

生生不息 再放光彩

——我区传统体育文化发展掠影

本报记者 王雅慧 王雨霏

藏族传统体育文化是中华民族体育文化的重要组成部分，是随着社会文明的发展而产生的，是藏族人民在生产劳动、自然交往、生活习俗、娱乐活动、宗教信仰、军事活动等过程中形成的。

从旧石器时代的石器文化和新石器时代的卡若、曲贡文化遗址出土的石球、石刀、石矛等器具中，我们可以了解到，藏族人民在远古时期就开始了奔跑、游泳、掷石、跳跃、射箭等活动。

经过千百年的发展，藏族传统体育文化蓬勃发展，特别是西藏自治区成立后，体育部门在尊重、整理、挖掘传统体育项目的同时，大力引进现代体育项目，两者始终相互影响、相互发展，逐步形成了传统体育与现代体育共同提高、共同繁荣的大好局面。



墨竹工卡县传统马术表演活动现场。

本报见习记者 旦增兰泽 摄



赛马节上选手们的马术表演。

本报记者 王雅慧 王雨霏 摄

在马背上奔跑

赛马是藏族民间最古老和最盛行的竞技活动和娱乐方式之一。藏族社会赛马活动的兴盛有着深刻的社会与历史文化根源。在古代，藏族一直以能骑善射、民风强悍而著称。长篇史诗《格萨尔王传》中，有一部专门讲述少年格萨尔通过赛马比赛获得王位的史诗《赛马称王》。

藏族的赛马有着丰富的文化内涵，从相马、驯马到赛马都有一系列的礼俗活动。在藏北草原，最盛大的节日莫过于赛马节。牧民们把参加赛马

看得非常重要，早早就着手准备。为了让马“养精蓄锐”，参赛的马很早就停止参与劳动。在冬季三九寒天的上午，要用冷水给马洗澡。牧民们认为，这样可使夏季赛马时，马跑得更快，奔驰起来不会呼吸困难。赛马的饮食也很有讲究，饲料不会特别精细，尤其不能喂油腻食品，马的最佳饮料是在山羊奶中放冰糖。

快到夏天的时候，就开始驯马。训练时要循序渐进：起初每隔一周长跑一次，跑完后就要给马洗一次冷水澡。在比赛临近的最后一周，长跑的频率增加，上午、下午要各跑一次，跑

完就要给赛马洗澡，之后用毡子给马保暖。赛马在比赛期间，除了上场比赛都会用毡子包好。在当雄，赛马在参赛1个多月前，就会在每天深夜被浸泡在冰冷的河水中，次日凌晨才遛马，给马梳洗。当地人认为，经冰水浸泡过后，骏马更加富有耐力。

藏民族的马术比赛中，有很多项目都是高难度的：骑手在马背上倒立、站立、身体朝下于奔马两侧仰翻双手着地、跑马射击、在马上捡哈达、在马上献酒、控马步伐等。

“弯弓射大雕”

射箭源于狩猎和军事活动，逐渐演变成体育项目。四五千年前，青藏高原上就出现了弓箭。在卡若遗址出土的石器中发现有大量的箭头。据《柱间史》和《娘氏宗教源流》记载，止贡赞普和洛昂达孜的决斗，也是因为比试箭法时发生了争执才引发的。

现在，最出名的射箭是流行于工布地区的响箭。响箭又称“毕秀”，因射箭时会发出声响而得名。响箭的原理主要在于箭头的构造。一般的箭头为铁质实心，而响箭的箭头为木质圆锥形，箭头上钻有几个小孔，箭离弦之后因空气震荡而发出尖利的响声。“毕秀”比赛，当射手张弓举箭劲射时，离弦的箭带着尖利的呼啸声射向目标，顿时赛场上回荡着响箭特有的声响，令人紧张和兴奋。

骑马射击也是比较流行的传统射击项目。骑马射击运动可分为骑马打靶、骑马射箭和枪箭连射三个项目。其中骑马打靶是指骑手在奔驰的马背

上取出背着的火枪，并将枪举至头顶盘旋，交手绕背等动作完成后，对靶射击。骑马射箭的方式基本上与骑马打靶相同，只是武器不同，骑马射箭用的是弓箭。枪箭连射是边策马冲击，边在头顶舞动钢枪，近靶时举枪射击，以打准为胜。在跑道上相距50米处各放置射靶，射手稳坐飞马之上，手持钢枪，背负强弓，腰插箭袋，射向靶子。

