

南狮运动教程

陈耀佳 林友标 编著

人民体育出版社



广州体育学院“十一·五”规划教材

南狮运动教程

编著：陈耀佳 林友标

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

南狮运动教程/陈耀佳, 林友标编著. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3020-8

I. 南… II. ①陈…②林… III. 狮子舞—中国—教材 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 069849 号

人民体育出版社出版发行

广州南方科技器材服务部

新华书店经销

*

889 × 1194 毫米 16 开本 10.25 印张 249 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—1000 册

*

ISBN 7-5009-3020-8/G. 2919

定价: 25.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

生于斯，长于斯，耳闻目涉，广袤南粤大地的人物风情和乡土文化，深刻地烙印在我们成长的记忆中。舞南狮，这一家喻户晓的传统文化活动，每当逢年过节或喜庆开张，必有瑞狮临门，讨喜采青。渐渐地，这一饱含着古代先民对社会生活的理解，情感的需求，赖以寄托他们希冀、愿望和理想的狮子舞，经过诸多改良，已由市井乡村跃至高等学府的殿堂。民族性与时代性的有机结合，造就了舞狮艺术由俗到雅的变迁，赋予更为丰富多彩的崭新内容和生生不息的艺术生命力。

南狮是我国民族传统体育文化的一个重要组成部分，其源远流长的历史、丰富的文化内涵和独特的演练技巧，构筑成民族传统文化的宝贵一页。南狮以广东舞狮为代表，在我国南方沿海一带及东南亚等地较为盛行。国际龙狮总会的成立，是对中国龙狮文化的认同，有力地推动龙狮运动的发展。体育文化具有民族性，同时又具有时代性。体育文化的民族性体现在它的精神、行为和物质等各个文化层面上。当民族体育发展到一定的历史阶段时，体育文化的时代性，使民族体育文化走向沟通和交流，达到民族性和世界性的统一。南狮虽为我国南方所独有，但在融入世界文化发展潮流的时候，一方面要为大众的健身和文化需求服务，另一方面也有向世界推广的战略要求，适时做出调整，以能为更多的人所认同和共享。

近年来，借体育教学改革之风，民族传统体育项目陆续走进学校的课堂，并逐步细化，深得学生的喜爱。南狮项目也因其深厚的文化底蕴而迅速被国内许多体育院校设置为课程，带动了对舞狮运动的研究，这令业界人士欢欣鼓舞，是发展南狮运动、弘扬中华优秀传统文化的大好契机。然而，现存舞狮文献寥若晨星，零散稀缺，教学研究难以阔步。课程建设要有教材作支撑，教材何在？现实的呼唤和职业的道义激发了我们写书的念头。但凡成事不可能一蹴而就，本书的编写也经历了一个艰辛过程。首先是组织材料的难题。南狮的文化传播以师傅的言传身教为主，口授居多，文字极少，且少有专门著述。因而现存舞狮资料凋零散落，可参照性差；其次是技术和操作上的难题。舞狮套路内容的技术结构与分类，动作的命名与描述，鼓乐乐谱的记录，图像的拍摄和处理等问题，是在学习和探究的过程中完成的；再次就是史学方面的难题。我们在史学方面的研究缺乏根基，有些涉及的内容只能在史海中艰难跋涉。除此之外，也毕竟才疏学浅，每每提

笔又恐词不达意，进展缓慢。

现在本书终于收稿了。全书分为八章及附录，以狮——狮舞——舞南狮作为南狮文化演变的写作主线；以基本要素——基本舞法——舞狮套路——鼓乐知识，组成南狮的技术架构，并兼顾教学、训练和竞赛规则的相关知识，形成了相对完整的教材体系。本书力图体现出南狮文化发展的时代性，剔除封建糟粕，对一些传统的内容，有保留也有创新，顺应体育发展的方向。我们试图以清晰的笔法，为读者勾画出舞狮文化的脉络，而且编制了适合不同对象学习、有助于南狮技术传播的套路，介绍教学训练的一般方法，提供竞赛的规则及信息，完整地将本专业所需要的知识点呈现出来，形成舞狮专业运动和理论的基本框架，为后来者的研究奠定基础。虽然尽了我们的最大努力，却为学术基盘的远远不够，难免产生诸多的错误。因此，如果作品还有一点点可供参考的话，敬请各位行家给予直言不讳的尖锐批评。

老子有“强大处下，柔弱处上”句，指的是树干因粗壮而置于下面，树枝和树叶却因为柔弱而生长在树干之上。本书得以问世，正如柔弱的树叶，因为有粗壮的树干在支撑。在成书的过程中，中国龙狮运动协会和广东省龙狮运动协会的领导和专家为本书资料的收集和写作提供了丰富的资源和创新性的思路；众多的专家学者不遗余力地予以指导和帮助，为我们的学术研究大开方便之门；从事狮文化研究的前贤所获得的丰硕成果为我们提供了史学方面的营养；广州体育学院的领导在行政上提供了大量的支持，在音乐方面有所建树的李志刚老师为鼓乐的谱写注入了血脉，学生邓剑峰、张伟健、郭荣华、李卫明为教材的插图作了示范演练，等等这些，都是支撑起这柔弱树叶的强有力的树干！

