

雲手：一個最小身段組合動作的探討

Cloud hand : A discussion of the smallest posture

黃 琦*

摘 要

雲手為戲曲身段入門最先學的動作，是戲曲表演中上肢部分所有的基礎，主要訓練手與臂的協調性，但整體連帶的手眼身法步，其實蘊含深厚的戲曲美感要求及傳統美學觀。

最基本的入門雲手大約可拆解為六~十個步驟，練習數十次可學會組合順序，並了解正反左右手的對位性變化。而由基礎雲手所衍伸的雲手式，大約有數十種，若再加上切末（道具）的使用，可說是變化萬千。「生齊眉、旦齊胸、淨過頂、丑齊腹」生旦淨丑各行當、不同情境使用的雲手亮相，亦有不同的行當形象的美感要求。透過雲手的基礎訓練，慢慢將演員從素人身體感，逐漸有外而內散發出與所學行當一致的外在形體、形象。

本文欲探討雲手身段中蘊含的戲曲美學，如何將傳統中國「圓」文化的精神由內而外，融於戲曲肢體表現的美學之中。雲手之入門，如何開啟戲曲演員對戲曲形體的形塑，為之後身段組合及行當劇目學習，產生舉手投足具有「戲曲美」的舞台樣態。而雲手所牽動的身體訓練，從三節（手身腿，上節中節下節）六合（手與眼合、眼與心合、心與氣合、氣與力合、力與身合、身與四肢合）的肢體協調要求，對演員身體訓練的幫助，是否透過雲手外在動作學習，進而影響到的演員修為。

關鍵詞：雲手、京劇、身段、三節六合、戲曲教育、形體

* 任職於國立臺灣戲曲學院研究發展處，國立中央大學中國文學系戲曲博士。

前言

「雲手」為戲曲身段入門最先學的動作，是戲曲表演中上肢部分所有的基礎，主要訓練「手」與「臂」的協調性，並透過每個姿勢的停留的時間（也就是「耗」），強化身體姿勢的定型。並且連帶整體的手、眼、身、步等姿態的訓練，蘊含深厚的戲曲肢體美感要求及中國美學。

本文欲藉由「雲手」身段，探討戲曲演員形體美感的建立，其所包含了身段規律的守則。歷經千萬次反覆的動作練習，使其形體達到演員美感的基本要求：也就是舞台上一戳一站、舉手投足，具備了戲曲演員的美感，進而具有「演員氣質」。本文以「形體」表示戲曲演員展現出的「身體形狀」。《教育部重編國語辭典修訂版》對形體解釋為「形狀、身體外貌」¹，描述舞台動作身段時不使用「身體」或「肢體」，也就是說透過身體所呈現出的形狀，不是一般肢體或身體在名詞上的定義。雲手除特定套路（如起霸、走邊）外，少有單獨使用²，那麼，雲手或雲手的練習，如何帶出演員的肢體，呈現戲曲形體的美感？這個美感是指「站在舞台上，給觀眾感受戲曲演員的樣子。」外在是形體樣貌，內在則是做動作時即可讓旁人感受到演員氣質與氣蘊。

戲曲表演是藉由口傳心授的傳承，被教者（心授，徒）從傳授者（口傳，師傅）習到技藝，也習得一套與技藝相關的語言³。演員在學習過程中，以師傅的標準為標準。早期整個劇作在舞台的呈現，尤其強調「准步數、准尺寸、准地方」⁴，對演員的精準度要求之高，宛如機械器具般的密合，最常使用「嚴絲合縫」來形容，在學習階段紮基礎時尤其嚴格，演戲要有「戲中最重要的規矩」⁵，達到規矩，才是藝術標準。這個規矩，便包含了基本的戲曲美感。因此，一個身段做的好與不好，美與不美，先是師傅的要求與標準，才是觀眾的觀感與評論。雲手，可說是呈現身段美感中最小的組合單位。從最預備動作起，就讓人感受到戲曲的美感。

雲手包含山膀。基礎的「雲手」和「山膀」最後的亮相停留的姿勢是一樣的。王詩英在《基礎旦行身段功》指出：

雲手和山膀是兩個不同概念的表演的動作。雲手雖然是戲曲膀臂活動的基

¹ 教育部重編國語辭典修訂版網站 <http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic>，瀏覽日期 2018.5.10

² 王詩英《戲曲旦行身段功》，北京：中國戲劇，2013 再版。頁 63。

³ 趙雪君《氣氛的理論建構——以戲曲劇場為開展場域》，新竹，清華大學中文系博士論文，2015。

⁴ 齊如山《京劇之變遷》[1935]（瀋陽：遼寧教育，2008），頁 103。

⁵ 齊如山《京劇之變遷》[1935]，頁 103。

本運動結構形式，在身段訓練或身段表演時都非常重要，但是，它不能以獨立的姿態呈現於舞台。也就是說，起雲手必拉山膀，而山膀可以獨立進行。否則就不是一個完整的表演動作，而山膀就不同，無論是拉單山膀或是雙山膀，都可以獨立進行。⁶

雲手變化應用無窮，光是一個基本的「起霸」，可能出現一二十次正反左右、上下高低不同的雲手。引文中也強調雲手是「戲曲膀臂活動的基本運動結構形式」。這個「基本運動結構」筆者認為是演員形體「圓」觀念的建立、形體訓練每個動作達到「圓的標準」。也就是說透過雲手，訓練演員身體上肢運動為圓的，包含靜態雲手最後的山膀式亮相，動態的動作流暢，產生沒有稜角的「圓」肢體。這個「圓」概念，或許就是中國「圓」文化和思想的一種外化。而山膀在膀臂的活動，連貫動作僅三步驟，「圓規律」動作不夠明顯，因此本文不以山膀作為最小身段單位的討論。

最基本的入門雲手（以正雲手為準）大約可拆解為六~十個步驟，練習數十次可學會組合順序，並了解正、反、左、右的對位性變化。而由基礎雲手所衍伸的「雲手式」，大約有數十種，若再加上道具的使用，可說是變化萬千。不同行當、不同雲手亮相，有著不同形象美感要求，戲諺云：「生齊眉、旦齊胸、淨過頂、丑齊腹」，指每個行當的雲手，亮相時手部高擺放位置的口訣。透過雲手的基礎訓練，慢慢將演員從素人身體感，逐漸有外而內散發出與所學行當一致的外在形體、形象。

本文欲探討雲手身段中蘊含的戲曲美學，如何將中國「圓」文化的精神由內而外，融於戲曲肢體表現的美學之中。雲手之入門，如何開啟戲曲演員對戲曲形體的形塑，為之後身段組合及行當劇目學習做好基底，產生舉手投足具有「戲曲美」的舞台樣態。而雲手所牽動的身體訓練，從三節六合的肢體協調要求到身心合一⁷，以及雲手所訓練到的肌肉與肌耐力，對演員身體訓練的幫助，透過雲手外在動作學習，演員的藝術修為，是否能從雲手的訓練中內化。

