

生命的跃动

——对舞蹈之灵肉合一的认识

靳书源

论文摘要：舞蹈艺术与人的生命息息相关，它是生命的象征，是生命在人体中的跃动。本文主要围绕人、人体、动作、生命（肉体生命和精神生命）来阐释舞蹈是人类以自身的形体运动为媒介而发出的艺术行为，这项行为的发出者——人，是舞蹈赖以生存的形态载体和舞蹈行为得以延续的生命主体，而其舞蹈行为本身又映射了人类的精神实质。也就是说，舞蹈将人的生物体与人的精神世界、人体动作与人的感知世界连接了起来，并把人视为身体与灵魂的整体。舞蹈不仅是肉体生命的最高表现，而且是精神生命的最高象征，是生命永恒的跃动。

关键词：舞蹈；人体动作；精神生命；象征

舞蹈是肢体的“动”的艺术，人的生命力可以化为跃动的形象在舞蹈中体现出来。然而，这种“动”并非一般的运动，它是在一定的自然条件与社会因素中形成的节奏与动律，人们在这种和谐的律动中抒发感情，展现内心世界，寓意生命的真谛，所以说，舞蹈是生命跃动的显现。

舞蹈艺术这个人类与生俱来的原始艺术与人的生命息息相关。英国哲学家赫夫洛克·埃利斯说：“如果我们漠视舞蹈艺术，我们不仅对肉体生命的最高表现未能理解，而且对精神生命的最高象征也一样无知。”的确如此，舞蹈是生命（从肉体到精神）的表现和象征。

舞蹈对生命力的展示和张扬，是真正的“率性而为”，“直抒胸臆”。没有任何一种艺术形式像舞蹈这样，直接以人体来表现人的生命意识和生命情调。舞蹈的根源是生命本真，是生命的内在能力。约翰·马丁曾说：“舞蹈先于所有其他艺术形式，因为它采用的不是什么器具，而是每个人永远随之携有的，说到底是所有器具中最有力的和最敏感的身体本身。”这一特点使舞蹈的情感与形体自然构成一个整体，也使舞蹈家确立起对身体的整体观念。它使肉体生命与精神生命共存与一个艺术整体之中，使它成为人的生命方式的最具代表性的对象化形式。

一旦认识到了舞蹈着的身体中储存着不可估量的情感与思想的精神因素，我们就可以

【作者简介】靳书源，女，舞蹈学硕士研究生，西北师范大学音乐学院舞蹈系2001级本科生。现任天津商业大学舞蹈教师，研究方向：舞蹈基础理论。

继续在这个身体中开掘，开掘出更深更广更无边际的历史、文化与宗教的金矿。如同基督教诺斯替派教义所言：“灵魂的形象被埋葬在肉体里，正如身体本身被包裹在衣服中。只有人的挺直的姿态才被认为是美的，才是区别于动物的标志。”舞蹈就是以最美的挺直的姿态把埋葬在肉体里的灵魂展示出来。舞蹈的人体动作是内心世界和外化形式的统一，它总是表现着人的情感状态和生活状态，使舞蹈姿态得到一种有节奏的，搏动着的生命活力。

一、生命的本真 灵肉的寄寓

民之初生，舞蹈所兴。人从开始跳舞那天起，就视舞蹈为生命的象征。人为了生存而舞，为延续生命而舞，为求得生机而舞，为在地球上占有一席之地而舞。罗宾·乔治·科林伍德在他的《艺术原理》中说：“原始人相信他的示范（跳舞）会在庄稼身上激发一种竞赛精神，使它们生长得像他跳的那样高。”正是这种生命意识引发了原始人的潜能，使他们在这一行为中发挥出最大的原始创造性。也正是这种生命意识赋予舞蹈“一切语言和艺术之母”的崇高地位。

舞蹈之所以被认为是艺术中产生最早的，就因为它离生命的距离最近。“在一个由各种神秘力量控制的国土里，创造出来的第一种形象必然是这样一种动态性的舞蹈形象。对于人类本质所做的首次对象化也必然是舞蹈形象。因此舞蹈可以说是人类创造出来的第一种真正的艺术。”苏珊·格朗的这段话，强有力地证实了舞蹈作为艺术之母的历史地位，是因为人类本质首次的对象化就发生于舞蹈，这不仅说明舞蹈艺术离人的生命本源最近，而且说明它是人的审美发生的起点。

