

喂！ 向前走

2009山上劇場公演

喂，走吧！邁步向前走！
相信自己，勇敢走出自己的方向！



喂！ 向前走

2009山上劇場公演
12/4~6

導演/藝術總監 | 劉若瑀 音樂總監 | 黃誌群

優人神鼓 神鼓小優人 景文高中優人表演藝術班

| 優人神鼓山上劇場 |

指導單位  文建會
Council for Cultural Affairs

贊助單位  財團法人 | 國家文化藝術 | 基金會
National Culture and Arts Foundation

主辦單位 財團法人優人文化藝術基金會 優表演藝術劇團 感謝單位 臺北市私立景文高級中學

喂！向前走

喂，走吧！邁步向前走！不憂不懼，勇敢走出自己的方向！

二〇〇九年八月底，在愛沙尼亞、比利時巡演的某一天，阿禪師父做了一個夢。

夢中，阿禪師父來到一處佛壇，裡面有許多尊佛像。慢慢地，這些佛像卻變化成光亮絢麗，有如市場裡廉價的陶瓷佛像。就在這些炫目虛假的陶瓷佛像旁，有一尊古老的黑色佛像。阿禪師父奮力將這尊老佛像推到佛壇正中央。

之後，阿禪師父孤獨地往前走，來到了一處曲折道路圍繞的街道、店面與房舍。阿禪師父本來要繞過蜿蜒長路走到街區對面，一個跑步的人引領他發現有條小巷子可以直通，不需要浪費時間繞路過去。

阿禪師父一個人繼續往前走，來到了一座森林。森林裡有一頭被綁著、趴著睡著了的巨大雄獅。獅子旁，有一匹狼。當阿禪師父行經這匹狼，牠不咬，也不攻擊，卻用狼嗥將獅子叫醒，激怒獅子攻擊阿禪師父。獅子坐了起來，在牠有限的範圍裡，張著獠牙大吼，聲音嘹亮，狀極恐怖。阿禪師父並不害怕，也不恐懼，繼續往前走。

隨後，阿禪師父又遇到了一頭壯碩的白熊。狼又指使白熊攻擊阿禪師父。這頭熊並沒有被拴住，就直接跑過來要攻擊阿禪師父！阿禪師父爬上一棵樹，白熊也跟著爬上樹。就在阿禪師父爬上樹的時候，樹上傳出一個有力的聲音：「你不應該爬上樹！」還用力一推，讓阿禪師父從樹上掉了下來！熊也掉了下來，阿禪師父站起身時，卻發現熊和狼在打架。熊和狼忙著打架，阿禪師父也就被忽略了，繼續往前走！

阿禪師父繼續往前走，走到一條古老的街道，碰到了一列送葬隊伍。阿禪師父聽說是一位仁波切圓寂了，心中悲慟，於是跪了下來，合十哭泣！但這列行進的送葬隊伍中，卻沒有棺木，也沒有看到仁波切的遺體。

夢醒。寓言般的夢境巨細靡遺在眼前。

是夢，是幻，也是真；是自己看見自己的死亡，是成道的心看見世俗的心；是不動的如如本性看見變動不安的內在，是修行的心對忙於世俗瑣事的警訊與提醒。

孤獨的修行路上，有憤怒、不安，也有各種心的試煉與身體的考驗；有被束縛的勇氣，也有無明的恐懼與困惑。勇敢向前走，找到那條古老、正確的中心之路，才是唯一的修行方法。

對優人來說，從《金剛心》開始，每一部新作，都是在紛亂的世間旅程中，與狼般狡詰的頭腦、縛獅般睡著的勇氣，以及熊般失控的憤怒情緒，相互掙扎、拉扯，最後滌塵而出的清明之作；也是優人們在自己的寧靜中，展現修行之路上，內在最大的安定與力量。

呼喚優人，也呼喚眾生的《喂！向前走》，即是優人家族一整年來汲取山與大自然豐沛的能量，將道藝合一這條修行之路上的學習與淬煉，以擊鼓、音樂、拳術、舞蹈的形式轉化而成的創作成果。

走，走，向前走！傾聽心的聲音，不憂亦不懼，這齣適合優人之友，也因為小優人的加入，也歡迎您闔家觀賞的《喂！向前走》，邀請您在今年學期末前，到山上來，在歌聲中、鼓聲裡，在迴旋天地間的舞步間，勇敢走出自己的方向！





喂

鼓曲 | 黃誌群

演出 | 中鼓：賽宗寰、林敬昇、黃家凱、邱比、王雲祥、林芷儀、柯元富、邱海棠

媽媽鼓：賴奕杉 腰鼓1：羅振偉、徐彬耀 腰鼓2：陳紫綸、鍾鎮陽

風鑼：吳成龍 大鈸：王振勳 小鈸：李彥慧

移到中間

舞蹈 | 時雅玲 音樂 | 王小尹

演出 | 人：賽宗寰 狼：劉大雁 猴：簡原呈 鳥：卞荷 熊：林敬昇 觀察者：蔡宗錡

魔音鑼：朱璿 雲鑼+磬：張師愷 中鼓：劉大雁、簡原呈、賴奕杉

舞者：孫袞涵、陳淨、陳芳菲、林宛儒、劉庭妤、彭柏嘉、蘇姮嘉 吟唱：孫袞涵



跑步者

鼓曲 | 黃誌群

演出 | 人：賽宗寰 腰鼓：蘇盈慈、盧佳謙

背鼓：黃焜明、林秀金、黃士芸、黃國忠、張雅倫、劉書志、王振勸、歐桂蘭

中鼓：吳成龍、謝耀慶、邱上哲、劉品岑 梆/磬：楊欽雄 銅鑼/風鑼：李彥慧

束縛獅子

舞蹈 | 時雅玲

演出 | 人：賽宗寰 狼：劉大雁 獅子：林敬昇 猴：簡原呈 觀察者：蔡宗錡

中鼓：羅振璋 風鑼：賴奕杉 大鈸：鍾鎮陽

落石森林

鼓曲 | 黃誌群

演出 | 中鼓：黃誌群、黃焜明、黃國忠、楊欽雄、劉書志、王振勸 配樂中鼓：歐桂蘭、盧佳謙

腰鼓：黃士芸、蘇盈慈、張雅倫 ㄉ-ㄩ：劉品岑 小鼓：林秀金

風鑼：邱上哲 大鈸：吳成龍 小鈸：李彥慧



憤怒白熊

武術 | 王雷穎 群歌 | 胡與之 鼓曲 | 黃誌群

群歌曲名 | 聽我們的歌聲 (排灣古調)