一、雲手名詞探源與動作探討

雲手，顧名思義，模仿雲的手勢。教育部「國語辭典重修編本網站」雲手詞

⁶ 王詩英《戲曲旦行身段功》，頁 63。

⁷ 三節：手身腿，各分上節中節下節；六合：手與眼合、眼與心合、心與氣合、氣與力合、力與身合、身與四肢合。

有二義：

1. 中國舞蹈手臂動作之名稱之一。手勢有如駕雲，故稱為「雲手」。

2. 中國太極拳招術名稱之一。⁸

義一之舞蹈手臂動作，應和戲曲身段中的雲手動作一般無異，藝術本是模擬／模仿自然，觀察雲的樣態而產生的手勢，故得名。《中國戲曲表演藝術辭典》，有更進一步的解釋：

雲手是模擬天空雲彩的變化，本是氣團隨風而行。⁹

說明了雲手是擬自然之態，和太極拳的以「象形」取招式名稱意義相同。義二太極拳招式之名，指的是傳統武術中太極拳的練功招式，和戲曲身段之雲手動作，大不相同，但都有著兩手交叉互旋的動作。陳式太極拳「雲手」釋義：

雲手式名考釋：式名也是象形的。中國畫雲習慣以螺旋狀表示雲之隨風旋轉。因此式兩手交互旋轉有似畫雲筆法，故取以為名。楊、吳等式均同名。惟陳式各書名為「運手」，其實似以此式是手的運用為主。實則太極拳任何式子都是整體運動，手、眼、身、步，都是一動無所不動的，所以我認為應以「雲手」命名方對。¹⁰

雲手、運手，一以象形為名，一以實用性為名，強調的都是手部動作與訓練。同名挪用之故，可看出戲曲身段與中國武術有著密切的關係，不少台上的功夫和套路，溯源都可追到武術，從太極和戲曲身段中同樣都有「雲手」名詞的動作便可推測。中國舞以戲曲舞蹈為基礎，將戲曲舞蹈的諸多動作，按照西方古典芭蕾的體系和方法進行分類。¹¹「圓」同樣是中國舞蹈律動的基本型態，也就是說，舞蹈、武術、戲曲身段，都有著相同的源頭——中國傳統文化的審美觀。

蓋叫天是十分講究身上的演員，其對從武術的角度，說明雲手的由來：

「雲手」原來是武術中的「五花」。開始是左右兩臂交叉，這動作就是要把對方在兩臂交叉而過時，把他夾在中間摔倒。等到「雲手」開的時候，就是假設對方避過剛才這一下，接著兩臂分開，用一條腿從後面攔住對方的下身，順勢用左臂對著對方的前胸，把他向後一掃，上掃下攔，對方就

⁸ 教育部國語辭典重修編本網站 <http://dict.revised.moe.edu.tw>，瀏覽日期：2018.8.22。

⁹ 余漢東《中國戲曲表演藝術辭典》，臺北：國家，2001。頁 70~72。

¹⁰ 洪均生《陳式太極拳實用拳法》，濟南：山東科學技術，1989。頁 286。

¹¹ 朱玉紅〈對中國古典舞中「雲肩轉腰」的價值研究〉，《藝術研究》2016 年 3 月。頁 110。

被打倒了。這些動作，加以美化，用到舞台上，就成了「雲手」。¹²

按「五花」在武術中的名詞定義不一。一說指的是地區，五花為五個地區。二說由梅花手、梅花掌而來。按蓋叫天的說法，可能為羅漢螳螂拳法中的「勾攬手」轉借而來，又名梅花手等，在身段中對手腕的運動方法，像是「小雲手(小五花)」，¹³亦同名。手勢一開一合，具有攻防作用。中國肢體型態的理論中，身段、武術、舞蹈都有相似之處，因此，本文在身體的論述理論中，亦參考借用武術、舞蹈的研究理論，以使雲手的討論更加全面。

每一個學戲曲的人，練基本功時，都要先學雲手，學的是雲手之相。是建立演員身段的基礎。《崑曲辭典》「雲手」條，對雲手有動作步驟的詳述，各家門手臂部所要求臂部高低和內在所注入的勁頭：

雲手是崑曲表演手與臂部所有動作的基礎，是手與臂協同動作的基訓方式之一。左手在下，手心向上往右；右手在上，手心向下往左，彼此相對互抄，兩掌上下如抱球狀，相遇於胸前，乘勢上下翻轉，然後左手拉至左側，臂與肩平，手背反轉向前，拇指向下，反臂呈弧狀；右臂動作於右側，方向相反，要求相同。眼神先看動作中的左手，然後看右手。俟右手動作結束，眼看正前方。以上為正雲手，反雲手動作要領相同，方向相反。

各家門作雲手，臂部高下有所不同：淨角過頭頂，雄偉魁梧；老生齊眉，威武勇猛；小生齊口，英武而謹慎；丑角齊腹，精悍伶俐（雙手推開時臂部呈圓弧形）；旦角齊胸，婀娜輕盈。亮相翻掌，所注勁頭亦有區別：淨角用力在肘部；老生用力在肩部，俗稱「抖膀子」；小生用力在腕部；丑角用力在頭部；旦角用力在手指。¹⁴

余漢東《中國戲曲表演藝術辭典》「雲手」條：

戲曲手法表演程式。將拳式、掌式及手臂綜合起來表演的動作。因動作型態似行雲狀而得名。動作程序（中略）……雲手的動作不宜過快。……做到圓勻、協調，如同行雲流水，暨準確又柔和。在舞台表演中，雲手是戲曲身段最基本的動作。台上角色的「一戳一站」、「一動一轉」都是以雲手的動作為基礎來變化的，常用於「走邊」、「起霸」中，表現人物的精神氣

¹² 蓋叫天口述，龔義江、何慢整理《粉墨春秋：蓋叫天口述歷史》，北京：中國戲劇，2012。頁19-20。

¹³ 電訪「少林長拳門新北市分會-騰躍武館」館長林鑫佑師父，2018/9/27。

¹⁴ 洪惟助主編《崑曲辭典》，宜蘭縣五結鄉：國立傳統藝術中心，2002。頁574。

質，刻劃人物的外部形象。以不同的幅度、速度、力度展現人物風姿和抒發人物的情感。¹⁵



圖 1：正雲手分解動作，圖左預備式至圖右亮相止，摘自《中國戲曲表演藝術辭典》雲手。

16

金浩《戲曲舞蹈知識手冊》「雲手」條：

戲曲舞蹈手勢之一。雲手用正、反兩種，動作要領：「眼睛隨手走，硬中含著柔。六方要飽滿，雙手帶雙肘。拉開走弧線，三節撐中收。」（「六方」指上下左右前後，「三節」指肩肘腕）。雲手的精華在於一個「雲」字，他是雙臂交叉進行而產生的「立體式」的圓線運動，雙手在胸前似抱一個圓球向左或向右揉動，即要「圓」，整體的線要圓，而且大圓中套小圓。茹富蘭先生說「拉一個雲手要畫五個圓」。雲手在戲曲舞蹈裡常作為各種舞姿之間的連接，尤其在「起霸」走邊中應用頗多。.....在古典舞身韻中雲手被確立為主幹教材，這個動作系列包含基本雲手、沖靠雲手、大開大合雲手和波浪雲手。¹⁷

