

# 從體育觀點談生命的意義與尊嚴

許光燾

## 摘 要

人類因能活動而表現生命現象，為發揮並增進身體機能而有覓食活動，構築安全住所以保護身體，並儲存食物以獲得更多的生活保障。人類生命現象因內在思考而引起，除表達生理機能的基本需求外，更長期表達期望、愛的需求、感官的需求。這些需求表達人生存的權利，進而追求生命的意義，並期望使生命活得更有尊嚴。

本篇從體育的觀點談生命的意義，分別闡述各類科學人員從事體育研究工作，以幫助運動員追求更快、更高、更強的體能極限，即是體育求真的科學態度。體育有其價值成為政治的犧牲品，為商業所利用，運動員受利益的誘惑而甘冒生命危險，如何發揮正面功能避免弊端，是體育求善的實用態度。運動競技吸引人之處在於優美的姿勢與動作，由於競賽勝負難卜，氣氛神祕緊張，令人產生濃厚興趣，是體育美感的態度。

從體育的觀點談生命的尊嚴，分別論述運動員應守規則，服從裁判的判決，隊友彼此的尊重與情誼的發揮，以顯現生命光輝。運動員應首重身心健康，在規則之下講求公平競爭，不受名利誘惑的運動行為，以培養正當的娛樂。體育運動的參與是自願，沒有強迫，依個人的能力興趣選擇運動參與，是獨立人格的自由意志。

本篇結論認為：體育觀點的生命意義在追求真、善、美，而宏揚生命的光輝、正當的娛樂與自由的意志是生命的尊嚴。

## The Athletic View of the Meaning and Dignity of Life

Hsu, Kuang-Piao

### Abstract

As athletics pursues the true, the good and the beautiful, people search for the meaning of life in quest of dreams. Through athletics, human beings can achieve the glory of life, obtain proper leisure and express their free wills. Moreover, by expounding sports ethics, the dignity of life can be fully presented.

## 壹、導論

一般人幾乎都能區別生物和無生物，但是大多數人對生命這個問題都無法有滿意的解答。生命的本質是神秘的；一切事物都有生命的表現或意義。人可以藉生命的表現，來發掘生命的本質。

一般而言，生命是活動的，而且是個別的活動。生物的最大特點在它具有內在的活動，內在的活動是指行為結果仍保留在主體內，例如我在思考，思考的活動由我而起，它的結果也仍在我腦中，所以思考便是內在的活動；其他像成長、視覺意願等也都是。傳遞的活動是指某一行為結果傳入另一存有（劉貴傑，民78）。例如我在踢球，是由我踢的動作結果傳遞到球體。

生物天生具有內在的活動能力，所以生命的定義可以說是促使存有自然地發揮和增進有機體的能量，而且能成行為主體的完善。而養分、成長是有機體的要素，而繁殖也是一種品種改良。

動物與人都具有意識，所謂意識是指一般的知覺而言。動物賦有意識只是牠們能認知若干客體，並在感情或情緒受外物所影響而親近或遠離這些外物。雖然動物能認知、接納或排拒客體對象，但卻欠缺由此而引生的自覺行為，且無法轉移對環境的注意力而直接導向自我心理活動，所以動物不能自我反省（劉貴傑，民78）。自我意識、自覺或反省能力的表現是人類典型的智力特徵之一。

人類的生命現象，除表達自我意識與反省外，尚表達感覺，並有心靈活動，展現思想產生行為，而長期的表達期望、愛的需求、感官的需求，理智與意志的交互作用，使人具有精神性質（孟祥森，民78）。

體育（Physical education）的education一字，為拉丁語educatio一詞所由來，除一般說教育一詞的語義外，還包含有養育、訓練、馴致等意義（許義雄，民72）。所以體育一詞，應含有發揮個人能力促進個人教養及人際關係，而達成一個完美的個人。諸多學者認為體育是教育的一環，因此體育應有經驗的傳遞、改造與充實；體適能的發展，以幫助其個人適應生活環境之能力；藉體育活動養成合乎社會要求的行為；進而達到傳遞社會文化歷程（江良規，民79）。

體育活動表達獨立自立的存有，體育活動具有本身的目的，體育絕不只是工具而已；體育活動展現人類的精神體，展現體育活動的核心是自我意思、自我克制、自我定位，人類有運動權利，正如人類的生存權，有生存權、運動權，生命才能展現意義，使人有生存的尊嚴（高希均，民79）。

民國80年12月19日李總統於搭乘火車環島後，發表「環島之旅的意義與感想」一文中特別強調「要使所有中國人活得有意義與尊嚴」，使從事體育工作的筆者三思其言，探究我們的體育是否應該有其意義與尊嚴，因而激發筆者為文之動機。

