

图说经典



图说中国舞蹈

荟萃中外经典

图说人类文明

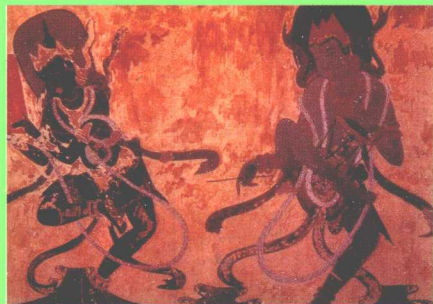
胡淼森 刘佳 著

通过文字、图片、版式设计多种视觉要素的有机结合

立体展现中国舞蹈的历史和内涵

文化的力量和图片的色彩一起流淌

用“图说”理念带您走进魅力无穷的中国文化



华文出版社

图说中国舞蹈

胡淼森 刘佳 著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说中国舞蹈 / 胡森森, 刘佳著. —北京: 华文出版社,
2009.6

ISBN 978-7-5075-2241-9

I. 图… II. ①胡…②刘… III. 舞蹈艺术—中国—图集 IV. J72-64
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 084845 号

书 名: 图说中国舞蹈

标准书号: ISBN 978-7-5075-2241-9

作 者: 胡森森 刘 佳 著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 王明贵

文字编辑: 于海娣

美术编辑: 李丹丹

图片提供: www.ICpress.cn & www.quanjing.com

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-51221762

经 销: 新华书店

开本印刷: 三河市华新科达彩色印刷有限公司

720mm × 1010mm 1/16 开本 12 印张 180 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 10 月第 2 次印刷

定 价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

P R E F A C E

中国文化源远流长，博大精深。作为炎黄子孙，学习和继承中华民族的文化遗产是每个中国人义不容辞的责任。然而面对中国文化庞杂的知识体系，大多数的人都明显会感到力不从心，很难在短时间内掌握其底蕴及脉络。

如何才能较短的时间内获得较多的信息，从而有效地掌握中国文化知识呢？为了帮助读者提高人文素养，增强对传统文化的认知，快速了解中国文化的精髓，编者选取了具有中国文化代表性的主题，推出了这套“图说中国文化”系列丛书。整套丛书包括茶、道教、佛教、中医、养生、饮食、文学、音乐、戏剧、舞蹈等分册，以图释文、深入浅出地介绍中国文化的各个侧面，力求将中国文化的精神及内涵立体地呈现出来，为读者提供一个深入了解中国文化的平台。

中国舞蹈文化源远流长，是中华民族智慧的结晶，以直观的方式表达着人们精神世界深处的情感和思想，在社会生活中扮演着重要角色，是进入历史文化的入口，蕴含着民族精神的深层意识。不仅在对艺术史的研究方面，而且在对人类生产劳动、生活方式、宗教信仰、民情民风、伦理观念、道德规范、审美情趣，乃至政治文化的考察和探索上，都能够为人们提供广阔的领域和视野。

本书以全新的“图说”方式，结合编写体例、图片和艺术设计等多种要素，对中国舞蹈进行了全方位展示。内容涉

及舞蹈的雏形、舞蹈的类型和特点、舞蹈在中国的发展与流变、历代名舞和舞蹈大家、丰富多彩的民间舞蹈等,同时,增设了“舞蹈小知识”等辅助栏目,功能全面,方便实用,为读者了解中国舞蹈文化提供不同的角度和更为广阔的视野。深入浅出的文字配以近200幅包含多种文化元素的精美图片,涉及重要典籍、名家名舞、经典剧照等,使读者对中国舞蹈有更加全面系统的认识,并从中体味到中国文化的博大精深。

全新的视角、精练简洁的文字、科学的体例和创新的版式设计等多种元素有机结合,引领读者从一个崭新的层面去领略中国文化的精髓,从而对中国文化有更深入、更透彻、更全面的认识。



