

中华才艺系列

舞龙



林友标 章舜娇 编著

DRAGON DANCE



暨南大学出版社



中华才艺系列



舞龙

DRAGON DANCE

林友标 章舜娇 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州



图书在版编目 (CIP) 数据

舞龙 / 林友标, 章舜娇编著. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 11
(中华才艺系列)
ISBN 978 - 7 - 5668 - 0855 - 4

I. ①舞… II. ①林…②章… III. ①龙舞—中国—青年读物 2 龙舞—中国—少年读物 IV. J722. 214 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268890 号

舞龙

著 者: 林友标 章舜娇

出 版 人: 徐义雄

责任编辑: 郑晓玲 陈绪泉 黄少君

责任校对: 周明恩 周海燕 卢凯婷

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 弓设计

印 刷: 深圳市新联美术印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 10

字 数: 171 千

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次

定 价: 39.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

总 序

中华民族多才多艺。我们祖先的智慧不仅使他们的生活多姿多彩，也为世界文明的发展做出了不朽的贡献。仅就体育而言，我们既有娱乐节庆的龙狮、龙舟、杂技，又有强身健体的各种武术、气功；我们应用于先秦的角抵是现代相扑运动的源头，发源于唐代的捶丸是现代高尔夫运动的鼻祖，盛行于汉代的蹴鞠是现代足球运动的前身……如此灿烂辉煌的传统体育文化，值得每一位中华儿女骄傲和自豪。在色彩斑斓的中华才艺宝库中，武术和龙狮更是两颗耀眼的明珠，它们以规范的形式、多彩的套路和丰富的文化内涵在中华传统体育史上熠熠生辉。

武术作为中华民族喜闻乐见的民间体育项目，在华夏大地上已经绵延了数千年，博大精深，源远流长，外究形体规范，内求精神传意，以立于健身、载于武艺、归于武德的独特方式诠释着中华文化的特质，传承着中国人自强不息、厚德载物的民族精神。

在国外，中华武术也被称为中国功夫，是一项深受主流社会和广大华侨华人喜欢的民间体育运动。而依托于武术的龙狮运动起源于中国，历史



悠久、底蕴深厚，是中国传统民间艺术的结晶和极富民族特色的传统体育运动，也是中国民间喜庆节日、隆重庆典时的传统表演项目。龙狮文化作为一种世代相传、经久不衰的文化形式，是中国理念和体育精神的集中体现，在海外华人社区有着广泛的影响力。今天，武术和龙狮已经成为世界人民认识中国、了解中华文化的一张靓丽的名片，在丰富海外侨胞文化生活、增进侨胞与祖（籍）国的感情、促进中外文化交流等方面发挥了重要作用。

团结和凝聚全世界中华儿女共筑“中国梦”是中国侨务工作的主基调。作为广大炎黄子孙共同精神家园，以武术和龙狮为代表的中华优秀传统文化一直是开展海外侨务工作、凝聚侨心、汇聚侨智和发挥侨力的重要抓手。2012年初，随着国务院侨务办公室文化中国·全球华人中华才艺（武术·龙狮）培训基地落户暨南大学，武术和龙狮文化的传播和发展有了坚实的基础和广阔的平台。最近，我欣喜地看到，暨南大学以承办2013年文化中国·全球华人中华才艺（武术）大赛为契机，深入挖掘学校丰富的武术和龙狮教育资源，充分发挥自身深厚的侨校文化底蕴，精心组织编写了《武术》、《舞龙》和《醒狮》等中华才艺丛书，并由暨南大学出版社正式出版。这套丛书分别以武术、舞龙、醒狮为主题，向海外华侨华人介绍有关武术和龙狮的传统文化知识，并提供基本的运动培训指导，内容系统翔实、通俗易懂，适合海外热爱武术和龙狮运动的青少年阅读和学习。

可以肯定，本次《武术》、《舞龙》和《醒狮》丛书的出版和发行，将为世界武术和龙狮运动的发展提供强大的智力支持，进一步丰富广大海外侨胞的文化生活，推动海外武术和龙狮文化的传播和弘扬，全面提升以武术、龙狮文化为重要元素的中华文化在世界范围内的影响力和感召力。通过这一文化纽带，团结和引导更多的海外华侨华人热爱中华文化，心系祖国发展，积极投身祖国建设，从而助推中华民族伟大复兴的“中国梦”早日实现。

