

藏地锅庄的历史、社会、体育考察

寻找锅庄舞

本书作者历时八年，
足迹遍布高原三大藏区，
从阿里三围到安多拉卜楞，
采集藏族民间锅庄舞，
在田间和草原上分享藏族人的
祈愿、丰收、欢乐……

毕研洁 冯涛 / 著

GUOZHUANG DANCING

EXPLORATION OF GUOZHUANG DANCING'S HISTORICAL,
SOCIAL & PHYSICAL CULTURE

兰州大学985工程项目成果



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

寻找锅庄舞

藏地锅庄的历史、社会、体育考察

GUOZHUANG DANCING
EXPLORATION OF GUOZHUANG DANCING'S HISTORICAL,
SOCIAL & PHYSICAL CULTURE

毕研洁 冯涛 / 著



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目(CIP)数据

寻找锅庄舞：藏地锅庄的历史、社会、体育考察/毕研洁，冯涛著. —北京：社会科学文献出版社，2012.7

ISBN 978-7-5097-3432-2

I. ①寻… II. ①毕… ②冯… III. ①藏族-民族舞蹈-研究-中国 IV. ①J722.221.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 098848 号

寻找锅庄舞

——藏地锅庄的历史、社会、体育考察

著 者 / 毕研洁 冯 涛

出 版 人 / 谢寿光

出 版 者 / 社会科学文献出版社

地 址 / 北京市西城区北三环中路甲 29 号院 3 号楼华龙大厦

邮政编码 / 100029

责任部门 / 人文分社 (010) 59367215

责任编辑 / 王晓鹏 周志宽

电子信箱 / renwen@ssap.cn

责任校对 / 刘宏桥

项目统筹 / 宋月华

责任印制 / 岳 阳

总 经 销 / 社会科学文献出版社发行部 (010) 59367081 59367089

读者服务 / 读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京季峰印刷有限公司

开 本 / 787mm × 1092mm 1/16

印 张 / 22

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版

字 数 / 368 千字

印 次 / 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5097-3432-2

定 价 / 69.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

2010 年兰州大学中央高校基本科研业务费专项资金项目
兰州大学西北少数民族研究中心资助
兰州大学“985”工程资助



导 言	1
-----	---

上篇 散落在藏区锅庄舞的历史源流

一 西藏地区锅庄舞	7
(一) 拉萨果谐	9
(二) 那曲果谐	15
(三) 日喀则果谐	29
(四) 昌都果卓	35
(五) 林芝果谐	40
(六) 亚东果谐——“古日白朵”	51
(七) 门巴族民间舞蹈	54
(八) 珞巴族民间舞蹈	56
(九) 僜人民间舞蹈	61
(十) 卫藏堆谐	62
(十一) 勒谐(歌舞)	74
(十二) 芒康弦子(谐)	82
(十三) 阿里地区果谐	85



二	西藏锅庄舞的音乐元素	105
(一)	西藏果谐音乐曲调风格	105
(二)	西藏堆谐音乐曲调风格	114
三	四川藏区锅庄舞	126
(一)	早期四川藏区舞乐	127
(二)	安多藏区草地锅庄舞	129
(三)	古老的黑水祭祀舞	132
(四)	四川藏区的“卓”舞	133
(五)	康巴锅庄舞	147
(六)	巴塘弦子舞	159
(七)	甘孜其他地域锅庄舞	164
(八)	嘉绒锅庄舞与羌族锅庄舞	177
四	青海藏区锅庄舞	185
(一)	青海玉树(康巴)卓舞	186
(二)	青海藏区(安多)的民间舞蹈	194
五	云南藏区锅庄舞	199
(一)	云南藏区锅庄舞	200
(二)	德钦弦子舞(仪)	204
(三)	尼西情舞	209
(四)	摩梭锅庄舞	212
六	甘肃藏区锅庄舞	217
(一)	拉卜楞锅庄舞	217
(二)	甘南其他藏区锅庄舞	220



