

西藏的民族传统体育



丁玲辉 编著

西藏人民出版社

G
G852.9
14

西藏的民族传统体育

丁玲辉 编著

西藏人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

西藏的民族传统体育 / 丁玲辉编著. - 拉萨: 西藏人民出版社, 2006.6

ISBN 7-223-01872-0

I. 西... II. 丁... III. 少数民族 - 民族形式体育
- 研究 - 西藏 IV .G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073442 号

西藏的民族传统体育

编 著 丁玲辉
责任编辑 杨芳萍
封面设计 格 次
出版发行 西藏人民出版社 (拉萨市林廓北路 20 号)
印 刷 西藏军区印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 9.875
字 数 236 千
版 次 2006 年 6 月第 1 版
印 次 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数 01-1, 000
书 号 ISBN7-223-01872-0/G · 862
定 价 18.00 元

版权所有 翻印必究

一部弘扬西藏民族文化的力作（代序）

姬 嘉

近年来，不少学者对西藏民族传统体育进行了研究，研究的角度虽多，但如何准确反映藏族文化中的民族传统体育，了解藏族传统体育文化的内涵、健身价值，还不多见。丁玲辉同志所著的《西藏的民族传统体育》一书，是目前介绍、研究西藏民族传统体育较为系统而全面的书籍。

博大精深而又独具特色的西藏民族文化，是藏民族在雪域高原生存和发展过程中的宝贵财富，是中华民族文化的重要组成部分，西藏民族传统体育是藏族文化的主要内容之一，有着悠久的历史，无论是作为少数民族文化的一部分，还是作为中华文化的一部分，都因其在长期的生存斗争和社会实践中，在其特殊的地理环境、生活区域和宗教信仰中形成了独特的体育文化现象而独树一帜。吐蕃时期极为兴盛的体育活动，为我们留下了极其丰富的体育史料和文物，这些主要反映在浩如烟海的藏、汉文史籍和西藏各地寺院的壁画中，这是人类文明的宝贵财富。但是，在西藏和平解放前的很长时期，由于西藏人民处在水深火热之中，西藏地方政府对体育也不重视，不仅西藏民族传统体育没有得到发展，而且竞技体育也是空白，更谈不上对西藏民族传统体育的整理、研究，致使西藏民族体育史的研究起步晚。令人欣慰的是，丁玲辉同志所著的《西藏的民族传统体育》填补了这一项空白。

本书依据大量的考古史料、藏汉史料、藏族体育文献等，



对西藏民族传统体育的起源与发展，藏族、门巴族、珞巴族的传统体育项目，寺院体育活动，以及民俗体育与传统体育的关系，民俗节日文化与民族传统体育的相互交融、相互影响，西藏民族传统体育的学术地位、社会特征和功能、发展趋势与对策，研究方法等作了介绍和研究，全方位地介绍了西藏民族传统体育所囊括的广阔领域和不同层面。这无疑是一部集史料性、可读性和研究于一体的好作品。该书以翔实可靠的资料，深入浅出的表述，简洁明快的文笔，为我们了解西藏民族传统体育文化提供了一份极具价值的普及性读物。

这本书的一个特点是所涉及的内容多，纵向涉及了藏民族形成以来的许多文化现象及许多藏汉史料；横向涉及了有关藏族文化方方面面的内容。作者对这些文化的学习，不仅放在一个研究、探讨的层面，而且也涉及了有关深层的问题和学术界正在探讨的问题。西藏民族传统体育就现象而言，似乎是十分简单的，但要涉及到它的起源、流传和理论形态，就不再是一个一般性的问题，就需要进行专门的研究，就需要有专业理论的指导，就成了所谓的学术问题。事物的起源和其性质有密切的关系，因此，追本溯源探讨西藏民族传统体育的起源，对于我们了解西藏古代体育及西藏民族体育的发展是有所帮助的。不难看出，作者是带着对藏族文化的深厚感情来写这部书的，因而对西藏民族传统体育进行了全方位的介绍和多角度的研究。对于西藏民族传统体育中渗透着宗教问题的内容，作者以马克思主义民族观、宗教观和辩证唯物主义的观点，站在科学的立场上进行分析、评判，既没有对一些目前藏学界关注的时髦问题盲目跟随，过分夸饰，也没有回避一些敏感性的问题，始终坚持实事求是的原则，坚持了增进民族团结、维护祖国统一的指导思想，这是值得我们在藏学研究上大力提倡的。

