

谈成曲的舞蹈艺术

白云生 著

J820.2



谈戏曲的舞蹈艺术

田汉著



談戏曲的舞蹈艺术

白云生著

北京宝文堂書店

一九五九年·北京

內 容 說 明

本書是昆曲老藝人白雲生，根據几十年舞台經驗，談到舞蹈同戲曲藝術的結合，舞蹈在戲曲里的特點和作用；也談到中國舞蹈的起源和發展。

北京室文堂書店出版

(北京王府大街64號)

北京市書刊出版業營業許可証出字第064號

北京市印刷三廠印刷 新華書店發行

*

統一書號：10070·370 字數 11,000 開本 787×1092 1/32 印張 5

1959年7月北京第1版第1次印刷

印數 20,001—12,000 冊

定價(7) 0.03元

中国戏曲在歌舞方面，繼承了我国古典表演、歌唱、舞蹈等的优秀传统，内容丰富多采，所以能流传至今。过去我在学习时，除去向老师們求教外，还經常向文人学者学习，才使我对我中国古典戏剧艺术如音乐、舞蹈等有了一鱗半爪的知識。现在将中国戏剧传统中的舞蹈艺术作一个简单介绍。

“舞”字的古代写法是“𠬞”，这是一个象形字，它的意思是一个人手中拿着羽毛，随着腿正在手舞足蹈的样子；手中拿着羽毛是为了增加舞蹈时优美的姿态。

后来的“舞”字是协音与象形并用的字；它上半边是个“無”字，是舞字的协音；下半边是个“舛”（讀喘），是表示两足相背作舞蹈前准备的八字步；在舞蹈的兴高采烈时，舞者多叫嚷，如江西省的面具舞，舞时嚷着咳啊……等。舞字上面的“無”字，乃是語言的注音，正是表示舞蹈者在舞蹈时所发出的叫声，加上下面的“舛”字，合而成为“舞”字，这是根据东汉許慎的《許氏說文》对“舞”字的解释。

下面我把中国古代舞蹈的概况作一个简单的介绍。

舞蹈起于远古时代，人們狩猎捕鱼归来后，彼此叙述一天劳动的收获，在一道指手划脚有声有色的談笑，比拟，后来逐渐形成了舞蹈。此外如蘆笙、跳月等舞的来源也是很古老的，这是青年男女为了求爱而进行的舞蹈。

《呂氏春秋》載：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏湫积，水道壅塞不行其原，民气郁閼而滯著，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。就是說：在我国陶唐、堯帝时（約四千多年前），天气很不好，时常阴霾淫雨，人民的生活很受影响，郁悶不堪，堯帝下令作舞乐，使人民發抒积悶，舒散筋骨。

“观其舞可知其德”，（《乐記》）就是說通过参观舞蹈的表演，可以知道这个国家的政治，人民的生活，社会的風气等是好是坏，是盛是衰，是正是邪。

古时很重視舞蹈，《礼記》《內則篇》載：“十有三岁学乐，頌詩、舞勺（勺又叫籥，乃是一种乐器，这是文舞），成童（十五岁后）舞象（用干戈作道具，这是武舞）。”这两种是幼年人所学的文、武小舞，由此可見当时人們已經把舞蹈作为教育的工具；而且舞蹈也是一种体育，后来讀書人只知用功讀書，不重視体育成为文弱書生。

从文献上所見，古时的舞蹈种类甚多，如：

“巫舞”就是祭神所用的舞蹈，巫是專門以請神为职业的人。

《說文》的解释上：“巫祝也，女能事无形以舞降神者也”。《楚語》云：“古者民神不离、民之精爽不携貳者，而又能整肃哀正……如此神明降之。在男曰覡，在女曰巫”。《郑氏詩譜》：“古代之巫，实以歌舞为职，以敬神，乐人者也”。从上面的記

