

藏传统生育文化 西传养体文



丁玲辉 著

西藏人民出版社

西藏传统养生体育文化

丁玲辉 著

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

西藏传统养生体育文化 / 丁玲辉著. —拉萨: 西藏人民出版社, 2005. 9

ISBN 7-223-01316-8

I. 西... II. 丁... III. 藏医 - 养生 - (中医)
IV. R281.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 026560 号

西藏传统养生体育文化

编 著 丁玲辉

责任编辑 晋美旺扎

封面设计 格 次

电脑排版 周正权

出版发行 西藏人民出版社(拉萨市林廓北路 20 号)

印 刷 西藏军区印刷厂印刷

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 7.5

字 数 166 千

版 次 2005 年 9 月第 2 版

印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数 01-3, 000

书 号 ISBN 7-223-01316-8/G · 549

定 价 11.50 元

版权所有 翻印必究

རིག་གནས་ཀྱི་ནི་ཕུང་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་ལས་པ་རྣམས་།

མི་རིགས་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ལེགས་པོར་སྐྱོད་པ་ལྟར་།

མནལ་འཛིན་གྱིས་།

ཕྱི་མེའམ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱིས་།
༡༩༩༩ ན་ ༩

弘扬文化精华 提高民族素质

丹增

二〇〇一年三月二十六日



松赞干布继位图中的音、体表演



“养生之道”及“六道众生图”



射箭、举石

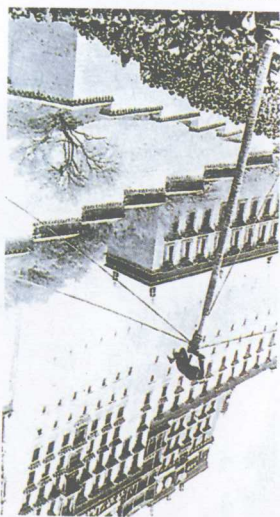


摔跤

饮食及饮食调配



爬杆表演



游泳





高原大力士



日、月、星辰运行图



圆盘天文图



赛牦牛

骑马拾哈达



沐浴节



积极地、科学地、创造性地继承和 弘扬优秀传统文化

——《西藏传统养生体育文化》（代序）

肖怀远

在西藏工作久了，免不了经常思考一些西藏有别于其他地方之处。西藏地处世界屋脊，高寒缺氧，气候恶劣，灾害连绵，甚至被一些人称为“生命禁区”。然而，就在这块山川壮丽的土地上，以藏族为主体的各族人民世代繁衍，辛勤劳作，不仅顽强地生活下来，而且创造了无愧于世界的优秀文化。每每思之，总是对我们高原的先民，对我们为之献身的西藏，充满了无限的爱戴和自豪。

挚爱的情感不能代替缜密的科学。高原的先民为什么会有如此顽强的生存能力呢？除了藏族人民吃苦耐劳、勇于奋斗的人文精神以外，藏医藏药的发展和高原特有的养生体育是不可忽视的因素。

世人公认，藏医藏药是西藏、也是中华民族和世界医药文化中的瑰宝，是高原先民与自然和疾病作斗争的实践结晶。藏医药学汲取了汉族和其它一些地方的医学经验和理论。目前发现的最早一本藏医经典著作《月王药诊》，已证明是由藏汉医师合著的。据史料记载，文成、金城公主进藏携带了大量汉地医学典籍，这些医药学



典籍被藏族医师结合高原特点予以消化、吸收、改造、创新，逐渐形成了具有完整理论和丰富临床经验的医药科学。藏医药学博大的内容，独特的理论体系，丰富的用药经验和实用治疗手段，特别是其适合高原高寒地区的医学特点，已为人们熟知和称道。

