

# 談運動員「心靈暖身」之道—以《道德經》 思想為主

王秋燕

經國管理暨健康學院觀光休閒與健康系講師

## 摘要

「心靈暖身」是一種可以活化運動員心靈細胞，使運動員產生能持久且隨時專注比賽的修行之路。本研究將《道德經》中有關心靈暖身的觀點加大距離以尋求經典中所隱含意義的了解，經由研究後歸納出四種《道德經》中的修行之道為：「有無」相生、「難易」相成、「長短」相形、「高下」相傾。再透過相互融通與吸納詮釋的方式，找出可供運動員心靈暖身的可行之道有四：一為「虛無而有」，提醒運動員平常能虛以自處，學習謙虛無為、無所執著，心要空才有用，要虛懷若谷、不貪心妄想、不高傲自大，心的力量才能源源不絕而出，引導身體發揮最大的效用與力量。二為「居易行難」，提醒運動員處事的心態上把每件易事都當作難事，平常簡單、單調的練習，心態不能隨便，能將容易的事做好，才能將困難的事做好，當事事皆用心。三為「知短自長」，提醒運動員當自覺不足、自知有缺、功成不居、反躬自省，在短暫的勝利或成功之後，應當要學習謙退之心，才是合於自然的做法，真正的勝利是戰勝自己。四為「安下自高」，提醒運動當身處下勢或弱勢時，當安心自處，效法水之德，能隨遇而安、不爭與素位而行，在『失敗』與『低處』中學習善處沉澱，才能廣大深厚。

**關鍵詞：**心靈暖身、道德經、修行之道

# Mental Warm-Ups for Athletes from the Perspectives of Tao-Te-Ching

Chiu-Yen Wang

Lecturer, Department of Tourism Leisure and Health, Ching Kuo Institute of Management and Health

## Abstract

Mental warm-up is a technique and also a way of spiritual cultivation which helps athletes be mentally activated and get constantly attuned and focused in competition. This research explores some perspectives embedded in Tao-te-ching on mental warm-ups and summarizes them into four points: 'Being and non-being give birth to each other', 'Difficult and easy accomplish each other', 'Long and short form each other' and 'High and low incline towards each other'. From an integrated and holistic interpretation of these four points, four practical ways that facilitate athletic mental warm-ups are suggested: The first one is 'viewing possession as emptiness', which reminds athletes of learning to humble themselves and let go of attachment, so that they can be open-minded and will not be blocked by greed, wishful thinking and arrogance. Since the mental energy is sufficient, the physical energy can be activated and used to its fullest extent. The second one is 'viewing the simple as difficult', which reminds athletes of the importance of being attentive to everything and valuing the simple but probably dull routine of daily training. Only when they pay attention to simple and easy things can they accomplish difficult tasks. The third one is 'knowing the short brings about the long', which reminds athletes of feeling as if they are falling short and reflecting on themselves all the time. Thus they can avoid being complacent over their success and can stay humble and tuned with nature after short-term achievements as it is said that the greatest victory is to conquer oneself. And the fourth one is 'staying calm during lows brings about highs', which reminds athletes of the characteristic of water that flows wherever it should go with no contention and competition. Thus they can stay calm in low or unfavourable situations and learn from difficult times so as to build a solid foundation for the future.

**Keywords:** mental warm-up, Tao-te-ching, way of cultivation

## 一、前言

所謂「心靈暖身」是一種可以活化運動員心靈細胞，使運動員產生能持久且隨時專注比賽的修行之路，心靈暖身不像身體的暖身只在運動的開始，任何時刻都可以從事心靈暖身，它是一種內心修煉的轉移，如果運動員可以走入內心的修煉，則自然能從事心靈暖身。<sup>1</sup>運動就是一種修行，所以有武術之道、武德、技藝之道、武士道、太極、劍道，透過運動以力使氣，進而能氣韻生動、柔氣致和、凝氣傳神，最後進入到虛氣化無的境界。<sup>2</sup>高師大籃球教練徐耀輝為了讓球員心態更穩定，他指定球員看書修心，最近要球員看《武藝中的禪》，球員表示：「心情要保持平靜，像修行的人，最關鍵都是心態」。<sup>3</sup>身為運動員，如果不能在比賽中隨時掌握自身心靈狀態，就可能隨時有失控的危機而影響比賽表現，所以心理因素是影響比賽非常重要的關鍵。例如，2005年世界女排大獎賽決賽，中國對義大利，中國隊一心想挽回前兩個月連續兩場輸給義大利隊的敗績，因此造成比賽時的心理壓力，看到比分落後的局面，產生急躁、緊張情緒，這樣的狀態導致失誤連連；而對古巴之戰，先贏後輸，起因於前兩局的輕鬆勝利，使得中國女排在心理上有所放鬆，開始輕視對手，出現非壓迫性失誤。<sup>4</sup>

