

國立臺灣師範大學
運動與休閒管理研究所
碩士學位論文

極限跑者美感體驗之表現與詮釋

研究生：楊婕媿
指導教授：林伯修

中華民國 100 年 2 月

中華民國臺北市

極限跑者美感體驗之表現與詮釋

完成年月：2011年2月

研究生：楊婕嫩

指導教授：林伯修

中文摘要

本研究旨在考察極限跑者美感體驗之表現與內容，並加以詮釋。研究進路採狄爾泰的詮釋學角度，結合深度訪談法及文獻分析法，以超馬好手及冒險家林義傑為訪談對象，並以他的五本著作：《勇闖撒哈拉》、《跑出生命的寬度》、《林義傑大冒險》、《跨越心中的磁北極》，以及《決戰撒哈拉》為詮釋文本，帶著研究者本身關於跑步及美感體驗的前見解進行詮釋與理解。研究發現極限跑者的美感體驗表現為英雄感、孤寂感、鬥志感、關愛感等五十三種感受，背後的意義包括夢想、群眾、回憶、契合、解脫、精神、愛、滿足、變化、轉念及自然等，是為美感體驗的內容。詮釋結果發現，美感體驗是一種對形相的直覺，具有由內而外三個層次：回憶、意義、美感。極限跑者對運動體驗的回憶是美感體驗的核心，回憶所觸及的「當下」是運動體驗中令人印象深刻、歷久不忘的片段，由美感體驗的十一個內容構成；從當下那些片段中獲得的感受則為美感體驗的表現。

關鍵詞： 林義傑、詮釋學、運動、美感經驗

The Expression and Interpretation from Aesthetic Experiences of An Ultra Runner

Date: February, 2011
Student: Yang, Chieh-Mei
Advisor: Lin, Po-Hsiu

Abstract

The study was to identify and interpretate the expression and meaning of aesthetic experiences from an ultra runner on Dilthey's hermeneutic perspective. In-depth interview and literature analysis were adapted and the whole interpretation was based on Kevin, Lin and his written life story including "Running the Sahara," "Running the Width of Life," "Great Adventure of Kevin Lin," "Crossing Polar Challenge in the Heart," and "Challenging the Sahara." Findings indicated that aesthetic expressions were shown as 53 different feelings, and the componenets behind were 11 meanings including Dream, People, Memory, Harmony, Relief, Spirit, Love, Content, Difference, Transition, and Mother Nature. To interpretate, aesthetic experiences are configurations shaped from intuition layered by three, from within named memory, meaning and expression. The core of an ultra runner's aesthetic experience is his/her memory of athetic experiences, which always point back to meaningful and impressive moments. Feelings occurred at those certain time are called aesthetic expression.

Key words: Lin Yi-Chieh (Kevin Lin), hermeneutics, sport, aesthestic experience

謝誌

喜歡小王子裡的一句話：*What makes the desert beautiful is that somewhere it hides a well.* 沙漠為什麼美麗？是因為它在某處藏了一口井。或許，我的論文再怎麼修改都不會完美。但我現在卻很高興，高興的是：我可以在這邊寫著謝誌，謝謝那些幫助我、讓我總算走到今天這個地步的你們。或許世界上沒有完美的論文，但是我的論文因你們而完美。

爺爺：還記得您開心著我要念研究所，卻得遺憾沒能讓您看到我的畢業論文，希望您不要怪我拖拖拉拉。謝謝您。

爸爸：已經數不出您問過幾次我要不要畢業(在我聽得見或聽不見的地方)，很謝謝您不斷關心著我下學期要不要註冊這件事(笑)。謝謝您。

媽媽：很難感謝媽媽，因為對媽媽的感謝無法細數，您是我長久以來以及永遠的支柱。謝謝您。

黃媽：沒有您的烤土司、咖啡、日劇、DVD 和大棉被就沒有這篇論文！謝謝您。

瑞福所長：您在我流浪回來之後像個大家長一樣迎接我回到所上。謝謝您。

伯修老師：您的放任式與啟發式指導是我在研究所得到的大禮物！謝謝您。

品禎姐師母：為什麼謝您呢？因為沒有您就沒有這樣的好老師喔！謝謝您。

淑惠老師：雖然現在短腿嫩很少出現在操場上，可是卻一直忘不了那一年，在終點看到您擦眼淚的一幕...。謝謝您，讓我學會跑步。

尚智師丈：很喜歡您阿莎力的口氣，謝謝您很親切又不嫌麻煩的許多幫助！

天玫老師：這麼長時間來讓您擔心我的論文了，是我太遲鈍而看不出您眼神中的殺氣，還是您不自覺溫柔了呢？謝謝您寶貴的建議，讓我和論文都成長了！

清夫老師：您在美學方面的啟發為這篇論文多次注入活水，謝謝您。

黃承翔：記得五年前筆試寫的手痠，你還幫我按摩嗎？我畢業了喔。謝謝。

年獸：從唸國中開始，妳幫我畫重點；直到上研究所，妳贊助我口頭發表的套裝。接下來得靠我自己了，但是，妳真的是個好姐姐喔(有學問的)。謝謝。

楊士傑：半夜電腦不聽話的時候真多虧你就在隔壁房間！謝啦！

知俊哥：我想，只能說你是我的論文保姆兼心理諮商兼技術指導兼.....，沒有

你該怎麼辦呢？還好你在。謝謝，謝謝！

Joey：工作上、人生上、學習上都得到您很多指導，上班常常看著論文的書您也由著我去，包容著我的這兩年半，謝謝您。

正泉、淑梅和大寶：你們人超級善良可愛，祝你們寫論文如有神助！謝謝你們。

歷任助教：一直以來麻煩你們處理很多繁瑣的事情，辛苦了！謝謝你們。

謝謝曾指導過我、幫助過我的王宗吉老師、張少熙院長、李晶老師、朱文增老師及卓俊伶老師；也謝謝那些鼓勵我之餘不忘對我施壓的好朋友及好同學。最後，謝謝跑步：將我帶進運休所，而且沒忘記將我從這裡帶走。有一段文字要送給你：

5000 公尺要跑幾圈呢？以一圈 400 公尺的操場來計算，極簡單的數學我卻不斷重複驗算著。究竟離目標多遠？現在完成了多少？每次跑步我都重複這樣思考著，不斷懷疑不斷論證著，不會無聊嗎？往目標前進的話不會。不會想放棄嗎？目標還在的話不會。或許這就是跑步簡單的地方：You quit, and quit everything! Or, you run, and keep running!有一件事可以確定，走路看世界跟跑步看世界是不一樣的，看著一樣的東西它們卻變得不一樣。我們總是感覺不到自己以多快的速度移動著而讓身邊的人不知所措，或是慢到總要人頻頻停下步伐稍加等候，跑步的時候感覺得到。那個看起來喘吁吁的男人已經超過我一圈了；而這個移動頻率這麼快的人卻被我超越了。我，在別人眼中是怎樣的風景？一直這樣想著。不過不用說，自己永遠不會知道。沒有人能站在我的位置看我，就像我不可能站在別的位置看自己，是同樣強硬而不可挑戰的。跑到第十一圈的時候，我最討厭的側腹痛出現了。不用說，I keep running. 第十二圈的後兩百公尺是距離終點最近的距離，第十二圈過後的兩百公尺是距離終點最遠的距離。跑完了！汗已經在剛開始的時候流乾，風冷冷地吹，大腿僵硬著，皮膚癢癢地像是抗議被來回拉扯而出現輕微撕裂感，就像肌肉正被無數小蟲子啃蝕，這是最討厭的部分，一段時間沒有跑步會出現的感覺。但我還是喜歡跑步，原來我是喜歡的。不管經過幾次不告而別，我知道你還是會接受我。謝謝你。

楊婕嫩 謹記於

國立臺灣師範大學 運動與休閒管理研究所

2011 年 2 月

目 次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目 次.....	v
表 次.....	vii
圖 次.....	viii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究動機與背景.....	3
第二節 研究目的.....	9
第三節 研究問題.....	9
第四節 名詞釋義.....	10
第貳章 研究方法.....	12
第一節 研究工具.....	13
第二節 研究對象與參與者.....	18
第三節 研究流程與架構.....	21
第四節 研究必要性.....	23
第參章 極限跑者美感體驗之前見解.....	24
第一節 狄爾泰的體驗與表現.....	25
第二節 美感經驗的理論基礎.....	31
第三節 美感體驗的心靈遊戲.....	44
第肆章 林義傑的極限體驗作品集.....	45
第一節 《勇闖撒哈拉：林義傑的長跑傳奇》.....	46
第二節 《跑出生命的寬度》.....	57
第三節 《林義傑大冒險》.....	68
第四節 《跨越心中的磁北極》.....	78
第五節 《決戰撒哈拉》.....	92

第六節 極限跑者美感表現的理解.....	106
第五章 極限跑者美感體驗之內容.....	132
第一節 夢想.....	134
第二節 群眾.....	141
第三節 回憶.....	143
第四節 契合.....	147
第五節 解脫.....	157
第六節 精神.....	161
第七節 愛.....	169
第八節 滿足.....	174
第九節 變化.....	179
第十節 轉念.....	181
第十一節 自然.....	186
第十二節 極限體驗的張力.....	189
第六章 從極限跑者看運動的美感體驗.....	192
第一節 打開回憶的機關，體驗運動的美感.....	194
第二節 運動藝術化.....	196
第三節 請運動員創造運動.....	199
跋：生命之流中的運動體驗.....	201
參考文獻.....	203
附錄一：訪談逐字稿.....	209
附錄二：訪談大綱.....	223

表 次

表 4-1	極限跑者之美感表現與具體說明-1：直覺式美感表現.....	126
表 4-2	極限跑者之美感表現與具體說明-2：領悟式美感表現.....	127
表 4-3	極限跑者之美感表現與具體說明-3：超越式美感表現.....	129
表 5-1	極限跑者美感體驗之內容與具體說明.....	190

圖 次

圖 2-1	循環式建構主義.....	21
圖 3-1	形式與意義的內外概念.....	39
圖 3-2	形式與意義的融合圖.....	40
圖 6-1	極限跑者美感體驗的層次.....	193

第壹章 緒論

在電影《What Women Want》中，Nick 和 Daisy 看著為 NIKE 設計的廣告文案，討論這名跑步的女子在想甚麼：

Daisy: 「你覺得這個女人會在想甚麼？」

Nick: 「……她在想她這一生中在追求的是甚麼…她是不是能夠成功？是不是能實現所有的心願？」

Nick: 「女人總是想很多，她們總是在擔心……。」

Daisy: 「所以，或許跑步讓她忘記所有擔心的事；或許跑步給了她其它事情所無法帶給她的。你看她！天阿！我多希望能變成她！她看起來多麼放鬆……沒有人對她指指點點、不用擔心老闆，不用擔心男朋友，不用玩勾心鬥角的遊戲……。」

Daisy: 「……她在跑步，安靜的四周只有她和她自己的腳步聲，她喜歡自己一個人跑步，沒有壓力、沒有煩惱，這是唯一讓她能成為自己 (be herself) 的地方，想看哪裡就看哪裡、想穿甚麼就穿甚麼、想想甚麼就想甚麼，不要心機、沒有規則……。」

跑步選手的心理狀態就像一團謎，因為平靜的外表和重複性的單一動作，時常讓人猜不透這個移動的身軀究竟有甚麼感受。也因此，許多人會像片中男女主角一樣，將自己對於跑者的想像，加諸於所看到的表象中。在從事跑步的這群人當中，極限跑者是更特殊的一種，他們以跑步為工具，致力於探索身體、心理、環境以及氣候的極限，痛苦指數破表。極限跑者如何享受這一段段體驗，當中令人流連忘返的時刻又是什麼？或許這些事情不是每個人都能親身經歷，而且是很多人都難以理解、難以想像的。因此，本研究希望從極限跑者的角度去表現、理解、並詮釋關於

超級馬拉松挑戰和冒險的美感體驗。

本章共分為四節，第一節、研究動機與背景；第二節、研究目的；第三節、研究問題；第四節、名詞釋義。

第一節 研究動機與背景

這是台灣的長跑傳奇—林義傑，參加二〇〇〇年台北國際首屆二十四小時超馬賽，進入最後階段時的感覺（林義傑、曾文祺，2004，頁84）：

……最後四小時，肉體的疲憊就像是披在身上的大衣，可以輕鬆地拿掉。第二十三小時又二十分左右，我拉著右眼失明的威妮，告訴她：「一起來享受最後階段純粹的痛苦吧！」

一、研究動機

英雄或傳奇故事，總是令人驚嘆；勇於追求夢想的精神，常使人動容，但是對於挑戰和冒險不以為然的人也有，超馬選手林義傑就曾說：「很多人認為我們根本是不折不扣的瘋子……」或許，他們看起來真的像是瘋子：自掏腰包千里迢迢跑到亞馬遜叢林、跑到南北極地、跑進漫漫風沙的撒哈拉沙漠中，完成挑戰換來的只有一面獎牌！在經歷了脫水、失溫等身體的折磨，跑了二十三個小時又二十分鐘之後，竟然能夠拉著身邊的選手說：「一起來享受痛苦！」這其中的痛苦，是沒有身歷其境的我們光想像都覺得難受的；那麼這其中的享受，究竟從何而來呢？Renneson (2009) 的研究顯示，有越來越多人認為理想的運動經驗和尼采的美感經驗概念十分類似，從美感的角度來看運動會有許多意想不到的收穫。但是 Renneson 就像多數學者一樣，將察覺美的眼光擺在觀眾和教練身上，本研究希望將評價運動的眼光拉回到運動者身上，用美感的視野揭開極限跑者的神秘面紗。

跑步不是一種「花俏」的運動，一般人對於跑步的想像、對於跑步選手心理層面的想像，甚至對於跑步比賽的想像，都十分有限。我曾參加過多屆全國大專校院運動會，回想當時身為一名跑者，所有的訓練、鍛鍊、磨練，都是為了一個很明確的目標：比賽。一進入比賽的時刻，全身就像是不斷湧出燒燙了的血液，這股力量將身體帶入一個亢奮的狀態，在這個狀態中，腳上的幾個水泡是不會對速度造成影響的，因為肉體的疼痛變得微乎其微；尤其對中距離以上的選手來說，即使身體處於亢奮中，精神卻必須保持穩定而平靜，因為維持一種能夠「細水長流」的配速將

成為致勝的關鍵之一。

在比賽無聲的時間中，跑者聽得到場邊的加油聲、聽得到播報員的實況報導、聽得到教練的叮嚀、聽得到對手的腳步、聽得到自己的節奏和心跳，也聽得到從身體內部發出來，對自己說話的聲音。繞著操場跑的時候，雖然看得到一圈圈的跑道，但是看不到終點，馬拉松或路跑的賽事就更不用說了，甚至連終點的位置都沒法想像。正因如此，終點永遠都帶有驚喜。在這樣的過程裡，全世界好像只剩下自己。所謂的「自己」，是連身體都不算在內的，因為身體已經不像是自己的；只剩下一個心靈的自己，一個意志力：「他」，會說話、會聽，也會感受，而外界的聲音，都好像隔了一層霧一般，或許是因為速度帶來的風吧，聽起來總是不太真實……。這些身為跑者的經驗和記憶，一方面驅使我去探究箇中意義，另一方面也幫助我從跑步的同類性，更容易去接近極限跑者的體驗。

跑步的世界，看起來是線性的、單一的，但是正因為跑步這個行為的單純性，讓人很難理解跑者的經驗內容。下面這個例子，是擷取自《超越極限：傑出運動人成功歷程》的例子——田徑冠軍歐文斯（引自枝極，2005）：

歐文斯是八年級學生，參加一場半英里賽跑。他在一百碼後領先其他選手，接著聽到其他選手的腳步聲；兩名年紀比他大的學生正迅速趕上。

歐文斯看看右邊，結果看到這兩名男生已經和他並駕齊驅。他咬緊牙關，繃緊全身的肌肉，眯起眼睛。對方超前，歐文斯最後只得到第四名。

歐文斯非常沮喪。他非常失望地望向教練查理·萊禮表示：「我以為我一定會贏的……為什麼我會輸？」

萊禮說：「因為你企圖以盯著對方，而不是以加快速度的方式比賽。」

萊禮告訴他，他並未將全部精神集中於跑步，而是致力於使自己看起來很有決心。

以運動觀賞者的眼光來看，這名選手一開始領先，一路都氣勢凌人，卻只能屈居第四；從歐文斯自己的角度來看，他用盡全力了，沒想到勝利卻不是他的；而依教練來看，他輸在不夠專心。歐文斯聽從教練的意見，後來獲得勝利。在這個例子裡頭，教練注意到歐文斯自己看不到的盲點，也間接告訴我們：跑者的體驗是需要被理解、被詮釋的，而跑者自己不一定能窺得全貌。

Inoue (1984) 透過文獻回顧發現，想要闡釋運動經驗的重要性可以從四個方向著手：身體知覺、美感、描述及方法論。Kelley (2001) 提出，我們從運動覺知和運動實作中得到的熱情、創造力和活力等概念，多半出現在描述運動高峰經驗和美學的文獻中。但是他的研究卻發現，人們從一個愉快運動經驗中所獲得的意義，可以持續帶來生活中的滿足，對運動卓越表現的定義不應該侷限於達成運動目標，而是一個有意義且愉快的過程，在這當中，人類成為一種動覺美感的存在 (kine-aesthetic being)。結合自己的心得和文獻解讀，我決定從美感著手探討運動經驗。

總結本研究的發想動機，可分為三個層面：

- (一) 解讀極限跑者的體驗有何迷人之處，讓這群「瘋子」願意不斷鋌而走險。
- (二) 詮釋跑者的體驗，為自己的跑步生命找尋意義，並將跑步的意義分享給更多想要了解的人。
- (三) 透過詮釋，幫助極限跑者深掘他的跑步體驗。

二、研究背景

從臺灣博碩士論文知識加值系統搜尋美感經驗的研究成果發現，以「美感經驗」為關鍵詞及論文名稱，搜尋到的學術論文共四十二筆，分布範圍以教育類的十三篇居多（陳錦惠，2004；陳木金，1992；吳秋琴，1993；陳築萱，2006；劉姿廷，2006；蔡宜珊，2005；江欣穎，2008；陳怡如，2008；洪詠善，2007；黃暉珉，2008；許元齡，2008；梁淑芳，2004；林青津，2002）、文學類九篇（蔡嘉雄，1980；林淑文，2001；郭姿秀，2002；陳天佑，2009；林婉婷，2007；洪婉真，2006；黃榮甲，2008；

楊光宗，2003；胡德蕙，2006）、藝術創作類六篇（林文浹，2007；潘小雪，1984；劉躍，2008；陳俐利，2007；蕭木川，2005；高毅儒，2009）、心理學相關四篇（陳秋秀，2001；郭俊賢，1993；殷玉瑾，1994；張凱婷，2007）、消費方面三篇（王俐雯，2007；邱淑娟，2006；馬淑德，2007）、環境藝術方面兩篇（曾增栩，2005；傅璧玉，2007）、理論探討兩篇（陳韻如，2008；陳怡錦，2000）、運動類一篇（張成林，1988），宗教類一篇（劉郁嘉，2005），及身體知覺方面一篇（楊明蘭，2003）。其中，只有張成林（1988）《運動觀眾美感經驗的現象學探討》討論到運動相關的美感經驗。再以英文關鍵詞 "aesthetic experience" 進行搜尋，發現有些研究者將 aesthetic experience 譯為審美經驗（黃士哲，1995；孫明詩，2006；黃芳進，2007，吳靜宜，2003）、審美體驗（許惠玟，2008）、美感體驗（賴玉釵，2008；薛震遠，2007；鄭琬珊；王健潔，2006；林昭宏，2008）、美學體驗（李怡賢，2008；戴佑家，2008）、美的經驗（游明正，2000），及美感（王允端，2003）。其中，黃芳進（2007）在《運動美學詮釋—高達美的藝術理論與運動世界之對話》一文中，討論到運動員本身的審美經驗，成為近二十年來少數探討運動美感經驗的論文研究。

整理搜尋結果發現：首先，美感經驗已然不受限於討論藝術作品或創作經驗，許多領域已納入審美或美感的視域。其次，臺灣文獻對於 aesthetic experience 的翻譯紛雜，但以譯為美感經驗者居多，文獻大多承襲西方美學流派；中國大陸在歷經七〇到八〇年代的美學熱及美學思想擴展後，多將 aesthetic experience 譯為審美經驗，並已發展出審美機制論、審美活動論、審美認識論等理論。因此，我將屏除繁雜的中文翻譯，以 aesthetic experience 一詞為資料蒐集的判準，並以西方美感經驗之論著及中國大陸審美經驗之理論為主要參照對象。

Bruner (1986) 將知識區分為範典知識 (paradigmatic knowing) 和敘說知識 (narrative knowing)。範典知識立基於自然主義中抽象、去脈絡的思考方式，主要利用邏輯和預測獲得知識；敘說知識則是將社會中發生的事件，經由敘說的方式組合成故事，透過故事的思考來理解世界。早從西元前的古希臘時期開始，柏拉圖就試圖尋找美的本質，一群本體論的思想家包括賀拉斯、朗吉努斯、普洛丁、奧古斯丁、托馬斯、阿奎納等，也曾將美視為一切審美現象的根源進行討論（朱立元，2002，頁 25-26）。古希臘人（西元前六世紀至四世紀）認為美就是一切美好的事物、思想

及風格。柏拉圖曾說「所有善的東西都是美的」，顯示當時美和善的觀念可以互換。他認為美是通過視聽使人愉悅的東西，而伊比鳩魯學派則主張沒有一種號稱為美的東西不能引發快感。到了中世紀（約莫西元五世紀到十四世紀中葉），美的內涵擴充到經驗與心靈的體驗，以及視覺所感受到的形相和色彩。文藝復興到啟蒙運動時期（十四世紀中葉到十九世紀初葉），主要的美學思潮認為美是一種能使心神恍惚的能力；代表人物包姆加登認為憑感官認識到的完善就是美，他在 1750 年率先使用“aesthetica”來標示專屬於感性活動的哲學研究，美學（aesthetics）之名至此正式立足學術界。十八世紀末到十九世紀初德國的古典美學風行，將浪漫、自由和激情等納入美的內涵，代表學者如康德和黑格爾。康德認為美的判斷取決於判斷者和對象的關係；黑格爾則主張美是理念的感性顯現（吳志強，2007）。

早期中國文化裡，美的內涵主要表現在慾望的滿足、追求善和追求真理三方面。漢代許慎在《說文解字》中解美字為「甘也。從羊從大，羊在六畜主給膳也。美與善同意。」唐代徐鉉注曰：「羊大則美」，將美表現在食慾的滿足上；《淮南子·脩務訓》曰：「君子修美，雖未有利，福將在後至。」東漢高誘注：「美，善也。」；《莊子·知北游》中說「天地有大美而不言」；董仲舒在《春秋繁露·天地之行》也說「天地之行，美也」，則將美喻為天地運行的規律，也就是真理，或者道（朱立元，2002）。

關於美學的研究，總是圍繞著哲學的思維，大量文獻記載著關於美的範典知識，這些艱澀的文字為本研究提供一個架構和方向，卻無法填充研究的內容。因為運動不是文字遊戲，是必須靠實際經驗才能掌握和了解的。換句話說，若想研究極限跑者的美感體驗，光靠範典知識不夠，還需要借助極限跑者的敘說知識。

臺灣方面關於運動美學的碩博士論文僅有三篇，一篇從運動觀眾的角度分析美感經驗現象（張成林，1988）；另一篇以高達美的藝術理論為架構詮釋運動的美學內涵（黃芳進，2007）；溫裕豐（2010）同樣採高達美的詮釋學方法，不過他將焦點放在網球這個運動項目上，探討網球運動之美。然而，張成林的研究只分析到運動觀眾的美感經驗，對於運動員本身的美感經驗未有著墨；黃芳進從運動美學的架構著手，雖有觸及運動者的美感經驗，但其參照內容以文獻資料為主，且未能深入某一特定運動項目，具備廣度但深度不足；而溫裕豐則聚焦在網球運動上，研究並未涉及運動者之美感經驗。有鑑於上述三點，本研究欲從運動者的角度和研究的深度著

手，以極限跑者的體驗為主軸，輔以美感體驗之學說為論證，以詮釋極限跑者之美感體驗。

第二節 研究目的

邱紹民（2007）主張運動中展現出的純熟肢體動作屬於型態美，而過程中追求調和或追求超越所展現的意志，則傳達出精神美。曾智泓（2009）認為運動的型態美展現了運動員的純熟技巧，固然是運動競賽中制勝的要素；但是運動的精神美卻在某些時候扮演了致勝的關鍵（曾智泓，2009）：

因為馬拉松需要長時間的活動或比賽，選手們通常需要消耗大量的體力，挑戰生理極限才能完成目標，所以造就這類型選手都會有一種共同的特性－「永不放棄」……（引自曾智泓，2009）。

當生理條件已經到達極限，運動員在心志、精神上的鍛鍊成果面臨考驗，運動的「精神美」，也就在此刻發光發亮：

在田徑場上盡情奔馳的快感，享受在瞬間拋開障礙與疾病，痛苦與悲傷，在那外人看似短暫的百公尺時光，卻是讓小潔透過身體的擺動感到生命無限希望……小潔的最苦與最愛，就在那一線之隔的剎那間感受（引自曾智泓，2009）。

美，或者運動，都只是抽象的概念，但是透由體驗，美的理念得以實現在運動中，具體化為運動美感體驗，也就是本研究的核心。具體而言，本研究之目的為「**詮釋極限跑者美感體驗之表現與內容**」。

第三節 研究問題

為達成研究目的，本文將探討以下問題：

- 一、極限跑者美感體驗之表現為何？
- 二、極限跑者美感體驗之內容為何？

第四節 名詞釋義

本研究題為「極限跑者美感體驗之表現與理解」，為方便讀者精確掌握主題，首先分別界定「極限跑者」、「美感體驗」、「極限跑者美感體驗」等三詞在文中的定義：

一、極限跑者 (Ultra runner)

超級馬拉松屬於極限運動的一種，泛指比賽距離大於 42.195 公里的賽事，一般分為計時賽和計距賽。計時賽的比賽距離固定，以跑完全程的時間為成績，在最短時間內跑完全程者為優勝；計距賽的比賽時間固定，以規定時間內所完成的跑步距離為成績，距離最遠者為冠軍。除了比賽距離和時間長短的種類繁多，在不同緯度、氣候、地形下舉辦的超級馬拉松（簡稱超馬）亦所在多有（徐德福，2008），我將上述內容界定為狹義的超級馬拉松。

本研究將廣義超馬定義為「以雙腳為工具、跑步為進行方式的，超過 42.195 公里的比賽、挑戰或冒險」。極限跑者，也就是廣義超馬的參與者，意指「參與超過 42.195 公里的比賽、挑戰或冒險的跑者」

二、美感體驗 (Aesthetic experience)

從哲學的脈絡來看，體驗 (Erlebnis) 是由德國思想家合力鑄造的一個重要概念。在此過程中，狄爾泰 (Wilhelm Dilthey) 扮演了關鍵的角色，使這個概念最終定型(安延明，1999)。狄爾泰將體驗定義為生命整體中不可分割的最小部分，藉由共同的意義結合在一起。他認為「體驗是一個統一體，它的諸成分因為一種共同的意義而聯合在一起。」舉狄爾泰本人的例證來看：

一位親人的死結構性地連繫者（人們的）悲痛。悲痛、我的悲痛所由產生的對象以及關於對象的感覺或表象，這數者之間的結構性的聯合，就是一個體驗（引自安延明，1999，頁 88）。

承襲狄爾泰的概念，美感體驗是一個圍繞著美感的結構統一體，這個複雜的整

體包含許多成分，包括美感的對象、感覺或表象等，這些成分若單獨存在無法反映美感的意義，因此，美感體驗是以美感為共同意義所組成的結構關聯體。

三、極限跑者美感體驗 (The ultra runner's aesthetic experience)

在本研究中，極限跑者的美感體驗代表跑者的理想生存狀態。跑者的理想生存狀態並非指其擁有卓越或者完美的表現，而是指跑者在運動體驗中感受到跳脫和提升的時刻，換句話說，它是一種內在的動態過程。跳脫，是在面對自我或面對處境時，心中生成一股超越認知和形容、超越理性和感性的情緒，在這股情緒當中一個人感受到自我的提升，理想狀態便存在於自我提升當中。

第貳章 研究方法

十九世紀以降，學術界奉行客觀主義與實證主義的結果，形成兩種普遍的研究取向：經驗論取向及檢證論取向。經驗論取向的研究，指涉出一種反理論心態，認為研究的主要目標在於蒐集與整理出有用的資訊；而檢證論取向則是遵循「假設—檢證」的理論模式，將研究目標定為對已經設定好的理論進行肯證或否證。換句話說，在經驗論取向下，對經驗事實的探索貶抑了理論的重要性；在檢證論取向下，研究設計僅為了驗證理論本身，經驗事實不是重點。二十世紀以來的哲學詮釋學運動，為經驗引入了開放性的概念。以往的科學經驗強調經驗必須客觀而且可以重複，因此要將經驗「去脈絡化」及「去歷史化」；詮釋學則將經驗深植於歷史脈絡中，稱之為生活經驗（鄒川雄，2005）。

為了兼顧理論與經驗，我採取詮釋學經驗的觀點，保留極限跑者體驗之歷史性及脈絡性，再將美感經驗的理論與極限跑者的經驗交相參照，形成本研究之方法。本章共分為四節，第一節、研究工具；第二節、研究對象與參與者；第三節、研究流程與架構；第四節、研究必要性。

第一節 研究工具

狄爾泰堅持人文科學有不同於自然科學的研究邏輯與方法，他將詮釋重點擺在對體驗本身的理解，並發展出經驗—表現—理解的詮釋學公式。本文以狄爾泰的詮釋公式作為理路，結合視域融合的詮釋學循環、深度訪談法及文獻分析法做為研究工具，分別介紹之。

一、詮釋學的研究取向

詮釋學 (Hermeneutics) 一詞源於希臘動詞 "hermēneuein" 及名詞 "hermēneia"，它具有三種意義指向：說話 (to express)、說明 (to explain)，及翻譯 (to translate) (嚴平，1992)。作為「說話」，它象徵語言做為聲音的表現能力，因此詮釋的第一層意義在於將沉默的文字轉變為談話，並將談話內容呈現為文本。作為「說明」指出詮釋學循環 (hermeneutical circle) 的過程：詮釋者在進入文本的視界之前，必須具備對主題的前理解 (preunderstand)，進入文本的視界時，再以辨證的方式使前理解與文本交流，產生更近一步的理解。作為「翻譯」的意義指向，則將詮釋學循環的結果帶入第三個世界，形成全新的理解。

二、狄爾泰的詮釋學公式

在狄爾泰的詮釋學理論中，人被看成是有賴於過去不斷詮釋的東西。人們依照他對過去遺留下來的共有世界的詮釋，以及不斷出現在他的行為及決策中的遺產詮釋，來理解他自身(嚴平，1992)。透過觀察人類發展的歷史過程，狄爾泰發現「人」、「歷史」、「社會」三者，形成一個精神事實的領域。他認為人文科學是一門理解人的藝術、行為和作品的學科，若將科學實證主義方法應用在人文學科上，只能拼湊出知識，無法呈現精神事實。因此，他主張科學應用來說明 (erklären) 自然，人文學科則用來理解 (verstehen) 內在的生命，只有透過對歷史實在的具體研究，才能對歷史有真實的了解。舉凡自傳、傳記等具備歷史真實性、可呈現人類生命過程的資料，都是人文科學的研究對象(蕭玉霜，2007)。在狄爾泰的詮釋學字典中，有三個息息相關的概念：體驗、表現、理解。體驗是存在於個人內在的生命；表現是將內在體驗外化為歷史性實在的結果；理解則是透過對表現的解讀，賦予內在體驗一

定意義的過程。這三個概念的結合，就是狄爾泰的詮釋學公式。

(一) 體驗 (Erlebnis)

狄爾泰將體驗定義為由共同意義結合起來的統一體。他認為，體驗的最小單位，是由時間之流中具有相同意義的元素所構成的「現在的統一體」。因此，人們可以透過共同的意義，將生命過程中包覆在此意義之內的統一體稱為一種體驗。由於體驗是意義的結構關聯體，它不一定代表一個遭遇或一個事件，而是具有同樣意義的事件的總和（嚴平，1992）。

體驗的第一個特徵在於：體驗就是經驗。我們生活在經驗中，並且通過經驗而生活；經驗的意識和構成是相同的，世界和我們對世界的體驗，被假定是結合在一起的。它存在於主—客體分離之前的領域，因此，它是一種前反思的意識行為，而不是我們意識到的東西。

體驗的第二個特徵在於：時間性。經驗並不是靜態的東西，而是和過去與未來共同呈現的結構統一體。體驗的時間性進而肯定了人類的歷史性，意謂著，我們只有在過去和未來的視域中，才能真正理解現在（嚴平，1992）。

(二) 表現 (Ausdruck)

狄爾認為體驗構成人類的精神世界，但是人們無法透由內省自己掌握它，因此必須透過表現，將人類的精神具體化。生命的表現具有許多形式，可以指觀念、規律、社會形式或語言等，是人類知識、情感和意志的具體化，也就是人類精神的對象化。

狄爾泰將生命的表現劃分為三個範疇（蕭玉霜，2007）：

1. 概念、判斷和思想體系 (idea)：

這類表現是獨立於情境的純粹思想內容，藉助邏輯規範表達出來，因此具有精確性而且易於交流。

2. 行動 (actions)：

這類表現將行為的目的具體化。行為和表達於行為中的某種精神性之間存在一種規律的關係，要理解這種關係必須考量環境、目的、手段和生命的關係如何與行

為進行關聯，在此，行為從生命的整體進入了個別性，只能表達出人類本質的一部分。

3.活生生的體驗表現 (expressions of lived experience)：

這類表現含括了內在生命的自發表現(如姿勢和驚嘆)，以至於在藝術作品中體現的有意控制表現。其中，藝術作品的有效性遠大於姿勢和驚嘆，因為藝術不指向其作者，而指向生命本身，屬於非真實性和真實性的判斷，具有穩定的、可見的、持續性的特質。在這個範疇中，詮釋學成為生命如何在作品中揭示，和表現自身的理論。

本研究中美感體驗的表現來自於類似自傳的冒險紀事，因此屬於第三類「活生生的體驗表現」中有意控制的表現。

(三) 理解 (Verstehen)

理解指的是精神把握其他精神的操作 (Geist)，是透過外在事實賦予內在經驗一定意義的過程。這個過程具有兩大原理：1.理解就是在你中發現我。2.人創造的東西都可以被理解。當生命通過他人的內心體驗，就可以被他人理解。在這個立基點上，所有人的思想、感覺、意志，都處於同一的世界，也就是體驗的世界。每個人都可以在理解他人的過程中讓生命活動轉向，再一次體驗世界，(安延明，1999)。

狄爾泰在自傳中，從外部世界和自我的關係討論理解的基礎。他表示，我們從外部世界給予的符號認識自己的內心世界，這是一種「從你中發現我」的，精神再發現的過程。在這個過程中，「我」和「你」彼此交流對話、達成相互理解，在每一個瞬間，我與你相互交融。這個交融的過程，就是自我理解的過程。

狄爾泰認為，被理解者將內在體驗呈現於外在，成為「生命表現」；而理解者則將這種生命表現內化為模仿。因此，當個體在理解他人的生命表現時，和被理解者經歷的是同樣的過程。理解的本質和真實過程，也就是在他人生命表現的導引下，在個體意識中重新體驗他人的體驗(蕭玉霜，2007)。理解，使一個人在他人之中重新發現自己，它揭示了人類的世界，也揭示自己的可能性。

三、詮釋學循環與視域融合

狄爾泰用意義 (meaning) 來連結部分與整體，他認為整體的意義是來自各部分意義的一種涵義 (sense)，而整體的涵義則決定部分的功能和意義。舉例來說，一個事件能夠改變我們的生活，讓以前是有意義的東西都變成無意義的；而一個表面上無足輕重的經驗，也可能在回顧時被添加了意義 (嚴平，1992)。

理解的操作發生在詮釋學循環的原則內，所以整體通過部份得以定義，部分只有聯繫到整體時才被理解(嚴平，1992)。意義不是固定不變的，它會隨同歷史而變，因為詮釋總是處於詮釋者所屬的境況之中，意義也會隨同詮釋者的境況而變。海德格 (Martin Heidegger) 認為探索問題需要有一個適當的觀點，由這個觀點所規範出的領域稱為視域 (陳榮華，2003)。在詮釋循環的過程中，詮釋者總是從自己的視域之內去理解，因此，每一個理解的行為都存在於一種假定的語境或視域中。狄爾泰也說，人們必須依照自己時間性的視域，和他在歷史中的位置來理解客體。

本質上看來，這篇研究是人類經驗意義的創造過程。詮釋者的任務就是在自己的視域與文本的視域相互作用之下，不將自己的觀念強加給文本，也不讓自己完全沉浸在文本之中；透過翻譯，將詮釋學循環的結果帶入第三個世界，形成全新的詮釋及理解。

四、深度訪談法

Chase (2005) 認為採用深度訪談法的研究人員，首先必須學會將提問者和受訪者的關係轉換為傾聽者和敘說者。因為研究發現，大多數人面對結構化的問題，都會用一整個帶著情境的故事來回答 (Czarniawska, 1997)。如果提問者沒有將自己的角色轉換為傾聽者，那麼他就會不斷地恐慌著「該如何將訪談拉回我想要問的重點」，而疏忽掉其實這整個故事就是重點所在之處。因此，我在進行深度訪談前雖然事先擬定開放性問題並發給訪談對象，但是整個訪談的過程是以我和極限跑者兩人面對面聊天的方式進行。在過程中，我將自己定位為傾聽者，因此訪談的問題會根據敘說者的回答而增減並調整方向。

五、文獻分析法

本文主要應用文獻分析法蒐集狄爾泰詮釋學理論及美感經驗相關的範典知識，為研究提供脈絡及詮釋的前見解。

故本研究認為極限跑者的美感體驗屬於前反思行為，它深植在極限跑者的生命中，無法探測。但是跑者的著作和敘說內容將美感體驗外化為表現，成為本研究可以掌握的文本。從深度訪談中，我得到對極限跑者的理解；從文獻分析中，獲得美感經驗和詮釋方法的知識。這些前見解將帶領我進入文本中，理解並詮釋極限跑者的美感體驗。

第二節 研究對象與參與者

在研究中，研究對象劃定了詮釋的範圍；極限跑者提供他的體驗供我進行探索與詮釋，同為研究參與者。

一、研究對象

本研究以林義傑及他的五本著作：《勇闖撒哈拉》、《跑出生命的寬度》、《林義傑大冒險》、《跨越心中的磁北極》及《決戰撒哈拉》為研究對象。

二、研究參與者

研究參與者包括研究者本身及極限跑者一名，以下將介紹研究者的背景、極限跑者的選取方式，及極限跑者的背景。

（一）研究者的背景

本人目前為國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所的碩士班學生。於民國 90 年至 95 年間，曾參加國立臺灣師範大學乙組田徑運動代表隊，並代表學校參加全國大專校院運動會，獲得女乙組田徑 1500 公尺及 5000 公尺金牌、打破女乙組田徑 5000 公尺及 1500 公尺大會紀錄，目前仍為 1500 公尺之紀錄保持人。除了大專校院的比賽，我也曾多次參加大樓登高大賽、路跑賽及縣市運動會等。

（二）極限跑者的選取

1998 年中華民國路跑協會在台北舉辦的一百公里超級馬拉松賽，是超級馬拉松在臺灣的肇始，而林義傑則在這場賽事中創下第一個全國紀錄—8 小時 8 分 16 秒。隔年 11 月（1999 年）路跑協會於東吳大學田徑場舉辦第一次 24 小時超級馬拉松，林義傑再度創下第一個 24 小時超馬的臺灣紀錄—220 公里（徐德福，2008）。由此可見，林義傑可說是臺灣超馬運動發展史上的先驅。若從他個人運動史來說：競賽足跡橫跨五大洲且超過二十個國家、獲得三大極地超馬賽冠軍、並完成人類首次無間斷橫越撒哈拉沙漠的壯舉等，在在顯示他在超級馬拉松競賽和冒險行動上經驗的豐富性。此外，他於中正大學運動與休閒教育研究所攻讀運動心理學的學歷背景，

以及包括碩士論文在內六本關於極限體驗的著作，顯示他具備充分的自我表達與理解能力，也擁有豐富的經驗資料。鑒於上述幾點，我選定林義傑作為研究對象。

（三）極限跑者的背景

茲將極限跑者—林義傑的基本資料分為學歷背景、比賽經歷、冒險經歷及個人著作等五項，說明如下：

1. 學歷背景：

2007 年畢業於中正大學運動與休閒教育研究所，主修運動心理學。

2000 年畢業於臺北市立體育學院，主修運動管理學。

2. 比賽經歷：

1998 年參加「臺北國際馬拉松賽一百公里」，獲得國內組冠軍。

1999 年參加「法國世界杯二十四小時馬拉松賽（中華臺北代表隊）」。

2000 年參加「臺北國際二十四小時馬拉松賽」，獲得男子組冠軍。

2000 年參加「臺北國際一百公里馬拉松賽」，獲得男子組冠軍。

2000 年參加「香港 Trailwalker 100 km Mixed」，獲得冠軍。

2002 年參加「臺北國際一百公里馬拉松賽」，獲得男子組冠軍。

2002 年參加「摩洛哥撒哈拉沙漠七天六夜超級馬拉松賽」，獲得第 12 名。

2003 年參加「中國大戈壁七天六夜超級馬拉松賽」，獲得第 3 名。

2004 年參加「智利阿他加馬寒漠超級馬拉松賽」，獲得第 1 名。

2004 年參加「亞馬遜七天六夜超級馬拉松賽」，獲得第 2 名。

2004 年參加「瑞士韋爾比亞超馬賽」，獲得第 1 名。

2005 年參加「埃及撒哈拉超級馬拉松賽」，獲得第 2 名。

2006 年參加「南極冰原超級馬拉松賽」，獲得第 3 名。

2006 年參加「世界四大極地超級馬拉松賽」，獲得總冠軍。

2006 年參加「中國大戈壁超級馬拉松賽」，獲得團體組冠軍。

2008 年參加「北極大挑戰團體組（臺灣隊）」。

3. 冒險經歷：

2006年11月2日～2007年2月20日，挑戰人類首次徒步橫越撒哈拉沙漠，共計111天，7500公里。

4. 個人著作：

2004，《勇闖撒哈拉》，臺北市：二魚文化。

2005，《跑出生命的寬度》，臺北市：卓越創意文化。

2006，《林義傑大冒險》，臺北市：二魚文化。

2008，《跨越心中的磁北極》，臺北市：布克文化。

2009，《決戰撒哈拉》，臺北市：布克文化。

5. 冒險紀錄片：

2008年，《決戰撒哈拉》(Running the Sahara)，LivePlanet 出版。

2009年，《征服北極》(Beyond the Arctic)，沙鷗國際多媒體股份出版。

目前林義傑為探索.家股份有限公司的共同發起人兼探險長，正在籌畫超過9000公里、費時150天的絲路大挑戰。

第三節 研究流程與架構

Miller 與 Crabtree (1992) 的循環式建構主義研究 (circle of constructive inquiry) 中指出，建構主義者所探究的符號、解釋和意義沒有絕對真相，因為所有的知識都是紮根於情境中，與情境脈絡相連結的。因此，研究的過程不斷循環於「經驗」→「介入設計」→「發現/資料收集」→「詮釋/分析」→「形成理論解釋」→「回到經驗」，如圖 2-1 (引自胡幼慧，2000)。

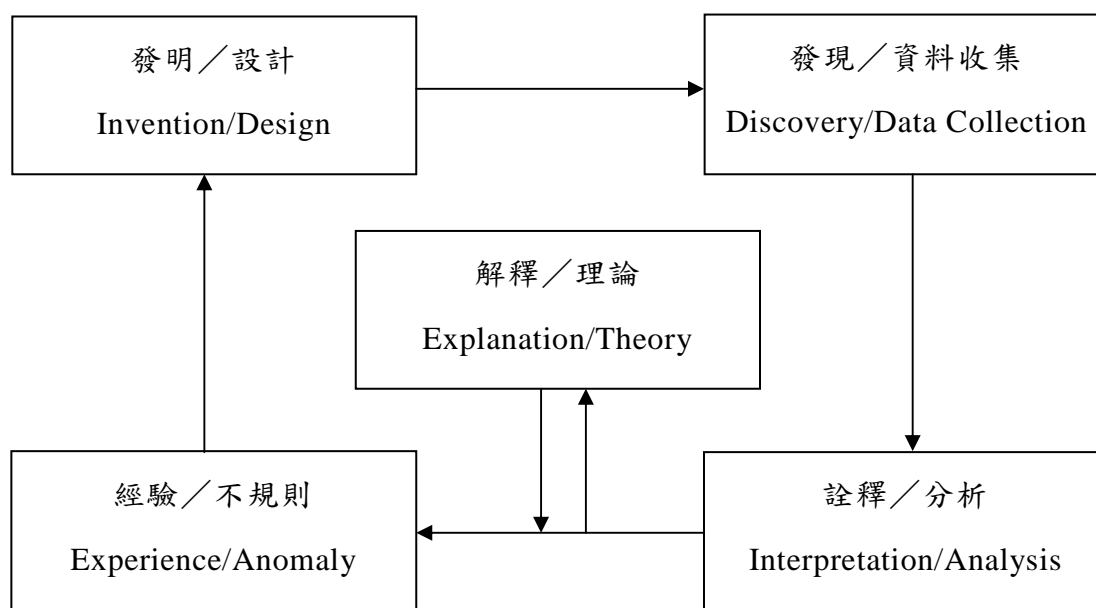


圖 2-1 循環式建構主義

資料來源：Miller, W. L. & Crabtree, B. F. (1992). Primary care Research: a multimethod typology and qualitative road map. In W. L. Crabtree & B. F. Miller (Eds.), *Doing qualitative Research* (p. 10). Newbury Park, CA: Sage Publications.

