

從「勝人」到「自勝」---運動員的自我超越之道

林秀珍

國立臺灣師範大學教育學系

摘要

對運動員而言，運動世界總是存在著「競爭」元素，尤其隨著民族主義與功利主義的推波助瀾，運動被視為政治或商業炒作的工具，過度傾向工具化之後，連帶衝擊運動世界的倫理，以及運動員自我價值的定位。運動競技的倫理不只是共同遵守遊戲規則的公平競爭，還可以通過運動員的主體自覺向上提升，轉化競爭關係為運動員之間相互成全，彼此激盪的互惠關係。老莊哲學以向上回歸，「天人合一」的理路，轉化主體生命為立體超越，很切合運動員開展超然於上的運動生命。所以本文以老莊哲學為基礎，從「成器」與「成道」的上下兩路，梳理運動人生的價值抉擇，進一步演繹「勝人」到「自勝」的自我超越，是精神生命不斷升越的歷程，不僅能夠成就運動員的運動生命更上層樓，也為運動倫理開發終極的價值根源，體現運動文化的崇高價值。

關鍵詞：老莊哲學、自我超越、運動倫理學

通訊作者：林秀珍

E-mail : t04036@ntnu.edu.tw

壹、前言

對運動員而言，運動世界總是存在著「競爭」元素。儘管各類運動賽會皆以聖火相傳與隆重的開幕、閉幕典禮，傳達運動不僅是競技，更是力與美的融合，可以超越種族、宗教與政治藩籬，展現高度的精神文化與價值。但是追求勝利，贏得賽事，似乎是運動員無可逃避的宿命。尤其隨著民族主義與功利主義的推波助瀾，運動被視為政治或商業炒作的工具，許多運動員為了國家榮譽、金錢利益或顯赫名聲，不惜捨棄運動家精神，為達求勝目的而不擇手段，於是服用禁藥、暴力攻擊、賭博造假等新聞層出不窮。運動過度傾向工具化之後，連帶衝擊運動世界的倫理，以及運動員自我價值的定位，原本透過運動可以發展的熱情、創意、運動家風度與人格陶冶，也逐漸隱沒。為了回應運動賽事中競爭求勝的現實與運動被工具化的趨勢，公平競爭、運動禁藥、運動暴力與個人自律等議題，也成為運動倫理學關注的重點(許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍，2011)。

倫理學所關心的主題偏向價值或價值判斷，涉及行為實踐的規範和要求，其重要特點是為日常生活中的道德規定和要求，建立理性的基礎，藉以鼓勵或禁止某些行為(林火旺，1999)。依循倫理學的理路，運動倫理學不只對實際發生的運動行為作事實陳述，更重要的是探究運動行為與價值規範的合理基礎，以改善運動文化，促成運動世界的和諧。許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗及林秀珍(2011)指出，當前運動倫理學的研究朝向規範倫理的研究內容，主要有三大理論派別，分別是義務論(deontology)、結果主義(consequentialism)和德行倫理學(virtue ethics)(許立宏等，2011)。這三種屬於規範倫理學(normative ethics)的理論，主要目的是建構行為規範的基本原則，作為道德判斷與指導行為的依據，以建立和諧有序的運動世界。立足於西方倫理學所開展的運動倫理學，基本上不離西方哲學傳統以「知識」為中心的思考進路，著重客觀分析、邏輯嚴謹、論證有據的理性判斷與批判能力，可以釐清運動實踐中的道德觀念和道德判斷，指引運動行為。不過，運動員的世界除了競技互動需要遵守比賽規則，注重行為的合理性之外，還有自我轉化超越，體現身心靈一體和諧的超凡意義。傑出運動員可以在人類歷史上占有

一席之地，不只是因為精湛的技能表現，更重要的是運動員的「風範」足為人類楷模。所以運動倫理不僅需要「知識理性」，正本清源是回歸運動員的生命本身，通過生命哲學通向更上層樓的精神天地，才能超越性的回應現實處境，在競爭的人際關係中，存全自我與他人的和諧空間。

