

現代舞創始人 — 伊莎多拉·鄧肯

伊莎多拉·鄧肯(1877年5月26日—1927年9月14日)，美國舞者，現代舞的創始人，是赤腳在舞台上表演的藝術家。創立了一種基於古希臘藝術的自由舞蹈而首先在歐洲揚名。其後在德、俄、美等國開設舞蹈學校，成為現代舞的創始人。主要作品有根據《馬賽曲》、貝多芬的《第七交響曲》、孟德爾頌的《春》和柴可夫斯基的《斯拉夫進行曲》改編的舞蹈。著有《鄧肯自傳》(1927)和《論舞蹈藝術》。

人物生平

1877年5月26日，鄧肯出生於舊金山。她出生時，父母已經離婚了，上有兩個哥哥和一個姊姊。在這樣的單親家庭，小時候的她生活貧寒，常常搬家。母親是音樂教師，從小就給她良好的音樂教育，培養了她的舞蹈志趣。鄧肯6歲就能教導小夥伴跳舞，並表現出對僵化、刻板的古典芭蕾的反感，她立志把自己的舞蹈建立在自然的節奏和動作之上，去解釋和表演音樂家的作品。她不屬於為生活而去跳低級的商業化舞蹈。21歲時她被迫到英國謀生，在不列顛博物館潛心研究了古希臘藝術。她從古代雕塑、繪畫中找到了她認為理想的舞蹈表現方式：穿著長衫，赤腳，動作酷似樹木搖曳或海浪翻騰。她從古典音樂中汲取靈感，追求「可以透過人體動作神聖地表現人類精神」的舞蹈。她認為：技巧會玷污人體的自然美，動作來自自我感覺，舞蹈應該從頭到尾都表現出生命。因此，她在倫敦的表演，使觀眾耳目為之一新。她像森林女神一樣，薄紗輕衫、赤腳起舞的形象，在整個歐洲受到人們的歡迎。

1904、1905、1913年鄧肯數次訪問俄國，她的表演對舞劇編導福金和後來的俄羅斯芭蕾舞團經理塞爾戈·佳吉列夫都起過較大的影響，震動了俄國藝術界。鄧肯認為，舞蹈藝術源自於自然人體動作的原動力和來自大自然的波浪運動：海、風、地球的運動永遠處於同一的持久的和諧之中。她認為在自然中尋找最美的形體並發現能表現這些形體內在精神的動作，就是舞蹈的任務。她的美學思想可以歸結為一句話：美即自然。鄧肯認為芭蕾舞違反萬有引力定律和個人的自然意志，它的每一種姿勢都是一種終止，沒有一種動作、姿態或節奏是連續的或可以發展的。鄧肯認為一切藝術的使命在於表現人類最崇高、最美好的理想。舞蹈家的天職就是要表現藝術中最有道德、最健全、最美麗的事物。鄧肯早期的舞蹈大多表現生之歡樂，抒情題材的作品較多。

1913年以後，她的創作轉向悲壯的、英雄的題材——貝多芬、華格納、柴可夫斯基的音樂。這其中有她創作和表演的最著名的作品《馬賽曲》《斯拉夫進行曲》《國際歌》《第六交響曲》(柴可夫斯基作曲)等。1921年，鄧肯應邀到蘇聯辦學，同時在德國、法國設有舞蹈學校。她曾謳歌過蘇聯十月革命。1922年，她與蘇聯詩人謝爾蓋·亞歷山大羅維奇·葉賽寧結婚，後來又與之分手，到歐洲旅行。

1927年9月14日，鄧肯在法國尼斯和朋友聚會後，她的長圍巾脫落，被汽車輪絞住，雖然汽車立即停止，但她頭骨骨折身亡，棺木上覆蓋著她演出《葬禮進行曲》時穿的紫色斗篷，一面美國國旗和一束大紅唐菖蒲花，紅色緞帶上寫著「俄羅斯人民」。火化後她的骨灰安葬在巴黎拉雪茲神父公墓的壁龕中，和她的孩子在一起。

