

云南少数民族 传统体育

郭云聪 著

云南师范大学学术文库

云南少数民族 传统体育

郭云聪 著



人民教育出版社

责任编辑：陈鹏鸣
特约编辑：翟金明
版式设计：郭清霞
封面设计：屈 洋

图书在版编目(CIP)数据

云南少数民族传统体育/郭云聪著. —北京：
人民出版社，2010

ISBN 978-7-01-009151-8

I. 云… II. 郭… III. 少数民族—民族形式体
育—云南省 IV. G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 140895 号

云南少数民族传统体育

YUNNAN SHAOSHUMINZU CHUANTONG TIYU

郭云聪 著

人 民 出 版 社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

<http://www.peoplepress.net>

香河华林印务有限公司印刷 新华书店经销

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

开本：880 毫米×1230 毫米 1/32

印张：6 字数：130 千字

ISBN 978-7-01-009151-8 定价：16.00 元

邮购地址：100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话：(010)65250042 65289539

序

目睹 21 世纪风云变幻，未来世界的竞争不仅是经济上的，更重要的是文化上的竞争：强势文化对弱势文化，域外文化与本土文化。为此，在 2004 年文化高峰论坛上，中国的文化精英们向世界发布了一个《甲申文化宣言》。宣言中提出：捍卫世界文化的多样性，理解和尊重异质文明；保护各国、各民族的文化传统；实现多种文化形态的表达与传播。

中华文化是华夏 56 个民族共同创造的，至今依然是炎黄子孙的精神家园、情感纽带和身份认同。不言而喻，少数民族所创造的文化是这个精神家园的重要组成部分。

就体育学科而言，它所涵盖的四个二级学科中，民族传统体育学便是其中之一。民族传统体育学科中则包含了武术、传统体育养生、民间体育和少数民族体育等专业方向。诚然，少数民族体育是一个不可或缺的专业和研究方向。更何况少数民族体育中也大都含有武术，诸如傣族武术、回族武术、白族武术、彝族摔跤、壮族武术、苗族武术等。我想，就人类的生存斗争史而言，格斗术对每一个民族都是不可少的，只是衍化为武术的形态不尽相同而已。

2009 年七月份，我有幸参加国际人类学民族学大会并参与了体育分会场的报告。会上不仅饱览了五光十色的少数民族文化，更亲眼目睹了少数民族体育的盛景。仅从云南师范大学饶远教授的报告

中就可以看到那壮阔的场面，令人振奋和激昂。人山人海的体育盛会给人一种震撼，一种对文化信仰的顶礼膜拜，完全不同于一般的体育比赛，使我深受教育。往常我们很少去关注的少数民族体育，竟有这么大的文化空间和凝聚魅力，做为民族传统体育的学者，实在不能忽略对这一领域的研究。

郭云聪教授的《云南少数民族传统体育》一书不仅让我们有一个全面概貌的认识，还在于她从文化学、人类学、民族学视角的分析，既有广阔的学术视野，也具有历史的穿透力，渗透着她对少数民族体育的关切和理解、思考和升华，显然是一本极有参考价值和开拓领域的书著。我本人也从中获益匪浅，填补了我对少数民族体育认识上的空白。就民族传统体育专业来说，也是一本不可多得的全面阐释的本土教材。

郭云聪教授担任学院的行政领导工作，却又是上海体育学院在读博士生，七月份去云南时才有些熟悉她，对她的人生经历也才略有所知，是一个有激情、有斗志的女性。她的韧性令人赞赏，她的热情令人感动。由此她写的书也颇具风采。

