

蛙人身體的深層經驗

——從身體受苦凝視生命意義

李佑峰*

摘要

本研究從當事者自身的服役過程展開，逐步進入研究者的內心世界，不僅看見外在結構與研究者之間的關係，也清楚指出影響研究者自身作決定的背景與細膩過程，在質性研究中屬於自傳性格強烈的實驗性文本。透過生活語言的敘說知識論，重返自然科學無法探究的真實生命經驗，從自身蛙人「受驚嚇」的身體、「受震撼」的身體、「受磨難」的身體、「被凍僵」的身體當中，窺見隱含其中的獨特意義，並歸類出四個層次的身體受苦意義，分別為「自願的身體之苦成就自我勇氣」、「突來的身體之苦提醒無常皆在」、「極限的身體之苦摧毀小我存在」、「運動的身體之苦促發人類潛能」。期盼由深層經驗的探究中，提供給身體文化研究一個截然不同的視野。

關鍵詞：蛙人、身體經驗、敘說、受苦

* 李佑峰，國立臺中教育大學體育學系助理教授，E-mail: leeyoe2001@yahoo.com.tw

The Profound Experience of a Frogman's Body: The Meaning of "Suffering"

Yu-Feng Lee *

Abstract

The study started from the researcher's enlistment in the army, gradually probed into the inner world of the researcher. Not only was the relationship between the outer world and the researcher himself displayed, the researcher also clearly indicated the internal thoughts and subtle inner process which influenced the decision-making scenario. It is an experimental text that contains strongly autobiographic elements in the qualitative field. Through narrative epistemology, the researcher explored the real life experience that natural science could hardly investigate. From the researcher's frogman's experience, his "scared" body, "shocked" body, "suffered" body, and "frozen" body presented unique meanings, through which four levels of physical sufferings were provided: A. the voluntary physical suffering completed the self courage; B. the sudden physical suffering suggested the existence of life uncertainty; C. the unlimited physical suffering destroyed the self existence; D. the sports physical suffering stimulated the human potential. The researcher expected to provide physical and cultural research a totally different vision through this profound experiential narrative.

Keywords: frogman, body experience, narrative, suffering

* Yu-Feng Lee, Assistant Professor, Department of Physical Education, National Taichung University of Education.

一、論文的開展：探究源由

人生在世總有些短暫卻深刻無比的經驗，這些短暫的經驗或許只占人生階段的一小部分，但是其中所蘊含的深度意義對經歷經驗的當事人來說，卻顯得意義非凡，甚至一輩子難以忘懷，而這正是深刻身體經驗所帶給人們重大的生命影響；社會學大師米爾斯 (C. Wright Mills) 曾表明，「最值得景仰的思想家不會把他們的研究與生活分開，不論在研究或生活，他們都非常地認真，所以不可能容許兩者的分離，甚至希望研究與生活之間能夠相互滋長」，¹因此，把生活經驗與研究作結合，不僅可以增長知識，更可以躍升智慧。

對生長在臺灣的男性來說，「服兵役」一直是種模糊難解的文化模式，一部分的人認為，服過兵役，男孩才真正長成大人，無論在身體上或心靈上，接受過義務役的訓練與教育後，在人生上才達成真正的成熟；但也有一部分的人認為，服兵役是他們的人生當中，無趣至極，甚至浪費生命的階段。

從這樣的觀點來看，對於同一件事情，用不同的態度去面對，所得到的結果必然會有所不同，不同的人以互異的價值觀點來看同一件事，勢必也會激發出不一樣的人生啟示。

2007 年我完成學業之後，入伍服義務役，原本以為役期已經縮短為一年，在這一年中只要平平安安、快快樂樂的過，時間應該會走得很快，也應該會過得很順利，不會有其它的插曲產生。

事與願違，我們知道，人生有太多難以令人預料的事件發生，在新兵

¹ 米爾斯 (C. Wright Mills) 著，《社會學的想像 (The Sociological Imagination)》(張君政譯)(臺北：巨流，1995)，260。

訓練的中期某一天，國防部派了選兵官到新訓中心來選兵，還記得當天是一個大熱天，幾千個役男就這樣頂著大太陽坐在集合場的小板凳下等著選兵官的宣布，腦中只記得有好多特殊兵種的選兵官前來選兵，有裝甲兵、化學兵、砲兵、憲兵、海巡署、傘兵等等軍事單位，原本昏昏欲睡，只想等待結訓抽籤的我，卻被一位突然上臺的選兵官挑動了神經，讓我躍躍欲試，想要到那個部隊「挑戰」看看，其實當時的心中沒有過於複雜的想法，當我聽到選兵官簡單的透過麥克風：「我們是陸軍的蛙人，俗稱的『海龍蛙兵』²，部隊都在外島金門、馬祖，我們的體能要求超高，但是伙食很好，想要試試自己能力的人，等一下可以到前面集合登記。」

當時選兵官的外型震懾了我的內心，他擁有黝黑的皮膚，壯碩的身材，戴著太陽眼鏡，穿著一件純黑色的T恤，加上一件超短的紅色短褲，再加上一雙純白的慢跑鞋，完全顛覆了當時我對於「軍人」形象的既定觀點，當下，我被這樣的外表所吸引，希望自己也可以跟他一樣，成為這種帥氣裝扮的軍種，而當時，雖然內心也會有一層深深的恐懼與猶豫，但同時內心世界卻起了一陣呢喃：

隨時隨地處於不確定之中就是勇敢，隨時隨地保持在不確定之中就叫信任。一個有智慧的人在任何情境中都會維持警覺。……如果你能明白不安全是生命裡本來就有的一部分，因為它讓生命自由，使生命變成一連串的驚喜，你不知道接下來會發生什麼，驚奇會不斷。所以，別說是不確定，叫它作「驚奇」；別說是不安全，叫它是「自由」。³

² 中華民國陸軍 101 兩棲偵察營 (Army 101st Amphibious Reconnaissance Battalion, ARB-101)，俗稱海龍蛙兵、水鬼，是中華民國陸軍特種部隊之一，駐紮於金門、馬祖、澎湖等外島，主要執行海域巡弋、漁船驅離、海上救難等任務。兩岸對立時期，海龍蛙兵主要利用夜間滲透敵軍據點，執行沿岸摸哨、襲殺、破壞等任務，神出鬼沒，建功無數，因而得名「水鬼」、「敢死隊」。

³ 奧修 (Osho) 著，《勇氣——在生活中冒險是一種喜悅 (Courage: The Joy of Living Dangerously)》(黃瓊瑩譯)(臺北：生命潛能，2001)，6-7。

就因為腦中曾經閱讀過奧修 (Osho) 對勇氣與冒險的陳述，且記憶相當深刻，因此興起了一個豁出去的念頭：「既然只當一年兵，不如給自己的生命留下一個不可抹滅的經驗與印象好了。」

也就因為這樣的機緣，讓我自願到了金門的陸軍蛙人部隊受新兵訓，原本只是單純的挑戰自我與體驗生命的心態，卻沒料到在海龍蛙兵受訓的過程中，著實讓我的身體受了相當大且相當深的苦痛，比起擔任運動員時代的我所遭受到的訓練實在有過之而無不及，因為在神祕的蛙人部隊裡，對於身體的對待是「不科學的」，也是「無人性的」，只有「強迫吃苦」與「操練強度」可以形容。

因此，對於身體受苦的主題來說，這一段短暫的軍旅生涯確實提供了一個很另類的研究田野，讓研究者自身不僅深入體驗到蛙人部隊傳說中對於身體的不合理對待，當然，從蛙人部隊操練過程中所受的身體之苦，研究者也很想要尋求其中的奧妙與深度意義，例如：「什麼是身體的苦？」、「為何有人可以撐過身體的苦，順利結訓，成就自我；卻也有人難以承擔身體的磨練，半途而廢，意志消沈？」、「身體的受苦、運動的傷害、身體苦難的極限體驗究竟有無底線？」、「身體的苦與心靈的苦是一體的，還是可以明顯二分的？」、「運動員常說吃苦等於吃補，是何意義？」

實踐之中隱含著知識的呈現，傳統的說法當中也埋藏著前人的智慧結晶；這些都是研究者親身經歷過陸軍蛙人的身體鍛鍊之後，反覆不斷浮現腦海中的疑惑。事過境遷，「在事情發生的當下我們未曾發現的意義，總是在後來別的事情發生之後才明白……，經歷過的事情並不一定把意義呈現，而是後來發生的事情開啟了當年的意義，……只有當我們回顧過去的時候，我們才產生現在的知識」，⁴因此我下定決心，想藉由這篇論文，釐清自身接受蛙兵操練時的身體受苦經驗之意義，也算是給自己一個兼具本體論 (ontology)、知識論 (epistemology) 與價值論 (axiology) 上的交

⁴ 余德慧，《生命史學》（臺北：心靈工坊，2003），5。

代，更期盼能藉由本研究，引介給學術界另一個身體知識的全新探究田野。

二、經驗探究的方法論描繪：身體經驗寫作的思路

走過了這些蛙人部隊的深刻經驗之後，發現某些經驗銘刻在我的身體之上，某些經驗留在我的記憶之中，某些經驗也在我規律的紀錄之下，留駐在小筆記的字裡行間。想要探究經驗，為活生生的身體經驗創塑意義，就得具備堅實的方法論基礎，「方法論 (methodology) 屬於後設語言 (meta-language)，即第二層次的語言，與屬於第一層次語言的『方法』不同，『方法』屬於技術或操作層次，而『方法論』則必須具有完整的體系與架構的層次。」⁵

身為敘說研究的探究者，必須將經驗化做具體的文字，才可以建構成知識，永久流傳下去，被其他閱讀者或研究者所理解；當我想把自身獨特的蛙人身體經驗書寫為文字，以作為一個探究的主題時，腦中便浮現某些重要線路，聚合成一個頗具邏輯的網絡，幫助我順著方法論的軌跡理清曾經踏過的步步足跡。

其中最重要的是 D. Jean Clandinin 與 F. Michael Connelly 的敘說探究 (narrative inquiry) 方法論基礎：

經驗 (experience) 是我們用來回答為什麼敘說的答案。……思考敘說探究時，杜威 (John Dewey) 的理論為我們奠定了基礎，我們使用了個人與社會 (互動)；過去、現在和未來 (連續)；結合地點的概念 (情境)。透過這組詞彙，建立了一隱喻上的三度敘說空間，以時間性為第一個向度，人和社會沿著第二向度，地點則為第三向

⁵ 徐元民，〈體育思想史總論〉，《體育理論經典叢書 (Classical Series of Sports Theory) 》(上集)，(臺北：國立教育資料館編印，2007)，77。

度，……任何一個敘說研究都有時間的向度，處理時間的議題，在切合主題的情況下，研究可以平衡地將焦點放在個人或社會之上，而且研究是在特定或一連串的地點上。⁶

本研究主要沿用此一方法論思考的角度，在思索與撰寫經驗的同時，探究者不斷提醒自己釐清經驗的當下，必須考量經驗的三度空間詞彙，將身體經驗的時間性、互動性與情境性細膩地考量進入文本的撰寫之中，不僅增加身體經驗的細膩性，也更加完整突破經驗難以精確描述的特質。

