

追求精神品格，传承舞蹈文化

——以作品《禅心》创作为例

马 军

一 舞蹈作品的构思与渊源

（一）敦煌壁画舞蹈的影响

敦煌，在历史上是中西交通要道——古丝绸之路的重镇，因此成为中华多民族文化和西域诸多文化交汇、融合、发展的重要地区。敦煌莫高窟石窟群留有上起魏晋南北朝，下接元明时期先后千余年的 700 多个洞窟和 45000 多平方米壁画，遍布于敦煌石窟墙壁的壁画表现内容极其深邃与丰富，涉及社会、经济、宗教生活、文化民俗等各个方面，既是研究古代美术绘画史的博物馆，也是研究古代社会其他领域的聚宝盆、资料窟。敦煌壁画中存有大量的古代乐舞形象，几乎所有的洞窟壁画中都有一些乐舞形象，可谓千姿百态，这些存在于绘画中的舞蹈姿态形象，实际上体现了舞蹈艺术传承汉、魏晋时代历经隋、唐抵宋、西夏、元明时代演变中各个阶段的风貌，展示了独成体系的珍奇艺术价值。其中许多舞姿舞态，新奇生动、细腻优美、传神感人，是研究中国古代舞蹈最直观最有价值的形象资料。

出生在甘肃的我，从小就在耳濡目染着壁画、飞天，记得小时候第一次去麦积山石窟，那壮观的景象至今还在我的眼前，我被那石窟的奇特所吸引，被那美丽神秘而又庄重的石窟而感动，那时的自己就对石窟壁画产生的浓厚的情趣，随着自己的成长，步入舞蹈的殿堂，更是对壁画上那美丽，微妙的姿态而倾倒，直到自己大学毕业，步入北京舞蹈学院这座舞蹈的圣殿，才有了将这种感悟付诸于实践的机会，有了将她展现在舞台之上的机会，而随着自己在编导学习上的步步深入，慢慢萌发了自己创作一个独舞作品的具体想法：一个身着白衣的男子，在天地之间静静的行走，在体会着天地之间的灵气，他对万物苍生无比的虔诚，超凡脱俗，面对人生，坦荡荡，他行于天地之间，无所求，时而静如湖水，时而飘忽如白云，时而柔如清风，时而动如山崩，如此他三叩九拜于天地，祈求万物生命的永恒，最后又静静的行于远方，万世不改他永恒的信念。

（二）传统道教思想的影响

在我的舞蹈生涯中，一直梦想着那种安静、飘逸、洒脱的舞感，其实在创作《禅心》之前我做了很多的尝试，但始终没有找到这种我一直渴求的感觉，在很多文学、绘画、音乐等艺术作品中我们不难发现其作品的意蕴都体现着作者的一种心态、心胸境界，比如舞蹈作品《轻·青》，明朗清秀的吉他独奏把舞者带进大自然的怀抱。看，他走进了

【作者简介】马军，男，艺术硕士（MFA），西北师范大学音乐学院舞蹈系讲师，研究方向：舞蹈编创与基础训练。

轻青的梦境，舞起了轻青的舞风，无论是那狂放恣肆、飞动流走的风火轮接单臂手，还是那拧倾兼施、穷灵尽妙的斜控海接卧鱼造型，连绵不断，飘忽呼应，为人们吟唱起一首美丽的四季歌。在他那随心所欲、收放自如的动律之中，人们仿佛感受到了春的明媚艳丽、夏的繁华热情、秋的悲慨壮丽、冬的严肃宁静。春夏秋冬循环往复，正如重合的流转不息。人源于自然，人热爱自然，这种热爱之情的内在情愫被舞蹈揭示得如诗如画，淋漓尽致。作品以富有哲理的舞思、清丽淡雅的色彩和出神入化的表演，表现了人与自然、人与社会间的相互冲突与统一。在艺术手法上，编导家高成明完美结合了中国古典舞的素材、气韵和西方现代舞的编舞观念，动作变化奇诡、层次丰富，流动中有顿挫，激荡中见细腻。而作品中东西文化的交流、舞蹈与音乐的对话，又在更深远的意义上显现了《轻·青》的艺术价值。

