

第肆章 山難與苦痛的意義

一、前言

首先，我們須先釐清名詞使用的混淆。本章節所謂的「苦痛」事實上是包含了「痛苦」（pain）以及「受苦」（suffering）兩者的意義。部分原因是參考香港浸會大學宗哲系學者—吳汝鈞的著作，《苦痛現象學—我在苦痛中成學》一書的用語；部分是因為「pain」比較指向身體層面，而「suffering」則含有心理、精神層面的涵義，然而，筆者所經歷的山難經驗，實際上是融合二者。基於上述理由，本文選擇了「苦痛」此稱呼，以有別於「痛苦」以及「受苦」！

苦痛現象似乎是人生中的普遍現象。佛教教義中四聖諦的第一諦即為苦諦，釋迦牟尼認為人從一出生到死為止，一直在「八苦」的波浪中翻滾。人生八苦乃指：生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦。八苦的根源稱為「無明」，是一切惡事的根源，無明生出「貪、瞋、痴」三毒，造成了人生八苦。

學者傅偉勳在《學問的生命與生命的學問》一書裡，對苦諦也有如下的說明：

「根本佛教的四聖諦中，第一諦『一切皆苦』代表佛教對於內在問題的本質所具有的基本了解。『苦』字涵義甚廣，有各種說法，其中『八苦』之說自古特別流行，除生老病死等四苦之外，另加愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦與五陰盛苦。愛別離苦與怨憎會苦是相當嚴重的心理問題；死苦（對於死亡的恐懼苦惱）不僅僅是心理問題，更是高層次的精神（宗教解脫）問題；求不得苦是透視一切苦而獲致的總原因；而五陰盛苦則是更進一步透視人人自我的根本迷執（我執），所發現出來的實存（主體的非本然性狀態）問題，也可深化之為『無明苦』。¹」

苦痛現象也不分東西文化的差異，而普遍存在。受苦（Suffering）的意義，不僅是

¹ 傅偉勳《學問的生命與生命的學問》，（台北：正中書局，民82），116-117。

每個人生活中所感受到的疑問，也成為情感現象學家，馬克思·謝勒(Max Scheler)所關心的焦點議題。²謝勒特別以「犧牲」的觀點來闡述受苦的意義，他這樣說：

「在我看來，犧牲的概念是純形式的和最一般的大概念，它可以涵蓋一切受苦（從痛感一直到形而上學——宗教性的絕望）…正如死亡在型態學上是為了組織和分化有機體（這首先出現於後生動物界，及多細胞生物中）而做出的犧牲，同樣，一切受苦和一切痛苦，就其形而上學及純形式的意義而言，乃是部份為了整體以及較低值的為了較高值的犧牲體驗。³」

謝勒在另一處也提到受苦和犧牲的緊密關聯性，而認為：

「愈把握受苦的意義，需要掌握“犧牲”的意涵」(The most formal, general concept under which all suffering may be subsumed, from sensations of pain to religious-metaphysical despair, appears to me to be the idea of sacrifice.)

4

苦痛作為一普遍存在的現象，苦痛現象也包含著許多不同的種類。同樣的，面對苦痛可以有許多不同的對待方式，謝勒的觀點如下：

「正如情感並非空無意義和涵義，情感也不是單純的感覺情狀(state)…在感受功能上接受同一種感覺情狀，將其納入自我，也可能有種類之別：我們可以“沉浸于”一種苦感，也可以與之抗爭；對於痛苦，我們可以“承受”、“忍受”、“遭受”，也可以“享受”。⁵」

經由上文對苦痛現象的簡單敘述，筆者不僅好奇一個問題，也就是自己山難所受的苦到底是什麼苦？是上文中「生苦、老苦、病苦、死苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦」的哪一種苦？檢視第二章「回憶山難」的內容，筆者發現山難之苦

² 馬克思·謝勒著，林克譯，〈受苦的意義〉，在劉小楓編，*舍勒選集*（上海：三聯書店，民88），629-673。也可參考英文版如下：

Max Scheler, *On Feeling, Knowing, and Valuing Selected Writing*, Ed. By Harold J. Bershady. (The University of Chicago Press, 1992), 82-115.

³ 同上，受苦的意義，634。

⁴ 同上，英文版，86。

⁵ Max Scheler, *On Feeling, Knowing, and Valuing Selected Writing*, Ed. By Harold J. Bershady. (The University of Chicago Press, 1992), 83.

可以這麼說，一個是「死亡之苦」，因為沒東西吃，幾乎快餓死，也是這輩子第一次這麼接近死亡；另一個是「孤寂之苦」，一個人在中央山脈的深山處待上六天五夜，沒有電視看、沒有人可以講話，這是一個孤單至可怕的狀況，多少山難最後以悲劇收場，事實上便是因為無法忍受一個人獨處考驗，而走上絕路。最後是「身體之苦」，已經餓的昏天暗地，最後一天卻仍需扛起大背包，掙扎著在廢棄林道上奮力前進，下山時肩膀與大腿的極度痠痛，腹部消失的奇特痛苦經驗……可以說在山難時所受的苦，已經是瀕臨身體極限的考驗，是一種身體的極度苦痛狀況。

如果將眼光瞄向「運動世界」，我們也可以發現苦痛現象不只是生活的普遍現象，同時也是運動世界的普遍現象。運動員或選手，不管你是從事哪一項運動，許多時候其實常常與「苦痛」打交道。也許是腳指頭的不適，可能肇因於鞋子太小、襪子不對、或是指甲太長忘記剪；也許是食指的「蘿蔔乾」正隱隱作痛，因為上次扭到還沒好；……像這類的小痛可說是不勝枚舉。

至於稍微嚴重的苦痛，例如抽筋、喘不過來、拉傷、扭到、流鼻血（踢足球或打籃球被架柺子）、擦破皮（網球或排球的撲球引起）等，仔細回想，倒也蠻常發生的。只是大部分的時候往往因為比賽的魅力，或是因為一場比賽值得回味的東西太多了，例如進球的快感、大幅落後追到超前贏球、痛失比賽的哀傷……，而忘記了過程中所發生的苦痛。每每須等到比賽完、洗完澡，回到家後才發現身上有許多額外的「戰利品」，而獨自苦笑。

某些運動項目，例如跆拳道、拳擊、橄欖球、體操、美式足球或是極限運動等，由於這些運動項目的特殊性，選手受到身體的苦痛，更是家常便飯，甚至還需冒著生命的危險出場比賽。拳擊和跆拳道有所謂的「擊倒」，當選手被擊倒時，往往倒地不起，需送醫急救；美式足球雖然穿了一身的防護裝備，可是由於運動的特殊性，強調身體衝撞的能力，導致選手頸椎受傷，而成為植物人的消息時有所聞，這個情形在體操項目也有類似的情況發生。二十世紀末流行的「極限運動」，例如直排輪、滑板、攀岩、單車等，更令人有「玩命」的感覺。雖然箇中好手強調欲從事這些運動，如果照規矩來，其實沒有那麼恐怖，不過，摔斷門牙、斷手斷腳的情形卻履見不鮮，尤其是欲創新動作，挑戰更

高的難度時，受傷幾乎是無法避免。

運動員追求著更高、更遠、更快，職業運動員受到高額獎金的誘惑，業餘運動員沉醉於比賽的吸引，往往忽略了過程中身體的苦痛，覺得沒什麼，或者抱著「No pain, No gain!」的想法。事實上，身體的苦痛幾乎是伴隨著運動而存在，甚至可以說，只要有運動，就幾乎有苦痛。只是，誠如上文所言，運動吸引人的地方，運動值得回味的點滴太多了，導致運動員不是很在意苦痛。由此，也導出一個有趣的問題：為什麼運動有這個現象呢？為什麼運動員比較可以吃苦？為什麼運動員可以忍受更多的身體折磨？「苦痛」對運動員有特殊的意義嗎？「苦痛」只是指身體上的，不包括精神上的嗎？

甚且，上文中所提到的山難苦痛，以及運動員經常發生的苦痛經驗，這些林林總總的苦痛現象，和本文所關心的「宗教」議題，是否有些什麼關聯呢？涂爾幹在《宗教生活的基本形式》裡提到了：「真正的苦行主義者通過禁食、不眠、獨處、沈默、備嘗艱辛，而使自己獲得神性…」⁶為何宗教生活中也有許多類似上文中所提及的身心苦痛現象，甚至，宗教人士、修行者並非被迫的實施，反而是刻意的、有意識的將苦行當作提升自己的一條途徑。涂爾幹也在別處提及苦行和宗教的關聯：

「除了受教，人們還必須自己教育自己，各種苦行主義行為就是由此而來的。它們施加的磨難並不是專橫的、毫無結果的殘忍，而是一座必要的學校，人們在那裡培養鍛鍊自己以獲得平靜、忍耐等品質，沒有這些品質就沒有任何宗教。一旦有了收穫，如出現幾個特殊的人物，在他們身上苦行主義的理想特別明顯地、甚至過分地體現出來，這是件大好事，因為他們能像許多活榜樣一樣激勵人們去努力。這就是偉大的苦行主義者的歷史作用。⁷」

以上的分析，我們可以這樣說：「受苦不僅是自己山難時的一段特別經驗，受苦也是運動世界中每天發生，卻被視為理所當然的事情；苦行主義者的受苦行為，更被視為個人接近上帝的途徑，具有強烈的宗教意味。」因此，在本章節中，作者意圖從山難的受苦經驗出發，仿效謝勒的觀察，以回答受苦對於自己、對運動員究竟分別具備了什麼

