

運動場域中的放鬆經驗

魏豐閔*

施登堯**

摘要

有關「放鬆」的諸多現象與說法一直存在於運動世界之中，不曾消逝；然而伴隨著多樣且複雜的事實與論述，卻遺留下符號背後那未被澄明的個別想像。為了釐清「什麼是運動中的放鬆」此一本質性問題，本文採取現象學的研究取徑，透過本質直觀的還原方法，對「放鬆」與「不放鬆」經驗加以描述與自由變更，旨在揭示運動場域中放鬆經驗之結構與本質。結果發現，運動放鬆經驗可解構出壓力、力度、意識、空間、時間及經驗值等六個結構面向；運動放鬆經驗顯現出的是經驗主體與運動境況間的對應關係，且「放鬆」的本質依存於身體技術對運動境況的能動支配與控制。本文將運動實踐中的「放鬆」現象，進行學術性的觀看與反省，最終返回對身體技術的關注，突顯了運動場域中「能力」需求的現實，更為運動經驗的身體本質下了最直接的註解。

關鍵詞：現象學、本質直觀、自由變更、身體技術

* 魏豐閔，國立臺灣師範大學體育學系博士生，E-mail: 899300249@ntnu.edu.tw

** 施登堯，國立臺灣師範大學體育學系副教授，E-mail: t08011@ntnu.edu.tw

The Experience of Relaxation in Sports

*Feng-Min Wei**

*Deng-Yau Shy***

Abstract

The phenomena and statements related to “relaxation” have always existed in sports, and never faded away. While along with manifold and complex facts and discourse, there are unclear imaginations behind the symbols left behind. To clarify the essential question of “what’s the relaxation in sports,” this paper adopted phenomenological approach, through the method of eidetic reduction, described and varied the relaxed and un-relaxed experiences, and aimed at disclosing the structure and essential of relaxation in sports. Two results were found: first, the experience of relaxation in sports could be deconstructed into six structure aspects, including pressure, effort, consciousness, space, time and experience. Second, the experience of relaxation in sports was the corresponding relationship between subjects and circumstance in sports, and the essential of “relaxation” depended on the active domination and the control of body techniques over the circumstance. By exploring the phenomenon of “relaxation” in practice from the view and reflection of academy, and finally returning to the focus of body techniques, this paper highlighted the reality in the need of “abilities” in sports, and further made the most direct annotation for the body nature of sport experiences.

Keywords: phenomenology, eidetic reduction, variation, body techniques

* Feng-Min Wei, Doctoral Student, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University.

** Deng-Yau Shy, Associate Professor, Department of Physical Education, National Taiwan Normal University.

一、前言

好……就像我們之前說過的，在操作自由式打水的時候，雙腳放鬆伸直，腳背與膝關節也先保持放鬆、不出力。雙腳上下做打水動作時，大腿是力量的來源，用大腿帶動小腿、腳背做動作，輕輕地上下交替擺動雙腳，記得自由式打水的時候是向下用力，向上放鬆（搭配單手慢動作示範），如果看兩隻腳的動作，左（右）腳向下用力的時候，右（左）腳相對的就是向上放鬆，休息（搭配雙手分解動作示範）。¹

The Master followed my efforts attentively, quietly corrected my strained attitude, praised my enthusiasm, reproved me for wasting my strength, but otherwise let me be. Only, he always touched on a sore spot when, as I was drawing the bow, he called out to me to “*Relaxed! Relaxed!*” - a word he had learned in the meantime - though he never lost his patience and politeness. But the day came when it was I who lost patience and brought myself to admit that I absolutely could not draw the bow in the manner prescribed.²

¹ 此為研究者游泳教學札記的部分內容，呈現的是研究者與學習者交談的文字記錄。

² Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery (Zen in der Kunst des Bogen-schiessens)*, trans. Richard Francis Carrington Hull (New York: Vintage Books, 1999), 19. 此書於1948年以德文出版，1953年譯成英文，於美國發行第一本英文譯本。本書中文版是翻譯英文版而來，於1979年由慧炬出版社發行，惟書中並無記載中文譯文是由哪一年出版之英譯本翻譯而來。本文第二段引文選擇採用英文譯本之內容，目的在如實地呈現英譯本之文字，避免因多次的翻譯與詮釋過程，流失了作者原先所欲傳達之訊息。讀者若有閱讀上的需要，仍可自行參考中譯本之譯文如下：大師密切地注意我的努力，一聲不響地修正我緊張的姿勢，稱讚我的熱誠，責備我浪費力氣，此外則一切聽我自由。只是，每次我一張弓，他便大聲對我說「放鬆！放鬆！」——這是他剛學會的外國字——雖然他從不顯得不耐，也總是很有禮貌，但每次這呼聲都觸到我的痛處。後來有一天，我終於失去了耐心，向他承認自己實在不可能照他教的

身為一位游泳運動技術的指導者，³隨著接觸的個案持續增加，同樣的難題與困惑一再地複演，逼得我不得不關注它們、正視它們，其中「放鬆」的實踐即是那懸而未決的難題之一，因而引發我探索、思考並寫作此文的強烈動機，目的在對「什麼是運動中的放鬆？」此一問題，能有更深入的認識與澄清。

本文開頭第一段引文摘自日常的教學札記，類似的用語、描述與說明，經常出現在我提供給學生的指導與回饋當中，而且單就捷式打水此一進度的教學來說，學習者能否藉由水的浮力及自身的力量，使得雙腳輕鬆地漂浮於水面上，並幫助身體產生向前推進的力量，被視為是銜接後續教學所必須具備的先備技能，自然使得相似的指導與回饋用語被不斷地強調、再強調。⁴進一步分析本文一開始所提供的教學回饋的內容可知，指導者所強調的重點，著重於捷式藉物打水動作要領的說明，像是靜止狀態的姿勢、完整的動作流程、移動力量的來源以及操作時的用力方向等。另外，如果就回饋時使用的語言層面來看，我們無法忽略「放鬆」一詞出現的頻率，因為在簡短的文字當中，「放鬆」一詞即被使用了四次，前兩次描述的是靜止狀態下的身體姿勢，後兩次則用於說明運動過程中身體的用力方式，而且後兩次的「放鬆」皆被置於語末以示強調之意。

第二段引文則摘自《射藝中的禪》一書，此書描述的是作者赫立格爾 (Eugen Herrigel) 赴日本學習射藝，並藉此深入探索「禪」的經驗故事，

方法挽弓。可參見赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (Zen in the Art of Archery)》(顧法嚴譯)(臺北：慧炬，2003)，42。

³ 研究者自 2009 年起即獲聘擔任國立臺灣師範大學游泳館游泳教練一職，迄今已累積三年多的游泳實務教學經驗。

⁴ 根據國立臺灣師範大學體育研究與發展中心「訂定中小學生運動能力指標」專案之成果，將中小學生游泳運動能力分為十級，內含適應水性、游泳基本技術、游泳應用技術及水中自救能力四個構面，漂浮與藉物打水被認定為第三級及第四級所應具備之運動能力，此兩項能力是在學會水中閉氣、水中拾物及韻律呼吸後，真正進入自行游泳前進的學習階段前，應該學會的先備技能。可進一步參考國立臺灣師範大學體育研究與發展中心編，《訂定中小學生運動能力指標——游泳》(臺北：教育部，2009)，1-20。

而此段文字內容，主要是赫立格爾在描寫大師針對他的挽弓動作所給予的回饋內容。從赫立格爾的描寫中，我們可以知道，大師所給的回饋包含了口語 (verbal) 與非口語 (non-verbal) 兩種類型，非口語回饋指的是大師直接地調整挽弓的姿勢，口語回饋則是大師為了修正學員挽弓動作而說出的語言，亦即「放鬆！放鬆！」這裡的「放鬆」並不完全是對於身體某一肢段過度用力的概念，⁵反倒是就整體動作姿勢與態度的一種回應，強調操作者能「輕鬆地」體會並做出挽弓的關鍵要領。

雖然赫立格爾與我的真實體驗相距了 80~90 年之久，⁶而且各自存在的時代背景、所嚮往的終極關懷，甚至於思想底層的價值信念亦不相同，但是撇開這些現象背後的脈絡不談，我們可以發現，這兩段引文其實同時在描述同樣的現象，其中包含了一位學習者與一位指導者，學習者正奮力地學習某項動作技能（游泳或是射箭），而指導者則對學習者的動作表現給予回饋。有意思的是，在這兩個例子中，指導者皆以「放鬆」來表述他們所欲傳達的動作回饋，要求學習者做到「放鬆」的程度，但各自指稱的「放鬆」卻涵蓋了不一樣的意義，且指導者也不曾對其做進一步的闡述。

從過去的文獻可以發現，「放鬆」⁷、「放鬆點」⁸或「輕鬆地／輕鬆感」

⁵ 「放鬆」一詞很多時候也被用於說明身體某些部位力量使用的狀態，在此一情況下，它通常以形容詞的形式出現——Relaxed，目的在描述肌肉正處於不費力或不用力的狀態中。《射藝中的禪》一書中，即有相當多此種用法，像是「拉弦時不可使出全身之力，應當學會只讓兩手用力，肩臂的肌肉必須放鬆，好像它們在做壁上觀一樣。」(When drawing the string you should not exert the full strength of your body, but must learn to let only your two hands do the work, while your arm and shoulder muscles remain *relaxed*, as though they looked on impassively.) 請參見赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*)》，37-40。

⁶ 赫立格爾於 1924-1929 年間，師從 Awa Kenzō 學習射藝（可參見“Zen in the Art of Archery,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen_in_the_Art_of_Archery>, 9 Oct. 2012.）；而我則是自 2011 年起，在累積了一些實務教學經驗，並閱讀運動哲學與身體文化的書籍後，才逐漸意識到「放鬆」這個概念所引發的教學難題，且關注放鬆經驗背後所蘊涵的意義。

⁷ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*)》，37-40；溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著，《競技與健身運動心理學

⁹的說法經常地被用於動作學習的回饋與說明當中，可是就動作結構與內容的層面來看，「放鬆」並非學習內容，亦即，它並不是學習捷泳或射箭技術結構中的某一部分技術；再者，如果從學習運動技能的相關要素此一視角切入，檢視動作行為學 (motor behavior) 的文獻可知，這個領域的研究者較為關注的是學習者成熟、協調、學習遷移、示範與口語指導、回饋以及練習變異等課題，¹⁰也有研究者將運動技能的學習以階段論的觀點進行解釋，認為影響技能表現的原因來自於各階段的學習型態、動作的精熟程度、指導者的回饋以及外在環境的影響等內外因素，¹¹不過在這些討論學習者何以能成功表現出某一動作技術的研究中，卻未見任何將「放鬆」視為是成功表現出運動技術（如捷式打水、挽弓射箭等）的基本要素之一的論述。值得思索的是，不論是就研究者自身的教學經驗，抑或就文獻資料中所反映出的事實來說，「放鬆」確實是存在於運動技術之中，它可以被經驗到，也可以透過眼睛的注視而成為可見者；但是「放鬆」卻始終未能於動作學習過程中，成為學習者或指導者構思、操作以及解釋某一動作的實踐竅門之一，更別說將「放鬆」列為學術社群中研究者關心與討論的重要議題。

另一方面，即使「放鬆」以及那些表述著相同意思的概念已然成為日常的普通用語，傳達著「最普遍的」概念意涵，然而就「事實」層面來說，

(*Foundations of Sport and Exercise Psychology*) 》(簡曜輝等譯)(臺北：運動心理學會，2005)，224-237。

⁸ 劉一民，〈「省心」與「省身」的沈思——「運動身體學」芻論〉，《中華體育季刊》，2.4 (臺北，1989.03)：23-25。

⁹ 蓋柏 (Michael Gelb) 著，《Body Learning——達文西的身體智慧 (*Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*) 》(彭建翔、黃詩雲譯)(臺北：原筌，2005)，101-149。

¹⁰ 加利豪 (David L. Gallahue) 著，《兒童發展與身體教育 (*Developmental Physical Education for Today's Children*) 》(許義雄譯)(臺北：麥格羅·希爾，1997)，28-36；Richard A. Magill, *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (New York: The McGraw-Hill Companies, 2003), 191-320.

