

中国民族区域健身舞系列

总策划：金永吉 主编：金秋

藏族和羌族舞

李措毛 牟英琼 谭壮 编著



内附 DVD 视频
教学光盘



蓝天出版社

全国艺术科学规划领导小组审批：2008年文化部文化艺术科学研究项目
《民间舞蹈文化遗产与舞蹈教育发展战略研究》系列丛书（08DE22）

中国民族区域健身舞系列

藏族舞

主 编：金 秋

本册编著：李措毛 牟英琼

摄 影：李措毛

光盘主编：李措毛 牟英琼

表 演：青海师范大学舞蹈系

羌族舞

主 编：金 秋

本册编著：谭 壮

摄 影：金艺宁

光盘主编：张冬梅

表 演：河北大学艺术学院舞蹈系



蓝天出版社

www.ltcbs.com

图书在版编目 (CIP) 数据

藏族舞和羌族舞 / 李措毛 牟英琼 谭壮编著. —北京: 蓝天出版社,
2014. 8

(中国民族区域健身舞系列)

ISBN 978-7-5094-1008-0

I. ①藏… II. ①李… ②牟… ③谭… III. ①藏族—民族舞蹈—介绍—中国 ②羌族—民族舞蹈—介绍—中国 IV. ①J722. 22

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174474号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 16开 (710×1000)

字 数: 110 千字

印 张: 9.25

印 数: 1-3000册

版 次: 2015年1月第1版

印 次: 2015年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

ئەنئەنىگە ۋارىسلىق قىلىش ئاساسىدا
يېڭىلىق يارىتىپ، ئىنقىلابىي جاسارەت
بىلەن ئالغائىلگۈرلەيمىز.

كابلەت خابدۇر شىت
2012 - يىلى 5 - ئاينىڭ 14 - كۈنى

团结奋进、继承传统、推陈出新。

全国政协副主席：

阿不来提·阿不都热西提

2012年5月14日

傳承華福文明
展示民族風采

水龍寺三月 丹珠昂奔

國家民委副主任

总 序

由北京师范大学金秋教授主持承担的文化部全国艺术规划办批准的《民族舞蹈文化遗产与舞蹈美育发展战略研究》课题，通过三部专著形式得以完成，这在艺术教育界是值得庆贺的事情。体现了课题承担者们的艺术创新与文化担当精神。

该课题的《国家级非物质文化遗产名录——中国少数民族民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》、《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》这三部图书（影像）不仅仅是针对普通高校一般大学生的艺术素质培养，而且是广泛面向社会普通大众，包括社区居民、企事业职员及各级机构公务人员与社会青少年的艺术素质培养。旨在各个领域、各个层面的群体通过学练健身舞和民族精品舞，得以观赏体验民族舞蹈艺术和传承中华优秀传统文化。其效在于：一是可健身美体提高工作效率，二是通过观赏学练健身舞和民族精品舞了解体悟我国优秀传统文化。

文化是一个民族的血脉根基，是一个民族的集体记忆和精神家园。一个有文化的民族才有希望，一个有文化的国家才能富强，一个有文化的精英群体才有事业发展的光明前途。舞蹈是民族传统文化的重要组成部分，通过学习舞蹈，了解我国几千年民族传统文化传统，对增强文化认同、提高文化软实力，培养奋发向上、爱国主义的民族精神和改革创新的时代精神，增强民族自尊心、自信心，实现中华民族的伟大复兴具有重要现实意义。

优秀的民族舞蹈文化是健康的，代表人类文明的结晶。胡锦涛主席在《高举中国特色社会主义伟大旗帜，为夺取全面建设小康社会新胜利而奋斗》讲话中指出：“要全面认识祖国传统文化，取之精华，去其糟粕，使之与当代社会相适应，与现代文化相协调，保持民族性，体现时代性。”《中国少数民族

民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》和《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》严格以“取之精华、去其糟粕”为指导思想，对民族舞蹈文化遗产进行了梳理、整合及艺术加工，从我国东北地区、西北地区，到西南地区及中部地区，选择不同区域具有代表性的民族舞蹈，并对之进行元素提炼，编成习练操作性极强的健身舞和精品舞。可谓创举，既体现了民族性，也体现了时代性，同时兼顾了群众性。