相比较而言，我们对高原传统体育特别是其中养生体育的研究还有待深入。据我所知，西藏的民族传统体育，不仅历史悠久，而且内容丰富。据藏文古籍《贤者喜宴》记载，早在史前时期，高原先民们为了狩猎，发明了弓箭和“古尔朵”(一些汉译为了帮助读者了解其功能，称“抛石器”)。在长期的历史发展中，西藏各地出现了摔跤、拳击、举石、抱石、掷石、跳高、跳远、赛马、赛牛、马球、马术和骑射表演、气功表演等传统体育项目。唐朝时，吐蕃的马球风靡长安，皇家子弟竞相习技，至今有《马球图》为证。在丁玲辉同志奉献给读者的这本书中，还介绍了藏医学文献、藏文史料、体育文献中关于传统养生体育文化的发展、健身意义和理论基础的记载，介绍了高原环境下的养生健身，起居调摄与季节养生，体育运动养生，心理养生与健身，饮食养生与健身，浴身保健养生，藏药养生，西藏民间舞的健身作用，藏药外治与藏药在高原体育运动中的养生保健作用等内容，并尽可能地用现代养生体育理论和研究方法进行分析和阐述。这些内容，编纂成一本具有完整体系与结构的专著，足以从另一个侧面说明西藏优秀传统历史文化的博大与丰富。

由于长期政教合一的封建农奴制度的桎梏，我们西藏落后了。人口停滞不增，生产力水平几百年踏步不前，作为社会主体的广大人民群众饥寒交迫，挣扎在死亡线上。面对这种境地，代表一个民族灵魂的文化又何以能得到发展进步呢？旧西藏文化凋零，人才稀缺，是一个不争的事实。尤为令人遗憾的是，许多优秀的文化遗产、典籍和民间艺术，不仅得不到继承和发展，而且在最近几百年里，

失传了，散失了，造成了文化上难以估量的损失。所以，迄今为止，抢救优秀传统文化仍然是我们继承和弘扬民族传统文化的一项基础工作。

在前几年我参加的一个艺术界的座谈会上，一位老藏戏艺人动情地说：“旧社会我们来拉萨演戏，地方政府不仅不供给吃的，也是不提供住的，我们只好自己带着糌粑，寄住在熟人家的牛圈里，白天暖和的时候，靠着南墙晒太阳。今天，人民政府给我们盖排练场、发工资、分房子，我们有什么理由不好好演戏呢？”这位既经历过旧社会的酸苦，又感受到新西藏温暖的老艺人发自肺腑的话语，代表了西藏全体文化、艺术和自然、社会科学工作者的心声。盛世兴文。我们这一代人的使命，不仅要使我们西藏优秀的传统文化得以继承，而且要使其发扬光大。学习马克思主义文化理论和党的三代领导人关于文化工作的指示，总结西藏几十年来文化工作的经验和教训，回顾世界其他民族文化进步和衰落的得失，如何积极地、科学地、创造性地继承和弘扬我区的优秀民族传统文化呢？依我之见，主要应该从以下四个方面下功夫：

尽最大努力抢救、挖掘、整理、出版失传和濒于失传的文物和文化典籍及民间艺术。应当承认，这项工作是在和平解放50年来，特别是改革开放20年来西藏文化事业最重要的工作之一，也的确取得了令世人瞩目的巨大成就。2000年6月，国务院新闻办公室发表了《西藏文化的发展》白皮书，对此项成就作了系统阐述。除此之外，仅我所知，为抢救世界著名的史诗《格萨尔王传》，西藏大学和社会科学院就投入大量人力、物力、财力，目前已录制磁带4000余盘。全国共整理翻译出版《格萨尔》藏汉文30余部300余万册。为完成《中国民间故事集成(西藏卷)》、《中国民间谚语集成(西藏卷)》、《中国歌谣集成(西藏卷)》三套集成，文化部门从全区各地抽调数百名民间文学工作者和其他工作人员，历时十余年，目前工作已近尾声，近四百万字的煌煌巨著即将出版发行；藏医学院和自治



区藏医院整理出数百个古代验方投入生产开发;国家投入巨资维修的布达拉宫被联合国教科文组织称为“古建筑保护史上的奇迹”,“对藏文化乃至世界文化保护做出了巨大贡献”;叶星生先生倾半生心血收藏的西藏民间艺术品并捐献给西藏人民,国家给予重奖并得到国内外广泛赞誉,如此等等。这些为世人赞颂的成就不胜枚举,从而使古老的西藏优秀传统文化焕发了青春。抢救、挖掘、整理工作是研究、出版以至继承弘扬工作的基础,今后我们还要抓紧这方面的工作。丁玲辉同志这本书的写作与出版,也是这一事业的体现。

