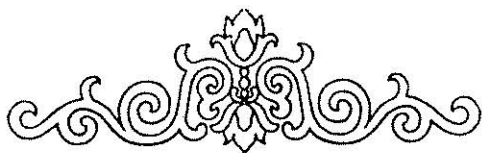


第二卷 舞獅進階篇



舞獅進階動作可分為睡獅、翻獅、咬耳、咬腳、咬蟲、咬紅包、咬水果、咬青和接禮等九個部分。進階動作是以基本動作為基礎，再加以發展而成。所以，只要能熟練基本動作，學會進階動作就不是難事了！

一、睡獅

「睡獅」是希望表現出獅子打瞌睡時的模樣。由於一般的舞獅動作都非常講求力道，因此舞獅者表演起來都相當耗費體力。但是在表演睡獅時，舞獅者通常可獲得短暫的休息。睡獅的動作可以分成「坐著睡」以及「靠在獅背上睡」兩種。現將前者的睡獅動作細分為以下幾個步驟：

步驟 1. 舞獅者慢慢坐下，同時雙手握住獅頭作倒

8 字形，好像獅子正在左右觀察四周。

步驟 2. 坐下後兩腳張開，將獅頭慢慢高舉，獅臉朝下(圖二十五)。

步驟 3. 獅頭向下輕輕點三到七次，好像獅子打瞌睡的動作。

步驟 4. 把獅頭快速向下滑落，掉至離地約 5 公

分、作驚醒狀(圖二十六)。

步驟 5. 再舞動獅頭左右觀察四周。

步驟 6. 接著做第二次打瞌睡的動作。和第一次的動作相同：先把獅頭高舉，臉朝下，點頭三到七次，再快速將獅頭向下滑落。最後獅頭環看四周。

步驟 7. 相同的動作還要做第三次，不過第三次動作要做得誇張一點，好像快睡醒似的。先把獅頭高舉、臉朝下，點頭三到七次，再快速將獅頭向下滑落。之後準備起身。



▲ (圖二十五)



▲ (圖二十六)

步驟 8. 舞獅者慢慢站起來，並且將獅頭高舉。

步驟 9. 左腳向前半步、右腳向前一大步。

步驟 10. 最後作掃金的動作即獅頭下滑，以鬚鬚掃過地面(圖二十七)。

接下來介紹第二種睡獅的動作—「靠在獅背上睡」

步驟 1. 獅頭慢慢左右觀看，同時領導獅尾往前走過來。

步驟 2. 當獅尾走到獅頭前方後，獅尾蹲下(圖二十八)。



(圖二十七)▲



(圖二十八)▲

步驟 3. 獅頭先將獅身的前、後均咬過一遍，再舔獅的尾巴數次。

步驟 4. 舔完後，把獅頭靠在獅子背上(圖二十九)，獅頭左右晃動數次，做打瞌睡的樣子。



(圖二十九)▲

步驟 5. 再把獅頭向下快速滑落，作驚醒狀。

步驟 6. 然後將獅頭舉起，環看四周。

步驟 7. 接著做第二次打瞌睡的動作：把獅頭靠在獅子背上，左右晃動數圈，再將獅頭快速滑落，之後舉起環看四周。

步驟 8. 相同的動作還須再做第三次：把獅頭靠在獅子背上，左右晃動數圈，再將獅頭快速滑落。

步驟 9. 做完三次動作後，將獅頭高舉，獅頭帶領獅尾回歸原位，

步驟 10. 最後做掃金的動作，即完成睡獅的動作。

二、翻獅

翻獅這個動作困難度高，並且須要獅頭手和獅尾手密切配合，才能表現出高超的技藝。因此翻獅的動作往往能為整個舞獅表演帶來高潮，也最受觀眾的青睞。不過翻獅是進階動作中較困難的部分，舞獅者必須在地上快速翻滾，若稍有不慎即容易磨損獅頭，所以舞獅者須多練習幾次，並培養獅頭手與獅尾手的默契，才能表演出生動精采的翻獅動作。

