

德宏世居少数民族文化研究系列丛书
德宏师范高等专科学校特色课程系列教材

丛书主编：刘建平

丛书副主编：李茂琳 张兰仙



德宏世居少数民族 传统体育概览



主 编 刘 云
副主编 陈艳松 朱永军

G985/418

001465864

德宏世居少数民族文化研究系列丛书
德宏师范高等专科学校特色课程系列教材

丛书主编: 刘建平

丛书副主编: 李茂琳 张兰仙



德宏世居少数民族 传统体育概览



◆ 主 编	刘 云	
◆ 副主编	陈艳松	朱永军
◆ 编 委	常 杰	杨圣涛
	尹龚子	余才旺
	王 艳	明 梁
		白永芳
		李 蓁

云南大学出版社

贵阳学院图书馆



GYXY1465864

图书在版编目 (CIP) 数据

德宏世居少数民族传统体育概览 / 刘云主编. —昆明:
云南大学出版社, 2012
(德宏世居少数民族文化研究系列丛书 / 刘建平主编)

ISBN 978 - 7 - 5482 - 1286 - 7

I. ①德… II. ①刘… III. ①少数民族—民族形式体育—介绍—德宏傣族景颇族自治州 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 235188 号

德宏世居少数民族传统体育概览

主 编 刘 云

副主编 陈艳松 朱永军

策划编辑: 邓立木

责任编辑: 李春艳

封面设计: 贺 涛

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明市五华区教育委员会印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 8.5

字 数: 162 千

版 次: 2012 年 11 月第 1 版

印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 1286 - 7

定 价: 25.00 元

地 址: 昆明市翠湖北路 2 号云南大学英华园内

发行电话: 0871 - 5031071 5033244

邮 编: 650091

E - mail: market@ynup.com

《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》编纂委员会

主 任：克明亮 江 滇

副主任：刘建平 景德萍 杨德贵 杨世林

委 员：（按姓氏笔画排列）

王宁莲 田 甜 刘 云 刘 芳 刘 欣 苏玲丽 张兰仙

张建云 张蕾梅 陈巧英 罗玉山 项 冰 段旭龙 施 洪

彭新有 焦 丹

顾 问：刀保尧

主 编：刘建平

副主编：李茂琳 张兰仙

编 辑：彭新有 杨开浪 熊甜芳 陈海珠

供稿人

(按姓氏笔画排列)

丁菊英	刀安钜	刀承锐	刀保尧	王素琴	方子年	方克辉	方茂琴
刘欣	刘永成	孙家申	李木汤	李世武	李有升	李茂琳	张建云
张蕾梅	何开仁	宋萍	杨腊三	杨锦和	板永明	岳小艾	项冰
胡兰英	胡灵英	段国民	蚌小云	朗德强	董晓梅	焦丹	赖卫明

审稿名录

(按姓氏笔画排列)

方茂琴	李向前	杨忠德	杨锦和	何开仁	何兰英	闵建国	张方元
张国龙	赵志刚	赵家培	高庆鹤	曹大忠	龚锦文	跑承梅	何腊
童荣云							

图片提供

(按姓氏笔画排列)

丁菊英	王宁莲	尹卫东	刘云	刘欣	孙晓川	苏玲丽	李加强
张兰仙	张建云	张蕾梅	陈巧英	项冰	施洪	姚勇	钱明富
高庆鹤	彭新有	焦丹					

21 世纪头 10 年刚刚过去，在当今世界全球经济一体化，世界文化多元化的呼声中，各个国家传统文化都面临着同一个课题，那就是如何尽可能地抢救和传承本国的民族文化，使这些异彩纷呈的文化应合着时代的节拍，伴随着人类文明的强音步入新世纪。有鉴于此，中国的文化研究工作者也作出积极的思考，并将构成中国 56 个民族的传统文化系统纳入研究视野，在中国南北大地掀起了“东风文化”研究巨浪。“东风文化”泛指中国的传统汉儒文化和 56 个民族的传统文化，它蕴藏着中国无限灿烂辉煌的文明基因，是中国文化的根和魂。