对待民族传统文化,必须采取“扬弃”的态度。“扬弃”是辩证唯物主义和历史唯物主义的一个重要观点,其中既包括“继承、发扬”的意思,又包含“克服、摒弃”的意思。“扬弃”概括了传统文化发展的一般规律,充满了辩证思维,是马克思主义看待和处理历史传统问题的基本准则。毛主席给予这个观点一个通俗的概括:“取其精华,弃其糟粕”。江泽民同志要求我们做先进文化前进方向的代表,我理解,江泽民同志一要我们大力发展体现时代精神的新文化,二要大力继承和弘扬优秀传统文化,三要对文化糟粕予以摒弃。

文化糟粕被时代所淘汰,同文化精华被弘扬一样,是文化发展内在规律的体现。马克思、毛泽东、江泽民对文化发展思想的三种表述,基本精神是完全一致的,都是我们马克思主义者对待传统文化的指导思想。

从历史发展的进程看,世界上任何一个民族的传统文化,都包含精华和糟粕两个部分。以汉族地区为例,古人创造了世界上无与伦比的优秀历史文化,在新时代得到继承和发展。但糟粕和陋俗同样不少。比如,由于受五代颓靡之风影响,兴起妇女缠足,沿习千年,摧残妇女健康,影响民族体魄,有百害而无一利。我小时候曾看见过伯母三寸金莲,步履蹒跚而丑陋难看,一双健康的天足被摧



残成畸型，竟被认为是一种美，真让人心酸不已，这不是糟粕是什么？这不是陋俗是什么？所以，革命战争年代人民军队到了一个地方，首先鼓励妇女放足，废除买卖婚姻，提倡妇女解放，代表了亿万人民特别是广大劳动妇女的心声。正因为中国共产党人办了包括解放妇女在内的无数善事，代表了最广大人民的利益，代表了先进文化前进的方向，所以赢得了人心，赢得了天下。今天，我们同样要像江泽民同志要求的那样，对传统文化采取“扬弃”的态度，继承、发扬传统文化中的精华，克服、摒弃传统文化中的糟粕，始终做先进文化前进方向的代表者，人民才会拥护我们。优秀传统文化是先进文化的重要组成部分，而违背科学精神的文化糟粕则是先进文化的天敌。我相信，在我们科学地继承和弘扬民族优秀传统文化的同时，随着时代的发展和社会的进步，任何文化糟粕都注定要被淘汰，代之以健康的、文明的文化传统，任何力量都阻挡不了文化进步的历史步伐。

西藏文化传统中的精华无处不在。西藏充满魅力的声乐和舞蹈感天动地，西藏的建筑艺术举世无双。《萨迦格言》中有关道德、睿智的内容十分丰富，包括藏传佛教中“庄严国土”、“护国利民”的进步思想和全社会共同尊崇的与人为善、遵守诺言、诚实守信、尊老敬贤的道德规范，都是中华民族优秀道德传统的重要组成部分。在西藏弘扬这些优秀传统，可以成为我们贯彻江泽民同志“以德治国”重要思想的内容之一。

毋庸讳言，西藏传统文化与其他的传统文化一样，包含着与时代、与科学精神不相符、不相容的糟粕。西藏传统文化中最大的糟粕是两个字——迷信。迷信是解放思想的障碍，迷信是转变观念的阻力，迷信是西藏经济建设的消极因素，迷信是西藏社会进步的精神枷锁。迷信影响了科学的普及，阻碍了实用技术的推广，束缚了人们的思想，是西藏地方与祖国、与世界同步迈向现代化的落后之源。迷信不破，科学不兴，西藏的进步、民族的振兴只能是一句



空话。

迷信什么?迷信似乎无处不在的神地,迷信似乎无所不能的神灵,迷信虚无缥缈的来世而放弃今天的努力,把对人间幸福的企盼建立在超人间的力量之上。唯物主义告诉我们,历史是人民群众创造的。世界上从来就没有什么救世主,所有的幸福都要靠自己的劳动、奋斗来获得。西藏要发展,要进步,必须破除迷信,崇尚科学,依靠自身,创造幸福。在前年我参加的一个座谈会上,著名学者赤烈曲扎先生曾说:“西藏的文化如果不从神本主义中解放出来,转向人本主义,面向两个文明建设,就没有前途。”我们可以像赤烈曲扎先生和其他许多藏族有识之士一样预见,西藏人民彻底破除迷信之日,就是西藏现代化实现之时,就是西藏人民全面振兴的那一天。