谨祝愿她在学业上矢志有恒，为发展民族传统体育做出更多的贡献，为中华文化在世界上的传播添光增彩。

邱丕相

2010年6月

邱丕相：第五届国务院学位委员会体育学科组成员；教育部高等学校体育教学指导委员会委员；中国体育科学学会理事；中国武术九段；博士生导师。

目 录

序	1
---------	---

第一章 云南少数民族概述	1
--------------------	---

第一节 云南少数民族	3
------------------	---

第二节 云南少数民族地理分布	8
----------------------	---

第三节 云南少数民族经济生活	17
----------------------	----

第二章 民族文化与民族体育的关系	21
------------------------	----

第一节 民族文化是民族精神的魂魄	23
------------------------	----

第二节 云南少数民族文化与民族传统体育	29
---------------------------	----

第三节 云南少数民族传统体育的特征	37
-------------------------	----

第三章 历史上的云南少数民族体育	39
第一节 唐代以前云南少数民族体育	41
第二节 青铜文化中的云南少数民族体育	47
第三节 南诏大理国的云南少数民族体育	52
第四章 云南特有少数民族传统体育	59
第一节 白族传统体育	61
第二节 哈尼族传统体育	66
第三节 傣族传统体育	72
第四节 傈僳族传统体育	81
第五节 佤族传统体育	86
第六节 拉祜族传统体育	90
第七节 纳西族传统体育	93
第八节 景颇族传统体育	98
第九节 怒族传统体育	103
第十节 布朗族传统体育	107
第十一节 普米族传统体育	111

第十二节	阿昌族传统体育	115
第十三节	德昂族传统体育	119
第十四节	基诺族传统体育	123
第十五节	独龙族传统体育	127

第五章 云南其他世居少数民族传统体育 133

第一节	彝族传统体育	135
第二节	壮族传统体育	142
第三节	苗族传统体育	148
第四节	回族传统体育	153
第五节	瑶族传统体育	158
第六节	藏族传统体育	161
第七节	蒙古族传统体育	166
第八节	布依族传统体育	170
第九节	水族传统体育	173
第十节	满族传统体育	178

第一章 云南少数民族概述

云南是中国少数民族种类最多的省份，全省共有 52 个民族，其中 5000 人以上的少数民族 25 个。云南少数民族种类之所以如此之多，与云南省特殊的地理位置有关，同时也与云南省在历史发展过程中形成的特殊性有关。

第一节 云南少数民族

据 2000 年第五次人口普查统计，云南省总人口数为 4287.9 万人，其中少数民族人口为 1415.9 万人，少数民族人口占全省人口总数的 33.41%，这一数字反映出云南民族大省的一个客观现状。

云南省的少数民族种类在全国范围来说是最多的，具体人口及分布情况列表如下：

云南省少数民族人口及主要分布地情况表

民族	人口数（万人） ^{①②}	主要分布地
彝族	470.57 (776.23)	主要分布在横断山脉南部、哀牢山脉、乌蒙山脉和金沙江、红河、南盘江流域。全省县（市、区）基本上都有彝族分布。昆明市、红河州、楚雄州、大理州以及玉溪、曲靖、思茅、昭通地区，是彝族集中分布的地区

白族	150.56 (185.81)	多数分布在平坝和低山丘陵地带，少部分居住在高寒山区。主要聚居区大理白族自治州和兰坪白族普米族自治县位于云贵高原的西北角，横断山脉南端，大部分属西南纵谷区
哈尼族	142.50 (143.97)	主要分布于云南省红河哈尼族彝族自治州、思茅地区、玉溪市和西双版纳傣族自治州等地州市。其中，墨江县、红河县、元阳县、绿春县、元江县、普洱县、江城和镇沅县是哈尼族最大的聚居区域。从自然地理角度看，哀牢山区和无量山区以及元江、藤条江、李仙江和澜沧江流域，是当代哈尼族繁衍生息之地
壮族	114.40 (1617.88)	主要分布在文山壮族苗族自治州，其余分布在昭通、曲靖、楚雄、红河、大理等地州市
傣族	114.21 (115.90)	主要分布在云南省的西部和南部边疆，主要聚居区有西双版纳傣族自治州、德宏傣族景颇族自治州、耿马傣族佤族自治县、孟连傣族拉祜族佤族自治县
苗族	104.35 (894.01)	苗族居住较为分散，全省各地几乎都有分布，人口在5000以上的县有123个，超过5万人的有广南、金平、屏边、马关4个县。其中滇东南文山、红河两个州的苗族居住人口相对集中

