

坐正、找角度、定睛、指尖发力……在拉萨一家主题咖啡馆里，几位资深玩家正在切磋藏式克朗球。这项运动曾在西藏许多甜茶馆里风靡盛行。因其浓厚的趣味性、较强的技巧性以及简单易学和老少皆宜的特点，深受广大藏族群众的喜爱。然而，随着近年来电子科技产品成为人们消遣的主要工具，藏式克朗球的传承和发展受到了不小的冲击。那么，如何在保持传统魅力的同时，让藏式克朗球适应现代社会的发展呢？“成立协会是保护和发展最重要的一步，定期组织赛事和培养人才以及实现全民化更是至关重要。”西藏自治区藏式克朗球协会会长米玛顿珠表示。

文/记者 德吉曲珍  
 图/记者 阿旺尼玛



比赛现场。

## 藏式克朗球—— 弹指间炫出民间运动的活力

### 城市贵族游戏 演变为受人喜爱的民间游戏

正值周末，在拉萨杰孜夏咖啡馆里，几位中年人正围坐在一起，玩一种弹指桌球游戏。记者注意到，他们的玩法有些“奇怪”，经询问得知，这一游戏叫藏式克朗球。

藏式克朗球也叫吉勃，吉勃原是印度语，属舶来品。相传150年前由克什米尔人带入西藏，逐步流行于拉萨。吉勃传入西藏伊始，在达官贵人和商人家庭流行，上层人士聚会中常常进行比赛，尤其在夏宴，深受人们的喜爱。20世纪90年代初，吉勃因简单易学和老少皆宜，在甜茶馆风靡盛行，逐渐演变为一种民间游戏。也是从那时起，在拉萨的甜茶馆里，经常能看到藏式克朗球玩家，久而久之，拉萨资深藏式克朗球玩家也相继出现。

“我们小时候，藏式克朗球和骰子有着最为广泛的群众基础，雪同胞茶馆和铁崩岗附近是玩家们的聚集地，在那里，人们边品甜茶，边聚精会神地玩克朗球。虽然那个时候克朗球台面并没有现在精致，但人们对这一民间游戏的喜爱程度极高。”米玛顿珠说。

据老一辈藏式克朗球资深玩家多布杰回忆，吉勃传入西藏后，在民间得到了飞速发展，在拉萨市八廓街等周围，有许多克什米尔人在玩吉勃游戏。后来，在藏族生活习惯的影响下，吉勃的玩法和规则以及形状有了一些改进，并发展成为具有藏族特色的游戏，统称为藏式克朗球。



藏式克朗球比赛中。

3月3日是星期日，米玛顿珠和资深玩家旺堆次仁以及其他几位藏式克朗球爱好者，在主题咖啡馆打积分赛。据了解，因为藏式克朗球的桌面跟台球桌面很相似，因此在民间也被称为“藏式斯诺克”。

大家在一块方形木板桌对立面腰杆挺直而坐，一边品着咖啡，一边用手指弹击桌上的母球，用母球击打子球，当子球进入木板四角的洞口，就会得分。

据米玛顿珠介绍，弹藏式克朗球需设一面边框内侧为845毫米的正方形球桌，四周边角洞各有大小约为30-32毫米的小洞，对战双方需持白黑两色的扁圆形子球各9枚，

近年来，随着电子科技产品成为人们日常消遣的主要工具，藏式克朗球的传承和发展受到了不小的冲击。面对这一现状，如何在保持传统魅力的同时，让藏式克朗球适应现代社会的发展，成了米玛顿珠的“心病”。于是，米玛顿珠便萌生了成立西藏自治区藏式克朗球协会的想法。

为此，他在数年间出资出力，挖掘和整理藏式克朗球历史资料，还拜访过著名藏学家多贡·桑达多吉（原西藏大学文学院教授），了解藏式克朗球在西藏的起源和发展，并发表过许多相关的论文。多年来，他一直

如今，藏式克朗球的普及与发展进入了新阶段，这项流传至今的民间运动，同样出现在竞技体育赛场。据查阅《西藏自治区志·体育志》，书中记载了藏式克朗球在自治区体育竞赛中多次成为正式项目。其中，1985年7月、1994年8月，藏式克朗球均被列为西藏自治区第一届、第二届少数民族传统体育运动会正式比赛项目。2018年在西藏自治区第十二届运动会暨第四届民族传统体育运动会上，藏式克朗球比赛成为重要的赛事之一，比赛吸引了资深玩家和初学者的参加。

