



Undergraduate Dissertation coversheet & feedback form

PLEASE COMPLETE THE TOP SECTION OF THIS FORM AND SUBMIT ONE COPY WITH YOUR DISSERTATION

<i>For completion by student:</i>		
<i>Student Name:</i> Yushi Ye (葉語詩)		
<i>Student <u>University</u> Email:</i> 1902852@student.uwtsd.ac.uk		
<i>Module code:</i> SIC6012	<i>Student ID number:</i> 1902852	<i>Educational support needs:</i> No
<i>Dissertation title:</i> The Inspiration to Modern Sport from the Cycle Thought in <i>the Book of Changes</i> 《周易》中循環思想對現代體育的啟示		
<i>Supervisor:</i> Huang, Chung-Tien (黃忠天教授)		<i>Word count:</i> 2917
I confirm that this is my original work and that I have adhered to the University policy on plagiarism. Signed Yushi Ye.....		
<i>For completion by the first marker:</i>		
<i>Comments:</i>		
<i>First Marker's Mark:</i>		<i>Date:</i>
<i>Signature:</i>		

For completion by the second marker (if appropriate):

Comments:

Second Marker's Mark:

Signature:

Date:

NB. All marks are provisional until confirmed by the final examination board.

For completion by the External Examiner:

Comments:

Proposed Mark:

Signature of External Examiner:

Final Agreed Mark:

《周易》中循環思想對現代體育的啟示

學生姓名:葉語詩

學號:1902852

日期: 2021 年 8 月 27 日

課程代碼: SICH6012 總字數: 2917

尊敬的竺老師，黃老師，您們好。語詩今天口試的題目是「《周易》中循環思想對現代體育的啟示」。這次口試分成四個部分，分別是前言，成泰之道，處否之道，以及結語。

一、前言

2021 年東京奧運會落下帷幕，體育賽場上我們見證領獎臺上的榮耀，同時也看到失利與低谷。對於運動員而言，大家希望追求勝利，但體育賽場上的勝負輸贏，總是不斷變化，帶給人驚喜，也帶給人失落。我們不禁要問，勝利能否真正長久？我們應如何更好的面對成功與失敗呢？《周易》是中國傳統典籍之一，作為羣經之首，凝聚了古聖先賢的智慧結晶。因此，本文試從《周易》中所蘊含的循環思想為主，探討對於現代體育的啟示。

二、成「泰」之道

《周易》作為中國哲學的源頭，一直是歷代學者研究的重點。「物理極而必反，故泰極則否，否極則泰。」¹「泰」「否」作為《周易》除「乾」「坤」外最重要的兩卦，其中所蘊含的憂患意識與循環思想，深具前瞻智慧，對建立正確的人生觀亦有裨益。

（一）團結拼搏

¹ 黃忠天：《周易程傳註評》（第四版）（高雄：高雄復文圖書出版社，2014），卷二，頁 120。

泰卦䷊上卦爲坤（三陰，地），下卦爲乾（三陽，天），本應天在上、地在下，卦象正好相反。卦辭云：「泰，小往大來，吉亨。」²《易》以上卦爲往，下卦爲來，即陰往而陽來。陰氣下降，陽氣上升，天地陰陽之氣互相交通，就會下雨，則萬物生成，故有「通泰」之義，吉亨之象。

爻辭：「初九，拔茅茹，以其彙，征吉。」³初九象徵通泰的初期，一切事物都還在起始階段，此時應團結志同道合的力量，大家共同爲盛世的到來而努力。王弼云：「茅之爲物，拔其根而相牽引者也。」⁴程頤傳：「君子之進，必與其朋類相牽援。」⁵「茅」指茅草，「茹」義爲根相牽連⁶，也就是當有志之士團結在一起的時候，就好像拔根根相連的茅草，大家形成一股強大的力量，攜手共進，如此發展是吉祥的。象曰：「拔茅征吉，志在外也。」⁷因爲大家相聚在一起，是有共同的志向，希望能貢獻國家，利益社會，故楊萬里曰：「君子之志，在天下，不在一身。」⁸