演出 | 熊：林敬昇 狼：劉大雁 人：賽宗寰

猴：簡原呈 觀察者：蔡宗錡 風鑼：張師愷

吟唱：卞荷、林宛儒、陳淨、劉庭好、蘇姮嘉

陳芳菲、朱璿、孫袞涵、彭柏嘉、黃家凱、邱比

王雲祥、林芷儀、柯元富、賴奕杉、羅振偉

徐彬耀、陳紫綸、邱海棠、鍾鎮陽

無棺木之亡

神聖舞蹈 | Yakini 音樂 | 黃誌群

演出 | 舞者：卞荷、林宛儒、陳淨、劉庭好、蘇姮嘉

陳芳菲、劉大雁、朱璿、孫袞涵、蔡宗錡、簡原呈

彭柏嘉、林敬昇、黃家凱、邱比、王雲祥、林芷儀

柯元富、賴奕杉、羅振偉、徐彬耀、陳紫綸

邱海棠、鍾鎮

神聖舞蹈 | 黃誌群 音樂 | 黃誌群

南管吟唱人 | 吳欣霏 南管曲名 | 嶺路斜崎 (相思引 五空管)

演出 | 棍：黃焜明 大鈸：劉書志 小鑼：林秀金

藏鈴：盧佳謙 琵琶：吳成龍 腰鼓：張雅倫

小鐘：黃國忠 木魚：黃士芸 風鑼：李彥慧 小鈸：蘇盈慈

小銅鑼：王振叡 磬：歐桂蘭、劉品岑

中鼓：邱上哲、謝耀慶

背鼓+ㄨ-ㄚ：楊欽雄

向前走

鼓曲 | 黃誌群

演出 | 背鼓：蘇姮嘉、彭柏嘉、林宛儒、劉庭好、賽宗寰

劉大雁、陳淨、卞荷、陳芳菲、簡原呈

中鼓：賴奕杉、蔡宗錡、張師愷 小鼓+梆子：林敬昇

小鼓：朱璿 腰鼓：鍾鎮陽、孫袞涵

風鑼/銅鑼：賴奕杉

修行路上，向前走！

文／劉若瑀

今年山上劇場的演出《喂，向前走》，對優人家族來說，是一件非常重要的大事，因為是優人神鼓、神鼓小優人與景文高中優人表演藝術班的共同演出，也就是優人家族的大合唱，尤其又在我們自己最熟悉的山上演出，所以意義非凡。

與景文高中合作表演藝術班，至今已經三屆了，當年的很多小優人都進入了這個表演藝術班，轉眼間，也都要上大學了。這些年來，看著這些孩子長大，其實也等於看見一個藝術生命體從零到有的成長過程，也才真正明白，原來一個藝術家的養成是這麼辛苦。然而，孩子們總是這麼認真投注，每天接受密集而大量的課程和術科訓練，因而練就了扎實的表演能力。

所以這次的山上公演，我們丟下「包袱」，卸下優人神鼓以往所建立的「形象」，因為我們想從孩子的體驗，從孩子能夠理解的經驗出發，決定創作一齣童話故事。

這則童話故事來自一場夢，也就是劇團在今年九月份受邀前往愛沙尼亞演出途中，阿禪師父所作的一場夢，如幻似真，卻又充滿寓意，因此，我們決定把這則故事當作禮物送給孩子們，也就是以寓言的方式演出。

在這次的演出裡，出現了優人神鼓以往表演中，前所未有的獅子、狼、熊、鳥。雖然這看似是一個新的領域，但是，孩子們以多年來所練就的極佳武術根底、舞蹈技巧，還有音樂能力，加上優的嚴謹訓練，而將故事以優的內涵意蘊展現出來。

當然，除了神鼓小優人、優人表演藝術班，還有團員們扎實的擊鼓技術與沉著穩重的定與靜。所以，在《喂，向前走》這場優人家族合唱盛會中，可以看到每位優人在各自的年紀領域上，專業、扎實且具有張力的力量展現；也就是說，從年紀大到年紀輕，不管是動，是靜，是爆發力，是音樂，是身體，每個人都將自己年紀應該要有的力量適切地表達出來！

優人家族成員也包含了打擊老師王小尹、武術老師王雷穎、舞蹈老師時雅鈴，音樂老師胡與之，以及神聖舞蹈老師 Yakini（蔡佩熒）；這些老師是優人家族很重要專業力量的加入，讓這次的演出作品較以往更多元、更具張力！

用寓言故事的方式演出，對孩子來說是比較容易理解的，當然，故事的背後有更深厚的意義存在，希望每一位觀眾或者參與者，都去尋找自己的解釋，在人生修行的道路上，和我們一樣，勇敢地邁步向前走！





藝術總監／導演 劉若瑀

1980年代初期為蘭陵劇坊主要演員，1983年赴美國紐約大學戲劇研究所深造，獲劇場藝術碩士學位，1984年經由遴選，獲選進入波蘭劇場大師果托夫斯基所領導的工作坊受訓一年。

1988年創立「優劇團」，1993年，邀請黃誌群加入劇團，開始嘗試將擊鼓、靜坐和武術融入劇場創作，開創一系列「優人神鼓」作品。2007年與景文高中合作創辦「景文優人表演藝術班」，於高中學制中傳承表演藝術。主要劇場作品包括：1984年《Medea在山上》、1988年《地下室手記浮士德》、1989年《鍾馗之死》、1989年《重審魏京生》、1993年《母親的水鏡》、1996年《種花》、《笑殘菊》；1998年與黃誌群合作《聽海之心》、2002年《金剛心》榮獲「第一屆台新藝術獎——表演藝術類首獎」、2003年《蒲公英之劍》、2005年《禪武不二》、2006年《與你共舞》、2007年《正版禪武不二》、2007年《入夜山嵐》、2008年《空林山嵐》、2009年新版《入夜山嵐》等。

