

中国舞蹈与太极之“圆”

陈琳琳 于晓雪

(北京舞蹈学院 北京 100081)

[摘要] 太极文化博大精深，乃是古代先民的智慧结晶。作为东方哲学的最高范畴，其独有的精神意旨深深影响着我国传统文化，并由此衍生出符合中国人文精神、民族心理、性格气质以及审美方式的舞蹈文化观，中国舞蹈与太极之“圆”相结合产生独特的风格与魅力。

[关键词] 中国舞蹈；太极；阴阳

一、太极之“圆”

1、太极释义

《老子·庄子》云：“有物混成，先天地生；寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母；吾不知其名，字之曰道。”¹又有云：“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。”²“天下万物生于有，有生于无。”由此可见，“道”化分出阴阳二气，两者调和成为万物之本，亦即“气”为宇宙万物与人自身发生的始基物质。《庄子·知北游》载：“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死”³，即宇宙之缘起、人肉体与精神的合聚，均为“元气”所成。“天气”与“地气”聚而为神、形，两者合则生，离则崩，往复运行，构成生命新陈代谢之过程。而《易》认为，“太极谓天地未分之前，元气混而为一”⁴，将太极解释为元气的集合。又《周易系辞》云“一阴一阳之谓道”，把阴阳的相互结合、相互作用、相互转化视为万物生成变化之根本，而对到“道”的本体性把握则有赖于“气”的运动，这便构成太极之原理。故“气”、“道”与“太极”同为一理。

“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根；分阴分阳，两仪立焉。阳变阴合而生水、火、木、金、土，五行顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。无极之真，二五之精妙合而凝。乾道成男，坤道成女。二气交感，化生万物。万物生生而变化无穷焉。”⁵宋朝哲学家周敦颐继承部分道家及道教的思想，在其代表作《太极图说》中提出了简单而系统的宇宙构成论，将太极说成是气，又从另一个角度提出“太极”生于“无极”，“太极”的“有”本于无极的“无”。周敦颐以太极为中心的宇宙构成论就是一个从无极至太极，至阴阳、至五行、至万物的发生生成过程。

明朝王廷相把太极看作是“太极混沌清虚之气”。⁶清朝著名思想家王夫子，他肯定宇宙的本原是“太极”，太极乃天地并见于本始。太极乃“因缁二气交相入而包孕以运动之貌”。⁷阴阳混合，分别柔刚，也包含着“相倚而不离”的矛盾双方，包含着运动的始因。近代孙中山认为“元始之时，太极动而生电子，电子凝而成元素，元素合而成物质，物质聚而成地球，此世界进化之第一时期也。”⁸

综上所述，对于太极的研究自古至今未有停歇，但是对于太极的真正含义及其来历目前尚未有确凿而严密的考古论证，由此，太极在当今社会仍然是个值得潜力研究的课题。即便如此，太极思想却深刻透射于中国传统文化之中，并对舞蹈本体及其文化产生了深远影响。本文将从太极文化中阴阳学说中有关“圆”的理论结合中国舞蹈文化做浅加分析，旨在品揣太极文化与中国舞蹈文化之间千丝万缕的通感联系，进一步把握太极文化之于我国舞蹈艺术的重要意义。

2、阴阳学说中的太极之“圆”

“圆”是一个几何图形，是点和线的一种延伸。中国人对“圆”有特殊的情感，“圆”在中国传统文化中是一个含义丰富的概念。“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八

卦定吉凶，吉凶生大业。”⁹太极乃派生万物的本源，“两仪”即指阴阳，“阴阳是东方哲理对宇宙万物内含对立而统一的矛盾性最简明最直观而又最深刻最含蓄的一种总体认识。”¹⁰可见，中国人的“本根”意识中，“气”、“道”与“太极”的（融通）沟通点就在“阴阳”之“和”。“道”“气”中包含阴阳、阴阳相合成的物质，如此衍生，不止不息，便构成自然万物。反过来看物质世界的生成是由阴阳两气交和圆融而成的。

具体从太极图式来看，亦体现着“道”的精妙。“一阴一阳之谓道”，太极图式中存在着特有的、象征着阴阳的“黑”、“白”二鱼，即“阴阳鱼”。以“S”曲线将整个圆分化开来，象征着自然界两种对立和相互消长的物质势力，包含着一种对立的属性。二个小圆圈为黑白二鱼各自的鱼眼，以象征“阴中阳”、“阳中阴”，充分体现了太极阴阳互补、对立统一的玄妙。实际上，阴阳之概念于我们并不陌生：天与地、动跟静、黑与白、刚和柔、大同小、曲和伸、缓跟急等等都属此范畴。太极图式中的S线将整个圆划分为相对、相反的两部分，但又以此曲线作为互补阴阳的媒介，扭和着“两条鱼”，使各自又朝着对立的状态弯曲，在临界点实现转化。太极图式直契宇宙本体，充满了哲理和悬念的描述，将宇宙万物的产生和发展淋漓尽致地表现出来。进而来阐释万物世界的本质，宇宙自然的生成，究其根本是由阴阳运化而生发出来的，其中所包含的阴阳动律最简明但又最深刻、最直观但又最含蓄的表现了对立统一直至圆满的东方哲理。太极图以极简练的线条和图形，囊括了物质、运动、时间、空间等众多信息而具有高度的概括性、抽象性。

