

藏族民间舞蹈教程

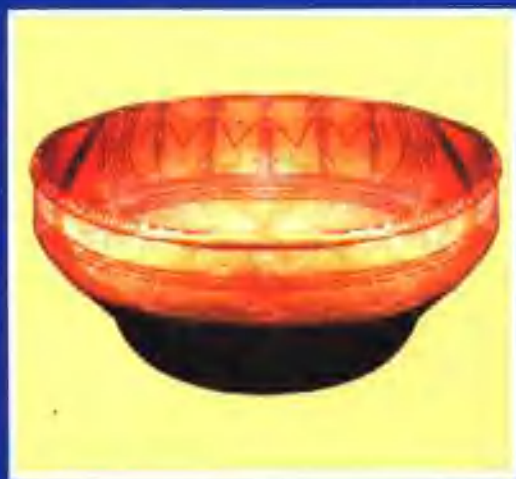
李措毛 著

青海人民出版社



责任编辑：孙 珂 编

封面设计：田 海 平



ISBN 7-225-02752-2



9 787225 027524 >

ISBN 7-225-02752-2

G·1117 定价：24.00元



青海师范大学资助出版教材

藏族民间舞蹈教程

李措毛 著

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏族民间舞蹈教程 / 李措毛著. — 西宁: 青海人民出版社, 2005·9

ISBN 7-225-02752-2

I. 藏… II. 李… III. 藏族—民族舞蹈—中国—教材 IV. J722.221.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 001651 号

藏族民间舞蹈教程

李措毛 著

出版: 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)
发行: 邮政编码 810001 总编室 (0971) 6143426
发行部 (0971) 6143516 6123221
印刷: 涇川纸利来印务有限责任公司
经销: 新华书店
开本: 720mm×960mm 1/16
印张: 8.75
字数: 100 千
插页: 2
版次: 2005 年 9 月第 1 版
印次: 2005 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1-1000
书号: ISBN 7-225-02752-2/G·1117
定价: 24.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与印刷厂家联系)

公司电话: 0933-3321354

藏族舞蹈《心愿》

表演者：牟英琼（藏）



阿尼玛卿雪山

青海果洛藏区的阿尼玛卿雪山海拔7160米。在著名史诗《格萨尔》中被尊为东方大神，是一座远近闻名的神山。每年都有很多人转山，这已成为藏族地区的一种民俗。笔者认为，藏族民间舞蹈多为环舞的形式，这种环舞形式与藏族群众对圣山、圣湖的崇拜习俗紧密相关。



青海海南州地区藏族服饰



青海果洛州地区藏族服饰



四川木里藏族服饰



青海东部藏族群众敬佛的舞蹈动作



假日大家聚在一起欢舞则柔



青海东部藏族舞蹈《射箭后的喜悦》



藏族舞蹈《狩猎之前》



青海玉树舞蹈依



青海东部农业区舞蹈卓



托干（塔尔寺乾姆第一场）



华吾华莫（塔尔寺乾姆第二场）



夏雅（塔尔寺乾姆第三场）



多尔楚（塔尔寺乾姆第四场）



乾芒（塔尔寺乾姆第五场）



塔尔寺乾姆鼓钹乐队



乾芒（塔尔寺乾姆结尾）



深山拉则



用肢体供佛



玉树藏族哈达舞（女）



玉树藏族哈达舞（男）



玉树藏族卓舞



西宁广场锅庄舞



大学生跳热巴舞



大学生跳卓舞

彩袖翔舞景雲間
曉媚群山染珠顏

乙卯五月夏鑄

序

青海师范大学教育学院副教授李措毛同志,把她的教学科研成果《藏族民间舞蹈教程》书稿寄到我家中,并在电话中说,希望我看过后能写篇序言。我虽去过西藏,并在4500米的错拉山上跳过弦子舞,看过不少文物古迹以及藏传佛教的舞蹈,但青海以及塔尔寺却是我心向往之的地方,可惜还未踏过这片宝地。所以写序我不是合适的人选,惟一的一点,我可以从交流和比较研究这个角度谈谈我的观感。

一、李措毛同志15岁就被中央民族学院艺术系选中,从青海平安县到了北京,接受了严格规范的舞蹈教育,那时她的系主任李才秀是我的好友,她曾有两年时间借调到我们的舞蹈研究所共同进行《秧歌运动》和敦煌舞蹈艺术的田野考察。我们共同体会到不论教学或研究工作,都要有广博的知识、亲身的体验和掌握第一手资料。这已成为舞蹈研究所和中央民族学院艺术系的共识。我们的研究人员和我们培养的新生力量,也都遵循着这样的理念和学风。李措毛从艺术系毕业之后还曾有一段时间到中国艺术研究院研究生课程进修班学习舞蹈理论课程。在舞蹈理论方面有着厚实的基础。加之她在青海海西歌舞团有着7年演员、3年编导的艺术实践经验及20年教师的经历和磨练,以不畏艰难、孜孜不倦地追求知识的精神,终于获得今天的成果。真是来之不易啊!这是藏族舞蹈学术研究的首创。祝贺你,我们藏族的女教授!我们希望更好地扩大我们的队伍。

二、我特别注意到书中的第四章第三节《寺院舞蹈与舞剧形式》中,关于《乾姆》的论述,《乾姆》或称《钦》,或称《羌姆》,它的来源,演出的历史,演出的形式及特色,书中都作了详尽的考查分析和阐述,使我们对《乾姆》的历史沿革,特别是在青海的衍变和发展,有了清晰的了解。《乾姆》的发源地应该是西藏山南桑耶寺(又称桑鸢寺),公元7世纪吐蕃第32代赞普赤松德赞(金城公主之子)当政时,他已信奉佛教,但当时吐蕃是以原始宗教苯教为国教,苯教的巫师受几家老贵族控制,赤松德赞为了夺得政权,企图以新的佛教代替旧的苯教,就从印度西北部乌仗那(今巴基斯坦境内)请来了佛教密宗大师莲花生,莲花生是印度金刚乘创始人,俄力萨国国王的儿子,莲花生

进藏后,用密法同苯教巫师作斗争,并于公元766年在山南建成西藏第一座正规寺院桑耶寺。在举行桑耶寺奠基仪式时,莲花生在仪式上“在虚空中作《金刚舞》”,他又吸收了苯教的拔兽面具舞以及民间的鼓舞等,在桑耶寺建成开光大法会上表演,以敬神驱鬼,这可以看作是最初的《乾姆》(刘志群《试论藏戏艺术的起源和形成》)。西藏《乾姆》一直保存至今已有上千年的历史,笔者1979年有幸赴西藏考查寺院的乐舞,亲眼目睹日喀则札什伦布寺《乾姆》的排练及拉萨大昭寺、色拉寺联合演出的《乾姆》。和这里的藏民们一起领略了节日的欢乐和诸护法神的威严。我在撰写《中国舞史·元》部分时又曾涉猎到内蒙古寺院中的跳神舞蹈《查玛》,引起我最大的疑问是《乾姆》流传的轨迹,当我捧读《藏族民间舞蹈教程》第三节寺院舞蹈时心中豁然开朗,它把这串珍珠链联接起来了,明确地记载着公元1718年(清康熙五十七年)塔尔寺的法舞学院(乾巴扎仓)正式建立,七世达赖喇嘛噶桑嘉措赐给法舞学院跳《乾姆》用的面具34副,并派布达拉宫南嘉扎仓的舞教习教授佛教舞蹈和音乐。数年前我看到高励霆同志在内蒙古搜集到的藏文《乾姆》舞谱,上面写明是清道光十年(公元1830年)抄录的,可以看出,从西藏到青海以至内蒙古《乾姆》的传承不是一个而是多个渠道的,而时间也持续了近百年。

三、作者经过多年的深入钻研,有了自己的创见和心得也是令人欣喜的。书中提出“戎哇”藏族居住地区流行自娱性民间舞蹈形式《则柔》,其中优雅的“回首赏羽”动作这一舞姿和陕西礼泉县郑仁泰墓彩绘双舞伎陶俑的舞姿极其相似,她认为是出自藏族妇女背水的动作,这就提出了谁影响谁的问题,汉藏舞蹈是你中有我,我中有你,不断交流融合,不断向前推进的。特别是青海是文成公主和亲经过的地方,正如《新唐书·吐蕃传》所说:“自从贵主和亲后,一半胡风似汉家。”唐墓陶俑和《则柔》的舞姿同时呈现在我们眼前。这不正是汉藏乐舞交流的见证吗!是为序。

中国艺术研究院博士生导师 董锡玖

2005年8月11日于北京

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 中国舞蹈学与藏族民间舞蹈学	(1)
第二节 藏族民间舞蹈学科定位	(3)
第三节 藏族民间舞蹈艺术现状分析	(6)
第二章 藏族民间舞蹈的发展历程	(8)
第一节 藏族民间舞蹈的起源	(8)
第二节 古代藏族民间歌舞	(10)
第三节 原始苯教与藏族民间舞蹈	(12)
第四节 佛教与藏族民间舞蹈	(14)
第五节 民族史诗《格萨尔》中的藏族民间舞蹈	(15)
第三章 新中国建立以后的藏族民间舞蹈理论建设	(18)
第一节 藏族舞蹈艺术的基本特征	(19)
第二节 藏族民俗、民歌与舞蹈	(23)
第三节 藏族民间舞蹈的理论概括	(24)
第四章 藏族民间舞蹈的分类	(26)
第一节 藏族民间舞蹈分类的意义	(26)
第二节 藏族民歌与民间舞蹈	(29)
第三节 寺院舞蹈与舞剧形式	(32)
第五章 藏族民间舞蹈的构思模式	(41)
第一节 卓舞的构思模式	(41)

目 录

第二节 依舞的构思模式	(49)
第三节 则柔的构思模式	(51)
第四节 热巴的构思模式	(54)
第六章 藏族民间舞蹈技术分析	(56)
第一节 藏族民间舞蹈体语曲线的划分	(57)
第二节 藏族民间舞蹈体语的内涵	(58)
第三节 青海卓、依舞蹈的音乐与唱词	(61)
第七章 藏族民间舞蹈的教学内容与方法	(65)
第一节 舞台空间和自身方位的划分	(67)
第二节 基本体态、风格与动律特点的分析	(71)
第三节 基本动作分解(初级)	(72)
第四节 动作短句分解	(81)
第五节 基本舞蹈组合动作分解(中级)	(88)
第六节 舞蹈教学的指导和组织	(107)
第八章 藏族民间舞蹈艺术创作与欣赏	(110)
第一节 舞蹈创作	(110)
第二节 舞蹈欣赏	(113)
第九章 藏族民间舞蹈与民俗	(116)
第一节 藏族节日中的民间歌舞	(116)
第二节 民俗舞蹈的具体范围	(117)
第十章 藏族民间舞蹈的研究动态	(122)
第一节 素材的积累	(122)
第二节 收集与整理	(123)
第三节 舞蹈教学内容的选择	(123)
第四节 研究动态与方法	(124)
附:青海藏族民间歌舞唱谱参考	(126)
后记	(131)

第一章 概 述

藏族民间舞蹈是富有雪域文化特色的艺术形式,动作潇洒豪放,表演质朴无华,音乐幽雅,节奏鲜明,深受藏族群众的喜爱。

藏族舞蹈渊远流长,历史悠久,在丰富多彩的各民族民间舞蹈中独树一帜。早在远古时期青藏高原就有人类繁衍生息活动。藏族自称“蕃”,在汉文史籍中称作“蕃”或“吐蕃”。在很多神话故事和古藏文史料中藏族的来源常常被记载为受观世音菩萨点化的一只猕猴与居住在岩洞中一罗刹女结为夫妇,生下了6个子女,逐渐发展繁衍而成为今天的藏族。我国一些研究中国民族史的学者,都认同“羌即是藏”的说法,虽然对藏族的起源有很多说法,但谁也无法否认大约从七八千年前的新石器时代起,藏族的祖先就已经在青藏高原上用双手开拓了这片土地,他们理所当然是青藏高原的主人。藏族舞蹈伴随着藏族人民的生产生活而产生和发展,在历史的长河中,不断汲取融合多种文化,形成了今天较完整的舞蹈体系。

第一节 中国舞蹈学与藏族民间舞蹈学

一、什么是中国舞蹈学

中华民族由56个民族组成,分布在不同的地域,从横向讲,中国舞蹈学是研究有中国各民族特色、各地方特色的舞蹈学科。各民族各地方鲜明的特色是形成中国舞蹈特色的支柱。各民族的舞蹈不止代表本民族,它的前面还要冠以中国二字。比如中国朝鲜族舞蹈与朝鲜民主主义人民共和国的舞蹈是不同的。从纵向讲,各民族的各个历史时期的舞蹈又有不同的特色。当代又有当代舞蹈的特色,中国现代舞、中国芭蕾舞、中国古典舞等等。那么,究竟什么是中国舞蹈学呢?我想应该这样理解,中国舞蹈学就是对中国舞蹈的历史、发展史、各民族舞蹈文化的性质、特色、舞蹈创作、舞蹈批评、舞蹈教学等的总体把握。从中华民族的大家庭出发,对各民族舞蹈如艺术舞蹈、群众性舞蹈给予高标准的要求与指导。一要掌握各民族舞蹈的精华,二要发展各民族舞蹈艺术,三要创新民族舞蹈艺术。“舞蹈学是以舞蹈艺术为研究对象,对舞蹈这种特殊的社会现象作全面

的、系统的、历史的研究的一种科学。它的研究范围主要包括舞蹈理论、舞蹈历史和舞蹈流传三大部分。”^①从“基础理论和应用理论”研究舞蹈的起源、作用、本质、特征、种类、形式等。从编导学、表演学、教育学等多种学科相互吸收、影响并发展产生新的学科。研究舞蹈艺术的存在、伦理道德、审美意识。从古代舞蹈、近代舞蹈、当代舞蹈的历史发展,以及中国民间舞蹈、古典舞蹈、芭蕾舞、现代舞蹈史等。通过对舞蹈艺术的研究鉴赏和舞蹈批评,以主动感知的原则,调动自己全部感官去感受和体验。以一定的审美标准为尺度,对其做出鉴赏评价。它是人体动作为主要表现手段的舞蹈艺术。经过对人体动作的提炼、组织,以特殊的手段进行节奏、造型的处理,使虚拟的人体动作着重表现语言文字难以表现的人的内在的深层的精神世界。用各民族民间舞蹈表现出一个民族对待事物所反映出的感情状态和民族所特有的精神实质就是中国民族舞蹈的根。民间舞蹈,顾名思义是指流传在民间的人民群众的舞蹈。所谓“民间”这个名词,在《现代汉语词典》中有两种解释:一是劳动人民中,二是非官方的。其概念是比较清楚的。但是,“舞蹈”这个名词,在我国史籍中确是不多见的,这是因为舞蹈在古代一直是与音乐、诗歌融为一体,统称为“乐”的缘故。乐舞又常常是很难区分的,所以舞蹈这个词,还是近现代才广为使用的。民间舞蹈应该也是如此。尽管在国外,人们对“民间”“民间舞”这个�的概念有所争议,但我们无法否认,各个特定民族的艺术舞蹈无论在舞蹈技术上,还是在精神上都是从民族民间舞蹈中发展起来的。远在夏、商、周到春秋时期,我国出现的甲骨文中就有“𠂔”(舞)的记载。《毛诗序》中也有“……手𠂔舞亡,足𠂔舞亡”的纪实。1973年在青海大通县上孙家寨出土的新石器时代的舞蹈纹饰彩陶盆,已距今约五千多年,这是当今发现舞蹈形象中最古老的一幅牵手而舞的图形,也可以说是一幅最生动的民间舞蹈的真实画面。又如,大约是新石器时代至青铜器时代留下来的内蒙古阴山岩画和乌兰察布岩画中的连臂起舞的舞蹈造型与场面,说明我国民间舞蹈的形式在原始氏族社会中已经普遍地存在。中国民间舞蹈在历史上曾被人称为“俗乐”、“散乐”。古代宫廷的散乐和百戏可以说都是来自民间,说明民间舞蹈是我国历代舞蹈艺术发展的源。恩格斯说:“艺术的发展是以经济发展为基础的。”我国的民族民间舞必然随着社会经济的发展和政治变化而发展着。以56个民族民间舞蹈为基点,各民族民间舞蹈在不同民族的音乐节奏变化中发展,体现不同风格的舞蹈动作,表达符合各民族心理状态的情感和情绪,使中国舞蹈丰富多彩。这

① 隆荫培、徐尔充:《舞蹈艺术概论》,上海音乐出版社,54页。

们都反映了我们中华民族共同的审美特征,反映了我国数千年来的舞蹈文化的面貌。

二、什么是藏族民间舞蹈学

什么是藏族民间舞蹈学?这是研究藏族舞蹈首先遇到的一个问题。藏族民间舞蹈是中华民族舞蹈的一个分支,是我国舞蹈艺术中珍贵的文化遗产之一,同时也是人类珍贵的艺术宝库。藏族舞蹈学是中国舞蹈学的组成部分。藏族舞蹈作为具有独特风格的民间舞蹈艺术形式,有它自己的特性和表演特点,是有别于其他民族民间舞蹈的舞蹈艺术。藏族人民历来就是一个开朗、开放的民族,有其独特的民族传统文化、传统的舞蹈风格、健康的审美情趣和独有的民族气质。从古到今藏族人民的生活在一定的文化氛围中形成了自己一定的哲学追求和精神方向。所以藏族舞蹈在体态、动律特征上都有别于其他民族舞蹈,形成了独立的舞蹈曲线和风格特征。近年来全国已经举行数次藏族舞蹈研讨会,并且在西部各省组成专家队伍,对青海、甘肃、西藏、四川、云南藏族民间舞蹈进行收集、整理,并写出了各省的《舞蹈集成》,这就更有力地促进了我们进一步来思考和研究如何保护、搜集、整理和发展藏族民间舞蹈。在历史的发展过程中,每个民族都在不断地学习、借鉴、吸收、融合其他民族的文化财富,藏族也不例外。近年来,藏族舞蹈在继承舞蹈艺术成果的基础上,积极开阔视野,更新观念,大胆吸收借鉴外来文化,突破狭隘单一的舞蹈观,拓展藏族舞蹈的领域,丰富壮大了自己的舞蹈文化艺术,开创了藏族民间舞研究的新局面。毋庸置疑藏族民间舞蹈学将在藏族舞蹈史、藏族表演史、藏族音乐舞蹈文化交流史、藏族舞蹈美学思想、藏族舞蹈教育、藏族民间舞蹈理论、藏族舞蹈批评等领域开展研究,从而在总结历史的同时寻求新的起点,创造新的局面。

第二节 藏族民间舞蹈学科定位

“舞蹈学科”这一名词在舞蹈界并不陌生,吴晓邦先生在1956年社会科学院哲学社会科学学部的会议上就提出了舞蹈学科的12年发展规划。1980年我国建立了艺术研究院舞蹈研究所。目前很多专业舞蹈院校和师范大学的舞蹈艺术系等都设有舞蹈研究生硕士点和博士点,可以说舞蹈学科的研究在我国已经向更高层次发展。藏族民间舞蹈是舞蹈学科的一个组成部分,虽然它处在山峦起伏、河流交错、气候复杂的青藏高原,但在这特殊的自然环境中,历代藏族先民用他们独特的生产方式和生活方式创造了古老而灿烂的高原舞蹈文化。从最早的即兴娱乐的舞蹈活动逐步演变成表演性的舞蹈艺术。作为一门学科,

藏族舞蹈学的提出实际是对藏族民间舞蹈这种特殊的社会现象作全面的、系统的、历史研究的一种科学。“舞蹈是一种以人体动作为主要表现手段的、存在与时间和空间的表演艺术,它和文学、戏剧、美术等艺术有不同的存在方式和交流、传播手段……”^①。

舞蹈起源于人体自身的思维和动作,只要与人有关的社会各个领域都与舞蹈有相关的联系。因此说舞蹈本身就是反映人的各个层面思想境界最聪明的艺术形式。研究藏族民间舞蹈不但可以从艺术哲学的高度去认识研究,还应该结合其他边缘学科进行研究。在继承原有的舞蹈文化模式的基础上以发展的眼光去研究藏族舞蹈文化,通过数量的积累而定期出现的质量的变化,把藏族舞蹈的发展过程看作不断合理的过程,在这个过程中区别出量的积累和在一定时期质的变化。如:藏族舞蹈生理学是在舞蹈活动中将人体各种机能科学合理地训练,安排的基础上,制定出合理的教学计划,防止或减少训练误伤。这对从生理学角度研究舞蹈动作的力度,控制能力、灵敏度、速度等各种生理因素对人体潜能与极限能力的创造起着不可低估的作用。藏族舞蹈心理学,主要研究生活在高原这样特有地理环境下的群体,以舞蹈的思维,要求“灵与肉、情与思、艺与技、意与形的高度和谐与交融。”^②以复合联想的形式学习舞蹈基本知识,让学生了解藏族舞蹈的风格,认识各种藏族舞蹈的形式,对卓、依、热巴、弦子等舞蹈种类认识的越多,他们所形成的暂时联想的复合就越丰富,对藏族舞蹈文化的知识掌握得也就越全面。

藏族是一个能歌善舞的民族,因此自古以来藏族艺术就成为藏传佛教弘扬佛法、宣传教义、调动和吸引信徒的主要工具,其中舞蹈更是一种直接的宣教方式,于是藏族民间舞蹈便成为一种特定的文化形式,即藏族舞蹈美学。对藏族民间舞蹈风格的自娱性经过调教后,形成艺术的舞蹈美并加以研究,以人类学的观察和分析法来认识,将藏族舞蹈美学提到一定的哲学高度。恩格斯曾经这样说:“马克思发现了人类历史的发展规律,即历来为繁茂复杂的意识形态所掩盖着的一个简单事实:人们首先必须吃、喝、住、穿,然后才能从事政治、科学艺术、宗教等等;所以,直接的物质的生活、资料的生产,因而一个民族或一个时代的一定的经济发展阶段,便构成为基础。人们的国家制度、发展的观点、

① 隆荫培、徐尔充:《舞蹈艺术概论》,上海音乐出版社,544页。

② 胡尔岩:《舞蹈创作心理学》,中国戏剧出版社,13页。

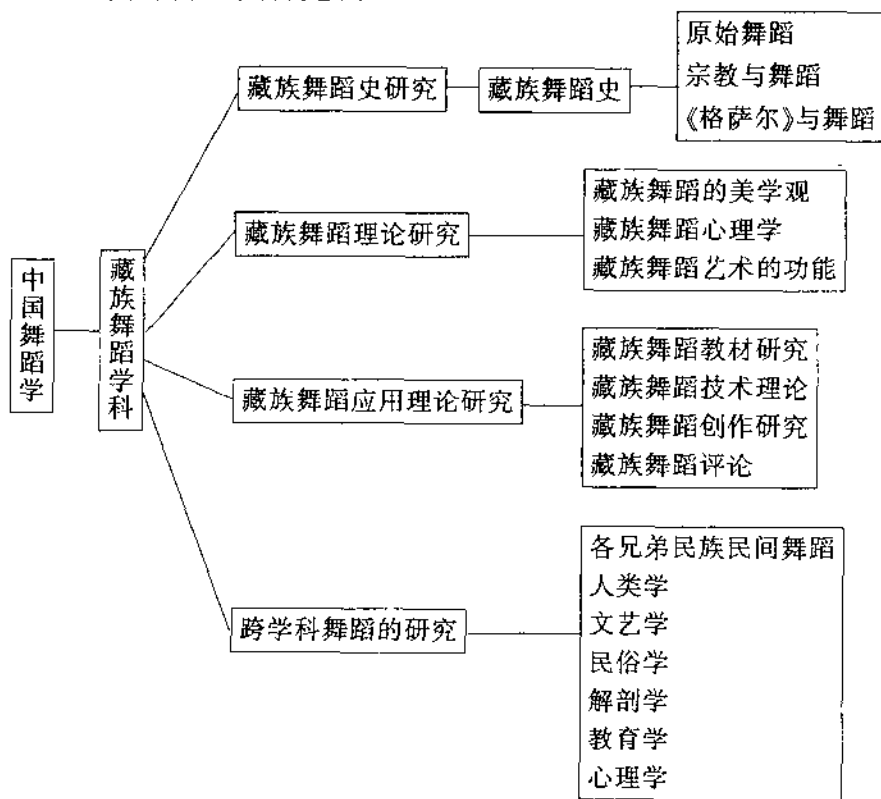
艺术以至宗教观念,就是从这个基础上发展起来的。因而,也必须要有这个基础来结束,而不像过去那样做得相反。”^①在审美规律中,最基本、最重要的是应该了解审美活动是怎样产生和发展的。物质生产实践是审美活动产生的基础。藏族舞蹈的审美活动,当然也应该放到这个统一的历史过程中去才能得到正确的解释,即以艺术形象思维的方法运用舞蹈的语言进行舞蹈思维活动。众所周知,舞蹈是以人体为物质材料的一种表现性艺术,舞蹈艺术的美学特征告诉我们舞蹈是运用人体四肢的运动,即用肢体语言来表达人的思想情感,用人体动作来塑造舞蹈形象的。藏族民间舞蹈学就是从舞蹈美学的角度去探讨藏族舞蹈动作、舞蹈语言结构与形式,创造新的藏族舞蹈肢体语言,从而扩展藏族舞蹈艺术的表现力。

藏族人民在漫长的历史岁月中创造了自己特有的、丰富多彩的音乐、舞蹈、工艺美术、民间故事等。这些珍贵的民族民间艺术大都反映了藏族人民的高尚品德,歌颂了纯洁的爱情,反映了藏族的民俗和生产劳动。藏族民间舞蹈绚丽多彩,如卓、伊、则柔、热巴及宗教舞蹈乾等等。作为动态形象的独立艺术门类,同时综合了诗与歌等艺术因素,这样就形成了藏族舞蹈编导学。编导学的方向是如何将丰富的民间歌舞、民俗、历史、文化等用舞蹈艺术的形式搬向舞台艺术。作为舞台艺术形式的藏族舞蹈,既要达到动作、节奏、旋律和构图画面的统一,又要达到舞蹈艺术形式的诗情画意。如:神话舞剧《花仙——卓瓦桑姆》是根据传统藏戏《卓瓦桑姆》改编的。舞剧编导从舞剧结构上,作了大胆的探索,用藏族舞蹈素材成功地揭示了主题,将卓瓦桑姆这一善良美好的艺术形象塑造得淋漓尽致,通过舞蹈的手段来揭示人物的内心世界,把国王对卓瓦桑姆的思念,对妖姬的厌恶表达得十分精彩,从艺术上感染了观众。因此说舞蹈编导除具备一定的舞蹈技术,还应具备基本理论知识。从社会生活中选材,研究并提高舞蹈编导的能力,用舞蹈刻画不同人物性格,描绘人物的思想感情,进行排练到最后合成等。

藏族舞蹈的学科建设和学科的研究,实际是对藏族传统舞蹈中保留下来的藏族社会各阶段人们的生活、习俗、思想、信仰的一种考察。传统舞蹈的流传有其特有的方式,并在保留其传统形式的基础上代代相传,藏族民间舞蹈是我国舞蹈艺术百花园中一枝艳丽的鲜花。

^① 《马克思恩格斯选集》,第三卷,574页。

附:藏族舞蹈学科构想图



第三节 藏族民间舞蹈艺术现状分析

舞蹈作为一门学科,它的任务是分析它的结构、动作和规律、功能的发挥等等。藏族舞蹈学就是研究藏族舞蹈自身的理论。通过理论研究理解自身的存在,建立自身的体系、规律、范畴,以及藏族舞蹈的术语、功能和方法。新时期以来,我国政治稳定与经济的发展,给藏族舞蹈的发展创造了相对宽松的环境。在藏族地区舞蹈专家、舞蹈教育家、舞蹈表演家的共同努力下,对藏族舞蹈观念的更新、促进藏族舞蹈发展与研究,起到了不可估量的作用。藏族舞蹈是一种以人体动作为主要表现手段的综合性艺术。它与音乐、诗歌、美术的关系更为密切,如果缺少了音乐、诗歌和美术的配合,在舞蹈作品的体现上就会逊色许多。目前从藏族民间舞蹈的教学现状来看,其教学方式和教材内容大同小异,经不起各种舞蹈流派的冲击,造成了藏族民间舞蹈文化特色的淡化。主要原因之一,藏族舞蹈

施教者与舞蹈编导家过度依赖现代影视设备,省略了亲自深入生活向民间艺人学习的环节;原因之二,相互模仿,信手将影视图像拈来随意变化,缺乏对原始藏族民间舞蹈素材的收集、整理、加工、提炼;原因之三,一味追求“纯技术”化教学与创编,使藏族民间舞蹈特有的舞蹈韵味和形式偏离或流失。由于上述原因,使得藏族舞蹈教学缺乏补充教材,缺乏藏族舞蹈理论的研究,缺乏对藏族舞蹈编导的培养,此为藏族舞蹈理论研究和教学不容忽视的迫切问题之一。

藏族舞蹈艺术是民族文化的组成部分。一个民族的文化是一定的社会政治、经济和社会生活的反映,同时也是民族精神及心理素质的塑造,它依存并且作用于社会。藏族舞蹈作为藏族文化的组成部分,已成为藏族人民生活不可缺少的内容。无论哪个民族,都有符合本民族心理的文化氛围和传承,要研究一个民族的文化,必须要深入到该民族中间了解他的语言、文字、习俗等等才能更好地去研究。我们学习研究藏族民间舞蹈,首先要全身心的投入,只有深入到藏族这一群体中,了解其宗教文化、民俗、心理、生理、历史、审美情趣等,才能更好地去研究、发展藏族民间舞蹈。记得在一次“全国藏族基础课程改革及新课程师资培训学术研讨会”上有一位香港学者对我说,希望你们将藏族舞蹈文化搞下去,搞出成绩,走出中国,走向世界,成为世界级的舞蹈文化艺术。这是一项长期性、艰巨性和复杂性的工作。为实现这一目标,需要我们文艺工作者和藏族舞蹈施教者、舞蹈理论家、舞蹈编导家、广大藏族舞蹈爱好者的共同努力,分析研究藏族舞蹈文化,使其发扬光大。

第二章 藏族民间舞蹈的发展历程

藏族民间舞蹈与民间舞蹈学是两个不同的概念。前者是指客观存在的民间舞蹈的实践现象,而后者则是指人们对民间舞蹈的提炼、加工、研究和理论认识。到目前为止,对舞蹈学的研究这个课题,中外舞蹈专家进行了较深入的交流和研究,而对藏族民间舞蹈的学科研究还不多见。在我国舞蹈艺术的百花园中,藏族民间舞蹈是一个不可缺少的分支,因此,对这一舞蹈艺术分支进行科学的研究是非常必要的。

第一节 藏族民间舞蹈的起源

对于宇宙的诞生以及自然界万物的最初形成,是人类一直在探求的问题。长期以来,人们采取各种方式探索人类的起源,对人类的起源产生了种种说法。藏族也同样对本族的起源说法不一,在民间广为流传着的是猕猴变人的神话故事。根据历史文献的记载以及多次考古发掘的结果证明,远在新石器时代,青藏高原就有人类生活。在藏族地区普遍流传的猕猴变人的神话故事是这样叙述的:在天地混沌未开的远古时期,水、火、风、土、空五种元素在虚空中不停地交错运行,混浊、缓慢的虚幻之中,风雨交加,乌云阵阵,许多年后出现了原始的海洋,缓慢、平静的风使海面泛起层层微波形成许多轻盈的泡沫……宇宙诞生了,大地和山峦从海里产生了,时间和大地并存开始了前所未有的创造。宇宙的中心是须弥山,它是神的住所。须弥山的周围是海,海的四周是一片起伏的金色山峦。随着时间的推移,经过岁月轮回,阳光终于照到这片土地上,一只隐居了不知多久的猕猴,受观音菩萨的点化与罗刹女做了夫妻,夫妻二人相拥庆祝的同时,头顶突然响起了动听的音乐,大地上的野花也翩翩起舞,时光飞逝,这对夫妻很快就有了6个孩子,他们的父亲告诉孩子们:“要记住这个地方,这是生养你们的地方,它叫泽当(rtsedang)(藏语,游戏吧、或者叫玩耍的地方)是我们生活跳舞、玩耍游戏过的地方,更不要忘记这棵树,它是你们来到这个世界上的第一位朋友。明天你们就要离开这里,去自由自在地生活,自食其力,得到圣母观音和二位佛母的加持,生死存亡,衍化繁荣……。”这是一个多么美丽的神话故事。

1976年,中国科学院青海高原科学考察队在西藏昌都等地进行科学考察时发现的恐龙,以及近年来发现的贝壳、螺蛳等古生物化石,可以印证西藏远古时代是一片汪洋大海的美丽传说。“依据综合科学考察资料判定,在距今一亿六千万年到一亿四千万年的侏罗纪早期和中期,西藏还是一片浩瀚的海洋。到了上世纪初期,才上升为陆地。”^①“当时为亚热带型,年均温度为10℃左右,年降雨量为2015千毫升……”^②到了第四世纪时期,喜马拉雅山不断隆起,逐渐形成隔绝印度洋湿热季风影响的屏障,群山连绵,使青藏高原气候和自然环境发生巨变,形成了干冷严寒的大陆性气候,……“这种地理气候变迁严重威胁所有动植物的生存,在优胜劣汰规律支配下,一批古猿类被迫从树上走到地面觅食,栖身山洞等处以适应生存的需要。于是逐渐从猿进化为人类”。^③“猴”在藏语里有小猿猴的含义。英·Ch·达尔文《人类的由来及性选择》一书中对人类的起源说“人类和低于人类的动物间存在胚胎发育方面的密切相似,以及它们在构造和体质——无论是高度重要的,还是最不重要的——无数之点上的密切相似……”。尤其发现人类是按照其他哺乳动物同样的一般型式模仿构成的。“人类的骨骼中的一切骨可以同猴的、蝙蝠的或海豹的对应骨相比拟。人类的肌肉、神经、血管以及内脏亦复如此。正如赫胥黎和其他解剖学者所阐明的,在一切器官中最为重要的人脑也遵循同一法则。”从以上科学根据可以说明在藏族民间传说的猕猴变人的故事并不是单纯的神话传说,它反映了藏族先民所掌握的对人类起源的信息。在藏族舞蹈中至今保留着一种“猴子舞”,舞步活跃,极富弹性,以模仿猴子动作为主。在西藏山南泽当的贡布山上,有一个岩洞被称为猴子洞,洞内供奉着一塑很高的猴子像,坐在鲜花丛中,手捧一个发光的宝物,不难看出是藏族图腾文化的遗存。原始社会是一个漫长的历史发展阶段,从神话中可以看到“舞蹈是远古人类最早创造出来的艺术形式之一。”^④神话中的小猕猴就在叫泽当的地方跳舞、玩耍、游戏。从猿人到古人的漫长岁月已经有动作、游戏的并存。远古人类产生后,他们之间传情达意,为了生存群居山洞,与大自然斗争,共同运用打制的石器 etc 抗击野兽的袭扰与种种自然灾害,依靠狩猎和采掘植物的果实来维持生活。他们不断地用自己的劳动来改造世界,完善和发展自身的智力,逐步产生了审美能力,随着人类的发展,舞蹈也随之发展起来。从考古学的角度可以看出人类为了生存,他们用敲、碰、砸等方法把打下的带刃的石片修整成各种各样的石器。1973~1976年,中国科学院的综合科学考察,掌握了大量古人类活动的材

①②③ 傅崇兰:《拉萨史》,中国社会科学出版社,10、11页。

④ 孙景琛:《中国舞蹈史先秦部分》,文化艺术出版社,1页。

料,在纬度 $28^{\circ}15' \sim 34^{\circ}47'$,东经 $82^{\circ}0' \sim 88^{\circ}41'$ 的广大地区分布着大量古人类文化遗址。据不完全统计,大约有25个新石器遗址和265件细石器。1956年,赵宗博先生在西藏黑河第一次发现古人类遗迹。^①恩格斯说:“劳动创造了人本身。”这是历史唯物主义的观点,不难看出人类创造的舞蹈艺术也是产生于劳动。原始人在没有语言之前是靠狩猎等来维持生活的,长期的狩猎生活,锻炼了人们对动物的观察力,并熟悉了动物的特征形象、特定动作以及生活习俗,可以想象,他们狩猎归来,一起庆祝捕获的食物而即兴狂欢,有喊有跳有游戏拟兽拟物而舞的情境。在西藏山南地区雅鲁藏布江中下游的泽当一带流传着一种叫做《泽当嘎巴谐玛》(rtsedthang gadpa gzhasma)就是一种古老藏族祭祀歌舞,其演出场面隆重,形式完整,风格鲜明。《泽当嘎巴谐玛》的演员们手挥牛尾舞到高潮时,将牛尾放在地上,做模仿各种猴子的姿态。如:猴子双手搔痒和右手遮掩前额,左手叉腰眼望前方,就地踮转等舞姿。泽当地区的舞蹈《泽当嘎巴谐玛》的形成,不约而同地与神话中传说的藏族祖先猕猴的栖身之地相吻合。泽当地区的藏族群众将泽当用藏语解释为玩耍。青海东部流行的藏族歌舞“则柔”,也是群众所喜爱的一种古老游戏式舞蹈,每逢盛会喜庆时最为盛行。“则柔”(聚在一起唱歌、跳舞之意;单讲“则”字,藏语意思是“玩”;“泽”“则”藏语皆为音译。)则柔内容广泛,形式比较单纯,有反映生产劳动和日常生活的,也有反映大自然和模拟各种鸟兽动作的。关于“则柔”将在以后的章节中做较详细的论说,此处不再赘述。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中说:“手不仅是劳动的器官,它还是劳动的产物,语言从劳动中来,并和劳动一起产生出来。首先是劳动,然后是语言和劳动一起成了两个最主要的推动力,在它的影响下,猿的脑髓就逐渐的变成人的脑髓。……只有由于劳动……,人的手才达到这样高度的完善。”由此可见,劳动是人类最基本的社会实践活动。藏族舞蹈也不例外,“劳动创造了人类本身”也创造了舞蹈。