本研究所指稱的身體，是一種活生生的身體經驗 (lived body experience)，與自然科學定義下的數字化、機械式、可分割的身體不同，它是種肉身化 (embodiment) 的身體，「擁有自己的經驗，自己的語言、自己的質地，與周遭環境密切相關，可謂感知身體、處境身體、記憶身體與技術身體的立體綜合」⁷。

而根據 Taylor 的看法：

現代自我的內在化特質相當強調兩類反思 (reflexivity) (內觀自省)，其一為「自我控制 (self-control)」，另一為「自我探索 (self-exploration)」。我們可以控制自己，如自己的身體、自己的想法、自己的感覺……，現在，情緒感受已經不再完全仰賴客觀或外顯的結果如何，而是看你內心自己對這件事有什麼感覺。⁸

傳統量化研究注重外顯行為的習慣，以及事物的表象意義已經難以見容於質化研究的方法論思考之下，「現在，情緒感受已經取代了行動與行

⁶ 客蘭迪寧與康娜麗 (D. Jean Clandinin & F. Michael Connelly) 著，《敘說探究——質性研究中的經驗與故事 (Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research)》(蔡敏玲等譯) (臺北：心理，2003)，71-72。

⁷ 李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，《運動文化研究》5 (臺北，2008.06)：7-29。

⁸ 克拉斯立 (Michael L. Crossley) 著，《敘事心理與研究 (Introducing Narrative Psychology)》(朱儀玲等譯) (臺北：濤石，2004)，31-33。

為的地位。……不再完全仰賴客觀或外顯的結果如何，而是看內心對這件事有什麼感覺，這使得『內觀自省』的內在趨向達到高峰」，⁹因而，本研究主要聚焦仍在於探究者身體經驗的內在感受，而不再只是單純地由外在的行為及客觀的外顯表象來衡量身體經驗的意義。

在敘說探究者的立場中，經驗即故事，故事即經驗：

人類的記憶是以故事為基礎的，那些被儲存和應用的知識，都必須靠故事的情境來吸收。知識是在故事中組織起來的。……如果我們從故事觀點來瞭解經歷和行為，那麼我們每次的經歷都是故事的索引。藉著這些索引，我們就能召喚出新的故事，並將這些經歷和行為組合成新的劇情。¹⁰

在經驗與故事的交織之中，個人的經驗故事與人類文化的經驗故事相結合，因此，撰寫自身的蛙人身體經驗故事，事實上不單只是在描述個人經驗，而更大的期盼是在挖掘普世共通的，人類的真實身體經驗故事。

在心理學名著《故事的呼喚中 (The Call of Stories)》，克爾 (Robert Coles) 在其擔任心理醫生的過程中，特別論及故事與理論的區別，在他仍擔任醫學院學生的時候，他便有種深刻的感覺，臺上的教授言談間充斥著理論與術語，對臺下他們的基層臨床經驗幾乎毫無價值，終於，有一位特別的督導告訴他「這些病人來見我們，也帶來他們的故事，他們希望可以好好說出這些故事，我們才能瞭解關於他們生命的真相。他們希望我們知道如何正確地詮釋他們的故事。」¹¹經驗與故事必須透過正確傾聽才得以被理解，過往體育學術研究慣於集中在實證主義 (positivism) 的研究典

⁹ 克拉斯立 (Michael L. Crossley) 著，《敘事心理與研究 (Introducing Narrative Psychology)》，33。

¹⁰ 羅伯特 (Michael Loebbert) 著，《故事讓願景鮮活 (Story Management)》(吳信如譯)(臺北：商周，2005)，26-28。

¹¹ 克爾 (Robert Coles) 著，《故事的呼喚 (The Call of Stories)》(吳慧貞譯)(臺北：遠流，2001)，41。

範之下實施，透過實驗室的複製型與化約型研究，使得相關的經驗研究的聲音被忽略，有關身體文化的細微田野知識也消失無蹤，在克爾三十年的教學經驗中，他對於前來看診的病人所敘述的「具體細節」越來越有興趣，這也在某種程度上標示著他對於經驗故事研究的關切程度。打破自然科學典範的身體深層經驗研究思維，必須在此刻得到更多學術合法性的認同。

國內著名詮釋現象學家¹²余德慧亦說明「生命史學」的要義：

其主要的關照在於人類基本的主體經驗，例如人類的疾病經驗、受苦情態、身體的照顧、關係的建立與斷裂、尋求安全的措施、對死亡的理解等，這些主題都是任何活著的當代人與任何曾經活過的人所『共同經驗過的』，也是未來人類仍須經驗的事實。¹³

透過本研究的焦點蛙人身體的深層經驗，探究者期待可以從活生生的身體經驗之中萃取出具有層次的身體受苦知識體系，因為「沒有言談或敘說的知識論，人文心理學將寸步難行，本土心理學也往往淪為課題式的探究」。¹⁴

登金 (Norman Denzin) 的解釋性互動論 (interpretive interactionism) 亦為當代經驗探究之重要知識結晶：

透過這樣的質化探究，我們才知道研究重大生命經驗的重要性。這些經驗徹底改變了個人對自己及其經驗所賦予的意義。……解釋研究的題材是具有傳記意義的經驗，我使用主顯節 (epiphany) 的概念，來描寫那些在人們生命中留下不可抹滅印記的時刻，不論這樣的印記是正面的或負面的，往往私人的苦惱，稍後卻成為公共的議題。¹⁵

¹² 原被學界定位為心理學家，之後改變其研究的路數，從詮釋現象學的研究典範來探究生命經驗。

¹³ 余德慧，《生命史學》，6-7。

¹⁴ 余德慧，《詮釋現象心理學》（臺北：心靈工坊，2005），10。

¹⁵ 登金 (Norman Denzin) 著，《解釋性互動論 (Interpretive Interactionism)》（張君玫

經歷過蛙人部隊的深刻身體經驗之後，這樣的獨特經驗確實影響到我的人生觀，以及看待身體經驗的觀點，甚至，回到校園裡擔任教職之後，亦常常回憶起當時的身體受苦經驗，而與我的學生們分享當時受訓的經驗，常常聽得學生們嘖嘖稱奇。

本研究主要以「第一人稱」的敘說探究方法論作為整篇論文寫作的思考基礎，在論文寫作過程中，常以研究主體的「我」來呈現蛙人身體的受苦意義，在一般的自然科學性研究中，常常強調「客觀」的重要性，但對於本探究來說，第一人稱：

「主觀」意味著一個人必須盡其所能的有感知、有洞察力、眼光敏銳，為的就是使客體顯出最完整、最深層的本質。主觀也意味著我們強烈地以一種獨特而個人的方式趨向研究對象，同時避免自己變得獨斷且自我縱容、或被未經反思的偏見給牽著鼻子走的危險。進入人文科學研究領域者，有必要瞭解到「知識 (knowledge)」、「科學 (science)」、「理論 (theory)」和「研究 (research)」的真義，乃基於不同的假定而來。¹⁶

基於此一看法，本研究屬於人文科學的一部分，而且以反思性的取向來進行研究，目的在於深入描寫自身蛙人身體的深層經驗，並藉此凝視身體受苦的意義。

曼廉 (Max Van Manen) 認為：「平日保持寫日記可以幫助個人對他（她）自己過去和現在生活等重要層面的反思；而札記寫作可以幫助個人確立自己努力和奮鬥的人生目標……」，¹⁷確實，研究者在經歷真實經驗的過程中持續保持撰寫小筆記的習慣，日後也成為對研究有所助益的文

譯) (臺北市：弘智文化，1999)，203-204。

¹⁶ 曼廉 (Max Van Manen) 著，《探究生活經驗 (Researching Lived Experience)》(高淑清等譯) (臺北：濤石文化，2004)，23。

¹⁷ 曼廉 (M. V. Manen) 著，《探究生活經驗 (Researching Lived Experience)》，87。

本，依循著過去的文本做出反思，不僅補充了記憶不足之處，也提供了更貼近於真實身體經驗發生當下的脈絡情境。

綜合以上學者研究的觀點，我們可以獲得身體深層經驗與身體受苦描述與詮釋的方法論基點，從人文科學探究生活經驗的立場，無論教育學、心理學、管理學、精神醫學，甚或社會學與哲學，均一再地強調真實經驗敘說的重要性，探究活生生的生命經驗最切進的方法論思考，就是環繞在真實經驗發生當下與情境脈絡下的故事敘說。因此，本研究植基於這樣的立場，採用各領域內有關人文科學的經驗探究方式，將蛙人身體的深層經驗化為寫作的行動，並進一步詮釋身體受苦經驗的深度意義，建構特殊田野的身體知識論觀點。

三、真實故事的開展：神秘力量的召喚

沒有走過這一段生命歷練，我不會懂得這些經驗的意義，「人活過的往事是一片模糊的背景，藉著眼前事物的給出，人重新體會並安頓過去的意義；……人重返了過去，說出了故事而有了當下的明白。」¹⁸

2007年七月，我取得博士學位，原本以為可以服當然預官役，卻沒料到在制度上規定，必須事先提出申請，否則就等於自動放棄，趕緊上網搜尋相關資料，也跑了幾趟學校的教官室詢問，結果都是一樣，沒有在博士班畢業前提早提出申請，就等於是自願放棄服預官役的機會，只能帶著三十歲的「高齡」，跟著七年級生服一般義務役。

花了一些時間調整內在的思緒，長期以來原本預定好的角色定位，一下子被現實所打破，我問自己：「這是真的嗎？怎麼跟我一直以來的預設立場相差那麼多！」無力改變現實，只能埋怨自己沒有主動提早注意法律

¹⁸ 余德慧，《生命史學》，260-263。

上的規範，不斷地責怪自己，藉由這樣，似乎才可以慢慢地舒緩情緒，平衡「從官到兵」的階級落差。

過了一段自我調適的日子，記得那一段時間總是重複地在內心裡自我激勵著：「沒有關係，失去了就失去了，趕緊調整回來，早一點服完兵役，早一點重入社會。」一邊工作一邊進修，未服完兵役總覺得還有一個人生的「階段」還沒有度過，一想到這裡，我便趕緊往家鄉的公所兵役課裡詢問最早的入營梯次，並向承辦人員表達我期望可以儘早入營的強烈欲望，承辦人員調出我的資料，發現我已經三十歲了還沒服兵役，望著她手中握著的用手寫的泛黃卡片，對照起其他七年級生用電腦打字的白色兵役資料卡，我當下就在內心裡盤算著：「應該離入營日子不遠了！」

內在持續的調適，外在逐漸的整理，從平民到二兵，同樣一個人，卻彷彿得生活在兩個截然不同的世界之中，需要很多的翻轉，很多的重新定位。

從自由到不自由，從便服到制服，從教書到受訓，從平等到階級，從原本特立獨行的我到軍紀裡的絕對服從，一個一個的翻轉，等待著我一一回應。

很多人都說男人只要理個三分頭當兵去就會變笨，可是當時的我並不是這種心境，剛完成學業，腦子裡充斥著學術的氣氛，以及較為深層的生命思索，習慣於針對經驗做出分析與反省，也因此，當兵之前，反而是我內在能量最為充足的一段時間，我默默地在心中呢喃著：「話少說一點，思考多一點，就對了！當兵這一段時間，應該很快就可以度過。」

