

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学体育知识文库

奇妙纷呈(上)

中外民族体育



奇妙纷呈（上） 中外民族体育

民族体育的产生、特点和功能民族体育的产生及民族体育文化

在人类的早期，各民族先民为了猎取食物，打制石器，掰折棍棒，并以此来对付飞禽走兽，采集木根花果，或奔跑、或跳跃、或投掷、或攀登、或爬越，民族体育也就有了它最初的萌芽。但在当时，人类还不能完全征服大自然，而只能依靠幻想中的形式与力量，借助于某些无意中的巧合和自己微薄的努力，于是，强化自身和祈求他物——幻想中的神灵和魔力，就成了人们维持生存的需求。这一动力促使人类不断吸取前人经验，改造劳动工具，以各种形式强化自身体能，并将劳动、斗争和生活自娱形式在劳动间隙中常演示给神灵以博神灵之快乐，求得神灵的保佑和支持，这样同时也促成了民族体育的形成和留存。在原始社会中后期，采猎的食物有所剩余，先民中有了闲散人员——老人和小孩及闲暇时间，并开始有目的、有计划、有意识地传授劳动（采集、狩猎）技术和娱乐健身本领，出现了最早的教育及祭祀娱乐活动形式，民族体育也就藉此而形成，体育文化的雏型也随之而奠定。

我国各民族的体育来源于民族物质生活和精神生活的方方面面，它所体现的文化内容也多种多样，除了劳动文化、生活文化、两性文化、战争文化、祭祀文化和娱乐文化外，还有如科学健身文化、医疗卫生文化、伦理道德文化、造型艺术文化以及与之相偕的经贸文化、教育文化、文学音乐文化等诸多方面，而且往往是相互交合，相携并举，每一种民族体育同时叠合了多重文化内涵。像人们比较熟悉的蒙古族的摔跤，它来源于古代蒙古的部落战争，表现着战争文化的内容，但它又是这一民族在狩猎、畜牧生产生活中与动物打交道的必备本领，是他们摹拟动物争斗、成于自身生活的健身活动，是蒙古族嬉戏、娱乐的手段之一，也是蒙古族“祭敖包”时娱神娱己的重要形式。

从人性表达的意义上看，生的欢悦是激发体育竞斗的直接的内心动力。

如果说，猎狩、采集、游牧、祭祀、争战等生活环境中形成的早期体育项目含有祈求生存的悲怆阴影，那么，各族先民一旦获得生存的允诺，如战争的胜利、谷畜的丰产、欲愿的满足、病痛的解除，以及爱情的完美，都会引诱内心激起难抑的情绪，溢露出人类自身的欢悦。在这些场合，人们禁不住“手之舞之足之蹈之”（《毛诗序》）。并在情动于形的欢欣中，出现借以回顾艰辛历程的场面，表演各种奇异的生存技能，如射猎、摔斗、拼刀、越跃、队列，或再现各种兽物丑态并与之争斗的拳术、剑术、耍狮、猴子爬杆、绵羊拉绳、老鹰捉小鸡等动作。这些充溢内心激情的表演，先前仅是为了求生的技能，这里全都溶化为具有竞技意味的纯粹体育运动。人们通过获取胜利，来表明自己在求生过程中具有的强悍、勇敢、智慧和超群能力。不难看出，在为求生的搏斗中，出现的运动方式多是无规则的、紊乱的挥动。而在内心欢悦时再现的超群技艺，则是经过精心编织的，带有示范性质的动作。经过这种内涵质变的演化，人们各自在不同境况中练就的生存技能，都将成为全氏族以后生活中认许的体育项目。

事实上，各族先民的原始生活不能细致地划分为诸种类别。各民族的早期体育项目，也并非仅在特定的境地才会出现，分类仅是为了叙述的方便。一个同样的动作，如摔跤、挥刀，除了祭祀，在其它猎狩、战争、采集和欢悦的场合，都会被人们用作求生的手段。因此，如果我们把早期体育的形成简单地归类于“劳动”、“宗教”、“娱乐”或是“战争”等等单一的原因，都不能客观地、准确地反映人类体育运动最初产生和发展的状况。因为，人

类早期生活的内容及其生存技能（包括体育技能）的出现，并非是循序的，而是无序出现的。是多向练就的，而不是在单一环境中形成的。因而民族体育运动的最初形成，是先民们在原始社会生活中创造物质文明和精神文明的必然结果。其中诸种运动技能的形成，都具有多层取向的复杂因素，并且一开始就在其中蕴藏着求生护体的社会涵义。

不可否认，早期“体育”，与现代体育的涵义尚有很远的差距。早期的“体育”，还缺乏练体、娱情、竞胜和展露人体魅力的明确意识，仅仅是不自觉的行为舞动，这些行为又源于强劲的求生心理。各种动作都是不规范的，未定型的自然姿势。

从文化的层面分析，体育文化可分为表层文化和深层文化两大类。其中表层文化主要指的是民族体育中形式与内容方面的文化表现，包括主体文化和客体文化两种：主体文化是人——运动员的文化，含有运动员经训练形成的体质，运动中表现出来的力量、速度、技巧、变化、准确、合律等。客体文化则是人以外的他类形式内容的文化，含有器材、场地、服装、环境等物质文化和运动形式、程式、套路、规则、要求等制度文化。深层文化包括民族的心智、能力、意志、精神、性格、品质、理念、情感、审美观、价值观、创造方式、表现方式等诸多方面。一般说来，民族体育的表层文化和深层文化是联结在一起的矛盾统一体，表层文化反映了深层文化，深层文化对表层文化起着决定性作用，二者是相统一的。但反过来，当表层文化一旦形成，又对深层文化起着一定的制约作用，影响和规定着深层文化的发展。当二者相适应时，表现出统一下的相对稳定；不相适应时，则表现为对立中的互促与发展。

民族体育文化是一个民族社会、经济、生活发展的产物，并随着社会、经济、生活的发展而演变和发展。也就是说，有什么样的社会、经济、生活就有什么样的体育文化与之相匹配，一个民族社会、经济、生活的变化或迟或早会引起民族体育文化的变化。一般说来，民族的社会、经济、生活总是向前迈进的，所以民族体育文化也会随之向高层次、高水平、高科学的方向演变，这是民族体育文化最一般的演变规律。在解放前，我国许多少数民族还处在封建社会、奴隶社会或原始社会阶段，生产力低下，经济落后，人们仅限于为生存而抗争。此时的民族体育文化多含有原始落后的成分，其功利色彩远远超过其有意识的审美内涵和健身内涵，表现出来的文化特征也多为劳动斗争生活方式的直接反映。像前面提到的鼓舞，过去基本上是宗教祭祀仪式上的一种娱神或祈祷活动，体现的是宗教信仰、原始巫术的文化内容；“打飞棒”、“赛布鲁”、叉草球、顶水罐竞走、溜索、“瓦氏阵法”、射弩等则是劳动生活和斗争方式的再现。文化意义单纯、形式单一而落后。解放后，随着各族人民劳动方式的不断改进和生活的日益富裕，民族体育文化中的原始落后内容逐渐被剔除，许多科学、艺术的成分日渐融入，使民族体育逐步发展成强身健体、娱情益性的娱乐活动。象摔跤、赛马、叼羊、抢花炮、龙舟竞渡等这些昔日为单一民族所有的劳动、生活、斗争、祈福活动，经过人们的加工、改造和新成分的注入，现已发展成为多民族、跨省区甚至跨国界的现代竞技项目，它正以新的内涵、新的面貌走向全国，走向世界。

民族体育文比从根本来说，取决于民族经济、社会和物质生活的发展，但这只是间接的原因，而直接的影响因素则是科学与心智，也就是说人类科学与民族心智的发展会直接导致体育文化的嬗变。因为民族体育是民族心智

的反映，民族心智创制和限定着民族体育文化的内涵，为民族体育文化的形成和发展提供动力和内在要求；而科学则是民族体育文化发展的归宿，它为民族体育文化提供外在要求和形成标准，提供演变条件，且规定着民族体育文化发展的方向。所以说，民族体育文化又是民族科学与心智发展的产物和结果。

但是，民族体育文化并不是自己就能发展的，它还需人们有意识的控制与作用，以适应人的自由的有计划有目的的发展需要，并向着科学与文明的方向迈进。民族体育文化控制包括自我控制和社会控制两个方面。自我控制是指民族体育文化的自我调节，它包括体育参与者的控制和策划者的控制。社会控制是民族社会或族团社会（国家）对民族体育文化的要求、审察、界定、管理、策动和支持，它是根据民族和社会的需要，引导和规定民族体育文化剔除消极因素，朝有利于民族，有利于社会的方向发展。它虽然是一种间接控制，但决定着体育文化的总体方向。个体控制必将得融于和适合于社会控制，受着社会控制的影响和制约。个体控制终将取决于社会控制，它的最终方向还是达到社会控制。

民族体育文化的控制是民族体育文化生存和发展的必然要求，有了这种控制，民族体育文化才能剔除其糟粕，宏扬其精华，沿着健康文明的方向发展，才能适应和满足人们不断发展的物质生活和精神生活的需要，成为一种有生命、有活力的文化。

民族体育的特征

人体貌心态合一性

民族体育文化是表层文化——身体律动和深层文化——民族心态二者统一的文化，它源于人体有秩序有规律的运动，反映的却是民族的历史、民族传统的思想、意识、感情、价值观和审美观，体貌和心态对立而统一，从我们前面谈到的体育文化的形式来源及其内涵中可明显地窥视到这一点。一般说来，各民族的体育运动形式是与该民族的心智、心态相匹配、相协调的，但运动形式却显得更为活跃；当其他因素注入其中时，则首先会反映在体育运动形式上，会出现体育运动形式与民族传统的心智、心态的暂时不协调，这就要促动民族心智、心态的发展。我国许多民族体育，在过去曾是宗教祭祀仪式上的一娱神活动，形式简单，内容单一，很难说它是一种体育运动。随着社会生活内容的丰富和发展，许多不同内容的文体形式被引进介入，与之揉合，从而使这一娱神活动形式更加多样化，其文化内涵也随之而丰富、复杂，人们的固有心态也籍此会受到潜移默化的影响。

活动形式简单、粗糙

民族体育的许多活动从动作外形上看，极接近自然，它们或是劳动动作的再现，或是动物动作的升华，而且大多数活动自由、随便，很少规则、约束。如从事畜牧业生产的蒙古、哈萨克等民族，平日喜爱的传统体育活动多离不开马匹，其自然环境和生产方式孕育出赛马、叼羊、姑娘追等许多骑术项目。苗、彝、侗等少数民族，在以小农经济为主的农业生产中，牛的作用超过马，因此在节日里保留了斗牛的习俗。南方丛林中的少数民族猎手，善使弓箭，在与野兽的搏斗中练就精湛的射术。此外，湘西土家族的打飞棒、黔南瑶族的猎棍操、广西壮族的打扁担等项目，都是在劳动中形成的。

此外，民族体育虽然是各民族人民的进步的历史创造，数百年甚至数千年流而不衰，且具有丰富的内涵，在当今又体现出现代与传统结合的特点，

并为人们所遵从，但它毕竟是古代历史的产物，不乏含有相当的原始落后的东西。比如宗教色彩的掺存，艺术、体育、杂技的兼而不分，实用、娱乐目的浓，而医疗健身目的淡，科学规范化差，现代成分少，民族局限性大等，都造成了民族体育文化的原始性和落后性，即使被称作是“中国乡村的迪斯科”——土家族的“撒尔嗬”、“中国式的橄榄球”——壮族的抢花炮，其内涵和形式仍需进一步改进、规范和推广。

内涵鲜明、生动

具有自己的制度和风俗的一定类型的社会，必然具有与此相符的思维方式和行为模式。作为社会风俗典型体现的民族体育，其文化内涵，既与民族思维方式有关，又与特定的文化氛围有较直接的联系。中国少数民族体育与生产劳动、军事、战争、宗教、节令、婚姻等活动紧密结合，内涵十分清楚。

在众多丰繁的民族体育中，有相当一部分是来自于先民的劳动形式，体现着劳动这一文化内容。像湘西土家族的以木棒驱鸟兽起源的“打飞棒”，源于渔猎生活的赫哲族的“撒网”、叉草球，习于狩猎的蒙古族的“赛布鲁”（意为投掷），及台湾高山族的挑担、舂米、搭茅屋，苗族的爬竿等，都是以竞技的形式再现了人类早期的劳动方式。与之相仿的是发源于人们日常生活的民族体育，如蒙古、哈萨克、维吾尔、鄂伦春等民族的赛马，朝鲜族的顶水罐竞走，云南苗族的穿针引线、穿花裙、搓麻绳比赛，侗、苗族的爬山等，都是把习以为常的生活事项，利用竞技的形式，创制成怡情益体的体育竞技活动。

民族体育中，有相当一部分取自于古代的部落战争和与动物等的搏斗，如蒙古、哈萨克、藏、鄂伦春等民族的摔跤、射箭，怒、独龙、景颇等族的射弩，满族的跳马，壮族的板鞋舞和“瓦氏阵法”等。

少数民族多是“万物有灵者”，具有各种宗教信仰。宗教祭典活动内容丰富，并与体育活动紧密结合。如《云南志略·诸夷风俗篇》记载：“末些……五月十五是祭无极严浩，男子动数百，各执其手团旋舞以为乐。”又“白苗……祀祖之先必择肥壮牯牛，头角正者饲之。乃聚合寨之斗于野。胜则吉……祭毕合亲族歌饮为欢”（清李宗昉《黔记》）。这一类体育既有浓厚的宗教内涵，又有一些体育因素。

民族体育，有不少是出自于祭坛，表现着民族的宗教祭祀文化，如源于自然宗教的赛龙舟，缅怀祖先或英雄的瑶族的打长鼓，祭祀亡灵的土家族的“撒尔嗬”（跳丧鼓）等。尽管这部分活动已多不再为宗教祭祀形式，而成为独具风格的体育形式，但从中仍可窥视到该族族民原始宗教的某些成分。

在民族体育中，还有一部分反映了民族族民两性文化的内容，其来源于男女爱情习俗或两性传说故事。像哈萨克族的“姑娘追”、高山族的背篓球、侗族的“哆毬”（飞花传情）、布依族的“丢花包”、壮族的抛绣球等。他们把两性情爱的传统表达方式经过提炼和加工，形成生动活泼、情趣盎然的体育娱乐活动，把竞技与娱乐天然地融合在一起。

年节庆祝中的体育活动也是各式各样的。如藏族“正月十五清晨，赛马完毕，赛跑继之”（《西藏志》）。侗族有“花枪节”，傣族有“刀杆节”等等。他们都以本民族的传统体育形式庆祝自己的节日。

我国各民族为了满足自身娱乐的需要，还根据当地的条件环境和本民族的生活特点，创造了许多抒情娱性的体育活动，如跳板（朝鲜族）、秋千（朝鲜、苗、壮、高山等族）、“轮子靴”（土族）、抢花炮（侗、壮族）、跳

芦笙（苗族）、“撒尔嗬”（土家族）、跳竹竿（黎族）、打扁担（壮族）等，这类活动往往是借助于周围现有的材料和本族群众喜闻乐见的娱乐形式创制而成，它自由、洒脱、奔放、活泼，集中表现了各民族的娱乐文化特点。

地域特色浓郁

一定地域内的地理环境是一个民族长期繁衍生息的空间条件。民族体育的形成和发展、及其文化内涵与形式完全是建立在该民族的自然地理环境、社会历史生活、传统民俗心智、习用表达方式等基础之上的，因而表现出一种特有的民族风貌。各民族的传统体育活动及其所形成的价值观念、审美情趣等民族体育文化现象，在很大程度上也是在广阔地域内的地理环境差异性作用下形成的。在古代，由于生产力水平极为低下，人类征服自然的能力有限，交通又十分不发达，使得地理环境对民族生存和民族体育形成的作用显得十分重要。所谓“北人善马，南人善舟”之说，反映了地理环境对人类生活后的影响。详细地说起来，北方民族多为草原畜牧狩猎民族，体育活动也多为马背运动或与之生活有关的摔跤、射箭、抢棒打准等，表现着牧猎文化的特点；而南方民族则多为山地农业民族，体育活动也多与农事或山地生活有关，表现出了农业、山地文化的特征。即使是同一区域、同一民族，由于地貌相隔或相别，其文化也会表现出各自的特点与风格，所谓“十里不同风，千里不同俗”指的就是这一点。如南方苗族芦笙的不同跳法，许多民族关于鼓的活动就是例证。

地理环境的差异性造成了各民族体育文化的异质性。从整个亚洲来看，民族体育大致形成三种不同的特色，即游牧民族体育文化、畜牧民族与农耕民族相混合的民族体育文化和农耕民族体育文化。各民族体育因其代表了本民族的风姿、风韵（如游牧民族粗犷热烈、水乡民族细腻、活泼）而受到欢迎。

当然，也应当看到，由于历史、文化习俗等诸方面的原因，民族体育的发展比较缓慢，很多项目至今尚处于原始阶段。许多少数民族对体育缺乏本质性的认识和规律性的总结，没有形成科学的体育观念，上升不到精神领域的高度。因此，它只能是一种初级层次的文化。

多重性

每一种民族体育运动都有一个主要来源，但并不是唯一的来源。一种体育形式往往整合了多种运动形式，因而囊括有多重文化内涵，表现出多种文化内涵。南方一些民族的赛龙舟可谓是我们比较熟悉的民族体育事项。据闻一多考证，它来自于古代该地区民族对龙的祭祀，也即它最初的文化意义是对龙图腾的崇拜；再后，随着战国时楚国三闾大夫屈原忠心报国，百折不渝的民族气节深入人心，这一活动又注入纪念屈原的内容，从而使赛龙舟的文化内容更加丰富。另外我们知道，南方多水，涉水行舟是南方民族必不可少的生活事项，对于楫渡能力的培养和习练为人们所必需，所以竞渡同样也含有生活文化、健身文化的内涵；而龙舟的制作、雕刻与装饰，参加竞技者的协作等则又迭加了民族艺术文化、精神道德文化等多重文化内涵。

相对稳定性

民族体育与所有其它民族文化形式一样，是一个民族在长期的历史发展过程中衍演、积淀而成的文化事项。它依民族本土而生，依民族本土而长，有着很深的民族根基，而且它活泼有效、趣妙动人，具有很强的生命力，再加上民族自强心的驱动，节日、祭祀这些固定活动的保存，因而有着相当的

稳定性和难变性。就拿蒙古族的摔跤来说，西汉匈奴时就有之，到现在它的后支身仍多是那些套路，历时数千年而不变，可见其稳定程度之高。

民族体育的功能

教育功能

这一功能的显著特点是非强制性。它通过形式多样、具有广泛吸引力、娱乐性的活动实现其美育功育、德育功能和开发体力和智力的功能。正因为它的非强制性和娱乐性，使它能发挥巨大的教育潜能，以弥补民族地区正规教育的不足。

由于集体生产和生活的需要，把生存技能传授给下一代，教育是必不可少的。对身体活动能力方面的教育（即体育），是民族教育在很长历史时期内的主要内容。在没有文字和书本的时代，教育靠口传心授，靠身体活动来摹仿，因而产生了许多生动有趣的游戏。民族地区利用游戏、竞技、歌舞等形式进行传统教育，其积极意义在于：它是在满足人们愉悦、宣泄的心理情况下施教的，是与人们的基本需要相契合的，所以它是变教育为需要的主动行为。

从实用角度讲，民族体育具有传授生存本领，唤起民众，提高自身素质，活跃生活，调节自身，加强联系，增强民族向心力、内聚力和创造力的功能。不管是来源于劳动、生活、斗争的民族体育，还是来源于宗教信仰、精神生活的民族体育，它们的文化形式和文化内涵都含有很强的功利目的，活动过程都自觉不自觉地具有着一定的教育意义。特别在古代，生产力低下，人们的精神追求还不曾达到较高程度的情况下。这种功用价值就显得尤为突出，尤为重要。首先，民族体育是民族生产、斗争和生活方式的再创造，它集民族智慧之精华，蕴含着族民的劳动斗争经验和创造能力，寄寓着族民的生活追求和价值理想，它的开展，无疑会向族民展示出本民族最富有代表性的劳动（价值）和劳动成果（使用价值），为人们的摹习起到良好的示范作用，从而刺激族民学习劳动技术，生活才能、斗争本领，开发智能、提高素质，以唤起族民的进取意识、向上意识和坚强信念。其次，民族体育含有相当的竞争意识，洋溢着活泼、自由的娱乐情趣，表现出赏心悦目、怡情愉性的美感特征。它可以满足族民争强好胜的心理欲望和民族自豪感，活跃族民的精神情绪，进而达到调节自我、调节生活、保持旺盛精力和欢乐情绪的目的。再次，民族体育具有很强的团体（民族）意识和交流传播功能，它的演示和扩散，会增进族内的往来，凝集族民情感，加强民族的內聚力和向心力；对外，可以加强与各民族的联系和团结，促进民族交流。

从科学角度讲，民族体育虽然含有某种原始落后性，但仍不乏有相当的科学价值，具有一定的科学效能。因为民族体育荟集了民族千百年来在养生育质、医疗健体方面的科学总结，并通过运动这一形式得以客载、定型、传承和表现，在民族长期的自身发展过程中，被自觉不自觉地施用和传播，为民族成员的健康成长及整个民族的强大起到了不可低估的作用。诸如北方民族的摔跤、射箭对臂力的培养，南方民族打扁担、跳竹杆、鼓舞对四肢灵巧程度的训练等。还有来自古代驱魔祛病的巫术活动的民族体育，虽有宗教色彩，但也有健身医病的功效。民族的文化，特别是原始遗留文化，在很大程度上是一种反科学文化，而体育文化则例外。民族体育文化虽含有一定的反科学的内容（如宗教信仰内容、巫术形式），但更多的则接近于科学。比如它所反映的劳动技术本领、斗争的方式方法、娱乐的形式和内容，都具有相

当的科学性。这些都是在一代一代人的民族体育活动中传授和保留下来的。即使在今天，仍不乏有很大的借鉴意义。所以人们一再要求挖掘和改进这一文化，依据的也正是这一点。

娱乐和审美功能

初级层次文化最突出的特征就是它的娱乐性。民族体育之所以具有这样的功能，在于它易于参与、喜闻乐见的特点。一般说来，民族体育着重于人的身心需要和情感愿望的满足，不以高超复杂的技艺（少数项目除外）、深邃的思索和深厚的文化修养诸条件要求其对应公众，而是以普适的、自娱自乐的、消遣性与游戏性的活动方式迎合其对应公众，使他们不必具有高水准的文化素质条件，就可以在这些活动中得到较直接的、令人愉悦的主体情感等的抒发和宣泄。由于民族传统体育的这一功能，使它自然地产生了巨大的吸引力，吸附了大量的公众。一次体育活动的举行，往往成为民族的盛会。

中国西南傣族的传统体育项目——爬刀杆的举行，使该族男女老幼都着节日的盛装，由几十里以外的村寨，络绎不绝地汇集到刀杆会场上，观看勇敢者的表演。苗族的踩山、爬坡活动，也是规模盛大的男女青年社交集会日。这期间，人们从各地苗寨聚集到山坡上，热情对歌、游戏、跳舞、斗雀，人山人海，十分壮观。

民族体育文化的审美功能包括两个方面的内容：美感与美育。美感是对民族体育文化的审美知觉和审美感受——也即审美体验。人们通过民族体育这一自由的、有意识的劳动创造及体育运动主体——人的形貌、精神、品德，观察到自我的本质力量，从而得到一种精神上的快乐感和情感上的充裕感。这种感觉来自于民族体育这一劳动成果及其对劳动的再现，来自于漫渗在民族体育文化中的劳动思想、劳动才能、劳动智慧、劳动道德、劳动精神和劳动品格，表现了民族心灵深处的荣誉感和自豪感。美育是通过民族体育这一形式，将其美的文化内质传授给广大族民。民族体育是一个民族杰出的文化形式，它表现了一个民族的审美创造、审美价值、审美理想和审美追求。民族体育的开展，会有意无意地将这些美的因素传授给观众或后代，启发和教育人们去学习和效仿，从而起到美育的作用。美感和美育其实是民族体育文化审美功能的两个阶段，美感和美育的联结与统一，对民族意识的增强，民族情感的凝结、民族规范的限定，对人们的感受能力、思考能力、鉴定能力、创造能力的提高及情感的丰富、情趣的培养、情操的陶冶等都有一定的作用。

整合功能

民族体育的娱乐、教育功能的综合作用，使它对广大的对应观众具有极大的吸引力、聚合力。在这种力的作用下，使成员态度和行为在存在个体差异的前提下，集聚于一定的文化运动轨道，整合为一种带普遍趋同文化现象和文化运动势态。某种趋同现象和发展势态，虽可能有时间性和群体选择性，但这种作用的力都是紧随文化的变迁转换而持续存在的一种粘合剂，把人们吸附在不同水平、交叉包含的文化群体之中。我们常常可以看到一种流行的民族传统体育活动，能强烈地影响和引导着人们的文化需求和文化态度。

整合社群以及集体意识这一功能，几乎存在于一切民族的传统体育活动中。象赛马、斗牛、摔跤等活动，多是以村乡或寨或部族为参赛单位的，人人都是参与者，男女老少同享欢乐。参赛者除了有强烈的竞争心外，还有着集体荣誉感，旁观者也自觉或不自觉地进入社群成员的角色，为本社群鼓劲、欢呼或沮丧。

群体成员相互影响和成员之间的感情，对于群体团结起重要作用。民族传统体育活动中人际交往密切以及社群荣誉感的增强，无疑强化了社会集体意识。体育的有趣以及竞赛活动的配合协作，也提高了群体的内聚力。

民族体育作为一种文化现象的传播

所谓文化传播，即人们社会交往活动过程中产生于社区、群体及所有人之间共存关系内的一种文化互动现象。它是连结人们社会交往的中介和社会结构的锁链。民族体育是社会文化，是社群参与的结果。参与活动既是社会实践的过程，又是文化互动的过程。在这个过程中，群体成员既是文化传播者，又是媒介、接受者。正是无数个体、群体长期参与、交互作用，从而使一种社会文化意识得以形成。

民族体育是一种综合的民俗文化，它包含着人们的价值观念、伦理道德观念、审美情趣等思维方式以及人们的行为模式，具有鲜明的民族特色。民族体育作为民族文化的有机组成部分，也很自然地会发生文化传播。

民族体育传播，一般说是缓慢的、渐进的。综观各民族体育传播的整个历史过程，虽然传播方式多种多样，但归纳起来主要有以下三种：

第一，文化同步的发展，使民族体育之间在一定程度上有沟通。相同的历史背景、社会形态，便会产生相同的文化，这种现象称为文化的同步性。同步性广泛存在于民族体育中。如回族的打木球与中国唐代的步打球很相似；而其惯牛赛则类似西班牙的斗牛。至于射箭、摔跤、舞蹈等项目，更是许多民族都盛行的共同爱好。这为民族体育的传播打通了道路。

第二，文化交流活动，使民族体育之间进行着有意识地融合。在漫长岁月流逝的过程中，随着各民族的不断分比、融合，产生了文化双向交流的条件。少数民族擅长的骑射、舞蹈与农耕民族的传统体育相融合，从而为唐代形成更为丰富多彩的民族体育文化奠定了基础。在中国历史上，发生在元代、清代的大规模民族文化交流，都对各民族体育传播起到了积极的推动作用。

第三，民族生产力的发展，形成对异族体育文化的接受。农业与畜牧业的分工，促进生活于平原和部分山地的各族先民分别走向定居或游牧，逐渐向农耕民族或游牧民族过渡。因游牧民族逐水草而居，以畜牧为主，不断迁徙、移动，缺少发达居民定居的地缘组织。在对异族体育文化的接受性等方面，都略逊于农耕民族。所以，游牧民族体育的内容相对单一。而农耕民族定居从事农业生产一般说来，对外来文化的接受和积蓄能力，都明显地胜过游牧民族。中国战国时期赵武灵王“胡服骑射”，接受的是北方游牧民族的骑射技法和适应骑射的戎装；汉代百戏中的“巴渝舞”则是吸收了川东少数民族的民族舞蹈；而“安息五案”，则可能是从中亚的伊朗传入的。农耕民族这种对异族体育文化的兼容并蓄，为民族体育的传播开拓了一个广阔的天地。

少数民族体育在传播中有几个特点是值得注意的：（1）可变性。少数民族的体育中有些可能变化不大，有些则可能随其历史发展而变化。因此，我们不应用固定不变的眼光看待少数民族的体育，而应努力去探索其来龙去脉和某些带规律性的东西。（2）融合性。特别是向外扩展的一些少数民族，很可能向其他一些民族学习和借鉴。（3）阶级性。各民族进入阶级社会以后，体育是有阶级性的，一方面各民族中的统治阶级爱好某些体育项目，另一方面他们又可能对下层平民、奴隶以及被征服的部落进行某些限制甚至禁绝，有些少数民族体育项目，可能并不具有“全民性”。

同时，在民族体育的传播中，始终存在着这么一个现象：由于民族传播体育被封闭在民族传统文化的外壳内，无疑决定了一个民族的传统体育方式作为整体，尤其是它所蕴含的文化和价值观念，不可能被其他民族全盘接受。甚至在一个民族被另一民族所征服、同化的极端情况下，前者传统的体育方式也会在新的民族共同体中顽强地有所表现。民族体育从原始社会发展到今天，为什么呈千姿百态之状况？这是因为各民族历代生活的文化特征，已经成为生理的、心理的、形态的、神态的等特殊标志，保存在体育活动中。这些特殊的动态标志，有些是易于被人们理解的，但属于特殊体态、社会及民族意识等，则不易被本民族或地区以外的人们所理解。因此，在民族间长期、频繁交往的情况下，最常见的情况是：个别运动方式被另一民族所吸收。但它的文化内涵却往往被舍弃。

因而，应充分认识到民族体育各自伴随着本民族的历史和风俗习惯，尊重民族风俗，尊重地方特色。

生的欢悦、死的抗争

——生产和军事与中国民族体育

生产劳动是原始人类第一位的社会活动。在生产劳动过程中，体力和运用工具的技能技巧，莫不赖于合适的动作、方法，这也就产生了体育的因素。例如，从地下发掘出来的文物看，在距今约十万年的丁村人文化遗址，有少量石球出土，而在距今约四万年的许家窑人文化遗址则发现大量石球（见图一）。这很可能是后来各种球形物体的鼻祖，由此而衍生出后世的各种球戏。这种石球最早是狩猎的工具（云南少数民族——纳西族解放前曾用古球制成“飞石索”用以狩猎），而不是游戏用具。到了新石器时代晚期（距今约四千年前），如西安半坡村出土的文物中，已出现了为儿童殉葬的石球及若干陶球。据此推断，当时可能已有了以手抛脚踢，或以两球相滚碰为内容的石球与陶球游戏。这从一个方面说明，球类游戏也是从生产劳动中逐渐萌生的。

中国原始族类在争夺黄河流域这片富饶的大平原时，各部族间发生过许多大规模的战斗。这些战争对原始的体育活动有重要影响。中国古代的神话传说似乎说角抵（后来的角力、相扑、摔跤等）最早起源于蚩尤，而且还认为蚩尤是铜兵器剑、矛、戟等的发明者。这些，固然不一定是历史的真实。但英勇善战的蚩尤部落改进了原始兵器则是可能的，正如《吕氏春秋·用兵》所说：“蚩尤作兵，蚩尤非作兵也，尤利其械也。未有蚩尤之时，民固剥林木以战矣。胜者为长，……天子之立也出于君，君之立也出于长，长之立也出于争。”这里不只讲了蚩尤部族在改进兵器上有重要贡献，而且讲了原始部落酋长的选拔很重战斗技能。

战争的出现，促成了武器的战斗技能的演进，以及对战斗人员事先进行身体和军事技能的训练。这都是推动各民族体育产生与发展的重要因素。

从地下出土文物看，这一时期的兵器发展正如周纬《中国兵器史稿》中所述：“新石器时代之石兵，业已大形进化，非但人工磨制精良，兵器平泽税利，可与现代之石器相比而无逊色；抑且各种兵器均有，如石刀、石刃、石匕首、石刺刀、石枪、石矛头、石戈、石镞、石棒、石斧、石圭、石镰刀、石铤、石铲等器，……几乎全套武装均有。”一些地方还出土了带血槽的石

矛、七孔石刀、石臂筒、带箭头的股骨，以及一些肢体残缺不全却按氏族正常习俗埋葬的骨架等等，这些显然是专门用来进行战争的兵器和战争中受伤者的一些遗迹。这些兵器如何使用，当时需进行哪些身体训练和技术训练，虽然还不能确知，但不难看出，它们对后来的军事操练和武术等却有着直接的影响。

生产、军事与北方少数民族体育

我国北方的大漠南北，历史上曾存在过许多以游牧、狩猎为主要生产与生活方式的少数民族，如：匈奴、东胡、乌桓、鲜卑、林胡、楼烦、丁零、月氏、乌孙、柔然、敕勒、突厥、薛延陀、回鹘、黠戛斯、吐谷浑、靺鞨、契丹、女真、党项、羌、蒙古等，大多数都在北地生息。后来，其有的被其他民族吞并，有的外迁，有些与中原民族逐渐融合。其民族的名称大部分至今已不复存在。其中，只有南北朝时的拓跋鲜卑族（建北魏政权）、五代十国后的契丹族（建辽政权）、女真族（建金政权）、党项羌族（建西夏政权）、蒙古族（建立元朝）和满族（建立清朝），曾经“入主中原”，或则与中原的汉族政权对峙一二百年，或则成了全中国的主宰。这些北方少数民族由于所处的地域、历史渊源、盛衰时间，其生产技能、生活方式、风俗习惯等，大多与其狩猎、游牧生活相适应，故就总体而言，它的共同性是明显的，特别是同中原地区汉族社会状况相比较，其共同性的文化特征就更突出。在北方各族人民所创造的文化之中，体育内容是其重要的一部分，亦有其鲜明的民族风格。虽然一些古代北方民族在经历了政治变动以及因之而引起的民族迁徙和民族融合之后，从历史舞台上消失了，但其所创造的体育文化却留下了深刻的影响。

自战国开始，我国北方许多互不统属的民族、部落、逐渐趋于局部聚集，在一定地域范围内形成了一些较大的部落联盟，其中主要的两个族系就是匈奴和东胡族。他们首先在北方建立了各自的军事奴隶制政权，形成了与中原汉族封建政权的对峙。匈奴和东胡都是长期过着“逐水草迁徙”生活的游牧民族，他们除畜牧外，“射猎禽兽为生业”，作战则“胡服骑射”，所以形成了独特的“马上文化”。其后的乌桓、鲜卑、突厥、契丹、党项、女真、蒙古等民族虽各有不同的情况，但马上文化的特征都是很明显的。出于生产、军事及娱乐活动的需要，骑射等马上体育活动成了“马上文化”中重要的内容之一。“骑射”最初是作为谋生和作战手段存在的。这些北方民族为培养和提高骑射技能所举行的重要活动，就是田猎。匈奴在大规模的围猎中，有“万骑”参加。

围猎是马上骑射活动的团体形式，既具有军事训练的性质，又具有健身娱乐的性质。

围猎骑射，井然有序，如同实际之战斗。从冒顿单于“习勒其骑射”之记述可见，严格的骑射训练主要是服务于军事需要，同时具有健身和娱乐的性质。其后各族情况与匈奴基本相同。如拓跋鲜卑一直把大规模校猎作为其习武的重要形式。永兴五年（413）夏六月“校猎骨罗山，获兽十万”。一次校猎获兽十万，可见参加人数之多。北齐时，其射猎活动频繁进行，《北齐书》卷四十《唐邕传》记载：“邕以军民教习田猎，依令十二月，月别三围，以为人马疲敝，奏请每月两围，世祖从之。”