胡幼慧 (2000)。轉型中的質性研究：演變、批判和女性主義研究觀點。載於胡幼慧 (主編)，*質性研究：理論、方法及本土女性研究實例* (頁 10)。臺北市：巨流。

本研究採循環式建構主義的研究觀點。以我的跑步經驗為起點，開啟對運動美感體驗研究的興趣。初步擬定研究計畫後，開始蒐集美感經驗與詮釋相關的範典書籍，繼而在分析的過程中釐清研究思路，決定使用狄爾泰的詮釋公式作為立論基礎，並將美感經驗納入我的先備知識中，重新檢視研究設計。接著開始整理極限跑者的

著作、進行訪談、套入狄爾泰的詮釋學方法、呈現訪談結果及美感體驗，最後書寫我的理解與詮釋。

第四節 研究必要性

尤煌傑（2004）將美學定義為對於美、藝術、審美經驗三者的性質進行哲學探究的學科。其中，審美經驗不只是一種感覺經驗，而是一種排除和利害相關的、強調無所為的經驗。朱立元（2002）認為美學的任務主要在於思考和探索一種理想的生存狀態，因此，美學總是與人類和諧、健康、自由、充實的生存狀態聯繫在一起。美學時常圍繞著三個主題：美、藝術，以及審美經驗，而這三者依附著美學的滋養，則被視為理想、理想的形式、理想的內容。因此，「美」，在人類活動上揭示了一種理想的生存狀態。

隨著運動賽會的正式化、精細化與複雜化，運動漸漸喪失純質的遊戲屬性，運動賽會的庸俗化也讓運動中的感性成為配角（張威克，1994）。運動美感經驗的研究，是為運動追求理想生存狀態的努力。誠如朱立元（2002）所說，審美經驗表現的是理想的內容。跑者美感經驗的研究，可以揭示運動員的理想生存狀態，了解理想狀態下運動的本質。

第參章 極限跑者美感體驗之前見解

客觀的社會科學研究要求研究人員必須放棄自己的主觀，對研究的成果提出說明，這種讓證據自己說話的方式是為解釋。詮釋的知識論消弭了主觀與客觀的分野，詮釋跟隨特定的經驗而生，詮釋者必須學習研究對象的語言，站在研究對象的角度說明他行為的意義，因此詮釋者在整篇研究中的位置十分重要（吳國淳，2005）。

在進行美感體驗的詮釋之前，我對於詮釋的方法、建構研究的方式、美感體驗的理論抱持何種見解，代表詮釋者進入詮釋的位置。為理解詮釋者的定位，本章將以第一節、狄爾泰的體驗與表現；第二節、美感經驗的理論基礎；以及第三節、小結，共同呈現我進入研究之前見解。

第一節 狄爾泰的體驗與表現

體驗像是一條生命的通道，通過它我們得以找到自己生命的整體及生命的含意。但是體驗屬於個人的內在過程，是內向封閉的，除非這個人願意將內在體驗透過外在的形式展現出來，否則旁人無從得知。這種將體驗外化的結果，就是表現。表現的形式可以是姿勢、表情、語言、自傳或藝術品等，重點是它提供一座橋梁，讓我們的心靈能通過它走向他人的內在過程。在表現的各種形式中，自傳是唯一結合了自我理解與他人理解的一種。因此，以下將就體驗、表現及自傳分述之。

一、體驗 (Erlebnis)

伽達默爾 (Gadamer) 說：「是狄爾泰首先賦予這一詞彙 (體驗) 一種概念的機能。」在狄爾泰之前，體驗尚未為被定型為哲學的術語。狄爾泰約略從 1884 年開始關注體驗的概念，在 1884 到 1896 年這個階段，他以描述心理學為基礎，將體驗界定為內在經驗，是自我與世界共同作用而形成的「心靈生命的結構系統」，並且是一個同時包含內在與外在的系統 (張旺山，1986，頁 203)。1896 到 1905 這十年間，狄爾泰受到胡塞爾 (Husserl) 的影響，將體驗的意義從心理學推進到解釋學。胡塞爾將思想的歷程分為三個層次：思想的意向所對的對象、思想中所呈現的意識內容、以及思想活動本身。這個想法為狄爾泰開啟一個靈感，導致他後來將體驗分為活動和內容兩個層面，分別代表體驗的實際活動過程和體驗所表達的意義與內容 (張旺山，1986，頁 214)。在狄爾泰的著作中，體驗的概念不斷改變，加上詮釋者眾多，說法也有些出入，我在此採取布爾諾對狄爾泰的看法。布爾諾將體驗的概念定義為「特殊個人發現其此在的那種方式和途徑」。換言之，體驗只能是個人的體驗；而且唯有通過體驗，我們才能找到自身的生命整體及涵義 (安廷明，1999，頁 83)。

總地來說，狄爾泰將體驗分為體驗活動和被體驗物兩個概念。作為體驗活動 (Erleben) 代表「某事發生時，恰好在場」，強調對事物直接的認識方式，不是經過他人而是透由自己；作為被體驗物 (Erlebte)，它是指體驗的內容能夠持久存在地影響生命整體 (安廷明，1999，頁 81)。因此，融合體驗活動與被體驗物的體驗，是同時具有直接性 (unmittelbarkeit) 和中介性 (vermittlung) 的雙重概念，不但具有整體性也具有局部性。體驗具有整體性，因為它可以完整地反映生活—生命；它

具有局部性，因為單一體驗和其他體驗都是生活—生命整體的一部分。由於體驗的直接和中介兩種特性，藉由這個有限物，我們可以達到生活—生命這個無限物本身（安延明，1999，頁 81）。

作為一個可以達到生命的有限物，體驗具有以下五大內涵（安延明，1999）。

（一）體驗：生命整體的最小部分

狄爾泰將體驗視為生命整體的最小部分，而且認為生命和生命之間，組成了統一的生命關聯體，我們應該要「從生命出發理解生命」。這樣的想法將體驗放進一個更大的思想背景：「我」不再和生命或者世界以主體和客體的關係彼此對立，一向作為思維主體的「我」被揚棄了，「生命關聯體」才是認識其他生命的依據，而作為最小組成單位的「體驗」，是每個生命之所以能理解其他生命的依據。

（二）體驗：意義統一體

作為生命最小的統一體，體驗中的成分必須藉由共同的意義結合在一起。以狄爾泰本人為例：「一位親人的死結構性地連繫著（人們的）悲痛。悲痛、我的悲痛所由產生的對象以及關於對象的感覺或表象，這數者之間的結構性的聯合，就是一個體驗（安延明，1999，頁 88）。」由此可見，體驗本身即為一複雜的整體。我們可以針對體驗中的個別成分進行分析，但是這些成分單獨存在時，不能完整反映生命的本質，只有當它們因為共同分享的意義而結合在一起時，才能成為生命的最小部分。而且，體驗的範圍是可以藉由意義的涵蓋程度而擴大的。狄爾泰說：「……只要生命諸部分是因為生命的一種共同意義而聯合在一起的，我們就可以將由這些部分組成的、範圍更為廣大的統一體，稱為體驗（安延明，1999，頁 89）。」

（三）時間性和現時性與體驗的關係

狄爾泰強調，人類生命中的時間與自然事件的時間意義不同，他將前者稱為「自然時間」，後者稱為「真實時間」或「具體時間」。在自然時間中，各種現實事件只是順序地發生於「其中」，這種時間的概念就好比康德所說的「形式」，時間框架可以和發生於框架中的事件分離。因此，自然時間就好像一個河床，在自然時間當中

發生的事情就好像河床中的水流。相較之下，具體時間像一條大河，同時承載著河床和水流。狄爾泰說：「這種時間（具體時間）……不能由鐘錶，而只能由發生的事件來度量。」他認為這種時間性最能深刻表現出生命的本質，他還說：「具體時間概念是在體驗中找到了自己的最終含義。」故我們可以這樣解讀：鐘錶的時間記錄著自然時間，而體驗則記錄著具體時間，因此，體驗是具體時間的度量單位。

在具體時間中，時間和事件無法分割，而作為具體時間的度量單位—體驗，就等於時間加上事件。因此，體驗具有時間性，它的時間性是一種「流動的現在」。如果我們拋棄昨天、今天、明天這些自然時間的單位，將眼光專注在「現在」，會發現時間其實是「現在」的不斷前移。順著「未來→現在→過去」的方向，現在物不斷成為過去，而未來物又不斷成為現在，這就是體驗的時間性（安延明，1999，頁90-91）。由此可見，體驗的時間性並非一個綿延的時間系統，而是跳脫自然時間，以體驗事件為單位，和體驗本身無法切割的現在。這個現在是一種包含了過去，並乘載著未來的實在。

個體的生命就像是一股體驗之流，狄爾泰將體驗之流的時間性稱為「現時性」：

我們體驗為現在的東西，始終包含著對於昔日的存在物的記憶。在另一些情況下，過去物作為一種力量繼續作用於現在，它對於現在具有一種意義，這一點賦予記憶一種獨特的現時性。由於這種性質，記憶與現在連繫在一起（引自安延明，1999，頁91）。

由此可見，體驗的現時性強調的是過去對於現今生活的作用與影響。

（四）生命是一股體驗之流

安延明（1999）認為在狄爾泰最終確立生命概念之時，體驗的概念才同時完整，顯示了體驗與生命的密不可分。狄爾泰認為，在個體一生的內在歷程中，過去以一種意義統一體，也就是體驗的形式作用於現在，記憶承載著這些體驗，將這些由「過去」奔向「現在」的體驗彙整成生命之流，成為我們的生命行程。因此，我們的生命是一股體驗之流。

（五）體驗關聯體的形成

在現在的體驗中，結合起各種有關的因素，便成為體驗關聯體。狄爾泰曾舉自己的例子解釋關於這類體驗相互聯繫的具體方式：

現在，我對這個以包含於其中的諸因素為基礎的體驗本身有了一種認識。這種認識進一步牽涉到其他的體驗。儘管這些體驗與上述因素有著很大的時空間隔，但在生命的行程中卻與它們結構性地連繫在一起。由於從前的思考，我了解我的工作，由此，久遠的過去中的那些過程便置身於聯繫之中。另一個因素導向未來。我仍舊想要不停頓地工作，以解決當下的問題。我對於此事十分憂煩，我內心縈繫著這樁事業。所有這些「想要」、「對於」、「縈繫」，所有這些被體驗物之間的聯繫，都使我——逆溯地或前進地——與記憶物，同樣地，也與未來物聯繫在一起（引自安延明，1999，頁93）。

可見，現在的體驗成為集合了許多條線索的核心，每條線索都源自於一個「因素」，分別連繫著記憶中的某一個體驗，也連繫著未來物。通過這些構成了現在體驗之基礎的「因素」，現在的體驗與過去物、未來物結成了一個更大的關聯體。

二、表現 (Lebensausdrücke)

為了使人類的相互了解成為可能，人們透由一些形式將內在世界展現出來，這些形式可能是姿勢、表情、動作、語言或者藝術品等。狄爾泰將這種溝通人類心靈的橋樑稱為表現或者生命表現，並分為三類：理論抽象物的表現、行動、以及體驗表現（安延明，1999）。

（一）理論抽象物的表現（概念、判斷和思想體系）

這類表現的共同特徵是它們符合邏輯規則。理論抽象物一旦脫離了創造者而獲得一種外部形式，就自成一個獨立系統，舉凡概念、判斷和科學定律皆屬此類。因

為邏輯規則放諸四海皆準，與時間、地點及表現者的特質無關，因此對於理論抽象物的理解，無法反應表現者的生命整體及特殊性。

（二）行動

行動表現是一種具有目的性的行為，例如鋸木頭或者發動汽車。在這類表現中，雖然表現者沒有意圖利用行為來展現他的內心世界，但是人們往往能從行動本身看出行為表現者的意圖。然而，在行動表現中所反應的人類精神物只是生命整體的一部分。誠如狄爾泰所言：「在一種強有力的動機的作用下，行動丟棄了生命的豐富性，並顯示出一種單向性。無論如何看待這種行動，它都僅僅表現著我們本質的一個部分（安延明，1999，頁 102）。」

（三）體驗表現

體驗表現是一種可以完整展現出一個人知、情、意三方面生命整體的特殊表現。關於這類表現，狄爾泰首先想到的例子是藝術作品，他強調藝術所表達的總是關於生命整體的事情，而非單純反映創作者的特定經驗（Ermarth, 1978）。他用下述例子告訴我們詩歌何以能夠展現出詩人的知、情、意：

詩人那完整人格的全部力量交相呼應，共同織成了詩歌的場景與人物的豐富多彩的錦緞。感情是一切詩歌的源泉。但詩歌同時也滲透著思想。無論如何，一個成熟的詩人所創造出的意向很少會不具有一般的、普遍的因素。同時，由於一般社會環境和心理態度的作用，在人類世界中，沒有誰不會從不同的角度出發，從事認識。沒有哪一特殊生命不同時也是某些更為普遍的生命形式的特殊例證。……最後，一切詩歌都帶著它所由產生的意志的印記。所以，席勒在美中看到道德的映現（引自安延明，1999，頁 103）。

體驗表現能夠同時反映出心理結構關聯體與客觀結構關聯體。對此，狄爾泰寫道：

我們在抒情詩的詩行之前後相續中，可能會再體驗到一種體驗關聯體。這裡所指的，不是那個刺激著詩人的、實在的體驗關聯體。而是詩人在此基礎上通過人物之口道出的那個體驗關聯體(引自安延明,1999,頁105)。

以詩歌為例，刺激著詩人創作出詩歌的就是詩人的「心理結構關聯體」；而詩歌本身的內容則構成了一個「客觀的結構關聯體」，藉由體驗表現中的客觀結構，我們才有機會達到表現者的心理結構。

三、自傳：自我理解的體驗表現

人們必定會不斷反思自己的生活過程或體驗整體，將這些反思的結果筆之為書，就形成了自傳。自傳並非作者生活的流水帳，而是作者將自己的體驗整體視為一個客觀過程，並且加以客觀處理的結果(安延明,1999)。自傳有兩個特點：第一、生活過程的理解者也是這一過程的創造者。因此，自傳可說是作者對生活的自我理解，狄爾泰將它稱為自我理解的體驗活動。第二、對於生活過程的體驗整體與對於該整體的體驗(自我理解)之間的關係是屬於反思的、意識的範疇。換句話說，自傳是人們自覺地、有意識地重新組織他的生活體驗，創造出自己生活的關係整體。在這個過程中，狄爾泰說：「他在記憶中已經指出和強化了他的生活中的一些意義重大的時刻，同時，他也聽任另外一些時刻沉沒在遺忘之中(引自安延明,1999,頁95)。」因此，自傳作為自我理解的體驗活動，已經將生活中特別有意義或重要的時刻從生命中提取出來。作為一種表現的形式，自傳屬於體驗表現，能夠完整展現出一個人知、情、意三方面的生命整體。

故本研究以極限跑者自己撰述而成的冒險紀事為文本，也就是一種和自傳相類似的表現方式，屬於自我控制的體驗表現。極限跑者透過冒險紀事在文字中揭示自身，我則透過閱讀，在理解和共鳴中揭示美感體驗的表現與內容。

第二節 美感經驗的理論基礎

為了獲得美感體驗的內涵，必須先將體驗的概念連結到美感經驗。美感經驗的認定各家說法不一，舉例來說，著有《審美經驗現象學》的杜夫海納 (Dufrenne) 在引言中指出「審美經驗是欣賞者的而不是藝術家本人的」，他強調創作者具備審美活力，而欣賞者具有審美經驗 (朱立元，2000，頁 121)。這個說法和本研究的出發點相衝突，我就不多著墨。為了闡明美感經驗在研究中的意涵，這一節首先引入美的歷史內涵，並介紹美感經驗如何產生、產生美感經驗的心理因素、美感經驗的表現形態，以及美感經驗的意向性結構。

一、美的歷史內涵

早從西元前的古希臘時期開始，柏拉圖就試圖尋找美的本質，可見美的概念已經具有十分悠久的歷史 (朱立元，2002，頁 25-26)。然而，美學之名正式立足於學術界卻僅不到三百年。德國哲學家包姆加登率先使用 "aesthetica" 來標示專屬於感性活動的哲學研究，他在 1750 年出版的《美學》，不但為屬於美的、感性活動的研究開闢一片疆土，也奠定了美學與哲學相互纏繞的歷史進程 (吳志強，2007)。

尤煌傑 (2004) 將美學定義為對於美、藝術、審美經驗三者的性質進行哲學探究的學科。其中，審美經驗不只是一種感覺經驗，而是一種排除利害相關的、強調無所為的經驗。朱立元 (2002) 認為美學的任務主要在於思考和探索一種理想的生存狀態，因此，美學總是與人類和諧、健康、自由、充實的生存狀態聯繫在一起。可以看出，美學時常圍繞著三個主題：美、藝術，以及審美經驗，而這三者依附著美學的滋養，則被視為理想、理想的形式、理想的內容。「美」，在人類活動上揭示了一種理想的生存狀態

在早期中國文化中，美的內涵主要表現在慾望的滿足、追求善和追求真理三方面。漢代許慎在《說文解字》中解美字為「甘也。從羊從大，羊在六畜主給膳也。美與善同意。」唐代徐鉉注曰：「羊大則美」，將美表現在食慾的滿足上；《孟子·告子上》則說「食、色，性也」，將美間接指涉為生殖慾望的滿足。其次，前述《說文解字》提到「美與善同意」；《淮南子·脩務訓》曰：「君子修美，雖未有利，福將在後至。」東漢高誘注道：「美，善也。」可見美與善在慾望和非功利兩方面都有連結。

美的真理內涵，在老莊與儒家哲學中都有表現：《莊子·知北游》中提及「天地有大美而不言」；董仲舒在《春秋繁露·天地之行》說「天地之行，美也」，都是將美喻為天地運行的規律，也就是真理，或者道（朱立元，2002）。

在西方，古希臘人認為美就是一切美好的事物、思想及風格。柏拉圖在《蒂邊歐篇》中提到，「所有善的東西都是美的」，可見當時「美」和「善」的觀念可以互換；他還說：「美是通過視聽給人以愉悅的東西」，可見美能夠滿足人類視覺及聽覺的欲望；伊比鳩魯學派則認為沒有一種號稱為美的東西是不能引發快感的，將快感帶入美的內涵當中。到了中世紀（約莫西元五世紀到十四世紀中葉），美的內涵從「與善合一的美」，擴充到經驗與心靈的美的體驗，以及由視覺所把握的形相與色彩。文藝復興到啟蒙運動時期（十四世紀中葉到十九世紀初葉），主要的美學思潮認為美是一種能使心神恍惚的能力；代表人物如包姆加登，他認為「憑感官認識到的完善」就是美。十八世紀末到十九世紀初的德國古典美學，為美的內涵引入了浪漫、自由和激情，代表學者如：康德，將美的判斷取決於判斷者和對象的關係；黑格爾，主張美是理念的感性顯現等（吳志強，2007）。

從東西方的歷史脈絡來看，美的內涵包括美就是善、美是欲望的滿足、美是天地運行之道、美會帶來愉悅及快感、美能使人精神恍惚、美是感覺到的完善、美是一種主客體之間的特殊關係、美是理念的感性顯現等。人是歷史性的，人對自我生存狀態的反思，也會反映在對美的掌握上。美的內涵被賦予歷史性的意義跟著人類社會的發展，不能單純靠定義去掌握。

二、美感經驗的產生

審美經驗開始於對美的事物的直接體驗，即直觀（尤煌傑、潘小雪，2000）。王柯平（1993）則以「場」的概念，將審美活動化約為一個公式：

$$E=O \times F \times s^a$$

E=Effect（審美效應）

O=Object（審美客體）

F=Field（審美場）

s=Subject（審美主體）

a=ability (審美能力)

他認為，任何質量、能量、動量及信息的相互轉化、交流作用與釋放效應等，都是在一定的「場」內實現的。所以審美活動也有審美場，而審美過程，就是審美主體與客體在審美場內回還震盪、物我交流的過程。他闡述，審美場的產生，不取決於主客體的存在，而是取決於兩者之間的審美關係，也就是主客雙方在情理結構上的相似對應關係(王柯平，1993)。換句話說，審美關係是美感經驗得以成立的先決條件。

陳新漢(2002)認為審美活動是一種認識活動。他主張，認識活動包含認知活動、評價活動和審美活動。其中，審美活動是認知活動和評價活動的統一，具有三大要素：審美主體、審美客體和審美對象。其中，審美主體代表著人的本質力量，審美客體是人類本質力量的對象化，而審美對象則是審美主體和客體之間的和諧關係。簡單地說，美感經驗產生自一種主客體之間的和諧關係。

康德認為，審美判斷是聯繫於主體的判斷(尤煌傑，2004)。他根據性質、量、關係和樣態四大要素，提出四個審美判斷的類型，符合這些類型的經驗就是美感經驗(引自朱光潛，1982，頁13-22)：

(一)性質：「審美趣味是一種不憑任何利害計較而單憑快感或不快感來對一個對象形象顯現方式進行判斷的能力。這樣一種快感的對象就是美的。」

(二)量：「美是不涉及概念而普遍地使人愉快的。」

(三)關係：「美是一個對象的符合目的性的形式，但感覺到這形式美時並不憑藉對於某一目的的表現。」

(四)樣態：「凡是不憑概念而被認為必然產生愉快的對象就是美的。」

整體看來，康德主張美感經驗為不帶有目的卻符合目的性的快感。

尤煌傑(2004)認為，審美意識活動的起點是感性經驗，終點是判斷作用。整個過程由審美意識中不可再化約的必然結構—主體極與客體極相互作用完成。在審美活動中，感性經驗就是主體極知覺到客體極的美，然而，在這個經驗中，客體極對主體極的約束性和決定力是削弱的。例如植物學家、經濟學家和藝術家同時看到一顆山上的古樹，植物學家看到在生物分類上這顆樹的定義；經濟學家分析這棵樹的經濟效益；藝術家則從整體的知覺印象中得出美的感覺。在這之中，植物學家和

經濟學家的分析都是根據科學而不能增減一分的，因此客體對主體判斷的約束性和決定力很強；但藝術家知覺到的美卻是不能測量也無法比較的，因此審美客體極對主體極的約束力相對來說是弱的。但是，當主體知覺到一個帶有美的性質的客體時，因為美的性質是一種帶有價值的屬性，對主體有極大的吸引力，主體會盡可能以變成 (devenir, become)、擁有 (posséder, possess)、是 (être, be) 的方式存在，因此，主體在審美知覺和審美想像的同化作用相對增強，最後，主體極的審美情操對客體極的美感觀念進行更深刻的同化作用，獲致審美判斷。

顯然這些學者嘗試從不同的角度來解釋審美活動，但他們的說法都指出：主體必須意識到一個審美關係的存在，美感經驗才會產生。

三、美感經驗的心理因素

王柯平（1993）主張審美實踐活動的心理過程都涉及四個要素：感知、想像、情感和理解。感知因素，泛指審美對象刺激人的感官而引起的非生理需求或實用目的的感覺及知覺綜合活動；想像因素，是由此事物想到彼事物的心理過程；情感因素，是伴隨著知覺活動產生對客觀事物的主觀情緒反應；理解因素，包括區分現實狀態與虛幻狀態的理解、對審美形象內容的理解、對融合在形式中的意味的深層與內在理解。美感的產生就是這四種心理功能的交滲互動。

尤煌傑（2004，頁 128-136）則認為審美主體具有審美知覺、審美想像力和審美情操，這些心理因素透過審美意識的同化，才產生美感，其內容茲整理如下：

（一）審美知覺

審美知覺是一般知覺活動中的特殊活動，我們在進行一般的知覺活動時，都是以認識事物為目的，例如看見一朵花，我能認出它是一朵玫瑰花。這樣的認識發展到極精細的程度可以成為一種敏銳的知覺能力，敏銳的知覺能力是進行審美知覺所必須的能力，但它並不等於審美知覺。例如，一位音樂家能夠分辨音符與音符之間的強弱拍，但這卻不保證他具有音樂上的審美能力。審美知覺是建立在認識知覺的基礎之上，面對眾多知覺細節進行整體回溯的活動。以音樂欣賞為例，每個音符在審美知覺下，首先被單一地覺察，但是唯有當最後一個音符結束，將幾萬個音符知

覺的結果回溯到音樂作品的整體時，審美知覺才算完成。

（二）審美想像力

審美想像力具有感覺記憶、聯想作用，以及凝聚審美世界的功能。由於審美知覺是對審美客體產生的整體知覺，具有持續性，因此審美活動必須仰賴想像力的感覺記憶功能才能實現。以音樂欣賞為例，在超過一個小時的聆聽過程中，欣賞者必須不斷回味每個音符構成旋律的整體印象，才能產生對於整部作品的完整意象。此外，想像力可以創新過去經驗形成新物象，方式包括類似聯想和接近聯想。類似聯想起因於不同事物的相似性質，例如，紅色讓人聯想到熱情；接近聯想則源於個體特殊的生活經驗，例如一群觀賞過日本卡通《多拉 A 夢》的學生，會從銅鑼燒聯想到多拉 A 夢、大雄、靜香等。在審美經驗中，想像力最主要的功能是溝通現實世界和審美世界。首先，審美想像力再現過去曾經出現的感覺經驗內容，並將審美意識帶領到指涉美的現實事物之前。接著，感性知覺憑藉這些事物創造出感性之物，想像力則在感性之物上凝聚出一個超越現實的想像世界，盡可能接近那個美的抽象世界。

（三）審美情操

審美情操是進入審美境界前的篩選能力，它代表審美主體的心之所向。例如面對同一風景時，遊客能感受到動人及美好，但當地的居民可能根本無心注意，就是他們的意識做了不同的選擇。此外，審美情操是一種特別凝鍊的情感因素。所謂凝鍊，是一種高度的提煉、昇華或者淨化，因此審美情操和一般的情緒不同，是一種將情感提升到某一種高度之後豁然釋出的能力。

（四）審美意識

審美意識具有四個特徵：1. 審美意識是主體關於情感的整體經驗，這種經驗是審美主體與審美對象接觸後獲得的直接經驗。審美意識的理解是一種直觀性的理解，審美主體以各自的手段詮釋各自所見的真理，像黑格爾說的「美是理念的感性顯現」。2. 審美意識能產生審美判斷。下判斷就是一種態度的表達，因此審美意識是一種態

度的表達。3.審美意識能夠彰顯審美對象的本質，因此具有明顯性及清晰性。4.審美意識具有變化性與持續性。

故美感經驗的心理因素包括感知、想像、情感、理解四大要點(王柯平,1993),它們又被稱為審美知覺、審美想像力、審美情操和審美意識(尤煌傑,2004),這些心理因素主導了審美關係的形成。

四、美感經驗的表現形態

美感經驗的內容主要著重於製造和欣賞藝術作品的人,也就是創作者和鑑賞者的心理層面。康德根據主體先驗的心理機能,率先提出審美判斷的兩個種類:優美和崇高(楊恩寰,1993)。對康德來說,審美判斷是美感經驗的判斷標準,優美和崇高都屬於審美經驗的範疇。其中,優美是一般人所說的狹義的美,它本身就能夠令人愉快,因此吸引著人們,是我們必須到自身之外去尋找的對象。崇高就是壯美,壯美也能使人愉快,但是從壯美當中產生的愉快必須經過自身的推理,它是一種由痛感轉變而成的快感,既吸引人又排斥人,因此我們只能從內部的思想中獲得壯美(侯鴻勛,2000,頁122-133)。根據康德的想法,面對優美和壯美的對象時,主體產生的審美判斷會形成優美感和崇高感。他認為優美感是想像力和知性的活動,而崇高感是想像力和理性的活動。其中,優美感是一種比較好理解的心理狀態,人類自然會受到美的事物所吸引而引發想像力和知性;相對來說,痛感轉變為崇高感是一種較為複雜的過程。對此,康德從數學和力學的例子加以解釋(引自勞承萬等,2001,頁211-216):

它們都經歷了一個從想像力無力適應自然對象(無法整體把握或對奇力量感到恐懼)到喚起理性理念來把握或戰勝對象,從而由想像力受到挫折的痛感轉化為對自身機能優越性和人的尊嚴感的快感的心理過程。

舉例來說,如果一場戰爭是為了維護秩序和公民權利而發起的,它本身就具有

崇高性。康德認為：

……以這種方式進行戰爭的民眾越是遭受過許多危險，並能在其中勇敢地堅持下來，其思想境界也就越是崇高；與此相反地，一個長期的和平通常都使單純的商業精神、但也連帶著使卑劣的自私自利、怯懦和軟弱無能到處流行，並使民眾的思想境界降低（鄧曉芒，2004，頁109）。

楊恩寰（1993，頁141-168）依照哲學、教育學及心理學原則的綜合考量，將審美經驗的形態分為縱向及橫向兩大類。縱向形態著眼於審美經驗的層次，分為直覺感、領悟感及超越感；橫向形態著眼於審美經驗的樣式，分為優美感、崇高感（悲劇感）、滑稽感（喜劇感）等。

（一）直覺感

直覺感表現為感官對審美對象直觀把握而獲得的滿足和愉快，它強調審美經驗的直接、直觀性，並非指單純的感官直觀。因此，直覺感是一種融合理性因素的感性直觀。

（二）領悟感

領悟感表現為心意能力對審美對象深沉意味的悟解、玩味而獲得的滿足與愉快體驗。和審美直觀的即刻性與短暫性相比，由於領悟感必須在感知的基礎上充分開展想像、理解、情感等心理活動，進而能在有限的、偶然的或具體的形式中發現無限的、必然的、本質的內容，從而獲得巨大的心意愉快。

（三）超越感

超越感表現為兩種形式：悅志與悅神。悅志是人類超越審美對象的愉快，此時審美經驗的喜悅不再侷限於審美對象的有限形式，而是昇華到哲理的沉思。悅神所指的是自我的超越，由於求得人格理想或心靈境界與大自然合而為一而感到愉悅。

(四) 優美感

優美感是由審美對象和諧、平靜的形式所引起一種適情順性、悠然自得的情感狀態和體驗，產生於審美對象與主體的同構對應，也就是審美對象和主體在和諧、平靜中相契合的領受。西方美學家柏克認為它是由身體組織鬆弛舒暢的狀態所形成的「愛的情感」；車爾尼雪夫斯基也認為優美感是一種愛的愉快。他說：「美的事物在人心中所喚起的感覺，是類似我們當著親愛的人面前時洋溢於我們心中的那種愉悅（引自楊恩寰，1993）。」

(五) 崇高感

崇高感是複雜的、激盪的愉快，這種情感常是映照著一股巨大的形式力量而發生，在激盪、振奮當中帶有痛感，卻又讓人愉快。桑塔耶納認為：「唯有當我們安全擺脫了自己，而彷彿生活在對象本身中，……當這種自我轉化之際，我們升高了，而且扮演一個更高尚的角色，感到一種比我們自己的生活更自由更廣闊的生活之喜樂，此時此際的經驗就是一個崇高性的經驗（引自楊恩寰，1993）。」柏克則認為驚懼是崇高的最高效果，次要的效果是欣羨和崇敬。換句話說，崇高感不是一個結果，而是一種由自卑向自豪、由渺小到偉大的向上飛躍的過程。

(六) 悲劇感

悲劇感是以行動衝突為基本形式所引起的。亞里士多德認為悲劇是藉引起憐憫與恐懼來使情感得到陶冶，然而悲劇感不只是一種包含憐憫與恐懼的複合情感，它是憐憫與恐懼經過倫理、智慧的中介轉化而成的愉快，和崇高感一樣是一種帶有痛感的快感。

(七) 滑稽感（喜劇感）

滑稽感是一種輕鬆、嘲弄、嬉戲的情感愉快。滑稽的本質是虛假、醜惡的，因此舉凡荒謬、愚蠢、笨拙、僵硬、機械、遲滯、呆板等表現，或是違反社會、生活常理的，都可以成為一種可笑形式。滑稽感常伴隨著「笑」，康德認為笑是一種從緊

張的期待突然轉化為虛無的感情。正在緊張和弛緩間擺動的情緒造成了笑的表現。然而，滑稽感並不是一種單純的情感快樂，它表現為一種對偽裝的揭穿、對愚蠢的發現以及對聰明的得意，是具有頓悟性的娛樂性愉快情感。

直覺感、領悟感以及超越感反映出美感經驗的領略層次，而優美感、崇高感、悲劇感及滑稽感等則展現了美感經驗的形態。但這樣的劃分是相對的，因為縱向層次包含著不同的形態；而不同的形態又隸屬於縱向層次中。此外，我們可以發現美感經驗不純粹是愉快的經驗，如悲劇感和崇高感都是一種伴隨痛感的美感(楊恩寰，1993)。

漢寶德(2007)則用圖 3-1 和圖 3-2 表現美的外在形式和內在意義。圖 3-1 表示形式與意義之間內與外的概念：形式是眼睛所看到的實體，意義則是內在的力量。圖 3-2 進一步說明形式與意義間的融合：外形是由內在力量所形成的。他認為，美是存在於內容與形式之外的抽象價值。

同樣的概念若用在美感經驗上，從圖 3-1 來看，外在形式代表美感表現；內在意義代表美感經驗的內容，意義隱藏在表現之中。

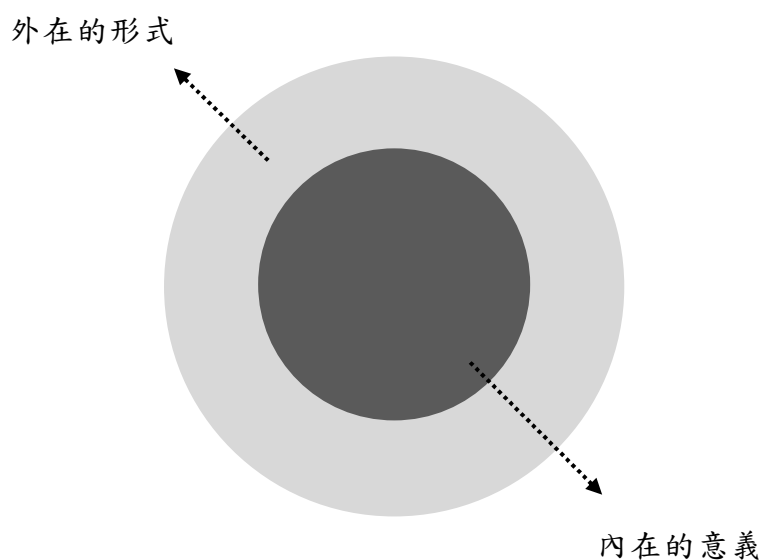


圖 3-1 形式與意義的內外概念

資料來源：漢寶德(2007)。談美感。臺北市：聯經。頁 48。

圖 3-2 顯示出內在力量決定了外在的形式，也就是說美感經驗的表現取決於美感經驗的內容意義、內在力量。

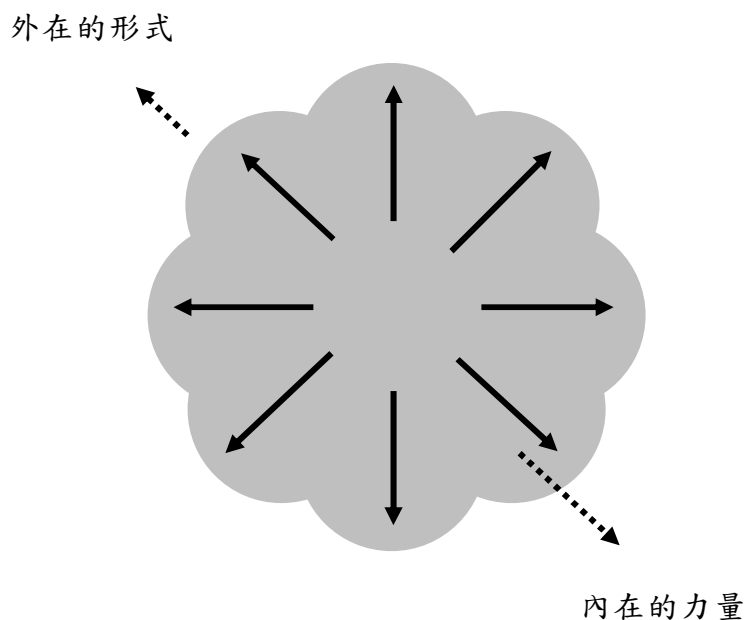


圖 3-2 形式與意義的融合圖

資料來源：漢寶德（2007）。談美感。臺北市：聯經。頁 48。

康德從審美判斷的心理機能將美感經驗劃分優美感(美感)和壯美感(崇高感)；楊恩寰（1993）將美感分為縱向的層次和橫向的形態，而漢寶德（2007）則將美分為內在意義與外在形式。概括來說，美感經驗的表現形態包括直覺感、領悟感、超越感、優美感、崇高感、悲劇感及滑稽感等。根據分類標準和實際體驗的差異，美感體驗的樣式也不盡相同，因此上述所列並非美感體驗的所有表現形態。唯這些形態中的美感表現都具有層次，由淺至深分別有直覺式、領悟式及超越式。美感體驗的意義屬於較深層的體驗內容，它和美感的表現形態互為表裡，通過美感表現便能考察美感體驗的內在意義。

五、美感經驗的意向性結構：有生命力的形式

所謂意向性結構，是審美主體指向審美對象的中介關係。葉朗（1993）提出，

審美體驗的意向性結構是「有生命力的形式」，審美體驗就是在這個點上和其他體驗區分開來。

（一）形式

有生命力的形式中所指的「形式」，並不是關乎平衡、對稱、鮮明、適度等符合美的法則的外部形式，而是事物的內形式。比起外部形式（美的法則），內形式更可以接近審美的核心，這個解釋首先要追溯到柏拉圖的體驗哲學和體驗美學。形式在柏拉圖的語言中被稱為「理式」，類似於胡塞爾在現象學中所使用的本質（eidos）還原：

它是感性，它又不是任何一種具體的感性；它是形象，卻又不是任何一個單獨的形象；它是理性，卻又不是任何一種抽象的理性；它是形式，卻又不是任何一個公式化的形式（引自葉朗，1993，頁 548）。

柏拉圖將內形式稱為絕對美，是超感官、超經驗的共相，只有靈魂能觀照到它。後來柏拉圖的追隨者普洛丁正式提出內形式的概念，指出它是一種精神、一種火花、一種活生生的東西。到了康德那裡，他雖然沒有明確使用內形式這個概念，卻提到內感官。他指出，審美判斷的基礎是想像力自由遊戲時所達到的那種內感官的情感，他說：

詩歌通過自由的想像力並限制給定的概念，來伸展心靈，在無限豐富多樣性中，它呈現與之相一致的種種可能的形式，這些形式把概念表達與一種不能完全用語言表達的思想豐富性連結起來，從而審美地向理式昇華。它強調心靈，以便讓心靈感到自己自由的、自動的和獨立於確定自然的能力，從而按照某種……既不是感性的又不是知性的……觀點，把自然當作表象顯現來觀察和判斷，從而把詩歌用來表現彷彿超感性的東西（引自葉朗，1993，頁 552）。

這裡闡述了美感形式、內容與意識的關係。靈魂、心靈、內感官及想像力等概念都用來表示察覺到美感的心理因素，也就是審美的意識；形式所表達的是理式或本質，也就是美感的內容。當心靈從形式中掌握到理式或本質時，美感經驗便產生。

（二）生命力

席勒首先將生命的概念引入審美活動中。他把人的生存衝動分為三種：感性衝動、形式衝動（理性衝動）及遊戲衝動。感性衝動將無限的自由和努力的精神網綁在現實世界中；形式衝動則代表人類超越有限生命的意志、自由、自我和精神，將生命的一瞬間都當作永恆來對待；遊戲衝動是一種審美的遊戲，將感性衝動和形式衝動調合在有形式的生命中，也就是美。因此席勒說：「美是形式，因為我們觀照它；同時美又是生命，因為我們感知它（引自葉朗，1993，頁 553-554）。」當內在生命從外在的生命形式中顯現出來，我們就得到美感體驗。

（三）美感體驗的意向性結構：有生命力的形式

人將生命力灌注在某個對象上，使它脫離實在而成為一個形式，它就成為審美的對象。由於生命力取代了物的實在性，在審美意識中獲得的人生感、歷史感、宇宙感等意境，都不同於我們從概念中得到的對人生、歷史和宇宙的認識。但是審美意識和審美對象的根源是什麼呢？如海德格爾在《藝術作品的本源》中所說：

根據流行的看法，作品是由藝術家的活動或通過這種活動產生的。但是藝術家之為藝術家又是通過甚麼呢？他又是從哪兒來的呢？是通過作品；因為正是一件作品才使一個藝術家獲得大師桂冠的。藝術家是作品的本源。作品是藝術家的本源。二者互為因果。然而任何一方都不能單獨承擔另一方。無論是就自己還是就第二者的相互關係而言，藝術家和藝術作品都是通過一個先於它們的第三者而存在，亦即通過那使藝術家和藝術作品得以構成它們的名稱的東西，這就是藝術（引自葉朗，1993，頁 555）。

故若套用海德格爾探討藝術本源的方法來看美感體驗，可先將美感體驗分為美感意識和美感對象兩者，美感意識因為指向美感對象而成立；美感對象也正因為美感意識的作用才成立，兩者互為本源。那個先於它們而存在的第三者，使美感意識和美感對象得以成為美感體驗的東西，就是有生命力的形式。

有生命力的形式，也可以說是一種直覺到的形相。所謂直覺到的形相，並不是固定不變的東西，而是透露出觀賞者性格和情趣的返照。舉例來說，同一棵古松看起來好像是固定的一件東西，但是從我眼裡看出去的古松和從你眼裡看出去的古松卻不一樣，可見直覺所獲得的形相是千變萬化的，它的一部分是由古松呈現出來的；另一部分是由觀賞者的性格和情趣投射出去的（朱光潛，1984，頁 5-18）。有生命力的形式就是一種形相的直覺，因為直覺是一種物我兩忘、物我合一的心理作用，在心中沒有意念、慾念、概念和思考的情況下，像在作夢一樣地產生出的形相。這個形相是獨一無二的，因為它是經由人的直覺所誕生出來的；這個形相具有生命力，因為它不是固定不變的東西，而是經由直覺到才被賦予生命的。因此，美感經驗的結構，是一種有生命力的形式，也是一種直覺的形相。

第三節 美感體驗的心靈遊戲

總結來說，我進入研究的前見解可分為兩方面：一、自傳是理解美感體驗的最佳途徑；二、美感體驗：創造生命力的心靈遊戲。

一、自傳：理解美感體驗的最佳途徑

體驗和表現一內一外地呈現人類的生命。以極限跑者為例，他們在記憶中將一次又一次挑戰極限的經驗組合成一個挑戰極限的意義統一體，裡頭的內容是他們在這當中全部的體驗。這些體驗包含許多成分，像是生命的滿足和回憶的力量，這些成分都是牽引著線索的核心，這些線索連結了生命中的其他部分，形成一個更大的體驗關聯體。因為體驗是一個不斷流動的現在，因此，這些在極限體驗中發酵的夢想和愛，不只存在於極限體驗的記憶中，也存在更廣闊的生命之流裡，影響著每一個未來。

然而，體驗是內化且無法探知的，因此人們需要透過表現來達到理解。在三種表現的形式中，唯有體驗表現能反映生命整體。自傳經過作者的篩選和重新組合，呈現出的內容是體驗中最具意義且重大的時刻；而且它既是作者自我理解的體驗活動，又同時屬於體驗表現，形成體驗和表現之間最大的交集，成為理解一個完整體驗的最好方式。

二、美感體驗：創造生命力的心靈遊戲

美感體驗是一種心靈的遊戲。首先，心靈是美感體驗的軸心。無論一個東西多麼美或者一次的表現是多麼傑出，這個人若沒有打從內心受到觸動，那麼便沒有美感體驗的存在。美感體驗來自於一種審美關係，我將這種關係稱為心靈的遊戲，因為它是由我們意識中感知、想像、情感和理解等心理要素交互作用，所產生的跳脫和提昇的情緒。之所以使用跳脫和提昇來形容，是因為人活在有限的生命中，永遠都受到生命的束縛，束縛來自於靈魂寄居的身體、也來自於為了存活而背負的現實壓力。而跳脫代表一種暫時脫離束縛的狀態，在這個狀態中人感受到生命的美好、遺忘自己被束縛著的事實，體會到生命的提昇。因此，美感體驗來自心靈，也只在心靈的遊戲中存在；人們在心靈的遊戲中感到生命獲得提昇，領略生命的生活力。

第肆章 林義傑的極限體驗作品集

林義傑參加過很多比賽，也從事冒險活動，他身上的故事大概就像比賽中受過的傷一樣數不清了吧！南極、北極、撒哈拉沙漠、亞馬遜叢林……，真的是天南地北他都去過，這些他用生命完成的故事，每一段都是微型的人生寫照。從2004年到2009年，林義傑共出版五本呈現他極限挑戰體驗的著作，分別為《勇闖撒哈拉》、《跑出生命的寬度》、《林義傑大冒險》、《跨越心中的磁北極》，以及《決戰撒哈拉》。在字裡行間中，林義傑記錄著他每次行動的過程，也透露出他體驗當下的心情和感受。

本章前五節按照五本作品的出版順序，依次呈現作品中具有美感表現的部分。美感表現的呈現係依照直覺感、領悟感及超越感三個層次，順著「作品—美感層次—美感表現」的階層，每一節都專門討論一部作品的內容，分為第一節、《勇闖撒哈拉》；第二節、《跑出生命的寬度》；第三節、《林義傑大冒險》；第四節、《跨越心中的磁北極》及第五節、《決戰撒哈拉》。第六節、美感表現的理解則屬於綜合性的探討，論述林義傑在極限冒險中表現的美感與他的極限體驗哲學。

第一節 《勇闖撒哈拉：林義傑的長跑傳奇》

這本書紀錄了林義傑參加一九九八年臺北一百公里國道馬拉松賽、二〇〇〇年臺北國際二十四小時超級馬拉松賽、二〇〇二年摩洛哥撒哈拉沙漠七天六夜超級馬拉松賽，以及二〇〇三年中國大戈壁七天六夜超級馬拉松賽的體驗。

一、直覺感

在這個層次的美感經驗中，極限跑者是處於非主動的狀態去體驗美感，包括被崇拜的感覺包圍、被環境的氣氛感染、為外來的感情動容或振奮等。

（一）獲得崇拜與表揚的英雄感

英姿煥發的運動員、被當成明星一般受到女孩崇拜，這是一開始林義傑投入田徑時的追求的感覺：

漫畫《鄰家女孩》裡頭的棒球校隊英姿煥發，投手的魔球飛到本壘板上空會變形，球帽都承載不住的長髮會飛揚，追星女孩的眼神發出緞帶閃亮的光芒。這就是我要的田徑隊感覺。-頁 30

戴上國旗走出臺灣後，他迷上用跑步讓國際舞台看見臺灣的感覺：不是成為明星，而是成為英雄：

往終點的路上，一張張閃過眼簾的臉是那麼的真誠、懇切，轟雷般的歡呼聲中，我衝向終點仰望穹蒼：「老天，你還是眷顧臺灣的鴨 B 仔！」……真正拿著國旗在撒哈拉沙漠接受各國選手崇敬的掌聲後，那種「推銷臺灣」的癮，就上了身。-頁 220

美國隊的詹姆士說得我飄飄然：「我原本只知道台灣的棒球很有名，沒想到長跑也能登上一級舞台！」-頁 175

（二）享受孤獨的孤寂感

一個人路跑常有股孤寂感，這種感覺好像和長跑跑者的心性相合、和長跑的性質相合，對林義傑來說也和朦朧時分的陽明山相合，所有的和諧讓他享受在這股孤獨的氛圍中：

我很喜歡獨自一人在朦朧時分，尋著硫磺味往上練跑。與其說是練跑，倒不如說是以跑為藉口，欣賞沿途景色，我分不清屢探出頭的是槭樹還是楓樹，置身其中就是有種享受孤獨，帶點自憐的心境。-頁 72

（三）溫暖人心的關愛感

在 24 小時超級馬拉松賽中，林義傑感受到陌生人投注的同胞愛：

經過急救，我悠悠的回神，目光緩緩的掃過醫療室一圈，一時感動如泉湧……這個醫療帳篷內沁出濃濃的同胞愛。-頁 82

也是在這次的比賽中，他盼到父母親血濃於水的關愛：

我在加油人群中看見了十四年來從未看過我比賽的阿爸阿母。我的淚水奪眶而出，生平第一次享受讓淚水隨風揮飛的感動；隔著跑道相望，內心激盪如排山倒海的浪濤，收盡所有繫於骨肉維繫的愛意。-頁 86

（四）被激發的鬥志感

在 24 小時超馬賽中，對手將林義傑的鬥志激發出來：

俄羅斯的札巴洛夫看我開始恢復配速，虛與委蛇的跑到我身後說：「年輕人，遊戲才開始而已！」他的用意是要恫嚇對手，我沒受驚，倒是心頭那把充滿鬥志的銳劍出鞘了。-頁 83

環境的險惡和睥睨人的對手一樣，更能激起林義傑挑戰的欲望：

主辦單位約略告知戈壁環境險惡多，越發挑起我對抗賽場的慾望，於是收下了武林帖。-頁 158

觀賽群眾的掌聲燃起林義傑的鬥志：

午夜十二點，我再度踏上跑道。那一剎那，衝爆出的掌聲提振了我。……我心一橫……「反正就是這麼一條命，要玩就玩大的。」-頁 82-83

（五）擺脫恐懼的解脫感

經過在沙漠中「迷蹤」時瀕死的深層恐懼，看到光線、看到終點時的解脫感：

「是燈ㄟ，鴨 B 仔！」我真的叫了自己一下。……我彎著身體，蹣跚向著光源處，耳朵裡頭那台留聲機換了唱盤，將歡呼樂章取代風嘯聲。我跪倒在終點大哭，一隻隻拍著我肩膀的手，傳來暖和和熱情的溫度。
-頁 142

