

# 舞台上任何一個必要的存在，都會發亮的

## 余采苓與張曉雄關於舞蹈、生活與思考對談錄

Any Necessary Existence on Stage, They Glow

Dialogue Between Yu Tsai-Chin and Zhang Xiao-Xiong on Dance, Life, and Contemplation

張曉雄 | Xiaoxiong ZHANG

國立台北藝術大學舞蹈學院副教授

余采苓／德國烏帕塔碧娜·包齊舞團舞者、國立台北藝術大學校友

張曉雄／國立台北藝術大學舞蹈學院副教授

聽眾／國立台北藝術大學舞蹈學院學生，主修表演技法

地點／國立台北藝術大學舞蹈學院 S7 教室

時間／2011 年 3 月 7 日

形式／開放聽眾自由發問

錄音整理／李廷諾、黃志謙

定稿／張曉雄

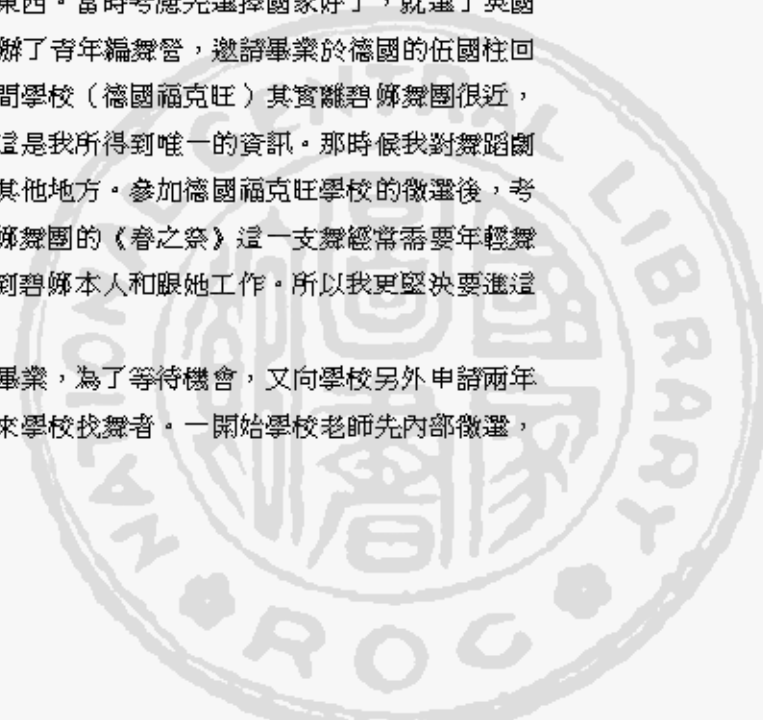


Q：學姐如何進入碧娜舞團？

采苓：

讀藝術學院四年級時，想著要出國多看些東西。當時考慮先選擇國家好了，就選了英國和法國。那一年暑期（2001 年），羅曼菲老師辦了青年編舞營，邀請畢業於德國的伍國柱回來編舞。我向他詢問了德國的情況後才知道那間學校（德國福克旺）其實離碧娜舞團很近，很多福克旺的老師以前都是碧娜舞團的舞者，這是我所得到唯一的資訊。那時候我對舞蹈劇場很感興趣，所以就決定去德國，也沒有去找其他地方。參加德國福克旺學校的微選後，考上就去唸了。在臺灣時，伍國柱曾經跟我說碧娜舞團的《春之祭》這一支舞經常需要年輕舞者。他們會在學校裡找，這是唯一機會可以見到碧娜本人和跟她工作。所以我更堅決要進這間學校，我就是要見她本人和跟她工作。