在古代北方少数民族中，同处东北的契丹人和女真人是曾入主中原的两个少数民族，对古代中国的影响最大、其体育活动也最能反应由于地域的关

系而带来的不同民族的体育活动的异同与发展规律。

契丹属于东胡族系，是鲜卑族的一支。原是游牧于西拉木仑河和老哈河（均在今内蒙赤峰）一带的，以畜牧为主狩猎为辅的少数民族。公元十世纪前半叶从鲜卑族分离而出，自号“契丹”。唐初开始强盛，形成部落联盟。曾先后臣服于突厥和李唐王朝，唐末建立政权，成为北方一个强大势力。公元936年，应后唐叛将石敬瑭之请，率大军南下，攻陷后唐都城洛阳，立石敬瑭为后晋皇帝，从此得“燕云十六州”（均在今山西、河北二省北部）。后又吞并牡丹江上游的渤海政权，建立了一个与中原对峙的强大的辽代王国。从916年起至1125年被金灭亡止，历经十代皇帝210年。契丹族从鲜卑族很小的一支，发展到建立一个“东自大海、西至流沙、南越长城、北绝大漠”疆域广阔的王朝。在它统治下的不但有从事游牧生活的契丹人、蒙古人、回鹘和女真人等，而且有从事农耕的汉人和渤海人。为此，辽王国还施行“胡、汉分治”，把政权的行政管理专门分成“北面”和“南面”两个系统，以便“以国制治契丹，以汉制待汉人”。这一切就构成了辽代体育的特殊的经济、政治、文化基础。

契丹人是游牧民族，他们具有强悍、剽勇、矫健的性格。契丹人以游牧业为主，狩猎业、农业为辅，马上骑射等军事体育是他们的主要体育活动。辽建国后，又广泛与中原农耕民族汉人相接触，其生活方式和生活习惯也逐渐发生变化。随之，汉人、渤海人等的一些体育运动项目也传入契丹人中，上至皇帝、官僚权贵，下至平民百姓广泛盛行击球、角抵、棋类等体育运动；同时反映北方游牧民族特征的体育项目，如射猎、马术等仍然保持在契丹民族中，这些项目不仅是体育运动，而且也是生产活动、军事训练。

建立金政权的女真族，源于唐代的黑水靺鞨部，原是居住在我国东北长白山、龙江一带，以游牧、采集为生，夏则出随水草以居，冬则入处地穴中的原始部族，先后曾隶属于渤海国和辽政权。十世纪中叶以后，其社会发展很快，其中的完颜部发展尤速。十一世纪中叶后逐渐强大。从部落组织发展成军事组织的“猛安谋克”成为奴隶主贵族对外发动掠夺战争的得力工具。其首领完颜阿骨打于公元1114年打败了辽军，并于次年称帝，建立金国。金国并先后于1125年和1127年灭掉辽和北宋，把疆域扩大到黄河北岸，受到高度发展的封建经济、政治和文化影响，逐渐转化成为一个封建性的政权。金代从1115年建国，至1234年被元朝所灭亡，历经9个皇帝120年。过了几百年，女真人在辽北又逐渐发展成为满人，并再度入主中原，建立了大清王朝。

各民族在其历史发展过程中所形成的经济、政治，特别是文化状况，构成了其民族体育存在与发展的基础。也就是说，各少数民族的体育活动，其产生与发展，首先要受各民族历史的经济、政治、文化发展状况的制约。因此，由边疆少数民族而“入主中原”的契丹人和女真人，与未曾“入主中原”的边境地区各少数民族不同，其体育的发展，按照大量的史料分析，强烈的军事色彩是其鲜明的体育文化特征。表现为以游牧、狩猎为主要生产、生活方式的契丹人和女真人，其传统的体育当然首推骑射、狩猎。

军事武艺

正象古代波斯帝国，古希腊的斯巴达和罗马帝国那样，从一个弱小而落后的民族，建立对其他民族的统治，甚至开创一个庞大的帝国，必须依靠强大的军事力量和发达的军事体育。契丹人和女真人所以能“入主中原”，最

后多次打败甚至灭掉中原具有先进生产方式的北宋政权，也靠军事力量的强大。因而，军事武艺的发达是辽、金两代体育的另一个鲜明的文化特色。

北方寒冷的气候，游牧的生活，食肉饮酪的习俗，铸成了契丹人和女真人坚强和体魄和剽悍的性格。骑射、狩猎的技艺以及角力等等很容易转成一种优势的军事武艺，他们一般都施行一种“全民皆兵”的生产与军事体制。

如《辽史·兵制》载：“辽国兵制，凡民十五以上，五十以下，〔皆〕隶兵籍”；“有事则以攻战为务，闲暇则畋猎为生。”这种“兵民”在被征入伍时，要自备军马、粮草和兵器，并受军事训练。

契丹的奴隶主贵族和一切游牧民族的奴隶主贵族一样，疯狂地推行向邻族的战争掠夺政策。远在辽代建国前，公元902年，耶律阿保机被推选为军事首领（夷离堇）之后的第二年，他就率领大军40万，越过长城，入侵河东、河北（今山西、河北一带）九郡，虏掠了9万5千口汉人和大量的驼、马、牛羊。在辽代建国前后，这样的虏掠进行过多次。

就是在平日，也是“胡兵（契丹兵）人马不给粮草，日遣数千骑分出四野劫掠人民，号为‘打草谷’，东西两千里之间，民被其毒，远近怨嗟。”

实行上述政策，主要依靠契丹“兵民”的“弓马娴熟”，拥有成千上万的“控弦之士”。这既依靠军事武艺作基础，又必然推动军事体育的发展。

后来，辽建国后，还专门成立了机构来管理“军马之务”和选拔军事人材的行政事务。据《辽史》卷45记载：“北枢密院”，“掌兵机、武铨、群牧之政，凡契丹军马皆属焉”。

军事武艺同样是女真民族体育的一个重要方面的内容。据史书记载：

金太祖完颜旻（阿骨打）“十岁好弓矢。甫成童，即善射。一日，辽使坐府中，顾见太祖手持弓矢，使射群鸟，连三发毕中。”后来有一次他“散步门外，南望高阜，使众射之，皆不能至。太祖一发过之，度所至，逾320步。”

金大定26（1186）年10月，世宗谓宰臣曰：“西南、西北两路招讨司地隘，猛安人户无处围猎，不能娴习骑射。委名猛安谋克官依时教练，其弛慢过期及不亲监视，并决罚之。”

为了提倡军事武艺，女真人规定了文科取士也要考试骑射：“定制，女真人以年45以下，试进士举，于府试10日前，委任，贰官善射者试射”。

昌明4年（1193年）章宗“敕女真进士及第后，仍试以骑射，中选者升擢之。”

因此，女真族培养出了许多以军事武艺著名的人。如金代宗室完颜宗弼之子完颜亨：“马无良恶，皆如意。马方驰，辄投杖马前，侧身附地取杖而去。每畋猎，持铁锤击狐兔。”当然，这只是千百事例中之一。所以才造就了金代强盛的军事武力；因而达到了推翻北宋王朝，与南宋划江而治的地步。

骑射和狩猎

游牧民族首重骑射，因而辽史书中多载骑射和狩猎资料。如《辽史·游幸表·序》曾记载：“朔漠以畜牧狩猎为业，犹汉人之劬农，生生之资，于是乎出”。后建辽国后：“游田之习，尚因其归。”

又：《辽史·迭里特传》载：“迭里特，辽人，善骑射，能制狂马，颠蹶而不仆”。有一次，他在野林中为辽太祖射鹿，射中一只，奔马跌毙，他跃马而下，弓犹不弛，又射一鹿。

辽道宗的儿子耶律浚在一次狩猎中，竟射中了10只鹿中的9只。

女真人也“善骑，上下崖壁如飞。济江不用舟楫，浮马而渡。精射猎，每见巧兽之踪，能蹶而摧之。”“凡酒食会聚，以骑射为乐。”完颜阿骨打也曾说：“我国中最乐无如打猎”。

后来，到了第六代皇帝金章宗时，还规定“女真人及百姓不得用网捕猎物，及不得放群雕枉害物命，亦恐女真人之废射也。”

因重视骑射、狩猎，契丹人和女真人就在一些传统节日中形成了以射箭比赛为内容的传统体育活动：射木兔、射虎及端午射柳。

据《辽史·礼志六》载：“三月三日为上巳，国俗，刻木为兔，分朋走马射之，先中者胜。负朋下马列跪进酒，胜朋马上饮之”。

“九月重九，天子率群臣部族射虎，少者为负，罚重宴”。

端午“射柳”是契丹和女真人的一项大型体育活动。

“行射柳、击球之戏，亦辽俗也，金因尚之。凡重五日行拜天礼毕，插柳球场为两行，当射者以尊卑序，各以帕识其枝，去地约数寸，削其皮而白之。先以一人驰马前导，后马以无羽横镞箭射之。既断柳又以手接而驰去者为上，断不能接去者次之。或断其青处，及中而不能断，与不能中者为负。每射，必伐鼓以助其气”。（《金史》）

骑射本是契丹人的谋生手段，同时也是参加战争的基本技艺。契丹“其富以马，其强以兵”，“挽强射生，以给日用”（《辽史·食货志上》）。辽朝建国后，政权逐渐稳定，射猎便逐渐成了契丹人的习武、娱乐体育活动了。《辽史·游幸表》载：“朔漠以畜牧射猎为业，犹汉人之劭农，生生之资於是乎出。”射柳是契丹人骑射的一种体育活动，有时与求雨的瑟瑟仪同时进行。《辽史·礼志一》载：“瑟瑟仪：若旱，择吉日行瑟瑟仪以祈雨。前期，置百柱天棚。及期，皇帝致奠于先帝御容，乃射柳。皇帝再射，亲王，宰执以次各一射。中柳者质志柳者冠服，不中者以冠服质之。不胜者进饮於胜者，然后各归其冠服。又翼日，植柳天棚之东南，巫以酒醴、黍稷焉植柳，祝之。皇帝、皇后祭东方毕，子弟射柳。皇族、国舅、群臣与礼者，赐物有差。既三日雨，则赐敌烈麻都马四匹、衣四袭；否则以水沃之。”

综合《辽史》、《金史》有关辽金两代射柳的记载，来解释上述这段记载：一、按等级、有次序地射柳。皇帝射两次，亲王、宰执即臣僚射一次。二、各以手帕标志要射的柳枝，离地几寸的地方削去树皮露出白地。先从一人驰马前导，后驰马用无羽横镞射之。三、若断柳枝，并以手接住，飞驰而去者为上即优胜者，给与冠服；断而不能接去者，次之；断其青处，中而不能断，不能中者为负，要押出冠服给优胜者。比赛后，归还各自的冠服。四、瑟瑟仪第二天植树，前段是祈雨，后段仍然是射柳，这是一种带有典礼性质的、具有军事体育质的射柳，由子弟比赛。五、射柳的时间多在2至7月，尤其集中在4、5、6三个月。六、射柳用的箭头称横簇箭。这种箭头即平头铁簇，簇身扁平，如一个倒置等腰三角形，或者前端为刃线呈弧形，亦称扇面形铁簇。辽宁法库辽墓出土有长约11.6厘米、头宽4.5厘米的横铁簇，出土时在一个中，似有专门用途。

射柳是北方游牧民族的古老传统，最早源于匈奴、鲜卑的“鬲林”。《汉书·匈奴传上》（《史记·匈奴列传》略同）载：“秋马肥，大会鬲林，课校人畜计”。颜师古注：“鬲林者，绕林木而祭也。鲜卑之俗，自古相传，秋祭无林木者，尚竖柳枝，众骑驰绕三周乃止，此其遗法也”。可知鲜卑会祭时有竖柳枝之俗。契丹源于鲜卑宇文部，而宇文部又是匈奴自号鲜卑者，

所以契丹人的射柳可能来源于匈奴和鲜卑。有辽以来 200 多年，据《辽史》记载，瑟瑟仪有 15 条，其中射柳者 9 条。

辽、金两代的“射柳”之俗，后为元、清两代所沿袭。《析津志》记载：元人每逢端午节举行射柳之仪。其具体方法是将柳枝插入土中，各以手帕系在柳枝上，以为标志。然后，射柳者策马前行，同时张弓引箭，以射断各人所志之柳者为胜，“此武将耀武之艺也。”清人射柳情景，据潘荣陛《帝京岁时纪胜》之“天坛”条载：“帝京午节，极胜游览，或南顶城隍庙游回，或午后家宴毕，仍修射柳故事，于天坛长垣之下，骋骑走辮。”在清人咏端午节的风俗诗中亦有“球场射柳马如飞，艾叶催装七事衣”之句，可见射柳仍是清代端午节的重要风俗。

满族是女真人的发展和同化，被称为“马上民族”，在她的古老风俗里，首重骑射。弯弓盘马是满族人最擅长、开展最普及的一项体育活动。按满族传统，从懂事的小孩开始，都有自己的弓箭，幼儿用的弓箭是木制的，以榆、柳木制弓，荆蒿为矢，雉翟鸡翎为羽，这种小弓箭也是儿童的玩具。孩子们用它射猎小动物，以培养狩猎的兴趣。小儿也用小弓箭射箭游戏，满语称为“斐兰”。男孩子到了六、七岁，不论贫富便一律学习射箭。孩子在私塾里，白天读书，晚上习射。据吴振臣《宁古塔纪略》记载：他们“各携自制小箭十二枝，每人各二枝，如聚五人共箭十枝，鬲于一簇，远三十步，依次而射，射中者得箭，每以此为戏。”儿童长到十余岁就能骑马佩箭驰骋山林，他们马上射生以虚射为耻。不仅男童爱好射猎，女子也骑射成风，“女人之执鞭驰马，不异于男”（《建州闻见录》）。东北满族民歌中有“十五女儿能试马，柳荫深处打飞龙”之句。

满族长期居住在草深林密地区，据载：“野人（建州女真）惟知射猎，本不事耕稼”（《李朝成宗实录》卷二六九）。古朴的狩猎生活使他们养成勇敢骠悍的雄风和精于骑射的传统。进入辽沈地区之后，人们利用务农之余，勤习骑射，故《钦定盛京通志》说：东北各地民俗，气刚性朴，骑射素娴，如墨尔根（嫩江）“民性劲，务农之余娴骑射”；辽阳州“旧俗勇敢，善骑射”，……清初，所用的弓箭威力最大的叫“透甲锥”，其弓八力，箭长三尺，镞长五寸，所中必洞之，成为杀伤力最大的武器。

入关以后，在清统治者“以弧弓威天下”的号召下，士大夫们“家居亦以射箭为娱，家有射圃，良朋三五，约期为会，其射法不一”，有射鸽子，“高悬棧友，送以响箭”；射绸子“悬方寸绸至空而射之”等等（见《天咫偶闻》）。这些射箭比赛只重技巧而不重力量。

由于骑射对于满族人来说不是可有可无的事，而是与其生活有着密不可分的联系，所以在满族许多习俗中都可看到骑射的痕迹。如满族的服饰，男子着圆领、大襟，两侧开衩的袍子束腰带，挂腰刀及荷包，荷包里装进食物以备狩猎途中充饥。袍袖端做成马蹄形，俗称“马蹄袖”，这种服装对骑马射猎十分便利，两侧开衩，上下马方便，在袍袖口外加上一个半圆形的袖头，冬天骑马时将它放下来盖住手背，可以御寒。满族另一种服装是马褂，它长不及二尺，两侧开衩、穿在长袍外面，既御寒，增减方便，又不影响骑马。满族的服饰就是他们长期射猎生活的产物，是为适应骑射的装束，它对中国的服装演变有重大的影响。

满族早期的婚礼仪式，也与骑射有联系。满族婚嫁聘礼，主要是弓马鞍箭。新婚那天，新郎骑高头大马，身着箭服，脚穿抓虎靴子，新娘坐花轿。

喜轿到新郎家时，新郎要用弓箭向轿门虚射三箭，以示驱邪之意。满族的舞蹈也多由狩猎、战斗等活动演化而来，最典型的“扬烈舞”、“庆隆舞”，就源于骑射。从满族的服饰和婚俗中都反映出游牧民族崇尚骑射的遗风。

以田猎作为军事训练和保持“骑射”传统的措施，是基于这些民族在塞外的自然地理环境和游牧经济的特点。一些大族系由塞外移居到塞内，生存的空间变化了，不断受汉族社会农业经济的影响，其田猎活动也就出现了日趋渐少的趋势。以女真族为例，女真取辽和北宋之后，占领了黄河以北的大片土地，天会十一年（1133），金太宗把女真人迁入中原使他们“散居四方”，其结果，促使了女真族的全面封建化这样，骑射也渐趋式微。尽管金朝统治者为了保持女真骑射之俗，多次下诏令，“令习骑射”；“依时教练”，规定“女真人及百姓不得用网捕野兽，及不准放群雕害物命，亦恐女真人废骑射也”。但是女真人进入中原之后，骑射荒废已成无法挽回之势。他如蒙古、满族皆有同样的情况。中统建元前后，蒙古军大批进入封建农业地区，出于生活和军事需要，占民田而“不耕不稼，谓之草场，专放孽畜”的现象仍比较普遍。元世祖看到这对恢复经济不利，于是从中统三年（1262）开始诏“禁京畿田猎”，后又诏禁归德、毫、寿、临淮、益都、东平、治淮诸郡及高丽全罗等处畋猎，同时鼓励蒙古族军民从事屯田，而后虽有“柳林（北京市通县南）田狩”活动，但亦非常制。满洲八旗入中原后日渐腐败，嘉庆未即位时，随乾隆南巡，目睹军队积弊。他后来说：“营伍骑射、皆所目睹，射箭，箭虚发；驰马，人堕地”，当年强悍善战之雄风已不复存在了。上述这种现象，在封建社会后期的北方少数民族中尤为显著。

角力（摔跤）

角力（角抵）即相朴，类似后来的摔跤，相传起于战国，是源于游牧生活的，几乎各个游牧民族都很普及的传统体育。与辽金两朝对峙的宋朝盛行角抵，朝廷宴会、皇帝生日、祭祀节日等都要举行角抵助兴，皇帝出宫时充当卫士。

辽代时，角抵不但在民间普及，且已成为皇帝和贵族在庆典中的一项娱乐活动。据《辽史·乐志》载：“皇帝生辰乐次：……酒七行，歌曲破，角抵。曲宴宋国使乐次：……酒九行，歌，角抵。”《辽史·礼志五》载：“皇帝纳后之仪，……宴后族及臣、皇族。后族偶饮如初，百戏、角抵、戏马、较戏以为乐。”天显（辽太宗年号）4年（公元929年），“宴群臣及诸国使，又俳优角抵”。重熙（辽兴宗年号）10年（公元1041年）“以皇子胡卢斡里生，北宰相驸马撒八宁迎上至其第宴饮，帝命卫士与汉人角抵为乐。”

辽代皇帝每举行宴会也常举行角抵。据《辽史·太宗纪上》记载：太宗天显四年（929年）“正月壬申朔，宴群臣至及诸国使，观俳优角抵戏。”七年六月“庚辰，观角抵戏。”《兴宗纪二》载：重熙十年（1041年）十月“辛卯，以皇子胡卢斡里生，北宰相。驸马撒八宁迎上至其第宴饮，上命卫士与汉人角抵为乐。”可见契丹宫廷卫士也擅长角抵。甚至临刑的犯人也都要举行角抵等娱乐活动。《辽史·太祖纪上》载，太祖八年（914年）正月甲辰日，“有司所鞠逆党三百余人，狱既具，上以人命至重，死不复生，赐宴一日，随平生之好，使为之。酒酣，或歌、或舞、或戏射、角抵，各极其意。明日，乃以轻重论刑。”

契丹节日、宫廷仪式都要举行角抵。据《辽史·礼志五》记载，皇帝纳后仪：“百戏、角抵、戏马较胜以为乐。”《乐南》载：“正月朔日朝贺，

用宫悬雅乐。元会，用大乐；曲破后，用散乐；角抵终之。”辽册皇后之仪：“呈百戏、角抵、戏马以为乐。”皇帝生辰乐次：“酒七行，歌曲破，角抵。”曲宴宁国使乐次：“酒九行，歌，角抵。”宋人也有反映，《续文献通考》卷17引成德《绿水亭杂识》载：“辽曲宴宋使，……酒三行，手技人。酒四行，琵琶独弹，然后食。入杂剧。进行吹管、弹箏、歌掣、架乐、角抵。”

关于角抵比赛技法，宋人张舜民《画墁录》有过描述“北虏待南使，乐列三百余人，舞者更无回旋，止于顿挫缩手足而已。角抵以倒地为负，两人相持终日，欲倒而不可得。又物如小额通蔽其乳，脱若褫露之，则两手覆面而走，深以为耻也。”这里可以看到，胜负以倒地为准，与宋人相扑快速决胜负不同，而与今天的中国式、蒙古式摔跤极为相似。“物如小额，通蔽其乳”，可能胸有皮革制的硬物遮住胸部。

1931年在辽东京（辽宁辽阳）遗址出土一个八角形的辽代白色陶罐，日本学者鸟居龙藏认为罐上所画为契丹小儿摔跤的形象，为了解契丹人摔跤服装和比赛情景提供了极为珍贵的可靠资料。据鸟居龙藏描述：第一图，中央与左方小儿各自拱手蹲立练力，以待角抵之开始。胸部悬有兜肚。第二图，中央二面，各皆举手，运练足力，身上胸部穿无袖短衣及兜肚。为角抵即将开始互相扭搏之准备。第三图，中央右方与右侧二人，各手持花一朵，是为二力士之裁判，胜者得花。中央左方及左侧力士，行将角抵，而尚未互相揪扭。胸部之兜肚为黑色，想像与第一图中央及左侧之力士相同。第四图，中央及左侧之图为角抵开始，力士互相紧张拼命角斗之际。左面之力士正以两手揪扭，而以一足撩其他力士，使他倒地。

在金代史料中，有关角抵的记载也不少。如《古今图书集成》载：金太祖爱角抵，曾“令数人两两角力”。其15岁之宗弟完颜昂“连扑6人”，金太祖看了很高兴，予以赏赐，并命其侍卫左右。在《金史》上记载的勇力武士，也多“能角抵”。

金军中善角力者也不乏其人。如蒲察世杰“为人多力，每与武士角力赌羊，辄胜之。能以拳击4岁牛，折肋死”。

显然，辽金的角力，既是传统的民族体育项目，也是一种军事武艺。

另据《金史·章宗本纪》载：昌明4年（1193年）3月，“制定民习角抵，枪棒罪”。则是在金朝统治下对其他民族从事摔跤、武术活动的一种限制了。

摔跤，满语称“布库”，相斗赌力之意，它是满族十分喜爱的一项体育活动，在军队、民间都很流行。

《金史·蒲察世杰传》记载：“蒲察世杰本名阿撒，为人多力，每遇武士角力赌羊，辄胜之。”满族是女真人的后裔。这段记载表明早在女真人时期，满族摔跤就已成习俗。

1636年，皇太极称帝国号大清，废除诸申（女真旧称），定族名为满洲（满族）。为了“联蒙抗明”，当时与蒙古族诸部建立了友好同盟。每逢欢迎友好使节的宴会上，满、蒙摔跤手都要进行摔跤表演，作为娱乐。“天聪六年正月，皇太极赐门都号阿尔萨兰士谢图布库（象狮子一样勇猛的摔跤手），杜尔麻号詹布库（象大象一样有力的摔跤手），特木德赫号巴尔巴鲁布库（象虎一样凶猛的摔跤手），三人皆蒙古人，膂力绝伦善角抵。”（蒋良骥《东华录》卷二）皇太极赐封三个蒙古族摔跤勇士，说明清太宗皇太极非常喜欢和重视摔跤。同时也说明，当时满族摔跤技艺不如蒙古族人。皇太

极为提高满族摔跤技艺叫满族子弟虚心向蒙古跤手学习，曾下旨：“以后如有不呼所赐之名而仍呼原名者，罪。”

皇太极时，军队中经常进行相扑活动，故《清朝野史大观》云：用“布库诸戏以习武事”。以此训练士兵的力量和徒手搏斗的技术，并多次与擅长相扑的蒙古族及其它少数民族的选手举行比赛。天聪六年（1632年），太宗得知锦州蒙古贝勒诺木齐、乌巴什等归降，大喜，“翌日，上（清太宗）至演武亭，率诸王贝勒群臣，行拜天礼毕，……设乐舞，大宴，令诺木齐等较射，又令侍卫大臣等较射，选力士为角抵之戏”（《皇朝文献通考·乐考》）。崇德二年（1637年），太宗派兵攻克皮岛（在辽宁省南海中），歼灭了大量明军，为庆贺胜利，太宗命令“善射者较射，能角抵者角抵”。相扑比赛成了庆祝活动中不可缺少的内容。

满族相扑有两种，一种叫“布库”相扑：手脱帽（光头）、身着短上衣两两相角，以搏跤仆地决胜负，胜者劳以专用酒。另一种叫“厄鲁特”，它是受厄鲁特蒙古摔跤的影响，是清政府联系厄鲁特蒙古需要而形成的一种相扑，它相当于自由式。相扑手则袒裊（赤膊光脚）而扑，不仅把对方摔倒，还必须按住脑袋并使其双肩着地才算取胜，胜者赏吃羊肉羹。

《啸亭杂录》记载：“顺治中有喀乐喀使臣至，与近臣角抵，俱莫能撻。由惠顺亲王代善，伪为护卫入朝，杂于众中，使臣与斗，应手而扑。世祖大悦，赏赉无算。”另据《谰曝杂记·蒙古诈马戏》记载：“布库不如御前人，而诈马乃其长技也。”这些表明，在顺治年间满族的摔跤技艺已超过蒙古族人，居于全国之冠。

梁章臣《归田锁记》云：“清朝皇帝多尚摔跤，清圣祖玄烨即位时，赏令小内监习布库以为戏，捉拿了专权自恣擅作威福的太师鳌拜。”《竹叶亭杂记》：“选小内监强有力者，令之习布库，鳌拜或入奏事，不避之。鳌拜更以帝弱，且好弄，心益坦然。一日入，帝令布库擒之。十数小儿执鳌拜，遂伏诛。”

上述记载的是康熙十五岁时捉鳌拜的情景。康熙利用训练布库之方式，夺回了权力，实行了新政。摔跤在这次夺权斗争中的功能，使康熙下令扩大侍卫跤手名额，成立了“善扑营”，以近亲大臣统领，“掌选八旗勇士习角抵技，扈从则备宿卫”。由于皇帝对摔跤的倡导，使满族摔跤技艺迅速提高。

入关后，由于统治者的需要和提倡，相扑在民间得到广泛开展。京畿内外，相扑成风，市民以相扑锻炼体魄、娱乐消遣。清末又称相扑为“摔跤”，相扑的场地正式称为“跤场”，由于市民的爱好，京城跤场密布，从市中心到人烟稀少的海淀，比比皆是，当时跤场集中的地方叫“跤窝子”，反映摔跤在市民中十分盛行。第二，出现了特制的跤服——褡裊。它为“白布短衫窄袖，而领及襟率用七八层密缝之，使坚固不可碎”（《清朝野史大观》）。这种摔跤服非常坚硬，没有手上功夫就难以揪住对方，它与近代中国式摔跤服的名称、形制基本相同。第三，相扑有专门的跤场和比较统一的比赛要求。市民可到固定的跤场进行相扑。一些有名的相扑手经常活跃在各跤场上，有的后来成为职业相扑艺人。比赛胜败，均以倒地而定，这与近代中国式摔跤的规则相一致。

清代相扑与近代摔跤运动，有着不可分割的发展关系。清代相扑不仅开展广泛，在民间有一定群众基础，而且它在我国相扑史上有重大突破。清代相扑技术一直流传至今，成为今天传统的中国式摔跤，可见其影响之深远。

清代满族摔跤对中国式摔跤形成有着重大影响

1. 摔跤的名称。《明史·刘瑾传》云：“瑾尤狡狠，尝慕王振之为人，日进鹰犬歌舞，角抵之戏，导帝微行。帝大欢乐之。”永乐年间中书舍人王绂《元夕赐宴观灯应制》中曰：“锦队喧时呈角抵，翠华临处奏箫韶”。这些记载表明，明代仍沿用唐宋旧称把摔跤叫角抵，并只是作为娱乐中的一个项目。至清代，许多文人把满族布库译为“撩脚”、“贯跤”、“摔跤”。如：布库，并谓之撩脚……”“每至筵九，皇上幸两厂子小金殿筵宴，看玩艺、贯跤。”“清代皇帝多尚摔跤……。”

角抵改叫撩脚、撩跤、贯跤、摔跤，不仅仅是名称的改变，而是由于清代摔跤形式和技术发生了根本的变化。摔跤一词产生是清代满族摔跤技术发展的结果。

2. 摔跤的主要技术。“布库，并谓之撩脚。本徒手相搏，而专赌脚力胜败，以仆地为定。”

着跤衣的摔跤虽有手上功夫，但撩脚是“专赌脚力”的，以脚上功夫为重要，有催、蹶、跣、蹶、苻、欠、跨诸法。

上述记载说明，清代满族摔跤技术主要以脚功取胜。

中国式摔跤主要技术有“绊子、大得合、小得合、大鞭子、挑勾子、划勾子、抹脖脚、搓脚、拨脚、架梁腿、扣腿等，并有谚云：“手是两肩门，赢人全凭腿。”

不难看出，中国式摔跤技术是在清代满族摔跤技术基础上进一步完善和提高的。

3. 跤衣的式样及做法。清代满族的跤衣是皆白布短衫，窄，而领及襟率用七八层密缝之，使坚韧不可碎。

中国式摔跤竞赛规则第六章二十条规定：“摔跤衣用六层棉衣制成，在领襟、胸襟，小袖抓把部位要缝得稍密。

不难看出中国式摔跤跤衣与后来的清代满族的跤衣，不但式样、做法基本相同，而且比赛时都规定必须穿长裤和软底高腰鞋。

4. 对胜负的裁决。清代满族摔跤是以仆地裁决胜负。“脱帽短髻两相角，以搏摔仆地决胜负”。“胜败以仆地为定”。

中国式摔跤竞赛规则第二章第七条规定：“将对方摔倒，手、肘、膝着地得1分；躯干着地，自己保持站立得2分；后躯干或头着地，自己保持站立得3分。”每跤也是以仆地裁决胜负，由此可看出中国式摔跤与满族摔跤的传承关系。

总之，清代满族摔跤的兴起，促进了满族摔跤技术的发展，进一步完善了竞赛规则。为中国式摔跤的技术发展和竞赛规则的制定奠定了基础。

近现代北方少数民族体育与生产方式

古代北方少数民族虽然经过不断的民族迁徙和民族融合，本身发生了很大的变化，但其传统体育项目却一直承袭不绝，影响至近现代。

蒙族

蒙族遍居大漠南北，以游牧为业，其体育活动与此有密切关系。

跑马及赛马

以农牧为生的蒙族人民，马在其生活中占有重要的位置，因而普遍擅长骑术。

“会盟典礼时，常举行跑马大会，藉此练习马足，尽马力之及，兼程而

至。事后又会集于海岸，择旷野，纵辔绝驰，以角胜负。惟不赌彩。胜者，众以红布蒙马首为别。”赛马的距离不等，“近则三四十里，远或百余里”（《清稗类钞·技勇类》）。因距离长达数十里以上，高速奔驰，不仅须选练良马，骑手的体魄与技术，也须久经锻炼。

“蒙人不论男女老幼，未有不能骑马者，其男女孩童，自五六岁即能骑马驰驱干野”（同上引）。妇女也具有熟练的骑术，“青海之蒙古（族）妇女，出必跨马，数里之遥，不常用鞍，辄一跃而登马背焉”（《清稗类钞·风俗类》）。

另有一种控驭驽马的本领，“虽悍劣已极之马，一经蒙人控驭，辄能驯良”。遇有“鬃灑腾迴，不受御勒”之马时，“辄以竿索约系其项，捉而骑之”（《清稗类钞·技勇类》）。名为“教馱”。“竞马，亦于祭鄂博日行之。数百成群，由四、五十里之外一齐发放，以能先到鄂博者为头马，以次分二、三，以至第二十三为止。头马亦有得赏白银五十两或百两者，三马之外，多寡不等。……其他，则于平日狩猎或牧放之途次，苟有机会亦每行之。”（《绥蒙辑要》1936年版）

角力

《清稗类钞·技勇类》记载：“新疆蒙人尝于每岁四月祀鄂博，祀毕，年壮子弟相与贯跤驰马，以角胜负。”《内蒙古纪要》（1916年版）、《最新蒙古鉴》（1918年版）、《绥蒙辑要》（1936年版）等书，在“民间文艺”部分，均列角力与竞马（即赛马）为蒙古族主要体育项目。《辑要》曰：“角力为蒙古最好游戏之一，由来已久，盛行不衰。其举行之际，身服小衫，足穿长靛皮靴，由东西各一人登场相扑，只以能倒对手者为胜。平居之日，每有三五少年相扑为戏，每逢祭鄂博等日，尤盛行之；本旗之王公官亲为阅看，胜者授赏，以为常例。”

狩猎

蒙族人民最好狩猎，据《中华全国风俗志》下篇记述，其形式可分为五种：

（1）个人（或少数人）狩猎。因人数较少，猎取对象以较小兽类为主，“所得以狼狐最多，舍其肉而取其肝胆，以献喇嘛作药剂，取其皮以易米布。往往有逐一狡兔而死一走马者，此足证蒙人之富于毅力也”。此条记载，反映上层喇嘛对蒙民的剥削无孔不入，如获狼狐，也要献其肝胆。至于不惜“逐一狡兔而死一走马”，说明这种得不偿失的狩猎，超出了获取猎物的范围，却带有势在必得，争取胜利的意义了。

（2）部落狩猎。“由左领或台吉等集合一村落或数村落之兵勇举行之，每年至少有二三次云”。

（3）旗内狩猎。“由扎萨克集合旗内之兵丁举行之，每年一次”。

（4）盟内狩猎。“由盟长集合盟内各旗兵众举行之，或联合一二旗举行之”。

（5）钦临猎狩。“清代咸丰以前，皇帝御驾亲临，召集内蒙各旗王公、兵士于一定区域与野兽搏胜负，与实地战争相似，颁布赏赉，整军经武，实寓于其中焉”。此条当指“木兰秋狝”而言。

蒙人狩猎时，还使用一种叫做“布鲁”的武器。用以掷远的“布鲁”，形状象一把镰刀，掷出时，在空中旋转很快，能打飞禽和较小的兽类。用以打近处较大野兽的布鲁，顶处包有铅头或用钢铁镞环。在练习投掷这种狩猎

武器的过程中，既锻炼了身体，又不断提高了技术技巧，因此不失为一项很好的投掷运动。

藏族

藏族的体育活动有着悠久的历史，建于公元七世纪的布达拉宫和大昭寺，就有摔跤、赛跑、举重、射箭、游泳的壁画。从十五世纪初（1409）起，每年藏历一月，有以寺庙为主，贵族参加的赛马等活动。这些都反映了藏族体育活动有与宗教相联系的一面。

赛马和赛跑

和蒙族习俗相近，藏族亦有跑马和长距离赛跑的活动。据《清稗类钞·技勇类》载：“西藏有跑马、跑人之举，多在夏季。凌晨，御弥勒佛像以出巡，护法随以幡旗，杂扮各色如奇鬼者数十人，各官均在门楼俯阅”。随后进行各种活动。跑马的距离是“自磨盘山西纵辔飞驰，至工布塘止，约二十余里”。参加赛马者，“跑至工布塘，按先后给予木签，执回昭（大昭）前受赏，……其跑第一者，马即送献布达拉山上，达赖给银五十两。六七岁或十余岁小儿能服此役，即免其家一年差徭，亦尚武之俗也。”