入營的時間到了，坐在鄉公所為同梯役男所準備的遊覽車上，一路看著窗外的景色，不知道頭腦裡該想些什麼，一片空白，只能呆呆地望著呼嘯而過的景象，等待營區的到來，看著房子漸漸少了，甘蔗田多了起來，有預感快要接近營區，打了電話與家人聯繫，也一一與重要他人通了電話道別。

就這樣，我從平民變成了大頭兵。只是幾個字的不同，對於我卻有如天壤般的差距。

軍中的生活讓我感覺很沒有尊嚴，大部隊裡沒有我所想像的體能訓練，也沒有太多運動的機會，有的只是集合整隊，立正稍息，起立蹲下的機械式動作，反覆做著單調的單兵作戰口號的背誦，以及日復一日的無趣課程，冷眼看著班長們握有權力卻帶不好兵，心中默默地竊笑，打從心底瞧不起他們，卻也完全無計可施，畢竟，外面的世界與這裡是完全不同的場域，對於眼見的現象，我僅能沈默，僅能忍耐。

外在故作冷漠，可是我的內心卻是沸騰的，我想既然是新兵訓練，就應該有些正規的體能訓練，有規律的運動時間才對，因此常利用晚上盥洗前的些許時間，要求自己做完一定分量的伏地挺身，算是一種自我鍛鍊之意，除了這樣的自我要求之外，新兵階段的體能訓練與運動時間幾乎是零。看著身旁一個個「老弱殘兵」，只有一股難掩的灰心。

對於自己身陷這樣的處境，我覺得無奈，也覺得可笑。原本打算就這樣，等時間一天一天的過，下了部隊再說吧！

直到有一天選兵大會的來到，才一瞬間改變了我整個原本的內在調性。

幾千個二兵穿著整齊的草綠色軍服，每個人拿著一個小板凳，戴著軍帽，就坐在熾熱的大太陽底下，聽著臺上的選兵官一個個上臺講述各單位的選兵規則與需求，每一個人的穿著打扮與聲調都差不多，慢慢讓我覺得無趣，也懶得再細聽到底臺上在說些什麼，昏昏欲睡之際，突然瞥見司令臺走上了一個身著紅色小短褲，黑色T恤，腳踩運動鞋，戴著黑色墨鏡的選兵官，搭配著黝黑的皮膚，立刻就重新吸引了我的注意力，只見他說：「我們就是俗稱的海龍蛙兵，駐地都在外島，體能要求很高，但是伙食很好，有興趣的人可以到我們這邊來甄選！」就這樣，簡短地講了這幾句話之後，他就下臺了，留給我的，卻是無限的想像空間與手指微抖的興奮。

心底深處同時有兩股相反卻糾葛在一起的聲音對著我說話：「要不要去挑戰看看！？如果可以通過就厲害了！」、「算了算了！當兵輕鬆就好了，幹嘛自己找罪受？」就這樣，這兩股聲音反覆地在腦中迴盪不去，一方面有股挑戰自己的勇氣，一方面卻又萌然而生不確定性的恐懼，兩股力量持續撞擊，讓我不知如何是好，猶豫的我沒有在第一時間就決定走上前去，迎向挑戰。

反而是各連隊沒有參與選兵的人被集中在樹蔭下休息時，我的心情依然持續的顫動著，一下子想著當兵只有這一次機會，如果不去挑戰看看，以後會不會終生遺憾？一下子又想著當兵順順利利，平平安安，輕鬆就好，幹嘛一定得自找罪受？更何況對外島的情況一無所知，那麼操的連隊不知道有多恐怖！

沒參加選兵的人坐著小板凳在樹下乘涼，享受著難得的悠閒時光，幾位連長級的長官聚在一起談笑風生，對照著我內心的自我煎熬，沒有人可以理解，也沒有任何人有一絲絲的在意。

正當我苦思不得其解的當下，不知哪裡冒出了一股極大的勇氣，讓我從小板凳上站了起來，走向我的連長對他說：「報告連長，我想去海龍蛙兵那裡看看！」他瞧瞧我，帶著鼓勵的眼神拍拍我的肩膀說：「很好！你去！」就這樣，我在第二時間回應了那不知名力量的召喚，隻身走向選兵官那兒去。

到了那邊，見到有五位弟兄已經坐在那兒，剛剛上臺的那位選兵官正在跟他們訴說一些細節，看到我，很高興地請我也坐下，然後問我什麼科系畢業，我回說體育系，「看得出來你也是練家子喔！你想知道什麼？薪水？伙食？」「體能要求！」我不加思索的回答。「三千五千是家常便飯，三千公尺十三分半，一萬公尺四十六分，單槓十二下，仰臥起坐一分鐘五十八下，再加上游泳三千公尺……。」一般人聽到這裡大概已經打退堂鼓了，我卻在心中暗自盤算著我自己的能耐：「單槓要再練一下，一萬公尺

得加把勁了！」就這樣，選兵官遞給我一張白紙，草草讓我填了姓名與身分證字號，然後請政戰官到營部查了我的個人身家資料，確認身家清白之後，我們六個，就在兩千多個二兵當中，自願參加海龍蛙兵的訓練，簽下了軍旅生涯的「賣身契」。

還記得確定自己可以去受訓之後，當時內心的緊張與惶恐。那是一種極高度不確定性的感受，彷彿將自己的生命交給了他人，可以隨意任他人處置，任意地使你受苦，反正每一個人都是自願前往，也沒有什麼合理或不合理、後悔或不後悔的差別，只能做好心理準備，練好身體，等待到外島受訓的那一天。

原以為很快就可以去面對那一份恐懼，澄清心中對於蛙人部隊的模糊想像，卻沒料到全然不是那麼一回事。

結束新兵訓練之後，本來以為下部隊可以直接到金門的兩棲蛙人部隊接受另一階段的訓練，懷著忐忑的心情加上滿腔的熱血從營區出發，卻被送到高雄的前運隊，一個暫時安置即將送往前線阿兵哥的小小中繼站。

一待，就待了四個星期，這四個星期的漫長，還真的不是用口語可以簡單形容，小小的營區裡無處可去，單調的建築物看不見新奇的東西，阿兵哥全被集合在用餐的餐廳裡，軟禁式的集中管理，還真的很容易消磨人心底原本懷抱的志氣，只能利用短暫的下課時間，做伏地挺身練體能，還有下午約五十分鐘的運動時間跑跑步，拉拉單槓，自律式地自我鍛鍊，除此之外，原本嚮往著可以早點到外島受訓的心，只能被動地遭受時間流失的啃食，讓自信心一點一滴流失。

熱情逐漸降溫，有時還明顯感受到焦慮的擴大，只能透過寫寫小筆記來自我鼓勵，提醒自己別忘了當初自願參加受訓的初衷。

原本一股腦兒地想早點見識蛙人部隊的受訓方式，卻完全被瓦解打破，一個星期一個星期的盼著，每到週一晚上宣布即將搭船或搭機名單前，總是既期待卻又難掩緊張，很想要趕快動身前往，卻又因為不確定那

邊的情況而心存緊張。就這樣來來回回重複了四週，原本篤定的心靈厚度也被硬生生地扯掉了幾層，一邊等待著，一邊鼓勵自己，這種「等待的煎熬感」，只有煎熬著的當事人可以感受到自己的心冷。

只感覺等了好久好久，每天都如此漫長，等到快要麻木，熱情削減了一大半，在臺灣本島放了四次週休二日的假，接近心力交瘁，能量盡失。

第四週收假隔天，隊長終於宣布，我們幾個蛙人部隊的新兵可以搭乘軍機飛往金門，準備接受蛙人部隊的訓練了。把握時間趕緊打了公共電話向家人報告這樣的消息，心中既興奮，又排除不了緊張。心臟撲通撲通地跳，就帶著這樣的心情收拾行李，暗自想像著即將到來的全新體驗。

隔天一大早天未亮，我們就已經在集合場整裝待發，摸黑安靜地爬上軍用卡車，就這樣一路飛馳到軍用機場，光線由暗到亮，心情既平靜又波動，依照機場人員的指示辦妥了手續，排隊搭上傳說中的「老母雞」¹⁹，在震耳欲聾的聲響伴隨下，我閉上雙眼感受自己的心跳，就這樣，停止了無法探知未知情境的煎熬，終於讓我前往金門。

從入營前層層的心理調適，「新兵訓練的親身體驗」，「自願前往兩棲部隊的抉擇」，「幾近軟禁式的心靈折磨」，重重轉折之間挾帶著一個個互異的主題與考驗，很慶幸自己總是帶著正向的自我鼓勵持續前進，才有了後續的，前所未有的體驗產生。

四、蛙人身體的深層經驗：四個深刻的身體主題

人雖然一直與活生生的身體經驗共存，但在日常情境下，卻絕少透過身體體驗到不同於一般的，獨特性的經驗，即使有特殊的身體經驗產生，也容易隨著時間的流逝，而逐漸淡化了值得記錄的經驗點滴。

¹⁹ 老母雞是指軍方通俗的說法，正式的飛機名稱是 C-130，是臺灣最大的軍用運輸機。

透過蛙人部隊合理的、不合理的，以及正確的、不正確的訓練與磨練，讓我確實體驗到以往的我從未曾體驗過的身體經驗，我相信這些經驗背後有其特殊的意義存在，也確信這樣的身體經驗是一段既艱辛又美好的回憶，總之，假若當時的我沒有鼓起莫名的勇氣回應蛙人部隊的召喚，實際以身體體驗、經驗，我便無法透過文字敘說性的描述這些獨特的身體經驗，並進一步探究身體受苦的意義。

以下先逐一將蛙人身體的深層經驗分成四個部分論述之：

（一）「受驚嚇」的身體

或許每一個人都有被驚嚇過的經驗，像是朋友躲在牆後，突然一躍而出，哇的一聲嚇你一跳！身體反射性地向後彈出，心跳隨之加速。

我卻永遠忘不了正式到達兩棲部隊後，第一次與教官正式遭逢的驚嚇體驗。

到達金門機場後，所有下部隊的新兵被帶往機場旁的空地集合，過了一會兒，各部隊陸續派軍用小卡車來載走下部隊的新兵，眼看著剩下的人數越來越少，才看見了兩棲營長官開著小型軍車抵達。上了車，坐在顛簸的小客車裡，搖搖晃晃的過程中，心裡想著終於可以抵達兩棲部隊接受訓練了，對於即將到來的不確定性，充滿了難以釐清的思緒，剛到達金門，一片畢生初踏上的土地，來不及熟悉當地的風土民情，就得被迫處理自己身處異地的忐忑心情，看著車上其他弟兄們嘻嘻鬧鬧的模樣，我仍然存在自我的靜默之中。

小卡車繞道加了油之後，便順著一條兩旁都是茂密青翠樹林的道路駛去，不久之後看見了站哨的哨兵，車子右轉緩緩駛進了一個營區，我心裡想著：「應該就是這裡了吧。」心情有點興奮，又夾雜著緊張，從後車棚往外望去，一股強烈的「寂寥感」湧上心頭，映入眼簾的是，三兩棟破舊的平房營舍，單調的色系，幾座簡陋的啞鈴與槓鈴擺設在地，直挺挺的單

