戲劇研究　第34期
Journal of Theater Studies
2024年7月　頁151-192
DOI: 10.6257/JOTS.202407_(34).151

讓身體開光
——論薩睿立身心合一演技訓練法中的印度配方

蘇子中
國立臺灣師範大學英語學系特聘教授

前言

薩睿立以其身心合一演技訓練法和表演法聞名於世。作爲劇場藝術家和學者，他的生涯跟印度有著不解之緣。一九七六到七七年間，他開始學習印度傳統舞蹈卡塔卡利舞劇（kathakali），在機緣的帶領下，一九七七年開始接受卡拉里帕亞特（kalarippayattu）印度武術的訓練。從此他固定回印度喀拉拉邦（Kerala）接受進階訓練，在一九七七和一九九八年間，他陸陸續續花了合計約七年的時間在印度精進自己的武藝。薩睿立擁有多重身分，既是戲劇學者、劇場導演、演員、演員培訓師，還是如假包換的武術家。他曾在威斯康辛大學麥迪遜分校（University of Wisconsin-Madison）擔任戲劇、民俗和南亞研究教授多年，西元二〇〇〇年被任命爲英國埃克塞特大學（University of Exeter）戲劇教授（Professor of Drama），隨著戲劇系師資陣容的擴大，他的頭銜改爲表演實踐教授（Professor of Performance Practice），好彰顯他在跨文化表演和當代表演實踐方面的豐富實務經驗和學術研究。二〇一三年，薩睿立成爲表演實踐名譽教授（Emeritus Professor of Performance Practice），直至他於二〇二〇年四月二十八日辭世止。

薩睿立是位鑽研身心合一演技方法、印度劇場與表演藝術、印度古典卡塔卡利舞劇和印度武術卡拉里帕亞特的學者。多年來，他著書立說，前後出版的專書如下：有關注卡拉里帕亞特的《當身體發光：南印度武術卡拉里帕亞

臺灣大學學術期刊資料庫

特中的範式、操練和能量論述》（*When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Practices, and Discourses of Power in Kalarippayattu, a South Indian Martial Art*）（1998）；關注卡塔卡利舞劇的兩本書《卡塔卡利舞-劇：神與魔前來玩耍的地方》（*Kathakali Dance-Drama: Where Gods and Demons Come to Play*）（2000）和《卡塔卡利複合體：演員、表演與結構》（*The Kathakali Complex: Actor, Performance, Structure*）（1984）；並和其他兩位學者（Farley Richmond和Darius Swann）共同編撰關注印度劇場的專書《印度劇場：表演傳統》（*Indian Theatre: Traditions of Performance*）（1990）。

薩睿立在他的獲獎著作《身心合一：後史坦尼斯拉夫斯基的跨文化演技》（*Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski*）（2009）（高等教育戲劇協會2010年度傑出專書獎；Theatre in Higher Education（ATHE）Outstanding Book Award in 2010）中，深入探討了演員的身心、覺知、意識和能量狀態等的表演特質，並且反思「表演的本質及其實踐」。[1]對他而言，演員的工作並非以「再現形式的扮演」爲基礎，而是基於表演的「能量學」（“energetics”）。[2]薩睿立闡釋道：「調動整個身體意味著運用一股完全覺醒的能量在整個身心流動、遊走」[3]。作爲演員培訓師，薩睿立常鼓勵他的學員追求更高層次的覺知，並不厭其煩地強調要強化演員的覺知與意識要從運用呼吸和內在的生命能量開始。這種維持生命所需的呼吸或氣體在中文裡被稱爲「氣」，在日文和韓文裡稱爲*ki*，在梵文裡稱爲*prana*（或 *prana vayu*）。爲了達到最佳的表現狀態，就要激發或喚醒內在靈蛇能量（*kundalini shakti*），沿著穴位、七個脈輪、脊椎或經絡運行，從而使身體與聲音充滿活力。

除了潛心著述，薩睿立也以其體現實踐即研究（embodied practice as research）著稱，重視身體力行，同時是瑜伽、卡塔卡利舞劇、卡拉里武術和太極拳的「體現研究者」（embodied researcher）；他知行合一，從練武／舞、練功、演戲、導戲、演員培訓到學術研究樣樣都來。誠如巴爾巴（Eugenio Barba）所言，薩睿立「屬於罕見的學者兼劇場工作者」[4]，他能夠協調理論與實踐、內

[1] Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski,* with DVD-ROM by Peter Hulton (London: Routledge, 2009), p. 2.

[2] 同上引，頁1。

[3] 同上引，頁4。

[4] Eugenio Barba, “Foreword,” *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after*

臺灣大學學術期刊資料庫

在與外在的表演性實踐以及西方和東方劇場傳統之間的對立面。他熟稔所有西方表演理論，包括史坦尼斯拉夫斯基（Stanislavski）、梅耶荷德（Meyerhold）、麥可．契訶夫（Michael Chekhov）、德庫（Decroux）、柯波（Copeau）、樂寇（Lecoq）、亞陶、葛羅托斯基和巴爾巴等人的理論。日本哲學家湯淺泰雄（Yuasa Yasuo）以及身兼能劇美學家、演員與劇作家的世阿彌元清（Zeami Motokiyo）皆是他不時援引提及的東方理論家。

作爲導演，他以身心合一演技培訓演員，其中有許多的理論與實務皆源自於他長期鑽研的印度身體能量理論與操練。他認爲要能成就優異的身心演技，必須「透過長期以身體操練爲基底的訓練」，其最終目的「在獲得做者和已成就技藝間的一種*特定關係的類型和品質*」。一位卓越有成的劇場實踐者是「一位能在*操練中*成就並彰顯特定行動的高強度和具專注力的（內在和外在）關係」。[5]爲達到這種人技合一、內外兼修的境界，薩睿立設計出一套別具印度風味的身心合一演技訓練法與來自世界各地的表演藝術家工作，他運用哈達瑜伽體位法和靜坐冥想法，同時結合印度武術卡拉里帕亞特的拳法與兵器以及中國吳氏太極拳的動作來訓練表演者的正念、能量流動以及整體演技。

瑜伽、卡塔卡利舞劇和卡拉里帕亞特武術究竟有什麼魅力，讓薩睿立一頭栽進去，辛苦操練並著書立說？是什麼樣的印度能量、表演理論或宗教哲學思維啓發了薩睿立對正念（mindfulness）與超覺意識（heightened consciousness）的重視？正念與超覺意識在身心合一演技中扮演什麼樣的角色？瑜伽之道眞的對轉化表演者的身心狀態與意識有助益嗎？他運用了什麼樣的阿育吠陀醫藥（Ayurveda）知識來支持他的體現實踐和研究？又他採用了什麼樣的卡塔卡利舞劇和卡拉里帕亞特武術的技藝來發展他所力推的身心合一演技？

本論文旨在探討薩睿立身心合一演技訓練中的印度配方，論文從追溯並交代薩睿立的印度淵源開始，討論薩睿立學習卡塔卡利舞劇和印度武術卡拉里帕亞特的過程，探索並研究鍛造薩睿立身心合一演技和相關理論的印度源頭與知識。接著論文探究跨文化表演能量學和「身體開光」或「全身盡化成眼」（“the body becomes all eyes”）的表演境界。最後，論文評估與批判薩睿立理論與實

Stanislavski, by Phillip B. Zarrilli with DVD-ROM by Peter Hulton (London: Routledge, 2009), p. xiii.

[5] 引言部分出自Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 34，斜體字爲原文即有。

臺灣大學學術期刊資料庫

踐的林林總總，也聚焦討論薩睿立的兩個劇場製作——《九面芙烈達》（*The 9 Fridas*）和《貝克特計畫》（*The Beckett Project*）——的部分細節，最後評估並檢視身心合一演技訓練方法的有效性。

一、薩睿立的印度淵源：從學習卡塔卡利舞劇和卡拉里帕亞特談起

> 使用你的全身，薩睿立，你的整個身體！
> （"Use your whole body, Zarrilli, your whole body!"）
> ——納亞爾（Gurukkal Govindankutty Nayar）[6]

「使用你的全身，薩睿立，你的整個身體！」一句來自薩睿立的印度武術老師納亞爾（Gurukkal Govindankutty Nayar）在一九八〇年的大聲呼喊，啓動了他畢生對武術和身心合一演技的追尋。對像薩睿立一般，一位汗流浹背、全心全意投入操練的練習生而言，老師這樣的叫囂提醒，是種「極度羞辱」（utter humiliation）卻也是民智全開的時刻。什麼是「全身」？什麼是薩睿立那時未能充分使用和理解的「全身」？納亞爾的「全身」指的就是現今大家所謂的身心一體，亦即，身心合一完全投入的時刻。

> 全身完全投入意味著運用完全甦醒流經整個身心的能量。一個人的覺知完全打開，以至於個人完全專注於一個特定的動作。透過演員的專注行動，時空展開，構成表演當下，演員和周遭環境的關係。……在那時，我尚未發現，深植於體內有一種更精熟的能量，等待被喚醒，和透過每個我所從事的行動被釋放。[7]

薩睿立的小故事畫龍點睛地點出表演的精要重點與關鍵時刻，亦即，全身指的是身心連續體、全心正念（mindful）投入的重要性、警醒的精熟能量學、靈性覺知的提升、時空意識的開啓、以及表演的有效性等議題。

正如薩睿立所告訴我們的，史氏表演訓練是一九七〇年代美國演員訓練的主要範式。然而他很快發現此一從「體系」衍生的「方法演技」頗有問題，演員演技訓練受到極大的限制，特別是當薩睿立自己想超越當時當紅的現實主義

[6] Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 3.
[7] 同上引，頁4。

臺灣大學學術期刊資料庫

和自然主義風格之時。他的美學與藝術眼光使他不得不尋求具有更寬廣用途與效能的方法，因此他遠離了「方法演技」，轉向印度，追求表導演的另類方法與詩學。薩睿立表示，在一九七〇年代，那時的他還是位客居明尼亞波里斯市（Minneapolis）的年輕演員和劇場導演，在這個職業生涯的關鍵時刻，他因受到了亞陶、葛羅托斯基和巴爾巴的啓發，決定於一九七六年啓程，追隨巴爾巴和葛氏的腳步，前往印度取經。時年二十九歲的薩睿立第一站來到印度西南部的喀拉拉邦（Kerala），與十歲左右的小男孩們一起接受卡塔卡利舞劇的訓練。他會選擇喀拉拉邦主要是想前往以教授和傳承傳統表演藝術和文化遺產的卡拉曼達拉姆學校（Kalamandalam）學習。一九七六至七七年間，他在此藝術學校修習卡塔卡利舞劇的課程，期間他拜師南布蒂裡（M. P. Sankaran Namboodiri）「每天接受八小時的嚴格身心合一訓練以及全身按摩」[8]。薩睿立的初心源於他對卡塔卡利舞劇演員訓練技巧的求知慾以及這些技巧在西方表演中的應用。在某種程度上，這種最初的興趣是由於葛氏一九六〇年代出版的《貧窮劇場》一書和其中的練習引發的。[9]

歷經艱辛的學習歷程並在機緣的帶領下，薩睿立接觸到卡塔卡利舞劇的源頭，卡拉里帕亞特武術後（這是種在十二世紀初以瑜伽爲基底的在地武術），便轉而學習武術，拜師納亞爾（Gurukkal Govindankutty Nayar），開始了他在一九七七年到一九九三年間定期回印度接受進一步訓練的習武過程，這些零星時間加總起來有七年之久。只要是他在納亞爾導師的卡拉里武藝團（CVN Kalari）處接受訓練時，每天就有例行兩次共五小時的密集訓練課程學習武藝。[10]經過多年嚴格訓練，薩睿立的老師在一九八八年頒授給他一張象徵精通該項武藝的凳子（*pitham*），且他本人是唯一一位非出身印度或喀拉拉邦卻獲此殊榮的人。自那時起，他便致力於推廣印度劇場、傳統技藝及身心合一演技法。

對筆者而言，薩睿立的印度之旅，一路走來，對學習舞劇和武術的專注始終如一，在過程中，他的身體和表演概念被他前後幾位的Guru導師，重新教育和塑造成一種新的體現身心合一演技（embodied psychophysical acting）和體現表演知識（embodied performance knowledge）。我們也可以理解薩睿立在演員訓練中使

8 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 4.

9 Phillip B. Zarrilli, *The Kathakali Complex: Actor, Performance & Structure* (New Delhi: Abhinav Publications, 1984), p. xi.

10 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 4.