¹¹ Richard A. Magill, *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, 208-213.

「放鬆」在不同個體的觀念中，或是不同的情境脈絡中，往往呈顯出發聲者多樣且隨意的想像，而這些想像可能包含了：是否只要「不用力」就是「放鬆」的表徵？¹²是否只要「無壓力」就能感受到「放鬆」？¹³「放鬆」究竟是一種「經驗的」(身體的)¹⁴還是「心靈的」(精神的)¹⁵狀態？「放鬆」應該是一種「意識的」還是「非意識的」狀態？¹⁶「放鬆」究竟是一種「部分的」¹⁷還是「整體的」¹⁸知覺？綜觀上述的諸多論爭，存在我們心中更深層的疑惑是：放鬆到底應該被視為是「絕對個別」的體驗，還是它其實具有「普世共通」的本質？所有這裡談及的未解的問題，使得「放鬆」雖被視為是某種「最普遍的」概念，但這不表示人們對它有著更深刻的認識，相反地，這些個別的隨意性變更，反倒逼使「放鬆」這個概念變得更加地晦暗不明。

回到對運動中個體運動技術中所流露出的「放鬆」之關注，「放鬆」作為運動世界中最普遍的現象之一，研究它的重要性建立在其經驗一般性

¹² 在太極拳的相關論述中，「鬆」與「緊」被看成是相對的概念，所謂的「鬆」是指「不頂，自然內外和順，和順則心情平靜，平靜就不會緊張。如敵人猛力攻來，我不以猛力去頂，隨彼之力化之，這便是鬆。」參見張肇平、杜飛虎，《論太極拳》(北京：北京體育大學，2002)，46-51。

¹³ 王奉德，《讓自己放鬆：完全紓壓放鬆法》(臺北：菁品，2007)，5-7；喬治 (George) 著，《放鬆情緒的 25 種方法 (Learn to Relax)》(林珍如譯)(臺北：探索，2000)，14-16。

¹⁴ 馬斯洛 (Abraham Harold Maslow)、弗洛姆 (Erich Fromm) 等著，《人的潛能與價值》(孫大川審譯)(臺北：結構群，1990)，337-354。

¹⁵ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (Zen in the Art of Archery)》，74-106；約南 (Wilhelm Johnen) 著，《放鬆自己大步走！：雅各布松 (Jacobson) 肌肉放鬆法 (Muskelentspannung Nach Jacobson: Jacobson Relaxation Technique)》(顧麗娟、陳坤泉譯)(臺北：智慧大學，2002)，7-9。

¹⁶ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (Zen in the Art of Archery)》，36-144；馬斯洛 (Abraham Harold Maslow)、弗洛姆 (Erich Fromm) 等著，《人的潛能與價值》，337-354。

¹⁷ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (Zen in the Art of Archery)》，35-52。

¹⁸ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究〉，《臺東大學體育學報》，1.1 (臺東，2003.12)：249-272；蓋柏 (Michael Gelb) 著，《Body Learning——達文西的身體智慧 (Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique)》，37-100。

¹⁹之上；而研究它的必要性即在於，我們現時對它的認識有著太多的自由想像，這些多樣的想像都或多或少地對「放鬆」這個概念給出了定義或解釋，可是也因為這些多樣的想像，我們似乎變得更難以掌握那屬於「放鬆」的先天必然性，²⁰如果以柏拉圖 (Plato) 的觀念來說，這些個別的想像都只是分有 (Teilhabe) 本質，²¹可惜的是，它們卻不單單作為純粹本質而存在。準此，本研究的目的即在於對運動場域中的「放鬆」做本質性的考察，貫串全文的核心問題為「什麼是運動中的『放鬆』？」，而為能回答此一問題，並且化解多樣的想像所導致的思維困境，我們選擇以現象學本質直觀 (eidetic intuition) 的方法作為研究取徑，企圖揭示運動場域中放鬆經驗的結構與本質。

二、運動中的「放鬆」——來自各方的諸多論述

(一) 生理學觀點

從生理學的觀點而言，運動中的「放鬆」顯現於骨骼肌系統的運動表

¹⁹ 胡塞爾曾在《經驗與判斷 (Erfahrung und Urteil)》一書中，對於經驗一般性做過如下的說明：「這種一般性起初是根據相同的、爾後僅僅是些相似的、在實事經驗中被給予的對象的重複而為人們所獲得，它在為人們所獲得之後便不僅僅涉及這個有限的、可以說是可窮盡的現實個別性的範圍，即它們從其中被獲得的這個範圍，而是一般具有一個視域，這個視域假定性地指向進一步的個別性經驗，這些個別性可以在自由的隨意性中以這個假定的存在視域的推理的方式為人們所獲得。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集(上)》(上海：三聯，1996)，496。

²⁰ 先天必然性指的即是純粹概念，「純粹概念的構成不依賴於事實地被給予的開端環節的偶然性和其經驗視域，這些概念也具有一個開放的範圍，但不是以那種緊緊在後的方式，而是以在前的方式：先天的方式。這種在前的擁有意味著，這些概念必定能夠規定所有經驗個別性的規則。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集(上)》，497。

²¹ 胡塞爾曾在《現象學的心理學 (Phaenomenologische Psychologie)》一書中，對分有本質的概念進行解釋，他指出：「……這些個別性是這個本質的『個別化』，用柏拉圖的話來說，它們與本質的關係在於分有 (Teilhabe) 本質，它們與本質的聯繫是個別之物與其本質的聯繫，正如每一個個別之物都分有本質和本質要素一樣。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集(上)》，486。

現與其它生理指標數據之上。如在一些討論放鬆訓練運用於短距離跑的運動訓練文獻中可知，處於放鬆狀態下的個體，其肌肉本身的對抗阻力減低、伸展度增加，而且關節靈活性及全身的協調感與柔軟度漸獲提昇，不僅有利於強化肌肉收縮的速度與力量外，更能有效提高耐力、加速動作技能的形成。²²再者，就能量供應系統的角度來看，相關文獻中也指出，肌肉放鬆時，肌肉中的血液流動情況將增快 15 至 16 倍，²³幫助個體代謝因肌肉收縮而堆積於肌肉中的酸性物質（乳酸），同時能減低能量消耗，並加快能量的合成，用以補充運動過程所耗損的能量，使肌肉能在高速且高效能的狀態下運作較長的時間。²⁴

除此之外，根據護理領域的相關研究亦可發現，個體某些生理機能的改變，經常地被視為判定個體放鬆與否的重要指標，其中包含了自主神經系統的活性降低、新陳代謝速率變慢、指溫上升、血壓下降、心跳速率下降、中央大腦動脈的血流速率減慢、對疼痛的敏感性減低、焦慮或沮喪等情緒獲得緩和及大腦 α 波增加等，²⁵而且這些指標皆能透過相應的工具或儀器加以檢測（如膚溫感測器、血壓計、腦波儀或心理量表等），並將檢測結果轉變為量化的視覺符號訊息，以供後續分析與診斷之用途。舉例來說，腦中各波段頻率所代表的涵義各不相同， α 波代表的心理狀態是清醒、放鬆等， β 波代表的心理狀態則是清醒、不動等，進一步歸納過去腦波的實證研究結果可知，如 α 波愈高，則說明了該腦葉區域的大腦皮質放

²² 林淑惠、李昭慶，〈短距離跑運動員的放鬆訓練〉，《大專體育》，116（臺北，2011.10）：75-76。

²³ 孫東東，〈論短跑運動員的放鬆技術〉，《山西師大體育學院學報》，19.1（山西，2004.03）：72。

²⁴ 林淑惠、李昭慶，〈短距離跑運動員的放鬆訓練〉，75。

²⁵ 曾令儀、李引玉，〈放鬆治療在護理上的應用〉，《護理雜誌》，46.5（臺北，1999.10）：68-69；李欣萍、蘇以青、侯淑英，〈運用放鬆技巧及生理回饋訓練照顧門診——憂鬱症患者身心症狀之護理經驗〉，《護理雜誌》，56.6（臺北，2009.12）：102；豐東洋、洪聰敏、黃英哲，〈氣功對放鬆及情緒影響之腦波研究〉，《臺灣運動心理學報》，5（臺北，2004.11）：32-33。

鬆程度愈高；相反地，如 β 波愈高，卻代表著大腦皮質仍處於活動頻繁的狀態，個體無法表現出「不緊張」或對刺激感到「熟悉」的生理反應。²⁶

所以，生理學觀點下的「放鬆」，完全侷限於生物體的生理表現，而所謂的生理表現，包括了可以直接觀察到的骨骼肌運動情形，或是其它需透過儀器或量表才得以具象化的生理指標。然而，需要進一步考量的是，「放鬆」若為個體運動時「當下」的感受，但個體的生理表現卻很難於運動時「立即」取得，而且即使某些生理數據能突破此種測量時間點上的限制（如心跳率、腦波等），隨即面臨到的挑戰則是，某項或某幾項生理表現是否得以概括為個體正處於「放鬆」的表現狀態呢？再者，如果僅以生理表現作為「放鬆」的論斷依據，我們如何能明確地斷定所謂放鬆的「絕對」生理數據，或者，就算某項生理指標的表現意義被界定為「放鬆」，那也僅能代表生理學觀點下的解釋與預期，實在難以建立個體間或情境上的普遍性基礎；亦即，如將不同時間或情境下生理指標呈現出一致的不同個體，皆認定其處於「放鬆」之狀態，那麼對放鬆的界定未免太過廣闊了嗎？

(二)心理學觀點

在運動心理學的文獻當中，「放鬆」經常與競技運動或健身運動情境中的壓力 (stress)、緊張與焦慮 (anxiety) 等概念相對。舉例來說，就有表現狀態檢查表的題項設計，將「感覺極放鬆」與「感覺極焦慮」以及「肌肉很放鬆」與「肌肉很緊張」等描述界定為對立的概念，它被認為是個體面對某一情境時，能妥善地應用各種困境因應技巧 (coping skills)，並能達到最適當覺醒水準 (arousal level) 的自我能力，藉以獲得正向、敏銳且

²⁶ 豐東洋、洪聰敏、黃英哲，〈氣功對放鬆及情緒影響之腦波研究〉，32-34；黃英哲，〈氣功運動對生理及心理影響之探討：腦波與心理量表之印證〉，《運動教練科學》，8（臺北，2007.07）：117-118。

