

籃球場上的身體經驗

—— 肉身化知識的開發

李佑峰*

摘 要

本研究採實踐認識論的觀點，界定肉身化身體的意義，具體化在「感知的身體」、「處境的身體」、「記憶的身體」與「技術的身體」之中，並從中獲得將經驗知識化的線索，為籃球場上的身體經驗尋找語彙，開發肉身化知識。在籃球身體經驗的控球感、空間感、時間感、人我感、信心感的知識化過程中，研究者一再進入反思，一再回到經驗現場與身體自身，從無意識到有意識，尋找經驗與文字之間的契合，將活生生的身體經驗轉化為身體知識。

關鍵詞：籃球、身體經驗、肉身化知識

* 作者李佑峰為國立臺灣師範大學體育學系博士，台北市立育成高級中學體育教師兼籃球教練。E-mail: leeyoe2001@yahoo.com.tw

The Body Experience at Basketball Court: The Development of Embodied Knowledge

Yu-Feng Lee *

Abstract

This research interprets the body experience in concrete ways. The researcher adopts the view of epistemology of practice to depict the body experience at the basketball court. By the feeling of ball handling, the sense of spatiality, the sense of temporality, the sense of confidence, and the relationship between “others and me”, puts experience into words, and tries to develop a kind of paradigm of knowledge which is quite different from natural science.

Key words: basketball, lived body experience, embodied knowledge

* Yu-Feng Lee, Ph.D., National Taiwan Normal University.

一、問題意識：經驗與知識交疊的灰色地帶

在自身經驗的重重轉折裡，我體驗了經驗與知識的重疊之處，看見了隱藏在身體經驗裡的知識線索。

憶起初學籃球，什麼都不懂，只認識橘色的籃球與高聳的籃框，從運球開始，我展開技術上的學習，腦中想的是：「不斷苦練，應該就會進步吧！」不確定自己的假設，只能從一次次的實做之中，感受身體技術的轉變。

籃球場上釋放出來的強大魔力，敦促著我保持練習，我就這麼的運著、傳著、投著，與自己比較，與他人競爭，沒有特別意識到什麼，長時間下來，沒料到的是，光是無意識的身體操作，已經讓我的身體，逐漸產生難以忽略的質變，原本「生疏」的動作逐漸「熟悉」，連貫的動作在反覆的實踐過程裡，「內化」成下意識的身體反應，「整合」成流暢的身體技術，彷彿進入不同的層次，有了不同的智慧，曾經，我以技術的精進而暗自竊喜。

弔詭的是，大學在體育專業科系就讀，接受運動生理學、心理學、力學等科學認知知識上的訓練，卻使得我逐漸淡忘了球場上難以言說的經驗價值，並逐漸習慣以自然科學的抽象知識來解釋運動。閱讀著量化研究所生產的數字與曲線，陷在「操作性定義」與「顯著差異」的主宰典範中，沒有餘力反思運動經驗的知識本質，更沒有信心宣稱身體技術的不可替代。

直到進了職場，擔任體育老師與籃球教練，有了實際的教學與訓練需要，才開始深思動作技能的本質，解構了自己既有的知識假設，轉而開始反省身體經驗的深度內涵。

尤其擔任籃球教練這幾年，爲了有效回應球員的提問，不得不讓我思索經驗與知識之間的關係，進而反省身體知識的本質。

球員在球場上提出的問題，多是實際的身體動作問題，例如球員一邊問問題，一邊快步靠近我，用手推擠我的腰部：「教練，我一接到球，那一個防守的就一直壓過來，就這樣壓迫著，怎麼辦？」最早的我，不知如何轉化我的僵化認知，只能提取大腦裡的知識，援引運動生理學或運動力學的「肌力」與「角度」來做動作分析，無法切中問題核心，冥冥之中感受到不對勁，卻說不出所以然，球員聽著我振振有詞的說明，似懂非懂，露出迷惘的神色。

觀察、揣摩、思考球員的身體，並細膩斟酌自身的動作示範，隨著訓練與比賽的實踐經驗累積，慢慢讓我發現破除疑惑的線索，也看見了身體問題的開解之道。認知知識的陳述，不僅無法有效回答球員的提問，更無法真切適用於運動現場，因爲，身體性的問題，必須「回到身體」來做出回答。

現在的我總會實際持球，透過重心的高低，擺球的位置，身體力量的接觸，腳步的移位，在實際的訓練場上，就這麼地「示範」、「操演」了起來，發現球員的身體，透過與教練的身體接觸，逐漸「理解」意義，而且可以試著做出我所要傳遞的動作質感。球員的身體，在身體的回答中，已經「知道」了。

從「埋頭苦練」到「直覺反應」，我看見了身體操作的絕技，從「認知知識」到「具體示範」，我看見了身體知識的召喚。撥開知識上的迷惘，窺見大腦認知上的欠缺，我開始知覺到，經驗揉合知識，鑲嵌在身體之中，密合在技術之中。在籃球經驗與知識的灰色地帶，我看見了肉身化知識的可能。

