

身心靈動的光

由雅樂舞還原中心軸

陳玉秀 著



| 目錄

致謝	1
序一 / 身心覺察的旅程 郭煌宗醫師	5
序二 / 雅樂舞的沈思 孫長祥教授	8
序三 / 選擇一種更遠古的貼地方式 翁文嫻	13
自序	17
中文大綱	21
專有名詞提示	24
Introduction: Concepts and Structure	28

第壹章 雅樂舞研究歷程 37

一、1972年之前的舞蹈認知	39
1. 年少的舞蹈記憶	39
2. 雅樂的思考	39
3. 民族舞蹈的困惑	42
二、1972-76年韓國傳統舞蹈見聞	45
1. 韓國舞蹈憶往	45
2. 韓國傳統舞蹈的田野訪查	49
3. 韓國舞蹈的藝術氛圍	51
三、雅樂舞本土研究的階段性	54
1. 1976-86年 《春鶯囀》研究的再確認	54

2. 1976-90年 學生學習雅樂舞的身心現象	56
3. 1976-90年 視障者「中心軸」教學的啟迪	60
4. 1990-94年 雅樂舞創生動機的假設與文獻爬梳	62
5. 1995-2005年 「中心軸」結構的解構與重構	63
6. 2003-10年 「中心軸」與動態功能研究	66
7. 2011年迄今「中心軸」的應用與BMAA的訊息	68

第貳章 雅樂舞身心的核心—中心軸 **75**

一、看得見的身體	76
1. 認識雅樂舞身心能量的特質	76
2. 人體看得見的中軸線	77
3. 骨骼猜猜看	77
4. 尋找身體的三角形	78
5. 覺察肌肉力量傳導的對稱性	85
6. 預備動作	88
7. 基礎動態	105
二、看不見的身心	136
1. 「中心軸」自我覺察的途徑	136
2. 「中心軸」的鬆動與氣脈的通暢	140
3. 提、吸、頂、沉	143

三、通過中心軸覺察自我身心	146
1. 盤旋在身心內外的「中心軸」	146
2. 「中心軸」與氣脈的覺察	148
3. 身心動態慣性的反思	151

第參章 身心進退的門檻	157
--------------------	------------

一、面對自我身體與心靈！	159
1. 給自己空間與時間	162
2. 柔軟的心與身	166
3. 氣脈順暢的自我覺察	168
二、順暢身心的歷程	170
1. 階段式的身心調整	170
2. 順暢身心氣脈的效度	176
3. 順暢身心氣脈的案例	177
三、順暢身心氣脈的必經之路	179
1. 身心能量、力量與能量錯置	179
2. 鬱悶的理解	186
3. 通暢氣脈化解「鬱悶」	191
四、鬆動四肢	196
四之1、鬆動五官	200

四之2、鬆動軀幹	207
四之3、鬆動上肢	213
四之4、增進下肢鬆動的彈性	224
四之5、氣脈下沉，借地使力	233
四之6、步態的調整	253
四之7、化解「鬱悶」的注意事項	261

第肆章 結論 269

一、過去，古人的「樂」思考了什麼？	272
1. 修身養性的提示	273
2. 「樂學」以聲、音、樂為手段的解讀	274
3. 「樂」作為溝通的模式	275
4. 《禮記·樂記》言明「樂」存在著身心氣脈	276
二、現在，「中心軸」的狀況	278
1. 雅樂舞還原中心軸	278
2. 「中心軸」體驗的必然	279
3. 當代「中心軸」的延伸效益	282
三、未來，「中心軸」發展的思考	285
1. 舞蹈與身心文化的思考	285
2. 「中心軸」未來介入舞蹈教育之可能性的思考	287

3. 樹立身心文化的典範	290
--------------	-----

附錄	295
-----------	------------

附錄一：「雅樂舞在台灣」	295
--------------	-----

附錄二：學習者心得	299
-----------	-----

心得一、林紋琪	299
---------	-----

心得二、范文千	307
---------	-----

心得三、KM	313
--------	-----

心得四、匿名	315
--------	-----

心得五、匿名	317
--------	-----



致謝

首先，感恩提早離開地球的朋友：唐鎮老師、林芳瑾、嚴璐璐、吳念親等友人。謝謝他們在短暫的人生中共襄盛舉，為雅樂舞無私的奉獻。因為這麼多人的扶持與參與，讓雅樂舞在台灣傳承，有了未來發展的前瞻性。

感謝 我的父母親、兄弟姊妹，親朋好友的照顧。外子陳立中先生多年的包容與扶持。美國、韓國、日本、台灣的師長們自幼的教導、協助與提攜。早期研究過程史作檉先生提醒我，文字表達身體覺察的難處。

感謝 樂律學研究者，陳萬鼎先生肯定華夏民族「樂學」體現過程，中心軸與能量軸存在的可能。

感謝 韓國首爾國立國樂院歷任院長，金淇洙先生，李勝烈先生等人，以及人間文化財金千興先生等諸位院士長對本研究的協助。韓國慶熙大學金白峯、安濟承教授，等諸位教授們對筆者的關愛。

感謝 日本奈良南都樂所和天理大學長期發展雅樂，讓筆者得以經由舞蹈者表演的現象，理解雅樂舞傳承的各種方法，進行比較與修正。

感謝 美國師長與朋友：Prof. Evelyn Lockman, Prot. Judy

Dworin, Prot. Carol Schathon, Prof. Allegra Fuller Snyder, Yen Lu Wong 王仁璐女士等舞蹈界人士的支持與協助。

感謝 早期的出版品，【我家小舞者】、【雅樂舞的白話文-以樂記為例探看古樂的身體】，這兩本書經過葉曉珍小姐的用心校對，方能順利出版。

感謝 郭煌宗醫師、孫長祥與翁文嫻教授，一路見證筆者的成長，為本書作序。

感謝 許端容教授長期對話的思維交流。

感謝 台北石牌振興醫院骨科部敖曼冠主任與「振興雅樂舞社」共同現身說法，詮釋雅樂舞。

感謝 古琴家王海燕老師應用中心軸的身心，引導古琴教學。

感謝 國立台灣大學心理系連韻文教授將中心軸研究整理為「BMAA」的課程。

感謝 台北醫學院林文琪教授應用中心軸啟迪學生們的反思課程。

感謝 輔仁大學夏林清教授與學生們將中心軸應用在社會上不同的領域。

感謝 茂寧、裴倫、冠君陪伴影像錄製。

感謝 大千、紋琪、惟智、宣函、軒寧協助初步的稿件溝通與閱讀。

感謝 老友黃碧麗、李毓芳、蔡宛君為本書做最後的校正。

感謝 林芳瑾社會福利慈善事業基金會，將近二十年對雅樂舞研究的支持、贊助與推廣。

雅樂舞身心研究過程，筆者需要與社會各界充分交流，才能縮短文字、語言表述的距離。

感恩現代人類留下些許空間，讓雅樂舞蹈的身體得以延續傳承。

陳玉秀 敬謝

序一 / 身心覺察的旅程

郭煌宗醫師

生命的獨特源自其本然，玉秀老師就是不一樣的生命，從1979至今她真是始終如一的好奇，嘗試與堅持，這段亦師亦生的關係，就是大家耐個煩相互支持與陪伴而已。

本文要感謝玉秀老師對個人意見的重視，將在此「身心靈動之光」中，酌加肌肉動力，神經與心理發展的觀點！不過，要先點出的是「雅樂舞」或蘊含人類身心動態的量覺，若沒有玉秀老師的看見，悟出，試驗，實踐與統整應仍超級模糊的存在，50年來她的貢獻應是確定的！

我是位小兒神經科醫師，因需要服務身心獨特的小孩，到德國完成發展神經學，發展復健學與發展心理生物醫學的訓練。因為對動作的著墨較深，也是台灣第一位傳授「基礎」輔以達方法（Vojta method / principle；包括診斷與治療）的教練！有關本書之「中心軸」不論在基礎解剖，肌肉動力與輔以達手法皆以人體三個切面的「中軸」稱之，從基礎定義到運用皆是基本的概念，其中輔以達因強調「對稱」，對嬰幼兒的「頭」、「脊椎」與「四肢」的「不對稱」，不論在「觀察」、「診斷」與「治療」的面向上都視其基本能力而反覆的訓練。「它」的影響及於青春期到成年與老年！

這兩種方法的差異在那裡？從玉秀老師的書中特別強調身心量覺的「自我覺察」（自覺），西方醫學則是沒有反覆強調，而且重視時空與測量，因此自然地偏向「（它）他覺」！不過，資深的治療師應具備這方面的覺察力就是！

其二，有關介入的年齡，本手法或有往下延伸至國小年齡，不過，仍重自我覺察，因此仍優先以國小以上為服務對象，而輔以達則在診斷上優先運用在一歲以內，治療則向下延伸至早產兒！不過，自覺是重點，而非年齡！其三，輔以達的優勢是一種理論貫穿診斷與治療，「雅樂舞」的手法施作上變異大，而且「深入遠端」。這是輔以達手法在「達於末梢上」雖優於其它兒童治療手法，但，卻是無法如「雅樂舞」般的深入遠端！（未入其境，莫知其所以！）

其四，身體影響心理至巨，從少至老累積的效應更是不可小視！「雅樂舞」耐煩的傾聽，一次又一次，一遍又一遍，解開心，再解開身，這是國際輔以達課程所明顯忽略的部份！也是個人觀察其成功的重要關鍵之一！以上為個人理解、觀察、體驗與隱性的實踐，粗淺的體會與理解，或應不足以銓釋這個專業，遑論比較！

最後，要感謝玉秀老師的用心與耐煩，除撰寫外，更督導外型的示範，讓理更明，事更清！我更希望本篇在語言文字上稍有

些可參照的表達！讓大家在進一步對雅樂舞與實作有些可想像的理解！期待玉秀老師的夢想：「身」守住中心軸，「力」揮灑於遠端，能花開果結，讓人類的身心早些受用！

序二 / 雅樂舞的沈思

孫長祥教授

認識玉秀老師大約在1990（民國八十年代）年代初，在中國文化大學哲學系任教期間。因為擔任的課程中涉及哲學認識論、中西美學，以及有關儒家思想等等內容，同學們覺得有興趣，希望能夠組個美學讀書會，大家共同閱讀、學習。讀書會的成員包括了哲學、美術、音樂、舞蹈等系的同學，個個主動積極，充滿了昂揚的意志、追求知識的熱忱；兼之又有各種不同專業領域的紮實訓練，藝術實作的能力也強。在討論時經常會擦撞出意想不到的火花，不同的想法、經驗，相互交流、論辯，使得讀書會格外的有趣，師生彼此間，都各有所獲、也各有成長。

後來經由同學的介紹，與玉秀老師相識，當時陳老師已在舞蹈、體育專業領域教授多年，教學經驗豐富。在指導舞蹈教學的過程中，陳老師發現有些學生們的身體十分緊繃，肌肉動作也不協調；對於要求統合身體肌肉、動作，達成和諧優雅表現的舞蹈活動，有相當的困難度。陳老師在長年的教學經驗中，不斷的發現學生身體本身、身體運動方面呈現的問題，也不斷的以自己為對照，自我省思、沈吟：為什麼我可以做得到這些動作，而他們卻不可以？是那裡出了問題？除了身體之外，還有沒有其他的因素？是身體還是心理？要如何解決身體活動的障礙？要如何讓學生知道？如何才能讓學習者做到？……種種問題的思索以及在課

程的教學實驗中，讓陳老師在摸索中有所體悟，終於提契出「中心軸」的說法，以及對身心動態歷程探索的研究進路。

在與陳老師交談之後，個人十分支持陳老師這種精思力踐、探索求解的態度與構想，畢竟陳老師所從事的事情，根本就是在「做」哲學，而不只是「思辨」哲學。所謂的哲學，是一種充分自覺的、有意識的自我反思、批判的，不停的追問為什麼的求解活動：對於外在的事物、對於我自己，為什麼我會這麼想？這麼說？這麼做？究竟我是如何思考的？我是如何表達的？我又是如何去實踐的？陳老師在舞蹈教學活動中的種種反思與作為，已然走上了對舞蹈的哲學性反思，走上了探索「舞蹈哲學」的大道。而這種對舞蹈的哲學性反思，頗具有他個人獨特魅力與特色。

陳老師六歲開始，即拜師學習芭蕾舞、民族舞蹈，主要是循著一般肢體動作、肌肉控制技術操作的鍛鍊、美化、優雅化手足身形、姿態的擺飾，甚至面部表情的套路訓練等等。在教舞者的悉心教導下亦步亦趨、有模有樣的，從事外在身形、動作的模仿。漸漸的養成為肢體、肌肉的習慣、內化為身體中隱藏的記憶，以期能在日後的表演中順利而美觀的操作再現，習舞者只知其然，而不知其所以然。

