

新农村
新生活

民间舞 龙舞狮

中国传统民俗

Minjian Wulionsh

肖丽马芳 / 编著 / 湖南美术出版社

舞龙在中国原是一种以自发性、娱乐性、随意性为特点的民间传统文化活动，

是我国具有悠久历史的民间传统体育项目，是中华传统体育文化的“活化石”。

舞龙的习俗最开始与农业生产有关，

古人认为龙是管雨的，通过舞龙祈求风调雨顺、四季丰收。

据汉代董仲舒《春秋繁露》载，汉时有舞龙祈雨的习俗，

故有“七八岁玩草龙，十五六耍木龙，青壮年舞大龙”的民谚。



新农村
新生活

民间舞 龙舞狮

中国传统民俗

肖丽马芳编著



湖南美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

民间舞龙舞狮 / 肖丽, 马芳编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2009

(新农村 新生活)

ISBN 978-7-5356-3441-2

I. ①民... II. ①肖... ②马... III. ①龙舞—中国②狮子舞—中国 IV. ①J722.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第189285号

新农村 新生活

民间舞龙舞狮

策 划: 左汉中 吴海恩

编 著: 肖 丽 马 芳

责任编辑: 吴海恩

装帧设计: 孙 健

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

制 版:  嘉伟文化
JIALV CULTURE

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 3

版 次: 2010年1月第1版

2010年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3441-2

定 价: 12.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

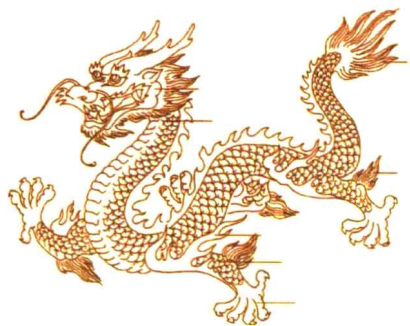
网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-84363767





目录

代序/左汉中	02
话说舞龙	04
故事	17
节日	32
舞龙	44
技法	57
话说舞狮	70
起源	73
分类	77
技法	85
后记	92

代序

儿时的回忆 美好的情境

左汉中

人类进入21世纪以来，工业的高度发达和科技的飞速进展昭示着信息时代的到来，人们在享受着充裕的物质文明的同时，生活环境也发生了天翻地覆的变化。此时，不难发现，我们身边的人群已经开始对车水马龙的喧嚣和灯红酒绿的繁华产生了疲惫和厌倦。人们向往回归自然与质朴，安逸与恬淡。儿时的回忆，乡土的怀恋，成为最美好的情境和期盼。

稍微年长一些的朋友，一定都会对自己童年的故乡记忆犹深。每逢传统节日，特别是端午、中秋、元旦和春节，乡村城镇的民众都会自发地组织一些民间乡俗活动——红红火火、热闹非凡的舞龙舞狮走街穿巷，龙腾狮舞，常常会

闹翻一条街，震撼一座城；入夜后的花灯如天上的街市，群星闪烁，异彩纷呈、溢彩流光；寓谐藏趣的灯谜吸引着老人、少女和孩童，时而难解，时而迷惑，时而顿悟，时而开怀；大红剪纸透过窗户传达阳光和喜悦，讲述着古老的传说和幸福的今天……多姿多彩的民俗活动不仅丰富了人民的精神生活，点燃了劳苦大众的心灯；同时，也体现了造物者的勤劳、聪明与智慧，显示出劳动者的宽阔胸襟与坚实胆魄。

近些年来，随着中国民间文化遗产保护工程的全面展开，举国上下普遍开始重现对自己老祖宗遗留下来的宝贵文化遗产的重视，其中民间传统节日和与之相关的节庆活动也列入了保护的项

目。全国各地城乡几乎在同一时期内嗅到了传统节日的气息：乡镇街巷响起了节日的锣鼓；身着彩装的舞龙舞狮队伍在欢乐的人群中飞走龙蛇；灯节和灯谜会亦悄然兴起，乐于参与的人，个个绽开了兴奋的笑靥。顷刻间，儿时的回忆，美好的乡恋，一幕幕重现于我们的生活中，恍若昨日，如同梦境……