作者多年从事西藏民族传统体育的研究，曾在西藏插队务

一部弘扬西藏民族文化的力作（代序）



农，也是西藏自己培养出来的知识分子。他勤奋好学，兴趣广泛，不仅在探讨西藏传统养生体育文化方面取得了一定的成果，他还承担和参与了《西藏教育志》、《西藏体育志》、《西藏民俗志》、《西藏价格志》等的撰写和统稿工作。他在西藏大学还兼任较为繁重的科研管理工作，在完成本职工作任务之余，下功夫著成此书，实属难能可贵。

2005 年 8 月

绪 言

西藏具有悠久的历史 and 灿烂的文化。西藏的民族传统体育是灿烂文化的一个重要组成部分，尤其是吐蕃时期极其兴盛的体育活动，为我们留下了非常丰富的体育史料和文物，这些反映在浩如烟海的藏汉文史籍和西藏各地寺院的壁画中的体育史料，是人类文明的宝贵财富。西藏和平解放前，由于西藏地方政府对体育不重视，西藏民族传统体育不仅没有得到发展，而且在西藏民族传统体育的整理研究方面也很滞后。西藏和平解放后，在党中央的关心和全国人民的大力支持下，西藏的各项事业取得举世瞩目的成就，西藏的民族传统体育也得到了很大的发展。在西藏民族传统体育广泛开展的过程中，从20世纪90年代以来，有一些学者对西藏民族传统体育进行了一些初步的研究，并在《中国藏学》、《西藏研究》、《中国西藏》、《西藏体育》、《西藏日报》、《西北民族学院学报》、《西藏民族学院学报》、《成都体育学院学报》等刊物上发表一些研究文章，把西藏民族传统体育的研究推向了一个较高的阶段。但这些研究仅停留在对一些问题的研究上，不成体系，更不成系统。

西藏民族传统体育的出现，几乎与人类的历史一样久远。西藏民族传统体育产生于远古人类的生存和生产。人们在同大自然做斗争中，为了自身的生存和生活的需要，在远古时期就开始了奔跑、游水、掷石、跳跃、射箭等活动，或者说这些活动内容萌芽于先民狩猎中的奔跑、跳跃、投掷等运动形式。

1978年和1985年昌都卡若遗址、拉萨曲贡遗址的发掘，也说明距今5000年前，青藏高原已有人类生息、繁衍，藏族



先民已过上了定居的生活。尤其是昌都卡若遗址这座原始村落，其时代至少延续了一千余年。要维持如此长期的定居生活，若没有一定的健康体质是难以想象的。那么原始的养生就随之产生，诸多导引、气功、按摩，则是医疗保健的养生手段。

由于体育运动本身具有多种的社会职能，其性质一开始就不是单一的。在其发展过程中，又根据社会不同时期的要求，表现了多种的社会功能。如摔跤、抱石、猎射、赛马、马球等，虽然是习武的重要手段，但同时又是社会的娱乐活动，而且极为人们所喜爱。《敦煌本·吐蕃历史文书》中说，吐蕃人比武试能富有斗争性，而且经常进行，观者如潮。《桑耶寺志》记载了举行摔跤时“众多观战者，兴高采烈，手舞足蹈。”赛马、拔河等虽然是民间的娱乐活动，但根据藏文古籍《丹珠尔》这些内容曾被当作军事训练之用。特别是五世达赖昂旺洛桑嘉措（有说是吐蕃赞普松赞干布倡导）下令，男子必须具备骑马、射箭、举石、跳远、游泳、摔跤等武艺技能。这些都说明了，西藏古代虽然没有体育一词，或西藏民族传统体育一说，但各种具有藏民族特色的体育项目，早已广泛开展，并对它的多方面社会职能也有了比较充分的认识。

