

晨报学记团举办“守护非遗”第四期采写实践活动 你我皆凡人，握龙即英雄

台风欲来的午后，三林老街的古戏台前，一群中小学生在学舞龙。

指导他们的，是国家级非遗“浦东绕龙灯”代表性传承人陆大杰老师，他有个更为响亮的绰号——“海派龙王”。

“举高，用力。左边，从后往前，右边，从后往前……”陆老师一声声喊着指令，孩子们竭力地跟上节奏。手里的龙动起来，活起来了，引得旁边的乡邻围观叫好。

舞龙体验罢了，大家走进龙狮会馆参观。一张张照片、一座座奖杯，记录着陆老师带领着三林舞龙队，从浦东的田头舞上国际舞台，成为中国乃至世界龙狮界响亮品牌的传奇故事。

舞龙是陆老师一生的事业和追求。年过七旬的他，依然致力于龙狮文化的推广和传播。当孩子们手握龙杆，舞起长龙，对龙之精神、龙之信仰，一定有所体会。

心随龙动

晨报小记者 尤云轩（上海市文来中学 八年级）

夏日午后的空气仿佛是加了酒，醺得人昏昏沉沉，倒是一屋子的奖牌奖杯，晃得人闭不上眼。这些荣誉的主人，都是一位叫陆大杰的非遗项目传承人。

他出生在解放那年，大抵因此，他身上的中国味格外足。钩月似的两抹眉毛，说话时一挑一挑，整个人显得既精神，又颇具几分童真。灯光下，汗津津的皮肤闪着光。他一身绝活儿，将武术、戏曲、舞蹈杂糅在一起，形成了独具风韵的海派舞龙。他的队伍屡屡夺魁，他更是把龙舞到了世界的舞台上。我看他举起龙头扭腰摆头，好似给龙注入灵魂一般。

自我介绍完毕，老人顺手拿起身边的龙头，只见那金黄龙头一摇，生生晃出一片喜气来。潮湿闷热一扫而空，不由让人精神一振。

接着，他与我们介绍舞龙文化时，反复强调“三林舞龙是世界上最好的”。那眉飞色舞的神情，仿佛一个孩子说着自己心爱的宝物，欣喜地想让更多人知道——原来人在热爱面前是会变成孩子的。

“舞龙不是目的，而是手段。为的是让更多的人了解它，也愿意欣赏它”。这让我听惯了要坚守、维护传统文化的我，不禁心生诧异。我原以为他是这门艺术的守护者，可是如今他开明豁达的样子让我意识到，有些艺术

不需叹息也能流传千年，因其自身势不可挡。

而舞龙文化的能量汹涌也并非无缘无故，原是陆老师实在有许多新点子。第八届全国运动会开幕式的“巨龙腾飞”便由他设计而成。巨龙时而腾云驾雾，时而翻江倒海，真真切切有一条龙从历史中逃出来，将神气撒向人间。陆老师说：“要做前人没有做过的事。”三林舞龙能一直舞下去，因其不仅有古朴，还有创新。

古戏台前，陆老师摆出七节长龙，招呼我们手握龙杆，立稳，举高。左右手一齐发力，把龙的身段撑起来，接着从后往前地摆。反反复复的动作，让我觉得手有些支不住，发酸得紧。一颗心却由内而外地灼烧起来。锣鼓声响起来了……那自小到大在课本上读到的龙，这一刻仿佛鲜活了起来。拼尽全力地将龙身带动起来，让这条象征着中华民族的龙无拘无束地游在九霄之上。

陆老师说，舞龙展现的是民族奔腾向上、不屈不挠的美好形象。那时便有一条长长的金龙将我驮起来，飞往那个一贯热闹喜庆的地方。实际上我一直都处于这个地方，只是如今，我不仅仅是身在此，心也彻彻底底地留在了这里。

到家了。

你我皆凡人，握龙即英雄

晨报小记者 姚周瞳（复旦大学第二附属学校 九年级）

三林镇坐落于喧嚣扰攘的城市当中，却自有一份庄重古朴的安闲气质，正所谓“大隐隐于市”。跨过镇子的石柱门，我在白墙黑瓦间，寻找着一条令我慕名而来的“卧龙”——三林舞龙队。