白旗，指示著大會規定行進的路徑。在不確定方向的時候，看到白旗就代表自己走在正確的路線上，所以心情從恐懼中解脫：

「白旗！」這是我看過最迷人的白色，我放膽站在更高處，電光火石間插著白旗的山頭，有許多人朝我的方向猛揮手……-頁 180

（六）揮之不去的繚繞感

自己看不見自己，但是看到別人因為自己而被感動的容顏，在林義傑的腦中揮之不去：

羅伯特等人再被一面流著淚，體力卻源源不絕的 Kevin（林義傑）超越，他們被一個大男孩淚眼汪汪所撼動的容顏，深印在我的腦海。-
頁 199-201

（七）英雄式的感動

林義傑將國旗帶到撒哈拉，和許多強國的國旗並列在一起，就像用自己的力量讓世界看見台灣，有股英雄式的感動：

只見中華民國國旗高高掛在起跑拱門樑上，與美國星條旗、英國等國旗，一起在撒哈拉沙漠這塊土地迎風張揚。我心最底層易感的那一面纖細，再度被眼前的景象撩起；眼眶裡的熱潮，非關風沙侵擾。-頁
108

二、領悟感

和直覺感相反，在領悟的美感層次中，極限跑者是處於主動的狀態，自我意識在美感經驗中扮演主要角色，產生使命感、頓悟感、滑稽感及滿足感等感受。

（一）代表台灣出征的使命感

林義傑在訪談中也提到，如果沒有戴上國旗，沒有人知道他是從哪兒來的，也沒有人會認識他。但是配戴國旗讓他沒有退路，因為他不再是「林義傑」，而是背負著對臺灣的使命——「代表臺灣的林義傑」。

「我為什麼要不顧一切，數度臨死還不停的跑？」……我瀕死不放棄，正因為所有人在賽前都看到了我背包上的青天白日旗，名號都打出了，當然不能讓臺灣丟臉。-頁 21

在沙漠中沒有水的狀況下，對臺灣的使命感讓林義傑以血當水支撐下去：

我做了下下策，用牙齒重咬了下嘴唇，然後舔血藉以滋潤，因為我告訴自己要用雙腳寫臺灣的故事，所以不能就此倒下，不然就沒劇本可寫了。-頁 146

（二）豁然開朗的頓悟感

經過教練的提點，林義傑從夢中驚醒，發現運動員最重要的是：榮譽。

「人說虎死要留皮，人死要留名，你知道皇后最珍貴的是什麼？」剛驚醒的我哪來得及思考，「是貞操！」魏教練掉頭就走，留下剛剛還寧靜得只剩鼾聲的宿舍及心臟快蹦出的我。皇后最珍貴的是貞操，身為運動員的我最珍貴的又該是什麼？我清楚知道是：榮譽。-頁 44

（三）事後回想的滑稽感

賽後我問英國女將蘿賓遜如何克服一百公里賽事的撞牆期，她告訴我當時靠「想著寶貝兒子和老公」熬過來。而我呢，由於沒有參賽經驗無從準備，所以前前後後撞了四次牆，第三次趴在燈柱下，鼻子還流出血來。-頁 79

撞牆期指的是運動過程中，身體以為自己已經達到極限，呼吸不順暢、喘不過氣、肌肉緊繃且疲勞的反應。當時林義傑沒有跑過距離這麼長的比賽，也沒有面對撞牆期的經驗，雖然靠「土法煉鋼」勉強撐過，但是聽到英國女將分享對策，再比照自己當時的經驗，有股哭笑不得的滑稽感。

電影「阿甘正傳」有一幕，阿甘盲目跑了許久，突然停下腳步，傻傻地望了望四周，跑了好幾天的動作瞬時停下來！我就像阿甘，約莫剩倒數八公里，我有想扒開衣服打赤膊的衝動，因為實在酷熱難耐，整個人停了下來。-頁 127-128

在距離很長、極度考驗心理堅韌性及身體耐力的比賽中，選手有時會靠直覺或下意識行動。當林義傑化身為旁觀者看當時自己的行為，有股衝突的滑稽感。

（四）生命的滿足感

回想過去花在跑步上的十七年，林義傑覺得這些經歷滿足了自己的生命，因此收穫滿滿：

踏上跑道十七年來，我根本沒失去什麼，只有堆積在內心快要滿載的收穫。-頁 75

在這場比賽之前，林義傑的父母一直不支持他當運動員，也沒有看過他比賽。當他看到父母在場邊加油，這一路走來終於獲得肯定而感到心滿意足：

比賽進行到深夜，儘管我因傷被醫療小組勸退，離開跑道，但我得到最好的獎賞——一個小男孩達成舔紙甜糖的渴望，看到阿爸阿母為我而來。-頁 87

三、超越感

超越感是一種超越主動和被動的美感關係，在這個層次的體驗中，極限跑者和外在環境共同營造出美感的體驗。

（一）超越身體的美感體驗

超越身體的美感經驗，是身體的痛和心理的痛的跨越。包括超越自卑的身體、超越痛苦的身體，以及超越體能極限。

1. 超越自卑身體的自豪感

作為運動員，林義傑的身材條件並不好，但是從比人差的條件中脫穎而出，反而讓他超越自卑的身體，產生更大的驕傲。

我一直以十六小時拿下台北市越野國小組二十三名的成績為傲，跑，能讓外表不起眼的我抬頭挺胸。-頁 29

2.超越痛苦的榮譽感

和榮譽感相比，痛感不算什麼，他用榮譽超越了痛苦：

我走進醫療站脫下襪子，唉，腳已經不成樣，水泡裡另長出水泡。不過痛楚早被榮譽給拋開，這是我生平第一個大獎，而且還是臺灣第一，自此正是揮別「萬年老二」的迷思。-頁 80

3.超越體能的著魔感

在醫療站中接收到工作人員的關愛，這股精神力量讓他的意志超越了身體的耗損，重新恢復到備戰狀態：

我的身體、顫抖的手、上下腿骨長時間相互摩擦造成膝蓋不能支撐的雙腳，一瞬間都被注入愛的能源。這段醫療持續了二十分鐘，然後，我站了起來，再量一次體溫，體溫神奇的回到三十六度。-頁 82

在跑了 20 個小時之後，最後 4 小時林義傑的身體戰勝了痛苦：

身體好似著了魔，踏在跑道上的腳掌輕了起來；最後四小時，肉體的疲憊就像是披在身上的大衣，可以輕鬆的拿掉。-頁 84

(二) 超越現實的美感體驗

在超越現實的美感體驗中，林義傑經歷了夢想感、價值感和歷史感等感受。

1.超越現實的夢想感

對當時的林義傑來說，撒哈拉超級馬拉松是一個能徹底改變他人生的夢想：

我大聲問自己：「這樣的生活能讓自己長進嗎？」「拼命開計程車度三餐，我的長跑，我的夢想呢？」……「打定目標，找到一件能讓自己出頭的事！」我馬上掉頭返家，再度上網進入 Sahara Marathon 撒哈拉超級馬拉松官方網站，整晚流連在幻想狂風沙塵的情境中。-頁 68

夢想和現實不一定相同。這是在林義傑前進撒哈拉之前，他夢想中的場景：

撒哈拉超馬賽網站就像黑洞一般，猛烈鎖定我的心弦，我開始幻想置身其中。目視如臉盤大的驕陽、狂風沙、仙人掌，不一會兒身旁聚集了穿著運動短褲的選手，前弓後踞作勢向前奔馳。-頁 92

在 2003 年完成戈壁超馬時，林義傑已經夢想兩年後要將國旗插在地球的最南端：

南極就是地球終極南方，二〇〇五年十二月，在一片透明白色封凍的冰雪裡，青天白日的顏色插在那兒，應該很出類拔萃。-頁 224

2. 超越現實的價值感

林義傑想去的地方是哪裡？包括撒哈拉、南極、北極、亞馬遜叢林、阿他加馬寒漠等，這些是地理上他想去而且已經去過的地方。但是自他從撒哈拉回來，他發現自己的雙腳具有超越現實的價值。因為重要的不是他想去哪裡，而是無論他想去哪裡，他的雙腳都能夠帶他去：

由於再出發走對了方向，我終於踏上了長跑的軌道，開始真正享受雙腳奔馳營造的氣氛：用雙腳帶我到想去的地方。-頁 73

錢，是現實生活中衡量價值的標準單位。但是林義傑在撒哈拉賽事中得到的獎牌，是無法用現實價值衡量的超價值：

我拿到史上最艱難賽事撒哈拉的第十二名，獎金應該不少吧？一塊錢都沒有，不過胸前掛的這塊「終極獎牌」的價值，超過萬金。-頁 152

沙漠中最重要的是「甘泉」，但是比賽中最重要的是「終點」。看到白旗，林義傑知道終點就在前面，就像在荒漠中遇到甘泉一樣可以救命：

我用乾渴的嘴親吻白旗，原來荒漠裡的「甘泉」有許多種，不單只是水，還有不能喝卻能救命的白旗。最後十公里，我選擇沒命的狂奔，抵達終點的希望化為甘露。-頁 188

身在臺灣，或許會覺得國旗就是國慶日拿出來搖一搖的小旗子，對她的感受並不深刻。但是當身處異鄉，國旗讓林義傑想到國家，想到自己是一直受到國家保護的，因此國旗就像母親，跟著他到撒哈拉眷顧著他：

終於知道，這面旗幟（國旗）在我懵懂未知的孩提時，就眷顧著我，一直護送我至現在的撒哈拉沙漠，現在她釋放母愛，看著我向前行。-頁 108

3.超越現實的歷史感

歷史賦予現在意義，對歷史的想像讓林義傑感受到戈壁六工城的豪壯：

起跑點六工城位於甘肅省戈壁境內，是唐代中原與西域蠻幫百年廝殺的古戰場。千年後，頹廢的黃土城柱孤獨的聳立在廣闊黃沙地上，颼颼吹打出歲月的記憶。我可以想像當時萬馬奔騰、血流成河的景象，首屆戈壁超馬賽由此出征，是再好不過的豪壯。-頁 166

（三）超越歷史的創新感

跑在沒有人跑過的地方，對跑者來說就是一種創新：

被喻為「人類史上最艱難賽事」的撒哈拉超馬，最誘人的地方就是它能讓你跑在千萬年來都沒有人踏過的地方。-頁 111

（四）超越眼光的鬥志感

曾經，林義傑加入田徑隊是希望成為女孩眼中崇拜的對象，帥帥的擺姿勢、被投以愛慕的眼光。但是當他眼中只有終點線的時候，別人怎麼看自己已經不重要了，這股豁出去的精神，就是超越眼光的鬥志：

最後一百公尺，我用盡各種能前進的方式，跌狀、跪爬，根本不在乎別人怎麼同情我，因為我只看眼前的終點線。-頁 147-148

（五）超越競爭的共榮感

顯然在比賽場上，選手之間都是競爭關係。但是在 24 小時超級馬拉松賽中，共同經歷了前 23 小時的林義傑和威妮，已經成為具有革命情感的戰友，他們超越了競爭關係，為了共同的榮譽要一起迎向終點：

第二十三小時又二十分鐘左右，我拉著右眼失明的威妮，告訴她：「一起來享受最後階段純粹的痛苦吧！」威妮看著我，擺動的右手握得更緊了。-頁 84

撒哈拉超馬賽共分六站，在第六站——終結站的前一晚，選手們已經超越競爭關係成為生死之交。

第五站結束……，帳篷內透出一道道光線，猶如演唱會不斷變幻的七彩燈光，裡頭熱切的溫度壓抑夜間本該肅靜的撒哈拉，這時的帳篷已沒有競爭者間尖銳的對立，「四海皆兄弟」成了可以套用的話。-頁 148

從可能被取消資格到發現不用被取消資格，即便林義傑是所有選手的頭號勁敵，

他們依然為他感到高興：

他們真心為我的驚險過關而喝采。鴨 B 仔破涕為笑，由衷的感謝，我看到了真善美的運動精神。-頁 190

查理在賽中對林義傑展現出英雄惜英雄的風度，讓他們化敵為友：

「Kevin，道路賽跑你最在行，這是屬於你的，先跑吧！」查理右掌攤開指向前方。此刻我們的身分由敵人轉向同袍，「英雄惜英雄」的極致展現莫過於此。-頁 217

友誼重在分享，林義傑刻意在終點等查理和艾德回來共同分享完成比賽的榮耀：

不希望錯過查理、艾德跑回終點的模樣，我站在終點處等著他們歸來。查理，然後是艾德，我們忘情相擁，久久不放。-頁 217

第二節 《跑出生命的寬度》

這本書紀錄了林義傑挑戰阿他加馬寒漠超級馬拉松以及亞馬遜叢林超級馬拉松的整個過程。

一、直覺感

極限跑者非主動地、或直覺式地經歷美感體驗，包括驚奇感、滑稽感、光榮感、放鬆感、壯闊感、解脫感、期待感、狂喜感、空白感等。

（一）令人難以置信的驚奇感

林義傑竟能超越熟知地形的阿根廷和智利選手，連自己都難以置信：

阿根廷 F4、智利軍人們一個個以前所未有的震驚眼神看著我，我自己也沒想到在這種地形能超越他們。-頁 39-41

參加超馬賽就像玩真正的大冒險，看起來再誇張的地形原來都是真槍實彈：

我還以為大會前一晚發給的第二站文字地圖，所指示的沿途環境有點誇張，沒想到才開跑沒幾分鐘，果然一一浮現了。-頁 37

經驗，就像是一種神奇的障眼法，正所謂台下十年工，台上一分鐘，智利軍人長期生活在這種環境中，自然能夠發展出外人嘖嘖稱奇的適應之道：

最令人稱奇的是，我簡直是用爬的方式行走在鹽湖面上，但參賽的智利軍人在鹽面上還是可以用跑步的方式前進，他們好像可以看出哪裡較堅硬，輕快地在這種薄冰似的地形上輕鬆推進。-頁 65

（二）化解痛苦或危機的滑稽感

就像林義傑自己說的，在長距離賽跑中，心理素質要比身體素質更有影響力。

自嘲，可以將自己的注意力從痛苦中轉移：

剛才右腳不斷刺痛的感覺彷彿還在，不過，我在帳篷內調侃自己，跑了 30 多公里的雪水路，刺痛次數少說也有上萬次，應該是麻痺了吧！

-頁 42

境由心生，林義傑發現自己竟然在跟火雞賭氣，滑稽的場景改變了他的心境：

一群火雞從我眼前搖啊晃地信步走過，帶頭那一隻還瞄了我一眼，「連你也笑我啊！」我居然和火雞賭氣。說實在的，我也是個很容易滿足的人，看到這般滑稽景象，低檔的心情一時也換了排檔。-頁 149

遇到毒蜜蜂的攻擊是有可能會致命的，但是從毒蜂的攻擊中死裡逃生，反而讓林義傑和查理都釋放了許多壓力：

查理遇襲的部位是肚子，也不見腫大，真不公平。「我之前聽當地的工作人員說，這種蜂會攻擊動物甚至襲擊眼睛，而且很有耐心，會等到動物死亡後，開始叮咬腐肉！」查理聽了直言：「開玩笑的吧！」意外災情倒讓心情紓困，壓力釋放了許多。……痛苦就在我們的歡笑聲迴盪林間給暫時拋離。-頁 175

（三）獲得崇拜與表揚的英雄感

從其他參賽者的眼光，林義傑感受到自己備受肯定的光榮：

他們看我的眼神由剛開始的睥睨、敵視到崇拜（我是這麼認為啦！），因為我的成績比他們耀眼多了。-頁 42

「他們以自己為傲」，就像林義傑以自己為傲，因為他們做的是相同的事：

他們以自己為傲，因為他們熬過來了，在地表最乾燥的地方。這一路過來，參賽選手所踏及的地面，甚至是人類史上在此地的第一步，這何其榮耀啊！-頁 77

當地人讚許林義傑有如雙刀勇士，顯示他是能夠戰勝危險的英雄：

我心飄飄然，在多數選手眼中，我是偶像，走路有風。當地人給我取了外號，葡萄牙發音叫「英匹尼」，葡萄牙語「雙刀勇士」的意思。-頁 189-190

（四）心境泰然的放鬆感

在比賽過程中看到可愛的駱馬，心情便舒緩下來，放鬆的心情讓腳步也跟著加快：

偶爾與駱馬相望，緊繃的心情舒坦許多，腳步也越來越快。-頁 50

即將進入最後一站，革命情感讓大家卸下心防歡欣的擁抱：

7月9日這一晚，還留在營地的所有選手，似乎拋開了必須儲備能量面對最後一站的心情與幾日下來的身體痛楚，有人歡欣的擁抱。-頁 77

（五）震撼視覺的壯闊感

戈壁的壯闊完全佔據林義傑的視線，帶給他視覺上的震撼：

火紅色的岩石以片狀方式層層疊鋪在地表上，舉目望去，整個高原幾乎被這一片紅光佔據，與天空詭異的深藍色對應。不，應該說，紅與藍，相互排斥，視線中很難擠出其他顏色了。-頁 53

（六）完成挑戰的解脫感

在抵達終點的時候沒有多想，只是任憑自己將力氣放盡，身心都完全解脫，是完成一件大事的解脫感：

我與查理緊緊擁抱，大叫，我、我們做到了！-頁 81

一直設想前方就是終點，一直找尋光源（終點處應該有工作人員點亮的燈火），到遠方點點燈光搖晃著，搖晃著，進入眼簾，終於我舉起雙手答謝自己的意志力，感謝上天沒遺棄我，然後鬆懈氣力任由身子落下，「放」在終點處，跪在黃沙裡。-頁 185

（七）蠢蠢欲動的期待感

終點雖然到了，但林義傑的夢想還在延續：

喜悅並未讓我興奮過頭，我在地表最乾燥的地方，竟然想到了兩個月後即將挑戰的「亞馬遜叢林超級馬拉松」，前方還有戰事等著我這個不安於室的靈魂。-頁 85

（八）無法克制而接近瘋狂的狂喜感

接近瘋狂的喜悅，是林義傑想要趕快抵達終點的心情：

最後一站了，……而且還是我最擅長的路面，我心狂喜，打定了從頭衝到底的決心。於是誰也阻擋不了，誰也無法奈我何，沿途沒有任何選手能在我的視線前，我已經接近瘋狂的程度，激動莫名。-頁 79

所有選手苦捱到最後一站的時候，站在起跑線上都有接近瘋狂的喜悅：

苦捱到最後一站了，能通過考驗站在起點處的四十位選手，連同我在

內，喜悅浮現臉龐。「3、2、1」倒數，大家狂吼出陣。-頁 195

抵達終點的選手無法克制地大笑和大哭，感受到接近瘋狂的喜悅：

終點線這裡可熱鬧了，感動的心情是會傳染的，有人因為不能置信完成賽事而喜極而泣，他們相擁狂舞，有的人跪在地上啜泣，一切都是因為太高興了。-頁 81-83

（九）什麼都不想的空白感

試過什麼事都不想的人可能會發現，其實要讓思緒空白是很困難的。讓心空白下來，也是一種澄靜的美感：

黑藍色的天空中，下弦月分外潔淨，幾顆星星爭相閃耀，好像對我說著悄悄話。我與查理頭對著頭。仰躺在一塊軍用帆布上望著天際，傾刻間，什麼都不想。-頁 187

（十）直暢心田的爽快感

爽快感是一種暢快的感覺，在打敗一路上耍小心機的對手時，林義傑感到爽快：

回想起前幾站瑞典熊搞小手段玩心理戰，領先我時那種驕傲的神情。……心頭飄飄然，是徹底將瑞典熊打敗的爽快。-頁 181

由於連日的征戰，終點的啤酒異常冰涼、直暢心田：

大會給我們最大的獎品是冰涼得不能再透徹的啤酒，咕嚕嚕地直暢心田。-頁 205

二、領悟感

極限跑者的自我意識居於主導位置，透過自我喊話、想像、細細體會而掌握到使命感、鬥志感、悲壯感、順暢感、自信感、專注感及刺激感等美感體驗。

（一）宣揚國族的使命感

林義傑自比魔戒中的佛羅多，歷經艱難也要將國旗帶到地表最南端：

佛羅多在宿命的促使下，深入魔王索倫的邪惡領土，然後將罪惡淵源——魔戒，投入末日火山，以拯救世界。我呢？就自比佛羅多，要將國旗插在阿他加馬及地表最南端的最終地南極。居然有這般俠義騎士的幻想，我不自覺地笑了出來。-頁 5

（二）自我鞭策的鬥志感

痛到某個程度，林義傑發現，痛不一定是阻力，也可以是激發他不可以放棄的助力：

刺痛歸刺痛，痛到某個程度，反倒有種鞭策自己不可放棄的毅力，因此，我的速度沒有變慢，反而逐漸跨大步伐加速向前。-頁 39

他的鬥志，在面對險惡的環境時更為顯著：

踩在片狀的紅岩石片上，感覺很不踏實，岩石片咔咔地被腳踩破，被踩的岩石也回敬給你踉蹌幾欲跌倒的步伐。不過，我求勝的決心是不會受這一路顛頗所影響的。-頁 55

他鞭策自己，想要有所成就就必須無畏無懼：

對待身上的腐肉，因為怕發炎感染，就以瑞士刀一一咬牙刮除，我忍不住自比關公，灌輸自己有成就的英雄，該有如此不畏懼的氣魄才是。

-頁 165

(三) 壯士斷腕的悲壯感

在一個被世界遺忘的地方，自己只能堅強，這是一種帶有痛的悲劇感：

在這種如同被世界遺忘，只剩我與查理的穹蒼之下，堅強是唯一的對抗方法。-頁 69

找不到出路時，林義傑有股壯志未酬身先死的悲壯感：

「如果我們再找不到出路，那就死在這兒好了，至少一百年後，會有人發現我們的白骨。」查理突然蹦出了這句話。「聽起來很悲壯，但你這個主意蠻不錯的！」我回答。-頁 71-73

(四) 掌握節奏的順暢感

抓住跑步的節奏，就算摔跤也是可以適應的：

經過兩個多小時掙扎，我調適了心情，我發覺自己已經不太在意一再摔倒，可視摔跤為平常；隨著心態調整，步伐漸穩，一些選手一一被我趕上、拋過。-頁 124

(五) 自我認同的信念感

超越原先認為無法超越的選手，讓林義傑逐漸建立自信：

「亞馬遜出身的選手不是不能擊敗嘛！」我每超過一位巴西選手，自信指數就增加一度，超越他們成了建立自信的最好方式。-頁 124

透過與人競爭來建立自信後，林義傑對自己產生信心：

Long Day 是這六站中最艱難的一站，大會特許限時兩天之內完成，一些退出賽事還留在戰場的選手就特別來問我，預計花多少時間來完成。

「大概九、十個小時結束！」答案很震驚嗎？聽到的反應，不是佩服我的氣魄，就是略帶懷疑。-頁 167

（六）心無旁騖的專注感

專注，讓林義傑忘記了險惡的環境，也忘記了痛苦：

不知不覺，我的腳步輕快許多，即使身處叢林濕地，一再滑倒，痛的感覺沒那麼明顯了，只想著趕上人、趕上路。-頁 147

（七）競爭狀態所營造的刺激感

這一站是林義傑和查理一定勝負的最後機會，五分鐘的差距加倍了競爭的刺激：

感覺很微妙，我一面盡力試圖拉開距離，一方面又如芒刺在背，能感應到查理一直在後方不遠處。-頁 197

（八）絕處逢生的振奮感

最壞的情況，也不過就是一死。心境轉變了，在絕處也能逢生：

再壞也不過如此，至少我們能與最強的對手，死在一塊。或許，到了天堂我們又可以作伴，繼續比賽。霎那間，圍繞在周圍的封凍氣氛暖了許多，我們好像又找到觸底反彈、絕處逢生的動力。-頁 73

對最壞的情況有了底，觸底後的反彈成為前進的動力：

寂靜異常的沼澤惡地，我與查理相扶持，腦子跳出一個想法：「即使死

了也有人作陪，那也不寂寞啊！」查理笑了出來。最壞打算不過如此，好似動力又源源不絕上來，我與查理一路前後互相支援。-頁 135

三、超越感

超越的美感體驗超越了主動和被動、主體和環境，是極限跑者、其他跑者和環境共同營造出的體驗，包含超越現實、超越自我及超越競爭的美感體驗。

(一) 超越現實的美感體驗

人類定義了屬於自己的現實生活，包括以秒、分、時、日為時間的計算方式、以地球為居住的空間範圍，以及用金錢為價值交換的單位等。因此，時空的錯置感或是超越金錢能夠衡量的價值感，都屬於超越現實的美感體驗。

1. 時空的錯置感

阿他加馬寒漠讓林義傑產生不是身在地球的超現實感：

若將你矇著眼睛帶到這裡，然後掀開眼罩，你一定會認為自己已置身於其他星球，反正至少不是在地球上。-頁 54

為了越過亞馬遜河面，選手的渡河秀成為一個壯觀場面：

我回頭往後看，這場渡河秀還真壯觀。一顆顆頭顱沉浮水面，大家開闔著嘴呼吸，張口、閉氣一貫動作就好像困入淺灘的魚，一再張嘴呼吸求生存。-頁 159

2. 超越現實的價值感

在寒漠中能喝到咖啡是一種無價的享受：

此行，我還多帶了咖啡包，在寒漠裡聞到咖啡香，手中這杯咖啡的價值絕對不是五星級飯店下午茶所能比擬的。

在曠無人煙的寒漠中迷蹤，找到林義傑和查理的車燈成為他遇過最舒服的刺眼的燈光：

「你聽，是車子！」我們不約而同地喊出來。……果真，引擎慢慢變大，車燈一直刺著眼，好舒服的「刺眼」。我想，我們兩個命不該絕。

-頁 73

跑過許多險惡的環境，平坦的鄉間小道雖然塵土飛揚，卻是最美麗的一條跑道：

最後階段總算又能感受到人的氣息，這段連結兩村落的鄉間小道甚為平坦，感恩啊！感謝大會人性安排考量。即使塵土飛揚，都覺得漫天黃沙舞得漂亮。-頁 163

體驗、榮譽，都是金錢買不到的無價品：

冠軍的獎賞是一座獎盃，這是最大的榮耀，雖然沒有任何一毛錢的賞金，不過，真的足夠了。-頁 85

（二）超越自我的期待感

超越自我的最好證明，就是曾經自己連想都沒想過的事，竟然成為一個垂手可得的目標：

「我能替自己、為自己的國家拿下冠軍嗎？我摸摸縫在袖口的國旗。一年多前，剛報名撒哈拉沙漠超馬賽，當時對於自己能否完成賽事猶抱著問號；現在的我，居然坐在阿他加馬寒漠的岩石上想著冠軍……，只要闖過明天最困難的 Long Day 第五站，那麼……。」-頁 59

（三）超越競爭的共榮感

超越敵友關係，在阿他加馬超馬賽終點前林義傑決定與查理一同分享衝線的喜悅：

突來的想法，要我必須這麼做：我要在終點前等著查理，讓他與我一起分享喜悅。我放慢腳步，一手伸入背包掏出國旗，一面回頭等候查理的身影入眼簾……我們拉著飄揚的國旗，一起進入終點。-頁 81

擁有共同體驗的兩人能夠互相理解，只要透過擁抱就能分享彼此的喜悅：

我與查理緊緊擁抱，他握著我肩膀的那份力量，緊緊透露劫後餘生的喜悅，我雙手交攀著他胸膛，同樣給了相同的回應。-頁 186

亞馬遜超馬賽的最後，查理確定自己能拿下總冠軍，於是把最後一站的分站冠軍讓給林義傑獨跑：

查理很有君子風度，知道自己確定能拿下冠軍後，讓出最後一段路讓我超前他獨跑。”Hi Kevin!”我回頭”What?”「不要忘記，你是我最好的朋友，永遠！」查理釋放出堅貞的友情，霎時，我也顧不了矜持，讓淚水泛上眼眶。-頁 201

第三節 《林義傑大冒險》

在《林義傑大冒險》中，林義傑為他取得四大極地超級馬拉松總冠軍的整個生命歷程，做一個重點式的敘述。書中除了詳述南極冰原超級馬拉松賽的過程，前三分之二的部分羅列了他身為超馬選手的重要經歷。

一、直覺感

在《林義傑大冒險》中表現的直覺感包括被崇拜、被表揚的榮譽感；受到人心溫暖的關懷感；以及折服於南極美景的、視覺上帶來的感動。

（一）獲得崇拜與表揚的英雄感

獲得國家的表揚，代表自己的成就得到肯定。比賽回來獲頒勳章就像凱旋歸國的英雄：

二〇〇六年三月十一日，我獲頒陳水扁總統頒贈的「四等景星勳章」。這麼說似乎是有些俗氣，但稱得上光宗耀祖般的榮耀。-頁 16

被崇拜的目光和掌聲包圍著，林義傑進入終點就像英雄進場一樣光榮：

掌聲取代了車聲，包圍了我，一路上數百位民眾、觀光客的目光都投向我，輕飄飄的感覺再快活不過。-頁 60

（二）溫暖人心的關愛感

在沒有其他華人的撒哈拉賽事中，卻聽到場邊有人用中文替自己加油的聲音，讓他感受到人心的溫暖：

我即將進入第一站終點時，聲聲洋腔洋調喊著中文「加油」兩字的暖流，一波波陶醉我的耳際，直抵心窩。……這加油聲不僅窩心，現在回想都很甜美，這就是撒哈拉裡，看不見卻感應得到的人心之光。-

頁 40-41

撒哈拉當地的媽媽替所有選手做蛋糕「慶生」，用愛心溫暖人心：

第四站結束那一晚，全部參賽選手慶祝了「生日」。這一晚，當地媽媽們做了八個蛋糕，說是要替選手慶生。……在那遺世獨立的氛圍裡，吃起任何東西都是美味的，更何況是想都不敢想，想都想不到的愛心蛋糕。-頁 43

（三）憾動生命的感動

南極的純淨是一種震撼視覺的力量，讓他幾乎想要掉淚：

前方浮冰的藍色海面與遠方天空的藍較勁著，我眼中的南極，沒有任何做作，美得令我幾乎想掉眼淚。-頁 94

海天一色，這是個完全不一樣的世界。她的美麗，足以讓每個人感動落淚。-頁 154

站在冰原上，林義傑感受到自己與歷史的連結，受到震撼：

置身冰原上，我感到強烈的內心憾動，這片土地已經形成了千百萬年，腳下這一方冰晶，可能漢唐時代就存在了。-頁 131

二、領悟感

林義傑在極限挑戰中的親身體悟，包括從自我激勵當中獲得的信念感、和一群出生入死的選手共同在患難中發現真感情的歸屬感、透過他人的激勵產生振奮感、回憶經歷過的這一切感受到幸福感、朝目標邁進時得到成就感、希望為國家盡一份心力的使命感。

（一）自我激勵的信念感

曾經，林義傑在超馬賽前一個月出車禍。但是接受災禍、跨越災禍，進而相信自己的信念，激勵了他往前：

「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨。」這一切的腳傷，該說是天意，不過，我的血光之災相信對人生都有更好的結果，激勵了我再度前進。-頁 30

（二）人心的歸屬感

經過患難而得到的互相認同是一種很強的連結，讓這群共同經過生死的戰友在彼此身上能獲得歸屬感。

我們一路彼此競爭，繞過巨沙丘、通過巨石地、踩過鹽面，雙方的情誼逐漸催化中。日後，我們還成為生死之交、生命共同體。-頁 34

雖然很多人認為這群人（超馬選手）根本是瘋子，可是他們被同樣的東西吸引過去，是互相了解互相認同的：

我因為挑戰馬拉松，結識了幾位不同國籍的生死之交。人家說得沒錯，所謂物以類聚，我們這麼麻吉是因為有共同的特點，很多人認為我們根本是不折不扣的瘋子。人不痴狂，枉少年嘛！-頁 34

林義傑認為他和這群患難與共的朋友，比一般人更珍惜生命。藉由做同樣的事情，他們成為同一群人；從同樣的體驗中，他們發現彼此的心是相同的。

我與這群冒險伙伴們是在有計畫的評估下才加入極地賽事的行列，進而享受箇中甘苦。我們愛惜生命的態度，可能更勝一般人。每每想到與這些朋友患難與共的時光，我內心的悸動就迅速蔓延，很慶幸，友

誼讓我的人生更富有。-頁 151

患難過後，每個人流露的都是真感情，因此終點也就成為蒐集真情的地方，聚集人心碰觸下的感動。

我發現另一個有別於戲院的造淚處—比賽終點，這是個專門接收眼淚的地方。這個地方造淚的觸媒不是影片，是人心碰撞出來的感動。……一位瑞典選手跪倒在沙地之中，雙手抱著頭，全身顫抖啜泣著，工作人員向前善意地為他卸下身上重達十多公斤的背包，好讓他在沒有負擔下，繼續享受人生中可能是最歡愉的淚水。-頁 54-55

（三）由激勵中產生的振奮感

已經退賽的戰友在林義傑必經之路的沙漠中留下一封信，為他加油打氣。從這份感動中獲得的振奮力量，讓林義傑在落後四十分鐘的狀態下追上前面的選手：

這岩石高丘大刺刺的堵在前頭，想繞路恐怕要費更多體力，所以我只能雙手當腳，採匍匐前進狀來攀越。當我氣喘吁吁的站上丘頂時，羅列於平坦沙地、岩石丘另一側下方的「K go go go」這四個字，猛然躍入眼簾。……我收到這封寫於沙漠之信的興奮，真是難以言喻。我告訴自己：「最糟的狀況也只有如此了，不計後果豁出去吧！絕不能浪費了 Wade 給我的美意啊！」……從 Joseph 詫異不能置信的眼神，你就會知道 Wade 這封信給我的力量有多大，我是在落後 Joseph 約四十分鐘左右的情況迎頭趕上的。-頁 50-52

離終點越近，離「回家」的一刻也就越近，迫切想要回家的力量催促著林義傑，讓他每每在最後一站奮力狂奔：

很多國際選手都知道，我在每項極地超級馬拉松賽事的最後一站，會

發瘋似的狂奔，然後取得最後一站單站第一的頭銜。我從來沒有告訴他們，我瘋狂鬥志來自哪裡，事實上，我心裡想的，正是薛克頓船長的話：「回家是唯一的路」。

再一站就可以回家了，回家可以看見家人、朋友，吃故鄉的滷肉飯，吸一口故鄉的空氣，支持我跑下去的理由，其實就是這麼簡單。-頁 58-59

（四）收穫滿滿的幸福感

極限冒險的經驗，雖然讓林義傑冒著一搏生死的危險，但是這些體驗卻是他的幸福根源：

我凝望前方濃綠的樹林好一會兒，一瞬間，我想了很多事，很多回憶再度浮現。關於我們的生死，的確是需要說清楚，不管生或死，能去到世界每個極地角落，我想是幸福的。-頁 81

幸福是什麼？對林義傑來說，一段段極地征戰的體驗證明了他的存在是幸福的：

深入未曾開放的大陸戈壁，到過地表極乾燥的智利阿他加馬寒漠，來到地表最大的撒哈拉沙漠、進入地球最冷的南極，三年來這一切的比賽畫面如夢似幻，卻又無比真實的躍進了我的腦海。一道夾著雪花的寒風吹開我的大衣，「冷」喚醒了我的幸福存在感。-頁 156

在體驗過程中，得到許多機構和個人的幫助，也讓他感受到自己的幸福：

在大船上的我何其幸福，我想到了體委會為我爭取經費；學校師生（中

正大學)齊聲挺我;NIKE、臺灣國際航電適時協助。這些情意一股腦湧現在我心裡。-頁 128

(五) 朝目標邁進的成就感

為了南極超級馬拉松而施行增胖計畫,林義傑選擇在冬天狂吃冰淇淋。想著前方的目標,就算冷得發抖,也覺得是一種成就。

冬天嗑冰淇淋,嗑得我全身發抖,不過,抖得很有成就感。-頁 86

(六) 宣揚國族的使命感

一個人的力量或許渺小、一個人或許微不足道,但是當林義傑想到自己代表著國家,而國人正期盼著他,油然而生的使命感成為他極大的推動助力。

「你怎能辜負在臺灣翹首盼望的人,身上的國旗沒有意義了嗎?這不是你的風格。」我輕按著繡在衣袖上的國旗。那一刻,嚴寒的霍克港灣燃起了不放棄的火苗,我知道這是內心從不輕易放棄的小傑引起的。
-頁 112

將宣傳臺灣的任務背在行囊中帶到世界各地,是林義傑宣揚國族的使命感:

我到過許多地方,所以有機會不斷讀「別人的歷史」,經常羨慕他人非凡的歷史,可是,也因為我到過許多地方,所以有機會把臺灣的歷史介紹給外國人,哪怕只是一點點力量,我也希望為台灣多出一份國際競爭力。-頁 138

三、超越感

隨著體驗的累積,極限跑者的超越感在深度上逐漸增加。除了超越身體的極限感,超越現實的美感體驗包括超越現實的意義感、時空的錯置感、超距離的連結感、

跨國界感，及跨生命的歷史感；超越歷史的美感體驗包括人類歷史性及個人經驗史的創新感，另外還有超越競爭關係的共榮感、超越自然的壯闊感等。

（一）超越身體的極限感

2005年林義傑在埃及，攝氏五十六度的高溫下挑戰撒哈拉七天六夜超級馬拉松；2006年林義傑在南極，攝氏零下三十四度的極寒中參加人類首次在南極舉辦的超級馬拉松。「極地」馬拉松意味著環境的極限，也考驗著人類在環境中生存的極限，林義傑在這當中超越自己所想像的身體的可能性。

這正負相差的溫度，正好就是九十度，而我就穿梭在這極熱與極寒的地方，認識了我自己的體能極限。-頁 15

（二）超越現實的美感體驗

想像，為現實增添了不同的意義；時間、空間、距離、國界都可以因為心境的轉變而變得超現實。

1. 超現實的意義感

跑遍了曠無人煙的沙漠，開始進入到鋪了柏油路的埃及聚落，雖然地上有一堆堆驢子遺留的「黃金」，卻讓林義傑感到生命力的美麗。

只要有好心情，即使踩到「黃金」都會覺得走運。起跑後，柏油路上處處是驢大便，東一堆，西一坨，要閃也不是，在我眼中，驢大便不再是驢大便了，這一堆堆都是生命欣欣向榮的表徵，不是嗎？-頁 59

金字塔是埃及古文明的代表，但在此時，它卻象徵燈塔，指引林義傑進入終點：

最後一站僅剩約十公里的感覺真的很棒，我們由四野狂嘯的大漠，進入有埃及住民的聚落，終點就在埃及的象徵—人面獅身與金字塔前方。……抬眼望，金字塔越來越大，人面獅身一直瞧著我；突然發現，

此刻的金字塔之於我，就是燈塔，指引我入港，來到終點。-頁 59-60

2.時空的錯置感

時間與空間，限制也主宰了人類的生活。但是精神與心境的改變可以轉移時空，產生錯置的美感：

我往窗外望去，一片雪白的世界，加上一整天暈船的磨難，我好像看見了天堂。-頁 97

我們看不見時間，但時間永遠不會停止流動。白色的世界和獨自站立的背影，讓林義傑有了時間暫停的錯覺：

我抹不去當時的一幕，李珊一個人獨自站在微微映出陽光的乳白色冰面上，他怔怔遠眺，好長一段時間，四下極為安靜，週遭的一切似乎在等著她轉身或離開，才準備恢復流動。-頁 148

3.超距離的連結感

雖然距離遙遠，但是心理上的連結能拉近空間上的距離。

頃刻間我發覺，沐浴在陽光下過年的友人，不就是與我共享同一個太陽嗎？轉念間，與臺灣的距離又近了些。-頁 130

4.跨國界感

運動消弭了國界，手握冠軍的林義傑，就好像將國旗插在世界的中心，就在這一刻，世界的中心是臺灣：

此時此刻，我手中的國旗好似世界的中心。我認為，運動是最好的外交方式，運動是文化歷史的一部分，是用核子彈也沒辦法摧毀的。金

字塔周遭的人這時都知道，我來自臺灣。-頁 60

5. 跨生命的歷史感

生命的意義，在於創造宇宙繼起之生命。或許人活不過百年，但是想像自己曾經種下一棵樹，百年後他會庇蔭更多的人類，這時生命已經不分人與樹，存在的歷史感才是偉大且重要的：

在傍著亞馬遜河柔潔的沙灘上緣，我種下了一棵不知名的樹苗，小樹還不及我的膝蓋，我已開始想像數十年後他庇蔭小松鼠的景象，它的壽命會遠超過我，不會受到任何人為的威脅。-頁 133-134

(三) 超越歷史的美感體驗

超越歷史的美感是一種創新感，包括人類歷史上的和個人經驗上的。

1. 人類歷史性的創新感

歷史是人類共同的記憶，進行一個人類從沒有執行過的計畫，等同於將人類的集體記憶往前推進一步，是一種創新歷史的美感：

英國登山家希拉磊與雪巴人丹森首次將人類的足跡踏上八千八百四十八公尺喜馬拉雅山聖母峰……，曾經揣測到底是什麼動力，使希拉磊敢向聖母峰前進，我想此刻的我約略知道了。挑戰大撒哈拉，嗯，說得誇張一點，此為近代人類在地表上的最大冒險。查理、Ray 與我，組成了鐵三角，決定同行，一同挑戰大撒哈拉，進行近代人類未曾有過的超級大計畫。-頁 74

2. 個人經驗史的創新感

踏上自己從未踏上的土地，自己一路走來設定的終點，對自己來說，是歷史性創新的一刻：

由南極洲號下機踏上喬治王島的第一步，我馬上被真實的南極寒冷擁

抱。很冰，呼吸是直透心底的冰，石頭也是冰的，而且居然可以穿過越野鞋傳達到腳底。我有著與阿姆斯壯踏上月球時，同樣歷史性的雀躍。-頁 93

跑在冰原地形上，是林義傑從沒有過的經驗，創新他的經驗史。

喬治王島的地形是我長跑的新體驗。有一大段區域是「冰原」地形，四周一片白茫茫，雙腳踏的是半透明、一望無際的冰所構成的冰面。有時冰原的地面很薄，可以清楚看到冰面下流動的冰水，腳一踏上還會出現像是要破裂的聒聒聲音。-頁 153

（四）超越競爭的共榮感

到了終點，選手已經不分你我，而是曾經共患難的朋友，一起分享勝利的光榮：

現場的朋友紛紛給我一次比一次更為用力的掌聲，歡呼聲四起的這一刻，週遭的人全由競爭對手變為共患難的朋友，我愛極了這種英雄惜英雄的感動。-頁 154

（五）超越自然的壯闊感

在天未亮的沙漠中，選手們戴著頭燈摸黑前行。沙漠的荒蕪，宛如夜空般深邃且無邊無際；各國選手投射的燈光與沙夜相互映照，可見人類精神的壯闊。

頭燈原本是用來照明眼前地貌的，我回頭望去，選手前後接踵，一條由頭燈串連而成的銀色絲帶，就拖曳在仍沉睡的大漠中，這幅頭燈點點畫成銀色絲帶的美景，足以和頂上的銀河作美。-頁 41

第四節 《跨越心中的磁北極》

《跨越心中的磁北極》紀錄了林義傑、劉柏園及陳彥博三人組成 Team Gamania Foundation 臺灣隊，參加「2008 磁北極大挑戰」的經驗。

一、直覺感

在磁北極之行中，林義傑獲得的直覺美感體驗包括緣份的幸福感、憾動視覺的新奇感及獲得好運的幸運感等。

(一) 緣份的幸福感

比賽之前林義傑在英國和一群臺灣人一起吃了一頓熱騰騰的飯，由於即將前往北極這個天寒地凍又人煙稀少的地方，和台灣人相聚並共享佳餚成為很幸福的一刻：

「此時此刻能和來自台灣的人一起用餐，雖不是最後的晚餐，卻有一股特別的感動，是一種幸福的緣分吧。」-頁 107

(二) 憾動視覺的新奇感

地球磁場的北極由於不是一個固定點，更讓人嚮往：

「磁北極其實是個很迷人的地方，因為它並不是一個固定的點，它指的是磁場的北極，也就是北緯九十度大約一千公里。」-頁 53

對於連下雪都罕見的臺灣人來說，看到北極熊就在眼前是驚奇又興奮的：

「三人因親眼看到距離不到六百公尺，出現第一隻北極熊，新奇的情緒讓三人暫時忘記接下來的長征任務」-頁 69

極地的美景是林義傑此行的大收穫之一：

「這趟冒險之行，讓我最印象深刻的部分……是親眼看見極地之美，我見到了很多從前都沒看過的精采奇景……還有，沒想到我竟然在這裡親眼目睹了（鑽石雪花），看著它從空中緩緩飄下，有多美？」-頁 81

「更神奇的是當你專注於觀賞美景時，會突然聽見一種輕巧而輕脆的聲音在你身上爆裂開來，那是從空中落下的鑽石雪花，為我也為這冰冷世界所彈奏的極地小夜曲。」-頁 82

「你能想像眼睛一打開來，每一朵雪花如鑽石般對你眨眼睛嗎？因為光的折射緣故，整個空中跟地上連成一片閃閃發亮，雖然鑽石雪花很輕，但仍可感受到它的輕微重量，落在地上的雪花堆像是棉花般蓬鬆，不同於一般下雪的零亂。」-頁 81

（三）獲得好運的幸運感

磁北極的位置每年不同，而且不一定落在陸地上，這次挑戰能夠真正抵達磁北極是很幸運的：

「……我們去的地方不是今年的磁北極，它應該是 1993 年的磁北極（2005 年的位置大約在北緯 82.7 度，西經 114.4 度），也是最近被定位出來的，運氣好的是，它不在海裡，也不在一個氣候惡劣、環境險惡的冰峰上。當我們到達終點的時候，我拿著 GPS 查看，它真的秀出了磁北極的位置！」-頁 53

天候，是人力所無法控制的，離開北極前能是晴朗的藍天，也只有謝天了：

「三人同心協力，無論受傷、困苦，都齊心擊敗彼此心魔，最後一段，是美麗的藍色天空，與前日給予的北極氣候截然不同，我心想這是上

天送給我們台灣隊最後一程最棒的禮物。」-頁 102

二、領悟感

在《跨越心中的磁北極》一書中，林義傑面對自己一路走來的挑戰經驗多了許多感觸與想法，包括他發現抵達終點時感受到的不是快樂，而是解脫；離開臺灣之所以會有鄉愁，是因為對這塊土地有歸屬感；即使準備的再充分，在比賽或冒險當中的每個當下都是無法預知的考驗，而這就是它的刺激之處；他也發現運動員自身的價值感；了解自己面對目標時堅毅的性格；發現超馬體驗是可以滿足他一生的成就感；他領悟到自己追求興趣的完美；也領悟到冒險計畫具有縝密性與創意性、游離感助於放鬆、有些事只有身歷其境才能有感受；體會揮別過去時有捨有得的惆悵、苦盡甘來時的百感交集；發現對超馬的每段記憶都是不同的刻骨銘心；體會到選手之間壯士斷腕的革命情感；領悟到音樂和國旗與他之間熱血沸騰的連結；以及某些時刻事後回憶起的滑稽等。

（一）抵達終點的解脫感

經歷了多次的超級馬拉松賽，林義傑領悟到抵達終點時心境的解脫和快樂不同：

「快樂只是短暫的，快樂只是一個分子，正好腦袋吸收到了，然後腦波釋放後就是快樂。可是……在冒險的過程中，我們卻需要快樂分子助我們度過痛苦，於是任何好玩好笑的事情都會讓我們快樂。然而抵達終點時卻不是感到快樂，那是一種心境上的解脫……。」-頁 129

