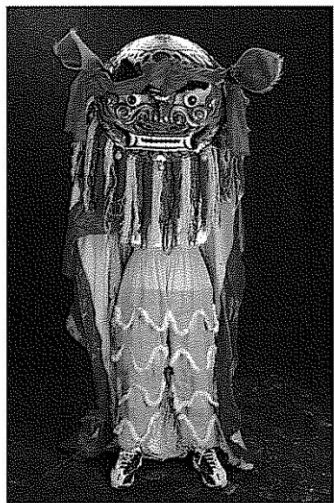


第一卷 舞獅基礎篇



壹、舞獅簡介

一、前言

自八十五學年度起國民中小學已開始實施「鄉土藝術」和「鄉土教學活動」新課程。然而四十多年來，由於特殊的歷史情節與政治的因素，鄉土教材一直嚴重欠缺，鄉土教學更是流於形式。有鑑於此，教育部遂撥款製作系列以教學為目的之傳統藝術錄影帶，使學校有更多的輔助教材可以使用，以利於傳統藝術的推廣與實施。

本校接受教育部委託拍攝傳統藝術教學錄影帶系列之舞獅篇，教學內容以台灣獅為主共分為三卷錄影帶，分別為基礎篇、進階篇和應用篇，每卷長度皆約三十分鐘。第一卷的基礎篇，內容分成舞獅簡介和舞獅的基本動作兩部分。第一部份主要是介紹舞獅的源由、舞獅的種類、獅陣配備及各種陣式；而第二部分則介紹舞獅的入門動作，如手的動作、手腳配合、ABC三點基本步伐、請金禮、踩七星和獅尾的擺動方法。另外舞獅的音樂也在第一卷錄影帶中有簡單的講解和說明。

第二卷錄影帶是舞獅進階篇，主要是配合舞獅基本動作再做更深入的介紹，包括睡獅、翻獅、

咬耳、咬腳、咬蟲、咬水果、咬紅包、咬青和接禮等九個動作。第三卷的舞獅應用篇，則是介紹舞獅藝術在若干個學校中不同的應用方式，如安順國小的女獅隊、文昌國小的百獅隊、三峽國小的梅花樁和獅鼓，以及嘉義縣國小男女教師的金獅隊。期盼這三卷舞獅教學錄影帶，可以作為學校實施舞獅教學活動時之參考教材，藉此讓台灣獅的技藝能在各級學校中紮根及茁壯，更為台灣獅的傳承，留下見證。

二、舞獅的由來

據「舊唐書音樂志」所述：「太平樂，後周武帝時造，亦謂之『五方獅子舞』。獅子鷺獸，出於西南夷天竺獅子國。綴毛為獅，人居其中，像其挽仰馴狎之容。二人持繩秉拂，為習弄之狀。五獅子各立其方位，百四十人歌太平樂。舞以足持繩者，服飾作昆崙像。」（註1）這個由太平樂伴奏的五方獅子舞，是文獻上最早有關舞獅的記載，也被認為是今日舞獅的雛型。另外，在歐陽修所寫的「新唐書禮樂志」裡，也對舞獅記載如下：「銅鉞二，舞者四人，設立五方向獅子高丈

餘，飾以五色，每獅子有十二人，畫衣持紅拂，首加紅襪，謂之『獅子郎』。」(註 2)根據上述兩篇文獻的記載，五方獅子舞的起源應該約在南北朝時代，算起來距今已有一千多年的歷史了。

古時文獻記載中的舞獅資料大都是屬於人數眾多的獅子舞，這和現在盛行的舞獅大不相同。有關近代舞獅的由來，有數種不同的說法，其中以清乾隆皇帝游江南時，在夢中見到五色聖獸，於是回京後，命人依其夢中所見打造聖獸，而於其中裝入兩名舞者舞弄之，這種說法最流行。另外，廣東佛山退獅的習俗和梁山泊好漢偽裝入城的傳說，也都是近代幾種有關舞獅由來不同的說法。