傣傣族	60.98 (63.49)	主要聚居于云南怒江傣傣族自治州和维西傣傣族自治县两个自治地方，其余分布在丽江、迪庆、大理、保山、德宏、临沧、思茅、楚雄、昆明等地
回族	64.32 (981.68)	全省各县（市、区）几乎都有回族居住。有 5000 以上回族人口的市县（区）为滇东、滇东北的昭通、鲁甸、会泽、宣威、曲靖、寻甸；滇中的嵩明、西山、盘龙、五华、禄丰；滇南地区的个旧、开远、建水、弥勒、泸西、砚山、文山、通海、华宁、澄江、峨山、玉溪；滇西地区的巍山、永平、大理、腾冲、洱源等地
佤族	38.30 (39.66)	主要分布在澜沧江、萨尔温江之间，怒山山脉南段地带
拉祜族	44.76 (45.37)	主要分布于思茅、临沧两个地区，其余分布在西双版纳、红河、玉溪等地州
纳西族	29.55 (30.88)	分布在澜沧江、金沙江及其支流无量河和雅砻江流域
景颇族	13.02 (13.02)	主要聚居于德宏傣族景颇族自治州境内，大约在东经 97°28'—99°57' 北纬 24°—25°5' 之间的陇川、盈江、潞西、瑞丽、梁河等五县市山区。其余的景颇族人口散居于怒江傣傣族自治州的片马、岗房；古浪，临沧地区的耿马佤族自治县等地

瑶族	19.06 (263.74)	分布于富宁、金平、河口、麻栗坡、广南、勐腊、元阳、绿春等县，此外，师宗、丘北、砚山、西畴、马关、屏边、红河、墨江、江城、景东等县也有瑶族分布
藏族	12.84 (541.60)	云南藏族聚居区迪庆州
怒族	2.77 (2.77)	云南省怒江傈僳族自治州的原碧江县（现已撤销）、福贡县、贡山县以及兰坪县境内
布朗族	9.04 (9.19)	云南省西部和西南部沿澜沧江中下游西侧的山岳地带，主要聚居地是西双版纳傣族自治州勐海县布朗、打洛等山区，云县、镇康、永德、双江、耿马、澜沧、墨江、景东等县亦有部分散居
普米族	3.29 (3.36)	居住在滇西北的兰坪、宁蒗、丽江、维西、永胜等县
阿昌族	3.35 (3.39)	主要分布在云南省德宏傣族景颇族自治州的陇川、梁河、潞西及保山地区的龙陵等县
德昂族	1.78 (1.79)	主要居住于云南西南部，其中70%的人口分布在德宏傣族景颇族自治州的潞西市，梁河、盈江、瑞丽、陇川等县；保山地区的保山市，临沧地区的镇康县，耿马傣族佤族自治县和永德县。思茅地区的澜沧拉祜族自治县也有少量分布。潞西市的三台山和镇康县的军赛两地是德昂族居住比较集中的地区，其他则与景颇、汉、傈僳、佤等民族分寨而居，其中有少数村寨间杂在坝区傣族村落之间

基诺族	2.07 (2.09)	云南省西双版纳傣族自治州中部的基诺山,是基诺族的主要聚居地。除此之外,约5000余人的基诺族或小聚居或散居于与基诺乡毗邻的勐旺补远、大渡岗镇、勐养镇、橄榄坝(勐罕镇)、勐仑镇、象明乡、允景洪镇等地
蒙古族	2.81 (581.39)	主要居住在玉溪市通海县兴蒙蒙古族乡,少量分散在其他地区
布依族	5.47 (297.15)	主要居住在曲靖地区的罗平、师宗、富源,文山州的广南、丘北、砚山、富宁和红河州的蒙自、泸西等县。在罗平有长底布依族乡、鲁布革布依族苗族乡
独龙族	0.59 (0.74)	云南省贡山独龙族怒族自治县西北部中缅边境一线的独龙江流域。独龙族因居于独龙江两岸的山坡、台地而得名。独龙江乡和贡山县境内怒江西岸的小查腊村
水族	1.25 (40.69)	富源县古敢水族乡和黄泥河镇
满族	1.22 (1068.23)	昆明、保山、思茅、德宏、曲靖、临沧、红河、楚雄等地州市。云南满族人口较少,但分布却很广,全省大多数县市都有满族