（二）導致鄉愁的歸屬感

離開臺灣到各處比賽的經驗，讓林義傑對臺灣產生更大的歸屬感：

「不論到了哪個國家，風景很美、空氣多新鮮，so what?沒錯，南極跟北極都好美，紐約很大又有特色，可是 sorry，那都不是屬於我的地

方，當然走起來就特別孤單。我在台灣，無聊時，能隨時找朋友聊天；這裡有我的床、我的枕頭、我的棉被，還有我的車子，我都好喜歡哪！可是我到了別的環境，除了比賽，那裡跟我沒有任何關係，我相信 homesick 就是這樣來的。」-頁 122

（三）面對自然的刺激感

當下，是瞬息萬變的。身為極限跑者，就是要去面對每個不可預知的當下：

「雖然你有地圖、你有等高線，但是在這種惡劣的氣候變化下，到了現場還是常常看到地形有所變化，畢竟地圖是之前的歷史，而地形是現在進行式，特別是冰原地形，現在，才是我們要去面對的。」-頁 66

冒險的未知性，也就是林義傑認為冒險最刺激的地方：

「冒險，最刺激的莫過於在出發前每個人都認為自己已經做了最萬全的準備，但是計畫永遠趕不上變化，過程中到最後還是得依賴經驗。」-頁 66

林義傑將北極的地形比喻為殺手，強調在挑戰當下的考驗感：

「北極考驗我們的不只有氣候殺手，還有各式各樣的地形殺手，我們嚴陣以待的，像是冰洞、高壓冰跟冰鏡湖，都是最經典的代表。」-頁 89

（四）成為運動員的肯定感

經歷了這麼多比賽與冒險之後，林義傑覺得運動員的成就，不僅僅表現在世界排名或者紀錄締造，重要的是背後代表的意義價值需要被肯定。名次或成績並非運

動員所「擁有」的，而是包含在運動經驗當中，運動員獲得肯定的象徵。

透過運動，林義傑讓大家看到他的價值被肯定：

「我不是因為想得到這些東西(廣告代言)而拼命運動。我因為運動，而讓別人看見了我的成就和工作，因此吸引他們加入這個行列。」- 頁 143

他認為，運動員的價值需要大家去尊重，尊重運動員也就是肯定運動員。

「運動員要的是肯定與尊重，唯有肯定，才有尊重，也才有之後的保障。」-頁 132

運動員的價值並非單單表現在運動成績上，運動成績背後的努力以及運動精神等一切，都需要被肯定：

「運動員的價值沒有黨派之分，全世界都能為運動瘋狂，當你認同一位運動員的成就，應該也要認同他所代表或呈現出來的價值，而不單單只為他的表現鼓掌而已。」-頁 151

(五) 面對目標勇往直前的堅毅感

他認為以自己現在的狀況，如果在台灣跑馬拉松應該也進不了前三名，但他的心理素質就是比別人好，因為只要是他真心想要的，就會不計一切地完成。而這正是極地挑戰需要的精神：

「極地挑戰比的不是跑多快或跳多遠，而是能不能撐過最痛苦的考驗，能不能不眠不休完成挑戰，這就是不一樣的地方。」-頁 129

只要是很想要的目標，林義傑會不計一切完成它，這就是他的堅毅。

「我是這樣性格的人：一旦目標設定了，我就一定要把它完成。尤其有很多變數的不利因素，像是腳明明已經不能跑了，可是前頭的目標是我很想要的，我就會把它完成。」-頁 32

超級馬拉松是他的目標，所以他表現出全力以赴的態度和行動：

「如果這件事情是你想要的，你會運用很多的方式達成，即使過程中可能會遭遇很多的問題，也會盡量排除。……由於超級馬拉松是我所熱愛的挑戰，所以我總是全力以赴。」-頁 119-120

林義傑告訴自己無論如何要堅持下去的意志，在抵達終點那一刻得到最大的肯定：

「在零下 20 度的環境生活了將近一個月後，我們三人終於抵達終點，完成這一次的挑戰並且讓國旗飛揚在地磁的最北點，而此刻我的感覺是，堅持到底還是最正確的。」-頁 99-100

（六）滿足一生的成就感

林義傑認為成就感和快樂不同，是能滿足一輩子的東西，而且這種成就感，是讓人很滿足的：

「成就是能滿足一輩子的東西，證明自己曾努力過。快樂只是短暫的……可是成就感不同，是會被留下來成為歷史。抵達終點時不是感到快樂，那是一種心境上的解脫，因為極地挑戰都是獨角戲，一向沒有掌聲，這次還有隊員，之前的比賽我都是獨力完成，而且都跟老外比。所以我認為到了終點，就是解脫，我完成了，而且這種成就是很滿足的。」-頁 129

(七) 追求完美、創意和縝密的冒險感

林義傑將冒險當作興趣，即使是興趣，也要做到最好：

「冒險等於玩命？我不認為，冒險像是完成一個興趣，它並不是一個盲目的賭博行為，因為既然了解自己的興趣所在，而且決定去做，就要做到最好。」-頁 41

冒險是需要創意的，冒險的創意就是做別人沒做過的事情：

「冒險是一輩子的事情，只怕沒有地方去冒險。其實冒險也需要創意，比如說很多人都去爬喜馬拉雅山，那你去爬就不足為奇了，但是還沒有人騎腳踏車上喜馬拉雅山，相較之下這有創意多了。」-頁 123

英國某經濟學家也肯定，冒險需要具備組織性、計畫性及創意性：

「英國經濟學家說過，冒險跟創業一樣，但是冒險最特別的定義是它必須要有很好的組織、很好的計畫、很好的規劃與步驟之後。並且你做的是沒有人做過的事情，那這就是冒險。……我做這些事情都是經過非常縝密的計畫，不是匆匆忙忙或一時興起的說：『走，我們到南極去！』然後就走了。」-頁 42

(八) 游離狀態的記憶感

他認為游離狀態在超級馬拉松賽中一定用得到，而且它和白日夢或幻想很像，可以幫助人放鬆、放空，並且放大人的所有感受。

「游離狀態主要是讓選手在行進間能跳脫最痛苦或最無聊的環境，處在游離狀態的時候，你會想到自己、想到朋友、家人、想到好笑的事情，但是你最好不要想到悲傷的事，因為在那個環境裡頭，所有痛苦

點都會放大，當然所有的快樂點也會放大。」-頁 40

游離狀態可以幫助跑者不斷放鬆：

「不管幻想、白日夢或者游離狀態，都有一個共同點，就是放鬆。雖然我們面對的環境會讓我們的身體處於不停運動的狀態，但是『游離』幫助我們不斷放鬆。」-頁 40

(九) 身歷其境的體驗感

體驗感，是一種親身體驗才能擁有的感受：

「沒有人知道登喜馬拉雅山有多困難，除非你自己親身體驗；同理，當然沒有人知道我在跑撒哈拉沙漠有多痛苦，除非你自己親身體驗，或者你親眼看到。」-頁 138

體驗感具有難以言喻的奇妙之處：

「你一定要自行體驗，才會知道當中奧妙是什麼？箇中奇妙的感覺又是什麼。」-頁 138

(十) 憂喜參半的惆悵感

雖然每每在比賽中，都想著希望能快點結束，但是將這次比賽作為自己超馬選手生涯的告別作，林義傑多了不捨的惆悵：

「我一向在競賽中，都是想著儘快完成或結束比賽，這次當然也不例外，不過有一點不一樣的地方是，這次還帶著不捨的感覺，好像這比賽結束了，林義傑的某個部份就跟著結束了。……對我來說，磁北極之行就像是為自己輝煌的選手時代做一個告別。」-頁 64

惆悵感，是對於結束的不捨；也因為美好，才会有不捨與眷戀：

「完成賽事讓我興奮，也有更多的不捨，當然我迫不及待想要盡早離開這個冰天雪地，雖然北極的景致單純而不單調，相似卻又伴隨著千變萬化的意外之美。但是我的心卻告訴我，如同每一次賽事結束一樣，我應該繼續往下一站去了。」-頁 100

興奮與不捨之間、苦樂參半之中的複雜感受。前進，可以是往下一段旅程前進；也可能是從失敗的自己往成功的自己前進。對林義傑來說，沒有正式的失敗，只有曾經失敗，因為失敗對他來說是經驗、是過程，而不是結果。結果是他會再爬起來，戰勝心魔，迎向成功。是美？是苦？我想該說他是苦盡甘來！矛盾的感受美在它既不悲、亦無喜，是悲喜與苦樂參半的複雜感受。

「2007年3月21日在加拿大黃刀鎮 (Yellow Knife) 的極凍體驗營，我戰敗了，沒跑完全程；經過一年，我重拾信心。組隊訓練、不斷推演與改進，一年時間，從跌倒中再爬起。終於在2008年5月7日，我成功戰勝自己，也揭開北極真面紗，是美？是苦？」-頁 102

(十一) 刻骨銘心的記憶感

對林義傑來說，每段體驗都有不同的、令人難以忘懷之處：

「我對每場賽事都印象深刻，從裡頭學到不同的經驗，帶給我的感受當然也不同，例如：叢林內的熱、割傷、動植物的侵襲使人痛苦；冰天雪地中的凍傷、寒風刺骨讓人難熬；撒哈拉沙漠的炙熱、乾燥都令人受不了。所以說，每個地方都有讓人難以忘懷的記憶。」-頁 114

(十二) 壯士斷腕的悲壯感

比賽前，所有的參賽選手必須從北極的 Resolute 經過五天長途跋涉到達起點。比賽還沒開始，已經有許多人戰前陣亡；而出發當前，許多人都不自覺流下了眼淚。因為在大自然面前，人是平等的，即將出發的選手就像面對一場長征，險境就像殺手，大家將各自奮戰。

「眼看許多戰友逐一退賽，心情難免也受影響，尤其是我們尚未進入開賽前期。今天早上很多人在鳴槍出發時都流下眼淚，我也是。沒有為什麼，一來有二位凍傷者離開，二來大家在未來的二十天內將不再見面；那種，應該就是革命情感吧！」-頁 72

(十三) 熱血沸騰的連結感

林義傑在比賽的時候總會帶上音樂和國旗，因此這兩者和他的運動經驗或回憶之間具有很強的連結性：

「跟寂寞分享音樂，讓我的超馬賽事更有節奏，也更有力量。」-頁

38

音樂與撒哈拉經驗的連結：

「我最喜歡的是 U2 的歌 (Where the Streets Have No Name) 這首，每次聽都讓我熱血沸騰，它也是『奔馳撒哈拉』(Running the Sahara) 的主題曲，每次聽這首歌就會讓我跟撒哈拉的經驗連結起來。」

「I want to run

I want to hide

I want to tear down the walls

That hold me inside

I want to reach out
 And touch the flame
 Where the streets have no name.....」

邊跑邊哼這首歌，不知不覺就好像又充飽了電，又有能量繼續支撐下去。-頁 38

國旗，是在跑步中賦予林義傑力量的象徵物：

「每當我帶著國旗一起作戰，總是有著非常堅定、踏實的感覺，而且很驕傲的。這樣的堅定跟驕傲，讓我有力量面對最艱困的環境折磨，更讓我無法停止超越自己的腳步。」-頁 37

（十四）事後回想的滑稽感

當林義傑一行人在北極遇到北極熊入侵他們的帳篷時，大家都嚇壞了，在飽受驚嚇的一刻所有人都亂了陣腳，回想起來成為一個很滑稽的經驗！

「就在危急的那一刻，我叫彥博趕快出去拿槍。」

「『好，我起來了，我起來了。』彥博嘴巴講，可是動不了，因為他也嚇壞了，Albert 更慘，他被睡袋的拉鏈卡住了，根本出不來。『快快快，救命！』越是緊張，通常越會發生很多問題，回想起來我自己也是很好笑，一直處於歇斯底里的狀態，也不知道叫彥博出去要幹嘛！」-頁 75

三、超越感

在這部作品中，林義傑對於超越的美感體驗表現在超越自我、超越個體、超越歷史（經驗）以及超越現實四個方面。

(一) 超越自我的美感體驗

林義傑認為克服環境是比較屬於個人生理跟心理的東西，因為外在的環境無法改變，因此面對挑戰的時候，需要超越的是先前的自己、有待探索的是內心的未知。

1. 超越自我的跨越感

運動不分種類，都是在超越先前的自己：

「就像一位體操選手說的，運動員多半是在跟自己比賽，就算同場競技，也只是名次上的排列競爭，真正要超越的是之前的你。」-頁 121

接受環境，也是自我超越的一種：

「外在的環境條件通常無法改變，但如果能讓自己練習接受，那麼一切的困難都有了克服的可能；也就是說你接受了一個強度進來，咀嚼之後，才能去克服下一個強度。像我們在如此惡劣的冰天雪地中，其實無時無刻都非常痛苦，那裡的風勢是可以殺人的，可是我要自己接受它，我來就是為了接受它，當我接受了，那麼明天之後的日子，明天的風就不是痛苦了，你會知道你能夠接受它。」-頁 114-115

2. 超越自我的探索感

各種環境同時存在於地球上，但是人類居住的只是一小部分。因此人類的未知，是來自於對環境的了解；要超越的，也就是是自己對極地的想像：

「每個極地賽事的超越，就像在超越自己內心的極地，不論是白茫茫的冰原還是沙漠風暴的大戈壁，或許我是在跟自己競爭，或許我是在探索內心不知道的東西，就像我去探索極地，就是在探索我不知道的環境……」-頁 114

（二）超越個體的民族共同感

林義傑認為背負著國人的期待對他來說是助力，而不是壓力，這份助力就像匯集了整個民族的力量在他身上，讓他痛快無比：

「對我而言這種助力有很大的力量，尤其是民族的助力，要知道一個民族瘋狂起來，威力是多麼可怕，看看足球比賽或是棒球比賽就知道了。而且我喜歡壓力來襲的感覺，就覺得『爽』、『好痛快』！為什麼？因為當你去面對的時候，那不單單是你的力量，應該說已經不是你一個人的力量，那是所有人的力量都累積在你的身上，就像熊的爆發力！」

-頁 141

（三）超越歷史（經驗）的創新感

先前的比賽經驗中，都會有終點線、有觀眾、有裁判、有記者，有掌聲……，到了終點，卻甚麼都沒有的感覺十分奇特：

「不過就因為磁北極不是固定點，大會也沒在終點設置標的物，因此大會是藉著 GPS 的定位來確認我們是否真的到達，那種感覺真的很奇特，當你費盡千辛萬苦終於抵達終點，但是卻沒有終點線、沒有觀眾、沒有裁判、沒有記者，而我們也是靠著 GPS 的定位紀錄才確認完成目標了。」-頁 54

（四）超越現實的意義感

超越時空的限制，林義傑希望把全新的自己帶走，將舊的自己冰凍在北極這個地方：

「參觀終點附近城市裡的一座廢棄工廠，讓我對時間有了一個新的體驗，時間原來是會停止的，只要它夠冷。……邊走邊看，我突然有個靈感，我應該也把超馬林義傑留下來，留在這冰天雪地的北極，而回

台灣的我則是全新的林義傑。」-頁 100

第五節 《決戰撒哈拉》

來自美國的查理 (Charlie Engle)、來自加拿大的雷伊 (Ray Zahab) 和來自臺灣的林義傑 (Kevin)，在 2006 年一起挑戰人類首次徒步橫越大撒哈拉沙漠的壯舉，這本書紀錄了這 111 天裡他們經歷的點滴。

一、直覺感

在橫越撒哈拉的過程中，林義傑獲得的直覺美感體驗包括蕭瑟而寧靜的蒼涼美感、揮之不去的繚繞感，及溫暖人心的關愛感。

(一) 蕭瑟而寧靜的蒼涼感

境由心生，林義傑和冬天的撒哈拉同樣感覺蒼涼和蕭瑟：

這條埃及北境公路沿途送上的是一幕幕堆疊的景致，放眼望去，盡是沙丘、石礫、原生的帶刺綠草叢。撒哈拉的冬天還沒離開，低鳴寒風吹襲下，有另一股蕭瑟而寧靜的蒼涼美感。-頁 147

(二) 揮之不去的繚繞感

地球另一端的生活，是很多人難以想像卻真實存在的，這份記憶之所以揮之不去，正因為它不只是一個故事，而是一個真實故事。

男孩 7 歲，他的爸爸遠在離他大概有 2 天的路程之外找水，他的媽媽則在遙遠的另一處，男孩每天就只靠父親約 2 天給他一次的水與食物然後獨自一人過活，僅有 1 隻小羊陪著他。……過了半晌，那一幕仍繚繞在我心頭……對我來說，那是一種想都沒想過的生活方式。-頁 79

(三) 溫暖人心的關愛感

小小的心意，在沙漠中可以大大地溫暖人心：

這次雖然我病得一蹋糊塗，卻也感受到濃烈的溫情。29日上午踩著黃沙而行，對飛揚的塵沙卻不怎麼覺得討厭，好心情上了身，就在小小陶醉的當下，忽然瞥見德國籍的錄音師 Dad 手中高舉一個紙板，舉動甚為詭異，我放慢腳步看他紙板上賣什麼膏藥。……「Go Kevin！」

這兩天至少有 10 個以上土瓦雷克族朋友，在我病奄奄躺在帳篷時陸續問候我，有人摸摸我的臉、有人拿了溫水、有人拍拍我的手，每一對眼神都是如此真摯關懷。患難見真情，就是現在我所擁有的！頁 61

三個駐利比亞的外交人員與華僑，在沙漠中一路「衝」著林義傑而來，只為了表達欽佩之意，讓他感受到大大的溫暖：

當我看到他們三人時，我整個「僵」住……握手時他們三人手中的溫度，也和我體內熱烈奔流的血液一樣熱情，我激動的和他們互相擁抱。
-頁 136

因為他們帶給我熱忱及關懷，讓我感動得淚流滿面。因為，要找到我的機率其實很低，可是他們「尋人三人組」卻還是敢於冒險，只為了要傳達他們對我的欽佩之意。-頁 137

二、領悟感

林義傑從體驗中領悟到振奮感、體驗感、堅毅感、歸屬感、滑稽感、頓悟感、悲壯感、解脫感、遊戲感、滿足感及期待感等美感體驗。

（一）社會支持帶來的振奮感

「全世界的人都在為你加油，並且以你為榮，你們要堅持下去，堅強會讓你們更好過些。」聽到麥特戴蒙特地打衛星電話為他加油，林義傑感受到更多支持：

他的這番話又給了我更多挺下去的力量，就我在中正大學心研所所學，

這種來自朋友的支持，就是所謂的「社會支持」力量。-頁 55

（二）身歷其境的體驗感

林義傑在茅利塔尼亞境內看到一整排衣衫襤褸的小孩，每個人都拿著空寶特瓶，露出渴望又卑微的眼神，想跟外地人討水卻又不敢，他才發現：

「一滴水、一點露」真的只有來到撒哈拉，你才能感受到世上還有這麼一個地方，有這麼一群人，是如此巴望著水，水之於他們如同珍貴的黃金、鑽石。-頁 21

（三）自我佩服的堅毅感

受到病毒感染，又遇上漫天狂掃的沙漠風暴，「猶如大自然對人體的刑求」，雖然苦上加苦卻持續往前拼進，連林義傑都對自己感到佩服：

老實說，真的很佩服自己，吞了病毒+沙漠風暴套餐，這4天下來我們還是分別拼了50、70、75、80公里路。-頁 71

（四）孤寂引發的歸屬感

遠離臺灣，才會想念臺灣；遠離所愛，才想珍惜所愛。置身於沙漠中的林義傑，並沒有失去這些人生最珍貴的東西，但是荒漠所營造出來的環境，讓他更發現自己的心向著臺灣、心想著摯愛。

這首歌 (Where'd You Go) 談著一段思念的情緒，歌曲傳達給我的，就像一個一直在汲汲追尋夢想的人，驀然回首時，他感覺莫名的失落，他終於知道，自己沿途忽略了親情、友情與愛情，失去了一些人生最珍貴的東西。而我並沒有失去這些情愛，正因獨自身在北非，讓我在孤寂下，更想要去把握大家給我的愛。-頁 34

（五）自我催眠的堅毅感

林義傑試著將快樂放大來催眠自己，表現出他的堅毅：

我知道得堅強，每一步都痛，但痛的背後有著迷人的未來，我試著轉念告訴自己。-頁 42

痛苦不會因為停在原地而減少，往前邁進，才是真正遠離痛苦的方法：

只要再跨一步，終點就近了一步，只要再撐一秒，痛苦就減少一秒，我很強烈的對內心由虛弱慢慢轉向的自己說。-頁 167

（六）境由心生的頓悟感

「這是我們三人人生中唯一的一次，每一天我們的挑戰都在短少中，未來，你想要，也絕對要不到了；要不要，我們現在就一起去看看日出，今天的太陽一定很不一樣。」聽了隊長查理這一番話，林義傑也發現只要用心觀察，沙漠的風情並非千篇一律。

清晨，我真的極用力、張大眼睛的觀察今天要冒出來的太陽是否真的不一樣，不會如以前那麼討人厭。用心看，還真的不一樣，就好比我在研磨咖啡一樣，都是卡布奇諾，但每次的卡布味道都不一樣。那隻「陽」應該也是很用心的每天換裝，只不過因為我內心的排拒，那隻陽就無從展現多樣風貌。-頁 108-109

（七）哭笑不得的滑稽感

林義傑形容，每天太陽與風都好像在比賽誰能讓他們脫下衣服，而他們就只能像笨蛋一樣，每天早上穿著一大堆衣服，遇熱了就一件件脫掉；遇冷了再一件件穿上。

我幾乎已經忘記這則寓言故事要告訴人們「達到目的，有時用間接、溫和的方法更好」的寓意，只知道在沙場上被太陽與風玩弄的我們就像一群，笨蛋。-頁 112

音樂會帶動氣氛，因此跑步的節奏和聽的音樂也很有關係，當他們要求一路隨行的利比亞警察用廣播播放一些利比亞音樂來聽聽，結果竟然是這樣，讓人哭笑不得：

警察朋友放出來的音樂竟是回教徒每天朝拜時頌讚的「可蘭經」。呵呵，我們很尊敬他們的信仰，只是……，這些樂聲和我們跑步的節奏相差很多，我們要的是動感助興的那一種啦。

（八）面對挑戰的悲壯感

在林義傑等三人徒步橫越撒哈拉沙漠的壯舉之前，他們都深切了解這份冒險對於生命威脅的不可預知性，因此林義傑與兩位同伴立下了骨灰的約定。

我嚴肅的告訴查理及 Ray：「只要誰在撒哈拉倒下了，另外兩個人就要將他的骨灰分裝在 6 個瓶子裡，未來，撒在五大洲及北極。」

（九）完成冒險的解脫感

釋放，是一個由鬆到緊的狀態。在徑賽中，選手的身心一定都維持在「緊」的狀態，直到抵達終點。短跑選手最需要爆發力，因為起點到終點的距離只有幾秒鐘時間；中長距離、長距離的選手需要肌耐力和良好的心理素質，因為在幾分鐘到幾十分鐘的時間內，你的精神必須十分專注、肌肉卻要放鬆但規律的運轉，因此到終點的那一刻也是好像傾其所有那樣瞬間釋放。橫越沙漠 7500 公里的極限跑者，所花費的時間是 111 天，在這三個多月之中，心神都繫於一個終點—紅海，到達終點時，長時間緊繃的狀態一下子鬆弛了，全身的一切都可以鬆脫了，這時候沒有人會隱藏任何情緒，無論是感動或瘋狂，都被發揮到一種極致。

蘇伊士的閘口到了，過了閘口，終點就會在不遠處。我弓著的肩頭完全放下了。查理與 Ray 也都察覺了，我們開始低呼，歡笑，進而狂叫。

-頁 17

爬上一個土丘站在上頭，查理、Ray、我止步了，是海。眼前的景物是我們朝思暮想的紅海？我們三人互望著彼此，拉著彼此的手，走到浪花撫岸的邊緣，吃力的蹲下身，很有默契的用右手摸著海水，然後，坐下。輕柔的浪花沾濕我們的褲子，我們三人百分百的確定了，確定我們到了夢幻的紅海。我抑制著淚水，只允許淚在眼眶裡滾，直到三人相擁，直到 Ray 啜泣，我才放聲大叫、瘋狂吶喊。我們相視著對方，掛在彼此肩頭的雙手仍緊緊不願放，笑吧，這是完全釋放的笑容，環繞著我們三人。……「紅海，謝謝妳，111 天我終於來到妳的面前了。」

-頁 168

（十）暢快的解脫感

超愛面子的林義傑不願意在隊友面前顯露脆弱的一面，朝夕相處的他們找不到獨處的機會，因此林義傑隱忍到深夜才躲到灌木叢裡宣洩身體的不適。痛苦一下全數宣洩出來，感到暢快的解脫：

將所有身體裡的痛苦，全部毫無保留地吐了出來、一直吐到膽汁苦了我滿嘴，感覺上，身體幾乎要倒了，但是，另一方面，又覺得吐完後有如釋重負的暢快。-頁 24

（十一）化解疲憊的遊戲感

在特殊的鹽地上跑步，林義傑用邊玩邊跑化解疲憊與壓力。

這片廣大的地域是經過萬年演變而成的環境，鹽與小石礫、黃沙混合後，形成鹽片狀。跑在上頭別有一番「快感」，一踏在鹽片上，便發出

「卡拉，卡拉」的粉碎聲，有點像吃波卡洋芋片一樣「卡卡，考考」的破壞感。有一小段路，我開始玩起小時候「跳格子」遊戲，故意去找大片的鹽片，然後左眺右踏的前進，「卡拉，卡拉」的粉碎聲好像幫我化掉了不少的疲憊壓力。-頁 127

（十二）重溫現實的滿足感

對林義傑來說，真正的現實是他可以流利地說著中文，不怕沒有人聽得懂，但這在撒哈拉卻是奢侈的事。因此光是可以說中文這件事就令人滿足：

閉關快兩個月的中文又可以說出口了，可以呱呱的說個不停，那是多麼的奢侈而快樂的。我深深的領略到，原來從小一直掛在嘴邊的中文，經過妮可的催化竟可以療傷，用很神奇看不見的強力消除寂寞。
-頁 101

由於人煙罕至，在這裡就連看到人都會格外興奮：

在荒漠中，其實會很期待看到當地的部落人民，因為看到人跡，就有回到現實的感覺。每當我碰到撒哈拉公車、卡車都會興奮地與上頭的人打招呼。-頁 94

（十三）卸下武裝的解脫感

人在沙漠的林義傑不一定是安全的，但是來到潘老師的面前卻讓他感覺到自己安全的，可以卸下所有的武裝，情緒在那一刻得到釋放與解脫：

每當我來到如父的潘老師面前時，我總會卸下「林義傑」的外衣，安心露出內在的脆弱。才與潘老師說了第一句話，我就潰堤，啜泣的哭了。這種感觸就像是在茫茫的沙漠海中，找到了心裡那個可牢牢靠岸的避風港。-頁 35

(十四) 對美好一切的期待感

訓練是苦的，但期待美好的：就像每次比賽林義傑最期待的是比完賽可以回家那一刻，跑山結束的那杯咖啡，是一份美好的期待：

平時我把跑陽明山當作高地訓練之一，跑山的目的除了增強肌耐力，還有為了跑完後犒賞自己一杯咖啡的「等待」，我把它取名為「等咖啡」。

-頁 115

在撒哈拉，每五公里挑戰組就可以「進站」補給一次水和食物，林義傑將這種期待稱為「五公里臺灣」：

遭逢低檔難熬時，我就會努力想著前方有「五公里臺灣」正等候著自己。這招有時挺管用的，想到每五公里能和臺灣美味見一次面，無形中體內就又多注了 1 匹馬力。我很喜歡快接近補給車時渴望與「五公里臺灣」約會的那種 feel。-頁 122

期待終點的美好心情，讓一切都跟著美好起來：

入夜後，因為荒涼更顯得氣候冷峻，不過距離終點已在倒數中，最多 10 天，於是乎，圍繞在我周遭的事物，也跟著美了起來。-頁 148

想到終點不遠了，就撩起一縷的飄飄然：而很現實的情況是體能已經瀕臨瓦解的臨界點，某些階段即使是一小段路就如千里難及的渺遠，身子搖晃欲墜。-頁 158

三、超越感

(一) 超越身體的美感體驗

在超越身體痛苦的過程中，林義傑感受到心裡的鬥志，他用自我催眠與想像來麻醉自己，並用喜悅來掩蓋痛苦。

1. 超越痛苦的鬥志感

雖然身體狀況不樂觀，鬥志卻能讓力量源源不絕：

人真的很奇妙，連我自己都想不到能奮戰到現在，我的身體雖然還是因抵抗力下降，腹瀉問題一直纏繞沒退，不過內在的鬥志卻源源不絕的湧上來。-頁 89

林義傑發現自己進入與痛共生的階段，將痛苦當成自己的一部分：

之前腹瀉最多的 Kevin，在這個階段莫名其妙的融入了與痛共生的層次，近來每個清早，我皆有一股「今天說不定可以跑 100 公里」的勁道。-頁 141

2. 自我催眠的麻醉感

在痛苦時候，對家鄉的思念是林義傑麻醉自己的良藥。

總算，一路思鄉，伴我在一天裡完成了 70 公里，這時，想家又成了麻藥，麻醉了沿途砂礫顆顆刺痛我腳底痛楚。-頁 29

林義傑告訴 Ray，他是如何用想像麻痺自己，讓自己忘記要痛：

「我啊，今天就好像忘記了身上的痛苦，把自己假想成機械人，完全忘了痛這一回事，讓自己有點像湯姆漢克所彥演的『阿甘』，笨笨的，

就笨笨的不顧一切往前跑，哈哈，這一招有效喔。」-頁 75

3.超越痛苦的喜悅

挑戰團隊三人的女友都將抵達與他們會合，偌大的喜悅壓過了連日的痛苦，就像注射一劑麻藥，讓所有的困難都不再困難。

這個新消息讓我們忘記了痛苦……在我們三人心中，三位重要的精神支柱就要跋涉前來與我們共度幾天的時光，這種喜悅完全掩蓋了一切本該存在的苦楚。-頁 84

三位女孩來到的這幾天，氣氛完全柔和了起來，步調全面舒緩……有她們在的那幾天，她們竄入我們的心，挪動了我們自己拿不掉的苦痛。即便太陽還是很粗魯的對待我們，這幾天我卻有太陽好似對我微笑的錯覺。-頁 102

(二) 超越現實的美感體驗

超越現實的體驗包括時空錯置，覺得自己好像不是身在地球的經驗；以及透過經驗的轉化，現實事物獲得無法用價值衡量的意義。

1.時空的錯置感

新奇的地理景觀讓林義傑覺得彷彿不是身在地球：

今天我們還深入了特殊地理景觀「黑色大地」。極目望去，大多就是藍與黑很重的兩個顏色，上頭是天空很湛藍的藍，藍的下方是滿佈凸起狀的黑色石礫。……黑色大地堪稱新奇、壯闊，令人有不是置身在地球的錯覺。-頁 130

開心的在沙漠中和小朋友一起踢足球，遊戲感讓他們忘記了艱難的挑戰：

一顆足球就能讓一大堆小朋友如此開心，一群意外的旅客就能讓這些孩子這麼歡樂，一時之間，我忘卻了世紀挑戰的艱鉅任務，恍如置身在純真的兒童樂園。-頁 69

來自臺灣的一切，連結了林義傑與臺灣，短暫化解他濃濃的思鄉之情：

妮可的現身，猶如魔力一般讓我有錯置回到故鄉臺灣的奇妙感受。-
頁 101

在開羅郊外通往紅海的路上，有一座橫跨尼羅河的大橋。寬廣卻平靜的水面，帶給他時間靜止的遺世獨立之感。話說境由心生，和一群完全不懂中文的西方人橫越撒哈拉沙漠共 111 天，雖是壯舉，孤獨感卻很強烈，文化的差異一度讓他想要放棄。此時油然而生的遺世獨立之感，猶如林義傑自身的寫照。

那座橋面頗為廣闊的大橋，有著壯闊的河景。河道雖寬，河水卻不洶湧，潺潺、靜靜的流著，頗有小河細流的韻味，站在橋上，時間被抽離了，緩緩的，幽靜的遺世獨立。這就是我說它特別的地方。-頁 162

2.超越現實的意義感

因為共患難的意義，讓撒哈拉比薩超越了現實的美味：

以前，我總認為生日蛋糕沒那麼好吃，但歷經快 3 週大夥兒一齊患難挑戰，口裡的撒哈拉比薩成了絕佳的美味。-頁 44

在沙漠中吃到來自故鄉的肉乾，就像人間美味：

妮可除了帶來「感情」食糧，還背了一大袋故鄉的美味。我細細的嚼了一口新東陽牛肉乾，啊，飄飄然，簡直是人間美味。-頁 103

無論是冷菜還是泡麵，加了愛、加了快樂帶到沙漠中，都具有超現實的美味：

在寒風中，他們手裡的臺灣佳餚已經冷了，但這是我第一次吃到最溫暖的冷菜。-頁 137

美味啊！在距離臺灣非常遙遠的埃及邊境，摻著姑丈他們的笑聲，我吃到了一生中最棒的一碗泡麵，彷彿，身上億萬個細胞都被潤澤了。-頁 146

（三）超越個體的美感體驗

包括同生共死的連結感、民族共同的連結感、個人與國家的連結感及超越個體的使命感。

1.同生共死的連結感

Ray 病倒了，跑起來重心不穩、左搖右晃，感覺隨時會倒下，卻低著頭沒吭半句話。身為同生共死的冒險夥伴，林義傑此時可以體會 Ray 的想法：

我與查理不經意地互看了對方一眼，我們能體會他想撐下去的心情，即使他正在發燒，仍沒有退縮的畏懼，只有前進的想法。-頁 49

2.民族共同的連結感

除了和隊友之間的連結感，和臺灣人的連結感也成為林義傑很大的動力。因此他告訴自己：

林義傑，你一個人在非洲但並不孤獨，無時無刻，故鄉都有許多人在關心著你，為你加油。-頁 35

3.個人與國家的連結感

來自臺灣的關懷，拉近了林義傑與臺灣的地理距離：

每一封信都讓我眼眶泛紅，字字句句，我用心讀著，其中一封信更讓我低下了淚珠，內容是這麼寫著：「我查過世界地圖後發現，撒哈拉沙漠的緯度與臺灣很相近，所以你在奮鬥中每呼出的一口氣，24 小時後就會飄到臺灣，你要記住，臺灣其實離你不遠。」-頁 107

看著妮可帶來的核桃餅、奶茶包、脆笛酥、草莓夾心餅，我與臺灣的距離好像就又近了一些。-頁 103

4.超越個體的使命感

有一晚林義傑和他的兩個隊友進行著 Men's talk，望著天上億萬顆的星星，他告訴自己他身負超越個體的使命：

我在異地挑戰，我就是「臺灣之子」，我願意用生命來完成人類首次的橫越撒哈拉挑戰，去換取臺灣在世界史上的一頁輝煌。-頁 93-94

看到從台灣來的為他加油打氣的信件，更加深了他對臺灣的使命感：

我不是要成為英雄，現在我所做的是要讓世界看到臺灣。-頁 107

2004 年 11 月，林義傑的友人查理對他說：「我們想做一件偉大的冒險，就是人類從未嘗試過、徒步橫越超過 6500 公里的撒哈拉沙漠。……我們三人將用雙腳，一起跑過撒哈拉沙漠的 6 個國家與 9 種不同的自然環境。」對林義傑來說，這已經不只是關乎他們三個人的冒險，而是身為人類的使命：

這趟旅程已經不單是我們三個人的世界紀錄，而是兼具人類生理與心

理的極限，和自然環境與文化環境交叉挑戰。-頁 8

第六節 極限跑者美感表現的理解

「理解」，是精神把握其他精神的操作。嚴平（1992）提到把握精神的方法，並非一種心靈的認知操作，而是用生命理解生命：「我們依靠純粹理智的過程來說明，但是我們依靠領悟中所有心靈力量結為一體的活動來理解。」在理解的過程中，如何將心靈力量結為一體呢？狄爾泰認為，由於思想的類似性和普遍性能夠向外顯現，構成社會的和歷史的世界。在歷史世界中，我們心靈體驗的事實，和另一個心靈體驗的事實存在著相似之處，因此可以透過心靈轉換的過程達到人與人的理解，進而從他人身上發現更為充實的內在世界（嚴平，1992）。舉例來說，我們無法理解林義傑所經歷的極限經驗，因為他的經驗是一次性的，而且是他內在世界裡的東西。為了使人理解他的經驗，林義傑必須把這些經驗變成「表現」，表現是生命經驗外化的產物，也就是構成人類社會和歷史世界的一部份，具備思想的普遍性和類似性，透過這些，理解得已產生。

一、對極限跑者—林義傑的理解

採取由生命出發理解生命的方式，我必須先將林義傑的生命經驗轉換為自己理解的內在世界，才能從對林義傑的理解去解讀他的經驗。因此在這個段落中，我將林義傑的訪談內容整理為幾個要點，敘述如下：

（一）身為跑者的特質

林義傑認為自己在高中到大學這個階段，面對生活或者自己的運動專長，都是比較帶有侵略性的：

我大學到高中到國中這個時候，甚至沒有國中，因為國中就是比較懵懵懂懂，可能高中跟大學的時候比較有認知性這樣子，那時候在當選手的時候對自己的行為會比較有侵略性。所謂侵略性就是說我想要第一名啦，我想要贏別人啦，……那個侵略性不只是指運動過程喔，是指你連做事情都會比較侵略別人，就是因為，運動員的特色嘛，我想要贏別人，競爭嘛！

他認為運動員的特色，就是要競爭、要贏別人，因為多數運動員直接接觸到與最關心的，就是如何在比賽中得到好名次，也就是此時的跑步是為了比賽。直到他逐漸忘卻自己對跑步的熱忱、開始懵懂度日的時候，當時的教練對他說：「人死就是要留名，虎死要留皮」，一語打醒了在宿舍偷懶睡覺的他，也改變了他對跑步的態度。「還不是放棄的時候」—這份精神不但影響了當時的他，也一直伴隨著現在的他：

那時候不會想那麼多，那時候只是說：「好，那我再繼續，拿起布鞋再開始跑這樣子」……不是放棄的時候……總是要試看看，才會知道說你的（極限）……現在，我會想要去追自己，我以後不要去後悔的事情。所以我現在就會很努力去，拼了命去圓我未來不會去想要後悔的事情。

雖然當時他沒想到自己有可能在運動史上留下光輝的一頁，可是他慢慢發現：跑步不是為了贏別人而跑、不是為了侵略別人而跑，而是為了對自己有個交代、為了對自己負責而跑。此時，面對跑步的心態由侵略轉變為探索和啟發，跑步之於他變成自我探索的方式，想要做沒有人做過的事情，探索未知的自己：

後來就是自己慢慢比較走到自己一條運動的路上之後，可能是大學慢慢兩三年後一直到現在，對於別人的侵略性就越來越少，幾乎是沒有。……你看像我現在去做活動，我已經不是在用比賽的心情去看一個活動，是比較用就是對自己去探索啊、啟發自己啊等等，那這跟侵略就沒有任何的關係。所以就，不會有像以前那種我要拼第一啊的感覺。……會比較想要做沒人做過的事情。那，這種沒有人做過的事情，對我來講就是一個……對於人生的一個交代。

他認為運動員在臺灣社會地位不高、前景也不好，但是他以身為運動員為榮，榮譽感就是他的運動員精神：

這條路是違背台灣社會目前的經濟發展，背馳而行啊！因為在台灣當運動員來講真的是沒什麼社會地位啊！也沒什麼前景啊！……我覺得榮譽是一種精神。它不是我的聲譽，它是我的精神。

問到他是不是認為自己具有成為超馬選手的天份？他覺得這樣的天份不足為奇：

我有天份啊，但是我的天份不足以為奇啦，我相信很多人都是這樣。

真正說到和其他選手的不同之處，他認為是自己的積極和膽識：

我比較能夠抓住機會去，好好把握它，拿到機會去執行、拿到機會去執行，我覺得這是我的比較，跟一般運動員非常不一樣的地方，我覺得我比較敢，我比較敢去做沒人做過的事情。……我不怕。我的膽識，這部份我的膽識真的是，天賦啊！

（二）面對超級馬拉松的心態

我問林義傑是「抱著何種心態參加比賽」時，他說：

……因為有了這些經驗，慢慢累積。所以我想對於「跑」這件事情已經無法滿足我本身的欲望。

林義傑是從「欲望」的角度來看待跑步這件事，因此他面對超級馬拉松的心態，也就是他對於跑步的欲望的轉變過程。他認為自己對跑步的欲望之所以有所改變，是因為他會不斷以過去的跑步經驗為借鏡去修正下一次的經驗，也就是由於經驗替代的關係。

依據著自己以往曾經有過的經驗而去修正你的下一次可能會發生的事

情。這些都是屬於經驗替代，因為你有了這些經驗，慢慢累積。所以我想對於「跑」這件事情已經無法滿足我本身的欲望。

再看到欲望的轉變，可以分為轉變的階段性與內容性。接觸超級馬拉松的初期，「距離」與「時間」是林義傑的欲望來源，完成規定的距離或時間，他的欲望便得到滿足：

以前這是認為我有一個距離。一百公里是一個距離，那是一種欲望，跑完一百公里你就完成了，你的自我成就就很高。你跑 24 小時馬拉松，那也是一個距離，OK，那 24 小時就完了啊！你不會有 48 小時，你不會有 62 個小時，你不會有不知道的小時。

距離與時間，是一個被劃定好的範圍，也就是已知。經過不斷的经验替代，已知的比賽不再能燃起林義傑的欲望，他的欲望轉向未知：

那種欲望我想我已經沒了，……可是當我如果今天去從事，我想要去看這個世界、去探索這個世界的時候，我想我的那種亢奮心情就很高。但是那個是沒有目標沒有終點的，因為你不知道你中間會發生什麼事情。**越多的不知道、越多的為什麼，會是我現在想要挑戰的欲望。**

經歷了已知的欲望以及未知的欲望，林義傑發現，這些新的經驗除了會不斷替代經驗之外，還會不斷累積。

那種經驗是……我想是，一直在累積的話是會（有）越來越多的，自我的心境會沉澱在你的故事呀、或是你的……自我哲學，運動哲學裡頭。我想是，**越累積的厚度會越來越多。**

這些不斷累積的跑步、比賽、或挑戰經驗，日後成為林義傑回味人生時的故事；

為了累積自己生命的故事，讓自己的生命成為一本厚厚的、內容充滿自我成就的書，他需要蒐集這些經驗。

我覺得是在蒐集很多不同的經驗跟回憶，然後去尋找你自我的成就，然後以及就是，嗯……可能像我剛剛講的，可能對你自己生命的短短幾年會有很好的回憶跟故事嘛。

我可能是在蒐集我年邁、老了以後我有很多的故事可以去回味，然後甚至去，帶給更多年輕人更多思考的方向。

無論他蒐集這些經驗的用意為何，蒐集自己日後可以回味的生命故事，已經成為林義傑參與跑步行為的欲望之一。

對於跑步的欲望，表現在內容性上包括：精神的緊繃與身體的臨界點。首先，林義傑喜歡在比賽當中精神時時刻刻都處於緊繃的狀態：

我對那種慾望就很高。對，那個就是，喜歡走在那種鋼索上這樣。……你不會有鬆懈的時候。那個就是我喜歡的，我想可能是我非常喜歡的一種，不一樣的跑步的行為。

他認為跑步像是一種工具，他可以用這個工具完成自己的目標。但是為什麼不選擇其他工具，例如腳踏車？原因是跑步最能夠製造身體的臨界點：

雖然我的工具是跑，當然工具我也可以選擇騎腳踏車，但是我喜歡是跑，因為跑更能去製造更多的……，我想是，嗯…臨界點，身體的臨界點。你精神緊繃之外，身體有可能是、身體也是長期一直處於一個最緊繃的狀況，那種就是……老實說是，自我成就那種優越感。

他以腳踏車為例，解釋為什麼跑步是最能達到身體臨界點的方式：

跑步啊，比較容易會到達痛苦的那種臨界點。腳踏車比較不會，當然你也可以 push 到會，可是畢竟就是不會。我舉例來講，跑步上坡也累，下坡更累。腳踏車上坡很累、下坡完全都不累。這一正一負之間還是有落差的。當然技術面不同啦！但**跑步比較容易到達痛苦是真的。**

為何精神與身體的緊繃、臨界狀態成為林義傑的欲望來源？因為精神的緊繃和身體的臨界點相同，都表達出一個「極限」的概念，挑戰自己所能負荷的極限，就是極限跑者超越自我的證明，雖然是痛苦的，但也表示他正用身體和精神真切體驗到「超越」，所以會有自我成就感與優越感。

（三）唯有透過比賽和冒險獲得的直接的體驗，才能產生認知和啟發

我問林義傑，生命中有沒有某些事物，是唯有透過冒險和比賽才能獲得的？他覺得比賽和冒險都是啟發自我以及生活的經驗，這些經驗之所以能對他產生全面的啟發，因為他是透過直接的體驗，用親身的經歷去對生命、對世界產生認知。

也不一定說，唯有透過比賽或冒險才能夠去獲得什麼生命中的事物等等……（但）這些**我覺得都是很好的經驗，來去啟發我自己**，可能是生活當中面對、可能是工作的態度、朋友的態度，以及就是，讓我更有不同的 vision，去處理生活的事物、工作的事物，……舉例來講，我在非洲有看到水多難去取得！那我們是很好取得，那我們對那個認知條件會不會有？**如果沒有體驗那段，或講經驗，你就不會有這個認知的體驗。**

（四）「規則」和「計畫」的意義

在超級馬拉松賽中，規則是被制定、被給予的；但是在一個沒有人做過的冒險活動中，計畫是由冒險團隊共同籌劃的。規則和計畫有一個共同點，它們為一個事件或活動事先訂出範圍，使這個事件或活動能夠順利地進行。被規定、被要求在某個規則下進行跑步活動，並不會使林義傑感到被限制或不自由，因為對他來說，比

賽規則的制定是為了確保參賽選手在一個公平的環境下競爭，而不是為了限制選手的表現：

不會（感到限制）！因為那個是比賽，用公平的條件去競爭，可能是公平的條件、公平的環境。因為我們都是在沙漠、我們都是在叢林、我們都是在北極、在南極，那他給你的規則是不能作弊。所以他（規則）等於在公平的條件下讓你去參加比賽。

對林義傑來說，冒險，並不是今天一時興起、明天就可以馬上進行的，他認為這樣草率行事的方式是不尊重生命，而不是冒險。冒險對他來說是一個偉大的任務，由於他十分重視冒險的原創性，因此每一次的冒險都沒有先例可循，為冒險擬定計畫的過程就像冒險行動本身，一次又一次為他累積嶄新的經驗。

我舉我們之前去撒哈拉沙漠時候的故事，呃……光籌備那個就籌備兩年多了。我們明年又有一個很大的 event 要開始，去年的這個時候（八月）就開始在籌備了，你看也是要籌備兩年半以上。所以一個偉大的……或者是一個沒有人做過的事情，一定是非常非常複雜的。因為你沒有先例可循。一直都是原創、一直都是原創……，一直不同的原創。在原創的過程當中，你的……你所激發的創意也好，你對你自己的，工作的極限也好，都是擺在最前頭。所以，嗯……會有很多你不同的經驗去慢慢去累積，一次又一次、一次又一次。

（五）對極限經驗（超級馬拉松賽和冒險行動）的註解

沒有挑戰過超級馬拉松的經驗，林義傑沒有辦法成為現在的冒險家。但是成為冒險家的他，再回頭對超級馬拉松賽和冒險行動下註解，他發現超馬賽帶給他的是一種痛苦的甜美——過程是痛苦的，但回想起來卻是甜美的。