我在學校裡總共待了五年。其實三年就能畢業，為了等待機會，又向學校另外申請兩年的單獨研究。在福克旺的第三年，碧娜舞團才來學校找舞者。一開始學校老師先內部微選，



選上後會被帶到烏帕塔（碧娜舞團所在的城市）給碧娜看，然後就開始排練。開始跳《春之祭》是2006年，2007年就面臨到：每年都跳一次《春之祭》、跟碧娜見一次面也不是辦法。我拿到了莎夏·瓦茲的合約，但這不是我的第一選擇。所以在日本演出《春之祭》時，意識到這是自己最後一次當《春之祭》的客席舞者，就決定在日本的最後一場跳完後，一定要跟碧娜說：我想要跟她工作。我在後台抓住機會跟她說了，卻因為外面有很多攝影師和記者在等碧娜，忙不過來的她留下一句：「日後再談」。然而這個「再談」，讓我等了一年。其實也沒談。一年之後的有一天，學校一位女老師拉我過去對我說：「Pina wants to work with you.」我對自己講：OK，YOU GOT IT。

**曉雄：**

所以你前後等了5年，第6年等到了你的機會，這5、6年間是甚麼樣的動力讓你撐下來的？

**采苓：**

我也不太知道，就是一種信念。在跟碧娜工作也就是當《春之祭》的客席舞者期間，有很多時候她給我排練筆記，我就馬上練習與更正，也馬上做到她要的重點，做完後就好比拿到了那把（抓到要領的）鑰匙。我想當時碧娜也覺得很驚訝，她才會跟旁邊助理說：「Oh! She understands well.」我記得她在不同的時間點這樣說了兩次，我覺得這應該是一個讓她要我（參加舞團）的原因吧。

**曉雄：**

之前我有個同事在碧娜那邊工作過，也當了她的排練助理。同事曾經跟我們說過一個故事：碧娜工作時非常優雅，很沉默，不停地抽菸，一天可以抽三包菸。暖身後她就開始抽菸，開始看舞者做即興。有一天，她就要一個女舞者坐在椅子上，很痛苦地甩頭髮，女舞者甩了幾個小時候後，碧娜就看著她，語調非常溫和、漂浮地說：這不是我要的，你可不可以再試一下。那舞者整理了一下，再甩。又甩了一陣子之後，碧娜說：這方向還是錯的。碧娜再給了一次筆記，舞者再甩。到那天工作結束後，碧娜說：「親愛的，妳今天所做的東西都不是我想要的，妳今晚需要做點功課，明天我會期待你有完全不同的東西。」當下女舞者的眼淚和汗水全融在一起了。

所以，碧娜的工作方式跟別人的工作方式有什麼不同？妳提到碧娜所給的更正筆記讓你找到修正的重點，碧娜也意識到妳的即時轉換，是甚麼讓妳可以馬上理解她所要的？

**采苓：**

自己本身，不管是上課還是老師在講解，我會把我自己跟老師重疊。妳要完全打開心胸，忘掉自己。

**曉雄：**

放下自我。這裡會有另外一個衝突點：很多年輕舞者會覺得老師沒看到他們的特質，或他們自己的特質應該得到發揮？

**采苓：**

有了自己的特質，我會把自己忘掉，但不會讓特質流失。你還是你，你的特質還是會在。為了要工作到好，為了要工作到對，拿到對的東西。

**曉雄：**

你要先放下自我，最後把自己丟進去。

**采苓：**

總而言之，你就是你，當你放下自我時，你還是你。

**曉雄：**

（問大家）你們會怕自己不被發現，會怕因為你要按照編舞的需求去做的時候，你的個人特色會被忽略、遺忘？

**采苓：**

在碧娜舞作裡面學到的是：不管你在舞台上那一個角落，只要那個東西對了，你就會發光，就會被看到，有時候站在前面還不一定被看到。碧娜舞作裡有類似路人的角色，好比有一個男生出來拿個東西、站一下或走過去，我很容易被那角色吸引，反而不是在前面努力展現自己的那種。

