



高等教育体育教材  
GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

# 舞龙

吕韶钧  
主编

WULONG YUNDONG JIAOCHENG

## 运动教程

北京体育大学出版社

# 舞龙运动教程

吕韶钧 主编

顾问：李 杰      雷 军      余汉桥

副主编：段全伟      马 庆      王建文

编 委：

滕树云      张延庆      雷军蓉

刘 静      张 秋      谢乒乓

北京体育大学出版社

责任编辑 叶 莱  
审稿编辑 熊西北  
责任校对 行 乾  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

舞龙运动教程/吕韶钧主编. - 北京:北京体育大学出版社,2008.1  
ISBN 978-7-81100-823-4

I. 舞… II. 吕… III. 龙舞-中国-教材  
IV. J722.214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 164521 号

舞龙运动教程

吕韶钧 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
网 址 www.bsup.cn  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850 × 1168 毫米 1/16  
印 张 14.5

---

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷  
定 价 32.00 元  
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 序

2005年4月，在中国唯一的一所体育大学——北京体育大学的建制中，民族民间体育教研室诞生，由此，民族民间体育，这些在民间土生土长，被民众喜闻乐见的娱乐活动，登上了中国最高体育学府神圣的学术殿堂。

吕韶钧，一位北京体育大学自己培养的教师，在武术领域已经摸爬滚打到了教授职称的年轻人，担当起了负责民族民间体育发掘整理、发扬光大的重任。

一日，当韶钧的新作《舞龙运动教程》打印稿摆在我桌上的时候，距教研室的成立仅仅相隔一年。

当中国加入WTO，与狼共舞；当奥运会来到北京，奥林匹克文化涌入中国；当韩国确立自己为文化输出国，“韩流”风行中国；当2005年美国对中国版权贸易是4000：24；当日本的柔道、韩国的跆拳道进入奥运赛场，历史更为悠久的中国武术却只能望赛兴叹，中国怎么办？

“世界给我16天，我还世界5000年”。这是中国人对北京奥运的期待，这是在世人面前振兴和展示中华文化的契机。《舞龙运动教程》的出版，正顺应了这样的历史之需。希望更多的韶钧们能将散见于民间的传统体育收集起来，去糟取精：整理出来，推向世界。



北京体育大学教学指导与教材建设委员会主任委员 钟秉枢

2006年9月



“一流的大学应该成为继承、传播民族优秀文化的重要场所和交流借鉴世界进步文化的重要窗口”

——江泽民同志在清华大学建校90周年庆祝大会上的重要讲话

## 导 言

“龙”是历代中国人民喜爱的传统吉祥神物，在中国人心目中，龙是一种精神的寄托。它充满力量，形态伟美，飞腾于云水之间，永远英姿勃发；它是活力、尊贵、健旺、丰美和无所畏惧的象征，同时也是中华民族勤劳、勇敢、智慧的象征。早在远古时代，“龙”便是华夏氏族的图腾形象，并逐步演化为中华民族的象征。龙在中华传统文化中具有极其显赫的地位，在距今7000余年的新石器文化中，就已出现神奇怪异的艺术形象。自此以后，龙文化就一直贯穿于中华民族漫长的发展历程，在宗教、政治、文学、民俗等各个领域充当着十分重要的角色。中国龙文化源远流长，不仅在国内广泛流传，并且早已传播到东南亚，乃至世界上凡有华裔华侨聚居的一切地方。中华国土，被世界人民称作“龙的故乡”；中华儿女，则被称为“龙的传人”。龙的形象所具有的神威毅力，正是中华民族奋发进取坚毅拼搏精神的象征，龙文化的传统对于旅居世界各地的华人是一种精神鼓舞，它在今天依然具有一定的凝聚力。

舞龙运动在我国有着悠久的历史 and 广泛的群众基础，是中华民族灿烂文化的一部分。它既具有很高的艺术欣赏价值，同时又能锻炼人的身体和意志，起到弘扬民族精神，激励人们团结、奋进、向上的作用，成为凝聚龙的传人的一股巨大的力量。

近几年来，在国家体育总局的领导下，通过挖掘整理和试办各种舞龙比赛，使传统的民间舞龙习俗活动，发展成为集舞龙、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，原国家体委于1995年2月将其列为全国正式比赛（四类）项目，并批准成立了“中国龙狮运动协会”，出版了《中国舞龙竞赛规则》，这对宏扬中华民族传统文化，振奋民族精神，促进舞龙运动的普及与提高，具有十分重要的意义，也标志着舞龙运动的发展进入了一个崭新的历史阶段。

从远古流传的民间习俗活动，发展成为一种现代体育比赛项目，许多工作都是从零开始，它的自身发展还很不完善，学科建设也很不健全，这就需要科学的规范。因此，笔者结合近几年舞龙教学、训练和比赛的实践，将其归纳总结，编写了这本《舞龙运动教程》，其宗旨是想引导舞龙运动进一步朝着科学化、规范化的轨道健康发展，完善舞龙教学课的教材建设，同时也为广大的舞龙裁判员、教练员、爱好者提供有关舞龙运动的基础知识。

这本教材其实早在5年前就已经完成了初稿的撰写工作，但是一方面由于作者教学以及社会工作繁忙，始终未能将其完整地审核一遍并付梓，总感遗憾。另外一个原因，也是由于我们自身对舞龙运动的理解也在不断地提高，回过头来再审视自己所写的书稿始终有一些不满意的地方。因此，



在整个编撰的过程中,感觉这是一个不断学习、不断积累和不断修改的过程,收获颇多。当然由于我们在舞龙运动的理论和实践方面的经验还很不足,且资料又十分的缺乏,在编写过程中难免有疏漏或错误之处,诚恳希望大家提出宝贵意见。我们认为这项工作只是一次尝试,从内容上讲,它更像是一本关于“舞龙运动”导论的书籍。而关于导论的性质,我们认为还是遵循康德的如下名言:

《导论》应该是预备课,它应该与其说是阐述一门科学本身,不如说是指出人们需要做什么事情来尽可能地实现这门科学。

导论的任务不是一上来就提供现成的结论,而是启发人们去思考;不是阐述一门业已形成的学科,而是去发掘和创造这门科学。

(康德《未来形而上学导论》庞景仁译,商务印书局,1982年版,P30;P3)