載，我們可以知道古代巫舞的來源，這種巫舞最盛興的時期是在周代以前。

“佾舞”，後稱“八佾舞”。是古時皇帝、諸侯的宮庭舞蹈，它有一定的體制，如：天子八佾六十四人。諸侯六。大夫四。（《禮記》，祭統。《左傳》，隱公四年）。

“羽舞”，春秋時孔子初見老子；抱雉鷄作見面的禮物，叫“雉見”後改送金貝玉帛為初見之禮，叫“饗見”當時這是最隆重的禮節。所以祭神的舞蹈中，用野雉翎作道具，叫“羽舞”。野雉翎長而顏色美麗，質地柔而堅韌，所以舞蹈或戲曲中多用作道具，也有用鸞鷟、孔雀的羽毛的。這種舞蹈是“文舞”。

“干舞”，就是舞者手中執干或兵器如矛、槍、劍、盾作道具的舞蹈。這種舞蹈是“武舞”。

《鬯宮敬事錄》上載：“用舞之始，羽籥之舞為文舞，始于舜之韶舞釋奠。歷代皆用文舞，惟唐貞觀中釋奠，用文舞武舞”。由此可見我國祭祀，實分文舞武舞兩種。文舞較武舞用之在先，並且經常應用。昆曲以往也嚴格劃分文班武班，分演文戲武戲：文戲的動作是從文舞蛻變而來，武戲的動作是從武舞發展而成。

“人舞”，“空無所執，以袖為威儀，即後之袖舞”（鄭眾說樂）。就是說手中不拿道具，穿長袖衣舞蹈，後來逐漸發展成為袖舞；所謂“長袖善舞”就是描寫這種舞姿。

“萊夷舞”，“春秋時，齊景公會魯侯于夾谷，黎彌設計陷害魯公，令萊人上前，奏其本土之樂，于是壇下鼓聲大振，萊夷三百人，雜執旂旄羽被，矛戟劍楯蜂擁而至”。（《東周列國志》）。這種舞蹈是當時少數民族的舞蹈。

“獸舞”，“夔曰于予擊石，百獸率舞”。（《尚書》，《虞

書》)。这是模仿兽类动态的舞蹈。此外还有“鹤舞”、“马舞”，乃是真正禽兽的舞蹈（《竹书纪年》）。

“商羊舞”，“春秋时，齐之南境忽来一大鸟，约三尺长，黑身白颈，长喙独足，鼓双翼于田间。以问孔子，子曰：此鸟为商羊，生于北海之滨，出必有大雨”（《东周列国志》）。传说后来山东人求雨时的舞蹈，即名“商羊舞”。现在戏剧中有一种只用一支脚跳跃的步伐，叫商羊舞。

以上所举的都是夏、商、周时的舞蹈。周以后的舞蹈有腰舞、袖舞、巾舞、带舞、手舞等。

“腰舞”，即折腰舞，汉戚夫人所作。（《西京杂记》）

“翘袖舞”，也是汉戚夫人创作。（《西京杂记》）

“巾舞”，如白紵舞等，是吴国孙皓所作。（《吴书》）

“带舞”，即巾舞之一种，一说来自苗族，也可能是印度传来。

“手舞”，有大垂手和小垂手之别。（《乐府杂录》）

魏晋时期的舞蹈有：“小折枝舞”，“盘舞”等。

“折枝舞”，折枝两字是由北魏拓拔所改的，拓改为折，拔改为枝，成为折枝；古时歌舞不相合，自唐人作柘枝词，则舞者所执与歌者所描词稍稍相应。（《西河词话》）

“盘舞”，即“七盘舞”，以盘铺地，环越而舞。（张衡《舞赋》）。

唐代是中国历史上最强盛的时期，当时的封建统治者征服了边疆各少数民族，在文化艺术上也与各民族发生了交流，因此形成了历史上文化最灿烂的时期，玄宗时曾制大套乐舞霓裳羽衣曲，宫廷中设有梨园部，玄宗并亲命李龟年为班首。唐玄宗本人也是

历史上有名的音乐家，他曾經設計制造鞀鼓，并亲自击鼓奏乐。当时梅妃还创作了“惊鸿舞”。楊貴妃也创作了“舞盘”等等。

中国历史上自秦始皇焚書坑儒，使我国古代文化艺术遭到極大的摧殘；但以后又經過汉唐以来各朝代的人民辛勤的劳动、創造，积累了新的丰富的文化艺术，特別在音乐、舞蹈上成为历史上極盛时期，給后代进一步發展戏剧艺术准备了条件，宋代以下的院本、杂剧就是在这个基础上衍变發展而成的。