此书了却我们从事舞狮专业的一个心结，也是我们对舞狮专业运动和理论建设所能付出的一点努力，愿以此书献给为舞狮运动而辛勤工作的人们。雄狮起舞，是太平盛世、吉祥安康的征兆，更昭示着社会和谐、国泰民安。愿神州内外，欢快的锣鼓响起来，威武的雄狮舞起来。

广州体育学院 陈耀佳

广州大学体育学院 林友标

2006年5月10日

目 录

第一章 中国狮文化的演进	(1)
第一节 中国狮文化的渊源	(1)
第二节 中国狮文化的形成	(2)
第三节 中国狮文化的成熟	(3)
第四节 中国狮文化的继承	(4)
第二章 中国狮舞的起源与发展	(6)
第一节 中国狮舞起源的不同观点	(6)
第二节 中国狮舞的发展	(7)
第三节 中国狮舞的演化	(8)
第四节 舞狮运动的社会功能	(9)
第三章 南狮的基本要素	(11)
第一节 南狮套路的内容	(11)
第二节 南狮的传统习俗礼仪	(13)
第三节 南狮的制作与规格	(14)
第四章 南狮的基本动作	(15)
第一节 步型、步法	(15)
第二节 握狮方法	(19)
第三节 基本身型和首尾配合	(22)
第四节 基本舞狮法	(24)
第五节 上腿动作	(35)
第六节 肩上、头上动作	(36)
第七节 钳腰动作	(37)
第八节 飞跃、转体动作	(38)
第九节 组合练习	(41)
第五章 鼓乐基本知识	(48)
第一节 鼓乐的握法和姿势	(48)

第二节 基本鼓乐·····	(49)
第六章 基础套路·····	(54)
第一节 采地青·····	(54)
第二节 双狮献瑞·····	(81)
第七章 舞狮技术的教学 ·····	(115)
第一节 舞狮技术教学的原则 ·····	(115)
第二节 舞狮技术教学的步骤 ·····	(116)
第三节 舞狮技术教学的方法 ·····	(117)
第八章 舞狮技术的训练 ·····	(121)
第一节 舞狮技术训练的原则 ·····	(121)
第二节 舞狮技术训练计划 ·····	(122)
第三节 舞狮运动员的身体训练 ·····	(124)
第四节 舞狮运动员的技术训练 ·····	(126)
第五节 舞狮运动员的心理训练 ·····	(127)
第六节 舞狮运动员的智力训练 ·····	(132)
附录一：舞狮(南狮)竞赛规则·····	(134)
附录二：传统南狮竞赛规则(试行)·····	(145)

第一章 中国狮文化的演进

作为中华民族传统文化的龙、凤和狮子，龙、凤是中国本土的理想动物，在地球上是不存在，不过是综合了多种动物的特征集中表现而已。而狮子却是世间真实存在的猛兽，虽然不生活在中国的土地上，但后来却成为中华民族的传统文化，这是一个特殊的文化现象。

任何一种文化观念的形成，总离不开社会历史和民族意识的诸因素，龙凤狮子作为中国特有的文化形态，与中国长期的皇权至上社会结构和多神崇拜的民族意识相适应。但引起人们关注的是，即使社会结构变化了，人们从皇权和神权中解放出来，而对于龙凤狮的文化崇拜，好像并不见减弱。特别是对于狮子文化现象，即使在现代化高度发展的社会中，繁华的街头和舒畅的住居内外，仍出现那么多的守护狮，这就引起我们的思考。

由于狮子的产地不在中国，故狮文化也并非中国所特有，而欧、亚、非、美各大洲的狮子文化，虽早于中国，但却与中国的狮文化大相径庭。如果与之比较，狮子产地的狮文化无不以写实为主，狮子特征分明。而中国的狮文化却以写神为主，而这种形似与神似的区别，中国式神似的形成，却有一段漫长的历史，引发起我们炎黄子孙的深刻研究和思考。

第一节 中国狮文化的渊源

任何文化艺术都不是无源之水，无根之木。艺术根植于生活，文化来源于社会。当中国的先民们尚未直接或间接见到狮子形象时，无法揣摩和创作出狮子文化。因此，中国狮子文化之源，只能借助外来文化，但却并不是被动的重复，而是受到中国民族文化的制约而发生变革，再创造了一种新的形象，这就是中国的狮文化。考古学告诉我们，在中国土地上的原始人没有和狮子搏斗的痕迹，即使到了万年前后的新石器时代，有犀牛和大象，却没有狮子遗物。而狮子的故乡在远离中国的非洲、南欧、南美和印度的西北部，凡有狮子出现之处，就有先民的狮子文化。如公元前9世纪的亚述帝国，有“猎狮图”、“垂死的狮子”、“受伤的狮子”等艺术品。古希腊迈锡尼的“狮子门”，刻了二头雄狮用作门梁，古巴比伦以写实的雄狮作神庙的守卫等。

西域（包括南欧、非洲及印度西北）的狮文化是以真实狮子为创作依据，把狮子的生理形态表现得维妙维肖。在原始社会时期的古埃及神庙入口，用巨大的狮身人面作守卫，称为“司芬克斯”；还有采用狮子身体和古埃及国王面部的“阿门内姆特国王”卧像，以及头部为狮子，而身体却是丰满的女性体态的“肖克米特”。虽然颇带神话色彩，但对于狮子的刻画，无不用写实手法，这是因为狮子在他们的土地上司空见惯，因而艺术创作受到真实形象的影响，直到进入文明社会，西方狮子文化一直以写实为主线，雄雌特征分明，人们习惯上称之为“西方狮”或“真狮”、“洋狮”。

