

民俗體育--舞獅的教學

海東國小／康瑞中

壹、舞獅的起源：

在台灣一般的民俗慶典，春節或迎神賽會的日子，都會看到舞獅的表演，鑼鼓喧天，熱鬧非凡。舞獅是由漢代百戲中的「曼衍」、「角抵」發展而來的民間遊戲。舞獅最早出現在文獻上的記載是『舊唐書音樂志』上所寫：「太平樂，後周武帝時造，亦謂之『五方獅子舞』。獅子鷲獸，出於西南夷天竺獅子國。綴毛爲獅，人居其中，像其俯仰馴狎之容。二人持繩秉拂，爲習弄之狀。五獅子各立其方位，百四十人歌太平樂。舞以足持繩者，服飾作崑崙像。」這五方獅子舞，被認為是今天舞獅的雛型。然而舞獅的起源確眾說紛云，其中較廣爲流傳的說法有下列幾種：（吳騰達，民 76）

一、清朝初期乾隆皇帝遊憩江南時，依夢中情景所造。後由宮廷將兵傳出民間。

二、源自具有反清復明背景的「福建青獅」。

三、梁山泊好漢（或說洪熙官、方世玉）入城的偽裝陣勢。

四、源自廣東瑞獅。

五、源自廣東佛山獅子退治的傳統。

六、由崑崙山黃金獅子的靈感而來。

貳、舞獅的涵義：

舞獅活動之所以能歷經朝代更迭而源遠流長，流傳至今成為具有民族特色的傳統技藝，根據吳騰達的研究指出：

一、從前農業社會，鄉民平日忙於農事，農閒時做為娛樂的表演項目。昔日在大陸上，獅陣就是在此需求下產生的，每當年節時鄉民趁此機會溝通交誼。每當有同宗的瑞獅要來獻壽，就會非常興奮，除了娛樂外更有聯絡同宗感情的社會功能。清朝時期，百姓大舉遷入台灣，大都是同宗的血緣或同住一地的地緣關係，而為了要抵抗強盜或外人的欺侮，就有所謂鄉勇的組織產生、年輕人利用農餘之閒勤練國術，強健身體，漸漸的想在慶典之時有助興的娛樂活動，乃組織了必須有武術基礎的獅陣團體，平日健身、自娛，有事則抵禦外侮，如此鄉民不但身強體健，且更加團結了。

二、以近代的表面現象論，舞獅是民眾農閒習武的煙幕，因為凡舞獅差不多都有成群起者執刀槍、持棍棒，簇擁隨行，而民眾為什麼要練武呢？由於政治的腐敗，盜賊的橫行，官不能衛，民惟自衛。但在專制時代，聚眾練武是有「作反」嫌疑的，「獅者師也，舞獅而已」一句話便搪塞過去。舞獅所以在近代

成爲普遍全國的風氣，民風愈是強悍的地方，舞獅亦愈粗獷，這些現象，全都得到了說明。

三、舞獅最初的原意很可能是驅崇逐鬼，亦即是「古儺禮遺意」。

從早期所舞的獅子，頭有獨角，甚似獨角獸，或許是狻猊的化身，而此兩者都是祥瑞的神獸，也是治鬼的猛獸。清代張心泰所寫的「粵遊小志」中，有一段記載說：「潮、嘉新年有舞獅戲，以五色布爲獅身，獅頭綵畫如戲劇式。一人擎獅頭，一人擎獅尾，一人戴大頭紅面具，褐裘短衣，右手執竹梢，左手蒲葵扇，爲沙和尚。別一短小精悍者爲小鬼蒙鬼面隨行。十餘少年手執戈盾叉棒之屬，紅巾結束，鳴鑼雜沓。於正月朔日，至各村莊人家家廟參謁，謂之『獅參』。是日參拜而已，不使拳棒，至初三日以後，來者則沙和尚與獅交戰，戰畢出竹架令小鬼跳之，爲小鬼跳架。再弄拳棒．．．蓋即古儺禮意。然習俗相傳，則曰『獅者師也』。鄉人歲晚無事習武藝，必延師指示，借舞獅戲爲名，有司禁止，則但舞獅而已。」