宋、金、元代的院本、杂剧，是舞蹈、音乐、文学与古代角觥戏中的杂技結合而成的綜合艺术，它是一种新的艺术形式——歌、舞、剧的形式。但舞蹈艺术并不因此稍衰，單独表演的舞蹈仍然很盛行，如“宋寇萊公好柘枝舞，会客必舞柘枝，每舞必尽日；时謂之柘枝顛”（《楚溪笔談》）。宋代杂剧的演出中，也有專門的舞蹈場面，杂剧的内容共分四段，又可分为三部分，“先做寻常之事一段，名曰艳段，次做正杂剧，通名为两段”、“名杂扮或杂班，又名技和，乃杂剧之散段”。（《都門紀胜》）。这第一段戏是开鑼戏，也有叫冒戏的，演員稍差；第二、三段时观众也来齐了，最好的演員才上場，演的是主要节目，第四段“杂扮”中有許多舞蹈的节目，也有侏儒小丑的插科打諢，突梯滑稽的場面。四十年前，乡下演草台戏，末了是武戏，叫一打一散，可見当时乡間还保持这种風習。这是因为在整个节目的編排調配上，要力求生动活潑，讓观众看来感到愉快滿足，不至产生冗長沉悶的感觉。

还有以地域为名的各地方的舞蹈，如周舞、郑舞、燕舞、赵舞、巴渝舞等等。（《东周列国志》）这都是当时各地的民間舞蹈。

我国古时宮庭中凡宮娥嬪妃，入宮前都得先學習礼仪与歌

舞，包括日常覲見、應對、起居，甚至一言一動、一顰一笑等等在內，并有專門教授的官吏，如周秦時代的籥師、舞師、大樂師、樂司。漢代的協律校尉、樂府，唐代的梨坊，明代的教坊司，清代的和聲署等等都是管理與教授樂舞的官吏與組織。

所以歷史上有名的宮廷美人，多半能歌善舞，原因也就在此。如春秋時的西施，楚漢相爭時的虞姬（當項羽攻下咸陽時，夜宴中她曾舞劍）。漢代的戚夫人、李夫人、趙飛燕、貂蟬、柳青娘、香柳娘等等；唐代的楊貴妃、梅妃、公孫大娘等等；都是擅長舞蹈的。

關於中國傳統戲曲中表演技術的特點：

第一、輕與飄。

“輕”是身輕如燕，雙足落地無聲；“飄”是飄渺，令人看來飄飄若仙，這種輕飄的功夫基礎是在“氣”的運用與控制。

古詩中描寫舞姿輕飄的太多了，如：“迂迂徐動何盈盈”（《玉台新詠》），這種舞姿是多麼輕盈！“玉腕俱凝若行云”，“體如輕風動流波”（同上）這不僅是描寫舞姿輕盈如天上的浮雲，而且還要像微風輕拂水面漣漪蕩漾似的飄動。洛神賦中有“翩若驚鴻，矯若游龍”的句子，也是描寫舞姿輕飄的美。

美人西施學舞蹈時，老師教她下面幾句要訣：

“當場要娉婷出群，論體態又須盤旋輕迅，看縱橫俯仰不動塵”（昆曲《浣紗記》）

這幾句話把舞蹈者在“輕飄”兩字上的要求，都概括無遺的敘述出來了。

漢成帝的妃子趙飛燕以善舞著名，《龍威秘書》說：有一天她在宮中舞蹈時，忽然刮來了一陣大風，她就借着風勢更輕飄地舞

动起来，使观舞的人觉得她像是要被风吹走似的，成帝怕她真被风刮走了，慌忙上前把她拉住，惊喜地说：“可作掌上舞”！虽然这是经过艺术夸张了的记载，然而飞燕舞姿的轻盈也可见一斑。为什么她能这样身轻如燕呢？主要的原因是她懂得如何用“气”。《龙威秘记》载：飞燕严冬着薄纱，遍体皆温。一个演员如果有了“气”功，他就可以冬天不穿衣服不觉寒冷，夏天着重裘也不会汗流浹背的。