泰卦初九正如每一個默默努力的奧運健兒，在奮鬥的初期，不爲人知，但卻彼此團結在一起。而每一個運動員所展現出的精神風貌，不僅僅因爲他們對體育的熱愛，更因爲他們心中相同的那份「爲國爭光」的使命感。當他們站在賽場上時，他們就不僅僅代表自己，更代表國家的形象。

如 2016 年里約奧運會中國女排被分到「死亡之組」，勉強以小組第四出線，在逆境中女排姑娘們卻形成了一股強大的力量，展現出「團結協作，頑強拼搏」的女排精神，一路同心協力、克服困難，拿到了奧運會的金牌。從八十年代「五連冠」的老女排，到如今的中國女排，女排精神始終代代傳承。女排精神背後所體現的是愛國主義精神，是不論高峰還是低谷，始終將「升國旗，奏國歌」作爲目標；以及集體主義精神，面對種種困難，都依靠團隊的力量堅持前行。這也正是泰卦初九的最好體現。

（二）師生同心

² 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 105。

³ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 107。

⁴ 〔魏〕王弼注，〔唐〕孔穎達疏：《周易正義》（北京：北京大學出版社，2000），卷二，頁 79。

⁵ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 107。

⁶ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 107。

⁷ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 107。

⁸ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 107。

在泰卦中，九二與六五相應，九二代表在下者（如下屬、學生），六五代表上位者（如領導、老師）。《周易程傳》云：「二以陽剛得中，上應於五，五以柔順得中，下應與二，君臣同德。」⁹象徵師生同心同德，教練與運動員之間的彼此信任。

如蝶泳小將張雨霏自 2017 年開始跟隨崔登榮指導訓練。崔指導給她制定了三年計劃：第一年改技術，第二年練能力，第三年拼細節。而改變已養成習慣的技術動作，是風險極大，短期收效甚微的大動作，甚至在計劃初期，張雨霏的成績大幅下滑。但她從未懷疑教練，依然踏踏實實按照計劃訓練。當她真正執行完三年計劃，才真正理解崔指導的良苦用心與深遠眼光。2021 年東京奧運會，張雨霏收穫 2 金 2 銀的好成績。200 米蝶泳奪冠後，她在泳池邊摘下金牌，鄭重的把它掛在崔指導的脖子上，以感謝教練多年的培養之恩。而這份深厚的師生信任與情誼正是泰卦「二五相應」的體現。¹⁰

（三）憂患意識

泰卦九三：「无平不陂，无往不復。艱貞无咎。勿恤其孚，于食有福。」¹¹九三是泰盛之極，正是最美好的時代。但《易經》是前瞻的智慧，《程傳》云：「處泰之時，既能艱貞，則可常保其泰，不勞憂恤，得其所求也。」¹²在最盛之時恰恰要給予提醒：沒有平坦不會變成傾斜，艱難與困境雖離去仍會復返。故當以艱難自處，以正道自守。如《了凡四訓》言：「即命當榮顯，常作落寞想；即時當順利，常作拂逆想。」¹³唯有時時以居安思危的態度自我提醒，方為保泰之道。

對於運動員而言，拿到金牌與勝利後，更是考驗自身的時候：會不會因此背上包袱，渴望勝利，害怕失敗；會不會開始急於求成，產生得失。又或者只是和平常一樣，做好每一次訓練，將每一場比賽都看作第一次？正如乒乓球運動員鄧亞萍所說：「我曾經十八次從世界最高的領獎臺走下來，把自己歸零。」¹⁴「走下領獎臺，一切從零開始」，當是榮耀背後智慧。

⁹ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 108。

¹⁰ 袁旦龍責編：〈張雨霏奪冠後給教練掛金牌 曾被教練評價為傻白甜〉，北京青年報-北青網，<https://www.163.com/sports/article/GH17QBIM00059BF9.html>，2021 年 8 月 23 日。

