

# 身体技术论视角下太极拳身体技术的习得

## ——以日本千叶县太极拳教室的质性研究为例

马晟

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

**摘 要:** 研究以马塞尔·莫斯、皮埃尔·布尔迪厄、米歇尔·福柯等人的身体技术理论为基础, 以质性研究方法为主要手段, 采用参与观察与深度访谈, 对日本千叶县太极拳教室中不同水平学员, 在太极拳身体技术习得过程中的实际情况进行调查, 以检验太极拳身体技术的习得与社会结构, 以及与身体抵抗之间的关系。通过研究表明太极拳身体技术的习得不仅是通过权威的模仿、惯习的规则化、规训等社会结构来进行复制, 而且还包括身体构造而引发的身体抵抗在内的诸多因素。

**关 键 词:** 体育社会学; 身体技术; 身体抵抗; 太极拳; 质性研究

**中图分类号:** G80-05; G852 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)05-0058-05

### The acquisition of Taijiquan body techniques from the perspectives of body technique theories

——Taking the qualitative research of a Taijiquan classroom in Chiba prefecture of Japan for example

MA Sheng

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

**Abstract:** Based on body technique theories by Marcel Mauss, Pierre Bourdieu and Michel Foucault etc, by using qualitative research methods as main means, and by means of participant observation and in-depth interview, the author investigated the actual conditions of students at different levels in a Taijiquan classroom in Chiba prefecture of Japan in the proves of Taijiquan technique acquisition, so as to test the relations between the acquisition of Taijiquan body techniques and social structure as well as body resistance. The author revealed that the acquisition of Taijiquan body techniques is not only copying via such social structures as authority imitation, habit regularization, discipline etc, but also including many factors (including body resistance induced by body structure).

**Key words:** sports sociology; body technique; body resistance; Taijiquan; qualitative research

本研究通过对现代社会身体的探讨, 对具有重要影响的马塞尔·莫斯为首提出的 3 个有关的身体技术重要理论进行梳理与阐释; 运用质性研究访谈法, 对日本千叶县太极拳教室进行为期一年(2012 年 7 月至 2013 年 8 月)连续性与阶段性的深入访谈与参与观察, 解析身体技术习得和社会再生产之间并不只是一看便知的必然联系, 而是包含有身体反抗等各种因素。以太极拳作为实例进行考察主要有两方面原因: 首先太极拳有别于一般日常生活的身体运动, 在习得中身体抵抗更为明显; 其次, 特别是相对于日本来说, 太

拳运动是一种代表中国传统文化的外来身体文化, 它的社会位置更加突出。因此, 把它作为研究对象, 其社会位置对身体的刻写过程中所产生的身体抵抗将更为显著。

## 1 身体技术论与质性研究访谈

### 1.1 身体技术的习得与身体的抵抗

1935 年法国社会学家马塞尔·莫斯<sup>[1]2-36</sup>提出了“身体技术”的概念。他认为人在日常生活中所作所为, 都与其相对应的社会位置, 如地位、职业、年龄、性

别以及文化等各种各样的社会要因相对应。也就是说，处于不同社会文化背景的人有不同的身体动作。莫斯还把“身体技术”归纳为以下3个基本特征：它是技术的，是由一套特定的身体运动或者形式组成的；它是传统的，是靠训练和教育的方式来获得；它在一定意义上是有效的，服务于一个特定的目的、功能或者目标。按照莫斯的解释，太极拳也应该是一种表现中国传统社会文化这一特定社会位置的“身体技术”。

与莫斯持有相似观点的另一位法国社会学家布迪厄，对处于不同社会文化背景的人有不同的身体特征动作又补充提出了“惯习”概念。他认为行为者在成长过程中通过实践无意识地慢慢形成的一种习性，并且这种习性不管行为者在各式各样的场域中有意识的去主导自己的身体，那些通过常年生活实践中所累积的一些惯习也会在无意识中显现出来。这是因为行为者在成长过程中个人掌握和理解社会规则，是一种社会化的历程<sup>[2]32</sup>。就像某种体育项目的运动员一样经过长期训练，最终能在身体中刻写规则形成动作的自动化。惯习也可以推论为行为者在无意识状态下实践的一些身体抵抗的表层现象，而在有意识主导下行为者的实践则是意识与身体固有惯习之间相互斗争的一种身体认知过程<sup>[3]44</sup>。这种阐述解释了人为什么能改行学习成功的原因。

