

坐忘

一種關於表演者身心智能的思考

Ecstasy - A Reflection on Performers' Mindset

陳惠文

Hui-wen CHEN

國立台北藝術大學、文化大學戲劇系兼任講師

Ecstasy - A Reflection on Performers' Mindset

前言

十五世紀的日本能劇大師世阿彌在《花鏡》(*Hanakagami*)一書，概略地將演員藝術分為兩種層級：隨心(easy rank)以及無心(matured rank)¹。所謂的隨心，意謂著表演者外在的表現技巧與內在能量達到相當程度的整合。這個層級又可被細分為兩個子層級：技巧純熟型(the skilled one)、神御型(the masterful one)。技巧純熟型者掌握音樂、舞蹈、扮演等劇場性的技術，而神御型者則直指藝術之心(artistic mind)。易言之，除了形體技巧外，同時必須掌握心理能量，以內在動作來催化外在行為。然而，對世阿彌而言，最高層的藝術，乃為無心。儘管在隨心的階段，外在動作可以有機地隨著內在的動作起舞，二者之間始終有著一種主客關係的鴻溝，心為君而身為臣，有形身體的限制，並無法如心理行動般的自由，形成表意上的障礙，加上身體長久以來作為心理主體意識的客體，缺乏自發的意志，使得身心之間的統合無法獲得真正的自由。深受禪理薰陶的世阿彌認為，當表演者達到無心的境界，他不再以技巧為形式，表演本身與表演者自我的界線也漸漸消失，此時就沒有所謂對或錯的身體心理技巧，因為身心人我的主客界線已經消失，因為「空」才是他的形式…

坐忘。莊子如是說。

墮肢體、去精神，離形去知，同於大通，此謂坐忘。²

早在兩千年前，呼應於世阿彌的「空」表演觀，莊子就提出了一套解決觀者/表演者二元對立的表演理論。剝除身心人我之別，乃為表演者逍遙於古往今來之鑰。

然而，不論是世阿彌以禪機論表演(或說以表演論禪機)，或是莊子的「坐忘」論，對於如筆者一般的實務操演者而言，與其說是一種解決之道，不如說留下更多迷團。他們指出了終極目標，卻未提供行走路徑，以老莊思想與禪學為本的表演理論，是否有可能找出一套工作表演者身心智能的方法？

與佛道思想緊密連繫的中國武術、醫學及丹道，對意氣身的鍛鍊，彷彿提供一些上手的方法，然而如何跨界將這些自我身心修持的方法，轉化為表演者所用，便成了一個重要的課題。其實自二十世紀初，在歐洲就不斷地有工作身心智能的方法論出爐：史坦尼斯拉夫斯基(Konstantin Sergeyevitch Stanislavski)的身體工作方法(Method of Physical Actions)；梅耶荷德(Meyerhold)的生理機械(Bio-mechanic)；乃至葛羅托斯基(Jerzy Grotowski)的藝乘(Arts as Vehicle)；到尤金諾·巴罷(Eugenio Barba)的前表演(Pre-expressive)。然而當我們在尋找所謂「自己的身體」時，是否有可能從本身文化脈絡中理出一個可能的方向，找到適用於自己表演觀的工作

方法，並且進一步與其他的表演文化體系對話，尋找其跨文化的可能。本文藉由比較中國武術丹道中的幾種身心修鍊的相關概念，與當代歐洲表演藝術的訓練方法，來整理出一套根植於「空」表演觀的身心訓練途徑。