当然，作为一种古老的艺术形式，原始舞蹈在最初表演时，并非以审美对象身份出现，它只是一种个人情感的宣泄方式，是人对世界、对自然的认识渠道，是人与人甚至人与神之间的沟通手段。

原始人对自然界中的各种现象充满着神秘感和恐惧感，面对自然，他们软弱无力，没有抗衡的能力，这必然导致社会和自然在他们的意识中发生歪曲。他们不知道猎物何以会增多或减少；不知道人的生老病死的自然规律；不知道灾祸的由来，甚至对自身也是无知的。正是由于先民对周围世界的无法解释和无法控制，使他们认为世间万物皆有一种超人的魔力或精灵在主宰着，为了求得这种神力的庇护与保佑，便产生了对世间万物崇拜的心理，进而相应地产生了具有原始宗教、祖先崇拜、生殖崇拜、原始巫术等性质的礼仪活动，即原始的宗教舞蹈活动。

原始社会的舞蹈是和氏族部落的生死存亡联系在一起的，所以所有的参加者都以无比虔诚、严肃的态度，在无比狂热的激情中进行各种原始舞蹈的表演活动。这种并非“表演”

的表演，既是功利的，也是自娱的，是情感自我表白和自我发泄。这种“表演”最大的特点是真诚，是自我生理的和心理的需要，因此旁无顾及，陶醉忘我。其舞态、舞势、舞容都毫无修饰，毫不矫揉造作，而是拙朴、自然的。这种自我陶醉般的手之舞之，足之蹈之使舞蹈者获得了灵肉一体的极大快感。至于娱神的舞蹈，虽然有了“娱的对象”，但却是内心视象，是舞者自己创造出来的偶像，并非真实存在。向自己心中偶像的膜拜，使舞者更加虔敬与真诚，也更加忘我和自信。人们参加诸如求雨、祭天、拜祖等活动，就是人类最广泛的偶像膜拜。而这种膜拜依然是通过舞蹈来进行，运动着的人体既是完成膜拜活动的主体，又充当着寄寓了主体精神的祭奉客体。这样一种人体的运动不仅是肉体生命的充分表现，也是精神生命的最高象征。

当原始人全身心地投入到舞蹈活动中，兴奋地舞动着竭力模仿图腾形象和动作，并将情感的力量注入其中时，舞蹈便成为了原始人情感宣泄的载体和精神生活的最好寄托。正是基于这种娱情求悦、释情怀感的生命本能，才激扬起人类舞蹈的灵感与冲动，将之升华为对美的无限憧憬与追求。中华早期先民的欢娱歌舞场景中，人与大地山川、林木鸟兽之间体现着一种天然和合、天人合一的关系。对此，在《吕氏春秋·古乐》篇中有着十分贴切而精彩的描述：“帝乃尝令人卜或鼓鞀击钟磬，吹苓展管箎，因令凤鸟天翟舞之……帝尧立，乃命质为乐，质乃效山林溪谷之音以歌，乃以麋革置缶而鼓之，乃附石击石，以象上帝王磬之音，以鼓舞百兽。”这里真切地描绘出一幅活泼、生动的人与自然、人与鸟兽动物之间和谐共存、相娱相乐的乐舞画卷，展示出人类乐舞早期启蒙阶段所呈现出的移情万物的自然性、亲近鸟兽生命的模拟性以及图腾崇拜的神学性等特点。在这种宏大而热烈的欢歌曼舞场面里，“山林溪谷之音”扬而为歌乐之咏，“凤鸟天翟之舞”展而为翩然之动。在史前人类早期乐舞之创意素材中，无疑汲取、张扬了这种高山流水之音、飞鸟走兽之动中生动、活泼的节奏与动律。或者毋宁说，在大自然所赐予的生命现象中已经本能地孕育着对快乐、对美、对爱的追求与渴望的生命张力与涌动。

人在认识世界的过程中，特别是美的意识的产生，最初就是从这种生命之舞而来。人正是在这种最早的艺术活动中，认识到自身肉体的美和力量的美，也认识到精神的美，原来世间最美的东西就在自己身上。美，审美，通过舞关照到人类的本质的对象化过程，强化了人类自身的艺术性和艺术创造力。

舞蹈这一审美发现，对人类具有重大意义。瓦来里在其《舞蹈哲学》中说：“人类发现自身所具有的力量与韧性，关节和肌肉所具有的潜力，远远超出了维持生存所必须的程度。人类还发现，某些特定的动作，通过重复、持续和排列，可以给予自己一种陶醉般的快感。有时还出现这样的情况：人们渴望一种歇斯底里地发泄，一种由歇斯底里的发泄而

