

# 太极一派拳术,系前贤根据易

理创作而成。其动作姿势之美,以及修养后的气质之美,是一种耐看的永恒美,一种异于西方的东方美,笔者将其取为素材,编为舞蹈,是舞蹈创作的实例;因撰文就正于同好先进,以期有抛砖引玉之效果,有助于发扬我国固有优良文化。太极拳前面两字“太极”一词,源于我国最古老的一部经典《易经》。由于它的一套抽象符号系统和深邃言辞,启发出许多奥妙哲理和思想模式,千百年来,它对我国固有经学、史学、哲学、文学、艺术、兵学、民俗,甚至自然科学,一直产生极大的影响,而特别对我国特有的人体科学,如针灸、气功或导引及心灵科学的贡献尤大;太极拳就是由它启发出来的一种兼具外表的肢体运动及内在的气功导引,有强身、医疗及心灵修养作用的科学。

易经对我国历代思想,产生了深远的影 响,自先秦包括儒家的诸子,外来的释家,到宋明理学或新儒学的各家,都不能例外。不但在国内有如此的发展,就是在国外现代科学、艺术方面,也产生惊人的影响。世界有名的德国哲学家、数学家莱布尼兹(Cottfried Wilhelm Leibniz 1646-1716)从六十四卦的圆方图(先天六十四卦图)中,竟然发现和他在数学上发现的二进制记数制(binary notation),即用“0”与“1”能够记出一切数的原理完全相合。

因有此记数制的发现,电子计算机的发明才有可能,产生了今日电子计算机的时代。

马丁·斯科诺伯杰在《生命的奥秘》一书中,述及生物遗传密码与易经六十四卦的对应关系(谭晓军:《漫画周易》,页20)。丹麦诺贝尔奖得主丹麦物理学家波尔教授(Niels Henrik David Bohr 1885-1962)在其论“相生相克原理”中,自称得之于《易经》启示,有趣的是他把太极图做为他自己的徽章,在庆祝会上赠人(陈建军:《中华周易》,页73)。

五十年代美国后现代舞关键人物,默斯·坎宁汉(Merce Cunningham 1919-)与现代音乐家约翰·凯奇(John Cage 1912-1992)也在《易经》的思想启发下,从机遇(Chance)得到灵感,创作了一种音乐界翻成“偶然音乐”,舞蹈界翻成“机遇编舞法”的艺术,培养了一大批具有全球视野的艺术家,而“机遇”这种思想和方法竟成了欧美前卫艺术中舞蹈、音乐、美术各个领域的基石,使中国文化精神,一跃成为主宰西方现代艺术最高准则。(欧建平:《西方舞蹈鉴赏》,页180)

一部《易经》产生“仁者见仁”、“智者见智”的作用,尽管各人的领域背景、知识、志趣的各不相同,但每每都可以从自己的角度出发,得到领悟,得到启发。

## 一、太极拳的起源、发展

我国拳术中境界最高的太极拳,

就是从易理启发而发明的一种拳术,是典型的中国式运动,它蕴含哲理、兵家武学和传统的养生法(唐豪:《太极拳研究》,页15)。配合呼吸,使肢体活动、血脉流通、心境平和、呼吸匀称、阴阳平衡,从而把自己和大自然融为一体达到“天人合一”的境界。是一套“以心行意”、“以意行气”、“以气运身”透过神经呼吸领导运动,以达到艺术境界的拳法。其运动大部分都在圆圈中进行,周而复始,是一套历久不衰,深受中外人士喜爱的健身、修心、养生的运动。

太极拳的创始者,据考证是创陈家太极拳的陈王廷。此派拳术的特点,系以柔化刚的螺旋式缠丝劲,进行螺旋运动著称。动作绵绵不断如抽丝,自然流畅、轻软、圆柔、灵巧、稳重。是一套结合易理经络学说创出的拳术,世界上绝无仅有,达到全身内外运动,且具有舞蹈美的拳术。

太极拳除陈家外,尚有杨家、吴家、武家、孙家,都有各自的风格和奥妙,各家虽然架式各有不同,但其锻炼的原则均主张由松入柔,运柔成刚,刚柔相济,只有陈家第二套路,尚保留鼠跳跳跃、发劲和震足的动作。