在农牧区则流行掷石打靶的游戏。主要是用石头瞄准目标，各地玩法不尽相同，有“打立石靶”“打牛角靶”“打踝骨靶”等多种形式。

力量的抗争

在古代，力量被看作勇气的象征，所以有很多运动都是比试力量的。

“抱石头”又被称为“朵加”，这是一项已有一千多年历史的古老竞技活动，在吐蕃时期就已流行，一直沿袭至今。在桑耶寺的壁画中，有专门反映抱石头比赛的场面：画面上有4人同时参加抱石竞赛，但动作各异，一人正准备抱起石头，两人已将石头抱在胸前，还有一人将石头抗上肩膀开眼笑。“抱石头”比赛所用的石头多为椭圆形，有大小和重量不同的型号，往往还要在石头上抹上酥油以增加比赛难度。

比赛时，选手先弯腰握住石头，屏息凝神调整好姿势，将石头抱到双腿上，然后掌握好角度，挺身将石头举到肩膀上，比赛时，身体不能晃动，保持挺直姿势，然后将石头平稳地放回地面。如果在中途石头滑落，可再次抱石，但会影响成绩，放石时抛下也会影

响成绩。比赛的胜负以所抱石头的重量决定，如果重量相同，则要参考抱石过程中是否有失误现象。

拔河也是藏族人民喜爱的一项运动。藏族拔河的历史至少可以追溯到吐蕃时期，但是拔河已成为军队士兵用于训练体力的主要内容和形式。

我区各地的拔河赛有多种形式，以称为“押加”的拔河赛最具特色，这种运动方式以爬拉动作模拟大象，所以它也被称为“大象拔河”。比赛时，以一根绳子两端做成圈，分别套在两人的脖子上，两人相背，俯身趴下，绳子中间系一块红布为标志，垂直于正中间。听到比赛开始的口令后，两人相背，手脚并用全力向前爬，将红布标志拉过界即为获胜。

摔跤，藏语称为“北嘎”。吐蕃时期，摔跤盛行。据《续高僧传》记载，隋朝时期，法通赢了西蕃大壮（藏族大力士），“举朝称庆”。这件事说明摔跤不仅在吐蕃广为流行，而且与中原地区有了交流，也反映了当时藏汉民族间摔跤技艺的交流和民族间的体育比赛。藏式摔跤为参加比赛的两人互抱腰身，以臂力和气力相搏，不能用脚，摔倒对方即为胜。

赛跑是古代藏族男子的“九艺”之一，也是民间盛行的竞技活动。大昭寺壁画中，有一幅《欢庆图》就描绘了三个男子奋力奔跑的场景。赛跑比赛没有固定的规则，比赛距离的长短因时因地而异，主要比速度和耐力，在一定距离内，以先到达终点为胜。

藏民族的传统竞技活动还有很多形式，如跳高、跳远、游泳、攀索、斗

牛等。

智慧的比拼

在藏族传统体育竞技中，还有很多斗智斗艺的游艺活动。

棋牌类活动在我区十分盛行，无论男女老幼，闲暇之余就在家里、田地边、野外、路边进行棋类游戏。

藏式围棋中以“二王棋”最受大家喜爱。这种棋不受条件限制，随时可玩。人们只要用尖石子在地上画出25个点的格子作为棋盘，以小石子为棋子即可，有3种略有不同的棋盘。

第一种是画纵线、横线各5条，斜线6条，在中央轴线画以内有石子的倒置三角形，作为“王宫”；第二种画法与第一种相同，不同的是有两边各有一“王宫”；第三种是将棋盘画成纵线、横线各9条，斜线14条，四方中轴线各有一“王宫”。

在民间盛行的另一种游戏活动为掷骰子，藏语称为“秀纠”。掷骰子所用的骰子一般为骨制品，大小约1cm的正方体，有6面，每面分别刻有圆点代表不同的数字。掷骰子时所用的器具简单：一对骰子、一个木碗、一个圆形皮质软垫和一些计数物。玩掷骰子的一般是男性，玩时大呼小叫、气氛热烈，掷骰子简单易学，不受时间、地点、人数和环境的限制，是人们在劳作闲暇时最常见的游戏方式。

在诸多活动中，还有很多受到大家欢迎的游戏，例如：弹克朗球、放风筝、猜谜、踢毽子、老虎捉羊等游戏，传统的体育项目越来越被人们所重视，也有了更多的传承和发扬，不断丰富着群众的业余生活。

