

中國國粹藝術讀本

中石

中国民族 民间舞蹈

China's national
Folk Dance

廖
奔◎主编 陈琳琳◎著



中国文联出版社

中國國粹藝術讀本

中石錄

中国民族
民间舞蹈

China's national
Folk Dance

廖 奔◎主编 陈琳琳◎著



中国文联出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

中国民族民间舞蹈 / 陈琳琳著. — 北京: 中国文联出版社, 2011.11

(中国国粹艺术读本)

ISBN 978-7-5059-7235-3

I. ①中… II. ①陈… III. ①民族舞蹈—中国—通俗读物

IV. ①J722.22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 188083 号

书 名	中国民族民间舞蹈——中国国粹艺术读本
作 者	陈琳琳
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号 (100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周劲松
印 刷	北京艺辉印刷有限公司
开 本	690×1000 1/16
印 张	8.5
插 页	1 页
版 次	2011 年 11 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-7235-3
定 价	32.00 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>

为了共享而展示（代序）

白庚胜

21世纪，人类文明跨入一个全新的时空。

不管是否愿意，每一个国家，每一个民族，乃至每一个人都被这个时空一网打尽；

无论是否承认，每一种文化传统，每一种文化元素，甚至每一种文化基因都面临着决定性的选择。

因为，凭借科学技术原创而生发的文化创新正在超强提速，伴随全球一体化而弥散的文化消费令人眩目。

当此考验，开放的中国生机盎然，不仅实现了国民经济的高速度增长，科学技术的迅猛发展，而且重视和谐文化的建设，既立足于本土、传统、民族，又面向世界、现代、未来，弘扬中华文化，共享人类文明，致力于推动和谐世界的进程，引起全球性的关注。

在实现社会转型，以及工业化、城市化、后工业化等现代化过程中，我们没有惊慌失措，我们没有麻木不仁，我们更没有放弃责任，而是登高望远，审时度势，科学决策，精心部署实施，解决了观念、人才、技术、资金、市场等方面的困难，进行了各民族文化的保护、传承、转型、创新、开发等实践，发展了文化生产力，协调了文化生产关系，实现了文化转型，确保了国家文化安全，参与了当代世界多元文化的创造与共享。

其中，最值得大书特书的便是我国始自20世纪80年代响应联合国教科文组织的倡导、对中华优秀传统文化所进行的保护行动。由于党和国家的正确领导，文化艺术界的坚守与躬行，全民族的积极参与，至今，我们已经建立起文化遗产保护的领导体制，制定了文化遗产保护的全面规划，采取了包括国际保护、国家保护、民间保护、教育保护、法律保护、学术保护、产业保护在内的一系列举措，实施了中国民间文化遗产抢救工程、中国民族民间文化保护工程、国家口头与非物质文化遗产保护工程，开展了对文化遗产杰出传承人的命名，建立了国家遗产日制度，公布了一批国家文化遗产名录，申报成功了数十个世界遗产项目，加速了文化遗产立法的步伐。

由此所引发的文化盛事不可胜数，但见孔子学院大大方方走向世界，满足了各国人民揭示“中国奇迹”的语言需求；以“百家讲坛”为代表的文化讲古深受欢迎，对华人社会的历史传统“充电”及增强文化认同起到了“润物细无声”的作用；传统节日的恢复如雨后春笋，城乡人民的文化生活日趋丰富；整理国故正在拓展其广度与挖掘其深度，使儒学的第四次重振雄风渐成可能；各少数民族的文化受到前所未有的保护与利用，多元

一体的精神家园多姿多彩；与世界各国的文化交流不断加强，中华文明日益显现出“和谐万邦”的魅力。

这一切，昭示了这样一个光辉灿烂的文化前景：一次中华民族的伟大复兴已经悄然开始，一个以大繁荣、大发展为标志的文化建设新高潮正在兴起，一场中西文化的平等对话正式开启。

