

中国少数民族

全国教育科学“十五”规划民族教育学科
国家重点课题之子课题

主编 徐玉良 韦晓康 民族出版社

ZHONGGUO
SHAOSHU MINZU
CHUANTONG
TIYU WENHUA
YANJIU

传统体育文化研究



中国少数民族传统体育文化研究

主编 徐玉良 韦晓康

ZHONGGUO
SHAOSHU MINZU
CHUANTONG
TIYU WENHUA
YANJIU

民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少数民族传统体育文化研究/徐玉良,韦晓康主编. —北京:民族出版社,2005.6

ISBN 7-105-07077-3

I.中... II.①徐...②韦... III.少数民族-民族形式体育-研究-中国 IV.G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071751 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

<http://www.e56.com.cn>

迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:12.125 字数:300 千字

印数:0001—1000 册 定价:25.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换

(总编室电话:64212794;发行部电话:64211734)

全国教育科学“十五”规划民族教育学科
国家重点课题之子课题

主 编：徐玉良 韦晓康
副 主 编：陈丽珠 阎 严
编委（按姓氏笔画排列）：

方 征	文格西	马 斌
韦晓康	卢 兵	刘旭东
杜建华	李俊怡	宗雪飞
肖谋远	杨津津	徐玉良
徐 明	陈立华	陈丽珠
栾桂芝	张玉春	张 涛
张延庆	张 晖	信 辉
阎 严	曹 丹	

前 言

、 该书是全国教育科学“十五”规划民族教育学科国家重点课题“西部大开发与少数民族教育改革与发展研究”子课题“少数民族传统体育文化研究”科研成果。总课题主持人哈经雄，常务副主持人郑玉顺、王军、韦鹏飞、高玉发。子课题主持人徐玉良。

《少数民族传统体育文化研究》是中央民族大学、中南民族大学、西南民族大学、大连民族学院、西藏民族学院、中国农业大学、宁夏大学等院校的体育专业部分老师共同的科研成果。今汇编成册出版，请读者批评指正。

目 录

满族传统体育文化源远流长·····	(1)
满族传统体育文化的传承与走向·····	(21)
黑龙江省少数民族传统体育文化研究·····	(29)
东北少数民族传统体育文化的传承研究·····	(55)
壮族传统体育的发展及其文化特征·····	(61)
藏族传统体育与其产生的文化背景·····	(81)
傈僳族传统体育文化·····	(100)
拉祜族传统体育文化研究·····	(110)
黎族传统体育起源与发展现状概述·····	(118)
柯尔克孜族传统体育文化研究·····	(125)
土家族、苗族祭祀仪式中的体育文化解读·····	(144)
土家族、苗族图腾崇拜与体育文化·····	(156)
高山族传统体育文化研究·····	(165)
土族传统体育在土族传统文化传承中的作用·····	(182)

论湘、鄂西土家族、苗族传统体育文化的	
包容性及其特征	(191)
裕固族传统体育文化研究	(202)
畲族传统体育文化研究	(207)
伊斯兰文化与回族传统体育	(218)
少数民族秋千文化内涵	(229)
少数民族传统武术文化的继承与发展	(244)
射弩运动的起源与发展研究	(263)
少数民族传统体育运动会主要表演	
项目编排及文化内涵研究	(289)
载歌载舞的少数民族传统体育项目文化内涵研究	(306)
全球化背景下的少数民族传统体育现状及其发展对策	(318)
我国西部体育旅游资源开发潜力探析	(326)
浅谈假日经济在西北地区民族传统体育发展中的作用	(333)
论民族体育旅游业的产业化发展	(339)
哈萨克族传统体育——叼羊的文化研究	(348)
黎族图腾崇拜与黎族传统体育	(355)
土族传统体育文化探源	(362)
我国加入 WTO 后民族传统体育的发展对策研究	(371)
让民族传统体育走向世界	(377)