槓上纏繞的白色繃帶隨風飄盪，眼見盡是寂寥與陌生。

在臺灣沒見過這樣的營區，正充滿新奇卻又不敢放肆地四處觀望時，我們被引導到一間低矮房的門前，開車接我們進營區的長官整隊之後，一一搥了我們的心臟部位，輕輕說了聲：「加油！」隨後小客車就離開了。

過了幾秒鐘，一個理著幾近光頭，身體壯碩黝黑，赤裸上半身，光腳，只著一件紅短褲的人走了出來，悶不吭聲，只用他似乎很憤怒的殺氣眼神望著排成兩排的我們，來回掃視了一兩遍，氣氛就這樣凝結在寂靜之中，突然之間，他用狂吼的聲音怒斥：「死老百姓啊！立正手不會貼好嗎！眼睛看哪裡啊！他媽的來這裡幹嘛！」被他突來的吼聲嚇了一大跳，再搭配上他怒爆青筋、兇狠不饒人的模樣，所有人的身體當下就僵在那兒，沒有人敢再碎動。

「我講的話聽清楚！十秒鐘之內！把所有包包裡面的東西倒出來！——開始！」當我還在感覺心臟快速跳動時，他又下了一道指令要我們執行，大家趕緊慌亂地打開國軍分發的黃埔大背包，火速地把裡面的東西儘快取出，沒想到大概拿了一半，他又下了指令：「所有動作暫停！他媽的！你們真的是教不會喔！我說用倒的你們給我用拿的！……十秒鐘之內，所有東西塞進包包裡！開始！」

沒有想像到會有這樣子的事發生，也沒料到會有這麼「高強度」的震撼，腦袋已經無法思索，即使思索也無濟於事，軍令如山，只能極盡所能用力將散亂一地的行李塞入包包，「所有動作暫停！」突來又一聲高分貝的吼叫，「媽的！你們真的是死老百姓喔！動作慢吞吞的，搞什麼東西！」一個弟兄沒來得及停止動作，身體晃動了一下，他冷冷的說：「你很不高興喔！動什麼東西！你叫什麼名字啊！不會大聲答話啊！」

「有沒有看到那棵樹，左去右回十秒鐘！……滾！」一邊用手指著遠方，一邊用盡全身的力氣，吼著那位弟兄，處罰他快速衝刺。

「你也是！看哪裡啊！眼睛不會看前面啊！有沒有看到那棵樹，左去

右回十秒鐘！滾！」聽著弟兄被處罰的吼叫聲，以及大頭皮鞋奔跑與地板的樞樞撞擊聲，我在心裡自問：「哇！這裡真的這麼強硬嗎！」

親身體驗整著初到蛙人部隊的過程，逐漸熟悉了那種要求強度之後，這才發現我的整個身體硬梆梆的，不用說身體四肢，連眼珠子也不敢隨意轉動，繃緊著神經，只靠著耳朵聽到教官一次次命令的怒吼。

這個倒行李、收行李、罰跑、衝刺的「儀式」就這樣來來回回反覆了好多次，身處全然陌生的場域，從原本不習慣被強硬約束的身體，遭受到如此強大的瞬間震撼，束手無策，驚嚇到只能絕對服從的身體，在當下，每一個個體僅能專注於自己的身體表現，覺察自身的身體內在，無法提供他人任何的協助，在那些片刻，我感覺世界上就是只有我一個人的存在，我的身體表現成為了我會不會受到處分的判準，除了我的身體之外，「身外之物」竟如此不重要，日常生活所需要的額外必需品，在那種高張力的壓縮之下，也可以全部拋擲，我，只剩我的身體，一切，只能依賴身體。

後來我才知道，受驚嚇的身體是蛙人部隊裡每一個新進人員必經的身體經驗，用意在於讓身體習慣在極大的震撼下體驗場域裡的張力，感受那種「只有身體存在，其餘都不重要」的意義，藉由威嚇式的驚嚇，考驗著身體在遭受驚嚇時的立即表現。

（二）「受震撼」的身體

兩棲蛙人部隊屬於特種部隊的一支，由於它成立以來的神祕性，導致在身體的對待上，有很多獨特且不易被外人所知的「歷史延續」，對於身體能力的要求，也在蛙人訓練的過程之中一一顯露出來。

入營後最直接的訓練要求就是「身體氣勢」的提升，奠基於軍中階級的影響力，從聲音開始，在蛙人部隊裡接受訓練的每一個新兵，都必須學習以超越一般常態標準，幾近嘶吼且具有震撼力的聲音來回應教官的問題，如果報告的聲音沒有達到教官的標準，就會引來教官群們一陣怒吼叫

罵，身體動作愈顯懼色，教官就會愈針對那個部分授與不人道訓練，常可以看到剛到部的弟兄被處罰面對牆壁，用盡力量反覆喊聲，直到啞了嗓子，沒了聲音。

此外，蛙人的表情被教官嚴格的要求，眼睛必須瞪大，保持極高的嚴肅性，為了展現精神，立正的時候必須挺起胸膛，手掌「啪」的一聲貼在大腿上，集合整隊時所有受訓的新兵一律跑步，快速的集合亦成為了訓練身體氣勢的成果。

首先「建構」了身體的氣勢之後，在蛙人部隊訓練的歷史裡，很重要的一部分，就是完全「解構」受訓新兵的「自我感」。

受訓的第一天，教官就清楚地命令我們不可以再使用「我」這個字，而必須改以「學生」自稱，這樣的訓練徹底的把每一個人的身體主體性強迫抽離，每一次只能：「報告教官，學生某某某請示上廁所。」

剛開始入營的那一段時間總是很難適應這樣的「無自我感」，什麼事情總是以「我」來做開頭，但每一次只要說錯，就會引來教官一陣謾罵，加上掌上壓（伏地挺身）一個基數（五十下）的處罰，一再反覆處罰再處罰，身體自然而然產生受規訓後的記憶，自我感斷裂式的消失了，服膺該場域的規則，取而代之的是沒有自我，只有絕對服從的學生。

強化氣勢，剝奪自我感之後，為了「壯大」身體，蛙人的訓練過程裡，充斥著各項肌力訓練的項目，每天清晨集合完畢之後，就是三千到五千公尺的跑步訓練，有時候還有衝刺訓練，整個隊伍排得整齊的，由教官帶隊邊跑邊答數，跟不上速度的弟兄，就會被教官一直吼罵，不然就被罰以青蛙跳前進。

幾乎整天，蛙人新兵部隊裡都是針對身體所做的體能訓練，包括單槓、舉重、手榴彈投擲、伏地挺身、仰臥起坐等等身體性的訓練，再搭配上蛙人操與奪刀、奪槍的訓練內容，身體的韌性總是一直被推到極限，身體的能力也被教官要求著不斷提升。

跟運動競技世界裡的規則類似，在蛙人部隊裡，「身體」就是一切，身體能力的優劣，在極大比重上成為了是否受人尊重的衡量指標，每一週，都會針對儲訓人員的各項體能狀況做排名，而每一週的第一名，就是當週的「蛙王」，是一個充滿榮耀的象徵。

到受訓的最後階段，在這個特殊場域裡，身體能力作為能否存活下去的關鍵因素，身體能力不足，不論其他能力多麼優異，都會遭到淘汰，不論原來在社會上的身分地位象徵有多高，一切僅回歸到身體的基本素質，通過身體能力來得到蛙人的認證，訓練合格，才可以獲頒蛙牌，結訓成為蛙人部隊的一員。

從文化的層次來看，蛙人的訓練世界裡，身體訓練的本質是更貼近於大自然的，彷彿要把人訓練成蛙人，必須剝除掉一層文明的覆蓋，讓人的身體更能顯露出自然樣貌，適應自然環境，因此，受訓時的身體形象是上半身打赤膊，下半身著紅短褲，在這種狀況下，身體更容易接受日曬，感受風寒。

除了跑步的體能訓練之外，在簡陋的營區裡，所有受訓人員均被要求赤腳，而且太陽下山以前不能行走，只能跑步，腳底必須直接接觸草地、泥沙、石礫及一般路面，身體則必須做出很多在沙灘上翻滾、臥倒、爬行的動作，在海水裡進行蛙泳及潛水的訓練，身體向大自然敞開，雖然常會有受傷的情況出現，但久而久之，身體卻也顯露出某種在文明世界裡較看不見的野性，這種野性的身體更能適應自然環境，更具堅韌性，也因此更可以在惡劣的環境裡存活下去。

蛙人部隊裡，對於身體的震撼「無所不在」，既強調身體氣勢，又強化身體能力，將身體位置擺在第一，藉由身體與大自然的融合，喚醒身體野性，對常人的身體來說，無疑是一項特殊挑戰。

(三)「受磨難」的身體

到蛙人部隊接受新兵訓練的第一週稱之為適應週，在適應週裡，新兵受到較不吃重的訓練，有的訓練內容並沒有全程參與。直到過了適應週，一切的訓練內容才開始降臨在身體之上。

幾乎每一天，天色未亮，周圍仍在一片迷霧之中，清晨集合完畢之後，整隊受訓的成員就在教官的帶領下，到戰備道進行跑步訓練，或到鄰近的國小操場進行操練，戰備道通常都是進行三千到五千公尺的跑步，而操場上則是進行衝刺及間歇跑步訓練，訓練的目的就是要我們越跑越快，越跑越遠，因此，兇狠的教官會不斷地加強訓練的強度，大多數的狀況下，我的體能都可以負荷，但是，在蛙人部隊的傳統裡，只要有一個人跟不上進度，全體就必須連帶受罰，所以雖然跑得幾乎喘不過氣，腿部肌肉極度酸痛，還是得一步步向前衝刺，而且不能面露「苦」色，否則教官又會說：「很痛苦是不是！跑得不夠嘛！再衝一趟！」猶有甚者，操練完畢之後，全體慢跑回營區，如果有人答數不整齊，教官又會發狠地下達命令：「答個數都不會！全部蹲下！蛙跳前進！」在那種以為已經撐到訓練結束，可以安然回營區的狀態下，又被處罰蛙跳前進，看不見盡頭的長路，彷彿無止盡地跳著，過度操練的肌肉已經不是身體的痛苦可以形容，牽連的是身心深層極度的不舒服與掙扎，皺著眉，顧不得汗水與口水流出，不確定何時停止訓練，我們總在蛙跳的痛楚裡永恆地磨練著。

偶爾遇到下雨天，初到部隊的弟兄以為不用出去跑步，心裡正在竊喜之時，卻沒料到教官下令，叫我們在寢室床前就定位，緊接著說：「床墊折成兩半，上床，掌上壓預備！」一個個受訓成員就這樣迅速動作，手撐在床板上，動也不敢動，等待著教官下達指令，通常先從十下、二十下、三十下，一直到一百下，一連串累積的次數早就讓手臂抖個不停，臉龐露出痛苦的表情，身體也開始發熱出汗，這時教官又會冷冷的說：「十秒鐘，