目 录

C O N T E N T S

先民的生存与信仰之舞——舞蹈的雏形	001
从娱神到娱人的极致——中国舞蹈的发展与流变之一	006
舞蹈与杂剧、戏曲的融合——中国舞蹈的发展与流变之二 ..	015
现代舞蹈中的原始文化因素——原始舞文化遗存	024
舒袖长剑，舞动四方——历代名舞	028
蛟龙嫣凤，铿锵妍丽——历代舞蹈大家	034
流动圆曲之美——中国舞蹈的类型和特点	041
娱神消灾，虔诚激情——宗教舞蹈	046
彰显生死观念——丧葬舞蹈	052
雄健矫捷，节奏明快——硬朗的健舞	056
轻盈飘逸，节奏舒缓——柔美的软舞	062
跳布扎——清代宫廷的祈福送祟之舞	066





中国舞蹈的宝矿与活化石——当代中国的民间舞蹈	070
东方精神的体现——龙腾狮舞	074
纷繁雄健的民间乐舞——秧歌大鼓	079
淮河流域的艺术明珠——安徽花鼓灯	084
带有浓郁山乡气息的民间舞奇葩——井陉拉花	089
魅力非凡，妩媚多姿——风格多样的少数民族舞蹈	094
长白山下的舞步——朝鲜族舞蹈	100
帕米尔高原的舞蹈艺术——塔吉克族舞蹈	104
源于大海的蓝色精灵——港澳台舞蹈	108
神州盛开的异域之花——中国芭蕾舞	111
丝路花雨纷然开——风格多样的中国舞剧	117
铁骑突出刀枪鸣——气势恢宏的乐舞史诗	121
灵魂的出口——方兴未艾的现代舞	125
并开姝丽的姊妹花——舞蹈音乐	129
舞榭歌台的华丽基石——舞蹈的动作、语言及构图	132
癫狂与秩序——舞蹈的表演规范	137
记录、传承舞蹈的规范——舞谱	141
一枝一叶总关情——舞台与舞美	144
肢体的延伸——舞蹈的道具	147
众妙之门——舞蹈理论	151
心领神会，情动于衷——舞蹈欣赏	155
审慎兼容，雅俗共赏——舞蹈作品的创作与社会生活	158
奔腾的文字，跳跃的诗篇——文学作品中的舞蹈	161
舞动生命的脉搏——舞蹈与健康	164
中国古典舞寄身之所——戏曲	169
海纳百川，有容乃大——对外来舞蹈的吸收和借鉴	173
居高声自远，非是藉秋风——中国舞蹈的外传与影响	177
附录：舞蹈词汇	181

先民的生存与信仰之舞

——舞蹈的雏形

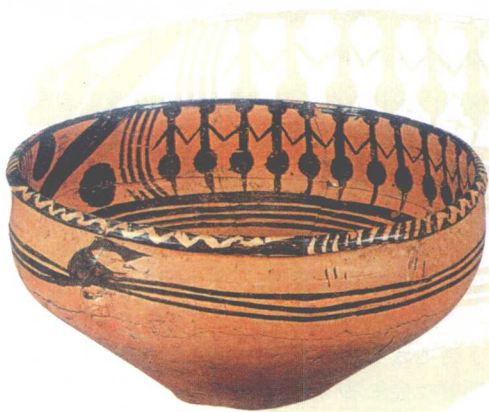


时 间：远古
人 物：黄帝、舜
事 件：从巫到舞
著名舞蹈：《干戚舞》、《云门》

如今，舞蹈是艺术世界里的一个大家族，它的分支众多，出现在世界的各个角落，每个人的生活都不能够完全摒弃舞蹈。舞蹈被人们广泛接受，一个重要原因是它带给人类休闲娱乐，带来审美的享受。可是最初的舞蹈是因为什么才产生的呢？在那个生存都极其艰难的原始社会中，我们的祖先为什么还能创造出舞蹈这一艺术？很有可能的是，舞蹈是与他们的生活有着紧密的联系。舞蹈是他们的生存的必要条件。而我们又怎样知道那些从人类远古洪荒时代的舞蹈具体是怎样的呢？我们只能从考古发掘、文字记载以及神话传说中获得零星的信息，构想舞蹈最初的样子，形成我们对先民之舞的认识。