莫斯认为一项身体技术的习得从模仿开始，而对该项权威者的模仿就是掌握和它与其相似的身体技术。但是这种模仿并不能获得与权威者相似的社会地位和权威，只能体现出在自身群体结构中的有效性。对权威的模仿一方面服膺于体制的表现，另一方面也是个体在被群体结构化过程中采取的一种最安全的模式<sup>[4]40</sup>。

可是，在一般现实中对模仿权威者的行为是否有效是没有科学仪器来进行判定的，有效与否只有通过模仿者自身去体验。从这一点出发，当模仿者在效仿权威者的行为之时，以往身体中所固有的动作惯习将会对其模仿的动作进行抵抗。换言之，即使模仿者有意识想要改变自身动作惯习来模仿权威者的动作时，身体有时是不受意识控制的。如果这种动作惯习是一种对意识的抵抗，那么是否可以设想模仿者从一开始对权威者的模仿，到最后具有创造性地实践是否有直接的联系？带着这个问题，是否可以设想在现实社会中当学习一种新的身体技术体系时，以往的身体技术惯习虽然会给学习和模仿带来阻碍，但是也会是创造一种新的身体技术文化的契机？

福柯认为知识是权力的来源，而权力又不是一种形式，是要通过利用社会机构来表现的一种真理，也就是将自己的目的施加于社会的不同的方式。在近代

社会制度中利用技术性配置的空间和时间的社会机构，如监狱、军队、学校、工厂等等，从人的一般起居动作到工具和机械操作的训练、队列行进和座次的排列等身体动作都进行了空间与时间上的管理。人为了对这些技术的适应，就会形成对权力顺从的身体和习惯。这样而形成顺从的身体的行为者就会成为一个支撑近代工业社会有自律性和主体的劳动者，同时社会权力结构也会被再生产<sup>[5]57</sup>。从福柯<sup>[6]</sup>的这一论述中可以看出身体如果经常处于权利监督下进行规训的话，那么根据人的主体意识的抵抗要改变权利的结构是不可能的，抵抗的可能性只是存在于没有规训之前或者是规训失败。抵抗的可能性只能在没有被权力驯化的行为者身上去寻找，这种状态肯定是我们不愿意看到的。因此，人即便处于非常严格的规训中，身体的抵抗依然有可能存在。

通过对以上3人有关身体技术理论的梳理，身体技术的习得与身体抵抗之间的关系可以概括为3点：1)在权威模仿中行为者的身体抵抗是一种对于有效性的社会要因进行复制的阻碍因素，但也可以促使行为者从权威者的行为中选择那些被认为有价值的身体技术，通过自身的磨合可以创造出一种属于自身的更新，更有效的身体技术。2)惯习频繁地进行社会结构的再生产，是因为人的所有行为通常会在无意识中表现出来。反之，如果在有意识的情况下，那么在实践中的认知就应该是通过在身体上复制社会结构的意图与身体抵抗之间相互斗争的产物。3)规训就是运用现代知识、制度以及技术手段将权利内化到身体的过程，并将形成社会权力结构的再生产，但这只是一种理念而不是一种实际状态。

以上梳理的身体技术理论为从人文社会学研究以“身体”为载体的体育提供了很好的观察点。本研究理论框架就是建立在此基础上，来探讨身体技术的习得并不只是一种单纯的模仿学习过程，其实还包含有身体抵抗等诸多因素。并通过对日本千叶县太极拳教室的实地调查具体描绘在身体技术习得的实际样态。

