

雪域非遗羌姆：

展现中华文化多元之韵

于 超

“咚咚——锵！”雄浑的铜钦声穿透藏历新年的晨光，铍鐃的脆响在庭院里交织回荡。每年此时，藏地各处总会如期上演羌姆——一种蕴含着藏地深厚风土人情的古老舞蹈。表演者身着色彩斑斓的服饰缓步登场，衣袂轻扬间，刺骨的吉祥纹样随动作流转；他们头戴威严面具，深沉庄重的舞步踏响千年文脉的节拍，将传统的底蕴与市井的灵动悄然融合。

文化瑰宝，千年传承

羌姆是藏语音译，其历史可追溯至公元8世纪。当时乌仗那国（位于今巴基斯坦境内）的莲花生大士，受吐蕃赞普赤松德赞邀请赴藏，在桑耶寺落成典礼上开创了羌姆这一艺术形式的先河。最初的羌姆带有净化、祈福、纳祥等内蕴。

“黎族有黎锦作‘史书’，我们藏地有羌姆传文脉。”日喀则扎什伦布寺羌姆代表性传承人扎西说。

羌姆以肢体语言、面具符号与仪轨程式，记录着藏地的宗教信仰、民俗风情与生产生活。历经千年，羌姆不断吸收“兽舞”“面具舞”等民间舞蹈精华，逐渐成为兼具信仰内涵与艺术价值的文化瑰宝。

守护、传承历史悠久的羌姆，离不开多方力量的共同努力。

曾经，羌姆面临传承断层的危机。“上世纪90年代，会完整跳一套羌姆的年轻人没几个，面具制作技艺也快失传了。”扎西回忆。为守护这份文脉，国家与当地政府积极开展保护工作，评定传承人、开办传习所、建立带徒机制、纳入非遗旅游精品线路、制定专项保护条例……多种措施并举，致力于让更多人了解、关注并参与保护古老的羌姆。

2006年，日喀则扎什伦布寺羌姆入选第一批国家级非物质文化遗产名录，截至目前，已有拉康加羌姆、直孔嘎尔羌姆等8种羌姆纳入非遗保护体系。

近些年来，羌姆还走上了跨区域交流、文旅融合与对话的广阔舞台。2024年，米纳羌姆亮相林芝非遗赴港澳展演交流活动，铜钦声与灵动舞步吸引全场目光。现场观众被精彩表演深深吸引，演出后纷纷与传承人合影，不少人表示希望有机会能够近距离探寻面具与舞步中的文化密码。2025年广州国际旅游产业博览会上，米纳羌姆又一次成为吸睛焦点。当表演者踏着柄鼓与钹的节奏起舞，宗教仪式的沉稳与民间舞蹈的轻快

兼具，引得观众纷纷驻足喝彩。现场不少文旅机构表达了合作意向，希望将这门非遗融入研学线路产品，为人们触摸感受藏地文化提供窗口。

程式规范，蕴藏神韵

羌姆的每一个姿态、每一组舞步都藏着“规矩”，经过千年演化已形成了程式化规范。

表演场地上，28岁的丹增正给大家演示基础步伐，一招一式都透着讲究。他做“蹭移”时，双脚脚掌紧紧贴地、横向慢滑，动作轻柔得像牧民牵马在草原上慢行，几乎听不到鞋底与地面的摩擦声；换到“拖步”，则后脚轻拖地面前行，配合上身微微晃动，模拟人在崎岖山间缓步行走的模样。

“路踩要沉，点路要脆。”丹增一边介绍，一边脚掌用力踏地，发出厚重的“咚咚”声，随即脚尖轻点地面，节奏切换干脆利落。他告诉笔者：“羌姆的很多动作都是源自藏地人民的游牧和农耕生活。表演中，慢动作可以铺陈氛围，快动作则能调动气氛。”

表演进入高潮段落，丹增的动作张力十足。他弹腿纵身跃起半米高，身体在空中旋成十字，落地时顺势接上“拉弓定势”——左臂平伸出去像在拉弦，右臂屈肘护在胸前，整套动作刚劲有力，灵活又沉稳，引得现场观众一片鼓掌叫好。

