

服饰艺术  
民间习俗  
体育博艺  
音乐舞蹈  
戏剧曲艺

彩图版



第四卷

光明日报出版社

# 中华文明史



雲漢玉帛漢歌金  
指技點：葉不用龍  
黃帝華清芳韻新  
素韻高士為花韻  
拂天香散碧空玉宇  
雲橫虛朗圓圓點景  
宵同



# 目 录



## 音乐、舞蹈

### 一、音乐：中华神韵

1. 音乐的历史 4
2. 异彩纷呈的少数民族音乐 11

### 二、舞蹈：中华神采

1. 舞蹈的历史演变 14
2. 多姿多采的中国少数民族舞蹈 23



## 戏剧、曲艺

### 一、戏曲的变迁

1. 戏曲艺术的萌芽 26
2. 中国戏曲的雏形——参军戏 28
3. 宋代戏曲的繁荣 29
4. 元杂剧的黄金时代 31
5. 明代戏剧传奇的兴起 33
6. 雨后春笋——清地方戏曲兴起 34



### 二、曲艺

1. 唐代“变文” 36
2. 明代曲艺品种繁多 37
3. 子弟书和弹词 38
4. 曲艺走向成熟 39



## 体育与博艺

### 一、体育

1. 先秦时期的体育 42
2. 秦汉三国时期的体育 45
3. 魏晋南北朝时期的体育 47
4. 隋唐五代时期的体育 48
5. 宋辽金元时期的体育 50
6. 明清时期的体育 51

### 二、博艺

1. 围棋 52
2. 象棋 58



## 服饰

### 一、先秦服饰

1. 原始时代的服饰 64
2. 三代礼服 66

### 二、秦汉六朝服饰

1. 秦汉服饰仪制 72
2. 魏晋崇尚宽衣博带 76
3. 胡装与汉服并行 77

### 三、大唐风范——唐代服饰

1. 唐代的服饰制度 78
2. 以袍衫为主的唐代男装 79
3. 追求奇丽的唐代女装 80

### 四、保守谨严——宋元时期的服饰

1. 等级化的宋代服饰 82
2. 辽、金、元的民族服饰 84

### 五、正统与变异——明清服饰

1. 明代恢复传统服制 86
2. 满族服饰的宫廷化 88



## 民俗

### 一、寿诞婚丧礼俗

1. 诞生礼俗 92
2. 成年礼 96
3. 婚礼礼俗 97
4. 寿礼 102
5. 入土为安——传统丧仪 105



### 二、天人合一——中国传统节日礼俗

1. 春节与元旦——说“过年” 110
2. 闹元宵 112
3. 迎春神——立春 114
4. “二月二，龙抬头” 115
5. 三月三 116
6. 清明节 117
7. 四月八 118
8. 端午节 119
9. 七月七乞巧节 120
10. 中元节 121
11. 中秋节 122
12. 重阳节 123
13. 腊八 124
14. “过小年” 125



# 中华文明史



## 第四卷

◆ 音乐、舞蹈  
◆ 戏剧、曲艺  
◆ 体育与博艺  
◆ 服饰民俗



光明日报出版社

321 112



此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertong.com](http://www.ertong.com)

# 音乐舞蹈



音乐：

中华神韵

舞蹈：

中华神采



# 一、音乐：中华神韵



陶鼓 远古



配儿勾 春秋

勾，钲的别称，是一种手持的打击乐器。盛行于春秋晚期至战国时期。以长江下游吴、越地区出土的为多。

## 1. 音乐的历史

### ①乐舞与雅乐——先秦音乐

中华民族的祖先在漫长的原始社会中创造了最初的音乐，这就是诗歌、舞蹈、音乐三位一体的“乐舞”。“乐舞”被后世称为古乐，泛指传说中的远古音乐和夏、商两代的乐舞。

古乐的名称出自战国后期的《吕氏春秋》。在书中记载的远古之乐有《葛天氏之乐》、《朱襄氏之乐》、《阳康氏之乐》等，属于夏、商乐舞的有《大夏》、《大濩》等。古乐演唱时往往化装，手执简单的乐器或道具，载歌载舞。如《葛天氏之乐》就是操牛尾，踏足而歌。演唱内容多为自然灾害、部落战争，和生产劳动有关，多带有巫术，原始宗教的色彩。