何亚非

2013年11月

前 言

以华夏民族始祖伏羲和女娲“蛇身”、炎帝“牛首”结合起来的龙，是华夏民族的图腾。龙拥有超凡的能力，而舞龙是人与龙沟通对话的途径，自然成为人们内心祈求或精神寄托的直接表现，由此构成了中国民间舞龙习俗重要的仪式和象征体系。舞龙成为中华民族传统文化的标志和团结凝聚的象征，是中华民族奋发开拓、自强不息的精神代表。在世界各地，只要有华人的地方就有舞龙，舞龙运动已经成为炎黄子孙独特的行为方式。借助舞龙，中华文明在更广阔的范围内延续，海外华侨华人的民族认同和文化自觉得以进一步提升。

在中国人的心目中，龙是神圣、吉祥、喜庆之物，是前进、向上、无所畏惧的象征，寄托着风调雨顺、五谷丰登、人丁兴旺等美好愿望。龙文化蕴含着无穷的魅力和丰富的内涵，满足了世人祈求和崇拜的心理期待，舞龙运动因此得以彰显出生生不息的活力，世代相传。舞龙习俗逐步发展



成为一项集舞龙、技巧、艺术等为一体，寓身体锻炼于精彩表演之中的群众体育活动。如今，舞龙运动已经国际化，世界范围内的“龙狮锦标赛”、“龙狮邀请赛”等各式各样的比赛已经成为国际惯例，这些比赛在弘扬中华才艺的同时，也搭建起团结和凝聚华侨华人的新平台。

本书作为中华才艺系列读物之一，以宣扬舞龙文化为宗旨，内容涵盖舞龙的相关文化知识和运动技术。文化知识侧重于介绍舞龙在世界各地的开展情况、中国舞龙文化的保护以及舞龙的艺术欣赏；运动技术则围绕竞技舞龙的套路介绍，让读者了解舞龙运动的基本构成，领略舞龙技术的精湛。本书资料的引用、选取主要以暨南大学华人华侨数据库为依据，以国家级非物质文化遗产保护名录项目为标准。

因作者知识局限和时间仓促，编写过程中难免有所疏漏，文献资料或有漏注缺注之处，敬请读者批评指正。

林友标 章舜娇

2013年10月

目 录

总 序 / 001

前 言 / 001

第一章 中国的龙文化 / 001

一、龙的源流 / 001

（一）龙的崇拜 / 001

（二）龙的形象 / 002

二、舞龙的发端 / 003

（一）祈龙求雨 / 003

（二）鱼龙漫衍 / 004

三、舞龙习俗 / 007

（一）舞龙的内涵 / 007

（二）民俗舞龙 / 008



四、现代竞技舞龙 / 009

(一) 龙狮运动的组织机构 / 009

(二) 龙狮运动的发展 / 010

五、舞龙的特性与功能 / 010

(一) 舞龙运动的特性 / 010

(二) 舞龙运动的功能 / 012

第二章 中国舞龙在世界 / 014

一、海外华侨华人舞龙 / 014

(一) 民族认同 / 014

(二) 文化空间的延续 / 016

(三) 中西文化交流 / 017

二、中国巨龙在世界 / 023

(一) 北美最长的中国龙 / 023

(二) 南半球最长的中国龙 / 023

(三) 印度尼西亚最长的中国龙 / 024

(四) 世界上最长的中国龙 / 024

第三章 舞龙文化的保护 / 025

一、第一批国家非物质文化遗产龙舞项目 (2006) / 027

(一) 铜梁龙舞 / 027

(二) 湛江人龙舞 / 028

(三) 汕尾滚地金龙 / 028

(四) 浦江板凳龙 / 029

(五) 长兴百叶龙 / 030

(六) 奉化布龙 / 030

(七) 泸州雨坛彩龙 / 031

二、第二批国家非物质文化遗产龙舞项目 (2008) / 032

(一) 易县摆字龙灯 / 032

(二) 曲周龙灯 / 033

(三) 金州龙舞 / 034

(四) 松江舞草龙 / 035

(五) 骆山大龙 / 036



- (六) 兰溪断头龙 / 037
- (七) 大田板灯龙 / 037
- (八) 汉阳高龙 / 038
- (九) 汝城香火龙 / 039
- (十) 平江九龙舞 / 040
- (十一) 丰顺埔寨火龙 / 041
- (十二) 佛山人龙舞 / 041
- (十三) 荷塘纱龙 / 042
- (十四) 揭阳乔林烟花火龙 / 043
- (十五) 中山醉龙 / 044
- (十六) 黄龙溪火龙灯舞 / 045

