

# Nietzsche's Body Outlook and the Revelation to Sport

Yang Zhi-lin

Department of Sport, Jilin Institute of Chemical Technology, Jilin, Jilin, China  
Corresponding author. Email: 84200367@qq.com

## ABSTRACT

Based on the Nietzsche's interpretation of the body outlook, the paper makes a deeply analysis on the strong vitality of integrity of body and mind, the will to power and surpassing and then taking sports as the entry point makes the philosophical interpretation according to the Nietzsche's body outlook. The viewpoints of the research are as follows: the "force" in Nietzsche's body outlook is just consistent with physical force, mental force and courage in sports which reflects the nature of sports. Exercise of the will to power points to the life spirit of creating and surpassing which is the value of sports. Exercise prepares for creation of the superman and self-surpassing is the highest goal of sports participants.

**Keywords:** Nietzsche, body, vitality, sport

## 尼采的身体哲学及其对体育的启示

杨志林

吉林化工学院, 体育部, 吉林, 吉林, 中国  
84200367@qq.com

### 摘要

基于尼采哲学中身体观的解读, 对其内在深刻的身心一体强健的生命力、权力意志和超越的基本思想进行剖析, 继而以体育为切入点, 沿着尼采哲学中身体观进行了与之相应的哲学解读。研究认为, 体育的本质在身体之力的范畴下, 体现了对运动者体力、心力、胆力的培养; 体育的价值在于权利意志的超越与创造; 超人是生命自我超越的目标, 而这也正是体育之于人、之于生命整体最为真实的最高目标。

**关键词:** 尼采, 身体, 生命力, 运动

### 1. 前言

尼采的哲学在西方哲学史中尤如一道闪电, 惊醒了沉沦在基督教、理性、启蒙思想中的人们, 也照亮了整个身体世界, 提醒人们不要忘记被封印了的身体。尼采像一位先觉者, 以后现代哲学视角反思当前的社会, 尼采的身体哲学是以力、生命力、强力意志来达到身心统一, 是立足于身体, 探寻生命的意义的哲学。

当前温柔的体育使得孩子们缺乏对抗、缺乏拼搏的精神、缺乏强力的意志力。本文基于尼采哲学中的身体观, 从强健的生命力、权力的意志和超越为体育研究提供重要启示和研究范式。

### 2. 尼采的身体观

尼采的身体观是身心统一的强健生命力体现。“身体之力, 也即生命之力、、、、、我完全是肉体, 不再是别的什么。”<sup>[1]</sup>尼采谈到“生理上的价值”, 不过他的意思并不是指体格的强弱, 而是指一种内在生命活力, 这种活力是精神创造力的基础。<sup>[2]</sup>一切以身体为准绳, 一切从身体出发, 其实质就是全面肯定身体与生命, 让生命回到身体。所以, 在尼采的身体观里, 我们所能看到的处处是对强健生命力的赞美。道德、疾病、内疚等等都是对生命本能的抑制, 尼采认为传统道德的根本错误之在于否定生命, 否定本能, 导致人类的病态的虚弱。<sup>[3]</sup>尼采塑造的超人正是象征这种拥有强健生命力和强健意志力的一类人。

尼采的身体观强调人的真实和生命的强健。一个哲

学家首先是一个真实的人，即一个天性健康、真诚、有创造力的人。唯有天性健康才能正确的领悟人生。尼采的身体观一直强调生命力强健的人才有意义，才不会漠视人生、远离人生、虚度人生，生命力强健的人不一定是身体强健，但身体强健其精神生命力必然强健，而我们所做的就是对身体强健的人赋予积极的人生态度。拥有积极的精神生命力，积极地人生态度，想必他在人生道路上不会是一个差的人。一个拥有健康的体魄、生命力强健、积极的人生态度的人就是一个真实的人。在尼采的身体观里，不仅仅是说要有健硕的肌肉，这个躯体的精神生命力必须是强健的，才会对自身有更高的要求、对外在环境有足够的应对，致使他的精神足够充实，才会使内心强大拥有富足的心态，在恶劣的环境中能够承担痛苦才会敢于面对一切困苦，才会敢于正视人生。

