

涂绍生 向鸣坤 / 编著

土家族民间体育

中央民族大学出版社

9
2

土家族民间体育

涂绍生 向鸣坤 编著

中央民族大学出版社

责任编辑 吴 云

封面设计 秀 琴

图书在版编目(CIP)数据

土家族民间体育/涂绍生、向鸣坤编著. —北京:中央民族大学出版社,2000.5

I. 土… II. 1. 涂… 2. 向… III. 土家族—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(2000)第21837号

土家族民间体育

出 版 者:中央民族大学出版社

中国北京市海淀白石桥路27号 邮编:100081

电话:68472445 68938751 传真:68932447

印 刷 者:中央民族大学印刷厂印刷

发 行 者:新华书店

开 本:850·1168(毫米) 1/32 印张:7 字数:170千字

版 次:2000年5月第1版 2000年5月第1次印刷

书 号:ISBN 7-81056-436-6/G·58

定 价:12.00元

版权所有 翻印必究(本社图书如有印装错误负责调换)

序 言

涂绍生、向鸣坤同志编著的《土家族民间体育》发稿之前，要我写一篇序言。我作为土家人，自然很热爱本民族的民间体育。从青少年时期至中老年时期，我一向是民间体育和学校体育的积极参与者。但是，我对体育没有什么研究，实在不敢来为体育专著作序。不过，读起体育论著来，总是觉得津津有味，姑且写几句读后感吧。

民间体育的产生，是社会生产劳动使然。没有强壮的身体，就不堪劳动的重负，而体育活动是提高身体素质的最佳途径。各民族的人在辛苦劳动之余，利用各种自然因素（阳光、空气、水乃至动物、植物），以运动为基本手段，去锻炼身体，达到增进健康，增强体质、培养情操的目的。不论哪个地方的民族，都可以就地取材，因地制宜，因时制宜，因材设计，开展多种多样的体育活动，于是民间体育就兴开了。本书所介绍的土家族民间体育，充分反映了民间体育的民族性、地域性、易行性、趣味性和群众性。涂、向二位同志教学、研究体育多年，他们有深厚的功力和经验，又是本民族出身的体育专家，经他们总结和阐释，就把土家族丰富多采的民间体育呈现在眼前了。毫无疑问，本书的出版，为土家族民族文化的发扬增添了一笔重彩，也为兄弟民族之间的文化交流提供了新的信息，因此值得祝贺。

罗安源

2000年5月18日

于北京西郊魏公村

目 录

概述	(1)
第一章 启蒙体育	(9)
第一节 婴儿期	(9)
第二节 幼儿期	(15)
第三节 儿童期	(17)
第二章 智力体育	(21)
第一节 判断类	(21)
第二节 技巧类	(24)
第三节 计谋类	(30)
第三章 日常体育	(39)
第一节 奔跑类	(39)
第二节 抛打类	(47)
第三节 举重类	(54)
第四节 踢跳类	(58)
第五节 格斗类	(64)
第六节 其他	(70)
第四章 特技体育	(81)
第一节 拳术类	(81)
第二节 器械类	(133)
第三节 气功类	(196)
第五章 文体活动	(198)
第一节 大摆手	(198)
第二节 小摆手	(204)
第三节 毛古斯	(206)

土家族民间体育

第四节	八宝铜铃舞.....	(208)
第五节	舞龙灯.....	(210)
第六节	划龙船.....	(214)
第七节	高脚灯.....	(217)
第八节	三棒鼓.....	(219)
后记		(221)

概 述

土家族居住的湘鄂渝黔四省市边境地区，是个山峦重叠，溪河纵横，森林密布，鸟兽成群，气候温和，四季分明，鸟语花香的地方；又是一个地处偏僻，开发缓慢，经济滞后，文化落伍的贫困地区；也是一个历代豪强割据一方，相互争夺的战略要地。勤劳勇敢的土家族人，世世代代在这块土地上，为了民族的生存和发展，为了地方的安定和国家的安全，在用勤劳的双手开发这片神奇土地的同时，同自然灾害、凶禽猛兽、兵灾匪祸进行了艰苦的斗争，在这些劳动和斗争中练就了健壮的体魄和英勇的精神，从而，产生了群众性的体育活动，俗称为民间体育。

—

土家族的民间体育丰富多彩。据各地不完全的调查统计，各种大小体育项目有 300 多个，可分为启蒙体育、智力体育、日常体育、特技体育和文娱体育活动等五大部分，成为中华民族民间传统体育的组成部分，实为中华民族民间体坛中的一朵奇葩。土家族民间的传统体育项目，是从人们的实践活动中产生后传承下来的。据我们初步研究，其来源大致可分为以下几方面。

