

運動技術重建經驗的 發生現象學探討

劉一民*

摘 要

本文一方面透過運動訓練實踐的架搭，釐清四種奠基在梅洛龐蒂哲學的完形觀——靜態完形觀、動態完形觀、風格完形觀及可逆完形觀；另一方面從技術風格養成的觀點，將運動技術訓練分為培養風格的「啟蒙訓練」，為風格作外部調整的「中繼訓練」，以及幫助選手進行風格改造的「技術重建訓練」；最後，針對「技術重建訓練」過程，從選手如何遭遇完形失調、觸覺為主的選手和視覺為主教練之間的辯證，以及選手和教練呼應肉身召喚，向可逆完形回歸三個面向，進行技術重建經驗的發生現象學描述。

關鍵詞：發生現象學、運動身體經驗、技術重建、完形、梅洛龐蒂

* 劉一民，國立臺灣師範大學體育系教授，E-mail: t08003@mail2000.com.tw

The Embodiment of Athletic Skill Reconstruction: A Genetic Phenomenological Approach

I-Min Liu *

Abstract

In this research, a genetic phenomenological approach is used to portray the in-depth lived experiences derived from athletes' reconstruction of embodied "skill-Gestalt." It starts by interrogating Maurice Merleau-Ponty's Gestalt philosophy and elaborates four types of Gestalt which are static Gestalt, dynamic Gestalt, style Gestalt and reversibility Gestalt. Then through an examination of "skill-Gestalt" cultivation this article recapitulates three types of skill training, namely, skill initiation training, skill exterior training, and skill reconstruction training. It is on skill reconstruction training which athletes are asked to discard and rebuild skill Gestalt, this study offers a genetic phenomenology description by elaborating the phenomena of "Gestalt disorder" in skill reconstruction process, "Gestalts encountering" of tactility-oriented athletes meet visuality-oriented coaches, and "Gestalt of Gestalt" by echoing the "call" of fleshly Gestalt with each other.

Keywords: genetic phenomenology, sport embodiment, skill reconstruction, Gestalt, Maurice Merleau-Ponty

* I-Min Liu, Professor, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University.

一、前言

本文目的，在為運動技術重建經驗，尋找理論根據，進行發生現象學描述。研究的進行，以「實踐反省理論，理論幫助論述」為主軸，一方面透過運動實踐體驗，活化及調整理論的運用，另一方面則透過理論的論述邏輯和語言的幫忙，協助實踐體驗的揭露。運動技術訓練，從技術風格養成的觀點而言，可分為培養風格的「啟蒙訓練」，為風格作加強或輕微調整的「中繼訓練」，以及幫助選手風格改造的「技術重建訓練」。三種訓練方式的經驗雖各有不同，但都深刻地牽涉到選手與教練的感知、感覺、語言、思想、自我、他我多重範疇，以及範疇間的交互影響，非常複雜，很難指認，也不易用一般運動訓練法專書的理論模型來瞭解，它們需要適當的理論提供描述上的幫助。基於適當性的考量，本文發現貫穿梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty, 1908-1961) 身體現象學 (phenomenology of body) 和肉身存有學 (ontology of flesh) 的「完形 (Gestalt)」論述，¹經過活化及調整後，可有效幫助實踐經驗的詮釋。因此，本文第二節，將奠基梅洛龐蒂的完形哲學，提出「靜態完形觀」、「動態完形觀」、「風格完形觀」、「可逆完形觀」，作為本文的詮釋視角；第三節將運動訓練分成「啟蒙訓練」、「中繼訓練」、「技術重建訓練」三種，分別對其技術風格完形養成方式，

¹ 完形是梅洛龐蒂用來揭示人、他人、事物與世界基本意義關係的概念，和他早期著作的「結構 (structure)」、「知覺 (perception)」、「身體圖示 (bodyimage)」，中期著作的「風格 (style)」，晚期著作的「肉身 (flesh)」、「可逆性 (reversibility)」和「等價體系的紐結 (the pivot of a system of equivalencies)」密切相關，經常可互相使用。譬如說，日本學者鷺田清一在《梅洛龐蒂——可逆性》書裡，提到有些學者專家把「『結構』的辯證發展」，看成為梅洛龐蒂哲學的主軸，「由行為的結構向知覺的結構，進而向存在的結構移位的過程」，講的正是完形論述貫穿梅洛龐蒂的思想發展。因為「結構」即「整體性的結構」，可視為和「完形」同義。引文見鷺田清一著，《梅洛龐蒂——可逆性》(劉績生譯)(山東：河北教育，2001)，41。

作初步的描述；第四節則聚焦在「技術重建訓練」過程，為選手如何遭遇技術完形失調障礙，觸覺為主的選手和視覺為主的教練之間的「辯證」，以及技術完形的「完形化」（成為貼身的完整形狀）的生成發展，作發生現象學的描述；第五節為本文結論。

二、四種完形觀的發現

本節以下將理論視角，分成「靜態完形觀」、「動態完形觀」、「風格完形觀」、「可逆完形觀」來呈現，表面上是受到梅洛龐蒂不同時期寫作重點的影響，如早期《行為的結構》²對行為主義與完形心理學的討論，《知覺現象學》³強調人的能動性 (mobility) 及「身體意向性」作用，中期著作瀟灑著藝術家知覺風格的討論，以及晚期著作《眼與心》⁴和《可見的與不可見的》⁵將世界肉身和身體肉身合流發展成「可逆性 (reversibility)」概念；⁶但實質上，這些完形現象，早已籠罩、滲透、影響著筆者長期以

² Maurice Merleau-Ponty, *The Structure of Behavior*, trans. Alden L. Fisher (Boston: Beacon Press, 1963), 3-51; 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著,《行為的結構 (*The Structure of Behavior*)》(楊大春、張發均譯)(北京:商務,2005),15-80。

³ Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, trans. Colin Smith (New Jersey: The Humanities Press, 1962), vii-xxi; 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著,《知覺現象學 (*The Phenomenology of Perception*)》(姜志輝譯)(北京:商務,2001),1-19。

⁴ Maurice Merleau-Ponty, "Eye and Mind", trans. Carleton Dalley, *The Primacy of Perception*, eds. James M. Edie, et al. (Evanston: Northwestern U. Press, 1964), 162-169; 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著,《眼與心 (*Eye and Mind*)》(龔卓軍譯)(臺北:典藏,2007),80-98。

⁵ Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, trans. Alphonso Lingis, ed. Claude Lefort (Evanston: Northwestern U. Press, 1968), 204-210; 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著,《可見的與不可見的 (*The Visible and the Invisible*)》(羅國祥譯)(北京:商務,2008),258-265。

⁶ 這是梅洛龐蒂後期肉身存有學的一個重要概念，指的是看與被看、觸與被觸，感知與被感知、可見者與不可見者、人的肉身與世界肉身同屬主客交融的肉身世界，其意義會透過互相交換、互相滲透、互相纏繞而顯現。這裡的互相交換、滲透、纏繞的特性，通常以可逆性 (reversibility) 來指稱。

來的運動訓練工作，只是事後深入反省，才驀然發現和梅洛龐蒂完形論述諸多雷同，因而重新回頭閱讀、整理出四種完形觀的分類，也發現動態、風格、可逆三種完形觀，一直是梅洛龐蒂的主軸。可以說，以下四種分類及說明，是以符合經驗實情及方便應用為優先，學術嚴謹度不是考量的唯一重點。另外，寫作上將理論放在第二節，實踐描述擺在第三節，也沒有理論先行，引導實踐的意思，而只是理論的論述邏輯比較容易釐清，其現成的語言可協助實踐經驗的描述之故。