其實老實講，七天六夜我從來沒有真正地去感動到。因為我把它設定

為那是一個比賽。……雖然過程當中非常的甜美，……那是痛苦的甜美，那不是真正的就是，我講的就是很舒服、簡單那樣。因為你事後回想起來這些事情是甜美的，因為你會造就很多不同的回憶。但你講的就是，那些事情會不會 touch 到我的內心？好像也很難耶，因為那很多人做過啊！

痛苦的甜美無法觸及林義傑的內心、無法讓他感動，因為超級馬拉松賽是規則化的、例行性的比賽，每一段時間都會重覆舉辦，每一年都會有不同的人站上一、二、三名，重點是，它不具有原創性。到後來，真正能夠感動他的，是原創性的冒險經驗，因為這種冒險經驗就像是他的作品，他看著這個作品從無到有的過程：

真的能讓我感动的就是，我從沒有到有，完成這件事情，這個才是會讓我感动的。……那就好像我在橫越撒哈拉的時候，從沒人做過到我完成了它，那中間過程我遇到好多好多的狀況，在前面遇到很多很多的，生活上的壓力啊、經濟上的壓力啊、什麼樣的東西。可是從沒有到有，這個過程我會，很感動。

我問他，是不是完成冒險行動的那一瞬間，也就是從未完到完成的那一刻讓他很感動？他回答不是，是整個籌劃階段、行動階段以及回憶階段都讓他覺得很幸福。

整個中間就會非常的 appreciate，對，整個中間你會覺得「哇！真的是太幸福了！」你竟然可以去做這件事情，而且這是你親自去做這件事情，你自己去發想、你自己去組織，然後，跟好朋友或者是你公司的同事、或者是你的 partner、夥伴，一起去做這件事情。

（六）對「痛」的領悟

林義傑在書中曾提到這樣的經驗：「刺痛歸刺痛，痛到某個程度，反倒有種鞭策自己不可放棄的毅力，因此，我的速度沒有變慢，反而逐漸跨大步伐加速向前（林

義傑、曾文祺，2005)。「事實上，超馬賽或冒險行動都是對精神與身體的極限挑戰，「痛」，在經驗的過程中佔有很大部分，甚至可說是伴隨著經驗一路存在的。林義傑認為這些經驗帶給他痛苦的甜美，但是在這過程當中他如何面對痛、如何處理痛，讓痛成為鞭策他的力量？他認為身體上的痛必然會有，因此他也會有所預警，在經歷了忍受的階段之後便會麻痺：

你每天都要先去承擔，每天都要先預警自己會痛的時候，當然你會有其他的轉變的方式，第一點當然是投藥、吃藥，但是畢竟你還是先經過痛的過程，才有可能麻痺。

他覺得這些都是身體的痛，不是心理上的痛，所以痛感不會一直留在記憶中。但是在痛的當下，他會利用他信任的人（教練）對他的期許，以及國家對他的期許整合成抵抗痛的力量。換句話說，痛感促使他將內心對於他人期許的想像轉化成力量。

你說再來去接受這件事情，你早就已經有經驗過，我講說替代經驗，你早就有經驗所以你也就不覺得說那是一個很重點會去讓你刻骨銘心的事情，但是會轉化的力量，會在這個 motivation，會在助力的原因會有很多種啦！那我的話當然會有這種，我自己的教練對我的期許，或者就是我教練帶給（我）國家對我的期許。那就是，也不能說痛來轉化成力量，反而說是一個我藉由我信任的人的過程當中，我把這些事情把它整合起來變成說對我是一種力量。

經歷過身體的痛苦，林義傑發現身體的痛比不上心理的痛：

這種身體的痛，我覺得你不要說大意外狀況發生啦！就是很正常的那種指甲、水泡破掉啦、或是被樹割到啊、還是被昆蟲咬啊！我覺得在心境的過程來講，心的痛，我相信會比身體的痛要來的大很多。

更進一步，他發現試著將靈肉分離，讓心理保持在喜悅的狀態，就不會把身體的痛苦植入心裡變成心理的痛：

其實我的心境一直告訴自己，還是維持在喜悅的心情。盡量不要去讓自己有痛苦的心情。我說過你要把那種，嗯……靈魂跟肉體的分離。……通常你在做一些比較超脫的事情的時候，我自己認為你要把靈魂跟肉體，在某些狀況的時候是要分離的，不然你無法去完成旅程。因為你會去，太多的痛苦去植入了

（七）國旗的意義

無論是超馬比賽或冒險行動，林義傑必定帶上國旗、將國旗袖在衣服上；在他的每本著作中，也都有國旗的合影、以及描述國旗驅策他往前進的文字。國旗，我們都知道是國家的象徵，但是對於在極限中行走的林義傑來說，這面國旗除了代表國家，還告訴他什麼？就是這裡所要尋找的國旗的意義。

這個就好像，這就是你無處可逃啦！你沒有退路、No return 啦！對啊，所以那是很好鞭策自己的方法。它並不是說，喔，我，當然你也可以很驕傲說我帶著這個國旗去看世界這樣子，對啊，但那是一個很好的鞭策自己的方法。

可以見得，國旗對於林義傑的鞭策作用，遠大於裝飾性的、帶著國旗去看世界的作用。為什麼國旗具有自我鞭策的作用？讓林義傑看到國旗，就覺得自己沒有退路？他這麼說：

因為選擇做這件事情啊，然後，因為你已經選擇做這件事情啊，如果你只是代表你個人的話，你可以選擇說馬上放棄，人家不會去認識你。但是如果你今天，把你轉化成今天你代表台灣去參加比賽啊，那大家

認識台灣啊，那那種感覺是不同，所以你就會鞭策你自己。

國旗代表國家，別著國旗上戰場的林義傑，就是以代表國家的身分參賽。因此國旗讓他沒有退路，告訴他現在的一舉一動已經不只和林義傑這個人有關，而是和中華民國有關、和臺灣有關的。因此，國旗集結了民族的力量，並且將林義傑拉入這個生命共同體中。

（八）極限經驗的轉化

極限經驗就像是生命之流的其中一條小河，在特定的時間與地點匯入生命的洪流中。這條小河承載了一段記憶，匯入大河之時代表這段記憶將伴隨著河水一路流向生命的終點；反過來說，大河的流向、小支流日後對大河的影響，也都會改變這條支流的定義。因此，極限經驗的轉化是雙方面的，極限經驗轉化成生命的一部分，影響林義傑生活的態度，這是其一；其二，當林義傑回過頭來審視極限經驗，極限經驗轉化成不同的意義：

1. 極限經驗轉化為生命經驗

林義傑出了社會之後做過很多事，他覺得自己之所以能夠無所畏懼，是因為他將身為運動員的精神轉換到生活上，用面對運動相同的心情在社會上工作：

優秀運動員他在自己的運動場上是在做別人沒做到的事情啊，破紀錄啊……突破自己的能耐啊、持之以恆啊、每天訓練啊，可是我覺得我轉化到，出了社會我應該用這個精神在工作。

將他對公事的態度和對比賽的態度做個對照：同樣具有固定規則，在大規則底下他謹守自己的原則、大而化之，而且不去侵略別人，可以看出工作中的他和比賽中的他是和諧的：

公事會有公事的規則跟原則，在這個大體制當中，你會非常簡單，你會把自己的原則固定的很好，那你就比較不會去侵略別人啊，或者是，

就是你會比較能夠大而化之。

為什麼會變得大而化之呢？他回歸到比賽過程中的經驗。因為無論超馬賽或冒險行動，都是漫漫長日的挑戰，為了完成挑戰，他必須專注於當下：

最怕最怕就是想結束的那一刻，遙遙無期，而且有很多未知的因素會發生，不可預知的事情，而且是常態性發生。所以，後來我發現不能去想結束的那一天，反而是當天把當天的事情做完就好了。

強迫自己不去想「結束」的過程中，他發現生命當中最重要的一一浮現腦海：

不要去想三天以後的事情。但是你可以去回憶你以前的事情，跟你未來想要做的事情，跟這個冒險的活動執行是沒有關係的。舉我的例子，我媽第一個買給我，卡西歐的手錶，第一天上小學，我媽帶我去旁邊的文具店買，然後送我去上學，我會去想到這些事啊，那一般你想不到啊，所以這就是為什麼很多事情會大而化之，原因就在這裡。

他發現生命中累積了真摯情感的小小事，其實才是生命中最重要的一一事情，因此對於不重要的事情變得大而化之：

那個（看起來的小事）其實是你生命的品質跟生命的過程當中很重要的事情。第一個，維繫你的老朋友的、沒有利益關係朋友的感情；第二點維繫你自己家庭之間的感情。

多次瀕死的經驗、在沙漠中迷蹤的恐懼，讓他發現人的渺小、也讓他接受生命的輪替，因為這一切都是自然的法則。就像每次的挑戰經驗一樣，過去了就不會再重來，能夠把握的、也是最重要的，唯有真實的當下：

然後看到生離死別，那變成很正常的事情，生命當中的週期就是這樣，你變很正常，你不會有……可能今天誰走了，你不會覺得這是一種痛苦，就我的心境來講，會感傷，可是不是痛苦。那感傷的過程當中，你更會去知道怎樣是真實當下，我覺得這比較重要。

2. 極限經驗轉化為作品

對林義傑來說，沒有挑戰過世界最艱難的四大超馬賽，他沒有辦法走到冒險行動這一步。回頭再去檢視當初參加的超馬賽，他把它當成為了成就冒險行動必備的磨練工具：

那是磨練自己很好的工具。因為在台灣，沒有所謂冒險這件事情，沒有人從事冒險在當作工作、職業這件事情。

橫跨撒哈拉沙漠的冒險計畫，對林義傑來說是第一個原創性的冒險經驗。因為沒有先例，所有的步驟都是創造、都需要創意：

一個偉大的……或者是一個沒有人做過的事情，一定是非常非常複雜的。因為你沒有先例可循。一直都是原創、一直都是原創……一直不停原創。在原創的過程當中，你的……你所激發的創意也好，你對你自己的，工作的極限也好，都是擺在最前頭。

做一件沒有人做過的事情，從籌劃到實行、看著冒險由計畫成為行動，從頭至尾都是自己 and 團隊的心血，讓林義傑發現這整個過程到完成，時時刻刻都讓他感動：

從沒有到有，這個過程我會，很感動。……整個中間就會非常的 appreciate，對，整個中間你會覺得「哇！真的是太幸福了！」你竟然可以去做這件事情，而且這是你親自去做這件事情，你自己去發想、你自己去組織……

極限經驗的累積，對林義傑來說就像是累積自己生命的故事：

這些事情……，我覺得是在蒐集很多不同的經驗跟回憶，然後去尋找你自我的成就，然後以及就是，嗯……可能像我剛剛講的，可能對你自己生命的短短幾年會有很好的回憶跟故事嘛。

綜合上述可以發現，原創性的極限冒險經驗，對林義傑來說是一個從無到有的創作歷程、是自己生命故事的累積，時時刻刻都讓他感動，就像是他的作品：

就很像自己的作品啊！對啊，我覺得這個很棒，因為這等於是你自己的作品，你感覺得出來！因為妳用了作品兩個字，感覺很高興啊！

林義傑在用極限經驗演譯生命的同時，也不斷在進行自我理解與詮釋。對多數運動員來說，運動最高的殿堂與榮耀可能是奧運，但林義傑將自己的重心轉移到別地方，走出一條自己開闢的新路。和奧運不同，這條路是沒有終點且充滿創造性的，跑步經驗本身就像他的作品，他以這個原初的作品為模，保留成自傳和紀錄片的形式而得以為人所知。

二、美感表現的脈絡

在林義傑的五本著作中，有一些感受不斷被喚醒，像是英雄感、使命感等；也有一些元素不斷被提起，像是國旗。從超級馬拉松賽和極限冒險累積的經驗中，林義傑對自己極限體驗所下的註解有哪些轉變，他的美感體驗主要呈現在哪些元素上，我將這些要點整理為美感表現的投射。

（一）對國家：配戴國旗

國旗，對我們來說是什麼？從小學到高中，每天早上都會舉行升旗典禮，以前國慶日的時候還會看到家家戶戶都掛起國旗。但是從學校畢業之後，好像只會在國

慶大典的電視裡、或者元旦的升旗典禮上感到國旗的存在。回想到中學時代，每個班級都會有自己的班旗、班牌、班呼和班歌，這些東西的存在是為了凝聚一個班級的向心力，因此在運動會這個班與班之間競爭的場合上顯得最為耀眼。再反觀國旗，我們之所以越來越感受不到國旗的存在，除了在許多運動賽事上都被打壓而不能懸掛國旗之外，也因為我們身處國內，這本來就是屬於自己的地盤，沒有宣示主權或表明身分的需要。當林義傑出了國門，他發現沒有配戴國旗的他只是林義傑，地球上數十億人口當中的一個小點；但是配戴國旗的他便成為中華民國在國際上的代表。打從一開始，林義傑就是以個人的名義參加超級馬拉松賽。就國家並沒有推舉他出去比賽的這一點來看，他不算是代表國家；但是從他身為中華民國一份子的這一點來看，他在國際上的一舉一動都是代表國家。所謂「今日我以國家為榮，明日國家以我為榮。」林義傑一開始抱著以國家為榮的心情及不能讓國家蒙羞的使命，將國旗佩戴在身上，看見中華民國的國旗因為自己參賽而被懸掛在沙漠中，和英、美等國的旗幟並列飛揚，他真正感受到自己與國家的血脈相連：只見中華民國國旗高高掛在起跑拱門樑上，與美國星條旗、英國等國旗，一起在撒哈拉沙漠這塊土地迎風張揚。我心最底層易感的那一面纖細，再度被眼前的景象撩起；眼眶裡的熱潮，無關風沙侵擾。既然他已經祭出了臺灣的名號，就不能讓臺灣丟臉，因此國旗在比賽當中帶給他自我鞭策的力量：我瀕死不放棄，正因為所有人在賽前都看到了我背包上的青天白日旗，名號都打出了，當然不能讓臺灣丟臉。這時候的林義傑，感覺到自己與國旗已然形成生命共同體，為了不讓國旗丟臉，自己一定要力爭上游。跑著跑著，他發現國旗正對他散發著母愛：（國旗）在我懵懂未知的孩提時，就眷顧著我，一直護送我至現在的撒哈拉沙漠，現在她釋放母愛，看著我向前行。就像小孩子想要在學校拿個第一名回家給父母看、或是長大了想要光宗耀祖的心願一樣，林義傑也希望除了為自己，也要為國家拿個冠軍：我能替自己、為自己的國家拿下冠軍嗎？我摸摸縫在袖口的國旗。在南極嚴寒的霍克港灣，他將國旗視為自己和臺灣的連繫，告訴自己：「你怎能辜負在臺灣翹首盼望的人，身上的國旗沒有意義了嗎？這不是你的風格。」拿下四大極地超級馬拉松總冠軍的林義傑，頓時覺得自己將臺灣帶到世界的中心，這是一種光宗耀祖的心情，也完成了「明日國家以我為榮」的使命。

（二）對自己：成為英雄

小時候林義傑把加入田徑隊當成他的夢想，甚至為了加入田徑隊和父母鬧翻。他希望自己能夠讓**追星女孩的眼神發出緞帶閃亮的光芒**，他覺得這就是「**我要的田徑隊的感覺**」。當時的他在追求一種宛如明星般被眾人崇拜的感受，這是日後英雄感的萌芽之處。在《勇闖撒哈拉》的文末他說：**真正拿著國旗在撒哈拉沙漠接受各國選手崇敬的掌聲後，那種「推銷臺灣」的癮，就上了身**。以前的民族英雄必須要上戰場殺敵，或是面對敵方的威脅利誘而不屈不撓，但在這個和平的世代，民族英雄已經轉型為可以增加國家能見度、讓國家在國際上「被看見」的人物，因此王建民被形容為臺灣之光。當林義傑第一次在終點處感受到投向自己如轟雷般的歡呼聲、接受各國選手投來的崇敬的眼光，甚至被美國隊讚賞：**「我原本只知道臺灣的棒球很有名，沒想到長跑也能登上一級舞台！」**之時，他感受到自己就像是臺灣之光、就像民族英雄的化身，從成為運動之星萌芽而成的英雄感在這個地方成形了。在《跑出生命的寬度》裡他已經自詡為英雄，將自己比喻為魔戒中的佛羅多：**我呢？就自比佛羅多，要將國旗插在阿他加馬及地表最南端的最終地南極**。居然有這般俠義騎士的幻想，**我不自覺地笑了出來**。俠義騎士在西洋的神話中都是肩負著使命而存在，可見這個時候他已經自覺背負著為國爭光的使命感，自詡為俠士、英雄。他在寒漠中摸著國旗自問：**「我能替自己、為自己的國家拿下冠軍嗎？」**佐證了他希望為國爭光的自我期待。在面對痛苦的時候他忍不住自比關公，**灌輸自己有成就的英雄，該有如此不畏懼的氣魄才是**。在《林義傑大冒險》裡頭，林義傑的夢想感加進了想像的元素。追求夢想需要的是不畏艱難的毅力與決心，因此運動員被視為夢想的化身。由於這個時候他開始有知名度，國內有不少人知道他動身前往南極冰原完成四大極地超馬賽的事，因此在嚴寒的霍克港灣他告訴自己：**你怎能辜負在臺灣翹首盼望的人？**藉由想像有許多人在臺灣等著他回來、等著他完成這次的使命，他告訴自己不能讓那些人的等待幻滅。

在《跨越心中的磁北極》中，林義傑沒有關於英雄感的敘述，可能因為這個挑戰是三個人一起進行，他的身分由單打獨鬥轉換為帶領隊友前進的隊長，在極限挑戰的行動中被隊友稱為老師，身分及挑戰的形態都轉變了，因此他的心力和關注焦點都不相同。在《決戰撒哈拉》中林義傑雖然也有隊友，但是隊友分別為英國人和

美國人。因此在這個挑戰大自然的行動中，可以說他不但代表著臺灣還代表亞洲。他對自己說：**我在異地挑戰，我就是「臺灣之子」，我願意用生命來完成人類首次的橫越撒哈拉挑戰，去換取臺灣在世界史上的一頁輝煌。**出了國門就代表臺灣，這是林義傑出國比賽後獲得的體認，但是在這本書中他特別做出強調：**我不是要成為英雄，現在我所做的是要讓世界看到臺灣。**這個時候的他已經有能力增加臺灣在國際舞台上的競爭力，然而這段話卻顯示他已經跨越了自己曾經想要成為英雄的那個想法，英雄感消失於無形中，從他內心深處湧現的是一股身為運動員的榮譽感及愛國意識。

（三）對跑步：面對孤獨

長距離跑步不是會很無聊嗎？看起來好像是這個樣子沒錯的一件事，對跑者來說反而是一個喜歡跑步的理由。林義傑覺得他**很喜歡獨自一人在朦朧時分，尋著硫磺味往（陽明山）上練跑……置身其中就是有種享受孤獨，帶點自憐的心境。**每個人或多或少都有覺得孤獨的時候，可是長跑者對於孤獨的氛圍似乎有一種獨特的偏好，所以覺得孤獨也是一種享受。自己一個人跑步的時候，可能會想著很多事情，也可能什麼都不想地單純將自己投身到沿途的氛圍中，無論如何，都是自己一個人的時間，這段時間以跑步為主軸在進行著，其他事情都只是附屬的，所以跑步總是孤寂的，就算旁邊有人一起跑也不是鬧哄哄的那樣，因為長跑者需要一種穩定的氣息，因此往往能和周遭的環境融合在一起，得到一種看似孤獨的寧靜。

就字面來看，孤和獨這兩個字是都是「單」的意思，但是合起來成為孤獨這個詞，往往被解讀為負面的、需要被同情和可憐的處境。在林義傑的經驗中，他喜歡一個人練跑在那當中享受孤獨，雖然他揶揄自己是帶點自憐的心境，但是其實他並不覺得自己可憐。就像他在南極看到選手李珊獨自一人站在乳白色的冰面上，覺得**四下極為安靜，週遭的一切似乎在等著她轉身或離開，才準備恢復流動。**從李珊身上看到的寧靜的美，就像是林義傑看到自己的投影，孤獨而美好。

長跑的路或許是孤獨的，但卻不孤單。對林義傑來說，孤單是心靈找不到歸屬的感覺，所以他說：**南極跟北極都好美，紐約很大又有特色，可是 sorry，那都不是屬於我的地方，當然走起來就特別孤單。**面對鄉愁的時候，他使用了孤單這個字

眼；但是面對超級馬拉松的時候，他使用孤獨這個詞彙。可見孤單和孤獨是不一樣的，他的心歸屬在長跑這條路上，雖然常常要一個人面對險惡的情況，但是卻不孤單；相對地，在不屬於自己的國家行走，走起來會有孤單的氣氛，因為他的心並沒有歸屬在這個地方。由這一點可以看到，孤獨之所以是美好的，也是因為一個人孤獨的時候就會告訴自己必須要堅強，因為當整個世界沒有別人、只剩下自己的時候，唯有堅強才能面對一切，所以他在荒漠中迷途的時候這樣告訴自己：**在這種如同被世界遺忘，只剩我與查理的穹蒼之下，堅強是唯一的對抗方法。**

爾後，林義傑將長跑的重心轉移到冒險上，他發現「冒險也需要創意，比如說很多人都去爬喜馬拉雅山，那你去爬就不足為奇了，但是還沒有人騎腳踏車上喜馬拉雅山，相較之下這有創意多了。」這個時候，孤獨在林義傑的體驗中又多加一層意義：創新。創新必然是孤獨的，因為你必須走在一條沒有人走過的道路，可是創新卻越來越成為林義傑在計畫行動時的動力，因為他就是想要做沒有人做過的事。換句話說，他不但越來越會享受孤獨，甚至已經不覺得孤獨是孤獨，只覺得它是新鮮而刺激的。再加上林義傑打出知名度後，他得到越來越多的關注和社會支持，他發現自己即便身處異地，臺灣許許多多關心他的人就像陪在他身邊一樣，讓他即使一個人置身非洲也不孤獨。

（四）對跑者：生命共同體

如果說超級馬拉松是一種很個人式的運動，那麼讓這些單獨個體聚集在一起的場合就唯有比賽了。參加超馬的經驗中，林義傑遇過瞧不起他的對手，像是第一次參加 24 小時超馬賽時俄羅斯選手半帶威脅地告訴他：「遊戲才剛開始而已！」；也遇過對手耍心機，向他示好原來是為了取得他的作戰策略。但這些負面經驗畢竟是少數，林義傑在比賽當中從其他跑者身上得到的，往往都是類似革命情感的情誼：今天早上很多人在鳴槍出發時都流下眼淚，我也是。沒有為什麼，一來有二位凍傷者離開，二來大家在未來的二十天內將不再見面；那種，應該就是革命情感吧！面對一起比賽的跑者，林義傑將他們視為戰友是從他第一次參加 24 小時超馬賽就開始的。那時，他心裡一股莫名的想法促使他在第 23 小時又 20 分鐘左右拉起身旁的對手說：「一起來享受最後階段純粹的痛苦吧！」一句不帶有恫嚇、挑釁和輕蔑，只有真誠

的話，牽起的不只是手，還有兩個共同在長跑中成長的生命。不管兩人各自因著什麼原因來到這裡，從來也不認識卻一起跑過 24 小時的他們，此時的心沒有距離。

一起跑過撒哈拉超馬賽第五站的時候，選手和選手之間已經不存在「競爭」這個東西，這是自然而然消弭的。一起經歷過五站的比賽後他們都了解：抱持著競爭的心態並沒有太大意義，因為在極大的痛苦中，他們最大的對手只有自己。領悟了這點以後，他們在冷冽的沙漠中感受到彼此熱切的心：此時的帳篷已沒有競爭者間尖銳的對立，「四海皆兄弟」成了可以套用的話。同樣的情況在《跑出生命的寬度》林義傑又再次提到：7 月 9 日這一晚，還留在營地的所有選手，似乎拋開了必須儲備能量面對最後一站的心情與幾日下來的身體痛楚，有人歡欣的擁抱。

跑者和跑者之間揚棄了競爭的意識，取而代之的是英雄惜英雄式的相互欽佩：歡呼聲四起的這一刻，週遭的人全由競爭對手變為共患難的朋友，我愛極了這種英雄惜英雄的感動。在比賽中抱持著同樣心情的選手，在終點處終於可以徹底抒發，這個時候每個人的反應或許不同，有歡笑、有淚水、也有混著眼淚的笑容，但有一點卻是相同的：他們都做到了！憑著這一點，每個人的心是緊緊相連的，即便感受不同卻能互相理解。所以，林義傑在亞馬遜超馬賽的終點和查理緊緊擁抱，他大叫：「我、我們做到了！」而且，他覺得感動的心情是會傳染的：終點線這裡可熱鬧了，感動的心情是會傳染的，有人因為不能置信完成賽事而喜極而泣，他們相擁狂舞，有的人跪在地上啜泣，一切都是因為太高興了。

從超級馬拉松賽中，林義傑也表現了「分享」的真諦。他和戰友之間互相分享的，包括對於挑戰共同的執著：我與查理不經意地互看了對方一眼，我們能體會他(Ray)想撐下去的心情，即使他正在發燒，仍沒有退縮的畏懼，只有前進的想法。他們因為能夠互相了解進而能彼此分享，即使站在死亡面前也能慶幸他們擁有彼此：再壞也不過如此，至少我們能與最強的對手，死在一塊。或許，到了天堂我們又可以作伴，繼續比賽。這種生死與共的情誼，讓他們在抵達終點前心裡所想的不只是勝利與否、完成比賽與否，還包括共同分享勝利的那個人在哪裡。因此林義傑在臨到終點時放慢了腳步：突來的想法，要我必須這麼做：我要在終點前等著查理，讓他與我一起分享喜悅。我放慢腳步，一手伸入背包掏出國旗，一面回頭等候查理的身影入眼簾……我們拉著飄揚的國旗，一起進入終點。

在剛成為超馬選手的時候，林義傑還沒有這麼深的感觸。幾年過去後他發出這樣的領悟：我們一路彼此競爭，繞過巨沙丘、通過巨石地、踩過鹽面，雙方的情誼逐漸催化中。日後，我們還成為生死之交、生命共同體。面對共同比賽的這群人，林義傑最後做了這樣類似感想式的總結：我因為挑戰馬拉松，結識了幾位不同國籍的生死之交。人家說得沒錯，所謂物以類聚，我們這麼麻吉是因為有共同的特點……我與這群冒險伙伴們是在有計畫的評估下才加入極地賽事的行列，進而享受箇中甘苦。我們愛惜生命的態度，可能更勝一般人。每每想到與這些朋友患難與共的時光，我內心的悸動就迅速蔓延，很慶幸，友誼讓我的人生更富有。如果以局外人的眼光來看跑步，可能會覺得跑步是孤單的運動，跑者是孤單的存在。但是對林義傑來說，跑步富足了他的生命，他和其他跑者之間形成了像是生命共同體般的連結，那是一種超越血緣關係、超越時間與空間的距離，因為擁有共同記憶、共同理念而緊緊相繫在一起的連結感。

三、美感表現的層次

整理林義傑自 2004 年至 2009 年在極限體驗中所記錄的美感表現，研究發現 18 種直覺式的美感表現；24 種領悟式的美感表現，及 23 種超越式的美感表現。

（一）直覺式的美感表現

直覺式的美感表現顯露體驗本身的直觀性，在某個事件、某種情緒或某個景象發生的當下，未經多加思索便油然而生的情緒。從文本中獲得的直覺式表現包括英雄感、孤寂感、關愛感、鬥志感、解脫感、繚繞感、感動、驚奇感、滑稽感、放鬆感、壯闊感、期待感、狂喜感、空白感、爽快感、幸福感、新奇感、幸運感等，整理如表 4-1：

表 4-1 極限跑者之美感表現與具體說明-1：直覺式美感表現

直覺式美感	極限跑者直覺式美感表現之具體說明
英雄感	獲得崇拜與表揚、讓其他選手折服、為國爭光等，受到崇敬的感受。
孤寂感	彷彿和朦朧而上的山路及寒風低鳴的沙漠擁有相同心情的孤獨氛圍。
關愛感	臺灣同胞、場邊觀眾和賽中其他選手、冒險隊伍中同行的土著、骨肉相繫的父母親，及沙漠中媽媽們的愛心、關懷和支持帶來關愛感。
鬥志感	被勁敵、險惡的環境和場邊爆衝的掌聲所激發的鬥志。
解脫感	從瀕死和被取消資格的恐懼中解脫，以及從無法完成挑戰的緊繃狀態中解脫的感受。
繚繞感	被意志力憾動的容顏、被生命故事憾動的記憶，一幕幕繚繞不散的感受。
感動	看見中華民國國旗和美、英等國國旗一同高掛在撒哈拉的感動；南極美到令人落淚的感動。
驚奇感	對自己的實力、誇張的比賽地形，及地主國選手適應環境的能力感到不可置信的感受。
滑稽感	利用想像力達到自我解嘲的喜劇效果。
放鬆感	卸下心防、心情頓時舒緩的感受。
壯闊感	視覺受到大自然所震撼，將世界納入心胸之中的遼闊感受。
期待感	面對下一次的挑戰感到躍躍欲試的心情。
狂喜感	面對終點無法克制的瘋狂、激動、和喜悅。
空白感	什麼事都不去想，任憑思緒空白的感受。
爽快感	剷除障礙、無後顧之憂的快感。
幸福感	珍惜人與人的緣分，在異地與臺灣同胞相聚的心情。
新奇感	近距離見到北極熊、目睹鑽石雪花，對世界之大無奇不有感到新奇。
幸運感	覺得得到上天的眷顧，想要謝天的感覺。

資料來源：研究者自行整理

(二) 領悟式的美感表現

在領悟式的美感表現中，極限跑者經過深沉的思考與玩味，獲得某種領悟性的結論或感受，這種體認是從具體的、偶然的及有限的形式中，發現無限的、廣闊的、本質性的道理，因此是比直覺式更為深沉的體驗。從研究結果中得到的領悟式美感表現包括使命感、頓悟感、滑稽感、滿足感、鬥志感、悲壯感、順暢感、信念感、專注感、刺激感、振奮感、歸屬感、幸福感、成就感、解脫感、肯定感、堅毅感、冒險感、記憶感、體驗感、惆悵感、連結感、遊戲感、期待感等，整理如表 4-2：

表 4-2 極限跑者之美感表現與具體說明-2：領悟式美感表現

領悟式美感	極限跑者領悟式美感表現之具體說明
使命感	代表臺灣出征、用雙腳為臺灣寫下超馬歷史、立志將國旗插在地表各個角落、增加臺灣競爭力的的使命感。
頓悟感	如大夢初醒般忽然澄澈的思緒。
滑稽感	事過境遷後，回想自己某些當下的反應和舉動，顯得荒謬、愚蠢、笨拙、僵硬、遲滯，或是違反生活常理，而覺得有趣。
滿足感	奢侈的願望獲得實現的感受，例如累積了珍貴的極限體驗、終於獲得父母的支持、在人煙罕至之處見到人或可以說中文等。
鬥志感	透過自我鞭策產生大無畏的意志精神。
悲壯感	遺世獨立、壯志斷腕、置生死於度外的革命情感。
順暢感	隨著心態調整得宜而逐漸掌握跑步節奏的流暢感。
信念感	在超越他人或自我激勵的過程中累積信心的自我信任感。
專注感	心無旁騖、全神投入前進的步伐而忘記痛苦。
刺激感	比賽競爭激烈、大自然瞬息萬變所營造的氣氛。
振奮感	做好最壞的打算，因而在絕處產生觸底反彈的積極動力感。
歸屬感	極限跑者從患難之交身上、超級馬拉松挑戰中、比賽終點、及國族共同記憶中領悟的，因為得到與擁有而心存感激與心之所向的感受。
幸福感	生命所累積的意義，為極限跑者帶來的充實且溫暖感受。
成就感	因為朝目標邁進而努力、看見自己努力的痕跡就感到充實的自豪感。

(續下頁)

表 4-2 極限跑者之美感表現與具體說明-2：領悟式美感表現（續）

領悟式美感	極限跑者領悟式美感表現之具體說明
解脫感	抵達終點、完成挑戰、來到可信任的教練面前、可以完全傾瀉痛苦、心境完全放鬆並卸下肩頭一切的感受。
肯定感	以身為運動員、代表運動精神為榮的自我肯定感。
堅毅感	目標一旦設定就一定得將它完成，這中間所經歷的精神過程。
冒險感	追求完美、追求創意與追求縝密的冒險計劃力與執行力。
記憶感	在游離狀態中，對回憶的感受力放大、身體在回憶中不斷放鬆，以及對回憶難以忘懷的感受。
體驗感	親身經歷才明白箇中道理、才能感同身受的獨特領受。
惆悵感	夾雜許多複雜情緒，百味雜陳的矛盾感受。
連結感	音樂、國旗與節奏、力量和回憶的連繫感。
遊戲感	利用「玩」的動作帶動壓力獲得紓解的輕鬆感覺。
期待感	想著即將到來的美好事物而產生的美妙心情。

資料來源：研究者自行整理

（三）超越式的美感表現

超越式的美感體驗表現為兩類：超越意識和超越經驗。超越意識包括某種固定形式或關係的跳脫（例如，跳脫競爭關係），或思想的昇華；超越經驗則用是實際行動建立起新的標竿（例如，刷新紀錄）。若沒有直覺式和領悟式的美感表現做為基礎，不可能達到超越的表現，因為「超越」是一個相對的概念，必須先存在一個先前的經驗，才會出現跨越得以產生的空間。因此，超越是思想和經驗的創新、也是直觀或領悟的昇華。極限跑者的超越式美感表現包含下列幾個層面：超越身體、超越現實、超越歷史、超越眼光、超越競爭、超越自我、超越自然、超越個體等，整理如下：

表 4-3 極限跑者之美感表現與具體說明-3：超越式美感表現

超越式美感		極限跑者超越式美感表現之具體說明
超越身體		
自豪感	超越自卑的身體，從比人差的條件中脫穎而出的驕傲。	
榮譽感	痛苦被榮譽感拋開。	
著魔感	身體神奇地從疲憊、痛苦和極限中復活。	
極限感	穿梭在相差九十度的極地氣候中，感受到體能的極限。	
鬥志感	意志力脫離每況愈下的體能狀況而源源不絕。	
麻醉感	假想自己是機器人麻痺身體的痛。	
喜悅	超過緊繃的身心 and 苦痛而感到雀躍。	
超越現實		
夢想感	對夢想的想像讓自己置身於夢想之中而脫離現實。	
價值感	價值的昇華，例如雙腳超越了行走的實用價值；獎牌超越了金錢能衡量的價值；大會豎立的旗子獲得和沙漠中的甘泉一樣可以救命的價值；國旗獲得如同母愛的價值；沙漠中的咖啡比五星級飯店還高的價值等。	
歷史感	歷史的重量超越現實在現代人的心裡烙下痕跡。	
錯置感	一種奇妙的錯覺，包括人、事、時、地、物的錯置。例如，彷彿不是身在地球、彷彿時間停止流動。	
意義感	不同的心境和想像都會賦予現實景物超現實的意義。例如，將金字塔幻想成指引選手入港的燈塔。	
連結感	跨越時空限制而產生的連繫感。	
跨國界感	運動製造出消弭國界的錯覺。	
超越歷史		
創新感	開創歷史的感受。包括創造人類的歷史及刷新個人的經驗史。	
超越眼光		
鬥志感	不管別人怎麼看，爬也要爬到終點線的意志。	

(續下頁)

表 4-3 極限跑者之美感表現與具體說明-3：超越式美感表現（續）

超越式美感		極限跑者超越式美感表現之具體說明
超越競爭		
共榮感	超脫競爭對手的關係，為彼此感到光榮與喜悅的感受。	
超越自我		
期待感	由於自我能力的上昇與超越，對自己未來的表現感到期待。	
跨越感	接受外在環境的強度、超越之前的自己，跨越阻礙自我前進的障礙。	
探索感	外在的未知其實是內心的未知，挖掘內心的未知進而超越自我的感受。	
超越自然		
壯闊感	人的力量足以和遼闊的自然媲美的遼闊感。	
超越個體		
連結感	和民族、國家、夥伴成為共同體，可以集眾人之力於一身的共同感。	
使命感	將人類、世界、臺灣的任務納入自己的抱負中，勢必達成任務的感受。	

資料來源：研究者自行整理

綜合來說，直覺式的美感表現最直觀，表現極限跑者在體驗當下不加思索便感受到的情緒；領悟式的美感表現較為深入，是極限跑者經過自我對話後賦予體驗的深層意義；超越式的美感表現代表意識的昇華或經驗的創新，它是美感表現最深層的流露。

直覺、領悟、超越三個層次的美感表現都出現在林義傑 2004 年到 2009 年的著作中，可見美感表現雖具有層次性，但是跑者並不會因為經歷了超越式的美感，就覺得直覺和領悟的美感索然無味。如同車爾尼雪夫斯基所說：「因為美感所尋求的是好的東西，而不是虛幻中的完美，所以即便有了莎士比亞，當我們閱讀其他詩人的作品時依然能感到快樂（引自朱光潛，1988，頁 265）。」三個層次的美感表現都能夠滿足極限跑者對美感的要求，只是它們分別展現在不同層面上。

第五章 極限跑者美感體驗之內容

馬克思曾這樣評論情感與人格的關係：「人作為對象性的、感性的存在物是一個受動的存在物，因為它感到自己是受動的，所以是一個有激情的存在物。激情、熱情是人強烈追求自己的對象的本質力量（陳新漢，2002，頁264）。」這段話是說，馬克思將「人」分為主動的存在物和被動的存在物，同時身為主動和被動兩種狀態的人，其實都在追求自己。舉例來說，「我希望自己成為堅強且勇敢的人」，這句話中的「我」代表人的主動存在；而「堅強且勇敢的人」是人做為對象性的被動存在。他認為，人類的自我追求需要一種動力，這個動力的本質是激情和熱情。

「美」，在許多層面都被視為人類行為的動力。漢寶德（2007）主張美不但是延續生命衝動的觸媒，而且是演化的動力。他說，物競天擇是演化的基本原則，生物間為求生存而互相競爭，而存活並可繁衍者，大多是「美」的勝利者。關於這點，可以從動物界包羅萬象的求偶本能中獲得證實。凌繼堯（2003）論述科學活動中的美學動力時，引用幾位科學家的看法，說明審美已然成為當代物理學的驅動力。包括物理學家沙利文曾說：「沒有規律的事實是索然無味的，沒有規律的理論充其量只具有實用意義，所以我們可以發現，科學家的動機從開始就顯示出一種美學的衝動。」阿·熱在《可怕的對稱》中也提到：「讀者也許會把物理看成一個具有精確預言性，而不適於審美沉思的科學。其實……物理學家已經發現了某些奇妙的東西：大自然在最基礎的水平上是按美來設計的。」上溯至西元三世紀，雅典修辭學家朗吉弩斯則說，音樂本身雖然不代表什麼意義，卻能藉由聲音的變化、互相配合以及反稱所造成的和諧，對我們產生一種奇妙的魔力，像是一種說服力（朱光潛，1988）。

對生命而言，美是一種力量，它開啟創造的契機，成為理想生命的動力（漢寶德，2007）。身為現代人類的我們，作為物競天擇下美的勝利者，持續追求著生命與生活的理想境界。促使我們持續前進的，便是對美感的嚮往。在柏拉圖的語言中，這種嚮往源於「靈魂在迷狂狀態中對美的理念的回憶」。他認為每個人的靈魂都曾觀照過永恆的真實界，然後才附到人體上來。但是，只有少數人還能保持回憶的本領，他們每逢見到上界事物在下界的摹本，就不知所以然地驚喜而不能自制：「……有這種迷狂的人見到塵世的美，就回憶起上界裡真正的美，因而恢復羽翼，而且新生羽翼（朱光潛，1988）。」柏拉圖的說法雖然太過神秘，但是他提到一個要點：並非每

個人都有一雙能看見美的眼睛。新柏拉圖派的創始人普洛丁（Plotinus, 205-270）進一步耕耘了柏拉圖的想法，他認為人必須透過磨練才能看見美，因為只有美的心靈才能察覺美，所以人必須先將自己變成美的所見境，才能見到美（朱光潛，1988，頁 56）。

美是一種理想，人類因為對美的追求而進步、世界也因此被賦予更多元、更豐富的色彩；而美感體驗卻像是一種磨練，像普洛丁所說的那種使美得以被看見的鍛練過程。當然，這個觀點是針對美的創作者而非觀賞者而言。對極限跑者來說，他心中存在著一個想要看見美的目標，為此而進行各種嚴格的訓練，在這之中不斷淬鍊自我的心靈和身體，到最後將自己變成美的所見境，並且觸碰到心中真正的美。這是一條漫長的路，回想起來百味雜陳卻充滿「痛苦的甜美」。因為沒有這些痛苦，就嚐不到甜美的滋味；沒有這些痛苦，甜美就不會像這般甜美。如果想像極限跑者本身是一種美的表現，那麼他的美感體驗就是他從極限體驗中獲得的故事。

林義傑的經歷不但有故事性地彼此連結，也和他整體生命緊緊相扣，在此將其最為重複出現的情節抽取出來，整理為十一個主題。它們分別為：夢想、群眾、回憶、契合、解脫、精神、愛、滿足、變化、轉念，以及自然。

第一節 夢想

關於夢想，有各種各類的，孫秉宏（2007，頁 1）曾提到自己的籃球夢：

國小就讀體育班並且是羽球校隊，但那時日本的知名籃球漫畫「灌籃高手」十分風行，所以練球之餘就是抱著籃球往球場衝。……可能也是灌籃高手這套漫畫的影響吧，讓我腦海裡深植著各式各樣的灌籃招式，總希望自己可以像流川楓一樣，帥氣地灌籃。

灌籃高手中帥氣的流川楓讓他想要灌籃，這個灌籃夢促使他在國三的一次體育課中，單手抓著排球、衝到籃下墊步起跳後，將排球塞進籃框中，以 177 公分的身高完成第一次灌籃。如果他心中不曾懷有這份對灌籃的憧憬，也就不會有接下來的舉動。因此，我們可以說，夢想是具有力量的。夢想的萌芽，讓我們產生行動力，並且在行動的過程中，因為擁有夢想而堅持下去。

林義傑曾經也受到漫畫的影響，對田徑隊的感覺產生憧憬：

漫畫《鄰家女孩》裡頭的棒球校隊英姿煥發，投手的魔球飛到本壘板上空會變形，球帽都承載不住的長髮會飛揚，追星女孩的眼神發出緞帶閃亮的光芒。這就是我要的田徑隊感覺（林義傑、曾文祺，2004，頁 30）。

雖然這部漫畫的主題是棒球，但是成為英姿煥發的運動員、成為鄰家女孩崇拜的對象，是他小小年紀的夢想，帶著他進入跑步這條運動員的道路，也為他證實了：跑，能讓外表不起眼的他抬頭挺胸（林義傑、曾文祺，2004，頁 29）。

作為一名極限跑者，林義傑的夢想分別關係到個人、國家和人類整體。

一、個人

曾經，林義傑的生活不是那麼順遂，每天必須開計程車賺取生活費、學費，精神不濟的他差點一頭撞上安全島，就在那個當下，他用夢想喚醒了自己：

我大聲問自己：「這樣的生活能讓自己長進嗎？」「拼命開計程車度三餐，我的長跑，我的夢想呢？」……「打定目標，找到一件能讓自己出頭的事！」我馬上掉頭返家，再度上網進入 Sahara Marathon 撒哈拉超級馬拉松官方網站，整晚流連在幻想狂風沙塵的情境中（林義傑、曾文祺，2004，頁 68）。

這個夢想帶給他的想像力，將他從現實世界抽離：

撒哈拉超馬賽網站就像黑洞一般，猛烈鎖定我的心弦，我開始幻想置身其中。目視如臉盤大的驕陽、狂風沙、仙人掌，不一會兒身旁聚集了穿著運動短褲的選手，前弓後踞作勢向前奔馳（林義傑、曾文祺，2004，頁 92）。

雖然經濟能力不足，但是長跑夢為他的未來開啟許多可能性，成為他往前邁進的動力。後來，他因為長跑而獲得國家的肯定，實現了自己從小想要替爸爸光宗耀祖的心願。這個重要性的一刻，意義深遠之處不在於他獲得多大的表揚，而是在於他實現從小的夢想。

二〇〇六年三月十一日，我獲頒陳水扁總統頒贈的「四等景星勳章」。這麼說似乎是有些俗氣，但稱得上光宗耀祖般的榮耀（林義傑、曾文祺，2006，頁 16）。

在亞馬遜超馬賽中，林義傑以不起眼的身材劣勢，超越具有地主優勢的當地選手和特種部隊，不但讓原本投向他的鄙視眼神轉為崇敬，還獲得當地人的肯定，稱他為雙刀勇士—亞馬遜神話故事裡的勇敢之神。就向林義傑自己說的，雖然他的身材不具優勢、甚至具有劣勢，但也因為自己被賦予的先天條件，讓他在勝利時獲得比別人更大的光榮。

我心飄飄然，在多數選手眼中，我是偶像，走路有風。當地人給我取了外號，葡萄牙發音叫「英匹尼」，葡萄牙語「雙刀勇士」的意思（林義傑、曾文祺，2005，頁 189-190）。

超馬夢激發了林義傑的潛力，因為 he 會用盡全力去爭取自己想要的東西，而超級馬拉松就是其一：

「如果這件事情是你想要的，你會運用很多的方式達成，即使過程中可能會遭遇很多的問題，也會盡量排除。……由於超級馬拉松是我所熱愛的挑戰，所以我總是全力以赴（林義傑，2008，頁 119-120）。」

四大極地超馬賽的最後一戰在喬治王島舉行，為了捍衛即將到手的總冠軍，林義傑跑在隨時感覺會裂開的冰面上，雖然戰戰兢兢，但是夢想帶給他前進的力量，讓他勇於創新自己的長跑經驗：

喬治王島的地形是我長跑的新體驗。有一大段區域是「冰原」地形，四周一片白茫茫，雙腳踏的是半透明、一望無際的冰所構成的冰面。有時冰原的地面很薄，可以清楚看到冰面下流動的冰水，腳一踏上還會出現像是要破裂的咕咕聲音（林義傑、曾文祺，2006，頁 153）。

在 2002 年到 2006 年這四年間，林義傑從攝氏五十一、二度的撒哈拉沙漠跑進攝氏零下三十四度的南極。若非懷抱夢想，林義傑想像不到自己能在這些嚴酷的環境中生存下來，也不會知道自己具有冠軍的實力。回想自己從撒哈拉沙漠一路跑到南極的過程，穿梭在極熱與極寒的地形和氣候中，完成四大極地超馬賽的夢想帶領著他不斷重新認識自己：

這正負相差的溫度，正好就是九十度，而我就穿梭在這極熱與極寒的地方，認識了我自己的體能極限（林義傑、曾文祺，2006，頁 15）。

林義傑對於跑步的執著，讓他在超馬運動中發光發熱。他並非為了爭取曝光率而拚命運動，但是長跑的梦想不但讓他獲得廣告代言的機會，也證實了他對社會的影響力：

「我不是因為想得到這些東西(廣告代言)而拚命運動。我因為運動，而讓別人看見了我的成就和工作，因此吸引他們加入這個行列(林義傑，2008，頁143)。」

林義傑認為夢想需要創造力，因為沒有創造力的冒險不足為奇：

「冒險是一輩子的事情，只怕沒有地方去冒險。其實冒險也需要創意，比如說很多人都去爬喜馬拉雅山，那你去爬就不足為奇了，但是還沒有人騎腳踏車上喜馬拉雅山，相較之下這有創意多了(林義傑，2008，頁123)。」

