

舞步里的“非遗”

拿起锄头种地 换上衣服跳舞

撰文 摄影

周伟 王宁 等

在拉萨，“非遗”舞蹈并不“高冷”，而是与普通百姓的生活密不可分。许多村民平时与常人一样下地种田，回家做活，但到了特殊场合，只要把服装换上，就能展示很多绝活。本文作者探访了拉萨的多个村落，并被这些淳朴村民的精彩舞姿深深打动……

墨竹工卡县门巴乡的村民们在山坡下翩翩起舞，当地传承的是一种千年古舞——普堆巴宣舞。普堆巴宣舞是拉萨墨竹工卡县地区的传统舞蹈，也是国家级非物质文化遗产之一。“宣”即歌舞之意，它的起源可追溯到古象雄时期。西藏民间曾有“普堆巴的宣，羊日岗的藏戏，章达的卓舞”之说。宣舞融合了说、唱、跳多种表现形式，曾一直是直贡梯寺大型法会或庆典上的专属表演项目。





从

日常休闲娱乐的锅庄，到寺庙法会上的表演；从普通藏族家庭，到雪山草原。一趟西藏之旅，总是伴随着辽远的歌声和奔放的舞姿。作为西藏的政治文化中心，拉萨更是汇集了西藏各种类型的歌舞形式，拥有独特的舞蹈文化。

民间歌舞总是与农牧民的生产、生活方式息息相关。新的时代，生活方式与生活方式已经发生了巨变，传统歌舞形式经过短暂的衰落之后，很快被人们认识到那是藏文化的“活化石”，从而作为非物质文化遗产被加以保护，再展风采。拉萨河谷，又随之“舞”动起来。

普堆巴宣舞： 庄重华丽的千年古舞

2020年9月初，拉萨河谷秋色还未到来，山岗、草原仍弥漫着绿色，我们来到墨竹工卡县门巴乡。从直贡梯寺大殿前的广场向下望去，雪绒藏布由东向西横贯整个坝子。新的349国道与雪绒藏布几乎平行，两条线伸向东方，消失在山谷尽头。公路正在重修，将提高等级，这条路正是数百年来从藏北通往拉萨的古道。斑驳的光影洒在夏末的草地和山坡，山下的仁多岗村时明时暗。直贡梯寺是藏传佛教传播历史中具有特殊地位的噶举派寺院，而山下的这个小村庄也传

热振羌姆和热振卓舞



热振羌姆兴起于林周县热振寺，随着藏传佛教在历史上的弘扬和发展，这种宗教舞蹈艺术的形式和内容也越来越丰富。其独特的服饰、昂扬的舞步、悠长的唱腔，受到各地藏传佛教信众的欢迎（左图 摄影 / 卓·丹增曲培）。“卓舞”也被称为“腰鼓舞”，是现存世界各民族传统舞蹈文化中最为古老的项目之一，距今已有1300多年的历史。每逢重大节日，当地农牧民都有跳卓舞的习俗，热振卓舞是流传于林周的一种类型（上图 摄影 / 车刚）。

承着一项“千年绝活”——普堆巴宣舞。

当我们来到河谷草地上，二十几位当地村民已席地而坐，开始换装。姑娘们相互打腮红，抹口红，这时突然变了天，东方的天幕刹时变成青灰色，甚至飘来几滴水珠。这群演员大都是年轻人，他们毫不介意，显得胸有成竹。几位女性穿戴完毕，站在空旷的草地上，被青灰色的背景衬托着，煞是华丽丝鲜艳。

“宣”即歌舞之意，它的起源可追溯到古象雄时期，至今已有上千年的历史。古格王朝遗址红庙大殿的壁画上描绘了古格王欢迎佛学大师阿底峡尊者的盛大场面，那里便有十名身着艳丽服饰的女子在跳宣舞。据史

书记载，1042年，托林寺在欢迎阿底峡尊者的仪式上，就是以宣舞作为欢迎的礼仪。11世纪，玛尔巴创立噶举派，其曾师从阿底峡学法，或许，宣舞就因此流传到今天的直贡地区。