“德宏”是傣语的译音，意为怒江下游的地方。地处东经 $97^{\circ}31' \sim 98^{\circ}43'$ ，北纬 $23^{\circ}50' \sim 25^{\circ}20'$ 。其东和东北与保山市的龙陵、腾冲两县相邻，南、西和西北与缅甸联邦接壤，其下辖的芒市、瑞丽两市和陇川、盈江、梁河三县中，除梁河县外均有国境线，有 195 个村民小组与缅甸相连，国境线长达 503.8 公里。这里是云贵高原西部边缘，属高黎贡山西南延伸地段，地形北高南低，有深峡大川、干热河谷、盆地浅丘、河网水乡、江湖河口。呈阶梯状分布的地表系统，生成了立体分布的多样化动植物群落，从而孕育了古代的“氐羌”、“百越”和“濮”3 个族群集团，其中有依赖不同的资源环境而生存的傣、景颇、德昂、阿昌和傈僳 5 个世居少数民族。德宏州是德宏傣族景颇族自治州的简称，是云南省 8 个民族自治州之一，傣族、景颇族是这里的主体民族，这里有全国仅有的 1 个三台山德昂族乡，囊宋、户撒、九保 3 个阿昌族乡和苏典 1 个傈僳族乡，全国 22 个人口较少民族中有 2 个（德昂族和阿昌族）在这里世居。5 个世居民族和睦相处，生息繁衍，共同创造了祖国西南的滇边文明。

从公元前 3 世纪以来由商人开辟的南方陆上丝绸之路经德宏进入缅印通道，分若干岔道，无论走哪条岔路，德宏都是其出境的最终选择。因此，这里最早成为中、印、缅交通要道而令世人瞩目。检索史籍的记载，可以充分

证实，这条南方陆上丝绸之路是一条沟通中国与东南亚、南亚、西亚、中亚，乃至非洲、欧洲的古代文明传播之路，四大文明古国的文化成果，曾在这条神秘古道上交融、交会，一度成为中西文明的纽带，成为宗教传播、民间友好往来、商旅贸易、文化交流的驿站，为欧、亚、非各国的共同发展与进步作出过伟大的贡献。这种潜移默化的功用，一直影响着世界文明的交融，影响着南向亚洲各国，辐射着中亚与欧洲各国，影响着这些国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等等。历史上居住在这里的5个世居少数民族逐水草而居，游牧渔猎，依时序而作。天地养万物，万物养人。几千年来，秉承红土高原之厚德的这些世居民族，培育了形态各异、五彩缤纷的灿烂文化，使这里成为人类活动的社会演化走廊。

德宏独特的自然与人文生态，为滇边的民族教育与文化心理研究提供了丰富的资源环境。通过对德宏各民族特有的物质文化、制度文化和心理文化三个文化层面的研究，弘扬显性文化，包括人类创造的种种物质文明，如交通工具、服饰、日常用品等；整合隐性文化方面的生活制度、家庭制度、社会制度以及探寻整个亚洲、印度洋地区和中亚地区人们的思维方式、宗教信仰、审美情趣，在社会实践中组建各种社会行为规范，包括音乐艺术、文学、哲学、政治、天文历法、民族语言文字、宗教习俗等多方面内容。利用社会历史实践中所创造的物质财富和精神财富作用于当今社会的政治和经济文化发展，是一个十分复杂而又必须长期致力的课题。

德宏少数民族的审美形成受到自然生态环境、文化环境和历史发展的影响。德宏各少数民族虽然没有系统化、理论化的美学体系，但他们的审美心理、美感体验、审美认识是经由一些物质的和精神的的文化因素体现出来的。这些审美可以体现在服饰、建筑、饮食、歌舞、绘画、祭祀等诸方面。