隨時調整心靈狀態，對運動比賽有絕對的加分作用，但是如何隨時擁有良好的心靈狀態卻是運動員當下重要的課題，正如喬丹所說：「成功與卓越之間的差異，就在於心。」<sup>5</sup>本研究以老子《道德經》思想為主，希望藉由經典的精神內涵找尋心靈暖身的方向，提供運動員修行的參考。

本研究所採用的研究方法為詮釋法，透過詮釋法的「採行距離」(distanciation)和「吸納會通」(appropriation)兩大主軸交互運用，將《道德經》中有關心靈暖身的觀點加大距離以尋求經典中所隱含意義的了解，再透過相互融通與吸納詮釋，希望找出可供運動員心靈暖身的可行之道。

## 二、《道德經》中的修行之道

老子《道德經》有體有用，體用一如，其體論以內修為主，重在以清虛謙退自守、以柔弱卑下自持、以恬淡寂靜自適、以歸真返璞自頤；其用論以應世為主，成就以無為

<sup>1</sup> 王秋燕，〈傾聽內在的聲音：談運動員「心靈暖身」〉，《大專體育學刊》，8.2（臺北，2006.6）：13-22。

<sup>2</sup> 王秋燕，〈人體運動中氣的超越經驗與階層之研究—以莊子氣化論思想為主〉（臺北：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，1995），62-102。

<sup>3</sup> 自由時報社，〈自由時報〉，2015.3.14。

<sup>4</sup> 唐吉民，〈2005年世界女排大獎賽決賽中國隊實力與表現之分析〉，《輔仁大學體育學刊》，5（臺北，2006）：247-248。

<sup>5</sup> 史提夫·查坦(Steven D. Chatham and Rachel Yee-Chatham)著，《邁可·喬丹的23堂課》(23 Lessons with Michael Jordan)(王怡文譯)（臺北：智庫，2007）。

為大為、以無用為大用、以無治為至治、以不爭為至爭。<sup>6</sup>本研究根據《道德經》中原有相對性論點為基礎，將《道德經》中有關心靈暖身的相對性觀點加大距離以尋求經典中所隱含意義的了解，研究後歸納出四種《道德經》中的修行之道，以下就這四方面加以論述：

### (一)「有」「無」相生之道：

在《道德經》中提到很多「有」「無」的觀點，一般人都認為“擁有”就是「有」，“沒有”就是「無」，無就是空。但就《道德經》觀點來說，人皆知有之為有，無之為無，不知有而不有者，乃是以有入無也，無而不無者，又是以無入有也。“不有”就是以無心為心，自然而然，當作而作，沒有佔有的心，沒有主宰的心，如赤子之無心，神定氣和。“有而不有”，「有」時不起執著，心中自然而然，依其位盡心做其本分之事，不求人知，不求人見，也不會自恃其能，完成之後心中坦然，功成而不居，就像嬰兒一樣單純自在，故曰有入「無」也，此「無」即無私無我；因無私無我之心，故能不斷付出，所以己愈予人已愈有，是以「無」又入「有」也，此「有」即真空生妙有。所以，見有不能執有，認無不能執無，所以才說『相生』之道，取其生生不已、變化無窮之義。

宇宙的生成由「無」演化，萬物生生不息，最後，萬「有」又回歸於「無」。「無」為體，「有」為用。

#### 《道德經·虛中章第十一》：

三十輻，共一轂。當其無，有車之用。埏埴以為器，當其無，有器之用。  
鑿戶牖以為室，當其無，有室之用。故有之以為利，無之以為用。

此章字義為：車輪要三十支徑木插入中間的軸心，這個車輪才有作用。製造盛物的器具要留著中空的地方，這些器具才能盛物。建造房屋，開鑿門窗，要留個空間才能住人。所以說，有形的東西是給人方便使用，無形的空間，才是活動的地方，如天與地之間是中空的，才能讓萬物來去無阻、通行無礙。如天與地之間，沒有這個中空的地方，萬物就沒有活動與生化的餘地了。