挑戰超級馬拉松的梦想，帶給林義傑將人生往前推進的動力和想像力、激發他的潛力和創造力、拓展他的能力，進而讓他成為受人崇敬的運動員，具有社會影響力。

二、國家

我曾問林義傑，總是披戴國旗參賽的他，希望世界看到怎樣的臺灣精神？他的答案很簡單，他只是想讓這些老外看到：在世界上這麼多的舞台當中，我們(臺灣)沒有缺席。這是他身為運動員，認為自己能為國家盡的一份力；因此當他看到中華民國國旗能和美國、英國的國旗一同高掛在會場上，感動莫名：

只見中華民國國旗高高掛在起跑拱門樑上，與美國星條旗、英國等國旗，一起在撒哈拉沙漠這塊土地迎風張揚。我心最底層易感的那一面

纖細，再度被眼前的景象撩起；眼眶裡的熱潮，非關風沙侵擾（林義傑、曾文祺，2004，頁 108）。

爾後，將國旗帶到世界的角落，成為他的夢想。夢想的力量，是讓世界看見臺灣：

「在零下 20 度的環境生活了將近一個月後，我們三人終於抵達終點，完成這一次的挑戰並且讓國旗飛揚在地磁的最北點，而此刻我的感覺是，堅持到底還是最正確的（林義傑，2008，頁 99-100）。」

佛羅多在宿命的促使下，深入魔王索倫的邪惡領土，然後將罪惡淵源——魔戒，投入末日火山，以拯救世界。我呢？就自比佛羅多，要將國旗插在阿他加馬及地表最南端的最終地南極。居然有這般俠義騎士的幻想，我不自覺地笑了出來（林義傑、曾文祺，2005，頁 5）。

因為已經打出臺灣的名號，讓林義傑沒有退路，為了讓世界看見臺灣，他宛如壯士斷腕：

我做了下下策，用牙齒重咬了下嘴唇，然後舔血藉以滋潤，因為我告訴自己要用雙腳寫臺灣的故事，所以不能就此倒下，不然就沒劇本可寫了（林義傑、曾文祺，2004，頁 146）。

他的夢想是為臺灣跑出國際競爭力：

我到過許多地方，所以有機會不斷讀「別人的歷史」，經常羨慕他人非凡的歷史，可是，也因為我到過許多地方，所以有機會把臺灣的歷史介紹給外國人，哪怕只是一點點力量，我也希望為台灣多出一份國際競爭力（林義傑、曾文祺，2006，頁 138）。

這個夢想在南極帶給他前進的力量：

「你怎能辜負在臺灣翹首盼望的人，身上的國旗沒有意義了嗎？這不是你的風格。」我輕按著繡在衣袖上的國旗。那一刻，嚴寒的霍克港灣燃起了不放棄的火苗，我知道這是內心從不輕易放棄的小傑引起的（林義傑、曾文祺，2006，頁 112）。

在他實現夢想的那一刻，臺灣好像成為世界的中心，這是夢想的力量：

此時此刻，我手中的國旗好似世界的中心。我認為，運動是最好的外交方式，運動是文化歷史的一部分，是用核子彈也沒辦法摧毀的。金字塔周遭的人這時都知道，我來自臺灣（林義傑、曾文祺，2006，頁 60）。

挑戰人類首次橫越撒哈拉沙漠的冒險團隊只有三個成員，而其中一名成員就是來自臺灣的林義傑，此刻，他的夢想就是臺灣的夢想；他的力量就是臺灣的力量：

我在異地挑戰，我就是「臺灣之子」，我願意用生命來完成人類首次的橫越撒哈拉挑戰，去換取臺灣在世界史上的一頁輝煌（林義傑、曾文祺，2009，頁 93-94）。

我不是要成為英雄，現在我所做的是要讓世界看到臺灣（林義傑、曾文祺，2009，頁 107）。

林義傑並非經過政府正式選拔、代表國家出賽的選手。但是以個人名義尋求贊助才能參賽的他，卻秉持著出了國門就是代表臺灣的精神，抱著希望讓世界看見臺灣的夢想，用自己的雙腳跑出臺灣的名號，增加中華民國國旗的能見度、用自己的

力量換取臺灣的力量。

三、人類

跑在千萬年來都沒有人踏過的沙漠中，林義傑和其他選手一起代表人類征服了沙漠：

被喻為「人類史上最艱難賽事」的撒哈拉超馬，最誘人的地方就是它能讓你跑在千萬年來都沒有人踏過的地方。-頁 111

他們以自己為傲，因為他們熬過來了，在地表最乾燥的地方。這一路過來，參賽選手所踏及的地面，甚至是人類史上在此地的第一步，這何其榮耀啊（林義傑、曾文祺，2005，頁 77）！

橫越撒哈拉沙漠的冒險行動，對林義傑來說已經不只是夢想，而是代表人類接受大自然的世紀挑戰，他的挑戰代表了人類的力量：

這趟旅程已經不單是我們三個人的世界紀錄，而是兼具人類生理與心理的極限，和自然環境與文化環境交叉挑戰（林義傑、曾文祺，2009，頁 8）。

歷史，是人類集體的記憶。人類史上的第一步，就是歷史的第一步。能夠創造人類的歷史，不但讓極限跑者本身感到光榮，也拓寬了人類的生存極限，展現人類的生命力。

第二節 群眾

從一百公里的馬拉松計時賽、二十四小時的馬拉松計距賽，跑到極地的七天六夜超級馬拉松賽、再到組隊計畫耗時一百多天的冒險行動，這當中在臺灣默默支持他的師長、朋友、後援會，以及在比賽現場加油的觀眾、當地居民、工作人員，所有的力量聚集起來，在他身上形成超越個人的推動力。

在臺灣首屆二十四小時超馬賽中，林義傑受到觀賽群眾的鼓舞，精神一振：

午夜十二點，我再度踏上跑道。那一剎那，衝爆出的掌聲提振了我。……我心一橫……「反正就是這麼一條命，要玩就玩大的（林義傑、曾文祺，2004，頁 82-83）。」

撒哈拉超馬賽的最後一站，林義傑拚了命領先獨跑，衝向終點的金字塔，群眾的掌聲為他帶來輕飄飄的自豪：

掌聲取代了車聲，包圍了我，一路上數百位民眾、觀光客的目光都投向我，輕飄飄的感覺再快活不過（林義傑、曾文祺，2006，頁 60）。

不只加油的群眾為他喝采，連同參賽的選手也獻出表示崇敬的掌聲，帶給他無限光榮：

往終點的路上，一章章閃過眼簾的臉是那麼的真誠、懇切，轟雷般的歡呼聲中，我衝向終點仰望穹蒼：「老天，你還是眷顧臺灣的鴨 B 仔！」……真正拿著國旗在撒哈拉沙漠接受各國選手崇敬的掌聲後，那種「推銷臺灣」的癮，就上了身（林義傑、曾文祺，2004，頁 220）。

想像著在故鄉為他加油的人們，雖然獨自身在非洲進行橫越撒哈拉的挑戰，他也不覺孤單：

林義傑，你一個人在非洲但並不孤獨，無時無刻，故鄉都有許多人在關心著你，為你加油（林義傑、曾文祺，2009，頁 35）。

對他來說，這種想像的民族共同感是一股助力，彷彿眾人的力量都匯集在他身上：

「對我而言這種助力有很大的力量，尤其是民族的助力，要知道一個民族瘋狂起來，威力是多麼可怕，看看足球比賽或是棒球比賽就知道了。而且我喜歡壓力來襲的感覺，就覺得『爽』、『好痛快』！為什麼？因為當你去面對的時候，那不單單是你的力量，應該說已經不是你一個人的力量，那是所有人的力量都累積在你的身上，就像熊的爆發力（林義傑，2008，頁 141）！」

綜合上述，群眾的力量為極限跑者林義傑帶來光榮感、振奮感與超越民族的共同感等美感體驗。

第三節 回憶

俄國唯物主義論哲學家車爾尼雪夫斯基 (Yephbiluebknn, 1928~1889) 主張「美是生活」, 他認為「任何事物, 我們在那裡面看得見依照我們的理解應當如此的生活, 那就是美的; 任何東西, 凡是顯示出生活或使我們想起生活的, 那就是美的 (朱光潛, 1988, 頁 252)。」回憶力的作用, 能夠帶我們發現生活的美 (朱光潛, 1988, 頁 269)。

在接受訪談時林義傑提到, 一次次地參加比賽, 對他來說是在累積人生美好的故事與回憶。他也在書中表示自己從跑步中獲得「快要滿載的收穫」, 回憶, 讓他發現自己人生的充實:

踏上跑道十七年來, 我根本沒失去什麼, 只有堆積在內心快要滿載的收穫 (林義傑、曾文祺, 2004, 頁 75)。

在超馬賽中, 與參賽選手們共同經歷一場場嚴酷的洗禮, 這些患難與共的回憶, 讓林義傑「內心的悸動迅速蔓延」:

我與這群冒險伙伴們是在有計畫的評估下才加入極地賽事的行列, 進而享受箇中甘苦。我們愛惜生命的態度, 可能更勝一般人。每每想到與這些朋友患難與共的時光, 我內心的悸動就迅速蔓延, 很慶幸, 友誼讓我的人生更富有 (林義傑、曾文祺, 2006, 頁 151)。

對「回家」的想念和記憶, 是林義傑在每次比賽的最後一站, 急著衝向終點的動力, 也是支持他跑下去, 最簡單的理由:

很多國際選手都知道, 我在每項極地超級馬拉松賽事的最後一站, 會發瘋似的狂奔, ……再一站就可以回家了, 回家可以看見家人、朋友, 吃故鄉的滷肉飯, 吸一口故鄉的空氣, 支持我跑下去的理由, 其實就是這麼簡單 (林義傑、曾文祺, 2006, 頁 58-59)。

雖然冒險行動具有一定程度的危險性，但是林義傑回憶起自己從賽事中學到的經驗和感受，發現每個地方都有它令人難以忘懷之處：

「我對每場賽事都印象深刻，從裡頭學到不同的經驗，帶給我的感受當然也不同，例如：叢林內的熱、割傷、動植物的侵襲使人痛苦；冰天雪地中的凍傷、寒風刺骨讓人難熬；撒哈拉沙漠的炙熱、乾燥都令人受不了。所以說，每個地方都有讓人難以忘懷的記憶(林義傑, 2008, 頁 114)。」

他覺得擁有這些回憶的自己是幸福的：

我凝望前方濃綠的樹林好一會兒，一瞬間，我想了很多事，很多回憶再度浮現。關於我們的生死，的確是需要說清楚，不管生或死，能去到世界每個極地角落，我想是幸福的(林義傑、曾文祺, 2006, 頁 81)。

深入未曾開放的大陸戈壁，到過地表極乾燥的智利阿他加馬寒漠，來到地表最大的撒哈拉沙漠、進入地球最冷的南極，三年來這一切的比賽畫面如夢似幻，卻又無比真實的躍進了我的腦海。一道夾著雪花的寒風吹開我的大衣，「冷」喚醒了我的幸福存在感(林義傑、曾文祺, 2006, 頁 156)。

在異鄉，對臺灣的記憶創造出歸屬感，林義傑覺得鄉愁就是這樣來的：

「不論到了哪個國家，風景很美、空氣多新鮮，so what?沒錯，南極跟北極都好美，紐約很大又有特色，可是 sorry，那都不是屬於我的地方，當然走起來就特別孤單。我在台灣，無聊時，能隨時找朋友聊天；這裡有我的床、我的枕頭、我的棉被，還有我的車子，我都好喜歡哪！

可是我到了別的環境，除了比賽，那裡跟我沒有任何關係，我相信 homesick 就是這樣來的（林義傑，2008，頁 122）。」

在比賽中，游離狀態是一個幫助極限跑者放鬆的回憶機制，這個時刻，回憶中關於痛苦和快樂的感受都會被放大：

「游離狀態主要是讓選手在行進間能跳脫最痛苦或最無聊的環境，處在游離狀態的時候，你會想到自己、想到朋友、家人、想到好笑的事情，但是你最好不要想到悲傷的事，因為在那個環境裡頭，所有痛苦點都會放大，當然所有的快樂點也會放大（林義傑，2008，頁 40）。」

對極限跑者來說，游離狀態能夠讓身體放鬆：

「不管幻想、白日夢或者游離狀態，都有一個共同點，就是放鬆。雖然我們面對的環境會讓我們的身體處於不停運動的狀態，但是『游離』幫助我們不斷放鬆（林義傑，2008，頁 40）。」

回憶除了能幫助放鬆，還有自我催眠的效果：

總算，一路思鄉，伴我在一天裡完成了 70 公里，這時，想家又成了麻藥，麻醉了沿途砂礫顆顆刺痛我腳底痛楚（林義傑、曾文祺，2009，頁 29）。

超級馬拉松的賽事和挑戰，加持了回憶的份量。在比賽中，對於故鄉的回想、對於美好時光的回味，是痛苦時的麻藥、是最大快樂和放鬆感的泉源，也是支持林義傑發瘋似狂奔的理由；在賽後對於人生歷練快要滿載的收穫感、回想戰友時內心迅速蔓延的悸動、參訪世界許多角落的幸福和難以忘懷，以及唯有身在異鄉才能理解的鄉愁，都是回憶累積而成的力量。

第四節 契合

德國啟蒙運動時期的美學家萊辛（G. E. Lessing, 1729-1781）認為，處境和我們相近的人的命運才能最深刻地打入我們的靈魂深處（朱光潛，1988，頁 150）。俄國批判現實主義作家托爾斯泰（N. H. Tonctoh, 1828-1901）說：「藝術的感動人心的力量和性能就在於這樣把個人從離群和孤單中解放出來，就在於這樣使個人和其他的人融合在一起（朱光潛，1988，頁 278）。」德國古典唯心主義哲學家黑格爾（G. W. F. Hegel, 1770-1831）認為「我們只有在自然形象的符合概念的客觀性相之中見出受到生氣灌注的互相依存的關係時，才可以見出自然的美（朱光潛，1988，頁 201）。」他說：「自然美還由於感發心情和契合心情而得到一種特性。例如寂靜的月夜、平靜的山谷……。這裡的意蘊並不屬於對象本身，而是在於所喚醒的心情。我們甚至說動物美如果它們現出某一種靈魂的表現，和人的特性有一種契合（朱光潛，1988，頁 202）。」三位學者分別點出了三種契合的對象：人與人、人與作品以及人與自然的契合。

一、人與人的契合

接連幾天的比賽，拉近了選手之間的距離，共同的體驗讓他們跨越種族、國籍和語言，結合在一起：

第五站結束……，帳篷內透出一道道光線，猶如演唱會不斷變幻的七彩燈光，裡頭熱切的溫度壓抑夜間本該肅靜的撒哈拉，這時的帳篷已沒有競爭者間尖銳的對立，「四海皆兄弟」成了可以套用的話（林義傑、曾文祺，2004，頁 148）。

選手們共同經歷的一切，消弭了他們之間的距離感：

7月9日這一晚，還留在營地的所有選手，似乎拋開了必須儲備能量面對最後一站的心情與幾日下來的身體痛楚，有人歡欣的擁抱（林義傑、曾文祺，2005，頁 77）。

站在起跑線的大家，懷抱同樣的心情，不用言語也能互相感染：

苦捱到最後一站了，能通過考驗站在起點處的四十位選手，連同我在內，喜悅浮現臉龐。「3、2、1」倒數，大家狂吼出陣（林義傑、曾文祺，2005，頁 195）。

同樣地，終點的情緒也具有感染力：

終點線這裡可熱鬧了，感動的心情是會傳染的，有人因為不能置信完成賽事而喜極而泣，他們相擁狂舞，有的人跪在地上啜泣，一切都是因為太高興了（林義傑、曾文祺，2005，頁 81-83）。

冠軍只有一個，但是一起走過來的人都知道要拿到這個冠軍有多麼不容易，英雄惜英雄的心情讓他們和林義傑一樣高興：

現場的朋友紛紛給我一次比一次更為用力的掌聲，歡呼聲四起的這一刻，週遭的人全由競爭對手變為共患難的朋友，我愛極了這種英雄惜英雄的感動（林義傑、曾文祺，2006，頁 154）。

結束磁北極大挑戰的共同訓練期，送走兩名凍傷的選手，站在起點的大家未來幾天將各自在雪地裡奮鬥，共享的革命情感讓他們流下眼淚：

「眼看許多戰友逐一退賽，心情難免也受影響，尤其是我們尚未進入開賽前期。今天早上很多人在鳴槍出發時都流下眼淚，我也是。沒有為什麼，一來有二位凍傷者離開，二來大家在未來的二十天內將不再見面；那種，應該就是革命情感吧（林義傑，2008，頁 72）！」

在成為冒險家之後，林義傑發現自己開始了解他曾經搞不懂的心情：

英國登山家希拉磊與雪巴人丹森首次將人類的足跡踏上八千八百四十八公尺喜馬拉雅山聖母峰……，曾經揣測到底是什麼動力，使希拉磊敢向聖母峰前進，我想此刻的我約略知道了。挑戰大撒哈拉，嗯，說得誇張一點，此為近代人類在地表上的最大冒險。查理、Ray 與我，組成了鐵三角，決定同行，一同挑戰大撒哈拉，進行近代人類未曾有過的超級大計畫（林義傑、曾文祺，2006，頁 74）。

人與人之間的契合，帶來了友誼：

不希望錯過查理、艾德跑回終點的模樣，我站在終點處等著他們歸來。查理，然後是艾德，我們忘情相擁，久久不放（林義傑、曾文祺，2004，頁 217）。

突來的想法，要我必須這麼做：我要在終點前等著查理，讓他與我一起分享喜悅。我放慢腳步，一手伸入背包掏出國旗，一面回頭等候查理的身影入眼簾……我們拉著飄揚的國旗，一起進入終點（林義傑、曾文祺，2005，頁 81）。

我們一路彼此競爭，繞過巨沙丘、通過巨石地、踩過鹽面，雙方的情誼逐漸催化中。日後，我們還成為生死之交、生命共同體（林義傑、曾文祺，2006，頁 34）。

共同的體驗讓兩個人的相互理解變得簡單，只需要一個擁抱：

我與查理緊緊擁抱，他握著我肩膀的那份力量，緊緊透露劫後餘生的喜悅，我雙手交攀著他胸膛，同樣給了相同的回應（林義傑、曾文祺，

2005，頁 186)。

或是一個眼神：

我與查理不經意地互看了對方一眼，我們能體會他想撐下去的心情，即使他正在發燒，仍沒有退縮的畏懼，只有前進的想法（林義傑、曾文祺，2009，頁 49）。

可以說是物以類聚，有些人認為這群極限跑者像是瘋子難以理解，但是他們卻能了解彼此的瘋狂：

我因為挑戰馬拉松，結識了幾位不同國籍的生死之交。人家說得沒錯，所謂物以類聚，我們這麼麻吉是因為有共同的特點，很多人認為我們根本是不折不扣的瘋子。人不痴狂，枉少年嘛（林義傑、曾文祺，2006，頁 34）！

雖然林義傑在挑戰隊伍中擁有很多「同類」，但是在他軟弱時給他很大力量的，是他和臺灣友人、為他加油的人之間的連結感。雖然距離遙遠，可是想到和這些人共享一個太陽，也帶來莫大慰藉：

頃刻間我發覺，沐浴在陽光下過年的友人，不就是與我共享同一個太陽嗎？轉念間，與臺灣的距離又近了些（林義傑、曾文祺，2006，頁 130）。

終於有一個聽得懂自己說的話的對象出現，馬上消除了林義傑在異鄉的寂寞：

閉關快兩個月的中文又可以說出口了，可以呱呱啦啦的說個不停，那是多麼的奢侈而快樂的。我深深的領略到，原來從小一直掛在嘴邊的

中文，經過妮可的催化竟可以療傷，用很神奇看不見的強力消除寂寞（林義傑、曾文祺，2009，頁 101）。

二、人與作品的契合

極限跑者是極限體驗的創造者，同時也是極限體驗中的主角，以及品嚐這份體驗的讀者或觀眾。他的創造是否和本性相合？關係到主角和觀眾能不能入戲。單純因為一份契合，他發現自己的雙腳能帶他到她想去的地方：

由於再出發走對了方向，我終於踏上了長跑的軌道，開始真正享受雙腳奔馳營造的氣氛：用雙腳帶我到想去的地方（林義傑、曾文祺，2004，頁 73）。

林義傑在沙漠中的演出雖然沒有人幫他配樂，但是他自己帶了 mp3，和音樂的連結為他帶來跑步的節奏：

「跟寂寞分享音樂，讓我的超馬賽事更有節奏，也更有力量（林義傑，2008，頁 38）。」

他每次聽到 U2 的這首歌就會連結到自己橫越撒哈拉沙漠的經驗，想到在那個當下，這首歌好像能帶給他前進的能量：

「 I want to run
I want to hide
I want to tear down the walls
That hold me inside
I want to reach out
And touch the flame
Where the streets have no name..... 」

邊跑邊哼這首歌，不知不覺就好像又充飽了電，又有能量繼續支撐下去（林義傑，2008，頁 38）。

國旗，在林義傑的作品中也是一個重要的角色，他總能透過國旗發現自己的堅定和驕傲：

「每當我帶著國旗一起作戰，總是有著非常堅定、踏實的感覺，而且很驕傲的。這樣的堅定跟驕傲，讓我有力量面對最艱困的環境折磨，更讓我無法停止超越自己的腳步（林義傑，2008，頁 37）。」

橫越撒哈拉沙漠的挑戰，對他們來說像是人類意志力的展現，在完成挑戰的這一刻，他們三人化身為這部作品，和挑戰緊緊結合在一起，也是同時，這步挑戰作品誕生了：

爬上一個土丘站在上頭，查理、Ray、我止步了，是海。眼前的景物是我們朝思暮想的紅海？我們三人互望著彼此，拉著彼此的手，走到浪花撫岸的邊緣，吃力的蹲下身，很有默契的用右手摸著海水，然後，坐下。輕柔的浪花沾濕我們的褲子，我們三人百分百的確定了，確定我們到了夢幻的紅海。我抑制著淚水，只允許淚在眼眶裡滾，直到三人相擁，直到 Ray 啜泣，我才放聲大叫、瘋狂吶喊。我們相視著對方，掛在彼此肩頭的雙手仍緊緊不願放，笑吧，這是完全釋放的笑容，環繞著我們三人。……「紅海，謝謝妳，111 天我終於來到妳的面前了（林義傑、曾文祺，2009，頁 168）。」

因為他是用自己的生命在寫冒險故事，所以下面這些話像是從挑戰和冒險中得到的心得，也像是作者為自己作品所下的註解，林義傑認為冒險是在尋找人類的生命力，其實，他也從中找到自己的生命：

冒險就是需要痴狂做後盾，不過，如同查理說的，不是拿生命開玩笑，而是找出人類在大自然中活下去的生命力（林義傑、曾文祺，2006，頁 73-74）。

冒險最刺激的地方是永遠會出現計畫外的事，這點也正好符合林義傑喜歡走在鋼索上的性格，冒險是刺激的，而某一部分的他正為尋求刺激而來：

「冒險，最刺激的莫過於在出發前每個人都認為自己已經做了最萬全的準備，但是計畫永遠趕不上變化，過程中到最後還是得依賴經驗（林義傑，2008，頁 66）。」

極限跑者和他的冒險故事因為共享體驗而達到完美的契合，所以林義傑認為，箇中的奇妙之處只有親自走過一遍才會知道：

「沒有人知道登喜馬拉雅山有多困難，除非你自己親身體驗；同理，當然沒有人知道我在跑撒哈拉沙漠有多痛苦，除非你自己親身體驗，或者你親眼看到（林義傑，2008，頁 138）。」

「你一定要自行體驗，才會知道當中奧妙是什麼？箇中奇妙的感覺又是什麼（林義傑，2008，頁 138）。」

三、人與自然的契合

南宋詞人辛棄疾說：「我見青山多嫵媚，料青山見我應如是。」意思是說：我看這青山覺得他多麼可愛，他看著我應該也有相同感覺吧（凌繼堯，2003，頁 35）！但其實青山怎麼會有感情呢？擁有感情的是人，人將感情投射到自然事物中，感受到自己心情和自然的契合，自然也就被同類化、擬人化了。

朦朧時分的陽明山有種孤獨的感覺，很適合林義傑練跑的心境，所以置身其中他覺得自己在享受孤獨：

我很喜歡獨自一人在朦朧時分，尋著硫磺味往上練跑。與其說是練跑，倒不如說是以跑為藉口，欣賞沿途景色，我分不清屢探出頭的是槭樹還是楓樹，置身其中就是有種享受孤獨，帶點自憐的心境（林義傑、曾文祺，2004，頁 72）。

因為對環境的不適應，林義傑在比賽中一直摔跤。摔跤會干擾跑者的頻率和節奏，但是當他調適好自己的心情，慢慢也就能適應環境；視摔跤為平常之後，他的步伐也就逐漸穩固了，這是透過適應和環境的互相契合：

經過兩個多小時掙扎，我調適了心情，我發覺自己已經不太在意一再摔倒，可視摔跤為平常；隨著心態調整，步伐漸穩，一些選手一一被我趕上、拋過（林義傑、曾文祺，2005，頁 124）。

專注，也能讓人和自然逐漸相容在一起：

不知不覺，我的腳步輕快許多，即使身處叢林濕地，一再滑倒，痛的感覺沒那麼明顯了，只想著趕上人、趕上路（林義傑、曾文祺，2005，頁 147）。

透過想像，選手們頭上拖曳的燈光和沙漠連在一起，合構成一幅地上銀河的美景：

頭燈原本是用來照明眼前地貌的，我回頭望去，選手前後接踵，一條由頭燈串連而成的銀色絲帶，就拖曳在仍沉睡的大漠中，這幅頭燈點綴成銀色絲帶的美景，足以和頂上的銀河作美（林義傑、曾文祺，2006，頁 41）。

第一屆中國大戈壁超馬賽將起點設在唐代的古戰場，讓林義傑覺得自己就像當

時的戰士一樣正要豪壯出征：

起跑點六工城位於甘肅省戈壁境內，是唐代中原與西域蠻幫百年廝殺的古戰場。千年後，頹廢的黃土城柱孤獨的聳立在廣闊黃沙地上，颼颼吹打出歲月的記憶。我可以想像當時萬馬奔騰、血流成河的景象，首屆戈壁超馬賽由此出征，是再好不過的豪壯(林義傑、曾文祺，2004，頁 166)。

林義傑將自己想要抵達終點的心情比喻為船要入港，所以覺得金字塔好像燈塔一樣在指引著他：

最後一站僅剩約十公里的感覺真的很棒，我們由四野狂嘯的大漠，進入有埃及住民的聚落，終點就在埃及的象徵—人面獅身與金字塔前方。……抬眼望，金字塔越來越大，人面獅身一直瞧著我；突然發現，此刻的金字塔之於我，就是燈塔，指引我入港，來到終點(林義傑、曾文祺，2006，頁 59-60)。

跑在沙漠中，林義傑覺得撒哈拉和他的心境一樣蕭瑟寧靜：

這條埃及北境公路沿途送上的是一幕幕堆疊的景致，放眼望去，盡是沙丘、石礫、原生的帶刺綠草叢。撒哈拉的冬天還沒離開，低鳴寒風吹襲下，有另一股蕭瑟而寧靜的蒼涼美感(林義傑、曾文祺，2009，頁 147)。

大自然原本是在人之外獨立存在的，不為你也不為我，但是當林義傑將自己的心境投射在雪地上，心裡響起了屬於他和鑽石雪花的音樂：

「更神奇的是當你專注於觀賞美景時，會突然聽見一種輕巧而輕脆的

聲音在你身上爆裂開來，那是從空中落下的鑽石雪花，為我也為這冰冷世界所彈奏的極地小夜曲（林義傑，2008，頁 82）。」

一片雪地和遠眺的背影，讓林義傑覺得時間彷彿靜止在這一刻，其實是見到這幅美景的他，希望時間可以稍作停留：

我抹不去當時的一幕，李珊一個人獨自站在微微映出陽光的乳白色冰面上，他怔怔遠眺，好長一段時間，四下極為安靜，週遭的一切似乎在等著她轉身或離開，才準備恢復流動（林義傑、曾文祺，2006，頁 148）。

林義傑覺得開羅郊外那座橫跨尼羅河的大橋很特別，要不是肩負任務，他鐵定會留在那裏。我們可以說，和那緩緩的、幽靜的、遺世獨立的流水相符合的性格，是他想要留下的理由：

那座橋面頗為廣闊的大橋，有著壯闊的河景。河道雖寬，河水卻不洶湧，潺潺、靜靜的流著，頗有小河細流的韻味，站在橋上，時間被抽離了，緩緩的，幽靜的遺世獨立。這就是我說它特別的地方（林義傑、曾文祺，2009，頁 162）。

時間好像會靜止在那裡，正如他想要把當下的自己保存在那冰天雪地裡：

「參觀終點附近城市裡的一座廢棄工廠，讓我對時間有了一個新的體驗，時間原來是會停止的，只要它夠冷。……邊走邊看，我突然有個靈感，我應該也把超馬林義傑留下來，留在這冰天雪地的北極，而回台灣的我則是全新的林義傑（林義傑，2008，頁 100）。」

第五節 解脫

德國啟蒙時代的美學家席勒（J. C. F. Schiller, 1759-1805）認為，理想中的美是單一的，但經驗中的美卻是雙重的。理想狀態下，美是人類理性衝動和感性衝動交互作用後的平衡，但在審美經驗中，理性衝動和感性衝動永遠在平衡之間搖擺，因此經驗中的美是雙重的，同時包含鬆弛和緊張兩種動作。他說：「要有鬆弛的效果，才能使感性衝動和形式衝動都安份守己；要有緊張的效果，才能使這兩種衝動都保持力量。」活在令人恐懼的（自然）力量世界中和神聖的法律世界中，審美衝動為人類創造了第三個遊戲的世界，把人從一切叫做強迫的東西（精神以及物質的）中解放出來（朱光潛，1988，頁 180、186）。

村上春樹在《關於跑步，我想說的是……》書中不斷提到一種「不用再跑的安心感」，印證了席勒所說，經驗中的美是雙重的、同時包含鬆弛和緊張兩種動作：

好不容易來到終點了。絲毫沒有所謂的成就感。腦子裡只有「可以不用再跑了」的安心感而已（賴明珠，2008，頁 79）。

沒有收緊，就不會有放鬆，所以村上春樹在每回跑完馬拉松時，都會出現這種安心感，好像體內某個結鬆開了：

那是「自己內部總算還有力量積極接受危險的挑戰，並超越那困難」的個人喜悅和安心。喜悅或許還不如安心感來的更強。可以感覺到類似體內堅硬繃緊的結，漸漸地鬆開了（賴明珠，2008，頁 134）。

在林義傑的體驗中，他將這種安心感、從收緊到放鬆那瞬間的感受，叫做「解脫」：

「……在冒險的過程中，我們需要快樂分子助我們度過痛苦，於是任何好玩好笑的事情都會讓我們快樂。然而抵達終點時卻不是感到快樂，那是一種心境上的解脫……（林義傑，2008，頁 129）。」

經過八個多小時和沙漠的搏鬥，林義傑終於看到終點的燈火，抵達單站終點那一刻身心完全鬆弛的跪倒下來：

「是燈ㄟ，鴨 B 仔！」我真的叫了自己一下。……我彎著身體，蹣跚向著光源處，耳朵裡頭那台留聲機換了唱盤，將歡呼樂章取代風嘯聲。我跪倒在終點大哭，一隻隻拍著我肩膀的手，傳來暖和和熱情的溫度（林義傑、曾文祺，2004，頁 142）。

同樣的解脫感，也出現在亞馬遜超馬賽的分站終點：

一直設想前方就是終點，一直找尋光源（終點處應該有工作人員點亮的燈火），到遠方點點燈光搖晃著，搖晃著，進入眼簾，終於我舉起雙手答謝自己的意志力，感謝上天沒遺棄我，然後鬆懈氣力任由身子落下，「放」在終點處，跪在黃沙裡（林義傑、曾文祺，2005，頁 185）。

在阿他加馬寒漠的比賽經過了七天六夜，終於來到最後一站，林義傑傾洩所有的精力狂奔，就像把橡皮筋拉得越緊它就能彈得越遠；精神越集中、緊繃，在終點時鬆懈下來的那一刻解脫感也會越大：

最後一站了，……而且還是我最擅長的路面，我心狂喜，打定了從頭衝到底的決心。於是誰也阻擋不了，誰也無法奈我何，沿途沒有任何選手能在我的視線前，我已經接近瘋狂的程度，激動莫名（林義傑、曾文祺，2005，頁 79）。

不願在人前展現自己脆弱的一面，林義傑只能不斷忍耐身體的痛苦，在四下無人，可以將痛苦毫無保留傾瀉而出的那一刻，有一種解脫的暢快感：

將所有身體裡的痛苦，全部毫無保留地吐了出來、一直吐到膽汁苦了我滿嘴，感覺上，身體幾乎要倒了，但是，另一方面，又覺得吐完後有如釋重負的暢快（林義傑、曾文祺，2009，頁 24）。

精神狀態和身體機制一樣都需要解脫和釋放，對林義傑來說，在他最信任的老師面前，他可以將自己一直緊繃的精神意志完全鬆開：

每當我來到如父的潘老師面前時，我總會卸下「林義傑」的外衣，安心露出內在的脆弱。才與潘老師說了第一句話，我就潰堤，啜泣的哭了。這種感觸就像是在茫茫的沙漠海中，找到了心裡那個可牢牢靠岸的避風港（林義傑、曾文祺，2009，頁 35）。

在比賽過程中，看見指引方向的旗子知道自己沒走錯路，心中一棵大石頭卸下來的解脫感：

我用乾渴的嘴親吻白旗，原來荒漠裡的「甘泉」有許多種，不單只是水，還有不能喝卻能救命的白旗（林義傑、曾文祺，2004，頁 188）。

聽到車子的引擎聲，在仿若遺世獨立的沙漠中被大會人員找到時，從死亡邊緣被拉回來的解脫感：

「你聽，是車子！」我們不約而同地喊出來。……果真，引擎慢慢變大，車燈一直刺著眼，好舒服的「刺眼」。我想，我們兩個命不該絕（林義傑、曾文祺，2005，頁 73）。

花費 111 天只為了一個目標：完成人類首次徒步橫越撒哈拉沙漠的挑戰。當夢想終於出現在眼前，林義傑弓著的肩頭放下了：

蘇伊士的閘口到了，過了閘口，終點就會在不遠處。我弓著的肩頭完全放下了。查理與 Ray 也都察覺了，我們開始低呼，歡笑，進而狂叫（林義傑、曾文祺，2009，頁 17）。

第六節 精神

黑格爾主張，人改變外在事物，並觀賞自己的性格在這些事物中的複現。他認為人類透過認識活動和實踐活動來認識自己，認識活動是內心的自我觀照，實踐活動是人類將自己的內心世界實現在外在世界中（朱光潛，1988，頁 207-208）。人本主義唯物哲學論者費爾巴哈（L. A. Feuerbach, 1804-1872）主張，人的對象是人的本質顯現，人是在對象上面意識到自己的。因此，對象支配一個人的力量，就是他自己本質的力量；當我們意識到一個對象，同時也就意識到一個自己的本質，所以在做任何事情的時候，我們都會表現出自己（朱光潛，1988，頁 216-218）。

可以看出，無論是主張心靈先於物質存在的唯心論者，還是物質先於心靈存在的唯物論者，都承認人類意識到的外在，可以表現出自己的本質力量或是內心世界。內在我們所意識到的，無論是對象化的自己，或是自我觀照的內心，都呈現出一種可以實現於外在世界的精神。精神是無形的，但是透過自我表現、自我複現，及自我實現，人類能夠「看見」自己精神的力量。

一、運動家精神

林義傑認為運動員的價值，就在於他們展現出來的運動家精神：

「運動員的價值沒有黨派之分，全世界都能為運動瘋狂，當你認同一位運動員的成就，應該也要認同他所代表或呈現出來的價值，而不單單只為他的表現鼓掌而已（林義傑，2008，頁 151）。」

運動員的價值是不能用金錢衡量的，就像林義傑在完成比賽時得到的獎牌，是用錢也買不到的，這面獎牌就是他運動家精神的最好證明：

我拿到史上最艱難賽事撒哈拉的第十二名，獎金應該不少吧？一塊錢都沒有，不過胸前掛的這塊「終極獎牌」的價值，超過萬金（林義傑、曾文祺，2004，頁 152）。

運動家的精神之一：在比賽結束之前，比賽永遠還沒結束。這是一種不服輸的志氣：

俄羅斯的札巴洛夫看我開始恢復配速，虛與委蛇的跑到我身後說：「年輕人，遊戲才開始而已！」他的用意是要恫嚇對手，我沒受驚，倒是心頭那把充滿鬥志的銳劍出鞘了（林義傑、曾文祺，2004，頁 83）。

除了不服輸的鬥志，在林義傑的體驗中，我們還看到運動競賽裡也留有友情的空間。選手們一同爭名次，但是名次沒有讓他們爭紅了眼。在比賽過程中，他們互相競爭卻也互相扶持，對手們發現林義傑沒有被取消資格，紛紛為他高興：

他們真心為我的驚險過關而喝采。鴨 B 仔破涕為笑，由衷的感謝，我看到了真善美的運動精神（林義傑、曾文祺，2004，頁 190）。

競爭對手之間具有英雄惜英雄的情誼：

「Kevin，道路賽跑你最在行，這是屬於你的，先跑吧！」查理右掌攤開指向前方。此刻我們的身分由敵人轉向同袍，「英雄惜英雄」的極致展現莫過於此（林義傑、曾文祺，2004，頁 217）。

在接近終點時，林義傑和比賽中最大的敵人化敵為友：

查理很有君子風度，知道自己確定能拿下冠軍後，讓出最後一段路讓我超前他獨跑。”Hi Kevin!”我回頭”What?”「不要忘記，你是我最好的朋友，永遠！」查理釋放出堅貞的友情，霎時，我也顧不了矜持，讓淚水泛上眼眶（林義傑、曾文祺，2005，頁 201）。

橫越撒哈拉大挑戰的三個人，在行前立下關於生死的約定，展現他們要用生命

完成任務的決心：

我嚴肅的告訴查理及 Ray：「只要誰在撒哈拉倒下了，另外兩個人就要將他的骨灰分裝在 6 個瓶子裡，未來，撒在五大洲及北極（林義傑、曾文祺，2009，頁 8）。」

運動員最不能放棄的，是身為運動員的榮譽感：

「人說虎死要留皮，人死要留名，你知道皇后最珍貴的是什麼？」剛驚醒的我哪來得及思考，「是貞操！」魏教練掉頭就走，留下剛剛還寧靜得只剩鼾聲的宿舍及心臟快蹦出的我。皇后最珍貴的是貞操，身為運動員的我最珍貴的又該是什麼？我清楚知道是：榮譽（林義傑、曾文祺，2004，頁 44）。

除了爭取自己的榮譽，林義傑的不服輸有一部分是為了爭取臺灣的榮譽：

「我為什麼要不顧一切，數度臨死還不停的跑？」……我瀕死不放棄，正因為所有人在賽前都看到了我背包上的青天白日旗，名號都打出了，當然不能讓臺灣丟臉（林義傑、曾文祺，2004，頁 21）。

冒險是林義傑的興趣，他表現出運動家除了求勝也要求完美的精神：

「冒險等於玩命？我不認為，冒險像是完成一個興趣，它並不是一個盲目的賭博行為，因為既然了解自己的興趣所在，而且決定去做，就要做到最好（林義傑，2008，頁 41）。」

無分運動種類，運動員其實都是在跟自己競爭、超越先前的自己：

「就像一位體操選手說的，運動員多半是在跟自己比賽，就算同場競技，也只是名次上的排列競爭，真正要超越的是之前的你（林義傑，2008，頁 121）。」

挑戰到最後，林義傑發現自己不斷超越的並不是對手和各種不同的環境，而是自己想像出來的敵人，在這個過程中，他得以不斷探索自己內心的未知。他告訴我們運動家的精神，也包括超越和探索：

「每個極地賽事的超越，就像在超越自己內心的極地，不論是白茫茫的冰原還是沙漠風暴的大戈壁，或許我是在跟自己競爭，或許我是在探索內心不知道的東西，就像我去探索極地，就是在探索我不知道的環境……（林義傑，2008，頁 114）。」

二、用心靈戰勝肉體

林義傑認為自己面對痛苦應該無畏無懼，才有成為英雄的可能性：

對待身上的腐肉，因為怕發炎感染，就以瑞士刀一一咬牙刮除，我忍不住自比關公，灌輸自己有成就的英雄，該有如此不畏懼的氣魄才是（林義傑、曾文祺，2005，頁 165）。

自我砥礪的成就感，讓肉體的感覺變得微不足道：

冬天嗑冰淇淋，嗑得我全身發抖，不過，抖得很有成就感（林義傑、曾文祺，2006，頁 86）。

心靈的力量，讓林義傑由痛苦生成毅力：

刺痛歸刺痛，痛到某個程度，反倒有種鞭策自己不可放棄的毅力，

因此，我的速度沒有變慢，反而逐漸跨大步伐加速向前（林義傑、曾文祺，2005，頁 39）。

也讓他學習與痛共生：

之前腹瀉最多的 Kevin，在這個階段莫名其妙的融入了與痛共生的層次，近來每個清早，我皆有一股「今天說不定可以跑 100 公里」的勁道（林義傑、曾文祺，2009，頁 141）。

當心靈戰勝痛苦的時候，痛苦已經不存在了：

身體好似著了魔，踏在跑道上的腳掌輕了起來；最後四小時，肉體的疲憊就像是披在身上的大衣，可以輕鬆的拿掉（林義傑、曾文祺，2004，頁 84）。

身體越來越軟弱，鬥志卻能夠越來越旺盛，因為心靈已經超越身體：

人真的很奇妙，連我自己都想不到能奮戰到現在，我的身體雖然還是因抵抗力下降，腹瀉問題一直纏繞沒退，不過內在的鬥志卻源源不絕的湧上來（林義傑、曾文祺，2009，頁 89）。

即便是自己的身體也不能阻擋林義傑追求夢想的堅決：

「我是這樣性格的人：一旦目標設定了，我就一定要把它完成。尤其有很多變數的不利因素，像是腳明明已經不能跑了，可是前頭的目標是我很想要的，我就會把它完成（林義傑，2008，頁 32）。」

從別人眼中，林義傑看到自己心靈的力量，不是他的速度令人動容，他用意志

力在跑，是這點具有撼動人心的力量：

羅伯特等人再被一面流著淚，體力卻源源不絕的 Kevin 超越，他們被一個大男孩淚眼汪汪所撼動的容顏，深印在我的腦海（林義傑、曾文祺，2004，頁 199-201）。

對林義傑來說，肉體的痛是短暫容易遺忘的，在痛苦的當下，只要他能將靈魂與肉體分開處理，就可以克服肉體的疼痛。事實也證明，堅持到最後他得到的果實是甜美的，榮譽是能勝過痛楚的：

我走進醫療站脫下襪子，唉，腳已經不成樣，水泡裡另長出水泡。不過痛楚早被榮譽給拋開，這是我生平第一個大獎，而且還是臺灣第一，自此正是揮別「萬年老二」的迷思（林義傑、曾文祺，2004，頁 80）。

三、用堅持克服環境

越艱難的環境，讓林義傑越想要去征服它：

主辦單位約略告知戈壁環境險惡多，越發挑起我對抗賽場的慾望，於是收下了武林帖（林義傑、曾文祺，2004，頁 158）。

求勝的決心是林義傑用來面對險惡環境的武器：

踩在片狀的紅岩石片上，感覺很不踏實，岩石片咔咔地被腳踩破，被踩的岩石也回敬給你踉蹌幾欲跌倒的步伐。不過，我求勝的決心是不會受這一路顛頗所影響的（林義傑、曾文祺，2005，頁 55）。

在沙漠中找不到出口的兩位選手，除了堅強也只能堅強：

在這種如同被世界遺忘，只剩我與查理的穹蒼之下，堅強是唯一的對抗方法（林義傑、曾文祺，2005，頁 69）。

接受環境，就能克服環境，克服了今天的環境，才能克服明天的環境，堅持下去的精神，讓林義傑可以面對更大的強度，也讓他的力量變得更強：

「外在的環境條件通常無法改變，但如果能讓自己練習接受，那麼一切的困難都有了克服的可能；也就是說你接受了一個強度進來，咀嚼之後，才能去克服下一個強度。像我們在如此惡劣的冰天雪地中，其實無時無刻都非常痛苦，那裡的風勢是可以殺人的，可是我要自己接受它，我來就是為了接受它，當我接受了，那麼明天之後的日子，明天的風就不是痛苦了，你會知道你能夠接受它（林義傑，2008，頁 114-115）。」

四、用意志力完成挑戰

在極限挑戰中，跑者的敵人不只是環境，還有自己。能夠在內外雙重的阻礙中持續往前推進，讓林義傑看見自己的意志力：

老實說，真的很佩服自己，吞了病毒+沙漠風暴套餐，這4天下來我們還是分別拼了50、70、75、80公里路（林義傑、曾文祺，2009，頁 71）。

終點就在前方，其他一切都不再重要，好像是意志力把林義傑的身體帶到終點那裡：

最後一百公尺，我用盡各種能前進的方式，跌狀、跪爬，根本不在乎別人怎麼同情我，因為我只看眼前的終點線（林義傑、曾文祺，2004，頁 147-148）。

極地挑戰對參賽者的考驗在於「你能不能完成它」，完成挑戰本身就是人類精神力最好的證明：

「極地挑戰比的不是跑多快或跳多遠，而是能不能撐過最痛苦的考驗，能不能不眠不休完成挑戰，這就是不一樣的地方（林義傑，2008，頁129）。」

第七節 愛

漢寶德（2007，頁 17-19）認為，愛美所激發的生命力，最終會落實到愛心上，因為「生命的意義，在於創造宇宙繼起之生命。」生命的根本在於存活，但是生命得以崇高的意義在於愛人：以愛人為本，創造宇宙繼起之生命、發揚愛生命之心，以及對生命及生物之美的珍惜。

在林義傑的美感體驗中，我發現愛的力量作用在：林義傑接收了愛，將愛化為前進的力量；他在體驗過程中發現愛，看見愛的力量；以及他將愛散播出去，傳遞愛的力量。

一、接收愛

在東吳大學參加 24 小時超馬賽時，林義傑在醫療帳篷中感受到同胞自然流露的關心：

經過急救，我悠悠的回神，目光緩緩的掃過醫療室一圈，一時感動如泉湧……這個醫療帳篷內沁出濃濃的同胞愛（林義傑、曾文祺，2004，頁 82）。

長時間重複著跑步的動作，讓林義傑的生理狀況堪憂，他覺得讓自己能夠重新站起來的，不是醫護人員的治療法，而是他接收到的愛的能量：

我的身體、顫抖的手、上下腿骨長時間相互摩擦造成膝蓋不能支撐的雙腳，一瞬間都被注入愛的能源。這段醫療持續了二十分鐘，然後，我站了起來，再量一次體溫，體溫神奇的回到三十六度（林義傑、曾文祺，2004，頁 82）。

在同一時刻，父母親第一次到場邊為他加油，讓他感受到至親的愛：

我在加油人群中看見了十四年來從未看過我比賽的阿爸阿母。我的淚

水奪眶而出，生平第一次享受讓淚水隨風揮飛的感動；隔著跑道相望，內心激盪如排山倒海的浪濤，收盡所有繫於骨肉維繫的愛意（林義傑、曾文祺，2004，頁 86）。

在沒有其他華人選手的賽場，林義傑竟然聽到中文的加油聲，讓他感受到人心的溫暖：

我即將進入第一站終點時，聲聲洋腔洋調喊著中文「加油」兩字的暖流，一波波陶醉我的耳際，直抵心窩。……這加油聲不僅窩心，現在回想都很甜美，這就是撒哈拉裡，看不見卻感應得到的人心之光（林義傑、曾文祺，2006，頁 40-41）。

