



生命活力的迸放 ——云南民族体育

文 章 著

云南民族体育理论与实践





云南民族文化知识丛书

生命活力的迸放
——云南民族体育

饶 远 刘 竹 / 编著

云南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

生命活力的迸放: 云南民族体育/饶远 刘竹编著. —昆明: 云南教育出版社, 2000.12

I. 生… II. ①饶…②刘… III. 民族形式体育-概况-云南 IV. G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第56003号

责任编辑/甘宏跃

整体设计/高伟

责任校对/李寒松

马建生

责任技编/汤家力

荣景

云南民族文化知识丛书

生命活力的迸放

云南民族体育

YUNNAN MINZU WENHUA ZHISHI CONGSHU

SHENGMING HUOLI DE BENGFANG

——YUNNAN MINZU TIYU

饶远 刘竹/编著

云南教育出版社出版发行

650034-昆明市环城西路609号

电话/传真 0871-4121007

云南天元彩色制版印刷有限公司制版

昆明市西站彩印厂印装

开本: 889 × 1194 1/32

印张: 4.75 字数: 100 000

2000年12月第1版 2000年12月第1次印刷

印数: 1-10 000

ISBN 7-5415-1847-6/G · 1495 定价: 10.00元

云南民族文化知识丛书

中共云南省委宣传部 / 组编

总顾问: 王天玺 梁公卿

顾问: 何耀华 格桑顿珠 纳忠伦 马 曜 张文勋
尤 中 杜玉亭 赵嘉文 黄惠焜 杨德望 何学惠

项目领导小组

组长: 顾伯平

副组长: 赵 金

成员: 袁晓林 陈德金 王四代

编辑委员会

主编: 林超民

副主编: 袁晓林 陈德金 王四代 李国文 张 强

编委: 林超民 袁晓林 陈德金 李国文 王四代 段炳昌
杨利先 王子华 和少英 普学旺 王清华 张 强 黄显松

系列《农耕卷》、《生活技术卷》、《纺织卷》、《采集渔猎卷》等图文并茂的学术著作；云南民族出版社出版“云南少数民族文化史”丛书，“以云南省5 000人以上的25个少数民族立卷”，每个民族单独一卷，现已出版近十种。此外，从各个层面研究云南民族文化的单本著作也已出版了千余种。这些著作各有特点，无不为云南民族文化的研究、传播和普及作出贡献。但是，至今我们尚未看到一套较为完整、系统且深入浅出地介绍云南民族文化的出版物，使我们在深入研究、广泛传播、全面普及云南民族文化方面缺少必要的参考书和教材。因此，为更好地配合云南民族文化大省建设的宣传，我们组织专家学者编辑出版这套“云南民族文化知识丛书”。

云南各民族人民在千百年漫长而艰难的奋斗历程中，积累了优秀的文化，涵养了高尚的道德，培育了进取的精神。本丛书力图深入研究我省各民族的优秀文化，用客观公正、实事求是、追求真理的科学精神和以人为本、实现人生价值的人文精神，建立以科学精神和人文精神为两大支点的崇尚真善美的价值体系，加强各民族之间的亲和力、融合力、凝聚力，不断提高自尊、自信、自立、自主的民族精神。

我们编辑这套丛书的宗旨十分明确，就是遵照江泽民总书记关于代表中国先进文化前进方向的重要思想，以马克思主义、毛泽

东思想、邓小平理论为指导，弘扬云南各民族优秀传统文化，把云南各民族的先进文化推向全社会，为深入研究云南民族文化提供参考，为提高云南各族人民的文化素质提供教材，为建设云南民族文化大省添砖加瓦。

本丛书在“代表中国先进文化的前进方向”的原则指导下，坚持百花齐放、百家争鸣、兼收并蓄、推陈出新的方针。丛书的作者、编者、出版者、领导者在民主、平等、宽松、和谐的学术气氛中，以面向世界、面向未来、面向人民的广阔胸襟，以勇于开拓、勇于创造的全新精神，以为云南各族人民负责的社会使命感与历史责任感，较好地完成了写作、编辑、出版工作。