第二节 古代藏族民间歌舞

藏族先民在漫长的原始社会创造了原始的舞蹈。从远古传说中可以得知先民们在狩猎前后进行仿狩猎对象和狩猎活动,手舞足蹈、抒发愉快的心情与感受。那时还没有语言,原始人是用身体的动作来沟通思想与交流感情的。经过漫

^① 邱中朗:《青藏高原旧石器的发现》,载《古脊椎动物学报》,1958(2)。

长的动作姿态交流思想,逐步进入语言时代。考古学家和地质学家在海拔4000米以上的青藏高原采集到了远古先民打制的石器,如青海的“沱沱河沿可西里等处河岸地面上,采集到了一批打制石器,这些石器大多以砾石制成,一般只有一面加工,其余部分不加修整,……有的是半圆形的刮削器,有的弯曲形成锯齿形的刃边。”“石器中有石刀、石斧、盘状器与打砸器。”^①由此远古一幅幅生活画面展现在我们眼前:荒野衰草、秋风凄厉,原始的青壮年们一阵阵地呐喊着,石核、石棒、石片纷纷砸向猎物,黄羊在乱石与山谷间惊窜奔突,野狐腾挪闪跳,原始人穷追不舍,挥动手臂掷出打磨好的具有杀伤力的石器,终于获得了猎物,他们惊喜若狂,胜利的喜讯激溅起阵阵震撼云天的喊叫与笑声,高声欢唱,并模仿围猎时的各种动作而狂舞。妇女们忙于加工所获的战利品,顿时炊烟四起,可人的肉香弥漫着这片属于他们的家园。

在藏族边远地区至今仍保存着驱鬼巫术的形式。如驱鬼除邪巫术、驱鬼祛病巫术等。有人生病时,先在一个煨桑盆中燃烧松柏枝与食品,使其中的烟上升为与神通的“桥梁”。法师即“铎巫”(gtobu)(藏译音)在铃鼓声中请各类山神降临,附体于法师。这时的法师逐渐出现精神异常变化,逐步进入半昏迷状态,变得癫狂,两眼直视,然后突然跳跃而起,尖声怪叫,狂舞不止。在激烈的舞蹈与旋转的同时经附体的护法神通过法师大声说:“是谁请我来?”“应该怎么办?”等等。法师向神灵问清病原与治疗方法,开始念经与祈禳等仪式,直到认为病魔已被赶走为止。在青海安多地区,至今仍流行着一种驱鬼、赶鬼的巫术。如,在青海黄南藏族自治州民间每年农历11月20日,一群赤身裸体的男子,全身和四肢涂上虎斑豹纹,夸张而逼真的舞者,头发被粘连捆扎成坚扭曲形,恰似猛虎狂怒让人生畏。法师引路,凶猛的“於菟”(stagbro)纵横四邻而狂舞,群众尾随而狂欢,群虎大步疾奔直扑村外小河边,砸开河上冰层,撩起冰冷的河水冲洗全身,意为涤净驱魔时沾染的妖气。

形象生动的祭祀舞是原始舞蹈与图腾崇拜的再现与活化石。自古青藏高原的先民们对自然界中的种种现象充满着神秘感,认为自身之外的自然界里,有一种超人的神力主宰着一切。他们为了求得这种神力对本氏族的庇护,便产生了自然崇拜和图腾崇拜。因此产生了原始的苯教(藏语称“铎巫”)的巫术等宗教舞蹈活动。“苯教崇拜自然、崇拜原始精灵、尤其崇拜‘滚都桑母’(女性)(kuntu bzangmo)和‘滚都桑波’(男性)(kuntu bzangpo),其中‘滚都桑母’神萨赤尔桑是

① 青海省省志编纂委员会编:《青海历史纪要》,青海人民出版社,1页。

‘无限空间伟大之母’，是‘天国快乐之总体’”。^①青海黄南藏族自治州六月六的民俗求子祈福舞神鼓舞中，法师口念咒语，将木雕男女性具放在甜醅桶中浸泡多时，然后抬着桶，由巫师引路咒语伴行，表演的男子们边舞蹈边将甜醅汤水洒向四面八方，直到把桶中的甜醅汤洒完为止。这是上古苯教带有巫术特点的性崇拜舞蹈的民俗文化遗存。可以试想，原始人对自身也是无知的，他们认为人类的生殖与民族的延续，都受一种外力的支配，为求得氏族繁衍、人丁兴旺，就产生了体现性崇拜、生殖崇拜的原始舞蹈。藏族原始舞蹈与原始宗教相互依赖，相互促进。

第三节 原始苯教与藏族民间舞蹈

原始苯教在生产劳动和日常生活中出于对大自然的崇拜和敬仰，经常举行各种宗教仪式。青海大通县上孙家寨出土的舞蹈纹彩陶盆，内壁近盆口处，有四道平行带纹好似原始的海洋，层层微波平静而温柔地覆盖在海面上。带纹上的三组舞人，以单数形式出现，恰似藏族宗教中的“三因”说：“人与自然由于‘三因’而相统一；人有灵魂，其灵魂多寄存在山、湖、动物等处；人依灵魂，灵魂依自然；自然受损，灵魂不安，人即生病受难；人、灵魂与自然便相互感应、相互依存、成为一体。”^②苯教认为宇宙为三界结构，又是一个统一体，以“三”来划分其地域空间特征。从舞蹈纹盆可以看出远古先民的宇宙观，三组舞人在海边手拉手地舞蹈，自然地描绘出一种三维空间，用大海般的心胸去认识世界。藏文化中“三因”说“即相互依存、互为一体、整体和谐、中和和平。这表现了民族认识事物的方式”。藏族先民将人、自然、社会看作是一个整体，是一种相互依存的三维空间。舞蹈纹盆中每组舞者身后拖有装饰物，整齐协调的舞蹈动感好似古代先民摹仿动物翩翩起舞。表现出藏族先民与一切生物的共存性，人与动物的伙伴关系与合理存在。三组舞人手拉手围着圆形的海面舞的形式正好与藏族群众手拉手的环舞形式相吻合。一种善良、宽容、自谦、和平的民族心理，以手拉手围圆的舞蹈形式表现一种安全、和谐的社会与民族的凝聚力和向心力。藏族妇女以长发为美，青海东部农业区藏族妇女把满头乌发梳成辫子，装入精心绣制成的辫套中，这种辫套大多宽三寸、长四尺左右，一般带在身后，辫套是已婚妇女的标

① 古子文：《极地文化的起源和雅隆文化的诞生与发展》，载《西藏研究》1990(4)。

② 南航介：《藏族文化中的“三因”说》，载《青海民族研究》2000(1)。

志。青海东部农业区的辫套各有风格,多以刺绣花纹为主,并将珊瑚、玛瑙、银币、白石、银牌等缀入其中,色彩绚丽,花纹千姿百态。在青海安多地区由于地区差异,辫套的梳理与带法都与本地民众的审美观相吻合。有梳很多小辫再戴上辫套的,也有将辫套戴在前面的。佩带辫套是一种古老的习俗遗存。在青海出土的舞蹈纹盆上,舞者各个都有尾饰,不难看出,这种尾饰经过历史的演变和不断发展,逐步形成了今天藏族妇女工艺精湛的辫套。

在佛教传入藏族地区之前,苯教在藏族文化中占统治地位。苯教是西藏西部象雄王朝发展起来的原始宗教。古人在同自然界的抗争中对自然界许多现象无法理解,对遇到的风雨雷电,地震与征战,人类的吉凶祸福等各种现象充满着神秘感,他们不知道人们生老病死的自然规律,不知道大自然灾祸的由来。在他们看来大自然中惟有天、地、山是神圣的,是最强大的,能够主宰人们的命运。藏族先民们为了祈福避祸,凭着自己的想象,从直接可以为人感官所能觉察的自然物或自然力作为崇拜对象。由于其所生活的环境和自然条件的不尽相同,因此他们对自然的崇拜也就各有不同,即近山者崇拜山神,近水者崇拜水神。据说在青藏高原上的这些山神,能够给人们降福,保佑其狩猎和采集的丰收,保佑人们无病延年等。他们视冈底斯为圣山,是神圣不可侵犯的大地的守护神。他们认为神主宰一切,为了求得神的保佑,产生了原始的宗教苯,苯中的铎巫据说最早是靠念诵咒语来祈福,是主管祭祀者铎巫在进行活动时,要以歌舞娱神。“藏文史料记载,苯教最初是在今天阿里地区的南部、古代称作象雄的地区发展起来的,后来沿着雅鲁藏布江自西向东广泛地传播到整个藏族地区。据说它的祖师叫先饶米沃且(Gshenrab mibo),意思是至尊伟人……。”^① 古人对自身的无知产生了自然崇拜、图腾崇拜,认为万物有灵、人的灵魂不灭。在原始宗教产生的同时带有宗教色彩的舞蹈活动也一起产生了。最高的铎巫巫师成为当时藏族舞蹈的专业工作者。为了对付自然界的种种灾难,苯教的铎巫巫师必须要掌握很多知识,并且要有熟练的舞蹈技能。为了更好地传教达到其统治与迷惑民众的目的,用舞蹈的形式是当时最好的举行祭祀仪式和传教的方法之一。他们将苯与日月星辰的变化、狩猎、农耕、求雨、生老病死等联系起来传诵,为了达到更好的

① 王辅仁:《西藏佛教史略》,青海人民出版社,15页。

效果与逼真的程度,他们将固有的即兴舞技与周边各部族的舞技融合为一体,并将其整理,对每一个招式都做了研究,把每个动作基本固定在每一项内容中,用高超如梦的舞技,约定俗成的扮演着神的角色,把神与人联系起来,使神附于人体。巫术与舞术在早期苯教中是紧密结合的。在当时的军事活动、祖先崇拜、自然生活、医学、天文等各种祭拜中都是如此。如:在当时战争中,开战之前,由巫师用高超的舞蹈技能,原地长时间地旋转,使人们眼花缭乱,仿佛神已经附在每个人身上,增强与鼓舞士气去勇敢地战斗。流行在甘肃上河地区的舞蹈玛谐多地就是历史遗存的一种表现,它是为历次战争中牺牲的勇士们祭祀的藏族民间舞蹈形式。舞蹈开始,首先有一位老者为舞蹈祝词,大意是祭祀在战争中牺牲的勇士们,村寨的青年勇士手持大刀、棍棒,有的村寨在尖刀、棍尖上挑上羊头、肉,在鼓和钹的伴奏声中出场,舞者踏着鼓点的节拍,双腿蹲成骑马式动作,左右脚轮换踏步,一拍一踏步,背向观众,面朝高山青林,喊着咒词,手的动作在弱拍上举上再落下,脚步稳健,动作朴实自然,场面英武壮观、肃穆庄严。尤其在收场时将豪放的民族气质表现的透彻淋漓,勇士们一起冲向村头峡谷,将火把上的肉食扔进沟里,以示决心。在医学活动中一般是两人或多人,一位苯教徒为病人诊断病情,其他人做出各种与病人相关的舞蹈动作和姿态与之紧密结合。如:女人生育时,一般是一人在里面为女人接生,另一人在外面做出各种女人在生育时的各种疼痛的具体舞蹈形态,用舞蹈语言来阐述母亲的伟大与一个新生命的诞生。

在当时的藏族社会为了使人们信仰宗教,铎巫(gtobu)除了其它的“令人信服”的技能以外,舞蹈技能也是他们必不可少的专业技能之一,因此可以说苯教中的铎巫是藏族社会中最早的职业舞蹈教育者。

第四节 佛教与藏族民间舞蹈

在阶级社会里,统治阶级通过对被统治阶级经济上的剥削和政治上的压迫,保持其经济制度和政治制度的延续和生存。藏族的社会制度,同样也是藏族地区历代统治阶级为维护其经济利益和政治统治而制定的。藏族社会存在着极其分明的等级制。由于等级制的存在,贵族与平民之间有着不可逾越的鸿沟。公元7世纪佛教开始逐步传入西藏,在一个很长时期内苯教与佛教之间进行了激烈的斗争。漫长的岁月,王室与贵族之间,新旧各教派之间进行了长期的斗争。无论各教派之间怎样斗争,乐舞仍然是被每一个教派所利用的。

吐蕃王朝松赞干布时期创制了藏文字之后,佛教又在藏族社会得以广泛地传播与发展,在其发展过程中,整个藏区社会的一切文化和社会生活,大都带上了浓郁的宗教色彩。舞蹈也不例外,在很多的民间舞蹈和唱词中都深深打上了佛教的烙印,形成了独特的宗教艺术。在西藏旧时布达拉宫宫廷歌舞队中的曲真噶惹娃的寓意就是用形体动作来表现神的各种姿态的人。统治阶级借佛教的影响来巩固自己的统治地位,维护其政治和经济的利益。另一方面佛教各教派、包括苯教在内都在借助统治者的势力,以得到政治上的保护和经济上的支持。在各教派的寺院中除了经济、医学、天文等其他学科外还专门设有乐舞机构,以备每年大型活动与节日时表演。今天我们在寺院看到的乾姆就是由寺院的乐舞机构所表演的。藏族地区地处偏远,交通极其不便,长期以来一直处于相对封闭的环境中,宗教活动是藏族主要的精神活动之一。如青海玉树地区,每年的宗教节日里都有僧人和当地群众表演宗教仪式性的嘉纳求卓等,以驱鬼镇邪为主旨,它不仅渲染了宗教祭祀礼仪的庄重气氛,还通过宗教故事与歌舞表演达到了弘扬佛法的作用。据说1715年第一世嘉纳活佛在青海玉树创编了具有鲜明宗教特色的新寨卓舞以后,卓舞才被当地民间逐渐接受。他在师傅冶喜巴郎的指点下,徒步云游,传经弘法,于1715年12月15日在噶结古森寨村(今新寨村)修建了嘛呢石堆,当地群众视此日为庆典日,就表演这种舞蹈。这种舞蹈形式和西藏的布达拉宫、大昭寺每年12月29日古多尔节时举行的“乾”法会非常相似。

随着佛教在藏区的盛行和不断深入人心,藏族地区群众几乎都不同程度地信仰佛教,并把佛教信仰作为一个人道德修养程度的主要衡量标准。

第五节 民族史诗《格萨尔》中的藏族民间舞蹈

《格萨尔》作为一部不朽的英雄史诗,它是在藏族神话、传说、诗歌和谚语等民间文学的丰厚基础上,产生和发展起来的,它代表着古代藏族的智慧。民间艺人们常常用这样三句话来概括史诗的全部内容:“上方天界遣使下凡,平息中间世人各种纷争,消除下面地狱罪孽。”充分显示了佛教的“三界”与“三维空间”的论说。“上方天界遣使下凡”,是指诸神在天界议事,决定派天神之子格萨尔来到世间。《格萨尔》内容丰富、结构宏伟、卷帙浩繁,被誉为“东方的《伊里亚特》”。它不仅是一部杰出的文学作品,而且又有很高的学术价值,是研究古代藏族社会历史、阶级关系、民族交往、意识形态、道德观念、风俗习惯、民族文化的一部百科全书,是世界文化宝库中的一颗璀璨的明珠,是我国人民对人类文明的一个重要贡献。《格萨尔》深受广大藏族群众的喜爱。因为它来自民间,艺人们在任何

场合都可以演唱,从曲调到诗词都与人民的生活习俗紧密相连。我们知道史诗《格萨尔》是语言艺术、音乐艺术相结合的一部价值很高的作品,古代艺术是诗、乐、舞的共同体,乐、舞相连,有乐必有舞。在《格萨尔》的研究中,我们不应该忽视舞蹈艺术的研究。如,在《加岭传奇之部》第六章、第十三章和第十九章中,当大臣穆穹喀德(Michung khabde)唱述自己的身世时,都一再提到汤东杰波这一历史人物的名字。他说:“我在此生以前的前一世,生在卫藏是位架桥师,被人称做汤东杰波氏。”汤东杰波这一人物,以在雅鲁藏布江上修建铁索桥著称于世,人称架桥师,同时又被尊为藏戏创始人,他在架桥中以演藏戏募集资金。汤东杰波生于藏历第六饶迥木牛年(公元1385年),公元1509年谢世。关于藏戏的起源目前有好几种说法,一种意见认为产生于公元8世纪赤松德赞时期,距现在有1100多年。一种说法认为是公元十四、五世纪汤东杰波时期;还有一种说法认为是在清初五世达赖时期,从宗教中发展而来的。

舞蹈作为最古老的一种艺术形式,出现在藏戏中是自然的,并且可以说在藏戏中起着不可取代的作用。在藏戏中每一个舞蹈动作与招式都代表着一定的内涵。藏族民间舞蹈实际上是歌与舞结合的,静则为歌,动则为舞,表演时往往是载歌载舞,边唱边跳。使人从视觉角度感受到了《格萨尔》用肢体表现出内在的情感世界,有起有伏、有声有色地构成了流动状态中的造型艺术。现今不少地区的舞蹈都以格萨尔故事为内容,如,以人名命名的《珠牡舞》、《格萨尔舞》等。在藏戏中歌舞形式更多,一般将专门说唱《格萨尔》的艺人称作仲肯(sgrungmkhan)或仲娃(sgrungba)。每逢喜庆佳节,迎亲娶婚等盛大聚会,热巴(raspa)和仲肯更是展露才华和大显身手的极好机会。他们根据具体庆祝对象说唱《格萨尔》的故事段落。说、唱、舞结合的表现形式深受广大群众的喜爱,使《格萨尔》在民众中家喻户晓。比如热巴动作中的转就是在藏戏《格萨尔》中常用的基本动作之一。每当剧情发展到高潮部分总要有激烈的旋转,再加上热巴鼓声震撼,悦耳的音乐旋律,加上眉飞色舞的表情和优美的诗词,把人们引入到灿烂辉煌的《格萨尔》史诗之中,使观众如醉如痴。藏戏是从古老的民间歌舞中孕育成长的。在藏族社会中由于宗教的影响,在藏戏的结构等形式上也深深打上了宗教的烙印。如《格萨尔》里认为山有山神、水有水神、各地有地方神等,与原始宗教万物有灵的观念是相一致的。从古老的诗、歌、舞三位一体的乐中发展起来的舞蹈艺术,同传统的藏戏有着千丝万缕的联系。舞蹈语汇在《格萨尔》藏戏中起辅助性作

用,他是依据唱词的内容规定而舞动的。因此我们要认真挖掘、整理古代《格萨尔》藏戏中舞蹈动作的用意。除此而外,我们从诗歌的本体同样可以研究舞蹈体语的作用。如:

猛虎王斑斓好华美
欲显威漫游到檀林
显不成斑纹有何用
野牦牛年幼好华美
欲牛角登上黑岩山
舞不成年轻有何用
野骏马白唇好华美
欲奔驰徜徉草原上
奔不成白唇有何用
霍英雄唐泽好华美
欲比武来到岭战场
比不成玉龙有何用

从中我们可以很形象地看到《格萨尔》中英雄出征前必须是欲舞而行。又说舞不成年轻有何用,说明当时对年轻人的要求是很高的,一般要求文武双全,同时也表现了对民族民间歌舞的重视程度。我们对《格萨尔》史诗舞蹈的研究,可以说为藏族民间舞蹈的研究又开拓了一个新的领域。

第三章 新中国建立以后的藏族 民间舞蹈理论建设

新中国成立以后的藏族舞蹈进入了新的时期,各族人民成了国家的主人,民族民间舞蹈受到政府的重视。老一辈的舞蹈家深入生活,与民间艺人交朋友,拜老艺人为师,从民间挖掘整理舞蹈素材,编排出了许多优秀的舞蹈作品。1956年中国科学院召开了社会科学研究规划会议,在吴晓邦等老一辈艺术家的指导下,开始了中国古代舞蹈史的研究工作。戴爱莲先生深入藏区,将藏族踢踏舞推向全国和世界舞台。1958年公开出版了专业理论刊物《舞蹈》。1964年出现了大批优秀的舞蹈作品,其中就有反映藏族姑娘与解放军战士之间鱼水相融的舞蹈作品《洗衣歌》。正当新中国的舞蹈事业即将进入最佳年华,更动人的作品和更优秀的演员即将面世的时候,风云突变,舞蹈与整个文艺界一样进入了一个动荡的年代。十年动乱给文艺界带来了无法弥补的损失,使舞蹈队伍青黄不接。党的十一届三中全会以后,突出了文艺为人民服务,为社会主义服务的方针,排除了“左”和“右”的干扰,真正贯彻了“百花齐放,百家争鸣”的方针,舞蹈事业在丽日春风中又开始了一个崭新的时期。在多次的舞蹈比赛和全国少数民族汇演中,涌现出了一批又一批藏族舞蹈的优秀作品。藏族地区的经济和文化生活也发生了巨大的变化。“50年代以后,举行的历届民族民间音乐舞蹈汇演,国家组织的民族访问团、民族歌舞团到各民族地区的巡回访问演出,对各民族舞蹈艺术的繁荣发展都起了很大的促进作用。”^①80年代在我国进入改革开放以后,藏族舞蹈创作进入了一个更加繁荣发展的新阶段。例如:四川歌舞团创作的舞剧《卓瓦桑姆》、青海歌舞团创作的《智美更登》,中央民族大学创作的三人舞《禅心》参加了日本国际现代舞大赛,并荣获特等奖。总之,新中国建立以来,西部舞蹈家们深入生活,创编出了很多反映人民生活 and 有着浓郁生活气息、鲜明的藏族舞蹈特色的舞剧与舞蹈。如:《丰收之夜》、《心愿》、《扎西德勒》、《狩猎之前》、

① 隆荫培、徐尔充:《舞蹈艺术概论》,上海音乐出版社,135页。

《草原鸣笛》、《牧羊姑娘》,大型音乐舞蹈史诗《翻身农奴向太阳》,大型藏族歌舞剧《格萨尔王传·姜国王子》等。使丰富多彩、源远流长的藏族民间舞蹈在新时期有了更大的发展。

第一节 藏族舞蹈艺术的基本特征

人是有精神世界,有精神要求的。从人类最早简单的生产劳动到不断摆脱旧的生产工具,说明审美意识、审美活动、审美感官、审美能力在劳动生产中的逐步形成与发展。马克思说:“社会的人的感觉不同于非社会的人的感觉。只是由于属人的本质的客观地展开的丰富性,主体的、属人的感性的丰富性,即感受音乐的耳朵、感受形式美的眼睛,简言之,那些能感受人的快乐和确证自己是属人的本质力量的感觉,才或者发展起来,或者产生出来。……总之,人的感觉、感觉的人类性——都只是由于相应的对象的存在,由于存在着人化了的自然界,才产生出来的。”^①这就是说最初人们在舞蹈时,只是表现当时的一种愉悦,还没有审美意识和能力。后来由于人在劳动实践中改造自然界,在创造人化的自然界和产品直观到自身,从本体动作到感受音乐的审美能力,从肢体动作的内在感受到外在的美的能力,才形成舞蹈艺术美的意识。藏族舞蹈的全部内容,就是从最初的即兴表演到今天,从不同角度来探讨舞蹈的规律,对它进行认识的。我们考察藏族舞蹈,目的在于为藏族舞蹈艺术创造一个科学的定义来。

一、藏族舞蹈艺术的美学特征

舞蹈是运用肢体语言按照一定的舞蹈审美观念抽象而又直观地反映社会生活的一种艺术形式。藏族舞蹈以艺术的形式表现在上层领域时,人们就会以更高层次的理论去阐述与认识它。无论哪种艺术形式都要以它创造的独特的艺术形象,显示其特有的艺术力量和它的艺术存在价值。艺术是以生活为基础的,藏族民间舞蹈在生活中往往是以歌代舞,歌词内容不断变幻,而舞蹈动作基本是原动作周而复始地不断重复。但是作为艺术形式的藏族舞蹈,应该是源于生活、高于生活,以生活为基础,同时又以艺术的手段来反映生活和作用于现实生活的。作为艺术门类的一种形式——舞蹈艺术,应该有舞蹈艺术的美学特征。舞蹈艺术美学是人类重要的审美对象,它与生活美不同,它可以说没有生活美那么多样化、丰富化和广阔化,但它比生活美更集中、充分、强烈、典型地反映生活的美与

^① 马克思:《1844年经济哲学手稿》,引自王世德著《审美学》,山东文艺出版社,25页。

丑,用经过训练的肢体更能有力地影响、培养、提高人们的审美能力。同样,藏族舞蹈艺术有其独特的美学特征。在藏族舞蹈中抒情性是其擅长的一个方面,尤其与诗、歌、舞相结合的抒情性是其特有的表现形式,这种形式一般在藏戏与藏族舞剧中运用。比如:藏族神话舞剧《花仙——卓瓦桑姆》第一场“定情”中,仙女卓瓦桑姆身着飘逸的轻纱长裙,舒展着飘拂着,并以婀娜多姿的形态抒发心中的快乐,此时国王呷拉旺布来找卓瓦桑姆,两人目光相遇,爱火爆发了,此时优美的舞姿和充满激情的歌词与音乐,将他们一下沉浸在热情的漩涡中,在草坪上情意缠绵的舞蹈,以直观的人体艺术的动作性和动作中连续的塑造性,在一定的空间,将人物刻画得既自然又深刻,深深打动了观众的心。舞蹈的美学特征除了叙情性、动作性、塑造性等以外,我们不能忽视舞蹈表演艺术的美学特征。舞蹈依靠形体感觉表现生活中的各种情、事与各种音乐的内涵与诗情画意的美感情节。因此说藏族舞蹈表演艺术是以形体动作来传情达意的。其动作的屈、伸、颤、拧、甩袖,是区别于其它表演艺术的美学特征。

二、藏族舞蹈艺术的教育特征

由于藏传佛教的哲学思想构成了藏族传统思维的主要特征。藏族民间舞蹈也必然受到这种传统思维方式的影响,并按照一定的格式、规则和价值观念来领悟人生,形成本族特有的表现手法和审美情趣。虽然有一定的局限性,但藏族民间舞蹈却在不断的发展中,呈现出日益完美的趋势。在藏族社会中教育是培养人的一种社会现象,是人类传承文明的重要手段。舞蹈教育,作为人类最早的教育活动之一,千百年来一直以“润物细无声”的方式传承着人类文明,提升着人类情感,愉悦着人们的身心,促使着社会交往。在人类历史上,舞蹈艺术教育由来已久。当语言、文字尚未产生之前,人们就已经开始用肢体语言传递信息。藏族舞蹈同样是人类社会最早的教育手段和工具。考古研究发现,在漫长的原始社会里,舞蹈教育活动同劳动生产和社会生活始终交织在一起。由于艺术教育的功能系统是以审美为导向的,不同艺术特有的各种具体功能所组成的多维度、多层面的教育系统,舞蹈艺术是艺术教育的重要组成部分,是以舞蹈艺术审美为核心,使受教育者了解舞蹈艺术的审美知识,掌握舞蹈艺术的技能、技巧,提高对舞蹈艺术美的感受力、表现力和创造力,达到培养受教育者的艺术修养,提高其综合素质的教育目的。

在我国西部很多藏族地区包括城镇将藏族舞蹈作为艺术教育的一部分,组成各种形式、多层面的教育系统,甚至很多是自发地通过舞蹈实践活动,包括欣赏舞蹈、参与舞蹈来达到锻炼身体、提高自身的动作协调能力的目的。如:青海省西宁市每天早晚在广场上都有数千人在跳藏舞。这种广场艺术的再现,使众多的舞蹈者既达到健体娱乐、陶冶情操、培养美感、激发想象力的目的,又了解

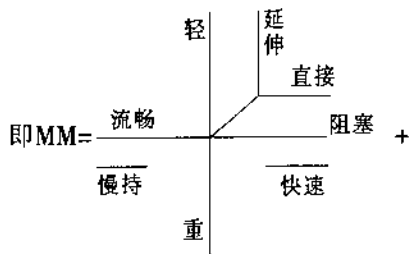
了藏族舞蹈艺术审美的知识,掌握了舞蹈艺术的技能、技巧,提高了对舞蹈艺术美的感受力和表现力。

三、藏族舞蹈体语特征

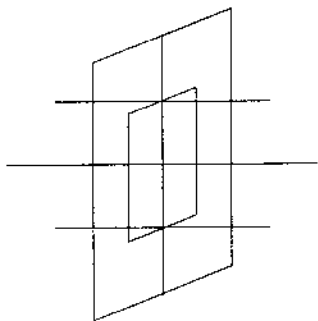
舞蹈体语,实际就是艺术化了的人体表情、姿势、动作还原到它们的原生态的表现。单纯的舞蹈人体结构不能成为审美的和文化的符号,只有将每一个基本符号与情感和意识相结合而成的动作姿势,才能有吸引力。鲁道尔夫·拉班集一生精力研究了身体动作的符号世界,指明动作符号的象征寓意是为了说明任何动作都具有表现性。在其动作分析的理论中,他提出了极为重要的“力效”概念,认为“力效”训练对人格发展具有十分重要的意义,其重力、时间、空间、流畅度等要素与人格往往有一定的对应关系。重力主要显示人格在身体方面的品质。时间则显示在人格的直觉方面。空间与人格的智慧相关,而流畅度则显示出人格的情绪。国际学术界早有人把拉班和爱因斯坦相提并论,这不只是由于爱因斯坦发现了宇宙运动的秘密,拉班揭示了人体运动的秘密,更进一步考察,是拉班和爱因斯坦在20世纪初期在同一自然哲学思潮里,都否定了牛顿的绝对时间、绝对空间观念,认定运动是时间和空间的物质存在形式。他们所称的四维空间,是由通常的长、宽、高三维空间和一维时间所组成的总体,体现了时间和空间的统一,即时空与物质动作的统一。

爱因斯坦把他的宇宙观念,概括在 $E=mc^2$ (E 表示能量, m 表示质量)的公式,这一概念引导科学家们作了无数的科学试验,科学家们发现和发明,并在哲学方面提出了关于“人类在宇宙中的位置”等问题。拉班关于人体动作本质的研究概念,亦被概括为一个公式:

人体动作=动作内容+动作形式



(动作内容)



(动作形式)

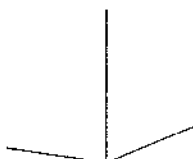
两个公式,都涉及通过各种因素的关系,创造运动式样,运用所包括的“因素”的“关系性”的知识。使它有可能决定通过某些特殊汇合就可预测某种可能的结果,拉班符号公式的最终意义,不仅限于理解动作,而是通过实践运用,进

一步改造人类社会,归于自然协调一致。拉班曾用符号语言来描述,概念更准确一些,即用重力和流畅度交叉成十字架线,右上角代表空间,横线下两段代表时间,小斜线作为“力效”符号,构成总的动作内容的形象概念。

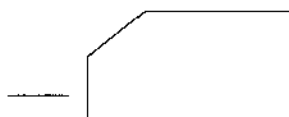
从四个“力效要素”中取每一要素的一端(一种质感)组合起来,可得八个基本组合。(略去流畅度)在重量、时间、空间方面的八个基本组合的图解如下:



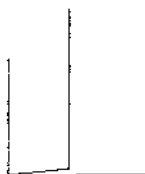
砍动(对比)



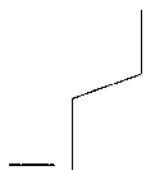
滑动



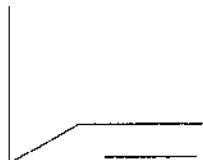
压动(对比)



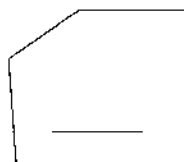
弹动



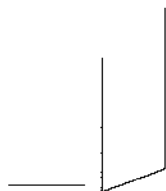
扭动(对比)



轻敲



冲击(对比)



浮动

以上的动作八大元素,在个人并非平均分配,“力效”必然会向空间以及时间展开。强大、直接和快速的动作向重力、空间、时间呈斗争(对抗)状态,同时轻巧、延伸和慢持动作则沉溺(顺应)于这类动作因素。这样运用力效组合观点,来

观察并分析人体动作的原理,能揭示动作的内容含义,在动作中认识自己的身心能量,认识动作赋予人们的品质特征。运用拉班的“力效”要素我们来分析藏族舞蹈动作在一定时间于一定空间的心理肢体所动的表现。

1. 倾向于重量因素。基本属于抵抗形,给予“坚定”的感受,或者属于“沉溺”,给予“轻细”的接触。一般说,由于地面附加上的稳定状态,向下运动时,容易感受到坚定感。如藏族舞蹈中的卓就是一种稳健与强烈腾越动作相结合的一种向上的自信、勇敢性格的表现,大幅度的开放的动作,表现出奔放洒脱的热情。

轻细的接触有一种轻巧感,人体感觉到几乎没有空气支持着,这在向上运动中最容易体验出来。坚定和轻细接触是两类质感,由于人体的紧(重)和松弛(轻),显示出更多的身体方面的品质——轻与重。

2. 倾向于空间因素。对抗——给人直接印象;沉溺——给人柔顺(延伸)印象。直线动作采取直线以一种经济方式切入,穿透空间。富有一种狭窄的动作感觉,在空间里取单向性扩。柔顺动作采取起伏迂回路线,包含复杂的方向变化,富有一种更多柔顺可塑性质的动作感。比如:藏族弦子舞中的滑步动作,由于三个向度同时运用,在空间呈多向性扩,直接和柔顺两个质感,显示出人格智慧一面。

3. 倾向于时间因素。抵抗——给人突然印象,沉溺——给人慢持印象。如:藏族舞蹈卓一般是先慢舞,然后突然加快。在突然(※哲学符号)质感的急促和慢持质感的拖延对比之中,以时间因素显示出人格的直觉。

拉班选用了属于质的具体标准,显得更加科学,很值得我们借鉴。

第二节 藏族民俗、民歌与舞蹈

民俗与民间舞蹈之间的关系,是交织相映、错综复杂的。藏族每年传统的藏历新年和春节的正月十五,正是各种民间艺术活动和寺院艺术活动的高潮。人们通过自己喜爱的传统艺术表演和各种民间舞蹈抒发节日的喜悦。

民族的农时节令,是根据不同民族的劳动生产、经济发展、社会生活、信仰习惯等多种因素形成的。藏族也不例外,群众性的民间歌舞丰富了农时节令的喜庆活动内容,各种民俗的喜庆典礼和农时节令的民间活动又丰富和发展了民间舞蹈。正如马克思所说:“戏剧、舞蹈、音乐形成了一种协调的综合艺术,它一般说来总是和宗教仪式有关。”^①藏传佛教神秘莫测,藏族人民的习俗丰富多

^① 《马克思、恩格斯选集》,第四卷,88页。

彩,藏传佛教许多神秘的色彩渗透在生活的各个层面,包括音乐、舞蹈等。藏传佛教的寺院是传播藏传佛教文化的中心。藏族群众除了对寺院的信仰与朝拜以外,还有很多自然界的山、湖等也都被列为圣地。人们为圣湖、圣山进行装扮,在心中勾画出它的神秘并加以崇拜,天长日久便成为藏族民间的一种习俗。如:青海果洛藏区的阿尼玛卿山海拔7000米以上,它在藏族的心目中是一座远近闻名的神山。每当特殊的吉日时人们就会去祭山,转山祭拜。这种转山的民族习俗常常再现在藏族舞蹈的环舞形式之中。

藏族分布在我国西部5个省、自治区,主要居住在高寒地区,以从事畜牧业生产、农业和狩猎活动为主,在这种特定的地理环境中,形成了这个民族不畏艰辛、勇于进取、乐观豁达而又注重情感的民族文化心理素质。这种心理素质表现在藏族舞蹈艺术上给人以奔放、欢快、明朗、内秀的感觉。

藏族地区传统的民间民俗活动主要在春节期间。节日是姑娘和小伙子们大显艺术才华的机会。在景色优美的山野里和草地上歌手们端着酒杯放声高歌:

辽阔的天空啊
掀起你蓝色的帐篷
雄健的飞龙就要起舞了
宽广的大地啊
展开你那绿色的胸膛
矫健的骏马就要奔腾了
热闹的舞场啊
敞开你优美的臂膀
同龄的年轻人就要飞舞了

那一首首悠扬、动听的歌谣,在山间旷野中飘荡着,那欢快轻盈的舞步在蓝天下飞舞着直到深夜。

在藏族地区传统的节日实际上是人们表达思想、交流感情的最好时刻,他凝聚和寄托着人们良好的愿望,在人民精神生活中占有很重要的地位。与人民的劳动、信仰、风俗习惯有着不可分割的关系。

第三节 藏族民间舞蹈的理论概括

事物的定义的逻辑结构一般可以包括两个方面,类概念和种差。类概念是指被定义事物所属的最邻近的类,即它是哪个圈子里的事物;种差是指本事物

的本质属性,即它与同类事物中其它事物的本质差别。规律是事物内部本质的必然联系。它是客观存在的,不以人的意志为转移。因此说,事物定义的内涵包括该事物是什么?它具有什么样的特质?

