

民族文字出版专项资金资助项目

YUNNAN MINORITY NATIONAL DANCE

云南少数民族

传统舞蹈

云南少数民族传统舞蹈

云南少数民族传统舞蹈



葛树蓉 吴世平 编著

云南出版集团
云南美术出版社

民族文字出版专项资金资助项目

云南少数民族传统舞蹈

[illegible]

ကောသလ ငါးနှစ်က ကပ္ပလင်္ဂပျံ့သင်္ဃန်း မှာ ဘာသာ ငွှေ ငယ်ကလေး ငါးနှစ်က

葛树蓉 吴世平 编著

贵州师范学院内部使用

云南出版集团
云南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

云南少数民族传统舞蹈 / 葛树蓉, 吴世平编著. -- 昆明: 云南美术出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5489-3508-7

I. ①云… II. ①葛… ②吴… III. ①少数民族—民族舞蹈—介绍—云南 IV. ①J722.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第288986号

摄影作者:

吴世平	刘建华	陆江涛	葛树蓉	徐晋燕	王 昆	张建良	应 曼	吴 寅
刘建明	李永革	高 宏	谢宜平	欧燕生	杨继培	陈安定	王 英	马克斌
赵 汀	赵 峰	邓 洪	张晓明	穆万成	谭 春	尤明忠	张 斌	申云山
张晓源	田昌维	蔡武森	孙继学	陈金石				

参考书目:

1. 中国民族民间舞蹈集成编辑部.《中国民族民间舞蹈集成·云南卷》[M].北京: 中国ISBN中心, 1999.
2. 《中华舞蹈志》编辑委员会.《中华舞蹈志·云南卷》[M].上海: 学林出版社, 2007.
3. 云南省民族事务委员会.《云南民族文化大观丛书》[M].昆明: 云南民族出版社, 2013.
4. 郭净、段玉明、杨福泉.《云南少数民族概览》[M].昆明: 云南人民出版社, 1999.

出 版 人: 李 维 刘大伟

统 筹: 杨朝晖

责任编辑: 张湘柱 庞 宇 赵 婧 台 文

责任校对: 吕 媛 李江文 洪 娜

整体设计: 庞 宇

民文翻译: 刘剑文 岩温罕 刀金平

云南少数民族传统舞蹈

葛树蓉 吴世平 编著

出版发行: 云南出版集团 云南美术出版社
(昆明市环城西路609号) 0871-64193099 0871-64107562
制版印刷: 昆明德光印务有限公司
开本: 850mm×1168mm 1/16
印张: 26.5
印数: 1-1500
版次: 2018年12月第1版
印次: 2019年6月第1次印刷
ISBN 978-7-5489-3508-7
定价: 198.00元

前言

云南，一个被誉为“彩云之南”的充满诗意的地方。

云南，一块美丽、丰饶、神奇的祖国西南边疆的宝地。

这里，世代繁衍生息着 25 个少数民族，是中国世居少数民族最多的省份。

这里，丰富多彩、绚丽多姿、异彩纷呈的少数民族舞蹈如同烂漫的山花遍布于红土高原，又如同多彩的浪花，汇聚成享誉世界的“民族舞蹈的海洋”。

云南少数民族传统舞蹈，是由世居于云南的除汉族以外的彝族、白族、哈尼族、壮族、傣族、苗族、傈僳族、回族、拉祜族、佤族、纳西族、瑶族、藏族、景颇族、布依族、普米族、怒族、阿昌族、德昂族、基诺族、水族、蒙古族、布朗族、独龙族、满族 25 个少数民族世代相传的民间舞蹈组成；这些舞蹈伴随着各个民族的历史足迹一路走来，经历了岁月的洗礼，世纪的沉淀，是各民族舞蹈文化的根与源，也是各个民族舞蹈传承性、创新性、延续性的生动体现。

云南少数民族传统舞蹈，是中华舞蹈宝库中

重要的组成部分。其重要之处，就在于它们的集中、典型、多元和独具特色，无论是历史的积淀、独特的文化、广泛的题材、丰富的内容，还是多样的形式、迥异的风格以及审美的价值都是不可比拟，更不可替代的。

