DOI:10.19789/j.1004-9398.2015.03.019

民族传统祭祀中的体育元素探析*

——以陇南文县铁楼乡白马藏族“池哥昼”为个案

邵语平

(陇南师范高等专科学校体育系,甘肃 成县 742500)

摘 要

“池哥昼”是白马藏族从先祖信仰和图腾崇拜中演化而来,传承至今的一种祭祀活动,又是全民参与的集体活动,更是现存的少数民族文化之一. 通过田野考察,结果表明 “池哥昼”不仅与本民族的生产劳动、生活习俗息息相关,有民族性、集群性、文化性的特点,而且有健身、娱乐、教育等体育元素,还有体育运动学、生理学、心理学等现代体育价值,因此,“池哥昼”在全民健身运动、体育文化展演及特色旅游开发等方面具有广阔的开发潜力.

关键词: 陇南,白马藏族,“池哥昼”,体育元素,现代价值.

中图分类号: G852.9

0 引 言

在我国西北地区川甘交界的大山深处,生活着一支古氐人的后裔. 新中国成立后,在我国政府进行民族调查时,由于白马人聚居区和藏族聚居区在地缘上有一定关系,就把他们划归了藏族,并一直沿袭下来. 其实,白马人无论从语言、服饰,还是民俗风情和宗教礼仪,都和藏族有很大的区别. 为了区别于传统藏族,自称为“白马藏族”或“白马人”[1]. 他们集中分布在四川省平武县、九寨沟县及甘肃省文县的白马河流域. 由于地理环境偏僻和交通落后,白马人较多地保留了民族传统文化.

“池哥昼”是甘肃文县白马人对面具舞的称谓. 因表演时头戴面具,亦称“白马面具舞”. “池哥昼”是陇南白马语的音译,“池哥”意为面具,“昼”为歌舞,是居住在文县铁楼乡的白马人从对先祖的信仰和图腾崇拜中传承至今的一种民族传统祭祖活动,也是白马人最负盛名的舞蹈. 每年春节期间,白马山寨都要表演“池哥昼”,意在为村民驱邪,祈求吉祥,整个场面古朴豪放,庄重热烈,既富有神秘气氛,又充满了浓厚的文化色彩. 它的目的主要有两个:一是请神敬神、除恶驱邪、保佑平安;二是集健身性、娱乐性、教育性为一体的群体活动,这其中包含着丰富的民族习俗和体育价值. 已于2008年6月被列为第一批国家级非物质文化遗产保护项目,并由中华人民共和国文化部授牌[2]. 作为被国家列入非物质文化遗产代表作名录的陇南白马藏族“池哥昼”是“藏彝走廊”这一多族群流动的文化空间里极具民族特色的文化“活态”载体之一,其承载着诸多族群互动的文化史信息,对其进行解码,有助于探究这一“走廊”存续的文明的远古起源. 也是我们重新探寻中华传统文化的一个有力补充. 另外,作为尚属国内较少民族的陇南白马藏族的“池哥昼”,在现代化与全球化的历史语境中,像其他许多少数民族文化一样,不断地被重构成一个新的“文本类型”. 这种新的“文本类型”,一方面给当地经济的发展带来了有限的实际效益;但另一方面也对“池哥昼”内涵形成了无形的冲击. 因此,探究一种既要发挥其文化再生产功能,又要保护好这一非物质文化遗产的可行之路,有着积极的现实意义.

收稿日期:2014-06-25

* 陇南师专2012年一般科研项目《白马藏族传统体育项目整理、开发及应用的研究》(项目编号2012LSZK02007).

1 “池哥昼”概述

1.1 “池哥昼”表演时间及组成

“池哥昼”正月十三日从麦贡山正式开始,依次由东向西,大寨子两天,小寨子一天,正月十六日结束. 舞蹈者头戴面具,一般有男性九人或十人表演,由“池哥”、“池姆”、“池玛”、“知嘛”(猴娃子)或“趴