鄧肯的舞蹈作品傳世甚少，她的思想、言論散見在她的自傳和後人的回憶錄中。她在世界觀上既接受柏拉圖、叔本華、尼采、盧梭，也接受惠特曼的影響。其主流具有一定的人民性和民主性。鄧肯畢生從事舞蹈改革與創新，她的實踐和理論對當時和後來的舞蹈藝術發展都有很大影響。

個人作品

實際上，大自然的確是她最初的舞蹈老師。鄧肯在自己的傳記裡曾再三提到，她最初的舞蹈靈感和衝動來自那奔騰不息的大海、微微顫動的鮮花、翩翩飛舞的蜜蜂和展翅翱翔的鴿子；在她的眼中，自然界一切都在舞蹈，而且

遠比人類自由舒暢得多。

但當時的美國觀眾並不欣賞她的這種看似無技術的「自由舞」，而只是迷信俄國芭蕾舞名星巴甫洛娃和她的代表作《天鵝之死》一類的古典芭蕾。這使她不得不去英國和法國碰運氣，但結果不理想，原因除了那裡(特別是法國)有著深厚的古典芭蕾舞基礎外，還由於西歐舞蹈劇場的觀眾普遍比較保守。鄧肯真正的成功之路始於中歐的匈牙利首都布達佩斯，接著她的舞步才遍及歐洲各大城市。她那靈魂與肉體高度的統一、身心沐浴在自由陽光之下的舞蹈在觀眾心中捲起了一陣激情和波瀾。她的代表作有《伊菲革涅亞在澳里斯》《馬賽曲》和《前進吧，奴隸》。《伊菲革涅亞在澳里斯》是希臘神話中一段悲壯的故事，說的是希臘軍隊的最高統帥阿伽門農為祈求順風，以促使船隊早日到達目的，使將士們能與特洛伊人決一死戰，不得不在澳里斯這個地方殺死了自己的親生女伊菲革涅亞去祭神。據早年曾在鄧肯舞團表演過的一位演員介紹，鄧肯在表演這個作品時，時而幸福安詳，時而悲壯淒涼，時而潑行搖動，令人無限神往。這部作品充分地證明鄧肯並非像有些人想像的那樣僅是隨著音樂興之所到地即興作舞，而是善於用優美的壯美的動作將觀眾全然控制在自己特定的藝術氣氛之中。

《馬賽曲》是鄧肯的另一部頗受歡迎的作品。樂曲本身俱有革命性和強大的感染力，最初是由成群結隊的革命者從法國港口城市馬賽向首都巴黎進軍時唱的，後業成為法國國歌。鄧肯的形象化、想像化、雕塑化、舞蹈化表演獲得法國和其他各國觀眾的歡呼聲——她身著火紅的拖地戰袍，神情如同監視著步步逼近的入侵之敵；敵軍攻上來，她差一點要被摧毀；她熱切地親吻著紅腥，從中吸取力量；她聞到了巨大的斗篷；自己的同胞快快拿起武器，與敵人作殊死的決鬥；她那莊嚴的身軀象徵著無堅不摧，她那傲然挺立的姿態意味著戰無不勝；一場艱苦卓絕的戰鬥結束了，她在一片突然到來的寂靜之中儼然化作了一尊自由女神雕像。