理解肉身化知識必然得回到身體經驗，這知識上的「歸返」讓我猛然驚覺，儘管身體經驗具有普世共通的特質，但我們卻極少系統性地探究

身體經驗的語彙，更少運用文字加以紀錄、描述並詮釋，這使得我們對於身體經驗的知識相當貧乏，也讓我們習慣於「感受很多，能說很少」的窘境。

植基於此，本研究從五個部分來開發源自於身體經驗的肉身化知識：一、從經驗與知識交疊的灰色地帶展開提問；二、從肉身化身體的意義來解釋運動場上的身體經驗；三、透過實踐知識論的角度定位肉身化知識；四、以籃球場上的身體經驗描述來切近肉身化知識；五、藉由寫作的姿勢定置研究者知識上的反省。

二、肉身化身體的意義

運動場上的身體與生理學的身體、力學的身體、數字的身體有所差異，運動的身體是一種肉身化的身體，從中體現著一股知識的潛力，等著我們挖掘。

但什麼是肉身化的身體？

自然科學觀點下的身體，著重在身體的生理機能探討，如腦波、神經傳導、肌肉纖維等概念，探究外顯的解剖單位，在這樣的方法論基礎下，身體受到機械式的操弄，以數字、角度來描繪，以切割、去脈絡的方式加以定義，彷彿身體是沒有感覺的「物」，可以置放在實驗室裡，重覆操控驗證。

在自然科學的對待下，身體只能被動地接受研究，但擁有身體經驗的主體卻主動介入世界。活生生的身體經驗是主體與外在世界互動的媒介，獨特的身體經驗，無法用自然科學的方法完整詮釋。

肉身化（embodiment）的身體即是自然科學方法無法觸及的「活生生的身體經驗」（lived body experience），活生生的身體有自己的經驗，自

己的語言、自己的情緒、自己的質地，與週遭環境密切相關，與自然科學定義下的客觀身體截然不同，以下即分為感知的身體、處境的身體、記憶的身體、技術的身體加以說明：

(一) 肉身化的身體是感知的身體

身體是主體賴以感知的媒介。「我們對世界的經驗，是基於對世界中的對象（包括自己、別人、週遭的一切）的知覺（包括自覺和不自覺的經驗），因為經驗的主體，永遠意向（或想像到、感覺到、猜測到、知覺到……）到對象，所以又可以叫做意識（意向性的知覺）」¹，不斷產生的身體經驗總是存在，主體以身體的感知存在著，卻難以有意識地精確描述身體的感知。

從身體史的研究分析裡，Furth 區分出了再現（representation）與感知（perception）兩種不同研究取向²，並認為作為經驗的身體，讓我們更可以了解相關的歷史知識，因此，過去的身體經驗至少能夠部分還原，人類在不同時空中與其身體共存的不同體驗能夠被顯示出來。

各種人類知覺是一個綜合的整體，它們不是各自獨立存在的，而是以一個連續與感知的方式在運作，而且，「我不是在我的身體前面，我是在我的身體裡，更確切地說，我就是我的身體。」³

人類身體感知裡共通的視覺、嗅覺、聽覺、味覺，以及獨特的觸覺，造成了人類身體經驗的獨特性，因為身體的感知，我們有了喜悅、恐懼、懷疑等情緒，透過各種知覺的內在聯繫，身體產生了多樣化的具體體驗。

除非「經過知覺的雷達網，我們無從了解世界，更可以說，我們的

¹ 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》，12（台北，1991）：54。

² Charlotte Furth 著，〈再現與感知——身體史研究的兩種取向〉（蔣竹山譯），《新史學》，10.3（臺北，1999）：133。

³ Maurice Merleau-Ponty, *The Phenomenology of Perception* (New Jersey: The Humanities Press, 1962), 150.

知覺界定了意識的邊界」⁴，知覺使我們有了意識，肉身化的身體透過各種身體感知，獲得「我」的存在感，用身體區辨事物的意義，感受世界的質感。

(二) 肉身化的身體是處境的身體

不論是極少察覺，或是受到忽略，身體感知及身體經驗皆如影隨形，與主體同在，如「梅洛龐蒂 (Merleau-Ponty) 將意識本身肉身化，為現象學傳統踏出革命性的一步，強調構成世界的主體，永遠是一個肉身化 (embodiment) 的主體，沒有肉身化的所在與互動，就沒有處境」⁵，透過肉身化的身體經驗，主體與世界交融在一起，外在環境的必然存在，身體也產生了特定的處境，不僅感受到活生生的時空，更在實踐與想像經驗裡，感受處境感的力量。

處境中的身體 (body-in-situation) 是「在特定社會文化脈絡中行動、經驗的肉體，必須學習特定場所或群體的舉止習慣，永遠必須適應所處社會的文化」⁶。

不同的社會、文化背景，特定的位置，既定的性別，不一樣的內外環境，都為身體塑造出具有細膩差別的處境感，因為具有處境感的身體，因而衍生出多樣化的身體風格，不同的情境與場域，身體便會受到不同的期待，並油然展現出不同的相應舉止，與置身的處境產生互為主體的感受。

身體與處境交揉纏繞，交織為具備獨特意義的整體。

⁴ Diane Ackerman 著，《感官之旅》(A Natural History of the Senses) (莊安祺譯) (臺北：時報出版，2007)，11。