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

贵”(野猪)组成,其中四人扮成山神,叫“池哥”(见图1),为四弟兄,象征白马人祖先达嘎、达玛的四个儿子. 领头的老大名为天神,老二名为地神,老三名都岗,老四名喇嘛,人人头戴青面獠牙的木雕彩绘面具,上插锦鸡翎,反穿羊皮袄,背负一串铜铃,足登牛皮靴,左手持宝剑,右手握牛尾刷,形象凶猛,舞姿有杀野猪、打老虎的动作,舞步遒劲粗犷,最具代表性的表演是“杀野猪”. 两位“池姆”(见图2),名曰金银姐妹,头戴木雕菩萨面具,慈眉善目,端庄秀丽,身穿洒脱漂亮的宽袖对襟长裙,手持一方花手巾,手腕佩戴玉镯,紧跟“池哥”之后,舞姿以模仿种庄稼和家务活为主,一步一合掌一屈腿,一步一转体扭腰,舞姿柔和优雅,轻盈飘逸,最具代表性的表演是“拜四方”和“擀面”. 夫妻“池玛”(见图3),丈夫身穿麻布长衫,头戴草帽,妻子身着白马人一般妇女装束,说唱白马人的苦难和历史变迁,其舞蹈动作无定规,边舞边唱. “知嘛”(见图4)由一个十多岁的儿童扮演,脸上抹锅灰,身穿破衣烂衫,相当于戏剧中的丑角,说笑话唱山歌,前后随意乱唱狂跳,主要作用是逗乐,增加欢乐气氛[3].



图1 “池哥”



图2 “池姆”



图3 “池玛”



图4 “知嘛”

1.2 “池哥昼”表演形式及过程

“池哥昼”表演时,舞蹈队先绕村一周,接着从寨子的最高处开始,由东向西,自上而下,挨家逐户祝贺参神,就像给各家拜年一样. “池哥”每到一家,主人以鞭炮相迎,并摆上肉菜,拿出最好的咂杆子酒盛情款待“池哥”. “池哥”进门跳一圈后,摘掉面具,入席吃喝. 这时随“池哥”助兴的男女歌手对唱酒歌,先由老人领唱,众人合唱,给“池哥”敬酒. 之后,“池哥”老大、老二跳起金刚驱鬼撵邪的舞蹈,“知嘛”(丑角)用诙谐风趣的吉利话逗笑,不时惹得众人捧腹大笑. 当舞蹈队离开时,炮手们点炮起身,老大天神点燃纸钱或柏枝,手持宝剑在厅房、灶房和院子里大吼大叫一通,敲打示威,用拂尘横扫一番,意为驱除秽气邪魔,祝主人家吉利. 主人家要送给“池哥”1L 咂杆子酒,由会首装在一个随身背的木桶里,还要送一个大馍、一吊肉,由“猴娃子”收取. 所收的酒、肉、馍,提供全寨子里的人正月十七日在大场里

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

喝团圆酒,吃团圆馍,食团圆肉. 每当各寨面具舞结束的深夜(约凌晨二时),全村男女老幼护送“池哥昼”前往祖先相传的圣地. “池哥”、“池姆”、“池玛”卸装,取掉面具,摘下鸡翎. 众人手拿香纸,面向西跪拜叩首,呼唤四方神灵,对神祷告,祈祷新的一年六畜兴旺、五谷丰登、全寨安宁,同时将鬼怪秽气一一驱走. 送神之后,大家唱着“扎西德目,扎西德目”(即吉祥如意之意),兴高采烈地回到家中. “池哥昼”表演歌舞结合,最能展现白马人精神风貌[3].

2　“池哥昼”的特点

“池哥昼”既是白马人在春节期间进行的一项大型祭祀活动,又是一项全民参与的集体活动(见图 5),还是目前仅有的少数民族文化之一.



图 5　“池哥昼”在村寨中的表演

2.1　民族性

越是民族的,越是世界的. 千百年来,“池哥昼”不仅是白马藏族久经不衰的艺术精华,而且是不可多得的强身健体项目之一,“池哥昼”之所以能传承至今,其主要原因是它保留着传统的、民族的、适合健身的特点;特殊的面具及华丽的服饰跳起舞时,个性、力量与美便能得到统一结合,且发挥得淋漓尽致,并以其自身的奔放、豪迈、洒脱,把内在和外延的美毫无保留的释放出来,给人们以美的享受,深受广大群众的喜爱. 因此,民族性的特点便于在广大群众中传承.

2.2　集群性

由于“池哥昼”曲调多元一体的特征,形成了五彩缤纷的舞蹈动律,表演者全身舒展、动作有力、节奏明快、张弛有度、快慢结合、相得益彰,是力与美的结合,优美原生的锣鼓伴奏和强烈的节奏感令观赏者自然融入到热闹的气氛中,容易感染人,从而在舞者和观赏者之间产生强烈的情绪共鸣. 因此,轻松欢快与强烈的节奏感便于吸引广大群众共同参与,整个过程显得轻松活泼.

2.3　文化性

祭祀活动是白马藏族赖以生存和发展的精神支柱,而“池哥昼”的表演性、艺术性则是他们思想的表达及“古老”生活的具体体现,反映了人们在处理人与人、人与社会、人与自然之间的关系上的情感和态度,构成了一种寓意深刻而且独特的文化表达方式. 从祭祀活动中透视出的古老而丰富的少数民族体育文化,反映出白马藏族的社会历史和文化变迁的轨迹,几乎涵盖了整个民族文化活动的全部.