随着考古发现，更多的关于先民舞蹈的资料被掌握。迄今发现的最早的有直观舞蹈形象的文物是青海大通县孙家寨出土的舞蹈纹饰彩陶盆。上

面是一组远古的群舞形象，通过这组画面，5000~8000年前的舞蹈重现在现代人的眼前。在江苏吴县良渚文化墓葬中有一枚透雕冠状舞蹈纹玉饰，是新石器时代的作品。甘肃大地湾曾出土大约5000年前的地画，画中是双腿交叉，手中执棒，侧身仰头的舞姿。在内蒙古、新疆都有原始社会留下的有



舞蹈纹盆 马家窑文化

高14厘米，口径28厘米，青海省大通县出土，国家博物馆藏。

关键词 踏地击节 巫舞 傩舞 干戚舞



原始舞蹈岩画

这是广西壮族自治区宁明县花山崖原始岩画中的舞蹈场面。这里曾居住着远古骆越民族。中国原始岩画大体可以分为以西北地区为主的岩刻和以西南地区为主的岩绘两大系统。西南地区的岩绘以广西左江流域和云南沧源为代表，用色多为土红色。题材有人物、器物、动物、房屋、自然物、神祇、神话人物、符号和手印等，反映了当地居民狩猎、放牧、战争、村落、杂技、舞蹈等社会生活情况。

关舞蹈形象的岩画。这些形象资料与传说的三皇五帝时期伏羲氏的《扶来》、黄帝的《云门》以及葛天氏之舞

等互相印证，为我们揭开先民之舞的神秘面纱。

舞蹈通常都会有音乐相伴，最初的原始人用脚踏地击节，利用石块敲击出声音、节奏。那么专业的音乐是从什么时候开始出现的呢？现今我们发现的最早的原始乐器是在河南舞阳县贾湖村原始社会墓葬中出土的一批“骨笛”，这是用猛禽的肢骨制成的吹管乐器。也有人把它们称为“骨筹”。这是距今大约8000年的先民的杰作。经过测定，这些骨笛已经具备了音阶结构，可以吹奏旋律了。另外，陕西半坡村出土有黏土制作的陶哨，山西万荣荆村出土有陶埙，青海民和县出土有陶鼓。从这些出土的新石器时代的乐器，可以推想，先民的舞蹈很早就有乐器伴奏了。现在笛、埙、鼓依然是中国传统乐器中的重要成员，先民的创造力让我们不能不敬佩。舞蹈与音乐互相依存，拥有专门乐器伴奏的先民之舞，也一定是具有相当水准的。

原始人的舞蹈也有不同的种类，有不同的功用。其中反映他们劳动生活的情况和原始的宗教意识的舞蹈是最主要的。原始人对自然的认识处于最初的水平，他们认为自然现象和草木动物都有灵魂，因而对许多自然现象产生敬畏。原始人通过舞蹈与神灵



交流，得到他们的庇护或启示。人用兽皮、鸟羽等装饰起来，在狩猎之前舞蹈，模仿打到猎物的情景，以求获得神灵的庇护，丰盛收获。或者在狩猎归来时，围着猎物舞蹈，以感谢神灵의 庇佑。当他们轻轻重重地敲击着类似磬的石块，有节奏地跳动，模拟鸟兽的动作和形态，就仿佛是“百兽率舞”、“凤凰来仪”了。这种欢腾的气氛愉悦了他们的神灵。而今天看来，这种舞蹈也正是狩猎活动的生动反映。

这种舞蹈逐渐发展成为氏族部落的祭祀舞蹈。《史记》有黄帝创作了《云门》之舞、舜创作《咸池》的记载。咸池是天上西方一个星座的名字，古人认为它是主管五谷的天官，因此跳舞祭祀它以祈祷获得丰收。尧时制作《大章》模仿各种兽类齐舞，以此来祭祀天帝。这类舞蹈作为宫廷皇帝的祭祀舞蹈一直延续到明清，是儒家倡导的宫廷雅乐。古代的舞乐是不分离的，例如《诗经》是“歌诗三百，舞诗三百”。

巫舞中的傩舞一直保存在民间，直到今天。《大傩》原是一种人与兽相斗的舞蹈，在历史发展的过

程中，逐渐演变成驱逐瘟疫、追赶恶鬼的民俗舞。在原始社会时，舞者是涂面的，起到威吓的作用，后来演变成为戴面具。傩舞在民间一直很受欢迎，现在在湖南、江西、安徽等省区仍在表演。这个从原始社会留存到今天的舞蹈，十分珍贵。虽然现在的傩舞已经增加了戏剧的成分，表演上也有了许多变化，但它却是我们可以见到的最接近舞蹈最初形态的活生生的例子。