越过高山，跨过险滩，蓦然回首积淀五千年的文化传统，我们慨叹先人的惊人智慧、伟大创造、博大胸怀。

保护遗产，反思历史，我们终于发现它们并非是前进的障碍、发展的负担，反而是精神的支撑、知识的宝藏，更是政治建设、经济建设、社会建设、文化建设的不竭资源与永久动力。

展望未来，拥抱世界，我们确信中华文明是中华民族的根本标志，也是中国与世界互相理解的唯一桥梁。我们与它相伴始终。

基于这样的认识，我们历时两年创意出版了这套“中国国粹艺术读本”丛书。其目的是向国人、尤其是青少年传承我们民族艺术创造的结晶，也向世界展示中国文化的精粹。对于这项工作，中国文联极为重视，不仅给予资金支持，而且孙家正主席、胡振民副主席亲任编委会主任具体指导；新闻出版总署的关心具体表现在为其特批立项，并保障出版书号；中国文联出版社将之确定为精品工程，力求精心设计、精心组织、精心实施，宋建民、奚耀华、朱辉军、王利明等社领导及张海君主任等堪称鞠躬尽瘁，编辑和作者们不计名利和精益求精的态度更是令我感动。

庚胜不才，却参与和见证了世纪之交启动中华文明复兴及其遗产保护的全部过程，还非常荣幸地担任这套“中国国粹艺术读本”丛书的主编。这虽非我的能力与地位所及，却是我不可推辞的使命。

我所期待的是：通过这套丛书，中国的国粹艺术能为广大读者所认识、珍爱、传承，中国的文化遗产能得到社会各界的关注、保护、利用，中国的精神财富能为全人类所共有、共赏、共享。

如果因为这套丛书的问世而使国人更加自尊、自信、自爱、自立、自强，我将感到十分欣慰；

如果由于这套丛书的存在使世界了解中国更加客观、全面、理性、准确、人文，我将感到非常愉悦。

21世纪，人类文明跨入一个全新的时空。

这个时空不排斥古老，它秉持“推陈出新”。

这个时空不拒绝外来文明，亦主张“中为洋用”。

要么，御新时空如神骏；要么，被新时空所异化、吞没。

是为序。

2007年12月30日

（作者为中国文学艺术界联合会书记处书记）



【中国民族民间舞蹈】 目录

目录

前言

一、亲近土地——藏族舞蹈

- | | |
|------------|---|
| 1. 藏族舞蹈概述 | 6 |
| 2. 藏族舞蹈的分类 | 8 |



- | | |
|--------------|----|
| 3. 藏族舞蹈的主要特征 | 12 |
| 4. 藏族舞蹈的典型形态 | 17 |
| (1) 羌姆 | 17 |
| (2) 卓 | 22 |
| (3) 谐 | 23 |
| (4) 堆谐 | 23 |
| (5) 果谐 | 24 |
| (6) 热巴 | 25 |
| (7) 囊玛 | 25 |
| 5. 藏族舞蹈作品赏析 | 27 |

二、仰望天空——蒙古族舞蹈

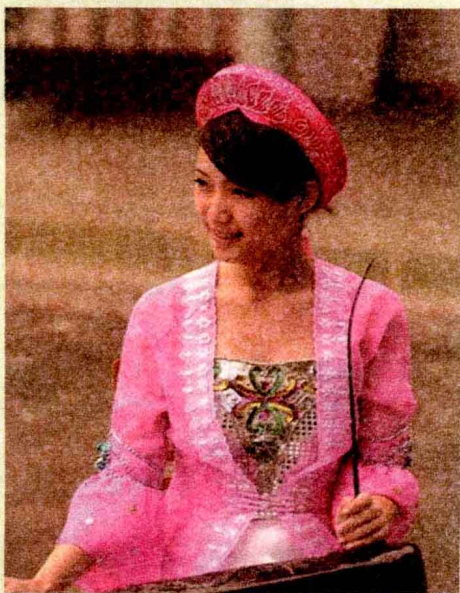
- | | |
|---------------|----|
| 1. 蒙古族概况 | 32 |
| 2. 蒙古族舞蹈的主要特征 | 34 |
| 3. 蒙古族舞蹈的典型形态 | 39 |
| (1) 安代 | 39 |