中國哲學是生命的學問，將智慧、實踐與修行融合為一(牟宗三，1994)，其中老莊哲學以向上回歸，「天人合一」的理路，轉化主體生命為立體超越，是極具開創性的人文覺醒與突破，很切合運動員開展超然於上的運動生命，在紛紜複雜的運動世界中，保有「獨立不改」的運動家本色。因此，本文擬以老莊的生命智慧為基礎，提出「成器」與「成道」的人生兩路之別，進一步論述運動員從「勝人」到「自勝」的自我超越之道。

貳、「成器」與「成道」的人生兩路

人與萬物都寄身在有形可見的經驗世界中，人獨有高度抽象與形上思考的能力，可以立足有限的形下世界，而上達無限寬廣的超越世界，由此構成「成器」與「成道」的人生兩路。「成器」是在形下世界成就專業技能，滿足維生與社會互動的需求；「成道」是通往形上世界，創造精神層面的絕高價值。

人的生命是有機而整體的存在，學術上為了分析之便，常常把人分為身、心二元，身是自然物，有基本的生理欲求需要滿足；心是生命的主宰，具有認知作用，通過心的價值認取，決定人生方向往形下的器用或往形上的精神價值走。形上、形下兩路是超越的區分，代表生命境界的層次不同，由此開顯的人生意義也截然不同。面對維生的需求，人必須具備基本的知識技能，成為「有用」的人，所以「成器」之路無可逃，也不必逃避，這是存在的真實處境，面對現實，直下承擔，才是負責的人生態度。就運動員而言，「身」是成就器用最直接的媒介，藉由身體技能的絕佳表現在運動世界創造佳績，贏得「傑出」讚譽，應該是運動員的嚮往和追求。雖然運動有自我奮鬥以及與人競爭之分，但是專業運動員的「成器」之路，很難擺脫競賽的殘酷現實，似乎只有打敗對手才能證明自己「有用」，獲得社會輿論肯定。結果運動的遊戲性質蕩然無存，越是國際知名賽

事，運動員的心理負擔越加沉重，因為勝負已經不只是個人名聲與獲利問題，更多時候還牽連著團隊、學校、家族與國家榮譽問題。

「成器」是為人間社會的專業分工貢獻一己之長，除了滿足生存與生活需求，也建立個人的存在價值感。優秀運動員很容易被媒體塑造成英雄形象，因為運動如同 Cooper(1998)所言，具有一種奇妙的力量，可以揭露卓越，並且喚起因為瞥見完美而產生的狂喜和敬畏。運動是透過對身體極限的挑戰，展現人類的「卓越」潛能，運動員神乎其技的演出象徵人類極限的超越，所以備受矚目。就此而言，「成器」是傑出運動員的必要條件，不過，把運動的「卓越」定義在競技表現，不免過於偏狹。一位哲學家兼長跑選手 Sheehan(1989, 頁 46)對馬拉松的體驗曾有如下描述：

馬拉松的舞台提供一個場域，讓我們感覺自己變得更為巨大，身處其中可以展現個人內在所有的優秀素質。勇氣、決心、紀律與意志，以及所有負面衝擊的淨化——此時我們真正感受到自己是完整的與神聖的。

Sheehan 的親身感受顯示，運動的「卓越」不僅止於專技表現，更深層的運動經驗可以觸動內心深處，開啓生命的存在體驗與覺知，達致無我或忘我之境，引發宗教般的神聖體驗。運動員以身體為出發點，在體能與技能障礙的克服中逐步精進，從勝過他人與刷新紀錄的實利追求向上提升，純然投入運動本身的愉悅，不被世俗名利套牢，這段歷程是主體生命由「成器」的實利層次往「成道」的精神層次飛越攀升，運動世界不再是人際間的競爭較勁，而是靈性的陶冶與召喚，真正的獎品則是自我超越，成就「超凡入聖」的生命氣象。

專業運動員精進技能，成就自己的器用價值，本來無可厚非，但是滯限在現實功利，只以「勝人」為務，不免把運動世界窄化為你爭我奪的競技場，自身也變成競爭工具，工具的價值隨時會被他人取代，一旦利用價值不再，運動生命也立即結束。「成器」與「成道」的人生兩路相輔相成，不是非此即彼的互斥關係。「成器」是面對現實處境，在體能與技能上追求更上層樓的努力；「成道」是化解「成器」的路上萌生心知執著與