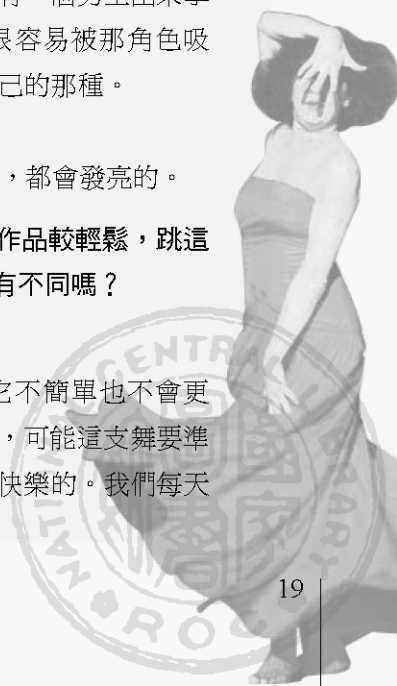
**曉雄：**

舞台上任何一個必要的存在，都會發亮的。

**Q：碧娜這一次的作品比以前的作品較輕鬆，跳這舞作跟其他舞作，在準備上有不同嗎？**

**采苓：**

心智上當然會不同，然而它不簡單也不會更難。因為每支舞的準備也不一樣，可能這支舞要準備比較嚴肅的心情，另一支舞是快樂的。我們每天





1 2011年3月3日於Pina Bausch《水》首演現場合影，左至右：沈怡婷、余采苓、張耀雄。（張耀雄提供）

狀態也都不一樣，我這次跳的是愉快的舞，搞不好我今天心情不好，我笑不出來。（舞蹈工作）看起來輕鬆其實不然，那是不一樣的工作。

曉雄：

如果是開心的舞，開心不起來怎麼辦？不開心為什麼要上台或為什麼要不開心上台？

采苓：

我就是不會這樣想。要演出，要跳好這一支舞，要做到這一支舞所需要的東西，沒有甚麼自己。對，我知道自己不開心，可是只要踏上舞台上那一步，我就笑了。因為當踏上舞台上那一刻，我就忘了我自己。

曉雄：

不管排練或在舞台上，要進入角色狀態時，那自我成見、意識或情緒，都要先放在行李箱或放在化妝間裡頭。表演者要調整自己心裡的狀態，所以能夠進入那角色裡頭。不同的是，在排練過程中你還有機會、還有時間去想各種方式入舞，尋找途徑去進入編舞家的世界，去找到那角色的重疊——一個人跟角色的重疊或個人跟創作者意念的重疊。但在舞台上的當下，所有東西都要準備好，沒有時間多想，要直接切入。換句話說，在學習過程當中，會有很多時間去做調整。臨近畢業的學生要開始想：接下來面對職場，編舞家或職場的要求會更不一樣，會要求得更多。如果很快的縮短這距離，儘量不要在個人情緒上有太多波動或迴旋，你會比較容易進去，進入那作品裡面，進入那編舞者的編舞

世界。你還是你，你不會因為進入角色而變成另外一個人。

采苓：

是的，我還是我，因為這是我想做的事情。

Q：碧娜舞團有上所謂的技巧課或有上什麼訓練課程？

采苓：

我們每天早上都有一堂課，基本上以芭蕾舞為主，但不是非常古典芭蕾舞那種。一樣有蹲（plié）、擦地（tendu）、跳躍（jete），但動更多的，是上半身胸口那一段。舞團沒有表演或劇場相關的訓練課程，都是從生活中體驗。

曉雄：

碧娜的舞團是一個很特別的舞團。它比較特別的是在，她很多作品是在舞者身上去建立的。所以如果你創造這個角色，你大概會一直待在這個團，待到你不願待了再走。就算你走了，等到這個作品重演，舞團可能還會詢問你要不要回來跳這作品。換句話說，要進碧娜舞團不容易，因為這團永遠沒有人走。大家都不願意走，因為很多角色是他建立起來的，他們有歸屬感或是成就感。所以要進來的話，除非有人待夠了或因特殊原因而走。

