

身體與協作的練習： 型一心身一如臺日協作展

成大博物館\江映青

「型」（Kata）是日本文化中廣泛存在於傳統藝術與武術中的固定形式或模式，如歌舞伎、茶道、能劇，以及武術中的空手道、居合道和柔道等。

「型」不僅是一套動作的集合，更是一種將知識與智慧內化於身心的學習方式。

自出生以來，「用身體認識世界」即是一種本能。除了感覺系統的視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺之外，透過認識自己身體的輪廓，摸索自己與他人的邊際，或是藉著動作的模仿、練習，養成符合生長環境與社會文化下的身體姿態，比如日本人的正坐、義大利人的談話手勢、或是曾被熱烈討論的「亞洲蹲」……這些約定俗成的身體動作，讓我們得以融入社會與他人互動，也回頭定義了我們自己是誰。

我們透過身體認識世界和自己，同時也習得各種運動模式。以促進身體健康為由，各級學校教育總不忘列入體育課程，從跑步、游泳到各種球類，有些人或許因此培養出更深厚的興趣，可能是成為專業運動員，或維持數十年的運動習慣。不過，在日常生活大部分的時候，我們似乎還是習慣重視脖子以上的發展，遠勝於強調身體與心智、文化的連結。和頭腦相較之下，身體是次要的，儘管「身心合一」對臺灣人而言並不是陌生的概念，但彷彿只會



合理出現在武俠小說或熱血運動漫畫裡；即使是專業運動項目的訓練，也常被視為與人格或心靈的提升沒有關聯，「四肢發達，頭腦簡單」雖明知是過時的偏見，仍然時不時地影響著社會中的價值觀。



日本筑波大學醫療醫學系大庭良介教授，在專業領域之外，還有多年學習空手道、居合道等傳統武術的經驗。日本武術中，以「型」促進用身體掌握事物，而非僅用頭腦理解的方式，讓大庭教授開始深入研究。他提出「型」與「科學」的特徵具有互補性，進而以「型」的方法論特徵應用到其他領域，並作為理解和掌握世界的方法。在2024年出版的著作《「型」的再思考：從科學到綜合學（「型」の再考：科学から総合学へ）》中，大庭教授將「型」從武術中提取出來，定位其為一種身心協作的整體知識體系，並且引用美國哲學家Thomas Kasulis《親密性或完整性（Intimacy or Integrity）》兩種世界觀來對照「科學」與「型」：西方國家代表的「完整性」以個體的外在關係來理解事物，將

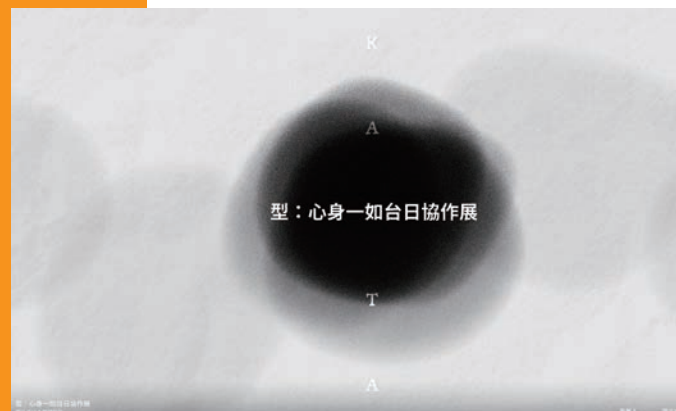
這些關係的總和視為世界；而日本代表的「親密性」則是透過對象與對象之間重疊的內在關係來認識世界。大庭教授認為，這兩種不同的世界觀，正好能夠分別對應到「科學」和「型」方法的特徵。

「型」到底是什麼？為何可以從練武延伸到世界觀？在我們臺灣的生活中，也有這樣的形式嗎？其實，用我們比較熟悉的名詞來說，「型」就是傳統武術中的「套路」、「招式」，透過身體重複的練習，將技術與動作內化，同時也內化了每個「型」特定的情境設定，之後便能靈活地運用在不同情境（試著想像一下，武俠小說主角如何運用師父傳授的一套招式擊退不同派別的敵人）。需要強調「融會貫通」的並不只是課本上的知識或套用公式解題，身體也是如此。

成功大學與筑波大學為校級簽約合作關係，交流密切。成大博物館曾在2021年與筑波大學合作《英才之路 體育篇：奧林匹克・運動精神》特展，2023年也參與了成大與筑波大學聯合演講課程；因此，在國際合作上，博物館與筑波大學算是並不陌生的伙伴了。2024年，我們得知大庭良介教授出版著作《「型」の再考：科学から総合学へ》後，對於其從日本傳統武術、茶道等闡述「型」的方法論，進而延伸到科學的概念和世界觀的內容，感到既驚喜又熟悉，立即聯想到可以從臺灣的角度做回應。同樣身處東亞，加上歷史因素，在教育、思想、文化背景上，臺灣和日本都有不少的相似處。類似「型」這樣以身體為學習主體，強調整體理解實踐而非分解元素的方法，相對日本的居合道、空手道、茶道，我們自然地會想到臺灣社會常見的太極拳等武術、中醫、武俠小說情節，或是各種體育項目、舞蹈，甚至是學習騎腳踏車的童年記憶，這些其實都帶有「型」的精神。