人爲造作，心思被競爭求勝套牢，扭曲運動的遊戲樂趣，甚至爲了贏得掌聲，深陷在作假、禁藥與暴力的陰影中，失去生命真實，也斷喪運動的美好前程。

我國的文化傳統以「天道」作爲終極的價值根源，「知天之所爲者，天而生也」¹《莊子大宗師》(王邦雄，2013)，天道的作爲是生成萬物，運動員在一往前行的「成器」路上，時時向「天道」回歸，通過「天道」的高度超越觀照，可以生成自身和運動世界的和諧圓滿。「有生於無」²《道德經 40 章》(王邦雄，2010)是形上的生成原理，天道沒有自己，所以能天長地久的生成萬物，運動員化解執著桎梏，不以世俗成敗論英雄，競賽歷程就是自我超越的轉化與提升，這是天地精神在運動世界中的開顯，也是運動員可以恆常作爲人間典範的「成道」之路。體現天道生成原理的運動境界，可以從莊子的寓言故事，得到進一步的說明。

參、「庖丁解牛」的運動人生

莊子身處世局動盪的戰國時代，他「以天下爲沉濁，不可與莊語」<天下篇>，面對價值混亂的時局，嚴肅的格言訓示只會引人反感，莊子只好把深邃的人生哲理寄託在寓言故事中，其中「庖丁解牛」的寓言故事流傳千古，家喻戶曉，可作爲運動人生的價值參照。故事由文惠君和庖丁的對話展開，庖丁是掌管廚房的人，他在君王面前表演解牛功夫，神乎其技的演出令文惠君讚嘆不已，文惠君好奇探問何以技術如此精湛，庖丁答以：「臣之所好者道也，進乎技矣。」原來這一段表演不是技藝演出，根本就是「道」的理境開顯(王邦雄，2013)。接著庖丁自述一路走來的「成道」歷程，剛開始解牛的時候，只見龐然大物的牛體矗立眼前；三年之後功夫精進，可以穿透牛體，直接進入肌理結構，完整的「全牛」已不復見；現在更上層樓，「臣以神遇而不以目視」，「神遇」是放下感官與認知作用，直接通過心神與牛體交會，展現遊刃有餘的藝術化境。

-
1. 本文有關莊子的引文與義理詮釋系統，主要參考王邦雄教授之觀點。請參閱王邦雄(2013)。莊子內七篇、外秋水、雜天下。台北：遠流。以下引用莊子原文，將不再附註說明。
 2. 本文有關老子的引文與義理詮釋系統，主要參考王邦雄教授之觀點。請參閱王邦雄(2010)。老子道德經現代解讀。台北：遠流。以下引用老子原文，將不再附註說明。

莊子以牛體譬喻人間世界，表面上說的是解牛，其實是解開人間世的複雜糾結，存全主體生命的自在自得。如何可能？關鍵就在「以無厚入有間」。庖丁的刀刃沒有厚度，再細微的縫隙都能來去自如，「無厚」的刀刃就是化解執著的自我，以天地精神行走人間，自然可以無入而不自得。運動世界的競爭冷酷無情，名利的糾結複雜難解，解不開就被綁住套牢，在患得患失中失去運動本身的樂趣。對運動員而言，庖丁解牛的歷程呈顯運動人生的三層次，第一層次落在形體，運動員所見的世界盡是競爭「對手」，彼此是互不相讓的對立關係；第二層次是競技，此時「對手」從形體轉為技術，身體只是媒介，通過專業技能的較勁，可以成就自身的「器用」價值，甚至突破紀錄，創造前所未有的佳績，達至體能與技能的雙重卓越；第三層次是運動生命的立體超越，運動員放下形體對立的主客關係與技術專業的比較相爭，轉向更高的精神層次，這是回歸生命的「成道」之路，通過無執著的清明觀照，看到真實自我的價值無可取代。