于是，反映中国传统节日和节庆活动的文艺作品和文化读物应运而生，出现最多的当是像“中国节日”一类的书籍，图文并茂，很是夺人眼目。我社青年编辑吴海思平时酷爱民族民间艺术品的收藏，一直琢磨着这方面的图书选题，《中国传统民俗》丛书的构思由此形成。她还约请了就职于长沙市群众艺术馆的两位美眉——马芳和肖丽提笔，开始了艰辛而又愉快的编撰工作。三位女士不紧不慢地准备文稿、搜寻图片、翻阅档案，几个月的时光，《民间节庆灯谜》、《民间舞龙舞狮》、《民间喜庆剪纸》三本书的纸样呈现于我的案头，无论文字、图片还是书籍的装帧设计，都能给人带来惊异和喜悦。

值得一提的是，上个世纪90年代，我社在传统民间美术图书的策划、编辑和出版方面，一度在全国率人之先，堪称翘首。本世纪以来，国际性的非物质文化遗产保护工作的开展声浪日高，传统民间美术图书又从原先的低谷走向热门。但由于编辑人员断代等原因，我社在这一方面却未见大的动静，不少同仁对此抱以观望与期待。《中国传统民俗》丛书的问世，似有续上香火之感，让人看到了民间美术图书重新燃起的希望之光。

爱之愈深，盼之愈切。当我们认真捧读此书时，不免会发现它的不足。由于时间仓促和资料的不足，疏漏与单薄之虞在所难免，敬希读者诸君多加指正。可以说，这几本书的作者还很年轻，我们期待她们日后能够拿出更好的作品来，以报答社会和读者。

2009年10月28日

于长沙城东雨花阁

话说舞龙

【传说中的龙】

在中国各个朝代、各个民族的信仰和崇拜中，龙应该是最有神秘色彩和亲民魅力的神异动物了。

中国传说中的龙是一种善变化、兴云雨、利万物的动物，为众鳞虫之长、四灵（龙、凤、麒麟、龟）之首。古籍记述其形象多且不一：一说为细长有四足，马首蛇尾；一说为身披鳞甲，头有须角，五爪。

关于龙的传说，在中国古代经典著作中几乎本本都有，其传说和神话亦不胜枚举。上至黄帝的时代，便有黄帝乘龙升天、应龙助黄帝战胜蚩尤的传说；夏禹治水，传说亦有神龙以尾巴画地成河道，疏导洪水；汉高祖刘邦，传说是其母梦见与赤龙交配怀孕而生。

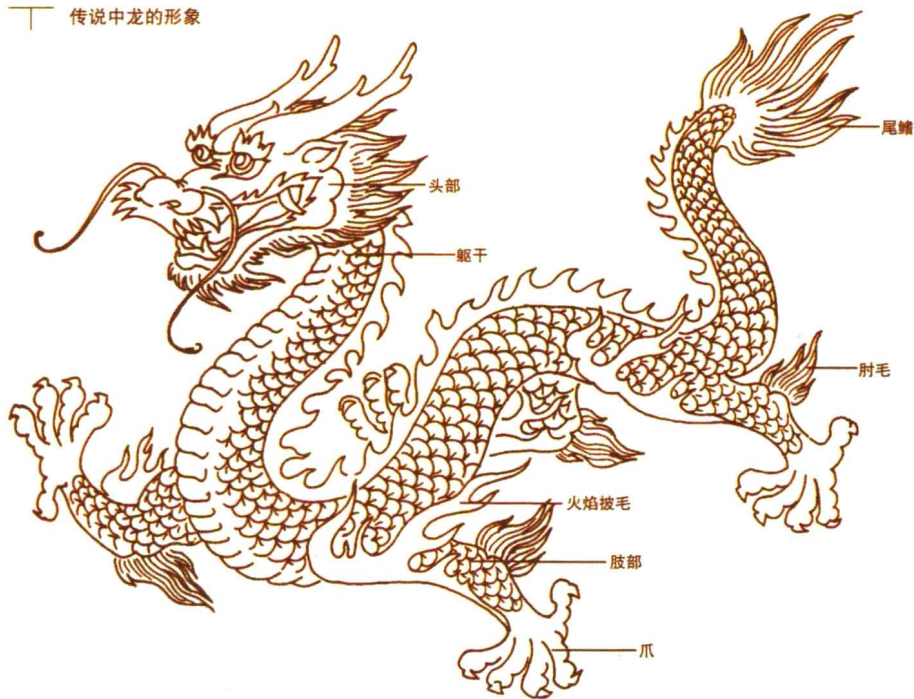
据说当年鲧奉命下凡治水，看到地面上的人们受到洪水的侵逼，四处逃窜，无法打猎耕种，几乎快要生存不下去了。当时鲧对于这样大规模的洪水所能想出来的办法就只有围堵，眼看着来势凶猛的洪水不断地突破堤防和水坝，鲧再也不能忍受眼睁睁看着百姓受苦却无能为力了，于是他盗取了天庭的宝物“息壤”。这是一种会不断生长的土壤，能够使得堤防和水坝不断生长增高。在“息壤”的帮助下，老百姓脱离了洪水的灾难，开始离开贫瘠的山丘和洞穴，回到地面开始崭新的生活。鲧看着百姓安居乐业，感到十分欣慰，正要回天庭交差。这时天界的主人尧发觉“息壤”被盗，顿时震怒，一气之下收回“息壤”，洪水重新肆虐地面，地界