劉若瑀結果托夫斯基身體訓練、東方傳統武術、擊鼓、太極導引等元素，探索出以靜坐、苦行為表演質地之「當代肢體訓練法」，在專業領域上具開創性；她廣闊地運用音樂、戲劇、文學、舞蹈、祭儀等素材，持續創作，不斷獲邀參加國際重要藝術節表演，呈現台灣優質劇場表演藝術，具世界觀與當代美學之特點，並獲國際藝壇高度重視；以「優人神鼓」實踐道藝合一、東西交融之理念，長期向下扎根，傳承表演藝術，成果斐然，影響深遠，榮獲2008年獲得國家文藝獎「表演藝術家」殊榮。

走進夢的森林

文／黃誌群

以往優人神鼓的作品都是從真實經驗、真實覺受或感受中創作出來的，這次創作的主要靈感，竟然是一個夢。夢本身原非實有，所以不管多真實，依然是虛幻的。然而，我覺得夢的虛幻、不可羈握，跟藝術的本質與特性卻很近似，尤其表演藝術本來就像在追逐一個理想、一個夢想；當藝術家完成了他的一生，雖然留下了很多作品，但仍然如夢一場，因為帶不走任何作品。

有些夢，我覺得比真實生活還真實，因為在真實生活當中，我們可能會因為很多社會規範、教育、道德上的種種顧慮，因而掩蓋了內心的渴望與真正的夢想。但是當人在睡覺，全然放鬆的時候，所有外在的防備可能就全然放下，內在深處的想望就會浮起，在夢中迸現；或者，夢也會以某種寓言式的方式，啟示作夢的人。

這次山上的演出《喂，向前走》，就來自於我的一個如真似幻——或者說如幻似真的夢境，醒來時，夢中的意象還是巨細靡遺地停留在我的腦海裡，也成了這次山上公演的創作靈感。

這次的山上演出，無論在元素、動作、音樂方面，都比以往兩屆豐富許多。譬如，以往優人打鼓，鼓都是放在地上，這次新編的段落「無棺木之亡」，我就把一些小樂器，包括：鑼、風鑼、揸鼓、京鑼、鉢、磬、鈴……等，拿在手上，在行進當中演出。當這些小樂器被拿在手上邊走動、邊舞動、邊發出聲音的時候，就形成了很流動性的音樂和肢體結合的一種創新形式。

此外，優人以前在演出時，臉上都沒有太多神情，但在這個「無棺木之亡」之中，我加入了許多神情：憂愁、驚訝、哭泣、恐懼、無奈、感嘆，甚至是大笑的神情，將神情加到舞蹈跟音樂結合的段落中，豐富了戲劇感，也增添了情緒的渲染力。

優人們突然之間多了許多神情，有了更多戲劇的渲染力，可是我覺得不礙於以往《聽海之心》的肅穆、沉穩氣勢；我覺得觀眾如果跟著優從《聽海之心》走下來的話，反而會覺得優有了一種新的可能性。

動作的部分，因為是在山上演出，所以利用了山上的地形和空間，也因為環境不同，在動作上有很多的流動性，包括小孩子們從武術當中轉化出來的動物能量、動物特質，都從身體、肢體出發的。在舞蹈方面，時雅玲老師也把學生的舞蹈動作加入擊鑼當中，跟優人以前擊鑼的風格非常不同；以前優人擊鑼比較沉穩、安靜，但這次幾個女生邊跳舞邊擊鑼，我覺得增添了許多輕靈與跳動，也形成了矛盾的合諧，有一種不同的張力。

而在舞蹈過程中，我也適時加入了一些聲音，在鑼的沉厚跟女孩子輕盈的身影之間，找到一種平衡，也打破了一種慣性，更把夢的那種不可臆測、不可掌握拈提了出來。

音樂方面，除了鼓樂、打擊樂之外，還有歌聲，甚至沒有旋律的聲音，像人的聲音等。山上的聲音又很豐富，有著劇院裡聽不到的聲音，包括風聲、鳥聲、蟲鳴聲、風吹過樹林、竹林的聲音……等，都可以成為演出的一部分。

這次我們在山上演出的舞台，也換到本來作為觀眾席的斜坡上；不但更符合這個故事的氛圍，遠處是一片相思樹林，斜坡上高低不同的層次也不像一般舞台只是一個平面，而是一個具備多層次的舞台。

在樹林環抱中演出，更有一種不知今夕是何夕的感覺。濃密的樹林，就像深層的夢一樣，讓人不敢碰觸，也沒有勇氣走進去；夢也是如此，是未知，讓人難以掌握的，而那片茂密的森林就好像夢的真實場景一般。

濃密的森林就像未知的冒險一樣，我覺得每個人一生當中，都應該嘗試走進去一次，看看會發生什麼事情。



音樂總監 黃誌群

1965年出生於馬來西亞的黃誌群，6歲開始學習擊鼓，10歲正式拜師學習中國武術，浸淫在武術與擊鼓的世界超過卅年。

曾加入台北民族舞團及雲門舞集，隨團巡演於歐洲、美國和非洲等許多國家。1993年初次到印度，學習靜坐，並領悟「活在當下」的智慧，從此多次進出印度與西藏，時時探尋心靈的故鄉。同年受劉若瑀之邀，擔任優劇團「擊鼓指導」，以「先學靜坐，再習擊鼓」的方式，改變了劇團的體質，奠定了優人以擊鼓與武術的表演形式基底。

黃誌群認為，表演和打坐時的境界一致，都是「活在當下」、「表演不是向外投射的力量，而是內在自我的探尋」。他擅用從生活中細微觀察所得的聲響，將之融合並呈現在舞台上，展現多元的音樂形式與飽滿能量，主要作品包括：1997年《聽海之心》、2002年《金剛心》、2003年《蒲公英之劍》、2005年劇作《禪武不二》、2006年《與你共舞》、2007《正版禪武不二》、2007年《入夜山嵐》、2008年《空林山嵐》、2009年新版《入夜山嵐》等。