臺灣大學學術期刊資料庫

用印度武術訓練和技巧的目的，不只是爲了強化演員的體能，也爲了演員身心合一演技的養成。他的演員訓練配方也一再印證和見證印度表演藝術和文化的獨特性和有效性，同時也爲跨文化劇場的交流開啓了新頁。

二、薩睿立身心合一演技訓練的二、三事

（一）細說薩睿立身心合一演技的源頭與知識

1.故事表演：卡塔卡利舞劇的點點滴滴

源自人文薈萃的喀拉拉邦，卡塔卡利舞劇（Kathakali）的名稱源自兩個梵語單詞：「Katha」的意思是故事，「Kali」指表演。這兩個詞彙的合體「故事表演」概括了這種藝術形式的本質，亦即通過強有力的表達和動作來講述故事的手段。卡塔卡利舞劇融合了舞蹈、音樂和戲劇表演，植根於印度古老的傳統舞劇形式。卡塔卡利藝術家透過精心編排的表演和其富有情緒表現力的動作，巧妙地將《摩訶婆羅多》和《羅摩衍那》兩個史詩裡受人尊敬的人物栩栩如生地呈現出來。卡塔卡利舞劇的每一個元素，從精緻的妝容到錯綜複雜的手勢（mudras）和充滿活力的服裝，都爲其視覺上的輝煌和情感上的深度做出了貢獻，能將觀眾帶入迷人的神話故事與境界。這種藝術形式吸收了梵文戲劇庫迪亞塔姆（Kutiyattam）和克里希納塔姆（Krishnattam）的表演傳統，[11]以及卡拉里帕亞特武術等的元素，此武術的嚴格訓練提高了舞者的靈活度、能量和控制力，使他們能夠執行卡塔卡利舞劇特有的高要求動作和雜技序列，在印度豐富的文化遺產中佔有重要的地位。

卡塔卡利舞劇之所以爲世界各地關注亞洲的表演研究學者所熟知，除了巴爾巴在一九六五年所發表的〈卡塔卡利舞劇劇場〉（“The Kathakali Theatre”）一文外，在很大程度上要歸功於薩睿立在過去四、五十年中對該領域的眾多貢獻，特別是以下兩本關於卡塔卡利舞劇的專書：《卡塔卡利複合體：演員、表演、

[11] 根據薩睿立，無論是梵文戲劇庫迪亞塔姆或較晚講述克里希納（Krishna）故事的克里希納塔姆，兩者皆是源自印度喀拉拉邦，結合音樂、服裝、舞蹈和戲劇的舞劇，且這兩種傳統表演藝術形式皆與廟堂崇拜與祭祀息息相關。卡塔卡利舞劇植基於這兩種表演傳統，試圖融合兩者的藝術可能性並進行創新，進而「創造了極受歡迎的娛樂，同時吸引了喀拉拉邦的文化精英和廣大的觀眾群」。見*Phillip B. Zarrilli, The Kathakali Complex*, p. 48.

臺灣大學學術期刊資料庫

結構》（1984）和《卡塔卡利舞-劇：神與魔前來玩耍的地方》（2000）。在一九八四年的開創性著作《卡塔卡利複合體：演員、表演、結構》中，薩睿立視卡塔卡利舞劇爲一種動態的「複合體」和文化表演形式，而非受傳統束縛的靜態博物館作品。它與其他形式的文化表演一樣，存在於其所接受的傳統與現代世界的變遷間隙和相互作用中。[12]書中，薩睿立對這印度南部喀拉拉邦具三百五十年歷史的舞劇進行了全面且多面向的研究，其中包括對社會文化、表演者訓練和舞台美術技術性等錯綜複雜的各個層面進行了深入的剖析和描述。難能可貴的是本書彙集了兩百五十多張照片和三十張圖表，強化了對卡塔卡利舞劇技術和演員培訓的基本描述和分析部分。

二〇〇〇年的專書《卡塔卡利舞-劇：神與魔前來玩耍的地方》分成了三個部分：第一部分「喀拉拉邦背景下的表演」是對卡塔卡利舞劇技術、化妝和服裝、舞台美學、演員訓練、角色塑造和歷史演變的解釋；第二部分「傳統劇目中的劇本」，薩睿立對當前劇目中四部不同重要的劇作提供了簡介、精確的表演文本翻譯和評論。他的翻譯以及他提供的描述性背景介紹和評論，讓讀者對該劇的深層意義與結構能有一新的認識與理解；第三部分「競逐的敘事：新劇本、論述和脈絡」，薩睿立收錄兩篇文章，其中一篇討論著名的《卡塔卡利李爾王舞劇》（*Kathakali King Lear*）製作。[13]三個部分收錄了先前在期刊和書籍中已發表過的十篇文章。在整本書中，薩睿立將他的卡塔卡利舞劇研究置於民族誌、表演研究、口述歷史、文本分析和跨文化研究中。在歷史回顧中，薩睿立追溯了卡塔卡利舞劇在十七世紀末和十八世紀之間的演變以及隨後的成熟和完善。英國殖民統治的建立和英語教育的普及導致贊助制度以及觀衆對卡塔卡利舞劇的興趣和參與出現危機。卡塔卡利舞劇在二十世紀初期復興，主要是通過詩人梅農（Vallathol Narayana Menon）的倡議，他於一九三〇年創立了喀拉拉邦卡拉曼達蘭學校（Kerala Kalamandalam）。從過去到現在，卡塔卡利舞劇的發展與演變史是在「一個充滿可能性的海洋中」，[14]而薩睿立身爲這本書的作者，其目的在讓讀者能洞悉卡塔卡利舞劇並視其是「一個錯綜複雜和不斷改變的社會和美學實踐

12 Phillip B. Zarrilli, *The Kathakali Complex*, p. 352.

13 Phillip B. Zarrilli, *Kathakali Dance-Drama: Where Gods and Demons Come to Play* (London: Routledge, 2000), pp. 17-205.

14 同上引，頁1-13。

臺灣大學學術期刊資料庫

的系統，同時塑造脈絡但也被它的脈絡所塑造」[15]。

卡塔卡利舞劇是視覺、美學與戲劇張力表現力的盛宴，最引人注目的特徵之一是其精緻的面部化妝，再搭配上充滿活力的服裝，構成舞劇在視覺吸引力上不可或缺的一部分。表演者通常身著刺繡豐富、色彩鮮豔的服裝，穿戴著精緻的頭飾和珠寶。服裝用不同的顏色和款式區分各種人物，分別代表神、英雄、女英雄和惡魔。然而在詮釋角色上，繁複多變的手勢或手印在卡塔卡利舞劇表演中扮演至關重要的角色和作用。[16]再者，富有情感表現力的眼球運動也是卡塔卡利舞劇詮釋角色所不可或缺的表達語彙，無論是傳達特定的情感和表情，從傳達憤怒和愛到描繪悲傷和歡樂，細緻入微的眼球運動爲卡塔卡利舞劇的故事講述和情感描繪增添了更加複雜的層次。

唯掌握舞劇這種藝術形式需專門的訓練、紀律和承諾，其中以上的演技或表達藝術（abhinaya）是卡塔卡利舞劇訓練的重中之重，表演者必須投入無數的時間來掌握這些演技動作，確保執行演技時既熟練又具美感。除了演技和表達訓練之外，表演者還須接受卡塔卡利舞劇理論方面的指導，研究傳統故事劇目、動作和服裝的象徵意義，以及伴隨表演的音樂的細微差別。這些知識能加深他們對藝術形式的理解，豐富他們對人物和敘事的描繪。卡塔卡利舞劇的表演者多自小就開始接受六到十年的訓練，除了學習二十四種基本手印、九種基本面部表情以及基本姿勢，還要在學校課程中學會每一齣舞劇中的所有角色。同時，隨著時間的推移，卡塔卡利舞劇也吸收了傳統武術的元素，特別是卡拉里帕亞特武術，此武術增強了表演者的身體素質和運動能力，武術所要求的嚴苛訓練除鍛煉表演者的體格、核心肌群和手眼協調力，同時也相對提高了他們的意志力、專注力、靈活性和敏捷度。這個特性也是敦促薩睿立在學習卡塔卡利舞劇一年後，轉而專注學習卡拉里帕亞特武術的原因，[17]並面對將武術納入演員訓練和跨文化轉譯與傳播的議題。誠如薩睿立所寫的，「我自己的實踐訓練，一開始是卡塔卡利舞劇，之

15　同上引，頁12。

16　表演者使用大量的手印，每一種都代表一種特定的情感、物體或性格。這些動作的精確性和協調性成爲卡塔卡利舞劇中一種獨特的語言，它們的象徵意義爲舞劇的故事講述增添了深度和清晰度。錯綜複雜的手印組合增強了表演的整體美感和表現力。

17　Phillip B. Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses, and Practices of Power in Kalarippayattu, a South Indian Martial Art* (Delhi: Oxford University Press, 1998), p. 12.

臺灣大學學術期刊資料庫

後是卡拉里帕亞特（喀拉拉邦的武術），引導我體驗性地走上一條道路，在這條道路上，我自己的身體被重新教育成一種新的身體存有方式。我在演員訓練中使用武術技巧意在理解體能訓練在印度文化中的地位，以及爲跨文化傳播問題打開新的大門」[18]。

2.卡拉里帕亞特——身心合一演技的源頭與武術修行的濫觴

據傳說，公元前三世紀，卡拉里帕亞特起源於印度西南海岸喀拉拉邦，是世界上現存最古老的武術之一，被譽爲武術之母。此武術的名稱是兩個馬拉雅拉姆語（Malayalam）單詞的組合：「*kalari*」意爲訓練場或戰場；「*payattu*」意爲武術訓練，因此整個字可翻譯成「戰場武術練習」。聖人帕斯蘇拉瑪（Pasrshurama），毘濕奴（Vishnu）的第六個化身，據信是此武術的創始人與第一位老師古魯卡（gurukkal）。[19]他建立了四十二個卡拉里武館（Kalaris），並將武術傳授給喀拉拉邦原始定居的二十一位大師來保護喀拉拉邦的土地。從歷史淵源看，印度教社區的所有喀拉拉邦人，無論男女，從七歲或九歲都開始在卡拉里武館接受強制性培訓，直到他們的教育結束。傳統上，練武的卡拉里中心就像一座寺廟，建造於地下五英尺處，地板是混雜草藥的紅土，屋頂是編織過的棕櫚葉，內部長四十二英尺，寬二十一英尺。朝向西南角，放置了普塔拉（*puttara*），類似金字塔的七層台階（象徵著卡拉里修行者必須具備的七種品質），裡面供奉著卡拉里的守護神。在訓練開始之前，須在指定地點向卡拉里主神（濕婆）和古魯（老師或指導員）致敬。[20]喀拉拉邦武士階層練習武術以保護鄉土。在十一世紀左右，喬拉斯（Cholas）、蕉賴（Cheras）和潘迪亞斯（Pandyas）等強大王朝之間長達一百年的戰爭促使卡拉里帕亞特獲得蓬勃發展。十九世紀英國統治期間，英國人因擔心革命，頒布禁令，關閉武館並禁止武術的操練，導致武術的沒落與一蹶不振。公衆對卡拉里帕亞特的興趣復甦始於一九二〇年代，成爲整個印度南部傳統藝術振興浪潮的一部分，此風潮持續至今。[21]

18 Phillip B. Zarrilli, *The Kathakali Complex*, p. xii.
19 Phillip B. Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes*, p. 24.
20 同上引，頁12-13；65-76。
21 同上引，頁50。

臺灣大學學術期刊資料庫

武術技藝、思想與內涵除包含受印度教啓發的儀式和宗教哲學，也融入了多面向的瑜伽身心知識和阿育吠陀治療技術。武術的訓練與修行主要分爲四個階段：從身體控制練習（Maitari）、木製武器的練習（Kolthari）、金屬武器的練習（Ankathari）到徒手格鬥技術（Verumkai）。武術本身則包括打擊、腳踢、擒抱、預設形式、武器（棍棒、匕首、刀、長矛、劍、盾、狼牙棒等）和按摩治療方法，並以八種動物姿勢，即獅子、大象、公雞、馬、魚、野豬、蛇和貓等，來進行身體操練。[22]訓練從對整個身體進行精油按摩開始，直到身體變得敏捷和柔軟。武術訓練的主要影響除體現在喀拉拉邦大多數的表演藝術形式中，也展現在練武者的身心調養方法中。

一九七七年轉向卡拉里帕亞特武術之後，薩睿立開始了他生命中讓人感佩動容持續將近二十年的艱辛習武過程；同時，他也以探求知識一絲不苟的堅毅精神撰寫了《當身體開光：南印度武術卡拉里帕亞特中的範式、操練和能量論述》（1998）。本書常被譽爲是第一本由西方學者撰寫對卡拉里帕亞特武術進行深入研究的專書。本書不僅止於對「武術」本身的探討，作者薩睿立帶進了多面向、多層次的角度和議題，舉凡身體、儀式、能量、瑜伽、按摩、醫學療養、訓練場地、身心武技養成過程和武藝精神境界等無所不包。「身心合一」武技和能量的轉化提升是書中反覆出現的主題之一。對筆者而言，第五章中所觸及的諸如「修行」（*sadhana*）、生命能量（*prana-vayu*）、能量狀態、能量轉換與細緻化等的問題，[23]更是所有論述中的重中之重。同時，薩睿立也對「身體開光」[24]的演藝境界有獨到的詮釋，並視卡拉里帕亞特武術爲「武術瑜伽」因爲在武術技藝訓練中融合了「瑜伽／靜坐冥想和梵頌（*mantra*），好成就更高的自我控制、心神平靜、單一專注和在使用戰鬥武器時獲取能量」[25]。

縱觀歷史，儘管卡塔卡利舞劇有其獨特的訓練重點，但舞劇演員的「呼吸操控與能量釋放，表現在步法的力量與靈巧度、以及肢體語言和面部表情的運用」均跟卡拉里武術有淵源，[26]即使是卡塔卡利舞劇的「戲劇」也一樣仰賴「演員在

22　同上引，頁95-122。
23　同上引，頁123-153。
24　同上引，頁201-214。
25　同上引，頁35。
26　Phillip B. Zarrilli, *Kathakali Dance-Drama,* p. 95.