此段記載指新年舞獅之俗有古儺的遺意。一般人看來，以爲新年舞獅，分明是賀年，民間遊戲之樂，不帶有迷信色彩，但從民俗學方面作進一步的探討，今日所見的舞獅子的玩耍，是由舊習俗的逐疫驅邪演變而來，因爲獅子是祥瑞的神獸，也

是辟邪的猛獸。還有一佐證，凡舞獅必放大量的爆竹，爆竹原是辟邪之物。舞獅大放爆竹，是助獅子的威，合力夾攻疫癘。是則舞獅旨在驅崇，已得到有力的旁證了。

從以上所述，可知早期舞獅除了有娛樂的功能外，更有掩護村民習武的功用，另有驅逐疫癘邪鬼之意。但現在舞獅除了節令慶典表演之外，在政府當局注重鄉土文化傳承之時，各級學校也有社團的組成，除了可傳承民俗技藝，更可和社區結合融入社區使其更具有教育意義。

參、舞獅的分類及有關陣頭：

一、舞獅的分類：

在大陸是以長江為界分為南北兩獅，即南方獅和北方獅，而在台灣，則以新竹為界分為南北兩獅，即台灣南部獅和台灣北部獅。目前在民間所流行，或慶典上所最常見的舞獅種類，約有四種¹：

（一）、閉口獅：即獅子的嘴巴固定不能隨意啓閉者，由於其造型與古農村飼雞的竹籠非常相似，故又有人稱為「雞籠獅」；現今一般舞獅團體，也都以「雞籠獅」或「閉口獅」來稱之。

（二）、開口獅：獅子的嘴開很大，可以隨意啓閉，因其嘴巴係用篩仔（篩子之台語稱呼），故又稱為篩仔獅，台灣北部獅屬之。

另有屬於客家之開口獅，因其獅頭係用木頭所做成，嘴巴的形狀如四方形之木盒，故又有人稱為「盒子獅」。

(三)、醒獅：原名「瑞獅」，後因「瑞」與「睡」之廣東發音相同，方改為「醒獅」，因係源於廣東，且以廣東地區最流行，故一般人皆習慣稱之「廣東獅」。醒獅在中國嶺南民間社會裡，扮演一個歲時節俗的重要角色。尤其廣東地方民間習俗以獅子為吉祥、避邪，所以在歲時節慶之日，一般民眾為求一年開始的好吉兆、好彩頭，通常擺設一個吉祥如意的「青陣」，讓獅子來「採青」以示平安如意和吉祥。「青陣」是以蔬菜、桔子和紅紙包著的賞金擺設成的一個陣形，舞獅者必須以智慧和高超的舞藝，頭尾通力合作才能「破陣採青」。在舞獅時把喜、怒、哀、樂、驚、疑、貪、慮等表情配合步法舞得栩栩如生；再以臂力、腰力、馬力表現獅子的剛猛威武的神態，這才是真正廣東古老傳統中的舞獅絕活！

(四)、北方獅：盛行於我國長江以北地區，因其形似北京狗，故又稱為「北京獅」。以華僑地區及舞台、特技團之表演，居多。其眼睛、嘴巴、耳朵會開動。北京獅舞法的基本動作有：愣、怕、喜、爬、蹲、退、滾等，配合柔順、活潑、靈巧、神采、愉快、輕盈的步法，把獅子舞得維妙維肖。北獅在造型上和真

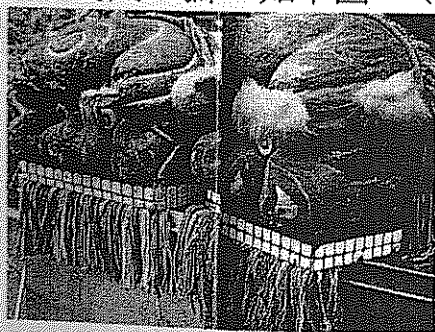
獅幾爲相似，全身以纓毛爲被，以獸毛的顏色爲主，不論外形、舞形、步法和音樂節拍上的配合，都與南獅不同。它充滿了中國北方濃厚的民情，以及柔美多采而藝術性極高的民間技術舞蹈。

