

# 各民族民俗大集合

作者 :王涛/编著

出版社 :中国电影出版社

字数 200 千字

分类 :民俗文化 - 中国 - 当代

版权所有 北京烨子工作室

出版日期 2004 年 7 月

书号 :INBN - 7 - 106 - 02731 - 1

## 内容提要

传统节日具有延续性,既有它悠久的历史渊源和流向,又具有变异性。在延续的过程中发展。传统节日有农事节日、祭祀节日、纪念节日、庆贺节日、社交游乐节日之分。传统节日的起源,有人把它归为下述几大类:一是起源于原始的祭祀活动,如春节祭灶君、清明祭祖、端午祭龙、祭屈原、等等。二是起源于宗教活动;三是起源于农事活动,清明、十月朝、冬至等;四是起源于社群的娱乐活动,如端午之龙舟竞渡,是西周就已有的社群娱乐活动;五是起源于重大的历史事件。本书的宗旨是让广大读者能够对此有一些了解,使我们的传统文化能够得到继承和发扬。

这里所介绍只是汉民族的一些较大的传统节日,我国是个多民族的国家,各民族都有自己的文化习俗,众多的民族节

日 ,是一份有待挖掘的文化宝藏。

# 目 录

1 民族体育运动 .....	3
2 西藏氏族体育活动 .....	42
3 民族体育 .....	47
4 水族传统运动 .....	53
5 阿昌族传统运动 .....	53
6 普米族传统运动 .....	55
7 纳西族传统运动 .....	60
8 拉祜族传统运动 .....	65
9 蒙古族传统运动 .....	66
10 回族传统运动 .....	73
11 布郎族传统运动 .....	77
12 傣族传统运动 .....	79
13 景颇族传统运动 .....	92
14 壮族传统运动 .....	94
15 瑶族传统运动 .....	95
16 哈尼族传统运动 .....	99
17 基诺族传统运动 .....	108
18 独龙族传统运动 .....	110
19 怒族传统运动 .....	113
20 白族传统运动 .....	116
21 德昂族传统运动 .....	120
22 布依族传统运动 .....	121

23 彝族传统运动 .....	123
-----------------	-----

# 1 民族体育运动

## 跳左脚

彝族的“跳左脚”是一种娱乐活动,有成百上千的曲调,并且都是在长期的生产和生活实践中产生出来的。它既有历史悠久的传统民曲,又有体现新社会生活的新调子,具有浓郁的彝族风味。这些曲调,一般由小伙子用独具风格的“弦子”来弹和用“竹箫”来吹奏并由他主持跳脚。但一些有高超的弹奏技巧的姑娘,有时就将“弦子”背在后身,返手弹奏出悠扬的曲调来,还要边弹边跳。这样,主持这场跳脚的指挥权也就属于姑娘们了。

在跳脚当中,男女青年们还在乐器的伴奏之下欢乐地歌唱着,常常是男女之间形成一唱一和。同时。他们还互相挽着围成一个圆圈,从左至右地环绕着跳。所谓“跳左脚”,就是无论跳哪个调子都是先出左脚。

除了婚嫁的喜庆日子有“跳左脚”的活动以外,每年农历二月初八和八月十五是“跳左脚”的高潮期。跳左脚的场地,都选在距村寨十里外的有山上。事先相约参加的青年男九一律都是同寨,并且不准是同村同姓的、否则就违反了寨家的规矩。

## 统裙龙舟队

每当傣历新年西双版纳傣族自治州“泼水节”期间,傣族人民照例在江水湍急。波浪滚滚的澜沧江上。举行传统的龙

舟赛。江面上四条“彩龙”的木浆齐飞,水花四溅。划手们身着红、白、黄、绿、天蓝等色紧身圆领窄袖衫,下穿印有孔雀羽毛留或各色花样的长统裙,结发子顶,上插彩色流苏。激彩效个个马树苗条,如娜多姿。这就是最弓队注目的傣族女子龙舟赛。四条船来自允景洪镇的曼景兰、曼斗、曼洪区的景哈和动军区的曼于景四个寨子。也许是姑娘们特会打扮的缘故,她们的龙舟比男队的装饰得更华丽,船身涂黄色红色的龙鳞,龙头上伸出两对长而弯曲的象牙,昂首向上,栩栩如生。曼斗和曼干景龙舟队,在一千米决赛中,几乎一首是齐头并进。最后曼干景队仅以一秒之差屈居第二。

曼斗寨子靠澜沧江北岸。地理条件优越,但女划手更勤于训练,因而从去年龙舟赛的第二名跃到第一名。划手玉甘、玉江、玉朔。玉论四姐妹,既是生产上的能手,又是出色的赛手、来自橄榄坝的曼于是队,近十二年来每年参加全县和区的比赛。都名列前茅,这次参赛的队员中有两姐妹和三十九岁的味万、十六岁的玉万母女俩。

看着她们欢快、喜悦的神色你可能不曾想到西双版纳的傣族妇女为了龙舟参加比赛,还经历了一段曲折过程。旧社会,赛龙舟蒙上了封建迷信的神秘色彩,认为女人是“凤”,男人是“龙”,凤不能在龙之上,龙王不允许女人士龙船,因此划龙舟只男人有份。后来,傣族妇女被出了一些旧习俗。跟男子一样学会了犁田,并努力争取妇女划龙舟的权利。直到一九七四年恢复赛龙舟这一传统体育活动后。统梅龙舟队才出现在澜沧江上。

## 武术

历史上回族人民为了图生存,争温饱,抗凌辱。反盘剥十

分重视统武活动把勇武看成是圣行”，借拟用来防身自卫——现在例以此锻炼身体，增强体质。自于回族居住的特点是大分散小集中，长期以来与各民族杂居一起，互相学习互相交流。难设断定哪些武术就是回族武术小这里只能把各地民族带练习较流行的拳种低迷一下。

弹瞄、亦称教门弹腿。有十路、十二掉、查拳弹腿之分，但动作大同小异。弹腿瞄简单易学，造型朴实，包括了长拳中的基本手型步型腿法和身法是一套较完整的武术基础训练教材。

查拳有十路查拳。各路均自成套路。一份风。五路查拳流传最广。相传八国联军进北京时。西坡人查密尔出于义愤，东去抗敌行至治县附近病倒。为当地穆斯林医救，病愈后，无以怀报便在该地传授武术。后由查尚信、查守义继为拳师所以后人便将其拳术练被为查拳。回族“大力王”见王子平，习练查拳，先后击败过俄、美大力士、为中华民族赢得了荣誉。

八极拳，河南省孟村自治县，一向被称为八极拳的故乡。据《康县志》号载，清康熙初年孟村即盛行八极拳，八极拳功架简炼，朴实一招一式钢柔并用，独具一格。

棍术，亦称阿里棍。西北棍术有单头母子棍、双头条子棍等，套路较多，讲究滑、点、劈、挑等手法为武术界所赞赏，故有“南拳北腿东枪西棍”之说。

“沙家杆子马家枪”。在明代大将戚继光所著《纪效新书》中有所记载，至今民间尚有流传。

七式。七个大式可自成趟路，每个大式又分化七个小式，为七七四十九式。它以穆斯林洗“阿卜代斯”的杨瓶为标记，

开式收式均为扬瓶式。

### 摔跤

摔跤是彝族人民最喜爱的一项传统体育活动,从金沙江南岸楚雄彝族自治州到丽江地区玉龙山下,从著名的石林风景区到红河南岸的哀牢山脚,摔跤很盛行,尤其火把节和春节摔跤更是不可缺少的活动。

相传,在远古的时候,勤劳勇敢的彝族人民迎来了一个金色的秋天,眼看丰收在望。可恨的天王不愿彝家人过上好日子,派了一个叫十大力的大力士来彝山精馆庄稼。

十大力来到金色的田野。踩坏了庄稼。激怒了彝族人民,这时人群中走出一个叫包聪的小伙子和十大力搏斗。包聪脱下羊皮领褂,亮出钢筋铁臂,冲过去,把抓住十大力的脖子。顿时,大风从四面八方飞来观看,大山睁大眼睛望着他们。只见他俩手和手扭在一起像两条银色的恐龙,头顶着头形成两座大山,两支脚踩过的地方变成了水井。磕膝头跟的地方凹成一个水塘。太阳落了又升起,月亮升起又落下,他们整整摔打了三天三夜。十大力的气力用尽了,包聪趁势用腿扫把他摔倒在地,当十大力脊背着地时,大山张大嘴巴称赞,大树伸出拇指喝采。箐水用清脆的歌声颂扬。大风把英雄的故事到处宣传。从此,十大力变成了一座秃山。

天王因此恼羞成怒,撒下一把香灰,刹时变成了数不清的害虫,布满整个彝山,要把庄稼吃光。彝族人民眼看辛勤劳动的果实又要毁于一旦,大家集合起来点燃火把,一人一支火把,千万个人千万支火把,火把的队伍像火龙一般绕过田野,越过大山,把所有的害虫一烧而光。从此,为了纪念英雄,每年秋收前都要举行火把节并进行摔跤,以庆丰收。



摔跤在彝族中开展十分广泛,从六、七岁的小孩到五、六十岁的老人几乎都会摔跤。彝族由于分布广,地区不同,比赛时间也各异。但都有自己规定的摔跤日期。大小凉山以及滇西的巍山、楚雄一带,以六月二十四、二十五日的火把节为主。还有在婚礼上举行律践的习俗。滇南的弥勒、路南主要在春天农历二、三月摔跤。滇东邱北县的一支撒尼人(彝族文系)在农历冬月家把后进行。其它还有在彝历年、元宵节、端阳节、中秋节进行摔跤的。近十多年来。为了便于安排生产,大都集中在农历六月二十四火把节期间进行掉防。相省彝族村寨都举行各自的摔跤比赛。

每当火把节到来,滇南一带的彝族人民身着节日盛装。从四面八方汇集到“摔跤之乡”一圭、西山麓的传统摔跤场。在山变环抱的天然看台上。一人山人海。无数姑娘和小伙子合着大三弦和短笛的节拍进行“阿细跳月”,还有耍撒子、耍对、耍叉、舞流星和打霸王鞭的人群。主席台的长杆上,悬挂着奖励大力气(即大力士)的奖品——“桂红”迎风招展,像将士出征前的旗旗十分威武。整个摔跤场浸沉在浓郁民族节目的欢乐海洋中。

摔跤大会开始,手持“挂红”长杆的主持人走在最前面,裁判员队伍和民族乐队跟随在后,绕场一周。简短的仪式完毕,参加比赛的摔跤手脱去上衣,挽起裤腿,蹲在跤场边,这就是向裁判员请求参加摔跤的彝族习俗。这时裁判员走过来扶起其中的一个,拉着他的手徐徐绕场,为他寻找合适的对手,同时用彝语败喝着“勇士们出来跤摔吧!”应战者纷纷走出来,裁判员凭自己的眼力判断对方的年龄、作重,认为两人差不多,便将其将领到场内,作个手势,叫一声“开始”,两人便交

起手来。摔跤场上有很多裁判员,几队至几十对的比赛同时进行,场面壮观,气氛热烈。

彝族摔跤比赛不分体重级别,也无时间限制。一般先入场的都是年轻新手,两人比赛结束后负者主动退场,胜者留下再战。云南彝族摔跤基本上是从站立摔转为跪撑摔,主要动作是抓住对方腰带、抱单腿、过背、夹臂翻、穿腿等。对摔中,使对方双膝引宜地为胜,与国际自由式相近似。

彝族摔跤不搞决赛,只要连续战胜两个对手的都给予奖励。根据参赛战胜人数的多少,分为一至五等奖给长短不同的红布。战胜对手最多者为“大力气”,裁判员剪下十多米长长的红布,绝裹披挂在他身上。比赛结束后,大力气和战胜三人以上者参加发奖仪式。民族乐队和人群簇拥着优胜者,在鞭炮和掌声中绕场一周。欢庆胜利,感谢父老乡亲对他们的爱戴。

### 踢架

踢架是拉祜族男子的活动。几个人约在一起,分成两组还有人当裁判双方赤着脚互相踢既要踢着对方,又不要被对方踢着,只能踢屁股以下部位,不准踢其它部位,也不准踢下身只许用脚,手不得帮忙,被踢一下不算输,连连被踢才算输。

### 跳高

一人坐于地,以身体为高供他人跳越,跳过后加一拳,加两拳。加一柞、加两柞。然后躬起腰,站立起低头,抬头,如此使高度不断增加。时间场地:春节期间。祭五凤山,仙人洞。(中甸)在男女青年中进行。

### 泼水节

辞海中解释:是中国傣族和中南半岛民族的新年节日。

又相传在傣历大、七月,也就是清明节后十天左右是佛的生日(释迦牟尼的生日),所以又叫“浴佛节”(浴佛,即释迦牟尼洗澡),所以节日期间,人们互相泼水祝贺。我认为这种解释不准确。不能把泼水节当作了佛诞。

泼水节,就是傣族的新年,或叫“元旦”。傣语叫“比买”,“比”就是“年”,而“买”就是“新”,即“新年”。泼水节是汉族加给他们的叫法。日期通常是在傣历破六月,为什么惨历的六月又叫“新年”呢?就是因为傣历的历法是以六月为岁首。六月相当于我们的正月。通常是在傣历的六月十三至十五号,但由于傣历的月序,比汉历早三个月,所以说傣历的六月就相当于我们公历的四月,因此每年的泼水节就在我们的四月中旬。

这个节日,在缅甸的仰光、老挝的万象、泰国的曼谷、清迈、柬埔寨的金边这些地区,都盛行泼水节。

汉族叫“泼水节”,傣族叫“比买”,同时还有一个称呼叫“上双”。在泰国和柬埔寨,他们称为“松干”。“上汉”和“松干”它实际上是来自于“梵语”(SarnRrantn),原来的意思是变化转变,周转这就是原来的意思,而享用于年代上,表示过渡到一个年即这个年过渡到另一个年。所以说泼水节它和佛没关系,因此不能叫做“佛诞节”和“浴佛节”。为什么它被误以为佛诞呢?因为这些民族,自从它接受佛教后,生活各方面则入了很多宗教活动。如新年的时候,为佛像洗尘”。泼水、浴佛所以有人把它和佛相联系在上起在新年的时候。彼此给佛像洗尘、彼此泼水,这实际上是宗教活动的内容。而不是泼水节起源本身。

可以从几个方面说它不是一首先佛的誕生日。现傣历它

是以公元 688 年是属于傣历的一年 ,邵元年。那么佛诞并不是在公元 638 年 ,而是在公元前 543 年。相差近一千年所以傣历和佛历是不一样的。佛历是以释迦牟尼所述生的那一年算起而傣历是以公元 638 年算元年。所以这两个年是不一样的\_因此傣历循新年不是佛诞生的那一年。

再就是月份也不一样。有说二月八号、四月八号。这和傣历的六月时间也不合。

那么泼水节是怎么产生的呢?看法几点如下:

主要还是和生产、白嫩和人们生活相关。泼水的 ~ 个重要内容就是“桥雨”淡水节的原始意义就是求雨是人们在远古的生产过程中所形成的一个节日 ,人们在劳动生产中表示析雨和祈求丰收的美好愿望在东南亚的国家 ,正好这一天要用鲜花和净水摆在门前求雨。他们所拜的这个神 ,叫做“英驼骆” ,而英驼验一这神正好又是雷雨之神。所以在淡水节这一天析雨求神。

正因为这样 ,关于淡水节的传说就可以得到解释了。

传说有个大庭正他已占有六个妻子他还想霸占第七个妻子 ,最后第七个姑娘很聪明她打听到怎么样杀他就是来他睡着的时候从他头上拨一根头发下来 ,然后用头发在脖子上勒 ,魔王的头就掉了。可是魔王的头一粘地就发生大火 ,跑到天上 ,天上就天干 ;丢到海里 ,海水就干。没办法 ,她们七个人就轮流抱着头 ,血活弄脏了衣裳 ,就泼水洗涤。所以 ,泼水节的起源和火有关。

泰国泼水节的传说是 ,在古代很早很早以前 ,有一对老夫妻 ,他们有一个儿子 ,这儿子非常聪明。由于他的聪明、触怒了当时的一个天神。天神说你有什么了不起 ,我给你出一

道题考考。如你答对了 ,我就跟你。如果不对 ,推输了就把准的头砍下来。眼小孩 7 天答出来。可到了第六天没答出来。然后他就走到山里 ,躺在一棵大树底下 ,闷闷不乐 ,最后他听到树上有两只鸟在叫 ,他懂鸟语。鸟正在议论这个问题 ,说道魔王出了一道很简单的题 ,即为什么早上人要洗脸中午为什么人的精神特别好 ,晚上为什么。他听了鸟语后 ,到了第七天他就回答了魔王的题目。说早上是因为太阳照在人的脸上 ,人的脸特别光彩 ,好象洗了脸一样 ;中午是……。晚上是光线照在脚上 ,特别凉 ,所以要洗脚。后来就把魔王的头砍下来 ,这度正的头一触地就生火。不管怎么样 ,泼水节来源于消灭火。

### 赛马

赛马是大理白族人民 ~ 年一度传统节日 “三月街”的重要活动内容。每年农历三月中说。在大理县城西门外苍山中和峰下举行。

三月街期间的赛马场 ,红旗招展 ,热闹非凡。晨雾还没有完全散开 ,新修的赛马场看台上早已万头攒动。人声鼎沸。参加赛马的白族以及彝、藏、回。纳西等民族的骑手。踏着腰壮的骏马等候在起跑线上 ,涂跃欲试。随着一声发令枪响 ,马象离弦的箭在跑道上飞奔 ,马蹄扬起的尘土象一阵迷雾。

白族赛马已有一千三百多年历史 ,它是伴随着三月街物资交流而产生的。唐代佛教传入市诏后 ,每年农历三月在点苍山脚下举行的观音庙会 ,慢慢演变为三月街物资交流会 ,一开始了以药材、牲畜为主的集市贸易。牲畜中又以作为交通工具的马匹为主 ,为扩大交易 ,选择好马 ,便在这里搞骑马比赛 ,以显示马匹的腰壮、走法和速度 ,兴起了三月街赛马 ,并形

成了传统。每年三月街期,白族和各族骑手,身着节日盛装,牵着骏马从四面八方赶来参加赛马。明朝旅行家徐霞客在其游记中,对三月街赛马盛况作了绘声绘色的描述:“余乃仍由西门面向一里半,入演武场,仅给棚为市,环错纷结。其北为马场,千骑交集。数人骑而驰于中,更队以规交下焉。时男女杂沓,交臂不辞,乃遍行场市。”

赛马在白族地区很盛行,除三月街外,七月剑川骡马会、八月洱源、邓川渔潭会也都进行赛马。白族赛马还深入到一些村寨,每年六月二十五日火把节,洱海东岸的白族青年,在赛龙船结束,吃过晚饭后都有绕村寨跑马比赛的习俗。

云南省的赛马从五十年代起举行过多次。1955年首次举行的滇西各族人民体育表演比赛大会的赛马,就在大理苍山脚下的城墙边举行。1982年云南省第二届少数民族传统体育运动会。在大理新修的赛马场举行赛马,首次设有女子比赛项目,大理光邑村的杨家伟成为第一个参赛的白族女骑手,她为大理州夺得一千五百米赛马冠军。1985年在大理举行的全省第三届少数民族传统运动会的赛马,大理州囊括了全部四项冠军。

### 射弩

明景泰《云南图经书志》记载:傈僳人“居山林。……常带药箭弓多,猎取禽兽,其妇人则取草木之报以给日食。“弩弓和箭是傈僳族男子的标志他们有句谚语:“拉不开弓就不算男人!”男孩五六岁就练习射弩,外出时,都肩扛弯弓,腰挂箭包入死行土葬,也将其生前所用的砍刀、弯弓、箭袋等悬挂墓旁作为随葬品。

关于奇的来历。在傈僳族的历史故事中有个传说很久以

前。水必扒当了部落首领。一直和白石作战很难取胜。有一次上山打猎打了一整天毫无收获。返回家时在乱草中发现白石安放在山上猎取野兽的地弩他用树枝拨弄一下。地着便灵巧地把箭射了出去。并深深地钉在大树上。木必扒觉得地管比自己使用的弓灵巧，拿在手中一试。命中率也比弓高。回家以后，就召集氏族能工巧匠去仿造，造了很多。后来就是用这管弓战胜了白石。从此，弩弓就与傈僳人形影不离，成为战胜对手和猎取禽兽的重要武器。

弩的形状略似弓。但须横着射。由弩批、弩床、弩弦组成。弩批成月牙形一般长一米，小的五十厘米。弩床即弩卧，中间有弩槽，是放箭的地方，后面是镶口，有用牛骨做成的“发牙”。即板机。箭用竹制，分箭杆和箭花。射击时，把用黄麻搓成的弩弦拉入镶口。槽内放上箭。扣动扳机就射出。弩弓力量的大小，制做时根据持有者的体力自行决定。弦技人银口的力量，一般为二百多斤，轻的也有一百多斤。

傈僳族的射湾比赛，有的射箭叉，把两支竹箭交叉插在坡地上，用空射三角形的箭叉。有的把油前粑粑或肉片当箭靶，谁射中就归谁。现在有些地方逐步制订正式规则，如分立姿、跪姿。每人每次五箭，射环靶。一九八二年傈僳族选手丰自达在云南省针锋比赛中获立姿第三名，被推选出席全国少数民族传统体育运动会作了表演。

霸王鞭穿花裙赛跑穿针赛跑打扁担

打秋千打汤蝶丢包斗牛

放高升赶花山花腰带火把节

流星牟定三月会爬刀杆爬滑杆

爬油竿抛绣球泼水节赛马

射弩摔跤踢架跳高

跳左脚统裙龙舟队武术

霸王鞭

霸王鞭数百年前已在白族地区广泛流传,它是绕三灵中最具有体育特色的一项主要活动,也可单独进行,多半配合春节的耍龙、耍狮、耍马、耍白鹤一起开展。

霸王鞭是用一根三尺左右,比母指稍粗的竹竿,在竹节处等距离凿几个孔,孔洞中串上铜钱,两头饰以花穗,稍一甩动即发出有节奏的‘唰唰’的响声。霸王鞭包括金钱鼓和双飞燕,三者同时进行。金钱鼓又叫八角鼓,是一种六角形的手鼓,鼓的一面绷有羊皮,每角钉有铁钉,拴上铜钱,推打时发出的声音比霸王鞭更为奔放。双飞燕用四块竹片做成,饰以彩带,用手各握两片,向身体各部分敲击,动作舒展矫健,铿锵有致。一般男子舞金钱鼓、双飞燕。女子舞霸王鞭,从两人到十几人均可,但要组成双数。

进行这一活动时,一手的手指上扣着绣有各种图案的方巾,另一支手执鞭、鼓或竹片,按各种规律打手、磕肩、碰腿、踢脚、敲地,随着跳动的步伐,这些器械发出整齐悦耳的响声,形成一套跳跃、舞打的连续动作。一般打十二下、十四下、十六下等,分行进、停留及下蹲等几种步伐,大量为男女之间交错对击,有“背合背”、“心合心”、“脚勾脚”、“凤穿花”、“五梅花”、“双采花”、“一条街”、“龙吐水”等竞技动作和舞打队形。霸王鞭运动量大,有跳跃、下蹲、转体以及许多舞蹈动作,能使四肢、腰腹、肩臂和全身都得到锻炼。每打一伙都大汗淋漓。

穿花裙赛跑

苗族姑娘穿花衣、穿花裙赛跑,参加竞赛者按场地在 100



~200 米内 将自己编制活绣制的最满意的花衣、花裙分别放在各等分距离内 ,当裁判员发令后 ,竞赛者边跑边穿花衣系花裙 ,跑到终点 ;另一种方式是运动员在起跑前穿好衣服 ,裁判员发令后 ,按规定的距离先解绑腿 ,再脱花裙 ,最后脱上衣。跑到中线转回来 ,穿花衣花裙 ,最后打上绑腿 ,先跑到起点为胜。

### 穿针赛跑

苗族姑娘之活动。按照参加比赛的人数多少编成若干组 ,每组比赛时 ,参加者排列成根到一。二“ 字 ,每人由裁判员发给别在一张纸上的缝衣针一 3~7 根 。棉纱线 ~ 根。我粉员发 ‘起跑’ 令后 ,参加竞速者在规定的距离内( 距离长短由裁判员根据场地条件确定 )。将线穿过针眼内 ,并跑完全程、以名次先后决定胜负 ;另一种比赛方法是 ,”起跑后 ,持将三颗针的眼对齐后 ,便将线刃从三个计服穿过去再朝终点跑去。以名次先后决定胜负。

### 打扁担

打扁担是文山壮族苗族自治州广南县壮族特有的传统活动 ,已有一千多年药历史。这种活动是从壮族的生产劳动中发展演变而来的、秋收以后 ,他们用空水中门挖成槽( 也有用石槽的 ) 粮中注入稻谷。用木待着打。每边的站五人 ,男女间立。在着打中有时也敲击槽边。发出有节奏的敲打声 ,以协调动作和消除疲劳 ,慢慢变为一种文体活动 ,每当春节以打春堂的形式来庆贺 ,木桥变为扁担 ,春来粮上敲打的木板变为长凳 ,每逢春节一些壮族村寨都打扁担从初一打到十六。打扁担是妇女的活动 ,人数四、六、八、十人不等 ,但双双数为宜。打扁担时 ,大家围在长凳两边每人拿扁担 ,双手握扁担中部 ,

按传统节奏用扁担两端敲打长凳打法变化多端,但都是表现出打谷、车水、栽秧、着米、织布。赶牛下地等劳动的动作过程,而且组成了一个完整的表演套路。其传统的套路有“打春堂”、“全家乐”、“大团团”、“栽秧”、“车水”、“打谷”、“庆丰收”等。

### 打秋千

哈尼族酷爱打秋千,时间都是在传统节日进行。每逢一月年,特别是六月年——“苦扎扎”节到来。打秋千遍及整个哈尼山寨。

哈尼族秋千有磨秋(即磨担秋)、荡秋。和轮子秋(即车秋)三种,其中磨秋最盛行。”农历四月底至五月初,正是初夏的农闲时节,各村寨便着手迎接“苦扎扎”节了。“苦扎扎”在哈尼语中的意思是予承五谷丰登,人畜平安。这是个欢乐的节日,以村寨为单位杀牛祭“秋房”,牛肉各家分回家祖,青年欢聚一举打秋千、摔跤、狩猎等。

节目的第一天,是政秋杆支秋千架。天还膝膝亮,全寨小伙子迎着浓雾,把夜里政好的青松树,在黎明前扛回来,在寨子外的空旷地上支起磨秋架,有的村寨还用栗木和藤条、绳索分别架起荡秋和轮子秋。

第二天是打秋千的日子。清晨,身着节日盛装的男女老少汇聚到磨牧场。较大的寨子磨秋场更是人山人海,热闹非凡。远村远寨的小伙子骑着骏马绕过山间小道,成行成队的向磨秋场飞奔而来,英姿勃勃要一试身手。系着花腰带、打着花绑腿早已等候在磨秋场的姑娘们,胸前的银饰在阳光照射下闪闪发光,叮哨作响。大家怀着激动的心情跃跃欲试。先由寨中德高望众的老人开秋,然后青年诺女才一双双一对对

地爬上磨秋,双人或四人分外或骑在横杆两端,落地一方蹬地,同时使横杆旋转,两端的人轮流蹬地,一上一下像推磨一样不断旋转。打磨秋技术好的可施展屈体上杆、翻滚骑杆和大回环等惊险动作。秋场附近还有跳错鼓、扇子舞、吹笛子、喷呐和赛歌的人群。“苦扎扎”节是治尼族青年男女一次较大的社交活动,小伙子和姑娘盼望着每年打秋千的大好时光,可以互相结识,谈情都爱,选择自己的意中人。

节目的第三天下午,各家的当家男子用簸箕抬着米酒、佳肴到磨秋场野餐,人们围着磨秋架席地而坐,举杯欢庆节日快乐。夕阳西下,每家燃起火把,以火驱除邪恶,予承五谷丰登,六畜兴旺。

