

施密茨身體現象學 與太極拳的氣能美學

游添燈*

摘 要

太極拳「靜中觸動，動猶靜」的運動操作模式，有別於西方「動／靜」、「主動／被動」的二元對立架構。本研究希望透過德國哲學家施密茨(Hermann Schmitz) 的身體現象學，重新思考並論述一種屬於太極拳修煉的運動模式，涉及氣能運作的身體感受和活動，以重拾太極拳作為生活技藝的時代使命。本文以施密茨身體現象學和中國氣論、太極拳進行論述對話，企圖展現太極拳「氣能美學」的身體操作，開展「質性身體空間」在寬廣與狹窄、放鬆與緊張之間的節奏變化，給出整體身體感覺的「氣動」與「受動」。太極拳的「氣能美學」，其任務乃在回復身體原初的精微敏感度與覺知力，能有效抵禦當代美學經濟的操控。

關鍵詞：氣氛、氣、身體島、廣度空間

*游添燈，國立臺灣大學體育室教授，E-mail: yutd@ntu.edu.tw

Hermann Schmitz's Body Phenomenology and Tai-Chi Chuan's Aesthetics of Atmosphere

Tien-Deng Yu *

Abstract

Tai-chi Chuan's movement guideline of "Keeping quiescence in motion and motion in quiescence" stands in contrast to the binary structure of "movement vs. inertia" and "activity vs. passivity" in Western thinking. This study attempts to re-conceptualize a motion mode belonging to the practice of Tai-chi Chuan in light of German philosopher Hermann Schmitz's Body Phenomenology, a mode that involves the affectivity and activity of the body under the operation of atmosphere in an attempt to regain Tai-chi Chuan's time mission as life techniques. This paper initiates a dialogue among Schmitz's Body Phenomenology, Chinese Chi philosophy and Tai-chi Chuan and demonstrate how Schmitz's notion of "aesthetics of atmosphere" can be merged with and carried out in the bodily movement of Tai-chi Chuan. A "qualitative body space" is foregrounded with a rhythmic variation between wideness and narrowness, relaxation and contraction and the whole body will be merged in the sensibility of "chi-vibration" and "affected passivity." This embodied "aesthetics of atmosphere" of Tai-chi Chuan thus help to recover the primal sensibility and self-sensing of the body and resist effectively the domination and exploitation of contemporary aesthetic economy.

Keywords: atmosphere, chi, body island, space of vastness

* Tien-Deng Yu, Professor, Department of Athletics, National Taiwan University.

一、緒論

「靜中觸動，動猶靜」，語出太極拳《十三勢歌》，是太極拳運動的核心概念。那麼「靜中觸動，動猶靜」在太極拳的運動中，它是怎麼「動」的？這種運動狀態是如何產生的？它有什麼特色或影響？作者面對這個問題，肇始於 2011 年 3 月 5 日，國立臺灣大學教職員工文康活動委員會太極武藝分會，邀請中央大學蔡明宏教授演講〈太極拳研究之方法論探討〉，這次演講蔡教授最後三張投影片，是讓與會者觀看《太極拳體用全書》中楊澄甫先生的兩張拳照，第一張是右擡膝拗步（如圖一），第二張是太極拳起勢（如圖二），¹第三張投影片則是將圖一和圖二兩張圖照並置，左手邊為起勢圖照，右手邊為右擡膝拗步。在第一張圖照右擡膝拗步中，蔡教授問：「動了嗎？」，第二張太極拳起勢圖照，蔡教授問：「靜否？」，第三張投影片則在兩張拳照的中間上方，給出了一個答案：「靜中觸動，動猶靜」。在這次的演講之後，「靜中觸動，動猶靜」這句話，經常出現在我的腦海中，除了過往已經能夠充分掌握「步隨身換」（而非「身隨步換」）的習慣來打拳，那麼「靜中觸動，動猶靜」又該如何來成就呢？有關太極拳應該怎麼「動」？這真是一個吸引人的問題啊！

在當代的運動思維中，「動」常被概念化為「動／靜」、「主動／被動」的二元對立架構，在這種運動觀念下，是否容許有其他的思考可能？是否有可能在太極拳的操作下，它是處於一種「動即是靜」，抑或「靜即是動」，又或是「主動即被動」的運動思維？也許就像「靜中觸動，動猶靜」的問題一般，這種運動方式似乎已經被我們徹頭徹尾地忽略，而遠遠地拋在腦後。造成這種結果，一方面或許是囿於太極拳這項運動看似簡單，其實易

¹ 參見楊澄甫編著，《太極拳體用全書》（臺北：考古，1988）。第一節太極拳起勢圖照（頁 1）和第九十四節合太極圖照（頁 60）應為同一張照片，第十二節右擡膝拗步（頁 11）。



動了嗎？

圖一 楊澄甫《太極拳體用全書》
第十二節右攙膝拗步



靜否？

圖二 楊澄甫《太極拳體用全書》
第一節太極拳起勢

學難精，其中又涉及武術氣功的操作，這讓我們更拙於描述，雖有實務操練的運動經驗，卻苦於不知道要如何表達；另一方面或許是囿於我們習慣於接受標準答案的養成教育，處於科學至上的「科學唯物論」旗幟下，將運動視為是質點的運動，造成在時間或空間上，形成間斷不連續的幾何圖式，完完全全地遠離真實的運動事實。為了能具體而真實地描述太極拳這項運動是如何地運動，本文引介德國新現象學哲學家赫爾曼·施密茨 (Hermann Schmitz) (1928-) 的「情動理論」，該理論對質性的身體空間性有著深刻的描述。

本研究希望透過德國哲學家施密茨的身體現象學，重新思考並論述一種屬於太極拳修煉的運動模式，涉及氣能運作的身體感受和活動，觸發「靜中觸動，動猶靜」的操作概念，以凸顯太極拳作為扮演回復身體靈敏性與覺知能力的運動特性。本文論述章節安排，分為四節進行，一、緒論；二、施密茨的「情動理論」；三、太極拳的「氣能美學」；四、結語：身體靈敏