在系统宗教传入前，德宏各民族皆信奉原始宗教，均有自然崇拜、图腾崇拜、祖先崇拜、鬼神崇拜（景颇族和傈僳族均有鬼的观念）、圣贤崇拜、圣物崇拜。其中尤以景颇族和傈僳族的原始宗教发展较为丰富、完整。时至今日，傣族、德昂族和阿昌族仍有原始宗教的残留，每年皆定期举行祭祀寨神、地方神等活动，景颇族与傈僳族的原始宗教则迄今基本保留完整。

严格地讲，地处各个区域的各民族的本土文化并非传统文化，它是各种文化经过本民族的习惯和思维方式沉淀的结晶。如果重新阐释文化，本土文化理应属于人类文明中独创的一种文化形式，它是就传统文化进行整合后发展的一种文化形式。德宏也不例外，被我们认为是德宏本土文化，由于5个世居少数民族几乎都是跨境而居的民族，因此，随着地域之间的界线模糊，

其本土文化已不是绝对的本土化，它已逐渐融入国际化的范围内，可以说它是国际化的基础组成部分之一。

德宏师范高等专科学校作为云南边疆民族地区普通高校，从1984年建校，学校便致力于这方面的研究，其中原院长刀保尧教授的研究尤为突出。他主持和参与的多项傣学研究成果最终都以著述形式在国内公开出版，如《民族文化论》、《勐卯弄傣族历史研究》、《中国·德宏·云南四江流域傣族文化比较国际学术研讨会论文集》、《民族文化论增编》等多部著述在国际傣学界引起强烈反响。进入21世纪后，随着学校办学规模的扩大、多学科研究人员的增加，民族文化研究深度和广度也得到逐步拓展，学校开始有了首批成果，随即组建了民族文化研究所，出版了傣学研究和其他方面的几部专著。2005年以来，为突出边疆民族地区高校的办学特色，针对属地位处德宏5个世居少数民族聚居区，学校吸纳了一批专业教师从事这方面的教学与研究。多年以来，学校党委和行政十分重视民族文化研究工作。2010年6月，由分管教学与科研的副校长刘建平教授提出用两年多的时间，以出版民族文化研究专集带动和推进民族文化研究的深入开展，并亲自拟订了《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》出版计划。这一新举措很快得到学校党委和行政的重视和支持，后经过反复斟酌推敲，形成了丛书的基本框架。

这套丛书由《德宏世居少数民族谚语民歌选集》、《德宏世居少数民族简史》、《德宏世居少数民族舞蹈、乐器及傣剧概观》、《德宏世居少数民族宗教信仰及传统节日概观》、《德宏世居少数民族语言使用现状调查》、《德宏世居少数民族传统体育概览》、《德宏世居少数民族国家级非物质文化遗产概况》、《德宏世居少数民族文化研究文集》、《德宏世居少数民族民间神话、传说及故事概览》、《德宏世居少数民族医药概观》等10部著作组成。其内容涉及民族文化的诸多方面，自然构成了相互联系又相对独立的各有侧重的10部著作。虽然每部著作都保持了各自的内涵、外延和风格，但是它们都具有理论性、知识性、经验性、政策性和资料性的共同特点。所以，丛书可供领导决策、科学研究、理论教学、业务工作以及广大读者阅读参考。

德宏师专编写的这套丛书是学校教师在日常教学与科研的基础上，在收集大量材料和学术研究成果及田野调查后加工整理而成的，集中体现了人文研究特色。研究者从德宏独特的人文生态环境出发，以正确的理论为指导，在对德宏民族传统文化进行大规模田野调查和跨学科研究的基础上，进一步系统推出的对5个世居少数民族的研究成果。

《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》是德宏规模较大、极具价值的民族文化基础性研究成果的集成，是一项民族文化研究的壮举。在德宏民族地

区民族文化研究上独树一帜。它是德宏师专广大教师长期从事教学、科研、社会实践的智慧结晶。这些研究成果，成为新时期国家启动的新一轮民族民间文化抢救工程的重要组成部分，极大地丰富了民族民间文化宝库，彰显了德宏州主体民族和世居少数民族的文化魅力。