¹¹ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 109。

¹² 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 109。

¹³ 〔明〕袁了凡原著，賴瑞鼎譯注：《了凡四訓白話譯註》（第 2 版）（臺北：法務部，2005），頁 94。

¹⁴ 舍得智慧講堂：〈鳳凰獨家|鄧亞萍：我曾 18 次從領獎台上走下，學會“歸零”〉，鳳凰網文化，

物極必反，泰極否來，九三泰盛之後，從六四的「翩翩」到上六的「城復于隍」¹⁵，情勢就急轉直下。《說文》曰：「翩，疾飛也。」¹⁶「隍，城池也。有水曰池，無水曰隍。」¹⁷六四由盛而衰是迅速的，而到了上六就真正由「泰」走向了「否」。徐志銳言：「城牆傾倒了，城牆的土又填塞在原來取土的地方。」¹⁸當城牆之土重新回到護城河，則又是一個循環。面對衰敗，很多人直到上六才開始改變，但事實上保泰之道，當是在九三，甚至是九二時就兢兢業業，常具憂患之心！

三、處「否」之道

（一）韜光養晦

否卦䷋與泰卦正好相反，上卦為乾，下卦為坤，陽氣上升，陰氣下沉，彼此並無交集，因此有閉塞不通之義。象辭：「君子以儉德辟難，不可榮以祿。」¹⁹朱熹：「收斂其德，不形於外。」²⁰處在否卦之時，是在低谷的時期，此時宜韜光養晦，默默積蓄力量。程傳：「以其道方否不可進，故安之耳，心固未嘗不在天下也。」²¹對於他們而言，心中的志向從未改變，只是因為時勢不同，故安守本分，等待時機。

如東京奧運會跳水女子雙人三米板的兩位中國選手：一個是身經百戰的老將施廷懋，一位是首次出征奧運會的王涵。她們都已滿 30 歲，其中王涵從 12 歲入選國家隊，一直都是替補隊員。日復一日的堅持訓練，而王涵真正有機會參加奧運會，足足等待了 18 年。正如施廷懋所說：「堅持兩個字說來簡單，行動上卻需要耐心，甚至是勇氣。」²²正是默默無聞中的堅守，讓王涵厚積薄發，最後她們二人以 326.40 分的總成績，奪得該項目的金牌。

http://culture.ifeng.com/a/20180704/58978463_0.shtml，2021 年 8 月 23 日。

¹⁵ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 110-113。

¹⁶ 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《新添古音說文解字注》（臺北：洪葉文化出版社，2013），頁 141。

¹⁷ 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《新添古音說文解字注》，頁 743。

¹⁸ 徐志銳：《周易大傳新注》（臺北：里仁書局，1995），頁 112。

¹⁹ 黃忠天：《周易程傳註評》，卷二，頁 115。

²⁰ 〔宋〕朱熹：《周易本義》（臺北：大安出版社，1999），卷一，頁 75。

²¹ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 116。

²² 鄭軼：〈讓人變強大的，是通往這塊金牌的路〉，人民日報，

<https://news.cctv.com/2021/07/26/ARTIHeol66aZ3fHdPpmEi6Rf210726.shtml>，2021 年 8 月 23 日。

（二）堅守正道

否卦六二：「包承，小人吉，大人否亨。」²³大德之人雖身遭否運，但在道義上是亨通的，即「身否道亨」。《論語·衛靈公》篇曾記載夫子與諸弟子在陳絕糧，面對生命的困境的場景。子路曾悲憤的問夫子，我們追求大德的君子之道，但正義的君子也會面臨困境嗎？夫子言：「君子固窮，小人窮斯濫矣。」²⁴君子和小人都會面對窮困的時候，但君子在逆境中，依然會堅守正道；而小人面對困境，就會心存僥倖，涉險犯難，為求脫困做不正當的事，這是君子和小人的區別。

在運動員的職業生涯中，一定會有高峰與低谷。在低谷與困境中，也要堅守底線，不要為求勝利，不折手段，或心存僥倖，服用禁藥。而能始終堅守正確的道路，那不論結果如何，也問心無愧。

