

古树新枝绽芳华

——山南市琼结县国家级非物质文化遗产“久河卓舞”传承观察

本报记者 刘枫

■青瓦达孜山下，藏王记功石碑旁，高高甩起的发辫似有力的豹尾，不断起落的鼓槌敲出浑厚的鼓声，飞舞旋转的裙裾让人目不暇接……这正是山南市琼结县传承千年的国家级非物质文化遗产——“久河卓舞”。

舞动千年，薪火相传，生生不息。“久河卓舞”宛如一颗在历史烟尘中浴火不化的明珠，历久弥新，光彩熠熠。走进新时代，文化建设的动能为“久河卓舞”注入新的活力，让这一古老艺术形式的魅力传播四方。



国家级非遗代表性传承人尼玛旺久在琼结县中学给学生讲授“久河卓舞”的传承发展。
本报通讯员 伦珠泽仁 摄

历史渊源： “鼓舞”人心的千年艺术

久河是山南市琼结县下水乡一个普通村落的名字，古时，这一带通称为久河沟，大名鼎鼎的“久河卓舞”就在这里流传演绎。

在藏族文化中，“卓舞”又称“果卓”，藏语本意是圆圈舞，“卓”意为舞，亦有“鼓舞”之意。“久河卓舞”因表演时，舞者人人腰间扎竖一面彩色皮鼓，两把白羽花顶弯钩鼓槌时时敲动，因此也被视为“腰鼓舞”。

据久河村老艺人洛桑介绍，公元8世纪中叶，西藏第一座寺庙桑耶寺即将落成时，为祛除妖魔，来自雅鲁藏布江两岸及雅砻河谷的卓舞表演者在夜晚燃起篝火，击鼓而舞，吓退妖魔。卓舞从此跳了十余年，成为山南一带人人熟知的震慑妖魔、祈求吉祥的舞蹈，并日益在民间流行开来。这就是“久河卓舞”广为人知的起源说法之一。

古老的传说为“久河卓舞”披上了一层魔幻的神话色彩。

历经1300年的演绎，“久河卓舞”逐渐褪去神话的外衣，成为民间禳除灾异、祈求吉祥、表达对五谷丰登幸福生活向往之情的舞蹈艺术，变成一种生动、质朴的民俗文化符号。每逢重大节日或重要时间节点，久河村人就会穿戴上最传统、最靓丽的服饰，跳起卓舞，祝福吉祥，“鼓舞”人心。

“久河卓舞”表演时气势磅礴，通常由十几到数十位不等的舞者共同参与，大家穿戴、动作整齐划一，边唱歌边敲鼓边起舞，时而模仿雄鹰展翅，时而似龙争虎斗，时而面向蓝天敲

“书法是无声的音乐，是纸面上的舞蹈。”作为校园素质教育的重要组成部分，书法不仅能培养学生写一手好字，更是对民族文化的传承，还可以起到锻炼意志、完善情绪、修身养性的作用。

然而，让小学生练习书法不是一件容易的事情。从他们的生理心理特征来说，小学生生性好动，坚持性差。如果强迫他们练习，恐怕会事倍功半。如何激发小学生学习书法的兴趣，是书法老师首先要解决的问题，社团教学是个不错的办法。

一、选拔人才、激发兴趣

良好的开端是成功的一半，选拔书法爱好者是社团活动的第一环节。

“兴趣是最好的老师。”首先要让小学生感受到中国书法艺术的博大精深，通过对大量古今书法家的作品以及同龄人的书法作品进行赏析，让他们感知书法的线条美、节奏美、空间美；再运用大量现实生活中的书法物件，如挂饰、摆饰等，以及用书法印制的服装、围巾、窗帘等，拓宽孩子们的视野，提高他们对书法的兴趣。

社团活动的第一节课，可以让学生在老师剪裁好的书签上书写一到两个字，回家送给自己的父母。要让他们知道，书法不只是纸上的艺术，还与我们的生活密切相关，可以提升个人的文化品位，改善、美化环境，拉近人与人之间的距离，同时还能展示自己的才艺。

二、整体规划、激励先行

练习书法的人都知道，学习书法之初是很枯燥的，新鲜感一过，就很难坚持。那么，就需要老师对一个学期的教学做好整体规划，采用适合学情的评价机制，鼓励并带动他们，持之以恒。

鼓似雷，时而甩辫击天裙摆飞舞，场面或庄重肃穆，或迅疾如风，现场观之给人以朴拙、刚健、奔放的艺术美。

2014年，“久河卓舞”列入国家级非物质文化遗产名录。近年来，在各级党委、政府和有关部门的大力支持下，在以尼玛旺久为代表性传承人的一大批传承者的努力下，“久河卓舞”这一古老民族舞蹈艺术得以发扬光大，焕发出新的华彩。