註 1：劉 撰：舊唐書，音樂志，卷二十九，商務印書館，頁一。

註 2：新唐書，禮樂志，卷二十一，新校本新唐書附索引一，頁四七〇。

三、舞獅的功用與場合

由於時代的變遷，舞獅的功用也因而有所不同。早朝的舞獅具有驅逐疫鬼的作用，配合大量的爆竹助威，可以用來合力攻擊疫病；而舞獅在農業社會裡，也具有娛樂、聯絡感情的功用。另外，舞獅也可說是民眾掩護習武的最佳工具。但是現在由於社會變遷的關係，舞獅通常是用以表示祝賀、慶祝及文化傳承的意思。

一般舞獅的演出都是配合歲時節令，演出的機會是以春節至元宵節期間最頻繁。此外，舞獅也常出現在各種迎神賽會、民間祭典及國家重大慶典上，用以宣揚傳統文化及表現固有民俗技藝。

四、舞獅的種類

舞獅依造形分成開口獅(北方獅、兩廣醒獅、客家獅)和閉口獅(台灣、雞籠獅、敢仔獅)兩種。而開口獅與閉口獅之不同，主要在於開口獅的嘴巴是活動性的，閉口獅的嘴巴是固定且不能隨意啟閉的。在台灣，若依地域來分則有南獅和北獅兩種，主要是以新竹來做劃分，新竹以南

為南獅，新竹以北為北獅。在中國大陸地區是以長江來劃分南獅和北獅，但是只有北方獅是屬於北獅，其餘則全為南獅。至於南北獅之差別，主要是南部所舞之獅頭是在舞獅者的腰部部位舞弄，而北部卻是在肩部或頸上左右舞弄。

舞獅的種類繁多，但是各具有不同的特色，以下我們便針對不同的獅種做簡單的介紹：

1. 北方獅

外型像北京狗的北方獅，有著全身金黃色的長毛，在表演時有一公、一母、一子三隻獅子，再配以音樂、舞蹈、特技和雜耍，並有一人拿繡球來共同演出。

2. 醒獅

又稱廣東獅，整頭獅子給人光彩奪目的感覺，所以深受大眾喜愛。配合的鼓、鑼、鈸，無論是個別敲打或是合奏，都顯的相當熱鬧且具有震撼力。

3. 客家獅

其獅頭像四方形，舞弄的步法和風格都不同於其它獅種。由於客家獅獅頭較為笨重，舞弄時所需的力量也較大。

4. 鷄籠獅

頭部的形狀像雞籠，舞弄時，舞獅者的頭可伸入獅頭內，而不會成為兩個獅頭，具有保護舞獅者頭部的好處，舞弄的步法也算是正統的步法。

5. 憨仔獅

此種獅形肖如雞籠獅，但因為頭顱較小，所以容易使舞獅者的頭部受傷。它的步法和舞法都和雞籠獅相像。

五、台灣獅的特徵

由於本教學錄影帶是介紹閉口獅中的台灣獅，因此在台灣獅部份，我們會描述的較為詳細，冀望能使大家對台灣獅有更進一步的認識。台灣獅的特徵是輕巧、活潑且造型具有鄉土的感覺，是目前台灣比較多的獅種。整個台灣獅由獅頭(圖一)、獅身和獅尾(圖二)三部分組成，獅頭以青色為主，所以台灣獅王又稱為青面獅，具有敦厚、威武的感覺；獅身由五層不同顏色的布構成，分別代表金、木、水、火、土五行；獅尾則是在獅身的末端，用毛線紮成一束尾巴狀，緊緊在一根

