

# 身体的自我救赎与解放

## ——对休闲体育的一种解读

于华

(江苏宿迁学院 基础部, 江苏 宿迁 223800)

**摘 要:** 进入 21 世纪以后, 由于生产力的发展, 剩余时间的增多, 身体日渐成为人们关注的焦点。休闲作为一种身体状态, 自然引起人们的重视, 同时也引发了全球性的休闲体育热潮。因为休闲体育运动实质上就是人类身体对抗工业挤压的一种自我救赎, 同时也是人类身体的一种自我解放。它反映出了一个时代的整体风貌, 是整个社会发展与变化的缩影。休闲将成为人类的一种生存状态, 而休闲体育将以一种全新方式进入千家万户, 成为人类自我解放的最有力的武器。

**关 键 词:** 身体; 休闲; 休闲体育

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)07-0024-04

### Self redemption and liberation of the human body ——An interpretation of leisure sports

YU Hua

(Department of Basic, Jiangsu Suqian College, Suqian 223800, China)

**Abstract:** Since human beings entered into the 21<sup>st</sup> century, the human body has gradually become the focus of attention of people due to the development of labor forces and the increase of surplus time. Naturally, leisure as a physical state has caught people's attention and recognition, and also triggered the explosion of leisure sports enthusiasm worldwide, because leisure sports are in fact a sort of self redemption of the human body from industrial squeeze, and also a sort of self liberation of the human body. Highly developed material civilization in the 21<sup>st</sup> century has provided human beings with leisure time and an easygoing mood concurrently, whereas leisure reflects the overall look of an era, profiling developments and changes of the entire society. Leisure will become a state of existence of human beings, while leisure sports will be accepted by a zillion families in a brand new way, becoming the most powerful weapon for self liberation of human beings.

**Key words:** human body; leisure; leisure sports

人类进入 21 世纪后, 由于生产力的极大提高, 生活方式已经发生了重大变化, 一方面体现在人类改造自然环境中, 另一方面则体现在人类对自身的认识与改造上。随着机器大规模地普及使用, 人类第一次从繁重的体力劳动中解放出来, 真正获得大量的闲暇时间来反观世界、反思自己, 进而引发了全球性的人类对自身的重新认识和改造风潮, 甚至可以说正是受这种风潮的影响, 休闲体育才真正兴盛起来。因为休闲体育直接针对的就是长期被压制的身体, 它是一种对

身体的解放运动, 解除人类社会对身体的种种束缚与限制, 表现为一种强调自我与个体心理满足的、重视兴趣爱好、无功利的、以人为本的体育活动。因此我们从文化学的角度去重新认识身体在休闲与休闲体育中的作用, 不但有助于休闲体育的发展, 而且在终极意义上也有利于人类的发展。

#### 1 休闲是一种身体状态

休闲主要表现为人体的休闲, 意味着人体状况的

改善。休闲是人体自由自主活动的过程，对休闲时间的支配和休闲方式的选择充分体现了人的主观能动性。休闲过程既是对人体素质的检验，又为人的自我完善创造了条件。瑞士天主教哲学家皮普尔更是将休闲视为精神的一种状态。他说“必须清楚地理解，休闲是一种精神状态，而不仅仅是外界因素作用的结果，不仅仅是在空闲时间、节日、假日或周末时不可避免地做出的什么。首先，它是心灵的一种态度，是精神的一种状态。”<sup>[1]</sup>但是我们从身体角度去考察休闲时也会发现，休闲实质上就是一种身体状态。

首先，心灵或精神上的休闲是以身体的休闲为基础的。因此，我们在对休闲的追求中，首先要关注的是身体的休闲状态。亚里士多德曾说过，“生命体的一部分驱动着另一部分，因为它是一个具有多种器官的有组织的存在物。”<sup>[2]</sup>因此从某种程度上来说，身体的休闲状态可以推动人类意识上的休闲体验。而身体实质上是最能体验休闲性的载体，精神与身体的关系如果演化成意识和物质的关系，我们就可以清楚地看出，正是由于身体的休闲状态才进一步促进和催化了精神休闲状态的产生。因此从身体的角度来说，休闲实质上就是一种身体状态。

其次，人类的休闲是通过身体去体验的，没有人类身体的体验，就谈不到精神或心灵的休闲。同时也可以说休闲是人类通过身体执行的，没有身体的忠实参与，休闲只是一种空想状态，很难落到实处。因此我们在看待休闲时，不能只从其精神状态去分析，而更应该看到在休闲背后还隐匿着一个重要的执行者和感受者，那就是身体。“休”在《说文》中解释为“休息止也。从人依木。”那么休闲在最初指的是“人依木而休”<sup>[3]</sup>。因此从某种意义上来说，休闲最原始的状态，应该是一种身体状态。