三、第三批国家非物质文化遗产龙舞项目 (2011) / 046

- (一) 浦东绕龙灯 / 046
- (二) 直溪巨龙 / 047
- (三) 泰顺碇步龙 / 048
- (四) 开化香火草龙 / 049
- (五) 玉环坎门花龙 / 051
- (六) 临沂龙灯扛阁 / 051
- (七) 孟州火龙舞 / 052
- (八) 云梦三节龙 / 053
- (九) 来凤地龙灯 / 053
- (十) 芷江孽龙 / 054
- (十一) 城步吊龙 / 055
- (十二) 南雄香火龙 / 055
- (十三) 六坊云龙舞 / 056

第四章 舞龙艺术的欣赏 / 057

- 一、舞龙的仪式 / 057
- 二、动作形态 / 058
- 三、动作的韵律 / 060
- 四、动作的造型 / 061
- 五、运动技巧 / 062
- 六、协调配合 / 063



七、综合性 / 064

第五章 竞技舞龙的基本规格 / 065

一、竞技舞龙的场地规格 / 065

(一) 竞赛场地规格 / 065

(二) 竞赛场地的布置 / 066

二、竞技舞龙的设备规格 / 067

(一) 龙珠与龙体 / 067

(二) 鼓乐 / 069

三、竞技舞龙基本术语 / 071

(一) 龙杆握法 / 071

(二) 步型、步法 / 073

(三) 跳跃翻腾 / 074

四、舞龙专业术语 / 077

(一) 动作技术等级 / 077

(二) 动作与造型 / 077

第六章 竞技舞龙的技术 / 081

一、基本动作图示 / 081

(一) “8”字动作 / 081

(二) 游龙动作 / 082

(三) 穿腾动作 / 083

(四) 翻滚动作 / 084

(五) 组图造型动作 / 086

二、基本组合动作 / 087

(一) 龙盘身接东方龙造型 (B级) / 087

(二) 穿龙尾接跳龙起伏圆场 (C级) / 088

(三) 跳龙接摇船舞龙 (C级) / 088

三、舞龙的配乐 / 089

(一) 乐器使用的基本方法 / 089

(二) 舞龙配乐的组合作练习 / 092

(三) 舞龙的基本配乐 / 093



第七章 竞技舞龙规定套路 / 098

一、亚洲舞龙竞赛规定套路内容 / 098

(一) 动作名称 / 098

(二) 技术分类 / 100

二、亚洲舞龙竞赛规定套路动作图解 / 101

第八章 舞龙竞赛知识 / 122

一、竞技舞龙自选套路 / 122

(一) 自选套路的编排要求 / 122

(二) 自选套路的评分标准 / 123

二、竞技舞龙规定套路 / 123

(一) 规定套路的要求 / 123

(二) 规定套路的评分标准 / 124

三、竞技舞龙传统项目 / 124

(一) 传统项目的要求 / 124

(二) 传统项目的评分标准 / 124

四、技能项目抽签舞龙 / 125

(一) 项目要求 / 125

(二) 竞赛方法及要求 / 126

(三) 评分细则 / 129

(四) 计时方法 / 129

五、技能项目竞速舞龙 / 130

(一) 项目要求 / 130

(二) 竞赛方法及要求 / 131

(三) 竞赛内容及要求 / 131

(四) 评分细则 / 133

(五) 计时方法 / 134

六、技能项目障碍舞龙 / 134

(一) 项目要求 / 134

(二) 竞赛方法及要求 / 135

(三) 竞赛内容及要求 / 136

(四) 评分细则 / 138

(五) 计时方法 / 138



- 七、其他项目夜光舞龙 / 139
 - (一) 编排要求 / 139
 - (二) 评分标准 / 139
 - (三) 对服饰与布置的规定 / 140
- 八、竞技舞龙的评分 / 140
 - (一) 裁判员扣分 / 141
 - (二) 裁判长扣分 / 141

附录 技能舞龙竞赛器材规格图示 / 143

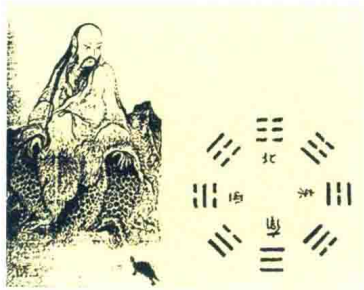
参考文献 / 144

第一章 中国的龙文化

一、龙的源流

(一) 龙的崇拜

作为中华民族文化标志之一，“龙”形象的产生，由来已久。《子夏易传》卷一载：“九五曰：飞龙在天，利见大人。何谓也？子曰：同声相应，同气相求。水流湿，火就燥，云从龙，风从虎。圣人作而万物睹，本乎天者，亲上，本乎地者，亲下，则各从其类也。”《史记·三皇本纪》述说，太皞庖牺氏即伏羲氏蛇身人首，有圣德。有龙瑞，以