（三）慎始誠終

否卦九五：「休否，大人吉。其亡其亡，繫于苞桑。」²⁵泰否是不斷循環的，到否卦九五時，否勢已去大半，然而在否勢扭轉的關鍵時刻，仍有「其亡其亡」的慎重告誡：唯有始終心存危懼，才能保住來之不易的泰盛。上九「傾否，先否後喜。」²⁶上九已經是否卦最後，苦盡甘來，否極泰來。不過越是最後關頭，越要萬分謹慎，「行百里路半九十」，往往成敗也在最後的臨門一腳。

體育賽場中會面對各種考驗，可能暫時領先，可能已經落後。在挽回劣勢，暫居領先時，仍做足困難準備；在比賽最後的關鍵時刻，仍審慎毫不放鬆，如此才能發揮狀態，不至於錯失良機。如東京奧運會女子十米氣步槍的比賽，楊倩承受住壓力，在最後一槍逆轉了 0.9 環摘得東京奧運會首金。當事後記者採訪如何做到逆轉時，楊倩回答：「在打的時候沒有想那麼多，只是盡力做好自己，穩定住情緒」。唯有在最後時刻仍然審慎，心無雜念，毫不放鬆，才有可能扭轉乾坤。²⁷

²³ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 116。

²⁴ 李炳南：《論語講要》（武漢：長江文藝出版社，2011），頁 255。

²⁵ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 119。

²⁶ 黃忠天：《周易程傳註評》，頁 120。

²⁷ 觀察者網：〈楊倩：打完最後一槍，以為輸了〉，https://www.sohu.com/a/479316389_115479，2021 年 8 月 22 日。

四、結語

《周易》中的哲學是能夠真正安頓生命，修齊治平的智慧結晶，其中所體現的循環思想對現代體育也有一定的啓示：一者，明白剝極而復、否極泰來的自然規律，如此不論是運動員，還是普通大眾，皆能以更平和的心態看待成功與失敗。二者，處泰時要深具憂患意識，居安思危，不可放逸。三者，處否時厚積薄發，終始謹慎，以審慎的態度扭轉乾坤。因為沒有僥倖得來的勝利，真正的王者之師，是具有全方面的素質，既有在低谷中頑強拼搏、不被困難打倒的精神；也有在順境中敬慎不變，放下得失的心境。體育如是，人生也是如此。

以上是語詩口試報告的全部內容，以上報告有任何錯誤之處，敬請老師們批評指正，謝謝老師！

參考書目

（一）古籍專書

1. 〔魏〕王弼注，〔唐〕孔穎達疏：《周易正義》（北京：北京大學出版社，2000）。
2. 〔宋〕朱熹：《四書集註》（臺北：世界書局，1956）。
3. 〔宋〕朱熹：《周易本義》（臺北：大安出版社，1999）。
4. 〔明〕袁了凡原著，賴瑞鼎譯注：《了凡四訓白話譯註》（第 2 版）（臺北：法務部，2005）。

（二）現代專書

1. 李炳南：《論語講要》（武漢：長江文藝出版社，2011）。
2. 徐志銳：《周易大傳新注》（臺北：里仁書局，1995），頁 110。
3. 黃忠天：《周易程傳註評》（第四版）（高雄：高雄復文圖書出版社，2014）。

（三）字詞典

1. 〔漢〕許慎撰，〔清〕段玉裁注：《新添古音說文解字注》（臺北：洪葉文化出版社，

2013)。

(四) 網路資料

1. 舍得智慧講堂：〈鳳凰獨家|鄧亞萍：我曾 18 次從領獎台上走下，學會“歸零”〉，鳳凰網文化，http://culture.ifeng.com/a/20180704/58978463_0.shtml。
2. 袁旦龍責編：〈張雨霏奪冠後給教練掛金牌 曾被教練評價為傻白甜〉，北京青年報-北青網，<https://www.163.com/sports/article/GH17QBIM00059BF9.html>。
3. 鄭軼：〈讓人變強大的，是通往這塊金牌的路〉，人民日報，<https://news.cctv.com/2021/07/26/ARTIHeol66aZ3fHdPpmEi6Rf210726.shtml>。
4. 觀察者網：〈楊倩：打完最後一槍，以為輸了〉，https://www.sohu.com/a/479316389_115479。