小棍上，搖擺起來就像尾巴一樣。藉由獅頭，獅身和獅尾三部份的巧妙結合，一隻鮮豔活潑且動人的台灣獅就可栩栩如生的呈現出來了。



圖(一) ▲

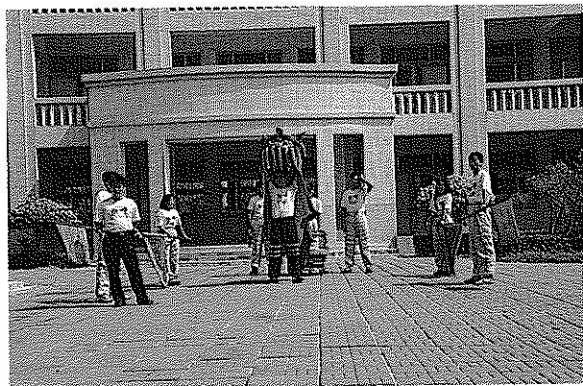


圖(二) ▸

六、獅陣的配備及陣式

舞獅俗稱弄獅，其所組成的團體稱為獅陣(圖三)或獅團。而台灣獅陣(團)的基本配備有獅子、鼓、鑼、鈸及獅旗等，而一個最簡單的獅陣，需要九個人才能組成。其中兩人負責舞獅，四人分別負責敲打大鼓、小鈸、大鑼、小鑼四種樂器(圖四)，剩餘三人則為預備手，需要有替代獅陣中任一成員的能力。一般來說，台灣獅陣是由四方旗

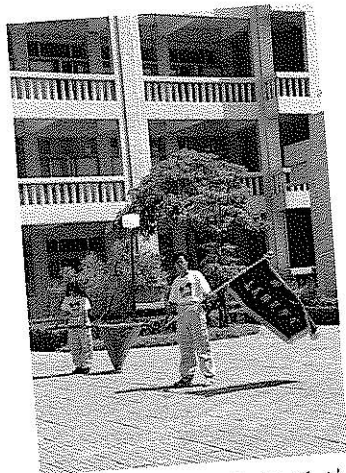
在獅陣前方作開路的工作，而後緊跟著三角旗(圖五)，旗子大都是雙數。現在為了簡便，也可用校旗來替代插在獅陣的兩旁。



(圖三) ▲



(圖四) ▲



(圖五)▶

除了台灣獅陣外，現在簡略地介紹另外幾種不同獅陣的配備及陣式：

1. 醒獅陣

配備與台灣獅大致相同，但再加上桌上的特技功夫及較大且顯目的獅陣旗幟。除了醒獅的陣式外，醒獅陣營也會加上台灣獅和自創改良的技藝。

2. 宋江獅陣

該陣是由宋江陣配合台灣獅一起演出，配備與台灣獅陣相似，並加上宋江陣特有的兵器，陣法有台灣獅的正統技藝及奇門式的牽籬，如水蛇陣、開旗陣等。

3. 龍鳳獅陣

該陣有兩種表演方式：一種為三獸合一，

另一種為一龍一鳳一獅分別表演。

總之，獅陣的種類繁多，我們可依自己的實際需要選擇適當的陣式。希望透過大家的努力，在發揚傳統文化及民俗活動上，我們都能為舞獅的技藝盡一分心力。

貳、舞獅的基本動作

舞獅是臺灣常見的民俗技藝之一，諸如廟會、國家慶典等熱鬧場合，都可以看到精彩的舞獅表演，而我們製作舞獅教學錄影帶的目的，也就是希望在現代化的過程中，妥善保存這項優良的傳統文化。不過，舞獅技藝已流傳久遠，再加上地域的差異，所以演變出各式各樣的舞獅動作。目前有人將臺灣獅的動作歸納成「十八洞技藝」——請金禮、四門、七星、八卦、咬腳、咬蟲、睡獅、翻獅、過橋、咬水果、馴獅、桌上及桌下工夫、桌上探井、獅切血（救獅）、搶金錢或搶紅包、咬青、接禮、拜廟等等，做為臺灣獅動作的基本範本。但是因為「十八洞技藝」中有些動作難度太高，所以我們只挑選其中較為基本且適合國中小學校教學的動作來作講解，並且將這些動作按照難易程度的不同，區分成「基本動作」與「進階動作」。在第一卷的錄影帶中，我們首先介紹舞獅的六個「基本動作」，分別是手的姿勢、手腳配合、ABC 三點基本步伐、請金禮、踩七星和獅尾的舞法等。