中国人最初认识到狮子及西方的狮文化，大约在公元前后，也即比西方狮文化至少要晚数个世纪。公元前138年，汉武帝派张骞出使西域，沟通了中国与中亚各地的友好关系，“殊方异物”的狮子和狮子文化才正式被中国人所认知，史籍如《汉书·西域传赞》、《后汉书》等记载，

有“章和元年（公元 87 年）”、“章和二年（公元 88 年）月氏国（克什米尔、阿富汗）安息国（古波斯）遣使献来师子”等的记载。

丝绸之路的开通，以后有专门运送狮子的车骑队东行。而在汉代的宫苑内，帝王们有幸觅见狮子的尊容，因此在汉代晚期，三国时代的孟康，在《汉书·西域传》中，有对于“师（狮）”外貌的文字描述。东汉晚期四川、山东和河南的画像石刻，也有与文字描述相同的西域写实狮，不过已经增加了中国特有的云气和羽翼，这就充分说明，以西域真实狮子为依据的中国狮文化已经开始形成。也就是在这个时候，佛教也开始传入，这类为宗教教义服务的狮子文化也在中国生根落脚，且以驯服型的狮子为特色，于是丝绸之路的真狮，写实的狮文化和佛教狮就成为中国狮文化的源流，在中国的土地上孕育自己民族的狮文化。

第二节 中国狮文化的形成

任何一个民族文化的形成，无不带有本民族独特的个性，而这种个性的形成，又得益于本民族的地域、风土和固有的宗教信仰。中国的土地虽然不产狮子，但当外来的狮子文化传入以后，并不完全被动地接受和吸收，而是经过较长时间的酝酿、改良而形成了本民族所特有的新的狮文化，内容中溶入了中华民族的理想和情操。这种在外来文化基础上的改头换面，客观上是因为从西域输入的真狮和狮文化数量有限，只有极少数人才有机会耳闻目涉，仅凭口述笔传，更增加了狮子的神秘性，于是产生了似狮似虎能飞能游的异兽形象，其中有以表形为主和表意为主的，总体上可分为三个大类：即威猛型、驯服型、神异型。

一、威猛型

威猛型以外来表形为主体的狮文化，是丝绸之路开通以后以“殊方异物”进入中国，其中佛教又是最重要的媒介。三国、南北朝的政局动荡不稳，南北长期分裂混战，西晋十六国、东晋十六国、从东汉光武帝至隋代统一的近 600 年期间，战火遍地，民不聊生，道教的求现世利益得不到太多人的支持，而佛教重来世利益却成为芸芸众生的祈求。于是从东汉初年传入中原的佛教得以落脚生根，在乱世之中，成为当时多灾多难的民族心目中的一支重要精神支柱，为狮子的受崇拜和传播创造了最有利的社会条件。

狮子之所以在佛教中有至高无上的地位，与狮子习性有关。现实中的狮子就有至尊无敌的个性，它豪迈的步伐，所向披靡的气概，从来不知什么叫避让。在公元前五世纪的印度西北部，佛教产生后，狮子就成为至尊无上的释迦牟尼的化身。在公元前三世纪的古印度阿育王石柱顶部，就刻有三头狮子，代表佛的威慑力。佛经将释迦牟尼比作“人中狮子”，佛说法称为“狮子吼”等，佛教及佛教文化传入中国以后，人们将狮子视为“王者”和万物之主。它的体型硕大，状态威猛，具有强大的威慑力。东汉时代的一些王公大臣墓前有用作镇墓，南朝帝王墓前的“辟邪”，高与宽达 4 米左右，令人望而生畏，实际是突出狮子威猛的个性。

二、驯服型

驯服型也是以表形为主，这类狮子造型起初带有浓厚的宗教色彩，原来威猛无比的狮子在大雄至尊的释迦牟尼面前显得温驯如狗猫，不仅形体小，而且神态妩媚温驯，由此更衬托佛力的伟大，佛经上的狮子听经故事和敦煌、龙门诸多石窟都有这类驯狮。初唐版刻《金刚经》扉

页的图像，狮子形如小猫伏在地上，一般做坐、跑、立姿表现出俯首贴耳、温驯谦逊的形象，而在南朝的不少青瓷器皿，如水器、烛台上的狮子也属这种类型。猛狮失却威严，从宗教走向民间，成为民间辟邪纳吉的日用器物，变为可亲可近的亲密伙伴。这种形象，为南北朝时代多灾多难的民族，从精神上带来几分慰藉和温馨，而这种驯服型的造型此后一直在民间流行为玩具狮、印染狮、压绷狮、拴娃狮等。

三、神异型

在西域的狮子文化传入中国之前，在殷商、秦汉时代，中国就有图腾式的龙、凤、麟、朱雀、玄武等祥瑞异兽，它是中国本土原始宗教和神仙神权观念的产物，后来成为秦汉时代神仙方士玄学的文化内容，由文学艺术的推波助澜，造型艺术（雕刻、绘画、表演艺术）的形象显示，使西王母、东王公、天禄、螭虎等的神异动物，成为战乱中的芸芸众生祈求和崇拜的偶像。于是把西域传入的狮子视为神物，给它蒙上神秘的理想色彩，有的头顶生角、有的肩上添翼，身上附有云气和火纹。这种对外来动物形象加上本民族特有的精神观念，成为这一时代的又一类狮子，如四川雅安高颐墓的翼狮，河南南阳宗资墓的天禄狮，河南洛阳出土的辟邪狮等，特别是南京、武进等郊外的南朝帝陵，巨大的石兽高达 3-4 米，无不具有狮子的特征，但又带上神异的夸张。