藏族舞蹈是属于哪个类中的事物?它属于民间文化的范畴。《现代汉语词典》中认为:“文化指人类在社会发展过程中所创造的物质财富与精神财富的总和,特指精神财富,如文学、艺术、教育和科学。”^①关于文化一词的概念,历来有不同的说法,许多专家、学者认为,文化既是中国古已有之的概念,又是一个近代赋予了新涵义的词汇。有的人认为:“今天所用的文化,大约上个世纪末从日本转译过来的,其源概出于拉丁(culture),原有加工、修养、教育、文化程度、礼貌等多种含义。”^②还有学者认为,“文化有三个层次,物质的——制度的——心理的……文化的物质层面是最表层的,而审美趣味、价值观念、道德规范、宗教观念、思维方式等,属于最深层,介乎二者之间的,是种种制度和理论体系”。^③

藏族在其长期的历史发展过程中,形成了本民族的传统舞蹈文化艺术。在藏族人民群众的生产劳动中,常常是一面唱歌一面有节奏地劳动,地区与地区之间的方言及舞蹈名称也有各自的称谓,并形成了各藏族地区的风格与特点。

藏族民间舞蹈是藏族传统文化的一个重要组成部分,是一个民族的历史、经济、政治、文化的反映,也是人民群众生产劳动、社会生活、思想信仰、道德伦理、世俗习惯,以及审美意识、审美观念的表现。藏族的民间舞蹈来自于民间,植根于藏族群众之中,在长期的历史发展进程中,与人民生活息息相关。藏传佛教的寺院舞蹈以表现神的意志为主,整个舞蹈场面肃穆、庄重,舞蹈者的装扮实际上是寺院的造型艺术,这种舞蹈力图调解人与神的关系,反映了神佛的威慑力量,以及人民群众祈求神佛给予护法,希望丰衣足食、吉祥如意、平安长寿,可以说寺院舞蹈是藏族人民宗教生活的一部分。

① 参见《现代汉语词典》,商务印书馆,1318页。

② 引自《中国文化史研究学者座谈会纪要》,载《中国文化研究集刊》,5页,载《复旦大学学报》,1984(1)。

③ 庞朴:《要研究“文化”的三个层次》,见《光明日报》,1986年1月13日。

第四章 藏族民间舞蹈的分类

第一节 藏族民间舞蹈分类的意义

民间舞蹈的风格,是民族民间舞蹈艺术在其自身发展过程中自然形成的。舞蹈风格的形式与它所处时代的经济、政治、文化、风俗、习惯、信仰、地理、历史及服饰等社会基础是分不开的。舞蹈的民族风格是民族精神风貌和气质的反映。同时,又可以促进民族团结和振奋民族精神。藏族舞蹈的风格特色反映了这个民族长期居住在青藏高原从事农牧业生产的特点。独特的地理环境、生产方式和生活方式,使藏族舞蹈独具风格,在舞蹈动作和节奏上抒发藏族民间的热情豪放的特点以及强悍有力和豁达开朗的性格。特别是长袖的舞动与飘逸把人们的想象带到了蓝天和白云间,好似矫健的雄鹰在碧草的衬托下舒臂翱翔,激起人们热爱生活、热爱自由的美好情感,给予人们以强烈的感染。同时,反映了藏族的质朴、爽朗、热情、豪放的性格与精神风貌。由于佛教对藏族人的影响极深,使藏族人从其道德、规范、心理素质、思想模式等诸多方面深受佛教的影响。因此,在藏族的舞蹈中既有豪放、潇洒、飘逸的动作,又有细腻、内秀的优美动作,形成了独特的舞蹈形式与个性化特征。

几千年来,藏族人民创造了非常丰富而优秀的民间舞蹈,朴实无华,特色鲜明,风格浓郁。每当喜庆节日,就有藏族群众的歌舞聚会,其不受人数、场地的约束和限制,也可以不用乐器伴奏。男女老少多则几百人,少则几十人甚至几个人都可以结伴而舞。在群众性的基础上建立起来的藏族舞蹈风格和气派,具有强烈的时代精神。

一、藏族民间舞蹈的基本特征

1. 诗、歌、舞相融的艺术性

自古以来,诗、歌、舞就是融为一体,互为补充,关系十分密切的。情往往是诗与舞共同的生命,舞蹈的内质渗透着诗的韵律,以优美的动作体现诗一般的深厚情感。诗、歌、舞的有机结合,扩大了藏族舞蹈的表现领域,加强了舞蹈的表现力。在民间歌舞中无论有无乐器伴奏,舞蹈者都是自唱自舞,也有领舞率先起唱,众人相随歌伴舞。舞蹈动作和诗的思想内容紧密相连,唱词格律严谨、句式

流畅、语言形象,诗的丰富想象力与声韵的优美和突发性的旋律不断激进舞者威武潇洒的气质,巧妙自然地将诗、乐、舞融为一体,充满着诗情画意。

2. 环舞的基本特征

在藏族舞蹈中原始舞蹈的遗存极为深厚,环舞形式就是其中一例。青海大通县上孙家寨出土的新石器时代的舞蹈纹盆,内壁带纹上绘有三组舞者,他们手牵手整齐踏舞的环舞形式再现于今天的藏族舞蹈中。居住在西藏、四川、云南、甘肃、青海的藏族群众,只要多人舞蹈就有环舞形式。高原独特的地理环境和浓郁的宗教文化的影响,使藏族群众对事物的认识都以和平、宽容为基点,这种文化现象反映在藏族舞蹈中,代表着藏族群众的一种凝聚力和向心力。在藏族地区经常可以看到虔诚的信徒们去佛教寺院朝拜,用身体语言去供养他们心中的神灵。每年还有很多人去圣山、圣湖环行祭拜,被认为是一种吉祥。这种环山、环湖、环寺院的民俗,常常出现在藏族民间舞蹈的环舞形式中,周而复始,使人流连忘返。

3. 柔、屈、颤的技术特征

(1)柔韧:主要体现在人的肢体动作的脚、头、肩、臂之间的摆动自然流畅、巧妙的结合,在一定的时间与空间内舞蹈者本身的感受与情感高度集中,在歌与乐的旋律中,可以说用人的肢体这一基本材料,表现其思想感情,以四肢的柔与韧展现舞蹈者内在的神韵之美。

(2)屈伸:在藏族舞蹈动作中,下肢屈与伸的节奏运用是关键。如:藏族舞蹈的“三步一撩”动作,节奏的运用主要体现在下肢的屈与伸上。屈伸的过程由脚的迈步开始,在全脚着地的同时膝盖伸直,依靠膝盖的屈与伸和脚腕儿的力量去控制。上下起伏动作时,音乐节奏的重拍在上,胯部放松随着音乐节奏左右微微摆动,是其主要的动律特点和基本特征。

(3)颤膝:实际是将舞蹈者的感情融合到舞蹈节奏中去,以内心的节奏带动身体外形的自然侧动,使内外两者结合统一。在藏族舞蹈中没有内在的颤动就无法谈藏族舞蹈的韵味。情动于衷,柔、屈、颤的舞蹈动作是藏族人民感情的最贴切的体现,它反映了藏族民间舞蹈内在的风韵。藏族民间舞蹈中在音乐节奏的重拍时,脚步往往是轻快地向上提起,而不是向下跺脚(踢踏舞中更为明显)。在提起脚的同时膝部微微颤动,节奏的强与弱和内在的情感融为一体,瞬间的停顿使舞者内心向外扩展。此时,一种无法用语言和文字表达其深层情感的内在的“力”,体味到的气息与身体在节奏中流动,恰到好处的融合使其外在的动作更加流畅。

二、藏族民间舞蹈的个性特征

藏族以能歌善舞著称。藏族舞蹈历史悠久、感情真挚、风格多样,在舞蹈领域里颇具盛名。藏族舞蹈在生活中产生,并伴随着时代步伐,反映不同历史时期

的生活面貌,富有强烈的时代感,表现了藏族人民对自由幸福的追求。在我国藏语分为三大方言区。即“蕃巴语区”主要指西藏西部一带的方言;“康巴语区”指四川甘孜、西藏昌都、云南迪庆以及青海玉树等地的方言;“安多语区”指甘肃甘南、天祝、青海果洛、海南、黄南以及青海东部农业区的方言。

由于地理环境的差异,各藏族地区的方言有所不同,因此在舞蹈的名称上也形成各地方自己的称谓,舞蹈的不同类型,形成了藏族舞蹈形式的个性特征。

1. 卓的个性特征

卓(bro)汉文意译为舞。藏文中果卓、锅庄、果庄、姑卓、果尔卓等。锅、果、姑等。在藏文中是转的意思,果卓是转舞或环舞的意思。在西藏叫姑卓,四川、云南地区叫锅庄,青海大都叫果卓,甘肃一带叫果尔卓。

作为最具特点的藏族舞蹈,卓是最富有雪域特色的传统舞蹈形式。其舞蹈动作潇洒豪放、节奏鲜明。卓很多动作是在达到一定气氛的同时即兴表演、脱颖而出以舞的出众而骄傲。卓在藏族地区人人都可以即兴而起,尤其在康巴藏族地区更为盛行,它体现了康巴藏族人豪放的性格。卓的内容和舞蹈形式在藏族地区很多,主要分为宗教卓和民间卓两种。卓在较统一的风格特征中,由于历史、地理、文化的诸多因素,各地的卓又有明显的差别如:西藏、四川一些地区较有代表性的卓,以脚下动作为主,男女的舞蹈动作基本相同,上身稍向前俯,男性动作幅度较大,激昂奔放;女性动作含蓄、自然。四川阿坝藏族地区的卓,脚步稳健、勾脚、蹦脚、点地等动作灵活、节奏明快,非常有特色。云南藏族地区在动作的节奏上有停顿、端腿等。青海卓以青海玉树地区的卓最具特点,其个性特征非常明显,脚步位虚实结合,双踝单起,同手同脚,男性上身舞姿基本亮开,双臂舒展洒脱,女性躬腰、含胸,男女起伏明显,柔中带颤。男女袖长超过人体,是青海玉树藏舞的一大特点。胯的拧、摆、绕是青海卓舞的又一特点,有其特殊的审美趣味。在众多的卓舞表演中,玉树新寨卓以其独特的表现形式,踏步斜撩袖接吸腿翻身,成为玉树地区卓舞的精华。

2. 依的个性特征

依(gzhas)汉文直译为歌,藏族人的歌与舞基本不分家,有歌必有舞,歌舞相融。在汉译音中写成依、伊、谐、弦子等(因为有的藏族地区在表演时用藏族的一种胡琴,类似二胡边歌边舞而得名弦子)。四川、云南等地把依称为弦子,西藏地区称之为谐、堆谐。所为堆谐中的“堆”字在藏文中是上边的意思,堆谐的原意可以说成是上区的舞。青海地区称依、伊,基本都是一个意思。当我们知道了上述的来龙去脉,用方言谈其舞蹈动作的特点,就不容易混淆了。

依是藏族人民非常喜爱的,融歌、舞、词为一体,优雅、轻快的舞蹈形式。主

要流传于西藏阿里雅鲁藏布江上游地区和金沙江两岸康巴藏族地区。依的舞蹈动作中绕、踩、点、踏是其主要特征。西藏雅鲁藏布江上游的依动作幅度较小,优雅、轻快。双臂左右摆动范围很小,音乐节奏明快、踏点轻盈。青海玉树地区的依在轻快、活泼的基础上,腰与胸的前俯后仰,肩臂顺着身体环绕是其主要特征。女性动作轻柔含蓄,动作幅度较小,弯前腰,含胸。男性戴有脚铃,舞步轻快,转身轻巧。膝部灵活自如,脚下轻快似蜻蜓点水,上臂有力挥动而翻身,仿佛展翅翱翔在蓝天的雄鹰。

3. 则柔的个性特征

则柔(rtsed rig)是流行在青海安多和甘肃一些藏族地区的自娱性民间舞蹈。藏族是一个十分热爱大自然的民族,在节日与农闲时常着艳丽的服装在草原或农田周围,三五成群边唱边跳则柔,一直尽兴至傍晚欢歌而散。则柔内容广泛,有反映生产劳动和日常生活的,也有反映大自然和模拟鸟兽动作的。动作优雅,起法动作非常慢,慢中有柔,柔中带颤。在动作变换时瞬间的微颤更能表现则柔内秀的特征。则柔无论怎样即兴变化,面对面的左臂抬之耳旁身体稍向右倾,右手自然下垂的基本形态是则柔的基本动作,成为则柔的又一普遍特征。则柔动作中圆、稳、柔、颤是其主要韵律。往往在舞蹈时保持体态的半圆与平稳,柔与颤的紧密结合有时甚至微颤的同时摇摇头以示自我陶醉。

4. 热巴的个性特征

热巴(raspa)是一种由民间艺人表演的歌舞。是说唱、杂技相结合的艺术形式。主要活动于西藏东部昌都、青海玉树、云南、四川靠近金沙江两岸的康巴地区。热巴综合了歌舞、杂技等诸多内容,其中铃鼓舞是主要表现形式之一。一般男子手举响铃跨腿转或用旋子、蹲转、躺身转、躺身蹦子等,动作幅度大而有难度。女子左手持双面羊皮鼓、右手举起鼓锤,左右旋转,翻身击鼓,顶鼓平转为其主要动作。伴随击鼓节奏,变换动作和舞蹈队形,动作速度由慢到快。热巴舞是藏族民间舞蹈中专业性、技巧性较高的一种舞蹈。

除上述几个藏族地区流传甚广的舞蹈形式外,还有不少藏族地方舞蹈,如:西藏阿里地区的宜是以女子为主体的歌舞形式。西藏曲水县流传的一种船夫乐舞廓则。青海、甘肃一带流传的一种男女相互倾吐爱情的歌舞形式拉伊等,构成了雪域舞蹈文化的独特风貌。

第二节 藏族民歌与民间舞蹈

一、藏族民歌与民间舞蹈

鲁(glu)善于运用生动形象而又贴切的比喻来刻画深刻细腻的思想感情,是

广大藏族群众在社会生活实践中,经过广泛的口头传唱逐渐形成和发展起来的、和人民生活紧密联系着的一种民间歌舞艺术形式。鲁也是藏族民歌的一种形式,鲁与藏族民间文学有着紧密的结合。民间文学是人类心灵投射出的历史之光,在历史的回音壁上,总会流淌着不同时代潮流撞击的强音。无论什么时代都会存留宝贵的物质和精神财富。藏族民间歌舞在不同程度上都是历史与现实相撞击的产物,具有一定深度的历史感和延续性。鲁是藏族民间最早的诗歌形式,其范围极为广泛。鲁往往与优美的舞姿融为一体,具有强烈的艺术感染力,伴随劳动而产生的舞蹈肢体语言在统一节奏协调的鲁中曼舞作歌。人们通过优美动听的鲁体现藏族群体的优秀品质及和谐的人际关系,愉悦人们的心情,减轻了劳动的强度。藏族群众往往在欢聚时有歌必有舞,歌与舞紧密结合。鲁的舞蹈动作一般是双手平位打开献哈达或端美酒,微微颤膝、四步一转身、抬勾脚点地。如果双手端美酒,一般舞到中段时,左手端酒另一只手用无名指向上弹酒,缓缓转体,舞姿优美自然。膝部微颤转体时瞬间的停顿使舞者心旷神怡,歌声与气息穿体而过,伸展优美的舞姿在节奏中流动,顿感流畅悦目。鲁的曲式多样,音调基本固定,词汇丰富,歌词的创作者大部分是唱歌者本人,他们在长期的生活实践中,为了表现自己的生活,是为抒发自己的感情,表达自己的意志、愿望而创作的。过去在藏族地区有很多人并不识字,也不懂乐谱,但能够即兴地编唱出优美动听的鲁与舞,最真实、最深切地满足生活的需要。

藏族民间歌舞有浓郁的特色。以五声音阶的调式为主,常用四、五度关系的弓调转换,形式繁多,大体可分为鲁、卓、伊、则柔、拉伊等。有很多人在汉译音时,根据当地的语音写上汉字。鲁在不同的时代反映不同的内容,新时期人们注重新生事物的传播。在鲁的歌词中常常有“羌则嘛”(changrtsema)的藏语出现。所谓羌则嘛(changrtsema)在藏文中的真正意义是最好的头酒。也可以称之为美酒。如:“在今天喜庆的场合,我端起最美的酒,敬献给在座的长辈与来宾……”,因此使很多人误认为“酒曲”就是“鲁”,所谓“鲁”只有在酒场上才唱的歌。实际上这是一种错误的解释,用汉文的意思去解释藏文的“汉译音”的意思,往往很容易将本来的意思改变成另一种内容。比如藏族舞蹈中的卓,有的地区用汉文译音“锅庄”(skorbro),因为在很多藏族地区语言发音不同,所以根据当地发音而写是应该的。可是我曾经看到一位作者在他的书中解释“锅庄”,是在篝火旁围着锅起舞,而跳舞之处叫“锅庄”;实际上锅庄(skorbro)的本意是圆圈舞或环舞形式,锅庄一般不分场地大小。在草原上、打麦场上、城镇的广场上都可以翩翩起舞。同样,藏族的鲁歌词内容非常宽泛,有歌颂家乡、歌颂生产劳动、歌颂大

自然、歌颂佛、法、僧、歌颂民族团结与文化交流等内容,当然也有歌颂美酒,敬献美酒等。鲁,男女老幼皆宜。如表现家乡的鲁:

巍巍雪山增娇艳
牛羊聚在水草滩
这是富群的宿愿
涛涛黄河多壮观
水田麦熟大丰收
这是农夫的宿愿
溪溪山泉连藏家
孝顺孩儿父母乐
这是儿女的宿愿

表现汉藏文化交流的鲁:

万卷经书布达拉
要想超度到拉萨
页页经书修行室
苏杭丝绸赛天下
想穿艳服要南下
人生总是二月花
歌手歌词一沓沓
想当歌手请坐下
端着美酒唱歌吧

鲁不单是在酒场唱,在任何喜庆的场合,人们聚到一起,都可以即兴演唱。一首首动听的鲁加上轻柔优美的舞姿,主人双手将美酒敬献给长辈和来宾,往往能使聚会的气氛达到高潮。鲁并不是时时刻刻都在舞蹈,只是在用歌词和声音难以表达所蕴含的情感并发出一种内在的冲动时,人们才会轻缓地边歌边舞起来。在各种聚会场合除了鲁以外,则柔也是以歌随舞进行表演的。这种歌与舞相伴的形式充分表现了藏族生活的特点。

二、拉伊与民间舞蹈

拉伊(lagzhas)是藏族群众表现爱情的一种歌舞形式。主要在安多地区传唱。藏族的歌与舞大多个性较强、特色鲜明,每一种曲调都有自己的特点,一般

不放声唱,轻声哼唱就基本知道是鲁、则柔、还是拉伊等。拉伊在藏族地区一般是年轻男女表达爱情而唱的情歌或山歌。自从有了人类就有了爱,爱是人类的天性。拉伊作为藏族人民古老文化的组成部分,她伴随着人类的进化,社会的进步而产生和发展。

藏族民间的拉伊在进入到一定阶段,人们已经不再满足单纯的情爱,而是在歌声中寻求更高层次的审美满足。青年男女通过拉伊的形式,以质朴、洗练的语言,婉转生动的比喻和奇妙的想象,热情歌颂纯真的爱情与幸福的生活。表达了热爱生活、渴望自由与幸福的心声。各种艺术都有各自的审美要求和不同美的表现手段,因此才有形式的多种多样和人民文化的丰富多彩。拉伊在柔美抒情的曲调中,往往能直接强烈地表达人的内心世界,不由自主地发自内心的舞姿富有形象性、代表性的特定动作构筑了一个意境,使抽象的思想、内涵的情感,通过具体形象,运用歌与舞的手段充分、直接地表现出一种柔情的美,在拉伊的动作中最普通的是一手举着哈达,另一只手自然背起,双脚踏步而颤,根据音律不断转身,最后将哈达投入到意中人的手中。感情真挚,洋溢着浓郁的地方特色,更有着朴实的生活气息。

在云南藏族地区有一种舞蹈,藏语称为“雪噜”,汉语为“情舞”。一般男女各站两个横排,面对面而舞,在音乐欢快的节奏中,边唱边舞,原地抬腿后碰步,手臂弯曲,自由摆动,抬腿跺步,左右跨腿跺步用以表达男女青年的爱慕之情。

舞蹈艺术广泛综合融会了戏剧、杂技、文学、体操等因素,并渗透诗、画、音乐、舞蹈的因素。藏族的歌与舞,包括拉伊常常是以诗、乐、舞为一体。舞蹈的美往往与诗、乐有着亲密的关系,三者缺一不可,这种综合性构成了舞蹈艺术的一个重要的美学特征。

第三节 寺院舞蹈与舞剧形式

一、乾姆

乾姆('cham)为藏区寺院和乡村嘛呢康(maṇikhang)中的宗教舞的总称,有的地区叫羌姆、钦、玛羌等。青海地区一般称这种宗教舞为钦、乾姆、羌姆。乾姆是宗教的产物,在漫长的历史演变中,从原始的狩猎舞、拟兽舞,继而是巫师求神告天,驱鬼而舞,直到苯教跳神以及后来佛教传入藏族地区所产生的乾姆经历了一个长期的发展过程。乾姆中保留的原始舞蹈成份对我们舞蹈研究者来说,是极其宝贵的财富。

很多寺院在每年的农历正月十四都有各寺的法舞学院的僧人表演法舞,乾

姆虽然内容各有不同,但形式都比较接近,基本都是戴面具而舞。通过面具,形象地介绍人物身份,善恶角色。其舞蹈的特点跳跃幅度大,有的以单腿跳跃,有的是双腿跳转立,前进或后退。旋转、跪跳转、跨腿跳转、原地快速旋转等都有一定的动作难度。它继承了藏族民间舞蹈的遗风与动律,如:圆、屈、颤、沉、刚、顺等动律都与民间舞接近。展现了高原藏族人民宽广的胸怀,豪爽的气质。每当跳各种乾姆时,都要在乾宏('chamdpon)即寺院专业舞蹈法师指导下进行三个月的训练和排练。各寺院的乾姆都有各自的风格和表演形式,以下介绍两种供大家参考。

1. 青海塔尔寺宗教舞蹈乾姆

塔尔寺位于青海省东部农业区的湟中县鲁沙尔镇的莲花山中,风景秀丽,气候温和,是藏传佛教的一块圣地。

塔尔寺是我国藏传佛教格鲁派六大寺院之一,是藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的降生地,在国内外宗教界享有很高的声誉,每天慕名前来朝圣进香的善男信女络绎不绝。清康熙五十七年(公元1718年),塔尔寺第二十任法台嘉堪布(乾宏,即法舞阿旗图诺门汗·洛桑端智,受七世达赖喇嘛的旨意在塔尔寺建立了乾学院僧官乾巴扎仓('champa grwatshang)即法舞学院,聘请西藏的舞蹈大师教习音乐舞蹈,同时接受了西藏赠送的护法面具及舞衣、乐器等,从此建立了跳乾姆制度。

乾隆十三年(公元1748年),第二十六任法台赛多·欧旺旦贝坚参时杰仲、罗桑华旦坚参将自己的寺庙连同所有的佛像、佛经和佛塔全部捐献给法舞学院。从此,乾姆这种传统宗教音乐舞蹈形式一直经久不息,流传至今。

塔尔寺宗教舞蹈吸收了藏族固有的鼓舞、拟兽舞、土风舞和巫舞的特点,不断丰富和发展了其宗教舞蹈。

塔尔寺除正常的宗教活动外。从明万历四十年起,每年举行四次祈愿大法会。当地人称之为四大观景:

(1)正月祈愿大法会(藏语称孟兰钦莫 <smonlam chenmo>)已有400多年的历史,每年的正月初八到十五,都要举行为期八天的祈愿法会。塔尔寺从正月初六开始筹备,法舞学院练习跳乾姆,法乐演奏练习和诵经音调的练习等。十四日午时许,开始吹大喇叭、敲鼓、击钹、表演法王舞。当大法王(却吉嘉波 <chos kyi rgyalpo>)出场时,观众中的信民和老年人向法王磕头,有的则跑进舞场给法王敬献哈达,祈求保佑。

(2)四月法会(藏语称德乾松宗 <duschen sum'zoms>)(三重节,即释迦牟尼人胎、证觉和涅槃三大行迹纪念日,故名),藏历四月十五日是释迦牟尼诞生纪

念日,从藏历四月八日到十五日共八天。四月十五日举行瞻佛仪式(瞻佛节)。十四日下午跳法王舞。

(3)六月法会(藏语称曲科德乾<chos'khor duschen>意为法轮节),初七下午跳马首金刚舞(rtamgrin)。

(4)九月法会(藏语称拉浣兑乾<lhababs duschen>意为降凡节),二十三日上午跳马首金刚舞。

塔尔寺的乾姆始于公元1718年(清康熙五十七年)。此年乾巴扎仓(法舞学院)正式建成。七世达赖喇嘛格桑嘉措赐给法舞学院跳乾姆用的面具34副,用库藏绸缎制作的舞衣30件,并派拉萨布达拉宫南嘉扎仓的舞蹈师教习佛教舞蹈及佛教音乐。1719年春节期间的正月十五大法会上举行跳乾姆活动,当地汉族人俗称跳神或喇嘛社火,是一种独特的、带有浓厚的宗教色彩的舞蹈形式。

塔尔寺的乾姆活动主要是大威德金刚('jigsbyed)法王舞,简称法王舞和马首金刚(rtamgrin)舞皆为五个场次。法王舞于每年农历正月十四、四月十四、六月初七演出。马首金刚舞每年农历四月十五、六月初八、九月二十三日演出。

法王舞藏语称曲杰(chosgyal gyi'cham),法王由带领演员跳舞的乾宏扮演,由扮演天界勇士的华吾和华莫维持秩序,接受信徒们的布施。塔尔寺所有舞蹈都是带着面具起舞。法王舞按其所表演的角色和表现的内容及出场顺序可分为以下几种:

第一场:托干(骷髅舞)

托干(thod skam)意为头骨骷髅,由4名10岁左右少年僧徒表演。面具为骷髅形,口裂及耳、目陷,无鼻,身穿饰有骷髅图案的短衣、足登藏式花靴,依次入场作舞。藏文典籍《米拉日巴传》中说:“所谓死尸是可怕的,它本身具有瑜伽身的筋络。”以这种舞的形式使人们明白生死无常的道理。其舞步轻盈,有退有进,多为手起短棍,端腿自转。

第二场:华吾华莫(天界勇士)

华吾华莫(dpahbo dpahmo)意为天界勇士。此舞演员6人(有时4人)头戴勇士面具、长眉阔耳、戴圆形大耳环,三人黄面黄衣的叫华吾(男性);三个绿面蓝衣的叫华莫(女性)。他们虽然形体高大,显得安乐自在,但仍脱离不了轮回苦海的表情。舞姿稳健而迟缓,赤手空拳,时而穿插,时而对舞,时而绕场旋转。

第三场:夏乾(鹿舞)

夏乾(shwa'cham)意为鹿舞,演员由十五、六岁的6个少年扮演。3人戴鹿头面具,三人戴牛头面具,穿藏式衣、裤、靴和披肩,手拿剑起舞。鹿牛舞表示一切动

物居住的地方都是荒野,喻示万物皆空。舞步轻巧、活泼多变,给人一种生气勃勃,富有动物那种敏捷而灵活的感觉。

第四场:多尔楚(尸舞)

多尔楚(durkhrod)意为尸林,此舞由4名十岁左右的少年扮演。其面具类似托干,顶端有5个骷髅图案,上缀有白色珠串,袖、裤、带褶式,为红、绿、蓝三色。手足套有呈尖形的指、趾布套,足套似厚实的白色袜子,做有尖趾,手套为肉色,做有如雄鹰爪般锋利的长指。开始先由一华吾持一块方形地毯置于场中央少顷。华莫持一块方形木盘入场,将盘置于地毯上4名多尔楚各握木盘一角,围盘作舞。舞姿大意要人们思考三界轮回中众生的内心,诸苦虽有五蕴中的色、受、想、行、识的性能,但也认识了本性集聚的苦谛逐次进入轮回,给人以悟一切苦因的来源和集谛的概念。

第五场:乾芒(群舞)

乾芒('cham mang)意为众人合作舞。该场先由6个小仆从簇拥着一个大施主入场,施主戴和尚笑容面具入场后,先向华莫膜拜,然后就坐于舞场东侧的椅子上,小沙弥分立两侧,不时互相挠耳抓头、引人逗笑,少顷,从舞场的南面化装室走出7人,两人吹大号;两人吹唢呐;两人手提香炉;乾宏(乾巴扎仓的负责人)点燃熏香迎接法王或马首金刚出场。此时,场周围观看的信徒们此起彼伏地向法王或马首金刚磕头,敬献哈达和多少不等的货币等供品,场上气氛活跃异常。

大威德金刚法王由形体高大,而且德高望重的僧人扮演(护法神<chosskyong>)。法王右手握住饰有头盖骨的木棍(降魔杵)藏语称其为托由(thod dbyug),右手执用头盖骨做成的碗,藏语称其为托玉,碗内是象征妖魔心肝的东西。法王身穿长袍,面呈有角的牛首,角与角之间是五个骷髅,面目凶怖可畏。法王后面是两个毗沙门(bē shrapñh)天神,其次是两个怙主(mgonpo),两个华莫和两个阎罗,共8人。法王领头绕场边转边舞,舞步铿锵而凝重,众神尾随其后而舞蹈略过片刻,法王到场中央地毯上的盘中做斩魔仪式,然后由3个小鹿跳舞,最后由乾宏带领仪仗队逐次退场。这时候,场内的活跃气氛达到了高潮,很多人争相在舞场周围向法王或马首金刚顶礼磕头,场面的壮观异乎寻常。

该场舞蹈的大意是,人们把自己的“我执”同他人的“我执”融为一体,小鹿舞表示从罪恶中解脱出来,终于得道,求得人生安乐,为众生谋利。

马首金刚舞与法王舞不同的是,该舞中的华吾华莫由阿杂拉(atsara)(印度或尼泊尔丑角之意)代替,夏乾由东坚(面具者)代替舞蹈动作相仿。马首金刚在藏语里称旦正(rtamgrin),即马头明王,此角色面具顶端饰有3个马头。东坚由6人(有时

4人)表演。3人黄脸,戴雄狮面具,藏语叫森格(sengge 雄狮),3人戴水怪面具,上唇隆起,长面缠耳,藏语叫曲生(chusrin)。其舞场秩序有阿杂拉维持,此舞意义在于驱魔逐鬼,拔除不祥。

法王(chosrgyal)和马首金刚等护法神皆以愤怒狰狞之态和雄健有力的舞姿表示用武力消除佛教中的邪恶外道。据说这些护法神的形象来自佛教护法的四大天王即:东方持国天王、南方增长天王、西方广目天王、北方多闻天王。

塔尔寺跳乾姆时,三世达赖灵塔殿右侧列坐着8名击鼓者和7名打钹的喇嘛(有时各6人或5人),对面大经堂屋顶上还安放两个喇叭,每当第一场开始时,鼓钹随着舞步的缓急,敲击出有节奏的声音。大佛号不时响起深沉而嘹亮的声音。

宗教舞蹈在各大寺院都有。但他们所扮演的角色,行当不一样,各有千秋。就塔尔寺的乾姆动作来说,随着时间的推移它与当年西藏布达拉宫传来时相比其形式动作都有了很大变化。就青海夏琼寺和塔尔寺跳的乾姆相比较,从舞蹈的气质上,情绪上,动作的幅度大小上,甚至在所要表现的内容上都有很大的区别。

塔尔寺乾姆明显的特点是,舞蹈动作徐缓、节奏明显,加上其服饰道具等特异,更加显示出它动作的优美、稳重,所做的动作大小符合乾姆中要表现的内容需要。在徐缓的动作中带有激情,节奏明快,动作强度较大,如:鹿舞的表演,它多用跑跳步进场,忽起忽跪、头扬起面朝天、手扶地轮番摇头,难度极大。扮演此角色的小喇嘛不经过演出前的多日训练,断难承受完成此项动作的要求。乾姆是拟兽性表示轮回、攘解、护法的神鬼舞,它既有大量的使人望而生畏的恐怖场面,亦有欢庆重大法会的节日气氛。在乾芒部分,既有马首金刚威严的形体状态,也有大小施主在坐席上互相挠头挖耳的热闹情节。这在众神出场,信徒们磕头献哈达、奉献贡品的严肃场面中增加了一点喜剧色彩,给人们以轻松愉快的感觉。说明了其艺术表现形式上矛盾的统一,内容与形式的对立和统一。

跳乾姆的目的在于众护法神用武力消除佛教徒们修习正法时的种种邪见逆缘,从形象的处理到舞蹈场面和动作的编排上形似与神似表达跳乾所要表现的内容。法王和马首金刚武勇神威的形象除使人望而生畏外,还使人们产生了对今世和来世幸福的渴求和对邪恶的憎恨。它表演的气势与威力正符合角色的需要,这种内在的意识,作用于舞蹈者的神态、气质、发力这三个方面。乾姆全由鼓乐队伴奏,随着舞步的快慢进行,而变化情绪。有强有弱、有快有慢、有的分点敲击、有的连续敲击、时而深沉、时而明快、时而铿锵有力、时而轻柔飘渺,鼓乐队多由有几年跳乾姆经历的老演员担任,他们熟练地掌握所有动作的特点,与舞蹈演员配合默契,稳而不乱。

塔尔寺的乾姆动作以圆、曲、拧、倾为特点。动作简练优美,容易掌握,运用了近似摇头、摆手、单腿控制、单腿跳、翻身、跑跳步、端腿转等动作。一些表现手法在长年的演变过程中已有了很大的变化。如在多尔楚、托干两场的表演中,它的原意是要通过这些角色可怕的形象与舞蹈动作告诉人们生死无常的道理。但现在骷髅头、长爪甲用硬指、瞪目、咧嘴的恐吓状已变为抖手、摇头的动作,其跳跃幅度的变化使人不再有恐慌害怕之感了,康巴地区寺院的舞蹈玛羌(即乾姆)则又是一种风格和内容。

2. 康巴地区寺院宗教舞玛羌

玛羌即乾姆,是康巴地区寺院重要宗教仪式活动之一,根据地区和教派的不同,因而各个寺院的乾姆从内容到动作也各有差异。据说源于宁玛派祖师莲花生的玛羌金刚杵神舞的主神金刚杵是一位狗头人身的威猛之神。该舞蹈难度很大,其神位也高,必须由乾本(法舞学院的跳舞老师)扮演,叫十大明王,紧紧跟随其舞蹈的其他人,也戴着凶猛的狗形面具。康巴地区各教派舞乾姆活动大致是:

(1) 宁玛派以嘎妥寺为例

藏历六月初十为亚乾,跳郎塔儿(rnamthar)意译为歌唱赤松德赞。相传莲花生大师诞生、讲经成佛在十日,故又称祝十,作为宗教定期祭祀日。诵经数日举行开光仪式后进行祭盛会,跳亚乾。

藏历年底,跳苟乾(四臂神舞,鹿神舞);普乾(是纪念建嘎妥寺的陇色,巴登贡布等);格细乾(即东南西北的护门四天母);拉姆乾(Lhamo'cham)(即仙女舞);格萨乾(geser'cham)(是对格萨尔的大将甲查宝刀的赞舞)。

藏历年初,跳色兄(gerskyems'cham)。分三个时节,首先是噶(rtsa)内容为修寺院,发扬佛威;继之是戳(khro)跳美丽神像的面具舞;结尾是噶(gar)跳16仙女舞,意即八宝吉祥。

(2) 萨迦派以更庆寺为例

藏历十二月二十八日跳普巴求神赐福,来年风调雨顺。藏历十二月二十九日跳格萨尔,颂扬格萨尔的功德,教化民众。

(3) 噶举派以八邦寺为例

藏历十二月二十九日跳额冬赞颂白教护法神,意在送旧迎新,驱邪纳福。藏历四月一日至十五日跳布珠为16人舞,意在驱魔辟邪,人畜平安。藏历六月十日跳折厥意为十日跳神纪念莲花生大师,有莲花生的8个变像舞,有16个女勇士和16个男勇士舞还有8个人的骷髅舞等。

(4) 格鲁派以甘孜寺为例:

藏历十月至十二月跳三九乾,十月二十九日跳一天,称一九。十一月二十八至二十九日跳两天,称二九。十二月二十八日至二十九日跳两天,称为三九天。这几次跳乾的内容皆为祭祀诸神,祈祷吉祥,兼有送旧迎新,请神慰佛之意。在跳三九乾时,要由一个称之为多吉罗本(rdorje slobdpon)的角色,念咏舍宣的经文,其目的是向菩萨禀报,跳乾以表示对神灵的敬仰。

康巴地区的玛羌最重要的一点是以跳乾中用来塑神的重要工具的面具而命名,这与康藏地区的原始宗教苯教关系十分密切,在跳乾姆中恰恰运用了苯教的鹿、羊、牛等面具和鼓。加之莲花生入藏带来了大乘佛教的密宗金刚神舞从而混杂为当时的玛羌。在1000多年的历史长河中宗教利用跳乾姆,把它作为形象化的宣传武器,有效地扩大了宗教影响,而乾姆也依附于宗教得到了保护与完善。

康巴地区除了黄教外,在一些地区还有一些其它教派例如:德格和丹巴两地的苯教以及德格的地金寺是当地苯教最高寺院,亦是最高学府。这样就形成了玛羌在康巴地区的继承、完善、发展上有着千姿百态的风格演变和形式上的异彩纷呈。

苯教在玛羌活动中保留了许多原始舞蹈的遗风,和其它教派有共同的地方。如:请神诵经活动,跳乾姆活动,送神驱鬼祈求平安念经结束等。其它教派尽管时令和节目的安排以及内容有所不同,但舞姿和艺术上都是倾向于夸张,在其面具制作上,追求给人以恐惧感,即所谓狰狞美,这与苯教有明显的差别。从舞姿和舞步上看苯教趋于文静(当然是比较而言),在面具制作上夸张度小给人以面善感。在50年代初有人看过苯教的玛羌表演,其内容是,寺庙修好请佛入寺,共24段跳一整天,是由24人组成的人、神、兽的集体舞。舞步仍是跳神的,手中虽握着金刚杵但在舞姿上却出现抬木料、做门、钉窗等劳动的模拟,这些在其他教派的跳乾姆中是很难见到的。在跳乾姆的程序上也与其它教派不同,其它教派是在执鞭喇嘛和铁棒喇嘛开道,紧跟乐队、经幡队、法器队,活佛就位后,开始跳乾姆。而苯教开始是“驱鬼开道”,在唢呐、寺院号、鼓钹声中从寺庙内冲出一队人马,执刀挺枪,舞者头戴狐皮帽或大盘礼帽,在经幡引导下绕场一周后走龙摆尾队形,伴着强有力的“嘻!嘿儿!”的喊声作为伴奏,随声用跳与走的舞步进行,表演四处搜巡,冲锋3次展示胜利,然后绕寺庙一周进寺后跳玛羌开始。玛羌的动作基本上是单腿着地,单腿跳走,商羊腿、前吸腿、旁吸腿、后翘腿(都是勾绷脚)、原地转,在上述腿形下转可分半圈、一圈、两圈不等……可慢可快。换腿时

吸腿着地伸向前侧方(勾脚)一个回法儿即起换另腿反转。跳、跨步跳、单腿跳走、原地勾腿跳等。单独表演时会出踏步蹲卧、晃身涮腰、左右拐腿、双腿跪跳转等。这些基本舞步,在跳乾姆中千变万化、舞者运用自如。

玛羌扮演者中,也有掌握了较高技巧的,丹巴地区的巴底寺在跳玛羌时,其中有一段跳鹿神,在广场中央放有一个一尺多高的木柜,柜上是满盛糌粑的木制果盘,上插美丽的酥油花并有一条洁白的哈达相伴。进场表演时,从广场到大殿的台阶,高约六米共三十二梯。表演者从底层开始抖肩,用各种舞蹈造型跪着走上阶梯到大殿门口,最后一个大抖肩跳下隐去,神奇的舞姿给人们留下深刻的印象。

玛羌中的骷髅舞,表演者动作灵活,除用跳乾姆的基本动作外,还用了单拐腿跳,特别是端腿换足跳,腾空而起,在空中双盘腿踢脑门,然后双足落地,这些都是高难度动作,从这里我们可以看到古代苯教技师在祭祀时的法舞在今天玛羌中的再现。

二、寺院舞剧形式的继承和发展

在藏族地区早于佛教的吐蕃本土宗教苯教的思想深深影响着远古人的行为。原始人类一种普遍的信仰,认为万物有灵,将变幻莫测的自然现象通过自身的感知认为是有生命活力的,从而产生了神灵的观念和神的形象。认为任何事物的存在都是神的安排,是神的意志的集中表现。在这一宇宙观的指导下,各种崇拜和祭祀神灵的仪式便产生了。

原始苯教在神与人的关系上,使人永远成为神的奴仆,人们完全屈服投降为神的附属,听凭神的摆布,通过祈求神的恩赐而生存。为了解决大自然的种种不测,以各种形式拜祭神灵,不管是怎样的形式,总要以歌舞相伴。祭师以高超的舞技,手舞足蹈尽情表达内心的激情,使神附体达到崇拜神灵的目的。为了更好地创造神支配一切的气氛,把人们的思想禁锢在由宗教统治的寺庙里,使藏族的文化知识、文学艺术都蒙上了一层神秘的宗教面纱。¹在寺院里都有专门的乐舞机构,每年正月在各寺院跳乾姆无疑是一种顺乎僧俗民意和促进社会发展的活动,对政治、经济、文化艺术的发展均有推动作用。乾姆在藏族地区具有一定的代表性,经过不断的发展在客观上起到了继承藏族舞蹈文化的积极作用。因此,必然有其存在的特殊性与艺术价值。宗教舞蹈实际是伴随人类产生并存在于人类社会发展的各个进程之中,它反映了信徒们共同的心理愿望。

各寺院的乾姆都有其独特的故事情节和记录方式。如:康巴地区嘎妥寺舞

谱《手抄本》，据说有上百年历史了。《手抄本》舞蹈内容极其丰富。对舞蹈动作记录详细，归整清晰。对舞蹈的动作、手势、内容分段，在舞蹈队形画面及乐谱、音乐、打击乐都很清楚。在色彩区分上都做了详细的标明，使人一目了然。其中《喳、戳、嘎》的舞谱记载舞，先有25人组成的祭祀仪式出场，在号与唢呐齐鸣时，由领舞者出场，左手握普巴慢节奏跳，一步一拍，左右各转一次，之后手向外翻后垂直，如此动作反复多次，身体直立行走，嘎乾在环舞队形中诵经，从节奏到动作给人以威严、肃穆之感。之后面具舞上场，给人一种威严恐怖的感觉，表示消除世间灾难，驱邪除魔之意。面具舞多至几十人，少至一人，有多种跳法。寺院集中形式的古老舞剧分为几个时段完成。如：嘎乾一般在正月十五日演，内容丰富多样。以前所述塔尔寺乾姆的法王舞，共分5场，每一场都有专门的内容，通过这样一个舞剧形式讲述佛教故事以告诉人们生与死的哲理。演员中也分等级，每当演出时的舞蹈演员都由具有最高超技艺的法舞学院的舞蹈导师扮演，他不仅要有高超的舞技，还要有广博的知识，在僧侣和民众中有一定的影响。这样每当在舞剧发展到最高潮时，就有法王出现，既让观众欣赏了其舞姿的优美，同时又宣扬了佛法，起到了艺术感染的效果。法舞学院相当于最早的藏族舞蹈学院。寺院在藏族地区是各种学科集中的地方，包括天文、地理、医学、艺术等。塔尔寺的法舞学院在公元1718年修建而成，可想而知在康熙年间藏族寺院就已经有了一定学位的舞蹈导师。说明寺院在宣扬佛法的同时，已经注意到了艺术感染力的重要性。藏族社会长期实行政教合一的制度，佛教思想在人们的心目中占有重要位置。她将人、自然、社会看作一个整体认为是一种相互依存的三维空间。三因说作为认识论的基础，奠定了藏族认识世界的方法论基础。因此在寺院乾姆中可以看出，用佛教的三因来判断事物的。虽然没有音乐，没有语言，很明显用舞蹈的体语文化与鼓钹的强弱节奏来认识三维性、立体性与整体性。通过自然的艺术手段宣传教义和佛法。

从以上寺院舞剧形式可以看出，乾姆舞为了反映藏族宗教本身的意义和精神，让舞者戴上面具便摆脱了自身的限制，成为主宰人的神的化身。藏族寺院的乾姆舞蹈艺术作为宗教意识的形象体现，在一定程度上带有竞赛性质。很多寺庙为使其技艺日趋精湛，除组织专人切磋技艺外，还派人云游各处、吸取借鉴、扬长避短，不但激活了他们的再度创造力，同时将这种古老的宗教舞蹈艺术最终植根在藏族宗教生活的土壤和藏族群众的精神文化生活中。

第五章 藏族民间舞蹈的构思模式

第一节 卓舞的构思模式

卓(bro)是藏族地区广泛盛行的,最古老、最富有群众性的一种传统民间舞蹈,它是历代藏族群众的生产劳动、宗教信仰、风土人情、伦理道德、文化传统在舞蹈方面的总体结晶,可称为藏族舞蹈之本。虽然各藏族地区都流传着卓,它们之间都存在着比较统一的舞蹈风格与动律特征,但在舞步和动作上还是有差异的。通过对卓的构思模式的研究,对弄清藏族民间舞蹈的来龙去脉和历史渊源都有很重要的意义。卓自身有很强的群众性,它既无须拘泥人数、不受场地的约束和限制,也可不用乐器伴奏,男女老少都可即兴而起,舞蹈者自己用脚铃踏出明快悦耳的节奏,边歌边舞,没有等级与尊卑,也不论年轻与年老,只有精湛的舞技喝彩,只为美妙的嗓音鼓掌。所以,卓不但深受广大藏族群众的喜爱,同时群众都以能歌善舞作为自己的骄傲。卓以古朴、豪迈、深沉、稳重而著称于中国民族舞蹈之林,并历千年而不衰。卓像一面明镜,透过其飞舞的神韵,映照出藏族的风貌,它已和藏族人民的审美情趣、性格、面貌、信仰、生活、文化等融为一体。

一、青海卓的构思模式

卓作为一种社会审美形态,千百年来在藏族社会人们的交往、文化娱乐、传承知识等活动中始终发挥着重要的作用,是藏族人民喜闻乐见并乐于参与的民间舞蹈艺术形式。由于地理环境和经济、文化发展的差异,在青海玉树地区和青海卓仓地区的藏族又各自形成了自己的舞蹈个性。卓无论是在舞蹈的动律、节奏、步法、舞姿、动作连接的规律上,还是在表达感情的方法上,都显示了自己强烈的个性,拥有自己独特的风格。卓在一些地区还被称为锅庄、果卓等,其基本内容我在本书第四章第一节中已经谈到,这里就不讲了。

1. 卓的类别

以卓的内容和舞蹈形式来划分卓有两个分支。一种是以青海玉树新寨地

区为代表的求卓,带有明显的地区性和宗教色彩;另一种则是人民群众即兴而起的卓。

(1)求卓

人类在产生语言以前,是以动作来进行感情交流的,原始的跳舞是与狩猎、放牧等野外活动紧密相关的。因而,这种舞蹈只是由人体的自然摆动与发泄内心情感时即兴产生的动作组成。由于人类对大自然的神秘崇拜,这种最初的自由跳舞也就带有浓烈的原始气息。玉树藏族的求卓正是在这种基础上产生的,但随着社会生产力的发展,部族、阶级、宗教的产生,最初的自由跳舞也就受其影响被综合、概括、提炼、升华成为各种风格的舞蹈。求卓则因其所归属的人群与自然、社会的固有与独有的关系(如宗教信仰、地理环境、生活习惯等等)更多地保留下了古朴、沉稳、豪迈的风格。众所周知,宗教信仰在藏族的生活占据着重要的位置。朝拜寺庙、敬供菩萨、听喇嘛的讲经说教,以及每年定期举行的隆重而场面盛大的寺庙舞蹈——乾姆,这些活动都对藏族人民的精神生活产生极大的影响,从而形成了求卓深沉、稳健的风格。所以,藏族人无论是庆祝丰收,还是欢度节日,在他们跳起求卓时,总有一些低首哈腰的动作,以表示他们对菩萨的尊敬与感激。这种舞蹈的礼仪性特点是很强的,内容也多属歌颂性质,并具有适合集体舞蹈的节奏。之所以如此,则正是由于宗教对藏族人民生活的深刻影响,以及千百年来祭奠神明而逐渐形成的习惯所至。形成了藏族群众在跳求卓时的一种特殊的内在情感。带着这种内在的情绪跳求卓,就会在顺、开、颤、撩、含的动作中产生一种独特的韵味,从而形成求卓深沉、稳健的特殊风格。求卓是以宗教为其主要内容而存在,其内容、人员、场合限制及艺术特点不同与普通卓。

(2)求卓的概念

求卓('khyugbro)是以宗教为主的一种舞蹈形式,一般是指有宗教人士主持的独舞形式和舞蹈技巧性很强的卓。这里所说的求卓的歌词多以颂扬地方著名活佛,宣扬因果循环报应,赞美本地寺庙为主。歌舞成为沟通人们对佛与神感情的渠道之一,成为取悦佛法,与神灵的主要工具。比如歌词中唱到:

吉祥珍宝圣地
盛开菩萨鲜花
来自圣地嘛呢
功力硕果辉煌

传说求卓是第一世加诺活佛为新寨嘛呢石奠基举行的盛会而创作的,大约距现在有270多年,有卓舞80种卓哇^①80人的说法。

由于它的内容是以宗教为主。所以有许多禁忌,不能随意而舞,一般只许出现在重大节日、宗教纪念日,迎送地方贵宾和重要人物及部落头领的婚礼场合。演出的地点与时间多由部落首领和宗教领袖来指定,表演者则必须由30岁以上的男子80人组成,而这些许许多多的禁忌正是求卓区别于普通卓的一个最明显的标志。在求卓的表演过程中所有表演技巧人情入理。只有人情入理才能使围观的群众置身其中并产生共鸣以打动观众。由此看来,宗教舞求卓巧妙而又恰到好处地运用表演技巧和歌词内容,实现用舞蹈表演达到宣传宗教的目的。

(3)求卓的舞蹈特征

求卓为适合肃穆古朴的气氛,一般由中板、慢板音乐组合构成,舞蹈省略了快板音乐。舞蹈和音乐之间的节奏配合独特。求卓舞蹈动作中的强拍恰好是音乐进行中的弱拍,而音乐进行中的强拍又恰好是舞蹈动作的弱拍,这样一种对抗式的搭配,动作与音乐之间的对比手法形成了一种优美、动人、恰到好处的特征。

求卓音乐慢板时只唱歌不舞蹈,表演者肃穆的神情和低沉的男生合唱渐渐将观众带进远古刀耕火种的年代,气氛庄严、情感朴素、曲调深沉到中板开始翩翩起舞,边歌边舞,舞姿郑重严谨,歌声雄浑深邃。

新中国建立以后,求卓的许多禁忌受到了彻底的冲击,许多禁忌在今天已经被打破。在玉树地区,目前能够驾驭求卓的人虽然不多,但它却颇受人民群众的喜爱。

2. 民间卓

民间舞蹈本身就是情感性很强的艺术。藏族民间卓舞实际就是人们对视觉对象产生美的感受的一种心理反应。通过歌唱的词与音感染舞蹈者本身,一种激情促使舞者用肢体语言去表达热情洋溢的舞姿。激起围观群众强烈的共鸣,导引观众内心世界的波动,使人不由自主地加入卓的行列。

(1)卓的内容

卓歌词的内容丰富多彩。它包含的范围几乎无所不有,词的内容多是人民

^①指舞蹈表演者—舞蹈家—表演家。

群众自己在劳动和生活中创作的,有赞美高山、河流的;有歌颂英雄人物的;有祝愿五谷丰收、生活幸福平安、吉祥如意的;也有夸耀服装华丽、首饰贵重、舞姿风流的;还有叙述风土人情、地方特产及赞美家乡的,卓舞的歌词善于用鲜明的形象和生动的比喻来表达强烈而细腻的思想感情。比如:

高山峡谷间
升起了金色的太阳
我们用金子般的嗓音去高歌
蓝天白云间
腾起了金色的飞龙
我们用银铃般的嗓子去高歌
青山绿水间
迎来了吉祥与幸福
我们以优美的舞姿去高歌

歌词一般都通俗易懂,生活气氛非常浓郁,具有醇厚、朴实、明快、刚健的特色。

(2) 卓的舞蹈特征

卓一般由慢板、中板、快板的三种音乐组合而成,卓的曲式和动作的结构都比较完整,但由于它特有的扩充乐句,往往会使得乐句与乐句之间长短不一,互不对称,旋律的四、五、六度的跳进较多,在节奏上往往出现连续切分、三连音和符点音,使得曲子在整体气势上显得刚健、奔放、豪迈、有力。而且快板音乐又只是中板、慢板音乐的浓缩和变奏。所以短小激烈的快板音乐,将整个舞蹈的气氛迅速推上高潮后,倏然而收,使观众留在忘情的狂热中。音乐起伏突然、情绪变化大、节奏愈来愈快是卓的基本音乐特征。卓对表演者的基本要求是,表演者的动作必须轻松、随意、舒展,舞姿要刚敏、洒脱、轻灵,情绪要热情、豪放。做到所谓静如处子,动似脱兔。动作强弱明显,身体动律高低起伏大。在卓的表演中有着明显的个人气质。现代心理学把气质理解为一个人典型的、稳定的心理特点,认为它是个人行为全部动力特点的总和。所谓动力特点,是指人的心理过程的速度和稳定性、强度和指向性。卓的表演实际是通过舞蹈肢体运动忠实地表露出心理气质的特点。心理气质与肢体语言气质相融合发挥卓的优势,使其更富魅力。

青海玉树地区卓开始是男女合唱、酝酿气氛,随着音乐转入中板,舞者呈现与视听感知,感受到欢快或沉重的形式时开始起舞,舞姿舒缓潇洒,舞步平稳,

从沉重情绪的形式慢慢步入欢快情绪,构成心理结构的里应外合,互相呼应。舞姿像长空中盘旋的雄鹰,怡然自得地傲视尘寰,又像梳弄羽翼的孔雀在开屏亮姿、顾盼自傲、罗袖曼舞、情绪轻松,动作舒展。在中板旋律中表演者将自己的舞技发挥得淋漓尽致,竞相比美。随着快板音乐的到来,表演者踏着急促的节拍,一改中板音乐中悠然自在的神情,紧张激烈地飞旋,舞步快捷刚敏,宛如万马奔腾,迅速将舞蹈推向高潮。情绪热切、豪放,“上身舒展自如,像雄鹰展翅,脚步快捷刚敏,如黄羊奔腾”。卓仓的卓大都是短袖,另一手拿衣袖而舞,舞步矫健、舞姿柔美。舒展的舞蹈动作与内心的流动相契合,用肢体语言着重于表现其人文的情感和思想。

(3) 卓的群众性

人类是以群体结构的社会形式存在的,舞蹈艺术对个体所产生的效应直接影响着社会群体素质的提高。在高原虽然气候寒冷,但这里的人们喜欢舞蹈。舞蹈艺术以它独特的审美魅力培养着高原民族身体健美、灵敏、协调、富有朝气和凝聚力。形成一定的审美标准,提升人们的审美意识,提高追求真、善、美的自觉性。青海藏族地区素有歌舞之乡的美誉,各个能歌善舞,而卓又是最受藏族地区群众喜爱的艺术遗产,篝火边、草滩上、原野里到处都可以听到歌声、看到舞影。草原是繁花铺成,村庄是歌舞组成。草原上没有繁花则不成锦绣山河,村庄里没有歌舞哪像升平世界?随着藏族舞蹈的日益普及,越来越多的人自觉投身于卓舞的学习实践中,积极主动地接受舞蹈艺术的熏陶。从碧绿的大草原到城镇的文化广场,人们无不在舞蹈。很多兄弟民族的人们也加入了跳锅庄即卓舞的行列。通过欣赏参与在相互学习、相互促进的同时既锻炼了身体又增进了相互的了解和沟通,通过舞蹈体味人生真谛和人间真情,增强民族团结和社会群体的凝聚力。

二、四川卓的构思模式

卓是藏族民间舞蹈的称谓,它虽有许多共同的动律特点,但因其地区的不同便产生了风格上的差异。四川有四土卓、新龙卓、丹巴卓、道孚卓。青海有玉树卓、新寨卓、卓仓果卓。云南有中甸卓等等。他们在风格上虽有很多共性,但在动作上又各有自己的地区特色。熟悉藏族民间舞蹈的同行都知道藏族舞的动律有顺、开、颤、撩、含的特点。虽然其他民族舞蹈蒙古、维吾尔族以及汉族的民间舞蹈中也分别有顺、开、颤、撩、含的动作特征。然而,这些特征均不具有卓的特殊韵味,独有藏族卓才给人以古朴、豪迈、深沉的视觉感受。这种感受带有浓郁的

藏族风格,使之与其他民族民间舞蹈中的类似特色区别开来。所以,当我们见到那奔放、豪迈、柔中有刚并带有韧性的颤膝跺脚、晃袖撩腿的舞姿时,不用介绍便可知这是藏族卓的舞蹈动作。

1. 模拟动物形态的卓

四川康巴卓即锅庄(skorbros)中有许多模拟动物形态的动作,还有表现动物习性的舞蹈。如:丹巴卓中的《鹿舞》、《孔雀吃水》、《兔子舞》等。用卓的形式不同程度地反映了远古狩猎时代的文化,模拟动物形态的卓和表现动物习性的舞蹈,脚下动作最为丰富。以踏步、跺步、踢步、蹉步、端步为其主要动作。在舞曲结束后舞蹈动作继续做一大段整齐的踏脚舞步,以整齐的舞步声填补旋律空白,形成无曲也有舞的特殊风格。脚部的踏与跺在四川康巴卓中最为显著,成为其主要风格。

2. 佛教在四川康巴卓中的位置

卓在所有藏族地区作为一种文化形式而存在,由于藏传佛教的传播,为了强化民众尊佛崇上的意识,各地的卓都不同程度地受到了佛教的影响。环绕是各藏族地区民间尊佛的习俗,无论在途中或寺院遇到经塔、经轮或堆放着的刻有经文的石板,皆要绕三圈而行。这种形式很自然地体现在卓的环舞中。在生活中尊崇于佛法的形态在卓中屡见不鲜,往往是低首俯身而舞,这种体态女性更为突出。康巴地区的歌词大都是以颂扬佛法,赞美神灵以及歌颂统治者为主要内容的。藏传佛教的伦理道德观对藏族社会影响颇为深远,当我们谈到藏族舞蹈文化时,往往离不开佛教、宗教信仰,它已经成为藏族生活的一部分。如:阿坝地区的达杂任即小锅庄,至今仍然保留着与众不同的在跳环形舞蹈时人们面朝圈内,由左向右沿反时针方向绕场的古老习惯,在同一地区和舞蹈动作相互影响。达杂低即大锅庄,则与小锅庄完全相反方向进行舞蹈。这明显的是宗教的影响。佛教与原始苯教反映在舞蹈上就是逆时针与顺时针环舞的形式。

3. 康巴卓的风格

四川康巴藏族地区海拔大都在3000米以上的高原,藏族群众长期以来已适应了这种气候环境,并有适合于这种条件而生存的健壮体魄,但这种地理环境及气候的影响是客观存在的,因而表现在舞蹈的动律上则是显得比较缓慢而深沉,形成了一种内力很强,外表松弛,略带韧性的外柔内刚的风格。高山连绵,气候恶劣、交通不便,使藏族地区与外界的交往很少,外来文化的影响也相对要薄

弱一些,从而保持了藏族锅庄的古朴、豪迈的特色。如:四川阿坝族自治州的四土锅庄,地理上远离西藏也是一个交通不便的地区。这使他们与外界难以直接交流文化、互通信息。加之四大土司的制约与统治,形成了独特的语言、宗教与民俗。于是民间舞蹈形式也适合了本部族思想感情发展的需求。四土卓与其它地区的卓相比在踏步、跺脚、抬腿、颤撩以及手臂舞蹈等动作上,其古朴特色尤为显著,舞蹈步伐以豪迈、稳重见长。阿坝地区藏族卓(即四土锅庄)舞蹈类就有达杂低(大锅庄)、达杂任(小锅庄)流行于马尔康、金川、小金及理县黑水等部分农区。俄卓(四川安多语)流行于阿坝、红原诺尔盖、壤塘及松藩等部分牧区。由于地区差异,这两种卓的风格各有特点,前者端庄、稳健,后者欢快、奔放。环舞形式是所有藏族地区的共性。然而围绕着篝火或酒坛跳可以说是四川农业区藏族的特点。我曾经亲眼目睹过四川阿坝地区的卓,即四土卓的表演形式,在舞场中央放一口很大的青稞酒坛和吸酒用的竹管,首先由一位能歌善舞的长者致祷词,每颂一段用细酒竹管从酒坛中挑少许青稞撒向天空与地下,一种原始宗教上祭万物神灵的形式顿时浮现在人们的眼前,随后由长者领舞,男女领舞各站一队,以辈分大小而立。男领舞手持串铃,女领舞手持手帕,男方先唱一遍,而后女方重复一遍,男女舞者随着歌声的节奏开始舞蹈。在动作行进中,男女手拉手,主要动作表现在脚上,随着情绪的发展,形成不同图案,节奏越来越快,脚下动作越舞越烈,即将结束时,领舞掌握串铃声的节奏,此时舞者开始加上手臂的动作,歌声此起彼伏、热闹非凡。在跳四土卓时,跳到一定的时候,领舞者可以更换(同样是能歌善舞,有一定威信的人承担),在交换位置和串铃时,前领舞者双手托起串铃,有礼貌地、庄重地走到被选出来的新领舞者面前时,交出串铃请新领舞者到领舞的位置上,这样继续舞蹈,通宵达旦。跳四土卓时,男女的舞步有明显的区别,男舞者甩袖舞手的动作很大,舞步豪迈矫健、庄重、跨步大、落地坚实有力,在脚步落地时自然形成有节奏的舞步声。女舞者甩袖舞手动作小,舞姿端庄沉稳,含蓄典雅,迈步小而轻踏与男舞者形成明显的对比。

4. 四川卓的服饰特点

为什么要谈四川卓的服饰特点,其主要原因与青海卓的服饰区别很大。长期以来我一直认为藏族世代所生活的环境决定其普遍的装束是服装长于膝下,袖子最短在膝盖处,当亲眼目睹四川阿坝藏族地区民间艺人的舞蹈时,顿感惊叹。青海藏族群众的卓的服饰是男性舞者藏服穿之膝部,袖子长于人体到藏靴处。女性舞者的藏服穿之脚腕处,袖子长于人体。然而四川卓的服饰从色彩、特

色上都与青海舞服不同。我曾在四川阿坝向一个舞者问过他的舞服来历,这位舞者告诉我,他们每年跳卓时都有专用舞服,他的一套舞服在他们家族至少有五代人穿过,非常考究。在我们观看四川藏族群众的卓时,我第一次看到女式服装是用五颜六色的彩绸和金银丝缎、彩线缝制而成,服装式样是藏族民间传说中的大鹏鸟。其衣服袖大身肥长,起舞时,形如大鹏展翅,光彩耀人。从装饰品看,女舞者配带用银制镶珊瑚的大耳环和用松耳石珠、珊瑚珠、玛瑙珠串成的项链,胸前挂一个银制圆形空盒里放有经文和吉祥物,藏语叫嘎吾(gavu)。头部均搭一条用4.8尺长的绣有各种彩色花纹图案的发套(skrashubs),用发辫和蓝丝绳固定于头上,蓝丝绳上套有用银制镶珊瑚的头花等装饰物,剩下的蓝丝绳作长辫披在肩后,手臂上戴一至二个象牙圈或刻有龙凤图案的银圈,无名指上戴有一个银制镶珊瑚或玛瑙的戒指。腰间拴一条用各色彩线织成的花带,花带外再拴一条牛皮和红丝绒做的带子,上面镶满用银子做的双龙、银花,外还镶有珊瑚、松耳石珠等,贴身的衬衫是用白色丝绸镶边的藏式衬衫。下身穿一条红白兰色做的百褶裙,脚穿一双用牛皮自做的镶有各色花边的靴子,膝部各拴一条两尺长用彩线织的花带而舞蹈。男式舞服没有女式舞服艳丽,式样也没有女服复杂,但有独自的特点,布料一般是高级呢子团花缎(一般是深色)做成,衣服边沿镶有高级的水貂皮,式样袖大身肥长,腰拴一条用铜钱串起的绸带,或用银子镶的舞带,腰间挂有用银制镶珊瑚珠、玛瑙珠、松耳石珠的串刀。头戴狐皮帽、四耳帽,左手指同样戴金或银的戒指,贴身衬衫是用白色丝绸镶边的藏式衬衫,脚穿用牛皮自做的镶有各色边子的靴子,双膝部各拴一条用彩线织成的花带。总之,藏族民间舞蹈卓虽历经百年千载,但其独特的古朴、豪迈、深沉之特点却始终为其所固有。究其原因,我以为正如上面所谈到的是与宗教信仰、地理环境、民族传统、服饰穿着等诸多因素有很大的关系,从而使藏族卓成为文艺百花园中的一朵奇葩,为我们中华民族的文化艺术宝库增添了一份瑰宝。

三、西藏卓的构思模式

西藏的卓又称果卓(skorbro),主要流传在昌都等藏族地区。我们知道环舞形式是所有藏族地区卓的共性,西藏卓也不例外。一种联臂圆圈而舞的形式,是部落欢庆胜利和团结共存的原始含义和民族向心力的体现。藏族群众热爱舞蹈,舞蹈始终环绕在他们的生活中,既磨练了这个民族坚强的意志同时也表现了这个民族美好的愿望——团结、奋进。由于连臂圆圈而舞,因此西藏卓脚步动作非常丰富,有点地左右跳、双膝换腿左右跳、前后双跺踏脚等动作。西藏一般

分农区卓、牧区卓、寺院卓三种。寺院卓带有一定的专业性,据说是由十四世帕巴拉活佛组织创建的,他自己写词编舞,对演员的选择和服饰都有一定的要求。因此寺院卓在当地有一定的影响。西藏民间卓一般是男女各有一名领舞,各站一半,人数不限,男女老少皆可上场而舞,少则十几人多则几百人,一般是男女对唱、对舞的形式,常常是两队一问一答,双方越唱歌声越嘹亮、脚步越激烈,谁也不愿认输,通宵达旦相互竞赛而舞。卓的内容有赞美劳动牲畜、祝福喜庆、描述自然景物、歌颂亲朋、恭维师长等。建国以来由于对民族舞蹈的重视,卓如同别的兄弟民族的歌舞一样像一朵鲜丽的花开遍广大农村、牧区、学校、工厂、军营,它那美妙的舞姿、动人的旋律,以及很强的普及性不仅吸引着藏族群众,也为全国各族人民所喜爱,成为雪域艺术的代表。

第二节 依舞的构思模式

一、青海玉树依

依(gzhas)是生活在高原的藏族群众述说风土人情、歌颂家乡、描述人物、赞美舞蹈者的舞姿与服饰等的一种歌舞形式。我们说舞蹈是人们用舞蹈的形式表达表演者的心灵的一种艺术形式。它比其它精神活动更真实、更直接地表达出人类心灵底蕴即生命本质的存在的特征与变化。

依表演时由于领舞者手持牛角胡边奏边舞而得名。在西藏等康巴地区也叫弦子。依在青海玉树流传最广是最受群众喜爱的舞蹈形式。盛夏丽日艳艳山花烂漫,广阔的草原衬托着蓝天、白云、雪山,帐篷座座牛羊成群,牧民们身着盛装喜气洋洋,青年男女挥动着长长的彩袖翩翩起舞,舞步越来越激烈,歌声嘹亮在原野里飞旋。舞到高潮时人们以男女各队轮流歌舞的形式,不约而同地共同起舞而唱,一遍又一遍节奏越跳越快,男性不由舞步加大超过女性舞者而自成一队,一种高原人热爱生命、热爱自然的感情激励着舞蹈者,顿时,日月同辉的吉祥图案展现在草原与蓝天白云间。男舞者自成一个圆圈,女舞者也不甘示弱在外围自成半圆。男人们象征太阳,女人们象征月亮。用舞蹈队形的形象告诉人们生命的底蕴与存在,动人的歌声表达人们热爱生灵、热爱生命的热情,从而汇合成藏族人民襟怀坦白、宽厚旷达的品格与美学观。新春佳节,大人小孩们全家齐上,将场院围的水泄不通,人们用自己心爱的歌舞送走了一个好年成,又在迎接新的一年的到来。场院周围那花花绿绿、层层叠叠的人墙怎么也掩盖不住那响亮的歌声和牛角胡激情的伴奏声……人们围着一堆堆篝火在尽情地跳呀、唱

呀、转呀。那矫健的舞姿,整齐的舞步在火光中闪动着、飞旋着,迷人的歌声伴随着茶酒的香味飘向寂静空旷的远方……

动人的画面使我们感受到依与广大藏族人民的血肉关系。依作为一种文化形态深深扎根在高原人的心里,在人们心目中占有重要地位。它是藏族歌舞艺术花坛中的佼佼者。依不论表演时间、场地以及内容都是非常自由灵活的,每当喜庆佳节、群众聚会、赛马射箭、篝火野营或劳动学习之余都可以跳,动作轻快活泼、生活气息浓厚。

依以浪漫写意的手法从骑马、狩猎、赶羊、挤奶、打场、剪羊毛、打酥油等生产劳动姿态中吸取发展提炼而成,并同时与带有虚拟性的舞蹈语汇融合在一起,形成与卓不同风格的舞蹈形式。它不是简单地照搬生活中的动作,而是把种种生活形态升华到艺术高度,具有特殊的表演技术形态。依通常虽然也是从慢板起舞逐渐加快,最后以激烈的快板结束形成高潮,但速度对比并不十分强烈。起跳时拉成圆圈边舞边转,时而男女形成一个大圆圈,时而男队形成小圆圈,女队形成半圆圈,这种舞蹈图案在藏语中称为尼达卡泽意为日月同辉。

跳依时也有领舞者,舞蹈动作的快慢,队形变换都由领舞者决定。男子脚系串铃,跳动起来朗朗作响,脚步蹂躏自如,胯部松弛左右扭动,以腰为轴,左右弯转腰,随着身体摆动长袖。舞步轻盈是依舞的主要特征。男性舞者的串铃不但起着渲染气氛的作用,而且统一着舞蹈节奏,可以说是藏族人民在茫茫高原这一特定环境中,因地制宜所创造出来的一种有特色的伴奏乐器和伴奏形式。

二、西藏弦子

弦子,据说发源于巴塘,后流传到整个藏族地区。跳弦子时,男女各站一排,围成圆圈,用马尾胡伴奏。马尾胡藏语叫比拥,是一种用马尾做琴弦,竹筒做琴筒的民间乐器。

弦子的歌词、曲调和舞蹈结合得较完美,拥有广泛的群众性。其舞姿优美、刚柔兼备,音乐曲调大都高亢明亮、丰富多彩,旋律欢快流畅,节奏鲜明。音乐结构一般为二乐句,一个曲子多段词,反复演唱,边唱边跳。歌词比喻生动、抒发感情、含蓄优美。弦子一般分为颂歌、情歌、苦歌几部分。

弦子的舞蹈动作,以双膝关节的自然颤动和舞袖为特征。舞姿比较开朗,颤、开、摆、舞袖,构成了弦子的特征。

弦子没有固定的表演场地,人们往往聚集在广场、旷野、晒场等地携手成

圈,男唱女应,女唱男合,面对面而舞。身居高原的藏族群众在跳舞唱歌时,往往是毫无保留地,全身心地投入到歌舞中,实现身体动作与内心的统一。弦子中,男子多数以马尾胡伴奏,边拉、边唱、边跳。女子以舞长袖为特征,边唱边跳,长袖飞舞抒发着人们的思想情感,形成一种幸福美满、欢乐飞腾、优美舒展的艺术境界。弦子常用的舞蹈动作有,三步一抬、后撤前踏、单扭步、双扭步、扭跪步、踏步、拖步、单绕手、双绕手、顺甩手、双悠手等。舞蹈者们全身心地投入到舞蹈中,充分自由地展开和超越。弦子跳跃性大,舞姿变化多样,曲调优美动听,是群众喜闻乐见的一种舞蹈形式。其易学易跳,男女青年酷爱弦子,嗓子嘹亮的中老年人,也常常参与弦子舞大显身手。逢年过节、婚礼更能看到大场面的弦子舞会,从傍晚跳到清晨,歌声阵阵,一直不断。从遥远的雪山峡谷到金沙江、澜沧江边的村村寨寨都能听到和看到弦子优美动听的声音和欢快的舞蹈,弦子在藏族人民的生活中是不可缺少的一部分。舞蹈时顺身摆动、旋转起来如同孔雀开屏、鲜花怒放,彩袖飞舞、好比迎风杨柳,形成绚丽的舞蹈美感。通过舞蹈美化了藏族群众的心灵,丰富了他们的情感与精神世界。

第三节 则柔的构思模式

一、则柔的名称与基本韵律

则柔(rtsed rig)即聚在一起唱歌跳舞之意。有别与依、弦子、卓、踢踏等民间舞蹈。则柔特指青海卓仓地区和甘肃一些靠近青海东部农业区流行的一种自娱性的民间舞蹈形式。

则柔的基本韵律可概括为圆、稳、柔、颤几个特征。这几个韵律特点的形成与藏族人民独特的生活环境、生活方式、风俗习惯和文化传统有着密切的联系。

圆与稳。舞蹈时要保持体态的半圆与平稳,队形的圆形与平稳,保持膀臂的半圆与平稳。为适应高原多变的气候,戎哇藏族农业区人们的服装长过于膝下,袖子最短也在膝盖处。为方便生产劳动与日常生活,一般只穿一只袖子,另一只袖子拖在臂后,或将长袖结扎在腰间。藏族群众日常习俗中,仍保留着从客人或长辈的前面走过被认为是不礼貌的习惯。平时款待客人或长辈时都是双手面对客人敬献,当客人或长辈拿起敬物时,主人双手在前摊掌,含胸后退几步才转身走出。天长日久这一习俗自然地融化在则柔动作中,形成了半圆和平稳的舞蹈风格。

柔与颤。由于则柔以表达内心情感为主,因此它的柔首先从内心出发。动作

从开始拉出就很慢,慢中有柔,柔中有刚,刚中有颤。则柔中的颤(主要指膝部的微颤)与柔紧密结合,变换动作时瞬间的微颤可看出表演者完全陶醉于舞蹈动作中,使观者情不自禁地随之而动。农业区的藏族从原始狩猎、游牧演化为以农业为主的生产与生活方式,使这一带藏族有一种自我满足的心理。尤其在风调雨顺的丰收季节更要庆贺自己的劳动成果。漫长的岁月使这种心理自然融合在舞蹈之中。

跳则柔时往往柔与颤紧密结合,有时在微颤的同时摇摇头以示自我陶醉。

二、则柔的基本形式

每一个民族都有自己的爱好和特征。藏族是一个十分热爱大自然的民族。在农闲时节,我们常常可以看到在农庄内,在绿茵茵的草地上,着装艳丽的藏族群众三五成群一边喝着各种饮料,唱着各种内容的鲁或边唱边跳则柔,一直跳到傍晚欢歌而散。

则柔的内容十分广泛,形式则比较单一。有反映生产劳动和日常生活的,也有反映大自然和模拟鸟兽动作的。则柔中音乐、舞蹈、诗歌是三位一体密不可分的。除游戏式则柔以外,其它形式的则柔一般诗体严谨,曲调优美。游戏式则柔一般是即兴问答形式,曲调活泼,很少受宗教的约束。舞蹈时以模拟打猎、挎刀、穿衣、耕耘等动作为主。比喻生动细腻,风趣幽默,表情奔放,气氛热烈。唱词和动作可随意发挥,即兴编唱。如有这样一段边歌边舞的游戏式则柔:

问:唉则……

腰挎英雄刀的小青年你高兴时是怎样挎刀子?