唐玄宗时，梅妃在宫中表演了一次惊鸿舞，使玄宗对她发生了宠幸。杨贵妃是一个有名的体态丰盈的美人，但传说她曾经创作了一个“盘舞”，就是舞蹈者在一个面积不大的翠玉雕琢的盘上舞蹈，如果她没有“气”的功夫，身体又那么丰腴，早已滑倒或是把那个翠盘给蹬翻了。

现在的荷花舞也正因为它的轻盈的舞姿而使人爱看。

传统的戏曲中，身段动作与舞蹈也是最讲究轻飘的，如跑圆场，它要求使人感觉跑的人像一阵风吹过去似的。一般的武戏中的翻，腾，跳，跃，也要轻飘，如演《三岔口》，那些上下桌以及各式各样的把式功夫大家都看见过的，虽然需要高度的体力，但又要让人感到举重若轻毫不费力。特别是翻筋斗，有功夫的演员，翻了很多也不会发出令人不快的撞台板的声音；这都是善于用气的结果。

在用气的同时还要讲究“控制”与“松弛”。所谓“沉住气”这就是“控制”，如“亮相”时那一刹那的“停顿”也是“控制”，过了这一刹那，又逐渐地“松弛”下来。总之用气是戏曲表演最重要的基础，它的巧妙是随人物性格，剧情发展的需要而灵活地予以“控制”或“松弛”。“气”就在这种情况下被“松

弛”与“控制”所掌握，而成为一种有机的，貫穿多方面技巧的基础。

在演員表演或跑圓場時，首先要懂得“松弛”，这时准备动作是先閉嘴，用鼻子吸一口气——吸气快，出气慢——气存于腹部，由两肋緩緩上升呼出。舌头輕抵上顎牙床，唾液就会自然流出滋潤口腔嗓子；一个好的演員，可以連續演出一夜的戏不中途飲水。此外身体保持松弛，必須避免張口吸气，因为在激烈的舞蹈或武打場面，如果張口吸气，就会使舞台形象不好看，又会把灰塵吸入口中影响衛生，甚至会發生气喘咻咻的現象，这是因为張口吸气，容易失去“控制”，气往上浮的原故。

在舞台上表演或“跑圓場”時，脚的运用最主要，脚落地不要用全脚；男用脚掌先落地，女用脚边，一起一落要迅速有彈力，上身保持平衡；这样練習下去，就会产生輕飄的效果。

拿翻筋斗來說，在未翻之前的准备动作是：双膝微曲与脚掌同时彈动地面，于是脚向上翻起；当“下捩剪子”時——就是双脚落地時——以往老师要檢查地上的脚印，如果脚印象馬蹄形，那就对了，就說明演員是脚掌先落地的；最后当筋斗翻完了，双脚落地時，也用脚掌先着地，双手上抬保持身体的平衡，双膝微屈，就可以产生向上的彈力与緩冲作用、减少因身体下落的重量所产生的捩台板的声音，这样練習下去，才会讓人有輕的感觉。否則，錯誤的脚根或全脚落地，双膝也不微曲，不但落地会發出匍匐然的噪音，而且演員自己也会被震的头脑發昏，影响表演了。

第二、曲、圓、收。

“曲”就是弯曲和曲折：文艺中如詩歌、小說、戏剧、文

学，内容情节有曲折才能动人，不能开门见山一覽无余。戏剧唱詞婉轉腔多叫“曲子”。凡一切事物都須要有曲折，无曲折就不美；舞姿上的美更須要有曲折。

“圓”即是渾圓，圓本身就包括着向前、向上的旋轉律动的作用在內。大至宇宙天体，小至細胞組織无一不圓。虽然古典戏曲內也有直的姿式，但它在动作路綫上也有曲和圓。“直”在中国古典戏曲表演中是次要的，不是它的特点。

舞蹈时手的动作很重要，如手指的动作，不管前指、后指、正指、斜指，从运动到靜止都离不开曲和圓，必須練習得指尖一伸，就能成为向上的弧綫形，同时指头在指出时所經過的路綫，也必須是曲和圓的綫条。