满族传统体育文化源远流长

徐玉良

满族人口为 9821180 人。分布在全国各地，其中以辽宁省为最多。曾使用满语。满语属阿尔泰语系满一通古斯语族满语支，有南、北两种方言。由于与汉族混居、交往密切，因而现在满族人都习用汉语，只有少数偏远的聚居村屯，还有少数老年人会说满语。16 世纪末，在蒙古文的基础上创制了满文。现在满族人都用汉文。满族人曾信仰多神的萨满教。

满族有悠久的历史，据史书记载，满族主体的直系祖先为明代女真。而明代女真是金朝一部分女真的继续，正如《明神宗实录》所言，明代女真乃“亡金遗孽也”。辽代契丹人称黑水靺鞨为女真，黑水靺鞨为勿吉黑水部的后裔，勿吉黑水部的先辈为肃慎。简而言之，满族的先世可追溯到三千年以前的肃慎。

肃慎是我国东北古老的居民之一，先秦古籍皆有关于它的记载。肃慎是东进的通古斯社会群体的后裔。根据郑玄在《〈史记

·五帝本纪》注》中称：“息慎，或谓之肃慎，东北夷。”肃慎人大致的活动范围是以牡丹江和乌苏里江流域为中心地区。据《竹书纪年》记载：“帝舜有虞氏……二十五年，息慎氏来朝，贡弓矢。”这一记载，提供了三千年前肃慎与中原就有联系的史实。肃慎人向中原王朝贡“楛矢石弩”，说明他们处于新石器时代。

挹娄比肃慎有所发展，“有五谷、麻布”，好养猪，出赤玉，挹娄貂驰名中原。他们仍然使用石器，以青石为镞，以楛木为矢，长0.6米。其人骁勇善射，对侵犯本部落财物者，“物无多少，尽诛杀之”。

三国初年，挹娄人始摆脱夫余的统治，复与中原相往还，贡“楛矢石弩”、弓、甲等物，联系日益密切。至南北朝，挹娄改称勿吉。勿吉在先进经济文化的影响下，生产又有发展。农作物“有粟、麦、稷，菜则有葵”。“其国无牛，有马，车则步推，相与偶耕。”在房屋建筑上也有进步，能“筑城穴居”。他们还会“嚼米酿酒，饮能至醉”。随着经济的发展，其社会不断进步，由氏族、部落发展到部落联盟。牡丹江与松花江合流的地方，这里是勿吉的中心地区。

至隋唐时期，“正史”上出现了靺鞨的记载。在靺鞨各部落联盟中，每一个联盟之下又有若干氏族、部落。各部落联盟之间的联系不够密切，没有形成统一的力量，无法战胜外来的强敌。

据《金史》本纪记载：“生女真地有混同江、长白山，混同江亦号黑龙江，所谓白山黑水是也。”其领域“地方千余里，户口十余万，散居山谷间，依旧界外野处，自推豪为首长，小者千户，大者数千，则谓之生女真”。辽朝委任各部酋长为节度使，实行间接的统治。然而，辽朝统治者对女真的压迫变本加厉，越来越厉害，尤其是征贡“海东青”和“银牌天使”，对女真人“不胜其扰”。在江宁州的贸易，契丹人“低其值，且拘辱之”，乃至强制夺取。所有这一切，必然激起女真人的愤怒和反抗。

“由是诸郡皆怨叛，潜附阿骨打，咸欲称兵以拒之。”

1114年9月，阿骨打会各路兵2500人于拉林河下游石碑崴子起义，首战告捷，极大地鼓舞了女真军的士气。从此以后，女真军战无不胜，攻无不克。在节节胜利声中，女真贵族劝进。翌年正月，阿骨打称帝建国，号大金，改元为收国。金朝把女真人都编入猛安谋克组织之中，以三百户为一谋克，十谋克为一猛安，由各部首领充当猛安、谋克长官。一谋克的首领称百夫长，猛安的首领称千夫长。这种组织，作战就是军事单位，平时为行政机构，以此管辖女真人。