本教材共分十一章,在编写过程中我们始终站在历史与现代、理论与实践相结合的视角,全面系统地介绍了舞龙运动形成与发展的过程,探索了这门课程的理论与实践体系。其内容涵盖了从舞龙运动形成与发展的历史过程,到舞龙运动的文化内涵;从现代舞龙运动技术体系得建立,到竞技舞龙运动的竞赛与裁判;从舞龙运动的教学训练到舞龙运动的科学研究等方面的内容,可以说较全面地阐述了舞龙运动基本的理论构架和技术体系。

《舞龙运动教程》就像十月怀胎的婴儿,书稿今天终于付梓出版了。这本教材的出版应该是中国龙狮界同仁们集体智慧的结晶,是龙狮界老师们多年共同努力探索的结果。本书可以说是在总结前人经验的基础上完成的,在整个编写过程中,得到了许多领导和老师的鼓励 and 大力支持。此时我们不能不提到国家体育总局原社会体育指导中心王筱麟主任、李元副主任,是他们站在了舞龙运动战略发展的高度给了我们鼓励和支持,使我们在后来的编写工作中有了一个明确的方向。同时我们也应该记得现任国家体育总局社会体育指导中心李杰主任、雷军副主任、国家体育总局社会体育指导中心业务二部尹国臣处长、余汉桥副处长、李丽萍副处长,以及金永兴、陆大杰、周可吉、姚树贵、李本生等各位领导和老师们,是他们热情的支持和无私的帮助,给了我们完成这本教材的信心和动力。另外,本书应该是一本编、撰相结合的教材,因此,书中采用了大量的文献资料和图片资料,这些丰富和真实的内容也为本教材增色许多,在此一并向本书所引用文献和图片的作者表示衷心地感谢!

当然,此时此刻我们更感到,舞龙运动作为一门课程,它的基础建设绝不是一本教材所能解决的,它还有许多工作要做,我们衷心地希望龙狮界的同仁能够团结协作,共同努力,把舞龙运动规范好、发展好,尽快推向世界。如果这本教材能够给当前舞龙运动的教学训练提供一定的参考,能够给舞龙运动的爱好者一定得帮助的话,那将是我们最大的欣慰。

作者

2006年8月



# 目 录

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第一章 舞龙运动形成与发展          | (1)   |
| 第一节 舞龙运动的萌芽时期          | (2)   |
| 第二节 舞龙运动的形成时期          | (6)   |
| 第三节 舞龙运动的发展时期          | (9)   |
| 第四节 舞龙运动的规范时期          | (11)  |
| 第二章 舞龙运动的基本概念及其特点      | (15)  |
| 第一节 加强舞龙运动基础理论研究的意义    | (15)  |
| 第二节 舞龙运动的基本概念          | (16)  |
| 第三节 舞龙运动的基本特点          | (17)  |
| 第三章 舞龙运动的价值功能          | (21)  |
| 第一节 舞龙运动的原始价值功能        | (22)  |
| 第二节 舞龙运动的现代价值功能        | (24)  |
| 第四章 各地、各民族舞龙活动的习俗及开展情况 | (30)  |
| 第一节 各地的舞龙活动            | (31)  |
| 第二节 各民族的舞龙活动           | (41)  |
| 第五章 舞龙运动的内容分类          | (46)  |
| 第一节 依据龙具制作材料进行分类       | (47)  |
| 第二节 依据舞龙活动的目的进行分类      | (50)  |
| 第三节 依据舞龙的人数进行分类        | (52)  |
| 第六章 舞龙运动与中国传统文化        | (55)  |
| 第一节 舞龙运动与中国龙文化         | (55)  |
| 第二节 舞龙活动是一种文化现象        | (59)  |
| 第三节 舞龙运动与中华民族精神        | (64)  |
| 第七章 舞龙运动的技术体系          | (67)  |
| 第一节 舞龙运动技术的基本要素及表现形式   | (67)  |
| 第二节 舞龙运动技术动作的内容分类及分级   | (70)  |
| 第三节 舞龙运动技术的风格特点        | (91)  |
| 第八章 舞龙运动的教学            | (95)  |
| 第一节 舞龙运动教学的任务          | (96)  |
| 第二节 舞龙运动教学的特点          | (96)  |
| 第三节 舞龙运动教学的阶段          | (97)  |
| 第四节 舞龙运动教学课的结构及组织形式    | (101) |
| 第五节 舞龙运动教学方法           | (104) |
| 第六节 舞龙运动技术动作教法案例分析     | (108) |



|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 第九章 舞龙运动的训练 .....            | (114) |
| 第一节 舞龙运动训练的基本任务及要求 .....     | (114) |
| 第二节 舞龙运动的身体训练 .....          | (116) |
| 第三节 舞龙运动的技术训练 .....          | (123) |
| 第四节 舞龙运动的表现意识训练 .....        | (126) |
| 第五节 舞龙运动的心理训练 .....          | (128) |
| 第六节 舞龙运动常用的训练方法 .....        | (131) |
| 第七节 舞龙运动训练的阶段划分及其训练安排 .....  | (134) |
| 第十章 舞龙运动竞赛的组织与裁判 .....       | (138) |
| 第一节 舞龙运动竞赛的种类 .....          | (139) |
| 第二节 舞龙运动竞赛的组织 .....          | (140) |
| 第三节 舞龙运动的竞赛 .....            | (144) |
| 第四节 现代竞技舞龙比赛的主要类型 .....      | (145) |
| 第五节 舞龙运动竞赛规定套路介绍 (第二套) ..... | (147) |
| 第十一章 舞龙运动的科研理论与方法 .....      | (163) |
| 第一节 舞龙运动研究的对象和任务 .....       | (163) |
| 第二节 舞龙运动科学研究的基本方法 .....      | (164) |
| 第三节 舞龙运动科学研究的基本程序 .....      | (166) |
| 附件一: 舞龙运动竞赛规则 .....          | (172) |
| 附件二: 抽签舞龙比赛规则 .....          | (186) |
| 附件三: 竞速舞龙比赛规则 .....          | (192) |
| 附件四: 障碍舞龙竞赛规则 .....          | (199) |
| 附件五: 中国舞龙 (夜光龙) 竞赛规则 .....   | (206) |
| 参考文献 .....                   | (218) |
| 后 记 .....                    | (220) |