在漫长的原始社会中，舞蹈萌芽并逐渐发展成熟。原始部落发展壮大，部落之间也难以避免发生了战争。舞蹈与炫耀军威、训练士兵联系

到一起。传说舜帝时有《干戚舞》。舜帝要征服有苗，但是靠战场



酋长 岩绘 广西花山

宁明花山一带的祭祀仪式，是以一种盛大的祭祀舞蹈的形式出现。整个画面气氛活跃，色彩鲜明，给人热烈、勇武、旺盛的感觉，反映了古代人民的精神面貌和社会生活的丰富内容。

原始舞蹈被称为“人体文化”。



大傩图轴 南宋 佚名 绢本

大傩为古代风俗，届时，人们戴上各种奇异的面具，手持法器，摆出各种舞蹈姿势，一如同鬼神作战，以此来驱除疫鬼。此图正是这种风俗画，人们戴着面具，或手拿法器，或击鼓，手舞足蹈，热火朝天，呈现出浓郁的地方气息及风土人情，人们希冀祥和的愿望尽在其中。本画人物形神各异，运笔变化多端，显示了作者扎实的写实功力，实为难得的风俗画。

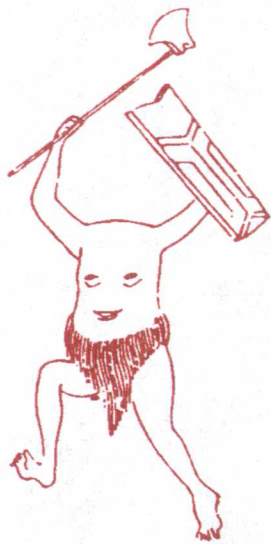


上的胜利并不能使有苗部落心悦诚服地归顺，于是舜帝“修教三年，执干戚舞”，有苗终于被慑服了。这个传说一直被儒家附会成“以德服人”的经典例子。但是，干戚作为古时的兵器，士兵执干戚舞也是一种作战中协调一致的训练，对有苗部落而言，这个舞蹈就是对他们军事上的威慑。正是这种军事上的势力使得有苗归服了舜。这其实是一个表现原始舞蹈在军事上的巨大作用的传说。

原始的舞蹈就已经和强身健体联系在一起了。在远古的阴康氏时期，洪水泛滥，大水长时间地淹没平原，人们生活在阴冷潮湿的环境中，身体就易疼痛得病。于是有人发明了一种舞蹈，人们在跳舞的时候，舒展了筋骨，增强了体质。这应该是舞蹈的健身作用的最早记载。

从出土的文物、神话传说以及历史记载中的只言片语中，我们一步一步地推想出先民舞蹈的大概情形。他们的舞蹈是集体的活动，从对大自然的模仿中形成了最初的舞蹈动作，他们的舞蹈是与生产劳动、宗教意识以及军事等密切相关的。很快地，先民就发明了一些乐器给舞蹈伴奏，更早的

先民们学会了用鸟兽的皮毛来装饰自己，使自己在舞蹈中像那些动物，或者显得更加威严。或许还用矿物颜料涂抹面孔，这在后来演变成为面具，或者和戏曲中的脸谱也有关联。我们可以得知的有关先民最初的舞蹈的情况，也就这些了。他们没有给我们留下自己的文字描述，当然更不可能会有照片、录像这类的影像资料。但是它们创造的舞蹈却一直留存和发展下来，历经无数的变化，形成了中华灿烂文明中极重要的一部分。