根據吳騰達（民 87）所述：獅子的分類，在大陸是以長江分南北兩獅，即南方獅與北方獅；而在台灣，則以新竹分南北兩獅，即台灣南部獅與台灣北部獅。目前在台灣民間所流行，或慶典上所最常見的舞獅之種類大約能四種：

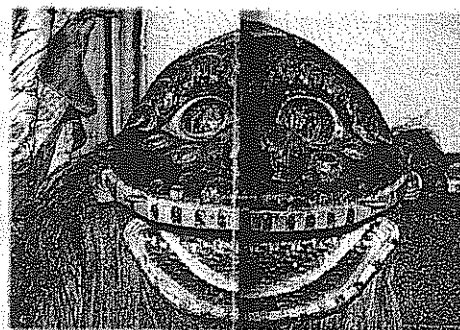
（一）、閉口獅：亦稱雞籠獅，台灣南部獅屬之。如下圖：



（二）、開口獅：亦稱篩仔獅，台灣北部獅屬之，客家之「盒仔獅」亦屬開口獅。如下圖：（圖片摘自吳騰達（民 87）台灣民間雜技）

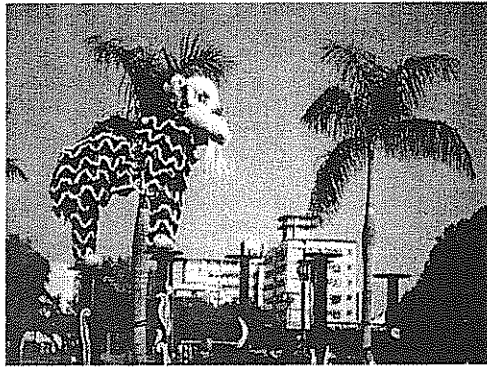


盒仔獅



篩仔獅

(三)、醒獅：廣東獅，華僑地區居多。如下圖：



(四)、北方獅：北京獅，華僑地區及舞台、電影上表演居多。

如右圖：



圖片摘自吳騰達（民 87）台灣民間雜技

另彭成億（民 84）指出所謂舞獅南北之分，在大陸上，以長江爲界，長江以北是北京獅爲代表稱北獅，長江以南的是以閩獅、兩廣醒獅等爲代表，稱南獅。而台灣的獅陣都是大陸傳過來的，因此在台灣則以新竹爲界，以北的北獅屬於北京獅、兩廣醒獅的天下；而新竹以南，則以雞籠獅、篩仔獅、客家武夷獅爲主的南獅。其最大的不同點在於舞法姿勢的高低，北獅採高姿勢舞法，動作輕巧、而南獅採低姿勢舞法，動作大而威

猛。

由以上可知舞獅在大陸以長江爲界，在台灣則以新竹爲界分南北兩獅。

二、相關陣頭：

在黃文博所著當鑼鼓響起一書中所述和獅有關的陣頭表演一般經常看到的有下列幾項：

(一)、金獅陣：和宋江陣近似而且也是龐大威震，另加「弄獅」的陣頭，叫做「金獅陣」，名間多簡稱爲「獅陣」，或稱「宋江獅」，以宋江陣爲組成基礎，以弄獅頭爲表演主形態，它與宋江陣最大的不同是，宋江陣是「跋頭旗」（舞弄頭旗），而金獅陣則是「跋獅頭」（舞弄獅頭），也就是宋江是以「頭旗」帶陣，金獅陣則以「獅頭」帶陣，所以「獅頭」在金獅陣裡的地位頗高，是表演主角。

