

闽剧表演艺术

基本功教材之一

步法 指法 袖法

福州市文化局艺术科编印

一九七九年九月

前 言

中国戏曲的表演形式，基本上是一种歌舞形式，它是要通过综合性的“唱”做“念”“打”的手段，在固定范围的舞台上，反映出历史或近代的广阔生活，给观众一种美的而又有真实感的艺术。是从前辈艺人不断的舞台实践中，通过丰富的想象力，千锤百炼，逐渐创造出来的。戏曲表演艺术中程式，是生活高度的加工，因此生活是艺术的源泉、艺术不能违反生活的真实，这种表演艺术的程式，是一个演员要掌握的最根本的技术，只有深刻和全面的掌握到这些技术，才能在舞台上，表现出剧中人的心情，性格和思想。借以塑造人物形象，既需要内心体验和生活经验，更需要运用表现这些人物的具体动作，也就是技术，来表达出来，这种技术，是需要经过严格的形体锻炼和学习运用的。

戏曲的表演技术，内容非常丰富、生、旦、丑、末、净，各门的人物性格，各有不同的表现的技术手段，（也就是各行当的动作，都各有其一定的程式，尽管也有些大同小异，仍有其不同风格），一举手，一投足，都应有适当的安排，各有一定的规律，包括脚、腿、步、手、腕、臂、肩、须、发、帽、胡子、衣襟、水袖、手帕、扇、伞、杖、刀、枪……等等，都有其不同的表演程式和手段，来表现或帮助表达剧情的特定环境和人物性格，甚至包含喜、怒、忧、思、悲、愁、惊、恐等感情，也都需要一定的表演技能，而使其能适当地表达出来，

这种表达的方法，在戏曲界中也有统称为“手”，“眼”，“身”，“法”，“步”五法。每一个演员要学好这五法的运用，当然是不容易的，需要刻苦钻研，勤学苦练，下一番苦工夫，才能学得来，而且我们就是学会了这五法的表演技术，还需要懂得准确的运用，不能乱套。所谓“假戏真做”，“装龙象龙，装虎象虎”，也要注意“贵乎真实，而不必果真”，做到“形容见长，做功微妙”。做功就要根据剧情规定的人物，身份、年龄、出身、性格、遭迁…等，给它安排合情合理的身段，动作和表情，既要重视分寸，但也应注意含蓄，使“动中有静，静中有动”，而有漂亮，潇洒，优美，俐落的感觉，不会使人感到“动作生硬”，或“生搬硬套”，“不协调”的感受。

为了帮助学员更好地掌握学习表演程式基本功的技能，我们根据闽剧剧种表演的特点，和老艺人、艺校教师、肖梦尘、潘逸铮、程利斌、李小白、刘小琴、关月亭、李铭轩、叶金棠、林祥仁等的教学经验，将下列一些教材，给予初步记录整理，以供教师教学和学员学习的内部参考，但是缺点甚多，又不全面，期待教师们在教学实践中再不断补充改正。

福建省艺校闽剧班教研组
福州市闽剧团

整 理：林 春 如

1979年元旦



闽剧表演程式基本功教材

一、步、脚、腿部份

(一) 步 法

- | | |
|-------------|---------------|
| 1、正步 | 14、老步、八字步 |
| 2、平步 | 15、膝步、跪步 |
| 3、丁字步 | 16、转步 |
| 4、慢步、快步、跑圆场 | 17、退步、消步、迈步 |
| 5、蝶步 | 18、弓箭步 |
| 6、抬步、贵步 | 19、跳步、倒弹跳、蝙蝠腿 |
| 7、雀步、碎步 | 20、矮步 |
| 8、错步、即步 | 21、分水步、游泳步 |
| 9、趋步 | 22、探步、荡步 |
| 10、云步、水步 | 23、滑步、跌步 |
| 11、拖步 | 24、踏步、上下楼步 |
| 12、颠步、醉步 | 25、跨步 |
| 13、摸步、蹑步 | |