到了1970年代（民國六十年代），適逢文化界推動復興中華文化運動，舞蹈界呼籲復興傳統雅樂的研究，以為響應，以期再

現中國傳統雅樂的風華。陳老師躬逢其盛，在舞蹈界前輩大老的帶領下，開始接觸了雅樂舞；甚至海外求經，遠赴韓國留學，學習韓國的雅樂舞、宮廷舞蹈等。因為這個機緣，打開了以專研雅樂舞為志業的大門。自此之後，浸淫在雅樂舞的領域中，擇善固執，孜孜矻矻，鑽研了近半個世紀。談到雅樂舞，其實是傳統雅樂活動中的舞蹈項目。所謂的雅樂，在中國有長遠的歷史，也被認為是展現中國禮樂文化一個代表、一個象徵。據史載三千多年前，周文王之子周公，針對人在天地自然中生存所可能的遭遇，加以斟酌、妥善規畫經世濟民、應變救濟的防護措施；對夏商二代的禮制因襲損益，去除偏頗不足之處，重新制禮作樂，寄寓理想的教民、養民、安民的禮樂之道，希望建立人間樂土。

雅樂在本質上是禮樂制度設計中，在宗廟祭祀中，做為一種廟堂之上展演的一種包括詩歌樂舞的活動。不只是表演者，更是所有參與典禮儀式者共同參與操演的活動。在莊嚴肅穆的場合，以詩歌舞樂的形式，歌功頌德，展現給參與者觀賞，並讓參與者自動自發的興起思之又思的活動，從而獲得自我認知、自我肯定的價值與意義。既堅定了信念，也滿足了情感。在祭祀之餘，食饗燕樂，合歡聚眾。在燕飲的享樂活動中，具體而微的實踐養三老五更、敬老尊賢、長幼有序，揖讓禮敬，演示理想的人文社會理想的生活交往形式。一齣雅樂的操演，是教化也是娛樂，知可

欲明應為，也讓人心的情感得到充實滿盈的美感。所以才有「先王之制禮樂也，非以極口腹耳目之欲也，將以教民平好惡而反人道之正也」的說法。

在《禮記·樂記》篇中，對於禮樂活動的區別、分合關係做了詳盡而深刻的闡釋。簡單的說，就是普遍的從每一個人如何「感物心動」，而發出聲響，連綴成音，從而歌之；歌之猶不足以宣洩情感，進而取諸身邊其他器物，手舞足蹈才能盡其歡樂。換句話說，在〈樂記〉的解釋中，舞是在感物之後，由內而外，「誠於中、形於外」的完滿表現。內心空洞、無感不覺，就不會有動人心弦的舞蹈。內心虛偽不實，形諸表現的便浮而不實，虛晃敷衍。當一個人感物心動，由聲音而舞樂，能夠完全和樂的展現一個人，便是禮樂制度的理想。當然聲音樂舞的活動，離不開有血有肉的身軀。人以包藏心靈的身體，與世界與他人與萬物交往互動。人活著，行住坐臥要身體、飲食男女要身體、詩歌要由身體發出、人意志欲求的實踐需身體、情感的展演需要身體，人生的一切不都離不開身體而存在。

陳老師意識到，對一個舞者、舞蹈教學者、學習者而言，能熟悉、能掌握自己的身體最為重要。身體就是他整個思想具現的場域，身體是他傳知表意的語言，是他意志實踐的動作者，是他展演情感的舞台。經由雅樂舞的長期訓練與操作中，在多年教

學經驗的積累中，促使陳老師反復思考：為什麼要學舞？在舞蹈時肢體、手勢、身段如何動？為什麼會這樣動？為什麼能保持平衡、如何在行動中隨時動態調整、改進，發現骨骼與肌肉間相互牽扯；在舞蹈的連續運動與音樂、節奏、身體律動中臟腑、呼吸的覺察等等，開啟了陳老師近半個世紀投身雅樂舞研究的兩大主題：一是雅樂舞身心的核心—中心軸與身心動態研究；二是身心互動的門檻，以化解「鬱闕」，暢通氣脈方式的研究。具體的成果，將在本書中向大家展示。

誠如一般所熟知的，《詩》有風雅頌三種體裁，或以為二雅三頌便是雅樂，其實所謂「言天下之事，形四方之風，謂之雅。」十五國風或可謂之變雅，又所謂「雅者正也」。因為不雅生變，透過雅樂、雅樂舞的展示、操演，能夠有所依憑，立為標竿，幫助我們正身、正形、正心誠意。導正個人、社會、國家的偏邪，重建禮樂理想的人生。則功莫大焉。

序三 / 選擇一種更遠古的貼地方式 翁文嫻

台灣的「雅樂舞」成型了，陳玉秀自少莫名地喜歡接近的，遠遠離開台灣舞蹈界（更遠離中國舞蹈界）的事物，它從何而來？日本嗎？韓國嗎？什麼是「雅樂」呢？

近幾年曾一直推：讓台灣變造亞洲的「巴黎」，一切人類美好文明可以重新在這兒發芽、開花、茁長……。與陳玉秀是幾十年前在文化大學做同事，她舞蹈系，卻整天跑來問那些古文——特別是〈樂記〉文義，以致各種子書，後來竟然進入哲學領域，牟宗三、唐君毅、徐復觀，特別是史作檉；幾十年與我相處，現在又變成研讀朱利安（François Jullien，1951-）。

喜歡聆聽她的疑惑，有這麼個學問朋友一起討論與探索。慢慢地，感覺她對人類身體的研究，遠遠超出我的視域；她身體力行地實踐，帶出各種行業「弟子」——各人的身體被她揭發、點醒，還可以繼續對其他人揭發、點醒，當我們「領悟」了自己的身體——疏遠惡疾、調整情緒、遠離憂鬱、帶出能量，連結去到外太空……。

她不是舞蹈的嗎？1990年，林懷民請瑪莎·葛蘭姆（Martha Graham，1894-1991）親臨台灣，還記得瑪莎自右方舞台，慢慢孤單一人，挪移，氣場包撼了整個國家劇院，我們幾乎不敢呼

吸，幸運地，我看過這樣的身體。然後，我又迷上了另一派完全更新版，碧娜·鮑許（Pina Bausch，1940-2009），讀她的書、喜歡她的觀念、她的舞台，特別是她的臉容表情。是在這樣一個台灣的知識平台上，我一直思考：陳玉秀傳續遠古的「雅樂」舞，將佔有舞蹈界的位置嗎？

這個就不能測知了，不過，我總珍愛從來未曾出現過的事物，誰能把遠古《詩經》「大雅」舞、《樂記》中的精神面貌，釋放一點點，用現代人的身體去承接？啊，我感到太神奇。所以當這本書主題——「由雅樂舞還原中心軸」，她說：「閉上眼睛，眼球放眼眶下方；整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」，近一個月來，我一記得就做，慢慢好像把握摸著自己的身體——是有一圈蔓衍的氣場，很舒服，如果再專心點、久一點，氣流是否會將我帶起來？

如此進入內在氣場帶出來的舞，我還讀過第四道大師葛吉夫（Gurdjieff，1866- 1949）、巫師唐望的書寫系列——卡洛斯·卡斯塔尼達（Carlos Castaneda，1925-1998）《巫士唐望的教誨》（他們都很神）。實踐運作中的還有蘇菲的旋律，更貼近是台灣原住民祭典中的舞（未接觸過）。不過，我親自看過，陳玉秀能將一般人，調校至舞台上表演，非常好看。書內寫1999年，振興醫院骨科部醫事人員在國家實驗劇場的表演，一些凡人肢體竟然這

樣美麗地在台上展出，這樣放鬆，覺得不可思議。

我也有幸看過陳玉秀獨舞，初認識時說，她的舞可以隨心意轉動，例如跳出任何一個字形，「那麼你跳個『文』字給我看？」於是，那一天在她外雙溪的家，牆壁四面是厚厚的大塊觀音石，晨早的光線還幽幽地。她長髮及腰，一身黑衣，蜿蜒如蛇，在直立的空中，廣大自由的黝黑石塊內，她一前一後移動左右，我看到自己的「文」字了。四面彷彿沒有牆，或者，她身體已帶我穿越大石塊內的空隙？去到大氣，我們一起變成了一幅天地的「文」？

後來，她許久沒有跳舞了（或不滿意些什麼？），將這「雅樂」的精粹，移到人身體的認知研究上，成就了各個領域的發展：心理科、精神科、骨科、物理治療、體能訓練……。不願用「跨領域」這樣的詞，她不是「跨越」，而是自自然然地、有機地在這個台灣平台上，成長；善良而具品味的族群，處處向她釋出機會。2016年，我與她在輔仁大學國際會議廳、社科院「雅樂舞與文化創生行動」的研究計畫，辦一場「雅樂與詩歌」對話。二人的介紹很有「間距」呢：一個是「專研現代詩『語言結構』的美學變化，又是語言實驗的詩人，為台灣前衛詩刊《現在詩》五人編委之一」；另一個是將「四十多年自身雅樂舞體驗，擴展為身心動態的原則；以古樂舞主體覺之探索，以及儒家原創精

神，發展中心軸、身心量覺等概念以及訓練方法。」是這樣的對話，現場還有詩文稿及雅樂舞電影。

於是2017年，邀請她親臨成大現文所，一個「現代詩學」課程。來六週，訓練一群寫詩及研究如何詮釋詩的學生。實驗的想法是，如果接觸身體的「中心軸」，人更敏銳了，那麼對文字是否能夠更敏銳地把握？心靈完整體會了、手下的文字表達，能否更準確精緻呢？

成果令我非常驚訝，六週以來也一直很快樂。十幾個研究生（也有聞風而來的校外老師），他們年齡不一，本來大家上課很陌生、不講話。六個星期，陳玉秀課程確有循循善誘的效果，他們可以身體相碰，肌觸專注地挪動，不忌諱地接納別人，不分男女。最後一節，我們隨著音樂跳起舞來，大家亦自然地找到適意合拍的角落，沒有人調教，我們十幾位舞者，竟然好像有專業指揮，姿態與分布畫面平衡極了，好看得很。最後還寫一段心得、寫出一首詩。重要的是，隨著身體放鬆了，他們對於古典詩詞或古怪語言的現代詩，都不再分隔，各人寫出一份現代詩也同時有古典詩的詩學詮釋，集結成刊物《雅樂舞與詩身體》。

於是，在台灣這個平台上，自由的真義是：沒有東西方分隔，也自然地沒有古今的阻礙。我們在AI之旁，可以選擇一種更遠古的貼地方式。

丨 自序

「光」照亮大地，人類眼睛終於看得到了，沒有陽「光」的生活，人類的身心容易陷入憂鬱。

「靈動身心的光」照亮自我心靈，心靈的光並不玄虛。傳承自雅樂舞的中心軸：「內觀、整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」。「內觀」時，眼睛閉起來，眼球放在眼眶下方，穩定地維持三分鐘，許多人可以感覺到前額附近出現了光。眼睛睜開來，「光」就不見了。這道「光」對人類的身心有何意義？假設有人閉上眼睛，眼球放在眼眶下方，維持不了三分鐘，也感覺不到這道光，感覺得到光，跟感覺不到光的兩個人，身心狀況有何差異呢？

或許，「光」的自我覺察與否，並非人體身心差異唯一的方法，但是，一般顯示，心靈的平靜與否是感知「光」的入門。閉上眼睛，氣脈下沉。頭顱前額的「光」自然浮現。心情急躁、焦慮、或者心神不定，閉上眼睛再久的時間，前額也不會有「光」的感覺。

二十一世紀，人類生活型態的改變，心神不定等現象不再是某些人的專利。多數人，心神常態性的盤旋在視覺的刺激中，無法接近自我身心內在的感覺，身心能量無頭緒的消耗著，心靈的

「光」無法感知。

傳承自雅樂舞的中心軸，讓「身心靈動的光」，再次浮現，帶領人類重新找回自我身心的存在感。

雅樂舞是古代華夏文明舞蹈藝術的經典。也是當時知識階層，觀賞人體身心氣脈靈動的藝術。六藝的禮、樂、射、御、書、數作為古人生活教育的基礎，其中的「禮」、「樂」、「射」、「御」、「書」等身心運作，即是雅樂舞的身心¹。雅樂的時尚，是藝術欣賞，同時兼具人體身心能量檢視的標的。

人類身體的結構，除了種族與膚色的差異之外，大致相同。人體組織可分為固體、液體與氣體，固體的骨骼、肌肉，液體的血液、淋巴等組織液，氣體通過呼吸與皮膚與外在空氣的接觸，成就人體氣血的循環。

人體遭受意外傷害時，切掉一條腿或一雙手，或器官破裂等損傷，固體與液體的流失，都不會造成立即性的死亡。惟有氣體，呼吸中止四分鐘左右，心臟一旦靜止，腦細胞開始壞死，生命就會發生危險。

「氣」在人體的作用力，緊密的掌控著人類的生命。中醫學提到「氣」時，總是連帶著「血」，「氣為血之帥」、「氣行則

1 參看拙著《雅樂舞的白話文：以「樂記」探看古樂的身體》（1994，台北：萬卷樓）

血行」、「氣能生血」等，是中醫學的基礎理論。但是，「氣」隨著人的生活環境、氣候、情緒等影響，瞬息萬變，「氣」的不穩定性，讓中醫所強調的氣與血之間的關係，成為現代人知道，卻不易徹底理解的課題。