- | | |
|-------------|----|
| (2) 筷子舞 | 47 |
| (3) 顶碗舞与打盅子 | 49 |
| (4) 查玛 | 50 |
| (5) 灯舞 | 51 |
| (6) 博舞 | 52 |

- | | |
|--------------|----|
| 4. 蒙古族舞蹈作品分析 | 53 |
|--------------|----|

三、激情燃烧——维吾尔族舞蹈

- | | |
|-----------------|----|
| 1. 维吾尔族概况 | 60 |
| 2. 维吾尔族文化对舞蹈的影响 | 61 |
| 3. 维吾尔族舞蹈的基本特征 | 64 |
| 4. 维吾尔族舞蹈的典型形态 | 67 |
| (1) 麦西来甫 | 67 |
| (2) 赛乃姆 | 70 |
| (3) 多朗舞 | 72 |
| (4) 夏地亚纳 | 72 |
| (5) 盘子舞 | 73 |
| (6) 纳孜尔库姆 | 74 |
| 5. 维吾尔族舞蹈作品分析 | 75 |





四、气宇辽远——朝鲜族舞蹈

- | | |
|-------------------|----|
| 1. 朝鲜族概况 | 80 |
| 2. 朝鲜族文化对朝鲜族舞蹈的影响 | 81 |
| 3. 朝鲜族舞蹈的基本特征 | 84 |
| 4. 朝鲜族舞蹈的典型形态 | 87 |
| (1) 农乐舞 | 87 |
| (2) 长鼓舞 | 90 |
| (3) 象帽舞 | 92 |
| (4) 剑舞与刀舞 | 93 |

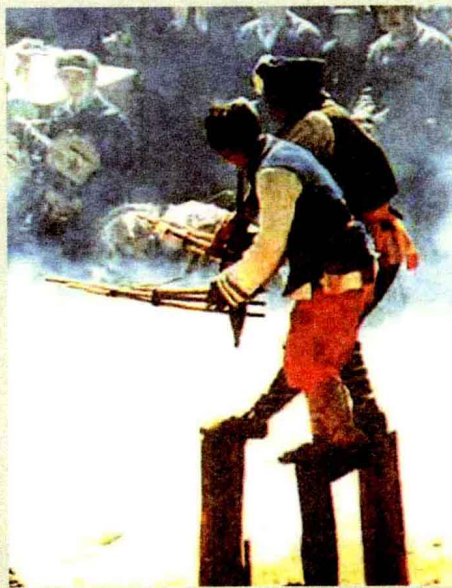


- | | |
|---------|----|
| (5) 扇舞 | 94 |
| (6) 扁鼓舞 | 95 |

5. 朝鲜族舞蹈作品分析 96

五、绚丽缤纷——其他少数民族舞蹈

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 丰富多彩的傣族舞蹈 | 100 |
| (1) 孔雀舞 | 100 |
| (2) 象脚鼓舞 | 102 |
| (3) 鱼舞 | 104 |
| 2. 绚丽多姿的苗族舞蹈 | 107 |
| (1) 苗族芦笙舞 | 107 |
| (2) 锦鸡舞 | 110 |
| (3) 踩鼓舞 | 113 |
| 3. 种类繁多的彝族舞蹈 | 114 |
| (1) 烟盒舞 | 114 |
| (2) 铜鼓舞 | 116 |
| 4. 敬仰神灵的佤族木鼓舞 | 119 |
| 5. 妙趣横生的壮族火猫舞 | 123 |





【前言】

中国——世界四大文明古国之一，悠悠数千载，横跨万余里，丰富博大的民族文化在此孕育成长。由于迥异的生态环境、不同的历史文化背景，我国逐步形成56个民族，它们各具绚烂独特的语言、风俗、宗教信仰等人文状况。而舞蹈艺