⁶ 涂爾幹著，芮傳明、趙學元譯，《宗教生活的基本形式》（台北：桂冠圖書，民81），349。

⁷ 同上，353。

意義？以下即依照：苦痛的理論介紹；苦痛在宗教的意義；苦痛在運動的意義；本章結語等，分別作進一步的介紹。

二、苦痛的理論介紹

Ariel Glucklich 在《神聖的痛苦》(Sacred Pain) 裡提到痛苦有許多不同的模式，例如「醫學型模式」(Medical Models)，也就是把痛苦當作醫療 (Pain as Medical)；「軍事型模式」(The Military Model)，也就是將痛苦當作敵人，欲殲滅之而後快 (Pain as Enemy)；還有一種稱做「運動型模式」(The Athletic Model)，亦即將痛苦當作是一種鍛鍊 (Pain as Training)。⁸當書中介紹「運動型模式」時，曾舉柏拉圖應用身體鍛鍊以達到宗教目的為例子，來說明痛苦為何是神聖的。該段內容如下：

「現在，上帝對你說，你來到比賽中，向我們示範你學到了什麼，你如何訓練自己。你可以一個人練習多久？現在是去探索你是否為值得贏得勝利的一員的時候了。」(*Now God says to you, come to the contest, show us what you have learned, how you have trained yourself. How long you exercise alone? Now the time has come for you to discover whether you are one of the athletes who deserves victory*)⁹

筆者閱讀完 Ariel Glucklich 的文獻後，彷彿有印象柏拉圖所處的希臘時代，的確將體操等身體鍛鍊當作教育上的一條特殊途徑，於是，遍查柏拉圖的相關著述，希望能找到可用的文獻。可惜找不到 Ariel Glucklich 所提的，由 V. A. Oldfeather 翻譯，倫敦 W. Hinemann 出版的《Epictetus》一書。惆悵之餘，倒是在柏拉圖的對話錄裡，名為〈斐萊布〉(Philebus) 篇，看到柏拉圖對痛苦的一些論述。以下即簡要的加以說明，並提出個人對柏拉圖觀點的詮釋。

(一) 柏拉圖觀點的詮釋

希臘哲人柏拉圖的對話錄全集裡，有一篇名為〈斐萊布〉(Philebus)¹⁰，雖然柏拉

⁸ Ariel Glucklich. *Sacred Pain: Hurting the Body for the Sake of the Soul*. (Oxford University Press, 2001).

⁹ 同上，24-25。

¹⁰ 柏拉圖著，王曉朝譯，*柏拉圖全集第三卷*(北京：人民出版社，民 92)，175-264。英文版本如下：Edith Hamilton and Huntington Cairns Ed., *The Collected Dialogues of Plato: Including the Letters* (Bollingen

圖的主旨是藉由蘇格拉底和年輕人斐萊布以及普羅塔庫的對話，以突顯斐萊布所認為的享受、快樂、高興，以及可以和諧地歸入此類的事物並不是最高的善，相對的，理智、記憶，以及與此相關的事物才是最高的善。換句話說，此篇對話的主旨在於探討什麼是最高的善！

然而，文中對快樂的解析時，曾多次的提到了對痛苦的考察，其中有幾個觀點是筆者覺得頗有意思的，且對於本章節對痛苦的考察起了參考的作用。茲簡述如下：

1. 「快樂和痛苦無法分開，快樂和痛苦是屬於“結合的”經驗」

引述部分對話內容如下：

蘇格拉底 那麼讓我們把關於二者的要點記在心裏，也就是說我們發現理性與原因有關，屬於原因這一類，而快樂本身是無限的，屬於無限這一類，而無限從不在其自身中包含開端、中間和終結，從開端、中間和終結中也不會產生無限。

普羅塔庫 我們當然應當記住這需要點。

蘇格拉底 下面我們要做的是，在什麼地方可以找到快樂和理智，無論何時產生，使之產生的原因是什麼。先來看快樂。我們前面的考察從快樂開始，現在也要從快樂開始。不過，離開對痛苦的考察，我們對快樂的考察絕不可能是合適的。

普羅塔庫 好吧，如果這是我們的必經之路，那就這麼辦吧。

蘇格拉底 現在我懷疑，關於它們的出現，你是否同意我的看法？

普羅塔庫 你的看法是什麼？

蘇格拉底 快樂與痛苦都出現在“結合的”那一類事物中的自然經驗。

2. 「人們想要的東西不是他正在經歷的東西，人們想要的是補充」

蘇格拉底 餓是紊亂的一種形式，是一種痛苦，是嗎？

普羅塔庫 是的。

蘇格拉底 對應於恢復的吃東西是快樂的一種形式，是嗎？

普羅塔庫 是的。

蘇格拉底 還有，渴是一種毀滅的形式，是一種痛苦，而在液體對乾涸的地方施加作用以後產生的復原是快樂的一種形式。還有，高溫引起的非自然的破壞或融化是一種痛苦，而使我們恢復到自然狀態的冷是一種快樂。

.....

蘇格拉底 那麼他想要的東西不是他正在經歷的東西，因為他口渴，渴是一種缺乏，而他想要的是補充。

3. 「最大的快樂，還有最大的痛苦，顯然不會出現在靈魂與身體狀況良好的時候，而會出現在靈魂與身體狀況不好的時候」。

蘇格拉底 那麼好，如果我們說人們想要看到最大的快樂應當注意病人而不是健康，這樣說不也就顯然是正確的嗎？你一定要小心，不要把我的問題理解為患重病的人是以比健康的人擁有“更多的”快樂；你必須明白我涉及的是快樂的量。我問的是在什麼例子中可以看到最大量的快樂。我們說過，我們必須明白快樂的真正性質，看他們對那些根本否認快樂存在的人是如何解釋的。

...

蘇格拉底 對。如果是這樣的話，最大的快樂，還有最大的痛苦，顯然不會出現在靈魂與身體狀況良好的時候，而會出現在靈魂與身體狀況不好的時候。

從上述對話的片段，我們大致可以整理出柏拉圖對痛苦描述的幾個觀點如下：

- 1.痛苦無法單獨存在，痛苦需和快樂同時存在。
- 2.痛苦屬於「無限」的概念
- 3.經歷痛苦時，會形成一種匱乏，而想要獲得某種補充
- 4.最大的痛苦，會出現在靈魂與身體狀況不好的時候

以上這些對痛苦的描述，其實頗符合筆者山難時所經歷的狀況。我想做簡單的補充說明。

1.痛苦無法單獨存在，痛苦需和快樂同時存在。

快樂無法單獨出現，快樂需要痛苦的累積。因此，當處於痛苦時，我們應當能警覺到，快樂就在附近。就像海德格所言，人是一種「向死亡的存在」，人從呱呱墜地，其實已經是一種朝向死亡的存在，死亡隨時環繞在生命周遭，哪一天要出現而奪走生命並不曉得，唯一曉得的是「死亡」和「生命」是同時存在的。

登頂的喜悅強度取決於登頂過程中所遭受的痛苦程度，相信這是大部份登山者所同意的一個洞見。登上陽明山和登上玉山，二者的快樂程度並不相同，為何會如此？除了景觀的不同，最主要的應該就是過程中付出的不同；風和日麗、一帆風順的登上玉山頂，和踩著冰爪、手拿冰斧，一步一腳印的登上冬天的玉山，二者的滋味是迥然不同的，登頂之後的喜悅自然也大不相同。總之，痛苦和快樂的確是無法二分的一個現象。

2.經歷痛苦時，會形成一種匱乏，而想要獲得某種補充

很奇怪的一個現象，人在經歷痛苦時，很難活在痛苦的當下，進而享受那一份痛苦。比如說，當肚子餓時，人們總會幻想著大快朵頤的景象，藉以分散肚子餓所帶來的痛苦。筆者山難時，如同第二章所敘述的情景，每天晚上皆做著吃大餐的美夢。師大夜市的小吃、大學同學班上聚餐吃合菜…甚至連小學時的營養午餐也進入夢鄉，那些美夢如此真實，真實到我真的有吃飽的感覺。不過，當醒來時，便得繼續和飢餓奮戰。最後一天下山時，我是又餓又渴，因而當巔簸的走在林道上，往山下邁進時，腦袋中幾乎無法思考，有點像跑馬拉松的情景，超過一個距離後，你似乎很難做理性的思考，只剩下身體發出的訊息佔據了整個的注意力。也許是大腿的酸痛，也許是肚子的不適，也許是呼吸的麻煩…這些身體訊息充滿了整個人，即使要計算類似一加一等於二的簡單問題，此時皆變得很困難。因此，當時又餓又渴的我，腦中只剩下一瓶冰冰涼涼、瓶子外還滴著幾滴水的「光泉果汁牛奶」，一心只想著早點走到山下，然後灌下一整瓶的光泉果汁牛奶。經歷痛苦時，的確會形成一種匱乏，而想要獲得某種補充。

3.最大的痛苦，會出現在靈魂與身體狀況不好的時候

一般人在身心健康時，的確會忘記痛苦所帶來的折磨。往往需躺在醫院的病床上，或是遇到家庭以及個人的重大變化時，例如火災、地震等災害，或是失戀、喪失親人的

噩耗時，痛苦便如海浪式的席捲而來。回憶自己遇到的最大痛苦，當屬大學時的山難。在吃不好、穿不暖、睡得心驚膽跳，過著彷彿苦行僧一般的生活，確實印證著柏拉圖的觀點，彼時的靈魂與身體確實皆是這輩子的最低潮。

