

博克运动与博克精神

李慧君

(内蒙古大学 体育教学部, 内蒙古 呼和浩特 010021)

摘要: 博克是蒙古族比力量、耐力与技巧的传统体育娱乐活动,也是蒙古族草原盛会“那达慕”的主要内容。博克体现着奥运精神,既蕴含着人类团结友爱、拼搏向上的精神,也洋溢着现代文明竞争的色彩。通过全国农运会、民运会,国际博克邀请赛,以及内蒙古博克选手到日本、韩国等国家的访问,古老的蒙古式摔跤,以其蒙古族名称“博克”闻名中外。

关键词: 博克运动; 发展演变; 竞技项目; 博克精神

中图分类号: G886.6

文献标识码: A

—

博克运动的发展变革。“博克”是蒙古式摔跤一词的译音,因蒙古族的摔跤方法不同于其它民族的摔跤方法,汉语称之为蒙古式摔跤。博克是蒙古民族强身健体、赖以生存的传家宝,是游牧文化的结晶,也是中华民族的宝贵文化遗产。“草原三技”博克、赛马、射箭是蒙古民族十分喜爱的群众性传统体育娱乐活动,也是蒙古族草原盛会“那达慕”的主要内容,现在均已发展成为广泛开展的现代体育竞技项目。

博克运动源远流长,源于蒙古民族的生活、生产实践活动。在原始社会,人类为了生存,在围捕野兽、以及部落的战争搏斗中产生了博克的雏形。据考证,早在西汉北方匈奴人就盛行摔跤。相传成吉思汗从小非常喜欢摔跤,而且本领十分高强,几乎找不到对手。博克起初带有很大的军事色彩,主要用于训练士兵的格斗、发展力量、锻炼体魄和技巧的军事手段,并作为考核将士的科目,亦通过摔跤来选拔擢升力士。它还是团结大众、激励斗志、消除隔阂、凝聚着蒙古族各方面力量的政治手段。元朝建立以后,由于大规模对外战争基本结束,国内出现了安定局势,人们对文化生活的要求日益提高,摔跤的社会娱乐成分也就愈来愈多。以后逐渐发展演变成为休闲时的一种体力角逐,一种娱乐活动。从此,博克在辽阔的草原上广泛开展起来。而现在的博克则是蒙古族比力量、耐力与技巧的体育娱乐活动。

那达慕竞技充分显示了蒙古民族勇猛威武的英雄气概和奋发进取的豪放气质,蕴含着大草原的主人对幸福生活的渴望和对美好理想的热烈追求。在增进游牧民族的社会交往、加强团结,娱乐性情、调节精神等方面发挥着巨大作用。作为那达慕的主要表现形式——博克,是那达慕最隆重、竞争最激烈的竞技项目。在蒙古族的心目中,博克作为牧民喜闻乐见的体育娱乐项目,被当作优秀的民族文化瑰宝保存下来,传承至今,为世人称赞。如今,不仅增添了女子博克比赛,还有少年博克比赛,以及冰雪博克比赛等。经过近年来的不断改革,现已发展成为一项现代体育竞技项目。通过全国农运会、民运会,国际博克邀请赛,以及内蒙古博克选手到日本、韩国等国家的访问,古老的蒙古式摔跤,以其蒙古族名称“博克”闻名中外。

2004年7月28日—8月1日在内蒙古锡盟举办了史无前例、规模宏大的“挑战吉尼斯世界纪录西乌珠穆沁旗2048博克大赛”,共有来自内蒙古、北京、天津等地及蒙古国的2048名博克选手参加了比赛,创造了吉尼斯世界记录。来自北京、辽宁、广州、内蒙古等全国20余家的传媒进行了现场直播和报道,向世人展示和介绍了博克运动,产生了不同凡响的社会影响。

博克在长期发展过程中，不断改革创新、逐渐发展成为符合现代文明的体育竞技项目。蒙古族的摔跤，既不同于中国式的摔跤，也不同于日本的相扑，它在规则、方法、服装、场地等方面有着自己的鲜明特点。