《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》无论在理论视野方面或是研究方法方面都有其独特性。首先，它将民族文化看做一个生命系统，并在其所处的自然与人文生态的复杂关系中探索其生长和发展的机制。在德宏这个由独特的天地系统所构成的自然环境中，由人与自然、人与人之关系所孕育的文化生命，在数千年漫长的历程中，经由各民族独特的传统教育方式不断得到复制、强化、提升、更新，成为与滇边自然环境密切契合并具有特定适应性的生命系统。一些著作中展示了许多图片资料，真实地描绘了不同民族的生活实况，这些具有真实性、客观性和原创性的资料本身就具有重要的研究价值。其次，在研究方法上体现其对民族地区文化与教育状况的田野考察的深入性。在德宏民族教育与心理研究中广大教师将各自的研究模式加以扩展，在德宏民族地区选取了很多具有代表性的村落，进行田野考察、资料收集、学术研究，对德宏民族文化与教育状况进行了大规模的实地考察。

民族的发展是在它自身存在基础上的发展，因此，不能忽略民族生存的基础而谈发展。其生存状态的改变，在于一个民族的创新精神，在于可以再生的智慧资源，这种智慧能在日益复杂的环境中对时刻处于变化之中的外部要素进行整合，从而不断产生新的适应性生存方式。谋求新的生存方式是每一个民族面临的挑战。在一个全球经济一体化的时代，信息技术的飓风和知识爆炸的冲击波，使任何一个角落都不再能够保持世外桃源的风光。一个民族要做到既保持自身的特色，又与时俱进，就需要有足够的智慧应对突如其来的变化。从长远来看，民族教育所肩负的使命就是为民族的生存与发展提供可以更新、可以再生、可以重组的智力资源。正是在此意义上，这个系列的许多相关研究，关注的是现代教育与民族生活实际之间的断裂与链接以及民族教育发展原理等。文化的深度，是用历史来测量的。一件器物、一种仪式、一种风俗习惯，经历了多少年代，那就是它的深度。文化越有深度，就说明其生命力越强，远古的遗风能够流传至今，足以表明其生命力之旺盛和其存在之合理。文化基因可以超越时空而存在，可以跨越几千年，代代相传，也可以传到千里之外，到达遥远的地方。一种文化可以在它的诞生地逐渐式微而漂流至适合它生存的新的土壤，在那里开辟新的生境并生根开花。《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》所关注的，正是使德宏各民族和谐相处的本质所在。每一部著作都有自己研究的主题，但无论是偏重田野调查的个案

研究还是重在阐释的理论表述，都在较深的层面触及了西南边陲自然与人文生态之和谐共荣的历史、现状及未来。

我们认为，本丛书的宗旨，是向海内外广大读者全面展示德宏民族文化风采，同时也是展示德宏师专学者在民族历史文化研究领域所取得的成果，以及这些成果折射出来的对德宏的各项事业的影响。因此，本丛书所做的，是在走进德宏、认识德宏、尊重德宏的基础上，探寻德宏各民族良性的和可持续发展的思路。本丛书展示了这一区域民族历史文化一个良好的基础研究成果，让我们共同期待后续研究成果的不断出现，以此构建民族文化与教育发展的宏伟蓝图。

这套丛书是在学校党委和行政的重视和支持下经过两年多的酝酿筹划和组织实施，以及校内一大批专家和学者的鼎力合作，广大教师在完成繁重教学任务的同时尽量挤时间统编来完成的。从编写到出版过程中曾得到省教育厅，德宏州委、州政府领导和州内一大批专家、学者的大力支持，同时也得到了云南大学出版社的关心和支持。在此特向所有为本丛书编写出版付出艰辛的女士和先生表示衷心感谢！

当然，这套丛书无论在理论观点和知识体系方面，还是在论据资料和引证案例及其他方面，都会有错误、疏漏和不当之处，也恳请广大读者批评指正！

《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》编委会

2012年7月

德宏傣族景颇族自治州是全国30个、云南省8个民族自治州之一，民族文化资源丰富多样，是一个多民族聚居的地区，总人口约122万，少数民族人口约占49.7%，居住着傣族、景颇族、阿昌族、德昂族、傈僳族5个世居少数民族，各民族淳朴善良、和睦相处，民族文化多元多样、和谐相容、丰富多彩，是民族团结和睦的大家园和民族文化的大观园。这里曾是历史上古南方丝绸之路的必经之地。中华人民共和国成立后，于改革开放初期全面实行边境口岸小额贸易，成为云南省乃至全国率先进行沿边开放的地区，早就被云南省委及国家视为西南开放前哨和前沿。

