

歡愉的智慧：在運動中冥思

張惟智 國立政治大學哲學系博士班研究生

我們不是那種坐在書林中才會思考的人，我們的想法不是在等待書頁的刺激時才姍姍來遲；我們的品格是在自由空氣中思考，我們走路、跳躍、爬升、舞蹈，最好是在孤寂的山巔或海畔，在那些連道路都會冥思的地方。

——尼采《歡愉的智慧》(注1)

一個臨近四月尾巴的週末、一個南風初拂的時節，卻「乍暖還寒」又「更兼細雨」，我坐在林口運動公園附近一間冰店，瞥見玻璃門外中年跑者呼嘯而過，身著濕透的白色口罩、白色鴨舌帽、淺黃運動衫與橘色運動短褲。我感覺他是「正在運動」，而非「返家歸途」，在一陣由此而來的各種「神遊太虛」後，我忽地想起了《雨中的3分58秒》這本書，以及書中卡西迪說：「我絲毫不在乎在雨中跑步，因為其他人除非是瘋了才會在這樣的天氣出門。當他們在乾爽舒適的屋裡消磨時間時，我已經又向前邁進了一步。」

雨中的3分58秒，聽起來很有一種語言陌異化所帶來的詩感，似乎是一種浪漫氛圍，但3分58秒，其實意謂著創造紀錄，或許仍是一種浪漫，另一種浪漫。自19世紀有賽跑紀錄以來，在中距離一英里(1,609.344公尺)的比賽中，始終沒有人突破至4分鐘內，直到20世紀(1954



年)才由英國牛津的大學生 Roger Bannister 創下 3 分 59.4 秒的成績(2022 年由來自挪威的 Jakob Ingebrigtsen, 在法國室內賽以 3 分 30.60 秒的成績刷新紀錄)。

書中大學田徑隊隊長暨故事主角卡西迪，熱愛跑步，參與賽事屢獲佳績，是田徑界的明日之星，大四那年春天是卡西迪挑戰「四分鐘障礙」的最後機會，但卻接連遇上了預料之外的困境，

在一次挺身幫助隊友抗議學校不合理規定的事件中，被學校取消田徑代表隊的資格，後來卡西迪接受傳奇學長的提議離開學校，並接受學長的指導與定期陪練。在日復一日訓練與休息的反覆中，在那些孤單、枯燥如苦行僧般的過程裡，卡西迪只能不斷地與自己對話，並坦誠地面對自己的思緒與身體；雖然實力逐漸提升，但身心也迫近崩潰。書中對跑步訓練和比賽描寫非常細節，在短短四分鐘、約一圈四百公尺共四圈的賽事中，鉅細靡遺地呈現出賽事的戰況、跑者的策略，以及跑者對身體的掙扎與自我對話，一圈又一圈層層逼近，彷彿一場節奏恰到好處的慢動作電影。

自我對話大概是跑步運動過程中無法避免的環節，但這也是我一直以來無法在底心貼近跑步的原因。跑步中的自我對話，大抵是一種沈澱的過程，其中總浮現出，過去歲月裡留下種種尚未放下的過往，被逼迫著正視、面對、思考、然後試著與那些惆悵、傷痛、憤恨和解，這非常消耗精神與思緒。人在消解負面情緒的過程中，總是有限度，不時需要抽離出來喘口氣；思緒抽離了沈澱，但跑步仍在持續，對話若停息了，跑步就只剩漫長的靜默與空白；若肺部渴求著氧，就不免意及時間的流逝與流速，然後陷溺於意志的堅持與漫長的枯燥中，直到完成，或者放棄。當然也有游刃之餘時帶來的舒適，或大汗淋漓後的暢快，但那總是寥若晨星，更何況愉悅也未必與跑步直接相關，喜歡跑步所引發的快樂，往往不是只能在跑步中獲得。記得大學時候，為了在籃球