先贤为我们留下一份丰厚宝贵的身体文化遗产,各家均有拳论,足供后学研究,加上近年公家和私人的提倡和推广成为全民体育项目之一。可是笔者发现这么一套完美的养生、健身运动,各地好像只是中、老年人的运动,年轻人参加的并不多,我们应不断给太极拳新的活力。除了继承外,还应该促其发展,使这套祖先送给我们养生、健身的运动更加生动、更加活泼、更加优美、更加丰富,从而能吸引我们的年轻人一起加入。

## 二、现代舞发展简介

现代舞(Modern Dance)起源于十九世纪末,二十世纪初,是一种注重自然、自由美的,创造性舞蹈。启蒙者伊莎多拉·邓肯(Isadora Duncan 1878-1927),她反对古典芭蕾僵硬、刻板、形式化,而不自然的技巧和肤浅的主题,认为人体本来就是自然的、自由的、美的,为什么要违反人体自然的

# 《太极之美》

——从固有身体文化创作现代舞

施淑慧

台湾政治大学教授  
中国艺术研究院访问学者

法则,穿上硬鞋(Toe Shoes俗称脚尖鞋即现在的芭蕾硬鞋)与束缚身体的衣裙呢?她的舞蹈艺术,得力于童年充满了音乐与诗歌的家庭生活,以及对自然界各种运动的观察:如大海的波浪、风中云的行动、雀鸟的飞行、树叶的摇曳、花儿在清晨微风中的颤动……。大自然本来所呈现的动态。

希腊哲学家亚里士多德说“自然为师”,唐代诗人王维也说:“师法自然”。可见自然是艺术家取之不尽,用之不竭的宝库。邓肯称自己投向大自然,认为自然动作是舞蹈最佳方式,也是身心有效的活动教育。主张借人体的走、跑、跳跃、旋转等来做自然的运动与表现。

邓肯为二十世纪的舞蹈,开创了一条崭新的道路,让人们充分讨论那以往不敢讨论的事。她纯然以独特的见解来研究舞蹈的动作。她认为舞蹈应该是和谐简单,能跟一切美的事物相调和而富有韵律。她不幸于四十八岁那年死于车祸,未及把自己的理想完成一个体系,所以她留给人们的不是技巧和法则,而是她对舞蹈的观点。那崇尚自由和自然的精神,对后世产生很大的启发作用,影响深远。

其实这位迷人、浪漫、天真,具有叛逆个性,一生充满诗意与神秘色彩的舞蹈家,留给后人的,还有她那本生动的自传《My Life》“两脚踏东西文化,一心评宇宙文章”的著名学者林语堂先生,在他的小品文集中,对这位娇小、美丽、才气过人的奇女子的文笔赞赏不止!最使后人敬佩的是莫过于邓肯将所有的钱财积蓄,办了一所舞蹈学校,完成她的艺术理想,而使自身在晚年时陷入穷困潦倒。

二十年代的晚期,打开美国新现代舞纪元的,是玛莎·格兰姆(Martha Graham 1894-1991),她是一位被誉为二十世纪中对舞蹈贡献最大的大师。对玛莎而言,舞蹈是“深具意义的动作”,她要动作饱含内在意义、刺激,像奔腾的巨浪(张学美译:赤足女王玛莎格兰姆,页1238)她的舞作,旨在唤起人对生活的觉醒,深入人性精神层面的本质,而不是模仿日

常生硬的动作。她抛去传统的老套,认为任何依附旧有形式的美学条规都必须毫不犹豫的抛弃。她企图从一切束缚中解脱出来:削去装饰性的僵化的技巧和风格;追求新观念、新价值,而以新形式来表现。舞蹈对她而言,是一种“内在情感的经验”。内在的世界,更能使她产生一种不可言喻的喜悦。

繁荣迎向玛莎强调呼吸,她的收缩与放松技巧就是根据呼吸的自然节奏。但她的技巧虽也从呼吸开始,却与我们的太极拳大为不同。太极拳的呼吸注重深、长、绵、匀,能引导神经、畅通气血、产生安神静虑、物我两忘的效果。而玛莎的,是透过呼吸,导致身体的伸张与收缩,着重呼吸的动力,灵活运用人的肢体,吸气时身体伸张,呼气时腹部收缩,使身体做出跌落、旋转等的动作,再化成各种复杂的肢体语言,达到表现所要表达的感情与思想。