“跑人（赛跑）亦如跑马，远近大小不一，赏亦如之，捷足先得也。”可见我国古代的正式赛跑，并非仅仅见于元代。

藏民还有各种马上技艺的表演，“献技者著鲜衣、佩剑，肩拖叉子枪，驾快马，由马道飞驰，或马上射箭，或马上放枪，道左置的，射箭放枪之中的者，众皆齐声喝彩。或于飞驰时，由马上侧身拾地上物，……藏民飞驰时，侧身俯拾，从无一坠马者”。蒙族亦有此类活动，并有马上挥刀斩竿的节目。

满族

满族在入主中原前，狩猎是其经济生活中的一个重要内容。由于生产方式、历史传统及地理环境的影响，形成满族体育粗犷，质朴的风格。东北其他少数民族，如鄂温克、锡伯、赫哲等，都经历过与满族共同的历史发展阶段。他们生活地域毗邻，交往密切，这些条件促使他们在体育文化上互为吸取影响，形成许多相同或相似之处。

跳马、跳驼是满族独民特色的体育项目。跳马又称骗马，要在马飞跑中，横跃马身。跳驼又称骗囊驼，跳驼与跳马不同，要求从后跃上驼背，“跳驼者，牵驼高八尺以上者立于庭。捷足者在驼旁，忽跃起，越驼背而过，到地仍直立不仆”（《清朝野史大观》）。这是一种绝技，需要很好的弹跳力，善于跳驼的健儿都训练有素，一举足就可超过驼背。在《清代北京竹枝词》中也有关于跳驼的描写：“紫玉双峰一纵过，靴尖飞脚胜人多。先登却怪身轻甚，何不云梯作囊驼”。

清代建有“善朴营”组织，它是演习摔跤、射箭、骗马等技艺的军营。“骗马（包括骗驼）是以矫捷为优，额设骗马人五十名”（《清代国家机关考略》）。它是训练与敌人短兵相接时便于飞上敌骑的擒拿技术，并成为军队和民间经常锻炼的体育项目之一。

满族儿童游戏内容很丰富，如采珍珠、跑马城、赛威呼、打箭杆等。随着历史的发展，传统游戏的方法逐渐规范化，对场地、人数作了具体规定，使古老的满族儿童游戏向近代发展。

清朝的建立，满族体育得到空前发展。它迅速突破民族和地域的界限，广为流传，在技术和器具方面也都得到极大改进和提高，并与其它民族其中包括汉族的体育相交融，对锻炼中华民族的体魄，丰富我国体育遗产作出了

应有的贡献。

哈萨克、维吾尔族

赛马和刁羊

哈萨克与维吾尔人善于骑马。五六岁的儿童，即令其练习骑术。“骑之马上，以小袋插股于鞍鞅两旁，上下以带磨之，执缰者导之骑法。至十几岁，衔勒缓急，无不娴熟。故其部人以善骑著名，纵马急驰，率能超立马背，作盘旋舞，耸身拾物于地，其伎捷如此”（《新疆游记》：“横渡天山及哈萨克风俗”）。

由于经常骑马，遂有“骑马斗捷之戏，是日也，童子不盈十五者，跨马至会所报名，以次编列，萃集数十里外，整鞍按辔而立。闻角声起，馱踏飞驰，疾如惊矢，先至者居第一，以次至四十骑而止。第一酬银、畜值千金，其下奖各有差”（同上引）。一次比赛中，录取优胜名次达四十人之多，可见其规模之大。

哈萨克和维吾尔人于回历大年时，颂经祷祝，礼毕，握手相庆。“三日之内，唱歌跳舞，相与为‘刁羊’之戏。刁羊者，剖羊罌于地，群年少子弟飞骑拾之，羸诸马上，彼此驰逐相攘夺，支解血肉，赫然霍落，众人随之以攫一裔，致亲友为吉祥喜事，受者必亦厚报之”（同上引）。这是哈萨克和维吾尔族的一种大型娱乐活动。

新疆的缠回每逢新岁，盛行赛马，……及期，于长坪中每排数骑，规定自某地出发，以某地为终点，奋发疾驰，速如流星，以先至者为胜。……或同日，或不同日，每两人互相抢持，彼此揪掷，能推倒者为胜，谓之“跌交”，胜者则满场喝采。

中国古代北方少数民族体育活动的发展与其游牧经济类型的变迁有着非常重要的关系，依此而首先得到发展的是骑射、赛马以及马球等项活动，这些在其“马上文化”中占有重要的位置。一些北方少数民族进入中原后，因受汉族和农耕经济的影响，其生活环境和方式发生变化后，骑射这种依附于其游牧经济和骑战需要的尚武技能便渐趋式微了，尽管其统治者鼓励不忘旧俗，令习骑射，但封建化的进程，使主要用于狩猎和军旅的骑射不可避免地退出历史舞台。

每个社族都具有原有社会强大的因袭力，尤其是风俗习惯形成后，有相对的稳定性。虽然生产方式变了，但习俗还长期延续发展。所以依附于北方少数民族岁时节日和宗教礼仪中的体育活动表现了极大的生命力，这些内容大都沿袭到近、现代。

生产、军事与南方少数民族体育

中国南方依山近水，民族习性与北方的粗犷豪放不同，其体育活动的的项目也各有异，水上运动是其独特的地理环境所致。即使竞力竞勇的军事体育之类，也与北方的骑马射箭不同，而多习于舞刀弄棒及各种拳法、杂耍等。

以彝族为例，根据民族学界的考证，云南彝族曾经历过漫长的原始社会。远古时期，彝族先民以牧为主，“随畜迁徙”（《史记·西南夷列传》）。为了获得和满足生存的欲望，时时都与险恶的自然环境作殊死的搏斗。他们的生活既艰辛，却又多彩。彝族的原始体育，作为原始文化的组成部分，最初就是在广阔的社会文化背景中产生和发展的。彝族的原始社会生活含有丰富的内容，同样，他们早期体育的形成，也具有诸多方面的因素。

采集、游牧、猎狩是彝族早期社会生活的重要内容。人们在这些获取生

存食物的必要手段中，自然地练就了击、掷、射、跑等运动技能。考古学界在“元谋人”化石产地发现十七件旧石器及石制品，并发现与元谋人同时生存的哺乳动物有十四种。其中一些动物就是元谋人猎捕的对象。可以推测，今天被人们发掘的旧石器及石制品，当是远古人类用来掷、击兽类，割、剥兽皮的主要工具。这种与兽类的搏斗，直至近代的彝族生活中都还能见到，只是人们使用的工具和击掷的技能，逐渐由初制的岩石和随意的抛甩，演变为更方便和更具杀伤力。唐代李京《云南志略》说，彝族人“左右佩刀”，“镖枪劲弩，置毒矢末，沾血立死”。清乾隆《农部琐录》卷十二也说，彝人“木弓药矢、射无不获”。直到解放前夕，彝族男人捕猎时，除使用自制的明火枪、镖刀、箭、弩等武器外，仍保留着一种称为“尔”，即飞石索的传统击掷方式。用两根一米二左右长的麻绳，在前端用兽皮做一小兜，内可装石子1~3枚。用时，先在头顶作旋转，然后将其中一股放掉，石子就借助旋转的力量飞出去，可打到100米以外，其形如同现代的链球。妇女在采集食物时，常常借用较长的树枝或石块击打高处的果实。在游牧生活中，长期要坚持不停地行走。这些特异的生活方式，自然使彝族先民练有运动的耐力和初步的击、掷、射、走、跑等技能。

弓箭起源于狩猎，所以，凡历史上狩猎经济占重要地位的民族都长于射弩。苦聪人常住深山，打猎至关重要，男子自幼学会射弩，求婚时必带着弓箭和猎获之物去见姑娘的父母，平时弓箭不离身，猎取一物便将兽血涂在弓上，并粘上几片羽毛。珞巴的男子擅长射箭，男孩呱呱下地时，亲友必来赠弓，箭镞上涂有“见血封喉”的毒药，中者立死，因他们热爱弓箭，死后作陪葬之物。拉祜族以射虎称著，其族称也与射虎有关，不唯男子是勇敢的猎手，妇女在打猎中也起助手作用，故男女皆着猎装，剃光头，十岁开始射弩，比赛时在大柏树上画1个圈，插上3支箭，射手于50米以外连发3箭，能将树上的箭射落，并将箭杆劈为两半，因此狩猎时命中力极高。藏族称弓箭为“碧秀”，用青杠木制成硬弓，箭头挖空，射入空中呼呼作响，射弩时安一靶子，上有红、黑、黄3色圈，多能射中核心部分。弓箭是傈僳族男子的标志，“拉不开弓的不算是男子”，弓如月牙，箭为竹制，插入熊皮或猴皮做的箭袋。每年“盍什节”，各村比赛射弩，把油煎饼和肉块挂在树上，谁射断系绳谁得食品。苗、瑶、黎、怒、独龙等民族都长于射弩。

景颇族的刀术，名冠西南，这一方面是因他们刀耕火种之需，另一方面是历史上战争频繁，故男子莫不佩刀，称刀为“日恩途”，意为“生命之刀”。景颇刀长而窄，无尖，外配刀鞘，刀把缠蔑编花纹，佩在腰间，英俊威武。刀法有单刀、双刀、十字跳、五步跳、七步跳、和三步砍豹等动作，分为“文蚌”、“彪赞”两类：“文蚌”是花样刀术，用于强身和节日表演；“彪赞”为进攻与防守刀术，速度快、套路多、变化大，多取蹲式或半蹲式，有砍无刺。一年一度的“木脑节”，必举行“木脑操戈”，男子佩刀入场，环列成队，在象皮鼓和铙锣声中，一齐挥刀纵舞，喊声震天，寒光闪闪，极为壮观。阿昌族的刀术颇精，其刀“柔可绕指，刹铁如泥”，平时弯曲系于腰间，用时自然挺直，刀鞘上镌刻着“猛虎长啸”、“龙飞凤舞”等图案，叫人爱不释手。其刀术称为“猫赖过”，有单刀、双刀、关刀诸种。纳西族的兵器最多，武术精良，传统的招式有100多种，动作刚劲、稳健，有明显的颤动感，逢年节，祭祀和丧葬举行的“东巴跳”，实为刀术表演，在沉重有力的鼓点声中，舞刀由缓入快，威严肃穆，气势浑厚。此外，彝族、傈僳族、哈尼族、

苗族等也有各自的刀术。

棒术颇多，大多也都从生产过程中而来，如瑶族的打猎操，实为棒术表演，12名男女青年，各持木棒一根，踩着铜鼓的节拍，相互对打，棍棒交击，铿锵有力，高潮时腾空跃起，犹如猛虎扑羊，共有12个套路，各具特色；围熊操浑厚有力，打虎操威武雄壮，野猪操刚劲优美，驱猴操机动灵活，蚂蚱操轻快敏捷，牧羊操轻松愉快，身手并用，跪、跳、击、劈熔为一炉。苗族的“打花棍”多由小孩和妇女比试，由8人分4组对打，棍与棍相击，棍与地相碰，发出有节奏的声响，攻守进退，各有章法。壮族的“打扁担”也是妇女的专长，两人站在长凳上，手握扁担对打，有打春堂、全家乐、大团圆、插秧、车水、打谷、庆丰收等套路，动作轻快，响声悦耳。畲族的棒术，按其棒的长短分为“丈八棍”和“齐眉棍”两种，动作有双头槌、三步跳、四步半、七步、九步、猴子翻身、天观地测等招式。傣族的棒术名目繁多，有集体棍、双门棍、掏头棍、傣棍、双人棍、携虎跳龙门棍、四方翻身棍、参花棍、四门反唐棍、二人合棍、梨花滴水棍、四门兜底棍、七门棍、折叠棍、三节棍、花棍等等。这些棒术，已经由武术演化为生产劳动中的伴奏了。

各民族的拳术风格不同，兹举几种略叙。苗拳有许多流派，共有一百多个套路，桩法、身法、步法、手法、进法、顾法、气法、三性调养法合称为“苗拳八法”，以此为基础编成12套基本功及“三十六攻打，七十二擒拿”之法，动作幅度小，多作小跳步，向前后左右四方转身，快速、准确而有力，拳与舞合，体随笙转，武德与武功结合，内功与外功兼备，心、眼、手互为统一，健身、防卫、医术合为一体。傣拳多模仿各种动物，如孔雀拳、喜鹊拳、象牙拳、龙掌拳、马鹿拳、白象拳、鸭形拳、老虎抓腰拳、老鹰晒翅拳、苍鹰搓脚拳、二龙抢珠拳等等，拳路的方位性较强，或走三角，或走四方，或走八面，以手上动作为主，步法、腿法较小，皆以鼓、钹伴奏。阿昌拳称为“砍过”，“有四方拳”、公鸡拳、猴拳、十字拳等，四方拳从中间一点开功打向四方，十字拳从一端开始，先打中间，然后再达四个顶点，公鸡拳和猴拳则模仿动物姿态。德昂拳有梅花拳、左拳、四门拳、白昼拳、碾子拳等，梅花拳在梅花桩上走动，左拳以最后出左手为绝招，皆具有防守严密、出击利索、坚韧勇敢的特征。

彝族先民在远古社会就饱尝战争的疾苦，在最早记述西南彝区主要分支世系及相互关系的彝文典籍《西南彝志》中，彝族早期的历史便是一部充满刀光剑影的血泪史。彝族自命为虎族，自古以来人们延传着尚刚强的审美观念，“强悍”、“粗犷”、“武勇”、“善战”是彝族人民共同的心理特征。元朝李京《云南志略》载：“罗罗……左右佩腰刀，喜斗好杀多养义士，遇战斗，视死如归。”万历《云南志略》谓：“罗罗……藏匿山林，惟事剽掠……言不合，拔刀仇杀。”光绪《续修永北直隶厅志》卷七《蕤浪土知州所属夷人种类》谓：“黑彝一种……生于冷山寒谷之中，居于深箐峻岭之上，性情顽野。其强健者以抢掠为荣。”时至解放前夕，彝族山寨中仍流行着“打冤家”这一部落械斗的原始习俗。土司之间，头人之间，乃至亲家之间，一旦发生纠葛，动辄武力相见。每打一次冤家双方都要动员成百上千、乃至上万人参加，以刀、枪、棒、箭为武器，面对面地厮杀。漫长的战争岁月，既练就出彝族精湛的武艺，又培养出彝族人民骁勇、强悍的民族心理品质。在彝族社会人们尤以家支庞大，族员强健，武功精湛为荣耀。除此以外，彝族村寨多处深山密林，相距遥远，外出远门，也会受到盗贼偷袭。在诸多争战中，

鬼主（即氏族部落中神权一统的首领）事前要举行全族的祭祀和饮血宣誓，祈求神祖保佑获得胜利，具体部署作战策略。事后举行隆重的谢神活动，庆祝战事取得胜利，并要再现战斗中值得骄傲的激昂场面。整个过程，贯穿着氏族全体成员的互助精神，展现出严格的集体行为。战争中必要的队列、布阵、决战的手段（武器的准备，使用）等军事体育内容在其中都得到充分显示。直到近代，间或发生氏族的纷争，彝族人习惯于事前谋划，事后细究的集体互助。其间必然形成现代军事体育中队列、拼刺、格斗、投掷、跳跃等基本内容。

台湾岛上聚居的多为高山族，千百年前已与从内地福建一带移居的汉族共同在这里生活和劳动。高山族当时以农耕、渔猎为生活资料的主要来源，因此也擅长射箭和掷镖枪。

《番社采风图考》“台湾社番”说：高山族人“颇精于射，又喜用镖枪，上镞两刃，杆长四尺余，十余步取物如携。尝集社众操镖挟矢，循水畔窥游鱼浮沫，或扬髻曳尾，辄射之，应手而得，无虚发”。

儿童达“十龄以上，即令演弓矢，练习既熟，三四十步外，取的必中。当春深草茂，则邀集社众，各持器械，带猎犬逐之，呼噪四面，围猎得鹿，则刺喉吮其血，或禽兔生啖之”（同上引）。猎获鹿时，当即刺破其喉管，吸吮鹿血，与满族的习俗相同。

南方民族的体育中，有一些类似杂技，也是其民族武勇性格的一种表现，如爬花杆、上刀梯、滚火海、踩高跷、走竹竿、过独木桥等等。这些项目都与南方民族善于攀援及刀耕火种有关。

苗族爬花杆多在春节举行，事前在场地上竖起一根滑而高的木杆，在芦笙伴奏下依次攀上竿顶，上杆头朝上，下杆脚朝天，手脚并用，利用臂力支撑，不准身子贴杆，有时双脚出杆亮相，有时绕杆旋转，离地数尺则翻筋斗着地，动作惊险，技艺超凡，不失为一大绝技。景颇族的爬杆，一般由女青年发起，男子踊跃参加，事先立起一根高大的龙竹，杆顶挂着油瓶、筒帕、银币，小伙子沿竹上攀，杆动油滴，滑腻难攀，于是以双腿夹紧竹竿，以手擦拭油污，继续上爬，直到竿顶取下筒帕、银币等信物。

傣族在农历二月初八过“刀杆节”，有“过火海”、“爬刀杆”活动。节日前一天晚上，四面响起锣鼓，家家户户抱柴入场，分成四堆，燃起熊熊烈火，待火焰熄灭，留一通红的火炭，5个傣形大汉赤足跳入火海，跳进跳出，火花飞溅，并捧火炭擦脸，观众瞠目结舌，惊叹不止。接着由两位身穿红绸衫的老人滚入火堆，前后翻滚，左右侧翻，居然衣不着火，人不烧伤。节日的中午，在斜坡上立起两根木杆，杆上绑着36把长刀，形如梯状，锣鼓声响，勇士们纵身上杆，脚在刀刃上攀登，如行梯子，安然无恙地完成各种惊险动作。

踩高跷较为普遍，许多民族都有，方法是以竹木两根为支撑，中间梆有脚踏，离地约半米，双脚踩在踏板上，两手握住竿的上端行走，有双脚朝内、双脚朝外，鞞骡子、夹夹脚、铁拐李、盘盘脚、跛腿舂米、乌龙抱柱、观音坐莲、岩鹰展翅、鲤鱼跳龙门、苏秦背剑、嫦娥奔月等招式，不但比速度、比花样，而且互相角逐，动作优美，技艺高超。

苗族的走竹竿也很精彩，两桌相距5—6米，中间架一根粗竹，人走其上，且跳且舞，自吹芦笙，有如杂技表演。瑶族的独木桥，架于两树之间，相距十余米，离地三四米。表演者走在桥上悠然自得，还可以做各种惊险动作。

独龙族、怒族住在“高山、深谷、一线天”的横断山区，过河全凭溜索，绳子拴在河的两岸，上有溜筒或溜板，过河时，以手抱筒、板，两足一蹬，顺势过河，还可以背人、带物，犹如高空飞人一般。

跳绳本是一件寻常的活动，但彝族有一种特殊的跳法，叫做跳火绳。绳子用藤条和布条混合拧成，浇上松油和桐油，然后点燃，令比赛者拿起火绳，奔跑跳跃，在夜空中划出道道光圈。

壮族的跳桌子，也颇似杂技，表演者轻捷地跳上桌子，模仿猴、鸡、青蛙各种动物的姿态、动作，咫尺之间，千变万化，极为逼真。

而在吴越水乡，其民族传统体育则具有吴越文化“习于水斗，便于用舟”的特色。吴、越之地东濒大海，三江五海之间水道纵横交错，湖泊星罗棋布，故它的文化具有“善使舟和惯水战”的特性。《淮南子·齐俗训》称：“胡人便于马，越人便于舟”。流行于浙北水乡的“水戏”、“桡彩舟”、“竞渡”以致后来产生的“船拳”等水上运动，其船只的装点，无不修饰成古老的战船模样；运动员的装束，无不象古代的勇士。而划船、“打闷子”和“踩水”等比赛与表演，无不反映越人善于舟和惯水斗。这与4700多年以前，这里的人民就已经能造舟和用舟有关。从浙江省吴兴县钱山漾文化遗址下层（属新石器时代晚期）出土的桨，就可窥其用舟源远流长之一斑。

在吴越水乡，民族传统体育具有吴、越民族风土人情的特征。吴、越民族在经济生活中以种植水稻和蚕桑为主，人民祈祝田蚕茂盛，五谷丰登。吴语“船”，谐音“蚕”，故水上运动以船上活动居多。《湖州府志》等地方志中称“谓宜田蚕”。所以这些地区人人学船拳，村村划龙船，庄庄赛快船，已成习俗。清明踏青，这些地区称之为“轧蚕花”，男女老少，或登山采摘野花，或放风筝，或荡秋千，或打拳比武，或划船赛舟，兼以谈情说爱，迄今尚存。据1989年4月7日《湖州日报》载，仅含山乡一处，踏青者达6万之众。

“水戏”源于“越王习水战”。“唐杜牧之佐宣城游湖州，刺史崔元亮火情水戏，使人纵观”。其活动形式是：用两条农船拼扎成“水上擂台”，上扎“鱼跃龙门”，左右“二龙戏珠”，全船遍插彩旗。船头用木板铺设拳台，供打拳演戏；船舱布幔、门帘，左右置威武架，一副对联引人注目，上联是“拳打南山猛虎”，下联是“脚踢北海蛟龙”。鼓乐手吹打助威。随着武术运动的发展，“水戏”又演变为“船拳”，至今不衰。据湖州市民间武术普查，现在传统套路一百多套。

“竞渡”在“三吴”腹地的湖州形式多样，有“桡彩舟”、赛龙舟、“龙头舴艋”、“标杆船”等等。《吴兴丛书·掌故》载：清明节桡彩舟于溪上，为竞渡之戏”，指的是用彩绸、布幔扎成各种各式的古老彩舟在荃、瓘两溪中竞渡。到了明、清时期，随着戏曲艺术的发展，彩舟中舱又高扎由儿童扮演的戏文，如《八仙过海》、《水漫金山》等等，更具现实价值。赛龙舟在浙江水乡普遍流行，而“龙头舴艋”，则是适宜在河港中竞渡的小龙舟。北宋词人张先（990—1078）曾著有《木兰花·乙卯吴兴寒食》，记述吴兴竞渡龙头舴艋盛况。“标杆船”则在竞渡中独树一帜。一艘50吨的农船，旌旗、彩绸装点，前舱竖有高达1.2丈的竹竿，参加表演的男女青年，各着民族服装，或单人，或双人爬上竹竿顶端，凭借竹竿弹性，跃入水面，表演“金鸡独立”、“空中飞人”等惊险动作，引人叹为观止。

浙江水乡河渠纵横交错，出门干活，种田养鱼，采菱摸蚌，无不与水打

交道，游泳是群众中普遍开展的活动，尤以农历六月为盛。“六月六”则是浴水节，家家户户都带着儿女下水游泳，并比试“打闷子”（潜泳）、踩水、躺水等本领，盛况空前。

划船比赛则是江南水乡常见的体育活动，其起源众说纷坛：一说纪念伍子胥投江；一说“起于越王勾践”；一说“古楚遗风”。比赛用舟以普通农船饰成。20人参赛，16位桨手分置两旁，船梢两支大橹“双出跳”，各有两位姑娘吊绷，情趣盎然。兄弟村庄船只互相竞速，赛场上桨起桨落，水花飞溅，船速如飞。据1990年4月6日《湖州日报》载：“观众数万”。

垂钓是浙北水乡常见的娱乐体育活动，尤以吴兴开展为盛。因其县境四水交流，是垂钓的好去处，故垂钓古迹颇多，历代名人留下不少垂钓名篇。县城西北三里有“钓鱼湾”，北宋都官郎中张先钓于此垂约。“烟波钓徒”张志和（约725—814）坐事贬官，放浪江湖，常往来于苕溪和霅溪之间，曾作《渔父词》，记述在吴兴城西垂钓活动。词曰：“两塞山前白鹭飞，桃花流水鳜鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归”。

缘橦是浙北水乡流传深广的又一民间古老游戏。缘取“攀缘”之意，“橦”指橦木，高而直。缘橦即今之爬竿运动。在吴兴，因这一运动普遍开展，故历代名人辈出。据《汉书·沈光传》载：隋代吴兴将领沈光（591—618），少时以爬竿能手称誉乡里。大业（605—618）中叶，随隋炀帝东征辽东，攻城时用一根长15丈的竿子攀缘而上，爬至竿顶，登城而战；敌竞相还击，沈光不慎跌落，未及地面，又抓住竿子，翻身复上，再立战功。其实这项运动与渔民总要攀桅的生产活动有关。而今，爬竿已列为《国家体育锻炼标准》项目，不少学校将它作为身体素质的训练手段，古老的缘橦运动正似古树新花，叶茂枝繁。

拖田船是浙北水乡形式独特的象征性赛跑，岁末，人们用稻草和竹苇扎成船的模样，中间高竖桅杆，上面悬挂“田蚕茂盛”、“五谷丰登”等标语，用锁链锁在村上，待到元宵节，村民们便用稻草结辫为绳，解开锁链，拖着田船，点燃以后在田野奔跑，全村男女老少唱着赞歌跟着前进。这项活动既可健身，又利肥田，古往今来，相沿成习。后因农村燃料紧张，这项活动方不多见。

血亲仇杀与西南氏羌族群的运动习俗

西北古羌人沿金沙江、雅砻江、岷江等河谷南下，散布于西南各地，形成了今天的包括彝、藏、羌、白、哈尼、拉祜、纳西、傈僳、普米、景颇、阿昌、土家、基诺、怒、苦聪等在内的氏羌族群。氏羌各族受共同先民性格和南逃迁徙的历史影响，形成了相近的民族心里素质。它是一个民族的民族性格、民族意识、审美观等的综合表达。

与其它族群比较，氏羌族群的血亲复仇最为严重。古羌人各部族自有酋长，数相攻掠，当需要时才解仇结盟，暂时联合起来。这一习俗在氏羌族群中一直沿袭不衰。史载藏族各部落之间常发生械斗。岷江上游的羌族直到解放前夕还经常“打冤家”。各村寨碉楼矗立，一旦发生械斗，立即在碉楼上点燃烽火，以便结盟部落前来救援。元朝时，居住在丽江的么佬族：善战、喜猎、挟短刀，以砗磲为饰，少不如意，鸣钲鼓以相仇杀，……”《云南志略》讲彝族“左右佩刀，喜好斗杀”。氏羌各族迁至西南后，与其它各族错处杂居，必然要为争取生存条件而兴争战与仇杀，于是“战争成为经常的职业”。

与此相应，氏羌社会中尚武之风盛行。氏羌族群部族或氏族的命名同尚武风俗紧密相关。《后汉书·西羌传》说：“从爰剑神五世至研，研最豪健，自后以研为种号，十三世至烧当，复豪健，其子孙更以烧当为种号。”这种以“研”、“烧当”等雄健的首领之名为氏族命名的方法，也为彝族所袭用。《元史·地理志》记仁德府：“乌蛮之裔新丁夺而有之，至四世孙因其祖名为部名。”在尚力尚勇的社会中，氏羌人铸成了勇健好战的民族性格。《后汉书·西羌传》载羌人“性坚刚勇猛”。今天氏羌族人的身上还存留着其祖先刚毅勇健的血统。氏羌各族有着近似的英雄崇拜和审美追求。氏羌各族的传说、神话，如藏族的《格萨尔王》、羌族的《羌戈大战》、纳西族的《人类迁徙记》，都塑造了顶天立地的英雄形象。民族迁徙过程中那些力大无穷，战胜异族的勇士成了民族的骄傲。人们崇尚强悍。《唐书》载吐蕃社会视战死为“荣誉甲门”，懦弱败逃的人为社会所唾弃。纳西族对女子的祝词是：愿你生的儿子赛过小马驹。对男子的祝词是：愿你象高山的松柏，越活越年青；愿你象金子那样坚硬，象银子那样洁白。

一个族系的共同心理，总是从社会风尚、生活习俗以及宗教信仰等各方面表现出来。氏羌各族相近的心理素质，使他们的运动风俗显现出一个共同的特征，那就是氏羌各族的体育活动直接与战争、杀人紧密联系着。

其一，他们的许多运动形式都是直接缘生于战斗。比如，古羌人战斗善用杆。东汉时，羌人以竹杆、铜镜为武器，打败了车骑将军邓馱的五万军队。迁往岷江河谷的羌人，遭到了强悍的戈基人的抵抗，羌人传唱的经典《羌戈大战》反映了这一历史：羌族人用白石和木杆打败了戈基人。由此可以想见，岷江羌族现在流行的推杆活动，就是直接从羌人惯用长杆作战的过程中演化出来。今天羌人关于推杆起源的传说正好印证了这点。

其次，氏羌各族几乎所有的体育活动都与他们迁徙过程中的战争业绩有关。纳西族在祭祀过程中，东巴（祭师）要背诵纳西族祖先迁徙路线、斗争事迹，当背诵到与某个民族作战时，全场人都要作英勇战斗，驱赶敌人的姿态。仪式结束后，青壮年男子再举行射箭、打靶活动。藏族为了纪念格萨尔王，要举行骑射等活动。

此外，氏羌各族的运动形式，多是力与技艺的较量。《羌戈大战》记叙羌人在用木杆和白石打败使用麻杆和雪团的戈基人的同时，还进行了一系列复杂的比赛，比用嘴咬溜索，比往岩下跳。这部经典中唱道：“神让羌人拿白石三块，让戈人拿雪团三砣。戈人先打羌人。打一砣，雪花飞逆，戈人乐哈哈，笑咧了嘴。羌人用白石，打一块，戈人破了皮，头上流了血，羌人乐哈哈。”从中我们可探视到氏羌体育比赛与战争的密切关系。经常性的械斗，需要人们养成作战的能力，于是战争在人们的文化生活中仪式化，比赛活动便由之获得发展。

少数民族的运动习俗必然地与生产、战争、宗教、婚俗等方面密切联系着。然而，并非所有民族都象氏羌族群这样，即战争在运动习俗中起着如此重要的作用。与邻近的苗瑶族系相比较，我们便能清晰地看到这点。从图腾上看，氏羌各族多是羊图腾，是游牧民族的遗习。苗瑶族系的族源尚无定论，从他们的牛图腾来推断，其先民是农耕民族。这就使他们与氏羌族系中许多族虽生活在相似的自然环境中，运动风习却迥然不同。苗瑶族的民俗活动首先与社会生产活动紧密相联。苗族鼓社中虽有练武活动，却是稍后时代由“砍枫木”和“投火把”发展起来，“砍枫木”和“投火把”原意是为了鼓社“热

火朝天”地发展，鼓社本身最早就源于生产活动。传说《姜央兴鼓社》叙述了鼓社的缘起：上古时代，天灾人祸，生产停滞，吃穿艰辛，先祖姜央号召，全族要一同祭祖，以枫木鼓为族徽，团结生产，吃穿才改善。氏羌各族的古歌大多反映的是祖先在迁徙过程中的战斗事迹，而苗族的古歌——《开天辟地歌》表现的是祖先拓荒种地的事迹，他们的体育活动更多地与祈求丰收相关。同样是执干戈而舞，苗族“傩舞”与中原汉族跳的“驱傩舞”一样，是为了震慑邪魔，求得来年好收成。氏羌族的武舞则是战争的产物。

十里不同风，百里不同俗

——地理环境对民族传统体育的影响

在世界各地，由于自然环境的不同，生产、生活方式的差异，各民族形成了独特的文化形态。作为历史的一个组成部分，各民族的传统体育活动五彩纷呈，有的激扬着冰山雪域的情怀，有的散发着草原的芳香，有的带有高原的神奇，有的包含有峡谷山地的奥秘，有的荡漾着泽国水乡的欢畅。同近代、现代体育比较，民族传统体育具有浓郁的地方特色。

根据近几年的研讨，已大致形成了比较确定的概念，即：民族传统体育，是某一民族或某些民族在一定范围内所开展的有浓郁的民族风格和地域（地方）特色的传统体育活动。她是相对于外民族传入的、相对于现代的新兴运动项目而言的。她受到一定的自然环境（地理条件）和社会历史发展进程以及本民族自身的各种因素的影响。民族传统体育活动，内容丰富，形式多样，且多在民族节日和民俗活动中开展，与生产、生活和军事活动等有密切的联系。她体现出民族文化的横向继承关系，是一种民族教育的手段，具有较普遍的娱乐、健身和竞技功能。经过一定的完善和规范比，民族传统体育活动中的优秀项目，可以推广到更广阔的区域，为更多的民族和人民所接受。

因此，民族传统体育具有以下的基本特点：民族性、传统性、自然性和时代性。在这些特点中其自然性最为突出，由于各民族所处地理环境以及由地理环境而带来的自然条件的不同，各民族都在自己文化背景之上，创造了独具地方特色的传统体育活动。

民族传统体育活动大多源于自然，这包括起源于自然状态的生产劳动、生产习俗，摹仿自然界的生物动态、运动器械取之于自然界。

各民族的狩猎活动是其先民始祖们最基本的生产方式和生活手段，不管是崇山峻岭，还是冰天雪地，抑或是广袤草原上，都能找寻到狩猎生产生活方式的痕迹，从而也发展了各民族的射箭（射弩）、射击活动。都是基本的生活手段，源于生产劳动，满足生活需要。

各民族的传统体育，其动作多摹仿自然界的生物动态，因为在衣兽皮、居洞穴的时候，自然界的生物动态，是他们在生活和生产中最熟悉的，也最易于摹仿。有些活动本身即为摹拟动物动态，且又以其名称命名。

民族传统体育的活动器械，多取之于自然，不加修饰（再生产），如竹马的竹架，满族的嘎拉哈（猪或羊腿的距骨）。

各民族的传统体育活动受到地理环境的影响，同一地域的不同民族的活动大致相同或相通。如果地理环境变迁，则会发生较大的差异。

寒冷气候，为居住于这一地区的各民族开展冰雪活动提供了良好的活动

场所。

在泽国水乡，气候温和，江河众多，水源充足，多数民族都善于游泳、潜水，龙舟竞渡活动历久不衰。侗族的“潜水捉鱼”比赛，需要屏气潜入水底，在石洞、石缝的复杂而危险的环境中将滑溜溜的鱼捉住，没有过硬的水下功夫，是无法取胜的。

生活在高原上的民族，善于攀缘；而生活在辽阔草原上的民族，则更喜爱驰逐；生活在江河沿岸的民族，他们就在水中开展叉鱼，在冰上开展冰磨之类的活动；有些民族聚居于高山密林中，刀耕火种，难以糊口，用飞棒猎取野兽成为他们生活的重要来源，生活稳定后，他们开展打飞棒比赛；当道路泥泞湿滑时，他们就骑上了竹马；而在沿海，骑竹马捕鱼，骑竹马作滩涂养殖。

由于自然条件（地理环境）的改变，有些民族的传统体育活动，会发生变异。中国满族进入关内后，将滑冰活动带到内地，并将滑冰与武术、杂技、球类运动、军事操练结合到一起，形成了“冰嬉”，满族士兵冬季常在北海等处举行上千人参加的冰嬉活动。皇帝检阅冰上军事操练表演，以阅武的形式表示居安思危，也是与民同乐。而满族在关外时的另一些活动，由于没有了开展活动所需的环境条件，逐渐地衰落下去以至绝迹，有的则改变了形式和增换了内容。如“赛威呼”意为“赛划船”，本产生于满族的居住地白山黑水间，到满族入关后，缺少水域，这活动也就只能在陆地上开展了。

云南的拉祜族，古代曾居住在青藏高原，以后逐渐向气候温和的南方迁徙，到十八世纪时才在怒江峡谷两岸定居下来，由狩猎和采集经济过渡到以农业为主。这些民族传统的狩猎、骑射等体育活动，由于受自然条件（地理环境）和生产方式的变化所限，逐渐消失。而秋千、跳绳、踢毽子等活动都在新的环境中孕育和发展起来。