刑天舞干戚

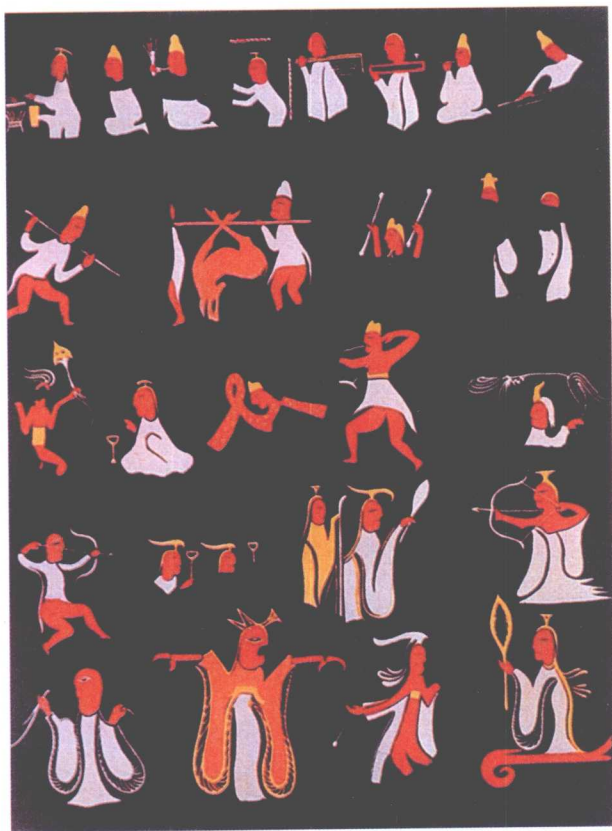
《山海经·海外西经》载，刑天是炎帝的大臣，因与帝争神，结果被砍了头，之后它就以乳为目，以脐为口，“手操干戚以舞”。

从娱神到娱人的极致

——中国舞蹈的发展与流变之一



时 间：商周汉唐
事 件：舞蹈的发展与流变
著名舞蹈：《六代舞》、《长袖舞》、
《胡旋舞》、《霓裳羽衣舞》



楚墓漆瑟彩绘巫师乐舞图

河南信阳长台关 1957 年出土。图中有射猎、宴饮、乐舞和祭祀等内容。乐舞和祭祀是由“能与神通”、“以舞降神”的巫来主持的。

舞蹈从原始社会开始出现之后，经过漫长的发展，夏商时，到了一个繁盛时期。原本作为祭祀之乐娱乐神灵的舞蹈，逐渐把娱人作为主要目的，并且娱人的舞蹈渐渐超过了娱神之舞，成为舞蹈的主题。

夏商周时期，舞蹈都在统治中占有重要的地位。当时盛行的占卜、巫舞，都是为了把统治者发布的命令化为神灵的意旨，把统治神化。在甲骨文中，“舞”与“巫”很相似，很可能原本是同一个字。跳舞是巫的专长，巫通过舞蹈和神灵沟通。在农耕时代，风调雨顺是一件大事，遇到久旱不雨，就要祭祀求雨。当时专门有求雨的舞蹈。商王纣曾亲自跳舞求雨。商汤



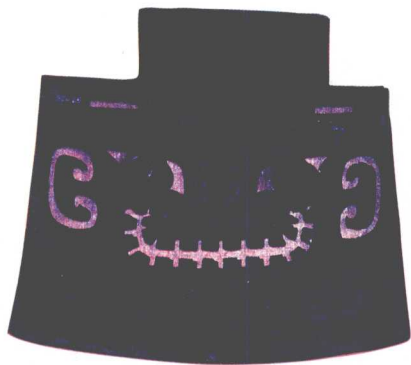
亲自跳桑林之舞，为百姓求到大雨的事迹，一直作为圣明君王的典范被历史记载。

舞蹈还被用来歌颂开国的功勋，和祭祀祖先。汤建立商朝后，就令人制作了乐舞《大濩》，歌颂助他建国的功臣。汤死后，他的子孙又用这个乐舞来祭祀他。周朝时，用乐舞祭祀祖先更成为一种礼制。

夏朝已经有了专门跳舞的艺人，这些艺人都是奴隶，为了主人的享乐而跳舞，被称为乐舞奴隶。原始社会时，集体的自娱自乐的舞蹈成为娱乐他人的舞蹈。只有神灵才有资格享受的舞蹈，也可以被人类享用了。舞蹈逐渐蜕去了神秘的外衣，成为一种表演艺术，这 and 现代舞蹈的社会功能就很相近了。

