

# 休闲运动与健康

Leisure Sports and Health

2021 年 3 月第 1 卷第 1 期

## 民族排舞中休闲文化的“谐世”境界

李奕霖

怀化学院体育与健康学院, 湖南怀化 418000

**摘要** | 通过分析丰富多彩的侗族、苗族、傣族、藏族、佤族诸多不同民族元素排舞, 通过舞蹈中的“舞”与“习俗”阐述中国哲学——儒家哲学基本之一的“中和”精神, 它从古至今传递一种“身之谐”意“物之谐”“谐”的休闲文化“谐世”境界; 而之, 休闲文化“谐世”境界中的“心闲体静”“心宽体健”“闲能生慧”是当代民族排舞休闲文化的最高境界。

**关键词** | 谐和境界; 民族排舞; 休闲文化

## “Harmonious World” Realm of Leisure Culture in National Line Dance

LI Yi-lin

Huaihua University, Huaihua 418000, China

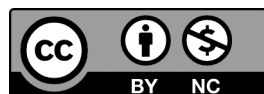
**Abstract:** Through the analysis of the colorful Dong, Miao, Dai, Tibetan, Wa and many different ethnic line dances, based on the Chinese philosophy embodied in “dance” and “custom”, the spirit of “Neutralization”, one of the basic elements of Confucian philosophy, from ancient times to the present, it conveys a state of leisure culture “harmonious world” of “harmony of body”, “harmony of things” and “harmony of mind”; However, in the realm of “harmonious world”, the highest realm of contemporary national line dance leisure culture is “leisure in mind and quiet in body”, “broad in mind and healthy in body” and “leisure can generate wisdom”.

**Key words:** Harmonious realm; National line dance; Leisure culture

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



中国经济的飞速发展使得人民的物质生活水平不断提高, 而人民不断增长的精神、文化需求的之间矛

盾日益显著, 出现诸多社会不和谐因素, 制约了社会的发展。在第十七届中央委员会第六次全体会议审议

收稿日期: 2021-02-09

作者简介: 李奕霖 (1978-), 女, 副教授, 在读博士研究生, 研究方向: 排舞。E-mail: 1061332593@qq.com。

通过的《中共中央关于深化文化体制改革、推动社会主义文化大发展大繁荣若干重大问题的决定》提出“推动社会主义文化大发展大繁荣,进一步兴起社会主义文化建设新高潮”的纲领性部署<sup>[1]</sup>,从这一历史背景可以看出,文化在国家整体发展占有重要地位,因此,探索中国特色文化建设规律与文化实践之路显得尤为重要。休闲文化作为中华五千年人类礼仪文明发展的缩影,蕴含了中国休闲哲学,在今后社会的发展中人们应该将劳动和从事其他义务之余所拥有的自由时间,用来注入休闲文化生活的各个领域。尤其是提倡《中庸》云“致中和,天地位焉,万物育焉”<sup>[2]</sup>。“致中和”是儒家思想中最为核心的内容,也就是儒家所追求的理想的社會。从哲学意义上讲,“致中和”包含人格精神的和谐、人与自然的和谐、人与人之间的和谐<sup>[3]</sup>。而民族排舞正是吸纳与传承儒家休闲文化的精髓,并结合时代休闲文化发展的需求,为我国夺取全面建设小康社会新胜利、开创中国特色社会主义文化事业新局面、实现中华民族伟大复兴而助力。

## 1 民族排舞与休闲文化“谐世”境界概述

排舞(Line Dance)是在音乐伴奏下通过重复的固定舞步动作来愉悦身心的国际性体育类舞蹈,它以音乐为核心,通过不同风格的舞步组合循环,来展现世界各国民间舞蹈的多元文化魅力的项目<sup>[4]</sup>。2017年1月25日中共中央办公厅、国务院办公厅引发的《关于实施中华优秀传统文化发展工程的意见》,党的十八大以来,在以习近平同志为核心的党中央领导下,各级党委和政府更加自觉、更加主动推动中华优秀传统文化的传承与发展,开展了一系列富有创新、富有成效的工作,有力增强了中华优秀传统文化的凝聚力、影响力以及创造力<sup>[5]</sup>。早在2013年由国家体育总局体操运动管理中心、全国排舞广场舞推广中心启动了“挖掘与传承中国民族传统体育—排舞采风活动”,至今八年间选派全国各省各自治区民族舞蹈及排舞创编专家分别走访了四川、湖南、云南、西藏、湖北、贵州和宁夏等地,将民族民间舞蹈精髓元素与排舞融合创编了大量富有羌族、彝族、苗族、侗族、哈尼族、藏族、回族及土家族等民族特点的优秀排舞作品。中华历史悠久,地域辽阔,不同自然环境孕育出五彩斑斓别具风格的民族舞蹈种类,而“民族排舞”在“2020年正式成为排舞项目八大风格之一”。休闲通常包括两层含义:一指摆脱身体的劳顿获得生理的放松;二指得到精神的安慰营造心理上的和谐,而休闲上升到