民族传统体育，严格说来，许多项目还带有原始的蒙昧形态，受到自然条件的限制，也反映出了自然规律。

世界各个民族各自都生活在一定的地域，依赖着自然环境与自然资源维持生存，繁衍后代。

居住在草原上的民族，以畜牧业为主，大部分过着游牧生活。因此，他们的传统体育活动和广阔的草原紧密相联，以马背上的活动为主，赛马、走马、姑娘追、叼羊、马上摔跤、马上射箭、马术等。广阔的草原，富饶的资源，多变的气候，养成了这些民族勇敢、剽悍的性格，也培养了他们博大的胸怀，过人的智慧。

世代居于气候湿润、河湖众多、山青水秀的地方的民族，从事农耕，熟悉水性，对游泳、划龙舟、踩独木滑水、抢鸭子等水上活动尤其喜爱。物华天宝，纤巧心细，勤于劳作，体育活动丰富多彩。

有些民族居住在绵延数千里的原始森林之中，游猎于辽阔的林海雪原中，一些生产手段、生活技能逐渐演变为传统的体育活动，如射击、狩猎、赛皮爬犁、滑雪等。

地理环境对民族习俗的形成起着决定性的作用，一个民族很难摆脱生存环境的影响。受地域的制约，我国民族的运动习俗分为四种类型：

草原游牧型。如匈奴、蒙古族，生活在北部丰美的草原上，逐水草而居，“毋城郭常耕之业”，“其俗，宽则随畜因射猎禽兽为业，急则习战以侵伐……贵壮健，贱老弱”。他们创造了以骑射为代表的游牧型体育文化。

平地农耕型。平地农耕民族性情温和，汉末蔡文姬《悲愤诗》中有“平土人脆弱，来兵皆胡羌”之说。先秦生活在靠勃海湾的农业民族东夷部落，“天性柔顺”，他们“率皆土著，喜饮酒歌舞”。平地农业民族文明程度较高，尚文雅，百戏宴乐，轻歌曼舞。

山地农牧型。山地条件艰苦，一般半农半畜牧，性强悍，以斗牛、射弩等活动显出农牧结合的社会情形。

江海渔猎型。以渔猎生活为主，如百越族群，性特剽悍人们习水便舟，开展了划船、浮水等多种水上活动。

古羌人是一支游牧民族，他们的运动习俗属草原游牧型有着共同的历史地缘特征。

青海、四川交界线上的横断山脉河谷，历来是南北民族通行的走廊。西北古羌人沿金沙江、雅砻江、岷江等河谷南下，散布于西南各地，形成了今天的彝、藏、羌、白、哈尼、拉祜、纳西、傈僳、普米、景颇、阿昌、土家、基诺、怒、独龙、门巴及苦聪等族，民族学上称为氏羌族群。氏羌各族，作为同一族系的民族，在文化渊源上受古代甘青文化的影响，语言、习俗、信仰及传说等方面都有相关和一致的地方。在他们的社会中，体育活动，一方面即使地域由北南迁，发生变化，也仍然地体现出氏羌文化共同的历史地缘特性。另一方面，氏羌各族不同的生存环境及不同邻近文化的影响，又使他们的运动习俗带着各自民族的特色。

每一族系的民族都有区别于其它族系的习俗，如百越族系的壮、侗、黎等族的纹身，氏羌各族的火葬等。同样，氏羌各族在运动方面也有自己的传统习俗。

古羌人长于击剑。羌人许多部族游牧的地方有铁矿，手工业较发达，尤以生产弓、矛、腰刀、剑、甲等兵器见长，部落首领多善击剑。生活在四川嘉陵江的巴氏部落的首长互相以击剑和浮水技术见长而被推为部落联盟首领，称廩君。至唐代，居住在西康北部甘孜地区的附国人，是甘青西南来的发羌的一支，史载附国人长于击剑，以漆为甲，弓长六尺，以竹为弦，对仇敌每加以报复。

古羌人俗好歌舞，尤以武舞最具特色。《华阳国志·巴志》讲：“周武伐纣，尚得巴蜀之师，著乎《尚书》，巴师勇锐，歌舞以凌，殷人前徒倒戈，故世称之为：‘巴人从周伐纣，前歌后舞也。’”汉代时，汉高祖曾观看巴氏人演巴渝舞，“乐其猛锐，数观其舞，使乐人司之。”唐时附国人“喜歌舞，带甲舞剑而呼”。今天氏羌各族普遍保持着刚勇好舞的民风，景颇、阿昌、彝、珞巴等都有威武壮观的刀舞。巴氏人的后裔土家族，他们摆手舞中的战舞，深得古风，艺术地表现了武器交锋、队列变化的战斗情形，刚武遒劲。生活在岷江上游的羌族，他们的“跳盔甲”也是一种古老的风俗舞。铠甲舞人数不定，身穿铠甲，头戴皮盔，手执兵器。舞蹈时两排对阵，长刀飞舞，吼声震天，表现了古代羌族人民与敌人殊死斗争的英雄气概。

此外，从氏羌族群特有的锅庄舞，我们也能看到氏羌各族共同的习俗传统。清代刊印的《卫藏图说》载藏民“俗有跳歌粧（锅庄）之戏”。不仅藏族有锅庄舞，彝、羌等族都跳锅庄，其形式大同小异。如果说这是文化交流的结果，我们就很难解释为什么与藏、彝紧邻的苗瑶各族不跳锅庄，而南迁云南丽江的么佬族却常常“男子动数百，各执其手团旋歌舞以为乐”呢？章太炎《西南属夷小记》称“唐时所谓么佬蛮，即羌族之流入者。”另外，从

舞蹈形式看，动作多敏捷、矫健，数十百人手拉手，由能歌善舞者领头，在较宽平的地方载歌载舞围场迅速转圈，显然带有游牧民族的文化特征。

一个民族要尽力保持他们祖先的风俗习惯，反过来，民族风俗反映、折射出了各族先人的生活情形。列宁称习俗为“社会的活化石”。氏羌各族在长期的民族杂居和民族交往的过程中，始终延续着一些他们先民的游乐活动。

南迁后，地缘结构的差异明显地导致了氏羌群系运动习俗的分化，运动习俗出现相应的变化。从地缘结构上看，氏羌各族主要迁居在两大地形区，即青藏高原和横断山区，氏羌族群的运动习俗便分化为两种类型。

青藏高原地势相对比较平缓，青海、川西北、甘南是广阔的水草地，藏族仍以牧业为主，其生存环境与祖先并无根本变化，因此，更多地保持了先民的习俗特点。宽阔的草原上，呼啸着飞马冲进其它部族的草场，抓起地上的牛羊，于是骑射、跑马拾哈达等活动盛行。与蒙古等民族一样，表现出豪放雄健的运动风貌。

彝、羌等族分布在横断山区的河谷平坝地带、山区、半山区，山势陡峭，水流湍急，在地理上成垂直分布。新的地理条件下，他们先民的生产方式开始由游牧向半农半牧转化。《云南志略》记迁至云南的景颇族，刚开始“不事农牧，入山林采草及动物而食”，稍后进入了刀耕火种阶段。《滇略》卷九说他们“好居高山，刀耕火种”。岷江上游的羌族也一样，《后汉书·南蛮西南夷列传》记岷江上游“土地刚卤，不生谷、粟、麻、菽，唯以麦为资，而宜畜牧”。生活变异改变了他们的习俗，从草原游牧型转为山地农牧型，从马上豪健的竞赛活动，转向了推杆等灵巧、精悍的技、力对抗。

不同的地理位置对氏羌各族的运动习俗也产生了较大影响。不同的地理位置则意味着离文明中心的远近和不同的社会发展阶段。离汉族较近的纳西族的游乐活动，比西部山地的纳西族显得文雅。生活在深山老林中的拉祜族、基诺族等，依旧保留着原始风习。西南边疆历来是各民族互相渗透、交互聚居的场所，氏羌各族的运动习俗与他们各自周围的民族相互交感，如藏族受中原文化和印度文化影响，较早地发展了马球、棋戏活动。正是不同的地理位置，使氏羌各族的运动习俗各有特色，异彩纷呈。

氏羌各族由于相同的族源，保持了一些相似的运动形式，体现出共同性。生存环境的变化导致氏羌族群运动习俗发生变异，分化为两大类型，不同的地理位置则使氏羌各族的运动习俗在两大类型下分出不同的小层次，最终在大范围内相同的基础上显现出各自的地区性和民族性。

所以说，生存环境在民族体育发展过程中起着定型的作用，相隔千里的民族因为生存条件相似会产生同类的运动方式。另一面，民族历史文化传统不仅使同一族源的民族保留了共同特征，而且，把生存条件相似的民族区别开来，同样的运动形式被不同民族赋予了不同的文化含义。民族体育成为生活在特定环境中的民族社会长期发展的产物。

冰嬉，即各种冰上运动的总称，流行于清代，至今已有三百多年的历史。我国是世界上开展冰上运动最早的国家之一。

冰嬉俗称“跑冰鞋”。在清代有国俗之称，它是满族传统体育活动。满族历史上一向居住在东北，那里气候寒冽，每逢冬季寒凝大地，满族人民为了生产和生活的需要，都十分擅长滑冰，能在冰上疾走如飞。

努尔哈齐建立后金后，曾举行冰嬉活动。天命八年（1623年）正月初二，

努尔哈赤曾率领众福晋（王妃）、八旗、蒙古贝勒（王）及其福晋和诸汉官及其妻等，在太子河上举行一次冰上运动。内容主要有两项。一项是诸贝勒率侍人等踢行头（即冰上踢球）；另一项是众福晋在冰上约地赛跑，分组进行，先至者以金银为赏。比赛之后遂举行冰宴，用山珍野味宴请参加冰上娱乐的人。

清入关后把这项活动传入关内，乾隆年间达到极盛。清廷每年都要举行大型冰嬉表演。在其影响下，民间滑冰运动也很活跃，每年冬至以后有大批各族青少年参加滑冰活动。在帝京北京，许多市民成群结队拥到护城河、什刹海、积水潭和郊外湖泊里去滑冰，市民用的冰鞋是用一根直铁条固定在鞋底上。对那时的滑冰方法，清代文人有具体的描述，《偶斋诗草·冰戏》中载：“……铁若剑脊冰若镜，以履踏铁摩镜行；其疾如矢矢逊疾，剑脊镜面刮有声。左足未往右足进，指前踵后相送迎。有时故意作敲侧，凌虚作势斜燕轻。飘然而行陡然止，操纵自我随纵横。”从这段七言诗中知道，清代不仅滑冰种类多，滑冰技巧也达到相当高的水平，其中有些动作与近代冰上运动几乎没有多大差别。

除冰上滑行外，还有冰上蹋鞠和打滑挞。蹋鞠俗称踢球，“置二铁丸，更向踏蹴，以互击为胜。”《清代北京竹枝词》云：“蹋鞠场中浪荡争，一时捷足趁坚冰，铁球多似皮球踢，何不金丸逐五陵。”这是流传在民间的一种冰球活动，用的是铁球，它坚固价廉，适合一般老百姓的经济负担能力。打滑挞是满族冰嬉的传统形式，“禁中冬月打滑挞，先汲水浇成冰山，高三四丈，莹滑无比，使勇健者著带毛猪皮履，其滑更甚，从顶上一直挺立而下，以倒地不仆者为胜”（《郎潜纪闻》）。人们从高高的冰山上顺陡坡挺立而下，它是活动身体、培养勇敢精神的良好运动形式。

此外，北京还有一种冰上活动叫“冰床”，又称“冰车”或“拖床”。它的形状似床，因而得名。一个冰床可容纳三至四个人，可作交通工具。每到冰冻季节，坐冰床远胜于坐马车。一些市民也在冰床上游戏。《清代北京竹枝词》中记载：“以平板作床状，下用两足裹以铁，一人引绳，又尝于冰上弄球掷彩。”人们在冰床上嬉戏取乐。

自然环境与国民气质以及文化特征有着密切的关系，日本也同样如此，受所处自然条件的影响很大。

日本地处亚洲大陆的东部，是个岛国，全国共有 3000 多个岛屿，主要的有四个，即北海道、本州、四国、九州。北面与库页岛、西伯利亚隔海相望，西面与朝鲜半岛、中国相邻。这个地理位置有利于吸收大陆文化；而她东方、南方是辽阔的太平洋，这又有利于她吸收远方的西方文化体系。因此，日本自建国以来，能在保存自己固有的文化的同时，摄取外来文化，创造独特的融合文化，并在其中发挥本民族的特性精神，而最能表现日本大和民族精神的则莫过于摔跤、相扑场上的大力士了。

被日本人视为“国技”的相扑运动，是一种角力运动，在日本古已有之，至今已有近 2000 年的历史。据日本史书《日本书记》记载，相扑最早流行于民间。据日本《相扑元始》说：日本的相扑，最早出现于公元前 23 年。而相扑最早作宫廷比赛项目，成为一种华丽的娱乐形式被搬入宫中，则是四世纪初的垂仁天皇时代。天皇为招待百济（现朝鲜）的使臣，召集宫中的“健儿”为客人表演相扑；在雄略天皇即位时也令宫女脱去衣裙，着以兜裆，行相扑之娱。

到了七世纪白风时期的皇极天皇、天武天皇统治时期，每年的七月七日正式命名为相扑会，相扑成了朝廷法定的宫廷比赛项目。十世纪以后相扑比赛与日本农耕生产结合在一起，不是单纯做为宫廷文化娱乐项目，而是进一步与人们对农耕生产关心的心理结合起来，开始有群众性的色彩。从十七世纪起，日本各地兴起职业性相扑，称为“大相扑”。十八世纪的江户时期，相扑开始形成现代的形式，比赛开始带有商业性的赌博性质，这种比赛形式一直延续到现在。到二十世纪初，相扑作为日本的“国技”广泛开展起来。

至今日本的专业相扑比赛，每年举行6场，分别称作“首场”（1月在东京举行）、“春场”（3月在大阪举行）、“夏场”（5月在东京举行）、“本场”（7月在名古屋举行）、“秋场”（9月在东京举行）、“冬场”（11月在福冈举行）。如同棒球比赛一样，每次相扑比赛不仅赛场座无虚席，而且广播、电视、报刊等新闻媒体每天都要报道当日赛况，电视的现场直播已成为最受欢迎的电视节目之一。

相扑活动之所以深受日本人崇尚，主要是因为它具有作为一种体育运动的强烈对抗性。它既需要体魄、力量，也需要智慧、毅力和技巧。

从更深一点的意义上来探讨相扑在日本长盛不衰的原因，可以看出，象日本这样的弹丸之地，孤立无援（特别是在航海业不发达的时代），只有靠本民族的奋斗。而相扑台子，恰恰就象是这种表现场合，只要被推出圈外，就被判输，失去赢的胜机，决无转圜余地。这种精神激励着日本民族，在二战后，面对满目疮痍，资源贫乏，重视教育、培养人才，迅速崛起。而在今天的日本，人们在紧张繁忙的工作之余，到相扑场上观看比赛，除了放松紧张的神经外，还可从中吸取一点奋斗的精神和鼓励，增强竞争能力和生活信心。据日本《读卖新闻》社1993年2月20日和21日就体育运动问题进行的全国性的舆论调查，日本人最喜欢的运动项目中，喜欢看大相扑比赛的最多，占61%。调查者还请被调查者举出三名现仍活跃在日本国内的运动员的名字。有54%的人举出了具体的名字，其中提到相扑运动员贵花田的最多，占29%；提到其哥哥、相扑运动员若花田的占18%。

日本人的相扑，其表现形式及其所反映的心理素质，可以说是岛屿文化的典型心理体现。不同的地理环境下，产生的民族体育都有其固有的反映方式和内涵。

在非洲扎伊尔共和国的赤道森林中，居住着一个身材矮小的民族，人们称之为俾格米人，也叫做班布蒂人、巴特瓦人或尼格利罗人。俾格米人男子平均身高1.2米左右，最高者也不过1.48米，体重不超过40公斤，妇女比男人还矮10厘米左右，被称为“世界矮人”。

俾格米人世世代代生活在深山老林之中，这些人皮肤黝黑，臂长腿短，动作敏捷，不仅可以猎获较小的动物，就是大象、野牛、狮子也难逃脱他们的箭矢。打猎时，俾格米人悄悄地接近野兽，准确地击中目标。他们使用的箭头上带有一种毒性很强的汁液，触兽即死。这种毒液是从当地一种野草的叶子里提取出来的，但有趣的是，这种毒液对人体没有任何伤害。

在漫长的岁月里，俾格米人同弓箭为伴，经受大自然的种种磨难，顽强地生活着，在俾格米人中沿袭着这样一种传统观念：一个真正的男子汉，必须会使用弓箭；一个出众的男子汉，首先必须是一名优秀的射手。不论在什么时候，也不论在什么地方，俾格米男人总是箭不离手，弓不离手。即使在他们的粗犷舞蹈中，弓箭的不停挥动也是最引人注目的。

平时，俾格米人十分喜爱进行射箭比赛，而他们的竞赛又主要是射圈活动。每当进行这种活动时，俾格米人便取来一张巨大的野兽皮，用绳索拴住兽皮的四端后再挂在两棵树杆的中间，最后用树枝扎成的直径约尺许的一个圆圈固定在兽皮的中心位置，这就成了箭靶。射手站在离靶 200 步开外的一道横线位置上进行比赛，每人可射出 10 支箭，中圈最多者为优胜。比赛规定，射中圈后只有箭头射穿兽皮而箭身固定在兽皮上才算数，虽然射中兽皮，但箭身落地则不算数。由于兽皮柔软，加上距离较远，用力太轻，箭头穿不过兽皮；用力过猛，射击的箭会偏离方向，这样就射不中目标。只有箭术高超而又善于用力者才能获得预期的成果。

现在，很多俾格米人已经走出森林，由狩猎转为以农耕为主。但是，生活的变迁并未改变俾格米人对弓箭的酷爱。每逢喜庆之日，他们便聚在一起举行古老而又有趣的射箭比赛。

在南太平洋，有一个叫瓦纳特的小岛，又被人称为彭特科斯岛。相传岛上曾有位名叫班吉的女子，终日遭受丈夫的虐待，几次出逃都被抓回。一天，她又从家中逃出来，躲在一棵高大的树上，凶恶的丈夫追踪而至，爬上树要抓住她。情况万分危急！班吉用树上的藤蔓绑住自己的双脚，向树下跳去。凶恶的丈夫怕她跑掉，不及细想也跟着跳了下去。结果，凶恶的男人摔死了，班吉却因脚被藤蔓绑住，没有摔在地上，死里逃生。从那以后，这种从树上跳下的活动，就逐渐演变为当地人祈求吉祥如意的独特活动，并称之为“班吉跳”。

每年四、五月间，当藤蔓和树枝长到富有弹性的时候，岛上的居民使用“班吉跳”来祈求丰收，不过用藤蔓绑住双脚往下跳的，是男人而不是女人。为了进行班吉跳，人们首先建造一个 30 多米高的“跳塔”，然后在跳塔上制造一个“跳台”。跳台安装完毕后，人们就选择两根结实的藤蔓，一头紧紧地绑在跳塔木架上，另一头向下悬垂。为了使跳下后头顶刚刚擦地，必须对藤蔓的长度精心地计算，把多余的切掉。在进行班吉跳之前，岛上的全体男子一起来到海边进行洗礼。洗干净后，在身上擦抹椰子油，并根据个人爱好修饰一番，一同来到班吉跳的场地。直到这时，等候在村落一侧的妇女们才能来到跳塔下的场地。在第一个男子开始纵身一跳之前，人们首先举行舞蹈仪式，舞蹈粗犷奔放，人们边跳边唱，一片喧闹。尔后，岛上的成年男人们便开始一个接一个地爬上跳塔，在狂热的欢呼声中，纵身跳将下来。整个活动要进行一天，当最后一个从塔顶最高处跳下时，活动达到了高潮。

这种习俗使不少热衷于冒险的欧洲人突发奇想：如果游戏者在脚踝上系一根粗橡皮带，橡皮带的另一端固定在一个起跳点上，那不就成了当代的班吉跳了吗？本世纪七十年代，牛津大学“危险运动俱乐部”的两名会员率先进行了尝试。他们在布瑞斯特的克里夫顿吊桥上用橡皮带绑住双脚，在警察赶来之前，跳向深深的谷底。虽然两人各被罚款 10 英镑，但观众大饱眼福，“轰动效应”产生了。此后，班吉跳迅速风行起来，成为流行于新西兰、澳大利亚的“纵身飞跃”（Bungee—Jump）。在澳大利亚海岸，海滨的一辆吊车将一个铁笼吊上 45.7 米高（相当于 15 层楼高），人由笼中跃向湛蓝的海面，在接近水面就要落水的千钧一发间，足踝上绑的绳索拉住了下坠的身体，使其在半空中摆荡，有如空中飞人。

庄严肃穆，五体投地的崇拜——脱胎于宗教活动的传统体育

每年四月十三日至十六日，泰国北部古城清迈，人们从家里带着小银碗，从河中掏来沙子，用小竹篓装着，由妇女或老人背到佛寺里。先是在佛像前履行“受福仪式”，即滴水。祈祷之后，背起沙篓有秩序地从佛堂的后门走出。距佛堂后门约十几步远的草地上有个堆沙场，人们倒出这时已呈半干半湿状态的沙子后，开始堆沙活动。方法是：用笋叶、芭蕉叶或大青树叶空卷成塔和粽的模型，用几根细木穿扎住，装满湿沙子，将口倒立在地上。然后再把叶模型轻轻拔起，这样一个个沙塔和沙粽子就砌成了。而后，用挟着三角长条纸旗和纸花的细竹棍插在沙的造型上，点亮几根腊烛，又绕着沙的造型滴洒一圈清水，面对沙的造型合掌默默祈祷后起身离开。至此堆沙礼仪全部完毕。

堆沙不仅是平民百姓的活动，也是寺院僧侣的祭祀活动。节日的那天，和尚把沙子堆在寺庙的院中，把沙子堆成三五座佛塔，上面插几根缠着红绿布条的竹蔑。塔高约三四尺，再在塔周围堆一道城墙，四方各开一个城门。和尚高声诵经，村中男女老少蹲在下面静静地听着。

堆沙这种宗教礼仪是一种程式化和规范化的宗教行为，堆沙活动进行时，气氛庄严肃穆。通过活动，增强了信仰者的宗教感情，加深了他们对宗教的理解和兴趣，从而强化了对宗教的信仰。这既能锻炼身体，发挥人的智慧，又能陶冶情操，给人一种美的享受。

宗教是人类社会发展到一定阶段的历史产物，它既是一种社会意识形态，又是极为复杂的社会文化现象，并作为文化载体对人类诸多文化艺术的发展起着保存、传播与促进的作用，和人们的社会生活、思想和心理有着密切的联系。宗教和民族传统体育结合，对之发生特殊影响。在人类生活的早期，由于人类对自然界给人们带来的幸福与灾难无法解释，凶险奇异的自然灾害常使原始人群束手无策，只能把美好的生存愿望寄托在超自然的神灵力量。出于巫术、祭祀、娱神的需要，人们以祈祷的方式，献上美味的佳品，赞美的颂歌，献上给人类带来愉快刺激的舞蹈、愉悦人体身心的竞技，对神灵顶礼膜拜。而随着人类自身生存、生活能力的提高，人们在社会生活中对神灵的依附心理日趋淡薄，人们在宗教活动中对神灵的祈祷仪式程式，祭祀性的体育活动也逐渐从宗教的功利性中超脱出来，使其充满了轻快的民俗生活气息，自娱、娱人的比重逐渐加大，并进而使其由娱神祭祀的低层次向自娱、娱人的高层次发展，审美价值不断提高。

宗教的表现形式极为丰富，它包括自然崇拜、图腾崇拜和祖先崇拜。自然崇拜是人们对某一自然物和自然现象的崇拜，如对于日月星辰、风雨雷电、山林树木、江河湖海、飞禽走兽等的崇拜和信仰。图腾崇拜是原始民族认为所崇拜的事物和自己的氏族、部落有“亲族”血缘关系，其崇拜物以动物居多，兼有植物和其他。祖先崇拜是由古老的图腾崇拜演化而来，它是人类自身的崇拜，是社会发后人类认识能力提高的体现，是在灵魂信仰观念的基础上发展起来的，是对祖先灵魂的敬仰。如，浙北水乡民族传统体育就具有吴越民族龙图腾崇拜风采。在古文献中，有不少越人以“龙”为图腾的记载。

《说苑·奉使篇》载：“（越人）剪发文身，烘然成章，以象龙子，将以避水神”。闻一多先生认为越人“断发文身以象龙子，是因为龙是他们的图腾”。故这里流行划龙船，舞龙灯，放龙鹞，出龙会。余杭县蒋村乡有一艘称之为“满天装”的龙舟，长8.5米左右，雕有龙头、龙尾，饰有龙王太子，挂有

龙旗，更具有龙的图腾特色。

关于吴、越的图腾崇拜，学术界还有蛇图腾、鱼图腾和鸟图腾之说。这在浙北水乡民族传统体育中也有反映。诸如：《蛇拳》的风行与蛇图腾说有关；龙舞中设有“鲤鱼跳龙门”一招和船拳中扎有“鱼跃龙门”的彩楼，与鱼图腾说有关；余杭县蒋家村的龙舟饰有“百鸟朝凤”，与鸟图腾说有关。

一般说来，游牧民族的动物崇拜、动物图腾较为明显，而农耕民族对山川日月的崇拜占主要成份。这是因为人们由于所处地理位置、生产方式不同，生活生存所依赖的对象也有不同。正因如此，也就造成了不同的宗教活动，宗教活动中的传统体育也就显得丰富多彩了。

云南彝族是一个历史悠久，文化灿烂的民族，在彝族民间流传着许多传统体育活动。据史籍、文物的考证和彝区原始体育的现存形式的考察，都印证了彝族体育与本族笃信的原始宗教有密切联系。公元八世纪初南诏国的建立，结束了秦汉以来四百多年南诏大姓争霸的战乱局面，促进了云南的统一。也使云南彝族各部落间由散霸一方变为一个强大的整体。彝族社会内部的骤变不仅促进了政治、经济、文化诸方面的发展，还使彝族社会先前各持一典的信仰得以互通，形成神明统一的巫教。这一变化结果，使彝族人日常生活中衣食住行诸方面酷受神灵牵缠，这对早期体育向更加规范化的方向发展，具有重要影响。

彝族先民在原始社会笃信巫教，他们认为天地间万物都由神鬼魂灵统慑，人类为了获得生存，期望五谷六畜消灾免难，解除病痛苦楚，时时要举行祭祀典礼，祈求神灵的庇佑。在这些祭祀活动中，也形成了部分早期的运动项目。密枝节是每年二月间彝族人开始农事生产前祭献司管畜牧之神的活动。在早期祭祀中，人们常常要扮饰牛羊欢悦的场面，祈求畜牧之神“密枝”来年保佑六畜兴旺。在向神灵形象的祈诉中，出现了今天所见的摔跤、斗牛的竞技雏形。最早的火把节是人们驱邪撵鬼的仪式。传说，人和鬼原是一体同胞，后来才分居。住在阴处凹地的鬼魂，常来人类的居地偷食粮、畜，损害庄稼，令人害病。因此，每到六月的夜晚，庄稼快要收割，六畜即将肥壮之时，人们就高举火把（因为鬼魂害怕亮光），从家屋、路边，直到田间，驱撵前来偷袭的鬼魂。在滇南许多保存有原始习俗的彝族村寨，火把节时，人们手提长刀，边用火把四处照耀，边用长刀挥砍暗藏的鬼魂。平时，村寨里碰到难以解释的自然现象，如某人突然暴病，房子着火，地震，塌方，野猪进寨等等，都要举行祭神仪式，挥刀与鬼魂作殊死搏斗。专为驱魂撵鬼的彝族古籍《阿恣与阿佐》中记述：“自从妖怪来，乡亲苦难言，要救塔鞞寨，先要除妖害。”接着，又描述彝族青年阿恣与阿佐手持长鞭、钢刀与妖怪拼斗的场面：“阿佐举神鞭，神鞭摇三摇，神鞭变长刀，长刀快生生。”“神鞭变弓箭，阿恣拉满弓，”“神鞭变铁扇，妖女难招架。”可以想见，在与鬼魂的搏斗中，彝族早期的拳、棍、刀、剑术已经十分娴熟。彝族以十月历为历法，每到年终岁月交替之时，都要举行祭祀天地神祖的仪式。为了表现年岁往来复始的自然景观，要举行打陀螺（象征时日的复始运动）的活动。其它祭祀中，还有跳高脚马、跳火绳、耍龙、耍狮子等项目。这些企盼生存的祈神方式，使一部分体育项目获得了衍生的条件。

从宗教活动的类型上看，彝族祭祀体育可大致分为这样几种类型：

自然崇拜

莽莽远古，凶险而奇异的环境给人们带来一种恐惧而神秘的感觉。大自

然作为威胁人类生存的异己力量，其风云变幻直接与原始人类的生命攸关。由于生产力低下，无力控制自然灾害，彝族先民便把天灾人祸、瘟疫疾病等都归因于超自然的神秘力量，从而产生了万物有灵和崇拜自然的观念，天体、日、月、山川等都成了崇拜的对象。每遇灾难疾病或特定祭日，都要由本族的祭师毕摩主持举行各种祭祀，祭仪中无不贯穿着传统的体育和舞蹈活动。通过这些人体活动来表达人们祈求丰足平安的愿望和对神灵的敬畏之情。为说明彝族体育与原始宗教这种密切关系，在此借引彝家山寨中祭祀体育活动的几个实例，以作佐证。

1. 祭献星神的秋千

居住在昆明西山区谷律一带的黑彝，每逢阴历正月十五要祭星神。届时，族民们便端上猪肉、美酒，聚集在场院秋千架下烧香磕头，祈求星神保佑。祭典仪式完毕后，人们才踏上秋千荡秋。

相传远古时，人烟稀少，彝族始祖每当夜幕降临，便因孤寂而哭泣。一天，哭声传至天上，感动了星神，星神就变美女下凡来教他荡秋。为了纪念星神，人们就以此仪式来祭奠她，并世代代荡秋。

对星辰的崇拜是许多游牧民族的共同特点。作为游牧民族的彝族先民，经常要伴随羊群迁徙云游，游牧中星辰的出现不仅可提供时钟作用，还能为牧民们的迁徙确定方位，因此形成彝族对星辰的崇拜和祭祀。人们用秋千祭星神，是因为秋千能给人愉快的刺激享受而有娱神功用；另一方面是彝族先民根据秋千在空中摇曳、飘荡的运动形式，想象人们乘秋千，飞向广阔的太空，飞向崇敬的神星，表达人们的敬意与祈祷。这就是法国人类学家列维·布留尔所指的原始思维中表象“互渗”的现象。原始思维的这一特性也常常表现在其神话、巫术、祭祀中，将思维过程的直接摹绘与主体的投射幻化融汇一起，把主观的东西客观化，以形寓神，以象达意，试图借助形象化的语言（咒语、祷词），形象化的动作、符号（祭祀体育、模拟巫术等）来实现控制自然的巫术和祭祀目的。

2. 祭山、祈雨、禳灾的仪式——摔跤

二月的“密枝节”是一个祭祀密枝神、山神、土地的宗教节日，也是一个舞蹈、摔跤的盛会。

阴历六月二十四、五日“火把节”，滇南圭山的撒尼和西山的阿细要举行摔跤活动，这是为了免灾而举行的仪式。摔跤前要请毕摩烧香祷告，驱鬼祈神，人们要围着“挂红”跳起敬神的舞蹈，然后全体族民感谢神灵，才开始摔跤。

路南县彝村内，还流行女子摔跤，这是祈雨的巫覡手段。每遇久旱天干，少女们便赤膊在烈日下展开摔跤，“以阴气冲阳天”，祈求上苍降雨。

《路南县志》谓：“有所谓会跌跤（摔跤）者，其会无常，或因村中有瘟疫乃议举行，若汉俗斋醮之属。”可见，摔跤在彝族这一社会环境中，不单纯的是娱乐健身的体育活动，而且也是一种祈神、禳灾的祭祀手段，蕴涵一定的宗教功利性。

图腾崇拜

当人类进入采集和狩猎的经济状态后，动植物便成为人类赖以生存的物质条件。当人们采到野果，猎到禽兽时，就认为是依赖对象的善意支持，而把果树的被摘取和动物被捕杀作为对依赖对象的损害，由此便产生对依赖对象的基本宗教行为，即对动植物的图腾崇拜。彝族是一个有着多种图腾物崇

拜的民族，人们曾以虎、牛、鸟、树、竹、葫芦……为图腾，并以动植物为氏族名称。

崇虎的“虎舞”

滇西南雄伟的哀牢山是云岭的四大分支之一，彝族人民自古就生息繁衍在这块土地上。这一地域至今仍流传着虎尸解体为天地、日月、山川、河流及世间万物的彝文史籍《梅葛》。彝族自称“罗罗”，彝语中“罗”义为虎。过去彝族施行火葬，火葬前用虎皮裹尸；祭祖时，祭师披虎皮为法衣；首领以虎皮为礼服。这些都是彝族曾以虎为图腾的遗俗。

今天，在彝族支系的撒尼人中仍保留着正月十五祭虎的习俗。在祭虎仪式中，人们普遍要跳祭虎的图腾舞“虎舞”，在浑雄的锣鼓声中人们扮装成老虎，摹仿虎的动作，翩翩起舞。

此外，巍山的彝族也流传着“跳猫猫”（实为虎舞）的习俗，舞中人们还不断地呼喊“罗哩”，“罗哩”（意为“虎啊”，“虎啊”）。呼唤声中蕴含着人们对本族图腾物“虎”的崇拜与歌颂。因此，彝族的“虎舞”比其它拟兽舞更具有特殊的感情和含义。

祖先崇拜

这是在图腾崇拜、鬼魂崇拜的基础上形成的“以父系家氏制为社会基础的英雄崇拜和祖先崇拜”。人们的崇拜对象是与自己亲族集团有真正血缘关系的故人。通过这种崇拜表明本民族祖先的英雄具有神异的力量和不凡的使命，并以比来增进部族的团结和统一。

祭祖、葬礼中的武术

彝族人民酷爱武术活动，溯其历史，源远流长。在彝族世居的普宁石寨山和江川李家山出土的战国时期青铜器中，就有大量的刀、矛、剑、戟、狼牙棒等兵器，这是彝族地区武术历史悠久的见证。元代李京《云南志略》中也有“罗罗……左右佩刀，喜斗好杀”的记载。今天，彝族的民间武艺经千百年的传承演变，已形成有一定结构、层次的传统武术体系，具有许多拳种器械，套路也丰富多样，有一定的攻防含义和审美价值，是我们民族武术中宝贵的文化遗产。

彝族武术多出现在民族的祭祖典礼和丧葬仪式中，其表现形式具有庄重肃穆、扑朔迷离的祭祀性色彩。在各地彝区的“祭祖”或“葬式”中，武术的表演最为普遍。人们看来，武术最能体现家支的强盛和族员的武勇，因而是愉悦和告慰祖先亡灵的最佳形式。例如小凉山一带彝族在长辈去世数年后，要对其亡灵举行特殊的超度仪式。仪式中人们要历数祖先的业绩，并且主家还要集合数十名青年男子与前来参加祭祀的家支亲朋作象征性的“厮杀”、“格斗”，以展现死者子孙和家支的强盛、武勇。

楚雄州东部峰山区的白彝在祭祖仪式中要舞大刀，在“鸣告”（鸣炮告知四方乡亲）、“扫堂”（到村中各户去祝福）、“上山”（化装集队到火把山）、“献战”（舞刀对练的场面）、“祭祖”（在祖先神像前祭拜）、“送祖先”（将其神像焚烧送归天堂）等祭仪中都要表演大刀。舞刀者手持大刀，并在头上身上插上山鸡羽尾，还要“纹面”。整个表演虽古朴怪诞，但却表现出舞刀者威武、粗犷的气质及娴熟高超的技艺。