(一) 靜態完形觀

完形心理學⁷是梅洛龐蒂完形觀的思想起點，其基本觀念有必要先予釐清，為了和「動態完形觀」對照，我們稱之為「靜態完形觀」。「完形(Gestalt)」一詞，在現代德語中，是指事物被「放置」或「構成整體」的方法，英文通常譯作 form (形式) 或 shape (形狀)，意即把事物各部分集合成整個的「形式」或「形狀」，便稱之為「完形」。完形心理學有兩個主要信條：(1)人的心理現象是整體的(完形的)。人以整體感知世界，整體是優先於部分而又決定各部分的，因此，不能用部分的個別分析來理解整體，部分反倒受整體所決定。譬如完形心理學的先驅魏特海默(Max Wertheimer, 1880-1943)，透過光點刺激的實驗，從兩個光點不同位置的先後出現，讓人產生光點移動的現象，證明光點不是單獨孤立的存在，感知經驗決定於光點之間關係形成的「場」，⁸視覺不是刺激反應的簡單組合，而是一個完形系統。如同一個電影畫面的意義，取決於之前與之後畫面貫穿出的整體關係，而不是各畫面簡單的集合；(2)感知經驗的基本結

⁷ 此處有關完形心理學的描述，可參考《大不列顛百科全書》(中文版第五輯)，在「格式塔心理學」詞條項下提供的簡潔說明。見廖瑞銘主編，《大不列顛百科全書》(中文版第五輯)(臺北：丹青，1987)，399-400。

⁸ 這是完形心理學經典的「似動現象(apparent movement)」實驗。

構是「圖形在背景上 (a figure on a background)」。⁹圖形是由背景襯托出來的，沒有單獨孤立存在的圖形，圖形一定建立在某種背景上，知覺 (perception) 總是發生在圖形與背景、事物與事物互相影響的場中。「圖形—背景」結構，最常被引用的例子。就是丹麥的 Edgar Rubin 所舉的 Rubin 杯子，因為圖形和背景的不同組合，一張畫會被看成是兩個人頭側面，也會被看成是一個杯子。

此處所稱的「靜態完形觀」，主要是和「動態完形觀」對照而來，指的是完形心理學，雖然超越傳統心理學，不再把心理當作物理性的實在，放棄刺激反應的因果推理方式，但其提出的一些完形特質，如強調圖形(焦點)和背景(週遭環境)可以明確劃分，清楚區辨；圖形顯得具體，背景趨向模糊；圖形較引人注目，更具主導性，背景則扮演襯托、配合的角色，導致圖形重要性大於背景的看法，又把完形放回到客觀世界看待，偏向以靜態完形面對事物，忽略感知的完形其實是個動態過程。雖說如此，但不可否認，運動訓練實踐場上，靜態完形觀仍是多數人面對事物的想法與作法。因為將重要技術主題化，作為訓練的對象，是最直接簡單的作法。認為過於強調人的能動性，圖形與圖形或圖形與背景間的轉換替代，反而容易模糊訓練焦點，增加訓練上的不確定性。

(二) 動態完形觀

雖然說，完形心理學是啟發梅洛龐蒂完形觀的重要始點，但完形心理學終究是一種實證主義 (positivism)，希望在客觀的世界，客觀的身體，找到客觀的感知基礎，進而指出「整體」的重要性，以及「圖形—背景」結構作為感知經驗的最基本單位。可以說，它的完形觀，屬於身心二元的

⁹ 本文有關 figure 和 background 間的完形結構，盡量以「圖形—背景」來指稱，避免讀者混淆。事實上「圖形—背景」相關的中文名詞很多，譬如「前景—背景」、「部分—全體」、「主題—脈絡」、「人物—背景」、「形象—地平」、「對象—視域」、「個項—場域」、「焦點—地平」等，都表示類似的概念。

論述，完形是大腦協調感官及身體各部位的結果。有別於此，梅洛龐蒂將身體提昇到「主體」的位置，他稱之為「身體主體 (body-subject)」，¹⁰身體使知覺、意識、和世界交織在一起，身體一直是以一種整體的方式運作。所以當某一「任務」(如要發出一記上旋球)出現時，意識、視覺、觸覺、動覺，及身體各部位便會主動協調配合，擺好架勢，成為整個發球動作的背景，完成動作。可以說，所有運動都是整個身體的運動。運動中，某些部分成為圖形，其它部分則成為背景，圖形與背景之間會主動作有效的轉換。

相對於靜態完形觀，梅洛龐蒂在《行為的結構》及《知覺現象學》，透露出的完形觀具有兩個「動態」的涵義：(1)「身體主體」會透過「身體意向性 (operative intentionality)」¹¹主動投入，完成任務。人與世界的互動，不是「被動地」接受刺激，而是不斷以整個統一的身體，帶著「身體意向性」投入行動，形成意義。譬如進行網球發球時，身體會統合各部位，各種感知感覺，主動組合「任務」所需的「圖形—背景」結構，在「身體意向性」的帶領下，展開發球的活動。梅洛龐蒂強調從身體輻射出去的「身體意向性」的重要，認為帶著動力的身體意向性，會以當下的處境、過去的習慣、以及對未來的想像為背景，串連當下的身體，朝向「任務」行動；(2)「圖形—背景」結構是動態的，隨時轉移的。動態完形觀拒絕視圖形和背景為機械物理關係的結構。換句話說，圖形不是固定不變，輪廓分明的感知焦點，背景也不是具有明確邊緣，一切以感知焦點為主的背景。圖形和圖形之間、圖形和背景之間，是隨時做著轉移更替的。譬如接收「擊球時身體要下蹲上蹬」的選手，他的每一拍練習，作為圖形的「下蹲上蹬」不是固定的，會隨著作為背景的感受或周遭環境而轉移，甚

¹⁰ 梅洛龐蒂用「身體主體」來表示人的「在世存有 (being-in-the-world)」是以身體性為優先的主體，而不是以意識或思想為優先的意識主體或思想主體。

¹¹ 梅洛龐蒂強調人與世界的聯繫，是「身體意向性」對周遭環境的具體投射，和胡塞爾主張意識向外投射，在「意識意向性」中達成「認識」的說法，有明顯的差異。

至圖形背景之間會互相替換。因此，從動態完形觀的立場，一般人所稱的「打球不專心」我們可稱之為完形結構的動態調整「紊亂」；打球「不知變通」，則是完形結構調整「僵化」；至於「得心應手」的打球，表示圖形與背景的動態調整「順暢」。

(三)風格完形觀

動態完形觀強調「身體意向性」的重要，以及「圖形—背景」之分絕非固定，而是不斷隨情境轉移的。那麼，作用於這種動態完形的運作邏輯為何？是純粹偶發，無跡可尋的嗎？所謂身體朝向「任務」、投入世界，是「身體主體」隨發的完形應變嗎？當我們說，「圖形—背景」的完形結構是動態的，隨時可轉移的，是不是指完形結構的組成、轉移是雜亂無章的運作？針對這些問題，梅洛龐蒂終其一生，不斷發展的概念「風格(style)」，恰好可以給出適當的答案。因為從他早年出版的《行為的結構》及《知覺現象學》，中期著作〈間接語言〉¹²和〈間接的語言與沉默的聲音〉，¹³直到晚期的著作如《眼與心》和《可見的與不可見的》，我們都可以找到許多風格完形觀的蛛絲馬跡。譬如在《世界的散文》中的〈間接語言〉一文，他以畫家的知覺為例，給了風格化完形組合的說明。

人與意義正是通過風格的作用，才在世界這一背景上顯露出來。……我明白這一方式，就如同明白一個短句，因為它在我身上尋到了適合它的「共鳴器系統」，知覺已經風格化了，也就是說，它用某種相對於我自己掌握的熟悉規範的「共同偏差」，對一個身體或一個行為的全部要素產生影響。¹⁴

¹² Maurice Merleau-Ponty, "The Indirect Language," *The Prose of the World*, trans. John O'Neill (Evanston: Northwestern U. Press, 1973), 47-113.

