

略论藏民族文化对西藏古代体育的影响

丁玲辉

(西藏大学科研处 西藏拉萨 850000)

摘 要 西藏古代体育,是在西藏高原特有的历史传统和文化心理背景下产生的,藏民族文化对西藏古代体育的产生与发展影响很大,藏民族文化中的体育文化现象,反映在石器、岩画、藏汉文史籍、寺院壁画中,记载和描绘了藏族人民从史前到吐蕃时期至清代的生活、生产劳动、战争相关的奔跑、游水、抱石、摔跤、赛马、跳跃、射箭、弈棋等体育活动。

关键词 藏民族文化 西藏古代 体育 影响

中图分类号 :G812.9 **文献标识码** :A **文章编号** :1003-8388(2010)05-0046-06

西藏古代体育,是在西藏高原特有的历史传统和文化心理背景下产生的,是在远古社会产生发展并保留较为固定的形式而影响至今的体育活动,是藏民族文化的主要内容,在文化的流变中逐渐成为一种有形的、外显的藏民族文化表征。西藏古代体育源于生产、生活,早在史前时期就发明了弓箭、“古朵”(投石)等。吐蕃时期至清代,体育有了较大发展。史前至清朝时期的体育,不仅有大量藏汉文献记载,而且还有文物图像,从石器、岩画到壁画种类繁多。藏汉文献、石器、岩画、壁画中的体育内容,基本涵盖了养生保健、传统健身法、射箭、摔跤、武艺、马球、游泳、赛马、跑步、跳跃、棋弈、抱石、舞蹈等,这些项目积淀着丰富的藏族传统文化的内涵,与强身健体、文化交流、高原地域、民风民情、医疗保健、历史名人、歌舞杂技、商业活动等相结合,其乐融融,充满人文色彩,为我们留下了十分宝贵的民族文化遗产。故对藏民族文化对西藏古代体育产生和发展的影响的探讨,能使我们对西藏古代体育的演变有一较为清晰的认识。

一、藏民族文化对西藏古代体育的影响

藏民族文化是藏族人民在改造和征服青藏高

原的物质生产活动与松赞干布统一青藏高原,在象雄游牧文化与雅隆农业文化以及在与其它民族文化不断交流和融合等过程中,逐渐形成和发展了独具特色而又丰富多彩的民族文化。千百年来,藏民族文化一直支配着藏民族的行为方式和民族情感,对藏民族性格的形成、民族精神的铸造,以及西藏社会的发展产生过巨大的影响。藏民族文化有其独特的文化内涵,表现于藏民族的思维方式、风俗习惯、心理状态等方面。^[1]藏民族文化既有丰富的精神文化,也有着广博的物质文化,既有本土文化的成分,也有来自中原文化与其他文化的因素,既有浓郁的宗教文化,也有丰富的世俗文化,既有封建贵族、农奴主的剥削阶级文化,也有广大劳动人民的民间文化。^{[2][P26]}按照张云研究员在《西藏传统文化的内在魅力与独特价值》一文中分类,藏民族文化大概有4个方面:一是历史文献、典籍、建筑和各种文物;二是语言文字、历史、文学、医学、天文历算和工艺技术;三是宗教哲学、社会制度与风俗习惯;四是传统体育运动与歌舞艺术。^[3]这些藏民族赖以生存的基础文化,如果没有与人民生活息息相关的文化现象及其成果,西藏社会的发展是难以想象的,^[4]西藏古代体育也不可能形成与发展,所以,藏民族文化对西藏古代体育的产生与发展影响很大。

[收稿日期] 2010-07-06

[作者简介] 丁玲辉(1957-)男,四川乐山人,现为西藏大学科研处处长、教授,主要研究方向为西藏民族传统体育、西藏教育。

藏民族文化中的体育文化现象,反映在石器、岩画、藏汉文史籍、寺院壁画中,记载和描绘了藏族人民从史前到吐蕃时期至清代的生活、生产劳动、战争相关的奔跑、游水、抱石、摔跤、赛马、跳跃、射箭、弈棋等。吐蕃时期,为维持吐蕃王朝的存在,必须要有强大的军事势力作后盾。^{[4](P218)}在当时最重要的大事有两件,即宗教祭祀和战争。对于宗教祭祀来说,音乐和舞蹈是祭祀仪式上不可缺少的内容;而战争的技能就更多了,像骑马、射箭、兵器击技等都是军队训练的主要内容。当时军事的地位非常重要,吐蕃不仅以骑射等武艺培养王子及其他贵族子弟,而且也以训练戍边的将士,得到培养文武双全人才的重要内容。^{[5](P252)}清朝时期,西藏孜康俗官学校把学习骑射、武艺,^{[5](P252)}作为“礼”治的重要内容,在民间跑马射箭逐步形成了具有藏民族文化特点的传统体育运动。这些具有藏民族文化特点的西藏古代体育,实实在在地体现在藏民族每个成员的 actual 生活中,体现在他们的思维方式和行为方式上。