一、手的姿勢

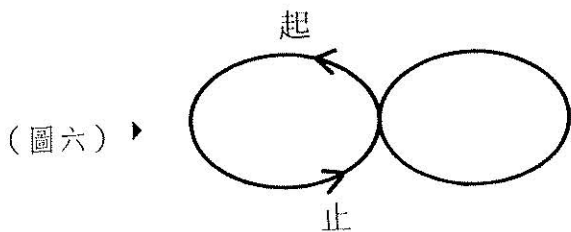
舞獅時手姿勢的主要舞動原則為，以倒 8 字形旋轉獅頭。所謂倒 8 字形，即如圖六所畫出的形狀。舞獅者只要雙手握住獅頭，依箭頭行進的方向舞動，即可輕易地展現出獅頭靈活的神韻了。

我們可以將舞獅時手的動作細分為以下幾個步驟：

- 步驟 1.** 用雙手緊握住獅頭後面的兩個把手（圖七），這兩個把手多半為圓木棒所製，雙手握住把手的位置不必固定，只要舞獅者覺得舞弄起來順手即可。拿穩獅頭後再順手將它舉起。
- 步驟 2.** 將獅頭傾斜，由舞獅者的右方慢慢以倒 8 字形旋轉舞出（圖八），在此必須注意的是，握住把手的兩手要同時轉和同時停。為顯出獅子的威武有力，動作誇張的大動作倒 8 字形舞法，必須配合舞獅者的上半身及腰部，順勢地扭動，而小動作倒 8 字形則不用。
- 步驟 3.** 雙手同時停後，兩手各握住把手左右振動幾下，並慢慢將獅頭抬開，即完成動作。

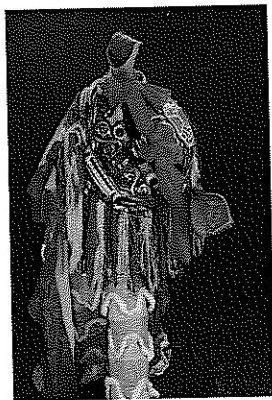
註：1. 如果想要表現獅子的靈巧、活潑，則可用小動作倒8字形來呈現。此動作只需將獅頭拿在胸前，快速且小幅度的以倒8字形舞動即可。

2. 在進行教學時，可先讓學生空手比畫倒8字形。等到他們熟練後，再實際拿獅頭給他們演練。



(圖七) ▶

(圖八) ▼



二、手腳配合

舞獅的第二個基本動作是「手腳配合」，它是運用「手的姿勢」來配合上腳的動作。當我們在做手腳配合時，必須掌握以下的原則：獅頭舞向右邊時就踏右腳（圖九），舞向左邊時就踏左腳（圖十）。獅子無論是前進及後退都是用相同之手腳配合的方法。



(圖九) ▲



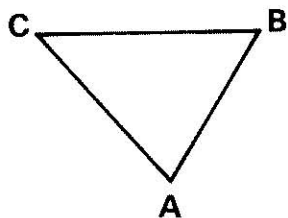
(圖十) ▶

三、ABC 三角形

ABC 三角形是舞獅的最基本步伐，由於其走動的二點步形類似一個三角形而得名。A、B 和 C 的標號則是為了方便教學所設計出來的代號，它們分別代表舞獅者踏點的先後順序(圖十一)。

ABC 三角形動作可以細分為以下幾個步驟：

步驟 1. 舞獅者先將獅頭高舉，成立正姿勢站好，此為獅子的預備動作(圖十二)。



(圖十一)▲



(圖十二)▶

步驟 2. 舞獅者左腳向前半步，左手將獅頭向左外側下方傾斜(圖十三)，朝向身體右側旋轉半個圓圈，即呈一個倒 8 字形。舞動時手部需稍微用力，使動作具有力的美感，以表現獅子的威猛。之後右腳向前一步，踏上 A 點(圖十四)。