在新一轮西部大开发和“富民兴边”规划与建设中，云南省德宏州地处中国西南边陲，是中国陆路通向东南亚、南亚和印度洋的黄金口岸、最佳前沿和最便捷通道，为此国家把德宏州的瑞丽市与广西东兴、内蒙古满洲里列为全国3个沿边国家重点开发开放试验区。作为国家重点开发开放试验区，德宏及其瑞丽再一次被历史推向前台，成为中缅边境经济贸易中心、西南开放重要国际陆港、国际文化交流窗口、沿边统筹城乡发展示范区和睦邻安邻富邻模范区。历史将千载难逢的机遇赐予德宏的同时，也给我们的各项事业带来了无尽的发展空间和挑战。这是全州人民的光荣。

百年大计，教育为本。德宏师范高等专科学校是德宏州目前属于省州共管的唯一一所普通高校，人才荟萃、知识密集、文化氛围浓厚。德宏师专人，没有忘记自己身上肩负的重担，一直以来都立足边疆民族地区实际，面向德宏丰富多样的民族文化资源，深入德宏世居少数民族地区，走村入户，傣家竹楼、景颇山寨、德昂村庄和阿昌、傈僳山乡都留下了各个研究团队的身影，他们开展了大量多元文化田野调查和对民间文化传承人的深度访谈，结合民族学、民俗学、文化人类学等学科进行生态文化、传统文化、历史文化的深层研究，开展细致的民间音乐、舞蹈、艺术传承研究，深度挖掘民间礼俗仪规，涉猎了包括民族政治、经济、文化、天文、历法和民族语言文字、民间诗歌、谚语、医药、音乐、舞蹈、戏剧、宗教信仰、民间习俗、衣食住行、服饰饮食等诸领域的系统整理与研究。德宏师专人努力践行云南省高校教师

秉承人才培养、科学研究、社会服务和文化传承与创新的优良传统，成为传播中华民族传统科学文化知识、引领边疆民族文化健康发展的生力军。德宏师专取得了一批又一批优秀成果，在社会上产生了强烈反响，受到州委、州政府和社会各界的关注。

近几年来，学校在校领导和教授专家带领下，以民族文化和国际文化交流窗口建设为己任，结合先行先试，争当德宏桥头堡黄金口岸建设排头兵，率先开展科学的系统的严密而审慎的民族历史文化研究，先后完成州委、州政府委托的各类文化建设研究多项课题，配合政府保护当地少数民族文化与引导教育发展方向，增强学校管理力度，建立有效的科研管理系统，为服务地方社会经济与文化发展、促进自然科学和社会科学的繁荣进步，作出了积极的贡献。

德宏师专编纂的这套《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》由《德宏世居少数民族谚语民歌选集》、《德宏世居少数民族简史》、《德宏世居少数民族舞蹈、乐器及傣剧概观》、《德宏世居少数民族宗教信仰及传统节日概观》、《德宏世居少数民族语言使用现状调查》、《德宏世居少数民族传统体育概览》、《德宏世居少数民族国家级非物质文化遗产概况》、《德宏世居少数民族文化研究文集》、《德宏世居少数民族民间神话、传说及故事概览》、《德宏世居少数民族医药概观》等10部著作组成。其内容涉及民族文化的诸多方面，构成了相互联系又相对独立的各有侧重的10部著作。虽然每部著作都保持了各自的内涵、外延和风格，但是它们都具有理论性、知识性、经验性、政策性和资料性的共同特点。因此，在未来德宏文化建设中，本丛书一定会为各级政府领导提供理论决策依据，也必将为今后各类科研人员开展科学研究、理论教学、历史文化工作起到参考作用。