指導老師們的話



西洋打擊樂器指導王小尹老師

我跟舞蹈老師討論過，這一班的學生雖然還需要時間，可是我相信，即便他的術科在這個班不是最優秀的，可是出去站在舞台上，都滿驚人，都會是第一名！我也相信同學在這裡的努力、對藝術品質的要求，都會讓他們今後在面對自己的生命時，會知道必須拋出多大的能量才可以達成。

雖然不知道同學們以後會不會繼續在舞台上，但這段經驗應該會在他們的生命中產生一些意義吧——年老時，跟自己的孫子說，我以前有多「操」時，那個意義就顯現出來了！



武術指導王雷穎老師

我看到了這裡多才多藝的學生，好幸福！他們能歌善舞，來到36房，可以聽到優雅的鋼琴、木琴和最震撼內在的鼓聲，每每聽到都有不同的感受，這些聲音直入人心……每次的演出成果都讓我激動萬分，從一個握拳、扣掌開始，到整套拳術，時間讓他們累積了多才多藝，甚至更多同年齡的不同花季，在這裡我為他們喝采！



合唱指導胡與之老師

一個生命的出世要經過一場震盪，成長更需要許多磨合與歷練。小時候總喜歡在國中校舍的走廊上，一個人靜靜地看著飛機在跑道上起起落落，總覺得那將會是一場場旅程的開始而為他們歡喜著……。

當我學期初在景優聯合班會上，宣佈二年級即將成為這次山上藝術節的要角時，他們的眼光透露出期待與榮耀的光芒，看得出來他們已經準備好要扛起這個責任，且蓄勢待發！

舞蹈指導時雅玲老師

剛開始跟這一班排練的時候，因為覺得他們沒有在狀況中，我感覺非常生氣。可是，經過這陣子一次又一次的排練，我看到了他們的改變，尤其在心態上，他們已經接受所發生的一切，也會用一種比較沉澱的心情去感受這次舞作裡所要呈現的東西，感覺他們已變得成熟。

同學們可能不是很清楚自己在這過程中的轉變，但我想要跟二年級的同學們說，其實他們可以更好，也希望他們可以更用心去體會每一次的排練，還有每一次的演出，我相信他們會有更不一樣的感受跟改變，在舞台上也會更發光發亮。



神聖舞蹈指導Yakini（蔡佩熒）老師

第一屆學生跟第二屆學生都像我的小孩，第一屆像老大，第二屆像老二，但老大跟老二的個性差很多；老大很乖，老二就很叛逆。第二屆，也就是這次要演出的這一班，有些孩子在第一學期剛進來時，不太瞭解來這裡要做什麼，所以有些抗拒、叛逆。所以坦白說，那時候帶得滿辛苦的。

一開始大家覺得神聖舞蹈很無聊，因為理智中心還不能瞭解他的工作、意義，可是到學期快結束的時候，忽然間有些人，你從他上課的動作就可以看出來，他已經進到裡面去了，然後語言就表達出他喜歡這門課。不是因為他喜歡這門課讓我覺得被肯定，而是他讓我再次證明這個動作系統是客觀的。換言之，當有人開始喜歡神聖舞蹈的時候，不是因為他喜歡我，而是因為這個系統本身帶給他一些愉悅、正面的東西。



「優」在中國傳統戲曲的意思是「表演者」，
「優人」即表演的人。
「神」是人在高度專注下，所進入的一種寧靜、無我狀態，
「優人神鼓」，亦即「在自己的寧靜中擊鼓」。



優人神鼓

一千多年前的中國禪師們就曾表示，真正的藝術家必須能將「道」（自己生命的修練）與「藝」（藝術技能的學習）融於一身。「道藝合一」正是劇團創作與生活的目標。

在熱鬧繁華的台北城另闢一方寧靜、坐擁山林的優表演藝術劇團，是劉若瑀於1988年在木柵老泉里山上所創立。劉若瑀師傳承波蘭劇場大師果托夫斯基（Jerzy Grotowski）在山林中訓練的方法，注重表演者的訓練與身體能量的開發。1993年邀約黃誌群擔任擊鼓指導，帶入「先學靜坐，再教擊鼓」的方式，奠定了劇團訓練及表演形式，並開啟了一系列以擊鼓為主軸的經典作品。

優人在山上打太極、練武術與擊鼓，比一般表演藝術工作者流了更多的汗水，卻多了耐力、體力與純淨的心靈。優人像修行者般，透過「靜坐」的自我觀照，在擁擠紛亂的世界中維持內心的寧靜，他們相信這份寧靜可以透過舞台上的表演與現場的觀眾，共同凝聚一個「活在當下」的片刻。

創團迄今，劇團致力呈現最精緻的藝術品質，堅持走出一條結合「道—追尋生命根本的意義」與「藝—生活美學的實踐」的表演之路。1998年以《聽海之心》受到法國《世界日報》評為「法國亞維儂藝術節最佳節目」，2000年更被譽為「法國里昂舞蹈藝術節最受觀眾歡迎的節目」。

在國內外均受到高度肯定的2002年度作品《金剛心》，榮獲「第一屆台新藝術獎——表演藝術類首獎」，評審讚譽：「透過簡潔樸素的舞台，傳達動中有靜、靜中有動的境界，是一個視覺、聽覺與表演的獨特融合，並富有整體性的表演藝術傑作。」

迄今，劇團持續受邀至全球各大重要國際藝術節演出，是台灣最傑出的表演藝術團隊之一。



神鼓小優人

為了整理優人十餘年來的訓練課程，也為了傳承優人獨特的身體與心理訓練，優人神鼓自2003年開始，徵求國小與國中生參與訓練課程。六年來，已有十幾名從國小到高一的「少小優人」們持續接受優人的訓練，優劇團所有全職團員也戰戰兢兢地執行傳承與整理的工作。

神鼓小優人的培訓課程主要是以擊鼓和武術為主，這兩方面的訓練會運用到孩子的理智中心、運動中心與情感中心，讓孩子再潛移默化的過程中，發展並具備極佳的心智整合功能。其他的訓練課程，還包括西洋打擊樂與體操課，藉以加強孩子們對於音樂，以及肢體方面的表達能力。

