

民族传统体育

# 秧歌



薛萌 编著

Minzu chuantongtiyu




中国社会科学出版社

民族传统体育丛书

# 秧歌

薛萌 编著

 中国社会科学出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

秧歌/薛萌编著. —北京: 中国社会科学出版社,  
2006.9

(民族传统体育丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-1043-6

I. 秧... II. 薛... III. 民间舞蹈—健身运动—基本  
知识—中国 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088947 号

---

丛 书 名: 民族传统体育丛书

书 名: 秧 歌

编 著 者: 薛 萌

责任编辑: 薛丽仙

---

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

---

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 5.375

字 数: 107 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 8.00 元

---

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

# 目 录

## 知 识 篇

<b>第一章 秧歌艺术的历史与展望</b> .....	(3)
一、历史渊源 .....	(3)
二、未来发展 .....	(14)
<b>第二章 秧歌运动的价值与意义</b> .....	(17)
一、健身价值 .....	(17)
二、社会价值 .....	(20)
三、经济价值 .....	(22)
四、群体价值 .....	(23)
五、娱乐价值 .....	(29)

<b>第三章 中华秧歌的风格与类别</b> .....	(35)
一、东北秧歌 .....	(35)
二、陕北秧歌 .....	(43)
三、河北秧歌 .....	(49)
四、健身秧歌 .....	(55)
<b>第四章 配套装备介绍</b> .....	(71)
一、服饰与道具 .....	(71)
二、乐器伴奏 .....	(73)

## 竞 训 篇

<b>第五章 基本动作介绍</b> .....	(77)
一、扭秧歌的基本方法 .....	(77)
二、常用的身体动作 .....	(77)
三、基本步伐 .....	(94)
四、持手绢扭秧歌的方法 .....	(113)
<b>第六章 队形变换方法</b> .....	(132)
一、单队进行的队形图案 .....	(132)
二、双队进行的队形图案 .....	(134)

三、多队进行的队形图案 .....	(136)
<b>第七章 如何进行比赛 .....</b>	<b>(137)</b>
一、人数的确定 .....	(138)
二、比赛形式 .....	(138)
三、对裁判员的要求 .....	(139)
四、评分的一般原则 .....	(139)

## 健 身 篇

<b>第八章 秧歌运动的运动时间、运动强度 .....</b>	<b>(147)</b>
一、运动时间 .....	(147)
二、运动强度 .....	(148)
<b>第九章 秧歌运动对身体各系统的影响 .....</b>	<b>(149)</b>
一、呼吸系统 .....	(149)
二、循环系统 .....	(150)
三、消化系统 .....	(155)
四、神经系统 .....	(155)
五、能量代谢系统 .....	(157)
六、运动系统 .....	(159)

A decorative rectangular border with a repeating floral or scrollwork pattern, enclosing the text.

知  
识  
篇





## 第一章 秧歌艺术的历史与展望

我国民间文化内容丰富,形式多样,源远流长,它是中华民族文化百花园中的一块珍奇的宝地。民间文化的营养哺育了一代代中华儿女,千百年来以其特有的资质陶冶与塑造着民族性格。秧歌是中国民族性最强的舞蹈形式,在漫长的岁月中,以人体动态保存文化与表现文化,在群众中间进行传承,从长期的历史发展中沉淀着时代文化观念和民族气质。它随着社会经济和生活改变而发展,具有时代精神,从民间走向正式的舞台,新世界的秧歌带着丰富多彩的内容形式,承载着许多特殊的含义正在中华大地开花结果,发扬光大。

### 一、历史渊源

从秧歌的发展历史来看,已经历几个朝代,汉代百戏、唐代参军戏、宋代舞队、元代社火,到了明清时代的秧歌,已经有了几千年的历史,这么久远的发展历史,使秧歌体现了中华民族的文化,体现了中华民族的精神。

秧歌起源于插秧耕田的劳动生活,它又和古代祭祀农神祈

求丰年,祈福禳灾时所唱的颂歌、禳歌有关,是《周礼》“六古四金”中“以正田役”的延伸。秧歌最初是插秧、耘田时所唱之歌,发展过程中以民间的农歌、菱歌作为基础,又从一般的演唱秧歌、扮演戏曲人物,逐渐发展成为汉族最普通的民间舞蹈形式。由于它源远流长,涵括诸多农耕文化型的舞蹈,而且又和迎神赛会相结合进行活动,所以,秧歌一词的含义有广义与狭义之分。广义的秧歌,泛指“出会”、“走会”、“社火”、“闹红火”中的各种民间舞蹈,如秧歌、高跷、竹马、旱船、十不闲,以及花灯、花鼓等,有时也把其中的某种形式称作秧歌;狭义的秧歌,则指秧歌(地秧歌)和高跷秧歌。秧歌和高跷一样历史悠久,南宋已有“村田乐”,由插秧歌、菱歌、演唱秧歌,逐渐发展为规范的民间舞蹈形式盛行各地,文献中有关记载也最多。后来又向民间二小戏(一旦一丑)、三小戏(生、旦、丑)发展。现在所说的秧歌,即指有一定表演程式的此类民间舞蹈,或踩高跷表演的这种舞蹈形式。