带来的狂喜。似乎只有如此，才能平息自己的极度兴奋和狂暴的精力耗费。”由此看来，人类正是通过这个灵肉合一的运动人体来实现生命的本质，追求自己的生存和发展，在自身肢体的运动中感受生命的真实与伟大。

二、生命的意识 灵肉的升华

“生命永远是一场舞蹈。”这是无庸置疑的。其原因正如约翰·马丁所言：“人体动作的确正是生命的本质所在。”人——人体——动作——生命，形成了一个相互连接、不断往复的循环体。

舞蹈，人体的文化，是最纯粹、最富有表现力的人体动作艺术。所以，动作为舞蹈的本体。对此，朱载堉早有论述。他说：“君子务本，本立而道生。学舞者有本乎？曰：不执干羽，空手而舞，舞之本也。”寥寥数语，道明了舞蹈之为舞蹈的个性特点——凭借纯粹的人体动作来传情达意。《毛诗·序》中还说：“情动于中而形于言。言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”古人将人体四肢的动称为“舞蹈”，而且还要“情动于衷”，才能“手舞足蹈”。也就是说，舞蹈是以表达人的思想感情而赖以存在的。因此，在《中国艺术学中》，舞蹈被定义为“一种以艺术化的人体动作表达内心情感的艺术，而舞蹈之美是一种动态的人体美。舞蹈根源于人的生命律动。”

动作是人类内心的反映，因此从身体感觉反映内心去理解人类的全部生命是可能的。20世纪现代舞理论之父鲁道夫·冯·拉班对于动作系统的科学分析，揭示了生命运动的本质与规律性。并向我们揭示：通过人体动作，观察生命是可能的，理解生命是可能的，发展生命也是可能的。拉班动作理论的核心，是理解通过动作显示的“身——心”关系。这告诉我们，人体不仅是世界万物中最美的形体，它还有动物体与其他物体所不具备的东西，那便是深邃的思想与复杂的情感。

舞蹈自身的发展让舞蹈家认识到自己的身体是一个有灵魂的肉体，舞蹈艺术品既是舞者运动着的肉体生命，而且同时也在运动着自身的精神生命。舞蹈的本体不仅是一个物理实在，更有着精神世界的深层内涵。这使舞蹈家敢于树起本体论的大旗，探寻舞蹈艺术自身的真正本质与价值。

被誉为“现代舞之母”的依莎多拉·邓肯如是说：“舞蹈的目的是要表现人类灵魂中最崇高也是最内在的各种情感。舞蹈必须为人类带来和谐之感，它既是炙热的又是欢腾的。把舞蹈仅仅看作一种轻松愉快的消遣，那是亵渎舞蹈。”她通过对人的身体的解放来达成对人的精神的解放，因此，她以身体的自由来追求艺术的自由，以艺术表现的自由获得人

性的自由。在邓肯看来，舞蹈应该成为“一个展露在光明里的无比纯洁的灵魂”。通过舞蹈家身体的传导，大自然在我们的体内，人类充分感受到运动、光明和欢乐，感受到饱含纯洁思想的光照。她的舞蹈旨意是“最自由的身体包蕴着最高的智慧”！她也提出未来的舞蹈家必将是身心和谐的人，她们的肉体与灵魂必须相结合，肉体的动作必须发展为灵魂的自然语言。邓肯这位现代舞的精神领袖，在其顺应自然的“自由舞蹈观”、身心合一的“表现舞蹈观”和超越历史文明的“未来舞蹈观”中都体现出了强烈的“人文精神”，而这种舞蹈观确实引发了舞蹈文化全面的、真实的复兴——一种回归生命、张扬生命并表现生命的复兴。这一复兴即返回到生命的本真去感悟灵肉的升华，体味生命的真谛。