答:我高兴时是这样挎(做挎刀式动作)。

问:你那样挎上怎样走呢?

答:我这样挎上这样走(做很规范走步式)。

问:你不高兴时又是怎样挎刀子呢?

答:我不高兴时是这样挎(做出诱人发笑的动作)。

问:你那样挎上怎样走呢?

答:我这样挎上这样走(歪着身体,很滑稽的动作)。

从以上例子可以看出,游戏式则柔形式比较简单,接近自然状态。从游戏式则柔中不难看出原始舞蹈的痕迹。所以我认为今天看到的则柔是对古老的藏族民间歌舞形式的继承和发展。

则柔在婚嫁、节日等一些大的庆典活动时一般在室外进行,有许多人聚在

一起唱跳。人数不限,场地不分大小,聚成大小不等的自然舞蹈场面。假日家庭自娱一般在室内(室内由于场地的限制,所以一般是两人或四人起舞)。通常有一至两名能歌善舞的男女青年走出来,先向在首席的老年人施礼,以两手摊开四十五度,一条腿弯曲另一条腿向前伸直勾脚的诚挚的礼仪表示敬意后,开始徐徐起舞。则柔一般是以歌带舞,每段则柔的开头多要唱“唉则……”(即跳啊……)之后开始舞蹈,同时伴随着动听的歌声。则柔的动作大致有:1. 双手摊开,一手在侧面,将袖子绕在手腕上,另一只手在斜下方自然下垂,手拿着长袖,双手微微上下摆动,右脚自然沿圆圈的方向迈步,膝部微颤(女式动作袖子不绕在手腕上,而用手抓住袖子)。2. 双脚同时顺着圆圈轻跳轻落,双手随之在胸前左右摆动等。则柔的活动范围广,曲调与种类也很多,音乐有多种节拍,用的最多的是4/4节拍和2/4节拍两种,歌词内容大部分表现生产劳动与日常生活。

三、唐代乐舞俑与则柔

综上所述,我们知道则柔属于即兴表演的舞蹈形式,但当你仔细观看或自己亲自参加表演时就会发现,在则柔中有一个最典型的普遍统一的动作(即上述动作1,该动作来源与藏族人民的生产劳动)。比如:藏族妇女背水时一般是两手扶住桶绳或一手扶桶底,另一只手在肩上抓住桶绳恰似上述则柔的动作。



陕西礼泉县郑仁泰墓出土的唐代彩绘乐舞陶云群

我仔细研究了发表于1972年第7期《文物》“唐郑仁泰墓发掘简报”彩绘陶俑中的乐舞俑图片。发现该舞俑从其装饰、舞姿、到形式都与藏族农业区的则柔很相似。动作与则柔动作1几乎没有差别。旁边跪坐的小舞俑手中拿着打击乐器,很像古代西域民族乐器小羯鼓。一舞俑手中拿的古箫,从西汉画像石中可以看出是当时西域较流行的一种乐器。另外二人手拿木竿在击打节奏。中间两个舞者穿长袍、长袖、坎肩(青海东部农业区至今仍穿单长袍,下摆与裙子形状相近,上身穿坎肩),身体稍向右倾,右臂抬至耳旁。这一场面很像在室内或院内表演。今天在青海东部农业区仍经常可以看到这种优雅的舞蹈场面。

跪坐式是农业区藏族女性最典型的坐姿。无论在家或各种聚会场合,只要坐下一定是长袍盖膝单腿跪坐或双腿跪坐,这已成为藏族女性习惯的坐式。此乐

舞俑可能是当时的艺人们对农业区藏族则柔的一种描述。

四、古代乐舞文化交流与则柔

吐蕃王朝以前,今青海东部、四川阿坝一带、甘肃西北部一带的藏族地区是多民族杂居地带。秦汉以前这一带被称为羌戎之地。吐蕃松赞干布时期,一个新兴而强盛的中央集权的



青海东部农业区藏族假日亲友一起娱乐的则柔舞蹈场面

奴隶制国家出现于西藏高原,开始了对外发展,融合了许多部族,从而形成今日的藏族。陕西礼泉县出土的乐舞俑很可能是当时这一带的主体民族戎的则柔舞蹈形式的描述。

这一带的人一般自称为戎哇,他们居住的地区自古以来就是多民族聚居



则柔游戏与舞蹈

区。历史上这块广袤的土地,曾是羌人、鲜卑人、吐谷浑人、吐蕃人以及后来的藏、蒙、土、撒拉、汉族等民族生息繁衍的地方。由于战争和各民族之间的交往,这一带的各民族文化艺术更是相互吸收,相互融合的。如唐诗中形容这里的吐蕃人是:“自从贵

主和亲后,一半胡风似汉家”(新唐书·吐蕃传)。而生活在这里的汉族人则是:“去年中国养子孙,今著毡裘学胡语”(张司业诗集·卷土陇行),可见各方风俗语言之间的交流程度。乐舞俑出现在郑仁泰墓是民族乐舞文化交流的明证。

第四节 热巴的构思模式

热巴是一种是民间具有一定专业性的表演形式。解放前流浪艺人为了维持生活,漂泊不定、走南闯北、卖艺为生,经常在寺庙、村庄和人口稠密的村镇进行表演。因为热巴是一种技巧难度较高的民间舞蹈,普及面不广,现在没有多少人会跳热巴,只有在一般群众性的演出场面里才能偶尔看到。

热巴要求演员要有较高的技巧,表演时男子手拿铜钹或牦牛尾做道具,女子手拿鼓边跳边舞。舞蹈动作主要有,平转、跨腿转、小蹦子、大蹦子、躺身蹦子等,以上动作多数是技巧。女子手持鼓翩翩起舞,有转身击鼓、盘手击鼓、反手击鼓、行进击鼓、弯腰击鼓、蹲步跳跃、蹲步弯腰等动作,随着鼓点节奏的变化,每个动作与动作之间快慢适度,起伏不定因而构成了热巴独特的风格。动作舒展大方,激烈时如孔雀开屏,给人一种美的享受。热巴种类繁多、风格多异、内容丰富。据说,最早的热巴是在公元1040年藏传佛教噶举派第二代祖师米拉日巴和热穷巴在原有的民间热巴基础上创作和发展而成为一门独立的热巴舞蹈艺术的。人们为了信仰和崇拜米拉日巴和热穷巴热巴艺术代代相传至今,已有1000多年的历史。热巴艺人在长期的艺术实践中,逐渐改进,不但有高超的绝艺,而且有一定的情节,形成一种综合性艺术形式。表演场地一般都在广场、寺院、平坝等地。

综上所述,在藏族舞蹈文化艺术中有很多灿烂的民间歌舞形式,它直接体现了各地区藏族人民的生活、性格与情感,是藏族舞蹈文化中的瑰宝。对于这些宝贵的文化财富,我们应该很好地保存和继承,这是历史的需要,社会的需要,也是日益丰富的人民精神生活的需要。

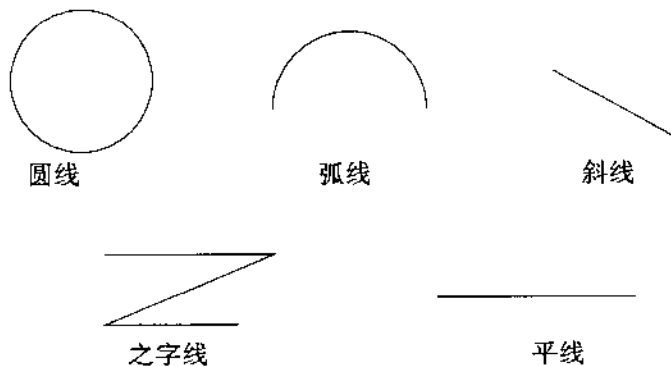
第六章 藏族民间舞蹈技术分析

21世纪的今日世界飞跃发展的速度,几乎还来不及适应,又要迫使我们重新去感受和认识这个世界。在汹涌的全球化浪潮中各种不同文化的交汇、碰撞是必然的。一个民族的文化是否被取代、被同化不在于其他文化的人侵,而在于自我文化的选择与接受。值得指出的是,强调继承和发展藏族舞蹈文化,并非排拆和抗拒全球文化的推进与进入。在当今这个文化浪潮中我们应该清楚地认识到,当吸收了西方文化后怎样去“洋为中用”是问题的关键所在。是在“本土文化”的基础上发展提高自身文化,创建本民族新型的文化艺术,还是单纯的“合乎本土主义”,单纯的“拿来”与“模仿”会不会导致我们自身文化被同化或被消解,这是个严峻的问题,应该认真思考。藏族民间舞蹈应该怎样去适应当今社会的交汇与碰撞,其动态与趋向主要取决于我们自身。每一个民族,每个时期都有它自身的文化圈和文化层。藏族舞蹈艺术的发展,应该在继承传统文化艺术的同时,积极学习、模仿各种先进的舞蹈文化,通过学习使我们的大脑受到启发,提高自身的创造能力,改变不利发展的传统习惯,从而发现自身的潜能。这是现代人与现代意识面临的新选择。藏族人民生活在独特的地理与气候环境中,有着自己独特的文化,长期以来藏族在舞蹈文化上已经形成了自己特有的风格模式,藏族舞蹈文化应该立足于自身文化的同时投身于现代舞蹈文化的价值与审美理想之中,去拥有藏族真正的本土定位和国际定位。纵观世界各国,现代体制教育中都很重视形体与舞蹈内容,注意发展青年的智能,培养他们的韵律感、协调审美和创造力。随着我国物质文明、精神文明建设的不断发展,舞蹈已经受到人们的重视,并把舞蹈作为学校素质教育、美育教育的一个重要内容。藏族舞蹈艺术作为一种人文性学科,其指向并非是单纯的记忆或娱乐,而是借此传递人类文化的积淀,沟通更广泛、更深层次的情感体验,使受教育者将人类富有想象力、创造力的结晶进一步发扬光大,以推动社会的繁荣进步。

第一节 藏族民间舞蹈体语曲线的划分

在舞蹈体语中躯干是它主要的语言表现工具。当躯干的起伏呈有规律的正弦曲线的运动时,它便转向了手、眼、身、法、步等人体各部位的表现力,无论是上下的还是前后左右的,从“动作起于心”的心理状态讲,可看出人体的上半身擅长于细微深情的感情表露,而人体的下半部主要在于舞姿线条构成各种舞步及技巧的功能,一种心旷神怡的体语流动,是某种强烈情感意识即将爆发的更隐蔽的体语暗示。

藏族舞蹈的基本形态是圆形,从环舞的形式到人体自身的圆成为藏族舞蹈动作的基本体态,并形成了藏族舞蹈艺术的美学特征。圆可分为半圆形、划圆圈、局部圆,在圆的基础上派生出弧线、斜线、平线、之字线等。



舞蹈的表现手段是舞蹈者的身躯、四肢、表情,而人的肢体动作则是构成舞蹈语言的基本要素。藏族舞蹈体语的表现性以特有的曲线美感为基础以圆表现其美。对舞蹈体语曲线的美感和动作美感的基本要求大约有以下几点:

1. 稳定感。这是舞蹈体语美感的首要要求。在藏族舞蹈中既是舞蹈动作技术因素的娴熟,也是心理因素的把握,以心理的纯正松弛保证体语曲线圆的稳定和发挥。

2. 谐调性。在藏族舞蹈体语的表现中以各部位谐调的能力达到和谐的美。在任何情况下都能将手、臂、头、胸、腰、步、膝等有机地结合,并谐调为和谐的整体性能。在舞蹈动作的谐调性和整体性能上,最需要音乐的帮助,在音乐的帮助下,使舞蹈者在准确的音乐节拍上加入动作,并做出自然的颤动与准确的舞姿。

3. 流畅感。在舞台平面连续性的运动感上。动作、组合构图、调度的流畅以

感情的流畅为基础。在舞蹈肢体语言的基础上,理解动作的内涵与音乐情感相融合,使舞蹈动作化成整个肌体的动力,使流动的肢体语言更为流畅。通过形成舞蹈演员特有的内部心理活动线,使内心情感紧密地与形体的肌肉功能联系在一起,将藏族舞蹈中的头、胸、腰、膝、手、脚紧密配合,掌握其中的流畅度,并合理地运用于肢体语言之中。

4. 柔韧性。柔中有韧劲,所谓韧劲是身体动作的一种感觉,这种感觉发自身体内部,是舞蹈者对自己身体运动、状态和自身方向的感觉,其中包括动觉与身体内在的感觉,加上关节曲伸与肌肉的顺序有层次地颤与灵活的腿部动作从而产生藏族舞蹈的柔韧性。

5. 舒展。是舞蹈演员用动作和构图外向的扩张性与延伸感。藏族舞蹈的甩袖动作先内收,然后连续地向外产生延、伸、展、开、放等各种感觉层次。使舞蹈演员产生丰富的意象,一种神奇的力使演员的内心与蓝天白云相连,在蓝天自由飞翔,用最大的激情和冲动去表现充满感情的生活。

6. 含蓄。是向心灵深处的开掘,是动作的意与气内向的聚集与深扩。心就是意志,意就是意识,在藏族舞蹈则柔的基本舞姿与步法中,往往由意与气来贯穿,在提气、运气,经过蓄气而发气。使舞蹈以情的含蓄带动动作的含蓄。

总之,舞蹈体语曲线的研究是一个长期性的问题,目前,在舞蹈句段的组合、美感的问题上,对舞蹈的要素都需要以舞蹈语言具体表达,因此要明确、言之有物,语言组合要有逻辑性,舞蹈体语要有高度的要求。藏族群体的民俗、文化、环境等决定了该民族的体语文化,对体态的认可和动作的运用都形成了自己的审美观和审美要求。在舞蹈的形式上可以多样化,然而最固有的风格是无法改变的,如果改变了,也就无从谈起藏族舞蹈的风格特征以及动作特性等问题了。因此,在研究藏族舞蹈体语时,首先要明确,我们所研究的是藏族民间舞蹈这一核心问题。

第二节 藏族民间舞蹈体语的内涵

在舞蹈理论的研究中,对舞蹈体语的解释,总是同体语实际内涵的历史联系在一起。这是因为每个民族都有其自身的习俗与文化特点,做为民间舞蹈艺术离不开各民族自身的文化圈,因此,要了解藏族舞蹈体语必须了解藏族舞蹈这一概念的历史内涵。

一、原始社会的舞蹈体语

原始社会人们以狩猎为主,人们狩猎归来,为猎获来的食物而欢乐,人们聚

集在一起,明月当空,篝火熊熊,人们用有轻有重的石器打击,碰发出有节奏的声音,勇士们手持各种器具围着(这种舞蹈形式至今在藏族舞蹈的卓中还可以看到),他们呐喊着,手舞足蹈模仿各种鸟兽或日常动物即兴舞蹈,还没有形成语言体系之前人的肢体与手足的动作已经为人类所利用,并为其服务。聚居在地势高峻被称为世界屋脊的青藏高原的藏族先民与人类同步走过了漫长的岁月,产生了符合本民族心理的舞蹈。因此各种仪式活动上都有这种原始的舞蹈,许多情感意识都潜藏在无声的体语之中。“远古时期的历史是漫长的。当时青藏高原的居民群尚处在人类发展的童年时代和蒙昧状态。只有到了后期,随着社会的慢慢进步,生产劳动的发展和生活欲望的需要,才逐渐产生了歌舞、神话、故事等民间文艺作品并不断发展起来”。^①藏族原始舞蹈的遗存极为丰富,如模仿狩猎的舞蹈,模仿各种动物的舞蹈。在青海等很多藏族地区都有射箭的节日,每当箭手射中靶子,其他箭手都为他助兴,双手高举弓箭,双腿弓步跳落又喊又叫,并跳起各种即兴的踢踏舞,这时人们不需要音乐伴奏,只是人声呼喊,这种远古舞蹈的遗存再现使人回味。青海大通县上孙家寨发掘出新石器时代的舞蹈纹陶盆距今5800年,在陶盆内壁带纹上的三组舞人手牵手、整齐踏舞的形式与今天藏族舞蹈的环舞形式拉近了距离。在《拉达克王统世尔》中记道:“德晓勒时期,歌舞盛行。”《贤者喜宴》中有藏族歌舞《九歌》的原始记录,伴随着万物有灵的自然崇拜,古老的民族启动了他们的人体咒语与祈祷。从发掘的彩陶舞蹈纹盆可以说明上古青海以西就有手挽手的一种群体体语动感的环舞形式。

高原独特的气候与地理,美丽的山川湖泊,美妙动人的神话,以及佛教文化影响造就了藏族人对事物的认识方式是以和平为基点,这种文化现象同样也反映在藏族舞蹈中。藏族民间舞的环舞形式就表现了对万物的包容。这不仅是其审美特征,而且是其文化内涵。读到藏族舞蹈肢体语言内涵时,宗教文化的影响是不能忽视的。虔诚的信徒们近则几十里,远则千里乃至万里翻山越岭,怀着一颗虔诚之心去佛教寺院朝拜,更有许下心愿的信徒一步一拜五体投地不管刮风下雨,大雪纷飞,一步一步走向他们心中的神灵,一种坚强的性格使藏族人的体态与含胸、颤膝、曲伸和圆动作,体现在环舞的舞动中让人体会到宗教周而复始的喻意。

^① 中央民族学院编写组:《藏族文学史》,四川民族出版社。

二、舞蹈体语与舞蹈动作

有人认为动作就是舞蹈语言,因此,认为动作和语言是一个意思。从舞蹈学的角度谈,这两种说法应该区别来看。能够用其组合来表达作品内容的“句型”,从语言的角度来说,它应该是一些单词合乎方法规律的组合,用各种词汇通过一定的语法结构来表达不同的意思,才能充分发挥语言的丰富性。舞蹈语言也是如此,孤立的舞蹈动作不能明确表达主题或内容,只有连续出现才能使人深切地感受到其内容。比如,我曾饰演的舞剧《奔流向前》中的主角姑娘的角色,在揭发头人的罪状的一段舞蹈中,有一个抬后腿和双手斜下做推人的动作,同时反面人物的头人做单腿跪地动作,形成一个对比的造型。如果说将抬后腿动作单独、孤立地作一次,人们看不懂她在干什么,只是抬了一下后腿,形成不了体语的效果。但将动作与剧情合而为一,尤其是当她抬起后腿的同时与反面人物的动作相配合,观众便一下明白了其肢体语意。舞蹈语言有其本体独特的语言表达方式,它与生活语言不同。舞蹈是以复合剧情的人的肢体动作连续出现,使观众从其表演的视觉形象中获得舞蹈语言的信息,同时得到比语言更为巧妙的审美效果,而且这种效果有时给人以长久的记忆与深刻的影响。我曾经表演的一个学习节目,独舞《采油女工》是表现一女工为了到采油基地取样油在途中遇到沙尘暴,不怕暴雨袭击,终于将样油采回去的情节。看过《可可西里》电影的人们都知道,西部的风沙有时能将人埋的无影无踪。大白天刮风伸手不见五指,采油女工不怕风暴的席卷,将样油安全采回的事迹在采油基地上是常见的,这个舞蹈既贴近当时女工们的真实生活,又有较高难度的舞蹈体语体现。记得当时演完舞蹈后,很多女工跑到后台来看我,含着热泪向我讲述她们的亲身经历,当时我和同事们听了都感动地流下了热泪。20多年后的一天我又到敦煌去讲舞蹈课,在讲课的时候我把这段经历讲给同学们听,没有想到的是我的课堂里居然有当时看了我演出的女工,她们非常激动。课后围着我说,当时看了你的演出感到做一名采油女工是多么的光荣与自豪,到现在女工们还常常谈起那个节目,想起你……。我感到由衷的震撼与激动。我心里最感激的是,我至今都不知其姓名的那位编导,如果说没有他深入生活的体验,并通过生活用舞蹈这一肢体语言来表现,就不会有这么多感人的场面,使我终身难忘。生活是无限丰富多彩的,我们学习创作藏族舞蹈应该向老一辈舞蹈编导学习,在生活的海洋中寻找潜在的舞蹈主题。体验是舞蹈艺术创作的基础,要根据观众的需要和舞蹈创作的实际需要,有目的、有针对性地去创造。从舞蹈体语的角度讲,如果要做到这种体语内含,首先要从舞蹈的整体形象中去感受其意境,这种只有肢体语言才具备的功能,恰恰是舞蹈体语的有利条件。使观众在体语的表现中了解用生活

语言无法表达的内涵。

第三节 青海卓、依舞蹈的音乐与唱词

在藏族民间歌与诗成为舞蹈不可分割的一部分。诗、歌、舞这三种不同形态的姊妹艺术共存相依,舞蹈离不开诗与歌,诗与歌同样离不开舞蹈。在藏族民间歌舞中,诗、歌、舞的结合在舞蹈时起了表达情绪、体现性格、烘托气氛的综合性艺术作用。卓和依更是藏族歌舞艺术的代表。卓、依的曲调蕴藏量很大,因此,在研究舞蹈艺术时不能不涉及到音乐艺术和唱词格律的探究。卓、依的音乐各自具有不同的个性特征,形成这种个性特征是由于各自运用的表现手段不同的结果。如音阶调式、旋律的抒发手段、节奏的形态和气质曲调的构成,节拍的处理以及速度的快与慢,力度的强与弱等等,这些手段的运用又与各自的舞蹈语言与思想内容紧密相连。下面就卓和依的音乐与唱词艺术作以对比。

卓的曲调比较短小,从曲式上来看大致有如下几种:

一句体,即只有一个乐句构成的曲体。

二句体,是由前后两个乐句构成,其中有的是重复性的二句体,这种曲体比较多。上述这两种曲体虽然短小,然而却与舞蹈紧密结合,独立地担负并完成着舞蹈表演所需要的时间和情绪,因此,每一首舞曲不论其长短都应视做一个具有独立意义的曲体。

四句体,这种曲式也占很大比例,它最能体现出卓的个性特征,其特点是前两个乐句为慢板,后两个乐句为快板,快板旋律基本上是从慢板旋律中脱胎变化而成的,也就是说后两个乐句是采取浓缩前两个乐句而成,这种浓缩变化一般只表现在旋律进行上和乐句长度上。慢板所含的小节数较多,大都在五、六个小节以上,有的多至八小节。快板乐句所含的小节数比较少,一般只保持在四小节上,其音程、调性、调式及骨干音型仍基本保持前两个乐句的面貌。

愿长寿如同日月明

愿富裕如同白云涌

愿快乐如同星辰耀

祝愿三种幸福来临

依的曲式结构与卓近似,也是或一个乐句成为一曲,或一个乐段成为一曲,也有重复乐段构成的。乐句的组合虽有着一定的规律,但又不是只遵循一种模式,并非每一个乐句都是均衡的四小节,而是根据内容的需要,情绪的发展和旋

律进行的规律或采取均衡的乐句或突破均衡乐句,有的乐句是七、八个小节组成,有的在上下乐句之间插进扩充句,这是依的曲体区别于卓的地方。依结构的另一个特点是曲调一开始往往先以几个音节组成的引子作先导引出正曲,引子大都以“嗦呀拉”等衬字或衬词引出正词。

嗦呀啦 柳叶般修长的头发
 美丽少女的头发 哩拉美哇荷
 美丽少女的头发 哩拉美哇荷 霞秀美哇荷
 嗦呀拉 柳叶般修长的头发
 就是汉地的丝线哪有这般光泽
 哩拉美哇荷 霞秀美哇荷 美拉美哇荷

1. 旋律。卓和依音调的进行大都呈级进行式和旋形,每乐句开始皆是自下而上的级进,结束也是自上而下的级进,旋律有高有低,有起有伏,以音阶式的级进,顺级而上,顺级而下,音程以大二度和小三度为基础。卓音一般在十度以下依在十度以上,最高达到十三度。依比卓的音较宽,旋律较卓抒情优美,旋律的起音对旋律的走向情绪色彩有着一定的影响。卓旋律大多以羽为起音,其次是角为起音,慢速时曲调显得非常庄重,具有凝重感,乐句的结音往往出现停顿,尤其是曲调最后大都采取斩钉截铁般的终止,而依多以徵为起音,其次是商为起音,结音时值一般都比较舒展自由。

2. 调式。卓和依的音阶调式都是以我国传统五声音阶为基础,不同的是卓五声调式中以羽调式最为普遍,其代表性的调式是“6 1235”,五音组成,其次为商调式,也有角调式(如上例)。依则以宫调式为其代表性调式,其次为商调式。

3. 节奏。舞蹈音乐的主要特点是其律动与舞蹈动作紧密结合的同时,与歌唱内容相结合。卓的内容多属颂扬、讲述哲理、无男女恋情之词。其节奏特点是运用自然强声和强拍往往落在后半拍上的变位强声法,使正规节奏与不正规节奏不断交错出现,慢板基本节奏形态是 $x \cdot \underline{x} \underline{x} \times \underline{x} \underline{x}$ 音节节奏松,快板时将这一节奏变化成为 $\times \underline{x} \underline{x} \underline{x} \times \underline{x} \underline{x} \mid$ 形成前后两种截然不同的节奏形态,以适应舞蹈层次、情绪和画面变化发展的需要。由于连续运用四分音符和切分音符,加之力度和速度等的应用和对比曲调表现出刚健有力、威武雄壮的气质,从而加强了舞蹈的表现力并丰富了舞蹈本身的形象。一般说来旋律级进富有突发性,像卓就是运用这种节奏型和力度,产生出不同的效果。依始终遵循自然强声原则,但又好像有意要与卓争艳斗丽似的,往往较多地运用四拍以上的延长音与

八分、十六分等时值的音符相交错,从而表现出非常欢快自由而轻松的情绪,其基本节奏形态是 $\underline{\text{xx}}$ $\underline{\text{xx}} | \underline{\text{x}} \underline{\text{xx}}$ $\underline{\text{xx}} |$, 音多节奏紧,多为四分之二拍子,节奏是音乐中的骨骼,这一比喻再确切不过了,从以上我们可以看出两种舞蹈由于采用不同的节奏,从而形成了不同的个性。

卓和依十分讲究唱词格律的严谨,句式的流畅和语言的形象,声韵的优美和丰富的想象力,尤其讲究运用托物寓意,表达思想内容,抒发人们心声。运用比喻以加强艺术感染力是许多舞蹈唱词及民间歌谣常用的手法,而卓和依则运用的更生动,语言更质朴,寓意也更加深刻、含蓄、富有哲理性和强烈的艺术效果。比喻大都采用一种或两种本质不同的事物,以本意的手法,通过比喻与本意对偶,给本意以渲染,这种比喻法不但不使人觉得累赘,相反给人以美的享受。

如:

蓝天白云
好似美丽的饰品摆在上方
日月辉煌
好似金制品摆在中央
星辰灿烂
好似银制品摆在八方

雪山巍峨
好似雪白哈达连在上方
雪狮洁白
好似白玉饰品摆在中央
景色秀丽
好似珍珠玛瑙摆在八方

舞场热烈
好似吉祥的麒麟在上方
舞伴风趣
好似龙凤飞舞在中央
舞步潇洒
好似轰轰雷霆震八方

以蓝天、日月、雪山、雄狮等大自然中雄伟优美的形象,用精练的语言,海阔天空即兴作比贴切地揭示出主题思想,把形象与哲理完美地融合在一起,这种

独特而美妙的比喻表现出藏族人民的艺术想象力,丰富的生活经验,对事物特征深刻的观察力和感受,这种比喻手法以及随之而形成的比喻格律,给我国民族民间歌舞艺术的海洋增添了一枝艳丽的花朵。

卓、依的词格结构多种多样,有两句、三句、四句、五句、八句为一段的,词段有一段式、两段式、三段式。每句的字数有六字、七字、八字、九字、十一字、十三字不等。其语言形式有:

六字三顿两字尾式如:

真诚美丽姑娘
突然到此地方
若能和她同舞
该有多么欢畅(依)

七字三顿三字尾式如:

碧蓝天空云彩飘
白云装扮更美丽
故乡欢歌彩袖飘
白雪装扮更美丽
深山拉则羊毛飘
哈达装扮更美丽(卓)

八字三顿三字尾式如:

在东方宝山山顶上
升起了吉祥金太阳
在欢乐的大草原上
出现了喜庆的春光(卓)

此外卓还有九字四顿二字尾,十一字五顿两字尾,十三字六顿三字尾,也有七字句、八字句的穿插式。以上这种种词格形式中卓的语言组织形式较多,依则严格遵循六字三顿两字尾式。

第七章 藏族民间舞蹈的教学内容与方法

在多年的教学中我深深体会到深入民间生活,广泛地学习、搜集、掌握民间舞素材,对于搞民族民间舞的教员来说,是非常重要的。尤其是在盛大的节日里和群众一起在欢乐的场合跳各种不同的舞蹈则更为可贵。每一个民族的舞蹈都有它各自的特殊韵味和基本动作特征。这些带有特殊韵律的舞蹈就是他们表达不同凡响的感情的诗。

藏族是有着悠久文化历史的民族,是一个性情豪放、感情深沉、能歌善舞的民族。藏族舞蹈的形式和内容极为丰富多彩,素有“歌舞的海洋”之称。在长期的教学实践中通过不断的摸索、反复琢磨我体会到把握一个民族的舞蹈,一是要解析它明细的动律,二是要探究它的民族心理素质。

一、掌握藏族舞蹈的独特动律,是把握藏族舞蹈的基本要素

为了搞好藏族舞蹈教学就必须按不同性质的舞蹈动作进行分类训练。教学与舞蹈实践不同,教学需要将藏族舞蹈系统归类、分门别类地研究它们的风格、韵味、动律等。拿藏族舞蹈的颤膝来说,不同的舞蹈具有不同韵味的颤膝。

1. 膝的练习:硬颤膝、碎颤膝。膝部曲伸比较柔韧,身体韵律的重拍在上,藏族舞蹈的慢板基本是膝部的曲伸。硬颤膝身体韵律的重拍在下,基本上膝盖并拢两膝一起颤动,身体随膝盖的颤动而上下起伏,卓、依的慢板中用慢的膝部曲伸,同时有微微的自然颤动。而碎颤膝在卓和依的快板中体现较多。并富有特点,是很有训练价值的一个颤膝动作。尤其做慢膝部曲伸,过渡衔接中,主力腿的膝盖连续碎颤动几下或者两膝同时颤动几下,随着膝盖的颤动,身体要平稳。为了掌握好不同性质的颤膝动律,先分别训练慢膝部曲伸,硬颤膝、碎颤膝等单一动作,在掌握不同颤膝的单一动作的基础上,再练习不同种类的小型颤膝组合。反复练习这些动作的目的是为了掌握藏族舞蹈的颤膝动律,并使掌握到的颤膝规律得到不断巩固,以达到慢膝部曲伸中很自然地贯串出碎颤膝。掌握这些不同的颤膝动作,是掌握藏族舞蹈风格的最基本的要素。

2. 手臂的练习:藏族民间舞蹈的手臂动作也同样先训练不同种类的手臂练习,如:依(即通常所说的弦子舞)的手臂练习,卓(即通常所说的锅庄)的手臂练习

中的里绕圆、外绕圆等。这种手臂的绕圆练习,实际上是一个复合练习,它需要腰、肩、臂配合一起运动,所以它不仅是手臂训练,而且还是肩和腰的训练。因此,开始训练时,首先必须选择有代表性的基本动作,抽出来进行单一动作训练,这样,初学者掌握它的风格韵味就不是很难了,同时也打好下一步训练的基础。

二、藏族舞蹈的圆与藏族的心理素质

藏族舞蹈最显著的特点是圆。舞蹈画面讲究圆,舞蹈动作姿势同样讲究圆。每逢喜庆节日,藏族群众在聚会时,常常是从日出跳到深夜,从午夜跳到黎明,歌与舞的呼应使人们忘记了一日的疲乏。在漫长的历史进程中,藏族人民创造了伟大的独具特色的历史文化。藏族先民在从自然群体向氏族或部落过度中,随着氏族部落所辖地域的不断扩大,由于高山、雷电交加、狂风暴雨等经常发生在先民们的生活中,神秘而不可测,因此先民们将一切希望寄托于邻近的高山与湖泊,藏族群众常去转山、转湖以此磨练了藏族人的性格。由此,一种圆式思维形成了。佛家的圆满与宽容的思想深印在藏族个性中,自然也就体现在环舞形式中,成为藏族舞蹈的基本构图。卓,藏语意思是舞,果卓,译作汉语即环舞之意。在藏族民间舞蹈中从开始舞蹈直到结尾,舞蹈的画面基本是圆圈,观众不但没有平淡乏味的感觉,反而觉得从舞蹈的内容到舞蹈的画面非常融洽,给人以圆满、庄严之感。藏族舞蹈从手臂的舞姿到身体的整体舞姿都很讲究圆,因此说,藏族舞蹈动作的基本韵律仍然是一个圆。藏族舞蹈的上臂舞姿与腰、肩的环行,属于弧与圆的运转。圆是藏族柔性精神的具体表现。几千年来怡然自得地静守与不断重复的环形,充分表现在藏族舞蹈卓中。

在则柔的构思模式一节中谈到的则柔主要舞蹈的手臂动作,仍然贯穿着圆。从卓舞中的单臂侧划八字来说,首先是左手叉腰,右肩先向后平划圆,右手随右肩紧贴右侧腰部向后侧45度处平划半个圆。手心朝上胳膊肘朝后,右手随右肩由后侧经旁向前45度处平划半个圆,左肩向后平划圆,上身向左拧,两个半圆连起来,右手做了一个平圆线。如果做平划八字,双手在体两侧画了一个完整的八字,重拍向外,做云臂里绕圆,双手云臂交替做上弧线,而双肩做里绕圆,重拍向里。上述动作是青海玉树卓的基本动作,是一个很有训练价值的动作。因此,不管是平划八字、立划八字、云臂里绕圆、云臂外绕圆等动作的基本韵律都是一个圆与弧的运转。可以看出上述动作同时有两种圆的动律出现。即手臂做成圆线,或者做平圆线,而肩做里绕圆或是做平划圆线,以肩带动手臂。肩带动了身体各部位,都以圆为动律在运动。只有身体各部位紧密的配合起来,才能显得动作饱满、流畅,并有内外统一的韵味。在动作时关键的问题是在每一个舞姿起法时,一定要先从肩起,以腰为轴,腰劲带动肩,肩劲带动大臂、小臂至手腕。起手也要先动肩,由肩带动手臂等身体各部位。全身心地以圆为韵律是藏族舞