我在创作作品《禅心》的时候更多的是去体现我国传统文化中那种对万物平等，讲求心静，宁静致远的意蕴，在作品《禅心》创作的构思上，开始的时候就是对中国传统文化的一次尝试性的实验，在编导课堂上，做动态练习，由于长期以来自己对敦煌壁画上的舞蹈姿态有很深的兴趣，再加上自己从小对世间万事万物比较敏感，在自己的脑子里一直对世间万物的生老病死充满着好奇，所以在做编导课动态练习的时候，在动态上就已经凸显出“悟道”、“参禅”的形象，那么在最后选材结构的时候，我毫不犹豫的选择去做《禅心》，这是我长久以来一直的梦想，现在有了机会去实践，我无比的高兴，我忠诚与我国传统文化中的“静”、“空”，我感觉每个人来到世界上，都是那么的神奇与艰难，人从生下来以后，要经历无数的艰难坎坷，但是在这艰难坎坷中伴随着人生的乐趣与幸福，我们做为一个生命，怎么样去生存，怎么样在自然环境中生存，怎么样在人的世界里生存，都是我们一直要去考虑的问题，我们用什么的心态去面对每天发生在我们周围的事：悲欢离合、生老病死、战争与和平，而作为一个舞蹈工作者，去考虑这些问题，也许有人说是一种杞人忧天，会说跟自己的专业没有什么关系，但我恰恰的认为，作为一个舞蹈工作者，一个艺术人，更要去探究这种人生、生命的价值与奥秘，我认为艺术更应该走进人的内心，而不只是去娱人耳目，艺术真正的价值在于探究生命的价值与意义，寻找文化的内涵，那么我去做《禅心》，也恰恰就是为了去尝试去感受人内心的“真”的体验，让自己安静下来，行走于天地之间，挥洒自如，为上天赐予我们生命和经历而虔诚，祈祷，视万物平等，不惧艰难，永不退缩，如果你面前有两条路，选择最难走的那条路。其实我做的远远不够深入，只是去挖掘表层的东西，但我会随着自己生活、学习的积累，不断的去体会与挖掘。

二 舞蹈作品结构的形成

（一）音乐的选择与制作

舞蹈《禅心》在音乐的选择上，一次偶然的机会我遇到一部对我影响很大的纪录片，名字叫做《喜马拉雅》，这部纪录片的原声音乐，就是我作品《禅心》的音乐素材，《喜马拉雅》这是喜马拉雅山脉的一个部落里发生的平凡故事，关于新与旧的更替，人与自

然的关系、尊严、爱、信仰，把生命毫无遮掩地放在自然面前，非常纯粹，遥远却很真实，

影片里有很有力量的两句话，都是僧人诺布说的。一句是诺布回答他的壁画助手说：“神明会决定什么时候做完，而我们只管做。”另一句是诺布对他阿爸说：“你离开寺庙的时候，我想起师父对我说的话，如果你面前有两条路，选择最难走的那条路。”

选择难走的那条路？

其实这部片子对我影响最大的就是这句话，他们的无畏、虔诚，为了生活，他们翻越雪山去遥远的地方买食盐，路途中充满着危险，那种危险是致命的，说不定会消失在茫茫的雪山中，而他们从小就无所畏惧，信仰是他们生存前行的动力，当听着片子里面的音乐是，你的热血是沸腾的，有种想要表达的渴望，他们面对暴风雪、面对天崩地裂的雪崩，他们没有一丝的畏惧，自如而洒脱的继续前行，游荡挥洒于天地之间，他们的平静，坚贞使我的心灵得以洗礼，我毫不犹豫的选择用它来做舞蹈的音乐，晨暮的钟声、震天的战鼓，悠扬的天籁之音。藉由寺庙中喇嘛的诵经、藏地民歌与西洋交响乐队的弦乐或是敲击乐音的交错重迭，罗织出异域边境寂寥的风情。在这个有世界屋脊之称的喜马拉雅山脉中带给世人的除了来自宗教上的丰富资源，同时也蕴含了无数天地宇宙间的神奇奥妙。喜马拉雅依旧神秘，只是我们的心在逐渐超脱。一幅空旷美丽的画面在音乐声中延展。

