



龍圖騰

龙凤崇拜与舞龙舞狮

肖东发◎主编 李姗姗◎编著

中华民族自称龙的传人，古代帝王也自称真龙天子以示威严，龙文化蕴涵着深刻的文化内涵；舞龙俗称玩龙灯，是我国民间传统体育项目之一，每逢喜庆节日，尤其是在元宵节期间，很多地方都有舞龙的习俗；凤凰是我国古代传说中的“百鸟之王”，与龙同为汉族图腾，常用来象征祥瑞；舞狮是中华民族优秀的民族传统艺术之一，代表欢乐，代表幸福，代表人们心中的祝福，是生活美好的象征。



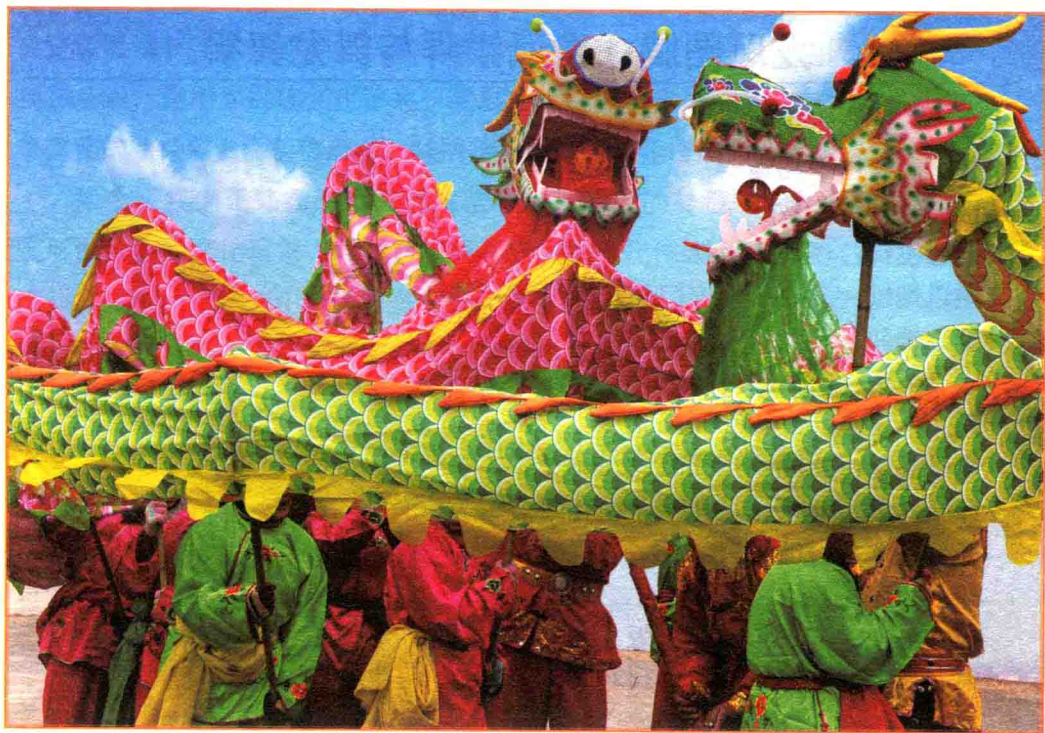
中华精神家园



文化标记

龙凤图腾

龙凤崇拜与舞龙舞狮

肖东发 主编 李姗姗 编著



 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目（C I P）数据

龙凤图腾 / 李姗姗编著. -- 北京: 现代出版社,
2014. 11

(中华精神家园书系)