從理論上說，藝術人格與生活人格在藝術家身上應該是統一的。從實踐上看，鄧肯就是這樣一位無論在現實生活上，還是在舞蹈創作上，都富於高度同情心的人和藝術家。《馬賽曲》是一部同情法國革命的作品，《前進吧，奴隸》也是這樣一部感人肺腑的傑作，它表現了鄧肯心靈深處對俄國農民爭取自由的鬥爭所懷有的天然同情。舞蹈一開始，鄧肯獨立台上，雙手置於背後，如同被人捆綁住；她異常艱難地向前挪動著，她極為謹慎地向前摸索著，她心懷恐懼地向前窺視著，她雙膝顫抖著向前摔倒——她自始至終是向前的。終於，她那遭到捆綁的雙手獲得了自由，她緩緩地向前伸展著自己的雙手，儘管這雙手還一時僵硬，但畢竟是獲得了自由的雙手；僅是這種自由就足以使她感到由衷的欣慰和歡樂，這種自由在鄧肯的表演中似乎既屬於俄國農民，也屬於她自己。雖然她是以擅長表演輕鬆自由而聞名於世的。但她在這部作品中，將注意力沒有集中在燈光配合下的輕快動作上，而集中在戲劇性的細節摹擬上，關於這個作品，值得一提的是柴可夫斯基的音樂《上帝保佑沙皇》。鄧肯反其道而行之，用它來成功地表現了俄國農民反對沙皇暴政的鬥爭，這在藝術嘗試上本來是件可喜可賀的事，除了它當時積極的政治意義外，也是對標題音樂內涵的所謂確定性提出了有力的挑戰；但當她在蘇聯演出時，卻因為這個音樂作品的標題而受到批判。

鄧肯的舞蹈思想與舞蹈實踐不僅為美國現代舞的創立鋪平了道路，而且還從精神上推動了德國現代舞；她不僅開創了世界現代舞的先河，而且還在觀念上影響過被譽為「現代芭蕾之父」的麥克爾·福金。

個人思想

鄧肯演出的時候，放棄了傳統的舞衣，改穿寬鬆裙袍，赤足，自由擺動，既看不見女體的曲線，也省去了芭蕾舞鞋引帶的婀娜。鄧肯是把全身的自由糅合到舞動的身體裡去了，那

是人體最自然不過的事，而非在男性的凝視中，把性感作為慾望的對象來觀賞。此舉也重新界定了女性美，不受囿於傳統的標準。

傳統的標準，一是要誇張女體的性感曲線，一是在禁慾的氣氛中對它諸多束縛，但鄧肯卻要求自然和解放。「所謂女性美，乃由認識自己的身體開始。」她說。在西方傳統社會裡，女性的身體從來就被視為多愁善感，也因為這個緣故，主張要諸多約束，罷免其傾覆的可能。鄧肯的舞蹈，卻正是自由的表達，其舞蹈被閱讀為一種文化上的逾越，拒絕約束，把內在感受與身體外現的行為二分，並主張藝術與自然結合。

赤足的鄧肯，的確為上世紀的美國舞蹈界帶來了一股有力的衝擊。舞蹈史家的描述是這樣的：鄧肯整個身體在舞動，並把心靈安置其中，不守成規，也因而不落俗套，超越了「肉慾的對象」。

舞蹈身體

鄧肯其時身處的美國舞蹈界，主要由三種傳統舞組成：社交舞、體操及芭蕾舞。女士們參與其中，主要是



為了顯示她們的身份和社會地位。對於芭蕾舞，鄧肯是頗有意見的，她認為芭蕾舞把舞者表現得高高在上，不食人間煙火，對身體活動的約束也很不自然。鄧肯既然主張透過舞蹈來自由表達思想與情感，以身體來協助心靈，便不著談理論或步法。她把舞蹈定義為：「一個對生命的完整概念，還有透過動作表達人類心靈的藝術。」鄧肯的舞蹈，表達了不少20世紀初西方正在萌芽的多種進步思想，包括現代化的觀念和女性的解放。她認為美不僅在外表，也是人與自己、與社會中的他人及宇宙和諧的狀態，因而舞蹈是社會、政治，也是宗教。

綜合上述舞蹈的信念，表現在鄧肯的舞姿上的，便不是裝飾性的舞衣和大腿動作，而是一連串有感而發的，探索、尋找和期待的過程。化之為舞蹈的動作，便是高昂脖子，不停旋轉，搖晃和衝前的姿勢，這些都令當時的舞評家不知所措。

