



藏族传统健身法集成

# 藏式 健身 宝卷

拉巴平措 编著



中国藏学出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

藏式健身宝卷:藏族传统健身法集成/拉巴平措编著. —北京:

中国藏学出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 80057 - 954 - 7

I. 藏... II. 拉... III. 藏族 - 健身运动 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194392 号

---

藏式健身宝卷:藏族传统健身法集成

---

作 者 拉巴平措  
出版发行 中国藏学出版社  
印 刷 北京牛山世兴印刷厂  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 23  
字 数 320 千  
印 次 2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷  
印 数 5000 册  
书 号 ISBN 978 - 7 - 80057 - 954 - 7/R·23

---

定 价: 46.00 元



著者位西平措，藏族，1942年11月11日出生于西藏江孜，1964年毕业于中央民族学院语文系藏文研究班，先后执教于西藏民族学院、西藏师范学院，1986年12月至1991年5月，任西藏自治区社会科学院院长，1991年至2000年任西藏自治区人民政府副主席，现为西藏藏学研究中心总干事，中国社会科学院博士生导师，长期从事藏族历史、宗教文化和藏学理论研究，发表学术论文数十篇，编撰和组织编写了《西藏概況》、《西藏简明通史》（藏文版）、《当代西藏简史》、《当代中国的西藏》、《西藏学汉文文献丛书》、《藏文文献古籍丛书》、《民族文化大观丛书》、《西藏通史》等学术专著数十部，20世纪80年代发表者获奖藏文小说《三姊妹》、《雨后彩虹》。





# 序

藏族传统的健身方法是悠久而灿烂的传统文化宝库中极具魅力的瑰宝，它可以使人们强身健体、防病治病、延年益寿。说它可以强身健体，是由于它对所有人而言是一种非常实用而简单易行的锻炼身体的方法：不受锻炼者的年龄限制，不受锻炼场所的影响，也不受运动或锻炼器械的束缚，谁做了谁受益，坚持锻炼，必有好处；说其能防病治病是对患者或有可能患上疾病的人而言，有其益处。当然，我们并不是提倡有病不就医，而是提倡在未患病前加以预防；有了疾病，在求医看病的同时，增强体质，提高防病治病的能力。延年益寿主要是针对老年人而言的。随着社会物质水平的提高，人们对健康的要求越来越高。藏族传统的健身方法，可以提供人们一种长寿的秘诀和长寿的办法。

这里收集整理的十三种健身方法，以先易后难、由浅入深、循序渐进的原则排列，这也是藏族传统的排列方法。藏族传统健身方法，有所谓“闻、思、修”三步走之说，闻是听讲、思是思考、修是修炼即实际锻炼。有“身、语、意”三个方面的训练要求，即锻炼身体、锤炼心态、训练语言。还有“脉、风、明点”三个方面的修炼内容，脉的修炼就是打通经脉，使脉络畅通；风的修炼就是通过气息的正确调动，使气息运用自如，毫无障碍；明点的修炼就是通过体内的吐故纳新，做到去粗取精，使营养成分发挥最大的效益。要达到这样的效果，就必须按身体的实际状况，既不能操之过急，企图跨越式修炼；也不能只停留在初级阶段的初级形式，要不断提高，以取得更好的效果。关于它们的顺序，由于传承系统的不同，前后次序和内容也有相当大的差异。有的名称相同或相似，内容却有很大区别；有的虽然名称不同，但其基本内容