ISBN 978-7-5143-3061-8

I. ①龙… II. ①李… III. ①图腾—文化—中国
IV. ①B933

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第244305号

龙凤图腾：龙凤崇拜与舞龙舞狮

主 编：肖东发

作 者：李姗姗

责任编辑：王敬一

出版发行：现代出版社

通讯地址：北京市定安门外安华里504号

邮政编码：100011

电 话：010-64267325 64245264（传真）

网 址：www.1980xd.com

电子邮箱：xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷：北京兴星伟业印刷有限公司

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：11

版 次：2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5143-3061-8

定 价：29.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

党的十八大报告指出：“文化是民族的血脉，是人民的精神家园。全面建成小康社会，实现中华民族伟大复兴，必须推动社会主义文化大发展大繁荣，兴起社会主义文化建设新高潮，提高国家文化软实力，发挥文化引领风尚、教育人民、服务社会、推动发展的作用。”

我国经过改革开放的历程，推进了民族振兴、国家富强、人民幸福的中国梦，推进了伟大复兴的历史进程。文化是立国之根，实现中国梦也是我国文化实现伟大复兴的过程，并最终体现在文化的发展繁荣。习近平指出，博大精深的中华优秀传统文化是我们在世界文化激荡中站稳脚跟的根基。中华文化源远流长，积淀着中华民族最深层的精神追求，代表着中华民族独特的精神标识，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。我们要认识中华文化的独特创造、价值理念、鲜明特色，增强文化自信和价值自信。

如今，我们正处在改革开放攻坚和经济发展的转型时期，面对世界各国形形色色的文化现象，面对各种眼花缭乱的现代传媒，我们要坚持文化自信，古为今用、洋为中用、推陈出新，有鉴别地加以对待，有扬弃地予以继承，传承和升华中华优秀传统文化，发展中国特色社会主义文化，增强国家文化软实力。

浩浩历史长河，熊熊文明薪火，中华文化源远流长，滚滚黄河、滔滔长江，是最直接源头，这两大文化浪涛经过千百年冲刷洗礼和不断交流、融合以及沉淀，最终形成了求同存异、兼收并蓄的辉煌灿烂的中华文明，也是世界上唯一绵延不绝而从没中断的古老文化，并始终充满了生机与活力。

中华文化曾是东方文化摇篮，也是推动世界文明不断前行的动力之一。早在500年前，中华文化的四大发明催生了欧洲文艺复兴运动和地理大发现。中国四大发明先后传到西方，对于促进西方工业社会发展和形成，曾起到了重要作用。

中华文化的力量，已经深深熔铸到我们的生命力、创造力和凝聚力中，是我们民族的基因。中华民族的精神，也已深深植根于绵延数千年的优秀传统文化传统之中，是我们的精神家园。

总之，中国文化博大精深，是中华各族人民五千年来创造、传承下来的物质文明和精神文明的总和，其内容包罗万象，浩若星汉，具有很强文化纵深，蕴含丰富宝藏。我们要实现中华文化伟大复兴，首先要站在传统文化前沿，薪火相传，一脉相承，弘扬和发展五千年来优秀的、光明的、先进的、科学的、文明的和自豪的文化现象，融合古今中外一切文化精华，构建具有中国特色的现代民族文化，向世界和未来展示中华民族的文化力量、文化价值、文化形态与文化风采。

为此，在有关专家指导下，我们收集整理了大量古今资料和最新研究成果，特别编撰了本套大型书系。主要包括独具特色的语言文字、浩如烟海的文化典籍、名扬世界的科技工艺、异彩纷呈的文学艺术、充满智慧的中国哲学、完备而深刻的伦理道德、古风古韵的建筑遗存、深具内涵的自然名胜、悠久传承的历史文明，还有各具特色又相互交融的地域文化和民族文化等，充分显示了中华民族厚重文化底蕴和强大民族凝聚力，具有极强系统性、广博性和规模性。

本套书系的特点是全景展现，纵横捭阖，内容采取讲故事的方式进行叙述，语言通俗，明白晓畅，图文并茂，形象直观，古风古韵，格调高雅，具有很强的可读性、欣赏性、知识性和延伸性，能够让广大读者全面触摸和感受中国文化的丰富内涵，增强中华儿女民族自尊心和文化自豪感，并能很好继承和弘扬中国文化，创造未来中国特色的先进民族文化。



