



京剧艺术中的养生之道

◎ 章 远



乐者,天地之和也;礼者,天地之序也。京剧是我国的国粹艺术,深受广大人民的喜爱。演唱京剧能带来青春活力,是一种养生之道。

我们知道,气乃人之根本,气足则血盛,无气则无力。演唱京剧最讲换气和用力,这本身就是对人体内精、气、神的培植,以增强真气运行,使之调整阴阳,方达气力充足。演唱京剧需一呼一吸,在气功中称之为虚实阴阳,吸为纳(阴),呼为吐(阳),唱腔中所需的长呼短吸的气口,正是气功所说的“功”力。

演唱京剧,讲的是气沉丹田(腹式呼吸法),借鼻音而串脑后音引起共鸣,这就必然牵动丹田之气,由会阴穴上升经肾俞穴,穿玉枕穴直冲百会穴回上齿龈。这一升一降正是气功所说的“周天”运行,能使任、督两脉自然贯通,有助于脉搏频率和人体内部功能的调整,有益于人体健康。

现代科学研究证明,悦耳的音乐,通过感官传到大脑,能使人体分泌出一种有益于健康的激素酶和乙酰胆碱等物质,可以对人体的内脑和躯体产生重要的调节作用。京剧艺术中不同的唱腔板式和曲调,刚柔相济和阴阳虚实的变幻能使人飘然欲仙,得到一种美妙的享受。



比如现代京剧《智取威虎山》中杨子荣“打虎上山”选段,由武场打击乐引出管弦乐队前奏曲,把听众引入茫茫的林海雪原。京剧进入管弦乐曲后奏出“二黄·导板”：“穿林海,跨雪原,气冲霄汉”。这句高昂的“汉”字托腔,气势磅礴,展示了未出场的杨子荣形象。紧接着马舞引出杨子荣唱“二黄·回龙”及“原板”唱腔,倾诉对祖国大好山河和民族的热爱。最后一句“捣匪巢定叫他地覆天翻”,又以“翻”字托腔结束,使观者无不受剧情和音乐的感染。此时观众已完全融入剧情,排除了杂念与烦恼,获得精神上的美感。

京剧艺术是在文人荟萃的京都发展起来的,其唱词简炼,词汇丰富,要求合辙压韵,讲究四声(平上去入)、五音(唇齿牙舌喉),上口(中州湖广)字声,念分韵白、京白、方言等几种语言法,韵味近乎吟诵。四功(唱念做打)、五法(手眼步身法),服装脸谱无不完备,吐字要求字音准确,急徐有致,抑扬顿挫,感情层次分明,行腔韵味要求“行如滚珠、托入云中”,使闻者清心悦耳,能陶冶情操,胜如听禅。

此外,京剧的表演方式体现着传统太极的演变模式,无论舞台上的圆场、台步、云手和身段,都是大圆圈套小圆圈无处不圆的变化,每一招式都包含着太极八卦阴阳变幻的内涵。京剧声韵的五声,即唇音、舌音、齿音、牙音、喉音,与宫、商、角、徵、羽及阴阳五行的生克关系有着密切的相互联系。根据马礼堂先生的六字诀养生法:“春嘘明目夏呵心,秋咽冬吹肺肾宁。四季常呼脾化食,三焦嘻出热难停”。《医宗金鉴》所载的五声理论及五行“周而复始,如环无端,产生万物”等理法,对进一步探讨京剧艺术的养生奥秘有着更深远的意义。

人的疲劳、衰老和疾病大都是精神因子所致,练气功或听音乐,尤其是表演和欣赏高雅艺术(如京剧),可以增加大脑的良性刺激。使人的形象思维、推理思维和灵感相互作用而心醉神迷,促进身心健康,达到防病、健身、益寿的目的。