传承人人物：

尼玛旺久的执着与坚守

2021年6月25日，山南火车站，一位发须花白的老人再一次穿上最隆重的五彩卓舞服，右手敲响腰间的皮鼓，雪白的发辫随着挪移的动作在空中舞动。这就是“久河卓舞”代表性传承人尼玛旺久。

虽然已经年逾80高龄，但尼玛旺久仍然带领自己的徒弟，以跳卓舞的方式迎接拉林铁路的开通。每当穿上卓舞服，这位脸庞布满皱纹的老人似乎立刻就会变得满面生机、精神矍铄。

尼玛旺久出身农奴家庭，西藏民主改革前，以给贵族放牛耕地、跳卓舞乞讨为生。“我从小跟着父亲学卓舞、跳卓舞，已经跳了60多年了。”尼玛旺久回忆，在旧时，每逢重要节日，都要赶到各个村庄去跳卓舞。“有时一跳就是七八天，甚至要一次性从山上的寺庙跳到山下的村庄，往返数公里，人都累得没有知觉了。”

民主改革后，尼玛旺久曾到加查县生活。1992年，山南市筹备首届雅砻文化节，“久河卓舞”被定为演出重头戏。尼玛旺久跳卓舞的才华受到重视。他说：“当时琼结县文艺部门派人到加

查县找我，让我回去教年轻人跳卓舞。”从此，尼玛旺久踏上了卓舞教学、演艺、传承的道路。

当年，尼玛旺久带着由80多名舞者组成的庞大表演队登台亮相，成为雅砻文化节的一大亮点。“久河卓舞”也得以从农村走向城市，从民间走向殿堂。尼玛旺久感慨道：“从那一次公演开始，‘久河卓舞’真正被救活了。”

后来，得益于各级党委、政府对民俗文化事业的扶持，尼玛旺久的徒弟越来越多，有了更加专业化、规模更大的表演团队，“久河卓舞”一次又一次在区内外电视晚会、文艺汇演、舞蹈大赛等舞台上公开演出。琼结“久河卓舞”的知名度越来越高，广受社会关注，久河村还建立起了卓舞传习所，有了专项经费，尼玛旺久本人也于2018年被评为国家级非物质文化遗产代表性传承人。

一年又一年初心不改，一场又一场全情投入。尼玛旺久老人已经记不清自己表演了多少场卓舞，他将毕生献给了“久河卓舞”传承事业，用自己执着到老的坚守，推动着“久河卓舞”发展“蝶变”。

古韵新生：

新时代的靓丽“蝶变”

2009年，“久河卓舞”在“中国民族民间传统音乐舞蹈展演”活动中荣获民族民间舞蹈类银奖；

2011年，“久河卓舞”《吉祥鼓韵》成功登上中央电视台元宵晚会；

2015年，“久河卓舞”《古都春雷》入选第十届全国少数民族传统体育运动会开幕式演出和表演项目比赛，并荣获表演项目一等奖；

“久河卓舞”表演的特色动作——甩发辫。
本报通讯员 伦珠泽仁 摄

2018年，“久河卓舞”《山南鼓舞》赴广州参加全国民间文艺界最高奖——第十三届“山花奖”颁奖晚会并荣获优秀民间艺术表演奖；

2020年，“非遗进校园”系列活动深入开展，学校里的卓舞队建立起来，尼玛旺久带领新生代卓舞队同台演绎，“久河卓舞”传承力量不断增强，后继有人；

近年来，紧跟步履铿锵的民族复兴脚步，坚定的文化自信让文脉之花绚丽绽放，以非物质文化遗产为代表的文化事业蓬勃发展。“久河卓舞”作为极具藏族特色和“藏源”文化特点的表演艺术日益受到关注，广泛登上文化部晚会、央视栏目、民族舞蹈大赛、全国非遗展演、自治区藏历新年晚会、藏博馆等重要舞台，并到香港、台湾、四川、广东、贵州等多地参加演出活动，影响力和知名度不断提高。

不仅如此，在各级党委、政府的大力支持下，在文化部门的积极努力下，保护与传承从娃娃抓起，传承队伍不断扩大，以传承人子弟、当代大学生、各级文艺表演队、中学生等为代表的近百名新生代力量活跃在各大舞台、传习所和赛场，为“久河卓舞”增添了源源不断的活力。

“久河卓舞”传承队伍在弘扬传统的同时，与时俱进、不断创新，为卓舞融入新时代新元素，创作出了《吉祥鼓韵》《雅砻春潮》《古都春雷》《山南鼓舞》等一系列优秀作品，让这一舞动千年的古老艺术在新时代大放异彩。