下篇 锅庄舞的文化空间

一 锅庄舞文化的历史成因	227
(一) 游牧文化的独特性与依赖性对锅庄舞的影响	227
(二) 三大藏区地理环境坐标与锅庄舞文化	233
(三) 藏传佛教与民间舞蹈	240
(四) 锅庄舞与藏人的生活方式	249
(五) 锅庄舞来自于“模拟舞”	255
二 锅庄舞与相邻民族舞蹈的历史记忆	266
(一) 羌族与其他少数民族	266
(二) 藏族与其他少数民族的宗教信仰	270
(三) 锅庄舞与氏羌系民族	273
(四) 汉民族文化对藏族歌舞的影响	275
(五) 不同地域锅庄舞的动作特点	278
三 锅庄舞的动律节奏	284
(一) 锅庄舞由直接到间接过程	284
(二) 锅庄舞动作的特质来自于动律节奏	286
(三) 锅庄舞的基本动作元素与空间协调律	291
四 锅庄舞形态层面的理论思考	303
(一) 理性地认知锅庄舞的文化结构	303
(二) 现代锅庄舞文化应是多元混合体	314
(三) 文化人类学与锅庄舞的社会生态	316



(四) 锅庄舞“社会舞蹈”语境下的全民健身	324
(五) 大学是“锅庄舞”教育的基地	330
(六) 锅庄舞潜在的艺术体育发展空间	337
参考文献	341
结束语	342

导 言

寻找锅庄舞这样一种传统藏民族文化样式在现代社会空间的着陆点，无疑需要研究者具备一种跨界的眼光和深情的执著，八年的时光，我在藏民族的文化沃土里找寻养料，希图使其浸润于更广阔的民族文化田野。而今，锅庄舞从西部出发，渐渐进入到中东部地区的广场文化中，其中有民间传播者的功劳。然而这一文化样式的原有味道是否可以得到传袭、长久留存和发扬，对其文化内涵和文化张力深层次的寻觅，成为研究者应有的担当。每个人都有自己对藏民族的解读，用心去体尝锅庄舞，站在藏族人的角度，去体念他们的思维，去解读他们虔诚的精神内核，去呼吸那里尘土和酥油的味道。多次考察过藏区，每次都有不同的收获。从藏人鲜活的生命个体中更能体现这个民族的历史、现实和生活，他们不同的人生状态，有着不同的人生价值判断和对生活理想的不同解读。从任何一个藏人身上似乎都能挖到令人回味的故事。我觉得感受一个民族的歌舞文化最有效最有说服力的就是和生活在那里的人们相处一段日子，按照他们的节奏来生活，深入到衣、食、住、行、休闲娱乐各个方面，感知和体察他们的生活方式。藏区居民休闲娱乐的主要方式之一便是变化无穷及多姿多彩的歌舞文化，这种变化如果在藏区的节日里，丰收的季节里，喜庆的日子里，你想感受不到都难。在过去，随时随地都能看到风格迥异的、传统的、古典的音乐和舞蹈表演，在高原艰苦的环境中生存的藏族民众就是这高原文化生态的缔造者和保护者。人们很想知道锅庄舞是如何形成、保持和延续的，或者更确切地说，锅庄舞的形成、保持和变迁是怎样的一个社会过程。要研究它的社会形成问题，必须考察得以形成锅庄舞的历史成因。本书是从体育文化研究者的愿心来考察发掘藏民族民间舞蹈锅庄舞流派和研究它的民间传承过程，试图使其在现代文化空间以文化体验和体育健身的形式存续。切望有更多的同行者，从他们的发掘和创作中展现锅庄舞这一文化样式的特质，推动更广大场域民众参与的愿



望和热情。

本书上篇较系统地从西藏后藏开始梳理，到前藏的工布、昌都，到康区的甘孜、阿坝、玉树、迪庆，再到安多的青海海南州、甘肃甘南州等，自上而下地贯通。考察中我们发现与锅庄舞相关的有果谐、堆谐、果卓、弦子、勒谐、热巴舞等十多种艺术形式，仅锅庄舞类就有五百多种舞段、歌曲。上篇对五省藏区（西藏、四川、青海、甘肃及云南）锅庄舞的基本内容（包括曲调）、基本动作特征，锅庄舞的分布区域、地理环境，锅庄舞的宗教色彩，锅庄舞的传承谱系及濒危状况等一一进行梳理及论述。