元军突破“界壕”之后，扫荡了东北地区金朝设立的军事据点，彻底消灭了金朝的残余势力。元王朝在松花江下游地区设立五万户府，对当地的女真人采取“随俗而治”的政策。后来，为了筹粮，以及解决因天灾造成的饥荒，便在这里实行屯田。元世祖对捏法列女真下诏令：与其在水里捕鱼，不如耕田。于是给他们牛马、农具和籽种，让他们耕种田地。由于元王朝推行屯田，发展农业生产，促进了女真社会的进步，至元朝后期，女真地区过着“射猎为主，农业次之”的生活。

1403年，明廷派人取道朝鲜去招抚图们江内外的女真人。于是，呼尔哈女真首领阿哈出率先入朝，这年十一月设建州卫于开元城，开元城是在珲春河流域。在明王朝的积极招抚下，斡朵里部首领猛哥帖木儿终于归顺明朝。在参政阿哈出的推荐下，1406年明廷授猛哥帖木儿为建州卫都指挥使。根据《李朝实录》的记载，建州女真各部定居在今桓仁、新宾县后，“虽好山猎，率皆鲜食，且有田业，以资其生”。开原东北地区，土地肥沃，适于农耕。这些“山寨夷”不仅使用从内地传入的生产工具，而且“多汉人耕作”，因而促进了海西女真的农业发展。由于海西地区为黑龙江“诸夷入贡必由之路”，当地女真首领成了“居停主人”，控制对明朝的贸易，从中获利，因此，其经济得到长足

的发展。明朝人到海西女真地区见到：“女真人家多中国人（汉人），驱使耕作。”说明海西女真也是处于早期奴隶制社会。

仍然在黑龙江和乌苏里江以东的“兀狄哈”，被称为“野人女真”。明朝时期，这三大部女真的发展是不平衡的。其中，建州女真最为进步，统一女真各部的任务必然由建州女真来完成。1583年5月，努尔哈赤以父祖遗甲十三副起兵，开始统一女真各部的战争。他采用“顺者以德服，逆者以兵临”的两种手段，率先统一了建州各部，奠定了创业的基础。1618年，努尔哈赤以“七大恨”誓师伐明。第二年又取得了萨尔浒之战的胜利，乘胜灭亡了叶赫。至此，从根本上改变了对明朝的关系，变被动为主动，由防御转入进攻。1621年三月，努尔哈赤挥师攻克沈阳、辽阳等城堡，随着大批满族人进驻辽沈地区，进而控制了东北的统治权。与此同时，努尔哈赤也不断出兵征讨“野人女真”，并将他们编为民户迁回，壮大了自己的力量。满族就是在努尔哈赤统一女真各部的基础上形成的。她以建州女真、海西女真为基础，吸收一部分“野人女真”，以及朝鲜、汉、蒙古、锡伯、达斡尔和鄂伦春人等，经过长期共同生活，形成一个新的民族共同体。1635年，皇太极出于政治需要，明令将女真改为满洲。嗣后，简称为满族，一直沿用至今。

在我国漫长的历史进程中，满族同各族人民共同开拓、捍卫了祖国的辽阔疆域，发展繁荣祖国的经济，创造了本民族绚丽多姿的传统文化，满族传统体育就是其中一株奇葩。

满族传统体育内容极其丰富，历史悠久，在其发展过程中，不仅与本民族的生产、战争、生活、习俗和宗教密切联系，而且还与其他民族交往密切。因此研究它的传统体育文化起源与传承，对丰富和补充满族的历史，弘扬满族文化，提高民族素质、振兴民族精神、开创满族传统体育的发展新局面和进一步丰富祖国文化宝库，都有重要的现实意义和深远的历史意义。

满族传统体育至今已挖掘出几十项。由于满族的生产方式、居住的地理环境、社会历史背景、风俗习惯等，这些项目大多刚劲有力，竞技性与实用性较强，尤其以骑射、溜冰、摔跤、射猎为著。