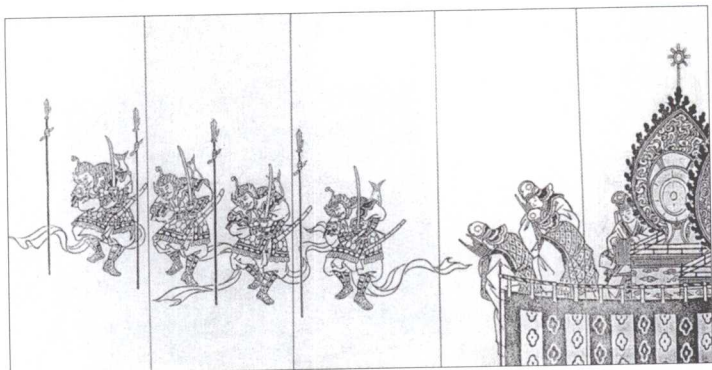
《六代之乐》及其内容

六代舞蹈	内容
《云门》	歌颂黄帝的丰功伟绩
《咸池》，亦称《大咸》	表现祭奠祖先和祈求祖先保佑的内容
《大韶》，简称《韶》	舜时代的宗教性乐舞
《大夏》	歌颂大禹治水的功绩
《大濩》	赞颂商汤伐桀的功绩
《大武》	歌颂周武王伐纣的胜利



商朝舞蹈面具

到商朝时，奴隶主享受舞蹈已经成为一种风气，宫殿中通宵达旦的舞蹈欢歌，当时被称为巫风。祭祀舞蹈《巫舞》，也可以给人欣赏，用以娱人了。商王的宫殿中还蓄养了大批的乐舞奴隶。奴隶要根据主人的喜好来跳舞，舞蹈中加入了色情的成分。舞蹈不是单纯的一种欣赏活动，而成为奴隶主生活的一部分，甚至吃饭饮酒都离不开舞蹈，因此



大武图

大型宫廷队舞，表现周武王讨伐商纣的功德。

贤明的臣子就开始奉劝国君不可以沉溺在歌舞之中，认为巫风太盛会导致丧家灭国。然而巫风盛行，奴隶主们大量地欣赏舞蹈，促使了舞蹈艺术的发展，舞蹈的种类、样式增加，舞蹈的表演技术也有提高。

周朝由周公开始建立严格的礼仪制度，划分等级，而且专门有一套为出征、会盟、饮宴、婚丧服务的乐舞制度。舞蹈有了维护社会等级礼制的功用，不仅有“通神”的作用，而且有“治人”的作用。周朝整理前代的乐舞，加上创制，形成了自己的六套乐舞，合称《六代舞》，这是周代雅乐的代表。尤其是宫廷雅乐，参与表演的人数都有严格的规定，人数超出了规定就是僭越。人们常说的“是可忍，孰不可忍”，就源于孔子的“八佾舞于庭，是可忍，孰不可忍”。这是孔子批评当时的诸侯舞蹈用

八佾的规格，破坏了礼乐制度，是让人绝对不能容忍的僭越。八佾之舞，就是每行每列都是8人，共64人组成的舞队，是周天子才可以用的。诸侯只可以用六佾。由此可见舞蹈在周代统治中的重要地位。

周朝设立了专门的乐舞机构——大司乐，负责管理舞蹈的演出和教育。当时的贵族子弟都要学习舞蹈，而且要精通，然后才可以做官。雅乐的表演也只有王室贵族的子弟才可以参加。民间的百姓也要学习舞蹈。舞蹈与祭祀是相连的。孔子以及先秦的儒家都很重视乐舞的教育，在这样的乐舞之中，通过协同一致的动作，人会受到熏陶，脱离粗俗的举止，性格变得温和，举止变得文雅，推而广之，通过舞蹈教化了整个社会，使社会显得文明、统一、上下有序。这也是儒家推崇的“德治”。

周代雅乐长期用在祭祀中，逐渐确立了经典的具有政治和宗教色彩的地位，也就渐渐变得僵化，失去了原有的艺术感染力。与此相对应的是民间俗乐的兴盛，这是娱人舞蹈的又一大发展。周代的各国民间都有各式各样的歌舞，