生命的脉动，是一切动作的根源，而呼吸的吐纳则是身体最基本的动作。生命和呼吸的关系是俱存俱亡的一体。呼吸给予人的是生命，它给予舞蹈的则是生命力。

一呼一吸，一吐一纳，都是人体之“气”的律动。中国古代哲学观认为“气”的消长是天地万物生成、运动、变化的根源。《系辞传》曰：“天地氤氲，万物化醇，男女媾精，万物化生。”《广雅》解释“氤氲”指“元气”。所以“气”被看作宇宙万物的本体和生命。古人对“气”有不少的论述。如老子曰：“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”汉代王充云：“天覆于上，地偃于下，下气蒸上，上气降下，万物自生其中间矣。”“天之动行也，施气也。体动气乃出，物乃生矣。”（《论衡·自然篇》）杨泉也说：“盖气，自然之体也。”由此可知，古人认为产生和构成天地万物的原始物质是“气”，而人乃“物中之一物”（张载），故人的生命之本亦为“气”。《淮南子》云：“气者，身之充也”，“气者，生之元也”。《论衡·论死篇》云：“人之所以生者，精气也。”《物理论》曰：“人，含气而生，精尽而死”。《论衡·辨崇篇》曰：“人，物也，万物之中有智慧者也。其受命于天，禀气于元，与物无异。”这些论述明确肯定了舞蹈活动的主体——人，与其活动的空间这两个舞蹈赖以产生的基础都是“气”的不同形态，在这个意义上，舞蹈就可以看作是“气”与“气”发生关系的艺术活动。如果只立足于运动的角度，舞蹈即是人体之“气”感应宇宙之“气”的“力”的律动——人体的“气”通过四肢投射出来而形成的力与空间的“气”发生各种关系：占据不同的虚空，承受不同的压力，构成不同的“气”与“力”的对抗与冲突、统一与解决、感应与反映的各种“气象”。这正揭示了世界万物发展的规律和各种对应对象相互作用的关系。

所有人体发生的舞蹈动作正如呼吸一样都是在相对应的情况下形成的。姿态相对连接动作，手臂相对腿脚，上肢相对下肢，左向运动相对右向运动，慢动作相对快动作……无一不是。在拉班的动作系统中，他以动作的轻与重、快与慢、直接与延伸、限制与流畅构成动作质感，这与中国古典舞的逢左必右、欲前先后的两极对应运动观念并无本质上差

别。前者从哲学观而来，后者从动力学而来，却是殊途同归，这是由舞蹈自身的特有规律造成的。由此而知，舞蹈动作既是物理力在人体上的情感表现，也是人的心理情感的形态昭示。换言之，人体力的对应，就是各种力的关系、动作作用的辩证法。

对于身体这种对应关系的认识，东西方也有雷同之处。比如中国人所认识的呼与吸这对阴阳关系，在玛莎·格雷姆那里同样被视为人体动态最为基本的动力之源。格雷姆的“收缩与放松”训练体系就是建立在生命的最基本事实——“呼吸”基础上的。她以腹部为动作之源，因为它不仅是生命孕育的处所，也是一切情感和欲望的策源地；而脊椎是生命之树，在强烈地近乎痉挛般紧张的收腹以及随后而来的脊椎有力地伸展之中，传达出人性强烈的冲突与撞击。这位美国现代舞大师同样认为：我们所做的每一个动作都是基于生命的脉动，呼吸是身体的基本动作，至死方休。但唯有当你舞蹈的时候，你才开始有意识地利用这两种动作，每当你吸进生命或吐出生命的时候，你才开始有意识地利用这两种动作，好让身体的舒展与收缩动作大对舞蹈有益。你必须使你身体内的能量活动起来，这个世界及赖以生存的能量才得以存在。……它可以是菩提，可以是任何东西，可以是一切东西，它是从呼吸开始的。

呼与吸、生与死、灵与肉，这些对应关系正体现着一种生命状态，舞蹈对世界的永恒魅力就在于此。生命由人体的和谐得以彰显，舞者的本质是人的精神之表现，这个美好的本质可以被视为生命永恒的脉动或生命中的终极欲望。

三、生命的情调 灵肉的永恒

“舞是生命情调最直接、最实质、最强烈、最尖锐、最单纯而又最充足的表现”。闻一多先生对舞蹈的精辟见解，正强调了舞蹈与生命的直接关系。“生命的机能是动，而舞便是有节奏的动，或更准确点，有节奏的移易地点的动，所以它只是生命机能的表演”。这种认识基于对舞蹈的最原始的考察。