上衣脫掉，只剩紅短褲。」大家一陣慌亂，趕緊脫去上衣，教官在過程中不斷吼叫：「吵什麼吵！搞什麼東西！動作加快！」伴隨著教官幾乎不曾停歇的催促，我們赤裸著上身，又上了床板，一樣的動作，只是撐得更久，撐得更累，汗流浹背，頭低低的，汗聚集在額頭上，往床板上滲水，不只是手臂不斷劇烈顫抖，連帶的腹肌也開始抖動，心底深處萌生一股自己已經快要撐不下去的感覺，可是身體似乎還是不願妥協，持續地撐著，偶爾有人撐不下去膝蓋著地被教官看見，教官就會怒氣沖沖地走到他面前，更嚴厲的盯著他，更嚴厲的要求他的動作。

床板上早已經因為汗水而濕成一片，雖然時間一分一秒的過去，但到最後連時間也已經失去了意義，只剩下身體的「苦」存在著，其他的事情彷彿從大腦中消失了，平常關心的俗事已經不再重要，剩下的只是一具活生生的咬牙「苦撐」著不願放棄的身體。

某些時候，原以為該次口令結束之後，操練便可以結束，卻沒料到教官一個接著一個口令不斷下達，無止盡的操練，幾乎將我們的身體逼到瀕臨崩潰邊緣，有好幾次我都以為我根本撐不下去了，只剩下內心最深層的一丁點不願意放棄的意志力，透過我的身體撐了下來，度過一次次的苦。

蛙人訓練當中，還有一項讓身體吃盡苦頭的，就是蛙人操。在蛙人新進人員的儲訓隊裡，有一個約莫半個籃球場大的，由料羅灣的沙子堆起來的蛙操場，前面除了一座小型司令臺之外，還豎立了兩個斗大的標語「絕對服從」及「忍耐到底」，初踏進蛙操場時，金黃色沙子與藍色標語的對比讓人感覺到強烈的肅殺之氣。

只要一站上蛙操場，就不是玩假的，蛙人操的主要內容包含了肌力、肌耐力、柔軟度，以及對於身體各部位的使用與碰撞，也有十個動作通常是在慶典時用來表演之用，但是，真正讓身體受苦的，卻不是正式的蛙人操動作。

真正讓身體遭受磨難的，是學習正式蛙人操前的基礎訓練動作，包括

在沙地上前滾翻、側滾翻、嬰兒爬、掌上壓等等動作。

有一次經驗我一輩子都不會忘記，那一天剛吃完早餐，肚子還飽飽的，教官突然宣布全體著紅短褲蛙操場集合，搞不清楚狀況，只感覺大事不妙，火速前往寢室脫去其餘衣物，快跑到蛙操場集合，見到教官已經站在司令臺上面對我們吼著：「他媽的！亂什麼亂啊！排隊都不會啊！」「所有人，前滾翻離開！」約莫二三十名受訓人員就這樣繞著蛙操場的邊緣做起前滾翻的動作，翻啊翻的，身體相互碰撞，疼痛卻還是持續的動作。

連續前滾翻一圈之後，還得大聲的喊：「報告教官，學生某某某請示入列！」但是連續翻滾之後，頭很暈站不穩，身體搖搖擺擺的，教官見狀，又一次大吼：「所有人，前滾翻離開！」指令一下，所有人又開始在沙地上做起前滾翻的動作，伴隨著教官的催促聲：「快一點啊！那麼慢啊！」受訓人員彼此間的身體撞在一起，踢到別人，在那種軍令如山的狀況下也無暇在意，只有跟著指令的身體動作不斷執行著。

當然，教官也會變換動作，速度達不到教官的要求，緊接著，他又下達「側滾翻離開」的指令，我們就得用雙手伸直夾住雙耳，繞著蛙操場一直做著側滾翻，做的過程天旋地轉，從別人的身體碾過去，與別人的身體互相碰撞，身體與身體卡在一起，分不清到底誰是誰。

循環幾趟下來，整個身體沾滿了沙子，嘴裡吃到沙子，眼睛也被沙子入侵，口水、鼻涕流了出來不敢用手去擦，只能任由它沾滿沙粒，黏在臉上，每個翻滾的蛙兵，整身都像是兵馬俑的顏色。

這一輩子以來從沒連續做過那麼多的前滾翻與側滾翻，這才知道，原來結果會造成如此的頭暈目眩，一邊快速地做著前滾翻，四周的景象慢慢模糊，一邊感受到我的頭暈，當然，也感受到胃部的翻騰，一大堆人在我之前早就請示教官要嘔吐，而我一直撐到受不了了，才大聲報告：「報告教官，學生請示嘔吐！」教官冷冷的望著我說：「去！」我才快速的跑到旁邊的小水溝，朝溝渠裡嘔吐，一口氣把所有吃的早餐一次吐了出來，嘔

吐物的臭味伴隨著些許的心酸，當下突然感覺有點難過。

就這樣有人在蛙操場裡滾著，旋起沙粒造成的薄薄黃煙，一堆人俯臥在溝渠邊，發出用力的嘔吐聲，一吐完，又趕緊起身加入滾翻的陣容當中，持續的暈眩，體能過度消耗的虛脫，在痛苦的過程裡我曾經閃過一個念頭自問：「我，到底自願來這裡做什麼？」自我詢問於事無補於當下的折磨，只能順著教官的指令，繼續痛苦地滾著，滾到不知何時才可以結束的未來。

這些逆境的過程之中，針對身體的磨難難以言喻，身體的苦無所不在，事過境遷，我不知道我是怎麼忍受過來的，我只是在每一個與苦共處的當下一直在內心裡鼓勵自己，無論多苦，都不可以放棄，只有向前不可以後退，一定要成功結訓，心靈上沒有向巨大的壓力妥協，身體就這樣超越痛苦，堅持了下來。

（四）「被凍僵」的身體

在蛙人的受訓傳統裡，區分為「夏蛙」與「冬蛙」兩個正統，夏蛙通常因為陽光強烈的曝曬，以及重量訓練的著重，外型顯得粗壯黝黑，而冬蛙因為必須面對寒冷天氣的考驗，通常通過訓練者意志力堅忍，毅力過人。

在我剛抵達蛙人部隊那一天，一路從臺灣本島穿著的是長袖及長褲的迷彩服裝，但是營區裡放眼望去，已經在蛙操場裡接受訓練的蛙人新兵，都僅僅穿著一件紅色小短褲，赤裸上半身，就這樣操練著。

進入受訓歷程之後，我逐漸可以體會到，身體適應寒冷的能力，是可以訓練的，甚至，這種能力也是蛙人身體之中一個特殊卻基本的要求。記得過了第一週的適應週之後，所有的作息與要求都與整個新訓部隊同步，不論氣溫幾度，常被教官要求脫去上半身衣物，只著一件紅短褲到蛙操場集合，有時候站在蛙操場上，天空還飄著毛毛細雨，雖然站得直挺挺的我們不敢亂動，但我總感覺到，一陣陣的寒風襲來，身體緊繃著，難以深呼吸，只能淺淺的吸氣吐氣，感覺毛細孔在與寒風對抗，微微的發抖。站在

如冰的沙地上，一股寒意透過腳底由下而上傳遞，對於習慣安逸與保暖的身體，寒冷無疑是身體的一道考驗。

值得一提的是，在蛙人新兵訓練營區裡，不論氣溫幾度，在大澡堂裡一律只有冷水可以洗澡，而且教官規定洗澡時不可以發出聲音，因此，每一天晚上，我們只能迅速沖洗著冰冷的水，咬著牙，忍著不斷顫抖的身體，期盼這一刻早日度過。

此外，在兩棲蛙人的訓練中，還有第一階段的游泳訓練及第二階段的潛水訓練，都讓我的身體嘗到異於日常生活的凍僵感受。

游泳訓練是另一個讓身體凍僵的開始，冬蛙因為考量到海水的混濁度與潮汐問題，因此蛙泳的訓練都移師游泳池舉行，陰陰的天氣，望著完全沒有加溫的冰水，我不禁一陣寒意上心頭，但是礙於受訓的壓力，無力自行選擇，只得聽從教官的命令，硬著頭皮下水，當身體碰觸到水的那一瞬間，什麼想法都沒了，從頭頂到腳底一陣冰凍，冰冷的水讓我只想趕快出發，趕快游動。

下水之後，教官還一直在陸地上講話，沒有下達出發的命令，讓我的身體浸泡在冰冷的水裡頭直發抖，寒冷一直鑽到身體裡，布滿了全身，即使心裡抗拒，還是不能上岸，只能繼續忍耐，用呼吸來調整強烈發抖的身體，好不容易才等到教官下令出發，凍僵的身體只能緩慢地游動，稍稍紓解身體即將「結凍」的感覺。

但是，游完訓練量之後，又被教官要求上岸，擦乾身體，坐在池邊等待下一組的受訓者進行游泳訓練，等著等著身體乾燥了，逐漸適應陸地溫度之後，上一組的受訓者也快游完了，我們又被催促著進入那冰冷的池水之中，身體還是一樣的發抖，一樣的寒冷，就這樣形成一個循環，陸地，水裡，乾燥，凍僵，在平靜與發抖之間，身體不斷面對寒冷的挑戰，雖然內在抗拒卻不得不屈服，屈服之中只能不斷的學習「忍耐」，沒有多餘的語言可以形容，只有「忍耐」。

潛水，是我在蛙訓期間另一個難忘的身體凍僵經驗。

訓練到了第二階段，就是比較專業的進階課程，其中一個項目，就是潛水，教官簡單地上過理論課程，在營區備齊了一人一套的潛水衣、氣瓶、蛙鞋之後，就準備進行游泳池的潛水訓練了，但此時的氣溫又降低了幾度，受訓者無疑得面對更加冰冷的池水。

尤其是潛水的動作要求與游泳不同，游泳還可以透過身體的動態游動來產生體溫上升的效果，但是潛水常要求的是在水中保持靜止的動作，或是在水裡找到平衡點的緩慢動作，也因此嘴巴含著呼吸管慢慢沒入水中時，往往身體已經凍得開始發抖，緩慢的做動作練習時身體仍然持續的發抖，冰冷的水從潛水衣背後灌進去脊椎的感覺，冰凍得難以忍受，凍得叫人只想上岸。

在水裡的冰凍，因為褪去了衣物，比陸地上的寒冷還更讓人難受，不論如何抱胸、顫抖、調整呼吸，也不論做出怎樣的身體動作想要緩和凍僵的身體，冰水還是密貼著每一吋皮膚，讓每一部分的身體都被包覆在冰凍裡，寒冷還是襲擊著心靈的意志力，冰凍衝擊著即將崩潰的肉身。

還記得有一天，不知道泡冰水泡了多久，身體早已抖到難以忍受，好不容易等到教官下命令可以上岸，卻又指著我與另一位弟兄：「來，你們兩個再示範一下動作！」

聽到這一句話，我連「心」都凍僵了，我的身體已經凍僵抖動不停了，卻還是得泡在冰水裡繼續做示範動作，那一種瀕臨崩潰的痛苦，真是令人難以言喻，看著其他弟兄可以上岸，心裡萬分羨慕，過了一會兒，大腿竟然抖動到產生抽筋的生理反應，真可算是一種前所未有的，包覆在水裡極致的凍僵體驗。

