

## 唯識對運動現象反省之詮釋--承辦第三十二屆 奧林匹克研討會之反省

陳景雲\*

### 摘 要

本研究旨在探討運動情境中經常發生的過份重視勝利、忽視健康、簽賭舞弊、失常自責等不愉快等情事，以及許多運動樂趣的原理背道而馳現象的反省。研究方法為詮釋法，藉釋學唯識論相關說法推演而得到以下三個結果：一、運動的本質就是樂趣，為運動而運動就是運動，為勝利、金錢等而運動的就不是運動。二、運動容或難免競爭，然太強調勝負結果便已不是運動（是競爭）。三、外在環境過度干預運動造成很容易運動樂趣的障礙。四、正確運動價值觀的體育教學是重要且急迫的。

關鍵字：第三十二屆奧林匹克研討會、唯識、唯識論、種子、詮釋

---

\* 育達商業科技大學休閒事業管理系助理教授兼體育組組長



# An Interpretation of the Reflection on the Vijnanamatra to the Phenomena of Sport – A Reflection of Hosting the 32<sup>nd</sup> Olympic Conference

Ching-Yun Chen \*

## Abstract

The purpose of this study was to reflect upon the often seen unpleasant issues in sport such as overemphasizing winning, neglecting health, gambling and cheating, under-performing and self-blaming, and the phenomena which go against the pleasure of doing sport. With the interpretation of Vijnanamatra, annotation was employed and four conclusions were inferred in this study: 1.the essence of sport is pleasure, doing sport for winning or money is not considered sport; 2.competition is inevitable, over-emphasizing the result is considered competition but not sport; 3. Over interference with sport by an external environment can easily create a barrier for the joy of sport; 4. Establishing correct values in sport through physical education is an important and urgent issue.

**Keywords:** 32<sup>nd</sup> Olympic Conference, Vijnanamatra, Vijnanamatra Study, Seed, Annotation

---

\* Assistant Professor, Department of Leisure Management, Yu Da University



## 壹、緒論

### 一、研究動機

- (一) 2009年，一年一度的奧林匹克研討會在本校(育達商業科技大學)舉行，來自各地愛好運動的參與學者，共同以學員的身份參與在奧林匹克的大家庭裡，筆者忝為主辦人，不但在研討會過程中受益良多，尤其湯銘新教授在各種場合中一再告訴學員，我們參與運動只是為興趣快樂而運動，不應為勝利而忽略運動的價值，所言令人印象深刻<sup>1</sup>，但另一方面也確有見到運動中許多我欲、我贏、視死如歸的現象，值得反省，此為研究動機之一。
- (二) 上學年本校有位同學，一向運動成就非凡，一般預料在大專運動會中可以輕易兩金入袋，結果大出意料之外拿了兩面銀牌，令許多關心者難過，其實第二名的銀牌也是非常不容易的成就，筆者同時主持育達體育業務，對這位同學盡己之力的表現不斷讚勉有加，不過何以運動的愛好者會有過強的動機水準，引起筆者瞭解之興趣，此為研究動機之二。
- (三) 最近我國高爾夫球好手曾雅妮小姐成就非凡，引起國際集團興趣而捧著十億台幣要和她簽約<sup>2</sup>，可見金錢介入運動無所不在。同樣今年國內開打的職棒觀眾寥寥無幾，國人還籠罩在簽賭打假球的陰影中。以上所論國內、外及校園運動情境所發生的事件，不禁令人希望對這種現象能有進入一層清晰一點的看法，以瞭解運動何以會有上述現象。研究者以為運動中有諸多「我執」「有欲」、「我的激發水準(arrosal level)太強」，「我」重視贏得勝利的價值觀等現象，這些現象或都可由解釋人間智慧學說之一的釋家說法，得到答案，此為研究動機三。

### 二、研究目的

- (一) 瞭解運動的本來面目：運動到底要爭取勝利、得到讚賞、得到快樂，還是培養奮鬥意志、視死如歸，本研究希望能經由探討分析而得到一個解答。

---

<sup>1</sup> 2009年6月24日至27日第三十二屆奧林匹克研習營在育達商業科技大學舉行，研習營有專題演講、學術發展、家庭活動等內容豐富。中華奧會教委會主委湯銘新教授在主持的各項活動中一再強調奧林匹克就是一個大家庭，運動就應很快樂的進行，輸贏根本不是重點等語。

<sup>2</sup> 李玟，Now News,2010/09/18 12:20發稿。



- (二) 釐清偏狹運動價值觀及建立正確運動價值觀。
- (三) 體驗運動樂趣的障礙因素。
- (四) 體育老師在建立運動價值觀方面的重要性。

### 三、研究方法

#### (一) 詮釋學：

詮釋學原本為解基督時期的聖經為現今而用發展而成<sup>3</sup>，本研究所用詮釋學說法，固為釋家遺世經典思想，其歷久而彌新，至今吾人仍廣受其被，惟其所論可謂綜論，實需透過詮釋，方知其論意旨之所在。

