

在環境嚴酷物品匱乏的青藏高原，是什麼令藏民族體格強健陰陽和諧？
精選七十餘幅國寶級唐卡珍品，全面揭示千年秘傳之藏式養生法。

達觀
養生
學堂
12

西藏

醫學寶鑑

：解讀唐卡中的養生大法



作者◆
瓊那·諾布旺典

西藏

醫學寶鑑

：解讀唐卡中的養生大法

作者◆
瓊那·諾布旺典

養生學堂 12

西藏醫學寶鑑

：解讀唐卡中的養生大法

作者◎瓊那·諾布旺典

總編輯◎馮國濤

出版者◎達觀出版事業有限公司

11670台北市文山區景文街1號4樓之2

Email:gwotau2004@msn.com

電話◎02-29351011

法律顧問◎明業法律事務所

總經銷◎吳氏圖書股份有限公司

新北市中和區中正路788-1號5樓

電話◎02-32340036

傳真◎02-32340037

初版◎2015年10月

售價◎NT\$320元

All Rights Reserved

有著作權·翻印必究



©北京紫圖圖書有限公司授權出版發行中文繁體字版

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

西藏醫學寶鑑：解讀唐卡中的養生大法 / 瓊那·諾布旺典作. -- 初版. -- 臺北市：達觀，2015.10，256面；17*23公分. -- (養生寶典；12) ISBN 978-986-5958-66-4(平裝) 1.藏醫 2.養生，413.0926，104019104



拉薩藥王山的千佛摩崖
崖雕



葬圖

布本設色唐卡 19世紀 西藏



治療赤巴病的湯劑



藏民族起源圖（局部）

布本設色唐卡 清代 西藏

目錄

主要唐卡圖版目錄／8

藏醫養生講什麼／10

一篇·藥師佛與藏醫發展史

一·藏醫藥學的發展歷史／14

二·藥師佛的傳說／28

三·藥王城／32

四·《四部醫典》及八十幅曼唐／38

二篇·生命的開端

一·從精血到胚胎／44

二·胎兒在母體中的發育／50

三·生命的誕生／57

三篇·生命的存在狀態

一·身體器官的生動比喻／62

二·人體的骨骼、脈絡、要害與孔竅／66

三·三因學說與人的體質分類／74

四·生命的運行／78

四篇·關於疾病的認識

一·疾病的誘因／82

二·致病的過程／86

三·傳統的診斷方法／90

四·治療概說／142

五·治病的道理／149



五篇·日常起居話養生

一·時令養生／154

二·日常養生／158

六篇·明白飲食益養生

一·飲食的特性／166

二·飲食的搭配與適量／174

七篇·和諧性生活中的養生之道

一·認識性／180

二·健康性生活／182

三·滋陰與壯陽／185

八篇·善用藏藥助養生

一·毒與藥／192

二·神奇的高原藥物／198

三·藥浴保健法／226

九篇·精神修持求養生

一·精神內養／232

二·正法行為／238

十篇·生命中的訊號

一·夢示吉凶／244

二·疾病的訊號／252

三·死亡的訊號／255



毒神都哈拉



濕生草類藥物



隆病患者適宜的食物和飲料



和睦四瑞圖

布本設色唐卡 清代 西藏



主要唐卡圖版目錄

- 苯教祖師辛饒米沃／15
- 松贊干布畫傳／17
- 金城公主進藏圖／19
- 赤松德贊畫傳／20～21
- 醫藥師承像／23
- 五世達賴阿旺洛桑嘉措／24
- 第司·桑吉嘉措／25
- 西藏名醫圖／27
- 藥師佛／29
- 釋迦牟尼佛源流——良醫故事／30
- 藥師佛像／33
- 藥王城全圖／34
- 拉薩藥王山的千佛摩崖／36
- 新宇妥·元丹貢布／39
- 藏醫師承／40
- 第司·桑吉嘉措像／41
- 胚胎發育圖／45
- 藏民族起源圖／48～49
- 須彌山圖／56
- 釋迦牟尼畫傳——生、老、病、死／58～59
- 器官的比喻圖／63
- 人體臟腑解剖形態圖／65
- 人體骨骼分佈圖／67
- 人體脈絡圖／68
- 人體要害圖／69