美国现代舞五代技术体系中,论影响要以玛莎建立这一套以呼吸为动力,以脊柱为主干,加上地板动作的训练体系最为深远。全世界很多的舞蹈学校与舞团,几乎都用这套技术训练学生或舞者。伦敦艺术中心主任威廉·史傅曼(William Schuman)说:“玛莎·格兰姆在舞蹈运动上,创造了原始的词汇,这些原始词汇扩展了舞蹈创作表现。”

作为一个美国人,她的作品也表现了美国历史文化的特点,美国开国时期,移民充满冒险犯难、拓荒的精神,如她早期的作品“边疆”(Frontier)意味着对西部广大原野的征服,表现有力、自由奔放、勇猛往前,向西开垦的不屈不挠精神。在“阿帕拉钦的春天”(Appalachian Spring)一舞中,也可以很清楚的看出。在二十世纪文化的冲击之下,她也接受了近代西洋心理分析学说,特别是弗洛伊德与荣格的影响。她也从希腊神话、古希腊戏剧及人生中取材。玛莎认为人生有光明的一面,但人也会嫉妒、哀伤、害怕、憎恶、挣扎、仇恨。她的作品如“哀悼”(Lamentation)中,舞者用身体形象客观表达人类的痛苦、焦虑、悲愁。另一舞作“心灵的洞穴”(Cave of the

Heart)以蜜底亚的传说与心理剧交互编成,探讨占有、嫉妒,活在仇恨中,与毁灭性的爱,揭示人生的阴暗面。她喜欢面对事物,勇敢地探讨、发掘问题。玛莎强而有力的作品,使人体做为现代的精神内涵,动作干净利落、空间性大、感情性强,使舞者与观众感到出神入化。她总是透过不同的题材,来阐述她个人对人生与人性的看法及对生命的一种肯定(林怀民:云门舞话,页93-94)。一位评论家说:“赴玛莎·格兰姆的公演,不是去享乐,而是接受心灵的震撼。”

半世纪的努力,玛莎编出将近一百八十部作品,留下了一套坚实的技巧。西方舞蹈史中,以个人的力量做如此庞大的贡献可说是空前的!也是舞蹈界绝无仅有,能与现代美术家毕加索(Pablo Picasso 1881-1973)、音乐家斯特拉汶斯基(Igor Stravinsky 1882-1971)并驾齐驱成为二十世纪三大艺术巨匠之一的人。

出自玛莎门下第三代的默斯·坎宁汉(Merce Cunningham 1919-)在玛莎舞团做过主要的舞者。他认为舞者所关心的应该只是纯粹的动作、速度、空间、线条。他不喜欢玛莎那种文学性、心理分析的舞蹈,默斯认为应该从舞蹈的本质来探索。

其创作的方法深受音乐家约翰·凯奇(John Cage 1912-)及一些达达派、超现实派、新造型派、前卫艺术家的影响。从偶然音乐、数学、序列音乐、绘画结构着手,让日常生活动作出现在舞台,这便是他以动作为本质的纯舞蹈(Pure Dance)。动作就是动作,舞就是舞;舞蹈既来自于动作,就不要有情节或感情的结构(林怀民:云门舞话,页163-104)。

五十年代他研究《易经》在易学思想启发下,他跟现代音乐家约翰·凯奇的创作观念相合。约翰·凯奇的“偶然音乐”用掷铜币来决定“音响”段数及演出先后顺序,再合成一个作品。默斯·坎宁汉后来更进一步,将“机遇”渗入他的编舞观念中,在编舞过程,将动作、舞句、舞段、结构,……运用《易经》中的六十四卦来布局,一切动作都

可以互相连接,只要把握时空中对比“变化”的规律,形成新的舞台构成观念,不根据音乐编舞,舞蹈和音乐各自在自己的领域发挥,同时演出、同时结束,与音乐家的合作仅止于观念的沟通,打破了舞蹈依据音乐的节拍,做起承转合的传统编舞法,启发了现代舞者的创新,在舞蹈界他是毁誉参半的艺术家,但风靡了美国与欧洲的年轻人(参见欧建平:《舞蹈名人录》,页240-243)。