2005年10月，小優人和大優人首次合作，於「台北城市舞台」共同演出《聽海之心101》，獲得觀眾和媒體的一致肯定；2006年起，小優人並獲邀擔任「表演36房——永安藝文館」的駐館藝術家；2007年「山上藝術節」，小優人精采的演出更是讓人眼睛為之一亮。

神鼓小優人，讓人看見了小小藝術家的熱情與活力，也透過鼓聲，傳達了對藝術的熱愛與希望！



景文表演藝術班

人材的培育與傳承一直是優人神鼓藝術生命永續的核心，所以，近年來除了在2003年培訓「神鼓小優人」之外，從2007年9月開始，更與景文高中合作創設優人表演藝術班，由優人神鼓創辦人暨藝術總監劉若瑀老師親自領軍，並且匯集表演藝術菁英組成堅強的師資陣容，是一個突破現有教學體制，讓孩子們得以接受音樂、肢體、劇場、靜心等跨領域多元整合開發課程，也讓對表演藝術有興趣的青少年有一個另類的學習選擇。

第一屆優人表演藝術班共有廿一名學生，來自全台灣及海外。擁有卅年劇場經驗的劉若瑀老師深刻體認到：「沒有技術，就沒有藝術。」因此，表演藝術班的學生們半天在景文高中接受正常學科課程，半天則在優人神鼓所經營的台北文山藝文中心——「表演36房」接受包括西洋擊樂與演奏技巧、鋼琴、發聲、音樂基礎訓練、優人擊鼓、音樂元素與創造、武術基本功、西洋舞蹈、拳術、體操、大自然體驗，以及客觀劇場等術科課程。

以「道藝合一」、「三力整合」、「東西交融」為內涵的優人神鼓表演訓練，不僅啟發孩子從「覺知自己」開始，也加強孩子們的國文和英文能力，提昇孩子們的人文涵養，並且得以順利升學。此外，更透過一次次演出，讓孩子獲得成就感、建立自信心，並培養豐富的舞台經驗。優人神鼓20週年紀念作《空林山風 走路篇》中，表演藝術班孩子們擔綱演出其中一段，他們傲人的青春活力與扎實技巧，即讓人驚豔不已。

今年的山上公演《喂，向前走》，就是表演藝術班、神鼓小優人與優人神鼓，亦即整個優人家族共同攜手演出，不僅能看到至今已三屆的優人表演藝術班學習成果，也將看到優人神鼓所綻放的傳承佳績。



尋找年輕的 阿禪師父

召喚全國20位有志從事專業表演藝術的國三菁英

向前走！踏上國際表演舞台

我們獨創

頂尖師資、完善設備、優質環境

音樂、肢體、靜心，三力整合的教學系統

人性素質提升的深度粹煉

精彩多元的專業級演出機會

景文高中優人表演藝術班
未來的主角就是你 / 妳

報名專線02-29393088

老泉山劇場的故事

文／劉若瑀（優人神鼓創辦人暨藝術總監）





老泉山劇場坐落在木柵郊區，只有一條產業道路與崎嶇碎石路可以聯繫山上與山下的世界。走到路的盡頭，還得走一段山路才能到達訓練場，因此也隔離了喧囂繁雜的人世。由於劇場沒有電，天黑前就得走下山；每天上山八小時，優人們在這裡打赤腳、吃飯、打太極、靜坐、修習武術、擊鼓。流汗了，讓風吹乾汗水；疲倦了，就坐在石頭上休息。在缺水沒電的大自然裡，鍛鍊心智和身體。

在山上生活，我們的創作也比較單純。大自然有種力量，幾乎和人存在的基本能量相同，但它不會干擾你，進行創作時，這種穩定的力量會幫助人心念得穩定；總覺得在山上創作，好像不太需要用頭腦去想，就會有方法、有答案。

有時候我會想，會有誰願意留在這座山上呢？這座山值不值得這些年輕人留下來呢？山真的能夠幫助他們，給他們力量嗎？新團員來到山上，生活就漸漸變得單純。大概過了三個月，也開始有點兒不一樣了。每天走不平的山路，和每日搭電梯、在公園慢跑很不一樣。三年之後，通常就會自然出現一個「優人」。

山的原始，其實就是「優人」作品中堅毅而質樸的來源。這座荒山可以說是「優人」精神上的聖山；它所蓄積的力量，是多年來團員們一步步的足跡、汗水和淚所累積的。

山上的豔陽、風雨、寒流、蟲鳴、鳥叫和優人的鼓聲、鑼聲、腳步聲，甚至談笑和節拍器的聲音，經常共譜著一種幽玄渺莫的意境；城市裡的室內舞台，讓優人表演時老覺得要更加謹慎，總是擔心發出的鼓聲經過音響的傳遞會失真，也因為沒有蟲鳴鳥叫和風林月夜的陪伴，好像少了許多共鳴的同伴。

優人在雨中與大地共舞的經驗是非常多的。鼓聲落，大雨傾盆而下，鑼聲響，閃電來，大雨中的鼓鑼聲，讓我們和天象有了不可思議的結合，像這樣的奇妙場景在山上經常發生。

有一年，我們在高雄文化中心廣場演出《聽海之心》，演到第二首曲子「流水」時，已經乾旱多日的高雄突然飄起絲絲細雨；雨愈下愈大，到了最後「海潮音」時，天上竟打雷閃電，團員們在雨中打完了《聽海之心》，兩千多位觀眾也留在原地，淋著雨，一起看見了天地共鳴和《聽海之心》。

活在自然裡，就不會想要征服自然。多年來在山上訓練、生活的優人們，希望未來仍能繼續留在山上——老優人們可以在山上種菜、打坐，年輕人則到世界各地去表演；讓山成為回家生活的地方，是出家處，也是回家處。