本篇將從體育的觀點談生命的意義，並從人類追求真、善、美的態度，分述體育的科學態度、體育的實用態度、體育的美感態度。另一方面從體育的觀點談生命

的尊嚴，分述生命的光輝、正當的娛樂、自由的意志，談人類從事體育活動除表達生命的意義外，尚須藉由體育表達對生命的尊重。

## 貳、從體育的觀點談生命的意義

人類的運動行爲，是生命表達的方式之一，運動參與的動機，部份是天生的本能，部份是理智的判斷。運動行爲是一種美妙的、自由的、神秘的、緊張的、令人興奮的，稱之爲遊戲的經驗，由運動而表達生命的存在，並藉由運動達到忘掉煩惱（劉一民，民80）。使我們身體更健康、精神壓力獲得調適，以下將從真、善、美三個領域，談體育的生命意義。

### 一、體育的科學態度

人類沒有翅膀不能像鳥類一樣在空中飛行，在水中的游行速度不如魚類快，在陸地上永遠不如虎豹爬行的速度，幾萬年來鳥類、魚類、虎豹仍各自在領域活動，但人類製造的交通工具，遠勝於牠們的行動速度；這是由於人類有理智的精神，追求知識的慾望。科學家研究人體在空氣中運動的阻力，人體在水中運動的阻力，運用高速攝影機在各種運動項目移動的軌跡，企圖解釋各種運動的力學模式，在生物力學領域中，建立更合理的運動力學理論。生理學家研究運動中人體的各種變化，尋找運動所使用人體內的何種能量系統，探求環境與運動的關係。心理學家研究人與運動的關係，瞭解人與運動產生的行爲，各類運動項目之心理特質研究。社會學家欲解釋運動對社會產生何種影響，運動在社會中的結構及組織。

從古至今人類一直在追求體能極限，競技場上講求更快、更高、更強，訓練比賽終究在爭分秒、速度、距離與高度等，其目的在追求勝利卓越，因此各類科學研究人員在探求體育現象的知識，強調客觀的科學研究方法，從事理智的分析，欲合理分析各種運動現象與過程，這種理性的方法是求真的態度。

### 二、體育的實用態度

如果體育學理只停留在理論階段，則我們的運動便不能夠蓬勃發展，高深的尖端科技不運用在運動器材的改造，則人類的運動技術將無法提升；如果運動技術理論不應用，則人類永遠停留在簡單的跑、跳、擲階段；如果運動技術不藉由前人經驗的傳承，我們的運動技術永遠在摸索的階段。

政治家經常利用體育達到政治的目的，體育只是政治家的工具之一。如一九三六年柏林奧會的舉辦，德國利用運動會的舉行，希特勒宣揚種族及社會主義的優越性。不久前解體的蘇聯邦國，運用人民的血汗錢大搞體育科技，觀蘇聯的運動員在國際體育舞臺大演金牌秀；一面又利用體育訓練農工，以增加勞動生產隨時保衛國家。

參加體育運動可獲得實質上的利益，世界許多頂尖運動員在獲取世界冠軍之際，上百萬的附加利益隨之而來，難怪運動成爲他們的職業。爲數不少的運動員，不

堪利益的誘惑而服用禁藥，有違規則規定的公平競爭精神。

體育學理的應用強調知行合一，推展體育的功能應以造福人群為目的；運動場地的建造應合乎實用，配合個人和社會的需要，發揮其正面功能而避免其弊端的產生；運動參與和觀賞應適度的情感控制，以免釀成暴力和偏差行為即是體育追求善的態度。

### 三、體育的美感態度

高水準運動競技吸引人之處在於優美的姿勢，運動場上變化難測，勝負難卜，氣氛緊張對峙，有人落淚，有人歡欣鼓舞。運動的參與表達自我意識，發覺自我的存在，又企圖從運動中超脫現實，達到忘我的境界（劉一民，民80）。體育運動的參與是生命的最佳寫照，經由運動表達自我意識的存在，進而想超脫現實的自我，達到暫時的無我。

體育發揚生命的意義若僅有求真的理智活動過程，體育活動是空談，體育將無法體驗生命的意義。而體育以實用為重，體育可能成為外在的軀殼，只是被利用的工具。所以體育不但是理智的求知，並且要合乎實用，更要有情感的發抒（許義雄，民80）。體育的生命意義是結合認知、情意、技能等三個領域。

## 參、從體育的觀點談生命的尊嚴

前面提到動物與人都具有意識，而人類有自我意識與反省，所以思考是人類典型的智力活動，而經由體育活動表達認知、情意、技能三個層面，並由於瞭解自我的存在，試圖適應環境與獲得學習經驗。追求真理、實用和美感是表達生命的意義，體育能配合這三個層面之外，體育更應表達生命的尊嚴。

### 一、生命的光輝

業餘運動是一種精神的滿足，團隊分工合作，為比賽奉獻心智，強調盡其在我，從活動中獲得健康、忘卻煩惱、滿足運動的基本慾望（Brundage A. 1986）。運動比賽堅持到底，克服運動訓練的煎熬，可以體驗人生的真諦，意識生命的價值，發揮個人生命光輝（江良規，民79）。而奧林匹克格言：更快、更高、更強，在鼓勵運動員要繼續不斷的參加運動，努力不懈的求進步，並追求自我的突破。