性與覺知力的展現。

二、施密茨的「情動理論」

當代德國哲學研究凸顯「身體 (Leib)」之重要，其中尤以德國新現象學哲學家施密茨的「情感－氣氛」理論與伯梅 (Gernot Böhme) 的「氣氛美學」或譯為「氣能美學」為代表。²施密茨是德國當代新現象學創始人，他建立的新現象學，也稱為身體現象學，主要代表著作是五卷十冊的《哲學體系》(1964-1980)，中文翻譯的哲學著作有：《新現象學》與《身體與情感》等書。施密茨指出西方哲學所築基的身／心二元論 (肉體／精神的斷裂分離) 與主／客二元論 (主體／客體的對立分離)，嚴重忽略了人的基本生存經驗。而其所建構的身體現象學，乃是企圖找回身體「原初的情動震顛狀態 (affektives Betroffensein)」。³

² 「情感－氣氛」理論、「氣氛美學」(「氣能美學」)，本文將這些名稱概念統攝歸於「情動理論」。「氣氛美學」乃施密茨「情動理論」的脈絡延展，因伯梅 (Gernot Böhme) 援引施密茨的「情感－氣氛」理論，闡發「氣氛」作為新美學的主張。與「情動理論」相關的文章，除了施密茨的著作之外，有關伯梅的文章有：伯梅 (Gernot Böhme) 著，〈氣氛作為新美學的基本概念〉(谷心鵬、翟江月、何乏筆譯)，《當代》，188 (臺北，2003.04)：10-33；伯梅 (Gernot Böhme) 著，〈規訓化、文明化、道德化——後康德的自我修養〉(何乏筆譯)，《國立政治大學哲學學報》，13 (臺北，2005.01)：41-60；何乏筆 (Fabian Heubel)，〈氣氛美學的新視野——評介伯梅〈氣氛美學作為新美學的基本概念〉〉，《當代》，188 (臺北，2003.04)：34-43；Gernot Böhme, "Atmosphere as the Fundamental Concept of a New Aesthetics," *Thesis Eleven*, 36 (Massachusetts, Aug. 1993): 113-126.

³ 參見施密茨 (Hermann Schmitz) 著《新現象學》(龐學銓、李張林譯) (上海：上海譯文，1997)：IX。「原初的情動震顛狀態」，《新現象學》譯作「原初的情緒震顛狀態」，有關「情動」一詞的翻譯，英文一般翻譯為 feeling 或 emotion，中文則是翻譯為「情感」或「情緒」，此一翻譯乃充滿主體主觀的內在性想像 (如我快樂、我生氣、我難過……)，若非「非人稱」、「非主體」的「情動 (affect, affection)」來的恰當，因此本文將「原初的情緒震顛狀態」譯作「原初的情動震顛狀態」，而內文中因為中文譯文的習慣和譯本版式等問題，有關「情感」、「情緒」與「情動」將持續出現文中，這是為了避免強加改變譯文文本的原用字詞，不過文中將盡可能地以「情動」作為動詞 affect，或名詞 affection 來使用，以凸顯其「非人稱」、「非主體」的「情動」，避免落入主體主觀的內在性想像，而關於「情動」的意義和概念，

本節將以下列三點介紹施密茨的「情動理論」：(一)「身體」與「軀體」的區別，說明「生理主義」與「情感內在化」，對身體感觀的影響；(二)情動即氣氛，接引「身體島」的概念；(三)質性身體空間，從整體性的角度描述運動的身體模式。

(一)「身體」與「軀體」的區別

進入施密茨的身體現象學，首先遇到的問題是如何區分「身體」與「軀體」。施密茨將生理意義的「軀體 (Körper)」與現象學意義的「身體 (Leib)」加以區分，⁴「軀體」具有三維空間的相對位置與感知模式（固定位置的感覺器官直接與環境聯繫），但「身體」則不依靠固置的感覺器官（視覺、聽覺、觸覺、味覺和嗅覺），而是以狹窄 (die Enge)、寬廣 (die Weite) 與方向來作為「身體性 (Leiblichkeit)」的基本維度，而「情動」作為薰染身體的氣氛，正是回到「身體」，回到「原生感受」的混沌、模糊、擴散（而非「後成刺激」的鮮明、清晰、集中）。而施密茨正是在此狹窄、寬廣、方向的身體維度，成功開展他對驚嚇、疼痛、飢餓、喜悅、倦怠等整體性身體反應的精彩分析。就如施密茨在《身體與情感》中所說的：「每個人在本己身體內部都會有各式各樣看不見或觸不到的感覺，其中部分是身體所自有的（如疼痛、飢餓、口渴、喜悅、精神、放鬆等），部分是環境或人為所造成的（如天氣，或是在驚恐地墜落時那種強烈的沉重感）」。⁵

我們平常能夠摸的到、看的到，這是生理意義感覺器官的「軀體」，施密茨和一些哲學家想要了解的「身體」，尚不止於此，它包括了看不到

將於內文中繼續闡發和說明。

⁴ 何乏筆 (Fabian Heubel) 將「軀體 (Körper)」譯作「肉身」，指出「身體 (Leib)」似乎較廣泛地包含「軀體」，而有時兩者似乎是相對而言，「身體」可以包含感官的「軀體」，但它對立於工具化的「軀體」。參見何乏筆 (Fabian Heubel)，〈修身·個人·身體——對楊儒賓《儒家身體觀》之反省〉，《中國文哲研究通訊》，10.3 (臺北，2000.09)：300。

⁵ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》(龐學銓、馮芳譯)(杭州：浙江大學，2012)，1。

也摸不到的部分，因為「我們不借助視覺和觸覺就能親身感受到的一切，諸如，畏懼、疼痛、飢餓、乾渴、壓抑、驚嚇、疲倦、快感、身體的舒適、刺激感、發癢、亢奮、深呼吸時的伸展感、早晨醒來後頭腦裡空無飄渺或昏昏沉沉感，等等，都屬於這個領域。這類感覺無疑具有空間性，甚至是局部性擴展、不可分割，並且是可以穿透的，就像一個身體」。⁶所以施密茨身體現象學所念茲在茲的，正是本己身體看不見、摸不到的感覺方式，亦即不可分割、遍及全身的整體性身體反應，但此整體性身體反應卻在西方「生理主義」與「情感內在化」的主宰論述中消失不見。