更深入來說，一個車輪子是由三十條輻木集於中空的車轂上而形成的，這正象徵著車欲發生作用，是要有中空的虛空（無）和車輪的實體（有）相配合才能夠。盛物的器具要能發揮作用，也是要器具的中空（無）和器具的實體（有）相配合。房屋要能住人，也是要門窗屋內的空（無）和房屋的外牆（有）相配合。所以空與「無」並非絕對的無用，因為「有」之所以能便利萬物，皆賴「無」以為用的。<sup>7</sup>車、器、室，皆用之於「無」，無者虛也，虛能容物，虛能生物。

從此章義延伸出來，運用於人的身上，可以得出：心要空才有用，要虛懷若谷、不貪心妄想、不高傲自大，心的力量才能源源不絕而出，引導身體發揮最大的效用與力量；反之，心若充滿貪嗔癡慢疑種種雜想，心必滯塞不通，心力無法完全發揮，偶遇一事不

<sup>6</sup> 孟穎集註，《道德經玄妙解(上)》(臺南：龍巨出版社，1990)，3。

<sup>7</sup> 孟穎集註，《道德經玄妙解(上)》，191-192。

順，便心生挫敗，事難成就。虛「無」而「有」之理，再以《道德經·守中章第五》後段加以說明：「天地之間，其猶橐籥乎，虛而不屈，動而愈出，多言數窮，不如守中。」

此段字義為：天地之間，有如風箱之中空，使萬物於其中新陳代謝。風箱看似空虛一片，但其中造化卻是萬端，鼓風煽火，其氣不盡，其用無窮；如風箱內之風，靜時看不出，至動用時，愈動愈出，無可限制。<sup>8</sup>

人心也如橐籥（風箱），平常如能虛以自處，至虛靜而守靜篤，學習謙虛無為、無所執著，則自然能『靜如處子，而動如脫兔』般有生生不息的能量，即所謂「動而愈出」之意。且為人處事，不患人之不己知，患不知人也，一個真正有內涵或才能的人，無需擔心別人不知道你、不重視你、不稱讚你，而刻意說給人知，其實別人自然會發現，除非你虛有其表，故言「多言數窮，不如守中」。守中之道如效法天地，天地無言而四時依序自然運轉，萬物在當中生生不息，天地默默行其道而不居功，誠如《道德經·玄德章第十》所說：「生之畜之，生而不有，為而不恃，長而不宰。」天地雖然生長萬物、養育萬物，但卻不曾把天地認為己有，也從不仗恃自己的才能，故能運行長久。所以，人當效法天地之道，謙虛處事，不患人之不己知，自然心清神靜、形不疲勞而氣不耗散，氣不耗散則中氣十足，內含源源不絕的力量。

一般人處事，常常在將要成功時卻無法成功，為何？就在於少了一份謙虛無為、無所執著的心。處事起於有為，實屬正常，但若不能漸漸學習隨事應事（事來則應，事過則化），則過程中的得失、好壞、悲喜、毀譽將累於心，沉重的心理負擔將使人不能產生生生不息的力量，所以近於成（成功）而反不能成者，也是很自然的事了。故《道德經·自然章第二十九》提到：「為者敗之，執者失之。」刻意的強力有為，只想以外在強力去折服於人，反易招致失敗的結果；執著於得，也易導致最終失去的命運。

## （二）「難」「易」相成之道：

「難」之一字，譬如心思不能到，人力不能勝，或天時，或人事，悖亂乖違，不能成就，是以謂之難；「易」之一字，譬如心思可及、能力可勝，天時地利人和俱全，事可成就，是以謂之易。難與易看似相對，實可「相成」，譬如：事雖難，能不畏其難肯去做，用心於當下，以著戰戰兢兢的心處事，則難事亦變而為易；反之，事雖易，不肯做，心生疏忽驕慢，放肆而不以為意，則易事亦變而為難。所以，難之成易，易之成難，難易之相成，皆在於人心的見知見解，因此，對於事情的看法和處事的心態要能調整正確。

### 《道德經·無難章第六十三》：

圖難於其易，為大於其細。天下難事，必作於易，天下大事，必作於細。  
是以聖人終不為其大，故能成其大。夫輕諾，必寡信。多易必多難，是以  
聖人猶難之，故終無難。

此章字義為：能將容易的事做好，才能將困難的事做好，細小的事能處理好，才能

<sup>8</sup> 孟穎集註，《道德經玄妙解(上)》，119。

處理重大的事；要做天下的難事，必先從簡單的事情開始，要做天下的大事，必先從細小的事情開始。而且，如果把事情看得太容易（多易），心生疏忽驕慢，事先都不準備，必使後來產生愈來愈多的困難（多難）；所以，聖人處事的心態是把每件事都當作難事，事事戒慎自己、反省自己，最後反而『天下無難事』了。