¹³ Maurice Merleau-Ponty, "Indirect Language and Voices of Silence," *Signs*, trans. Richard C. McCleary (Evanston: Northwestern U. Press, 1964), 39-83.

¹⁴ Maurice Merleau-Ponty, "The Indirect Language," 59-60; 譯文引自梅洛龐蒂 (Maurice

根據梅洛龐蒂的說法，一個人的知覺，長期以來透過身體熟悉的「共同偏差」，對身體或行為產生影響，已經在身上養出某種「共鳴器系統」，「風格化」了人與世界的互動。換句話說，當一個人在統合協調感官、感覺、身體部位、與世界的互動時，已在參與完形的「風格化」了。風格化的完形，會依某種整體的，帶著個人獨特性的，一貫的方式運作，管理圖形背景轉換的方式、節奏、調性，梅洛龐蒂稱之為「共同的偏差 (common deviation)」、「共鳴器系統 (the system of resonators)」、「等價性體系 (the system of equivalences)」或「一貫的變形 (coherent deformation)」。¹⁵身體完形運作，具有一貫個人的獨特性，因為任何活動或運動，都是以習慣身體 (habit-body)¹⁶為背景，而所有習慣身體的形成，都是過去身體與世界的交流互動中，身體完形不斷地調整、加強、重組、或更新積累而成。因此，當我們說身體是一個協同作用的完形時，其實指的是一種風格化的協同作用完形；而幫助選手進行「運動技術重建」的教練，是要選手深入身體，進行風格化完形結構的重組更新工程。

從上面的分析，我們或許以為，風格化完形當限於人的範圍來理解，但梅洛龐蒂有更深入的看法。他在《眼與心》¹⁷中，曾經提到一個好的畫家，往往在表達方式或創作技巧不盡相同的素描和雕塑，也會做得很好，因此證明了事物呈現給畫家的線條、明暗、色彩、輪廓、質料等，都有某種「等價系統」——即我們所謂的風格化完形結構。換句話說，風格完形觀提醒我們，運動人所投身的運動世界，是已經風格化的運動世界。運動人帶著風格化的身體，介入業已風格化的運動世界裡，而許多運動好手或教練，是透過對這些風格化技術系統的再檢視、重組，找到了「合身」的

Merleau-Ponty) 著，《世界的散文 (The Prose of the World)》(楊大春譯)(北京：商務，2005)，65-66。

¹⁵ Maurice Merleau-Ponty, "The Indirect Language," 59-60; 中文詞名引自梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《世界的散文 (The Prose of the World)》，65-67。

¹⁶ Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, 82.

¹⁷ 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《眼與心 (Eye and Mind)》，127。

完形表達方式。依照這樣思路思考，當梅洛龐蒂指稱，身體與世界的互動，都是在歷史與文化脈絡下進行的，其所指的歷史文化，並不是通稱性的歷史文化，而是業已風格化的歷史文化；而運動員孜孜矻矻，不斷練習技術，所欲尋求掌握的，正是身體感官、知覺、技術、習慣、歷史、文化互動交融中，透顯而出的風格完形密碼。

(四)可逆完形觀

梅洛龐蒂晚期著作《可見的與不可見的》及《眼與心》，有將完形觀存有化的現象：「圖形—背景」的完形結構變成「可見的—不可見的」完形結構；圖形與背景之間的動態轉換變成可見與不可見的互相孕育，彼此交疊，互為可逆。梅洛龐蒂的後期思想，強調可見與不可見是一體的兩面，密不可分，彼此孕育 (pregnant)，不但深化了圖形背景完形結構，也為完形觀運用在人類活動的詮釋，打開一扇寬闊的門。

意義是不可見的，但不可見的不是可見的對立面：可見的本身有一種不可見的支架，不可見的 (in-visible) 是可見的祕密對等物，它只出現在可見之中，它是不可呈現的，它像呈現在世界中那樣向我呈現——人們不能在世界中看到它，所有想在世界中看到它的努力都會使它消失，然而它處在可見的線中，它是可見的潛在家園……可見的是不可見的蘊含，為了完全理解各種可見的（家園）之間的關聯，就應該深入到從可見到不可見的關聯中……¹⁸

圖形與背景的完形，用可見與不可見來替代，是梅洛龐蒂後期著作的特色之一，由此帶出了可逆完形觀的推論。前述動態完形觀指出，「圖形—背景」結構是感知現象的基礎，彼此關係是動態，隨時轉移的。如今「可

¹⁸ Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, 215；譯文引自梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《可見的與不可見的 (*The Visible and the Invisible*)》，272-273。

見—不可見」做為完形的概念，有了更深入，更寬廣的擴充。譬如說，人們感知物件的大小、形狀，端賴於該物體指向的許許多多「不可見」的背面、側面、上面、下面烘托而成；每個「可見」的新物件出現，都引進許多「不可見」與之相回應，譬如新的運動技術出現，會如影隨形「回應」出許多新的感知、感覺、可能的技術組合、新技術的跟隨者，或比賽規則上的改變；人之所以能「看」是因為他已經進入被看「物」之中，成為被看物「看」的對象，同時也受到被看物的誘惑、吸引，而有了「看」的回應，如同在鏡子前面，自己看著同質的自己一樣；同理，人之能夠觸摸，是因為他的手也是可被觸摸的，觸摸的手之能觸摸，是因為它總是向著同質的可觸摸物開放；如此一來，梅洛龐蒂在後期著作，提出一個新的概念「肉身 (flesh)」來替代身體，指肉身把看者與被看者、觸者與被觸者、我與他人、我與事物、我與世界統一起來，感知主體和被感知對象是同質的、相容的、可逆的，他們都是「完形的肉身 (the flesh of the Gestalt)」，¹⁹是相同肉身的「差異化」的產物，有如彼此同屬於真實肉塊一般，雖然肉塊裡有著代表差異性的「肌理」或「層面」；接著梅洛龐蒂在《可見的與不可見的》的「研究筆記」，²⁰用了許多篇幅，把身體、肉身、可逆性與完形串連起來——完形是身體、身體是肉身、肉身是可逆的、完形是肉身、肉身是完形。因此，當選手和教練有良好的默契與配合，可以說是選手的肉身、教練的肉身、完形的肉身，相互回應，彼此孕育，「肉回應著肉 (flesh responding to flesh)」；²¹完形的意涵，由此變得十分鮮活，它是「一種分布的原則」，「等價系統的基準點」，它在「佔統治地位」的區域

¹⁹ Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, 205.

²⁰ 梅洛龐蒂說：「格式塔……是一種身體……我的身體是個格式塔，它是所有格式塔中的共在。它是一個格式塔，它也是一種重量意義，它是肉身；它構成的系統是圍繞一個中央結合點或面向。」請參閱 Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, 205. 譯文引自梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《可見的與不可見的 (*The Visible and the Invisible*)》，259。

²¹ Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, 208.