民族文化丛书的不少课题前人已有研究，并有研究成果刊布。我们的作者在撰写过程中参考了已有的研究成果，每本书都将主要参考文献列出，以示对前人辛勤劳动的尊重和谢忱。

“云南民族文化知识丛书”是我们为云南民族文化大省建设献上的一块砖一片瓦。愿我们的粗砖薄瓦，会引来云南民族文化大省建设所需的栋梁大柱和宝玉珍珠。

我们坚信，当民族文化知识在红土高原全面普及的时候，距离建成民族文化大省的路途就已不再遥远。

目 录

“云南民族文化知识丛书”总序 —— 王天玺	1
引 语	1
源远流长的云南民族体育	4
劳动技能提炼出的民族体育	4
战争烽烟熏陶出的民族体育	15
“人神交流”中产生的民族体育	26
民俗活动延伸出的民族体育	37
形式多样的云南民族体育	46
丰姿绰约，特征鲜明	46
种类丰富，百花竞艳	47
迈向新世纪的云南民族体育	119
为全民健身活动添异彩	120
为“奥运争光计划”建功勋	127
为旅游大省建设谱新篇	130
为民族文化大省建设作贡献	133
附：云南省少数民族传统体育资源分布	
情况简表	142
主要参考文献	145
后记	147

引 语

走进云南，你会发现，彩云之南的这片土地，不只是动物王国、植物王国、有色金属王国，还因为有独具特色的丰富多彩的民族体育，从这个角度讲，云南还是一个奇异的体育王国。最最古老的人体运动，依然在这里神奇地焕发着生命的光彩；最最惊险刺激的人体运动，在这里却像家常便饭一般的普通；最最美丽的形体舞蹈，在这里可以说随处可见……

说起云南体育文化的孕育发展，必须一直追溯到那莽荒的远古时代。众多的岩画及新石器遗址的考古发现，告诉我们它的孕育既艰辛又神异。独龙江边的甩石、溜索，诉说着它古老的故事；狩猎的祭典、山寨的秋千，讲述着它那不平凡的经历；扑朔迷离的羽舞、神秘的幻人，展示着它那与众不同的风韵；浪漫的丢包、火一样狂烈的跳月，挥洒着它靓丽又迷人的风采……

它从劳动中走来，带着泥土的芬芳，带着高山的质朴，带着原野的活力。它从森林中走来，悬崖磨砺出它的矫健，猛兽磨砺出它的剽悍，激流磨砺出它的无畏，丛林怪石磨砺出它的智慧。它从战争的烽烟中走来，这里有摔跤场上的“大力士”，这里有草原山地上的“飞毛腿”，这里有十八般武艺样样精通的“武林高手”。它从神圣的祭坛上走下来，它是人神交流的结晶，它是美丽幻想的再现，它还是死者魂灵的慰藉。它原本是蕴藏于生活中的民风民俗，使这里的人们生活得更有趣、更快活，使爱情更美丽、更烂漫。藏家的赛马迎亲会让你大开眼界，傣家的蛇拳、象牙拳会使你无限神往，苍山洱海的“风花雪月”会让你留连忘返，彝家的磨秋会带着你飞向那湛蓝的天空……

在这个神奇的体育王国里，你会惊奇地发现，人与自然水乳交融，它的美是人与自然和

谐统一而产生的美。热爱自然是云南各少数民族的共性，与自然和谐共处是少数民族人民的共识，在大自然启迪下创造出的民族体育活动，焕发出美的奇光异彩。这里有充满阳刚之气，热烈奔放的弦子、锅庄，有强健、勇猛的景颇刀舞，有惊天动地的牦牛赛，剽悍之美，震动着大山与草原。这里有基诺少年活泼可爱的“佐交交麦”，有基诺青年英姿飒爽的大鼓舞，有拉祜族灵活柔美的芦笙舞，矫健之美令人心旷神怡，青春勃发。这里的江水湖泊上龙舟竞渡，竹排冲浪，独木划水，无畏的勇士冲击江河，浪遏飞舟。

在这里，动物王国的所有成员，都是人们学习的对象、热爱的朋友。鹰是纳西猎人的好伙伴，健壮的牦牛是人们崇敬的神灵，还是劳动的好帮手。青蛙帮壮家带来了甘霖，带来了丰收；群鸟呼唤白族人民烧荒、翻地、播种、收获，是

白族人民心目中的天使。热爱万物的云南各族人民跳起白鹇舞、孔雀舞、麒麟舞，练起孔雀拳、马鹿拳，仿生与人体，在这里完美地融为一体。勤劳智慧的云南各族人民，正是用这些独特的表达方式，诠释着大自然赋予人类的美好启示，展示着人与大自然其乐融融的动人一幕。