⁵ Iris Marion Young 著，《像女孩那樣丟球》(On Female Body Experience: Throwing Like a Girl and Other Essays) (何定照譯) (臺北：商周出版，2006)，8-9。

⁶ Iris Marion Young 著，《像女孩那樣丟球》，23-25。

(三) 肉身化的身體是記憶的身體

與科學化的客觀身體不同，肉身化的身體有自身的記憶，透過視覺觀看他人的身體表現，無形之中，身體產生了印象，不自覺地展開了模仿，身體的動作、手勢、語調、力道滲入身體記憶裡，自然地保存，不經意地流露。

日復一日的身體動作，逐漸累積成身體的習慣記憶，不必透過大腦的意識，身體即可自然地、前意識地自主。身體透過這種記憶「可以自動自發執行某種動覺狀態，它能活化身體感覺與動覺，讓我們與週遭環境活絡起來，我們可以說這種記憶是身體感中的身體感，也就是身體意向性面對世界的一種自發力表現」⁷。

透過觸覺的碰觸與感知，身體保留了柔軟、堅硬、滑順、粗糙等等經驗記憶，讓身體便於因應後續而來的外在處境。透過身體的受傷與破壞，肉身化的身體保留了內在的記憶，回憶起來，身體感受到當時的窘境或不舒服，並因此產生了預防與謹慎的自我保護。

如同「……一種熟悉的氣味將我們喚醒，不必經過大腦。我們不知道身體的什麼地方隱藏了它們。如同傷疤記憶了痛楚，我們的血肉直接記憶了那些感人至深的氣味」⁸，各種身體經驗自身會在身體內部留下深淺不一的記憶，內化為「直覺」及「下意識」的身體反應，依賴著身體的記憶，我們才能持續學習，也才能夠描述自身。

(四) 肉身化的身體是技術的身體

不論緩走、奔跑、跳躍、坐臥、品嚐，或是器物的操作，身體都展現了獨特的技術，有些身體技術自小開始學習，習得之後隱沒入身體肌

⁷ 龔卓軍，《身體部署》（臺北：心靈工坊，2006），84。

⁸ 蕭春雷，《我們住在皮膚裡——人類身體的人文細節》（臺北：三言社，2004），69。

理，不易察覺，意識之外的身體技術經驗持續伴隨身體產生，卻長期受到忽略。

其實，學習某一項身體技術，都有其特定的困難與過程，每一種身體技術都有其特殊性，較複雜的身體技術需要較多的揣摩與練習，才能順暢地展現。正因為精密的身體技術需要長時間的反覆學習與鍛鍊沉澱，擁有技術的身體常對於習得技術的過程產生遺忘，不容易透過語言來清楚解釋。其實，學習一門不同的技術是困難、緩慢的，因為「所有的技術都有自己的方式」⁹。

因而技術的身體是一種默會致知（tacit knowing）的經驗，因為我的身體不必透過意識的思考，就可以自然地將動作表現出來，自發的、無意識的身體動作就存在我的身體之中，「實施技能的目的是透過遵循一套規則達到的，但實施技能的人卻不知道自己是這樣做的」¹⁰。

在身體技術的模仿與操作中，不經意識，我們卻已經在實踐。身體技術有自己的能力，自己的體驗，自己的等級，因此可以與自身對照。

三、肉身化知識的定位

自然科學意義下的身體失去了經驗的獨特性，因為它關心的並非身體活生生的、具體的、屬於個人獨有的「我的經驗」，因而產生了抽象的知識與活生生活著之間的對照性¹¹。然而，有別於自然科學定義下抽象、化約、數字的知識，「感知」、「處境」、「記憶」、「技術」的肉身化身體經

⁹ Marcel Mauss 著，《社會學與人類學》（余碧平譯）（上海譯文出版社，2004），302。

¹⁰ Michael Polanyi 著，《個人知識——邁向後批判哲學》（許澤民譯）（臺北：商周出版，2004），64。

¹¹ Calvin O. Schrag, "The Lived Body as a Phenomenological Datum," *Sport and the Body: a Philosophical Symposium* (2nd ed), (London, 1979): 155-156。

驗，究竟如何成為知識的對象？在知識論的範圍裡，我們必須從幾個部分來加以說明。

「傳統知識觀將應用科學相對於純科學，腦力對應於肌力，於是抽象知識成為上層社會領袖的學習內容，技能知識則被扁作奴隸與工匠的訓練內容」¹²，但若我們深入地探索動作技能的本質，便可以理解傳統知識觀裡所隱藏的謬誤。Clandinin 與 Connelly 站在經驗敘說的角度，論及個人實踐知識（personal practical knowledge）的意義，認為這是一種具體的經驗知識（experiential knowledge），提醒著我們不應該將知識這個字，僅當成客觀的、概念化的，或只在書本中出現的；相反地，個人實踐知識來自於個人過去的經驗、個人現在的心靈與身體，以及個人未來的計劃與行動之中，知識不只在思考裡（in the mind），也在身體裡（in the body），更在我們的實踐裡（in our practice）¹³。