(圖十三)▶

步驟 3. 將右腳收回退至 C 點，右手將獅頭向外傾斜朝向 B 點方向，左腳踩上 B 點成三七馬步(圖十五)。

步驟 4. 將左腳抬高，同時左手將獅頭傾斜，轉腰朝向另一側旋轉半個圓圈，右腳也抬高離地後，踏上 C 點(圖十六)。

步驟 5. 將獅頭慢慢舉高，利用倒 8 字形旋轉歸中(此倒 8 字只需在胸前行動，不必過份誇張)，轉到正中央，將獅頭振動兩三次(圖十七)，完成 ABC 的基本動作。



◀ (圖十四)

▼ (圖十五)



(圖十六)▲

(圖十七)▶



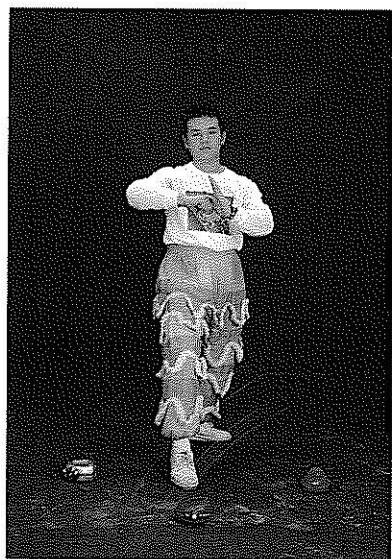
四、請金禮

火是所有野生動物都很畏懼的東西，獅子當然也不例外。野獸除了害怕火的灼熱外，也懼怕它耀眼的火紅。因此舞獅時，為怕獅子的野性難服，而有請金火的儀式，以向獅子示威，馴其獸性。

傳統的請金禮，通常包含舞獅者與請錢或請金火之人的整組動作。無論是獅子和請錢者，他們的基本步伐皆是 ABC 三角形步伐。但是兩方必須位置相對，也就是舞獅者踩 A 點，請錢者必須與之相對，也踩 A 點，B、C 兩點也是如此(圖十八)。為了方便在國民中小學推廣舞獅教學，請金者可以不用拿金紙，只須右手握拳，左手輕靠作揖表示即可(圖十九)。



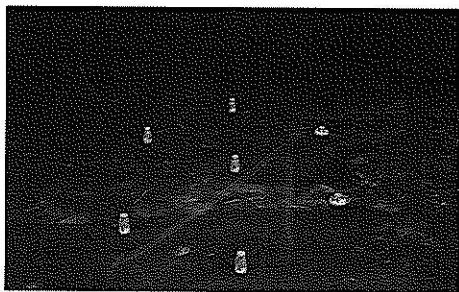
(圖十八)▲



(圖十九) ▶

五、踩七星

舞獅的第五個基本步伐是踩七星，踩七星在過去經常運用於廟會上，據說可以避邪、淨身和引路。它的整個行進過程只能向前不能後退，且第一、第四和第七星要保持在同一條直線上（圖二十）。 （圖二十） ▲