勾，以此来逾越这道心理难关。当他再次找到自信和方法以后，再独立临写就容易多了。

四、持之以恒、弘扬传统

练习书法是比较枯燥的事，尤其对小生来说更是如此。要想让孩子们持之以恒地练下去，教师除了教授科学的方法外，采用多种激励机制也是很好的方法。

比如，让每个孩子定期选择自己的优秀作品张贴在班级展示栏里，找差距；可以半学期举办一次小型书法展，由教师辅导孩子们创作，并更换书写的纸张和形式，让孩子们有一种新鲜感。当他们看到自己的作品像模像样地张贴在墙上，会不由自主地说上一声：“原来我写的也不错呢！”这样对他们的书法练习之路有着很大的激励作用。另外，可以辅导学生参加区、市乃至全国的书法比赛，让他们走出去，看看同龄孩子练习书法的成绩，同时也让他们知道练习书法是一种时尚、一种潮流，从而不会轻言放弃。老师还可以在适当的时候给孩子们讲讲历史上的书法家刻苦练习书法的故事，以此来激励他们，并让他们知道只有付出才有回报的道理，让书法练习成为他们生活中不可缺少的一部分。

“路漫漫其修远兮。”小学书法教学之路任重而道远。我相信，只要老师热爱书法艺术，大胆尝试多样的教学方法，学生也一定会喜欢上书法。当墨香浸润校园、滋养童心，这条路就可以走得更宽更远。

（作者单位：成都市双流区实验小学）

浅谈小学书法社团教学

李君

（一）制定评价表：通过自评、互评、师评等方式，从最美坐姿、善于观察、结构准确、版面整洁、线条劲健等方面，对学生练习书法时的状态进行优良评价，从而激发他们的学习动力。

（二）激励方式规划。购买造型各异的书法立体扇面，每周选出前五位得“优”多的学生，让他们把本周书写最满意的一个字写上去，并在书法展示柜里展示出来；盖上自己的印章，在“六一”儿童节跳蚤市场进行拍卖；由老师指导，为自己的班级书写有关学习的名言警句一幅；参加区、市书法比赛，为班级评比加分。

三、教学评一致、育心又育人

书法教学并不是一种纯技巧、技能的训练，由于汉字所具有的独特性和意向性，它具备了潜在的育人功能。结合书法教学课程的特点，练习书法可以培养学生的观察力、意志力，实现育人的目的。总结起来，学习书法要做到：

（一）眼到。我们知道，书法练习大多是从临摹开始的。掌握科学的临摹方法，将会起到事半功倍的效果。

教师在安排临写汉字时，要循序渐进，讲究点画顺序，从易到难。安排好临字的顺序后，这时要做的就是“读帖”，就是所谓的“眼到”。首先，观察字形。从整体来看，这个字写出来以后大致是个什么形状。比如“永”这个字，近似圆形；“令”，近似三角形；“正”，近似方

形……对一个字的字形有了整体的了解以后，再观察它的结构，是左右结构还是上下结构，是包围结构还是半包围结构……方便在米字格内安排位置。此时，找到米字格中的横中线、竖中线尤为重要，哪些笔画放在哪个位置，都需要初学者详细了解。做好了第一步“眼到”，才能为下一步的书写奠定认知的基础。

（二）心到。在“眼到”的同时，其实心也已经到了。当我们面对米字格时，字的形态、结构就会跃然纸上。此时，为了更进一步巩固观察的结果，初学者还可以用手在米字格内画一画，认真分析范字的用笔特征、字形结构特征和各个笔画位置，为更准确地落笔做好更周全的准备。如果能真真正正做到心中有数、胸有成竹，下笔就一定会充满信心。

（三）手到。对于书法练习者来说，至关重要的还是“手到”。“口说百遍，不如常练。”但埋头苦练固然重要，学会总结分析才会得到更快的进步。学生在练习书法时，首先要将自由书写的作品与范字对照，找到差距；再与老师的书写比较，哪些接近了，哪儿还不对，再请老师重点讲解示范；还要和同学、老师交流书写的过程。教师此时要多观察学生的书写姿势及用笔方法，起笔、行笔、收笔经历了哪些细腻的动作以及是否有提、按、转、折、方圆等；对于初学者来说，最怕的就是反复失败导致失去信心。所以，当学生写某一个字屡屡失败的时候，教师可以鼓励他用铅笔蒙帖单勾甚至双