## 1.2 质性研究与太极拳身体技术

从人类学角度来看，体育是人类相互行为的一种方式、一种文化。而处于不同社会文化中人的行为具有不同的意义，人的行为又是针对其个人意义而反应的<sup>[7]</sup>。因此，简单数字量化、统计的研究方式并不能反映像太极拳这样的体育项目在不同社会文化结构中传习的实际样态。而质性研究，是以研究者本人为研究工具，在自然情境下采用多种资料收集方法对社会文化现象进行整体性探究，通过与研究对象互动对其行为和意义建构获得解释性理解的一种活动<sup>[8]</sup>。因此，本

研究通过对太极拳以长时间、第一手观察的形式,从近距离观察日本太极拳教室的运作的质性研究基础上,反映太极拳身体技术的习得中的实际样态。

质性研究的资料收集方式很多,本研究以笔者自身参与性观察和深入访谈为主要方法,充分聆听被访者的话语,详细地传达被访者学习太极拳身体技术的经验。在身体技术理论框架指导下,对太极拳身体技术学习者在对于学习的动机、认知以及身体抵抗等诸因素进行深度的探究。

质性研究方法注重的是问题的深度,而不是广度。因此,将研究范围圈定在海外日本千叶县美滨区太极拳教室以及 3 个不同太极拳练习水平的日本人进行了观察与深入访谈。虽然样本限制,其结果并不能完全代表身体技术的习得和身体抵抗之间的样态,但能反映一些同质性的现象和规律,也为以后的同类型的研究起到一些抛砖引玉的作用。

## 2 质性研究对象:日本千叶太极拳教室的访谈

### 2.1 太极拳教室的概况

随着中国文化不断走向世界,太极拳与中国传统的阴阳五行思想、中医、汉语等被作为学习中国文化的必修内容,近二三十年在海外已得到较大发展与传播,其中日本是太极拳运动开展最为广泛的国家之一。在日本由中国人开办的太极拳教室很多,其中以强调陈式太极拳为继承中国正统太极拳的传授者尤为受注目。千叶县美滨区的太极拳教室是该地区最大的太极拳教学中心,是由来自中国安徽省据称是陈式太极拳第 17 代传人的姜先生(以下简称 A)于 2000 年创建的。上课时间一般是一周,除星期六和星期天以外每天分上午和下午 4 个时段。第 1 时段 7:00—7:50 内容是 24 式太极拳(初级基础班);第 2 时段 8:00—8:50 内容是 42 式太极拳和陈式太极拳(中高级班);第 3 时段 14:00—14:50 内容是陈式新架(初级基础班);第 4 时段 15:00—15:50 内容是推手与气功(面向全部的班级)。各班级参加人数多的有 20 人左右,少的 5 人左右。到 2012 年 3 月为止,据 A 所说在太极拳教室学习者有 200 人左右。

### 2.2 太极拳学员的质性访谈

研究以学员学习太极拳身体技术的动机与学习过程中身体认知的变化为出发点,对上中下(B、C、D)3 个不同学习水平的学员进行个别访谈,具体解析身体技术论中所阐述身体抵抗的产生对身体技术习得影响的实际样态。

1)对上级学员 B 的调查。

上级学员 B,40 岁左右,有日本武道协会认定的

空手道 3 段资格。2002 年开始 B 在该教室学习太极拳,是学习时间最长的学员。通过对 B 调查,其学习的理由为:(1)上大学练过英式橄榄球有创伤性腰痛,现在人到中年想寻找一种不需要激烈运动也可以活动身体的体育运动;(2)一直练习的空手道虽然达到了一定的水平,可是随着年龄的增加,空手道的身体技术却不能充分的体现;(3)看到了该教室的陈式太极拳宣传资料和照片,认为这可能是最为正宗的中国太极拳;(4)看到指导者 A 太极拳演练后,感觉到 A 是中国太极拳教练中最具权威的。

从以上 4 个理由来看,能体现该教室的社会位置只有第 4 个理由是与之有直接的联系,其它 3 个可以认为是 B 在认识学习该教室的身体技术对他的身体可能具有有效性。也就是说,B 认识到如果按照自己现在身体状况想要继续保持以往的运动是不可能的,而该教室的身体技术是不需要像英式橄榄球以及空手道那样强烈地使用力量使运动身体,即使随着年龄的增加也是可以有效运动身体的。这些因素也是 B 学习太极拳身体技术的动机。