### 打汤蝶

滇西高黎贡山的景颇山寨,响起了砰!砰!的枪声和噼噼啪啪的鞭炮声,绿荫深处的竹楼洋溢着节日的欢乐气氛,景颇族人民在过年了。在年节的很多富有民族特色的活动中。打汤蝶,是最有趣味的了。

“打汤蝶”是射击打靶之意。每逢过年,景颇族青年男子就要举行“打汤蝶”比赛。比赛通常由寨子最有威望的老人或区、乡领导担任裁判。事前在寨旁选定一块比赛场地,并在大青树上挂一根很细的麻绳。比赛这天,身着节日盛装的男女老少都来观看。裹着自包头,身穿着黑包紧身上衣和彩色统裙的密维作(小姑娘)也三三两两赶车了。她们胸前佩戴的银币钮扣、耳环和银链息息作响,闪闪发光,挂刀背枪的育格作(小伙子),英姿潇洒地早就等待在赛场。

比赛开始,几个小姑娘把准备好的钱币装进缝制好的小布包内,裁判把小布包挂在树枝上事先挂好助麻线上。参加

比试的小伙子依次射击。谁打断麻线,谁就得到小布包。得到布包的人可以用布包里的钱买酒喝,同时也赢得包主的情意,选作自己的情侣。假如有的姑娘已看中某个射手,在轮到他打汤蝶时,还会将情书放在包内,以倾吐自己的爱慕之情。因此,可以说打场蝶既是一项有益的体育活动,也是傣族男女选择对象的特殊的社交活动。

### 丢包

一提到傣族的丢包,就被说成是傣族青年男女求爱的一种形式。这种看法未免片面,求爱是其一,更主要的是节日时的娱乐活动和一种民族体育活动。

傣族分别居住在云南省的德宏和西双版纳两个地区。丢包虽有固定日期,但在德宏是春节后的第三天开始,一丢就是七天,西双版纳则在泼水节前的四天中进行。场所也不同,德宏是在村寨外的大青树或凤尾竹下丢,西双版纳却在佛塔下,或村边平地上丢。丢包用的包,有花包,有一般的包。一般的包是用经脏的布做成的四方小袋,内装沙,是小孩在节日里丢去丢来的。花包是姑娘们精心绣刺的。德宏的花包是五寸见方的梭形袋,内装棉籽或沙,一角垂着三、四尺长的布带。西双版纳的花包内装棉籽或棉纸,中心和四角缀五条花穗。

丢包活动在丢包期间的下午进行。到时姑娘们带上手镯、金耳环、插上鲜花、打扮得花枝招展的来了。伙子们尽可能地把一些小东西带在身上、三五成群也来了。姑娘们早提着花包排成一字形的队伍迎接伙子们的到来。男女相应而立,相距十米左右。不等伙子们排好队,姑娘们的花包纷纷向伙子们砸去,一下打乱了伙子们的阵脚,花包都落在伙子们的脚下,谁也没接住。吃了亏的伙子只好把身上带着的东西随

姑娘挑选一件拿去。

初时 ,两边乱掷 ,那花包犹如只只花蝶穿梭在花丛中 ,有时几人去抢一个花包 ,碰得人仰马翻 ,旁边的人笑弯了腰。有时乘你不注意 ,一个花包飞到鼻尖上 ,吓得你倒退三步 ,又引起一阵哄笑 ,人们使劲地丢 ,尽情地笑 ,玩得实在开心。花包在空中奔腾跳跃 ,为姑娘伙子觅对象 ,及至意中有所属时。花包似乎长了眼睛 ,专门向意中人飞去 ,转而双对丢。若一方有意。另一方无意 ,无意的可以避免不接。有意的立刻去接那忽上忽下 ,忽左忽右的花包。接不着花包 ,算输了随便对方要自己身上带着的东西。过后 ,如果女方把赢走的东西留下不还并说明男方开始爱上对方 ,暗示小伙子可以找她谈情说爱。如果把东西还给男方。那就表明姑娘不愿跟男方谈恋爱。只是作丢包娱乐而已。

爱情随着花包飞上飞下 ,花包牵着爱神搓成的彩线 ,把一对对恋人紧紧拴住。玩得差不多了 ,有的姑娘手已接触花包 ,却不把花包抓住 ,故意让花色于落在地。这时丢包的小伙子兴奋地奔过来要礼物——

美丽的金荷花呵 ,我要你手上的银手锡。妹妹有心送哥哥戴 ,爱情的香花就会盛开。

小伙子牵着姑娘褪下手镯的手 ,一对情人依偎着走向竹林深处。留在后面的一串串歌声 ,让我们象绿茵茵的叶子 ,并核儿长在大树上 ,让我们象无尽头的江水 ,一同流向最远最远的地方。

### 斗牛

每年农历六月二十四火把节 ,彝族村寨都要杀牛宰羊会餐庆贺。白天举行摔跤、斗牛和文体活动 ,晚上聚会委火把至

深夜。

斗牛是彝族火把节一项传统体育活动。它不象西班牙的斗牛是人和牛斗，彝族斗牛是牛和牛斗，其中有斗黄牛和斗水牛两种。一部县不组织着牛和水牛格斗的。

彝族斗牛深受群众喜爱，有附近村寨组织的斗牛，也有很多村寨联合组织的较大型的比赛，还有全县性的斗牛。赛斗牛场选择在山间洼地，赛场周围人山人海。饮食、百货摊点形成一条热向胜山街，男女青年伴着大三弦翩翩起舞。

简短的斗牛会仪式完毕，在一阵鞭炮声中斗牛比赛开始。每场比赛两支牛相算，手持木棍的牛主赶着各自的牛来到场地中央，将两文牛拉在一起或相隔一点距离相对站立，上劲牛主门开，瞬间两支牛立即格斗起来；有时又彼此相机站立不动，这时牛主稍加逗引，两文牛即会角逐。头顶着头。四角交花时而对峙成静止状态，时而彼此用劲掀开后又重新相撞。在相斗中，若有一支突然拔腿逃遁，即答输。输者淘汰，胜者下轮再斗。两支牛斗一场快的一分钟左右，若实力相当，相持不下的有时要几分钟，一次斗牛赛有时要两三小时。

这种有浓郁民族特色、别具一格的斗牛是很有刺激性和吸引力的，当人们还浸沉在兴奋和欢乐中，斗牛赛结束了。获胜的牛给持上大红布一条，由牛主捧着，在鞭炮声和热烈的掌声中，绕场一周，以感谢乡亲们的关心和祝贺。

### 放高升

傣族过泼水节放的高升用竹子做成，先将一棵棵竹子分节砍断，每一节都要砍得完好无损，既不破，也不裂。然后在一节节竹子的顶端打上孔，填进火药，装上引绳，最后把这些竹筒孔朝下绑到2—3米长的细竹竿上。

放高升时要先在江边搭好一个五、六米高的竹台，上面插着小红旗。小伙子们一边跳着马鹿舞，一边把高升抬上竹台，然后点燃引绳，随着一股股的烟喷出，高升便拖着长长的尾巴腾空而起，“欧——”人群中立刻爆发出阵阵欢呼声。放高升的人络绎不绝地往竹台上队一排排、一个个高升也不断冲上茫茫长空，人群中的欢呼声也此起彼伏，浪高过一浪。

傣家制作高升还有许多诀窍和讲究，最重要的是钻孔和填火药。孔钻小了，火药填少了，高升便爬不高；孔钻大了，火药填多了，高升会在没有升起来之前爆炸。成了爆竹。此外，还有一些花样高升。更讲究制作技巧，如家分级火箭、落地响、空中响、单响、双响等，全都要靠技巧。这些先辈们留下来的技艺，经过一代代人的改进和创造，花样更加丰富多采。傣族群众在一排排高升冲上蓝天的同时，还要念叨：“吉祥如意。五谷丰登”。

傣族放高升是为了纪念帕雅晚。因为帕雅晚为了查清人间多灾多难的根源，用木板做翅膀飞到天庭，向天神美达提拉报告了灾情。后来，他撞死在天庭门口。人们为了纪念这位敢于为民请命、为人间消除灾难而粉身碎骨的英雄，在每年傣历新年放高升。

### 赶花山

农历二月八日，是彝族的插花节需有的地方叫赶花街或赶花山。它的隆重程度仅次于火把节，有的地方，甚至叫做过大年。

插花节，解放前是一种集山的节日。老人们作祭的时候，男女青年就赶着牛羊上山，边采花边对歌，互相赠送鲜花。当老人们作祭完毕摆好酒肉的时候，青年男女就双双戴着鲜花

回到家山处 ,和老人们一起野餐。傍晚 ,各家都采很多的鲜花回家 ,插在门头上和羊厩上 ,以示吉祥和兴旺。

解放后 ,彝族人民自觉改革了茶山的习俗 ,但插花节的其它活动仍在进行。近两年来 ,每到节日 ,大姚县昙华山、白草岭一带的彝族男女老少 ,都集中到昙华山上过插花节。他们手里拿着鲜花 ,一眼看去 ,就象一个花的海洋。当人们卖了山货 ,买了百货 ,喝了酒 ,吃了羊肉后 ,公社文化站组织的俄纳队、芦笙队又吹打起来 ,业余演出队也带头跳起舞来。这时候 ,青年男女们手拉着手翩翩起舞 ,使整个山头又变成了歌舞的海洋。夜间 ,人们还在山头上燃起堆堆装火 ,在黄火边饮酒对歌。一直到第二天早上东方发白 ,五、六把长号对着红日呜呜齐鸣的时候 ,人们才慢慢散去。

插花节为什么如此隆重呢?它的来源有几种优美的传说 :其一是说 ,从前天仙园里住着一个凶恶残暴的主官、每年都要摧残许多美丽的姑娘。有个聪明的彝家姑娘叫咪依鲁。为了给彝山老百姓除害、自告奋勇地搞了一朵有毒的白花插在包头布上 ,独自上了天仙园。她把白花放在酒里 ,骗山官和她共饮 ,结果同归于尽。乡亲们失去了咪依鲁 ,痛苦得哭干了眼泪 ,血泪滴在白花上、白花变成了红花。所以后来马樱花是红的。为了纪念为民除害而捐躯的咪依鲁姑娘 ,每逢农历二月八日 ,彝家人都要过插花节祭奠她。

另一种传说是。主官在天仙园残害妇女 ,马樱花仙、杜鹃花仙等众仙女于心不忍。所以想办法惩罚主官。她们拌成彝家姑娘 ,来到天仙园。当上官看到一群姑娘上了山 ,正高兴地来挑选美丽姑娘的时候 ,众仙女飘上高空 ,两手撒下无数的花朵 ,一下子堆成一座花山 ,把主官埋葬在花山里。为了感谢花



仙们,每年二月八日定为插花节以示纪念。

两种传说都与马樱花有关,咪依鲁就是马樱花的彝语名,所以又有人称插花节为马樱花节。

### 花腰带

“在祖辈的遗产里,阿爸留下的水牛最值钱,在我自己的财产里,情人赠给的腰带最珍贵。”

这是一首彝族小伙子发部已底的赞美花腰带的歌。

彝族青年,有用花腰带传情的风俗。当姑娘在共同劳动中或通过媒人的介绍爱上小伙子以后。就要背着长辈,用各色丝线精心练有花朵、蝴蝶、小岛等图案的花腰带。送给小伙子。小伙子得到腰带,心里踏实了,也把揣在怀里的手锡或耳环给姑娘戴上,表示真诚相爱。

彝族青年把花腰带视为最珍贵的礼物,视为坚贞爱情的象征。在彝族民间还流传着一个优美的故事哩!

相传,红河岸边依底累,有一对彝族青年,男的叫格用,女的叫基奴,他们在劳动中建立了感情,倾心相爱。但基奴的阿各阿妈嫌贫爱富,在谋人的诱骗之下,逼着她嫁给一个有钱人仿儿子。姑娘执意不肯。就在男方来“抢亲”那天,格朋含情死在和基奴经常约会的地方,化作飞舞的彩蝶。基奴得知情人死去,哭得死去活来,也在抢亲路上断了气,变成鲜艳美丽的花朵。森林中的鸟儿给蝴蝶和花朵传递了信息,这一对“情侣”又能相聚了。从此,每当花朵齐放的时候,蝴蝶就会落在花朵上窃窃私语——这就是花腰带上绣着花朵、蝴蝶和鸟儿的意思,一也是彝族青年男女坚贞爱情的曲征。

### 火把节

“火把节”一般在夏历六月二十四日—二十六日晚上

举行。流行于云南、四川的部分地区。是彝族和白族的盛大节日。

清晨,人们穿着节目的盛装。男的穿绣花的开襟短衣。下穿宽裤脚的长裤,头顶留着一级地头发,叫“天菩萨”,左耳戴红色或黄色耳珠,用青布或蓝布缠头,并在前额扎成长锥形的“英雄结”,以示英武。女子穿镶边绣花的尸发和五彩缤纷的“白猪裙”,戴双耳环,颌口别着银然花,头顶着一块布或用头巾缠头。男女都披着技毯,服饰板为有特色。白天人们饮酒庆贺,举行摔跤、斗牛、射箭、赛马等活动。

夜晚,人们都汇集在村头、寨边或广场上举行篝火晚,燃起千百支火把游行,人们在松林田间奔驰,表示驱除虫害邪恶,以求幸福昌盛。火把农田野游动,照亮山坡。缀成她烂耀目的火海。青年男子吹起笛子,弹起动听的膜和大三弦,边弹边舞。姑娘们也合拍跳起优美的舞步。拍掌跳转。节奏强烈而情绪欢快。被逐为“阿西跳月”的这种民族舞蹈,有时一直进行到天明。

在历史文献中关于火把节的论述比较混乱,有的六月二十四日称为小羊节。由于星回节和火把节大致位于立春和立秋时节,这时还处于气候由冷转暖和由热转凉的阶段,所以把它也称星回节。后人才把夏天的星回节改定为火把节。

### 流星

流星是彝族祖先流传下来的一种民族武艺。流星也即流星镇,古兵器名,是武术器械中的一种软兵器。它由一根一文家民长的绳索在索一端系着一个小铜锤构成。锤似木瓜,大如鹅蛋。锤绳连结处有一小环,缀有红绸,也称“走线移、或“飞锤”。舞动起来,其快如飞,有如划破夜空的流星一般,故

而得名。

在很早以前,人类用藤索系上石球,制成“飞石索”,狩猎时,投掷出去,缠击野兽,以便擒获。这种飞石索是一种石器,坚韧度不如金属制的流星锤,但其形状制作和用法部一致。流星的起源,可以追溯到原始社会。彝族使用流星,相传是清朝初年,各村寨各民族之间,由于事务纠纷引起械斗,为了防卫抗击和自卫,开始使用流星这种兵器。随着时间的推移,社会的变迁,作为武术器械之一的流星,已席为彝族节目的一项传统活动流传下来,对活跃彝族人民的文化生活增强体质都起了一定作用。

彝族流星全会由七至八个单动作连结而成,分别可由前后、左右、上下各方向未打,只要舞动起来在方圆二、三公尺的地方对方不能找身,进而击倒对方。流星的运动方法以滚、抛、拾、扫为主,要求演练者做到缠绕抛抢,收放自如,欧中见硬,力点准确。老武师说“巧打流星。顺打鞭”现是说练流星要有巧劲。

流星没有固定的套路,但可以做出许多招式,常见的有“二弟子踢球”、“金丝缠臂”、“青龙出洞”等等。不论哪种招式。绳子在身上缠了多少圈,都能一招一招地解脱出来,打出去。

流星的特点是体积小,携带方便。缠绕在身上不易发现。便于突然袭击对方。因此,古时也把它当做暗器。流星很难练,在不掌握它的运动规律和习性时,很容易碰伤自己。初练时绳索一端以小沙包代替,练熟后再换成金属锤头。练流星要求有较高的灵活性、协调性和爆发力等素质,特别是劲、肩、腰等关节要灵活,因此只适合于青少年演练。

牟定三月会

牟定“三月会”，于每年农历三月二十四在牟定县城举行，为期三五天。届时，楚雄、南华、姚安、大姚、元谋、禄丰等地的彝族以及附近的白、回、藏、苗、汉各族人民都要跋山涉水，远道赶来参加。

节日期间，牟定城张灯结彩，锣鼓喧天，鞭炮齐鸣。除物资交流外，还有群众性的大型民族民间集体舞蹈“左脚舞”。这是在楚雄彝族地区广泛流行的舞蹈，无论男女老少均可参加，人数可多可少，一般在空旷的平坝或草地上进行。当人们弹起龙头四弦琴、吹起芦笙和四弦时，身着民族服装的各族群众，手拉手的围成圆圈跳起来。随着清脆明快的乐器声，舞圈越来越多，越来越大，有时达近百圈，最大的一圈有数百人。

三月会的历史渊源众说纷云。有的说是彝族人民为纪念哀牢山彝族农民起义领袖李文学而举行的，有的说是由庙会演变而成，另外还有这样一个传说：过去年定城外有一个龙潭，里面有一条纹龙，它在每年三、四月份就要兴风作浪。使潭水大涨，淹没庄稼。人畜遭殃。后来，牟定调来了一个知县，当他得知蛟龙作怪的过程后，便通知全县百姓，在农历三月二十八日，每户带一些栗炭到城外龙潭旁边。到了规定的时刻，知县一声令下，百姓便将烧得红彤彤的票发倒进龙潭里。然后抬来石头、泥土，把龙潭填平了。由于战胜了恶龙，除了一害，大家便十分高兴，在填好的新土上手拉手的一跳起舞、唱起歌。后来，为了纪念这一胜利，当地群众便把战胜恶龙的这一天定为会期。

### 爬刀杆

农历二月初八是傈僳族的刀杆节。居住在云南腾冲县古永固东区的傈僳族人民在一年一度的刀杆节日子里，都要举行

奇特而隆重的体育表演——爬刀杆。

刀杆架是用两根长二十米左右、粗壮挺直的松树杆做船，相距约四十厘米，挖坑栽入地下，然后按一定距离在两根刀杆间绑上一把把长刀作为梯橙。刀口向上，每把刀都要检验其刀口。不锋利的不用。按傈僳族的传统，三年中，头两年每年在刀杆上绑三十六把长刀，第三年绑三十七把。如此循环。

### 爬滑杆

景颇族传统活动，在农闲或节庆期间举行，求偶方式之一。

滑杆用10来公尺长的力分制成，将竹节砍平竖在村中广场中央，顶端的竹节里盛满情油，再挂上鲜艳的筒帕，筒帕里装着银钱、应树叶等物。

爬滑杆的发起人是姑娘们，而爬错杆的却是男性。

爬滑杆身背灶灰、稻草、麻布等物上竿，不到半中，竿晃油泼，名副其实“滑竿”。爬竿者只好施计再援，双腿夹紧，抹灶灰，擦竿子，排难而上。时常进一退二，往往全力拼搏，轻招使尽却一滑到底，前功尽弃。而能到顶者，必历尽艰辛，观众欢声雷动，胜利者取下筒帕信物后，让物主认领，姑娘拿到自己的物品后格外欢喜，给予胜利者以款待和奖赏。而中意者就此亲近。借桥而过，结为伴侣。

### 爬油竿

楚雄彝族自治州牟定县“三月会”举行的一项传统体育活动是爬油竿。

三月会，是牟定县彝族每年农历三月二十八日在县城所在地共和镇举行的盛大集会，历时三天。三月会由来已久。据清康熙《定远（今牟定）县志》记载：“三月二十八日。就城外

市郊东岳宫赶市,四方远近商贾汉彝,买卖农器货物,至四月初二万散……至晚,男女百余人,嘘葫芦笙,弹月琴,吹口弦,唱彝曲……环围蹀左脚更余方散。”除这些派动外有传统的爬油竿比赛。

在热闹的会场上,竖着根高耸入云的木竿,竿顶飘动着五颜六色的彩带,剥了树皮的长竿很光滑,竿上还栓了油袋子。参加爬竿的彝族青年裸臂赤足云集竿下,等待上场。周围是一跌脚”的人群,场面壮观。参加爬油竿的男子汉一个接着一个,技术好的避开油装印口气爬到竿顶,一有的不慎,碰破油袋。油流在竿上就更滑更难爬了,爬竿能手得到大会的奖励。

在一些彝族山乡还有婚礼爬油竿的习俗。娶媳妇的男家先在庭院里竖报又高又滑的木竿,竿顶悬挂鞭炮,竿上挂有油袋。举行婚礼这天,亲朋好友来做客庆贺时,就要进行一次妙趣横生的爬油竿比赛。先由新郎娘舅家的表兄弟中找一爬竿能手参赛,若爬到竿顶。点响鞭炮表示胜利。这时新娘的长辈敬酒一杯,表示祝贺,若爬不上竿顶,新娘姨妈家的表兄弟中又出一人来比赛。这种别仅一格的爬油竿增添了婚礼的欢乐气氛,象征新人步步高升,生活幸福。

### 抛绣球

广南壮族五、六百年前就有抛绣球这一活动。绣球是姑娘们用不同颜色的小块绸布亲手缝制的,有圆的、方的、八角形的,直径约六厘米。内装米、豆、沙子等物,重二至三两,城残卜钱索一相形现场地器材是在草坪或空地上竖一根高十公尺左右的木杆,顶端钉一块约一米多的四方或国木板,板中凿一直径六十公分的国孔,国孔周围有几个直径十五公分的小孔。大小孔上糊上颜色不同的纸,醒目而美观。杯高、板宽和

国孔的大小以及场地情况可根据各地习俗而定。

抛绣球时,把参加者分成若干队,男女分开。人数相等,各站一方。每次一男一女相对而投,抓住彩绳从动绣球,当甩到用力均匀时,对准杆顶圆孔投去,以穿过圆孔者为胜。

### 流星

流星是彝族祖先流传下来的一种民族武艺。流星也即流星镇,古兵器名,是武术器械中的一种软兵器。它由一根一文家民长的绳索在索一端系着一个小铜锤构成。锤似木瓜,大如鹅蛋。锤绳连结处有一小环,缀有红绸,也称“走线移、或“飞锤”。舞动起来,其快如飞,有如划破夜空的流星一般,故而得名。

在很早以前,人类用藤索系上石球,制成“飞石索”,狩猎时,投掷出去,缠击野兽,以便擒获。这种飞石索是一种石器,坚韧度不如金属制的流星锤,但其形状制作和用法部一致。流星的起源,可以追溯到原始社会。彝族使用流星,相传是清朝初年,各村寨各民族之间,由于事务纠纷引起格再,为了防卫抗击和自卫,开始使用流星这种兵器。随着时间的推移,社会的变迁,作为武术器械之一的流星,已席为彝族节目的一项传统活动流传下来,对活跃彝族人民的文化生活增强体质都起了一定作用。

彝族流星全会由七至八个单动作连结而箴,分别可由前后、左右、上下各方向未打,只要舞动起来在方国二、三公民的地方对方不能找身,进而击倒对方。流星的运动方法以尽。。抛、拾、扫为主,要求演练者做到缠绕抛抢,收放自如,欧中见硬,力点准确。老武师说“巧打流星。顺打鞭”现是说练流星要有巧劲。

流星没有固定的套路,但可以做出许多招式,常见的有二弟子踢球”、“金丝缠臂”、“青龙出洞”等等。不论哪种招式。绳子在身上缠了多少圈,都能一招一招地解脱出来,打出去。

流星的特点是体积小,携带方便。缠绕在身上不易发现。便于突然袭击对方。因此,古时也把它当做暗器。流星很难统,在不掌握它的运动规律和习性时,很容易碰伤自己。初练时绳索一端以小沙包代替,练熟后再换成金属锤头。练流星要求有较高的灵活性、协调性和爆发力等素质,特别是劲、肩、腰等关节要灵活,因此只适合于青少年演练。

### 牟定三月会

牟定“三月会”,于每年农历三月二十四在牟定县城举行,为期三五天。届时,楚雄、南华、姚安、大姚、元谋、禄丰等地的彝族以及附近的白、回、藏、苗、汉各族人民都要跋山涉水,远道赶来参加。

节日期间,牟定城张灯结彩,锣鼓喧天,鞭炮齐鸣。除物资交流外,还有群众性的大型民族民间集体舞蹈“左脚舞”。这是在楚雄彝族地区广泛流行的舞蹈,无论男女老少均可参加,人数可多可少,一般在空旷的平坝或草地上进行。当人们弹起龙头四弦琴、吹起芦笙和四弦时,身着民族服装的各族群众,手拉手的围成圆圈跳起来。随着清脆明快的乐器声,舞圈越来越多,越来越大,有时达近百圈,最大的一圈有数百人。

三月会的历史渊源众说纷云。有的说是彝族人民为纪念哀牢山彝族农民起义领袖李文学而举行的;有的说是由庙会演变而成;另外还有这样一个传说。过去年定城外有一个龙潭,里面有一条纹龙,它在每年三、四月份就要兴风作浪。使潭水大涨,淹没庄稼。人畜遭殃。后来,牟定调来了一个知



县,当他得知蛟龙作怪的过程后,便通知全县百姓,在农历三月二十八日,每户带一些栗炭到城外龙潭旁边。到了规定的时刻,知县一声令下,百姓便将烧得红彤彤的票发倒进龙潭里。然后抬来石头、泥土,把龙潭填平了。由于战胜了恶龙,除了一害,大家便十分高兴,在填好的新土上手拉手的一跳起舞、唱起歌。后来,为了纪念这一胜利,当地群众便把战胜恶龙的这一天定为会期。

### 爬刀杆

农历二月初八是傈僳族的刀杆节。居住在云南腾冲县古永固东区的傈僳族人民在一年一度的刀杆节日里,都要举行奇特而隆重的体育表演——爬刀杆。

刀杆架是用两根长二十米左右、粗壮挺直的松树杆做船,相距约四十厘米,挖坑栽入地下,然后按一定距离在两根刀杆间绑上一把把长刀作为梯橙。刀口向上,每把刀都要检验其刀口。不锋利的不用。按傈僳族的传统,三年中,头两年每年在刀杆上绑三十六把长刀,第三年绑三十七把。如此循环。

### 丢包

一提到傣族的丢包,就被说成是傣族青年男女求爱的一种形式。这种看法未免片面,求爱是其一,更主要的是节日时的娱乐活动和一种民族体育活动。

傣族分别居住在云南省的德宏和西双版纳两个地区。丢包虽有固定日期,但在德宏是春节后的第三天开始,一丢就是七天,西双版纳则在泼水节前的四天中进行。场所也不同,德宏是在村寨外的大青树或凤尾竹下丢,西双版纳却在佛塔下,或村边平地上丢。丢包用的包,有花包,有一般的包。一般的包是用经脏的布做成的四方小袋,内装沙,是小孩在节日里丢

去丢来的。花包是姑娘们精心绣刺的。德宏的花包是五寸见方的梭形袋,内装棉籽或沙,一角垂着三、四尺长的布带。西双版纳的花包内装棉籽或棉纸,中心和四角缀五条花穗。

丢包活动在丢包期间的下午进行。到时姑娘们带上手镯、金耳环、插上鲜花、打扮得花枝招展的来了。伙子们尽可能地把一些小东西带在身上、三五成群也来了。姑娘们早提着花包排成一字形的队伍迎接伙子们的到来。男女相应而立,相距十米左右。不等伙子们排好队,姑娘们的花包纷纷向伙子们砸去,一下打乱了伙子们的阵脚,花包都落在伙子们的脚下,谁也没接住。吃了亏的伙子只好把身上带着的东西随姑娘挑选一件拿去。

初时,两边乱掷,那花包犹如只只花蝶穿梭在花丛中,有时几人去抢一个花包,碰得人仰马翻,旁边的人笑弯了腰。有时乘你不注意,一个花包飞到鼻尖上,吓得你倒退三步,又引起一阵哄笑,人们使劲地丢,尽情地笑,玩得实在开心。花包在空中奔腾跳跃,为姑娘伙子觅对象,及至意中有所属时。花包似乎长了眼睛,专门向意中人飞去,转而双对丢。若一方有意。另一方无意,无意的可以避免不接。有意的立刻去接那忽上忽下,忽左忽右的花包。接不着花包,算输了随便对方要自己身上带着的东西。过后,如果女方把赢走的东西留下不还并说明女方开始爱上对方,暗示小伙子可以找她谈情说爱。如果把东西还给男方。那就表明姑娘不愿跟男方谈恋爱。只是作丢包娱乐而已。