二、西藏古代体育的源流

西藏古代体育自史前开始,就呈现出自己的独特风貌。历经数千年的发展,在以畜牧业经济与西藏高原为特色的文化氛围中,不断吸收外来体育形式,并在与中原民族及周边其他民族相互交融的过程中,形成了独具特色的西藏古代体育的内容和形式。源远流长的西藏古代体育在中华民族体育宝库中占有独特的地位。西藏古代体育是在西藏高原特有的历史传统和文化心理的背景下产生的,是在农牧文化状态下孕育出来的体育活动,其自身必然蕴涵丰富的文化内涵,它以“天人合一”和“气一元论”为哲学基础,以保健、表演性为基本模式,是以崇尚礼让、宽厚、平和为价值取向的体育形态。史前社会,藏族先民日常生活中不可或缺的生产劳动是体育产生的主要源头。考古工作者在西藏的考古研究证明,在史前时期藏民族就产生了与养生有关的原始的体育以及萌芽于狩猎中的奔跑、游水、掷石、跳跃、射箭等运动形式。在西藏昌都卡若、拉萨曲贡等遗址发掘的石矛、石镞、石球,在西藏发现的岩画等,为研究西藏古代体育文化演变提供了丰富的科学依据。

昌都卡若、拉萨曲贡等遗址发掘的石矛、石镞、石球与西藏发现的史前体育岩画,说明五千多年前藏族先民就有了与《辞海》“体育”条中所说:“辅助身体成长发达之训练,皆称体育”的内容和形式,当时是以“强身、医疗、娱乐休息为目的的身体活动”。昌都卡若文化属于新石器时代的文化,至今有五千多年的历史。据考证,昌都卡若这座原始村落,其时代至少延续了一千余年。^{[6](P36)}要维持如此长期的定

居生活,就得有相应的生产力发展水平。有关专家研究指出,卡若原始的农耕文化促成了村落文化的形成和发展,卡若村落古人的主要生活来源是农业,附带进行狩猎活动。^{[7](P10)}在卡若村落遗址中,发现了保存完好未经碳化的谷物种壳,粮食加工器具—石磨,生产工具—石刀、石锥,以及大量的兽骨、饲养的动物——猪、烧灶遗迹,各种陶罐,美化生活的装饰品。^{[6](P39)}藏族先民已摆脱了以狩猎为生的单一生活和饮食方式,已能从各种食物中摄取对人体有用的营养成分,并对食物进行烹煮,以吸收更合理的营养。在村落文化环境中,卡若村落古人也享受了某种精神文化生活,如原始的音乐、舞蹈等娱乐性的活动,它不仅是一种审美意识,作为娱乐性的审美愉快,从中体现娱乐和快乐的心理体验,并隐含着健身、嬉戏和竞技等功能。为此,载歌载舞不仅具有健身效果,而且对心理健康有一定的调节作用,原始的养生就应运而生。史前人们的体育是以嬉戏和竞技为方式进行的,走、跑、跳、攀登等是基本行为,是西藏古代体育文化起源的重要时期。

远古时期人们已经把物体的弹力和人的臂力结合起来,发明了人造弹射装置——轻型标枪和弓箭。轻型标枪和弓箭的出现,延伸和加强了人体器官,提高了活动技能,使最初的人类掌握了异常先进的工具,是人类征服自然能力的一大飞跃。在昌都卡若村落遗址中有这种表明轻型标枪和弓箭的先进工具,如出土了用于安杆的石矛,这种能安杆的矛就是标枪的雏型,也是一种远射程的投掷武器,在战争中能用单手从肩或肩侧顺势投掷对方,还可用于短兵格杀,亦有能掌握其投掷技术者,用投掷击刺对手,具有很大的杀伤力。昌都卡若、拉萨曲贡等村落遗址出土的石镞,说明当时藏族先民已发明和使用弓箭了,射箭在人类征服自然中发挥了重要作用。在拉萨曲贡除了农耕和畜牧,曲贡人的另一个重要经济门类是狩猎,石器中有箭镞,还有骨镞和铜镞,弓箭是重要的狩猎工具。^{[8](P59)}随着生产力的提高,社会精神文明的发展和人类自身心理活动的需求,弓箭又逐渐向社会功能化转化,使弓箭变为游离于狩猎和军事作战功能之外的竞赛活动、观赏娱乐和教育的技艺,^[9]与人类物质文化的进步与发展息息相关。