處事如有「多易」之心，就容易變得輕忽淺躁，做事輕浮隨便，往往機會來時卻不能把握，使可行可成之事變為不可行不能成（多難）。此章舉聖人為例，乃是提醒我們，連聖人都況且如此，更何況是我們一般人呢！

### （三）「長」「短」相形之道：

觀天下之事，有長必有短，有短必有長。譬如，有人身高 180 公分，自覺是高人一等，但相較於身高 195 公分的人來說，180 公分就是矮！我們以為自己很厲害，但還是有比我們更厲害的人，相較來說，我們就變得普通！如《道德經·自然章第二十九》所說「或強或贏」的觀念：當你想成為最強的人，總是還有人比你更強。所謂「長」或「短」都是相互比較出來的結果，如果能明白長短所隱含的道理，不起是非比較的心，則無所謂長短之分、長短之事！

首先，要了解「長」是由「短」的連接而成，「短」是由「長」的分割而成；很多「短」的集合，便形成「長」，「長」的段段割截，便形成了短。所以，「長」是由「短」而來，「短」是由「長」而來，兩者關係只有前後，沒有高下之分。例如，萬里長城起於一磚一石的累積而成。所以，不能因長棄短、以長論短。

自以為長者，如持「盈」者，將轉為「虧」；自以為長者，如揣「銳」者，不可常保。

#### 《道德經·持盈章第九》：

持而盈之，不如其已。撻而銳之，不可長保。金玉滿堂，莫之能守。富貴而驕，自遺其咎。功成名遂身退，天之道。

此章字義為：為人待人接物要謙虛退讓，以水為例，盛在器皿中太滿就會溢出來，所以在滿之前就要趕快停止；再以刀錐為例，能用就行了，如果磨得太銳利，鋒芒太露，就會折斷。人如果金銀財寶太多，既會遭到別人的盜取，自己也可能因此生活糜爛，最後反而不能保有這些財寶。所以一個人富貴以後，應該謙虛退讓、韜光養晦，如果不這樣，反而去炫耀驕傲，那將會自招禍患。以天生萬物「生而不有，為而不恃，功成而不居。」的道理來說，人在成功以後能懂得謙退，才是合於自然的做法。否則，自以為長者反變為短，如《道德經·不處章第二十四》所說：「自伐者無功，自矜者不長。」意即：自我稱功的人，反而讓人覺得是一個好炫耀的人，而懷疑其所說的功勞；常誇耀自己本事的人，反而因其驕傲自大，而讓別人否定其長處。所以，要以自己的長處而求勝於人，惟恐別人看不見他的長處，到最後，反而會使他的長處變為短處。

長短之道如進退之理。「長」如知謙退，就能既保有自己的優勢，又得到別人的擁戴與愛護；而「短」如知學進，則能增長補短，不僅能補強自己的不足，更能發展自己

隱藏的長才。

那到底甚麼才是真正的長（強）呢？《道德經·盡己章第三十三》：「勝人者有力，自勝者強。」這句話是說：能夠戰勝別人、打敗別人，這表示你有力量、能力，但不表示你就是一位堅強的人，因為他日，別人也會千方百計想辦法打敗你，所以『自勝』才是永恆之道，只有戰勝自己、克服自己的人才是最堅強的人。

#### （四）『高』『下』相傾之道：

萬事萬物本有高下之分，高下之關係互有融通，如果居高者自恃其高，而有凌物傲世之氣，則高者將傾覆下者；如果居下者不安其下，而有欺上滅長之心，是下者將傾覆高者。但是，若肯曲己全人，不生忌妒之心，則高者或下者皆能不待勉強素位而行，此為合乎自然之理。如水之德，去高就下，行止如然，皆不假作為。

##### 《道德經·若水章第八》：

上善若水，水善利萬物而不爭。處眾人之所惡，故幾於道。居善地。心善淵。與善仁。言善信。政善治。事善能。動善時。夫唯不爭，故無尤。

此章字義為：水是最上等的善，因為它利益萬物而從不爭名、爭利、爭功、爭大，它能自然而然處在眾人所厭惡又卑下的地方，無論居於何地都能隨遇而安，具備沉靜、仁慈、守信、善處、善能、動靜合時、隨圓就方等善德，且水能與萬物『和』而不爭，所以如果人能效法學習「水」的涵養和德行，自然行事不會產生錯誤的紛爭。「水」雖“不爭”，但萬物卻不能與之爭，「水」雖“去高就下”，但卻不失其本有的『質』與『能』；當水處於卑下惡劣之處，依然能自然而然與物融合、素位而行；最後，水經蒸發又回歸天之高位，下雨又再次循環不已。