中华各族儿女共同创造的五千年灿烂文化，始终是维系全体中国人的精神纽带，也是实现和平统一的一个重要基础。

——江泽民《为促进祖国统一大业的完成而继续奋斗》

## 第一章 舞龙运动形成与发展

### 本章导读

龙是图腾，龙是实体，龙是华夏民族的根，更是华夏民族的魂。龙，在中华民族文明史上占据着十分重要的位置。舞龙运动作为中国龙文化的重要组成部分，其形成与发展的过程可以说是伴随着中国人对龙的崇拜开始的，它的形成与发展走过了从原始宗教舞蹈到喜庆娱乐活动的发展轨道。那么，舞龙运动是怎样演变而来的呢？它又经历了哪几个发展的阶段？本章将围绕着舞龙运动的产生与发展的全过程将其划分为四个时期，即：萌芽时期、形成时期、发展时期和规范时期。

### 本章要解决的主要问题

- 舞龙运动所走过的历史发展时期
- 舞龙运动各个历史时期的主要特点

“舞龙”，又称“龙舞”、“龙灯”。是中华（汉）民族传统的娱乐（体育）活动。每逢佳节、盛会，人们或在长街广场、或在街头湾边，舞起龙灯，以增添欢乐喜庆的气氛。它也构成了中华民族民间传统文化的重要的组成部分。其历史悠久，渊源流长，内容丰富多采，已经走过了漫长的岁月。

马克思曾经说过：“人们自己创造自己的历史，但是他们并不是随心所欲地创造，并不是在他们自己选定的条件下创造，而是在直接碰到的、既定的、从过去承继下来的条件下创造。”<sup>①</sup>舞龙运动的形成与发展也同样绝非随心所欲地创造，而是要在过去承继下来的条件下集华夏民族的智慧不断创造而成的一项民间民俗体育活动。中国的舞龙运动可以说走过了一个漫长的道路，它是应中华民族的社会生活需要而产生的，并在中国独特的自然与文化环境中积淀。它的发生、发展、演变过程，我们可以大略划分为四个时期：即萌芽时期、形成时期、发展时期和规范时期。

① 马克思《路易·波拿巴的雾月十八日》（1851年12月~1852年3月）《马克思恩格斯选集》第1卷P632



## 第一节 舞龙运动的萌芽时期

舞龙运动的产生可以说是伴随着中国社会的不断变化发展和宗教活动的开展逐步发展起来的。它的每一个变化发展,都带有浓厚原始、神秘的色彩,同宗教、祭祀和年节等社会活动紧密地结合在一起。“面对我国古往今来林林总总的民间游戏与竞技活动,……可将其分为间接发生与直接发生两大类。所谓间接发生,是指从生产方式、生活方式、信仰崇拜仪式等演变发生的民间游戏与竞技活动。它们一般都有厚实的历史根基和文化意蕴,其中有的可以追溯到原始社会。”<sup>①</sup>“民族体育根植于一定的地理环境之中,并且受它的制约。地理环境,包括宇宙的、地质的、气象的、水文的、人文的、生物的等等条件,是围绕人群的充满着各种有生命和无生命物质的空间,是人类赖以生存,直接或间接影响人类生产和生活的各种因素的总和。”<sup>②</sup>

在原始社会物质文化发展的同时,作为原始宗教活动也在人们的生活中不断地丰富和发展,并逐步的形成了一定的规模,这一现象的形成发展或多或少的对中华民族传统体育活动有着一定的影响。“民族传统体育是我国悠久历史发展的产物,是中华民族传统文化的一个重要组成部分。它源于人们生存和生活的需要,并在传统思想文化的影响下继承沿袭。它的内容丰富、形式多样,具有浓郁的民族特色。”<sup>③</sup>象舞龙运动就是典型的一例,它的萌芽形态与原始的宗教祭祀以及图腾崇拜等都有着密不可分的联系。原始社会由于生产力低下,人类很难摆脱自然界的各种灾害,对于千变万化的自然现象无法做出很好的解释,因而产生了超自然力量的神秘感和恐惧感,并且幻想借助某种力量摆脱现实生活中的各种困难,于是把自然力和自然神话起来,作为崇拜的对象,借助它的神力来达到意愿的结果。

原始崇拜总是与人类的生存息息相关,据许多学者的研究认为,从中国的地理条件和原始文化产生的背景来看,中国的文化是大陆平原文化;从生活方式上看,中国文化是农业耕作文化;从意识形态上看,中国文化是宗教制度文化。这种文化陶冶了国民的性格,训练了民族思维,培养了中国人的价值取向。中国古代的文化起源于黄河流域,平原地理适于农业耕作,而农业是靠天吃饭的,这决定了中国人的敬天畏天思想。在农业时代,雨水是老天赐于人类的最大的恩惠。求雨活动至少是伴随农业时代的开启而产生。“在传统的农业社会,天气的好坏不仅直接决定着农事的丰歉,而且也对人的行为具有极大的影响。”<sup>④</sup>因此,水在中国人的心目中占有十分重要的地位。老子就提出:“崇阴法水”的观点。

在中国,龙的出现和发展,同中国这样一个农业大国,尤其是农业文化是密不可分的,并且与祈雨、求育有一定关系。甲骨文就有“其作龙于凡田,又雨。”《左传·昭公二十九年》也提到:“龙,水物也。”<sup>⑤</sup>因此,中国人认为:龙是水中之神,龙象征着水,所以,它必然能兴风作雨,水蜿蜒曲折,故龙也蜿蜒曲折。另外,雷、电皆有云气而生,所以,龙又与雷电有关;雨乃云化,也是水,落下地面也要汇入水流,所以龙又与雨水有关。理水兴云布雨,是龙的一大司职。对于中国这样一个农业大国,雨水在靠天吃饭的原始社会起到了举足轻重的作用。而“龙”又是雨和水的