这种乐舞的乐器是石磬、埙等。在西安半坡村出土的距今6000多年的半坡埙能吹出小三度音程。后期乐器逐渐繁多，陆续有了土鼓、陶钟、簫、陶铃、骨哨等，同时形成了五声音阶。

雅乐起源于周代。周王朝建立之初便制定出一套完整的礼乐制度。雅乐是配合周礼的祭祀音乐与仪典音乐，是在朝廷祭祀天地、祖先的仪式中，在朝会、宴享、庆典等礼仪活动中所演奏的音乐，其代表作是“六代之乐”，即黄帝时的《云门》、尧时的《大咸》、舜时的《大韶》、禹时的《大夏》、商汤时的《大濩》周初的《大武》。雅本为一种乐器，为宫廷演奏所用，后便指代这类音乐，而且，雅字又有正乐的含义，指用于郑重场合的音乐。雅乐的名称至春秋、战国时方才确立。雅乐乐器有祝、敔、钟、磬、埙、篪等。

### 石编磬 春秋

楚国贵族所用的乐器。磬与编钟一样，是当时乐制中的重要乐器。





曾侯乙编钟 战国早期

先秦时，夏、商时代的乐器已较发达，至周代，据史料所记已达 70 余种。在西周，根据乐器的不同质料分为金、石、丝、竹、匏、土、草、木等八类，称为八音。八音分类见于《周礼·春官》。

编钟属于八音中的金类。编钟最早可溯及殷商，而大盛于春秋战国时期。1978 年出土的曾侯乙墓编钟有 65 枚，音域达五个八度。钟身有 3000 余字的铭文，记述编钟的音律以及当时各国律制情况，是中国最早的乐理专著。曾侯乙为战国初时的人物，由此可见当时编钟所达到的水平。

随着乐器的发展，在音律上产生了五声、十二律，并总结出“三分损益”法，成为古代乐律的生成法则。古代希腊和古阿拉伯地区也有类似的声律法则。

自周初至春秋中期，涌现出大量民歌，歌词主要收集在《诗经》里。战国时期，楚地祀风大盛，祭祀音乐随之得到发展。



排箫 战国



彩漆五弦琴 战国乐器

## ②民歌与大曲

自秦汉以来,宫廷注重对民间音乐的收集整理并设立了音乐机构,称为乐府。乐府设乐府令,负责行政工作,另设协律都尉主持音乐业务,著名音乐家李延年是汉武帝时的协律都尉。乐府中有大量乐工,有时多达千人。汉乐府还有司马相如等一些文学家撰写歌词,汉乐府虽然是为宫廷的享乐生活而设立的,但对于中国民间音乐的搜集、整理、加工、流传起到了积极作用。

汉代的民歌在表演形式上也有发展,初期的民歌表演只是清唱,称为“徒歌”或“谣”,后来用人声来帮腔,称为“但歌”,最后发展为演唱者手执“节”的打击乐器,与笙、笛、琴、瑟等管弦乐器的伴奏相互应和的“相和歌”。相和歌在发展过程中,经过专业音乐家的加工改编,并与舞蹈结合起来,产生了新的歌舞形式——“相和大曲”。相和大曲的曲式已有引子、中部、尾声的三部曲式,称为“艳一曲一乱(或趋)”。有记载的相和大曲有《罗敷》、《夏门》等。

魏晋南北朝时,在南方的“吴歌”和“西曲”的基础上,形成了清商大曲,它的曲式也分为三部分,每部分又由几段缀成,比相和大曲又有所发展。

在中国音乐发展史上,魏晋时期在音乐美学上最有代表性的著作是嵇康的《声无哀乐论》,文中设二人相互问答的形式,讨论了音乐的客观性社会意义、心理属性等,思想观点严谨细密。在这方面比较重要的文章还有阮籍的《乐论》、嵇康的《琴赋》等。