中国非物质文化遗产工作已启动十多年，已分批录入国家级和省、市级非物质文化遗产名录。在基本完成“非遗”普查、整理工作之后，就应该对其进行保护和传承。传承、研究是当前应做的重要工作。《国家级非物质文化遗产名录——中国少数民族民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》、《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》从可习练操作角度对中国民族舞蹈传统文化进行了梳理与研究，是一项填补空白的研究工作。中国民族区域舞蹈是我国各民族在漫长的历史岁月中创造的智慧结晶。由于各民族生存环境不同，创造活动的历史年代不同，因而其文化、艺术的表现也不同，它们之间有差异，而这种差异正是每一民族永恒魅力的体现，同时也构成了中国各民族文化遗产的多样性特征，它包含着丰富的不同民族的生存经验和思维观念。中国民族区域舞蹈突出地域特征，同时彼此之间又有着杂融相似的痕迹，传递着历史交流的信息。

作为历史文化记忆的民族舞蹈文化是先辈留给我们后辈的文化遗产。中华民族的优秀文化是我国各民族共同创造的。只有保护、传承各民族文化遗产，才能够延续中华民族的精神血脉。在“非遗”后继乏人，“非遗”文化散失，“非遗”生存环境欠佳，“非遗”保护、传承理论薄弱等状况下，《国家级非物质文化遗产名录——中国少数民族民间舞蹈赏析》、《中国民族区域健身舞系列》、《中国民族区域舞蹈艺术精品教材系列》的问世，恰似一股春风，吹来了一片新绿，沁人肺腑，启迪心灵，让人直面感受到了中华民族优秀舞蹈文化遗产流芳溢彩的魅力。

丹珠昂奔

2012年5月

目 录

藏族舞

第一章 藏族舞蹈的起源	02
第一节 原始的藏族舞蹈	03
第二节 古代藏族舞蹈	05
第二章 藏族舞蹈“卓”“依”“则柔”“弦子”“热巴”	09
第一节 藏族原生态“卓”的舞蹈形式	10
第二节 四川康巴藏族的“卓”	15
第三节 西藏康巴藏族的“卓”	18
第四节 康巴藏族原生态舞蹈“依”	18
第五节 安多藏族原生态舞蹈“则柔”	20
第六节 西藏藏族原生态舞蹈“弦子”	22
第七节 藏族艺人表演的舞蹈“热巴”	24
第三章 藏族宗教舞蹈	25
第一节 藏族佛教舞蹈	25
第二节 藏族苯教中的舞蹈	29
第三节 藏传佛教中舞剧形式的发展	32
第四章 藏族原生态舞蹈的特征	41
第一节 藏族舞蹈艺术的美学特征	41

第二节	藏族舞蹈艺术的教育特征	◎ 42
第三节	藏族舞蹈的体语特征	◎ 42
第五章	藏族舞蹈基本动作与组合	◎ 45
第一节	藏族舞蹈基本动作	◎ 45
第二节	藏族舞蹈动作短句	◎ 57
第三节	藏族舞蹈“卓”“依”“则柔”的组合	◎ 64

羌族舞

第一章	羌族舞蹈的源流	◎ 77
第一节	羌族舞蹈发展脉络	◎ 77
第二节	羌族舞蹈族源文化	◎ 86
第三节	羌族与相关民族的融合	◎ 88
第二章	羌族舞蹈的审美特征	◎ 93
第一节	羌族舞蹈的形态特征及审美倾向	◎ 93
第二节	羌族舞蹈的种类及审美特征	◎ 95
第三节	羌族舞蹈身体语言的审美价值	◎ 98
第三章	羌族舞蹈的种类及分布	◎ 100
第一节	羌族舞蹈的种类及形成因素	◎ 100
第二节	羌族舞蹈形态特征	◎ 115
后记		◎ 137



