

壹、傳統民族舞蹈

傳統，指歷代相傳延續的風俗、道德、習慣、思想、信仰等。傳統民族舞蹈，是民族歷史過程中，由人民自行創造，又在群眾中傳承，代代相傳至今的舞蹈形式，它與人們的生活、傳統觀念習俗相結合，具有鮮明的民族風格、地域特色，反映歷史過程中的文化背景，隨著社會的發展變遷，又注入了新的成份，產生了變化，它是民族文化的基礎。

中華民族傳統的民族舞蹈，在發展過程中，逐漸形成了體系，在藝術形式上，可分為自娛性民俗舞蹈、表演性的民俗舞蹈與古典舞蹈。在動態形象中，保存民族的服飾、道具、裝扮、造型與民族歌謠樂曲相結合，出現在特定民俗節慶中，表現它們的傳統文化，提高人類的精神素質。

傳統民族舞蹈分佈甚廣，遍及黃河、長江、珠江三大流域和松遼平原，其表現形式多元多樣多采多姿，代代相傳，為真善美的象徵，深具民族文化傳統。以體裁分，有敘事和抒情的情節舞、組舞、歌舞、舞劇。表演人數有獨舞、雙人舞、三人舞、群舞。有秧歌、面具舞、宗教祭祀舞與雜技、武術舞蹈、戲曲舞蹈等各種形式。有鮮明的民族風格特徵。古典舞蹈是各民族流傳的典型傳統舞蹈，在不同的時代，有不同的典範作品，因此，各民族也因不同的時代而有不同的古典舞蹈，但都有規範化的舞蹈技藝、程式化的動作表現、共同遵行的訓練方式與體系。

傳統民族舞蹈的發展，在漫長的歲月中，時興時衰，繁衍不息，經過傳承、發展、創新、再繼承、再發展，再創新的軌跡，循環前進，為適應時代的需求、變革的社會生活，又為民族舞蹈，提供了豐富的養分，而與時代同步發展。傳統民族舞蹈有頑強的生命力，它是永恆的，隨著時代演化而

演化，在傳統的規範裡，變中求存，有如長江大河般不斷向前奔流。

貳、中華傳統舞蹈

遠古流來之舞，如伏羲氏之舞「鳳來」，唱網罟之歌，女媧的舞蹈「充樂」，教民捕捉鳥獸與婚配嫁娶。傳說中炎帝的樂舞為「扶犁」，唱豐年之歌，是教民播種五穀。陰康氏舞蹈「大舞」，是教民體育運動，以抗陰濕。葛天氏之舞為「廣樂」，三人操牛尾而歌八闕（段），是祈求五穀豐登的舞蹈，這些遠古氏族的樂章，反映了原始生活中的舞蹈。

經夏、商（西元前二十一世紀至前十一世紀）到周代，樂舞集古舞之大成，建立了禮樂制度，十三歲入學，學詩歌、音樂和小舞，十五歲學「象」舞，是一種武舞，二十歲學習各種禮儀和大舞，在舉行大祭時，跳不同的舞蹈。

古代的舞蹈，都與巫舞與民俗祭祀相關聯，因古代社會人們崇拜天神，迷信神鬼，而產生了人神之間的「巫」，由巫掌管祭祀、占卜，祈神保佑，祛除不祥，傳說中的夏禹，不僅是治水的英雄，也是一個大巫。大禹在多年治水時，兩腿風濕受傷，不能正常的邁開大步走路，只能小步行進，與左右歪斜的走，這種步行，稱為「禹步」，成了後世巫覡效法的舞步。源於巫術的臘祭，是一種年終舉行的祈祝豐收與酬謝神祇的祭典。楚國祭神歌舞《九歌》，其中扮演神形的象，就是巫、覡，神靈穿著彩衣，翩翩起舞。