(二) 脚、腿

- | | |
|------|----------------|
| 1、勾脚 | 3、快脚 |
| 2、绷脚 | 4、寄脚、踏脚(蹋脚、迭脚) |

- 5、端腿
- 6、踢腿
- 7、吸腿
- 8、悬腿
- 9、扫腿
- 10、钩腿

- 11、盘腿
- 12、摔腿
- 13、飞腿
- 14、蹲腿
- 15、煞马
- 16、别腿

二. 手、指、掌 部份

(一) 指 掌

- | | |
|-------|------------|
| 1、单指 | 12、切掌 |
| 2、双指 | 13、内外滑掌 |
| 3、剑指 | 14、托掌按(栽)拳 |
| 4、兰花指 | 15、托按掌 |
| 5、姜芽指 | 16、斜托掌 |
| 6、按掌 | 17、双托掌 |
| 7、托掌 | 18、顺风旗 |
| 8、垮掌 | 19、山膀位 |
| 9、分掌 | 20、双山膀 |
| 10、端掌 | 21、单山膀 |
| 11、摊掌 | |

(二) 指手法运用

男演员部份 (以正生为主)

- | | |
|--------|------|
| 1、整冠带手 | 4、指地 |
| 2、远方指 | 5、指你 |
| 3、指天 | 6、指我 |

- 7、指前
- 8、指后
- 9、指掌
- 10、指心
- 11、指耳
- 12、鸳鸯手
- 13、数目指
- 14、日月形指
- 15、茶酒杯形指
- 16、拭泪指
- 17、拉鼻手
- 18、想计手
- 19、拱手
- 20、拉手
- 21、掩口手
- 22、感叹手
- 23、推手

- 24、问手
- 25、杀手
- 26、浪涛手
- 27、掌颊手
- 28、赞扬手
- 29、蔑视手
- 30、挥手
- 31、按指
- 32、羞指
- 33、倚枕手
- 34、挥汗手
- 35、云手
- 36、内翻手、顺花手
- 37、外翻手、反花手
- 38、猫洗面手、大云手
- 39、扯袖手、牵袖手
- 40、拉袖手

女演员部份（以花旦科为主）

- 1、整容
- 2、整领
- 3、整衣
- 4、扎袖
- 5、理鞋跟、亮相
- 6、指前
- 7、指后
- 8、指左、指右

- 9、指天
- 10、指地
- 11、指你
- 12、指我
- 13、遮手
- 14、掩面手
- 15、指貌
- 16、想手

- | | |
|--------|---------|
| 17、指听 | 30、浪涛手 |
| 18、打掌 | 31、拉鼻手 |
| 19、拱手 | 32、搓手 |
| 20、见礼 | 33、披肩手 |
| 21、指口 | 34、垂手 |
| 22、掩口 | 35、问手 |
| 23、打腿 | 36、举手 |
| 24、羞指 | 37、翻手 |
| 25、数目指 | 38、背后手 |
| 26、拉手 | 39、指掌手 |
| 27、挥手 | 40、上下接手 |
| 28、推手 | 41、背包袱手 |
| 29、鸳鸯手 | 42、其他 |

三、水袖部份

(一) 女演员部份 (以青衣、闺门旦为主)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1、抖袖：单抖袖、双抖袖 | 双挥袖 |
| 2、翻袖：单翻袖、双翻袖 | 9、举袖：单举袖、双举袖 |
| 3、背后袖：单手背后袖、
双手背后袖 | 10、遮袖。 |
| 4、拂袖：拂上身两臂袖、
拂下身两腿袖 | 11、托袖：单托袖、双托袖 |
| 5、绕袖：单绕袖、两绕袖、
双绕袖 | 12、披肩袖：单披肩袖、双
披肩袖 |
| 6、投袖 | 13、谦恭袖 |
| 7、掉袖 | 14、拭泪袖 |
| 8、挥袖：单挥袖、两挥袖、 | 15、咬袖 |
| | 16、融化运用 |

(二)男演员部份(以正生为主)