談到「軀體」，我們馬上聯想到軀體的「生理主義」。「生理主義」又稱「感覺論的還原」，自西元前五世紀開始強調「靈魂的位置在大腦中，一切感覺經過從感官到大腦的通道而傳遞到大腦」，只有透過眼睛、耳朵、皮膚、鼻子、大腦和周圍神經系統來接收和傳遞外界的信息，⁷便將世界上可感覺事物的豐富多采縮限為「器官感覺」的接收。在日常生活中，我們「透過窗戶向外望去，我們常常明顯地瞧見昏暗的白天：在我們將窗外的顏色、形式和運動盡收眼底之前，天在下著雨，或是灰濛濛一片。除了色彩、聲音、場所和運動外，所有前面提到的各種對象都不符合生理主義者的感覺學說，這部分是因為不能將它們（如黑暗、寧靜、空洞的空間、時間、事態及情景）歸結為感覺器官所特有的物理信號」。⁸「感覺論的還原」的講法似乎只能讓我們知覺到色彩、聲音、平面、運動，而無法感受黑暗、寧靜、空曠以及氣候式的氣氛。

有關軀體「情感內在化」的問題討論，過往似乎也存在著曖昧的解讀與拉扯。施密茨以古希臘史詩為例，說明彼時情感乃被感知成「外在」，「有如主動侵入人體的力量」。⁹而情感的在外不在內的古希臘模式，乃能有效

⁶ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《新現象學》，8。

⁷ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《新現象學》，15。

⁸ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《新現象學》，16。

⁹ Gernot Böhme, "Atmosphere as the Fundamental Concept of a New Aesthetics," 119.

凸顯身體與世界遭逢過程中「入身」¹⁰的觸受力 (to be affected) ，但在日後「情感內在化」的趨勢中，情感乃被縮限為個人內在情緒的波動改變，以及此內在情緒的外在投射，強化的乃是個人分離獨立、固定穩當的感覺軀體。所以施密茨主張以「氣氛（氣候）模式」取代「軀體模式」，才能跳脫「生理主義」與「情感內在化」的框限，而能回到身體作為混沌無序但具有多樣性與整體性的「原初的情動震顛狀態」，才能將「情感」拉離傳統將情感界定為內在主觀的心靈狀態，讓以天氣或氣候的模式取而代之。讓「情動」成為一種空間上擴展的整體性氣氛，成為一種將身體嵌置於其中的氣氛，此即「情動」乃是氣氛入身所造成的「原初的情動震顛狀態」，將主體性與身體性緊密貼繫。

（二）情動即氣氛

對這種以天氣或氣候的模式，述說主體性與身體性緊密連貼的整體氛圍，隨時隨地都能從我們的周遭湧現。施密茨說：「由此人們在日常的原初的空間經驗中也可以相信本己身體感覺，特別是相信可以用感受天氣或氣候的方法來感受整體性的身體感覺。如在悶熱的夏日或陰溼的霧濛濛的十一月，我們自身所感受到的天氣，不只是所感受到的天氣本身，而且還是深藏在天氣後面的那種漫無邊際的、寬廣的、把捉著人的氛圍，對此身體會表現出某種震顛性反應，如在相應部位上出汗，或者冷得瑟瑟發抖，確切地說，是在一個絕對位置，因為在漫無邊際的氣候寬度內，沒有預先固定的可以通過地點和距離關係加以固定的更寬廣的地方」。¹¹而面對這種不須透過地點與距離才能固定的「絕對位置 (der absolute Ort) 」與整體性身體感覺，施密茨採用了「身體島」一詞來表達。「身體島 (Leibeseinseln) 」是施密茨創造的一個概念，是指全身性的、無特定範圍

¹⁰ 入身 (Einleibung) 指的是一種身體的交流方式。

¹¹ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，25。

的、不可分割的、遍及全身的整體性身體反應，它「就像時隱時現的島嶼一樣波動起伏」¹²，抹去看得見、摸得到的軀體界限。而身體島的形成與消失，乃是與身體寬廣與狹窄、放鬆與緊張的節奏變化有關。「緩解緊張會形成放鬆的身體島（在享受日光浴時所獲得的身體放鬆，就是如此。那時，頭部、四肢、軀幹彷彿鬆散開來，已不與軀體的各個部位而只與所形成的身體島相關）。身體島的形成和身體的放鬆能緩解緊張，增加緊張則會使身體島消失」。¹³位於情動的遭遇和處境 (situation) 裡，人們可以感覺到沉陷在某種氛圍之中，例如焦慮時會感到沉重的壓力，一種沉悶難以言喻的狹窄、緊張，是那樣地不舒服，而快樂時身體反倒是感覺飄飄欲仙，身體寬廣、放鬆，幾乎就好像沒有承受什麼壓力，這些真實感受唯有透過「身體」與「身體島」的概念，我們才能進一步理解施密茨所謂的「情動」，以及為何在其哲學體系中，「情動」即「氣氛」（或「氛圍」）的內涵。

（三）「身體空間」的觀念

施密茨以「身體空間 (der leibliche Raum)」的觀念，描述「身體島」與「情動即氣氛」的內容，此處的「身體空間」是一質性的身體空間，而非量化的身體空間。¹⁴施密茨將「身體空間」從位置、方向、場所的確定，推往有如天氣般無法識見、無法觸碰、無法定位定形卻無所不在、無處不感的模糊整體性，並由此開展出「位置空間」、「方向空間」與「廣度空間」的差異區分，產生三個不同的互動面向，分別呈顯為「感覺的軀體模式」、「運動的軀體模式」與「運動的身體模式」：

¹² 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，2。

¹³ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，32。

¹⁴ 施密茨將「軀體 (Körper)」與「身體 (Leib)」的概念區辨清晰，因此當施密茨談論「身體空間 (der leibliche Raum)」時，此處「身體」是指現象學意義的「身體」而非生理意義的「軀體」當無異議。然而中文解說時「身體」甚難直接專指現象學意義的「身體 (Leib)」，因此談論施密茨「身體空間 (der leibliche Raum)」時，本文以「質性身體空間」代用，以區別「量化的身體空間」，而使用「質性身體空間」一詞將有助於本文詮釋氣能美學的身體。

■位置空間 (local space)：感覺的軀體模式

位置空間，不具特徵的相對維度，如直線、可分割性、表面、距離、場所等。「位置空間」所凸顯的乃「定錨點」，由位置與距離所構成的座標體系，去進行相對位置的固定，此乃類似長、寬、高三度空間的座標體系。「位置空間」對應到的乃是「感覺的軀體模式」，主要以視覺與觸覺去建構軀體的外在形象之統一性，以表面來區隔內外，看得見摸得到。

