

# 海南黎族传统体育的起源与特点探析

作者：海南师范大学 张新定 苏春宇 金德阳

[摘要] 黎族传统体育起源于生产生活、宗教信仰、抵御外来侵害、健身娱乐等；具有地域性突出，娱乐性和健身性并重，音乐、舞蹈与体育交融，民俗与宗教色彩浓厚等特点。黎族传统体育是我国民族体育文化的一部分，应认真整理、挖掘，进行科学研究，为弘扬民族体育文化和推动全民健身运动做出贡献。

[关键词] 传统体育； 起源； 特点； 黎族

黎族，自称“赛”，是中国五十六个民族之一，岭南民族的一支，是海南岛上最早的原住居民。根据 2000 年第五次全国人口普查统计，黎族人口 1247814 人。主要聚居在海南省中南部的琼中县、白沙县、昌江县、东方市、乐东县、陵水县、保亭县、通什市、三亚市等六县三市，其余散居在海南省的万宁、屯昌、琼海、澄迈、儋县、定安等县市[1]。在漫长的历史长河中，海南岛特有的地理环境和黎族独特的民风、民俗造就了具有独特内涵和风格的海南黎族传统体育。黎族传统体育文化内容丰富、形式多样，具有鲜明的民族特色和浓厚的生活气息。在伴随黎族的生存与发展中，它饱受时代风风雨雨的砥砺，并深深的融入黎族人民的生活，已成为黎族人民生活与发展的历史写照，是祖国宝贵的非物质文化遗产。对黎族传统体育的起源与特点进行探讨与分析，有助于人们更加深入全面的了解黎族传统体育的起源、特点和发展规律。

## 一、黎族传统体育的起源

黎族传统体育源远流长，内容丰富、形式多样，许多项目融娱乐、竞技和健身为一体。主要有打柴舞、钱铃双刀、穿藤圈、打狗归坡、打花棍、射箭、射弩、药枪射击、摔跤、格斗、拉乌龟、赛牛、荡千秋、抢姑娘等体育项目。这些体育项目是适应本民族的生产生活及信仰崇拜、文化娱乐等需要逐渐形成的，具有鲜明的民族特色和浓厚的生活气息。

### 1、黎族传统体育源于生产生活

黎族人民长期生活在崇山峻岭、深山密林之中，生活环境恶劣，生产力十分落后。其生活来源除农耕外，还要进行渔猎和采集，劳动过程充满艰险，因此，生活在其间的黎族人民必须具备强健的体魄和一定的生活技能。这样，像射箭、射弩、串藤圈、托物竞渡、爬竿过树和舂米操等体育项目就慢慢的产生了，这些传统体育项目都是黎族人民实际谋生手段及劳动生产情景的再现。

(1) 射箭。黎族人民身居深山老林，过着狩猎、采集和“刀耕火种”的生活。为了获取食物和防御野兽的侵袭，他们常随身佩带自制的弓箭用于猎食和防卫。据海南《地理志》记载，二千多年前的西汉时期，黎族已使用弓箭。张庆长的《黎岐记闻》载：“黎岐无不能射，射必中，中可立死。每于溪边伺鱼之出入，射而取之，以为食”。

由于生活的必须和生存的需要，黎族从古就形成了“生一男孩，必配一弓”的家规和“不懂射箭的男子汉，非是黎家好后代”的家教[2]。因此，黎族男孩



从小就要开始学习自制弓箭及射箭本领。在黎族民间，每逢喜庆日子，尤其大年初二至十五，村寨里的男女老少都会集聚一起观看射箭比赛，比赛一般由相邻的村寨相约轮流主办，比赛场面热闹非凡。

(2) 穿藤圈。黎语称穿藤圈为“盖冽”，即穿标之意。在远古时代，生活在深山密林中的黎族先民常以长矛和投掷石快、飞镖等方法捕杀野兽。为此，他们常以藤制圆圈抛滚标志走兽来进行投掷训练和比试投掷本领，后来逐渐演变为“穿藤圈”游戏。在黎族的民间传统节日“三月三”，黎族男女青年常以“抛圈招射”的方式来穿针引线，选择情侣[2]。这项运动不但能培养狩猎技能，而且具有较强的娱乐性，因此在黎族民间广泛流传，经久不衰。

(3) 爬竿过树。爬竿过树是生活在深山密林处的黎族同胞喜爱的体育活动，主要流行于五指山区一带的黎族村寨。过去每年的农历二月，黎族男男女女都要上山开垦“砍山栏”。砍大树时，男子们拿着一根长数米，尾部绑着木钩的竹竿，把木钩搭在树杈上，然后顺着竹竿往上攀，将树枝砍下，当砍完一棵树的树枝，就将木钩钩住另一棵树，如荡秋千似的随着竹竿的摆动荡过去，不需再下地，逐渐地“砍山栏”就形成民间的一种体育活动。比赛选择在难于行走的深山密林里，选5棵大树，相隔距离三四米，人数不限。比赛时，将一根6米长的竹竿木钩搭在树杈上，爬到树杈上；再以木钩搭到另一棵树，人也随之荡到树上，爬完5棵树后才能下地，以荡完5棵树所用时间的多少来决胜负[3]。