云南少数民族传统舞蹈，在今天，犹如一个个民族的“跃动的族徽”，成为各民族特有的标志，同时也是各民族历史、宗教、习俗、生产、生活、精神风貌的一部百科全书。

本书以民族进行分类，将云南各少数民族传统舞蹈当中最具代表性的部分通过挖掘、整理，以图文并茂的形式，荟萃成册，对舞蹈的内容、表现形式、伴奏的乐器与道具、特定的舞蹈环境等均做了综合性描述和视觉呈现，是对云南少数民族传统舞蹈精华的一次形象、直观且相对全面的记录。在为读者展开一幅云南少数民族舞蹈多彩画卷的同时，亦为云南民族舞蹈留存下一份别样的审美记忆。

葛树蓉 2018 年 10 月 10 日

$\mathbb{Z}$ $\mathbb{H}$ $\mathfrak{S}$ $\mathbb{X}$ $\mathbb{Z}$

ಆದ್ದರಿಂದ, ಈಗ “ನೀತಿ ವಿಕಾಸ” ಮುಂದುವರಿಸುವುದು ಬೇಕು.

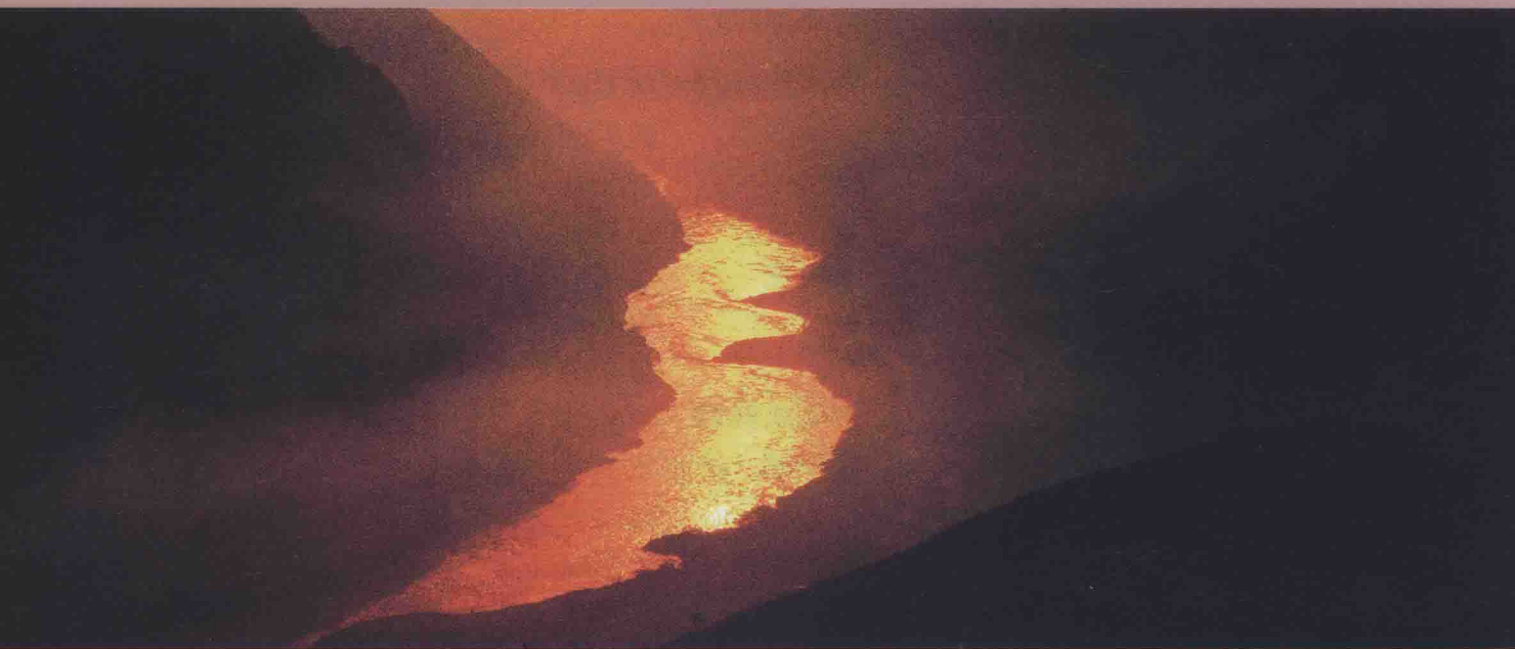
[illegible]