#### (二) 本體詮釋：

以一個歷史傳統、文化現象、或哲學思想為對象，做的身歷其境意義體現<sup>4</sup>，則能掌握此對象本體的真實。如將釋家常說的「我執」「物執」，直借西方學說中的「偏狹價值觀」不易有交集，但若提出諸多運動中值得反省的現象如當事者執於勝利、掌聲、獎勵，則和偏狹價值觀的說法得到相接，因而當吾人困於「我執」「物執」的偏狹價值觀時，當然難免發生過強的激發水準，容易緊張、焦慮、怯場、表現失常，如此當然不容易體驗運動之樂趣。

#### (三) 試以下圖，表示本研究之詮釋法：

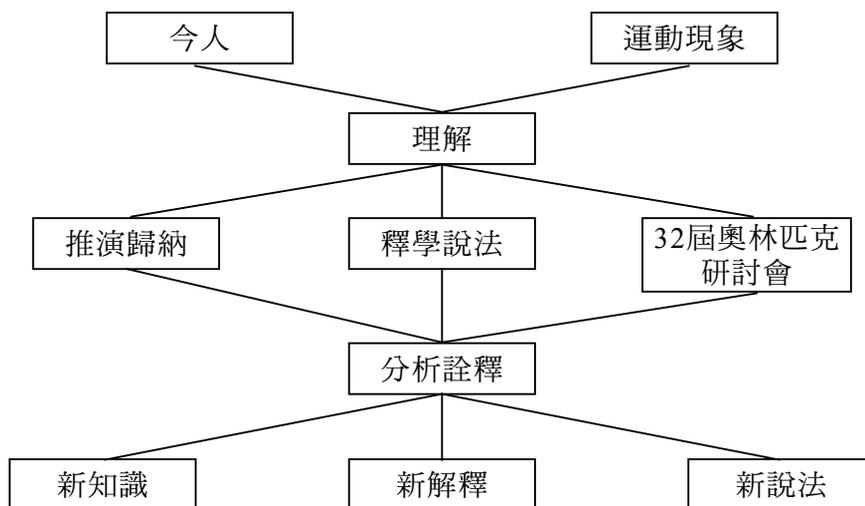


圖1：本研究方法

<sup>3</sup> 蔡源煌（1988）。詮釋，中央日報。

<sup>4</sup> 中英（1985）。中國哲學的現代化與世界化，pp.19-23。台北：聯經。



#### 四、研究架構

本研究以釋家唯識論的說法，探討「我」外之物，入「我」內成「我執」，以明瞭運動偏狹價值觀可能形成之因素。本文結構如下，壹、緒論；貳、反省之緣起；參、唯識淺說；肆、「物執」「我執」造成偏狹價值觀；伍、結論。

### 貳、反省之緣起

一般而言，吾人在成長之背景、運動之遭受人為薰染、以及不當運動觀念之薰習等等交互作用下，容易產生以私好之情識，來體見運動，而發生欲於利、欲於益、欲於性好，因此面對運動時會考慮到主客觀環境和己之所處，而做個人行為之取捨。而也因吾人執於情識束縛，當面對運動快速變化情境時，會立即依己情識去做行為之動作，因此有人風度翩翩，有人行為粗暴，此豈是運動哉，而是克己後禮之修養不足也。

國內隨著社會的變遷，競技化及職業化，運動中之諸多偏差行為多樣化之情形已非常普遍<sup>5</sup>，例如目前選手參與奧運，得金牌者，有新台幣仟餘萬獎金，連教練（含啟蒙、中繼）也有相同數額，其他銀牌銅牌，乃至於亞運、大學運動會，都有不等之獎金，回到國內，尚有上不完的電視、出席不盡的簽名會、媒體爭相報導…，因此在運動場上，他的每一個動作，都關係著可能一系列巨大利益的變化，也關係著教練、甚至單項委員會的好處，不善處理時，個人、教練、協會，乃至整個運動之價值觀，均易被扭曲。

以上所述之欲於利、欲於益，一個動作的成敗有如此深遠的影響，使吾人身當其境難免患得患失，欲體會樂趣盎然之運動經驗而不可得，甚至怯場、焦慮（Anxiety），而苦不堪言。上述「執於利、執於益、執於我」之偏狹價值觀之體性，或可由釋家唯識論學說，助吾人得到明晰看法；小乘論萬法之有，唯因緣而有；大乘論萬法不有，因緣而空，都是在強調認識因緣，由小乘釋有，得知吾人因薰習而形成運動的偏狹性好。由大乘釋空而知運動中種種緣起緣滅的因由，兩論均指出「我所執」的發生，只是所指點角度有異，但相同者均為對「有」