- | | |
|----------------|------------------|
| 1、抖袖：单抖袖、双抖袖 | 14、叫介举袖， |
| 2、拂袖：拂上身、拂足部 | 15、挥袖、(单挥、双挥) |
| 3、托袖： | 16、摔袖， |
| 4、惊慌托袖、(单托、双托) | 17、掉袖， |
| 5、发步托袖， | 18、背后袖。(单臂后、双背后) |
| 6、绕袖， | 19、披肩袖。 |
| 7、得意绕袖 | 20、按袖。 |
| 8、翻袖：(单翻、双翻) | 21、谦恭袖， |
| 9、拱手翻袖：(内翻、外翻) | 22、拭泪袖。 |
| 10、遮袖。 | 23、猫洗面袖。 |
| 11、羞窥遮袖。 | 24、飘袖。 |
| 12、点绛遮袖。 | 25、抓袖。 |
| 13、举袖、(单举、双举) | 26、晃袖。 |
| | 27、反花袖、顺花袖。 |

附：学习表演参考资料

一、步、脚、腿部份

步、脚、腿的位置，在演员的一举一动中，同样有严格的规律，（位置与要求），站有站样，走有走相，走动中脚步腿的距离、角度、及身体的方向，和肩、身段、眼神的配合，都应按一定的标准，才能准确达到完成表现剧中人物性格情感，这些规律标准，也就是上面所说的演员的表演程式、技巧和舞姿了。

（一）步法：

（1）正步：用于初学步法，开始准备姿势。

两脚站齐，靠拢，脚尖朝向正前方，重心在双脚，身体正直平衡，腿直，臀收、腰立，胸挺自然，腹不前送，松肩微垂，头正眼平，提神灵活，双手握拳下垂，作平步准备。

（2）平步：作其他步法发步进一步准备动作。

正步姿势，两脚掌向左右斜角移动，至左右两脚尖，分朝左右斜角前方为止，成小八字步。

（3）丁字步：作为舞台上一般站立姿势。

有左右之分，如在平步姿势后，左脚向前伸半步，左脚跟靠右脚窝，离约二寸，重心放右脚上，身正，腰立，松肩，收腹，挺胸，姜芽手，此称之为左丁字步，相反出右脚，以右脚跟靠左脚窝，重心放左脚上，余姿势同上，则称之为右丁字步，双手姜芽形，下垂两腿侧。

（4）慢步、快步：慢步，一般表示在缓慢的走路。快步，在快速行走或跑园场时用。

生角的走路步伐，姿势要领同丁字步，行进时出左脚，

脚尖朝左斜角提起，脚掌微向右斜，足跟离地约五寸左右，膝部提脚时微曲，随即伸直，上身保持正步姿势、身段、头眼神向左侧，落脚时，落正面，身段头眼亦随之转正，后再出右脚，姿势同上，方向相反。若快步时，只要步子速度逐渐加快，步幅较大，余同慢步。慢步，双手以姜芽手，左右配合轻松摆动，出左步，上摆右手，出右步，上摆左手，摆在腹前与肚尾平，离约五寸，眼神随步流盼，快步时，可用一手提襟，一手举袖或山膀式，身腰不要摆动，步小不要跳，跑园场时，向左走，身微向左倾，向右走，身微向右倾，眼视前方，更应注意身体平衡和腿部用劲，要求快而稳，以防左右颠跌，且要有节奏，有轻快活泼之感。

旦角慢步，由平步式或左塌脚式作准备，出左脚，（若右塌脚，则出右脚），出步的左脚，脚跟的另一脚脚尖前稍靠右些，离约半寸，脚尖仍向左斜，离地约一寸，脚跟先落地，后落脚掌，当前脚掌落地时，同时右脚跟提起，再向前踏，均用脚掌用力碾动前进，如此两脚连续交换，每踏进一步，身体重心，即移向前脚，身段随步作轻微流水波浪式漾动，身微向台中心或背手方向侧斜。双手或以兰花手，在身左右腰侧，配合有节奏地轻松摆动，摆度较小，或一手按掌，一手背后和一手按掌上腹，一手举袖。快步时，步速渐快，但仍保持严格身段姿势和流水节拍，脚尖勾度为大，一般闽剧动作较细致，京剧武旦可稍粗，不论按掌或背手，指尖均稍靠向身左右侧腰，女丑多用脚跟碾动，脚尖跷度较高。快步亦称为跑园场。