天葬圖／71

人體的生理和病理／73

勝樂金剛／83

六道輪迴圖／85

疾病的病因、症狀和歸類／87

獅吼觀世音菩薩／89

疾病診斷圖／91

病態診治／95

曼唐脈診全圖／97～100

藥王壇城圖／101～104

尿診圖(1)／132

尿診圖(2)／139

疾病的治療方法圖／141

白度母像／148

治病的總結／151

時輪金剛壇城／155

起居養生圖／159

格薩爾王傳／161

飲食圖(1)／167

飲食圖(2)／175

四臂象頭王財神與五空行母／183

醫療器械圖／186～187

葉衣佛母／197

紅舌空行母／198

礦物藥圖／199

紅色怖畏空行母／200

土類、木類、精華類藥物圖／205

草類藥物圖(1)／208～209

草類藥物圖(2)／212

草類藥物圖(3)／216～217

動物類藥物圖／219

長壽三尊／233

人體脈道與七輪／234～235

無量壽佛／237

和睦四瑞圖／239

莎朗朗廈／240

無量壽佛／241

夢境徵兆／245

三長壽佛／250～251

死亡的徵兆／253



西藏

醫學寶鑑

：解讀唐卡中的養生大法

作者◆
瓊那·諾布旺典



藏醫關於疾病治療的樹喻

本圖用樹的根、幹、枝、葉作比喻，有系統且具象地表現了關於疾病治療的飲食選擇、起居調節、用藥以及手術外治的方法。具體而言，在疾病治療的樹根之上，分出飲食、起居、藥物、外治方法四個主幹。

飲食主幹上有治療隆病、赤巴病、培根病的食物和飲料等六根樹枝，共三十五片樹葉。起居的主幹上有隆病、赤巴病、培根病的起居樹葉各兩片，總共是六片樹葉。藥物主幹上有十五根樹枝，共五十片樹葉。外治方法主幹上有治療隆病、赤巴病、培根病的樹枝三根，樹葉共七片。