## 2 休闲体育是人类身体对抗工业挤压的一种自我救赎

人类最早的休闲体育活动来自于身体的本能要求。1889年，泰勒建立了一家咨询公司，他提出建议帮助企业提高效益。他主要对生产过程中工人的工作方法与每一个动作所需的时间进行了研究，其目的在于发现最高效率的生产方法。他称自己的系统为“部件熟记程序”系统，每个工人以这种最有效的方式来完成工作。每周平均劳动时间从70h减少到40h。然而效率也有它的代价——“部件熟记系统”虽然加快了工作进度，但却使工人在生产劳动的过程中进一步异化了自己，在工业资本主义的机械化生产中，人本身被转变为一种可以替代的机器<sup>[4]</sup>。在这个系统中人被

看成一个机器的组成部件，而且这种程序化、流水化的操作模式，影响到了整个工业流程系统，成为各个工厂争相效仿的操作模式，于是人类被工业挤压成一个依附于机械的部件，永无休止地重复着千篇一律的工作。

但是任何事物都有两面性，机器工业的发展一方面使处于流水线上的工人异化为一个机器部件，另一方面却从宏观世界中将更多的人从繁重的体力劳动中解放出来，这样在客观上留给人类的空闲时间总量明显增加了。因为人体的承受能力是有限的，劳动时间与休息时间要有一定的比例，工人不可能将全部的时间都投入到劳动当中，他们也需要休息。虽然在初期这种休息可能更多地表现为“在简单的小酒店里的台球比赛、去拳击场或去玩‘放狗扑熊’的游戏，也可能在大街上闲逛，总而言之无非就是跳舞、牌戏、台球以及音乐和唱歌、‘男女混泳’等几种可怜的游戏”<sup>[4]</sup>。但是马上这种健康的休闲方式受到社会各界广泛关注，特别是资本家等有闲阶层更是予以重点研究，因为这种休闲体育活动不但有助于工人消除工作劳动后身体的疲劳，而且还能将他们剩余的精力加以巧妙的引导，使其得到较为彻底的休息，从而有利于下一次的劳动。更为重要的是工人在这种休闲体育活动中，又进行了二次消费，从总体上是有益于资本家销售自己的产品的，而且还提高了社会总产品的销售量。于是这种休闲运动逐渐被资本家接受，不但允许工人从事休闲体育运动进行积极的休息，而且也开始着手组织各种俱乐部，推进社会对休闲体育运动的认识，支持并举办各种比赛活动，于是“在欧洲和北美，几乎在工业化和城市化的过程刚刚开始时，就出现了许多致力于改善城市居民的娱乐和休闲机会的改革活动。他们主要关心的是，在工人(这些工人处于劳动——娱乐——再劳动的循环当中)劳动之后，如何为他们提供有益于身心健康的活动机会？”<sup>[1]</sup>

因此从这个角度来说，一个人的生活方式有“两极化”趋势，即工作和休闲。如果将体育纳入休闲，体育就有了维系人类进化的伟大意义。这里把“体育休闲”视为人进化的必然生活方式。不能把体育休闲仅仅视为人“享受”的一种结果，体育活动是每个人都必须经过的一种状态与境界，人既然创造了一个物质世界、一个精神世界和由这两者构成的人自身进化的环境，三者构成了复杂的系统。那么人的一切实践活动将在这三个领域中进行。从这个意义上说，人的生活就是创造物质世界、精神世界和自身进化的环境。所以，体育休闲是自我回归，具有生物学、人类学、美学的意义，同时也是对人类精神世界的一种充实，

体育实践活动在人类进化中具有不可替代的作用。

体育休闲是紧张劳作后的积极休息,是压抑和束缚的解放,是摆脱贫乏与困窘的丰足,是抛弃狭隘与自我封闭后的开放。体育休闲需要人们处于自足丰盈、健康和谐自我认同的精神状态中。从自身进化的环境来讲,人类应树立一种自身进化的责任感,回归自我就是回到生命本身,真实地体验自我存在的真正价值。这种回归过程不是一种逻辑推理,而是对于生命的体验、领悟与直观的把握。所以,从根本上说或就其终极而言,体育休闲是一种回归,而不是一种超越。总之,体育休闲是个人的一种成长,一种发展,一种对人生的乐观态度和充满活力的人生境界,是人进化的客观需要。体育休闲的最佳体验是一种身体舒畅的状态。