(4) 舂米舞。舂米舞是黎族妇女在舂米劳动过程中逐渐发展形成的一种体育舞蹈，也是黎族妇女非常喜爱的一种体育活动。黎族人办喜事的时候，妇女们常聚在一起，在大木臼中放入稻谷，四人或六人各持木杵轮番把稻谷舂成米。她们在挥动木杵时加入一些优美的动作，在木杵与臼撞击出的有节奏的声音中，自娱性强而优美的舂米动作演变成了具有较高艺术观赏性的体育舞蹈。舂米舞充分展现了黎族妇女劳动生活的情景与风姿，展示了黎族妇女热爱生活、热爱劳动的精神风貌。

## 2、黎族传统体育源于宗教信仰

远古时代，黎族人民由于生产力水平低下，科学知识贫乏，无法理解和驾驭各种自然力量及社会力量，在惶惑、恐惧、幻想之中，他们便将天灾人祸，疾病瘟疫等都归结于超自然的神秘力量，如鬼神、图腾等，他们认为只要接近与讨好鬼神和心目中的图腾，就能保佑风调雨顺、五谷丰登、人畜平安。因此，黎族人民试图通过举行各种祭祀活动以达到神灵欢娱、降恶祈福的目的，许多黎族传统体育活动最初就是作为一种求神拜祖的祭祀仪式和活动而创作的，如“敬祖舞”、“打鹿舞”、“古老舞”和打柴舞等。随着人们认识水平的提高和科技文化的普及，部分祭祀舞蹈原有的娱神色彩逐渐淡化，逐渐形成了独特的黎族民间传统体育健身娱乐项目。

(1) “敬祖舞”。在黎族的宗教信仰中，祖先鬼是黎山上最大的鬼，它支配着人们的生存与祸福，所以每逢各种节令，黎族人民都要杀牛祭祖以求五谷丰盛、人畜平安。在祭祀仪式上由部族奥雅（头人）主持歌颂祖先歌，众人通宵达旦跳“敬祖舞”，祈祷祖先神灵保佑。这种舞蹈1951年前在海南岛的保亭、琼中、乐东和白沙一带盛行。跳时，10或20人不等，男女各半数，男子头绳红布，插上山鸡毛以示英武威严，女子手持一支椰叶或槟榔叶，以示生命蓬勃和庄稼茂盛。男女多以舞姿向祖先神灵祷告，祈求庄稼丰收，人畜平安[4]。

(2) 打柴舞。打柴舞是黎族人民一种古老的祭祀方式，已有上千年历史，带有浓厚的祖先崇拜和自然崇拜的色彩。每逢秋后新谷归仓或民间传统节日，尤其是正月十五和三月三的夜晚，村里男女老少就喜气洋洋，身着节日盛装，家家户户炊制新米饭、酿造糯米酒，宰杀家养禽畜，祭祀祖宗和天地。人们在酒酣饭饱后，就结伙来到村前寨后的草坡上，燃起篝火，打起火把，一起跳“打柴舞”，凭借叮咚柴声，告慰先灵和天地，祈求风调雨顺，往往由黑夜跳至天明才尽兴散去。随着时代的变迁，跳打柴舞的习俗在黎族中沿袭相传，并逐渐演变。如今，打柴舞原有的宗教色彩已基本消失，并已发展成为海南各民族男女老少喜爱的文



化娱乐与体育健身项目。

### 3、黎族传统体育源于抵御外来侵害

从历史上看，黎族人民长期生活在条件恶劣的山区，从事着非常原始的狩猎、采集与刀耕火种的生活方式，经济、文化和军事上都非常落后，因此，黎族人民长期遭受历代统治阶级的歧视、压迫和欺凌。也就是在这种历史背景下，黎族人民为了抗压迫和抵御外来侵害，在与自然环境和外来侵害的斗争中创造出了一系列具有竞争性和攻击性的体育项目，如钱铃双刀、粉枪射击、射箭、射弩、格斗、摔跤等。