雅樂舞這門藝術，經歷數千年封建宮廷的傳承，它體現著舞蹈者身心「氣」脈流動的美感，欣賞者直觀舞蹈者氣脈的能量，評估舞蹈者身心藝術展現的功力。舞蹈者氣血不通暢，就無法體現雅樂舞身心動態的美感。

氣脈的身心體現，在美感經驗中，有「氣、韻、生動」等文字描述，中醫師則通過「望、聞、問、切」的深度，解讀人體氣脈，診斷人體的疾病。

千萬年，傳承華夏民族身心氣脈者，尚有太極內家拳、書法、吟唱等。數千年來，不僅是古老的華夏民族，接受儒家思想的「漢字文化圈」，如韓國、日本、越南等國度，直到今天仍舊看得見雅樂的足跡。本書研究動機來自雅樂舞，故以「雅樂舞還原中心軸」為副標題。

「還原中心軸」對人體身心而言，比人體展現雅樂舞形式，更加具有原創性。筆者歷年來所見，人體身心一旦偏離中心軸，就會有身心失衡的狀態。通過「中心軸」可以覺察與感知自我身心氣脈的順暢與否，並深入自我調整，進而增長自我安頓的理

性。現代人類可依此「中心軸」犒賞、疼愛自我身心。久而久之，必能如同古代的雅樂舞蹈者，氣血順暢、氣量下沈，讓身心靈動的「光」，回歸生命的主體覺知。

丨 中文大綱

人類身體與心靈之間訊息的傳遞，在科學的領域，高度複雜，非一般大眾可以理解。但是，正常人類身心相互溝通時，會有感覺。感覺，是生命自體的覺知，外人看不見。因此人類表達「感覺」時，會通過聲音、身體動作或繪畫等形式，將自我身心內在的感覺，體現為物質性的作品，人們通常稱這些作品為藝術。經常找不到可以言說的語言。藝術呈現時，藝術創作者的感覺與觀賞藝術作品者的感覺，兩者不見得全然契合，觀賞者觀賞藝術時，心靈有所觸動是一種不知名的感覺，藝術表現者對自我身心的感覺也是。

感覺，通常被分為理性與感性，然而，人類的感覺，無論感性中的理性，或理性中的感性，都必須通過有形與無形的人體組織，感覺才能體現出來。

神經、消化、呼吸等肉體內在有形的組織，與捉摸不定的無形感覺，匯集成一股能量之後，呈現於人體外在的感覺，浮現在人們臉上，展現了喜、怒、哀、樂等表情，現代人統稱此表情為情緒。而另外某種不包含情緒，沒有表情又能涵養人體身心的感覺，一旦浮現在人類的體表，通常被視為人類的氣質。

古老的「樂學」文獻《禮記·樂記》中，認為人體身心氣脈

的通暢與氣質的顯現有所相關性：

詩言其志，歌詠其聲，舞動其容，三者本於心，然後樂氣從之。是故情深而文明，氣盛而化神。和順積中而英華發外，唯樂不可以為偽。

勿論，古人的身心認知是否適用於當代人類，筆者在雅樂舞蹈的教學過程中發現，學習雅樂舞蹈者身心氣脈不順暢時，很難展現雅樂舞蹈平和、沈穩的身心厚度。要解除氣脈不順暢的身心狀態，可以通過自我覺察、面對鬱悶、疏通經脈、化解鬱悶，直到身心氣血通暢之後，人體神清氣爽，舞蹈時身心自然浮現與當代韓國、日本等雅樂舞蹈者高度類似的氣質。

筆者在雅樂舞蹈教學過程所見到的現象，已經可以確定是常態，然而，「氣脈」、「鬱悶」等現象，需要借助醫學的知識方能解讀。筆者是一位舞蹈工作者，醫學非筆者的專長，因此也無法應用醫學的語言。解釋雅樂舞學習者的身心現象。本書僅將研究過程的事實，書寫為紙本，留待未來有興趣研究者參考。

人體身心氣脈順暢與否，跟生活環境、生活方式、生活節奏、日常飲食等皆有相關性。本書建議，讀者除了閱讀本書的動態進行自我氣脈的體驗與調整，同時應該關注自我生活步調，飲食習性等，並且將本書的動態置入生活的行、住、坐、臥中，

如此，方能更有效度的調整身心氣脈的通暢。依上述見解，本書分成四章：

第壹章：陳述「雅樂舞蹈還原中心軸」的研究歷程。

第貳章：順應著雅樂舞身心動態的核心「中心軸」，引領人體接近自我身心覺察，並提出身心「鬆動」自我調整的方法。

第參章：中心軸行進過程需要通過覺察、分辨自我身心能量與氣量中的情緒。此外，氣脈不通的人，身心大多有「鬱闕」的問題。身心鬱闕時如何解決，筆者提出動態的調整方式，以供讀者參考。

第肆章：結論。筆者立足於華夏民族雅樂舞創生的源頭「樂」的思維，對雅樂舞過去、現代、未來的文獻與展望，提出一些身心文化的反思。

反思，是人人心靈自我安頓的必經歷程，依此反思，啟動自我身心靈動光亮的潛能。

| 專有名詞提示

1. 中心軸

閉上眼睛，眼球安置在眼眶下方，是阻斷思慮的方便法門，俗稱「內觀」。當人體心神無法安靜地進入「內觀」時，透過「整體放鬆、局部用力、力量釋放到末端」，以鬆動身體各個部位，促進身心排出負面能量，可以改善「內觀」的能力與深度。

2. 鬱闕（ㄌㄨˋ ㄘㄨㄞˋ）

這項名詞取自《呂氏春秋·古樂》。原文的意思是，古人身心受環境影響，氣脈不順暢，稱之為「鬱闕」。當時的社會領導者創生舞蹈，舒緩了人民身心氣脈的「鬱闕」²。本書引用古人所言說的「鬱闕」一語，做為中心軸學習過程，身心負面現象的專有名詞。

3. 提，吸，頂，沉

「提，吸，頂，沉」是「提肛、吸氣、腹腔外頂、吐氣」的縮寫。主要的功能在於軀幹、頭顱與四肢氣脈的整體連結。前述1到3項的身心體現，整合為一體時，亦通稱為「中心軸」。

2 此段敘述原文為：「民氣鬱闕而滯著，筋骨瑟縮不達，故作為舞以宣導之。」

4.量覺

韓國傳統舞蹈的特質是以舞蹈者身心能量「浮沈」的律動感，表現一齣舞蹈動態起、承、轉、合的深度。這項韓國傳統舞蹈身心能量的展現，不同於當代劇場傾向肢體與情緒謀和的表達方式。

韓國傳統舞蹈的表演中，舞蹈者身心能量的淬煉未能達到量覺深度時，常見的身心結構問題是，肢體下盤無力，舞蹈者身心所欲表現的動態無法隨心所欲。這時候，舞蹈者身心美感的表達會形成斷斷續續、毫無流暢感的狀態，有時是軀體無法放鬆，致使整體舞蹈風格，看不見身心能量的張力。

筆者在韓國留學時，由上述現象得知，與韓國舞蹈界的朋友一同觀賞舞蹈表演時，韓國朋友會描述這種缺乏順暢能量轉換的舞蹈是「沒有重量感覺」的舞蹈（무게가 없어）。因此，筆者取「量感」一詞，說明人體身心能量無法下沉的狀態。

此外，筆者觀察打太極拳的人，幾乎也有類似的問題。

現代人生活繁忙，身心經常飄浮在焦躁的時空，氣脈無法下沉，情緒也無法收放自如。這種身心能量無法順暢下沉的現象是很明顯的。依此，筆者在2011年書寫《身心量覺的迴路》時，就以韓國舞蹈中評量舞蹈者身心能量「沒有重量的感覺」，縮寫成

「量覺」一詞。

5. 鬆動

「內觀－整體放鬆－局部用力－力量釋放到末端」，這一系列的動態稱為「鬆動」。

「鬆動」一詞，簡而言之，是讓人類身心能夠在放鬆狀態下動起來。以仰臥的體姿為例，整體放鬆時，身軀仰躺在地面上，頭顱與背部接觸地面，成為整體放鬆的支撐面，動態的支撐點通常在軀幹與四肢銜接的部位附近，譬如：仰臥時，上肢動態的支撐點在肩胛骨附近，下肢的支撐點在髌骨與股骨關節的某一面向的點。四肢末端的動力主要來這個支撐點。

任何體姿，找到四肢能動性較順暢的某一個位置，以此接觸地面的位置作為支撐點，借地使力，再由此力量延伸，順應關節的能動性釋放身心能量達到肢體末端。當力量無法釋放到末端時，肌肉能量傳導，會顯現在體表，體表也是身體的末端。通過任一末端力量釋放的困境，逐一化解力量傳導的問題，就能夠達到，「內觀－整體放鬆－局部用力－力量釋放到末端」的效度。

現代人類多數能夠放鬆，卻比較無法讓身體在放鬆的狀態下動起來。「鬆動」的身心概念，有必要進行宣導提示。

上述五項專有名詞，相互間的關係是：

無法進入「中心軸」的人，多數無法「內觀」，無法內觀者通常無法「鬆動」，如此身心狀況稱之為「鬱悶」。

解除「鬱悶」時的方法是先「鬆動」身心，讓身心進入「中心軸」，能夠在「中心軸」的身心放空之中「鬆動」之後，以「提、吸、頂、沈」驅動五臟六腑的氣脈，繼而連結四肢動力，讓負面能量釋放到末端。

換言之，「提、吸、頂、沉」的動力與鬆動的結合，可以貫串軀幹、頭顱與四肢的整體氣脈。氣脈通暢的人士，身心動態中自然產生「量覺」。

身心能量的張力是古人欣賞藝術的觀點之一。在優質的書法、山水畫作、古代的佛像雕塑皆可以感受到作品能量的張力。欣賞雅樂舞不但是欣賞舞蹈者的舞姿，同時欣賞舞蹈者身心能量是否順暢，是否量覺能隨順身心，自然釋放。如此，在人體身心量覺的動態中，同時能夠提升身心動態美感。

| Introduction: Concepts and Structure

Prefatory Note

This book is the result of an extended period of research, carried out with the generous support and guidance of professors and friends from across the world. The following brief English summary is offered as a way to share the central ideas of this work with international readers. It is the author's sincere hope that, should time and energy allow, a full English translation may one day be undertaken in collaboration with friends, so that the insights contained herein might reach a wider audience.

Overview of the Book

This book is divided into four chapters:

- Chapter One: Describes the research journey on the body-mind dynamics of Yayue Dance from 1972 to the present.
- Chapter Two: Explains the differences between the “central axis” as articulated in Yayue Dance and the anatomical midline in contemporary anatomy. It also presents the fundamental methods for cultivating self-awareness of the “central axis.”
- Chapter Three: Provides an overview of the various physical and psychological states that may arise during the process of self-awareness of the central axis. These states are referred to as *yu'e* (鬱悶) in this text. The

chapter also introduces basic methods for resolving these *yu'e* conditions.

- Chapter Four: Offers the conclusion of this book. It introduces the concept of the “culturally informed body” and reminds contemporary students of Huaxia heritage that Yayue Dance was the mainstream dance style of 300 years ago. It also represented the embodied state of the Six Arts—ritual, music, archery, charioteering, calligraphy, and mathematics. Through this book, dancers today may come to understand the modern significance of Yayue Dance’s body-mind dynamics.

Glossary of Key Terms

Central Axis (中心軸)

One method for quieting the mind is to gently close the eyes and allow the eyeballs to settle downward within the eye sockets—a simple yet effective technique commonly referred to as inner observation (*neiguan*). When the heart and mind are unable to enter this inwardly focused state with ease, one may begin by loosening various parts of the body through a process of “whole-body relaxation, localized exertion, and release of force to the endpoints.” This gradual softening promotes the discharge of negative energy from both body and mind, thereby deepening and refining one’s capacity for inner observation.

Yu'e (鬱悶)

The term Yu'e originates from the classical Chinese text *Lüshi Chunqiu*, specifically from the chapter *GuYue* (Ancient Music). In its original usage, it refers to the state in which a person's physical and emotional being becomes obstructed or stagnant due to environmental and internal conditions—when the flow of qi is impeded. In ancient times, societal leaders responded to such conditions by creating dance rituals that served to release this blockage in the people's bodily and energetic systems. In this book, the author adopts the ancient term Yu'e as a technical expression for the negative phenomena—both physical and psychological—that may arise during the process of learning to access the central axis.

Ti, Xi, Ding, Chen (提, 吸, 頂, 沉)

The phrase Ti, Xi, Ding, Chen is an abbreviation that stands for lifting the pelvic floor (ti), inhaling (xi), expanding the abdominal cavity outward (ding), and exhaling with a sense of sinking (chen). This sequence is designed to facilitate the integrated circulation of qi throughout the torso, head, and limbs, allowing the body's energetic pathways to function as a cohesive whole.

When the physical and energetic principles described in items 1 through 3—central axis, Yu'e, and Ti-Xi-Ding-Chen—are embodied and unified in practice, they collectively form what is referred to in this work as the central axis.