或領域進行支配，它回應著人的慣性、對世界的嵌入、對場的先入之見，它是一個區分的 (diacritical) 、對象的 (oppositional) 、相關的 (relative) 的體系；²²而這種「可逆的完形」結構，表面上是不可見的，卻一直作用在人與世界的知覺場，影響著「可見」的呈現。

依循梅洛龐蒂可逆完形觀的分析邏輯，參照運動教練實踐經驗，我們可以擴大推論，主宰運動場上表現的各種要項，如運動技術、思想、意志、情緒等，是「不可見」的可逆完形運作下的「可見」呈現，它們由身體完形引起，是身體完形的主題化顯現。在顯現上自成一個大的、主題式的完形系統，我們可稱之為「身體完形的橫向發展」。而每個主題完形，又分別由許多縱向的小完形組成，如「運動技術完形」是由視覺、觸覺、肌肉覺、動覺、五官之間、身體各部位協調等許多小完形整合而成；同樣，「思想完形」雖然屬「意識」層面，和運動技術完形偏「前意識」層面不同，但是在縱向整合上，也是透過許多小完形如可見與不可見、可觸與不可觸、感知與被感知之間的交織、實踐知識逐漸成形、各種實踐知識的彼此回應、實踐與理論知識的交互辯證、以及和運動世界歷史、文化背景的交錯 (chiasm) 、纏繞 (intertwine) 、及可逆而來。可以說，身體完形引發的各種主題完形的橫向發展及縱向整合，都是相同肉身的差異化產物，在同質、交纏與可逆中有區分的、對向的、相關的層面、向度、或肌理。身體完形不斷走向橫向發展與縱向整合，也不斷返回自身。在這個過程中，高競技、高衝撞、高反饋的運動世界，經常使得各種主題完形產生奇妙的延展、壓縮、開裂、或崩解，時而逼得完形結構進行激烈的重組、置換、再結構，也讓本文有機會透過不同運動訓練的完形體驗，揭示肉身完形運行的奧祕。

以上，靜態完形觀指出，人的感知、感知對象、周遭世界，是彼此關聯為一個整體，並且以「圖形—背景」為基礎的完形；動態完形觀指出，

²² Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, 208.

作為統整身體的「身體主體」，一方面以「身體意向性」主動地介入世界，動力地向世界開放，另一方面也強調完形結構的圖形與背景，彼此是動態，可隨時變動，互相移轉的；風格完形觀強調身體完形、物體完形、世界完形均依著某一種「一貫的變形」、「共同的偏差」、「等價性體系」或「共鳴器系統」協調而成的，風格完形帶出選手的特殊調性、不同運動種類的運動性、運動世界的「存在性」，都是風格完形的展現；而可逆完形觀，可以說是完形觀的存有學發展，用「可見—不可見」替代「圖形—背景」，主張人和世界同屬「完形的肉身」，是相同肉身的差異化展現，使得完形觀大大地脫離原有「完形心理學」或「知覺」的色彩，表面上看似抽象不易掌握，其實非常貼近運動技術訓練實情，恰可配合靜態、動態、風格完形觀，形成一套整全的完形理論，為運動技術訓練經驗，提供新的思考路徑。

三、從完形看三種運動技術養成方式

本節旨在探討三種不同運動技術訓練方式的完形體驗。三種技術訓練的分類，雖始於筆者網球教練實踐經驗，但它們已涵蓋了大部分教練的訓練型態。(1)啟蒙訓練：指的是從無到有的技術風格完形的養成。教練依情境需要，提供訓練「任務」，初學者自發地以原有的習慣身體及身體完形，執行教練交付的任務，逐漸養成個人獨特的技術風格完形；(2)中繼訓練：指的是對中繼選手已然成形的風格完形，採取尊重或小幅修改的立場，不在技術上做激烈的改造，以「整合」選手原有的技術完形、思想完形、意志完形、情緒完形為主的訓練方式；(3)技術重建訓練：指的是教練對陷入谷底、欲上層樓，或其它特殊需要（如受傷後的技術重整）所做的技術改造訓練，牽涉原有技術風格完形的破壞，新技術完形的置入、形

構，以及新舊技術完形間的碰撞、衝突、整合等諸多問題，常導致訓練的中途喊停，或選手與教練爆發激烈衝突。

(一)啟蒙訓練——技術風格完形的自然養成

啟蒙技術學習，是所有選手必經的歷程，有人靠自學、有人透過體育課、有人從小接受專業訓練、或有的在爸媽的幫助下學得技術，各種學習方式或有不同，但他／她們都是從零開始接受技術洗禮，其技術風格完形的養成，十分符合梅洛龐蒂動態完形觀的說法——「身體主體」具有完成任務的欲求與動力，會自動整合身體，去感受、銜接、並完成處境給予的各種任務。教練的工作，只負責任務目標的給予和維護，不用介入選手身體完形的運作，選手沒有習慣身體的干擾，也無技術重新改造的必要。

以網球啟蒙訓練為例，通常教練從握拍開始，教導孩子拉拍、揮拍、正拍、反拍、截擊、發球、送球練習、對牆打球、到學習比賽，每個步驟都貫徹著教練的理念和訓練方式。針對每次技術教學，教練透過動作示範、口語說明、影像展示、或同儕模仿，給出行動的「任務」，孩子的身體，會主動賦予這個任務「意義」，並透過自己身體的「動態完形」自動調整「圖形—背景」結構，動力地透過「身體意向性」投入「任務」，完成任務。「動態完形」成為身體「認識」網球技術、與之互動、將之收編、逐漸擴大養成習慣身體、形成風格、構成現在網球身體的支配力量。

由以上的描述我們可以知道，運動技術的啟蒙學習過程，風格完形及習慣身體的養成，完全建立在小孩子「身體主體」原有的「動態完形」上面。透過「動態完形」去完成教練給予的各種任務，技術訓練成為身體朝向任務、朝向運動技術、對運動技術開放的「身體意向性」投射。因此，當教練提出「任務」時，小孩子隨之作出的動作，都是「身體主體」的完形運作，整個身體感知、感覺、部位的投入，一切都在順其自然的狀況形成，教練毋須干涉，也無從干涉啟蒙過程小孩子的完形運作。筆者有過訓

練自己女兒打網球的經驗，由於沒有技術習慣包袱，很容易引導高階動作出現，短時間就打出令人望塵莫及的球速。

我教她們抽球，主要是給她們一個「爆破」的 image……雖然，兩個女兒的學習，因其個人有些許差異，但最終能達到類似的質感。²³

可以說教練圈流行的話：「從小到大的孩子好帶，中途接手的選手難搞」，指的正是從小帶到大的選手，沒有風格完形培養上的衝突，而中途接手的選手，需要較多風格完形上的整合，比較容易引發衝突。

(二) 中繼訓練——技術風格完形的外部調配

其實，運動競技場上，從小帶到大的選手並不多見，少數一些網球、羽球、或跆拳道父子／父女檔是例外。大部分運動選手，因為升學或其它許多原因，啟蒙訓練之後，中途會轉換球隊或訓練場所，接受中繼教練的指導。譬如筆者過去帶領的大專甲組網球隊，多是來自各高中球隊的頂尖選手，她／他們在網球上已有成就，因為升學的關係，轉由我負責組訓比賽的工作。這樣的訓練組合，通常教練會尊重選手原有的技術型態，不做太多「侵入性」的改變——如修改握拍、改變引拍方式、或重構發球流程等「侵入性調整」，以免影響選手動作完形運作，牽一髮而動全身。取而代之，教練做的是一些不會嚴重影響技術施行的調整，例如不修改抽球或發球動作，只要求選手加快腳步，強調提早到位，增加過網高度，或改變配球方式等，這種做法我們可稱之為「技術完形的外部調配」，它並沒有干擾原有技術風格完形的身體感官、知覺、各部位的統整，只對技術風格完形的外圍，作意識性的策略提醒或建議。

技術完形的外部調配，表面上並沒有深入選手的技術訓練，卻是大部

²³ 劉一民、周育萍，〈運動教練實踐經驗的知識探索〉，《運動文化研究》，4（臺北，2008.03）：19。

分運動教練日常的訓練工作內容。幾乎所有職業運動的總教練及大部分的分項教練，如職棒、職籃、職網、職足的教練，都極少介入選手身體技術完形的改造，他們的工作，主要在調配球員現有的技術、特性，使之融入比賽的戰術、戰略，協助球員間的互補配合，爭取比賽時的最佳表現。可以說，他們扮演的是經營管理者 (manager) 角色，在「意識」的層次，和選手做溝通，協助他們作好技術完形、思想完形、意志完形、情緒完形的橫向部署。這種教練型態，不同於任由「動態完形」主導的啟蒙訓練，也和深入選手身體完形進行技術重建不同。不過由於運動比賽牽涉許多完形的整合調配，技術完形只是其中的一部分，所以完美的外圍完形調配，也能夠產生亮麗的成績，以下是筆者親身經驗的相關例子。