出发去三林镇体验舞龙之前，我了解到三林舞龙队的招募令：你我皆凡人，握龙即英雄。我心中闪过一丝质疑，难道普通人手拿龙杆就是英雄了？

怀着疑惑和激动的心情，我一路小跑前往龙狮会馆。正门口，一颗龙头在戏台上方翘首而望，不怒自威，火红的龙须在空中猎猎飞扬，橙黄相间的缎带在阳光下分外闪耀。下方站着一位身穿深蓝色汉服的老师，身姿挺拔，衣服上绣着的几条金龙同样昂首欲飞，他就是“海派龙王”陆大杰。

“去拿龙杆。”陆爷爷指着戏台下的一条七节龙。我们按身高排在三林舞龙队员的“龙头”身后，每人手握龙杆。陆老师亲身示范。“双手距离与肩等宽，以左手为重心，从后往前……”。只见龙头忽地动了，带动龙身跟着舞动起来，左右盘旋。

开始舞龙，陆爷爷身上的气场就变了。神情更加严肃，身姿愈发挺拔，对每一个动作都精雕细琢，力求做到圆滑精准，刚劲有力。随着龙一圈圈地盘旋，我的手臂开始发麻。“坚持住，这才刚刚开始呢。”前方的舞龙队

员黝黑的面庞浮现出笑容。我忙定了神，扎紧马步。

原来，舞龙展现了个人的英雄气概，这体现在长期训练中的坚持不懈、十足耐性与顽强毅力，也体现在对每一个动作都追求精益求精。

练习好单一动作，我们开始学着配合。“一条龙要舞得圆、顺、活，每个队员都不能犯错。”耳畔边的杂声消失了，出现了鼓点。“咚咚咚”，龙随着浑厚的鼓点起舞，盘旋，飞翔。

原来，舞龙也彰显了集体的英雄风范。队员之间相互配合、彼此照应，不会因为失误而相互抱怨，而是相互理解、重视合作，愿意为集体做出必要的牺牲。

回到龙狮会馆，陆爷爷说起他和舞龙的往事。他将舞蹈的优美肢体、戏曲的步法亮相、武术的精气神韵和杂技技巧的翻滚腾挪杂糅在一起，独创海派舞龙；他和三林舞龙队一次次舞出国门，将龙狮文化传播至海外。满屋的奖杯与奖牌，不只是成绩证明，还有一份传承的意义。

原来，舞龙也是文化传承的英雄壮举。陆爷爷于市井烟火中始终坚守文化本心，用点滴行动守护着民族记忆。我们来龙狮会馆追寻舞龙文化，愿凭借自己的微薄之力，成为文化传承的英雄。



摄影：张励

我家乡的艺术

晨报小记者 沈奈儿（上海浦东新区民办正达外国语小学 五年级）

那是大年初三的下午，天下着淅淅小雨，张园的街上，人群挤满。突然，铿锵有力的鼓声响如雷，几条浑身泛着金光的巨龙腾空而出，时而翻腾滚跃，时而盘旋游走，引得人群阵阵喝彩。这是国家级舞龙项目非遗传承人，人称“海派龙王”的陆大杰老师，带领着上海三林舞龙队为民众庆贺新春。他们的表演，在我心中埋下了一颗向往的种子。

暑假的一天，我来到三林古镇。踏着老街蜿蜒的石板路，沿着静静流淌的三林塘，到达一座摆着大龙头的古戏台前。龙头比我还高，被太阳晒得有些褪色了，但怒张的龙口透着不怒自威的气势。

戏台下，站着的正是陆老师。他热情地领我们走进戏台一侧的龙狮会馆。

会馆的二层阁楼里，放着舞狮用的南狮和北狮。北狮长得更像狮子，而南狮头上的毛是蓬松的，更具艺术性，憨态可掬的模样让人忍不住上去摸一摸。陆老师邀请我们体验一下，我第一个举手。但一戴上狮头，就发现它有好几斤重，几乎举不起来。而陆老师一钻进狮头，南狮就像活了一样，还可以眨眼睛和晃耳朵，可爱又喜气。