（一）华丽而考究的蒙古博克服饰

按蒙古族传统，博克手身穿牛皮或帆布制成的袖臂盖背、边沿镶有数百颗铜钉或银钉的“昭德格”（摔跤服），后背中间多有圆形银镜或“吉祥”之类字样的镶嵌物。腰系“来布尔”（即围巾），下身穿着用十八尺白布制作的肥大“班斯勒”（即摔跤裤），外面再套一条绣有各种动物和花卉图案的套裤，脚蹬蒙古靴或马靴。颈套五色绸带制成的、标志着在一定规模比赛中获得冠军次数的“姜嘎”，最多的可达到三百多条，这其中包括承传祖辈的彩带，这是战绩的记载和荣誉的象征。

（二）博克十分注重礼仪

博克的产生、发展、传播是游牧民族长期生产、生活实践的结果。博克比赛对蒙古民族来说，不仅是一项运动，也是一种文化。每年的那达慕博克比赛，入场仪式就很是隆重和讲究，当悠扬的马头琴声响起来，长调歌手引吭高歌。在悠扬激情的摔跤“乌日雅”赞歌声中，博克手们挥舞着双臂，跳着虎步或鹰步等独特的舞步进入赛场。跳跃是博克比赛的基本仪式，出场跳跃高而快，时间也长，这是激战前的准备活动。这些粗犷而豪放的舞蹈象征着古代勇士般勇猛，象征着雄鹰在搏击，是自信与必胜的展示。比赛开始，双方握手致意、并向观众致敬后，然后开始较量。比赛结束双方跤手也以舞步跳跃退场，是在做放松活动。对获胜者来讲，跳跃还参杂着喜悦的成分。

（三）以鼓乐助威，颂词激励是那达慕的另一特色

整个博克比赛始终在激情悠扬的摔跤“乌日雅”赞歌声中进行。历史上曾记载着一段颂词：“得心应手的马头琴声，悠扬动听；洁白无暇的哈达，闪闪发光；传统的好汉三艺比赛，接连不断，蒙古族力士整队上场。”另一段祝词：“你擎起万钧弓啊，搭上了金色利箭，引弓犹如满月，啪地撒放扣环。你能射倒耸立的高山，你能射穿飞翔的大雁，啊，祝颂你啊，生铜熟铁般的力士。”博克从服饰着装、进退场的舞步表演、激情悠扬的音乐伴奏，无不体现出一种浓郁的民族文化气氛。

（四）博克不受地区限制、不分民族、不分重量级别、不分年龄，人人都可参加

博克比赛也不需特殊的场地，只要是草地或松软的平地就可进行；比赛采取单淘汰制，一跤定胜负。参赛的博克手需是2⁰方。通常是64名—1024名选手参加比赛。与一般体育比赛不同的是，凡参加比赛的博克手（包括失败者）都能得到奖励。

（五）优秀博克手能得到很高的荣誉

摔跤获胜者，在胸前挂一条彩色的布条，并被誉为“赛音布和”（英雄摔跤手），全旗夺冠的摔跤手，被人们称为“纳钦”（即雄鹰）。博克手在民间享有极好的声誉，受到人们的尊敬。博克选手接连两年击败所有对手的，可以获得“巨人”称号，以下则按名次分别为“雄狮”、“大象”和“雄鹰”等荣誉称号。生活在草原上的蒙古族牧民中有不少摔跤世家，名扬中外的摔跤手也层出不穷。最有成就、最具盛名和威望的摔跤手被授予“达尔罕博克”称号，这是摔跤手终身的光荣，只有年老而不能继续争雄跤坛的摔跤手才会获此称号。