① 郭泮溪著《中国民间游戏与竞技》上海:上海三联书店,1996年1月P238

② “论民族体育的形成、变迁和创新”杭州大学体育系赵浅华《体育史论文集》七

③ 丁明山等“对我国民族传统体育社会特性和功能的探讨”《北京体育大学学报》1997年第三期

④ 王铭铭等《象征与社会》天津:天津人民出版社,1997年12月P124

⑤ 《左传·昭公二十九年》



象征,因此,在久旱之年,人们自然想到了“龙”的威力和神圣。于是借助于“龙”祈求雨水的祭祀活动就成为主要的形式。在殷商的甲骨文记载中便有向龙卜雨的甲片,殷商时代以“舞”或“奏舞”的巫术仪式进行求雨可能是经常举行的,在《殷商书契》中有不少记载:“舞,雨”;“舞,允从雨”;“甲午奏舞,雨”;“今夕奏舞□(有)从雨”等记载,意思是:今晚跳巫舞有效,因而,下雨了。再有:“庚寅卜,贞:乎□舞,从雨”。(殷墟文字类编)意思是:庚寅这一天占卜,获吉利的预兆,施行占卜的人——贞,呼唤人来做舞,舞后,就下雨了。这些都说明殷商时代,作为求雨的祭祀舞蹈是很普遍的。

在以农业立国的中国古代,雨神是最受尊敬的,龙变成了管雨的神。“蛟龙水中之神者也,乘于水则神立,失于水则神废。”<sup>①</sup>因为降雨和云有关,而龙的活动不仅在水中,也在云中。“龙合而成体,散而成章,乘乎云气,而合乎阴阳。”<sup>②</sup>《论衡·龙虚篇》有言:“云雨至则雷电击。”《云中君》言云神“龙驾兮帝服,聊翱游兮周章”旧注谓“天尊云神,使之乘龙,兼衣青黄五彩之色,后无常处。”<sup>③</sup>因此,我们可以看出由于龙的特殊地位在古代是备受尊重的。在四川三星堆出土的青铜器中就有一件“铜爬龙柱形器”的物件,器身呈圆柱形,上大下小。器上有一龙昂首立于器顶,下身垂于器壁,两后爪紧抱器壁两侧,尾上卷。龙口大张,作嘶吼状,此器物可能是套在某物体顶端的装饰物。从这个文物的造型我们也可以看出“龙”在中国古代地位之显赫。(图1)

从目前的研究我们可以发现,在人类的大多数祭祀活动和图腾崇拜的过程中大都与舞蹈有着紧密的联系。图腾是一种文化的积淀,舞蹈则是对这种积淀最生动的演绎。中华传统的民族民间体育文化,蕴藏了丰富的东方思维。自然经济的自足,政治理念的“一统”,伦理道德的“仁义”,审美情趣的“中和”,生命意识的“融合”,最后统合为思维方式的“中庸”——一体化格局,这是农耕文明的典型表征。这一切,都是中国民族民间体育各种形态的核心内容。无论是癫狂的社火所承载的身体文化,还是节令的狂欢所展现的运动魅力,所有的这些活动,可以说都在表达同样的情感——还愿于神灵,祈求兴旺、吉利、平安、健康。而舞龙活动,作为中华民族情感的密码载体,正是这种认知状态与价值观念的集中体现。



图1 三星堆铜爬龙柱形器

有学者认为在殷商时期出现的一些祈雨的祭祀舞蹈,与舞龙还是有着一定的关系的。王克芬在《中国舞蹈发展史》中就提到:“商代在田中作龙求雨,也许只作了个土龙。但另一条卜辞把15个人与龙连在一起,就使人想到那一长排人,将龙形舞起来的形象。”商代求雨时跳的主要是龙舞。这种说法有一定道理。<sup>④</sup>这里主要是将“龙”和

① 《管子·形势篇》

② 《周易·乾卦》

③ 《中国风俗通史》(夏商卷)上海文艺出版社,2001年11月 P654

④ 王克芬《中国舞蹈发展史》上海:上海人民出版社,1989年版 P34



“作”连在一起，所呈现的是一幅以“龙”作为道具的，动态的求雨画面。另外，进入西周时代祭祀巫舞又进一步礼仪化了，这也是重礼治的一种反映。

在古代，“舞”字的形成与含义，与求雨巫术有关。据陈梦家的研究，出土的甲骨卜辞中，凡是出现的“舞”字，毫无例外地都与求雨有关，或可说是求雨时用舞。巫者求雨时行巫事，歌舞是其必备的情绪行为的表现形式。这也就是为什么中国古籍中常把歌舞二者结合起来称为“舞雩”的缘故。雩就是歌呼的意思。《周礼》：“旱暵则舞雩。”《月令》注：“雩，吁嗟请求之祭也。”《尔雅·释训》：“舞，号雩也。”郭注：“雩之祭，舞者吁嗟而请雨。”天旱不雨，人们怀着渴望的心情祈求上天降雨，用歌舞来抒发其内心的情绪，借以感动神灵。“巫之所事乃舞号以降神求雨。名其舞者曰‘巫’，名其动作曰‘舞’，名其求雨之祭祀行为曰‘雩’……吁嗟与号则舞时之歌。巫、舞、雩都是同音的，都是从求雨之祭分衍出来的。”《礼记·月令》云：“命有司为民祈祀山川百原，乃大雩帝，用盛乐。乃命百县雩祀百辟卿士有益于民者，以祈谷实。”郑玄云：“阳气盛而恒旱。山川百原，能兴云致雨者也。众水所出为百原，必先祭其本。雩，吁嗟求雨之祭也。雩帝，谓为坛南郊之旁，祭五精之帝，配以先帝也。自畿輦至祝敌为盛乐，他雩用歌舞而已。百辟卿士，古者上公以下，谓勾龙、后稷之类也。《春秋传》曰龙见而雩，雩之正当以四月。”王肃云：“大雩，求雨之祭也。传曰龙见而雩，谓四月也。若五月六月大旱，亦用雩，《礼》于五月著雩义也。”