著名作家姚雪垠老先生曾经在谈舞蹈时说：“舞蹈是起源最古老一种艺术，大概比文学的起源还早。当口头诗歌出现以后，舞蹈就同诗歌、音乐结合，促进舞蹈艺术更能够反映人类的生活和感情。”任何民族舞蹈文化都来源于生活，起源于民间。祭祀舞也不例外，它随着藏族人民的历史发展而发展，千古相续，源远流长。今天，藏族锅庄作为“社会舞蹈”，课题组研究如何从体育的视角研究锅庄舞与社会群众体育相关的问题，如：它与大众健身有什么关联？它为何被大众（指汉族）自愿接受并参与其中？民族文化资源开发利用研究来源于社会化生产与社会生活方式的多元化，但近年来凸显的诸多社会大众健身问题均不能靠哪一门学科单独解决。如研究民族舞蹈体育化问题，应运用实地调查法、跨文化比较法，具体由人类学、社会学、民族学、体育学、舞蹈学、宗教学等学科共同研究解决。多元化、跨文化交流是未来民族体育发展的必然趋势。用质的方法对五省藏区原生态舞蹈挖掘整理，需要研究者作为他者身处主体的生存空间，系统深入的个案研究及规范的考察调研是本书研究的重点。在不同藏区，我们详细地记录了锅庄舞的音乐、舞蹈及歌词等资料，通过口述访谈的方式采访老艺人，与当地文化部门取得联系查找第一手资料，通过这些工作，我们较详细地掌握了大量的原始资料。在调研考察及资料收集的基础上，针对下篇“锅庄舞的文化空间”涉及的五个方面一一阐述：锅庄舞文化的历史成因；锅庄舞与相邻民族舞蹈的历史记忆；锅庄舞的音乐歌曲旋律；锅庄舞的动律节奏；锅庄舞形态层面的理论思考。这些问题已经走上以量化（五省藏区与锅庄舞相类似的歌舞）方法采集第一手资料、以质化方法分析和归纳问题，以达到传承和创新的目的。从锅庄舞的历史成因、地理环境、宗教信仰、生活方式、动作特质、动率节奏、文化形态、文化内涵及艺术体育等来看，本书突破长期以来对藏族民间歌舞的一般性描述及纯艺术化的审美研究，试图开拓一种全面、广泛、



完整、深入的理论与实证研究，从而使研究结论更具有客观性。如在我国西南地区从川西、滇西北的岷江流域起，沿横断山脉历史上藏族锅庄舞与16个民族有着千丝万缕的联系。没有一个少数民族的文化资源像“锅庄舞”那样与16个少数民族传统文化有内在的关联。这个体系迫使我们厘清研究的目的，准确记录用来揭示主题的方法。

通过对锅庄舞的历史成因与藏民族的文化性格、审美价值追求、观念及锅庄舞与相邻民族舞蹈间的关系研究，是为了使读者有传统原生态锅庄舞和现代锅庄舞的不同概念，让读者更多了解锅庄舞的原生场域和千古流脉。全面考证研究锅庄舞的基本舞步、姿态、躯干动作、音乐的风格、动律节奏的共同规律以及体育特质，使当代西部大众对锅庄舞的健身健心价值有一个理性认知和新的精神需求，这是本书的主要目的。如果再具体，就是年轻人要了解自己民族历史文化，促使他们看到民族传统文化资源形式背后的东西。而这个场所就是学校。

本书下篇“锅庄舞的文化空间”展开多学科解读，可佐证以下主要观点。

(1) 锅庄舞作为“社会舞蹈”正逐渐渗透到西部各城市中心，使不同民族大众为了一个目的：健身、自我表现、陶冶情操，这是社会发展的必然规律。利用民族资源构建以身体、心理、社会三维立体健身的现代理念，追求人类精神、情感、艺术、健康方面的终极目标。

(2) 汉民族对“锅庄舞”文化的认可至关重要，本身可以通过修正来应对外在的文化挑战。西部高校应继承少数民族文化的合理成分，传承和发展西部少数民族非物质文化遗产，体育教育以民族传统体育的文化价值观为内核，吸收西方体育的合理成分，以未来的艺术体育为目标，在中西体育融合中走向完善。

(3) 以大体育发展观为前提去理解大众体育文化社群，而不是只将其视为民族体育资源的接受者。通过对锅庄舞形态深层面的理论认识与实证研究得出发展路径。

21世纪以来，我国全民健身服务体系的基本理念已经发生了巨大的变化。一个健康的人应该是身体、心理、社会三维立体发展的具有个性和创造性的人。利用少数民族体育资源，构建现代健身理念有着广泛的应用前景。锅庄舞是一种自娱性极强的集体舞蹈，其特质表现在：超越民族的普适性，被其他民族大众自愿接受；有强烈的节奏感、协调性和表现力；保持有氧代