藝術需要支持的力量

優人因為您的支持更成為山中傳奇

捐款銀行 台灣銀行(004)新店分行

捐款帳號 075001013879

戶名 優表演藝術劇團

聯絡電話 02-29388188



寂寞歸零

幸福，因為閱讀

你可能不知道誠品原來有《網路書店》，
而且折扣跟你所知道的最低價一樣優惠。

也許不清楚聶永真、H的私房創作，
都發表在《誠品站》這個新的閱讀平台。

另外，告訴你一個小秘密，
只要上《藝。起來》網站，每個週休二日將不再無聊。

解壓、悅愉、無負擔的閱讀新關係
誠品與你一起經營



上網搜尋



誠品站 藝。起來



演職人員

藝術總監/導演
音樂總監
指導老師

劉若瑀
黃誌群
西洋打擊樂 | 王小尹
現代舞 | 時雅玲
武術 | 王雷穎
神聖舞蹈 | 蔡佩熒
合唱 | 胡與之
林啟隆
優人神鼓
神鼓小優人
景文高中優人表演藝術班
南管吟唱人 | 吳欣霏

燈光設計
演出

排練助理
執行製作
舞台執行
宣傳
平面文字
票務
音響執行
燈光器材
影像紀錄
平面攝影
美術設計

盧佳謙、蘇姮嘉
李黛慧
靶耐·歐兒
王慈總
田麗卿、張煦
戴汝汶
博飛音響
有夠亮有限公司
鄭德明
鄭伯勇
黃志勳

優人文化藝術基金會

董事長
董事

劉惠珍
吳靜吉 王家和
洪簡靜惠 金惟純
林李佳蓉 劉若瑀
林克華 游祥洲
鄭惠中 李豐楙
廖仁義
騏銓會計師事務所
林信和律師事務所
徐敏媛
鄭智元

顧問群

會計顧問
法律顧問
行政總監
執行經理

景文高中優人表演藝術班 術科行政組織

顧問/文史哲指導 唐光華
音樂課程召集人 王小尹
體能課程總教練 王雷穎
班主任 陳麗娟
助教 高于涵、許海音

優表演藝術劇團組織

演出部經理
演出部主任
國際推廣組組長
國內演出組組長
國內演出執行
行銷主任
文獻室主任
文獻室文編企畫
會計主任
會計
藝術總監助理
技術總務

余蕤苓
李黛慧
林佩君
羅琬鈴
張舒鈴
王慈總
田麗卿
張煦
吳棲那
劉靜宜
戴汝汶
靶耐·歐兒



感謝

因為有您的支持與贊助，優得以不斷向前走……

DISCOVER行銷公關部／總監 洪韻淇、National Taiwan University Alumni

Association Of Northern California、Nuskin團隊與642團隊、丁乃竺、丁國智、大中企業行負責人

于國華、林秀琴、中國人壽曾孝媛、王士銘、王心心、王明朗、王秋丹、王貞雅、王苡蓀

王哲一、王健瑞、王雅君、王德偉、王麗影、古淑蓉、台北市東華扶輪社

台北農新扶輪社／卓文芳、田雪櫻、江其杰、江清吉、何嘉峯、何靜怡、余俊賢

吳孟瑾、吳明峰、吳美葉、吳苑菱、吳哲義、吳純純、吳國輝、吳培毅、吳晴茹、吳詩榮

吳嘉珍、吳應運、吳鴻洲、呂相佩、呂榮源、呂麗榕、李文珊、李安、李安逸、李秀良、李秀娟

李秀珠、李明珊、李俊毅、李美蘭、李訓諭、李雅慧、李顯台、沈保任、沈修植

周健興、周儀芳、承遠寺、易心悅、東冬、侯溫、林文盛、林志軒、林秀偉、林孟儒、林季樺

林宛儒、林宛諭、林培慈、林清泉、林森森、林菁惠、初惠芳、林慧寬、林懷民、邱俊榮

邱雪清、邱靜宜、采風國際文化事業有限公司、金枝演社劇團、金俊逸、施政男、施國智

施博仁、施博允、柯嘉妤、胡瑞卿、食養山房林炳輝、郭建中、風潮音樂國際（股）公司

夏其晚、徐春台、徐偉瀚、徐惠琴、徐錫容、徐譜翔、徐麗卿、翁修桐、翁德華

財團法人益生文教基金會、高筱潔、高端訓、商業週刊發行人／金惟純、張佳園、張金蓮

張敏伶、張梨晔、張淑婷、張淑齡、張博文、張瓊方、曹永智、莫比斯圓環創作公社

莫比斯圓環創作公社／林景星、莫比斯圓環創作公社／鄭博仁、莊永安、莊仲仁、莊亞妮

莊筑鈞、莊筱丹、許乃懿、許智宇、許智惠、許欽明、許登及、許雅筑、許聖賢、許誌凱

許億裕、許慧珠、許憶勳、連翎邑、郭秀娟、郭美杏、郭美倫、陳小萍、陳文岳

陳亦君、陳克莉、陳育傳、陳宛青、陳玥君、陳金華、陳彥妤、陳珊俞、陳相宇、陳美幸

陳英絨、陳昶儒、陳哲盛、陳徐蓬蓮、陳國基、陳淑雅、陳惠茹、陳暉智、陳輝峻

陳韻人、陳麒順、陳麗丹、陳櫻真、喜堂茶業股份有限公司／翁朝亮、曾英宸、曾鈺琄

曾鵬源、無名氏、翔寶大理石（股）公司、陽勝華、黃宏志、黃幸敏、黃淑芬、黃淑穎、黃祺彥

黃諾行、馮國基、塗玉鳳、楊流萬、楊凱婷、楓樹陶坊／侯清源、溝通之間有限公司、溫慈惠

葉心渝、葉信忠、葉俐文（鄭皓天）、葉美月、葉潔玲、詹芳瑜、詹前志