做翻獅的動作時，可以選擇向右翻或向左翻，茲將向右翻的舞獅動作細分為以下四個步驟：

步驟 1. 舞獅者慢慢蹲下，同時雙手握住獅頭作倒 8 字形，好像獅子正在左右觀察四周。

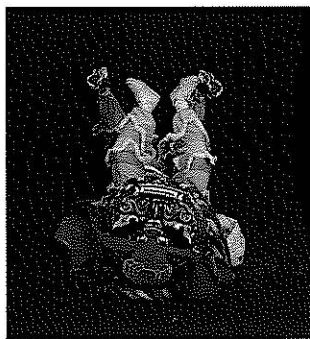
步驟 2. 把獅頭低下，舞獅者再往右方傾斜坐下(圖三十)。

步驟 3. 獅頭手與獅尾手同時向右翻過去(圖三十一)。在翻之前，舞獅頭者最好給獅尾一個



(圖三十) ▲

暗示，以確定二人能同時向右翻。



(圖三十一) ▲



(圖三十二) ▲

步驟 4. 翻過來後，舞獅者慢慢站起來，同時雙手握住獅頭做倒 8 字形，好像獅子正在左右觀察四周。之後，準備做左翻的動作。

左翻和右翻的動作雷同，亦可分為以下的步驟：

步驟 1. 舞獅者緩慢蹲下，並且獅頭左右觀看。

步驟 2. 將獅頭低下，舞獅者向左傾斜坐下(圖三十二)。

步驟 3. 向左翻過去。

步驟 4. 翻過去後，舞獅者慢慢起立。

步驟 5. 最後獅頭左右觀看，並漸漸往上高舉，起立歸回原位。

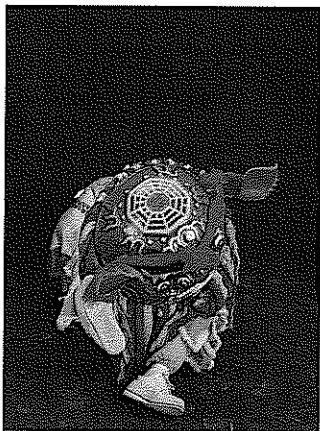
三、搔耳朵

舞獅進階篇的第三個動作是搔耳朵，舞獅者做搔耳朵時的準備動作是先將獅頭高高舉起，腳成三七馬步站好。舞獅者將獅頭左右晃動，使得獅頭好像在左右觀看的樣子。同時舞獅者慢慢蹲下，坐在地上。

獅頭手搔耳朵的動作可包括以下幾個步驟：

步驟 1. 獅頭手抬起右腳踢獅頭右耳的外側，將右腳前後擺動數次，做出像搔耳朵的樣子（圖三十三）。

步驟 2. 再用右腳尖搔獅頭耳朵內部數次（圖三十四），搔完耳朵後將右腳放下。



（圖三十三）▲



（圖三十四）▲

步驟 3. 獅頭手搔完耳朵後，舞獅者將獅頭傾斜並

稍微抖動數次（圖三十五），做出很舒服的樣子，再慢慢站起來。



（圖三十五）▲



（圖三十六）▲

接下來換獅尾手搔獅子的耳朵，其步驟為：

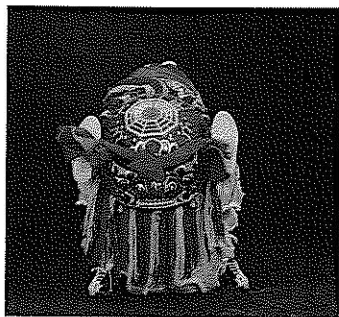
步驟 1. 獅頭手倒退走幾步，同時獅尾手坐在地上，獅頭手大約後退至獅尾手的腰部位置（圖三十六），獅尾手把雙腳抬起，獅頭手則稍微往下蹲低，並將獅頭稍微下移，讓獅尾手的腳可以踢到獅頭的耳朵。

步驟 2. 獅尾手用右腳踢獅頭的右耳數次。

步驟 3. 獅尾手再換左腳踢獅頭的左耳數次，之後再雙腳一起踢耳朵數次（圖三十七）。

步驟 4. 踢完獅頭的耳朵後，獅頭手往前走兩步，離開獅尾，獅尾同時起立站起來，獅頭手把獅頭左右晃動向上舉起，作出原來的預

備動作，即完成搔耳朵的動作。



(圖三十七) ▲

四、咬腳

舞獅中咬腳的動作主要是模仿獅子舔腳的動作，它可以表現出獅子活潑、好動、俏皮、可愛的本性，所以這個動作十分討人喜愛。舞獅者開始準備咬腳時，首先用雙手把獅頭高高舉起，而腳成三七馬步的姿勢（如果咬腳順序是先咬右腳，那麼就右腳踏在前面，左腳跨在後面；如果咬腳順序是先咬左腳，那麼就左腳踏在前面，右腳跨在後面）。之後舞獅頭者把獅頭左右晃動，做出獅頭好像左右觀看的樣子，雙腳再慢慢蹲下來，準備開始咬腳的動作。此時舞獅者要將右腳伸直在前面，左腳高跪在後面（圖三十八）。