著名体育社会学家刘德佩教授指出“世界上有多少民族，就有多少摔跤。其中蒙古族博克的竞争意识符合奥林匹克运动竞争意识，又保持有浓郁的民族特色，与人们的日常生产劳动相结合，十分贴近生活等三个特点。”1996年，《农民日报》曾报道：“草原上的人们把蒙古式摔跤称作博克，那达慕大会上那至少64人多则1024人的直接对抗最是激动人心。这个古老的竞技项目如今已越过

蒙古草原，通过两届农运会走向南疆北国的田野；在日本，性喜柔道相扑的日本人也渐渐热爱上了这个激烈的竞技项目。博克，走向世界的前景看好”。

三

（一）体育精神

所谓体育精神，“是一种文化意识和社会意识，是通过体育运动而形成的并集中体现出人类的力量智慧和进取心理的意识总和。”并成为“人们在运动实践中精神追求的一种目标，因而具有强大的精神力量。”它能够产生震撼、激励、鼓舞、教育人们等一系列精神效应。这种精神力量，“可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族自豪感”；可以激发人类的热情，激励人们奋发向上、拼搏进取。

体育精神具有展示自我、完善自我、超越自我的人生价值。在现代社会中，体育能使人的精神得以升华，使人的价值得以确认。体育让人通过不断的锻炼和竞争去发展自己、塑造自己，完善自己；使人永不满足，去体验参与、成功的快乐。正如雅斯贝斯所说：“体育运动不仅是游戏，不仅是纪录的创造，它同样也是一种升华，也是一种精神上的恢复。因此，从某种意义上讲，体育运动中所体现出的那种永不满足、不屈不挠、努力实现着从自然王国向自由王国的飞跃，正是人存在的价值和意义。”

体育是一种特殊的社会文化现象，它是物质与精神的综合体现。在人类的文化史上也曾经呈现过许多叹为观止、盛极一时的文化现象，然而，随着岁月的流逝，以及那些特定社会时代的告终，这些文化现象日去凋零与衰败，唯独体育的发展经久不衰。从中会感受到体育的魅力，以及体育对人的行为方式、情感方式、生活方式所带来的巨大影响。体育已渗透到现代人生活的各个方面。这足以证明体育精神所具有的社会性价值。

（二）那达慕是蒙古族传统文化的结晶和宝贵遗产

当古老的埃及文化、印度文化以及克里特文化都在历史沧桑中相继衰落而中断的时候，只有中华民族文化唯一地保持了它的连续性，留下了其他民族望尘莫及的辉煌成果。璀璨夺目、异彩纷呈的游牧文化就是其中的一部分。至今已有七百多年历史的、蒙古族生活中不可缺少的那达慕盛会便是游牧文化的代表形式之一。那达慕体现了草原广袤的气势和牧民粗犷、奔放、宽广的胸怀，以及纯朴、热情、豪放的气质。游牧文化所具有的适应性、和谐性、历史性、包容性、开放性等特性，不仅成为现代文明的重要组成部分，还极大地丰富了人类的精神世界。在游牧文化的熏陶下，蒙古民族重友谊、讲义气；诚信朴实，团结协作，不畏艰难，开放进取；对大自然和人民充满了爱心。这些传统文化对振奋、弘扬民族精神，增进民族凝聚力，促进民族的繁荣昌盛，激励地域经济、促进文化繁荣都具有深远的意义。

（三）博克的体育精神

竞技，几乎贯穿蒙古族生活的各个方面，博克充分体现着公平、竞争、勇往直前的体育精神。博克因成吉思汗、因马背民族、因那达慕和辽阔的大草原而闻名遐迩；更因它所赋予的人文精神和文化底蕴而流传于世。博克是在战胜自我，战胜大自然的斗争中发展传承下来的一项富有挑战而高雅的运动。每一个博克手都是在失败中成长起来的，没有永远的胜利者。从失败中、从挫折中建立了不怕困难、克服困难、战胜困难的信心和勇气；培养了不畏强手、勇于拼搏的意志品质，以及胜不骄，败不馁的良好心态。博克那富有原始力度感的竞技或表演活动，在古朴、高雅、粗犷中表现出民族纯真豪放的情怀和顽强拼搏的奋进精神。谁若能在群雄角逐中夺魁，会格外受到人们的尊敬。博克手是牧民心目中的英雄，历史上著名的博克手至今在民间传诵，为世人树立了光辉榜样。