（二）馬克思·謝勒(Max Scheler)觀點之詮釋

「登山受苦有何意義？在山上吃不好、穿不暖、睡得很糟糕，到底為了什麼？很奇怪的理由竟然是這樣：登山不是為了“享樂”，而是“享苦”。為什麼呢？好端端的一個人怎麼會喜歡吃苦勝於享樂呢？可以這麼說：因為苦，價值被顛覆！原來人生的可貴不在於高級餐廳用大餐，而在於即使吃鍋巴卻能心滿意足；心靈的滿足並不是在快樂、平順的環境中出現，反而是在遭逢厄運、承受痛苦時被發現。因為山上的苦，而發現了山下的可貴，套用謝勒的說法，因為苦，高階的價值取代了低階的價值，例如爬山久了，發現“助人”真的比“自私”更快樂…」

這是筆者閱讀謝勒的著作《價值的顛覆》時，所產生的聯想。¹¹謝勒，作為一個哲學家或現象學家，對情感現象的研究，帶給了世人豐富的精神食糧。其代表著作《倫理學中的形式主義與實質的價值倫理學》(Formalism in Ethics and Non-Formal Ethics of Values)，據大陸學者劉小楓的見解，認為該著作「乃與胡塞爾《邏輯研究》和海德格爾《存在與時間》鼎足而立的現象學三大經典論著…」¹²，且認為謝勒一生的思想基本上是在這部大著基礎上旁衍發皇。特別是對情感現象（劉小楓稱為“情性現象”）的研究，在「舍勒的位格現象學思路，佔有決定性位置」¹³。劉小楓也提到「情感是個體生活及其倫理行為的基本質料，理解舍勒的“情感先天論”是理解其思想立場的基礎。¹⁴」

反省自己山難的遭遇，有二點特別值得提出來加以探討，一個是整個過程的「苦痛經驗」，一個是「價值被掏空」的現象。事隔多年後來檢驗山難對自己的影響，此影響可以說是非常明顯的。例如，事隔了十多年，至今我每次吃飯時，還是會向「食物」說

¹¹ 馬克思·舍勒著，曹衛東譯，價值的顛覆（北京：三聯書店，民86）。

¹² 謝勒著，劉小楓選編 舍勒選集，上海：三聯書店，民88，5。

¹³ 同上，6。

¹⁴ 同上，7。

聲謝謝，不管是高級飯店吃大餐，或者是早餐中一個不起眼的小饅頭。對人、對食物、對於來到身邊所發生的人事物，我皆儘量地將之視為上帝派給自己的人生課題，心懷感謝心的接受它。

一個在大學任教的教授，如果將「家庭」、「學術」、「教學」、「行政」與「名利」一字排開，要他排出選擇的優先順序，每個人並不會相同；同樣的情形也適合每一個在社會中生存的人，人的一生就是一連串的選擇，而每一次的選擇，背後都存在一個價值運作的機制，人們或許意識到，或許無意識到。總之，人們的結婚生子、升學就業事實上皆是經由「選擇」以及「價值」運作的結果。然而，山難時，筆者面臨到一個特殊的氛圍，亦即因為死亡的威脅，死亡的 Power，我被迫陷入了一個無法想像明天的窘境，因為不曉得明天是否還會活著，如果沒有明天了，想再多又有什麼用？當時我將之稱為「價值被掏空」的現象。一個人的價值如果有機會被掏空，才會猛然發現平常自己堅持的是什麼，原來自己生活中最在意的是什麼，也才有可能擺脫社會禮教加之於身上的束縛，而真正的活出自己。這有點像如果醫生宣布你只剩一個月的生命，那麼，你會一樣做目前的工作嗎？你能真心的和現在的另一半繼續在一起嗎？有沒有什麼你非做不可、不做會後悔的事？從這些例子，我們便可以知曉「價值」對人所產生的影響的確是相當巨大。

在本章節中，筆者打算先應用謝勒對受苦（suffering）的現象學分析，來檢視山難的整個「苦痛經驗」，至於價值的探討，則留待第五章節時再進行。

由於謝勒的思想博雜，劉小楓引用J. Kraft的形容如下：「舍勒擺脫新康德主義影響，借助胡塞爾的現象學直覺論，在哲學、倫理學、社會學、神學乃至政治思想諸論域廣泛論述，寫了大量著作，聲譽卓著，被稱為現象學的施魔者…」¹⁵，謝勒被稱為現象學的施魔者，若欲了解其對受苦的分析，免不了的需要從其思想體系的根基著手，例如其代表著作《倫理學中的形式主義與實質的價值倫理學》，即使中文的翻譯也已經有不少資料，例如陳仁華翻譯的「謝勒論文集」和「情感現象學」（台北遠流出版），以及大陸學者劉小楓主導的翻譯資料，「價值的顛覆」和「舍勒選集」（上海三聯書店）。

¹⁵ 同上，3。

在本節的分析中主要集中在謝勒所寫的一篇文章，題為〈受苦的意義〉（The Meaning of Suffering）。¹⁶謝勒在該篇文章的第一段即提出這樣的說明：「從古至今，偉大的宗教思想家和哲學家給予世人的教誨和教導的核心之一，即是關於在世界的整體中，痛苦和受苦的意義學說（the meaning of pain and suffering），在此基礎上，形成了一種指示和激勵：正確地看待痛苦，正確地承當（或揚棄）受苦。¹⁷」以下即是進一步的分析。

1. 面對感覺情狀的四種類型

「然而，正如情感並非空無意義和含義，情感也不是單純的感覺情狀。…在感受功能上接受同一種感覺情狀，將其納入自我，也可能有種類之別：我們可以沉浸於一種苦感，也可以與之抗爭；對於痛苦，我們可以承受、忍受、遭受，也可以享受。¹⁸」

為何同一個「感覺情狀」（feeling state）卻可以有不同的種類？謝勒提出四個可能的原因如下。

- 注意力的不同，如是否關注感覺。
- 精神的意志活動的不同，既可尋求或逃避痛苦，也可真正戰勝他們或只能將其逐入下意識。
- 評價的不同，將其視為懲罰和贖罪，視為淨化或從善的手段。
- 宗教和形而上學的釋義的不同，通過這類釋義，個體的感受超越自己的直接體驗，被嵌入世界及其（神的）根基的關聯之中，成為其中的一環。¹⁹

2. 犧牲的概念

對於痛苦，我們可以承受、忍受、遭受，也可以享受。除了每個人關注的焦點不同外，比如每個人成長環境的不同，自然的每個人所攜帶的評價自然不同；另外，宗教信

¹⁶謝勒，〈受苦的意義〉，輯於劉小楓選編《舍勒選集》，上海：三聯書店，民88。英文版本請參考 Max Scheler. *On Feeling, Knowing, and Valuing Selected Writing*, Ed. By Harold J. Bershady. The University of Chicago Press, 1992, 82-115.

¹⁷ 同上，英文版，82。

¹⁸ 謝勒，〈受苦的意義〉，輯於劉小楓選編《舍勒選集》（上海：三聯書店，民88），631。

¹⁹ 同上。

仰的有無，自然也帶來不同的對待。只是，這樣的分析無法解釋由「忍受」痛苦轉換成「享受」痛苦的過程及原因，因為的確有這樣的轉變發生，只是不曉得為什麼。謝勒於是提出「犧牲」(sacrifice)的概念，來解釋痛苦的轉化是怎麼發生的。茲舉謝勒提及的部分內容如下：

「在我看來，犧牲的概念是純形式的和最一般的大概念，它可以涵蓋一切受苦（從痛感一直到形而上學——宗教性的絕望）…正如死亡在型態學上是為了組織和分化有機體（這首先出現於後生動物界，及多細胞生物中）而做出的犧牲，同樣，一切受苦和一切痛苦，就其形而上學及純形式的意義而言，乃是部份為了整體以及較低值的為了較高值的犧牲體驗。²⁰」

「基督教率先以有史以來最強有力的方式，即以關於上帝自己在基督身上出于愛自由地替人受難犧牲的思想，照亮了痛苦的事實，除非人們以這種犧牲理念去把握受苦，也許才可能接近一種更深刻的受苦的神正論。²¹」

另外，謝勒也提到犧牲是個含糊多義的概念，因而敘述了犧牲的幾點特質：²²

- 犧牲可以區分為客觀意義上的“犧牲”，與自由地“做出犧牲或自我犧牲”。客觀意義上的犧牲意味著“較高的價值層次”與“較低的價值層次”有本質的必然關聯。【通常是取消或減低較低的價值，以實現較高的價值層次的利益】自由的犧牲則否。
- 如果不設定客觀的價值層次，人們就只能討論“代價”而非“犧牲”。
- 犧牲的思想包含著更多內容：不只是一種算術——快樂和不適，利益和不幸，而是徹底取消利益和快樂，不以其他形式重新獲益，或徹底造成不幸和不適。不過，（無論客觀意義或者主觀意義上）任何犧牲始終必然是“爲了什麼”而犧牲。
- 最基本的存在關係是部份與整體之間的關係。

3.犧牲的本體論

「在此，最基本的存在關係是部份與整體之間的關係，在這種關係中，始終存在著一

²⁰ 同上，634。

²¹ 同上，636。

²² 同上，636。

個超數量的、實在的（及不只是人為的，依靠我們概括性的理智之恩賜而生存的）整體，換言之，這個整體之存在、作用和價值，並不取決於它的（各個）部分的存在、作用和價值²³」