B 对练习太极拳过程中身体感觉到的变化是这样陈述的:通过 2~3 年太极拳的练习,身体有了变化。最初,感觉到下腹部有一股热气生成,随着练习的继续,这股热气就会沿着背脊向上升,指尖有酸麻颤抖的感觉。当问 A 老师这是怎么回事时,A 老师只是要求继续练习,对这种反馈从来不做回应。不知道其中原因就只好按照自己的理解去练习,一年后周身都感到了气的流动。B 的陈述似乎是一种在太极拳理论中所指出的内气在身体的经脉内运行的构造,但是,通过笔者的观察,B 的这种感觉构造的形成,既不是 B 自身的意愿也不是 A 所指导控制的结果。这是因为 A 虽然会日语,但也只能与 B 进行极其有限的日语交流,用日语进行太极拳与气血运行的说明是不可能的。因此,B 所感觉到的气的运行并不是他意识上驱使所形成的。但是,从 B 的陈述中可以得知,B 确实感觉到了身体的变化。其中原因也许是随着这种变化 B 的意识也被动感知到了身体感觉构造的变化。可是,单从 A 指导者方面来说,当每次听到 B 的反馈后总只是给一个相同的回答“继续保持练习”。按照这个回答,也可以假定为 A 对 B 所练习的太极拳,可能产生的反应预先知道。但是,这个并不能证明是与 B 的身体感觉构造变化有直接必然的联系。

通过对 B 仔细的观察,B 的动作的确是学员中最好的,而且在发力和动作安定性方面都非常出色,似乎已经体会到了在太极拳不用拙力与局部力,要运用巧劲与整体劲,由“意”来支配动作的要领。从一般

经验判断来说，B的身体技术是按照太极拳教室中规定的动作和姿势获得的，可是，通过从外部观察，看来指导者A对B所做的只是以下两点：(1)强调按照中国传统太极拳要求进行练习，提供练习环境和给予练习动机。(2)当B感觉到身体内有气的运行之后，只是肯定练习是正确与符合要求。还有，B对练习太极拳推手的感受是这样陈述的：在推手时，由于有空手道对抗的经验，发现对方发力的瞬间在一般情况下肩部会有预先的动作，太极拳发力就是由局部到整体，由静止到运动的过程。现在，别人的动静结合动作清楚，一眼就能看出来，但是无法说明的，只有凭借自身的经验。现在，对中国太极拳老师的动作，也可以判断出什么是准确到位的，什么是不正确的。

从B陈述中可以看出，B现在的认知与刚刚开始通过自己片面观察所认知的太极拳形成了鲜明的对照。现在B是根据自己身体内感觉构造持续性的变化来认知的。而且B对于太极拳身体技术的掌握，并不是单纯地通过模仿指导者的动作得到的，而是通过B身体曾经所带有的感觉构造对太极拳动作中的一些细节部分进行体会，而形成的一种B所认知到的身体内部感觉构造。

在调查中还得知在最近一段时间，B已经没有频繁到教室练习了。据他说，他认为已经全部掌握该教室的太极拳技术，现在开始是应该把一部分精力投入到气与力相结合的练习上，因此他每天在家独自进行练习。从这里又可以看出B并不是按照太极拳教室所规定的动作和姿势来训练自己的身体，而是根据身体内持续性构造的感觉变化来维持自己的身体。

#### 2)对中级学员C的调查。

C是一位37岁日本男性，2003年开始到该太极拳教室学习，也是参加练习最为频繁的学员之一。C练习太极拳的理由是：(1)在大学时代曾经一度练习过自由搏击，但是由于身材比较瘦小难以与别人对抗，以及教练指导比较粗野等原因而放弃，来太极拳教室目的就是寻找一种适合自己的武术运动；(2)B的介绍；(3)通过对太极拳教室的参观和尝试性练习后感觉太极拳是一种到老也可以坚持的武术。