蹈的一个基本特点。因此,作为一个教员不仅要了解掌握舞蹈素材,还要了解研究这个民族的经济、文化、生活习俗、地理环境、宗教信仰以及由此形成的特有的心理素质。藏族对客人、长辈敬茶、敬酒时都以双手端碗、含胸恭恭敬敬地端上,退下时,则倒退着走下,以此由衷地表示对客人的尊敬。这些,虽然是很不引人注意的习以为常的动作,但它浸透着藏族人深沉虔诚的心理素质,如果不研究这些细微的风俗,就动作论动作地抓住一点外表的特点,以为已经掌握了民族民间舞蹈的风格,那么就错了。在教学实践中,我感到卓是藏族民间舞蹈中最基本也是较难掌握的舞蹈形式,学生们学习中难以掌握的不是动作,而是它的风格。特别是卓中外柔内刚,带有韧性的韵味以及豪迈的风格是学生们不容易很快领会的。但通过对学生进行一些藏族人民生活习惯、地区特色、民俗情况的启发教育,并将原始的舞蹈素材向学生们剖析,让学生们了解所学的组合是怎样在原始的民间舞蹈中发展、提炼出来的,它应强调的主要动律和风格是什么。在教学时,主要强调它的古朴与豪放,不仅把跺脚抬腿、拐踏、顺甩袖等动作示范给学生们看,而且让他们了解所学组合是从什么素材中提炼的,它主要的动感是什么,应该保留住什么等等。教卓时要突出它的豪迈与颤膝特色,将原始的颤膝晃袖,拧身滑步等动作特点进行示范与剖析,使学生们从直观教学中受到一些启迪,从而对卓的风格有所认识,这样跳起来既有了韵味也有了卓的地区特色。通过教学实践,我体会到,尽管民间舞教员教的只是民间舞,但若不了解你所教授的民间舞所代表的民族的一些历史情况、生活习惯、地区特色、民俗风情等,就不容易达到教学的目的。藏族舞蹈很讲究韵律,如果不仔细琢磨、推敲,只学动作,最终的学习效果就不会是很好的。

一个民族的文化与社会经济、宗教信仰、自然环境、道德观念有着密切的联系。就是说,有它自己的文化意识。藏族舞蹈动作千变万化以圆为律,舞蹈的构图以圆为基础,就反映了这个民族一切都渴望圆满、和谐的心理素质。

第一节 舞台空间和自身方位的划分

舞蹈是藏族人民最喜爱的一种形式,他们喜欢用优美的舞姿和动听的歌声相结合来展示人们生命情调的内在冲动,藏族民间歌舞与生活紧密相连,在学习藏族民间舞蹈动作之前,舞者首先要掌握舞台空间和自身方位的运用。

一、从自然空间到舞台空间

广袤博大的青藏高原不但群山连绵,地势险峻,被称之为雪域而屹立于地球之巅,而且是黄河长江的生命之源,藏族人很早以前就生息在这里,是这片神秘土地的开拓者。据《西藏风物志》记载:“早在几万年以前的旧石器时代晚期,这里已有人类活动,到新石器时代,青藏高原的人类分布更加广泛,雅鲁藏布江流

域和三江谷地是主要活动地区。”西藏佛教噶举派第二代祖师米拉日巴在珠穆朗玛峰修行时,曾经赞美珠穆朗玛峰的壮观和圣洁:“直入天空的三角形雪山巍峨高耸,她那鹏鸟一般的头部装饰着水晶饰物,晶物闪耀着日月般的熠熠光辉,她的上方飘浮着洁白的流云。她的头在云中轻轻摇动,她的下方镶着五色斑斓的彩虹,中部山崖摇曳着碧玉般的眉毛……。”冰雪覆盖着喜马拉雅山白云环绕的珠穆朗玛峰像婀娜多姿的女神,手捧洁白的哈达仰望蓝天,犹如女神披着白云般的飘带在空中自由舞蹈,美丽的大自然激荡着人们的情感,人们用心灵深处的美去歌颂、去舞蹈。将生活的空间与心灵的空间融为一体,形成了自己的风格——质朴、爽朗、热情、豪放。人们为战胜大自然而欢乐,为获取猎物而欢聚在一起。原始歌舞经过一代又一代人们的加工整理更加优美与完善。在生活中人们无法理解大自然的千奇百怪,于是神作为救世主,主宰着人们的一切,使人们无法自拔地屈从于神灵、求得神灵保佑。因此神灵的代言人和化身巫师利用人们这种追求神灵保佑的心理,出现了以歌舞娱神的《巫舞》。每逢久旱不下雨时,为拯救庄稼与牧草,人们就要祭祀求雨。祈雨专家们以高超的舞蹈技巧使人们信服,巫人在鼓乐的伴奏声中手舞足蹈,敏捷的舞蹈动作与即兴的旋转表演使人们惊骇,认为这是显了“神灵”。随着巫舞的盛行,为了求雨灌溉农田,民间掀起了集体的跳神求雨仪式。在青海东部、四川、西藏等地区至今还有对山神的崇拜仪式。如:在四川南坪下塘和平武白马一带的藏族地区每年春季还要举行隆重的祭山仪式,可以说这种形式为藏族舞蹈奠定了基础,并起到了推动作用。各民族间的文化交流给藏族人民的文学艺术和音乐舞蹈带来开拓性的发展。人们将广阔的生活空间浓缩到舞台空间,使舞台空间充满了活力。豪放矫健的卓舞表现生活在雪域高原的藏族人民像钢铁一样的坚硬,像高山一样挺拔的性格。轻快优美的依舞表现藏族人民像泉水一般欢快,像雪山一样朴素美丽的乐观精神与品质。热情洋溢的雪域舞蹈充分显示了藏族人民的勤劳勇敢和爽朗、善良的性格。

二、舞台空间与时间

藏族舞蹈艺术的形成是一个连续演化的过程,舞蹈过程中的每一个动作都必须占有一定的空间位置,并在一定的时间内连续变化,在一定的时空中表现舞蹈艺术。因此,当民间舞蹈艺术为了传情达意的目的从单一的字、词、组合成句并形成段落,中心思想成为一种艺术表现浓缩到舞台上的时候,我们必然要对舞台的空间进行形式上的划分。例如:四川成都市歌舞剧团创作演出的藏族神话舞剧《花仙子—卓瓦桑姆》博得广大观众好评的重要原因是编导选用了最富有表现力的舞蹈动作,将每一组舞蹈句形安排的恰到好处。每一组舞蹈句形都为其舞蹈段落服务,每一舞蹈段落都为该剧本的主题服务。再通过优美的音乐揭示人民群众对真、善、美的追求,表现正义终究要战胜邪恶的主题。编导运

用其独特的手法在一定的舞台空间,将藏族独特的舞蹈和音乐极好地结合在一起,把主题表现的、自然、深刻、深深打动了观众的心。舞蹈以人体这一特殊物质材料,以动作组合作为传情达意的艺术表现形式呈现在舞台,创造出一种艺术时空,以人体形象为物质基础存在于时空中通过舞蹈语言在一定的时空内构成或变化不断的舞蹈形式。

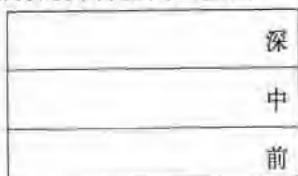
三、自身方位与表演空间方位

舞蹈是动作的艺术,它对舞台的处理不同于其它舞台艺术。它要求舞台为演员提供尽可能大的空间,以便运用身体演出各种动态形象。人们通常说,舞蹈艺术是占据空间、感觉空间、构筑空间和描绘空间。舞台应该是具备高度、宽度、深度的三维空间。舞者用自身的人体动作在空间创造各种运动线,用其独特的工具——人体设计主题动作,在一定的时空中完成其基本动作表现其中心思想。在课堂上首先要对舞台的角度和方向有一个明确的概念。

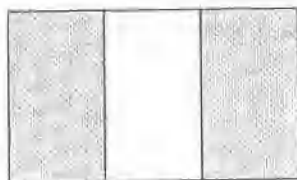
1. 目前习惯用的几个方向



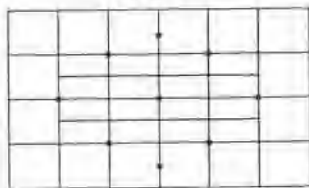
2. 强弱的舞台空间调度图^①



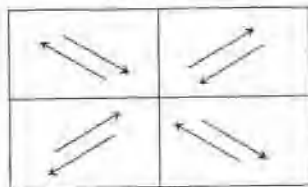
强的空间



弱的空间

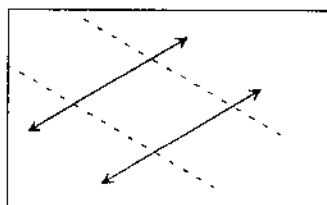


中心强点

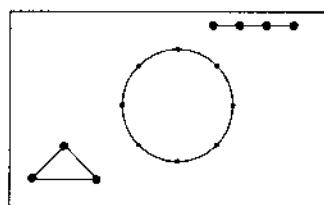


向、离心运动

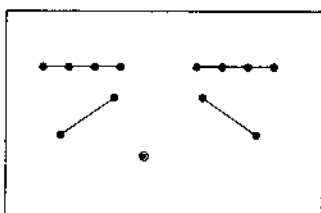
^① [法]卡琳娜·代纳著,郑慧慧译:《舞蹈创编法》,上海音乐出版社。



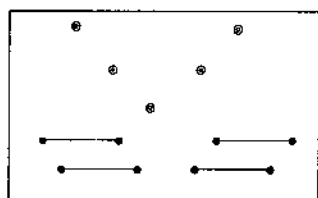
相对交换空间运动



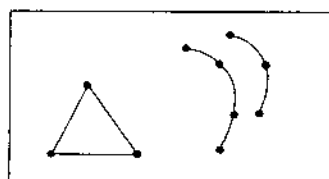
深、中、前空间重叠



远近对比空间



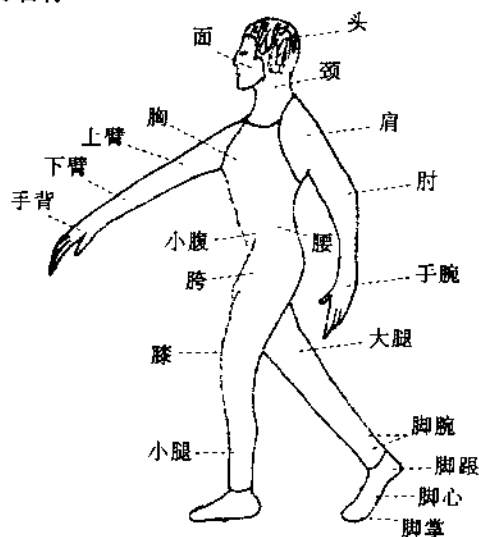
复线重叠空间



斜线进入增强弱的空间

当学生认识了舞台的方位之后还应当清楚在做舞蹈动作之前认识人体自身的方位与人体各部位的名称。

3. 人体各部位的名称



第二节 基本体态、风格与动律特点的分析

一、基本体态

在诸多种类的藏族民间舞蹈形式中,圆舞是藏族舞蹈的基本表现形式。从形式到人体自身的圆成为藏族舞蹈动作的基本体态。以上讲了所谓圆可以划分为半圆形、划圆圈、局部圆,在圆舞蹈的基础上又可以划分为弧线、斜线、平线和之字线。



圆线



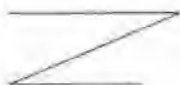
弧线



斜线



平线



之字线

实际上之字线还是平线与斜线的结合。弧线可以分为上弧线,下弧线,左右侧弧线。

1. 弧线划分



上弧线



下弧线



左、右侧弧线

斜线划分

上肢斜线 下肢斜线 上斜线 下斜线 左、右斜线

2. 平线划分(一般多用于与上肢与肩平齐的动作)



正平线



左平线



右平线

之字线一般用在下肢腿部的曲伸动作(主要指大腿、小腿、脚面的结合)。在藏族舞蹈中合理运用五条线,使其不断变换与结合可以更好地体现藏族舞蹈的风格。

之字线的划分图(图一、二、三)



图一



图二



图三

通过以上五条线的划分可以将该五条线纳入课堂教学中,并具体运用到人体自然体态训练中。多年的教学证明,通过这些基础训练,可以将人体自然体态训练成适应藏族民间舞蹈动作风格特点所需要的协调形态,即一种规范形式。

二、风格与动作特点

民族民间舞蹈产生于民族生活的沃土之中,由于各民族的历史发展、生活环境以及习俗等不同,各民族舞蹈都有其独特的风格与动律特点,如:汉族东北秧歌的舞蹈中是以其走相、稳相、鼓相等来体现其风格的。朝鲜族民间舞是以呼吸带动曲伸的。生活在西藏、云南、甘肃、青海等地的藏族人居住在平均海拔3 000米至4 000米以上的高原,独特的地理环境、生产方式和生活方式创造了适应本民族的高原舞蹈文化。藏族民间舞蹈的柔韧、曲伸、颤动独具风格、脚头、肩膀、臂之间的摆动自然流畅,加上长袖的飘逸更是优美动人。其线条分明,小腿关节的曲与伸无论节奏快慢动作变换,上下起伏运用自如、协调,曲伸恰到好处。膝盖、胯和脚腕的起伏与颤动是整个身体的关键,颤动与音乐节奏快慢强弱的配合与变化直接影响着藏族舞蹈动作的和谐自如,同时影响其风格与韵味。舞蹈教学的方法主要靠直观教学,学生从直观感受,模拟学习开始,逐步加深印象认识、理解到掌握都要老师的直接帮助,尤其是动作的风格韵律中许多细腻的感觉及本民族情感的表现等都要由老师反复示范与讲解。因此,作为教师自身的舞蹈修养是很重要的。

第三节 基本动作分解(初级)

一、手位

藏族舞蹈手形是自然伸以平手(四指自然并拢与分开,五指自然并拢)为特

点。藏族舞蹈动作分撩袖与徒手动作两种。

1. 基本手形



手心向上



盖手

2. 常用的手位



平甩袖



斜撩袖



回首袖



围腰袖



上撩袖



下甩袖



侧撩袖



云臂手里绕圆



雄鹰展翅

二、脚位与步伐



正步位



踏步位



丁字步



单吸腿



自然勾脚



撩步



端腿位



端步

三、腰部

腰的训练是藏族舞蹈基础课的重要环节。在藏族舞蹈的很多动作中基本离不开腰的灵活、柔软、扭转的训练。腰部动作的运用自如,将可以增强舞蹈的表现力,在腰动律训练的同时应该将手的基本曲线和眼神、呼吸等协调贯穿。动中有静,静中有动,刚柔结合。使动作连贯舒展,给人以美的感觉。

准备:正步位,双手自然下垂在胯两侧。

前奏:[1]—[4] 双手从右向左划圆至左双平位(见图一)。

[1] 右腿下跪

[2] 左腿下跪

[3]—[4] 双腿跪地(见图二)。

[1]—[2] 挺胸、八方位前下腰,小腿尽量贴大腿,上肢从旁平位往前伸撩袖,与头平齐,眼看下方(见图三)。



图一



图二



图三



图四

[3]—[4] 含胸、直起慢慢双手向后撩袖,双腿跪转二方位下胸腰。(见图四)

要求:下前腰时保持下弧线“”,起腰时保持侧弧线“”。

[5]—[8] 同上反复动作。

[Da] 左手上斜线,右手前平位(见图五),同时双手从右起双晃手到左平位(见图六、七)。

[1]—[4] 侧腰拧身,慢慢起身,起身的同时作涮腰(见图八)。

[5]—[8] 还原到图七。



图五



图六



图七



图八

[1]—[8] 下右旁腰,经过后腰的划圆到左旁腰起身。双手打开平甩袖(见图九)。要求:起身时保持上臂侧弧线,下臂单平线,腰部后划圆、前划圆。

收手动作:

[1]—[4] 双手收回胸前,同时右手经胸到上撩,左手经胸到旁平甩袖(见图十)。

[5]—[8] 经过侧撩袖,划圆收回双手经前平撩袖回原位收手(见图十一)。



图九



图十



图十一

四、步伐基础训练

(一)基本舞蹈步伐的动律

1. 颤膝:颤膝要求初学者正步位,面第一方位,双手叉腰,膝盖自然颤动,一拍内颤动两次(见图十二)。

2. 曲伸:曲伸与颤膝的不同点是,曲伸动作起伏大,一般初学者要两拍弯曲,两拍直起,重拍在上(见图十三)。



图十二



图十三

颤膝和曲伸都是膝部单一训练必不可少的一环,主要练习膝部的柔韧和敏捷。颤膝动作胯部主动下垂尤其要在音乐的配合下颤的恰到好处,才能体现其风格。曲伸动作的重拍在上,弱拍半蹲。在曲伸的过程中几乎不能有停顿,一种始终在动的感觉。

(二)基本舞步动作分解

1. 两步一跺

动作要求全脚掌着地,正步位准备、双腿自然曲伸,微微颤动。右脚为例,面

第一方位。

[1] 右脚后撤半步脚掌点地,同时左脚自然抬起(见图十四)。

[Da] 左脚在抬起的同时两脚落地。

[2] 右脚自然靠近(正步位)左前脚掌位全脚落地(见图十五、十六)。

[3]—[4] 同上动作。



图十四



图十五



图十六

2. 三步一停

动作要求:弱拍双腿同时蹲,重拍双腿直起的同时迈出一只脚(音乐小节的第一拍为重拍)。全脚掌落地,正步位,一方位准备,以右脚为例。

前奏:

[5]—[8] 原地站好。

[Da] 双膝自然曲(半蹲状)。

[1] 右脚迈向三方位,全脚落地,脚尖三方位。

[2] 左脚迈向三方位,全脚落地,脚尖第一方位。

[3] 右脚迈向三方位,全脚落地。

[4] 左脚靠右脚,双膝向第一方位。

[5]—[8] 同上,做相反动作。

3. 三步一点

动作要求:膝部重拍在上,在训练三步一点的同时训练膝部柔韧和曲伸。面第一方位、正步位,以右脚为例。

[8] 双脚半蹲,左脚自然抬起。

[1] 左脚全脚掌落地。

[Da] 同时右脚自然抬起。

[2] 右脚全脚掌落地。

[Da] 同时左脚自然抬起。

[3] 左脚全脚掌落地。

[Da] 同时右脚自然抬起。

[4] 右脚后跟自然点地。

[5]—[8] 节奏同上,做相反动作。

4. 三步一抬

动作要求:身体稍向前倾,自然曲伸,膝部重拍在上,脚步重拍在下。腿部自然放松,小腿自然向后抬起。面第一方位,以右脚为例。

[8]—[Da] 双脚半蹲,右脚自然抬起。

[1] 右脚掌落地,左脚自然抬起。

[2] 左脚掌落地,右脚自然抬起。

[3] 右脚掌落地,左脚自然抬起。

[4] 左脚自然向后抬起,脚尖自然向下。

5. 三步一踹

动作要求:每踹出的一只脚为自然勾脚,用脚后跟的力量从另一只脚的二十五度踹出。面第一方位,正步位,以左脚为例。

[Da] 双脚半蹲,左脚自然抬起。

[1] 左脚自然踏地,右脚抬起。

[2] 右脚自然踏地,左脚自然抬起。

[3] 左脚自然踏地,右脚自然抬起。

[4] 右脚抬起向前二十五度踹出,自然勾脚(见图十七)。

[5]—[8] 相反动作,节奏同上。

6. 三步一撩

动作要求:迈步时要求有柔韧感。撩步时动力腿脚跟、脚掌、脚尖依次离地,膝部经弯曲自然伸向前。(见图十八、十九)第一方位,正步位,以左脚为例。

[Da] 双脚半蹲的同时左脚自然抬起。

[1] 左脚自然向前迈步。

[2] 右脚自然向前迈步。

[3] 左脚自然向前迈步。

[4] 右脚抬起向前自然撩出二十五度。

[5]—[8] 相反动作,节奏同上。



图十七



图十八



图十九

7. 拖步

动作要求:拖步可以根据组合要求作前拖步、后拖步等,与其它的動作短句結合運作。動作時音樂重拍在上,在主力腿曲伸的基礎上,動力腿脚尖拖地而行。面第一方位,丁字位,以右腳為例向第一方位拖步。

[Da] 双腿弯曲,右脚自然抬起。

[1] 右脚全脚掌迈向第一方位,左脚后跟同时抬起,脚尖拖步靠右脚旁(见图二十、二十一)。

[Da] 双腿弯曲,左脚自然抬起。

[2] 左脚迈向第一方位右脚跟同时抬起,脚尖拖地靠右脚旁。

[3]-[4] 动作节奏反复同上[1]、[2]。

8. 刨步

动作要求:在动作时膝部微颤,刨步时双膝向第一方位,手臂一般用低平袖动作(见图二十二)、面向一方位,正步位,以右脚为例。

[5]-[8] 准备拍。

[1]-[3] 右左右全脚掌踏步,落右脚,左脚自然抬起。

[4] 右脚重心,左脚自然用脚尖向后刨步。

[5]-[8] 音乐节奏相同,做反面动作。



图二十



图二十一



图二十二

9. 三步一端腿转

动作要求:端腿转时主力腿提胯,半脚掌用力。斜撩袖时将长袖动作展开,似雄鹰展翅。该动作对男性要求较高,在下中腰的基础上要求斜撩袖划立体圆。面第一方位,站小八字位,以左脚为例。

[1] 左脚向三方位自然迈步,左手单平甩袖。

[2] 右脚向三方位自然迈步,右手下撩袖。

[3] 左脚向三方位自然迈步,双手舞姿不变。

[4] 右脚端腿翻身转,左腿半脚尖直立,双手成斜撩袖。(见图二十三、二十四)。



图二十三



图二十四

10. 前后点步

动作要求:点步时膝步微颤、脚尖部位前后轻点地。甩袖时手腕用力。

[5]-[8] 小八字位准备,双手自然下垂,在胯的两侧。

[1] 左脚向八方位自然迈出,同时右手向旁打开上撩袖。

[Da] 右手袖搭在左臂上同时右脚划下弧线自然抬起(见图二十五)。

[2] 膀臂与上身姿态原封不动,右脚落地掌重心。

[Da] 左脚半脚掌抬起点地。

[3] 左脚撤回半脚掌点地,右臂自然打开成平单甩袖(见图二十六)。

[4] 左脚靠步,后抬小腿,右腿半脚尖立,双臂成斜撩袖(见图二十七)。



图二十五



图二十六



图二十七

第四节 动作短句分解

短句一:由前踏步走连续七下组成。2/4(稍快)

[1] 右脚原地踏两下。

[2]-[3] 退踏两次。

[4]-[6] 右脚开始七下前踏步两次(一拍三步),一次右脚踏停。

[7] 右脚自然勾脚踢出。

短句二:由七下踏步,五下原地顺自身半圆踏步的同时右脚后踏一步,紧接左前踏等动作组成。2/4(稍快)

[1]-[3] 右脚原地踏两下,接前踏步两次。

[4]-[5] 右脚开始七下踏步一次(其中五下顺自身半圆踏步)踏步停。

[6]-[7] 左脚掌抬踏步,右脚吸起撤后落地。右脚掌抬踏步左脚吸起,前丁字部位踏落。

[8] 抬踏步。

[Da] 上一步。

[9]-[10] 抬踏步前后接两步一跺,正步位。

[11]-[12] 略跳落地抬踏步一下接两步一跺(见图一)。

短句三:由前三步接拖步,三步一撩等动作组成。3/4(稍慢)

[1]-[2] 前拖两步。

[3]-[5] 悠拖步一次按原地正反面一次踏步两下换脚。

[6]-[7] 后拖步两次。

[8]-[9] 两次三步一撩。

短句四:由四步前踏步,拧身两步一跺,云甩袖组成。2/4(稍快)

[1] 向七方位进,右、左、右、左脚步,回身双手作回首袖(见图二)。

[2] 右脚踏步作拧身两步一跺(见图三)。

[3] 脚下两步一跺,上臂作云手袖(见图四)。

[4] 左脚后撤踏步转身,膀臂经过平甩袖到侧上撩袖(见图五)。



图一



图二



图三

短句五:由旁拖步、连三步、刨步组成。2/4(稍快)。

[1]-[2] 旁拖步。

[3]-[5] 连三步。

[6]-[7] 反面旁拖步。

[8] 主力腿全脚落地,动作腿向后刨步。

短句六:两步一跺吸腿转身组成。2/4(稍快)。

[1]-[2] 两步一跺两次,面第一方位。

[3]-[4] 面七方位两步一跺,侧身双斜撩袖(见图四)。

[5]-[6] 变身三方位踏步走五步。

[7]-[8] 踏步,云撩袖接靠步(见图五、六)。



图四



图五



图六

短句七:前踏步四次,左右端腿,颤点地。2/4(稍快)

[1]-[4] 前踏步四次。

[5]-[8] 左右端腿两次,两步一跺一次。

[1]-[4] 原地划圆颤点地四下。

[5]-[8] 右前踏步,双云撩袖(见图七)。

短句八:三步一端腿,点靠步转身。2/4

[1]-[8] 三步一端腿两次,左右侧撩袖(见图八)。

[1]-[6] 前踏五步走,双手前平位,在胸前微微摆动。

[1]-[6] 点靠步转身一圈,左右侧撩袖(见图九)。



图七



图八



图九

短句九:旁点步,前后点步,跺点靠转身,左右侧撩袖。2/4

[1]-[4] 旁点步,侧撩袖(见图十)。

[5]-[8] 前后点步,双手前平袖(见图十一)。

[1]-[8] 跺点靠转身,踏步低平袖(见图十二)。

短句十:原地点踏四步,刨步组成。2/4

[1]-[4] 原地点踏四步,双手左右上摆手。

[5]-[6] 前点步,双手前平交叉手。

[7]-[8] 转身刨步,一手在后,一手随身体摆动(见图十三)。



图十



图十一



图十二



图十三

短句十一:云臂里绕圆,云臂外绕圆,回首袖自转圆。

[1]-[4] 两步一跺,云臂里绕圆(见图十四)。

[5]-[8] 两步后撤步,云臂外绕圆(见图十五)。

[1]-[4] 回首袖踏点步自转圆(见图十六)。



图十四



图十五



图十六

短句十二:前走步,跨腿变身。4/4(稍慢)

[1]-[4] 顺斜撩袖走四步,顺手顺脚变身体(见图十七、十八)。

[5] 跺抬步,同时成跨腿变身,双手成下甩袖。

[6]-[8] 回走四步。(稍快)



图十七



图十八

短句十三:交叉前踢步四次,反身走侧腰拖步。退擦步四次。 $4/4$ (慢)

[1]-[4] 前踢步四次,经前平手交叉。

[5]-[8] 反身横走拖步四次,侧平擦袖(见图十九)。

[1]-[6] 退擦步四次。

[7]-[8] 转体走步(见图二十)。



图十九



图二十

短句十四:旁拖步两次,侧擦步,吸腿翻身。 $2/4$ (稍快)

[1]-[4] 两次旁拖步,侧擦袖。

[5]-[6] 侧擦步两次,斜擦袖。

[7]-[8] 吸腿翻身,斜擦袖翻身。

短句十五:左右踮腿四次,三步一擦两次,反身蹲走步三次。 $2/4$ (中速)

[1]-[4] 左右踮腿四次,双臂胸前大划圆,反身蹲点步同时走步(见图二十一)。

[5]-[6] 三步一擦两次,斜擦袖。

[7]-[8] 两步一跺,双手经头顶到腰部叉腰。

[1]-[6] 反身蹲走步三次,左低背手,右手单划圆(见图二十二)。

[7]-[8] 跺蹉步两次,双手叉腰(见图二十三)。



图二十一



图二十二



图二十三

短句十六:向前走麻花步两次,双手右平甩袖交叉。顺脚前蹲迈步,顺斜撩袖,正反面作退走步。2/4(稍慢)

[1]-[4] 向前走麻花步两次,双手平甩袖交叉(见图二十四)。

[5]-[6] 顺手顺脚前蹲迈步,斜撩袖(见图二十五)。

[7]-[8] 退步走两次。



图二十四



图二十五

短句十七:踩步两次,退撩步,前踩步,前撩步。2/4(稍快)

[1]-[4] 踩步两次,双手叉腰,动作时躬腰。

[5]-[8] 退撩步两次,双手上划圆撩袖(见图二十六)。

[1]-[4] 前踩踢步,双手顺脚前平撩袖。

[5]-[8] 前踢步四次,双手后划大圆,同时下后旁腰,自然抬腿(见图二十七)。

[1]-[4] 前后点步,双手顺脚前后撩袖。

短句十八:跨腿翻身,七步走,双踩脚。2/4(稍快)

[1]-[8] 右脚点地,起右脚跨推翻身,同时右手打开。斜撩袖两次。

[1]-[7] 横七步走,侧撩袖。

[8] 全脚踩靠步。

[1]-[6] 原地前后点六步。

[7]-[8] 关开踩步。

短句十九:由走步、三步一撩组成。2/4(慢板)

[1]

①—② 左旁走步,身体很低,膝部半蹲,斜撩袖,下面的手基本在脚腕处,再起身。

[Da] 右落脚的同时立起右转身,面对四方位,左手原低位,右手原高位。

[2] 三步一撩,左手前平位,右手斜后下位。

[3]

①—② 右脚开始走四步,双手前平位划八字左右各一次。

[Da] 右脚撩出前勾脚点地,左曲腿,同时双手左旁起平撩袖到右旁斜位袖(见图二十八)。

[4] 向左旋转一周,双手打开斜撩手。

[5]-[6] 同第[1]、[2]小节。

[7]-[8] 原地三步一撩两次。

[1]-[4] 左脚单撩一次,右脚单靠步,双手从旁到上位,划圆回臀部扶胯。



图二十六



图二十七



图二十八

短句二十:点跳搓转步、前后点地、跨腿。2/4(快板)

[1] 斜撩袖,单点地两次。

[2] 前后点地,双手前平位交叉。

[3] 变身跺步,双手旁平位(见图二十九)。

[4] 左脚迈步,面第一方位。右脚端起,同时左脚踮起双手斜平位(见图三十)。

[1] 右脚跨腿转一周落前踏步,双手后侧撩袖(见图三十一)。

[2]-[3] 右、左、右主力腿跳起,同时右腿伸直收回端腿位。双手从平撩袖到胸前交叉,快速打开平撩袖。

[4] 右全脚落地,左脚踩靠步,双手平撩袖(见图三十二)。



图二十九



图三十



图三十一



图三十二

第五节 基本舞蹈组合动作分解(中级)

一、编排规律剖析

在初级阶段我们学习了藏族民间舞蹈的短句动作,藏族舞蹈基本动作训练中的动作短句具有两大特点:一是动作编排随音乐的起伏而变化;二是根据教学训练目的不同而变。

由于学生年龄、阅历、文化背景的不同,组织教学的方式和方法必然存在着较大的差异。为了便于动作短句的剖析,以上各种动作短句依据它们不同的作用和性质,将它们分两类,一是基本动作类,二是性格动作类。

基本动作是动作短句的主体,主要包括腰、胯、颤膝的动律和擦步、刨步、跺步、拖步、云臂绕圆、端腿、斜撩袖等各种甩袖舞姿,他们分别具有动作连续性强、幅度大等特点。

性格动作类是起调节、转折、承上启下作用的辅助体,它包括踢踏的抬踏步、退踏步、点踏步、自转踩踏五步,以及依、卓的跨转舞步、进退步和其它变化动作。踢踏步、依、果卓等在藏族民间舞蹈中都是载歌载舞的形式。在长期的表演中动作与音乐之间的关系紧密相连、水乳交融,直接影响着短句动作的构成。由于动作与音乐的关系,使动作短句的编排具有一定的程式,是基本动律和性格动作两类不同性质和作用的动作,有了自己相对的固定位置,即以基本动作开头,用性格动作结束或转折,引起下一动作短句的出现。

当今教育发展的趋势之一是课程内容综合性强、弹性大、教材要求留有较大空间,为我们因地制宜创造性地开展教学提供便利。编排藏族舞蹈短句只是希望能够抛砖引玉,以便今后对学生在教学中开展舞蹈训练有所帮助。中级

部分以藏族舞蹈组合训练为主,通过对组合动作的学习与组合表演,使学生掌握藏族舞蹈技艺必须达到的上身动律与步态的融合。上肢动作与下身动作相融合,具有整体感的协调动作的水平。对踢踏、卓、依等动作的掌握必须达到娴熟地运用各种动作,做到衔接有韵,细腻精湛。通过学习掌握并体现出藏族舞蹈自然流畅、质朴大方的风格特点,并突出表现出女性舞蹈柔美开朗、温和恬静的美感特征。

在教学中舞蹈教师既要掌握肢体动作语言,对每一个基本动作和短句动作熟悉、掌握,又要有一定的语言文字能力,才能胜任舞蹈艺术教学工作。成熟的舞蹈教师的语言表达是一门赏心悦目的艺术,通过教师的讲解和对动作准确的示范,能够使教育活动的开展更具艺术性。

在藏族舞蹈的教学过程中,舞蹈教师在掌握课程动作标准的基础上,要依据教学目的、要求,选择适宜的教育内容。在了解学生基础知识、能力现状的基础上,设计教学组织形式、选择教学方法和教学辅导设备等。同时还应制定出切实可行的舞蹈教学计划,并注意积累教学经验,以便今后的教学更加的完善。

二、舞蹈动作组合编排

1. 手位组合 2/4拍

动作要求:围腰时长袖与膀臂统一在圆的基础上进行,撩袖时以膀臂的斜度为准,手腕用力,其中腰是其主要动力。

[5]-[8] 准备动作,双手在胯的两旁自然下垂,双腿正步位。自然上下起伏两次。

[1]-[4] 双手从右到左做围腰手,左脚前踏步。

[5]-[8] 双手从左到右做围腰手,右脚前踏步。

[1]-[4] 反复前[1]-[4]动作。

[5]-[8] 反复前[5]-[8]动作。

[1]-[4] 左脚前大踏步,双手慢起做下甩手动作,右手高左手低。

[5]-[8] 左手斜上伸展,双脚微颤。

[1]-[4] 左手腕带动变后单背袖手位,双腿微颤(见图一)。

[5]-[8] 原手位姿态不变,双腿自然上下起伏。

[1]-[8] 手位不变,右脚迈步,向后自转走步一周,回原位。

[1]-[2] 双手前交叉,右手在上。右勾脚做前点步。

[3]-[4] 双手自然旁打开,右脚后掌点地。

[5]-[6] 反复[1]-[2]动作。

[7]-[8] 右脚自然端腿,下旁腰双手做侧撩袖位(见图二)。

[1]-[8] 反复前[1]-[8] 动作的反面动作。正反共做四次。

[1]-[4] 左脚走三步一点脚位,[1]-[2]双手平甩袖,[3]双手收回胸前,[4]双手同时打开做右手高斜撩袖。

[5]-[8] 同上节奏,做反面动作。

[1]-[8] 反复前[1]-[8] 动作,正反共做四次。

[1]-[3] 双腿正步半脚尖立起,从左到右双手做云臂手里绕圆动作。

[4] 双手到胸前。

[5] 双手做雄鹰展翅动作。

[6] 双手到胸前。

[7]-[8] 左脚前踏步,双手做回首袖。

[1]-[4] 姿态不变,原地微微颤膝。

[5]-[8] 保持回首袖动作,左脚重心,右脚脚掌点踏地自转一周。

[1]-[2] 右脚斜前迈步,顺手顺脚斜撩袖,身体前倾右手在前低撩袖,左手在后高斜撩袖。

[3]-[4] 左脚横迈步,顺手顺脚斜撩袖,身体前倾左手在前低撩袖,右手在后高斜撩袖。

[5]-[6] 云手袖绕圆的同时踏点步三下自转一周(见图三)。

[7]-[8] 反面云臂里绕圆踏点步三下自转一周。

[1]-[2] 双手做上撩袖。

[3]-[4] 双手在胸前掏手交叉,右手在上,左手在下。

[5]-[8] 左手平打开到旁平位,右手从掏手位到头顶成上后背后。眼看斜上前方结束。



图一



图二



图三

2. 脚位踏步组合 2/4

动作要求:双膝微颤,肩部带动上身自然左右摆动,胯部向下沉的同时双膝自然曲伸。小腿要灵活。

[5]-[8] 准备动作,正步位,双手自然下垂。

[1]-[2] 原地右脚向前迈半步踩踏步两下,右手伸前斜下方。

[3]-[4] 两步一踩动作,双手顺手顺脚前后摆动。

[5]-[8] 同上两步一踩动作两次。

[1]-[2] 右脚抬踏步,左脚后跟微抬落地。双手向右顺身体围腰手。

[3]-[4] 双手在原位不动,左脚抬踏步,右脚后跟微抬落地。

[5]-[8] 两步一踩动作,双手从右到左围腰手。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 向右两步一抬动作,双手从后向右自然摆动。