2014年4月18日



华夏图腾——中华神龙

人文初祖与神龙的交融 002

皇帝龙袍上的龙图案 015

三大九龙壁的神奇传说 020

源远流长的龙文化内涵 032



龙舞翩跹——舞龙习俗

042 舞龙习俗的起源与传说

052 我国舞龙传统的发展

062 丰富多彩的舞龙习俗

083 舞龙种类的发展与演变



百鸟之王——凤凰传说

- 094 代表和平与希望的凤凰
- 102 《凤求凰》的美好姻缘
- 109 龙凤呈祥的起源与发展
- 122 龙和凤的互补和对应



驱邪降魔——舞狮文化

- 狮舞起源与发展演变 128
- 不同流派的南狮北舞 142
- 富有特色的各地狮舞 148
- 悠久灿烂的舞狮文化 156



中华神龙

龙是古代传说中的一种神异动物，能大能小，能升能隐，具有兴云吐雾、隐介藏形，飞腾太空、潜伏波涛之能，它与白虎、朱雀、玄武并称四神兽。龙是华夏民族的图腾，中华民族的象征，龙文化上下几千年，源远流长，对龙的崇拜深深地印在了炎黄子孙的骨血里。

中华民族自称龙的传人，我国古代帝王也自称为真龙天子以示威严。龙文化蕴涵着我国人民自古重视天人合一的宇宙观、阴阳交合的发展观和兼容并包的多元文化观，具有深刻的文化内涵。



人文初祖与神龙的交融

002

龙凤图腾

龙凤崇拜与舞龙舞狮

相传在四五千年前，我国南方的水乡泽国有一个以龙为图腾的百越族，他们在每年的农历五月初五，都要举行龙舟竞渡，以祭祀龙图腾。在祭祀过程中，人们用“五彩丝系臂”，并断发文身，以显示自



龙纹影壁

已是龙子的身份。

百越族图腾的龙到底是什么样的动物呢？在神话传说中，龙是一种神异的动物。它的长相奇特，很像各种动物的大集合。

龙的身体修长，体表像蛇一样有鳞片，它的角像鹿一样，耳朵像牛，嘴上有两条像虾一样的须，也有又大又凸的圆眼睛，还拥有长得像老鹰一样的爪子，老虎一般的脚掌，背上有鱼鳍，嘴里含有一颗珠子。



■ 中国龙雕刻

宋代罗愿作的训诂书《尔雅翼》中曾这样形容龙的外貌说：

龙者鳞虫之长。王符言其形有九似：头似牛，角似鹿，眼似虾，耳似象，项似蛇，腹似蛇，鳞似鱼，爪似凤，掌似虎，是也。其背有八十一鳞，具九九阳数。其声如戛铜盘。口旁有须髯，颌下有明珠，喉下有逆鳞。头上有博山，又名尺木，龙无尺木不能升天。呵气成云，既能变水，又能变火。

百越族 是居于我国南方和古代越人有关的各个不同族群的总称。文献上称之为“百粤”。在其自身发展过程中，他们受到其周围古文化、特别是中原文化的影响，从而日益汇入到我国古文化之中，为缔造我国的历史文化做出了自己卓越的贡献。

龙的这种融合了许多动物的奇异长相，并没有影



■ 龙啸九天

龙辇 皇帝乘坐的马车。龙辇前面由六匹骏马驾驭，车身镶嵌有金银玉器，宝石珍珠；车身还雕刻有龙凤图案，尽显皇家的尊贵豪华气派。龙辇仅有皇帝和皇后可以乘坐，也是皇权至高无上的标志。龙辇相关记载始见于《史记·秦始皇本纪》。