許多舞團都有一個特點：訓練課程基本上是很少的，有的團幾乎沒有。你進舞團因為你是專業的，你要帶著你的知識、能量、熱情進來，還有工作的態度。舞團沒有訓練課程，只提供暖身課談舞

者身體能夠達成一天工作的需求：自我保護和讓身體達到工作狀態。除非有很特別的需求，例如DV8要做繩技的東西，才會找一些相關人士來教一些必要的技巧。

有一些年輕舞者進團的時候，都會抱怨舞團沒提供訓練，但舞團認為你來因為你是專業的。林老師曾說一句話：有高度智慧的人才會在碧娜舞團生存下來。

「準備」這件事情，越早準備越好，準備越多越好，準備的範圍越大越好。這就是當你要面對一個新的工作環境的時候，你要帶著自己的東西進去。當然在過程當中，你還是會學到很多東西，但是基本東西是你自己帶去的。

記得采苓在學生時代會叛逆的。最常見的狀態是，穿一件大風衣，剪個短髮，叼根菸，在關渡山頭飄來飄去。采苓還是全校第一個剃光頭的女生，很帥氣。能不能講講你現在的狀態和當時的聯繫？

采苓：

回想大學時代的狀態，覺得好笑，有些少年維特、少女情愁的感覺。那時在尋找自己的我，為什麼不想要跟其他同學出去玩？為什麼我的朋友都在別系？其實我並不是不想，我只是在舞蹈系過生活。還記得曾問過曉雄老師一個問題：「我為什麼活著？」當時老師回答：「你看過一篇報紙上的報導，講一個非洲饑饉難童，很瘦，用僅剩的最後一口氣努力向前方的救濟站爬去，身後跟著的禿鷹，在等他甚麼時候倒下去嗎？」老師並沒給我直接的答案。前陣子我還會回想起，為什麼這答案會讓我不再繼續對生命質疑。我覺得這是一件好事。

曉雄：

我那時住校，每次要上課，就要從山上走下來。常會遇見佇立山頭的采苓。第一次她問我這問題，我回答了，第二次，她又問我同一問題。到了第三次，見我走過來時，那黑影就很快地逃離了。過了若干時候，采苓就說：「老師，我看到你就得逃，因為我還在同樣問題上打轉。我知道你會給我不同的答案，但是我覺得我不停地問同樣問題有點笨。」這是一種思考方式和對自我的一個質疑，是在試圖釐清某些問題。我們在講「思考」時，這兩個字變得非常的抽象，但其實還蠻具象的，因

為它就發生了。有時思考的問題答案，就像一陣煙飄忽不定，抓不住。但在思考的過程中，你已在處理這事情了。問題的思考，往往有反覆性，因為你還沒真正找到答案。也許會在一段時間過後，同一問題重新出現，其實，問題已在另一層次上。因為事物的發展，會呈螺旋式。你在不同的階段，會面對同一課題，但已不在同一層次上了。林懷民老師以前曾說過，要大家去學下巴里島的人，尤其是非常勤奮的台灣人。因為巴里島的每個村落的每個角落都有一個發呆亭，沒有事就坐到裡面發呆。這其實就是去放空，去整理思緒。所謂的思考並不是那麼抽象、要進入某個哲學層次或要去面對某個重大的課題。很多時是你對你自己本身的質疑，或是通過提出疑問來尋求答案。尋求答案當中你會抓頭、撞牆、尖叫 經由這些過程，讓自己慢慢沉澱下來，找到一個出口或找到一個線索，讓自己再繼續向前。如果沒這些過程，我們也許也能活得很快樂，但我們卻沒辦法進入很本質的問題，即，人的存在價值。回到莎士比亞所說：活著？還是死去？