（一）来源于劳动生产

据有关史籍记载,秦汉以前土家族先民们长期处于渔猎经济,以狩猎为生。《后汉书》卷一一六中说,秦昭襄王时(公元前306~前251年),在秦、蜀、巴楚之境,有白虎伤害千余人,秦昭襄王招募天下人杀虎,土家族先民——蛮人(板盾蛮)做白竹弓弩登楼射死了白虎,为除一朝之患立了大功,成为秦国的义人,秦昭襄王准予其“顷田不租,十妻不算,伤人者论,杀人者得以赎钱赎死”。土家先民射杀白虎的白竹弓弩,是当时打猎的主要工具,后来成为土家族民间体育的一种器械。笔者认为,土家族民间体育中用竹弓竹箭射远、射高、射靶,以及“打山枪”用的弹簧竹筒枪,就是从对白竹弓弩的继承和发展而来的。秦朝以后,土家族先民在秦始皇的“力农工”政策鼓励下,种小量“王地”,但是所获谷物只交租赋,百姓的主要生活物资仍以猎物为主。直到唐高祖武德七年(624年),实行“均田法”以后,土家族的经济生产由狩猎逐步转入“刀耕火种”的粗放农业。当时,耕地很少,种在山地的粮食作物常被成群的禽兽吃食。土家人为了保护庄稼,便常常抛打石头、木棒来驱赶飞禽走兽。久之成习,石头、木棒成为一种体育器械,模仿打禽兽的动作也成为一项体育活动。如“打飞棒”、“打罚碑”和水面“漂石子”等体育项目,皆由此演变而来。唐五代以后,土家族地区农业生产,由刀耕火种发展到开荒挖土、牛耕种植时期。那些从播种到收割等一系列农事动作,逐步纳入土家族摆手舞中,成为一种文娱体育项目。

（二）来源于军事战斗

心地善良、顾全大局的土家族人民素有“人不犯我,我不犯人”和“不畏强暴,不怕牺牲”的精神。在历史上未曾发生过有意犯上作乱、反中央政府的军事行动,但是,如有外来势力进犯和压迫,必定奋不顾身极力抗击。反抗压迫的大小战斗,历代有

之。土家人在反压迫战斗中凭着英勇善战，据险防守，利用山区的石头、木头、棍棒和木刀、木枪等简陋武器，击败过用铁刀、钢枪、火炮装备的强大进攻军。如：公元 25 年刘秀执政以后，东汉王朝对武陵地区加剧了压榨，引起了人民的不满。建武二十三年（47 年），土家族首领渠帅相（向）单程率五溪各族人民对东汉王朝进行反压榨斗争中，屯聚守险，用石头、木棒击退进五溪镇压的万余官军。建武二十五年，东汉王朝派赫赫有名的伏波将军马援率四万大军从沅水而上进五溪征讨，单程率众居高临下，从山上向沅水投石，官军无法逆流前进，在两军相持中，官军因天气炎热水土不合疫病流行死去大半，马援染疫病死在壶头山下。后晋天福四年（939 年）溪州刺史彭士愁率溪、锦、将等万众，抵抗楚兵征讨，楚兵攻入溪州城，彭士愁退守保山寨用滚木擂石，投石如雨，顽强抵抗，后被楚兵火箭趁风势射烧彭营，彭士愁突围后派使同楚议和，树立溪州铜柱盟誓，保证了溪州的长期安宁。明洪武元年至三年（1368～1370 年），茅岗土司王覃厚据守茅岗寨，用滚木擂石，抵抗明廷征讨，激战三年，后被叛徒出卖，覃厚被俘解京殉难。明嘉靖年间（1522～1566 年），我国江浙沿海一带倭寇骚扰，明廷征调永顺、保靖、桑植和湖北鹤峰等土司的土兵前去抗倭。永、保土兵在宣慰使彭翼南、彭尽臣的指挥下，用“旗头阵”和“钩镰枪弩之技”、“火牛阵”等击败了倭寇，立了剿倭以来的“东南战功第一”。土家人对这些大战和其他小战中使用的战术、武器和战斗情形进行模仿而逐渐形成民间体育项目和特技体育。比如“抢山头”、“抱石磨”、“举石”、“抛石头”、“抵杠子”、“摔抱腰”、“官天梳”、“烟斗杆子”、“五形拳”、“鸡形拳”等项目，都源于军事战斗。