「我在此主張，從犧牲的這種存形式的概念出發，一切種類的痛苦和受苦（無論受苦者對它們持何種態度），本身只是對（客觀的）犧牲事件的主觀的心靈上的反映和相關者，它們是產生效力的趨勢，在其中，較低級別的一種利益，為了較高級別的一種利益而被捨棄（受苦的本體論）。²⁴」

「部分與整體」是現象學的形式結構之一，羅伯·索科羅斯基（Robert Sokolowski）在《現象學十四講》裡也提到了，「部分與整體」、「同一與多重樣態」以及「顯現與不顯現」為現象學中的三個形式結構。²⁵依照謝勒的觀點，受苦需要以犧牲的觀點，才能把握其中轉化的、宗教的意義。同時，犧牲又因為攜帶了部分與整體的關係，因此，幾乎可以這麼說：痛苦是「部份」為了「整體」所做出必要的犧牲！

4. 受苦學說的不同類型

「舍勒從宗教文化類型出發，分析了古希臘型、佛教型、現代型和基督教型受苦感的差異。具體地說，他分析了如下幾種對待受苦的方式：佛教式的，即讓苦和欲求對象化，通過見識將欲望和痛苦逐出心靈中心；享樂主義地逃避痛苦，即試圖通過意志力獲得肯定性的快樂度；鈍化受苦直到麻木；英雄式地抗爭並戰勝受苦；視受苦為苦罰，給予受苦合法性；最後是基督教的受苦論—福樂的受苦，並在上帝之愛中將人從受苦中救贖。²⁶」

5. 佛陀的學說

「佛陀的認識活動之元現象，是一種認識論與解脫論的緊密結合，二者契合方才產生出受苦技藝。²⁷」

²³ 同上，637。

²⁴ 同上，637。

²⁵ 羅伯·索科羅斯基（Robert Sokolowski）著，李維倫譯，現象學十四講（台北：心靈工坊文化，民93），43。

²⁶ 孫亦平主編《西方宗教學名著提要》（南昌：江西人民出版社，2003），211。

²⁷ 謝勒，〈受苦的意義〉，輯於劉小楓選編《舍勒選集》（上海：三聯書店，民88），660。

「不同於其他宗教和形而上學，佛教之受苦論不是其教裡的一個部分，它在整體上是受苦論。構成佛教最古老最可靠的基礎的四諦，只涉及以下四要點：1. 苦之本質，2. 苦之因緣，3. 斷除苦之條件，4. 通過人的心性，建立這種條件的途徑。²⁸」

價值被掏空，是因為面臨死亡的結果。面對死，因為失去了“我”，也就沒有一個基點或可能性，去思考任何想法，沒有了想法，一切的價值判斷也就無法成立。佛陀提到“人生是苦的”，解決之道不在於西方式的社會主義路線，而是東方式的“去我”。沒有了我，苦也就不成立，佛陀的教導，和對死亡的自然結果，竟然是一樣的。

6. 基督教的受苦學說

「古代的天才們曾力圖靠釋義、醫術、技藝、麻醉來汲盡苦海，以此衡量，基督教的受苦學說不啻是受苦理念的一種根本轉變…基督教受苦學說的本質在於如下二個要點的綜合：其一，承認受苦即不幸，不幸是受苦的本質因素，排除曲解，並將受苦及其全部重負納入世界秩序和救贖秩序；其二，是受苦從一個被人反抗的敵人變為靈魂的受人歡迎的朋友。」²⁹

「“轉化”究竟意味著什麼？病態的受苦癖常常解釋著說，它意味著人通過受苦在德行上或宗教上的成長，甚至意味著，在禁欲中故意遭受痛苦和受苦，使人擺脫肉體以接近上帝。這種解釋是錯誤的。“轉化”意味著，生命的痛苦和受苦使人的精神目光逐漸轉向中心性的精神生命和救贖，即靠對基督的信仰，獲得在基督的恩典和拯救中賜予我們的精神生命。所以，“轉化”不是指創造一種道德的或宗教的質，而是純真滌除非純真，心靈與非純真分離，低格的實存慢慢脫離個體靈魂中高格的實存。³⁰」

「基督教的受苦學說所要求的絕非僅是忍耐地承當受苦。它要求——確切地說——揭示一種福樂般的受苦；最核心的觀點是：只有福樂的人，即與上帝同在的人，才能以正確的方式承當受苦，才能愛受苦並在必要的時刻尋求受苦。³¹」

7. 謝勒受苦學說的闡釋

²⁸ 同上，656。

²⁹ 謝勒，〈受苦的意義〉，輯於劉小楓選編《舍勒選集》（上海：三聯書店，民88），668-669。

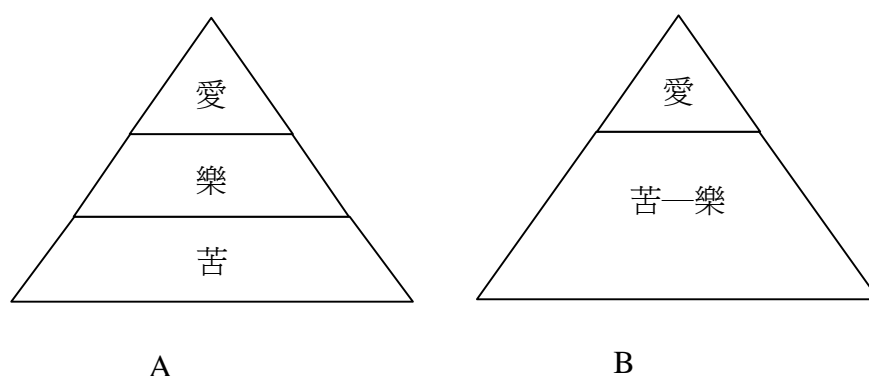
³⁰ 同上，669。

³¹ 同上，670。

綜觀謝勒所撰寫的「受苦的意義」，是以「犧牲」為主軸，來闡釋受苦對人所產生的特殊意義，透過犧牲的觀點，才有可能正確地看待痛苦，以及正確地承當（或揚棄）受苦！除了把握住此一中心概念之外，謝勒受苦的學說，可以分別從橫軸與縱軸兩個向度，做更清楚的描繪。

橫軸代表的是「部分與整體」的現象學思維，也就是謝勒提到的「一切受苦和一切痛苦，就其形而上學及純形式的意義而言，乃是部份為了整體以及較低值的為了較高值的犧牲體驗。」這種犧牲小我以完成大我的概念，在球類比賽以及登山活動中皆是一個明顯的事實。例如球隊為了獲取勝利，有時即使主將受傷，仍需犧牲個人的健康與前途，而帶傷上陣；一次登玉山的活動，當隊友發生身體不適，有時需留下有經驗的隊友來照料，即使犧牲該隊友難得攻頂的機會，也必須這麼做。為了求勝，有時需犧牲部分球員的上場時間；為了平安下山，有時也必須犧牲難得的攻頂機會。

另外，縱軸的代表的是「價值的位階」。此縱軸的價值位階，又可以分為三種情形如下：



A · 受苦→換得快樂

苦是比較低階的，樂是比較高階的，為不相同的二個元素。為了取得快樂，所必須付出的代價即是受苦。

B · 受苦→顯現快樂

苦與樂並非二個分開的情感元素，而分佈在不同的位階，相反的，有樂就有苦，有苦就有樂，苦背後隱藏著樂，快樂的同時也累積著或醞釀著痛苦。受苦的當時，張大眼睛總能在附近找到快樂。

C·受苦→顯現愛（包含快樂和痛苦）

最後，受苦的最高境界，是一方面顯現快樂，一方面它的犧牲是沒有目的的，只有愛充塞於其間。誠如上文中所提到的，基督教經由受苦而顯現愛。茲將這特殊的一段話，再引用一遍：

「基督教的受苦學說所要求的絕非僅是忍耐地承當受苦。它要求——確切地說——揭示一種福樂般的受苦；最核心的觀點是：只有福樂的人，即與上帝同在的人，才能以正確的方式承當受苦，才能愛受苦並在必要的時刻尋求受苦。³²」

（三）、東方哲學觀點的詮釋

1. 孟子的觀點

「天將降大任於是人也，必先苦其心智，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所為，所以動心忍性，增益其所不能。人恆過，然後能改；困於心，恆於慮，而後作；徵於色，發於聲，而後喻。³³」

索甲仁波切也曾呼應孟子的觀點，而提到：「人生無所不在的苦，可以激勵我們從事精神上的轉化。每一種痛苦、悲傷、損失和無止境的挫折，都有它真實而戲劇性的目的；喚醒我們，促使我們衝破輪迴，從而釋放被禁錮的光芒。³⁴」

2. 老莊的觀點

老子道德經第十三章的標題為〈寵辱若驚〉，茲引述如下：

「寵辱若驚，貴大患若身。何謂寵辱若驚？寵為下。得之若驚，失之若驚，是為寵辱若驚。何謂貴大患若身？吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？故貴以身為天下，若可寄天下；愛以身為天下，若可託天下。³⁵」