以上條目對「雲手」動作要求相異，但有三點相同：

- 一為手臂的高低，依行當家門不同取決於高低的位置；
- 二為流動的型態似行雲，使形體之流暢；
- 三為「圓」，圓，是身上呈現出沒有稜角的美感，如同動線上的圓有著軌跡般的定位。亮相像圓，動線像雲，流暢的流動，從模擬雲到具體的肢體展現，化自然現象於肢體表現。

雲手動作步驟大致相同，本文引述《崑曲辭典》中的完整動作描述，其餘二省略動作部分，正雲手分解動作，見圖 1。《崑曲辭典》歸納了戲諺中「生齊眉、旦齊胸、淨過頂、丑齊腹」口訣的美感，並指出各家門所象徵形象：「威武勇猛、

¹⁵ 余漢東《中國戲曲表演藝術辭典》，頁 070~072。

¹⁶ 余漢東《中國戲曲表演藝術辭典·雲手條》，頁 70-72。

¹⁷ 金浩編著《戲曲舞蹈知識手冊》，南京：南京師範大學，2013。頁 3-4。

英武謹慎、精悍伶俐、婀娜輕盈」，透過手臂的高度，傳達行當形象的表徵，亦是戲曲程式化的美學。更提到了勁頭，在做雲手時，會因行當讓每個雲手動作的重點不同，依頭、肩、肘、腕、指區分。老生在肩、小生在腕、旦角在指，淨在肘、丑在頭，勁頭注入的方式，也會使人物的舞台造型，產生美感上的區別。

《戲曲表演藝術辭典》另以行當分類「老生雲手」、「武生雲手」、「小生雲手」、「丑行雲手」、「淨行雲手」、「旦行雲手」等各條目，指出「老生弓」、「小生緊」、「花臉撐」、「旦行鬆」的身段要領，步驟大致相同，但這些口訣的要領，也是各行當的形象，以雲手最適合舉例「行當美」的差異性。

戲曲「雲手」到了舞蹈體系，發展出「基本雲手」、「沖靠雲手」、「大開大合雲手」和「波浪雲手」，更是完全用雲手的樣態分類，做為訓練舞者身型的基礎。雲手的類別，也跨越行當，各行當家門在訓練的同時，都會用到各種種類。

上述雲手的資料中，皆是「行當」做為雲手的分類，現代一般常見的雲手也就是上述的七個步驟。但在清末民初的京劇演員錢金福，則有一套名為「雲手」的祕法，據說曾習得一套練身上的秘本功法，不傳外人，後其子錢寶森公開撰成《京劇表演藝術雜談》，是對雲手談論最深的理論。錢金福原工花旦後改花臉，認為練雲手對身段有很大的影響力，是一套學了、練了以後對身段掌握能夠無往不利的基礎功。錢氏的雲手之功，非一般的「起雲手」、「拉山膀」的性質不同，而是專門練腰、練眼的基本功，學會後不但做起身段柔軟好看，臉上的表情也會豐富。¹⁸但不是用來教開胚子的學徒的。

錢寶森整理了其父花臉錢氏練身段的秘訣，對雲手的練功心得歸納為「雲手樺子」、「整雲手」、「旦角雲手」，後分為「點雲手」、「晃雲手」及「小生雲手」，指出每種行當、每個身段，雲手所包含的用勁、特點等，後學討論雲手，大多不超出有這三種的樣態，其規律適用於每個行當，而成為訓練身段基礎身段的一種指標。

因此「雲手」有三種定義：

- (一) 一般雲手動作；
- (二) 太極拳招式；
- (三) 練身段之「整雲手」、「雲手樺」、「旦角雲手」、「小生雲手」等。

三者名詞相同，但涵義大有區別，其溯源和理論有相通之處，動作技巧也可互相討論，但功能性和目的則無需混為一談。

¹⁸ 鄒蕙蘭《身段譜口訣論》，蘭州：甘肅人民，1985。頁 25。

二、雲手身體理論中動態與靜態所表達的審美觀

雲手的美學與理論是「圓」，運動過程是「抱球」和「揉球」，環繞圓心或從圓心出發。王詩英《戲曲旦行身段功》指出雲手的核心就是抱球運動：

一個完整的雲手，其抱球運轉的形式是三個方位，也就是由橫掌抱球變為豎掌抱球，再變為橫掌抱球的過程。

雲手動作的核心，就是抱球運動。在應用時可多轉也可少轉，如果沒有抱球的運勢，就不能叫雲手。¹⁹

可以多轉，也可以少轉的「抱球動作」，是雲手動作核心，也是上肢雙臂動作的核心。透過抱球動作的反覆訓練，雙臂只要有動作，就是「圓規律」的型態，自然反射出圓的美感，仿佛身體因為練了雲手，而能成為一種軌道，身上的一舉一動，都已經在這軌道之中，軌道成了身體動作的規範，每一個關節都不會伸直過屈，手一動就在圓的律動中，並且帶出眼神、腰勁、用力等手眼身步的神態。

不伸直，即是保護身體的一種狀態，具有彈性，關節成為像彈簧一樣的柔韌體。當有外力衝擊身體時，讓關節不鎖死，減緩或減輕受傷的程度。「圓肢體」成為傳統身體保健養身觀念的表現。

起雲手（開始做雲手）眼隨手走，手掌帶動肘、肩，形成「抱球」運動，雙手臂不斷環繞，成為一個圓的動態。手掌、指尖，是讓手臂運動時產生圓規律的起點。也就是以「三節」的分段和流動，創造出圓的意象。

身段中的「三節」是將人體分為三大部分：上肢（手）、下肢（腿）和軀幹（整個人體），各自分段為不同部位的「根節」、「中節」、「梢節」三節，有起點、中段和終點，手和腿的根，是連節身體的肩關節與髖關節，整個人的根則在腳。見下表：