Liangjue (量覺 – Somatic Sense of Energetic Weight)

A hallmark of traditional Korean dance lies in the dancer's capacity to embody rhythmic fluctuations of rising and sinking—an internal ebb and flow of energy that gives shape to the dynamic arc of a performance: its initiation, development, transition, and resolution. This manner of expression, grounded in the cultivation of bodily and spiritual energy, stands in contrast to modern theatrical forms, which often emphasize the fusion of physical movement with overt emotional display.

When a performer's physical and energetic refinement fails to attain the depth of *liangjue*, certain imbalances often emerge—most notably, a lack of strength or rootedness in the lower body. In such cases, the dancer's inner energy cannot follow through into the desired transformation of posture and dynamic flow. As a result, the aesthetic expression of movement becomes fragmented, lacking in coherence and fluidity. At times, the dancer's body remains overly tense, unable to soften or release, and this hinders the overall quality of the performance. The result is a style of dance in which the energetic tension that animates the body—what might be called its inner radiance—is scarcely visible.

During the author's time studying in Korea, these observations became increasingly evident. While attending dance performances with colleagues from the Korean dance community, it was common to hear such performances—those lacking smooth transitions of inner energy—described as dances “without a sense of weight” (무게가 없어). From these shared insights, the author adopted the term *lianggǎn* (量感), or “sense of weight,” to describe a condition in which bodily and mental energy fails to descend

and ground itself within the dancer.

The author also noted similar patterns among practitioners of Taijiquan, where the same energetic deficiency could be seen.

In modern life, with its relentless pace and constant stimulation, many individuals live in a state of energetic disconnection—the body and mind often float in agitation, unable to root. The qi cannot descend, and emotional rhythms lose their capacity for containment and release. This inability of bodily-spiritual energy to settle downward is a phenomenon both widespread and visibly manifest.

It was in response to this condition that the author, in the 2011 work *The Circuit of Somatic Awareness*, coined the term *liangjue* (量覺)—an abbreviation derived from Korean critiques of performance that “lacks a sense of weight”—to name and articulate this subtle but vital dimension of energetic embodiment.

Songdong (鬆動 – Loosening through Relaxed Activation)

The sequence of inner observation → whole-body relaxation → localized exertion → release of force to the extremities forms the foundational dynamic referred to as *songdong*, or “loosening.”

In simple terms, *songdong* is the art of allowing the human body and mind to move while remaining in a state of deep relaxation. It emphasizes not merely relaxation as stillness, but relaxation as a living, responsive condition—where inner stillness gives rise to fluid motion.

Take the supine position as an example: when the body is in a state of full relaxation, it lies resting on the ground, with the head and back in gentle contact with the floor, forming the foundational surface of support for total release. The dynamic points of support are typically located near the junctions between the torso and the limbs. For instance, in the supine posture, the upper limbs find dynamic support near the scapulae, while the lower limbs are supported at a particular orientation along the connection between the ilium and the femur. The kinetic force that reaches the fingers' and toes' tips originates primarily from these support points. Identifying these dynamic support points allows for smooth kinetic release.

In any given posture, one must identify a point where the limbs can move with greater ease and fluidity. This point of contact with the ground serves as a base of support, from which one can draw strength through the earth. From this foundation, energy extends outward, following the natural mobility of the joints, allowing bodily and mental energy to be released all the way to the extremities, the endpoints of the body.

When force cannot reach the endpoints, muscular effort becomes visible on the surface of the body—this surface, too, is considered an endpoint of the body. By recognizing and resolving blockages at any given endpoint, one gradually restores the full energetic transmission throughout the system. In doing so, the intended progression—inner observation → whole-body relaxation → localized exertion → force released to the endpoints—can be effectively realized.

While many people today are capable of achieving physical relaxation,

few are able to initiate movement while remaining in that relaxed state. The somatic principle of Songdong—moving through relaxation—deserves greater attention and wider dissemination.

Interrelation of the Five Terms

Those who cannot access their central axis usually struggle with inner observation and consequently have difficulty achieving loosening. This blocked state is referred to as Yu'e. To resolve Yu'e, one begins by loosening the body and mind, entering the central axis, and then using the Ti-Xi-Ding-Chen technique to mobilize the qi of the internal organs and limbs. When force reaches the extremities, this flow naturally gives rise to liangjue, the embodied awareness of energetic weight. This dynamic energy tension is a quality admired in traditional Chinese aesthetics—from calligraphy and landscape painting to Buddhist sculpture and Yayue dance.

Great dance, then, is not only the choreography of form but the full expression of energetic flow within the dancer's body-mind unity.

第壹章

雅樂舞研究歷程

本章節回溯1972年以來：筆者雅樂研究的軌跡。從早年對華夏民族舞蹈的困惑，到遠赴韓國、進行雅樂舞蹈的研究，歷經五十年的探索與實踐，逐步開展出雅樂舞身心動態的結構、解構與重構，最終建構「中心軸」的身心覺察與通過身心覺察所感知的身心量覺迴路。

韓國、日本雅樂舞蹈者的表演，動作緩慢，細緻，身心能量下沉，重心的轉換必然借地使力。這種以氣脈內循環為主的舞蹈動態，現代人的視覺，不易感受雅樂舞的美，這是雅樂舞在華人世界失傳將近三百年的原因之一。如何彌補古今雅樂舞蹈美感經驗的時空距離。

筆者透過日本、韓國雅樂舞蹈的觀察與身心體驗，進行解構，並重構「中心軸」之論述。而「中心軸」的實用性，似乎可以彌補華夏民族傳統舞蹈身心美感的陌生。以下是筆者上述的思考中，所經歷的研究思路。

一、1972年之前的舞蹈認知

1. 年少的舞蹈記憶

筆者生於1949年，是國民黨撤退來台的那一年。六歲開始接觸舞蹈，跳的是芭蕾舞、民族舞等，這些舞蹈都是老師怎麼教，學生們怎麼學。一舉一動，模仿老師的樣子，甚至於老師的笑容。

童年印象最深刻的舞蹈是，父母親帶全家人到烏來玩，烏來瀑布附近，有一座搭建簡陋的舞台，當地的原住民，就在舞台上表演音樂舞蹈。一位黥面，臉上有藍色紋路的老人，胖胖的身材，一面吹奏口簧琴，一面彎著腰，往後翹著臀部一步一步後退的舞姿，可愛極了。原住民少女的舞蹈，淡淡反覆的動作與節奏，沒有太多的炫耀。這樣的舞蹈樸實而耐人尋味，並深入筆者稚幼的心靈。

2. 雅樂的思考

台灣現存的雅樂，嚴格的說，應該只有孔廟釋奠大典的音樂舞蹈。孔廟祭孔的佾舞給市民的印象是，小學生們手上持著翟與籥，行禮如儀的動態。佾生手持道具的傳統，非常久遠。依據秦朝《呂氏春秋》卷第五〈仲夏紀〉篇：

是月也，命樂師，修鞀鞀鼓，均琴瑟管簫，執干戚戈羽，調竽笙壎篪，飭鍾磬祝敔。命有司，為民祈祀山川百原，大雩帝，用盛樂。乃命百縣，雩祭祀百辟卿士有
益於民……

對現代台灣人而言，佾舞或翟籥等傳統跟人們的生活，已沒有太多的連結。

台北孔廟的佾舞，日治時期，日本人曾將禮樂改為神樂。台灣光復後傳承團體為「崇聖會」，佾舞負責教學者為大龍國小盧川老師，盧老師退休後由陳政冠老師傳授。民國55年，莊本立與劉鳳學教授，依照明代《南廬志》¹重新編創，民國59年文化大學舞蹈系老師們又介入編修。筆者在因緣際會中，應聘為孔廟委員，依照明代的《類宮禮樂疏》²，參酌當時大龍國小老師莊汶貞學習自陳政冠老師的佾舞，加入雅樂舞身心動態原則，重新整理，是目前台北孔廟表演的佾舞。

台北市孔廟的祭孔釋奠大典為每年9月28日，孔子誕辰時舉行。參與者這一天清晨四點，集合換裝。參加祭典的人員有政府的大小官員，還有地方仕紳。祭孔儀式，一般民眾比較沒有機會參與。

1 明代黃佐撰，計二十四卷。

2 明代李之藻撰，計十卷，收於《欽定四庫全書》中。

早期台灣祭孔釋奠大典，主辦單位會屠宰三牲作為祭禮，祭典結束後，民眾爭相拔下祭孔三牲中的牛毛，往自己孩子的身上塞，稱之為「智慧毛」。至今部分的台灣人仍相信帶孩子去祭拜孔子，獲得智慧毛，可以受到孔子的庇佑，讓孩子的學業進步。

筆者童年時，學業功課表現平平。家母帶筆者去孔廟拔智慧毛，希望筆者的功課可以好一點。但是祭典中的佾舞，筆者是看不到的，只聽大人說跳佾舞的佾生手持著雞毛。

一直到筆者初中，就讀台北市立商校，校址是現在的台北市立蘭州國中，離孔廟僅一街之隔，順著地利之便，筆者經常在孔廟晃來晃去。加上中學的導師陳華提先生當時在孔廟的祭典中司鼓，很長的一段時間，每年祭典的準備過程，筆者就有機會觀看大龍國小的學生練習祭孔的佾舞。當時的佾生舞蹈的神情嚴肅，恭敬的態度讓人印象深刻。

祭祀的舞蹈要恭敬是可以理解的。但是，筆者當時年紀小，不理解佾舞形式的意涵，將佾舞莊嚴卻有點呆滯的動態風格，拿來與自己學習的民族舞蹈或芭蕾、現代舞蹈等風格相互比較，覺得祭孔的佾舞舞蹈動作有點僵硬。在筆者年少的感覺中，佾舞是有點無聊，心想：「古人真的如此沒有舞蹈的鑑賞水平嗎」？

後來筆者就讀中國文化學院舞蹈音樂專修科，我們舞蹈史的老師是何志浩先生，何老師上課時提起，周公「制禮作樂」也有

舞蹈。筆者下了課就跑去請教何老師，為甚麼周公「制禮作樂」也要跳類似佾舞的舞蹈？這些疑問，筆者可不會是問一次就算了的，一問再問，還在課餘時，跑到老師工作的辦公室去問何老師：「為甚麼周公制禮作樂也要跳舞？」何老師一定是被這個學生問煩了，在筆者畢業出國前，終於有一次去找何老師時，何老師拿出一張他的名片背面寫了推薦函，叫筆者去故宮博物院找蔣傳聰先生。蔣先生看了何老師的名片，叫秘書帶筆者去故宮博物院的善本室辦理一張圖書證。從此，筆者經常去善本室，把老師中國舞蹈史裡提到的書籍陳旸《樂書》、《三才圖會》³ 等善本看了又看，愛不釋手，當時覺得古代的禮儀太精彩了。如此，開展了筆者理解傳統舞蹈之路。而傳統舞蹈在筆者年少的時候，最具代表性的是民族舞蹈。

3. 民族舞蹈的困惑

筆者畢業於現在的中國文化大學，過去是中國文化學院，五年制的舞蹈音樂專修科。當時舞蹈科的課程非常多元，有芭蕾舞、現代舞、土風舞、民族舞、身段、崑曲等。其中，「身段」的老師們是梁秀娟、蘇盛軾、戴綺霞、曹駿麟等，老師們身段的動態，傳承自清末民初京劇界的佼佼者，梅蘭芳、尚小雲、程硯

3 《樂書》，宋朝陳旸撰，共二〇〇卷。《三才圖會》，明朝文獻學家及藏書家王圻和王思義父子合撰，共一〇六卷。

秋、荀慧生、麒麟童（周信芳）等人，老師們的身段示範教學是非常優雅細緻而唯美的。學校對外表演的民族舞蹈，大多數是來自京劇的段落，譬如《霓裳羽衣舞》來自京劇的《天女散花》、《趙馬》來自《昭君出塞》、《小放牛》來自《杏花村》等⁴。另外國術體系的劍舞或槍舞等，這些戲曲或國術的段落，由劇情中抽離，配上國樂的曲目，就成為當時的民族舞蹈。

老師們教授的京劇身段，有一個動作稱作「蘭花指」。舞蹈者探身向前，手指的大拇指與中指相扣，食指順著眼神流露往前指。這個動作經常出現在戲曲中「旦角」的身段，戲曲表演者一面唱，一面做出蘭花指，示意唱作的劇情。

舞蹈跟戲曲是有所不同的，舞蹈動態是抽象的，戲曲的表現有故事情節的連貫性，「蘭花指」在戲曲中配合戲曲說唱的指示，增進觀眾對劇情的理解。但是，蘭花指的動作，放在民族舞蹈中，跳舞的人根本不知道自己在指什麼。每次老師都告訴我們上台要笑咪咪的，如此笑咪咪的蘭花指，指了很多年，筆者實在不知道自己在指什麼。

對於當時民族舞蹈的思考，除了來自韓國、日本雅樂舞蹈的衝擊，重要的還有來自筆者現代舞蹈的老師，時任美國聖地亞哥

4 梅蘭芳取《維摩詰經》故事，改編成《天女散花》，並加入自創綢帶舞（彩帶舞）。趙馬，即「馬趟子」是京劇的身段，加進舞蹈動作表現《昭君出塞》女主人翁騎乘馬匹的模樣。《杏花村》又名《小放牛》，京劇傳統劇目。