■方向空間 (directional space)：運動的軀體模式

方向空間，具移動性的前幾何空間，如舞蹈、運動、手勢、目光、吐氣等，具動力學¹⁵面向，乃肉體與環境周遭的溝通表達。「方向空間」所凸顯的乃「向量氣氛」，例如眾多舞者在小面積舞台上跳舞，如何通過地面的踩踏，將「感覺的軀體模式」，成功轉換為「運動的軀體模式」，亦即將「位置空間」成功轉換為「方向空間」。¹⁶「感覺的軀體模式」屬於位置空間，以軀體的表象性形象為主；「運動的軀體模式」屬於方向空間，在運動中通過左右、上下、前後與細微差異來固定方位。

■廣度空間 (the space of vastness)：運動的身體模式

廣度空間，乃先驗超維度的原初存有與浩瀚氣氛，如氣候、聲音、緘默等，有如泳者被水的容積（無長、寬、高）環繞浸潤，有如身體島（無內外邊界）被氣氛或氣候所環繞浸潤，不由位置、距離或向量所界定，而由「寬廣 (vastness) 與「狹窄 (narrowness) 的節奏變化所給出，而「寬廣」乃對應到「放鬆」，「狹窄」乃對應到「緊張」，由此呈顯「運動的身體模式」。¹⁷

¹⁵ 此處所謂動力學是指人文學者喜好使用的意思，指具有可感覺的身體功能而言，而與物理力學中的「動力學」當有區別。

¹⁶ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，5。

¹⁷ 「廣度空間」和本文論述太極拳的「氣能美學」之關係密切，故對「廣度空間」的運動身體模式，舉例說明：例如吸氣時胸部、橫隔膜的容積增大，同時感到心滿

三、太極拳的「氣能美學」

透過施密茨的「情動理論」，讓我們重新思考並開展一種論述太極拳運動的新視角，觸探太極拳涉及氣能運作的質性身體空間感受和活動，釐清「靜中觸動，動猶靜」的操作理念，以此作為描述太極拳運動特性的新旅程。因此，如何連結施密茨身體情動理論與太極拳氣論之對話，讓前者對「身體島」與「情動氣氛空間」的探討，幫助我們更進一步掌握後者對身體「氣動」（因氣流波動而動）與「受動」（to be affected，因受外力而動）的概念化與實踐操作，並由此凸顯兩者對身體精微敏感度¹⁸深刻掌握，如何有助於跳脫當代美學經濟操控下的商品氛圍與生活風格，讓運動成為回復身體靈敏性與覺知力的生活技藝¹⁹，由此深入開顯「靜中觸動，動猶靜」、「動即是靜」、「主動即被動」的相關問題。

檢視當代「運動」思維，物體運動常被概念化為「動／靜」、「主動／被動」的二元對立觀點，這種觀點主要來自「科學唯物論」（如牛頓物理學、萬有引力、機械論、幾何學）的基本預設，所呈現的「運動」觀是一「簡單定位」下的物質世界，亦即物質的粒子、空間的點塵和時間的剎那，而此三者在時間或空間上不具連接的延展性，而這一「運動」觀將有別於真實世界的一切，因為真實的世界是一接續不斷的時空連續體，並不是非

滿，或大口吸入新鮮空氣時自由地舒展四肢，改變了身體的寬度。「軀體的皮膚對外界有敏感和表面的界限，而可感覺的身體既沒有皮膚，也沒有（皮膚）表面」，參見施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，23。身體的感覺沒有表面性，只有容積性，而此沒有點、線、表面的容積乃是前維度的、連續不可分割地延展。身體的感覺乃是漫無邊際地湧出與沒入。

¹⁸ 太極拳是一項精微奧妙的知覺運動，參見楊澄浦，《太極拳用法圖解》，10；游添燈，〈太極拳與全人健康：動態開放全體的生命交會〉，《臺大體育學報》，21（臺北，2011.12）：47-62。

¹⁹ 生活技藝 (techne tou biou)，此即傅柯廣義的「修養論」範疇，同義的詞彙有自我工夫、自我技藝、自我修養、自我關注、自我的治理、存在美學、存在藝術等。

動即靜的固定原子結構模型，並非不可再分割的最原初粒子，原子活動狀態可以看作是一電子雲的運行模式，或是視為電磁「駐波」的能量活體。就唯象（經驗的概括）的太極拳視野來說，對「動／靜」、「主動／被動」的理解，是相對的，而不是絕對的。太極拳經典有云：「太極者，無極而生，陰陽之母也，動之即分，靜之則合」，動靜分合在一太極之中，動靜相伏相依，彼此相互對立、相互依存、相互統一。靜中有動，動中有靜。太極拳的動作勢勢相連，沒有完全靜止的式子，以無極式為例，外形似站立不動，但體內氣息運作，氣象萬千。套路開展時，內運（氣功作為，以心行氣，用氣不用力）外動（以中心推動重心；以氣運身）的運動勢態更屬明顯，當外型姿勢呈現靜止的模樣，其實內裡勁（勢）斷意不斷，藕斷尚有絲（意）相連，運動期間勢勢相連，連綿不斷，動作銜接無間。

「氣能美學」之所以強調「美學 (aesthetics)」，乃因當代「美學」首重身體的感受性，非僅止於藝術作品的評論，而是強調「美學之為感受」的重要。太極拳「氣能美學」的論述途徑，得力於中國氣論與傳統太極拳雄厚的文獻資源，加諸施密茨「身體島」與「情動即氣氛」的理論挹注，使得描述太極拳的運動更能貼近真實實務的面向。透過質性身體空間的現象學描述，當學者放鬆打太極拳時，此時學者的身體就是身體島，打太極拳時學者的身體有如泳者被水的容積（無長、寬、高）環繞浸潤，有如身體島（無內外邊界）被氣氛或氣候所環繞浸潤，經「寬廣」與「狹窄」的節奏變化所給出呼吸開合，身體進入氣流波動的開展擴充與存養放鬆。本節將以下列三點論述太極拳的「氣能美學」：（一）「氣—氣氛」跨文化連結，說明情動理論與中國氣論之對話可能；（二）太極拳的「氣動」感受；（三）太極拳的「受動」感受。