谈到这里,我们不得不涉及一种与科学精神相违背的论调。有的西方人主张,西藏是世界上唯一的一个“净土”,不应该搞现代化。在他们眼里,西藏的老百姓都应该世代生活在大大小小与外界封闭的山沟里,不学文化,不学科学,远离人类现代文明。我听到不少藏族同志说:“西方有些人的这种主张,就是希望西藏保持中世纪那种社会形态和生活方式,在他们充分享受现代文明的同时,到西藏来像参观动物园一样供他们观赏。”藏族学者喜饶尼玛副教授写道:“不能总是想着让我们藏族人民把现代文明拒之于门外,似乎今天藏区美丽的蓝天只能用兀鹫点染;货物只能用牦牛来驮运;奔腾不息的河流只能用于推动水力转经筒,才可称得上保持了藏族的‘传统文化’,否则就是大逆不道。将一个民族圈在一方土地内,冠之以‘博物馆’、‘活文物’的美名,去供人拍照、摄像、观光,从而使之脱离现代化进程,让这里的一切始终在原始落后的轨道上运行,不利于藏民族的发展进步,也根本谈不上是在维护人权”。这些评论一针见血、入木三分,反映了藏族人民的心声。在西藏迈向现代化的进程中,虽然也像世界上其他地方一样充满了矛



盾，矛盾无处无时不存在，而克服和解决矛盾的过程，就为文明的进步提供了动力。但是，面对所谓“保持净土”的糊涂认识和“文化毁灭”这样赤裸裸的别有用心之言，则必须心明眼亮，免受其惑。

要以创新的精神，大胆吸收、借鉴其他民族的优秀文化成果，赋予优秀传统文化新的生命力。邓小平同志曾经教导我们，社会主义要赢得与资本主义相比较的优势，就必须大胆吸收和借鉴包括资本主义在内的一切人类文明的成果。江泽民同志教育我们：创新是一个民族进步的灵魂，是国家兴旺发达的不竭动力。西藏文化要发展，要进步，就必须贯彻创新精神，而创新的精神动力在于吸收国内兄弟民族以及世界各国一切有利于文化发展的新成就。比如解放后现代藏医在诊病手段上除了传统的望、闻、问、切之外，增加了西医的透视、化验等物理学手段，大大提高了诊病的准确率。我们的藏药千百年来一直以丸药为主要剂型，近年来随着科技的应用，开发研制了胶囊、口服液等新剂型，诺迪康、十味蒂达等新剂型药物已销遍全国，大大提高了藏医藏药的普及力度，大大加快了藏药向全国、全世界的推广速度。在我们西藏的传统音乐中，器乐的部分一直比较弱，解放以后，我们的艺术工作者大胆引进了西洋乐器和内地的民族乐器，没有这种创新，西藏的民乐何以能像今天这样熠熠生辉，大放异彩。近年来，我区文艺工作者吸纳其它艺术门类的经验，大胆地用藏语演出相声、小品等节目，受到广大群众的广泛欢迎。1999年庆祝中华人民共和国成立50周年联欢晚会时，西藏歌舞团在晚会现场打出了5幅巨大的唐卡画。熟悉西藏的人都知道，千百年来，唐卡画大多以宗教内容为主，而这五幅唐卡却画了新西藏的科技、教育、农业、牧业和交通。好一个“旧瓶装新酒”，令全场万余观众耳目一新。西藏电视台更是通过一期专题节目，把这一动人的场景传播到祖国960万平方公里的大地。这是什么？这是创新！这是用民族的传统艺术形式表现了崭新的时代内容。实践证明，讲继承传统，只谈到了问题的一半。在藏民族优秀的历史传



