

千年傩戏

— 古代神话人物 —

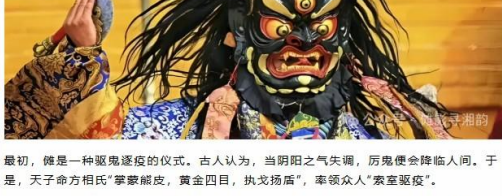


摘下面具是人，戴上面具是神——走进中国最“惊悚”也最温暖的千年傩戏。

何为“傩”？先民面对苦难的勇气

古汉字中，“傩”本为“难”。先民遇困厄时以仪式驱邪，由此催生了“傩”。

傩戏源于中国古代的傩祭活动，被誉为“中国戏剧活化石”。它的历史有多久？考古发现，湖南怀化高庙遗址出土的白陶獠牙兽面纹，距今约 **7800年**，是长江流域最早的傩的原型。从先秦时期的巫歌鼓舞，到周代成为国家礼制，再到唐宋演变为娱人的傩戏——八千年文脉，从未断绝。



最初，傩是一种驱鬼逐疫的仪式。古人认为，当阴阳之气失调，厉鬼便会降临人间。于是，天子命方相氏“蒙蒙熊皮，黄金四目，执戈扬盾”，率领众人“索室驱疫”。

人有难，方有傩。这不仅仅是一场表演，更是先民在困苦面前不屈服、敢于抗争的生命宣言。

面具之下，人神之间

傩戏最具辨识力的符号，是那一张张面具。

巨目、獠牙、阔口、怒目、威严狰狞——为什么要做得这么“吓人”？因为古人相信，人类在力量上不如猛兽，于是便装扮成虎、熊、豹等猛兽，借其力量对抗疫鬼邪魔。

面具越凶，驱邪越狠。

这些面具多由樟木等木材雕刻而成，经过选材、描样、雕刻、打磨、上漆等繁琐工序，3至15天**才能完成一件。每一刀每一笔，都倾注着匠人对神灵的敬畏。



而在傩文化中，流传着这样一句话：

> “摘下面具是人，戴上面具是神。”

当表演者戴上那副面具的瞬间，他便不再是凡俗之躯，而是神灵的化身，是连接天地的媒介。威严狰狞的面具是为了驱邪禳灾，滑稽怪诞的面具则体现了先民豁达乐天的生命精神。一张面具，百种人生。

大江南北，傩韵千秋

傩戏广泛流行于江西、安徽、湖南、贵州、湖北、云南等地，各地风貌各异：

- 安徽池州傩戏：每年正月初七至十五，以宗族为单位开展，仪式严谨，分“傩仪”“傩舞”“傩戏”三个层次，面具多达数十种。
- 贵州德江傩堂戏：又称“端公戏”，法师头戴面具、手持法器边唱边跳，融合花灯等民间艺术。
- 江西南丰跳傩**：被誉为“中国傩舞之乡”，面具多达180余种，保留商周原始风貌。
- 湖南沅陵辰州傩戏：包含傩堂正戏、小戏、大本戏，还有 **上刀梯、过火槽** 等惊险傩技表演。
- 云南楚雄彝傩戏：由十二名十岁左右的彝族男孩裸体绘豹纹表演，模仿豹子驱鬼，风格独特。

傩戏的表演有生、旦、净、末、丑之分，在锣鼓、钹、唢呐等乐器伴奏下，有歌有舞，或说或唱，庄谐交作，文武并重。

千年之傩，向死而生

然而，如此珍贵的文化瑰宝，正面临着严峻的挑战。

传承人断层**是最核心的困境。老一辈传承人逐渐老去，年轻人却不愿接手。正如一位传承人坦言：“傩戏的活态传承，亟须年轻血液注入，需与现代审美接轨。”

一位梅山傩戏传承人曾感慨：“在短视频流行的现代，年轻人嫌工序繁琐，梅山傩戏的传承面临着巨大危机。”

表演空间萎缩、缺乏常态化展演平台**也是突出问题。傩戏似乎正在从活态的民间仪式，变成博物馆里沉默的展品。

傩戏“破圈”：当千年非遗遇见Z世代

但令人振奋的是，傩戏正在以一种全新的方式“活”起来。

短视频与微短剧率先引爆热度。2025年，以傩戏为创作背景的微短剧《傩戏》仅上线两日，短剧平台热度就达 五千万。该剧传播至 200多个国家和地区，让海外观众在手机上感受东方古老的韵律。短剧在保留傩戏核心特质的同时，将女主跳傩舞起势的动作设计为吸睛的“歪头杀”，让非遗不再“高冷晦涩”。

游戏跨界让非遗触达千万年轻玩家。国家级非遗池州傩戏与手游《桃源深处有人家》合作，十二尊经典傩面具角色以数字化形态“登陆”游戏场景。玩家通过收集傩面具角色、完成民俗主题任务，沉浸式感受傩戏文化。该游戏30岁以下用户占比 超60%。

“傩戏酒吧”打破传统观演边界。湖南中方县荆坪古村开设“遇见傩戏”主题酒吧，古朴的戏台被炫目灯光取代，古老的唱腔与现代音乐交织。每周六固定进行傩戏演出，让年轻人在轻松氛围中接触古老艺术。

此外，还有 **傩面具艺术体验展 让观众在闯关解密中理解傩文化；大学生团队探索“非遗+文创+电商”新模式；恩施鹤峰打造“年轻化、诗意化、沉浸式”山水实景演出。

写在最后

从八千年前的祭祀仪式，到今日的短视频、游戏和酒吧——傩戏走过了漫长的路。

它曾是人类面对未知时的恐惧与勇气，是连接天地的神圣仪式，是宗族凝聚的精神纽带。而今，它正在年轻人的手机屏幕和社交圈里，寻找新的生命。



面具狰狞，人心温暖。

下次当你看到那一张张夸张的傩面具时，请不要害怕。那里面藏着的，是中华民族八千年不屈的生命精神，是祖祖辈辈面对苦难时，最硬核的浪漫。

> “摘下面具是人，戴上面具是神。”

而傩戏告诉我们：人，也可以活成神的样子。

（如果你对傩戏感兴趣，不妨在春节假期去安徽池州、贵州德江或江西南丰走一走，亲眼看看这场穿越八千年的“人神对话”。）

完