### 竿 汉

这件竿通高78厘米,竿斗、竿嘴均为木制。横断面呈椭圆形。斗盖分前后两排,各有十一个孔。孔内有竿管直通到底。



### 乐人俑 西汉

出土于湖南省长沙市马王堆1号汉墓。用木雕刻,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。

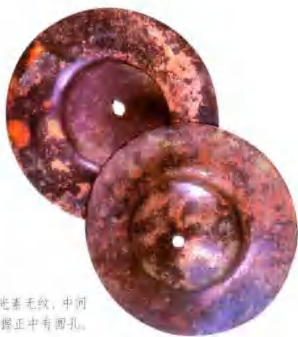
### 邓县乐舞画像砖 汉

画像砖前两女对舞,梳双髻,着宽袖短衣,腰束带。着长裤。后边随有四男,戴高冠,着短衣长裤。奏乐伴舞:一打箜篌,一拍细腰鼓,一击铜铙,一吹笙。场面热闹生动。是研究当时音乐的重要资料。





小忽雷 唐



铜铙 唐

铜铙形体较小，光面无纹，中间突起半球形，正中有一圆孔。

### ③盛唐之音

唐代的音乐随着盛世的到来也得到了全面发展。宋代以前，中国音乐主要是在歌舞形式中发展起来的。魏晋以来的大曲，在唐代进入了最辉煌的时期。唐代大曲是一种大规模的歌舞套曲，在总的结构上与以前的大曲相似，但内部节奏、速度变化更为复杂。并且，由西域传入的大规模乐曲也列入了唐代大曲。唐代大曲设九部乐、十部乐，在宫廷重要庆典或宴会上演出。最著名的唐代大曲是《霓裳羽衣曲》。

隋唐时，天子、诸侯在宴饮上所奏的音乐有二十八调。因宴与燕通用，这种宴乐又称为“燕乐二十八调”。不过，即使在唐代，二十八调在演奏时也不常全部出现，但是其对音乐理论有着重要意义。

燕乐大曲传到宋代成为宋代戏曲的源头之一。

唐代的政府音乐机构称为“教坊”，同时还有朝廷命官辖属的大乐署。教坊是宫廷的娱乐机构。玄宗时设立御用歌舞音乐机构专习法曲，因设立禁苑梨园而被人称为“梨园”。唐玄宗本人精通音乐，常亲临教正。



女乐图 唐

五名女伎演奏竖箜篌、箏、琵琶、五弦琵琶、笙。前方有一舞者，仅存舞裙飘动的一角；女伎背后站立四名侍女。生动描绘唐代音乐的辉煌与灿烂。



黑釉蓝斑腰鼓 唐

此器仅是鼓腔部分，使用时需两端蒙皮，鼓皮的直径大于两端口径。皮上有等距的孔以系环穿绳。腰鼓表面施黑釉。在釉上施蓝白色彩斑，内壁施黑褐色釉。



西厢记诸宫调 金 董解元

诸宫调是由说唱、歌舞到戏曲而演变过程中过渡形式。它继承了唐代变文、俗讲和宋词的体制，发展了鼓子词、赚词等说唱的特点，篇幅结构更加宏大，曲调丰富，可以说唱长篇故事，表现曲折复杂的故事情节和丰富的感情内容，对后世戏曲音乐和文学作品有深远影响。其主要的艺术表现形式都为元杂剧所吸收。



蔡文姬胡笳十八拍图 南宋 李唐

#### ④中国音乐的分流

宋代以前，中国的音乐是一个从原始乐舞到盛唐大曲，从原始的民乐到盛大的宫廷音乐的进化过程，这是音乐发展的主流。两宋以后，中国音乐开始向民间音乐方向发展，先后出现了相对独立的戏曲音乐、说唱音乐、器乐合奏等。

中国戏曲的种类于今有300多种。戏曲音乐经历了长期的演变过程，直至宋金时才渐趋于成熟。元杂剧和南戏奠定了中国戏曲唱腔的基础。

曲艺音乐的历史可追溯到战国时期的《成相篇》。但一般认为唐代寺院里的变文讲唱才标志着说唱音乐的正式形成。宋代以后说唱音乐发展很快，出现了陶真、涯词、鼓子词、唱赚等曲种，尤其是诸宫调，在金元时期已具有很高的成就。著名的董解元的《西厢记诸宫调》所用曲调有400个，可见宫调之盛行。曲艺音乐除唱腔音乐外，还有伴奏音乐，各曲种都有自己的特色乐器，如河南坠子的主要乐器是坠胡。