手付，由付印至印後25日付7日付手付送外圖書，印
由付印至印後25日付7日付手付送外圖書。

[illegible][illegible][illegible]

1. 本報因故停刊，除由本報向各戶收回外，並由本報向各戶收回，此致各戶。

[illegible][illegible]



云南

一个被誉为『彩云之南』的地方

这里

世代繁衍生息着16个少数民族

少数民族舞蹈

如同烂漫的山花遍布于红土高原

汇聚成

多彩的浪花、民族舞蹈的海洋

目录

彝族舞蹈	1
打歌	2
乐作舞	12
烟盒舞	15
三弦舞	20
四弦舞	24
葫芦笙舞	25
皮鼓舞	26
铜鼓舞	30
跳菜	32
跳哑巴	34
跳老虎	37
小豹子舞	40

白族舞蹈	43
绕三灵组舞	44
霸王鞭舞	46
田家乐	50
龙舞	51
狮舞	53
鹿鹤同春	54
耍白鹤	55
打呀撒塞	56
哩格高	57
猴子捞月亮	58
噢意	59
尚望搭高	60
勒墨生产舞	61

哈尼族舞蹈	63
棕扇舞	64
乐作舞	66
奕车鼓舞	68
钹鼓舞	71
嘎尼尼	74
同尼尼	76
独查磋	77
牛皮大鼓舞	78
竹筒舞	80
帽子舞	82
莫磋磋	83
得拨磋	84
阿卡磋	85

壮族舞蹈	87
铜鼓舞	88
纸马舞	89
手巾舞	90
壮戏舞蹈	91

傣族舞蹈	93
嘎光	94
象脚鼓舞	96
耶拉晖	98
孔雀舞	99
鹭鸶舞	103
大鹏鸟舞	104
鱼舞	105
马鹿舞	106
蜡条舞	107
大鼓舞	108
狮子舞	109
武术舞	110

苗族舞蹈	111
芦笙舞	112

傈僳族舞蹈	117
哇其	118
迁哦	120
哇其其	121
阿尺木刮哇其	124
三弦舞	128
跳歌	129
跳嘎	130
花傈傈葫芦笙舞	131
刀杆节歌舞	132

拉祜族舞蹈	133
芦笙舞	134
摆舞	136
跳歌	138

佤族舞蹈	139	景颇族舞蹈	183	基诺族舞蹈	223
木鼓舞	140	目瑙纵歌	184	厄扯国	224
甩发舞	144	整戈	188	竹竿舞	226
打歌	146	格本戈	190	水族舞蹈	227
舂碓舞	147	龙咚戈	191	吞口舞	228
竹竿舞	149	串戈	192	金钱棒舞	230
纳西族舞蹈	151	布依族舞蹈	193	蒙古族舞蹈	231
东巴舞	152	马郎舞	194	跳乐	232
热美磋	154	普米族舞蹈	195	蒙古地会	234
勒巴磋	155	搓磋	196	布朗族舞蹈	235
打跳	156	希搓磋	198	蜂桶鼓舞	236
阿卡巴拉	158	查磋	199	象脚鼓舞	237
阿勒冲	160	比朴磋	200	大鼓舞	238
瑶族舞蹈	161	怒族舞蹈	201	独龙族舞蹈	239
度戒舞	162	窝得得	202	剽牛舞	240
跳盘王	165	双人达比亚舞	205	普鲁舞	244
神刀舞	166	反弹达比亚舞	206	后记	245
藏族舞蹈	167	阿楼西杯	208		
香格里拉锅庄	168	阿昌族舞蹈	209		
奔子栏锅庄	170	蹬窝罗	210		
德钦弦子	171	春秋大刀舞	212		
塔城热巴	173	象脚鼓舞	213		
五境热巴	176	德昂族舞蹈	215		
尼西情舞	178	佛鼓舞	216		
巴羌	180	水鼓舞	220		

A photograph of a grassy field with a wooden fence and a person on a horse. The field is green with scattered rocks. A wooden fence runs along the left side of the field. A person on a horse is walking along a dirt path in the center of the field. The person is wearing a colorful outfit and a hat. The horse is brown and has a saddle. The background shows more of the field and some trees in the distance.