体验完舞狮，我们又去体验舞龙，陆老师手把手教我们。我们舞的是一条七节龙，龙身金灿灿，非常耀眼。不过，当我举起龙杆时，才意识到这条龙仿佛有千斤重，以至于我刚开始舞就差点把龙杆摔在了地上。但是在一遍又一遍的磨合与练习下，我终于能稳稳地举起龙身，在陆老师的口令下，跟随大家的步伐，左右摇摆龙身，让这条龙活了起来，盘旋在我们的上空，引来周围的观众鼓掌喝彩。

据陆老师介绍，三林自南宋起就有舞龙的习俗，是古人祈雨禳灾的民间祭祀活动，之后逐渐演变为具有喜庆、欢乐、吉祥意义的传统节日活动，如今还发展成为一种体育竞技项目。三林舞龙继承了民间舞龙“圆”“顺”“活”的艺术精华，汲取了海内外舞龙技艺，创造性地将舞蹈的优美肢体、戏曲的步法亮相、武术的精气神韵、杂技技巧的翻滚腾挪，融汇于传统舞龙技艺之中，创立了“海派”舞龙的独特风格。

这就是我家乡的艺术，浦东三林独有的国家级非遗。希望能有更多人来关注这项传统艺术活动，让它大放异彩！

走近你，才知道

晨报小记者 洪宥暄（上海市张江集团中学 六年级）

“你我皆凡人，握龙即英雄。”这是“海派龙王”陆大杰发布的舞龙招募令上的一句话。起初，我还不明白这句话的意思，直到有幸走进位于三林塘老街的“龙狮会馆”。

陆大杰老师四五岁时就看乡民舞龙、听外公讲舞龙，从此便爱上了舞龙。但让我摸不着头脑的是，他本是一位普通的农民，又是怎么追逐舞龙梦想，成为家喻户晓的“龙王”的呢？原来，每当生产队收工后，他就会和好友们拿起一条龙，在打谷场上快乐地舞动起来，这样一舞就是好多年！可光有一腔热血还远远不够，他还专门学习了舞蹈、杂技等表演形式，并将所学结合在一起，创造出了一百多种新的舞龙动作，让这一古老的文化焕发新生。

为了让我们感受舞龙的魅力，陆老师准备了七节长龙，带领我们体验舞龙。从前，我在电视上见过舞龙表演，觉得非常简单，肯定一学就会。可当我真正拿起龙杆时，却觉得它无比沉重，更别说是举着它到处跑动。因为是初学者，我们不是动作不够协调，就是走位出错，还常常被龙杆打到头。舞得不好也就罢

了，因为全程要把龙杆高高举起，手臂又酸又痛，满头大汗。一旁的陆老师不停地给我们打气。想到陆老师已经年过七旬，还坚持在高温天教我们舞龙，我们还有什么理由不认真对待呢？又经历了几次训练后，我们这支临时组建的草台班子，终于团结一心，舞出了令我们满意的作品。

陆老师还告诉我们，他曾经为智力障碍人士组建了一支舞龙队。整个教学过程非常困难，因为教完之后容易忘。于是，陆老师耐着性子反复教。每次，陆老师都会充当龙珠，带着他们跑遍全场；每完成一次，场上都洋溢着欢乐的笑声。看见那些笑脸，陆老师咬咬牙坚持了下来。终于，这支队伍在2007年的世界特殊奥运会上，拿到了舞龙项目的金牌。

舞龙，本是先民们为了祈求五谷丰登举行的祭祀活动，体现了中华民族不服输的精神和对美好生活的向往。这一次走近舞龙，我才知道，传承了几千年后，舞龙的精神内核依然没有改变。正如眼前的这位“海派龙王”和他所带领的舞龙队伍，创新，坚守，团结，爱心，成就了舞龙，也成就了每一位舞龙人。