爱情随着花包飞上飞下,花包牵着爱神搓成的彩线,把一对对恋人紧紧拴住。玩得差不多了,有的姑娘手已接触花包,却不把花包抓住,故意让花色于落在地。这时丢包的小伙子

兴奋地奔过来要礼物——

美丽的金荷花呵 ,我要你手上的银手锡 .妹妹有心送哥哥戴 ,爱情的香花就会盛开。

小伙子牵着姑娘褪下手镯的手 ,一对情人依偎着走向竹林深处。留在后面的一串串歌声 ,让我们象绿茵茵的叶子 ,并核儿长在大树上 ,让我们象无尽头的江水 ,一同流向最远最远的地方。

### 斗牛

每年农历六月二十四火把节 ,彝族村寨都要杀牛宰羊会餐庆贺。白天举行摔跤、斗牛和文体活动 ,晚上聚会委火把至深夜。

斗牛是彝族火把节一项传统体育活动。它不象西班牙的斗牛是人和牛斗 ,彝族斗牛是牛和牛斗 ,其中有斗黄牛和斗水牛两种。一部县不组织着牛和水牛格斗的。

彝族斗牛深受群众喜爱 ,有附近村寨组织的斗牛朱也有很多村寨联合组织的较大型的比赛 ,还有全县性的斗牛。赛斗牛场选择在山间洼地 ,赛场周围人山人海。饮食 ,百货摊点形成一条热向胜山街 ,男女青年伴着大三弦翩翩起舞。

简短的斗牛会仪式完毕 ,在一阵鞭炮声中斗牛比赛开始。每场比赛灭支牛相算 ,手持木棍的牛主赶着各自的牛来到场地中央 ,将两文牛拉在一起或相隔一点距离相对站立 ,上劲牛主门开 ,瞬间两支牛立即格斗起来 ;有时又彼此相机站立不动 ,这时牛主稍加逗外 ,两文牛即会角逐。头顶着头。四角交花时而对峙成静止状态 ,时而彼此用劲掀开后又重新相撞。在相斗中 ,若有一支突然拔腿逃富。即答输。输者淘汰 ,胜者下轮再斗。两支牛斗一场快的一分钟左右 ,若实力相当 相

持不下的有时要几分钟，一次斗牛赛有时要两三小时。

这种有浓郁民族特色、别具一格的斗牛是很有刺激性和吸引力的，当人们还浸沉在兴奋和欢乐中，斗牛赛结束了。获胜的牛给持上大红布一条，由牛生奉着，在鞭炮声和热烈的掌声中，绕场一周，以感谢乡亲们关心和祝贺。

### 放高升

傣族过泼水节放的高升用竹子做成，先将一棵棵竹子分节砍断，每一节都要砍得完好无损，既不破，也不裂。然后在一节节竹子的顶端打上孔，填进火药，装上引绳，最后把这些竹筒孔朝下绑到2—3米长的细竹竿上。

放高升时要先在江边搭好一个五、六米高的竹台，上面插着小红旗。小伙子们一边跳着马鹿舞，一边把高升抬上竹台，然后点燃引绳，随着一股股的烟喷出，高升便拖着长长的尾巴腾空而起，“欧——”人群中立刻爆发出阵阵欢呼声。放高升的人络绎不绝地往竹台上队一排排、一个个高升也不断冲上茫茫长空，人群中的欢呼声也此起彼伏，浪高过一浪。

傣家制作高升还有许多诀窍和讲究，最重要的是钻孔和填火药。孔钻小了，火药填少了，高升便爬不高；孔钻大了，火药填多了，高升会在没有升起来之前爆炸。成了爆竹。此外，还有一些花样高升。更讲究制作技巧，如家分级火箭、落地响、空中响、单响、双响等，全都要靠技巧。这些先辈们留下来的技艺，经过一代代人的改进和创造，花样更加丰富多采。傣族群众在一排排高升冲上蓝天的同时，还要念叨：“吉祥如意。五谷丰登”。

傣族放高升是为了纪念帕雅晚。因为帕雅晚为了查清人间多灾多难的根源，用木板做翅膀飞到天庭，向天神美达提拉

报告了灾情。后来,他撞死在天庭门口。人们为了纪念这位敢于为民请命、为人间消除灾难而粉身碎骨的英雄,在每年傣历新年放高升。

### 赶花山

农历二月八日,是彝族的插花节需有的地方叫赶花街或赶花山。它的隆重程度仅次于火把节,有的地方,甚至叫做过大年。

插花节,解放前是一种集山的节日。老人们作祭的时候,男女青年就赶着牛羊上山,边采花边对歌,互相赠送鲜花。当老人们作祭完毕摆好酒肉的时候,青年男女就双双戴着鲜花回到家山处,和老人们一起野餐。傍晚,各家都采很多的鲜花回家,插在门头上和羊厩上,以示吉祥和兴旺。

解放后,彝族人民自觉改革了茶山的习俗,但插花节的其它活动仍在进行。近两年来,每到节日,大姚县晏华山、白草岭一带的彝族男女老少,都集中到晏华山上过插花节。他们手里拿着鲜花,一眼看去,就象一个花的海洋。当人们卖了山货,买了百货,喝了酒,吃了羊肉后,公社文化站组织的俄呐队、芦笙队又吹打起来,业余演出队也带头跳起舞来。这时候,青年男女们事拉着手翩翩起舞,使整个山头又变成了歌舞的海洋。夜间,人们还在山头上燃起堆堆装火,在黄火边饮酒对歌。一直到第二天早上东方发白,五、六把长号对着红日呜呜齐鸣的时候,人们才慢慢散去。

插花节为什么如此隆重呢?它的来源有几种优美的传说:其一是说,从前天仙园里住着一个凶恶残暴的主官,每年都要摧残许多美丽的姑娘。有个聪明的彝家姑娘叫咪依鲁。为了给彝山老百姓除害、自告奋勇地搞了一朵有毒的白花插

在包头布上 独自上了天仙园。她把白花放在酒里 骗山官和她共饮 结果同归于尽一。乡亲们失去了咪衣鲁 痛苦得哭干了眼泪 血泪滴在白花上、白花变成了红花。所以后来马樱花是红的。为了纪念为民除害而捐躯的咪依鲁姑娘 ,每逢农历二月八日 彝家人都要过插花节祭奠她。

另一种传说是。主官在天仙园残害妇女 ,马樱花仙、杜鹃花仙等众仙女于心不忍。所以想办法惩罚主官。她们拌成彝家姑娘 ,来到天仙园。当上官看到一群姑娘上了山 ,正高兴地来挑选美丽姑娘的时候 ,众仙女飘上高空 ,两手撒下无数的花朵 ,一下子堆成一座花山 ,把主官埋葬在花山里。为了感谢花仙们 ,每年二月八日定为插花节以示纪念。

两种传说都与马樱花有关 ,咪依鲁就是马樱花的彝语名 ,所以又有人称插花节为马樱花节。

### 花腰带

“在祖辈的遗产里 ,阿爸留下的水牛最值钱 ,在我自己的财产里 ,情人赠给的腰带最珍贵。”

这是一首彝族小伙子发部已底的赞美花腰带的歌。

彝族青年 ,有用花腰带传情的风俗。当姑娘在共同劳动中或通过媒人的介绍爱上小伙子以后。就要背着长辈 ,用各色丝线精心练有花朵、蝴蝶、小岛等图案的花腰带 。送给小伙子。小伙子得到腰带 ,心里踏实了 ,也把揣在怀里的手锡或耳环给姑娘戴上 ,表示真诚相爱。

彝族青年把花腰带视为最珍贵的礼物 ,视为坚贞爱情的象征。在彝族民间还流传着一个优美的故事哩 !

相传 ,红河岸边依底累 ,有一对彝族青年 ,男的叫格用 ,女的叫基奴 ,他们在劳动中建立了感情 ,倾心相爱。但基奴的阿

各阿妈嫌贫爱富,在谋人的诱骗之下,逼着她嫁给一个有钱人仿儿子。姑娘执意不肯。就在男方来“抢亲”那天,格朋含情死在和基奴经常约会的地方,化作飞舞的彩蝶。基奴得知情人死去,哭得死去活来,也在抢亲路上断了气,变成鲜艳美丽的花朵。森林中的鸟儿给蝴蝶和花朵传递了信息,这一对“情侣”又能相聚了。从此,每当花朵齐放的时候,蝴蝶就会落在花朵上窃窃私语——这就是花腰带上绣着花朵、蝴蝶和鸟儿的意思,一也是彝族青年男女坚贞爱情的曲征。

### 火把节

“火把节”一般在夏历六月二十四日—二十六日晚上举行。流行于云南、四川的部分地区。是彝族和白族的盛大节日。

清晨,人们穿着节日的盛装。男的穿绣花的开襟短衣。下穿宽裤脚的长裤,头顶留着一级地头发,叫“天菩萨”,左耳戴红色或黄色耳珠,用青布或蓝布缠头,并在前额扎成长锥形的“英雄结”,以示英武。女子穿镶边绣花的尸发和五彩缤纷的“白猪裙”,戴双耳环,颌口别着银然花,头顶着一块布或用头巾缠头。男女都披着技毯,服饰极为有特色。白天人们饮酒庆贺,举行摔跤、斗牛、射箭、赛马等活动。

夜晚,人们都汇集在村头、寨边或广场上举行篝火晚燃,燃起千百支火把游行,人们在松林田间奔驰,表示驱除虫害邪恶,以求幸福昌盛。火把农田野游动,照亮山坡。缀成她烂耀目的火海。青年男子吹起笛子,弹起动听的膜和大三弦,边弹边舞。姑娘们也合拍跳起优美的舞步。拍掌跳转。节奏强烈而情绪欢快。被逐为“阿西跳月”的这种民族舞蹈,有时一直进行到天明。

在历史文献中关于火把节的论述比较混乱,有的六月二十四日称为小羊节。由于星回节和火把节大致位于立春和立秋时节,这时还处于气候由冷转暖和由热转凉的阶段,所以把它也称星回节。后人才把夏天的星回节改定为火把节。

### 打扁担

打扁担是文山壮族苗族自治州广南县壮族特有的传统活动,已有一千多年药历史。这种活动是从壮族的生产劳动中发展演变而来的、秋收以后,他们用空水中门挖成槽(也有用石槽的)粮中注入稻谷。用木待着打。每边的站五人,男女间立。在着打中有时也敲击槽边。发出有节奏的敲打声,以协调动作和消除疲劳,慢慢变为一种文体活动,每当春节以打春堂的形式来庆贺,木桥变为扁担,春来粮上敲打的木板变为长凳,每逢春节一些壮族村寨都打扁担从初一打到十六。打扁担是妇女的活动,人数四、六、八、十人不等,但双双数为宜。打扁担时,大家围在长凳两边每人拿扁担,双手握扁担中部,按传统节奏用扁担两端敲打长凳打法变化多端,但都是表现出打谷。车水、栽秧、着米、织布。赶牛下地等劳动的动作过程,而且组成了一个完整的表演套路。其传统的套路有“打春堂”、“全家乐”、“大团团”、“栽秧”、“车水”、“打谷”、“庆丰收”等。

### 打秋千

哈尼族酷爱打秋千,时间都是在传统节日进行。每逢一月年,特别是六月年——“苦扎扎”节到来。打秋千遍及整个哈尼山寨。

哈尼族秋千有磨秋(即磨担秋)、荡秋。和轮子秋(即车秋)三种,其中磨秋最盛行。”农历四月底至五月初,正是初夏



的农闲时节,各村寨便着手迎接“苦扎扎”节了。“苦扎扎”在哈尼语中的意思是予承五谷丰登,人畜平安。这是个欢乐的节日,以村寨为单位杀牛祭“秋房”,牛肉各家分回家祖,青年欢聚一举打秋千、摔跤、狩猎等。

节目的第一天,是政秋杆支秋千架。天还膝膝亮,全寨小伙子迎着浓雾,把夜里政好的青松树,在黎明前扛回来,在寨子外的空旷地上支起磨秋架,有的村寨还用栗木和藤条、绳索分别架起荡秋和轮子秋。

第二天是打秋千的日子。清晨,身着节日盛装的男女老少汇聚到磨牧场。较大的寨子磨秋场更是人山人海,热闹非凡。远村远寨的小伙子骑着骏马绕过山间小道,成行成队的向磨秋场飞奔而来,英姿勃勃要一试身手。系着花腰带、打着花绑腿早已等候在磨秋场的姑娘们,胸前的银饰在阳光照射下闪闪发光,叮哨作响。大家怀着激动的心情跃跃欲试。先由寨中德高望众的老人开秋,然后青年诺女才一双双一对对地爬上磨秋,双人或四人分外或骑在横杆两端,落地一方蹬地,同时使横杆旋转,两端的人轮流蹬地,一上一下像推磨一样不断旋转。打磨秋技术好的可施展屈体上杆、翻滚骑杆和大回环等惊险动作。秋场附近还有跳错鼓、扇子舞、吹笛子、喷呐和赛歌的人群。“苦扎扎”节是治尼族青年男女一次较大型的社交活动,小伙子和姑娘盼望着每年打秋千的大好时光,可以互相结识,谈情都爱,选择自己的意中人。

节目的第三天下午,各家的当家男子用簸箕抬着米酒、佳肴到磨秋场野餐,人们围着磨秋架席地而坐,举杯欢庆节日快乐。夕阳西下,每家燃起火把,以火驱除邪恶,予承五谷丰登,六畜兴旺。

## 打汤蝶

滇西高黎贡山的景颇山寨 ,响起了砰！砰！的枪声和噼噼啪啪的鞭炮声绿荫深处的竹楼洋溢着节目的欢乐气氛 ,景颇族人民在过年了。在年节的很多富有民族特色的活动中。打汤蝶 ,是最有情趣的了。

“打汤蝶”是射击打靶之意。每逢过年 ,景颇族青年男子就要举行“打汤蝶”比赛。比赛通常由寨子最有威望的老人或区、乡领导担任裁判。事先在寨旁选定一块比赛场地 ,并在大青树上挂一根很细的麻绳。比赛这天 ,身着节日盛装的男女老少都来观看。裹着白包头 ,身穿着黑包紧身上衣和彩色统裙的密维作(小姑娘)也三三两两赶车了。她们胸前佩戴的银币钮扣、耳环和银链息息作响 ,闪闪发光 ,挂刀背枪的育格作(小伙子) ,英姿潇洒地早就等待在赛场。

比赛开始 ,几个小姑娘把准备好的钱币装进缝制好的小布包内 ,裁判把小布包挂在树枝上事先挂好助麻线上。参加比试的小伙子依次射击。谁打断麻线 ,谁就得到小布包。得到布包的人可以用布包里的钱买酒喝 ,同时也赢得包主的情意 ,选作自己的情侣。假如有的姑娘已看中某个射手 ,在轮到他打汤蝶时 ,还会将情书放在包内 ,以倾吐自己的爱慕之情。因此 ,可以说打汤蝶既是一项有益的体育活动 ,也是景颇族男女选择对像的特殊的社交活动。

## 霸王鞭

霸王鞭数百年前已在白族地区广泛流传 ,它是绕三灵中最具有体育特色的一项主要活动 ,也可单独进行 ,多半配合春节的耍龙、耍狮、耍马、耍白鹤一起开展。

霸王鞭是用一根三尺左右 ,比母指稍粗的竹竿 ,在竹节处

等距离凿几个孔,孔洞中串上铜钱,两头饰以花穗,稍一甩动即发出有节奏的‘唰唰’的响声。霸王鞭包括金钱鼓和双飞燕,三者同时进行。金钱鼓又叫八角鼓,是一种六角形的手鼓,鼓的一面绷有羊皮,每角钉有铁钉,拴上铜钱,推打时发出的声音比霸王鞭更为奔放。双飞燕用四块竹片做成,饰以彩带,用手各握两片,向身体各部分敲击,动作舒展矫健,铿锵有致。一般男子舞金钱鼓、双飞燕。女子舞霸王鞭,从两人到十几人均可,但要组成双数。

进行这一活动时,一手的手指上扣着绣有各种图案的方巾,另一支手执鞭、鼓或竹片,按各种规律打手、磕肩、碰腿、踢脚、敲地,随着跳动的步伐,这些器械发出整齐悦耳的响声,形成一套跳跃、舞打的连续动作。一般打十二下、十四下、十六下等,分行进、停留及下蹲等几种步伐,大量为男女之间交错对击,有“背合背”、“心合心”、“脚勾脚”、“凤穿花”、“五梅花”、“双采花”、“一条街”、“龙吐水”等竞技动作和舞打队形。霸王鞭运动量大,有跳跃、下蹲、转体以及许多舞蹈动作,能使四肢、腰腹、肩臂和全身都得到锻炼。每打一伙都大汗淋漓。

### 穿花裙赛跑

苗族姑娘穿花衣、穿花裙赛跑,参加竞赛者按场地在100~200米内,将自己编制活绣制的最满意的花衣、花裙分别放在各等分距离内,当裁判员发令后,竞赛者边跑边穿花衣系花裙,跑到终点;另一种方式是运动员在起跑前穿好衣服,裁判员发令后,按规定的距离先解绑腿,再脱花裙,最后脱上衣。跑到中线转回来,穿花衣花裙,最后打上绑腿,先跑到起点为胜。

### 穿针赛跑

苗族姑娘之活动。按照参加比赛的人数多少编成若干组,每组比赛时,参加者排列成根到一。二“字,每人由裁判员发给别在一张纸上的缝衣针一3~7根。棉纱线~根。我粉员发“起跑”令后,参加竞速者在规定的距离内(距离长短由裁判员根据场地条件确定)。将线穿过针眼内,并跑完全程、以名次先后决定胜负;另一种比赛方法是,“起跑后,持将三颗针的眼对齐后,便将线刃从三个计服穿过去再朝终点跑去。以名次先后决定胜负。

## 2 西藏氏族体育活动

### 莫朗大会

1409年宗喀巴在拉萨建立了魔难术大会,RII莫朗大会。大会主要活动是僧人集中念强巴佛的经。五世达赖洛桑嘉错于1642年执政后规定每年正月初三至正月二十五日为莫朗大会,又规定了正月十五日夜晚花灯展览,二十四日进行赛马、射箭活动。

#### 赛马活动:

一、赛马比赛:参加比赛的人与马均由贵族指派,比赛起点是巴玛日,终点为贡薄堂。赛后发给不同的物质奖励,对最后到达终点者也献给哈达,以示鼓励。

二、空马赛:参加比赛的一百多匹马均是旧政府和贵族驯养的。空马赛的起点设在哲蚌寺的山脚下,终点是贡薄堂。以鸣枪为信号,备有小马鞍及五光十色装饰品的马就在跑道上嘶鸣奔驰,观众在跑道两侧呼喊助兴,一片人欢马跃的景

象。

旧政府规定 ,比赛中如政府驯养的马匹取得第一 ,则理所当然 ;如贵族饲养的马匹取得了第一 ,则马被政府没收 ,而政府所派专门的驯养者 ,也要为此受处分。马匹到终点时 ,由专人将马匹所取得的名次牌交给马的主人 ,常因名次牌发错而发生争执。

空马赛是赛马活动中的一个重要项目 ,也是藏族人民最喜爱的运动项目。

三、马术表演 这个项目的表演形式与内蒙相仿。参加者十二人 ,其中十人是一般官员 ,二人是旧政府四品以上官员。四品官怕从马上摔下 ,往往指派他人代替表演。表演者身背火炮、弓箭、长矛 ,在 50 至 100 米的距离内 ,在马上表演射击、射箭、刺杀等动作。如在表演中枪、弓箭等不慎失手坠地 ,则被"什穷"拣走。如要领回自己的武器 ,第二天到指定的地方认领。在认领过程中要受到藏兵的推打、辱骂和拧耳朵等侮辱 ,以此对他表演的失败进行讽刺性的惩罚。

除赛马、空马赛、马术表演外 ,还有少年骑光背马的比赛和跑马中拣哈达的表演。

射箭运动 :

一、远程射箭。旧政府分配名额后 ,领主雇人参加。取得前两名者 ,分别奖给一匹马 ,其余按名次给予不同的物质奖励。

二、响箭比赛。50 米远处设一个直径约 20 厘米的空中吊靶 ,吊靶用带颜色的牛毛编织而成 ,中心为可以活动的红色圆 ,靶后有一个高 3 米 ,宽 2 米的网子拦挡。箭头上面有许多小空网眼 ,当箭在飞行时 ,由于洞中进入空气而发出鸣叫的响

声。贵族参加比赛 ,是为了娱乐。比赛为 14 - - - - 16 人。规定每人射两箭 ,中靶者献给哈达。

三、惩罚赛。两人一组 ,败者罚酒。在比赛中 ,三品官也把官帽去掉 ,戴上一般的帽子 ,以便不受拘束 ,大家一同娱乐。

另外 ,除喇嘛以外的官员 ,每过十二年要进行一次袭位赛马、射箭的比赛 ,以分出武艺高低和强弱。有砖茶、绸缎等物品奖励。

望果节的体育活动

摔跤 藏语称"增莫切"。

比赛者上身赤裸。每场二人 ,共比赛十场 ,分左右两侧进行。比赛结束 ,败者献给胜者一条哈达。

"古朵" : "古朵"原是藏族人民放牧牲口的一种工具。

(1)将 4 - 5 个牛角垒起来 ,顶端放一块石子 ,站在远处用古朵击打 ,如击掉牛角顶端的石子而垒起来的牛角不垮者为胜 ,可再连击 ,连击连中多者为优胜。

2 把牛尾巴染成红色作活靶子 ,用古朵击打 ,看谁打得准、打得远。

"抱石头" 藏语称"多交" ,意为举石头较量臂力。

抱石头的比赛方法 :

赛者首先弯腰将巨石抱起 ,随之将巨石扛在肩上 ,再以手臂用力远掷。最后以投掷的远近决胜胜负。

据藏文《贤者喜宴》记载 ,在吐蕃赤德松赞时 ,曾有七名大力士 ,其中一个名叫桂雅琼的大力士 ,能将一头鹿剥下完整的皮 ,腔内装满沙子举起 ,并将沙鹿举过头顶 ,耍弄旋转自如。另有一大力士鄂材康木 ,能奋力将一头牦牛举起 ,可见力大超群。这种具有民族特色的举重活动 ,一向为藏族群众所喜爱。

射箭 藏语称"达潘"。

据记载,远在唐代,藏族就有善射者,如力士嫩杰岑能用前射断鹄鹰的腰部,力士具挂东坚能将箭射至三倍目力所及之地。射箭比赛分立射(上,左部)和骑射(中,右部)两种。据史记载,在立射中又分射程初射靶两种,射程分为妖、中、近三种距离,长距离多用细箭。骑射,藏语称"大达潘巴"。

摔跤 藏语称"增莫切"。

在壁画里,摔跤者均为赤背并涂酥油,下穿短裤,腰束布带,足登藏靴,两两相搏或捉臂握腕或拦腰绊足,形象极为生动。正像西藏史形容的那样"力士摔跤,搏击不懈,强者犹如群兽中的狮王一般,威猛可畏"。

为了欢庆秋收预祝明年丰收,藏族人民在公元700-800年间,自发组织望果节。大家欢聚一堂,体育活动之后,就地饮酒载歌载舞,尽情欢乐。第二天开始收割秋粮作物,因此,"望果节"是一度欢庆辛勤劳动成果的佳节。

我国各民族在长期生活劳动和与大自然斗争中,都发展有本民族喜闻乐见的体育活动。

布达拉宫和大昭寺的壁画以及《唐书·吐蕃传》、《贤者喜宴》等资料中,记载了民间丰富多彩的体育活动。其中有一组以西藏古代体育活动为题材的巨幅壁画,具有浓厚的民族风格。据壁画上的藏王题记载,参加这次体育竞赛的有藏、蒙、汉三族运动员一百多人,他们都是从大力士中选出来的精华。其比赛内容有赛马、射箭、抱石头(举重)、摔跤、赛跑等。

赛马 藏语称"达久"。

赛马活动是藏族人民最为喜爱和流传最广的体育运动项目。西藏的骑术历史悠久,据《唐书·吐蕃传》记载,吐蕃有

一种通讯骑兵,称“驿人”,他们经常携带七寸金箭,往返奔驰于驿站之间,传达信令,遇到急兵,驿人胸前插上银鹊,飞骑传令。因此,此种驿人被

誉为“飞鸟使”。唐书解释说,“飞鸟,犹传骑也”。《因话录》说,这种驿人“日行数百里,使者上马如飞,号为马使”。可见,古代西藏骑术是训练有素的。

据藏史记载,第一次赛马会是在桑耶寺落成庆典时,约在公元779年,那次赛马一连进行了半个月。从壁画画面看,其方式有两种:一种是长距离赛马跑,以快慢决胜负;还有一种是在中心点一骑士驻马而立,另有两骑士自等距离远相向飞驰,以先至中心点为胜。

### 古代奥运会

在人类历史发展的长河中,除了宗教这一古老的社会文化现象外,奥林匹克运动可以称得上是一个历史最为悠久的历史文化现象。奥林匹克运动的起源从有文字记载的历史可以追溯到公元前776年。但在此以前,古奥运会可能已经存在了几个世纪。奥林匹克运动会简称“奥运会”,是由国际奥林匹克委员会主办的世界性综合运动会。

奥林匹克运动会起源于古希腊,因举办地点在奥林匹克而得名。传说古代奥运会是由众神之王宙斯所创始的。第1届古代奥运会于公元前776年举行,到公元394年共举行了293届。运动会每隔1417天即4年举行一届。后来人们将这一周期称为奥林匹克周期。随着近代体育的兴起,希腊人民希望恢复古代奥运会。在1859—1889年,希腊曾举办过4届奥运会,做了初步尝试。自1883年开始,法国人顾拜旦致力于古代奥运会的复兴。经他与若干代人的努力,国际



奥林匹克委员会于 1894 年 6 月 23 日成立。顾拜旦制订的第一部奥林匹克宪章强调了奥林匹克运动的业余性,规定在奥运会上只授予优胜者荣誉奖,不得以任何形式发给运动员金钱或其他物质奖励。1893 年 4 月 6 15 日,第一届奥林匹克运动会在雅典举行。

古代奥林匹克运动会基本上是每四年举行一次,这一周期被称为"奥林匹亚德"。按此周期算,则从公元前 776 年到公元 394 年间共应举办 293 届;但实际上召开的次数要少得多。不过,古代奥运会有规定,一个奥林匹亚德为一届,不管举行与否次数照算。

古奥运会初期,竞赛项目不多,所以前 22 届时间仅一天。后来随着比赛项目的增加,又延长为两天。从第 37 届增加少年比赛项目后,时间又延长到 5 天。其中第一天是开幕式,举行献祭和宣誓仪式,第二、三四天是比赛的具体内容,第五天是闭幕式,进行发奖和敬神活动。

目前奥运会的比赛项目有(未含冬奥会项目):田径、游泳(含跳水、水球、花样游泳)、射击、举重、自行车、射箭、篮球、排球、足球、手球、曲棍球、体操(含艺术体操)、击剑、国际式摔跤(自由式和古典式)、拳击、柔道、赛艇、皮艇和划艇、帆船(含帆板)、马术、现代五项、乒乓球、羽毛球、网球、棒球等。

### 3 民族体育

#### 珍珠球

这是满族民间体育活动中的一种球类比赛,已有很长的

历史。参赛双方各 6 人,其中各有一名队员站在场子一端手持网捕捞"珍珠"(球),各有 2 名队员手持蚌型木拍,站在对方捕珠者前面拦截珍珠。剩下 3 名队员下"水"(场地)与对方队员争抢"珍珠"。抢到"珍珠"后,要设法躲过对方蚌型拍的拦截,把珍珠扔到本方捕珠者网中。这种运动对抗性强,又具游艺性。

