

主題 6：氣與能量

「跨維度播音」主題 6，談氣與能量。「能量」是當今身心靈文化裡十分重要的一個概念，它不僅可以解釋神與鬼的存在（神是能量較高的存在，鬼是能量較低的存在）、人們情緒的運作（正向的情緒能量較高，負向情緒是能量較低），也是療癒身心靈失衡的方式（例如能量療癒）。

乍看之下，這與當前實證主義科學所「應用」的能量概念存在差異。在主流的物理學中，能量被視為「某一個物理系統對其他的物理系統做『功』的能力」，能給予物質不同面向上的變化，如物理上的位置與速度，或是溫度與其他化學等的變化。更直白地說，「能量」其實是物理學家用以「解釋」各種目前得以被觀察、或得以被測量的物質「變化」的概念。

然而嚴格說起來，這樣的概念本質，其實與上述的身心靈對於能量概念的延伸應用並不相互衝突。如果今日我們能「方法化」（methodize）情緒及精神狀態變化的測量與觀察，並將這些變化連繫到物質狀態，例如冷熱溫度、光線明暗、空間濕度、色彩光譜（顏色如何影響情緒），或許便真的能為看似水火不容地當代的理學與神秘學之間建立一個對話的橋樑。

另一個切入「能量」的角度，則是尋求實證科學主義尚未興起成為霸權前的古老知識體系，例如漢地中醫體系裡的「氣」。其實不只是漢文明，「氣」、「呼吸」在其他的文化圈也常與「生命力」、「生命能量」，甚至是「靈魂」的概念相互扣連。例如「spirit」一詞；它可以指人的精神、靈魂、生命力，也可以指外在的能量或靈體，而它的字源也是與「呼吸」有關。無獨有偶，西方社會談泛靈論時常使用的 anima/animus，除了具有靈魂、生命力之意之外，其同樣也是由呼吸、氣、風的字源發展出來的。在許多古老的宗教體系裡，人的靈魂是經由神「朝向泥塑的肉身吹氣」而來。這個跨越文化所共有的神話意象，或許也提供了一個重新思考生命與能量的可能方向？

是故，「跨維度播音」的第 6 個神秘學主題，將聚焦於能量的新想像。首先 EP13 的節目，邀請到長期修習太極拳的藝術家林亭君。她熱衷於研究太極哲學、武術拳法，以及人類與機械的認知程序和進程，故在創作裡嘗試發展身體行為作品、試圖開啟人與人之間的質量與能量轉換。2017年起持續進行的藝術計畫《3C形意拳》於台北當代藝術中心首度呈現；這套新內家拳結合武術動作形意3C產品的各種特長和肢體型態，有助於科技生活中的身

心調和。此計畫至今陸續於台灣、泰國、英國、中國等地區進行集體開發、發表及演出。林亭君於 2013 年與藝術家張欣共同創立 lololol 藝術團體，創作關注科技生活中的身體政治，並借鏡道家思想與相關科技論，重新思考我們所身處的世界秩序。作品計畫曾於英國貝里克電影與媒體藝術節、臺北藝術節、廣東時代美術館、墨西哥黑話機構、柏林Flaneur漫遊者藝術節、澳洲液態聲音藝術節及美國藍星當代藝術中心等展演發表。2020年與利安·摩根的共同創作《日月潭是一個水泥盒》獲得當年台新藝術獎年度提名。這一集裡，亭君不僅從太極的角度來聊聊「氣」與「能量」，並敘述她如何將過去的修習，轉化為藝術創作。

EP14 則是邀請到台中芊惠中醫診所副院長廖振宇中醫師。廖醫師是中國醫藥大學學士後中醫系學士。中華民國傷科醫學會認證醫師，中華民國針灸科醫學會專科醫師；曾任台中慈濟醫院中醫部中醫骨傷科總醫師。主治針傷科、皮膚科、內科、男科；自許為低調的醫療工作者；興趣是解構晦澀難懂的中醫理論，使之更加平易近人。在這一集裡，廖醫師從中醫最根本、最基礎、最核心的「氣」開始講解，並且逐一為我們解惑中醫怎麼解釋生病、為什麼有養生作息、經絡的運作、把脈的原理、針灸的功效，以及中醫問診的方法。