當地的媽媽為選手慶祝他們的重生，無私獻出她們的母愛：

第四站結束那一晚，全部參賽選手慶祝了「生日」。這一晚，當地媽媽們做了八個蛋糕，說是要替選手慶生。……在那遺世獨立的氛圍裡，吃起任何東西都是美味的，更何況是想都不敢想，想都想不到的愛心蛋糕（林義傑、曾文祺，2006，頁 43）。

在撒哈拉超馬賽中，已經喪失資格的選手 Wade 在選手的必經之路上，寫下替林義傑加油的話：

當我氣喘吁吁的站上丘頂時，羅列於平坦沙地、岩石丘另一側下方的「K go go go」這四個字，猛然躍入眼簾。……我收到這封寫於沙漠之信的興奮，真是難以言喻。我告訴自己：「最糟的狀況也只有如此了，不計後果豁出去吧！絕不能浪費了 Wade 給我的美意啊（林義傑、曾文祺，2006，頁 50-51）！」

同袍之愛帶給林義傑的力量之大，讓他在落後四十分鐘的情況下追上 Joseph，可見愛的力量之大：

從 Joseph 詫異不能置信的眼神，你就會知道 Wade 這封信給我的力量有多大，我是在落後 Joseph 約四十分鐘左右的情況迎頭趕上的（林義傑、曾文祺，2006，頁 52）。

對林義傑參賽的贊助，不但表現出對他個人的支持，也反映這些人對運動、對國家、對臺灣人的愛：

在大船上的我何其幸福，我想到了體委會為我爭取經費；學校師生（中正大學）齊聲挺我；NIKE、臺灣國際航電適時協助。這些情意一股腦湧現在我心裡（林義傑、曾文祺，2006，頁 128）。

在橫越撒哈拉的 111 天裡，林義傑經歷過多次腹瀉等病痛，土瓦雷克族朋友對他真摯的照顧讓他感受到患難的真情：

這兩天至少有 10 個以上土瓦雷克族朋友，在我病奄奄躺在帳篷時陸續問候我，有人摸摸我的臉、有人拿了溫水、有人拍拍我的手，每一對眼神都是如此真摯關懷。患難見真情，就是現在我所擁有的（林義傑、曾文祺，2009，頁 61）！

三名駐利比亞的外交人員和華僑為了傳達對林義傑的敬佩之意，開了九個小時的車四處問、四處找，終於在沙漠中找到林義傑，將他們的愛帶給他：

當我看到他們三人時，我整個「僵」住……握手時他們三人手中的溫度，也和我體內熱烈奔流的血液一樣熱情，我激動的和他們互相擁抱（林義傑、曾文祺，2009，頁 136）。

因為他們帶給我熱忱及關懷，讓我感動得淚流滿面。因為，要找到我的機率其實很低，可是他們「尋人三人組」卻還是敢於冒險，只為了要傳達他們對我的欽佩之意（林義傑、曾文祺，2009，頁 137）。

二、發現愛

林義傑發現，伴隨著他四處征戰的國旗，彷彿散發著母愛一路照顧著他：

終於知道，這面旗幟（國旗）在我懵懂未知的孩提時，就眷顧著我，一直護送我至現在的撒哈拉沙漠，現在她釋放母愛，看著我向前行（林義傑、曾文祺，2004，頁 108）。

在比賽的終點，林義傑看到由愛碰撞出來的感動：

我發現另一個有別於戲院的造淚處——比賽終點，這是個專門接收眼淚的地方。這個地方造淚的觸媒不是影片，是人心碰撞出來的感動。……一位瑞典選手跪倒在沙地之中，雙手抱著頭，全身顫抖啜泣著，工作人員向前善意地為他卸下身上重達十多公斤的背包，好讓他在沒有負擔下，繼續享受人生中可能是最歡愉的淚水（林義傑、曾文祺，2006，頁 54-55）。

三、散播愛

林義傑沒有吝嗇將自己從別人身上得到的愛，分給同樣走在痛苦邊緣的選手威妮：

第二十三小時又二十分鐘左右，我拉著右眼失明的威妮，告訴她：「一起來享受最後階段純粹的痛苦吧！」威妮看著我，擺動的右手握得更緊了（林義傑、曾文祺，2004，頁 84）。

在撒哈拉沙漠中，林義傑體驗到在缺少水的地方，水之於人是多麼珍貴：

「一滴水、一點露」真的只有來到撒哈拉，你才能感受到世上還有這麼一個地方，有這麼一群人，是如此巴望著水，水之於他們如同珍貴的黃金、鑽石（林義傑、曾文祺，2009，頁 21）。

基於這樣的體悟，人類不僅要愛護自然、也要愛護遠在世界各個角落的人類。

第八節 滿足

車爾尼雪夫斯基認為，美感和其他感覺一樣，在延續性和緊張性的強度上都有它的限度，因此，美感並非不能滿足或無限延伸的（朱光潛，1988，頁 264）。而且，就像我們任何真實的要求（例如，餓了會想要吃），美感渴望滿足甚於苛求。它一獲得滿足就會很快樂，在美感食糧十分缺乏的時候，遇見第一個過得去的東西就會高興起來！因為美感所尋求的是好的東西，而不是虛幻中的完美，所以即便有了莎士比亞，當我們閱讀其他詩人的作品時依然能感到快樂（朱光潛，1988，頁 265）。

渴望與滿足是一體兩面，兩者都能帶來產生美感的動力。渴望滿足的力量出現在挑戰前、挑戰中，以及挑戰後分別具有不同的作用。

一、挑戰前

林義傑將對咖啡的渴望放進自我訓練中，讓辛苦的過程因為等待咖啡的滿足而變得甜美：

平時我把跑陽明山當作高地訓練之一，跑山的目的除了增強肌耐力，還有為了跑完後犒賞自己一杯咖啡的「等待」，我把它取名為「等咖啡（林義傑、曾文祺，2009，頁 115）」。

在磁北極大挑戰的前夕，身處遙遠的國度又即將接受嚴酷的考驗，此時能夠和臺灣人聚在一起用餐，就能帶來幸福感：

「此時此刻能和來自台灣的人一起用餐，雖不是最後的晚餐，卻有一股特別的感動，是一種幸福的緣分吧（林義傑，2008，頁 107）。」

美味啊！在距離臺灣非常遙遠的埃及邊境，摻著姑丈他們的笑聲，我吃到了一生中最棒的一碗泡麵，彷彿，身上億萬個細胞都被潤澤了（林義傑、曾文祺，2009，頁 146）。

二、挑戰中

在跑步這條路上，林義傑一開始並沒有得到家人的認同，在他心裡的這份缺憾累積了很多年，因此，當他的父母親第一次出現在跑道上看他比賽，他的渴望瞬間獲得最大的滿足：

比賽進行到深夜，儘管我因傷被醫療小組勸退，離開跑道，但我得到最好的獎賞——一個小男孩達成舔紙甜糖的渴望，看到阿爸阿母為我而來（林義傑、曾文祺，2004，頁 87）。

添加了共患難後的真情，即便是不喜歡的食物也覺得可口，那是因為情感獲得滿足：

以前，我總認為生日蛋糕沒那麼好吃，但歷經快 3 週大夥兒一齊患難挑戰，口裡的撒哈拉比薩成了絕佳的美味（林義傑、曾文祺，2009，頁 44）。

由於美感渴望滿足甚於苛求，在沙漠中喝到咖啡所帶來的滿足感，更甚於現實生活中一杯昂貴咖啡的價值：

此行，我還多帶了咖啡包，在寒漠裡聞到咖啡香，手中這杯咖啡的價值絕對不是五星級飯店下午茶所能比擬的（林義傑、曾文祺，2005，頁 45）。

在沙漠中，無論是臺灣來的肉乾或是罕見的人跡，都像是荒漠中的甘泉能滋潤人心：

妮可除了帶來「感情」食糧，還背了一大袋故鄉的美味。我細細的嚼了一口新東陽牛肉乾，啊，飄飄然，簡直是人間美味（林義傑、曾文

祺，2009，頁 103)。

在荒漠中，其實會很期待看到當地的部落人民，因為看到人跡，就有回到現實的感覺。每當我碰到撒哈拉公車、卡車都會興奮地與上頭的人打招呼（林義傑、曾文祺，2009，頁 94）。

和賽前訓練一樣，林義傑將渴望化成自己在比賽中前進的力量：

遭逢低檔難熬時，我就會努力想著前方有「五公里臺灣」正等候著自己。這招有時挺管用的，想到每五公里能和臺灣美味見一次面，無形中體內就又多注了 1 匹馬力。我很喜歡快接近補給車時渴望與「五公里臺灣」約會的那種 feel（林義傑、曾文祺，2009，頁 122）。

由於一直跑在很險惡的環境下，大會將亞馬遜超馬賽的最後一段路程安排在平坦的鄉間小道上，對林義傑來說已經是最大的恩賜：

最後階段總算又能感受到人的氣息，這段連結兩村落的鄉間小道甚為平坦，感恩啊！感謝大會人性安排考量。即使塵土飛揚，都覺得漫天黃沙舞得漂亮（林義傑、曾文祺，2005，頁 163）。

三、挑戰後

一度只求活命的他，不但活著走出阿他加馬寒漠超馬賽，還拿到冠軍，此時的林義傑對於下一場比賽躍躍欲試，不安於室的靈魂渴望獲得滿足：

喜悅並未讓我興奮過頭，我在地表最乾燥的地方，竟然想到了兩個月後即將挑戰的「亞馬遜叢林超級馬拉松」，前方還有戰事等著我這個不安於室的靈魂（林義傑、曾文祺，2005，頁 85）。

雖然林義傑在超馬賽中結識了許多生死之交，但他也曾遇到不光明磊落、為了獲勝而大耍心機的選手，能夠擊敗這名不具備運動家精神的對手，讓他的心頭爽快而滿足：

回想起前幾站瑞典熊搞小手段玩心理戰，領先我時那種驕傲的神情。……心頭飄飄然，是徹底將瑞典熊打敗的爽快（林義傑、曾文祺，2005，頁 181）。

啤酒，對於剛比完亞馬遜超馬賽的林義傑來說，不只是用來解除口渴，在經歷七天六夜的叢林生存遊戲後，冰涼的啤酒直暢心田，一解他心頭之渴：

大會給我們最大的獎品是冰涼得不能再透徹的啤酒，咕嚕嚕地直暢心田（林義傑、曾文祺，2005，頁 205）。

雖然冠軍沒有獎金，但是這座獎盃的價值對他來說勝過萬金，因為這是用錢也買不到的榮譽：

冠軍的獎賞是一座獎盃，這是最大的榮耀，雖然沒有任何一毛錢的賞金，不過，真的足夠了（林義傑、曾文祺，2005，頁 85）。

磁北極不是一個固定的地點，它有可能在海裡，也有可能十分險惡的地形中，當 GPS 秀出自己正站在磁北極的位置，林義傑感到幸運而滿足：

「……我們去的地方不是今年的磁北極，它應該是 1993 年的磁北極（2005 年的位置大約在北緯 82.7 度，西經 114.4 度），也是最近被定位出來的，運氣好的是，它不在海裡，也不在一個氣候惡劣、環境險惡的冰峰上。當我們到達終點的時候，我拿著 GPS 查看，它真的秀出了磁北極的位置（林義傑，2008，頁 53）！」

對林義傑來說，完成比賽所帶來的成就感，無論何時回想起來都會覺得滿足，因為從中他的自我得到證明：

「成就感是能滿足一輩子的東西，證明自己曾努力過。快樂只是短暫的……可是成就感不同，是會被留下來成為歷史。……我認為到了終點，就是解脫，我完成了，而且這種成就感是很滿足的(林義傑，2008，頁 129)。」

第九節 變化

英國的藝術理論家荷迦茲 (William Hogarth, 1667-1764) 認為變化能產生美。他主張，人的各種感官都喜歡變化、討厭千篇一律，因此無論是「從改變到不變」或是從「不變到改變」，都能讓人感到愉快。舉例來說，眼睛死盯著一個點的時候，我們會感到不舒服；但是當我們看膩了連續不斷的變化，空白也能帶來美感。所以，有組織的變化能夠產生美 (朱光潛，1988，頁 98-99)。法國啟蒙運動的創始人伏爾泰 (Voltaire, 1694-1778) 提出，美的東西能夠引起驚嘆和快樂這兩種情感 (朱光潛，1988，頁 122)。從研究中發現，變化的力量主要能為極限跑者帶來驚嘆的情感。

阿他加馬寒漠的比賽中，大會指示第二站會有超過百分之七十的賽道在雪水中進行，林義傑原本半信半疑，直到看到對手們一一如青蛙如水塘般跳下水，才知道這一切都是真的！從不可置信到眼見為憑的情緒變化，也讓比賽變得更刺激：

我還以為大會前一晚發給的第二站文字地圖，所指示的沿途環境有點誇張，沒想到才開跑沒幾分鐘，果然一一浮現了 (林義傑、曾文祺，2005，頁 37)。

在比亞馬遜超馬賽的時候，各國選手對林義傑的實力並不瞭解，他也不知道自己竟能在完全陌生的地形環境中超越地主選手，換句話說，他們對於彼此實力的預估都出現變化，這時雙方都出現驚異的感覺：

阿根廷 F4、智利軍人們一個個以前所未有的震驚眼神看著我，我自己也沒想到在這種地形能超越他們 (林義傑、曾文祺，2005，頁 39-41)。

實力的展現改變了對手投射出的眼神，製造出一股自豪感：

他們看我的眼神由剛開始的睥睨、敵視到崇拜 (我是這麼認為啦！)，因為我的成績比他們耀眼多了 (林義傑、曾文祺，2005，頁 42)。

對自我和對手在實力上認知的改變，增加了林義傑的自信：

「亞馬遜出身的選手不是不能擊敗嘛！」我每超過一位巴西選手，自信指數就增加一度，超越他們成了建立自信的最好方式（林義傑、曾文祺，2005，頁 124）。

雖然林義傑具有超越當地選手的實力，但是比較自己和對手在面對鹽湖地形時的差異，他們的表現仍讓人讚嘆不已：

最令人稱奇的是，我簡直是用爬的方式行走在鹽湖面上，但參賽的智利軍人在鹽面上還是可以用跑步的方式前進，他們好像可以看出哪裡較堅硬，輕快地在這種薄冰似的地形上輕鬆推進（林義傑、曾文祺，2005，頁 65）。

比賽的經驗讓林義傑逐漸改變他對自己實力的認知，也使他設定的參賽目標從「完成」變成「拿牌」，這中間的變化令他自己都感到驚訝：

「我能替自己、為自己的國家拿下冠軍嗎？我摸摸縫在袖口的國旗。一年多前，剛報名撒哈拉沙漠超馬賽，當時對於自己能否完成賽事猶抱著問號；現在的我，居然坐在阿他加馬寒漠的岩石上想著冠軍……，只要闖過明天最困難的 Long Day 第五站，那麼……（林義傑、曾文祺，2005，頁 59）。」

在極限挑戰中，變化的力量主要展現在「認知的改變」。極限選手對彼此實力的認知、對自我實力的認知，以及對比賽環境認知的改變，會引發對自我、對比賽、對對手的驚異和讚嘆感。

第十節 轉念

英國哲學家休謨（D. Hume, 1711-1776）認為審美趣味具有創造的功能，而且可以成為行動的動力。他說：「（趣味）具有一種創造的功能，用從內在情感借來的色彩來渲染一切自然事物，在一種意義上形成了一種新的創造。……趣味由於產生快感或痛感，因而就造成幸福或苦痛成為行動的動力（朱光潛，1988，頁 107-108）。」轉念，就像是一種情感創造，從林義傑的美感體驗中，我發現三種轉念形態：自我轉念、由外而內的轉念，以及由內而外的轉念。三種型態呈現的結果都如同休謨所說，能夠成為行動的動力。

一、自我轉念

參加阿他加馬寒漠超馬賽前，林義傑騎車出車禍，造成右腳中指和無名指斷裂。當時他不顧醫師反對堅決參賽，還取得冠軍回來，所以事後再遇到血光之災，他都會將它轉念來激勵自己：

「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨。」這一切的腳傷，該說是天意，不過，我的血光之災相信對人生都有更好的結果，激勵了我再度前進（林義傑、曾文祺，2006，頁 30）。

雖然痛苦還在，但是自我調侃的轉念方式能夠化解痛苦：

剛才右腳不斷刺痛的感覺彷彿還在，不過，我在帳篷內調侃自己，跑了 30 多公里的雪水路，刺痛次數少說也有上萬次，應該是麻痺了吧（林義傑、曾文祺，2005，頁 42）！

當林義傑和對手查理一起在沙漠中迷蹤，被世界遺忘、體溫逐漸下降的恐懼感圍繞著他們，當時他們藉由互相調侃，找到了絕處逢生的動力：

「如果我們再找不到出路，那就死在這兒好了，至少一百年後，會有

人發現我們的白骨。」查理突然蹦出了這句話。「聽起來很悲壯，但你這個主意蠻不錯的！」我回答。再壞也不過如此，至少我們能與最強的對手，死在一塊。或許，到了天堂我們又可以作伴，繼續比賽。霎那間，圍繞在周圍的封凍氣氛暖了許多，我們好像又找到觸底反彈、絕處逢生的動力（林義傑、曾文祺，2005，頁 73）。

同樣的情況在亞馬遜叢林中又發生了一次：

寂靜異常的沼澤惡地，我與查理相扶持，腦子跳出一個想法：「即使死了也有人作陪，那也不寂寞啊！」查理笑了出來。最壞打算不過如此，好似動力又源源不絕上來，我與查理一路前後互相支援（林義傑、曾文祺，2005，頁 135）。

經驗告訴林義傑：如果當下放棄，他日後必定會後悔；但是若能撐過痛苦，他能為自己贏得迷人的未來，那是可以滿足一生的成就感。他透過轉念來自我說服：

我知道得堅強，每一步都痛，但痛的背後有著迷人的未來，我試著轉念告訴自己（林義傑、曾文祺，2009，頁 42）。

轉念，也是換個角度看待同一件事情。不多跨一步，就無法和終點的距離多拉進一步，也就不能減少一步的痛苦。讓痛苦減少的唯一方式，就只有往前進：

只要再跨一步，終點就近了一步，只要再撐一秒，痛苦就減少一秒，我很強烈的對內心由虛弱慢慢轉向的自己說（林義傑、曾文祺，2009，頁 167）。

橫越撒哈拉沙漠的壯舉跨時 111 天，林義傑用了很多方法來克服痛苦，其中之一，是把自己想像成沒血沒淚不會痛的機器人，想像，也是一種轉念：

「我啊，今天就好像忘記了身上的痛苦，把自己假想成機械人，完全忘了痛這一回事，讓自己有點像湯姆漢克所彥演的『阿甘』，笨笨的，就笨笨的不顧一切往前跑，哈哈，這一招有效喔（林義傑、曾文祺，2009，頁 75）。」

二、由外而內的轉念

由外而內的轉念，是透過外在景象轉變內在的情感，創造出新奇、滑稽或輕鬆的心情，紓困跑者面對比賽的緊繃。

亞馬遜超馬賽的第三站，林義傑因為走錯路而浪費了四十多分鐘，結束後無法克制地鬱悶和自責，陰霾的心情在看到一群火雞走過後煙消雲散：

一群火雞從我眼前搖啊晃地信步走過，帶頭那一隻還瞄了我一眼，「連你也笑我啊！」我居然和火雞賭氣。說實在的，我也是個很容易滿足的人，看到這般滑稽景象，低檔的心情一時也換了排檔（林義傑、曾文祺，2005，頁 149）。

在亞馬遜叢林中遇到會吃腐肉的大黑蜂，讓身上滿是傷口的查理和林義傑完全忘記身上的高燒和腹瀉，像注射強心針一樣拔腿就衝，滑稽的兩人在此時暫時拋離了痛苦：

意外災情倒讓心情紓困，壓力釋放了許多。……痛苦就在我們的歡笑聲迴盪林間給暫時拋離（林義傑、曾文祺，2005，頁 175）。

在磁北極大挑戰的賽前集訓中，臺灣隊三名成員因為近距離看到北極熊感到十分新奇：

「三人因親眼看到距離不到六百公尺，出現第一隻北極熊，新奇的情緒讓三人暫時忘記接下來的長征任務（林義傑，2008，頁 69）。」

在沙漠中孩子純真歡樂的氣氛感染了林義傑，讓他暫時忘記自己連日的疲累和前頭艱鉅的任務：

一顆足球就能讓一大堆小朋友如此開心，一群意外的旅客就能讓這些孩子這麼歡樂，一時之間，我忘卻了世紀挑戰的艱鉅任務，恍如置身在純真的兒童樂園（林義傑、曾文祺，2009，頁 69）。

三、由內而外的轉念

如同休謨所說，趣味具有創造的功能，從內在情感借來的色彩能渲染一切自然事物，這就是由內而外的轉念：用自己的心情賦予外界一切新的意義。撒哈拉超馬賽將最後一站的起跑點設在柏油路面，讓林義傑得以完全發揮他跑步的實力，也因為心情愉快，讓他將驢大便也看成生命欣欣向榮的表徵：

只要有好心情，即使踩到「黃金」都會覺得走運。起跑後，柏油路上處處是驢大便，東一堆，西一坨，要閃也不是，在我眼中，驢大便不再是驢大便了，這一堆堆都是生命欣欣向榮的表徵，不是嗎（林義傑、曾文祺，2006，頁 59）？

世界的樣子，其實反射出自己的內心，當林義傑用心去觀察這一點，發現只要改變自己的內心世界，外在世界也會因而不同：

清晨，我真的極用力、張大眼睛的觀察今天要冒出來的太陽是否真的不一樣，不會如以前那麼討人厭。用心看，還真的不一樣，就好比我在研磨咖啡一樣，都是卡布奇諾，但每次的卡布味道都不一樣。那隻「陽」應該也是很用心的每天換裝，只不過因為我內心的排拒，那隻陽就無從展現多樣風貌（林義傑、曾文祺，2009，頁 108-109）。

在疲累的時候，將遊戲的心情帶進跑步中，鹽湖地形也能變成跳格子的遊戲場：

有一小段路，我開始玩起小時候「跳格子」遊戲，故意去找大片的鹽片，然後左眺右踏的前進，「卡拉，卡拉」的粉碎聲好像幫我化掉了不少的疲憊壓力（林義傑、曾文祺，2009，頁 127）。

境由心轉，即將抵達終點那興奮又期待的心情，全面壓過了瀕臨瓦解的身體狀況和千篇一律的沙漠景致，看什麼都覺得美好：

入夜後，因為荒涼更顯得氣候冷峻，不過距離終點已在倒數中，最多 10 天，於是乎，圍繞在我周遭的事物，也跟著美了起來（林義傑、曾文祺，2009，頁 148）。

想到終點不遠了，就撩起一縷的飄飄然：而很現實的情況是體能已經瀕臨瓦解的臨界點，某些階段即使是一小段路就如千里難及的渺遠，身子搖晃欲墜（林義傑、曾文祺，2009，頁 158）。

挑戰橫越撒哈拉的三名成員，盼到女朋友來到沙漠為他們打氣，極大的喜悅將外界事物都美化了：

三位女孩來到的這幾天，氣氛完全柔和了起來，步調全面舒緩……有她們在的那幾天，她們竄入我們的心，挪動了我們自己拿不掉的苦痛。即便太陽還是很粗魯的對待我們，這幾天我卻有太陽好似對我微笑的錯覺（林義傑、曾文祺，2009，頁 102）。

第十一節 自然

英國十八世紀的藝術家越諾爾茲（J. Reynolds, 1723-1792）認為「自然是美的一切觀念的源頭」，因為我們無法想像到任何一種美是超越自然、只在人心的界限內產生的（朱光潛，1988，頁 112）。英國文學家愛迪生（J. Addison, 1672-1719）則主張，新奇的東西能滿足人類的想像力、擴充我們對外界的觀念：

凡是新的不平常的東西都能在想像中引起一種樂趣，因為這種東西使心靈感到一種愉快的驚奇，滿足它的好奇心，使它得到它原來不曾有過的一種觀念。……就是這個因素使一個怪物也顯得有迷人的魔力，使自然的缺陷也能引起我們的快感（朱光潛，1988，頁 92）。

大自然的力量在於，它能夠創造出各種偉大的、不平常，以及美的東西，這些景致刺激著人類的想像力、拓展想像力的空間，幫助觀念的形成。我們可以說，大自然的力量，在於它為人類提供各種各樣的素材，刺激人類的想像力產生出美感。

在阿他加馬寒漠中，林義傑見識到大自然的新奇，壯闊的景象讓他覺得自己身在外星球：

若將你矇著眼睛帶到這裡，然後掀開眼罩，你一定會認為自己已置身於其他星球，反正至少不是在地球上（林義傑、曾文祺，2005，頁 54）。

同樣的感受出現在利比亞的沙漠中：

今天我們還深入了特殊地理景觀「黑色大地」。極目望去，大多就是藍與黑很重的兩個顏色，上頭是天空很湛藍的藍，藍的下方是滿佈凸起狀的黑色石礫。……黑色大地堪稱新奇、壯闊，令人有不是置身在地球的錯覺（林義傑、曾文祺，2009，頁 130）。

林義傑用「她」，將南極比喻成一種純潔毫不做作的美麗，發現美麗具有打動人

心的力量：

前方浮冰的藍色海面與遠方天空的藍較勁著，我眼中的南極，沒有任何做作，美得令我幾乎想掉眼淚（林義傑、曾文祺，2006，頁 94）。

海天一色，這是個完全不一樣的世界。她的美麗，足以讓每個人感動落淚（林義傑、曾文祺，2006，頁 154）。

美，是一個形容詞。但是美能有多美？沒有見過的人無法得知。在南極，林義傑見證了鑽石雪花的美，他或許無法形容鑽石雪花有多美，但是大自然為他提供一個新的觀念：像飄落的鑽石雪花這麼美。

「這趟冒險之行，讓我最印象深刻的部分……是親眼看見極地之美，……沒想到我竟然在這裡親眼目睹了（鑽石雪花），看著它從空中緩緩飄下，有多美（林義傑，2008，頁 81）？」

大自然的魔力，在於對人類來說，它擁有近乎永恆的時間，相較之下，林義傑感受到自己的渺小和生命的短暫：

置身冰原上，我感到強烈的內心憾動，這片土地已經形成了千百萬年，腳下這一方冰晶，可能漢唐時代就存在了（林義傑、曾文祺，2006，頁 131）。

親近大自然、接近在各種自然環境中生存的人類，讓林義傑發現自然的偉大和人類的脆弱，種下一棵超越人類壽命的樹苗，就好像讓人類的短暫也能分享一些大自然的永恆：

在傍著亞馬遜河柔潔的沙灘上緣，我種下了一棵不知名的樹苗，小樹

還不及我的膝蓋，我已開始想像數十年後他庇蔭小松鼠的景象，它的壽命會遠超過我，不會受到任何人為的威脅（林義傑、曾文祺，2006，頁 133-134）。

林義傑從大自然中學到的是，大自然是瞬息萬變的，想要征服大自然，唯有見機行事：

「雖然你有地圖、你有等高線，但是在這種惡劣的氣候變化下，到了現場還是常常看到地形有所變化，畢竟地圖是之前的歷史，而地形是現在進行式，特別是冰原地形，現在，才是我們要去面對的（林義傑，2008，頁 66）。」

大自然嚴酷的環境就像是具有不同專長的殺手，一個出奇不意就可能把你撂倒：

「北極考驗我們的不只有氣候殺手，還有各式各樣的地形殺手，我們嚴陣以待的，像是冰洞、高壓冰跟冰鏡湖，都是最經典的代表（林義傑，2008，頁 89）。」

第十二節 極限體驗的張力

極限跑者的經驗具有整體性。如同狄爾泰所說，我們可以針對體驗中的諸成分進行分析，但是這些成分單獨存在時，不能完整反映生命的本質，只有當它們因著共同分享的意義而結合在一起時，才能成為生命的最小部分。每一個意義指向的美感體驗，都成為極限跑者生命的一小部分，反映著他生命的整體。

在林義傑極限體驗的整體生命中，散落著十一個主題，它們是極限體驗的精髓和本質，不但在同一個跑者身上反覆出現，也會在繼起的運動生命中流傳下去，極限跑者的故事也就在這個唯妙的傳承中成為永恆的話題。讓這條血脈得以相傳的，就是意義。每一個主題都帶領著一個意義，以自身為基礎形成一個意義指向的美感體驗。因此，以夢想為首匯集成夢想的美感體驗；以群眾為首形成群眾的美感體驗；以及其他包括回憶的美感體驗、契合的美感體驗、解脫的美感體驗、精神的美感體驗、愛的美感體驗、滿足的美感體驗、變化的美感體驗、轉念的美感體驗以及自然的美感體驗。它們首先在極限跑者的身上發酵，接著在這群成為生命共同體的志同道合者之間散播開來，依照共同的意義將更多故事連結進來。

美感體驗的內容是在什麼情況下成為美感體驗的主題呢？林義傑的極限體驗就像一個英雄或騎士出發去冒險的故事，當他披荊斬棘歸來之時，回想一路上的風霜血雨，哪些時刻能讓他的心靈產生悸動？美感體驗的生成，仰賴的其實就是如同故事張力般撼動心靈的東西。張力的表現來自於脫離規範 (norm) 和我們所熟悉的文化積澱，以及不同材料間的對比 (楊舒航，2001)。從脫離規範和形成對比這兩方面來看極限體驗故事中的張力：首先，超級馬拉松本來就不是一般人日常生活中會去做的事情，這項活動本身就隱含著脫離規範的意義了，它一開始對林義傑產生的吸引力就像從另一個星球發出來的那樣。雖然後來證實，在沙漠中比賽並非想像中那般身邊充斥著仙人掌的情境，但他當時被想像力所牽引的事實卻無庸置疑。

關於引發張力的材料間的對比，楊舒航所指的是樂器或曲調等的不同，在極限體驗的故事中，張力來自於情節的鋪陳。林義傑的冒險經歷就像編排過的小說那樣具有起承轉合，唯一不同的地方在於：一部好的小說仰賴的是作者的想像力；而林義傑的故事之所以令人動容，仰賴的卻是真人真事和小說般情節的對比，如此真實卻具有戲劇般的張力。林義傑的故事張力表現在他看似不可能的夢想，竟然一步一

腳印地實現了！以及，他絕非透過想像或者吹噓，卻總是能夠絕處逢生的瀕死歷程；在起跑點流下以革命情感為名的眼淚；在終點享受互相感染的歡欣和淚水等。

試想，看完一部小說時，你會不會重複回憶當中的某幾段情節？或者聽完一場音樂會，你會不會還沉浸在某個樂章忽然轉入另一段高亢的激昂之中？這些高潮迭起就是由張力組合而成的，不管是故事的張力或音樂的張力，這就是它們動人心弦之處，放在極限跑者的例子上也是一樣的，故事張力就是為美感體驗賦予生命力的元素。

茲將從林義傑身上蒐集到的美感體驗，整理為包括夢想、群眾、回憶、契合、解脫、精神、愛、滿足、變化、轉念、自然等的十一個主題，如下表：

表 5-1 極限跑者美感體驗之內容與具體說明

美感內容	極限跑者美感內容之具體說明
夢想	極限跑者一次又一次在心中勾勒自己為個人、為國家、為人類而跑的藍圖，這種對夢想的渴望和想像是一種永恆的美好，帶給他對未來的想像、為他全身賦予前進的動力，也為他、為臺灣、為人類帶來競爭力和可能性。
群眾	群眾的支持和肯定帶給極限跑者一個共同體的想像，彷彿掌聲和加油聲能化為真實的力量灌注在他身上，讓他更具爆發力。
回憶	回憶極限體驗讓跑者感到內心滿載收穫、悸動迅速蔓延、難以忘懷以及幸福；在挑戰的過程中，回憶則為跑者帶來對現實的想像，讓跑者的心靈能跳脫痛苦而感到放鬆。
契合	極限跑者與人、體驗、及自然之間的契合帶來一種感染力，感染力是一種相乘的力量，所有的感受因為互相感染而加倍。
解脫	由緊張到鬆弛的瞬間狀態就是解脫，解脫的力量能為極限跑者帶來身心的放鬆和舒暢。
精神	極限跑者的精神包括用心靈戰勝肉體、用堅持克服環境、用意志力完成挑戰及運動家精神，跑者的精神力讓他覺得他能支配自己。

(續下頁)

表 5-1 極限跑者美感體驗之內容與具體說明（續）

美感內容	極限跑者美感內容之具體說明
愛	愛像是一種能源，在愛被極限跑者接受、發現和散播出去的體驗中，能源化為力量流轉在各個角落。
滿足	等待被滿足的渴望和渴望被滿足的當下都能帶來喜悅和幸福，這股幸福感是極限跑者前進的動力。
變化	變化能帶來驚嘆的感受，也就是一種意想不到的感覺。在極限挑戰的過程中跑者會不斷面對到自己的變化、對手的變化和環境的變化，變化的力量在於它讓跑者開始相信自己的可能性，並勇於接受環境的挑戰性。
轉念	轉念是一種情感的創造。包括自我轉念、由外（環境）而內（內心）的轉念及由內（內心）而外（環境）的轉念，帶給跑者前進的動力。
自然	大自然無奇不有，它的力量在於創造出各種偉大的、不平常，以及美的東西，這些景致刺激極限跑者的想像力、拓展想像力的空間，並幫助觀念的形成。

資料來源：研究者自行整理

第陸章 從極限跑者看運動的美感體驗

這篇研究以林義傑的冒險紀事為文本，從中考察極限跑者美感體驗的表現與內容。順著狄爾泰的詮釋學角度來看，體驗是生命的內在過程，表現是體驗的外化結果，要理解美感體驗，只能從美感表現著手。美感的表現無關乎目的，因此不是一種行為；它無關乎邏輯，因此不是一個理論或概念。心理學家威廉·詹姆斯曾列出一個精細的情緒總表，將人類的情感分為三大類：理智感、道德感和美感（李維，2005）。可見，美感不是一種可以用是非對錯、真假善惡來判斷的感覺，它是在觀照生命中產生的情感。研究結果發現，極限跑者林義傑從體驗中獲得的美感可表現為英雄感、孤寂感、關愛感、鬥志感、解脫感、繚繞感、感動、驚奇感、滑稽感、放鬆感、壯闊感、期待感、狂喜感、空白感、爽快感、幸福感、新奇感、幸運感、使命感、頓悟感、滿足感、悲壯感、順暢感、信念感、專注感、刺激感、振奮感、歸屬感、成就感、肯定感、堅毅感、冒險感、記憶感、體驗感、惆悵感、連結感、遊戲感、自豪感、榮譽感、著魔感、極限感、麻醉感、喜悅、夢想感、價值感、歷史感、錯置感、意義感、跨國界感、創新感、共榮感、跨越感，及探索感等五十三種感受。

漢寶德（2007）認為在美的範疇中，內在力量決定外在的形式。五十三種美感表現就像美的範疇中的外在形式，是最容易直接觀察到的。但是形成這些美感的原因是什麼？美感表現是否像美的形式一樣由內在力量決定？在美感表現背後，我發現林義傑美感體驗中本質性的內容，它們是從美感表現中歸納出的共同意義，包括夢想、群眾、回憶、契合、解脫、精神、愛、滿足、變化、轉念，和自然，要想詮釋美感體驗就必須釐清表現與內容的關係。

研究發現，極限跑者的美感體驗是一種對形相的直覺，簡單來說，就是他的回憶。跑者每一次回憶自己的體驗，都會賦予體驗不同的形相。體驗具有整體性，但回憶卻是片段片段存在的，每次回憶都是某個「當下」的一閃而過，回憶的觸角會搜尋體驗中具有深刻意義的部分，因此美感體驗的內容（包括夢想、群眾、回憶等）就是那些被回憶到的「當下」，而美感表現則是那些當下所引發的感受。因此，極限跑者的美感體驗具有層次：最核心是回憶，回憶外圍的十一個圈圈代表回憶的內容或回憶到的片段，最外層那些發散的美感表現則是在回憶當下時整個人感受到的，

第一節 打開回憶的機關，體驗運動的美感

研究發現，林義傑自己似乎也很難將他的極限體驗具體說明出來，但是他時常使用「痛苦的甜美」這個說法。他認為，體驗整個過程當中非常的甜美，但這種甜美又不是等同於舒服的那種甜美，是很甜美卻也很痛苦的。如果就此將美感體驗歸類為一種痛苦的甜美，依然遺留下一個很深的謎團。究竟，痛苦和甜美的關係是如何，美感體驗究竟是什麼？它存在於體驗的哪個部分？根據林義傑所說：「事後回想起來這些事情是甜美的，因為會造就很多不同的回憶。」我們暫且這樣想：運動過程是痛苦的，回憶起來卻是甜美的。痛苦和甜美可以並存，因為體驗雖然是一次性的，但是它在回憶中卻能以無限的次數出現，這也就解釋了明明是同一個體驗，如何能不斷帶給同一個人不同的感受。

美感體驗是具有生命力的形式，同時也是對於形相的直覺。朱光潛（1984）說，直覺是突然間心裡見到一個形相或意象，其實就是創造。從朱光潛的觀點看來，極限運動是一種創造，或者更廣泛地說，運動就是一種創造。對運動員來說，這樣的創造是無限次的。獨一無二的運動體驗創造了一個類似原型或者理式的東西，這在每個運動員身上都是獨一無二的，就像不同人看同一棵古松會看出不同的韻味一樣，運動員用各自的眼睛去看運動、用各自的努力去從事運動，得到的是不同的風景。而且，不單是每個人所創造的形相不同，同一個體驗隨著在回憶中累積的時間，也會不斷被賦予新的看法、新的意義，那是自然而然的，因為直覺所創造的形相是具有生命力的東西，而非一成不變的物體。

從林義傑身上來說，運動美感體驗是一種既痛苦又甜美的回憶。痛苦的地方是那一次性的過程，但這一次性的痛苦卻為他換來足以回味一生的甜美；在每一次回憶的時候，痛苦是永遠的過去式，甜美卻是永遠的進行式。就像他描述的：那種痛苦是身體上的痛而不是心理上的痛，事後早就忘記痛苦指數有多高了；但是跑到終點的幸福，卻是可以回味一生的那種。換句話說，體驗的過程是美好的，但是這種美好，是要等到體驗結束之後，陷入回憶中的時候，才能徹底引發內心的悸動。

那麼，是不是所有的回憶都是美感體驗呢？那就要回到體驗的當下來看了。美感具有那麼多不同面貌，它們的共同點就是都觸發了跑者的情感，不管是激烈的、惆悵的、興奮的，那都是生命與生命力媒合而激發出的火花，是關於生命力的現象。

舉凡活著的人都擁有生命，卻並非每個人都擁有生命力。因為生命是一種被賦予的東西，而生命力卻是仰賴活著的生命主動去創造的。和生命不同，由於生命力是被用各種方式創造出來的，它並不具有固定的形式，在體驗當下運動員手中握有的並非美感體驗本身，而是美感體驗的「可能性」，或者說契機。它是等待被創造出來、被形相化的一個原型。美感體驗的原型只具備成為美感體驗的可能性，是否能夠成為美感體驗則端看意識和意義之間交互作用的結果。在此，意識指的是被動地感覺到外界的刺激，往往不是全由自我掌控的；但意義卻是主動的，因為它是對外在刺激的自我解讀，是可以由自己這邊創造出來的。舉例來說，林義傑、曾文祺（2005，頁 39）說：「刺痛歸刺痛，痛到某個程度，反倒有種鞭策自己不可放棄的毅力，因此，我的速度沒有變慢，反而逐漸跨大步伐加速向前。」這個時候林義傑的腦袋淨空了，只剩下對痛的意識和利用對痛的領悟來鞭策自己的意義，刺痛的感受和自我鞭策的意識相互作用，形成美感體驗的契機。往後每當林義傑回憶到這個時刻，他都會發現一件事：我的意志力戰勝了肉體。在回憶的當下他或許連這樣的想法都不會有，只會感到莫名地悸動，那就是物我兩忘、物我合一的境界，也就是美感體驗發生的時候：形相被直覺創造出來、被賦予生命力的時候。

運動的種類很多，超級馬拉松只是其中一種；運動員的種類很多，極限跑者只是專注於極限跑步的一類人。雖然不同運動專項會帶給運動員不同的體驗內容，但是他們都會共同擁有的，是關於運動經驗的記憶。這些記憶像是運動經驗殘留在運動員身體上的觸感，當回憶的機關打開，就可以重新體驗、再次沉浸於當下的感動。如是說來，運動員的美感體驗就是他們對運動經驗的回憶。運動員的生命本來就是由運動經驗一點一滴堆砌起來的。沒有運動經驗就沒有回憶；沒有運動經驗就沒有運動員，因此也可以說，沒有關於運動的回憶，運動員就不具有運動生命、他就不能被稱作（也無法自視為）運動員。當一個運動員回憶起曾經發生過的，那些關於運動的事，回憶是以不同形相、不同形式出現著的，可能是投影片、電影、音樂或者單純一個表情，那些經歷代表著他們自己，代表自己正觀賞著那些自己……，這些形相是直覺投射出來的自己的影子，但是在回憶的時候，早就忘記自己在回憶了，就像做夢的時候以為夢中的事都正在發生一樣。徜徉在回憶中的時候，如果能感受到這樣物我兩忘、物我合一的境界，那就是運動員的美感體驗了。

第二節 運動藝術化

運動員從來沒有離開過現實世界。正如其他項目的運動員創造屬於他們的運動世界，極限跑者創造了一個極限體驗的世界，並從這個世界中獲得許多生命力。這些一直以一種回憶的形式存在，並不會隨著運動生涯的結束而消失，但是它們的意義必須被發現、被挖掘出來，或者，被詮釋。

朱光潛（1984，頁18）說：

直覺是突然間心裡見到一個形相或意象，其實就是創造，形相便是創造的藝術。因此，我們說美感經驗是形相的直覺，就無異於說它是藝術的創造。

從這個觀點來看，運動員用身體的筋肉表現出關於運動的形相，就如同作家在文字中勾勒故事或畫家在圖紙上游移一樣，屬於形相的創造，亦或說藝術的創造。這個意思並不是要說運動就等於藝術，畢竟運動和藝術一直以來都是獨立於彼此而被理解的兩個系統，雖然七〇年代曾經有過運動是否為藝術的論戰，最後仍然沒有出現根本性的改變。仔細說起來，「運動」一直是以身體的表現方式為依據而被定義著：配合擺臂雙腳快速移動的方式被稱為競走，跑起來就稱為跑步，蛙式、自由式、蝶式及仰式被稱為游泳……。「藝術」則是以一種被認定的表現形式自成一個圈子，實際情況就像社會學家霍華德·貝克所認為的：一件作品，只要人們說它是藝術作品，它就是藝術作品（章浩、沈楊，2008）。我們也可以說，一個藝術家，只要人們說他是藝術家，他就是藝術家，因為藝術家存在於語境（context）之中，我們常常不知道別人認不認為他是藝術家而不敢自己妄下定義，或者相反：我們執著地認定他是藝術家，但沒有其他人這麼認為。於是，藝術家成為一種具有公信力才有意義的東西，需要被展覽藝術的場地認定、被鑑賞家認定、或被藝術圈中那些具有公信力的人認定，才能進而被社會中其他非藝術領域的大眾認定。

運動員在美感經驗中創造了運動的形相，那是屬於藝術的創造，但是始終被認為是運動而非藝術，原因在於藝術存在於語境中，而運動缺少了進入那個語境的管道，或者說，運動員沒有嘗試過要進入藝術的語境。因此，運動的創造面鮮少為人

所知、所論。在訪談林義傑的過程中，我曾使用「作品」這個詞來形容他極限體驗的故事。當時他的反應帶有一點震驚，和隨之而來的雀躍。那是一種內心深處被正確解讀的反應。他自己也重複地說，對他來講，這些經歷就好像是在累積自己人生的故事一樣——為了將來可以拿出來反覆玩味。可見得在極限體驗當中，他既是故事的創造者，同時也是閱讀者。在極限體驗這條路上，林義傑不斷在嘗試「新的方式」：從報名撒哈拉超馬賽開始，他開創出一種屬於自己的運動方式；決定要集滿四大極地馬拉松之後，他在心中埋下這個種子然後灌溉它成長；在結束橫越撒哈拉的冒險之後，他又決定要長征絲路。他想要做別人不敢做、沒做過的事，因此他發揮創意、他想像、他執行，這些已經不是單純在做運動，而是在創造運動了。創造運動，是將直覺到的運動賦予個人化的形相，這個為運動界注入新血的過程，開啟了運動藝術化的可能。

由於運動向來不被歸為藝術的種類，因此這裡使用運動藝術化來統稱運動中的創造行為。運動藝術化增加了運動及運動員的可能性和發展，就這一點來說，它讓運動成為具有生命力的形相。以跑步這項運動為例，跑者可以蒐集各地田徑賽、路跑賽、馬拉松賽等資料，被動地報名參與，並在這當中獲得足以悸動一生的回憶；也可以以自己的理念出發，按照自己心中的構想去創造一種可能和別人不同的跑步行為，從這點上來看，就是運動藝術化的表現了。生命本身就是一則長篇故事，運動、繪畫、音樂或戲劇，其實不就是人們創作自己故事的媒介嗎？運動就像是運動員表現生命方式的一種工具，只是很少人從「作品」的角度去看運動員的行為，因此運動一直侷限在健身活動或比賽的範圍內。

再看回到藝術的例子，其實藝術界也有一個框框，藝術家的任務就是不斷跳脫那個框框，用新的框框去看世界，行為藝術就是一個例子。行為藝術家跳脫了形式和美的框框，用體驗去創造藝術，進而用體驗藝術去演譯生命的內容，這樣的創作模式和運動員很像。舉例來說，臺灣最早從事行為藝術的謝德慶先生，從1970年代開始陸陸續續發表過〈跳樓〉、〈馬糞〉、〈半噸〉、五件〈One year performance〉以及十三年計畫。在這些作品中，他都是以生命進行創作，去突顯出生命中無論是存活的荒謬或者是存在的意義。在創作的過程中它扭傷雙腳腳踝；將自己泡在馬糞中直到無法呼吸；將半噸的石灰壓在自己身上；1978-1979年，他將自己關在籠子裡完全不與人交談、不書寫、不閱讀、不收聽任何資訊；1980-1981年，他每個

小時都必須到一個房間打卡之後馬上離開，總共打了 8760 次卡；1981-1982 年，他必須一整年都待在戶外，不得進入任何建築中；1983-1984 年，他和另外一位行為藝術家用繩子綁在一起共同生活一年但是不可彼此接觸；1985-1986 年，他一整年都不做、談、看、聽藝術；1986 年他宣布自己的十三年計畫：在接下來十三年中他會從事藝術行為，但是不會公開。計畫完成時，他於 2000 年 1 月 1 日用明信片宣言：I KEPT MYSELF ALIVE. I PASSED THE DEC 31, 1999. (姚瑞中，2005)。

快速瀏覽過這些行為藝術的例子，可能在許多人腦海中烙下的印象會是兩個字：瘋子！就像聽到林義傑試圖徒步橫越撒哈拉沙漠的時候，很多人可能由衷地問：他瘋了嗎？沒錯，對這些行為不能理解、無法想像的這群人來說，行為藝術只是一系列瘋狂的舉動、極限挑戰是一種對生命的浪費。但是，當這些行為是限定在某種理念下而進行的時候，當這些理念被充分了解的時候，他們所表現出來的就是創造力和生命力、就是藝術和藝術化的運動。