（一）「氣—氣氛」跨文化連結

當代西方哲學研究與當代中國哲學研究不約而同都出現「身體」轉

向，嘗試在傳統哲學超越的本體論、抽象的主體概念或倫理互動中，談論身心修養與自我技藝之重要，並視身體操作作為心性修煉的關鍵。而作為當代西方工夫論重要脈絡之一的「氣氛（能）美學」，既強調身體動力學的面向，又凸顯「身體－空間－情感－氣氛－環境」感通交流之重要，有助於深化太極拳作為「從氣不從力」的「質性身體空間」概念與操作實踐。

雖然中國氣論與德國氣氛美學中的「氣」，有其基本定義上的大不同，但卻都指向一種含括與包容的浸潤與薰染，一種人在氣或氣氛中的「相互動蕩」（浸潤或動盪的身體感知）。如果太極拳可與中國氣論「天人合一」、陰陽變化的氣化宇宙觀相契入，那太極拳是否也有可能與「氣能美學」中所強調的「氣氛」或「氣能」相契合，而開展出「身體－空間－情感－氣氛－環境」的感通交流。故本節的重點不在於氣氛與氣的界定（認識論），亦非將氣等同於氣氛，而是企圖找出兩者在身體－空間－情感－氣氛配置上十分相似的理路，而能彼此培力（empowerment），激發出創造性的會通可能。思考如何連結「氣能美學」與太極拳運動哲學、如何擴大「氣能美學」未能有效觸及的身體面向、以及如何將「氣能美學」融入太極拳的日常生活實踐之中；如何有可能將狹窄（緊張）和寬廣（膨脹）與太極拳操作中身體動作與呼吸的配合（蓄－放）做連結，如何有可能將「原初情動震顫狀態」與太極拳「得氣換勁」（去力的過程）、「天人一氣」的身體樣態做連結。

而當此德國「氣能美學」在九〇年代末被引介到台灣學界時，立即引起中國古典文學與哲學研究學者的高度興趣。「氣能美學」所彰顯的「氣氛」，既非精神主體的主觀，亦非物本體的客觀，而是鬆動且模糊西方傳統中內／外、主／客的截然二分。這種由物、人之間各種關係組合所輻射出、所薰染出的「氣氛」，顯然十分貼近中國抒情傳統中強調物我合一的「感物」或「意境」的表達模式，更可與中國氣化宇宙觀與時氣物候（氣候）系統，產生跨文化互文的關係連結。茲舉二則「中國氣論」的經典案

例說明：案例一，身體時氣感與漢魏「抒情」詩的關聯，本例乃著重重探中國文人傳統與抒情文學的空間觀、自然觀「體現」的自然觀。時物節氣與人身體氣間的震顫，傷春悲秋的「感物」物我相觸中的「同頻共振」、「物類相應」物我的相互開放、宇宙的氣態流動。「在漢魏『悲秋』文學作品裡已經擴展到風月的吹照、霜露沁溼、禽鳥的飛越鳴啼，與人身起坐、出還、俯仰所觸動牽引的氣息、如何相互侵進、彼此交涉，而形成猶如大氣狀態的生存空間」。²⁰案例二，有關山、川、園、林與自然氣氛。說明「身」與「境」具有不可分割的關係。「身境」論突顯出「身體在場」、「處身於境」的根源性，並由此導出「物境」、「情境」與「意境」。「身」不僅含攝「形—氣—心」或「形—氣—神」不可分離的存在整體。《陶淵明的入境詩學》亦援引施密茨、柏梅的「氣氛美學」。陶淵明的身體相互蘊涵，共構出世界的意義。陶詩的特色在於內外空間感的相蘊相涵，亦即身體與世界、情感與氣氛交融入化，並深契於田園的自然秩序，「內在的虛靜與宇宙的浩瀚共振和鳴」，²¹又如「陶淵明與萬物在清虛閒靜的包孕中共同復返原初的根源。『閒靜』是其身體與世界共構的基底氣氛，他由園田中的草廬，再向宇宙敞開涵納萬有，融貫內外的田園氣氛」。²²

經由上述二則案例與「氣能美學」（氣氛美學）的相互動蕩、彼此交融，說明「氣能美學」與中國氣論彼此融貫相通，「身體—空間—情感—氣氛—環境」的氣論身體與「氣能美學」入身所造成的情感觸動和波盪漣漪的底蘊緊密相連。如將「氣能美學」的理論鋪陳於太極拳中觀察，緊密地將「氣能美學」與太極拳交互連結，於此可以看到「氣能美學」在太極拳操作中的身影，一舉一動都與呼吸開合緊緻配合，經「寬廣」、「放鬆」、

²⁰ 鄭毓瑜，〈抒情、身體與空間——中國古典文學研究的一個反思〉，《淡江中文學報》，15（臺北，2006.12）：265。

²¹ 蔡瑜，《陶淵明的人境詩學》（臺北：聯經，2012），3。

²² 蔡瑜，〈陶淵明的吾廬意識與園田世界〉，《中國文哲研究集刊》，38（臺北，2011.03）：24。

「擴充」、「發散」，而與「狹窄」、「緊張」、「存養」、「凝鍊」的呼吸交錯，氣能共振和鳴，使得太極拳透過「鬆」、「靜」而「得氣」的內涵，²³及其當中的做連法則 (principle of making connection)，取得因「鬆」、「靜」而達「去力」的過程，以及因「去力」而身體「得氣換勁」的「情動」徵候，乃是因為「氣能」入身而達到整體性的鬆柔狀態，形成一無有內外區別的「身體島」，形成一「同頻共振」物我相互開放的氣能身境體態。

(二)太極拳的「氣動」感受

談及太極拳的「氣動」²⁴，我個人認為最應該重視的是「用氣不用力，以中心推動重心」與「以心行氣，以氣運身」這兩則核心操作概念。能「氣動」，表示學者已經「得氣」在身，而這是長期在意識的指導下，去除身上的僵力，而能「以心行氣，以氣運身」。因為「得氣換勁」是一去力的過程，而這也是其結果，有內氣才能生出「勁」來。²⁵想要學得「得氣」的功夫，最主要的口訣是「鬆」與「靜」，²⁶這是在太極拳修煉上的通則。當學者身上「得氣」，談「氣動」才有「氣」的運作內涵，「氣動」是運用「氣」來運動身體的作用，一方面是學者身上以氣養氣，達到培元固本的作用，另一方面則是運用「氣」來移動身體和四肢的動作，而這種狀態下的動作操作，正是「用氣不用力，以中心推動重心」，此即「以氣運身」