### 朝鲜族摔跤

素称摔跤之乡的吉林延边朝鲜族自治州,摔跤具有悠久的历史。每逢端午节或中秋节,四方摔跤手就云集一起,争标夺魁。人们常选一头肥壮的黄牛作为奖品奖给优胜者。比赛时,双方穿上特制的摔跤服,右腿上扎一束白带子,各自将左手套进对方的带里,右手抓住对方的腰带,裁判员一声令下,双方同时立起,比高低,经过多局较量,获胜者牵着黄牛在锣鼓声中绕场一周。

### 荡秋千

朝鲜、阿昌、苗、哈尼等民族的传统体育活动,尤以朝鲜族妇女最爱举行秋千比赛。赛法有多种:一种是以秋千架前方高树上的树叶或花朵为目标,用脚碰着或咬掉树叶(花朵)者为胜;一种是在踏板底下拴一根尺绳,测量秋千荡起的高度,以荡得高者为胜;再一种是在秋千架前方竖两根杆子,杆上横拉一根系有铃铛或花朵的绳子,荡秋千者以碰铃次数多少或者碰着、咬下花朵者为胜。顶瓮竞走朝鲜族传统体育活动,主要流行于吉林延边朝鲜族自治州。常在劳动之余举行,参加者均为女子。比赛开始前,参加者先头顶一盛有 10 斤水的瓦瓮,站在出发线上,裁判员发令后,即快步疾走,每次赛程为 100 米或 200 米。走时,以瓦瓮不倒,水不溅出和最先到达终

点者为胜。

### 跳板

朝鲜族的妇女传统体育活动之一。古称"板舞戏"。俗称"跳跳板"。现已列为民族体育项目。流行于吉林、黑龙江、辽宁等朝鲜族聚居地区,多在元宵、端阳和中秋等节日举行。跳板长约8米,高约1米。参加者多为女子。玩时以2至4人为一组,分站在跳板两端,交相蹬板。利用跳板的反弹力,互将对方弹向空中。比赛分"抽线"和"表演"两种。"抽线"是在跳板两端各置一线团,系于比赛者脚躁,在规定时间内,以弹跳时所抽出的长度和跃起的高度决定胜负。"表演"是比赛技巧的。表演者有规定动作和自选动作,表演者在上下起落时,不断做起劈腿、弓身、跳花环、摘苹果、大转身等各种花样技巧,以姿式优美和动作难易决定胜负。

### 蒙古族赛马

蒙古族传统体育娱乐活动之一。旧称赛马、射箭、摔跤为男子三项竞技。今多在那达慕大会时举行。届时在内蒙古大草原上,远近百里以至几百里的牧民驱车乘马赶来聚会,参加赛马活动。赛马场上,彩旗飘飘,鼓角长鸣,热闹非凡。人数多寡不等,有的二三十人,有的达百余人,不分年龄性别,从五六岁的儿童,至花甲老人均可参加。以草原为赛场,赛程通常为50~70里,马匹事先多经挑选、调养和训练。比赛时,无论男女老少均不备鞍害,不穿靴袜,身着彩衣,头束红绿绸飘带。一般以红旗或口哨为令。比赛开始,在众人的欢呼声中扬鞭策马,竞相追赶,观者欢呼鼓掌跺脚助威。先到达终点者为优胜。赛马结束时,一般要举行授奖仪式,获奖的马匹和骑手要并排列队于主席台前,先由专人在台上唱颂赞马词,接着往名

列榜首的骏马身上撒奶酒或鲜牛奶等。

除速度比赛外,骑手们还进行马背倒立、双刀劈刺、马上射击、蹬里藏身、跳马、俯身拾物等各种马术表演和比赛。除蒙古族外,赛马也是哈萨克、塔塔尔、塔吉克、柯尔克孜、锡伯、藏、达斡尔、彝、白、苗等民族传统的体育活动。

### 蒙古族摔跤

(博克)蒙古族传统体育娱乐活动之一,历史悠久,早在13世纪就已盛行。参赛的布和(摔跤手)需成偶数,最多可达1024人。比赛采用单淘汰制,无时间限制,也不受地区、年龄和体重的限制。每次赛前,按传统习俗须先推一长者对参赛者进行编排与配对,兼负责裁判。比赛时,摔跤手要穿好摔跤服:上身着牛皮或帆布制成的紧身短袖背心,蒙古族口护召格德,上边钉满铜钉或银钉,后背中间多有圆形银镜或"吉祥"之类字样。腰系红、蓝、黄三色绸子做的"希力布格"(围裙)。下身穿肥大摔跤裤,多为白色,外面再套一条绣有各种动物和花卉图案的套裤。脚蹬蒙古靴。双方均有歌手高唱挑战歌,三唱之后,双方摔跤手跳着狮舞或鹰舞步出场。裁判员发令后,双方握手致敬,然后互相抱摔,争斗相扑,盘旋相持,腿膝互击,各施展扑、拉、甩、绊等技巧以制胜。比赛时不得抱腿,不得搞危险动作。除脚掌外,只要膝盖以上任何部位着地即为失败,一跤定胜负。负者不许再上场。优胜者受奖,并多被誉为"赛音布和"(英雄摔跤手)。

除蒙古族外,摔跤也是塔塔尔、锡伯、达斡尔、哈萨克、柯尔克孜、彝、朝鲜等民族的传统体育活动。挥杆套马是蒙古族的传统体育活动,原为牧民放牧时约束马匹的一种手段,多在喜庆节日举行。比赛时,骑手以数十人为一组,云集草原,各

持一长约3米的竹杆,杆顶扎一绳环,以能套在马头为宜。选一烈性难驯的马,先令其疾奔,套马手们纵马飞驰,紧追不舍,到一定距离,即抛出挥杆将马套住,以先套准并能束住烈马为胜。套马也是鄂温克族擅长的一项体育活动。

### 赛骆驼

蒙古族传统的体育运动项目之一。流行于内蒙古西部号称"骆驼之乡"的阿拉善盟一带。有骑骆驼赛跑和射击等。骑手不分男女,多在每年二度的蒙古族"那达慕"大会上举行。赛手们穿着蒙古族服装,骑在驼背上,骆驼飞跑起来如离弦之箭。赛程一般5~10里,先到终点者为胜,获胜者常被人们抬起,并唱歌跳舞,以示敬佩。儿童参加的比赛,要专选两岁小骆驼,并备上五颜六色的绸缎驼鞍。此项活动具有浓郁的牧区生活气息,深受群众的喜爱。

### 赛爬犁

鄂伦春族的孩子们在寒冷的冬天喜欢玩爬犁。猎人们将野兽皮钉在爬犁底下,毛朝外,滑起来,阻力小速度快。儿童们爬上高高的山坡,坐在皮爬犁上,疾速而下,远远看去,好像是各种野兽托着孩子们下山,非常有趣。比赛爬犁一种是比速度,另一种是比距离,锻炼赛手的敏锐眼力和掌握平衡的技巧。

### 损牛

亦称"斗牛"。是回族民间传统体育项目之一。主要流行于内地,多在喜庆节日举行。比赛时,牵牛入场,斗牛者用披风逗挑公牛,用鞭子抽打,使它发怒。发怒的牛瞪着发红的眼睛,怒不可遏地向人冲来,斗牛者挺身而出,顺势抓住牛的双角,与牛对峙格斗,可进退或原地打转圈,但不能让牛头任

意摆动。待牛力竭 ,再用绝招和暴力把牛摔倒 ,而不伤牛身。

### 姑娘追

哈萨克语称"克孜库瓦尔"。此项活动是哈萨克、柯尔克孜等民族所喜爱的马上运动。通常在喜庆丰收、举行婚礼、欢庆集会时举行。活动开始 ,将参加此项运动的人员分成两部。一方出男 ,一方出女 ,一对青年男女同往指定地点。一路上男方可向女方任意笑谑 ,或表示爱慕之情 ,女方不能表示反对。返回途中 ,男方必须纵马疾驰 ,女方扬鞭紧追不舍 ,若追上后女方可任意抽打 ,男方不可抗拒。但一般只是虚晃或轻打几鞭 ,甚至抽打坐骑 ,使其快跑。这种活动也促成一些青年男女爱情的结合。

### 达瓦孜

"达瓦孜"是维吾尔语柏严高空走绳"。是维吾尔族喜爱的传统体育活动。活动之前 ,先要在运动场上栽上 20 余米高的木杆 ,中间隔开距离 ,再用一根长约 60 米、手腕粗细的麻绳 ,一端系在木杆顶 ,另一端系在埋入地下的木桩上 ,通过各个木杆的顶端 ,把大绳绷紧 ,形成一个由低向高坡度不同的直线。表演者手持一根 3 米多长的横杆 ,用以保持身体平衡。在新疆民族鼓乐的伴奏下 ,踏着轻快的步伐 ,直通高杆的顶端。在行进中 ,还要做各种表演 ,时而侧身 ,时而倒退 ,并可以表演高空坠入、踩碟走绳等惊险动作。整个表演惊险动人。以前 ,此项活动只有男子才能表演 ,现在也有女子表演达瓦孜了。

## 4 水族传统运动

### 赛马

水族在秋收后 ,为庆祝丰收而举行的盛大节日叫借端 ,即端节 ,相当于汉族的春

节。过端没有统一日期 ,各地按习惯顺序 ,从水历十二月至次年二月 ,每逢亥日之

后举行。

端节早晨 ,按水族习俗相互拜年祝贺 ,下午在端坡举行赛马。端坡是水族的赛马

场 ,四面八方的水族人民穿上节日盛装 ,小伙子牵着自己的马前来参加比赛 ,坡头

人山人海 ,热闹非凡。

水族的赛马不像一般赛马分组搞预赛决赛 ,而是骑手自由结合 ,陆续起跑 ,只要

体强、马壮 ,循环反复跑几个来回都可以。实际上 ,这是一种耐力和韧性劲的比赛

很多小伙子跃马扬鞭不停地奔驰 ,因而得到姑娘们爱慕之情。

## 5 阿昌族传统运动

### 武术

阿昌族传统武术有拳术、棍术、刀术、枪术、矛术等。拳术阿昌语为“砍过”，有四方拳、十字拳、猴拳、公鸡拳、大蟒翻身拳、四马回头拳等。从中间一点打到四角，形成个四方形就是四方拳。此拳左击右防，先从左边打出去，一般人因左手无力，不防从左边击来，阿昌族往往利用这一心理战术，以四方拳出奇制胜。

棍术阿昌族叫“晃赖过”，除棍外，还有二节棍、三节棍、合棍、十四门棍。棍术为猴棍，演练者左脚踢起一根一公尺多的木棍，右手趁势抓住，左手立即握住另一端，往肩一扛，来个猴子挑水动作，左手放开，右手把棍舞到身前，棍绕身一圈，右脚前跪，并将棍直刺出去，迅速站起，瞬间左手反握棍靠拢右手，右手又握棍的另一端，猛刹出去，然后收右脚和棍结束。

阿昌族刀术叫“猫赖过”，刀有单刀、双刀、关刀、大刀、朴刀、三十六刀半等。阿昌族人民不但打制刀具闻名，而且爱舞刀，每户人家至少有一把长刀，男子举行婚礼都身背一把长刀，以示英武？悍。

阿昌族喜爱武术，男子从小练武，不少人都会刀术、棍术和拳术。过去阿昌族的土司都是武官出身，擅长武术。一般阿昌族男子练就一身武艺，曾抗击过英国帝国主义的侵略，击退过侵入滇西的日寇。

### 耍白象青龙

这是一项阿昌族喜爱的有趣活动，主要是在每年会街期间举行。

“白象”、“青龙”先用木材做成骨架，竹篾编成身体，象身用白纸裱糊，青龙用兰纸裱糊。象和龙身内成空心状，由人在内操纵。象鼻用布制成，肚内装有滑轮和绳子，由一人（白象



肚内有四人抬)双手来回拉动,象鼻就会上下左右甩起来。“白象”、“青龙”在象脚鼓、? 锣和钹的伴奏下,时而前进,时而后退、滑步、下跪、前倾、后仰,运动很大。操纵滑轮的人一拉就是很长时间,很能锻炼臂力。而绕着“白象”和“青龙”跳舞的姑娘和小伙子们,比拉象的人更能锻炼身体,跳一会就满头大汗。

### 阿昌刀

阿昌人为使婚姻幸福美满,结婚时要扎一座漂亮的彩门,新郎还要举起心爱的阿昌刀,进行“开路”和“驱邪”的仪式。新婚的早晨,新娘随着陪娘、陪郎来到新郎家的门口,他们含笑钻出彩门,而紧跟在后的新郎却刷地一声抽出腰间的长刀,双目圆睁,威风凛凛,挥刀在空中划了个漂亮的圆弧,左三刀,右三刀,刀光闪闪,护送新娘进彩门。进了彩门,小伙子又舞起大刀,围绕新娘四周砍斩削劈,象征着用武艺来驱除邪魔。雪亮的飞刀飞舞挑花,显示出新郎娴熟的动作套路,准确的砍路,说明小伙子平日苦练的功夫不弱。人们啧啧称赞,他今后一定有能力捍卫自己的幸福生活。

## 6 普米族传统运动

### 火把节

云南许多民族都有火把节和有关传说,不过,普米族的火把节及其传说却又别具

一格。

每年六月二十四日这一天,老人们忙着杀猪、杀羊、杀鸡

祈求天神赐福 ,保佑全寨人畜平安、粮食丰收。寨门前要载上一棵大树干 ,上面捆扎许多火把。黄昏后点燃火把 ,火光映照村寨 ,显得明亮耀眼。男女青年手擎小火把 ,在村寨、田野转游嬉闹见面后互撒一把松香 ,随着“ 嘭 ”的一燃起一片明亮的火光 ,往往引出年轻人一阵嘻嘻哈哈的笑骂声 ,老奶奶则在小竹笋装上炒豆、瓜子 ,逢人送上一把。其民甚为淳朴。普米族火把节的由来有这样一个生动的传说。

远古的时候 ,天上属于天官家管 ,地上属于不惹里窝家管。

有一次 ,天官派两个差人到地上收租。临行时 ,他对两个差人吩咐道 :“ 百姓如果没有粮食 ,如果有其他好东西 ,也可以拿来抵租 ”。

差人来到地上 ,看见两头油光水滑的大肥猪 ,十分眼馋 ,想把猪弄走。不惹里窝心里很矛盾 :不给吗 ?怕天官降罪 ,给吗 ,实在舍不得 ,但他终于没有让差人把猪带走。

差人恼羞成怒 ,就去请天菩萨出主意 ,天菩萨与不惹里窝不睦 ,正好借此泄恨。他爽性把差人打死 ,丢在路上 ,还特意下了一场大雪 ,将他们的身体掩埋了。

天官等了许久 ,不见两个差人回来 ,就派了一个能干的天将地上寻找 ,但寻遍了高山密林 ,山箐平坝都看不见两个差人的踪影。

一天 ,他来到一个三岔路口 ,正好不惹里窝派了两个姑娘去守路 ,姐姐名叫土阿木 ,妹妹名叫瑟阿木。天将问她们 :“ 你们看见两个差人过去吗 ?”“ 只看见两个差人过去 ,但是不见他们回来。”两姊妹老实地回答。天将十分生气 ,大声喝道 :“ 两个差人的下落你们两个一定知道 ,如果不说实话 ,

我就把你们俩个杀了！”两姊妹委屈地哭起来：“天哪，我们实在不知道啊，我们说的全是实话呀！”天将大怒，揪住两姊妹的头发拳打脚踢，打得遍体伤痕。两姊妹只好哭着向天发誓：“老天爷在上，我们两姊妹如果知道差人的下落不说，我们死后，让这里的草木、石头、山川都是黑的；如果我们含冤而死，那么，就让这里的一草一木、一石一岩全变成白的”。

凶恶的天将将两个清白无辜的姑娘杀死了。说也奇怪，刹那间，石头、树木、大山全变成了白色，天将也惊呆了。

两姊妹就在玉龙雪山被杀害。所以，今天的玉龙雪山，一年四季白雪皑皑。玉龙雪山以它清亮的银光，以它纯洁、一尘不染来诉说土阿木、瑟阿木两姊妹负屈含冤的故事。

后来，不惹里窝从天菩萨的家人弄清了事实真相，便向天官申诉道：“差人是天菩萨杀死的，他还下了一场大雪把尸体掩盖了。等大雪溶化、就真相大白啦”。

春天到了，冰消雪融，两个差人的尸体找到了。可是，天官听信谎言，不但不向天菩萨问罪，反而到不惹里窝家逼他赔出两个已死的差人一模一样的人。

“这哪里办得到啊，山中难找同龄树，世上难寻同面人。还是赔钱吧！”不惹里窝多次恳求天官。但正官不肯要钱，成天追着要人。

不惹里窝请了老鹰、野鸡、箐鸡、喜鹊等一切会飞的鸟去调解。

天官非但不听劝告，反而怒吼道：“如果赔不出原人，我就要让虫子来吃荞子，下雪弹子来打庄稼、还要派大象来糟踏粮食。”

后来，请了办法最多的鹌鹑鸟去才调解好了。条件是：每

年六月二十四日,地上所有的动物都要帮助不惹里窝家向天官赔罪。最有钱的土司,要杀牛来敬祭天官;中等人家,要杀猪、杀羊来敬祭天官;穷人家也得杀只鸡来敬祭天官;鳏夫寡妇也得做个荞粑粑熬点辣子汤来敬祭天官,就连吃泥巴的石蚌,也得做个泥粑粑来敬。

因此,人们为了粮食丰收,每年六月二十四日,家家都忙着杀牛、杀猪、杀羊、杀鸡敬祭天官,又怕天官不知道,所以,地面都点燃火把。从此,天官把它定成天规:每年六月二十四日,年年要祭祀,户户要火把。不然,虫子就要来糟踏粮食。这种风俗沿袭下来,就成了今天的火把节。

### 普米族的年节

居住在云南西北高原的普米族,过大年多以腊月初六为岁首。节期通常为五至十天不等。

除夕夜,各村寨先放火炮三响,并吹海螺,然后各家各户开始撒猪膘,在三角锅桩上祭猪头,当夜派人换守岁。鸡鸣时由家长主祭房头,祷告各种颂词,祈保丰年。岁首凌晨,各村男女青年总喜欢争先第一个奔到泉边溪边、水井去挑接新水。习惯认为,一年之始,谁最先取得净水则为最吉祥,谁喝到这样的新水,一年这内即可消灾免病,并可益寿延年,有的村寨安排一男一女同时争接净水,以象征公羊母羊可以兴旺成群。当家人团聚“吃酥油糯米饭”时,要用大小不等的三个饭团让狗先吃,这是因为当地流传着这样的传说:在遥远的古代,当世上还没有五谷时,人们为了生存,让狗腾云驾雾到天宫向玉皇大帝要了五谷种子带到人间。从此,世上才有了稻谷、青稞、包谷、稗子和小麦等五谷。人们为了纪念和感谢狗对人类的这一巨大的功绩,每逢年节,在家人团聚进食之先,总是忘

不了先敬狗吃。

年节期间,凡遇家中有年满十三岁的男女少年,则在按普米人传统习惯,举行隆重的“穿裤子礼”或“穿裙子礼”,表示男女已进入成年期,从此可以享受成年人一样的待遇,参加为社会习俗所允许的社交活动。每当举行这种仪式时,先要请舅父母或同家族的成年人帮助穿戴特制的成丁礼服。若系女孩,则穿上“成丁”裙子,站在火塘的右侧;如是男孩,则穿上特制的成西裤,站在火塘左侧。无论男女,都要按传统习俗,一脚踏在猪膘上面,另一只脚踏在用簸箕盛满的一袋白米上面,以示成年后,可以丰衣足食。与此同时,还要由族长用最美好的语言,向举行成丁礼仪的男女少年祝贺。随后,男女少年向老人和在坐的亲友们磕头受拜,当成丁男女领受到各种礼物后,仪式即告结束。

年节的第二、三天,各家派人相互邀约上山,以象征集体放牧。上山者各自带去各家最拿手的菜肴,欢聚共饮。留在村寨的人们,有的走亲串戚,互请吃饭,然后照例送给客人猪肋一根,香肠一圈,猪膘肉四块,有的也和青年男女一起,参加打靶、赛跑、捉飞鸡、摔跤、踢毽子、打秋千等各种文体活动。最富于戏剧性的活动、要算“吃虫头”(普米话叫“布标笛”)的仪式。这一项活动主要由未婚男女参加。届时,他们分别带着包谷、青稞、小麦、麻子、小米和炒熟的谷花,以及各式各样的手镯饰品,然后混和在一个大簸箕中。他们把谷花比作“小虫”、把手镯比作“大虫”,在欢快的嬉戏或对歌声中、围坐在簸箕旁,尽兴地吃谷花。当谁面前的谷花吃完时,就意味着“小虫”被消灭了;当谁的手镯先露了出来,大家便用手指弹他的手背,示意“大虫”也被捉住了,这意味着:这一年的庄稼

再也不会发生虫灾了。男女青年们也在这种象征性地消灭大小“虫灾”中,传意抒情,彼此产生了爱慕之情。这种寓生产娱乐活动于交朋结友的欢快年节之中的形式,是普米族人民独特的创造。它为一年一度的年节增添了无限欢乐的气氛。

## 7 纳西族传统运动

### 投石器

丽江纳西族称“飞石索”有两种质料为皮制和麻制。

一种是单股的,长约15公分以上,一头拴有一石球,投掷时拉绳旋转加速后看清目标奋力甩出,石球引索飞向目标,为猎获大型目标如岩羊、鹿子等。

另一种是双股的,长120分米左右,有一网兜,兜内可放小石块数枚。这种飞索可将石块抛至很远,用来打飞鸟,离散牛羊,也常用来进行比赛,看谁打得远,打得准。

水宁纳西族摩梭人称“直罗火”,又称“皮风”。为生产及游戏器具。每当九月麻成熟时节,少年儿童每人一个,自编自玩,自己组织比赛,比谁抛得远。平时放牛、放猎时用来打击跑远不听话的离群。此为摩梭人较经常性的活动。

### 射箭

纳西语称“内窝扑”,祭礼射在每年正月初8和12祭天时进行。在祭天台上搭一象征敌城之小台,或立一小松树,参加祭祀者手持弓箭对小台或小松树射击,若把小台射倒或射中小松树就示吉利,意为把敌人打败,可保安宁。

此外,在葬礼上要进行四方射,以示驱邪。纳西族古尚武

勇,刀弩弓矢是必备之物。古以藤盔甲著名,为中国兵器史之一独特组成。美国人洛克著《中国古纳王国》中摄有12世纪保留之藤甲照片一张。古有“石桑之弓,黑水之矢”美称,“石桑之弓”乃出自丽江的永宁、鹤庆二府,得名甚早。

### 龙王庙会和骡马会

龙王庙会和骡马会,是居住在滇西北高原的纳西族人民一年一度的传统盛会。龙王庙会于每年农历三月十五日举行。两个盛会均以牛羊骡马及各种农副土特产品交易为主,为期一周左右。

届时,纳西族男子身穿民族服装,外披羊皮褂或羊毛披毡,妇女上穿宽腰大袖、长过膝盖的大褂,外套坎肩,着长裤,腰系百褶围腰,背披羊皮披肩,披肩上缀有丝绒绣成的七个精美的小星,象征着“披星戴月”。人们牵着牲口、带着农副土特产品和各种中草药材,来到丽江纳西族自治县的首府——大研镇。同时,邻近的迪庆、怒江、大理、楚雄、保山、昆明、甚至西藏、四川的农牧民以及陕西、河南、安徽等地的客商也远道赶来参加。呈时间大研镇到处是货摊。身穿各色民族服装的男女老少,你来我往,川流不息。在城郊的骡马会上,骡马成群,牛羊满坡,有成千上万头大小牧畜待售。这里著名的“丽江马”,头小而清秀,四肢结实有力,身型匀称,适应性强,善于奔走,有耐久力,深受农户欢迎。有的部队也远道赶来,购买它做为军马。因此每次盛会,都有上百万元的成交额。

时近中午,人们纷纷进入大街小巷或街头临时搭起的饮食店就餐。这里的“丽江粑粑”早已久闻于世。它是一种能长久贮存的食物,其特点是色美味鲜,香脆爽口,油而不腻,冷而不僵,薄如白纸,层次很多,故亦称“千层饼”。它是用丽江

麦面为主料 ,配以火腿、花椒、糖、草果、葱花、猪油 ,然后用小苏打发酵做成。做法与一般糕点、粑粑不同。做时 ,要用丽江黑龙潭的清水 ,冬天用热水 ,夏天用凉水。和面时要在大理石面板下放一盆栗炭火加温 ,使揉成的面分层 ,减少粘糊。

烤前 ,先将已揉透的面团整平 ,使其薄如牛皮 ,再涂一层猪油 ,上面再铺火腿肉细肉。吃时脆香可口。这种粑粑 ,不仅丽江各族人民喜爱 ,更受外地客人欢迎。

到丽江赶龙王庙会和骡马会的外地客人 ,除自己吃外 ,总要带上几个赠送亲友。夕阳西斜 ,夜幕降临 ,大街和广场上 ,要火辉煌。各族群众东一堆 ,西一圈 ,有唱戏的 ,有玩杂耍的 ,有舞龙灯和狮灯的。在这里还可以看到纳西族的东巴跳 ,藏族的踢踏舞 ,白族的大本曲 ,彝族的阿西跳月 ,傈僳族的跳锅庄 ,普米族的对歌等等。其中最引人注目的是东巴跳。它是纳西族人民在节日和盛大庆典时不可缺少的活动 ,是一项练武和刀术为主的文体结合的富有民族特色的传统表演。东巴跳分大神练刀东巴跳、弓箭跳、磨刀跳等多种技法。具有神话的传说色彩。表演者手持钢刀 ,随着雄壮有力的鼓点声 ,在一张方桌上不停地跳上、跳下 ;只见他们的钢刀飞舞 ,一会腾身跃起 ,一会低身跪步 ,一会又相互攻防。

盛会期间 ,还举行赛马、摔跤、拔河、打球、放映电影、演戏等活动龙王庙会和骡马会由来已久 ,据史书记载 ,丽江古有“花马国”之称 ,很早即吧骡马与巴蜀客商交换盐、铁。用纳西族象形文字写的《东巴经》中有不少关于当地各族人民养马生活的精采描绘。清乾隆二年 ,在丽江玉泉修建了龙神祠 ,举行了“三月龙王庙会” ,的精采描绘。清乾隆二年 ,在丽玉泉修建了龙神祠 ,举行了“三月龙王庙会” ,赶会都牵骡驱马



而来,玉泉就成了龙王庙会。后来,为了满足农业生产的需要,各族人民纷纷于农历七月驱赶骡马上市交易,久而久之又形成了骡马会。据当地民间传说骡马会已有二百余年的历史。

### 纳西族的白水台赛歌会

在中甸县东南约一百多公里的山林深处,有一个波光粼粼的白水台,人们誉之为天下又一奇观。居住在这一带的纳西族人民,每年都要在这里举行一次盛大的赛歌舞活动。

据纳西族民间传说,在远古时代,这里是纳西族先民西巴什罗战胜妖魔后居住的地方。从此,白水台成了纳西族人民在这里举行每年一次为期三天三夜的盛会。会上,人们既舞且歌,要唱许许多多英雄史诗的颂歌。久而久之,就变成了纳西族人民一年一度的赛歌盛会。

届时,村村寨寨,男女老幼,一片欢腾,人们身着节日盛装,带上丰盛的食品,汇集于白水台上。根据传说,各村有一处固定的食宿地,各家也有一处食宿火塘,各自使用。

第一天晚饭后,人们围着一堆堆篝火,夜色降临时,先由一位年长老者唱一曲纳西族古歌“呀阿里”,它叙述啊“白水台”及其盛会的来历。人们悄然无声,聚精会神地倾听。“呀阿里”唱完,各村的人们各自围成一个舞圈,中间燃起一大堆篝火,大家席地而坐,民歌手们纷纷唱起山歌,歌声此落彼起,有时独唱,有时男女对唱,整个白水台好不欢闹。伴着歌声,身着艳丽民族服装听葫芦笙吹奏者边吹边舞而出,男女老幼随之手拉手跳起来。葫芦笙有七十二调,每调可以反复吹奏,舞者和声舞不停。