中国的器乐演奏的发展情况有两种，一是器乐与其他艺术形式相结合得到发展，比如，唐以前的歌舞音乐，宋代以后的说唱、戏曲音乐。二是纯乐器音乐的独立发展。早在商周时，中国就有了琴、瑟、笙等乐器独奏的形式。春秋时期就有师旷演奏的琴曲《清角》，孔子的《获麟操》、《幽兰》，宋玉的《秋竹》、《白雪》等琴曲。并有伯牙善鼓琴，钟子期善听的佳话。秦汉时又有了《广陵散》、《胡笳十八拍》等优秀琴曲。南北朝时，出现了琴曲《酒狂》和笛或箫曲《梅花三弄》。唐代的器乐演奏达到了空前繁荣，琴曲中的代表作为晚唐陈康士创作的《离骚》，另外，唐代的琵琶、箜篌、笙、笛、箫等器乐演奏中涌现出了许多优秀的演奏家。宋代以后，说唱、戏曲的兴隆，促进了二胡、四胡、京胡等拉弦乐器的发展；与此同时，器乐合奏在民间蓬勃兴起。

陶号角 远古

出土于山平苗  
长大约1米  
已有5000多年



吹乐俑 东汉

俑为跪坐状，披发长袍，双  
手平执，线条流畅，造型优美，面目清秀，具有强烈的  
真实感。



### ◎明清音乐的民间化发展

明清是宋元以来的戏曲与曲艺音乐空前发展的时期,在戏曲音乐上,至明代中期逐渐形成了“海盐”,“余姚”,“弋阳”,“昆山”四大戏曲声腔。清代中叶以后,“梆子”与“皮簧”应运而生。与“弋阳”、“昆山”成为中国近代四种主要唱腔。每个声腔都演变出许多不同剧种的腔调。曲艺音乐发展到明清两代时,南方的弹词、北方的各类大鼓及各种牌子曲、道情、琴书等曲种相继产生。到清末民初,说唱音乐出现了空前繁荣。民间小曲则是由历代的民歌,如,五代曲子,宋元民歌,明清山歌等向民间艺术过渡的形式。

器乐在明清时期发展的特点主要是器乐合奏。其中比较突出的有打击乐与吹奏乐器合奏的陕西鼓乐,用笛、管、弦、云锣、檀板等10种乐器合奏的十番鼓等。随着器乐合奏的发展,出现了许多大型合奏曲,如北京的《智化寺管乐》、《浙东锣鼓》、《冀中管乐》以及《管弦十三套》等。器乐独奏方面,出现了大量优秀的七弦琴及琵琶独奏作品,明代朱权收集出版了《神奇秘谱》,是迄今所知最早的古琴曲集。明清两代的琴曲《渔舟唱晚》、《平沙落雁》、琵琶曲《十面埋伏》等成为传世之作。



歌舞图 明



藏王中和琴 明

弦乐器。通长120厘米,宽19厘米。此琴的琴背刻楷书“中和”二字,意为中重和谐。这是中国古典审美理想境界。琴腹刻楷书诗一首:“月印长江水,风微滴露清。会到无声处,方知太古情。敬一主人”。琴尾篆书“藏王世佑”印一方。“敬一主人”是明端王朱常洵的别称。



宣德铜钹 明

镜面边缘微上翘,稍呈半碟状,帽顶拴有旧铜带。



建鼓 清

在明代，出现了音乐理论史上最值得注意的著作《乐律全书》，这是明代朱载堉的精心之作。他在《乐律全书》中，阐述了他的“新法乐律”理论体系，也就是十二平均律。十二平均律在音乐实践中已在应用，但只在此时才出现了系统的理论说明，这不仅在中国，在世界上也是最早的。另外，明清时期，对音乐的另一贡献是发展了唐宋以来的记谱法——工尺谱。

民国初年以来，民族音乐家刘天华在二胡的专业创作和演奏上有着突出成就。盲人阿炳的二胡曲《二泉映月》及他的琵琶曲，无论从创作的意境和演奏的技巧方面都达到极高水准。这个时期，器乐合奏又出现了“江南丝竹”、“广东音乐”等。