3、自然之道与太极之“圆”

太极文化作为中国传统文化的主要分支，追求的是人与自然和谐共融的至高境界。毋庸置疑，“天人合一”的观念乃中国传统哲学的核心，这一体系最早由《周易》建立，人类是自然的一部分，源于自然、又回归自然，循环往复，终将与自然融为一体，从混沌之始走向有序之极。这“是一种符合自然而又超越自然的高度自由的境界，因而也正如一种审美的境界”¹¹

道家的太极、八卦、阴阳五行中的“圆”，体现了自然及符合规律的运动与主体审美的密不可分的联系，即人与自然浑然一体的圆融状态。太极图以简洁抽象的形式，展示了“一个周而复始、自身不断循环的和谐圆圈”，体现出人与宇宙自然的圆融合一。对照太极图形态，我们发现舞蹈“圆”的形态与之相契合，大圆中包含着“S”型的8字划圆，圆与圆相生相息，变化万千。“圆”所附有的稳定性、融合性、延续性，作为一种审美取向，渗透在中国舞蹈的核心美学理念之中，一定程度上影响着中国舞蹈的发展和传承，使其产生了有别于西方文化的显著特点。

二、中国古典舞之“圆”

“圆”在中国古典舞中的运用是多姿多彩的。可以说“圆”贯穿于中国古典舞蹈运动的始终，举手投足皆依圆轨而行。

“中国舞蹈运动规律的核心就是‘划圆’。”¹²“圆”的形态造就了一种“行云流水”的意韵，展现了人体在时空中流连绵延，体现了舞蹈动态的灵活和生动的审美意蕴。古人常以“闪转腾挪”“飘游婉转”等词汇来形容舞蹈“圆”之仪轨。

太极图式有“三圆”、“两圈”之说。三圆，即“平圆”、“立圆”、“8字圆”；两圈即“大圈套小圈”。太极之“圆”所蕴含的哲学意味与中国人内敛、含蓄的文化心理相契合，从而形成了“起承转合”的思维模式、讲究构图对称的传统观念、以及以中间一点为轴心而环绕的布局模式等等。这在雕塑、绘画、诗歌等艺术形式中均有体现。中国古典舞蹈也受其影响，在动态特征上遵循了对称平衡和轴心循环原则，形成极具代表性的“8字”圆的形态特征。

如将人体伸展，置于太极“圆”之中，我们便会发现圆心位于人体的中段，即腰部，而腰部正是人类肢体运行的核心部位。古典舞的划圆正是以之为中心，“以腰为轴、以圆为律”。古典舞蹈中的步伐多呈虚实递进，体现太极中“虚实相生”的文化精神；身体各部位的运动趋势基本上遵循“欲左先右、欲扬后抑、欲进先退、欲冲先避”的运动规律；无论是从脚步的抢转、上肢的回旋还是腰部的拧倾，都运用了均衡变化和轴心循环的形态，无不体现着古典舞蹈“平衡、周而复始”的“圆”的运动模式。比如典型动作“风火轮”，以左为例，双臂由下起至左至后至右的环形顺序抡动，使之同时出现两种不同的圆：即手臂为“立圆”路线、腰肩则运行“8字圆”。又如中国古典舞典型动态之一的“云手”，双手掌心相对（我们通常以环抱一球来形容），双臂转动配合腕部的自转，形成“大圈套小圈”、“平圆”以及“8字”圆的形态。

中国古典舞通过人体的外化的“圆”充分的体现着万物新陈代谢、终始相因，周而复始、生生不息、无限循环的哲学思想，是对阴阳的互易变化的呈示。

三、民族民间舞之圆

中国民族民间舞蹈讲求“欲放先收、欲收先放”，“欲动先静、欲静先动”，虚实相生，刚柔相济，动静相和，典型的律动特征遵循了“道者反之动”的原则，体现的哲理涵盖于太极学说的属性之中，使动作与动作的衔接产生出一种圆融、流转的空间动态，鲜明地表现出一种无限循环的运动规律——“圆”的特征。

具体体现在舞蹈中，便是“阴阳相合，圆融归一”的审美追求。“阴阳相合”指动作和风格要“刚中有柔，柔中有刚”——看似至柔，实则刚寓其内；看似至刚，实则柔寓其内。阴柔之美与阳刚之美兼容并蓄，循序变化，才能达到和谐统一的出神入化之境。如在动作的运行过程中表现出阴柔之美，在动作的落点上表现出阳刚之美。由此可见，刚柔相济，变化莫测，既是中国民族民间舞蹈的美学要旨，亦是中华美学思想的至高法门之一。