术作为其中最为瑰丽的奇葩之一，尽显曼妙绮丽的无限风景。

民间舞蹈是劳动人民在长期历史进程中集体创造，并不断积累、发展、传承的一种艺术门类。它根植于广大群众，真实反映群众的生产生活、思想感情及理想愿望，是群



欢歌劲舞的少数民族青年

中国民间舞蹈

众劳动与生活的缩影，也是各民族社会历史文化的深层积淀。

民间舞蹈具有鲜明的民族特色、地域特征以及广泛的群众基础，同时在发展传承上具有稳定性与变异性的共存，在舞蹈功能上具有自娱性与表演性的交融。它表现了本民族的文化传统、情感心理和审美习惯，在世界经济文化逐步走向一体化的今天更具有不同的意义与价值，不仅是

各族人民生活中必不可缺的组成部分，同时也是彰显中华民族特色的重要载体。

一般来讲，中国的民间舞蹈，主要流传于本民族所居住的区域，但也会由于语言和风俗习惯的相似，或者各民族在历史迁徙中的相互交流与融合，形成跨民族、跨地区的舞蹈形式。因此，各个民族自成系统、风格独具，同时相互影响交融，便是当下中国民族



纳西族“东巴”舞者



民间舞蹈的发展状况。

我国少数民族主要分布于东北、内蒙古、西北、西南、中南和东南等地区，居住在平原、草地、高原、山区等地域，自然环境相差甚远。这在各民族的民间舞蹈中都有鲜明的体现，也成为形成各种绚丽多彩舞蹈形式的重要根源。

北方辽阔草原的蒙古、哈萨克等民族，长期的游牧生活便成为其舞蹈的主要题材，姿态刚韧，节奏热烈。南方的壮、黎、哈尼等民族，历来主要从事农业，其舞蹈则多表现采茶、舀米等生产生活场景，动作柔和，节奏轻缓。同是从事稻田生产的傣、朝鲜各族的民间舞蹈，因居住地区、民族性格的不同，虽同以优美见长，但前者趋于活泼、秀丽，后者更显典雅、潇洒。居住在祖国边疆各民族的民间舞蹈，既有中国特色，又因与邻国同民族的舞蹈相互影响，而具有许多异域的元素。

另外，历史上所处地域较为

特殊的民族，其民间舞蹈中的古文化遗存会更加丰富。如古丝绸之路上的维吾尔等民族的民间舞蹈，善用头和腰部的技巧，流露出浓郁的古西域乐舞遗风。

民族杂居的地区，跨民族的舞蹈形式比较常见。比如“象脚鼓舞”原是傣族的民间舞蹈，但是邻近傣族居住的景颇、阿昌、德昂、布朗等族也都盛行“象脚鼓舞”；汉族代表性的“龙舞”、“狮子舞”，在侗、布依、苗、羌等民族中也流传甚广；东北地区的蒙古、满、达斡尔、鄂伦春、鄂温克等民族至今都有不少“萨满舞”的遗存；“芦笙舞”、“铜鼓舞”等也都是跨民族的民间舞蹈形式。

基于以上所述中国民间舞蹈的重要特征，本书以地域分布出发，选取人口较多的藏族、蒙古族、维吾尔族、朝鲜族四个少数民族为主要对象，兼收傣、苗、彝、佤等其他少数民族，通过对各民族历史概况、舞蹈特征及其文化根源、舞蹈分类、舞蹈的

中国民间舞蹈



主要表演形式以及作品赏析等方面的简明介绍，间以活泼的小百科，期待能够较为立体地为读者呈现我国丰富多彩的少数民族民

间舞蹈艺术。

本书行文以介绍为主，偶发个人陋见，多有不周之处，敬请方家批评指正。



朝鲜族的坛子舞

一、亲近土地——藏族舞蹈





1.【藏族舞蹈概述】

关于藏族来源的说法有很多：“猕猴变人”说、“羌即是藏”说、“南来”说等等。但无论哪种说法都说明了藏族具有悠久的历史，甚至可以追溯到遥远的新石器时期。而早在远古的原始社会，藏族先民就已经创造了最初的舞蹈。