不一而同地，廖醫師將「氣」比擬為原子，暗示了萬事萬物其實都有氣（或是萬事萬物都可以用氣的觀點去看待）；而訪談裡亭君提到的太極裡的極大與極小、循環、流動、延伸感受，正好與 Tim Ingold 討論泛靈思想裡的變化、流動等的生命觀相呼應。Tim Ingold 認為，在原始泛靈論的生命觀裡並不在於存在一個固定的靈魂，而是只要具有流動、變化特性的事物，便是一種生命、一種靈。或許這可以是一個對於「能量」與生命的新的想像？

EP13 「關於能量的新想像：專訪藝術家林亭君」，訪談重點節錄

氣，呼吸，集體律動

其實太極有一件很重要的事情，就是它其實是極大跟極小，然後在這極大跟極小之中，如何有一種關係，而這個關係會進一步促成、維持它不停的運轉。這個是我非常有興趣的地方。在太極裡面，有陰有陽，它們是互相的、雙生的；不是對立，而是互相影響的狀態，在這狀態裡會產生一種動能。在練習動態的太極拳的時候，或是靜態的像是站樁等動作的時候，其實你是在這些運動之中去找尋一種平衡。那可能是你跟外在環境的平衡，或是內心各種不同

變因的平衡，並且達成流動、流通。這是一種驅進自己的動力，你也可以說它是一種意識，或者說它是一個很身體的東西，也就是人們說的「氣」。(00:04:58)

我覺得我自己跟著的太極團體，他們其實沒有那麼清楚地說明怎麼樣就是「氣」，但是他有很清楚地告訴你：當你的身體在移動的時候，首先要去感受到身體在這個地面上的移動，然後再慢慢地更加感受、更加認知到每一個動作之間的關聯，並且試著讓這個關聯去延展，延展到更大的環境。譬如說手的一個「劍指」動作出去的時候，要試著想像你的手是跟著你的意識... 應該也不完全是意識，應該是說它必須要「不想」，必須要「不想」；你是隨著這個身體讓它去走。因此，你作為這個身體的控制者，其實除了要做非常、非常基礎的鍛鍊以外，你更要能夠跟自己身體相處。(00:10:19)

氣，我覺得不用說的太玄妙，其實就是如果你是自己練習的話，那基本上就是呼吸。當然呼吸是你自己的呼吸，或者是你能夠擴大這樣子的律動經驗，擴大到你身邊旁邊的人，讓大家都會有一種同調的頻率。這裡可以分享一下，在2017年的時候我們做了一個作品叫做《群眾數據瀑布》。那是在北美館，我們請了大約五十個人，然後讓參與者他們不停地拍手。在這個空間裡，所有的人都沒有對話，僅用身體及聲音去做一些溝通。這個作品其實是一個小型的實驗。在練習太極的時候，其實在某一些時刻你可以感受到整個「集體」；它有時會往某一個方向運動。那一種方向，或是那一種同調的感覺，我覺得非常有趣。而且它很可能只在那一瞬間發生。我覺得每一個人其實都會自己個人的頻率、自己的節奏，但是在集體的運作的時候，這些個人的律動很可能會有一種互相的牽引的力量。(00:06:45)

〈3C形意拳〉

剛開始在構思〈3C形意拳〉時其實非常單純。剛開始練習太極的時候，其實已經改變我每天坐在電腦前面的生活；然後有一天在電腦前面看著螢幕、用滑鼠鍵盤啊，突然間就覺得為什麼我練習太極的時候，有一些動作像是白鶴亮翅，或者是海底針，或者是一些跟龍有關的動作，這些想像其實離我非常遙遠。因此我就開始擬態我桌上面前的這台電腦。

(00:03:51)

「形意拳」這三個字對我來說，指涉的是一種形象、形態，以及它一個內在的運作邏輯。而在〈3C形意拳〉裡，這樣子的形意是跟消費性電子產品有關。與其說它跟養生這件事情是不是有關聯，我會說方向可能的確是在思考什麼是「健康」，但是千千萬萬不要覺