(二)、獅陣：不管那一種舞獅，在台灣都叫做「弄獅」，都是一人舞獅頭一人弄獅尾的搭檔模式，其前必有一位「獅鬼」（或「獅鐺仔」、「笑佛」）執葵扇（或繡球、樹枝）弄獅，應是獅子之「主」，但表演時反而是獅子的龍套，它的角色意義，帶有馴服百獸之王的意味。一般常把「獅陣」和宋江獅（金獅陣）視爲同義詞，其實是不同的，雖然「獅

陣」也有一些兵器，有時也作操演，但不論排場或表演方式，絕無「宋江」意味；而金獅陣，也看不到獅陣特有的三角大獅旗；雖都有舞獅，但卻展現出各自不同的風格。

(三)、醒獅團：同為舞獅，但卻有不同風格與表演方式的醒獅，是獅界的一支異數，它除了舞獅，還有特技。醒獅的表演，主要是「採青」，原意指古時農家過年時在門口放置青菜，引來瑞獅咬取以求吉祥福氣之謂。

(四)、龍鳳獅陣：顧名思義，當然是龍鳳獅一起上場的陣頭，成員除鑼鼓鈸鬧場的伴奏外，上場的有九人，分三組：龍組：龍珠、龍頭、雙劍各一人。鳳組：大刀、鳳頭、雙劍各一人。獅組：笑佛（一人）、舞獅（二人）。

(五)、麒麟獅象隊：亦有縮編為「麒麟獅陣」，此陣最早原有麒麟、獅、象四頭動物，各分由兩人一前一後套穿表演，由手執「寶珠」者指揮，加上鑼鼓配樂，一團約在十來位；較有名的是新竹縣新埔鎮四座社區團，係徐壬生自廣東家鄉所引進。而「麒麟獅象隊」或許是由「舞龍」或「舞獅」脫胎而來，表演方式幾乎同一範籌、同一模式，所不同的，只是「道具」而已。

肆、台灣獅的舞法：

一、台灣獅的舞法，因門派及師承不同舞法互異，大體來講有下列幾種：

(一)、開口獅²（北部獅多屬此類）以「打獅節」為主，共十八節：獅咬腳、獅咬蝨、睡獅、獅翻身、踏七星、踩八卦、獅過橋、殺獅、救獅、桌上功夫、桌上探井、獅切血、咬水果、搶金錢、咬青、獅接禮、拜廟、四門到底。閉口獅（南部獅多屬此類），獅子嘴巴固定，不能任意開啓。閉口獅的舞法常見的有：分大小門、睡獅、滾獅、咬蝨、打四門、踏七星、踩八卦、吐聯、參神等。

(二)視獅子種類的不同而有不同的舞法³：

開口獅大體以「打狗節」為主，打獅節又稱咬蝨或套頭，相傳共有十八節，依功夫深淺由一至十八，主要用在表演及拜神之用，現今流傳者，卻只剩四至五節而已，能舞弄全套者大都已作古，或皆秘而不傳。這十八節的動作名稱是：獅咬腳、獅咬蝨、睡獅、獅翻身、踏七星、踩八卦、獅過橋、殺獅、救獅、桌上功夫、桌上探井、獅切血、咬水果、搶金錢、咬青、獅接禮、拜廟、四門到底。當獅團接受邀請或拜廟出演時，就會看場合或需要而重點式的選擇演出。閉口獅，因不同地區，不同教練而有很大差異。

表演內容主要有：參神、四門、跨七星、踩八卦、咬青、空中舞獅等。

(三)、中國舞獅技藝真是包羅萬象，無論台灣獅、醒獅、客家獅、北獅等。舞弄出的動作更是栩栩如生，千變萬化，然其卻是由幾個基本的固定動作所演變出來的。根據廖五常先生的講法，舞獅之法可分為十八節：獅咬腳、獅咬蝨、睡獅、獅翻身、跳七星、跳八卦、獅過橋、殺獅、救獅、桌上功夫、桌上探井、獅切血、咬水果、搶金錢、咬青、獅接禮、拜廟、四門到底等十八節。