在漫长的过去，云南少数民族人民创造的体育文化，曾发挥了巨大的文化教育作用，既体现在物质方面，也体现于精神方面。如健身功能、娱乐功能、教育功能、交际功能等等，极大地提高了劳动者的素质，推动了民族贸易的发展，加速了民族经济的腾飞，为旅游业的建立和发展，提供了取之不尽的宝贵资源。在全民健身运动如火如荼的今天，在奥运圣火更加光彩夺目的明天，古老的民族体育文化将再立新功，再创辉煌。

源远流长的云南民族体育

劳动技能提炼出的民族体育

1. 采集生活中孕育的民族体育

劳动是人类产生和发展过程中最为重要的因素，没有劳动就没有人类，也没有文明，当然也不可能有人为文化形态之一的体育活动。劳动是体育的最终源泉。

云南少数民族多半生活在边疆僻地，他们的生存环境相对来说较为艰险。面对崇山峻岭，濒临深谷急流，他们要对付多变的气候，频繁的灾害。所以，当他们要维持自身的生存繁衍时，就必须付出更多、更艰辛的劳动，就必须采用更为丰富多样、更富有民族特征的生产手段。因此，云南少数

不是为了获得生存的物质，而是为了追求一种荣誉感，为了获得他人的信任、好感、爱慕时，原始采集劳动技巧的比赛便悄悄地发生了质的变化，开始向着以荣誉、美感为核心的体育活动转化。

在云南的山地民族中，爬树、爬竿、爬绳、荡秋千一类的比赛十分普及，这与他们早期的采集生活息息相关。此外，山地民族中盛行的登山比赛也足以说明这一点。云南苗族的登山赛跑活动历史悠久。明景泰《云南图经志》载：“土人于每年朔望日，合同村之人各具素饭从以时果，相率登山顶陈献跪拜祝曰：‘时和岁丰，国泰民安。’献毕，各人饭果相邀，共食之而散……”又有《禄劝县志》载：“花苗……男子于山中逐女子，如逐鹿般，逐而得之，女子诺，始告父母聘媒撮合，说此事。”登山和善长快跑，原只是人类为获得生存物质而进行的活动，自

然地又逐渐成为男婚女嫁的择偶标准，演化到今天，才变成了运动员展示自己强健的体魄、耐力及技巧的项目。人因生存而劳动生产，从而获得了某种技巧。当生产力进一步发展后，这些原始劳动技巧的生产功利性逐渐减弱，但其中包含的审美因素却进一步萌生发展，古老的劳动技能就在这样的转化中被重新注入了生命力，流传至今，魅力无穷。

勇敢、无畏、坚韧这些品格并非是人天生所具有的。然而，原始的采集劳动使人类不得不面对着大自然的严峻挑战。为了生存，必须要爬上树梢摘取果实；为了生存，必须跳过深涧，越过急流，攀上悬崖。正是采集生活中战胜自然的体验，磨炼出了人类的智慧与矫健，陶冶出人们勇敢、无畏、坚韧这些可贵的品质，这正是民族传统体育活动最具魅力的内核。傈僳族的刀杆节，就是最典型的例子之一。

傈僳族的刀杆节，在农历二月初八这天举行。清晨，当雾霭渐渐消散，群山从黛青色的怀抱中苏醒过来时，赶节的人们已陆续到达聚会地。山坡上站满了盛装的男女老少，只见妇女头上的绣花包头在眼前晃动，耳环、项链、手镯在阳光下闪烁。下午，铙锣声中，草坪上烧起了四堆冲天大火，人们还站得老远，就可感受到火焰炽烈的威力。赶节的人们蜂拥到这里，围成圈。一位长者高声宣布道：“刀杆节开始！”话音刚落，几个壮汉跳进了火堆。他们赤着双脚，跳溅起无数火星，间或躬下腰去，用手捧起烧红的火炭，飞快地在脸上擦一下，又放到手掌心搓着揉着，居然眉不打皱，眼不眨……“呀格！呀格！”观众爆发出一阵阵震耳的喝彩声。铙锣越敲越响，表演者就越跳越猛，越跳越欢。这就是“下火海”。它是“上刀山（杆）”的前奏，表演者必须经受住火