关于手掌不論任何一个姿式，都應該讓整个的手部保持曲綫和弧形。

手臂上的曲和圓，如“拉山膀”——山膀的名称最初是形容两手分开向上举时，手与头部成一“山”字形，腿部是騎馬蹲檔式，所以叫山膀，在三、四十年前还有少数老艺人作这样拉山膀的动作，（我看見印度舞中，也有这种姿式）。如昆曲班老先生李邱成，我幼年同班的張老定，他們都还保留有拉山膀的动作姿式，后来發展变为手指斜度向前，腿部用蹬弓步或直立的丁字步，但向前向后双臂皆保持曲和圓的綫条。此外如男女的坐立，双臂也須要保持曲和圓的姿式，不过女的双臂的曲与圓是两手搭在左腰間；如有“投袖”时虽然不露手，但各部份更要保持曲和圓。

“云手”这个动作更不用說，它的左、右臂和手皆保持曲和圓，“云手”顧名思义是以天上的云变化多端以及隨風流动的迅

速和輕飄的美，來給這個動作取名的。

古詩詞中描寫美麗的事物或自然風光等，都少不了用“云”來作比喻。如描寫離別情緒用“浮雲一別後，流水十年間”；形容一個性情高潔的人用“閑雲野鶴”；形容美人用“雲想衣裳花容笑”。關於自然的描寫用“雲”字來形容的就更多了，在這裡不再例舉。又用雲來描繪快慢速度的：“祥雲靄靄”，這是形慢的。“風送行云”，是描寫不快不慢的。描寫快的有“疾如雲”、“彩雲飛繞”等等。所以在舞姿裡由“雲手”變化出了許多動作。如蓋袖穿手及各種轉身等；不但如此，並且還用它去系其它的動作姿式。

“雲手”在現在，走半個的多，走整個的難一些，比較少用，但有功夫的演員還是用整個的。應用這種動作，在藝術上當然更完美些。

中國古典武術“太極拳”，它的姿式動作完全是曲和圓，正像“太極圖”一樣，也是圓形。太極拳外表看來似乎很鬆弛，但它講究內裡的功夫與氣功，會打這種拳的人，如遇人侵犯他，他除閃、展、騰、挪躲避之外，假如你不小心碰上了他，他就可以一下子把你扔出多遠，這就是渾圓無縫所發揮出的力量，按力學來說，就是作用力與反作用力。

“腰肢”，在這方面的功夫對女同志說尤其重要。不論站和坐，都要有曲線，不然不娉婷，不美觀。“站”最好虛提右腿，則右腿在左腿後面，否則臀部凸出。“坐”時右腳須貼在左腳後邊，不可坐滿椅，只能坐在椅子的前邊，否則就會現出駝背。又如“翻身”左右望的姿式，也是腰向下垂作弧綫形，頭部略垂；不然也不夠曲和圓。

“探海”，有一个舞蹈学校的同志问我：“这个姿式为什么叫夜叉探海？这多不好听”！我回答说：“这个姿式我們叫‘哪吒探海’”。哪吒鬧海的神話人們都知道，哪吒这个少年英雄的形象在人們心中的印象是很好的。为什么叫夜叉探海呢？原来在旧社会有些老艺人开玩笑。比如某人作这个“哪吒探海”式作的不好看，就叫它为“夜叉探海”是含有諷刺的意思。

“扫蕩腿”或“归趟腿”現簡称扫腿。这个动作的意义是用腿把旁人扫倒。但也有人开玩笑叫它“割韭菜”的；北京人还有叫它“伙弄豆汁”。別处不这样叫，因为旁的地方沒有“豆汁”这种食品。

“跑圓場”，这个动作看起来很簡單，但它最吃工夫，既要掌握輕飄，又要保持身体的平穩；跑圓圈按力学的道理來說是一种离心力，离开中心地向外运动，如果你不注意利用向心力，身体就会向外歪斜失去平衡，上身如果不保持平穩，跑長了就必然向外摔倒，所以腰部、头部必須向着中心方向作弧綫形的傾斜。双手不論向上，伸平，背手或放在头上，都要保持“曲和圓”的綫条。