宣舞与我们常见的藏族民间舞蹈不同，这是一种融合了说、唱、跳多种表现形式的舞蹈，曾一直是直贡梯寺大型法会或庆典上的专属表演项目。普堆巴宣舞传承人觉果回忆，西藏和平解放以前，村里7户人家，每到寺院大型活动的时候，各家都要派两个人“支舞差”，他就曾跟父亲去过。如今，宣舞重放异彩，并且回归民间，在藏历新年、望果节以及大型文艺活动上都是墨竹工卡不

来，尾音拖得很长，犹如叙述藏民族从远古走来的故事。随着缓慢的舞步和绵延的歌声，舞者围成一个圈，时而止步吟唱，双手呈敬献哈达的姿势，时而稍稍加快步伐，甩开长袖，翩然飘逸，整个舞蹈持续了十多分钟。神奇的是，原本浓云密布的天空，忽然后云开雾散，阳光刺破云层，仿佛迫不及待地也来欣赏。

阿谐舞： 随夯土而诞生的劳作之舞

世间最早的舞蹈都源于人类的生产生活，藏族当然也不例外。在西藏，有一种舞蹈最能体现舞蹈与劳动之间的关系，那就是“阿谐舞”，俗称“打阿嘎”。我最早看到打阿嘎是2004年第一次来拉萨的时候，在大昭





阿谐舞与野牦牛舞

阿谐舞在藏语中又叫“打阿嘎”，源于藏族古老的劳动号子。“阿谐”中的“阿”、“打阿嘎”中的“阿嘎”，在藏语中的意思都为“白色的物质”，指的是在高原特有的建筑材料——阿嘎土。这种特殊的泥土一般用于修建建筑的屋顶和地面。将阿嘎土和碎石夯实，制作屋顶或地面的过程，即被称为打阿嘎，阿谐舞便是由日常打阿嘎时的动作变化而来。左图为拉萨的阿谐舞表演。摄影 / 南木加

上图为起源于公元17世纪的野牦牛舞，是承载着牦牛文化的古老民俗之一。曲水县的野牦牛舞发源于协荣村，在藏语中被称为“协荣仲孜”。2011年，“协荣仲孜”被列入国家级非物质文化遗产名录。传统的野牦牛舞由一名领舞者与两对野牦牛的表演者共同完成。演好一头野牦牛最考验两位舞者之间的默契程度，他们必须步调高度一致，才能实现蹦跳、翻滚这些连续的高难度动作。摄影 / 卡布



寺附近的客栈里听到远处沉闷而富有节奏的“嘭、嘭、嘭”声，一群男女在随着这个节奏齐声轮唱。从窗口望去，那群人在一个屋顶上排成两个方阵，每人手持一根木棍，木棍下面固定着一块重物，随着歌声整齐划一地击打屋顶，并且变换着动作。如果某人突然没跟上节奏，就会引来一阵哄笑，场面轻松而愉快。我当时以为，藏族人能歌善舞，劳

动时兴之所至，一边劳作一边歌舞，并没有想到这其实是一个很“专业”的舞蹈。

“打阿嘎”中的“阿嘎”，在藏语意为“白色的物质”，这里指高原上特有的建筑材料——阿嘎土。阿嘎土是用碎石、泥土混合水，制成用于房屋屋顶和地面的材料。使用时需要夯实才能使屋面或地面美观光洁，这个夯实的过程即被称为“打阿嘎”。



当然，这种建筑材料的防水性能一般，所以每过几年需要对屋面进行翻修，这时就得重复一次“打阿嘎”。“打阿嘎”时伴随夯土而形成的舞蹈，就是“阿谐舞”。虽然阿谐舞蹈的起源没有确切的记载，但可以想见，当与藏族人使用夯土方式建筑地面、屋面的历史差不多长久，学者研究认为在1300多年前的吐蕃时期就已经存在了。

打阿嘎最初主要流行在山南地区，现在西藏多地都有传承。拉萨市林周县春堆乡卡东村舞蹈队是这项非物质文化遗产的传承

者。我们前去参访，进到村里，舞蹈队的演员已经早早等着了，说是演员，实际上他们就是地地道道的农民。在西藏，这些平时普普通通的农牧民，换上衣服就是演员，就是文化遗产的传承人。村里并没有在建的房屋可以来打阿嘎，他们选择在村外的草地上为我们表演，这可以理解——如今，西藏农村已经开始普及钢筋水泥建筑，打阿嘎也渐渐褪去原本的功能，而更多地作为一种文艺活动被传承下来。