場獲得更好的表現，經常在沒有練球的日子裡，進行 10 公里跑步訓練，但讓我堅持住的不是跑步本身，而是為了在籃球場上贏得比賽。

比起跑步，籃球倒是真切地讓我感覺到快樂的運動。快樂並非源於成功，也無關乎成功所獲得的那些外在條件，成功的人生也未必快樂。把快樂作為目標追求，宛如手握沙，終究要流逝成空；唯有在全心全意地投入一件事而忘卻自我時，快樂才從中迸裂湧現，流淌千里。雖然在我所擁有的籃球歲月中遺留著許多遺憾，但那些遺憾都不是負面的，而是構成快樂的一部分。最初與籃球相遇，是井上雄彥的《灌籃高手》；那滾燙的青春、充滿遺憾的完滿，總與被炙熱淚水浸濕的眼框、酸楚的鼻腔交織綿延。

作品初期主要描繪，籃球門外漢櫻木花道迷戀志木晴子，為了更靠近晴子而加入湘北籃球隊，以及之後所發生的種種趣事。作品前期是氛圍輕鬆的喜劇風格，大約在 45 至 71 話開始轉折，由喜劇風格逐漸聚焦籃球運動本身；三井壽那句膾炙讀者的坦白：「安西教練，我好想打球」，正出自於 71 話結尾，也深遠地影響著我，每每讓我潸然淚下不能自己。此後，故事開始邁向高潮，後續四場比賽，精彩如繁花爭豔，一場更勝一場；在輸給海南高中之後，原本只為討晴子歡心打球的櫻木，也漸漸專注於籃球，默默努力。

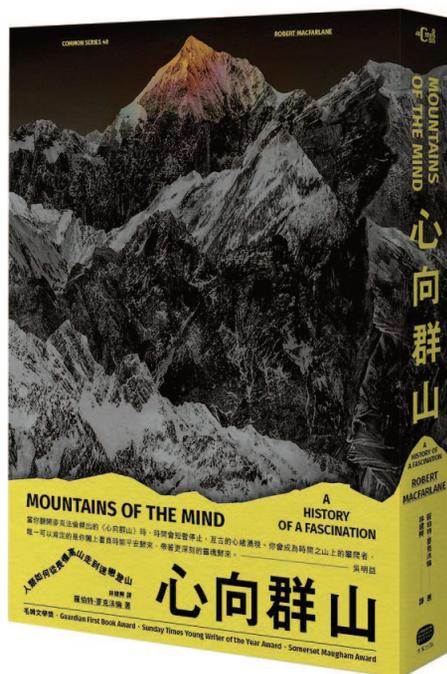
進入全國大賽後，故事攀上另一層高峰，在與山王工業的比賽中，透過畫作技巧、分鏡，在靜止的畫面裡呈現著，比賽的張力、人物瞬間的臨場反應與情感傳遞、觀眾的吶喊與震驚、球與

球場的流動，那不只是栩栩如生躍然紙上，更是全付心神地沈浸深入其中；比賽臨近結束，情緒最激烈起伏的時刻，世界反而靜謐無聲，沒有一句對白，只剩純粹的畫面演繹，是專注力至極的表現。逆轉的那顆球，沒有戲劇性的華麗演出，只是一個平平無奇的投籃，一個櫻木曾練習投進兩萬次的普通跳投，卻傾注了作者與讀者從始至今所有的情感。湘北隊最終沒有拿到冠軍，因為年少時的夢想往往並不完美，不完美的真實反而完滿（在撰寫此段過程中，重新閱讀這幾處內容，不禁哭了 10 次，上段三井處哭了 2 次，對山王工業的最後 15 話哭了 8 次）。

