



冯
强
◎
著

云南少数民族传统体育
的系统性研究

光明日报出版社

●
●
●
冯强◎著

云南少数民族传统体育 的系统性研究

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

云南少数民族传统体育的系统性研究 / 冯强著. —北京: 光明日报出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5112-9347-3

I. ①云… II. ①冯… III. ①少数民族—民族形式体育—研究—云南省
IV. ①G852.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第234574号

云南少数民族传统体育的系统性研究

著 者: 冯 强 著

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

装 订: 北京京华虎彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 210千字 印 张: 12.75

版 次: 2015年10月第1版 印 次: 2015年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9347-3

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

前 言

2001 年联合国科教文组织通过了《世界文化多样性宣言》，成为人类文化从冲突走向和平的重要标志，保护人类文化遗产，捍卫文化的多样性成为了各国学者专家们研究的重要课题。英国社会人类学家马林诺斯基在《西太平洋的航海者》前言中这样说：“民族学正处在一个不是悲剧性的也是十分尴尬的境地。正当它整理好作坊，打造好工具，准备不日开工时，它要研究的材料却无可挽回地急剧消散了。”

云南以其独特的人文环境和自然环境，孕育了其丰富的民族文化内涵，直至今日，它仍然具有顽强的生命力。当然，作为民族成份最多的云南省，云南民族传统体育则更以它浓郁的乡土气息和民族特色，成为我国民族体育中的一朵最为瑰丽的奇葩，是中华民族灿烂文化中的一块瑰宝。

云南少数民族传统体育产生于各少数民族不同的自然环境、社会环境及生产和生活之中。同时，它也反映出各民族的历史文化与习俗风情，在某种程度上展现出各民族的勇敢、智慧和追求。千百年来，它一直是云南少数民族维系族群社会稳定和谐、强健体魄、自娱自乐、沟通感情、美化生活的重要法宝。

据有关资料统计，目前云南 25 个少数民族中初步搜集掌握的传统体育活动就有 200 多项。从有关部门近期对全省 128 个县、区、市的调研情况来看，经常开展的少数民族传统体育项目主要是：板鞋竞速、高脚竞速、打陀螺、摔跤、射弩、射箭、拔河、抛绣球、龙舟竞渡、荡秋千、吹枪、阿克登登土（斗鸡）、麻古（手毬）爬花杆、赛马、刀舞和对顶木杠等等。

尽管在云南民族传统体育的研究中以周百之、阿果、饶远和刘坚等为代表的研究成果取得了巨大的成绩，为云南民族传统体育发展奠定了坚实的基础。但是对于云南少数民族传统体育项目的开发、创新和可持续发展的研究并不尽如人意：总体上缺少一个正确的认知、规划和布局，学科上缺乏系统性。因此，云南少数民族传统体育也就很难形成特色和规模效应。



鉴于此,对云南少数民族传统体育进行系统研究迫在眉睫。本书主要从云南少数民族传统体育的缘起及基本特质、云南少数民族传统体育的主要功能及表现形式、云南少数民族传统体育项目及分类、云南竞技类少数民族传统体育研究、云南娱乐类少数民族传统体育研究、云南宗教(节庆)类少数民族传统体育研究、云南休闲旅游类少数民族传统体育研究、云南少数民族传统体育文化内涵与现代适应几个方面进行了系统性研究,旨在为促进云南少数民族传统体育事业的发展贡献出一份自己的绵薄之力。

本书在撰写过程中吸取了国内众多专家、学者大量的理论研究成果,在此表示诚挚的谢意!由于作者水平有限,错误和不当之处在所难免,恳请广大读者在使用中多提宝贵意见,以便本书的修改和完善。

作者

2015年8月

目 录

第一章 云南少数民族传统体育的缘起及基本特质	1
第一节 云南少数民族传统体育的形成渊源	1
第二节 云南少数民族传统体育的基本特质	7
第三节 云南少数民族传统体育形成的主要因素	9
第二章 云南少数民族传统体育的主要功能及表现形式	11
第一节 传统竞技	11
第二节 健身娱乐	11
第三节 经济交往	12
第四节 宗教信仰与宗教文化	15
第五节 民族和谐	18
第三章 云南少数民族传统体育项目及分类	19
第一节 云南竞技类少数民族传统体育项目	26
第二节 云南娱乐类少数民族传统体育项目	34
第三节 云南宗教类少数民族传统体育项目	38
第四节 云南休闲旅游类少数民族传统体育项目	42
第四章 云南竞技类少数民族传统体育教学与训练研究	44
第一节 板鞋竞速	44
第二节 高脚竞速	47