六十年代后现代舞以崔莎·布朗(Trish a Brown 1936-)为代表,在观念上,他们认为一切都可尝试,没有任何禁忌,这种实验性的观念,使后现代获得更大的自由,有效拓宽创作资源的利用,为现代舞的观念、方法和技术的更新,提供了更多的方向。

八十年代到九十年代的后现代思潮,表现更是随心所欲,他们只在乎一件事,就是用自己的方式,去表达对世界、对时代的看法。另外他们表演的方式早已走出剧场:走向街头、广场、湖边、草地、公园、森林、美术馆、博物馆等一切公共场所。以上是美国的情形。

美国以外,先是在德国舞蹈理论家拉班(Rudolf Von Laban 1879-1958)和他的学生玛丽·魏格曼(Mary Wigman 1886-1973)首创无音乐舞蹈。在现代舞蹈教育家方面,还有库特尤斯(Jooss Kurt 1901-1979“绿桌”的编舞者)。其中拉班最大的贡献之一是“拉班舞谱”(Labanotation),它是一种像乐谱一样的“非文字符号”,将舞蹈动作、时间、轻重,甚至情绪起伏……等质与量的变化,记录下来,使后代可以根据舞谱的记录,使原舞再现。是一套目前世界上采用最广的记录方法。

中国人第一位在伦敦大学舞蹈系Laban Center得到舞蹈博士学位的刘凤学教授,就是用拉班舞谱记录了唐·宋的乐舞(手稿保存于剑桥大学唐代音乐研究部门),以及新疆舞和台湾的山地舞。其次是拉班的动作分析(Effort Shape Movement Analysis),effort是指动作内在的精力,它可以

帮助与引导我们从动作的外形,探索动作的内在与心理表现的关系;而shape是指身体的造型或外在的形状;配合effort一起分析,描述舞者的身体在空间所使用的力量;与动作进行时,在空间运行的角度和不同的角度所产生的不同动势,能扩大动作空间的范围。拉班的这套系统理论分析,不仅提升了舞蹈教学、创作、表演的层次,也提供了舞蹈工作者更广大的研究空间,有助于国际间的同道相互交换作品研究和创作观念。

由于拉班对人体动作发展的可能性,作了深入的探讨,因而产生了抽象舞蹈(Abstract Dance)。也提出“三度空间”为创作的方式,所谓三度空间(长、宽、高)就是立体的构成,一个动作透过三度空间,产生同类系,但不同动作的变化,再加上强弱和时间的处理,构成现代抽象舞蹈基本的技法,使舞蹈真正摆脱了说明式、故事性的表现范畴,步入只以动作变化来塑造气氛和感觉的境界(刘凤学:《现代舞蹈的发展》,台湾新生报第九版)。

在台湾,对舞蹈教育和表演艺术,有着极高贡献与深远影响的刘凤学教授,把拉班的创作方法,在她的舞作里发挥得淋漓尽致。一九七八年,发表的作品“雾零群”(即一群,任何数之零为零均等于一)气势雄伟,令人震慑,对动作的空间性和动作的集团性,发挥到极点。在这一个舞蹈中,透过三度空间的运用及主题动作的变化,利用生理学与力学的原理,和“非对称”多于“对称”的美学运用,处理得非常好,是抽象舞蹈的上上品。

抽象艺术是二十世纪的产物,是人类对世界的另一种新的创造,新的贡献;唯有新的创造,才能带给人类新的精神生活与希望!