西藏的民族传统体育是社会文化的一个组成部分，是随着社会文明的发展而产生的，它的发展离不开社会、政治的发展，其发展趋势也和藏族文化一样，由单一到多样，由无序到有序。从原始社会早期，到吐蕃、明清时期，西藏的民族传统体育逐渐发展。但由于各个时代的社会精神面貌和经济结构不同，民族传统体育的发展也呈现出很大的差异。

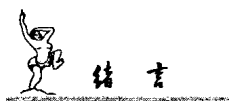
原始社会早期，西藏是由“玛桑九兄弟、二十五小帮、十二小帮或四十小帮统治”。当时西藏社会处在不断更迭的统治者以及不断分化又重新合并的社会结构时期。因此，这一时



期的体育正如藏文史籍《历史大全》所记述的，青藏高原先民已开始创制习武工具，使一些初始的民族体育得以形成，尤其是箭囊、剑、铠甲和盾等武器的出现，使部落与部落之间的战争不断，随之，为了战争的需要操练就成为部落人们的重要内容，军事训练的开展，推动了民间体育运动的发展。如史诗《格萨尔》中，就描绘了原始社会末期至阶级社会早期（约公元1至7世纪），这一时期藏族人民骑马、摔跤、射箭、举重物等体育活动内容。

吐蕃社会早期，随着生产力的发展和早期藏医学的繁荣，促进了医学、养生学研究，使民族体育锻炼理论有了新的提高。公元3世纪，吐蕃先民初步形成了起居、饮食、保健等原始医疗与养生体系。从对付外伤、消化道疾病入手，逐步认识人体结构、运动变化及各种疾病的产生和治疗规律。公元4世纪，在吐蕃先民中已出现有关个人卫生的记载：要求人们“每五天洗一次澡，邀请兄弟、长辈族人和亲戚来摆酒席吃吃喝喝，奏乐玩耍。”并有“谋事不多寿命长”，知道“过度疲累，发髻脱落”等的记载，这些都说明了人们已经认识到生命在于运动的真谛。正是在这些理论的指导下，才使后来的西藏医学、养生学等科学锻炼身体方法有较大的发展。

松赞干布时期是吐蕃社会发展的上升时期，在政治、经济和科学文化上都有蓬勃向上的朝气，而且松赞干布具有雄才大略，使当时的吐蕃社会经济繁荣、文化发展，在这一社会文化大环境下，民族传统体育得以不断的发展与进步。公元7世纪前后，随着唐蕃文化交流和唐蕃联姻，唐杂技百戏也传入吐蕃，使西藏民族传统体育向多元化发展。当时，西藏医学的发展也达到了一个新的高度，由藏医学家宇妥·云丹贡布等著成的《四部医典》中对起居、环境、气功、体育等养生保健法亦多论述。藏医养生学的特色便是身心一体，或者说是形神兼修。形，指的



是身体；神，则是指精神，也就是身体素质。书中的理论对养生体育中的医疗保健实践有指导作用。而且，松赞干布时期体育项目的发展更加丰富多彩，《松赞干布遗训》载：止贡赞普时，西藏与迦湿弥罗（今克什米尔）王作战时，“用柱子那样粗的弓，射出了像椽木一样的箭。”我们去掉夸张的成分，可见当时在生产劳动中发明的弓矢，已用于战争。此后，随着游牧、军事和宗教的发展，又陆续出现了赛马、赛牛、跑马射箭、马术、马球、抱石、藏式摔跤、气功表演以及杂技技巧的高难度动作的体育形式。尤其是吐蕃王朝时期开展的马球运动，也传到唐朝的长安，并在中原一带流传。形成了唐朝上下广泛开展的最具特色的体育运动项目，还成为唐朝军事训练的主要内容，吐蕃时期，摔跤、射箭、抱石等均是节日的娱乐活动。历代赞普都认为体育在保家卫国、建设家园等方面，具有举足轻重的作用，于是不拘一格地与邻邦异族之间开展赛马、赛跑、射弩、射箭、摔跤、举重、角斗等体育竞赛，从中选拔体魄健壮的优秀人才，以武装强大的军队。从而表现出吐蕃体育雄伟、豪放的风格，反映了吐蕃社会的精神面貌。