[5]-[8] 向左两步一抬动作,双手从后向左自然摆动。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 右脚先迈,向前走两步一踩动作,双手从前平位向右摆动。

[5]-[8] 左脚先迈,向前走两步一踩动作,双手从右经前平位向左摆动。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[2] 向二方位两步一踩端腿,右手下方背手,左手从头顶上方,向后划圆(见图四)。

[3]-[4] 在原位做两步一后踩,右手从上做下划圆到后斜下方。左手从后做上划圆到胸前做下甩袖动作。

[5]-[6] 双手打开成斜撩袖,左脚重心立半脚尖,右脚吸腿的同时做翻身动作。

[7]-[8] 做两步一踩。手自然前后摆动。

[1]-[4] 两步一左前踢步,双手在旁自然打开。

[5]-[8] 两步一右前踢步,双手在前自然打开。

[1]-[8] 节奏同上,反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 原地半蹲左右踏步,身体前倾双手向前从右向左平划圆。

[5]-[6] 向前两步一踩,向前斜撩袖。

[7]-[8] 向后云臂手外绕圆,转体一周还原。(见图五)双脚向后右左右踏步转体端腿还原。

[1]-[4] 右脚主动,双踩步两次。双手从左向右两次向下甩手动作。

[5]-[6] 从八方位转体到四方位,脚向后点步。双手上划圆从八方位到四方位。身体前倾,胯部左右自然摆动。

[7]-[8] 从四方位转体到八方位,脚步回转踏步,双手上划圆从四方位到八方位。身体前倾,胯部左右自然摆动。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[2] 向八方位,右左换跺脚。

[3] 右脚落踏地的同时左脚45度勾脚踢出。双手前交叉。

[4] 左脚收回端脚,右脚半脚掌抬起。双手前交叉。

[5]-[6] 左脚落地,双手原位不动。

[7]-[8] 右脚落地成正步,双脚尖八方位半蹲。双手自然向旁打开。

[1]-[4] 八方位双跺脚两次,双手在头上部位左右自然摆动。

[5]-[8] 左手上斜位,右手与腰旁平位,从外向里划圆两次,左脚全脚着地,右脚端脚跺地连续做两次。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[2] 顺手顺脚右脚向前点步。

[3]-[4] 顺手顺脚右脚向斜后点步。

[5]-[6] 双手云里绕圆,右端腿转体一周,左腿半脚掌立。

[7]-[8] 两步一跺,双手前交叉的同时打开两旁平位手。眼看斜前方。



图四



图五

3. 腰的转体组合 4/4拍

[5]-[8] 准备动作,原地起伏两次,双手叉腰。

[1]-[4] 斜撩袖前迈步两次。

[5]-[6] 转体半蹲,双手顺身体的晃动到胸前。

[7]-[8] 转体还原,双手顺身体左手高右手旁平位。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 换手斜撩袖,端换腿前走步两次。

[5]-[6] 右左右前跺踏步走,双手从下向上撩袖。

[7]-[8] 右脚踏端腿。(见图六)

[1] 从右端腿转体落地。

[2]-[8] 换腿回转身走步。双手做腰转体换手斜撩袖。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 向一方位作两步一跺脚端腿,双手做上晃手接下甩袖。

[5]-[8] 反复[1]-[4]动作。

[1]-[4] 八方方位作两步一跺同时端腿,斜撩袖。

[5]-[8] 转体五方位作两步一跺同时端腿。双手与腰同时划大圆圈撩袖动作。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 涮腰的同时云手里绕圆,两步一跺转体大踏步动作。

[5]-[8] 回涮腰的同时云手外绕圆,两步一跺反转体大踏步动作。

[1]-[8] 反复以上[1]-[8]正反面动作。

[1]-[4] 涮腰云手里绕圆动作。(见图七)

[5]-[6] 云手外绕圆的同时双腿盘踏起同时在空中转体一周。

[7]-[8] 左脚在前落地的同时大踏步动作,双手斜下甩袖动作结束。



图六



图七

4. 卓舞组合 2/4(男)

卓舞中男女动作的主要区分是身体的上下起伏。男性基本是上式动作,长

袖飘逸,动作潇洒,好似雄鹰盘旋于蓝天。

准备:正对一方向,面一方位。

[1] 提气站立,眼望一方位,远望的同时身体前倾。

[2]

① 右腿前迈步,双手向后,斜下位,抬头,略颤膝。

② 左腿屈点踏,右脚落点地。

[3] 保持半蹲状,撤右腿,头朝右下,撤左腿,头朝左手。

[4] 撤右腿,慢提右腰和右臂。

[1]-[2] 右脚迈向三方位,左脚拖步靠右脚,双手斜平位。同时转体。

[3] 左起向七方位横迈步,右脚拖步靠左脚,双手斜平位。

[4] 左腿为主力腿,右脚抬起自然勾脚,左手前平位,右手斜后上位,向右跨腿转一圈。

[5]

① 右脚四方位撤步,身体后仰,左脚自然吸腿同时转体,右腿跪地右手后平位左手斜撩袖(见图八)。

② 左脚前落地,略蹲的同时右脚起步迈向八方位勾脚点地,右肩主动随右脚推出,左臂上晃手快速回斜下位。

[6]

① 左脚三方位迈出,右脚同时端腿,双手上云甩袖。

② 保持姿态,转体一周(见图九)。



图八



图九

[7] 右腿落地,左腿自然抬起,右手斜后,右手斜前,成斜撩袖。

[8] 保持姿态,向第一方位转体一周(见图十)。

[9]-[12] 左腿落地,右腿迈向八方位,左脚拖步靠右脚,换腿共作四次。(右手

随右腿,迈出时右手前晃手到侧撩袖,左手随左腿,迈出时左手前晃手到侧撩)。

[13]-[15]

①-④ 两步一跺,双手斜撩袖划圈,面八方位。

⑤ 左脚半立脚尖,左脚端腿25度,右手从胸前快速打开成斜撩袖,面第一方位。

⑥ 两步一跺,原地右、左、右。右手从上斜位直接到胸前,成双下甩袖,左手原位不动(见图十一)。



图十



图十一

[16]-[17] 横走步,四步,右手上位,保持侧撩袖动作。

[18] 两步一跺,面八方位,斜撩袖,右手高,左手低。

[19]-[21]

③ 两步一跺,右、左、右,面二方位,左手高,右手低,成斜撩袖。

④ 双腿半蹲,左手回原位,右手到胸前曲臂,成下甩袖位。

⑤-⑥ 右腿端腿翻身一周,右手打开上斜位,成斜撩袖。

[22] 右脚落地,左脚前迈步,右脚旁靠,双手斜下方。

[23]-[24] 右脚旁迈步,左脚自然端起,双手平甩袖。同时端腿转一周,左脚落双腿后跪地(见图十二)。

[25]-[26]

② 右手自然旁打开同时站起左脚前抬腿,右手高、左手前平位,身体前倾(见图十三)。

④ 两步一跺,右手高,斜撩袖位。

[27]-[28] 重复[25]-[26]的反面动作。

[29]-[30] 面向八方位两步一跺,里云甩袖。两步一后撤,外云甩袖变第一方位。

[31]-[32] 重复[29]-[30]动作。



图十二



图十三

[33] 单撩步的同时双手从平甩袖回胸前速打开。

[34] 重复[33]动作的反面动作。

[35]-[36] 面八方位走踏跺步四步,双手从胸前打开平甩袖。左右左右脚的步伐。

[Da] 左脚速抬起45度,同时勾脚收回。

[37] 左脚落地两步一跺。

[38]-[39] 横右左右左走步,侧撩袖。

[Da] 右脚跺靠步。

[40]-[41] 右脚向一方位走四步,左手旁平位,右手从下划圆到上撩袖。

[42] 左腿自然出旁勾脚落地,右脚自然吸腿,双手上侧撩袖(见图十四)。

[43]

① 左脚落地,右脚自然旁起,双手向后撩袖之前位。

[Da] 右脚旁跺落地。

② 左腿自然前踏步,右手从胸前打开成旁平甩袖,左上撩袖(见图十五)。

[44]-[46] 脚向七方位左、右、左、右踏走步。双手作回首袖,右脚踏步的同时拧身两步一跺。

[47] 两步一跺,上臂云甩袖。

[48] 右脚反撤,踏步转体,膀子经外云袖到回首袖。

[49] 两步一跺,上臂里甩袖。



图十四



图十五

[50-51] 三步一端走步,双手左右摆动(见图十六)。

[52-53] 左右左脚前走七步,平手位,前倾腰(见图十七)。



图十六



图十七

[54] 右脚落地,左脚自然抬起,手不变(见图十八)。

[55] 换脚,右脚前迈步,双手向左低起手。

[56] 左腿前端起在右腿半蹲的同时转体,右手内弯曲,左手斜下方(见图十九)。



图十八



图十九

[57] 双手前平位随身体转体一周,同时左脚端起(见图二十)。

[58]-[61] 左右侧撩袖拖步动作,正反面各一次。

[62]-[63] 左腿半脚掌立地,右脚端腿。双手拢臂绕圆(见图二十一)。



图二十



图二十一

[50] 右脚反撤,踏步转体的同时双腿盘跳起变左脚在前(见图二十二)。

[51] 右脚落地的同时左脚上步落地跪(见图二十三)。



图二十二



图二十三

5. 卓舞组合(二) 3/4

卓中女性基本是低式动作,长袖围身而舞,好似环绕在白云间。

[1]-[4] 右脚迈步走,面七方位。右手高左手低,顺手顺脚换脚走,斜撩袖(见图二十四)。

[5]-[6] 从三方位向七方位低身蹲踏步,右手从前平甩袖到后背手(见图二十五)。



图二十四



图二十五

[7]-[8] 右脚抬落地,左脚前点地,双手前平位。

[1]-[4] 右脚抬腿的同时双手晃起下旁腰,左右左脚走步(见图二十六)。

[5]-[6] 右脚踩抬步,右手同时从脚腕处速抬起,变端腿回首袖(见图二十七)。

[7] 身体回转面三方位两步走。

[8] 回转身体面第一方位,端腿回首袖。

[1]-[8] 重复以上动作。

[1]-[8] 重复以上动作,共作三次。

[1]-[4] 右脚迈步,面第一方位走步顺手顺脚斜撩袖。

[5]-[6] 面八方位两步一跺,右手高斜撩袖。



图二十六



图二十七

[7]-[8] 左后撤步,同时右脚快速撤后成左前点步,斜撩袖(见图二十八)。

[1]-[2] 右跺脚反转身,面七方位,回首袖。

[3]-[4] 七方位走两步。

[5]-[8] 顺手顺脚向八方位走步,低身前倾斜撩袖。

[1]-[6] 前悠踢步换脚三次,双手经交叉打开斜下位两次。

[7]-[8] 反转身三方位横走步,同时右脚抬起撩袖。

[1]-[8] 重复以上[1]-[8]动作的反面。节奏同上。

[1]-[4] 退撩步四次,双手胸前大八字平甩袖。

[5]-[6] 原地前平甩袖划大八字走步自转一周成双手前平位(见图二十九)。

[7]-[8] 左、右靠步,单甩手成侧撩袖。



图二十八



图二十九

[1]-[4] 两步一跺,右手高斜撩袖,撤步微微踏步蹲。

[5]-[8] 左右靠步,单晃侧撩袖。

重复[1]-[8]、[1]-[8]共两个八拍的动作。

[1]-[4] 面第一方位斜撩袖走步四次。

[5]-[8] 保持右手高位的斜撩袖,面向二方位三步一后刨动作。

[1]-[8] 面向五方位重复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 前走四步,顺手顺脚斜撩袖。

[5] 靠拖步,右脚横迈步左脚靠步,右手抬起成侧撩袖。

[6] 左脚抬起,右脚靠拖步,左手抬起成侧撩袖。

[7]-[8] 侧撩袖,右脚迈步,左脚端靠步转体一周侧下腰(见图三十)。

重复三次以上[1]-[8]动作,主要练习悠转体动作(见图三十一、三十二)。

[1]-[2] 右拖靠步左脚主力腿,膀臂右侧撩袖。

[3]-[4] 重复[1]-[2]动作。



图三十



图三十一

[5]-[6] 前踢步,左手高斜撩袖。

[7]-[8] 右脚踢步左端腿,斜撩袖翻身。

[1]-[8] 重复[1]-[8]动作。

[1]-[4] 右脚端腿4次,双手在胸前顺手顺脚划圆八字4次。

[5]-[8] 三步一撩两次,双手从胸前上高位划圆收回叉腰。

[1]-[6] 三方位走步,右手扛肩,左手低划圆走三步。

[7]-[8] 跺踏步两次双手叉腰左右动膀。

[1]-[8] 重复以上[1]-[8]动作。

[1]-[4] 面向后五方位走步,顺手顺脚斜撩袖动作。

[5] 右脚迈步左脚靠步,转体面向第一方位,同时双手到高位在头上部。

[6]-[8] 前撩步后退4步,面第一方位含胸,双手从高位慢慢下至前平位,作行礼动作(见图三十三)。



图三十二



图三十三

6. 依舞组合 2/4

依在舞蹈时,脚步蹂躏自如,胯部松弛左右扭动以腰为轴,长袖随身体摆动,舞步轻盈。

[5]-[8] 准备拍、双手打开,右脚自然抬起勾脚前点地,左脚曲膝作行礼动作。

[1]-[2] 右脚抬后踏步,双手在身旁划小圆。

[3]-[4] 左脚抬前踏步,顺身体划圆摆动。

[5]-[8] 后抬踏步接两步一跺,双手在旁顺身体前后摆动。

[1]-[8] 重复以上[1]-[8]动作。

[1]-[8]

①-② 右后抬点步,左脚掌抬踏步。

③-④ 右脚抬25度后撤踏蹂步。

⑤-⑥ 左脚抬踏步25度前踏蹂步。

⑦-⑧ 两步一跺,双手自然左右前后摆动。

[1]-[8] 左右两步一跺,端腿,共做4次,双手左右划八字下甩手。

[1]-[2] 右脚后撤步,双手斜撩袖右手高。

[3]-[4] 回转身左脚前迈步,右脚端腿斜撩袖。

[5]-[8] 右脚先迈步以自身为中心7步走小圆圈,侧撩袖。

[1]-[2] 两步一跺,双手自然前后摆动。

[3]-[4] 靠左脚同时换右脚。

[5]-[8] 面八方位7步跑蹂脚,双手平甩袖。

[1]-[2] 两步一跺,双手自然前后摆动。

[3]-[4] 左脚靠步跺两下,双手斜下位。

[5]-[8] 面八方位两步一跺抬,同时端腿转体半圈向后走(见图三十四)。

[1]-[4] 向后五方位走4步,顺手顺脚。

[Da] 吸腿反转身面一方位(见图三十五)。

[5]-[8]:面向八方位走四步。

[Da]:反转身面三方位。



图三十四



图三十五

[1]-[2] 云臂里绕圆,两步一后踏。

[3]-[4] 云臂外绕圆,两步一跺一后踏。

[5]-[6] 重复以上[1]-[2]动作。

[7]-[8] 重复以上[3]-[4]动作。

[1] 右脚抬起,左脚掌踏脚,不起脚后跟。

[Da] 右脚落踏地。

[2] 重复上[1]动作。

[Da] 重复上[Da]动作。

[3]-[4] 两步一跺,面第一方位,双手随脚自然摆动。

[5]-[8] 以身体为中心顺踏步走半圆到三方位,侧撩袖。

[Da] 左踩靠步,双手保持侧撩袖姿态。

[1] 换端腿,右脚踏地左脚端腿。

[2] 左脚踏地右脚端腿。

[3] 重复[1]动作。双手左右划八字。

[4] 重复[2]动作。双手左右划八字。

[5]-[8] 右脚落地,推脚腕,双脚跳起盘腿(见图三十六)。在空中旋转一周落地,左脚点地双手云臂外绕圆后收回胸前,打开平甩袖含胸行礼(见图三十七)。



图三十六



图三十七

7. 则柔舞组合 2/4

则柔一般是短袖或将袖子拿在手中,多以轻歌曼舞、优美的舞姿与动情的歌词、唱腔融为一体,一种内在的体语流动令人心醉神往。

[1]-[4] 双手平摊开,面第一方位4步走。

[5]-[8] 双手慢慢抬起到头顶分开成平撩袖。右勾脚左脚稍弯曲成行礼手。

[1]-[2] 面七方位,右脚稍弯曲前走四步,双手胸前平撩袖(见图三十八)。

[3] 右脚抬撩步,右手内弯曲,左手斜下方(见图三十九)。

[4] 左脚抬撩步,左手内弯曲,右手斜下方。([3]的反面动作)

[5]-[6] 前走4步,双手前平位。



图三十八



图三十九

[7]-[8] 原地踏点步,右手斜下方绕圆,左手叉腰(见图四十)。

[1]-[4] 站小八字,微微颤膝,右脚原地上下踏步。

[5]-[8] 右脚慢慢端起45度,双手从胯部慢慢抬起作平绕袖(见图四十一)。



图四十



图四十一

[1]-[8] 左手原位划圆前走步(见图四十二)。

[1]-[8] 保持斜撩袖,一步一步围自身走一圈。

[1]-[2] 前平手向左摆动一次,右脚迈步。

[3]-[4] 前平手向右摆动一次,左脚迈步。

[5] 右脚起步左右左小踏步的同时将右脚抬起,慢起小的斜手袖位。

[6] 左脚起步作[5]的反面动作。

[7]-[8] 右左右抬脚,手心向下双手保持斜撩袖动作,双手腕从后向前划圆拢手。

[1]-[2] 右脚在前,左脚后踢步,双手从胯部起到上撩袖动作(见图四十三)。



图四十二



图四十三

[3]-[4] 右脚前端步,双手从上撩袖到下撩袖动作。

[5]-[8] 重复[1]-[4]动作。

[1]-[4] 左右左自然抬腿,双手从前平位打开小斜撩袖,面一方位。

[5]-[8] 重复[1]-[4]的反面动作。

[1]-[8] 原地小踏步右脚在前,左手在耳旁,右手斜旁打开。身体左右摆动。节奏一拍一摆动(见图四十四)。

[1]-[2] 左端腿向前跳起,同时双手平撩袖。

[3]-[4] 落右脚前踏步半蹲微微颤膝,同时双手在平撩袖位作手腕前划圆动作。

[5]-[6] 右手从胸前划弧线至头上部,左背手(见图四十五)。

[1]-[8] 重复[5]-[6]的反面动作。



图四十四



图四十五

[1]-[2] 右脚起向后退两步,双手从前平位右左摆动两次。

[3]-[4] 左腿重心右端腿自转一圈,双手打开做斜甩袖(见图四十六)。

[5]-[6] 双脚在原地左右点踏步,双手打开右小斜撩袖。

[7]-[8] 重复[5]-[6]的反面动作。

[1]-[2] 右手斜上方绕圆一次,左平手同时右脚端起25度转体。

[3]-[4] 双手打开斜撩袖,同时右手斜上方绕圆一周,左手随右手从下向前划圆,左腿前踢步25度(见图四十七)。

[5]-[8] 慢起斜撩袖原位手腕微微划圆。



图四十六



图四十七

[1]-[4] 右小踏步上撩袖,脚原位微微颤动,双手下撩袖。

[5]-[8] 重复[1]-[4]动作。

[1]-[2] 右前抬腿原地跳一下,双手在平甩袖位做前绕手腕动作。

[3]-[4] 左前抬腿原地跳一下,双手同上[1]-[2]动作。

[5]-[6] 左跨腿转体一周,双手拢臂里绕圆(见图四十八)。

[7]-[8] 面五方位,右脚前左脚后半蹲,双手后背,左右肩根据节奏前后摆动(图四十九)。



图四十八



图四十九



图五十



图五十一

[1]-[2] 面第一方位,后退两步,双手左右摆动。

[3]-[4] 向前走4步,右手在胸前立掌,左手在右手肩膀处,成敬佛手位(见图五十)。

[5]-[8] 围自身慢走步一周,双手从回首袖起慢慢打开侧撩袖(见图五十一)。

[1]-[4] 重复[5]-[8]的反面动作。

[5]-[8] 后退两步,双手打开平甩袖作行礼动作。

第六节 舞蹈教学的指导和组织

经过几代人的努力,藏族舞蹈教育事业已经有了很大的进展。优秀教师不断涌现,杰出人才层出不穷。多年来舞蹈界组织了各种比赛,种种比赛形式是对藏族舞蹈的检阅和展览。通过各种形式的比赛,虽然取得了显著的成绩,但在演员的表演过程中,作为舞蹈教育者也从中看到了很多在今后的教学中应该注意和加强的问题。仅从一个简单的控制动作看,有的脚下十分有力,有的却飘浮不定。在作旋转、大跳等技巧性的动作时很明显看出有的演员动作清晰准确,身轻如燕,从容自如;而有的演员则缺乏力感和清晰感,在动作上显得沉重笨拙,给人以疲倦感……,这就说明有的学生动作规范,而有的学生动作就不够规范。舞蹈教育是“能同时既表达了感情的内容,又表达了感情的强度;它是具体化的,可以感觉得到我们心灵的实质。它可以感觉得到渗入我们的内心,像箭一样,像朝露一样,像大气一样渗透我们的内心,它充实了我们的心灵。”^①从教育学的角度谈,可以说没有艺术的教育是不完整的教育,仅有技法的艺术教育是不完整的艺术教育。舞蹈艺术教育以其特有的功效弥补了许多学科的不足,成为素质教育中不可缺少的重要内容。

因此在教学中,教育者要加强对学生的动作的规范教育,舞蹈的规范是根据具体的舞蹈形式而定的。比如芭蕾舞有芭蕾舞的舞蹈规范,中国古典舞有中国古典舞的规范,民族民间舞同样有自身的舞蹈规范。因此说,藏族民间舞同样有自身的舞蹈规范。如藏族舞蹈家的内格与动作要领,在其规范的训练中除了它的科学标准外,还负载着美学的意义,它既受本族独特舞种美学的制约,同时也划分出自身舞种美学的界限。如:藏族舞依中有这样一个动作,双脚在一方位,三步一抬的脚步动作,同时颤膝,双臂从平展翅动作拧身、经斜线回平展翅,方位从八方位拧至四方位再回到八方位动作。这一动作是藏族民间舞蹈依的典型动作,其中颤膝是主要特点,如果离开了这种具体动作的规范,不但失去了藏族舞蹈的本质,同时也失去了藏族舞蹈的美学上的标准。任何形式的教育活动,都具有特定的功能。功能是教育活动的预期目标和教育活动有效运行的标志,

^① 夏于全主编:《世界传世藏书》(第二卷),见李斯特著《音乐与情感》第1391页,蓝天出版社。

舞蹈艺术教育的功能,就是通过以舞蹈艺术为教育媒介,对学生组织开展具体教育活动所产生的作用。作为艺术教育的一个分支——舞蹈教育,其功能是艺术教育功能的重要组成部分。

一、藏族舞蹈艺术的审美感受力

舞蹈是运用肢体语言,按照一定的舞蹈审美观念抽象而又直观地反映社会生活的一种艺术形式。在审美认识的阶段,具体感性的个性特征是其本质。因此说,舞蹈是一种通过舞蹈的直观动作形式美的感受来达到其审美效果,在得到感受的同时引发联想、想象的情感体验活动。

舞蹈艺术的审美教育过程,就是以舞蹈的审美体验为主线而展开的舞蹈审美能力的训练审美过程。我们清楚地认识到,一个经过按照教材规范严格训练出来的演员,当他进入作品表演的时候,无论怎样变化舞姿和动作,都始终可以看出他们是有法可守,有章可循的。这也就成为专业舞者与业余舞者的舞蹈文化修养的差距所在。在审美认知的过程中,由于人们都是从内容与形式的复合中理解和感受艺术形象的,因此,舞蹈欣赏中的思维活动,往往是通过审美的情感体验由直观的舞蹈动作审美自然地过度到情感审美的。比如:四川省成都市歌舞剧团创作演出的舞剧《花仙—卓瓦桑姆》,它描写了古代西藏国王呷拉旺布与仙女卓瓦桑姆悲剧性的爱情故事,把自古以来善战胜恶、美战胜丑的主题提炼得如此鲜明生活、清新俊逸。舞剧构思无论在大的布局,或小的细节,总是围绕国王、卓瓦桑姆与妖妃三个主要人物,用情感这条线开创、连接、揉合。整个剧情具有藏族的艺术特色,既向观众展示了别具特色的藏族人民优秀的文化,又有很高的艺术欣赏价值。

舞蹈是人的肢体动作的艺术,它以动作性为主,虽然绘画雕塑也表现人体,但只是它们的表现,不是直观的实体。舞蹈是以直观的人体动作去表现的,如《卓瓦桑姆》中一段描绘三个主要人物复杂心情的三人舞,体现了卓瓦桑姆痛苦的心境。难度较大的仰天转技巧,加上一些托举的舞姿,构成了舞剧独具一格的艺术特色。以舞蹈本体艺术特色塑造了典型的舞蹈形象,这是其它任何艺术不能代替的。因此说在舞蹈艺术教育中始终蕴含着受教育者对于舞蹈艺术美的感受能力。因此,在舞蹈教育中培养学生感受舞蹈艺术的审美能力是舞蹈艺术教育的关键环节,同时也是舞蹈艺术教育所要达到的首要目标。作为教师只有认真组织实施科学、系统、有效的舞蹈艺术教育,才能培养学生对舞蹈艺术的审美感受能力。

二、藏族舞蹈艺术的审美想象力

众所周知,艺术源于生活,又高于生活。高于生活的艺术是想象能力发挥创造作用的结果。北京舞蹈学院编导系毕业班的学生看到一幅表现长城的画,这幅画的视觉冲击力使他们非常激动,尤其是画的底部几双白骨手臂穿透城砖、伸出城外好像在向人们诉说着什么。于是马上使人想起小时候听过的长城的故事,顿时产生了一种创作的欲望,想象中的舞蹈已经浮现在他们的脑海,通过构思将过去故事中的孟姜女、范喜良等代表人物与这幅画联系起来,一部经想象构思、“破坏”、“重建”的舞蹈诗篇《人兮长城》、《情兮长城》展现在观众面前,它用新的创作手法感染了观众。由此可见,丰富的艺术想象离不开丰厚的生活积累和对物象的精微观察。学生在接受舞蹈艺术教育的过程中,伴随着舞美活动同样要展开想象的翅膀。例如,在欣赏教学活动中,学生面对呈现在面前的声色俱佳的舞蹈艺术作品,会油然联想起与该舞蹈相关的生活体验、审美经验等。在我的教学中,有一次我给同学们出了这样一个题目:“同学们在教室上课,有个孩子经常在窗外徘徊”,要求每个同学以此为体裁构思一个小品,结果全班30个同学,每个人讲了一个小品故事,有的同学的小品很感人,如有一个同学的小品内容是通过这个孩子联想起希望小学在希望工程的资助下将一个失学儿童吸收到学校,并得到同学与老师的关爱,反映了党和国家给贫困地区群众和孩子们送去温暖的真实故事,我问该学生你怎么能够想到这样的小品,她告诉我,她就出生在青海一个贫困的山区,经常可以看到和听到政府派人到山区来,将村里最贫困的孩子送去读书的实例。教师在有目的、有计划地选择教育媒介,选择最佳的教学形式和方法以调动学生的形象思维,不但能够有效培养学生的舞蹈艺术审美想象能力,同时也能培养学生一种高尚的情操。合理地组织实施舞蹈创作教学,不仅能够培养学生学习掌握舞蹈与情感的对应表现以及对于舞蹈语言的灵活运用能力,而且有助于促进学生创作出富有真情实感的、催人奋进的、充满人生情感哲理的舞蹈艺术作品。

第八章 藏族民间舞蹈艺术创作与欣赏

舞蹈源于生活,又高于生活,这揭示了舞蹈与生活的辩证关系,也揭示了舞蹈创作从生活到舞蹈艺术的一条基本规律。创作是舞蹈艺术繁荣发展的关键,理论是实践经验的科学总结。而舞蹈欣赏又是舞者用自身的体语整体付出,同时由观赏者呼应的一种高尚的审美活动。从一定意义上讲没有人的肢体动作也就没有了舞蹈。然而舞蹈一定要符合观众的审美需求。创作与欣赏,作品与观众是艺术实践活动整体的两半,它们有如一个构件的凹凸两半互相合槽方能构成和谐的整体。

第一节 舞蹈创作

藏族民间舞蹈的创作是从生活到艺术的具体过程,它是由藏族群众的生活、习俗、语言、审美趣味融汇而成的。

1. 从舞蹈创作的心理学角度看,任何舞蹈作品的产生都要经历两个历程,一是心理历程——由外到内的历程,也就是对客观生活的主观感受过程。这种过程是通过感性形象来进行的,带有明显的动作性和舞蹈的技巧要求。如:对称力度、节奏时空变化等,以有效地表现出人物的关系及其各自的形象特征等。一是物质外化历程——由内到外的历程,将自己对生活的感受,通过特有的艺术手段外化为可视的物质对象过程。在种类繁多的艺术领域中,各门类的艺术都有它自身的特征。音乐主要是用声音为其独特的艺术手段,绘画主要是用色彩为其外化的可视物,然而舞蹈则是用人体的有规律的肢体动作,这正是舞蹈艺术区别于其他姊妹艺术而独具其貌的基本特征,同时也是舞蹈本身所蕴含的、所表达的意境。藏族舞蹈通常用跳、跃、跺、踏、撩长袖、旋转等一些大幅度的动作,来表达激动人心的场面和情绪。在则柔等一些舞蹈形式中也有用舒缓、细腻的动作来抒发人们的感情的。藏族舞蹈动作与其他民族舞蹈动作一样,都有其各自的特点,上身的前倾、后仰,手臂动作摊开延伸都有其说明与表现的具体意义。在创作一个作品、塑造人物形象时应该侧重于表现什么和怎样表现。怎样表

现的前提首先应该是表现什么。在藏族舞蹈中有很多优秀的节目值得我们从中汲取营养。编导家只有扎扎实实地投身于火热的生活中去,取得第一手材料,才可能创作出鲜明的生动的艺术形象。如果没有雄厚的生活基础,是很难确定和进入表现什么的创作的。比如藏族舞蹈《洗衣歌》的创作,首先作者本人在西藏部队工作十多年,了解当地藏族群众的生活以及驻藏部队的战士们与藏族群众鱼水般的关系。他们相互爱戴与无限信赖的一幕幕往事清晰地刻在编导者的记忆中。选材时刚好当地藏族姑娘们到营房帮助战士洗衣服,战士们不叫姑娘们洗,这感人的情景启发了编导者,再加上平时编导者与当地藏族群众的深厚感情,使他下决心要把表现藏族群众与当地驻军的深厚情意用舞蹈的形式表现出来。通过洗衣服这一小事来表现群众对新生活的热爱,对解放军的深情厚意。当确定了表现什么的主题之后,紧接着的第二个问题是怎样表现?藏族群众能歌善舞,歌舞是藏族人民生活中不可缺少的,平时劳动必歌、歌起必舞的情景是编导者所熟悉的,自然也给编导者提供了依据。因此用藏族群众喜闻乐见的歌舞相结合的艺术形式创造的作品,至今不衰。由此看到,作为编导通过深入生活,在生活中寻找创作的素材,是非常必要的。同时从心理学的角度加工提炼符合该主题的具有浓厚藏族舞蹈风格的肢体动作来表达其思想感情与中心思想。在创作过程中,编导者除了生活素材,还应该有生活的经验,这样才能为寻找舞蹈题材打好基础。将素材与经验提炼成题材,形成作品,首先要“破坏”其原有的要素和原有经验的逻辑关系和逻辑顺序,“重建”一个适合舞蹈体语艺术表现特点的逻辑关系和逻辑顺序,这样才能发挥舞蹈艺术的体语特长。作为一个舞蹈编导者不但要有生活经历、文学素养,而且还要有一种艺术的观察能力和感悟能力。在开掘深层的可舞性的同时,能够通过外部动作的信息,打开心灵的窗口,穿透生活表层去洞察、去发现。舞蹈擅长表现人的内心活动,因此说舞蹈心理学的创作方法给我们提出了又一个繁杂的知识系统。在艺术创作中有许多共同的规律,但是一项有价值的专业研究,主要的任务不是研究其共同中的“同”,而是研究共同中的“异”。为了研究“同中之异”就必须立足于对本门艺术的创作规律的深切把握,从“异”的局限中发现“同”的自由。不同的艺术门类,其创作过程中的思维方式的特殊性各有奥妙,因此我们不能只强调侧重与物质外化的历程的区别,而忽略了不同艺术家进行创作心理历程的特点。在舞蹈艺术创作中编导者就是创造者,经过长期的积累、艰苦的工作、百折不挠的坚强意志去克服困难、创造、探索未知。意志是编导者创造成功作

品的先决心理条件。舞蹈编导者要有远大的志向,充分发挥智力因素的作用,促进敏感的观察力和丰富的想象力。人的思维活动是心理活动的重要环节,甚至是主要环节,作为舞蹈编导抓住了人的思维特征就等于抓住了人的心理活动中最根本的东西。舞蹈与其它艺术一样,舞蹈创作者在思维过程中是以形象记忆即表象为材料进行思维活动,这是艺术创造所共有的思维特点。舞蹈艺术更具有其独特的要求,即在舞蹈中必须要灵与肉、情与思、艺与技、意与形高度和谐与交融。比如舞剧《花仙——卓瓦桑姆》中,卓瓦桑姆与国王双人舞,和国王思念卓瓦桑姆而妖妃夹杂进来的一段三人舞,卓瓦桑姆苦难的一段独舞,都是舞蹈中用高超的肢体语言,将情与思、灵与肉、意与形高度融合,恰当地表现了人物的心理,塑造了完美的形象。从上可以看出,每一部舞蹈作品的诞生,都是舞蹈心身契合的一次全新体验,一次创作心理历程及外化操作过程的完美结合。

2. 在舞蹈创作过程中,艺术家根据对生活的观察、体验有所感悟,触动心弦和已有的经验及感情相互撞击后而被保留下来,并在记忆中积累的才是舞蹈创作的材料及源泉。生活素材、生活经验是提供舞蹈题材的基础,而支撑舞蹈题材的基本点是材料中所蕴含的可舞因素。舞蹈的创作,是一种具有创造性的复杂劳动。舞蹈编导者的职责是创造一个生动活泼新颖的独特艺术形象。因此,要求舞蹈编导者要有较高的意志,以充沛的经历去创作、去竞争。在艰难的竞争中每一次创作从选材、结构到语言外化,都是一次新的体验和发现。藏族民间舞蹈作品的创作,重要的是离不开寻找藏族艺术之根,在创新的道路上没有现成的道路可走,只有编导者在探索中前进,创新才有根基。也就是说民族精神不只是外形、服装和色彩,要挖掘本质的东西,即民族的气质、根本性格和情感,这才是真正的根,才能激动人心。舞蹈创作者首先要对事物的外部动态、形态或情态有所把握,如再现劳动过程及劳动中人的情感状态,再现花、鸟、鱼、草或山、川、河流的形态及动势,从外在形状的模拟中表现自然造化的神奇美妙或表现人在其中的精神状态、情感风云等等。其次是从静态的空间造型中捕捉动的内在情势或倾向。如从油画、雕塑、壁画的静态空间中把握“动”的内蕴等等。第三是从社会各种人物内心世界的波澜起伏中去把握动的契机,侧重于表现人的心理活动或人在事件中的性格特点、情感倾向等。从舞蹈创作者个人的认识结果及情感体验结果中提炼题材。

3. 从客观现象到主观意愿的转化是舞蹈创作活动中最具创造性和想象力的重要环节。这一环节是创作者多种心理功能互相配合的协奏曲,是创作者的

情感倾向、认识态度与客观事物交织扭结、此消彼增的重建过程。舞蹈编导者在创作的过程中主动运用扩散思维、任意思考的方式提出设想,只要认为是有可舞性的千万不要放过,努力将自己收集到的题材进行整理,使用联想法,将创作意念转化为实际创作的设想,将原有的创作设想通过分析的过程,发生更适合编导者发展思维及创作意愿的转化与迁移。因此从客观记录到主观意向的转化是舞蹈创作的实质性阶段。如:舞蹈家在创作中往往将草原上纵马奔驰的骑手以天空中展翅高飞的雄鹰去替代;而将天空中展翅高飞的雄鹰,却以豪放的骑手去替代。凡此种种,无论是拟人化还是拟物化,都脱离原形,移情换形,经舞蹈家心理转化之后产生了“质变”。改变事物原有的属性,采用相反的原理从中受到启发进而创造出新产品。舞蹈选材这一创作步骤中转化的内容与方式因题材而异,因作品的体裁而异,但是转化是必须的,转化是舞蹈题材确定过程中的高级思维活动,是从模拟再现转向艺术表现的关键。