大同小异；有的内容在不同传承之间繁简情形也有较大的区别，所以也不能一概而论。

具体来说，本书收集的健身方法中，萨迦传承的文章较齐全，所以先后顺序也就比较明了：第一，“摩达那擦身法”，也就是预备式擦身法。第二，简易健身操，也就是“五指运动”。第三，“复杂健身操”，也就是二十节复杂练身法。第四，“七种运气法”，也就是气功锻炼法。第五，“脐火观想法”，也就是冥想静坐法。第六，“三十二节瑜伽功”，也就是全身运动三十二节。布敦传承的文章有两篇，第一篇是“部位调治法”，同萨迦传承的预备式基本相同，不过布敦是从按摩疗法角度阐述的。第二篇是“五根本风注重法”，实际上只强调全身的运动问题，没有触及运气的有关内容，同萨迦传承的五指运动基本相似。还有一篇瑜伽师赤美维色的文章“二十节练身法”，内容同萨迦传承的复杂健身操类似，只是强调了这些运动对于各种疾病的治疗作用。接下来收集了噶举传承的三篇文章，这些文章都是玛尔巴的原作。第一篇是“六根本运动”；第二篇是“脐火运动十八节”，第三篇是“二十一节幻轮功”。最后一篇比较特殊，叫作“观想明‘阿’中的偏差纠正方法”，是一本绘有藏族传统健身方法图例的手抄本小册子。

迄今为止，研究藏医藏药、藏族体育、藏密等的论著不少，但是直接研究或介绍藏族健身方法和养生之道的文章或著作可以说是凤毛麟角。其实，在藏族传统文化特别是在藏密修炼中有关防病治病、健身强体、养生保健、延年益寿的理论和方法很多，但人们对它的了解却很少。就是在《藏汉大辞典》和《东噶藏学大辞典》这样权威性的工具书中，连练身（ལུས་སྦྱོང་）这个词都找不到，更不用说与藏族健身养生直接有关的许多词语了；还比如《藏汉大辞典》中，也没有收录摩达那（མ་དྭན་）、幻轮（འཕྲུལ་འཁོར་）等词语。这是由多种原因造成的：一是藏族传统的健身方法多被宗教的神秘色彩所掩盖，特别是同藏传佛教中的密宗紧密相联，从而令人望而却步，不敢轻易接近它；二是我们的学者也担心接触或研究有关内容，触犯了宗教的仪轨和戒律，从而不敢涉及健身方法及其理论；三是学习、掌握健身方法需要具备广泛的知识，如历

藏学大辞典·卷之三

史学、宗教学、医学等，以及人体学、解剖学、养生学、保健学等专门知识。而且由于传统健身法特有的用语和表述方式，如果不专门学习，许多内容就难以理解、难以掌握，靠工具书也难以解决问题；四是健身方法是需要实践的，光说不练就成“天桥的把式”。即便把健身方法的书籍读得滚瓜烂熟，实际操练时也不一定能做得到。所以，它要求有人具体指导。在实际生活中，会操练而又有资格指导的人大都是宗教界人士，而他们也囿于有关的戒律而不能轻易向他人宣讲，这就造成了藏族传统健身方法的封闭性和神秘性。

在本书的封面上，我用这样的语言来描述我所做的工作：藏族传统健身方法的第一次系统汇总、第一次全面解读、第一次汉文翻译、第一次图例展示。所谓第一次系统汇总，是说藏族先贤们将有关健身方法整理成文字，形成了多种书面文献，而这些文献却分散在不同的文集或著作里。近年来，有些藏族学者将这些著作从分散的文集或著作中抄录出来，并且印刷出版。在此基础上，我把其中的健身方法集中起来，按照循序渐进的原则和不同传承进行分类，使之系统化，从而形成了这本“宝卷”。

说第一次全面解读，正如前面所说，健身方法涉及许多方面的知识，而过去又把它视为神秘而不可轻易示人的内容，所以几乎每篇文章的文字或晦涩难懂、令人费解，或高度概括、缺少阐释，或用语过于专业化，一般人难以理解。例如，像“练身”这样一个非常通俗的极为重要的一个词，《汉藏大辞典》却没有收录，“漏掉”了；又如，当中的许多梵文词汇，直接使用是为了隐蔽其内容的，比如“摩达那”指的是古代在进行按摩时使用的酒或水，但《藏汉大词典》中没有收录；还有许多词汇或用语是传授人的习惯用语或方言土语。故而，在实际学习和研究这些健身方法时，首先遇到的困难是如何理解这些文章，然后才能谈得上具体操练。所以，我把这些文章一字一句地加以分析和解读，目的首先是让人理解，其次才是学习和使用。