尼采的身体观阐释的是力的推进。身体要有张力，而不仅仅是单纯的肉体，而是承载强健生命力的身体。强健的生命力就是生命本能，这种生命本能就是竞争和征服。当力对抗使生命力积累到一定程度就要去释放，然后再去征服，形成生命力的轮回。这种生命的循环是力的推进，是生命本能的需求，是强健身体所承载生命的需求，是身体的需求。所以尼采的身体观是一个力的对抗和统一而形成生命力轮回的身体观。

尼采的身体观是对身心分裂的批判。尼采的身体观不仅是对理性主义、基督教的反抗，也是对身心分裂的批判。劳动的分工致使人趋向于工具化，当人看着机器生产零件，而只生产整体的一部分，人便只能是思考这一部分。除了设计者，其他生产者都像零件的加工，思维也限定在某一个零件中，而不是整体，这样会使人的思维只看到部分而不能思考整体，而忽略了人的主观能动性，也忽略了人的精神享受性和整体性。人的生命力在此如何能够有张力，局部性的生产限制了思维整体的参与性，从而生命力的活力是有缺陷的，尼采的身体观看到的是科学带来的恶果，而不是我们所要继承的征服。尼采强调的是内在生命力的整体，是对生命整体的感受能力。

### 3. 尼采的身体观对体育的启示

#### 3.1. 身体之力——体育的本质

##### 3.1.1. 体力：强健体魄和百折不挠精神的根本

“体力”，梁启超谓：“体魄者，与精神有密切之关系者也。有健康强固之体魄，然后有坚韧不屈之精神。”<sup>[4]</sup>而尼采所说的身体强健也并非指严格生物学意义上的体质强弱，而是指广义的生命力和生命本能，一个强壮如牛的人也可能缺乏内在的生命活力，一个体弱多病的人也可能有百折不挠的生命力。如果运动的人在运动中没有经历过失败、没有经历过摔打、没有经历过困难，那这项运动一定是不符合大众的体育项目，不能称

之为体育。运动培养人的不仅仅是强健的体魄，还有百折不挠的精神。正如尼采所言，一个生命力充沛强健的人，必定会形成丰富独特的个性，终究要做自己的主人。尼采的身体观强调的是生命的自身提高和力的对抗和征服。这与我们要提倡的尚武精神不谋而合，就是要通过运动，改善民众体质，在力的对抗中提升体力，使运动者体格强健且富有强健的生命意志。少年雄壮则国雄壮，强健的身体是中华民族崛起的根本。

##### 3.1.2. 胆力：无所畏惧、敢于挑战精神的基石

胆力，指胆量和魄力。梁启超所言“胆力者，由自信力而发生者也”。<sup>[5]</sup>胆量受遗传和环境因素相互作用，胆力则要靠后天的培养。人生而具有未定型性，尼采说，人的未定型性和寻求意义的执拗性正是人的伟大之处。他必定比其他一切动物的总和更多地冒险、革新、反抗，向命运挑战。他，这伟大的自我实验者，这试图最后统治动物、自然和神祇的不知足者，贪婪者，——他永不驯服者，永向未来者。<sup>[6]</sup>

人具有未定型性，那么意味着可向各个方向发展的无限可能性，究竟向哪个方向发展，是人要寻求的意义，也就取决于人的价值定向。运动能带给人的就是这强健身体所承载的一切人们赋予的价值，人在运动中试图更多的冒险、创造、向命运挑战，试图去征服自然。在心底里涌动着无所畏惧、敢于挑战的能量，随时准备向任何物去挑战，这就是胆力。当人不断运动的时候，这些精神自然而然也就附着于身体，也就是对人的未定型的一种实现，热爱运动的人必然也敢于挑战，拥有这种挑战能力的人也必然会有强力的意志和无所畏惧、敢于挑战的精神，运动中的胆力教育是人面向未来挑战的基石。

##### 3.1.3. 心力：敢于直面自我与痛苦的内驱力

“心力”，即心理能量，是一种意念的力量，是一个人行为的内驱力。人最难面对的是自己。真实需要巨大的勇气，认识真实的自我也不例外。软弱的人往往有意无意的欺骗自己，忘掉那些不愉快的经历和体验。