“腿和脚”在表演中也講曲和圓；我們看江西省最古老的面具舞，抬腿和走路的动作都是曲和圓的。印度舞腿上动作也是这样的，我对印度舞虽然沒有什么研究，但是我想可能中国舞与印度的舞蹈有过交流的，我看見六朝壁画、佛像、神像都有些印度風格。唐代是中国佛教最盛行的时期，当时吸收印度文化艺术方面的东西不少，如佛經、美术、音乐、舞蹈等等，但又不是生吞活剝，而是批判的接受，消化使它变成我們自己的东西。因此現在如何吸收外国舞蹈的优点，来充实發展我們民族的舞蹈事业这是一个重要的問題，但是更重要的是不失去我們民族舞蹈艺术的

特点，風格和韻味。

“腳和腿”的動作中如“踢腿”必須勾腳而且要讓腳心向天，腳尖向下勾。“繃腳”時少。

在中國的拳術武打中才用“繃腳”，據老先生們說：中國是禮義之邦，民族有任俠好義的美德，非萬不得已不致人於死地。因此在拳鬥中常用“繃腳”，否則容易把人踢傷，如古時比武打擂之前必先抱拳拱手施禮，用左手按右手拳，表示右手好動，易招是非，故用左手約制，使它不輕舉妄動，這也是一種禮貌。

其它在踢腿、抬腿、勾腳時必須把腳面彎曲，如抬腿扣襠，正面人物都是這樣動作的。除非是小丑或以人扮獸類時，在一些滑稽的動作中，才用繃腳面踢，這一點恰恰與外國相反。

在走“台步”時，各種人物依他的年齡性格的不同，也保持腳步的各種“曲和圓”的形狀，如小生走路，先擺動衣裳，然後兩腳向外勾，慢慢踱出。唐朝無名氏作霓裳羽衣賦云：“趨合規矩，步中圓方”。

“亮相”，從前老先生們亮相多用騎馬式，較少用“蹬弓步”，我的老師王益友先生他的“亮相”多用“蹬弓步”。惟小生在武打戲中“亮相”，仍然多用“騎馬式”，以區別於一般武生。同時他也代表另一種類型的人物。

說到這個“腿”部動作的“曲和圓”，也結合到“收”字來談一談。“收”就是收縮，如“踢腿”除勾腳外，全腿要直；但臀部大腿軸要向里收縮，踢腿齊眉為標準，越踢的離眉近，越能顯出曲和圓，和腳腿在空中所劃出的一道弧形曲綫。

“月亮門腿”及“外躡腿”，“里躡腿”，以及走“探海”姿勢都是曲腿，另外折腰，仰臉至上身平衡，再提氣控制筋肉，

腿部随着挺直，但時間不長。

又如“垛泥”这个姿式的意思是要穩，仿佛垛下一塊泥似的穩而柔，內里有勁，外表要人看着英武。為何不叫垛銅釘樁呢？你細看下腿，好像站的很直，其实是微曲：因为微曲才有緩冲力，站得穩。

“台步”，在脚和腿的动作上，不論男女各种角色，皆有曲和圓，古典舞蹈不論在舞蹈动作以及队形的变化上都是曲和圓的，如一出場即走弧綫至台前，再向里面走或是入坐，都得走半圓形的弧綫。

所以我国傳統戏曲中的表演技术，不但身体四肢的一举一动要講究“曲和圓”，并且細小的动作如手指指人，眼睛望人，也要有“曲和圓”。

“收”就是收縮，也就是肌肉的控制。同时，它又包括着“收藏”……藏拙的意思在內。

男女演員表演时，当他（她）用手指人，用眼望人时，都要講究“曲和圓”，指人时手指先划一个圓圈或弧形，望人时的視綫，也要划一个圓圈，然后再到达目的（指人时到达目的还不算，还要手指，手臂在停頓的姿式中，也得保持“曲和圓”。）这种动作也就包括着“收縮”的意思在內；同时也符合了表演中的“过程”与“誇張”的道理。

女演員表演时，胸部、腹部也要收縮，不能挺胸鼓腹。在表演《白娘子》一剧中，白娘子明明是怀了孕，而且快要分娩了，但在舞台上，并不讓她腹部突出，以免損害舞台上的美观。

一个演員在台上除了收縮以外，也應該注意到伸張——就是放松，要能够做到有意識的伸張与收縮。如昆剧演員王傳淞同