采苓：

我記得當時老師還給了我一個答案：困境中人們大概只有兩個選擇，往下掉，或往上走。這句話對我影響很大。我那時常有往下跳的衝動。

曉雄：

人處在逆境時，你有兩個選擇，往上提升或是向下沉淪。還有一種，就是沉潛，這個段數比較高。最壞的是往下掉，但你甘心嗎？當時我舉非洲難民例子：畫面上，瘦到皮包骨的孩童往百米外的難民營艱難地前進，禿鷹緊跟在後亦步亦趨。攝影師把這畫面拍下來後，引發世人對非洲飢荒殘酷現實的瞭解與震撼，但同時亦有人譴責攝影師為什麼不抱孩子去難民營。攝影師雖以這一張照片得到普立茲新聞獎，最後卻選擇自殺。但如果他沒拍下這一張照片，世人對所謂非洲災難的慘狀只是有個抽象的、遙遠和不關痛癢的概念。這位記者以人道主義精神將強烈的視覺傳播全球，激起了世人對非洲災難的關注。我對采苓所要講的重點，是關於這孩子：是什麼動力讓他繼續往前爬，去逃離死亡？坐在那邊無疑是等死或被禿鷹吃掉，是什麼支撐他一步一歇，爬行百米呢？那就是生存的意志與本能，關鍵時刻，是那求生本能驅動生命體向前，

活下去。現實中很多的文字都變成了抽象的概念，但是我們如果不去看生命本質而跌入抽象的泥沼時，我們大概會做出一些錯誤的判斷或一個不能夠往上提升的選擇。

**Q：你在台南家齊女中或藝大那時間點看到的世界或環境，和在你去之後有哪些不一樣？**

采苓：

（德國那邊）舞者的身體不是那麼好，但對我來說是有興趣的。他們對舞蹈充滿熱情，雖然知道自己條件或基本功不好，可是他們就是愛跳舞。我的班上有一個長得漂亮的女生，她就是沒有外開（Turn-out）的腳，短頭髮怪怪的，個性呈現在緊張的狀態，可是她畢業之前做了一支漂亮的獨舞讓我驚嘆。那個執著，不管怎麼樣就是要做到她想要做的。

世界一定會不一樣。當我去到每一個新的地方，我會以一個非常開放的態度去接受新的不一樣。因為每個老師教的也不一樣，你可以從這個老師身上學到芭蕾舞技巧，那個現代老師所說的身體概念卻可以用在芭蕾舞上面。你要非常的渴望，有那種飢餓感，你想要，因為所有東西最後都是融會貫通的。

曉雄：

講到飢餓感，前陣子在網絡上看到蘋果總監在大學畢業典禮上發言，他有一句話是：Stay hungry, stay foolish。我轉貼臉書上。你們有一個學長問：為甚麼他要我們飢餓和呆呆的？我引用了屈原所說「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。」翻譯成：「上下求索，擇善固執。」求知若渴，就會努力探究，就會擇其善而堅持。這過程是環環相扣的。人不可能只是生物性地活著。

**Q：學姐以前有問過老師為什麼活著？那有沒有問過類似我為什麼要跳舞？或之類的問題？舞蹈跟你的關係是甚麼？還是單純執行而已？**

采苓：

從小開始學舞，只知道很喜歡跳舞，不知道為什麼，就是喜歡動。在大學期間我找到了答案：跳舞的時候，身體和靈魂是合一的。我覺得平常生活中，有時候必須去做你不想做的事情，這就是靈

肉分離，是被迫的。

曉雄：

如果跳你不喜歡的作品呢？

采苓：

基本上在動時，我不會去想說喜不喜歡這支舞。這跟喜不喜歡作品無關，因為我在動的時候是我自己，如果我不喜歡我就不會跳。在不同舞裡能學到不同的東西，如果跳一支不喜歡作品，在排舞過程中自己會去想，我為什麼會這麼不舒服，是自己的原因嗎。通常都是在演出過後，我才發現在這排練過程中，我學到了。不一定是技巧上，也不一定是表演方面，因為當一個好舞者你要具備的不只是技巧和外在，最主要是排練的態度和精神。