（三）来源于生活习惯

土家族的民间体育，来源于生活习惯的项目也很多。比如：

“踩高脚”。土家山区，雨后泥烂、路滑，行走时，泥浆沾鞋、湿脚，在雪天，厚雪铺地，行走时踩雪怕冷脚，人们总是从路边踩在离泥浆和积雪高处的石头或树枝、竹桠上过路。以此，启发人们做一副木杈高脚或竹筒高脚踩着行走，避免湿脚和冷脚。同时，对踩高脚感到有趣，不是雨、雪天也踩着玩玩。久之成习，成为一种体育项目，从踩“高脚马”逐步发展到“高脚戏”、“高脚灯”。又如：用香把棍“打叉”和用细线“翻茶盘”，土家人吃饱饭后习惯将筷子甩在桌上，有时两根筷子相压成×形，孩子们感到有趣时常丢筷子玩，久之成习。由此演变为“打叉”（土家语，叫“铺子哈”，汉语为“打筷子”）和“翻茶盘”（土家语叫“铺子坐”，汉语为“捉筷子”）的体育游戏。再如表演“毛占斯”中的“吃豆豉豆渣”和“抖跳蚤”等节目，都是生活习惯的反映。

（四）来源于动物活动

土家山区的家养动物，以牛、羊、猪、鸡为主，人们对家禽家畜的活动十分熟悉。特别是孩童们最喜欢模仿这些动物的动作，从模仿中形成一种体育游戏项目。比如：“斗角”，即模仿牛、羊打架动作；“打鸡”（抛贡鸡和发界鸡等），是以饲养的家鸡命名的；“猪娘棋”，是以猪娘拖猪儿、猪儿赶猪娘的形式而编造的；“牛眼睛棋”，是依牛的眼形画的棋盘；另外，“蛤蟆抱蛋”，是模仿水田中青蛙孵卵的形式，等等。

以上几种体育项目，都属于土家山寨的乡土体育。此外，还有从外地传来的，如：舞龙灯、划龙船、打秋千和练气功，等等，加上乡土气息，亦成为土家族民间的传统体育项目。

二

土家族民间体育，产生于民间，流传于民间，有广泛的群众

基础，有强大的生命力，在民间久盛不衰，其原因何在？据我们调查研究，土家族民间体育具有“就地取材、简便易行、文明健康”的特点和优点，深受民众喜欢，故而，不仅不易失传，而且还会发扬光大。社会发展到今天，尽管现代竞技体育普及城乡，土家族民间体育在土家山寨仍会盛行。像株“月月桂”树，其花色虽不甚美，但其花味四季飘香，博得人人喜爱。土家族民间体育，能够深深扎根于民间，并且世代流传的原因，按民间的说法是因为它有“一要四不要”的五大优点。

（一）人生需要

土家人认为，在人的生存过程中，喝水、吃饭、运动、休息，缺一不可，其中，运动有体力运动和脑力运动，休息也有身体休息和脑筋休息。谈及休息形式，睡觉是主要的，但不是唯一的，睡觉以外还需要多种多样的体息形式。体育游戏是一种体脑运动相结合的最好体息形式，它可以使人的体力和脑力交换使用，达到身心平衡。比如：体力劳动很累时停下来休息，动动脑筋下下棋，起到恢复体力发展脑力的作用；脑力劳动疲劳时停下来休息，动动手脚和身体，扳扳手劲、抵抵杆等，可以恢复脑力；农闲时节，坐着无聊，光睡觉不行，做一些体育游戏和文娱活动，可以锻炼身体魄和陶冶心神，促进身心健康。此外，为使婴幼儿健康成长，需要其参加启蒙体育；为使少年儿童的智、体全面发展，需要其参加智力体育；为老年人的身心健康着想，建议其参加各种娱乐活动，等等，这些都是对“人生需要”地延续不断地传承与发展。

（二）不要花钱

土家族民间体育中除了大型的文体活动外，一般不需要花什么钱。比如，下“乡棋”，包括打三棋、五行棋、五子飞、猪娘棋、牛眼睛棋等等，不要用钱买棋子，做棋盘。人们在生产劳动间隙休息时，就地取材，用石板或平地当纸，树枝做笔画上棋盘，再