谢过程和健身的安全性；其“舞乐”能净化人的心灵，忘掉烦恼，宣泄郁闷的情绪，有助于心理调适和培养人际交往能力，起到促进社会和谐发展的作用，并能促进民族文化的发展以及推动国际体育和文化的交流与合作。

从历史、文化、社会的视角探析锅庄舞的文化价值，它展现了这一民族民间文化样式的本真性和普适性。锅庄舞，是藏人的一种人生态度，它直指人心，令高原上的人们无比愉悦。在这片广袤的高原上，它时刻流露着本民族纯真善良的价值取向。

这一承载着深厚文化底蕴令千百年来高原民族身心愉悦的民间舞蹈作为社会体育资源，具有可持续的推广前景。体育的目的是增强体质，促进身心健康。中华民族传统体育既是文化现象，又是社会活动，它的产生、发展与社会活动息息相关。而锅庄舞这种文化现象，它既产生于劳动，又产生于娱乐，它既是中华民族的物质财富，又是中华民族的精神财富。它能帮助一代代人，认识那些民族文化，并且无意地传承着过去的实践和义务。藏族锅庄舞深深地影响着藏族文化，在藏区随处可见这种文化的影子，其旺盛的生命力、激情洋溢的歌舞以其影响的广泛性、抑制不住的活力和创造力给人们带来了无比的快乐。

上 篇

散落在藏区锅庄舞的历史源流



一 西藏地区锅庄舞

古时西藏分为三区，卫藏地区为其中之一。卫藏地区在元、明时称作乌斯藏，前藏地区称卫，后藏地区称藏，卫藏地区历史上曾北起那曲地区的当雄县，南至山南地区的络扎县，东达山南的加查县，西到日喀则地区的昂仁县，其区域涵括了现在的拉萨市、日喀则大部分地区及山南大部分地区。虽从地形上看，卫藏地区被喜马拉雅山脉、念青唐古拉山脉、冈底斯山系所重重包围，为雪山环绕之地，但西藏三大粮仓拉萨河流域、年楚河流域、雅鲁藏布江河域全分布其中，经济十分发达。那奔腾的雅鲁藏布江从高原西部岗仁波齐峰东麓流向藏南谷地，这里是藏族古老文化的摇篮，历史名城拉萨就坐落在江北支流吉曲河畔。世人习惯以此为藏族地区的中心，称为“卫”（中心之意），这里是藏族文化发祥地和人口集中的地区。东部横断山脉中的金沙江、澜沧江、怒江流域的“三江地区”称为康区（“康木”包括玉树、昌都、甘孜、迪庆等地州），东北部黄河上游和青海湖周围称为“安多”（含甘、青两省所属藏族自治州及四川的阿坝等地），西藏雅鲁藏布江上游广大地区称为“藏”（今日喀则地区），西部称为“阿里”（领地之意）。^① 这样五个自然地区分布着巍峨的雪山、葱郁的森林、奔腾的江河、肥沃的谷地和坦荡的草原。由于交通阻隔，经济落后，人民使用着卫藏、康木、安多三种方言，唱着各种不同风格的歌曲，跳着不同姿态的舞蹈。

由于西藏地域辽阔，各个地区的地理条件、生产方式、劳动对象不同，特别是地理条件的差异和宗教文化的影响，因而产生了城市和农村、农村和牧区、牧区和森林地带各自不同的舞蹈形态和形体动作。就当今前藏、后

^① 罗念一：《论果谐及藏族三大乐舞的形成》，《西藏艺术研究》1989年第1期。



藏、昌都、阿里四部地区藏族民间舞和古典舞分布的现状来看：有顿足为节，连臂踏歌，热烈欢腾的“果谐”；有踏步为节，重脚下节奏点子步，热情欢快的“堆谐”；有以歌为主，歌舞结合、雍容典雅的“朗玛”；有踏地为节，踏、顿、踏步相结合的工布“博”。有既展舞姿又重情绪表现，豪迈奔放的农、牧区“果卓”；有圆润舒展，长袖翩翩，秀丽抒情的“谐”（弦子舞）；有击鼓飞旋，粗犷激扬的金铃银鼓舞“热巴”；有羽锤翻飞，鼓声轰鸣，气势磅礴的“卓”和“卓谐”；有配合戏曲内容表演，自成一体的藏戏舞蹈；有驱鬼迎祥，庄严肃穆的宗教系列舞蹈“羌姆”；以及稀世罕见，茶色古香，具有西域遗风的宫廷乐舞“噶尔”等。真是绚丽多彩，五光十色。从动律上看既有“舞靴”又有犷“舞袖”；从韵律上讲既有“圆滑风”又有“顿挫风”。呈现出同一个民族不同的舞蹈形态和多风格特征。