尼采认为，真实的自我往往是隐藏在无意识之中的，而通常的认识方式，借助于语言，求之于思维，不但不能达到自我，反而歪曲了自我。运动是认识自己的最好的手段，最直接面对的不仅是对手，更是自己，我们常说人最大的敌人是自己，运动场上，我们如果不能正确评价自己，不知道自己的优势和劣势，那么我们是无法赢得比赛。以己之长避彼之短，那就需要认识你自己，清醒的知道自己该做什么。这种认识是直面的不假思索的，也是深刻的，运动场上认识自我的能力是不会受舆论所干扰，是真切的面对自己，只有生命强健的人才能够承载你的精神和外界一切。所以运动使你认识自己，做自己的主人，是其他任何科目都无法比拟的，

这是对心力培养的最好方式。心力根植于生命，根植于对生命的热爱。尼采向悲观主义宣战了，在他的身体观里，热爱生命是高尚的。只有热爱生活、热爱生命、热爱人生的人能够对生命满怀激情，肯定人生的全部，连同他的苦难和悲剧。

这种爱源于健康的生命态度，运动中，孩子们体验的仅仅是运动项目本身吗？又何尝不是在生命的奔腾，欢呼雀跃中感受生命的气息。热血沸腾的不只是身体，还有生命的张力。尼采说：“悲剧是生命意志的强壮剂。”<sup>[9]</sup>因而，运动带给人的有欢乐也有痛苦，来自于身体的伤痛，也有来自于比赛的失利，然而这只会激发更强的生命求存欲。没有谁会就此倒下，在哪跌倒就在哪爬起。运动场上永远没有弱者。生命的韧性和强度就在此刻被激发，运动能让你做一个诚实的人，热爱生命的人，拥有健康体魄和生命强健的人，运动是最能让人直面自我的方式。

人必须有意义才能生存，他也果然发现了意义。尼采的生命意志是一种积极创造的力量，有生必有死，创造必有破坏，用生命本身的力量来战胜生命痛苦，当你抗争时，你就是痛苦中也会感觉到生命的欢乐。这种抗争痛苦而生的欢乐，相当于生命本体的欢乐。尼采让我们看到，痛苦是生命不可缺少的部分。生命是一条毯子，苦难之线和幸福之线在上面紧密交织，抽出其中一根就会破坏了整个毯子，整个生命。<sup>[10]</sup>没有痛苦，人只能有卑微的幸福。没有挫折，运动是失败的。当前怕摔、怕苦、怕晒、怕流汗的运动是畸形的教育。虽然无可奈何，但我们却要坚守运动的底线。运动是最好的挫折教育，是领悟痛的最好方式，是培养心力最好的手段。我们常说解铃还须系铃人，痛苦的摆脱除了痛苦自身，别无他法。所以痛苦能够磨炼意志，使人变的足够强大。运动中的对抗一定源自于内心的力量，而面对强大对手，唯有内心的支撑。这种内心的强大力量，一定是来自于平时的积累，一次次的摔倒，一次次的挑战自我极限，才使得有勇气站在赛场上面对一切困难。生命力强盛的人正是在这千锤百炼中把痛苦化为增强生命力的机会。这种英雄气概就是敢于直面痛苦。

### 3.2. 权力意志——体育的价值

权利意志是感觉、是本能、是激情，尼采的真实世界是感官世界，是生命力增长的世界，是充满激情的世界。尼采用权利意志来激发身体中的本能和激情，让人类在权力意志的行动中觉醒，这一自我拯救的行动就是运动。运动在酒神精神的支配下，身体受到了强烈的刺激，内在身体上的精神力量荡漾让生命在激情中变得更强健。权力意志思想的运动指向创造的、超越的生命精神。权力意志就是生命本能，生命本能就是要征服。尼采所说的征服与对抗正是运动竞赛的根源，尼采在著作中多次提到古希腊文化，古希腊的运动员所展现的健康身体和强健的生命力形成了独特的古希腊文明。<sup>[7]</sup>运动员们在生活中以竞赛的方式消解这种力的积累，强健的生命本能以角力、赛跑的方式展现，这种战胜对手、战