在《道德經·江海章第六十六》提到：「江海所以能為百谷王者，以其善下之，故能為百谷王。」為何江海能成為百谷之王？原因就在於江海位處低處，善以卑下自安，所以眾谷之川流無不歸於江海；而且也因江海有容納之量，故能聚眾流而成江海之勢。此皆為自然之勢，並非刻意激之引之而造成，乃因眾流百谷之水各得“去高就下”之道，自然而成朝宗之勢。

本研究透過詮釋法的「採行距離」和「吸納會通」兩大主軸交互運用，將《道德經》中有關心靈暖身的觀點加大距離以尋求經典中所隱含意義的了解，歸納出以上四個修行之道。下一章，本研究將透過相互融通與吸納詮釋，希望可以找出可供運動員心靈暖身的可行之道。

### 三、運動員心靈暖身之道

上章從《道德經》研究中歸納出「有無相生」、「難易相成」、「長短相形」、「高下相傾」四個修行之道。本章透過相互融通與吸納詮釋的方法，研究出可供運動員心靈暖身的可行之道有以下四種。

#### （一）虛「無」而有：

運動員如果平常能虛以自處，學習謙虛無為、無所執著，則自然能『靜如處子，而動如脫兔』，有生生不息的能量，即所謂「動而愈出」。運動員身處競賽處境，常常在將要成功時卻無法成功，為何？就在於少了一份謙虛無為、無所執著的心。處事起於有為，實屬正常，但若不能漸漸學習隨事應事（事來則應，事過則化），則競賽過程中的得失、好壞、悲喜、毀譽將累於心，沉重的心理負擔將使運動員不能產生生生不息的力量，所以近於成（成功）而反不能成者，也是很自然的事了。故《道德經·自然章第二十九》提到：「為者敗之，執者失之。」刻意的強力有為，只想以外在強力去折服於人，反易招致失敗的結果；執著於得，也易導致最終失去的命運。

「無」的暖身之道有二，一為「有而不有」，「有」時不起執著，心中自然而然，依其位盡心做其本分之事，不求人知，不求人見，也不會自恃其能，完成之後心中坦然，功成而不居，就像嬰兒一樣單純自在，故曰有入「無」也，此「無」即無私無我，因無私無我之心，故能不斷付出，所以己愈予人已愈有，是以「無」又入「有」也，此「有」即真空生妙有。二為「無心大用」，運動員的心要空才有用，要虛懷若谷、不貪心妄想、不高傲自大，心的力量才能源源不絕而出，引導身體發揮最大的效用與力量。以棒球投手郭泰源為例，一般投手當隊友在進攻時都會專注於場上的狀況，希望隊友能幫他多打點保險分，而郭泰源不會，他從不在意自隊在進攻時的情形，他的心態是：「投手的工作就是投好每一個球，太在意隊友的進攻，萬一滿壘沒有得分，那麼帶著這樣的遺憾上場，不是會影響投球情緒嗎？」<sup>9</sup>再來，以棒球打擊為例，『球來就打』的放空，這是職棒球員陳金鋒的打球哲學，他的體會是「想太多是沒有用的」，他認為在投打對決中，猜測投手會怎麼投和思考自己該如何打都是不必要的，因為想太多會綁手綁腳，不如平時多努力加強自己實力，比賽時腦袋放空，依反射神經去感受擊球，所謂「加強實力，隨球起舞」的道理。

## （二）居「易」行難：

以人心而言，事皆有其難易之分，難與易看似相對，實可「相成」，譬如：事雖難，能不畏其難肯去做，用心於當下，以著戰戰兢兢的心處事，則難事亦變而為易；反之，事雖易，不肯做，心生疏忽驕慢、放肆而不以為意，則易事亦變為難事。

故「易」的暖身之道有三，一為「圖難於其易」；二為「天下難事，必作於易」；三為「多易必多難，是以聖人猶難之，故終無難。」所謂「圖難於其易」，其意為：能將容易的事做好，才能將困難的事做好。所謂「天下難事，必作於易」，其意為：要做天下的難事，必先從簡單的事情開始。所謂「多易必多難，是以聖人猶難之，故終無難。」其意為：如果把事情看得太容易，心生疏忽驕慢，事先都不準備，必使後來產生愈來愈多的困難；所以，聖人處事的心態是把每件事都當作難事，事事戒慎自己、反省自己，最後反而『天下無難事』了。