---

<sup>5</sup> 文多斌“國民小學運動教練領導行為與運動員偏差行為的省思”，學校體育56摘自<http://www.taps.tcg.edu.tw/dpwen/coach.htm>。



「空」的認識。事實上，小乘和大乘的橋樑即是識；釋家的唯識觀<sup>6</sup>。研究者以為，唯識說對認知我執偏狹價值觀、運動中自造成境的束縛，均能明晰其要。

## 參、唯識說淺論

釋家思想有論物，如四大：風、火、地、水構成了宇宙森羅萬象，然非唯物思想。釋家亦言心，如五蘊：色、受、想、行、識<sup>7</sup>而有吾人的心識行為，但亦非唯心學說。亦論心、物作用和吾人自處之道，如四聖諦：苦、集、道、滅<sup>8</sup>、八正道<sup>9</sup>，然亦非純然心物合一論<sup>10</sup>；而是唯識論。

本部份以簡單將唯識背景做一描述，和提出其中可解釋對運動之用之論點，分成唯識說背景簡述、和唯識體性作用兩部份析述。

### 一、唯識說背景簡述：

釋學來自古代原始佛教，其中兩位大哲世親及其兄長無著（也有識為無性），開啟大乘釋學，釋論攝大乘論，建立了唯識學<sup>11</sup>。我國亦有唐玄奘、陳真諦、元魏佛安扇多等多種譯本<sup>12</sup>。唯識論分析「我」識，倡言人有八識，分為眼識，耳識、鼻識，舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識，前五識、為感官及身體觸知覺能，能接受外界訊息、可直接收受對象。第六識為意識，來自前五識，形成自己覺知的意識。第七識末那識、與佛洛伊德所論之淺意識，頗有同質；人之意識佔潛意識冰山之一角、百不及一<sup>13</sup>。第八識為阿賴耶識，又稱為種子識<sup>14</sup>。

八識並非世親及無著所獨創的見解，而是兩人將有根有據的文獻，加以彙整而開啟唯識學說，如阿賴耶識是悉達多（古印度王朝之王子，尚未繼王位，即淺心修學，及由悟道中修成大智慧，信徒自今尊稱其為釋伽牟尼佛，一般人稱為佛

6 印順（1983）。攝大乘論講記。台北：正聞。

7 釋演培（1976）。般若波羅蜜多心經講記，pp.41-45。

8 顧法嚴（1985）。佛陀的啟示，pp.65-70。台南：妙心寺。

9 同前註。

10 釋聖嚴（1985）。正信的佛教，pp.111-112。南投：德山寺。

11 同註六pp.1-12。

12 同註六p.4。

13 張凱元（1984）。佛洛伊德心理學及其在教育上的應用，p15。台北：問學。

14 繆鳳林（1978）。“唯識今釋”唯釋思想今論。台北：大乘文化。



陀)曾開示過的：

此中最初且說所知依，及阿賴耶識。世尊（釋伽牟尼佛）何處說阿賴耶識名阿賴耶識？謂薄伽梵毗達摩大乘經中說：無始時來界，一切法等依，由此有諸趣，及涅槃得證<sup>15</sup>。

可見阿賴耶識，確為他人（佛陀）所說過，是在「薄伽梵於阿毗達摩大乘經中」，且說明阿賴耶識的體性；為無始時來「界」。界所指即所依止的因體，就是種子，此種子使人形成諸趣、諸般自我的看法、執著，然此種子也能使「我」超越而證涅槃<sup>16</sup>。

由此可知，唯識之論，是世親和無著二人彙整釋家有關思想，由記載中理出八識，形成唯識學說。

## 二、唯識（八識）的體性作用：

### （一）八識的體性作用：

釋學八識分別為目識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識、阿賴耶識，經過整理又可分為以下三個程度的識，感官的識、意識的識、種子識。

1. 感官之識：及前五識，分別為眼、耳、鼻、舌、身，對外界刺激可以接引到我之內，因此是一種感官之識，推演在運動現象中，是透過感官刺激逐漸形成自己對運動的交互作用，進而對運動形成意識（即自我的價值觀）。
2. 意識之識：意識之識又分為意識、末那識（無意識）。吾人經由感官的接引，使自我與外界做了充分的交互作用，尤其運動更是充滿各種價值觀的大千世界，因而感官之識不斷的交道，而形成運動行為中的意識、無意識行為。意識行為中，有許多都是有意而為，如遵守規範，行良好風度，輸人不輸陣。也有許多無意識行為，如固定的習慣動作、喜極而泣，也有許多不良的無識行為，如某人許多無意義的小動作，對裁判、對手常無意義的爭執挑剔……等。
3. 種子識：即阿賴耶識。