除了步伐，羌姆的手势更是“无声的台词”，每一个都有明确的用法和深意。丹增一边演示一边介绍，“守护手势”是双手合十后向两侧缓缓展开，掌心朝前，这个动作用在开场，透出守护安宁的坚定；“祝福手势”则是拇指与食指相扣成圆环，其余三指伸直上举，到了祈福环节，表演者会用这个手势向观众致意，动作柔和像在传递温暖的春风；而“降魔手势”极具气场，握拳贴在腰侧，猛地向前伸出，配合着怒目圆睁的神态，专门用来震慑表演中的反派角色。

“每个手势都要到位，慢了没气场，快了失庄严。”做完一套完整的手势，丹增的额角已渗出汗珠。这些看似简单的动作，背后是无数次的练习，更是对千年文化的坚守。如今，像丹增这样的年轻传承人，正用自己的方式把羌姆的动作“规矩”代代相传，让这些蕴藏着文化密码的程式规范，成为连接各民族情感的生动纽带，也让更多人读懂藏地文化的深厚底蕴。

羌姆的乐器在营造氛围上更是必不可少。



羌姆表演。
本文配图均由作者提供



可少。羌姆表演常用乐器有法号、柄鼓、钹等，制作都颇为讲究：法号多以藏地牛角或木材制成，匠人根据材料天然形态调整形制，确保音色雄浑悠远；柄鼓鼓面选用牦牛皮，鼓身雕刻精美花纹，既符合艺术审美，又能保证鼓声沉稳厚重。

演奏时，乐器与舞蹈的配合严丝合缝。开场时，法号与柄鼓齐鸣，低沉旋律瞬间将观众带入庄重氛围；“善恶大战”环节，钹的急促节奏搭配鼓点，放大交锋的紧张感；结尾祈福时，乐器节奏转为舒缓，与舞者动作呼应，令现场充满祥和气息。“这些乐器的声音被认为能沟通人神，传递祈福心愿，是仪式不可或缺的部分。”资深乐师洛桑介绍。

文化交融，跨域焕新

面具是羌姆表演的“角色说明书”，每一张都堪称工艺与信仰的融合体，其中更蕴藏着汉藏文化交融的历史。日喀则扎什伦布寺附近的工匠次仁家，木桌上常年铺着待加工的牛皮与木材。他指尖捏着细金丝，沿面具轮廓细细粘贴，朱砂红与绿松石蓝在桌面相映成趣。次仁15岁便被家人送到拉萨八廓街学手艺，跟着老匠人摸爬滚打八九年才学成出师，如今已小有名气。

“羌姆面具的色彩藏着大学问。红为吉祥、蓝显勇敢、黄喻学识、白表纯洁、黑指反派，这五色源自中原文化‘五行’理念，是汉藏文化交融的印记。”次仁蘸取矿物颜料补色时，语气满是郑重。完工的面具会被放入专用柏木箱，箱内垫着柔软的羊毛毡，非表演时不碰。“这是祖辈传下的规矩，手艺和寓意都不能断。”次仁说。

制作羌姆面具的原料多取自藏地本土的木材、布料、颜料，部分珍贵面具还会用到金箔、宝石等材质。匠人需经过选材、雕刻、彩绘、上漆等数十道工序，耗时数月甚至数年才能完成一件作品。

观看羌姆时，观众无需文字注解，

通过面具的造型、色彩便能分辨角色的善恶。比如象征护法神的面具，往往以青蓝、赤红为主色调，怒目圆睁的造型搭配獠牙纹饰，既展现威严，又暗含驱邪镇煞的寓意；而代表善神的面具则线条柔和，色彩明快，眉眼间透着慈悲，直观传递“向善”的理念。

除了在雪域高原演出，在北京雍和宫的羌姆表演，更是“跨域焕新”的鲜活实例。雍和宫的羌姆表演者原汁原味传承其面具、动作与乐器等核心元素，坚守这一非遗艺术的特质；同时结合展演空间特点，灵活调整动作幅度与呈现形式，让传统艺术在新场景中焕发活力。

此外，雍和宫的表演中还融入“六子戏弥勒”等桥段，将汉地布袋和尚形象的弥勒纳入羌姆表演，既延续了羌姆祈福纳祥的文化内核，又拉近了与当地观众的情感距离，展现出藏地艺术与汉地文化的交融。