第三节 赛龙舟.....	53
第四节 摔跤.....	80
第五节 射弩.....	88
第五章 云南娱乐类少数民族传统体育研究.....	93
第一节 抛绣球.....	93
第二节 陀螺.....	97
第三节 哈尼族秋千.....	107
第六章 云南宗教（节庆）类少数民族传统体育研究.....	111
第一节 火把节.....	111
第二节 泼水节.....	114
第三节 剽牛祭天.....	117
第七章 云南休闲旅游类少数民族传统体育研究.....	128
第一节 云南少数民族传统体育旅游资源的分布.....	128
第二节 云南少数民族传统体育旅游资源的开发.....	134
第三节 云南少数民族传统体育旅游资源的保护.....	140
第八章 云南少数民族传统体育文化内涵与现代适应.....	144
第一节 云南少数民族传统体育的文化内蕴.....	144
第二节 云南少数民族传统体育与现代体育的文化互动.....	148
第三节 云南少数民族传统体育文化的传承.....	153
第九章 当代云南少数民族传统体育传承与发展.....	157
第一节 非物质文化遗产.....	157
第二节 自身改造.....	164
第三节 接轨高校.....	167
第四节 推广宣传.....	175
第五节 政府支持.....	178
第六节 “一带一路”.....	180
参考文献.....	192

第一章 云南少数民族传统体育的缘起及基本特质

第一节 云南少数民族传统体育的形成渊源

民族传统体育文化是中华民族悠久历史发展的产物,是民族传统文化的一个组成部分,各民族在特定的历史条件下通过独特的思维方式、行为规范、审美观念、心态模式和价值取向表现得淋漓尽致。^①民族传统体育文化产生于劳动人民长期的生产实践和社会生活中,伴随着多民族文化的相互交融和渗透而不断传承与演进。^②地处祖国西南边陲的云南省是我国少数民族最多的省份之一。这里世代居住着彝、白、哈尼、傣、壮、苗、纳西、景颇等 25 个少数民族。在祖国的民族文化摇篮里,由于其独特的生存环境和历史原因,各族人民在自己的历史长河中,创造出了绚丽多姿的体育活动形式,据不完全统计,现今广为流传的民族传统体育多达 300 多项。因此,云南堪称“民族体育王国”,其丰富多彩的传统体育活动,可谓是东方文化宝库中的一颗明珠。(见图 1—1)

云南少数民族传统体育可谓历史悠久。据考证,三千多年前的沧源崖画就描绘出这里体育活动的雏形,崖画描绘了原始宗教祭祀的情景:有牛、猴、鸟等动物图像,以及舞蹈和狩猎场面,体态形象逼真。(见图 1—2,图 1—3)

产生诞生生产、战争、宗教、地域、政治经济等社会活动中的早期体育可以分为以下五类。

① 白晋湘.全球化视野下中华民族传统体育文化的传承与发展[J].南京体育学院学报(社会科学版),2011,(03).

② 于兆杰.中华民族传统节日体育活动及其文化内涵[J].浙江体育科学,2007,(29).

云南少数民族分布图



图 1—1



图 1—2



图 1—3

一、云南少数民族传统体育形成于生产、生活中

（一）云南少数民族传统体育形成于采集生活中

在云南先民的各种生产活动中，采集是最为原始的生产手段，也是人类维持生存的最简单的方法。就是在今天，很多地方仍然要靠采集来获得部分生活资料。攀爬技能，如爬树、爬竿、爬绳、攀岩等是原始先民在最初的采集生产活动中锻炼出的劳动技能之一。为了生存，原始人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体现。

（二）云南少数民族传统体育形成于狩猎生活中

云南的许多少数民族，由于地理环境和社会发展的局限，至新中国成立初期，仍以渔猎，特别是狩猎作为主要的生产方式。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。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。特别是射箭、射弩的技巧，更为人们所重视。在彝族、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。^①

（三）云南少数民族传统体育形成于农耕生活中

在人类的劳动中逐渐掌握了粮食作物、蔬菜、瓜果等生长的规律后，早期农耕劳动成为人类获取生活资料的主要活动，并因此极大地改变了人的生存价值及生活方式，更因此产生出与之相关的丰富多彩的节目和体育活动。如哈尼族的“捉蚂蚱”节、壮族的“打扁担”、景颇族的“刀舞”、瑶族的“兴郎铁久”舞等。最初，这样的舞蹈是纯功利性的，目的只为传授生产经验或减轻劳