的乐土又成为一片汪洋。鲧看着百姓在水深火热中煎熬却束手无策，自己也被尧用雷电殛死（“昔尧殛鲧于羽山……”《左传·昭公七年》）。

治水失败的鲧怀着满腹的怨恨，被雷电殛死了之后，不但死不瞑目，尸身经过了三年都不腐坏。尧唯恐鲧的尸身会发生什么异变，于是派出勇士用锋利的吴刀将鲧的尸身剖开，但是没有料到

鲧的怨气郁积在腹中，变成了一只黄龙。郭璞注《山海经·海内经》中就有“鲧死，三岁不腐，剖之以吴刀，化为黄龙。”这只黄龙传说就是鲧的儿子禹。最终聪明的禹用疏导的方式结束了这场可怕的洪水。而在大禹治水的过程中，他也运用龙乃水神的力量解决了许多问题，同时收服了许多兴风作浪的孽龙，转而帮助他治水。长江三峡中的

传说中龙的形象



“斩龙台”和“错开峡”据说就是当年禹斩掉一只乱开水道、险些误了大事的孽龙的地方。

接着建立的夏王朝，既是中国史上第一个王朝，也是一个以龙为图腾的氏族，自此，龙就在中国人的传说中开始生根。

据说龙是可以幻化成任何形象的，它可以像一条小虫，也可以变成天上腾云驾雾的神兽，甚至还可以幻化成人等等。不过在传说中，或是在民间艺术中，龙还是有一个固定的形象的。“三停九似”，就是一条龙的基本形态描写。古籍记载，龙的身体可以分成三个部分，而三个部分之间都是长度相同的，“自首至膊，膊至腰，腰至尾，相停也”（《渊荐类函》卷四三十八引《会编世传》）。而“九似”则是宋人罗愿在《尔雅翼·释龙》中所提出来的，“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。”后来明代李时珍则在《本草纲目》中用了这种说法，并且将“鳞似鱼”换成了“鳞似鲤”，而且

增加了“其背有八十一鳞，具九九阳数”，“口旁有须冉，颌下有明珠，颌下有逆鳞”的说法，也因为九九阳数的这种说法，解释了为什么传说中龙具有降妖伏怪的本领。因为九九乃至阳，至阳之物当然能够轻易地降服一些属阴的魑魅魍魉、妖邪之流。在《梦溪笔谈》中也提到，黑水之西有一座夜来山，山上有一座射龙庙，庙里珍藏着一具龙舌，“其形如剑”。而古代的人在替这种神兽作画的时候，也有一些绘画上的忌讳：嘴忌合、眼忌闭、颈忌胖、身忌短、头忌低。古籍称“龙有九似”，是兼备各类动物之所长的异类。《易经》对龙作了完整系统的论述，并赋以哲学的含义。八卦中整体用龙来说明的就是乾卦，也是《易经》的第一卦。

《太上洞渊神咒经》中的“龙王品”就称：“国土炎旱，五谷不收，三三两两莫知何计时”，元始天尊乘五色云来临国土，与诸天龙王等宣扬正法，普救众生，大雨洪流，应时甘润。这其中列有以方位为区分的“五帝龙王”，以海洋为区分的“四海龙王”，

以天地万物为区分的54名龙王名字和62名神龙王名字。

唐玄宗时，诏祠龙池，设坛官致祭，以祭雨师之仪祭龙王。宋太祖沿用唐代祭五龙之制。宋徽宗大观二年（1108年）诏天下五龙皆封王爵。封青龙神为广仁王，赤龙神为嘉泽王，黄龙神为孚应王，白龙神为义济王，黑龙神为灵泽王。清同治二年（1863年）又封运河龙神为“延麻显应分水龙王之神”，令河道总督以时致祭。