20世纪初，美国社会学家西德尼·甘博旅居北京时，便为雍和宫羌姆演出的独特魅力所吸引，他拍摄了大量影像资料，被杜克大学收藏。如今，不少中外游客更是特意来此观看羌姆表演。一位瑞士观众曾感慨：“羌姆色彩斑斓的面具、庄重灵动的动作，让人深深着迷，得以从中感受中华文化的深厚底蕴。”这门艺术的文化吸引力，早已跨越时空与地域。

历经岁月沉淀，雍和宫羌姆已从传统艺术形式，演变为北京民俗版图中的组成符号，其“送祟”环节更成为融入市民生活的特色民俗活动。

北京的传统习俗中，送祟仪式多集中于岁末年初举办，其中雍和宫正月的活动颇具代表性。仪式中鼓乐齐鸣，参与群众沿甬道缓步前往牌楼院，院内早已备好干高粱秸搭成的柴堆。在集体祈福后，主持者手持道具“巴凌”，将其尖端朝外投入熊熊烈火，这一环节被认为是“焚毁烦恼，祈求平和”，承载着个体对美好生活的向往，更寄托了百姓安居乐业、天下太平的共同愿景。

（作者系北京史研究会会员）

日前，第八届塞舌尔国际时装周在其首都维多利亚落下帷幕。在这场为期8天的时尚活动里，四川省成都市金牛区中国西部高级定制中心（以下简称“西部高定中心”）携高定品牌与多项非遗文创精品再度亮相，并围绕“技艺传授、秀场发布、非遗创新作品展”三大板块展开系列交流活动。

助力“四川造”“成都造”高级定制和非遗技艺“出海”，是西部高定中心在启动运营时就定下的目标。2020年，西部高定中心在成都金牛启动运营，明确了“立足成都、辐射西部、链接全球”的发展定位，积极推动“中国高定”与非遗时尚走向世界。

据了解，目前，中心已聚合了来自全国、全球的近500位设计师，吸纳了多领域的非遗传承人入驻平台，整合了全国近5000家供应链企业，并致力于通过“中国西部高级定制周”，把非遗传承人和设计师的作品推向海外。同时，中心引入了以蜀锦、蜀绣、蜀香、蜀缂为代表的“蜀地四宝”，以及藏、羌、彝等民族非遗相关品牌，产品覆盖服装、饰品、文创等多个领域。

2024年11月，西部高定中心受塞舌尔官方邀请，参加了第七届塞舌尔时装周系列活动，中心入驻设计师杨成成携蜀锦、蜀绣系列作品亮相，最终获得全场最高奖项“最佳国际设计师奖”。据悉，这也是中国元素首次登上塞舌尔时装周的舞台。时装周期间集中呈现的成都非遗作品也备受关注，相关文创产品在现场迅速一售而空。

同年，西部高定中心集合馆在北京秀水街亮相，主营蜀锦、蜀绣的高定精品。西部高定中心运营负责人王晓然介绍，许多海外客人对蜀锦产品尤为喜爱，“特别是拿蜀锦裁制的西服、礼服，以及一些中西合璧的礼服，非常受欢迎。”

2025全球妇女峰会期间，集合馆中展出的作品也迎来了众多外宾的关注，来自津巴布韦的代表现场点赞了中心创新出品的蜀锦面料：“我从未想到千年传统能与当代美学如此完美结合。”

国际市场对成都非遗产品的欢迎程度出乎王晓然的意料，也更加坚定了西部高定中心将成都非遗推出国门、走向海外的信心。近年来，中心聚焦设计创新，引导帮助设计师将中式潮流、非遗技艺转化为高端服饰、文创与家居艺术品，并通过终端产品输出和平台资源对接，推动本土文化融入全球市场。“优质的产品是我们打开市场的‘硬底气’，也是我们海外输出的核心。我们希望通过好的设计、好的产品，向世界讲好中国高定、中国非遗的故事。”王晓然说。

值得关注的是，当前，西部高定中心还积极联动生产制造、面辅料供应等产业核心环节，推动整个产业链参与国际竞争、拓展海外订单。今年8月的俄罗斯叶卡捷琳堡“国际创新产业节”期间，西部高定中心就与来自俄罗斯、哈萨克斯坦等国的设计师和品牌代表进行了多轮洽谈，初步链接多个面辅料及生产制造端合作意向。