大學舞蹈系主任Prof. Evelyn Lockman⁵ 的啟發。Evelyn Lockman 來台的第一年，筆者在系主任高棧的示意下，陪伴老師在課餘時，到台北各地逛一逛。閒暇時，Prof. Lockman會詢問筆者：「你們跳的《霓裳羽衣舞》，據說是唐代楊貴妃喜愛的舞蹈，現在跳的是唐代留傳下來的嗎？」筆者答道：「不確定，京劇傳承很久，是從京劇的戲碼中抽離的。」諸如此類的詢問，對年少的筆者衝擊很大，好像自己在跳什麼自己也沒有搞清楚，當然筆者也會詢問老師一些現代舞蹈的相關問題。

Prof. Evelyn Lockman回去美國之後，寄了一本書送給筆者，《舞蹈的藝術 - The Art of Making Dances》1959年出版，作者是Doris Humphrey（朵瑞絲·韓福瑞）⁶，韓福瑞是二十世紀初，美國第二代現代舞先驅之一。她的這本著作，啟發筆者思考舞蹈的諸多問題。《The Art of Making Dances》書中談到作者小時候舞蹈表演時的諸多困惑，這些舞蹈學習者遭遇的困惑，與筆者那個年代所遭遇的問題非常相似，也確定了筆者對舞蹈的困惑並非不正常。Prof. Evelyn Lockman除了送書，還給予筆者邁向研究的鼓勵！

5 Evelyn Lockman，全名Evelyn Elizabeth Lockman（1910-1991年）是美國舞蹈協會的創始主席，擔任過亞運舞蹈委員會委員，首爾奧運會韓國奧委會委員，ICHPER委員，並於英國倫敦向ICHPER提出將DANCE加入ICHPER，成為ICHPERD的舞蹈教育家。

6 Doris Humphrey（1895-1958年），編舞家、舞蹈教育家，美國現代舞先驅，The Art of Making Dances一書為其對舞蹈藝術觀點的著作。

二、1972-76年韓國傳統舞蹈見聞

1. 韓國舞蹈憶往

雅樂舞研究正式開始，是在1972年，地點韓國首爾，筆者以交換學生的身份進入首爾慶熙大學就讀。因為當年台灣尚無舞蹈系，筆者畢業時僅是五專生，插班慶熙大學舞蹈系三年級。大學畢業後，再進入研究所就讀。舞蹈系、所就讀期間，跟隨舞蹈家金白峰以及舞蹈理論學家安濟承教授學習，四年的時間同時在韓國國立雅樂院進行雅樂舞研究。

雅樂舞蹈研究的第一步是對朝鮮半島傳統舞蹈發展的各個面向進行釐清。當時韓國的雅樂舞蹈，嚴格的定義，應該僅是成均館祭祀儀式中《保太平》、《定大業》等文、武二舞。然而，觀賞其舞蹈風格，正如同台北孔廟的佾舞，這些舞蹈動作比較像在擺姿勢，是非常沒有動態連貫感覺的姿勢。

後來，筆者對韓國舞蹈風格，全面性的考察，發現民俗遊藝的假面劇，反倒比韓國雅樂院保存的宮廷舞蹈，較能感覺到接近日本雅樂舞蹈的風格。

以傳承的脈絡為基準，筆者先理解每一門舞蹈門派的傳承體系，再由視覺辨識韓國舞蹈的風格與類型。對當時的舞蹈風格有所區隔之後，再對照文獻記載，理解韓國宮廷傳統舞蹈的源流。

當時韓國舞蹈經全面性審視後，大概分為三大體系：宮中舞、民俗舞、新舞踊。宮中舞蹈保存在韓國國立雅樂院，後稱為韓國國樂院（국립국악원），以《處容舞》、《春鶯囀》為代表；民俗舞蹈的類型有《僧舞》、《強羌水越來》（강강수월래）⁷等地方舞蹈，與頭戴著帽子，帽子的頂端綁著一根長繩，伴隨著鑼鼓節奏熱鬧滾滾的《農樂》，還有類似中國百戲的走繩索等民俗遊藝，充滿詼諧，唱作俱佳的《假面劇》。

新舞踊是朝鮮半島日治時期，日本現代舞家石井漠⁸的傳承，石井漠的韓國學生們有趙澤元、崔承喜⁹等，其中筆者比較熟悉的是崔承喜。崔主修音樂，歌聲優美，是繼梅蘭芳之後，紅遍日本與世界的亞洲藝術家。韓戰爆發後，崔承喜與先生安漠投

7 流傳於韓國全羅南道地區，在每年農曆八月十五日舉行的一種民間歌舞，婦女們著韓服牽手圍成圈面向圓月，一邊唱著《強羌水越來》歌謠一邊跳著「圓舞」。韓國政府登錄為第八號重要文化遺產，2009年列入聯合國教科文組織的世界非物質文化遺產。

8 石井漠（1886-1962年），本名石井忠純，日本秋田縣人，舞蹈家。1909年因為想當作曲家而前往東京，1911年成為帝國劇場歌劇部見習生，藝名為石井林郎，其歌聲曾受知名女高音三浦環（1884-1946年，普契尼歌劇《蝴蝶夫人》的女主角）讚賞。後來在作曲家田耕柞（1886-1965年，作曲家、指揮家）的協助下，改往舞蹈創作之路，1916年起將藝名改成石井漠，參與劇作家小山內薫（1881-1928年）的劇作《新劇場》的演出。他曾在「寶塚歌劇團」初成立時期擔任指導之職，之後又與山田耕柞等人發起「舞詩運動」，逐漸為之後的日本舞蹈開闢新的境界。1922-25年間在歐、美各地研究學習現代舞，被稱為日本現代舞的先驅。1928年在東京自由之丘成立「石井漠舞踊研究所」。1955年獲日本政府頒贈「紫綬褒章」。大野一雄（1906-2010年）、崔承喜（1911年-?）、石井綠（1913-2008年）等人都是其得意門生。其子石井歡、石井真木，及弟弟石井五郎，三人皆是日本的作曲家。

9 崔承喜（1911-1969年）曾在中國教學，其新舞踊風格影響著當時中國大陸傳統舞蹈的發展。

順北韓，筆者指導教授安濟承先生¹⁰為安漠的弟弟，安濟承教授的夫人金白峰教授¹¹為崔承喜的高足。安漠與崔承喜後來成為北朝鮮的舞蹈領導者，金白峰教授以新舞踊的理念，影響著朝鮮半島的傳統舞蹈藝術。新舞踊的創作性較高，《巫當舞》取材自薩滿教的作法儀式，《假面舞》擷取《鳳山假面劇》的動作所創新的舞蹈。

韓國的民俗舞蹈《僧舞》，「人間文化財保有者」為韓英淑¹²老師，韓老師的弟子鄭在晚先生¹³是筆者就讀慶熙大學舞蹈研究所的學長，筆者有幸跟隨他學習《僧舞》。除了韓國當時民俗舞蹈風格的體驗，筆者也隨民俗藝人，李正範、朴成玉老師學習杖鼓與七面鼓等民俗遊藝。

以上舞蹈，多多少少都有華夏民族肢體藝術的影子，韓國舞蹈的水袖有藏族的色彩，杖鼓源自古老的中華民族，而受到華夏民族影響最深的是，當時韓國國立雅樂院保存的宮中舞蹈。雅

10 安濟承（1922-1996年）出生於首爾，1943年留學日本專攻電影，1944年在平壤擔任「崔承喜舞蹈團」副團長，1951年回到首爾，1964-72年任教於Sorabol서라벌藝術大學，後任教於慶熙大學舞蹈系。古新羅國國名為서라벌。

11 金白峰（1927-2023年），生於韓國平安南道，1943加入「崔承喜舞蹈團」，1946隨崔承喜到平壤，為該舞蹈團之首席舞者。1953年在首爾成立「金白峰舞蹈團」。1965 擔任慶熙大學舞蹈系教授。1992年退休。1996年以崔承喜作品為主題的舞蹈公演，主要作品有《扇子舞》、《巫當舞》、《菩薩舞》等。

12 韓英淑（1920-1989年），韓國僧舞、鶴舞等無形文化財保有者。

13 鄭在晚（1948-2014年），首爾慶熙大學舞蹈研究所畢業，韓國舞蹈藝術教育工作者，為韓英淑之入室弟子。

樂院的前身為日治時期的「李王職雅樂部」，保存著李氏朝鮮王朝宮廷的樂器與樂人。依據筆者訪談韓國「人間文化財保有者」金千興先生¹⁴，得知金老師九歲學習《春鶯囀》，保留了《春鶯囀》傳承的原貌，至於其他宮廷舞蹈如《拋球樂》、《獻仙桃》等為金老師依據童年的印象，參酌文獻紀錄重新創作的。同時，經由對朝鮮半島傳統舞蹈文獻記載的分析與解讀，發現唯有《春鶯囀》的舞譜記載與古老華夏民族的文獻有相通之處，依此，筆者認為《春鶯囀》的原創性較高，有可能直接傳承自古老中國唐、宋的舞蹈。加上筆者在學習《春鶯囀》過程中身心入定的經驗¹⁵，讓筆者相信華夏民族傳統舞蹈必然有某種無法言說的身心深度。

14 金千興（1909-2007年），韓國第一號人間無形文化財。依照文獻記載其13歲時（1922年）進入李王職雅樂部，然筆者當年訪談時，金先生告知其9歲進入李王職雅樂部。

15 以下轉載自拙著《雅樂舞的白話文》一書：有一天筆者在國樂院學習春鶯囀……竟然有一個短暫但不知道數秒或數分鐘，覺得身心視野，既寬又遠，然後身體似乎不見了，當意識到這種知覺時，全身非常的舒暢，身體就好像完全自己在動，不需要再去記憶動作自在的跳完了全舞。……強烈的身體經驗使我不敢對雅樂舞掉以輕心，因為筆者自幼所學習的是西方舞蹈，對中國人的「氣」，根本就沒有概念……

2. 韓國傳統舞蹈的田野訪查

舞蹈是活體文化，舞蹈者生命消逝時，舞蹈動態的詮釋風格也同時消逝。在沒有影像紀錄的年代，舞蹈以口傳心授的方式傳承。但是，如果老師是體重80公斤身高160公分，徒弟體重40公斤，身高也160公分，請各位讀者想像一下，這師徒兩位的舞蹈動態的詮釋風格會完全相同嗎？

除了舞蹈者身型的差異會影響舞蹈動態的詮釋與風格表現之外，個人存活的時代潮流，人體美感經驗的蛻變，也會影響舞蹈風格。舞蹈與人文共生共存的事實，筆者在田野工作中得到證實。

金千興先生所跳的《春鶯囀》，筆者親自學習之外，傳承金老師衣鉢的傳承者已有數名，傳承者舞蹈風格的表現皆有差異。此外，筆者有兩次機會，到韓國南部統營地方（位於慶尚南道南部），追蹤當地的傳統宮中舞蹈《勝戰舞》，很明確地看到舞蹈動作的改變。《勝戰舞》是李朝時代「統營」地方官衙傳承下來的舞蹈。舞蹈風格與國立雅樂院的風格較為接近，與一般地方的韓國民俗舞蹈的風格有所不同，前者比較中規中矩，後者則有很明顯的手掌翻動，肩膀聳起放下隨節奏起伏的特徵。筆者第一次跟研究所民俗學的教授任東權老師前往觀察《勝戰舞》時，《勝戰舞》的舞蹈風格與首爾宮中舞蹈較為接近，當時，勝戰舞「人

間文化財保有者」鄭順南女士，動態中規中矩，上肢雙掌平順起伏。隔年，第二次跟隨金千興老師前往「統營」，再次觀看《勝戰舞》時，鄭女士的上肢動態加入了一點當時韓國民俗舞蹈肩膀略微聳動起伏手掌翻覆的動作，流露出韓國民俗舞蹈的韻味。

這些田野見聞，讓筆者確定筆者所見到的韓國傳統舞蹈，無論是宮廷舞蹈或民俗舞蹈，都會在個人不同的美感經驗中，不斷地進行詮釋。譬如，前文所述的《僧舞》「人間文化財保有者」韓英淑老師，因韓老師年紀稍長，表演《僧舞》時力量的傳遞較為輕柔；鄭在晚學長是《僧舞》的傳承者，年輕力壯，力量的傳遞穩固且厚實，尤其下肢力量穩定，因而在《僧舞》的表現上，鄭在晚學長舞蹈動態的風格與韻味，是比較明確且流暢的。

相同的舞蹈，不同的人所詮釋的過程，會因為健康狀況等能力差異，表現的風格截然不同。換言之，當時韓國傳統舞蹈，歷經不同的舞蹈者傳承，必然會不斷被詮釋，依此，筆者想要在韓國傳統舞蹈的領域，找到雅樂舞蹈原創性的基質是很困難的。