文化范畴即成为休闲文化,指“人在闲暇时间内,为不断满足人的多方面需要而处于的一种文化创作、文化欣赏、文化构建的生命状态和行为方式”<sup>[6]</sup>,通过一种健康休闲的方式生存,解除身心疲惫,发展爱好、挖掘潜能,充实人生内容和提高人生品味,从中体会人在自然、社会各种关系中的和谐与畅达<sup>[7]</sup>。休闲文化“谐世”境界是就是实现了一种入世的、与世相谐的休闲,在章辉、杨增艳《南宋文士休闲文化中的“谐世”境界》一文中提出:在南宋文士普遍实现了“谐世”的休闲境界,一方面,在居住环境和从业环境上,南宋文士表现出了“身之谐”;另一方面,在日常生活的享受自适上,南宋文士表现出了“物之谐”<sup>[8]</sup>;在张彦远先生的《历代名画记》一书中谈到:休闲“畅神层”就是休闲文化中“意之谐”的体现,则是审美主客体关系发生变化,主体客体化,客体主体化,主体客体相互交融。在主客交融的审美情境中,主体获得了审美自由、审美愉悦和审美情趣,但客体充满了主体内在的精神、灵气和力量,达到“遐想,妙悟自然,物我两忘,离形去智”的“思与境偕”的审美境界<sup>[9]</sup>。传统民族民间舞蹈是一种民族的、地域的、群体的情感表达现,主要表现为自娱自乐的抒情形态及表达的方式,对自身客观生态环境的拟态体现、本身生产生活方式的艺术再现和群体民族思想情感的释放<sup>[10]</sup>,五彩缤纷的民族排舞正是在传统民族舞蹈基础上吸取休闲文化“谐世”境界的中国儒家哲学中的思想文化精髓,形成中国特色社会主义休闲文化“谐世”新境界。

## 2 民族排舞中的休闲文化“谐世”境界类型

### 2.1 节令、劳动、生活习俗民族排舞:“身之谐”境界——“心闲体静”

元朝吴弘道《斗鹤鹑》套曲:“寒来暑往,兔走乌飞,节令相催。”就开始出现节令了,指某个节气的气候和物候<sup>[11]</sup>。节令就是节日、时令、节气的总称。而“习俗”包括习惯和风俗两方面内容,它是经过劳动人民创造并由个人或者集体传承下来的传统、风尚、礼节、习性<sup>[12]</sup>。少数民族人民在特定的历史条件和地理环境中生产生活发展和承袭下着各自的特殊节令习俗,这些节令习俗反映出一个民族的生产方式、习俗风尚、文化形态等。少数民族的传统节令习俗有多姿多彩的亮点,它也有特别能容易让族通过集体的智慧触动舞蹈思绪和灵感,经历千年历史足迹与沉淀,生动再现了节令习俗中盛大民族节日与活动中“载歌

载舞,笑口言欢”的场景,正是少数民族社会生活与文化遗产的特殊窗口。“载歌载舞,笑口言欢”的美妙画面,烘托出人与自然的和谐及人与人之间的和谐,体现出人与环境、社会的和谐以及休闲文化中“身之谐”的境界。

### 1) 节气习俗性民族排舞《欢乐闹年锣》——“心闲体静”

五代词人孙光宪早在一千多年前写下一首吟咏南国风物的《菩萨蛮》中云:“铜鼓与蛮歌,南人祈赛多。”在侗族地区也多有史籍记载。“梦听鼓鼙鏊,锣鼓闹翻天”在地处湘黔边界新晃侗乡每逢传统春节前后,农历正月初一至十五,有的提前到腊月二十三小年那一天,就开始“闹年锣”。“闹年锣”顾名思义,它的表现形式一般有三种:一是鼙锣,二是围锣,三是赛锣。以锣、鼓为主,其他乐器为辅。“鼙锣”是其特点,而“鼙”有两种意思,一种指鼓声;另一种是“闹年锣”。而表现形式主要是队与队、村与村相约在村寨山头敲打“鼙”输赢。“村寨之间少则数十人,多则上千人,而其中有古稀老人、青壮劳力、翩翩少女,黄毛孩童、载歌载舞……高潮时有“委婉处柔媚万千,激越时锣鼓喧天”的感觉<sup>[13]</sup>,从恢弘的敲锣打鼓声中折射出侗家民族骨子里气节,而笑容里则洋溢着生活的甜蜜;他们用跳跃拙健的舞步、丰富的表情、欢快的节奏表达侗家人丰收时的欢心喜悦的心情和美好生活的向往。《欢乐闹年锣》民族排舞作品就是以敲鼓打锣的动作原形,融入热闹非凡场景与氛围,创新而至。民族排舞《欢乐闹年锣》作品(本人创编)成为2020年全国排舞推广曲目。“闹年锣”是侗族人民用常用敲锣打鼓喜庆丰年,以音乐曲牌表现形式主。“闹年锣”曲牌主要以模仿自然界各种飞禽、走兽、虫鱼的鸣叫和行为情态为主,用锣声模仿出美妙的声响来喧嚣自己的情感。<sup>[14]</sup>民族排舞《欢乐闹年锣》吸取“闹年锣”曲牌的特点,以“闹”为重点,运用了“蹬踢步”“恰恰步”“水手步”“秧歌步”“大扑步”,其中“蹬踢步”运用《懒马过河》曲牌中形容懒马儿不愿过河时,前蹬后踢幽默风趣的动作形态,折射出侗族人民热爱大自然,热爱生活,善于在生活中发现,在生活中寻找乐趣,“闲遐舒适,无忧无虑”的乐观心态,体现出侗乡人们豁达开朗的性格;而“恰恰步”“水手步”是运用《鸭婆洗澡》曲牌中,来描绘鸭婆在水里灵巧娴熟戏水动态,模仿动物打趣“洗澡”的动作形态,来缓解繁忙劳动的疲劳,意在“鸭婆洗澡”中,安静祥和、闲遐安逸的情境中,这也是

侗族人民寻求内心休闲生活的“心闲体静”一种表现;“秧歌步”是以《喜鹊串梅》曲牌中,以拟人的手法生动描会喜鹊尖嘴啄食、抢食、吞食时,清脆、灵动、轻快的动态,欢蹦乱跳的场景,顿时印在眼帘;而“喜鹊”在侗族人们心里是吉祥之物,叽叽喳喳……生机勃勃,欢心喜悦,“喜鹊”叫声寓意着吉祥,谐音似“喜事到家、喜事到家”,暗示好事连连,欢乐多多……心怀美好安祥悦意的愿望,体现出侗族人民休闲文化“心闲体静”的境界;“大扑步”运用了《迎风朝阳》曲牌中,形容凤凰穿入云霄时,气贯长虹,喜迎朝阳的场景,寓新年伊始,天空晴朗,声震春雨般,天从人愿,五谷丰登,风调雨顺,天下安宁祥和,呈现出侗乡人民安逸闲遐休闲文化“心闲体静”。