在跳舞过程中,男女青年可以自由地到各村寨的舞圈内

跳舞,并借此机会谈情说爱。求爱的方式是:不论男女,若看上了谁,均可径直走到对方身边拉起手跳舞。在跳舞过程中,互相用捏手、递眼色表示求爱。如果对方同意,就双双离开舞场,到附近森林中倾诉爱慕;若不同意,又可放手另去寻找。所以白水台歌会又称纳西族青年恋亲会。

老年人则多数围坐在火塘边喝酥油茶或特制的“梭里玛”酒,边给孩子们讲述歌唱他们祖先的英雄史诗、历史传说和故事。

第二天,吃过早饭,小伙子们骑上骏马,齐集在大道上举行赛马。赛马不仅赛谁跑得快,还要赛马上技术,如马上俯身拔起插在路上的松枝、小旗,捡地面的银圆等。赛场上,万马奔腾,黄土飞扬,一个个骑手时而加鞭扬马,时而俯身至马腹下。骑艺最好的,倍受姑娘们垂青。赛马结束,人们依旧对歌。

节日期间,亲朋好友互相道贺,相邀畅饮。远方来的客人,也不必担心食宿。每当你走到火塘边,热情的主人会欢迎你共饮,可必须懂得他们的风俗;当主人把你当贵客盛情欢迎你时,你应当高兴地接受。尤其在喝酥油茶时,你若想再喝一点,就别把碗中的茶一饮而尽,要略略留下一点,这样,即使你不会讲纳西话,主人也会马上给你斟上,若你想多走一些火塘看看,即使你已吃得腹胀肚鼓,但当主人邀请你共饮时,你也得象征性地喝一点。在纳西族家里,要是客人吃得多,喝得多,主人倍加高兴,对你也就更加尊敬。若你不饮不吃,主人心里会难过,认为你看不起他们。纳西族是一个好客知礼的民族,尤其在节日里,如果家中来了远方客只,他们更是认为这是吉祥的象征。

第三天吃过早饭 ,人们便乘着节日的余光 ,把一朵白水台上的象征吉祥幸福的鲜花插在身上 ,成群结队地返回自己的村寨 ,又开始了春天的耕耘。

## 8 拉祜族传统运动

### 射弩

拉祜语称虎为“拉” ,用火才食为“祜” ,“拉祜”即用火烤吃虎肉的意思。它反映了拉祜族在历史上是一个狩猎的民族。至今 ,弩弓和火药枪是每个拉祜族成年男子必备的工具。他们把弩弓和烧饭用的铁三角架视为家族的支柱 ,把火药枪与供祖先的“神桌”看成是家族的根基。男孩子十岁开始跟着家长学狩猎 ,先学射弩 ,射树叶 ,再射跑动的物体 ,逐步提高射艺。射弩也有比赛 :在高大的柏树上 ,划个圆圈 ,插上三支箭 ,射手们要在五十米外瞄准目标 ,连发三箭 ,要把柏树上插的箭统统射落。技艺高的 ,还可以射刀刃 ,一箭射出 ,把箭杆和箭花都劈成两半。拉祜族人用火药枪袭击野猪、山鸡 ,用弩弓射杀飞鸟 ,命中率是很高的。一九八二年 ,拉祜族青年札新、札木达二人参加云南省少数民族传统体育运动会 ,分别获得射弩比赛的跪姿与立姿两项冠军。

### “扩塔”节

“扩塔节” ,是拉祜族人民的盛大节日之一 ,在每年农历正月初一至十五日举行。“扩塔”是拉祜语的音译 ,意思为春节。

节日前 ,妇女们要把做好的粑粑 ,象征性地放一些在锄

头、砍刀、犁耙等农具上,意思是这些农具在过去一年里与主人合作,取得了好的收成,理应同主人一道分享节日的欢乐。同时也希望它们在新的一年里,与主人再次合作,取得更好的收成。

“扩塔”节一般分成三个阶段:第一阶段是初一至初四。初一这天,雄鸡报晓,男女青年便争先恐后地跑到泉边接新水。拉祜族人民视水为纯洁、幸福的象征。从初二开始,人们便带着糍粑、挂肉、酒之类礼品,访亲问友。第二阶段是初八和初九,拉祜族在这期间,男人上山打猎、下河摸鱼,妇女做家务,小孩子们自由活动。第三阶段是十三日至十五日。主要是唱歌跳舞,其中场面最大、气氛最热烈的是芦笙舞,用芦笙、口弦、三弦等乐器伴奏。跳舞时,中间放一张桌子,桌子上放簸箩或升斗,装中各种谷物种子,插上桃花、樱花、李花等象征来年风调雨顺、吉祥如意之物。全寨的男女老少围着桌子跳舞。

芦笙舞是拉祜族传统节日跳的舞蹈。它曲调动听、舞姿优美,据说跳法达十多种,能把备耕、撒种、薅草、收割等整个生产过程生动形象地表现出来。其中最杰出的片断是《斑鸠捡谷子》,从不断变化的舞蹈动作中,人们可以看出芦笙舞生动的表现力。

在这三阶段当中,有六天间歇。

## 9 蒙古族传统运动

骑马射箭

通海蒙古族的骑马射箭,分固定目标和活动目标两种。

固定目标靶有：(1)仙山掌(野植物)约十五公分宽，二十五公分长，射程三十至四十公尺。(二)泥巴陀，因目标大，射程就远，约一百公尺。(三)火柴盒和万金油盖，目标小，射程相应就近，二十五至三十步。活动目标是用稻草扎一个草团，钉在竹竿上，由人抬举着在沙河埂下面横跑，露出地面的草团就活动靶，比赛的人轮流对准活动靶击发，每人射三至五箭，决定名次。

射箭比赛首先在寨进行，选出好手再与其他寨子的选手角逐。每逢年节到来，小伙子们个个争先恐后，都要出个高低。除小伙子外，姑娘们也爱射箭，当在场院晒谷子时，她们在墙壁上用白粉画个目标，练习射箭，距离只有十至二十公尺。比赛的奖品由参赛的人逗钱卖，获得第一名者得其中的一半，其余一半分给所有参加的人。

蒙古族还有一种响箭，是用老祖辈留下来的古弓射的。响箭是过去打仗时作为宣战的联络的信号。在战场上，进攻一方放出响箭半个时辰，对方不出兵，表示不敢应战。后来年代久远，历史的变迁，响箭也变成节日的一种娱乐活动了。通海蒙古族在每年过春节前后，蚕豆花开，堆好谷草，进入玩耍季节，人们都喜欢放响箭。原来老辈留下的古弓，经过十年动乱和地震等自然灾害，已没有再保存下来。

### 武术

通海蒙古族的武术器械有链条、单刀、飞刀。链条的顶端悬一小铁锤，锤约重半公斤。过去他们练武术的人很多，曾出现过许多武术好手，现在新乡赵来秀的父亲就是其中的一个。他善舞单刀，舞起刀来，一桶水泼不进身，取堂屋梁上挂着的牛干巴，他从不用竹竿和梯子，而是手单刀，一个筋半翻过，手

起干巴落地 ,常使来客木瞪口呆 ,赞叹不已。

通海县民委赵为云的祖父赵高练就一手好飞刀。一百多年前 ,敌人分兵三路进攻河西县 ,途经现在新蒙乡北阁村。全村蒙古族人民已撤退 ,只有赵高等四人边掩护边抵抗。当敌人三员大将来河边 ,赵高甩出三把飞刀 ,三人应声落马 ,敌军闻逃窜 ,保住河西城 ,赵高受到当时政府的表彰。

### 那达慕

那达慕 ,蒙古语是娱乐或游戏的意思 ,有籍可查已有七百多年的历史 ,它在蒙古族人民生活中占有重要的地位 ,远在十三世纪初 ,蒙古族的首领们每当举行大“忽力勒台”(大聚会)时都要举行规模较大的“那达慕”。起初只举行射箭 ,赛马或摔跤的某一项比赛。到元、明时 ,射箭、赛马、摔跤比赛结合在一起 ,形成了男子三项竞技的固定形式。当时那达慕颂词中说 :“得心应手的马头琴声 ,悠扬动听 ;洁白无瑕的哈达 ,闪闪发光 ;传统的三项那达慕接连不断 ,蒙古力士 ,整队上场”。到了清 ,“那达慕”逐步变成了由官方定期召集的有组织、有目的的游艺活动 ,以苏木(相当于乡)、旗、盛为单位 ,半年、一年或三年举行一次。其规模、形式和内容较前均有发展。但由于王公、贵族的操纵 ,“那达慕”成了王公、贵族得名得利 ,炫耀自己的场所。

解放后 ,那达慕大会的内容和形式都得到了丰富和发展。除了传统的摔跤、赛马、射箭外 ,增加了田径、球类、马术、射击、武术、棋类、拔河等比赛 ,以及文艺演出 ,物资交流等苗族传统运动

### 跳花节

跳花节是苗族传统的交谊节日。至今。云、贵、川三省苗

族聚居的山村,每年春暖花开的时节,便要在花香鸟语的坝子上,举行盛大的“跳花节”。一般多在农历正、二月臆;也有四、五月间聚会“踩山”、“跳场子”的。

这一天,蓝天白云,风和日丽。野樱桃、映山红、刺梨花……吐红露黄,小草染绿了田野。群山环抱的坝子上,彩旗缤纷,喜气洋洋;中央高竖起一根木头“花杆”,幡幔彩带,迎风飘扬。方圆数十里,乃至百里之外的苗家村寨。男女老少都欢天喜地,尤其是青年人,打扮得漂漂亮亮,互相邀约,前往“花场”。同时还带着黄谷酒、粽子、糖果等野宴食物。

青年后生身穿青布对襟小褂、大筒短脚裤、肩挎彩秀搭裤,美丽的花边和金黄的缨穗,显得十分英武,心爱的芦笙、月琴或者竹笛,时刻不离手,途中小憩也免不了要拨弄几下子。花枝招展的姑娘,头缠花格子包帕,佩上光彩照人的银饰、珠坠、项链、手腕带着铜?环、银手镯,穿一身镶边挑金的艳丽衣裙,系一块围腰,上面绣着许多雀鸟花卉图案,两条带子扎在身后,婷婷动人。

“花场”上人山人海。“跳花”开始,往往先由德高望重的老者出场(现今有的请公社或大队干部主持),热情洋溢而诙谐有趣地讲几句祝词,接着,“喔——吹”的一声吆喝,由低而高,慢慢拖长,象哨音一样尖亢,在群山间回荡。这时,“花场”立即沸腾起来,热烈地跳起苗家舞蹈来!随着悠悠芦笙,叮叮的月琴,欢乐的唢呐……,踏着音乐和谐的节拍,场内和四周的男女,手舞足蹈,一齐摆呵,蹬呵、踢呵、扭呵、拍呵,绕着场子一圈又一圈地跳,舞姿如云、笑声似潮。那场面,颇类似今天城市青年跳友谊“圆舞曲”。有的青年兴奋得在地上打筋斗翻花;有的青年轻盈而敏捷地爬上“花杆”,显示自己

的本领。边吹弹,边跳舞,边哼哥。青春似火,炽烈的情意在奔流。那些遇见男子折眼光就赶快避开的姑娘,这时毫不胆怯,反而同你对视,双方忽闪忽闪的眼睛,露出调皮的神情,甜甜地笑。

高空的雄鹰,心上的喜鹊,勇敢地飞到身边来了!于是,姑娘把精心挑绣的又长又宽的腰带,轻轻系在心上人的身上。如果对方另有所爱,就拒绝系腰带或把带子摘下来,退还姑娘,如果接受爱情,双双相随,离开“花场”,跑到山岗上、泉水边、树荫下去对歌、对话,把埋在心头想说、想问、想听的话,互相倾诉出来。关心下一代的姑嫂父老,也会坐在场外相女婿,瞧媳妇,兴致勃勃地听喜鹊唱歌,看雄鹰飞翔。不懂事的小娃娃,围着“花场”看热闹。难于见面的远亲近戚,亲交旧好,也常在此握手碰头,乐呵呵地扯家常,讲生产,展望新的一年。

### 穿花衣花裙赛跑

苗族姑娘穿花衣、穿花裙赛跑,参加竞赛者按场地条件,在100~200米内,将自己编织和绣制的最满意的花衣、花裙分别放在各等分距离内,当裁判员发令后,竞赛者边跑边穿花衣系花裙,直到穿好衣裙,跑到终点;另一种比赛是,运动员穿好衣服在起跑前,裁判员发令后,按规定的距离先解绑腿,再脱花裙,最后脱上衣。跑到中线转回来,再依次穿花衣花裙,最后打上绑腿,先跑到起点为胜。

### 偷亲

在苗族人民中,流传着一种“偷亲”的婚俗。当青年男女双方经过多次“坐妹(谈情说爱)、对歌,相互了解之后,便互送礼品定情,准备成婚。假若女方父母反对这门亲事,他们就采取“偷亲”的办法。



“偷亲”的那天晚上,女方先把日常用的东西拿到离家约半里路的地方藏起来,然后在家待男方的到来。夜色降临,男方和较好的朋友如往常一样到女方家“坐妹”。深夜,男方告辞,女方装着依依难舍的样子送哥出门,就到藏东西的地方取出东西一同到男家去了。

次日,女方父母才知道女儿被男方“偷走”了。第三天,新郎委派一位年高望重的老大爷带着三样礼物——鸡、鸭、蛋,去方家向其父母报情,赔礼道歉。如女方父母收下礼物,说明他们已基本同意婚事,那就再商量举行婚礼的事;若拒绝,婚礼也就不再举行,到政府登记就行了。

这种“偷亲”的婚俗,在苗族人民中流行已有几百年的历史,是苗族青年争取婚姻自由,反抗封建包办婚姻制度的一种方式,一直沿袭至今。

### 吃牛节

“吃牛节”是苗家最隆重的祭祀古俗,从追溯它的根源可以明白,这个节日与其说是“祭神”,倒不如说是在向“神”挑战,检阅人们征服“神”的力量。传说在远古时候,牛的野性十足,凶恶而暴烈,两眼大如铜球,色如血红,头上两只尖角,利如锋刀。山里猛兽,无不望之生畏,闻声而逃。因而,被称为“神牛”。

一天,牛成群结队,横冲直撞,窜进苗寨。全寨惊恐万分,家家摆设香案,户户跪拜祈祷。求“牛神”饶恕。但牛群满寨乱窜,触墙墙倒,触人人亡,村寨处处血溅楼崩。

寨里头人,率领百姓逃奔出寨,并发出号令,谁能把牛擒伏,将他名字列上苗家英雄族谱,年年为他开会,代代替他设祭。

一个威武敦实 ,膀粗腰圆的苗族后生岩扎挺身站了出来。向头人说 :“ 在我们苗家长矛尖下 ,从来没有斗不倒的凶神恶兽 !”头人惊问 :“ 你敢制伏神牛 ?”岩扎应道 :“ 敢 !”头人又问 :“ 不怕牛鬼 ?”岩扎应道 :“ 不怕 ”头人见有敢与“ 神牛 ”格斗的勇士 ,大加赞赏 ,把祖代相传的开路红缨长矛赏给他 ,要巫师为他祭祖祷告 ,请祖先护佑 ,驱鬼相助 ,降伏“ 神牛 ”。

岩扎这个彪后生 ,亮火充足 ,有胆有识 ,踏着头人擂响的助威鼓点 ,冲向牛群。牛群怒不可遏 ,四面围攻他。岩扎挥舞红缨长矛 ,左转右闪 ,猛刺狠戳。一些牛被刺中狂奔乱跑 ,互相碰撞 ,互相践踏 ,多数逃出寨外 ,只有两头黑、白水牛和一头黄牛没有受伤 ,向岩扎夹击过来。岩扎毫不畏惧 ,左刺右挡 ,越刺越勇敢。后生们见岩扎杀伤“ 神牛 ” ,解除了害怕的心理 ,不顾降灾落祸 ,也都挥起了长矛前后助战 ,杀倒了黄水牛 ,刺伤了黑水牛 ,白水牛冷不防从岩扎身后一角顶来 ,岩扎退让不及 ,眼看有倒下的危险 ,突然“ 嗖 ”地一箭从远处飞来 ,射穿了白水牛的鼻孔 ,痛得它挣扎了几下后 ,再也不敢动弹了。岩扎扼住牛鼻子 ,其他后生用长矛逼住 ,将白水牛牵出寨来。走到寨口 ,岩扎猛见墙上站着苗家老箭手阿鼻 ,手握硬弓 ,心里才恍然大悟。

从此 ,苗家把牛制服了 ,还用它来犁田……

岩扎为苗家征服“ 神牛 ”立了功 ,按头人号令 ,为他开歌会 ,欢庆斗牛的胜利。大家在欢庆之际 ,重演了斗牛的情景 ,从而一代一代相传 ,演变成了苗家“ 吃牛 ”祭祀的古俗。

现在看到的“ 吃牛 ”节盛黄 ,都在农事已毕 ,仓库五谷丰盈之时举行。先由寨里的头人请巫师占卜择选日期 ,云请苗家 ,届时宾朋毕至。举行“ 吃牛 ”仪式的主人 ,用头祭财

神,然后,选择黑白黄水牛各一头,作为“神牛”那天,由巫师施法,驱逐附在“神牛”身上的鬼魅,使苗寨清平安泰,人畜兴旺,风调雨顺,人寿年丰。

“吃牛”节前三天,苗寨男女老少,新朋戚友,宾客贵人,都必须防止牛鬼从中作祟。这三天的夜晚,主宾邻居百姓,燃烧篝火,唱歌跳舞,表示迎请祖宗降临,共享“吃牛”节的礼品香火。

## 10 回族传统运动

### 开斋节

回族的斋月,是伊斯兰教历九月,回族群众习惯称它为“莱麦丹月”。这一月,回族在东方发白前,吃饱喝足,东方破晓后至太阳落山前,禁止行房事,继绝一切饮食。戒是伊斯兰教规定的每个穆斯林必须履行的“五功”之一。

斋戒期满,就是回族一年一度最隆重的节日之一——开斋节。

开斋节是阿拉伯语“尔德·菲土尔”和意译。开斋节在各地尽管称谓不同,但实际上就是一个规模盛大、礼仪隆重的节日,相当于汉族过春节,藏族人过藏年。在开斋节前夕,外面工作的、做买卖的、出差的回族都要提前赶回家中。

开斋节要过三天。第一天拂晓开始就热闹起来,家家户户都要早早起来,打扫院内院外,巷道厕所,给人一个清洁、舒适、愉快的感觉。成年回族个个都要洗大净,沐浴净身,男女老少都换上自己喜爱的新衣服,小孩子也都个个把脸洗得干

干净净,头发梳得光光亮亮。回族群众聚会和活动的场所 - 清真寺,节日前该维修的维修,节日里也都打扫得干干净净,有的地方还专门布置一番,悬挂“庆祝开斋节”的巨幅横标和彩灯。

大约到了早晨八点以后(有的地方以敲响会礼钟为准),回族群众个个腋下夹一个毯子和小拜毡,从东南西北,四面八方,汇集到清真寺,有的地方因参加会礼的回民达万人之多,清真寺容纳不下,就另选择一个地势平坦、宽敞干净的场地。当阿訇宣布会礼开始,回族群众铺下毯子或小拜毡,脱下鞋子,立即面向圣地麦加古寺克尔白方向明拜。

这种会礼比平时主麻日的会礼要隆重得多,即使刮风下雨他们也无所畏惧,情绪仍会很高涨。会礼中,你放眼望去,真是一片银河,白帽帽白得耀只眼哩。难怪中国著名新闻记者范长江一九三五年在他的《中国的西北角》中,就记下了这个隆重的场面 - 这一回却详细地看了一个回族过年。这个年,给人的印象大可是一片注意,这个大典的举行,是在二十七日上等十时左右,西宁附近的回民男子,都先后齐集在马步芳平日练兵的校场,我看不到一个人在指挥他们,而他们老老少少却自动向西方坐成很整齐的行列。一种庄严的伟大形象,透入每个参加者之心中。此时北风劲烈,记者重裘无温,而席地而坐之整万回民,没有丝毫浮动气象,不能不谓为难能可贵。这个大典表现了几种非常大的意义。第一,回族内部十分团结,这成万的老百姓一切都是自动的组合成功,而所有礼拜及大典中各种活动,没有不万众一心,动作一致的。那天天气如此之冷,因为搬运播音机差不多耽误了二小时以上,旁观的人许多已经受不了,相继退去,回民中没有一个半途而

逃。

范长江只记述了会礼中的情况。我们知道 礼拜后 ,回族群众齐向阿訇道安 ,接着全体互说“色俩目”问候。整个会礼结束后 ,由阿訇带领游祖坟 ,念锁儿(古兰经选读) ,追悼亡人。然后恭贺节日 ,串亲访友。

节日中 ,家家户户炸馓子、油香、花花等富有民族风味的传统食品。同时 ,还宰鸡、兔、羊等 ,做凉粉、烩菜等。互送亲友互相拜节问候。

新疆地区的回民 ,对肉孜节非常重视 ,他们在节前要扫尘 ,粉刷房屋 ,男人在节日里理发 ,男女都要沐浴、换新衣 ,会礼后 ,除扫墓、诵经外 ,全家吃“粉汤”。最这种习俗 ,在全国各地都大体相同 ,在过去也是如此。一九四八年《西北通讯》第二卷第八期云 :宁夏回族斋月期满家家户户炸“馓子” ,捞“油香” ,各式各样的炸 ?无不俱全 ,赤贫者 ,只捞油香而已 !

节日里 ,除了邻居朋友相互拜节外 ,已婚和未婚女婿要带上节日礼品给岳父母拜节 ,拜节的时间要早。回族当中流传一句俗语 ,叫做初一、初二拜节 ,初三、初四拜觐 ,如果拜节迟了 ,会带哑一些不愉快的事。

许多回族青年在开斋节举行婚礼后使节日更加热闹 ,展示出绚丽迷人的色彩。随着社会的发展 ,回族开斋节也增添了不少新的内容。全国回族聚居的一些地方 ,除节日参加聚礼等活动外 ,还参加各种文娱活动。如辽宁鞍山市的回族青年 ,在节日里喜欢耍狮子舞、踩高跷 ;河北仓州地区的回民在节日里喜欢表演武术 ;西北一些节日里喜欢游公园等等。

党的十一届三中全会以来 ,党中央制定了一系列正确的民族政策 ,尊重回族的风俗习惯。开斋节 ,回族群众休假一

天。党和政论的领导人还带上礼品到清真寺里慰问 , 并和回族群众一起参加庆祝活动。商业部门在节日给回族增供面粉、食油、牛羊肉 , 各种清真糕点等 , 给节日增添了不少光彩。回族群众喜气洋洋 , 非常感激。

### 回族的斋戒与斋月

斋戒 , 是回族中信仰伊斯兰教的人必须履行的五项功课之一(念功、礼功、斋功、课功、朝功)。每年回历的九月 , 称为斋月 , 系穆罕默德与伊斯兰纪元第二年(公元六二三年)宣布的。

一到斋月 , 穆斯林便须进行斋戒 , 黎明前吃下封斋饭、做过祈祷后 , 一天的斋戒就开始了 , 直到日前 , 整个白天不吃不喝 , 但工作学习 , 照常进行。当夜色重降大地 , 人们见到星星发光时 , 斋戒才告结束 , 他们认为 , 斋戒能培养人的坚强意志及廉洁的操行、守法的精神、忍苦耐劳的性格。并认为 , 由于斋戒者亲身体会到的饥饿和艰苦情况 , 便会推己及义 , 养成宽厚仁慈、互助互爱的品性 , 同时还可以预防和治疗慢性肠炎、肥胖病、高血压、糖尿病等。

斋月的第二十七夜 , 称“盖德尔夜” , 这天晚上 , 要举行礼拜、讲经、济施等活动彻夜不眠。据传说 , 虽安拉颁降《古兰经》之夜 , 众天仙降临人间。

斋戒的结束日叫做开斋节。这天得起个大早 , 全身沐浴 , 换上盛装 , 去清真寺参加礼拜 , 之后 , 互相祝贺 , 互赠油香。

开斋节的午后 , 家家户户去到坟山上 , 为逝者祈祷 , 在墓碑的刻字上描红 , 把字迹填清楚 , 整墓培土。至此 , 斋月即告结束。

## 11 布朗族传统运动

### 跳歌

“跳歌”是边跳边唱的意思。这是墨江一带的布朗人在嫁娶喜庆的日子或逢年过节喜爱举行的一种活动。由于跳的步法不同,分为“二则歌”和“三则歌”两种。“二则歌”的跳法是:跳舞的人围成一个圆圈,起步时一个跟着一个向右转,伴随着节奏感很强的民族音乐,边唱边舞向前进六步、随后转身向后退二步。有的村寨举行“跳歌”时邀请外寨人一起进行。“跳歌”后,还要举行歌咏比赛,输的村寨要献出猪头、大米请大家吃。人们为了获得本寨的胜利,常常打着火把参加。风趣、活跃的歌咏比赛往往通宵达旦。

### 藤球

球用细竹片或细藤精心编制而成,球大约十五厘米,中成空心。游戏者围成一圆圈,由一人开球,将球抛向空中,当球下落时,最近的人使用手将球托向空中传给别人,如球传不到位或没接到球都要受罚。此活动在男女中进行,老少皆欢。又称托球。

### 武术

布朗族男子喜爱武术,有拳术、刀术、木棍、甩棍等项目。每年四月十五日的“山抗节”青年人纷纷向老人赠送糯米粿、芭蕉果,表示对老人们的尊敬,芒景寨的群众还欢聚一起吃“团圆饭”,表演武术和民间歌舞。

### 布朗族的“冈永”节

西双版纳自治州勐海县布朗山的布朗族 ,每逢农历四月播种庄稼和九月收割的季节 ,都要举行盛大的“冈永”节 ,以祭祀竹鼠。

从前 ,每当“冈永”节那天 ,全村男女老幼都穿上新装 ,背起竹箩 ,拿起捕鼠工具 ,集体到竹林茂密的地方去捕捉竹鼠。捉到竹鼠后 ,拴在棍子上 ,并给它戴上花 ,由两人抬着 ,绕寨一周。抬鼠者后面紧跟一人 ,手持捶破的竹竿 ,不断地摇动 ,口中念诵着祝福的祈祷词 ,最后 ,抬到召曼(村寨头人)家 ,将竹鼠头砍下 ,留给召曼 ,其它鼠身砍成碎块 ,每家各分一块 ,拿到水塘边三角架上连点沐 ,表示献给神灵享用。祭毕 ,将鼠肉丢弃。他们认为 ,举行这样的仪式 ,竹鼠就会给大家带来谷穗、盐巴 ,是他们来年丰衣足食的预兆。如果捉到的是母竹鼠 ,那就最吉祥 ,会使全寨的庄稼大丰收。

布朗族为什么把竹鼠当作布朗族的图腾来崇拜呢?原来在民间流传着一个动人的神话故事:

远古时候 ,人间还没有谷种 ,只有一位名叫娅枯索的妇女有谷种 ,体形很大 ,状似南瓜。有一天 ,娅枯索的身体不舒服 ,忘记将仓库盖好 ,谷粒便自动从屋角滚到仓中。

由于谷种体积太大 ,把仓库挤满了 ,盖子无法盖住 ,娅枯索十分生气 ,使用木棍打谷粒 ,各粒被打成碎块 ,变成小小的颗粒 ,躲藏到没人住的地方去了。人们失去了谷种 ,没有吃的 ,生活发生了困难。娅枯索又发起愁来。幸亏有许多竹鼠跑进岩洞中 ,衔出吓散的谷种 ,撒到地里 ,发出芽穗。从此 ,人们才知道种植谷物。为了感激竹鼠 ,布朗族人民即使看到竹鼠吃谷子 ,也不打 ,更不能吃 ,而且要举行祭祀。