第三节 中国狮文化的成熟

隋唐统一了华夏，文治武备，经济和国力都空前的繁荣。唐代，更成为中国封建社会文化发展的高峰期，是中国与东西方文化交流的黄金时代。在这个文化空前繁荣发展的气候中，中国的狮文化从形成走向成熟，无论是威猛型、驯服型、神异型更趋完善，中国狮文化的民族风格在唐宋时代正式形成，而且由于南北统一集权，狮子文化的形象大体上从各地域风格趋向统一，随着西域狮子不断入贡，狮子的写实性也不断加强，特别是宫廷艺术中的狮文化，开始成为中国狮文化中的楷模。

由于唐代良好的社会环境，中国狮子文化在继承前代的基础上，更加成熟和提高，但其中与西域狮文化完全有别的是中国的狮子都是单一的雄性狮，狮子的形象总体上可以归纳为二种，即写实性的威猛型、理想性的驯服型。

一、写实性的威猛型

隋唐统一，西线、南线和海上丝绸之路的开通，西域以写实为主体的狮文化大量涌入，真实的狮子和写实狮文化多次从西域进入宫中，如《旧唐书》、《新唐书》记载，仅唐玄宗开元七年、十年、十五年、十七年，就有康居国、波斯国、米国等献送狮子。唐高宗显庆二年，吐火罗国送狮子。唐太宗贞观九年，康居国进贡狮子，唐太宗命虞世南作《狮子赋》：“洽至道于区中，被仁风于海外，有绝域之神兽，因重驿而来朝……。”《狮子赋》中还具体描写了狮子的形貌。唐太宗还命阎立本对狮子作写生，而不少西域雕刻家和画家涌入长安，画狮的如西域尉迟乙僧、康居国康萨也等。唐代王玄策从西藏出使印度，传入佛画和狮子画法。这就是我们至今仍能观赏到的唐代的陵墓狮、陶瓷狮、印染狮、金属狮等跃动、威猛、俊灵的狮文化，狮子的神态、情感、动势、构造等等都表现得维妙维肖、栩栩如生。从气宇轩昂高达 3 米的陵墓石狮，

到长不盈寸的工艺金属狮，全都比例合适，体态生动，即使民间的舞狮活动的模拟，也以真实狮子为依据，且都充分表达狮子的“野性”。直到五代混战，西域真狮不再入贡，野性的狮子才带上了锁链项圈，中国狮子艺术从宋代以后便进入另一种历史时代了。

二、理想性的驯服型

从隋唐开始，随着中外文化交流的频繁，以写实为主体的中国狮文化从成熟中达到鼎盛，但由于唐代时期有机会接触到现实狮子的文武百官贵族的人数不少，故对狮子的神异感和恐惧感大大减弱。又由于佛教的影响，狮子被释迦牟尼所驯服，成为文殊菩萨的坐骑，成为民间吉祥物的一种。这就是为数很多的驯服型的佛教狮石窟造像、泥塑木雕、绘画漆艺，有的还有与狮子在一起的驯狮人（狮奴），而且佛教文化中的狮子无不带有宗教气氛，诸如色泽、座垫、体量等都作了理想性的改变。如公元 838 年，日本圆仁入唐，在寺庙中看到的狮子有青毛狮、金毛狮、白玉狮等，记载“其师子精灵，生骨俨然，有动步之势，口生润气，良久视之恰似运动矣”。

公元 907 年，五代十国的南北征战，经济文化又遭受一次大破坏。公元 906 年建立的宋王朝与西夏、吐蕃（今西藏），及后来金、元长期对峙，国势日衰，中国狮子文化的神采也为之减弱。一方面是由于西域真狮和写实型的西域狮文化中断进入；另一方面是中国本土的文化艺术趋向世俗化，其中最明显的是狮子的项颈中有一条项饰，这一根本性的变革，狮子从野性成为驯化，从“王者”地位，徐步迈入民间百姓之家。狮子的动态减弱，最后终于定型为挂着铃铛的雄狮和雌狮，以抢球和抱幼狮作为中国狮文化的固定格式。不同的民族，不同的地域，不同职业，几乎都把狮子作为心目中的吉祥物，狮文化已渗透到中华民族文化的深处了。

第四节 中国狮文化的继承

元、明、清三代，中国封建社会进入晚期，中国狮子文化在继承前代基本定局的基础上，进一步渗透到民间，应用的范围扩大，造型变化多样，程式化趋向强烈。由于西域丝绸之路的中断，狮文化在中国土地上的代代承传，仅凭口述笔录，民间流传的狮子离真狮的形象愈来愈远，地方特色、民族风貌、艺人技艺得到更自由的发挥。

在近 700 年的封建时代晚期，元代是一个游牧民族，没有建造固定陵墓，故没有墓前的狮子镇守，但元代的狮子差不多都有雄强劲悍的民族特色，一般头小、爪利、体躯劲健，威武猛烈。