(四)、王宏隆（民 82）指出舞獅節目的動作是千變萬化，但歸納起來常見常用的動作就免不了出場、行禮、跳躍、提腿、踢腿、旋腿、抓耳、抓癢、抓鬚、舔毛、空中飛獅、步步高陞、藏腳、打瞌睡、睡獅、翻滾-小丑、猴子和兔子玩笑獅子等動作。另所謂台灣獅十八洞技藝概指：請金禮、四門、七星、八卦、咬腳、咬蝨、睡獅、翻獅、過橋、咬水果、馴獅、桌上及桌下功夫、桌上探井、獅切血（救獅）、搶金錢（搶或賞紅包）、咬青、接禮、拜廟等十八洞技藝。

由以上可知目前台灣獅的舞法主要有十八項，舞法雖各有異但名稱及項目幾乎相同，教師在教學時可做為參考，動作的難易可視學生的能力選編，或稍作修改創新，教師除了教學之外，讓學生

學會如何欣賞也是一項重要的課題之一。

二、教學應用：

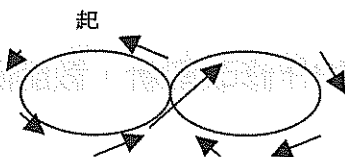
舞獅一藝是我國重要的民俗文化之一，保存及傳承若能落實在教學上則可收事半功倍之效，但舞獅因各門各派而有所不同，因此在舞法上也有一些差異，但在教學上的應用則應拋棄門戶之見，共襄盛舉，因此僅就筆者所學，認為在學校教學上可行及舞獅表演上經常可見的一些基本動作，以簡單易學為原則介紹如下：

(一)、獅頭拿法：兩手握住獅頭內之兩根圓木棍，約距下緣一個拳頭(或三分之一)處，手指放輕鬆，以舞動時不鬆開為原則，

獅頭正面朝前如下圖(一)。

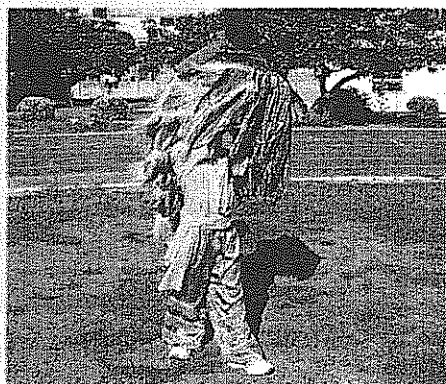


(二)、獅頭舞法：獅頭舞動以倒 8 字型舞動，或左右各劃一個圓，從左邊開始時，獅頭往左上邊由上而下劃一圓從左腰處往右上方拉，再從右上方往右腰處由上往下劃一個圓，回到正前方位置。從右邊開始則與從左邊開始相反。如圖(二~七)。





(圖二)



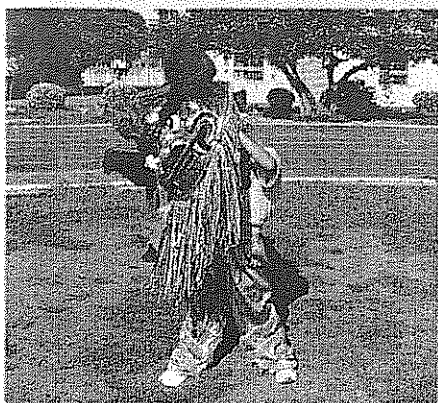
(圖三)



(圖四)



(圖五)



(圖六)



(圖七)

(三)、腳的站立姿勢：獅頭，獅尾腳的站法都是採「文武腳」即「三、七步」，一腳前、一腳後，身體重心前腳三分，後腳七分，採半蹲姿。如圖（八）。



(圖八)

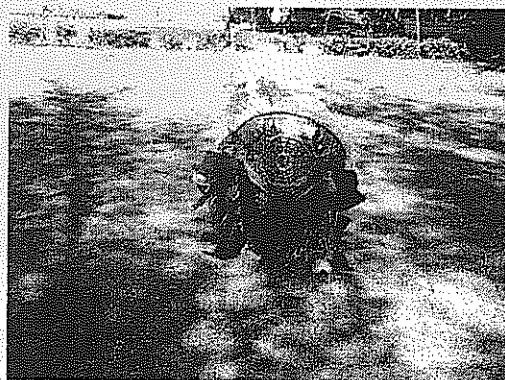
(四)、三敬禮：將獅頭高舉由上而下，再由下而上，速度由慢而快，左右手交互前後擺動至定點，來回三次。如圖(九~十一)。