响人们对它的喜爱，君主帝王对龙的心仪更甚，几乎把一切都与龙联系起来。

比如，皇帝生气称为“龙颜大怒”，皇帝高兴就叫“龙心大悦”，皇帝生病就叫“龙体抱恙”，皇帝的子孙是“龙子龙孙”，所有的皇帝也都会自称为“真龙天子”。

同时，皇宫中的一切器物、服饰、用具上都打上了龙的印记，如“龙袍”、“龙袞”、“龙冠”、“龙座”、“龙床”、“龙辇”、“龙舟”和“龙船”等。

皇宫中最重要的装饰就是龙纹和龙雕、龙塑，如柱、脊、檐、梁、栏杆、藻井等无不布满龙纹。例如，仅故宫的

太和殿内外各种龙饰、龙雕等各种形式的龙就有1.38万条。

为什么古代君王会如此狂热地喜爱龙呢？这还要从我国的“五帝”之首，被尊为中华“人文初祖”的轩辕黄帝开始说起。

传说轩辕是少典与附宝之子，本姓公孙，因有土德之瑞，故号黄帝。黄帝以统一华夏部落与征服东夷、九黎族而统一中华的伟绩载入史册。黄帝在位期间，播百谷草木，大力发展生产，始制衣冠、建舟车、制音律、创医学等，是中华文明的奠基者。

黄帝的诞辰是农历三月初三，我国自古就有“二月二，龙抬头；三月三，生轩辕”的说法。黄帝刚出

太和殿 北京故宫太和殿是“东方三大殿”之一，我国最大的木结构大殿，是天下最高的重檐庑殿顶建筑。是明清时期皇帝登基和举行大典的地方，其建筑等级非常高。1420年建成，称奉天殿。1562年改称皇极殿，1645年改今名。今殿为1695年重建后的形制。

■ 青龙铜雕

生之时的外貌就被称为“龙颜有圣德”。

在黄帝还未统一天下时，曾与九黎族部落首领蚩尤开战。蚩尤发动了他铜头铁额、个个本领非凡的兄弟们，又召集了山林水泽间的魍魅魍魉等鬼怪，摆出了毒雾阵，把黄帝的军队围困起来了。

黄帝驾着谋臣风后发明的指南车，指挥军队冲出毒雾阵。蚩尤又派魍魅魍魉去作战，黄帝则叫兵士们用牛角军号吹出龙的声音，吓跑了这些鬼怪。

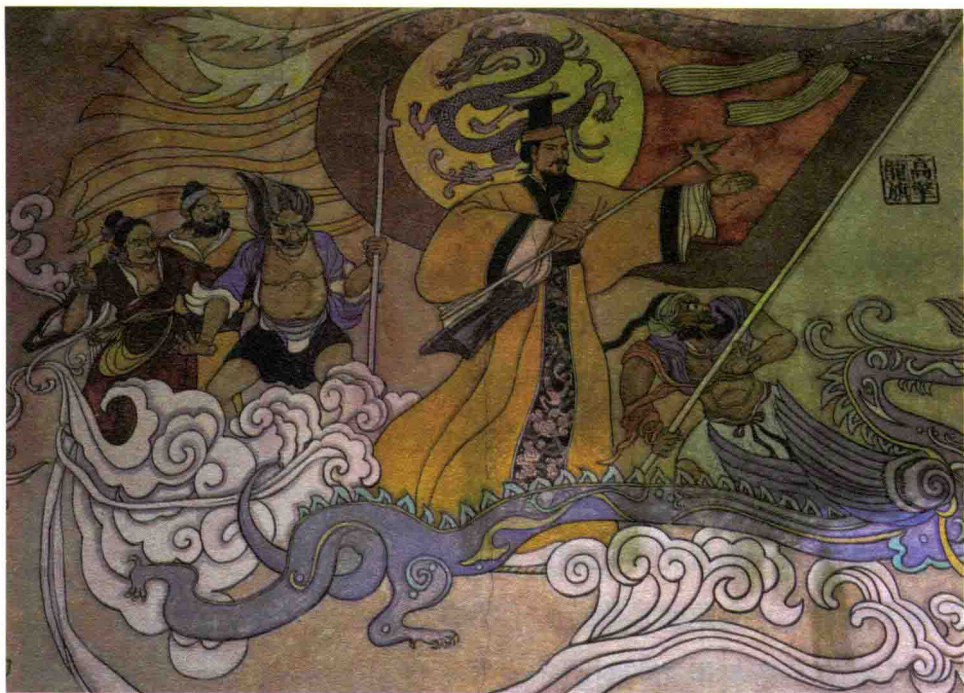
黄帝的手下有个叫应龙的，是龙的一种。我国古代杂传类著录《述异记》记载：“龙五百年为角龙，千年为应龙”，应龙就是修行了千年的龙。