(1) 钱铃双刀。据黎族民间传说，钱铃双刀起源于一个动人的爱情故事。传说：从前有两位黎族青年同时爱上了一位黎家姑娘，其中一位谦虚、诚实，另一位则骄傲、狂妄，姑娘选中了谦虚、诚实的小伙子。婚礼时，骄傲、狂妄的小伙子手持双刀要求新郎与其比武，并想乘比武机会伤害他。聪明的新郎机智的拾起钱铃以巧妙的技艺，战胜了勇猛的执刀者，使自己摆脱了困境。后来，钱铃双刀对打经过加工整理便从黎族“斗婚”的方式逐渐演变成黎族男女喜爱的尚武习俗。

(2) 粉枪射击。黎族同胞将粉枪射击称为“打红”。黎族粉枪射击活动，是随着近代火药武器的发明，从外地传入的。黎族的粉枪，一般长约 1.45 米，常以碎锅片、铁丸和砂石等入弹，虽然射程不远，但一射百发，杀伤面很大。过去，为了获得一支枪管或一斤火药原料，黎胞往往要付出一定的物质代价与汉人交换，故有“一只水牛一支管，十斤山兰一斤药”的说法[2]。早期，黎胞将粉枪作为猎食和防御侵害的武器，无论上山或下山，他们都常随身携带，以备临用。在抗日战争时期，粉枪也成为了黎族人民对敌斗争的主要战斗武器。随着社会的发展，虽然狩猎的生活方式与战争的内容已逐渐淡化，但黎族粉枪射击活动在黎族村寨仍然十分盛行，已成为黎族同胞娱乐健身不可多得的一项传统体育活动。

### 4、黎族传统体育源于健身娱乐

居住山区的黎族人民，有着自己独特的生活方式，他们在劳动之余发挥自己的想象力，创造了大量纯粹意义上的健身娱乐体育活动，这些活动已经完全摆脱了生产劳动而独创。如“打狗归坡”、“拉乌龟”、“荡秋千”、打陀螺、“顶牛”和“打木节”等一系列健身娱乐体育项目。

(1) “打狗归坡”。流行于三亚一带黎族村寨，是一项黎族人民喜爱的传统体育活动，类似曲棍球比赛。农闲时，为了娱乐，黎族人民上山砍伐呈“L”型的树枝做击球用具，球用椰叶或稻草编织成，在收割完的田野里摆开阵势进行比赛，气氛非常热烈。后来原用椰叶或稻草编织的球被渔网的轻木浮子所代替，场地也因受足球运动的启发而增设了球门。比赛时，分成两队，一般每队 5 人，每人手里执着“L”棍棒，球放在中心处，在公正人的主持下，双方互相竞逐击球，哪方先把球击到对方底线（或球门）就得一分，大家对阵的情绪很高，场面激烈，比赛时间长短由双方定，积分多者为胜。比赛结束后，奖罚非常分明，负方队员被罚背着胜方队员离场，或罚负方队员四肢伏地爬行，胜方则骑在负方背上兴高采烈，挥舞着击球曲棍吆喝着退场，故名“打狗归坡”[3]。“打狗归坡”是一项生动谐趣，简单易学，集竞技、健身与娱乐于一体的体育活动，倍受当地黎族青少年的喜爱。

(2) “拉乌龟”黎族的“拉乌龟”是模仿乌龟行走方式，创造出来的趣味性很浓的竞争性极强的体育项目。在农闲季节或喜庆节日，青年男女相聚一起，准备好一根数米长的麻绳或山藤。选择一块平地，划好自定的界线。比赛时，双方背对背将绳子（藤）的另一端各系在腰间，双手伏地，似乌龟爬式，然后各自向前用力拉，不准双手（脚）离地，如将对方拉过规定的界线则为胜者。此项活动对于锻炼人的臂力、腿力和腰腹力均有益处，是黎族人民为适应其爬山、涉水



等繁重体力劳动而进行的一项健身娱乐活动。

## 二、黎族传统体育的特点

黎族传统体育的特点是在其特定的地理环境、社会生产方式、历史条件、文化水平以及宗教、民俗等因素的作用下逐步形成的，它从一个侧面展现了黎族人民的生产、生活和社会风尚，有着鲜明的民族特色，焕发着独特的民族魅力。从文献资料记载和实地考察，笔者认为，黎族传统体育主要有以下几个特点：

### 1、地域性突出

少数民族传统体育地域特色比较明显，不同民族的传统体育活动及其所形成的价值观念、审美情趣，很大程度上是在地理气候等环境差异下形成的[5]。黎族祖先繁衍生息于海南岛中南部腹地上，该地区高山密林、深谷激流，交通不便，信息闭塞，文化落后，生产力低下。由于受经济自给性和地方封闭的影响，黎族人民只有凭借采集和猎取等手段在特定的地理环境中谋生。这就决定了黎族人民在劳动生产与生活等活动中孕育的体育文化，必然带有很强的地域性。如射箭、射弩、粉枪射击、串藤圈和攀藤摘花、爬竿过树、托物竞渡等，是特定地理环境里黎族人民生存与谋生的手段，与黎族人民赖以生存的自然环境有着密切的关系。