名利畢竟是因緣起現的身外之物，以有限人生追求無窮盡的名利，不僅事實上不可能，更重要的是價值上不值得。超離運動世界的名利糾結，全心全意投入在運動當中，沒有功利算計，也不必背負成敗得失與患得患失的心理壓力，人生價值的主導權回到自家身上，從「勝人」轉向「自勝」。競賽如同一趟心靈旅程，以「道」的高度與對方相遇，自我從名利爭逐中得到釋放，「對手」也不再是敵對關係，而是激發潛能，共創運動巔峰的互助夥伴。

運動員化解競爭求勝的名利心，創造自我與「對手」一體無別，和諧共生的運動文化，這是「有生於無」的天道生成原理在運動場上的體現，也是人類精神生命的「卓越」典範。把天道實現在自己身上，展現「天人合一」的生命理境，在我國文化傳統中源遠流長，已成為獨特的文化特色與人心永恆的嚮往和追求。

肆、競爭求勝：勝人者有力

運動員的運動實踐多少帶有競爭性質。英國哲學家 Russell(1932)認為，與競爭有關的情緒是敵對與殘暴，所以他對競爭本身的價值持保留態度。動物行為學家 Lorenz(2002)

則有不同看法，他主張人天生而有攻擊潛能，透過運動可以置入健康活門，因為在運動中即使面對強烈刺激而生攻擊衝動，人也必須自我控制與節制，不能任意發脾氣或鬥毆。就此而言，運動競技可以教導理性態度來處理攻擊衝動，運動的競爭性不盡然是負面價值。

雖然運動世界提供人性內在衝動的健康出口，但是當前運動競技的氛圍就是要贏，當運動員參與其中，很難不被引發爭鬥傾軋的意念。誠然體育競技藉由莊嚴儀式傳達運動賽會兼具道德、藝術、智慧與創造等崇高精神，不過競爭型態已經決定了運動世界的運作方式，對參與者的想法、感受和行為會產生某種強制作用，被追求勝利的價值觀主導，很少人會想要去突破改變。當競爭求勝的價值凌駕一切，「德蕩乎名，知出乎爭」《莊子人間世》的效應也隨之產生。莊子早有體悟，人性天真會在排名競爭中逐漸失落，爭逐名號頭銜造成人際間對立衝突，彼此互相傾壓，為求勝出而權謀算計，爾虞我詐，對生命的自然美好帶來巨大的殺傷力。

值得慶幸的是，儘管身處運動競技的社會體系中，難免受到牽連，運動員如何參與，牽涉到個人的選擇，因為人不是全然被環境所決定。就像古希臘流傳的薛西佛斯神話(The Myth of Sisyphus)，故事主角薛西佛斯因為得罪天神而受罰，他每天要推著巨石上山，好不容易將石頭推上山頂，瞬間石頭又滾落下來，第二天又得重新開始。日復一日的徒勞無功，看不見任何希望，應該是最痛苦的折磨，但是推著石頭上山的每一步，對薛西佛斯而言都是快樂的，他雖然無力改變身處的情境，卻可以選擇面對問題的態度。選擇將苦難轉化為靈魂攀升的力量，從現實中超越出來，存在處境不再是困境，而是成就生命境界的滋養。對運動員來說，屈就現實，迎合世俗，或是自我超越，向上提升，開顯的價值意義截然不同，端視主體自覺的價值選擇。

老子有言：「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」《道德經 33 章》運動競技必然的競爭性，讓運動員很容易受到牽引而落入「知人者智」的世俗精明，為了取勝而衍生智巧機心，用盡心思蒐集情報，分析對手的優勢與缺點，以便正式交手時出奇制勝，打倒對方，生命原初的素樸在權謀計算中失落，即使贏得勝利也已經付出斷傷人性天真的重大代價。雖然「勝人」似乎是運動場上彰顯自己存在價值的絕佳方式，不