安定的心理狀態。²⁷

而且，為能減低不同焦慮類型——如認知焦慮 (cognitive anxiety)、身體焦慮 (somatic anxiety)、狀態焦慮 (state anxiety) 或特質焦慮 (trait anxiety) 等——所帶來的肌肉緊張、負面想法以及表現失常等影響，過去的研究提供了一些相應的放鬆技巧，像是針對身體焦慮提昇的個體，提供漸進放鬆法 (progressive relaxation)、呼吸控制法 (breath control) 以及生物回饋法 (biofeedback)，目的在藉由個體對於自我身體的覺察與控制能力的增進，訓練個體迅速地達到注意力集中與心智放鬆的安定狀態；也有針對認知焦慮的個體，提供放鬆反應法 (relaxation response) 以及自生訓練法 (autogenic training) 等心理放鬆技巧，這些放鬆技巧主要是藉由靜坐冥想或是自我催眠的方式，來幫助個體達到身心放鬆的目標，強調心理放鬆終能直接地導致生理放鬆的效果；當然，更有同時減低身體焦慮與認知焦慮的系統化訓練模式，像是認知—情意壓力管理訓練 (cognitive-affective stress-management training, SMT) 或是壓力預防訓練 (stress inoculation training, SIT)，此類訓練強調，為能改善個體因應壓力情境的反應能力，應同時提供認知性的教育訓練以及放鬆技巧訓練，如認知重建、自我對話以及放鬆技術演練等多重模式。²⁸值得一提的是，雖然上述各項放鬆訓練的目標一致，而且各種訓練所使用的介入策略及其理論基礎也存在著極大的差別，但其核心主張卻都強調，心智的狀態確實是影響身體表現的關鍵要素，像是有些訓練處理身體焦慮所引發的心理緊張問題，有些訓練為的是減低認知焦慮狀態下的心理壓力，也有那些標榜著系統化策略的訓練模式，卻往往抱持著認知重建先於技術訓練的設計傾向。也就是說，生理層面的放鬆被認為是依存於心理放鬆的效果，只須個體的心理狀態感到放

²⁷ 溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著，《競技與健身運動心理學 (Foundations of Sport and Exercise Psychology)》，224-225。

²⁸ 溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著，《競技與健身運動心理學 (Foundations of Sport and Exercise Psychology)》，225-233。

鬆、無壓力，即能發揮其對外在生理表現或其它生理指標的影響力，創造出個體得以進入「放鬆」狀態的有效條件。

然而，令人好奇的是，不同於配對假說的觀點，卻也有運動心理學研究發現，「身體的放鬆技巧對減低認知焦慮有正面的效果，而認知放鬆技巧則對減低身體焦慮亦有放鬆的效果」，²⁹直接地說明了身心並非二元對立的概念，亦即，個體處於運動情境中，面對境況中瞬息萬變的訊息，其並非有意識地判定處於哪種焦慮狀態下，接著選擇採用哪種放鬆技巧進行解決；相反地，個體直接地面對環境中的諸多問題，以適切的策略進行下意識的回應與解決，因此各項放鬆技巧與焦慮排除間應具有相互為用之互動關係。如此，我們可以獲知的是，心理學觀點下的「放鬆」僅強調個體心理狀態的描述，忽略了對身心為不可分割的整體以及運動境況的當下性之考量，因而阻礙了我們對「放鬆」的整全認識。此外，我們需要意識到的重點是，心理學所談的「放鬆」是一種焦慮或緊張情緒的對照，它並不直接地討論「什麼是放鬆」，反倒認為只要個體的心智或情緒處於「不焦慮」、「不緊張」或是「非壓力」的狀態中，便認定個體能自然地表現出「放鬆」的樣態。

(三)身心學觀點

相較於心理學強調個體心智狀態影響著身體表現的論述觀點，身心學 (Somatics) 理論的支持者反倒認為，為了解決個人身體層面的某些問題，需要以「身體 (soma)」為出發點，開發個人自我覺察 (awareness) 的身體能力，方能對自己的生活經驗有更深一層的認識與思考。探究身心學的基本觀點可知，身心學首先要破除的是笛卡兒 (René Descartes) 哲學觀中的身心二元論述，認為身體僅是附屬於心智之下的奴隸，且會影響心智的

²⁹ 溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著，《競技與健身運動心理學 (Foundations of Sport and Exercise Psychology)》，233。

成熟與發展，因而需要透過鍛鍊來減低身體對心智的迫害。但就身心學的傳統來說，身體與心智是無法分割的整體，它們之間不存在地位高低的關係，相反地，身與心反倒應該和諧共處，互為體用。再者，身心學者主張，身體應該被視為活生生的有機體 (living body)，它不該只有「物性」的一面，更有其「心性」的一面，隨著周遭的外在環境或生活難題的變動與發生，不斷地進行自我的內在覺察與調適，由自我內在去經驗 (experienced from within)，使得身體覺察由無意識的內在運作，轉而提昇為靈敏且有意識的體察 (body awareness) 過程，甚而以自我的身體覺察為出發點，進一步拓展到對情緒、社會及環境等範圍的感受與領會，達到心智 (cognitive mind) 與身體智慧 (body wisdom) 交往密切、相輔相成之境地。³⁰

而且，基於身心合一的全人觀點，雖因理論取用與討論焦點略有不同，身心學者發展了許多身心統合的技巧與方法，像是肌肉放鬆調整術 (Myofascial release)、亞歷山大技巧 (Alexander technique)、彼拉提斯技巧 (Pilates method)、意動法 (Ideokinesis) 及身心平衡技巧 (Body-mind centering) 等，皆將「身體」置於實際操作上的核心地位，主張「藉由身體感覺、反應與動作的探索，可以調整身體的使用及影響心理層面」。³¹就以亞歷山大技巧為例，為了解決現實面的問題，透過一些最基本、最簡單的動作操作與體驗，以提昇身體的基礎控制能力，且能避免錯誤的身體感覺認知、克制習慣反應，並且減低專心、專注所引發的身心過於緊張的問題。³²所以，如從身心學觀點來討論放鬆現象，「不放鬆」的表現泛指肌肉處於緊張的狀態，此一狀態被認為與依賴身體的習慣性反應、不當的身體使用方式、身體結構未能對稱排列與充滿空間³³等因素息息相關，因此

³⁰ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究〉，249-260。

³¹ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究〉，250。

³² 蓋柏 (Michael Gelb) 著，〈Body Learning——達文西的身體智慧 (Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique) 〉，37-99。

³³ 林大豐、劉美珠，〈身心對話——伸展與放鬆〉(臺東：國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系，2009)，9。

即須對這些身體的習慣、姿勢與動作具備高度覺察能力，覺知自我身體、人我互動及環境因素彼此間持續關聯、變化的過程與原因，並進一步藉由身體能力的訓練與開發，減輕個體因身體使用而產生的不適與疼痛，甚而積極地達到改變自我身體觀點、開啟覺察能力、有效管理壓力、促進良好的姿勢與動作以及尊重身體、個人經驗和自我等功能。³⁴

所以，身心學觀點下的「放鬆」，不完全依循純粹生理亦或純粹心理的論述基礎，它將身心統合為一體，全面地關照運動中的「身體」。只是，身心學所談的「放鬆」是在各派身體技法下的「放鬆」，這些技法雖不完全是靜態的身體活動，但卻不似真實運動境況下所須面臨與處理的問題的多元且複雜，再加上身體技法強調的是個體向內的自我探索與覺察，有別於一般運動場域中顯現於外的身體展演，因而對於運動中「放鬆」現象的界定與描述也就存在著極大的落差，它們彼此間可能具有結構上的相似，但嚴格說來，兩種「放鬆」的基本訴求，及其據之為方法的操作策略卻不可一概而論，一方強調的是身體活動下個體自我覺察的能力，藉以重新意識到身體的存在與問題，並思考積極的改善方法；另一方則關注各項運動技術表現的當下，個體如何在輕鬆且不費心力的狀態下體現出自我的身體能力。

(四) 禪學觀點

究竟為什麼「放鬆」會與禪學有關呢？關於這個提問，我們將以《射藝中的禪》一書作為出發點，詮釋赫立格爾在這本討論東方哲學的小書中，如何說明射藝、放鬆以及禪三者之間的關係。赫立格爾寫作此書的目的在於，希望能將自身學習射藝的經驗以文字形式予以描述，藉以揭示禪對某種藝術所產生的影響，並揭露禪的性質。此種思考，有別於過去禪門宗匠堅持的師徒制式口耳相傳的方法，而且也有別於過去揚棄自身經驗基

³⁴ 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究〉，260-263。

礎的學習模式，強調透過經驗回憶、描述以及反思的方式，將那段屬於自己的學習經驗與意義呈現出來，使得禪不再從屬於空玄的意象，僅限於那些曾有過證悟經驗之人才能通達（因為文字符號對真正證悟了禪的人來說，都只是一種印證，最終判定真理的準繩實為經驗自身），反倒是能藉由身體經驗的文字描繪，述明隱藏在這些經驗背後的禪的宗旨。這種思考並解決問題的方法，恰與現象學探索事物的方法邏輯如出一轍。

如同書名所標示的，「禪 (Zen) 」存在於「射藝 (art of archery) 」之中，而從赫立格爾的描述當中，我們亦能覺察到，「放鬆」似乎還宣告著一種進入「大道」之途徑，它不僅能說明「它們真的很鬆弛，好像完全沒事一樣」、³⁵「……但每次我一面張弓、一面放鬆肩臂肌肉時，我的腿部肌肉便僵硬不堪……」、³⁶「接著，我能夠做到全身完全放鬆地將弓拉開，並且保持張滿……」、³⁷「後來我也能以肌肉鬆弛地拉開大師的強弓」³⁸以及「到此為止，我學會了放鬆地拉弓，放鬆地停留在張大的最高點，放鬆地放箭，放鬆地抵銷反彈力……」³⁹等身體某肢段肌肉或全身的不用力狀態，更重要的意義在於，赫立格爾突顯出「放鬆」具有心智與精神層面的價值，使得「放鬆」一詞從對身體的物理性關注，轉而投入對心靈自由的解釋；從原本自控的身體技術的實踐，進入到一種非控的「無名本原」之處境。

It had led to a loosening of the body, without which the bow cannot be properly drawn. If the shot is to be loosed right, the physical loosening must now be continued in a mental and spiritual loosening, so as to make the mind not only agile, but free; agile because of its freedom, and free

³⁵ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*) 》，44。

³⁶ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*) 》，48。

³⁷ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*) 》，48。

³⁸ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*) 》，50。

³⁹ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*) 》，62。

because of its original agility; and this original agility is essential different from everything that is usually understood by mental agility. Thus, between these two states of bodily relaxedness on the one hand and spiritual freedom on the other there is a difference of level which cannot be overcome by breath-control alone, but only by withdrawing from all attachments whatsoever, by becoming utterly egoless: so that the soul, sunk within itself, stands in the plenitude of its nameless origin.⁴⁰

然而，更為關鍵的是，從禪的觀點來談射藝或「放鬆」，所有的外在事物都成了成就禪的途徑之一，不論其為身體技術或是精神價值，最終剩下的只有那達乎禪境的心靈修為，赫立格爾稱之為「正確的遍在之心(right presence of mind)」，⁴¹這意味著心靈進入一種無所不在、無所為、無所求、無所取、無機心且無我之境界。在此種意境之下，所有的人、事、物要迄及禪的境界，皆須向上昇華至一種只剩下純粹心靈的存在，這是僅屬於個人的絕對體驗，猶如否定了所有的物質性或精神性的存在而獨尊靈性一般，所有的弓、劍、姿勢、動作、身體、思維以及精神都遭到貶抑，它們並不被界定為通往禪的任何條件。是故，禪的境界無法靠心智功能有效地掌握，就算是最實際的體驗，亦可能無法真正觸及禪的大門。根據赫立格爾的說法，我們必須沉潛至「空」且「無」的心靈深處，此一狀態代

⁴⁰ Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, 35. 讀者如有閱讀上的需求，仍可參考中譯本譯文如下：「這一步的結果是身體放鬆了；沒有這放鬆，弓就拉不好。如果要箭射得好，身體的放鬆還須繼以心智和精神的放鬆，這樣才能使心不但矯捷，而且自由：因為自由，所以矯捷；而因為它原本矯捷，所以自由；而這原本的矯捷，與一般所了解的靈活心思，是無論在那一方面都根本不同的。因此，在這兩種情況—放鬆的身體與自由的心靈之間，還有一個高低的差別，而這不是單靠調息就能扯平的，必須從捨棄一切執著下手，使達到完全的無我，從而使深陷的靈魂，得以在其富庶的無名本原之中，巍然聳立。」參見赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*)》，78-80。