胜自我的身体之力就是生命之力，力的对抗就是对生命的自我肯定。因此，尼采断言：“在我看来，生命本身仅仅是本能，就是增长本能、延续本能，力的累积和追求权力的本能，只要缺乏权力意志，没落便会出现。”<sup>[8]</sup>因此，权利意志促进生命的自身提高，为体育的生命价值重估确立了目标，以权利意志为价值尺度的运动是基于生命的自然性与自由精神的价值，是根植于真实的生活世界的生命价值，是促动生命创造力量不断丰盈、升腾的价值，是生命自我肯定和超越自我的价值。

### 3.3. 超人——体育的最高目标

“人是一根绳索，连接在动物和超人之间——绳索悬于深渊上方。”尼采说“人是人的未来”，也就是说超人就是不断创造、不断超越的人。这样的“超人”在“永恒轮回”中创造，在永恒的游戏轮回中获得超越。尼采将超人说成是闪电：“超人就是这闪电，就是这疯狂”“看呀，我是闪电的宣告者，是从乌云里静下的沉重雨滴：这闪电叫超人。”同时，“超人即是海洋”“是大地的意义”尼采将超人喻为闪电、海洋、大地。<sup>[9]</sup>闪电象征人类生命力的爆发性，人的生命力本能就要向闪电一般充满爆发力，这种力让生命充满斗志，敢于向一切挑战；海洋的象征是为了洗刷末人身上的肮脏，海洋还具有接纳性；大地是人类回归的处所，是新的希望。尼采的超人是一个象征、一个指代，是对生命的肯定，具有自我超越的意义。运动只是为超人的产生准备了条件，但超越自我是运动参与者的最高目标。绿茵场上快如闪电的姆巴佩，赛道上的闪电侠——博尔特，我们也常以闪电来叹服这些运动场上的优秀者，他们快如闪电的奔跑正是尼采所说的生命力的爆发。普通参与者可能很难达到这样的水平，但我们从他们身上看到了人类不断自我挑战的力量，这也是运动赋予的最高价值，运动场上的超越永不停息，这无疑是超人精神状态的显现。运动的目的是要在运动中实现超我，千万次的重复练习、大强度的重复练习、激烈的对抗练习只为激发生命的潜能，以超越的精神成为拥有强健体魄和生命力的人。

尼采在著作中多次提到古希腊哲学，特别是对古希腊竞赛的关注，对其身体、权利意志、超人、永恒轮回的思想产生了深刻的影响。所以，尼采所说的身体就是强健的肌肉充满欢乐和活力的身体，是充满生命力的身体，精力充沛的身体，自由而无辜的身体，强壮而健美身体，勇敢而富有创造性的身体。尼采的身体观是对身体的唤醒和生命本能的积极探索，而体育运动是身体挺立的最好舞台。

### 项目基金

本文为吉林省教育厅十三五社会科学研究项目《吉林省青少年滑雪运动风险识别、评

估与应对》(JJKH20200259SK); 教育部人文社科基金青年项目《供给侧改革背景下学校武术教育的供需错位与调配路径研究》(18YJC890044) 阶段性成果之一。

## REFERENCES

- [1] Nietzsche, F M. (1993) Will to power: revaluation of all values. Trans. Zhang N D, Ling S X. Commercial Press Publishing, Beijing:153.
- [2] Nietzsche, F M. (2013) Zarathustra. Trans. Huang J F, Li L M. Zhonghua Book Company Publishing, Beijing:90.
- [3] Wang M A.2008. Nietzsche and body.: Peking University Publishing, Beijing:78.
- [4] [5] Bai L L, Feng X L. (2016) Based on the essence of physical education, rethinking the errors of Contemporary School Physical Education -- an interview with Professor Xiong Xiaozheng. Journal of physical education, 23 (2): 1-4.
- [6] Nietzsche,F M.(2000)The birth of tragedy . Li jiang Publishing, Guilin:88.
- [7] Li C Q et al. (2017) The awakening and standing of the body -- from Nietzsche's body philosophy to Coubertin's Olympic philosophy. Journal of sports, 24 (3): 1-5.
- [8] Nietzsche, F M. (2000)Will to power. Trans. Zhang N D, Ling S X. Central Compilation and Translation Publishing, Beijing: 22.
- [9] Nietzsche, F M. (2009) Zarathustra, Trans. Huang M J, Lou L, East China Normal University Publishing Shanghai: 2.