史前西藏体育,一是它产生于藏民族的生产、生活,是人类生产、生活最原始的记录与反映,它要比语言、文字的产生早得多。在藏文未产生之前,藏民族就在西藏高原上进行着各种社会活动:狩猎、采集、沟通等,而这一切都必须借助于身体语言,而对其记录也是由简单的线条、人物简画所组成;二是因为体育活动或者身体活动,因其有直观、形象的特点,人们在其活动中进行的思维也大多是直观

的动作思维。因此,史前藏族先民对动作、身体活动的记录也多是以岩画的形式进行,大量的藏民族早期体育活动记载在西藏一些地方的岩画中,因此,岩画也是研究西藏古代体育的一个重要方面。它是藏民族在西藏高原上早期活动的一个佐证。如史前时期藏族先民狩猎、舞蹈、跑步等均描绘在岩画上,最具代表性就是描绘弓箭的使用。在西藏的岩画中有许多弓箭和骑射的图形,如藏北加林山岩画中鹰、狗与人射箭狩猎牦牛图,藏西鲁日朗卡岩画中鹰与骑马射箭狩猎牦牛图,藏西果拉岩画、札达盆地东嘎色日宁沟岩画中的骑马射箭围猎场面,在这些场面中,我们也可以看出人类早先的射箭狩猎、骑马射箭等狩猎生产活动与体育活动互为一体的场景。

昌都卡若村落遗址中先民除使用轻型标枪和弓箭工具,以及岩画中描绘的射箭狩猎生产活动等外,先民已逐渐开始创制习武工具。藏文史籍记载,在西藏远古时代,有过十种非人或十二种非人统治的时期。《广史》记载:“西藏最初由鬼魅所统治,此地称为‘桑域坚美’,此时出现了弓箭等武器;此后由牛头魔所统治,此地名叫魔域喀热九沟,这个时候出现了斧和钺;罗刹聂让查米统治时,西藏称为九黑罗刹地,此时有了矛、叉等武器;第四由红柔天神统治时,在神域贡塘出现匕首;第五穆嘉科杰统治时,在大昌姜昌出现了链子等武器;第六囊囊恶魔统治时,郎当灵当出现了蜂蝗石带。第七玛桑九族统治,西藏称为蕃喀雅乌,出现了剑套、剑、铠甲和盾牌等武器。”^{[7][P10]}这些带有军事武艺的产生发展与军队的训练有关,兵器与生产工具的分离,如何训练参与部落战争成员的体质,使用兵器,它直接与体育有关。所以说,部落战争是推动体育发展的动力,人类掌握这些武器,提高战斗技能,从而促进了军事和身体训练,这是西藏史前体育产生的重要因素。

在西藏的史前社会,除了生产生活不可或缺的生产劳动是体育产生的主要源头之外,舞蹈与体育的萌芽也是不可分的。他们在无比虔诚、无比狂热的激情中进行各种原始舞蹈活动,人们通过身体活动表达思想感情和流露内心世界情结的活动,具有客观上增强体质的作用。在藏北、藏西、藏东的岩画中,发现有表现舞蹈的画面,舞者男女皆有,形式有单人、双人、多人等几种。随着人类的进化、思维方式的发展,原始舞蹈逐渐增加艺术与娱乐成分,并向风俗性舞蹈过渡,这对后来藏族地区的“果谐”、“果卓”(锅庄)、“堆谐”等民间舞蹈的形成产生了深远影响。