臺灣大學學術期刊資料庫

表演譜表演行動上的身心投入」[27]。就如同武術練武家的訓練目標一般，卡塔卡利舞劇演員需要獲致的是超覺意識，因爲這甦醒的覺察力能幫助演員發揮有如「靈蛇的能量」（*kundalini shakti*），使他們能夠在卡塔卡利舞劇中演出角色及其飽滿的情感。這種超覺專注的意識既是「一種存在／行爲的圓滿狀態」也是「能量高度集中的狀態」，對於任何「身體開光」的最佳化表演來說，實屬不可或缺。[28]

一言以蔽之，不論是薩睿立最早接觸和學習的卡塔卡利舞劇，或是後來潛心投入的卡拉里帕亞特武術，追本溯源，我們發現兩者皆奠基於一套依循瑜伽和阿育吠陀醫學的宇宙生命觀，並與安身立命有關的基本宗教文化與哲學密切相關，因爲瑜伽和阿育吠陀的終極目標都是獲得正念和超覺意識。

（二）瑜伽、精油按摩與阿育吠陀醫學的不可或缺之用

長久以來，瑜伽、精油按摩和阿育吠陀都是卡拉里帕亞特武術訓練系統不可或缺的一環。不論是什麼樣的門派，卡拉里武術技藝的訓練總是會結合呼吸和靜坐冥想的操練、全身精油按摩、徒手肉搏的技巧訓練、各式各樣武器的使用與戰鬥、進階練習和對打所需的身心合一操練、攻擊和防守身體關節要害的知識、訓練或戰鬥時受傷所需的醫療知識、以及訓練或戰鬥時所需的祭典儀式。卡拉里武術的武館或道館既是村落裡的訓練和醫療中心，也是供奉神祉的廟堂。[29]

基於對人體的認識與了解，印度武術家除了精通武藝外，在傳統阿育吠陀醫學和按摩領域上也相當嫻熟和知識淵博。卡拉里武術老師經常爲學生提供精油按摩（uzhichil），以增加他們的身體靈活性或治療肌肉損傷。薩睿立鉅細靡遺地寫下施作精油按摩的細節與注意事項：

> 每天施抹特地準備的精油被認爲能增加靈活性和肌肉、關節與韌帶的耐力。一種特別形式的季節性全身按摩，藉由導師的腳（*kal uliccil*），加上在15天按摩期間在行爲和飲食上的節制也被認爲能提高動作的緩和放鬆和流動性。在操練之前施用精油能引導身體內部的熱氣，產生流汗。精油不讓熱氣四散，且它的醫藥特性能透過發汗的毛細孔吸收。假如在練習後才

27 同上引，頁95。

28 同上引，頁171-174。

29 Phillip B. Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes,* p. 26.

臺灣大學學術期刊資料庫

> 施用精油，這樣的做法將導致汗和精油的混合體經由毛細孔滲入身體，這將產生冷卻效果，造成體液的不平衡。卡拉里帕亞特訓練的專用精油有傳統的配方。……施有精油的流汗身體不該暴露在直接的陽光或户外的風，因此，如先前曾討論的，訓練的地方最理想的就是武館的凹坑，可以保護練武者不受風吹日曬。空氣的流動保持在練武者之上，讓武館保持涼爽和清新。練武結束後，學員等身體的汗全乾了之後，才在寺廟的水槽、河流或淋浴室中洗澡。[30]

這種精油按摩除了保養修復習武者的身心與肌肉，也有助於提高學生的戰鬥能力。傳統上，學生在完成由老師所施作獨有的手腳全身精油按摩後，才能進入武術的練習。除了靈活性，整個過程刺激了習武者生命能量的流動並提高了他的思維敏銳度。習武者在掌握以上所提的四個武術訓練階段後，將接受卡拉里傳統藥物治療的指導。治療系統基於馬爾瑪點（Marmans），這些點是阿育吠陀中用於治療的身體能量點，它們可以比作中醫的穴位。[31]此醫藥用途主要是由卡拉里大師爲了治療戰鬥中的傷者而開發的。至於阿育吠陀（Ayurveda），阿育吠陀醫學不僅是一門醫學體系，而且代表著一種健康的生活方式。阿育吠陀由兩個字組成：「Āyur」指生命，「Veda」爲知識、科學之意。因此阿育吠陀一詞的意思爲生命的科學。它是源自印度關乎生命、養生和生命福祉的知識，其目的不只是運用藥草療法、推拿療法及瑜伽療法等三種方法來療癒或強化身體機能，還有運用身心健康作爲正念的基礎和通往靈性啓蒙或解脫（*moksha*）的旅程。

權威的宗教經驗詮釋者埃利亞德（Mircea Eliade）在其專書《帕坦伽利與瑜伽》（*Patanjali and Yoga*）中便強調，瑜伽、展演神話的舞劇和操練武術的功法與儀式不僅僅是紀念神聖的顯現，而是實際上參與了神聖的顯現。「每當碰到經歷神聖或完全掌控自身的問題時，我們總是能找到一種瑜伽的形式」[32]。根據他的解說，瑜伽技巧旨在經由體位法和身體的操練來擺脫身體的限制，讓自性（*atman*）能超越幻覺（*yama*），達到諸如涅槃（*nirvana*）或解脫（*moksha*）的神聖境界（the Sacred）。[33]依據埃利亞德的理論，操練瑜伽、卡塔卡利舞劇和卡

30　同上引，頁88-90。

31　同上引，頁303。

32　Mircea Eliade, *Patanjali and Yoga* (New York: Schocken Books, 1975), p. 196.

33　Mircea Eliade, *Myths, Rites, Symbols: A Mircea Eliade Reader,* vol. 2, ed. Wendell C. Beane and William G. Doty (New York: Harper Colophon, 1976), pp. 312-314.

臺灣大學學術期刊資料庫

拉里帕亞特武術，以及運用精油按摩和阿育吠陀的目的意在重啓、重演或重新實現神聖的原始神話和儀式。[34]這樣的重啓、重演或重新實現神聖呼應埃利亞德的「永恆輪迴」（eternal return）概念。「永恆輪迴」是一種透過行爲來完成的信念，即一個人能夠回到或與「神話時代」同時代。此概念強調，透過如舞劇和武術等的宗教行爲，其目的不僅是對神聖事件的模仿，而且是對神聖事件的參與，從而能回到初始的神聖時間、空間與經驗。[35]

（三）從訓練到演出：從身體、呼吸吐吶、能量到表演能量學

對薩睿立而言，傳統上擁有對身體完整的知識意味著獲取三種不同的身體實際知識：（1）體液和精力元氣的流動身體；（2）由骨頭、肌肉、脆弱的關鍵節點或身體的能量穴位（Marmans）所構成的身體；（3）精微的內部身體。「前兩種身體係根據阿育吠陀的理論，兩者一起構成粗鈍身體（*sthula-sarira*；gross body），第三種精微身體（*suksma sarira*；subtle body），據信封存於身體內」[36]。印度教三體論的「粗鈍身體」係由飲食、呼吸和行動的物質肉體組構，再加上個人前世的業力和行爲所共同產生的。而精微身體，包含脈輪和脈動，是靈性的身體和維持身體活力的生命能量所共同組構。此精微身體與因果體（*karana sarira*——靈魂的載具）一起，是輪迴的靈魂，在死亡時與粗鈍身體分離。若有人想要喚醒超覺意識和精微能量，獲得神聖、靈性或出神的表演，就必須從「粗鈍身體」和長期的「體現操練」（embodied practice）著手，好培養身體多方面的外在能力，諸如表演技藝、肌耐力和身體靈活度等。圓滿「粗鈍身體」後，持續在精神力量（*mana shakti*）與靈蛇能量（*kundalini shakti*）下功夫，將有機會成就「精微的身體」。就卡拉里武術而言，「粗鈍身體」的練習包括大量的基本姿勢、步法、跳躍、踢腿和腿部動作，在卡拉里武館的地板上，這些動作以越來越複雜的組合來回進行。在透過嚴格練習和按摩來完善外在形體之後，接著融合呼吸和生命能量（prana vayu），逐漸向內用功，以造就傳統上和瑜伽與冥想有關，具精微奧妙內在與能量流動的身體。[37]

---

34 Mircea Eliade, *The Sacred and the Profane: The Nature of Religion,* trans. Willard R. Trask (New York: Harper Torchbooks, 1961), pp. 68-69.

35 Mircea Eliade, *Shamanism* (Princeton: Princeton UP, 1972), p. xiii.

36 Phillip B. Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes*, p. 84.

37 Phillip B. Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes,* pp. 85-153.

臺灣大學學術期刊資料庫

談到呼吸，薩睿立把呼吸練習放在他的身心合一演技法的首要地位。他在《身心合一演技》一書第二章「從呼吸開始」討論呼吸議題，深信運用內在之眼做吐吶練習能讓人達到呼吸的極限並且對身心和吸入呼出之間的細微差別更加敏感。[38]薩睿立認同呼吸的重要性，認爲中文的「氣」，或日文和韓文中的「*ki*」或梵文中的「*prana*」是能夠激發習武者和表演者潛力的一股能量和生命力。對於瑜伽、太極拳[39]和印度武術的習武者而言，掌握特殊的呼吸控制技法是必須的，因爲它能幫助習武者的「氣」或「內在能量」（*prana vayu*）的活化與流動，有助於將生命力或原宇宙能量用於戰鬥和治療。在印度，這種內在能量時常被認爲等同於《瑜伽奧義書》（*Yoga Upanishads*）和怛特羅密教（Tantra）中的靈蛇力量／譚崔瑜伽（Kundalini/Tantric Yoga）。在這兩種傳統中，個人惟有透過多年的嚴格訓練，才能微調呼吸和身心之間的協調。一旦演員的呼吸被喚醒，覺知力與覺察力被強化與磨練，他便能產生觀眾也能感受到的實質情味能量的共震（resonance of rasic or affective power）。

當我們正視身心合一練習對於表演者身心的影響時，除了評估表演者的意識狀態與靈性覺察力，也密切關注其身心能量的狀態。傳統上，阿育吠陀能在武術和表演藝術上扮演重要的角色，主要是因爲阿育吠陀不僅是一門醫學體系，而且是一門專精的能量狀態學。阿育吠陀論文描述了五種大自然元素（空、風、火、水、土）組合而成的三種能量體質（*doshas*）：「風能型」（*vata*）、「火能型」（*pitta*）、「水能型」（*kapha*），並指出能量的平衡（*sāmyatva*）是身體健康不可或缺的條件，而不平衡（*viṣamatva*）會導致疾病，主張個體能在不間斷的流動能量交換過程中保持平衡，從而與神祇與周遭人事物建立一種和諧穩定的關係。[40]

從以上的「氣」或「生命能量」理論與實踐，薩睿立發展出他所謂的「表演

38 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, pp. 22-34.

39 練太極拳的關鍵是運氣。眾所周知，「太極」一詞指的是老子哲學中不斷變動和轉變的陰陽力量。因此太極拳修煉包含了與緩慢的程式化動作互相協調的呼吸節奏、陰陽平衡、平靜的正念狀態，以及導引「氣」的自由流動。它有多種用途，諸如養生、身體療癒、屬靈默想、武術鍛鍊以及表演藝術訓練。見Kiew Kit Wong, *The Complete Book of Tai Chi Chuan: A Comprehensive Guide to the Principles and Practice* (Tokyo: Tuttle Publishing, 2002), pp. 1-8.

40 Dominik Wujastyk, *The Roots of Ayurveda: Selections from Sanskrit Medical Writings* (London: Penguin Books, 2003), p. 18.

臺灣大學學術期刊資料庫

能量學」（the energetics of acting）。他明確指出：「在我和演員的工作中，我們並非以操練瑜伽、卡拉里武術和太極拳本身爲目的，而是一種藉以達到目的的手段——一種對表演能量學潛在動能和原則的持續探索」。對他而言，光操練身體而不上心，沒有全身感官知覺的介入，沒有持續的警醒、覺知與專注，是徒勞無益的。[41]要成就精微身體，長期且嚴苛的訓練自不可少，這是許多印度和亞洲的武術和傳統表演藝術的制式要求與規範，這也是爲什麼許多技藝精湛的武術家或表演者必須從小就開始訓練。

簡言之，和薩睿立「表演能量學」息息相關的印度修行（*sadhana*）養生法，特別是瑜伽和阿育吠陀，都是用來保持身心的平衡與健康，好進一步追求超覺意識和更高精神境界的方法，它們既是身心能量學、生命知識與科學、療癒方法與醫學、也是修身養性的修行之道，除支持習武者或表演者維持巔峰的身心狀態和臻至出神化境，也潛移默化地協助他們邁向靈性自我實現之路，能夠認識自性並獲得身心靈的自在與解脫。根據筆者對印度社會的觀察，印度人生活的每個層面幾乎都受到宗教觀念的影響，且被賦予神聖與屬靈的意涵。瑜伽和阿育吠陀除了呼吸等身心合一的鍛鍊之外，崇拜和儀式（*puja*），冥想與全心虔誠的奉獻（*bhakti*）都不可少，因爲這些都是獲得神聖力量和解脫（*moksha*）所不可或缺的。

三、薩睿立身心合一演技法的表演境界

薩睿立在他的著述裡，常以不同的方式來標示他心目中的理想表演境界。其中，最讓人印象深刻的當屬「身體開光」一例。在一九九八年的專書《當身體開光：南印度武術卡拉里帕亞特中的範式、操練和能量論述》一書中，他引用一句以印度南部喀拉拉邦所通行的語言馬來亞拉姆語（Malayalam）所提示卡拉里習武者所能臻至最理想的狀態：就是習武者需達到「全身盡化爲眼」（“*Meyyu Kannakuka*”:“the body becomes all eyes”）的境界，亦即筆者所譯「讓身體開光」的境界。他解釋道，「身體開光」係「身心處在敏銳度和覺知力高度專注的狀態」就宛如「千眼」梵天（Brahma）般，「習武者能『看見』他周遭每一樣東西，並以他有高深造詣的『功力』直覺地感知和回應周遭環境的任何／所有事

41 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 81.

