

# 京剧小生的身法训练

■ 张尧

**摘要:**每个行当不同的表演身法是京剧表演体系极其重要的组成部分,也是塑造人物形象、刻画人物性格必不可少的艺术手段。作为一名京剧小生演员,必须通过严格的形体训练,掌握行当必备的身法技巧和规律,才能胜任创造不同角色的基本要求。

**关键词:**小生 选材 身法 紧衬 儒雅 秀气

每个行当不同的表演身法是京剧表演体系极其重要的组成部分,也是塑造人物形象、刻画人物性格必不可少的艺术手段。作为一名京剧小生演员,必须通过严格的形体训练,掌握行当必备的身法技巧和规律,才能胜任创造不同角色的基本要求。

## 一、京剧小生的选材标准

京剧小生是京剧行当中非常具有特色的类别,主要扮演青年书生、秀才、官员、将军或元帅的人物形象,要同时具有阳刚之气和儒雅之风;而在唱念上又是真假嗓结合,要表现出青年人的清秀。所以,这个行当的人才很难挑选,成材率也很低。如果挑选不准确,轻则是耽误一个学生的前途,重则是影响这个小生艺术行当的正常发展。

那么,我们在选拔学习小生行当的大学生人才时尤其要注意从以下方面来考察:

### 第一种:条件比较优秀

扮相清秀、身材匀称,气质儒雅、阳刚,腰腿功扎实,形体协调能力强,圆场及把子功好,嗓子宽亮,高音能在F调中游刃有余,同时,音色圆润、富有金属音,音准节奏好;此外,大小嗓结合较好;曾学习过较多小生基础剧目,可塑性强,了解文武小生的表演区别。

### 第二种:条件良好

扮相比较清秀,身材基本匀称,气质较儒雅、不媚气,腰腿功扎实,形体协调能力中等,圆场及把子功较好,嗓子稍窄(E调以上),音色较圆润,大小嗓结合中等,音准节奏较好,学习过一定的小生基础

剧目,基本了解文小生或武小生的表演区别,有一定的可塑性。

### 第三种:条件一般

扮相一般,身材胖或过瘦,气质稍显媚气或粗犷,腰腿功一般,嗓子窄(E调),形体协调能力较弱,圆场及把子功较差,音色干涩,音准不稳定,噪音干瘪,发闷,唱念基础较差,学过小生基础剧目较少,不了解小生行当表演的区别,表演能力较差。

### 第四种:条件太差

扮相差,身材不匀称,气质表现非常女气或粗俗,腰腿功很差,音准非常差、荒腔走板,圆场及把子功非常差,噪音不稳定,唱念基础非常差,形体协调能力差,没有学过小生基础剧目,不了解小生表演的特点,不具备表演能力。

以上四种分类,前两者具备学习学习京剧小生表演的条件,是具有培养潜力的演员,而后两者是不适合学习京剧小生表演的条件。我们在选拔过程中一定要细心和谨慎,要对学生和事业负责。

## 二、京剧小生的身法

京剧小生演员具备了一定自然条件,还必须加强行当特色的身段训练,从而更加符合剧中人物的要求。

因此,我们在评判一个小生人物形象时,主要看重演员的表演要秀气而不媚气,英气而不匠气。为了达到这个目标,就必须注意以下方面的训练。

### 1. 紧衬的身段

小生身段虽千变万化,总离不开一个“紧”字,在紧中见稳,紧中见帅。偏离了这个方向,一切的

作者简介:张尧,中国戏曲学院京剧系主任、副教授;主要研究方向:京剧表演艺术实践与理论。

训练就不是为小生行当做准备了。

“紧”字主要体现在手腕向内扣的尺寸、形体造型的尺寸和动作幅度的尺寸，手齐眉、眼打圈，身顶天，步成线，法多变，这种“紧”字涵了小生在舞台上所有的表演，并融化在唱、念、做、打等各种艺术手段中。著名戏曲教育家茹富兰先生曾说，小生要想“紧”，手与脚必须是“手掌对乳齐，踝骨奔髁膝，手带足抬如线提”，而形体的互动关系就是“未曾动左先动右、未曾动右先动左”，很显然，这是一种规范的、形象的、行之有效的表演方法，它强调身段的规格、尺寸，突出人物的性格特征，只要形体做到位，人物的“形”自然就能出来，并通过内在的“紧”领神，达到内外结合，神形合一。