3. 韓國舞蹈的藝術氛圍

在韓國進行研究的四年中，筆者經常可以觀賞到來自世界各國的舞蹈表演，韓國舞蹈家的表演活動，也蓬勃發展當中。筆者還曾經應邀在韓國國家舞蹈團演出的《王子好童》¹⁶舞劇中，擔任「槍舞」的舞蹈指導。當時因為李小龍的影片，武術在韓國引起熱烈的迴響，但是韓國舞蹈，除了把手有環扣的劍舞，沒有刀槍等武術化的套路。

筆者的碩士論文，順應著文獻的爬梳，逐步理解朝鮮半島宮廷舞蹈的發展，想像著宮中舞蹈在朝鮮半島的氛圍。

筆者韓國慶熙大學碩士論文，以《高麗史·樂志》的五項「唐樂呈才」為研究主題。「呈才」的意思是指「呈現舞蹈的人」，這五項舞碼，名為《獻仙桃》、《壽延長》、《五羊仙》、《拋球樂》、《蓮花台》，舞碼故事的典故大多來自古老中國的傳說。舞蹈表演中，鶴舞與《蓮花台》的連結，形成有趣的畫面，蓮花含苞待放的呈現在舞台上，扮演仙鶴的舞蹈者，動作優雅的舞蹈，用長長的鳥嘴，啄了蓮花一下，這時，蓮花的花苞展開了，裡面還有一位小仙子。《拋球樂》的遊戲中，兩隊舞者各立在球門的一邊，球門上面有個洞，左邊的人將球投出穿過中間門洞，拋向右邊，右邊的人投向左邊，如此，勝利者獲得一朵花的

16 《王子好童》為韓國國立舞蹈團第九回的公演，為兩幕七場的舞蹈劇。

獎賞，失敗者在臉上點一滴黑墨。這些舞蹈的景象，配合音樂，可以想像宮中生活的趣味。

宮中舞蹈的文獻，保存於韓國國立雅樂院，主要的是一本《笏記》，內容是李氏朝鮮宮廷舞蹈的舞碼名稱與動作順序，從文獻中可以理解，古代宮廷的樂舞生活。除了國立雅樂院之外，首爾大學奎章閣的藏書有《樂學軌範》、《進宴》、《進饌》等儀軌，足以對照當時雅樂院的宮廷舞蹈演出。

文獻中，《樂學軌範》主要是陳述樂學精義。《進宴》、《進饌》等儀軌，紀錄李氏朝鮮宮廷生活中日常餐飲、壽辰等樂舞的節次。國樂院的宮廷舞蹈傳承自李王職雅樂部表演，開始時兩位手持竹竿子的舞者進場，先呈上「口號」以及「致語」。「口號」內容是宴會主題的提示，「致語」以吟唱的方式，大多是祝賀壽辰、慶賀吉祥等祝禱詞，每一首「致語」最後會加上一句「不揆荒蕪，敢呈口號」。這些記載與宋代樂舞的演出非常接近。

1972到1976年，韓國舞蹈對筆者的啟發，除了舞蹈的觀察與文獻的爬梳，社會環境的藝術氛圍也是筆者關注的方向。

在韓國首爾的四年時間，韓國當時的社會經濟環境，大約比台灣落後二十年左右，筆者第一次用煤炭球是在現稱首爾的漢城。但是，經濟環境的落後，不能代表藝術水平的高低。風土文化特質與國民性格，可能是藝術養成的關鍵。日常生活中，明顯

的感覺到韓國人浸淫於藝術的熱忱。校園裡隨時有兩部合唱的歌聲，公園總是有老太太老先生揮動著手帕，伴隨〈阿里郎〉的歌聲跳起舞來。劇場表演頻繁，美術與建築被高度重視。平常在報章雜誌上一個小小的廣告，寫著「我們賣的不僅是商品，還是藝術。」在那個年代，台灣與韓國人民藝術鑑賞的標準、普及與喜愛的程度，是有差距的。

筆者回台已超過五十年，台灣社會的藝術展演看起來蓬勃發展，然民眾對藝術的熱忱與認知，大多依賴媒體的藝術報導，進而限制了人民藝術視野的拓展與鑒賞力的提升。

當時台灣社會務實，貧富懸殊差距較低，而韓國當時的貧富差距是很大的。在寒冷的冬天，仍舊可以看到為了賣一盆菜，在市場徘徊、沿街叫賣到很晚的貧困人家。這些景象頻頻出現在筆者的生活中，每當跨過市場街道，漫步邁向劇場時，那劇場參與者優雅的穿著，以及舞台上芭蕾舞者美美的身影，相較於現實生活與此藝術情境的落差，讓筆者無法迴避，並積極思考社會經濟發展與藝術，對人類的價值，究竟如何找到兩者間的平衡呢？

雅樂舞蹈這門藝術遭遇長時間的斷層，這項藝術必然與歷史的時空，有著無法契合的間隙吧？至於現代的人類，是否需要雅樂舞蹈藝術，應該也是一個無法預估或設定的課題。

三、雅樂舞本土研究的階段性

1. 1976-86年 《春鶯囀》研究的再確認

1976年筆者回台之後，繼《唐樂呈才에 대한研究－歷史的淵源 및形式을 중심으로》碩士論文的完成，事實是整體研究才剛起步，首先將在韓國確定的研究資料，與國內相關舞蹈的史料進行比對。發現《春鶯囀》的舞譜與收錄在宋朝周密《癸辛雜識》中的「唐代德壽宮舞譜」相比較（見下表）。確實舞蹈用語上與韓國《春鶯囀》的文獻記載有很多近似之處。

笏記 韓國國立國樂院	唐「德壽宮舞譜」 宋代周密《癸辛雜識》	太極拳 宋代又名綿拳
垂手雙拂	左右捶手，雙拂	
左右小轉	小轉	
小垂手，半垂半拂		
掉袖兒	掉袖兒	
打鴛鴦場	打鴛鴦場	
小閃袖	雁翅兒閃	閃
飛履		攢、棚、攢、擠、按、斜飛勢，大履

上述研究已有專書《韓國唐樂舞研究》（約1980年，弦歌圖書）出版，介紹韓國的三大舞蹈風格，說明《春鶯囀》與古老中

國舞蹈文獻所記載的相關樂舞形式可能存在的關係等。譬如，竹竿子與參軍戲角色轉化的過程，應該是有趣的研究題材。

在韓國的宮廷舞蹈中，《春鶯囀》於宮廷宴樂，並不具有雅樂之名，但是無論舞蹈風格或文獻記載，加上金千興的訪談與筆者跳《春鶯囀》入定的身心經驗。勿論，李氏朝鮮的時代，將《春鶯囀》列入宴樂，當時的宴樂，動態都如此端莊、含蓄，那作為祭祀文化主軸的雅樂舞蹈風格，可能更具有值得探討的深度吧！

台灣觀眾在欣賞筆者表演《春鶯囀》時，第一個聯想幾乎都是太極拳，由動作中緩慢的節奏觀察，《春鶯囀》與太極拳確實有相似之處。但是，筆者同時練習太極拳，也體驗《春鶯囀》時，即有深刻的理解：純粹觀賞的「看」與身心全然投入的體驗，兩者之間的差異是很大的。筆者認為《春鶯囀》與太極拳的相似處，是動態節奏的緩慢，不過《春鶯囀》的動作比太極拳簡單，但若深入探究人體身心形式的內在質量，《春鶯囀》可是更加深沉。

相信在古老的華夏民族，必然存在著許多類似的舞蹈風格。這些風格必定都是非常細緻也必然有各自獨特的韻味。這種韻味與當時人類的身心品質、美感經驗必然相互契合。現代人類僅憑視覺，恐怕難以辨識的。

古早的人類對音樂或舞蹈的想法、見解與體驗方式，跟現代人類可能也是有差異的¹⁷。李氏朝鮮宴樂中，舞蹈的伴奏曲在節奏上是自由的，也就是舞蹈者的動態無須配合固定的音樂節奏，舞蹈者只是浸淫在聲音當中，了然於心即可。古時候宴樂含蓄的風格或是受到雅樂的影響，無論如何，可以確定的是，韓國宮廷舞蹈的《春鶯囀》，比較接近古早華夏民族的舞蹈風格，保留著華夏民族傳統舞蹈身心的遺韻。

2. 1976-90年 學生學習雅樂舞的身心現象

1976年秋季，筆者進入中國文化大學舞蹈科系授課。課程名稱是韓國舞。為了讓學生全面性的理解韓國舞蹈文化，筆者授課內容包括雅樂舞、農樂的杖鼓以及不同派系的韓國舞蹈，舞蹈系的學生們無論是學習雅樂舞或韓國舞，動作對他們來說都是很簡單的。至於深入自我心靈的感覺，卻有極高的難度。想傳授《春鶯囀》內在身心感覺對筆者而言成為高度的教學挑戰。筆者在學習《春鶯囀》過程身心**入定**的經驗，提醒著筆者身心的覺察，才應該是筆者教授雅樂舞蹈的重點。

教學時，學生們是努力的，揣摩老師的動作，跳出來的動作也是對的，但是就風格而言，經常還是帶有芭蕾或民族舞蹈的形

¹⁷ 美國亞利桑那州，印地安人的舞蹈也有類似雅樂舞蹈身心風格的氣質。可參閱筆者拙著《我家的小舞者》（1989，台北：時報出版社）。

式，學生無法表現出雅樂舞或韓國舞蹈的韻味，關於這一點，筆者也曾經思考過，是否學習者必須有入定的經驗。但是，打坐、禪修都是坐著不動身體的，舞蹈者怎麼可能不動身體呢？要如何引導人體心靈空定同時舞動身體，這可是個大難題。

超過十年的時間，筆者一直在質疑自己的教學能力，加上諸多緣由，最後決定放棄舞蹈科系的教學，換個工作環境，慢慢研究吧！

後來經朋友引介，重新進入了文化大學，不是舞蹈系，而是體育系。在體育系任教時，授課對象是非舞蹈專攻的學生。體育課程以選修的方式登記，選修的學生部分是興趣，部分是好奇嚐鮮。前來選課的學生們，絕大多數未曾受過舞蹈訓練，身心是一張白紙。

筆者設計的課程中，開始解構雅樂的身心動態，並建立「中心軸」的概念，作為課程的基本暖身，學生們在一學期課程只有十八週，每週上課兩小時，前面六週，讓學生們先有了「中心軸」的身心經驗，如此提升學生們自我覺察的能力，筆者教學過程，就無需對學生錯誤的身體動作不斷地個別指正，只要一句「請回到中心軸」學生們就會鬆動身心的慣性，自行調整體姿。

如此，對教學的幫助很大，也非常容易地讓不缺課的學生，在一學期中，擁有走、跑、跳、躍、轉等舞蹈基礎。再隨著課程

的主題，帶領學生自行欣賞或創作相關的活動即可¹⁸。

筆者的教學內容、目標與舞蹈形式的主題都不離開舞蹈，因而必須先建立學生們身心的能動性。為了讓部分身心比較緊張的學生，身體能夠更柔軟，就需要增加放鬆的單元，讓人體能夠放鬆又能夠再動起來，當時筆者非常明確地提出「鬆動」的概念。但是並沒有刻意去碰觸學生的身心問題，只是順應「中心軸」的自我覺察，讓學生覺察自我身心動態的慣性，並改善對於慣性的執著，逐步鬆動身心。每學期來的學生，身心問題不同，筆者就需要設計不同的動態元素，讓學生能接受調整。課程也必須視學生的狀況。如此順應學生身心的教學課程，類似商業中的「客製化服務」是有必要的，因為每一個人的身體結構有差異，舞蹈教師應該有能力應對且調整教學方式，學生在課堂上身心是舒服的且持續進步的，上課自然就會認真。每學期針對不同學生的課程調整，教學內容，雖然大同小異，授課單元比較不容易重複。重覆選修體育課程的學生，也比較有新鮮感。其中喜歡跳舞的學生，舞蹈表現能力則進步神速。筆者思考自己的授課方式與其它一般的舞蹈教學存在的差異為何？思考的結果，主要是應用了雅樂舞身心動態的核心元素「中心軸」。

18 在體育系開設的舞蹈課程特別強調中心軸、身心鬆動能力與協調性。一般體育課程的現代舞，以即興方式引導學生分組創作。民族舞蹈，欣賞當代民族舞蹈並在教學過程告知學生民族舞蹈發展脈絡。土風舞則是介紹各國風土民情與身體活動的相關性等。

每個學期結束，為了理解學生對課程的想法與意見，也為了讓筆者個人教學不斷的精進，學期末了，筆者一定會要求學生們寫一篇報告。很簡單，打字或手寫不超過一張A4的紙，依此，筆者理解學生學習的反思，並由此與學生建立溝通的管道。未料，這些學生的反應，竟然與筆者對課程中舞蹈學習的期待，差距甚遠。多數學生寫道：「老師課堂的動作太好用了，我上次騎摩托車摔了一跤住院，全身不能動，用了老師起床的教學單元，終於很順利地動起來了！」也有學生提到，「原來要吃安眠藥才能睡覺，現在藥量降低了，身體能夠放鬆了！」，或「打高爾夫球的技術有所突破！」等。甚至於有一位學生在最後一堂課留下來謝謝老師，說他有鼻咽癌，已經做過化療，這學期上這堂課感覺身體舒服太多了。另一位學生的感謝是告知，他有憂鬱症，吃了幾年藥，這學期開始減藥了。這些現象讓筆者不得不思考雅樂舞「中心軸」的課題。