而所说第一次汉文翻译，是因为不少文章虽然早已分别出版发行，但都没有进行任何翻译，所以除了懂藏语文的读者外，其他人就无法阅读、使用这些文章。我在这里把每一篇文章都译成了汉文，译文尽量做





到准确可靠、通俗易懂，并且把许多词语进一步通俗化，如把“涂擦”一词译成“按摩”；把“幻轮功”翻译成“运动”；把“调身”翻译成“练身”或“锻炼身体”，等等。当然，由于时间关系，也由于自己在这方面的知识有限，译文不够准确、表述不够精炼的地方在所难免，衷心希望读者批评和指教。但是，这项工作对于人们了解藏族传统文化中的这一重要领域，不能不说具有开拓性的意义。

第一次图例展示，是说为本书的一些篇章配了图，为的是更清楚地说明该健身方法的内容，以便人们更直观地学习。这不是我的创造，而是藏族健身方法的重要传统。为了传播或传承某种健身方法，藏族先贤首先使用文字加以记录整理，除了编制口诀或“秘诀”等容易背诵的文字外，还要用教材的形式把要点一一解释清楚；有了文字的材料还不够，导师或上师要亲自进行指导和帮助；为了讲解更加清晰，也为了传给后人，还用画图的形式，进行形象化的、直观的传授。我之所以在本书中将手抄本小册子收录进来，就是为了说明这一点。玛尔巴的几个健身方法，本来也有图例，只是把图例和文字分割开了；同时，我也看到有的藏传佛教界人士在国外也用图例的方式进行教学，如岗坚活佛就是这样做的。所以，本书按照传统的方法不仅把已经有的图例配到相应的位置上，以求发挥图例应有的作用；同时在常用的部分健身方法中，根据我的理解和实践经验，配置了相应的图例，以说明该健身方法的具体做法和要求。

总之，对于大多数人而言，藏族传统健身方法是一个崭新的学习和研究领域，也是一个很有研究和实用价值的学科。特别是在人们越来越关注健康、关注生命、关注生态与环境的今天，我的这些努力想必能够给读者提供一些值得借鉴和学习的途径。江泽民同志在1987年全民健身活动的题词中说：全民健身，利国利民，功在当代，利在千秋。愿藏族传统的健身方法也能在各族人民全民健身、提高国民素质的伟大事业中焕发光彩。

2005年7月1日于春城昆明

# 目 录

序.....	( 1 )
1.藏族传统健身方法中的保健按摩	
——预备式擦身法(སློབ་འགྲོའི་མ་ད་ནའི་བྱག་པ).....	( 1 )
2.藏族传统保健方法中的简易健身操	
——“五指运动”(ལུས་སྐྱོང་བསྟུས་པ་ཡན་ལག་ལྔའི་སྐྱོར་བ).....	( 24 )
3.藏族传统健身方法中的复杂健身操	
——二十节复杂练身法(ལུས་སྐྱོང་རྒྱས་པ་ཉི་ཤུ).....	( 39 )
4.藏族传统健身方法中的气功锻炼	
——运气法七种(རླུང་གི་སྐྱོར་བ་བདུན་ནམ་རླུང་འཁོར་བདུན).....	( 69 )
5.藏族传统健身方法中的冥想静坐法	
——脐火观想十八法(གཏུམ་མོའི་དམིགས་པ་བཙོ་བརྒྱད).....	( 88 )
6.藏族传统健身方法中的健身运动	
——三十二节瑜伽功(རྣལ་འབྱོར་འཕྲིན་ལས་སོ་གཉིས་སམ་འཕྲུལ་ འཁོར་སོ་གཉིས).....	( 121 )
7.藏族传统健身方法中的按摩疗法	
——身体各部位调治法(གནས་ཀྱི་སྐྱུངས་པ་ཉི་ཤུ་བཞི).....	( 156 )
8.藏族传统健身方法中的运动疗法	
——二十节练身法(ལུས་སྐྱོང་རྣམ་པ་ཉི་ཤུ).....	( 168 )
9.藏族传统健身方法中的全身运动	
——五根本风注重法(ཅ་བའི་རླུང་ལྔ་གནད་ཏུ་བསྐྱུན་པ).....	( 179 )
10.六节根本运动法	
——胜乐脐火和实现途径中的根本运动(བདེ་མཚོག་སྟན་ རྒྱུད་ཀྱི་གཏུམ་མོ་དང་ཐབས་ལམ་གྱི་འཕྲུལ་འཁོར་ལས་ཅ་བ་རྟུག་བཞུགས་སོ) .....	( 190 )