漢代巫風仍盛，以巫舞祭祀天地山川，《古今樂錄》中的《神弦歌》十一首，是巫的降神歌舞。靈星舞是教民種田

的過程，有除草、耕種、耘田、驅雀、春簸等。明代朱載堉《樂律全書》中，尚記載著靈星小舞譜。

民間俗樂舞，在漢代蓬勃發展，設「樂府」機構，大力採集民間樂舞，記錄了吳、楚、燕、齊、鄭等地歌舞，演出大角抵，招待外來賓客，因內容豐富，又稱為「百戲」，項目繁多。雜技項目中有尋橦、跳丸、走索、沖狹等。幻術中有吞刀、吐火、易牛馬頭等。武打，有棍舞、劍舞、刀舞、對打等。假形象舞蹈有鳳舞、魚龍舞等。舞蹈，有巾舞、鞞舞、鐸舞、鞞舞、長袖舞、盤鼓舞、巴渝舞、建鼓舞、雙人對舞等。歌舞戲，有東海黃公、總會仙倡等。舞蹈在百戲中，佔著多數比例，舞蹈能傳情達意，在節奏、樂音、歌唱中，豐富了百戲的表演形象。

隋、唐時各民族樂舞文化交流發展，隋大業年間的九部樂中，西域樂舞就佔有六部，至唐貞觀十六年（西元六四二年），十部樂中，又增高昌樂。唐代樂舞機構有太常寺、教坊、梨園宜春院等，集中了高超的樂舞技人，施以舞蹈的基礎訓練。從十部樂發展到坐部伎、立部伎。破陣樂、慶善樂、上元樂，其中有氣勢雄偉者，有安徐嫺雅者，猶如舞蹈史詩，為唐代之創造。唐代富有藝術風格之娛樂舞蹈，即為健舞與軟舞，健舞有劍器、柘枝、胡旋、胡騰為代表。軟舞以綠腰、涼州、春鶯轉、烏夜啼為代表。唐代大曲的結構有「散序」（慢板不舞），「中序」起舞，包含「排遍」數段，「入破」，繁音急節，包含虛催、實催、袞遍。「歌拍」，樂曲結束時的慢板。「煞」，突然急促的結束樂段，是大型完整歌舞劇的形式，樂段節奏變化多，曲調豐富。大曲中有名為「法曲」者，富於清商樂的優雅情調，如法曲中的霓裳羽衣舞，被譽為唐代最有名的舞蹈。

宋代舞蹈有宮廷隊舞，繼承唐代，而有變革發展，表演形象多樣，有預定的演出程序，並出現角色分類，除歌舞

外，還有致詞、念口號、勾隊、放隊等形式內容。每逢年節，民間各行業自組民間舞隊，熱鬧非凡。商業地區的「瓦舍」、「勾欄」，聚集了大批專業藝人，表演各種歌舞百戲。宋代大曲仍以舞蹈為演出主體，舞蹈場次曲詞節奏變化複雜，大曲中和以歌舞朗誦形式，敘述表演故事人物，具有明顯的戲劇內涵。

元代的戲曲藝術，稱元雜劇，其中的「科」，是做功，包括表情、舞蹈和武功，如各種器械舞，對打翻跟斗，撲旗、踏蹻等，逐漸演變為程式化的舞蹈動作，是戲曲舞蹈形成的先驅。元代信仰薩滿教（巫教）和喇嘛教（佛教），在元代宮廷隊舞中，迷漫著宗教迷信色彩。元代宮廷隊舞分四隊：元旦用「樂音王隊」、天壽節用「壽星隊」、朝會用「禮樂隊」、宣揚佛法用「說法隊」。每隊又分十個小隊，在「樂音王隊」的十個小隊中，引隊是樂隊，其中有兩個婦女隊，奏長春柳之曲，手執牡丹花起舞，第十小隊中有婦女花鞞稍子鼓舞，其餘都是男子隊舞，扮成神鬼相。「說法隊」有扮成八大金剛之舞，還有寶蓋舞、日月扇舞、幢舞、傘蓋舞、金翅鵬舞等。元代最有特色的贊佛舞蹈，是元順帝時創造的《十六天魔舞》，名為贊佛，實為娛人舞蹈，只在宮中演出，嚴禁在民間表演。

明、清時期，戲曲居表演藝術主導地位，明代擷取南北曲的優點，出現了「崑曲」。清代嘉慶年間，四大徽班入京，戲曲形式日趨完善，成為京劇，又稱為國劇。而許多地方的民俗歌舞，也相繼蛻變為載歌載舞之地方小戲或劇種，舞蹈溶入戲劇中，成為表現戲劇的方法，戲曲講究唱、唸、做、打，是音樂、歌舞，亦是演故事的表演形式，並不斷的充實，而有各種舞蹈技巧的身段動作，稱之為戲曲舞蹈。

