

我的身體三部曲

周章佺（雲門舞者）

記得那是一個炎熱的星期六下午，所有的舞者都被要求今天不吃中飯，為的是要體驗在飢餓的煎熬下，如何還能靜心打坐。或者是說，想要飽腹的慾望，如何可以提昇成為一種動作的質感。當然那天下午的練習究竟是怎麼開始的？怎麼結束的？我已經相當模糊了。我只記得，那段日子，我們經常打坐，早打，午打，晚也打，如同一天三餐般的規律。那個時候，我心裏總是在想：這是一個多棒的工作啊！不但可以領薪水，還可以在工作的時候休息（當時我覺得打坐是一種身體的休息狀態），真是太享受了，怎麼會有這麼棒的工作呢？

慢慢的，打坐變成了一種生活習慣。無論在演出前，飛機上，公車上，甚至在人潮擁擠的夜市，我只要眼皮一垂，再做一個深呼吸，就可以慢慢的享受獨我的境界而不受外界干擾了。這是從一九九四年「流浪者之歌」創作開始，所發生的變化。

在此之前，舞蹈對我的定義是一種外在的表象。我非常在意觀眾看到的我是否完美，我在意的其實是個鏡子中反射出來的我。以致於我跳舞的時候只注意外在的線條，美感，而忽略了最重要的本質——內在精力。所謂的內在精力，簡單說，就是動作力量從個部份出發，經過那裏，然後造成什麼結果。這個重大而清楚的發現，是我在學習靜君在「流浪者之歌」裏的一段獨舞得來的。那段獨舞算起來其實沒有幾個動作，它必須靠舞者強大的內在精力來與音樂對抗。在那之後，我對我的身體有了不同認識。

一九九七年我的人生舞台有了重大的轉變，就是我多了一個當媽媽的角色。這一年，我幾乎沒跳舞，一面享受迎接新生命的喜悅，一面接受不能跳舞的挫折感，五味雜陳。那一次，我坐在國家劇院的觀眾席，看著雲門的舞者在台上揮汗如雨，我突然有一股前所未有的慾望——我還想重新回到那個曾經熟悉的舞台。

孕育新生命後的身體，對一個舞者來說，可說是糟到不能再糟了。不但身體發胖，肚皮鬆垮，就連身體原有的能力，也全數喪失。唯一僅存的，大概只有過去的身體經驗，和那麼一點點的自在吧！有人說：「危機就是轉機。」這句話用在我身上大概一點也不為過。這一年我重新回到舞者的工作崗位，帶了一個「新」的身體，學了一種新的課程叫做「太極導引」。我還記得第一次見到熊衛老師，是在國家劇院的舞蹈教室，在我女兒滿月的第二天。我只記得我那雙只要一往下蹲就開始發抖的雙腿，怎麼樣也沒辦法靜心下來學習，整堂課下來只有焦躁與不安。「天啊！我還要繼續下去嗎？」我心裏想。「既然來了，就咬緊牙撐下去吧！」慢慢的，我找到熊老師經常提醒我們的訣竅，就是「放鬆」。因為放鬆，我的腿可以蹲的很慢，很低，因為放鬆，我可以感覺到我的呼吸，因為放鬆，我的身體增加了更多可能性，和更多的知覺。這種前所未有的對身體的知覺，是一種很喜悅的經驗。你幾乎可以感覺到身體是透明的。在透明的身體裏，又有一涓潺潺的細流一寸寸的流過，它流經之處，也就是動作產生的源頭。熊老師是一位身體的藝術家，他從道德經，拳經...等古籍裡，萃取菁華，進而應用在身

體上。他要我們在「無為」上下工夫，放掉「有為」的意識，尋找身體裡的「真人」。一九九八年創作的「水月」就是用這樣的身體創造的。年屆三十的我，彷彿找到了舞蹈的新生命，原來在我的身體裏面，還有一個宇宙等待我去開發。

二〇〇一年的春季，當我們還在奮鬥「竹夢」的同時，林老師就已經在為「行草」佈樁了。他不但精心挑選了有書法的書籍要我們細讀，更請了書法老師黃緯中，書法家奚淞，來教我們從動手揮毫中領悟書法之美。同時，他也請了一位武術教師徐紀先生，來豐富我們的身體。徐老師是一位知曉古今中外，既嚴格又風趣的武學家，他讓我們領悟到什麼是中國哲學式思考過的身體。他教給我們的不是動作的框架，而是隱藏在動作裡的內涵。如吐納的掌握，內在意念的引導，和陰陽的調配。練身體的同時也練心，在「動」之中保持靜心，在「靜」當中，體內仍然有活動，因此動功與靜功同等重要。對於長期使用身體的我們來說，革除舊日的習性，用新的思考來完成動作，並不是一件容易的事。有幸在職場生涯裡，還能向如熊老師，徐老師，這樣幾乎用畢生精力來完成身體學問的老師學習，真是幸福不已。

我常在想：雲門的排練場就好像是一個實驗室。林老師把他看到的遠見付諸行動。雲門的舞者如同待改造的品種，加上什麼樣養料，就長成什麼樣的果實。再經過精心的烹調，就成了桌上一道道佳餚了。當然，這其中所有耐人尋味的過程，只有參與者才能慢慢品嚐。

如果三十歲前的身體是一個混沌時期，那三十歲以後的身體又像什麼呢？我的答案是——河流。如果身體可以從固態轉化成液態的質感，那下一步應該要有從液態蒸發成水蒸氣的能力吧！這是我在「行草」中的自我期許。