小生的“紧”与戏曲形体表演的“十欲”、“三节六合”自始至终是保持一致的，即“欲左必右；欲上必下；欲进必退；欲放必收；欲响必轻；欲快必慢；欲直必弯；欲正必先斜；欲高必矮；欲沉必浮”。“三节六合法”是以腰为轴，肩与胯为根节、肘与膝为中节、手与脚为梢节，其中肩、胯、脚为大三节，手、肘、肩为小三节，六个部位动作协调，同时，要做到“心与口合，口与手合，手与眼合，眼与脸合，脸与身合，身与气合”，达到英姿洒脱，神形兼备。这些内容既是京剧表演中的形体规律，也是京剧小生必须掌握的表演方法，但在用到每个具体人物身上时则有所区别。比如《群英会》周瑜是“内紧外松”，自始至终保持一种威严、帅气，在形体幅度上强调“紧衬”，表现出不怒自威之态。而《西厢记》的张珙则是一种秀气的“紧”，通过水袖、扇子、指法的收缩幅度散发出一种隽秀文雅的美。

## 2. 独特的站姿

在京剧小生站姿中有一种最常用的站法，有人叫“小生脚”，全身重量放在一脚，另一脚脚尖跷起，脚跟着地，腿挺直，收小腹，稍领胸，褶子或帔的前摆正好盖在脚尖上，形成一种流线美和雕塑美。这种造型主要是在表现剧中人特殊情绪或与对手交流时所用，尤其必须是身段相对的稳定和凝固时才能采用这种脚法，并与唱、念、做、舞融成一体，展现出年轻书生的秀气、文气和骨立。这种造型一般在表现文小生的人物形象时使用，如张珙、赵宠、王金龙、梁山伯等，武小生很少使用。

## 3. 规范的坐法

京剧小生的坐法一般是根据剧中所穿服装而决定的。在舞台上，京剧小生行当根据剧中人的身份要求，一般是穿蟒、官衣、褶子、帔、富贵衣、大靠、箭衣等。

“穿蟒”的坐法是两腿成八字，一只脚稍撇，一

只脚大撇，成“子午式”，如《群英会》周瑜和《吕布与貂蝉》吕布的坐法；“穿靠”则比“穿蟒”更夸张一些，如《借赵云》的赵云的坐法；“穿官衣”和“穿褶子”则按照“穿蟒”的方法幅度依次递减，如《奇双会》赵宠和《柳荫记》梁山伯的坐法；唯有“穿帔”较为特殊，因“帔”中间、左右都开叉，如果双腿八字撇度太大，两腿将露在外面，不太雅观，所以，双腿八字的幅度就较小一些，如《玉堂春》王金龙坐场的坐法；“穿富贵衣”比“穿帔”收缩一些，以表现落魄之寒酸和自卑，如《红鸾喜》莫稽和《评雪辨踪》吕蒙正的坐法等。

“穿大靠”者一般是将军或元帅，所以在坐法上一般是臀部贴在椅子边，立腰，显示出人物的挺拔和威武。有的时候也可以不坐着，站在椅子前表演，表现出剧中人的英姿。如《龙凤呈祥》中周瑜、《借赵云》中赵云等。“穿箭衣”的坐法比“穿大靠”幅度稍小一些，毕竟箭衣的前面是开叉，不同于大靠有靠肚子挡着。如《雅观楼》中李存孝、《八大锤》中陆文龙等。

## 4. 儒雅的台步

台步又称“脚步”，是“动作之母”、“百练之祖”，是演员在舞台上塑造人物的根基，是刻画人物性格和表现人物内心情绪的必要工具，同时也是表现人物形象形体美的艺术手段。京剧界素有“一脚、二劲、三心理”之说，生、旦、净、丑各行之间的步法不同，而且同行同类的角色也要根据剧中人物的年龄、扮相而对步法加以变化。

小生的脚步具有自己的特色、特殊的要求，一般分为：拖步、跪步、蹉步、滑步、醉步、窜步、撤步等。在京剧小生行当的具体运用上脚步又大有分别，如翎子生、官生、扇子生、穷生的要求不同；从穿戴上讲，穿蟒和穿褶子不同，穿帔和穿箭衣不同，穿靠就更不相同，它们之间的区别主要在于脚步的方向、幅度、尺寸、劲头等规格上的要求，以便更能准确地塑造人物形象。

如《群英会》的周瑜脚步走起来是开膀，蹬蟒，脚尖挑住蟒的下摆，露白靴底，与全身形成一种紧括，显出人物胸有成竹，稳操胜券的气概；又如同是翎子生的吕布，他的脚步则是迈得高，露档，踹蟒，表现一种骄横傲慢、旁若无人之态。而作为官生的王金龙的幅度就小，虽穿红蟒，但因身份、性格、人物的特定要求，不可能与周瑜、吕布相比，所以他的步子幅度较小。再如扇子生梁山伯脚步是褶子不离“趾”（脚趾），掩档，以脚腕为轴划圆，挑住褶子的下摆，使之成为流线，给人以飘逸之美。穷生的脚步比较特别，这与昆曲的鞋皮生有相同之处，鞋皮