11. 脐火运动十八法	
——三十九节运动中的脐火部分(ཡན་ལག་འཕྲུལ་འཁོར་སྔ་དགུ་ ལས་གཏུམ་མོའི་འཕྲུལ་འཁོར་བཅོ་བརྒྱད)	(200)
12. 二十一节运动法	
——三十九节运动中的二十一节(ཡན་ལག་འཕྲུལ་འཁོར་སྔ་དགུ་ ལས་དེ་འཕྲུལ་བཞུགས)	(225)
13. 观想明“阿”中的偏差纠正方法	
——一本藏族健身手册简介	(245)
14. 在萨迦寺发现的几组零散健身操图例	(277)
词汇索引	(290)

# 1. 藏族传统健身方法中的保健按摩

## ——预备式擦身法 (ཚོན་འཕྲོའི་མ་ད་ནའི་བྱུག་པ)

这里介绍的预备式擦身法<sup>①</sup>，在藏族传统健身方法中是最初级、最一般的方法。《藏汉大辞典》在注解 བྱུག་པའི་བཙམ་ཀ 一词时说：“涂擦疗法。藏医治疗皮肤疮的方法，分油涂和药膏涂法两种。”其实，在藏族民间普遍流行擦身法。具体做法是油涂法、擦身法和日光浴同时进行，无论有病还是没有病，对婴幼儿和老年人更是常用的保健方法。既可以用菜油，也可以用酥油。在藏语中，这一词无疑是擦油或涂抹某种液体的意思，但它已经成为对人体进行按摩或推拿的专用词，而绝不仅限于擦擦油、涂涂液体的意思。藏族传统的健身方法可以说是五彩缤纷，而擦身法则是所有健身方法的先行<sup>②</sup>。萨迦·索南坚赞<sup>③</sup>说：“这一切（健身操等）的共同先行方法是摩达那。”夏尔喇嘛·贡噶班典<sup>④</sup>在介绍简易操和复杂操时说：“此二者的先行是摩达那擦身法。”所以，在进行健身活动时，首先要练此法，它是一切功法的预备功。这里的摩达那<sup>⑤</sup>是梵文译音。我的导师东噶·洛桑赤列教授<sup>⑥</sup>在讲解时告诉我，这（词）是青稞酒的意思，摩达那擦身法就是用青稞酒擦身。萨迦班智达<sup>⑦</sup>在介绍密宗使用的暗语时指出：“摩达那即青稞酒。”但是我所见到的有关这一健身法的介绍文章中，没有一个人说到要使用青稞酒或别的沐浴液或按摩膏进行健身。此法也称为手浴法<sup>⑧</sup>，即用手干洗身子。所谓手浴是从复杂健身操的第一节中引申出来的。这一节的名称是：“如手浴”，其功法同摩达那擦身法基本相同。

做这个健身方法有什么好处呢？夏尔喇嘛·贡噶班典说：“脉道狭窄、僵硬、干枯、多结等金刚身有毛病的人，如果直接做健身操，有可

能发生脉管断裂的危险。所以，为了防止这种情况的发生，为了使正式的健身操没有障碍地、顺利地进行，首先要做摩达那擦身法。”<sup>⑨</sup>就是说，做了这一健身按摩，可以预防和治疗动脉硬化、堵塞和脑血栓、脑供血不足等疾病，可以预防脉管、骨节、皮肤、神经等病症，可以促进血液循环、增强免疫力，防治各种疾病，强壮体魄。我认为这一健身方法的作用和好处，用不着进行深入的论证和研究，只要身体力行，做几次就会有体会。