在滇南彝乡，人们在葬礼中普遍要表演武术，“舞狮”，跳“乐作舞”、“三弦强”，并进行评比，胜者可获主家奖励（通常是银花一朵）。然后由毕摩念诵“指路经”、“送魂经”，按本族的族源迁徙路线，告诉死者怎样

到达“祖先之乡”。出殡时，要有庞大的武术队（耍大刀、双刀、三尖叉、勾镰、霸王鞭、金钱棍等各两人）成二路纵队，在送葬队伍前“开山劈路”。这是彝族古代祭祀体育的现代遗存。

历史上，中国青海地区蒙藏“祭海会盟”活动中也开展体育活动。祭青海湖神活动从一千多年前就有。唐代封青海湖神为广阔公，遣使礼祭。宋代，又加封青海湖神为通圣广阔王。1254年秋，元朝官府“会诸于颡颡诺尔（即青海湖）之西，祭于日月（今日月山），祭海于颡颡”。正式祭海，始于清代。传说清世宗雍正元年（1723），清军在征剿青海蒙古亲王罗卜藏丹津途中，追至青海湖北岸时，苦无淡水，掘地得泉，军士饱饮，得以继续进军，认为这是青海湖神显灵，呈报朝廷，封青海湖神为“青海灵显大渎之尊神”，并规定每年秋行祭海神之典，会盟蒙藏各族。届时，青海湖畔人马聚集，各蒙藏王公、千百户，全集于此。祭礼过后，就开始进行声势浩大的赛马、摔跤、射箭、唱歌、舞蹈等活动。现在，祭海活动已被蒙藏民族的贸易集会代替，但届时仍举行传统的体育活动。

中国广西东兰县长江乡壮族群众中流行“春榔争蛙活动”。他们祖上相信地皇、上帝是天地的主宰者，每年要取得风调雨顺、六畜兴旺、五谷丰登，必须在年初祈求上帝的保佑。于是，人们就开展了春榔争蛙活动，用木棍在棺材形象的木器上面敲击，使之发出“咚、咚”的响声，以此感动上帝。从每年的正月初一、初二开始，这里的壮族群众大闹春榔争蛙活动十天半个月，后来发展到秋收新谷登场后也闹春榔争蛙，喜庆丰收，感谢上帝和地皇，祈求来年再赐丰收。

春榔争蛙活动由若干队参加，各队选派一名办事公道的人组成评判组。参加的队自带铜鼓4个，皮鼓1个，大镲一副，4根长木棍、4根短木棍和长4米、宽高各60厘米木榔一个，并在场地上立一根高约3丈的竹竿，竿顶上挂4只青蛙。同时，还在场地中间埋一根较大的竹竿，竿顶挂一只大青蛙。入场时，各队有节奏地敲鼓打镲，运动员手持长、短棍列队走到指定的位置上。比赛开始，各队有节奏地击鼓打镲，运动员也用长、短棍有节奏地对打、敲打和敲击木榔。春榔按击打不同的节奏，分为“一巴郎”、“二巴郎”直至“九巴郎”。当击打到第三巴郎时，各队派一名爬竿技术较高的运动员，手执一只用竹子编成的蝴蝶，爬上本方竹竿，挂上蝴蝶，取下一只青蛙，跑回自己的队伍，这样来回四次，直至把竿上的青蛙取光。然后再爬上场中的大竹竿，挂上蝴蝶，取下竿上的大青蛙，跑回自己的队伍，先完成者为胜。按照习俗，哪个队取得大青蛙，他们当年就会有好年景。负的队为了沾胜队的光，求个好年景，纷纷给胜队送猪送羊作为礼物，以求共同丰收。在比赛中还制定一些规则：上竿动作要象青蛙；必须把自己竿上的4只青蛙全取下后才能取大青蛙，去取大青蛙时，可以争抢，但不准推倒对方。

世代居住于大兴安岭的鄂伦春人，在深山密林里过着游猎生活。每到冬季，猎手们出猎归来，常做有趣的“斗熊”活动，一为消遣，二为御寒。这种“斗熊”活动有三种形式：一是模仿熊的动作，双手扶膝的上部，半蹲，二人面对面跳动，以“呼、呼”之声为口号，看谁坚持到最后；第二种是二人相对，旁边一人做出拉架之势，互相交替，以坚持到最后者为胜；第三种是二人或数人双手抱腿半蹲一齐向前跳动，以领先者为胜。后来，这种活动又伴以合唱式的呼号，形成一种独特的舞蹈动作。

如果说这种活动方式，还带有一些模仿狩猎情景，再现生产（狩猎）过

程的话，那么，北欧拉普人的猎熊活动则自始至终充满了宗教色彩。人们在猎熊过程中，既获得了生活资料，也满足了感情的需要，愉悦了身心。

熊是北欧拉普人最大的猎兽，他们对熊很敬畏，称熊为“山的祖父”、“神牛”、“森林之王”，但是为了生存，他们不得不对熊采取有礼貌的进攻行动。猎熊活动是神圣而庄严的，充满了宗教色彩。若一个人有幸发现一只冬眠的熊，就先在熊窝几百米之外绕三圈，然后迅速跑回营地报告好消息。他马上就被推崇为“英雄”，并获得领导这次猎熊行动的权利。猎手们带着鼓、投枪和猎狗，列队出发。“英雄”走在前面，他的投枪上系着铜铃。最勇敢的猎手紧跟其后，他将首先向熊发起进攻。熊窝口一般都有障碍物，猎手们的投枪不能发挥作用，所以到了熊窝附近，他们便击鼓唱歌，歌词大意是祈求熊不要伤害猎手。若歌声不能把熊惊醒，人们就设法用别的方式把熊引出来，然后再把熊杀死。这时他们就唱起另一支歌，感谢熊没有损坏他们的武器。领头的猎手还把一根桦木放在熊的下巴下，用带子栓紧，再唱着另一首歌，把熊放在雪橇上拖回营地。这时，营地的妇女们穿上盛装，戴上首饰，用面纱遮脸，兴致勃勃的等在“英雄”的棚屋里。当听到猎手们的歌声时，她们就报以赞美的欢呼声，表示欢迎。猎手们到了棚屋前，“英雄”用一根柳木做成的系着铜铃的“魔杖”在熊身上打三下，郑重地宣布熊已经死了。他第一个进入棚屋，从后门穿出去，妇女们撩起面纱，摇着铜铃，把红色的桤木汁洒在“英雄”的身上。其他的猎手陆续从屋里穿过，妇女们也照此办理，连猎狗身上也被洒上这种红色的液体。然后妇女们把铜铃挂在脖子上，给每个猎手的一只脚和手系上一根线，端出营地中最好的食品，男女分坐而吃。三天之内，猎手不能接近自己的妻子，那位“英雄”则要避开五天。吃熊肉是这次狩猎活动的高潮。男人们修起一个新棚屋，用铜铃和铜币装饰起来，在里面剥熊皮和烹煮熊肉。剥皮时要特别注意不能折断熊骨，不能损坏主要部位的肌腱，要完整地剥下熊的嘴和鼻子，挂在剥皮人的胸前。熊肉不能贮存，三天之内要全部吃完，而煮时不能放盐。血和肥肉先煮，把油撇出来放在一口大铜锅里，血通常是涂抹在棚屋上和人、猎狗的身上。上述整个过程，妇女不能参加，她们在另外一个地方，由小孩把熊肉端去，吃完肉之后，就要遮上面纱，直到熊的筋骨、头和生殖器被庄严地埋掉。埋完之后，把熊皮制成一个框或直接放在雪堆上，妇女们蒙住眼用男人递给她的弓箭或桦树杖向熊皮射或投掷。如果击中者是已婚的，那么预示着她丈夫可能发现或杀死另一只熊；假如未婚的击中了，她必须在一年内结婚，还要用白蜡线给每个猎手和拖过熊的人缝制一个十字，让他们在脖子上戴三天。所有的活动结束后，妇女们要提着煮熊肉锅的环子，围着棚屋前的一堆火跑三圈。同时，妇女们不停地唱歌。“英雄”的妻子带着大手套，假装把人赶跑。至此，就意味着熊的超然力量被战胜了，他们的游牧生活又重新开始了。

中国羌族的推竿，明显带着祭祀祖先的痕迹和含义。推竿活动传说起源于“羌戈大战”，当羌人南移到岷江上游时，同当地“戈基人”进行了一场决定生存的战争。羌人在非常危急的时刻，挑选一批精壮的战士，组成长矛军，在天神几波尔勤的帮助下打败了戈基人。庆功会上，在推选英雄时，谁也不愿说出自己的功劳，人们于是决定以“推竿”来决定人选。战士们用取下尖的长矛来较量，胜者敬酒一碗，胜三次敬五碗。轮番比赛的结果，选出最有力气的勇士为英雄。这一活动至今流传于羌寨。逢年过节以及喜庆的日子里，人们把场院中晾晒东西的木杆取下来，进行推杆活动，赛一赛谁的力

气大。推杆选用一根长约3至4米，粗约20厘米的木杆。两人相对，守方半蹲在地上，双手紧把木杆一端，双腿夹骑于上用力顶住。进攻者双手紧握另一端，用力前推。要求木杆保持平衡，严禁一端抬高或左右偏摆。裁判下令，进攻一方开始前推，时间以拍5下巴掌（约5秒钟）为限，如攻方将守方推倒或推后50厘米则胜一局，否则为负。进攻一方可增至2至3人，时间距离相应增加。如二人进攻，则再拍10下巴掌（约10秒钟），推出100厘米距离为胜，否则为负。

宗教对民族体育产生和发展的作用

宗教对民族体育发生影响的根本原因是生产力发展水平的低下。

历史唯物主义认为体育主要起源于人类的生产劳动实践，否定了西方资产阶级学者和神学家推崇的“人类文化，艺术，体育最早产生于宗教”的论调。近代对现在原始民族的考察也证明艺术、体育起源于宗教的观点是站不住脚的。

然而，我们也不能简单地由此而认为任何体育形式的起源与宗教无关，特别是在“人类童年”的原始社会中，人类的思维状况尚处于蒙昧的原始思维阶段，原始思维方式导致原始宗教的产生，原始宗教作为当时社会上层建筑中最强有力的社会意识形态，制约着人类社会生活的各个方面。在原始宗教意识观念的绝对统治下，由于巫术、祭祀、娱神的需要，于是决定了宗教与体育相互结合、相互影响的客观必然性，便产生了有宗教内涵的祭祀体育活动。

宗教作为一种文化现象，它又表现为人对自己创造的价值——神所持有的两重态度，即希望与恐惧交织的两重心理。各族先民创造宗教，是因为人们在大自然威力面前感到自己力量的渺小，生命的脆弱，因而希望自己能够象他创造的神一样强大，或在它的庇护下平安地生存下去。从抚慰人类心理需要出发，便出现了“祭祀”、“葬式”、“崇拜仪式”等宗教活动。而各族先民的祭祀性体育、舞蹈活动，实际上也正是表达这种希望与恐惧的宗教情感的产物。

美国心理学家把人类多种多样的需要归纳为五类基本需要，即生理的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要，并指明人的基本需要是有层次的，上述五类基本需要基本上是从低级向高级上升的。

在生产力水平极度低下的原始社会，人们无从理解和控制威力巨大，变幻莫测的自然现象，上苍的喜怒哀乐常常威胁人们的生存，因此只有把满足上述生理和安全的需要寄托在神的身上，采取祭祀的方法，用体育、舞蹈顶礼膜拜。例如，在彝族社会的宗教仪式中，人们的祭经、祷词所呼唤的愿望，都深刻反映着人类现实生活中的各种需要。诸如“多获猎物”、“风调雨顺”、“五谷丰登”、“畜牲兴旺”、“人丁昌盛”、“部族平安”，等等。

行为科学告诉我们，当人的某种需要得不到满足时，便会产生心理的紧张和压抑，因而需要得到心理上的慰藉。虽然宗教祭仪往往不能从物质上给人以满足，但从慰抚人心的角度出发，却能按参加者的意向得到满意的解释和结果。它以虚幻的方式在人的心中树起“神”这样的精神支柱，给人某种寄托和满足。在困苦生活的磨难挫折和恐惧中，原始人需要勇气、信心和慰藉，而文化活动（包括宗教文化）的确可以满足人们的这些精神上的需要。在神圣的祭坛前，人们以佳肴、供果、赞歌、颂词、竞技角力、舞蹈游戏奉献神灵，使体育活动成为祈福禳灾的宗教祭祀手段。例如《路南县志》中记

载的彝族的摔跤就是“因村中有瘟疫乃议举行”的祭祀活动。普宁石寨山出土的战国末年青铜器文物 M14:1 的祭祀礼器——铜鼓腰纹铸有的“羽人武图”，江川李家山战国末年 24 号古墓中出土的铜鼓腰纹“羽人荡秋图”都栩栩如生地为我们再现了彝族古代社会用武术和秋千来祭祀、祈祷的历史画面。至今有些彝区仍保留着这种古代的羽人装饰，用武术、秋千祭祀的宗教活动来祭祀神灵。

为保证氏族在凶险的环境中继续生存和繁衍下去，为求得那冥冥之中神秘力量的护佑，在宗教意识驱使下，人们在祭祀、祈祷中逐步将原始体育引入宗教祭祀范畴。作为原始人来说，体育、舞蹈是“人—神”交流的最佳的媒介，具有娱神、祈福的功能。通过这种给人以愉快刺激，展现人体形态美、力量美、运动美的身体活动和特定意识传达的文化符号，来表示对神的敬畏与祈求。而作为原始宗教来说，体育和舞蹈在形式和情感上有特殊的感染力，因而是吸引信徒，迷惑大众的最佳手段。从而使原始体育培植于原始宗教的土壤中，产生了各民族特殊的体育文化形式——祭祀性体育。古希腊哲学家柏拉图（公元前 427~347 年）说的“神是游戏的恋人”，就把宗教与体育、舞蹈这种特殊的亲密关系描述得淋漓尽致，维肖维妙。而这种关系的形成正是以生产力水平低下，困苦生活的压抑以及人类对自然力量的恐惧、无知、屈从等等因素相交织为契机的。

原始宗教对民族体育的促进作用

1. 提供特定的物质与精神条件

原始社会中，各种文化要素如音乐、舞蹈、体育、绘画、医学等都与宗教有密切联系。在体育的发展中，原始宗教为其创造过特别的物质、精神条件。在宗教观念统治下，崇拜仪式曾渗透到人们社会生活的各个角落，每项生产、生活都要举行一定的祭祀，每遇重大祭日，其祭仪就更为盛大，而舞蹈和竞技“是一切宗教祭典的主要组成部分”，贯穿于宗教仪式的始终，从而促使了各族体育的长期流传、发展。

2. 使体育普及化、民族化和规范化

原始宗教以其特有的威慑和内聚力，统一着人们的信仰、意志和行动。为祈求部族的生存和昌盛举行各种祭祀活动，祭祀体育便成为部族成员的共同义务，使这些活动都带有全族性质。出于寄托精神、表达意愿的目的，人们必须以特殊的情感方式去进行各种祭祀性的体育、舞蹈活动，从而促使这类活动在族内推广、普及。

宗教习俗为体育规范化提供了固定的时间、地点、示范和“教练员”。

例如，在云南彝族山区，依照旧习，一年中除不定时的婚、丧祭典之外，宗教祭祀有二十余次。如火把节、密枝节、正月初一祭地母、腊月三十祭石狮、农历初二祭山神、五月二十三白会等等。这些与宗教有关的习俗活动，全体氏族成员都要参加。并且，每次活动都有我们今天称为体育技能的表演，如巫师挥刀舞剑，族人旋转磨秋、摔跤、爬油杆、跳火绳。这些活动都有相对固定的场所。如婚、丧时在主人家中，叫魂、祭鬼时在主事的路旁，密枝节、火把节在村寨临近的坪地。这些传统习俗，无疑为早期体育活动提供了表演的场地、时间、参加者等必要条件。

每次祭祀活动，巫师都要借助武术行为驱邪除鬼。彝族大祭司吉克·达尔·则伙在回顾他一生中举行的祭祀活动时说，每次为主人除邪驱鬼仪式，共有十六步法事，其中有八步是挥刀鞭打鬼魂。咒凶死鬼时，也多用矛戈和

烟火烧、扎凶死鬼草像。丧祭活动中，祭司要在亡者灵柩前挥刀舞剑，驱撵侵占躯体的鬼魂。婚礼仪式中，新郎舅舅家要出一人攀爬油杆，表示向对方家人祝贺，并摆擂台与族人争胜取乐。火把节中，人们扮饰牛羊摔跤，并用斗牛、踩高脚马、穿火网、打秋千等方式敬祭神灵先祖。值得注意的是，除了训练有素的祭师，其他表演者大都是事先经过挑选的较有经验、动作标准的“运动员”。这些技巧熟练的“运动员”表演示范后，其他族人才陆续加入行列。那些技艺娴熟的祭司，都是在师傅言传身教下练就的。彝族祭司的培养有严格的程序，按照各个巫师技能的高低，分为不同的等级。吉克·达尔·则伙祭司回忆说，他从六岁时，就请老祭司专门指教。跟着老祭司念经文、做道场法事，直到自己能做简单的和复杂的祭事为止。可见，祭司的培养，道场的摆弄，“运动员”的表现，在一定程度上都对早期体育的规范化起到示范和训练作用。老祭司对小祭司，示范者对全体族人，都是提高技艺的“教练员”。这些族人相聚的场合，由于具有固定的时间、地点，和“教练员”的现场指导，使彝族的早期体育由自发的、不定期的、不定型的运动形态升迁为有组织的、相对定时的，各种运动项目的程序及具体动作，也由自然的操练变得规范化了。毫无疑问，这对以后体育向更高层次发展起了推动性作用。

3. 促使体育技艺难度提高

在生产力低下的人类童年时代，原始宗教驱使着人们笃信和崇拜超自然力量。为保证巫术、祭祀效果的付诸实现，为了迷惑大众，扩大宗教影响，具有特殊的形象、动态感染力的体育、舞蹈便成为宗教活动中最适宜的表现形式。礼仪的活动，说唱、舞蹈被用来保证巫术的成功。这些技巧常有所改进，巫术总是能鼓励艺术的发展。在原始宗教借助体育、艺术魅力渲染气氛的同时，又对体育提出要求，推动着它的发展。例如红河南岸地区的彝族，在祭祖、葬式中都要进行祭祀性的武术、舞狮和舞蹈活动，并进行比赛评比，胜者可获银花，得银花多者常被各村各户邀请，酬资也高，这就促使人们不断改进提高技艺难度。因此，这一地区彝族的武术、舞狮和舞蹈的技艺颇为精湛，常常赢得人们的赞誉。

原始宗教对民族体育的阻碍

1. 宗教习俗的功利性限定了体育活动的心理动机

宗教习俗含有求神祈生的功利目的。而在祭典场境表演的体育活动，都是为获取功利的必须手段。在彝族的祭祀活动中，祭司在法事中弄得浑身疲倦，族人在迷狂的跳花鼓、摔跤、斗牛中累得昏倒，甚至伤残。全体族人踊跃参加各项活动，在他们的内心中，目的不是借此机会锻炼身体，而是以此祈求神祖庇佑。如果有人敢在祭祀仪式中嬉皮打闹，或在祭司头人之前去荡秋千、跳跺脚、打陀螺，不仅要受到族人咒骂，还要冒受神灵责怪的风险。彝族传统习俗有些来源于人类与鬼魂的搏斗，这些习俗活动中的“体育”项目，不过是人们借以取胜鬼魂的绝技。在诸多后期的传说中，火把节源于人间的大力士包聪与鬼魂的使者恩泽古滋摔跤比高低，抵御鬼魂进寨抢夺粮畜。密枝节是人们为了祈求畜神密枝共同驱撵前来侵袭的鬼魂。摔跤是由于阿蜜和阿姿两兄弟祭献神灵后，获得神药治好牛羊瘟病，高兴得抱头相摔传袭而来。每一项活动，每一个动作，都含有浓烈的宗教气息。

这些沾染着浓厚宗教色彩的体育活动，尽管它的内容、动作技巧较之早期体育有了很大提高，但推促体育行为发生的心理动机又从多向的成因紧缩

到狭窄的祈神求生的宗教隙缝中。因为，在神灵鬼魂笼罩一切的巫教社会，人们既不敢到野外随地玩耍，也不能在祭祀前任意娱乐。即使是祭祀过程中的活动，也受到诸多钳制。这就使体育活动失却了人类的活跃天性，缺少任意展现人体魅力的机会，还使一切体育活动缺乏竞争、锻炼的内在动力。这一时期的彝族体育，我们将它称之为“神的体育”或“规范化的体育”。

2. 使部分体育偏离娱人、健康的轨道

随着原始宗教观念的产生，原始体育活动就逐步远离人们的现实生活，蜕变为娱神的活动，变得离奇古怪，扑朔迷离，带有强烈的宗教和巫术气息。这阻碍着它向民俗性的，娱人、健身的方向发展，阻碍着民族祭祀体育向科学的、现代化的方向发展。如麻栗坡县的彝族武术艺人就不愿参加全省少数民族运动会，认为他们世代练武只用于祭祀、葬式等宗教活动，思想上囿于宗教意识定势的影响和束缚。因此，在人类社会的文明进化中，原始宗教已成为彝族体育发展的桎梏。

3. 容易引起民族纠纷，破坏民族团结

例如，解放前，统治者就常常利用彝族的摔跤、比武为其施展武风，转嫁阶级矛盾，从而形成以部族集团为对立的祭祀活动，并给这些体育活动罩上迷信阴影，以比武场上的输赢预卜吉凶。因此，当时彝族摔跤场上的气氛格外玄秘、紧张，常常是一方手执木棒，另一方手拿石块为本方斗士助威，往往会引发民族间的纠葛和械斗，严重地影响了民族的团结和文化交往。

4. 易造成民族的狭隘思想，妨碍民族体育的交流、互补和提高

图腾崇拜、祖先崇拜以及与它们相结合的神话，都助长着部族中心主义。“抬高本群的神灵，夸张本群的长处”，易形成民族狭隘意识和排外思想，影响各民族思想、文化的交流与互补。例如彝族民间的武术、摔跤、舞狮等都有师承关系，非本族或非亲不授，而外地一些有娱乐意义、健身效果的体育活动长期不能为本民族吸收利用。此外，由于宗教和传统观念的交互作用，使人们在进行传统体育的活动中，对其中陈旧繁缛的仪式、程序、形式不能轻易删改，不得冒犯祖先传下的规矩。这对人们的思想和行动有极大的束缚，对我们民族传统体育的发掘、改造、提高带来不利的影响。

通过上述几种活动方式，多们可以看出，在宗教环境中的传统体育活动中，表现出一些共同的特征。宗教的役使，使得体育活动从其发展初期就陷入狭窄的地步，并且由于宗教的需要而被扭曲了。传统体育活动要在谨严的宗教藩篱中能够得到发展，就必须顺应宗教信仰的需要，而且由于宗教活动的某些环境和条件，体育活动的程式逐渐规范。这些活动一般有固定的时间、地点和程序。另一方面，宗教习俗的功利性使人们勇敢地加入到体育活动的行列中，并在这些活动中获得身心的愉悦。人们可以在民族战争、猎获食物或应付生存的自然形态体育中奋力拼搏，但在那些情性松弛的场所开展体育活动时，人们或囿于宗教的肃穆显得紧张，或由于自己技艺低微不愿入场。而在许多宗教习俗活动中，体育活动的组织者（大多为僧侣、教徒、祭师）又以参予宗教活动能获得精神寄托，趋使全体族人都能自愿地积极地在各种祭祀活动中大显身手，从中获得身心愉悦，也从而使体育活动由于族人的踊跃参予而获得生存和发展。当然，参加这些宗教活动的人们，他们本身就是宗教的教徒，他们的人生观、审美观，都有浓重的宗教色彩。他们在参加这些宗教习俗活动时，自己的宗教情感借之得到舒畅的宣泄，从中得到美的享受。从另一个角度看，这些宗教习俗活动，形象、生动，以直觉和想象的方

式，诉诸人的感情，一下子就可以打入人的心灵世界，增强人们的宗教信仰，而这正是宗教本身的需要。

历史唯物主义认为，宗教是各民族发展到一定的历史范畴的产物，有其产生、发展和消亡的历史过程。而作为原始宗教的副产品祭祀体育也有其产生、发展和消亡过程。

作为人类自觉的能动性行为，体育是伴随人类社会的更替、变迁，经历过几次质的飞跃才最终形成的。人类体育，最早是由人的身心需要引发的萌芽期娱乐活动，主要是娱人性质的。随原始宗教的出现，这种萌芽期的原始体育的性质、功能就发生了新的质变，原始人类逐步把娱人的活动用以娱神，把原始体育引入到原始宗教范畴。

随着科学技术的不断发展，人们支配自然、改造自然的能力提高，宗教意识的影响不断缩小，民族的传统体育和祭祀体育也将发生新的质变。人类进化的机制和自然、社会发展的择优法则也促进着民族祭祀体育逐渐从原始宗教的功利超脱出来，冲破巫术、祭祀、娱神的禁锢，向着娱人、健身的民俗性体育活动演进。例如，彝族支系阿细人的“跳月”，过去是人们祭奠祖先“阿娥”和“阿者”的活动，解放以来，阿细人民不断对其动律、程式、节奏、气氛进行改造，自娱功能和审美价值不断提高，使之向着民俗性的文化娱乐活动的较高境界升迁演化。在第三届全国少数民族体育运动会上，“阿细跳月”以其独特的风格，被评为大会优秀表演项目。此外，彝族的摔跤活动，在人们的改革和提高中，也成为较为科学、规范，有完善规则制度又有民族特色的民间娱乐体育活动，并逐渐走向现代竞技体育的赛场，涌现出一批驰名全国足坛的彝族选手，为我国体育事业的发展作出了贡献。

甜蜜浪漫结蜜果——民族传统体育与爱情、生育

〔清〕梁绍壬《两般秋雨庵随笔》说：“鸪兹俗，女伴秋夜出游，各于瓜田摘瓜归，为宜男兆，名曰‘摸秋’。”又〔清初〕钮锈《觚剩》说：“北京元夜妇女连袂而出，踏月天街，必至正阳门摸钉乃回，旧俗传为‘走百病’。”当时相国陈之遴的夫人徐灿所作的词里有句话说“丹楼云淡，金门霜冷，纤手摩娑怯”，指的就是“摸钉”这回事。说“宜男兆”，说“走百病”都是所谓说词了，要紧的是那黝摸。既知其为生殖器官之象征，且一般在多人的场合下，那“摩娑”当然会有一点“怯”的。

又，北京城外白云观大门门圈的石刻里也有一件凸出的东西，专供烧香的妇女抚摸。门圈是白石雕成的，唯有这突出的一部分最黝黑，且有光泽，当然是摸出来的了。这是许多游白云观的人所亲见的。¹

性与触觉的关系，方面甚多，有一点，触觉与阳具崇拜（生殖崇拜）的关系，一般不易涉及到。一个女子，要她在日常环境之下，和男子的生殖器发生触觉的关系，当然有种种的顾忌，但若和它的象征发生接触，就没有顾忌了。不但没有顾忌，并且往往是一件公认为吉利的事，至于吉利何在，就得看当时当地社会的设词了。这一类象征的接触，在中外通俗的信仰里也很

¹ 上述引文，见霭理士（Havelock Evis）著《性心理学》，潘光旦译注，“生活·读书·新知”三联书店，1987年7月版。

不少。

无论如何，我们可以看出，民族传统体育活动，很多时候，它的内容和形式，在许多方面是反映人们的爱情生活的，甚或有许多活动就是从人类早先生殖崇拜衍比而来的。关于这一点，在世界各民族的摔跤活动中表现最为明显。

在人类的早期，“人”本身是最主要财产。人既是创造财富的劳动者，又是保卫群体生存的战士和保证种族繁衍的生殖工具。因此，不论那个民族、种族或部落，都曾有过对生殖能力的崇拜。但是，人类为维护种族的繁衍，有别于动物的物种进化。在动物中，与有着共同食物来源的物种的竞争，实际上是以完善、强大该物种自身的方式间接进行的。为了把族员中最优异者的性质遗传给后代，通过优生繁盛壮大族群。物种内部从来就存在淘汰弱者、挑选强者的活动和机制，这就是“性选择”。“性选择”的主要方式便是达尔文称为“战斗法则”的雄性武力竞争。这种竞争同样存在于几乎任何一个原始民族。但一个明显的区别是：动物“性选择”导致的雄性间的战斗极为残酷，有时是以消灭对方肉体为结果，而原始人类主要是通过竞力的方式来完成这一选择的。因为人把物质生产与种的繁衍在意识上融通了，并随社会的发展，使精神的因素逐渐从物质的整体中“离析”出来。种的繁衍与人类对自身的审美感逐渐相对独立，而超出了种群的进化，并赋予它一种审美的属性。1987年发现的新疆呼图壁县的大型岩画中，有裸体的舞蹈人物。而世界各民族的摔跤活动，多是裸体或半裸体进行。原始社会的摔跤，当然更不用说裸体。就连一向以“礼仪之邦”自居的古代中国，摔跤也是以裸体的形式进行的。《续文献通考·乐考》说“角力戏，壮力裸袒相搏而角胜负。”敦煌藏经洞中唐代佛幡上彩绘的相扑图，角技者除着护裆外，通体赤裸，与今日日本相扑装束一模一样。这样既可以防止对手抓扯，但也还有美的炫耀或称为性的炫耀。在人类的原始时代，人体的美与性意识是统一的、平衡的，摔跤以裸体的方式进行，既是力的竞争，又是男性美的充分展示，因而，摔跤又成为“性选择”的最佳方式。这种风俗，从古至今在不少地区流传。在蒙古草原上，姑娘们用摔跤来择嫁的风俗，在近代仍很盛行，她们认为，妇女能嫁给摔跤的获胜者，能给她带来幸福和安全。而居住在西南边陲的德昂族，今天仍然流行着新婚之夜男女摔跤的习俗。在皎洁的月亮升起的时候，在洞房的新竹楼前的草坪上，姑娘与小伙子们谈笑风生，新娘嫣然含笑走近新郎，冷不防伸腿一绊，把夫君摔倒在地。偷袭成功后，新娘拉拉缠在腰间的红布带，亮开甜密的歌喉：

“哎——

要进莽林猎锦雉，
路险自己开，
想进火塘烧暖的新竹楼哟，
新郎哎，
把你的好跤术使出来！”

新郎翻身一跃纵起，异常兴奋地唱道：

“孔雀高飞哟，
雄鹰何惧险；
拦藤自有长刀断，
新娘喂，

今天敢与你比上天！”

唱罢，冲过去抓住新娘的双臂，一场颇为激烈的摔跤比赛开始了。而通常的结果是，新娘佯装体力不支，躲闪到一边，让满头大汗的新郎喜气洋洋地进入新竹楼……

二

在民族传统体育活动中，更多的场面反映了甜蜜浪漫的爱情生活。

非洲西部的多哥，摔跤是青年人的一种重要社交活动。摔跤场上的优胜者，常常会当场结识很多新朋友；下场后，也会获得姑娘的爱情。有些部族规定青年男子只有连续三年参加公开场合的摔跤比赛，才能被确定为本部族的一名正式成员。只有取得正式成员的资格后，才准许结婚，组成家庭，生育儿女。因为在多哥，评论一个青年男子是否有出息，首先看他是不是一名摔跤场上的勇士。故而，多哥国家虽小，但全民酷爱摔跤活动，享有“非洲摔跤之乡”的美誉。

人们到多哥旅游，不论是在城市的海滨沙滩上，还是在乡村空旷的草地上，都常常可以看见三三两两的多哥青年在进行摔跤活动。每逢婚丧嫁娶之时，更是少不了一场热闹的摔跤比赛。每年7月份，多哥要在北方的拉马卡腊地区举行一次为期一周的全国摔跤比赛。届时，整个多哥北部地区沉浸在一片喜气洋洋的气氛之中。每天清晨，人们便从四面八方涌向比赛场地，人人都身着艳丽的民族服装，姑娘们更是打扮得花枝招展。参加比赛的选手，首先在村庄或居民区进行预选，然后在县一级范围内挑选，最后成为全国赛的选手。各地选出的摔跤手，由一支青年男女组成的舞蹈队，吹着长笛，打着响板，伴着歌舞簇拥着来到比赛场。赛场周围彩旗招展人山人海。扩音器里播送着节奏欢快的民族乐曲，很多人情不自禁地扭动着身子跳起来，整个赛场一片沸腾。

赛场选在一片开阔的草地上，赛场的正面是看台，看台的座位是为政府官员、各级酋长和外国来宾准备的。看台两侧是待命出场的双方运动员临时停留的地方。看台对面是为比赛奏乐的民族乐队的位置。裁判员由当地一名酋长担任，他头戴金光闪闪的平顶帽，身穿白色长袍，口含一只牛角哨子。

整个比赛由总裁判长鸣笛开始，笛声一响，看台两侧的选手们立即进入场内，迅速选择自己的对手，向其靠近，并很快地扭抱在一起。这时，赛场四周响起震耳欲聋的鼓声、欢呼声。赛手们也不负重望，个个精神抖擞，全力以赴地进行较量。精彩的竞争紧扣人们的心弦。每场结束时，人们将冠军团团围住，吹着口哨，跳起欢乐的舞蹈，以示庆祝。赢得冠军的选手回到村里后，人们还要宰牛杀羊，开怀痛饮，庆祝三天三夜。

三

中国西北部的游牧民族羌族中部份沿岷江南下，进入四川北部，主要居住于四川茂汶羌族自治县和松潘南部一带。

羌族中盛行推杆活动，秋收之后，随处可见推杆比赛。

羌族的推杆活动，附有一个美丽的传说。相传在1000多年前，羌族受到外敌的侵犯，情况十分危急。为了抵御外敌，羌族的热血男儿们组成了一支敢死队，敢死队手持长矛，称为长矛军。这些手持长矛的武士们舍生忘死，奋力迎敌，最终获得了胜利，保卫了羌族村寨的安全。在庆功祝捷大会上，武士们互相谦让，都不愿表白自己的战功。为了确认谁是英雄，有人出了主意，将木杠长矛的矛头取下，以推杆的办法来进行比赛，这样，终于把力气

最大的武士选拔出来，人们尊他为英雄，并给他敬酒，后来这种推杆比赛便世代流传下来了。

举行推杆比赛时，取一根长约3米，小碗口粗的木杆，一人紧握一端，并可用双腿夹住本杆作为守方；另一人紧握另一端，用力向前推，作为攻方。两人相持，木杆需保持平衡，严禁一端抬高或左右偏摆。比赛时间以裁判拍5下巴掌（约5秒钟）为限，攻方若能将木杆推过规定线约半米，即为获胜，否则由守方取胜。

现在这种推杆比赛已不再是单纯表现对前代英雄的敬仰了，它还是羌族青年男女表达爱慕之情的一种方式。在推杆比赛中，人们常常可以看到青年男女之间的“对抗”，由于守方比较省力，因此攻方人数有时增加到两三人。通常情况下，守方为一个小伙子，而攻方则是三位姑娘。他们一方面激烈地较量，另一方面也在眉目传情。

四

德国柏林西南史特罗拜克村，男女老少人人都是国际象棋迷，姑娘的衣服上印着棋子图案，警察的袖章有棋徽标志，教堂的风向仪是棋盘形的，甚至村长手提的公文包也是棋盘造型。棋坛高手受到全村爱戴，棋艺不仅决定人的社会地位的高低，而且是姑娘们择偶的标准。求婚者先要与姑娘试棋，胜了还要接受姐妹们的挑战。成婚前要与老丈人对弈，赢了才受到热情款待，输了则要延迟婚期，等棋艺长进再说。从1823年开始在小学开设“国际象棋”课，不合格者不能升级，还要罚家里的款。村子里有个象棋博物馆，珍藏着1651年国王威廉二世赠送给该村的棋盘和世界棋坛高手的多种纪念物、照片、传记。后来，该村又获得皇宫的一个特权——每逢国王加冕的特大盛典，村民可不向国王行大礼，而以象棋比赛作为敬意表示。