有关原始祈雨的祭祀舞蹈，在史书中还有一些记载。《春秋公羊传·桓公五年》：“大雩者，旱祭也。”《春秋繁露·精华》：“大旱，雩祭而求雨。”服虔云：“大雩，夏祭天名”。据闻一多先生考证，夏为龙族，其图腾为龙，祭天祭祖，在上古时期是等同的，因此“大雩”实际上是“祭龙”。（我国古文献中称舞龙为“舞雩”）。《论语·先进篇》中记述的孔子与弟子们的对话中透露了更详细一些的内容。曾皙对孔子言其志时说：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，沐乎沂，风乎舞雩，咏而归。”王充在《论衡·明雩篇》解释为：“‘暮’者，晚也；‘春’，谓四月也。‘春服既成’，谓四月之服成也。‘冠者’、‘童子’，雩祭乐人也。‘浴乎沂’，涉沂水也，象龙之从水中出也。‘风乎舞雩’，‘风’，歌也。‘咏而馈’（《论语》中‘馈’作‘归’），咏歌馈祭也。歌咏而祭也。”<sup>①</sup>文中所提到的舞雩，就是一种多人在渡沂水（春秋时鲁国境内的一条河）时表演像龙一样的行列舞蹈。舞雩是在暮春时的一种祭礼，含有龙崇拜及祈雨等多种内涵。这一舞龙活动在春秋战国以后很长的一段时间，多用于祈雨。《新论》曰：“龙见者，辄有风雨兴起，一迎送之，故缘其象类而为之。”<sup>②</sup>按古人的认识，龙总是与风雨同在，龙的出现，必然伴有风雨的“迎送”，这便是求雨离不开龙的根据。

我们也不难看出，这个时期的求雨祭祀活动中，无论是形式，还是制作龙具的工艺和材料，都已经具备了相当于“龙舞”这种祭祀舞蹈的雏形了。如《淮南子·修务训》：“汤旱，以身祷于桑山之林。”“殷人求雨要到桑林祈神，在桑林祭跳什么舞呢？桑林之舞就是‘龙舞’”<sup>③</sup>。另外，传说神农氏亦祈龙求雨。《神农求雨书》记载：“春夏雨日而不雨，甲乙命为青龙，又为火龙，东方小童舞之；丙丁不雨，命为赤龙，南方壮者舞之；戊己不雨，命为黄龙，壮者舞之；庚辛不雨，命为白龙，又为火龙，西方老者舞之；壬癸不雨，命为黑龙，北方老人舞之。”<sup>④</sup>《神农求雨书》当是

① 王充著《论衡》长沙：岳麓书社，1991年8月P241

② 见《后汉书·礼仪志中》注引

③ 林伯原《中国体育史》北京体育学院出版社，1990年6月P104

④ 《绎史》卷四引，摘自《中国自然神与自然崇拜》



后人所作,但这种求雨方式无疑在上古时代是存在的。在其他的古籍中也有类似的记载。如《吕氏春秋·有始览》云:“龙致雨”古《三坟》称:“龙善变化,能致雷雨,为君物化。”

另外,从我国不同区域、不同民族的地方志中,也都记载过祈龙求雨的风俗仪式,有的甚至一直延续至今。象云南剑川下沐邑村白族在天旱的时候,便到龙塘或龙潭边举行祈雨仪式。其做法是用柳枝扎成一条柳龙,并点睛挂红,扔置于山上龙潭中,使之与潭中“真龙”相斗。他们认为两龙相斗必会下雨。<sup>①</sup> 辽宁铁岭县于“酷暑望雨于无可如何之中,遂效桑林之祷。……”<sup>②</sup> 在四川的祈雨活动中,把舞龙活动作为主要的祈雨手段在历史上都是频频出现的,如四川荣县五龙山记述了唐代舞龙祈雨的《祷雨碑》,以后在县志中甚至称此山为舞龙山。泸县雨坛乡,也是因设坛舞龙祈雨而得名的。四川专用于祈雨的舞龙形式是“水龙”,《新津县武阳镇志》就有耍水龙的记载。“水龙”多用植物如柳树、柏树、竹子、黄荆等的枝条或稻草编扎而成,所以又称“柏桠龙”、“黄荆龙”或“草龙”。其祈雨的形式亦有两种,一是舞者赤膊舞着“水龙”在前,人们抬着雨王菩萨的塑像随后,游走于祈雨的村乡。“水龙”经过的街道两旁燃点香烛,人们在路边不停地向舞者泼水。另一种形式则是赤膊的人们举着“水龙”,站在烈日下曝晒不舞,没有锣鼓,没有声音,两旁的人们默默地向持龙者浇水。人们认为龙具有管雨的法力,曝晒含有向它述说太阳的猛烈造成干旱的情况和对它施加压力的意思。而泼水的形式可能与古代求雨的雩舞有关。前面所提到的在《论语》中,曾子的父亲曾皙在回答孔子的话中谈到“浴乎沂,风乎舞雩”。东汉王充解释此话为:到沂水中去洗濯,袪除不祥,然后参加雩祭,呼号着跳雩舞。可见想要老天下雨,首先要用水洗去导致不下雨的污秽。四川祈雨的舞龙活动正是以泼水“袪除不祥”,以达到祈神下雨的目的,也是把下一场能把人浇得淋漓湿透的大雨的愿望告诉给神祇。

由此可以看出,祭龙求雨在当时是十分普遍的现象。那么,为什么人们奉龙为雨水之神,并且虔诚地崇拜、祭祀呢?除了前面所述古人误以为雷电主宰雨水,而雷电形象又像龙蛇之外,还认为天上的雨水与地上的水有关。天空为什么会降雨?雨水是从哪里来的?在古人看来,天空为弧形,是倒挂的,不可能盛有水,只有湖、海和江河才有大量的水,天下雨当是某种动物把地上的水输送到天上,再从天上洒下来。而输送水的动物便是龙。鄂伦春人认为:雨是由于龙神下地池子里用龙鳞蘸水上天后才形成的。<sup>③</sup> 而赫哲族人也认为雨是由龙把江水吸上去,装在鳞甲里。每片鳞甲能盛40担子水,哪方需要就到哪方去<sup>④</sup>。《淮南子·地形训》说:“黄龙入藏,生黄泉”“黄青龙入藏,生清泉”“赤龙入藏,生赤泉”“白龙入藏,生白泉”“玄龙入藏,生玄泉”这种说法虽然是五行观念形成后出现的,但它说明汉代以前民间盛行龙能生水的迷信。

通过以上的分析我们可以看出:这一时期的“龙舞”无论是从形式上,还是内容上,都带有深刻的原始宗教色彩,完全是求雨的祭祀活动。因此也有别于现代的舞龙运动。但是,通过这些原始的民俗现象,我们也应该看到,正是由于这一形式的存在,才孕育着现代舞龙运动的萌芽,并为以后舞龙运动的发展奠定了坚实的基础,因此,我们可以得出这样一个结论:舞龙运动的萌芽,来源于古代求雨等祭祀活动的舞蹈。