⁴¹ 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*)》，86。

表著「無根基性 (groundlessness) 」與「無品質性 (qualitylessness) 」的修養底蘊，要想透過心智、身體甚至是外物（如弓、箭……）等途徑來通向禪的境界，可謂是無稽之談，惟有那空無的心靈才是走向「大道」的那條正道。

...which is known in Japan as “Zen” and is not speculation at all but immediate experience of what, as the bottomless ground of Being, cannot be apprehended by intellectual means, and cannot be conceived or interpreted even after the most unequivocal and incontestable experiences: one knows it by not knowing it. For the sake of those crucial experiences Zen Buddhism has struck out on paths which, through methodical immersion in oneself, lead to one’s becoming aware, in the deepest ground of the soul, of the unnameable Groundlessness and Qualitylessness—nay more, to one’s becoming one with it. And this, with respect to archery and expressed in very tentative and on that account possibly misleading language, means that the spiritual exercises, thanks to which alone the technique of archery becomes an art and, if all goes well, perfects itself as the “artless art,” are mystical exercises, and accordingly archery can in no circumstances mean accomplishing anything outwardly with bow and arrow, but only inwardly, with oneself. Bow and arrow are only a pretext for something that could just as well happen without them, only the way to a goal, not the goal itself, only helps for the last decisive leap.⁴²

⁴² Eugen Herrigel, *Zen in the Art of Archery*, 6-7. 中譯版譯文將此段文字翻譯如下：
「……日本人簡稱為禪。這門佛教中全無戲論，卻能使人立即體驗到那無底的『存在之根基』。這根基是無法以思維的方法來認知的；而且，即令行者已有了最明確、最無可爭議的經驗以後，對它仍然無法想像、無法解釋。這根基只有從無知才能獲知。為了獲得這種真偽立判的經驗，禪宗開闢了新的途徑，採用有層次的沉潛於自

所以，在禪的視域下的「放鬆」，可以概略地區別出身體上、精神上以及心靈上等三種不同的層次，而最終突出於所有面向且獲推崇的則是心靈層次的放鬆，這種放鬆主張的是一切盡其在我、無為而為的心靈修養，甚至排除掉所有物質性的協助與存在，返回最初的「無名本原」。然而，姑且不論達到禪境下放鬆狀態的難易，我們必須思考的是此種放鬆究竟為何的問題，原因是在禪的觀點下，「放鬆」被界定為「不存在」的心靈「存在」，並建基於「空無」之上，實在難以對應到真實存在於運動中的放鬆現象，更別說以此一放鬆觀點來解釋運動中那可被直觀到的「放鬆」了。

經由前述各種放鬆觀點的分析與並置，我們能清楚地發現生理學、心理學、身心學及禪學等領域，都分別依循各自之理論視域提出了一套「放鬆」的說法或論述，有強調「放鬆」即為骨骼肌處於高效能狀態下的運動模式，過程中涉及其他生理指標的改變；有認為「放鬆」是指一種心理上的認知狀態，且心理感受會直接地造成身體知覺或行為上之影響；或者也有將「放鬆」標記為身心合一的身體使用方式，為的是避免壓力情境與不當的動作或姿勢，因而引發的緊張、無感或疼痛等知覺；更有視「放鬆」為一種超脫物質與精神的存在狀態，意味著心靈徜徉在既「空」且「無」的禪境之中。凡此種種，無不代表著觀看「放鬆」的一種角度，只是這些視角皆不隱藏自身的原初意識與立場，並且擁抱「放鬆」的某部分現象，作為論述得以成立或受擁護的經驗事實，像是肌肉的收縮與鬆弛、腦中 α 波的功率、心智的狀態及心靈修養的提昇等。只是，「放鬆」既為個體對於自身體驗的知覺與感受，要想透過外在的指示或訊息來標示出特定的主

我中的方法，來使自己覺察到那靈魂最深處的根基，那不可名狀的無根基性與無品質性。不寧為是，甚至與這根基合而為一。在射藝中，這種求與根基合一的心靈的修養，乃是玄秘的修習；而這種心靈的修養，乃是射箭的技巧所賴以成為藝術的唯一憑藉。如果一切順利，即可漸臻完美而達『無藝之藝』的境界。因此，射藝在任何情況之下均不得視為是弓箭對外有所成就，而實是對內，以自己為對象的。弓箭只是為了產生某種作用而設的道具，沒有了它，這作用一樣可以發生。它只是到達目標的途徑，不是目標本身，而只是做最後決定性一躍時的助緣而已。」參見赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著，《射藝中的禪 (Zen in the Art of Archery)》，9-12。

觀意識，實為方法上的誤用與思維邏輯上的誤導；而且，既然「放鬆」是經驗主體的某種存在狀態，那麼對它的描述與思考即應採取整體性的「觀看」，俾能直觀「放鬆」之為「放鬆」的核心，避免片面地將它標籤為肌纖維的靠近與遠離、腦波儀上的波動情形，或是將它等同為心理的平靜與安適、靈性的昇華等「部分」事實。

三、本質直觀 (Wesensschauung) —— 一種把握本質的方法⁴³

現象學作為一種「描述」的科學，⁴⁴自 20 世紀初經胡塞爾 (Edmund Husserl, 1859-1938) 的探索及發展以來，已受到質性研究者廣泛的認識與使用，更有質性研究專書將現象學的研究取徑列為五種質性探究的傳統之一。⁴⁵胡塞爾現象學的研究對象是人們處於生活世界 (life-world) 中的生活體驗 (lived experiences)，採用此種研究方法的研究者，目的在於揭示生活經驗那不變且必然的結構與本質，或是這些經驗的根本意義；而且植基於記憶、想像與意義之上的經驗包含了外在的現象與內在的意識，使得意識的意向性 (intentionality of consciousness) 亦成為現象學家所強調的

⁴³ 胡塞爾 (Edmund Husserl) 著，《純粹現象學通論：純粹現象學和現象學哲學的觀念 (I)》(*Ideen zur einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*) (李幼蒸譯) (北京：商務，1996)，51-53。

⁴⁴ 關永中曾就語源學的觀點指出：「現象學乃廣義地是為對呈現在意識前的現象加以描述，即就事論事地把所呈顯的事象作第一身的描繪，以企圖觸及事物之本質意蘊。」以此而言，現象學作為一種哲學探究的方法，其目的並非對事象作進一步的解釋，反之，現象學強調的是對事物作深入且清楚的「描述」。參見關永中，《知識論 (二) —— 近世思潮》(臺北：五南，2000)，135-136。

⁴⁵ 在 *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* 這本討論質性研究及其研究設計的專書中，John W. Creswell 將現象學研究與敘說探究、扎根理論研究、人類學研究以及個案研究，看成是質性研究的五種研究傳統，並針對這些方法取徑的理論架構、方法論、研究程序、研究類型以及挑戰等內容分別進行討論。參見 John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches* (Thousand Oaks: Sage, 1998), 47-72.

經驗內涵。⁴⁶更進一步地說，胡塞爾現象學的价值即在於對「意向性」的覺察與關注，主張知識必須建立在生活經驗的基礎之上，而且由於個體涉入生活世界的程度，以及個體看待世界的各種意向性的差別，因而可能對同一個經驗或現象產生不同的認識、觀感與意義建構。職此，為了達到「哲學為嚴格科學」的理想，胡塞爾認為應該同時「返回事物本身 (back to the thing itself) 」且「返回有意向性的意識 (back to the intending consciousness) 」，⁴⁷藉由懸置 (epoché) 與還原 (reduction) 的方法，反省個體看待現象的意向性，徹底地對所有知識的基礎進行檢驗，俾能確實地剝離那不屬於現象本質的偶然成份，真正觸及純粹現象的必然結構。

在胡塞爾現象學的傳統之下，「事物本身 (Sachen selbst) 」即為真理，它是絕對且純粹的存在，它是未經意向性所遮蔽的實存之物，可是這個真理卻無法「主動地」顯現給我們，因為意向性始終是由個體這一方發出的，最後止於事物所在之處，所以只有個體才能成為「事物本身」的把握者；⁴⁸也因如此，為了讓事物如其本身那樣地顯現，使我們得以明見其純粹本質，即須經由本質還原 (Wesensschauung) 此一積極的哲學反省，方能「從對現象事物之描述上洞察其本質」，⁴⁹在物的自明性與個體的明見性間搭建起本質溝通的橋梁。所謂的本質還原又可稱為本質直觀 (eidetic intuition) ，它是胡塞爾現象學方法中相當重要的一個環節，⁵⁰也是在現象

⁴⁶ John W. Creswell, *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*, 52.

⁴⁷ 關永中，《知識論（二）——近世思潮》，141-145。

⁴⁸ 也就是因為個體掌握著意向行為的意識控制權，Robert Sokolowski 才會在 *Introduction to Phenomenology* 一書中指出：「Consciousness is consciousness of something, that experience is experience of an object (意識總是關於某事某物的意識，經驗總是關於某事某物的經驗)。」而不會有「對於某事某物的經驗總是向著個體經驗，對於某事某物的意識總是向著個體意識」，這類主客倒置的說法產生。參見 Robert Sokolowski, *Introduction to Phenomenology* (New York: Cambridge, 2000), 9.

⁴⁹ 關永中，《知識論（二）——近世思潮》，183。

⁵⁰ 徐輝富，《現象學研究方法與步驟》(上海：學林，2008)，29；陳清春，〈牟宗三「智的直覺」理論的內在矛盾與出路〉，《國立臺灣大學哲學論評》，40(臺北，2010.10)：

還原 (phenomenological reduction)⁵¹ 的基礎上才得以展開的意識反省，如透過此種反省行動，我們最終將：

可以發現事物的普遍本質——埃多斯 (eidos)，這個本質即是柏拉圖意義上的「理念」，只是經由現象學方法處理過後，它得到了純粹的理解，並且擺脫了所有形而上學的解釋；也就是說，它在通過那樣一種途徑而產生的理念直觀 (Ideenschau) 中，本身是如何直接直觀地被給予我們，我們也就如何來理解它。⁵²

至此，我們已經明白，本質直觀是現象學方法論中一種理解事物本質的基本方法，可是為什麼這種方法可以使我們通達「事物本身」呢？它的特殊性表現在哪裡？而且，它是藉由什麼樣的方法或操作步驟，使得物自身能「被動地」展現出其根本的一致性，進而能被我們的意識行為直接地把握呢？有關上述兩個問題的回答，將成為本節後續內容的主軸，同時本節最後也將說明，我們為何使用本質直觀作為本文的研究取徑，以及我們如何使用它來處理「什麼是運動中的『放鬆』？」此一核心問題。

要回答「為什麼本質直觀可以使我們通達『事物本身』」這個問題，回到胡塞爾所謂「直觀」的觀念，或許能作為回應這個提問的切入點。胡塞爾曾清楚地說明，雖然「個體直觀 (individuelle Anschauung)」⁵³與「本質直觀」⁵⁴都是一種「直觀」，它們皆指向著特定對象，也都是對於被給

1-28。

⁵¹ 這裡的「現象還原」指的是「就事論事地描述所呈現的現象。」參見關永中，《知識論（二）——近世思潮》，183。

⁵² 倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，479。

⁵³ 亦稱「感性直觀」，胡塞爾曾在《純粹現象學通論：純粹現象學和現象學哲學的觀念（I）》一書中，對它作如下的解釋：「感性直觀，尤其是經驗，是關於一個個體對象的意識，『它』作為直觀意識『使這個對象被給予』，作為感知使這對象原本地被給予，使意識能夠『原本地』，在其『真實的』自身性中把握這對象。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，449-450。