五

缅甸克伦青年婚礼仪式中，有些地方新郎的伴送人一路上要将花草树木都砍倒，表示新郎是威力无比的象征。然而，新郎刚到女家门口，往往会被女方的伴娘和其他姑娘拦住去路。这时，她们拿出半米长削得光溜溜的上面抹着油的竹筒要跟新郎进行拔河比赛。如果新郎能赢，姑娘们才让他进女方家门。因为竹筒上抹着油，很难抓得住，而姑娘们手执的一端却穿上绳子，可以攥死，新郎自然要输的。这时，新郎就被堵在门外，只好由陪新郎来完婚的长者出面，向堵门的姑娘求情，并出赏钱请姑娘们关照。自然，姑娘们收了赏钱，也就不再阻拦新郎进门了。

六

突尼斯西北部的江都巴人在婚礼上通常要玩一种木碟游戏。参加婚礼者每人手里拿一摞，竞相抛向新郎，看谁击中新郎的数量多。这种游戏往往使一些参加婚礼的男女受伤，但新郎需咬紧牙关，默默承受四面八方飞来的木碟的袭击，以显示自己男子汉大丈夫坚韧不拔的英雄气概。这种场面，浪漫倒是浪漫，只是不一定那么甜蜜，倒是有些苦头要吃。

七

在苏丹中部和北部，婚礼上必然有一个“颈子舞”，男女青年婚前必须学会。

据说，“颈子舞”源于阿拉伯人放牧骆驼的生活，骆驼行走时颈部的活动被认为是美的表现。跳颈子舞时，姑娘们双手垂直靠后，头微后仰，挺胸晃肩，颈部左右缓慢摇晃，小伙子伴舞助兴，围着姑娘，举手弹指，发出有

节奏的响声。这个动作叫“白夏拉”，意为贺喜。姑娘原地转动，晃动颈脖与双肩，小伙子微曲着身子，面向姑娘，亲切微笑。旧时，男女青年跳此舞，是为了寻找意中人，如姑娘做出一个“白夏拉”动作，把头倾向男子，表示钟情。如今，男女青年随意对舞，仅为婚礼助兴。但在苏丹农村和边远城镇，新娘跳颈子舞时，一旦把头倾向哪个青年，新郎就鞭打哪个青年，而那青年立即脱掉上衣，任新郎抽打，以显示自己勇敢，将来定能找到美丽的妻子。

在婚礼上跳的另一舞蹈叫“新娘舞”。跳舞时新娘新郎都穿着民族服装，新娘从头至脚戴上饰品，在新郎的陪伴下，翩翩起舞，有时扭动臀部，全身摇摆转动；有时屈举双手，胸部起伏抖动。新郎要始终高度警惕，当新娘突然将身子往后仰时，新郎要将她扶住。假如她倒在地上，人们立即扶住，齐声叫“贡”或“欧”，意思是新娘获胜，她的亲友就相互祝贺，夸奖新娘，并引以为骄傲。在一些地方的婚礼上，新郎在跳“新娘舞”时，如果没有扶住新娘，必须让他出钱，以示惩罚。

八

在匈牙利的布达佩斯以南 50 多公里的地方，有一种有趣的爬树比赛。这种树，树干笔直，既没有树枝，也没有树皮，树干非常光滑，只有树顶留着一些葱绿的树叶，上面飘忽着几条红绿纸带，系着两个葡萄酒瓶。比赛时，小伙子们争相爬树，取下彩纸和酒瓶。

这不是一种单纯的娱乐活动，而是当地青年男女恋爱的一项内容。

这种树叫“五月树”，又叫“恋爱树”。相传在很久以前，有一个贪财的财主，一心想把女儿嫁给一个地主的儿子为妻，那是个又笨又懒的傻子。而俊俏聪明的女儿早已爱上村里另一个勤劳能干的小伙子，却受到父母的百般阻挠。后来，姑娘想了一个办法，让他俩比赛爬树，谁能先把挂在她家后院树梢上的两只酒瓶取下来，她就嫁给谁。比赛那天，全村人都要来看热闹。地主的儿子是个笨蛋，只能望树兴叹。而能干的小伙子平时惯于爬树砍柴，因此迅速灵活地爬到树顶取下酒瓶，赢得众人喝彩。姑娘父母只得选择后者为婿。

此后，爬树比赛就成为一种风俗沿袭下来。每年四月，热恋中的小伙子约好几个朋友，到山林中砍下一棵又高又直的树，剥去皮，只留树尖树叶。等到四月三十日深夜，将其植于女方家的院子里，表示正式求婚。女方父母不出来反对，就表示同意这门亲事。其实，小伙子早与姑娘商量好了，女方父母也盼望一个称心如意的小伙子来自家栽树。

人类童年的梦想（一）

——中国神话中的民族体育活动

中国的历史悠久，民族众多，大约从一百万年以前起，远古时代的人类就劳动、生息、繁衍在中华这块广袤的土地上。各民族共同缔造了祖国辉煌的历史和灿烂的文化。

文艺是人类社会生活的反映，体育活动是社会文化活动的—一个部分。古代民族体育是各民族同胞用于健身、护身和—种文化娱乐的方式，与民族文化有机地组成一个整体，它丰富多彩，集趣味性、娱乐性和竞技性为—体，

是中国文化宝库的一颗明珠。在历代民族文艺中都有不少以反映体育活动为内容的作品。特别是像民族神话这类的文艺作品，既能看到古代民族参加体育活动的意识，又能了解古代民族参与体育活动的精神风貌。

民族神话是远古时期人民口头传说的文艺作品，是对社会生活的一种特殊的反映。如苗族的《杨亚射日月》，布依族的《王姜射日》，壮族的《特康射日》，高山族的《父子射日》，汉族的《羿射九日》，布依族的《力戛撑天》，黎族的《大力神》，仡佬族的《阿利捕风》，白族的《独脚龙王》，汉族的《绝地通天》、《夸父追日》、《共工怒触不周山》、《黄帝与尤的战争》以及高山族、苗族、汉族等各自的《天梯》等等，都是以神话为题材反映远古各民族体育活动的作品。诸如此类的表现形式，深深地打上一记民族传统体育文化和民族性格的烙印。

我们现把各民族神话中所塑造的体育活动的典型形象分为射箭、举重、赛跑、游泳、角力、攀登等六种类型来略加叙述。

射箭

最早的弓箭无疑是狩猎的工具，也是作战的武器。距今约二万八千多年前的山西峙峪人文化遗址中，发现了石箭头，表明当时已经使用弓箭。到氏族公社瓦解时期已出现了铜镞。

古书中记载了不少的关于发明弓箭的传说。如谯周《古史考》：“木名柘树为弓，名曰乌号。”应劭《风俗通义·封泰山禅梁父》亦谓：“柘桑之林，枝条畅茂，乌登其上，下垂著地，乌适飞去，后从拔杀，取以为弓，因名乌号耳。”这些，可以看成是原始人类从自然现象中发现柘树枝条具有弹力而发明了弓的追记。古籍中还有关于氏族公社时期射箭的记载。“后羿射日”的传说，在屈原《楚辞·天问》及其它古籍中多有记述。骨镞相印证，当时用弓箭射杀猛兽是可信的。由此也可以了解到后世射箭这一运动项目的最早由来。

据贵州省民间文学工作组编的《苗族文学史》，流传于黔西与滇东北地区的《杨亚射日月》，为一朴素完整的神话叙事诗，大意是说：远古时候，天上的太阳与月亮是地上的六个铜匠和七个铁匠铸造的，一共铸造了日月各8个，运行在天空之中，把大地烤得灼热，万物及人类都遭受惨重的灾难。杨亚愤慨已极，决心将多余的太阳射落。有棵岩桑生长在河边，还没有晒死，杨亚砍下岩桑，削其主杆作弓，削其树梢作箭，扛弓箭行向日出之所，到了天边，站在海边的山上，操弓射太阳和月亮。一连发了七箭，将天上七个太阳和七个月亮射下。剩下的一个太阳、一个月亮，已畏惧地躲藏起来。顿时，大地一片漆黑。人们难以正常生活，于是让公牛去呼唤日月出来，公牛声音虽然宏亮，但日月听后，更不敢出。又叫雄鸡去唤，雄鸡半夜喔喔地叫，这才唤出日月。人们便过上美好的生活。

谷德明编《中国少数民族神话选（布依族）王姜射日》略述，远古时，天上共有十二个太阳，江海干涸，石头也快烤化，老百姓全躲进山洞，皇帝下达圣旨，命令世间的能人去消灭凶恶的太阳，拯救百姓。当时有位叫王姜的人，智勇双全，挺身应诏，一鼓作气，射落十日，留下两个，即今天的太阳和月亮。

欧阳若修等著《壮族文学史》略述，古时候，空中有十二个太阳，把地

上的禾苗都烤焦，把鱼虾全晒死，也快要把人烤死。这时有位叫特康的英雄，他生下来不久就会射箭，长大后力大无比，射箭的技术百发百中，人们寄希望于他，要求他去射掉多余的太阳。特康不负众望，毅然肩负重任。上山砍得三根大楠竹，六根青桐，以竹为箭，以木为弩，半夜蒸熟糯米，鸡叫时出门，携带强弩硬箭，攀登猴儿山，穿云入雾，登上了山顶。头一箭射去，连穿三个太阳，又发两箭，射下六七个。当特康再继续扳弩时，山下百姓高呼：“特康呀特康，不要射了，留一日来晒谷，留一日来照暖人间。”特康听了后，就停止了。垌中的禾苗恢复了嫩绿的颜色，人间又充满了欢声笑语。

毛星主编《少数民族文学》中册高山族泰雅人地区所传《父子射日》神话，是这样描述的：从前，只有天和地，而无日和月，一年四季暗淡无日，某日，狂风骤起，有手持松明的两个老百姓，被风刮到天上，化为两个太阳。强光照射，昼夜不分，炎热异常，地面上的百姓们快要被晒死，于是大家聚在一起共商对策。有父子二人自告奋勇，愿意去西方射太阳，他们耳边嵌着栗竹管，沿途栽种一些蜜柑，向西迈进，过了几十年后，抵达太阳升起的地方，恰好遇一太阳钻出，两人弯弓放箭，射中了它。太阳鲜血直冒，溅在天空化为星星，落在地面，化为石子。被射中的太阳，强光减弱，变为月亮。父子二人便返回故乡，先前种的蜜柑已结下果实，于是摘下来充饥解渴。

这些宏伟的想象，荒诞离奇的情节，斑斓的色彩，构成一幅幅光彩夺目的画卷。

汉族《淮南子·本经篇》里记载：尧帝时候，天空出现了十个太阳，把禾苗晒焦了，把草木晒死了，人民饿着肚子，尧便叫羿去射天上的十个凶恶的太阳，羿一口气便射下了九个，为民除害，天下的人都非常高兴，讴歌羿的功绩。

从上述射日这一神话题材上，可见中华民族大家庭内的各兄弟民族，自古在各个方面就是血肉相连的。射日故事正好体现这一点。探索民族射箭的渊源往往可见古代民族体育活动的一斑。

举重

谷德明编《中国少数民族神话选（布依族）力戛撑天》略说：荒古时，天地之间仅隔三尺三寸三分，用舂碓挖地，但碓头锄把都要撞着天，百姓们感到恼火极了，有位叫力戛的青年，身高气壮，在矮矮的天地间，躬身劳动，腰酸腿痛，非常难受，就对旁人说：“我愿意为你们举起天来，使它高高的。”于是用尽全身力气往上举，但天地只晃荡了一下，没有增高半分。力戛就说：“我个人力量不足，应当让大家先来拱着，等我稍微休息一下。”力戛吃饱睡足后，鼓足气力，叫大家执着锄把扁担，合力撑着天。瞬间，天便撑到三丈多高，力戛说：“这还不算什么，你们再稍坚持一下，待我换口气来。”力戛深呼吸一下，便“眼鼓巨似海碗，脉胀粗如楠竹”，他双手托举着天，一下用劲，天被举到了九千九百多尺高。

这夸张的描绘，曲折地反映了古时候布依族人喜爱和重视举重活动。

同样在谷德明所编写的《中国少数民族神话选（黎族）大力神》里这样叙述道：洪荒时，天地相距仅隔数丈，天上有日月各七个，将大地烧得滚烫，如一口大热锅。所有世上的人都生活在洞中，唯有日月交替的清晨和黄昏，人们才争相出洞，有个大力神竭尽浑身解数，高伸他的万丈身躯，才将日月造成的炎热解除。

据《山海经·大荒西经》记载：“帝令重献上天，令黎邛下地”，大意

便是说天帝派一个叫重献的天神把天朝上举，派另一个叫黎邛的天神把地朝下按，用这种方法来分开天地，使得天和地的道路断绝，互不相通。这当中重献便是神话描绘中举重者的艺术形象。

由此可见，这些艺术上的奇特幻想，惊人夸张正好显示了神话中浪漫主义的共同特征。正如高尔基在《苏联文学》一文中所说：“这种浪漫主义是神话的基础。而且是极其有益的，因为它有助于唤起人民用革命的态度对待现实，即以实际行动改造世界。”

赛跑

毛星主编《中国少数民族文学》中册佤族神话史诗《十二段经阿利捉风》略述，阿利本领高强，见风怪兴风，导致天昏地暗，岩崩石垮，树倒泥飞，民不聊生，就宰牛让伙伴们吃了，把牛皮铺在垭口处，率领乡亲们去追捕风怪，先放狗去追，风怪慌张地逃至山冲、岩畔、林箐、坪坝，阿利与大伙终于追上并围住风怪，风怪滑落在预先铺好的牛皮上，就这样被捉住。

汉族《山海经·大荒北经》记载：夸父和日赛跑，不量力，要想追上日影，追啊，追啊，硬是凭着一股顽强的精神，终于在日落的地方禺谷逮住了日影。

“夸父与日逐走，入日（应作“日入”解，即太阳落山之意），渴，欲得饮，饮于河、渭。河、渭不足，饮大泽，未至，道渴而死”。这可看作是原始人的长途奔跑，在神话中的一种反映。《史记·河渠书》记禹治洪水之事谓：“禹抑洪水十三年，过家门不入，陆行载车，水行载舟，泥行蹈屨（屨），……”说明原始社会末期，已经有了舟、车、屨等交通工具。这与后世有关的运动项目，如划船、赛车、滑雪等，是有一定渊源的。

这些神话在描述民族体育活动中所采用的大胆夸张正好表达出人们强烈的竞赛意识。

游泳

在出土文物中，还有原始社会后期的骨制鱼镖和鱼钩，说明捕鱼在当时已是经常的活动，与之相应的投掷鱼镖、垂钓、游水等活动，也当同时出现。西安半坡村出土的“人面鱼纹陶盆”，绘有人鱼共游于水中的情景（见图二）。

《列子·汤问》中有“龙伯钓鳌”的传说：“龙伯之国有大人，举足不盈数步而及五山之所，一钓而边六鳌，合负而趣，归其国，灼其骨以数焉”。上述古文物和传说，可以作为原始社会时期游水和钓鱼活动的佐证。

李纘绪编《白族文学史·独脚龙王》略述，传说洱海边有位善于游泳的水手，知道洱海东边有两处水洞，若是能掀开洞口铁锅，海水就能顺着流到宾川县去灌溉农田。有一年闹旱情，这位水手挺身而出，潜入海底，掀开铁锅一口，海水果真流入宾川，灌溉了农田。后来他竟因此断足丧生，人们在他死后替他立庙，称他为“独脚龙王”。

勤劳、聪明的白族人把想象和夸张巧妙揉在一起描绘并歌颂自己的游泳健儿。

角力

汉族《淮南子·天文篇》里述说道：从前共工和颛顼争帝，大战一场，共工不胜，愤怒之下，一头撞倒不周山。汉族《述异记》卷上中谈道：秦汉间流传，蚩尤氏耳鬓如剑戟，头有角，以角觝人，人不能向。

共工用头撞倒不周山，可以窥见角力的悲壮场面；蚩尤用角觝人，很可能影响到后来的摔跤运动。

原始的军事活动也是促进体育萌芽的一个重要社会因素。

氏族公社后期出现了战争。古代传说中的黄帝、炎帝和蚩尤的战争，黄帝和炎帝的战争，以及后来禹伐九黎三苗的战争，都是大规模的部落联盟之间的战争。从有关战争的传说中，可以分析角力萌发的一些具体情况。《逸周书·尝麦》载：“蚩尤用逐帝（炎帝），战于涿鹿之阿，九隅无遗。”《管子·地数篇》载：“葛芦之山，发而出水，金从之出，蚩尤受而制之，以为剑铠矛戟。是岁相兼者诸侯九。”《山海经·大荒北经》也在“蚩尤作兵伐黄帝，黄帝乃令应龙攻之冀州之野”的记述。《述异记》描绘得更具体：“轩辕之初立也，有蚩尤兄弟七十二人……与轩辕斗，以角抵人，人不能向，今冀州有乐名蚩尤为戏，其民两两三三，头戴牛角而相抵。”蚩尤很可能是一个以野牛为图腾的氏族或部落的名称，头上有着象牛角和剑戟一般的装戴，其民勇猛善斗，后被黄帝族战败。蚩尤被战败后，炎帝族和黄帝族的部落联盟破裂。“炎帝欲侵陵诸侯”争夺盟主，争夺的结果是黄帝“与炎帝战于阪泉之野，三战，然后得其志”（《史记·五帝本纪》）。后来，得胜的黄帝族后裔进居黄河流域，又与炎族重结联盟，“五十二战而天下成服”，其势力一直发展到江、淮一带。至于禹伐九黎三苗的大战，就是后来的事了。

攀登

《台湾高山族传说与风情（下册）天上·人间·地下》略述，从前，天上、人间有路可通，地上人欲上天，即竖其耕田的木耙，噢而呼之，天上的人便来热情接往，地上的人便踏其耙齿，拾级而登，这样就上了天。又说，古时候，天上有人，地上也有人。天上粮食甚多，地上人常往天上购粮食，通天的路在东方，有长长的天梯，人们即攀此而上。

燕宝编《苗族民族故事选·天上人间》略述，古时候，天上人间，有梯相连，人欲登天游玩，即可缘梯而上，实甚方便……。

在汉族《淮南子·地形篇》里有所叙述，昆仑山有三层，最低下一层，叫凉风山，登上就可不死；中间一层叫做悬圃，登上就会感到身上沾有灵气，能行使风雨；最上一层就到了昆仑山巅，登上去就可以达到理想的境界。也说，在南海之内，有棵大树，笔端端地直矗云天，伏羲就攀着它往来于天上、人间。

象这一类攀登的描写，亦表现出各民族对理想境地的追求与向往。

从以上六类神话中所表现的体育活动不难看出，都采用了浪漫主义的幻想与夸张的手法同时又有有机地结合起来，把神话传说中的体育健儿，个个塑造得栩栩如生。

文艺创作来自于生活。如果古代没有射箭、举重、赛跑、游泳、角力、攀登等就不可能产生以此为题材的神话。如果在这些体育项目中，没有表现坚定意志的人，就不可能典型化成为艺术。象射日一类的神话，均属于艺术的夸张。天上根本没有那么多的太阳，也没有一张强弓能把箭射到天上去，但是弓箭的威力却被人们所敬仰。汉族文献《周易·系辞》说过：“弦木为弧，剡木为矢。弧矢之利，以威天下”。随着人们对弓箭的重视，弓箭的制作技术的改进，射程亦就愈远愈准确。据《战国策》记载，楚国的养由基射箭可以百步穿杨。弓箭的威力日益增大，使人们有了更丰富的幻想，产生了射日射月的神话。

人类历史发展的漫长的岁月，民族间的文化，相互吸引，相互依存，共同性自然也多。在汉族西周的金文中，曾有过这样的一段铭文：

有三个奴隶跟随大王去猎场打猎，在返回的途中，三个奴隶一直跟在大王坐的马车后面跑，并坚持跑回了家，因此大王免了他们的奴隶身份。据《周礼》记载：有一种叫虎贲的官，他的职责就是跟在大王车后，保护大王。如果没有赛跑能力，又怎么跟上大王的马车？由于古代民族生活中主要以行走为主，时常都要展开赛跑活动，社会上亦敬仰那些有赛跑能力的人，在艺术上才有可能塑造出象“阿利”、“夸父”式的长脚健走的人物。

被人称为《独脚龙王》的水手，擅长潜水，掀开“海底的铁锅”去灌溉农田，也是白族人民抗旱的一种想象。《诗经》中就有“游之泳之”的篇章，游为浮，泳为潜。古代荆州至巴蜀一带有个叫“獠子”的部落，传说人在婴孩时就教他学游泳。另据古籍记载：“南方多没人，日与水居也。七岁而能涉，十岁而能浮，十五而能没矣。”这表明古代南方不乏有追波逐浪的游泳高手。

共工以头怒触不周山，是先世的艺术形容，人的脑袋不是铜头铁额，不可能去撞石头。但幻想中偏要以为能撞倒比自己不知大多少倍的不周山。要知道在古代确实有以头触人的场景，又的确是制服对方的一种有效措施。《述异记》中记载，在古代，黄帝部落与蚩尤部落曾经发生历时数载的大战，蚩尤部落的人擅长于角觝。在头上戴着假角“以角抵人，人莫能御”，在当时刀枪不犀利的时代，用头撞击对方胸部、腹部，确实算作一种厉害的作战方法。由于人们看到以头触人的战斗情景，看到了在手无寸铁时不得已，宁愿以头撞击敌人，亦不屈服的壮伟场面，由此才进一步夸张成能以头颅触倒不周山的英雄，从而塑造出摔跤运动的雏形。试看今日蒙古式的摔跤，常常是在较量者之间头顶头，手膀搏着手膀，退来退去，进行角觝。另外，足球场的运动员随时用头顶进球，击球。

高山族、苗族、汉族各自都有《天梯》的神话。远古洪荒，幻想人可以通过攀登高山或大树去天国遨游。所以“天梯”这一类的神话才在许多民族传说中有精彩的描绘。“天梯”神话可能与各族先民日常生活中频繁攀登有关，以至增添了幻想中的瑰丽色泽。毋庸置疑，神话是现实生活中的折射。回过头看现实，在公元二十世纪六十年代，第一个登上世界屋脊最高峰的不正是勇于攀登的中国藏族青年贡布吗？紧接着七十年代中期，潘多继贡布之后，成为人类再次登上珠穆朗玛峰的世界第一女性。这种攀登活动，不正体现出各民族的意志与向往吗？

古代各民族参加体育活动是精神物质生活的一种寄托。多种多样的民族体育活动，有的象一块翡翠，有的象一颗宝石。“杨亚射日月”、“王姜射月”、“特康射日”、“羿射九日”、“力戛撑天”、“大力神”、“绝地通天”、“阿利捉风”、“夸父逐日”、“独脚龙王”、“共工怒触不周山”、“黄帝与蚩尤的战争”、“天梯”等等神话，除了留给现代人以追溯历史的探讨而外，也还留下这样一个深刻的道理：自然界没有什么比珠穆朗玛峰更高，比亚马逊河流更长，比星星太阳更遥远的了，但在具有健壮体魄并有坚强意志的高尚人面前，大自然是可以征服的。只要锻炼出一副健壮的身体，这就构成征服自然，改造自然的坚实基础。

体育通过自己的特殊作用，丰富了文艺作品的内容，反之，文艺作品对体育活动的发展产生一定的影响。我们今天在大力发展民族体育的时候，应当从这一关系上汲取有益的经验，正确认识和处理这一关系，使体育从民族的文化遗产中汲取更多精神养料。随着对神话语文艺作品中所表现的民族

体育活动的进一步的探索，我们会受到越来越多的启示，如想象力对体育活动中竞争意识的影响，神话夸张浪漫功能对体育文艺表现手法的借鉴等，并通过这些研究，提高民族自信心。这同时，也是弘扬民族文化，进行爱国主义教育的极好方式。

人类童年的梦想（二）

——希腊神话中的民族体育活动

作为四大文明古国之一的希腊，和中国一样，有着丰富的神话传说。希腊神话是古代希腊人在原始氏族社会阶段新创造的一份丰富多彩而完整的民间口头文学宝藏。它和一切民族的神话一样，都是起源于人类与自然作斗争时“借助想象以征服自然力，支配自然力，把自然力加以形象化”（马克思：《政治经济学批判》导言）。在当时的历史阶段，生产力的水平是很低的，人对自然的认识是有限的，往往借助想象去解释周围的自然现象和生活现象，这样就产生了神话。

恩格斯在《家庭、私有制和国家的起源》中指出：“从古代雅利安人的传统的对自然的崇拜而来的全部希腊神话，其发展本身，实质上也是由氏族及胞族所制约并在它们内部进行的。”希腊神话的发展，曾经经历了希腊原始社会几百年的漫长时期，带有希腊氏族社会各个不同发展阶段的烙印。在原始社会初期，人在强大的自然力面前是软弱无力的，人所创造的神只是自然力威严的形象，神被人格化了，如象乌拉诺斯、克洛诺斯、宙斯、波塞冬等古老的神，都带有这一痕迹。希腊神话是在氏族内部发展起来的，它并没有象某些古代氏族的神话那样受到祭司阶层的影响而成为统一的宗教意识形态。相反，每个部落，都以根据他们自己不断向前发展的生活经验和斗争经验所创造出来的神的形象和英雄的故事丰富了希腊神话的宝库。神话里不但有神，而且也出现了被奉为神的人、英雄和半神。这些人物和他们的事迹，作为一个氏族部落的集体的光辉业绩的象征，一代代相传下来，从零星的神话传说逐渐构成了许多神话系统，如忒拜的传说，阿耳戈斯的传说，阿提刻的传说等等，经过几百年的积累，最后在公元前八世纪左右便形成了一整套丰富而完整的希腊神话。

希腊神话最重要的特点，就是它以艺术和哲理的方式反映了希腊氏族社会生活最本质的面貌，它是在人们的幻想中，经过不自觉的艺术方式所加工过的自然界和社会形态。在氏族社会阶段，阶级还没有形成，人们共同劳动，生活在共同的集体当中，实行原始的共产主义生活。人们的全部精力主要是用于向自然界作斗争，在这样的斗争中，个人是无力的，必须依靠一个部落、胞族或氏族的集体力量，共同获取生活资料防御野兽和敌人。在这样的情况下，为集体服务、刚强而勇敢的英雄和战士特别受到人们的崇敬，赫拉克勒斯这个披荆斩棘、屡建“奇功”的英雄就是这样最后被归入了奥林匹斯诸神的行列。人们把自己的理想和愿望，以艺术的形式体现在神和英雄的身上，便在奥林匹斯山上出现了神奇的工匠赫淮斯托斯，出色的女猎神阿耳忒弥斯，高明的助产神厄勒提亚……；在地上就出现了能插上羽翼飞上天空的代达罗斯，坐海船取回金羊毛的伊阿宋和阿耳戈水手，从大地取得力量的安泰……等一系列完美的人物形象。

随着文明时代的开始，神话和传说时代告终。但是作为一种丰富多彩的民间口头文学的希腊神话，却为我们留下了全面而生动的记录，它反映了阶级社会前人类生活的广阔图景，也以数以千计的人物形象表现了当时的社会风貌和人类童年时代的自尊、公正、刚强、勇敢的精神。

希腊的神话和传说，我们多数人比较集中地从德国斯威布（Gustav Schwab，1792—1850）所著的《神祇和英雄》（*Godsand Heroes*）（中译本译为《希腊的神话和传说》）中所了解的。虽然，文学作品不是史书，但它所藉据的也是历史上的影像，有些甚至就是历史的再创造，而且，作者原著的书名《神祇和英雄》，也表明了作者所据的事实和典型是有所本的，并不完全是想象。

正如古希腊地理、历史学家斯特拉邦所指出的：各种神话只有一个共同点，或者说，只有在它们把游戏的创造同具有某种效用的测验、婚姻或争夺王位事件联系起来的情况下，才具有史料的价值。也正因如此，优秀的和成功的神话，总能在史实中找到一点娱乐活动的影像。而神话中的欢娱场景又比史实中的场景更丰满、光彩得多。

特洛亚战争中，希腊最伟大的英雄阿喀琉斯的密友帕特洛克罗斯阵亡之后，在战场上实行火葬，愤怒已极的阿喀琉斯除了用利剑杀死十二个俘虏做陪葬，还举行了竞技赛会，以悼念亡友。我们姑且称这种悼亡仪式为“殡葬赛会”。

殡葬赛会上，阿喀琉斯摆出铜三脚祭坛、大炊鼎、骡子、牡牛、穿着锦袍的受过技艺训练的妇人和珍贵的灰铁作为奖品。

最初是战车的竞赛，由阿喀琉斯拈阄排定秩序。裁判一声令下，五个英雄一起扬鞭，并以缰绳击打着马背，吆喝着马匹，如风暴一样驰过大草原。马蹄下尘埃滚滚，马脖子上的鬃毛飘动着，战车有时在地面上滚转，有时在空中飞腾。驾车者在战车上昂首直立，满心希望获得胜利的锦标，当马匹接近竞赛终点的海边时，它们都如飞一样向目标驰去。但就在这时，有的马匹突然松弛下来，不肯再向前奔。有的车轭断为两截，马匹受惊跳立起来，御者倒栽下来，在车轮旁痛得缩成一团，也有的马车陷入雨水冲凹的坑中动弹不得，眼看别人超过去。真是“沉舟侧畔千帆过”，优胜者勇敢地奔上去超过了，他的镀着闪光的金和锡的战车达到了目的地，马匹的颈子和胸腹全是雨淋一般的汗水。优胜者得到了他所应得的锦标——一个美丽的妇人和一具铜三脚祭坛。二等奖是牡牛，三等奖是一只大炊鼎，四等奖是两塔兰筒黄金，五等奖是一只两耳的大碗。

公元前三世纪的赛车，还保留有体积不大但却沉重的战车车轮。可以视作原始初民风尚的遗留。其实，加大车轮直径和减轻车轮重量，是可以达到较高的运行速度的。

而在使用易于变钝和折刃的武器进行实战中，必然需要掌握摔跤角力和拳斗方法，特别是在战斗双方都不想消灭对方，而只想将其生俘时，这些手段就更重要了。故而，殡葬赛会上，紧接赛车之后的便是拳术比赛，胜者得一匹骡子，负者得一只两耳的金杯。比赛中，两个对手束紧腰带，劈头盖脸地向对手打去。这种比赛规则，也是有所本的。在古希腊拳击运动中，双方的手和手腕都要缠上牛皮条，而打击的部位只能是头和脸，要是打到其他部位，则要取消其比赛资格。这个惯例的产生，是因为多利安部落不同于阿哈依人，他们最初不用头盔，保护头部是用悬在前臂上的盾牌或薄铜板。根据

这种情况制定的特殊拳击技术，在竞技比赛中生了根，而且甚至在武器性质已经变化之后，仍然继续使用。神祇们的拳斗就是这样的：两个人动起手来拳头打击着下颚，紧接着的四肢上汗滴如雨。突然，一位选手被击中面颊，他如同被海浪涌到沙滩上的鱼一样软软地倒在地上，获胜的选手将败者搀扶起来，交给他的朋友们带走，一路上口吐鲜血并低着头。

拳击之后是角力（摔跤），胜者将得到一个巨大的铜三脚祭坛，它的价值约等于十二条牡牛，失败者也可得到一个擅长手工的美丽的女人。只见参赛的选手，以柔软的双臂相互搂抱着，紧密得如建筑师衔接起来的两根梁木。两个人都流着汗，骨节吱吱地响着，双肩和双肋都露出血痕。围观者在一边着急地鼓噪。这时，一个选手将另一选手从地上举了起来，而对手却屈膝蹬了他一脚，使他朝天摔倒，自己扑在他身上。两个人又胶粘在一起，在尘土中来回翻滚、打转。主持赛会的阿喀琉斯无法分辨胜负，只好喊道：“你们两个都赢了！我给你们同等价值的奖品。”

徒步赛跑，规定优胜者得一精工制造的巨大的银调酒碗，第二名得一匹牡牛，第三名得半塔兰筒黄金。比赛进行中，人们围成个集团阵形，紧跟在后的人如同纺线棒一样紧贴着妇人胸前，呼出的气吹到前面人的颈项上。在要到达目标的时候，后面的人向雅典娜祷告，雅典娜即刻使他手脚轻捷，并使前面的人踩到为献祭帕特洛克罗斯而杀死的牛羊的粪秽上，跌仆在地，以致于脸都脏了。

掷铁饼比赛所用的铁饼，是阿喀琉斯所杀死的敌手过去所常掷的。有人把它抓在手里摆了摆手然后掷出去，但技术太低劣，以致引得大家哄然大笑。也有人掷出的铁饼超过了界线，自以为胜券在握，但是“强中更有强中手”，有人掷得更远，远远超过了众人，就象牧羊人赶着他的牛群一样，带走了他所得到的奖品。

射箭比赛情趣盎然。阿喀琉斯用十柄两面斧和十柄铁斧作为奖品，用一根带子绑着一只鸽子在船桅上作为标的。谁射中了鸽子就得到两面斧。在战盔里抓阄决定射箭的先后。先射者因为没有得到太阳神阿波罗的保佑，结果他没有射中鸽子却射断了带子，使鸽子飞到空中去了。另一选手赶紧取过弓来，开弓搭箭，射中了飞翔的鸽子的翅膀，是因为他立即向神祇许了一祭献百姓的愿。鸽子受伤后即棲止在船桅上，脖子和翅膀低垂着，不久终于落地死去。

最后，一根矛和一只刻着卷须的花朵的大炊鼎被带到围场中作为标枪竞赛的奖品。军中统帅阿伽门农也想一试身手，但是阿喀琉斯把奖品判给了作战时表现英勇、投枪技术高明的勇士，主帅也就欣然同意了。

可以说，现代奥运会中的一些主要项目，都能在神话中找到影子。近代体育的兴起，使希腊人产生了恢复古代奥林匹克运动会的念头。而最初的古代奥林匹克运动会上进行的项目，就是古希腊民族所开展的传统体育活动。

在一个神话中，有一个情节与奥林匹亚德祭神竞技会有关。据说，艾里达的伊费特，比萨的克列奥斯芬和斯巴达的里库尔，根据德尔菲一位预言家的建议（公元前九世纪初），商定恢复奥林匹亚德庆典原来的形式。谈判各方宣布奥林匹亚为圣地，竞技会的一个月为强制和平期。

为什么在众多的城市联盟中，恰恰选中了奥林匹亚？研究者的答案是：

1. 早在多利安人到来之前，阿尔蒂斯（即奥林匹亚的小丛林——编者注）就不仅是一个举行授封仪式的圣林，而且是推举国王的宗教中心；

2. 这里的赫拉(天帝宙斯,也即奥林匹斯山诸神的最高统帅的姊妹和妻子——编者注)神殿,被认为是举行祈望丰年仪式最古老的地点之一。仪式中有在芦笛伴奏下赛跑的(赛跑过程中选定体现丰收的“年姑娘”)这样一些青年的测验活动;

3. 奥林匹亚同在贵族思想中起决定作用的祖先崇拜联系紧密;

4. 除得益于德尔菲神殿的预言之外,这个地方还因祭祀希腊众神之首的宙斯而著名,这一点作用尤其显著;

5. 奥林匹亚交通便利,难攻易守;

6. 比萨保持图腾氏族传统的居民不多,毋须耽心他们利用其举行祭祀仪式方面的权威地位谋取政治霸权;