生的走法常常是不提鞋的后跟儿，趿拉着行走，故其变化大有不同。再如京剧《打侄上坟》的陈大官是一个沦为乞丐的浪荡公子，没吃没喝，浑身肮脏，腿上又是脓疮，所以他走起来是软弱无力，拖着腿走，再配上张嘴，眼睛呆滞，一个活生生的败家之子就出现在观众面前。

走台步的基本要求是要正确运用脚掌、脚腕、脚尖、腿、腰等各部位的关节，使其互相配合、协调，在“行步”时，要头正眼平，提神沉气，颈肩放松，立腰收腹，高抬近收，稳重不颤，不撅臀、不扭胯，注意平衡，既不走废步，又要走到位。好演员的脚步走起来很飘洒，原因就在小腿的“软硬伸收”之中，有骨子、有劲头。步子太软，没精神，就好象没练过功；步子太硬，又会感到僵硬，毫无潇洒之态。训练中一定要注意步与步交替之间的劲头，高抬近收，跨步的弹性，要走出节奏，走出快慢疾徐，抑扬顿挫的变化，使脚步与整个程式化的表演融为一体。

#### 5. 秀气的手法

在京剧舞台上，手法的表演主要包括指、掌、拳、山膀的位置和尺寸。梅兰芳先生说，在戏曲舞台上“运用手的姿势，可以表达喜、怒、哀、乐的复杂感情和各种生活动作，而成为优美的舞式”（《梅兰芳文集》）。京剧小生的手法（指法）与其它行当有很大的区别，掩指，不露大拇指，手指之间的距离要有讲究，有半指宽，一指宽，一指半宽不等。“手为势，凡形容各种情状，全赖以手指示”。（见《梨园原·身段八要》）这说明了“手法”是角色心情外化的重要工具。

京剧小生的指法很多，总体来说，单指是文指，双指是武指。具体说来有“正指、侧指、高指、低指、怒指、喜指、恨指、狂指、会意指、调笑指、掏翎指、绕翎指、作文指、指中带绕、指中带点等。在具体运用中将根据不同的穿戴表现出不同的指法，“雉帽生”、“褶子生”和“穷生”之间差别非常大，主要在指法的“起、承、转、合”和位置上有所区别。

“雉尾生”要姿态秀整，骨势俊迈，含有“文皮武骨”的气质，一般指出去都是双指，如《群英会》的周瑜；“褶子生”指法是既富于感情色彩，又能吻合服饰造型和人物性格，手势与身段达到自然、质朴的和谐，一般指出去是单指，如《西厢记》的张珙、《白

蛇传》的许仙以及《打侄上坟》的陈大官等，要在动作的程式规范中体现出温文尔雅的特点，把风流潇洒的才子、朴实善良的劳动者和寒酸落魄的书生各种不同的人物区分开来，并根据服饰的特色、人物的类型正确、自如地运用不同的指法进行表现，动作严谨、规范，展现出小生行当程式化的美感。

#### 6. 传情的双眼

“眼是心之苗”，眼是传达思想感情的主帅，戏曲表演讲究用各种夸张的眼法展现人物的内心活动，使角色的精神状态以最有效的方式得到外化。京剧小生的“眼”必须是俊目中流露出阳刚，风情中表现出儒雅，通过眼睛说话，刻画出这一特殊行当的艺术特点。

《梨园原》中就提出了“眼先引——凡作各种状态，必须用眼先引。故昔人曰‘眼灵睛用力，面状心中生’”。著名武生演员茹元俊先生一再强调，眼睛要聚神、凝神、传神，出场就要把所有观众的眼睛吸引到自己脸上来。眼神的运用不但是一门艺术，同时也是一项技巧。

眼睛的基本练习方法是经常上翻、下垂、左转、右转、转圆圈、斗鸡眼等。它的分类一般为“觑、睐、眺、盼、瞓、睡、倦、醉、病、痴”十大类，具体训练可从“活、定、散、睁、松”方面入手。用眼贵在神，练眼神关键在于会用气，气足才神足矣。当然，眼神的训练只是手段，要想塑造好人物，还必须与其它艺术手段结合起来，根据角色的心理和情绪的需要进行有选择地或交叉地使用，从而起到“画龙点睛”的作用。

以上是京剧小生所特有的身法训练内容。眼睛虽为五官之一，但此功法是小生身段表演中的灵魂，故也纳入身法之内。

身法可以说是行当表演中基本之要素，如果训练不够，演员不能熟悉掌握，那就达不到塑造人物的要求，即使嗓子好、扮相好，充其量也只能是个歌唱演员，而非京剧小生行当塑造出来的鲜活人物形象。

（责任编辑 曲谨春）