用两种不同色或不同规格的小石子、泥丸子、小树枝、树叶、草根等做棋子，两人就可对弈。扳手劲、捧抱腰、举石头、抛石块、打罚碑等等，不受场地限制，在劳动间隙或闲暇时节，随时随地都可活动。就扳手劲而言，在家中可在桌子上进行，在挑担间隙可在扁担上进行，身边没有任何抵物，二人蹲下来可抵在各自膝盖上进行；即使是抵杆子、打飞棒、抛贡鸡、划界鸡、踩高脚等活动，虽需要些草把和木棒，但山区遍地都有草、木，随手拿来，就可制作使用。这些不花钱的体育活动，很适合于经济贫困的山区环境，适合于土家人民“省吃俭用，勤俭持家，勤俭办一切事业”的良好风气，故能在土家族民间根深蒂固、永不凋谢。

（三）不要拜师

土家族民间“启蒙体育”、“智力体育”、“日常体育”中的各种项目，是谁发明的？谁是师傅？无从考证。因其发明来自群众的智慧，传授者也是大众，人人为师，能者为师，没有专门师傅。所以学会一个体育项目，除了武术、气功以外，其余都不要拜师做徒，只要你积极参与就有人指教，一学就会。当然，要得技艺高强，必以多练为本。土家族民间体育不要拜师学徒的优点，是使其全面普及，人人皆会，常兴不艾的原因之一。

（四）不要发动

土家族民间体育活动，不要专门宣传发动和具体组织，是由人们自发参与。凡聚众活动的自愿者自觉参加，对抗性活动的，双方同意即可进行；单人活动的，随时随地自由进行。这种自愿、自发、自由的体育活动，不受任何组织形式的约束，不被任何权力限制，全由民众自主决定参加与否的习惯，也是使民间体育自然盛行的一个原因。

（五）不要管理

土家族民间体育没有管理机构，是由民众自发地自由活动。土家族民间体育活动文明健康，对社会有益无害，当地政府不必设立专门机构来管理，避免了机构撤，人员散、活动停的弊端。由民众自愿、自由地开展活动，也是使土家族民间体育能够长期坚持不懈的重要原因。

三

土家族的民间体育，由于具有自身存在的优点和因素，因而，随着社会的发展、民族的进步而不断发展。其发展过程，大体经历了三个阶段。一是劳体合一阶段，是指原始社会和封建社会前期，土家族地区的生产力十分低下，人们活动的主要手段和目的是通过艰苦劳动获取有限食物（猎物和野生食物），以维持生存和繁衍生息，没有条件单独进行体育活动，只是在劳动中结合锻炼身体而已。二是军体合一阶段，是指封建社会中期，特别是从唐、宋年间在土家族地区实行羁縻制到元、明时代建立和完善土司制度时期，经济虽比以前发展了，但在封建割据、互相掠夺、战乱频繁中，各地土司为了保护自己利益，防御外侵，在土家族民众中实行了亦兵亦农的基层组织——旗，每旗设族长一名，负责训练兵丁和带兵出战。广大民众忙时务农，闲时练兵，无战则耕作，有战则出征。在这种组织的管束下，民间的军事训练和体育锻炼成为一体，互不分离。这一阶段，虽然也有一些同劳动和军训不同，文娱与体育相结合的活动，如摆手舞，却仅供土司土官和上层人物享乐，广大民众被拒之门外。三是体育与游戏合一阶段。是指从清代“改土归流”以后，经民国至今，人们把从劳动和军事中分离出来以及从生活中模仿出来的动作作为游戏。这种民间的

体育游戏活动。在清末和民国前期十分活跃，从当时一些文人的笔墨下可见一斑。文人描写土家族民间体育游戏的情景，在湘西土家族聚居的永顺县民国版《永顺县志》中记载较多。如清贡生彭勇行（永顺县人）在《竹枝词》中描述摆手歌舞时写道：

福石城中锦作窝，土王官畔水生波，
红灯万盏人千叠，一片缠绵摆手歌。
摆手堂前艳会多，姑娘联袂缓行歌，
咚咚鼓杂喃喃语，娟娟余音啭也啭。

在描述民间智力体育项目“打三棋”时写道：

芳草萋萋浸碧潭，牧儿驱犊放溪南，
断桥片石长松下，一局残棋号打三。

再描述打秋千时写道：

绿荫门前打秋千，无数娇娃争上前，
忽报一声阿爸到，忙抛同伴躲篱边。

一个文人看到这些民间的体育游戏活动，触景生情，即兴作诗，说明当时土家族的民间体育游戏已发展到普及与兴盛之时。

从土家族民间体育的发展历程看，旧社会历代政府及其体育部门，嫌其简陋，只作民间游戏，不列为体育项目，根本不过问，既不支持也不阻止，任其自生自灭。新中国成立以后，土家族民间体育游戏获得了生机。各级政府及体育部门，视民族民间体育为中华民族传统文化的组成部分，将土家族民间体育游戏列入民族体育行列，并将其中优秀项目，作为各县、省乃至全国少数民族运动会的表演节目和比赛项目。使土家族民间体育，在中华民族大体坛中闪闪发光，更加兴旺发达起来。