舞獅咬腳動作細分為咬右腳及咬左腳之動作，我們先將咬右腳的動作說明如下：

步驟 1. 首先將右腳尖撇向內，咬右腳的外側三次，此時舞獅者須要注意的是，咬腳是從大腿關節處，向下滑至腳尖的部位，（圖三十八）▲



由上至下共咬三次：外一、外二、外三（圖三十九）。



(圖三十九) ▲

步驟 2. 咬完右腳外側後，再將右腳尖轉向外，咬右腳的內側三次。同樣要注意的是須從大

腿關節處，向下滑至腳尖的部位，由上至下共咬三次：內一、內二、內三（圖四十）。

步驟 3. 將右腳尖轉向上，再咬右腳的中間一次。

同樣也是從舞獅者的大腿關節處，向下滑至腳尖的部位，由上至下共一次：中一（圖四十一）。



（圖四十）▲



（圖四十一）▲

完成上述咬右腳的步驟後，慢慢將獅頭稍微左右晃動地舉起，做出獅頭好像是在左右觀看的樣子。然後左腳向前踏一步，變成左腳在前面，右腳在後面的三七馬步姿勢，完成咬右腳的動作。接下來再換咬左腳的動作。

咬左腳的步驟與咬右腳相同，現將步驟分述如下：

步驟 1. 首先將左腳尖撇向內，咬左腳的外側三次，此時舞獅者須要注意的是，咬腳是從大腿關節處，向下滑至腳尖的部位，由上至下共咬三次：外一、外二、外三（圖四十二）。



（圖四十二）▲

步驟 2. 咬完左腳外側後，再將左腳尖轉向外，咬左腳的內側三次，同樣要注意咬腳是從大腿關節處，向下滑至腳尖的部位，由上至下共咬三次：內一、內二、內三（圖四十三）。



（圖四十三）▲

步驟 3. 將左腳尖轉向上，再咬左腳的中間一次，同樣也是從舞獅者的大腿關節處，向下滑至腳尖的部位，由上至下共一次：中一（圖四十四）。

做完上述步驟後，慢慢將獅頭左右觀看地舉起，回到原來的準備動作。就完成咬腳的動作了。



（圖四十四）▲

五、咬蟲

舞獅的第五項進階動作為咬蟲，這一項動作是人們觀察獅子並實際生活習性後，加以改良而來。由於容易與咬腳的動作混淆，所以請仔細閱讀以下的說明。

步驟 1. 舞獅者將獅頭慢慢高舉，右腳在前，左腳在後成三七馬步。

步驟 2. 舞獅者將獅頭向前傾斜，並俯看地上，再順著舞獅者的前腳（就是右腳），做小倒 8 字形的左右晃動，並逐漸往腳尖方向下移。舞獅者將獅頭舉起立即往上舉成一 U 字型，即完成咬蟲的動作。

步驟 3. 獅頭往後轉向獅尾，並傾斜俯看獅背。舞

獅者將獅頭由獅背上方下滑並上舉成一 U 字型。

步驟 4. 獅頭向後轉，回到原來之準備動作，即右腳在前，左腳在後成三七馬步。咬蟲的動作就完成了。

六、咬紅包

咬紅包就是搶金錢、賞紅的意思，與咬水果、咬青的動作類似。它的動作可分為以下的步驟：

步驟 1. 準備一紅包置於獅子前方的地面，約距獅子五到十步。

步驟 2. 獅子小心謹慎並慢慢地向前走近紅包，此時獅頭手要用小倒 8 字形舞動獅頭，用前腳試試紅包會不會動，就是用腳踢幾下或撥弄幾下紅包，再快速往後退。

步驟 3. 再向前，聞聞它是什麼東西，獅頭左右晃動靠近紅包，約五至十秒，再快速後退。

步驟 4. 確定沒有危險後，便向前咬紅包。

步驟 5. 此時舞獅頭者，藉著獅頭掩飾，伸手將紅包拿起，插在獅口中（圖四十五）。獅子接著站起身，獅頭高舉以展示口中的紅

包。

步驟 6. 最後獅子退回原點，再行三敬禮。所謂三敬禮即是獅頭高舉時，將右腳舉起，再一起放下，如此重覆三次。



（圖四十五）▲

七、咬水果

舞獅重在靈活展現獅子的動作，所模仿的均是獅子的各種日常生活習性。咬水果的動作是在表現獅子見到陌生事物時，會非常小心謹慎，嗅了再嗅，直到辨認沒有危險後，才會將其吃下的行為。通常在迎神賽會時，主人會在地上或供桌上準備牲禮、水果等，供獅子咬取，以討個吉利。