「中心軸」為什麼讓學生可以睡好覺，「中心軸」動態放鬆又要能動的方法，在人體身心內在的機轉為何？筆者開始對身心動態有了研究的興趣，並積極的進行課程單元的構思。

3. 1976-90年 視障者「中心軸」教學的啟迪

在文化大學教課時，不同系所的同學來修習課程，都會告知其他學生，筆者的課堂永遠人員額滿。有一位音樂系的同學¹⁹，上了幾次課之後，竟然跑到音樂系主任的辦公室要求音樂系加開筆者的課程，想讓同學們都知道如何放鬆。筆者全然不知道這些過程，直到有一天音樂系的助教打電話告知筆者，請筆者提出課程大綱，從此在音樂系開了「舞台與動作」的課程。直到筆者由文化大學退休，仍舊沒有機會見到這位聘請筆者在音樂系上課的系主任。

因為在音樂系上課，開始有機會接觸到視障的同學，當然，筆者也會設計不同的單元，讓視障學生學習。大約是1900年左右，筆者的朋友Ms.Wu在台北市視障音樂文教基金會工作。偶然的聊天中，提到「視障者身體很緊張，操作器樂的過程，有時候音色的表現有些困難，邀請筆者是否可以教授視障者放鬆？」筆者坦然答應。忘記教過幾次課，印象最深刻的是第一堂課，所有視障者跟隨筆者的口語指令，很快地進入狀況，也很快地知道身體的各個部位如何鬆動。相反的，教授視障者演奏樂器的老師們，在旁邊觀看時，覺得「中心軸」鬆動的課程，對他們而言是

¹⁹ 筆者退休後到最近才知道，課程能在音樂系開設的緣由。這位學生名為陳祖澤，他告知筆者，是他去爭取的。網路上有他的學經歷，是位充滿理想的音樂工作者。

困難的，並且笑著說：「看來明眼人才真是視障！」這句話給筆者很大的啟示。是呀！視覺接觸的形式駐留，才是干擾人體啟動身心自我覺察的障礙。有了這個概念，從此筆者教學時，會要求學習者閉上眼睛，但是閉上眼睛並不能斷絕人類大腦的雜念，眼球不斷的轉動或眼皮不自主地顫抖是學習者的常態。

早期筆者探討「中心軸」的過程，時時刻刻地觀察著人類的眼神，發現在教堂祈禱或在寺廟中度誠禮讚的男女老少，那神態是最接近雅樂舞蹈者的風格。加上，筆者與佛教的因緣，欣賞了很多古代的佛像，還買了一本佛像畫冊《中國古佛雕》天天欣賞，魏晉之前的佛像大多是端坐眼睛微微閉起，視線向自我身體的腳下延伸；筆者也自己嘗試著如佛像般的端坐，視線朝自我身體的腳下延伸，霎那間覺得這種感覺與當年在韓國跳《春鶯囀》時身心入定的感覺很是接近。如此，才開始教導學生眼球探深，讓學生眼球放在眼眶下方，感覺眼球往下掉。直到1994年之後，這個提示好像在學習者身上產生了一定作用。

視覺對人類來說，是雜念的誘因之一。尤其是小朋友，專注於電視或電動玩具，視覺刺激引發高度緊張的全神貫注。而眼球放在眼眶下方時，身心意念的收斂與阻斷，會讓人體比較容易放鬆，放鬆感覺的延續性越長，放鬆的專注越沉，最後大腦能夠逐漸放空。

確定雅樂舞身心動態「中心軸」的效度之後，筆者開始要求學生們，要眼睛閉起來，眼球探深。「中心軸」探索過程，前後超過二十年以上的教學嘗試。

4. 1990-94年 雅樂舞創生動機的假設與文獻爬梳

1994年，筆者《雅樂舞的白話文－以樂記為例探看古樂的身體》出版。這本書的書寫，是筆者在二十年的光陰中，對雅樂舞文化背景的追索。

舞蹈是人類內在思維轉換為藝術作品的行動力。行動是需要動機的，古人在何種動機之下，創生雅樂舞的呢？傳承此動態的思維、文化背景為何呢？

筆者由徐復觀先生的《中國藝術精神》開始，逐步閱讀近代哲學大師牟宗三、唐君毅等人的著作，從上述著作上推歷史的脈絡，跨過熊十力等清末民初的大師們，洞見宋明理學、心學的精華，最後，終於在先秦文獻中，找到「樂學」的論述。

而之所以選擇了《禮記·樂記》為主題，論述雅樂舞，因為只有《樂記》這篇古老的文章，明確地提出人體身心存在的課題。

想想十六世紀末，笛卡兒一句「我思故我在」在世界上，何其廣泛流傳，而華夏民族的老祖宗更是了不起，在兩千年前的

漢代就書寫了《樂記》，文中早早提出人類情慾與身心本質的問題，還傳承了讓歷代子孫可以覺察自我身心的雅樂舞。《禮記·樂記》告訴我們的，人體身心非但「我思故我在」，而且「我不思我也在」。這是古人順應自然。尊重自我身心的根基。

關於「樂」這項古代的學問，筆者已經有專書、專文論述。在下面結論的章節中，再作進一步的重點提示。

5. 1995-2005年「中心軸」結構的解構與重構

筆者學校的課程大多是一學期或一學年，最多一學年過去又換另外一班學生，如此，實在無法看到「中心軸」對人體身心更深入的影響。這個困擾，讓整體研究無法邁進。

1995年，偶然間，在學校的餐敘中認識三軍總醫院，骨科部敖曼冠主任²⁰，當時敖主任擔任中國文化大學身心障礙運動團隊的隨隊義工。敖主任對筆者的研究非常有興趣，並提起想來中國文化大學旁聽筆者的課，筆者當時真是受寵若驚。後來，敖主任轉任石牌振興醫院骨科部時，邀請我去振興醫院授課，筆者欣然答應。每週一次的課程，參與者大多是醫事人員，也有一兩位病

20 敖曼冠醫師，現振興醫療財團法人振興醫院骨科部主任。

人，還有我的好友鋼琴家林芳瑾²¹、聲樂家唐鎮老師²²等人。

醫事人員學習態度的嚴謹讓筆者非常的敬佩，課程進度也非常順利。上了半年的課程，筆者問大家：「學習雅樂舞中心軸的目的是什麼？」大多數醫事人員回答：「年少時想學跳舞沒有機會學習，想彌補這項缺憾。」筆者評估了當時學習者的能力，問大家願意不願意上台演出，大家都覺得不可能，但是筆者給大家非常肯定的答覆，以現在的進度各位兩年後一定可以上台表演。於是，振興醫院的朋友們自主結社，成立「振興雅樂舞社」，並在兩年後以「振興雅樂舞社」之名，公開演出。

1999年，筆者帶領振興雅樂舞社全體醫事人員與藝術家，在國家劇院實驗劇場共同發表了「原形畢露，還原入雅」。接著，延續著1999年的演出，相同人馬加上新加入的朋友，再接再厲，2002年又在國家劇院實驗劇場和台北孔廟，展演了「雅樂舞之美」。整體演出，除了大家志同道合的喜愛舞蹈，筆者也是藉此活動，喚醒人們，現代人的生活模式，已經偏離了生命原創基

21 林芳瑾（1956-2006年），生於台北、台灣 國立藝術專科學校畢業後赴奧地利莫札特音樂學院主修鋼琴伴奏。畢生從事音樂教育，在台灣與友人共同推廣奧福音樂教育。同時是非常有愛心的鋼琴教育家，生前對中心軸在鋼琴教育的應用，有獨到的見解。因此隨陳玉秀老師學習中心軸，並為「原形畢露 還原入雅」與「雅樂舞之美」擔任音樂指導，並參與舞蹈演出。請參閱「林芳瑾社會福利慈善事業基金會」。

22 唐鎮（1936-2016年）聲樂家，生於上海，畢業於羅馬聖濟其莉亞國立音樂院，曾任職於中國文化大學音樂系與台北藝術大學音樂系。對聲樂與中心軸的密切性，有獨特的見解，在林芳瑾的引介中，一九九七年即加入台北石牌振興醫院的振興雅樂舞社，同時引介其聲樂界的學生，袁長穗等人共同參與振興雅樂舞社學習中心軸與演出。

質。所以需要「**原形畢露，還原入雅**」。

振興雅樂舞社每週一次的練習，持續了七年左右，最後因為健保制度的改變，醫事人員上了課卻無法練習，只好解散。

雅樂舞兩度的演出，並沒有得到太多的迴響，報章雜誌報導也不多。終究雅樂舞的身心，離華人世界太久遠了，人們無法在短暫的時間內，理解雅樂舞身心動態自我安頓的真諦。但是，筆者在與醫事人員共處的經驗中，更加明顯發現，雅樂舞身心動態對人類的重要性。

雅樂舞演出之後，當然，也得到少數知音的支持。這些支持都能化作行動力。筆者與古琴家王海燕老師²³，共同合作，讓學習古琴的學生，鬆動身心，覺察氣脈下沉的動力，這些影像資料應該在網路上可以搜尋得到。

早期肯定筆者研究方向的詩人翁文嫻²⁴也曾與筆者在輔仁大學HFCC計畫「文化碎片的再生與重構」系列講座（一）中共同主持以「雅樂與詩歌」為題的講座，一場舞者與詩學家的對話。這場對話企圖喚醒參與者的感覺，能夠更深入覺知靜態詩學與動

23 王海燕，古琴家，曾任教台北藝術大學傳統音樂系主任兼古琴教授，台灣大學音樂研究所兼任教授等。

24 翁文嫻（Yung Man-Han）老師，筆名「阿翁」，香港人，2016年起任教於國立成功大學中國文學系。專攻現代詩「語言結構」上的美學變化，同時對中國古典文學，法國詩學等都有深入的涉獵，也是台灣前衛詩刊《現在詩》編輯委員之一。曾在成功大學連續兩年舉辦「朱利安讀書會」。出版詩集《光黃莽》、詩學論文《變形詩學》等。

態身心互動中的詩韻。翁文嫻任教於台南成功大學，在翁老師的詩學課程中，曾經邀請筆者到成功大學為學生上了六週，每週三小時的「中心軸」課程，學生在自我身心的鬆動中，增進了覺察能力，對詩學的感受能力更深了。

6. 2003-10年「中心軸」與動態功能研究

2003年左右，振興醫院骨科部敖主任成立了「動態功能研究室」，建議筆者將「中心軸」鬆動的課程，嘗試教授給一些需要放鬆又願意自費學習的病人。此外，骨科部也有醫生願意學習雅樂舞的「中心軸」，並共同參與課程。筆者就這樣每週六下午在振興醫院，嘗試將「中心軸」應用在自願參與的受試者身上，持續了十年左右。本書的案例大多是十年來，個案的紀錄。

但是，無論是「振興雅樂舞社」或者是「動態功能研究室」，最後都因為醫事人員陷於越來越忙碌的工作負擔中，而無法持續下去。大家找不到共同時間或者根本下班後已經沒有時間和體力，進行身心鬆動的練習，「動態功能研究室」也因為年輕醫師沒有辦法參與，筆者只能停止這項實驗課程。

參與「動態功能研究室」的個案，給了筆者十年以上的機會，理解「中心軸」對人體身心影響的深度。其中，LH是一位麻醉師，先生也是醫師，有嚴重的脊柱側彎。筆者非常感激她長

年的合作分享，讓筆者理解受試者，每一次動態學習之後的身心反應；因為LH的合作，筆者逐漸確定很多人無法進入中心軸的問題。為了排除進入中心軸的障礙，筆者開始歸納了受試者身心的問題，並逐漸整理出「內觀，整體放鬆，局部用力、力量釋放到末端」的「中心軸」動態原則。這項原則可以調整人體身心氣脈，並足以緩解身心鬱悶的狀態，人體身心調整過程，同時是身心鬱悶的解除過程。氣脈重新流動，會引發莫名的疼痛，有的人可以理解這種好轉過程的正常反應，有的人卻無法理解，而去吃鬆弛劑或止痛藥，結果，疼痛消失，但是串通身心鬱悶的能量也可能同時萎縮。疼痛本身可以視為另類的能量，這是現代人很難理解的。遇到不能忍受疼痛的受試者，筆者只能放棄。近年來，鬱悶所引發的疼痛問題，開始有一些非侵入性的解決方式，但是心理因素大於生理因素的鬱悶，仍舊在進行實驗中，這些課題，有賴未來有興趣研究者持續的努力。

這個階段性的研究，反覆出現的確定性現象是：鬆動之後，自我覺察能力上升，氣脈循環改善，身心更加敏銳，睡眠品質改善等，但是，筆者只是一位舞蹈教育工作者，身心研究經驗的不足，使這項研究，無法在學術期刊中發表，所幸，在研究現象公開的情況下，很多人看在眼裡，相信雅樂舞身心動態對人體氣脈的影響，因而，逐漸引起心理學界的側目。