²³ 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，《古典與現代》（第一卷），楊國良主編（桂林：廣西師範大學，2010），123。

²⁴ 「氣動」是一複雜的概念，因此較難「定義」清楚，「氣動」可以理解為「體內先天氣（內氣）的活動和作用」，這一概念的內涵主要涉及「以心行氣」和「以氣運身」。「氣動」和「內氣的氣？呼吸往來的氣？」以及「氣動」（因氣流波動而動）都有（直接和間接的）相關。其中如果只談呼吸往來的「氣」，則此「氣」為「後天氣」（指一般呼吸的氣、空氣、外氣）而非「先天氣」（內氣，內氣是一氣能的狀態，而不是空氣中瀰漫的「氣」），則未能直接造成「氣動」的產生（作用），然則，「呼吸往來」乃造成橐籥的作用，如果能借助「呼吸往來」牽引內氣（先天氣）的養成、流動、波動和作用，則與「氣動」相關。

²⁵ 陳龍驤、李敏弟，《楊氏太極拳精解》（四川：四川科學技術，1997），35。

²⁶ 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，123。

的最好寫照。

太極拳的「氣能」動源是學者身上有了「得氣」的事實，而「得氣」的前提則來自學者「鬆」、「靜」的操持，這個過程是修煉太極拳「得氣」的必經歷程，這個過程似乎是一件不證自明的通例，然而，就學術規範而言，這並未達到真正解惑的說明。於此，實屬必要為「得氣」的修煉途徑再申論一二，茲引前文（本文緒論）提及 2011 年 3 月 5 日蔡明宏教授的演講（〈太極拳研究之方法論探討〉）內容作為補充，蔡教授演講的（投影片）內容，有一段是澄清太極拳前輩王炬先生的教拳行誼。蔡教授說：「王（子和）老師不是不講氣，只不過氣是樁步襠胯、腰脊頭容、肩肘胸背、呼吸往來、動靜有無的綜合修煉的整體表現，很難蓄意抽離」、「楊家傳承一向沒有把氣獨立出來另外講（怕引練習者入歧途）」、「無極式會融入拳式子以及實拳當中，當然內炁²⁷也自然而然的相生相成」、「內炁與全體鬆靜（特別是臟腑鬆淨）幾乎是同義詞」、「王（子和）老師不是不講鬆，而是企圖深入解析鬆的內涵，讓當代練習者能很具體、很確實地達到鬆的要求，而不是停留在實踐程度很低的空想階段」、「對鬆做口號式的宣揚反而會障礙修煉者的實踐」。這些操作性內容的說明，實則開誠佈公地交代了太極拳修煉的「氣」是怎麼一回事，同時也說明了「鬆」和「靜」的作用，以及有關太極拳全貌式的修煉指引，這完全與道家內丹煉「氣」的傳統相契合，所謂「煉精化氣、煉氣化神、煉神返虛」這一修煉「內氣」的操作途徑，及其操作的入門手法實無差別，而這些觀念（煉精化氣、煉氣化神、煉神返虛）在太極拳經典和大師的傳承中亦奉為圭臬至寶，說明太極拳重視「氣」的煉養事實。此處完整且真實地將「得氣」，以及如何「得氣」的過程詳實陳述，亦即內氣與全體鬆靜幾乎是同義詞，而這一「得氣」的過程，在李雅軒先生回覆毛伯浩先生有關拳論中，「由著熟而漸悟懂勁，

²⁷ 炁，為「氣」的古字，本文中「炁」與「氣」，「內炁」與「內氣」的內涵及用法並無不同。

由懂勁而階及神明」的信件回覆中，他寫了八條有關太極拳的修煉過程，也同樣作了上述的闡發。²⁸綜合上述的觀察，「得氣」的過程和事實，只要學者做到「鬆」、「靜」的身心狀態，不用肌肉力，則「氣」（不請）自來。可以說「氣」就是這麼一回事，眾裡尋它千百度，驀然回首，那「氣」卻在燈火闌珊處。

太極拳操作中身體動作與呼吸的配合（蓄—放）與狹窄（緊張）和寬廣（膨脹、放鬆）的關係，一如吳兆基（1908-1997）先生對太極拳的見解：「太極拳儘管動作千變萬化，但歸根結底，只是一開一合的肢體運動」。²⁹太極《十三勢行功心解》說到：「能呼吸然後能靈活」，意思是說呼吸與動作有密切的關係，因為在太極拳的動作操作上，吸為提、為收，是屬於蓄的部分，亦即施密茨所謂的狹窄（緊張），而呼為沉、為發、是屬於放的部分，亦即施密茨所謂的寬廣（放鬆），太極拳的一舉一動都和呼吸息息相關。所以在操作太極拳的動作（打套路），即應特別留意，出手為呼，收手為吸，升為吸，降為呼，提為吸，沉為呼，開為吸，合為呼。所以吳兆基先生說：「太極拳是帶有氣功的武藝」，³⁰「中華正宗武藝，不論外家、內家，莫不帶有氣功，太極拳亦然」。³¹

「緩解緊張會形成放鬆的身體島，身體島的形成和身體的放鬆能緩解緊張，增加緊張則會使身體島消失」。³²「身體島」的勢態，因身體緩弛與放鬆而浮現，「身體島」浮現必然達到全身性的放鬆舒適，這種感覺遍及全身，整個身體就像時隱時現的島嶼一樣波動起伏，身體島的形成，就像太極拳因「鬆」、「靜」而讓身體進入一種「得氣」的體現感覺，這種明顯的自我感受是一種稱為「氣」的物質，流走全身經脈而讓身體融通舒坦