三、吐蕃时期体育的兴起

吐蕃时期是一个历史范畴,从聂赤赞普在雅砻

河谷创建蕃王朝,到吐蕃政权分裂,大约1300到1500年的历史。公元7至9世纪近300年间,吐蕃统一了青藏高原,吐蕃的兴旺发达,提供了稳定、向上的发展环境,在政治、经济和科学文化上都有蓬勃向上的朝气。^{[10][P1-2]}藏文的创制及推广应用、佛教文化分别从印度和唐朝的传入、各民族文化的相互吸收和碰撞是这个时期的一大特色。吐蕃与周围各民族建立了广泛的政治、经济、文化联系,吸收了各民族的文化的内容,同时也把自己的文化广泛介绍到周围各民族中。吐蕃用自己的聪明才智、强劲的生命力、锐意进取的精神,培养了藏民族乐天、豪爽、坦荡的性格和心理状态,从而也孕育出了雪域高原健康、欢乐有趣、英勇善战的体育活动和形式。藏族人民在生产生活实践中形成的驯养马匹和骑射、马赛、马术、马球、游泳、摔跤、角力、赛跑等技能,成为吐蕃训练军队或武士的一个重要方面,广泛用于军事、交通和祭祀及庆典活动。除此之外,在庆祝战争胜利、宗教祭祀、节日娱乐和庆贺丰收等活动中,赛牦牛、斗牦牛、马球、吉韧、游戏、藏棋藏牌等节庆性娱乐性体育项目也相继出现。^[11]表明吐蕃时期体育活动的蓬勃兴起,其中很多项目均可在现代体育活动中找到相近或相通的形式。

吐蕃的体育是与其显赫的武功紧密联系的,吐蕃显赫武功不仅仅由于兵强马壮,它主要得益于民族精神及其创造的军事艺术。赤都松赞普虽然年幼,但能屠宰野牛,套野牦牛,抓虎耳等,其武艺高强为常人所不及。^{[12][P24]}当噶尔氏反叛时,赤都松赞普在其所作歌中,赞美用于战争的“箭”称之为“金色箭”和“松石箭”,“马”称之为“速马”和“佳马”^{[12][P27]}。《旧唐书·吐蕃传》记载:“弄赞弱冠嗣位,性骁武,多英略,弓剑不离身。”在吐蕃鼎盛时期,当时“人口繁殖,则广拓疆土,征服其他部落。因常有械斗,于是征民为兵,发给弓矛弓矢,编为团队,军制粗备。”^{[10][P11]}当时,对弓矛弓矢的使用训练就成为军队的主要任务。《旧唐书·吐蕃传》记载藏人的风俗云:吐蕃人“围棋陆博,吹蠡鸣鼓为戏”。也说明藏棋藏牌、游戏是吐蕃的主要娱乐性项目,重视智慧的积累,围棋成为智者的游戏,也是王宫贵族高雅的娱乐活动。

严酷的自然环境,培养了藏民族不畏艰险、不怕挫折、敢于和困难斗争的坚忍不拔的勇敢精神。尚武崇勇,强悍好胜是性格特征。尤其是部落兼并征战培养了好战尚武的风气。^{[10][P119]}这也从一个层面催生了带有军事性质的体育运动,所以,军事斗争的频繁促使统治者十分重视军事训练,把军事体育提高到了十分重要的地位。当时吐蕃以氏族集团为基础形成了“全民皆兵制”的军事部落联盟,由这些军事部落联盟组成的吐蕃军队十分强悍,所向披靡,成为唐王朝的劲敌。^{[13][P21]}在军事部落联盟中,全体男子都是战士,都要参加军事训练。为了适应军

事斗争的需要,赞普要求臣下“文武兼备”。为实现军事目的的需要,上至赞普大臣,下至黎民百姓,均皆崇尚习武,骑马射箭,以锻炼健壮的体魄和坚强的意志,形成了以军事项目为主体的古代体育,使体育从吐蕃时期得以繁荣和发展。止贡赞普和布德贡吉二王统辖的部落中,武士已用盔甲和战具(剑和弓)武装起来。从武器装备上看,已有长剑、甲冑、兜鍪、戈矛等。在战斗中,既懂得借助牛角绑扎有刀矛的群牛冲刺,也懂得施放毒药,利用巫术暗害,手法多样。^{[4](P219)}史书记载,松赞干布时的“三勇士部”戍边军人在军事方面所做出的卓越成绩,“突厥王赛弥坚的小妃霍尔蒙旺顿坚的右乳炙伤,仍显威严。当三支箭头射出时,能射穿石头,对胆小者来说是非常可怕的。”中勇士部的“江莫塔顿手持利剑冲入敌军攻杀之时,表现出了于剑刻画(剑不离身的表象)视死如归的英雄气概。”下勇士部的顿、董之子秋策领兵在汉地边城布下九队骑士驰骋。其中弥卡同杂手持肘长战斧进攻之时,表现得非常勇敢,他弃剑套(不用剑套之相),遗言亲属,嘱咐膝下之子,攻取汉地。^{[7](P68)}