当然阳中有阴、阴中有阳的哲理也不仅仅体现于舞蹈的力度和幅度上的对比，还体现其虚实之中。“虚实”这一范畴由老子提出，是中国古代哲学的重要范畴。虚中有实、实中有虚、动中有静、静中有动、急中有缓、缓中有急……的万千变化，不仅在表演上给人造成扑朔迷离的幻觉，还呈现艺术化的感染效果，使舞者和观者于恍惚间产生一种内秀、含蓄的风格，体验到内心恬淡、适意、宁静和超脱，给人带来一种意味无限、含蓄深刻的审美享受。

“圆融归一”则进一步体现了舞蹈美学中对“和”的追求。舞蹈的时空力之“和”是为本体的圆融，舞蹈者的精气神之“和”是为内在的圆融，天地人之“和”是为内外的圆融，当三个层次的“和”圆融归一，即是表现了宇宙生命的圆融。由“天人合一”哲学思想衍生而来的“阴阳相合，圆融归一”的舞蹈美学，成为了中国民族民间舞蹈审美追求的终极之境。

譬如，蒙古民族对天、地、日、月、四季循环轮回，在舞蹈中以圆形运动进行象征性表达，便是其“尚圆”民族心理的呈

现。蒙古族舞蹈的形态，不管是静态的，还是动态的，都遵循着“划圆”、“绕圆”的运动轨迹，丰富了其动律，突出了其独有的风格特色。所以，“圆”在蒙古族舞蹈中是不可缺少的一部分。蒙古族舞蹈的站姿是重心后倾、身姿矫健。这种沉稳、矫健的体态充分体现了蒙古族舞蹈对“圆”的追求。此外，“圆”在蒙古族舞蹈舞姿中还由手、腰、胸、背、胯来体现。例如手臂配合着胸背完成的舞姿“拉背”——重心直立后倾，头看斜上方四十五度，大臂与小臂略微弯曲呈两个半圆形，给人沉稳、庄重、稳而有力的感觉——整体呈现出与“圆”的密切结合。

在壮族舞蹈中，无论观念与动作形态，都与“圆”文化息息相关。如颇具代表性的“扁担舞”：舞者均为双数，多为两人或四人一组，各执一根长扁担，舞者之间放置一个长板凳，舞者在板凳四边两两相对而立，以板凳为圆心形成舞蹈

走位范围路线。不论舞者的节奏和动作如何变化，她们所形成的动作轨迹，都是以板凳为中心的“圆”。另外，舞蹈的动作套路经常出现从头至尾，再从尾至头循环一次，在结构顺序上形成完整之“圆”。最后，舞蹈动作具有对称性。舞者双方的动作角度互为对称交错，扁担多以“划圆”的轨迹路线完成击打位置的变化，在完成击打动作时，互相之间刚好形成一个完整的“圆”形。

四、结语

“圆”作为太极文化的内在精髓，饱含着中国古代哲学的深邃思想。阴阳交合所产生的动律以及所衍生出来的审美原则也渗透于中国舞蹈观念之中，使得中国舞蹈呈现出特有的神韵，同时，这也是中国舞蹈内在的灵魂。实际上中国舞蹈的太极之“圆”是朴素的辩证唯物论观点在传统舞蹈美学思想中的生动体现，灵魂上的通感才使得中国舞蹈产生独特的风格与魅力，从而延续和传承中华民族特有的精神气质。

参考文献

[1] 秦丽，胡淑娟，张瑞洁. 从太极图视角解读中国舞蹈艺术之“圆”和“美”[J]. 唐山师范学院学报, 2011, 33(2): 103-105.

[2] 万道明，胡伟. 中国古典舞与太极图式分析[J]. 北京舞蹈学院学报, 2005(4): 66-69.

注释

[1] 老子·庄子(二十五章)[M]. 北京: 燕山出版社. 1995. 10

[2] 向开明. 太极文化与东亚舞蹈文化[M]. 北京: 民族出版社. 200608: 1

[3] 清·孔颖达《周易正义》《庄子·知北游》

[4] 清·孔颖达《周易正义》《庄子·知北游》

[5] 转引自任继愈主编. 中国哲学史[M]. 人民出版社. 1979(03): 179-180

[6] 向开明. 太极文化与东亚舞蹈文化[M]. 北京: 民族出版社. 200608: 2

[7] 《周易内传，系辞上》第五章

[8] 向开明. 太极文化与东亚舞蹈文化[M]. 北京: 民族出版社. 200608: 2

[9] 向开明. 太极文化与东亚舞蹈文化[M]. 北京: 民族出版社. 200608: 1

[10] 刘峻骥《东方人体文化学总论》，载《中华舞史研究》第1、2期合刊

[11] 吕艺生. 舞蹈学导论(修订版)[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2016.

[12] 袁禾《中国舞蹈意象论》，文化艺术出版社1994年版

【基金项目】本文系2016年度北京市社会科学基金项目“太极舞蹈理论与实践研究”(项目编号: 16YTB012)成果。