運動員處事如有「多易」之心，就容易變得輕忽淺躁，做事輕浮隨便，往往機會來時卻不能把握，使可行可成之事變為不可行不能成（多難）。如果把事情看得太容易（多

<sup>9</sup> 曾文誠、曾津文，《棒球驚嘆句》（臺中：好讀出版社，2009），101。



易)，心生疏忽驕慢，事先都不準備，必使後來產生愈來愈多的困難（多難）；所以，運動員「易」的暖身之道就是：處事的心態上把每件易事都當作難事，事事戒慎自己、反省自己。例如，面對實力比自己弱的對手，通常運動員的心態易於輕忽驕慢，贏的局勢反成輸的結果；平常練習時，因為心生怠慢、不以為意，無法累積成功經驗，練習訓練雖多，臨場比賽卻無法發揮最佳狀況，原因是沒有「圖難於其易」。

一位優秀運動員，平常心很重要，平常簡單、單調的練習，心態不能隨便，能將容易的事做好，才能將困難的事做好。例如，籃球的投籃練習，雖然是基本動作，但卻是從基礎球員到職業球員每次必練的基本動作，如果球員把基本動作看得太容易，心生疏忽，無法做到確實練習，必使後來產生愈來愈多的困難；所以，運動員處事的心態是把每件事都當作難事，事事皆用心。

### （三）知「短」自長：

「長」是由「短」的连接而成，「長」由「短」而來，兩者關係只有前後，沒有高下之分，所以，不能因長棄短、以長論短。自以為長者，如持「盈」者，將轉為「虧」；自以為長者，如揣「銳」者，不可常保。所以，運動員「短」的暖身之道有二，一為「不持盈」，二為「不揣銳」。

「不持盈」就是：不自滿、自覺不足、自知有缺；「不揣銳」就是功成不居、反躬自省。鋒芒太露，就容易折斷，炫耀驕傲，就容易招來禍患。運動員在短暫的勝利或成功之後，應當要學習謙退之心，才是合於自然的做法，如果自滿、自傲、自以為長，長者反變為短，所謂「自伐者無功，自矜者不長。」所以，容易導致之後無數的失敗。

「短」的暖身其實就是「戰勝自己」，真正的勝利不是戰勝別人而是戰勝自己，真正的敵人也不是別人而是自己，所謂「自勝者強」。在運動競技場上，我們常看到的是，比賽一旦開始，就是為戰勝別人而拼了，就如同超馬選手陳彥博所說：「衝出去就是拼輸贏，踩飛別人的鞋子，不可能說『對不起、對不起』，還去幫他撿起來、拿給他，就是衝過去了。」<sup>10</sup>這就是運動場上的現實，有時候為了名次、為了勝利、為了贏過他人，還必須面臨人性的掙扎。陳彥博有一年參加北極大挑戰時就面臨這樣的人性掙扎，他說：

當時我看到一位紐西蘭女選手因失溫與凍傷倒下來，但我只能經過那女選手身邊繼續前進，這種人性現實面讓我在雪地裡流下眼淚，我當時滿腦子一直想：我為什麼不停下來打開特殊防風罩幫她擋風，為什麼我會變這樣？在這個頓點下，我開始想，前面是名次，名次代表比賽所有的一切；後面是人性，回頭代表你的良心，你到底要名次，還是人性？<sup>11</sup>

比賽是跟別人在競爭，還是跟自己在競爭？是看到名次，還是看到人性？這是身為運動員不能不去反省的問題。極地『見死不能救』給了陳彥博一次震撼教育，但事情並沒有這樣就結束，在2009年喜馬拉雅山的比賽又給他第二次人性的試驗。他說：

<sup>10</sup> 中國時報社，《中國時報》，102.11.2。

<sup>11</sup> 中國時報社，《中國時報》，102.11.2。

墨西哥選手在 3600 公尺處一直吐，我望著超前的韓國選手和臉色發白的墨西哥選手，心想『快！衝過去！』但仍因不忍而停步，還照料墨西哥選手到最後，頒獎時自己什麼都沒有，那時覺得很嘔！可是，拿到 Long Day 第三站大獎牌的墨西哥選手，卻站起來把獎牌推給我，並說：『和你一起跑是我的榮幸』。那時候我才了解，如果那一刻我越過去，等於背叛了自己、我的人生，從今以後參加比賽，可能快樂不起來。<sup>12</sup>