「勁」：一種身心有機互動下的能量

中國武術與其他身體訓練一樣，會讓學生在老師示範之後依樣模擬。然而武術還有一種相當有趣的指導方式，就是對練。老師作為學生的假想敵人，在對峙的過程當中，學生如何見招拆招，體會勁的來向強度，一招一式出於必要，非僅裝飾性的線條姿勢，或詮釋性的符號。這裡出現了一個重要的武術概念——「勁」。「勁」並不純粹是肌肉性的拙力，是武者以意念啟動身體，對外在對象的來勢，與己身動力狀態的高度覺察下，所引發的一種能量。單以幾項勁類的名稱，不難窺知「勁」的內容：發勁、截勁、抖擻勁之外，有走勁、化勁、沾粘勁，更重要的是必須聽勁，而懂勁。不僅在加強筋骨韌性、動作力度、爆發度等身體能力之外，同時強化武者意識層面上多面向關照的能力，如何由心而身、身而心，引內而外、外感而內。在這裡所謂的能量，指涉的是身心有機互動的過程。當學生對動作要訣有所體會之後，作為假想敵的老師退去，留下學生延續著原來的攻防意識，執行先前的動作，與隱形的敵人對招，套路是以成形。

這種強調身心統合的訓練，對於表演藝術工作者來說並不陌生。已故法國默劇大師雅提安·德庫洛(Etienne Decroux)曾說：

我們的思維形塑著我們的姿勢，如同雕塑家的姆指，按捺出作品的樣貌，由於內在某種力量的雕塑，我們的身體因而延展。在食指與姆指間的思維，捏雕著我們不安而飄搖外殼的內緣，身體因而被折疊成不同的層次³。

將對峙對象隱形化的作法，不論是舞蹈或劇場裡的即興發展，也都曾延用這樣的方式書寫表演文本。這種方式使得表演文本有更開放的詮釋空間。更重要的，當外在互動的對象被去除，迫使表演者必須更精確地將其映現於自身的內在視象當中，身體不再一廂情願地執行動作，而在反應表演者的內在視界，如同與他內化的對象搏擊一般，表演者每一個動作都是一種不得不然的反應，而不是單純地製造線條或生產某種可供解讀的意義。這個過程強化了表演者的內在能量，也因而使得他更具備了當下的存在感(presence)。

薩茲：一羽不能加 蠅蟲不能落

如果我們沿用「勁」這個武術名詞，來指述表演者身心互動的過程，擁有「勁」應該就是表示掌握這個有機過程，那麼表演文本就不應單純僅是動作線條組成的舞譜，而必須同時包含內外動作的動機、轉折與變著、節奏、密度與質地等元素間的有機整合。書寫表演文本(score)，就不得不提這個關鍵詞——「有機」(organic)。身心之間互動有機與否，不僅在於內外動作間，行動與反應(act/react)的相互作用而已，還包括每一個動作的動機與相對動機(impulse/counter-impulse)。每一個動作，是落點，也是過程；可被視為回應動機所採取的行動，但也同時成為另一個動作的動機。進一步來說，每一個動作蘊含兩種以上的能量導向。一個外顯的動作，舉例而言，不僅僅是對某個對象與內在視界作回應，就在動作執行的當下，表演者也全面性地打開他的感官接收器，開啓下一個動作的契機。於此，表演文本才得以源源不絕地書寫下去。動機與相對動機的同時並存，在於防止表演者失卻覺察力，在極其繁複或激烈的動作時，關閉他的內在視窗，失去了與他相應對象的溝通連繫。就《太極拳論》的說法，澄澈而敏捷的身心互動，必須達到「一羽不能加，蠅蟲不能落」的境界⁴。這種所謂動機與相對動機的概念，在巴罷自創的語彙——薩茲(sats)，也有類似的討論。據他自己的闡釋，薩茲意謂著：

某種能量被懸置的狀態……是某種片刻，在其中表演者這個有機體，以張力或甚至靜默的狀態，執行或純粹觀想著動作。……在一連串的動作當中，它負載著某種能量，足以引發動作，改變它的進程與強度，或暫時使它懸置。它是某種轉換的片刻，從中導向一個新的、精確的姿態，藉以改變整個身體的調性⁵。

巴罷認為，在史坦尼斯拉夫斯基生命後期，所致力於的身體工作方法，其工作重點就在薩茲，藉由薩茲來引動神奇的假使(magic if)，刺激情感記憶(emotional memory)⁶。他甚至將中國京劇的亮相視為薩茲的一種範例，他說：表演者快速執行一連串精心設計的繁複動作之後，在一個高張力的時刻，在幾乎要失衡的邊緣煞住，就在那瞬間，準備要從另一個出乎觀眾意料的方向，重新開始⁷……