可以说，原始舞蹈是在人类生存发展的目标刺激下生命情调最直接、最强烈、最纯粹、最充分的表现。它以综合性的形态动员生命，以律动性的本质表现生命，以实用性的意义强调生命，以社会性的功能保障生命。在原始舞蹈中，那些处在原始状态的人们并没有太多的观念需要表现，他们仅仅服从于内心情感的支配，服从于肉体生命的律动，为着生存的欲望，自由地听任身体运动，去创造一个超现实的有魔力的世界。难怪原始舞蹈总是那么惊心动魄、那么热烈壮观、那么神圣庄严，并带着那么多发自生命本体的深沉情感，展示着原始民族的苦乐艰辛。正是那些苦、那些乐、那些艰难、那些辛酸才创造了当今舞蹈家们欲求不得的原始舞蹈那浓烈的生命情调。

如果说，原始的舞蹈热情随着人类文明发展曾有过消退迹象，那么今天的舞蹈现状意味着这种热情的蓬勃向上还是悄声隐匿？人类潜藏的舞蹈意识是在不断苏醒还是不断沉睡？如果我们承认人类的舞蹈热情是生命意识的直接表现，是人的生命本能的炫示，那么，身体舞动的激情与精神求索的迷狂就从来没有消退过，它既然是人的生命本能，怎么可能消退，它永远从属于人类的生命意识而存在。

在人类对宇宙、对世界的认识形成各种宇宙观、世界观的现代，已不去思索我们的祖先因何要用舞蹈来认识宇宙与世界的事实。“‘舞’，这最高度的韵律、节奏、秩序与理性，同时是最高度的生命、旋动、力、热情，它不仅是一切艺术表现的状态，且是宇宙创化过程的象征”。人类舞蹈长河的不息流淌，沉淀给我们的种种生态现象告诉我们：舞蹈的根仍存在于人类自身全部生命的运动之中。

舞蹈是生命的凯歌，是生命的转换，更是生命的延续，不论是原始先民，还是现代的我们，为了繁衍生命、延长寿命，都已把舞蹈当作自己的生命，离开舞蹈就不能生存，甚至痴迷地将世界的一切运动都纳入舞蹈运动中。

我国古代关于阴康氏造舞的传说告诉我们舞蹈在生成初始，就与运动健身有密切关系。据《吕氏春秋·古乐》和《路史》卷九记载：阴康氏领导部落之初，所居地水道雍塞，气候阴湿，民气郁闷，人民血肠不畅，筋骨不达，肤滞脚肿。阴康氏认为跳舞能达到活动关节、锻炼体能的目的是，于是就教给部落成员跳一种他们自己创造的舞蹈以强身健体。这种生命保障意识的运动，从现代社会的老人扭秧歌、跳迪斯科也可见其端倪。现在中国每个城镇的晨练舞蹈中哪个不是以增进身体健康为主要目的？这是人的身心需要，是生命本能的体现与生命情调的延续。

谈古论今，不论是原始先民的宗教舞蹈、礼仪舞蹈、巫术舞蹈……还是现代人的现代舞、健身舞、民间舞等等，这些纷繁多样的舞蹈形式都以各自独特的风格特点、艺术魅力展示出了舞蹈世界的千姿百态、风情万种。但追其本源，又无一不体现着以律动性人体动作来传情达意的舞蹈之生命本真、生命意识以及生命情调。

生命在于运动，运动才能延续生命。而生命不外乎是肉体与精神的合一。即使舞蹈最终升华为纯粹的、自由的精神，它也仍然是从人的感性身体中升华而来的。这个作为灵魂之载体的身体，只有通过动作与生命互换的形式时，灵魂才得以显示。这就是说舞蹈的真正灵魂是人体动作具有生命意识时，也就是它在表现人的情感、思想与生命情调时，生命的“灵”与“肉”才合二为一，舞蹈便彰显出生命的永恒跃动！

参考文献：

- (1) 刘建 著 《无声的言说——舞蹈身体语言解读》 民族出版社 2001 年版
- (2) 刘青弋 著 《西方现代派舞蹈》 北京舞蹈学院内部教材
- (3) 吕艺生 著 《舞蹈学导论》 上海音乐出版社 2003 年版
- (4) 彭吉象 著 《中国艺术学》 高等教育出版社 1997 年版
- (5) 袁禾 著 《中国古代舞蹈史教程》 上海音乐出版社 2004 年版
- (6) 于平 著 《中外舞蹈思想概论》 人民音乐出版社 2003 年版
- (7) 宗白华 著 《意境》 北京大学出版社 1997 年版
- (8) 【美】苏珊·朗格 著 《艺术问题》 中国社会科学出版社 1983 年版
- (9) 【英】罗宾·乔治·科林伍德 著 《艺术原理》 中国社会科学出版社 1985 年版