13 世纪以后，西藏的民族传统体育在原有的基础上得到持续发展。这个时期，由于藏族与周边其他民族的交往日益频繁，吸收了其他民族的一些传统技巧，使藏族传统体育得到丰富和完善。到了清朝，出现了以习武为重的军事体育，以爬杆、跳高等杂技为主的喇嘛体育。此时，若干体育项目已成为藏族男子必须具备的技术，尤其是要具备 3 种英勇的武艺和 9 种游艺。藏文古籍《丹珠尔》虽然大都是印度和西藏的一些佛教徒对于佛教理论和哲学的论述作品，其中也有用于战争的“兵书”和体育内容。这说明当时的不少民族传统体育项目已达到了相当高的水平。

五世达赖喇嘛统治西藏时，还将一些体育项目当成了选拔



俗官的一个测试项目。孜康俗官学校，对毕业生在出任俗官之前除要进行各种文化补习、考试外，还要进行赛马和武艺考试，反映出当时的统治者想以武的方式巩固其统治地位。

为了满足广大人民文化娱乐活动的需要，在布达拉宫、大昭寺广场等地都建有进行体育表演的场地，并有各种技艺的表演艺人。特别是每逢过年、大型庆典，寺院、宫殿、佛塔落成，活佛转世坐床、宗教节庆等大型庆祝会上，都要举行歌舞、狮子舞、牦牛舞、赛马、射击、摔跤、拔河、抱石、跳远、跳高、赛跑、爬杆、棋类、掷骰子等活动，其中的不少体育项目已深深植根于藏族群众之中，成为人们的娱乐内容，使一些传统体育得到了发展。总之，古老的西藏民族传统体育在漫长的历史进程中，通过与外来体育的交流、融合，特别是吐蕃时期与祖国内地中原地区的体育交流，逐渐形成独有的风格和鲜明的特色，是中华民族文化的瑰宝。

在民国时期，由于当时政教合一的统治，人民处在水深火热之中，具有悠久历史的西藏民族传统体育，不仅没有得到应有的重视与开展，反而使一些项目失传。

西藏和平解放后至 20 世纪 60 年代以来，西藏自治区体育部门在尊重、整理、发掘具有民族特色体育的同时，大力引进现代体育项目，两者相互影响、相互发展，逐步形成西藏民族传统体育与现代体育共同提高、繁荣的大好局面。改革开放以后，西藏的民族传统体育在党和政府的高度重视下，发展更加迅速，也取得了前所未有的进步。特别是登山运动项目，既是西藏的重点体育项目，也是最具西藏民族特色的代表性项目。

西藏和平解放 50 多年来，从城市到农牧区，西藏的民族传统体育蓬勃发展，如拉萨雪顿节、江孜达玛节、当雄当姆吉让、那曲“羌塘恰青赛马”大会。这些不同形式的活动，不但吸引了来自国内外的旅客，而且还成为展示当地经济与文化、民



结 言

俗风情的极好机会，使其成为赛马搭台，经贸唱戏，推动当地经济发展的助推器。尤其是1999年第六届全国民族运动会在拉萨设分赛场，充分展示了西藏民族传统体育的魅力，为西藏经济和社会全面进步做出了贡献。