在這樣的描述當中，就筆者的解讀，當一連串動作語句開始形成某種動態的慣性之後，藉著將外在的能量導入內在——或縮小身體動作的尺寸，但心理能量強度不變；抑或純粹以觀想的方式，在內在視野中完成動作——一方面破解動作的機械化作用，一方面沉潛於內的能量，以某種流動的韻律刺激表演者的感官與情感系統，從而在表演者的心象上蘊釀出互動的客體，形成一股啓發下一個動機的能源。

薩茲這種承上啓下的功能，使得表演文本在段落分明之際，亦充滿節奏性的流動感。然而這裡卻出現了一個可能的疑慮，薩茲的重要功能之一，是將一連串傾向機械化的動作，轉化成爲更有機的能量，以開啓新的動作。然而薩茲本身的啓動，有沒有可能淪爲機械化的反應？舉例而言，一連串的快速動作後，就下意識地用一個不動的姿勢作轉折。這裡巴罷對薩茲的發生點，似乎往外在能量導入內在的方向來思考，這種傾向使表演者在面臨動機轉換之際，產生不自覺地減緩動作或使其完全從外在消失等機械性反應的危險。

如果我們把巴罷定義下的薩茲，擴展開來——薩茲潛在的發生點，在於時時刻刻，不管外在動作進行與否，隨時在蘊釀著可能的契機。動作本身是落點也是過渡，當內在動作蘊釀的同時，外在動作不必然是靜止或遲緩的。以武術發勁的觀點來看，不管外在動作多麼繁複，內在已經開始蓄勁，先決條件是這一系列動作的落點，與發勁的時間點——也就是巴罷所謂的「薩茲」，並未被表演者事先決定，它的發生在於得機得勢，且出於必然，因爲「時機」與「情勢」是由他互動的對象(內在與外在)所決定，而非表演者一廂情願的意志，發勁須完全鬆淨，專注一方⁸。這一方在對手而不在己。同時跡象化完，盡歸烏有。如此才能由「柔行氣、剛落點」的階段，晉升到「剛柔並濟」。這種動中涵靜，靜中顯動的內外動作辯證，賦予文本各種層次的張力與質感。以書法中的草書作喻，飛白不顯墨跡之處，仍見勁透紙背，墨勢潑濺癡狂之姿，亦窺得沉潛沖和之氣…

能量中心

然而在作身心有機統合的討論時，無法規避我們生理與心理兩類不同能量的特質：相對於身體的有形、粗實、具體，心理能量顯得細緻、飄忽、不可捉摸，於是兩者之間的相互表述，產生很大的歧異。呈現於外的動作，與我們對自己身體的認知，有一段相當大的距離，相對地也導致觀者所接收的訊息，並不如表演者自己所想像的。這裡我們遭遇了一個表演者自我身體認知的問題。對於這樣的困擾，不少身體訓練傳統都有相應的方法，來訓練學員如何活在自己的身體裡，以客觀的眼睛看待動作的動機。儘管對身體的結構有不同的看法，這些訓練傳統幾乎都選擇，在身體中找出一個能源中心，由這個中心觀想能量在體內乃至體外行走發散的路徑。這個能源中心對日本能劇、歌舞伎來說是骨盤(koshi)；對史坦尼斯拉夫斯基而言是尾椎(the lowest vertebra)⁹；對邁可·契訶夫(Michael Chekhov)而言是胸(chest)¹⁰；在印度瑜伽是氣輪(chakra)；在中國武術丹道，是丹田。

儘管他們的身體構造觀有所歧異，但他們都各自選擇一個能量中心，這些中心在當代西方解剖學裡，不見得可以找出相對的臟器，耐人尋味地是，這些中心皆處於脊椎這條中軸線之上，無一例外。要怎麼解讀這些現象？