臺灣大學學術期刊資料庫

物」。對傳統的習武者而言，這樣的造詣狀態是內外功的極致呈現，武功技藝純熟自不在話下，還擁有來自身心操練後「被喚醒和提升的靈蛇能量（*kundalini shakti*）」，這種帶有憤怒特質的力量還伴隨一種「*超*覺意識」（a *heightened* sense of consciousness）。[42]

根據薩睿立的觀察，近年來卡拉里帕亞特武術的操練更多是關注在「日常生活中實現和掌控一個人的身心和能量狀態，更甚於戰場上的使用」[43]。這種以瑜伽爲基底的卡拉里武藝的操練多被用來健身、調養身心和修行。儘管它是一種武術，對身體基本功的要求相當嚴苛，但它也相當重視精神層面的操練。誠如薩睿立的老師納亞爾（Gurukkal Govindankutty Nayar）所解釋的：「你應該用你的汗水洗卡拉里武館的地板。卡拉里武術的八成是精神層面，剩餘的才是肉體層面」[44]。占比高達八成的精神向度是啓動內在能量的微妙領域，亦是一股活絡與共振的觀照和熱情參與的能量之火。在印度瑜伽哲學中，能量的運作一向與身體和意識的轉變息息相關，甚至與屬靈解脫的目標聯繫在一起。因此薩睿立的「表演能量學」不僅只是「肉體的能量學」，更是「心靈的能量學」，必須透過身心合一演技來展演和體現能量的光譜。除此之外，在一九七九至一九八〇年間，薩睿立獲邀到威斯康辛大學麥迪遜分校（University of Wisconsin-Madison）共同指導亞洲實驗劇場課程，因而有機會直接向史考特（A. C. Scott）學習吳氏太極拳。從那時起，他養成了規律練習太極拳的習慣，並且像史考特一樣，把太極拳當作身心合一演員訓練的基礎。最終，薩睿立融合了瑜伽體位法、靜坐冥想、卡拉里帕亞特武術和吳氏太極拳等方法，打造成筆者所謂招牌的身心合一「雞尾酒」演技訓練法，並於一九八〇年代初開始推廣。透過薩睿立在世界各地舉辦的大師班，我們可以看到卡拉里武術的潛在影響力不斷擴大倍增。

多年來，薩睿立也付出不少的心力在轉化武功技藝的極致境界至表演技藝的出神化境上。對於薩睿立而言，他的身心合一演技係從身體開始，同時往內外精進，往外延伸係以精湛技藝應對周遭的人事物環境，往內延伸則以精進覺知與意識來完善微妙能量。在匯集整理自一九七〇年代始所積累的體現研究經驗後，他爲我們鑑識羅列了六項理想身心演技狀態的要點或指標：

42 Phillip B. Zarrilli, *When the Body Becomes All Eyes*, p. 212.

43 同上引，頁214。

44 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 63.

臺灣大學學術期刊資料庫

1. 覺醒的能量：表演者透過專注的呼吸，逐漸覺醒、發現，然後能夠循環運用體內的能量。一旦激活，內在能量就變得可用。它通常被視爲一種微妙的內在振動或共鳴形式。一旦激活，當表演者體現操練時，內在能量就可以在品質上得到提升、引導和形塑。
2. 調和：透過身心操練，表演者將身和心調整爲整體或全部。當身和心相互協調時，表演者就達到了一種超越二元論的身心狀態。
3. 提升的覺知：在協調的過程中，一個人的感知／感官覺知同時向內開放和向外在環境和在環境中的其他人開放。
4. 關注：隨著注意力和覺知力的提高，一個人能夠在自己的主要關注點上，孜孜不倦地專注於特定的行動／任務上。
5. 人技合一：在最佳精湛表演水準的狀況，一個人在做某項行動／任務的同時，也被該行動／任務完成。演員執行表演譜，但同時也被表演譜完成。舞者跳舞，但也被舞蹈完成。差別消失了。一個人就是自己所做的事，且一個人能夠根據自己所做之事進行調整。
6. 擁有雙重／多重的意識：在以充分體現的主要焦點和覺知參與特定任務／行動時，一個人同時能夠保持開放的感覺覺知，即一個人擁有活躍的雙重／多重的意識。[45]

從粗鈍的身體到精微的身體，要能夠成就登峰造極的演技，就必須透過嚴苛的訓練來練就並達成以上的目標。透過覺醒的能量、身心調和、超覺意識、正念專注，就有可能在多重意識的運作之下，一邊「行動」體現表演的「存在狀態」，一邊「觀省」回饋並調整當下的演出，一邊「發散情味」與週遭的人事物互動，最終表演藝術家在每個動作瞬間都與自己的內在生命融爲一體，進而達到人技合一。這種「身體開光」的境界充分展示身心的出神自在與完成狀態。「身體開光」不再現，而是一個身體能量覺醒的時刻，情感於是成爲一種動能，穿透表演者和觀眾的心與身。在印度，一位表演者的終極境界就是「與梵合一」，若表演者想要獲得神聖或屬靈的力量好成就出神入化的表演，就必須從瑜伽體位和體能的訓練著手，在身體和演技都準備好後，才有能力去體現（embody）宇宙初始的動能力量（*shakti*）。

整個從「粗鈍身體」到「精微身體」的過程也就是葛羅托斯基和巴爾巴兩人

[45] 同上引，頁83。

臺灣大學學術期刊資料庫

所定義從「技法1」過度至「技法2」的精進歷程：

> 「技法1」指的是聲音和身體的可能性，以及從史坦尼拉夫斯基（Stanislavsky）所流傳下來的各種心理技巧。此「技法1」有可能是複雜深奧的，可以透過*rzemiosto*，亦即劇場技藝，來成就它。「技法2」的目的意在釋放吾人內在的「精神」力量。它是種將自我集中於自身之上的實踐之道，藉由克服主觀性，打開薩滿巫師、瑜伽修行者和神祕主義者所知領域的道路，在那裡，所有個體的心神力量都被整合在一起。我們深信演員有獲得此「技法2」的能耐。我們想像著它的路徑，並尋找可能有助於穿透一個人內在能量暗夜的確切步驟。[46]

除此之外，薩睿立也曾透過對一首詩的詮釋，來闡釋身心合一演技所能達到的境界。這首詩的作者是難地凱師婆羅（Nandikeśvara）（2nd century AD）是古印度知名的劇場技藝理論家，也是《鏡映舞姿》（梵語*Abhinaya Darpana*或英譯*The Mirror of Gesture*）的作者。該書中收錄有談論情味（*rasa*）表演的詩文，日後廣爲流傳且常被引用。在〈手在哪裡……〉（"Where the Hand〔Is〕…"）這篇文章中，薩睿立除提供兩個知名的英譯版本，也提出他自己將此段落以更精煉的方式，還原梵文語法的逐字翻譯版本（薩睿立英梵對照版請見以下第一個引文）；兩個知名的英譯版本（一是庫馬拉斯瓦米Ananda Coomaraswamy的英譯，另一個版本是高斯Manomohan Ghosh的英譯）分列以下第二和第三引文。

薩睿立的英梵對照版如下：[47]

Where hand there eye
(yato hasta tato drishtir)
Where eye there mind
(yato drishtistato manah)
Where mind there bhāva
(yato mana tato bhāva)
Where bhāva there rasa
(yato bhāvastato rasah) (śloka 36)

[46] Eugenio Barba, *Land of Ashes and Diamonds* (Aberystwyth: Black Mountain P, 1999), p, 55.
[47] Phillip B. Zarrilli, "Where the Hand [Is]…," *Asian Theatre Journal* 4.2 (Autumn 1987): 206.

臺灣大學學術期刊資料庫

庫馬拉斯瓦米（Ananda Coomaraswamy）的英譯版本如下：[48]

For wherever the hand moves, there the glances follow;
Where the glances go, the mind follows;
Where the mind goes, the mood follows;
Where the mood goes, there is the flavour (*rasa*).

高斯（Manomohan Ghosh）的英譯版本如下：[49]

Where the hand goes eyes also should go there.
Whither the mind goes Psychological State (*bhāva*)
Should turn thither; and where there is the
Psychological State, there the Sentiment (rasa) arises.

薩睿立的論證重點是以上庫馬拉斯瓦米和高斯兩個英譯版本的主要動詞，如揭示主動的「to go」，再加上諸如「follows」的動詞，以及方向指示詞「wherever」、「there」、「whither」和「thither」等，都在暗示並形塑時間與序列感。[50]薩睿立覺得可以透過他所提議接近梵文的逐字翻譯版本，將動詞簡化，這將能產生不同的詮釋觀點：

Where the hand〔is〕, there 〔is〕the eye;
Where the eye〔is〕, there 〔is〕the mind;
Where the mind〔is〕, there〔is〕the *bhāva;*
Where the *bhāva*〔is〕, there〔is〕the *rasa*.[51]

薩睿立認爲此逐字翻譯版的效應是把庫馬拉斯瓦米（Coomaraswamy）以觀眾觀點爲主的翻譯，轉化成以表演者觀點爲重點的翻譯。在此同時，他主張他自己的版本除了能和字面翻譯契合外，更能印證傳統印度表演裡，表演者基本身心過程所體現的同時性美學理想狀態。[52]他想要強調的是手-眼-心-情緒（*bhāva*）-情味

48 Ananda K. Coomaraswamy, *The Mirror of Gesture, Being the Abhinaya Darpana of Nandikeśvara*, 1917, 3rd ed. (New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1977), p. 17.
49 Manomohan Ghosh, *Nandikeśvara's Abhinayadarpanam* (Calcutta: Manisha Granthalaya, 1975), p. 42.
50 Phillip B. Zarrilli, "Where the Hand [Is]…," p. 206.
51 同上引，頁207。
52 同上引，頁206。

臺灣大學學術期刊資料庫

（*rasa*）的合一和同一性，而非原先譯文所傳達的時序性：先手、再眼、再心、再情緒、再情味的過程。對薩睿立而言，有著move, follow, go等有積極主動及指示條件取向的動詞（“conditional active verb”）是給初學者或新手（“neophyte”）的必要按部就班提示，但對技巧精熟，一切了然於胸的演藝大師（“master”）而言，這些主動動詞就顯得累贅或畫蛇添足，不若突顯存在狀態的be動詞（“the unconditional state-of-being verb”）或連接動詞（linking verb）來得恰當貼切。薩睿立堅決主張：「在翻譯此段落上，我反對使用主動而非存在狀態動詞的理由是，主動動詞暗示係由初學者而非大師擔綱表演。而很清楚地，這來自《鏡映舞姿》的段落是在描述大師展演的理想狀態」。[53]

根據薩睿立詮釋，情緒（*bhāva*）是一種身心能量飽滿的情緒，一種「手-眼-心」調和專注的狀態，包括身心內部蓄勢待發到演技形於外的過程與展現，到達一種「進入-身體」（embody）的「體現情緒狀態」（“an embodied emotional state”）。就在此時，一位經驗老到的觀眾「品嚐」了表演者全神貫注（mana）的身體展演，成就了情味（*rasa*）。「就在此刻品味的瞬間，有了進一步的共鳴（resonance）——一個眼神、觸摸和愉悅狀態本身（*ānanda*）」。[54]在薩睿立的詮釋中，我們可以體悟到登峰造極的情味表演牽涉到許多層面，包括表演者的到位（味）演出、參與者（賞味者）的鑑賞能力、以及兩者對表演藝術的虔敬態度與互動。表演藝術的極致（*siddhi*; “accomplishment”），對薩睿立而言，就是一種人技合一的狀態（“the doer and the done are one”）[55]，表演者完全專注於他的身心合一演出，也就是「身、心和精神的完全投入」[56]。表演者的任務就在於能運用其精湛的演技來發散並製造某種情感共鳴，且完全投入這一情感分享的時刻與狀態，超越既有的形體，讓自我消融，情感能量流動、出味，與觀眾水乳交融。

情味表演的境界和薩睿立不厭其煩闡釋的「身體開光」境界如出一轍，這

53　同上引，頁207。

54　同上引，頁213。

55　Phillip B. Zarrilli, “What Does It Mean to ‘Become the Character’: Power, Presence and Transcendence in Asian In-Body Disciplines of Practice,” *By Means of Performance: Intercultural Studies of Theatre and Ritual*, ed. Richard Schechner and Willa Appel (New York: Cambridge UP, 1990), p. 131.