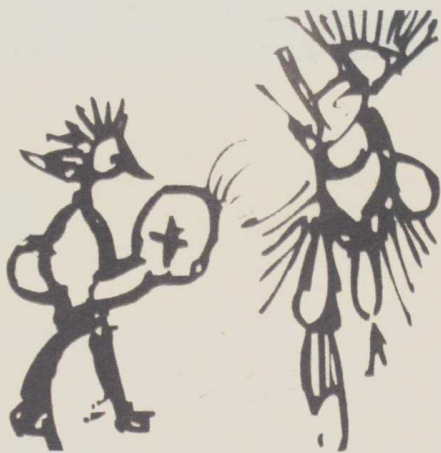
藏族舞

在青藏高原碧蓝的天空上萦绕着雪白的云朵，那云朵不断地变换着各种舞姿，碧蓝的湖水清澈见底，终年不化的雪峰倒映在湖水的怀抱中，景色奇艳而宁静。尤其是雨过天晴时，彩虹穿越蓝色的天空与广阔的草原伸向蔚蓝的湖水与雪峰，显得那样亲密和谐，惹人遐想……仿佛看见雪域女神穿着银白色的纱衣耸立在雪峰和蓝天白云之间，雪白飘逸的长袖飞舞，传播着美丽动人的昆仑神话。成群的牛羊像一颗颗美丽的珍珠撒在翠绿色的草原上，远处牧人悠扬的笛声伴随着帐篷里袅袅升起的炊烟缭绕在蓝蓝的天上。阳光沐浴着鲜花盛开的绿野，草原深处的“卓”、“依”、“则柔”、“弦子”、“热巴”等藏族舞蹈在蓝天白云间穿梭，飘逸的长袖，衬托出高原人民柔和、优美、健康的体魄。



第一章 藏族舞蹈的起源

原生态的藏族歌舞以其特有的风俗习惯和个性化的内容与形式，展示了藏族人民的精神风貌。诗、歌、舞融为一体的表演，质朴无华、音乐优雅、节奏鲜明，深受藏族群众的喜爱。藏族自称“蕃”，在汉文史籍中称作“蕃”或“吐蕃”。青藏高原曾经是一片波涛汹涌的汪洋大海，亿万年历程的颠簸使喜马拉雅山像一个美丽的女神从大海中缓缓隆起，伸展着绵绵不断的群山，昨日的浊浪瞬间变成了无边无际的戈壁滩。而今的青藏高原可以见证大自然不可思议的创造……广袤博大的青藏高原不但群山连绵、地势险峻，被称为雪域而屹立于地球之巅，同时是黄河、长江的生命之源。藏族人很早以前就生息在这里，是这片神秘土地的开拓者。从青藏高原岩画中的舞蹈图中我们可以看到当时藏族的祖先崇拜日月天神鸟兽的图腾舞蹈场面。远古时代，各氏族部落都有各自的图腾崇拜物，藏族的祖先基于万物有灵，将一种动物、植物或自然界



的事物、现象等视为本民族的至高无上的，不可轻视的神圣之物，成为本氏族的“图腾崇拜物”。从青藏高原的舞蹈岩画中不难看出，这里很可能是人类活动与游戏、舞蹈的记录，生动的舞姿与各种形象创造，表达着当时乐舞文化的信息。在青海玉树等藏族地区至今有石刻文化，在石板上刻上六字真言或崇拜的图案。记载了那些曾经活跃在青藏高原的古老群族生活与歌舞的活动。我国一些研究中国民族史的学者，都认同“羌即是藏”的说法，虽然对藏族的起源有很多说法，但谁也无法否认从七八千年前的新石器时代起，藏族的祖先就已经在青藏高原上用自己的双手开拓了这片土地，他们理所当然是青藏高原的主人，是在这里生活的古老民族。藏族歌舞伴随着藏族人民生产、生活而产生和发展，由于特殊的地理环境，藏族人民形成了独特的生活习惯和文化风格，在历史的演变中，不断汲取融合多种文化，形成了今天较完整的歌舞体系。

第一节 原始的藏族舞蹈

藏族舞蹈拥有深厚的历史积淀和文化底蕴，植根于人民生活沃土之中，在传承中积淀下来深厚的文化，经过上千年的传承演变，至今仍流传于藏族群众生活中。藏族歌舞作为一种文化现象，它不仅有着丰富多彩的内容，而且有着十分悠久的历史。从青海祁连山岩画中可以看到造型独特的人拿弓箭斗牛的场面，远古人类产生后，他们之间传情达意，为了生存群居山洞，与大自然斗争，共同运用打制的石器抗击野兽的袭扰与种种自然灾害，依靠狩猎和采摘植物的果实来维持生活。他们不断地用自己的劳动来改造世界，完善和发展自身的智力，逐步产生了审美能力，随着人类的发展，舞蹈也随之发展起来。比如：青海康巴藏族舞蹈“依”的许多动作就是直接模仿骑马、射猎、收割、剪羊毛等生产活动，经过提炼和艺术加工，使带有情绪性的舞蹈动作