部位	梢節	中節	根節
手	手	肘	肩
腿	腳	膝	胯
人體	頭	腰	腳

三節的「節」，指的是關節。各部位關節對應的律動關係，每個部位在律動的方法，緊扣著啟動的方式。由上表看出，每一種部位有著對應關係，同時又和軀幹

¹⁹ 王詩英《戲曲旦行身段功》，頁 68-69。

中心連動。稍節做為末端，卻是帶動全體的起式，中節是中間每個部份的樞紐，根節則是跟隨稍節牽動所動作。如此一來，便能容易掌握住身段重心的要領——手指連肘、肩帶回軀幹，由心（腦）控制手，身隨手走。以手臂來說，手臂的三節手指帶手腕，手腕牽動肘、肩，形成手的律動形態。程硯秋《略談旦角水袖運用》提及：

手臂的三節是手是稍節，肘是中節，肩是根節。……水袖講究「稍節起，中節隨，根節追」。²⁰

雖然說的是水袖運用，但不妨可以看做是手臂動作的運動法則。「以腰為軸，以腰催肩，以肩催肘，以肘催手」²¹太極拳從意念發動，越靠近人體中心的部位，就是發動全身的根節，層層傳遞到位。而手腕動作不是孤立和機械的，它必須與肘部、腕、指關節的運動相配合，起於腕達於尖。²²

雲手就是訓練「手三節」合一的方法，這三節是否流暢，就要看對雲手是否能掌握得宜。雲手對初學而言不難，更不用說資深的學習者或表演者，早就如同身體反射動作一般。但要達到舞台美學的標準，只有靠練。初學者在學雲手時，只顧著手的動作，而未注意到手與腰、腿、呼吸、重心轉移的關聯性，因此身段教學者，必須幫助學習者在練習雲手時，注重身體、呼吸和重心的關係，才能建立轉化雲手使身上美觀的契機。

于萬增出生於梨園世家，祖父于連泉以躋功著名的花旦，父親于世文為京劇老生及教育家，曾擔任北京戲校副校長，長年從事京劇教學。于萬增在〈京劇筆談小生〉中，提到他的父親問他學習的狀況，讓他走一個起【叫頭】的抖袖，看了以後，什麼都沒說，讓于萬增繼續練雲手（按：應為錢金福練功之用的「整雲手」）。過了很長一段時間，掌握了「雲手樺子」和「雲手」後，再走相同【叫頭】翻水袖抖袖，于世文才說：這次就對了。其解釋原因：

上次你的抖袖完全是在耍胳膊，沒有用腰，上下身也不和，你現在由於練了雲手，自然你就會用腰來帶動全身，包括腳底下和眼神，這就是你這些日子練雲手的作用。如果上次我就要求你用腰走，怎麼說你也不會明白怎麼走，必須讓你去練，練到一定程度，自然就會用腰走了。現在讓你不用腰，你也走不上來。²³

²⁰ 程硯秋著，程永江編《程硯秋戲劇文集》，北京：華藝，2009。頁423。

²¹ 謝遠基〈太極腰修煉要旨〉，《武當雜誌》2016年11期。頁21。

²² 王偉主編《中國古典舞基本功訓練教程》，北京：高等教育，2004。頁2。

²³ 于萬增〈筆談京劇小生〉，北京：《中國京劇》2008年03期，頁55。

文中不只說明了練雲手對演員的實際幫助，更說明了一旦養成了身體使用的習慣，就能夠一直保持使用身體的方法——「不用腰也走不上來了」。雲手的練習，也是為了訓練由手帶動使腰的方式。錢金福的雲手，就是提高了「腰為軸」在身段運用中的重要性，各行當如以腰為軸，發動身四肢的動作。訓練雲手，即是為了掌握身體的控制力，而這個控制力發動的部位，人體的中心——腰。控制腰，表現在腳上，就是重心的轉換控制，雲手從腰發動，腿的重心轉換，然後是手勢隨著腰和腳的重心轉移，手所帶動的圓，也讓身體成為幅度輕微的 S 晃動。

使腰的動能，以練錢氏身段譜「軋轆轤」為要，究其所以然，其實是指戲曲身段的一個動律——欲左先右、欲右先左、欲後先前、欲前先後、欲上先下、欲下先上等，小微度的相反邊進行動作²⁴，本就是演員從基本功練時便注意的動作方法，練到一定程度，身體習慣成自然，每一個動作要進行之時，都以軸心（腰）帶起脊梁背、頸椎到脖頸子頂²⁵，使身上邊式好看。

錢金福將雲手拆解得非常細膩，使雲手成為訓練身段全身性的動作之法。在走雲手之前，尚有預備動作——「雲手樺子」（七個動作），之後的「整雲手」拆成十個步驟說明，而旦角雲手拆解更細，有廿一個步驟講解，包含兩種山膀、十二種「眼」。以旦角雲手為例，掌為托掌，手指關節依序略微翹起，中指指腹與大拇指相疊。托掌時手腕自然微向上抬，手腕放鬆，手肘彎曲，肩膀下沉、放鬆。站立時訓練到上身力量下放，「沉肩收腹」提氣，下腹微收，臀部內夾，腿別步交疊，腳點地，看似沒有出力，卻是用於無形之間。

「整雲手」的第一句話「氣往下一沉」。²⁶接著就是氣與身段步驟配合經過，過程中悶氣、沉氣，時而氣微沉，不可顯出氣來，時而沉而提起，都有規律可揣摩。這和武術太極拳中講究氣息流通的道理極為類似。太極拳中有以雲手為「母式」的說法，攻防變化都在這母式之中，雲手動作細分為「五動」，也是首重眼神與氣息，如第一動：收肘纏手：「眼睛注視右前方，內氣微鬆沉，走提塌勁，身體左轉，右肘向右肋收轉。」²⁷太極中的相對立在身體動作中，以抗衡達到平衡，而這樣的描述，如同身段中的「子午相」²⁸——站立時身手腳的方位不同。不只是演員舞台上看起來具有美觀協調感的姿勢，更是為了讓四面八方的觀眾可以欣賞到演員表演的各種角度，達到觀演的交流。從雲手的連續動作圖可看出，

²⁴ 封杰主編《京劇大家絕藝錄·武生篇·梁斌》，北京：商務印書館，2015。頁 114-115。

²⁵ 封杰主編《京劇大家絕藝錄·武生篇·梁斌》，頁 115。

²⁶ 關於完整的雲手細節，請參見錢寶森《京劇藝術表演雜談》，北京：北京，1964。頁 36-49。

²⁷ 謝千里〈雲手的奧秘〉，《精武》，2007 年 3 月。頁 29。

²⁸ 古代計算時辰，夜間十一時至一時稱「子時」；白晝十一時至一時稱「午時」；十二時整稱為「正子午」；不到十二時或過了十二時，稱「偏子午」。劉慧芬〈蓋叫天京劇表演理論再探〉，《浙江藝術職業學院學報》，2008 年 4 月。頁 10。

雲手訓練上肢動作的同時，站姿「子午相」亦是身段的重點：

這套以時鐘角度，分析演員的動作，與觀眾視線在「四面八方」的角度結合的方法，不限於靜態姿勢，還應隨時融入劇情，與演員身段結合，吸引觀眾的視線，達成觀演關係的交流目的。²⁹