56　同上引，頁132。

臺灣大學學術期刊資料庫

兩種境界充分展示身心能量覺醒，出神自在與情味交融的狀態，一種身心、人技合一的層次。薩睿立認爲奇斯雷克（Ryszard Cieslak）在葛羅托斯基所導的《忠貞王子》（*The Constant Prince*）一戲中的演出，就是種「發光的表演」（"luminous performance"）。[57]他補充道，「成就情味熟成的狀態意味著一個人進入一種存在／做的狀態，在這一刻不斷地玩／做」[58]。無獨有偶，葛羅托斯基（Jerzy Grotowski），在《邁向貧窮劇場》（*Towards a Poor Theatre*）一書裡，也提出相當神似的說法，對筆者而言，此詮釋相當能呼應薩睿立出神發光的情味表演境界：

> 演員把自己變成一個完全的禮物。這是一種進入心醉神迷狂喜狀態和整合演員心裡和身體能量的技藝。這身心的能量來自演員最親密裡層的存在和本能，以一種「穿越光啓」（"translumination"）的方式噴濺湧出。[59]

葛氏認爲演員必須把自己當禮物完全地奉獻出來，這是臻至身心統合與心醉神迷狂喜狀態的不二法門。這演員的禮物是誠懇坦白且毫無藏私的禮物，是全面的奉獻與犧牲。再加上身心能量的噴發，演員成就一種登峰造極的極限表演狀態。就在此時身體消失燃燒，出神入化的表演讓觀眾只能得見能量的流動：

> 在我們的劇場，演員的教育並不是一件教導他某些事物的事情；我們試圖排除他的有機體對心理過程的抗拒。結果是演員可消弭內在衝動和外在反應兩者間的時間差，並以此方式成就內在衝動就已經是外在反應。驅動力與行動同時發生：身體消失、燃燒，而觀眾只看到一連串看得見的驅動力。[60]

大師出手渾然天成，人技合一，無時序意圖與身心情態的時間差，手-眼-心-情皆同時到位／味，再加上經驗老到觀眾的品味與共襄盛舉，成就了登峰造極的情味表演滋味，生命於是成爲一場饗宴。透過薩睿立的詮釋，我們可以體悟到身心合一演技法所欲成就的終極表演境界是整體且神聖的，除了要有傳達誠摯感人情感的表演者，要有能分享並與此神聖時刻產生共鳴的觀眾，還要有兩者對表演藝術誠懇無私的虔敬和奉獻的態度。

---

57 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 4.

58 Phillip B. Zarrilli, "Where the Hand [Is]…," p. 206.

59 Jerzy Grotowski, *Towards a Poor Theatre* (London: Routledge, 2002), p. 16.

60 同上引，頁16。

臺灣大學學術期刊資料庫

四、薩睿立的理論與實踐：評估與批判

經過多年來的潛心投入，薩睿立在跨文化表演和當代體現實踐即研究方面獲得了豐富的專業知識和經驗。基於多年來經驗的積累，他開發了一種獨特且密集的表演前演員培訓「雞尾酒」配方，將瑜伽、印度卡拉里帕亞特武術和來自中國的吳式太極拳結合起來。他覺得在身心合一演技訓練方面，這樣的雞尾酒配方能協助演員提升正念注意力、喚醒種種的感官、意識和能量。對他而言，這是種身心全面的覺醒，不光只是心理意義上的，而是個人內在意識和能量的覺醒與外在演技無縫結合的全身開光覺醒，超越二元內在和外在之間的對立。以下我們將爬梳薩睿立的理論與實踐，並對其優缺點作進一步評估與批判。

（一）體現實踐即研究與薩睿立的「後史氏」身心合一演技

在表演藝術領域，「實踐即研究」（“practice as research”）指的是一種不植基於文本，而是以身體爲實踐基礎並透過身體進行的研究。此種研究方法視表演藝術的實踐過程爲研究的標的物，加強身與心的連結，重視各種「體現實踐」（embodied practice）的操作和「體現知識」（embodied knowledge）的學習、運用和生產。體現實踐即研究讓我們能夠探求並接觸到許多不可思議、無法驗證、屬於未知和精神領域的議題與事物。正如瓊斯（Simon Jones）在他的專書論文〈互補性的勇氣：實踐即研究作爲表演研究領域的典範移轉〉（“The Courage of Complementarity: Practice-as-Research as a Paradigm Shift in Performance Studies”）中所指出的，實踐即研究標誌著表演研究的範式轉變，並且「賦權一種非常不同的認知模式」[61]，這包括對氣／能量、意識、精神、屬靈、出神、涅槃和解脫狀態的認識與理解。此外，阿切爾（Bruce Archer）在一九九五年的論文就表明，人們越來越認識到藝術實踐是一種研究：「在某些情況下，闡明命題、原則、材料、過程或功能的最佳或唯一方法是嘗試建構某事，執行某事，旨在探索、體現或測試它」[62]。一般來說，「實踐即研究」提供了一種更全面周延的學習和探究觀點，不僅包括知識的獲取，還涉及新的體現知識的揭示或發明。因此，它爲知

[61] Simon Jones, “The Courage of Complementarity: Practice-as-Research as a Paradigm Shift in Performance Studies,” *Practice-as-Research in Performance and Screen*, eds. Ludivine Allegue, Simon Jones, Baz Kershaw, and Angela Piccini (New York: Palgrave Macmillan, 2009), p. 25.

[62] B. Archer, “The Nature of Research,” *Co-Design* (Jan. 1995): 11.

臺灣大學學術期刊資料庫

識生產提供了一種啓發式模型，爲理論與實踐的結合提供了論證說理基礎，且可作爲演員培訓研究的基石。

不可諱言的，「體現實踐即研究」對二十世紀，甚至是二十一世紀，的演員訓練、戲劇製作和表演理論的生產有巨大且深刻的影響，而薩睿立本人則是這種研究的先驅之一，他苦練卡塔卡利舞劇和卡拉里武術，以體現實踐爲手段來探索、研究、驗證和生產表演知識和理論。他所導或演出的劇場製作與學術出版品既是他長年從事體現實踐與田野研究的成果，也是他埋首文獻典籍，辛苦筆耕的結晶。他的衆多劇場製作除提升「體現知識」的重要性，也挑戰美國版史氏「方法演技」的認知與作法，亦即任何偏重識別、理解和體驗角色的內在動機和情感，要求演員揣摩並完全融入角色的表演法。薩睿立指出：「一九六〇年代之後，許多劇場的核心不再是心理設定完整的角色」，他認爲「心理性」不再「具有足夠的解釋力、實踐力或靈活性，足以充分揭示當代作品複雜性的典範」。於是他充滿雄心壯志試圖運用他所研發的身心合一演技訓練法來啓動演員訓練的典範轉移，期望能幫助演員超越方法演技，迎向後戲劇的劇構法（post-dramatic dramaturgies）。[63]在發展他的方法時，薩睿立決定採用由史坦尼斯拉夫斯基所創的「身心」（psychophysical）一詞，最初原是爲了橋接表演中「身體」與「心理」元素，並致力爲新形式的戲劇解決表演上的問題。所謂新形式的戲劇意指雷曼（Hans-Thies Lehmann）「後戲劇劇場」（postdramatic theatre）所指涉的另類劇本和表演。在此一類型的劇作和劇場中，不再有傳統情節或角色人物作爲事件核心，舞台文本「僅是一項與動作、音樂、視覺效果一樣的整體構成要素」[64]，或指向英國新寫作（New Writing）劇作家諸如肯恩（Sarah Kane）和昆普（Martin Crimp）的劇作，並試圖解決他們劇作中的後戲劇手法所帶來的特定表演問題。[65]

史氏在《我的藝術生活》一書中提出，表演的最佳狀態是演員運用他所有感官並擁抱「他的心靈、意志、情緒、身體、記憶與想像力」[66]。在薩睿立看來，

63 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 8.

64 Hans-Thies. Lehmann, *Postdramatic Theatre*, trans. Karen Jürs-Munby (London: Routledge, 2006), p. 46.

65 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, pp. 7-8.

66 Konstantin Stanislavski, *My Life in Art*, trans. J. J. Robbins (New York: Theatre Art Books, 1948), p. 465.

臺灣大學學術期刊資料庫

史氏並未創發在美國廣泛流行的「方法演技」，而是持續實驗新的表演方法。薩睿立覺得自己並非反史氏，反倒是接續了史氏的實驗動能。他轉向印度，向印度取經，其目的無非是去尋訪新的方法與理論，好克服盛行於西方表演思想的笛卡兒身心二元論，並超越角色刻劃和再現理論。他的「雞尾酒身心合一演技訓練法」和「表演能量學」就是他找到的答案與回應西方演技訓練的方法。根據筆者的觀察，經過身心合一演技所調教出來的資深演員，諸如薩睿立本人和他的長期合作夥伴博耶特（Patricia Boyette），的確能應付「後史氏」時代的演技需求，能在使用最少文字來展現肢體動作的後戲劇劇場作品中嶄露鋒芒，或在採用無意義的聲音與手勢的前衛實驗演出中脫穎而出，或是在貝克特（Samuel Beckett）或太田省吾（Ota Shogo）等人的劇作中，僅僅以動作和靜默來詮釋劇情。筆者反而認爲，傳統的文本劇作因多著重在對角色的刻畫，可能並不適合薩睿立所訓練的身心合一演員，因爲薩睿立的演技訓練課程表中根本沒有發聲、咬字、角色刻畫與詮釋的訓練。

（二）薩睿立跨文化表演能量學的日常和超日常：從反覆操練、轉化為演技到超日常擴張身體的挑戰

薩睿立對當代表演研究的影響主要是透過自二十世紀後半葉以來新興的跨文化主義與跨文化劇場來實現。跨文化主義的影響力與跨文化劇場的操作始於他全面性學習卡拉里武術、卡塔卡利劇場、阿育吠陀醫學、《舞論》、印度教教義、瑜伽、靜心冥想、精油按摩與太極拳等。薩睿立所著關於卡拉里武術和卡塔卡利劇場的專書，均是結合人類學田野研究所撰寫具自傳色彩的民族誌，裡面涵蓋個人的體現實踐經驗與文獻研究成果，花費時間長達數載，這些著作不是他者藝術文化或生活方式的文獻化敘述與整理，而是具有薩睿立眞實體驗觀點的學術著述。而薩睿立的跨文化「表演能量學」的目標就是協助演員磨礪粗鈍身體、鍛鍊並加強呼吸吐納以及生命力，提煉內在精微能量，發展超覺意識，以滿足表演的直接需求，並且最終能與其他演員以及整個表演環境充分互動。他認爲他的身心合一演員訓練法能夠更好地處理演員的身心問題與反應，抵抗再現角色與塑造角色的誘惑。他強調一旦演員發展出這種對「氣」或「能量」的覺察與運用，就更能成就人技合一的境界。誠如薩睿立所點明的，「一個人所探尋的自我並非心理／行爲層面的自我，而是身心合一的自我——這具經驗／感知力自我的構成，

臺灣大學學術期刊資料庫

需在行動的當下透過感官覺察、感知和觀照來完成，並對周遭環境做出回應」。同時，爲了避免流於空洞與習氣，「演員必須全心投入訓練，並視此爲不間斷的自我定義過程」。[67]

薩睿立的話意味著，要成就人技合一的境界並非易事，從粗鈍身體的操練到精微身體的養成，以及過程中自我和自性的發掘，均須長期且嚴苛的外在肢體與內觀操練。就薩睿立的觀察，這種自幼入門且歷經日復一日苦練的模式是許多亞洲傳統武術界和表演藝術界的常態。假如一位演員一旦決定接受薩睿立身心合一演技的訓練法，就必須對卡拉里帕亞特武術、瑜伽術和太極拳有全面且深刻的投入，好能在身心合一實踐的過程中，找到諸如脈輪、丹田和穴位等的能量中心，並且知道如何運用「氣／能量」來協助自己表演和創作，形塑肢體動作的同時，也開始運用正念來轉化並提升意識、自性和精神性。這就是爲何薩睿立一再強調「反覆操練」的重要性，因爲這整個過程牽涉到自律、自我發現、自我定義與自我創新。重複練習是引領表演者在他們的身心中發現未知、能量連結和身心潛能的唯一方法。[68]

可以想見的，薩睿立的身心合一演技訓練法不論是對老手或新手演員而言，都是充滿挑戰性的，正如薩睿立自己所提問的，反覆的身心合一訓練到底要如何運用或轉化成演技？參加他所主持的演員演技訓練工作坊的學員們，也不時感到困惑，因爲他們很難將自己所受到的身心合一演技訓練與他們在舞台上的演出聯繫起來。誠如一位學員所坦言的：「長久以來，我都很難想像如何把訓練成果直接運用到我的表演上！」是的，練習瑜伽的種種體位、卡拉里武術裡常練習的八種動物姿勢（大象姿勢、馬的姿勢、獅子姿勢、野豬姿勢、公雞姿勢、蛇的姿勢、魚的姿勢、貓的姿勢）、太極拳裡的各種套路等等，除了能強化演員的體能、耐力、靈活度、正念專注力、意識覺知、能量水平和運用氣的能力，到底對演技有什麼幫助？薩睿立的回應是，這些懷疑和困惑跟演員所認知的「表演」息息相關，「什麼是或不是表演？」以及「演員自身對透過身體所完成的訓練和表演之間的關係缺乏經驗和清楚思考」。[69]

薩睿立認爲會產生困惑的另一個原因是，演員們對整個表演的進程缺乏概

67 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, pp. 29-30.