六年前，筆者長期指導的選手決定單飛，約略同時他的妹妹突然提出邀約，希望陪同參加兩天過後印尼的女網賽。當時，筆者以一個完全沒有合作經驗，選手成績在谷底的情況，擔任教練。第一站賽事在雅加達，選手從會外賽打起，第一輪遇到大陸選手，比賽到第三盤 4 比 4 平手後，因天色已晚休戰，隔日順利拿下第一勝，接著每一輪賽事，都在顛簸中度過，卻關關難過關關過，竟然打到決賽，最後亞軍作收，創下她最好的比賽成績紀錄，同場各國選手直呼不可思議。接著，第二站賽事移地打拉根 (Tarakan)，仍然從會外賽打起，還是顛簸過關，晉級決賽，最後又以亞軍作收。就此之後，放棄低階賽事，直接征戰 2 萬 5 仟及 5 萬美金的比賽，也不斷有所斬獲，很快累積積分，三個月的時間，選手世界排名從 1000 名晉升到 300 多。三個月的密集陪賽，如今回想起來，筆者扮演的完全是一個「整合型教練」的角色，工作重點是「技術完形的外部調配」，譬如不修改選手的擊球型態，只要求選手增加旋球重量，爭取提早到位的暫停時間，幫選手做好儀式化發球動作等；在意志完形和情緒完形上，貼近選手的身心線索，適時開解，並予以強力的肯定與支持；而在思想完形上，針對臨場的觀察，選手球技、思想、意志、情緒的特性，以及對手的瞭解，

調整戰術戰略，應付賽場的變化。換句話說，選手運動表現，牽涉因素極多，運動技術只是其中一部分，能夠做好「圖形—背景」、「可見—不可見」的動態及可逆完形的整合，也是提高運動表現的有效途徑。

(三)重建訓練——技術風格完形的內部改造

嚴格來說，前面有關筆者「技術完形的外部調配」經歷，是不得不然的舉措，因為教練與選手突然結合，兩人沒有一起訓練的經驗，處在密集的比赛期間，進行侵入性「技術改造」，原本就是比賽大忌，因此雙方互相配合，演出緊湊的完形外部整合，有其時空背景的需要。當比賽期一過，進入訓練期，或比賽準備期，「技術改造」仍然會是訓練的重點之一。只是，運動技巧的改造與重建，相較於運動技術、思想、意志、情緒等橫向的外部調配，具有很大的難度，因為技術重建牽引了許多視覺、觸覺、肌肉覺、動覺、五官之間、身體部位之間小完形的開裂與閉合，不易掌握，也很難確實整合。如同過去臺灣旅日棒球名將呂明賜，初抵日本時仍有極佳的打擊表現，但在進入日本職棒訓練系統，被要求打擊姿勢的修改後，就此陷入打擊亂流，一蹶不振；或近年旅美投手王建民受傷復健，調整投球姿勢期間，即使有許多資深投手教練從旁協助，仍是一路坎坷，充滿不確定變數，時過三年，到現在仍未見好轉。試想，世界頂尖選手，有日本或美國職棒資深教練的照顧，在技術重建路上，仍一再陷入不能掌握的窘境。那麼，我們不禁要問，這種弔詭的現象，究竟是怎樣發生的呢？

兩年前，筆者曾為一位網球選手，進行徹底的「風格重塑」，對「運動技術改造」的複雜與困難，有許多身歷其境的深刻體會。有半年的時間，教練與選手，每天置身在瑣碎的動作調整、誠懇的語言溝通中，向著彼此長年隱晦的身體意向、動作線索、內心需求、情境感覺、意志界域、以及行為、語言、思想習慣等，進行挑戰與回應，才發現要想掙脫長期成型的習慣身體，破蛹蛻變，絕不簡單。即使是一個「提早轉肩直接拉拍」的要

求，選手對何謂「提早」？轉肩時身體部位如何「配合」？什麼叫做「直接」？什麼叫做「拉拍」？「拉拍」是用手還是轉肩時自動「引拍」？各種簡單的動作，都變成為「問題」，須先做「意識」上的澄清，再融入動作之中。然而意識上的「瞭解」，不等同於前意識的「動作」施行，彼此會不斷拒斥衝突，選手經常進入梅洛龐蒂在《知覺現象學》所談的「病理學障礙」——視覺、觸覺、動覺、肌肉覺、及身體部位移動之間的完形整合失調。原有技術的「隨球迴旋拉拍」換成「提早轉肩直接拉拍」，許多要點需要有意提醒，許多舊完形需要割捨與置換，選手一方面失去了原有的「動態完形」能力，另一方面要努力學習新的「動態完形」。一個看似簡單的動作改變，牽涉十分複雜的完形內部重建，逼得教練選手每天不斷透過口語溝通、身體示範、互相討論、影片分析、和其它選手動作對照等方式，來進行身體的「動態完形」學習。

……每天練、每天盯、每天提醒、選手也不斷自我提醒，卻總是無法完全掌握；那天感覺對了，隔天球感又不見了；平常練習穩定了，比賽時又是狀況百出，舊的動作習慣會不斷回歸；如此來來回回，半年過後才略見起色，但仍然未完全融入於身體之中。拉拍的修改過程，和其他許多身體技術的置換一樣，充滿著讓人難以忍受的無奈與痛苦。可是，另一方面，正因為經常面對無奈與痛苦。讓教練與選手，對各自隱密的身心線索，以及灰暗的面向，更細心注意……²⁴

正是，運動技術重建不易，內部改造牽涉很廣，過程非自由意志可以控制，意義的顯現與遮蔽轉換極為迅速，完形的開裂與閉合非常頻繁，為此，我們將在下一節，進行技術重建經驗的發生現象學考察。

²⁴ 劉一民，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格間的周旋〉，《運動文化研究》，18（臺北，2011.09）：21。

四、技術重建經驗的現象學考察

運動技術重建，是三種技術訓練中，對選手技術完形破壞最嚴厲的訓練方式。在新舊技術交替的過程，不斷引起選手視、觸、動、五官聯覺及身體部位統合上的斷裂與離散，讓教練和選手見識身體難以駕馭的深刻層面，考驗彼此耐心與繼續執行的意志，有的因此消極地中途喊停或爆發衝突分開，有的則積極地踏上重新認識選手肉身、教練肉身、運動肉身之路，感知運動技術存有的可逆完形。據此，本節分成三個小節：(1)完形失調——病理學障礙的發生。討論進行技術重建的選手，經常墜入身體意向性和意識意向性、去處境感和投身處境、以及想像和身體執行之間，不能順利轉換的障礙；(2)完形間的辯證——觸覺與視覺的碰撞。指出以觸覺為主的選手完形，遭遇以視覺為主的教練完形，兩種不同調性完形進行「爭辯論證」，是不可避免的事情；(3)完形的完形——可逆完形的回歸。強調技術重建過程，嚴酷的完形失調及選手教練完形間的對差，恰好提供教練與選手認識自己，認識他人，認識技術存有奧祕，認識人、他人和世界肉身彼此相參相融、互為肉身的機會，讓技術完形的「完形化」（成為貼身完整形狀）得以完成，見證讓運動訓練回歸「可逆完形」的重要性。

（一）完形失調——病理學障礙的發生

運動技術重建，原有技術完形被刻意破壞，企圖以一個「想像的」，尚未成真的風格完形來替代。因此，必須先「有意地」喚醒原本存在於「前意識」的技術完形，使之進入意識（覺知）狀態，確定新技術和舊技術的差別；再隨著不斷地觀念上的提醒，以及動作上的操練，逐漸養成新的技術完形結構。試想，技術重建現場，一個長年熟悉的動作，被機械般分解