彝族舞蹈

云南是全国彝族人口最多、分布最广泛的地区，云南彝族人口约占全国彝族人口总数的三分之二，分布于全省85%的州、市、县。楚雄彝族自治州和红河哈尼族彝族自治州是云南的两大彝族聚居区；此外，昆明、玉溪、大理、普洱、文山、曲靖、昭通、保山、丽江等州市，也分布有相当数量的彝族人口和聚居区。

彝族，是自称和他称最为复杂的民族之一，有尼波、尼苏、聂苏、纳苏、诺苏、罗武、腊保颇、保保波、俐保、撒尼、阿细、阿哲等几十种自称；有黑彝、白彝、红彝、甘彝、黄彝、彝家、罗武、土里、花腰、三道红、仆拉、香堂等几十种他称。

彝族的宗教信仰基本上还处于原始宗教阶段，自然崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜和万物有灵的观念普遍存在于彝族社会中。

彝族舞蹈，不仅历史悠久，且异常丰富。每个支系都有不同的舞蹈，甚至同一支系中因居住地的不同，舞蹈也不一样，形成了种类繁多的舞蹈形态。按照不同的舞蹈风格、体态特征、韵律特征、节奏特征、伴奏形式，可以将云南彝族传统舞蹈大致归纳为打歌、乐作舞、烟盒舞、三弦舞、四弦舞、葫芦笙舞、皮鼓舞、铜鼓舞八个大类，另外还有跳菜、跳哑巴、跳老虎、小豹子舞等具有一定影响力的舞蹈种类。

打歌

打歌，也称“跳歌”“踏歌”“跳笙”“跳脚”“叠脚”“跺脚”等，名称有的侧重于对打歌动作的描述，有的则以乐器命名。

打歌是彝族最古老、流传最广泛的自娱性舞蹈。历史文献记载表明，汉唐之际打歌已在云南彝族先民中盛行。唐代樊绰在《蛮书》中记载：“少年子弟暮夜游行间巷，吹壶芦笙，或吹树叶……用相呼召。”清代康熙《蒙化府志》载：“宴会则踏歌跳舞。”《弥渡县志》云：“境内有彝族二十余村，至迎神赛会……夜间男女杂沓，聚众打歌。……当正月十四日，至铁柱庙领歌，杀羊为牲，焚化香火，次日又复来打歌。”《定边县志》载：“婚丧，男女拍掌顿足，吹笙踏歌为戏。”在巍山县巍宝山文昌宫内的文龙亭桥墩上有一幅绘于清乾隆年间的《松下踏歌图》，绘记了南诏蒙氏后裔打歌祭祖的场面。“踏歌图”中的后山，至今仍然为打歌场。

打歌，最鲜明的特点就是在音乐的伴奏下边歌边舞。

打歌的流布地域涉及从滇中到滇西的六七个州、市。主要范围是在哀牢山脉上段及其附近地区，包括红河流域上段，洱海地区，怒江、澜沧江及金沙江流域一部分地区。从规模来看，主要有两大中心区，一个是以大理州巍山及其周围各县为中心的打歌流布区，另一个是以楚雄州牟定及其周围各县为中心的打歌流布区。其他还有许多稍次一级的中心。

以巍山及其周围各县为中心的打歌，在每年



巍山县巍宝山文昌宫内的《松下踏歌图》

的“二月八”^①“火把节”时场面最为盛大。平日里，逢婚嫁、丧事也要打歌，山会、^②庙会要打歌，茶余饭后、亲朋相聚也要打歌。因此，民间有“一天不唱不好在，一日不跳睡不着”的口头禅。