踩七星時手腳要相互配合才能完成此動作。一般來說，腳的動作包括以下八個步驟：

步驟 1. 左腳點，右腳踏至第一星（圖二十一）。

步驟 2. 右腳點，左腳踏至第二星（圖二十二）。



(圖二十一) ▲



(圖二十二) ▲

步驟 3. 左腳點，右腳踏至第三星。

步驟 4. 右腳點，左腳踏至第四星。

步驟 5. 左腳點，右腳踏至第五星。

步驟 6. 右腳點，左腳踏至第六星。

步驟 7. 左腳點，右腳踏至第七星。

步驟 8. 左右觀看後，將獅頭高舉，左腳向前半步，右腳再向前一大步，踏出七星外，即完成踩七星腳的動作。

若再配合手的姿勢，我們可以將踩七星的完整動作分為以下七個步驟：

步驟 1. 將獅頭高舉配合倒 8 字形前進，左腳點，右腳踏至第一星，成右腳在前，左腳在後之三七馬步，即完成第一星之動作。

步驟 2. 將獅頭高舉，並向左前方傾斜，配合倒 8 字形前進，右腳點，左腳踏至第二星，成左腳在前，右腳在後之三七馬步，即完成第二星之動作。

步驟 3. 將獅頭高舉，並向右前方傾斜，配合倒 8 字形前進，左腳點，右腳踏至第三星，成右腳在前，左腳在後之三七馬步，即完成第三星之動作。

步驟 4. 將獅頭高舉，並向左前方傾斜，配合倒 8 字形前進，右腳點，左腳踏至第四星，成左腳在前，右腳在後之三七馬步，即完成第四星之動作。

步驟 5. 將獅頭高舉，並向左前方傾斜，配合倒 8 字形前進，左腳點，右腳踏至第五星，成右腳在前，左腳在後之三七馬步，即完成第五星之動作。

步驟 6. 將獅頭高舉，並向右前方傾斜，配合倒 8 字形前進，右腳點，左腳踏至第六星，成左腳在前，右腳在後之三七馬步，即完成第六星之動作。

步驟 7. 將獅頭高舉，並向左前方傾斜，配合倒 8 字形前進，左腳點，右腳踏至第七星，成右腳在前，左腳在後之三七馬步，即完成第七星之動作。

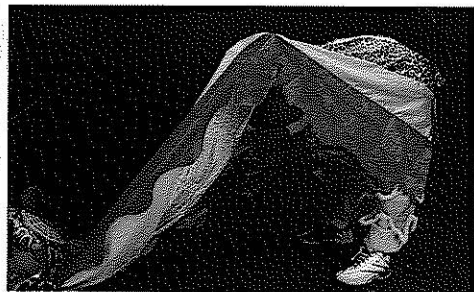
六、獅尾的動作

獅尾的舞法有兩種，現介紹第一種動作的步驟：

步驟 1. 舞獅者蹲下，且將兩隻手放在前面(圖二十三)。

步驟 2. 將兩隻手向上擺動形成獅背飄逸狀。

步驟 3. 搖動臀部以表現尾巴。



(圖二十三)▲

獅尾的第二種舞法分為以下幾個步驟：

步驟 1. 舞獅者將雙腳一前一後站好，雙手亦一前一後擺好。

步驟 2. 將一隻手勾住前方的獅背，另一隻手則握住獅子的尾巴(圖二十四)。

步驟 3. 獅頭和獅尾一起配合動作，獅尾的腳步須與獅頭完全相同。



(圖二十四)▲

七、舞獅的音樂

舞獅的音樂主要是由行進鼓、戰鼓、獅鼓與息鼓所組成，這四種音樂可經由不同的重組而變化出許多其它的舞獅音樂。

以下將此四種音樂的打法簡介如下：

1. 行進鼓：獅子行進時所使用的音樂。

鼓的打法：右左右、右左右、右左右左右左右

鑼的打法：停停打、停停打、停停停停停停打

鈸的打法：打打停、打打停、打打打打打打停

其節奏為：

2. 戰鼓：翻獅和三敬禮時所使用的音樂。

鼓、鑼、鈸三種樂器的打法都是由慢而快，前後約敲打十下，最後一拍要敲打大聲一點。

3. 獅鼓：ABC 三點與踩七星時所使用的音樂。

鼓的打法：右左右、右左右一鼓棒壓鼓面止音。

鑼的打法：右左右、右左右一左手肘靠鑼背止音。

鈸的打法：右左右、右左右一鈸面雙合止音。

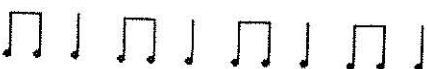
其節奏為： 加上最後一拍止音。

4. 息鼓：主要是用在睡獅時。

鼓的打法：左手鼓棒輕壓鼓面，右手鼓棒輕快的敲打三下，如此重覆四次。

鑼的打法：配合鼓聲敲三拍中的前兩拍，第三拍休息。

鈸的打法：配合鼓聲只敲三拍中的前兩拍，第三拍壓鈸，然後依此節奏重複四次。

其節奏為：

5. 其他舞獅動作的音樂都是由上面四種音樂交替變化而成。

三敬禮：戰鼓反覆敲打三次，最後獅頭高舉時打鼓者配合打一聲咚。

踩七星：重覆敲打七次獅鼓。