4. 要发挥舞蹈编导的个人创造性,做生活的有心人,练习创作的技法,学习创造性的思维方式,从各种角度观察事物,构思可舞的舞蹈作品,在实践中把自己学到的理论与方法运用到实际创作中去,发挥个人的创造性。只有充分发挥编导的创作个性,才能保证舞蹈的多样化,才能保证舞蹈的深化和成熟的表现。舞蹈编导应该储备大量的舞蹈语汇,以舞蹈的形象思维推敲题材,确定主题。实际上推敲题材,确定主题是衡量编导者思维独立创造性的重要标准。每个民族都有各自独特的舞蹈风格、生活风俗习惯、心理素质、审美特点。舞蹈编导在了解民族风格、文化传统、心理素质的同时,要加强个人创编能力的培养。个人的创新潜能是指在一定的时间范围内,通过实践发挥最大限度的功能。在收集舞蹈题材的同时捕捉瞬间的灵感。经常搞编导工作的人都知道,一闪念的灵感,稍纵即逝,任凭你有再好的记忆力,当你的灵感消失之后,就很难回忆起来。因此,要善于捕捉与记录。藏族民间舞蹈风格是经过相当长的历史演进而逐步形成的,舞蹈编导者先要由个人创作风格的逐步完善而形成流派,各种流派的荟萃就是民族风格的总体态势。民族风格是一个总体的概念,艺术家在创作中可以丰富它、发展它,但不能代替它,更不能背叛它。所以要强调民族风格,也要提倡创作的个性。

第二节 舞蹈欣赏

舞蹈欣赏是一种高尚的审美活动。通过人们赏心悦目的体验,达到对作品内涵的感受。在欣赏过程中,除了悦目、赏心的表层体验之外,还需要向作品的

深层进入,达到对作品意境、文化内涵、创作特色、形式结构、手法运用等进行深入的鉴赏评价。这都是舞蹈艺术实践活动中的三度创作者,他们是以人体语言为审美对象,通过对舞蹈的欣赏,将自己投身于剧中人的位置,同演员一起经历剧中那起伏跌宕的感情或曲折复杂的心理,将自己设置于曲折情节、激荡感情之中。投注于作品那诗化的境界、忠贞的爱情、深沉的思考、忘我的奋斗等舞台演绎之中。唤起欣赏者美好经历的回忆或向往。

1. 人们对舞蹈的欣赏,就是通过舞台呈现特点来感知的。我们都知道,舞蹈是一门综合艺术,在诸种综合因素中舞蹈动作是其中的核心元素,而这个核心元素又是以连绵不断的流动形式呈现的,因而舞蹈元素又同音乐元素密切结合,共同承担着表现生活、塑造形象的任务。舞蹈欣赏是通过视觉通道和听觉通道这双重通道来接收舞蹈美的信息。舞蹈的肢体在空间展现,在时间中流动,在展现与流动中融合为舞蹈的语言。观众对舞蹈的审美,便要同时调动视、听两个审美通道的协调配合。这又强化了舞蹈家寻找舞蹈与音乐协调一致,共同表现的意识,这样才有舞蹈美的整体性。舞蹈家的创作意图同观众的审美期待相契合时,舞者和观者之间那种心有灵犀一点通的理解、默契与宽容,不仅是表演者的最佳境界,更是观赏者的最佳境界。

2. 舞蹈表演是集工具、形象于一体,以转瞬即逝的动作流组成负载着内在激情的动感空间。欣赏者既要在流动的形象、在形式感知的同时进入情感体验的状态,又要将那一个个转瞬即逝的动态形象在大脑皮层下的印痕中复合成生动的人物形象。为了保证这种视、听的直接性,在创作过程中,一般都选择那些跳跃性强、节奏轻快、肢体运动路线呈上行倾向的动作形式去表现欢快的情绪内容。选择那些动作缓慢节奏滞缓,身体运动路线呈下行倾向的动作形式去表现沉重的情绪内容。欣赏者的情感体验属于创作者规定范围之内的再体验,欣赏者的想象属于创作者创造想象基础上的再造想象,再体验与再创造想象是舞蹈欣赏心理过程的实质内容。一部好的作品,其内蕴无论是感性的还是理性的,都必须隐藏于动作形象的背后,舞蹈艺术的“情动于中而形于外”不仅是指它的艺术特性,同时也指它的语言表达方式。舞蹈语言是最为直接的语言,情境是否合理、情感是否真实、人物关系是否准确,都会在语言中显露无遗,观众即使处在高度集中,忘我投入的观赏心态中,舞蹈语言稍有不合情、不合理的表现,便立即通过视听通道反馈到大脑皮层做出反馈性评价。所以说舞蹈欣赏中形象感

知与情绪感染同步、情感体验与再造想象同步、理解与反馈同步。

3. 对于不同欣赏水平的观众而言,有不同的接受层面。作品呈现于舞台时,首先进入观众视觉的是人自身的结构美,以及由美的人体所舞动的美的肢体语言,它所给人以美感愉快并引起欣赏兴趣,这是舞蹈审美的表层。由美的肢体所表现出规范化的动作,由动作所传递出的情绪、情感、意味、意义使人动情、引入联想,引发出欣赏者活跃的心理反应,并积极投入,产生共鸣,这是舞蹈欣赏的里层。看到舞蹈创作者的人生观、美学观、专业水平、艺术趣味等,能使人对作品、作者有进一步的认识,或对作品、作者对生活的判断做出再判断,这是舞蹈欣赏的深层。我们在承认舞蹈欣赏的层次差异的同时,也要承认舞蹈作品本身的美学层次的差别,只有二者相互制约、相互关照,舞蹈创作与舞蹈欣赏的水平才能得到共同的提高。

第九章 藏族民间舞蹈与民俗

第一节 藏族节日中的民间歌舞

藏族有几千年的文明史。博大精深的古老文明,育化出丰富多彩的节日与歌舞艺术。藏族的节日是一种社会文化现象,是藏族人民在长期的社会实践活动中,为适应生产、生活的各种需要和欲求而创造出来的。初步统计在藏族地区大约有40多个节日,无论是民间最具有特色的节日,还是僧人与民间藏族群众共有的节日,总是离不开歌舞表演的活动形式。

如,藏历新年,是藏族群众最隆重、最盛大的节日之一。除了为庆祝新年而举行的各种民俗活动以外,在节日盛装的衬托下,人们成群结队地用唱歌跳舞的形式相互祝福是必不可少的一种形式。拉萨的藏历新年自古流传着每当大年初一早晨一位德高望众的老艺人叫门的习俗。当老艺人发出吉祥的声音时,家家户户都会把门打开,欢迎他的到来,老艺人的祝福象征着吉祥、幸福。藏族人的习俗大年初一都安排自家人的活动。在西藏日喀则等地区,大年初一清晨男女青年要去山岗上插龙塔(rlungrta)以示吉祥如意。插完龙塔后,年轻人们聚在一起以优美的舞姿和丰富的歌词,欢跳庆丰收的果卓和表达爱慕之情的拉伊。

又如,在青海卓仓一些地区有六月娱神节,以跳龙鼓舞为盛。一般是由40岁以下相貌英俊的青壮年组成,领舞率先起舞,以鼓为节奏,众舞者随之击鼓而舞。动作潇洒自如,有跨腿自转击鼓、踏步拧身击鼓、偏腿点步翻身击鼓等等。装饰独特,将金色开巾披在穿戴式长袍的舞者肩上,头戴五峰吉祥帽,显得威武英俊。据说这种装素象征人丁兴旺、五谷丰登、吉祥美满。还有许多节日,如射箭节、赛马节、菜花节、祭山神、祭海神的节日等等,都有专门的歌舞表演来衬托。

总之,节日中的舞蹈文化是藏族群众的精神财富,她显现了藏族潜在的创造力与对未来的期望与热爱,具有浓厚的高原舞蹈文化风貌。

第二节 民俗舞蹈的具体范围

民俗这种文化表现形态,民俗家称之为民俗事项,民俗事项一般被归纳为三大类,即物质民俗、社会民俗、精神民俗。舞蹈在民俗的范围内是社会与精神民俗的融合。比如,青海东部一些藏族地区的民俗舞蹈就是如此。我们以青海海东地区民俗舞为例,海东地区生产方面以农业为主,房屋居住是一家一户为一个庄廓的土木结构的平房。婚礼节庆、生活习惯、风土人情,在各村庄和地区的藏族习俗中大同小异,由于地域差异与青海省的牧业区迥然不同。

藏族善良敦厚、诚信朴实、能歌善舞、好客善交,一遇喜庆,则对酒当歌,手舞足蹈,欢喜若狂。这就形成了以婚礼为中心,以家族亲友为对象的喜庆舞蹈(亦称民俗舞蹈)。这种自然形成、传承沿袭的喜庆舞蹈有则柔、鲁等等。则柔是藏族群众相互交流感情的游戏或民间歌舞,则柔主要在青海东部农业区流行较广。则柔的种类很多,如安卓(bro)、香鲁(shagsglu)、佳鲁(ja glu)、桑阿洋(zhing a dbyangs)以及敬酒曲舞等等。这些舞蹈形式与藏族风俗血肉相连、水乳交融,民俗活动中离不开文艺活动,文艺活动又离不开民俗,舞蹈亦然。

青海卓仓藏族的迎亲舞蹈桑阿羊,是以男方的妇女为主的集体群舞,一般男方亲戚的姑娘们带上孜则,身着新衣,妇女们带上嘉龙(skralong)(两个绣花宽带,上有珍珠或银制饰品,带在身后与头发相连,表示已婚妇女),从远处边舞边唱,把亲戚、新媳妇迎接到大门口,气氛十分热烈:

俊啊 俊啊 今早俊

今天的天气格外俊

红日照在东山上

山顶的花儿开的俊

俊啊 俊啊 今早俊

今天的天气格外俊

红日照在水面上

舀碗净水献给佛

俊啊 俊啊 今早俊

今天的天气格外俊

远路的亲戚们到了
我们唱歌跳舞接的俊

俊啊 俊啊 今早俊
我们的阿舅到了
像日头儿照到水里
把凉水都晒热了

俊啊 俊啊 今早俊
我们的媒人到了
像月亮照到水里
把水照得明又亮

俊啊 俊啊 今早俊
我们的亲戚们到了
像天上的星星照到水里
照得天上地下都明亮

藏族妇女的阿舅,在婚礼中是至高无上的贵客,姑娘们跳着欢乐的舞蹈,赞颂着阿舅骑的坐骑:

阿舅骑的是金子般的马
马头像活佛的净水瓶一样
马的眼睛像星星一样明亮
马的身材像银山一样
马的尾巴像金线一样

请阿舅下马时是单人舞,一般是选能歌善舞的曲把式,身穿新衣,手捧哈达、红(是三尺左右不等的红缎子或红绸子),在大门口阿舅的坐骑前地下铺一条白毡呈半圆形边唱边舞,直至新媳妇的阿舅高兴下马才算歌罢。给阿舅搭上哈达、红等物品,迎到正房,新媳妇随着阿舅到院中,这时婆家的一位德高望众的长者手拿龙碗,端一碗牛奶或净水,围着场院中的桑池(是煨桑的圆台)边走边用细麦穗杆抛洒,有两个伴娘扶着新娘跟在长者后面,姑娘的阿舅和娘家亲

戚同时跟在后面,而后将娘家亲戚们都迎到客房,新娘随伴娘进入洞房。

“扬茶歌”藏语称佳鲁(ja glu),是妇女们向宾客敬茶时跳唱的曲舞,新娘用瓢扬三次茶,舀两碗茶,敬献给公婆。回到洞房之后,其他倒茶的妇女们唱到:

佳嘛罗……

先不要喝茶 等一会儿喝

烧茶的人大么 喝茶的人大

种茶的人大么 喝茶的人大

熬茶的妇女们最大

亲戚们唱道:

烧茶的人不大喝茶的人大

种茶的地方你不知道

你们只知道去烧茶

通过优美的舞蹈,诙谐的问答,表现了藏族妇女们的聪明智慧和风趣欢乐的情态。扬茶是由男女双方的妇女们将新媳妇拥进厨房里,边舞边唱。

则柔、安卓、佳鲁是在酒席过程中,男女分成两组,围着院子当中的桑池和嘛呢旗杆边唱边舞,或由二人以上的男女在家里对舞,此起彼落,你断我续,气氛十分热烈,唱词大多为颂词:

啊则……………

金子的沟里金子填满了

姑娘的命是金命

姑娘在金子里打滚

多么富有 多么贵重……

男女老少一起边唱边跳时唱到:

啊则……………

跳着唱着到天上去

龙凤舞时我们舞

跳着唱着到森林里去

虎豹舞时我们舞
跳着唱到聚会的场合去
同龄人舞时我们舞

鲁则根据场合而定内容。在婚礼上,一般是对男女双方的阿舅、媒人及对长辈敬酒时舞的,敬酒者高举盛酒的龙碗,边唱边舞:

从西藏驮来了青稞酒
从北京驮来了大米酒
用好青稞煮下的酩酊酒
最好的酒敬给媒人阿舅

向来客的平辈们敬酒,妇女们唱着香鲁(shagsglu)敬酒,多为开玩笑,敬酒取乐,幽默古怪,饶有风趣:

家里赶来了一帮水牛,
今日不要说喝酒,
就是担来满桶的泉水,
还嫌喝的不够。

惹的对方实在受不了了,少不了也回敬上一曲。回敬的内容一般根据当时的情景而即兴歌舞,十分有趣。

婚礼喜庆舞蹈(亦称民俗舞蹈),其主要特点是以家族、家庭婚礼为主。在特定的环境场合里,有特定的唱曲、舞姿,多以轻歌曼舞,舞姿健康大方,优美动情,令人心醉神往,欢快舒畅。参与者有男有女,有老有少,范围较广。藏族从小就受到这种喜庆舞蹈的熏陶,并代代相传经久不衰。自有了藏民族,便有了这种喜庆舞蹈,有喜庆,就少不了欢歌跳舞,她的生命力是十分旺盛的。它的动律特点是妇女躬身含胸,双手在胸下同方向摆舞旋转,跳则柔时张开双臂挺腰的同时微下旁腰,用肩带臂,一臂斜下,一臂斜上高于头部。男子两手握袖或插开一袖,将袖口搭于手腕处,反手握住,或张开双臂踏歌,或双手高于胸脯,膝部微颤,轻轻摇头,摆舞旋转,舒缓的动作表现了藏族细腻的情怀。

除了以婚礼为主的喜庆舞蹈外,还有一种有组织、有领导的歌舞队,这是在解放后的50年代初土改时以一个自然村或行政村为单位组织起来的。这些

藏舞队的组成,对庆祝土改胜利,欢庆春节节日和开展农村山乡文艺活动,满足各族人民对文艺生活的要求,移风易俗、交流文化等方面起到了积极的作用。

这些歌舞队一般由20多个男女藏族青壮年组成,有的多达三四十人,分男女两列,以圆场舞蹈为主,一曲一种舞,如呀勒桑、郎什则、挤牛奶、大嘎大勒、伊玛呀就桑等等。据说这些舞蹈来自日喀则、阿坝等地区,有的是从化隆传来的。其曲各有千秋,步伐是在踢踏舞基础上演进变化而来的。圆场转圈,踏歌载舞,有的队没乐器伴奏,有的队以锣鼓伴奏,变换曲调舞步时,大都由领队吹口哨指挥唱舞。跳这种藏舞豪放激烈,以肩带肘,甩臂踏脚,突出右脚为强拍,大幅度动作的起落变化,步伐整齐,节奏感强,他反映了藏族群众的心理,是富有个性的集体舞蹈。这些舞队的唱词,有的用藏语演唱,在各民族杂居地区,则用汉语演唱。如,青海平安县阿依赛美歌舞团演出时,用藏汉语演唱新填的歌词,通过藏舞这一表演形式,来歌颂党的领导,宣传党的各项政策,歌颂新人新事,赞扬社会主义的金光大道,富有时代气息,观众听得懂,有新意,受到各级领导、观众的普遍赞扬,收到了良好的社会效果。

注:部分歌词与故事情节为民间艺人完玛德吉老人与拉姆吉女士等口述提供。

第十章 藏族民间舞蹈的研究动态

舞蹈是以人的身体作为表现工具,以它特殊的舞蹈语汇(动作、舞姿、表情、造型等)为表现手段而表演的一种形象艺术,和其它艺术一样是表现人的生活、思想和感情的,舞蹈具有视觉艺术、时间艺术、空间艺术、造型艺术等综合性艺术的特点。民间舞蹈作为一种社会意识形态,是社会生活的反映,它必须以社会生活为自己的源泉,真实地再现生活。同时它又比普通的实际生活更高、更美、更典型。这是舞蹈创作的一个基本规律,只有真正认识 and 了解这一基本规律,才能真正科学地认识舞蹈的特征,卓有成效地进行艺术实践。藏族民间舞蹈也不例外,它也是伴随着人们改造自然的生产活动而出现的,它是对生活的摹仿,它起源于劳动实践。人们在长期的劳动实践进程中,锻炼出灵巧的手和高度发达的头脑,以及相互表达思想感情的语言,人的各种感觉器官通过摹仿行为而形成了扬手舞袖,踏地为节,这就给舞蹈艺术的产生提供了物质的前提。人们才可以根据这个前提进行民间舞蹈的创作。

第一节 素材的积累

舞蹈素材的积累与其它学科的积累基本相同。不同之处是,它必须将人物、事件、语言、风俗等,通过肢体语言来完善,所以它不仅要深入生活,对生活进行观察、体验、研究、分析,而且还必须仔细观察人们在劳动生活的过程中为了协同动作,减轻疲劳和相互交流思想感情常常按照一定的拍子,并且在生产动作上伴以均匀的唱歌的声音和挂在身上的各种装饰品发出有节奏的响声来创作舞蹈。

藏族民间舞蹈实际上是声乐和舞蹈的结合,静则为歌,动则为舞,表演时往往是载歌载舞,边唱边跳。所以在创作藏族民间舞时,必须投身于社会实践,亲身感受和体会。毛泽东同志在谈到文艺创作的源泉时曾说:“中国革命的文学艺术家,有出息的文学艺术家,必须到群众中去,必须长期无条件地全心、全意地到工农兵群众中去,到火热的斗争中去,到惟一最广大最丰富的源泉中去,观

察、体验、研究、分析一切人、一切阶级、一切群众,一切生动的生活形式和斗争形式,一切文学和艺术的原始材料,然后才有可能进入创造过程。”毛泽东同志是把深入生活,对生活进行观察、体验、分析作为进行创作的前提提出来的。没有自身的经历和足够的材料,就不可能进行创作。创作的第一点也就是素材的积累过程。在原始积累时,往往要经过长期的酝酿阶段,要从生活中吸取舞蹈的养料诸如人物、事件、语言、风俗等等。在社会生活中逐渐形成独特的方式,将这种独特的人物和事件、所经历的充满矛盾斗争的生活用舞蹈的形式表现出来,让人们对所接触的人物和事件所激发的灵感,用舞蹈作为一种特殊手段把社会生活反映出来。藏族民间舞蹈创作素材的积累也同样要深入到藏族民间环境中去观察、体验才能显现藏族民间舞蹈的魅力。素材的积累与收集在整个创作过程中起着决定性的作用。

第二节 收集与整理

做好藏族民间舞蹈的收集和整理工作,在今后将是一个较长时期的重点工作。藏族是一个能歌善舞的民族,藏族地区被誉为歌舞的海洋,几乎每个人都会唱几首歌,跳几个舞,讲几段民间故事。由于藏族群众的文化生活需要,主要靠群众自创和各种形式的民间艺术来满足,每个地区都有自己独特的歌舞艺术,一般都是群众自编、自导、自娱。如拉萨的踢踏舞、锅庄、热巴;青海、甘肃藏族地区的射箭舞、果卓、则柔;四川藏区的弦子、锅庄,另外还有寺院舞羌姆、乾等。广大群众既是演员又是观众,既是创作者、表演者,又是欣赏者、评论者和传播者。我们在收集藏族民间舞蹈素材时,必须深入到广大藏族地区搜集资料,进行整理和翻译。藏族民间舞蹈有着悠久的历史,有其独特的风格与特点。周恩来同志曾经说过:“首先要把我们民族的东西搞通。”藏族民间舞蹈是通过形象反映社会现实,所以我们要不断地吸取养料,才能使固有的艺术传统得到保存,并随着时代的发展而发展。

要热爱这一事业,要有认真负责的精神,而且还要有较高的舞蹈文化素养。不但要懂得藏族语言文字,还要有一定的文学修养,作为研究者更应该了解藏族的历史、文化艺术、宗教、民俗等。

第三节 舞蹈教学内容的选择

藏族舞蹈内容的考察研究,是以具体的藏族民间舞蹈素材为元素。于是,藏族民间舞蹈的基础动作就成了我们研究的基本依据。因此,选择有训练价值的

基本动作,对我们的研究和教学是一件十分重要的事情。

好的有训练价值的基本动作即具有科学意义的动作选项,能够代表藏族舞蹈风格的选项。这种选项有如下两个基本条件:一是具体地看,所选的具体动作能否正确地反映藏族特点;二是宏观地看,所选的整个教材在内容、形式、种类及其数量等方面都要与藏族舞蹈的实际相符。既能代表藏族民间舞蹈的现状,又能切合藏族文化与历史,因而在总体上比较全面地反映藏族民间舞蹈的性质和特点。只有编者经过调查研究,把握了藏族民间舞蹈的现状、历史性质和特点,并在编选工作中加以提炼,才能编出符合藏族民间舞蹈规律的教材。

就目前藏族舞蹈的实际来看,大体上可分为以下三类情况:

第一,科学选择元素。即在科学意识指导下编辑藏族舞蹈教材。选编教材的编者,应对所编舞蹈内容有较好的了解,能较好地把握其特征,在编选的过程中思想明确,编出的藏族舞蹈教材能较好地反映本民族的风格与基本面貌。

第二,无意识选择。即无明确意识指导地选择教材,这类编者,没有意识到藏族舞蹈元素的选择必须在总体上体现该舞种的基本风格,对该舞种的特征缺乏明确的宏观认识,因而编辑思想不清,所以编出的教材只是一些动作的拼集而已。严格地说,这类选择不能称之为教材,只能算做是凑起来的一般素材。它自然难以反映出舞蹈训练的真正涵义。

第三,非科学选择。即虽有明确意识,但指导思想并不科学的教材选择,这种选编是带有一定的即兴法,为了应付课堂而即兴发挥的内容,这样的选项无法作为教材而延用。

以上三种类型,我们自然应尽量选择第一类作为考察内容的对象。为了更好地选择教材,我们可以先在后两类选择中寻找更好的元素,作为基本考察对象。其次,再选择一些民间素材作为参考。总之,我们既要重视元素的选择,还要考察藏族舞蹈中其它各种风格的动作,如西藏、云南、四川、青海、甘肃等不同地区的舞蹈风格特征,除了基本风格特征以外,还要考察历史等其它材料。这样综合把握,相信一定能编好藏族舞蹈教材。

第四节 研究动态与方法

在舞蹈这个领域,尤其是藏族舞蹈领域,对藏族舞蹈体语的表现是相当普遍的,但是对藏族舞蹈研究理论的探讨文章就很少了。因此说,我们目前对藏族舞蹈理论的研究,可以说还不够系统和深入。舞蹈在很大程度上受制于人的肢体动作,人的肢体动作的结构方式和结构形态组成了舞蹈形式。舞蹈的意蕴从人体动作结构中表现出来。尽量造成人体动作结构的内蕴和质感,是舞蹈艺术

的主旨所在。拉班认为“人体动作是充满着内在意义的许多符号”。^① 因此,在藏族舞蹈的研究中应将艺术的动作符号在创造中显示其艺术深度。

1. 藏族舞蹈动作的力与虚拟性

在藏族舞蹈中单腿的旋转动作,或环舞的旋转形式表现很多,乍看是受到人体的自然力的支配,是生命的运动,实际上舞蹈表演中的这种力,不单纯是演员的肌肉活动所产生的那些引起实际动作的力,而是有一定艺术形象的生命情感的力。换言之,是演员对所扮角色的深入体验和理解而表现出的一种情感的生命力。

艺术舞蹈的力的动作,是受控制的、节奏化的、想象的姿势。就是说,舞蹈家创造力的形式同其它艺术形式一样,是虚构的形式,是生命情感的力的幻想。

2. 舞蹈形式本质化与形式美的独立性

舞蹈是以人体的线条、姿势、情态及服饰的色彩组合成的独特方式而引起我们的美感,现代舞蹈家总是将富有生命活力的感觉、情绪、精神直接诉诸于舞蹈的动作和节奏之中。这种舞蹈形式与心理情感的勾通,往往达到了融合为一的艺术程度。在西方现代舞作品中,伊莎多拉邓肯从海浪的起伏,棕榈树枝的摇动,蜜蜂的飞舞及鸟类的优美姿态中吸取动作的灵感,是舞蹈形式的本质化的具体体现,也是对艺术形式本身的审美价值的强化。格雷厄姆主张运用身体来叙述,“以身体的形象客观地表现我的信念”,“从而揭露内在的人”,^② 就是说,舞蹈演员的动作、姿态、手势、表情等,都是对“内在的人”的“叙述”。为了强化这种叙述语言的力度,格雷厄姆强调与大地接触,身体不同部位的肌肉的收缩与放松,让人体的每一个动作都凝聚有思想情感的因子,舞蹈形式更具有质感,也更富有趣味。

藏族舞蹈艺术传统讲究神韵、飘逸、自如、颤动、曲伸的表现方式,造成舞蹈的形式意味。比如《意乐仙女》中饰演藏王的舞者,那种雄劲的舞蹈形象让人感到一种坚定与勇敢。而仙女舞的一段,那种凌空翱翔的姿态给人以飘飘欲仙的美感,产生了很强的艺术感染力。

正因为舞蹈具有独立的审美价值,也只有具备这种本质意味的舞蹈形式美,才是优秀的舞蹈艺术形象。

① 姜耕玉:《舞蹈——动的形式美与本质感》,载《舞蹈》,1997(3)。

② 戴爱莲:《漫话古典芭蕾与现代舞蹈》,载《文艺研究》,1980(5)。

附:

青海藏族民间歌舞唱谱参考

卓舞歌谱曲一 (尕唔益卓查)

1=C 2/4 中速

6 6 53 | 2. 53 | 5 6[˙]1 65 | 5 23 16 | 2 3523 | 1 16 5 |2 1235 | 2 2 | 2 0 ||

快速

II: 6 653 | 2. 53 | 5[˙]1 65 | 5 23 16 | 2 3523 | 1 16 5 |2 1235 | 2 2 | 2 0 :||

曲二 (塞罗吆)

1=C 4/4 2/4 中速

3 2[˙]3 1[˙]3 2[˙]3 16 | 1 13 5.6 1.2 | 3 2[˙]3 13 2.3 16 |1 65 3 5.6 1.2 | 3 2[˙]3 13 2 16 | 1 65 3 5.6 1.2 |

1 - 1 0 :||

快速

$\dot{3} \underline{\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{1}\dot{3} \mid \underline{\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{1}\dot{6} \mid \dot{1} \quad \dot{1}\dot{3} \mid \underline{5.6} \quad \dot{1}\dot{2} \mid \underline{\dot{3}\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{1}\dot{3} \mid \underline{\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{1}\dot{6} \mid$

$\dot{1} \quad \dot{1} \quad \underline{\dot{3}} \mid \underline{5.6} \quad \dot{1}\dot{2} \mid \underline{\dot{3}\dot{2}\dot{3}} \quad \dot{1}\dot{3} \mid \dot{2} \quad \dot{1}\dot{6} \mid \dot{1} \quad \underline{\dot{1}\dot{3}} \mid \underline{5.6} \quad \underline{\dot{1}\dot{2}} \mid$

$\dot{1} \quad - \quad \dot{1} \quad 0 \parallel$

曲三 (东坡卓)

1=D 2/4 慢板

$\underline{3.2} \quad \underline{3566} \mid 6. \quad \underline{56} \mid \dot{1}\dot{1} \quad \underline{6.53} \mid 5 \quad 5 \mid \underline{6\dot{1}} \quad \underline{653} \mid \underline{56} \quad \underline{5653} \mid$

$\underline{22} \quad \underline{3.23} \mid 1 \quad - \quad \mid \underline{23} \quad \underline{56} \mid 5 \quad 5 \mid \underline{6\dot{1}} \quad \underline{6.53} \mid \underline{56} \quad \underline{5.6} \mid$

$5 \quad - \quad 15 \quad 0 \parallel$

快板

$3 \quad 6 \mid 6 \quad \underline{56} \mid \dot{1} \quad \underline{63} \mid 5 \quad 5 \mid \underline{6\dot{1}} \quad \underline{6.53} \mid \underline{56} \quad \underline{53} \mid$

$2 \quad \underline{32} \mid 1 \quad \underline{6} \mid \underline{23} \quad 5 \mid 5 \quad 5 \mid \underline{6\dot{1}} \quad \underline{63} \mid \underline{56} \quad \underline{5.6} \mid$

$5 \quad - \quad 15 \quad 0 \parallel$

曲四 (萨佳吉部)

1=C 2/4

慢两次\快两次

$\dot{1} \dot{5}$ $\dot{5} | \dot{1} \dot{6} \dot{1}$ $\underline{2.3} | \dot{5}$ $\underline{5.32} | \dot{1} \dot{6} \dot{1}$ $\underline{35} | \underline{3.23}$ $\underline{2.16} |$

1 $\underline{6.53} | \dot{5}$ $\dot{5} | 1$ $\underline{35} | \underline{3.23}$ $\underline{2.16} | 1$ $\underline{6.53} |$

$\dot{5}$ - | $\dot{5}$ 0 非

曲五 (德壤扎西尼玛)

1=C 2/4

慢板

$\underline{3.5}$ $\dot{1} | \underline{3.5}$ $\dot{1} \dot{3} | 2$ - | $\overset{3}{\underline{23121}}$ 6 | $\underline{6.1}$ $\dot{3} \dot{2} \dot{3} |$

$\underline{3532}$ $\underline{1612} | 6.$ $\underline{5} | 3$ 0 || $\dot{1}$ $\underline{3.5} | \underline{3.23}$ $\underline{2.16} |$

$\dot{1} \dot{2}$ $\underline{2.16} | \underline{5.5}$ $\underline{30} | \dot{1}$ $\underline{2\dot{1} 2} | \underline{6.2\dot{1}}$ $\underline{6.5} | 6$ - | 6 0 |

依舞歌谱曲一 (兑壤雅姆)

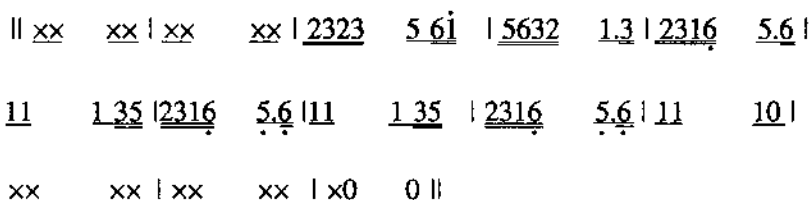
1=C 2/4

中速

||: xx xx | xx xx | $\underline{2323}$ $\underline{5.6\dot{1}} | \underline{5632}$ $\underline{1.3} | \underline{2316}$ $\underline{5.6} |$

11 $\underline{1.35} | \underline{2316}$ $\underline{5.6} | 11$ $\underline{1.35} | \underline{2316}$ $\underline{5.6} | 11$ 0 ||

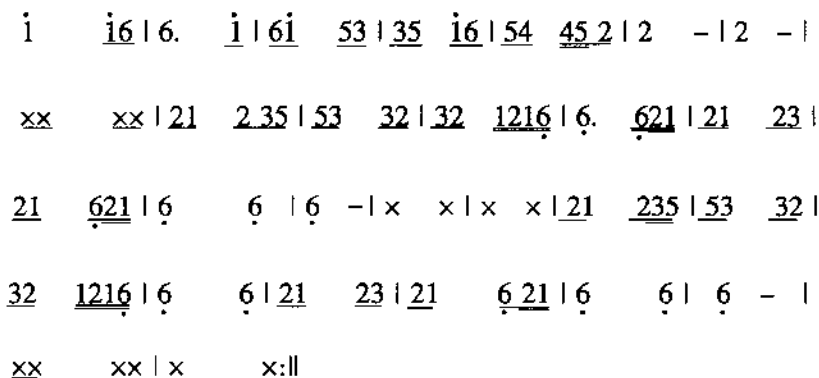
快板



曲二 (筠侧依)

1=E 2/4

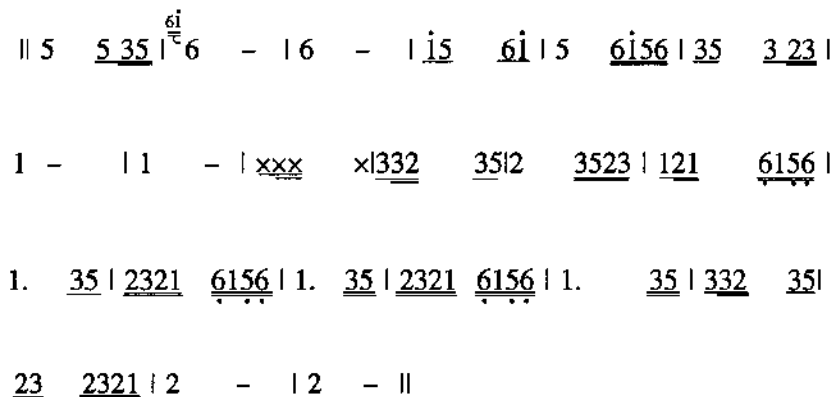
中速



曲三 洋啦索

1=F

由慢到快

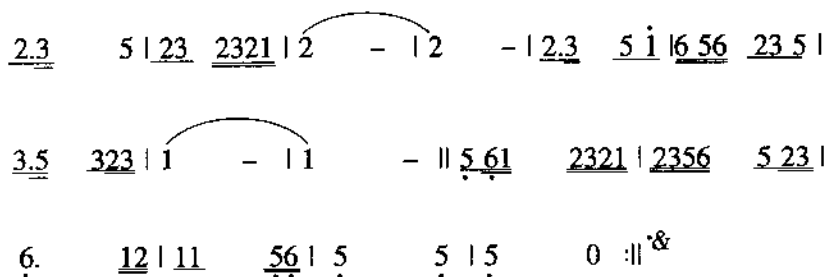


注:第三遍为快节奏。

曲四 甲萨嘛巧

1=D

中速、稍慢

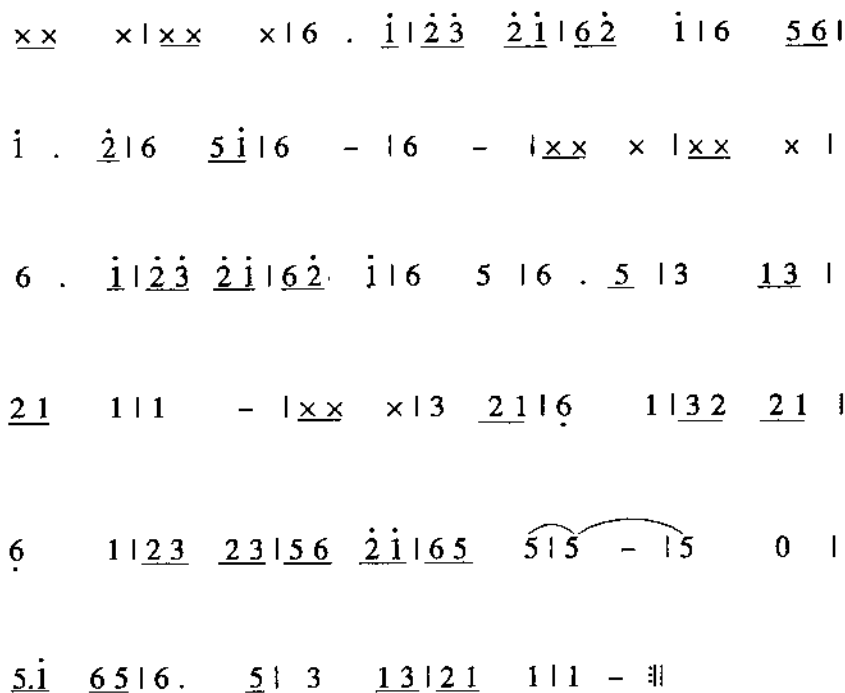


注：同样音乐节奏快速反复三遍

曲五 (让娜美娜措)

1=C

中速、稍快



后 记

作为一个从事民族民间舞蹈教学的老师,我热爱自己的事业,愿终生从事藏族民间舞蹈的研究工作。正因为这样,我热切地希望得到社会各方面的关注和支持,也希望有更多喜欢藏族民间舞蹈的有识之士献身于这个事业,以百折不挠的精神,怀着高度的使命感、责任感和事业心,共同为继承和发扬藏族民间舞蹈做出我们应有的贡献。谨此,我衷心地感谢青海师范大学的领导给了我这样一次难得的机会,同时感谢各界朋友对我的真诚帮助。

拙著《藏族民间舞蹈教程》一书的出版,希望能对藏族民间舞蹈的研究起到抛砖引玉的作用。由于本人水平有限,不足之处在所难免,真诚地希望各族各界专家、学者给予指正。

作者

2005年6月