雍原有限公司廖文衡賢伉儷、廖致翔、廖苡絮、廖國宏、聚碩科技股份有限公司、褚凱敏

趙宇婕、趙雲嫻、鄭永新、劉久起、劉基吉、樟山寺、樓偉氏、樂興之時管弦樂團、潘思穎

潘恆梅、潘敏芝、磊山團隊林李佳蓉、蔣念祖、蔡錦花、鄭小豫、鄭伊蘭、鄭孟雄、鄭素慧

鄭煜璵、鄭履中、鄭駢旻、鄭麗君、蕭正鴻、賴珈榕、鮑蜀卿、龍黑子表演劇場、儲昭華

謝孟諭、羅羽岑、羅宗偉、羅宗偉、羅詠婕、羅瑞祥、蘇筱琦、蘇筱琦、蘇筱琦、龔麗美

魏海敏、吳興國、賴聲川、黃正銘、趙自強、朱宗慶打擊樂團、鑫天幕國際有限公司

助盛實業有限公司、捷韻實業公司、蟻天技術團隊、洋基貨運公司

以及一路上默默支持我們的所有志工與朋友，付梓不及備載，懇請惠諒。

（上列人名依姓氏筆劃排列）



空間3D模擬示意圖 李顯台

優人美學館

一杯咖啡 一個冥想
看見優人 發現美學

咖啡 飲品 紀念品

在這裡，是咖啡館，也是優人神鼓小型博物館……

在這裡，你可以點一杯咖啡，慢慢欣賞優人神鼓的演繹……

在這裡，有好喝的咖啡，也有優人神鼓每個作品的影音產品、節目單等，還有社區相關文創產品……

優人美學館是為了讓來到表演36房的民眾，有個參觀及休憩的空間，特別配合已開放的2F文山藝棧公共空間，充份發展利用，重新規劃設立〈主題美學館〉，由於本館的特色即為優人神鼓的品牌形象，因此，擬將主題館定調為【優人美學館】，展示主題為優人神鼓演繹及與文山區的關係，包括作品劇照或鼓具的展示，還有影片欣賞等展覽，讓民眾可以隨時參訪。另外，亦將在美學館裡設置藝文產品的販售，除優人神鼓的週邊紀念產品外，亦接受其他或地方文化產業等藝文產品或手工藝品的寄賣；而為發展空間多元利用，這裡也提供咖啡、茶品及果汁，讓文山區民眾多了一處喝咖啡、聚會聊天的藝文咖啡館。

慶祝優人美學館開幕

凡持2009文山藝術季山上藝術節〈喂！向前走〉票根，至表演36房優人美學館購買任一種飲品，皆享**買一送一**優惠

請洽詢專線02-2939-3088分機132

表演36房



兼具專業性、社區性、國際性的專業表演藝術人才培育學堂
發展〈鼓·武身心〉優人神鼓體驗的心靈殿堂

【鼓·武身心】兒童及成人推廣課程

在表演36房，除了長期〈景文高中優人表演藝術班〉的表藝術人才的培訓外，我們也推出與表演藝術為主題的相關短期學程。課程規劃以優人表演訓練系統的「鼓·武」為主軸，發展系列推廣課程，主要以「優人神鼓」、「少林武術」為核心課程，每期12堂課，費用則訂在3,800-4,500元之間。

【鼓·武身心】優人神鼓體驗參訪活動

優人神鼓最具特色的三打訓練課程，「打坐」「打拳」「打鼓」創造了今日的優人神鼓，那股靜謐的力量，往往是觸動人們心靈深處的關鍵。這樣的靜心訓練，在優人下山傳藝時，亦是不可或缺的元素。因此，我們將特別企劃有關優人神鼓強調〈身·心〉訓練方式的體驗參訪課程，包括半天、一天或二天一夜的體驗活動，或優人禪鼓營，地點則在表演36房或優人神鼓山上劇場。本館將依照需求不同，量身訂作，歡迎洽詢！

*企業界一員工教育訓練

*學校機關團體一校外教學

*國外旅遊學生一體驗台灣文化之旅

*文化觀光旅遊者一台灣文化深度之旅

相關課程活動

請洽詢專線

02-2939-3088表演36房

或上網查詢

<http://pas36.tw>

【冬夏令營】營隊課程

本館的寒暑假熱門課程活動—山上及山下營隊課程活動，每年皆額滿並深受好評。為了讓孩子們體驗不同的表演藝術訓練及生活，我們設計了五天四夜自我挑戰體驗營結合了優人神鼓的山上劇場，以及優人日常訓練的軸心課程—打坐、打鼓、打拳，透過與大自然的互動及和自己的身體對話，讓孩子們重新認識自己、體驗專注、簡單、樸質與寧靜的力與美。而針對年齡較小的小朋友，我們則在表演36房開設5天的優人神鼓體驗營活動，特別規劃「兒童瑜伽」、「少林武術」及「優人神鼓」等課程，讓孩子們充份體驗表演藝術的樂趣！



喂！向前走 走進優人的過去、現在、與未來



在這危險的年代，給你向前走的力量。

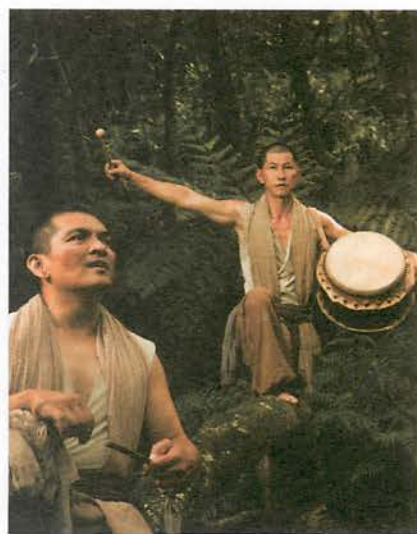
主筆室
編輯

文/程品仁

第一次看到「優人神鼓」的表演，是在大學時期的某個晚上，他們應駐校藝術家之邀在行政大樓前的廣場演出。方圓百里內除了節奏明快、時而奔騰、時而莊重的鼓聲外，已經聽不到任何聲音，這場表演沒有台詞，不需多餘的表情，舞者站在大鼓前面卻不覺渺小，反而因為每一個肢體動作都帶出韻律的節奏而讓整體擁有一種契合度極高的共鳴。