C的3个理由中没有一个是把太极拳教室是否继承了正统太极拳的社会位置作为理由的。而第1项和第3项理由确包含了身体抵抗是认识身体技术有效性的触发条件。比如，C认为太极拳教室的身体技术比自由搏击更适合自己身体条件。即使自己本身主观意愿上想要从事自由搏击的练习，但是，由于身体和诸多因素也不会得到好效果，而太极拳这种武术运动到老也是可以对身体有效的。

在与C的交谈中得知，C在太极拳教室练习一个月之后，在站桩练习中就开始慢慢地感到脚尖有痒痒的感觉。随后在坚持了一年练习之后，在某一天身体的感觉起了急剧的变化。C对这种身体感觉变化陈述到：“一天A指导练习云手和单鞭的动作，10~15 min以后突然感觉到有一个球形气状物体包裹了全身，感觉非常强烈。当时马上停止了练习向A询问，A只是简单地回答‘经络通了，得气了，继续练习。’”C的讲述和B是同样的，当身体感觉起变化之前，并没有得到A在事前对身体感觉将如何变化进行指导和说明，得到回答也是一样“你得气了，继续练习”。可是，在没有得到A对“得气”具体解释的C，在练习中对自己的身体又有了新的感觉，发现自己部分经络不通，C对这个感觉的认识根据是“在练习太极拳的时候总会感觉到身体的左侧比右侧要热，而且左侧皮肤的颜色要比右侧红”。经笔者与C交谈以后发现，C之所以感觉右侧经络不通的真实原因是C幼时有“肾积水”症状，而且在进行体育运动的时候右侧肢体容易受伤。因此，C对身体经络不通的认识可以说是一种以身体的热感觉、身体症状、肢体受伤的构造等原因为依据形成的。这说明C的认知也并不只是由A的指导所形成的，而是由A的指导和B身体中所持有的各种构造之间相互磨合斗争的结果。

还有在与C交谈中得知，C认为如果要让自己右侧经络通畅的话，就要练习好太极拳动作。C说：“听A老师和B讲如果感觉到体内气流通畅的话，太极拳动作就是正确的，反之就只有通过反复练习动作来进行纠正。自身动作肯定是不如A老师和B的，但是对他们在演练中气与力的协调感觉是知道的。而且练习中气顺畅不顺畅自己是知道的。因此，会按照能使气有流畅感觉的动作来纠正自己。”

#### 3)对初级学员D调查。

D是一位50岁左右女性。从2009年开始参加太极拳学习，每周来1次。D来太极拳教室理由是(1)以前参加过3~4年的健美操练习，后来由于年青人越来越多，觉得自己年龄过大跟不上节奏，想寻找一种适合中老年人的健身运动；(2)通过朋友介绍来的；(3)觉得太极拳动作柔和适合自身；(4)从介绍资料中感觉A老师是受过中国传统文化教育并且继承了中国正统太极拳的。从D的4点理由来看，只有第4项理由与社会位置有关系。而第1项和第3项理由可以说是包含了D自身身体抵抗的介入，是对太极拳教室身体技术有效性认识的一个开端。

在对D的调查中得知，D从练习太极拳开始到笔者调查为止，她并没有感受到身体的变化与任何对身

体的感知。D 对学习太极拳的实际感受：“练习太极拳之后身体上并没有什么特别变化，只是觉得比坐在家里看电视要好，对太极拳中所强调的丹田、气与劲的结合是什么一点也不明白。上课时当 A 老师来问是否有得‘气’的感觉？自己从没感觉到过，只是仅仅在练习太极拳，如果说身体上有什么特别感觉的话，就是手臂在上下移动中感觉血液在流动，时间久了有一种麻麻的感觉，也没在意过。”

### 3 讨论

通过以上对日本千叶太极拳教室 3 个不同水平的学员，在太极拳身体技术习得的动机和实际学习过程中，身体认知的变化的质性访谈考察后，并结合身体技术论中所阐述的身体抵抗也是影响身体技术习得的不可避免因素来分析：