秦汉以前，藏族先民就聚居在雅鲁藏布江中游两岸水草肥美的辽阔草原，以牧业为生。公元

7世纪初，松赞干布建立了强大的吐蕃王朝。他积极引入先进文化，不断加强与内地及邻国之间的联系，实行兼收并蓄的开放政策，这对于汉藏民族间、西藏与邻国间的社会文化交流产生了不可估量的巨大影响。公元9世纪中叶，吐蕃王朝崩溃，青藏高原地区出现分裂割据局面。公元13世纪中叶，元朝统一全中国，包括西藏在内的全部藏族地区，都纳入元



敬献“哈达”



朝中央政权的统辖之内。此时，严格意义上的藏族基本形成。

藏族居住范围广阔，西藏自治区以及青海、四川、甘肃和云南等省的部分地区都有他们的身影。藏族文化历史悠久，具有丰富的人文宝藏和历时千年的宗教文化。这一切加上勤劳、勇敢、善良、智慧的藏族人民的杰出创造性，成就了辉煌绚烂的藏族民间舞蹈。

藏族是一个能歌善舞的民族，歌舞几乎涵括了藏族人民生活的一切，劳动、爱情、理想、民间传说及宗教活动……人们在歌舞中祭祀，在歌舞中劳作，在歌舞中度过佳节，同时，也通过歌舞表达自己内心的喜怒哀乐。因此，藏族几乎人人都会跳舞唱歌。藏族的歌舞就像永不凋谢的美丽花朵，盛开在纯净的雪域高原。

小百科

怀揣青稞酒去求婚

藏族男士如果看中某位姑娘，并且他的父母也相当满意，便会请星相家按照他们的生辰日月，测算一下这桩婚姻是不是吉利、美满。如果吉利、美好，便委托一两位亲友，或者当地能说善道的人去说媒。媒人进女方家，先献上一条哈达，再送上一壶酒。这壶酒叫“朗强”，即求婚酒。如果女方不同意，哈达不收，酒也不喝；如果同意，哈达收下，酒喝一半，另一半带回男方家去报喜。男方得到喜讯，就会选择吉日，派代表到女方家办理订婚事宜。



着藏族服饰的少女



2.【藏族舞蹈的分类】

藏族民间舞蹈蕴藏丰富，可谓包罗万象，种类繁多。不同的形式和跳法能够产生各异的功能：有的宣扬教义，有的使人们在尽情歌舞中抒发情感，有的让人们精神得到满足与寄托。

首先，从地域分布来看，藏族生活的区域非常广泛。而各地因受自然环境、人文习俗等影响，其舞蹈在共同特点的基础上呈现丰富多彩的面貌。从这一层面，藏族舞蹈可以分为：

西藏藏族舞蹈

西藏自治区是藏族的主要居

住地。其舞蹈主要有藏族人民自娱的“谐”、“卓”、“果谐”，以及偏重于表演性质的“堆谐”、“热巴”、“囊玛”等。

青海藏族舞蹈

青海也是我国藏族主要聚居区之一，分布在玉树、果洛、海南、海北州和海西及海东八县。代表性的舞蹈有“卓”、“依”、“热巴”、“则柔”、“羌姆”等。

甘肃藏族舞蹈

甘肃藏族主要分布在甘南藏族自治州，以及武威地区天祝藏

族自治县和张掖地区肃南裕固族自治县，另外在陇南地区的武都、文县、宕县、岷县等地部分区乡也有分布。他们大都信仰藏传佛教。甘



藏族舞蹈



肃藏族舞蹈归纳起来有两大类：民间传统舞蹈和寺院舞蹈，主要有“卓”、“多地”、“则柔”、“羌姆”四种。除此之外，在甘肃部分藏族地区还流传有反映战斗生活的“摆阵”“玛谐舞”，以及带有原始祭祀风貌的“老黑黑”、“猴子舞”、“尕巴舞”等。