過老子評價：「勝人者有力」，即使是打敗天下的無敵手，充其量也只是在體能與技能上勝出，並不是真正的強者，因為體能與技能僅能證明自己「有力」，在「力量」的層次上贏得勝利，就像生物界的弱肉強食之爭，並不足以凸顯人爲萬物之靈的高貴與靈明，甚至有可能在名利競逐中，陷入「馳騁畋獵，令人心發狂」《道德經 12 章》的狂野之境，扭曲人性的開展。

莊子在<逍遙遊>中點出人生修養的四重進境(王邦雄，2013)，可以爲運動人生的開展補充說明。莊子認爲，人生最低層次的意境是：「知效一官，行比一鄉，德合一君，而徵一國者」，即一個人的才智足以任一官之職，行誼得到一鄉之民的肯定，德行獲得一國之君賞識，而且還贏得全國百姓的信任，這樣的人可以說是當前社會主流價值肯定的成功者，在莊子筆下卻只是個小人物，因為無法跳脫功名利祿的桎梏，就像小鳥的淺薄，以爲幾尺之遠的飛行就是生命的極致，自困於小就很難想像大鵬怒飛千里之遠的生命大格局。

功名利祿是因應社會分工合作的需要而生，就像運動競賽本身必然存在著名次高下與不同酬賞，老莊哲學並非不食人間煙火，否定名利的價值，而是從批判熱衷功名利祿，自困於小的主體生命著眼。運動員的自我期許若以「勝人」爲榮耀，時時都在等待外在功名才能建立自信，勝負結果未定，自己已是最大的輸家，因為陷溺在不由自主的境地，被競賽牽引而起伏不定，恐懼憂慮隨之而來。即使功名利祿集於一身，也無法彌補自困於小的重大損失。而且一心一意與人爭勝，想要雄霸天下，即使功成名就也加速耗損形氣，帶來生命的提早衰亡。

人生第二層次的意境以宋榮子爲代表。宋榮子澹泊名利，無論全天下人對他是褒或是貶，都能處之泰然，不爲所動，因為他把生命價值的分判回歸自己，內是榮，外是辱，不要功名就不會招來屈辱。這樣的人不汲汲營營求取功名，在人間並不多見，應屬難得可貴，但是莊子評價只列爲第二等，因為宋榮子雖然無求於外，但是困守於內，並未真正樹立生命的價值。人間世是生命的沃土和滋養，人生的價值必須在人間展開，脫離社會脈絡形同自閉，難免有孤芳自賞與孤傲不群之患。運動世界就是運動員樹立生命價值的依託，無待於競賽功名，並不是自我封閉，睥睨人間，而是通過專技器用走入運

動世界，在競爭的現實處境中尋求脫困與自救之道。

第三層次的人物以列子爲代表。列子御風而行，可以說是全世界跑得最快的人，御風的輕妙自得應是人生嚮往的自由，不過莊子評價列子還未達最高境地，因爲十五天之後風又把列子帶回原點。列子看似御風，實則爲風所御，身不由己，沒有獨立自主性，無法完全擺脫「有待於外」的困局。所以運動員儘管技藝超群，如果沒有完全放下自己的競爭之心，仍以勝人爲榮耀，畢竟還是有求於外在條件，不是真正的當家作主。

最高層次的境界是「無己」、「無功」與「無名」，「無」不是實質否定，捨棄自我與名利，而是化解的作用，把「有生於無」的天道生成原理體現在自家身上，化解想要以名利來高貴自己的執著，主體生命不必等待外在條件的滿足或支撐，隨時隨處皆能逍遙自在，這才是真正的自由與精神出路，生命能量因爲自由而獲得全然釋放，運動生命可以盡情展現達致最高的藝術化境。

伍、不爭之德：自勝者強

老子認爲，真正的強者不是打敗別人，而是自我超越。人生道路的抉擇從「勝人」轉向「自勝」，不僅是體能、技術的自我突破，更高層次是通向精神的超拔與飛越，上達天道的終極之處，沒有執著分別，運動生命由競爭轉爲不爭，「夫爲不爭，故天下莫能與之爭」《道德經 22 章》，以自勝爲取向的運動員有自我解消，不好求表現的涵養，雖然全力以赴參與競賽，但是超然於名利之上，參與的歷程即是目的。選擇「不爭」的選手，運動天地海闊天空，沒有人可與之相爭，也不會被運動的競爭性綁住，可以成就大格局的生命氣象，挺立運動員的尊嚴與榮耀。