（二）从文化意蕴中寻找原始动态，主题动作的发展延伸

在舞蹈动态的选择上，经历了不同的阶段，从敦煌壁画舞蹈中罗汉的动态、道教中朝拜祈祷的生活原始动作中受到启发，从中国传统武术、太极中提炼动态，作为编创前期的动态元素，比如，刚开始的立于舞台中央，态似，禅似，心亦似，神似仰凝于天，气落于地，足立之呈顶天之势，舞之便如吴带当风，曹衣出水（如图1）。



图 1《禅心》剧照 1

再比如从敦煌壁画中罗汉的造型中得以启发，创造出站立的罗汉造型与睡罗汉造型（如图 2-3），



图 2《禅心》剧照 2



图3《禅心》剧照3

在挖掘这种壁画动态的时候，作为作者自己并没有要去刻意的表现敦煌壁画中罗汉的形象，而是壁画上罗汉的那种造型所传达出来的精神与内涵，是我所感动与喜爱的，之所以我选择这种动态而又没有完全去表现“罗汉”的原因也在这里，这种造型的姿态与我所期待的作品中的人物有许多的相似之处，比如，大智慧，行与天地之间，静时如清风席面，动时地动山摇、铿锵有力，用这种动态元素来刻画《禅心》中一个禅者一生前行、随遇而安、永不退缩的形象，我认为很有表现力，那么还有，在动态的选择上我出现了敦煌壁画舞蹈中的“S”型的动态，在线路的调度上我也多次运用“S”型，也是因为这种舞蹈的动态与线路与所表达出来的感受恰恰可以传“虔诚”“迎难而上”“曲折前行”（如图4），这是中国传统文化中的精髓。



图 4《禅心》剧照 4

其实在《禅心》的创作，动态的选择提炼上，我更注重的是在中国传统文化大的环境与背景下，对“静”“空”“虔诚”的把握，尤其在后面的动态中，我大量的使用太极、武术中的动作来加强这种文化的内涵与底蕴（如图 5），将太极中的“柔”与武术中的“刚”进行交错的穿插使用，“划动”、“跺”、平静而快速的台步行走，躺地睡梦罗汉的姿态，罗汉托掌跳跃等，忽“轻盈飘逸、流畅圆润”忽“力拔山兮气盖世、提沉顿挫”（如图 6-7）。每个舞姿动态都有一定的意义和内心指向，传统文化中的“静”、“空”用太极的慢速、柔和的动态进行书写，注重动态之间起承转合德连接，去体现“禅者”化解万事万物的流畅，第一段立于舞台中央，态似，禅似，心亦似，神似仰凝于天，气落于地，足立之呈顶天之势，舞之便如吴带当风，曹衣出水。在中段表现“禅者”迎难而上、绝不退让、战胜困难的时候，运用武术元素有力而坚定，把每个造型、每个点死死的打住，这是一种精神的表达，不会动摇，无所畏惧，勇往直前，最后一段，“禅者”仰天跪地，心灵通于天地之间，虔诚的向上天祈祷，运用用手划地，双掌合一，形象的去体现当时人物的内心世界，而后一跃而起飞舞于天际，而又飘落于地，成睡罗汉姿态，感悟着万物苍生、人生，但依然挥洒自如，坦坦荡荡，最终一个罗汉托掌跳，有如托天踩地，屹立于天地之间，他无所畏惧，随后又安静穿行于大地，缓缓消失于天际。