3　“池哥昼”的体育功能

3.1　健身功能

“池哥昼”来源于宗教祭仪活动. 过去,企求通过这种手舞足蹈的身体舞动作为通神的基本语汇以达到祈祷丰收、安宁、驱恶避邪的目的. 现在,不仅传承了古老的宗教文化,更演化成了一种娱神、娱人的民俗体育活动形式. 由于历史的变迁和分化,“池哥昼”的表演形式和节目有所不同,但都包括旋转、踢脚、探身、翻身等身体动作,表演时以大锣大鼓伴奏,套路清晰,组织严密,动作轻重缓急有序,身体节奏快慢强弱得体,用现代体育理论来分析,这一举一动、一招一式,实质上都是一种身体运动,都可以看成是一种有效的健身形式. 因为跳“池哥昼”企图为人们除灾降福的同时,也活动了自身的筋骨,有效地促进和改善了自身心血管系统的功能,锻炼了自己的心肺功能,从而也收到了强身健体的功效. 总之,尽管“池哥昼”是一种娱神驱恶的祭祀活动,但通过自身的身体舞蹈活动,事实上又起到了锻炼身体的作用,体现了健身功能.

3.2　娱乐功能

自然经济条件下的农耕生活方式一般是以家庭为单位的,基本上处于分散和相对封闭状态. “池哥昼”在满足人们宗教诉求外,还给人们提供了一个良好的社会交往、娱乐沟通的平台. “池哥昼”和现代体育舞蹈活动一样,具有很强的观赏性和娱乐性. 那简单夸张而又看似笨拙的身体动作,那古朴粗犷、色彩绚丽、表情各异的面具,无不给人以力量、给人以美感、给人以精神的慰籍. “池哥昼”是为了悦神,但有时不经意的逗笑,或者特定情境下的滑稽情节,往往逗得人们开怀大笑,不论是小孩还是老人、男人或者女人. 所以,与其说是悦神,还不如说是娱人,或是神人共娱. 随着时间的推移,将“池哥昼”的宗教

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

色彩已逐渐淡化,演变成人们自娱自乐的群众文化娱乐活动形式,成为人们积极娱乐休闲的重要方式,对在文化生活极其贫乏的原始乡野自然环境中,丰富和充实人们的农闲生活,协调人际关系,释放人们的生活压力和缓解人们的精神压力是至关重要的.

3.3 教育功能

体育的教育功能越来越受到人们重视,身体教育、运动教育被认为是传授生活技术、技能的重要手段. 体育运动能向人们提供社会规范教育的场所和实践社会规范的模拟机会,从而引导人们融入社会共同的价值观念体系. 千百年来,政治变幻,世代更替,而陇南白马人的"池哥昼"却能生存下来,并能得以传承与发展至今,同样离不开其教育功能,实质上是一种社会文化内化和延续的过程,"池哥昼"本身的传承,即使到了现在也没有太多的文字依据,靠的是祖祖辈辈身手相传. 每一个身体动作,每一个套路,靠一代代人的口授身教. 也就是这种简单、自然、原始、质朴的教育方式却生生不息地传承了一个族群的宗教信仰,传承了社会道德价值观念,传承了世代相接的生存技能和生活方式.

综上所述,"池哥昼"不仅满足了人们娱神祈福、驱邪纳吉的宗教需求,还表现出原始的体育文化元素,具有健身、娱乐、教育等体育文化功能.

4 "池哥昼"的现代价值

4.1 "池哥昼"的生理学价值

运动生理学是一门研究人体对运动的反应和适应的学科,根据运动负荷的价值,心率在 110 次/min 以下,机体的血压、血液成分、尿蛋白和心电图等都没有明显的变化,健身价值不大; 心率在 130 次/min,每搏输出量开始出现接近或达到一般人的最佳状态,健身效果明显; 心率在 150 次/min 每搏输出量开始出现缓慢的下降; 心率增加到 160 ~ 170 次/min 之间虽无不良的反应,但亦未能出现更好的健身迹象. 因此,通常把一般人的健身效果的最佳区间保持在 120 ~ 140 次/min 之间,身体各组织能得到充分的血液供应,代谢状态最好[4]. 经田野调查统计,"池哥昼"舞表演时的最高心率在 144 次/min 左右,最低心率在 112 次/min 左右,平均心率是 126 次/min(表 1). 因此,"池哥昼"具有明显的生理学价值.