⁵⁴ 「本質直觀是關於某物，關於一個『對象』的意識，是關於這本質直觀所看到的並在本質直觀中『自身被給予』的某物的意識；但這某物也可以在其他行為中『被

予之物的某種掌握，可是從原則上來說，這兩種直觀仍然是有區別的，它們之間的區別是和「事實」與「本質」之間的本質區別相一致的。⁵⁵所謂的「事實」是與經驗相聯結的，它是個體處於生活世界中，與其中各種人、事、物互動後而得的主觀意識，它會受到個體所處的脈絡、過去的經驗、知識背景、當下的情緒或是他者等因素的影響，使得在面對同一的事物時，個體可能產生個別的或涵蓋一特定範圍的認識與意義，這樣的「事實」是個體意向性造成的結果，其基本性質是一般的與個別的，因此對它的了解就始終建立在尋無邊界的「偶然性」⁵⁶之上。另外說來，「本質」則是純粹且共同的普遍之物，它具備「先天的必然性」⁵⁷此一特性，我們除了能在經驗中獲得對它的把握外，更可透過非經驗的聯想、想象、臆測或幻想等意識作用，被動地直觀那屬於事物本身且具有本質必然性的埃多斯。由此可見，本質直觀與個體直觀其實都是一種「看」的方式，只是個體直觀是在前反思的觀看中，產生對被看事物的實在性認識，而本質直觀則是在個體直觀的基礎上，⁵⁸透過各種意識行動與反省，蒐集生活經驗中的一般性事實，最後則將目標設定在，洞察各種人類經驗與認知對象的必然本質。

舉例來說，我們的生活中經常會看到、會使用到杯子，像是紙杯、鋼杯、酒杯、咖啡杯、馬克杯、高腳杯等等，它們有大有小，有顏色及形狀上的差異，更有製作質料間的區別，這些被我們實際經驗到或是藉由想像

想像』，被模糊或清楚地思維，成為真實的和錯誤的直言判斷的主體——就像所有在形式邏輯的必然廣義上的對象一樣。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，450。

⁵⁵ 倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，449-458。

⁵⁶ 倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，496。

⁵⁷ 倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，496。

⁵⁸ 「本質直觀雖然不以個體的理解為基礎，也不以對個體的現實設定為基礎，但本質直觀卻仍具有這樣一個特徵，即它是以個體的直觀的一個主要部分，即個體的一個顯現，一個可見的存在為基礎的。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，454；關永中，《知識論（二）——近世思潮》，200。

而得的個別之物，皆是杯子這個概念的「事實」，只是這些事實都是植基於偶然性的基礎上的認識，那麼到底「杯子」的本質是什麼呢？藉由本質直觀的方法，最終我們會發現，只要是那些「上方開口、中空柱狀體且可以被拿在手上並裝盛飲用液體的容器」，我們皆會稱它為杯子，這樣的界定明顯地有別於日常性的描述，它排除掉了我們對經驗所能及的事實的關注，透過一種「抽象作用 (abstraction)」，⁵⁹使得杯子的普遍性本質能在意識中直接地被我們直觀到。

所以，就方法的使用上而言，本質直觀之所以不同於感性直觀的觀看方式，最主要的差別在於它將「自由變更」納入作為直觀世界的方法，此種「看」雖然將個體的經驗設想為獲得本質的出發點，可是它並不侷限於個別事實，或是事實所形成的總體範圍，反倒是在自由想像的隨意性變更中，將個別事實提高到純粹可能性的空間中去，使那被直觀到的普遍之物能在多樣性事實的基礎上，展現出其同一且必然的純粹本質。⁶⁰簡單地說，本質直觀即是將經驗主體的意識作為前理解，藉助於「自由變更」這個關鍵步驟，在構成各種後理解的開放過程中，使得純粹同一之物逐漸地浮現於眼前的一種觀看方式。這種將想像或是自由變更納入探索實存世界的觀看，逼使經驗主體在身體經驗與想像的動態交流中，提供新經驗形成的養分，並使原初經驗呈顯出新的意義。⁶¹

在對現象學的理论傳統與本質直觀的方法有較為具體且明確的認識之後，我們必須回過頭來思考，本質直觀「何以能」以及「如何能」作

⁵⁹ 關永中，《知識論（二）——近世思潮》，199。

⁶⁰ 倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，481-482。

⁶¹ 在〈遊於方外——想像與身體經驗〉一文中，作者以巴修拉的詩學論述作為探討旅行者身體經驗的基礎，並認為：「想像突破實在的框限時，也打開一個方外的空見，擴展了人的能力。而想象的旅程也因此有助於身體經驗的擴展。同時，這種想像歷程也有價值轉換的道德意義，因為即使一個道德行為者也是以活生生的身體來體驗價值轉換。……旅行者在行旅中同時進入一種身體與想像的新經驗，能夠從想像的原初構成作用中參與到宇宙性的運動。」參見黃冠閔，〈遊於方外——想像與身體經驗〉，《運動文化研究》，11（臺北，2009.12）：7-32。

為本文探討運動放鬆經驗的理由。如前所述，本質直觀是一種現象學的還原方法，它透過對一般性事實的獲得與隨意性的想像變更，引導我們從自然態度轉而以現象學態度來觀看這個世界，目的在對事物或是生活經驗的本質進行洞察。本文企圖處理的是「什麼是運動中的『放鬆』？」此一問題，這是一種思考事物或經驗本質的提問方式，理應採用研究本質學問的方法進行探討，因此本質直觀遂成為我們唯一且必然的選擇。本文所討論的對象範圍劃定於運動場域中的放鬆，有助於本文對這個問題的討論更為聚焦，使得討論的基礎不致於過於雜亂或流於空泛；在經驗對象的蒐尋方面，本文以研究者的經驗作為基礎，描述自身曾經體驗過的「放鬆」與「不放鬆」的兩類經驗，它們分別是「超乎預期的 12 秒 13」、「未曾體驗過的 1500 公尺長泳」、「一次網球單打的挫敗經驗」以及「太極推手中的鬆與不鬆」，之所以做這種選擇目的在於，我們認為所謂放鬆與不放鬆其實是一體兩面的概念，將運動中放鬆與不放鬆的經驗進行直接的區隔之後，分別從個別的經驗進行還原，如此不僅能攫獲那些影響著經驗為何能被冠以放鬆或不放鬆意義的核心內涵，同時能夠加強本文對於運動放鬆經驗的描述與討論。此外，在運用自由變更進行變項構成的開放性過程中，我們亦分別提供第一人稱、第二人稱、第三人稱的經驗描述，它們分別是研究者自身的放鬆經驗描述、研究者作為客體（如指導者或觀眾等）的經驗描述，以及非經驗主客體的文本描寫（這個部分指的主要是談論放鬆的相關文獻資料），藉以擴大思考運動放鬆經驗的觀看視域，使得運動放鬆經驗的純粹本質，能在多軸的觀看以及持續的遞推性相合中被確實地擁有。

不同的理論派別與學術傳統在探求知識的過程中，必定會採用相當不同的研究方法與步驟，以達到尋求問題解答的目標。本研究主要依循胡塞爾現象學的方法論途徑，以本質直觀的方法探究運動中放鬆經驗的結構與本質，主要的研究步驟有三：

- 1.變更多樣性的創造性展現；
- 2.在持續的相合中的統一聯繫；
- 3.對相對於差異而言的全等之物的直觀主動的同一證實。⁶²

此是來自於胡塞爾本人對於實施本質直觀方法的步驟說明，⁶³就本研究實際的操作過程來說，尚須於第一個步驟之前加入「放入括弧」與「經驗描述」的步驟，「放入括弧」主要強調的是，研究者須與自身的經驗保持一定距離，切勿直接地對某物或某現象賦予自己的判斷或價值論述；至於「經驗描述」指的則是，研究者須從自己的記憶及體驗中，將自身的經驗提取出來並加以錨定，使得經驗能夠脫離獨有的與虛無飄渺的感受層次，正式地在描述的過程中成為實存的事實，藉以提供後續想像變異步驟具備經驗的基礎。

四、運動場域中的放鬆經驗——結構與本質

我們對世界的「經驗」，是基於對世界中的對象（包括自己、別人、周遭的一切）的知覺（包括自覺與非自覺的經驗），因為經驗的主體，永遠意向到（或想像到、感覺到、猜測到、知覺到……）對象，所以又可以叫作「意識」（意向性的知覺）。「意識」，在一般人的眼裡，通常指的是容易自覺到的、分析的、邏輯的、科學的或能夠清楚浮現在我們眼前的知覺或想法。⁶⁴

⁶² 倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，504。

⁶³ 胡塞爾亦曾在《現象學的心理學》一書中，在對本質直觀諸要素的討論中，有過與此一步驟相類似的說明，他指出：「以前像為出發點，展開變項的開放性把握（變項構成過程的隨意性）；綜合統一的變項構成的遞推性一致；對作為本質的一致之物的把握。」參見倪梁康選編，《胡塞爾選集（上）》，482。

⁶⁴ 劉一民，〈運動身體經驗探源——主體性與創造性經驗的反省〉，《體育學報》，13（臺北，1991.12）：54。

前段文字對「經驗」、「知覺」與「意識」等概念做了簡要的說明，並且對我們如何意向到某對象的行為與習慣做了一番解釋，這恰恰能呼應我們探究運動放鬆經驗過程中所知覺到的對象。通常來說，我們會不自覺地停留在對運動放鬆經驗的下意識詮釋中，像是「放鬆」就是要沒有壓力，「放鬆」等於不用力，「放鬆」代表著心境上的平靜且安適等。這些詮釋雖然皆為事實，可是它們都只片面地強調「放鬆」的某一面，而非就其整體結構與純粹本質進行通盤的描寫，導致以「部分」代替「整體」、將「可見」取代「不可見」的認識危機。基於此，本節的目標即在運用現象學本質直觀的方法，將運動場域中的放鬆現象進行全盤的描述，內容包括經驗結構與本質內涵的說明。在經驗結構的方面，分別從壓力、力度、意識、時間、空間及經驗值等面向進行討論；而在本質內涵的方面，則從向外展延的思維聚焦到對運動放鬆經驗內在同一之物的探尋，藉以揭示運動放鬆經驗的豐富內涵及核心主軸。

(一) 無壓力—壓力

「放鬆」可能發生在「無壓力」情境中，亦可能發生於「壓力」境況中。一般來說，我們會認為，惟有處於恬靜、安適的環境下，我們才能在身體上、情緒上及心靈上達到「放鬆」的狀態，此種觀點將「放鬆」與「壓力」簡化為分處平行線兩端的不同範疇，認定個體身處高壓情境下，勢必會表現出緊張、不安與慌亂的狀態；相反地，身處無壓力情境下的個體，則較能因為放鬆而有好的運動表現。然而，從運動心理學的觀點來說，情境特性只能算是壓力來源的一種，若要考量焦慮形成的機制，尚須從個人特質的面向進行整全的思考。⁶⁵因此，改由經驗主體的立場出發，我們便較能覺察到，所謂的「高壓情境」並無直接且絕對的判準，而且各別個體

⁶⁵ 溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著，《競技與健身運動心理學 (Foundations of Sport and Exercise Psychology)》，69-71。

對於壓力的調適與因應能力也各不相同，實在很難一概而論。以「未曾體驗過的 1500 公尺長泳」經驗為例，為了取得參加期末考試的資格，通過十四分鐘內完成 400 公尺捷式打水這項測驗，被設定為基本門檻，使得泳者在尚未進入學習課程，並對長距離打水有過任何經驗前，必然將該項資格測驗認定為高強度的挑戰，不過經由循序漸進的學習與訓練過程，原本的「高壓力」情境，因為泳者動作技術能力的提昇，且處於同儕競爭與資格考試的氛圍下，反倒可能轉變為「低壓力」的境況（因為根據懷金格的遊戲理論，遊戲包含著某種嚴肅性的性質，⁶⁶所以參與遊戲或運動中的個體，實在很難自外於壓力境況之中），驅使著個體發揮應有的表現水準。