（5）蝶步：蝶步系旦角表示轻松愉快心情时走路的姿态。

两足靠拢，足尖着力，一跷一落，碾着行进，膝夹紧，

一般以步幅长短，分为细蝶、中蝶、粗蝶。踏进时，脚尖稍跷，双手灵活旋转手腕，作小圆圈，在身两侧胯骨前上下转动，训练时，则可用双手手背贴左右侧腰。

（6）抬步：穿襟裾时常用之，旦角有称之为贵步。

出步比慢步抬高，步距亦较大，似快步，但提步时膝盖较弯曲。

（7）雀步，亦名碎步：生旦皆用之，表示怡情适意，或见亲人，或行船的步伐，以脚尖点地，足跟跷起，较速地纯用脚尖点地行进，向左、右、前、后，或原地踏步均可，闽剧也有称之为小脚步。

（8）错步：用于过桥或慢步游山玩水，一步一停，一步一顿，边唱边行。

俗称即步，出左脚，向左前斜角伸出一步，右脚随跟上，以右脚窝靠左脚跟，此称为左错步。相反出右脚时，则应向右斜角伸出一步，左脚随跟上，以左脚窝靠右脚跟，则称为右错步，若步子发步时带跳些，可作于跳峡，下船动作，此亦有称为垫步。

（9）趋步：舞蹈或求饶时用步。

以错步连续向左侧或右侧快速行进，称为趋步，趋步用双推手，左趋推左，右趋推右。

（10）云步：用于行船或云中飘行舞姿。

亦称为水步，横走的步伐，准备时系前小八字步，如向左走，左脚跟提起，用左脚尖着地，用力把左脚跟移向左斜角落地同时右脚尖提起，用右脚跟着地用力，把右脚尖靠拢左脚尖落地，成后小八字步。后再左脚尖提起，用左脚跟着地用力，把左脚尖移向左斜前方落地，同时右脚跟提起，用右脚尖着地用力。把右脚跟向左脚跟靠成前小八字步落地。

如此连续向左横走。向右横走时，则先提右脚跟和左脚尖，按向左相反方向动作进行。但也有在正步后，同时用双足尖提起，向左或向右移动，双脚尖提起移动时，双脚跟并拢着地用力碾动，把脚尖送往左或右前斜角落地，继续时，则改用两脚跟提起，向以上同一方向，向左或右移动，双脚跟提起移动时，双脚尖并拢用脚掌着地用力碾动，把双脚跟送往左或右前斜角，如此轮换继续横走。

(11) 拖步：多表示带病无力行路姿态。

以脚掌搓地行进。

(12) 颠步，醉步：醉酒或带病的步伐。

颠步有向前，后颠，左右颠两种。如左颠，系出左脚向左颠踏一步，后以右脚向左脚左前方跨进一步，左脚即跟回到右脚左方。相反，先出右脚，后跨左脚，再把右脚回到左脚右方，均用脚掌着地。向前或向后颠，亦均颠踏三步，但是向前踏，用脚掌着地，向后踏，则用脚跟着地，身段随颠动方向稍倾斜。

(13) 摸步：又名蹑步：是表示走危险地带，或逃避，过桥步伐。一脚踏实，一脚提起向内或向外划一小圈后，脚尖着地行进，划度小而慢，也有不划圈，即以脚尖着地行进，行进时，双手以按掌或在胸前由内向外作小圈探摸，出左脚用右手，出右脚用左手，身段微向前倾，眼神，头随手转动。

(14) 老步：多用于贫苦老人走路姿态。

用两脚尖斜向左右斜角，作大八字步，膝稍屈，举步时脚掌要平，离地二三寸，着地时脚跟用劲，稍坐臀不外突，上身要直，姿势较为生硬。

(15) 膝步，又称跪步：用于求人，追人，公堂迫供等

步法。

双膝跪地行进，走时用力以膝盖为主，脚尖辅之，或配以甩发，抖手，掬面动作，也有单膝跪步，即一脚跪膝下地，一脚以脚掌尖踏地，行进时，一脚用脚掌用力一脚则膝盖用力。双手可以一手招呼式，一手提襟。