一、帝舜至南北朝时期满族先人体育文化

帝舜至南北朝时期，满族先人肃慎、挹娄、勿吉、靺鞨发明了弓箭并以骁勇善射闻名天下。据《竹书纪年》记载，“帝舜有虞氏……二十五年息慎氏来朝，贡弓矢”。禹代舜兴，海外之肃慎来服，周武王克商，打开通向周边民族的道路，“于是肃慎贡楛矢石弩”。《国语》记载：肃慎矢贯之石其长尺有咫。另据《国语·鲁语下》记载，“昔武王克商。通首九夷八蛮，使各以方贿来贡。使无忘职业。肃慎贡矢石其长尺有咫”。“肃慎氏……周武王时，献矢、石弩。”周武王把肃慎纳贡的矢石作珍宝赐给诸侯，“使无忘服”。当时受赐的诸侯把它当做珍品，收藏“故府”。息慎就是肃慎，肃慎人向中原王朝贡“楛矢石弩”，这一记载，不仅提供了三千年前帝舜时代肃慎与中原就有联系、满族的始祖发明了用青石制造的楛矢石弩比青铜还坚硬、并以弓矢向中原王朝纳贡的史实，还说明满族先人射猎文化在周朝时期已经形成。

战国以后肃慎人改称挹娄，到了南北朝、隋、唐时期，挹娄的后裔，相继以勿吉名称出现，作为满族先人狩猎和战斗的武器——弓箭，此时得到了进一步的发展。对此，各朝史籍中都有大量的记载。如汉朝时期：“夫余国，善射，其人强勇而谨厚，以弓矢刀矛为兵。挹娄国，众虽少，而多勇力，发能入人目。弓长四尺，力如弩。矢用令，长一尺八寸，青石为镞。”

三国时期，《三国志》记载：“夫余，其人强勇谨厚，以刀矛弓矢为家，家家自有铠仗。”“挹娄，人多勇力，其弓长四尺，力

如弩。矢用楷，长尺八寸，青石为镞，善射，射人皆入目。其人众虽少，邻国畏其弓矢，卒不能服。”

晋朝时期，《晋书》记载：“肃慎氏，一名挹娄，有石弩皮骨之甲，檀弓三尺五寸，矢长只有咫。”“马卦，性勇，善用弓盾矛橹，虽有攻战，而贵相屈服。弁卦，其风俗类马卦，兵器亦与之同。”《通考》记载：“挹娄，处山险，善射，中人即死，邻国畏其弓矢。”

地理环境、自然条件对社会生产方式和社会生活方式有很大影响。环境不同，为人们提供的生活资料也不同，各种自然环境下的生产方式也不同，形成不同的生产生活技能。

据《山海经》记述：“大荒之中，有山名曰不咸，有肃慎之国。”经前人考证，不咸山即今长白山，正位于中原的东北方向。《晋书·肃慎传》对其坐落方位进一步明确指出：“肃慎氏一名挹娄，在不咸山北，去夫余可六十（应为十六）日行。东滨大海，西接寇漫汗国，北极弱水。”肃慎人大致的活动范围是以牡丹江和乌苏里江流域为中心地区。这里盛产青石，以青石为镞，中人即死，邻国畏其弓矢。

这一时期，各朝史籍中大量记载，满族先人过着“无市井城郭，逐水草为居，以射猎为业”的生活，人皆善射，所以射猎文化得到发展。

二、隋唐时期满族先人体育文化

南北朝时期，《魏书》记载：“勿吉，其人劲悍，善射，弓长三尺，箭长尺二寸，以石为镞。”《周书》载：“百济，兵有弓箭刀鞘，俗重骑射。”《北史》：“夫余王子朱蒙，善射。王狩于田，以朱蒙善射，给一失，殪兽甚多。”“新罗，甲兵，同于中国。选人壮健者悉入军，烽、戍、逻俱有屯（管）（营）部伍。风俗、

刑政与百济同。每八月十五设乐，令官人射，赏以马，布。”“勿吉，胜兵数千，多骁武。黑水部尤劲，矢皆石镞，人皆善射，以射猎为业。”“记载新岁，八月望日，大宴官吏，射具庭，畜牧海中山，须食乃射。”