打歌，因场合的不同，又分“喜事打歌”“忧事打歌”和“山会、庙会打歌”。

喜事打歌，是在节日、婚嫁、添子添孙、老人祝寿、盖房竖柱、丰收吉日里的打歌。唱词多为吉利话、祝福语，气氛欢快、喜悦。

忧事打歌，是在丧葬场合的打歌。但仅限于年过花甲的老人，且亡者的年寿越高，打歌越热闹。

山会、庙会打歌，有固定的时间、地点。赴会者们从四面八方云集于一山或一庙宇，除了烧

① 彝族最隆重的节日是“二月八”，称之为过小年。

② “山会”，也称“朝山”。山会一般在春天举行，以朝贺为主。会期因山而异，长短不一。



巍山县马鞍山乡彝族打歌 / 2006 年



巍山县大仓镇琢木郎村彝族打歌 / 2012 年

香拜佛和买卖商品之外，打歌是必不可少的。会期的时间与长短，因山而异。巍山县的“巍宝山打歌会”在每年的农历正月十四至十七日举行，“紫金山会”在正月初九举行，弥渡县的“铁柱庙踏歌会”在正月十五举行，巍山县的“垆圩土主庙会”在农历九月十四举行。一般越是有名的大山，朝山人数越多。在一座山上往往有多个打歌场。舞步声、音乐声、歌唱声、吼叫声响彻山巅。庙会打歌，与山会不同的是须到特定的庙宇先烧香拜佛，而后才在庙前打歌。

打歌，由“歌头”或“歌郎头”带领，他们多为男性，手持葫芦笙、笛子等乐器，一边伴奏，一边领舞。葫芦笙的旋律舞蹈感很强，笛子的声音清澈响亮，具有很强的感召力。正所谓是“芦笙一响，脚杆就痒；笛子一吹，调子就飞”。在有的地方，也有用小三弦或大三弦伴奏的。打歌



永德县乌木龙乡芦稿林村彝族俐侎人打跳 / 2014 年

的歌调，以领唱与合唱的对歌形式进行，分“彝调”和“汉调”。以打歌曲调填入彝语唱词的谓之彝调，填入汉语唱词的谓之汉调。唱词有套式对答，^①也有非套式对答，以见景生情、即兴创作为常见。音乐旋律一般不做过多的修饰，经常是一字对一音，如同情绪激动时的语言和呼喊，是一种从心底里自然流露的真情实意。

打歌的队形多为圆圈，舞者人数少时有几十人，多则数百上千。可以围绕一张供桌跳，围着一堆篝火跳，围着一棵大树或一丛灌木跳，更多的则是领舞者站在圆圈的中心，其他舞者男女相杂，和着领舞者的歌调节奏，且歌且舞。

打歌的基本舞步有走、跳、踢、扫、跺、抬、甩、收等，双膝关节自然屈伸，富有弹性；上身配合前俯、后仰、收腹、挺腰和翻身；手部多为联臂踏歌的搭肩、扣手，或是拍手和自然甩动。有些地区的男性舞者也有手持关刀跳的。

打歌的典型动律有两种，一种是“下踏上耸”，踏跳、跺踢、翻转的特点突出。当舞蹈动律向下时，

伴随着脚掌的踏地，身体下沉，重力下压，有踏足入地之感；当动律向上时，借下踏的反冲力引体上耸。具有质朴刚健、敏捷粗犷、整齐有力的特征。像巍山打歌、南涧无量山系打歌、弥渡打歌、永德打歌等，都属于此类。代表性舞蹈套路有“十二步”“十六步”“三步一跺脚”“三步一抬腿”“一步转通”“踏步半翻半转”“跳步两翻两转”“三翻三转”“喜鹊蹲窝”“苍蝇搓脚”“老母猪吃食”“斑鸠吃水”“靠篱笆”“起头歌”“接歌”“小直歌”“跼脚歌”“蹙脚歌”“大直歌”“三跺脚”“对脚歌”“退歌”等。另一种是以身体“左