在《西游记》中，分列了四海龙王，它们是：东海敖广、南海敖钦、西海敖闰、北海敖顺，其中青脸红须为东，白发须为西，橘黄发须是南，黑发须者为北。四海龙王应该是孩子们记忆最深刻的龙王形象了。

在这些史籍和传说中，龙的地位不断攀升，从一种灵异的神兽，逐渐演变成具有无上权利的龙王。龙王之职就是兴云布雨，为人类消除炎热和烦恼，龙王治水成了民间普遍的信仰。龙王神诞

民间舞龙队展示龙头





明代石刻鳞龙纹

之日，各种文献记载和各地民间传说均有差异。旧时专门供奉龙王的庙宇几乎与城隍、土地庙宇同样普遍。每逢风雨失调，久旱不雨，或久雨不止时，民众都要到龙王庙烧香祈愿，以求龙王治水，风调雨顺。

台湾有学者认为：“我国的龙起源于几万年前的旧石器时代，基本形成于纪元前的秦代和汉代……龙是古人对一些爬行动物和哺乳动物，如鳄、蛇、蜥蜴、马、牛、猪、狗、鱼等，以及某些自然现象，如云、闪电、海潮、龙卷风、泥石流等，模糊集合（认识）而产生的一种神物。”

根据形象，人们对龙的称谓也很丰

富：有鳞者谓蛟龙，有翼者称应龙，有角者叫螭龙，无角的称为虬，体形小者名蛟，体形大者称龙。传说中的龙，多能显能隐、能细能巨、能短能长，既能深入水底，又能腾云登天，一般是在春分节气登天，在秋分那天潜渊，呼风唤雨，无所不能。在神话中龙是海底世界的主宰（龙王），在民间是祥瑞的象征，在古时则是帝王统治的化身。

而在古代的中国到底存在过哪些龙类呢？

【应龙传说】

我们就从黄帝的时代开始讲起吧。当年黄帝和蚩尤在涿鹿掀起大战的时候，蚩尤带着手下的魑魅魍魉出战，而黄帝则带着他所训练的一些猛兽以及神兵出动，双方各出奇兵，黄帝派出了手下的“应龙”，他是一条掌管雨水、长着翅膀的龙，本来想要以大水来淹没蚩尤的大军，没想到蚩尤那边的风伯、雨师率先出动，打得“应龙”根本无法发挥实力，最后狼狈而逃（据说后来又投奔到大禹的旗下帮他治水和规划水道的工作）。迫不得已黄帝只好请出他的女

儿“旱魃”将风伯、雨师的水全部给蒸发掉，让黄帝在这一回合中赢得了胜利。战争结束后，“旱魃”因为消耗了太多法力，无法再回天庭，只好在民间四处游走，给人类带来不幸的旱灾和饥荒，给百姓造成了极大的灾害。虽然掌管雨水的“应龙”在第一次出战的时候就很狼狈地吃了败仗，不过以后每当人们要求雨的时候，就会塑造出一个“应龙”的形象，希望能够得到他的响应，这样看来，他也不算败得太惨。

【五行学说中的龙】

在五行学说盛行的年代里，也开始慢慢地流传着有关青龙的故事。五行家们照着阴阳五行给东南西北中配上五种颜色，而每种颜色又配上一个神兽与一个神灵：东为青色，配龙；西为白色，配虎；南为朱色，配雀；北为黑色，配武；黄为中央正色。而四方的神灵，根据《山海经》的说法，“南方祝融，兽身人面，乘两龙；西方蓐收，左耳有蛇，乘两龙；东方句芒，身鸟人面，乘两龙；北方禺疆，黑身手足，乘两龙。”比较有趣的一点是，在《山海

经》中龙都是用来骑乘的，而跟他同类的蛇则都是被或握或操或绕颈，显示出两者的不同。

朱雀、玄武、青龙、白虎又分别代表了四方的二十八宿，龙是东方的七宿——角、亢、氐、房、心、尾、箕，而这七宿的形状又极似龙形，从他们的字义上就可以看出来，角是龙的角，亢是颈项，氐是本，是颈根，房是膀，是胁，心是心脏，尾是尾，箕是尾末。还有在龙心的部分，有人称之为“大火”的，跟晴雨有关，又因为青龙属木，所