应龙在黄帝与蚩尤的对战中发挥了很大作用，它能呼风唤雨，帮助黄帝打败了蚩尤而立下大功。我国先秦重要古籍《山海经·大荒北经》记载说：

蚩尤作兵伐黄帝。
黄帝乃令应龙攻之冀州之野。应龙蓄水。

我国第一部纪传体通史《史记·五帝本纪》记载说：“黄帝使应龙杀蚩尤于凶黎之谷。”传说应龙立下战功后，由于消耗能量过大





■ 黄帝高擎龙旗

《史记·五帝本纪》《五帝本纪》是西汉史学家司马迁《史记》中的第一篇，记载的是远古传说中相继为帝的5个部落首领的事迹，同时也记录了当时部落之间频繁的战争，部落联盟首领实行禅让，远古初民战猛兽、治洪水、开良田、种嘉谷、观测天文、推算历法、谱制音乐舞蹈等多方面的情况。

无力振翅飞回归天庭，就悄然去了南方休养，蛰居在山泽里，因此南方总是雨水多又潮湿。

黄帝统一天下后，有一天晚上，他梦见有两条龙从黄河中出来，持一幅白图献给他。黄帝不解，就去询问天老。天老高兴地回答说：“这是天赐的祥瑞，河图洛书要出的前兆啊！”于是，黄帝便与天老等人游于河洛之间，沉璧于河中，杀三牲斋戒。

最初，河中一连3天大雾。之后，又是七天七夜的大雨。接着就有黄龙捧图自河而出，黄帝连忙跪接过来。只见图上五色毕具，白图蓝叶朱文，正是河图洛书。

黄帝知道黄龙必定是来传送上天旨意的，但是他不解河图洛书之意，就开始巡游天下，封禅泰山，寻访高人。他听说有个叫广成子的仙人在崆峒山，就前

去向他请教。

广成子指点黄帝说：“自你治理天下后，云气不聚而雨，草木不枯则凋。日月光辉，越发的缺失，而佞人之心得以成道，哪里值得我和你谈论至道呢？”

黄帝回来后，就自建了一个小屋，里边置上一张席子，一个人在那里反省了3个月。而后又到广成子那里去问道。当时广成子头朝南躺着，黄帝就跪着膝行到他跟前，问他如何才得长生。

广成子这时坐起身说：“这下才算是问对了！”接着，他就告诉至道之精要。广成子的话，被记载在古籍《自然经》中：

至道之精，窃窃冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静。形将自正，必静必清；无劳妆形，无摇妆精，方可长生。

河图洛书 我国古代流传下来的两幅神秘图案，历来被认为是“河洛文化”的滥觞。河图洛书是中华文化，阴阳五行术数之源。最早记录在《尚书》之中，其次在《易传》之中，诸子百家多有记述。太极、八卦、六甲、九星、风水等皆可追源至此。

■ 龙雕





■ 赤湾天后宫龙纹雕刻

目无所见，耳无所闻，心无所知，如此，神形合一，方可长生。

这段话的中心意思是说：“道”是看不见、摸不着的客观规律，所以对外界瞬息万变、五光十色、影响身心健康的事物，千万不能执着，应该一切按客观规律而行，顺其自然，达到内心“必清必静”的程度，自然就可以健康长寿。