### 2) 劳动习俗性民族排舞《有一个美丽的地方》——“心闲体静”

在古诗词里“梅黄时节怯单衣,五月江吴麦秀寒。香篆吐云生暖热,从教窗外雨漫漫。梅霖倾泻九河翻,百渎交流海面宽。良苦吴农田下湿,年年披絮插秧寒。”(宋·杨万里《芒种后积雨骤冷三绝》其二)这首诗便描写了江吴地区在芒种后积雨骤冷的变化,特别是吴农披絮插秧的习俗<sup>[15]</sup>。朱慧贤在《花腰傣的劳动生产民俗与农村经济发展探索——以捕鱼习俗为例》一文中提到云南红河谷花腰傣人世代“保留着古老的生产、生活习俗,过着男耕女织的田园生活,每到农闲季节,男子狩猎捕鱼,女子纺线织衣、挑花刺绣。捕鱼,是一种古老的生产方式,也是原始社会重要的生产活动之一”<sup>[16]</sup>。其中在德宏傣族流传着“鱼舞”,傣语称:“嘎巴”,时常模拟鱼儿游水动作,如鱼儿戏水或与急流搏斗,动作随着鱼儿动作形态的变化时而细腻柔和,时而灵巧活泼。“孔雀舞”傣语称:“嘎洛水”,在傣族“泼水节”“赶摆”等民族习俗活动表演,“孔雀舞”踏着稳健节奏,舞动优美身姿,传递着善良、智慧、美丽和吉祥、幸福的寓意,呈现出丰收喜庆气氛和民族团结的一片祥和美好的景象,蕴藏着安静祥和、闲遐安逸休闲文化“身之谐”。《有一个美丽的地方》(本人参与创编)是2015年全国排舞民族采风活动走进云南省创编的曲目之一,2016年在全国推广。诚如库尔特·萨克斯曾认为“舞蹈是拔高了简朴生活”<sup>[17]</sup>,但一定是源于生活。云南省处于亚热带地区,常年天气炎热,喜欢依水而居。人们通常用肢体动作模仿捕鱼的过程,模拟鱼儿在水中自由闲游的模样,例如:《有一个美丽的地方》作品中伴着优美的三拍子音乐旋律,采用步伐语汇“交



叉步”“扫腿”“点”“停顿”，反映了闲暇生活捕鱼时，在水里穿梭劳作，停停歇歇的画面，折射出人们在自然休闲生产生活中景象；“右闪烁步”“左闪烁步”“右退”“左退”，再现模拟出鱼儿在水里生动、灵敏、多变、矫健的动作形态，映照出了人们的灵巧体健之意，对自由娴静快乐的生活向往；“纺织步”“旋转”“拖步”，宛如在水流湍急时，鱼儿不惧艰险，奋勇穿梭，勇往直前……淋漓尽致地展现了云南人民在大自然和变幻不羁的生活面前“闲情励志”，不卑不亢、永不言败的民族性格。从而以舞的方式展现不被困境束缚的自由心灵体验，正是这种体验后寻求闲暇安逸的一种“心闲体静”休闲境界；傣族最具代表性“孔雀舞”，是模仿孔雀优美姿态而得名。在上肢动作模拟孔雀的各种各样的动作形态为主，例如：手形上有时运用“掌形”；有时运用“嘴形”；有时运用“冠形”；有时运用“眼形”等，表达孔雀的头与冠灵动多变的形态，其中“掌形”意会休闲慵懒漫步；“嘴形”传达休闲时的张望、啄食、梳羽时的动作形态；“冠形”描述闲暇小歇羽翼立拔的状态，“眼形”绘声绘色的眼睛里，细眉空灵、闲静安详的眼神；手腕与手臂，身体时常呈现“三道弯”动作体态，富有雕塑美典型特征，例如：运用“一位手”至“七位手”进行多样变形后时而形成的“高展翅”，时而形成“低展翅”雕刻出孔雀在休闲生活中抖羽、登枝展翅、开屏的休闲意象形态；“鱼手”宛如孔雀悠闲探头喝水娴静自得意象形态；“孔雀飞手”宛如两只孔雀在闲暇嬉闹、玩耍时的意象形态反映了傣族人们内求闲暇安逸的休闲文化“心闲体静”境界。

### 3) 生活习俗性民族排舞《苗乡花灯俏》——“心闲体静”

“十里不同风，百里不同俗”，是中国流传的一句俗语，每相隔一定的距离，同一民族生活习俗就会有很大的差异。少数民族生产生活习俗是表现在一个民族文化的日常化，“返璞归真”原生态的日常劳动生产，生活行为习惯等。民族民间舞蹈艺术源于生活，每逢元宵时节，观“花灯”这是老百姓常指的元宵灯会，但“麻阳花灯”包含了花灯歌舞、花灯演唱小戏和花灯戏剧等为一体的民间歌舞表演艺术，恰逢五月盘瓠龙舟节，方圆百里苗民纷纷赶赴盘瓠龙舟节会，为酬谢来客，村寨组建各类戏班，搭台演出娱乐，呈现独特的麻阳“灯戏”成为集歌、舞、乐于一体的综合性戏曲艺术，表演时或旦、丑等角色伴乐载歌载舞，其舞蹈动作风趣横生、口谐辞给、总能让人开怀大笑。