²⁸ 陳龍驤、李敏弟，《楊氏太極拳精解》，34-37。

²⁹ 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，121。

³⁰ 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，121。

³¹ 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，122。

³² 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，32。

的感受。打太極拳就是要找到有如浸潤在大海中的身體島，感受無內外邊界的氛圍，一種將身體嵌置於其中的氣氛，一種原初的無人稱主體狀態，將主體性與身體性緊密貼繫，進入一種「純然的內在性」，一種德勒茲所講的細分子（微米意識）的狀態，³³在這種狀態下，太極拳的「內氣」最能蓬勃發展。

太極拳徹底的「大鬆大軟」（身體島，氣氛入身，廣度空間），一緊張身體島就消失了，當放鬆之後身體島就又浮現，這裡使用身體島來描述打拳者的身體，說明「島（身體）」它是一整體性的運作，身體放鬆時氛圍出現，身體島時隱時現，波動起浮，一如海洋包圍它，若隱若現，放鬆打太極拳時的身體就是身體島，放鬆的狀態才能打破身體的桎梏和限縮，也只有在放鬆狀態下打太極拳才能鼓動環境的氛圍，達到氣氛的入身和身體島的廣度空間。在這種狀態底下，太極拳的操作「用氣不用力，以中心推動重心」與「以心行氣，以氣運身」最能得心應手。

（三）太極拳的「受動」感受

在太極拳修煉實踐中，有一部分的人可以真正達到「澄心定性」³⁴，和追求「常定常應」的功夫。常定是「寂然不動」，常應為「感而遂通」。³⁵這些修煉「定」（澄心定性）與「應」（常定常應）有成的人，是真正做到太極拳的「受動」境界，這種「受動」是身體與世界遭逢過程中，對「入身」觸受力（to be affected）的反應，這一反應絕非意識層次的反應，這是因受外力而（被）動，這是一種看似主動卻是被動的一個過程，這一過程是在非意識下，不自覺的被動化解，而不是主動的應為。從另一個角度來看，能達到自然「受動」境界的人，其先決條件，必然是內氣充足，因此才能「受動」無礙。全身鬆淨，內氣充沛的人，才能養成精妙的內知覺，

³³ 參見余德慧，《宗教療癒與生命超越經驗》（臺北：心靈工坊，2014），229-281。

³⁴ 陳龍驤、李敏弟，《楊氏太極拳精解》，10。

³⁵ 張義敬，《太極拳理傳真》（臺北：時中，1999），3。

體證「受動」的整體反應，進入「寂然不動」、「感而遂通」的觸受狀態。「澄心定性」、「常定常應」與「受動」是一種整體的身體感覺和作用，這一整體的感覺作用有如一「情動氣氛」，置身在於無內外邊界，純任氣氛或氣候所環繞浸潤，因此身體一經風吹草動，整體身體雖然不主動的應為，但整體身體卻能「捨己從人（外力）」，隨順外在受力而化解外力於無形，所謂「人剛我柔，我順人背」、「沾粘連隨，不丟不頂」。能達到自然「受動」境界的人僅僅是極少數的人，對大多數尚未能自然「受動」境界的人，和大多數尚在努力修煉的人，「受動」仍然是一項太極拳設定的修煉工夫，是太極拳運動中非常特別的一種運動理念和操作模式。修煉過程中，回到身體作為混沌無序但具有多樣性與整體性的「原初的情動震顛狀態」，才能將「情動」推向不自主地的「受動」狀態，以不主動、不用力（肌肉力）為前提，轉換成以天氣或氣候的身體（身體島）模式，將身體嵌置於「情動即氣氛」的狀態下，透過「氣動」與「呼吸開合聽自由」的修為，養成身體「受動」的整體效能。

太極拳「靜中觸動，動猶靜」，這是隨時保持身體對環境的整體觸受能力，呈顯「靜如山嶽，動若江河」、「一動無有不動，一靜無有不靜」，亦即當動的時候「動」，不當動的時候絕不亂動，這句話不是活躍在意識層次下的作為，而是身體進入非人稱的無意識狀態，隨時處於一「受動」的微米意識的狀態，置身於「身體島」的氣氛中，保持身體的「純然內在性」，隨時靜候「靜中觸動，動猶靜」。「靜中觸動，動猶靜」這是一種不用等待的對待方式，因為在修煉過程中已經作了萬全的準備，所以「靜中觸動，動猶靜」是身體的一種狀態，它是一種平日工夫修煉的「準備」，而這一準備是為了「受動」時的不用「準備」，這種不用「準備」的「受動」，才是本研究思考操作下的「動即靜」，「主動即被動」的運「動」思維。

四、結語：身體靈敏性與覺知力的展現

太極拳一舉動，即呈現「靜中觸動，動猶靜」的精神內涵，有關太極拳「靜中觸動，動猶靜」的議題，就學者內在知覺層面而言，首先太極拳的動作無論在什麼時候它都必須保持在一「頭腦安靜、身體放鬆」的狀態，內在要求內固精神、一心不亂、心如明鏡，唯有在「靜」的要求下，內氣（先天氣）才能運轉如意，如此學者才能開顯接收各種信息的「聽勁」能力，也唯有如此，學者才有實力發揮「懂勁」的能力，展現太極拳的真實功夫。學者身體內一方面必須讓頭腦安靜、身體放鬆，但是另一方面卻必須讓內氣壯大，氣以直養而無害。所以就內在而言，頭腦要求安靜（無思無慮，謂之「道」；「知止」而後能定），但內氣是動態的活動，所以說學者的內在是有「靜」，也有「動」。就外樣態的動作操作而言，一位周身整勁（內氣充實，氣貫全身）的學者，不論其外型樣態是否有無移動。學者既可以主動運用自身的內氣能力，也可以是被動地顯現「受動」的應為，不過此一前提必須是在頭腦安靜、身體放鬆的狀態下方能完成，因為頭腦安靜、身體放鬆才能運用（也包含養成）內氣，也唯有如此，才能成就「內實（固）精神，外示安逸」的武術作為。就主動運用「內氣」的作為而言，這是學者採取主動因應策略，所以是「主動」；而「受動」的應為，其行為不是主動而是「被動」。就外樣態的動作觀察，歸納來說，學者的動作（有可能）是「靜」或「動」，這一望即知。然而學者的動作不論是「靜止」或「移動」，當其時（那個時候）學者的頭腦必須呈顯「安靜」的狀態，其移動身體或肢體的運動，可以是「主動」或是「被動」，所以外在的動作亦是有「靜」，也有「動」。綜合言之，太極拳「靜中觸動，動猶靜」的議題，呈顯太極拳這項運動的特色，包含「氣動」和「受動」的身體感受，運動時含攝內在的氣能運作（「內運」）和外在的動作顯現（「外動」），