到了資格考試當天，我的心情其實是很平靜的，因為可以預期得到結果一定能夠順利通過，果不其然，最後測得的成績約在十分鐘左右，在有同儕競爭的壓力情境下，果然成績優於平時的訓練成果，而且也少了通過標準約略四分鐘的時間，成功跨越了期末測驗前的一道自我障礙。

前述的論述是從時間軸的發展，對於運動放鬆經驗所做的一種解釋。如果再從不同個體的橫斷面想像切入，個體如何知覺其所面臨的任務的意向，亦可能導致個體究竟是在「無壓力」或是「壓力」情境中體驗到「放鬆」的差別。舉例來說，個體如果極度重視某項測驗，且技術能力可以輕鬆地掌握測驗內容，即能表現出「放鬆」的狀態；可是，當個體對於測驗成績毫不在意，視其為可有可無的事件，就算事實上仍能表現出「一派輕鬆」之神態，但是這類「放鬆」除了表徵出懶散、沉淪之外，似乎多了點「放棄」的味道。因此，有別於過去將「壓力」與「無壓力」環境看成是運動世界中相對的處境，在思考運動放鬆經驗時，我們尚須考量不同個體

⁶⁶ 劉一民，〈人類為遊戲之靈——試論懷金格的遊戲理論〉，《體育學報》，4（臺北，1982.12）：6-8。

的個別性與抗壓程度，藉以突顯出個體能力上的提昇，以及個體知覺情境任務之差別，皆能構成個體將某一經驗視為「放鬆」或「不放鬆」的條件，以免落入二元對立（壓力—無壓力）的思維陷阱之中。

（二）不用力—用盡全力

「放鬆」既是不用力，亦是費盡全力的運動經驗。在「太極推手中的鬆與不鬆」此一經驗中，研究者與指導者間的對話直接地呈現出，經驗世界中一般大眾對於「放鬆」的想法。「老師突然說了一句：『沒有放鬆，再放鬆一點。』此時的我心想：『我放鬆了呀，我根本沒出什麼力。』」在這個實例中，「我」的角色將放鬆與不用力畫上了等號，究竟這個「等號」是在何時建立的，現時已很難進行考證。然而，在另外一個「超乎預期的12秒13」的經驗中，跑者在完成兩次1500公尺測驗後，被要求額外進行100公尺短跑的測驗，雖然在這次的測驗中，跑者創造了他生涯100公尺短跑的最佳成績，但是根據他對自身經驗的描述：

站在起跑線後方，我又做了幾次的深呼吸，以雙腳前後站立的方式就定位，聽到預備口令重心隨即低了下來，雙臂亦呈一前一後的預備狀態，此時的我腦中一片空白，全身肌肉感覺鬆鬆垮垮的，似乎已經耗盡了所有的能量，儲存不了任何動能。

顯示面對短短100公尺的「難關」，跑者當下覺察到的身體與心理狀態應是「無動能的」，因而就經驗主體自身的知覺來說，他已不知如何去處理當下的情境，可是最終跑者還是完成了100公尺的距離，甚至打破了自己先前所有的測驗記錄，如果先不去思考意識與事實間為何落差極大的原因，純就物理學的角度來思考這有趣的現象，我們一定無法接受物體從靜止狀態，慢慢加速到100公尺外的一個點後漸趨停止，這一過程不需要任何的力量來源與能量消耗的說法。事實上，「賽跑，和其它的運動一樣，

只有在部分肌肉收縮，有部分肌肉放鬆的情況下最有效率。」⁶⁷所以，從微觀的肌肉收縮的角度來看，「放鬆」指的可以是肌肉不因中樞神經電位刺激，表現出的一種不用力狀態，但如果從一個完整的運動放鬆經驗切入，將「不用力」與「放鬆」兩者做絕對的鏈結，即顯得與現實不盡然相符，頂多也只能說明個體正處於非意識下的用力狀態，而我們將此種狀態稱之為「放鬆」。

(三)非意識—意識

「放鬆」既是意識的，也是非意識的運動經驗。馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 曾在一篇討論高峰經驗的文章中，對於游泳的漂浮提出一些說明：

……那些真正患有強迫症的人根本無法在水中「漂浮」，因為他們不能放鬆自己，不能做到無控制。要想自由漂浮，你就得相信水的浮力。你愈是掙扎，你就愈往下沉。⁶⁸

這個例子明白地指出，個體如果要能漂浮在水面上，真正體驗到在水中的「放鬆」，那麼就勢必得放下意識對身體的控制力量，試著讓水完全地承載我們的「全部」。不過，這樣的說法，畢竟是就強迫症患者所給出的例子，對於患有這類精神疾病的人的特性與動作技術習得，並非這篇論文所要討論的內容。我們關注的是個體漂浮於水面上時的放鬆經驗，如果個體能隨時作出漂浮的動作，那麼我們即認定個體處於放鬆的狀態，可是如此是否就代表著個體正處於非意識意向之中呢？承前所述，這個問題對於強迫症患者或是動作技術尚不精熟者來說，可能是成立的；不過，簡單

⁶⁷ 溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著，《競技與健身運動心理學 (Foundations of Sport and Exercise Psychology)》，226。

⁶⁸ 馬斯洛 (Abraham Harold Maslow)、弗洛姆 (Erich Fromm) 等著，《人的潛能與價值》，351。

地想，對於那些已經學會漂浮的人，或是正欣賞著珊瑚礁或熱帶魚生態的浮淺者來說，他們實際上體驗到的則是，既「非意識地」漂浮也同時「有意識地」觀賞、讚嘆並記錄海底的各類美景。

再者，根據「曾體驗過的 1500 公尺長泳」經驗中，泳者所描述的真實體驗可知，個體置身於放鬆的運動境況之中，意識不斷地來回轉換於意識主導抑或身體主導（非意識）的不同知覺之間：

事後回想起來，除了有意識地擔任先鋒、計算趟數、調整呼吸以及超越前方泳者等行為之外，整個測驗的過程仍存在著很大的一部分，是屬於非意識的身體經驗，像是腳踝力量使用上的快速轉換、膝蓋微彎的角度、大腿向下踢水的移動空間、掌握雙腳交互放鬆與用力的時間點、划手動作與打水的節奏搭配、轉頭換氣的啟動時間與轉動角度、水中向後推水的曲肘角度與力量分配，以及提肘前伸的肩部用力狀況與小臂以下的放鬆程度等，皆無須意識的介入，身體即能自動地表現出一致的動作程序，宛如在尚未遇到前方的同學或池壁前，我其實是在完全同一的水中向前游泳，無須考慮過程中水的波動以及障礙的出現……

因而，在運動世界此一於生活世界切割出的時空場域中，由於空間境況的特殊條件，我們除了有意識地表達自我、面對挑戰以及解決問題之外，更重新開啟身體知覺的無限可能，誠如動作技術的完整展現，又如衝破身體極限的暢快感受，或是放手一搏的精神抖擻，以及無涉客觀人我距離的互動溝通，各類情況無不突顯身體潛能的首要地位，那個原本生活世界中思維主體的意識功能，在此似乎受到了侷限，原因在於，與所有可能面臨的情境進行第一時間接觸的任務隸屬於身體，它們經常是非意識的物理過程，而且所有境況的當下性亦逼使身體做出立即的反應，要求身處運動世界中的身體，擔負著接收訊息、考量決策以及直接地實施決策的統籌

角色，個體的意識退居到了幕後，等待著被召喚的那一刻。不過，這並無損個體意識功能於運動世界中的角色，面對運動世界中變化莫測的各類事件，個體除了下意識地直接以身體做回應，也可能因為動作目的或是境況需求，而招募個體的意識功能，猶如思考、判斷、做決定或是任何情緒反應等，因此很難將運動放鬆經驗以「意識的」或「非意識的」面向予以評斷。

(四)客觀空間—內在空間

有別於日常生活世界，經驗主體「當真地」投身於運動這個虛幻的空間之內，⁶⁹與運動世界中的人、事及物發生關係，創造更加豐富多元的空間經驗。那麼當經驗主體正經驗運動世界中的「放鬆」時，其所體驗到的空間知覺究竟呈現出何種樣貌，即為突顯運動放鬆經驗的一種構思方向。事實上，個體處於運動放鬆經驗之結構中，如以自然態度觀之，其所佔據的客觀空間，及與空間中他者或環境建立的關係，並未因個體經驗而產生任何變化，譬如說跑者站在跑道上，並完成 100 公尺衝刺的距離，又如泳者漂浮於泳池水道內，正賣力游完 1500 公尺捷泳測驗，抑或移動中的個體因其動作或速度，而與其他跑／泳者、池壁、終點或是整個跑道／泳池彼此間發生的遠離、靠近及穩定等關係，皆能真實地反映在那可直觀的客觀空間中。除此之外，有別於個體在客觀空間中對人—我距離、物—我距離及其置身位置的知覺，運動世界中的個體更能意識到的則是身體技術與任務，或是身體技術與他者身體技術間所構成的「距離」，像在「曾體驗過的 1500 公尺長泳」經驗的資料中，面對 1500 公尺這項不曾嘗試突破的任務時，泳者即指出：

……自我訓練依然不曾間斷，而且也比較能負荷原先覺得有點距離

⁶⁹ 劉一民，《運動哲學新論——實踐知識的想像痕跡》（臺北：師大書苑，2005），132。

的訓練量，甚至能在每次練習的後段慢慢加快速度，唯獨美中不足的地方在於，訓練的距離依舊停留在八百到一千公尺左右，未能突破一千公尺的距離障礙。期末測驗當天，我的心情不如資格考試時的輕鬆，因為對於測驗項目不似那時的胸有成竹，相反地，甚至覺得有些沉重，可是就算再怎麼地沉重，該來的始終會來，我也只好氣定神閒地坦然面對，將成敗交付於自己的身體。

表示身處運動世界中的個體，面對某項訓練或測驗情境時，除了能意識到客觀空間下的距離與關係之外，個體亦擁有將他／她對自我能力的覺察投射到任務當中，或是與他者的技術能力進行比較的空間意識，進而知覺到自身在面對或經驗某一境況時，其在身體技術層面上的落差與「距離」。如果個體的身體技術不及任務所要求的表現，或是不及與他者所具有的技術程度時，就較可能表現出緊張、焦慮及不安的感受，影響個體對於某次經驗的空間意向；反之，當個體的身體技術已達到任務的要求，或是能與他者對等地競爭甚而「超越」，那麼即較能表現出「放鬆」的經驗狀態，悠然置身於放鬆經驗發生的運動場域之中。譬如說，在同為 1500 公尺長泳經驗的資料中，我們就發現了下列的描述：

隨著資格考試的日期步步逼近，我也慢慢地較能掌握捷式打水的要領，像是想像踝關節充分的放鬆拍擊如魚尾、膝關節保持穩定以做為力量傳輸的樞紐，或是雙腳的大腿快速地上下擺動提供動力來源、雙肩保持鬆弛且雙手輕抓浮板前端以免產生阻力等，同時強迫自己將訓練的份量逐次提高，而且測量每趟訓練的完成時間，如此一來，訓練的課表於考試前也就達到了資格考試的相同距離與時間標準。到了資格考試當天，我的心情其實是很平靜的……