曉雄：

如果那是你要做的事情，好跟壞自己要負責。當你碰到問題的時候，你自己的反問，會是你在這過程當中所得到的完全屬於你的收穫。

**Q：看這次（水）作品，我感覺跳舞是很快樂、讓人很開心的…我喜歡裡面的一些點子，例如坐在桌子上一直搖。那些點子是你們自己激發的，還是那人本來就那麼搞笑？碧娜的團員每人都有個人特質，我特別喜歡身穿紅色禮服、澎澎頭那位舞者，不管她在哪個角落，我都會一直看她。即使她只是在後面大笑，我覺得她真的是戲精，所以從以前到現在就喜歡看她。還有，碧娜走後，之前和現在工作方式是否有差？這次作品是大家激發不同的創意、還是生活中玩樂出來的、還是…？**

采苓：

現在舞團工作的方式還是跟以前碧娜在的時候一樣。每場演出完都會有影片紀錄，所以現在都是拿碧娜生前的影片對照，儘量做到原貌。現任藝術總監會一面看帶子一面排，看哪裡有差別，再做調整。碧娜在編舞時，就如書上寫的，會問很多問題。我們回答的方式很自由，可以用動作來表現，可以用劇場形式來回答，沒有限制。所以舞裡面的不同片段，都是從每個舞者的答案之中挑出來，碧娜再把它放在一起。舞團創作期間：每天早上排練，問問題，回答問題；晚上排練，問問題，回答問題。經過三個月的問與答之後，演出前兩或三個





2 張耀雄作品《悲歌》，2003年5月演出。  
(許培培攝)

星期碧娜到舞台上才會開始整合。

曉雄：

碧娜早期舞者 Meryl Tankard 延續了碧娜的工作方式，她在澳洲排舞時會給舞者一個「狀況／問題」，要舞者給以三個完全不同的答案。她會說這個要，那個不要，這個要修改，然後再繼續要求舞者去想另外三個答案。澳洲有一批舞者跟她工作多年，常聽他們私下哀嘆自己快被榨乾了。榨乾了怎麼辦？舞者要繼續進入生活、閱讀、觀摩等去多體會，這就是他們的日常功課。除了身體無限的痠痛，排練前個人的準備工作如閱讀和思考，變成是日常生活中非常重要的。

采苓：

當工作中沒有想法時，會找一個地方發呆或是吹吹風，看小鳥飛來飛去，看路人行走，然後看到有根樹枝，就走過去把它撿回家。然後某一個排練中，答案就出來了。德國的生活中沒有這麼多KTV，晚上大概七八點所有的商店都關了。沒有外面的刺激和娛樂分散注意力，我覺得這樣很好，因為我安靜下來後更可以讀到自己的本質。

曉雄：

現代生活中，人們追求提高生產的效益，除獲得到更多利潤外，原意好像是要把人們從繁重工作當中解脫出來，更多的去享受生活。但實際上在得到更多的時間後，我們卻用來發展第二、第三專長以提高競爭力。提高競爭力之後，又覺得我們需要用更多的東西把所有時間的空隙全部填起來，

才覺得我們生命沒有被浪費。所以半夜三點或通宵都可以去 7-ELEVEN，因為熬夜去吃個東西，這就是現代生活一個便利的模式。以這一屆焦點舞團的年輕舞者為例，他們在舞蹈跟創作上非常有熱情。除了應付學校的展演、畢制之外，他們覺得自己還有很多生命的空檔，如果不處理會浪費，所以接了很多外面的創作。

采苓：

如果可以把每一間事情都做好的話，我很佩服，因為我自己本身一次只能做一件事。德國的理念是最注重做事的品質（效率也注重）。要把一件事做到好，做到完美，一定要花很多的時間、精力、腦力、體力。如果可以把每一個事情都做到一樣這麼好的話，那就完美，我很佩服。