實踐者處身實踐歷程裡，在連續的時間流動中，累積成功與失敗經驗，並從經驗裡，獲得繼續前行的依據，有某些知識紮根於經驗裡，並沒有明確地文字化於書本之中。

在此，我們便獲得實踐知識論（the epistemology of practice）定位的線索，有別於學術教科書或科學報告與期刊中的知識，有經驗的實踐者，展現的是另一種致知的本領。「有能力的實務工作者所知道的通常多於他們所能說的，他們展現出了一種『實踐中的認識』（knowing-in-practice），而他們之中多數人對於其實踐中的認識是隱晦不明的」¹⁴。

因此，知識隱伏在實踐歷程裡，也在身體的經驗裡，雖然實踐者不容易說出身體經驗中的致知內容，但我們確實在身體的操作之中應用了某

¹² 胡天政，〈體育的本質——一個認識論基礎〉，《國立臺北師範學院學報》，16.1（臺北，2003）：331。

¹³ F. Michael Connelly & D. Jean Clandinin, *Teacher as Curriculum Planners: Narratives of Experience* (Teacher College Press, 1988), 25.

¹⁴ Donald A. Schon 著，〈反映的實踐者——專業工作者如何在行動中思考〉（夏林清等譯）（臺北：遠流出版，2004），14。

種知識，表面上的身體實踐，必須依靠難以言說的肉身化知識來支撐。

更深入地來說，閱讀或理解某些「身體實踐」的原則或說明，並不能就此保證身體可以執行某些技術，根據 Polanyi 的說法，「在實踐中還有很多其他的因素要考慮在內，而我們在闡明規則時卻忽略了這些因素。一門本領的規則可以是有用的，但這些規則並不能決定一門本領的實踐。它們是準則，只有在與一門本領的實踐知識結合時，它們才能作為這門本領的指導」¹⁵。

認知上的知識無法替代實踐知識，以自身的經驗作為例子，有了教學與訓練上的需要，必須把自己的「知道」教給學生或球員，我才恍然面對自己大腦與身體的「知道」，從身體技術看見了大腦的侷限。

學生抱著一顆球問我：「老師，胯下運球怎麼運！」我接過球，雙腳一跨，「就這樣啊！」運球砰砰聲的當下，一顆籃球已經在我的左右手間流暢著運行胯下，學生張著嘴，「喔！！！」瞪大了眼睛，一副驚訝的模樣。

把球交給他，開始說出「動作指令」：「雙腳張開，膝蓋微彎，重心放低，身體側身，手掌打開，球先拿在右手，注意球的落點要在兩個腳跟的延長線，身體隨球搖擺，球彈跳不要太高……。」說了一堆「認知知識」，學生聽懂了，急著做出動作，球不是砸到鞋子，就是撞到小腿滾到牆壁，根本不可能做出我剛剛示範的連貫動作。

看著學生懊惱的身體，我鑑別出他運球技術的不足，因此告訴他：「胯下運球比較難，你應該從基本的運球開始練！」然後開始教他基本的左右手運球，看著籃球在我手上的流暢拍動，對照起他手上籃球的不受控制，學生狐疑的問我：「奇怪？不是一樣的籃球嗎？」看見學生率真的可愛，我開懷的告訴他：「拜託，老師打球那麼久了，我跟球的感情比較好啦！籃球比較聽我的話！」學生露出半信半疑的臉，說不過我，繼續不服輸的

¹⁵ Michael Polanyi 著，《個人知識——邁向後批判哲學》，64。

埋頭運球。

逐漸我確認了，「身體知道很多大腦不知道的事」¹⁶！這種肉身化的身體知識，有別於腦中擁有的抽象知識，是在實際的動作發生與執行現場當下產生的。

身體透過各種感知，主動感受內外在世界，在特殊的處境與既有的記憶裡，身體表達自身意義並執行後續行動，透過不同技術的發揮與展演，身體有了不可替代性。這種先於意識的，身體性的表達，儼然成爲一種體知 (embodied thought)，表達於肉身化的「感知」、「處境」、「記憶」、「技術」身體經驗裡，甚至我們可以說，「運動場上的體知表達，實在是人們超越平常意識性知識層面，表現在人身體裡更深刻、更根本的認知方式」¹⁷。在此，肉身化的身體知識，已在實踐認識論上定置。

四、籃球場上的身體經驗

籃球場上的身體經驗，便是具體的肉身化經驗。站在實踐認識論的立場，以身體感知、身體處境、身體記憶、身體技術的觀點看待身體經驗，從無意識到有意識的察覺，從動作到文字的斟酌，便能揭露籃球場上的肉身化知識。以下分爲控球感、空間感、時間感、人我感、信心感加以說明：

(一)控球感

想起自己小時候參加書法班，學著握筆的姿勢，透過沾墨的濃淡與乾濕，一筆一劃的臨摹，熟悉手指與筆桿的接觸，手腕與筆觸之間的協調，運筆的力道與宣紙之間的緩急觸感，在一張張作品的累積之中，學習書寫

¹⁶ Jacques Lecoq 著，《詩意的身體》(馬照琪譯)(臺北：桂冠圖書，2005)，11。

¹⁷ 劉一民，〈運動身體經驗探源——主體性與創造性經驗的反省〉，59。

的韻律，體會書法的訣竅。

身體對籃球的控制，似乎潛藏著更巨大的奧秘。看著哈林籃球隊神乎其技的運球技術，讓觀看者懷疑：「籃球好像是他身體的一部份！」籃球與身體融為一體，卻又若即若離的感受，或多或少，或深或淺，體現在參與籃球運動者身上。