由此我们可以很清晰地看到,人类所获得的休闲运动主要得益于工业化大生产对人体的解放,但同时也可以看到,正是这种解放,使人类开始关心自己的身体。其直接后果是,人类开始对机器挤压人类身体或异化人类身体进行反抗。在反抗过程中,人类发现只有通过更有利于自身发展的休闲运动才能达到真正的解脱,而且这种健康的休闲方式,不但有利于工人阶层,而且也为资本家所接受。从这个意义上来说,休闲体育运动实质上就是人类身体对抗工业挤压的一种自我救赎。

### 3 休闲体育是人类身体的一种自我解放

如果从更广泛的意义上看休闲实质上是一种身体的高度自由和心灵的高度自由。当然人类社会的进步、文明的演化、人类自身的解放、个性的发展,都是为了一个目的——争取自由,获得自由,实现由必然王国到自由王国的飞跃。自由是人幸福的条件。正因如此,恩格斯<sup>[5]</sup>很早就说过:“自由不在于在幻想中摆脱自然规律而独立,而在于认识这些规律,从而能够有计划地使自然规律为一定的目的服务。”也就是说自由总是相对于受束缚而言的,自由就在于认识规律摆脱束缚和限制而获得解放,自由是人的身体特有的追求属性,也是人劳动实践的产物。在体育活动中人类发掘自己的身体,在对抗中体会到超越身体的自由和快乐,这种自由和快乐本身就蕴涵着一种理想精神,人类想要摆脱一切束缚,自由自在地生活,这一直就是人类孜孜以求的休闲生活方式。人类寻求突围,人类渴望解放,人类希望从纯物质世界解放出来,还身心一个和谐的环境,使身体和心灵合二为一,使疲于奔命的身体找到一处休息的驿站,使浮躁异常的心灵获得片刻的安逸,于是开始积极参与到休闲体育中去。

休闲体育是“人们在休闲时间里自愿参与、自主选择的,以身体参与为主要手段,以缓解压力、恢复体力、娱乐身心、调节情绪、强身养生为主要目的的一种健康科学的身体活动方式”<sup>[6]</sup>。同时“休闲体育是在工业社会和后工业社会创造的物质财富和精神财富基础上,人们抱着自我完善、自我充实的自觉态度,积极主动地追求和享受体育活动乐趣的一种现代行为方式”<sup>[7]</sup>。

首先,休闲体育是一种“自由”的体验,给人们提供了充分发挥其自主性、积极性与创造性的机会。休闲体育是一种领悟生命意义的体验,为人的个性表达提供了特别的机会。休闲体育发展人的身体特性,重视身体的差异性,而且可以更好地表达个人的特征和个性特点。在休闲体育活动中,人的差异不再是阻碍其参加运动的主要因素,任何一个人都可以通过各种形式进行休闲体育活动,休闲体育成为人类平衡理性自我与感性身体的最佳方式。人类在休闲体育活动中身心合二为一,在休闲体育中人类能确保身心的充分休整,并进一步丰富和完善自己,从而达到“缓解压力、恢复体力、娱乐身心、调节情绪、强身养生的目的”。

其次,休闲体育迎合现代人的个性追求,促进人的全面发展。正是休闲体育的无功利目的,只在于表现人的个性和创造性,使人身心得到充分的快乐和发展。人们通过休闲体育实践、透过休闲模式中的符号运用来体现个性和展现自我。随着劳动形式的机械化和统一化,人们渴望通过休闲来表达自己的个人情趣、文化品味、道德信念以及审美理念等精神上的追求。因此人们在休闲体育中,有时不仅仅是纯粹的放松或娱乐,更在意的是通过这种休闲透出的某种信息:暗示本人想成为某种人或对某种生活方式的向往。

### 4 21世纪休闲体育发展的巨大物质空间

21世纪是人类发展史上一个重要的时期,物质生产极大丰富,这就为休闲体育的发展打下了一个良好的物质基础。休闲体育中的身体需要良好的物质基础,我们不能想象一个衣不遮体、食不果腹的身体能充分享受休闲体育所带来的身心快乐。而在摆脱束缚人类发展许久的物质困境后,人类将品尝到休闲体育的种种益处。

人类要想获得自由,必须首先赢得休闲时间。自由的休闲时间是人的生命活动的重要组成部分,是人全面发展自己的必要条件。就我国而言,从1995年5月开始,国家实施每周5天的工作制,1999年9月开始实行三个“长假日”,法定假日生活已有114天,这