整幅圖共有一個樹根、四枝主幹、二十七根樹枝、九十八片樹葉。

培根病患者適宜飲料之枝

培根病患者適宜食物之枝

赤巴病患者適宜飲料之枝

赤巴病患者適宜食物之枝

隆病患者適宜飲料之枝

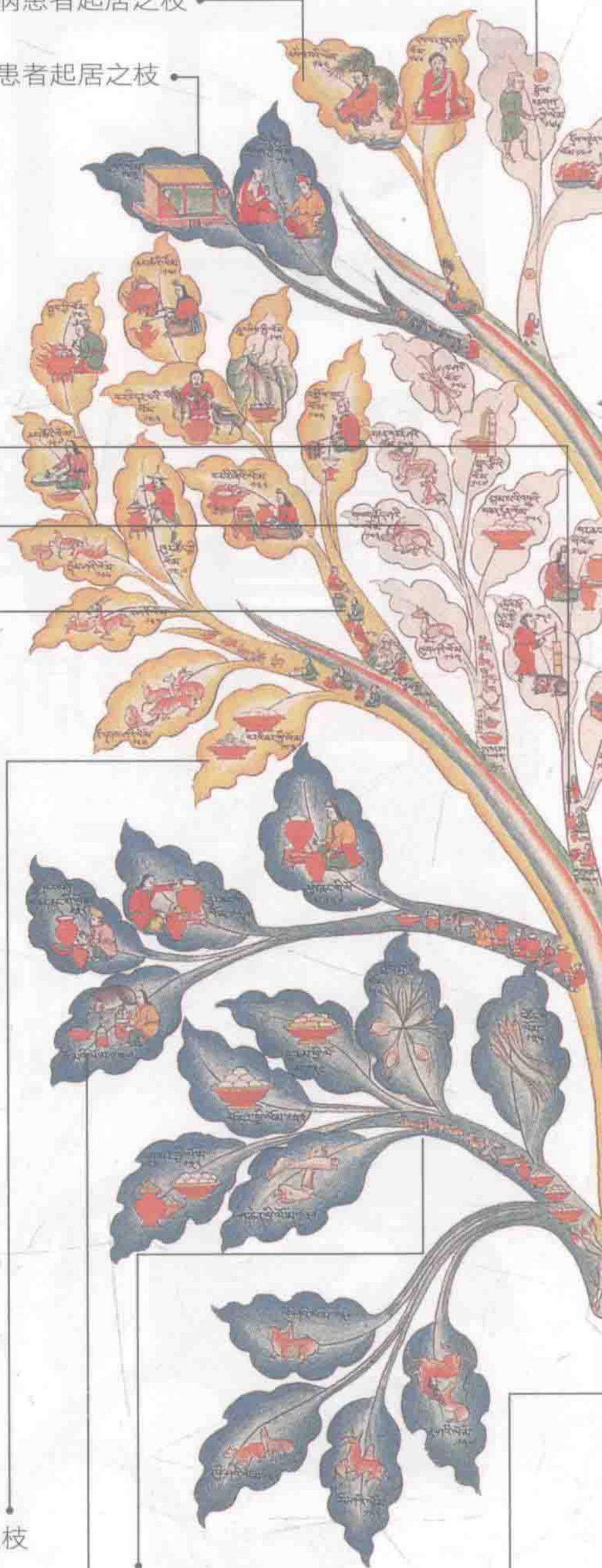
隆病患者適宜食物之枝

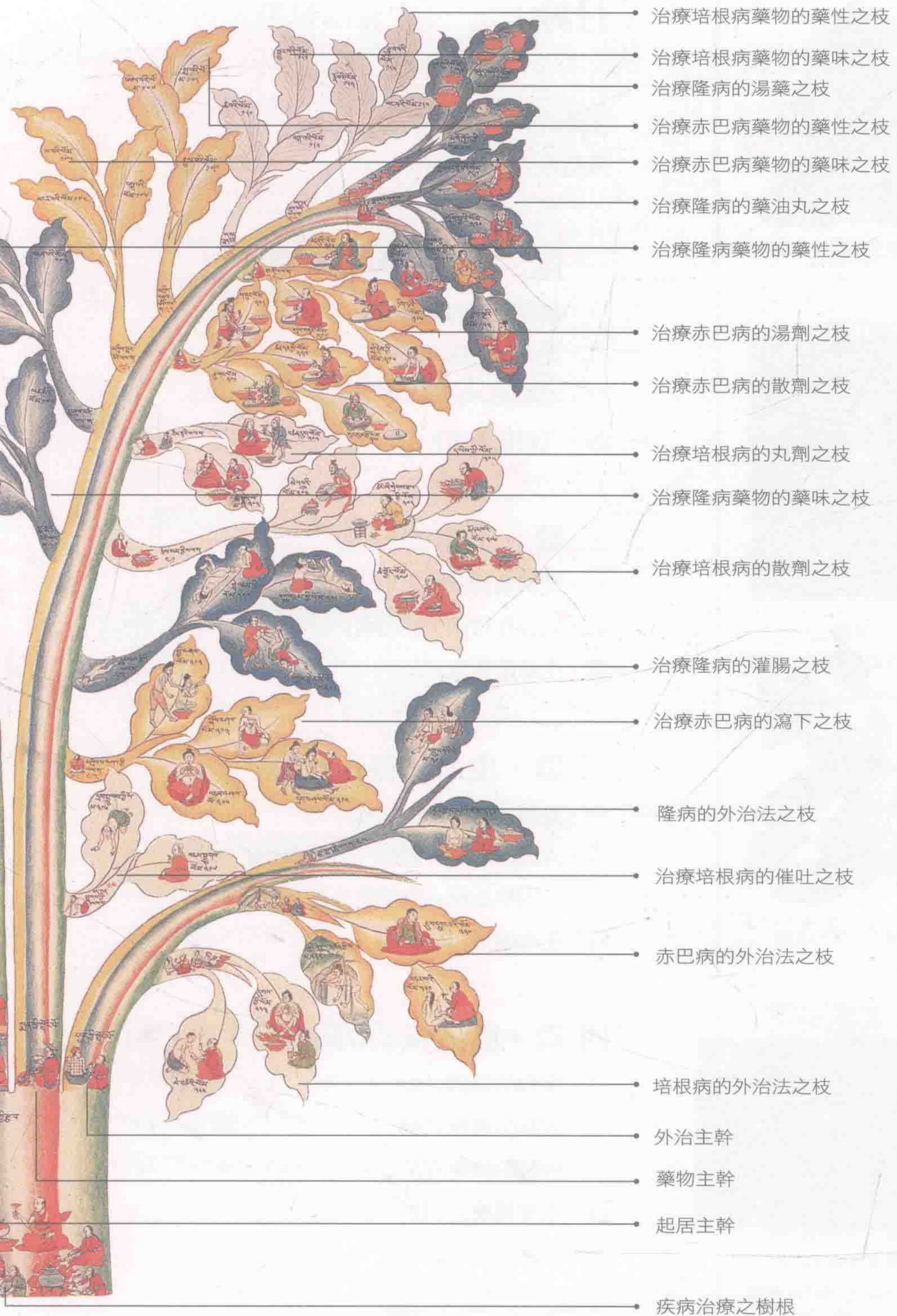
食療主幹

培根病患者起居之枝

赤巴病患者起居之枝

隆病患者起居之枝







拉薩藥王山的千佛摩崖
崖雕



葬圖

布本設色唐卡 19世紀 西藏



治療赤巴病的湯劑



藏民族起源圖（局部）

布本設色唐卡 清代 西藏

目錄

主要唐卡圖版目錄／8

藏醫養生講什麼／10

一篇·藥師佛與藏醫發展史

一·藏醫藥學的發展歷史／14

二·藥師佛的傳說／28

三·藥王城／32

四·《四部醫典》及八十幅曼唐／38

二篇·生命的開端

一·從精血到胚胎／44

二·胎兒在母體中的發育／50

三·生命的誕生／57

三篇·生命的存在狀態

一·身體器官的生動比喻／62

二·人體的骨骼、脈絡、要害與孔竅／66

三·三因學說與人的體質分類／74

四·生命的運行／78

四篇·關於疾病的認識

一·疾病的誘因／82

二·致病的過程／86

三·傳統的診斷方法／90

四·治療概說／142

五·治病的道理／149



五篇・日常起居話養生

一・時令養生／154

二・日常養生／158

六篇・明白飲食益養生

一・飲食的特性／166

二・飲食的搭配與適量／174

七篇・和諧性生活中的養生之道

一・認識性／180

二・健康性生活／182

三・滋陰與壯陽／185

八篇・善用藏藥助養生

一・毒與藥／192

二・神奇的高原藥物／198

三・藥浴保健法／226

九篇・精神修持求養生

一・精神內養／232

二・正法行為／238

十篇・生命中的訊號

一・夢示吉凶／244

二・疾病的訊號／252

三・死亡的訊號／255



毒神都哈拉



濕生草類藥物



隆病患者適宜的食物和飲料



和睦四瑞圖

布本設色唐卡 清代 西藏



主要唐卡圖版目錄

- 苯教祖師辛饒米沃／15
- 松贊干布畫傳／17
- 金城公主進藏圖／19
- 赤松德贊畫傳／20～21
- 醫藥師承像／23
- 五世達賴阿旺洛桑嘉措／24
- 第司·桑吉嘉措／25
- 西藏名醫圖／27
- 藥師佛／29
- 釋迦牟尼佛源流——良醫故事／30
- 藥師佛像／33
- 藥王城全圖／34
- 拉薩藥王山的千佛摩崖／36