不同的籃球皮革與質地，便會產生不一樣的質感；不同的氣壓與地板，便會造成不一樣的反彈效果；不同的紋路與硬度，便會產生不一樣的掌握度。

身體與籃球的接觸，本身就是一個具體存在，卻難以解釋的感受。

運著球，看起來籃球介於手掌與地面之間，定格的分析，是一種斷裂的動作，可是實際做起來，卻是一個連貫的體會，如同一首歌曲一樣，音符與音符之間彼此獨立，但是串起的整體，卻有了旋律。

透過籃球與手指之間的觸覺，運球的人體會到了密合與疏離、黏稠與乾燥、清爽與髒糙；透過籃球與手掌之間的抓、握、運，控球者親密體驗籃球的彈高與彈低、熟悉與陌生、厚重與輕柔；透過籃球的傳遞，傳接者以皮膚感受籃球的輕拋與重擊、傳出與吸入。

不同的時候，手裡握著同一顆籃球，運著球，投著籃，可以明顯辨識出手感的差異，有時候籃球就像每天見面的朋友一樣，既單純又自然，有時卻像若即若離的戀人般，彷彿密切，卻又難以全然掌控。

猶如音樂演奏的「聲響」與「靜默」，手指與球體之間的啪啪聲、手掌與球皮之間的刷刷聲、籃球重量與地板間的碰碰聲，編織成了控球感受的交響樂；存在於「掌控」與「失去」之間，運球的接觸與離手、傳球的發射與吸納、投籃瞬間之後的飛行與曲線，如同動畫演出，看著情節，便理解了意義。

控球感既是經驗，也是技術，衍生於身體知覺，附著於身體肌理，留存在身體記憶裡，充滿了立體的身體感受。

(二)空間感

仰望著全球第一的台北 101 高樓，產生了迷炫的身體感，瞬間，對比起巨大的建築體，身體渺小的微不足道，同一瞬間，身體對於空間產生了陌生感，原本熟悉的空間處境，在那一個當下，全然解體，進入一個全新的感受。

置身籃球場空間裡的身體，亦有先於意識的種種感受。因為，「動作中的身體主動的介入時空之中，並不是被動地受限於時間與空間」¹⁸，主動的介入，讓身體對空間產生了自己的感覺。

籃球場的大 / 小、暗 / 亮、冷 / 熱、安靜 / 聲響、熟悉 / 生疏都會引起身體空間感的差異。長 28 公尺寬 15 公尺的球場規格，在身體經驗的置入下，一再彰顯出感官上的明顯差異。

進入苗栗小巨蛋體育館，高聳的觀眾席與圓頂的建築體，包覆著籃球場，張著眼睛向上仰望，球場發生了擴大的效果，空間頓時膨脹，看起來籃球場好大；進入國中的籃球館，邊線旁邊就是牆壁，身處其中，感覺空間很擁擠，不流通的空氣，造成身體的悶熱，引發窘迫感。

球場燈光明亮，置身其中彷彿投射燈光對明星的聚焦照耀，空間裡出現了希望、開朗、振奮的感受，相反的，在燈光昏暗的籃球場打球，身體懶洋洋、有氣無力、若有所失。

冷調的空間，汗毛豎起，身體跟著僵硬、不協調，動作表現不夠起勁；洋溢溫暖熱情的空間，身體延展其中，活躍萬分，不覺疲累。

在熟悉的球場打球，身體泰然自若，在地的情誼，認識的球友，給出了沒有壓力的空間，讓身體少了一份拘謹，免了種種顧慮；到了生疏的鬥牛場，身體成了外來者，既不瞭解場裡的特殊歷史，也無法知道球友的技術底限，身體感受到陌生的孤立感，既不好意思豁出去表現，也不太敢

¹⁸ Maurice Merleau-Ponty, *The Phenomenology of Perception* 102.

霸氣式的做出表達。

「運動員和情境的交錯關係，形成的活生生經驗，是運動員與空間的真實介入」¹⁹，置身球場裡的身體，打起球來，感受到的是一種「立體感」，不是平面的角度，也不是度量的長度。球鞋踩在地板上，感受到軟硬、澀滑，在腳步的推進與停頓之間，空間變成了「掌控」與「他控」的拉扯地盤；大跨步之後，朝向籃框躍起，騰空的瞬間，身體進入了地心引力的控制空間裡，對抗無可避免的落下，無形空間既支撐著身體，又拉扯著身體。

在空中挺腰拉竿的身體，感受到空間的新鮮與陌生，尋找籃框，突破防守的空隙之間，空間成了身體表達的陶塑場，為身體提供了無限的可能，揉捏出超越想像的連續整體。

(三)時間感

運動員身體時間的經驗，和客觀時間的絕對性不同，具有相對的特質，因此才能體會到時間的「開始」、「結束」、「快」、「慢」、「現在」、「永遠」與「停留」等，這些具有後顧（retention）與前瞻（protection）意義的體驗，使得運動生活多采多姿²⁰。以籃球比賽的情境來說，一場標準的四十分鐘球賽，身處其中的球員與教練，甚至場外觀戰的觀眾，對於場內不同戰況、不同節次、不同名次，都會感受到時間感的細膩差別。