“花灯歌舞这些舞蹈动作大多数在生活生产中的观察与模仿，贴近劳动人民的生活，渗透了苗乡人民的精神，表现了苗乡人民质朴的情感。”<sup>[18]</sup>它强调人与自然融入、人与人的和谐，达到身心愉悦，正是休闲文化“身之谐”境界体现。《苗乡花灯俏》民族排舞作品（本人主编），在2020年参加“福摩杯全国排舞联赛”总决赛原创排舞表演项目荣获特等奖。在《苗乡花灯俏》民族排舞作品中，步伐法吸取了麻阳花灯丑角里常用“矮子步”“猴子步”“鸭子步”“骑马桩”等，其中“矮子步”是对顿胖圆润的大母鸡在行走间的动作体态形象表达，配上上肢手臂的动作，左右指尖交替向前搓动，紧接头部与颈部也同时向前伸快速收回，活灵活现的展现出“鸡啄米”动态，滑稽而又和谐；而“鸭子步”两脚左右大幅摆动，重心下降，双手背在腰后，就像鸭先生摇摇摆摆，“绅士”间透出小可爱，这些都反映出苗乡人民在日常生活中，闲致生趣休闲文化“心闲”休闲境界；“猴子步”也称“猴子跳”，左右两脚交替跳，最后落在一只脚前点地，双手交替拍大腿，表现出一副“猴急”形态；“骑马桩”双脚交替踏，降重心屈膝坐马姿势，营造出一副悠闲生活场景，无不映照一种休闲文化“体静”的休闲境界。

“灯姑娘”和“癫花子”是《苗乡花灯俏》作品中人物主角的刻画，“男跳女摆”的动作特点，运用扇花，变换各样人物造型，形象的表现麻阳村寨的乡民生活中千姿百态的休闲生产劳动方式，意蕴着休闲文化“心闲体静”的意境。

### 2.2 礼仪习俗民族排舞：“物之谐”境界

中国素称“礼仪之邦”，礼仪即礼节与仪式，“礼”在社会无时不在。出行有礼，坐卧有礼，宴饮有礼，婚丧有礼，寿诞有礼，祭祀有礼，征战有礼等等。这里的“礼”包含了礼制的精神原则与礼仪行为两大部分，礼义是礼制的精神核心，历代人民在生活 and 社交中遵循着礼制制度的约定，按着各式各样的礼仪规范，合理处理人与人的关系，做到触类旁通，分寸得当，恰到好处，能具有维系社会次序，达到社会文明，社会和谐。“少数民族习俗注重仪式感，通过仪式形成氛围，引导受众进入仪式环境；通过仪式调动受众情绪，引导受众积极参与仪式活动；通过仪式激活受众认知，促进受众认可活动效果。”<sup>[19]</sup>从而达到建立共同民族心理、共同民族信仰，完善民族内部的机制，加强社会的凝聚力，加强民族团结与和谐，共同创造出人与人、人与事、人与物形成一种协调稳定、与世无争的乐观进取、积极向上的休闲文化“物之谐”境界。

### 1) 婚嫁习俗性民族排舞《黄桑姑娘》——“心宽体健”

据《礼记》记载：“万物本乎天，人本乎利没有天地便没有一切所以，在中国古代一切重大仪式上，‘拜天地’是不可或缺的内容，拜天地就是对大自然的敬畏和感恩。”<sup>[20]</sup>中国传统文化源远流长、博大精深，是中华民族人们延续着生生不息的历史文化长河，从而璀璨的中国传统婚嫁习俗使得延续至今。说起“婚嫁习俗”在“中国古代传统婚嫁习俗多以周代婚礼为原型演变而来，以汉式婚礼为主，一般分为婚前礼、正婚礼、婚后礼三个阶段。”<sup>[21]</sup>在张其成先生讲《易经》的《坤卦：彖传》一集中说到只有阴阳相合，方能生生不息，人类才能发扬光大。绥宁黄桑是位于湖南邵阳境西部边陲，苗族风情传习千秋万代，哭嫁是绥宁苗族婚嫁习俗中嫁女的一项很有仪式程序，流传久远。据《绥宁民族志》资料整理：“众人到齐后，一阵鞭炮声，吹唢呐的师傅吹奏起凄凄惶惶的《离娘女曲牌》，唢呐声停，专司礼仪的口中高喊：十七姑娘绣蚊帐，十八就要做新娘，做新娘，离亲娘……这叫喊礼，也是哭嫁歌的开腔。”<sup>[22]</sup>用歌声哭泣的表达感伤倾诉离别的情感，曲调跌宕起伏，如泣如诉，催人泪下……苗家“哭嫁”，“不是灰心丧气地哭，也不是绝望地哭，而是爱与憎、怨与怒、悲与愤等多种感情的复杂交织”<sup>[24]</sup>。在“嫁而哭、哭而歌、歌而嫁”<sup>[23]</sup>一代又一代苗族女性以一种“哭”的别样审美情趣，哭诉中着族人之间的情感，哭诉美好的展望，寄情寓意乃休闲文化“物之谐”；第二幕，“送亲”，送亲客多数是未婚女，男女青年平时很少有机会能近距离接触，趁机找到如意郎君和称心如意的姑娘，即为“赶歌场”的习俗，也称“踩妹脚”的习俗，俗称苗族“四八姑娘节”，以赛歌形式，倾吐爱情，体现出苗家轻松愉悦的休闲生活民族文化，注入民族文化血液里，用歌声与音符编制和谐篇章，隐喻之休闲文化“物之谐”；第三幕，新娘进屋要踏入竹格筛内，新娘的左脚先踏入格筛内，头胎生男孩，右脚先踏入格筛，头胎生女孩，当地俗称“男左女右”。这种习俗叫踏格筛。“早生贵子，红红火红，恩恩爱爱，白头偕老”是苗家长辈对青年男女祝愿，在《诗经·卫风·氓》：“及尔偕老”，“偕老”夫妻相亲相爱，一直到老，儒家文化“中和”精神，坚定信念、友善待人，内敛休闲文化体现；第四幕，新娘进了堂屋后，给神龛上的祖先行过礼，然后送入洞房，等待良辰吉时的交拜，也就是俗称的“拜堂”。“进洞房”出自《老残游记》，意思是搬来搬去也费事，