表 1 "池哥昼"表演过程即时平均心率

表演时间/min	即时平均心率/min^{-1}
5	112 ±5
8	122 ±5
12	144 ±5

4.2 "池哥昼"的运动学价值

"池哥昼"通过人体各环节有节奏的变化而塑造出不同难度的形体动作和造型,达到自娱自乐和增强体质的一项活动,是实现健身的一种方式,使全身各处关节及躯干等部位都参与运动,促进和改善骨骼和肌肉的代谢能力,提高机体机能. "池哥昼"的形式多样,不仅有个人表演,还有集体表演,其中集体表演尤为突出,在运动过程中参加者相互配合,以人体肌肉活动特有的运动形式产生负荷,刺激内脏器官,促进呼吸、循环、消化、神经等系统的机能,满足肌肉负荷后的需要,维持机体在新情况下的平衡. "池哥昼"遵循了人体运动的一般规律,形成独具风格的运动形式,既丰富了体育锻炼的内容,又是强身健体的有效手段和可靠途径. 因此,"池哥昼"具有明显的运动学锻炼价值.

4.3 "池哥昼"的心理学价值

"池哥昼"在豪放的动作和欢快的节奏中,表现出不同的技艺和情感,以其特有的活动方式缓解和释放了人们心理压力,干预和调节了人们紧张焦虑的情绪,使人们在轻松欢快的环境和氛围中愉悦身心、强健体魄. 从欣赏者来说,通过感知"池哥昼"者优美刚劲热情奔放的体态舞姿,唤起自身心中的美感,从而使其不由自主的在心里与舞者一起有节律的舞动,这种动作意识产生是人生理的快感与精神的美感相结合,从而达到宣泄情感,集体舒适的效果. 因此,"池哥昼"具有明显的心理学锻炼价值.

总之,"池哥昼"舞表演时的运动强度属于中等强度,主要以有氧供能为主,身体各组织能得到充分的血液供应,代谢状态最好,有利于改善心肺功能,预防心脑血管疾病具有积极的作用;"池哥昼"舞姿优美,动作灵活,可以活动四肢、腰部等各个部位,是一种全身性的活动,长期锻炼能够提高全身关节的灵活性及韧带的弹性,有利于增强系统机能,满足肌肉负荷后的需要,维持机体在新情况下的物理平衡;"池哥昼"在轻松欢快的氛围中愉悦身心、释放情感,有利于缓解和释放心理压力,干预和调节紧张焦虑的情绪. 因此,开发"池哥昼"的锻炼价值,可以丰富群众活动内容,提高群众锻炼兴趣,培养群众锻炼意识,增强全民身体素质.

5 发挥"池哥昼"现代体育价值的场域

白马人"池哥昼"作为非物质文化遗产,发挥其

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

现代体育价值的场域从三个方面进行,既能体现出它的健身性功能,又能体现出它的民族性特征,还能打造出“品牌”旅游项目.

5.1　开发“池哥昼”为大众健身活动

1995 年 6 月 20 日国务院发布的《全民健身计划纲要》中明确提出“积极发展少数民族体育,在民族地区广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动. 建立健全各级少数民族体育协会,培养少数民族体育人才”. 这一纲要的提出,为开发“池哥昼”为大众健身提供了政策保证. 由于经济条件的限制等原因,我国目前普遍存在场地匾乏,器材短缺等现象,并成为阻碍全民健身发展的主要原因之一. 白马藏族传统舞蹈“池哥昼”能在这方面表现出明显的优势,不受场地、器材、体质、时间的限制,因此,在发展竞技体育的同时,我们应大力提倡少数民族传统健身项目,更多地发动群众加入到体育锻炼的队伍中,大幅度提高我国体育人口,推进全民健身计划的实施.

5.2　在大型体育赛事开幕式中展演“池哥昼”

全民健身计划(2011 ~2015 年)中提出“广泛开展民族传统体育教育活动,举办民族民间传统体育项目展示和竞赛活动,促进各民族、地区间交流,扩大民族民间传统体育的国际影响力”[5]. 纵观国内外大型比赛的开幕式展演,都是以体现地方文化特色为主题,如 2008 年北京奥运会开幕式从三个方面展示: 5000 年的灿烂文化、当代的精神面貌、奥林匹克精神和中国人宽大的心胸,对中国元素的体现,要有很多设置,包括灯光、音乐、舞美,都要围绕中国文化这一主题; 2012 年伦敦奥运会开幕式以“奇妙岛屿”作为主题,展示英伦三岛的历史、文化和现代社会风情. 因此,笔者认为 “池哥昼”是大型团体操展演的很好素材,如能加大资金投入,精心排练,会得到良好的效果,是对非物质文化的一种传承途径. 目前,由陇南师专精心策划、自创、自编,大学生艺术表演团承担演出的大型音乐舞蹈史诗《池歌昼》由《序幕》、《池哥之祭》、《白马国殇》、《哒嘎恋歌》、《祈祝丰年》、《尾声》六部分组成. 分别于 2012 ~2013 年在陇南地区八县一区成功演出 9 场. 演出融艺术性、思想性和观赏性于一体,得到市委市政府的好评及强烈反响. 得到了社会各界及有关新闻媒体的广泛赞誉及宣传报道.