### 2、娱乐性和健身性并重

黎族由于居住在山区，经济、文化落后、交通闭塞，与外界往来少，生活相对单调、枯燥，因此，他们在劳动生产与生活实践中创造了许多侧重于人的身心需要和情感愿望满足的健身娱乐体育活动。如荡秋千、拉乌龟、打狗归坡、打木节、拔绳、竞走、荡转车、守营、背人碰撞等，通过这些体育活动，人们不但得到令人愉快的情感抒发和宣泄，而且达到了强身健体的目的。

### 3、音乐、舞蹈与体育交融

黎族部分传统体育项目将音乐、舞蹈与体育融为一体，具有很高的艺术性和技巧性，要求参加者不仅要具有良好的身体素质，还要具有一定的音乐素养和舞蹈技巧。这些传统体育项目常在重大节日或集会时进行，极具观赏性。如打柴舞，击竿者，时跪、时蹲、时站、节奏时快时慢，难度较大。跳竿者随着竹竿的分合、高低、快慢，灵巧地穿梭于竹竿之间，跳出各种不同的舞蹈动作。又如钱铃双刀，是一种传统武术和舞蹈的结合。表演时，手执双刀的一方以勇猛刚强有力的动作，通过深扎根、雷公压顶、通天击门、千斤挟腋、黑蛇出洞、恶鬼开路、钱毒草等动作，扑向握着钱铃者，佯击对方身体各部位；而持钱铃者则通过千斤顶棒、猛龙开路、雷击破山藤、金兵封门、穿山甲钻洞、狗公射尿等动作，灵巧、敏捷地躲避执双刀者的进攻。表演的双方进退有度，动作矫健有力、舒展大方，不时地引起围观者的掌声和喝彩声，尤其是在喜庆的日子或婚礼上，人们会随着这铿锵有力的节奏，载歌载舞与表演者融为一体，热闹非凡。

### 4、具有浓厚的民俗与宗教色彩

纵观黎族传统体育项目，有不少项目具有浓厚的宗教色彩。如“敬祖舞”是以舞姿向祖先祷告、祈求庄稼丰收、人畜平安；“赶鬼舞”是在巫师带领下所跳的一种意为赶走附身鬼魂，为病者除邪的祭祀舞蹈；“古老舞”是黎族人民在每年春节期间，为了祷告当年人畜平安，五谷丰登，由巫师带领群众所跳的一种祭祀舞蹈。这些源于宗教祭祀的体育项目虽然带有一定的迷信色彩，但是独具特色，从各种不同的表演形式，可以看出当时黎族先民的现实生活。

### 5、因地制宜，便于开展

黎族传统体育项目是在一定的自然环境和社会环境中因地制宜产生的，因此，能够因地制宜的存在、传承与发展。黎族人民生活山区，山区丰富的自然资源为黎族传统体育项目的开展提供了诸多便利，传统体育项目的开展一般不需专门的运动场地和运动器材。如“打



狗归坡”和“拉乌龟”等项目可在收割后的稻田里进行；荡秋千、攀藤摘花、拔绳等项目所需的绳子可用当地的藤条代替。由于诸多黎族传统体育项目不受场地和器材的限制，便于组织，易于开展，因此深受人们喜爱。

### 三、结束语

黎族传统体育是黎族先民在漫长的历史进程中经过不断的探索、总结、加工而形成的，并以传统节庆文化等为载体手段稳定的继承与发展。黎族传统体育项目种类繁多，内容丰富多彩，它与本民族的历史、风俗习惯、劳动生产方式和宗教活动等密切相关，具有鲜明的地域性、娱乐性、健身性、宗教性等特点。作为一种独特的体育文化，民族的瑰宝，目前我们对其的关注与研究还远远不够，因此，对黎族传统体育加大研究、挖掘和改造的力度，使其适应高速发展的现代社会，促使良性发展，这对弘扬优秀民族体育文化，具有重要的现实意义。

### [参考文献]

- [1]千里原.民族工作大全[M].北京:中国经济出版社,1994: 117
- [2]符和积.黎族史料专辑[M].海口:南海出版公司.1993: 252-256
- [3]吴义、王明兴、邵显明等.中国黎族传统体育文化[M].北京:中国社会科学出版社,2004: 85-86
- [4]邢植朝.黎族文化溯源[M].广州:中山大学出版,1990: 158-159
- [5]栾桂芝.东北少数民族传统体育的现状与特点[J].北京体育大学学报,2004(11):1476-1477

[作者简介]张新定(1968~),男,副教授,海南文昌人,研究方向:民族传统体育与健康教育。