浅析《书香西藏》晚会中叙事主体运用方面的探索

尼玛多吉 胡宗秀 达次仁

《书香西藏》晚会是由西藏自治区党委宣传部主办，西藏自治区新闻出版局、西藏自治区教育厅、西藏自治区文化厅、西藏自治区文学艺术界联合会、西藏广播电视台共同承办的一台电视晚会，至今已连续举办四届。晚会自2018年4月23日“世界读书日”首次播出后，取得了同期较好的收视效果，在广大电视观众中反映较为强烈，在短时间内成为热门话题。其中，叙事主体的灵活运用对于节目的呈现发挥了重要作用，节目在一定程度上探索了文学体裁的电视化呈现方式，具有探索意义。

阅读历来是中华民族的优良传统，也是民族精神中最为宝贵的一笔精神财富。《书香西藏》系列晚会从“阅读”这一小切口入手，从“阅读者—阅读文本—阅读平台”三者的关系进行结构分解。在晚会的创作过程中，为更好地传递“全民阅读”这一概念，在叙事主体的运用方面进行了一定的创新与探索，以下将从叙事主体的呈现、叙事主体间的互动、叙事者的细分三个角度进行简要分析。

一、叙事主体的呈现

叙事主体是任何一部叙事作品中不可或缺的组成部分。它在叙事作品中的呈现形式多种多样，但可以归结为“讲故事的人”，对于叙事的顺利推进发挥作用。美国学者韦恩·布斯在《小说修辞学》中提出了“隐含作者”这一概念。对于叙事主体的划分，美国批评家西摩·查特曼在《故事与话语》中提出了“叙事—交流”的情境图示：

“真实作者→隐含作者→(叙述者)→(受述者)→隐含读者→真实读者”

在这一叙事情境中，真实作者和真实读者相对应，存在于我们的现实生活中，是在叙事文本之外的存在。真实作者是叙事文本的创造者，真实读者是叙事作品的受众。换算到电视节目这一叙事情境中，真实作者即晚会创作者本身，即节目组。真实读者即电视及网络受众。

隐含作者是在美学世界中被建构的虚拟形象，是作者呈现出的另一个自我，代表着真

实作者的价值观、情感表征等，在叙事作品中代替真实作者发声。隐含读者与隐含作者相对应，是“由叙事本身所预设的受众”，在叙事作品创作完成之前便预设于作品之中。这与影视作品中“影像大师”角色相对应，影视作品中基于作品价值观念搭建的舞美场景以及配套的声光电手段的运用，承担了隐含作者的功能。现场观众成为预设的隐含读者，引导观众的观看体验。

叙述者是故事的讲述者，在《书香西藏》晚会中，由主持人、朗诵者、图书推荐人、采访嘉宾等角色承担。与叙述者相对应，故事的接受者即是受述者。受述者是作者基于叙事文本构建出来的想象中的“观众”，在电视节目中往往代表着策划中的目标受众。

二、叙事主体间的互动

在经典叙事学中，人们更多地关注叙事文本部分(即由“隐含作者”到“隐含读者”之间的交流。在以往的电视晚会中更多地将叙事重心放在叙述者与受述者本身，并且不注重区分叙述者的多维维度及互动，因此往往让晚会文本显得单薄。但当以上叙事主体的六要素齐全并按照叙事逻辑形成较为理想的文本时，作者的创作使命会得到更好的实现。在此方面，《书香西藏》晚会进行了一定的探索。

一是作为真实作者的晚会节目组和作为真实读者的节目观众独立于叙事文本之外，但这两者在节目中一定程度上得到了呈现。基于当前的融媒体发展优势，节目组在晚会创作之初与广大观众进行了网络意见征集互动，并在一定程度上将观众的意见进行参考；作为真实读者的观众

也参与到了晚会的短片甚至现场互动当中，实现自身角色的双重性转换。

二是作为隐含作者的舞美及视觉系统高度贴合叙述者与受述者的需求。在讲述孔繁森第二次离开家乡奔赴西藏的故事时，现场呈现出雪域高原与山东农村两种不同的场景，让叙述者与受述者身临其境；在讲述父爱的朗诵作品《背影》时，现场视觉系统还原民国时期火车站台的场景，让读者回到历史中，回到文本场景当中；在话剧片段《雷雨》的演绎中，现场简单的道具真实还原剧本本身的场景诉求等。而对于隐含读者来说，现场视觉系统与叙述者的紧密贴合，使得观赏体验能够直接触达。