1) 学员 B 在太极拳教室里所习得的身体技术，并不只是太极拳教室的社会位置在 B 身体上进行刻写的产物，而是 B 身体内持续性的感觉构造与太极拳教室的社会位置之间相互斗争的结果。这是因为 B 的这种身体感觉构造并不只是在太极拳教室的社会位置、环境、动机、A 的指导等规定的框架内形成和决定，而包含以往固有身体感觉结构-惯习所产生的身体抵抗等因素在内的各种介入。这种介入就是当 B 在把太极拳教室的社会位置内化的同时，为了身体感觉构造可以持续性的发展，身体不得不修正 A 所指导规定的动作和姿势，这样就导致了身体动作和姿势的变化，这种变化对他自身来说将是更适合和更有效力。

2) 学员 C 太极拳身体技术的习得主要是分为两个部分：一个是按照太极拳身体技术这一社会位置的动作要求在身体上进行刻印，另一个是由身体感觉构造对太极拳身体技术中所没有涉及到的地方进行了自我调节。因此，C 对自身身体动作并不只是根据外部 A 的指导即社会性规定来进行感知的，而是通过自身内部的身体构造对那些没有具体要求的部分进行感知。换言之，来自于身体内部病理性构造所产生的抵抗也是形成 C 身体感觉构造的一个重要因素。

3) 相对于通过根据自身所持有的身体感觉构造来进行自我努力修正的 B 和 C 的身体来说，D 的身体可以说是在单纯地接受太极拳社会位置所规定的动作和姿势的刻印。可是，如果就此断定 D 身体就是一种按照社会意图可以进行任意塑造的素材的话，一种相互矛盾的现象就产生了。这个矛盾现象就是 A 所要求的

太极拳这一社会位置意义的身体(“丹田”和“气”)与 D 所持有的身体感觉(不能理解“丹田”和“气”是什么，只是在练习太极拳)。D 太极拳身体技术的习得状况也恰恰印证了布迪厄所述的“一种无意识状态下实践的一些身体抵抗的表层现象。”即处于不同社会文化背景中的身体结构-惯习对外来社会文化的一种自然抵抗。

综上所述 B、C、D 太极拳身体技术的习得不仅涉及身体技术论中所阐述的权威模仿(对 A 的模仿)、习惯的规则化(太极拳的规则要求)、规训(太极拳教室的空间与时间配置、A 的监督指导)等社会结构论所规定的一方面，而且还包含着身体抵抗在内的另一方面的诸多因素<sup>[9-10]</sup>。因此，太极拳身体技术的习得并不只是将社会结构位置的规定直接附着在身体上，而是通过自身身体构造作为媒介判断所应该学习的身体技术是否有效，再通过身体构造和社会结构之间的相互辩证来形成。

### 参考文献：

- [1] 马塞尔·莫斯,施郎格. 论技术、技艺与文明[M]. 蒙养山人, 译. 北京: 世界图书出版社, 2010: 12-36.
- [2] 高宣扬. 布迪厄的社会理论[M]. 上海: 同济大学出版社, 2009: 32.
- [3] 皮埃尔·布迪厄. 实践理性[M]. 谭立德, 译. 北京: 三联书店出版社, 2008: 15.
- [4] 马塞尔·莫斯. 人类学与社会学五讲[M]. 梁永佳, 赵丙祥, 林宗锦, 译. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005: 40.
- [5] 福柯. 规训与惩罚[M]. 刘北成, 杨远婴, 译. 北京: 三联书店, 2003: 57.
- [6] 米歇尔·福柯. 主体解释学[M]. 佘碧平, 译. 上海: 上海人民出版社, 2005: 35.
- [7] Kendall Blanchard. Alyce Tayce Cheska. The Anthropology of Sport An Introduction(体育人类学入门)[M]. 寒川恒夫, 译. 东京: 大修馆书店, 1985: 26.
- [8] 陈向明. 质性研究方法与社会科学研究[M]. 北京: 教育科学出版社, 2000: 5-13.
- [9] 汪民安. 后身体文化、权力和生命政治学[M]. 长春: 吉林人民出版社, 2003.
- [10] 仓岛哲. 身体技法与社会学的认识[M]. 东京: 世界思想社, 2007.