Q：與碧娜本人工作過什麼作品？那些片刻是你印象深刻的？

采苓：

如果你要聽到讚美之類的話，碧娜基本上不會說。舞團裡常說：Please, don't fish for her comment（請不用探聽她的評論）。我跟她工作《春之祭》最久，其他作品有《Bamboo Blues》和她最後一個作品等。

與碧娜工作，每一支作品都有印象深刻的時候，不一樣的印象深刻。第一次印象深刻的是她說「She understands well」的那次；還有一次在排歌劇的舞段，她要求的動作是腳要經過一位。第一



3 2011年3月7日采苓與大野葵。(張耀雄提供)

次跳完之後，碧娜就說：停停停，你們記得要經過一位才能踏下一步。再跳一次後，她就看著我說：「妳，特別是妳，糟透了。妳完全沒在做。」其實那時候我並沒有受傷，碧娜不會跟其他舞者那樣說，因為她知道他們可能會受傷。她對我這樣說，其實對我來講，我有一種親密的感覺。我當下還轉身充滿驚訝地跟同事表示：「碧娜說我糟透了！」那不是人對人的打擊，是人與人之間的互相溝通。她還說我唱歌還滿好聽的。

Q：碧娜是個甚麼樣的人？除了我們書上認識的她。

采苓：

很有趣的一次，在她最後舞作的演出前，她剛好在我的身旁，她對我說，她很緊張！我就很訝異，因為我覺得她從來就不會緊張。她回答：「不，從外面看當然不會的，但內在，卻是緊張得要命。」

曉雄：

（笑）巨人的世界，恐懼還是存在的。

Q：碧娜舞團有名的舞者對我們來說都非常吸引人，她們的日常生活中也是這樣嗎？你從她們身上可以學到甚麼？

采苓：

他們基本上台上那個樣子，台下也差不了多少（台上很吵，台下就一樣吵）。碧娜的舞作是從

舞者集合而成，所以舞者展現出來的就是他自己。曉雄：

講一個我的經驗好了。我到了澳洲的第二年，進入舞蹈學院學現代舞，進去後才發現學校牆的後面就是澳大利亞當代舞蹈劇場。舞團有一個法國的舞者，在70、80年代很出名，曾在巴黎大歌劇院、英國 Rambert 舞團、Kylian 的 NDT 跳過。他是一個很棒的舞者，在舞台上很有霸氣、表現細膩、充滿能量與熱情，當時我們同學稱他為我們的舞蹈之神。兩年後我跟他在同一個團裡工作，每一次排練還是很崇拜的看著他，但排練過程中卻很痛苦。首先，所有的舞者都不很習慣他非常嚴重的體味，下了課不洗澡，穿同一套濕嗒嗒的衣服到晚上，排練中永遠記不得拍子，連累大家一遍又一遍地被操。但當他站在舞台時，一身華彩，讓人佩服。他離開團後，跟妻子擁有一個牧場，養雞養牛，過著非常單純的生活。他沒有多少錢，滿山找枯樹根，雕塑出非常漂亮的藝術作品並被典藏。他現在是一個非常出色的雕塑家。藝術跟生活是有距離的，這距離當中又有一些是相連結的，端看你選擇要看那一些或者是要呈現那一部分。

我一直很崇拜他，但跟他排雙人舞時，他不記拍子，害我被編舞者不停的質問，忍氣吞聲地陪他多跳三百遍。我靜下心來，發現他是在用音樂感，而不是依編舞的要求在數拍子，我便決定不管原先設定的拍子了，反正他記不得！他動我就跟著

動，他停我就停。我的反應快，速度感強，跟上他不成問題。發現這訣竅後我幸福無比，從此不用再被操三百遍了。這也是一種學習，我在他身上學到了音樂感，學到了放下自我。堅持自己雖然是對的，但此時於自己沒有好處，還不如自我調整，這就是工作關係。它一定有可以學到的東西，或有更好的解決問題的途徑，尤其是你不很喜歡的時候，你更要放下自己。