- 新宇妥·元丹貢布／39
- 藏醫師承／40
- 第司·桑吉嘉措像／41
- 胚胎發育圖／45
- 藏民族起源圖／48～49
- 須彌山圖／56
- 釋迦牟尼畫傳——生、老、病、死／58～59
- 器官的比喻圖／63
- 人體臟腑解剖形態圖／65
- 人體骨骼分佈圖／67
- 人體脈絡圖／68
- 人體要害圖／69



天葬圖／71

人體的生理和病理／73

勝樂金剛／83

六道輪迴圖／85

疾病的病因、症狀和歸類／87

獅吼觀世音菩薩／89

疾病診斷圖／91

病態診治／95

曼唐脈診全圖／97～100

藥王壇城圖／101～104

尿診圖(1)／132

尿診圖(2)／139

疾病的治療方法圖／141

白度母像／148

治病的總結／151

時輪金剛壇城／155

起居養生圖／159

格薩爾王傳／161

飲食圖(1)／167

飲食圖(2)／175

四臂象頭王財神與五空行母／183

醫療器械圖／186～187

葉衣佛母／197

紅舌空行母／198

礦物藥圖／199

紅色怖畏空行母／200

土類、木類、精華類藥物圖／205

草類藥物圖(1)／208～209

草類藥物圖(2)／212

草類藥物圖(3)／216～217

動物類藥物圖／219

長壽三尊／233

人體脈道與七輪／234～235

無量壽佛／237

和睦四瑞圖／239

莎朗朗廈／240

無量壽佛／241

夢境徵兆／245

三長壽佛／250～251

死亡的徵兆／253



藏醫養生講什麼



早在遠古時期，海拔4000多公尺的苦寒之地——青藏高原上便有藏族先民繁衍生息。為什麼藏族人能在這極端惡劣的環境中生存下來，養天地之靈氣，煥發出勃勃生機？為什麼藏族人飲食匱乏，體格卻彪壯強健，壽命也更加長久？為什麼藏藥自然天成，功效奇特？這些都得益於藏民族得天獨厚的藏式養生密法。

所謂藏式養生密法，就是藏醫藥學中獨特的養生智慧。傳統藏醫藥學和我們熟悉的中醫一樣，具有十分悠久的歷史，至今已流傳3000多年。據考古發現，早在遠古時期，人類就已生活在青藏高原上，慢慢累積著養生和醫療經驗。西元6世紀，藏族先民的醫療保健知識已經相當成熟，藏醫藥學開始萌芽。而到西元8世紀，唐朝文成公主、金城公主陸續入藏，帶去了大量中醫著作和漢族醫師等中原文化。藏族醫師在本民族養生經驗的基礎上，融合了漢地、尼泊爾、大食、印度各地的醫學精華，創建了一套獨具民族特色的藏醫養生體系。這套原始質樸，卻又科學嚴謹的系統，構建了整個藏民族強健體魄的基礎。

藏式養生的精髓在於追求和諧，順應自然。或許沒有一