① 《白族社会历史调查》云南人民出版社,1983年版 P98

② 《铁岭县志》1933年铅印本

③ 秋浦《鄂伦春社会的发展》,上海人民出版社,1978年版

④ 《赫哲族调查材料之二》1958年内部铅印本 P95



## 第二节 舞龙运动的形成时期

“舞龙”这种祭祀舞蹈随着时代的发展，到了汉代已经相当流行了，无论是其规模、种类；还是制作工艺，都具有了相当的水平。这一时期，我们可以认为“舞龙运动”已逐渐地步入了形成时期。但，“舞龙”在求雨的祭祀活动中还是占有很重要的地位，并且逐渐演变的更细、更具体了。汉代在求雨的过程中，根据节令的不同，祭礼也有所不同。但无论形式有何变化，求雨巫术内容的重点已转至“用龙”方面了。西汉经学大师董仲舒在《春秋繁露·卷十六·求雨》中记载了汉代祈雨巫术的具体方式，这是研究当时宗教、习俗，尤其是对舞龙运动可以说是十分珍贵的资料。因此，我们将其原文抄录于下：

春旱求雨，令县邑以水日祷社稷山川，家人祀。无伐名木，无斩山林，暴巫聚蛇八日。于邑东门之外为四通之坛，方八尺，植苍缯八，其神共工。祭之以生鱼八、玄酒，具清酒膊脯，择巫之洁清辩利者以为祝。祝斋三日，服苍衣，先再拜乃陈，陈已，复再拜，乃起。祝曰：‘昊天生五谷以养人，仅五谷病旱，恐不成实，敬进清酒膊脯，再拜请雨，雨幸大澍即奉牲祷。’以甲、乙日为大苍龙一，长八丈，居中央；为小龙七，各长四丈，于东方皆东向，其间相去八尺。小僮八人，皆斋三日，服青衣舞之；田啬夫亦斋三日，服青衣而立之。凿社通之余间外之沟，取五蛤蟆，错置社之中。池方八尺、深一尺，置水蛤蟆焉。具清酒膊脯，祝斋三日，服苍衣，跪陈祝如初。取三岁雄鸡与三岁豕猪，皆燔之于四通神宇。令民阖邑里南门，置水其外；开邑里北门，具老豕猪一置之于里。北门之外市中亦置豕猪胰，闻鼓声皆烧豕猪尾。取死人骨埋之。开山渊积薪而燔之，通道桥之壅塞不行者决渎之。幸而得雨，报以豚一，酒、盐、黍、财足，以茅为席，毋断。夏求雨，……以丙丁日为大赤龙一，长七尺，居中央；又为小龙六，各长三丈五尺，与南方皆南向，其间相去七尺。壮者七人皆斋三日，服赤衣而舞之；司空啬夫亦斋三日，服赤衣而立之。……季下祷山陵以助之。……以戊己日为大荒龙一，长五尺，居中央；又为小龙四，各长二丈五尺，于南方皆南向，其间相去五尺。丈夫五人皆斋三日，服黄衣而舞之。老者五人亦斋三日，衣黄衣而立之。……秋暴巫庭至九日，无举火事，无煎金器……以庚辛日为大白龙一，长九丈，居中央；为小龙八，各长四丈五尺，于西方皆西向，相去九尺。鰥者九人皆斋三日，服白衣而舞之；司马亦斋三日，衣白衣而立之。……冬舞龙六日，祷于名川以助之。……以壬癸日为大龙一，长六丈，居中央；又为小龙五，各长三丈，于北方皆北向，其间相去六尺。老者六人皆斋三日，衣黑衣而舞之；尉亦斋三日，服黑衣而立之。……四时皆以水日为龙，必取洁土为之结。盖龙成而发之。四时皆以庚子之日令吏民夫妇皆偶处；凡求雨，大体丈夫藏匿、女子欲和而乐。<sup>①</sup>

我们之所以较全面地将董仲舒的原文抄录下来，主要是想让大家对汉代祈雨舞龙的具体做法有一个比较完整地了解。从这一段论述中我们可以看出：首次出现了“舞龙”这个词汇，虽然这时的“舞龙”活动的主要目的是祭祀，但是从中我们可以了解到当时“舞龙”的一些基本要求，如：

<sup>①</sup> 见《后汉书·礼仪志中》引之刘志雄等《龙与中国文化》人民出版社，1992年1月P248



对舞龙者的服饰和龙具等都有了严格的要求,而且在“舞龙”的人数和龙的长度方面也都有了规定。季节不同,人们所制作的龙的颜色也不同,春早求雨制作青龙而舞,夏早求雨则制作赤龙舞之,季夏求雨则舞黄龙,秋季求雨舞白龙,而冬季求雨则舞黑龙。

随着社会的发展,人类文明的进步,“舞龙”这一形式也逐步地从祭祀活动中走出来,并且种类也多样化了,制作工艺更加精细。并且随着汉朝与西域文化的交流逐年增多,祈雨这种传统巫术也开始受到西域祈雨术的影响。西域的祈雨术颇带有一点幻术的特点,如佛图澄祈水,其法是:“澄坐绳床,烧安息香,咒愿数百言,如此三日,水泫然微流。有一小龙长五六寸许,随水来出。……有顷,水大至,隍堑皆满。”同书卷十《神异下·涉公传》载:“涉公者,西域人也。……能以秘咒,咒下神龙。每旱,(苻)坚常请之咒龙,俄而龙下钵中,天辄大雨。”这位涉公,应当是大食国人。这种颇带幻术色彩的祈雨术也立刻影响到道教徒:《神仙传》卷四《黄庐子传》:“黄庐子者,姓葛名起。……天大旱时,能至渊中召龙出,催促便升天,即便降雨。”<sup>①</sup>