到底什麼才是真正的強（長）？《道德經》所說：「勝人者有力，自勝者強。」在說明：戰勝別人，表示你有力量、能力，但不表示你就是一位真正強的人，因為他日別人也會千方百計想辦法贏你，所以『自勝』才是永恆之道，只有戰勝自己、克服自己的人才是最強的人，戰勝自己的不安與懦弱，克服自己的自私與自利。運動員不是機器人，在競賽的路上，總會遇到人心與良心的『天人交戰』時刻，不管如何選擇，總不能讓身為人的基本良心『泯滅』了。如同陳彥博所說：「大環境常有讓我們無法選擇的時候，你只能聽你心裡的聲音，前提是你能不能認識自己、了解自己，因此做出的決定，不管對或錯，就永遠不會後悔，因那才是最真實的自己。」傾聽自己內在的聲音也就是良心的感知，勇於面對自己內在的慚愧不安、外在的缺失不足，了解自己，進而接受自己，才算是一位真正強而有力的運動員。

#### （四）安「下」自高：

「下」的暖身之道如水之德，水從不爭名、爭利、爭功、爭大，常處於厭惡又卑下的地方，卻能隨遇而安，效法學習「水」的涵養和德行就是“不爭”與“素位而行”。

運動常會有身處下勢或弱勢的時候，如何自處非常重要。運動員最虛弱的時候，可能會一蹶不起，也可能激發潛在的鬥志與能力，積極的態度和傾聽自己內心的聲音是唯一的出路。正如同邁可·喬丹所說：

不必為障礙停步，當你碰到一面牆，不要回頭、不要放棄！想辦法爬上它、穿過它，或找出一條路繞過它。我在職涯中投球失誤超過九千次，打輸的比賽將近三百場，有二十六次人們相信我會投出致勝的一球，結果我卻失手。在人生中。我一而再、再而三地的失敗，那正是我成功的原因。<sup>13</sup>

在『失敗』中學習善處對運動員非常重要，而讓自己在『低處』稍作停留也是運動員必要的學習，例如棒球投手郭源治，為何他經常能在被擊出安打後成功化解危機，他曾說：

<sup>12</sup> 中國時報社，《中國時報》，102.11.2。

<sup>13</sup> 史提夫·查坦(Steven D. Chatham and Rachel Yee-Chatham)著，《邁可·喬丹的 23 堂課》(23 Lessons with Michael Jordan)。

沒有一投手不會被打安打，除非那一支安打正好是全壘打，否則還有機會補救，最怕的是被打安打後慌了手腳，反而讓情況更惡化，如果投手太急於解決打者而匆忙出手，正好讓對手有擊出安打的機會；所以，你的投球速度就要愈慢，也藉著下投手丘的數秒鐘時間，讓身後隊友有機會冷靜下來，這種刻意放慢投球時間的動作，對我個人來說也是非常重要，因為這短短數秒的時間當中，我可以再思考等會兒自己每一球的配速方式和應對的策略。<sup>14</sup>

在『低處』中學習善處就是一種沉澱，如水之深沉，沉澱才能看清自己、看清問題，沉澱才能廣大深厚。例如美國職籃球員林書豪，他五歲開始練球，二十三歲時已經累積了十八年的經驗，雖然他實力雄厚，卻屢屢框在人們既定的偏見之中，即使NBA球隊後來果真挑上了林書豪，他也得在冷板凳上苦坐一年六個多月；但是他沒有放棄，即使蹲在場邊觀戰，他也不忘觀察場上球員的表現與特長，因此當機會來臨時，便能發揮累積多年的球場經驗，靠著神奇的韌性，激勵並幫助隊友發揮專長並凝聚球隊戰鬥力，一再演出跌破眾人眼鏡的大驚奇。<sup>15</sup>

沒有『失敗』的經驗，那能造就成功；沒有『低處』的沉澱，那能培養高超的技術。運動是人生的隱喻，這就是我們之所以熱愛運動的原因，它像一面鏡子，映照人性種種曲折<sup>16</sup>；曲折不一定是失敗，因為勝利雖美味，但是一旦品嚐了勝利的滋味後，將可能使往後失敗變得更加苦澀。有時候，我們必須接受最惡劣的情況，如鐵人三項選手馮云所說：「接受最惡劣的情況，一旦接受了，所有的事情就會變成『加分』而不是扣分，不論有沒有完賽、有沒有達到自己預定的成績，或是因為身體不適而決定不參賽，無論如何，都要覺得自己很棒，能夠參加鐵人賽，光是這樣就值得讚揚了！」<sup>17</sup>或許是『行到水窮處』，才能『坐看雲起時』。