解放后 ,布朗族人民对原始宗教性的竹鼠图腾崇拜 ,已不



再信奉。每逢“冈永”节,全村男女老幼都穿上新装,前往竹林生长较多的山里进行挖穴掏鼠活动。布朗人民根据长期的挖鼠和狩猎经验判明竹鼠隐藏的洞穴后,便把一根芦苇杆插入洞穴中逗引竹鼠。一旦发现芦苇杆上沾有鼠毛,或听见猎犬闻到竹鼠腥味的吠声,人们就用条锄将洞穴挖深,掏出竹鼠,就地架起柴火,烧光鼠毛,将鼠肉砍成数块,放在柴棒上,烤熟后,集体分而食之,愉快地度过饶有风趣的“冈永”节。

在举行“冈永”节的第二天,布朗人便高高兴兴地开始了紧张的播种和收割谷物的劳动。

## 12 傣族传统运动

### 泼水节

辞海中解释:是中国傣族和中南半岛民族的新节日;又相传在傣历六、七月,也就是清明节后十天左右是佛的生日(释迦牟尼的生日),所以又叫“浴佛节”(浴佛,即释迦牟尼洗澡),所以节日期间,人们互相泼水祝贺。我认为这种解释不准确。不能把泼水节当作了佛诞。

泼水节,就是傣族的新年,或叫“元旦”。傣语叫“比买”,“比”就是“年”,而“买”就是“新”,即“新年”。泼水节是汉族加给他们的叫法。日期通常是在傣历的六月,为什么傣历的六月又叫“新”呢?就是因为傣历的历法是以六月为首,六月相当于我们的正月。通常是在傣历的六月十三至十五号。但由于傣历的月序,比汉历早三个月,所以说傣历的六月,就相当于我们公历的四月。因此每年的泼水节就在我们的四月中

旬。

这个节日 ,在缅甸的仰光、老挝的万象、泰国的曼谷、清迈、埔寨的金边这些地区 ,都盛行泼水节。

汉族叫“泼水节” ;傣族叫“比买” 同时还有一个称呼叫“上汉” ,在泰国和柬埔寨 ,他们称为“松干”。“上汉”和“松干”它实际上是来自于“梵语”(Sam - Rrantn) ,原来的意思是变化、转变、周转 ,这就是原来的意思 ,而它原来用于年代上 ,表示过渡到一个年 ,即这个年过渡到另一个年。所以说泼水节 ,它和佛没关系 ,因此不能叫做“佛诞节”和“浴佛节”。为什么它被误以为佛诞呢 ? 因为这些民族 ,自从它接受佛教后 ,生活各方面加入了很多宗教活动。如新年的时候 ,为佛像洗尘、泼水 ,浴佛。所以有人把它和佛相联系在一起。在新年的时候 ,彼此给佛像洗尘、彼此泼水 ,这实际上宗教活动的内容 ,而不是泼水节起源本身。

可以从几方面说它不是。首先 ,佛的誕生日。现傣历 ,它是以公元 638 年是属于傣历的一年 ,即元年。那么佛诞并不是在公元 638 年 ,而是在公元前 543 年。相差近一千年。所以傣历和佛历是不一样的。佛历是以释迦牟尼诞生的那一年算起 ,而傣历是以公元 638 年算元年。所以这两个年是不一样的。因此 ,傣历的新年不是佛诞生的那一年。

再就是月份也不一样。有说二月八号、四月八号 ,这和傣历的六月时间也不合。

那么泼水节是怎么产生的呢 ? 看法几点如下 :

主要还是和生产、自然、和人们生活相关。泼水的一个重要内容就是“祈雨”。泼水节的原始意义就是求雨。是人们在远古的生产过程中所形成的一个节日 ,人们在劳动生产中

表示祈雨和祈求丰收的美好愿望。在东南亚的国家 ,正好这一天要用鲜花和净水摆在门前求雨。他们所拜的这个神 ,叫做“英驼骆” ,而“英驼骆”这神正好又是雷雨之神。所以在泼水节这一天祈雨求神。

正因为这样 ,关于泼水节的传说就可以得到解释了。

传说有个大魔王 ,他已占有六个妻子。他还想霸占第七个妻子 ,最后第七个姑娘很聪明她打听到怎么杀他 ,就是乘他睡着的时候 ,从他头上拔下一根头发下来 ,然后用头发在脖子上勒 ,魔王的头就掉了。可是魔王的头一粘地就发生大火 ,跑到天上 ,天上就干 ,丢到海里 ,海水就干。没办法 ,她们七个人就轮流抱着头 ,血污弄脏了衣裳 ,就泼水洗涤。所以 ,泼水节的起源和火有关。

泰国泼水节的传说是 :在古代很早很早以前 ,有一对老夫妻 ,他们有一个儿子 ,这儿子非常聪明。由于他的聪明 ,触怒了当时的一个天神。天神说你有什么了不起 ,我给你出一道题考考。如你答对了 ,我就服你 ,如果不对 ,谁输了就把谁的头砍下来。限小孩七天答出来。可到了第六天还没答出来。然后他就走到山里 ,躺在一棵大树底下 ,闷闷不乐 ,最后他听到树上两只鸟在叫 ,他懂鸟语。鸟正在议论这个问题 ,说道魔王出了一道很简单的题 ,即为什么早上人要洗脸 ,中午为什么人的精神特别好 ,晚上为什么……。他听了鸟语后 ,到了第七天他就回答了魔王的题目。说早上是因为太阳照在人脸上 ,人的脸特别光彩 ,好象洗了脸一样 ;中午是…… ;晚上是光线照在脚上 ,特别凉 ,所以要洗脚。后来就把魔王的头砍下来 ,这魔王的头一触地就生火。不管怎么样 ,泼水节来源于消灭火。

## 丢包

一提到傣族的丢包 ,就被说成是傣族青年男女求爱的一种形式。这种看法未免片面 ,求爱是其一 ,更主要的是节日时的娱乐活动和一种民族体育活动。傣族分别居住在云南省的德宏和西双版纳两个地区。丢包虽有固定日期 ,但在德宏是春节后的第三天开始 ,一丢就是七天 ,西双版纳则在泼水节前四天中进行。场所也不同 ,德宏是在村寨外的大青树或凤尾竹下丢 ,西双版纳却在佛塔下 ,或村边平地上丢。丢包用的包 ,有花包 ,有一般的包。一般的包是用经脏的布做成的四方小袋。内装沙 ,是小孩在节日里丢丢来的。花包是姑娘们精心绣刺激。德宏的花包是五寸见方的梭形袋 ,内装棉籽或沙 ,一角垂着三、四尺长的布带。西双版纳的花包内装棉籽或棉纸 ,中心和四角缀五条花穗。

丢包活动在丢包期间的下午进行。到时姑娘们带上手镯、金耳环、插上鲜花、打扮得花枝招展的来了。伙子们尽可能地把一些小东西带在身上、三五成群地也来了。姑娘们早提着花包排成一字形的队伍迎接伙子们的到来。男女相应而立 ,相距十米左右。不等伙子们排好队 ,姑娘们纷纷向伙子们砸去 ,一下乱了伙子们的阵脚 ,花包都落在伙子们的脚下 ,谁也没接住。吃了亏的伙子只好把身上带着的东西随姑娘挑选一件拿去。

初时 ,两边乱掷 ,那花包犹如只只花蝶穿梭在花丛中 ,有时几人去抢一个花包 ,碰得人仰马翻 ,旁边的人笑弯了腰。有时乘你不注意 ,一个花包飞到鼻尖上 ,吓得你倒退三步 ,又引起一阵哄笑 ,人们使劲地丢 ,尽情地笑 ,玩得实在开心。花包在空中奔腾跳跃 ,为姑娘伙子觅对象 ,及至意中有所属时 ,花

包似乎长了眼睛 ,专门向意中人飞去 ,转而双对丢 ,若一方有意 ,另一方无意 ,无意的可以避开不接。有意的立刻去接那忽上忽下 ,忽左忽右的花包。接不着花包 ,算输了 ,随便对方要自己身上带着的东西。过后 ,如果女方把赢走的东西留下不还 ,说明女方开始爱上对方 ,暗示小伙子可以找她谈情说爱了。如果把东西还给男方 ,那就表明姑娘不愿意跟男方谈恋爱 ,只是作丢包娱乐而已。

爱情随花包飞上飞下 ,花包牵着爱神搓成的彩线 ,把一对对恋人紧紧拴住。玩得差不多了 ,有的姑娘手已接触花包 ,却不把花包抓住 ,故意让花包丢落在地。这时丢包的小伙子兴奋地奔过来要礼物 :

美丽的金荷花 ,  
我要你手上的银手镯 ,  
妹妹有心送哥哥戴 ,  
爱情的香花就会盛开。

小伙子牵着姑娘褪下手镯的手 ,一对情人依偎着走向竹林深处 ,留在后面的一串串歌声 :

让我们象绿茵茵的叶子 ,  
并枝儿长在大树上 ,  
让我们象无尽头的江水 ,  
一同流向最远最远的地方。

### 孔雀舞

孔雀舞是傣族具有代表性的一种民间舞蹈。傣族的许多村寨都有擅长于跳孔雀舞的人。由于代代相传及民间艺术人精心创造 ,形成了各具特色 ,不同流派的孔雀舞。

孔雀舞的内容 ,多为表现孔雀飞跑下山、漫步森林、饮泉

戏水、追逐嬉戏、拖翅、晒翅、展翅、抖翅、亮翅、点水、蹬枝、歇枝、开屏、飞翔等等。感情内在含蓄、舞蹈语汇丰富,舞姿富于雕塑性,舞蹈动作多保持在半蹲姿态上均匀的颤动,身体及手臂的每个关节都有弯曲,形成了特有有三道弯舞姿造型,手形及手的动作也较多,同一个舞姿和步伐,不同的手形或手的动作,就有不同的美感和意境。孔雀作舞有严格的程式和要求,有规范化的地位图和步法,每个动作有相应的鼓语伴奏。除模拟孔雀生活的各种动作外,也表现神话故事。德宏州的孔雀舞多表现一支孔雀在森林里被恶魔或国王抢走,另一支飞跑找寻的情景,西双版纳州的孔雀舞则多取材于民间传说《如树屯与楠木诺娜》中王子与孔雀公主再次相会的情节。表现神话故事的舞蹈中,即有金鹿、猴子、大象、猎人等出场。

由于气候及自然条件关系,傣族地区孔雀较多。傣族人民很早就有饲养孔雀的习惯。傣族人民认为孔雀美丽、善良、智慧,是吉祥的象征,对它怀有崇敬的感情。傣族群众常把孔雀作为自己民族精神的象征,并以跳孔雀舞来表达自己的愿望和理想,歌颂美好的生活。

新中国成立后,孔雀舞有了较大的发展和提高。1957年世界青年联欢节上,女子集体舞《孔雀舞》获金质奖章,民间舞蹈《双人孔雀舞》获银质奖章。傣族舞蹈家刀美兰表演的孔雀舞在国内外享有盛誉。

### 串姑娘

傣族具有悠久历史,形成独具一格的风情,每个人的婚姻,就象谱写一曲爱情史诗、情节离奇,趣味盎然。

串姑娘,是去找姑娘玩的意思,这是小伙子寻求爱情的必由之路。如在一些公开场所,假日赶摆,节庆午场,丢包游戏

中,小伙子发现了追求对象,便了解对方的寨址、芳名,然后便开始了串姑娘的活动。

当日落西山,小伙子便整装待发,结上一条新头巾,换上新的服装,背上月琴,提上毯子,趁着夜幕,悄悄溜进女方的寨子,徘徊在姑娘家的竹楼旁。此时,正是显示小伙子才华的时机,弹响月琴,纵情讴歌,歌词是即兴创作,属自由体的韵诗。如果是个幸运儿,灵感来潮,诗兴大作,勾响了姑娘的心弦,就会听到芒锣般的回音,一问一答,一唱一合,情节发展。

小伙子唱:妹啊!你象天上的月亮,我彻夜站在窗前把你凝望;你是天国的孔雀,我要变成鹭鸶随你飞翔;你是锁在箱子里的宝石,我要把宝石镶在我的心上。姑娘唱:我是一滴清彻的夜露,愿把哥哥的心滋润;我是草棵里的一支山雀,值得你翻山越岭来捕捉;我愿意为哥哥点着火塘,我家竹楼门永远为你敞开。

假如是个倒霉者,笨嘴笨舌,即是搜肠刮肚,把母亲、妹妹用过的诗句抄来背诵,仍然打动不了姑娘的春心,就是唱到东方发白,声嘶力竭,也不会扔给你个芒果,爱情的诗作也就以失败而告终。

称心如意的情侣,进一步的发展,便是按古老的习俗私奔。在深更半夜,姑娘跟随小伙子逃之夭夭,奔向婆家,这一行动,实际上是徒有其名的形式。爹老倌发现姑娘失踪,并不惊慌失措,反而不慌不忙,等着吃喜酒了。果然不出三天,说亲的媒人,提着槟榔出现在女方家的竹楼。双方寒暄之后,媒人便婉转的提出婚事,女方照例自谦一番,也就默然应允。媒人趁火候,拿出一根甘蔗,把甘蔗头朝下目矗立,请主人去捏住甘蔗最下端,然后媒人去捏住主人的上方一截,主人再捏住

媒人的上方一截 ,如此反复 ,每捏一把算作一天 ,甘蔗如捏了十把到头 ,就在十天以后成婚。

成婚的当日 ,由男方寨子的小伙子、姑娘们陪同新郎将新娘送回娘家 ,新郎拜见女方父母 ,老人为新婚夫妻拴线祝福 ,然后再簇拥着新郎新娘回到婆家 ,开始举行隆重的婚礼仪式 ,参加婚礼的亲友 ,送来数量不等的礼物 ,由年高望重的老人唱喜歌 ,念祝酒词 ,拴线祝福 ,亲戚亲友依次向新婚夫妻说着富有诗意的祝语 ,然后敲响了芒锣、象脚鼓、人们开始跳起象征吉祥的孔雀舞 ,最后聚餐畅饮 ,席间由赞哈唱歌助兴。新娘把盏向宾客敬酒 ,于是闹洞房开始 ,婚礼出现欢乐的高潮。新娘向围座的宾客逐一敬酒 ,客人当着大庭广众的面 ,用挑逗的语言 ,让新娘倾吐隐藏在心底的秘密 ,新娘要一一对答 ,有时引得哄堂大笑、有时也会“啧啧”的感叹惋惜 ;有时说着富有诗意的祝语 ,慢慢地由说变唱 ,一呼百应 ,弦歌四起 ,爱情大合唱声中 ,婚礼徐徐闭幕。

谱写爱情史诗 ,并非千篇一律 ,有时起伏跌宕 ,有情人终成眷属 ,有时拴线变成离婚时的断线 ,而以悲剧结尾。大千世界 ,无其不有 ,这要看青年人用什么态度对待生活 ,这是一个非常严肃的生活课题。

### 傈僳族传统运动

#### 射弩

明景泰《云南图经书志》记载 :“ 傈僳人 ,居山林 ,……常带药箭弓弩 ,猎取禽兽 ,其妇人则取草木之根以给日食。”弩弓和箭是傈僳族男子的标志 ,他们有句谚语 :“ 拉不开弓就不算男人 !” 男孩五、六岁就练习射弩 ,外出时 ,都肩扛弩弓 ,腰挂箭包 ,人死行土葬 ,也将其生前所用的砍刀、弩弓、箭袋等悬



挂墓旁作为随葬品。

关于弩的来历,在傈僳族的历史故事中有个传说。很久以前,木必扒当了部落首领,一直和白石作战,很难取胜。有一次上山打猎,打了一整天毫无收获,返回家时,在乱草中发现白石安放在山上猎取野兽的地弩,他用树枝拨弄一下,地弩便灵巧地把箭射了出去,并深深地钉在大树上。木必扒觉得地弩比自己使用的弓灵巧,拿在手中一试,命中率也比弓高。回家以后,就如集氏族能工巧匠去仿造,造了很多。后来就是用这弩弓战胜了白石。从此,弩弓就与傈僳人形影不离,成为战胜对手和猎取禽兽的重要武器。

弩的形状略似弓,但须横着射,由弩批、弩床、弩弦组成。弩批成月牙形,一般长一米,小的五十厘米。弩床即弩身,中间有弩槽,是放箭的地方;后面是镶口,有用牛骨做成的“发牙”,即板机。箭用竹制,分箭杆和箭花。射击时,把用黄麻搓成的弩弦拉入镶口,槽内放上箭,扣动板机就射出。弩弓力量的大小,制做时根据持有者的体力自行决定。弦拉入镶口的力量,一般为二百多斤,轻的也有一百多斤。

傈僳族的射弩比赛,多在“盍什”进行。有的射箭叉,把两支竹箭交叉插在地上,用弩射三角形的箭叉。有的把没煎粳或肉片当箭靶,谁射中就归谁。现在有些地方逐步制订正式规则,如分立姿、跪姿,每人每次五箭,射环靶。一九八二年傈僳族选手丰自达在云南省射弩比赛中获立姿第三名,被推选出席全中少数民族传统运动会作了表演。

音乐和歌舞中的傈僳族婚礼

雄伟的高黎贡山和秀美的碧罗雪山,象一对脉脉相望的恋人,又象一双白发偕老的情侣。在这古老而又年轻的山林

里 ,又一对情人阿普和阿娜 ,幸福地结合了。

照傈僳人的传统习惯 ,一家喜庆 ,全村欢乐 ,又做客 ,又帮忙 ,回乡探亲的我 ,也和家人一起 ,一早就来到阿娜家做客。

傈僳族是个豪放、乐观的民族 ,他们的婚礼举行得欢乐而热烈。这种欢乐的情绪、热烈的气氛主要靠音乐和歌舞。因此 ,男女双方 ,都要请四个到八个既能说会唱 ,又善于随机应的男女歌手 ,还要请十多个能弹会跳的“ 去苯 ”演奏者和口弦手。

上午十点左右 ,亲邻都陆续来到 ,送亲的队伍出发了。在歌声中 ,新娘阿娜穿着傈僳人最艳丽的服装 ,头上戴着窝楞 ,身上戴着拉苯和珠子 ,被一对打扮得花团簇锦的伴娘拥戴着走在前面。背着嫁妆及礼物的亲友和贺喜的客人跟随在后边。

快到男方家 ,新娘的哥哥阿邓派人将分发给客人作为请柬的竹片收集起来 ,送给对方主持婚礼的人 ,让他按数量准备饭菜。这时 ,男方迎亲的人就从竹楼门口直到房前的场地上 ,分站两行 ,欢迎远道而来的送亲客人。当少女们簇拥着新娘阿娜进了庭院时 ,男方家的歌手们便唱起了“ 迎亲歌 ”:

来吧 ,来吧 !

远方的人们

象燕子一样飞来吧 !

象蜜蜂一样飞来吧 !

簸箕里摆满了可口的佳肴 ,

酒坛里装满了醇美的酒浆 ,

七天七夜吃不完 ,

九天九夜也喝不尽。

于是,女方家的歌手也用相同的调子回报主人:  
你家的姑娘送来了,  
你家的女儿送来了。  
陪她来的是七十七个仙女。  
我们要尽情欢歌直到她点头,  
我们要尽情欢舞直到她满意。  
吃不完你家的菜饭我们不走,  
簇不完你家的美酒我们不散。

主人热情相迎,客人朝着竹楼走去。首先进入门坎的是七八个青年,他们绕着火塘跳起“踩脚舞”。“踩脚舞”一般无乐器伴奏,也没有歌唱,但很有节奏,强拍总是落在右脚上,把竹楼踩得摇摇晃晃。他们似乎是代表娘家,用这种粗犷豪放的舞步,来试探新娘将来住的竹楼是否牢实。跳完一圈后他们回到门口的佳肴送亲的人们才缓缓进屋就坐。

德高望重的老人们围坐在火塘边,他们是婚礼的核心人物。主人坐在火塘右边,客人坐在火塘左边,一边喝酒,一边热情地交谈。酒酣兴浓,便不由自主地放开歌喉,“莫括补”此起彼落。他们唱的是傈僳族《创世歌》,那深沉悠扬的曲调,浓厚的叙事色彩,唱出了本民族迁徙创业的历史,战争狩猎、耕耘生活的过程,生儿育女的艰辛,给人感染很深。据说老辈兴下婚礼上唱《创世歌》的规矩,是为了教育青年不忘民族的历史,不忘记祖先创业的艰难的。陪坐的老年妇女,不参加“莫括补”,她们一般是静听男人们的歌唱,有时也唱起“约译”调子,即兴编成,脱口而出,十分自然。那些结了婚的中、青年人,则围坐成圈,饮酒对歌。男方家的男歌手找女方家的女歌手对唱,女方家的男歌手则找男方家的女歌手对唱,

歌手们右手搭在歌伴的肩上 左手自然地放在左耳根的下部 , 随着音乐节拍一左一右地摆动着。邻唱者唱完前八小节 , 伴唱的人则分成三个声部和完余下的几节 , 一方唱一段 , 对方答一段。“摆拾摆”的曲调明快活泼 , 时而优美流畅 , 时而热情奔放。歌手们用怕歌喉祝愿新郎和新娘未来的幸福 :

高黎贡山的双泉携手并流 ,  
碧罗雪山的琴鸟比翼双飞 ;  
悬崖上的岩蜂采花酿蜜 ,  
祝愿阿普和阿娜和爱情 ,  
比蜜还甜比花更美。

美妙的歌声使主人迷离忘怀。酒喝得见杯底了 , 还不见添 , 这本来是不礼貌的行为 , 然而客人并不因此而生气 , 却故意把歌唱起 :

我们长这么大还没见过一条河 ,  
我们长这么大还未尝过一滴水。  
今天我们走到这里来讨口水喝 ,  
今天我们走来这里讨口茶解渴。  
主人因疏忽失礼而感到自歉 , 赶忙以歌敬答 :  
我酿的烧酒有九条河水那么多 ,  
我煮的白酒有十条江水那么多。  
请你们象蜂群一样来喝吧 ,  
请你们象群鸟一样来吸吧。

接着 , 抱着一罐性烈的杂酒跳着舞出来。罐口插满了吸酒的小竹管 , 他边唱边跳边请客人吸饮。这种酒 , 客人是不能拒绝的 , 最起码要抿一下嘴唇以表示对主人的回敬 , 等客人们一一吸过 , 抱酒的主人方才停住。

那些未婚的男女青年 ,他们没有资格去火塘边就坐 ,也不愿去受老人们的约束 ,他们在竹楼前随意挑选了自己的位置 ,成双成对 ,成排成行地随着“去笨”的口弦的旋律跳起了舞。姑娘们的舞姿婀娜动人 ,小伙子们的舞跳潇洒有力。你来我往 ,跳完一曲又一曲 ,越弹越兴奋 ,越跳越热烈。

过去 ,傈僳人有指腹为婚 ,摇篮配婚的习俗 ,致使逃婚 ,殉情等悲剧经常发生。如今 ,傈僳族青年恋爱自由 ,婚姻自主 ,因此青年人就借婚礼之机 ,酒宴之际 ,用歌舞 ,甩琴声来寻找或试探自己听意中人 :

阿婶的姑娘今日为何这么心烦 ,  
莫不是“去笨”敲响了你的心房 ?  
山鹰最喜欢高山下的悬崖 ,  
香獐最喜欢悬崖下的草滩。  
姑娘们回敬道 :  
阿叔的哥哥今天为什么意乱 ,  
莫非是口弦搅乱了你的心神 ?  
山鹰在悬崖上筑巢 ,  
香獐在草滩中追逐。

在欢快歌舞中 ,夜幕徐徐降临 ,山寨上空繁星闪烁 ,月儿露出了笑脸火塘边老歌手们的歌兴正浓 ,“摆抬摆”的歌声也唱得格外热烈。被“去笨”和口弦声打中了心坎的青年们都成双成对地悄悄离去 ,房前屋后 ,大青树下 ,竹林丛中 ,“去笨”和口弦一问一答 ,声声倾诉着相互间的爱情 ,余音在山林中久久回荡。

主人的酒太醇 ,傈僳人的歌太美 !我的心醉了 ,我沉浸在幸福和欢乐之中。不知不觉间 ,天已大明 ,朝霞托出了一轮红

日。这欢乐的歌声,这热烈的场面,真使我舍不得离开,可是多年不回乡,事务系身,吵能不提前离开。我向主人告辞。主人拉着我的手不放,要我按傈僳人的规矩,做满三日客,临走还要送一簸箕盖满肉食的饭,让客人们回家路途中歇脚时做晌午,带回家去给没有来做客的人食用。

我感谢主人的深情厚意,捧起满满一碗米酒,在欢笑声中一饮而尽,向主人表示敬意,然后怀着恋恋不舍的心情,告别了欢乐的人群。

## 13 景颇族传统运动

### 打汤蝶

滇西高黎贡山的景颇山寨,响起了砰!砰!的枪和噼噼啪啪的鞭炮声,绿荫深处的竹楼洋溢着节日的欢乐气氛,景颇族人民在过年了。在年节的很多富有民族特色的活动中,打汤蝶,是最有趣味的了。

“打汤蝶”是射击打靶之意。每逢过年,景颇青年男女就要举行“打汤蝶”比赛。比赛通常由寨子最有威望的老人或区、乡领导担任裁判。事前在寨旁选定一块比赛场地,并在大青树上拴一根很细的麻绳。比赛这天,身着节日盛装的男女老少都来观看。裹着白包头,身穿黑色紧身上衣和彩色统裙的密维作(小姑娘)也三三两两赶来了。她们胸前佩戴的银币钮扣、耳环和银链??作响,闪闪发光,挂刀背枪的育格作(小伙子),英姿潇洒地早就等待在赛场。

比赛开始,几个小姑娘把准备好的钱币装进缝制好的小

布包内,裁判把小布包拴在树枝上事先挂好的麻线上。参加比试的小伙子依次射击。谁打断麻线,谁就得到小布包。得到布包的人可以用布包里的钱买酒喝,同时也赢得包主的精意,选作自己的情侣。假如有的姑娘已看中某个射手,在轮到他打汤蝶时,还会将情书放在包内,以倾吐自己的爱慕之情。因此,可以说打汤蝶既是一项有益的体育活动,也是景颇族男女选择对象的特殊的社交活动。

### 刀术

景颇族非常喜爱长刀。男孩一出生,外公、外婆就为他备一把长刀,五、六岁时开始配带小刀,从此,刀不离身。刀:既是生产工具,又是防身武器,人们称它是“日恩途”,意思是:生命刀。刀不仅是结交朋友的礼品,也是男女定情的信物。有些人的刀鞘、刀把还用金、银、铜丝缠绕起来,制出精美考究的图案,每年正月十五日“木脑纵歌”狂欢活动,男子都拿着长刀跳舞,刀舞是景颇族的传统舞蹈。刚健、有力,以独特的民族风格而闻名于世。

景颇刀一般长八十厘米,上宽下窄,没有刀尖。传说,古代勤劳、善良的景颇族,过着幸福的生活,但魔王了,无法抗拒,受害不浅。后来神仙送给他们一把刀,教会武艺,才杀死了魔王。不久,藏族知道了,来借武器。景颇人就把刀尖掰下来送给他们。从此,藏族带的匕首是刀尖,景颇人挂的长刀是平头的。

景颇族中作父亲和长辈的教会孩子刀术。里有拳师,也可请拳师教。景颇刀有单刀、双刀、“十字跳”、“五步跳”、“三步砍豹”等刀法,主要是模仿生产劳动中的收、种、砍等动作,具有浓郁的生活气息。练刀时,要用削尖的芭蕉杆往身上

冲刺而以刀防,刀术熟练的,芭蕉杆也近身不得。一九八二年,陇川县章凤公社十七岁的“育格作”(小伙子)诺亚,被云南省选派出席全国少数民族传统体育运动会表演双刀,受到观众好评。小诺亚十岁就开始练武,每天清晨、傍晚都坚持练习,从不间断。寒暑交替,终于练就

## 14 壮族传统运动

### 抛绣球

广南壮族五、六百年前就有抛绣球这一活动。绣球是姑娘们用不同颜色的小块绸布亲手缝制的,有圆的、方的、八角形的,直径约六厘米。内装米、豆、沙子等物,重二至三两,绣球上端系一根彩绳。场地器材是在草坪或空地上竖一根高十公尺左右的木杆,顶端钉一块约一米多的四方或园木板,板中凿一直径六十公分的园孔,园孔周围有几个直径十五公分的小孔,大小孔上糊上颜色不同的纸,醒目而美观。杆高、板宽和园孔的大小以及场地情况可根据各地习俗而定。

