

運動是品德修鍊術

黃漢青 國立台中技術學院通識教育中心教授

人類的道德

筆者以前最常想的哲學問題是：一個鼓勵掠奪別人的社會和一個鼓勵愛人如己的社會有什麼不同？其實答案很簡單，掠奪合法的人類種族根本不存在，或者說歷史上沒有可以供我們研究的這類樣本族群，因為偶有少數倡議者崛起，他殞落的速度必然等同於崛起的時間。生命從最簡單到最複雜的，存在的功能不外兩個，其一為自我延續，其二為群族的延續，孔子說：「食色性也。」說的是同一件事。不幸的是食物和性本身就是掠奪的根源，如何在掠奪中得以維持身心的平衡和種族的延續，一直都在考驗著人類的智慧。

宗教、道德與法律就是設計來終止族內掠奪的機制，然而這些機制細究之下常會發現，大部分的宗教和道德並未禁止對他族的掠奪。於是以宗教之名或國家之名的人類戰爭，自古迄今不曾間斷過。耶穌對人類的最大貢獻在於使猶太人的國教變成世界性的宗教，猶太

人的神—耶和華—並不禁止殺戮，舊約的信念是「以眼還眼以牙還牙」。耶穌則提倡愛敵人如己，這也是人類從對自己族群的愛擴展到對世界全人類之愛的分水嶺。對自己有道德並不一定對別人仁慈，忠於自己國家的人通常在戰場上是可怕的殺人魔。德國的納粹和日本的軍國主義，從戰時的國家英雄淪為戰後的審判論處，最足以說明一國的道德、法律是不夠的。

儒道的道德論之爭

論品德不得不從道德說起，開始不免覺得混淆，希望最終得到釐清。儒家和道家都在追求一種不變的「本質論」。簡單的說，道指的是不變的原理、根源，追求道並符應道的個體就是德，天地萬物都有道貫穿其中，都以道為共同的原理，這就是本質論。所以稱許一個人是有道或有德之人都說得通，布袋戲的出場人物常自謙稱「貧道」實在很貼切，道德不足或缺的人才需要求道，自稱「貧道」表示自己還在學習還在追尋，其實人人都是「貧道」。

孔子被尊為「至聖先師」一點都不過譽，他主張的道是「忠恕」，簡單兩個字就掌握到人類倫理的精髓。「盡己之謂忠，推己及人之謂恕」，由內到外、由個體到群族都包含其中。相對於儒家的道德論，老子則是對道德進行解構，其書是對道德的合法性詮釋開展爭奪戰。二十世紀發軔於法國的解構主義，早在老子書中的辯證方法裡發揮的淋漓盡致。「道可道非常道，名可名非常名。無，名天地始；有，名萬物母。」老子第一章解構的就是儒家的道德論，道盡人世的倫理畢竟是人說的，而天地的本質是不說，是無。老子陷入一個不可避免的矛盾，終究他還得使用語言，不可說的「無」還是被他說成一本書。

孔子與老子的道德論戰顯而易見，儒家思想輕易的就被發展成國家主義和種族主義，這種狹心症並非孔子的本意，倡導神愛世人的耶教也曾以上帝之名屠殺異教徒。儒家思想被帝王身邊的文士打造成鞏固社會層級的基石，上下的層級區分名之為法天，骨子裡卻是奴隸與統治。老子說「人法地、地法天、天法道、道法自然」，他師法的根源是自然，而不是儒家的仁或義，他痛批推崇仁義的結果是盜賊滋生。姑不論盜賊滋生與儒家推崇仁義的因果關係，至少老子努力要剪斷帝王借儒家之名製造假仁假義的紐帶。「無」是帝王家難以借力的

根源，不過神仙家和道家還是可以把老子、莊子納入仙籍。

品德觀

「品」字多口，表示眾人之意，品德指的是普世共同認可的倫理行為。道德則是具有本質的中心思想，道德一詞被儒家和道家搞混了，當你說一個人有道德時，其實我們並不清楚指的是忠君愛國的道德還是清淨無為的道德。孔子的忠恕之道並不過時，盡己及愛人永遠是品德的核心；然單有孔子是不夠的，還得加上老子，兩千年來是是非非的爭論已經過去，我們擁有中西方所有哲人的思想論述，但是我們並不擁有真理。現今的品德觀必須是具有當下歷史效用的論述，譬如好品德的人除了愛人之外，必須也能惜物，懂得愛人也要懂得愛自然。盡己不是盡國家的一份子而是盡世界的一份子，現代人的品德觀比起古人確實要複雜許多。