得說這個動作會對什麼膝蓋好啊，或是會對你的五十肩會有什麼舒展；可能會，可能不會。這不是這個計劃的重點；我覺得最重要的重點是說，我們在這樣子的科技生活之中，如何用一種不同的認知去與週遭的環境及物品相處，而不是只是單純的使用者角色，或是只是在這樣子的科技環境之中成為一個消費者。我們有沒有可能發展出另外一種關係，可能是更開放性的，或是更回溯自我個人經驗的、能相互集體分享的關係？我們在都市生活裡接觸到的資訊跟檔案、訊號與訊息，其實是非常、非常地多，也非常雜。在這樣子的環境裡，如何去找到一個自己的位置，那個位置並不是說真的是要去一個地方，或是說一定要有很多的消費，而是在自己的身體裡面的一個位置，然後你可以去接受跟感受這些環境跟你自己的關係。

(00:12:20)

〈3C形意拳〉從2010年開始到現在已經開發了幾乎30幾個科技物件，其中從我自己開始發展的，主要都是跟電腦有關的物件，因為當我在思考技術跟人性設定的機器這些程序的時候，一開始都會想到手機、電腦，或是無人機這種穿戴式的數位科技物；我的腦海裡面從來沒有出現過冰箱。〈3C形意拳〉冰箱的招式，是在2018年一位退休的老婦人開發的動作。她那天非常開心地跟我們分享，她的感情科技物件是一台冰箱。她說，每天最開心的時候，就是去市場買菜，想著要吃什麼，買了它們，並把這些東西裝到冰箱裡。到了用餐的時候，再把這些食物從冰箱拿出來，煮了很好吃的東西給大家吃。吃不完，再裝進去。她一邊說，一邊做出把東西拿出來、再裝進去這些重複的動作。她彎腰，雙手擺動，向我們展示了她每天與冰箱的動作。那個時候我非常驚奇，一方面她臉上的微笑非常地溫暖，另外一方面，這是〈3C形意拳〉資料庫裡面新的一個 input，一個有溫度的情感機器的經驗。因此，在那個工作坊之後，我每一次都會引導大家練習冰箱動作。而這個冰箱的動作，也是整個〈3C形意拳〉計畫裡一直不斷被開發、更新的動作；大家都對冰箱非常有共鳴，所以不停地有一些動作的更新。(00:15:12)

關於能量新想像

談「氣」與「能量」，我覺得以我現在來講的話，更讓我覺得有趣的應該是一種「循環」，但這個循環不見得是圓形的，它可能是非常崎嶇的，或是它可能是非常阻礙的。它會斷掉，也會有啟動。我覺得程式設計裡也有這樣子的邏輯，去創造一個「loop」。不管你是用什麼樣的形式；你可能是用自己個人練習也好，還是甚至是跟很多人去做一個集體的作品。我覺

得這個是 lololol 有興趣的部分：怎麼樣去創造一個集體的經驗，然後那個經驗是有這樣的循環概念存在。而當我們提到能量或是氣的時候，它其實就是在這個循環中被感受，或是被運作。它可能是用各種不同方式被感知，可能是創作層面上的，一個集體層面上的，或者是一種更社會性的能量。（00:22:30）

從我自己的實踐來講的話，我可以觀察自己的一些很多不同的狀態。你如果可以觀察到這件事的時候，你要做的事情其實就是做一些自己舒服的調整。實際轉換過的一些作品，比如說不管是〈3C形意拳〉也好，或者是表演的〈日月潭是一個水泥盒〉也好，或者是〈晶舟靈雨〉，這些作品其實是將我們自己個人的經驗，擴大到集體經驗。所以我們也在嘗試將個人經驗轉換成一個集體經驗的時候，它可以展現到多大？它是不是可以帶出某種社會關係？或是某種力量？或是某種動能？如果要說跟太極有關的話，那應該是一種「光影」的關係吧？它是一種不停協調的、不停地在移形換位的關係。我們便是試著把這樣子的身體感覺，變成錄像、變成聲音（00:26:45）

EP14「論氣：專訪中醫師廖振宇」，訪談重點節錄

中醫的氣

按照中醫的定義來看，「氣」這個東西就是能量及動力。它是組成我們人體、維持生命活動的基本物質。西醫的人體組成從最小的細胞，然後是組織器官，最後是系統。那中醫的人體組成，主要是包含氣、血、津液，這三大樣。而氣的生理功能，主要是有激發和推動的效果。像是人體的發育、生殖，血液的生成跟運行，還有各個臟腑經絡的活動。（00:02:52）