行為藝術家用實際行動完成創作，林義傑用運動創造生命的故事，他們同樣堅持且貫徹著自己的理念，嘗試用別人沒有過的方式詮釋生命的意義。雖然這些作品帶給自己和他人的饗宴並非眼睛能夠看見、或耳朵能夠聽見的那種美，但卻是思想和生命形式上超越的美。運動是否可能成為藝術的一種形式？相信答案是肯定的。但是在這之前，運動必須要邁開藝術化的腳步。藝術化的運動能夠同時帶給運動員和觀賞者美感體驗，但是它必須仰賴運動員的創造力。就像藝術作品在藝術家手中被賦予生命那樣，懷抱想像力將心中的運動形相化是運動員的任務，運動的成長、運動的茁壯和運動這個框架的跳脫，都必須靠實際在這個圈子裡從事運動的人開創出來。藝術化的運動是一個概念，宣揚著運動具有生命、運動員具有創造力的這個思想，也是運動界可以前進的方向。

第三節 請運動員創造運動

一九六〇年奧運會中獲得三面田徑項目金牌的美國選手威瑪·魯道夫曾說（枝極，2005）：

「在十九、二十歲就已經舉世知名，而且貴為各國總理、國王、女王的座上嘉賓之後，你會怎麼辦？答案是，回到現實世界。……我曾經在名氣響叮噠的時期逐漸結束時問上帝：『我為什麼在這裡？我活著的意義是什麼？』當然不是只為了爭取那三面金牌。」

我們都知道，運動員會有一段生涯中的黃金時期，在經歷過顛峰之後，緊接著要面對的可能就是退役後的生活。因此，運動員的生涯發展總會遇到像威瑪這樣的境遇——當運動生涯結束的時候，運動員該走向何處？一般來說，由於運動員必須投注大部分的時間和體力進行比賽及練習，將這些從生活中抽離之後，生活形態會形成極大的落差，一來讓他們覺得自己英雄無用武之地，二來在面對未來時總覺得前途茫茫。這樣的情況之所以會成為「問題」，往往是因為運動員覺得自己的運動生涯已經結束了，而且在它結束之前沒時間去想結束之後的事。但是，什麼叫結束呢？又為什麼要結束呢？運動員的責任、運動生涯的職志或許不該只是把球打好或不斷締造更快、更高、更遠、更強的紀錄；也不該被限定在成為教練或體育老師。運動員應該走出一條屬於自己的、具有創意的路。

具有創意的路是怎樣的一條路呢？運動員首先應該把握且絕對不能丟棄的，是屬於運動員該有的精神，包括堅毅、勇敢、榮譽感等。此外，運動員最珍貴的財產，就是自己一路走來的運動體驗，包括在運動進行中由身體所得到的各種感覺、面對許多時刻內心的衝動、悸動和感動，這些運動的風景是沒有別人能夠看見的。從自己所擁有的地方出發，不斷重新審視自己、重新檢視運動，這些並不是等到運動員退休時才有時間做的事情，也不是等待運動體制改變時才要順應著做的事，這些都是運動員可以發揮創意去做的事。

運動員要想嶄露頭角，必須得靠成績。比賽有成績、得了名次、締造了紀錄、為國爭光……才能家喻戶曉。這種心態是被動而消極的。歷年的比賽就像齒輪那樣

轉動著，轉過一圈又會回到同一個刻度，今年的運動員被齒輪帶走了，又會有新的運動員遞補進來，做著年復一年同樣的事。讓齒輪持續轉動變成像是運動員專屬且唯一的任務，但在裡面運動員卻像是被推著走的，從某個角度看，好像是身不由己的。運動員如何走出運動的創意？首先必須採取主動的姿態。就像林義傑說：他想做別人沒做過的事。他之所以能走出屬於他的運動之路，正因為他具有中心思想，帶著堅定的理念他脫離被牽制的齒輪，自己創造出屬於他的，自由的齒輪。

走出創意的第一步是必須認清自己並學習自我經營。深深思考：我是一個運動員，我想成為哪一種運動員？如果所有的訓練都是幕後工作，充分準備之後我想要把什麼東西帶上運動的舞台？如果所有的呈現都是作品，要如何呈現運動的作品？我的運動理念是什麼？我要如何貫徹自己的理念？與其等待大制度的改變，不如從自己先改變起。如果沒有足夠的經費，不如自己找運動贊助。如果運動的成果能以作品的形式流傳下來，或許運動員也能夠辦個人展，有什麼不可以？

運動，可以不只是健身、休閒、訓練和比賽，它可以是一種呈現生命的方式。一個書法家很會運筆揮毫，但他可能對跑步的節奏一竅不通；一個素描很拿手的人，可能完全不會投籃；一個會拉小提琴的人，可能沒辦法打好網球……，因為不同的人會用不同的方式詮釋生命。用運動來詮釋生命是怎麼一回事？是只有運動員才有資格回答的問題。運動應該如何表現生命？是只有運動員能做到的事情。如果運動員要將運動當做一份志業，那麼他的任務就是發揮運動的創意，好好回答這些問題。

跋：生命之流中的運動體驗

狄爾泰說，體驗永遠不會消失，它會跟著生命之流往下流去。體驗不會消失，而且同樣的體驗在不同的現在看來，都會具有不同意義。因為體驗就是一種生命的體會，它會跟著我們的眼光一起成長，並且引導著往後的生命。

現在想想，運動，的確一直引導著我的生命。從國小進入體育班開始，一路將我帶進運動與休閒管理研究所，還有接下來的未知。

還記得剛上小學，我超喜歡穿花花的裙子和褲襪上學，現在想想就像是每天穿得漂漂亮亮準備去學校喝喜酒一樣，直到我進入體育班。或許，我就是在這時候跟運動結緣的吧！小學時打的是手球，雖然我臂力十分不佳、身材條件也比不過別人，但總覺得體育班就是跟別人不一樣。很喜歡在夜晚點燈的禮堂練球、也喜歡天快暗下來的時候大家一起吃點心，那時候好希望可以拿到出國代表權，雖然打輸了，可是跟大家一起練球、一起坐火車四處比賽、一起刺探敵情的感覺是最棒的！現在想想，如果可以贏到出國的機會，也只是為美好的回憶多添一筆罷了，兵敗的我們還是擁有很美好的一切。

國中的時候，我考進民俗體育班，專長是跳繩。民俗班的課表跟普通班不太一樣，我們多了單人跳繩課、雙人跳繩課、團體跳繩課和韻律課，每天都留到六點半才放學，四點到六點半的時間也是用來練習。還記得那時候單人繩我一分鐘可以跳兩百多下，「嘩！」一聲哨響，三十條單人繩同時揮舞著，才發現一分鐘原來這麼長，卻又永遠太短…。聯考前夕我們獲得出國表演的機會，短短十二分鐘的走場練習了千百回，但是每當走場的音樂響起，心裡總是波濤洶湧。

高中的我慢慢展露長跑天份，但是當時的田徑隊氣氛讓我卻步，因此到大學才真正開始跑步的生涯。操場的白色椅子，應該是師大乙組田徑隊最稱職的背景，因為它永遠面對著跑道。才剛進入大學這個花花世界的我，面對一星期四天以上的練習時間有點猶豫，嚴格說起來，當時的心情應該是一永遠覺得有更重要的事要做，常常對自己說：「就練到今年為止好了！」卻又停不下這雙腿。總是在思考，花這麼長的時間，做這麼累人的練習，還把自己變成金剛芭比，這一切是為了什麼？要名次，名次已經得到了；要記錄，記錄也有了，卻還是放不下那個可以讓我恣意徜徉的操場。或許，跑步和我就是莫名地很契合吧！「沒有什麼努力是看不見的，只要

不放棄、只要全心全意，你就會得到想要的東西。就算得不到，那過程也會是最美好的！」——用這個結論，我為跑步選手的生涯畫上句點。

生命是一條大河，承載著過往今來的種種，體驗則是不停往前流動的現在。隨著時間的腳步，現在的體驗流到過去，變成回憶；未來的體驗流到現在，成為當下。活在當下的我們，回憶著過去，期盼著未來。運動，是一種活出生命很美好的方式。將運動的美好放入生命之流中，應該一輩子都會展現運動家精神吧！

參考文獻

一、中文文獻

尤煌傑 (2004) *美學基本原理：士林哲學的美學理論建構*。臺北市：哲學與文化月刊社。

尤煌傑、潘小雪 (2000)。 *美學*。臺北縣蘆洲市：空大。

王柯平 (1993)。 *旅遊審美活動論*。臺北市：地景。

安延明 (1999)。狄爾泰的歷史解釋理論。載於高宣揚 (主編) *人文科學叢書* (冊 26)。臺北市：遠流。

朱立元 (2002)。 *美學*。北京市：高等教育出版社。

朱立元 (2000)。 *西方美學名著提要*。南昌市：江西人民出版社。

朱光潛 (1982)。 *西方美學史 下卷*。臺北縣：漢京文化事業有限公司。

朱光潛 (1988)。 *西方學家論美與美感美*。臺北市：天工書局。

朱光潛 (1984)。 *文藝心理學*。臺北縣：漢京文化事業有限公司。

吳國淳 (2005)。 *理解與詮釋：觀眾與博物館學習研究*。臺北市：國立歷史博物館。

吳志強 (2007)。 *體育活動過程的審美闡釋*。北京市：北京體育大學出版社。

李維 (譯) (2005)。 *行為主義*。臺北市：知書房出版社。(Watson, J. B., 1930)

林義傑、曾文祺 (2004)。勇闖撒哈拉：林義傑的長跑傳奇。臺北市：二魚文化。

林義傑、曾文祺 (2005)。跑出生命的寬度：超馬悍將林義傑雙腳挑戰極限。臺北市：卓越創意文化。

林義傑、曾文祺 (2006)。林義傑大冒險。臺北市：二魚文化。

林義傑 (2008)。跨越心中的磁北極。臺北市：布克文化。

林義傑、曾文祺 (2009)。決戰撒哈拉。臺北市：布克文化。

枝極 (譯) (2005)。超越極限：傑出運動人成功歷程。臺北市：智庫。(O'Neil W. J., 2004)

邱紹民 (2007)。電視運動廣告中的藝術元素與呈現。未出版碩士論文，國立臺灣體育大學，桃園市。

姚瑞中 (2005)。臺灣行為藝術檔案。臺北市：遠流。

侯鴻勛 (2000)。康德。香港：中華書局。

胡幼慧 (2000)。轉型中的質性研究：演變、批判和女性主義研究觀點。載於胡幼慧 (主編) 質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流。

徐德福 (2008)。十二小時超級馬拉松運動員比賽中之尿量及成績相關性分析。未出版碩士論文，國立陽明大學，臺北市。

孫秉宏 (2007)。「籃球夢」-兩位臺灣籃球員挑戰 NBA 的夢想故事。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

凌繼堯 (2003)。《美學十五講》。北京：北京大學出版社。

章浩、沈楊 (譯) (2008)。《藝術社會學》。南京：江蘇美術出版社。(Alexander, V. D., 2003)

張成林 (1988)。《運動觀眾美感經驗的現象學探討》。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

張威克 (1994)。《台灣運動文化的反省與批判—以台灣區運動會的現象為例》。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

張旺山 (1986)。《狄爾泰》。臺北市：東大。

陳榮華 (2003)。《海德格《存有與時間》闡釋》。臺北市：台大出版中心。

陳新漢 (2002)。《審美認識機制論》。上海：華東師範大學。

勞承萬等 (2001)。《康德美學論》。北京：中國社會科學出版社。

黃芳進 (2007)。《運動美學詮釋—高達美的藝術理論與運動世界之對話》。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

曾智泓 (2009)。《追求生命癡峰的蝴蝶 女性癡癩—紅斑性狼瘡短跑選手之挑戰》。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。

楊恩寰 (1993)。《審美心理學》。臺北市：五南。

楊舒航 (2001)。《楊舒航長笛演奏會》。未出版碩士論文，國立交通大學，新竹市。

葉朗（1993）。*現代美學體系*。臺北市：書林。

溫裕豐（2010）。*網球運動美學之研究*。未出版碩士論文，樹德科技大學，高雄縣。

漢寶德（2007）。*談美感*。臺北市：聯經。

鄒川雄（2005）。問題意識的建構及其在研究過程中的意義——一個詮釋學的觀點。載於林本炫、周平（主編）*質性研究方法與議題創新*（頁 21-57）。嘉義縣大林鎮：南華大學教社所。

鄧曉芒（譯）（2004）。*判斷力批判*。臺北市：聯經。（Kant I., 1790）

賴明珠（譯）（2008）。*關於跑步，我說的其實是……*。臺北市：時報文化。（村上春樹，2007）

蕭玉霜（2007）。*從狄爾泰詮釋學之人文科學基礎建構護理倫理實踐進路*。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣。

嚴平（譯）（1992）。*詮釋學*。臺北市：桂冠。（Palmer R. E., 1969）

二、英文文獻

Bruner, J. S. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Czarniawska, B. (1997). *Narrating the organization: Dramas of institutional identity*. Chicago: University of Chicago Press.

Chase, S. E. (2005). Narrative inquiry: Multiple lenses, approaches, voices. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 660). Thousand Oaks: Sage Publications.

Ermarth, M. (1978). *Wilhelm Dilthey: The critique of historical reason*. Chicago: University of Chicago Press.

Kelly, M. S. (2001). *Discovering joy in sport: The process of becoming a kine-aesthetic being*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University, United States.

Inoue, S. (1984). *A phenomenological approach to the sport experience*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University, United States.

Miller, W. L. & Crabtree, B. F. (1992). Primary care Research: A multimethod typology and qualitative road map. In W. L. Crabtree & B. F. Miller (Eds.), *Doing qualitative Research* (p. 10). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Renneson, M. A. (2009). *Thinking aesthetically: A proposal for regarding sport*. Unpublished master's dissertation, University of Toronto, Canada.

三、其他資料

電影：男人百分百（What Women Want）

附錄一：訪談逐字稿

(K: 林義傑; J: 我)

一、身為一名跑者，請問你認為自己具有哪些特質？日常生活中的林義傑，也具有同樣的特質嗎？

K：以前當選手的時候，所謂的當選手，可能就是**我大學到高中到國中**這個時候，甚至沒有國中，因為國中就是比較懵懵懂懂，可能高中跟大學的時候比較有認知性這樣子，那時候在當選手的時候對自己的行為會比較有侵略性。所謂侵略性就是說我想要第一名啦，我想要贏別人啦，或者是說想要...就是說對別人會比較有侵略感。可是後來就是自己慢慢比較走到自己一條運動的路上之後，可能是大學慢慢兩三年後一直到現在，對於別人的侵略性就越來越少，幾乎是沒有。那，我想原因可能很簡單啦...就是說，那個侵略性不只是指運動過程喔，是指你連做事情都會比較侵略別人，就是因為，**運動員的特色嘛，我想要贏別人，競爭嘛！**到現在可能是因為，呃，可能看的事情或者是說，從事的工作過程當中，遠遠認知是大於我侵略別人為快感。等於是你对自己變成是比較負責，以現在的處境、現在的環境，那以至於，你看像我現在去做活動，我已經不是在用比賽的心情來去看一個活動，是比較用就是對自己去探索啊、啟發自己啊等等，那這跟侵略就沒有任何的關係。所以就，不會有像以前那種我要拼第一啊的感覺，沒有。但是我們所做的事情，就想要做，就會比較想要做比較，沒人做過的事情。那，這種沒有人做過的事情，對我來講就是一個，自我成就的一個，呃...很好的一個，對於人生的一個交代。不然，我可能當初去教書，那也是一個很好的交代，那個交代不是對我自己的一個交代，那個交代是對我家人，對關心我的人的交代。因為我有正式工作，我不用讓人家操心。可是現在就是工作、創業，這個交代就不是對家人，是對很多人的一個責任啊。

J：那你覺得，這是你對生命的交代嗎？

K：生命的交代嗎，當然，這個蠻重要的啊！就好像我高中，有一年原本是不想要練了，我的老師就忽然跟我講，他給我一個星期的去自我反省。這一個星期的過程當中，看到自己同儕或是學長、學弟，好像大家都很，就像那天我們在清境練習一樣，大家的心情是一樣的，早上去練、下午去練等等。那當然後來就

慢慢自己覺得，這樣做這件事情，決定這件事情不練這件事情是不是對的？再加上老師那時候跟我講說「人死就是要留名，虎死要留皮，你如果可以有一天可以讓人家知道說，『跑步，會想到誰？』那你就成功了。」那時候，很單純，可是怎麼可能會想到：「喔，跑步會想到誰，就會成功」那很難嘛！像我們跑步會想到紀政，那是成功。否則這個田徑上面，我們會想到楊傳廣，這就算成功。好比講說馬拉松，你可以想到林義傑的話，那就算成功。可是那時候不會想那麼多，那時候只是說：「好，那我再繼續，拿起布鞋再開始跑這樣子」

J：所以有點像是，其實那個時候也沒想這麼多，但就覺得，不是放棄的時候就對了？

K：不是放棄的時候。

J：至少沒有努力到最後不應該...

K：對、對、對、對，沒錯，就是你，總是要試看看，才會知道說你的...可是，那個時候因為跟現在會，心情會不同啦！那時候還是會，侵略感比較重的人。因為那時候有目標嘛，目標就是要，我要比區中運啊，我要比什麼比什麼這樣子，那侵略性還比較重。那現在回頭再想的時候當然，會去，你會去咀嚼你自己以前所走過的那條路，到現在為止，會不會有反悔過嘛！那，如果反悔過你就會自我反省，反芻自己以前可能，為什麼那件事情沒做？以至於現在，我會去想要去追自己，我以後不要去後悔的事情。所以我現在就會很努力去，拼了命去圓我未來不會去想要後悔的事情。

J：然後，這些事情就是你現在做的事情？

K：對、對。

二、請問從你參加首屆臺北一百公里國道馬拉松到現在，一路走來面對這些比賽和冒險的心路轉變。舉例來說，你是抱著什麼心態參加比賽？

K：我想一路走來會是因為你會依據著自己以往曾經有過的經驗而去修正你的下一次可能會發生的事情。這些都是屬於經驗替代，因為你有了這些經驗，慢慢累積。所以我想對於「跑」這件事情已經無法滿足我本身的欲望。

J：這是一種什麼慾望？

K：以前這是認為我有一個距離。一百公里是一個距離，那是一種欲望，跑完一百

公里你就完成了，你的自我成就就很高。你跑 24 小時馬拉松，那也是一個距離，OK，那 24 小時就完了啊！你不會有 48 小時，你不會有 62 個小時，你不會有不知道的小時。那種慾望我想我已經沒了，甚至我講的，侵略感那個我也已經沒了。現在的心境會比較 peaceful，就是比較...嗯，比較平緩啦，比較平緩。可是當我如果今天去從事，我想要去看這個世界、去探索這個世界的時候，我想我的那種亢奮心情就很高。但是那個是沒有目標沒有終點的，因為你不知道你中間會發生什麼事情。越多的不知道、越多的為什麼，會是我現在想要挑戰的欲望。這就像，你明明知道山中有老虎，你還要往虎山行。那，當然你要準備，你要去準備萬一老虎來了怎麼辦？萬一老虎從你左邊來、從你右邊來、從上面跳下來，你要怎麼辦？那個就是，我對不可測的欲望的一種挑戰，我喜...我對那種慾望就很高。對，那個就是，喜歡走在那種鋼索上這樣。

J：可是在那個當下，因為你永遠不知道你什麼時候要面對那個時刻，那你會...

K：所以你的精神一直是非常緊繃的。

J：一直都在緊繃？

K：對，你不會有鬆懈的時候。那個就是我喜歡的，我想可能是我非常喜歡的一種，不一樣的跑步的行為。雖然我的工具是跑，當然工具我也可以選擇騎腳踏車，但是我喜歡是跑，因為跑更能去製造更多的...，我想是，嗯...臨界點，身體的臨界點。你精神緊繃之外，身體有可能是、身體也是長期一直處於一個最緊繃的狀況，那種就是...老實說是，自我成就那種優越感。然後你會處理很多你，你剛剛講的是，你可能不知道會發生的事情，或你可能會發生的事情。那那種，那種就是，那種經驗是...我想是，一直在累積的話是會(有)越來越多的，自我的心境會沉澱在你的故事呀、或是你的...自我哲學，運動哲學裡頭。我想是，會越累積的厚度會越來越多，對。

J：那像你剛剛也講，你喜歡那種走鋼索的感覺。這是很危險的，可是你也知道，你有可能就真的會死掉？還是你會覺得說...

K：一定會有退場機制啦，我們做任何事情一定會這樣，當然你不能說意外發生那種，那個，你不可駕馭的事情，不能換算在裡頭。因為，不可駕馭的事情就好像，我們如果去外面騎摩托車也有可能出車禍，那是不可駕馭嘛！如果是我在進行整個冒險的過程當中，如果是我能夠去...是我在控制的時候，我們當然

發生狀況的時候一定是，會退場機制。最糟糕最糟糕一定會有這樣子。那這怎麼做，跟你當時要做的挑戰，地理環境或國家會有不同的方法。而不是，單一方法這樣。你可能，你在阿爾及利亞你叫直升機來馬上就被叛軍打下來了。對，那你的，你要怎麼做，有很多的方法。

J：所以其實是有周全的想好...

K：一定！一定是。我舉我們之前去撒哈拉沙漠時候的故事，呃...光籌備那個就籌備兩年多了。我們明年又有一個很大的 event 要開始，我們也是，去年的這個時候（八月）就開始在籌備了，你看也是要籌備兩年半以上。所以一個偉大的... 或者是一個沒有人做過的事情，一定是非常非常複雜的。因為你沒有先例可循。一直都是原創、一直都是原創...一直不同的原創。在原創的過程當中，你的... 你所激發的創意也好，你對你自己的，工作的極限也好，都是擺在最前頭。所以，嗯...會有很多你不同的經驗去慢慢去累積，一次又一次、一次又一次。

J：所以說，這些東西對你來說，是累積生命的方式？

K：這些事情...對於累積生命的方式...，我覺得是在蒐集很多不同的經驗跟回憶，然後去尋找你自我的成就，然後以及就是，嗯...可能像我剛剛講的，可能對你自己生命的短短幾年會有很好的回憶跟故事嘛。對啊。有一部分人現在在工作是為了往後的退休啊，可是對我來講，我可能沒有所謂真正退休、工作這件事情。可是，我可能是在蒐集我年邁、老了以後我有很多的故事可以去回味，然後甚至去，帶給更多年輕人更多思考的方向。這是一件很好的事情。我也可以像我教練一樣，這樣子過生活，我也可以選擇不一樣的人生。我可以選擇那樣子啊，對我來講，我覺得那個是運動員最基本的路(當老師)。那如果你要跳出這基本的路，完全屬於不安全感，屬於沒有人做過的事情的時候，那你看，就好像冒險一樣，又是不一樣的路，沒有先例可以去循。

三、請問你是否認為生命中有些事物，唯有透過比賽或冒險才能獲得？

J：所以說，你認為唯有透過比賽或冒險才能得到的，對你來說就是跨過那個安全的區域？是這樣子嗎？

K：嗯...如果你說的是...，因為我不懂你對於比賽的定義是哪一種啦，比賽可能是 Olympic event，或者是 adventure race，或者是什麼。那，我把比賽定義成，安

全的。馬斯洛主義裡頭那其實是正常的、依序的發展。馬斯洛主義，最後你去挑戰自己的極限或者是，成就自己嘛，那在這之前要先吃啦、安全啦、什麼的，金字塔。那冒險就不同啦，冒險可能是...你第一點安全就、可能就發生狀況啦，你到了非洲怎麼知道、你到了中東怎麼知道說安全是什麼，所以就違反了馬斯洛主義。也不一定說，唯有透過比賽或冒險才能夠去獲得什麼生命中的事物等等這樣子，因為事物我不知道你定義的是什麼，可是這些我覺得都是很好的經驗，來去啟發我自己，可能是生活當中面對、可能是工作的態度、朋友的態度，以及就是，讓我更有不同的 vision，去處理生活的事物、工作的事物，還有就是...我這樣講你懂？我舉例來講，我在非洲有看到你水，多難去取得！那我們是很好取得，那我們對那個認知條件會不會有？如果沒有體驗那段，或講經驗，你就不會有這個認知的體驗。那如果你有了(這個經驗)，我就會知道說，當你有這個能力的時候，你也想要去幫別人。但如果你有更多的能力的時候，你可能要付出行動去幫、做義工也好啊、做什麼也好。

J：那像你比的七天六夜的馬拉松，你覺得算是一個比賽嗎？

K：它是比賽啊！

J：它就是歸類在安全的範圍裡頭？

K：歸類在安全的範圍...我覺得它比較不會歸類在...當然，他安全，可是它意外發生的事故其實也蠻大的。因為畢竟七天六夜它不是繞圈賽，它是要橫越一個地方，畢竟還是有點難度的。可是這又看主辦單位他的，就是承辦的規格。那當然你說亞馬遜裡頭，無論人要怎麼安全，你踩到了蛇，就是被咬。你游泳的時候可能被咬、或是發生感冒、發燒、瘧疾等等，那都是主辦單位沒辦法去控制的。但畢竟還是有人看的到啦，如果發生事故的時候，還是會有解決的方法。只是說，它如果屬危險的等級，0~10，10是最危險的，它可能屬於...，如果最安全的是屬於在場內跑步的話，它大概可以屬 5~7 左右，不同的階段。因為畢竟環境會造就更多不同的變項因素。叢林裏你根本就找不到人啊，那如果在沙漠的時候你會知道他的地區位置，因為人的腳步可以算出可以算出大概的距離多少。那到南北極的時候，我們冒險的時候就不一樣。冒險的時候會有固定時間一定要回報，回報目前的目標位置這樣。

四、七天六夜的超級馬拉松都有固定的遊戲規則，規則對你而言有何意義？

J：七天六夜的超級馬拉松都有固定的遊戲規則，規則對你來說是不是就是安全的？

七天六夜的超級馬拉松都會分成六站，在進行當中，你覺得這樣的規則會為你畫了一個圈圈，讓你在裡面感到限制？

K：不會！因為那個是比賽，用公平的條件去競爭，可能是公平的條件、公平的環境。因為我們都是在沙漠、我們都是在叢林、我們都是在北極、在南極，那他給你的規則是不能作弊。所以他等於在公平的條件下讓你去參加比賽。那個時候其實已經不會以個人的心情、態度去參加這種比賽。你會化身到、轉化成就是...提升到那種...我今天是亞洲來的選手、我是來自台灣，我要去證明可以做到這件事情之外，我還可以就是 beat(打敗)這麼多國外的對手。對，那這就是公平。可是其實，身材條件是不公平的，對我來講。因為我才 165 我可能七天的裝備我要背十公斤。那以國外的這麼好的選手來講，180 公分，那他可能也是七天背 10 公斤。相對負重度來講我就負重很多，可是當我們如果能夠贏別人的時候，你得到的這種讚賞會更大，因為你是以小博大。(停頓)不過現在我對那種已經沒什麼熱忱了。

J：你說對比賽？

K：(笑)沒熱忱了，呵...像我這幾天在看，因為我在做一些工作，看到我以前的自己，看到我以前，「?」我以前怎麼可以做這些事情這樣子？

J：那這種感覺是什麼？

K：這種感覺，就像我這幾天練，跟這幾個小朋友練(到清靜農場陪老師帶的學生做移地訓練)，我現在才不要回去練習，有夠累的(激動)！

J：就會覺得我以前為什麼要...

K：我以前比他們好很多！以前比他們好很多!因為現在選手畢竟...

J：不像以前那麼好教。

K：對、對、對、對。可是像我現在跟他們一起訓練，我就覺得很辛苦了。可是當然回憶啦！那時候，因為大家一起團隊訓練的時候，那很好的回憶，那蠻好的啊！很好的回憶。那是一般人沒有的回憶。

J：那回想，訓練啊、比賽啊、冒險啊，會最觸發你心裡的一塊是，友誼嗎？還是當中的某些時刻？

K：你說觸發什麼東西？

J：就是你回想到的時候還是會覺得很感動啦，或是那一刻會讓你覺得那個時候的心情到現在想起來都很難平復那種。

K：其實老實講，七天六夜我從來沒有真正地去感動到。因為我把它設定為那是一個比賽。

K：雖然過程當中非常的甜美，甜美不是很舒服啦，過程當中你會遇到很多的狀況，你要去努力奮戰啊，然後去完成當天的距離、目標，然後還要跟很多的選手去做溝通啊，等等的，競爭等等，那過程很甜美。當然，也很痛苦這樣子。

J：那那個甜美是...

K：那是痛苦的甜美，那不是真正的就是，我講的就是很舒服、簡單那樣。因為你回想起來是痛苦的啦，你事後回想起來這些事情是甜美的，因為你會造就很多不同的回憶。但你講的就是，那些事情會不會 touch 到我的內心？好像也很難耶，因為那很多人做過啊！

K：雖然全世界可能沒幾個人啦，全世界那麼多億人口，那個族群大概就這樣了啦，幾萬人好不好，就還是一定是少數。那真的能讓我感動的就是，我從沒有到有，完成這件事情，這個才是會讓我感動的。

K：其實這個跟創業很像。從沒有到有，這個才會感動我。

K：那就好像我在橫越撒哈拉的時候，從沒人做過到我完成了它，那中間過程我遇到好多好多的狀況，在前面遇到很多很多的，生活上的壓力啊、經濟上的壓力啊、什麼樣的東西。可是從沒有到有，這個過程我會，很感動。

K：比賽畢竟都，大家都比過啊，那沒什麼好感動的啊！你只是拿 1、2、3 名，就這樣而已。你只是想要證明說，「啊！我贏了」，這樣。你要說誰贏了、誰沒贏，這個比賽每年都會再辦啊！對我來講感動就沒有，我的慾望就沒有。

J：那你是說從無到有嘛，所以你是說到「有」的那個時刻之後你才會覺得感動，還是整個中間你都會...

K：整個中間就會非常的 appreciate，對，整個中間你會覺得「哇！真的是太幸福了！」你竟然可以去做這件事情，而且這是你親自去做這件事情，你自己去發想、你自己去組織，然後，跟好朋友或者是你公司的同事、或者是你的 partner、夥伴，一起去做這件事情。而且這件事情不是只有你的事情而已，整個團隊的

事情，我覺得這是很不容易啊！

五、「刺痛歸刺痛，痛到某個程度，反倒有種鞭策自己不可放棄的毅力，因此，我的速度沒有變慢，反而逐漸跨大步伐加速向前」--為什麼「痛」，會讓你產生毅力呢？

K：當然，這種身體的痛，我覺得你不要說大意外狀況發生啦！就是很正常的那種指甲、水泡破掉啦、或是被樹割到啊、還是被昆蟲咬啊！當然腳鉅掉那當然不算啦，因為那是重大事故。在我不認定它是重大事故的這種痛...因為重大事故我也沒真的遇過啦，原因是當然我也是會去避免掉這種重大風險，不過這確實是你每天都要先去承擔，每天都要先預警自己會痛的時候，當然你會有其他的轉變的方式，第一點當然是投藥、吃藥，但是畢竟你還是先經過痛的過程，才有可能麻痺。但我覺得在心境的過程來講，心的痛，我相信會比身體的痛要來的大很多。

J：所以這些對你來說都是身體的痛？

K：都是身體的痛。它並不是我心理上的痛。就像拔牙、或是你被東西割到，對啊那是痛，但是事後你早就忘記那個痛苦指數有多高了。

J：所以現在回想起來，你也不記得掉了五片指甲...

K：忘了啦，早就忘記了！對啊，而且你說再來去接受這件事情，你早就已經有經驗過，我講說替代經驗，你早就有經驗所以你也就不覺得說那是一個很重點會去讓你刻骨銘心的事情，但是會轉化的力量，會在這個 **motivation**，會在助力的原因會有很多種啦！那我的話當然會有這種，我自己的教練對我的期許，或者就是我教練帶給（我）國家對我的期許。那就是，也不能說痛來轉化成力量，反而說是一個我藉由我信任的人的過程當中，我把這些事情把它整合起來變成說對我是一種力量。

J：就是說在痛的當下，你會用自己心裡的一些想法去轉化成力量？

K：對、對。

六、你常提到在比賽中，「國旗」能帶給你前進的原動力，可以解釋一下為什麼國旗能帶給你這樣的力量嗎？

K：那個就是鞭策你不要懶惰啊！這個就好像，這就是你無處可逃啦！你沒有退路、No return 啦！對啊，所以那是很好鞭策自己的方法。它並不是說，喔，我，當然你也可以很驕傲說我帶著這個國旗去看世界這樣子，對啊，但那是一個很好的鞭策自己的方法。

J：為什麼會覺得自己沒有退路？

K：因為選擇做這件事情啊，然後，因為你已經選擇做這件事情啊，如果你只是代表你個人的話，你可以選擇說馬上放棄，人家不會去認識你。你叫楊婕嫩，楊婕嫩，你去比賽誰會認識你？沒有人會認識你。但是如果你今天，把你轉化成今天你代表台灣去參加比賽啊，那大家認識台灣啊，那那種感覺是不同，所以你就會鞭策你自己，對，大概是這樣子。

七、你認為別著國旗代表台灣的林義傑，表現了什麼樣的台灣精神？

J：你覺得自己代表台灣，讓大家認識台灣，可能大家都從來沒聽過這地方，但是他認識你，然後就認識台灣……

K：對。

J：那你覺得從你這個人身上，你帶給他們認識的台灣的精神是什麼？

K：嗯...我覺得還好，反而是讓這些老外看到其實，我們是一個，對於世界上這麼多的舞台當中，我們沒有缺席。對，我覺得這個比較重要，它價值是在這裡。當然你，在我們不缺席的過程當中，你可以用很公平，用很腳踏實地去競爭的方式拿了第一名，那是附加的價值，讓別人認同說你不只不缺席，他還會知道台灣還有這種人才跟這種能耐去做這件事情。

八、像你剛剛說的，你可以從這些挑戰的經驗當中，轉化成你對朋友或者是工作的態度，那這些體悟是什麼？

K：噢，你會比較大而化之啊，小而化無。比較不會...私底下比較不會去斤斤計較，當然公事會有會有公事的規則跟原則，在這個大體制當中，你會非常簡單，會...你會把自己的原則固定的很好，那你就比較不會去侵略別人啊，或者是，就是你會比較能夠大而化之。但是公司有公司的制度那是不可破壞，那是公司的立場，可是你個人就比較不會去計較這些東西。這是很不一樣的。

J：是因為接觸了大自然，覺得人很渺小這樣？

K：會啊，對，然後看到生離死別，那變成很正常的事情，生命當中的週期就是這樣，你變很正常，你不會有...可能今天誰走了，或今天...你不會覺得這是一種痛苦，就我的心境來講，會感傷，可是不是痛苦。那感傷的過程當中，你更會去知道怎樣是真實當下，我覺得這比較重要，個人認為啦！我也會認為或許有一天我父母走了、或我走了，我會感傷，可是我不會痛苦，因為那是生命週期。

J：那什麼會讓你覺得痛苦？

K：痛苦啊？

J：就怎麼樣去區分感傷跟痛苦？

K：你如果做事情被誤會的時候，那個是痛苦，因為那不是你的原意，那會是痛苦，那不是感傷。因為你出發的原意跟起點就不是那個位，但是被誤會你要走那個位的時候，那會是痛苦的。而且現在的社會，流言四竄，那種東西其實...而且很多人會，我相信你越是往上爬的人，大家會拿放大鏡檢視你是越高的、越大的，很多人都是把你放大十倍在質問。但有多少檯面下人或許做這些事情都是做爛了，但是沒有人去管，因為他是 no body take care，我的經驗是這樣跟我講，所以痛苦的經驗跟感傷的經驗是不一樣的事情。

九、踏上跑道這麼多年來，你心中的收穫是什麼？

J：所以你認為這些經驗，給你的收穫就是回憶？就是你日後想起來會，可能是甜美的痛苦、或者是完成了很多第一次，就有點像自己的作品這樣子是不是？

K：對呀、對呀、對呀，就很像自己的作品啊！對啊，我覺得這個很棒，因為這等於是你自己的作品，你感覺得出來！因為你用了作品兩個字，感覺很高興啊！如果你今天是總統御用的理髮師，你會覺得這是一種成就啊！你會很高興

J：那你覺得你是有天份的嗎？

K：我有天份啊？我有天份啊，但是我的天份不足以為奇啦，我相信很多人都是這樣。

J：天份是沒什麼好說的？

K：大家對於每個事情的天份不太同，我倒覺得我比較能夠抓住機會去，好好把握它，拿到機會去執行、拿到機會去執行，我覺得這是我的比較，跟一般運動員

非常不一樣的地方，我覺得我比較敢，我比較敢去做沒人做過的事情。這好像，我很多學弟妹都還在考代課一樣，他為什麼不出來工作？

J：不知道要做什麼？

K：對啊，因為他出去了這個體育教育的機制之後，他要做什麼？他自己沒想過自己要做什麼，對啊，所以我覺得我比較敢。我認為我什麼都會做啊，什麼都去學。

J：你覺得是你「選擇」了做這些事，而不是你沒有勇氣去做別的事？

K：我...嗯...我覺得是我比較敢啦，「敢性」比較夠，我不怕跌倒啊，對。運動員，他一旦出了社會之後他很怕跌倒啊，如果是越優秀的運動員他越怕，越優秀越怕。或許我還沒有到那麼優秀，所以比較不怕。你看那些優秀運動員幾乎，現在還在考代課，好多喔！

J：因為他們覺得，要跳出他們擅長的那塊區域。

K：對啊！那我不怕。我的膽識，這部份我的膽識真的是，天賦啊！

J：你是從以前，高中國中就不怕嗎？

K：可是我覺得是轉換心情的問題耶！

J：你看他們，你看優秀運動員他在自己的運動場上是在做別人沒做到的事情啊，破紀錄啊...突破自己的能耐啊、持之以恆啊、每天訓練啊，可是我覺得我轉化到，出了社會我應該用這個精神在工作，對。

十、你覺得在開始冒險之前，一定要經過比賽這個階段嗎？

J：當初你是選擇了四個最艱難的賽事，都完成了之後，後來就開始算是冒險。你覺得中間一定要經過比賽這個階段，才會走到冒險這個階段嗎？

K：一定！因為那是...呃...那是磨練自己很好的工具。

J：所以有點像是先備知識什麼的？

K：對，那是磨練自己很好的工具。你不可能...因為在台灣，沒有所謂冒險這件事情，沒有人從事冒險在當作工作、職業這件事情。

J：那把它當作工作之後，心態有轉變嗎？

K：要突破好多的、好多好多的問題喔！要突破很多問題！

J：自己的問題，還是？

K：現實的問題。我看我應該是、大概全台灣第一個用冒險在工作的東西。我們帶人去看世界、帶人去冒險這樣子。一般，很難啦！

十一、可以談談你不管是比賽也好、冒險也好，開始的時候和結束的時候的心情嗎？

K：其實啊，其實啊，開始，**其實做這種冒險，或是長距離的比賽也好，最怕最怕就是想結束的那一刻，遙遙無期，遙遙無期**，而且有很多未知的因素會發生，不可預知的事情，而且是常態性發生。所以，後來我發現**不能去想結束的那一天**，反而是當天把當天的事情做完就好了。你今天就是四點起床、五點開始跑，跑到中午十二點吃飯，一點開始跑，跑到下午可能晚上六點、五點六點，休息吃飯睡覺，你也沒得洗澡，一樣過日子這樣子，所以，**不要去想三天以後的事情**。但是你可以去回憶你以前的事情，跟你未來想要做的事情，跟這個冒險的**活動執行是沒有關係的**。舉例來講，你在過程當中你可能忽然想到國小一位同學，很久沒跟他見面了，回國之後一定要好好跟他見面，好好吃頓飯這樣，我舉例啦！或是你會去想到你以前，你媽媽第一個買給你的禮物是什麼？你從來不會想到這種事情，在工作上不可能想到這種事情。可是因為在過程當中，太多事情可以去反省了。舉我的例子，我媽第一個買給我，卡西歐的手錶，第一天上小學，我媽帶我去旁邊的文具店買，然後送我去上學，**我會去想到這些事啊，那一般你想不到啊**，所以這就是為什麼很多事情會大而化之，原因就在這裡。

J：所以那時候會想到一些，就是你自己沒有覺得它特別重要，但是那個時候會浮現在你的腦海裡這個樣子？

K：嗯、嗯，可是往往那些事情都變重要的。

J：其實它們才是重要的？

K：那個其實是你生命的品質跟生命的過程當中很重要的事情。第一個，維繫你的老朋友的、沒有利益關係朋友的感情；第二點你會去維繫你自己家庭之間的感情，對啊。

十二、比賽過程中，好像免不了會掉幾塊肉、或幾片指甲等，看到自己受很多傷的時候，心中會浮現什麼想法？

K：很好啊！那個，很好啊，因為那個就是沒有人有的經驗啊！那些都是自找的啊，對啊！

十三、你曾說過，身為運動員最珍貴的是榮譽。現在還會這樣覺得嗎？榮譽對你來說，是什麼？

K：到現在還是啊，是一種榮譽啊！因為這條路是違背台灣社會目前的經濟發展，背馳而行啊！因為在台灣當運動員來講真的是沒什麼社會地位啊！也沒什麼前景啊！因為第一點是我們市場小，第二點是我剛才有講，台灣人其實很少有國際觀耶！很少人敢去做品牌，只敢 OEM (original equipment manufacturing) 而已。做品牌真的很勇敢，我這麼覺得。是我自己出來社會之後，你看宏碁啊，HTC 這些，這真的很勇敢，從代工到有自己的品牌，不簡單！那一步真的不好跨，很難跨。

J：那對你自己來說，現在你經營自己就像經營一個品牌？榮譽對你來說，就像經營這個品牌的聲譽，這樣嗎？

K：嗯...我覺得榮譽是一種精神。它不是我的聲譽，它是我的精神。那當然，對我自己來講，我當然是一個很好，對於冒險定義很不用解釋的一個品牌。不用解釋啊，林義傑，他就是...你不用再解釋，他以前怎麼怎麼...在台灣地區，目前為止是這樣子。當然可能到了非台灣地區，可能還是要做很多解釋，那慢慢這條路會慢慢跨出去。

十四、你認為，「雙腳奔馳營造的氣氛」是怎樣的氣氛，你是如何享受這樣的氣氛？

J：你覺得，用腳跟用腳踏車，是不一樣的感覺嘛？

K：喔，差很多啊！

J：那你覺得享受這種跑步的氣氛，是怎樣的感受？

K：跑步啊，比較容易會到達痛苦的那種臨界點。腳踏車比較不會，當然你也可以 push 到會，可是畢竟就是不會。我舉例來講，跑步上坡也累，下坡更累。腳踏車上坡很累、下坡完全都不累。這一正一負之間還是有落差的。當然技術面不同啦！但跑步比較容易到達痛苦是真的。

J：那在痛苦之前呢？就是如果不要到達那個痛苦，你有辦法享受沒有痛苦的跑步

嗎？

K：其實我的心境一直告訴自己，還是維持在喜悅的心情。盡量不要去讓自己有痛苦的心情。我說過你要把那種，嗯...靈魂跟肉體的分離。我知道這個很難，這好像那個，蘇格拉底啊！他認為人的靈魂跟肉體是可以分離的，可是笛卡兒好像不認為這樣。笛卡兒是「我思，故我在」，所以人的靈魂跟肉體是在一起的。

J：先有精神，才有肉體。

K：可是通常你在做一些比較超脫的事情的時候，我自己認為你要把靈魂跟肉體，在某些狀況的時候是要分離的，不然你無法去完成旅程。因為你會去，太多的痛苦去植入了，不是只有肉體的痛苦，是整個團隊。你在 organize 的時候那很痛苦的啊，你不是一個人的問題啊，好多人的問題。那你如果沒有辦法去分割，那你根本就完成不了。

J：因為你講到「很多人」嘛，那要是那些人沒辦法分離靈魂跟肉體...

K：那些人不是，那些人是因為你行政工作的問題，那倒不是因為跟你一起冒險的問題。因為我在跑的時候我可能要 30 個隊友在 support。那可能有 security 啊，有 medical 啊，有 driver，有 support 你的 manager 啊，然後台灣有人要去做溝通啊，等等的。你每天都會有一些複雜的東西，然後團隊要採訪啊。然後你在做這些東西，你就像一個 baby 一樣，吃喝拉撒睡要別人幫你。如果你是一個主辦者的話，每天都會有人問你：「義傑，那個簽證過不了，怎麼辦？」、「義傑，那邊發生大洪水，怎麼辦？」我剛剛在看地圖，天山那邊發生洪水巨變，還好那是北疆，我走南疆。那你，怎麼辦？那不能過了怎麼辦？你會有很多種變項，就是外來的，壞的因素植入在你腦海裡面，如果你不循序的去解決它，或是很有邏輯的去處理，或是思考它的話，那你就瘋了，一下子瘋掉！尤其這都是國際團隊，有很多的 mother language 跟我們不一樣，你怎麼去溝通？很大的挑戰。因為你不能去講很深的事情，就是很複雜啊！然後阿拉伯國家，警察要把你扣留，你怎麼辦？很多問題。所以不是只有跑，冒險不是只有跑那麼簡單，是團隊的問題。

附錄二：訪談大綱

臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

台北市大安區和平東路一段 129-1 號綜合大樓 6 樓

電話：(02)23951752, (02)23958098

傳真：(02)33938647

親愛的受訪者您好：

感謝您撥空接受訪談。本研究旨在探討極限跑者之運動美感經驗，所得資料僅供學術研究之用，不虞外洩。希望你根據自己的經驗與記憶回答，謝謝。

祝 身體健康、心想事成

指導教授：林伯修

研究生：楊婕嫩

- 一、身為一名跑者，請問你認為自己具有哪些特質？日常生活中的林義傑也具有同樣的特質嗎？
- 二、請問從你參加首屆臺北一百公里國道馬拉松到現在，一路走來面對這些比賽和冒險的心路轉變。舉例來說，你是抱著什麼心態參加比賽？比賽和冒險對你而言又象徵著什麼？你是否希望從中實現什麼或表現什麼？請描述：
 - (一) 這些事物為何？
 - (二) 原因為何？
- 三、七天六夜的超級馬拉松都有固定的遊戲規則，比如說分為六站，累積成績等。你覺得這種比賽有什麼特質？在這樣的比賽規則中跑步，覺得自己是自由的嗎？
- 四、「刺痛歸刺痛，痛到某個程度，反倒有種鞭策自己不可放棄的毅力，因此，我的速度沒有變慢，反而逐漸跨大步伐加速向前」--為什麼「痛」，會讓你產生毅力呢？
- 五、你常提到在比賽中，「國旗」能帶給你前進的原動力，可以解釋一下為什麼國旗能帶給你這樣的力量嗎？

- 六、 你認為代表台灣站上國際舞台的林義傑，表現了什麼樣的台灣精神？
- 七、 在比賽過程中，時常會遇到「迷蹤」或是「快倒下了」的狀況，對於自己有可能死在那個地方，你的想法是什麼？你曾經出現「我不想死」的緊張情緒，後來卻可以繼續「不怕死」的接受那麼多挑戰，是為什麼呢？
- 八、 從這麼多挑戰的經驗中，是否得到了一些對生命或對人生的體悟？
- 九、 踏上跑道這麼多年來，你心中滿滿的收穫是什麼？
- 十、 可以談談每次起跑前，和抵達終點時的心情嗎？
- 十一、 比賽過程中，好像免不了會掉幾塊肉、或幾片指甲等，看到傷痕累累的自己，心中會浮現什麼想法？
- 十二、 一九九八年全國區運會中，你因為左腳「罷工」，痛到不能前進，最後選擇退賽。之後你還有過中途退賽的經驗嗎？對於疼痛的忍耐度和面對疼痛的方式，是否隨著比賽經驗的累積而改變了？
- 十三、 你曾說過，身為運動員最珍貴的是榮譽。請問榮譽對你來說，是什麼？
- 十四、 你認為，「雙腳奔馳營造的氣氛」是怎樣的氣氛，你是如何享受這樣的氣氛？