永德县乌木龙乡彝族俐侎人打歌 / 2008 年

^① 套式唱词，就是在很多歌调中都常常套用的相对固定的唱词。有时只是变动几个字或者变动称谓就可以套用。



景东县安定乡彝族打歌（羊皮舞）/ 2011 年

倾右摆、扭腰转肩”的横向动律为主，配合走步、颤步，具有平和稳健、飘逸洒脱、似流水一般的特点。跳时，舞者不分男女，相互挽臂，除转身外，无论舞蹈的速度快或慢，挽臂的姿势不变。队形始终连成一体，呈紧密团结态势。这种打歌形式，尤其强调起脚、踏步的整齐一致，如同打歌调中所唱：“打歌啊要脚步合，脚步不合脚别脚。”南涧县哀牢山系的彝族打歌即为此类打歌的典型。代表性套路有“攒歌”“四步行走”“六步行走”“六步颤动”“板桥翻”“半翻”“三翻”“全翻”“正喜歌”“三跺脚”等。跳时，须从“攒歌”开始，在此基础上变化和发展其他套路。

打歌的领舞者，在吹奏乐器和领唱时，也有一些特殊的动作，来引领打歌的队伍，如“回身敬酒”“公羊打架”“鹤立松尖”“矮子探水”“斑鸠找伴”“喜鹊蹲窝”“苍蝇搓脚”等。

打歌，既有抒情轻快、飘逸洒脱、活泼风趣的，也有庄重肃穆的，而更多时间里则是热烈欢快、奔放豪迈的。每当打歌进入高潮时，舞者常常群情激昂地齐声发出长短不一的吼叫声，与音乐旋律、舞蹈动作浑然一体。

牟定县彝族打歌（左脚舞）/ 2008 年



以牟定及其周边各县为中心的打歌，主要流传于楚雄州的牟定、南华、姚安、大姚、永仁、元谋、禄丰等县，又以牟定的“左脚舞”为典型。

左脚舞的伴奏乐器是月琴、京胡，当地人称“八角龙头琴”和“胡琴”。

左脚舞称谓的来源，有的认为是跳舞时一般先出左脚，故名；^①也有的认为是因彝族崇虎尚黑“以左为大”而得名。其起源相传与牟定的“三月会”有关。三月会是彝族传统的节日和大型物资交流集会，在每年的农历三月二十七至二十九日举行。会期，既是左脚舞的海洋，又掀起商贸热浪。常常呈现出千人唱、万人舞的“群起踏踩夯土”场面。

左脚舞，不论人多人少，总是舞步一动，音乐就响，歌声就起，男唱女和，女唱男和，一问一答或男女齐唱。调子的种类很多，分为“好客调”“好耍调”“丰收调”“情歌调”等。歌词忽实忽虚。凡遇虚词，演唱者都把音调翻高八度，用小嗓演唱，尖声唱出“啦哩啦、啦哩啦”的高亢歌声，形成一种飘浮于歌舞之上的动人旋律，与舞步紧密结合，共同抒发舞者内心的欢乐。

^① 《康熙定远县志》记载：“……谓踩左脚，盖以左脚先起故也。”

楚雄市紫溪镇彝族打歌（左脚舞）/2008年





永仁县彝族打歌（左脚舞）/ 2018 年



兰坪县河西乡彝族打歌（打替）
/ 2012 年

在左脚舞场上，人们手牵手、肩并肩，伴着铮铮作响的琴音，和着高亢清脆的歌调，围成一圈又一圈，以踏步、闪步、踏崴步、踏转步为基本舞步，放松颈部，全身随舞步的节奏不断上下起伏颤动，富有弹性。“直脚”“甩脚”“串花”“翻身”“合脚”“赶脚”等都是常跳的套路。

在兰坪县金顶镇以及宁蒗县彝族中流传的“打歌”，当地彝族叫“打替”。风格特点近似四川凉山彝族的“打体”。跳时，由一人吹笛子或葫芦笙领舞。音乐旋律悠扬流畅，悦耳动听。

众舞者，大多一手搭于前一舞者的肩膀，另一手叉腰或在身旁悠摆；也有一起手拉手跳的。脚下动作以走步、跺步、踏步为主。动作简单易学，具有参与性、自娱性、互动性强的特点。

打歌表达了彝族乐观豁达的精神风貌和经久不衰的民族凝聚力，是彝族独特的一种生活习俗，“月亮出，大火着，围着火，来打歌。黄灰冒，鞋子脱，大家唱，多快活。手拉手，使劲跺，月亮出，管不着……”是其真实写照。



漾濞县富恒乡阿里郎村彝族打歌 / 2012 年