两唐书《吐蕃传》记载吐蕃军事能力很强。《通典》记述吐蕃军队使用的“兵器有弓、刀、矛、盾、甲冑”,“枪细而长于中国(唐朝——引者),弓矢弱而甲坚。人皆用剑,不战负剑而行。”^{[4](P219)}两唐书特别提到吐蕃的铠甲,说“其铠冑精良,衣之周身,窍两目,劲弓利刃不能甚伤”。《通典》也说“人马俱披锁子甲,其制甚精,周体皆遍,唯开两眼,非劲弓利刃之所伤也。”^{[10](P100)}说明吐蕃王朝军事的强盛。在简牍 121 号中也记载有用于军事的盾、刀、刀鞘、箭、弓和护腕、石袋、抛石兜、箭筒等。^{[4](P371)}参加战斗时,身穿甲冑,手拿武器。《新疆木牍》记载有:“聂噶部落中,拉杰领事,为完成赞普的事业,接受武器记事牌、盾牌、剑和剑套、弓箭、柄、石囊、石簧、箭袋等武器。”^{[7](P62)}吐蕃时,以军事为目的的赛马十分普遍,史书记载松赞干布在修建红山宫殿时,在宫内修有赛马场,在“外面挖了一条深度、宽十八度、长三百度(古时计量单位)的沟,盖上木板,板上铺着厚砖,驰马其上,一匹马的阵阵蹄声,如有十万匹马在奔驰”。清晨,松赞干布驱马跑过栈道,声闻十里,势如万马奔腾。^{[7](P70)}吐蕃时,为取得战争的胜利,表彰对王朝稳定、固守边境有重大贡献的战斗勇士,十分注重对勇士的褒奖。在王朝准则“三褒奖”中制定有“若不以虎皮奖励勇士,则不会有英勇的军队。”即:为褒奖战场上战胜敌人的而有功的英雄,赐以虎皮战袍,以产生英雄的动力。吐蕃时期,人们已掌握了金属冶炼技术及金属加工业进入达到较高水平,^{[14](P165)}吐蕃金属制造业的发展,特别是铁器的大量出现,给吐蕃军人提供了锐利的武器。在吐蕃兵器制作中,最有成就的是制剑工艺,刀剑的制作已达较高水平,

刀剑使用得到广泛传播,^{[14](P170)}为吐蕃习武工具的制作和军事体育活动的发展奠定了基础。

吐蕃时期有了较为科学的保健养生观念,公元 8 世纪藏医学家宇妥·云丹贡布的《四部医典》中对起居、环境、气功、体育等养生保健法亦多论述,该书全面地论述了人与自然、人与社会,以及人体自身病理、病因、疾病预防有关生死寿夭的基本问题,构建了西藏古代生理、病理诊断、治疗等理论体系。书中的养生理论主要有:一要调养身体,要行善积德,涵养精神,安神益志;二要注意精神心理的修养,防止操心劳累,心情愉快;三要形与神俱,若不达则易于衰老。并对导引、行气、按摩、运动、“服食”等方面也有论述。《四部医典》还认为人有 101 种疾病,是神志方面的疾病,如果不从心理上对病人进行治疗,就算是吃药也是没有效果的,使以藏文化为根本的养生体育文化逐渐走向前台,有其重要的学术价值。