成許多片斷，每個片斷，從原本的「前意識」，進入「意識」狀態，「刻意地」和舊動作區分，「有意地」依教練的指示操演新動作。過程中，選手不能再指望沿用多年的各種完形，如肌肉的鬆緊模式、移動的快慢型態、旋轉的節奏、或身體的平衡等，必須不斷藉著自我提醒，或教練的外在監督及指令，來重新認識技術、改變技術，一直到舊技術完形全面引退，新技術完形全面取而代之。如此一來，接受技術重建的選手，多會進入一種完形失調的障礙，身體無法用「動態完形」執行教練交付的任務，技術的施行變成一個片段、一個片段的連接活動，隨時隨地需要「意識性」提醒，技術動作不再是一個整體的完形結構，選手喪失了身體動作與「任務」直接整合的能力。運動技術重建初期的選手，動作失調的「症狀」很明顯，類似梅洛龐蒂在《知覺現象學》，使用病理學分析，討論一位因大腦損傷，導致精神性視盲的病人史耐德 (Schneider)，只能做一些「實用」活動如觸摸被蚊子咬的地方，或拿手巾擦鼻子，但在閉眼時，卻無法指認身體各部分位置，無法將「抽象」的指令轉換成具體運動，對於無關「實用」的「任務」，需要很認真看，很努力模仿，才能實現動作的要求。²⁵

運動技術的改造與重建，使選手失去了「動態完形」的能力，出現「身體意向性」和「意識意向性」、「處境空間感」和「位置空間感」、以及「具體活動」和「想像活動」不能順利轉換的問題。譬如說，技術重建時，尤其是重建的初期，充滿著許多意識性的認知、意識性的分辨、意識性的指導、意識性的修改、意識性的自我提醒，而這些意識性的「指令」，卻需要處在陌生新技術環境的選手，通過身體一一執行，致使身體和意識間紛爭不斷，難以整合平息；再如，梅洛龐蒂稱，身體的空間感，不是「位置空間感 (spatiality of position)」，而是「處境空間感 (spatiality of situation)」，²⁶身體是以整體的方式和周遭環境自然互動。但是技術重建

²⁵ See Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, Ch.3 of Part one.

²⁶ Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, 100-101.

中的身體，接到來自教練的「指令」都是「去處境」的「動作要領」，而選手每一次執行「指令」，卻需要投入複雜的「處境」才能完成，「去處境」和「投身處境」之間的掙扎，以及無法順利達成「指令」的無奈，容易讓技術重建選手無所適從，身心俱疲；另如，重建目標的新技術要領，不管是出自選手或教練，它們都是一種對技術的「想像」（來源可能是模仿偶像動作、科學知識認可的模式或教練個人的創意設計），而想像要能成真，必須透過選手身體貫徹執行。可以說，動作的修改指令是抽象的、離心的，選手身體反覆練習動作則是具體的、向心的，而練習過程教練從旁不斷地修改、糾正，是不斷丟出「抽象」的指令，使得選手在離心與向心之間、抽象與具體之間，無所適從、難以掌握，造成完形上的失調，動作不能如願地順利完成。

其實，意識意向性與身體意向性、去處境與投身處境、想像與身體執行之間的衝突與掙扎，帶來完形的失調，是技術重建過程的常態，經常引起選手極大的不舒服、不確定、無所適從的感受，因而導致選手成績下滑，半途放棄，或與教練關係生變分開的例子，可說不勝枚舉。譬如說，國內鐵餅好手謝鎮承²⁷國三前的暑假曾赴大陸移地訓練，全面修改技術，不到一個月的時間，成績大幅下滑，頓時讓他慌了手腳，不知所措，只能藉著不斷自我反省、自我檢討、自我激勵，或回國後與原教練懇談，尋求心理支持，才逐漸度過難關，從他所謂的「破壞期」、「重建期」，進入到「突破期」，將記錄從 61 公尺 98 公分推到 63 公尺 08 公分。然而同去的學弟阿元，在碰到了完形失調障礙時，決定採敷衍方式，應付大陸教練的技術調整，回國後立刻改回原來動作，以致成績未能獲得突破；另外，吳忠誼²⁸將他和網球選手的深度訓練關係分成「蜜月期」、「磨合期」和「衝突分

²⁷ 謝鎮承，〈破紀錄之旅——以焦點意識及支援意識探討運動學習經驗〉（臺北：國立臺灣師範大學體育系碩士論文，2008），46-57。

²⁸ 吳忠誼，〈他者經驗的萌發——一種教練主體經驗的澄清〉（臺北：國立臺灣師範大學體育系博士論文，2012），147-149。

開期」，指在訓練初期，選手和教練互相肯定、尊重、與包容，教練偶爾提點建議，大部分讓選手自然發揮，類似本文所謂「完形的外部調配」，這時候選手成績大幅跳升；而在磨合期間，教練和選手在技術修改上的衝突逐漸增加，導致最終走向衝突而分開。由上述三個人的例子可見，技術重建之路，備極艱辛，容易導致成績下滑，讓人進退失據，需要選手鏗而不捨，持之以恆的堅持，或他人強力的支持才能克服。而中途喊停，或教練選手因衝突而分開，則是人之常情。接下來，我們要探討重建過程，選手完形與教練完形之間的遭逢經驗。

(二)完形間的「辯證」²⁹——觸覺與視覺的碰撞

運動場上，選手是「做」的人 (a doer)，是個「執行者」，他／她是以觸覺為主及牽引出來相關的肌肉覺、動覺、五官聯覺，及四肢位移等的整合來執行教練交付「任務」的人；而教練是「講」的人 (a teller)，是個「點子提供者」，他／她是以視覺為主，透過外在的視覺觀察，認識、分析、比較、對照、綜合，提出他／她「認為」符合選手及情境需要的「任務」，供選手參考及實踐的人。有關觸覺和視覺的現象學研究，胡塞爾和梅洛龐蒂有許多精彩的說法。譬如胡塞爾在《觀念 II》³⁰提到，視覺雖然投向外在對象，但眼睛並不能在視覺中顯現自己，不像觸覺的兩隻手，可以相互觸摸；聽覺和視覺比較類同，因為耳朵聽外物有如眼睛看外物，不用把自己放進外物世界裡，觸覺卻可直接接觸、感覺外物；但是相較於視覺和聽覺，胡塞爾認為觸覺和同屬的痛覺及動覺，卻是使身體成為身體的

²⁹ 梅洛龐蒂喜歡用這個名詞指人與周遭環境之間的「辯證」，此處可視為是教練完形與選手完形之間的爭辯、論證、或互相拷問。

³⁰ See Edmund Husserl, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. Book 2: Studies in the Phenomenology of Constitution*, trans. Richard Rojcewicz and André Schuwer (London: Kluwer Academic Publishers, 1989).另請參考龔卓軍，〈身體感的構成與還原〉，《身體部署》(臺北：心靈工坊，2006)，28-67。

根本要素，因為觸覺與動覺，和自然世界有真實接觸，使外在事物獲得定位，而視覺與聽覺只是扮演從旁協助的角色。

另外，梅洛龐蒂在《知覺現象學》³¹一書，透過病理學分析，以病例在視覺、觸覺、動覺之間的斷裂，指出一般正常人，在五官及行動上是統合的，不像病例會經驗到統合失調。他在對「感覺」的整體討論上，提出了許多視覺和觸覺對照性的看法。譬如說，視覺雖然只是片面的顯現，但卻比其他感官提供更完全的空間內容，有能力把圖形所在的背景同時呈現，因此也比較能夠定位，提供參照點；而且視覺上的「看」，不會侷限在生理上的「看 (see)」，它也是一種基於歷史性的、文化性的「看」，更是一種「精神的 (spiritual)」、「思想的」看；至於觸覺及其牽引出的肌肉感、動感，則是較私密的、向心的，只能指向任務，無法為任務焦點提供整個的背景，和視覺相比，觸覺顯得比較模糊不清、難以辨認。