運動與品德

年近40開始打網球、爬山，以前一直忽略的運動漸漸成為生活的重心。學哲學很容易陷入傳統迷思，東方人特有的迷思就是世界盡在此心、不假外求，心念改變世界就跟著改變。據筆者的觀察，社會對運動依然提倡的多、實

際參與的少，上年紀的人從事運動的多過年輕人，而一般人從事運動的目的主要都是為了健康。

運動不只是為了身體健康，運動是身心修鍊術。傳統的迷思視心為形而上的，身體是形而下的，柏拉圖的哲學最具代表。他認為人由理性靈魂和肉體構成，人死後肉體歸於塵土，靈魂回歸不變不滅的「理型界」。這是人類對永生渴望的一種投射，既然肉體會毀壞，就把心視為與天地本質相通的不滅因子，修心才是人的最高境界。儒家思想在宋明兩朝發展到心論的最高峰，也是中國國勢最弱的年代。老子雖然處處反儒家，對心靈的重視卻和儒家一模一樣，老子主張身體是大患，沒有身體就沒有禍患；佛教的情況也相近，主張眾生皆苦，學佛就在修心，始能離苦得樂。總之，不論東西，這兩千年來的思想都是以心為重，身體是不可靠的感官而且充滿欲望，必欲去之而後快。

二十世紀初，胡賽爾提出現象學，倡議「回到事物本身」。弟子海德格進一步發展為詮釋現象學，主張意義不可能先於語言，人則是「必有一死之人」。這些革命性的思想倒不是說引領我們走入後現代，而是大思想家早一百年體悟到未來的社會文化發展。必有一死，所以我們只有此生此世，修心勝過修身不

過是文化上的一種說法。筆者研習哲學數十年，第一次接觸到海德格及後現代思想，一度覺得荒謬可笑，身體感官怎麼可能勝過心靈，人世間沒有必然的意義，那這輩子哲學不就白讀了？經過好幾年的掙扎，最後像脫層皮似的，終於承認大半輩子讀書的方式都是錯的。

錯在那兒？錯在以為讀書是最好的心靈修鍊術，又錯以為心靈是生命的核心。禪宗曾糾正過這些謬誤，認為唸經拜佛不能成佛，一種讀書無用論的原始版。筆者也開始認為不是所有的人都要讀書，但是所有的人都要運動。好品德不是能讀書讀來的，就像成佛也不能唸經唸來的一樣。

身體修鍊術

運動競技是一種身體修鍊術，目的不是爭冠，而是身體在運動過程中得到身心舒適的滿足感。人類原本就是獵人或採集者，所有生命的能量理當如動物般用於一日溫飽，每日步行奔跑少說也有30公里。變成坐在椅子上的生物，吃虧最大的其實是身體。在運動場上的馳騁與競賽，展現身體的美感與極致，是運動專業者的工作，一般人並不適宜，但是每一個人都適合運動。

回顧這大半生，覺得生命中最美好的時光竟然是40歲後開始爬山、打網球的這15年。



隊友就像家人，一起吃飯一起睡帳篷，先到目的地的隊友不是回頭幫別人揹背包就是打水生火，所謂取水常常是來回4、5公里的路程。幾次一家人在山上遇到颱風，隊友們都不顧自身安危自動組隊馳援。十幾年來能樂登山不疲，除了運動的舒適感外，還有一半就是陶醉在與同伴們激盪出來的美德善意的氛圍。

最後，筆者引述〈浪遊涅槃〉中，一段自述登山的內心修鍊作為結語：「每次登山，就看到自己內在的另一面，剛毅、堅忍、不屈不撓、無欲無求、恬淡寡欲等人類謳歌的美德。向高山邁進，其實就是向自我內在的偉大深處邁進。」