隋朝时期，《隋书》载：“百济，俗尚骑射。”《括地志》载：“靺鞨人多勇力，善射，弓长四尺如弩鲁，矢用楛，青石为镞。”“勿吉国，其人劲悍，常轻豆莫娄诸国。其栗末部，胜名数千，多骁武。伯咄部，胜兵七千。安车骨、拂涅、号室、黑水、白山五部，胜兵并不过三千，而黑水部尤为劲健。自佛涅以东，矢皆石镞，最为强国。人皆善射，常以七八月造药傅矢以射，禽兽中者立死。”

唐朝时期，《旧唐书》记载：“黑水靺鞨处北方，最称劲健，兵器有角弓及矢。渤海胜兵数万人，渤海王大祚荣骁勇善用兵。黑水靺鞨，人劲健，善步战，射猎，其矢石镞长二寸。盖楛弩遗法。”

五代时期，《五代史》载：黑水靺鞨处北方，尤称劲健，兵器有角弓楛矢。”

此类记载还有很多，但从上述记载可以看出，早在三千多年以前，满族的祖先就以制造矢石著称于世。在汉、魏、晋、南北朝、隋、唐、五代时期，又以人劲健多骁武善射及弧矢之利威天下者。

唐朝灭高句丽之后，受高句役使的靺鞨人获得解放。698年，粟末靺鞨大祚荣在敦化县内的敖东城建立“震国”，后又迁至今宁安县的渤海镇，称上京龙都督赐泉府。713年，唐朝遣使册封大祚荣为渤海郡王，兼忽汗州都督。此后，便以渤海为号，称渤海国。该国是以原靺鞨人为主体的，吸收其他部族人等，形成了渤海族，俗称渤海人。

据日本古书《经国集》记载，唐玄宗开元十五年（727），日

本嵯峨天皇在京城丰乐殿，欢迎以王文矩为首的渤海国使团的宴会上，观看了渤海国马球队与日本马球队的比赛。赛后，嵯峨天皇和侍臣滋野贞主各作一首描写马球的汉文诗。嵯峨在《早春观打球》诗中写道：“芳春烟景早朝晴，使客乘时出前庭。回状飞空疑初月，奔球转地似流星。左似右承当门竟，分行群踏虬雷声。大呼伐鼓催筹急，观者犹嫌都易成。”滋野贞主在《奉和早春观打球》诗中写到：“渊臣入覲逢初暖，初暖芳时戏打球。绣户争开鸂鶒馆，纱窗不闭凤皇楼。如钩月度萱阶仙，似点星晴彩骑头。武事从斯强弱见，输家妒在数千筹。”从这两首诗得知，不仅马球，连打马球的诗词也传入日本，同样也说明以满族先民靺鞨为主的少数民族组成的渤海国马球东传，对日本及推动日本马球的发展是有贡献的。

三、金代满族先人体育文化

1. 骑射

满族先人女真人崇尚骑射。7世纪末，辽亡渤海国后，黑水靺鞨随渤海部民南迁，逐渐取代渤海而兴。此时，契丹人称黑水靺鞨为“女真”。此后，女真这称呼代替了靺鞨。《通考》、《契丹国志》等古籍文献对辽代女真人骑射都有记载。《通考》载：“契丹主赏攻女真。女真众裁万人，而弓矢精劲。契丹引去大为山林之兵掩袭杀戮。”“女真，其人朴勇，每出战皆被重礼，精于骑射，自古以来无盗贼、词讼之事。”

12世纪初，以完颜部为核心的女真人，在首领阿骨打的领导下，起兵反抗辽朝奴役取得胜利，建立了全国政权，并先后取代辽和北宋，成为与南宋并立的王朝。《金史》、《大全国志》、《北盟录》等对女真人这一时期骑射做了大量记载：“太祖十岁，好弓矢。甫成童，即善射。尝南望高阜，一发过之，度所至逾百