明朝的建立，使汉文化的正统地位又全面恢复。明代文化尚古崇文，显然力度不足，但力显雄迈之风，尽管在神情上已显柔弱，而精雕细刻的华美装饰超过了以往几代，北京皇城的宫殿狮和明代皇室的守陵狮，八面威风，表现出皇权至上的象征性意义，而一丝不苟的狮子配饰，玲珑细巧的铃铛座基，开创了又一代的中国狮文化。清代，虽然是满族为主体的统治，但汉文化的传统大流已不容逆转，狮文化在承袭明代的基础上，趋向纤细、玲珑和多样化，狮子被认为是最广泛应用的吉祥物。

1840 年的鸦片战争，打开了中国封闭的大门，洋狮和真实动物狮子突然闯入，使中国人大开眼界，如上海汇丰银行的大钢狮。但中国固有的传统观念如泰山难撼，西洋狮只能在沿海城

市中悄然流行，一般用作洋式建筑的守护狮。

近代商品经济的发展，其势猛不可挡，传统技艺趋向失传，狮子的形象仅作精神上的共鸣和物质上的摆设，因此大多动态呆滞，神情不足。有的在造型上繁琐杂碎，着力于丝带锦袱的雕琢；有的头大腿细，尾巴蓬松。各地民间艺人全凭个人对狮子的师承模仿，因而有突出创造的不多，但也有一批孜孜不倦研究中国狮文化的艺人们，继往开来，佳作频出。如60年代建造的浙江新安江大桥，老艺人张奕善大显身手，为大桥雕了120头姿态各异的狮子。河北曲阳的卢进桥是民间艺人中的佼佼者，他雕刻的《坐狮观音》等颇有“唐风”气概。1989年北京的大型琉璃《九狮壁》，长27.5米，高8米，9只大狮各带8只小狮，共81只狮子，神态各异，这是天津美术学院尹德明的佳作。其他如上海玉雕《五狮戏球》、《水晶狮》，苏州的象牙狮、四川的金银丝穿编狮等，各地艺人手中的狮子异彩纷呈，各有千秋。

综观中国近现代的狮文化，丰富多彩，技艺各异，大体上可以分为北狮和南狮二大系列。

北狮：黄河流域和东北地区的雕刻狮中，北京狮成为现代中国狮的代表，一般采用昂头恭坐状，神情肃穆，毛发丰满。而山西、陕西等黄土高原的狮子动态活跃，形体劲健，毛发不多，有的骨相和筋络显露。

南狮：大多摇头摆尾、献媚取宠、张口露齿，灵秀丰润的姿态讨人喜欢。南狮以岭南为中心，如广州、佛山的大头狮，高鹤、中山的鸭嘴狮，东莞的麒麟狮，清远、英德的鸡公狮等。此外，安徽、福建、云南、贵州的狮子或凸眼秃脑，或大头大耳，或尾巴硕大，各具特色，台湾金门的“风爷狮”色彩绚丽，也成为当地特有的风景线。

具有独特艺术魅力的中国狮子文化，是我国各民族二千年以来逐步形成的文化遗产，即使在我们这个物质文明已经高度发展的现代，多姿多采的中国狮子依然有着巨大魅力，浙江宁波的压绷狮、陕北的拴马桩狮、南方的倒挂狮、狮子鞋、狮子帽、狮子灯、狮子锁、镇宅狮、香炉狮、护桥狮、石敢当狮、屋脊狮、柱础狮……。狮文化在中国土地上的渗透和普及，与中国的龙凤相比较有过之而无不及。对于这样丰富而宝贵的狮文化，作为一个中国人不仅感到无上荣光，更应担负起保护继承和发扬的职责。

总之，中国狮文化是中华精神文化的重要组成部分，彰显出中国传统文明的灿烂光辉，它不仅属于人文领域中的文化艺术，而且与中国各地域的民俗风情、哲学伦理、地域特点紧紧相连，它在一定程度上反映了一个时代的经济和文化发展的水准。中国狮子文化随着历代王朝的更迭而继承和变革，既具有鲜明的民族特色和地域特色，又有中国狮文化的共性和艺人表达形式的不同个性。在当今世界上，科学的发展和社会的进步，每一国家和民族都在努力保护自己本民族的本土文化，因此研究和弘扬中国的狮文化，不仅能激发我们的爱国热情，还能弘扬民族精神，促进优秀民族文化的发展。继往开来，熔古烁今，中国狮文化将与我们伟大的祖国和民族长青永存。

习题与思考：

1. 试述中外狮文化的异同及成因。
2. 中国狮文化有何独特的形态和特征？
3. 中国狮文化是如何从写实的威猛型转化为理想性的驯服型？
4. 简述南北狮文化的分布及其特征。

第二章 中国狮舞的起源与发展

第一节 中国狮舞起源的不同观点

艺术是客观现实生活的反映，是人民群众集体智慧的结晶，狮子舞也是一样。那么，狮子舞这种艺术形式是如何在中国这块土壤中诞生，又如何加以改造、发展、演变呢？史籍中有着不同的观点。