記得從國小三年級時開始打籃球，國中加入學校籃球隊，但不久後，被父親阻止走上體育的人生道路，直到大學才又加入學校籃球隊，但大二那年騎車遭逢嚴重車禍，此後 10 年間都沒有機會能再好好打球，那 10 年，很是自我失落的一段歲月。後來念博士班，才又加入系隊開始打球，但那兩三年卻是我籃球生命中最感到遺憾與無力的時刻，總是在反覆受傷中，不能好好練習，也始終找不回當初打球的競技狀態。然而一但佇立於籃球場上，快樂仍是襲面而來；比賽時的樂趣、比賽後留在體育館裡反省檢討比賽內容的樂趣，以及那些獨自在體育館裡練習運球、投籃的時刻，儘管孤獨、儘管只是機械式的重複訓練過程，卻快樂又滿足。如今籃球只餘留在我生命的記憶裡，打籃球的歲月彷彿遙不可及了。街頭三對三鬥牛，或是簡易地投籃回味，對我而言那都不是打籃球；唯有全心投入為比賽訓練，然

後上場努力比賽，那才是真正在打籃球，只是身體早已傷痕累累不堪如此負荷，工作與學業壓迫著生活時間而無餘裕於籃球……一句「教練，我好想打球」，只能在內心無聲呢喃，只能保持理智，避免醉落。

於運動中耽溺、沈迷，其中所引發的那種力量是令人既驚恐又敬畏的，這使我想起《心向群山：人類如何從畏懼高山，走到迷戀登山》；登山史的永恆神話馬洛里，曾在聖母峰營地上給妻子寫家書：「聖母峰有我生平僅見最陡峭的稜線和最驚心動魄的懸崖。我心愛的，我沒辦法告訴你，這座山讓我有著迷。」與其說《心向群山》



是試圖向讀者解釋「山」如何使人迷戀、愛慕，以至於人總捨生忘死地入山、向死而生，不如說是帶著「山的世界」走到讀者面前；挾帶山的歷史、自然、以及山與人的種種交往互動的「視界」吞噬讀者。書中以層出不窮的感官隱喻，展現極度延展地風景意象及深度，「山世界」就這樣活生生地活著，以超乎讀者想像的方式。

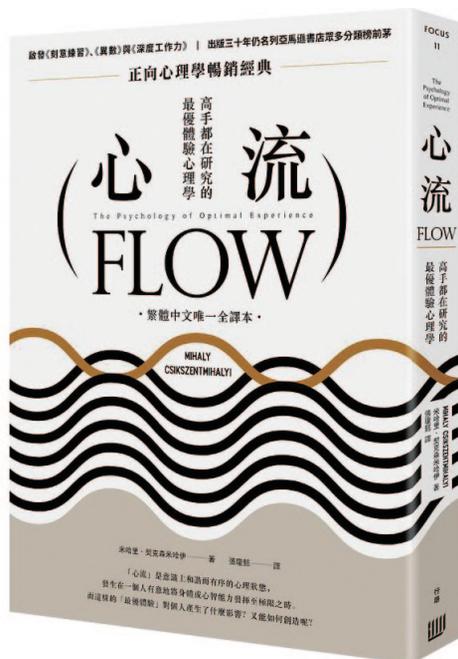
或許每個人對於山的渴望與期待不同；也許有人期待遠離人文或人偽的全然孤獨感；也許有人期待在自然環境中觀察動植物，或與其相遇、互動；也許有人期待高海拔或登頂的絕然視野；也許有人對臨高的恐懼上癮，愛上徘徊在自我湮滅的懸涯邊；也許有人只是「因為山就在那裡」。在不能打球的十載裡，我也曾因緣際會地爬了一陣子山，也曾嚮往過攀登聖母峰、企慕走往西藏與尼泊爾，但與其說這些嚮往源於愛山，不如更貼切地說是對森林與雪的迷戀。因為喜歡森林，所以走進山間溪谷，因為憧憬雪景，所以向高處登去。