唐蕃文化交流是吐蕃时期的一大特色,唐朝时,“自公元 634 年开始,直到 846 年吐蕃王朝崩溃,在长达 213 年间,吐蕃和唐朝来往共达 191 次,平均每一年零一个月,就有官员来往一次,其中唐朝官员入吐蕃的 66 次,吐蕃官员到唐朝来的 125 次之多”。^{[15](P221)}随着吐蕃与唐朝交流的日益频繁和唐蕃联姻,吐蕃在经济、文化、体育等方面受唐朝的影响也逐渐加深,唐朝的武功、杂技百戏传入,使吐蕃体育向多元化发展。据史书记载,文成公主进藏时,唐朝的陪嫁物品几乎包括了衣、食、住、行以及工巧技艺、杂技等。由文成公主协助兴建的大昭寺壁画中,绘有抱举石头、摔跤等体育运动的画面。山南桑耶寺的杂技壁画,更是受到汉地文化的影响。在敦煌莫高窟北周窟东西两面佛传图中,有幅描写释迦牟尼和从弟难陀摔跤的形式与拉萨大昭寺、山南桑耶寺壁画中的摔跤基本相同。^[16]《旧唐书·吐蕃传》载:“景龙三年十一月,又遣其大臣尚赞吐等来迎女,中宗宴之于苑内球场,命驸马都尉杨慎交与吐蕃使打球,中宗率侍臣观之。”藏文历史文献也记载,铁狗年(公元 710 年),吐蕃大臣尚·多热拉钦作为迎请金城公主的婚使来到长安,吐蕃使臣在长安参加了马球比赛,因技术精湛,无有对人,名震长安。古时候,打马球的技术在藏民族中非常普及,也是人们极为喜爱的一项体育活动,它具有一定军事特点。^{[7](P130)}松赞干布时期,唐蕃第一次联姻。吐蕃派聪慧青年去长安入国学学习汉文与制度文化。松赞干布以后的历代赞普也选派青年去长安留学,他们利用课余时间打马球。之前,唐朝没有打马球的运动,所以,每当他们打马球时,前来观看的非常多,久而久之,马球迅速在长安盛行,尤其是富家子弟更喜欢打马球。由于双方常进行比赛,涌现出了不少像唐玄宗那样的技术熟练的球员。唐朝著名画

家阎立本根据当时精彩的比赛场面绘画了一幅反映唐蕃两队在长安比赛马球的图,取名为“唐明皇夜赛马球”。这幅具有历史意义的图画被视作珍品,收藏在北京故宫博物院,^[17]成为汉藏两个民族友好往来、和睦相处、进行文化交流的有力见证。

四、元明清时期军事与社会体育的发展

元明清时期历代中央政府加强了在西藏的治理,社会相对稳定,人们已认识到只有通过锻炼才能强健体魄,益寿延年。除养生体育得到较大发展外,全社会掀起了习武练功之热潮,具有藏民族特色的赛马、骑射、摔跤、抱石、藏式围棋等都得到一定的发展,极大地促进了当时社会体育活动的开展。

元朝统一和治理藏区一百多年间,社会逐步安定,封建农奴制度逐步巩固,推动了藏区经济文化的发展。《汉藏史籍》记载,元朝时,若干体育项目已作为藏族男子必须具备的技术:射箭、抛石、跳跃、掷骰子、下棋、测算、赛跑、抛套索、游泳。成书于14世纪的《丹珠尔》所记述的64种技艺中就有不少为体育内容。萨迦寺藏有大量元代兵器,这些兵器主要以刀剑为主,虽然大多已锈迹斑斑,但仍不失兵器的锋利,它是当时人们用于战争和习武的主要器械。在夏鲁寺一幅战争格斗壁画中,有的身着盔甲、左手执盾牌、右手持剑,有的持矛,有的持弓箭,双方展开殊死的搏斗,使我们看到当时战争的情景。

清朝时期,清政府加强了中央的集权统治,并在西藏驻军和成立西藏地方军队,促进了西藏社会的长期稳定,使西藏的经济、政治、文化进一步发展。^{[18][P7]}武艺、赛马、射箭、举石、跳远、游泳、摔跤等体育项目已成为藏族男子必须具备的技能,孜康俗官学校的学员毕业时还要进行赛马和武艺考试。而清朝驻藏军队以跑马射箭等作为操练的项目,定期进行比赛、检阅,核定优劣,作出奖惩,从而推动了西藏民间射箭运动的开展,使射箭具竞技性和娱乐性。民间在节日、集会、庆典等场合,开展形式多样的民族传统体育活动。各种竞技比赛活动,男女老幼都纷纷参与。这一时期出现了军队以习武为重的军事体育,出现了以赛马、射箭为主的群众体育,出现了以爬杆、跳跃等为主的喇嘛体育。《清稗类钞·技勇类》载,清朝时西藏的赛跑、赛马、骑射、摔跤、举重、爬绳等习俗,是当时传统体育的主要内容,技艺出色者还要受到达赖喇嘛的赏赐。^{[19][P104]}民间十分重视矛、刀、弓箭、抛石器的运用与练习并作为健身的器具,战时成为御敌的武器。1903年至1904年,英帝国主义向西藏发动了第二次侵略战争,西藏人民为了保卫自己的家乡同侵略军展开了战斗,参战的僧俗人民靠土枪、矛、刀、弓箭、抛石器同敌