宋代大诗人苏东坡、陆游等人,在农村生活时,曾为乡农写过不少诗歌,但不是现在所指的秧歌形式,而是当时的插秧歌、农歌;或者说今日的秧歌可能吸收了其中的这些农歌的诗句,在这些诗词中从未见“秧歌”一词,说明当时尚未形成今日秧歌的这种形式。陆游一首名为《时雨》的诗:“时雨及芒种,四野皆插秧,家家麦饭美,处处菱歌长。”其中的“菱歌”一词,很容易误认为“秧歌”两字。在江南一带,菱歌一词泛指民歌、农歌。陆游的诗中常有此词,如“一生菱歌起何许,洗进万里功名心”

(《泛舟过吉泽》)，“潮升钓濑边，月落菱歌里”(新秋以“窗里人将老，门前树欲秋”为韵作小诗)等。

秧歌是我们的先民们创造的大量丰富多彩、光辉灿烂的文化艺术之一，它不仅历史悠久、流传广泛、场面宏大、气氛热烈，而且在内容的丰富性、形式的多样性、群众的自觉参与及喜闻乐见方面，都是其他民间艺术所不可比拟的。在我国北方的许多城乡，几乎每年春节期间都会出现“锣鼓响，秧歌起”的热闹场面。特别是党中央在延安时期，陕甘宁边区兴起了“新秧歌运动”，使“秧歌”这一古老的民间艺术焕发出了新的光彩。

“秧歌”这一民间艺术起源于插秧，农夫们插秧耕田时为了缓解疲劳与枯燥单调而引吭高歌，便产生了“秧歌”，后来又结合插秧的动作产生了唱歌跳舞——在庆丰收时进行载歌载舞的表演活动。从命名上看，插秧是我国南方各省的农事活动，北方一向无插秧农事，即使有也不是主要的农业，更谈不上大型的农事活动。我国古代北方农作物主要有：麦、粟、玉米、红薯等。如果按照南方秧歌的情况，北方秧歌应称为“麦歌”、“粟歌”。席军等社会学研究者认为，在我国北方许多省区十分流行的秧歌作为一种秧歌舞艺术来源于人类对太阳的崇拜，绝大多数的学者都赞同这一说法。

### (一) 太阳崇拜

太阳崇拜，在人类童年时代就早已产生了。在那个年代，人类的认识水平远远解释不了大自然中的许多现象，于是便对

此产生了神秘感和崇拜感。这种崇拜非常广泛,包括了天体气象、山川河海、土地灵物等各个方面。而“在天体崇拜中,首先是太阳,其次是月亮,再次是星辰”。特别是人类由“断竹、续竹、飞土、逐肉”的狩猎采集时代进入“日出而作,日落而息”的刀耕火种的农耕文化时代后,与农业生产有着密切关系的太阳就更成了人们顶礼膜拜的对象。“古人根据太阳在一年中运行轨道的不同位置分辨春夏秋冬的更替,又根据太阳在一昼夜间的不同位置分辨出东南西北四个方位空间”。人们在以日计时、以日辨方向的同时,把太阳当作一种神来看待。这种太阳崇拜观念,在世界各民族中几乎无一例外。古希腊人创造了太阳神阿波罗,古罗马人创造了太阳神米特拉,古埃及人的太阳神则为阿盟和赖神。中华民族,在以羲和为太阳神的同时,还创造了“夸父追日”、“后羿射日”等神话故事。这种太阳观念的深化,不但在殷商时期形成了阴阳历的雏形,而且在古代地方命名上也有体现。古时唐尧定都晋阳,殷商定都安阳。古文献中,也对太阳进行了大量记载。《礼记·祭义》载:“日出于东,月生于西,阴阳长短,始终相巡,以至天下之和。”在许多文学作品中,都对太阳进行过描写。《诗经·小雅·湛露》写道:“湛湛露斯,匪日不晞。”屈原在他的《离骚》中吟道:“欲少留此灵琐兮,日忽忽其将暮;吾令羲和弭尔兮,望崦嵫而匆迫。”对于太阳崇拜的原因,宗教学家托卡列夫认为:“青铜时代的太阳崇拜,显然为农业经济趋于繁盛所致;据民间观察,太阳为丰饶的主要赐予者。另一方面,太阳崇拜又是社会分化的反映;氏族