最先吸引我的是他们“打阿嘎”的道

具——博朵。一米多长的木棍底部固定着一块直径约20厘米的扁平圆石，显然是经过精心打磨加工过，这便是为舞蹈和歌唱伴奏的“打击乐器”。舞蹈由六男六女表演，男子先出场，一阵节奏欢快的段落，后，女子上场了，然后是男女混合表演。令我惊诧的是，在表演的过场，他们居然随着博朵的夯打声用汉语唱白：“一二三四五六七——二二三四五六七……”显然，像阿谐舞这类植根于民间的艺术形式，始终都与社会生活紧密相连。

卡东村民的表演，从一开场就把我们的心揪住了，他们的舞蹈整体节奏较快，与我先前看到许多轻松舒展的舞蹈感觉不同，他们更热烈、欢快，蓬勃的热情扑面而来。他们虽不像专业的舞蹈演员那样整齐划一，所有的动作都精准到位，但他们的情绪异常饱满，表演充满了粗犷质朴的美。西藏的非物质文化遗产，正是通过这些普通农牧民的热爱与传承，获得了新的生命力。

野牦牛舞： 藏族人对牦牛深厚感情的缩影

十世班禅大师曾经说过：“没有牦牛就没有藏民族。”被誉为“雪域之舟”的牦牛对于藏族人来说就是生息繁衍、发展壮大的力量之源。位于拉萨曲水县拉萨河谷中的协荣村，流传着一种将野牦牛拟人化的舞蹈——协荣仲孜。“仲”即野牦牛，“孜”是舞或玩耍的意思。

协荣村的野牦牛舞据传是五世达赖阿旺罗桑嘉措在位时，该村村民为了去参加一年一度的雪顿节，在藏戏表演的基础上编排的。与大多数藏族舞蹈不同，野牦牛舞带有一定故事性，舞蹈以拟人化的手法，借一雌



甲玛谐钦是墨竹工卡县流传的一种歌舞，在当地也被称为“崇鲁”，属于“谐钦”的一种。所谓谐钦，在藏语中就是大歌的意思，包括多种表演形式，常常在盛大的庆典上表演。甲玛乡是松赞干布的故乡，而甲玛谐钦的表演内容，正是迎文成公主和亲入藏的故事。在甲玛乡，当地村民还成立了艺术团，规模不断扩大。2014年，甲玛谐钦正式成为自治区级非物质文化遗产。

甲玛谐钦： 迎文成公主入藏之舞



一雄两头野牦牛不惧风雪，替人们铲雪通路、为人类排忧解难的情节，彰显雪域高原上的藏族人勤劳、勇敢和坚强不屈的性格。这个舞蹈10年前申报国家级非物质文化遗产时已濒临失传，当时真正能跳野牦牛舞的只剩两位老艺人。经过当地政府的大力扶持，如今已经培养出一批年轻人接了班。在

村外的山坡下，仲孜表演队换上牦牛装，一头牛由两个人协同扮演，一个站立着负责牛头部分，另一个躬身扮牛身和牛尾，两个人舞蹈时配合的默契程度决定了整个舞蹈的质量，这种形式非常类似汉地的舞狮。

在鼓和钹的引导下，被称为“阿惹”的领舞开始道白：“我阿惹老人和这两头雌雄野牦牛参加过桑耶寺盛大的落成典礼……”他是从牦牛舞的历史开始的，而在桑耶寺壁画描绘该寺落成典礼的部分中，确有形似跳野牦牛舞的场面。这段道白，似乎将野牦牛舞的历史上溯到吐蕃王朝的时代，但其究竟是何时起源，因为缺乏史料记载，难以准确认定。

“阿惹”道白后，举着五彩的“塔塔”边舞边说，逗引一公一母两头“野牛”出场，钹、鼓的节奏渐次加速，两头“野牛”时而蹦跳、吼叫，时而打滚斗角，时而欢腾歌舞；“阿惹”又接着唱道：“我们协荣的小野牛，是最快乐、最幸福的。”接下来“阿惹”向天空撒糌粑，两头“野牛”跳得更欢。

