

藏族民间舞蹈教程

李措毛 著

青海人民出版社



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）



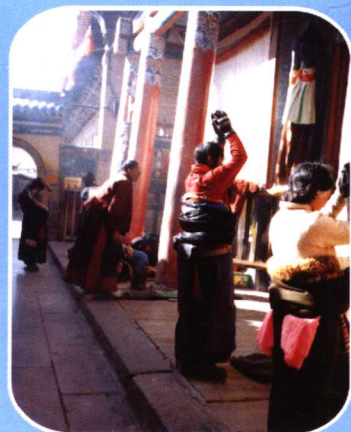
塔尔寺乾姆鼓钹乐队



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

彩袖翔舞曼雲間

曉媚群山染瑞顏

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(又称桑噶寺),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自己的双手开拓了这片土地,他们理所当然的是青藏高原的主人。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。

些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。