采苓：

是的，跟同事工作一定是這樣。

**Q：碧娜去世後，還會待在這舞團嗎？還是會考慮去別的舞團？**

采苓：

目前沒有想去別的舞團，我覺得在碧娜這團裡還沒學夠。如果是因碧娜去世就離開這團的話，感覺上是不信任她的作品。作品一旦產生，編舞家的精神會留存在其作品裡，它可以獨立存在和上演，只是需要用心的人去延續。

碧娜舞團會繼續巡迴碧娜的作品，暫時沒有新作的計畫。巡迴的都是碧娜後期的作品，製作上比較小。舊作的製作太大了，舞者也多，只會在烏帕塔當地演。現階段至少有八支可以巡演的碧娜作品。

曉雄：

碧娜是舞團的靈魂，所有的作品和舞者是因為她而存在。她離開以後，她的精神會存在於她的作品當中，她的忠實追隨者們會隨之延續。我們留待時間來驗證她的精神會不會因她的離去而流失。這是每一個以編舞家為中心的舞團所要面對的相同課題，例如瑪莎·葛蘭姆。

采苓：

碧娜的舞者從以前到現在，一呆就十幾二十年，其他舞團兩三年就換舞者了，所以那些老舞者身上就是碧娜的氣息和精神。

**Q：跳過甚麼作品讓你更愛自己？學舞的人很常覺得自己不夠，我看碧娜的舞就覺得他們舞者之所以很有個人特色，很能散發出光芒，是因為他們能做自己，他們讓我感覺到他們愛自己。回饋關於留白這件事情——我覺得現在的人在上網時花太多時間在關心別人，沒有把時間留**

**給自己。當你切掉這些電訊、科技及現代化的東西，把時間留給自己，才可以沉澱下來。所以怎樣可以愛自己？**

采苓：

沒有甚麼作品讓我更愛我自己。作品不會讓我更愛我自己，而是環境。到德國的七年之後才發現，也就是最近才發現真的要接受自己，而不只是愛自己。接受自己跟愛自己是不一樣的，愛聽起來有點自私，愛是自私的；接受自己是比較開闊，比較踏實。

曉雄：

愛，是選擇世俗的完美；接受，是包括你的缺憾，你都勇敢去面對。

采苓：

當然接受包括要對自己誠實。對自己誠實之後才看得到自己缺憾，要接受自己不是那樣的人，要尋找另一個自己的方式去做到同一件事。

曉雄：

很多學藝術的人在越年輕的階段越敏感。他們比平常人更容易接收到更多訊息，這些訊息是需要處理的，尤其是引發內在風暴的東西。他們通常拙於言語表達或溝通，而選擇藝術作為出口。他們通常是完美主義者，執著於事物的完美，並無法忍受自己身上的不完美。當你沒辦法忍受時，你有種種的表現方式，其中一種是透過更加肯定自己來忽視這個缺憾的存在，或是渴望別人接受自己的所有，而自己卻沒有準備去面對自己的不完美。有很多種態度和行為，都是源自於自己沒辦法去面對、去接受自己的不足。可是當你能接受自己的不足之後，你要採取怎麼樣的調整或行動，則是進一步的問題了。是聽之任之、還是尋找什麼樣的方法和途徑，繞過不可逾越的困境去達成中心目標，以努力完善自己？這裡頭就有很多的選項。每個人會因個人特性、教養和背景的不同，而做出不同選擇。但是忽視不完美的存在既不會改變甚麼，更不會幫你達成最終的目標。當你要達成最終的目標，你需要在接受自己的同時，尋找方式和途徑去繞過、超越或穿透阻礙，去向目的靠攏。面對不足而卻無所作為，當然也就不會有所改變的。