上述從原始而至今日之舞蹈，是由中華民族歷代生活發展而來的，很多舞蹈的紀錄，如今已不復見。今日由大陸遷

移來臺的中華民族傳統舞蹈，與傳統舞蹈的觀念，在臺灣遺存的傳統舞蹈，雅樂系統的儀禮舞蹈仍行於每年孔廟祭祀的丹墀上，如八佾舞（六佾舞）或祭祖大典及追念聖賢先哲之祭典，民間道教的宗教舞蹈及陣頭遊藝之舞，也盛行中。

參、中華民族舞蹈

臺灣地區自民國四十三年，政府舉辦「中華民族舞蹈競賽」，迄今已歷四十八年，在這些競賽中，出現的民族舞蹈與社會中的舞蹈演出，只不過是十數個中華民族舞蹈而已。中華民族有六十四個民族，每一族群居住在不同的地理空間，各有其生活習俗，因而產生了六十四種不同風格的民族舞蹈。

古老的民族舞蹈，有狩獵、戰爭、原始信仰、性愛等類。原始信仰的民族祭祀舞蹈，有禮儀的性質，包括巫舞與原始各民族宗教舞蹈。這種舞蹈高佔百分之八、九十以上，如漢民族的《儺舞》，臺灣原住民鄒族的《瑪雅斯比》、阿美族的《豐年祭》、四川羌族、雲南彝族的《鎧甲舞》、苗族的《木鼓舞》、白馬藏族的《神兵舞》……等。在祭典儀式中，名為娛神，實為娛人，在轉化過程中，明、清以後，儺舞已大部份轉變為民間戲曲。臺灣的「拜拜」、「還願」舞蹈陣頭，已演變為民間娛樂舞蹈，但仍保持著過去祭祀的遺制。如中國北方的「社火」，南方的「迎神賽會」，在舞隊出發前，有「謁廟」、「拜神」的儀式，臺灣的媽祖出巡，是從廟前出發遠境，展現了民族舞蹈在民間的審美觀念。

民族舞蹈的表現，是廣泛結合化妝、扮裝、扮演（各色

人物、鬼神），與「道具」（自然界有禽、獸、星、雲等；各式武器、樂器；生活用具的傘、扇；交通工具的車、船、轎……等，內容包攬廣闊），給予舞蹈特殊的造型。有「說、唱」結合的舞蹈，如載歌載舞，歌舞相間，即舞時不唱，唱時不舞，舞以伴歌，常用於民俗禮儀中，是古代詩、樂、舞一體發展出的地方戲曲。又有與民間技藝、武術結合的舞蹈，有模仿動物形態的舞蹈，有與燈火相結合的舞蹈，形式多樣，變化萬千。這些豐富的舞蹈文化資產，多采多姿，展現了中華民族舞蹈的風貌。逐漸地舞蹈發展成肢體運動的形象，表達人類各種情感及生活的特徵。在融合中，自然篩選，而抽象昇華，形成每一個民族程式化的傳統舞蹈動作，各有其特殊的藝術風格，與無限的生命力，世世代代相傳，直至今日。

各地區民族的舞蹈風格，如寒帶草原放牧地區之蒙古族、滿族、哈薩克族等，節奏明顯，歌聲高亢，舞蹈動作粗獷驍悍，保存了草原狩獵生活的遺風。南方的傣族、彝族、哈尼族等，音樂節奏舒緩優美，舞蹈動作柔美婉約。其它又有活潑、秀麗、典雅之分，如西北地區天山南北，地處絲綢之路的維吾爾族、烏茲別克族之舞蹈，其頭頸、肩臂、腰部，動作變化豐富，面部表情細膩，深具中東地區古西域樂舞之遺風。藏、傣族受佛教之影響，其孔雀舞也各有風貌，其它民族也有自認代表吉祥、幸福、美麗（如孔雀開屏）的象徵。朝鮮人認為「鶴」是有靈性的仙禽，是長壽、高潔的象徵。而高原草原，喜歡「鷹」，視為神鷹或英雄的象徵，有特殊的舞蹈動作。維吾爾人的擊鼓，亦別具民族風格，如此分析起來，不勝枚舉，至於漢民族不同居住的地理空間，皆有不同的風格特色。

中華民族歷經歲月遞變，各民族舞蹈一脈相承。今日我