首先，
儘管我們並無法
確定這些能源中心，
本身是否就自發地製造並
發送能量。但是可以確定的
是，藉由對這些點的觀想與覺察，
我們的意識在有形的身體上，有了一個
物質化的著陸點，由此我們的心與身建立一
個銜環，從這裡拓展，鍛鍊內在能量的強度，並掌
握它在體內體外的走勢，更進一步地掌握它的變化。

其次，當選定一個可從外在的現象辨認的能源中心時，
就更容易在旁人客觀的眼睛下，檢驗身心互動執行的程度。
再則，在創造內在動作時，表演者時或有精神渙散的現象，這
時能源中心就提供了一個參考點，可隨時歸原重新開始。就巴
罷的見解，去想像一個能量的發源地，實際上為表演者創造了一種
阻力，這種阻力使得表演者無法像在執行日常動作一般地無心而機械
化，繼而創造出一種屬於劇場超日常動作的張力與動能¹¹。

表演文本：引動磁場效應的陰陽極

從排練的過程中所決定的表演文本，如同武者的拳譜，每一次的操演，表演者都必須將其視同發生在當下的搏擊一般，自發而有機地活在結構當中。巴罷從四個方面來定義表演文本(score)：

- 動作的輪廓及大致的進程(開始、高潮、結論)。
- 每個細節的準確：動作片段確實定義，以及之間用來連結的轉折(薩茲[sats]，方向的變化，能量的各種質地，速度的變奏)。
- 動態韻律，主宰每一個動作語句節奏的速度與強度(就音樂性的角度來看)。這是動作的韻腳，動作語句的長、短以及重音、非重音的變奏。
- 身體不同部位的統合(手、手臂、腿、腳、眼睛、聲音、臉部表情)¹²。

巴罷不厭其煩且鉅細靡遺地列出架構表演文本的各種行動要點，透露出他對結構的相信。從他洋洋灑灑地引述梅耶荷德的生理機械(Bio-mechanic)、克雷格(Gorden Craig)的傀儡(Uner-

Marionette)、日本劇場的角色文法(kata)等概念，來闡釋結構的重要，得以看出端倪¹³。事實上表演者所面臨到的最大困境之一，是必須自發地活在精確的結構當中。二十世紀最偉大的演員理查·奇斯拉克(Ryszard Cieslak)回溯自己在《忠貞的王子》的演出，曾經這樣喻述結構與自發間的關係：

表演文本(score)像是一個內有正在燃燒蠟燭的玻璃杯。杯子是固體，就在那兒，你可以依賴它。它包含並引導火焰的燃燒。但它不是火燄。火燄是我每晚(演出)的內在動作。是這火焰照亮了表演文本，也是觀者透過文本所看到的。火焰是活的，一如玻璃杯裡的火焰，移動、閃爍、升降、幾乎熄滅、忽而熾熱地發光，回應著風的每一個呼吸——所以我的內在生命夜夜不同，每時每刻也都不同……¹⁴

我們無法造水，但可以鑿井。精確的形式，像是鑿井的鑽子，是指向表演生命之泉的不二法門。表演文本像是磁場的正負極，一旦結構正確，電波立即四通八達……這樣的境界——作為一個實務操演者，不禁要問——到底如何達成？

在此筆者大膽地延伸世阿彌對禪與能劇演員訓練的聯想¹⁵，將身心主客關係的消除法，運用在解除結構與自發的對立上。當表演者執行一個表演文本時，就某一種層次來說，他作為一個主體操作著表演文本——結構性的客體，當這個客體被極度精確化之後，結構於是被自動化地操作著。所謂「自動化」暗示著表演者無須在大腦的號令下，下意識地執行結構。此時結構——也就是表演文本——漸漸地脫離表演者的指令，而奪回主體權。然而在此時，如果表演者的精神渙散，或雜念過多，就會產生機械性，或是偏離原結構的危險。他必須將自己的眼置於觀眾席，以客觀的意識觀察著正在執行動作的自己，也就是表演文本。他的意識像一面澄澈的鏡子，不再主動地製造幻象，而是包容所有映現其上的風景。