还不如来我家房间聊聊。“聊聊”就是有事无事，闲情雅致，两者之间享受休闲生活畅谈，抒发彼此感情，融入彼此，和和美美，和谐一家的民族休闲文化“身之谐”的境界。《黄桑姑娘》民族排舞作品（本人创作）获2016年世界排舞锦标赛大赛大集体表演项目第一名，2016年全国排舞推广曲目。在成套作品的就呈现苗族婚嫁中的“哭嫁”“送亲”“进洞房”场景的再现，而在推广作品中，将苗族舞蹈的最有特色踩踏动律贯穿始终，而横移步、旋转步、四方步，从以上三个步伐的三种不同图形得出“一”字形、“S”形、“O”形；其中“一”字形的“横移步”如同苗族先民不畏艰难险阻，一路披荆斩棘，经历慢慢长途迁徙中行进的轨迹；又如几转迁徙后着地开辟疆土，农耕插秧播种时排列方式，再如苗乡婚嫁送亲时一长线场景，折射出苗族人坚韧与勤劳品质，乐观向上、阔达的休闲文化“心宽体健”境界；“S”的旋转步，能反映出苗乡长期居住在山高林密、立体农业的特点，一弯弯梯田是苗族农业社会文化现象流传几千年缩影；而苗舞舞蹈中常见的动律“扭腰摆胯”成“S”形，体现出苗乡阿妹的泼辣、灵巧、妩媚、爽朗的性格，散发苗族人民休闲文化“心宽体健”休闲境界。苗族古老的“圈舞”常出现跳法，祭祀先灵，“圆圈”所代表的就是一种人神共通的图形媒介，都会通过圆形的舞蹈场域或自身的旋转来达到仪式目的<sup>[25]</sup>。“O”形的四方步，代表着向心圆，每逢春节前夕，苗族同胞四面八方，不管多远旅途，聚集苗乡，联络情感，紧紧相依、紧紧相连；苗族婚嫁中延火堂，围圈圈，载歌载舞，营造出团结祥和、喜气洋洋气氛，苗族人骨子里乐观进取积极向上的民族精神是休闲文化“心宽体健”休闲境界。勾腿回旋转动作，描述苗族先祖翻山越岭、艰辛迁徙时，躲刺避雨，踏泥开路的动作形态；三步一踢俗称“三步一回头”，一方面展现苗族哭嫁习俗舞蹈中姑娘对家人、族人的依依不舍；另一方面折射出苗族先祖经历战争被迫迁徙时对故土依依不舍之情，无不体现出善良，刚毅，友爱，展现了阔达的苗族人民休闲文化“心宽体健”境界。

### 2) 祭祀习俗性民族排舞《太阳鼓》——“心宽体健”

在中国古代，祭祀不仅具有宗法伦理意义，而且具有强烈的政治内涵，《左传·成公十三年》所说“国之大事，在祀与戎”，就准确道出了祭祀表层文化现象深处的治道意蕴，在一定程度上，使得祭祀活动超越了“非是族也，不在祀典”的古典认识和单纯血亲

上的崇拜<sup>[26]</sup>。祭祀不仅有以万物有灵论反映了相当一个时期的宗教信仰,还有自然的神灵、历代的帝王先圣先师的祀典与祭祀,官方意识形态和庙学合一的制度是儒家文化之一。湘西是苗族世代处于湖南的西北部,这里人民能歌善舞,而苗族鼓舞是湘西苗族文化最具代表性的符号,苗族民间自称“报浓”“报浓咩”“打鼓”“跳鼓”等,广泛流行于腊尔山区、吕洞山区吉首、古丈、凤凰、花垣、保靖、泸溪一带苗族聚居区<sup>[27]</sup>。古苗族人以鼓声为信号、鼓舞人心到“立鼓为社”“破鼓分支”,再到“合鼓祭祖”,在湘西苗族重要的祭祀仪式“椎牛”中苗祭司巴岱,《踩鼓舞》(苗语称“读浓”),一般常在春节和盛大节日表演。“椎牛”是祭祀苗家祖先勤劳的巴贵大惹和他的妻子的,而踩鼓舞常用表演垦荒、种植等生产内容来纪念祖先。伴随“苗老司”一声令下,吹三遍芦笙、三遍牛角、三遍木叶之后,再吹三遍高亢的音调,众人突然转成反方向绕圈歌舞,“喂嘴”的喊声,夹杂在抒情的苗歌和稳健的舞步中,动作时而灵活小巧、轻松活泼,时而激情高扬、热情奔放,气势恢宏。湘西苗族鼓舞的节奏和音色变化丰富,叙事表演舞蹈多姿多彩,在高歌欢舞中,以鼓与祖交流,以鼓传情、以鼓传神、以鼓达意,湘西鼓舞传承与蕴含着湘西苗族人民勤劳勇敢、团结互助、乐观开朗、积极向上的精神,而人与鼓的和谐、鼓与身的和谐、身与神的和谐,无处不在的蕴含在休闲文化“物之谐”境界中。《太阳鼓》民族排舞作品(本人主编),由2014年全国民族排舞采风活动走进湘西吉首、凤凰等地创编而成。此作品提取打苗鼓时主要步伐,例如:交叉步、三步走、横移步、撤移步等,苗族鼓舞强调左与右、上与下、前与后的对称,风格原始古朴、稳健有力,其中“交叉步”突出了对称的和谐之美,达到人与自然的平衡,人与空间的平衡,人与人之间平衡,传递一种和谐美,烘托出苗乡人的休闲文化的“心宽体健”的境界;苗族多聚居山路崎岖地带,行走穿行费力,“三步走”体现出苗乡人民内在那股韧性,不屈不挠的精神,行走间灵巧的动作中的那份开朗与洒脱性格,同时也反映出苗裔族人经历迁徙中“走”的痕迹,后人延续用“走”的舞蹈方式祭奠自己的祖先,“走”象征着美好生活的向往,蕴含着苗乡儿女的休闲文化的“心宽体健”境界;而“横移步”“撤移步”,反映苗乡人民在山多林多的地理环境中,日积月累的养成侧身横拧、侧身移动,穿山越岭时形成了苗鼓舞“一边顺”舞蹈审美特征,同时也反映出苗族先祖们在原始狩猎中千姿百态的捕猎追