通過上述對視覺和觸覺的現象學比較，我們不難想像，以視覺完形為主的教練，遇上以觸覺完形為主的選手，根本上的差異和衝突，是在所難免的。譬如，動作技術修改的過程中，教練仰賴視覺，不但掌握現場的動作細節，情境的變化，還可以將選手的前後動作，或當下動作與理想動作比較，因此教練在訓練場上，顯得主動、客觀、掌握一切，是發號施令的人；而以觸覺為中心的選手，只能以觸覺、肌肉覺、動覺等內向的、私密的、不易用「意識」掌握的感覺，針對「陌生」的指示，「揣摩」執行的方式。過程中，不但要應付現任教練實質的「目光」，還要回應啟蒙教練的目光（以前的教練叫我這樣打呀），以及自我擬想的「我的目光」（我做得很好呀，幹嘛你一直說我做得不好）或「他人目光」（唉！糟糕！老爸一定認為這個動作很醜）。教練以視覺為主整合出的完形，是一種外在的、思想的、全景的、較客觀的、有具體參照點的完形，而選手以觸覺為主整合出來的完形，是一種內在的、肉體的、任務取向的、私密的、參照點模

³¹ See Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, Ch.3 of Part one.

糊不明的、但卻是非常根本的完形，兩種分屬不同調性的完形，彼此遭遇難免發生衝突，但如能互補整合，則可以激發巨大的潛能。教練與選手完形結構上分歧，可以說是注定的命運。然而，如果只存在著分歧與衝突，那麼，我們不禁要問，為何運動實踐場上，仍然有那麼多的選手教練組合？可想見選手的完形與教練的完形之間，一定有某種超越分歧衝突的「聯繫」方式。

(三)完形的完形——可逆完形的回歸

從一般自然態度的觀點來看，運動技術重建，是一條艱辛的路，充滿完形失調障礙，容易引發選手教練衝突，經常逼人半途而廢，或讓人自我設限，不敢輕易嘗試。然而，從完形現象學的觀點來看，運動技術重建，是身體完形的極度張揚，選手觸覺與教練視覺完形互補的契機，可以讓教練「看」到選手身體完形的「眾聲喧嘩」；讓選手透過教練的「目光」（或科學知識的「目光」、真實他人的「目光」、選手擬想的自我或他人「目光」），「聽」到觸覺、動覺、肌肉覺、五官聯覺、部位移動「活蹦亂跳」的「身影」；讓人從運動競技世界內部，選手肉身、教練肉身與世界肉身的野性互動裡，突破遮蔽，「見識」了到處是完形的斷裂，隨時做著完形整合——選手如此、教練如此，運動世界也如此。

由此，教練不再是訓練場上，一個絕對的觀察者，一個分析選手動作，參考客觀知識，設定理想型態，進行發號施令，掌握訓練全景的人；而選手不再是訓練場上、一個被動的執行者，一個接受教練指導、釐清動作要領、克服習慣牽絆、重新組織動作、完成訓練任務的人；周遭環境，也不是機械性的實在，依靠自然的因果律運行的「客觀」存在。事實上，訓練現場的每個當下，對選手、教練、周遭環境而言，都被構成許許多多，大小不一的完形，它們以過去與未來為背景，呈現各式各樣驚扭或順暢、醜陋或漂亮、迷離或激昂、沉寂或喧鬧、無關痛癢或讓人興奮的完形姿態，

不斷展現開來，活在選手肉身上，活在教練肉身上，活在周遭環境肉身上，活在大家彼此的肉身上。透過現象學完形觀，尤其是可逆完形觀，來看技術重建訓練，我們不禁要說，驚扭、順暢、醜陋、漂亮、迷離、激昂、沉寂、喧鬧、無關痛癢或讓人興奮的完形，都有它的意義，意義來自選手、教練、周遭環境肉身的交纏可逆，每個交纏可逆事件都是複雜的遭遇與偶然巧合的結果，它們都是在「反思活動」之前發生，因此，當教練或選手，對於重建的動作表現心生不滿，大加撻伐或自我指責時，已經都是事後的、失焦的舉動。梅洛龐蒂在《眼與心》，提到許多畫家都說事物在注視著他們，為此特別引用了馬爾相 (André Marchand) 經驗的一段話，可作為我們參考上的借鏡。

在一片森林裡，有好幾次我覺得注視森林的不是我。有好幾天，我覺得樹群在注視著我，在對我說話……而我，我在那兒傾聽著……我認為，畫家應該被宇宙所穿透，而不要指望穿透宇宙……我靜靜等著由內部被浸透、埋藏。也許，我畫畫就是為了突然湧現。³²

面對技術重建現場，各種完形的活蹦亂跳、眾聲喧嘩，選手或教練們，或許應該靜下心來，學著梅洛龐蒂筆下畫家的作法，被完形「穿透」、被「浸沒」、「傾聽」完形的呢喃，讓可逆完形從選手、教練、運動世界的肉身內部引爆，湧現力量。毋須執著於刻板流行的訓練方式，過度「重視」動作的每次表現，將它們當做客觀的、絕對的「事物」，「努力」從中找尋構成的要素，指出成功與失敗的原因，一一加以判斷和評價，不斷提出糾正和建議。這樣做表面上或許顯得客觀精確、積極負責，卻不一定對重建任務的達成有實際的幫助。因為運動技術重建，遠比啟蒙訓練和只做完形外部調整的中繼訓練複雜，充滿許多偶發與不確定性，沒有所謂絕對的精確與規律性，如果只滿足於處理虛幻的客觀實在，那麼就不可避免出現實

³² 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《眼與心 (Eye and Mind)》，90。

踐與理論上的悖論。事實上，運動哲學學門有許多經典文獻，透露和梅洛龐蒂可逆完形觀類似的看法。譬如《射藝中之禪》的作者赫立格爾 (Eugen Herrigel)，在日本學射藝經年，一直被「我執」干擾，無法融入大師教導，直到他學會「放下」，才得以進入「它射 (it shoots)」經驗。而當大師詢問是否有所體悟，他的回答是：

「我怕我現在什麼也不明白。」我回答說，「即使是最簡單的事情也成為一團糟。是『我』張弓呢？還是弓把我拉入最緊張的情況？是『我』射中了靶子呢？還是靶子打中了我？這個『它』，用肉眼看時是心，還是心眼看時是肉？還是兩者都是？兩者都不是？弓、箭、靶子、和我，都互相融入，我已無法再分離它們，也沒有分離的必要了。我一端起弓來射的時候，一切都變得十分清楚，十分直截了當而簡單的可笑。……」³³

同樣，凱勒威 (Tim Gallwey) 在《網球的心靈遊戲》，³⁴一再提醒教練要尊重身體的操作特性，不要對它做太多「智性」的壓迫，使用過多「評價」的語言，對一般人肯定的「努力」也要有所保留，因為這些刻板的想法或教學方式，反而阻礙學生「不假思索地打球」的出現。可以說，赫立格爾和凱勒威從射藝及網球經驗的反省，發現人與人、人與運動世界的融入之道，在於放下「我執」，尊重身體完形的張揚與不可控制性，學會讓學的人，教的人，以及運動世界的肉身，互相被「浸沒」、「穿透」，「傾聽」肉身完形的呢喃，彼此被引誘、俘虜、互補，接受可逆完形的「召喚」。以這樣的方式，重新建立選手肉身、教練肉身，運動世界肉身的聯繫方式，我們將發現，選手或教練，同時是感知的，也是被感知的，都隸屬世界肉

³³ Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, (New York: Random House, 1970),69-70. 此處譯文引自奧根·赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中之禪 (*Zen in the Art of Archery*)》(法嚴法師譯)(臺北：福智之聲，2002)，60-61。

³⁴ Timothy Gallwey, *The Inner Games of Tennis*, (New York: Bantam, 1974),3-17.