這是蓋叫天以不同的「子午時刻」，說明演員姿勢角度與觀眾視線的關係。當時的舞台是三面台，所有的身段都必須考慮到三面的觀眾，因應觀眾視角產生站姿的美學，在動作中的設計，亦是如此，而這也使演員形體中必須產生一種對立。

太極雲手中人體的「對立」，就像是身體上肢、下肢對立的旋轉，這樣的站姿因方向的些微不同，創造出不呆板，富有美感與生命力的造型。身體本身的構造，就不是完全直立稜角的，但做身段則更強化出來。太極以手、軀幹、下肢之「三節」的開合，一體運轉，做為人體攻防架構。圓的身體，成了進可攻退可守的一種姿態。

雲手做為練功之用，是因為台上所有和「手」有關的動作，都離不開雲手「拆著使」的方法，將雲手練到內化為身段、手勢，自然地反射出美感。老前輩們非常重視雲手訓練，無論是雲手的動律或還是型態，都是屬於多功能性的，對身段表演活動起調劑性的作用。它既是一個完整的訓練動作，又是串聯甲和乙動作之間的樞紐（因此動作與動作之間稱為樺子）。

錢金福將「整雲手」比喻為「樓房砸地基」，功底打的深，對舞蹈動作運用再進一步學習其他動作以及各種套式的組合，自然能隨心所欲，使出身段來能不僵不板，自然好看。³⁰雲手是全身性練基本功的動作，「由內」練身體發勁，「到外」形塑肢體。因此，雲手是讓學習者最能掌握戲曲手臂律動、配合呼吸與眼神的要義，光有姿態沒有動勢，造型就不會圓滿。³¹「眼隨手走」算是雲手訓練的重點之一。

眼神是帶出心意的關鍵，使雲手動作的動勢，有了氣勢，造型上的圓滿，包含了身心形的合一，觀者感知，動勢上流動，傳達雲手動作的美感。初習者練眼神，讓眼隨著手腕和手指的方向轉動，是訓練眼神與身體合一的方式。以正雲手為例，①眼睛先看著左手，由右到左跟著畫個圓，②隨著圓大圈、圓小圈（生行大，旦行小），眼球的視線範圍也跟著大小圈之分，③將左手送到定點之後，右手繼續向右延伸，眼睛也跟著右手到定位，眼睛隨右手掌手腕變手亮相。亮相的關鍵除了眼神帶出神態之外，呼吸也是關鍵。雲手雖然是以訓練手臂為主，但手

²⁹ 劉慧芬〈蓋叫天京劇表演理論再探〉，《浙江藝術職業學院學報》，2008年4月。頁10。

³⁰ 錢寶森《京劇藝術表演雜談》，頁35。

³¹ 王詩英《戲曲旦行身段功》，頁143。

眼身法步缺一不可，還包含了呼吸的調節訓練。

雲手的結尾是亮相，亮相是舞台動作的休止符，包含了控制舞台的節奏。戲曲舞台控制節奏最明顯的是「鑼鼓」，除了用於營造氣氛、表現情境、表達情緒等劇情需要，也是引領劇場氛圍，使觀眾和舞台同「呼吸」，亮相就是每一個表演的小頓點，必定和鑼鼓結合。除了劇情的轉折和發展，但大部分的時刻鑼鼓頓點的亮相，瞬間的停頓隨著觀眾掌聲的起落，再繼續往下。①起式為吸②過程中畫圓為吐③亮相前必定是吸氣，亮相後，屏氣，慢慢將氣放掉。雲手的大小、快慢，透過眼神與吸呼，也讓觀眾可以明顯地感受到的舞台節奏，練雲手即可以達到外三合、內三合「六合」的目的。

三、雲手於人物與舞台節奏

戲曲表演是為人物和劇情服務。經典老戲演出非常的固定，而名角大家總是有新意，大家們善於觀察、從生活中取材，在固定程式表現上，豐富了舞台的表現力。金浩《戲曲舞蹈知識手冊》，歸納學習雲手、並且掌握雲手的應用，於人物的表現及於戲曲律動之美的要義：

學習「雲手」不但要掌握它的形體運動規律。更重要的要學會在戲曲中它是怎樣來表現生活、展現人物的，在什麼情況下要快，什麼情況下要慢，何時要大、何時要小，這樣才能從「雲手」的運用中得其真髓，舉一反三，即可摸索出如何把傳統運用於獨立的舞蹈藝術之中的規律。³²

雲手用於舞蹈是舉一反三，用於戲曲則是為了詮釋人物。戲曲演員，有一種如自我修行般的對表演境界有追求，需要日復一日的練習，以維持舞台上的狀態。訓練是從「由外而內」，先讓身體、聲音的條件符合表演上的審美，再談表象的詮釋（內心戲），最後是演員與人物合一，創造「活」的表演。例如蓋叫天，人稱「活武松」，現實生活誰也沒見過真正的武松，但透過蓋叫天詮釋的武松，觀眾彷彿見到一個真正的武松形象一般。

蓋叫天可說是將戲曲表演身段發展到極致的演員，前段提及蓋叫天認為雲手與武術之間的關係，可看出就連在雲手這個最小的身段，對科班出身的人來說自然而然就能反應的動作，蓋叫天不僅視為身段動作，更仔細研究，提煉出以人物服務的雲手表現特色，極具美感。

³² 金浩編著《戲曲舞蹈知識手冊》，南京：南京師範大學，2013。頁 3-4。

老派「雲手」一般是講究「揉球」、「抱球」單純追求圓的。蓋派講究在圓的基礎上舒展，像雲、像煙。³³

前言所及，雲手身段是由三個抱球所組成，在這抱球、揉球的過程，讓演員形體朝向「圓」總體形象發展。而蓋叫天，跳脫雲手只在「抱球」的的規範之中。觀察裊裊雲煙流動的走勢，發展出「正雲手反轉身」、「反雲手正轉身」，呈現「擰麻花」反常態的形體美³⁴。把原本雲手的「圓」和「順」規律打破。我們或許可以想成是星球順轉，也順著軌道走，而現在卻是星球順轉而軌道是逆走，人體和宇宙觀的對應。「藝有法、亦無定法」，演員在訓練過度強調「定法」的身體後，找出盲點，從人物出發，反而為雲手創造新的形態。同時還要找出人物的個性與演員自身的特點。

蓋叫天從學武術獲得身段上的諸多啟發，認為台上一抬腿、一舉手、一個招架、一個把式，都有武術依據，不是亂動，顧著好看之外，外從武術找型，借用武術中的理論，內由人物之心發動，創造不同的雲手特色，還要演員依照自身的條件來調整身段的幅度。