图 5 《禅心》剧照 5

作品中人物的形象虚拟化，亦真亦假，从而突出作品所要表达的内在精神与意义，凸显出作品的文化品位与层次，我便是在这种心理下去把握动态，我从始至终始终认为自己在这个舞蹈的编创上需要用心去做，用心灵的力量去做每个动作，那么在技法上，运用空间、力量、节奏等要素的变化，力求展现出《禅心》在表现敦煌壁画的一些舞姿和坚韧、心如止水、虔诚的一些与宗教有关的文化上进行完美的结合，运用太极、武术中的一些拧、倾、转、移，将动态做的圆润而富于质感。



图 6 《禅心》剧照 6



图 7 《禅心》剧照 7

（三）从动作语汇-舞句-舞段，舞蹈结构的形成

那么舞蹈艺术是人身体语言的表述，跟其他各种艺术的表达方式一样，有千种百种，只要是发自深刻真实的表述足矣，那么在舞蹈《禅心》动态的选择上，我主要挖掘能够体现内心世界的一些动态，动态的发力点一般都以丹田为中心，然后传至全身，这种表达，有一点我很清楚，就是吸引人，这是关键，怎么样表达可以抓住观众的心理，这与表达的内容一样的重要，首先要让观众有兴趣，没有兴趣观众是没有机会来了解你、了解你的作品，这就要求形式，内容的质量是毋庸置疑的，一个好的作品首先要有有深度的内涵，其次要有独特的、别具一格的表达方式，记得我的老师说过，一个作品的成功与否，最起码要具备“三感”，即、“感受”、“感知”“感悟”，感受是最低的档次，其次感知，最高境界便是感悟，不光能从舞蹈的动作层面去直观的感受舞蹈，而且要能从舞蹈的气场、氛围去领会作者的心境、心胸，直到感悟生命的真谛与价值，那么在最初期《禅心》的动态练习中，我便刻意的去体会动作的内涵，而不只是去做动作，去模仿壁画舞姿与一些生活动作，而是用心体会动作之外，更深、更广的东西，这里面不只有文化的内涵与意义、更有自己对于生命万物的理解和感悟，不管如何一个好的作品一定要让人有所动，这是一切文艺创作的基础和底线，那么这就要求在选材结构上下功夫，选材结构的重要性不是要让你选择史诗、巨著，关键在于切入点和可舞性，第一，切入点就是具备良好导演功底独特视角，同样一片景色，十个人用相机去拍，那么拍出的照片都不会一样，因为每个人的立场角度不一样，那么作为一个编导者，就要去寻找独特的、最佳的、最能表现那片景色意义的角度，那么在表现《禅心》的时候从哪个角度入手，才最能表达自己内心的那一隅，在我的脑海里是在雪山上、荒漠上行走的行者，他迎难而上，稳重切具有智慧，随遇而安，身体充满着力量与韧性，他虔诚于天地，关爱于大地苍生。第二，就是可舞性，舞蹈具有自己特殊的表达、表述的方式：身体动作，那么比起戏剧来说难度很大，更像一个正常人和哑巴的感觉，所以什么样的内容具有可舞性，这也就非常的重要。

去创做《禅心》，我感觉更直观的是想给人们一种感受，我至始至终跟随着这种感受形成了作品《禅心》的结构：第一段立于舞台中央，态似，禅似，心亦似，神似仰凝于天，气落于地，足立之呈顶天之势，舞之便如吴带当风，曹衣出水。在中段表现“禅者”迎难而上、绝不退让，运用武术元素有力而坚定，把每个造型、每个点死死的打住，这是一种精神的表达，不会动摇，无所畏惧，勇往直前。最后一段，“禅者”仰天跪地，心灵通于天地之间，虔诚的向上天祈祷，用手划地，双掌合一，形象的去体现当时人物的内心世界，而后一跃而起飞舞于天际，而又飘落于地，成睡罗汉姿态，感悟着万物苍生、人生，但依然挥洒自如，坦坦荡荡，最终一个罗汉托掌跳，有如托天踩地，屹立于天地之间，他无所畏惧，随后又安静穿行于大地，缓缓消失于天际。