第一章 启蒙体育

土家族的启蒙体育，从幼儿开始。其特点是儿歌与运动相结合，以歌提醒幼儿，以动启示幼儿，使幼儿听歌而动，形成幼儿的体育活动。其做法是：土家族长者，面对幼儿，一边唱儿歌，一边做动作，启发幼儿听大人的歌声，模仿大人的动作。这种对幼儿进行体育训练的做法，使幼儿的智力和体力得到全面发展。土家人启蒙体育的内容，根据小孩的不同年龄分三期进行。

第一节 婴儿期

当新生儿长至一周左右，母亲便用灯光对新生儿进行嬉逗：口说“看亮亮，看亮亮！”新生儿不语，也无面部表情，只是两眼看着灯光。母亲为了验证新生儿是否看见灯光，就慢慢向左、右移动灯光位置，此时新生儿的眼球就会随着灯光的左右移动而慢慢地转动，证明新生儿能辨认灯光。当新生儿长至几周后，母亲移动灯光位置时，不但新生儿的眼球会随着灯光的左右移动而转动，有时候头颈也有轻微的转动。“看亮亮”运动，符合新生儿视神经先于其它方面的发育，符合生理学的观点；头颈左右旋转，不但证明视神经先于其它方面的发育，而且说明头颈的运动又先于其它身体各部位的发育。从生理学观点看，头颈的任何运动，都要状态性的带动其它全身各部位的运动，这叫“项领”。所以，人的

各部运动始于大脑，源于“项领”，而新生儿大脑的发育又先于其它神经的发育。因此，土家族幼儿第一任体育教师是母亲，而且在婴儿出生一周左右就开始了教习。

当婴儿长至3—5个月时，母亲便开始教婴儿学舌，发展听力，活动面部肌肉，进一步发展视力。其教法是：母亲口喊“阿，阿，狗狗，宝宝”等词语来嬉逗婴儿学舌。由于婴儿的听力开始发育，就会跟着母亲的嬉逗声吁吁、阿阿地学舌，会发出简单的声音来。土家族嬉逗婴儿发音、学舌的儿歌是相当多的，现略举几例：

（一）《妹妹你莫哭》

妹妹，你莫哭，转个湾湾是你屋。
田也有，土也有，打开后门看石榴。
石榴树下三碗油，大姐二姐会梳头。
大姐梳的盘龙髻，二姐梳的滚绣球。
只有三姐不会梳，梳的一个鸡屎头。

（二）《的的答答打开门》

的的答答打开门，外头来的是什么人？
外头来的王大哥，要茶要水屋里喝。
茶不要，水不要，把你家狗儿讨一个。

（三）《烟子烟》

烟子烟，莫烟我，我是天上梅花朵。
狗抱柴，猫烧火，老鼠起来打家伙。
烟子烟上天，大娘骑马二娘牵。
烟、烟，鼓麻香；
鼓、鼓，牛屁股；
牛、牛，波罗牛；

波、波，燕子窝；
燕、燕，兵兵燕；
兵、兵，吕洞宾；
吕、吕，铁拐李；
铁、铁，娥眉月；
娥、娥，抱鸡婆；
抱、抱，城隍庙；
沉、沉，肚子沉；
肚、肚，瓜葫芦；
瓜、瓜，吹哨呐；
吹、吹，吹得鼻子眼睛都是灰。

（四）《亮火虫夜夜来》

亮火虫，夜夜来，借你姐姐绣花鞋。
借你牛，耕大丘；借你马，下辰州。
辰州前面一朵花，摇摇摆摆到谢家。
谢家女儿会开茶，人来人往到你家。
什么茶？豆叶茶；
什么豆？朱砂豆；
什么朱？两脚猪；
什么两？称两；
什么称？官称；
什么官？啄木官；
什么啄？老鸦啄；
什么老？人老；
什么人？岩板脚下古时人；
什么古？牛屁股；
什么牛？波罗牛；