(16) 转步：把身子转向左，右，后的动作。

有全转半转之分，向左转，用右丁字步姿势，把左脚尖提起，以脚跟用力，把脚尖向左移动，随提右脚尖，同时以脚跟碾动，把右脚向左脚方向跟上扭转成左丁字步，全身随脚势向左转，转到左侧落脚，为左半转，转右侧，先作左丁字步姿势，余同左转，方向相反。转至后面落脚，则称为全转，掌握重心，双手随身转向时，注意不要向外挥抖或摆动，或在转动前双手配合以单背袖（手）式；或双背袖（手）动作。

(17) 退步：受吓或带病无力，不支步子。

一步退，脚尖先着地，接着脚跟落地，另一脚随着后退，此又称消步。

若一脚进一步，先落脚跟，后落脚掌，另一脚随跟上，此则另称为迈步。

(19) 弓箭步：神情紧张或煞马姿势。

步形如箭弓，有前弓箭式，左弓箭式，右弓箭式三种，前左弓箭步均以左脚向前或向左跨出一大步，脚尖朝前或左斜角，大腿平，小腿和地面成直线，膝盖不超脚尖，右腿在身后绷直，脚尖朝向右斜角，重心在两脚之间，身段，面部均朝前脚方向，身保持正直，脚腿有力。右弓箭步，出右脚，余动作与上相反方向进行。

(19) 跳步：一时受惊刺激而突然动作。

有合跳、分跳，倒弹跳，交叉跳，蝙蝠腿等五种，（一）合跳，是两足并拢立正，膝盖前屈，足尖用劲，腾空一跃，踏地时，两脚仍并立，（二）分跳是两脚成八字形；腾空一跃，两足急速分向左右分开，随即收回后落地，仍成八字形。（三）倒弹跳，多用于武生，武旦，一脚用力着地一顿，一脚向后跳起，成后吊式，双手多用顺风旗式，或按托掌式。或作快步起步时动作。（四）交×跳，前后脚交×跳动，以左腿作前弓步式，右腿向后绷直；一手提襟，一手单山膀，目视前方，双腿前后交×，向前换脚跳动行进，也可以用于原地跳。（五）蝙蝠腿双脚跳起，左右腿交×后盘腿坐落。

（20）矮步：用于丑角赶路步子。

保持上身直立，重心完全垂直，双手抱肩膀与肩平，腿往下全蹲相距一拳，腿面平，臀不靠脚跟，用脚尖向前走，步子不要太高，走要紧密，但要轻松，每步不超半脚，连续行进，有的行进时，边行进，边踢脚，并以手打脚尖，此多用了原地踢动。

（21）分水步：落水游泳，在水上行走动作。

正步式，腿向下全蹲，双手按掌在胸前交×，两足同时向左右分跳落地，相隔与肩平，双手同时向左右作山膀形向下弧度拉开，随即双脚又跳向内复合，双手亦以弧向内恢复原状，（双手拉合时，均由下向上作小半弧形），双脚脚尖着地用劲跳动，如此连续向左或向右行进。

（22）探步，荡步：用于得意忘形，过桥，上岭，策马，坐轿等步法。

身直，两腿下蹲，屈膝，两脚小腿向左右划圈行进，两手向胸前稍曲，姜芽形，随脚左右摆动行进。

（23）滑步，跌步：急快行走，或路滑跌倒动作。

(一) 滑步，出双手，滑步时，一手牵前襟，一手托掌式上举额前，在急走或走滑路动作三五步后，如左脚在前，则出右脚，较大幅度前滑行一步，当时即以右脚掌向前滑出，伸腿绷脚面，上身向后仰，左脚弯曲，支持重心，并急下蹲，把右大腿盖在左小腿上，右手（上举手）落右侧着地，身向右倾斜，起时，即以右手推地，右脚收回，用右手及右脚用力跪立而起，如滑左脚时，动作姿势要领与右脚相同，方向相反。

(二) 跌步，出急急风快步时，左手牵前襟，一手举袖，在急快行进中，约走三数步后，两足先后以脚掌擦地向后滑三步，双手向下作扒浆式，右脚跪跌，右手搭地立起，右手举袖，左手仍牵前襟，右脚向右侧跳三小步后，右手掀开后襟而上举，同时左手放下前襟，靠右手肘下，沉身下坐，眼看前方，把左腿向前伸直，压坐屈曲了的右脚小腿上，双手向右侧按地爬行，约走出台位时，立起，回复右手举袖，左手牵前襟入台。