的洗礼，否则就没有资格上刀山。

次日早晨，纵然是云盖林海，细雨蒙蒙，也减不了傈僳族人民对刀杆节的勃勃兴致。人们一大早就络绎不绝地从几十里路远的山寨赶到节日聚会地。只见草坪正中，几个彪形壮汉正有条不紊地绑着刀杆。他们把两根二十多米高的树杆像梯子一样并在一起，中间用36把磨得锋利的长刀做横档，紧紧绑在树杆两端。正午时分，在一片欢呼声中，刀杆竖起来了，四周也用鸡血藤牢固固定完毕。在铙鼓、鞭炮声中，几名下过火海的汉子，身着大红袍，头戴蓝布帽，飞快地奔到刀杆下。他们用双手抓住刀口，双脚踩住刀刃，鱼贯而上，飞鸟般轻盈，猴子般敏捷。“呀格！呀格！……”最后，表演者在刀杆顶上点燃火炮，冲在最前面的做个倒立姿式，然后把五面小红旗朝着五个方向插上。最后，勇士们齐聚杆上，向

观众做一个精彩又惊险的高难度亮相动作，宣告表演结束。随后，人们围起一个个舞圈，盛大的节日集体舞会开始了。

2. 狩猎生活中孕育的民族体育

渔猎是人类最为原始的生产方式之一，由于它需要具备对自然的更为深刻的认识和更为复杂的技能，它的产生应比采集稍晚一些。云南的许多少数民族，由于地理环境和社会发展的局限，至中华人民共和国建立初期，仍以渔猎，特别是狩猎作为主要的生产方式。当然，由于地理条件和人文条件的差异，各民族的渔猎方式多种多样，各有千秋。渔猎生活不仅使人类生活资料的来源大大扩展，使人能生活于更为广泛的地区和更为恶劣的自然条件之中，并且还促使人类发明了叉、网、弓箭、弩箭、弹弓、标枪、流星等等花样繁多

的工具。马克思、恩格斯在对人类社会发展的研究中，特别重视弓箭的发明这一人类社会的新事物。他们认为，弓箭的发明使人的手臂一下子延伸了几十倍乃至上百倍，生产率大为提高，极大地促进了人类文明的进步。生活在云南的少数民族自古以来大多都擅长使用弓、弩、弹弓等弹射类工具进行狩猎生产活动（图1）。特别是射箭、射弩的技巧，更为人们所重视。在云南彝族、苗族、傈僳族、拉祜族、瑶族、普米族、怒族、独龙族等少数民族中，至今都还十分广泛地举行射弩的比赛活动。

弩由弩身、弩弓、弩弦、弩机、弩箭组成。弩身一般用坚硬而不变形的硬木为材料制成，如黄栗木、红栗木、秋木、青水木等；弩弓用崖桑木等制作为最好；弩弦用牛皮条和麻绳制成；弩机的材料花样繁多，有用野牛角的，也有用硬木的；弩箭一般用硬竹制成，



图1 沧源崖画：原始狩猎场面

由箭身、箭头、箭羽组成，并有白箭、药箭两种。所谓药箭就是用草乌、雪上一枝蒿等含有剧毒的草药熬制出浓汁涂在箭头上，这种箭只要射中猎物，破皮见血，毒性即马上弥散全身，使猎物迅疾倒毙。独龙族弩手还配有由两块带毛的生熊皮缝合而成的箭包，长约50厘米，宽约25厘米，上口有一个搭盖，用一皮带缝上以便于随身佩带。弩身的长度以弩弦的三分之一长为最佳。弩有大小之分，如苗族的大弩可达1.5米长，3人合力才能拉开；小弩约0.5~1米长，一人即可独立使用，携带也很方便。

说到射弩比赛的方式，更是异彩纷呈，各具特色。傈僳族男子有句谚语说：“拉不开弓就不算男人！”这个民族的男孩，五六岁就练习射弩，外出时，都肩扛弩弓，腰挎箭包。明景泰《云南图经书志》载：“傈僳人，居山村……常带药箭弓弩，猎取禽兽，其妇人则取草

木之根以给日食。”他们的射弩比赛，多在阔时节举行。“阔时”是傈僳语，新年之意，时间与春节相同，也有少数地区是在农历十一月举行。节日这天，人们就要穿上自己最考究的服装聚在一起，互相祝贺，举行各种传统的文娱活动。节日的第三天，射弩比赛开始。他们用一大块糯米粑粑和一块五两左右的猪肉夹在一根木桩上，放于百步之外，射中猪肉，瑞兆来年狩猎运气好，六畜兴旺；射中粑粑则预示来年粮食增产。每人可射三箭，若皆未中靶，就不吉利了。射箭之前的诵词是：“一年十二月，一月三十天，送走了旧岁，迎来了新年。旧月落下了，新月迎上天，愿生产发展，祝狩猎如愿。”