尤其到了春秋和战国时期，周天子丧失了控制权，周代雅乐的地位下降，各国的国君也喜好俗乐。《诗经》的国风中就有很多关于当时各国舞蹈的记载，因而《诗经》也被称为“歌诗三百，舞诗三百”。《诗经·郑风·溱洧》描写的就是在民间的节日三月三里，青年男女们以河畔聚会，歌舞玩乐，寻找意中人。这个本来是祭祀为主的节日变成了娱神和娱人结合的歌舞盛会。而这种健康自由的民间盛会反映出中国的民间歌舞源远流长。

民间歌舞的兴盛，培养了优秀的歌舞艺人，这些艺人不再是完全没有自由的奴隶，他们是失去了土地的农民，把舞蹈作为谋生的技艺。赵女郑姬以善舞闻名，她们携带着乐器，身穿长袖舞衣和轻便的舞鞋，不远千里地四处卖艺，表演优美的舞蹈。在这些舞女中出现了闻名天下的舞蹈家，四大美女之一的西施是我们知道的中国第一位杰出的舞蹈家。燕昭王宠爱的两位女子——旋娟和提嫫都是当时著名的舞蹈家，她们最擅长的舞蹈有《萦尘》、《集羽》和《旋怀》，这些都是体态轻盈、柔美的舞蹈。楚国的舞蹈非常有名，跳舞的女子，身材苗条，细腰长裙，长袖飘飘，这种舞姿在战国时代很有代表性，并且一直延续到汉代，都很有影响

力。出土的春秋战国时期的文物上表现了这种细腰长裙，长袖飘举的舞蹈形象有很多。

秦汉统一，客观上有利于各国的舞蹈得到更好的交流，汉代又设立专门管理歌舞的音乐的机构——乐府，把过去的舞蹈百戏收集整理，使之更加丰富。乐府还收集民间的舞蹈，对它们进行专业的加工，提高舞蹈的水平。汉代的舞蹈特色是包含了杂技、武术、幻术、歌唱、音乐、舞蹈等的百戏。百戏



乐府钟 秦

这是迄今中国考古史上发现的唯一一件能够证明秦代已有“乐府”机构的文物。钟上刻有“乐府”二字。

周朝宫廷雅乐舞蹈除了“六代舞”，还有“六小舞”。



乐人俑 西汉
出土于湖南省
长沙市马王堆
1号汉墓。用
木雕制，粉面
朱唇，眉目清
晰，形象逼真，
两千年前的
乐声至今如在
耳边。

中的《总会仙倡》、《东海黄公》等是带有情节的大型舞蹈表演，表演时有布景，表演者戴着面具，化妆成仙人、仙兽，或者黄公、老虎，表演歌舞。表演中配合剧情而造的云雷雨雪。《鱼龙蔓延》则是一系列的模仿鸟兽的表演，比如猴子、大象、大鱼、各种鸟类。这种表演中采用大鱼之类的道具，人举着这些道具跳舞，也是寓意太平盛世的“百兽率舞”。百戏受到上至皇帝下到民间百姓的普遍喜爱。百戏后来还融合了西域传来的乐舞杂技。

人们不仅欣赏舞蹈，还经常亲自表演舞蹈。刘邦在登上皇位，衣锦还乡，在故乡的酒宴之上唱了一首《大风歌》：“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方！”这首歌人所共知，但是很少有人知道刘邦唱完之

后，即兴跳起舞来，慷慨激昂，感动所有在座的人。舞蹈是汉朝皇室的修养之一，皇帝们都会跳舞。士大夫中也流行即兴的舞蹈，在酒宴中，共同欣赏艺人的表演之外，主客之间还可以互相邀请跳舞，这大概要算是中国的交谊舞了。可惜在历史的发展中，这个良好的传统中断了。

汉代的著名舞蹈有《长袖舞》、《折腰舞》、《巾舞》、《槃舞》。长袖往往与细腰相连，细腰善于弯转，做出柔美的姿态，经过训练的舞女可以把腰向后弯，使上身成为一个环形。长袖、折腰都是对楚国舞蹈艺术的继承和发展。在战国时代，已经有了“长袖善舞”之说，可见长袖舞在战国时期就已经产生了，到汉代成为最著名的舞蹈。《槃舞》是舞人在皮革蒙成的圆鼓上跳舞，