黄帝向广成子问道后，又登王屋山，得取丹经。并向玄女、素女询问修道养生之法。而后，回到缙云堂修炼。

根据《史记·封禅书》的记载：黄帝采来首山铜，在荆山下铸九鼎。鼎刚刚铸成，突然间就风云变色，万籁俱静，一条龙从云层中现身，飞向了黄帝。这条巨龙的眼睛像是一块硕大的墨玉，长啸声如狂风怒吼，遍布鱼鳞的躯体上闪烁着金光，长长的龙须轻轻飘动。

人们都惊呆了。这时，这条巨龙飞降到了地面上，温和地对黄帝说：“你已经明白了河图洛书的寓意，也使中华文明进了一大步，玉

帝十分欣慰，因此派我来接你升天，去觐见玉帝，让你功德圆满。”

黄帝一听，点了点头，就跨上龙背，并且对群臣说：“玉帝要召见我了，你们多保重，再会了。”

大臣和百姓们都十分舍不得黄帝，希望追随他，都说：“请让我们追随您去吧！”然后爬上了龙背。

巨龙眨眨眼，一言不发地扭动着身躯，把那些人都摔了下来。又有人用力抓住了长长的、闪着银光的龙须。巨龙仍然没有理会，快速飞上天空，一下子就消失在云雾中了。

大家这时才明白，并不是任何人都有资格骑上龙背的，只有像黄帝那样尊贵、仁义，有大功德的人才能与龙并驾齐驱。由此，龙就成了皇帝君王的专属神物了。

随龙而去的黄帝也舍不得自己的子民们，他把平日不离身的弓扔下了凡间。就这样，人们只能靠黄帝的弓来怀念他。

后来，为了纪念这件事，人们就把当时铸造宝鼎的湖称为鼎湖，那把弓称为乌号。因为黄帝乘龙而去，不再归来，后人们也把帝王的去世称为“龙去鼎湖”。

《帝王世纪》

为东汉的著名学者皇甫谧所著。是专述帝王世系、年代及事迹的一部史书，所叙上起“三皇”，下迄汉魏。《帝王世纪》的内容多采自经传图纬及诸子杂书，载录了许多《史记》及两《汉书》阙而不备的史事，有很高的史料价值。

■ 金色龙雕塑





■ 龙形浮雕

我国的另一位华夏始祖炎帝也和龙有着很深的渊源。我国专述帝王世系的史书《帝王世纪》上就记载说：

神农氏母曰任姒，有蟠氏之女，名女登。为少典妃。游于华阳，有神龙首感女登于常羊，生炎帝。

炎帝的母亲是在见到龙之后生下了炎帝，这个说法在东汉王符所著的点评时事的《潜夫

论·五德志》中也有记载：

有神龙首出常羊，感任姒，生赤帝魁隗。身号炎帝，世号神农，代伏羲氏。

龙王 我国神话传说中在水里统领水族的王，掌管兴云降雨，为人间解除炎热和烦恼，是我国古代人民非常敬重的神灵。传说共有东海龙王敖广、西海龙王敖钦、南海龙王敖润、北海龙王敖顺这4个以海洋为区分的四海龙王。

这些说法，将炎帝的出生与龙联系在一起，即认为炎帝是一个“龙种”，因此身份尊贵，注定要成为君王。后来，炎帝果然登临帝位，又制耒耜，种五谷，立市廛，为人民造福。

民间传说炎帝生下来时就具有龙的容颜，他的母亲女登曾在宝鸡姜水东岸的泉水中为炎帝洗澡，洗完澡后又骑上一条青龙，飞到蒙峪石洞隐居去了。随后，那眼泉水中出现了九条小龙，从此名为九龙泉。