统文化中，曾经大量吸收了兄弟民族的文化成果，并结合高原特点、民族需求进行了改造和创新。避免囿于传统，敢于突破传统，不断吸收借鉴其他民族和地区的文明成果，不断创新，西藏民族传统文化才能赋予新的生命力，才能与时代一起发展、进步、提高。只有在继承的同时不断创新，才能产生体现时代内容的新文化；只有赋予新生命的传统文化，才能不断得以传播、弘扬和发展。回顾过去世界历史上几个古老文明的中断，或毁于兵火，或断于保守。任何一个真正热爱西藏，热爱西藏优秀传统文化的人，都应该认识到支持创新才是对西藏传统文化的真正关爱，真心保护。阻挠创新，是对民族文化最大的突破。众所周知，封建农奴制的旧西藏反对一切改革和创新，社会停滞不前，文化进步几乎被断送，就是压制创新精神的结果。千百年西藏文化发展的历史证明，谁不赞成创新，谁就是对民族文化的不负责任；谁阻挠创新，谁就是民族文化进步的历史罪人。创新是时代潮流的要求，是振兴民族文化的灵魂。创新必然要得到人民群众拥护。必然能忠实实践江泽民同志关于做先进文化前进方向代表的要求。

创新是一场革命。创新的初期，可能有这样那样的不成熟、不完美、不习惯。于是就会有人指责，就会有人说过去的东西如何如何好。我们的文化、文艺、科技、社科工作者要敢于顶住压力，坚定信念，大胆实践，勇往直前。阿拉伯人有句谚语：“良好的开端是成功的一半。”中国人更有一句使人欣慰的话：“失败是成功之母。”既有良好的开端，又不怕失败，我们还担心什么呢？要实践江泽民同志要求我们做先进文化发展方向的代表，要满足人民群众对文化生活的渴望和需求，我们勇于付出一切，何必在乎几句闲言碎语！

发展现代教育、现代科技、现代传媒，大力培养一代文化新人。在古今中外文化进步的过程中，人始终是文化发展的主体。继承靠人，“扬弃”靠人，创新也靠人，缺少文化新人，就谈不上新文化

的建设。写到这里,我想引用国务院新闻办《西藏文化的发展》白皮书中的一段话:“40多年来,西藏文化在继承优秀传统文化和保持藏民族文化特色的基础上得到了巨大的发展,这种发展突出地表现在:一是西藏文化的主体发生了根本变化,彻底改变了极少数封建农奴主垄断西藏文化的局面,西藏全体人民成为共同继承、发展和分享西藏文化的主体;二是西藏文化的内涵发生了深刻的变化,一些与封建农奴制相伴随的腐朽、落后的东西随着社会的进步与发展而被抛弃,藏族信教群众的宗教信仰得到充分的尊重和保护,藏族优秀传统文化得到妥善保护和继承,并被赋予反映人民群众新生活和社会发展新需要的时代内容,在内容和形式上都得到了不断弘扬和发展;三是西藏文化的发展态势发生了实质性的变化,打破了封闭、停滞和萎缩状态,形成了面向现代化、面向世界的开放和发展态势,在传统文化得到弘扬的同时,现代科技教育和新闻传播文化从无到有,获得了空前发展。”前两条讲到文化主体和文化内涵的变化,大家已经理解并熟知。而在科学技术进步日新月异,经济全球化进程不断加快的今天,西藏文化应该怎么发展?我以为,关键在于培养一代新人。必须承认,以大、中、小学教育为体系的现代教育旧西藏基本没有;以生物、空间技术和计算机技术为代表的现代科技旧西藏没有;以电视为代表的大众传播媒体和以互联网为代表的信息传播技术旧西藏没有。几十年来,党和政府培养了无数各类文化人才。但熟知并掌握现代文化的人才稀缺,已成为西藏社会进步、文化发展最重要的制约因素。专业文艺团体和理论、新闻、文学创作领域,专业人员青黄不接的状态也不同程度地存在。如果不尽全力培养既具备优秀传统文化的继承和新文化的发展都会裹足不前。时代在发展,社会在进步,与时代同步的新文化如不尽全力加以发展,西藏就会在飞速发展的时代潮流中落伍。“历史潮流,浩浩荡荡,顺之者昌,逆之者亡”,顺应时代的潮流,用现代科技、现代教育、现代传媒,培育、塑造一代文化新人,是西藏新文化建设