① 郭大烈主编，云南民族传统文化变迁的研究[M]1997，（1）：1-3



动强度，协调劳动动作。逐渐地，其中的娱乐性、审美性因素取代了功利性。许多丰富的文体娱乐活动就是这样诞生并传承下来的。

二、云南少数民族传统体育形成于战争中

古代战争不仅是人类智慧的较量，也同样是人类体能和技能的拼搏。古代战争的最终胜负是通过人与人之间的直接对抗来决定的。所以，在古代人体能力的强弱和高低以及技能的高下要比智慧更为重要。人们为了自卫或在战争中取胜，就必须经常锻炼格斗和技击的本领。而且云南的少数民族与汉族相比较，不但同样经历了漫长的战争岁月，而且还遭到了更多的欺凌和杀戮。因此，为了民族的生存，云南早期的少数民族更注重个人体能与技能的培养。这样做的结果，使得人们逐步创造、完善了许多丰富多彩的体育竞技项目。

摔跤是最早产生于战争的体育项目之一。在远古时期的部落战争中，人们手中的石制刀斧过于笨重，在短兵相接之时作用不大，于是徒手相搏就成了制服敌人的主要手段。摔跤在云南的彝族、哈尼族、景颇族、水族、蒙古族等少数民族中比较盛行（特别是被誉为“摔跤之乡”的石林、晋宁、宜良的彝族最为火爆）。在苗族、瑶族等少数民族中比较盛行的长跑与抢亲少数民族传统体育项目，是由于战争体育较量的产物。云南各少数民族都有战争的经历，因此，几乎每个民族都有自己独特的徒手拳法和器械武艺。在傣族、彝族、景颇族、回族、阿昌族、布朗族等少数民族中比较盛行的武术，成为战争创造的民族体育精华。这些曾在战争中发挥过巨大作用的伤人或杀人手段，随着各民族的社会进步，其残酷野蛮的内容逐渐消逝，而健身、娱乐、审美的内涵逐渐增加，从而成为多姿多彩的民间武术体育项目。如傣族武术、彝族武术、景颇族武术、回族武术、阿昌族武术、东巴武术、布朗族武术等。

三、云南少数民族传统体育形成于宗教活动中

少数民族有许多的体育项目直接或间接地来源于宗教活动。宗教活动可以孕育体育的萌芽，可以成为现代体育的源泉。同样体育的发展又会产生新的宗教信仰和宗教情绪，甚至一些新的崇拜方式。最古老的奥林匹克运动会就是为了祭祀古希腊众神的。在古希腊，运动会上获胜的人，就会被人当作神一样地

崇拜、敬仰，认为他已经具有神才能具有的能力。在古印度，瑜伽首先是一种宗教实践活动，作为一种修行方式而创造出来的。当人们在进行宗教活动时，逐渐地抛弃了它的娱神性，把娱神活动变成了一种娱人的活动。

由于各种原因，目前少数民族的社会发展水平还较为低下，许多体育项目与宗教活动的联系还清晰地保留着，仍然属于原始宗教活动的体育萌芽。如云南南部的彝族妇女，每逢旱灾，就要以一种裸体摔跤的形式来祈天降雨；景颇族为亡者送葬时跳“恩载载”，使死者的灵魂平安升天；景颇族每逢战斗胜利、五谷丰登、婚嫁喜庆或节会，就举行的“目脑纵歌”；傣族、苗族、白族等举行的“赛龙舟”；佤族、独龙族举行的“剽牛祭天”；纳西族的“东巴跳”等。云南民族传统体育在从宗教祭祀走向民族传统体育的过程中，逐步抛弃了过去的愚昧时代形成的宗教观念，树立起了强身健体的意识，这些活动也逐渐变成了一种群众性的聚会、娱乐和体育活动。

四、云南少数民族传统体育形成于地域特色中

云南的少数民族，有的生活在高山峡谷、崇山峻岭之中，有的生活在高原和草原上，有的生活在依山傍水、风光秀丽的坝子上。不同的自然条件，地理位置，其谋生和生产活动的方式也有很大差别，由此而孕育出的民族体育项目也五彩纷呈。生活在高原和草原上的藏族，在漫长的牧业生活中，练就了一身过硬的马上本领，在马背上进行的传统体育活动有赛马、马上射箭；生活在高山峡谷、密林深处的少数民族，为了保护庄稼、防身、狩猎以及丰富自己生活，逐渐形成了与生产劳动密切相关的、具有山地民族特色的各类体育活动。如被誉为“高山峡谷主人”的傈僳族、独龙族，信奉“山有多高，水有多深”的哈尼族，具有精通武术传奇人物的德昂族，怒江两岸的怒族，滇西北高原上的普米族，滇西哀牢山密林中的拉祜族等，盛行射弩、摔跤、武术、打磨秋、打陀螺、打弹弓等体育活动。