一分一秒，對於領先球隊與落後球隊來說，感受截然不同，領先的球隊望見計時器上的數字，巴不得數字走得快一些，甚至感覺剩下的秒數竟是如此漫長，尤其對手緊咬比數，更會納悶時間怎麼走得那麼緩慢？相對的，分數上落後的球隊，對於時間的感受，與領先者猶如天壤之別，看著一秒一秒流失的秒數，心裡像是在淌血，暗自祈禱著「多給我一點時

¹⁹ 劉一民，〈運動經驗的現象學考察——透過運動觀照生命本體〉，《台灣師大體育研究》，3（臺北，1997）：92。

²⁰ 劉一民，〈運動身體經驗探源——主體性與創造性經驗的反省〉，56。

間」，卻總是感受到時間無情地加快腳步，彷彿受到心跳加速的影響，一路快馬加鞭。

場上的身體，知覺到分數上的落後，感受到時間無多的壓力，心情緊繃，手腳不聽使喚，望見代表時間的數字，卻感覺到重重焦慮。

置身球場的身體，體驗不同的韻律感。

上半場的兩節比賽，身體表現自然寫意，猶如輕輕鬆鬆的爵士音樂。比賽進入第三節，時間已消逝了一半，心情意識到時間的剩餘，身體開始介意。比賽幾近尾聲，突然之間，心境上產生巨大改變，冥冥之中彈奏起悲壯或悲淒的交響樂，每一個音符，每一段韻律，緊扣聽者的心，時間所剩無幾，不容身體質疑與躊躇，只能力拼。

一般的小盃賽，帶點練兵性質的參賽動機，賽前熱身時間不容易緊張，寥寥無幾的觀眾，讓身體感受不到時間壓迫。相對的，置身冠軍賽或主場情境，賽前熱身明顯感受到時間消逝帶來的興奮與緊張，身體微微發汗，張力一觸即發。

賽中觀眾熱情的喊叫聲，與時間的跳動結合在一起，帶給身體無比激情，全場浸盈在特殊的氛圍裡，比賽時間必然歸零的逼近，身體已經無法克制地抖動，牙齒緊張的咬磨，雙腳不自覺地顫動，手心發汗，呼吸急促，整副身體，儼然如臨大敵般緊繃著，與時間綁在一塊兒，不願比賽時間結束，寧願時間就此停留在戲劇性的一刻，停在印象深刻的回憶之中。

「運動人存在於時間之流中，過去、現在、未來，是一個不能分割的整體」²¹，對於時間的連續，身體感受到質感之分，在籃球場上的身體時間感是快速、冗長、驚險、壓迫、輕鬆等意義。時間意義的感受，反過來影響著身體表現，體現在身體經驗的表達之中。

球場上身體與時間的交融所拋擲出的經驗，產生了「如此漫長，卻又如此短暫」的雙重感受，處身籃球場裡，身體與時間共存，演出偉大與

²¹ 劉一民，〈運動經驗的現象學考察——透過運動觀照生命本體〉，93。

渺小。

(四)人我感

籃球場上，人面對自己，也遭遇他人。

透過身體作為中介，人得以感受自身，透過身體的觀看與被觀看，接觸與被接觸，身體產生了社交性。在活生生的身體經驗中，自我與他者都處在共同參與的過程中，當我在理解自我的身體經驗時，同時也進行著與他者身體的相互遭遇，在任何情況下，我總必須考慮到他者，透過他者的身體來理解自身的身體²²。

內在的身體，有好幾個自我持續對話著，「奇怪，今天怎麼都投不準？」「腳好酸，有點跳不起來！」「用力！再一分就贏了！」「手感真順！」感覺自己的身體，了解身體的狀況，持續與身體對話，期待著身體保持巔峰，猶豫著體能耗盡的可能，無力於身體動作的荒腔走板，都是球場上必須面對的身體經驗，對著身體生氣，對著身體抱怨，對著身體激勵，身體就是知覺本身。

望向隊友，一個眼神，一個挑眉，一個習慣的手勢，我與隊友之間產生了難以解釋的默契，他的身體感受到我的身體召喚，冷不防地擺脫防守者，接獲我的妙傳，漂亮地上籃得分！

感受到隊友身體的失控，體會到隊友身體技術的不足，看見隊友沒有擺進可以輕鬆得分的球，表面上我拍著手鼓勵他，「沒關係，再守一個！」身體裡卻生出一股納悶，一股責怪，「這樣也不進？！」笑不出來的表情，加上仍需保持合作的皺眉，我的身體有了情緒，考慮著要不要再傳球給他，衡量著該如何拋開情緒，繼續與他一起奮戰。

下一刻，看見隊友自責的身體動作，用手指頭反覆指著自己的胸口，彷彿訴說著：「sorry，我的錯！」接下來，蹲低腳步，張開雙手，用力卡

²² Schrag, *The Lived Body as a Phenomenological Datum* 158.