由於篇幅有限，我們無法進一步討論連繫身心靈的一個重要乘具——「氣」。在太極拳的鍛鍊當中——舉例而言——以意導氣，以氣運身是基本的操作法門；在丹功的修習當中，亦有以「氣」運行大、小周天的訓練。「氣」以它自由卻具物質化的特性，是為身心統合極佳的介質。事實上「氣」在身體內的脈絡，已可被視為表演者與其精神系統相互動的「另一種身體」。在梵文劇場(Sanskrit Theatre)中的卡達卡里(Kathakali)劇種，就曾有以「氣」工作面部表情，進而刺激情感記憶的作法¹⁶。在中國醫學、武術與丹道中，「氣」本身是相當錯綜複雜的概念，單以「呼吸」一辭不足言及「氣」之萬一。如何在表演藝術的脈絡當中，為表演者身心智能的發展，開一道屬於「氣」的視窗，當有專論作進一步的思考。



《註釋》

- 1 Yuasa, Y. (1987). *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*. In T.P. Kasulis(Ed.); Nagatomo Shigenori & T. P. Kasulis(Trans.), 106-8. New York: SUNY. 由於語言的限制，關於世阿彌對隨心與無心兩種表演層級，筆者乃間接由英譯研究世阿彌的論述窺之，以下相關的專有名詞也是由英文轉譯而來。
- 2 莊子·大宗師篇(民81)，111。台北：三民書局。
- 3 Decroux, Etienne (1985). Words on Mime (Mark Piper, Trans.). *Mime Journal*, 12. Claremont, California: Pomona College.
- 4 明朝王宗岳，太極拳論。收錄於高級太極拳教範(民79)，224-225。台北：中華民國太極拳協會。當今太極拳論已成太極拳的基本經典，附錄於眾多相關的拳術典籍上。
- 5 Barba, Eugenio (1995). *The Paper Canoe* (Richard Fowler, Trans.), 55,57. London: Routledge.
- 6 同前註，60。
- 7 同註 5，58。
- 8 武夷襄。十三勢行功心解。收錄於高級太極拳教範(民79)，224-225。台北：中華民國太極拳協會。同樣地，十三勢行功心解亦成太極拳的基本經典，附錄於眾多相關的拳術典籍上。
- 9 同註 5，177。
- 10 同註 5，75。
- 11 同註 5，75。
- 12 同註 5，122。
- 13 同註 5，130。
- 14 同註 5，101-31。
- 15 參考Yuasa, Yasuo的詮釋。Yuasa, Y. (1987), 106,108.
- 16 筆者曾於1998年間參與卡達卡里Kathakali的工作坊。這裡所提關於「氣」的使用，乃是筆者根據老師的指導，所記下的筆記——當然，已經過美籍學者Phillip Zarrilli博士的英譯。Phillip 是歐美研究卡達卡里的專家，自'70年中期，就開始加入卡達卡里與Kalarippayattu的訓練。Kalarippayattu——一種為卡達卡里劇種所採用，作為身體訓練的印度武術。

《參考文獻》

- 武夷襄。十三勢行功心解。收錄於高級太極拳教範(1990)。台北：中華民國太極拳協會。
- 明朝王宗岳。太極拳論。收錄於高級太極拳教範(1990)。台北：中華民國太極拳協會。
- 莊子·大宗師篇(1992)。台北：三民書局。
- Yuasa, Y. (1987). *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*. In T.P. Kasulis(Ed.);Nagatomo Shigenori & T. P. Kasulis(Trans.). New York: SUNY.
- Decroux, Etienne (1985). Words on Mime (Mark Piper, Trans.). *Mime Journal*. Claremont, California: Pomona College.
- Barba, Eugenio (1995). *The Paper Canoe* (Richard Fowler, Trans.). London: Routledge.