在《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》即将出版之际，受德宏师专丛书编纂委员会之邀请为丛书作序，我感到非常高兴。在全州“十二五”开局之年，在全州正如火如荼建设云南面向西南开放桥头堡的关键时期，能看到来自德宏师专文化窗口建设方面的成就，确实是一件可喜可贺的事，值得祝贺。

这一成果也充分表明了全州各族人民和各驻德宏国家机关、省属机关和事业单位同仁对全面实施第二轮西部大开发、全面建设桥头堡黄金口岸的热情，大家从各自所处的位置出发，配合德宏中长期发展战略目标和规划思考问题，以新的视角研究问题和解决问题，达成共识，形成合力，助推德宏现实建设与未来发展，使我们看到了德宏的美好前景和希望。在此，我谨代表德宏州人民政府对大家的支持表示感谢，向为本丛书付出艰辛劳动的广大教

师员工表示问候，同时衷心祝愿德宏师专能在“十二五”期末顺利升本，希望大家再接再厉，不断将研究成果转化成为更加大众化和通俗化的文化成果，惠及子孙后代，造福德宏边疆，并在学术研究领域取得更加辉煌的成果。

谨此为序！

龚敬正

2012年7月

中华传统体育文化源远流长、博大精深，深邃而又自成体系，具有鲜明的东方文化特质和多源特性。在我国，多姿多彩的少数民族体育文化是中华体育文化不可分割的组成部分，以其浓郁的生产气息、鲜明的生活风格和生动的民俗特征，充分地反映了特定民族的审美观、价值观和文化观，成为中华民族传统体育文化中光辉灿烂的一章。

世居于祖国西南边陲德宏地区的傣族、景颇族、阿昌族、德昂族、傈僳族，同属祖国大家庭的一部分。千百年来，这些民族创造了绚烂多彩、底蕴深厚的民族传统体育文化。鉴于德宏地区世居少数民族各自所受不同地理环境、社会历史、生产方式、宗教民俗等因素的影响，在体育文化的运动风格、活动方式、程序礼仪、文化象征和价值取向等方面，呈现出迥异的体育文化特征。

体育伴随人类社会历史而产生、不断演变和发展。每一个民族都根据不同的民族特色、地域环境、经济发展状况形成了不同特色的民族体育。许多竞技体育项目在全世界范围内得到广泛开展，具有强烈的感召力和感染力。作为和平时期最能唤起民族归属感和认同感，最能增强民族凝聚力的社会文化活动得到社会的普遍重视。无论是强大的民族还是弱小的民族，都通过体育的发展水平和经济能力来表现本民族的独特魅力和自强不息。对于少数民族来说，他们有自己的特色，体育与民族的命运、民族的发展和民族的振兴有着天然的联系。民族体育是人类精神的灵魂，有了强壮的体魄，才能振奋民族的精神，才能推动民族的发展和进步。德宏世居少数民族传统体育文化具有悠久的历史。它作为各少数民族传统文化的重要组成部分，不断促进少数民族地区的进步和繁荣。中国少数民族传统体育文化，犹如一簇簇鲜艳的花朵，在民族文化的百花园中展现着它的秀美和艳丽，在人间散发着无限的光芒与温暖，让各族人民为之骄傲，同时，将其不断传承和发扬光大。少数民族传统体育文化内容丰富、形式多样，根据不同风俗习惯、地域特征、

社会生活形态等而呈现出多姿多彩的风貌。

神奇、富饶、美丽的德宏，是一个多民族地区。在云南省 25 个少数民族中，德宏就有 5 个（人口约 53.64 万，其中傣族 33.16 万、景颇族 12.67 万、阿昌族 3.5 万、傈僳族 2.49 万、德昂族 1.79 万）。每一个少数民族居住地区的地理和生活条件不同，人口不等，族称不同，族源各异，各民族都有着自己的悠久历史和古朴的文化，他们共同谱写着中华民族的历史篇章，是一颗在中华灿烂民族文化宝库中闪闪发光的明珠。