与群众的生产劳动和日常生活紧密地融合在一起，形成了一种独特的藏族舞蹈。由此不难看出人类创造的舞蹈艺术也是产生于劳动。原始人在没有语言之前是靠狩猎等来维持生活的，长期的狩猎生活，锻炼了人们对动物的观察力，并熟悉了动物的特征形象、特定动作以及生活习俗，从西藏山南地区每年藏历年初三表演的藏族传统歌舞“廓则”（与青海东部的“则柔”舞蹈形式十分相像）中的抖膝摆胯，脚下灵活多变的舞姿伴随着“野牛吃草、喝水、打滚、与牛嬉戏”等歌词欢快舞蹈的原始遗存，可以想象，他们狩猎归来，一起庆祝捕获的食物而即兴狂欢，有喊有跳有游戏拟兽拟物而舞的情境。在西藏山南地区雅鲁藏布江中下游的泽当一带流传着一种叫作“泽当嘎巴谐玛”（Rtsedthang gadpa gzhasma），也是一种古老藏族祭祀歌舞，其演出场面隆重，形式完整，风格鲜明。“泽当嘎巴谐玛”的演员们手挥牛尾舞到高潮时，将牛尾放在地上，做模仿各种猴子的姿态。如：猴子双手搔痒和右手遮掩前额，左手叉腰眼望前方，就地踮转等舞姿。泽当地区的舞蹈“泽当嘎巴谐玛”的形成，不约而同地与神话中传说的藏族祖先猕猴的栖身之地相吻合。泽当地区的藏族群众将泽当用藏语解释为玩耍。青海东部流行的藏族歌舞“则柔”，也是群众所喜爱的一种古老游戏式舞蹈，每逢盛会喜庆时最为盛行。“则柔”（聚在一起唱歌、跳舞之意；单讲“则”字，藏语意思是“玩”；“泽”、“则”藏语皆为音译）内容广泛，形式比较单纯，有反映生产劳动和日常生活的，也有反映大自然和模拟各种鸟兽动作的。藏族歌舞源远流长，历史悠久，在我国丰富多彩的各民族歌舞中独树一帜。



第二节 古代藏族舞蹈

人类对自然界变化和人类社会的发展的认识，从崇拜“图腾”到崇拜“神”，迫于生活或简单的生产需要而进行各种创造性的劳动，通过劳动部分人对人的创造行为有所思考，不但提出一些卓有成效的创造思维方法，同时根据劳动、狩猎等进行模仿与角度的创造。舞蹈作为社会的产物，人类抒发内心情感



的载体之一，它自然而然地成为一些有创造性的人去承担历史文化遗产的功能。我们可以通过它，来了解更为久远的时代所发生的事情。人在文明的最初阶段认为，只有神灵才能主宰人生活的一切。而歌舞能够通过一定的礼仪方式把自己和“神”连在一起，成为控制各种神灵的工具体与手段。如：在劳动中藏族人的劳动号子具有一定的社会功能，可以想象，古人在当时的历史条件下得到劳动果实时即兴唱歌舞蹈的场面。在藏族边远地区至今仍保存着驱鬼巫术的形式。如驱鬼除邪巫术、驱鬼祛病巫术等。有人生病时，先在一个煨桑盆中燃烧松柏枝与食品，使其中的烟上升为与神通的“桥梁”。法师即“铎巫”（gtobu）（藏译音）在铃鼓声中请各类山神降临，附体于法师。这时的法师逐渐出现精神异常变化，逐步进入半昏迷状态，变得癫狂，两眼直视，然后突然跳跃而起，尖声怪叫，狂舞不止。在激烈的舞蹈与旋转的同时经附体的“护法神”大声向神灵问清病因与治疗方法，开始念经与祈禳等仪式，直到认为病魔已被赶走为止。从这里，我们可以窥见藏族古代社会人民的生活、习俗、心理、信仰，了解到藏族人民的思想感情

和要求愿望及其道德标准和美学观点。在青海安多地区，至今仍流行着一种驱鬼、赶鬼的巫术活动。6月的天在青海黄南是那樣的蓝，阳光是那樣的明媚，人们从四面八方带着浓郁的信仰，来到这藏语叫“周贵拉柔”的盛大场合。其中有藏族、