具體說到人物，我爺爺說燕青的雲手要「俏巧敏捷」，林沖的雲手要「規範大氣」，武松的雲手要「舒展勇猛」，這些都有人物在裡邊。……祖父那個「腰裡勁」是很有講究，老先生說「一切動作始於腰」，用上腰，有亮點，做美了、做活了傳承。配合四肢、身形、動作做出來准有「效果」，還是「老」的東西，「蓋派雲手」也達到了「大美」，祖父曾對我們說，「形」是外在的東西，神是靈魂，形似、神似均具有美感，只有神似才是武生藝術的大美，惟有神似才能達到大美，大美就是自然美，是武生演員追求的最高境界。³⁵

蓋叫天說自己是老派，平時「沒事兒裡找事」的精神，為每齣戲、每個人物找到更精緻細膩的表現方式，各個戲中手眼身法步都有規定，也為表演形體創造了新的經典，加上應用武術理論，「以腰為軸，腰上發勁」，是身形獨特好看的原因。高齡七十八歲的張善麟老師（1940-），談起祖父蓋叫天的藝術，可說是達到轉化雲手的巔峰，為每個人物處地設想，做了有差距的雲手創造：「人體的構造相同都是四肢軀幹、兩個手、兩個膀子、兩條腿、腿腕子，非常講究、細膩，不單只

³³ 張善麟〈談談蓋派藝術、說說武生表演〉，北京戲曲藝術職業學院等編《武生專家的囑託：京劇武生行當教學研討會發言實錄》，頁 51。

³⁴ 同上註。

³⁵ 同上註。

是塑造人物演戲，出神入化地變成形體美。」³⁶蓋叫天善於拆解，因為自身對身體開發的經驗很多，受過各式各樣的傷，曾經在舞台上摔斷了腿，遇到庸醫接上腿後，將終身畸形不能登台，蓋叫天立即打斷傷處，找別的醫生重新把腿接上，再度開啟舞台生命，成為傳說。久病成良醫，加上學習武術、時常學習各家門派，因此蓋叫天對人體的了解與解構，也較一般演員有更深的體會。

雲手的圓規律，只有順向或逆向單一方向的抱球環繞，而能夠使其終止抱球環繞的動作，便是「亮相」，不然雲手就能像太極一樣，無限循環，無斷重複動作。亮相是演員根據劇情需要，用姿勢刻畫人物形象，體現人物的性格特徵和神采。³⁷是舞台動作的一個句號或是一個頓號，搭配鑼鼓點，亮相是音樂中的休止符、舞台節奏的靜止³⁸，不具任何情節發展的意義，但亮相卻是雲手可停止的終點。這個終點，塑造形神兼備的藝術形象，也是控制戲劇節奏的方式。

四、岐出之想——圓與螺旋

「擰麻花」是蓋叫天對正反對位的一種生動的說法，從雲煙觀察而來。而中國哲學思想素有「螺旋」概念，傳統文化中有諸多方圓的理論，貫穿中國文化的核心，體現在不同的場域中。戲曲肢體、中國舞蹈，在理論和形體，都吸收了來自武術的精髓，總體而言，都是中國對天地人神的敬畏，所產生的相關學說，反映在思想、精神、醫學、養身、藝術、美術、表演……等具體的生活哲學或藝術實踐中。

筆者以下列幾個關於圓文化和螺旋的對應「人」的理論，由雲手外「形」，而內在反映出的傳統人文觀對天、地、人、神與自然，轉換為具象的符號表徵，即為「圓」與「螺旋」。施旭升《戲曲文化學》提出〈圓的境界〉，戲曲將中國傳統文化理想中「以圓為尚」，成為一符號形式周而復始的結構，認為這種「圓崇拜」已內化為民族心理的一部分，表現在劇情面，悲劇總是以「大團圓」結局，表現於舞台，以圓場的盤旋曲折、鷓鴣翻身、旋子翻滾等，唱念中「字正腔圓」、

³⁶ 電訪張善麟老師。2018/8/25。

³⁷ 余漢東《中國戲曲表演藝術辭典》，頁 648-649。

³⁸ 彭萬榮主編《表演辭典》中並無「舞台節奏」一詞的條目，但有「戲劇節奏」條：「指戲劇演出的舞台節奏，包含表演節奏、動作節奏、舞台調度節奏、音樂效果節奏、場次節奏、開閉幕節奏等。戲劇節奏的內在動力是人物思想與感情的真實感受和內在激情；其外在形式是舞台行動的速度的快慢、表現力度的強弱、舞台空間形象的大小、表演時間的長短或頓歇。表演節奏是戲劇節奏的中心環節，其他的一切節奏，都應服從於或服務於表演節奏。具備表演節奏是演員表演成熟的一個標誌。」武漢：武漢大學出版社，2005。頁 240-241。

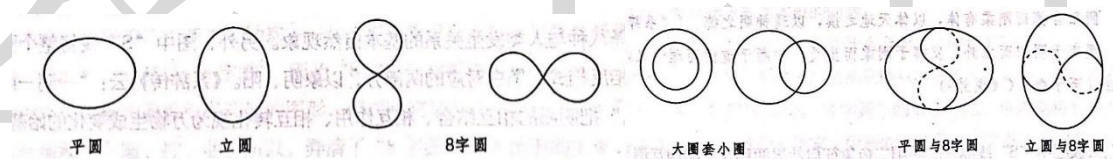
舞台節奏近年已越來越成為獨立探討的內容，故本文中的舞台節奏，指表演上全面的掌握舞台（或劇場）氣氛，進而推展戲劇情節的前進。

「升情婉轉」，表現於演員的肢體，便是順暢圓滿的姿態。³⁹

關於圓，最容易聯想也是最早見的紀錄，來自《周易》「太極」說，亦是中國思想史重要的理論。易以陰陽二元對立又互相依存為哲學，「太極圖」⁴⁰是太極的形象化之後的符號——將一個圓，以一條反 S 線拆成兩半，一半黑中有白點，一半白中有黑點，像是黑白兩魚互隨或互咬，任何一半中都包含陰陽兩個因素。《周易·繫辭上》：「易有太極，是生兩儀。兩儀生四象，四象生八卦。」⁴⁰陰陽二元素在交替運行中，能產生無窮變化。關於太極的研究已成顯學，其思想影響到民族生活觀，延伸在武學（太極拳、太極劍）等各個層面的應用不勝枚舉。

螺旋象徵著循環無端，生生不息，中醫所說：「陰陽終始、如環無端，人的生命便得以持續」、「陰陽兩極的反復變化，實為螺旋式的上升」⁴¹。螺旋，或螺旋的運動，代表人體關節的走向，到了一個盡頭（或極致）之後，便向圓融的反方向進行，像是橫躺的 8，一旦如同∞有軌跡般地進行，就變成無極、無盡、無頭。圓和螺旋，反映在中國舞蹈、武術之中，以形外於相，內發勁，動於身，《中國舞蹈意象概論》，對於「畫圓」有清楚的解釋：