五、云南少数民族传统体育形成于政治经济背景中

任何一个民族体育文化，其形成、演变都离不开特定的经济土壤。一定的生产方式是一个民族长期繁衍生息的重要条件，一个民族的传统体育活动及其



形成的宗教观念、审美情趣等民族体育文化现象,在很大程度上受经济生产方式的影响。云南少数民族地区由于其本身的自然条件和地理环境,使他们主要以农耕和游牧为生产方式,出现了与其相关的农耕经济和游牧经济,由于这一特点,使云南少数民族地区的经济具有封闭性。它的立体气候、自然景观和人文景观多姿多彩,又使云南少数民族传统体育内容更多地是以生产、生活为模本,与生产、生活密切相关,使其对经济的依赖程度相对较低。如布朗族的藤球、斗鸡、爬杆,普米族的踢毽子、跳高等项目,这些项目对场地和器材的要求不高,很适合于做百姓的健身娱乐活动。少数民族传统体育文化的繁荣与各民族在政治上的平等、经济上的发展一起构成了中华民族丰富的文化内涵,民族地区由于其历史、地理的特殊性,决定着区域政治制度的多样性,社会政治始终影响和控制着云南民族体育文化的发展,社会的不断进步,使体育文化对社会制度的冲击随之增强。

在充分挖掘云南少数民族体育文化的同时,每四年一届的全国少数民族传统体育运动会和云南省少数民族传统体育运动会的开展,为普及和提高云南少数民族体育起到了举足轻重的推动作用,为能歌善舞的少数民族提供了展现自己民族文化特色的舞台,运动会上丰富多彩的体育项目竞赛,展现各民族文化特色的大型团体操表演,提高了民族凝聚力和民族精神,拓宽了各民族之间的交往,巩固了区域民族体育的大格局。因此,社会经济建设和社会的发展为各民族体育文化提供了良好的生存环境,使民族体育文化在物质文明建设和精神文明建设中发挥重要作用,使民族体育文化成为民族精神的丰厚土壤。^①

① 陈永辉,白晋湘.我国少数民族民俗体育文化的整理与编目研究[J].西安体育学院学报,2009(3):327—331.

第二节 云南少数民族传统体育的基本特质

一、云南少数民族传统体育的基本特质之传统性

我国少数民族传统体育自产生以来,始终与本民族的政治、经济、文化、习俗、信仰相联系,世代相传,具有明显的传统性。众多项目在历史发展的长河中,经过锤炼、优化、继承和发展,形成独特的内容、形式、时间、地点相对稳定的传统体育项目。如正月十五苗族的芦笙舞,阿昌族和哈尼族的荡秋千等。

二、云南少数民族传统体育的基本特质之地域性

云南地处中国西南部,位于青藏高原东南面,属于中国地势三个梯级的第二阶梯西南山原,山岭与谷地高差极大。特殊的地理位置使云南的地理和生态环境具有复杂多样性。第一,纬度和地势造成南北差异较大。北部、西北部为高原游牧区南部和西南部为亚热带作物和水田农业区。第二,由于有适宜的气候、丰富的物产和众多的高山河谷,云南自远古以来就是人类生栖繁衍的地方(以云南的元谋人为例),民族迁徙的走廊。在漫长的历史发展过程中,各民族经过不间断、频繁地交流、融合与分化,并以各自的生产生活方式为基调,形成了同一民族大分散、小聚居有规律分布,同一地区不同民族交错杂居,却又界限分明、井然有序、和睦共处的格局。但高山纵横、江河湍急、高山峡谷相间,交通十分困难,由于这一客观的自然条件形成了各自相对封闭、独立的自然生态活动区。第三,云南的立体地形、气候形成了立体生态。各民族居住坝子和河谷地区、居住半山区、居住高山区三种类型。气候为亚热带与山区的高温带并存。不同的居住条件、自然生态环境,造就了不同的生产生活方式,这也是人类适应环境的需要。第四,云南民族不仅有起源上的差异,也由于发展过程中的条件差异,造成了文化的差异。居住于云南内地的民族,由于交通的便捷和外来人口的流动频繁,社会的开放程度较高,对异文化的吸收较多,



文化的发展较快。如白族、纳西族、回族等。居住于边远山区的民族,与外界的接触相对较少,会变迁程度低,文化的形成易受传统和自然地理的影响,文化更具有原发性和地域性特征。总之,云南复杂的自然地理和生态环境,复杂多变的社会历史条件,多种族群的迁徙、交汇、碰撞,是众多民族形成的条件,同时也形成了自己特有的民族传统体育项目如:这些项目多为生产生活的再现,主要为传授生产技艺和劳动技能有吹枪、爬杆、溜索、上刀杆、打陀螺、芦笙舞等。