因此，在此兩段截然不同的經驗描述之中，我們更能直觀到，身體技術對於個體空間知覺所能產生的效果及影響，同時也更加清楚個體在放鬆

狀態下的空間意識，並為運動中的空間描述提供了一種植基於身體技術能力的觀看視域。

(五) 客觀時間—內在時間

100 公尺短距離衝刺跑了 12 秒 13，1500 公尺長泳以 29 分多完成，網球發球速度來到每小時上百公里，以及籃球進攻方 8 秒內須進攻至前場的規定，這些表徵著速度、加速度、技術或規則的例子都以客觀時間予以界定，也都是個體處於運動場域中切身體驗到的時間知覺，就算是那正處於放鬆狀態的個體亦不例外。只是，客觀時間雖不離運動中的個體，但卻不必然是放鬆狀態下，個體當下最直接意向到的關鍵知覺。從本文經驗描述的資料中發現，有關個體對於時間知覺的體驗，可列舉出如下內容：

完全休息恢復後，我在起點的位子邁出了第二趟一千五百公尺測驗的第一步，過程中不斷地調整呼吸與步伐，到了最後的半圈甚至是用盡全身的力氣用力擺臂且拉大腳步，這時一旁似乎傳來在終點附近隊友的加油聲以及教練那熟悉的拍掌聲，又更激起我堅持下去的拼勁，這時的我已經管不了調節呼吸，也無法維持正常的跑姿，唯一想的只有趕快抵達終點一件事，而就在前述身心交雜的狀態下，我抵達了終點，成績多了上一趟幾秒鐘。這樣的結果並非如我所預期的一樣，總感覺第二趟的測驗用盡了所有的力氣，也提早開始衝刺，怎麼反倒成績退步了呢，難道真的累了嗎？

剛開始的幾趟來回中，為了確保最後的五百公尺距離能順利完成，我心中有刻意地放慢節奏，可是事後回憶起來，總覺得處於正式的測驗情境下，推水力量與動作節奏其實並無放慢的感受，因為對於運動員來說，時間的增加總是意味著失敗（特別是那些以時間論勝敗的運動項目，如馬拉松、游泳等），而且也同時表示著不理想的成

績。

在接近終點前，上半身下意識的做了一個壓線的動作，並且通過了終點線。這時的我才回過神來，覺察到原來自己已經完成了一百公尺的距離；就在緩衝後走回終點的同時，教練告知了測出來的成績：12 秒 13……

有很長的一段時間內，總覺得心中一片空白，沒有時間流失的概念，沒有空間上的阻隔，剩下的只有不斷重複的身體動作模式與速度一致的視覺位移。模模糊糊地又經過一段時間，我又回到了測驗的情境中，那時泳池邊的同學提醒我僅剩最後一百公尺距離……

於是，透過前述有關時間知覺的經驗描述可知，運動中個體實際經驗到的是其內在時間的流動，像是跑者奮力一搏，「預期」測驗成績的進步，或是泳者刻意地「放慢」動作節奏，以保留後段衝刺的體力，無不指明了，個體意向到運動中的時間概念，主要來自於其所知覺到的內在時間的變化，如「變快」、「變慢」、「等速」、「加速」或「停止」等，且此種時間知覺在日常生活中是不易顯現的，原因在於，我們總是習慣於仰賴客觀時間給予我們的訊息。此外，透過「不放鬆」與「放鬆」經驗間的對比，我們也可以明白到，處於「不放鬆」經驗中的個體，因為對自我動作表現的不確定感，影響其知覺內在時間流動的敏銳程度，甚至因為個體內在時間意識的紊亂，致使個體削弱了知覺內在時間流動之能力；而處於「放鬆」經驗中的個體，則因為身體技術能有效地掌握事件任務的表現要求，使得個體的時間意識保持平穩且一致的狀態，因而引發個體對內在時間流動的「無感」或「空白」現象。簡而言之，時間流逝的長短抑或不同速度的改變等個別變更，僅能呈現出運動放鬆經驗的表層事實，致使個體是否表現為「放鬆」的關鍵顯現在，個體面對運動境況時，內在時間的流動能否因時間意識的平靜與控制，而在時間軸上呈現出協調一致的穩定樣態。

(六)經驗值 (連續—互動)

最後，在對「一次網球單打的挫敗經驗」的分析中，我們毅然發現，當下的「經驗值」亦是影響我們將某個經驗，界定為「放鬆」或是「不放鬆」的一種參照基點。

……雖然不至於無法順利得回球過網，但總覺得球不是在我的控制下被我回擊回去的，以前紮實的球感被現今的空虛感取而代之。這種打不到球的感覺在一次與學弟的對戰經驗中被增強了……猶記得先前對戰的勝率與得分率我是遠遠領先，所以總能沉著且輕鬆的應對，不過這次對戰的經驗則覺得「被壓著」痛擊一番，回球的速度、質量、穩定性跟精準度都有點跟不太上，其中最欠缺的莫過於對自身動作技術的信心了……

怎麼說呢？一般來說，我們會將「經驗值」視為自身過去經歷過的「歷史」，因而我們經常可以聽到像是曾雅妮生涯參加過 15 次 LPGA 巡迴賽，⁷⁰ 菲利浦·道格拉斯·傑克森 (Philip Douglas Jackson) 擁有 11 枚 NBA 總冠軍戒指，帶領球隊打入季後賽的資歷則更加豐富，⁷¹ 羅傑·費德勒 (Roger Federer) 累積了 17 次大滿貫男子單打冠軍頭銜，⁷² 抑或是運動技術指導者能直接地指出學習者是否處於放鬆狀態的描述，這些訊息所代表的都是個體曾經經驗過的「過去」，而且從前段的經驗描述中亦可知，個體在面對當下的運動境況時，其意識亦從當下「後顧」著過去能輕鬆應對的對抗經驗，進而將個體放鬆與否從關乎個人經驗的理由或困境進行解釋，像是過去的

⁷⁰ “Yani Tseng,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <<http://en.wikipedia.org/wiki/%E6%9B%BE%E9%9B%85%E5%A6%AE>>, 3 Nov. 2012.

⁷¹ “Phil Jackson,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Philip_Douglas_Jackson>, 3 Nov. 2012.

⁷² “Roger Federer,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Roger_Federer>, 3 Nov. 2012.

獲勝次數、最近練習狀況不佳、舊傷未癒、太過緊張等。雖然運動技術的精熟以及實戰經驗的獲得確實需要個人持續的經驗累積與擴充，但依據哲學家杜威 (John Dewey) 的觀點，「經驗」因為生物 (live creature) 與其所在之環境條件 (enviroming condition) 的交互作用過程而持續地發生，⁷³它不僅具有連續性 (continuity)⁷⁴ 特質 (即指每個經驗既從過去經驗中採納了某些東西，同時又以某種方式改變未來經驗的內容)，更涵蓋了經驗主體與客體間來回往復的互動性 (interaction)⁷⁵ 特質。回過頭來思考前面的實例，球員將其自身不放鬆經驗的主要理由，歸因於缺乏對運動技術的信心，因而能呼應我們將個體的「不放鬆」狀態，直觀為個體對其當下的環境刺激未能妥善因應；而將個體過去曾經經驗過的「放鬆」狀態，直觀成個體當下能適切地回應周遭環境所引發的難題。基於此，我們即能更清楚地了解到，「放鬆」經驗，既涉及了個體經驗成長 (包括認知、技能等方面) 的連續面向，同時也須考量個體與運動境況 (包括對手／隊友、任務或器械等) 間支配—被支配的互動面向。

至此，本文已分別從壓力、力度、意識、空間、時間及經驗值等面向，討論了運動放鬆經驗的內在結構，發現「放鬆」既關乎壓力—無壓力的情境條件，更關乎涉入運動境況中個體的人格特質；「放鬆」並非單純的用力或不用力，亦涉及個體的置身處境；意識／非意識是考量「放鬆」的一種角度，但意識也始終是對某事某物的意識；「放鬆」的空間知覺既涵蓋客觀空間，更廣延至我與世界的「距離」與「關係」；「放鬆」的時間知覺不但蘊含客觀時間，更潛藏了意識作用下內在時間的波動與平靜；「放鬆」既應從個體經驗積累的角度觀之，更須關注個體與運動境況間的頻繁互動。因此，根據經驗結構的內涵描述，隱約指引著我們對運動放鬆經驗的

⁷³ John Dewey, *Art as Experience* (New York: Minton, Balch, & Company, 1934), 35.

⁷⁴ John Dewey, *Experience and Education* (New York: The Macmillan Company, 1953), 23-38.

⁷⁵ John Dewey, *Experience and Education*, 38-43.

觀看視域，建議我們應將個體與運動境況視為一個整體，從個體與運動境況間的對應「關係」切入，而非單從個體的用力／不用力、意識／無意識或是有經驗／無經驗等面向進行了解，也不應只單就壓力／無壓力、客觀空間、客觀時間等視角予以剖析。那麼，必須接著追問的是，運動中的「放鬆」究竟存在於何處呢？它又是在何種「關係」下所構成的呢？

直觀「放鬆」抑或「不放鬆」的經驗描述可以發現，「身體」是我們面對運動世界中各項任務、挑戰及難題的首要憑藉，而且從前述經驗多樣性的遞推中，我們發現蘊含於身體中的「身體技術」逐漸在現象還原中浮現，將我們的觀看視域逐漸聚焦於個體身處在運動場域中的「能力」展現之上，此一概念不僅涉及基本運動能力 (motor abilities)，如肌力、耐力、平衡、敏捷、柔軟度等，更同時涵蓋有單項運動的特殊運動技能 (motor skills)，如籃球的投籃、網球的發平擊球、游泳的觸壁轉身等，它們是運動員回應所有運動境況要求的重要資源，因而能夠佔據評判放鬆經驗的絕對性地位。舉例來說，在 100 公尺衝刺的例子中，跑者雖對突如其來的短距離測驗有些驚訝，但因測驗內容是平時常做的練習，且因當時的身體狀態而對成績並無特定預期，遂以當下的身體技術完成這習以為常的任務，故能展現出「放鬆」的狀態；而在 1500 公尺長泳的實例中，泳者雖在持續的訓練中獲得技術能力上的提昇，但卻因為訓練分量未能達到期末測驗的距離（表示身體技術尚不足以支配運動境況），故而會對測驗感到緊張與不安。總括來說，運動「放鬆」經驗其實也就是一種對運動場域中個體身體技術狀態的具「體」描述，某個運動經驗之所以能被認定為「放鬆」，指的是個體身體技術能夠有效地支配運動境況的要求，其中當然涵蓋了對手／隊友的技術要求、任務的要求或是外在環境的要求等。而且，對於運動境況的支配亦有程度之分，身體技術能力愈高，則愈能在放鬆狀態下，展現出高水準的運動表現；但就僅有較低身體技術能力的個體來說，其雖能達到基本的支配需求，而展現出「放鬆」的情態，但因身體技術未及更

高需求之程度，實在難以隨意地控制身體技術以獲得更好的運動表現。

因此，當我們將一般對運動中放鬆現象的日常論述，以及過去學術傳統的既定觀點暫且「存而不論」，我們就不至於直接地引用生理學對放鬆的界定，將其視為是不同檢驗方式下那被再現的數據或圖像，或者不帶保留地接受心理學對放鬆的特定見解，認為放鬆完全是操作心理放鬆技巧後所能達到的境界，抑或立即地確信身心學將放鬆指稱為身體技法演練下的自我內在探尋；相反地，我們改以事物自身顯現於眼前（意識前）的狀態對它進行描述，並在本質還原的現象學反省後，對運動中的放鬆給出直觀的認識，將它界定為經驗主體的身體技術對運動境況的能動支配與控制，顯示從直觀的視域切入，放鬆並非獨立於身體技術之外，也非跳出運動境況之外的個別存在，它被鑲嵌在身體技術與運動境況兩者間的對應關係之中，不屬於任何運動的某部分技術內容，反倒是以身體技術為條件的運動經驗，且這種運動經驗亦是其它技術本身的「背景」，舉例來說，游泳捷式打水的放鬆依存於泳者打水技術的表現之中，網球落地擊球的放鬆依存於球員擊球技術的表現之中，長距離跑的放鬆則依存在跑者動作技術的表現之中，表示放鬆經驗的展現也就意味著身體技術的完整展演 (display) 並臻至完滿 (fulfillment)，而不再是實施某種心理技巧或身體技法後那可預見的特定結果。