有人说，体育是一个社会的文明窗口。从西藏历史上各个时期的民族体育发展面貌，不是也能看到各个时代社会精神面貌的一斑吗？西藏的民族传统体育来源于生活，是西藏各族人民的智慧结晶，是西藏人民生产生活的反映，也是西藏人民吃苦耐劳、勇于奋斗精神的反映。我们应本着继承和弘扬民族优秀传统文化的精神，对西藏民族传统体育进行研究，摒弃那些封建迷信的成分，对那些有益于人民身心健康的应发扬光大，为丰富和活跃人民生活，振奋民族精神提供更多的体育活动内容，为增强民族体质，提高西藏体育运动水平发挥出体育应有的作用。

笔者在西藏工作与教学近30年，对西藏这片土地有着深深的眷恋之情，对历史悠久的西藏民族传统体育产生了浓厚的兴趣，深深感到那些具有民族特色、丰富多彩的西藏民族传统体育大有挖掘、整理和研究的必要。所以从20世纪90年代开始，就对西藏民族传统体育进行了初步的研究。近几年来，在参加编写《西藏体育志》（民族体育部分）、《西藏教育志》（学校体育部分）和《西藏民俗志》（西藏民俗体育部分）和本次研究过程中，有幸到西藏各地搜集资料，实地考察了布达拉宫、大昭寺等体育壁画，并多次观看了一些民族传统体育运动会，为西藏民族传统体育的博大精深所震撼。我想，作为西藏培养的知识分子，应把具有悠久历史和丰富文化内涵的西藏民族传统体育介绍给世界人民，基于这种动机，笔者在西藏自治区体育局的资助和西藏大学的大力支持下，开始了对西藏民族传统体育的起源、发展、藏族、门巴族、珞巴族传统体育项目的种类等进行了归类介绍与



研究。愿此书作为向第28届奥运会的献礼图书，让世界人民更加了解具有悠久历史的西藏民族传统体育。

本书是知识性的读物，不可能罗列西藏极为丰富的民族传统体育内容，也不可能对西藏体育史的某些问题做过多的阐述，只能就作者浅薄的知识和粗陋的见解做一个概括性的介绍。不当之处，在所难免，尚希读者给予批评指正。

本书是西藏自治区体育局立项资助的项目，在编写过程中得到了自治区体育局领导和有关部门的大力支持与帮助。平措达吉同志作为课题成员，负责了部分章节的打印和资料的查询。西藏大学农牧学院体育教师毕卫忠参与了部分章节的初稿撰写。

目 录

一部弘扬西藏民族文化的力作 (代序)	姬嘉 (1)
绪 言	(1)
第一章 西藏民族传统体育的起源与发展	(1)
第一节 石器与西藏民族传统体育的起源	(2)
第二节 用“发生学”方法探西藏民族传统体育的 起源与形成	(6)
第三节 西藏民族传统体育与生产劳动、宗教和性的 关系	(10)
第二章 远古部落和格萨尔传说中的民族传统 体育	(25)
第一节 远古部落的民族传统体育	(25)
第二节 格萨尔传说中的民族传统体育	(26)
第三节 《格萨尔》史诗中的马球运动	(33)
第三章 吐蕃时期的民族传统体育	(36)
第一节 马球运动的开展	(36)
第二节 其他体育运动形式	(38)
第三节 吐蕃时期与唐朝的体育文化交流	(42)
第四章 13 世纪以后的民族传统体育	(50)
第一节 形式多样的传统体育活动	(50)
第二节 清朝时期文学作品中的民族传统体育	(53)