「內運」強調的是內氣的作為，如「以心行氣」、「用氣不用力」，而「外動」則強調「以中心推動重心」、「以氣運身」的運作，太極拳的「運動」，有「靜」、有「動」，有「主動」、有「被動」，不論其主動或被動，太極拳的運動都是在「靜中觸動，動猶靜」的狀態下啟動。

當代「美學」首重身體的感受性，強調「美學之為感受」的重要性，其中施密茨和伯梅 (Gernot Böhme) 這二員身體現象學大將，對當代消費慾望的資本社會，認為現代人身陷其中，不斷的接受刺激，不斷發洩，不斷表現，無可避免地要變成「欲望機器」，由此提出深刻的批判。³⁶施密茨指出身體狀態最重要的因素是狹窄 (die Enge)、寬廣 (die Weite)，包含著縮小和擴大兩種彼此抗衡，然卻又有不同程度的聯繫傾向。體會身體的存在，首先要站在狹窄與寬廣之間，而無法脫離二者，³⁷而狹窄與寬廣的首要關係也叫做「身體經濟」。³⁸而伯梅援引施密茨的「情感－氣氛」理論，闡發「氣氛 (氣能)」作為新美學的主張，因「氣能美學」之論述發展具有強力的美學批判力道，使氣能的營造成為某種具有批判潛力的生活技藝之重要內容，並連接到能抵禦各種文化操縱的美學修養，³⁹尤其針對當前資本主義操控主導之美學經濟如何耗弱創造力與感受力的現況，更顯示開展「氣能美學」的迫切性。施密茨在《身體與情感》一書的結尾深切反思，指出當代塑造力的貧乏來自身體敏感性的耗弱，失去以寬廣、狹窄與方向構成的「運動的身體模式」，淪為以觀看、碰觸與位置構成的「感覺感官主導的軀體模式」，因而「寄希望於身體敏感性又一次自發的改變」。⁴⁰經由「氣能美學」的政治批判性，積極提供太極拳作為心性的身

³⁶ 楊儒賓、何乏筆主編，《身體與社會》(臺北：唐山，2004)，29。

³⁷ 何乏筆 (Fabian Heubel)，〈精微之身體——從批判理論到身體現象學〉，《哲學雜誌》，29 (臺北，1999.夏季號)：169。

³⁸ 何乏筆，〈精微之身體——從批判理論到身體現象學〉，171。

³⁹ 何乏筆 (Fabian Heubel)，〈氣氛美學的新視野——評介伯美〈氣氛美學作為新美學的基本概念〉〉：34-43。

⁴⁰ 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》，239。

體修煉，作為「氣—身體」之「體現 (embodiment) 之基進思考，當身體有著「靜中觸動，動猶靜」的觸受能力，此時太極拳的身體習煉將不再只是修身養性或健康養生而已，太極拳的身體習煉可成為當代回復身體敏感性的重要日常生活實踐，其所開展的靈敏性 (sensitivity) 、自我覺知 (self-sensing) 與精妙內知覺，正是抵禦美學經濟操控的生活技藝，重新帶回失去的身體創造性與塑造力。

(致謝：感謝國立台灣師範大學體育學系劉一民教授於投稿前提供本文極為寶貴的寫作建議，以及兩位審查者提供專業的審查意見，在此表示敬謝。另外本文為科技部專題研究計畫「氣能美學與太極拳」(MOST：102-2410-H-002-212-)之部分研究成果。)

引用文獻

- 何乏筆 (Fabian Heubel) ，〈修身·個人·身體——對楊儒賓《儒家身體觀》之反省〉，《中國文哲研究通訊》10.3 (臺北，2000.09)：293-308。
- 何乏筆 (Fabian Heubel) ，〈氣氛美學的新視野——評介伯美〈氣氛美學作為新美學的基本概念〉〉，《當代》，188 (臺北，2003.04)：34-43。
- 何乏筆 (Fabian Heubel) ，〈精微之身體——從批判理論到身體現象學〉，《哲學雜誌》，29 (臺北，1999.夏季號)：162-173。
- 伯梅 (Gernot Böhme) 著，〈氣氛作為新美學的基本概念〉(谷心鵬、翟江月、何乏筆譯)，《當代》，188 (臺北，2003.04)：10-33。
- 伯梅 (Gernot Böhme) 著，〈規訓化、文明化、道德化——後康德的自我修養〉(何乏筆譯)，《國立政治大學哲學學報》，13 (臺北，2005.01)：41-60。
- 余德慧，《宗教療癒與生命超越經驗》，臺北：心靈工坊，2014。

- 吳兆基，〈太極拳與古琴〉，《古典與現代》（第一卷），楊國良主編，桂林：廣西師範大學，2010，121-128。
- 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《身體與情感》（龐學銓、馮芳譯），杭州：浙江大學，2012。
- 施密茨 (Hermann Schmitz) 著，《新現象學》（龐學銓、李張林譯），上海：上海譯文，1997。
- 張義敬，《太極拳理傳真》，臺北：時中，1999。
- 陳龍驤、李敏弟，《楊氏太極拳精解》，四川：四川科學技術，1997。
- 游添燈，〈太極拳與全人健康：動態開放全體的生命交會〉，《臺大體育學報》，21（臺北，2011.12）：47-62。
- 楊澄甫編著，《太極拳體用全書》，臺北：老古，1988。
- 楊儒賓、何乏筆主編，《身體與社會》，臺北：唐山，2004。
- 蔡瑜，〈陶淵明的吾廬意識與園田世界〉，《中國文哲研究集刊》，38（臺北，2011.03）：1-41。
- 蔡瑜，《陶淵明的人境詩學》，臺北：聯經，2012。
- 鄭毓瑜，〈抒情、身體與空間——中國古典文學研究的一個反思〉，《淡江中文學報》，15（臺北，2006.12）：257-272。
- Böhme, Gernot. "Atmosphere as the Fundamental Concept of a New Aesthetics," *Thesis Eleven*, 36 (Massachusetts, Aug. 1993): 113-126.