在這之前我們所做的是對運動放鬆經驗的結構與本質進行現象學式的描述，此種描述可以始於經驗性事實，也可以僅從想像而被直觀到，最終獲得「獨立於一切事實認識的本質認識」⁷⁶。也因如此，我們即須對於我們所說的「放鬆」給出更具體、明確的示例描述，用以彌補純粹本質不包含事實存在的認識上的距離與阻礙。就以游泳捷式打水為例，這項動作技術最基本的要求指的是個體能在手持浮具的情況下，藉由雙腳上下拍擊

⁷⁶ 胡塞爾 (Edmund Husserl) 著，《純粹現象學通論：純粹現象學和現象學哲學的觀念 (I)》(*Ideen zur einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie*)，53-54。

池水來產生浮力與向前推進的動力，使得身體能在漂浮於水面的狀態下完成向前移動的目的。為此，我們所說的「放鬆」即是個體能夠憑藉自身所具備的身體技術，支配著完成該項任務的所有工作細節，也就是雙手不能將浮具壓入水中、身體保持平衡穩定，而且雙腳上下打水能夠產生立即的動力，使得腰部與雙腳能盡量地漂浮起來且接近水面，藉以協助雙腳不至於因缺乏動力而向下沉。所以，「放鬆」並不專屬於競技運動員的特權，也不似高峰經驗在表現上的突出且優越，它是一種身體技術與動作結構和諧共處的身體性表現，亦即個體能在自身擁有的運動能力與技術的基礎上，符合捷式打水所須的肌力、心肺耐力、平衡以及用力方向與力度等要求，同時動作任務所給出的時間或距離上的條件設定與目標，也處在個體得以承受的能力範圍，促使個體自然而然地涉入放鬆經驗之中。而關於放鬆經驗最明顯的例子，可以在研究者長期觀察的那些高齡泳客的身上表露無疑，因為就算對所謂的「標準」動作毫無概念，並且操作著各式自創的動作形式，可是他們卻能妥善地利用環境條件（如浮力），在相當緩慢但具效率的動作操作中，掌握捷式打水的技術要點，讓身體漂浮於水面上並輕鬆地向前推進，實為運動「放鬆」經驗的最佳寫照。

五、結論

本文的書寫動機源自於教學上面臨的難題與困惑，在蒐尋、研讀並提取文獻中有關放鬆的論述後，更為不同理論典範的諸多觀點所混淆，因而無助於我們對「放鬆」的認識，遂轉向求諸自我的放鬆經驗，以這些曾經體驗過的「放鬆」與「不放鬆」作為反省的對象，藉助現象學本質直觀的探究方法，從而剝離那些遮蔽經驗本質的非本質之物，釐清運動放鬆經驗的結構與本質。本文最終發現，運動放鬆經驗可從壓力（無壓力—高壓

力)、力度(不用力—用盡全力)、意識(意識—非意識)、空間(客觀空間—內在空間)、時間(客觀時間—內在時間)以及經驗值(連續—互動)等六個結構面向進行解構,並從這些個別面向所構成的現象場中明見到,「放鬆」應是經驗主體與運動境況間的某種對應關係,且清楚地了解各單一的結構軸線雖皆能成為放鬆本質的描述面向之一,但是嚴格說來,這些結構卻都並非事物本質的「全部」;反倒是在各項經驗的還原過程中,身體所擁有的「身體技術」逐漸地浮現於眼前,成為聯結起所有放鬆與不放鬆經驗的核心概念,並在進一步的經驗還原中,將「放鬆」界定為身體技術對運動境況的能動支配與控制,顯示「放鬆」發生於經驗主體與運動境況的互動過程,同時依存於身體技術對境況需求的絕對性支配與表現控制之中,此種放鬆觀點的提出,是一種基於「能力」高低(特別是身體技術能力)所獲致的想法,於此不僅能突顯運動世界中「能力」至上的現實狀態,更為運動經驗的身體本質提供了最直接的註解。

行文至此,我們已在學術性的討論中,澄清並確認了運動放鬆經驗的本質內涵,它被概括進身體論述的範疇,因而使得我們的討論從理論趨向於實踐,回歸對身體經驗的關注。但是,這樣的結果對我們來說有何價值與意義呢?我們將分別從實踐面與研究面進行思考。就實踐面來說,我們最初以為「放鬆」能在言語溝通的過程中,成為對學習者角色具有意義的內容或文字,進而被「理解」並加以傳遞,殊不知「放鬆」雖以口語方式表達出來,但本質上卻是身體技術能力的概念,故而無法僅在認知層次上進行理解,反倒應就身體運動能力與運動技術上多加練習與體驗,並對這些身體經驗能有更深一層的覺察與反省,方能領會「放鬆」的真諦。另從後續研究面來說,本文將放鬆與身體技術進行聯結,且將身體技術程度的表現視為決定「放鬆」與否的關鍵,但對放鬆經驗中身體技術的本質,仍有待進一步的探索;此外,本文僅以經驗主體於運動場域中的放鬆經驗作為探究的對象,如在教學場域中,涉及指導者與學習者的角色時,原由身

體承載的「放鬆」經驗，改而以語言符號的形式承載之，並欲在教學現場進行溝通與傳遞時，其結構與本質是否變動？又，其性質是否具「可傳遞性」？且其對指導者或學習者的意義是否有所不同？亦可擴充並加深運動放鬆經驗此一研究議題的可行方向與內涵。

引用文獻

- 王奉德，《讓自己放鬆：完全紓壓放鬆法》，臺北：菁品，2007。
- 加利豪 (David L. Gallahue) 著，《兒童發展與身體教育 (*Developmental Physical Education for Today's Children*)》(許義雄譯)，臺北：麥格羅·希爾，1997。
- 李欣萍、蘇以青、侯淑英，〈運用放鬆技巧及生理回饋訓練照顧門診——憂鬱症患者身心症狀之護理經驗〉，《護理雜誌》，56.6 (臺北，2009.12)：101-108。
- 林大豐、劉美珠，〈身心學 (Somatics) 的意涵與發展之探究〉，《臺東大學體育學報》，1.1 (臺東，2003.12)：249-272。
- 林大豐、劉美珠，《身心對話——伸展與放鬆》，臺東：國立臺東大學身心整合與運動休閒產業學系，2009。
- 林淑惠、李昭慶，〈短距離跑運動員的放鬆訓練〉，《大專體育》，116 (臺北，2011.10)：73-78。
- 約南 (Wilhelm Johnen) 著，《放鬆自己大步走！：雅各布松 (Jacobson) 肌肉放鬆法 (*Muskelentspannung Nach Jacobson: Jacobson Relaxation Technique*)》(顧麗娟、陳坤泉譯)，臺北：智慧大學，2002。
- 胡塞爾 (Edmund Husserl) 著，《純粹現象學通論：純粹現象學和現象學哲學的觀念 (I) (*Ideen zur einer reinen Phänomenologie und*

- phänomenologischen Philosophie*) 》(李幼蒸譯), 北京: 商務, 1996。
- 倪梁康選編,《胡塞爾選集(上)》, 上海: 三聯, 1996。
- 孫東東,〈論短跑運動員的放鬆技術〉,《山西師大體育學院學報》, 19.1(山西, 2004.03): 71-73。
- 徐輝富,《現象學研究方法與步驟》, 上海: 學林, 2008。
- 馬斯洛 (Abraham Harold Maslow)、弗洛姆 (Erich Fromm) 等著,《人的潛能與價值》(孫大川審譯), 臺北: 結構群, 1990。
- 國立臺灣師範大學體育研究與發展中心編,《訂定中小學生運動能力指標——游泳》, 臺北: 教育部, 2009。
- 張肇平、杜飛虎,《論太極拳》, 北京: 北京體育大學, 2002。
- 陳清春,〈牟宗三「智的直覺」理論的內在矛盾與出路〉,《國立臺灣大學哲學論評》, 40(臺北, 2010.10): 1-28。
- 喬治 (George) 著,《放鬆情緒的 25 種方法 (*Learn to Relax*) 》(林珍如譯), 臺北: 探索, 2000。
- 曾令儀、李引玉,〈放鬆治療在護理上的應用〉,《護理雜誌》, 46.5(臺北, 1999.10): 68-74。
- 黃冠閔,〈遊於方外——想像與身體經驗〉,《運動文化研究》, 11(臺北, 2009.12): 7-32。
- 黃英哲,〈氣功運動對生理及心理影響之探討: 腦波與心理量表之印證〉,《運動教練科學》, 8(臺北, 2007.07): 105-122。
- 溫柏格 (Robert S. Weinberg)、顧爾德 (Daniel Gould) 著,《競技與健身運動心理學 (*Foundations of Sport and Exercise Psychology*) 》(簡曜輝等譯), 臺北: 運動心理學會, 2005。
- 蓋柏 (Michael Gelb) 著,《Body Learning——達文西的身體智慧 (*Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*) 》(彭建翔、黃詩雲譯), 臺北: 原筌, 2005。

- 赫立格爾 (Eugen Herrigel) 著,《射藝中的禪 (*Zen in the Art of Archery*)》
(顧法嚴譯),臺北:慧炬,2003。
- 劉一民,〈「省心」與「省身」的沈思——「運動身體學」芻論〉,《中華體育季刊》,2.4 (臺北,1989.03):23-25。
- 劉一民,〈人類為遊戲之靈——試論懷金格的遊戲理論〉,《體育學報》,4
(臺北,1982.12):1-10。
- 劉一民,〈運動身體經驗探源——主體性與創造性經驗的反省〉,《體育學報》,13 (臺北,1991.12):53-61。
- 劉一民,《運動哲學新論——實踐知識的想像痕跡》,臺北:師大書苑,2005。
- 豐東洋、洪聰敏、黃英哲,〈氣功對放鬆及情緒影響之腦波研究〉,《臺灣運動心理學報》,5 (臺北,2004.11):19-42。
- 關永中,《知識論(二)——近世思潮》,臺北:五南,2000。
- “Phil Jackson,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Philip_Douglas_Jackson>, 3 Nov. 2012.
- “Roger Federer,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Roger_Federer>, 3 Nov. 2012.
- “Yani Tseng,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <<http://en.wikipedia.org/wiki/%E6%9B%BE%E9%9B%85%E5%A6%AE>>, 3 Nov. 2012.
- “Zen in the Art of Archery,” *Wikipedia, the Free Encyclopedia*, 2012. Wikipedia, the Free Encyclopedia, <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen_in_the_Art_of_Archery>, 9 Oct. 2012.
- Creswell, John W., *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing among Five Approaches*, Thousand Oaks: Sage, 1998.

Dewey, John, *Art as Experience*, New York: Minton, Balch, & Company, 1934.

Dewey, John, *Experience and Education*, New York: The Macmillan Company, 1953.

Herrigel, Eugen, *Zen in the Art of Archery (Zen in der Kunst des Bogen-schiessens)*, trans. Richard Francis Carrington Hull, New York: Vintage Books, 1999.

Magill, Richard A., *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*, New York: The McGraw-Hill Companies, 2003.

Sokolowski, Robert, *Introduction to Phenomenology*, New York: Cambridge, 2000.