7. 在竞技会最盛的时期,奥林匹亚曾得到当时最强大的城邦斯巴达的支持。

无论如何,以奥林匹亚为基础形成的古代奥林匹克,以及在此基础之上建立的现代奥林匹克运动,已成为当今世界上成员最广泛,最响最大的非政治性国际活动,它的发展和深入,为人类和平事业,做出了不可磨灭的贡献。这一点是不容置疑的。

中国传说中,有一个“百步穿杨”的养由基。那么希腊神话中的英雄们的箭术如何呢?以机智、多才、坚毅著称的伊塔刻王俄底修斯,千辛万苦离家二十年归来以后,向那些阴谋霸占他的妻子和国家财产的求婚者进行挑战,进行射箭比赛,表现出超凡的神力。许多的求婚者,连弓都弯不了,拉不开,更甭说射出箭支,甚至有人将弓放到火上烘烤,仍然不能使弓弯曲。而俄底修斯弯弓安装弓弦,毫不费力,就如同歌者安装竖琴的琴弦一样。他用右手拉扯着弓弦,看它是否坚韧,使它发出一种清晰的声音,如同燕语一样,求婚的人们听到这声音都畏缩变色,天神宙斯却从天上发出雷霆作为一种吉兆。俄底修斯将箭搭在弓上,拉开弓弦,用右眼瞄准着,他嗖的一声射击,不偏不倚、正射穿一字排列的十二柄斧头的小孔,由最先的斧头一直贯穿到最后的斧头。当那些求婚者进行反抗时,俄底修斯用他的弓箭,射穿他们的喉咙,射穿他们的胸甲,逐一地射杀这些在他的宫庭、农田做了许多恶事,毫无诚意地向他的妻子求婚,甚至计划杀死他的儿子的求婚者。俄底修斯的投掷也很准确,带着他的儿子和忠贞的仆人,抵挡住了那些求婚者的反扑,保卫了家园和财产。当然,俄底修斯也不仅仅是一介武夫,在特洛亚战争中,他智谋指导水手们通过了暴风雨的海上,智谋驯服野兽、山豹和狮子,并使牛马为人类服务。俄底修斯也并不是冷酷无情的,当和他争夺英雄的位置而失败的埃阿斯羞愤自杀后,只有俄底修斯说服了众人,焚比了埃阿斯,使其得以安葬。

欢腾多彩,娱人自娱

——岁时节日中的传统体育活动

人的本质是他的社会性,当人与人的关系通过某种特殊方式固定下来,便构成了各类不同的社会民俗事象。社会民俗一旦形成,对人们便具有一种特殊的强制、约束力。一方面,它在人际之间、团体之间起着粘合作用,如

家族和亲族、村落的组织结构，民间职业集团都具有这种特征。另一方面，在集体生活中形成的岁时习俗和人生礼仪，也具有明显的社会性，它们关系到集体的利益，也是集体生活中最生动、最丰富的一部分。

岁时民俗是一种极其复杂的社会文化现象。是人们生产和生活经验的生动体现，一年之中，随着季节、时序的变化，在人们的生活和生产过程中形成民俗事象和传承，它具有时间、民族（地域）和活动形式多样的性质，它的形成与发展是各民族文化发展史的重要组成部分。在岁时民俗中，保存有各民族的民俗文化、民间宗教、民间文学、民间艺术以及天文历法等文化遗产，可以认为，岁时民俗是民间各类文化现象的总汇。

在岁时民俗中有一种特殊的表现形式——节日民俗。它比岁时民俗带有更强烈的人为因素和文化色彩。民间普遍承认的盛大民族节日，几乎是政治、经济、生产、生活、宗教信仰、文化艺术、社会交际、民族心理等综合反映，成为一种综合的社会文化现象。节日民俗的形成，总是与民族区域的宗教祭祀、生产活动、宗教信仰、纪念活动、社交活动、文化娱乐活动、岁时活动以及各民族之间文化的相互影响有密切关系。

作为各民族的文化信息总汇的岁时民俗和节日民俗，以独特的形式传承于民间，展现出极为丰富多彩的内容。而在这丰富多彩的活动中，又以传统的民族传统体育更见特色，更吸引人，特征也更为典型。

春节新年时的游艺活动

新年和春节既庆祝刚刚过去的一年，也欢迎来临的新的一年。各地各民族的人民对于这个重要时刻是极为重视的，民族体育活动也最为丰富多彩。

世界四大“文明古国”之一的印度，有众多的民族和不同的宗教以及复杂而悠久的文化传统，产生了多姿多彩的民俗风情，繁多的庆祝节日。一年365天，印度要有大小500多个节日，不枉“节日之国”的美名。印度节日的主题源于“善战胜恶”，节日中渗透人们的希望和憧憬，以欢快的歌舞庆祝善战胜恶。每个节日皆持续几天，因为节日总要与一个或几个情节曲折的故事相关。印度中部的土著民族，在新年中要举行一种“爬杆”游戏，场地中央竖立一根圆滑粗大的木杆，杆顶上挂一只盛满礼品的小袋，姑娘们手持竹竿竭力阻挠向杆上爬去的小伙子，而其他小伙子们则在杆下围成一圈，设法防御姑娘们的攻击，游戏十分有趣。

印度的邻邦岛国斯里兰卡，每逢过年时，村落之间要进行“瞎子击罐”比赛活动。比赛人数不限，老幼皆宜。赛前人们把数只瓦罐并排悬挂于绳子上。参赛者蒙上双眼，手持木棒，从10米线外向前跨步，要一棒一个地打碎挂在绳子上的瓦罐，才算优胜。若有一棒击空，或一棒击碎两个以上瓦罐，则被淘汰。获胜者还要进行多轮比赛，直至只剩最后两名，进行决赛，分出胜负。决赛时，比赛获胜者可以得到全村人为他准备好的礼物。

而在山国巴西，新年习俗是登山找宝，每当除夕之夜，时钟刚敲过十一下，人们便全家出动，高举火把，翻山越岭，涌向森林，寻找“金桦果”。传说这种象征幸福的果子，只有敢于攀高越险的人才能得到，实际上是一种有趣的登山活动。人们为了获得幸福果，往往奋勇攀登，不避艰险，把新年喜庆气氛推向高潮，一旦找到如获至宝，立即带回家中，细心培植起来。

盛行泼水活动的缅甸人，似乎对水有特殊的喜好。新年里，他们也要搞一种“持水比赛”活动，每人手端一只盛满水的碗，从起点以最快的速度走向终点，谁碗中的水泼出最少，而又最先达终点，为优胜。这个活动难度很

大，都说“一碗水端平”不易，如果不能保持快、稳、平衡，就难以夺取优胜，有的人尚未到终点，碗里的水就泼洒光了。有趣的活动，不时得到观众的喝彩声和哄叫声。

早先，越南人的新年是不固定的，有时一个月一个月地轮流，有时又因喜好而定，如人们喜欢黑色时，新年就定在一月；偏爱白色时，新年选在十二月；崇尚红色时，十一月又成了新年的伊始。后来，中国太阴历传入越南，才逐渐把农历正月初一作为一年的开端。越南各民族庆祝喜庆的活动丰富多彩、各具特色。埃地族人最热闹的是除夕联欢活动。这一天，除了聚会欢宴以外，还有各种精彩的竞技表演。如“射弩箭”，比赛时，靶子根据射者技术高低而定，可以是一棵树、一根草、一片叶子，也可以是一个抛起的瓶子、一只奔逃的鸡，最精彩的是在距离射者二三十米远的地方固定一把匕首，弩弦一响，迎面飞来的弩箭，往往就会被匕首的锋刃一剖两半。又如“顶杵”，一个身体魁梧的青年，紧握一根舂米的木杵上场，邀请伙伴比试。赛者各握木杵一端，用力相推，以前进者为胜。先是一对一，继而可一对二，一对三。如三个人还推不过一个人，那胜者就被认为是村寨中最有力气的人。晚上，人们围着篝火载歌载舞，彻夜不眠。第二天清晨，以“标牛”的舞蹈把喜庆活动推到沸点；青年们一手挽盾牌，一手持标枪，跳着舞向一头拴在幡杵下的雄牛刺去。随着鼓声愈益激越，舞蹈动作愈益迅猛，直到把牛刺死，这项活动要求在日出前完成。京族人春节最喜好的是赶庙会。庙会上，五里八乡的长龙队、狮子队争相竞技，场面十分热烈。人们还进行猜谜、对歌、一只手提泥鳅等许多游戏，其中最有趣的是妇女的煮饭游戏。她们先比赛跑步取水、点火、舂米，然后用同样的水、柴和米比赛谁先把饭煮熟。这种比赛有时在水上进行，那就更有意思了：赛者先比赛吃甘蔗，看谁吃得快、嚼得干，然后用甘蔗渣作燃料烧饭。做饭时，还要同时照料一个孩子，看守一只青蛙，不能让它跳到水里。这样，谁最先把饭做熟，谁将被认为是一年里最吉利的人。

伊朗的诺鲁兹节（春节），在伊朗历元月一日至十三日（相当于公元三月二十一日至四月初）这段时间。它是伊朗人两千多年来的传统节日。“跳火堆”是节日的一项主要内容，所以“诺鲁兹”也叫“跳火节”。跳火堆在一年最后一个星期三的晚上进行，故而俗称“跳火的星期三”。节日那天，无论城市乡村，人们收集了许多干柴，堆放在空地上，夜幕降临后，人们纷纷来到室外，聚集在干柴旁。随着火光的升起，男女老幼一个接一个地跳火堆。小伙子腾空飞跃，姑娘们步态轻盈。一二岁的婴儿也由妈妈抱着跳过，四五岁的则由爸爸挟着一“飞”而过。最活跃的要算七八岁的孩子们了，他们就象小松鼠一样在火堆上跳来跳去。人们不断向火里加柴。跳呀、笑呀，口里还不断地重复一句话：“你给我红润，我还你蜡黄”！意思是说，由于在冬季，天寒地冻，人们只能在室内，见不到阳光，脸色蜡黄，而到了新年，天气变暖，大地复苏，人们走了出来，身体逐渐健壮起来，面色转呈红润，人们重复那言简意赅的祷词，希望自己蜡黄的脸红润起来，似有消灾祛病、辞旧迎新之意。跳火堆的来历据说和伊朗的古代的琐罗亚斯德教（拜火教）有关。该教认为新旧年的分界线是在旧年的最后一个星期二的正午时分，星期三是新年的第一天，这一天晚间便点起火堆进行庆祝。后来，这个习俗也被罗马人、阿美尼亚人和土耳其人所仿效。

在德国，新年时有些地方流传着象征着“步步高升”的爬树比赛。赛场

中设有几株高达数丈砍去枝叶的秃树，元旦的清晨，小伙子们一个个奋勇争先，谁都想第一个爬上树顶，以获得“新年英雄”的称号、奖品和新的一年里的运气。

朝鲜人民自古以来以勇敢、智慧、乐观而著称，在长期的历史进程中，创造、学习和发展了许多带有浓厚民族特色的游艺。跷跷板就是朝鲜妇女喜爱的一种娱乐活动，有广泛的群众性。每当正月十五和五月初五、八月十五，妇女们穿上节日盛装，聚集在一起，参加跷跷板活动，尽情欢乐，史载，这种游戏始于高丽末期。跷跷板是以一块长4—5米、宽30—40厘米，厚7—8厘米的硬木，正中以一铁轴固定在木架上，高约30厘米。幼儿是两人对坐两端，轮流用脚踏地，使身体随木板上下起落，姑娘们玩时，是两端各站一人，一方首先跳起，用下落的冲力将对方弹向空中。有双人跳、四人跳，既可比高度，又可比技巧。在花样跳板时，妇女们身披节日盛装，手拿彩扇、手绢、小鼓、铃铛或彩带等表演用具，做出翻跟头、钻圈等各种惊险动作。

耕耘之春

彝族习俗“以冬月十五日为元旦（或岁首），……是日也，全家均不工作，男女老幼，悉衣新服，登山会饮，佐以歌舞，名曰‘采山’。乐器率用芦笙与月琴，奏乐之时，以足曲屈为节拍，兴尽方归”（《云南游记》“云南夷人生活”）。这种舞蹈又叫做“蹋歌”，桂馥《滇游续笔》“音乐”条谓：“彝俗，男女相会，一人吹笛，一人吹芦笙，数十人环绕踏地而歌，谓之‘蹋歌’”。

“每年春间，男女卜日跳舞，心愿即成夫妇”（《云南游记》“夷人风俗”）。

“丢包”和“倒水”

居于普洱一带的彝人，有“丢包”之戏，“以彩丝缠成球形，或用锦缎缝成荷包，遇所欢即投之”（《云南游记》“云南夷人种类表注”）。“彝女二、三月抛球，见美少年击之，中则结成夫妇”。有诗咏此事谓：“时样衣衫趁体妍，绣球抛掷早春天，邻家姊妹齐声和，恰中多情美少年”（《云南游记》“龙江竹枝词”）。文中“所欢”、“多情”四字，表明所击为相互钟情之人，并非临时的任意行动。

另有一种“倒水”游戏。“每岁二、三月间，女子在田插秧、唱歌，男子路过其间，辄群起以竹筒盛水浇之，以为笑乐，及其衣服透湿，又群向之殷勤慰问”（《云南游记》“云南夷人生活”）。即今之“泼水节”活动。傣族亦有抛彩球和“泼水”的习俗。

壮族、侗族、布依族等，从正月初一到十五，举行舞狮活动。狮子用竹蔑做成框架，其上覆布，由两人共同表演，一人舞狮头，一人摆狮尾，进退、摆动、跳跃都必须紧密配合，舞姿有酣睡、苏醒、左顾右盼、欢跃、舐脚、搔胸等，最精彩的是狮子滚绣球，从高处跌落下来，翻身又起，在密锣紧敲之中，气氛非常热烈。

壮乡在春节期间还有舞春牛。春牛是用竹子扎成糊纸，牛头用黑布缝制，在一个空旷的地坪上表演。两人钻进牛身，脚上套着布套，仿佛是四支牛腿，另一人执犁在后紧跟，扮演牛耕的各种动作，于是人们唱起“春牛歌”，预祝风调雨顺，六畜兴旺、五谷丰登。

藏中风俗，常按时令节日，春天里有种种游戏。

1. “元旦，达赖喇嘛设宴于布达拉（宫）延汉番官员会饮，选幼童十余

人作跳钺斧戏。”

2. “初二日，会饮如元日，以数十丈皮绳系于布达拉山，童妇猱升而上，以木板护胸，手足四舒，如矢离弦，应声而下。”

3. “初三日，有翻竿之戏，于谛穆佛寺前立一高竿，自鸣锣鼓，唱歌曲而上下于高竿，其轻捷不让猕猴。”

4. “二十五日，为竞马、竞走之戏”，具体内容见上述“赛马和赛跑”条。唯距离较短，为二里余。

舞蹈是蒙族爱好的娱乐活动，“每当春秋晴日，晚间聚数十人或数人于屋包附近，高声歌唱，手舞足蹈，闻之亦有韵调”（《中华全国风俗志》下篇）。说明蒙人歌舞以集体为主，所用乐器甚为简单，主要的有喇叭、单槌大鼓以及马头琴等，音乐朴质粗犷，舞蹈健捷有力，充分反映出蒙族人民勇敢豪放的性格。

喇嘛庙附近，多有宽广场地，庙会时即作为临时娱乐场。正月举行的庙会规模最大，以三天为通例，多则延续至十余日，有种种娱乐活动。除跑马、惯跤、歌舞外，还有下棋、斗牛、跳驼……等戏。

满族妇女有正月十六日夜游春之俗，是日，他们结伴出游，群步平沙，谓之“走百病”，或连袂打滚，谓之“脱晦气”。这一民族习俗后来带入关内，在每年元宵节前后，京师男女盛装艳服，三五相率，游白塔寺、前门，到琉璃石观灯市。于十六日夜，妇女们相约宵行街市，穿街过桥，故走百病又称“走桥”。她们自歌自娱，有的登上高台，有的行至正阳门下摸钉叶，认为这样可消百病，长年无腰腿病。这一日街市妇女云集，即使遇上官员也不迴避。夜游时，人们多穿葱白米色绫衫，走在月光下闪烁发光，被称为“夜光衣”。《灯市竹枝词》曰：雅髻盘云插翠翘，葱绫浅斗月华娇。夜深结伴前门过，消病春风去走桥。

到了四、五月，青草初生，满族人载酒牵羊饮宴于江边、林下，号曰“耍青”。入关后，五月初一至初五人们到崇文门外游卧佛寺，中秋节之夜也有“妇女盛装出游”之俗（《清嘉录》）。

跳绳旧称“跳百索”，是民间流传很广的体育项目。《日下旧闻·风俗》记载：“以长绳丈许，两儿对牵飞摆不定，令难凝视，若百索然，其实一索也。群儿乘其动时，轮跳其上，以能过者为胜，否或为索所绊，听掌绳者以绳击之示罚，名曰‘跳百索’”。因为摆绳的速度快如白光，又称“跳白索”。

清代在北京一带有元宵节跳百索的风俗，“元宵前后……民间击太平鼓跳百索”（《琉璃厂小志》）。在每年正月初三至十七日，琉璃窑前有灯市，搭棚悬灯百戏杂陈，热闹非凡。京城人民云集窑厂游观。在元宵节，市集最盛，全城儿童多在此跳百索、放风筝。

挺砺子是吴兴民间古老的健身方式。岁末，吴兴民间有打年糕的风习，祈祝年年高升。欢度春节时，青年们便砍竹子，取磨盘、制石担、做砺子，在村里挺举，比试力气。高手们还能单手挺、双手舞，左右穿花，头顶盘旋。1988年春节，湖州市练市乡施家滨46岁农民王子芳把一副97斤的石担舞得出神入化，令观众赞赏不已。舞石锁是由早期的军事、文化、舞蹈艺术中演变而来的，流行于太湖沿岸，群众用于炼臂力和腰、腿力量。石锁重量因人而异，每年清明期间举行比赛。1979年吴兴县太湖乡农民裴文明在浙江省武术观摩交流会上作了表演，获得一等奖。举鼎、举大刀是庙会活动的一种，早年流行于民间，建国后随着庙会活动的停止，这项活动至今已不多见。一、

二月份，在世界上绝大多数的陆地和国家，处于北半球，属于冬季，气候寒冷，冰雪一片，但人们却不愿放弃这个大好时光，而是走出室外，去进行滑冰（雪）锻炼。

“如果你有机会到罗马尼亚，遇上举行‘滑雪节’的时候，请别错过它，带你的孩子到犹如神话般境域里去游玩吧！”罗马尼亚政府对外旅游宣传中的这段话并非夸张，他们国家普列德阿尔山区一年一度在一月份举办的滑雪节确实令人神往。节日里，滑雪道上滑雪健儿们的角逐相当激烈，你追我赶，风驰电掣；滑稽滑雪队的表演十分逗人，每四位带着滑稽面具的运动员为一组，坐在一只塑料小船上，沿着滑雪道“划桨”飘浮；化妆滑雪赛更是精彩，扮演着各种神话人物的比赛者们赶着拖着雪橇的“马”，在指定地点停下完成喝茶和装包袱的两个规定动作时，为了速度不是忘了喝茶，就是忘了装包，往往引起观众开怀大笑……更有意义的是，节日里还有小孩子们的滑雪比赛和滑雪表演。那是锻炼他们勇气和才智的极好机会。许多三四岁的孩子，在三个星期内就可以学会滑雪。正因为如此，尽管那里温度常常降到零下十几度，成千上万的父母亲仍然欢乐地带着孩子去参加。

日本北海道每年有近半年的时间覆盖在冰雪世界里，故而素称“雪国”。札幌市政府为了满足人们想到户外去活动的愿望，自1950年开始，每年在最冷、雪最多的二月初，举办为期五天的雪节。雪节为孩子们带来了一个天堂般的世界。人们每年都要在驹内广场为孩子们雕塑一个大型雪制滑梯，塑造各种神话故事场景人物，还有许多珍禽异兽、蒸气机车、雪橇、马车等。雪节期间，孩子们可以尽情玩耍，大开眼界。

加拿大首都渥太华，拥有世界上最大的里多运河冰场。自1976年起，每年二月初为期十天的冰上狂欢节就在这里举行，每年来自全国各地和美、日、法、瑞士等国参加者近百万。节日活动有冰上赛马、越野滑雪马拉松、冰上定点跳伞、花样滑冰、速度滑冰比赛、冰球赛、冰上马戏、焰火、钓鱼、狗拉雪橇等。而在加拿大东南部的港口城市魁北克，一年一度盛行规模盛大的冬季狂欢节，从二月份的第一个周末起为期十天。狂欢节期间，要举办各种有趣的竞赛。划船比赛在经过破冰后的圣劳伦斯河中举行，据说已有一百多年的历史。当初河中岛上的居民在冬季必须划船到岸边去运输生活用品，这种比赛就是为考验大家的划船技术而设立的。滑轮胎比赛时，比赛者俯卧在充满气的汽车内胎上，从城郊的一个滑雪场的高坡上往下滑行。为了加快速度，内胎的底部还要打上蜡。因为滑行时方向很难掌握，所以赛时有一定的危险性。为了安全，比赛者都戴着安全头盔，并在滑坡的终点堆放着干草。孩子们则进行既安全又有趣的比赛——雕雪人。他们往雪上倒一些水，就可雕成雪人、冰船以及各种动物，光怪陆离、姿态万千。

正因为节日是在生产、生活中逐渐形成的，所以许多节日的活动仍离不开日常生活和生产实践的影响。每年二月在尼日利亚阿尔贡古小城举行的捕鱼，源自于生产和生活，又为人们更加美好地生活发挥着作用。原来，很早以前，这个地区居住着凯巴人和富拉尼人。他们常因捕捞里马河中丰产的鱼而发生冲突以至互相敌视，不能和睦相处。1934年，这两个部族的酋长在阿尔贡古城举行和平谈判，并达成了协议。从此，他们开始友好相处，友谊日笃。为了纪念和庆祝这一具有历史意义的事件，这一年第一次举行了捕鱼比赛。以后年年相袭，遂成捕鱼节。不久，捕鱼节就发展成为全国性的节日。每年从全国各地和邻国前来参赛的捕鱼能手多达三千多人，成为体现尼日利

亚各部族之间友谊的传统节日。节日活动的主要内容有推选“阿尔贡古小姐”、农业展览会、摔跤、拳击、摩托车比赛等。捕鱼比赛是节日活动的高潮。比赛者使用同样的渔具，在规定的时间内，谁捕的鱼最大，谁就是获胜者。酋长一声令下，里马河里顿时挤满了黑色的身体，裸露着的黝黑的脊背在阳光下闪闪发亮。河上还漂浮着一些空葫芦和小船，不够七公斤的鱼就放进葫芦和小船里。里马河流经阿尔贡古的地段只有七十米宽，但却有相当大的鱼，最大的一种叫尼罗河鲈，两米长重达六十公斤，渔民们叫它“水中的主人”。捕鱼手们在两岸响成一片的鼓声、笛声、欢呼声中奋力拼搏，各显神通，谁都希望自己能获奖。冠军的奖励，是一张免费到麦加朝觐的票、一辆摩托车、一台收音机、一块手表和奖金五百尼镑。

每年三月十五日，是芬兰北部拉普人的赛鹿节。节日这天，人们穿着绚丽多彩的民族服装，兴高采烈地云集在伊那利大湖周围，观看民间传统的驯鹿比赛。比赛开始时，每头赛鹿由一名手持缰绳、身穿滑雪衣、眼戴护目镜、脚系滑雪板的驯鹿者驾驭。号令一响，赛鹿就在冰冻的湖面上飞快地奔跑起来。赛程为二公里，靠近终点时，比赛者要驱鹿顺利地通过一个特设的急转弯，这是检验驯鹿者技艺的关键时刻。驯鹿赛一般有两种，一是夺取锦标的团体赛，一是显示技巧的花样赛。每头鹿代表一个地区，参加比赛的驯鹿者都把姓名写在自己的衣服上。优胜者将被奖以大片熏鹿肉、一把刀子、一副手套或一条美味的熏马哈鱼。节日比赛的命名也很有趣，如1980年叫“暴风”，以前曾有“拉普兰的火焰”、“丛林里的笑声”等。在比赛时，一般夺魁者都是男子，但也曾有一名女选手夺得过冠军。而在与赛鹿同时举行的投掷套索套鹿比赛中，女子成绩则又往往比男子好。

尼泊尔每年一度的赛马节，四月下旬在首都加德满都洞尼克尔广场上举行。每当春夏之际，广场都要装点一番，比赛之日，广场四周人山人海，上自国王王后、名臣宿将、外交使节，下至商贾游人、平民百姓，都兴致勃勃地前来观看军方举办的精彩的马赛。马赛十分激动人心，先是淘汰赛，几十匹骏马扬蹄疾驰，你追我赶，呼啸奔腾。接着是“钻火圈”和“跨越障碍物”比赛。群马时而急驰穿过层层浓烈的火焰，时而腾空越过道道高大的障碍。比赛结束后，国王亲自给优胜者颁发奖状，以示鼓励。马赛所以在洞尼克尔广场进行，是与赛马节的起始有关的。“洞尼”是一个妖怪的名字，“克尔”意为“草地”。传说在古代，“洞尼”妖怪居住在广场草地一带，经常出来伤害人畜，尼泊尔人民和它展开了英勇的搏斗，最后用精悍的马队将它踩死。为了纪念这一胜利，尼泊尔每年都举行一次赛马节，地点就在这传说中的古战场。

炎热之夏

夏日炎炎之时，中国汉族民间有一个隆重的传统节日——端午节，也称端阳节等，时在农历的五月初五（约为公历6月间）。以“端”与“初”同义，“五”与“午”相通，故“初五”作“端午”；又因“午时”为“阳辰”，乃称为“端阳”。关于端午节的起源有多种说法：一说源于纪念屈原，一说是龙的节日，一说是源于恶日，一说源于夏至。而湖南江华、江永县一带旧时有纪念汉代苍梧太守陈林的传说；湘西的泸溪县潭溪一带，则有祭龙求雨、祈求丰收的内容；岳阳一带还有以竞渡禳灾送瘟之说；江浙闽一带又有纪念负尸出江的曹娥、受黜自杀的伍子胥、卧薪尝胆的勾践、“有捍海灭倭功”的张神、闽王王审知的传说，或者是逐疫、祭龙王、祈丰年。这正说明了端

午及其活动的广泛性和蕴含的丰富性。

而在民间流传最广、影响最深的则是纪念屈原。传说战国时秦楚相争，屈原仕楚为三闾大夫，主张合纵抗秦，但楚怀王不听，终被秦国诱捕而客死他乡。倾襄王继位后，屈原又上书新王，望其为父报仇。但倾襄王反而与秦国修好，把屈原放逐长沙。随后秦国大举侵楚。屈原悲愤忧国，于公元前 278 年农历五月初五投汨罗江以死明志。江中渔父闻讯，泛舟拯救未成，便投粽子于江里给鱼蛇蛟龙吃，使之不食屈原尸身。人们为了纪念这位爱国诗人，便每年沿袭此举以凭吊忠魂，逐渐形成端午节赛龙舟、吃粽子、躲午、悬艾和菖蒲、带香包、挂钟馗像、驱五毒、饮雄黄酒、百草煎水洗澡、缠五色丝、挂老虎素等活动。

端午节的高潮是赛龙舟。自古以来，龙舟竞渡都十分隆重。凡地近江河湖泊处，大都举行龙舟赛会，在汨罗江畔，每年都要举行竞渡仪式。人们先到屈子庙朝拜，再祭龙头，然后开始龙舟竞赛。参赛船只一字排开，船以颜色不同而分别命名为青龙、黄龙、白龙等。各船及其旌旗罗伞、船桨和划手服装俱为同一颜色。一声炮响，船似箭发，两岸欢呼，锣鼓齐鸣，真是热闹之极。各地在竞渡之后，还有夺标习俗。标分鱼标、鸭标、铁标等多种，如以鸭为标，投于河中，各参赛船满河追捉鸭子，别有情趣。

中国苗族在农历五月间的龙船节，也要进行龙舟竞渡，但它的来历和意义却与汉族不同。居住在贵州、湖南清水江一带的苗民中，流传着这样的传说：从前，清水江中有一条大黑龙，它无恶不作，残害沿岸百姓，人们巴不得除掉它。有一年的农历五月间，一位渔翁的独生子在打渔时，被黑龙抢走了，老渔翁得知后又急又气，便带着火种和钢刀，深入龙穴与黑龙搏斗。经过 9 天 9 夜的鏖战，老渔翁杀死了黑龙，救出独生子。老渔翁放火烧龙穴，清水江上浓烟滚滚，龙尸漂流而下，清水江岸变得天昏地暗。有一天，一位苗家妇女到江边挑水，不慎将木勺掉进江里，她只好用扁担去捞木勺，谁知扁担碰到木勺发出哗剥的声音，天空随之明亮起来，黑暗渐渐逝去，大地又恢复了光明。后人为了纪念老渔翁及挑水女子的功德，就在每年五月二十四日至二十七日这几天，在清水江边划龙船，用低沉、浑厚的鼓声代替扁担碰撞木勺的声音，驱去黑暗，迎接光明。后来，就成为了苗族的传统节日。苗族龙船节划的龙船，是由母船和子船相并而成的，它们分别是用三根粗细不一的杉树挖空而成的独木舟。母船又称主船，较长；子船又称附船，较短。母船的船头装饰着一人多高的大龙头，并配有栩栩如生的龙眼和龙须，整条龙船本身就是一件工艺品。比赛时，每条龙船都装扮一新，插有多色彩旗。水手们身穿对襟衣、蓝布裤，头戴斗笠、上插银片，持桨分立两边，船头是负责指挥的鼓师。比赛开始后，鼓师敲起节奏极强的鼓点，水手们唱起龙船歌，龙船在江中穿波破浪，奋勇争先。这时，江面上出现的场面极为壮观，一条条龙船宛如真龙在江面飞掠前进，两岸的人群欢声雷动，叫喊声、笑声响彻天空。清水江边的苗族村寨很重视龙船节，每个村寨都有自己的龙船，大些的村寨还不止一条呢！这种制作精致的龙船，还有专门的“住房”，在清水江畔常常可以看到一幢幢长长的瓦顶木房，那就是船房。每年龙船节后，龙船就要住进这种特殊建筑的船房，以免日晒雨淋。因此，苗家的龙船可以使用几十年，有的甚至上百年。

傣族的泼水节，第三天也要举行龙舟竞赛。一排排披红挂绿的龙舟停泊在澜沧江畔，龙头高昂，张牙竖角，船上插着系有彩带的竹竿，船尾翘起。

每船乘坐 40—60 名水手、4 名舵手和 4 名领航员。舵手紧握龙角，由一人敲铙指挥，数十人按铙声节奏奋力划船，桨起桨落，协调一致。船上的铙声、号子声和岸上的鼓点声、喝彩声响成一片，显示出力的和谐与形的优美。清水江苗族的龙舟竞赛，又是一番情景，时间在阴历 5 月 24 至 27 日。船是用高大的杉木、桐木挖空而成，三支一组，中间一支长七丈，称为“母船”，两边各有一支五丈的小船，称为“子船”，三支船合在一起，谓之“母子船”。船前龙头昂然高耸，放着一对牛角，每船可容二三十人，皆站立划桨。数十支船并架于水面，争先恐后，竞争激烈。湘西土家族在端午节划龙舟，龙头和龙颈用硬木雕成，上面涂蓝、红、绿、黄、白五色，龙嘴吐珠，两眼炯炯有神，下水时先举行游龙仪式，16—27 人分坐船的两边，荡起木桨，破浪前进。

瑶族在节日期间，临河的地方每有独木舟竞赛，每人各自站在一根长约 8 米的独木上，手持竹竿撑船，并用竹竿保持平衡，通过急流险滩，一泻千里。怒族有一种“猪槽船”，是用一根整木凿空而成，形如猪槽，人坐槽中，横渡波涛汹涌的江河。在藏族、羌族地区，以皮筏为舟，横渡江河，这种皮筏是用整个牛皮口袋充气连缀而成，船沿高，中间空，可坐十余人，以木桨划动，触礁石而不沉。

此外，云南彝族的夏天“六月二十四日举行火把节”。《禄劝县志》卷三谓：“六月二十四五日为火把节，彝人以此为度岁之日，男女齐会，四面绕坐，脍豕肉，饮酒，歌舞杂踏，以趁盛节。”

“跳月”是青年人喜爱的一项活动，“农隙去寨一二里，吹笙引女出，隔地兀坐，长歌唱和，一人吹笙前导，众男女周旋起舞，谓之跳月”（《云南游记》“云南夷人种类表注”）。

每于“除夕前六日，设酒食，燃炬歌舞，以逐来岁之疫”（同上引）。说明彝俗每遇节日或农暇，辄举行歌舞。人们认为歌舞活动有健身除病之效。

藏族的夏天，“六月三十日，哲蚌寺及色拉寺挂大佛，亦装神鬼，男女皆艳服，或唱或歌，为翻杆子、跌打、各种舞蹈”。即表演百戏。“七月十三日至八月五日，人携天幕到河岸，招邀戚友，浴于河，男女皆有之，俗谓可除疾病也”。还有“布库之戏和举重”。藏族女子也参加摔跤活动，今川西的藏族中，女子摔跤仍然流行。举重为“大石一块，重可六七十斤，圆滑如卵，能举起者，赏哈达”。多在夏季举行（以上引文均见《清稗类钞·时令类》）。

哈萨克族每岁四、五月，至“赛神树下河滨”集会，“征歌演剧……挝杜达、探布、鼓敦巴克”（均乐器名），“振袂赴节，俚郎以为乐。‘俚郎’者，缠女跳舞之名”（《新疆游记》“新疆迪化道属”）。跳这种舞时“乐工傍坐，且奏且歌（琴有月琴、胡琴，皆二弦，鼓若噪鼓，击之以手），繁音促节……舞者随其音节起舞庭中，初为一人，渐舞渐多，缓急舒徐，一视乐之与歌，又必逐至环观上客之前，展手摆腰，请与同舞。知音者则径入席（共跳），不知者必须点额谢之，否则长立不去”（同上引）。此种舞蹈形式，至今仍在新疆地区流行。

京城的“捉鸭子”别有风趣，将一群鸭子驱赶到宽阔的河面上，参赛者跃入水中，鸭子受惊，四散游动，大家游泳追赶，凭着各人的机智把鸭子抓住。侗族人民有潜水摸鱼的本领，潜入水底，将藏在水中和石缝里的鱼摸出，鱼儿又滑又蹦，而摸鱼的人却能稳操胜券。景颇族的潜水能力很强，能在水

中闷上很长时间，过去，每遇悬而难断的案子，便用“神判”，在河中插上几根长竿，令数人沿竿而下，闷在水中，不准把头伸出，以闷水时间长短定输赢。

意大利的威尼斯以“水乡”之称而名闻于世。在贯穿该城的大运河上，每年从6月到9月都要举行七八次划船比赛，但以9月份第一个星期六举办的赛船节最为隆重，历史也最为悠久，被称为“历史性的雷加塔”。“雷加塔”意即木桨船

比赛，威尼斯历史上有文字记载的最早一次是在1247年9月15日。其来源有两种说法：一种是说从附近一些小岛上的菜农清晨运菜去大运河边的菜市途中相互竞争演变而成；另一种是说地方执政官为鼓励青年们适应水战以出海远征而发起的，但都无从查考。总而言之，这种划船比赛年复一年地传袭至今，成为威尼斯的古老而盛大的传统节日，每年都有世界各地的不少游客来此观光。