现在有些地方已制定正式的射弩比赛规则，如分为立姿、跪姿，每人每次射5箭，目标为环靶。射箭从最初的生产活动变成民俗活动，进而又演化成了真正意义上的

体育活动。

生活在怒江峡谷崇山峻岭中的怒族人民，更是与弩结下了不解之缘。在他们当中，不只男子弓弩不离身，就是妇女也擅射弩。她们也像男子一样自小就配备了弩，多用其捕获山鼠、飞禽等小动物。待孩子长到十多岁时，父母就会给他们做正规的弩了。怒江的弩还很出名，常销售到外地他乡。在长期的狩猎活动中，不少人练成了神箭手，有的能将箭射入很小的铜钱眼，有的还能把箭射到锋利的刀口上，让刀口把箭头整齐地剖成两半。

除射箭、射弩外，掷石头、打弹弓、抛流星这些古朴而有趣的娱乐活动，也都是人类祖先狩猎生活中一个个生动的缩影。

打弹弓是一种相当流行的民族民间娱乐和体育活动。弹弓的形制大致有两种：一种是用竹片做成，中间略宽，两头细，形似弯月，使用者因身高

决定弹弓长度，一般约为1米。弦用竹篾制作，宽3~4毫米，中间编一个小方框，是安放弹丸的地方。弹丸用粘土搓成，像玻璃弹一样大小，晒干后十分坚硬。打这种弹弓时，一手持弓，一手拉弦同时捏住小方框里的弹丸，拉弦的手还要稍稍朝一旁错开，以免打着前面持弓的手。《吴越春秋·勾践阴谋外传》中《弹歌》一首载：“断竹，续竹，飞土，逐肉。”这是一首相当原始的猎歌，短短四句八字，就将弹弓（也是最初的弓箭）从选材到制作直至射中猎物的全过程，生动而概括地表达出来。而《弹歌》中所描述的这种“弓箭”与前文所述，流行于基诺族等少数民族中的弹弓应是同一种狩猎工具。另一种弹弓的形制很常见，取一“Y”形树叉，叉两头拴上具有弹性的胶皮、牛皮条等，皮条中间略宽，放泥丸于其中，拉紧后弹射出去。这两种形制的弹弓在云南各民族中

至今十分流行，主要用于老人们放牧时驱赶牛、羊群，小孩子平日嬉戏玩耍。小伙子们逢年过节时也经常进行弹弓比赛，以任何一个小目标做靶，击中目标最多的就是胜利者。

掷石子，是人类未发明弓箭时所用的最为原始的狩猎方式，每一个民族的祖先都采用过这种原始的劳动方式。道光《大姚县志》描绘当地的山地民族说，（他们）“居高山陡壁，其上下如飞……善掷石，投数丈之外，发无不中……”。直到今天，苗族、彝族等少数民族在节日里还要举行掷石比赛。人们找来一些大小、重量大致相等同的石头进行掷远或掷准比赛，既热闹又有趣。

流星的前身其实就是“飞石索”。人们在狩猎时，用藤索系上石球，抛掷出去，缠击野兽，将其擒获。逐渐地，石球成了金属球，狩猎的劳动工具成了兵器。彝族的流星全套由七至八个动作连接而成，分别

可由前后、左右、上下各方打出。若是舞动起来，周围两三米的地方对方均无法靠近，舞者可进而击倒对方。流星的运动方法以缠、抛、抢、扫为主，要求演练者做到缠绕抛抢，收放自如，软中见硬，力点准确。老武师们是这样说的，“巧打流星顺打鞭”，可见流星用的是巧劲。流星还有一个特点是体积小，缠在身上不易被对手发现，便于向对方突然袭击。所以，古时的流星是武术器械中的暗器。这种器械十分难练，若未掌握其运动规律和习性，很容易碰伤自己，因而初练时绳索一端要先用小沙包代替，熟练后才可换成金属球。练习流星要求有高度的灵活性、协调性及爆发力等，更要求颈、肩、腰关节的灵活，适合于青少年练习玩耍。

综上所述，狩猎这一生产劳动，一开始就向人类提出了高度的挑战：如何追上比自己跑得更快的野兽？如何制服力