原則上，目前沒有一種量化的方式可以測量「氣」，但它是可以被感受的。比方說，有一個病人走進來，比較敏感的中醫師可以感受到他的「病氣」，也就是他散發出來的不舒服的氣息。而病患的氣，其實中醫也有分別，像是風、寒、暑、濕、燥、火，這六氣。它就是所謂的邪氣；氣有正邪之分。外在因素造成身體方面的不舒服，這個就是外來的邪氣造成的，像是風邪、寒邪、濕邪。有個廣告台詞是「克風邪」，就是要把風邪給去除的意思。

中醫對人體內「氣」的定義，則分為四種：元、宗、營、衛。元就是先天之氣，是父母親給你的氣。宗氣比較像是呼吸進去，然後靠著像是肺部的肺循環啊，將氧氣打到全身的組織、供給它氧氣的能量。營氣的營是營養的營，所以顧名思義，就是我們吃食物進去、食

物給予我們的能量的一種氣。最後是衛氣；衛是守衛的衛。一樣顧名思義，就是分佈在我們的皮膚表層的氣，有點像是我們免疫系統的第一道屏障。(00:06:21)

中醫是非常注重養生的，中醫的「中」其實是中庸之道的「中」。比方說體質偏熱、體質偏寒、體質偏濕，它都是病症，都已經背離了中庸之道，因為一個正常人體質應該是要不寒不熱、不濕不燥，這樣才叫中庸。我們體內也有正氣跟邪氣。正氣的量取決於，第一，父母給你的基因好不好；第二，你後天保養好不好。如果你夜夜笙歌，你的正氣就會比較弱；正氣弱的话，外在的邪氣就會比較容易影響你，造成你身體上面的疾病。所以我們要養正氣，養我們的後天之氣。因為正氣起來，就像免疫系統——比如說感冒，原則上我們吃藥或是打針的目的不見得一定是要把病毒殺死或是把細菌殺死，而是讓我們的免疫力慢慢提升，之後靠著我們自己的免疫系統，把細菌跟病毒趕跑。免疫系統就可以視為我們的正氣。(00:09:13)

診斷的話，我們一般就是望聞問切。望診就是看；病患一走進來，有經驗的中醫師大概就猜得出來哪邊有問題。聞，就是聞身上的味道。像有些糖尿病患者會散發出一種甜味，因為他有一些功能不齊全，會產生出丙酮，所以身上的汗會有一些甜味。問診，就是用詢問的。其實如果是現代醫學來看，問診算是最重要的，這樣可以幫助我們很快地抓到病因。切的部分就是脈診，也就是把脈。其實我們也是會靠脈的形狀，來感受到這個人身體的氣充不充足。氣跟血都會呈現在脈象裡，因為氣跟血有點像是互為因果；血是氣的載體，可是氣又推動血的運行。我們把脈不只要把出脈管有沒有充盈，好比說它的脈型是粗的還是細的，如果是粗的話就表示說血流量夠，心臟可以把血液傳到末端。因為橈動脈這個地方已經靠近我們的四肢末端了，所以如果血管充盈，就表示說心臟或者是說動力是夠的、有辦法把血液打到血管的末端。反之是氣的話，就是你的搏動有沒有力。因為有的時候血液的量是夠的，但是它是處於一個沒力的狀態。這種情況之下我們會判斷是不是哪個臟腑哪個器官的氣比較不足？(00:11:15)

經絡

我們經絡就像是高速公路，像是國道一號、國道二號、國道三號。裡面的氣，就是車流。有時候我們會說你哪邊氣結塞住了，那就是塞車。我們針灸的目的，就是為了要疏通那邊的車流，讓它能夠運行順暢。更明確地說，氣是沿著十二經絡走。它從中府雲門胸部這邊散發出