浪漫诗化的东西是我的挚爱，就像中国水墨画那样的飘逸、骨感而富于想象、耐人寻味，舞蹈的动作比不了语言那么直接，那么准确，但它恰恰有语言无法传达的那种感知，那种视、听、心、身共融的感受，如果作者可以给观众带来这种享受，那么这个观

众是幸福的，作者是聪明的，这种感受是其他任何一种艺术所无法企及的，在那一刻，你的血管中流淌的不再是血液，而是涓涓细流、奔腾的瀑布、如丝的微风、咆哮的骤雨；心胸里跳动的不再是心脏，而是兰亭下竹林微风飘过的颤动，王羲之狂草过后最后留下的那一滴墨水，这时人的心身达到一致，一种对美的渴望与追求，那么在这里关键起作用的是作者的心智与境界，我不知道我的作品《禅心》在观众看过之后是什么样的感受，一位伟大的舞蹈家一定是一位哲学家，只有这种对动作感受的把握大于动作本身的作者，才可以创造出精品。

三 作品的实践与修改、润色

（一）教室—舞台—回归教室—重返舞台

2008年的7月经过半年的编创与老师细心的指导，独舞作品《禅心》完成了，展现在了期末考试的教室里，虽然在大家看来还不错，但我认为还是不够成熟，然而她始终是我辛苦劳动的结晶，我对她的爱，不言而喻，我为我可以完成这个自己梦想的东西感到了骄傲和自豪，这会是我终生难忘的，随着《禅心》一步步的修改，我对作品的内涵的把握渐渐的更加清晰，每个动作，每个姿态所要表达出的意味也渐渐的凸显出来，因为你自己去创作一个作品，然后经过时间、实践慢慢的检验，就慢慢的会发现其中的问题，2008年10月正值第六届“荷花杯”舞蹈比赛在山西太原举行，我代表我的母校西北师范大学去参加了，这次比赛，也是作品成型后的第一次在舞台上亮相，自己在纷繁的舞蹈作品中，静静的去感受了自己作品的所传达给观众的信息，其实在我看来这是一次学习之旅，抱着学习、观摩的态度去参加比赛，看到了很多新的思路 and 想法，更有多种文化的交融，大江南北，五湖四海的舞蹈学者带来自己的作品，在同一个舞台区展示，从中我也学到了很多的东西，但是从我自身出发，我真正感悟到得是，一个成功的舞蹈作品首先必须要真实，要把最真实的情感传达给观众，其次，要让观众去看明白作品所要传达出来的意味，也就是我前面讲的，要“感受、感知、感悟”，这次我认为只是让观众感觉到了我想要表现的东西，而没有真正的去感受，更别说是去感悟，问题在于什么地方，动态结构的问题固然存在，但我认为更为重要的是作为演员去表现的时候细节的重要性，这里面有内心的诉说，有对动作外延的阐述，对待舞蹈动作那种细致，每个呼吸、每个拧转、每个落地，之所谓就是动作质量的重要性与内心语言的表达，比赛结束了，但是我内心的思索却一直在继续，久久没有结束，一个舞蹈作品，展示给观众，你的目的是什么，你要给观众说什么，作为作者，自己必须得清清楚楚，在有限的时间里面让观众去读懂一种感受，从而感悟出作者想要传达的内心世界。2008年的11月在甘肃兰州第一届“飞天杯”舞蹈比赛，又是代表自己的母校西北师范大学参加，这次的比赛很紧张，从北京到兰州比赛，比完赛回到了北京就三天的时间，紧紧张张，在自己的家乡，心理比较轻松，但也有压力，在家乡父老面前展示自己成果，我尽自己的努力去做，比赛结束后，观众反馈来的意见就是没有看明白，我在说什么，我在表达什么甚至都没有感觉的到，问题还在动作细节与内心世界的表达上，在回到学校以后，我从作