碩三那年，教授帶著我們爬山，那是我第一次爬山，因為久疏運動，還在向上攀登的過程中，身體就已顯疲倦，導致我只能專注於呼吸、專注於步伐，及身體上的各種感受，試圖以最節約體力的方式前進。山林間的種種光影，仿若水滴荷葉般風吹滑過，既存在卻無痕；蟲鳴鳥吟從高亢逐漸低語，直至無聲；大腦不知何時起陷入一種似恍惚之境，感受不到情緒，也沒有任何喜怒哀樂，意識像是處在我與世界之外的第三方。我忽然明白，這似乎是一種入定、禪，或者某種

處於腦波起作用的狀態。那時教授告訴我，我入定了。當下我感覺到我可以決定要持續，或者退出；我決定持續。後續回歸不是一瞬間，至少在意識中不是，而是一個緩慢的過程，會意識到世界逐漸重新轉動起來，意識到光線逐漸有了顏色、聲音逐漸恢復鳴亮、身體逐漸生出溫暖；彷彿從一場睡眠中醒來。但，這也是唯一一次，在後續踏入山世界的旅途中，卻再也沒有過這樣的光景了；反而更多的體驗是領會到山的獠牙、風雨的咆哮，與命懸一線的驚心膽跳。正如麥克法倫寫道：「山不存心殺人，也不存心討好人。山所具有的任何情感屬性都是人類的想像力所賦予。」也正如吳明益所說，當翻閱《心向群山》時「時間會短暫停止，互古的心緒湧現。你會成為時間之山上的攀爬者，唯一可以肯定的是你闔上書頁時能平安歸來，帶著更深刻的靈魂歸來」。

韶光荏苒，如今我的運動只剩下去健身房重量訓練，在相對封閉的室內，機械地重複一下再一下、一組又一組負荷著重量的動作，感受肌肉在向心與離心運動中出力、拉扯，直到力竭；在無氧與有氧間交替，使勁呼吸、喘息。在某個意義上，運動與大自然脫離很可惜，但即使如此，這樣的運動仍為我的生活帶來了愉悅與快樂、身體健康與豐沛精力。

關於運動所引發的狀態，「心流」理論的作者契克森米哈伊，在其著《心流》(Flow: The Psychology of Optimal Experience) 中解釋：「這種狀態中，時間感、存在感皆彷彿暫時消失

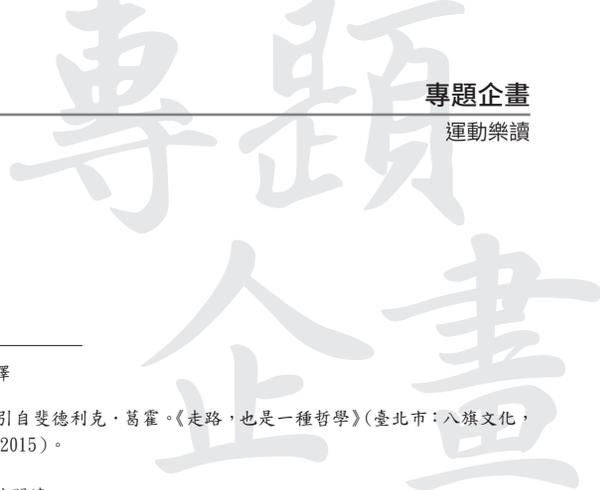


了，人們專注並從中獲得喜悅與滿足感，如同進入了一種自動運轉的模式中；這種體驗像是自動流發而來，故稱之心流。」「在心流中，人們擁有最佳的內在感受。專注，讓他暫時忘卻其它事情，藉以建立意識秩序，自身技能與行動契機得以互相配合；而努力克服挑戰，更往往是最充滿樂趣之刻。」「最美好的幸福時刻，發生在一個人有意地將身體或心智能力發揮到極限，進而完成某件具有難度或有價值的事的時候；而真正能夠滿足人心的，是對自己的生命真實感到滿意。最優體驗需要個人的努力與創造力，以及隨時隨地掌控意識的能力。」