第三节	清朝时期游记作品中的民族传统体育·····	(55)
第四节	近代和民国时期的民族传统体育·····	(56)
第五节	西藏和平解放后的民族传统体育·····	(57)
第五章	岩画和寺院壁画中的民族传统体育·····	(61)
第一节	岩画中的民族传统体育·····	(61)
第二节	寺院壁画中的民族传统体育·····	(65)
第六章	西藏古代的体育教育·····	(69)
第一节	史前期的体育教育·····	(69)
第二节	吐蕃时期的体育教育·····	(71)
第三节	元、明、清时期的体育教育·····	(72)
第七章	藏族传统体育项目·····	(79)
第一节	骑射·····	(79)
第二节	赛牦牛·····	(97)
第三节	力量性运动·····	(102)
第四节	“古尔朵”和掷石·····	(111)
第五节	藏族舞蹈的娱乐性和健身性·····	(115)
第六节	水冰活动·····	(134)
第七节	球类运动·····	(141)
第八节	登山·····	(144)
第九节	棋牌运动·····	(146)
第十节	田径运动·····	(160)
第十一节	射箭与射击·····	(163)
第十二节	体操运动·····	(170)
第十三节	武术、藏密气功与养生·····	(172)
第十四节	节日民俗中的体育活动·····	(188)
第十五节	西藏民俗体育与传统体育·····	(206)
第十六节	游戏与娱乐·····	(212)

第八章 寺院体育活动·····	(228)
第一节 寺院与寺院教育中的武学制度 ·····	(228)
第二节 寺院佛教教义约束下的身体活动内容和 形式·····	(232)
第三节 寺院陀陀僧人(武僧)的体育活动·····	(234)
第九章 杂技与技巧·····	(240)
第一节 倒立·····	(240)
第二节 履卧钢刀·····	(242)
第三节 爬 竿·····	(243)
第四节 滑 绳·····	(244)
第五节 魔绳表演 ·····	(247)
第六节 爬 绳·····	(248)
第七节 耍狮 ·····	(248)
第八节 跳神 ·····	(249)
第十章 门巴族、珞巴族传统体育项目·····	(250)
第一节 门巴族传统体育·····	(250)
第二节 珞巴族传统体育·····	(257)
第十一章 西藏民族传统体育的学术地位、功能、 特征、发展对策与研究方法·····	(263)
第一节 西藏民族传统体育的学术地位和社会 价值 ·····	(264)
第二节 西藏民族传统体育的功能·····	(267)
第三节 西藏民族传统体育的特征·····	(270)
第四节 西藏民族传统体育的发展对策·····	(281)
第五节 西藏民族传统体育的研究方法·····	(286)
后 记·····	(291)

第一章 西藏民族传统体育的 起源与发展

根据现代考古学证实，被称为世界屋脊的青藏高原是地球上最年轻的高原，其最高耸的部分——喜马拉雅山地，直至4千万年前的第三纪初期还是一片汪洋大海，正如藏文古籍《青史》中说：“最初，西藏被水充满。”在西藏民间很早就有“弥猴变人”的传说，这个传说在藏文史料中都有详略不同的记载，还被搬上了布达拉宫、罗布林卡的壁画上。越来越多的学者认为，这表面看来很荒凉的大高原本是人类始祖的发祥地。近三十多年来在西藏从南到北的考古发现了旧石器时代的打制石器，证明至少距今1万~5万年前的旧石器中、晚期，西藏高原大部分地区就有古人类活动、生息、繁衍。1978年昌都卡若、拉萨曲贡、堆龙德庆县达龙查、山南贡嘎昌果沟等遗址的发现，将西藏的史前推到四五千年。这些遗址的发现，不但为我们提供了藏族先民的生活史料，尤其是从这些遗址出土的石球、石刀、石矛、石镞及刮削器、尖状器等，为我们研究西藏民族传统体育的起源提供了重要依据。

西藏民族传统体育产生于远古人类的生存、生活和生产。人们在同大自然作斗争中，为了自身的生存和生活的需要，在远古时期就开始了奔跑、游水、掷石、跳跃、射箭等活动。原始人使用的石球、石刀、石镞、石矛、弓箭等，无一不向我们展示了当时运用这些器具进行劳动、锻炼和娱乐的各种场景。西藏民族传统体育萌芽于先民田猎中的奔跑、跳跃、投