抛绣球时,把参加者分成若干队,男女分开,人数相等,各站一方。每次一男一女相对而投,抓住彩绳甩动绣球,当甩到用力均匀时,对准杆顶园孔投去,以穿过园孔多者为胜。

### 打手毬

文山州的一些壮族村寨,每逢春节都要打手毬,大多是青年男女参加,这也是一项社交活动。毬子像一般鸡毛毬的做法,用花布包上铜钱作底座,再插上鸡毛。手毬不用脚踢,而是用手巴掌打,所以毬子的底座轻而大,便于拍打。打手毬可



以两人对打 ,离距可远可近 ,也可以几个围成园圈打。

文山州第四届少数民族传统体育运动会上 ,壮族表演的打手毬很精彩 ,给观众留下深刻印象。

### 抢花炮

抢花炮是流行于广西、贵州、湖南边界侗族的一项传统体育活动。据说已有近百

年的历史 ,在每年农历三月三举行。近年已在文山州壮族中首先开展 ,现已推向全

省少数民族中。

花炮是一直径五厘米的圆形铁圈 ,或用细竹篾、小藤条编成茶杯口大小的圆圈 ,

外用红布或红线缠绕。抢花炮时 ,先将红炮圈放在装满火药的铁炮的炮筒口上 ,点

响铁炮后 ,当红炮圈冲上天空下落时 ,抢花炮者蜂涌而上抢夺红炮圈 ,抢到红炮圈

后甩开对方防守 ,首先将红炮圈放入炮台的花篮内得一分 ,得分多的一方为胜方 ,

由于这项活动可以抢、挤、钻、护、传、拦 ,与打橄榄球的动作相似 ,又被誉为中

国式橄榄球。

## 15 瑶族传统运动

### 盘瑶的“走亲”娶

盘瑶是瑶族的一个支系。过去因就定点 ,故被称为“过

山瑶”。他们盛行一种独特的婚俗,叫“走亲娶”(也叫两边顶)。

盘瑶青年婚后,夫妇的居住不固定在娶家,而是两边“走”,可在女家居住,也可在男家住下。一年里轮流的时间长短,又是根据农活、生产节令、家庭劳力等情况而定。夫妇在一居住,少则十天半月或一个生产季节,多则不过半年。生儿育女后,这种做法仍继续着,有的坚持三上,有的竟固达二、三十年。

夫妇不管在那里居住,对老人及兄弟、妹都十分关心。一家十分和睦。无论那一方遇到天灾人祸或不吉利之事,大家哪怕是倾其全部家资也乐意帮助。如果一方父母年迈,丧失劳动力,没人身边照顾,就干脆两家并为一家,不让其孤单受罪。为了表示忠诚,过门的男子一般要改随女方姓氏,生儿育女则又一定有子女继承父姓(至少一个)。

盘瑶族群众把这种习俗看成是本民族的美德,因而至今仍保持着。今天,它更具有生命力,对解除独生子女父母的后顾之忧之忧,无疑是一个有益的启示。

### 独特的恋爱方式——“爬楼”

每个民族都有自己的恋爱方式。在大瑶山的六定、六段、长二等地集居的茶山瑶的恋爱却格外特别。在那里,一般的房屋都有二层以上,并设有不很高的吊楼。当“依姣”(意为姑娘)到了谈恋爱年龄,父母亲就安排她到吊楼里去住。“依给”(意为小伙子)来谈情说爱时,不是直接从大门进屋再沿楼梯进吊楼内,而是在吊楼下的巷道里攀爬而上,这种恋爱方式就叫“爬楼”。

“爬楼”是在晚上进行的。村寨里的“依姣”们都喜欢三

三两两地聚在吊楼里,关着门和窗,边唱“香哩歌”,边绣花,织草鞋。当“依给”弄清自己所爱慕和追求的“依姣”在哪座吊楼上的时候,就邀上为数不多的同伴共同前往,因为初次求爱的人往往是怕羞的。当“依给”们来到“依姣”们吊楼下的巷道时,必须十分有礼貌地用“香哩歌”传话或直接通话;“依姣”们则要询问:来了多少只?都叫什么名字?来找谁?“依给”们必须认真老实地回答,否则“依姣”们是不会把吊楼门打开的。一般情况下,当中如有“依姣”的意中人,那么吊楼的门就会即刻打开,勇敢、机灵的“依给”就会攀爬而上,热心听“依姣”还会在上面拉一把呢。如果、来者当中没有“依姣”们的意中只,那么只好吃“闭门羹”了。往往初次“爬楼”时,大家必须在一起唱歌谈心或聊天,从中发展友谊和确定恋爱关系。当条件成熟的时候,吊楼里常常只剩下一对情侣。订婚前,“依姣”要把自己精心绣织的草鞋送给“依给”;“依给”则必须送各色丝线让“依姣”绣花,假如是“依姣”嫁给“依给”,则需要“依给”方面到“依姣”家求婚;如果“依给”到“依姣”家上门,则需要“依姣”方面到“依给”家讲亲。在求婚讲亲活动时,一般要将“依给”和“依姣”的银制手饰互相换作礼物。婚礼的举行没有一定的规定,不一定都要请酒,有不少的“依姣”到了预订婚期就换上新装,脚穿草鞋,腰背镰刀和雨具独自到“依给”家去,开始了新的生活。

“爬楼”的规矩是很严肃的。已经结婚成家的人均不得参加“爬楼”活动;已确定了终身大事的“依姣”则不允许其他人再来“爬楼”。在“爬楼”过程中决不允许胡来。一旦有伤风败俗的事情发生,就要受到严厉的惩罚。

藏族传统运动

## 洗澡节

洗澡节,是藏家独特的一个传统节日。

每到金送爽、秋色宜人的时节,藏家男女老少,便兴高采烈地背着帐篷、衣服、卡垫,拿起麦稞酒、酥油酒、糕点饼干,离开城镇,奔向海边溪畔,搭起帐篷。争相下水,兴致勃勃地游泳、嬉戏,欢度一年一度、为期七天的洗澡节。

藏族有一个传说:去河里洗澡就可以消灾除病。于是,藏族男女老少都争先恐后地去河溪中洗澡。病除疾消,身体强健。从此,藏族每到夏末秋初季节,到河中洗澡,以消灾灭病,于是,后来变成了一种风俗,一直沿袭到今天。

这个传说,就洗澡节的内容来看,是有一定道理的。洗澡,讲卫生,有益于身体健康。而且,据藏族有经验的老人来说,初秋的水有八大优点:一甘、二凉、三软、四轻、五清、六不臭、七饮时不损喉、八喝下不伤腹。因此,在这时期洗澡对人体有益无害。以气候上来看,藏族地区属于高原性气候,夏短秋长,春天冰雪融化,夏天河水混浊,冬天寒刺骨,都不宜下河洗澡。只有夏末秋初的一两个星期,河水清澈、温和、舒适,宜于游泳洗澡。难怪藏家同胞要选择八九月间来欢度洗澡节。

在洗澡节期间,人们不但把家里所有的被褥、衣服等都拿到河里洗刷干净,而且尽情地玩乐,他们豪饮酥油茶,畅谈不休,有的载歌载舞,歌唱美好生活。青年男女则双双对对地在河边溪畔、林中树下谈情说爱,演奏着一曲醉人心弦的爱情乐章。

藏族的洗澡节是多少富有民族特色和诗情画意的节日啊!

丢窝

在地上画一条线 ,紧靠线一小坑 ,用核桃或瓦片或铜钱在三米开外抛丢 ,参加者每人斗出几个 ,然后轮流抛丢、丢进窝得吃 ,接着用打子打击 ,打着那个吃那个 ,打着两个不能吃还要罚一个。若抛在在线上或线外就不能打。此为赌戏 ,男青少年为之。

### 端午节赛马

为中甸藏俗 ,是祭五凤山和龙咱仙人洞之典竞技 ,以求吉利平安 ,六畜兴旺 ,祭毕 ,人们游戏 ,跳锅桩 ,唱调子以为庆祝 ,来历无考。五月初五在五凤山下 ,初六在龙咱仙人洞下赛马。形式为 :

- (1)跑直线竞速 ,距离 1000—5000 米不等。
- (2)步伐赛“走手” ,比相貌、体形、步伐。
- (3)拾物赛 ,置石子 ,银元或小旗于地 ,比谁得多。
- (4)跑周围 ,在一规定的圆圈内跑马、赛马戏 ,竞速。
- (5)跑马射箭。

## 16 哈尼族传统运动

### 斗牛

斗牛——哈尼语为“阿鲁达”。这不是牛和牛斗 ,也不像西班牙的人和牛斗 ,而是人和人模仿牛打架的样子进行的一种对抗性游戏。

先划一圆圈或规定一个范围 ,两人站立在圈内的中线上 ,头顶头或左肩抵右肩、右肩抵左肩 ,公正人发令后 ,两人用力顶 ,顶出圆圈者算输。

## 打秋千

哈尼族酷爱打秋千,时间都是在传统节日进行。每逢十月年,特别是六月年——“苦扎扎”节到来,打秋千遍及整个哈尼山寨。

哈尼族秋千有磨秋(即磨担秋)、荡秋、和轮子秋(即车秋)三种,其中磨秋最盛行。农历四月底至五月初,正是初夏的农闲时节,各村寨便着手迎接“苦扎扎”节了。“苦扎扎”

在哈尼语中的意思是预示五谷丰登,人畜平安。这是个欢乐的节日,以村寨为单位杀牛祭“秋房”,牛肉各家分回祭祖,青年欢聚一堂打秋千、摔跤、狩猎等。

节日的第一天,是砍树杆支秋千架。天还朦朦亮,全寨小伙子迎着浓雾,把夜里砍好的青松树,在黎明前扛回来,在寨子外的空旷地上支起磨秋架,有的村寨还用栗木和藤条、绳索分别架起荡秋和轮子秋。

第二天是打秋千的日子。清晨,身着节日盛装的男女老少汇集到磨秋场。较大的寨子磨秋场更是人山人海,热闹非凡。远村远寨的小伙子骑着骏马绕过山间小道,成行成队的向磨秋场飞奔而来,英姿勃勃要一试身手。系着花腰带、打着花绑腿早已等候在磨秋场的姑娘们,胸前的银饰在阳光照射下闪闪发光,叮叮作响。大家怀着激动的心情跃跃欲试。先由寨中德高望众的老人开秋,然后青年男女才一双双一对对地爬上磨秋,双人或四人分扑或骑在横杆两端,落地一方蹬地,同时使横杆旋转,两端的人轮流蹬地,一下一下像推磨一样不断旋转。打磨秋技术好的可施展屈体上杆、翻滚骑杆和大回环等惊险动作。秋场附近还有跳?鼓、扇子舞、吹笛子、唢呐和赛歌的人群。“苦扎扎”节是哈尼族青年男女一次较

大型的社交活动 ,小伙子和姑娘盼望着每年打秋千的大好时光 ,可以互相结识 ,谈情说爱 ,选择自己的意中人。

节日的第三天下午 ,各家的当家男子用簸箕抬着米酒、佳肴到磨秋场野餐 ,人们围着磨秋架席地而坐 ,举杯欢庆节日快乐。夕阳西下 ,每家燃起火把 ,以火驱除邪恶 ,预示五谷丰登 ,六畜兴旺。

### 哈尼族的“十月年”

哈尼族支系多 ,各地年节繁多 ,时间也不大统一。滇南哀牢山一带近九十万的哈尼族 ,多在每年夏历十月过大年 ,哈尼语称作“美首扎勒特”(也有叫米索礼)。“美首”为新年之意 ,“扎勒特”是捏团子(大汤圆)一般以夏历十月的第一个辰龙日为首(相当于汉族的大年初一)到申猴日过年结束 ,历时五、六天。

“美首扎勒特”的第一天 ,所有的哈尼寨子都打扫得干干净净 ,男女老少身穿崭新的民族盛装。指晓 ,在一阵阵悠扬的鼓声中 ,妇女们忙着糯米粑和团子面 ,男人杀猪宰鸡 ,烹制各种美味佳品。许多地区 ,当天就在村中广场摔跤游戏、对歌作乐。人们你来我往 ,相互探亲访友 ,赶场集会 ,处处洋溢着欢乐的气氛。

按传统习惯 ,年节的每天晚饭前 ,家家都要用一把簸箕 ,抬着三盅酒 ,三碗水 ,三个汤圆送到村口倒掉 ,意为向祖宗敬献。随即将三个汤圆及一丁点熟肉送到同宗辈份最高的人家去 ,表示不忘血缘祖根。

年节里 ,凡出嫁了的姑娘都必须回忍受有来恭贺新禧 ,外甥向舅舅讨“压岁钱”。姑妈、和姐夫妹夫是“美首扎勒特”的尊贵上宾 ,娘家的同宗亲属都要以好酒好肉设宴款待 ,还要送

上一块宽圆的大粑粑和一个煮熟的鸡蛋。在哈尼族民间，流传着许多已出嫁了的姑娘回娘家为主要内容的优美歌谣。

哈尼族素来热情好客，过年期间家里备有酒肉，总要邀请附近其他民族的“牛亲家”、“马亲家”等好友到家里作客，相互敬酒祝福，畅谈民族团结，交流生产经验。回去时还要送上一块在粑粑和一包用芭蕉叶包着的腌肉、酥肉、豆腐圆子之类的佳品。无论如何都得收下，否则，主人会认为不够朋友。年节里，哈尼人家素来以贵客满堂为最大的荣耀，充分反映出各族人民自古以来就结成了深厚的友谊。

有的地区，从年节的第三天开始，连续三天，全村按户分作三大组，轮流举行盛大的“资写都”活动，意即全寨人合饮欢乐幸福酒。按传统习惯，当太阳稍微偏西，轮到各户当家男子，在一片欢乐的鼓声中，将烹制好的各种美味佳肴，用小簸箕端到“街心”，顺序摆在早已铺垫好的长长的箴垫上。“资写都”开始，一对由群众推举产生的“阿窝”在宴席上方就坐，随即全村各户当家男子沿着宴席四周长长地盘腿围坐就宴。当“阿窝”宴席上念诵几句简短的祝词后，众人便庄严而粗犷地发出一阵阵“沙——”、“收——”的呼喊声，表示陈旧迎新，祝贺五谷丰登，人畜康泰。接着，一位长辈男子手持鼓捶，有节奏地捶击牛皮鼓，近旁的锣敲击伴奏，两位“阿窝”在略离酒席的场地上，手摇棕扇，踏着古朴雄浑的鼓点，跳起舞蹈。其他人则在宴席上相互敬酒祝贺，商谈村里大事，不时地为跳舞的人们喝采助兴。“阿窝”座位远近为序，先近后远，成双成对离席舞蹈，“沙——”、“收——”的欢呼声接连不断。

关于十月年的来历，哈尼族人民有这样一个传说：很久很



久以前,哈尼人住在一块美丽富饶的地方,茅屋上空时时飘着袅袅炊烟,明媚的阳光照在院落门前,每当秋收过后,家家户户五谷满仓,房前屋后鸡猪鹅鸭成群,山坡牛羊遍地。在一个润八月的日子(时令已经进入夏历初十日),猛然间,出现了一种凶恶的山魔,象一阵旋风似的向善良的哈尼人家卷来,不仅毁坏了满山遍坡的庄稼,而且残酷地吞食了人畜,弄得人畜不安。哈尼山寨美好的光景不见了,人们过着艰难的日子。有一天,山魔闯到一家哈尼人家找东西吃,一脚踏进篱笆围墙内,只见天井里盛开着红艳艳的樱花,一时吓得目瞪口呆,慌慌张张转头就跑。接着山魔窜到另一家,张开血盆大嘴,撕抓厩里的牛羊吃。主人见是凶恶的山魔进厩来,一时慌了手脚,又没有可以对付的武器,便随手抓了一个铜盆丢了过去,山魔一听铜盆“叮叮??”的响声,又吓得放下嘴里吃着的牛羊,慌慌张张逃命去了。过了一阵,天渐渐黑了,山魔看见四山一片漆黑,又摸进一家哈尼人家的篱笆围墙内,睡梦中的一家老小被可怕的山魔吓醒,急忙点着松明火把去看,奇怪,山魔一见明晃晃的火把,就溜烟不见了。

从这以后,山魔在哈尼山寨消失了,茅屋上又飘起了袅袅炊烟,明媚的阳光洒满大地,为了记住这个永世难忘的日子,哈尼人就把每年夏历初十月的第一个辰龙日定为自己的岁首。一代接一代,一直流传到今天。

### 佤族传统运动

#### 撒谷节

佤族的撒谷节,是一个独具特色的节日,它不仅古朴,还有许多迷人的细节。每当春暖花开,布谷鸟报春时,佤族的撒谷节就来临了。村村寨寨、家家户户都要准备牛肉、干菜、盐

巴、辣子和最好的米到村外的小地去过撒谷节 - 播种旱谷。不论种谁家的旱谷 ,全村的男女老少都要去帮忙 ,直到把旱谷种种完。

到了撒谷节这一天 ,人人都穿红戴花 ,打扮一新 ,特别是那些“司诺”(小伙子)和“崩格”(小姑娘)更是打扮得象蝴蝶般美丽。男的带上一种叫铎铲的工具 ,女的背一个放着各种色彩的筒巴 ,老人和儿童则带着水筒和食品 ,大家载歌载舞的来到地里。

撒谷开始了 ,全寨人整齐地排列在地里 ,由一个被人们尊称为“达”的长者站立在队伍的中央唱一支佤族“撒谷调” ,大意是祝愿今年风调雨顺谷子长得好。唱完后 ,“达”宣布撒谷开始。这时 ,那些年轻的小伙子、小姑娘会自然地找到自己情投意和的人结成双对地配合播种 ,男的铎坑洞 ,女的撒谷种 ,动作紧张、愉快而又有节奏 ,技术越高 ,节奏越强。

“司诺”用的铎铭还有它的奥秘 ,即是生产工具 ,又是乐器 ,在世界其它地方恐怕很难见到 ,它是这样制作的 :

在一根长约一米六的竹竿尖头上套着一个三角形的凹形金属铎铲 ,竹竿的另一端凿有一个椭圆形的洞 ,里面放有一坨重约一市两的铅巴 ,周转用蜂蜡粘糊 ,目的让它起到调音和加重压的作用。使用时 ,铎铲在下 ,铅巴在上。

当铎铲一下一下地抖动起来的时候 ,竹筒里就会发出“嗡嗡”“嗡嗡”的响声。当数十支竹竿同时起落的时候 ,就会发出有节奏的响声 ,使人感到别具一格的音乐和感和浓郁的民族风情味。只有当你来轻阿佤山才能得到这独特的心旷神怡的享受。小伙子铎洞 ,姑娘们撒种。能干的小伙子能有节奏地、又快又好地在地上铎出各种美术图形的洞 ,有梅花形

的、四方形的、三角形的等等。听说这种美术图形不仅表现着小伙子用铎铲铎各坑的高超技术,而且还反映了小伙子为撒谷种的姑娘铺下了爱情之路。哪一个小伙子铎的图形最美而又不浪费谷种,姑娘就会认为他是种谷的能手,于是就会把火热的心献给他。那铎铲竹竿头上系着的彩色鲜艳的花头巾,就是男女爱情的信物,凡系有花头巾的竹竿都说明它的主人——种谷绝妙的“司诺”已接受了“崩格”的爱情。

撒谷的场面既热闹又紧张,大家互相竞赛比技艺。男女青年要互相配合协调,否则,就会手忙脚乱播不好种,还会被铎铲碰伤脚。姑娘如果跟不上配合不好,自然就不虽小伙子心中的花朵。

人们一边劳动一边唱歌,内容多数是祝愿旱谷长得好,日子过得好,男女爱情地久天长,似阿佤山的杜鹃花满山红艳。

在男女青年撒谷的过程中,儿童们送水,老人们砍地边上的野草和修路煮饭。晚饭时,饭菜都是用宽大而清香的野芭蕉叶子包起来,每人一包,由长者整齐地摆成两行。人们自然地排成两行坐地吃饭,世代相传,习以为常。

据老人们讲,佤族撒谷节已有几千年的历史了。

佤族的撒谷节,把劳动、歌舞、爱情、友谊和道德教育等方面结合在一起。这不仅仅是一年一度的播种和劳动竞赛,也不仅是播种爱情,而且是乐舞起源于劳动的一种最生动、最完美的典型,也是勤劳智慧的阿佤族人民心灵美的一种表现。

### 佤族的播种节

在那山峦重叠的阿佤山上,每当布谷鸟从林中传来阵阵布谷声时,勤劳的佤族人民便忙着耙田整地,准备播种稻谷,同时举行饶有风趣的播种节。

播种节,佤语亦称“惹岛”节,居住在沧源县的佤族,每年在佤历“梭面”月(即阳历三月)举行。

播种当天,大家要修筑好村中的道路,把各家房屋内外打扫干净,并修葺好自家的房屋,这样,全寨就焕然一新了。

同时,村中青壮年还自动组成几个小组,有的上山去打猎,有的到河边去捕鱼。打得的猎物和捕得的鱼,煮成稀饭,大家共享。

猎手们打到大的马鹿、野猪等返寨时,寨中的人都要到寨门去迎接,高高兴兴地唱起猎歌,赞美猎手们的勇敢和智慧。同时要把这些猎物当作最好的“朋友”,迎进寨来。他们的唱词是:“你(借获物)是我们最好的客人。

我们第一个欢迎你来。

给你住温暖的草房,

给你泡上最甜的水酒,

欢迎你带来更多的伙伴。

楞啊哟,楞啊哟!

“惹岛”节有全寨性活动和各户单独活动两种形式。全寨性的活动,要在寨中广场上剽牛一头,然后将牛肉切成数块,按户各分一块,用以祭祀祖先,祈求来年风调雨顺,五谷丰登,也用以表示团结和睦、友好相处、互相帮助之意。

各家单独过“惹岛节”时,每户的主妇要到自己的田地里,作些象征性的播种动作。晚上,再泡上一壶水酒,招待前来帮助修房的客人们。

傍晚,全寨男女老幼聚集在通红的火塘边,饮着香醇的水酒,唱起祝福的歌。领唱者必须是年长者或是德高望重的老歌手,一人领唱,众人附和唱词的大意是:

“古棕披新装，  
树独发嫩芽，  
我们要走祖先路，  
吹起葫芦笙唱起歌。  
阿达（即爷）先耕地，  
奶奶来播种，  
棉桃似白雪，  
稻谷如黄金。  
我们盼兴旺，  
我们庆丰收，  
让我阿伧人的儿女像麻雀一样多，  
让阿伧人的寨子象鹦鹉一样热闹。  
让阿伧人的声音比牛角号响，  
让阿伧人的力气比老象大。”

为什么阿伧人要过播种节？这里流传着一个动人的故事：当人类从葫芦里出来时，还不会种庄稼，后来人们进到“司岗里”（即岩洞地方）居住，又从“司岗里”走出来，分成许多不同的民族时，才开始学种庄稼。小米雀送来了小米种，老鼠送来了谷种，一起交给了佤族叶柳奶奶的女儿们一代一代的把种子传存下来。因而每年播种节要由每家的主妇先播种第一粒籽种。稻谷和棉花成熟时，也要由主妇先收回家，然后男子才能去收获。从此，佤族便在主妇播种的那一天，举行“惹岛”仪式。

## 17 基诺族传统运动

节日和文体活动

基诺族主要节日有：

祭大童：每年播种前举行，停耕三天，杀牛祭祀祖先和祈求丰收。

火把节：在旧历六月间，全寨停止生产一天，晚上在寨外燃起高大火把，待卓巴向火种祈祷后，群众纵情歌舞至深夜。

新米节：这是青年们最快乐的节日，两个寨子的青年男女在两座山上对歌，边唱边靠拢，会合后，互相爱恋的青年男女便唱着歌一对一对地分散开去。

过年：时间在腊月，具体时间由各寨卓巴、卓生决定。当卓巴家保存的大鼓擂响时，就宣告新的一年来，全村男女老少便簇拥到村社长老家载歌载舞，欢庆新年。

此外，在寨子里盖新房，结婚或猎到大野兽时，也要互相祝贺，饮酒唱歌象过节一般热闹。

基诺族有丰富的文化遗产，又是一个能歌善舞的民族，逢年过节，喜庆盛会，是他们进行文艺活动的大好机会。特别是过年，人们在饮酒狂欢的同时，男女老少到晚上便聚集在村中场子里，烧起篝火，由长老和最会唱歌的人从当中领唱，群众围在他们周围跟着合唱，内容有民族的历史，生产知识以及触景生情的即兴创作。他们越唱越，便围成圆圈，手挽手，合着鼓点边唱边跳，通宵达旦。最后唱歌的人节日里特别活跃，不仅在村唱，而且互相邀约，走村串寨，互相比赛对唱。

除了文活动外,逢年过节时,基诺族一年还喜欢开展多种传统体育活动。拔河,用藤子或竹杆当绳子,男女参加比赛,打羽毛球,用鸡毛和泥巴做成毽子式的球,由女子用手对打。

### 跳大鼓

基诺族的大鼓,鼓身长约一公尺,用一段木掏空制成,鼓面直径五十公分,用未去毛的牛皮蒙在鼓面上,鼓峰两端插有数根木桩,从正面很像太阳发出的光芒。大鼓放在木架上,用木槌敲响,鼓声雄健深厚,传播甚远。

跳大鼓,是在基诺族最隆重的节日“特毛且”即过年时进行。当各寨卓巴(寨父)家的大鼓敲响,新年开始,男女老少齐集卓巴家。过年的每天晚上,老人和妇女们一边品尝酒肴,一边欢跳大鼓,以庆祝节日。

在歌舞晚会上跳大鼓舞时,击鼓者均为女子,她们手执木槌站立,双手上下挥舞,挥四次敲二次。口嚼槟榔的老翁打钹,戴大尖帽的老妪鸣锣,男女青年绕大鼓围成一个圆圈,手挽着手,和着大鼓,锣和钹的节拍载歌载舞。

过去,大鼓舞是过年时跳,现在每逢喜庆节日都要跳。卓巴作为全寨最老的氏族长者,最先把大鼓敲响,然后才交给年轻姑娘们敲,一个敲累了,可由弧形队列里的另一个姑娘来敲。跳大鼓舞大家兴致极高,经常通宵达旦地跳,运动量大,可以锻炼弹跳、耐力、协调、灵敏等身体素质,可以增强体质,活跃文化生活,是基诺人民喜爱的一项活动。

## 18 独龙族传统运动

### 溜索与溜渡

独龙族居住的地区山高路险,河流湍急,不便行舟。勤劳、勇敢、富于创造的独龙族人民,不为险恶的地理环境所屈服,因地制宜,就地取材,创造了征服江河激流,危崖险隘的渡江交通工具——溜索。

溜索,古称之为“撞”,即《蜀中广记》所记载的“度索寻撞之桥”,也就是横架在江上的一股或两股箴索,有平溜、陡溜两种。平溜为一股,两头稍高,中间倾凹,陡溜为两股,一来一往,一头高,一头低。平溜来往都能过,但较为费力,一般安在江面较窄的地方。陡溜较为省力,速度也较快,但雨天容易撞伤,一般安在江面较宽的地方。

溜渡,俗称过溜索,其工具是溜梆和麻布带子。溜梆用柴柚木砍制,形同带柄的半边茶杯。过溜时,把一丈多长的麻布带子从溜板孔中穿过,向腰部、臀部各绕一圈,最后一圈套在脖子上。系好麻带后,将溜索卡入溜梆的槽内,手扶溜梆,脚踏系溜索的木桩或岩石,这时耳边凉风嗖嗖,风驰电掣般霎时飞越江面。滑至对岸时,随着溜索的上倾,溜梆徐徐停住,此刻需手攀脚蹬,到溜桩时,解带上岸。

溜索不仅可以渡人,还可渡牲畜、货物。过去的竹箴溜索现在已为吊桥代替,有的一时不能修好的,也换上了钢丝溜索,硬木梆也改为铁滑轮。如今,过溜索已成为独龙族的一项传统体育运动,每逢年节青年男女在溜索上进行比赛,1989