### 因与台球桌面很相似 克朗球又被称为“藏式斯诺克”

比赛分两人单打或4人双打，以谁先将对方的9枚子球弹入角洞为胜。

比赛伊始，一般双方各执一枚黑色或白色子球握在手中，让对方猜手中子球的颜色，猜中白色子球者开球，猜中黑色子球者有权选择座位。

坐正、找角度、定睛、指尖发力……旺堆次仁的手指粘几下糌粑粉，作为台面的润滑粉，弹指间，母球迅速将子球击入洞中，坐在一旁观战的人们便发出啧啧地赞叹声……

“在弹击母球时手指用力过大则会击飞子球，用力过小又弹不着子球，掌握手指用力分寸非常重要，此项娱乐活动有利于

手指的运动，能提高手指的灵活性，而且趣味无穷。”米玛顿珠介绍，协会会员间的一场积分赛，赢家积3分，输家积1分，弃赛为0分。有时候，一场积分赛下来，需要个把小时。按照协会要求，会员之间需进行积分赛，也可以弃赛，等所有会员比完积分赛后，协会根据积分榜，得出冠亚军，并给予嘉奖。

据米玛顿珠介绍，藏式克朗球在比赛中坐姿等方面也有一定的讲究，例如，比赛期间需端坐，不能跷二郎腿、不能用身体其他部位击球、不能讥笑对手等，因此藏式克朗球在业界还被称为文明儒雅的游戏。

### 现代娱乐方式影响 藏式克朗球传承和发展令人担忧

致力于藏式克朗球的发展，还开设了一家主题咖啡馆，为玩家提供切磋场地。

早年间，米玛顿珠经常活跃在我区各地官方及民间赛事中，担任裁判或评委指导赛事。“几年前，我受邀参加日喀则市首届农牧民运动会，担任藏式克朗球比赛裁判员，发现当地藏式克朗球群众基础很好，比赛氛围也很浓厚。”米玛顿珠坦言，特别是近年来，这些地方的藏式克朗球群众基础以及赛事举办等方面都有了明显进步，完全可以自行组织赛事，这也证实了藏式克朗球在近几年有了不错的发展。

2021年，米玛顿珠和43名藏式克朗球资深玩家共同参与编制完善了西藏自治区体育局出台的藏汉双语配插图的《藏式克朗球（吉勃）规则》，这也是目前为止最为完整的藏式克朗球比赛规则，经常被应用于官方赛事当中。

为进一步传承和推广藏式克朗球文化，丰富民众的文化生活与体育素养，2023年5月，西藏自治区藏式克朗球协会在拉萨成立，米玛顿珠担任第一任会长。自从协会成立后，每周日定为协会固定比赛日，并举行积分赛，以此推动藏式克朗球发展。

### 建议做好全民化发展 推动克朗球融入西藏文化建设

协会成立前，米玛顿珠自出奖金10余万元，连续组织了四届西藏民间的吉勃比赛，他还努力提升器材，并申请了相关专利。协会成立后，他一直致力于完善比赛规则，推动青少年克朗球学习和培训，制定了更为详细的行业标准，为给民众提供一个积极向上的学习和比赛环境，传承和弘扬优秀民族传统体育娱乐项目而努力。

在同样作为藏式克朗球爱好者的拉萨北京中学教师旺堆次仁看来，这项传统体育目前还未获得青少年们的青睐，若要得到更

好的传承发展，他希望藏式克朗球能够融入青少年群体，走进学校，开设兴趣课，走进青年群体日常当中，走进中老年群体日常健身当中，实现全民化。

米玛顿珠认为，藏式克朗球目前还面临着缺乏专业教练进行技术指导、缺乏专业裁判和运动员等困境，还未获得青少年和青年群体的青睐，如何将其发展好、传承好是值得思考的问题。他希望，藏式克朗球能够融入西藏文化建设，融入西藏全民健身、增加互联网传播、倡导学校传承。