「道生之，德畜之」《道德經 51 章》，天道生成萬物，又以德來畜養萬物，人人內在皆有得之於道的天真本德，天人關係猶如母子，「復守其母，沒身不殆」《道德經 52 章》，回歸道根德本的生命根土，猶如回到母親的懷抱，可以得到生命甘泉，活出真實美好的人生。所以老子主張：「知足者富」《道德經 33 章》，體認自家身上本自俱足的人性尊貴與富足，運動員不必攀緣投靠外在名利，也不會受困於競賽的競爭較勁，因爲內

在的價值根基穩固，面對激烈戰局依然能夠「獨立不改」，始終保有運動家的初衷和本色。不過，「知足」的前提是「自知」，所謂「自知者明」《道德經 33 章》，滌除心知執著的塵垢汙染，通過清明智慧的觀照，才能看到自己從天道而來的天真本德。朗現天真本德，天人直接連線，在天道的高度開顯生命的崇高與神聖，一切美好已經俱足，人間爭名奪利的紛擾糾纏也能全然放下。「自勝」之路憑藉的是「為道日損」《道德經 48 章》的功夫，每天減損心知的執著與人為造作，心虛靜如明鏡就能自我觀照，足於人性天真本德，可以不忤不求而通向自我超越的「成道」之路。

劉一民(2005)透過現象學方法的考察指出，以率性真情投入運動之中，可以觀照自己，重建新的生命，所以運動是生命經驗，透過運動能夠觸及生命的根本之處。由此看來，運動經驗是運動事主生命整體的呈現，特別是對運動員而言，運動經驗不僅反映個人體能和技能，競技的現實更能逼顯運動員的生命哲學與人生價值的認取。自困於競爭的小格局，難有大鵬怒飛的生命氣象，在舉手投足之間藏不住名利爭逐之心，尤其贏得勝利的瞬間，志得意滿表露無遺。唯名利雙收只是一時，運動場上沒有永遠的贏家，再傑出的運動員也有下台的一天，但是運動員身上流露「自勝者強」與「天人合一」的絕高精神可以體證人為萬物之靈的超越性，成為世代相傳的典範。對於當前功利主義瀰漫，運動文化日趨商業化與工具化的時代，選擇自我超越，以不爭之德挺立運動生命的莊嚴性與崇高價值，顯得彌足珍貴。

陸、結論

運動世界是一種社會體系，從社會學的角度來說，有兩件事決定人們參與社會體系會產生何種結果，第一是系統本身，以及它的運作方式；第二是人的作為，這些作為通常要看人與系統的關係，以及與其他人的關係而定(成令方、林鶴玲、吳嘉苓，2003)。運動世界既存的競爭性運作方式，確實會牽動參與其中的運動員表現，當前部分運動員為求奪冠而不惜訴諸欺騙或暴力手段，因此引發倫理爭議的現象，即可為明證。另一方面，如果沒有人的參與，系統也只是個空殼子，人的自主作為也是不可忽略的要素，運

動員的態度、觀念，彼此之間的關係與互動方式，不僅形成運動世界的整體內容，也決定自身的運動經驗能否深化，成為具有高度內涵的生命體驗。

人與社會體系會交互影響，彼此牽連，這是存在的真實。競技運動的競爭比較無可避免，越是激烈競賽，越能考驗人性，彰顯運動精神的神聖與崇高。「知和曰常」《道德經 55 章》，和諧共生是宇宙與人間生生不息的常道，運動文化作為人類文明的體現，運動倫理的終極價值也不應背離和諧之道。切斷精神與運動的關聯性，運動競技只能看到體能與技能的較勁，運動員在緊張對立的競賽關係中相互牽引而同歸沉落。尤其資本主義推波助瀾，名利雙收的優厚酬賞，似乎成為擋不住的誘惑，深陷在競技背後隱藏的金錢遊戲，也讓運動員鋌而走險，遺忘運動的初衷，更不可能有和諧共生，提升運動文化的人文覺醒。