二十世纪的现代舞,已走到后后现代,是仍在发展中的舞蹈,尚有许多较不闻名及新兴舞蹈家的系统,但限于篇幅,不能一一详细介绍。从邓肯、玛莎……等九位舞蹈大师对现代舞的观点及创作理念中多多少少能了解什么是现代舞。这里笔者引用《纽约时报》舞评家约翰·马丁(John Martin

1893-1985)的话:现代舞是一种观点(Point of View);是为了“将个人真实的经验形象化”所做出来的动作。台湾舞蹈界的泰斗刘凤学教授说:现代舞是一种尊重个性表现的舞蹈,它已不再全是几百年传统的形式、舞步、故事性的“再现艺术”,而有许多是新观念和新方法处理的创作性舞蹈了。

### 三、太极拳与现代舞创作

创作(Creation)是从探索到发现的一种历程。舞蹈创作,自然也指舞蹈方面从探索到创新的一种历程。模仿完全不能与她相提并论。创造实际上可能发生于任何活动中。大部分的人都有这样的经验:一旦碰到需要解决问题的时候,都会发现自己富有机智和创造的才能而感到惊异。

艺术的创造是相当煞费心神的,但没有一样艺术,像舞蹈那么艰辛,它不但“劳心”而且“劳力”,如果没有极大的意志力去克服层层困难,舞蹈创作的工作,常常会半途而废。任何一个舞蹈工作者,在创作时不但经过极大的困难与努力,而且需要经过长时期的知识吸收与经验的累积、技巧的练习。他必须客观而冷静的,用理智的态度去仔细安排和沉着经营,才能获得作品的完成。

我们常说,舞蹈是舞蹈家所作的美的感情表现,并予欣赏者以美的感受;当然就是说:舞蹈家由美的冲动到具体的将作品表现出来,与欣赏者接触的这一历程,是舞蹈的整个过程。假如将这个�过程区分一下,便可知道舞蹈家的感受是内在的思想及感情与外在的自然人生相结合时,心中产生美的意象。所谓“意象”(image),亦即先由内在之“意”,然后再构成将诉之于外界的“象”。这种意象构成一般美学家称之为“内创品”(虞君质:《艺术概论》,页105)。如将“内创品”以身体的动作具体表现出来,便称之为外创品。“外创品”是必要的,因为欣赏者必须从“外创品”方能接触到舞者美的“意象”。虽然“意象”的完成,在学理上讲便是“内创品”的完成,但如要成为“外创品”时,仍然要透过技巧(身体的动作)。如无技巧的素养,虽有再好的意

象, 仍旧无法表现出来。所以说, 一位舞蹈家, 在其作品的创作完成前, 蕴蓄与培育的过程是否把握的好, 关系到作品的成就甚大。

我们谈创造, 应该了解创造力的由来, 有人以为创造力完全是受天才灵感的驱使; 有的人以为创造力源于时代思潮的影响; 有的以为源于想象亦即透过知觉、记忆、推理、思考的运作。当然这些说法都有它的根据, 因为任何一个有创造力的人都有其新思想、新观念, 不甘安于现状的特性, 当舞者对现实人生或自然界现象, 激发出情绪意象时, 便会本着创造的特性, 运用其技巧, 透过身体的动作, 发出创作表现。

舞蹈创造的工作, 不一定要全新的, 它很可能只是对旧材料的重新安排, 或许仅仅只是表现他自己的一种新奇的经验或观念而已, 宇宙间也许原无新事物, 过去未来的一切, 本来早已存在。所谓创造也许不过是创造者在神秘的顷间, 透过了时光的隧道, 将过去或未来的东西抓到现在来表现而已。

在邓肯所谓“未来的舞蹈”, 现在所谓“现代舞”, 即从邓肯本人到玛莎·格兰姆都从九千年前希腊神话文学和艺术寻找创作的源泉。因为“精神”原本不受“时间”、“空间”的限制, 只有“物质”部分的肉体才永远无法打破时空的樊笼。现代舞要以身体为工具(保罗洛夫在现代舞定义中谓: “在技术上说, 运动是现代舞的本质, 身体则为其工具。” Chujy and Manchester 页 635), 来表现观念, 是要以“有限”来表现“无限”, 其工作的艰巨是可以想见的。但像邓肯那样在舞蹈中把身体和表现的精神合二为一, 徜徉千古与造化同游, 能扩大人的胸境是可以想知的, 所以现代舞在教育上应是一种很好的“陶冶”教材。