逐时动作形态,并用舞蹈方式的流传下来,用击鼓的方式宣泄心中不快,用鼓声,鼓舞气势,来坚定信念,体现出乐观进取、积极向上的休闲文化的“心宽体健”思想境界。

### 2.3 信仰习俗舞蹈:“意之谐”

信仰通常指的是精神上或者思想上的信奉。在原始意义上,也可指天地信仰与祖先信仰、民俗信仰,人类在物质生产和社会生活过程中形成的有关意识形态方面的民俗<sup>[28]</sup>。中国民间信仰是一种独特而持久的宗教文化现象。它的生成和演化以万物有灵为思想根基,吸收兼容儒、释、道诸文化元素,始终与民众的生产生活揉合互构,是人们基于普遍的宗教情怀而对未知世界保持敬畏和憧憬的文化创造过程<sup>[29]</sup>。人的意识是人的大脑的活动功能和属性,不仅包括知、情、意等个性心理因素,更有其他复杂的成分。比如理性意识和非理性意识、非生命意识和生命意识、工具意识和价值意识等,以及它们之间的相互交叉、彼此重叠,形成人的意识属性瞬息万变、意念丛生的“混沌”景象,同时也蕴涵着巨大的潜能和无穷的奥秘<sup>[30]</sup>。休闲就是人在沉伏整个强硬的逻辑理性之后使自己的情感、直觉和意志等因素充分展露和表达从而以获得和谐、纯洁和向上的情感体验,身心和谐状态下通过直觉洞察自身生命奥秘、体悟自然宇宙至理的过程<sup>[31]</sup>,从而主观的生命情调与客观的自然景象交融与渗透,成就一个鸢飞鱼跃,活泼玲珑,渊然而深的灵境,就是人们在审美过程产生的“意境”<sup>[32]</sup>。不带有逻辑演绎的特征,体现为“神思”“感兴”“妙悟”,体现为“观象取意”“澄情味象”,体现为“得意忘言”“悠悠心会,妙处难与君说”等<sup>[33]</sup>。而民族民间舞蹈文化也是同似于此“意境”下的休闲文化的“谐和”境界。

#### 1) 藏传佛教信仰习俗民族排舞《哈达》——“闲能生静”

藏族是中国最古老的一个民族之一,是中国五十六个民族的一个组成部分,主要分布在西藏、青海、四川等省。据史书记载是在吐蕃第28代王拉脱脱日年赞时期,据说当时从天空降下佛经和金塔,藏族的佛教史家们便称此为“佛法之始”。公元七世纪时,赤尊、文成公主进藏,也带来了部分佛像和佛教经典<sup>[34]</sup>。从古至今流传着藏传佛教,俗称“喇嘛教”,佛教也称“世界性宗教”。杨庆堃曾指出:“在中国广袤的土地上,几乎每个角落都有寺院、祠堂、神坛和拜神的地方。寺院、神坛散落各处,它们是一个社会现实的象征。”<sup>[35]</sup>拉萨、山南等地多数藏民都信仰藏传



佛教与藏传苯教混杂的,如多神崇拜、动物崇拜、鬼神崇拜等原始宗教信仰,其中以神山崇拜为核心的生态原始宗教信仰文化,折射出有神山崇拜和人与自然和谐共处的朦胧意识,“我们很难说这些寺院、祠堂、神坛和拜神的地方是哪一种神灵的所在,是属于哪一种宗教。但是它们造就了多元的民族文化以及这种‘众神和谐’的神文化”<sup>[36]</sup>。它们以“偶像崇”“求福求运”“谁灵拜谁”为主要特征的浅层次意识的信仰,在“重灵感应”“神想畅游”的理性意识和非理性意识的意识形态下,寻求“心与神,心与意”的和谐统一,是藏传佛教文化中休闲的“谐和”境界中,“意之谐”的体现。藏族弦子舞,舞姿优美,刚柔兼备,旋律流畅,曲调高亢而又神秘。《哈达》民族排舞原创作品(本人主编),是2016年全国排舞采风活动走进西藏,经拉萨、山南等地创编的采风曲目之一,此作品提炼了藏族“弦子舞”中的舞蹈步伐元素,“弦子舞动作或温柔轻和、或高亢激昂、或细水长流,每一首弦子通过歌词、旋律、舞蹈的结合,表达思想感情”<sup>[37]</sup>。例如:“三步一撩”“长靠”“退踏步”等,其中“三步一撩”的前三步相似脚轻柔踏在青青草地间,后一撩则相似用脚轻轻淌拂湖面,动作连绵起伏,宛如湖水缓缓流动……心里充满对湖泊的无限崇敬,享受水神给予的甘露,花草给予的芳香,心与自然完美统一,沉醉在美妙谐和的意境里……在“三步一撩”柔缓的步伐里折射出游牧民族常年在恶劣环境中,塑造出顽强坚韧的品质;用感恩平和的心看待神灵的馈赠,这不正是休闲文化“闲能生慧”境界的表现吗?弦子歌舞中便出现了这个男人围成内圈圆——“太阳”,女人围成弯月形在外面包裹着“太阳”“旧月同辉”的图形<sup>[38]</sup>。而“长靠”前三步连续向前,身体前倾斜,屈膝坐跨,舞者们双手举过头顶“献哈达”,定格在“日月同辉”队形中,表达人民内心对雪山的朝圣敬畏之心,在太阳与月亮共成一色时对山神的祈求与期盼,诉说美好愿望,在美好祥和的意境下,忘却生活中的烦恼和忧愁,在歌舞欢腾中享受纯净的精神洗涤,体现出乐天知命的休闲文化“闲能生慧”境界;“退踏步”动作时欢快而短触,正如脚踏地神,手舞水神,心向山神,在藏族人民心中的信仰的无坚不摧,他们以乐观心态,欢乐歌舞来积功进德,修炼自我,正是休闲文化中安然自若的休闲文化“闲能生慧”境界。