雖然老子在這章的主旨，是在講「無身」的作用，且此處的「身」比較不是指「身體」的身，而是指落在吾人身上的種種「符號」，也就是像寵辱等標籤或意識型態。因

³² 同上，670。

³³ 孟子·告子章句下。

³⁴ 索甲仁波切著，鄭振煌譯 *西藏生死書*（台北：張老師文化事業公司，1997）155。

³⁵ 吳怡著，*老子解譯*（台北：三民書局，民 91），82-83。

此，要「無」的並不是這個實然的、真正存在的肉驅，而是「墮肢體，黜聰明，離形去知」，所謂「坐忘」的功夫。莊子內篇〈大宗師第六〉裡頭，顏回和孔子有一段對話如下：

顏回曰：「回益矣。」仲尼曰：「何謂也？」曰：「回忘仁義矣。」曰：「可矣，猶未也。」它日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回忘禮樂矣。」曰：「可矣，猶未也。」它日，復見，曰：「回益矣。」曰：「何謂也？」曰：「回坐忘矣。」仲尼蹴然曰：「何謂坐忘？」顏回曰：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此為坐忘。」仲尼曰：「同則無好也，化則無常也。而果其賢乎！丘也請而從而後也。」³⁶

吳怡對這一段話的評論如下：本段真正的重點在坐忘。連孔子都有所不知，試看顏回如何說：「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」成玄英《疏》：「墮，毀廢也。黜，退除也。」「墮肢體」是忘掉形體的我，是離形。「黜聰明」是忘掉意識的我，是去知。最後「同於大通」，是坐忘的最緊要處，因為坐忘只是忘了形和知的我，便易流於頑空死寂。「大通」指的是大道，但不言大道而言大通者，是因為此處特別工夫在一個「通」字，因為離形去知之後，我們的心才不受形累，不為知困，而能由內向外，通暢無阻。就大化來說，道通為一，萬物本是相通的。而「坐忘」之後，擺脫了形知，這個我，才能與萬物為一，所以這種境界就是大通。³⁷

引用老莊的話語，和本章節所探討的苦痛現象有何關聯？這是筆者所關心的。若對老莊的言論做進一步的闡釋（Interpretation），我們或許可以從把握「大患」的意義切入，亦即，人生大患除了寵辱之外，還有什麼？如果連結到本章開頭所提的佛教教義第一諦，那麼，「苦」即成為人生之大患。作此連接後，現在的問題於是成為：“苦”如果是人之大患？老莊會如何因應或消解？我想由此問題，至少可以導出幾點看法：

- 人生之苦痛，不只是肉驅的「身」所引來的飢餓、口渴之苦，同時也因為「身」的存在，而引來「寵辱」等社會標籤或意識型態，所帶來之苦。

- 欲化解人生之苦痛，除了朝「有」的方向努力，例如餓了吃、渴了喝之外，也需

³⁶ 吳怡著，*新譯莊子內篇解譯*，（台北：三民書局，民 90），213。

³⁷ 吳怡著，*新譯莊子內篇解譯*（台北：三民書局，民 90），265。

要朝「無」的方向修練。因爲人之所以特別，在於人可以擁有「形」與「知」，卻有可以同時「離形」又「去知」！「離形去知」的功夫到家後，原本應產生的苦痛卻已無立足之地。

3. 佛陀的觀點

香港浸會大學宗哲系的教授吳汝鈞，寫了一本頗特別的書，叫做「苦痛現象學：我在苦痛中成學。」³⁸由於吳教授曾經留學德國的背景，使的他感興趣的從現象學的理論背景，來檢視苦痛現象。然而，依筆者的見解，此書實際上是融合了「現象學」、「佛學」、「京都哲學」、以及「禪」等諸多學派；另一點特殊之處，爲作者藉由本書呈現了自己的「生命情調」，列舉了許許多多自身發生的生命故事，尤其是「腰痛」與「癌症」的奮鬥過程，從而更生動的體會出許多學理上的知識。這一點在哲學的著作中倒不多見。

底下即挑出吳教授的一些觀點，由於這些觀點有很強烈的佛教教義，因此，暫時將之歸類爲「佛陀的觀點」。

• 苦痛的本質

「苦痛和一般的事物或法一樣，都是緣起的性格，因而是生滅法。它既是緣起，或依一組條件撮合而成，因此它不可能具有常住不變的自性。自性是不可改易的。具有自性的東西是不可改變的。沒有自性的東西，緣起的東西，則是可改易的、變化的，甚至消失的。它有所謂升起，亦有所謂滅去。它是依『成、住、壞、滅』這一歷程而進展的。因此，苦痛是可改變的、被轉化的，甚至是被消解的。這點非常重要。這是苦痛的具有現象學意義的關鍵所在。³⁹」

「此中的關鍵，是佛教的“緣起性空”對自我與存在的本質的洞見(Einsicht)，和對包括眾生在內的萬物的同情共感的襟懷。病苦是緣起的，它沒有常住性，不會永久停留不走，它是會改變的，可被轉化的，故我們不必對它存有極度恐懼之心，而給它嚇怕了。同時我們又能由自己的病苦，推知其他人也有同樣的病苦，也同樣地受病苦的折磨，因而生起同情心、悲憫心，要盡一己的能力去幫助他們、救度他們。能這樣看，便不會

³⁸ 吳汝鈞著，*苦痛現象學*（台灣學生書局印行，民91）。

³⁹ 同上，39。

終日想著病苦的事，為病苦所纏繞，反而要突破病苦，並使他人都能從病苦中釋放出來。這樣人便有釋然之感，而昂然挺立。⁴⁰」

• 化敵為友：苦痛的轉化

「處理苦痛問題的最重要和最徹底的方式，是在觀念上理解到苦痛是生滅法，其本質是緣起的，沒有恆常不變的自性、本體，因此苦痛是可轉變的，可化解的，原則上它不會永遠停留在那裡…進一步說，苦痛既然沒有自體，不會永存不變，因此我們不必存有一種要徹底消滅苦痛，把它斬草除根而後快的心理。理由是它沒有自性，不會永存不變，因而也不會恆常地構成我們在生活上的障礙。故我們不一定要在態度上把苦痛看成是敵人，與它持一種對抗(confrontation)的關係。相反地，我們可以視苦痛為朋友，是它為培養我們的耐性、強化我們的忍受能力，以致增加或促發我們愛心的畏友。⁴¹」

• 慈悲心

「另外有一點，索甲仁波切說得很有意思，他說痛苦能夠教導我們慈悲。因為自己受苦，便會推知別人可能也受苦，這樣會促發自己產生慈悲心，體諒他人，更積極地幫助他人。⁴²」

• 犧牲

「痛苦會引發人生起犧牲精神，使自己發出一種新的力量泉源、一種難以想像的慈悲。這樣，自己的痛苦會昇華為一種生命上的承擔，讓自己感到生命具有意義，生活充實飽滿。⁴³」

• 遊戲三昧

「在苦痛中遊戲三昧要有當下的性格，才有意義。即是，你即在感受到苦痛的那一刻，進行教化、轉化的工作，不管那是哪一種具體的工作。苦痛應該當下便是遊戲三昧的試煉場所。不是經歷苦痛後，經過一段反思時期，最後引發出一個美妙的心靈圖像與世界圖像，而為這些圖像所驅使，因而去工作，進行遊戲三昧。倘若是這樣，則在苦痛

⁴⁰ 同上，284-285。

⁴¹ 同上，251。

⁴² 同上，296。

⁴³ 同上，296。

中遊戲三昧便有一個外在的目的、目標了。這樣，在苦痛中遊戲三昧便落於第二義，而那個目的、目標是第一義。⁴⁴」

• 己群共苦

「最後，我們說苦痛，通常是侷限於個人方面來說，例如個人的老、病、死等苦痛，而對於這些個人的苦痛的消解，也是就個人的範圍來進行。我們是否應該把苦痛的範域擴大，由個人的苦痛延伸至群體的苦痛，以至國家民族的苦痛呢？例如國家滅亡，或為敵人所凌虐、欺侮，人民生活於水深火熱之中。這便是所謂己群共苦(co-suffering)。實際上，苦痛應伸延至己群共苦，遊戲三昧才有客觀的基礎與空間。這樣，不單自己能在苦痛中遊戲三昧。同時別人也可在苦痛中遊戲三昧。由同情共感，我們可說己與人是同體的。倘若在苦痛中遊戲三昧能夠被修到苦中作樂的境界，則我們應該也可以說，在苦痛中遊戲三昧是人己共享的三昧樂趣。⁴⁵」

(四)、痛苦的模式(Models of Pain)

上文中所引用的柏拉圖及謝勒的痛苦理論，比較是屬於西方式的想法；老莊、佛陀及禪則比較是東方式的思想。Ariel Glucklich 於《神聖的痛苦》書裡所提出的「痛苦的模式」(Models of Pain)⁴⁶，可以大致呈現上文中所提的不同主張。

1. 審判型模式(Juridical Models)—Pain as Punishment

此模式將痛苦描述成因為受到人格的作用力(personal agency)影響，例如上帝或撒旦；或是因為受到非人格的機制(impersonal mechanism)所導致，例如「業」(Karma)。這種將痛苦視為接受審判的觀點，是普世現象的，從猶太教、希臘至印度皆存在此觀點。透過承受痛苦，某方面而言，償還了人們救贖所需要的無窮盡的代價。(Through their suffering they, in a sense, pay back the boundless price of our redemption.)⁴⁷因此，此觀點認為痛苦不是沒有意義的，或者只是生物學上的意義，它是行動與報償的邏輯下，自動反映的道德結果。

⁴⁴ 同上，297。

⁴⁵ 同上，297。

⁴⁶ Ariel Glucklich, *Sacred Pain: Hurting the Body for the Sake of the Soul*, Oxford University Press, 2001, 16-31.