(24) 踏步：用于上下阶，上下楼等。

上楼阶时，出右手（兰花手，掌心朝下），作扶栏杆（掌尖朝向右侧略向上），眼望上一看，同时左手提前襟，（兰花手，掌心朝上），然后发步，发步时，系以前脚掌着地用力，作上楼踏步式。

下楼阶时，出左手，（兰花手掌心朝下），作扶栏杆式，（掌尖朝左侧略向下），眼望下一看，同时右手提后襟，（兰花手掌心朝上）然后发步，如同上楼走法。

(25) 跨步：用于爬登山岭。

出右手，向右上方向作抓攀树木式，抓一回右足跟着右手向前跨一大步，左右相继互换动作。

(二) 脚，腿 (除塌脚外，多常用于武戏动作。)

(1) 勾脚

起脚掌，折脚腕，形如勾状。

(2) 绷脚

压脚掌，挑脚腕，脚背与小腿相平。

(3) 快脚

先绷脚面，再以脚掌外侧向下压，并同时用脚腕向里扣，使脚掌与小腿之间有弧形。

(4) 寄脚 塌脚 (踏脚、迭脚)

有前寄、后塌之分，寄脚、塌脚，都是要使身段保持优美正确的姿势。(塌脚、踏脚、亦即迭脚)

寄脚，一般是一足踏实，一足斜踏进一步，或斜后退一步，踏进称寄脚，后退称塌脚，生旦姿势各有不同程式，一般是文生多用寄脚，在前踏的一足，以脚跟着地，并落于后脚尖前约一拳，脚尖向前跷起，脚掌稍向外斜，重心放在后脚上，姿势身段同丁字步。武生寄脚，在前的一脚，以脚尖着地，脚跟提起，脚掌向外稍斜。老生，净角，前一足寄得较远稳宽，亦以足跟足刀着地，膝稍弯。

旦角寄脚，亦多右脚踏实，左足前踏，脚跟着地，脚刀靠右脚尖右前方，脚尖稍起，脚掌偏向侧右。(身段，出左脚微向左，出右脚微向右)。如右脚踏实，左脚退后，即塌脚，亦以脚尖着地，脚跟跷起，退脚脚跟向左斜，脚掌向右后斜，余动作与上相同，若进或退右脚时，动作方向与上相反。还有的在正步中，一足踏实，一足前踏半步，脚跟靠立足脚腕处一脚尖跷起。

(5) 端腿

快脚用力上起，大腿身前端平，脚面用力绷快，力求脚

底朝上，用力点，在脚上，起大腿，要慢于小腿，如快速连续端腿时，要象踢毽子一样，动作力求脆巧。

（6）踢腿

左端腿或左吸腿，向左踢出，为左踢腿。相反右端腿或右吸腿，向右踢出，为右踢腿，按剧情需要而定踢的方向斜度。

（7）吸腿（吊脚）

前、后吸腿，双手×腰式，托掌单山膀，目视前方，左腿直立，右腿正面提地，用膝盖尽力往上抬90度以上，小腿内收，绷脚面，脚掌顺左腿内侧往上提，小腿膝盖有上吸之感。左提腿脚向左跨开，为左吸腿，右提腿脚，向右跨开，为右吸腿。吸腿亦名为吊腿或吊脚。

（8）悬腿

按吸腿形，，大腿放低些，腿面平端，称为悬腿或悬脚。

（9）扫腿

转身时，一腿直立，另一腿随脚作弧形扫转，称之为扫腿或扫脚。

（10）钩腿

大八字脚，两腿下蹲，屈膝，一脚站稳，一脚小腿往后钩起，脚跟上靠臀部，脚勾形，为钩腿。

（11）盘腿

两腿站成膝盖交×，蹲下，旋又慢慢站起，上身要保持正步姿势。

（12）摔腿

表演摔倒或被拷打的姿势，两手扑地，两足跃起，着地或侧卧倒。

（13）飞腿