這鼓聲彷彿從平地長起，長成一頂半圓的磁場，罩住在場的人，在鼓聲與鼓聲的間歇中，產生了一種深沉至宇宙般的寂靜，聽完整場表演全身像是被洗過一樣，表演結束後大家依然沈默不語，久久無法從這震撼裡恢復，既激昂又安定，腦袋裡裝不下過多的思緒，無法思考，於是腦袋被流放，靈魂還在，身體成為空氣的一部分。我們靜靜的走回宿舍，而如雷的鼓聲還活在腦海裡。

劉若瑀自1988年創辦劇團至今，轉眼間已邁入第21個年頭，今年的大製作《喂！向前走》加入了景文高中「優人表演藝術班」的小優人們共同演出，傳承意味濃厚，卻又令人滿心期待與驚豔，這就是「優人神鼓」，永遠推陳出新，唯一不變的是，隆隆鼓聲中總能帶來安定的力量，還有引領你向前走的力量。



特別企劃

文/曉濱

見證優人家族的成長

生存，對一個藝術劇團來說，是件難事，而承傳更是大事中的大事。三年前，創辦人同時也是劇團的藝術總監劉若瑀，即在思考著如何讓優人神鼓走出去，也讓外頭的人走進來。有別與以往，《喂！向前走》的公演，優人神鼓決定將神鼓小優人及景文高中優人表演藝術班的學員帶上大舞台，進行售票性的演出，劉總監說：「優人神鼓不停有新血

加入，一直有變化，有層次感，新的力量不斷進來，這是個見證。」今年的演出再度把大家請到山上優人的家裡作客，這是一場家族大合唱，對觀眾來說則是見證優人的成長。

採訪結束後，我們特別留下來觀看彩排，一進到表演廳，小優人們已在進行暖身，青澀的模樣因為身上的白袍和俐落的髮束而減去幾分。當劉總監一聲令下，孩子們收起放鬆的態度，隨即轉入專注及謹慎的情緒，走位、擊鼓、展現肢體，每一分都做足了，若要與專業而內斂的優人相比，小優人們一點也不遜色，反而因為年輕的臉龐展現了更多熱情與活力。

可以想見，《喂！向前走》將會是一場富含層次變化的表演，由於不同年齡層的優人所激發出的火花，都因舞台上展現出的默契，而益發燦爛。



公主，為自己出征

行走，是優人神鼓修行的要法之一，優人們藉由走路時，關注腳的移動，不做多餘的思考，遠離煩惱。而第二屆的「優人表演藝術班」，也就是景文高中高二班參與演出的這班學生中，很罕見的以女孩為多，相較於第一屆以男孩佔大多數的情況相比，算是一個奇特的現象，在發想主題時，劉若瑀總監以行走的意象，再次延伸了《為自己出征》及《公主向前走》二書中的勇者精神，為公演命題。「喂」一聲呼喊，呼喚著優人，也呼喚了眾生，於是誕生了《喂！向前走》。

劇本，來自一個夢

「曲目的內容，其實是來自阿禪師父的一個夢。」劉若瑀總監口中的阿禪師父，是表演時的大台柱，是優人神鼓的音樂總監，同時也是她的老公黃誌群...

第7期



準備好，就出發！充滿「第一次」的電影

第一次演戲就擔綱男主角的林柏宏，年紀輕輕，有兩個可愛的酒窩，笑起來會露出雪白的牙齒...

第8期



誰是蔡國強？竟讓林志玲為之傾倒！

是誰有這麼大的魅力，讓台灣第一名名模林志玲公然搭肩合照，還因而將才子蔡永康冷落一旁？

第9期



他們的小事，卻是我們重要的大事

十年之前，誠品創立了第一家音樂館，十年之後，歷經華語樂壇世代更迭、音樂載體形式劇變...

更多內容
請上 stn.eslite.com
誠品站專題報導

Taiwan
2010台灣 國際藝術節
International
Festival

Vision of the Future
未來之眼

鄭和

1433 The Grand Voyage

演出地點 | 國家戲劇院

2/20

Sat. 19:30

2/21

Sun. 14:30

2/24-26

Wed.-Fri. 19:30

2/27

Sat. 14:30 & 19:30

2/28

Sun. 14:30

羅伯·威爾森是全球實驗劇場的巨擘，更是舞臺上時空運用的探索家——紐約時報 | *New York Times*

優人神鼓的演出是一種劇場、擊樂、武術與靈修的融合——倫敦時報 | *London Times*

唐美雲帶領台灣歌仔戲邁入21世紀，以傳統藝術詮釋現代題材，優美、簡約而時尚——紐約時報 | *New York Times*

羅伯·威爾森打造前所未有的獨特音樂與新劇場美學，與優人神鼓藝術總監劉若瑀共同以嶄新觀點，從第七次航行切入《鄭和1433》，不僅挖掘偉大壯舉背後的辛酸血淚，更貼近鄭和個人內心與晚年的描寫，對情愛、夢想與救贖的追尋與失落。優人神鼓、金鐘獎得主唐美雲攜手合作，黃誌群及爵士樂大師Ornette Coleman、Richard Landry重組音樂基因，奧斯卡金獎大師葉錦添更揮灑視覺奇想，聯手呈獻一齣超越文化界線的劇場詩境。長達三年籌製擊畫的史詩鉅作，為兩廳院傾力投注的第四部旗艦製作

導演及設計 / 羅伯·威爾森 原創編劇 / 劉若瑀、蘇啓明 演出 / 優人神鼓、唐美雲 製作 / 國立中正文化中心
協同製作 / Change Performing Arts Milan 題字 / 董陽孜

票價：600、900、1200、1800、2400、3000、3600 兩廳院售票系統：兩廳院之友9折、學生憑證8折 兩廳院售票系統

主辦單位： 國立中正文化中心
National Chiang Kai-Shek Cultural Center, R.O.C.

02-3393-9888

主要贊助：

 台新金控

指定住宿：

 品華酒店

特別感謝：

 長安樂器

台語演出 / 中英文字幕
演前導聆：
每場演出前30分鐘
戲劇院大廳—主講人：耿一偉

U-THEATRE

漫人神鼓

台北市文山區木新路二段156-1號2樓
TEL 02-2938-8188 FAX 02-2938-8189
www.wretch.cc/blog/utheatre