68 同上引，頁30。

69 同上引，頁30。

臺灣大學學術期刊資料庫

念，他先引用了謝喜納的七階段論來做說明，亦即，「從訓練到工作坊、排演、暖身、表演、冷卻和後果」[70]等七階段。接著，他又再次引用謝喜納來區隔訓練和排演這兩個階段：「排演是一種設定事件精確順序的方法。準備是一種持續的訓練狀態，以便在出現情況時準備好採取適當的行動」[71]。薩睿立又再次強調：「許多年輕的演員對即身訓練準備形式和排演之間的差異僅有極少的經驗或了解」[72]。筆者覺得薩睿立的辯解說明是站得住腳的，因爲許多年輕演員在接受嚴苛訓練的時候，的確無法理解許多的訓練項目到底對自己的演技有何助益。相對的，一位操練多年且嫻熟身心合一演技的資深演員，除充分理解基礎訓練和排演之間的差異，也多具有敏銳覺察力和運用氣或能量來琢磨情感和詮釋角色的能力，也因爲曾下過多年基本功的苦功，資深演員較能發展出扣人心弦的表演，不論這是一個寫實戲劇裡的角色或是後戲劇（Post-dramatic）和新寫作（New Writing）劇作裡的角色。最終，即使是一位資深演員，也必須歷經多次辛苦排練後，才能以生動流暢的方式執行事先已排練多次的表演譜，適切詮釋想展演的人物或故事。

除了須反覆練習和面對將所學身心合一練習轉化爲演技的挑戰，薩睿立的「表演能量學」還有一大特色，亦即該方法同時聚焦表演前的準備，尤其是表演前的身心能量訓練與運作，以及之後超日常能量的運用與表演。換言之，此「表演能量學」強調的是巴爾巴（Eugenio Barba）所稱的「先表演-表達力」（pre-expressive）準備狀態或階段，和在表演情境中，表演者以「超日常能量」（the extra-daily energy）的身心模式來進行表演和完成。這種對身心能量的超日常運用就是所謂的演技，而表演就是調動全身的能量，擴張「身體的動能」。[73]巴爾巴曾以精確卻富詩意的文字提出「擴張的身體」（the dilated body）的想像和構想，他認爲：

> 表演者擴張的身體是一個炙熱的身體，並非導向煽情的或情緒化的意思。

---

70 Richard Schechner, *Between Theater and Anthropology* (Philadelphia: U of Pennsylvania P, 1985), p. 16.

71 Richard Schechner, "From Ritual to Theatre and Back," *Ritual, Play, and Performance: Readings in the Social Sciences/Theatre*, eds. Richard Schechner and Mady Schuman (New York: Seabury P, 1976), p. 222.

72 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 31.

73 Eugenio Barba, *The Paper Canoe: A Guide to Theatre Anthropology*, trans. Richard Fowler (New York: Routledge, 1995), p. 62.

臺灣大學學術期刊資料庫

> 感覺和情緒都是反應、結果。這身體是紅通炙熱的身體，以這個字的科學涵意而言，構成日常行爲的分子被激化並生產更多的能量。它們增加已進行的運動，它們分離，它們相互吸引，它們以更大的力量、速度、在更大的空間相互對峙。[74]

要讓自己的身體擴張，必須全身投入並集中所有的能量於動作上，讓身體與心理能量發揮極致。擴張的身體涵蓋整個能量的場域，且可不斷擴展延伸，開啓隱秘的空間，瓦解身體的界限。其目的不在彰顯身體的形體、姿勢或結構，而是去動員並啓動身體內在的能量。薩睿立的「表演能量學」積極呼應巴爾巴的見解，其目標是引導演員實現一種具有充分身心覺察與飽滿能量體現的個人表演風格，最終目的是在演員之間「找到使演員互爲主體的方法，讓他們能在當下彼此行動或回應」[75]，好產生一個整體的協調演出，並在演員和觀眾之間建立默契。基本上，薩睿立的「表演能量學」和巴爾巴的「先表演-表達力」和「擴張的身體」等概念都預設一種典型的身心連續體，運用了超日常的能量與技藝，組織並呈現表演者的舞台行爲和生命力（scenic behavior and bios），建立表演者和觀眾的情感關係，好創造表演中意想不到意義和意識覺醒的可能性。

（三）身心合一演技的正念技術與精神性

對於身處於全球化資本主義時代的我們，越來越多的戲劇與劇場從業者試圖迎合一般觀眾，推出具感官性、刺激性與娛樂性的表演節目。然而最近我們也看到許多劇場與表演藝術工作者，還包括許多觀眾，也開始關注並投入培養正念，強化靈性覺識，以及改變意識狀態。劇場藝術家們各自使用不同的術語來表達或命名他們的願景。對亞陶而言，他一直渴望在劇場創造神聖祭儀的體驗。他的目標是「爲了碰觸生命而摧毀語言」並且無限延伸「所謂現實的邊界」。[76]至於葛羅托斯基，他認爲他的神聖演員是具有精神力量，能進行自我參透並全然奉獻自我的演員。[77]他使用諸如「出神」（“trance”）與「穿越光啓」

---

74 同上引，頁98。

75 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 113.

76 Antonin Artaud, *The Theater and Its Doubles*, trans. Mary Caroline Richards (New York: Grove Weidenfeld, 1958), p. 13.

77 Jerzy Grotowski, *Towards a Poor Theatre*, p. 38.

臺灣大學學術期刊資料庫

（“translumination”）的字眼來解釋他的願景與洞見。[78]依循相同的思路，布魯克企求在劇場中體現不可見的事物，那是「一種對更深層現實的渴望，一種遠比日常生活的一切更深刻的現實」[79]。他認爲我們需要神聖劇場或眞正的儀式來回應時代的召喚或需求。

至於薩睿立，他的身心合一演技有潛力藉由相關正念與超覺意識的操練，培養「在當下全然開放」的超日常身心狀態。[80]在此同時，薩睿立也在他的著作中一再強調演員保持在「當下」（the here and now）的重要性。[81]在筆者看來，他的身心合一演技與某種宗教性、神聖性和精神性的（spiritual）境界有密切的關聯。當他被問到他所傳授的身心合一演技是否是「精神性」的時候，薩睿立引用了達賴喇嘛對於「精神性」一詞的定義來回應大家的質問：

> 當我說「精神性」時，這並不必然意味著任何種類的宗教信仰。當我使用「精神性」這個詞時，我指的是人類基本的優秀品格：人類情感、參與感、誠實、紀律以及由良善動機正確指引的人類智慧。[82]

當他被問到他是否被他所教授的身心合一演技所改變？薩睿立的答覆簡單而明確：「是的，當然」。他補充道：「任何長期的身心合一操練，只要勤加練習，加上適當的專注，就會從根本上改變一個人的身體和心靈之間的關係」。[83]有鑑於此，筆者認爲薩睿立的方法本身並非僅只是種演員訓練法，而應該被視爲是種具泛宗教色彩的通過儀式，其目的是在身心與意識層面上替肯下苦功操練的演員帶來長期且持久的改變。換句話說，呼吸吐納與動作的「能量學」不僅是演員藉此完成「表演譜」的練習；用傅柯的話來說，它們是演員的身心「技法」，演員不只藉此「發展關於他們自己的知識」，[84]也重塑他們的力量，重新定位他們的中介／自我／身份認同，並建立他們的身心網絡。因此，透過正念的體現實踐，超日常的表演經驗、技巧、意義及知識都被重塑和調整。從正念體現實踐到意識轉化和出神演技，表演者重塑自己，並在當下達到專注的「存有-行動」（being-

78 同上引，頁16。

79 Peter Brook, *The Empty Space* (New York: Atheneum, 1968), p. 44.

80 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 89.

81 同上引，頁31。

82 Dalai Lama, *The Dalai Lama's Little Book of Wisdom* (London: Harper Collins, 2002), p. 15.

83 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 213.

84 Michel Foucault, *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Fourcault,* ed. Luther H. Martin (Amherst: U of Massachusetts P, 1988), p. 18.

臺灣大學學術期刊資料庫

doing）人技合一狀態。[85]

薩睿立多次苦口婆心地解釋所有身心合一演技的目標在達到人技合一的「爐火純青境界」（*siddhi*），「在此最高境界，大師的表演看似『不費吹灰之力』」，「臻至此存有／行動的境界（a state of being/doing），在此境界中，人們可以自由地實踐『無爲而爲的原則』」。[86]薩睿立並引用喬杜里（Haridas Chaudhuri）的話以爲佐證：「我行動，但不是我，而是存有透過我在行動（"I act, yet it is not I but Being acts through me"）。」[87]薩睿立所揭示的化境和葛羅托斯基在〈表演者〉一文中所宣示定義的境界有異曲同工之妙：「表演者，大寫字母，是個行動者。他並非扮演另一個人的人。他是位實踐家、牧師、戰士：他超越了美學流派……表演者是一種存有狀態（*Performer* is a state of being）……知識就是實做的問題（Knowledge is a matter of doing）。」[88]葛氏重視行動的當下，堅持「操練-實做-存有」（practice-doing-being）的連結和境界，強調表演者的技藝是種非再現性的事件（non-representational event）。對筆者而言，在許多層面上，薩睿立的「身心合一演技」演員和葛氏的「神聖」演員是互通相容的，他們關注身心靈合體的出神化境，完全投入「在場」（presence）與「當下」，無入而不自得。史氏的「身心合一」概念是他們兩人共同的資產，兩人也致力提升史氏「與角色合一」或「體驗活角色的生」（*perezhivanie*；experiencing）的「體驗藝術」（the art of experiencing）[89]至去角色執著的「人技合一」「存有-行動」。

（四）薩睿立身心合一演技訓練法和它的問題

薩睿立的身心合一演技試圖重新聚焦與深化由史氏所開創的「身心合一」體驗（*experiencing*）。史氏原是試圖透過身心合一的即興創作，或是一種更注重

---

85 Phillip B. Zarrilli, "Psychophysical Approaches and Practices in India: Embodying Processes and States of 'Being–Doing,'" *New Theatre Quarterly* 27.3 (2011): 244.

86 同上引，頁255。

87 Harisas Chaudhuri, "Yoga Psychology," *Transpersonal Psychologies*, ed. Charles T. Tart (New York: Harper and Row, 1977), p. 252.

88 Jerzy Grotowski, "Performer," *The Grotowski Sourcebook,* eds. Lisa Wolford & Richard Schechner (New York: Routledge, 2006), p. 376.

89 Konstantin Stanislavski, *An Actor's Work: A Student's Diary*, trans. & ed. Jean Benedetti (New York: Routledge, 2008), p. 16.

臺灣大學學術期刊資料庫

肢體訓練被稱爲「身體行動方法」的排練流程，跨越身與心、知情意、知性分析與肢體動作之間的鴻溝。薩睿立一方面延續史氏「身體行動方法」的使命，拒絕只用頭腦分析劇情和創造情感記憶，而是導入身體行動，用全身心的能量來演戲；另一方面，他試圖超越史氏「以文本角色爲中心」的身心合一實驗，其最終目的是去創造一種「後角色」的體現表演。然而，薩睿立所渴望的身心合一、正念專注、精微能量和超覺意識的效果總是被有限的排練時間削弱，曾接受薩氏訓練的眾多演員可能多數仍未能精練自己粗鈍的身體，更不要說去喚醒自身的精微能量並建立有鮮明特色的整體表演風格。以下我們將聚焦討論薩睿立身心合一演技訓練法和它的問題，特別是「身體發光」和「雞尾酒」配方演員訓練法所引發的問題。

薩睿立本人是位非常用功且全心投入身心合一演技的「體現實踐者」（embodied practitioner），他對長期訓練所獲致的成果非常有信心，他認爲「要成就精湛的造詣就是去達成人技合一的理想境界和關係品質，即『身體發光』」[90]。薩睿立深知反覆訓練是一永不止息的自我追尋、自我鞭策、自我定義和自我發現的過程。話鋒一轉，他指出今日美國和英國的準演員「可能未曾接受過特定領域的深入培訓」[91]。反觀臺灣，臺灣演員的訓練養成也是如此，除了傳統戲曲演員較有機會接受嚴苛且完整的科班訓練，一般戲劇系的學生多半路出家，完全沒有機會接受長期且深入的身心合一演技訓練。

在本論文中，筆者要指出的是薩睿立「雞尾酒」配方演員訓練法其實很有問題，一來此配方的來源有三，分別是瑜伽、卡拉里帕亞特武術和吳式太極拳。我們要問這樣的三種配方是最佳的組合嗎？它們所組合出的訓練是最有效的嗎？它們能形成某種訓練體系嗎？薩睿立強調他運用這些傳統進行訓練時，基本上是從他的「西方感知力」（western sensibilities）出發，他說這樣的作法可被稱爲「翻譯」（translation），但他又說他的做法「並不涉及翻譯那些技巧」，且他還嘗試儘量保持那些體位、招式和姿勢，就如同他被教導時的那個樣子。[92]這裡，薩睿立似乎相當矛盾，一下說有翻譯，一下說沒有翻譯。但我們知道在跨文化主義

[90] Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 213.

[91] 同上引，頁31。

[92] 請參考以下文章：Phillip B. Zarrilli, “Phillip Zarrilli: When the Body Becomes All Eyes,” *The Sunday Guardian*, 25 Jan. 2015, https://www.pressreader.com/india/the-sunday-guardian/20150125/282462822326376 [accessed 25 Jan. 2024].