伏羲和八卦

龙纪。官号曰龙师。女娲氏蛇身人首，有神圣之德。少典妃感神龙而生炎帝，人身牛首。中华民族的始祖伏羲和女娲形象的“蛇身”、炎帝“牛首”，是龙的原始形象。龙拥有超凡的能力：仰则观象于天，俯则观法于地，旁观鸟兽之文，与地之宜。近取诸身，远取诸物。始画八卦以通神明之德，以类万物之情。龙就这样被华夏先民当作祖神敬拜。

龙的出现，是圣贤、圣德的征兆。龙出入应命，以时上下，有圣则现，无圣则处。《瑞应图》曰：舜东巡狩，黄龙负图，置舜前。《龙鱼河图》曰：天授元始建帝号，黄龙负图从河中出，付黄帝。帝令侍臣写，以示天下。又曰：黄龙从洛水出，诣虞舜，鳞甲成字，令左右写，文竟，龙去。于是，汉魏时期的帝王将相，适时地假借“黄龙”的出现，以示天

命。汉高祖常醉卧武负，王媪见其上常有龙。汉文帝十五年春，黄龙现；宣帝甘露九年，黄龙现；章帝元和二年，黄龙四现；安帝延光三年，黄龙现历城，又现诸县；高祖五年，黄龙现华阳池十余日；九年，又现长安；五凤四年，黄龙出广汉；甘露元年，黄龙现新丰；二年，龙现上郡，腾跃五色升天；章帝建初三年，黄龙现汝南项氏田庐中，长五丈余，高二丈，光耀庐舍，及树皆黄；哀帝永元十年，黄龙现颍川定陵民家井中，色黄，目如镜；又现巴郡宕渠，草木色皆黄；魏文帝欲受禅，郡国奏黄龙十三现；黄龙元年，樊口、武昌并言黄龙现，孙权即位改年为黄龙；孙权梦乘龙上天，顾不见尾，果立为帝而无后。

（二）龙的形象



壁画上的龙形象

龙的原始形象是三皇五帝“蛇身”、“牛首”的结合体，实际上是人的艺术幻想和神化想象的结合物，它集中了许多动物的特点：鹿角、牛头、蟒身、鱼鳞、鹰爪、口角有须，颌下有珠等。一般认为，“龙生九子”出自《尔雅》，将九种不同的瑞兽视为龙的后裔，表明战国时期之前，龙的形象是无固定模式的。关于这“九子”，

历史上的记载也不尽相同。

明杨慎撰《升庵集》卷八十一载：“俗传龙生九子不成龙，各有所好：一曰赑屃，形似龟，好负重，今石碑下龟趺是也；二曰螭吻，形似兽，性好望，今屋上兽头是也；三曰蒲牢，形似龙而小，性好叫吼，今钟上纽是也；四曰狻猊，形似虎，有威力，故立于狱门；五曰饕餮，好饮食，故立于鼎盖；六曰蚣蝢，性好水，故立于桥柱；七曰睚眦，性好杀，故立于刀环；八曰金猊，形似狮，性好烟，故立于香炉；九曰椒图，形似螺蚌，性好斗，故立于门铺。首又有金吾，形似美人。首尾似鱼，有两翼，其性通灵，不寐，故用警巡。”明董斯张撰《广博物志》卷四十九载：“龙生九子：蒲牢好鸣；囚牛好音；蚩吻好吞；嘲风好险；睚眦好杀；赑屃好文；狻猊好讼；狻猊好坐；霸下好负重。”



宋代的董羽首先提出“三停九似”的龙形象，集不同动物的身体部位于一身，是将战国时期出现的分散形象进行统一。进而又有不少学者提出了各自对龙形象的见解，龙的形象基本定格。当然，像龙生九子的传说一样，龙形象的“九似”，在宋朝开始确立，但后来的说法也不尽相同。《稗编》卷八十五董羽《画龙辑议》载：“九似者：头似牛，嘴似驴，眼似虾，角似鹿，耳似象，鳞似鱼，须似人，腹似蛇，足似凤，是名为九似也。雌雄有别，雄者角浪凹峭，目深鼻豁，髻尖鳞密，上壮下杀，朱火烨烨；雌者角靡浪平，目肆鼻直，髻圆鳞薄，尾壮于腹。”