居住在德宏地区的少数民族由于地域、社会、经济、文化、习俗的差异，各民族也就自然而然地形成了具有本民族特色的传统体育与文化，因而也就形成了千差万别、异彩纷呈的传统体育文化。如陇川、盈江县境内峰峦起伏，山势险峻雄伟，险恶的地域环境造就了景颇族、傈僳族山地民族的秉性。在每年正月十五景颇族的“目瑙纵歌”和正月初九傈僳族的“阔时节”，各族人民都要举行“刀术”，“棍术”，“上刀山，下火海”等民族传统体育活动。而居住在芒市、瑞丽、梁河等地的性情温和的傣族每年 4 月 12 日按习俗举行“泼水”和赛龙舟比赛。人们称之为水的民族。

德宏边疆少数民族地区在气候、地理环境等诸多方面与内地有别，人们在生产、生活劳动中，自然而然地学会了一些获取生活资料或进行商品交易的方式。最初，人们的大脑中并没有把此种活动纳入体育的概念和范围，随着社会的变迁和经济的发展，依靠其自身的传承性和发展性，逐步形成了形式多样、多姿多彩的具有本民族特色的传统体育。

德宏世居少数民族人口数量不多，但是民族体育资源丰富，民族文化底蕴深厚，久已形成博厚而独特的各族传统体育项目。在中共中央关于“西部经济开发”和“建立国家经济开发开放试验区”、德宏瑞丽“桥头堡黄金口岸”的大环境下，我们对德宏地区世居少数民族传统体育进行系统的研究，通过实地大量采访和调研整理，把握德宏世居少数民族传统体育文化的传承点，开辟德宏世居少数民族传统体育文化长期发展的新途径。为传承和弘扬民族传统体育，我们编写了《德宏世居少数民族文化研究系列丛书》之《德宏世居少数民族传统体育文化概览》一书。本书通过大量的实地调研和采访、图文并茂地进行系统的科学分析，从德宏地区世居的 5 个少数民族传统体育、地域环境、生活生产、节日节庆、生活习俗等诸多方面概述了德宏世居 5 个少数民族传统体育项目的起源、传统体育项目的形成、传统体育项目的发展及未来发展趋势等方面的情况。本书针对世居少数民族传统体育项目的现状，将德宏世居少数民族传统体育项目的长期发展与文化传承结合在一起；强调和充分发挥德宏世居少数民族传统体育具有的优势和特点，积极推动边疆民

族地区传统体育活动的发展；为德宏少数民族传统体育的功能开发、基础研究、完善少数民族传统体育文化的体系奠定一定的理论基础。

本书的出版目的是让广大民族体育爱好者，对云南德宏世居少数民族地区不同民族的文化、历史及发展状况和传统体育项目有进一步的认识和了解，不断促进德宏地区各民族传统体育的发展；为德宏世居少数民族传统体育项目的长期发展搭桥、铺路，让全社会共同积极参与、关心、支持德宏世居少数民族传统体育活动的发展和建设。由于编者学识、视野有限，书中错误、疏漏之处在所难免，请各位专家、读者批评指正。

总 序	(1)
序	(1)
前 言	(1)
第一章 德宏世居少数民族传统体育概述	(1)
第一节 德宏世居少数民族传统体育的起源	(1)
第二节 德宏世居少数民族传统体育的特征	(8)
第三节 德宏世居少数民族传统体育的功能	(12)
第二章 德宏世居少数民族传统体育与社会学	(22)
第一节 德宏世居少数民族传统体育与美学	(22)
第二节 宗教民俗与德宏世居少数民族传统体育	(28)
第三章 傣族传统体育项目概况	(55)
第一节 傣族概述	(55)
第二节 傣族传统体育项目	(56)
第四章 景颇族传统体育项目概况	(65)
第一节 景颇族概述	(65)
第二节 景颇族传统体育项目	(67)
第五章 傈僳族传统体育项目概况	(73)
第一节 傈僳族概述	(73)
第二节 傈僳族传统体育项目	(75)