清代石刻夔龙纹



以也是木星当年的太岁。而在道教兴起之后，这些四灵也被冠上了人名，便于人类称呼，青龙叫“孟章”，白虎叫“监兵”，朱雀称“陵光”，玄武为“执明”。而在众多的朝代中也有一些君主取青龙来做自己的年号，如三国的魏明帝就是一例。史记中也有关于夏朝是属于木德的朝代，所以有“青龙生于郊”的祥瑞之兆的记载。

【龙门传说】

“鲤鱼跃龙门”，一只小小的鲤鱼在跃上龙门之后，就可以变成骄傲尊贵的巨龙，这中间到底要经过什么样的过程呢？《太平广记》卷四百六十六“龙门”条引《三秦记》中记载：“龙门山，在河东界。禹凿山断门阔一里余。黄河自中流下，两岸不通车马……每岁季春，有黄鲤鱼，自海及诸川争来赴之。一岁中，登龙门者，不过七十二。初登龙门，即有云雨随之，天火自后烧其尾，乃化为龙矣。”难怪许多人会把科举制度或是现今的考试比喻做“鲤鱼跃龙门”。而且上不了龙门的鲤鱼，往往

因为耗尽力气而不能继续游回原来的出发点，最后只有“曝鳃龙门”，变成虾蟹的食物。

龙门当地的传说则是，有一群各式各样的鲤鱼自东海而来，逆流而上到黄河龙门附近向禹报名，大禹鼓励他们说：“鱼龙本是同种生，跃上龙门便成龙。”因为龙门高达百丈，鲤鱼们于是鼓鳃摇尾，用尽力气向上跃，跃了七七四十九天，跃到七七四十九丈高，也没有到达龙门。后来它们又一条为一条垫高，再跃上七七四十九丈，这加起来总共有九十八丈了。大禹眼见这些鲤鱼们这么努力，于是扇过一阵清风，让这些鲤鱼都借着风力跃上龙门，只剩下最后为大家垫背的一只金背鲤鱼没有办法跃上龙门。它灵机一动，借着水力跃上浪峰，再用尾巴拍击浪尖，终于姿态优雅地跃过了龙门。大禹看了心里高兴，马上就在这金背鲤鱼头上点了红，从此这条由鲤鱼变成的龙就奉大禹之命镇守龙门。

这里所指的龙门是黄河的禹河口（山西河津县西北和陕西韩城县东

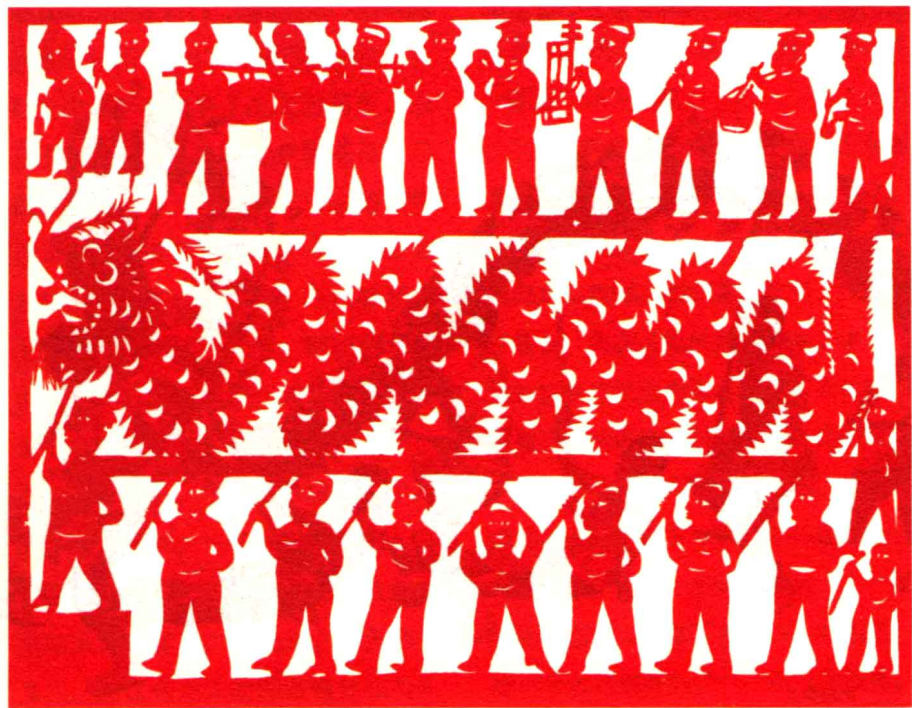
北)，就像上文所讲的，两岸峭壁对峙，的确很像是一个雄峻的门，而这里也是传说中禹疏导洪水时所开凿的一个水道。