臺灣大學學術期刊資料庫

和劇場的操作中，要保持原樣完全沒有翻譯的涉入，幾乎是不可能的事，一來這三種配方均是自原產地——印度或中國——的傳統訓練中擷取出來，脫離了它們原先的武術和文化脈絡，也因此連帶減損了它們的完整性與效力；二來即使相關技巧，譬如說卡拉里武術中的大象姿勢和獅子姿勢等，沒有「被翻譯」，但在經歷薩睿立「西方感知力」的篩選、編輯和拼裝後，成了不知所爲何來的零碎技巧，既缺乏組織、結構和漸進性，也缺乏深度、願景和整體性。

薩睿立常說，一位表演者在學習融和呼吸並讓內在能量流動之前，首先必須在外部形態下功夫。在大多數的狀況下，一位演員往往需要數年的嚴格訓練與堅持不懈的練習，才能培養內部精微且能量流動的身體，然後才可以在舞台上將其「翻譯」或「派上用場」。但問題是薩睿立所發展出來的雞尾酒配方能「治癒」演員演技低落的通病嗎？能幫助演員提升能量、意識和覺知的可能性嗎？能圓滿創意演出和人技合一的境界嗎？筆者認爲問題在於薩睿立並無自己的劇團或演出班底，當他受邀帶領演員訓練工作坊或導演特定戲劇時，演員通常只有相當短暫的時間可以跟薩睿立學習身心合一演技，往往才學個皮毛，工作坊就結束，或是馬上要進入排戲的階段，無暇再琢磨身心合一演技的精髓。以下筆者就以薩睿立於二〇一四年受臺北藝術節（Taipei Arts Festival）之邀所執導的《九面芙烈達》（*The 9 Fridas*）爲例。

由薩睿立執導的《九面芙烈達》係由歐萊利（Kate O'Reilly）編劇，與臺灣莫比斯圓環創作公社合作，並邀香港話劇團共同演出（演員來自馬來西亞、香港和臺灣）。弱視身障的劇作家歐萊莉以失能（disability）爲視角，去刻畫和拼貼被她視爲「身心障礙者偶像」的芙烈達．卡蘿（Frida Kahlo）在不同生命階段和歷程中所需面對的挫折、創傷、憂鬱和苦悶。正式演出定於二〇一四年九月五日至七日於水源劇場演出，在開始爲期五週的排練之前，薩睿立主持了一場爲期三天的密集工作坊，名爲「讓身體開光——身體、呼吸、活化以及表演肢體工作坊」（"Making the Body All Eyes: Body, Breath, Activation and Performance"）（7月28日至30日），作爲他身爲駐藝術季客座導演任務的一部分。參與此工作坊的有《九面芙烈達》的演員、臺灣當地演員、以及對身心合一演技訓練有興趣的學生。訓練過程從雞尾酒身心合一跨文化演技開始，交替運用瑜伽、卡拉里武術和太極拳來幫助學員喚醒身心內外能量，協調呼吸與動作，拉長脊柱，並學習從丹田運氣到頭頂並遍及全身。唯受限於時間與經費，工作坊的訓練項目都只能蜻蜓點水。

臺灣大學學術期刊資料庫

正式演出時，薩睿立運用大段獨白、旁白、對話和歌隊來推展劇情與表達內心感受，演員能眞正運用肢體和身體行動的機會反而不多。雖然一些觀眾喜歡演員詩意的台詞，並讚賞精緻的佈景和服裝，但絕大多數的觀眾對脫鉤的圖像和文字感到不解和困惑。劇評家也多持負面的評論，對後戲劇去角色刻畫的劇情和整體表演風格感到失望。誠如葉根泉所指出的，「演員內在質量的改變，非一朝一夕即可達成。更由於此次注重在敘述聲音的表現，更暴露幾位演員口語上的嚴重缺失：非常八股套式的舞台腔。」[93]當薩睿立在專訪中被問到臺灣表演者對他的身心合一演技的反應時，他表示對於那些「未曾或很少使用身體去感受和學習」的演員來說，「他們需要花更多的時間去適應這種訓練法」。[94]

再問一次，薩睿立所發展的雞尾酒身心合一演技訓練眞的能啓動演員全身的能量，體現薩睿立對「表演是甚麼」的新想像嗎？史帕茲（Ben Spatz）在其開創性著作《身體能做什麼》（*What a Body Can Do*）中，尖銳地質疑並批判了薩睿立的觀念與實踐：「在整本《身心合一演技》中，薩睿立完全依賴『中性』、『超日常』以及『放空』技巧的概念……總的來說，薩睿立未能準確地闡明他的來源與他自己所使用方法的技術框架。因此，他似乎只是端出自己的方法，作爲『演員』問題的通盤解決方案，而非某一特定技術領域的研究計畫」。[95]筆者相信薩睿立會同意筆者以下的看法：只有極少數的習武者或表演者能夠達到「身體開光」的巔峰狀態。基於這項因素，筆者相當懷疑他的雞尾酒身心合一演技的效能，尤其是在薩睿立的許多商業性製作中，表演者通常只接受非常短期的身心合一訓練。

在薩睿立劇場人的生涯中，最能夠見證他身心合一演技功效的，恐非博耶特（Patricia Boyette）莫屬。博耶特目前是威斯康辛大學麥迪遜分校戲劇系表演／導演教授，她和薩睿立兩人的合作關係始於一九九五年的「貝克特計畫」（The Beckett Project）。該計畫透過採用卡拉里武術、太極拳和瑜伽等身心合一演技

93 引自葉根泉的文章，〈敘事劇場的文化障礙與創傷再現《九面芙烈達》〉，《表演藝術評論台》，2014年9月9日，https://pareviews.ncafroc.org.tw/comments/faa90d76-d5cb-4969-85e5-9635750943d4，讀取日期：2024年1月25日。

94 訪談見Phillip B. Zarrilli, *The 9 Fridas Programme*, interviewed by Pei Wei Huang and written by Yi-ni Ma. Taipei: Mobius Strip Theater, 2014.

95 Ben Spatz, What a Body Can Do: Technique as Knowledge, *Practice as Research* (London: Routledge, 2015), p. 155.

臺灣大學學術期刊資料庫

的密集訓練，來滿足貝克特的戲劇極簡主義對演員耐力和意識的獨特要求。博耶特曾細說她如何透過身心合一演技來解決她表演《非我》（*Not I*）一劇時所遭受的挑戰和壓力。貝克特的《非我》一劇是極簡主義的極致，全劇發生在一個漆黑的空間裡，只有一聚光燈固定在舞台上方，其光束聚焦在女演員的嘴上，除了那張嘴，其他的一切都被遮蔽。在獨白中，那張嘴巴以急促的速度說出雜亂無章的句子，間接講述了一個七十歲左右女人的故事。博耶特寫道：

> 這個劇作的新穎之處在於不斷重複一系列身心練習，使我能夠更深入、更清晰地發現我自己特定的身體、心理、情緒、思想是如何相互聯繫和相互影響的。……我認爲身心合一練習對我的幫助，以及它在訓練中的整體價值，在於它邀請演員以一種非常實用的方式發現他們特定的身體、心理、呼吸和情緒如何「連結」，以及爲何這種連接是流動的，因此可以在表演過程中理想地被規範與調節。[96]

如果一位曾接受長期且嚴苛身心合一訓練的成熟演員（如博耶特）尚且需要許多反覆的練習與覺知來連結自己的身體、心理、呼吸和情緒，才能把戲演好，新人演員可預見的將遭遇更大的挑戰與困難。

除此之外，薩睿立也提供了他個人的體現經驗以及親自演繹貝克特的戲劇作品《無言劇I》（*Act Without Words I*）和《俄亥俄即興》（*Ohio Impromptu*），並且說明他自己在太田省吾（Ota Shogo）《水之驛站》（*The Water Station*）的製作中用來引出和指導演員展現身心脈動與覺察力的導演策略。相較於貝克特的作品，《水之驛站》是一部非常富有詩意的非語言劇作，這是一個時間變慢的世界，講述的是孤獨、疏離、流浪、人性和生命的脆弱。在這沉默的傑作中，「舞台中央有一個壞掉的水龍頭。一條細細的水線從噴嘴流出。水聲。形形色色的人們走過、接近，接觸水，然後繼續前進。在這個作品中，沉默如同現實人類的時間呼吸著，而不是種形式」。[97]針對這樣的一齣戲，薩睿立寫下他的導戲秘訣：

> 我指導演員透過增強的感官參與，透過背部、腳部、嘴唇、嘴巴、指尖、耳朵等，來集中他們的氣覺知／能量，來感知太田省吾劇本譜中的特定動作。透過這種行動／覺知的進展來指導演員，我擴展或重複了關鍵短

[96] Patricia Boyette, "Patricia Boyette Reflects on *Not I*," *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski* (London: Routledge, 2009), p. 137.

[97] Ōta Shōgo, "*The Water Station* (*Mizu no Eki*)," trans. Mari Boyd, *Asian Theatre Journal* 7.2 (1990): 150.

臺灣大學學術期刊資料庫

> 語。就「感知背後」練習，我邀請演員去感知他們覺知中更微妙的細微差別——「沿著脊柱感知背後……感知腳部、手掌、沿著脊柱並通過頭部……。」同樣地，我通過要求演員「感覺嘴唇後面的嘴……將右手的指尖帶到嘴唇……感覺手指放在嘴唇上」來擴展「感覺嘴唇」這樣的語句。擴展和重複對於處於這種身心練習過程早期階段的演員來說非常重要。[98]

薩睿立以上的指導，對柳正淑（Jeungsook Yoo）來說相當受用，她自二〇〇一年起，便在薩睿立的指導下接受瑜伽、卡拉里武術和吳氏太極拳的訓練。[99]她在太田省吾的《水之驛站》一劇中的第一幕扮演女孩（The Girl）的角色。她在二〇〇七年發表的文章裡〈在內外空間裡運氣——對《水之驛站》表演過程的韓國人觀點〉（"Moving ki in Inner and Outer Space—A Korean Perspective on Acting Process in The Water Station"），寫下她和此戲透過身心行動，而非閱讀，所進行的互動歷程和感覺：

> 一開始時，《水之驛站》是以一套具體行動交給了我。以閱讀來理解文學文本的制式階段被透過我的身心狀態來賞析行動的作法所取代。「慢節奏」、「回頭看」、「低頭看著腳」和「觸摸嘴唇」等指令既像瑜伽動作指令般實用，又像一首詩般令人回味……這些行動在我身上產生了強烈的感覺。[100]

柳正淑也很細膩的寫下在排練時，外在的身體行動所引發、牽動的內心情感和對時空的敏銳覺知：

> 「回頭看」這個外在的動作有很多潛在的意義。在完成它的那一刻，這個行動對我來說是一種徒勞的渴望，伴隨著失望和對喪失的確認。對身後廣闊空間的強烈覺知，對我來說變成了對不可挽回的過去的時間感，拖曳在我的腦後。那是一種憧憬和遺憾的感覺。當我把目光落在腳邊時，不可否

98 Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 157.

99 柳正淑曾擔任薩睿立的助理並參加以下組織所辦的工作坊：波蘭加爾濟尼采戲劇協會（Gardzienice Theatre Association）、新加坡戲劇培訓和研究計劃（Theatre Training and Research Programme）以及美國明尼蘇達大學劇場藝術和舞蹈系（Department of Theatre Arts and Dance at the University of Minnesota）。柳正淑曾在以下製作中擔綱演出《女僕》（*The Maids*）、《禿頭女高音》（*The Bald Soprano*）和太田省吾（Ota Shogo）的《水之驛站》（*The Water Station*）。

100 Jeungsook Yoo, "Moving ki in Inner and Outer Space—A Korean Perspective on Acting Process in *The Water Station*," *Contemporary Theatre Review* 17.1 (2007): 84.

臺灣大學學術期刊資料庫

認的孤獨和絕望向我襲來。[101]

從以上的描述看來，柳正淑已掌握了以身心合一演技來展演「回頭看」這個行動的箇中三昧。下面她所要下的功夫，就是把所有有關女孩這個角色的動作指令作最佳的身心演繹，並將它們串接成女孩這個角色的表演譜，當然還得再加上無時不刻演員對自己全身的覺知，對劇場空間的覺知和對其他演員和觀眾的覺知。但這個在排練期間完成的表演譜，雖經過縝密的設計與演練，但「並非所有這些時刻都是預先計劃好的。許多時刻是透過對以下刺激的主動-被動反應而發現的，例如聯想、情緒、身體動作、其他、道路、水、洋娃娃和垃圾堆」[102]。基本上，身心合一演技的表演譜不會是一成不變的，它會隨著表演者的氣與情緒狀態，表演當下的時間與空間，以及周遭的人事物而變動。只是嫻熟身心合一演技的資深演員更知道如何細膩地掌握表演的分寸與力道。

結論

薩睿立對印度喀拉拉邦所孕育的幾種藝術形式有著強烈的興趣與求知慾，一九七六年在獲得美國傅爾布萊特（Fulbright）獎學金的支助後，他來到喀拉拉邦，開啓了他的印度之旅。那時，他是一位年輕的戲劇導演，渴求探索演員訓練的妙方，他想找出一種與美國方法演技不同的演員訓練方法。在葛羅托斯基和巴爾巴的啓發下，他前往喀拉拉邦知名的學習傳統表演藝術的卡拉曼達蘭學校，決定全心投入卡塔卡利舞劇的訓練，並在一年之後轉投入卡拉里武術的學習。

自一九七六年轉向印度後，薩睿立從印度習得林林總總的經典知識與技藝，如阿育吠陀醫學、吠陀經、《舞論》、卡塔卡利舞劇、瑜伽、靜坐冥想、精油按摩、卡拉里武術和與表演相關的技藝。爲了能更精確地掌握薩睿立的洞見、理念、所從事的戲劇製作與整體的學術、教學與表導演成就，本論文第一部分抽絲剝繭先從爬梳和釐清薩睿立的印度淵源著手。第二部分細究薩睿立曾下苦功學習並著書立說的兩種技藝，亦即卡塔卡利舞劇和卡拉里帕亞特武術；深入探討伴隨這些技藝學習所不可或缺的瑜伽、精油按摩與阿育吠陀醫學；最後鑽研薩睿立視爲核心的表演能量學。第三部分則聚焦解析和鋪陳薩睿立身心合一演技法的表演