「型」的學習方式不僅是動作的模仿，更是一個從基礎到創造的多層次過程。學習者通過反覆練習，將動作與智慧內化於身體記憶，最終達到心身合一的狀態。

「型」是一種超越語言與理性分析的學習方式，其核心在於實踐與內化的過程。日本傳統武術中的「守破離」進程即是如此：從模仿形式（守），到突破框架（破），再到創造屬於自己的形式（離）。通過持續練習，學員不僅掌握技藝，還深化了自身與世界的認識。





以看似最日常而普通的「學騎腳踏車」來說，即使熟讀擁有最詳盡的文字圖說教學手冊（如果真的有這種書的話），也不可能真的「學會」，總是要親身跨上車，歷經一次又一次嘗試起步、失敗、重複練習，身體才能夠習慣並掌握「騎腳踏車」的姿態，並且將其內化，以後遇到不同的路況、不同的車型，也能夠隨機應變，這或許就是為何從小（一邊學一邊摔車時）總聽到爸媽說的：「你只要學會了騎腳踏車，一輩子都忘不掉。」腳只要擱上踏板，便能喚起身體的記憶，毫不思考地上路。但倘若哪天輪到我們教孩子騎腳踏車，恐怕也是難以一個口令一個動作地解說，只能推他跨上車，「多練習，然後你就會了。」

除了生活中的例子，在思考如何將哲學相關的主題化為具有觀點又易懂的展示內容時，我們也想到成大校園內的體育類社團。對年輕學生而言，在課餘學習武術、舞蹈，這些與上課、做研究等倚賴頭腦思考活動截然不同的身體練習，代表什麼意義？在身心的感受上有什麼變化和影響？他們又是如何理解「型」的學習方式？很幸運地，我們順利聯繫上了成大武術社和舞蹈研究社兩個社團，認識了幾位在武術或舞蹈方面有多年資歷、充滿熱忱的同學，大方地在鏡頭前分享自己學習路上的心得。

「比方說我們打這個拳出去，是從哪邊發力……心裡在想什麼，我們的身體有沒有是一體的，有沒有



手腳分開，有沒有腰跨分開，有沒有斷點，很多地方都要去把它連結在一起。」

「跳舞時間很短，它拍子就是12345678，所以沒時間在讓你思考說，下一步是什麼，所以你要已經消化吸收完，然後你可以很順暢用身體做出來。」

「練習武術很強調放鬆，不只身體要放鬆，心也要放鬆。」

「跳舞是一件很誠實的事情，也是一件很赤裸的事情，你沒有練習，會很有感覺，你有練習，也會很明顯看到效果。」

武術社與舞蹈研究社的同學們，很快地大致領會了大庭教授所提出「型」的方法論。從自身經歷提出對照呼應的事例中，透過他們對訓練方式以及身體感的描述，進而反思這些身體的學習如何潛移默化地改變了自己的儀態、精神、觀察能力與思考方式，我們發現這些感覺的確是國際共通的，不受時代、語言、社會變遷和國界的影響，在策展的前置作業時，我們便定調這會是一次國際「協作」的嘗試，而非單純的「移展」，不只是將大庭良介教授的著作和「型」的概念介紹給臺灣觀眾，還必須要提出我們的觀點、回應，與之對話，共同完成一個展示所企圖傳遞的訊息，或許某方面也呼應了大庭教授所說：「共鳴」正是「型」知識的共享方式。

要策劃一個與身體感和科學哲學等抽象概念有關的展覽，又是先以線上展的形式呈現，非常具有挑戰性，但就如同「型」的方法，首先需要大量而反覆地「練習」；在重複地閱讀資料和來回討論之下，掌握或是內化了一些，才能夠將（理論）內容應用在不同的（展示）情境，由我們本身在臺灣/成大的生活經驗，去理解大庭教授的論述，再搭配生活中的事例與校內學生社團的採訪，轉譯為讓觀眾易懂的展示內容。在我們的思考和生活方式長期習慣於近代笛卡兒以來的心身二元論時，期望能藉此喚起大家回頭關注個人身體經驗、對身體學習的感知，感受生活中已內化的身體智慧，與互動/共鳴在知識傳遞中的重要性，進而連結到學習方法，運用在對於創作、創新的思考，以及對自身與世界的認識。

初階段完成線上展之後，博物館持續與筑波大學方面合作，預計將於2025年9月底完成「型一心身一如臺日協作展」的實體展覽，希望藉由更多的互動設計與影像運用，延續對「型」的探索，從運動到科學、藝術、教育等領域，從自我到世界，重新審視身體智慧的價值。