位，縱身躍起，抓下籃板，一連串的身體表現，讓我的身體也感到振奮，迎向前去接應來球，快速運球往前場推進，弧頂急停，傳給另一側招手要球的隊友，完成了一次漂亮的小組快攻，瞬間，我們的身體如同脫胎換骨的聯盟，感受到希望，也注入了力量，無形之間，身體與身體之間連結成一股看不見卻感受得到的氣勢，準備守住對手的進攻。

防守的身體，面對著對手，感受到多樣化的經驗。「這一個進攻很硬，小心別被他的拐子打到！」防守時勢必與對手的身體發生接觸，在身體與身體碰觸的感知裡，身體明顯意識到對手身體的強弱，孔武有力，快速靈巧，老奸巨猾，還是硬底子打基本功，在球場上，語言沒有明說，身體感受卻萬般明顯。

遭遇對手「獨幹」的身體，知道他不易傳球，便號召隊友的身體前來包夾防守，遇到對方「硬幹」的身體，自己的身體吃了悶虧，被撞到，被頂到，既想要以牙還牙，用身體的粗暴來回應，卻又告誡自己冷靜下來，在閃躲與對衝之間，為自己的身體謀求最大得利。

與熟悉的對手打球，彼此之間的身體都為對方保留一些客氣與顏面，處在既要打贏對方，卻又不好意思用盡身體全力的氣氛中，身體接觸之間，不小心撞到了對手的下巴，看著對手「不太爽」卻又故做無事狀的表情，趕緊趨前口說 sorry，拍拍對方的屁股，以示抱歉與善意。與初次見面的對手打球，望著對方囂張的身體表情，不留情的肢體動作，身體的「火」被燃了起來，刻意使勁進攻，大腿用力防守，手肘架在對手的腰部上，腳步往前踏了出去，盡全力防堵他的身體往籃框挪近一步，看著他的任何一個肢體展現，感受到十足的挑釁，心中只有憤怒，恨不得用盡所有身體技術，遮蔽他的領空，封阻他的投籃，打得他下場休息。

被激起來的身體，即將爆發的脾氣，人情事故、禮儀道德已被拋諸腦後，在身體肉搏之間，就是要贏下比賽。

「擺盪在強烈的外控與主控之間，運動事主對人我的感受更為強烈」

²³，面對自己，面對隊友，面對對手，身體在互動之間認識自己，在觀看與接觸之間，感受身體的張力，在人際與勝敗之間，體驗身體的越界，學習身體的控制。

(五)信心感

有了信心，球場上的身體充滿力量，敢於出手，敢於切入，缺乏信心，身體提不起能量，越打越悶，越打越不快樂。

身體語言訴說信心感的線索。充滿活力的身體，散發出正面陽光的氣氛，對於比賽躍躍欲試，雖然心臟撲通撲通的跳，但想要進入比賽情境的慾望，讓整個身體從頭到腳熱絡了起來，微微發汗的身體，通體舒暢，從心底最深處萌生一股「我會贏」的氣勢，轉化成身體動作上的積極面對，腳步蹲低，迅速移位，雙手擺動，猛然一個抄球，來不及鼓勵自己，身體已經下意識地收球、躍起，面向籃框，出手，看著拋物線上後旋的球，感覺就是會進，果不然，籃球應聲入網，握緊正拳，告訴自己：「yes！好球！」眉頭堅毅，眼神露出光芒，為自己帶來下一次進攻的身體能量，也為自己的隊友與球隊帶來信心。在信心度的加持下，身體不易疲勞，越打越有力量。

相對的，缺乏信心的身體難以隱瞞。看著高壯的對手，分明的肌肉線條，散發出一股難以壓抑的氣勢，彷彿滲透到自己的身體，侵蝕內在的力量，開始感覺手軟，手指不聽使喚，覺得運球會掉，下半身腳步沉重，跑不快，跳不高，對於機會的判斷猶豫不決，即使是大空檔，接球之後的身體，也缺乏非我不可的膽識，信心狀況差，連帶著喪失正確的進攻機會，無法把握每一次的投射與切入。

有信心的身體充滿霸氣，不論進攻或防守，氣勢凌駕在對手之上，硬是壓下對方的身體表現；缺乏信心感的身體，呈現出怯懦的表情，與自

²³ 劉一民，〈運動經驗的現象學考察——透過運動觀照生命本體〉，92。

己的肢體產生疏離，失去精確的力道掌握。

持續鍛鍊的身體，從手指到腳底保持了熟悉的記憶，敢於面對，勇於接受挑戰，運球的巨大聲響，傳遞出自信；疏於練習的身體，被球場的陌生力量隱沒，難以專心，無法提振士氣。

五、結論：肉身化寫作的「姿勢」

深刻反省自身的認知方式，讓我重新意識到了運動的身體，是一個充滿經驗的身體，它包含了感知、處境、記憶與技術等「活著」的感覺。而且，「運動技能表現是人類心靈活動的基本方式，從事身體活動的動作能力本身就是一種智慧，同時亦是某種知識」²⁴，身體經驗是活的，因此身體實踐裡所埋藏的肉身化知識，才是更貼近運動世界裡，所有運動教練與運動員需求的知識類型。