中國舞蹈「畫圓」動律的基本型態如前文圖四（見下圖）所示。其中，「平圓」、「立圓」比較單純，如與太極圖形相比，儼然太極圖之外圈圓環。「8字圓」和「大圈套小圈」圖形雖然與太極圖不盡相同，但在性質特點方面卻無二致。試看∞與「太極圖」與 8，我們很容易找到二者的共通點。……8字圓相對來說是中國舞蹈動律基本型態中與太極圖像差別最明顯的圖形，但同時它又包容了舞蹈「畫圓」動律的全部精髓——圓、擰、曲。所以，弄清了「8字圓」與太極圖的關係，也就弄清了中國舞蹈動律形態本象的問題。⁴²



中國武術素有「內練精氣神，外練手眼身」、「外練筋皮骨，內練一口氣」的說法，「形神兼備，勢正招圓」——「招」指武術最小的動作單元；「圓」指身體動作與形體外型的圓或弧形，運動軌跡的螺旋纏繞、走弧線盤旋等，更有內在勁力的

³⁹ 施旭升《戲曲文化學》，臺北：秀威資訊，2015。頁 174~176。

⁴⁰ 《周易·繫辭上》中國哲學書電子化計畫 <https://ctext.org>，瀏覽日期：2018.8.30。

⁴¹ 楊學鵬〈陰陽螺旋和中國古代的時間觀念〉，《科學》1989 年 3 期。頁 220。

⁴² 袁禾《中國舞蹈意象概論》，北京：文化藝術，2007。頁 23。

「曲蓄」，神意的圓滿、圓通之意。⁴³

中醫之陰陽對應螺旋的生命觀，並且看為「中國式的生命模型」，中醫研究者楊學鵬指出：

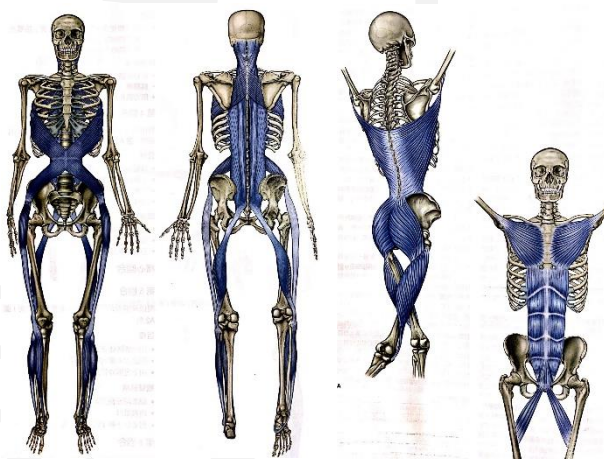
陰陽遂化為立體曲線，即將折線與阿基米德螺線疊加，此時陰陽之和呈一個竹筍狀的螺旋，這就是中醫意識中的陰陽螺旋，陰陽螺旋完全可以從陰陽學說的基本原理較為嚴格地推導出來。

陰陽螺旋是人體生命的完整模型，它融生命的穩定性、生命的節奏、生命的演化於一體。⁴⁴

中醫的螺旋觀，陰陽標幟生命對立的螺旋，反而使生命穩定，對立不是一種反序，反而是環繞為一種安全且完整的穩定性。

台塑生技董事長楊定一，為美國生化、醫學雙博士，卻改探索東方哲學與預防醫學的關係，以東方古老的智慧，證明具有科學性，且比科學有更適合人體的身心靈治療之道。其提出「螺旋舞」養生之法，主張螺旋舞是古老即存在的養身之法，透過螺旋舞的自由運動方式，可以幫助現代人找回快樂，是最古老的一套運動或是動態的靜坐。⁴⁵其詮釋螺旋為最原始、最強的力量，和古代瑜珈、太極導引、氣機導引相通。⁴⁶西方解剖學中，以人體構造的解剖，發現將人體的主要軸線，以一8字形狀系統般的運行，這條軌道由肩腰腳，肌肉軌跡的環繞。

《解剖列車》的作者 Thomas W. Myer 根據解剖學，將人體視為地圖，依照解剖深淺位置不同、筋膜的線性方向，發現人運動的方式和筋膜的牽連有緊密的關係。包覆肌肉的筋膜，在全身有「線路」行進，而且還有「車站」（肌肉於筋膜的附著點）。從事運動傷害的治療師和按摩師，若熟知筋膜的構造，提出全盤的見解，跳脫「頭痛醫頭，腳痛醫腳」的醫療習慣，可以達到減緩或是預防的運動傷害的效果。這個概念有點像中醫中的經脈和穴位關係。由《解剖列車》中的「功能線」——在



⁴³ 李富剛、涂琳琳主編《武術初級教程》，杭州：浙江大學，2015。頁 27。

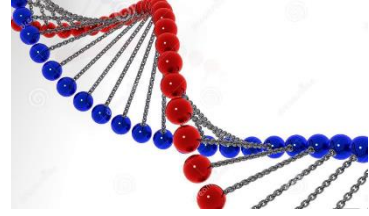
⁴⁴ 楊學鵬〈陰陽螺旋和中國古代的時間觀念〉，《科學》1989 年 3 期。頁 220。

⁴⁵ 楊定一《螺旋舞》，臺北：康健雜誌社，2018。頁 7。

⁴⁶ 楊定一《螺旋舞》，頁 13。

身體上呈現旋轉的狀態，以螺旋模式執行。⁴⁷下圖肌肉以藍色線條，可看出明顯的X交叉和雙重螺旋，肌肉和骨骼的運動關係，有著緊密而複雜的存在。

二十世紀中葉，遺傳學家發現「去氧核糖核酸」DNA（de-oxy-nucleic-acid）的結構，是兩排梯邊由五碳組成的去氧核糖與磷酸交替構成的兩條長鏈，圖譜像是兩條串珠，每一個珠子即是DNA的一個基本單位。這兩股的方向剛好相反。DNA的主要功能是儲存資訊，遺傳指令，不斷以雙螺旋的組織，有次序的排列，視為生命訊息的密碼，決定遺傳蛋白質的種類。



人的生命中似有無限的螺旋和圓構造出完整而奧秘的人體，無論是科學醫學領域中的DNA圖譜、筋膜肌肉旋線；中國哲思中醫學的生命螺旋、螺旋舞、太極的兩極對立，由心相化為表相；太極拳中的雲手，「雲手」動作所出現的「立圓」、「平圓」，S型的軌跡，筆者將雲手視為最表象的圓符號，深究其理，古人的智慧地將對生命狀態、生理構造轉化在藝術的表現上。