⁴⁷ Ariel Glucklich, *Sacred Pain: Hurting the Body for the Sake of the Soul*, Oxford University Press, 2001, 18.

2.醫療型模式(Medical Models)—Pain as Medical

即使現代醫學權威認為痛苦是個令人討厭的感受，宗教背景的人士仍然將痛苦描述為具醫療的作用，並且認為是對人們有益的經驗。當痛苦超越了它的限制，痛苦也就成為了醫藥。醫療型模式並不否認或隱瞞痛苦之「苦」(bitterness of pain)，只是宣稱痛苦所擁有的精神上的益處。

3.軍事型模式(The Military Model)—Pain as Enemy

大部份罹患病痛的現代人，特別是那些慢性病的患者，往往將痛苦視為敵人，或者至少將痛苦視為不受歡迎的客人。這些人士把和痛苦相處視為一場「戰役」(battle)。

4.運動型模式(The Athletic Model)—Pain as Training

“asceticism” 這個字對於柏拉圖和蘇格拉底而言代表著「訓練」(training)的意義，亦即象徵著一種美德，來指稱訓練時所須具備的「紀律」、「控制身體」以及「忍耐力」。此種眼光將痛苦當作是一種訓練，例如，在 Epictetus，曾描述柏拉圖運用運動員的德行，來達到宗教上的目的，曾有這麼一段話：「現在，上帝對你說，你來到比賽中，向我們示範你學到了什麼，你如何訓練自己。你可以一個人練習多久？現在是去探索你是否為值得贏得勝利的一員的時候了。」另外，希伯來文化以及基督教也都反映了將痛苦視為訓練，以達到宗教目的的想法。

5.神秘型模式(Magical Models)—Pain as Mysterious⁴⁸

許多宗教傳統，很隱晦的將痛苦連接到神秘的想法，認為痛苦是獲得超人力量的神秘源泉。另外，痛苦也是被視為具有「淨化」(purify)的功能。最後，神秘的模式將痛苦視為一種通道或工具，透過此通道，人的意識因而可以轉換，有限的意識可以因而被拓展。

6 分享型模式(Models of Shared Pain)—Pain as Shared

現代的病人認為自己所受的痛苦只能自己去承擔，然而，在基督教的中心思想裡，藉由自己所承受的痛苦，卻是可以減輕別人的痛苦，這種「替代的」(vicarious)想法，

⁴⁸ Ariel Glucklich 的原文用 “Magical” 這個字，不過，就其內容而言，實際上應是指「神秘的」(mystical)。

可以追溯自希臘時期。

7 精神治療以及狂喜的模式(Psychotropic and Ecstatic Models of Pain)—Pain as Psychotropic

麻醉醫師以及神經科醫生皆知一定程度的痛苦，可以擁有止痛的品質，甚至可以引起心情愉快的狀態。

本節介紹「苦痛的理論」，分別由「柏拉圖觀點的詮釋」、「謝勒觀點之詮釋」以及「東方哲學觀點之詮釋」等三方面來介紹。筆者原本以為應該會有為數不少有關苦痛之文獻，尤其是東方的苦行僧和修行者的文獻介紹。沒想到在蒐集資料的過程中，事實卻不盡如此。因此，這三個觀點其實皆是筆者自行歸納而成，因而才以「詮釋」的立場來介紹。

藉由上文所敘述痛苦的七大模式，大致可以涵蓋本章節所介紹的「苦痛的理論」。柏拉圖觀點的詮釋屬於第四點，運動型模式；東方哲學觀點之詮釋，除了第三及第四點外，也就是「軍事型」及「運動型」除外，幾乎涵蓋了七大模式。謝勒觀點之詮釋，大致上也符合七大模式，只是「犧牲」的觀點，在七大模式裡，並不明顯，然而，犧牲卻是謝勒受苦觀點的核心內容。此觀點在下文介紹「苦痛在運動的意義」時，凱溥也提出了相似的看法。

三、苦痛在宗教的意義

在宗教研究的論述裡，介紹苦痛內容的文獻，通常和苦行主義或苦行儀式有關。例如涂爾幹（Emile Durkheim）的《宗教生活的基本形式》⁴⁹，是放在「儀式」的架構下；威廉·詹姆斯（William James）的《宗教經驗之種種》⁵⁰則是放在「聖徒性的特質與價值」章節；吳汝鈞的《苦痛現象學》則認為罪與死都可放在苦痛中說，苦痛才是人的真正的宗教契機。⁵¹由上述的分析，我們看見了一條線索，呈現出苦痛在宗教所具有的意

⁴⁹ 涂爾幹著，芮傳明、趙學元譯，*宗教生活的基本形式*（台北：桂冠圖書，民81）。

⁵⁰ 威廉·詹姆斯著，蔡怡佳、劉宏信譯，*宗教經驗之種種*（台北：立緒，民90）。

⁵¹ 吳汝鈞著，*苦痛現象學*（台灣學生書局印行，民91），35。

義如下。

苦痛→苦行主義→儀式→進入宗教的契機

從這條線索大致可以看出苦痛需要關聯到「儀式」，才能顯現宗教上的意涵。可以這麼說，一樣的餓肚子，如果只是沒時間或沒錢吃飯，那麼，餓只是生理上的現象。如果餓肚子是處在「斷食」的儀式中，那麼，餓肚子便具備了某些「宗教上」的含義。

另外，誠如上文中謝勒對受苦的分析，需要歸結到「犧牲」的核心價值，我們在此線索中發現，苦痛或苦行所展開的儀式，也需要連結到「犧牲」的特質。苦行主義者通過禁食、不眠、獨處、沈默、備嘗艱辛等手段，無非是犧牲了「部份」的享樂，而換取「整體」的更高價值。某些堅持享樂主義方式過日子的人，因為不願意做任何犧牲，也因此過得很世俗的生活，而無緣開啓神聖生活的可能。

最後，具備了苦痛的真實經驗，也遵循某些儀式，甚至做了犧牲，我們只能說，這樣的人具備了進入宗教的「契機」，而且僅止於「契機」而已。一個跟著「大甲媽祖」繞境的人士，他具備了「真實經驗」、遵循了「某些儀式」、甚至也停止上班，做了「犧牲」，我們因此便可以宣稱他就是一個過著「宗教生活」，具備「宗教情操」的宗教人嗎？

伊利亞德（Mircea Eliade）作為一個被稱為「宗教現象學者」，伊利亞德要問的是：「如何去探究這種既在生活中又與生活有所區分的神聖體驗呢？他的出發點不是將宗教視為社會、歷史進展的產物或是個人心理活動，而是探尋神聖的對象如何顯現在人的意識之中，被人所意識到，找出宗教人所感受到表象在所顯現的形式背後的真正力量來源。他主張回到宗教人經驗自身，擱置之前帶有西方基督宗教色彩或是科學預設的價值中立的研究立場，也擱置宗教作為虛假的慾望投射的批判，研究者以宗教人的經驗為出發點，按照宗教人所體驗的實存處境，參與在其中普遍的結構，藉此去理解那無法被化約的意義，把研究者與宗教人的區分再次合而為一。⁵²」

也就是說，照 Eliade 的講法，神聖與世俗是一種「辨證關係」。走筆至此，我們的

⁵² 伊利亞德著，楊素娥譯，*聖與俗—宗教的本質*（台北：桂冠圖書，民 89），291。

討論已經超越了本章節的討論範圍，本論文的核心思想其實也是想找出「宗教人」在運動世界中如何可能？這些內容在本論文的第陸章節中，會做進一步的處理。以下即大致以涂爾幹的「宗教生活的基本形式」為主要內容，分別陳述涂爾幹對「苦痛」、「苦行主義」、「儀式」與「犧牲」的觀點。

（一）苦行的意義

「真正的苦行主義者通過禁食、不眠、獨處、沈默、備嘗艱辛，使自己獲得神性，位於眾人之上，而不採取積極的虔敬(如奉獻、祭祀、祈禱等。)⁵³

涂爾幹以「禁食」來闡釋苦行的意義。他提到了幾個和禁食有關的論點如下：

「禁食是一種贖罪和懺悔的方式，但又是共享的準備，它甚至還能授予人積極的品性。⁵⁴」

「吃飯就是其一，它是世俗行爲，因為飯是天天要吃的，而它滿足的是功利性和物質性的需要，它是我們謀求生存的一部分。這就是何以在宗教活動時要禁食。⁵⁵」

「吃轉變成儀式的行爲，如果我們更了解它之後，我們將會記得不只從心理學的角度視之，而是從宗教的神聖性對待，它具有幾種意義：1)禁食被視為神聖的，2)供獻給神的禮物。⁵⁶」

（二）儀式的功能

依照涂爾幹的觀點，儀式可以說是串聯起「世俗生活」和「宗教生活」的重要媒介。「禮拜天」是休息日，西洋人過聖誕節，華人過農曆年，台灣鄒族舉行的 Mayasvi... 透過儀式，日常生活被切斷，非常生活被喚醒，人們也因此和歷史、文化及民族情感產生了連結，世俗生活和宗教生活的交替才有可能！以下列出涂爾幹對儀式的幾個重要論點：

⁵³ 涂爾幹著，芮傳明、趙學元譯，*宗教生活的基本形式*（台北：桂冠圖書，民 81），349。

⁵⁴ 同上，433。

⁵⁵ 同上，345。

⁵⁶ Eliade, Mircea, *The Sacred and the Profane*, translated by Willard R. Trask. (New York: Harcourt Inc., 1987), 170.