（四）博克的人文精神

博克 — 蒙古语意为结实的意思（攻不破、摔不烂、持久永恒）。其内涵丰富，涵盖着蒙古族政治、经济、文化、军事、哲学思想的方方面面，它不但是勇敢和力量的象征，也是聪明和智慧结晶。“博克历来提倡人人平等、不欺凌弱小，重在参与；它既蕴含着人类团结友爱、拼搏向上的精神，也洋溢着现代文明竞争的色彩”；博克比赛一跤定胜负、不分体重级别，紧密贴近生活；激烈的对抗，残酷而无情，可谓是人生哲学的极佳体现。充分体现出每一个人在比赛中都存在的价值和合理性。比赛从互不相让的激烈竞争开始，最终以友谊、和谐、欢乐而结束。这种文化内涵始终贯穿着博克整个发展过程，充分展示了人类社会共同追求的平等、博爱、获得尊重的愿望。

致力于改革推广博克运动的代表人物李·巴特尔先生说：“博克是一个孕育着深邃哲理和民族文化积淀的中华民族体育项目，同时也是与人们的日常生产劳动相结合、最贴近生活的体育娱乐活动之一。”博克的体育精神激发、促进、鼓舞并驱使蒙古民族追求人的躯体和精神的健康发展；也正是这种精神影响蒙古族的道德和社会生活。它具有某种“超越时间、地域、种族、政治和人的生命的特征”，属于人类共有的精神财富。博克精神作为一种体育精神的体现，不仅追求竞技、健美，还追求愉悦和欢乐，这是体育精神和人文精神的融合与升华。这种精神不仅对于博克本身的存在、演变和发展具有科学价值，而且也体现了人类的理性精神，因此对人类的文明进步也具有非常重要的社会价值。

中华民族传统体育项目 — 博克是世界上独树一帜的民族的和地方的、又有着现代意识的东方体育文化奇葩。体现着奥运精神，洋溢着现代文明。是蒙古族人民的杰出创造和中华民族的宝贵文化遗产，具有很强的观赏性、实用性。古往今来，博克历经千年而不衰，以其独特的魅力、旺盛的生命力展现在中华大地。

参考文献

- [1] 钟秋. 论体育精神的教育价值[J]. 体育文化导刊, 2000, (2).
- [2] 李巴特尔. 愿博克走向世界 — 来自广袤草原的心声[N]. 中国体育报, 2003-12-23.
- [3] 于志海, 张明科. 高校体育 — 博克运动[M]. 内蒙古大学出版社, 2001. 433—445.

Wrestling and Its Spirit

LI Hui-jun

(Department of Physical Education, Inner Mongolia University, Hohhot 010021, China)

Abstract: Wrestling is a kind of Mongolian recreational activity competing with each other in strength, stamina and technique and it is also the main activity during Nadam, a traditional festival of the Mongols. Wrestling embodies the spirit of the Olympic Games. It both embraces the spirit of man's fraternal unity and hard struggle and it is also permeated with the competing color of modern civilization. Through National Games of Farmers, National Games of Ethnic Groups and the international tournament and also through the visit of Inner Mongolian wrestlers to Japan, Korea and so on, the old Mongolian wrestling, known as Boke in Mongolian, which is well-known both at home and abroad, has developed into a widely-spread modern athletic competition event.

Key words: wrestling; develop; competition events; spirit of Mongolian wrestling

收稿日期: 2006-02-27;

作者简介: 李慧君 (1971—), 男, 汉族, 内蒙古巴彦诺尔盟人。内蒙古大学体育部讲师, 主要从事本科生体育教学与研究民族传统体育及运动竞赛。