另外,从《春秋繁露》所记载对“土龙”的要求看,当时是按人们想象的龙制成龙型模具而舞的。这可从汉画像石上的“鱼龙百戏”中所举的龙型舞具得到证明。关于“土龙”的记载在《后汉书·礼仪中》有提到:“……其旱也,公卿宫长以次行雩礼求雨。闭诸阳、衣皂、兴土龙……。”《论衡·乱龙篇》也提到:“设土龙以招雨,其意以云龙相致。……以类求之,故设土龙。”<sup>②</sup>“龙与云相招,虎与风相致,故董仲舒雩祭之法,设土龙以为感也。”<sup>③</sup>《隋书·礼仪志》曰:“令人家造土龙。雨澍,则命为司报。”“三年旱,诏有司祠雷师雨师,内出李邕祈雨法,以甲乙日,择东方地,作坛,取土造青龙,长吏斋三日,诣龙所吸流水,设香案茗果餐饵,率群吏乡老日再至祝,酬不得用音乐。巫覡雨足,送龙水中,余四方皆如之,饰以方色。大凡日干及建坛取土六里数,器之大小及龙之修广皆以五行成数焉。”<sup>④</sup>另外从设“土龙”祭雩的季节来看,不同的季节舞雩也有不同的要求。“《春秋左氏传》曰:‘启蜚而雩。’又曰:‘龙见而雩。’启蜚、龙见,皆二月也。春二月雩,秋八月亦雩。春祈谷雨,秋祈谷实。当今灵星,秋之雩也。春雩废,秋雨在。故灵星之祀,岁雩祭也。”<sup>⑤</sup>另外,不仅是在白天,就是夜晚也有这样一些祭龙求雨的活动,于是就有了在龙身扎制灯火的龙具了,而逐步有了龙灯的产生。“既然舞,就不光在白天舞,晚上也要舞,晚上舞就离不开灯,因此大凡舞之龙,都通称‘龙灯’。”<sup>⑥</sup>从汉代用“土龙”祈雨,经过多年演变逐渐扎制龙形而舞,便有舞龙的产生。这样由本为祈雨的舞龙活动,经过多年的发展演变,形成了消灾免难求得吉祥平安娱乐而作的民俗活动了。

从原始的舞龙祭祀活动发展为耍龙灯这样一项民俗活动,我们认为有两个基本的条件,一个是元宵赏灯的出现与发展(元宵燃灯始于汉武帝时);二是汉代兴起的“鱼龙曼延”化装演出活动。这一点可以从《汉书》、《西京赋》(作者东汉张衡)和《平乐观赋》(作者东汉李尤)等文献记载中看出,当时的“鱼龙曼延”中的巨龙长达十几丈以上,是由十余人化装扮演的。根据文献中所记述的巨龙维妙维肖的形态与动作看,舞龙者所舞的龙是用彩绸一类的纺织品缝制而成的,并且扎制绘画的艺术也愈来愈复杂、愈来愈美观了,舞龙的技巧也多样了。舞龙逐步地具有了可观赏性,娱乐功能也越来越强了。前面提到的“鱼龙曼延”的表演应该是汉代“百戏”中的一种。在这里

① 王青“论西域文化对魏晋南北朝道教的影响”《世界宗教研究》1999年第3期

② 王充著《论衡》长沙:岳麓书社,1991年8月P248

③ 王充著《论衡》长沙:岳麓书社,1991年8月P99

④ 《宋史·礼志五》

⑤ 王充著《论衡》长沙:岳麓书社,1991年8月P241

⑥ 庞进“龙灯的意蕴”《中国龙文化与龙舞艺术研讨会论文集》重庆出版社,2000年10月P210



我们有必要将汉代的“百戏”与早期的舞龙表演再做进一步的论述。

所谓“百戏”，是中国古代角力、举重等体育活动和乐舞、杂技表演的总称。在中国古代，虽然早有一些类似百戏的表演，但一直到了汉代才有了真正意义上的“百戏”表演形式。“百戏”在汉代又称为“散乐”。《唐书·乐志》云：“散乐者，非部伍之声，俳优杂奏也。秦汉以来，又有杂技，其变非一，名曰百戏，亦总称之散乐。”所谓“散乐”意思指来自民间，流行在民间的歌唱、舞蹈、杂技和舞龙等各种表演活动。在《汉书》以及《后汉书》中对于“百戏”都有记载。《汉书·西域传》云：“武帝设酒池肉林以飨四夷之客，作巴俞、都卢、海中、砀极、鱼龙、曼衍、角抵之戏，以观视之。”<sup>①</sup>而有关汉代百戏最好的文献记载，要属张衡在《西京赋》（作于公元三世纪的初年）中所描述的：“……巨兽百寻，是为曼衍，神山崔嵬，……，怪兽陆梁，大雀踆踆。白象行孕，垂鼻鳞（麟）困。海鳞变而成龙，状蜿蜒而愠愠。”以上对“百戏”的一些内容做了生动的描述。其中曼衍，也就是“鱼龙曼延”，它与“舞龙”有着一定的渊源关系，其中“大雀”、“白象”等都是“龙”的变化。所谓“鱼龙曼延”是两种不同形式的表演，即“鱼龙”和“曼衍”或“曼延”。《汉书》李奇注称：“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，作雾障目；毕，化成黄龙八丈，出水散戏于庭，炫耀目光。”故又名“黄龙变”。由此看来，“鱼龙”，当是一种由人装扮成巨鱼和巨龙进行表演的大型舞蹈。由于巨鱼和巨龙之间有一个“变”的问题，因此在表演时，可能还需要幻术、布景、烟雾等来配合。这实际上是经过布景的舞鱼灯和舞龙灯，是一种彩扎戏。用彩绸等扎制各种动物的巨大模型，使其当众变化。以鱼舞始，以龙舞终。即《西京赋》中所描述的：“海鳞变而成龙状，蜿蜒以愠愠”汉化石上就有举着鱼灯、龙灯的刻画，这就说明舞龙活动在当时是十分普及的。那么，“曼延”又作何解释呢？“曼延”也作漫衍、曼衍、蔓延等，是古代一种大兽的名字。据说这种大兽“似狸，长百寻”，可以“仿此演为百戏。”古代八尺为一寻，百寻就是八十丈。因而《西京赋》中有“巨兽百寻，是为曼延”之句，薛综注曰：“作大兽，长八十丈，所谓鱼龙曼延也。”由此推断，“曼延”是“假作兽以戏”，是由人扮演成各种巨兽的舞蹈。“鱼龙”当是其中典型的主要的一种，因而称作“鱼龙曼延”。