品开始的一点一滴去慢慢的认识体会动作的起承变化，一张一弛、一大一小、轻重的把握，节奏的分解变化，再用心里的节奏去做，用心体会呼吸的变化，慢慢的我感觉其实当舞蹈用心去做的时候是那么的轻松自然和舒服，其实当你自己内心达到这种境界的时候，舞蹈所要表达的情感也会自然而然的散发出来，在 2009 年的 4 月，即将硕士学位作品展示的时候，参加了北京舞蹈学院“学院杯”舞蹈比赛，这个比赛在舞蹈学院的影响力很大，是为了选拔参加“桃李杯”舞蹈比赛和全国舞蹈比赛的作品、演员和编导，在这次比赛的时候，我已经从心里和动作上完全的放松了，作为编导和演员一身，我多次从编导向演员、演员向编导的转换，在这中间我慢慢的去体会编导应该怎么样去要求演员，和演员如何给编导的反馈，这是一个重要的环节，一个成功的作品，要经过艰难的过程，就像自己在作品《禅心》里想要表现的一样，越是越艰难的路，越是要勇敢的走下去，义无反顾，永不回头，坚信自己的最求与信仰，

从开始构思到完成《禅心》这个作品，历经一年多的时间，在这个过程中有辛酸、有喜悦，想到过放弃，但最终我坚持走了下来，这不光是做完了一个舞蹈作品，更像是走完了一段多姿多彩有风雨、有阳光的征途，是值得记忆与珍藏的财富，更重要的是，在这个过程中我体会到了创作的艰难与乐趣，将编导知识用于实践当中，去创造一个全新的作品所遇到的所有的问题与困难，动态练习、选材结构、音乐选择到音乐小品，经过无数次的修改磨合，最后成为一个全新的舞蹈作品，在学习期间，课堂上老师的教导，课下同学的帮助，自己一个人在教室数十小时的探索，找造型，编连接，处理节奏，发展变化舞段，凡此种种，将自己学到的东西施展于作品之上，到目前为止，我从没有间断对作品的思索与修改，因为我明白艺术的路是没有尽头的，就像人生的路程一样，永远没有停歇，直至生命最后的一瞬。

在这里我用创作《禅心》为例，阐述了自己在舞蹈编导实践中的感悟，我们追求精神品格，我所追求的精神宁静致远、迎难而上、永不退缩，的品格，这也是我舞蹈人生所要追求的理想与境界，在创作中，这种精神指引着我用心的体会了敦煌壁画舞蹈中的一些形象，体会了太极、武术的动态元素的用力、发力，体会了舞蹈艺术的表达与诉说，体会了我国传统文化中生命追求的最高境界，什么是心如止水，什么是万物皆空，其实她给我最多的是一种思索，关于人生、关于生命价值的思索，关于舞蹈艺术的思索。

最后，我还是要说，创作一个舞蹈作品的过程是这么的艰难，每个环节，每个要素都得仔细的考虑，每个动作、每个造型都要经过无数次的实验与修改，每一节拍的音乐我们要反反复复的去琢磨，但是我们不会放弃自己的理想与目标，迎难而上，永不放弃，因为我们在精神品格的指引下实现着对舞蹈的梦想。

如果你面前有两条路，选择最难走的那条路。

参考文献:

- [1] 董锡玖 《缤纷舞蹈文化之路-董锡玖舞蹈史论集》敦煌文艺出版社，2006 年版.
- [2] 袁禾 《中国古代舞蹈史教程》上海音乐出版社，2004 年版.
- [3] 吕艺生 《舞蹈大辞典》中国戏曲出版社，1991年版
- [4] 刘健 《宗教与舞蹈》民族出版社，2005年版
- [5] 袁禾 《中国古代舞蹈审美历程》高等教育出版社，2006版
- [6] 马盛德、曹娅丽 《人神共舞-青海宗教祭祀舞蹈研究》文化艺术出版社，2005年版