一、外侵文化观

唐人杜佑所记狮子舞之表演情况：“《太平乐》，也谓之五方师子舞。师子鸞兽，出于西南夷天竺、师子等国。缀毛为衣，象其俛仰驯狎之容。二人持绳拂，为习弄之状。五师子各依其方色，百四十人歌《太平乐》，舞抃以从之，服饰皆作昆仑象。”这个记载包含着三层意思：其一，狮子为外国猛兽；其二，狮舞所表现之主要内容是人对狮子的调教、驯服、戏弄；其三，舞者穿外国服饰进行表演。

二、宗教影响观

佛能威服狮子，而凌驾于狮子之上，《佛说太子瑞应本起经》说：“佛初生时，有五百狮子从雪山来，侍列门侧。”从此，佛陀说法坐狮子座，演法作狮子吼，成了“人中狮子”。而作为佛陀左胁侍的文殊菩萨的形象则是骑着狮子的，以表示其智慧威猛。日僧圆仁在五台山大华严寺所见文殊菩萨“骑狮子像：满五间殿在。”据说是工匠“开眼见文殊菩萨骑金色狮子现其人前”而仿作；在金阁寺见文殊菩萨“骑青色狮子”；在清凉寺，见文殊菩萨“骑白玉狮子”；在西台见文殊“骑双狮子”。此外在西台还见到两岩“皆有大石座。相传云：‘文殊师利菩萨共维摩相见对谈之处’，其两座中间于下石上有狮子蹄迹，塌入石面深一寸许。”

三、现实生活观

佛陀与世俗君主威服狮子的观念，固然是他们君临世界的一种表征，但也是现实生活中人、狮较量结果的一种反映。如盛产狮子的波斯，人狮搏斗是其艺术中常见的题材。人们猎狮寝皮，蔚为风气，《梁书·西北诸戎传》有“波斯国……婚姻法：下聘讫，女婿将数十人迎妇，婿著金线锦袍、师子锦裤，戴天冠，妇也如之”的记载。人们不仅以自己的聪明才智射杀、猎获狮子，进而驯服狮子。据《新唐书·西域传》称师子国，“能驯养师子，因以名国。”在斗狮、驯狮的现实生活基础上，因而产生了戏狮、舞狮的艺术形式。

四、西域传入观

《新唐书·回鹘传》记载，黠戛斯“戏有弄驼、师子、马伎、绳伎。”黠戛斯的戏狮子，与传入中原的狮舞当为类似的艺术形式，两者有密切的关系。《新唐书·西域传》记载，在今撒马尔罕一带的米国，“开元时，献壁、舞筵、师子、胡旋女。”这里“师子”一辞置于“舞筵”和“胡旋女”之间，前后二者均属舞蹈，故米国所献“师子”非动物之狮子而是狮子舞。元稹《西凉伎》：“哥舒开府设高宴，八珍九馔当前头。前头百戏竞撩乱，丸剑跳踯霜雪浮。狮子摇光毛彩竖，胡腾醉舞筋骨柔。”在这里“狮子”与“胡腾”也并述，前者为狮子舞，后者为胡腾舞，

两者同在宴饮中表演。事实上直至唐代西域仍向唐进贡狮子舞，这在唐诗中也有反映。李白《上云乐》：“金天之西，白日所没。康老胡雏，生彼月窟……老胡感至德，东来进仙倡，五色师子，九苞凤凰。”指出狮子舞是西胡康国所献“仙倡”之一。白居易《西凉伎》：“西凉伎，假面胡人假狮子。刻木为头丝作尾，金镀眼睛银帖齿。奋迅毛衣摆双耳，如从流沙来万里。紫髯深目两胡儿，鼓舞跳梁前致辞。应似凉州未陷日，安西都护进来时。须臾云得新消息，安西路绝归不得。泣向狮子涕双垂，凉州陷没知不知。狮子回头向西望，哀吼一声观者悲。贞元边将爱此曲，醉坐笑看看不足。娱宾犒士宴监军，狮子胡儿长在目。”这里把狮舞来自西域作了更为细腻的描绘。

第二节 中国狮舞的发展

在曹魏时期，中国已经出现了狮子舞。孟康在《汉书·礼乐志》中对“象人”的注解：“若今戏虾鱼、师子者也。”孟康为曹魏时人，可见其时已有戏狮子的表演。这是到目前为止见诸文字的中国出现狮舞的最早记载。《洛阳伽蓝记》记述，北魏时洛阳“长秋寺，刘腾所立也……寺北有濛汜池……中有三层浮图一所……四月四日，此象常出，辟邪、师子，导引其前；吞刀吐火，腾骧一面；彩幢上索，诡譎不常。奇伎异服，冠于都市。”这是举行四月行像的法事时广设狮子等百戏表演。《南齐书·王敬则传》谓南朝人王敬则曾“梦骑五色师子”，狮子舞便被称为“五色师子”。舞狮为什么称为“五色”？乃是以五种颜色代表五个方位。《太平广记》有唐代“太常有师子乐，备五方之色”的记载，《新唐书》也说舞狮被“饰以方色”，故狮子舞又称为“五方师子舞”。王敬则梦骑“五色狮子”，是狮子舞这一客观现实在其梦境中的反映。