## 2) 原始信仰习俗性民族排舞《加林寨部落》——“闲能生慧”

“濮族”的名称最早见于《尚书·牧誓篇》,濮

人因处于分散的部落状态,无统一的郡长,部族繁多,也称“百濮”,早在汉代,云南境内的南盘江、哀牢山以西直到今大理市一带均有濮人活动的痕迹<sup>[39]</sup>。云南境界内今属百濮族群后裔的民族有佤族、布依族和德昂族。现主要分布在中国云南省临沧市、思茅市和缅甸佤邦,也有少量分布在泰国老挝。佤族为以原始宗教信仰为主、以基督教和小乘佛教信仰为辅的形态,以“木依吉”为最高崇拜对象的原始宗教信仰体系。其具体表现为自然崇拜(山川日月崇拜)、祖先崇拜(始祖、祖灵、英雄崇拜等)、鬼魂崇拜(谷魂、火魂、水魂、酒魂等)、图腾崇拜(牛头、龙等)、动植物崇拜(牛、小米雀等)等<sup>[40]</sup>。正如恩格斯所言:“在远古的时代,人们还完全不知道自己身体的构造,并且受梦中景象的影响,于是就产生了一种观念:他们的思维和感觉不是他们身体的活动,而是一种独特的、寓于这个身体之中而在人死亡时就离开身体的灵魂的活动。从这个时候起人们不得不思考这种灵魂对外部世界的关系。既然灵魂在人死时离开肉体而继续活着,那么就没有任何理由去设想它本身还会死亡;这样就产生了灵魂不死的观念。”<sup>[41]</sup>既然人有灵魂,也就很容易地认为自然界中一切事物和现象都有灵魂,都受一个不可理解和无法认识的力量所主宰,这就产生了万物有灵观念,就是原始宗教的特点。正是人们在原始时代意识形态初期发展阶段的反映,也是“对自然界的一种纯粹动物式的意识(自然宗教)”<sup>[42]</sup>。“木依吉”是沧源佤族最高神灵,族人当它为是主宰万物,能创造万物的“大鬼”,造就了动物、植物和人,“万物有灵”成为佤族的原始信仰。佤族人还认为灵魂是不灭的,它独立存在,随时可以离开它的附托物。无论是人或自然物,灵魂一旦离开,就意味着生病、死亡或衰退<sup>[43]</sup>。伴着这种“万物有灵”的原始信仰观念,时常在村寨进行“叫人魂”“叫谷鬼”“叫房鬼”“叫魂”“叫火鬼”等活动。如:每年播种、收割时都要叫谷魂,使得谷子顺利发芽生长,并获得丰收;新房落成时要“叫房魂”,这样房子才不会倾倒和失火……正是怀着无力与大自然抗衡的畏惧心,族人们在特定节日里举行祭祀活动,“其中有:拉木鼓、跳木鼓房、猎人头祭木鼓”<sup>[44]</sup>，“砍牛尾巴”等种类繁多祭祀活动中产生了多样的原始宗教信仰的舞蹈,其中拉木鼓祭祀是佤族最具代表性的祭祀活动,通常在拉木鼓这天进行祭祀仪式,在把木鼓拉到木鼓房前跳“木鼓舞”,在拉回新木鼓上架前跳起“敲木鼓舞”。人们摇摆身姿,手舞足蹈、手拉着手、围圈唱歌跳,伴随强健的咚咚

作响的木鼓声,激昂奋进的舞蹈,高亢存韵的歌声,热情似火的欢呼声……以歌舞的方式表达“意愿”,表达对鬼神的崇拜与敬畏,沉醉在自我“意念”“意象”“意境”之中,在非思、无意识中建构物质与精神谐和统一、直观与抽象谐和统一、意与境谐和统一等等。从今回古穿越品析,佤族原始信仰中休闲文化的“意之谐”。《加林赛部落》是2015年走进云南省进行的全国民族采风活动,针对佤族民族民间舞蹈挖掘,创编而成的民族排舞作品。此作品吸取了原始祭祀舞蹈——“木鼓舞”,动作简单,粗犷而神秘。主要有“踏步”“并步”“跺脚”“勾脚跳跃”等步伐构成,其中“踏步”,就如木鼓敲起时,咚咚作响……脚踏手起,伴随着声声嚎叫,五指分开,象征树枝,象征着后代繁衍,生生不息,夹杂着族人对树神崇拜,以舞与木神共欢,与神灵共舞,灵魂与神灵共体,寻求得到神灵庇护,“以物寄情”的原始信仰休闲文化“闲能生慧”境界;“并步”“跺脚”鼓声震天,秀发飞扬,炽热狂野,激情澎湃……表达了佤族人民用喜悦心情,心与神交流,用舞表达树神恩赐,在豪放洒脱舞蹈风格里无不渗透出原始信仰休闲文化“闲能生慧”境界;佤族人民以牛为图腾崇拜,“勾脚跳跃”就是用舞蹈模仿牛角尖尖弯弯的外形,用原始祭祀舞蹈的方式来展现牛内在勤劳和粗野性格,象征着吉祥、神圣、高贵、庄严不可侵犯,以膜拜心里,以身狂舞,人神通达的佤族原始宗教休闲文化的“闲能生慧”境界。