琼结县非遗项目“金珠村百甲金代音乐”表演现场。
本报通讯员 伦珠泽仁 摄

琼结县“非遗”保护传承——创新性发展 创造性转化

本报泽当电（记者 刘枫）非物质文化遗产是一种特殊的文化记忆。近年来，特别是“十三五”期间，山南市通过非遗传承与保护工程加大对非遗项目的抢救、发掘、创新、展示、转化力度，推动非遗保护融入乡村振兴和文旅发展，擦亮了区域文化品牌，赋予了经济社会发展更多文化内涵。

非遗项目名录质量齐增。山南市通过聚合各方力量积极发掘和申报非遗项目，截至目前，共申报成功“扎囊木雕”“门巴族萨玛民歌”“敏珠林寺藏香”制作技艺等各类非物质文化遗产290项，传承人242名。其中，联合国人类非遗名录1项，国家级非遗14项、国家级传承人16名。有自治区非遗项目传习基地18个、自治区工艺美术大师4名；贡嘎县“杰德秀邦典”编织技艺等3个项目入选第一批国家传统工艺振兴目录；错那县麻麻乡成为首批自治区非遗特色乡，不断健全了名录保护体系，形成了“藏源”非遗集群，拓展了非遗保护空间。

交流展示舞台拓宽。山南市通过“走出去”打造对外交流“金名片”，众多优秀非遗项目多次参加区内大型活动，增强了传承成果对外传播效益。2017年，乃东区“泽帖尔”编织技艺传承人巴桑被评为年度纺织非遗推广大使；2018年琼结“久河卓舞”作品《山南鼓舞》荣获全国民间文艺界最高奖“山花奖”；2019年“门巴阿吉拉姆”赴内蒙古参加“守望相助——56民族非遗展”活动；2020年贡嘎“克西木雕”传承人土登作品“切玛盒”成为西藏唯一入围杭州工艺周的作品；乃东区“泽帖尔”编织技艺荣获第十二届中国国际商标品牌节金奖，进一步彰显山南文化软实力。

非遗保护与传承生机勃勃。“十三五”以来，各级财政共投入3330.31万元，对山南市50个非遗项目和35支民间业余藏戏队进行扶持和抢救性恢复演出，完成29支民间业余藏戏队、14支卓舞队和民间歌舞项目传习所建设。民间业余藏戏队共开展藏戏演出活动640场，惠及观众384353人次。琼结“雪阿吉拉姆”、扎囊“扎塘藏戏”等相继恢复演出；措美“当许藏戏”《朗萨蚌蚌》实现复排；藏戏剧目《顿月顿珠》搬上舞台，进一步补齐山南藏戏剧目的短板，传统八大藏戏剧目得到进一步发扬光大。

成果转化助推传统工艺振兴。山南市注重非遗保护成果转化，让非遗项目通过经济增值实现振兴发展，带动致富增收。2017年以来，山南市102项传统工艺类项目实现创收6730万元，带动贫困户1401人次；组织各类交流演出111场，群众演艺实现增收607.296万元。乃东区民族民间编织专业合作社等16家“非遗+扶贫”就业工坊发展迅速，效益向好。2019年由北京服装学院主导，重点以“泽帖尔”面料为主，精心推出“雅鲁藏布”现代藏装系列服饰70套284件，并亮相“锦绣中华——中国非物质文化遗产”服饰秀活动，打造了非遗创新性发展、创造性转化的新名片。

昌都市完成34处石窟寺(摩崖造像)专项调查采集工作

本报昌都电（记者 周婷婷 通讯员 卓玛曲珍）为深入贯彻落实国务院办公厅印发《关于加强石窟寺保护利用工作的指导意见》，昌都市文化局（文物局）及时结合自身实际成立了专项调查工作领导小组和调查督导组，近期开展了昌都市石窟寺专项调查工作，全面掌握石窟寺的保护状况，系统分析石窟寺保护形势。

昌都市各级调查人员在自治区文物保护研究所专家团队的有力指导下，圆满完成了此次石窟寺（摩崖造像）野外调查各项工作，调查工作取得阶段性成果。截至目前，调查组完成了昌都市卡若、江达、巴塘、察雅、洛隆、左贡、类乌齐、芒康等八县（区）调查工作，采集各类石窟寺（摩崖造像）共计34处，其中石窟寺4处、摩崖造像30处。此次调查采集严格按照调查规范进行采集，其采集内容主要包括石窟寺（摩崖造像）基本情况、保存状况、主要风险、石窟寺病理病害情况、保护管理情况、图像、面图等七个方面。

石窟寺（摩崖造像）专项调查工作是一项重要的文物基础性调查工作，此次调查为“十四五”期间昌都市石窟寺（摩崖造像）保护工作奠定了扎实的基础。