上述一切之感官、意識、無意識、均造成種子、藏在「我」中，故「我」對運動，形成偏狹自我價值觀，而暗示到日後我之運動。事實上唯識論識，在言人

<sup>15</sup> 同註六 p.33。

<sup>16</sup> 同註六 p.34。



因所識而起分別心，更重要的，是離此分別心則「我」之入運動，當不受各種所識的影響－我逕自運動而已。

(二) 八識體性作用之詮釋：

本部分試將唯識論說法，印證於運動之情況，做一詮釋彙整表如后，以簡明其旨：(見下表)

表1：唯識體性作用表

性質	作用	運動本體之識	運動行為之識
感官之識	眼 耳 鼻 舌 身 感官的接觸對象	接觸到爭強、奪勝、得各種榮耀。失敗者常受人指責。	運動方式、技術。模仿大牌運動員之舉止。
意識之識	意識 無意識(末那識) 價值觀的形成	運動不是運動是競技、是贏(各、利)。	運動習慣動作行為。
種子識(阿賴耶識)	前七識的收藏(種子)。 對前七識反饋作用(發芽)。 採取行動	對價值觀的追求，有時尚可能用各種手段。	各型式的運動行為，如火爆浪子..

肆、「物執」「我執」造成偏狹價值觀－運動束縛

由前文淺述唯識可知，常人論運動常視為爭勝、打敗對手，其實是對運動的無明，對運動的本體瞭解不夠透徹，不知道運動是單純滿盈的大肌肉活動，以為勝了、得高分、獎金，就是「有」、就是運動。但在現實情境中，吾人發現，得高分、名列前茅、獲獎金者，畢竟是少數，且運動情境中，一代新手換舊手之世



代交替極為頻繁，則一切又似是「空」的。實不應受「物執」「我執」所束，亦無須過份強調運動中的有、和現實情境的多變。

唯識學提供吾人對運動之識；人之正識及偏識運動，均由身體感官和意識而來。此可證玄奘所譯：「五識（前五識）豈無所依緣色，雖非無色，而是識變。謂識生時，內因緣力，變似眼等色等相境，即以此相為所依據。然眼等根，非現量得，以得發識，此知是有。此但功能，非外所造。外有對色，理願不成，故應但是內識變現，發眼等識，名眼等根，此為所依，生眼等識。」<sup>17</sup>。當對運動認識不清時，無論是意識、潛意識，都形成一種具種子般能生長的認識，如種子發芽生長般的「執著」於自造之偏意識。鈴木大拙在所著禪與藝術一書中指出：意識所加於人類「自然」美德的不規律，在刻意控制下，人們往往失去了自然的純真<sup>18</sup>。「想要」動作自然流暢，當不容易，更遑論以運動而超越。

由此可知，「物執」「我執」造境而有欲、有取、復如種子發芽滋生，使「我」深陷其中，形成偏狹價值觀，是體會運動經驗最大的障礙。

## 伍、結論

本文以釋家唯識論觀點，幫助筆者探討運動之人人中難免發生執於物執於我的主觀價值觀來從事運動，而發生執於所執之束縛，不容易體會樂趣盎然之運動經驗，經研究得到以下四個結果。

- 一、運動中本來就有贏有輸，有許多不確定性，而能引人入勝，因此運動的本質就是樂趣，為運動而運動就是運動，為勝利、贏取，而運動便不是運動。
- 二、運動情境中難免有過度競爭、抱病上場、視死如歸的表現，經研究發現都是長期偏狹價值觀造成，而非運動本來面目，因此各級體育老師指導學生正確的價值觀很重要。
- 三、外在環境之如金錢誘惑、獎勵酬償等等容易形成不當的激發水準，造成體驗運動樂趣的障礙。
- 四、正確運動價值觀的體育教學是重要且急迫的。

---

<sup>17</sup> 玄奘成唯識論卷一。

<sup>18</sup> 劉大悲（1988）。禪與藝術，p.326。台北:天華。



## 參考文獻

- 于凌波（1992）。像知識份子介紹佛教。台北：佛陀教育基金會。
- 方倫（1994）。大成起信論講記。高雄：佛光出版社。
- 孔服農（1996）。般若綱要。台北：佛陀教育基金會。
- 曾俊華（1990）。運動神秘經驗研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版。頁139。
- 張郁婷（2009）。身心學（Somatics）身體教育觀之探討，中華體育季刊第23卷第3期，台北，頁69-76。
- 劉一民（2005）。運動哲學新論-實踐知識的想像痕跡。台北市：師大書苑。
- 羅光（1985）。生命哲學。台北市：台灣學生書局。
- 釋滿謙（2004）。叢林所思。台北市：香海文化。
- 釋滿嚴（1995）。三十七道品講義。台北：慈濟文化。
- 顧兆台（1998）。運動存有經驗研究。台中：霧峰出版社。