五、生命連續性的斷裂：身體受苦的質問

真的不知道自己如何支撐過這些蛙人訓練的痛苦，結訓退伍之後，返回社會，逐漸的，這些深層的身體經驗就化為我自己的人生故事，雖久久難以忘懷，卻也不再那麼清晰，而且，俗事纏身，沒有多餘的力量將這些體驗化為文字，記錄下來，直到平靜的生命再次產生斷裂，才從斷裂的隙縫中，找尋到將深層經驗知識化的動力。

2012年九月底，一位要好的直屬學長因為身體的病痛，正值壯年之際，就蒙受上天召喚，留下一群不捨的親人與朋友，就這麼走了。告別式那天，我看見靈堂上他年輕帥氣的照片，想起曾經與他同隊打雙打羽球的情景，往事歷歷在目，但斯人已逝，三鞠躬之後，我再也忍不住我的情緒，眼淚就這麼不爭氣地掉了下來。

聽其他學長說：「他過世前一直反覆說著『生不如死』，因為身體的病痛讓他感覺到極端的苦」，那種苦，讓他無法正常進食，無法下床行走，無法運用正常人輕易就可以使用的身體動作，無法像我們沒有病痛的人一樣，把身體健康視為理所當然，沒有突來的問題，不會珍視自身的身體。

從這一個真實故事開始，我回顧自己過去三十五年，覺察到自己也曾發生過兩次很嚴重的身體病痛，一次讓我讀不下書，必須休學轉換跑道；另一次則是讓我幾近崩潰，幾乎無法繼續正常工作。

經歷過這些看似微小，卻深層無比的事，現在的我問自己，身體的苦，究竟有多少形式？身體的苦，究竟如何面對？為什麼有人面對身體之苦，可以坦然接受，把苦當作朋友般相處，而又為什麼有的人會把身體之苦化為愁雲慘霧，哀怨自我的人生？

也就因為這樣，從我自身的蛙人身體深層經驗，到蛙訓的身體之苦，

直轉到人類各式各樣的身體受苦，究竟，身體受苦，我們該賦予它如何的意義？

宗教研究領域有相當多關於身體受苦經驗的探究主題，特別是癌症患者信徒在回應癌症引起的肉體痛苦及內心焦慮，表現出克制的態度，理由是他們察覺天主參與其病後生活，生命、死亡及癌症都歸天主控制，這信念讓癌症信徒的焦慮感稍得釋然。²⁰

關於受苦的主題，首先我們可以區分出疼痛 (pain) 與受苦 (suffering) 屬於不同的層次，癱瘓病醫師保羅 (Paul Brand) 曾從癱瘓病人的身上，瞭解疼痛與受苦之間的本質差異，他提到一個病人的心靈受苦的原因是，他的肉體無法感覺到疼痛，²¹而在臨床醫學的普遍角度：

疼痛是身體受疾病之苦時的威脅，有明顯的臨床症狀且清楚的致病機轉；而受苦是感覺自我受到嚴重威脅與損傷，因此，受苦可能無法直接由身體外觀察覺之，亦可能是遭受嚴重疼痛情況後出現的心理折磨，……疼痛若造成個人無法維持正常生活及人際互動，或是疼痛表示出可怕及悲慘的意義，且是個人無法控制的，則會成為受苦的經驗。²²

根據本文研究者的歸納，「身體的流暢與順利的擁有」及「身體飽受威脅、喪失與斷裂」是相拮抗的兩個命題，尤其是後者，便有身體受苦的明顯意義，包括失去、失落、喪失尊嚴與生命控制、完整性的破碎、苦悶、挫敗感、懲罰、憤怒、悲傷等等負面意義的身體感受。從疼痛與受苦的差別，再對照我在蛙人部隊時所受的身體對待與震撼，便可以知道有時候我

²⁰ 潘春旭，〈天主教信徒罹患癌症的受苦經驗與信仰體悟〉，《臺灣宗教研究》，8.2（臺北，2009.12），57。

²¹ 保羅 (Paul Brand) 等著，《疼痛 (Pain)》(江智惠等譯)(臺北：智庫文化，1995)，329。

²² 劉金珍等，〈受苦概念分析〉，《護理雜誌》，54.3（臺北，2007.06）：92-97。

們對身體施予的疼痛指數過高時，主體便難以承受，而使生理學上的疼痛進階成為心靈上的身體受苦。

意義治療大師法蘭科 (Frankl) 認為人的存在 (existence) 是感覺受苦的要件，苦難是一個人超越突破的轉捩點與原動力。

存在主義的中心思想：「活著便是受苦，要活，就得從痛苦中找出意義。」如果人生真有目的，痛苦與死亡也必有目的，可是，沒有人可以告訴別人這個目的究竟是什麼。每個人都得自行尋求。如果他找到了，則他即使受盡屈辱，仍會繼續成長，法蘭科特別喜歡引用尼采 (Nietzsche) 的一句話：「懂得『為何』而活的人，差不多『任何』痛苦都可以忍受得住。」

23

在蛙人部隊經歷過身體之苦之後，百分之七十的人會選擇退訓，因為總有自我無法忍受的身體心靈之苦，而只有三成的人，因為某些堅定的意志與秉持的人生意義，熬過了一切痛苦，順利結訓，成就自我目標。

以下便藉由研究者在蛙人部隊中所受的身體之苦為基礎，區分出不同層次的身心苦難，並逐一探討其內在意義；雖無法窮盡人類所有身體苦難的內涵，但總是一個關於身體文化研究的嘗試：

(一) 自願的身體之苦成就自我勇氣

自我心靈與意志上的挑戰時常以身體受苦的形式來展現，以我決定自願到外島金門參加蛙人訓練的例子來說，面對所可能遭受的身體磨練與身體之苦，我也曾經猶豫，也確實恐懼，但是時間緊迫，在我必須短時間內決定願不願意接受挑戰的時刻，處境已經拋出了一個心靈上自我勇氣的呼喚。

來自心靈深處，同時有兩股聲音反覆呢喃：「別去，幹嘛那麼苦！一

²³ 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《活出意義來 (Man's Searching For Meaning)》(趙可式等譯)(臺北：光啟，1995)，9。

定要去，這是一輩子難得的機會！」自願的身體之苦必須面對自我的深層質疑，人似乎有種慣性，喜好安逸，厭惡苦難，但是，人也有一種自我挑戰的超越性，想要透過吃苦，試試自己究竟有多少能耐。

眾所周知的佛陀，自願拋棄宮廷奢華的貴族生活，願意去體驗凡人日常生活的俗事性，佛陀在菩提樹下證悟：「奇哉，奇哉，皆有如來智慧德相，但以妄想執著，不能證得。」白話的意思是說：「我現在知道的跟世間上的人所知道的不一樣，我認為美好的，他們認為不好，我認為道是真至貴的，而眾生畏苦裹足不前；我體悟到欲念的痛苦，而眾生貪愛趨之若鶩。」

凡人喜愛規避不舒服與痛苦，尤其以現代人最強調的「生活品質」來說，天氣太熱，身體不舒服，必須進到室內開十八度的空調才感到舒適；寒流來襲身體不舒服，必須穿上厚厚的羽毛衣保暖，才會感到溫暖。人對身體之苦所處理的態度總是能免則免，或許這是人類天性本質的一部分，但卻也有另一類的人，願意挺身而出冒險承受身體之苦，以獲取某些特殊的意義。

奧修曾說：

勇敢的人腳程總是比別人快一步，主動尋找所有可以冒險的機會，他們的人生觀不像保險公司，而是像登山者、滑翔機駕駛者和衝浪者，而且衝浪的範圍不只是外面的海洋，還有自己內在最深處的海洋；攀登的範圍不只是阿爾卑斯山和喜馬拉雅山，還探索內在最高處的山峰。²⁴

法蘭科曾經提及在集中營裡的深刻經驗：

每個人差不多都有過自殺的念頭，由於境遇的無望，……我基於個

²⁴ 奧修 (Osho) 著，《勇氣在生活中冒險是一種喜悅 (Courage: The Joy of Living Dangerously)》，164。

人的信念，絕不自殺，下這個決心，並不算太難，自殺可以說毫無意義，……一般的人無法自信能通過連番的淘汰，因為通過的人實在是少之又少。²⁵

如同蛙人部隊的受苦訓練一樣，可以通過訓期而不被淘汰的人少之又少，但是參與訓練者又都是自願參加的主體，因此，面對極大的、令自己難以忍受的身體之苦，選擇要不要放棄的關卡時，通常人會陷入天人交戰的巨大掙扎之中，如同自以為身入絕境的人決定要不要自殺一樣，蛙人部隊的訓練也會把人的身體逼到絕境，讓身體的苦誘發放棄的念頭。

自願進入冒險的情境體驗可能隨之而來的身體之苦是一種勇氣的表現：

心的道路即是勇氣的道路，意味著活在不安全、活在愛與信任之中，在未知中行動；心的道路代表著遠離過去，允許未來的發生。勇氣是走在危險的道路上，生命是危險的，只有膽小鬼會躲避危險，但這樣一來，他們已經死了。一個活的人，真正活生生的人，他總是走進未知去冒險，心永遠準備好去冒險。……勇氣這個字很美，表示用心過生活，然後去發現事情的真義。²⁶

在決定是否到外島接受蛙人辛苦的訓期當下，我也曾經陷入深深的內在猶豫：「放著輕鬆愉快的日子不過，幹嘛自願去受那無謂的身心之苦？」這是當時我內心最直接的自我喊話，但是：

豎起你的耳朵去傾聽新的，跟著新的走；我知道你會怕，儘管害怕，你仍得跟著走，然後你的生命會越來越豐盛，有一天，你將能夠綻放你以往鎖住的光芒。……我們之所以不斷錯過生命裡的許多事，

²⁵ 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《活出意義來 (Man's Searching For Meaning)》，37。

²⁶ 奧修 (Osho) 著，《勇氣——在生活中冒險是一種喜悅 (Courage: The Joy of Living Dangerously)》，17。

是因為我們缺乏勇氣。其實不用努力，只要有勇氣，事情就會主動找上門來，而不用你去找它們。²⁷

自願經歷過這一段既艱辛又痛苦的兩棲蛙人訓練，我可以明瞭這一段真實的生命經歷對我的人生帶來眾多美好，成就了我的自我勇氣，畢竟這一生中幾乎只有這一次服兵役的機會，就像許多時候我們的生命也只提供一次機會一樣，假如你自願進入受苦的情境，邁入冒險之旅，相信生命會提供給你成就自我勇氣的美好回饋。

(二)突來的身體之苦提醒無常皆在

《為愛活下去——跨越生命中的安地斯山 (Miracle in the Andes)》一書中，真實呈現了一個人類身體與心靈受苦的紀錄。1972年10月13日星期五，一架載滿烏拉圭橄欖球運動員與家屬的飛機，在飛越高山時碰上亂流，墜毀在冰天雪地之中，劫後餘生的27個年輕人受困在險峻的高山上，飽受飢餓、酷寒與雪崩的襲擊，且獲知搜救隊已放棄搜救，撐到最後沒有食物可吃，倖存者只好忍痛割下亡者身上的肉……。兩個月後天氣終於好轉，其中兩位年輕人翻越4500公尺的高山，步行70多公里下山求援，最後有16人獲救，這是歷史上最著名的空難事件，史稱「安地斯山奇蹟」。