在遙遠的過去，某些古老的哲學思想，會把心靈與身體間的差異，視為截然二分的異質鴻溝，並認為兩者獨立運作互不侵犯，這種古老哲學思想的觀點，除了為心靈的某些可能性留存餘地之外，對我們實際生活品質的提升，目前仍無法提供更好的解釋；不論意識是否具有物質性或身體性，更重要的是這兩者之間的交互作用與互相影響，正視身體與意識之間內在緊密的關係，是理解愉悅與快樂的鑰匙。在運動中，透過身體專心一致地全心投入，能進入「心流」狀態；不只是意識，也包括身體。這是運動賦予身心的完滿幸福。

事實上，若靜心思索，便可發現享樂往往與快樂有所區別。在享受美食、各種物質，與滿足諸般慾望中，享樂確實可以提升生活品質，並與之息息相關；但享樂始終無法帶來真正的愉悅與快樂，那並不只是滿足慾望與需求。在每日沈重工作的壓迫與勞形下，下班後看著電視、享用食物與美酒，舒緩著疲倦的身體與過度刺激的大腦，讓身體與大腦得到慰藉，恢復平衡，這與其說是一種快樂，不如說更像是一種補償，但補償並不是真實地滿足。事實上，我們在現代社會中生活，越來越容易相信感官直覺；若感覺某件事是好的，便以為那通常也意謂著正確；若不假思索地順從直覺與衝動，又在資本主義社會中被馴化，只接受其給予的商品與價值觀，就等同於放棄自我意識的控制，放棄真實地愉悅與滿足了。

思緒至此，方才玻璃門外呼嘯而過的中年跑者，正喘息地徐徐反向走來，看不出面容表情，



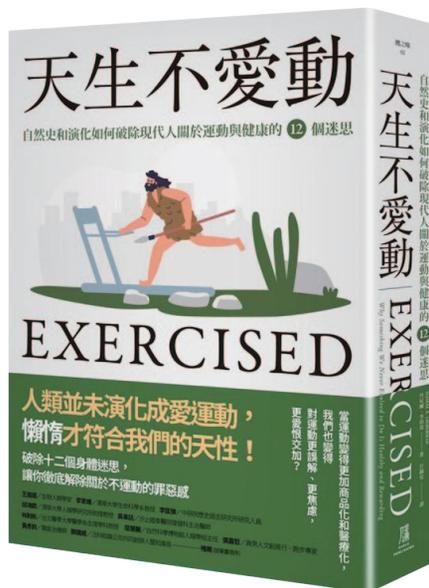
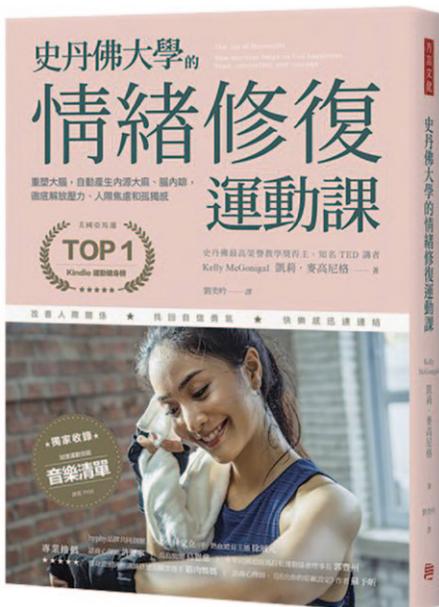
但暢汗淋漓的舒適感明顯滿溢著。我不禁莞爾一笑，也才注意到天已經放晴；闔上書後，走出玻璃門外，我也要去運動了。最後，除了剛提到的《心流》外，也推薦《史丹佛大學的情緒修復運動課：重塑大腦，自動產生內源大麻、腦內啡，徹底解放壓力、人際焦慮和孤獨感》，以及《天生不愛動：自然史和演化如何破除現代人關於運動與健康的12個迷思》這兩本書新書給大家；透過閱讀，更深入地理解運動，更廣闊地見聞他人的運動經驗，也將化作自身運動生命的沃土泉源，滋養著我們對運動的領會。