由于民间歌舞主要是群众自娱性的活动，就不能不反映人民的生活意志和审美情趣，映现出人们的劳动、爱情、信仰等多方面的生活内容，它是人类的精神创造，其中又蕴涵着人们的思想、感情、意志和审美理想，记下了一个民族生活的历程，也记下了人们对自由、幸福、美好的向往和追求。人总是按照美的规律来创造世界和改造世界，在民间舞的活动中人们也是按照他们所把握的美的规律来塑造自己的形象，所以，它们是千百年来民族文化、心理、性格、美的理想积累和体现，正是由于它们的价值和意义在历史的年代里受到人们的喜爱，才得以流传至今。

在当前西藏的民间舞蹈中，果谐歌舞是藏族古老歌舞艺术的最基本的形式之一，在西藏地区的东南西北中到处都有数不清的民间果谐歌舞。由于各地的方言不同，称谓也有所不同，但它们的基本含义都是相同的。同样，各地果谐曲舞的风格特色都不同，但它们的艺术形式都是相同的。汉人所说的“锅庄舞”，在卫藏方言区统称为“果谐”，林芝地区称它为“博”，康区（康木）方言称为“果卓”（意为圆圈舞）。这些叫做绕圈的歌舞，不过是称呼上的不同，它们都是有歌有舞，歌舞结合，有些地区还加上有节奏的口白或呐喊。它的实际概念为“圆圈的集体歌舞”。正如边多先生认为，“‘锅庄舞’这显然是一种不太准确的称谓。但是，对这种艺术形式，藏语的含义都是一样的。虽然西藏各地‘果谐’音乐的风格特色、舞蹈的步伐都不一样，都有自己的特点，但是，圆圈歌舞这种基本的艺术



形式，却是一样的”。^① 在表演时基本都是一首果谐歌曲的旋律，用两种不同的速度来演唱、舞蹈的。即开始时用慢板速度，然后接着就转快板进行演唱。速度的变化对音乐旋律基本没有什么影响。也就是说，藏区的其他舞种，如热巴舞、弦子舞、“堆谐”等都可以借鉴、丰富锅庄舞内容。下面我将就西藏各地区的锅庄舞从民俗的视角作一概略的追忆，然后并就其形式、特点和传承谱系作一概述。

（一）拉萨果谐

“拉萨”在藏语中为“圣地”或“佛地”之意，是西藏政治、经济、文化、宗教的中心。“果谐”是流行在卫藏四如地区的一种圆圈舞。一般来说，农区的拉萨、山南、日喀则、阿里等雅鲁藏布江流域的地方，把这种圆圈舞叫“果谐”。果谐，是一种集体舞，跳时，大家手拉着手，臂连着臂，载歌载舞，顿地为节，分班唱和。当人们劳动之后，在坪坝上或在草坪上、在“林卡”里或打麦场上随处可见舞动的果谐；在过年过节时，人们往往从日落跳到夜晚，从午夜跳到天明。人们利用歌舞来消除劳动的疲累，抒发自己热爱家乡、酷爱大自然的情感。在漫长的农奴社会年代，被迫为领主劳累一天的农牧民，需要一种形式来抒发和表达自己对美好生活的向往和对爱情的追求；或借以解除体肤的疲乏，求得心灵的安慰；或以诙谐的词句来发泄对压迫者的不满和反抗。他们按照祖先游牧民族的习俗，在院坝或草场燃起一堆篝火，妇女们送上香喷喷的青稞酒，酒助舞兴，边舞边歌，男一排女一排，围着篝火旋转，尽兴方休。在果谐散场时，耳际还萦绕着那富有泥土芳香的歌调，夜风中还散发着青稞酒的余香，然而双双对对的有情人却早已消失在夜幕之中。

1. 果谐

“果谐”是盛行在农区的预祝丰收和欢庆丰收的一种歌舞。据当地艺人介绍，“果谐”起源于山南地区，最为有名的是山南地区扎囊县的“果谐”。流传在山南、日喀则、拉萨郊区等广阔的农村，是一种包括念、唱、跳多种手段，自娱和娱人相结合的艺术形式。每逢过年过节特别是

^① 边多：《西藏艺术研究丛书》，西藏人民出版社，1989，第1版，第91页。