(圖九)



(圖十)



(圖十一)

(五)、請金禮：以三角形配合 ABC 三點說明獅頭舞法配合倒 8 字型：

1. 預備姿勢：兩腳站立與肩同寬，獅頭高舉，獅面朝前，左腳在前，右腳在後，成文武腳姿勢。(圖十二)
2. 第一動：左腳往前踏一小步，右腳向前走一步，腳尖點地採 A 點。(圖十三)
3. 第二動：右腳向後拉全腳掌著地，左腳拉回採 B 點腳尖點地朝左邊，獅頭面朝左邊。(圖十四)
4. 第三動：左腳原地踏步全腳掌著地，右腳腳尖朝右方，腳尖點地，獅頭面朝右方。(圖十五)
5. 第四動：右腳原地踏步全腳掌著地，左腳往前踏點腳尖朝正前方回復預備姿勢。(圖十六)



(圖十二)



(圖十三)



(圖十四)



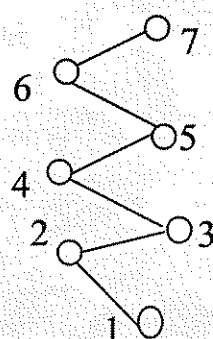
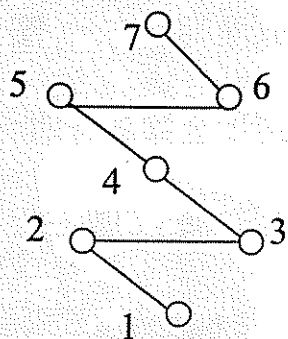
(圖十五)



圖十六)

(六)、七星：

1. 預備姿勢：兩腳站立與肩同寬，獅頭高舉，獅面朝前，左腳在前，右腳在後，成文武腳姿勢。



2. 踏第一星：左腳往前踏一小步，全腳掌著地；右腳順勢往前踏點第一星，獅頭朝前，獅頭舞動配合倒 8 字型舞法。(圖十七)

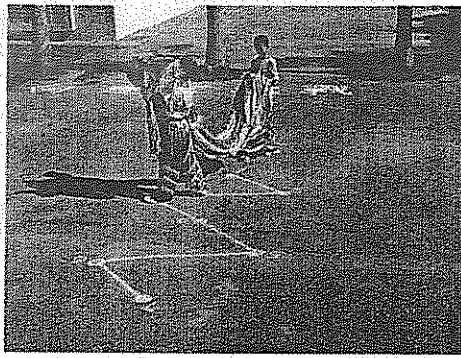
3. 依序踏第二星至第七星，前腳先動。(圖十八、十九)



(圖十七)



(圖十八)



(圖十九)

(七)、咬腳：大致上有站立、蹲姿、坐姿三種，其動作幾乎相同只是方式稍有不同：獅頭高舉，左右觀看後獅頭朝前腳腳尖方向由上往下做舔或咬的動作來回數次，再咬外側、內側。再換腳，重覆動作。(圖二十~二十二)



(圖二十)



(圖二十一)



(圖二十二)

(八)、咬蝨：其動作與咬腳大同小異，只是部位不同，咬蝨的部位在前身及背部。

1. 前胸：獅頭高舉，先左右觀看，順著舞獅頭者前胸往下滑成 U 字型後吐蝨。

2. 獅背：左腳抬起往左後方大跨一步，右腳旋轉繞至獅背，獅尾蹲姿，獅頭做舔的動作，後回到正面。換邊

重覆動作。(圖二十三~二十六)



(圖二十三)



(圖二十四)



(圖二十五)



(圖二十六)