① 此数字为云南省民委公布2000年第五次人口统计数字。(http://www.ynethnic.gov.cn/Default.aspx?classid=1)

② 括号中为国家民委公布2000年第五次人口统计数字。(http://www.se-ac.gov.cn/gjmw/index.htm)

云南25个少数民族中,100万以上人口的民族有彝、白、哈尼,70万以上的民族有壮、傣、苗,40万以上的民族有傈僳、回,2万至

30万上下的民族有拉祜、佤等，1万人左右的民族则有德昂、基诺、蒙古、独龙、满等。这些少数民族中，回、蒙古、满等民族与13世纪以后元、清中央王朝的建立密切相关，他们居住云南的时间较晚，而其他民族定居云南的时间则比较悠久。以晋宁石寨山、江川李家山、官渡羊甫头为代表闻名中外的青铜文化，证明早在西汉在云南设置郡县以前，云南当地民族已创造了灿烂的古代文明。而生活在170万年前的云南元谋人化石的出土，生活于1400万年至800万年前的禄丰腊玛古猿化石的发现，都说明云南可能是人类的一个发源地，或者说，在远古时期，云南是早期人类的一个主要的活动区域。

中外学者推测，由于云南得天独厚的自然环境，多山多森林——山区占全省总面积的90%，多大河深谷，不少地区的山上与河谷呈现出寒、温、热三种气候——立体气候，加上其他客观条件，云南就成了一个人类文明发祥地。可能因为同样的原因，云南自古至今就是一个多民族的地区。很可能正是由于云南多高山大河，交通闭塞，在近三千年前汉族的祖先在中原开发出“文明时代”之后，惯于依靠优越的自然条件而又为多山的环境所局限的云南古代民族，便开始落后于内地中原民族了。这种状况一直延续到了20世纪50年代。最明显的例子就是云南各少数民族发展的参差不齐。这种社会发展的不平衡性，是云南各民族社会历史发展的一大特点，自然这也是云南历史发展落后于内地中原的一种表现。

第二节 云南少数民族地理分布

云南民族的多样性与其特殊的地理位置和自然条件关系至深。云南地理位置和地势的显著过渡性，使云南地区从远古时代就成为

东南亚多种原始人群交汇、渗透、分化、融合的历史舞台。自然地理环境的地域差异对民族分布区域的划分具有明显的影响。云南远古原始族群的分布，与自然地理单元的区分基本一致。

云南自然地理环境的差异，主要体现为两大自然地理单元。滇西北作为青藏高原的南缘，区域划分上属于青藏高原地理单元。而自永仁、大理、保山一线以南，区域划分上属于东南亚山地地理单元，两大地理单元分别为远古不同原始族群活动的舞台。滇西北寒温带横断山区，是古代北方游牧民族游徙之地；而除滇西北以外的云南其他亚热带山地高原，则是南方农耕民族生息的摇篮。

一、地域条件影响下的云南民族多元

（一）云南的地域条件与人类的起源

人类产生有一定的自然条件限制，并不是任何地区都能具备人类产生所需的自然条件，按照美国生物学家、遗传学家摩尔根的看法，一般都认为原始人的栖息地带就是热带型和亚热带型的阳光照射下的果木林区。而恩格斯也认为人类必然产生于热带或亚热带的森林之中，目前世界各地的考古发现证明了这一观点的正确性。云南的地理位置正符合了这一要求。云南独特的自然条件使其成为人类的起源地之一。云南省境内有人类的活动可以追溯到相当古老的年代。云南地处北纬 $21^{\circ}08'32''$ — $29^{\circ}15'8''$ ，北回归线从省境南部穿过，位置上正处于热带与亚热带，据专家分析认为在远古时期，云南的气候更优于现在。

云南终年温暖，作物可全年生长，到处郁郁葱葱、生气盎然，充分显示出低纬度高原的气候特色，形成了以滇中地区为代表的闻名中外的冬无严寒、夏无酷暑、“四季如春”的气候。这样的气候为人类的诞生创造了极为良好的条件。云南发现了迄今为止在中国生活年代最早的人类——元谋人的化石，证明了这一点。