到了唐代，宫廷中有专职机构和官员负责管理和培训狮子舞。《太平广记》记载，王维“及为太乐丞，为伶人舞黄师子，坐出官。黄师子者，非一人不舞也。”太乐丞为太乐署之副长官，太乐署负责“调合钟律，以供邦国之祭祀享宴。”其中一项职责是“凡大宴会，则设十部伎。”狮子舞为十部伎之一，《太平御览》记载，“贞观十六年十一月宴百僚，奏十部，其后分为立坐二部。（注：立部伎有八部……二、太平乐，也谓之五方师子舞）”可见狮子舞为太乐署所具体管理的乐舞之一。太乐署为太常寺所辖八署之一，太常寺“掌邦国礼乐、郊庙、社稷之事。”由上述记载可以知道：一、在唐代狮子舞为太常寺及其所辖太乐署负责掌管；二、太常寺有狮子舞伎，为十部伎中立部伎的一部；三、狮子舞不能随意演出，只在朝廷举行盛大庆典时演出。

到唐玄宗时，十部伎分为坐部伎与立部伎，狮子舞属于立部伎中的龟兹部，《新唐书·礼乐志》云：“龟兹伎……舞者四人。设五方师子，高丈余，饰以方色。每师子有十二人，画衣，执红拂，首加红袜，谓之师子郎。”

西凉伎是在龟兹伎基础上改造而成。《隋书·音乐志下》记载：“《西凉》者起苻氏之末，吕光、沮渠蒙逊等据有凉州，变龟兹声为之，号为《秦汉伎》。魏太武既平河西得之，谓之《西凉乐》。至魏、周之际遂谓之《国伎》。”狮子舞作为龟兹伎的组成部分，的确具有浓郁的龟兹乐舞风格。《通典》记载，龟兹舞具有“举止轻飘，或踊或跃，乍动乍息，蹀脚弹指，撼头弄目，情发于中，不能自止”。狮子舞在唐代虽然属于龟兹部，而且其表演也确实具有某些龟兹乐舞的风格，但是它的来源未必仅限于龟兹，而应是源于广义上的西域地区。自其传入内地之后，又与内

地文化相融合而逐渐形成、发展、普及开来。

第三节 中国狮舞的演化

狮舞能威震四方和降魔辟邪，成为人民群众的精神慰藉，也是艺术创作的根本源泉。到近代，狮舞逐渐分为北狮和南狮两大类型。

北狮盛行于长江以北地区，比较著名的有安徽青狮、河北保定双狮。北狮造型与真狮酷肖，比南狮小，头部装饰纯粹是兽毛的黄颜色。北狮全身以缨毛作狮被，甚至表演者所着之裤子和鞋都和真狮毛色一样，头上有红结者为雄性，绿结者为雌性。表演时以面相、表情流露欢欣愉快，动作细腻谐趣，惟妙惟肖。舞北狮重于扑、跌、翻、滚、跳跃、擦痒等动作，多以雌雄一对或配以一对小北狮，以体现狮子嬉玩、亲昵等情状。

南狮则以广东狮最为代表，在我国南方沿海一带及东南亚等地较为盛行。南狮或称醒狮，外形扮相，常见的是高额、双腮、大鼻、圆唇、明牙、震腮和嘴角后面有细腮、细翅，头顶有独角，经过长期扎作艺人的加工处理，造型威猛，突出百兽之王的形象。与北狮的形似不同，南狮讲究神似，在岭南地区，就其种类而言，计有南海的大头狮；鹤山的鸭嘴狮；清远、英德的鸡公狮；雷洲半岛的鸚雄狮等。南狮按技术风格及工艺制作可分为佛、鹤装两大流派。

佛装狮：形神兼备，头大口大，尾稍长，称大头狮。形成以舞狮功架著称的佛山狮的独特艺术风格。

鹤装狮：猫形狮性（或狮形猫步），椭圆扁嘴，尾稍短，称鸭嘴狮。形成以灵活猫步著称的鹤山狮的独特艺术色彩。

据传，佛山大头狮起源于南海县佛山镇忠义乡，每逢岁末，出现一头怪兽，因其口中发出“年、年”之声而把它称为“年兽”，到处糟蹋庄稼，残害人畜，乡民不堪受害，想了个办法，用扎有许多头大口人的狮子，涂上斑驳颜色。当怪兽出现时，群狮奋舞，锣鼓、鞭炮齐鸣，怪兽惊恐万状，转身而逃，永不再现。从此，该地区太平盛世，五谷丰登，兴旺发达。乡民认为狮子有镇妖驱邪之功和吉祥之兆，以后逢年过节，喜庆之日，俱舞狮子庆贺，预报吉祥，并逐渐演变成舞狮“采青”的各种节日。

鹤山装狮的起源，传说在清道年间，鹤山籍人冯了性在佛山开业行医，他不仅精通医术，且对舞狮和狮艺造诣很深，回乡时曾授艺于冯姓子弟，得意门生冯庚长（鹤山越塘村朗坊人）、冯一斋、冯植华（鹤山雅瑶人）等。冯庚长以观猫戏鼠而悟出狮形猫步，把猫动作与狮性格结合起来，还把佛山装的狮头加以改进，嘴作椭圆型，额角与眼睛不怒而威，形态威猛。狮头较轻，狮尾比佛装狮略短，舞起来轻灵，配合方便。岭南两大狮型不仅盛行于两广，且风行于港、澳、台、东南亚以至欧美各地，尤其是传统舞狮，经久不衰，成为民众之喜闻乐见的一项寓娱乐、喜庆、表演、交流、健身和竞技多种功能于一体的文化体育活动，且国内外也纳入竞技项目。