人进行顽强的阻击,保卫了祖国边疆。^{[7][P967]}

1906年(光绪三十二年),清政府授予张荫棠副都统头衔,命其进藏查办藏事。张荫棠向清政府提出了治藏大纲二十四款,提出“……亟筹收回政权,大力提倡练兵兴学,习兵式体操,以图抵制而杜绝。”“练兵兴学”在当时就是编练新式军队,兴办新式学堂。^[20]1907年,清政府在西藏开办学堂时,设有体育课,在其建立的拉萨陆军小学堂修建器械体操场,以备训练,还为第一期学生四十多人“购置了各种(体操)器械”和“操衣”。教学生学习“兵士体操”。^{[21][P29]}1910年(宣统二年),驻藏大臣联豫仿内地之制设武备学堂,择弁卫队及达木、三十九族中之优秀者,习速成科,俾毕业后,先练一营,以开风气。^{[22][P159]}根据《奏定学堂章程》,学堂内把“体操列为必修课”。^{[21][P30]}并所撰的《西藏初级小学堂记》中有“辟东偏余地为体操场,以教藏中之子弟”的记载。当时,清朝驻藏军队在训练中,还要求士兵“习练云梯、鸟枪、马步射及鞭刀等艺术,各营增演四箭四枪之制。各种操练不得虚演阵式。”^{[22][P159]}近代体育在西藏的出现,促进了西藏古代体育向多元化发展。清朝驻藏军队开展与军事相关的体育活动的情况,文硕在《初四定日阅操》中说:“短兵白刃试击刺,长矛大盾纷腾骧,弧矢之利尤所重,能者破的猿臂张”。^{[18][P199]}充分说明当时的清朝驻藏军队在藏中习武成风,以跑马、射箭、角技、刺击等作为操练的体育运动项目。

清朝时期,清政府推行选派大臣常川驻藏任职,还有一些人文雅士进藏作民俗考察,他们通过诗歌、游记等对西藏民间开展的体育活动进行了记述,如19世纪初项应莲作的《西昭竹枝词》对西藏古代的体育现象作了描绘。如描写藏历正月间在拉萨举行的“跑人跑马”即赛跑、赛马及摔跤体育活动的“跑人跑马气吁吁,博得哈达半已污。还有达摩相扑戏(达摩:即达木。相扑戏:指摔跤),一哄墙上笑人输。”^[23]描写飞绳杂技的精彩场面的“百尺长绳百丈低,翼张手足肉仙(指飞绳表演者)飞。万人目眩声齐歇,一鸟身轻过别枝。”^[23]清朝时期的驻藏大臣及其随从,大多具有良好的棋艺,对藏式围棋的发展影响很大。当时西藏的贵族大多喜爱藏式围棋,有些人的棋艺水平很高。19世纪中叶,“藏式围棋”进入了兴盛时期,出现了专门论述棋艺的书籍。有专门论述围棋的《密芒吉单居》(《藏棋之理论》)。清朝时期开展的体育活动,实实在在地为我们描述了一个时代的体育特征。

综上所述,西藏古代体育在产生到发展的过程中,无不打上与高原地域环境和藏民族文化的烙印。西藏古代体育无论是活动形式,还是技术方法,均有着鲜明的藏民族文化特征,折射出西藏古代体育文化的多元性。这种“尊重多元化”的境界,以及

追求打破人体自身发展极限的理想,都与奥林匹克运动所一贯倡导的竞争、友谊和相互理解的原则及精神相契合。这也使得我们对西藏古代体育文化的意义又多了一些现实层面的理解。对西藏古代体育的探讨研究,拓宽藏学研究领域,具有十分重要的意义,能使我们对西藏古代体育有更深入的认识,尤其是像研究西藏历史、文化、民俗一样,加以重视,认识其应有的学术价值,不断补充其新的内容,不断有新的表述,从而逐渐去接近历史,有助于从事西藏民族传统体育研究者的学术素养的提高和研究学风的匡正,从而产生更多的西藏体育史的研究成果。

[参考文献]