【蛟龙传说】

另外一种为人所熟知的龙则是蛟龙。传说中它是能够引动大水的神异龙类，它的形象则在晋人郭璞为《山

海经·中次十一经》所作的注中被描写为“似蛇而四脚小，头细，颈有白癭，大者十数围，卵如一二石瓮，能够吞人”。据说它的尾部有个环，能够在身体穿过某些东西之后，再用头去穿过这个尾部的环，来把这个物品束绑住。不过传说中没有说明蛟龙做出这种奇怪行为的原因，不知道是不是

民间剪纸《舞龙》



为了给更高的天神充当钥匙圈之类的物品。

蛟龙生性凶猛，危害很大，甚至连饮水的猛虎都会被拖进潭中，过河的船家和渡客也都非常害怕这种为祸的龙类。在遇到蛟龙袭击后，受害者会痴笑不已，最后跌入水中，成了蛟龙的饵料。另外有一些残暴的蛟龙，他们攻击人的方式有点像水中的吸血鬼，会先用他们腥臭不已的口水将受害者全身舔舐

一遍，再将其拖入水中，从胳肢窝下吸血，血不尽不罢休。常常有人遭到这种蛟龙攻击之后，数天以内，尸体浮上岸边，两腋下会有大如酒杯的洞。“周处除三害”中的斩蛟故事自然也是每一个小学生都听过的故事。

【蛟人传说】

传说中也有所谓蛟人的踪迹，往往在海边可以看到这些形体类似外国传说中的半人鱼的生物，有许多渔夫不慎将



他捕上岸后，会好好地照顾他，不过最后不是蛟人过度悲伤而死，就是渔村被大浪吞食，蛟人又重返家园。比较特殊的一点是，这些蛟人的泪珠都会化成极为闪耀动人的珍珠，十分珍贵，有许多蛟人都是以这些泪珠帮助他们的恩人，或是换取自己的自由。

【龙王的传说】

谈到种种的龙类，自然不能少掉耳熟能详的“龙王”，不过龙王一词却是从佛经中引进的。在翻译的《妙法莲华经》中第一次出现了龙王的名称，而这里的龙王有八位：一难陀龙王，二跋难陀龙王，三娑伽罗龙王，四和修吉龙王，五德义伽龙王，六阿那婆达多龙王，七摩那斯龙王，八伏钵罗龙王。而在《华严经》中，则出现了十位龙王，而且跟《妙法莲华经》中的龙王名称不一样：一毗楼博叉龙王，二娑竭罗龙王，三云音妙幢龙王，四焰口海光龙王，五普高云幢龙王，六德义伽龙王，七无边步龙王，八清静色龙王，九普运大声龙王，十无热恼龙王，而这些龙王的职务是什么呢？

《华严经》中的记载是这些龙王“莫不勤力兴云布雨，令诸众生热恼消灭”，很明显的可以看出，这些龙王从事的是跟兴云布雨有关的神职。另外，根据印度传说，雷雨之神因陀罗，就是佛教中的帝释，住在须弥山顶，当帝释要出巡的时候，伊罗婆那龙王就幻化为庄严的六牙白象，帝释就骑乘而去，这既是乘龙也是乘象，印度的“那伽”一语，可以是蛇，可以是龙，也可以是象，所以当时佛经的翻译者又将“那伽”译为龙象。

而这些印度及佛教的传说到了我国龙其是明清时期，又有了许多的变化。在《封神演义》中，东海龙王是敖广，南海龙王敖顺，北海龙王敖明，西海龙王敖吉。而在《历代神仙通鉴》中，他们的标签更长也更为详细：东海沧宁德王敖广，南海赤安洪圣济王，西海素清润王敖钦，北海浣旬泽王敖顺。而在吴承恩的《西游记》中，花果山上的大王孙悟空为了找到一些称手的兵器，一路杀到了东海龙王敖广的龙宫，拿到了一个“天河定底神针铁”，就是金箍棒，