### 3 结语

民族排舞有着深厚朴实的意境、鼓舞欢欣的舞韵、博大精深的历史文化内涵和价值,用自己的方式向世人展现着中华五千年多姿多彩的儒家哲学休闲文化“谐世”境界,蕴含丰富的休闲文化“身之谐”;其涵盖安静祥和、闲暇安逸的“心闲体静”休闲文化境界;“物之谐”休闲文化中乐观进取、积极向上“心宽体健”休闲思想境界;“意之谐”乐天知命、安然自若中“闲能生慧”休闲文化境界。

### 参考文献

- [1] 文化强国. [EB/OL]. (2011-10-18).  
<https://baike.sogou.com/v63141965.htm?fromTitle=%E6%96%87%E5%8C%96%E5%BC%BA%E5%9B%BD>.
- [2] 方向东.《大学》《中庸》注评[M].南京:江苏凤凰出版社,2006:92.
- [3] 卢长怀.中国古代休闲思想研究[D].东北财经大学,2011:12.
- [4] 王双.排舞的价值及推广策略[J].辽宁师专学报(自然科学版),2019:9-21.
- [5] 中共中央办公厅,国务院办公厅.关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见[Z].2017-01-25.
- [6] 马惠娣.休闲:人类美丽的精神家园[M].北京:中国经济出版社,2004.
- [7] 潘立勇.当代中国休闲文化的美学研究和理论建构[J].社会科学辑刊,2015:2.
- [8] 章辉,杨增艳.南宋文士休闲文化中的“谐世”境界[J].宁德师范学院学报(哲学社会科学版),2016:06-25.
- [9] 张彦远.历代名画记[M].北京:人民美术出版社,1963.
- [10] 陈一林.民族民间舞蹈文化探究与传承发展研究[M].长春:吉林人民出版社,2017:92-93.
- [11] 高美林.中国节令文化词语研究[J].教育现代化,2017(23):240-243.
- [12] 闫平.刘建荣少数民族习俗文化的道德功能及当代传承[J].唐都学刊,2013(6).
- [13] 梁书琴.武陵山经济协作区土家族、侗族锣鼓乐比较探析[J].黄河之声,2016(9).
- [14] 钮小静.麻阳花灯及其传承与发展[M].北京:团结出版社,2016:10.
- [15] 刘洁.试论节令与古代节令诗的文化内涵[J].西北民族大学学报(哲学社会科学版),2008(1):102-105.
- [16] 朱慧贤.花腰傣的劳动生产民俗与农村经济发展探索——以捕鱼习俗为例[J].安徽农业科学,2009:37-43.
- [17] 武鸣.日常生活中的传统礼仪习俗[J].语文教学与研究,2017(8).
- [18] 张颖睿.少数民族传统文化的价值提炼与嫁接传承——以少数民族传统习俗仪式的司法礼仪借鉴为例[J].贵州民族研究,2017(7).
- [19] 巴晓芳.习俗礼仪的文化精神与传播模式[J].新闻前哨,2012:12-15.
- [20] 高筱倩.中国传统婚嫁习俗研究[J].文化天地,2017(15).
- [21] 杨玉玲.苗族哭嫁习俗[J].苗族历史文化研究,2018(5).



- [22] 湖南省文化厅. 湖南省非物质文化遗产名录(一)[M]. 长沙: 湖南人民出版社, 2009: 45.
- [23] 徐新建. 说“哭嫁歌”[J]. 贵州大学学报, 1990(3): 40-48.
- [24] 上海师范学院古籍整理组校点. 国语[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1978: 166.
- [25] 罗婉红. 文化生态视域下湘西苗族鼓舞的变迁与调适[J]. 贵州大学学报·艺术版, 2015(2).
- [26] 陆群. 湘西原始宗教艺术研究[M]. 北京: 民族出版社, 2011.
- [27] 信仰民俗[EB/OL]. (2020-12-13). <https://baike.baidu.com/item/%E4%BF%A1%E4%BB%B0%E6%B0%91%E4%BF%97/55475080?fr=Aladdin>.
- [28] 张祝平. 论中国民间信仰的现代化转型及其限度[J]. 宗教学研究, 2018(2).
- [29] 熊妍. 李大苗族舞蹈元素提炼之初探[J]. 大众文艺, 2017(176).
- [30] 吴文新. 试论休闲的人性意蕴和境界[J]. 自然辩证法研究, 2004(1).
- [31] 卢长怀. 中国古代休闲思想[D]. 东北财经大学, 2011(12).
- [32] 宗白华. 美学散步[M]. 上海: 上海人民出版社, 1981.
- [33] 张玉勤. 试论中国古代休闲的“境界”[J]. 广西社会科学, 2005(10).
- [34] 卫敏. 藏传佛教文化的生态学理念——以西藏山南为例[D]. 北京林业大学, 2008.
- [35] 杨庆堃. 中国社会中的宗教[M]. 范丽珠, 等译. 上海: 上海人民出版社, 2007: 24.
- [36] 姜馥蓉. 藏传佛教在河西走廊汉族乡村社会融入研究——以武威市金塔寺为例[D]. 兰州大学, 2020.
- [37] 王彧. 中国宗教文化之原始图腾崇拜再认识[J]. 林区教学, 2014(6).
- [38] 益西拉姆, 刘通. 巴塘弦子艺术表现形式及保护现状研究[J]. 四川戏剧, 2017(4).
- [39] 郭露露. 藏族巴塘孩子艺术特征探析[D]. 中央民族大学, 2010.
- [40] 刘丽. 云南民族舞蹈文化研究[M]. 上海: 上海音乐出版社, 2020.
- [41] 冉顶平. 佤族的宗教信仰及其地区差异[J]. 四川民族学院学报, 2016(2).
- [42] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯选集第4卷[M]. 北京: 人民出版社, 1972. 219.
- [43] 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局. 马克思恩格斯选集第1卷[M]. 北京: 人民出版社, 1972. 357.
- [44] 杨国才, 张桔. 社会性别视野下的佤族妇女宗教信仰[J]. 中央民族大学学报(哲学社会科学版), 2007(1).