意味着我们拥有了大量的可供自己自由支配的时间。人们有了充裕的休闲时间，就等于享有了充分发展自己一切爱好、兴趣、才能、力量的广阔空间，有了为“思想”提供自由驰骋的天地。人们在大量的自由时间里可以创造休闲，创造出新的生活方式，可以通过休闲“冰释疲劳、恢复精力、缓解情绪、消除郁闷、释放能量、减轻思想压力和增长见识、开阔思想境界，在马克思看来，休闲是人的生命活动的组成部分，是社会文明的重要标志，是人类全面发展自我的必要条件，是现代人走向自由之境的‘物质’保障，是人类生存状态的追求目标”<sup>[3]</sup>。休闲是一种心灵的状态，是心理活动的一种真实体验，是实现自我价值和心灵对话的一种桥梁，为我们的思想提供了一个安身之处和一个可以自由驰骋的理想空间，从而达到一种内心世界的安宁与快乐的人生状态和体验。休闲已经成为一种全新的生活理念和价值取向，人们的生活方式和生产方式正在逐渐向休闲化的方向转变。因为休闲体育是人类创造的有利于自身发展的高级生活方式，自我的一种回归。在休闲体育中人类可以找回自我，可以面对自我、体验自我、享受自我，并最终完善自我，这也是休闲体育在今天兴起的最重要的原因之一。

#### 参考文献：

- [1] 巴蒂斯塔·莫迪恩[意]. 哲学人类学[M]. 李树琴, 段素革, 译. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2004: 190-191, 14-15.
- [2] 托马斯·古德爾, 杰弗瑞·戈比[美]. 人类思想史中的休闲[M]. 成素梅, 马惠娣, 译. 昆明: 云南人民出版社, 2000: 204-205, 107-108, 145-146.
- [3] 马惠娣. 休闲: 人类美丽的精神家园[M]. 北京: 中国经济出版社, 2005: 133-134.
- [4] 杰弗瑞·戈比[美]. 21世纪的休闲与休闲服务[M]. 季斌, 译. 昆明: 云南人民出版社, 2000: 1-2.
- [5] 恩格斯. 反杜林论[M]. 北京: 人民出版社, 1970: 135-136.
- [6] 石振国. 闲·休闲·休闲体育[J]. 体育文化导刊, 2004(8): 45-48.
- [7] 于涛. 余暇体育? 还是休闲体育? 关于 Leisure sport 概念和定义的批判[J]. 天津体育学院学报, 2001, 16(1): 32-35.

[编辑: 李寿荣]

## 欢呼圣火，保卫奥运！

奥林匹克圣火自古代奥运会以来就是传递神圣休战的信息，它给希腊连年战火的各城邦带来光明与和平。现代奥运会继承这一传统，从1936年柏林奥运会起，把点燃与传递圣火作为奥运会的仪式，它象征着和平、友谊、团结和进步，它同样把和平的希望带给全世界。现代奥运从顾拜旦创立时起，就强调奥运与政治无关，但这仅仅是一种理想。顾拜旦曾认为，现代奥运与古代的不同点在于现代奥运具有民主、科学和国际主义。国际主义和民族主义是不矛盾的，奥林匹克运动的五环标志最能说明这一点。奥林匹克运动是团结各民族的大家庭，但这并不排斥各国运动员为本民族争光，例如优胜者升国旗、奏国歌和佩戴国徽等等。所以外国学者有人认为“体育运动是随着人类文化的进步而发展起来的一种特殊的、礼仪化的战争”。也有人认为“利用国际竞赛显示本国政治制度的优越性是东西方国家共同的现象”。奥运会是各国优秀运动员的团结友好的盛大节日，运动员在场上是对手，在场下是朋友。但是美好的愿望往往受到干扰

和冲击，两届大规模相互抵制，三届奥运会因世界大战而停办。最严重的要算1972年慕尼黑奥运会的恐怖主义事件。在“9.11”事件之后，各举办国要花费大量人力和财力作好安保工作，为此雅典奥运会花费了15亿美元。2008年北京奥运圣火在世界各地的传递，也不时受到一些反华势力的破坏。

连日来，我一直关注奥运圣火的传递，从希腊雅典的奥林匹亚点燃仪式开始，我的心情就被那庄严而恢宏的场面所感动。我相信，我们有绝对的把握办好北京奥运会，那些跳梁小丑只不过是蚍蜉撼大树、鸡蛋碰石头而已。但是，我们每一个人都有保卫奥运会的责任。这里我想起捷克作家伏契克的一句名言：“人们，我是爱你们的，你可要警惕啊！”

(熊斗寅 国家体育总局研究所)