(九)、睡獅：一般看到的表演有站姿及坐姿。

1. 站姿：左腳抬起往左後方大跨一步，右腳旋轉繞至獅背，獅尾站立，獅頭橫置獅背上，做打瞌睡的動作。

(圖二十七~三十)

2. 坐姿：獅頭、獅尾，慢慢坐下，將獅頭置於腳上，做打瞌睡的動作。



(圖二十七)



(圖二十八)

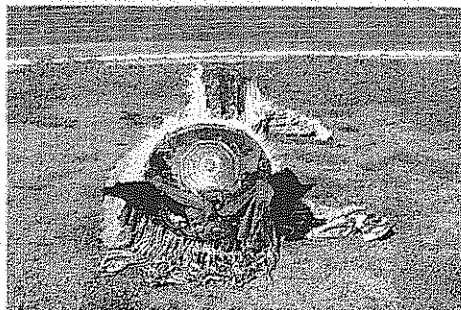


(圖二十九)

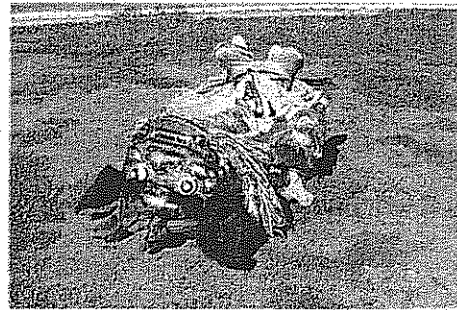


(圖三十)

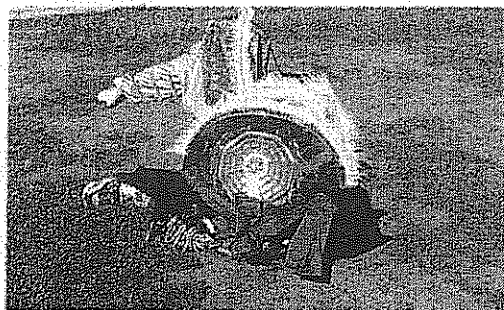
(十)、翻獅：獅頭、獅尾慢慢蹲下，右腳跪著，左腳伸直，獅頭放低，翻身時肩膀先著地，雙腳縮起，迅速翻轉，右腳伸直，左腳跪姿。翻回來的動作與前相同。(圖三十一~三十三)



(圖三十一)



(圖三十二)



(圖三十三)

(十一)、繞獅：左腳抬起往左後方大跨一步，右腳旋轉，獅頭繞至獅尾處，繞圓圈三圈。(圖三十四~三十六)



(圖三十四)



(圖三十五)



(圖三十六)

(十二)、咬水果、咬紅、咬簾：其動作幾乎相同，只是咬的東西不同茲舉咬簾的動作（三進三退）介紹如下：

1. 第一次：獅頭走至簾子前方數步，將獅頭舉高注視簾子，伸腳慢慢前進，小心異異的探一探物品，左探，

右探，用腳輕踢一下後迅速後退。

2. 第二次：獅頭走至簾子前方數步，小心異異慢慢前進，左探，右探，做聞的動作後，迅速後退。

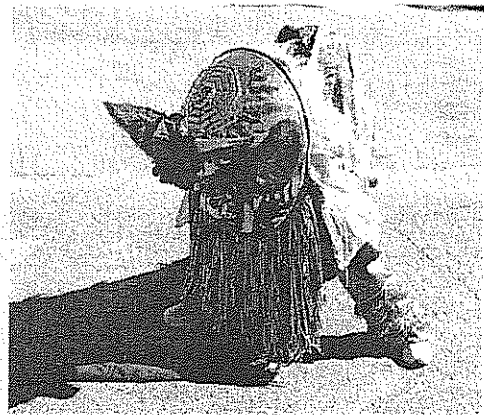
3. 第三次：獅頭走至簾子前方數步，小心異異慢慢前進，左探，右探，做聞的動作後咬起簾子，高舉獅頭。

(圖三十七~四十一)