28

世界上沒有任何一個人想要這樣的悲劇發生，但是事情已經發生，且成為真實不過的歷史事件，作者南度在面對肉體與心靈的極度痛苦之後，提出他經歷過這番經驗之後的感想：

我們在人生中，或多或少都曾面臨毫無希望與絕望的時候，也曾體

²⁷ 奧修 (Osho) 著，《勇氣——在生活中冒險是一種喜悅 (Courage: The Joy of Living Dangerously)》，85。

²⁸ 南度帕拉多 (Nando Parrado) 等著，《為愛活下去——跨越生命中的安地斯山 (Miracle in the Andes)》(黃芳田譯)(臺北：遠流，2007)，61-264。

驗悲痛莫名、遭到遺棄、令人崩潰的損失，遲早也會面臨死亡無可避免的逐漸接近。……我的故事讓人們心驚膽寒，但也鼓勵了人們，即使面對最殘酷的痛苦、儘管有再大的困難，一個常人還是可以熬過去的。……我希望你切莫等待太久才曉得你有什麼寶藏，在山上，我們靠著一次次心跳活下去，每一秒的生命都是一份禮物，散發出目的和意義的光輝，……體會並欣賞你的存在，活在當下，一口氣都不要浪費。²⁹

同樣的身體之苦，我們可以用截然不同的態度與智慧去詮釋，有的人習慣用悲觀的態度解釋身體之苦，卻也有人偏好使用樂觀開朗的心境面對身體之苦。

尤其對突然造訪的身體之苦來說，更是考驗人之所以身為人的智慧選擇。

牛津英文大辭典對「快樂」的定義是，人們享受或期待著那些感覺美好或想要的事物時，引發的一種狀況……即是痛苦的相反。達文西卻不這麼想，他在筆記本上描繪出一個男子形體，在大約腹部之處分裂為二：兩個軀幹、兩個留著鬍子的腦袋，以及四肢手臂，就像暹羅連體嬰在腰部相連的樣子。「快樂與痛苦的諷喻」，他如此命名，並加上註腳：「快樂和痛苦是連體嬰，他們緊密結合在一起，誰也少不了誰，……他們的背相連，因為他們是彼此的反面」。……我不再視痛苦為一個需要躲避的敵人，我越來越意識到苦痛與快樂交纏不清的現象。³⁰

痛苦與快樂的並存意義，達文西給出了一個絕佳的哲學思索，但「長

²⁹ 南度帕拉多 (Nando Parrado) 等著，《為愛活下去——跨越生命中的安地斯山 (Miracle in the Andes)》，317-319。

³⁰ 保羅 (Paul Brand) 等著，《疼痛 (Pain)》，380-381。

久以來，健康與病痛如同直線的兩端，透過身體不斷的拉扯，唯有人們遭逢巨大的病痛，方才意識到身體的獨特與不可取代。」³¹透過不斷的反省與思索，人們才有機會可以參透突來的身體之苦所夾帶的意義線索。

七屆環法賽冠軍阿姆斯壯 (Lance Armstrong) 提到自己獲知癌症的那晚，如同全身血液倒流，真正的恐懼激起難以言喻的痛楚，生活中原本在乎的一切都有了不同的意義。在當下，他一個人坐在家中，虛心面對恐懼，更重要的是自此獲得啟發，變得更仁慈也深具人性。

32

突來的身體病痛或身體之苦常會帶給人生一種難以言喻的斷裂感，原本我們一直以為我們與身體會相安無事的保持平常狀態，直到年華老去，病痛所帶來的身體之苦才會出現，卻沒料到，一切總在最尋常的時刻發生最不尋常的經驗，突來的身體之苦如同夢幻一般，既抽象又真實，讓人既想要忽略，卻又難以擺脫。身心之苦的夢醒，「恰好將習以為常的生命觀打破，反而是脫離沈淪的契機」³³。

如果不經歷一些苦難，孩子就無法進化為成人，而且會很膚淺，只會與外在形式認同。受苦會驅使你往內心深處走去，矛盾的事，受苦是因為認同外相造成的，但受苦也會減少對外相的認同，不過必須要有意識的受苦，這種情形才會發生。³⁴

活於平靜，流暢的生活之中，人們會很容易就以為我們的生活就是如

³¹ 林義淳，〈當運動的身體不再健康——一種病痛經驗的觀看與敘說〉，《運動文化研究》，18（臺北，2011.09）：79-109。

³² 阿姆斯壯 (Lance Armstrong) 等著，《重返豔陽下 (*It's Not about the Bike: My Journey Back to Life*)》(施清真譯)(臺北：天下遠見，2001)，83。

³³ 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《意義的呼喚 (*Lebenserinnerungen*)》(鄭納無譯)(臺北：心靈工坊，2002)，30。

³⁴ 托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界——喚醒內在的力量 (*A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*)》(張德芬譯)(臺北：方智，2008)，113。

此，諺語說：「沒有消息，就是好消息」，直到病痛或苦難來訪，人生的意義才產生了極大的不同。

有些人在平常的生活中有很強大的小我，但是生病之後，突然間就變成一個溫柔、和善，比以前好很多的人。它們可能獲得了在以前正常生活中永遠得不到得一些洞見，他們可能接觸到內在的領悟與滿足，而說出一些智慧的話語。³⁵

「要發展成一個負責的人，見到他人的存在是很關鍵的一點，同樣也要見到貧窮、疾病與苦難的存在。」³⁶無常藉由身體之苦提醒人們珍惜生命中的一切理所當然，也告誡我們，隨時隨地必須有意識地度過我們的日常人生，在平日的安逸生活中保持感恩之心，在遭逢突來的身體之苦時更要保有智慧，在尋求自我的旅程中，感謝「生命拋擲給我們的功課，用心學習。」³⁷

(三)極限的身體之苦摧毀小我存在

受苦 (suffering)，源自病者的和諧狀態遭受剝奪而感到缺乏，病者從生活世界的常觀走向異觀，他被置於異常處境，被人用異常的視框看待，此為病者受苦經驗的起始點：「我跟正常人不一樣。」³⁸

寫作《意義的呼喚》一書的意義治療大師法蘭科醫師之所以偉大，乃是他從奧茲維茲集中營這個人間煉獄歸來，儘管滿身滿心的創傷，但他卻能克服苦難與傷害，讓自己的靈魂提升到一個更高的高度，而他的這種昇

³⁵ 托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界——喚醒內在的力量 (A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose)》，133。

³⁶ 皮爾森 (Carol S. Pearson) 著，《內在英雄 (The Hero Within)》(徐慎恕等譯)(臺北：立緒，2000)，21。

³⁷ 皮爾森 (Carol S. Pearson) 著，《內在英雄 (The Hero Within)》，29。

³⁸ 余德慧，〈生活受苦經驗的心理病理——本土文化的探索〉，《本土心理學研究》10，(臺北，1998.12)，83。

華，也就是他的思想與體現：人們面對傷害受苦與失去，第一階段必然震驚、失望，而接著即會營造出一個冷漠的保護殼，用來抵抗世界與自己，只有到了第三階段的超越，「小我」消失，「感性」昇華，始能重新愛人與愛這個世界。³⁹法蘭科曾提他最愛的攀岩極限體驗，「攀岩是我唯一不會去思考下本書或下個演講的時候。……我到山上（就像有人去沙漠一樣）裡是為了凝聚自己的力量，在這樣的獨行中，幾乎可以做出所有重要的抉擇」，⁴⁰幾乎在所有的身體之苦之中，受苦的主體都必須面對孤獨的狀態，因為「我就是我的身體」，所以身體在受苦，就是我在受苦，也唯有專注的面對痛苦，腦中的「思考」便會不自覺的消失，因為痛楚的強烈壓迫，使得我們的身體必須以全部的精神與力量因應痛苦的挑戰，因而常會進入一種無思緒，甚至無我的狀態。

曾經與一位喜好長時間（十小時以上）登山的朋友聊過登山時瀕臨身體體能崩潰邊緣之苦時的經驗，他提到在登山的長時間行走「過程」中，許多俗事會被拋在腦後，身體之苦會把平常在意的貪、嗔、癡等妄想消解掉，一切只有一步步的疲勞與痛楚，但在那當下，心靈卻是豐盈且富足的。

全美極受歡迎的心靈導師托勒 (Eckhart Tolle) 在《一個新世界——喚醒內在的力量 (A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose)》一書中提到「小我」的意義：

小我只不過是與外在形相的認同，形相主要指的是思想形相（念相，*thought form*）。如果邪惡有任何真實性，那麼它的定義便是完全與外在形相認同，就是與物質形相、思想形相、情緒形相認同。這樣的認同會造成我們的無知：無視於我們與整體的連結，完全無法覺察到我們內在與其他萬物及源頭的合一。⁴¹

³⁹ 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《意義的呼喚 (*Lebenserinnerungen*)》，9。

⁴⁰ 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《意義的呼喚 (*Lebenserinnerungen*)》，68-69。

⁴¹ 托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界——喚醒內在的力量 (A New Earth:

常常我們處於一般生活的狀態中，難以覺察到我們對於外部形相的認同，以為外部形相就是我們自己的本質，「小我喜歡抱怨，喜歡感覺怨恨，不僅針對個人，也會針對處境。……小我的最大敵人就是『當下時刻』」，⁴²活在當下使得小我消解，專注在當下也使得我們對於外在形相的認同得以也瓦解：

當你把所做之事或所在之處視為人生的主要目的，時間就消失了，這會賦予你極大的力量，……做事的時候讓時間消失，同時也讓小我消失了，……你的所作所為，都要有一種品質感。品質意味著關切和關注，它們都是伴隨覺知而來的。品質需要你的臨在。⁴³

這就是面對極限的身體之苦時所發生的無時間性的品質，也是摧毀小我的現象。

「受苦其實有一個崇高的目標：意識的進化提升和小我的灰飛湮滅，當你接受痛苦時，因為你是有意識的接受痛苦，因此會使得意識進化的過程加速」⁴⁴，極限的身體之苦常會讓人經歷「無時間性」的經驗，例如徒手攀岩、極地馬拉松、極限運動、鐵人三項挑戰賽、深海潛水等等需耗費極大體力並使得參與活動的主體體驗極限身體之苦的行動，往往必須專注在當下，體驗當下的品質感，這樣的身體之苦消滅了小我的存在，亦使得純真的意識得到提升。

Awakening to Your Life's Purpose)》，46。

⁴² 托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界——喚醒內在的力量 (A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose)》，80。

⁴³ 托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界——喚醒內在的力量 (A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose)》，250-254。

⁴⁴ 托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界——喚醒內在的力量 (A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose)》，114。