認知方式的轉折逼使我進入身體經驗的「語彙尋找」之中，從很有限的語言與文字裡，試圖描繪複雜、深度、奧秘的身體實踐；將身體經驗知識化，確實讓我感受到萬般困難，尤其要將經驗自意識中篩選出來，需要一段時間。我們的「感官本身缺乏動力，它們接收經驗，可是接下來需要藉由我們的意識和整個身體做大幅的篩動一段時間，才能把這些經驗篩選出來」²⁵。透過反覆推敲的寫作，將內在感知外在化，試圖將我們「生活世界的一些生活即刻性暫時分離出來，因此，寫作是創造性反思的認知型態」²⁶。

爲了深入挖掘籃球場上的身體經驗，我的書寫「姿勢」亦有了相應

²⁴ 胡天政，〈體育的本質——一個認識論基礎〉，《國立臺北師範學院學報》，16.1：333。

²⁵ Natalie Goldberg 著，《心靈寫作》（韓良憶譯）（臺北：心靈工坊，2002），5。

²⁶ Max Van Manen 著，《生活經驗——建立敏思行動教育學的人文科學》（高淑清譯）（臺北：濤石出版，2004），154。

的改變，原本只是端坐電腦螢幕前，手指敲打鍵盤傳遞思緒的我，身體動作展開了變化，思索一個真實存在，卻又難以辨明的身體感受時，身體不自覺地「比畫」了起來，一個投籃姿勢揣摩，一個蹲低躍起的準備動作，幫助我更切近整體的身體動作脈絡之中，讓寫作的身體「回憶」起展演身體的當下，讓思緒連結起身體動作，轉化為指尖流瀉出的文字，從比畫，到回憶，再到書寫，形成了一個探究的迴圈，肉身化知識開發的企圖，遠比我想像中複雜，也遠比我想像中有趣。

身體經驗的探究與寫作，讓我有全新的「姿勢」經驗，爲了可以具體切近肉身化的知識，身爲研究者的我，不斷意識到自己的既有經驗已經幻化爲一幕幕的景象，從圖像的記憶裡，我將身體的知覺，身體的動作，身體的韻律，身體的氣氛，從無意識的直接，提取到有意識的反思，再到經驗與文字的切合。

不加思索的身體經驗，確實蘊含了難以言說的身體知識，身體不僅「創造意義，身體更具備表達的力量 (the power of expression)」²⁷。因此，身體知識的探究及身體語彙的尋找，反過來敦促著我自身的身體意識與身體反省，這股寫作的趨力形成一股推力，推著我的身體跨進球場，透過再次的揣摩與嘗試，釐清原本朦朧卻隱約存在的身體知覺，從反覆的練習與矯正中，我的身體產生了難以解釋的化學變化，身體感受更加敏銳，身體知覺經驗更加豐富，對於感覺、技術、力量、情緒、氣氛的理解，進入更細膩的境界，讓我擁有更清晰的身體意識，掌握身體的語法，解讀身體的語言，書寫肉身化知識。

引用文獻

胡天玫，〈體育的本質——一個認識論基礎〉，《國立臺北師範學院學報》，

²⁷ Seymour Kleinman, "The Significance of Human Movement: a Phenomenological Approach," *Sport and the Body: a Philosophical Symposium* (2nd ed) (London, 1979): 180.

16.1 (臺北, 2003): 321-340。

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》, 12 (臺北, 1991): 53-62。

劉一民,〈運動經驗的現象學考察——透過運動觀照生命本體〉,《台灣師大體育研究》, 3 (臺北, 1997): 83-100。

龔卓軍,《身體部署》, 臺北: 心靈工坊, 2006。

蕭春雷,《我們住在皮膚裡——人類身體的人文細節》, 臺北: 三言社, 2004。

Akerman, D 著,《感官之旅》(莊安祺譯), 臺北: 時報出版, 2007。

Furth, C 著,〈再現與感知——身體史研究的兩種取向〉(蔣竹山譯),《新史學》, 10.3, 臺北, 1999。

Goldberg, N 著,《心靈寫作》(韓良憶譯), 臺北: 心靈工坊, 2002。

Lecoq, J 著,《詩意的身體》(馬照琪譯), 臺北: 桂冠圖書, 2005。

Mauss, M 著,《社會學與人類學》(余碧平譯), 上海: 譯文出版社, 2004。

Manen, M. V 著,《生活經驗——建立敏思行動教育學的人文科學》(高淑清譯), 臺北: 濤石出版, 2004。

Polanyi, M 著,《個人知識——邁向後批判哲學》(許澤民譯), 臺北: 商周出版, 2004。

Schon, D. A 著,《反映的實踐者——專業工作者如何在行動中思考》(夏林清等譯), 臺北: 遠流出版, 2004。

Young, I. M. 著,《像女孩那樣丟球》(何定照譯), 臺北: 商周出版, 2006。

Connelly, F. M. & Clandinin, D. J., *Teacher as Curriculum Planners: Narratives of Experience*, Teacher College Press, 1988.

Kleinman, S., "The Significance of Human Movement: a Phenomenological Approach," *Sport and the Body: a Philosophical Symposium* (2nd ed) (London, 1979): 177-180。

Merleau-Ponty, M., *The Phenomenology of Perception*, New Jersey: The

Humanities Press, 1962.

Schrag, C. O., “The Lived Body as a Phenomenological Datum,” *Sport and the Body: a Philosophical Symposium* (2nd ed) (London, 1979): 155-162.