5.3　将“池哥昼”打造为“旅游品牌”项目

从 1995 年国家旅游局推出的“民俗风情游”、2002 年推出的“中国民间艺术游”、2006 年的“乡村旅游”标志着这以民俗为主题的文化旅游在我国蓬勃兴起,其间涌现出一大批独具特色、闻名中外的少数民族“品牌”旅游项目[6]. “池哥昼”是白马人长期以来约定俗成,久远沿袭的生存空间样式的展示,具有其独特的社会价值和浓郁的文化精神,因而具有十分重要的旅游开发价值和保护价值. 在当前整合文化资源,以塑造人文精神为核心,发展文化产业为突破的超前理念下,利用“池哥昼”民族性、集群性、文化性的特点,继承和弘扬民族体育文化,以实现和谐社会文化与体育经济的协调发展,打造白马藏族“旅游品牌”项目.

参　考　文　献

[1]　黄英. “白马藏人”族源探析[J]. 兰州大学学报(社会科学版),2002,30(4): 62 -69.

[2]　张映全. 文县白马人传统体育现状与发展趋势[A]. 首届中国白马人民俗文化研讨会学术论文集,2012,6: 273 -277.

[3]　邱正保. 陇南白马人民俗文化研究[M]. 兰州: 甘肃人民出版社,2009.

[4]　邓树勋,王健,乔德才. 运动生理学(第二版)[M]. 北京: 高等教育出版社,2009.

[5]　国务院.《全民健身计划(2011 ~2015 年)》[S]. 2011.

[6]　赵宏亮. 文县白马人的文化特色及其旅游资源开发[D]. 兰州. 西北师范大学,2007.

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved.　http://www.cnki.net

Analysis of Sports Elements in the Traditional Ritual of Nationality ——Taking Tielou County Wenxian Country Longnan District as a Case

Shao Yuping

(PE Department, Longnan Teachers College, Chengxian Gansu 742500)

Abstract

"Chigezhou" is evolved from ancestral belief and totem worship of the Baima Tibetan; It is a ritual activity inherited up to now. It is a collective activity for all people to participate in; What's more, it is one of the minority culture. Through field investigation, the results show that: "Chigezhou" is not only closely related to production, life custom of this nation, the characteristics of nationality, group sex, culture, but also has fitness, entertainment, education and other physical elements, and sports, physiology, psychology and other modern sports value. Therefore, "Chigezhou" has great potential in the aspects of fitness, sports cultural performances and characteristics of tourism development.

Key words: Longnan, Baima Tibetan, "Chigezhou", sports elements, modern value.

(上接第 90 页)

[7] 中国科学院中国植物志编辑委员会. 中国植物志: 第四十八卷第二分册[M]. 北京: 科学出版社, 1998: 20

[8] 杨国栋,陈效逑. 北京地区的物候日历及其应用[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 1995: 21 - 23.

[9] 王玉华, 王丽芸. 藤本花卉[M]. 北京: 金盾出版社. 1994: 209 - 210.

[10] 唐丽. 论藤本植物的造景功能[J]. 林业调查规划, 2006, 2: 150 - 153.

The Phenological Observation and Garden Application of *Parthenocissus quinquefolia* in Beijing

Liu Yang Zhang Mingqing

Abstract

Parthenocissus quinquefolia is an important tree species on vertical greening in Beijing. This article is based on the phenological observation data to study the *Parthenocissus quinquefolia's* appearance, growth, leaf color changing process and garden application. The results showed that: after leaf spreading, the new branches and petioles are hairy, and it would gradual disappear after fruit ripening period. *Parthenocissus quinquefolia* is very adaptable, and its average annual growth of branches are large. In autumn, most of its leaves turn into red, so it is a nice time to view. The growth period, leaf shedding period, green period and autumn period of *Parthenocissus quinquefolia* is longer than others, so it is very suitable to be used in garden landscaping , especially plant with *Wisteria sinensis* and *Campsis radicans*.

Key words: *Parthenocissus quinquefolia*, phenology, Beijing.

(C)1994-2020 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net