咬水果動作包括下列的步驟：

步驟 1. 準備一水果置於獅子前方的地面，約距獅子五到十步(圖四十六)。

步驟 2. 獅子小心謹慎並慢慢地向前走近水果。

步驟 3. 等到走到水果前，獅子稍微蹲下來，以前腳踢水果做試探姿勢(圖四十七)，再快速後退。



(圖四十六)▲



(圖四十七)▲

步驟 4. 獅子再度向前走近水果，並俯身聞聞它，又快速後退五到十步，並作出些許害怕的模樣。

步驟 5. 獅子三度向前走近水果，左右觀察後確定這是可以食用的食物，便蹲下來低頭吃水果(圖四十八)。此三次的前進又後退動作在表現獅子對陌生事物的謹慎小心。



(圖四十八)▲

步驟 6. 舞獅者必須作出獅子低頭食用水果的姿勢，並藉獅頭掩飾，伸手將水果拿走，放入袋中或交給獅尾手(圖四十九)。如果是必須要剝皮的水果，獅尾手先將果皮剝好，再由獅頭手自獅子口中丟出(圖五十)。



(圖四十九)▲

步驟 7. 獅子起身站起來，將獅頭高舉振動。

步驟 8. 最後獅子退回原點並行三敬禮，以示謝意
(圖五十一)。



(圖五十)▲



(圖五十一)▲

註：若為大型水果如：鳳梨、榴 則不用剝皮，可直接由獅尾手收入身上的袋子裡。

八、咬青

咬青在古代農業社會有表示豐收的含意。因為古時以務農為主，只要農田一片翠綠，便表示將會是豐收的一年。所以獅口中咬著青葉就代表五穀豐收之意。咬青是獅隊在農家慶典表演時，一項不可缺少的技藝，農家主人總希望祥獅能帶來好的預兆，祝福作物飽滿豐收。因此也有人將青葉繫上紅包以表示感謝。

咬青動作分為以下幾個步驟：

步驟 1. 準備一有葉的樹枝置於獅子前方的地面，約距獅子五到十步。

步驟 2. 獅子做出探視的



(圖五十二)▲

模樣並慢慢向前走近樹枝(圖五十二)。

步驟 3. 至走到樹枝前,獅子微蹲以前腳踢樹枝(圖五十三),再快速後退。

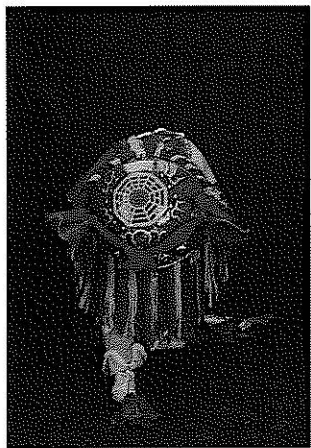
步驟 4. 獅子再度向前走近樹枝,並俯身聞聞它。

步驟 5. 又快速後退五到十步。

步驟 6. 獅子三度向前走近樹枝,左右觀察後便蹲下低頭吃樹枝。此三次的前進又後退動作與咬水果相同,都在表現獅子對陌生事物的謹慎和小心。

步驟 7. 舞獅者藉獅頭掩飾,伸手將樹枝拿走,並插於口中,獅子接著站起身,獅頭高舉振動(圖五十四)。

步驟 8. 最末獅子退回原點並行三敬禮,以示謝意。



(圖五十三)▲



(圖五十四)▲

九、接禮

在民間的傳說中,靈獅具有驅逐瘟神的能力。而「接禮」這個動作的由來,相傳即是太白金星所變成的獅鬼,為了吸引大睡三千多年的靈獅出洞,趕走瘟神解救百姓所用的技藝。但是今日的「接禮」大都是指不同獅陣在碰面時的禮節;也就是兩獅隊相遇時,為了表示禮貌和善意所做的動作。

當兩獅隊相遇時,通常由年長位尊那方的獅子,帶領另一隊的獅子做請金禮、七星步等動作。換句話說,「接禮」指的是兩隻獅子面對面相互配合的動作。它和請金禮的差別在於,另一頭獅子替代了請金之人。基本的接禮動作是兩隻獅子同時做 ABC 三角形基本步伐。接禮的動作可包括下列六個步驟:

步驟 1. 兩隻獅子站在相對的位置上(圖五十五)。

步驟 2. 兩隻獅子同時踏上 A 點(圖五十六)。

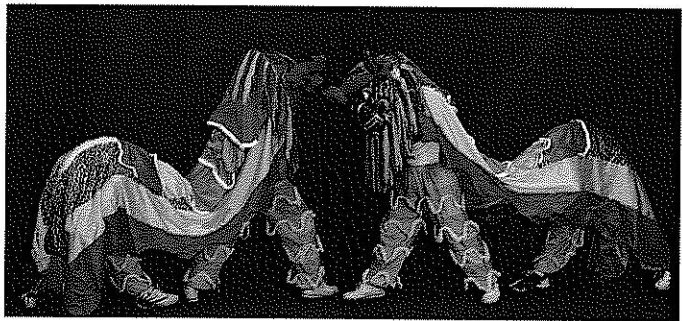
步驟 3. 兩隻獅子同時踏上 B 點。

步驟 4. 兩隻獅子同時踏上 C 點。

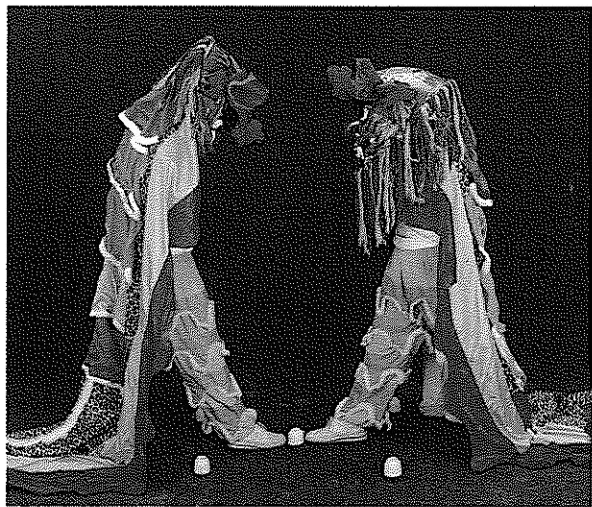
步驟 5. 兩隻獅子同時歸中。

步驟 6. 兩隻獅子同時做三敬禮。

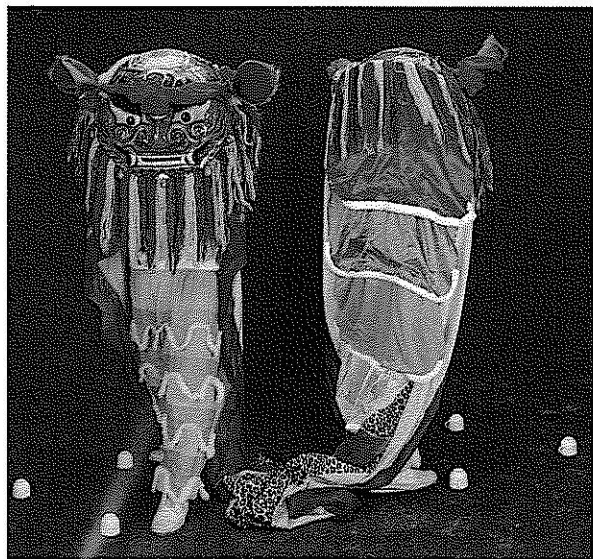
基本上，「接禮」都是應用我們之前所學過的基本動作及進階動作，只要把握以下兩個原則，就可以做出正確的動作：1. 當其中一隻獅子往B點的方向看時，另一隻獅子也要往B點的方向看(圖五十七)。如果其中一隻獅子舔右腳，則另一隻獅子也要做舔右腳的動作(圖五十八)。只要位置相對、動作相同即為接禮；2. 無論選擇的動作是甚麼，結束時都必須做三敬禮(圖五十九)，來答謝對方。



(圖五十五) ▲



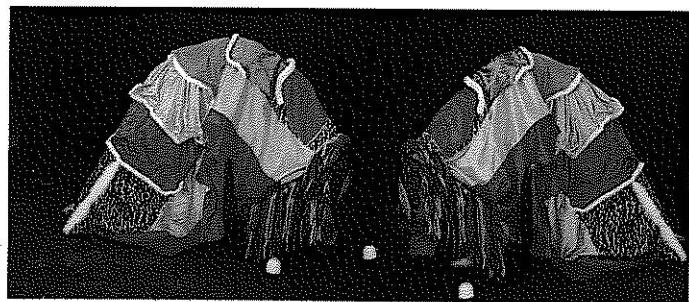
(圖五十六) ▲



(圖五十七) ▲



(圖五十八)▲



(圖五十九)▲