來，然後一直到我們的手的末端。所以肺經這條高速公路的名字，叫做手太陰肺經。接下來是接手陽明大腸經，就像國道一號接國道三號。氣在十二經絡從肺經一直走，最後走到肝經。所以我們以前都要背肺大胃脾心小，就像是背它的路名，再背它怎麼循環，也就是從肺經開始走，走到肝經，最後再從肝經流回到肺經，完成十二經絡的循環；肝經是足厥陰肝經，是從腳的部分，然後一直到有點像是陰部的部分。這個又牽涉到子午流注啊，跟時間有關，比方說幾點到幾點走肺經，幾點到幾點走大腸經，意思是一天24個小時，每一個時辰走的經絡都不一樣。所以說為什麼要睡肝膽經、中醫講要養肝、為什麼要早睡、早睡是要多早睡？就是因為這個循環。走到膽經是晚上11點到1點，然後肝經是1點到3點。因此我們一般都會建議盡量11點到3點這一段時間一定要睡到；其實你可以嘗試看看，如果這一個 part 有睡到的話，就算4點起床也是很清醒。（00:14:51）

我忘了講任督二脈。任脈是我們正中間這一條，然後督脈是從頭頂一直到我們的脊柱下來，然後到肛門的地方。它們是跟十二經絡有相接的，所以打通任督二脈只是一個比喻，它的意思其實跟我一開始講的一樣，就是通了。為什麼會通？因為我把塞車的地方排除了，所以通了、一路順暢。把塞住的東西都打通了，是它原本的意思，只是被武俠小說寫得有點誇飾。

針灸原理，簡單地形容，就是哪裡不通、針哪裡。實際上當然沒有那麼膚淺，但是講得比較簡化一點就是把針灸的穴位當作經絡的中繼站，像是我們國道會經過台南、嘉義等中繼站。我們針在那個地方，就是要讓它的「氣」走。一針下去，就像一支穿雲箭，千軍萬馬來相見。我們想要修復某個組織的時候，針灸就像是一根令旗，插進去之後，所有的單位各司其職。比方說我插在合谷穴，它就會對我們的胃腸、頭面部等等地方，做一些改善。當我把這根令旗插在這個穴位，我全身上下比方說是氣、血、衛氣等等，就會去修復那個組織、把障礙排除。針灸的針感不見得是痛。針感很多種；酸、麻、脹、痛、電、竄，這些全部都是針感。痛只是其中一種。每個人、每個穴位的針感都不太一樣。

針灸有分內科針與傷科針。像酸痛、腫、扭傷、跌打損傷那種的腫痛，傷科針目的便是止痛。內科針就是針對一些內科的疑難雜症，像是婦科病、腸胃、咳嗽等等。因為每個穴位有不同的功能，所以原則上就是看是什麼症狀、跟什麼經絡有關，然後再透過針灸來達到緩解那個部位臟腑的效果。比方說像咳嗽，可能就會找肺經的穴；插下去之後，它可以讓你的肺部的氣積等等比較舒服一點。腸胃不舒服、拉肚子、肚子痛、便秘，我們可能會找大腸

經或是胃經的穴。令旗插下去之後，那些具有功能性的物質就會過去幫忙舒緩。

(00:18:23)

氣與情緒

中醫分五情，或是七情。七情就是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。或是縮短成五情，就是怒、喜、思、悲、恐。每一個情情緒，都會對應一個臟腑。比方說像是怒；憤怒就會傷肝。怒傷肝、喜傷心、思傷脾、悲傷肺、恐傷腎。意思是說一個很容易憤怒的人，在勝怒的情況之下會影響到你的一些情智與神經方面的思考。因為肝除了我們實之肝之外，也包含我們的神經系統。那「喜傷心」就是說在一個非常嗨、非常開心的情況之下，對於心臟的心血管造成負擔，「過喜」；我講的一切都是大、都是太過。大怒大喜。比方說像有些老人，可能打麻將，打一打自摸很嗨，然後就死掉了。太開心了 就掛了。悲傷過度會覺得胸口悶悶，因為悲傷肺嘛，會讓肺部機能有一些阻滯，所以覺得胸口悶悶是正常的。

其實我們講氣，主要是探究它的物質層面，就是它的一些氣的流動啊、氣的循環、氣造成的結果等等。所以你可以說，我們透過氣的運行、氣的流動，產生情緒，而不是情緒產生「氣」，這就有一點本末倒置。其實我們也不用把每一個東西都硬要跟氣扯上關係。氣就像是原子；你可以說這支手錶是原子組成的、這張紙是由原子組成的。氣就像是這樣，是一個本來就存在的東西。「萬物皆有氣」，這樣說也可以，但我們還是主要會聚焦在與人有互動的狀況。(00:28:26)