注釋

1. 引自斐德利克·葛霍。《走路，也是一種哲學》（臺北市：八旗文化，2015）。

延伸閱讀

1. 約翰·帕克著；范浚譯。《雨中的3分58秒》（臺北市：圓神出版，2011）。
2. 羅伯特·麥克法倫著，林建興譯。《心向群山：人類如何從畏懼高山，走到迷戀登山》（新北市：大家出版；遠足文化發行，2019）。
3. 凱莉·麥高尼格著；劉奕吟譯。《丹佛大學的情緒修復運動課：重塑大腦，自動產生內源大麻、腦內啡，徹底解放壓力、人際焦慮和孤獨感》（臺北市：方言文化，2021）。
4. 丹尼爾·李伯曼著；甘錫安譯。《天生不愛動：自然史和演化如何破除現代人關於運動與健康的12個迷思》（新北市：鷹出版；遠足文化發行，2022）。
5. 米哈里·契克森米哈伊著；張瓊鈺譯。《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》（新北市：行路出版；遠足文化發行，2019）。





共讀美好的對話 ：開啟修心之門

方隆彰 著

香海文化 / 11103/272 面 / 21 公分 / 310 元 / 平裝
ISBN 9789860683127/528

讀書，不只是讀「書」，更像是一種生命的共享，從閱讀中對話、學習、互動。讀書會就像一個小型社會，聚集了各種不同的獨特個體，透過各種不同的表達方式互動。每一次讀書會都是一場豐盛的生命饗宴，你我都可以經由共學，相互映照，在滋養本俱的覺性中持續成長。生命的存在都有其影響力，若能真實了解自己的現況，不只是讀書，更能讀心，勇於面對所有的成長之路，而生命本具的潛質，必能豐富多彩地開展，是貢獻他人，更是成就彼此！（香海文化）



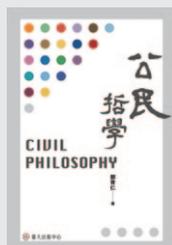
歲時律動 ：智慧四千年的二十四 節氣

馬以工 著

時報文化 / 11101/208 面 / 26 公分 / 500 元 / 平裝
ISBN 9789571397078/538

24 節氣指的是中國古代用來指導農事之曆法。現代生活中雖仍留存一些傳統歲時儀式，但缺少深刻的了解。作者希望藉由本書引領讀者建立生命終而復始、生生不息的自然觀，經由這種「節與氣的度過儀式」找到有限生命的憑依。2016 年，聯合國教科文組織將「24 節氣——中國人藉由觀察太陽周年運動而形成的時間知識體系及其實踐」列入人類非物質文化遺產。本書有豐富的知識、精美的圖片，讀完後會理解，我們的起居日常是如何跟日月星移一起律動。（時報文化）

社會科學



公民哲學

鄧育仁 著

臺大出版中心 / 11101/384 面 / 21 公分 / 550 元 / 平裝
ISBN 9789863505570/540

21 世紀，在大多數人不必爭取就擁有公民身分且價值觀點多元紛爭的時代裡，我們需要打造一種由公民視角出發，在重視在地實踐智慧中追求公民智慧的哲學，即本書倡議的「公民哲學」。本書提出的公民哲學方案，以美中國際關係格局裡的臺灣位置為起點，由自由選擇與因果關係連動展開的觀點，透過批判性的分析、論述與對話，明示我們生活裡「多元價值」與「命運共同體」的政治想像，如何得以在公民視角的展開與約束中，凝煉成「公民共同體」的理念與論述。（臺大出版中心）