三、云南少数民族传统体育的基本特质之民俗性

我国各少数民族都有本民族的风俗习惯。研究表明:民族传统体育与这些风俗习惯紧密结合,互相渗透,形成传统体育的民俗性特点。民俗促进了传统体育的深化和发展,传统体育丰富了民俗的内容,有的是传统体育溶进了传统节日、婚俗、祭奠活动中;有的是节日、歌会、墟场,庆典活动包容了传统体育;有的是传统体育项目贯穿于民俗之中,如苗族的跳鼓、水族的“吞口舞”等。

四、云南少数民族传统体育的基本特质之娱乐性

纵观西部少数民族传统体育,以强身健体为目的的表演性、娱乐性项目居多。这些活动大都安排在业余时间进行,欢庆丰收、欢度佳节、祝贺新婚、闲暇消遣,将体育寓于娱乐之中。如彝族和苗等族都喜欢的打铜鼓。

五、云南少数民族传统体育的基本特质之文体交融性

云南少数民族能歌善舞、酷爱体育,形成互相交融,互相促进,不断发展的文化和民族传统体育,形成了高度的技巧性同艺术性相统一的民族传统体育项目。如彝族的“阿细跳月”等,佤族的“拉木鼓”,藏族的“锅庄舞”,纳西族的“打跳”,布依族的“跳竹竿”等。

六、云南少数民族传统体育的基本特质之季节性

我国是一个传统农耕经济的社会主义国家。人们的生产、生活、习俗带有

明显的季节性特征。这种季节性特征深深地感染了各民族的传统体育。在以农业生产为主的少数民族地区,春播、夏锄、秋收、冬藏是人们一年四季的主题。在这种大文化背景下,逐步形成了春节舞狮、端午节划龙舟重阳节登高等民族传统体育活动。这些民族传统体育活动,并不是日常的锻炼或竞技,而是按二十四节气祭祀祖先或庆典等。又如佤族的播种节、傣族的泼水节等传统体育活动都带有明显的季节性。

第三节 云南少数民族传统体育形成的主要因素

一、云南少数民族传统体育形成的主要因素之图腾崇拜和祭祀

由于历史条件的限制,人们把不知的自然条件归之为神,随之图腾崇拜开始盛行。在祭祀活动中,原始先民们逐渐用舞蹈、角力来进行祈祷,娱乐祭祀,祈求神的保护。龙,是一个虚幻的、综合、笼统的概念。据说《说文》十一载:“龙鳞之长,能幽能明,能细能巨,能短能长,春风而登天,秋风而潜渊。”因此,龙是人们心目中的一个神物,因而,仿龙造型、以龙取名,龙舟是我国各民族人民在长期的生产活动和社会生活中一个具有独特民族风格的创造。它生动的表明了人类同某一自然物有亲缘关系,这是人类与自然关系的最初表现,是人与民族文化的最初探究,也是民族传统体育的萌芽。^①

二、云南少数民族传统体育形成的主要因素之人类的生命价值趋向长寿

人类的生与死,人类寿命由短到长,由病态到健康,如何实现这些转化,引起了很多哲人的思考。在公元前6世纪的殷代,我国的哲人就开始了生命

^① 杨建设,李建国.我国传统节日体育文化的地理分布特征及其影响因素[J].上海体育学院学报,2007(1):44—48.



和身体运动的探究。在殷代的思想里，充满了对自身健康的追求。例如，战国时触龙说自己因为坚持散步而“稍宜于食”，隋代太医巢元方在《诸病源侯论》中所到的数百个防病治病的引导术，表明了人类对传统体育与健康之间的关系的自觉意识。

三、云南少数民族传统体育形成的主要因素之宗教信仰

宗教是文化的一个组成部分，宗教与传统节庆之间，有着千丝万缕的联系。从传统节庆文化起源与演变的历史轨迹来看，无论是本土产生的宗教还是由异域传入的宗教，都在其发展中发挥过巨大的作用。民俗学者早就指出，在民族节日中，以宗教祭祀为主要内容的节日最多。由于中国传统文化是以儒家思想为核心，有着极重的礼法要求和家庭观念。因此，对宗教和祭祀十分重视。如云南纳西族信仰东巴教，在祭祀、婚礼或节日多达数十人至数百人演练的集体武术活动“东巴跳”来祭祀被视为始祖的神话人物丁巴什罗。这些活动使民族传统体育光芒四射。