101 同上引，頁84。

102 Jeungsook Yoo, *A Korean Approach to Actor Training* (London: Routledge, 2018), p. 87.

臺灣大學學術期刊資料庫

境界。第四部份則針對薩睿立的理論與實踐，作一整體的評估與批判。

綜合以上的分析與討論，在本論文中，筆者認爲除非表演者能接受持續且嚴苛的培訓，否則薩睿立的身心合一演技訓練就會淪爲一種聊備一格的訓練方法，或充其量只是種「雞尾酒式」的「補救」或「補充」療法，「補充」當前演員訓練法的侷限，無論是史氏的體系或身體行動方法、史特拉斯伯格（Lee Strasberg）的方法演技、鈴木（Suzuki）演員訓練法或博加特（Anne Bogart）的觀點技法（Viewpoints）等等。當我們審視薩睿立的雞尾酒式身心合一演技的優缺點時，筆者認爲他的方法最適合後角色或後戲劇的新文本劇作，因爲這種方法在處理後戲劇或新文本劇作時一直非常敏銳有效。從一開始，薩睿立的目標就是摸索出一種適當的表演方式來調和身心，並在「身心合一」的廣闊光譜與連續體中以精微的能量和超覺意識來演戲。然而徵諸這種方法要求長期且嚴苛的訓練，此演技訓練能否在時間和預算皆受限的商業模式中獲得成功與認可，筆者仍存疑並持保留的態度。

本論文的主要目的是全面檢驗和探討薩睿立身心合一演技的理論與實踐。在關於他的演員訓練法的各種層面和問題中，筆者尤其關注他的方法在運用能量、靜心正念與提高精神意識方面的有效性。筆者著手研究其方法的來源、資源與知識，並嘗試給予公允的評估與批判。如前所述，薩睿立透過其在世界各地舉辦的演員訓練大師班、受邀的戲劇專案與製作以及他所撰寫關於印度劇場、卡塔卡利舞劇、卡拉里武術的專書著作，對當代表演理論與劇場實踐造成了相當深遠的影響，也發揮了至關重要的作用，協助啓動了體現實踐即研究和表導演方法在「後史氏」[103]時代的典範轉移，爲許多在世界各地行之有年的演員訓練法提供了補充或替代方案，或另類教學策略。薩睿立的身心合一演技訓練法證明了持續性體現研究的重要性，並提供了新視野，向我們展示了一個表演者的身心合一演技和表演能量學能做什麼。若能順利地嚴格執行，他的方法將能夠成就高度專注的身心合一演出，創造出人技合一的「擴張的身體」，從而「擴張觀衆的感知」[104]，進而使觀衆全然沉浸其中，改變整個表演空間。

研究薩睿立最讓筆者印象深刻的地方是他本人數十年如一日的體現實踐和體現研究，日復一日，不斷重複的操練。他以自身的例子證實：惟有認眞紮實的身

[103] Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 8.

[104] Eugenio Barba, *The Paper Canoe*, p. 62.

臺灣大學學術期刊資料庫

心合一訓練，「使用整個身體！」才是演員進入存有／行動（being/doing）狀態的契機，「在此狀態中，每一刻演員都在不斷演活當下」[105]——邁向人技合一，並讓身體開光。

[105] Phillip B. Zarrilli, *Psychophysical Acting*, p. 213.

臺灣大學學術期刊資料庫

讓身體開光
——論薩睿立身心合一演技訓練法中的印度配方

蘇子中
國立臺灣師範大學英語學系特聘教授

菲力普．薩睿立（Phillip Zarrilli）以其身心合一演技訓練法和表演法聞名於世。作爲劇場藝術家和學者，他的生涯跟印度有著不解之緣。一九七六到七七年間，他開始學習印度傳統卡塔卡利舞劇，在機緣的帶領下，一九七七年開始接受卡拉里帕亞特印度武術的訓練。從此他固定回印度喀拉拉邦接受進階訓練，在一九七七和一九九八年間，他陸陸續續花了合計約七年的時間在印度精進自己的武藝。薩睿立擁有多重身分，既是戲劇學者、劇場導演、演員、演員培訓師，還是如假包換的武術家。瑜伽、卡塔卡利舞劇和卡拉里帕亞特武術究竟有什麼魅力，讓薩睿立一頭栽進去，辛苦操練並著書立說？是什麼樣的印度能量、表演理論或宗教思維啓發了薩睿立對正念與超覺意識的重視？正念與超覺意識在身心合一演技中扮演什麼樣的角色？瑜伽之道眞的對轉化表演者的身心狀態與意識有助益嗎？他運用了什麼樣的阿育吠陀醫藥知識來支持他的體現實踐和研究？又他採用了什麼樣的卡塔卡利舞劇和卡拉里帕亞特武術的技藝來發展他所力推的身心合一演技？本論文旨在探討薩睿立身心合一演技訓練中的印度配方，論文從追溯並交代薩睿立的印度淵源開始，討論薩睿立學習卡塔卡利舞劇和印度武術卡拉里帕亞特的過程，探索並研究鍛造薩睿立身心合一演技和相關理論的印度源頭與知識。接著論文探究表演能量學和「身體開光」的表演境界。最後，論文評估與批判薩睿立理論與實踐的林林總總，也聚焦討論薩睿立的兩個劇場製作——《九面芙烈達》和《貝克特計畫》——的部分細節，最後評估並檢視身心合一演技訓練方法的有效性。

關鍵字：薩睿立　身心合一演技訓練法　印度　身體開光　體現實踐即研究

臺灣大學學術期刊資料庫

When the Body Becomes All Eyes: A Critical Study of the Indian Formula in Phillip Zarrilli's Psychophysical Acting Training Method

Tsu-chung SU

Distinguished Professor, Department of English, National Taiwan Normal University

Phillip Zarrilli is world-famous for his training and acting method for psychophysical acting. As a theater artist and scholar, his career is closely related to India. From 1976 to 1977, he began to learn the traditional Indian dance drama Kathakali. Led by chance, he began to receive the training of the Indian martial arts called Kalaripayattu in 1977. From then on, he regularly returned to Kerala, India, for advanced training. Between 1977 and 1998, he spent a total of seven years in India to improve his martial arts skills. Zarrilli has multiple identities: he is a drama scholar, theater director, actor, actor trainer, and a true martial artist. What is the charm of yoga, Kathakali and Kalaripayattu that made Zarrilli plunge right into laborious training and write books about them? What kind of Indian energy, performance theory, or religious thinking had inspired Zarrilli to put emphasis on mindfulness and heightened consciousness? What role do mindfulness and heightened consciousness play in psychophysical acting? Does yoga really help transform a performer's psychophysical state and consciousness? What knowledge of Ayurveda did Zarrilli use to support his embodied practice and research? And what kind of Kathakali and Kalaripayattu techniques did he employ to develop his psychophysical acting? The purpose of this paper is to explore the Indian formula of Zarrilli's psychophysical acting training. The paper starts from tracing and explaining Zarrilli's Indian origins, and discusses his learning process of Kathakali and Indian martial art Kalaripayattu. We also examine and study the Indian sources and knowledge that shape Zarrilli's psychophysical acting skills and related theories. The paper then delves into the energetics of performance and the performative realm of "the body becomes all eyes." Finally, the paper evaluates and criticizes Zarrilli's various theories and practices, and focuses on addressing Zarrilli's two theater productions—*The 9 Fridas and The Beckett Project*—and assessing the effectiveness of the psychophysical acting training method.

Keywords: Phillip Zarrill psychophysical acting training method
India the body becomes all eyes embodied practice as research

臺灣大學學術期刊資料庫

徵引書目

葉根泉：〈敘事劇場的文化障礙與創傷再現《九面芙烈達》〉，《表演藝術評論台》，2014年9月9日，https://pareviews.ncafroc.org.tw/comments/faa90d76-d5cb-4969-85e5-9635750943d4，讀取日期：2024年1月25日。

Archer, B. “The Nature of Research.” *Co-Design* (Jan. 1995): 6-13.

Artaud, Antonin. *The Theater and Its Doubles*. Trans. Mary Caroline Richards. New York: Grove Weidenfeld, 1958.

Barba, Eugenio. “Foreword.” *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski. By Zarrilli*, Phillip B. With DVD-ROM by Peter Hulton. London: Routledge, 2009.

---. *Land of Ashes and Diamonds*. Aberystwyth: Black Mountain P, 1999.

---. *The Paper Canoe: A Guide to Theatre Anthropology*. Trans. Richard Fowler. New York: Routledge, 1995.

Boyette, Patricia. “Patricia Boyette Reflects on *Not I*.” *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski*. London: Routledge, 2009.

Brook, Peter. *The Empty Space*. New York: Atheneum, 1968.

Chaudhuri, Harisas. “Yoga Psychology.” *Transpersonal Psychologies*. Ed. Charles T. Tart. New York: Harper and Row, 1977.

Coomaraswamy, Ananda K. *The Mirror of Gesture, Being the Abhinaya Darpana of Nandikeśvara, 1917*. 3rd ed. New Delhi: Munshiram Manoharlal, 1977.

Dalai Lama. *The Dalai Lama's Little Book of Wisdom*. London: Harper Collins, 2002.

Eliade, Mircea. *Myths, Rites, Symbols: A Mircea Eliade Reader*. Vol. 2. Ed. Wendell C. Beane and William G. Doty. New York: Harper Colophon, 1976.

---. *Patanjali and Yoga*. New York: Schocken Books, 1975.

---. *The Sacred and the Profane: The Nature of Religion*. Trans. Willard R. Trask. New York: Harper Torchbooks, 1961.

---. *Shamanism*. Princeton: Princeton UP, 1972.

Foucault, Michel. *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Fourcault*. Ed. Luther H. Martin. Amherst: U of Massachusetts P, 1988.

Ghosh, Manomohan. *Nandikeśvara's Abhinayadarpanam*. Calcutta: Manisha Granthalaya, 1975.

Grotowski, Jerzy.“Performer.” *The Grotowski Sourcebook*. Eds. Lisa Wolford & Richard Schechner. New York: Routledge, 2006.

---. *Towards a Poor Theatre*. London: Routledge, 2002.

Jones, Simon. “The Courage of Complementarity: Practice-as-Research as a Paradigm Shift in Performance Studies.” *Practice-as-Research in Performance and Screen*. Eds. Ludivine Allegue, Simon Jones, Baz Kershaw, and Angela Piccini. New York: Palgrave Macmillan, 2009.

Lehmann, Hans-Thies. *Postdramatic Theatre*. Trans. Karen Jürs-Munby. London: Routledge, 2006.

臺灣大學學術期刊資料庫

Schechner, Richard. *Between Theater and Anthropology*. Philadelphia: U of Pennsylvania P, 1985.

---. "From Ritual to Theatre and Back." *Ritual, Play, and Performance: Readings in the Social Sciences/ Theatre*. Eds. Richard Schechner and Mady Schuman. New York: Seabury P, 1976.

Shōgo, Ōta. "*The Water Station (Mizu no Eki)*." Trans. Mari Boyd. *Asian Theatre Journal* 7.2 (1990): 150-183.

Spatz, Ben. *What a Body Can Do: Technique as Knowledge, Practice as Research*. London: Routledge, 2015.

Stanislavski, Konstantin. *An Actor's Work: A Student's Diary.* Trans. & ed. Jean Benedetti. New York: Routledge, 2008.

---. *My Life in Art.* Trans. J. J. Robbins. New York: Theatre Art Books, 1948.

Wong, Kiew Kit. *The Complete Book of Tai Chi Chuan: A Comprehensive Guide to the Principles and Practice*. Tokyo: Tuttle Publishing, 2002.

Wujastyk, Dominik. *The Roots of Ayurveda: Selections from Sanskrit Medical Writings*. London: Penguin Books, 2003.

Yoo, Jeungsook. *A Korean Approach to Actor Training*. London: Routledge, 2018.

---. "Moving ki in Inner and Outer Space—A Korean Perspective on Acting Process in *The Water Station*." *Contemporary Theatre Review* 17.1 (2007): 81-96.

Zarrilli, Phillip B. *The Kathakali Complex: Actor, Performance & Structure*. New Delhi: Abhinav Publications, 1984.

---. *Kathakali Dance-Drama: Where Gods and Demons Come to Play*. London: Routledge, 2000.

---. *The 9 Fridas Programme*. Interviewed by Pei Wei Huang and written by Yi-ni Ma. Taipei: Mobius Strip Theater, 2014.

---. "Phillip Zarrilli: When the Body Becomes All Eyes." *The Sunday Guardian,* 25 Jan. 2015. https://www.pressreader.com/india/the-sunday-guardian/20150125/282462822326376 [Accessed 25 Jan. 2024].

---. *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski*. With DVD-ROM by Peter Hulton. London: Routledge, 2009.

---. "Psychophysical Approaches and Practices in India: Embodying Processes and States of 'Being–Doing'." *New Theatre Quarterly* 27.3 (2011): 244-271.

---. "What Does It Mean to 'Become the Character': Power, Presence and Transcendence in Asian In-Body Disciplines of Practice." *By Means of Performance: Intercultural Studies of Theatre and Ritual*. Ed. Richard Schechner and Willa Appel. New York: Cambridge UP, 1990.

---. *When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses, and Practices of Power in Kalarippayattu, a South Indian Martial Art*. Delhi: Oxford University Press, 1998.

---. "Where the Hand [Is]…." *Asian Theatre Journal* 4.2 (Autumn 1987): 205-214.

臺灣大學學術期刊資料庫

臺灣大學學術期刊資料庫