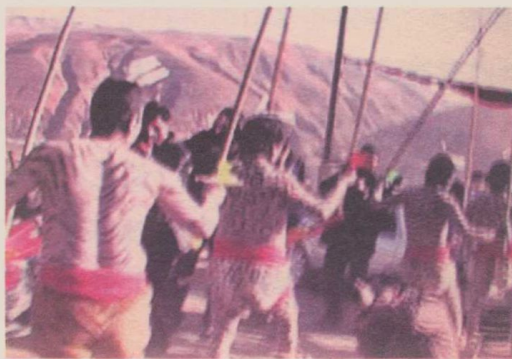
土族、蒙古族等，个个脸上喜气洋洋。年轻的姑娘们穿着五颜六色的节日盛装欢声笑语，光彩夺目。小伙子们更是英俊潇洒，浓眉下一双黑亮的大眼睛闪闪发光。老人们微笑的表情是那么祥和。可以看出各个“庄廓”都有自己的一套祭祀模式，百姓们伴随着震天的锣鼓声欢声笑语，各村之间和谐相处，交叉共舞，一派欢腾的景象。庄重的请神仪式开始了，在“拉哇”^①的主导下，英俊的请神者在村庄寺庙前“煨桑”^②，顿时香烟袅袅升起，直入云霄。表示人们向诸神发出诚挚的邀请，求得神灵的佑护，达到“净化”与驱除污秽之气。众人跪拜敬献哈达，并连声高呼，以此赞颂神的威力。之后，将印有神像等的小方纸（俗称“风马”）撒向空中以示来年好运。“拉哇”盘坐在寺内神像前诵经请神。英俊的青年们将一顶“神轿”抬出庙门随“拉哇”转遍村里各户人家，为百姓禳灾祈福。家家户户在院子里摆上水果等供品，“煨桑”放炮迎接“祭神轿”。法师和“祭



① 拉哇：法师。

② 煨桑：藏族在祭祀等仪式中将松柏枝和炒面等燃烧，驱除污秽之气。

神轿”一起来到了村民的家，人们欢歌而舞以表祝福。最后“祭神轿”随法师抬到隆务河边洒水，以示洗去一年的风尘，望来年丰收兴旺。从古至今，无论是祭祀活动、神话传说、图腾崇拜都离不开歌舞的衬托，尤其是巫术对于艺术起到巨大影响，它们之间紧密联系。巫师有一整套的工具，包括假面、棍棒、刀子、铃鼓等。在活动时歌、舞、诗可以保证巫术活动的成功。巫术不但在原始民族的生活中占重要地位，甚至在现代一些地区仍然有人相信巫术可以消灾治病。这正是原始时代巫术观念的残存再现。在藏族地区“拉哇”的法式活动渗透于人们社会生活的各个领域，并在其中扮演极重要角色。在农历十一月二十日，在同仁地区，一群赤身裸体的男子，几个画师用最简单的画身法，将舞者全身和四肢涂上虎斑豹纹，夸张而逼真的舞者，头发被粘连捆扎成竖扭曲形，恰似猛虎狂怒让人生畏。法师引路，凶猛的“於菟”^①（stagbro）纵横四邻而狂舞，群众尾随而狂欢，群虎大步疾奔直扑村外小河边，砸开河上冰层，撩起冰冷的河水冲洗全身，意为冲净驱魔时沾染在身上的妖气。形象生动的祭祀歌舞是原始舞蹈与图腾崇拜的再现与活化石。自古青藏高原的先民们对自然界中的种种现象充满着神秘感，认为自身之外的自然界里，有一种超人的神力主宰着一切。他们为了求得这种神力对本民族的庇护，便产生了自然崇拜和图腾崇拜。同时产生了原始的苯教（藏语称“铎巫”）的巫术等宗教舞蹈活动。“苯教崇拜自然、崇拜原始精灵，尤其崇拜‘滚都桑母’（女性）（kuntu bzangmo）和‘滚都桑波’（男性）



① 於菟：主要在青海黄南藏族。



(kuntu bzangpo)，其中‘滚都桑母’神萨赤尔桑是‘无限空间伟大之母’，是‘天国快乐之总体’。”青海黄南藏族自治州“周呗拉桑”中的民俗求子祈福舞神鼓舞中，法师口念咒语，将木雕男女性具放在甜醅桶中浸泡多时，然后抬着桶，由巫师引路咒语伴行，表演的男子们边舞蹈边将甜醅汤水洒向四面八方，直到把桶中的甜醅汤洒完为止。这是上古图腾崇拜带有巫术特点的性崇拜舞蹈，藏族苯教中的民俗文化遗存。巫舞一体，随着人类宗教意识的成熟，原始巫术逐步衍化为有较固定仪轨的原始宗教，舞蹈就成为宗教的组成因素。如藏传佛教仪式中的羌姆，就是典型的以舞蹈作为媒介，来演绎各类神灵。表演者所戴的各种面具代表着不同的神灵，并用衣服和法器装饰起来。黑格尔将艺术的原始状态称为“艺术前的艺术”，学者们用各种方式探讨艺术的起源问题，有人认为舞蹈在原始艺术中“具有一种出发点的特征”，导致音乐和诗歌的诞生。现如今越来越多的人已开始赞同艺术的出现是“多元的”。