三是叙述者与受述者在晚会中进行角色互动，朗诵者与聆听者的角色相互交织。叙事作品中往往存在着多个叙述者，每一个叙述者有着自己独特的叙事功能。叙述者所处的叙事层不同，起到的作用也不尽相同。整个叙事作品是外叙事层，主持人在这个圈层进行叙事。作品中的单个故事是独立的内叙事层，对应着内叙述者。在《书香西藏》中，主持人首先承担着自己外叙述者的任务，架构整个节目框架，例如，在2018年晚会中“读经典”“读青春”等结构的顺利开展需要主持人的穿针引线。但与此同时，主持人也充当着内叙述者的角色。例如，在2021年晚会中，主持人在钢琴旁分享他阅读诗人敖超的《农民工老郭》这部作品时的感悟。在现场，主持人也对他作品进行了个人意见的反馈。这时主持人的叙事功能是进行了拓展的。作为内叙述者的朗诵者、访谈嘉宾、图书推荐人等，都在讲述自己的故事。而作为受述者的目标受众在晚会中也通过相关形象得以呈现。例如，在2021年晚会中，

小朋友与老师共读红色书籍的小段落，实现了受述者与叙述者的结合。

三、叙述者的细分

《书香西藏》晚会是一档文化类主题晚会，每年晚会策划之初即邀请自治区党委宣传部、自治区文联、西藏大学等业内专家进行广泛研讨，认真阅读分析历年来中宣部办公厅印发的《关于做好全民阅读工作的通知》，确定晚会的主题、内容和呈现方式。为了更好地立足本地特色，挖掘区域资源，深入基层群众，加大服务力度，倡导家庭阅读、亲子阅读，重视保障农村留守儿童、城市务工人员随迁子女等群体的基本阅读需求，加强面向残障人士、务工人员等群体的阅读服务，有针对性地做好重点和特殊人群的阅读工作，使节目进一步贴近实际、贴近群众、贴近生活。在《书香西藏》晚会中，叙事围绕着“阅读者—阅读文本—阅读平台”三者的关系展开。作者也是阅读者，阅读者离不开丰富的阅读平台。基于此，晚会中的叙述者有了更具特点的分类。

图书推荐人作为各行各业的佼佼者，在晚会中讲述自己与阅读结缘的故事，并推荐图书。在这一段落中，图书推荐人是阅读者的身份，依照自己不同的阅读偏好设置不同的阅读场景。节目中所使用的文本作者与朗诵者之间也进行了互动，使得作者也是阅读者，也身处阅读场景之中。外景短片中，除了活跃在图书馆、学校等传统阅读场景中的人物群体，也涉及到了务工人员(花店老板、厨师)、军警政法系统(公安民警、消防员)、农牧民扫盲培训班等。通过人物归类，使得“读书改变命运，阅读滋养心灵”

这一观点得以呈现，让《书香西藏》晚会真正成为一场推动全民阅读的活动。

节目中的朗诵者中，从专业的播音员到朗诵爱好者，从咿呀学语的儿童到白发苍苍的老人，从自主创业的盲人到在藏务工人员，从为国争光的专业运动员到扎根基层的援藏干部等，叙述者人物的多面性让“阅读平等、阅读就在身边”这一观点潜移默化地深入观众心中。

在晚会中，叙述者以阅读平台的不同进行划分。这一划分方式基于信息技术条件下数据化、移动化、智能化的阅读趋势，主动应用阅读新技术新模式，推广阅读新场景新体验，推进全民阅读的多媒体、多平台融合。例如，在2019年的晚会中，将讲述西藏当代青年创业主题的小说《紫青裸》片段用听书的形式生动地推荐给大家；邀请自治区党校毛奇副教授着重介绍了“学习强国”APP的学习方法，便于大家学习；在2021年的晚会中，中国传媒大学播音主持艺术专业第一位盲人研究生董丽娜的故事，延展了数字阅读、碎片化阅读的内容，用鲜活的例子倡导“读书永远都不晚，优秀书籍是我们一生的朋友”这一重要主题，尽可能地让观众了解到这些更便捷、更人性化的数字阅读服务。

综上所述，由于《书香西藏》晚会当中叙事主体的相对明确和多功能属性，使得晚会的叙事线索清晰，叙事层次丰富，激发了节目的叙事活力，具有一定的探索意义。面对当前新媒体新技术不断革新的行业态势，如何在新时代讲好中国故事，发挥电视文艺作品的舆论引领作用，成为传统广播电视人需要面对的时代命题，相信会有更多科学的叙事理论能够在探索中应用到电视作品的创作当中。

(作者单位：西藏广播电视台)