赛船节那天清晨，威尼斯城内长达3公里的大运河两岸，彩旗招展，鼓乐喧天。河边观赏台和楼房的窗口、阳台以及房顶上、河岸上、桥上，都挤满了观众；附近的居民也坐上“贡多拉”船、小划艇、摩托艇和各种游船，河边挤得满满的。“贡多拉”是威尼斯特有的黑漆平底船，两头上翘，吃水很浅，划起来省力。这一日的观众人数多达15万人。节日活动先由体育队船只和古装船队作表演，然后才是正式的划船比赛。首先是穿各色运动衫和白色运动裤的桨手分乘50多艘船，整齐划桨，舟行似箭。高难度的花样表演，博得观众一片喝彩，接着便是几十只古装船驶过，船队前面是比装成古代威尼斯共和国执政官乘坐的大型画舫（八桨游艇），船上的人有的扮装古代威尼斯的达官贵人，有的扮为外国的国王后妃，连桨手也穿着外国民族服装。古装全是十七世纪的样子，据说是纪念当时塞浦路斯女王泰丽娜·科尔内罗把国王归属威尼斯公国的历史事件。有的船化装成孔雀、海豚等。还有一艘中国龙船，金黄色的木雕巨龙立在船头，几名桨手一色清朝服饰。按古代传统还举行戒指打捞仪式：威尼斯最高统帅将教皇阿莱桑德罗三世赠给城邦执政官的戒指从船上丢到大运河里，再由海员们潜到水底把它捞上来。正式划船比赛分成四组，青年组、妇女组、“卡奥利”组、“小贡多拉”组，前两组赛程为6公里多，后两组赛程为7公里多。除“卡奥利”组各船有6名桨手外，其他三组各船为2名，各桨手都只有一只桨。各组都有9条船参赛，为了区别，每一条船及其桨手服饰的颜色一致，分别为黄、紫、蓝、白、红、绿、桔黄、粉红和棕色。比赛时，一声令下，各船竞相划行，运河两边的观众呐喊助阵，气氛热烈异常。比赛以“小贡多拉”组的竞争最为激烈，往往列在最后进行。获得这组冠军者，不仅可以得到最高奖金，其名字将被载入威尼斯地方史册，若能连续五次获得冠军，则被授予“桨王”称号，荣获“桂冠”。

非洲西部的贝宁共和国境内的冈维水上村庄，是一处远近闻名的旅游圣地，素有“非洲的威尼斯城”之称。冈维水上村庄位于诺古埃湖上，约有200户人家，房舍全是用茅草做房顶，竹子和椰叶做墙，室内地板用整块的厚木板拼接而成。每栋房屋靠十几棵碗口粗的树杆支撑在水面上。每座房子高出水面两米左右，并有木梯通向水面。每户人家之间相距数米，很多人家之间有木桥相连。生活在水上的人们，造船、使用船是他们必须具备的最基本的生活本领之一。冈维水上村庄的居民们，不论男女老幼，都有一手划船的好

技术。妇女们从孩提时就在母亲指导下学习划船，到十二岁时已掌握了相当过硬的本领，绝不亚于男人们。每逢村庄中的婚娶之日，全村居民便划着木舟汇集到村庄附近的水面上，吹吹打打、唱唱跳跳、热闹非凡。人群中，妇女们最惹人注目，她们身穿节日服装，头上戴着漂亮的发饰，人人精神抖擞，喜庆的高潮阶段是妇女们的划舟比赛。待全村的人都到齐后，妇女们划的木舟在水面上成“一”字形整齐地排列着，男子们在一旁擂鼓助威。当酋长下达开始命令后，只见那些站在木舟上的妇女奋力挥浆，勇往直前。数十艘，有时甚至上百艘木舟犹如一支支离弦的箭向村中飞驰而去，沿着规定的路线，穿行在村庄房屋的水道上，谁先走完全程并第一个返回出发点，谁就是优胜者。这是一场比体力、比智慧的竞赛。在离开出发点后，只有体力强而又善于划桨者才能最先驶完一段较长的水域而第一个进入村中水道，而只有第一个进入村中水道的人才有可能成为优胜者，因为有的地段水道较窄，并且拐弯很急，弄不好就会两船相撞，厉害者会将人颠入水中，而一旦落水，比赛资格即被取消。有时也会出现几条船拥挤在水道上而谁也无法前进的情况，遇到这种情况往往会失去获胜的可能性。而这种划舟赛的胜利者，可以陪同新郎去接新娘，当她陪送新娘到新郎家后，新郎家要盛情款待她三日。如果优胜者是一位未婚女子，事后会有小伙子接踵登门求婚。有时，姑娘会面对众多的求婚者感到束手无策，因为她不知道选择哪一位合适。

并不是所有的划船比赛都要决出优胜者的，在有的划船中，会有固定的胜利者。而这种比赛更为人们所看重的是它的文化背景上的象征色彩，而这正是世界各国民族传统体育的丰富多彩、绚丽多姿的原因所在。圣船节就是一个极有说服力的典型。

圣船节是拉丁美洲最古老的节日，也是墨西哥古老文化的一个象征。这个节日至今仍在墨西哥卡尔滴塔岛盛行不衰。每年盛夏的一天，这个岛都以一年一度的划船比赛来庆祝圣船节。节日这天，晨曦初露，圣佩德罗和圣马勃罗的圣像就被抬到各自的“圣船”上，向湖中心缓缓驶去。紧随其后的一只大船坐着“圣母”，她代表阿兹特卡人。后面几百只小船分成两路，他们是两位“圣人”各自的乐队和啦啦队，所有船到湖中心后，便以两只圣船为中心围成一个小岛，此时欢声四起，鼓乐大作。神父在当地官员陪同下，来到一只大船上和大家一起礼拜，然后俯身向湖水祷告，为当地人民祈求幸福。然后，大主教宣布划船比赛开始。因为圣佩德罗是当地渔民的象征，所以他所在的船总是胜利者。当这只船抵岸时，人们兴奋至极。当地市长走上船头，把最名贵的纪念品——一条相传了几百年的带有金色大虾的红色绸带披挂在圣佩德罗的圣像上，然后在一片歌声中，将两位圣像抬到一座庙宇门口，短暂的欢迎仪式结束后，圣佩德罗圣像上的金色大虾即被取下挂到庙中他的金色塑像上。晚上，兴奋的人们上街秉烛夜游，以庆祝圣佩德罗的胜利。

收获之秋

塞内加尔盛产花生，素有“花生之国”的美誉。每到花生收获季节，“垒花生”比赛便成了当地人热衷的一项体育活动。比赛开始前，由当地最富有经验的工匠先用石灰在地上画一道白线，规定好花生堆放的位置，比赛由当地酋长主持，酋长宣布比赛开始后，竞赛者们肩扛头顶，将一袋袋花生放入白线内垒好。随着他们来回奔跑穿梭，花生越垒越高，当花生堆到“金字塔”形的最顶端，只能放置一袋时，即算堆垒完毕。这时参赛者迅速将花生堆四周清扫干净，待酋长前来验收。比赛通常以每五十人为一组，获胜的组，每

人得到一袋花生作为奖赏。这种比赛还是男女青年进行社交的场合。每次比赛结束后，都有很多女青年跑上前去向获胜的男青年表示祝贺，或递上一块擦汗的手帕，或递上一罐清凉的饮料。如果男青年们对这些女青年也有意，便在三天之内回赠一块手帕和一些蜂蜜，表示愿意同她结合，并希望婚后生活如蜜一般甜美。

法国的波尔多是闻名世界的酒乡，这里的居民大多从事酿酒或与之有关的工作，因而，在波尔多农村和城镇酒库里工作的职业酿酒工人之间流传着一项十分受欢迎的职业体育运动；滚酒桶比赛。比赛在秋季葡萄收获之后举行。参赛队员身强体壮，臂力过人，每人要推滚着一只重 45 公斤、容量为 250 升的木制酒桶跑 800 米距离，以到达终点的先后来排出优胜者的名次。比赛过程中，酒桶不能倒地，只能立着沿一面圆周滚动，否则便被取消比赛资格。滚酒桶比赛已有几百年历史，是一项独特的法国式的传统民族竞技运动，每次比赛，都吸引着成千上万的观众为运动员们呐喊助威。

每逢草木茂盛、牛羊肥壮之时，蒙古族都要举行“那达慕”。“那达慕”蒙语意即“游戏”、“娱乐”，原指蒙古族的传统的“男子三项竞技”活动，也即是骑马、摔跤、射箭，现指按古老的传统举行的集体娱乐活动，通行于蒙古族居住区。在蒙古国，蒙古革命以前的那达慕不受季节的限制，通常在祭敖包，军队出征，凯旋归来，君主继位，正月以及大型婚礼等场合举行。蒙古革命胜利后，从 1922 年起，定期在每年的 7 月 21 日（蒙古国庆节）举行，变成了蒙古国庆活动的一个重要组成部分。那达慕的活动内容丰富多彩，富有浓郁的民族特点，传统的“男子三项竞技”是其中不可缺少的比赛项目。进行这些比赛活动有一套独特的比赛规则和民俗仪式。例如，摔跤手身穿专门的摔跤服装，挥舞双臂，犹如雄鹰展翅般地跳跃着进入场内；比赛中获胜的摔跤手、射箭者和骏马都会获得专门的荣誉称号并且受到祝颂人按照传统习惯进行的吟诗称颂等。

活跃在隆冬

抓“嘎拉哈”是满族妇女儿童的传统游戏。清代，东北农村冬季最盛行抓嘎拉哈，姑娘和年青妇女三五成群就炕围坐，一起玩嘎拉哈。高宗弘历在巡视吉林时，看到这种传统的游戏场面，留下深刻的印象，曾写下《罗丹》诗一首：“石军中以戏称，手弹腕骨俗相仍。得全四色方愉快，何必三泉始绝胜。闺秀争能守炉火，儿童较远骤寒冰。……”（《吉林土风杂诗十二首》）。因为它玩法多种多样，可以一人玩耍，也可以多人分成两伙玩耍，深受儿童、妇女喜爱，至今东北的城市和农村仍然流传此俗。不仅满族妇女、儿童爱玩，汉族和其它少数民族也不乏抓嘎拉哈的能手。游戏工具是嘎拉哈，它是猪、羊的腿骨与胫骨相连的一块骨头，类似人的距骨，俗称“嘎拉哈”。据说嘎拉哈为锡伯语的译音。满族旧俗，以鹿距骨随手投掷为戏，满训谓之“罗丹”。后来也用猪、羊距骨，经过蒸煮去净残肉脱脂制成，四枚为一付。为了美观，满族姑娘把它染成红色或蓝色，用精制的小木匣装起来。游戏方法多样，可抛掷，视其僵、仰、横、侧为胜负；也可抛掷后，边扔石子边抓嘎拉哈，使四面各不相同的嘎拉哈抓成不同组合，抓时以不动局者为上，以此分胜负。儿童还用嘎拉哈在冰上较远。抛掷嘎拉哈是满族传统游戏，近年在辽东后洼遗址，发现陶制的羊嘎拉哈。它距今约六千年。在金墓中也陆续发现了水晶石、玉石和铜雕刻的猪嘎拉哈，其形象十分逼真。可见这种游戏在东北有悠久的历史，满族先人早就用羊、猪的嘎拉哈做游戏。

严寒的隆冬季节，世界上部分地区冰天雪地，各种生物进入冬眠状态，而作为万物之灵的人类，却利用这难得的“空闲”，进行各种冰（雪）上活动，锻炼身体，增加生活的乐趣。

荷兰人最爱滑冰，每逢进入冬季，荷兰人首先关心的是天气，他们希望寒流早早袭来。还没有等到河水封冻严实，男女老少，或一家一户，或成群结队早已穿上冰鞋，全部出动，开始一年一季的全国规模的冬季滑冰运动。对荷兰人来说滑冰是一种娱乐，同时又是一种进行长途旅行，甚至上、下班的交通工具。几个世纪以来，荷兰人民为了与水进行斗争，在平坦的土地上开凿了纵横交错的运河网，这些水道在平时将人们隔开，而到了冬季，河水封冻，又成了独特的“高速公路”。1979年冬，寒风把首都阿姆斯特丹市的河流冻得严严实实，人们以冰鞋代替汽车，滑着冰上、下班，别有一番情趣。绝大多数的荷兰人相信，滑冰是他们的祖先发明的。几个世纪以前，是弗里斯兰人首先用牛骨磨成冰刀，装在鞋上。他们往往用古代艺术品来证明：在十五世纪荷兰艺术家的冬季风景画上，滑冰者的形象是最常见的主题。而在荷兰，最令人神往的是六十年代兴起的弗里斯兰省11城万人长距离滑冰赛。这是对体力、意志的考验。比赛全程长达200公里，途经11个城市，最快也需要几个小时连续不断的滑行才能完成。早上6时，几万名参赛者同时出发，不少人在途中因过度疲劳或寒冷而退出比赛，有些人不得不间或躺在冰上休息一会。虽然如此，对冠军的渴望却吸引着成千上万的人踊跃参赛，奋力拼搏。这种长距离的万人滑冰比赛，由于参赛者多，观众多，意外事故时有发生，有时竟由于秩序混乱而不得不中途取消比赛。

在瑞典，“瓦萨——长途滑雪赛”由于其传奇色彩而吸引更多的人。16世纪，瑞典获得独立。1523年，在斯特伦内斯召开的一次会议上，古斯塔夫·艾里克逊被推为瑞典国王，称为古斯塔夫·瓦萨一世。他为瑞典的独立做了大量的工作，成为瑞典历史上最受尊敬的一位政治家。相传，在选举国王之前，他在下层群众中进行宣传活动。有一次，为了逃避密探的追踪，他穿着滑雪板从莫拉镇到锡利，在森林中跑了85.5公里的路程。为了纪念古斯塔夫·瓦萨一世，瑞典人创办了名为“瓦萨——长途滑雪赛”，起点在锡利，终点在莫拉，全程距离为85.5公里。莫拉镇位于瑞典滑雪中心法伦城西北，镇中心有一座很高的身穿农民服装、光着头的古斯塔夫·瓦萨的铜像。离这座铜像几米远的地方就是“瓦萨——长途滑雪赛”组织委员会。这个委员会设有专职人员，全年工作。根据材料记载：首次“瓦萨——长途滑雪赛”是在1922年举行的，参加人数只有119人，艾伦斯特·阿里姆以7小时33分49秒滑完全程，成为此项目的第一位冠军。近些年来，许多外国滑雪爱好者也专程到瑞典来参加“瓦萨——长途滑雪赛”，他们大部分来自挪威、芬兰、苏联、意大利、美国，甚至还有来自澳大利亚的。每年参加“瓦萨——长途滑雪赛”的人，多至万人。由于人数众多，出发时分为三批：第一批瑞典和其他国家的滑雪高手，他们是冠军的争夺者；后两批是滑雪爱好者，他们是比赛的主力军，其中年龄最大的竟达80高龄。为了参加比赛，运动员要经过几个冬天的训练。对瑞典人来说，能够参加“瓦萨——长途滑雪赛”，是一件非常光荣的事情。比赛结束后，他们都要把胸前的号码布作为最珍贵的纪念品保存起来。参赛次数多的人，被视为瑞典人心中的英雄。

美国的阿拉斯加，冰天雪地，居住在这里的爱斯基摩人喜欢从事狗拉雪橇的活动。19世纪下半叶，美国众多淘金者涌入阿拉斯加，狗拉雪橇便成淘

金者的竞技活动之一。第一次狗拉雪橇比赛于1908年举行，全程为408公里。此后，各种俱乐部纷纷成立，各类比赛越来越多，狗拉雪橇赛成为一种时尚。1973年3月，阿拉斯加风雪弥漫、冰冻大地。世界上距离最长的狗拉雪橇赛——“千里爱狄塔洛赛”就在这里举行。此后，这项比赛每年三月举行一次，由东部的阿克治市起程，至西部的诺姆市，全程1609公里，跑完全程要12天以上。由于这项比赛路程长，非常艰苦，所以要求参赛驾驭者体格健壮，参赛狗体健、腿好，狗腿不仅不易被坚冰割破，趾间不易冻结冰块，而且还能以轻快的步履每小时跑20公里以上。

好风凭借力，送我上青天

——各民族的风筝活动

清代画家吴友如有一首诗是“只凭风力健，不假羽毛丰；红线凌空出，青云有路通。”象是猜谜语。如果猜谜语，那这首诗是谜面，谜底就是风筝。对，这正是画家画《清明时节放风筝》时的题诗。它形象地描绘了直通云天的风筝，依靠风力的强劲，而不是象鸟类那样羽毛丰满。风筝迎风飘荡，争艳斗丽，也把人们的思绪带到了空中，带到绚丽的遐想中。

风筝是中国古代的重要发明之一，是世界上最早的人造飞行器。据《墨经》记载，春秋时代，鲁国巧匠鲁班，“削竹木以为鹊”，以其凭借风力，在空中飞翔，用来侦察宋国的都城，这是风筝的前身。当然，还有一说，与鲁班同时代的人物，主张“非攻”的、“兼爱”的墨家创始人墨翟，他制造的木鸢，又名凤鸢、纸鸢，能在空中飘三日而不落。从历史上传记来看，鲁班是积极助战的巧匠，墨翟是竭力主张“非攻”的，因此，说是他们两人都制造了风筝，实质上互相矛盾，也可能是后来作传者的伪托、附会，但可以肯定的是，春秋时，风筝的雏形在中国已经具备了。

相传，西汉时，军事家韩信制做纸鸢，观察敌情，通报消息。又有传说，楚汉相争时，张良曾用坚硬的纸做成风筝，下挂吹笛人，能在空中悠哉悠哉地吹奏出凄凉悲哀的思乡曲，竟感动得几千楚兵思乡厌战，从而瓦解敌方斗志。这说明，人们已经发现了风筝在军事上的应用。

但这些毕竟都是传说。东汉发明造纸术后，出现了用竹制框架，纸糊的风筝，因其能象鹰一样在空中盘旋故称为纸鸢。到了五代时制作的纸鸢，以竹做笛，托在纸鸢头部，当鸢飞空中，风吹笛响，声似筝鸣，由此而得名风筝。

放风筝是很好的体育锻炼活动，宋代李石所著《续博物志》认为：“春日放鸢，引线而上，令小儿张口仰视，可以泄内热”。一线在握，目送风筝直上云天，或缓步慢行，或嬉戏奔跑，对老人、青年或儿童都是极为有益的。

放风筝在不少国家盛行。放风筝是朝鲜男子普遍喜爱的娱乐之一。玩时用手拉线，利用风力，使其升入空中，进行比赛，赛风筝的方法主要有四种，一种是比高度，谁放得高就算赢；二是斗筝线，就是在空中将系有风筝的线互相交叉，把对方的线割断就是胜利，有的参赛者为了赢得胜利，便在线上粘上玻璃碎片，以便割断对方的线索；三是花样竞争，放飞者根据风向、风速的不同，用手调节筝线，使风筝时而直上云霄，时而俯冲直降，或是左右摇摆，甚至翻跟头，犹如翩翩少女在起舞，美不胜收，博得众人一阵喝彩；四

是对撞，就是让风筝在空中对撞，把对方的风筝撞掉在地就是胜利。根据传统习惯，风筝比赛的胜利者要设宴款待那些失利者，因为他们相信那些飞去的风筝能够把自己的愿望带到理想的境界。

朝鲜放风筝各地时间不完全一样，汉城以南的人们放风筝一般在正月初一至十五日止。但在汉城以北，人们喜欢在秋后才放风筝，还有一些人为了驱除恶运，在正月十五日放的风筝上，将自己的出生年月日和时辰及“厄鸢”、“送厄”或“送厄还福”等字样写在风筝上，待风筝飞到高空时便掐断线，让其远飞而去，表示把今后一年的灾难和不幸全送走。

佛历一月上弦十五日是柬埔寨赛的风筝节，它有着悠久的历史，并盛行于笃信佛教的安东国王统治时期，其意在敬奉置于忉利天中的佛发舍利塔。风筝节那天，全国乡村都举行放风筝仪式。人们首先准备好各种祭品，然后请居士来诵经，并带领众人祭拜神灵，祈求风调雨顺，五谷丰登。祭拜完毕，五彩缤纷的风筝竞相翱翔在天空，非常美丽壮观，风筝多彩多姿，有的象蜻蜓，有的象燕子，有的象蝴蝶……人们最喜欢的是一种叫做“卡兰帕依”的巨大风筝。它长达三四米，风筝前端装有一个叫“埃格”的发声器，发声器的形状如弓，弓弦用薄竹片或藤片做成。当风筝飞起来时，竹弦由于风力的振动而发出悦耳的声响。还有一种叫做“夜行灯”的风筝，有长方体和圆柱体的，人们用布条蘸上油，拴在风筝的里面做为灯芯，放飞前点燃，无数只风筝飞翔在夜空，犹如繁星，煞是好看。放风筝的人们兴高采烈，直到深夜才尽欢而散。

柬埔寨人也有斗风筝的习俗，人们在风筝线上粘上碎玻璃，角斗时，千方百计使自己的风筝线挂住对方的风筝线，然后用力猛拉，风筝线被割断者为败。角斗还有一种方式，就是在风筝顶端装一个尖竹嘴，用自己风筝上的尖竹嘴去啄破对方风筝上的纸，使之落地失败。

而在马来西亚，由于斗风筝可能会引起村民间的械斗，因此，政府明令禁止那种在风筝线上部粘上浆糊和玻璃碴子去割断别人风筝线的不良风习。

每年四月稻谷丰收之后，是马来西亚各地放风筝的季节，这时天空晴朗，东风劲吹，一只只造型精美，色彩斑斓的风筝在空中摇曳，呈现出一幅五彩缤纷的图景。

马来西亚人喜放风筝，可以追溯到几个世纪以前。据说是为了向稻神致意。在很久以前，有个穷庄稼汉在田里遇见一个迷路的女孩，他把女孩领回家，悉心抚养，女孩越长越漂亮，他和乡亲们的收成也越来越好，谁知他老婆起妒嫉之心，把女孩赶出家门，从此村子里的收成就越来越坏了，原来那漂亮的姑娘就是稻神。有人告诉他，必须做一个漂亮的东西，放在空中稻神之处，向她表示忏悔。这庄稼汉便做了风筝，随着风筝的升空，人们的日子又富裕起来了。

马来西亚风筝的长度一般在一米至二米之间，宽与长相仿，风筝的形状有鱼、鹰、猫、鹦鹉等，然而人们最喜欢的却是牙形的月亮风筝。风筝的制作相当讲究。首先挑选面向东方生长的竹子，据说这能保证太阳神始终附在风筝上伴随你度过一生。选好的竹子埋在泥里浸泡一个月后，劈成6毫米宽、150厘米长的竹条。待扎好风筝骨架并糊上一层薄纸在两翼装上响弓之后，便开始精心装点。图案首先要讲究对称。马来花卉和行云变幻是他们最喜欢采用的图案。在南部地区，风筝匠们则把马来地方绘画与爪哇的蜡染印花法结合起来，从而创造出了新颖独特的图案。

善于吸收和融合外来文化的日本，在风筝上也不例外。日本风筝，从系统上来说，可以分成三种。一是北方系，来源于中国，这种风筝着重写实，制做精巧，如唐人风筝，神怪风筝，蜈蚣风筝等。二是南方系，来源于东南亚地区，这种风筝多呈正方形，构造简单，由最原始的热带大椰子树叶演变而来，这种风筝有用两根竹骨扎成的十字架，两根牵线，能适应大的风力，飞得很高。三是本土系，来源于日本古老传统，角形的比较多。多年来，形状没有多大的变化，只是画面和色彩有所不同。这种风筝现在多流行在东京、神奈川等地。

日本人喜爱风筝，多与民间信仰有关，他们认为风筝是吉祥物品，是赠送孩子们的好礼品，放风筝有祝贺孩子们一帆风顺、茁壮成长之意，如关东地区祝贺男孩出世，多赠送金太郎和鲤鱼风筝，以祝愿孩子顺利成长，学有所成。他们还认为风筝是天和地的媒介，庶民百姓对神的祈求通过风筝线传达给神，而神又通过风筝线带给人们幸运。因此，人们还习惯在新年前放风筝，把自己的心愿写在风筝上，以传达给神明，保佑他来年财运亨通，事事如意。

基于群众喜爱的广泛和普遍，日本每年都要举行几次大规模的风筝大会，由于近几年来日本城市中高楼林立，高架线路纵横，因此，这种大会一般都在海滨举行。在东京西南的海滨城市滨松，每年五月间举行风筝节。节日的主要活动是饶有趣味的风筝比赛。每年都有成千上万的风筝爱好者从全国各地赶来观摩或参加比赛。参加者可以将锐利的刀片绑在自己的风筝绳上，以割断对手的风筝绳而取胜。比赛时，满天风筝飘舞，色彩缤纷喜人。被割断的风筝，则似离群的鸟儿，在人们的叫喊声、惋惜声中飘然远去。

关于风筝节的由来，有一个美丽的传说故事：古代有一对情人被恶人拆散，坚贞的姑娘被锁在深山里，她把绫剪成片、用绸缎搓成绳，扎成九十九只大风筝放出去。远方的小伙子见到风筝，赶来救出了姑娘，从此风筝流传民间。

创造了享誉世界的玛雅文化的玛雅人，也创造了蕴意丰富的风筝。

圣地亚哥萨卡特佩凯斯是危地马拉中部的一个村镇，当地土著玛雅人于每年11月1日举行风筝节，以形式独特的风筝和美好丰富的寓意吸引着众多的游人们。

玛雅人的风筝很特别，直径长达3米至6米，需要四五个小伙子合作方能放上天。风筝大多为圆形，犹如一把撑开的大伞。风筝上绘有各种各样的图案，上部还插上小旗，把风筝装饰得五颜六色，鲜艳夺目。风筝节连续举行两天。在第一天里，数以千计的人络绎不绝地从四面八方赶来观光，当地的玛雅人和外地观光游客可以互相戏谑取笑。风筝放到天上大多为一个小时，有的长达两小时。谁的风筝放得高，次数多，在空中不与其他风筝相撞，降落时不挂到树上，落地后又完好无损，谁就是优胜者。

放风筝是玛雅人表达感情的一种独特方式。玛雅人生活贫困，平均寿命不高，当地儿童死亡率很高，所以玛雅人居住区，墓地也很多。有时候，放风筝活动就在农村公墓的草地上举行，以此悼念死者，寄托对亲人的哀思，并表达对下一代长寿的祝愿。每到风筝节，坟墓上放满了用金盏花和松柏枝做成的花圈。放风筝者不苟言笑，气氛庄严肃穆。

放风筝又是未婚男女青年谈情说爱、挑选意中人的美好时机。玛雅人有许多清规戒律，青年男女平时不能自由交往，通常是男青年早出晚归，在玉

米种植园里干活，姑娘的生活范围局限在家里、市场和教堂三个地方，但在风筝节期间，男女接触不受限制，青年人便充分利用这一机会，相互表达彼此间的爱慕之情。为了在风筝节中充分显示自己制作风筝的高超技艺，年轻小伙子往往在节前5至7周就动手制作风筝。精美的风筝和娴熟的放飞技能，会赢得姑娘的芳心。风筝节的优胜者，会得到许多姑娘的爱慕。这样，风筝又成了玛雅未婚青年男女相爱的“月下老人”。

玛雅人的风筝都具有一定的含义，风筝上的绘画更加明显。由于放风筝的多是小伙子，所以大多数风筝画的是象征结婚典礼的玫瑰花。也有一些风筝画上一对倾心相爱的年轻恋人，或者画一个身着传统服装的少女。或者绘画反映家庭生活，生儿育女。一些动物具有特定的象征意义，如家兔意味着多子多女，鸽子象征着爱情和友谊，苍鹰和老虎则表现设计者的英俊、顽强、刚毅、坚定的性格。在风筝节里，天空布满风筝，互相争奇斗妍，相互辉映，不仅使人赏心悦目，同时也寄托着玛雅人对美好前景的由衷向往。

风筝发展，随着科技的进步而发展提高，人们最初创造它是以竹、木而做的，纸发明后，即采用纸糊。现在也有用钢筋做骨架的，也有粘贴塑料纸的，牵引、放线也不再光靠人力而加入了巨大的绞车、滑轮。实际上，今天的风筝大多已由尼龙或其他材料制成，而且常使用电脑设计，并由激光切割成形，硬度由碳纤维合成物补强。连风筝线都改变了，除棉线和尼龙钓线之外，更多的是开普勒纤维和聚乙烯纤维。在地上操作风筝的牵拉线，已不光是一条，而有两条：拉左线，风筝便左转；拉右线，风筝便右转。新增的风筝线，为风筝活动增添了全新的面貌，风筝可以随意左旋右转，高来低去，使得喜爱风筝放飞活动的人数大为增长。

碳合成纤维作为制作风筝的新材料，不但结实耐用，而且分量很轻，它比钢铁硬五倍以上，而九米长的碳合成纤维杆，还不到二十八克重。用这种材料制成的风筝，即使碰到极强的风也不会折断。

此外，传统的尼龙风筝线被风筝手一抽，张力便自动转到风筝上，风筝线太容易拉长，风筝便不容易控制。于是，聚乙烯做成的合成纤维便应运而生，因为它的延展率还不到百分之三点四，而尼龙线却有百分之五十的延展率。

在切割和粘封技术方面，制造商们越来越喜爱电脑控制的激光，这样做成本虽然增大，但切割的速度和质量却提高了。

当然，随着放风筝进入高科技时代的同时，这项活动也进入了高消费时代，以前一只风筝花不了一块钱，现在就得花上几十倍的价钱来买好风筝了。这也限制了它的普遍发展。

但是，不论风筝的历史和现状，应该说，还是中国居领先地位。风筝在中国极为普遍，形成了北京、天津、潍坊、南通四大产地。他们制作的风筝，自成一派，各具特色，涌现出一大批闻名于世的风筝艺人，造就了一些久传不衰的风筝世家。1915年在美国旧金山举行的巴拿马万国博览会上，天津风筝艺人魏元泰的11架风筝获得纪念金牌和奖状，北京的风筝艺人哈氏家族的千只风筝获得银质奖章。

中国的风筝一直为国际所关注。1958年，潍坊风筝参加广州交易会，受到国际友人的赞赏，此后，潍坊风筝相继在日本名古屋、法国巴黎、加拿大蒙特利尔、前联邦德国莱比锡等地展销，吸引了各国友人。自1984年4月至1985年3月底，一年中，潍坊风筝出口数量超过万只，远销美国、法国、新

加坡、英国、加拿大、日本、意大利、瑞士等 20 多个国家。近几年来，中国风筝代表团曾多次赴欧、美等许多国家和地区参加放飞表演，举办风筝展览。1980 年在加拿大蒙特利尔的“人与世界展览会”上，北京艺人当场表演的扎制风筝的技艺，受到人们热情称赞。1985 年 6 月，中国风筝代表团参加了荷兰国际风筝会，其中潍坊风筝获大会特别奖。《海牙市报》评论说：“潍坊风筝代表团神奇般的放飞表演和极好的大龙风筝为该市大添光彩，使西欧观众有机会欣赏具有高超水平的东方文化艺术。”

风筝的妙处在于能够升天，并能稳定地在空中翱翔，因此，风筝比赛才是风筝运动的乐趣所在，也是风筝的引人之处。也是由于风筝本身所具有的竞争性和趣味性，引起了体育爱好者的重视，才作为一种活动得到进一步发展和提高。

1962 年，在山东潍坊县城白浪河东体育场，潍坊风筝艺人胡景珠在风力仅有二三级的气象条件下，用铁丝牵放自己制做的 30 多米长的蜈蚣风筝，把它送上了碧空，令人惊叹。1983 年春，上海举行了“国际风筝交流 WF”。1984 年 4 月，美国西雅图风筝协会主席戴卫·杰克列建议发起，第一届潍坊国际风筝会在潍坊举行。参加大会的有 11 个国家和地区的风筝爱好者、旅游者、旅行社代表和新闻记者，17 个放飞团队。通过放飞表演，技术交流，工艺品展销，扩大了影响，推动了经济技术交流和其他工作的开展。从此，每年 4 月 1 日的潍坊风筝节，成为国际风筝交流的盛会，大大促进了各国风筝技术交流，增加了国家和地区间的贸易往来，也成为“体育搭台、经贸唱戏”的成功典范。现在，潍坊已建立了风筝博物馆，世界风筝联合会风筝研究所，进行风筝的专门研究和扎制，并且负责每年一度的潍坊国际风筝节的具体的技术组织和指导工作。到 1993 年，已是第十届国际风筝会了。潍坊，因为放风筝出名，因为风筝的牵动，潍坊的经济腾飞了。这个过去不为人们所熟悉的小城，如今获得了突飞猛进的发展。1990 年成为国内生产总值超过百亿元的 25 个城市之一，列全国第 17 位，所辖 8 个县市中的 6 个县市，跨进了全国综合实力百强县的行列。作为风筝的主要发源地之一，经过长期的发展，潍坊地区形成了以风筝艺术为代表的丰富的传统文化。这种传统的文化资源优势，也是经济发展的潜在优势。潍坊人自觉地发掘和利用这种优势，找到了风筝会这个撬动对外开放和启动当地经济的支点，从而把握市场经济的主动权。据统计，前九届风筝会总交易额达 60 多亿元。1993 年 4 月第 10 届潍坊国际风筝会上，全市与世界各地的近 170 家外商，签订利用外资项目合同和协议 130 多项，合同、协议外资额达 1.8 亿美元。在截止 1993 年 3 月底全市审批的 888 个利用外资项目中，有近 20% 是通过历届风筝会洽谈成功的，或由风筝会牵线搭桥而达成的合作。

以风筝会为契机，潍坊市通过对民间的、通俗的、分散的旅游资源的开发利用，逐步在全市形成独具特色的旅游产业。新开辟的“千里民俗旅游线”，以市区为中心，途经 9 个县市区，全程 700 多公里，集风筝游、探古游、书法游、年画游、民俗游、食俗游、婚俗游、酒乡游、垂钓游于一体，最大限度地满足旅游者“求知、求新、求奇、求异、求乐”的不同要求，深受游客好评，被国内外新闻媒介称为首创的旅游项目。借助国际风筝会的良好机遇，潍坊优秀的传统文化正在直接或间接地影响着、推动着潍坊经济的发展，丰厚的文化资源优势正在逐步转化为后劲充足的经济优势，并已取得良好的综合优势。连续十年坚持举办的潍坊国际风筝会，为传统文化与现代经济的嫁

接，走出了一条把文化优势转化为市场优势的有效途径。

附录：放风筝世界纪录

世界上最长的风筝长 705 米。1987 年 11 月 15 日，由米歇尔·特罗伊莱特、皮埃尔·阿涅尔和菲利普·伯特恩在法国的尼姆制作并飞起了这顶风筝。

世界上放飞的最大的风筝面积为 553 平方米。1981 年 8 月 8 日，荷兰的一个风筝队在荷兰的斯海弗宁恩海明将这顶风筝放飞。

世界上风筝放飞最高纪录为 9740 米。这一高度是于 1919 年 8 月 1 日在前德国林登贝格由 8 只风筝串成的风筝组放飞时达到的。单只风筝飞行的最高纪录为 3801 米，是亨利·海尔姆·克利顿和 A·E·斯威特兰德于 1898 年 2 月 28 日在美国马萨诸塞州的米尔顿创造的。

1987 年 3 月 15 日，在日本千叶省富津，广岛风筝俱乐部在津田近次的指挥下，创造了单线放飞 2233 只风筝的最高纪录。

单只风筝飞行的最快速度为每小时 193 公里。这一纪录是由彼特·蒂加科莫于 1989 年 4 月 22 日在美国马里兰州的大洋城创造的。

曾放飞的单只风筝重 330.21 公斤。这一纪录是小 G·威廉·特里尔于 1984 年 9 月 23 日在美国马里兰州的大洋城创造的。

风筝放行的最长时间为 180 小时零 17 分。1982 年 8 月 21 日至 29 日，埃德蒙兹社区学院风筝队在美国华盛顿州的长滩创造了这一纪录。操纵这只 J—25 型伞翼风筝的是哈里·N·奥斯本。