在舞蹈的发展上, 创作活动和技巧练习同样重要。它们的不同之点, 创作活动是比较不能预期, 比较偏重于依赖

感觉、情绪和思想, 其目的在于表现一项观念或新艺术形式(“艺术形式”笔者采用了“现代舞是以运动为表现媒介的一种艺术形式”的说法。Magerl Turner页 1) 而练习技巧的目的, 在于使身体听从支配, 得心应手(体)。因此舞蹈必须透过身体的动作, 来表达人类的思想与感情。所以“动作是舞蹈的生命”。由此可知动作在舞蹈中的重要性了。而太极拳, 几百年以来, 发展了一套严谨、精确的自有动作与体系。

它提供了很多训练肢体语言的素材, 另外有套路中的动作如: 白鹤亮翅、手挥琵琶、斜飞式、单鞭、金鸡独立、退步跨虎、仆步穿掌、独立挑掌等。静止时, 造型优美、姿态沉稳, 富有雕塑性, 随手拈来, 是舞者取用不尽的源泉, 这些都是前辈经过几世纪的智慧与经验的累积, 和无数次改革而来的。

最令人佩服的是前辈发展这一套动作训练系统与姿势, 对人体骨骼、肌肉功能都有精密的研究, 对人体所能担任的动作与功能也都能考虑周详。并且融会贯通了养生法(导引术和吐纳术)、呼吸法(吸取汉代名医华佗所编的五禽戏: 以呼吸运动结合仿效动物的动摇、屈伸、顾盼、跳跃等动作的健身法)、经络学说(是指布满人体的气血通路, 有沟通表里, 运行气血, 以意导气, 以气运身), 并以腰脊为轴心, 微微转到带动四肢进行有节奏的运动, 畅通气血, 达于手足端, 等等。要求意识、呼吸、动作三者密切配合, 达到“内外合一”。将运动生理学、心理学、医学、哲理融合为全世界独一无二的独特运动方式。

但是, 编舞者采用太极拳动作, 宜从中选出与主题有关的, 形象鲜明、生动, 能产生视觉美的动作, 做为主要动作, 使这些动作成为整个舞蹈中的有机组成部分。《太极之美》一舞中, 笔者即从杨家太极拳八十八式中, 选出几个笔者认为优美、生动又与所要表现

的内容能密切配合的动作, 如“揽雀尾、单鞭、白鹤亮翅、搂膝拗步、手挥琵琶、金鸡独立、下势等作为主要动作, 然后透过空间(前后、左右、高低)、韵律(快慢、强弱、长短)、动力(跳跃、旋转、放松、收缩、倒下), 再加上一部分动作变化和造形编成的。

太极拳的动作在舞蹈上讲, 就是一种肢体语言, 其绵绵不断的缠丝劲动作, 所带动的气韵和节奏, 蕴含了一种极为严谨的内在秩序与美感, 产生视觉的新境和心灵的心象。这种肢体语言, 充满了新的组合可能, 充满了无限发展的前途, 尤其当笔者看到著名雕刻艺术家朱铭先生一系列纯粹的、自由的、神形兼备的《太极》作品时, 除了赞叹、感动莫名外, 自忖用舞蹈来表现, 更应能比雕塑传神, 更富生命力。

现代知识的发展是一种知识与另一种知识的结合, 使两种知识发挥更大的作用。所以现今学界, 也都做跨学科的研究。所以在本舞中, 把太极拳动作从既定的形式中释放出来, 融会西方文化和肢体语言艺术, 赋予新的内涵、新的精神表达, 扩展到美学等的领域, 使它从拳术中走出新的生命。

舞蹈除了独舞(Solo)之外, 还有双人舞以及群舞。透过舞群的表现, 更能看出舞者的主张和思想。《太极之美》本次采用独舞的部分, 仅能传达流宕回荡的气势和神韵。但如果透过群舞, 便更能表现多元的立体空间构成, 形成一个新空间感觉, 它丰盈、繁复、纯净, 其美的旋律以及延续不断的流动线条, 传达出传统与现代、世界性与民族性、具象与抽象的艺术效果。

每一个艺术教育工作者都负有对文化承先启后, 使人类文化趋于更丰富的责任。笔者希望透过舞蹈的创作, 使具有健身功能的太极拳, 融合新时代的精神, 提供更复杂、更宽广、更新的主题和内容, 以适应新社会和新人类的要求。