做咬青及咬水果的動作亦相同，但要吐青，水果有果皮亦要吐出。



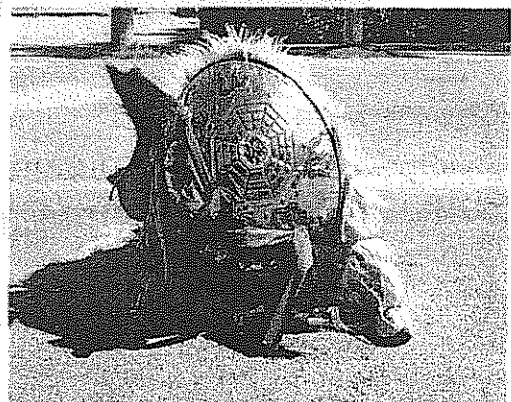
(圖三十七)



(圖三十八)



(圖三十九)



(圖四十)



(圖四十一)

以上動作僅作為參考，若想要進一步更深入的研究可參加台灣省舞獅技藝協會所辦之研習，或請教當地著名之舞獅教練，或以各校所聘之教練為主。

三、配樂：

(一)、戰鼓（急鼓）：左右手交替敲打鼓面，由慢漸快，最後一聲兩手持鼓棒壓鼓皮。

(二)、息鼓：吸、吸、吸……，左手鼓棒壓鼓皮，右手鼓棒按節奏敲打。

(三)、獅鼓（行進鼓）：六拍，咚、咚、咚、咚、咚、吸！其節奏為一二三，一二停，單數用右手持棒打鼓，雙數用左手持鼓棒打鼓；停為兩手持棒同時壓鼓皮。

(四)、邊鼓：主要為提示下一個動作，以鼓棒敲鼓面邊緣。

以上為簡單配樂，左右手並無一定標準只要使用上順手即可，因尚未有鼓譜被發現及流傳下來，因此一些漂亮的打擊技巧無法用言詞

表達出來實屬可惜，因此若能結合有音樂素養的老師定能加以流傳。

四、舞獅的配備：

一般來說，經常看到的舞獅表演其配備有：獅頭一至數頭、獅鬼（如下圖）、鼓、鑼、鈸、大旗、三角旗等。人數則看表演時獅子的數量有所不同，大約一、二十人不等。



獅鬼、獅丑、或稱大頭佛

摘自吳騰達（民 87）台灣民間雜技

伍、欣賞舞獅：

一、人獅合一。

二、不可出現雙頭獅：舞獅頭者，頭不可突出於獅被。

三、獅頭的面朝前，不可向上或向下。

四、獅頭，獅尾配合。

五、動作和音樂相配合。

六、舞弄時身體下蹲重心放低，形態才會像獅。

七、舞動靈活，且威猛有力。

八、獅子的各種表情：喜、怒、哀、樂、動、靜、驚、疑

九、獅子走路須半蹲、踏完步後，後腳不可再往前拖一步。

陸、小結：

教學不可墨守成規，如何在傳統的基礎下變化及創新更需要靠各位基層教育工作者來努力，以上所舉只是一般可見或表演常見的動作，各位教學者可在現有的基礎上加以編排，亦可參觀表演後吸收別人優美的動作融入，以帶給學生更充實的學習內容。

參考書目：

吳騰達（民 87）。台灣民間雜技。台北縣：漢光文化。

吳騰達（民 72）。台灣民間舞獅之研究。大立出版社。

王宏隆（民 83）。台灣獅。雲林：王宏隆民俗技藝薪傳工作室出版。

曾永義等（民 77）。鄉土的民族藝術。台北市：行政院文化建設委員會。

黃文博（民 80）。台灣藝陣傳奇—當鑼鼓響起。台北市：台原出版社。

彭成億（民 84）。舞獅基本步法。中壢市：華勛國小。

中華民間傳統技藝論文集下冊。239-273。

1 <http://163.17.43.1/study/county/c3-2.htm>

2 <http://corp.educities.org/china-motor/ShuiMei/1/jh.htm>

3 <http://163.17.43.1/>

4 <http://residence.educities.edu.tw/pgw4601081>