年在昆明举行的第四届全少数民族传统体育运动会上,新设过溜索比赛,独龙族选手参加表演,他们熟悉的过索技术,受到观众的赞扬。

### 剽牛

在年节里最隆重的是“剽牛祭天”。这一天,全寨人齐集祭场。仪式由主持年节的家族长将一头黄牛拴在赛场中间的木桩上,然后由一个被推选出来年轻妇女,把一串串珠链挂在牛角上,牛背上盖麻布毯子,摆好祭品,再选一位武士或有威望的长者,用锋利的竹矛,向牛的腋下猛刺,直到将牛刺倒。这时场上的人们结成圆圈,敲响?锣,挥刀舞弓,引吭高歌,翩翩起舞,青壮年男子还边跳边用竹矛向牛猛刺至死。割下牛头,剥好皮,然后将牛肉砍成均匀的砣。凡参加庆典的男女老少,都可平均地分得一份牛肉,当场烧食,边食边饮,歌舞欢庆,通宵达旦。

独龙族人民过去用剽牛祭天的形式,以祈求上天保佑,来年人畜平安,五谷丰收。而今,随着文化科学水平的不断提高,“剽牛祭天”仅作为一种民族节日的活动保留下来。

### 溜索与溜渡

独龙族居住的地区山高路险,河流湍急,不便行舟,勤劳、勇敢、富于创造的独龙族人民,不为险恶的地理环境所屈服,因地制宜,就地取材,创造了征服江河激流,危崖险隘的渡江交通工具——溜索。

溜索,古称之为“撞”,即《蜀中广记》所记载的“度索寻撞之桥”,也就是横架在江上的一股或两股箴索,有平溜、陡溜两种。平溜为一股,两头稍高,中间倾凹,陡溜为两股,一来一往,一头高,一头低。平溜来往都能过,但较为费力,一般安在

江面较窄的地方。陡溜较为省力,速度也较快,但雨天容易撞伤,一般安在江面较宽的地方。

溜度,俗称过溜索,其工具是溜梆和麻布带子。溜梆用柴柚木砍制,形同带柄的半边茶杯。过溜时,把一丈多长的麻布带子从溜板孔中穿过,向腰部、臀部各绕一圈,最后一圈套在脖子上。系好麻带后,将溜索卡入溜梆的槽内,手扶溜梆,脚踏系溜索的木桩或岩石,这时耳边凉风嗖嗖,风驰电掣般霎时飞越江面。滑至对岸时,随着溜索的上倾,溜梆徐徐停住,此刻需手攀脚蹬,到溜桩时,解带上岸。

溜索不仅可以渡人,还可渡牲畜、货物。过去的竹篾溜索现在已为吊桥代替,有的一时不能修好的,也换上了钢丝溜索,硬木梆也改为铁滑轮。如今,过溜索已成为独龙族的一项传统体育运动,每逢年节青年男女在溜索上进行比赛,1989年在昆明举行的第四届全少数民族传统体育运动会上,新设过溜索比赛,独龙族选手参加表演,他们熟悉的过索技术,受到观众的赞扬。

### 剽牛

在年节里最隆重的是“剽牛祭天”。这一天,全寨人齐集祭场。仪式由主持年节的家族长将一头黄牛拴在赛场中间的木桩上,然后由一个被推选出来年轻妇女,把一串串珠链挂在牛角上,牛背上盖麻布毯子,摆好祭品,再选一位武士或有威望的长者,用锋利的竹矛,向牛的腋下猛刺,直到将牛刺倒。这时场上的人们结成圆圈,敲响?锣,挥刀舞弓,引吭高歌,翩翩起舞,青壮年男子还边跳边用竹矛向牛猛刺至死。割下牛头,剥好皮,然后将牛肉砍成均匀的砣。凡参加庆典的男女老少,都可平均地分得一份牛肉,当场烧食,边食边饮,歌舞欢

庆 通宵达旦。

独龙族人民过去用剽牛祭天的形式 ,以祈求上天保佑 ,来年年人畜平安 ,五谷丰收。而今 ,随着文化科学水平的不断提高 ,“剽牛祭天”仅作为一种民族节日的活动保留下来。

## 19 怒族传统运动

### 丰富多彩的传统体育活动

怒族人民喜歌乐舞 ,酷爱传统的体育活动。他们的民族体育活动独具特色。

怒族人民的射弩、摔跤、打秋、登山、跳藤、打“转秋”等民族传统体育活动历史悠久。他们喜爱的“转秋” ,便是独特的传统体育器械。它是由两根粗壮结实的木柱 ,支撑着一个转子 ,转子上有方向不同的四个秋千 ,每个秋千上可乘坐二至三人 ,一个转上最多时可坐上十二、三人。“转秋”的旋转靠一个秋千的摆动 ,“转秋”的运动有如惊险的杂技表演。

岁首清晨 ,怒族山寨的羊角号“嘟 ,嘟”齐鸣 ,人们争先赶到公共场所。男青壮年们以树叶、藤圈、木片为靶 ,举弩劲射 ;或赤裸着上身 ,腰间扎着彩带在进行力量、技巧的竞赛一摔跤。“转秋”架下 ,妇女们甩来荡去 ,忽而象彩凤钻入云空 ,忽而又如大雁扑面而来 ,+——这些精湛的表演 ,不时引来一片欢声笑语 ,激起热烈的喝彩。在这些体育活动中 ,谁成为优胜者 ,谁就会得到长者的鼓励 ,群众的敬佩。人们会推举一位受尊敬的老年人斟满一杯红色的高粱酒 ,来向优胜者敬酒 ,姑娘们则会跑出人群 ,献上精心缝制的花挎包 ;民间歌手们即兴歌

舞 献给优胜者 将他当作山寨里的英雄。

欢歌乐舞 是怒族年节里的重要内容 ,一株高大无比的核桃树下 怒族歌手拨弄着琵琶琴弦 吹奏着金竹做的短笛。在优美的伴奏下 盛装的男女围着一圈 跳起古朴形象的传统舞蹈。怒族人民在年节里演出的音乐舞蹈内容丰富 ,体裁广泛。有表现怒族人民生产生活的舞 ,有模拟动植物情态的舞 ,还有表现怒族人民追求美好生活的舞。这些舞蹈是怒族人民生产生活的再现 ,是怒族人民创造灿烂民族文化的生动写照。随着时代的变迁 怒族地区经济文化的发展 怒族人民在新年表演的音乐舞蹈 不仅是人们紧张劳动后进行娱乐休息的好形式 ,而且已经成为他们赞美生活 ,增强民族团结的一种积极意义的文化艺术活动了。

当夜幕笼罩着怒族山寨 星星缀满天际的时候 ,公共场所里又燃起了熊熊大火 怒族山寨的儿女们又在羊角号的召唤下涌向广场 ,尽情的欢歌 ,尽情的舞蹈。往往要跳至霞光微露 新月升上苍穹 ,青年们才会披着晨光月色 ,沿着山间小路各自回去。

### 琵琶恋爱

怒族人民能歌善舞 ,尤其擅长演奏乐器。他们不仅能用乐器维妙维肖地模拟出各种动物的声音 ,甚至男女青年可以不必用语言交流思想感情 ,只需要通过“达变”(怒族琵琶)和“拟力”(怒族口弦) ,就可以结成百年之好。

在长期的生活实践中 ,怒族人民探索并总结出一曲曲表现人的各种思想感情 ,生活情趣 ,生产劳动 ,狩猎半兽的曲调。男女青年从恋爱初期开始 ,就是靠“达变”和“拟力”弹奏各种曲调和“语言”来寻觅知音的。这两种乐器的音色清脆悦耳 ,

铮铮动听,表现力非常丰富,不仅可以表达爱慕之情,还可以出质肄、询问、约定下次见面的时间、地点,商谈婚期等有关事宜。如果是“知音”,就能够“心有灵犀一点通”。男的用“达变”来传情达意,女有用“拟力”娓娓作答。据说,有的怒族青年从恋爱到结婚,都没有用嘴讲过几句话,完全靠音乐语言来沟通思想,增进感情。在这世界各族的婚俗中,不能不说是一个奇迹。有的人称之为“琵琶恋爱”。

### 鲜花节

居住在贡山独龙族怒族自治县统当区的怒族群众,以喜悦的心情欢乐庆自己的节日——鲜花节。

统当区在怒江峡谷中,距县城二十多公里,不通公路。每年农历三月十五日,当地怒族群众都要到一个山洞里向“仙女”献花、献粮种,祈保丰收、平安。时值春回大地,鲜花盛开,鲜花节因此得名。它反映了怒族对女性的原始崇拜,以及对美好生活的向往。

节日这天,怒族的男女老少近千人,从驿路上,从人马串桥上,从溜索上,或驾着独木舟来到统当的撒打乡欢度佳节,人们从一条陡险的小路上攀援上山,向山洞里一尊象征仙女的钟乳石献鲜花、献种子、点灯祈祷,并争接流经“仙女”身上的涌泉圣水。同时在洞口载歌载舞互相敬酒祝福。入夜,电影、电视晚会后,人们痛饮米酒,唱歌跳舞,尽情欢乐,通宵达旦。次日,在进行大型舞的同时,还组织了划独木舟表演和弩弓射击比赛。

## 20 白族传统运动

### 赛马

赛马是大理白族人民一年一度传统的节日“三月街”的重要活动内容,每年农历三月中旬,在大理县城西门外苍山中和峰下举行。

三月街期间的赛马场,红旗招展,热闹非凡。晨雾还没有完全散开,新修的赛马场看台上早已万头攒动,人声鼎沸。参加赛马的白族以及彝、藏、回、纳西等民族的骑手,跨着骠壮的骏马等候在起跑线上,跃跃欲试。随着一声发令枪响,马儿象离弦的箭在跑道上飞奔,马蹄扬起的尘土象一阵迷雾。

白族赛马已有一千三百多年历史,它是伴随着三月街物资交流而产生的。唐代佛教传入南诏后,每年农历三月在点苍山脚下举行的观音庙会,慢慢演变为三月街物资交流会,开始了以药材、牲畜为主的集市贸易。牲畜中又以作为交通工具的马匹为主,为扩大交易,选择好马,便在这里搞骑马比赛,以显示马匹的骠壮、走法和速度,兴起了三月街赛马,并形成了传统。每年三月街期,白族和各族骑手,身着节日盛装,牵着骏马从四面八方赶来参加赛马。明朝旅行家徐霞客在其游记中,对三月街赛马盛况作了绘声绘色的描述:“余乃仍由西门西向一里半,入演武场,俱结棚为市,环错纷纭。其北为马场,千骑交集,数人骑而驰于中,要队以觚交下焉。时男女杂沓,交臂不辨,乃遍行场市。”

赛马在白族地区很盛行,除三月街外,七月剑川骡马会、

八月洱源、邓川渔潭会也都进行赛马。白族赛马还深入到一些村寨,每年六月二十五日火把节,洱海东岸的白族青年,在赛龙船结束,吃过晚饭后都有绕村寨跑马比赛的习俗。

云南省的赛马从五十年代起举行过多次。1955 直首次举行的滇西各族人民体育表演比赛大会的赛马,就在大理苍山脚下的城墙边举行。1982 年云南省第二届少数民族传统体育运动会,在大理光邑村的杨家伟成为第一个参赛的白族女骑手,她为大理州夺得一千五百米赛马冠军。1985 年在大理举行的全省第三届少数民族传统运动会的赛马,大理州囊括了全部四项冠军。

### 秋千会

秋千是白族传统体育活动之一,早在一千多年前的南诏时期就有打秋千了。白族打秋千在多在春节期间进行,秋千一般为荡秋,如钟摆前后运动而荡入空中。在大树横枝上或砍两棵六、七丈长的树栽入地下,杆顶架一横木,上系绳下置横板即成。

洱源县凤羽区、大理胜源乡等白族村寨,每年春节都要举行秋千会。腊月底,各村寨未婚男子上山砍来树杆作秋竿,在寨前支起秋千架。在开展活动前,要举行开秋仪式,由有威望的长者先试荡一下,预示大吉大利,岁岁平安,繁荣昌盛之后,荡秋活动才算正式开始。身着节日盛装的青年男女们围在秋千架旁,尤其是妇女们争相轮换玩耍,因为这里传扬着:“春节打一回秋千,一年平安三百六十天。”这里白族打秋千的技术很高,有一人打、两人打、男女混合打,还有一个躺在秋绳上打的。

### 白族的火把节

每年农历六月二十五日,是白族人民欢乐的节日——火把节。明代李元阳写《云南通志》早有记载:“六月二十五日,束松明为火炬,照田苗,以火色占农。”关于火把节的由来,白族人民中流传着这样一个传说。一千多年前,大约是唐玄宗年间,云南大理地区有施浪、越析、蒙舍、浪穹、蒙?、贓等六诏。其中以蒙舍诏的力量最强大。蒙舍在诏王皮罗阁野心勃勃,想方设法并吞其他五个诏。于是他想出了一条毒计,命令部下在大理苍山脚下用易燃的松明盖了一幢美丽的楼房,称作松明楼。六月二十四日这一天,蒙舍诏王以祭奠祖先为名,邀请其他五诏王到松明楼赴宴。

五诏中的?贓诏,力量比较弱。?贓诏王的妻子预感到危险的蒙舍诏王设宴心怀不轨,苦劝丈夫不要去赴宴。?贓诏王怕得罪皮罗阁,决定冒着生命危险去参加宴会。他的妻子只好含着眼泪送?贓诏王上马,并把一副手镯戴在丈夫手上。六月二十四日那天,各诏都不敢违抗而按时前往松明楼。蒙舍诏王在松明楼的宴会上,满脸堆着假笑,甜言蜜语地哄骗五诏王,要他们打消顾虑,尽情玩乐。又派打扮得妖里妖气的宫女双手捧着装满烈性酒的牛角杯来敬客人。到了深夜,客人们被灌得大醉。蒙舍诏王借故溜下了松明楼。宫女们服侍客人入睡后,也悄悄地离开了松明楼。这时,早就埋伏好的士兵放火燃了松明楼,只见火光冲天,发出“轰轰轰”的响声。五个可怜的诏王被活活地烧死了。

贓夫人得知噩耗,心如刀绞。于是叫人点起火把,带着人马奔往苍山脚下去抢救丈夫。到那里一看,松明楼已烧成灰烬,只剩下一堆瓦砾。她用手在瓦砾中挖寻丈夫的尸骨,尸骨烧成焦黑,认不出来了。找来找去,在一堆尸骨中发现了手



燧,凭着这个记号,领回了丈夫的尸骨,安葬在自己的家乡。

蒙舍诏消灭了五诏王后,势力增强了,改名为南诏。南诏王又垂涎?燧夫人的美貌和聪明能干,强迫她做自己的妻子。?燧夫人非常气愤,便拿起矛枪,跨上战马,亲自率领士兵同南诏王军队作战。晚上,?燧夫人命令士兵高举火把,又在羊角上扎上火把,驱赶着羊群向前冲,看上去有如千军万马,吓得南诏士兵很久很久不敢来进攻。但?燧夫人的兵力毕竟比南诏弱小,被南诏军队团团围着。?燧夫人守城多日,粮尽水绝,最后被南诏军队攻破,?燧夫人坚贞不屈,跳水自杀。燧夫人虽然死了,但她勇敢、坚贞不屈、敢于反抗强暴的斗争精神却永远活在白族人民心中。白族人民为了怀念她,于是在第二年的六月二十四日这一天,家家户户点起火把去搭救她。姑娘们用凤仙花染红指甲,以纪念?燧夫人对他丈夫的坚贞爱情,打这以后,火把节就这样流传下来了。

每当火把节前夕,白族人民就用松柴禾编成许多火把,准备好松香。到六月二十五日,白族村寨都要在村子中央的场地上竖起一至数柱大火把,火把上插着写有“清吉平安”、“六畜兴旺”、“五谷丰登”等红绿纸族和“什”、“斗”字样。火把顶端插一根翠竹,竹上挂着海棠、山里红等鲜花。当夜幕降临的时候,人们点燃了大小火把,村子被火光照得象白昼一样。青少年们挥舞着火把燎照屋角、果园、田边,烧死害虫,以求丰收。有的拿着小火把,从口袋里掏出松香往上撒。松香燃火后,发出噼啪的响声,喷出五光十色的火花。在这个火光遍地的夜晚,青年们围着火把唱歌跳舞,欢声笑语四处回荡。

热水城里春浴热

每年春节刚过,洱源县各族群众就开始一年一度的“春

浴节”。成群结队的白族群众穿着节日的盛装,携带着佳肴,纷纷来到温泉胜地——洱源九气台温泉,沐浴玩耍。

洱源县的温泉非常丰富,因此洱源县城也有“热水城”之称。全县凡有温泉的地方都可进行春浴,但规模最大的莫过于洱源城东的九气台温泉了。每年来这里沐浴的不仅有本地群众,就连剑川、邓川等邻县的人也成千上万,慕名赶来。

茈碧湖畔的九气台温泉,在有数百人家的九气台村,村中在一块如乌龟似的空心巨岩下,泉水滚滚,轰鸣之声震耳欲聋。岩石上有九个依稀可辨的孔隙,九股热气就由此而喷出,似云雾缭绕,水温高达八十多度,可把鸡蛋煮熟,因而到这里来沐浴的旅客大多带着生鸡蛋放在泉水中煮,以品尝温泉水煮蛋的特有风味。泉水中含有天然硫磺等多种矿物质,可治疗风湿等多种疾病。

## 21 德昂族传统运动

### 打泥弹弓、铜炮枪和射弩

射弩、打铜炮枪和泥弹弓,是长期生活在丛山峻岭中的德昂族人民生活、生产不可缺少的自卫武器,也是一种狩猎工具,因此有广泛的群众基础。德昂族的泥弹弓是猎鸟工具,形状略似弓,制作也较为简单,用一竹片绷上麻线或牛筋作弦,弦的中部用篾编一小框,用来安放泥搓成的园形泥弹丸。泥弹丸也是男孩子的娱乐健身玩具,刚会走路男孩子就开始玩泥弹弓,青少年们经常成群结队,站在距目标十米左右的地方轮流比赛打泥弹弓,击中目标次数多者为胜。年纪大的男

子也用泥弹弓驱赶羊群 ,偶尔也打雀鸟。

德昂族人民在长期历史行程中 ,和帝国主义进行着英勇的斗争。19 世纪末 ,英帝国主义侵略云南西部地区 ,遭到德昂族、景颇族人民的英勇反抗。抗日战争时期 ,日本侵略军从缅甸入侵我德宏地区 ,当时沦陷区的德昂族人民参加了汉、傣等各族人民组织的一支二千多人的游击队 ,用铜炮枪、长刀、及弓箭狠狠打击日寇 ,保卫了祖国的边疆。

### 递槟榔

德昂族姑娘同小伙子相爱 ,小伙子就要准备一个“筒帕” ,里面装上槟榔 ,茶叶和几块钱 ,赠送给对方。如果姑娘喜欢小伙子 ,她就会默默收下筒帕 ,表示愿意和小伙子结成终身伴侣。如果姑娘不喜欢时 ,就会说 ,阿妹不配阿哥的新筒帕 ,或者说 ,阿妹不喜欢嚼阿哥送给的槟榔 ,这样 ,小伙子就不能再强求对方收下自己的礼物 ,而重新选择递槟榔的对象了。

## 22 布依族传统运动

### 跳花会中有赛马

每年农历正月初一至二十一日举行布依族的跳花会。

每逢节日 ,小女娃们都穿着艳丽的花边服 ,锁着极好看的盘花钮扣 ,小伙子们穿着对襟衫 ,系着留须的腰带 ,吹着木叶 ,一个个满面春风 ,热心的阿妹们为小伙子们牵着马 ,从五村八寨 ,从那看不见的半山腰 ,赶到跳花会地点——翁花坪。那是一个平坦的大草坝 ,旁边有条清澈见底的小河 ,北面是满含花苞的桐树林。那里到处是人喊马嘶 ,笑语喧哗 ,少说也有几千

人。

皮牛大鼓迅雷般地响震岭谷 ,时快时慢 ,时仰时扬 ,加上铿锵的铙钹声 ,令人陶醉 !

场上 ,男女青年这里一群 ,那里一堆 ,翩翩起舞 ,唱着古老的情歌。歌声美妙 ,舞步轻盈 ,坐在河岸边吹“嘞嘞嘞友”、弹月琴、吹木叶 ,谈情说爱的青年们 ,一双双河水般的明亮深情的眼睛 ,向对方表示着热烈的爱情 ,倒影摇摇 ,又是一番风味。紧靠着桐林边 ,搭着一个台子。那里在表演精彩的布依戏 ,内容丰富多采 ,整个草坪充满着欢快、愉悦的气氛。

他(她)们唱呀跳呀 ,不知不觉太阳就落到坡背了。晚霞撒在桐林的花苞上 ,人们依依不舍地骑上马 ,陆陆续续地离开了草坪。

跳花会又是青年小伙子和姑娘们的搭桥会 ,他(她)们在草坝上播种了爱情。到了节日的最后一天——二十一日(叫“结合”) ,宣布一年一度的跳花会结束了。

二十日是“牵羊”日 ,意思是和订婚约 ,青年人把“羊”牵回家去(把姑娘带回去相家) ,看看男方的家境 ,以决定自己的终身大事。这一天 ,许多小伙子都去草坝把未来的妻子带到寨上去。可是 ,害羞的姑娘们哪里肯跨进对象家的门坎 ?只不过在寨子后面的山头上、丛林里 ,偷偷地看一看对相家座落何方罢了。

二十二日过后 ,就要做活了 ,春耕开始了。人们投入繁忙的春耕生产——翻土、点包谷、栽甘蔗、撒早稻秧……为夺取来年粮、棉、糖的丰收 ,为建设山区、进行新的战斗 !

## 23 彝族传统运动

彝族传统的主运动舞蹈有 射弩、打铜炮枪饶有情趣的彝族服装节打磨秋锻造优美肌肉的秘籍

### 一、锻造优美肌肉的两大要素锻造优美肌肉的秘籍

要想让你的肌肉训练的圆润、结实、刚柔相济 ,能够长时间的保持 ,就必须了解健美训练最为基本的两大要素 运动量安排和训练后恢复的关系。

运动量是指训练的对肌肉所产生的刺激 ,即通过训练促使肌肉组织中的蛋白质分解。恢复的作用是合成肌原蛋白 ,补充一定数量的蛋白质 ,从而使肌纤维变得更粗壮。肌肉的增长是通过恢复阶段完成的。

肌肉的恢复与增长有一定的周期 ,在一个周期结束后再继续安排训练 ,才能取得好的效果。如果两次训练之间肌肉没有得到充分的恢复 ,没有得到营养的补充 ,肌肉不但不会增长 ,反而会僵化 ,影响进一步的训练。也就是说 ,肌肉真正的增长是发生在健身房之外 ,而不是健身房之内。

### 二、恢复的时间

有的肌肉组织在营养充分和其它条件具备的情况下 ,需要 48 - - 72 小时才能恢复。像肱二头肌等较小的肌肉 48 小时就能恢复 ,而股四头肌和背部肌肉则要近 72 小时才能恢复。通常 ,练一块肌肉间隔 72 小时就能得到较好的恢复。还应明白 ,恢复过程是贯穿在整个身体及其所有系统中 ,而不是局限于某个肌肉组织。因此 ,隔天训练效果最好。

另外,需要指出的是,每次训练的时间不是越长效果越好,训练时间的长短因人而异,不同的年龄、训练目的、体质、营养状况等都会影响。

为了让肌肉得到充分的休息,吸收营养,有时需要停练几天,特别是由于训练过量而使内分泌系统失调的时候。这也是隔天训练的原因。这样做是为了让整个神经系统有充足的时间进行恢复,以便组织下次战斗。而你所得到的,不仅是精神上的放松,还有生理上的舒畅。过量训练的症状是综合性的反应,主要是肌肉疲劳,糟糕的是还会使你的其它系统受到损伤。

### 三、训练计划的调整

在你训练一段时间以后,旧的训练计划就应该调整了。因为,肌肉适应了初步训练计划的刺激强度,要进一步提高,就需要增加训练强度了。然而,身体的恢复能力并不因训练强度的增加,力量及肌肉的增大而同步提高。

对初学者来说,开始时臂围33厘米,可以弯举40磅。练了几年后,臂围达到46厘米,能弯举160磅。说明训练量和力量已提高了百分之四百。但恢复能力并未达到这个程度,也许只增加了百分之五十。就是说,臂围练到46厘米时身体所承受的疲劳要比臂围33厘米时大。健美运动员愈强壮,高强度的训练带来的疲劳程度就越大。这也是臂围46厘米要比臂围33厘米时恢复的时间要长的原因所在。如果后者两天就能恢复的话,那么前者则需要5--6天才能恢复。

为了取得进步,你必须增加训练强度,但强度的增加又会对你的恢复能力造成更大的压力。因此,在你提高训练强度的同时,一定要降低训练组数。当然,这要依据你具体是增加

肌肉力量还是肌肉耐力而定。

#### 四、训练过量的诊治

训练后未得到充分的恢复,说明训练过量了,典型的症状是常感疲乏,容易发怒,睡眠不好,胃纳不好,关节疼痛,头痛,恶心,无精打采。任何一种症状发生都会降低你的训练热情,使你不能全力以赴。贪恋健身房是这种症状的前兆。如果你已经在恢复方面碰了壁,则诊治的唯一良方是彻底离开健身房,直到训练热情重新燃起为止。当然,不碰这个壁更好。

当你进行恢复时,要对训练计划进行分析,并重新规划以后训练课的内容,要么减少训练密度,要么降低训练强度。当你回到健身房恢复训练时,一定要坚持采用新的训练计划,彻底抛弃旧的训练计划。

充足的睡眠是恢复必不可少的。睡觉时体内酸碱度的平衡会很快恢复,神经系统会得到修复,同时还会分泌生长激素。

一份营养平衡的食谱是最好训练最好的保证。如果将食谱与训练/恢复分解开来的话,你 56%—60% 的热量的来自碳水化合物,25%—30% 来自脂肪。促进恢复的主要补偿手段是食用含维生素 B 和 C 的食物。维生素 B 有助于蛋白质和各种氨基酸的吸收,维生素 C 《我每天服用 3 克》有助于提高免疫系统的能力,可预防感冒、喉咙发炎和各种感染。免疫系统的破坏也是训练过量造成的结果。

如果你不进行充分的恢复,你所有的训练都等于白费。你将失去肌肉围度、力量,感到无精打采。要知道,你的进步不取决于练得比别人苦,耗的时间比别人多,而取决于肌肉是否恢复的好。

## 保证健康的五大条件

### 1. 动的种类 - - - 有氧运动优于无氧运动

有氧运动 ,像步行、慢跑、游泳或骑脚踏车等。无氧运动 ,例如短距离跑、举重等。两者比较起来 ,有氧运动的强度较弱 ,所需时间较长 ,能量的来源是糖及脂肪酸 ,且安全性高 ,效果主要在功能上的改善。无氧运动会 对心脏、肺部等器官造成负荷。

### 2. 动的时间 - - - 1 次 10 分钟以上 ,1 天 20 分钟以上

肺部和心脏透过血管将充分的营养和氧气输送到必要的组织需要一定的时间。要让各组织在有氧气的情形下工作需花 3 ~ 5 分钟 ,所以如果在 5 分钟左右就停止运动的话 ,就无法收到很好的效果。持续维持每次运动 10 分钟以上 ,同时一天合计至少要运动 20 分钟以上。

### 3. 动的强度 - - - 测量运动时的脉搏数

脉搏数是用来判断该运动是否适量 ,最理想的运动强度是最大氧气摄取量的 50% 左右。而脉搏数的测定法为运动 4 ~ 5 分钟后 ,测量脉搏 15 秒钟乘以 4 即可。

4. 动的频率 - - - 每周 3 回以上 每日能运动当然最好 ,但对于繁忙的现代人来说并不容易 ,若要期待运动的效果 ,则每隔一日运动 ,每周运动 3 日为佳。

### 5. 动的持续 - - 要有恒心