#### 四、結論

本研究將《道德經》中有關心靈暖身的觀點加大距離以尋求經典中所隱含意義的瞭解，經由研究後歸納出四種《道德經》中的修行之道：一為「有」「無」相生之道，二為「難」「易」相成之道，三為「長」「短」相形之道，四為『高』『下』相傾之道。再透過相互融通與吸納詮釋的方式，找出可供運動員心靈暖身的可行之道有四：

一為「虛無而有」：提醒運動員平常能虛以自處，學習謙虛無為、無所執著，則自然能『靜如處子，而動如脫兔』，有生生不息的能量，即所謂『動而愈出』。所以，運動員『無』的暖身之道就是：心要空才有用，要虛懷若谷、不貪心妄想、不高傲自大，心

<sup>14</sup> 曾文誠、曾漳文，《棒球驚嘆句》，121-123。

<sup>15</sup> 王志鈞，《我永不放棄：林書豪教給年輕人的17堂成功課》（新北：漢湘文化，2012），42。

<sup>16</sup> 何榮幸等，《不只是林書豪》（臺北：天下遠見，2012），15。

<sup>17</sup> 馮云，《馮云的鐵人進化心法》（臺北：精誠資訊，2015），53。

的力量才能源源不絕而出，引導身體發揮最大的效用與力量。

二為「居易行難」：提醒運動員處事如果有『多易』之心，就容易變得輕忽淺躁，做事輕浮隨便，往往機會來時卻不能把握，使可行可成之事變為不可行不能成（多難）。如果把事情看得太容易（多易），心生疏忽驕慢，事先都不準備，必使後來產生愈來愈多的困難（多難）；所以，運動員『易』的暖身之道就是：處事的心態上把每件易事都當作難事，平常簡單、單調的練習，心態不能隨便，能將容易的事做好，才能將困難的事做好，當事事皆用心。

三為「知短自長」：提醒運動員長由短而來，兩者關係只有前後，沒有高下之分，所以，不能因長棄短、以長論短。運動員『短』的暖身之道就是『不持盈』、『不揣銳』：不自滿、當自覺不足、自知有缺、功成不居、反躬自省。運動員在短暫的勝利或成功之後，應當要學習謙退之心，才是合於自然的做法，真正的勝利不是戰勝別人而是戰勝自己，真正的敵人也不是別人而是自己，所謂自勝者強。

四為「安下自高」：提醒運動員當身處下勢或弱勢時，當安心自處。所以，運動員『下』的暖身之道就是當效法水之德，能隨遇而安、不爭與素位而行。在『失敗』與『低處』中學習善處是一種沉澱，沉澱才能看清自己、看清問題，才能廣大深厚。沒有『失敗』的經驗，那能造就成功；沒有『低處』的沉澱，那能培養高超的技術。



## 引用文獻

### 原典

孟穎集註，《道德經玄妙解(上)》(臺南：龍巨出版社，1990)。

### 論文

王秋燕，〈傾聽內在的聲音：談運動員「心靈暖身」〉，《大專體育學刊》，8.2(臺北，2006.6)：13-22。

王秋燕，〈人體運動中氣的超越經驗與階層之研究—以莊子氣化論思想為主〉(臺北：國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，1995)。

唐吉民，〈2005年世界女排大獎賽決賽中國隊實力與表現之分析〉，《輔仁大學體育學刊》，5(臺北，2006)：247-248。

### 專書

王志鈞，《我永不放棄：林書豪教給年輕人的17堂成功課》，新北：漢湘文化，2012。

史提夫·查坦(Steven D. Chatham and Rachel Yee-Chatham)著，《邁可·喬丹的23堂課》(23 Lessons with Michael Jordan)(王怡文譯)，臺北：智庫，2007。

何榮幸等，《不只是林書豪》，臺北：天下遠見，2012。

曾文誠、曾漳文，《棒球驚嘆句》，臺中：好讀出版社，2009。

馮云，《馮云的鐵人進化心法》，臺北：精誠資訊，2015。

### 報紙

中國時報社，《中國時報》，102.11.2。

自由時報社，《自由時報》，2015.3.14。