「因此，儀式為維持信仰服務，也只為它服務。儀式保證信仰不從記憶中消褪，使集體意識最基本的要素重新生機勃勃。通過舉行儀式，群體定期地重新喚發集體情感，同時個人也增強了他的社會本性。值得紀念的光榮事蹟活生生地展現在他們眼前。從中他們感到一種同根所生的感情，他們感到自己更強大，更有信心。當一個人看到如此遙遠的過去又回來了，如此偉大的事物又重新激盪著他的心懷，他的信仰變得更堅定了。⁵⁷」

「但在饗宴之日，情況正好相反，那些日常工作必然會黯然失色，它們基本上是凡俗之事因而被排除在神聖時期之外。此時，他們的思想集中到共同的信仰、共同的傳統上，集中到對偉大祖先的懷念上，集中到集體意識上，而他們是這個集體意識的化身。」

58

「正是這種必要性的交替出現才帶來了世俗生活和宗教生活的交替。由於這些儀式明顯的目的是使自然現象能正常出現，宗教活動的節律便以宇宙生命的節律為標誌。這就是饗宴很久以來便與季節聯繫在一起的原因。⁵⁹」

（三）犧牲的種類

「休伯特和莫斯已經指出過犧牲奉獻，特別是印度教犧牲奉獻中同樣的多功能現象。他們闡明了**共享的犧牲、贖罪的犧牲、誓言的犧牲和契約的犧牲**，其實都是同一種東西，同一種機制的變體。⁶⁰」

「一個儀式可用於多種目的，反之也一樣。多種儀式只產生一個結果，這兩種情況是互相替代的。為了確保圖騰物種的繁殖，人們可以依賴於犧牲奉獻儀式、模仿性儀式或紀念性儀式，效果都一樣。⁶¹」

（四）犧牲的功能

「犧牲的基本精神並不是要在人與神之間製造一條人為的血緣紐帶，而是要維持和

⁵⁷ 同上，424。

⁵⁸ 涂爾幹著，芮傳明、趙學元譯，*宗教生活的基本形式*（台北：桂冠圖書，民81），390。

⁵⁹ 同上，391。

⁶⁰ 同上，432-433。

⁶¹ 同上，433。

加強他們之間從一開始就有的、天然的血緣關係。⁶²」

「犧牲的某些部位保留給神，其他部分就由貢獻者享用。因此，共同的食物也能產生與共同起源一樣的影響。據史密斯說，犧牲饗宴的目的是使崇拜者與他的神通過共同的食物進行交往，為的是在兩者之間建立起血緣關係。以這個觀點來看，犧牲就有了全新的面目。它的基本要素不再是放棄(犧牲這個詞常做此解)，而是共享。⁶³」

(五) 神聖的感染現象

「對於神聖事物的感染現象，人們已經非常瞭解，不必一一例舉眾多的事例來加以證明。我們只希望表明，在圖騰崇拜中，也同更為發展了的宗教一樣，存在著這種現象。」

⁶⁴「我們已經看到原始人非常容易混淆種類的界限：常常把不同種屬的東西，如人、動物、植物、星辰等混同起來。現在我們知道促使這種混同的最重要原因了。既然宗教力有明顯的感染性，這種觀念同樣地被用於其他對象。它從一物傳到另一物，因為它們之間存在著物質上的相似性甚或表面的類似。就這樣，人、動物、植物和岩石都有了相同的圖騰：人是因為用這種動物做名字，動物是因為它們能夠使我們聯想起圖騰的形象，植物是因為滋養了這種動物，岩石是因為它們是舉行儀式地點的標記。⁶⁵」

(六) 痛苦的神聖意義

「除了受教，人們還必須自己教育自己，各種苦行主義行為就是由此而來的。它們施加的磨難並不是專橫的、毫無結果的殘忍，而是一座必要的學校，人們在那裡培養鍛鍊自己以獲得平靜、忍耐等品質，沒有這些品質就沒有任何宗教。一旦有了收穫，如出現幾個特殊的人物，在他們身上苦行主義的理想特別明顯地、甚至過分地體現出來，這是件大好事，因為他們能像許多活榜樣一樣激勵人們去努力。這就是偉大的苦行主義者的歷史作用。⁶⁶」

「這一段時期是他全面禁忌的日子。各種各樣食物被禁止食用，他只能吃到少得勉

⁶² 同上，381。

⁶³ 同上，378-379。

⁶⁴ 同上 356。

⁶⁵ 同上，361。

⁶⁶ 同上，353。

強維持生命的東西，有時甚至完全禁食，或者必須吃腐敗的食物。當他吃東西的時候，也不能用手碰食品，須由他的教父放進他的口中。在有些情況下，他必須去乞討食物。同樣，他只能睡得很少，他不能講話，甚至連一個字都不行；只能用手勢說明他需要什麼。他不能洗臉，有時還不能動。他必須四肢伸直一動不動地躺在地上，不穿任何衣服。這麼多禁忌的結果就是他在成年禮中發生了根本的變化。⁶⁷」

「這種變化是如此巨大，以致有時稱它為第二次生命。他們想像那個凡人，即參加成年禮的那個男孩已經死去。他是被成年之神崩吉爾、貝亞密、達拉木倫殺死的，另一個人代替了現已不存在的那個人了。因此從這裡，我們發現了消極崇拜可能達到積極作用的核心。當然，我們不是說這種巨大轉變全是消極崇拜帶來的，但它起了作用，並且是大部分作用，則是無庸置疑的。⁶⁸」

「所以說，系統的苦行主義來自畸形發展的消極崇拜。據信是由苦行而獲得的功效僅不過是任何禁忌都能產生的功效的放大形式而已。它們的出發點是一樣的，因為它們都建立在這樣一種原則上，那就是：人只有努力使自己與世俗隔離，才能變得神聖。真正的苦行主義者通過禁食、不眠、獨處、沈默、備嘗艱辛，使自己獲得神性，位於眾人之上，而不採取積極的虔敬(如奉獻、祭祀、祈禱等)。通過這種方式，一個人究竟能達到多高的宗教地位，歷史做了說明：佛教聖徒是完美的苦行主義者，他可以與諸神平起平坐，甚至超過諸神。⁶⁹」

「塗油式、潔淨式、祝福禮或任何基本的積極行為可以起到這個作用；但是用禁食、徹夜不眠、獨處、沈默這些禁忌也能達到同樣的目的。⁷⁰」

進入宗教，無非是過著一種「神聖的」生活。雖然具備什麼條件，才可以被稱作神聖的生活？此問題並不是本章所欲探討的，涂爾幹在「宗教生活的基本形式」的工作是針對宗教生活的「形式」作一側寫，尚未論及「宗教性」或是「神聖性」是如何產生的？

⁶⁷ 同上，348。

⁶⁸ 同上，348。

⁶⁹ 同上，349。

⁷⁰ 涂爾幹著，芮傳明、趙學元譯，*宗教生活的基本形式*（台北：桂冠圖書，民81），347。

在本論文第陸章中，筆者將會針對神聖時空如何誕生？作進一步的介紹。

從本節的介紹可以得知，「苦行主義」和「儀式」是通往宗教之路，不可或缺的內容，這條線索再一次的呈現如下：

苦痛→苦行主義→儀式→進入宗教的契機

然而，值得注意的是，「苦痛」在苦行主義和儀式中所扮演的重要角色！苦行主義可以說離不開苦痛的內容⁷¹，就連儀式即使有不同的種類，例如「生日」、「週年紀念日」、「結慶儀式」以及出生、成年、結婚和死亡等「生命過程的儀式」。苦痛在許多儀式中也是扮演著關鍵的角色。此所以為何本章會針對山難所引起的苦痛意義，欲做一詳細的考察，因為經由苦痛，確實是打開通往宗教之路的一扇門。山難的苦痛經驗，進而導出「宗教」的議題，也就再一次得到印證。

四、苦痛在運動的意義

Jeffrey Fry 在 2004 年的國際運動哲學年會中，發表了一篇文章，題目為〈在運動員身體裡的痛苦與受苦〉（**Pain and Suffering in the Athletic Body**）。⁷²此文主要是引用 Elaine Scarry's 的《痛苦的身體》（*The Body in Pain*）書中之觀點⁷³，借用 Scarry 對「拷打」（torture）以及「戰爭」（warfare）所引發的身體痛苦之分析，來闡釋運動中的「痛苦」（pain）以及「受苦」（suffering）現象。Jeffrey 首先區分痛苦及受苦之異同，繼而提及痛苦對運動員的特殊意義，特別是"no pain no gain"的口號，因而認為痛苦或受苦在運動中，實有不同於「拷打」以及「戰爭」所帶來的毀滅性意義(unmaking of the world)，反而具備了「入世的」（secular）作用(Pain and suffering in the sporting context are also, however, in need of a secular theodicy.)（對照於 Scarry 的論述，也就是具有"Making of the world"的作用）。最後，作者希望藉由「同意」（consent）、

⁷¹ 請參考附錄之照片。

⁷² Jeffrey Fry, "Pain and Suffering in the Athletic Body," 32nd Annual Meeting of the International Association for the Philosophy of Sport, 16-19 September, 2004. <<http://www.iaps.paisley.ac.uk/iaps2004.html>>

⁷³ Elaine Scarry, *The Body in Pain: The Making and Unmaking of the world* (Oxford: Oxford University Press, 1985).