在中国音乐史上，最为遗憾的是中国民歌音乐的失落。人类早期的音乐活动是从民歌开始的，中国的民歌浩如烟海，绚丽多彩。很多民歌如《兰花花》、《绣荷包》等在人民中间广为流传。在中国古代，《诗经》、《楚辞》、《乐府》记载着周、秦、汉、魏所流行的民歌，后世如唐五代曲子，宋元民歌，明清山歌、小曲，都很发达，遗憾的是，由于历史的久远，历代传唱的缺乏，当时记谱能力的局限，民歌曲调的大部分遗失了；只能从歌词中了解当时的思想情感，而难以欣赏到其独到的韵味了。幸运的是很多地方仍保留着明清以来的传统风俗——“歌会”，一些优秀的民歌还在流传。



云锣 清



笛子 清



清代宫廷乐队

## 2. 异彩纷呈的少数民族音乐

中国是一个统一的多民族国家,50多个少数民族都有着自己的音乐文化。这些民族音乐是中国音乐宝库中的奇珍异宝。

### ①少数民族的民歌

同汉族相比,少数民族更善于用歌唱来表达他们生活中的真情实感。比如,西南各少数民族的“山歌”对唱,曲调丰富多彩,内容题材广泛。以蒙古族为例,在日常的放牧生活中,在接羔、挤奶的劳动中,以及婚嫁、节日宴会上,都用歌来表达情感。蒙古民歌曲调高亢、悠扬,使人感受到辽阔草原的意境,水草芬芳、奶茶飘香的气息。蒙古民歌中的《嘎达梅林》、《森吉德玛》等,不仅在蒙古族中传唱,汉族及其他民族人民也十分喜爱。

在中国,各少数民族都有数不尽的珍爱的民歌,如藏族的《当嘿哦》,维吾尔族的《阿拉木汗》,哈萨克族的《马依拉》,赫哲族的《我的家乡》,布依族的《桂花开放贵人来》,壮族的《壮锦上绣花》,纳西族的《阿里面》,撒拉族的《阿里玛》,彝族的《阿诗玛》,白族的《西山调》等等。



马头琴

蒙古族传统乐器。传说有小牧民为排空死去的小马,取小马腿骨为柱,头骨为筒,尾毛为弓弦,制成了两弦琴,并把小马头安在琴颈顶上,马头琴由此得名。



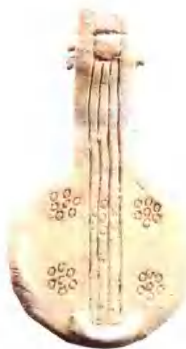
成吉思汗陵壁画

这幅成吉思汗陵中的壁画,生动地反映了蒙古族歌舞的盛况,也反映出独特的民族特点。



南方少数民族铜鼓 三国

南方少数民族传说中,鼓可以驱邪去毒。故而在他们的军队中也铸造相应形制的战鼓来鼓舞士气。



陶琵琶 唐



凤首箜篌图 宋



龟兹飞天图 唐

新疆维吾尔自治区库丰县库木吐拉石窟壁画

## ②少数民族的器乐

少数民族的器乐都有着浓郁的民族风格，如蒙古族的马头琴，维吾尔族的热瓦普，朝鲜族的伽倻琴等。各民族的器乐乐曲也很多，如维吾尔族的《艾介姆》，哈萨克族的《枣红色走马》，蒙古族的《阿都沁旗的阿斯尔》，傣族的《孔雀舞》，彝族的《甘洛调》等。

## ③中国音乐的融会与交流

在中国音乐史上，频繁的民族迁徙与杂居为各民族间的音乐交流创造了条件。同时，各朝代的统治者又奉行开明的文化政策，进一步促进了国内各民族的音乐融合及中外的音乐交流。无论从乐曲、乐器及音乐理论方面，都对中华民族音乐的发展产生了重大影响。

早在公元前139年后，张骞出使西域，从西域引进了胡笳、短箫、箜篌、琵琶、横笛等乐器，同时还带回了乐曲《摩诃兜勒》等。同时，西域各国的贵族子弟也多次到国都长安学习汉代音乐文化。魏晋南北朝时期，后凉的吕光出征西域，把西域的龟兹乐曲和一个完整的乐队带回中原，这些乐曲当时称为“胡声”。其后龟兹乐源源不断传入中原，北魏、北齐宫廷中都有龟兹乐。

公元568年，北周武帝娶突厥女子阿史那氏为皇后，带来了龟兹、疏勒、康国的音乐。随皇后入宫的乐工苏祇婆，把龟兹的曲项琵琶的弹法传授给了长安音乐家郑译。郑译将龟兹乐的宫调理论同中原音乐的宫调理论结合起来研究出了八十四调，丰富了中国音乐的宫调体系。