关于摩达那擦身法的具体作法或练法，萨迦·索南坚赞介绍说：双脚金刚盘腿，双手直向前方伸直，搓至掌心发热，然后用双掌对双目、面部、手臂、脚心、腿部等进行推拿，使全身所有部位发热。<sup>⑩</sup>夏尔喇嘛·贡噶班典在《详述练身和运动的实践方法——脐火乐温自生》一书中对这一健身方法做了详细的介绍，下面的介绍文字就是根据他的叙述编辑和翻译的。在介绍复杂健身操的第一节“如同手浴”时，索南坚赞和夏尔喇嘛也都做了简要介绍。布敦·仁钦珠在《六支加行运动法》<sup>⑪</sup>中，也介绍了锻炼身体各部位的24节方法，第一条就是“如手浴”，并注释为“擦遍全身”，也是同一个意思。玛尔巴<sup>⑫</sup>在《二十一节运动法》中也有同样的介绍。

## 起式<sup>⑬</sup>

原文 ཀང་པ་རྗེ་རྗེ་སྐྱེལ་གྱང་།<sup>(1)</sup> ལག་པ་བསྐྱོལ་།<sup>(2)</sup> ཉམ་སྒྲིང་ཁར་བཞག་<sup>(3)</sup> ལྷུང་།<sup>(4)</sup> དལ་བྱས་བཏང་།

词语译注：

- (1) ཀང་པ་རྗེ་རྗེ་སྐྱེལ་གྱང་། 金刚盘坐（双腿左内右外的坐式）。
- (2) ལག་པ་བསྐྱོལ་། 双手交叉。
- (3) ཉམ་སྒྲིང་ཁར་བཞག་ 放在心窝、放在胸前。
- (4) ལྷུང་། 气、风息。

译文 双脚金刚盘腿，双手交叉置于胸前，徐徐呼气。



## 一、预备动作

### 第一节

原文 ཀང་པ་རྩོལ་གྱང་གི་ཕུས་མོ་ལ་ལག་པའི་ཐལ་མོ་<sup>(1)</sup> ཁ་སྐབས་པས་བཀའ་རྟེན་གྱི་གཡོན་ནས་གཡས་སུ་འཕྲུལ་<sup>(2)</sup> གཡས་ནས་གཡོན་དུ་འཕྲུལ། ཡང་གཡོན་ནས་གཡས་སུ་འཕྲུལ་བ་རྟེན་གསུམ།

词语译注：

- (1) ལག་པའི་ཐལ་མོ། 手掌。  
(2) འཕྲུལ་བ། 扭动。

译文 双腿金刚跏趺坐，双手掌心向下，捂住双膝，腹部由右向左扭动，又由左向右扭动，再由右向左扭动。共三次。

功法图解

双腿左内右外盘腿坐，双手掌心向下，捂住双膝，腹部由右向左扭动，又由左向右扭动，再由右向左扭动，共三次，如图 1—1。



图 1—1

### 第二节

原文 ཡང་རྩོལ་གྱང་གི་ཕུས་མོ་ཐལ་མོ་ཁ་སྐབས་པས་བཀའ་པ་མ་བལ་བའི་ངང་ནས་གཡས་བཏེག་པ་གཅིག་གཡོན་བཏེག་པ་གཅིག་ཡང་གཡས་བཏེག་པ་གཅིག་རྟེན་གསུམ་མོ།