(四)運動的身體之苦促發人類潛能

這十幾年來，因為自己籃球專長的關係，一直在學校擔任基層籃球教練，面對參與競技運動的學生，有了很多與「身體痛苦」主題遭逢的經驗。

有一次練完球與球員的對話，讓我印象深刻，認為與身體受苦的自我詮釋有相當密切的關係。那天我們「操」得很凶，練完球後，有的球員臉色蒼白，有的球員站也不是，坐也不是，只好躺在球場上，用力的喘氣，其中有一位球員跟大家都不一樣，他的身體雖然也很疲勞，可是臉上始終保持笑容，疑惑的我問他：「練得不累嗎？怎麼一點都沒有痛苦的感覺？還笑得出來？」他就回了四個字，讓我記憶猶新，怎麼也不會忘記，他說：「『苦』中做『樂』啊！」意思就是說，雖然他的身體也很疲累，也跟其他人一樣感覺很苦，但是他的心態始終保持愉悅，心靈很快樂，雖然肉體被鍛鍊得很痛苦，但是心情卻保持快樂的境界！這一幕，這一段對話，讓我想了很多，也想參透其中的意義，為什麼就是有人有辦法這樣，尤其在運動訓練這一個高張力的場域？

網路上流傳著一系列以高強度運動訓練為主題的影片，名為「你想要成功嗎？(How bad do you want to success?)」⁴⁵內容多是職業運動員在賽季前高張力、高強度、高體能負荷的訓練影片，影片中的運動員有的做著重量訓練，有的做著衝刺動作，有的則是跳躍與搬運重物，汗流浹背，加上因為用力過猛面部表情猙獰，很容易便讓人感覺到他們真的是很用心、很用力的在接受訓練。

雖然訓練很苦，過程很艱辛，可是不同項目，不同運動員在相同的辛苦訓練模式之後，總是微笑以對，總是與訓練員相互打氣相約下次見面。完全感受不到一絲絲負面的情緒發洩。

奧運匹克 (Olympic) 格言是：「更快、更高、更強」，在 1913 年由國

⁴⁵ 到 Youtube 搜尋 “how bad do you want to success?” 即可獲得眾多影片欣賞。

際奧林匹克委員會正式批准，所有參與競技運動的運動員無不受此一格言的影響，希望在自己所從事的運動項目中，可以獲得更快、更高、更強的能力表現，因此，運動員對於身體的受苦總是抱持著正面且積極的想法，認為只要身體受苦可以換來運動成績的些微進展，運動的身體之苦便不足掛齒，因此，幾乎所有運動項目的運動員，只要還保持有奧林匹克格言的精神，便會勇於吃苦。

百米選手為了爭取零點零一秒的人類極限，可能必須付出超越常人想像的代價，NBA (National Basketball Association) 球隊的球員為了獲得一年一度的冠軍獎盃，可能得花費比一般球員數倍的時間接受訓練，並願意犧牲自我，成就團隊的勝利。

這些運動的身體之苦，背後的意義都在於激發人類的潛能，運動員願意接受身體訓練的苦，以換取人類潛能的進展，不僅壯大自己的身軀，強化自我的心靈，更重要的是，高度的精神超越性讓運動員足以忍受身體之苦，願意以受苦換取榮耀，將吃苦當作吃補，既成就自己，亦將人類的潛能往前所未有的境地推進。

六、身體受苦經驗的正面意義：代結語

就研究的分類來看，國內學者劉一民根據 Denzin 與 Lincoln 的說明，將質性研究分為七個時期，⁴⁶依順序為傳統時期 (1900-1950)、現代主義或黃金時期 (1950-1970)、領域模糊時期 (1970-1986)、再現危機時期 (1986-1990)、後現代、實驗及新民族誌時期 (1990-1995)、後實驗探索時期 (1995-2000)、第七期或未來期 (2000-)，各時期有其發展的背景與特色，而本研究則較接近於後實驗探索時期裡的「反思性的民族誌」的

⁴⁶ 劉一民，〈質性研究的異想世界〉，《運動哲學新論》(臺北：師大書苑，2005)，83-100。

寫作方式，作者以第一人稱的身分出現，在真實故事的敘說當中，提煉深層經驗的意義，突顯出自己的多種立場，是一種實驗性格強烈的創作文本。

就研究的內容選擇來看，本研究將蛙人身體的深層經驗化為四個重要的「主題」來加以描述詮釋，提取這四個身體經驗的依據主要來自於身體記憶的深刻程度，透過這四個主題，研究者傳達出了蛙人身體在受訓時體驗到的受苦經驗，是研究者一生之中難以抹滅的，銘記在心的經驗點滴。

想起當初捨棄一般兵種，自願地回應蛙人部隊神祕力量的召喚，選擇進入外島的部隊接受訓練，在過程中讓我體驗截然不同的身體受苦經驗，把握一生一次的服役機會，追求卓越，勇於面對挑戰的命題也銘刻在生命經驗之中，生命價值與實際經驗才有機會相互印證。

在「受驚嚇的身體」中，身體作為「進場儀式」的對象，尋求的是身體面對強大壓力時被激發的勇氣與身體進入全新場域的適應能力，有些人帶著萬夫莫敵的想法踏進圈內，持續前進，但也有些人因為抵擋不過強力的壓迫而心生畏懼，進而萌生退意，最後無功而返，「堅持」與「放棄」之間的掙扎想必對於後續人生有關鍵影響。

在「受震撼的身體」中，受訓人員的自我感被解構，使之服膺外在場域的規則，無論身分地位，一切從零開始，在體能標準的監控下，在存活與淘汰的界線兩邊，同時訓練身心的強度，考驗身體的「忍耐」程度，受訓過程中刻意地讓身體貼近大自然，從文明世界抽離，讓身體熟悉大自然的樣貌，忍受大自然的考驗，讓身體回歸於最具野性的狀態。

「受磨難的身體」強調的是身心如何在長時間的煎熬之中仍能樂觀以對，與病痛、恐懼、極限、苦痛、挫折等體驗結合，也一直是人類不斷探索的生命主題，在磨難經驗之中，我體驗到的是生命的突然斷裂感，處在磨難之中的身體，心靈會從時空中抽離出來，原本人生的序列不再重要，身外之物也不再具有價值，僅剩磨難當下的自我對話與直接感受。

「被凍僵的身體」從被逼迫到無法停止發抖的身體之中，感受階級命

令的絕對權力，習慣被保護的身體被硬生生的扯掉基本的保暖機制，體會從保護中抽離的身體歷練，學習如何耐冷，如何自我鼓勵，以生存在一種水裡的、身心的、極致的凍僵極限體驗。

在忍耐中如何繼續存在下去，是在蛙人部隊裡經常會自我探問的命題；如何面對挫折，自我激勵，是在蛙人部隊裡必須面對的境況；如何在滿是困頓的情境中自我釋懷，採取正向的生命態度面對未來，也是在蛙人部隊裡受訓必須學習的功課。充滿煎熬經驗的身體，在那一個特殊場域裡，是最重要，也是唯一的生存憑藉。

走過艱苦試煉，深刻記得把火紅的蛙牌繡在翠綠的右臂上，開始可以正式穿上紅色短褲，黑色海龍蛙兵T恤，成為蛙人部隊的一員時，是一個充滿榮譽感的時刻，走起路來抬頭挺胸，神色飛揚，身體直挺挺的，對於自己敢於面對恐懼，突破種種身體之苦的磨練，也幾乎令自己難以置信。

勇於挑戰痛苦並不容易，但可以不畏艱難，永不放棄，卻是人生中一條值得前行的旅程。

引用文獻

皮爾森 (Carol S. Pearson) 著，《內在英雄 (The Hero Within)》(徐慎恕等譯)，臺北：立緒，2000。

托勒 (Eckhart Tolle) 著，《一個新世界 — 喚醒內在的力量 (A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose)》(張德芬譯)，臺北：方智，2008。

米爾斯 (C. Wright Mills) 著，《社會學的想像 (The Sociological Imagination)》(張君玫譯)，臺北：巨流，1995。

余德慧，〈生活受苦經驗的心理病理 — 本土文化的探索〉，《本土心理學研究》10，(臺北，1998.12)，69-115。

- 余德慧，《生命史學》，臺北：心靈工坊，2003。
- 余德慧，《詮釋現象心理學》，臺北：心靈工坊，2005。
- 克拉斯立 (Michael L. Crossley) 著，《敘事心理與研究 (*Introducing Narrative Psychology*)》(朱儀玲等譯)，臺北：濤石，2004。
- 克爾 (Robert Coles) 著，《故事的呼喚 (*The Call of Stories*)》(吳慧貞譯)，臺北：遠流，2001。
- 李佑峰，〈籃球場上的身體經驗——肉身化知識的開發〉，《運動文化研究》，5 (臺北，2008.06)：7-29。
- 林義淳，〈當運動的身體不再健康——一種病痛經驗的觀看與敘說〉，《運動文化研究》，18 (臺北，2011.09)：79-109。
- 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《活出意義來 (*Man's Searching for Meaning*)》(趙可式等譯)，臺北：光啟，1995。
- 法蘭科 (Victor E. Frankl) 著，《意義的呼喚 (*Lebenserinnerungen*)》(鄭納無譯)，臺北：心靈工坊，2002。
- 阿姆斯壯 (Lance Armstrong) 等著，《重返豔陽下 (*It's Not about the Bike: My Journey Back to Life*)》(施清真譯)，臺北：天下遠見，2001。
- 保羅 (Paul Brand) 等著，《疼痛 (*Pain*)》(江智惠等譯)，臺北：智庫文化，1995。
- 南度帕拉多 (Nando Parrado) 等著，《為愛活下去——跨越生命中的安地斯山 (*Miracle in the Andes*)》(黃芳田譯)，臺北：遠流，2007。
- 客蘭迪寧與康娜麗 (D. Jean Clandinin & F. Michael Connelly) 著，《敘說探究——質性研究中的經驗與故事 (*Narrative Inquiry: Experience And Story in Qualitative Research*)》(蔡敏玲等譯)，臺北：心理，2003。
- 徐元民，〈體育思想史總論〉，《體育理論經典叢書 (*Classical Series of Sports Theory*)》(上集)，(臺北：國立教育資料館編印，2007)，71-83。
- 曼廉 (Max Van Manen) 著，《探究生活經驗 (*Researching Lived*

- Experience*) 》(高淑清等譯), 臺北: 濤石文化, 2004。
- 登金 (Norman Denzin) 著, 《解釋性互動論 (*Interpretive Interactionism*) 》
(張君玫譯), 臺北: 弘智文化, 1999。
- 奧修 (Osho) 著, 《勇氣 — 在生活中冒險是一種喜悅 (*Courage: The Joy of Living Dangerously*) 》(黃瓊瑩譯), 臺北: 生命潛能, 2001。
- 劉一民, 〈質性研究的異想世界〉, 《運動哲學新論》(臺北: 師大書苑, 2005), 83-100。
- 劉金珍等, 〈受苦概念分析〉, 《護理雜誌》, 54.3 (臺北, 2007.06): 92-97。
- 潘春旭, 〈天主教信徒罹患癌症的受苦經驗與信仰體悟〉, 《臺灣宗教研究》, 8.2 (臺北, 2009.12): 57-76。
- 羅伯特 (Michael Loebbert) 著, 《故事讓願景鮮活 (*Story management*) 》
(吳信如譯), 臺北: 商周, 2005。