身體政治

鄧肯的舞蹈革命，並不是獨立的事件。舞蹈史家認為她是對個人表達的追求，是本世紀初美國自由主義者的寫照，對抗日益標準化、一致化、機械化和物質化的社會。因而鄧肯參與的，也是文化上的改革，集藝術、性別、個人和大眾於一身的解放。單就她挑戰舞蹈的傳統一舉，不論在藝術上選擇的內容是什麼，已是一篇以身體實踐解放的獨立宣言。鄧肯後期的舞蹈動作，更是充滿了政治性的象徵，經常描寫一個英雄式的女性人物，如何大膽地凱旋於困境、壓制和種種剝削之中，反映她在第一次世界大戰前的愛國主義到後來一度認同的社會主義理想。身為女舞者的鄧肯，在20世紀初

，已體力行地展現了舞蹈批判社會的功能。

人物評價

鄧肯不僅是一位劃時代的舞蹈家，而且是一位罕見的才女，讀過她那優美動人的《鄧肯自傳》者，一定曾不時地為她那淵博的才學而拍案叫絕。這是進入《世界文庫》中為數不多的舞者手筆之一，它記錄了鄧肯為舞蹈爭得與其他各門藝術的平等地位而奮鬥一生；這也說明了「四肢發達，頭腦簡單」並非真是舞蹈藝術的秉性。她的舞蹈思想與舞蹈實踐透過這部自傳更是傳遍了世界各地。光是在中國，從40年代開始，就先後出版過4個不同的譯本。

在20世紀初的歐美舞台上，一個身披薄如蟬翼的舞衣、赤腳跳舞的舞者引起了極大的轟動。她的舞蹈是革命性的，與一直統治著西方舞壇的芭蕾舞大相徑庭，充滿了新鮮的創意。

做為舞蹈家，她獲得了成功。她成為美國現代舞蹈的奠基人，並以自己創辦的舞蹈學校，傳播推廣了她的舞蹈思想和舞蹈動作，影響了世界舞蹈的發展進程。

大舞者鄧肯的出世，使女人才真正領悟到舞蹈的原意，是來自於對造物主創造了女人的首肯、讚美與感激。

鄧肯憑其對舞蹈的意念，對原創性與自由的要求，以獨創一格的舞蹈，結合後來女性主義者強調的個人表達和婦女主張的社會責任於一身。鄧肯認為女人是萬物之精華，是大地之母，她讚歎女人身體的精妙，為此創造了無與倫比的優雅的舞蹈，並找到了人體與音樂的最佳結合形式，成為現代舞蹈之母。

法鼓山 提昇人的品質 建設人間淨土

實體共修地點：淨心書坊

- 周日英文禪坐讀書會 每周日 9:30am - 11:30am

網路會議共修地點：您的所在處

- 周六中文讀書會 每月第二、四周星期六 8pm - 9:30pm
- 周六中文禪坐共修 每月第二、四周星期六 7pm - 7:50pm
- 週五英文禪坐&讀書會 每月第一、三周星期五 7:00pm-8:30pm

~歡迎您加入我們的活動。~
詳細課程、報名請至我們的網頁查詢。

法鼓八式動禪心法
身在哪裡、心在哪裡、清楚放鬆、全身放鬆

佛教慈濟基金會 美國中西區 聖路易聯絡處
Buddhist Tzu Chi Foundation, U.S.A.
Midwest Region, St. Louis Service Center
電話：314-994-1999
8515 Olive Blvd., St. Louis, MO 63132

聯絡處活動：
共修、讀書會、手語、志工訪視、志工培訓、兒童精進班、兒童夏令營等

靜思文化流通處：
圖書、書籍、影音(CD, DVD)、環保用品、禮品、食品等

人間菩薩大招生

您是否願意將您的愛心化為行動，和慈濟人一齊來推動人間善美？
長情大愛中有您，這個世界將更加美好！
人間黑暗角落有著無數苦難與不幸的人，他需要我們付出大愛與關懷。
慈濟四大志業、八大腳印，推動著淨化人心、祥和社會的巨輪，
他需要您我護持和參與。
歡迎您加入慈濟大愛的行列成為會員或志工

Website: www.tzuchi.org