西域音乐在传入内地的过程中与中国传统音乐相结合，产生了多种风格的音乐，当时在中原较流行的“西凉乐”就是这种风格的音乐。



宫中乐舞俑 唐

这组乐舞俑均跪坐或盘坐，手中分别持笙簧、笛板、横笛、排笙、琵琶、新等乐器。作演奏状。唐代宫廷的表演艺术融纳了中外许多民族的乐舞，新编乐舞层出不穷。

西南少数民族的羌笛在汉代也传入了中原。

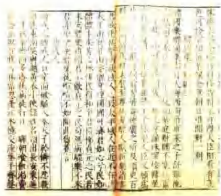
隋代统一了中国。由于经济复苏，文、杨二帝推行积极的文化政策，使南北音乐得到融合发展。开国初年，隋代定了七部宫廷音乐，后来又增为九部，其中不仅有中原的古典音乐，还有西域少数民族地区以及天竺、高丽等国的音乐。

唐代对西域各国的音乐进行了广泛的吸收和发扬，《霓裳羽衣曲》是唐代大曲中的法曲，是唐玄宗吸收了婆罗门音乐的因素而创作的。

中国历史上，与日本、朝鲜、新加坡、柬埔寨、缅甸、印度尼西亚等国的音乐交流也很频繁。南北朝末期，中国乐器传入日本。隋代，日本音乐开始在中国宫廷演出，称为“倭国伎”。唐代，日本多次派使团与唐朝进行各种文化艺术交流。

东南亚各国的音乐很早就传入中国。唐曲中的《扶南曲》大约来自东南亚。公元802年，骠国（今缅甸）王子率乐队来长安演出，轰动长安。另外，随着与西方的贸易，东罗马的音乐也曾传入中国。

历史上，不同的统治者对外国音乐的态度是不同的。明清以来，中国一直实行闭关自守政策，减少了与外国的交流。直到清末维新思想的启蒙，才使中国音乐进入了一个新的历史前期。



《骊国乐》书影

骊国是唐人对缅甸的称呼。唐贞观年间，骊国王子率一个包括30个人的乐团，赴唐献乐通好，受到热烈欢迎，他们的精彩表演轰动长安。这反映了当时两国的发展关系，表明唐王朝注意吸收外国文化精华。



九霄环佩琴 唐

传世唐琴里，中晚唐的形制浑厚之象逐渐减退。

## 二、舞蹈：中华神采

### 1. 舞蹈的历史演变

#### ①原始巫舞

原始舞蹈是人类原始文化的基本形态。其实这个时期的所谓的舞蹈和后来的舞蹈在本质上有着很大的不同，它包括武术、杂技与原始体育的成分，因此可称为“人体文化”。不管是漠北的内蒙古阴山岩画还是遥远南疆的云南沧源岩画所保存的原始民族的文化遗存，都是这种综合舞蹈、杂技、武艺、祈祷、祭祀为一体的人体文化的表现。

甘肃秦安大地湾地画以及青海大通县孙家寨出土的舞蹈纹饰陶盆表明，中国原始舞蹈大体可分为四类：（1）反映狩猎、农耕等生产劳动及有关的祭祀祈祷活动的舞蹈。内蒙古阴山崖画的不少描绘就是此类。传说中的帝王伏羲氏舞《凤来》唱《网罟》之歌，表现了这位人首蛇身的始祖神发明网罟，教民捕捉鸟兽的功绩；以及那位牛首人身炎帝舞《扶犁》唱《丰年》之歌，表现了这位被尊为神农氏的圣人教民播种五谷，发明农业的功绩。（2）反映战争以及有关的祭祀祈祷的活动，包括武技的训练等等。在有关岩画的古籍中有不少记载，中国自古就有舞、武同源的说法。《山海经》记载的刑天与帝尝战争的故事可为资证。据传刑天就是神农氏



狩猎岩画远古

舞武同源古代先民的舞蹈，起源于狩猎活动战争等。由上图可以看出狩猎岩画中的人们动作已类似舞蹈。



跳舞纹盆（局部）远古

纹中人物牵手而舞，分腿而蹈，颇有韵律感。



跳舞纹盆 远古

这个陶器生动地描绘了先民舞蹈的动作与形态。