運動競技的倫理不只是共同遵守遊戲規則的公平競爭，還可以向上提升，轉化競爭關係為運動員之間相互成全，彼此激盪的互惠關係，從體能、技能到精神層面，改變運動世界的運作方式，共創人類精神文明的卓越巔峰。如何可能？運動員的主體自覺與生命哲學是轉圓的關鍵。

中國哲學是生命的學問，具有高度圓融的人生智慧，切合運動員超離現實競爭，尋求精神突破的靈性追求。所以本文以老莊哲學為基礎，從「成器」與「成道」的上下兩路，梳理運動人生的價值抉擇，進一步演繹「勝人」到「自勝」的自我超越，是精神生命不斷升越的歷程，也是運動員面對現實處境的自救與脫困之道。通過老莊的人生智慧，「自勝者強」的超越之路是化解心知執著與人為造作，排除競爭求勝的名利牽引，擺脫體能、技術的有形限制，在精神層面展現「獨與天地精神往來」《莊子天下篇》的生命意態，運動人生因而無比寬廣，成敗得失也不再成為負累。運動員以大鵬怒飛的生命格局自我期許，通過不爭之德讓天道在自家身上臨現，不僅成就運動生命的更上層樓，也為運動倫理開發終極的價值根源，體現運動文化的崇高價值。儘管自我超越的「成道」之路看似一條困難重重的漫漫長路，在人生價值的天平上卻能穿越時空，代代傳頌，因為這是人的靈性追尋與永恆嚮往。

參考文獻

- 王邦雄(2010)。《老子道德經現代解讀》。台北市：遠流。
- 王邦雄(2013)。《莊子內七篇、外秋水、雜天下》。台北市：遠流。
- 成令方、林鶴玲、吳嘉苓(譯)(2003)。《見樹又見林》(第二版)。台北市：群學。(Allan G. Johnson, 1997)
- 牟宗三(1994)。《中國哲學的特質》(第二版)。台北市：學生書局。
- 林火旺(1999)。《倫理學》。台北市：五南。
- 許立宏、周偉航、胡天玫、石明宗、林秀珍(2011)。《運動倫理：品德與生命教育》。台北市：華都。
- 劉一民(2005)。《運動哲學新論》。台北市：師大書苑。
- Cooper, A.(1998). *Playing in the zone: exploring the spiritual dimension of sports*, Boston: Shambhala.
- Lorenz, K.(2002). *On aggression*. London: Routledge.
- Russell,B.(1932). *Education and the social order*. London: Allen & Unwin.
- Sheehan, G.(1989). *Personal best: the foremost philosopher of fitness shares techniques and tactics for success and self-liberation*, New York: Rodale Press.

From mastering others to mastering oneself : the way toward self-transcendence for sportsmen

Hsiu-Jen Lin

Department of Education, National Taiwan Normal University

Abstract

The world of sports is full of competitions, although sport is a valued human practice. In recent decades, market values and nationalism have become a dominated power which influences the development of sports deeply. Therefore, conquering others is regarded as the supreme goal in contemporary sports. Under such circumstance, the world of sports becomes more and more competitive, and the ethics of sports is undermined by cheating, violence and aggression because of intense competitions. It is urgent to guard against the danger of blind subservience to competitions, and to find a way to escape from the cage. Self-transcendence is one of the best ways for sportsmen. Those who take priority to self-transcendence are usually concerned about the true meaning of life. This means that the philosophy of life will decide the attitude of sportsmen while taking part in competition. This paper aims to explore an awareness of “complete life” for sportsmen according to Taoist philosophy in ancient China. Taoist philosophy is profound and goes deeper into the way of life. From the perspective of Lao-tzu, mastering others is strength. He who conquers himself is the real strong man. Conquering others can't get the true meaning of life. If sportsmen wish to appreciate the happiness and wellbeing in competitive sports, turning to self-transcendence is the best choice.

Keywords: Taoist Philosophy, Self-transcendence, The Ethics of Sport