在追求分秒皆動心，剎那間皆迷人之時。現今許多頂尖運動員受到繁華物質名利的驅使，巨額獎金的誘惑，不惜犧牲健康與生命，去換取短暫物質的享用。運動員忘卻生命是藉由運動精神的發揮，才顯現生命光輝。運動員遵守規則，服從裁判的判決，隊友之間相互合作無間，彼此相互尊重，發揮情誼以及勝不驕敗不餒，才能展現光明的一面（張彼德，民77）。從事體育活動非僅為勝利，渴望勝利而服用禁藥傷害身體，違背運動規則與精神，亦凸顯人性黑暗的一面。

### 二、正當的娛樂

由於人類謀生不成問題，有足夠維持生命的食物，並覓取安全的居住場所，且

有保暖的衣物裹身，更由於計劃勞動的結果，謀生活動獲得充分的滿足。由於生活得到保障，一些原為生產工具轉變為餘暇娛樂之用（許義雄，民72）。產業革命以後，物質更見發舒，近代奧運會的復興，亦植基於提倡青年人從事有益身心健康的體育運動。

當今許多青年從事不正當的娛樂活動，如吸安非他命、賭博、飆車及出入不正當場所，不但為害身心健康，使社會風氣更趨敗壞（陳怡安，民79）。運動是講求公平競爭，在客觀的場地、規則之下，運動的每人要嚴格遵守規則，任何違規的運動行為，必須要立刻受到規則的制裁。不受名利誘惑，不求獎賞，以培養正正當當的人格。

### 三、自由的意志

體育運動皆具有遊戲性質，凡與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動，而遊戲的參與是自願，沒有強迫，運動的參與出於自願。參與者藉由運動本身得到樂趣，依自身的能力與興趣選擇運動項目。對職業運動員而言，運動的參與即是工作，沒有「自由」的意志可言。

生命的存在表達生存權，當生命依照自身的意志運動時，則表達運動的權利。自由的意志堅守最佳表現原則，藉著運動的卓越表現達到人類追求完美的觀念；自由意識可以表達獨立人格，為愛好運動而運動，為比賽而比賽的自由意志（教育部主編，民73）。

體育的一項基本精神，那就是人的尊嚴，要靠自己活得更有尊嚴，必須發揮運動道德和運動精神。要對那些遭遇不幸的運動員，身心受創的運動員，付出最大的愛心（白秀雄，民78）。看看我們的運動環境，只求成績不重品德，只求獎勵不求努力，只重技術指導不重人格培養（華爾夫，民76）。唯有重視運動精神和運動道德的運動教育，才能使體育地位更有尊嚴。

## 肆、結論

體育觀點的生命意義在表達生生活動，並強調體育是真善美的追求。體育觀點的生命尊嚴，在宏揚生命的光輝，正當的娛樂與自由的意志。近代奧林匹克之父，古伯坦說：「奧運之所重在於參加，而非獲勝，正如人生之真諦，不在征服他人，而在自我的努力及奮鬥有方。」而孔子在競技場強調「君子無所爭，必也射乎，揖讓而升，下而飲，其爭也君子」，都強調運動精神和運動道德的發揚。所以體育追求的眞、善、美是生命的意義，體育強調的運動精神和運動道德是生命的尊嚴。

## 伍、引用文獻

- 1.劉貴傑譯（民78）：哲學人類學。台北市，巨流圖書公司。
- 2.高希均（民79）：追求活的尊嚴。台北市，天下文化出版股份有限公司。

3. 陳怡安 (民79) : 活出現代人的意義。台北市, 洪建全基金會文經學苑。
4. 孟祥森譯 (民73) : 生命的展現。台北市, 遠流出版事股份有限公司。
5. 白秀雄譯 (民73) : 自由與尊嚴之外。台北市, 巨流圖書公司。
6. 劉一民 (民80) : 運動哲學研究。台北市, 師大書苑有限公司。
7. 許義雄 (民77) : 社會變遷與體育發展。台北市, 文景出版社。
8. 許義雄 (民72) : 體育學原理。台北市, 文景書局。
9. 江良規 (民79) : 體育學原理新論。台北市, 台灣商務印書館。
10. 許義雄 (民80) : 學校體育應以養成——身體適應能力為重。台灣省學校體育, 台灣省政府教育廳, 第一卷第六號。
11. 教育部主編 (民73) : 體育大辭典。台北市, 台灣商務印書館。
12. 張彼德 (民77) : 奧林匹克運動精神。漢城奧運會後我國的奧林匹克活動, 台北市, 中華台北奧林匹克委員會。
13. 布倫達治 (1986) : 奧林匹克哲學。奧林匹克活動規範, 台北市, 中華台北奧林匹克委員會。
14. 華爾夫 (民76) : 透過體育教導價值觀念。奧林匹克與教育, 台北市, 中華台北奧林匹克委員會。