二十步。天德三年，立射碑以识焉。太祖始伐辽，征诸路兵，得二千五百人。辽将耶律色实坠马，辽人前救。太祖射救者毙，并射色实，饮矢之半。太祖免胄而战，或傍射之，矢拂于颡。太祖顾见射者，一矢而毙。谓将上曰：‘尽放而止。’众从之，勇气百倍。敌大奔，蹂践死者十七八。”“女真人，善骑射，耐饥渴苦辛骑马上下崖壁如飞。济江河不用舟楫，浮马而渡。女真用兵，以戈为前行，号曰硬军。人马皆全，甲刀楮自副。弓矢在后，设而不发，非五十步不射。弓力七斗，箭镞至六七寸，形如凿，入辄不可出。队伍之法，伍长击拆，十长执旗，百长挟鼓，千人长则旗帜金鼓悉备。将自执旗，人视所向而趋。自主帅至东车，皆自控马。每五十人为一队，前二十人全装重甲持棍枪，后三十人轻甲操弓矢。遇敌，必一二人跃马而出，先观敌阵之虚实或向其左右前后结队而驰击之。百步之内，弓矢齐发，中者常多，其分合出入，应变若神。”“女真善骑，上下崖壁如飞，精射猎，每见巧兽之踪，能蹶而摧之。得其潜伏之所，以桦皮为角，吹作哟哟之声，呼鹿射之。”

金王朝建立后，大批女真人从白山黑水故地，迁入中原与汉族杂居。女真人开始进入狩猎民族向农业民族发展的过渡时期，其民族风俗随着经济生活的变化，发生了历史性转变。汉族文化“浸淫于衣冠文物之化者七”，而土俗“侏健左衽之遗犹二三焉”。女真人受汉族礼乐文化的影响，尤为明显。内迁的女真人雄健强悍的民族性格逐渐消失。金世宗为了保持大金江山，以骑射威天下，一再指令要持“国语骑射”，强迫汉族改从“女真之俗”。他告诫说：“旧风不可忘”，并告谕臣下：西南、西北两路招讨司地隘，今猛安谋克户无处围猎，不能闭习骑射。章宗曾令女真人进士及弟后仍试以骑射，中选者升耀之产并于金宗皇统治年间到金章宗泰和元年制定了武举的科试制度。把骑射、步射、马枪三项列为考试的主要内容。按考试成绩上、中、下三个等级，分别授

予武职。三项的主要内容是：

步射：“能挽一石力弓，以重七钱竹箭，百五十步立站，十箭内，府试欲中一箭，省试中二箭，乡试中三箭。又远射二百二十步垛，三箭内一箭至者。”

马射：“百一十步内，每五十步设高五尺长八尺，卧鹿二，能以七斗弓、二大凿头铁箭驰射，府试则许射四次，省试三次，乡试二次，皆能中二箭者。”

马枪：“百五十步内，每三十步，左右错高三尺木偶人载五寸方板者四，以枪驰刺，府试则许驰三板，省试二板，乡试一板，左右各刺落一板者。”

当时，金代一些帝王以身作则，亲自参加骑射。大定三年（1163）五月五日，世宗“幸广乐园射柳，命皇太子、亲王、百姓皆射，胜者赐物有差”。章宗于明昌元年“拜天于西苑，射柳击球，纵百姓观”。太祖开国元年五月甲戌拜天射柳。五月五日、七月十五日、九月九日拜天射柳，岁以为常。“泰和三年，重五、拜天、射柳，上三发三中。宣宗贞祐元年闰九月，拜日于仁殿。自是每月吉为常”。由于皇帝的高度重视，因而女真以“骑射为乐”的旧俗仍保持兴旺的势头。

宗教与习俗相结合的女真人文化也促进了当时骑射活动。女真人笃信萨满教，在巫祭的仪式上，把箭放在最明显的位置，并对着神箭诵诗求福，以保婴儿平安，无论在官方或民间的祭天的仪式上都要进行骑射活动。如《金史》载：“以重五、中元、重九行拜天之礼。重五于鞠场，中元于内殿，重九于都城外，其制，刳木为盈，如舟状，赤为质，画云鹤纹。为架高五六尺，置盘其上，放食物其中，聚族拜之。若至尊则于常武殿筑台为拜天所。重五日质明，陈设毕，百官班俟于球场乐亭南。皇帝靴袍乘辇，宣徽使前导，自球场南门入，至拜天台，降辇至褥位。皇太子以下百官皆谓褥伍。宣徽赞拜，皇帝再拜。上香，又再拜。排