部落贵族此时已分离——而依据可供类比的民族志材料推知，氏族部落贵族自命为太阳的后裔。”尽管这一论述对人类太阳崇拜的本质原因揭示不够，但它从一个侧面对人类太阳崇拜的起源有所解释。

人类对太阳崇拜，导致了祭日活动的产生，“国之大事，在祀在戎”。在我国甲骨文中就有“太史易日”的记载，述说由史官负责测天卜日的宗教活动。《礼记·祭义》载：“周人祭日，以朝及暗，祭日于坛，祭月于坎。”《史记·封禅书》也说：天子郊祭太一神（天神），早上祭日，晚上祭月；祭日用牛，祭月用猪羊；祭日穿赤色服，祭月着白色装。随着这种祭日活动的日益隆重，不但产生了大批有关太阳崇拜的建筑，如神庙及日坛等，而且使大批有关太阳崇拜的歌舞应运而生。对此，《中国神话哲学》一书曾写道：“伴随着新石器时代向铜器时代过渡的文明史进程，先民们留下的早期精神遗产之中，与太阳崇拜有关的神话、传说、史诗、歌谣、仪式、礼俗、建筑、历法、象征文字、造型艺术、歌舞表演等等，几乎随处可见。”

由此可知，人类的太阳崇拜观念，必然会导致祭日活动产生；而祭日活动，又必然导致与之相关的歌舞产生。如果要给这种歌舞命名，当然应当称之为“阳歌”，据《中国文化新论·宗教礼俗篇》记载，殷商时祭天与祭日活动糅合在一起进行，祭司时“大司乐乃指挥乐团演奏‘大吕之歌’，众舞者也群舞‘云门之舞’”。也许，这便是我国最早的“阳歌”，后世流传的“秧歌”也许便是在此基础上，日益丰富，逐步提高，渐趋完善，从而形

成,并在我国民间扎根。

## (二)“秧歌”即“阳歌”

古代有“阳歌”产生。现在人们所进行的秧歌活动即是从古代的“阳歌”发展演变而来的。这可以从秧歌的几方面特性得到证实。

从流传地域来看,“秧歌”流传于我国北方广大地区。据有关学者论证:太阳崇拜观念多发生于寒冷地区,而热带地区则多崇拜月亮。我国北方地区气候寒冷,因此,这些地区产生“阳歌”是理所当然的。

从表演时间看,“秧歌”一般在春节期间表演,古代把春节称作“元旦”,意为“太阳初升”、“第一日”。古人认为,冬至到春节这段时间,是“阳气”渐苏、“阴气”渐消阶段。因此,此时进行“秧歌”表演,赞美太阳,符合自然规律及此时人们对太阳的感觉心态。

从民间风俗来看,我国古代对日月崇拜必然会产生对日月的祭奠。如今民间仍有中秋节祭月风俗,当然理应也有祭日活动,何况古代祭日之风胜于祭月之风。

从文献记载来看,过去对这种民间歌舞并非一律以“秧歌”来称呼。《绥德州志风俗本》载:“十五日元宵……是夜舍伍不禁乡民装男扮女群游街市以阳歌为乐。”《佳县县志·风俗本》则说:“元宵夜……乡民扮杂剧唱春词曰唱阳歌。”古代编修县志说这是一件严肃而认真的大事,因此这些还是相当有可信

度的。

从民间传说来看,据杜波呈整理的《有关陕北秧歌的民间传说》,陕北“秧歌”最初称为“阳歌”,和“三阳开泰”有关。到唐朝以后“阳歌”才改为“秧歌”。

从歌舞道具来看,“秧歌”队领头的舞蹈者都带一把“伞”型道具,民间称之为“日照”,意为象征太阳神。那“伞”上四周围一圈布,布边饰丝穗,象征太阳光芒四射。由此推断,这一歌舞应与太阳有关。