應用於表演，形成身體的美學訓練觀。或許這樣的關聯性應當在做更多的哲理上的推論，筆者才疏學淺，在生命科學、人體構造學、中國哲學的理論都需要更進一步的探索，欲藉由雲手的身段，戲曲表演的人體美學在於「圓」，反映出傳統中華文化對生命觀、生存法則、生活態度有關，不只是單純一個訓練身段或舞台表現的動作，背後更具有文化精神面的含意。所具象化的表現，無論是從圖像、武術所轉化為藝術化的舞蹈或戲曲，透過「圓」的肢體形象化的展現。

結語

本文欲探討戲曲演員從最小的身段中，如何達到舞台美學的標準，並且反映戲曲做為中華文化代表的符號意義層面。中國圓文化在戲曲形體造型上創出的「圓」美感，以「雲手」做為圓展現的代表，並且是訓練演員（以及身段表演、舞蹈演員等）形體之入門法則。雖然主要在手臂運動，但卻發勁於「腰」，涵蓋身體站姿、眼神、以腰為軸的微幅動作，加上呼吸，練到習慣成自然使台上舉手都不超出雲手所訓練的「圓規範」。

本文並未強調行當中不同的雲手訓練，並將雲手歸納出在於各個行當中本就有各自的審美要求，「生齊眉、旦齊胸、淨過頂、丑齊腹」但雲手動作的運行並無差異，差別在畫圓的大小，亮相的高低。本文所及的雲手各項要點，將雲手分

⁴⁷ Thomas W. Myers；周玟玲、黃佳琦等編譯《解剖列車——針對徒手及動作治療師的筋膜經線》。臺北：臺灣愛思唯爾，2012。頁171。圖片截自頁266、頁170。

為「基本雲手動作」、「太極拳招式」、練身段之「整雲手」三類。基本雲手動作為初學者所學之雲手，也是通用雲手的基本式，現在身段中所指之雲手，以正雲手為代表；太極拳雲手，為太極功夫之一招式；整雲手則為練身段之用，練習對象非完全的沒有學戲經驗的初學者，需對戲曲肢體美感已具有掌握力，強調腰為軸、呼吸等理論，勤練整雲手是為了身上好看，找出運用身體的感覺，將其轉化在各式表演上，「練死了、演活了」，練身段終究不是演戲，所有的身上技巧，都是為詮釋人物而設計。

中國圓美感來自中華文化之哲思，對生命之敬畏與讚嘆，恰巧和西方科學研究與人體研究的發現，有許多不謀而合的巧妙之處。關於圓文化的討論可包含螺旋、弧線、太極、武術、科學、宇宙、人體、醫學等，範圍涉及之廣，中西方都有以圓和螺旋在人體或哲學思維的學科，各類學科與圓文化直接或間接的關係，運動科學的進步，解剖學的對應，身段的哲學，理論與實踐互補。雖非本文主要之討論，但本文從雲手回推與中國圓文化的關係，發現背後之哲學意義之深，諸多領域都有和圓與螺旋有關的理論，不可說是毫無干係，恐需另文討論。傳統對天地人一體的學說中，反映在各個學門上，均非完全獨立的學門，總是可在一項專門的項目中，看到另一項的影子，融為一體。而一個「人」的研究，正是充滿包含了各種領域，最後視為一體。以最小單位的訓練身段「雲手」，是一個符號，也是一個可從外而內又由內而外自我訓練修為的方式。

本文仍有許多未盡之處，希望未來以文獻資料輔以演員及教學現場之作為，探討雲手對身段訓練的實際之成效，以學習者、教學者、觀者，客觀的調查研究，使雲手的探討更加全面。也深入的討論身段與武術、舞蹈之間的關係，從中如何反映出中國傳統的宇宙觀、世界觀、人體觀等，為戲曲表演方法論增添一可行的理論行動。

徵引文獻

專書

- 王偉主編《中國古典舞基本功訓練教程》，北京：高等教育出版社，2004。
- 王詩英《戲曲旦行身段功》，北京：中國戲劇出版社，2013。
- 北京戲曲藝術職業學院等編《武生專家的囑託：京劇武生行當教學研討會發言實錄》，北京：新華出版社，2015。
- 余漢東《中國戲曲表演藝術辭典》，臺北：國家出版社，2001。
- 李富剛、涂琳琳主編《武術初級教程》，杭州：浙江大學出版社，2015。
- 周玟玲、黃佳琦等編譯，Thomas W. Myers 著，《解剖列車——針對徒手及動作治療師的筋膜經線》，臺北：臺灣愛思唯爾，2012。
- 金浩編著《戲曲舞蹈知識手冊》，南京：南京師範大學出版社，2013。
- 封杰主編《京劇大家絕藝錄》，北京：商務印書館，2015。
- 施旭升《戲曲文化學》，臺北：秀威資訊，2015。
- 洪均生《陳式太極拳實用拳法》，濟南：山東科學技術，1989。
- 洪惟助主編《崑曲辭典》，宜蘭五結鄉：傳藝藝術中心，2002。
- 袁禾《中國舞蹈意象概論》，北京：文化藝術出版社，2007。
- 彭萬榮主編《表演辭典》武漢：武漢大學出版社，2005。
- 程硯秋著，程永江編《程硯秋戲劇文集》，北京：華藝出版社，2009。
- 楊定一《螺旋舞》，臺北：康健雜誌社，2018。
- 鄒蕙蘭《身段譜口訣論》，蘭州：甘肅人民出版社，1985。
- 蓋叫天口述，龔義江、何慢整理《粉墨春秋：蓋叫天口述歷史》，北京：中國戲劇出版社，2012。
- 齊如山《京劇之變遷》[1935]，瀋陽：遼寧教育出版社，2008。
- 錢寶森《京劇藝術表演雜談》，北京：北京出版社，1964。

學位論文

- 趙雪君《氣氛的理論建構——以戲曲劇場為開展場域》，新竹，清華大學中文系博士論文，2015。

期刊文獻

- 于萬增〈筆談京劇小生〉，北京：《中國京劇》2008年03期，頁54-55。
- 朱玉紅〈對中國古典舞中「雲肩轉腰」的價值研究〉，《藝術研究》2016年3月。頁110。
- 謝千里〈雲手的奧秘〉，《精武雜誌》2007年3月。頁29。



謝遠基〈太極腰修煉要旨〉，《武當雜誌》2016 年 11 期。頁 20-22。

劉慧芬〈蓋叫天京劇表演理論再探〉，《浙江藝術職業學院學報》，2008 年 4 月。
頁 10-19。

楊學鵬〈陰陽螺旋和中國古代的時間觀念〉，《科學》1989 年 3 期。頁 218-221。

網路資源

教育部重編國語辭典修訂版網站 <http://dict.revised.moe.edu.tw/cbdic>

《周易·繫辭上》中國哲學書電子化計畫 <https://ctext.org>

訪談

電訪「少林長拳門新北市分會-騰躍武館」館長林鑫佑師父，2018/9/27。

電訪張善麟老師。2018/8/25。

研討會
發表用