身，他們之間完形結構之所以不同，不過是相同肉身的差異化展現而已。能夠彼此協同面對完形失調，「浸透」在運動技術重建世界的肉身裡，才能深入運動存有的奧秘，成就可逆完形的回歸。

最後，回到選手在技術重建過程的經驗發生，可以說可逆完形是「主動喚醒」與「被動隱退」操練的完成。因為新技術的習得，選手在知覺上必先喚醒原存在於「前意識」的身體知覺，使之進入意識（覺知）狀態，然後隨著不斷觀念溝通及身體操演，讓被喚醒的意識身體逐漸隱退，融入前意識身體知覺之中，也就是新習得的技術要能全面隱退於身體行動之中，才告完成；在選手與教練的口語溝通上，即使瞭解語言作用於身體的有限性，教練仍不得不嘗試各式各樣的語言，去構成、發掘、喚醒選手的技術完形、思想完形、意志完形、情緒完形，透過語言溝通，作適度的「置換」，最後讓此「置換」隱退在身體脈絡裡才告完成；在我／他的關係上，原本是以教練為主的指導，選手借助教練來認識自己，最後也必須要進入「教練隱退」的階段，選手的能量才得以充分釋放開來；教練與選手因不同位置、不同背景，而有不同的運動理解視域，也需要透過行動觀察和語言溝通，加以喚醒，理解彼此的存在處境與視域理解，最後使得各自視域「退隱」，進入伽達瑪 (Hans-Georg Gadamer) 所謂的「視域的融合 (fusion of horizons)」³⁵，才告完成。可逆完形回歸，是新技術習慣的建立，選手由「主動喚醒」進入「被動隱退」的過程，近似海德格或梅洛龐蒂所說的「出神 (ecstasy)」³⁶，一切動作技術融入習慣身體，融入的當下選手並不自知，要等事後回到意識上的覺醒才能確認。而技術重建完形的出神狀態，就如同前述畫家「忘情」於森林，赫立格爾「忘我」於「它射」，凱

³⁵ Hans-Georg Gadamer, *Truth and Method*, 2nd edition, trans. Joel Weinsheimer & D. G. Marshall (London: Sheed & Ward, 1989), 306-307.

³⁶ 梅洛龐蒂在《知覺現象學》中，一再引用海德格的「出神 (ek-stase)」一詞，表示走出意識主體之外，進入忘我、出神之境。見 Maurice Merleau-Ponty, *Phenomenology of Perception*, 70, 419 & 427.

勒威期待「不假思索」的打球，或教練希望新技術成為選手「貼身」的武器，駕輕就熟，運用自如。

五、結論

本文一方面透過運動訓練實踐經驗的架搭，釐清四種奠基在梅洛龐蒂哲學的完形觀，發現「靜態完形觀」從「整體」和「圖形—背景」角度來分析人的心理行為，雖然比強調因果與刺激反應的行為主義心理學高明，但它仍隸屬心理學範圍，以為完形也是一種實在；「動態完形觀」強調人的能動性以及「圖形—背景」動態轉移的可能性，是完形心理學的哲學化，不過這種完形觀仍偏梅洛龐蒂知覺哲學的範圍，容易將完形侷限在「人類的知覺」上頭；「風格完形觀」涉及人的風格完形、物的風格完形、以及世界的風格完形，已可見到可逆完形的雛型；但如果沒有最後「可逆完形觀」的提出，則梅洛龐蒂的完形觀便不夠「完形」（達到完美的狀況），也無法讓實踐經驗的描述，得到最具體的理論支持。

另一方面，本文也藉著完形理論的協助，釐清三種不同類型的運動技術訓練——啟蒙訓練、中繼訓練、及技術重建訓練，它們各自牽涉了不同完形的養成方式，而其中以技術重建的「風格完形內部改造」最為激烈，最可能導致訓練半途而廢，或選手與教練因衝突而分開。然而，它也最具爆發潛力，會不斷邀請教練與選手，協同面對嚴苛的完形失調障礙，融入共在的肉身，互相被召喚、被穿透，浸沒在技術重建世界的肉身裡，無止境地向運動存有邁進，回歸稠密的「可逆完形」活動，使選手的當下經驗進入「出神」狀態，等事後回到意識上的覺醒才能確認。至此，本文欲透過實踐經驗來重構理論，運用理論來協助經驗揭露的目標，終於完成。

引用文獻

- 吳忠誼，〈他者經驗的萌發——一種教練主體經驗的澄清〉，臺北：國立臺灣師範大學體育系博士論文，2012。
- 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《可見的與不可見的 (*The Visible and the Invisible*) 》(羅國祥譯)，北京：商務，2008。
- 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《知覺現象學 (*The Phenomenology of Perception*) 》(姜志輝譯)，北京：商務，2001。
- 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《行為的結構 (*The Structure of Behavior*) 》(楊大春、張發均譯)，北京：商務，2005。
- 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《眼與心 (*Eye and Mind*) 》(龔卓軍譯)，臺北：典藏，2007。
- 梅洛龐蒂 (Maurice Merleau-Ponty) 著，《世界的散文 (*The Prose of the World*) 》(楊大春譯)，北京：商務，2005。
- 奧根·赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中之禪 (*Zen in the Art of Archery*) 》(法嚴法師譯)，臺北：福智之聲，2002。
- 廖瑞銘主編，《大不列顛百科全書》(中文版第五輯)，臺北：丹青，1987。
- 劉一民，〈運動風格經驗的現象學探討——風格與反風格間的周旋〉，《運動文化研究》，18 (臺北，2011.09)：7-39。
- 劉一民、周育萍，〈運動教練實踐經驗的知識探索〉，《運動文化研究》，4 (臺北，2008.03)：7-57。
- 謝鎮承，〈破紀錄之旅——以焦點意識及支援意識探討運動學習經驗〉，臺北：國立臺灣師範大學體育系碩士論文，2008。
- 龔卓軍，〈身體感的構成與還原〉，《身體部署》，臺北：心靈工坊，2006。

28-67。

鷺田清一著，《梅洛龐蒂——可逆性》(劉績生譯)，山東：河北教育，2001。

Gadamer, Hans-Georg, *Truth and Method*, 2nd edition, trans. Joel Weinsheimer & D. G. Marshall, London: Sheed & Ward, 1989.

Gallwey, Timothy, *The Inner Games of Tennis*, New York: Bantam, 1974.

Herrigel, Eugen, *Zen in the Art of Archery*, New York: Random House, 1970.

Husserl, Edmund, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy. Book 2: Studies in the Phenomenology of Constitution*, trans. Richard Rojcewicz and André Schuwer, London: Kluwer Academic Publishers, 1989.

Merleau-Ponty, Maurice, *Phenomenology of Perception*, trans. Colin Smith, New Jersey: The Humanities Press, 1962.

Merleau-Ponty, Maurice, *The Structure of Behavior*, trans. Alden L. Fisher, Boston: Beacon Press, 1963.

Merleau-Ponty, Maurice, "Indirect Language and Voices of Silence," *Signs*, trans. Richard C. McCleary, Evanston: Northwestern U. Press, 1964, 39-83.

Merleau-Ponty, Maurice, "The Indirect Language," *The Prose of the World*, trans. John O'Neill, Evanston: Northwestern U. Press, 1973, 47-113.

Merleau-Ponty, Maurice, "Eye and Mind", trans. Carleton Dalley, *The Primacy of Perception*, eds. James M. Edie, et al., Evanston: Northwestern U. Press, 1964.

Merleau-Ponty, Maurice, *The Visible and the Invisible*, trans. Alphonso Lingis, ed. Claude Lefort, Evanston: Northwestern U. Press, 1968.