「移情」(empathy)、以及「同情」 compassion) 等觀點，來拓寬痛苦或受苦對運動員身體，所具備更寬廣的倫理學的視野。

運動員的「苦痛現象」(借用吳汝鈞學者的用詞，在本文中意謂融合痛苦以及苦痛兩者的合稱) 其實蠻普遍的，研究運動員苦痛現象的資料，倒是不多。從 Jeffrey 的研究裡，有幾個值得注意的現象。首先，Jeffrey 雖然試著用痛苦和受苦二個不同名稱，來試著描述運動中的身體現象，只可惜，痛苦和受苦的異同，從摘要中無法得到進一步的介紹；其次，Jeffrey 確實把握住了苦痛現象對運動員所具有的特殊意義，只是，此種 Jeffrey 所謂的「入世的」作用，到底是指什麼？從行文中依然見不到答案。針對以上幾點疑惑，下文中，我們嘗試將運動員的苦痛現象做進一步的釐清。

(一) 英雄式的反抗受苦

謝勒在〈受苦的意義〉文中，曾提到受苦和體育的關聯如下：

「英雄式的反抗受苦，是道道地地的古典的受苦態度。它既不同於享樂主義的逃避受苦，也不同於基督教的受苦之愛，既將受苦視為神遣的、友善的靈魂拯救醫師加以接受；更不同於佛教的學說。古典的受苦英雄並不逃避受苦。恰恰相反，他尋找受苦，在冒險為難和艱苦勞做的領域裡追求受苦。他尋找受苦，彷彿尋找一個騎士般的敵手，以反抗、忍耐和堅韌擊敗他，並且以此衡量自己的力量和價值，使之為自己和外界所意識到。同時，他也尋求力量帶來的幸福感和戰勝的痛苦之榮耀。這種幾乎體育式的自我衡量只是附帶取得有益於外界及其福利的成果，但它是古典的受苦英雄氣質的核心，也是古典的“禁欲”的核心。⁷⁴」

(二) 己群共苦(co-suffering)

運動，是非常講究“群性”的作用的，特別是團隊運動，例如籃球、足球或登山。在一起比賽，共同面對挑戰、壓力的過程；或是在練習時一道犧牲假期和享樂，整對被操的經驗……在在皆顯示運動裡的受苦，並不只是個人的苦，同時也是一種「共苦」

(co-suffering)！底下引用吳汝鈞的觀點：

⁷⁴ 謝勒，〈受苦的意義〉，輯於劉小楓選編《舍勒選集》(上海：三聯書店，民88)，665。

「最後，我們說苦痛，通常是局限於個人方面來說，例如個人的老、病、死等苦痛，而對於這些個人的苦痛的消解，也是就個人的範圍來進行。我們是否應該把苦痛的範域擴大，由個人的苦痛延伸至群體的苦痛，以至國家民族的苦痛呢？例如國家滅亡，或為敵人所凌虐、欺侮，人民生活於水深火熱之中。這便是所謂己群共苦(co-suffering)。實際上，苦痛應伸延至己群共苦，遊戲三昧才有客觀的基礎與空間。這樣，不單自己能在苦痛中遊戲三昧。同時別人也可在苦痛中遊戲三昧。由同情共感，我們可說己與人是同體的。⁷⁵」

(三) 禁欲與供獻 (Asceticism and Offerings)

每年的世界盃足球賽，一直是全球最盛大的運動賽會之一。四年一屆的世界盃足球賽，足球員在賽前集訓以及比賽期間可不可以有“性生活”，一直是個熱門話題。重大比賽前，禁止性行為的背後原因很多，有可能是為了節省力氣、養精蓄銳、避免分心…。然而，若從宗教性的角度切入，這種受苦行為很像是一種儀式，為了達到神聖化，藉由禁欲是一條通往神聖力量的道路，減少了自己的享樂，卻能交換獲得額外力量的途徑。

凱澹 (Roger Caillois) 在《人，以及神聖的》(Man and the Sacred) 書裡的附錄⁷⁶，曾探討性和神聖的關係。在凱澹第一章對神聖與世俗相互關係的討論中 (General Interrelationships of the Sacred and the Profane)，曾對「禁欲與供獻」(Asceticism and Offerings) 的關係進行剖析⁷⁷。借用凱澹對禁欲與供獻的分析，我們似乎可以這樣子來看足球員的禁欲行為：「禁欲的另一面就是“供獻”(offerings)，切一根手指以保住性命的文化風俗，其實是犧牲部份以獲得整體的供獻概念」(Often, they save themselves from death by mutilating their bodies, generally by cutting off a finger. Thus, the part is sacrificed in order to save the whole.)⁷⁸因此，禁欲的同時，其實也就是一種“供獻”，期望藉由犧牲自己部份的享樂，以獲得更好的表現！

⁷⁵ 吳汝鈞著，*苦痛現象學*（台灣學生書局印行，民91），297。

⁷⁶ Caillois, Roger. *Man and the Sacred*, translated by Meyer Barash University of Illinois Press 2001.

⁷⁷ 同上，28。

⁷⁸ 同上，30。

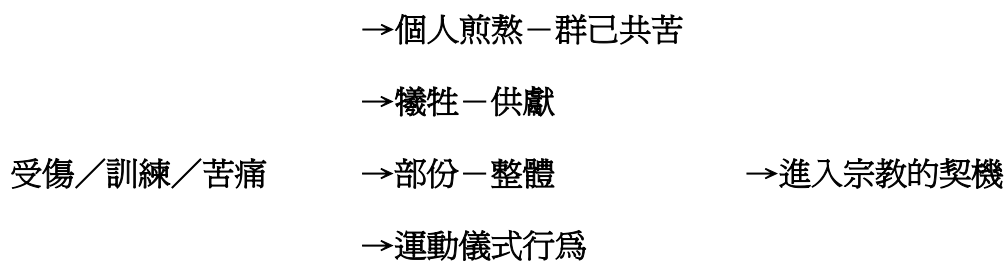
(四) 運動中的儀式行爲

長久以來，儀式一直存在人類社會，似乎已成為人性的一部份了。在「Rituals for our times」，中文翻譯為《生命中的戒指與蠟燭》，作者談到了儀式的力量如下：「你可以從書中學會運用儀式的力量的方法，藉此，你可以改變兩性行爲和主要的人際關係、潤滑生命的轉變過程、治癒心中的失落感、表達自己最深刻的信念，並歡渡人生旅程。」⁷⁹該書並羅列出「生日」、「週年紀念日」、「結慶儀式」以及出生、成年、結婚和死亡等「生命過程的儀式」。

劉一民也曾在其《運動哲學研究》著作中，介紹〈運動中的儀式型動作〉⁸⁰。並分別從「儀式型動作的理論之源」、「儀式型動作之為儀式的條件」和「儀式型動作訓練及教學的方法」等三方面介紹此有趣的議題。

簡言之，吾人約略可以得知不管從「心理學」、「社會學」或「人類學」的角度，儀式皆可以被視為人類文化的一個重要內容。本節的探討是希望從「宗教學」的角度來審視儀式在運動中的角色與功能。如果說儀式串聯起「世俗世界」與「宗教世界」，運動中的儀式行爲，也具有串聯起「個體」與「大我」的作用。

從以上的幾點論述，筆者認為可以獲致一條線索，進而指出運動在宗教的意涵。此意涵可以簡化成下列的敘述：



換句話說，從「個人煎熬—群己共苦」、「犧牲—供獻」、「部份—整體」以及「運動中的儀式行爲」等線索，對於上文中 Jeffrey 所提及的「入世的」作用，可以得到進

⁷⁹ Evan Imber-Black, Janine Roberts 著，林淑真譯，*生命中的戒指與蠟燭*（台北：張老師文化，民 84），8。

⁸⁰ 劉一民著，*運動哲學研究—遊戲、運動與人生*（台北：師大書苑，民 80），65-82。

一步的了解。而這些線索與特徵，同時也和上文中所介紹的宗教形式，具有極類似的結構特徵。亦即，苦行與儀式等內容，也是普遍的存在於運動世界中。如此的話，也彰顯了運動所具有的宗教上意涵！

五、本章結語

在文獻取得不易的情況下，筆者的中文文獻以吳汝鈞的《苦痛現象學》，英文文獻以謝勒的〈受苦的意義〉為主軸，並廣泛的參考了現有的期刊論文與著作，進因而拼湊出此章的內容。雖然過程誠屬不易，不過以「宗教」的眼光視之，赫然發現平常運動員習以為常的苦痛現象，卻具備了殊勝的意義。因為運動員的苦痛經驗，大多從生理學及提昇比賽成績的角度被理解，而較少從當事人內在上的身心變化來理解。然而，從本文的探討發現，苦痛經驗的確是一個普遍現象，卻又別具意義的一個特殊經驗，從哲學以及宗教學的角度，才發現原來苦痛經驗蘊藏有如此豐富的意涵。

茲將本章的重點以條列的方式再度呈現如下：

- (一)、苦痛包含痛苦 (pain) 及受苦 (suffering)。
- (二)、關於苦痛的理論，西方學者以謝勒的受苦學說，東方以佛教的教義較具啓發性。
- (三)、痛苦的七大模式和苦痛的理論之間的關係，值得進一步的探討。
- (四)、苦痛在宗教的意義，可以濃縮成下列圖示：

苦痛→苦行主義→儀式→進入宗教的契機

- (五)、苦痛在運動的意義，具有以下主要特徵：

	→個人煎熬－群己共苦	
	→犧牲－供獻	
受傷／訓練／苦痛	→部份－整體	→進入宗教的契機
	→運動儀式行爲	