- [1]徐世芳.略谈对藏族文化、传统及藏族传统文化的认识[J].西藏研究,2004(3).
- [2]乔根锁.西藏的文化与宗教哲学[M].北京:高等教育出版社,2004(1).
- [3]许广智.西藏传统文化与社会可持续发展的关系[J].西藏研究,2007(4).
- [4]张云.唐代吐蕃史与西北民族史研究[M].北京:中国藏学出版社,2004.
- [5]达仓宗巴·班觉桑布著,陈庆英译.汉藏史籍[M].拉萨:西藏人民出版社,1986.
- [6]西藏文管会,四川大学历史系.昌都卡若[M].北京:文物出版社,1985.
- [7]恰白·次旦平措,诺章·吴坚,平措次仁著,陈庆英,格桑益西等译.西藏通史(松石宝串)[M].拉萨:西藏社会科学院、中国西藏杂志社、西藏古籍出版社,2004.
- [8]张云.西藏史前资料选辑(内部资料)[M].北京:中国藏学研究中心历史所,2005.
- [9]邢新强.西藏岩画中原始体育图像的解读[J].成都体育学院学报,2008(9).
- [10]尕藏才旦.吐蕃文明面面观[M].兰州:甘肃民族出版社,2002.
- [11]张韬.传统项目展新颜[N].西藏日报,2002-09-20.
- [12]张云.唐·吐蕃重要文献选辑(《西藏通史资料丛书》内部资料)[M].北京:中国藏学研究中心历史所,2004.
- [13]王尧.西藏文史探微集[M].北京:中国藏学出版社,2005.
- [14]牛治富.西藏科学技术史[M].拉萨:西藏人民出版社,广州:广东科技出版社,2003.
- [15]王辅仁,索文清.藏族史要[M].成都:四川民族出版社,1982.
- [16]丁玲辉,纪小红.敦煌壁画中的藏族体育与唐蕃体育交往初探[J].西藏体育,1998(1).
- [17]周润年.历史上藏汉民族文化交流综述[M].西藏民族学院学报,2004(2).
- [18]关东升.中国民族文化大观(藏、门、珞卷)[M].北京:中国大百科全书出版社,1995.
- [19]胡小明,陈华编著.体育人类学[M].北京:高等教育出版社,2005.
- [20]杨万友.清末中央政府在西藏创办学堂体育初探[J].西藏研究,1992(3).
- [21]西藏自治区地方志编纂委员会.西藏自治区志·教育志[M].北京:中国藏学出版社,2007.
- [22]陈曼章,索文清,陈乃文辑.藏族史料集[M].成都:四川民族出版社,1993.
- [23]顾浙秦.项应莲和他的《西昭竹枝词》[J].西藏民族学院学报,2003(3).

[责任编辑 沈德功]

[校对 康桂芳]

The System of Annual Audience with the Emperors of Qing by Phagpalha Living Buddha of Chambaling Monastery

Zhang Shuangzhi

(College of History, Beijing Normal University, Beijing, 100029)

Abstract: During Qing Dynasty, the system of annual audience with the emperors is established for the heads in Mongolia, Tibet and other border areas. The most influential annual audience system during Emperor Qianlong's reign is that of Phagpalha Living Buddha and Xiwala living Buddha. Records of Qing stipulate clearly the frequency, number of people, date, supports throughout the way, route, articles of tribute, accommodations, award and rite of this system.

Key Words: Qing Dynasty; Qamdo; Phagpalha Living Buddha; Annual Audience

A Review of Studies on Tibet in Modern Times

Yang Zhen & Xi Rao Ni Ma

(Central Minzu University, Beijing, 100081)

Abstract: Studies on Tibet in modern times are an indispensable part of Tibetology, binding traditional Tibet and present Tibet together. This paper reviews the achievements of studies on Tibet from home and abroad in modern times, trying to summarize their trends and clarify the problems that need to be solved.

Key Words: Modern Times; studies on Tibet; review

The Influence of Tibetan Culture upon Tibetan Ancient Sports

Ding Linghui

(Scientific Research Office, Tibet University, Lhasa, Tibet, 850000)

Abstract: Tibetan ancient sports are developed under the unique cultural and psychological atmosphere of Tibetan plateau. The big influence of Tibetan culture upon Tibetan ancient sports is reflected in stone wares, rock paintings, historical records of Han and Tibetans and wall paintings. These works record and depict the life of Tibetans spanning from prehistorical period, Tubo period until Qing Dynasty, including images of running and dashing in wars and sports games, such as swimming, bouldering, wrestling, horseracing, jumping, archery and chessing.

Key Words: Tibetan culture; Tibetan ancient times; sports; influence