舞蹈中常常会加入与观众互动的环节，野牦牛会用犄角挑起哈达，献给在场最尊敬的客人，如此，表演达到高潮。

看完表演，我理解这种舞蹈曾濒临失传的原因了：扮演野牦牛的演员动作必须高度协调，才能实现蹦跳、翻滚等连续的高难度动作，不经过长期刻苦的训练和磨合是难以达到出神入化的效果的。对于平时还要从事生产劳动的农民来说，舞蹈难以得到经济收入，长期坚持并非易事。所幸，这项被称为“历史活化石”的舞蹈，得到政府的大力扶持，年轻人在学习的过程中，自然而然地利用抖音、微信、直播平台等新媒体手段，吸引更多人的关注，进一步扩大了“协荣仲孜”的影响力。



藏戏：藏文化的“活化石”

第二天，我们离开门巴乡，来到甲玛乡。在这里的霍尔康庄园，我们有幸目睹一场精彩的非遗舞蹈表演。在赤康村20多名农民演员热情奔放的“甲玛谐钦”（也是一种“非遗”舞蹈）结束后，鼓钹齐鸣，一旁草地上早已盛装的另一群演员排好了队，迈着阔步上场了。

“霍尔”是藏族人对蒙古人的称呼。霍尔康家族这支蒙古血脉在200多年前迁移到

藏戏：博大精深的宗教艺术

尼玛江热乡羊日岗村的藏戏队正在拉萨霍尔康庄园表演藏戏，引来当地居民的围观。藏戏是西藏艺术中的集大成者，起源于8世纪藏族的宗教艺术。从17世纪开始，藏戏的存在不再局限于寺院内的宗教仪式，而是逐渐形成越来越生活化的表演，其形式以唱为主，此外也有诵、舞、表、白和技等基本程式。2006年，藏戏列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2009年，藏戏被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。



的藏戏队。藏戏是西藏艺术中的集大成者，参与人数众多，服装复杂，剧本传承不易。尼玛江热乡藏戏表演历史悠久，唱腔有别于其他藏戏流派。现存有《苏吉尼玛》古本剧本一部，《智美更登》古本剧本一部，古铜钹一对，戏服70件，相传为唐东杰布所造的417根铁索等文物。

传统的藏戏表演均在户外，演出场地的一侧，悬挂着一幅近两米高的唐卡，那是蓝面具唐卡的祖师“唐东杰布”的画像。藏戏在西藏和涉藏省区各地都有传承，大致有白面具和蓝面具之分，白面具的起源有多种传说，而蓝面具的起源基本只有一个说法，那就是由云游高僧唐东杰布创始，所以蓝面具藏戏表演的时候，都要把唐东杰布的唐卡画像置于表演场地的醒目处。

藏戏过去依靠口口相传，因此每个地方都有各自的重点剧目。而各地风俗不同，藏戏的服装也略有差异。进场的时候，男子都戴着蓝色的“温巴”面具，女子盛装，队伍的最后是各种角色。因为人数众多，进场后走成了一个圈，如盛大的游行，同时穿插歌舞和一些逗趣的即兴表演。这实际上是藏戏的序幕“顿”，这部分的表演意在聚拢观众，为正戏做铺垫。第二部分“雄”才是正戏，正戏往往很长，有的可以演上几天。最后部分“扎西”是全体演员为观众祝福迎祥的仪式，观众往往也加入歌舞，场面热烈，成为观众与演员的联欢。

此番拉萨舞蹈“非遗”之旅，让我更深入地接触到藏文化丰富的肌理。这些舞步里的非物质文化遗产，虽然已受到现代生产结构和生活方式的深刻影响，但这些普普通通的百姓拿起锄头种地，换上衣服跳舞，恰是对藏族传统文化最好的传承，并为之注入了源源不断的生命力。

今天的甲玛乡赤康村。而“赤康”的意思是“一万”，这里也被称为“万户府”，赤康村因此得名。在旧时代，霍尔康庄园大小节日都会有藏戏的演出。如今“霍尔康庄园”在江苏省的援助下，已经开发成为一个集西藏贵族生活展示、新型休闲娱乐、藏民族历史文化体验于一体的多功能、综合型旅游景区，藏戏在此延续，观众却不再是达官贵族——四乡八邻的百姓闻讯而来，挤满了广场边的草地。

表演藏戏的是来自尼玛江热乡羊日岗村