四川藏族舞蹈

四川藏族主要分布在甘孜自治州，阿坝藏族羌族自治州，凉山彝族自治州的木里藏族自治县和盐源、冕宁两县以及雅安地区的宝兴、石棉和绵阳市平武等县的部分区乡。四川藏族主要的舞蹈种类有“卓”、“谐”、“雅卓”、“热巴”和宗教舞蹈“羌姆”。除上述主要舞蹈形式外，在四川部分藏族地区还流传有反映狩猎的舞蹈，譬如黑水县的“沙尔普吉”是带原始祭祀风貌的舞蹈，石棉县的“跳狼”是祭祀性的面具舞，以及平武县白马藏族的“达纳斯界”，金山县的“十三战神”等等。

云南藏族舞蹈

云南藏族主要聚居在迪庆藏族自治州的中甸、德钦、维西等县，此外在丽江、洱源、贡山、

宁蒗、大理等市县也有分布。云南藏区的主要舞蹈种类有“卓”、“旋子”、“热巴”、“羌姆”等，其总体风格、动律、特征与甘肃、青海、四川、西藏同类舞蹈相似。



藏族舞蹈《酥油飘香》

其次，从舞蹈功能来看，藏族民间舞蹈大致可分为自娱性舞蹈和表演性舞蹈两大类。

自娱性舞蹈，顾名思义就是为了自我娱乐而跳的舞蹈。其具有以下特征：首先，这类舞蹈的目的不是为了表演，而是群众性的娱乐活动和相互交际的手段；其次，在舞蹈形式上有广泛的群众性，如场地不限，舞蹈简便易学等；再次，舞蹈者之间有密切的交流，如手拉手、面对面，在频频交换位置和往返循环等欢舞中，人们得以广泛接触，交流感情。

表演性舞蹈，是指专门为



观众欣赏而表演的节目。这种舞蹈除了在某种场合由舞蹈家即兴表演之外，一般都有主题思想、情节和人物（角色），通过扮演者的表演感染观众。它的主要特征：首先是通过角色表达创作者的意图；其次是舞蹈由编导编排而成，受音乐长度所限，舞者不能随意发挥；最后是它受舞台或表演场地空间的限制，但也可以充分利用舞台的各种条件，如灯光、舞美等，来帮助表达作品的内容。

藏族广场自娱性舞蹈主要包括“谐”、“卓”、“果谐”等，表演性舞蹈主要包括“堆谐”、“热巴”、“囊玛”等。从

流传的区域看，“果谐”、“堆谐”、“朗玛谐”等主要流传于雅鲁藏布江流域，分布在金沙江流域广大地区的歌舞形式主要有“谐”、“卓”等。随着时代的发展，目前各类舞蹈正逐渐流行扩大至西藏全区及外省藏族居住区。

另外，从舞蹈风格来看，藏族各地民间歌舞在漫长的历史文化中经过群众的创作和濡染，在总的整体风格之下又各具独特的风格和韵味，有的豪迈粗犷，有的柔美开朗，如“谐”的细腻精湛、“果谐”的洒脱奔放，“堆谐”的热情欢快、“热巴”的技巧劲道……真是各领风骚，自有独到之处。

小百科

藏族饮酒的习俗

藏族饮酒的礼仪和习俗极为丰富。每酿新酒，必先以“酒新”敬神，然后依循“长幼有序”的古训首先向家中的长者敬酒，其后家人才能畅饮。在节日婚庆或众人聚会场合，饮酒一般是先向德高望重的长者敬献，然后按顺时针方向依次敬酒。

敬酒者一般应用双手捧酒杯举过头顶，敬献给受酒者，特别对长者更是如此。而受酒者先双手接过酒杯，然后用左手托住，再用右手的无名指轻轻地蘸上杯中的酒，向空中弹一下，如此反复三次，以示对天、