南狮狮头早期多以黄、红、黑三色为主，分别代表刘备、关羽和张飞。现在多数颜色鲜艳突出，务求吸引观众，多以金、银二色为主。南狮舞法马步扎实，讲求威猛气势，而且以采青为最终目的。

南狮为什么又叫醒狮呢？相传源于清代，统治者施行暴政，大兴文字狱，滥杀无辜，激起群众义愤，反清活动风起云涌，不少反清志士和武林人士聚于少林等地，高举反清大旗，揭竿起义。南方的福建泉州少林寺，原名东禅古寺，与广东省广州市的西禅寺，源出一脉，合称为东西禅门，不少正义之士和少林弟子，藏身于此，进行反清活动。至乾隆年间，福建少林寺被统治者及其鹰犬焚毁，部分少林弟子及武林志士南逃广东，继续进行反清活动，“醒狮”就是暗示国人应该觉醒之意。“采青”是“踩清”的谐音，含有推翻清朝的意思。现在的舞狮采青，则只取其意蕴，表示生财兴旺。

第四节 舞狮运动的社会功能

一、健身娱乐功能

舞狮是一种集舞狮、舞蹈、音乐等综合因素于一体的体育项目。舞狮通过鼓乐将舞狮和舞蹈有机地结合起来，在变化多端的节奏中完成各种造型和表演动作，“鼓乐激昂雄狮起舞”，这对表演者来说，是一种极好的身体和精神的双重锻炼，对于观赏者也不失为一种健康休闲、调节身心的方式。舞狮比赛和表演，精彩激烈，气势不凡，充满吉祥欢乐，为节日平添几分喜庆，给生活增添几分情趣，因此，舞狮具有很强的健身、娱乐性。在现代都市，它是一道充满浓郁民俗风情的独特景观，而在农村，它更是庆祝丰收及其它各种喜庆活动不可或缺的保留节目。

二、教育功能

舞狮作为民族传统体育中的一项内容，它的产生和发展是与中华民族的传统文化一脉相承的，是社会风俗的典型体现。其文化内涵，既与民族思维方式有关，又与特定的文化氛围有直接的联系。因此，从事舞狮活动，不仅是动作技能和身体素质、意志力等方面的教育和锻炼，而且是一种民族传统文化的学习和教育，它能增进对本民族文化更加直观和深入的了解，能激发起民族的自强和自豪感。同时，欢庆吉祥、颇有难度的舞狮表演，也是一种热爱生活的教育，培养积极进取、勇于竞争精神的教育。

三、表演功能

舞狮以其鲜明的表演性而为人们所珍视。它是利用人体多种姿态，在动态行进和静态造型中将力度、幅度、速度、耐力等揉合了舞狮技巧，完成各种高难动作的。舞狮的套路编排内容丰富、构思巧妙、结构新颖、风格别致。舞狮的各种技巧难度、创新动作借助器械和音乐，表达了山、岭、岩、谷、溪、涧、水、桥、洞等意境，诠释了喜、怒、哀、乐、动、静、惊、疑、吼、寻、盼、欢等神情，展现了翻、滚、卧、闪、腾、扑、跃、戏、跳等动作，在或静或动中，雕塑了狮的优美神情，展现了狮的精气神韵。例如，南狮表演时的形象表现，要将狮子出洞时的慵懒动作、探洞时的多疑性格、登山时的昂首阔步、过桥瞧见水中倒影时的骤然愤怒、戏水时的欢呼情绪、采食灵芝时的思疑贪馋、吞食时的回味、呕吐时的颓丧、月夜吐球时的谨慎、戏球时的乐趣等等，种种形态生动传神地表现出来，真可谓细致入微。可见，舞狮技艺有着宽广的表演空间，经过艺人们的精彩演绎，极具表演性和观赏性。

四、竞赛功能

舞狮的竞赛功能是与其它民族传统体育项目一样的。与其它民族传统体育项目一样，舞狮的

发展也离不开比赛，比赛加速了各具地方特色的流派的形成，同时也促进了各项技艺的提高，它是我国舞狮发展的重要手段和途径。为进一步推动舞狮运动的开展，1995年1月在香港成立了国际龙狮总会。我国于1995年10月成立了中国龙狮运动协会，并加入了国际龙狮总会。我国舞狮队曾多次走出国门，参加世界锦标赛，与世界各国进行交流和竞赛，取得了长足进步。1996年在广东肇庆首次制定了舞狮竞赛规则，并于2001年在上海体育学院进行了修改。国家体育总局统一组织全国性比赛，现在每年都有全国舞狮锦标赛及各种精英赛，并已正式成为农民运动会和全国体育大会的比赛项目。舞狮的竞赛功能一定会随着其竞技性的强化而得到充分的发挥。

建设有中国特色的体育事业，研究、继承和发展民族传统体育势在必行。舞狮是一项充满浓郁民俗民风的传统体育项目，对它的深入挖掘和研究意义深远。中国舞狮有着悠久的历史，它的起源和发展与社会的变迁和时代的演进是分不开的，它具有在一定社会条件下的历史性、民族性、传统性、文化性和竞技性等社会特性，以及健身娱乐、教育、表演、竞赛等社会功能。

习题与思考：

1. 如何理解唐人杜佑所记的“五方师子舞”？
2. “五色师子”的含义是什么？
3. 详述南狮的特点和分类。
4. 试述舞狮运动的社会功能。