东汉张衡在《西京赋》、李尤在《平乐观赋》中都有对“鱼龙曼延”的生动描述。从中可以看到，作为汉代的大型歌舞，“鱼龙曼延”集合了当时最高水平的演员阵容以及布景、道具和特技，可谓规模宏大，幻象纷呈。除中心节目“巨鱼变巨龙”外，还有由人扮装的熊、虎、猿猴、大象、大雀、大龟、大蟾蜍及其他不知名的奇兽参与演出。史料之外，还可以从汉代画像石上找到“鱼龙曼延”的影子。如铜山洪楼发现的乐舞百戏画像石，山东沂南出土的角抵百戏画像石，上面都有鱼龙作舞的图像。以下是几幅有关舞龙、戏龙的画像，对于搞好今天的舞龙研究有着十分重要的意义。（图2、图3。）从上面的一组图画中我们可以看出，汉代“百戏”中的“鱼龙曼衍”与殷人求雨的“桑林舞”相比，更符合表演艺术的要求。因此可以说，当时“舞龙”活动的娱乐性和可观赏性的功能越来越受到人们的重视。

因此，我们认为原始时期的舞龙活动，主要是先民们用于娱神以托福佑的一种祭祀形式。从西汉前期董仲舒较为系统的关于舞龙求雨的文字记载，到东汉张衡描述的“鱼龙曼延”之戏，明显地宣告了龙图腾的嬗变之旅——从神秘走向快乐。人们舞龙，不再仅仅为了表达一种礼仪形式，同时也是为了娱乐自己的身心。到魏晋时期，“鱼龙曼延”更是与民间的灯会有机地结合，逐步形成了“龙灯”之舞的生动场景了。自此，龙灯活动以其艳丽的色彩，宏大的规模，丰富的内容，昂

<sup>①</sup> 《汉书补注》列传卷六十六，西域传下 P5550



扬的气势更能体现团结一致、众志成城的精神而成为中国民间节日的主打项目。同时，龙灯活动开始作为龙文化的代言人，动态地、无比生动地诉说中国龙文化的全部意趣。换句话说，中国的龙文化从此最直观、最生动地体现在了世俗化的民族文化之中。

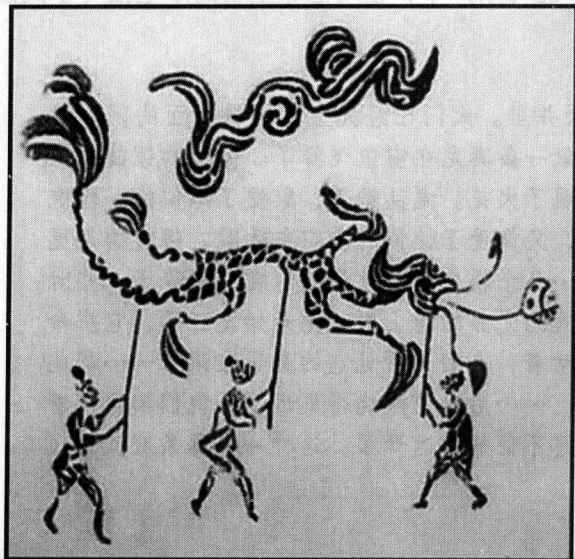


图2 汉代三人执长棍龙舞

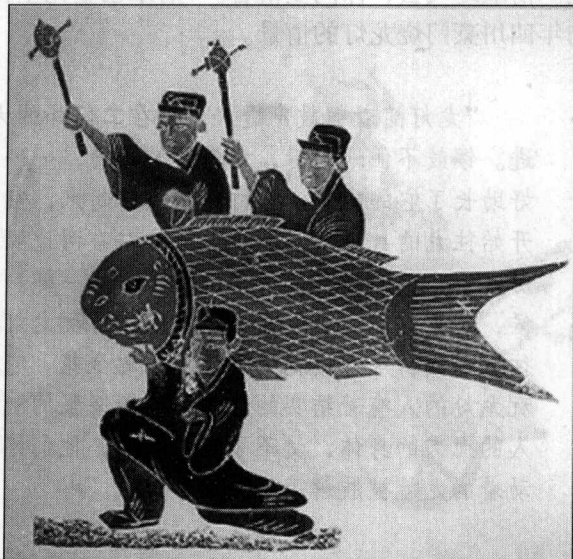


图3 汉代鱼戏图

### 第三节 舞龙运动的发展时期

进入唐代，舞龙运动也进入了全面地发展时期。这一时期的“舞龙”，已经基本上摆脱了原始祭祀的宗教活动，与民间传统的节日、庆典、灯会等活动密切地结合起来了。成为中华民族节日文化的重要组成部分，使“舞龙”的娱乐功能大大提高了。人们通过“舞龙”一方面达到内心情感的宣泄，另一方面也将“舞龙”作为一种手段，反映了一个民族、一个群体的内部凝聚力，以展示一个民族的精神。隋唐时期，不仅有规模盛大的幻术舞龙“黄龙变”，还出现了“龙灯”，颇受人们欢迎。唐朝以后，“舞龙”与民俗节日和庆典联系得更加紧密，也更加丰富了。例如：在民间的“闹社火”活动中，舞龙队往往成为活动的主角。我国民俗学泰斗钟敬文先生在其《民俗学概论》一书中就专门提到了这一民俗现象。“社火活动中最富有民族特色、最令人振奋的是‘龙舞’，它源于民众的崇龙心理，常常与‘求雨’相联系，这是因为以农为业的中华民族，旱涝灾害时常威胁着人们的生存，与农业的丰收关系至为密切。舞龙的目的虽在取悦神灵，但是这种活动已包含了音乐、舞蹈等因素”<sup>①</sup>再如：各地元宵佳节的灯会盛况，如果没有舞龙队的参加，那将会逊色很多。因此，后来有许多文人墨客都对元宵佳节灯会的盛况有过精彩的描述。如：明人冯琦的元夕竹枝词《观灯》：“万树山前望翠华，九光灯里簇明霞。六宫尽罢鱼龙戏，千炬争开菡萏花”。他用“万、九、六、千”四个数，把元宵佳节的夜晚灯接灯、灯连灯、灯灯相映的热闹景象描写的十分

① 钟敬文主编《民俗学概论》上海：上海文艺出版社，1998年12月P367