7. 2011年-迄今「中心軸」的應用與BMAA的訊息

筆者退休後，接受輔仁大學心理系夏林清²⁵教授的邀請，在心理研究所授課。這個教學機緣，讓心理學界的朋友有機會理解雅樂舞身心動態的核心原則「中心軸」。

邀請筆者到輔仁大學授課的夏教授對「中心軸」的好奇，是因為夏老師親友的孩子九歲遭遇車禍，昏迷六個月，奶奶捨不得放棄，抱著孩子到處求醫，總算活過來。但是，從此因為腦神經受損，直到二十歲，走路的動態，每走一步，軀體就要搖擺在十二點鐘與兩點鐘的位置。經由崔玖醫師²⁶的引介，到振興醫院動態功能研究室參與受試者課程，幾年後，可以比較端正的移動身體。輔大心理系的夏教授，想試試看筆者提出的「中心軸」理論，到底有多大的能耐。在邀請筆者授課時，刻意找來身心有障礙的研究生，視障、小兒麻痺、後天身心受創、變性人等。對筆者而言，任何學習者只要願意，筆者都渴望理解「中心軸」在他們身上的作用為何。這項教學後來又延伸到大學部的課程，也讓筆者有機會，訓練一批能教授「中心軸」的師資。

25 夏林清（1953年-），曾任北京師範大學教育學部資深講座教授、輔仁大學心理學系教授。

26 崔玖（1926-2018年），父母親因為「五四運動」而結識，進而結為夫妻，崔玖為長女，以「五四運動」的數字，五加四等於九，而取名為「玖」。專攻婦科醫學，曾參與美國開發總署「家庭計畫」、台灣「兩個孩子恰恰好」等計畫。曾任職於台北榮民總醫院、陽明醫學院傳統醫學研究所，投入中西醫整合研究，也陸續參與花精治療、順勢療法、自然醫學等領域的研究工作。

2014年，筆者帶著輔仁大學心理研究所畢業同學所組成的團隊，到羅東慕光盲人重建院，嘗試訓練視障的研究生，這項研究主要是，比較視障者教導視障者，是否比明眼人教視障者更有效率。結論是，教學效率較佳，但是在動態的糾正上，視障者仍舊需要明眼人的協助。繼慕光盲人重建院教授視障的朋友之後，輔大的研究生們在「林芳瑾社會福利慈善基金會」的贊助下，也在「愛盲基金會」授課，成效都不錯。後來，視障生黃圓珍²⁷的教學，延伸到監獄裡的受刑人，協助受刑人放鬆身心。據說，受刑人很感動，上課的配合度很高。此外，在輔仁大學夏林清教授的推薦下，筆者訓練了幾位研究生，目前都能應用「中心軸」，在各自的工作領域，協助精神障礙者、身心障礙者、視障者等，同時也協助想提升自我身心的民眾。

1995年左右，國立台灣大學心理學系的連韻文老師²⁸，因緣際會之下，開始接觸「中心軸」，經過將近二十年的學習與實驗，近年來，以「身心中軸覺察」（BMAA，Body-Mind Axial Awareness）的名稱，在學校開設課程。

27 黃圓珍，輔仁大學心理系研究所畢業，現任心理諮商師。

28 連韻文，現為國立台灣大學心理學系專任副教授，與筆者長期合作，以「中心軸」的動態原則，探索兒童身心，早期研究由大龍國小參與台北孔廟祭孔釋奠大典呈現佾舞的佾生之身心研究開始，逐漸拓展到其他國小，包括博嘉國小、雙園國小、山佳國小等暑期短暫實驗等，連老師帶領研究生的研究報告，有研究生的畢業論文或發表於國內外期刊的論文。

這項課程可以說是一位大學教育工作者教學的愛心與熱心，在隨筆者學習的學生中，連老師是最會問問題的，她對問題的探索，真是「打破砂鍋問到底」，有時候可以與筆者談到三更半夜。在長期與筆者交流中，連老師高度思考如何讓學生透過身體的進路，學習自我覺察、自我探索與自我調節，進而養成「內靜外敬」的態度，邁向自我賦能與成長，她覺得這是當代台灣的大學教育應該體現的課題。

連老師認真研究雅樂身心動態原則，理解筆者如何通過雅樂舞蹈者身心結構的解構與重構，定論由雅樂舞還原「中心軸」的歷程。

連老師相較於筆者，對「中心軸」整體動態在人體身心的作用，從心理學的觀點，對「中心軸」有更深入的理解。同時，以十年以上的時間，帶領研究生進行各項實驗，確定「中心軸」與當代西方人文素養的理念是相契合的。西方教育界人文素養的定義包括「實作、知識與態度」，依循這項理念，「中心軸」應該能夠在大學課程中落實，並引領大學生身心自我調整。於是，連老師以「身心能力與素養提升計畫」為主題，向台灣大學的校方提出專案申請，且獲得校方的資助，目前正在推廣當中，BMAA課程成為國立台灣大學「生命教育學程」的一部分。而BMAA課程在台灣大學的發展，是一項結構化並能落實生活的團體課程。

目前BMAA經由連老師的努力，已經推廣到其他大學，如中原大學心理系、中國醫藥大學，下學期開始還可能拓展到長庚大學護理系。心理學系如何將此「中心軸」應用在心理學的研究？如何引領當代大學體系的身心教育，就讓心理學界的朋友們，自行規劃吧！基本上，心理學研究是筆者無法介入的，因為每個領域有各個領域的語言與研究模式，筆者不是心理學專攻，過多的介入恐怕造成不必要的干擾。因此，筆者只在對方需要時，提出技術性的討論與教學支援，不主動介入。未來期望心理學界的朋友，以心理學的觀點，解釋「中心軸」、「鬱悶」等現象，這將為台灣的身心學開啟另一扇大門，或許「中心軸」也可能是引領台灣人邁向提升生命品質的契機。

上述長期的研究歷程，有太多細節，也有太多參與者，本書無法一一提出，譬如，筆者曾經應「世界太極拳聯盟」的邀請，以「身心量覺與太極拳」為題，說明「傳統國術結構性解構」的重要性。應台北醫學院林文琪²⁹老師的邀請，參與該校通識教育中心的研究計畫，課程名稱為「藝術與身體知覺」。林文琪老師主要是從「具身學習」（embodied learning）的立場引進雅樂舞。她在與筆者共同授課期間，思考如何將雅樂舞發展成為具身學習的教學課程，試圖以雅樂舞所研發的身心技巧做為學習

29 林文琪，現任台北醫學大學通識教育中心教授兼反思寫作中心主任。

與評量的工具，引導學習者操作反思寫作，將自身的身體經驗轉化為個人化知識，進而與學科領域知識相結合，讓雅樂舞從身心學的實作，轉化為知識的體認，開啟雅樂舞在大學課程中的新方向。後來，因為筆者比較忙碌，林老師商請文化大學李宜芳³⁰老師共同參與持續合作，開發「具身文化」學習課程，將雅樂舞的基本動作融入臺北醫學大學「《禮記》經典閱讀」課程及「古琴與哲學實踐」課程。筆者還幫北醫古琴課程錄製了「古琴彈奏基礎動作入門」之線上課程。林文琪老師後續更進一步主持跨領域的具身學習課群發展計畫，多年來在國科會及教育部計畫的挹注下，整合雅樂舞所發展出的教學模組－「實作＋反思寫作＋理論學習」，並遷移到其他身心學技法，發展出系列的通識「具身學習」基礎課程，並推廣至運動技能教學、專業基礎技能教學及臨床技能教學中，不僅優化技能學習，還導向個人化知識的生產。林老師配合不同的身體技術教學，研發各式的結構化反思教學、配套的輔助教學、深化反思的回饋方法、多模態的反思媒介，引導學生操作多觀點的主觀身體經驗探究，對雅樂舞等身心學技法融入大學專業課程中的教學設計，非常值得參考³¹。

事實是，筆者在臺北醫學大學一次演講中，曾經引發六位醫

30 李宜芳，中國文化大學國術系副教授退休，是參與筆者研究最長久的同好。

31 臺北醫學大學，應說是從教育的角度去發展深化「具身學習」的教學設計，並進行教學的遷移，從通識發展教學模式，遷移到專業基礎技能教學，再到臨床教學的融入。

學系學生對雅樂舞學習的興趣。這群學生，有一段時間，每週六都到振興醫院骨科部的動態功能研究室當義工，同時觀摩筆者如何以「中心軸」的實作技術，應用在身心出現狀況，科學儀器又無法診斷出問題的病人。這是對筆者雅樂舞身心動態，氣脈傳承的肯定。

目前曾經隨筆者學習的醫學系學生們都畢業了，成為開業的醫生或治療師，有家醫科、精神科、復健科醫師，也有復健師、物理治療師、心理諮商師等。這些長期追隨筆者，有心學習的學生們，都是年輕世代，他們以這個世代的語言詮釋「中心軸」的理論架構，配合個人的專業領域，為社會服務。

一位隨筆者學習多年的心理研究所畢業生范文千³²，在「林芳瑾社會福利慈善事業基金會」長期的贊助中，前往中部地區，為有需求的專業人士，提供「中心軸」課程，范文千目前在「台北向陽會所」的「精障日照中心」服務，應用「中心軸」協助患者覺察自我身心。「中心軸」通過年輕世代的應用與傳承，未來對「中心軸」動態原則與人類身心氣脈的相關性，必然會有更加精進的理解與貢獻。

讀者諸君對雅樂舞應用範圍的廣泛，是否有所好奇呢？近代

32 范文千，輔仁大學心理學系研究所畢業，曾帶領精障者，接受漢聲廣播電台的訪問，筆者聽了訪問內容，非常感動。精障者現身說法，告訴大家，他之所以身心狀況有所進步，是因為日常生活也會儘量維持「中心軸」。

所謂整合型研究，最需要的是整合的平台，而無論人文或自然科學，都離不開「人本」，違反「人本」的研究，比較沒有優質的研究內涵。而人類的身心，對任何學識的整合性研究，都可以成為研究的平台。這項意涵是確定的！

對舞蹈而言，如前面筆者所述，當代的韓國、日本雅樂舞蹈，雖然傳承自華夏民族，卻不可能是古代華夏民族雅樂舞蹈的原型，只有將當代的雅樂舞，進行嚴謹的結構性解構，並通過重構後的實驗，才能確定雅樂舞蹈，原創精神的基礎動態原則，這動態原則如同芭蕾舞的「Plié」，芭蕾舞由基礎的動態發展，傳播到全世界，當然，雅樂舞的根本，如果有身心的正面效益，也可能如同芭蕾舞，未來在全世界發展。

工作人員簡介

作者： _____

陳玉秀（中國文化大學體育學系退休教授）

影像示範： _____

李茂寧（台大心理系碩士/台大身心素養教育與身心安頓計畫講師）

敖裴倫（加拿大Simon Fraser University舞蹈系畢業、綠野工作室志工

林芳瑾社會福利慈善基金會新活力學堂助教）

英文翻譯： _____

張惠慈（國立政治大學英國語文學博士）

攝影： _____

歐陽珊 Sandy Ou-Yang（紐約視覺藝術學院 School of Visual Arts、中

國文化大學舞蹈系、國立藝專舞蹈科）

錄影： _____

陳宜亨（國立台灣藝術大學 電影學系導演科）

剪接： _____

顏佳盼（國立台灣藝術大學 電影學系導演科）

網站與內容編排： _____

陳俊安（得寬科技資深前端工程師、世新大學公關係兼任講師）

潤筆／末校者：

蔡宛君（身心靈工作者、自由編輯，曾研修雅樂身心動態課程）



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

身心靈動的光：由雅樂舞還原中心軸/陳玉秀著. -- 新北市：
社團法人台灣匍根社區家庭互助發展協會出版：社團法人台灣匍根社區家庭互助發展協會，無論如河書店發行，2025.06
面；公分

ISBN 978-626-99782-0-5(平裝)

1.CST: 舞蹈 2.CST: 雅樂 3.CST: 心靈療法

976.17

114007237

身心靈動的光 - 由雅樂舞還原中心軸

作者 陳玉秀
影像示範 李茂寧
影片示範 李茂寧、敖裴倫
英文翻譯 張惠慈
攝影 歐陽珊、Sandy Ou-Yang
錄影 陳宜亨
剪接 顏佳盼
特約編輯 蔡宛君
版面編輯 陳俊安
印刷公司 沐春行銷創意有限公司
發行人 社團法人台灣匍根社區家庭互助發展協會
贊助單位 財團法人國家文化藝術基金會



出版單位 社團法人台灣匍根社區家庭互助發展協會
網址：<https://www.facebook.com/pugencom>
新北市板橋區僑中二街90巷30號5樓
發行單位 無論如河書店
連絡電話：02-26256694
網址：<https://www.facebook.com/guttabooks>
新北市淡水區中正路5巷26號2樓
出版時間 2025年6月

本書電子版本、與相關資訊，請參照 <https://www.yayue-dance.com> 查詢
等凡本著作任何圖片、文字及其他內容，未經原作者同意授權者，均不得擅自重製、仿製或以其他方式加以侵害。

版權所有，翻印必究

Copyright© 2025 by Yu-Hsiu Chen

ISBN 978-626-99782-0-5 (平裝) NT\$: 500