译文 在盘腿不动、双手不离双膝的情形下，抬右膝、抬左膝，又抬右膝。共三次。

功法图解

在盘腿不动、双手不离双膝的情形下，抬右膝、抬左膝，又抬右膝。共三次，如图 1—2、图 1—3。



图 1—2



图 1—3

### 第三节

原文 དེ་ནས་རྒྱུ་ལྷུང་ལ། ལག་པ་གཉིས་ཁྲ་ཚུར་སྒྲིང་གར་བརྗོལ་<sup>(1)</sup>ལ་ཚོར་ཚོ་  
 རྣམས་ཕྱིར་བཞུག་ཏེ་ཁྲ་ཚུར་གཉིས་མཐུག་དྲང་པོར་མིག་ཐད་བར་རྒྱུར་ལ་འཕངས་ཏེ་ཐལ་ཚོ་  
 བརྒྱུར་པ་གཉིབས་ནས་རེ་དམར་བཏང་ཞིང་མཐུག་གི་ལྷན་ལ་རེག་པར་མཐུག་བཞིན་པའི་པང་དུ་  
 ཡར་སྒྱུལ་ལྷུང་ནས་རིམ་གྱིས་སྒྲིང་གའི་བར་དུ་བཟུང་<sup>(2)</sup>ཅིང། སྒྲིང་གར་ཐལ་ཚོ་རྒྱབ་སྐྱོད་ལྷུང་བ་  
 དང་ལག་པ་ཁྲ་ཚུར་གཉིས་ཁ་ཐལ་ཏེ། བྱ་ཚོ་གཉིས་གི་ [གྱིས་] ཚིབ་ཚེགས་<sup>(3)</sup>ལ་ཐག་བརྒྱབ་  
 པ་<sup>(4)</sup>གཅིག ཡང་མཐུག་དུ་འཕང་བ་ཚོགས་དེ་དང་འདྲ་བ་གསུམ་གྱ།

#### 词语译注：

- (1) ཁྲ་ཚུར་སྒྲིང་གར་བརྗོལ། 双手握拳，  
交叉放置心窝。
- (2) བཟུང། 推拿。
- (3) ཚིབ་ཚེགས། 肋间。
- (4) ཐག་བརྒྱབ་པ། 撞击。

译文 双腿盘坐，双手握拳，交叉  
 放置心窝；手指向外，双手甩向前方，  
 伸展手掌，两掌并排，逐渐放低，触到  
 前方坐垫，慢慢缩回，从盘腿处渐次推  
 拿至心窝；在心窝处手掌相碰时，两手



图 1—4

握拳分离，双肘撞击肋间，这是一次；双手又甩向前方。如此共进行三次。

### 功法图解

双腿盘坐，双手握拳，交叉放置心窝；手指向外，双手甩向前方，伸展手掌，两掌并排，逐渐放低，触到前方坐垫，如图1—4。

慢慢缩回，从盘腿处渐次推拿至心窝，如图1—5、图1—6。



图 1—5



图 1—6

在心窝处手掌相碰时，两手握拳分离，双肘撞击肋间，这是一次；双手又甩向前方。如此共进行三次，如图1—7、图1—8。



图 1—7



图 1—8

## 二、头部按摩

### 第一节

原文 དེ་ནས་ལག་པ་ཐལ་མོ་དྲག་ཏུ་བརྒྱབ་ཅིང་མཐལ་གཉིས་སྟེང་འོག་ཆ་མཉམ་པར་  
སྔོན་མ་སྟེས་བར་མཉེས་<sup>(1)</sup> ཉེ་མིག་གི་མདུན་ནས་ཕྱིར་བསྐྱོར་ཞིང་བྱུག་པ་<sup>(2)</sup> གསུམ།

词语译注：

(1) མཉེས། 搓。

(2) བྱུག་པ། 按摩。

译文 双手猛烈拍掌，掌心相对，搓至发热；尔后，用两掌心分别对双眼眼部进行按摩，由里向外旋转。共三次。

功法图解

双手猛烈拍掌，掌心相对，搓至发热，如图 1—9、图 1—10。



图 1—9



图 1—10

用两掌心分别对双眼眼部进行按摩，由里向外旋转。共三次，如图 1—11、图 1—12。