“四季童读” 冬季卷发布



孩子们正在演绎明言共读绘本《帝企鹅》。
主办方供图

本报电（记者黄敬惟）日前，由国家图书馆、重庆市文化和旅游发展委员会共同主办的“四季童读”2025年冬季卷发布会暨“暖冬阅趣·书香漫山城”系列活动，在重庆市少年儿童图书馆举办。

活动现场，来自重庆市特殊教育中心的小读者和重庆市礼嘉实验小学的学生共同演绎了“四季童读·阳光阅读行”项目提供的明言共读绘本《帝企鹅》，孩子的深情朗读令全场动容。

国家图书馆副馆长张军表示，“四季童读”作为全国性少儿阅读推广品牌，致力于引导未成年人养成阅读习惯、推动书香社会建设。他希望借此发布为契机，推动“四季童读”优质书目与川渝文化有机融合，让孩子们在阅读中感受文化力量，在触摸中点亮阅读之光。

发布会揭晓了“四季童读”2025年冬季卷书单，并向部分区县图书馆、特殊儿童服务机构赠送了冬季卷新书。该书单共包含25种优质童书，涵盖文学、人文、科普三大类别，为不同年龄段的少年儿童提供专业阅读指引。

活动期间，“暖冬阅趣·书香漫山城”系列活动同步举办。重庆市少年儿童图书馆联动各区县公共图书馆，围绕冬季卷书单开展作家讲座、阅读挑战、亲子共读等系列活动，进一步拓展“四季童读”品牌影响力。

据悉，“四季童读”是国家图书馆牵头打造的大型未成年人阅读推广项目。项目自2023年2月启动以来，已累计推荐优质童书310种，联动全国500余家图书馆，年均开展活动3000余场，惠及数百万少年儿童。

益智答题节目《一站到底·少年季》收官

不止竞技，更是成长



《一站到底·少年季》节目剧照。

出品方供图

是很多观众眼中的亮点。《一站到底·少年季》在叙事重点上，不再局限于传统益智答题类节目塑造赛场上的“天才”少年，镜头更多对准少年们成长的过程，展现他们面对挫折的坚持。郭泽昊耐心给队友讲解思路，王恒屹在队友失利时送上拥抱，喜欢唱歌的何子墨、爱好各种球类运动的雷诗瀚……在孩子们身上，观众看见他们互相帮助、彼此鼓励、共同承担，一个个鲜活生动的少年各有闪光之处。

江苏卫视频道总监王希表示，节目希望通过叙事重点的设计，强调“素养的多样性”，消解“唯成绩论”的焦虑。“节目不是为了树立一群遥不可及的‘别人家的孩子’，而是去点燃屏幕前每一个孩子心中成为‘更好的自己’的那团火。”王希说。

“《一站到底·少年季》希望向观

众呈现‘知识是有趣、有用、有温度的’理念。”王希介绍。节目在赛制上设置更加多元化的挑战环节和项目赛模式，如第一期设置突围赛、象限晋级赛及掉坑抢答等环节，选手需通过限时答题、专项领域考验实现晋级。同时，题目设置融入中华文化、科学探索等主题，将知识置于具体的文化背景和问题场景中。

除了少年们在赛场的智慧与拼搏，节目设置的“少年见证官”不仅给参赛的孩子们带来温馨陪伴，也在引导观众欣赏知识本身的魅力、展现思考过程的乐趣以及挑战自我的勇气。在节目里，演员黄圣依以一位母亲的视角，关注孩子们的心理变化。她不仅为答题少年送上掌声，也温柔地安慰孩子们，这份鼓励与陪伴给电视机前的不少观众留下深刻印象。

近年来，江苏卫视陆续推出《一站到底·少年季》《小小骑士一起冲》《最强大脑》等多档面向青少年群体的节目，展现孩子的多维发展。从“考倒”到“激发”，从“炫技”到“育人”、从“认知”到“践行”，这些少年益智节目致力于激发青少年对知识的兴趣。

江苏卫视有关负责人表示，从“娱乐化陪伴”到“成长型赋能”，如今江苏卫视正在为打造兼具思想深度、情感温度与时代广度的青少年益智节目内容矩阵而积极探索，也希望为青少年益智节目的创作与推广提供有益思路。