从歌舞功能来看,民间认为举办“秧歌”活动能够求得神灵保佑,福临祸消,风调雨顺,人畜平安。这一点,正与古代太阳崇拜活动的目的相趋一致。

从“秧歌”场图来看,许多秧歌场图都与太阳崇拜有密切关系,如“日月图”、“七星罡”、“天地牌子”、“太阳圈”、“踩四角”、“立五方”、“八卦阵”等。就连九曲“秧歌”中,也有“太阳宫”。如鼓子秧歌是一种大型的民间广场舞蹈,以“跑场子”为主,场子外圆内方。我国古代朴素的哲学思想认为天是圆的,地是方的,并用“天圆”来概括解释自然界周而复始的变化,用“地方”来识别事物的千差万别;“天圆”就有上下左右,“地方”便是东西南北,圆圆满满,方方正正。鼓子秧歌所表现的哲学观点同时也反映了中华民族传统的道德标准。秧歌场子有严密的阵势图谱,图谱借鉴于古代兵阵、戏曲艺术、生产生活工具、生物形态等。鼓子秧歌有“二龙戏珠”、“双蝴蝶”、“四马蟋蹄”等一百多个场子阵势。跑场子时,队形讲究平衡对称,无论

是场子阵势还是队形排列都表现出中国传统的美学观点。

从民间舞蹈对比来看,陕北民间还流传一种民间舞蹈叫“阴歌”。这种舞蹈有鼓乐、有经韵、有场图、有魂幡,整个表演程序、动作、风格、场图变化都和陕北秧歌大致相同。所不同的是,这种“阴歌”中有一种道教祭祀舞蹈,是祭祀在“阴间”的死者的,而“秧歌”是祝愿“阳间”的人们四季平安的。据此来看,我们把“秧歌”称为“阳歌”似乎更合适些。

从“秧歌”表演特点来看,陕北“秧歌”讲究“扭、摆、走”,有人认为这是从太阳徐徐升空模仿而来的。另外陕北“秧歌”夜晚表演往往要“打火塔”,即在广场中央堆一尖塔形的大火堆,“秧歌”队围绕火堆进行表演。这实际上是祭奠太阳神古风的遗传。因为古人对不同的神祭祀的方式是不同的:祭动物神以欢呼跳跃为仪式,祭地神时以撮土成堆为仪式,祭天神时则以火燃火堆为仪式。太阳神属于天神,古代祭日活动往往与祭天活动一起进行。据此来看,“打火塔”与祭日活动有关。

从“秧歌”唱词来看,传统“秧歌”有大量的唱词属于祭祀的内容,这与人类祭祀太阳的目的相符。同时,许多唱词甚至直接对太阳进行描述赞美。如:“秧歌扭进太阳宫,太阳星君来关灯”,“太阳出来一点红,月亮出来百冷冷”。

从“秧歌”的伴奏乐器来看,也有一定的规范。一般是大鼓一个,红色,象征太阳;黄铜大锣一副,象征月亮;不得增减。其他乐器则以成双成对象征阴阳相对。鼓是“秧歌”伴奏乐器中最古老的,上古时代便已产生。《说文解字》云:“鼓,春分之



音。”可见其产生与“春”的密切关系；由此我们也能理解“秧歌”在“春”时表演为什么有鼓伴奏。至于唢呐，它是“秧歌”伴奏里最“年轻”的乐器，在明朝初年由波斯、阿拉伯传入我国。伴奏“秧歌”必须“成双成对”，以适应阴阳相对的传统规矩要求。

### （三）从阳歌到秧歌的演变

祭祀从我国商周时代起，逐步制度化。这时的祭祀活动不仅是一项宗教活动，而且也因其独特而巨大的魔力而被统治阶级利用成为一种维护统治权威的手段。因此，统治阶级便对祭祀活动予以规定。《礼记·曲礼》记载：“天子祭天地，祭四方，祭五祀。诸侯方祀，祭山川。士大夫祭五祭，土祭其先。”这一记载表明，祭天在古代是自命为“天子”的君王的专利，别的任何人都是不得染指的。由于我国古代君王的祭日活动往往与祭天活动结合在一起进行。因此，这种祭日活动所产生的歌舞——“阳歌”是一种在特定环境、特定时间表演的歌舞，是不允许民间演出的。如果民间公开演出，那当然属违反祭祀礼制，是一种“大逆不道，犯上作乱”的行为。

然而，由于“阳歌”的表演者毕竟是平民百姓，由于这种歌舞独特的艺术魅力，由于统治阶级兴衰更替所引起的礼制束缚放松，所以，“阳歌”总会流传民间。为使“阳歌”在民间流传合法化，改其名称为“秧歌”以“避讳”似乎是合情合理的，也是必须的。