社會科學



時間，才是 最後的答案

角子 著

平裝本 / 11101/240 面 / 21 公分 / 380 元 / 平裝
ISBN 9786269533817/544

為什麼都已經那麼盡力了，卻還是走不出來？也許，並不是我們不夠努力，而是因為我們沒有用對方法。我們一定要先「接受過去」，接受過去已經成為事實，才能夠真正重新出發；然後要「相信未來」，讓美好的未來成為我們努力的理由；於是，我們才真的有了想為自己「努力的現在」。本書就是作者要跟你分享的：14 個接受過去的方法 + 12 個相信未來的理由 + 12 個現在努力的目標，在「過去、現在、未來」這場穿梭時光的旅程裡，進行一場自我療癒。（平裝本）

社會科學

社會科學



契約與歷史

：清代臺灣的墾荒與民番地權

李文良 著

臺大出版中心 / 11102/352 面 / 21 公分 / 520 元 / 平裝
ISBN 9789863505617/554

本書的主題是清代臺灣的墾荒與地權。研究墾荒制度的目的並不在於強調清朝統治臺灣的制度性規範，而是試圖理解國家治理與地方社會的互動發展。這是因為墾荒制度是在清初地方官員爭奪土地與稅收的環境下擴大發展，而移民社會則是在拓墾定居的過程中形成；清朝統治二百餘年期間無疑是臺灣最重要的移墾階段，特別是適於農墾、人口聚集的西部平原，而這同時表示政府的行政管理成為重建與理解臺灣社會的關鍵。（臺大出版中心）



菜市場政治學

：民主方舟

菜市場政治學共同編輯群 主編

左岸文化 / 11103/488 面 / 22 公分 / 550 元 / 平裝
ISBN 9786269564651/572

不妨把臺灣的民主看成一艘方舟。這艘方舟有其邊界，但邊界該如何劃定？這艘方舟有其運作原則，那麼這個原則該如何規範？這艘方舟所航行的海域，還有很多別的方舟，我們該如何與他船來往？我們該如何識別所獲致的內部消息與外部消息，什麼是真的、什麼是假的，以便確保這艘民主方舟航行順利？在這艘以民主為名的方舟上，我們每個人都是水手，只有明辨是非、自由討論、包容異己、團結合作，才能穿越怒海，航向太平洋之洋。（左岸文化）



金錢如何變危險

：投資理財必讀，現代金融怎麼造福人類，但也威脅我們的生存？

克里斯多福·瓦雷拉斯、丹·史東 著；實瑠茜 譯

遠流 / 11103/520 面 / 21 公分 / 620 元 / 平裝
ISBN 9789573294320 / 562

曾經，金錢的世界很簡單。你有存款帳戶、房貸、車貸，以及一些簡單的投資。但是 2008 年的金融海嘯卻將絕大多數人推向一場惡夢，我們終於知道銀行所提供、琳瑯滿目到令人暈眩的投資組合、往上漲的股票，包括存在銀行的錢都有可能一夕成空。到底金融體系是怎麼變得錯綜複雜又充滿危險？本書讓讀者了解金融體系的變化，如何對個人、群體、國家與世界層面產生影響，金錢既造福我們，但也可能危及我們的生存。（遠流）



敞墳之地

：移民路上的生與死

傑森·德里昂 著；賴盈滿 譯

左岸文化 / 11012/440 面 / 23 公分 / 600 元 / 平裝
ISBN 9786269535439/577

美墨邊境的索諾拉沙漠不時可見散落棄置的屍骨，或是亡者的遺留物。因為有成千上萬無證移民企圖從墨西哥跨越邊界進入美國。只是，這趟理應邁向美好未來的希望之旅（雖然非法），很多人無法走完。人類學家選擇以一種幾乎過於詳實，甚至可能引起讀者不適的方式呈現死亡，並詳細記錄這些無證移民的歡笑和痛苦，以及逝者和失蹤者親屬的哀傷。提醒明日的我們記得，這些人今天就在這片沙漠上生存，在這片沙漠上死去。（左岸文化）