宋罗愿撰《尔雅翼》卷二十八载：“王符称：世俗画龙之状，马首蛇尾，又有三停九似之说。谓自首至膊，膊至腰，腰至尾，皆相停也。九似者，角似鹿，头似驼，眼似鬼，项似蛇，腹似蜃，鳞似鱼，爪似鹰，掌似虎，耳似牛。头上有物如博山，名尺木。”

清陈大章撰《诗传名物集览》卷六载：“《说原》：龙有三停九似之说，谓自首至膊，膊至腰，腰至尾，皆相停也。角似鹿，头似驼，眼似兔，项似蛇，腹似蜃，鳞似鱼，爪似鹰，掌似虎，耳似牛。”

二、舞龙的发端

舞龙的发端，一是与祈雨有关，每逢天旱，朝野都会采用舞龙的方式祈求上苍抛洒甘露。二是由“鱼龙漫衍”的舞蹈演变而来。

（一）祈龙求雨

祈龙求雨最早可见于汉董仲舒撰《春秋繁露》卷十六《春旱求雨》，也是最早有文字记载的“舞龙”。求雨的“舞龙”，是祭祀的一个环节，龙分五色，大小各有定数。尽管大龙可达九丈之长，每条龙的舞者也仅是一人。



舞龙求雨

甲乙日，为大苍龙一，长八丈，居中央。为小龙七，各长四丈，于东方，皆东乡，其间相去八尺。小童八人，皆斋三日，服青衣而舞之。

丙丁日，为大赤龙一，长七丈，居中央。又为小龙六，长各三丈五尺，于南方，皆南乡，其间相去七尺。壮者七人，皆斋三日，服赤衣而

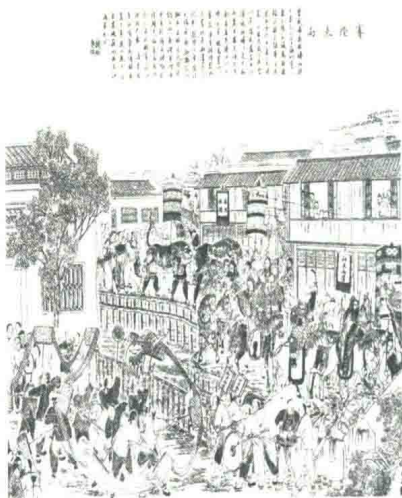


舞之。

戊巳日，为大黄龙一，长五丈，居中央。又为小龙四，各长二丈五尺，于南方，皆南乡，其间相去五尺。丈夫五人，斋三日，服黄衣而舞之。

庚辛日，为大白龙一，长九丈，居中央。为小龙八，各长四丈五尺，于西方，皆西乡，其间相去九尺。鰥者九人，皆斋三日，服白衣而舞之。

壬癸日，为大黑龙一，长六丈，居中央。又为小龙五，各长三丈，于北方，皆北乡，其间相去六尺。老者六人，皆斋三日，衣黑衣而舞之。



赛灯求雨

《赛灯求雨》载：“前导有牌灯数对，上书祈求雨泽等字。此则龙灯一条，盘旋夭矫，飞舞街衢。继以狮虎鱼虾各式灯彩，勾心斗角，踵事增华。更有扮演各种喜剧，陆离光怪，策马而行，令人目不暇赏。”

（二）鱼龙漫衍

《汉书》卷九十六下《西域传》载：“设酒池肉林以飨四夷之客，作《巴俞》都卢、海中《矜板》、漫衍鱼龙、角抵之戏以观视之。”唐颜师古解释“鱼龙”说：“鱼龙者，为舍利之兽，先戏于庭极，毕，乃入殿前激水，化成比目鱼，跳跃激水，作雾障日。毕，化成黄龙八丈，出水散戏于庭，炫耀日光。”鱼龙之戏是一种由人装扮成巨鱼和巨龙进行表演的大型舞蹈。先由人装扮成一种怪兽在庭院里嬉戏；然后变化成鱼进入殿前的水

后世的祈龙求雨仪式，显得更加庄严肃穆，舞龙在规模上比前代更盛，唐张九龄撰《曲江集》卷二《奉和圣制烛龙斋祭》载：“上帝临下，鉴亦有光。孰云阴骘，惟圣克彰。六月徂暑，四郊愆阳。我后其勤，告于坛场。精意允溢，群灵鼓舞。蕙兮朝云，沛然时雨。雨我原田，亦既有年。烛龙煌煌，明宗报祀。于以助之，天人帝子。闻诗有训，国风兹始。”

清代末期的祈龙求雨仪式，除了有龙舞外，还有狮虎鱼虾等舞蹈。清代时事画报《点石斋画报》戊集四期志瀛