

珠穆朗玛文化丛书

西藏日喀则

藏医与 天文历算

མཁའ་ལྷན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་

宫蒲光 洛松次仁 主编

中国藏学出版社

西藏日喀则 XI ZANG RI KA ZE

藏医与天文历算

宫蒲光 洛松次仁 主编

中国藏学出版社



图书在版编目(CIP)数据

藏医与天文历算/宫蒲光、洛松次仁主编. - 北京:
中国藏学出版社, 2006
(珠穆朗玛文化丛书)
ISBN 7-80057-803-8

I. 藏... II. ①宫... ②洛... III. ①藏医-日喀则
地区②藏历-日喀则地区 IV. ①R291.4②P194.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005356 号

藏医与天文历算

特约责任编辑:刘英华

制 版:盛鑫中天图文制作公司

出版发行:中国藏学出版社

社 址:北京市北四环东路 131 号 邮编:100101

电 话:010-64892902(发行部)

印 刷:安徽华云印务有限公司

经 销:各地新华书店

版 次:2006 年 1 月第 1 版第一次印刷

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

字 数:111 千字

印 张:15.5

印 数:4000 册

书 号:ISBN 7-80057-803-8/Z·401

定 价:32.00 元

该书如有印装质量问题,请与本社发行部联系退换。

总 序

拉巴平措

西藏日喀则地区，是雅鲁藏布的源头，珠穆朗玛的故乡，以其悠久的历史、独特的文化、朴实的民风 and 独具魅力的自然景观以及坐拥“世界第三极”的超然之势，吸引着世人关注的目光。

这里的山山水水曾经滋养了远古时代的日喀则人，哺育了筚路蓝缕的藏族先贤，孕育了绚丽多彩的日喀则文化。这片高天厚土中曾经造就了米拉日巴、萨迦班智达·贡嘎坚赞、颇罗鼐·索朗多吉、汤东杰布、宇妥宁玛·云丹贡布、八思巴·洛追坚赞等许多历史文化名人；同时还造就了特色鲜明的喜马拉雅文化、古老的雅江文化、茶马古道文化和正在为人们所熟知的珠峰文化；造就了萨迦寺、扎什伦布寺等国家重点文物保护单位；形成了日喀则市、江孜县两座国家级历史文化名城；造就了见证日喀则各个历史时期沧桑巨变的古化石、古墓群、古遗址等大量历史文化遗存。它们的存在使日喀则文化的浩卷巨帙更加璀璨。

沧海桑田，山河巨变。在中国共产党的领导下，今天，这块 18.2 万平方公里、正在崛起的高原大地，诗情荡漾，生机勃勃。这里的人们正以缔造雅鲁藏布江源头文明之智慧和珠穆朗玛文化之大气，以深厚的

的理论基础。藏医认为随着季节的变化,人体五脏中的气和血液循环状况也有所不同,所以藏医十分重视观察星、云、风、湖水和鸟类的变化。直到现在,藏历仍为藏族人民自己使用着,并为尼泊尔、不丹及印度达兰萨拉等国家和地区使用着。

前 言

神秘而雄奇的年河大地,总是带给世人无尽的幻想和强烈的向往。多少个世纪以来,勤劳善良的藏族同胞在这片神秘的雪域高原辛勤劳作、生存繁衍,创造出了藏民族独特而灿烂的文化,这其中就包括藏医药学与天文历算。藏医药学作为中华民族医药学的一个分支,它是高原人民在长期的实践过程中总结、归纳出来的一门科学,是漫长历史岁月的积淀,更是我国民族医药宝库中的一朵奇葩。

在人类文明历史进程中,在相互间的交流和沟通不断增强的情况下,其理论和实践已经受到世人的关注和重视;日喀则这方人杰地灵的热土也为其添上了重重的一笔,这里曾涌现出众多的医学泰斗,他们的思想至今仍熠熠生辉、影响深远;而具有数千年历史的藏药更是蕴藏了雪域高原、神山圣湖的精妙,令世人为之倾倒。

除了在医学方面的重大建树,藏民族在天文历算上也取得了非同凡响的成就。藏历历史悠久、文献丰富,有着鲜明的民族特点,而且藏医与天文历算之间有着密切的历史渊源,它们都以藏民族的五行学说作为共同

文化底蕴为灵魂，以神奇的高山大川为底色，以壮美的生态环境为气韵，以昂扬的精神面貌为风骨，构建和描绘着一幅繁荣、和谐、美好的壮丽画卷，谱写着一曲“实现跨越发展，建设新日喀则”的时代交响乐。

党的十六大把文化发展与经济、社会的发展摆在了同等重要的地位，提出了新的更高的目标和要求，自治区党委也提出了建设“文化西藏”的目标。因此，我感到，日喀则地区要实现跨越式发展的战略目标，不仅需要对资本、项目、人才的集聚吸纳，同样也需要对优秀历史文化的大力弘扬，让更多的中外朋友了解日喀则、走进日喀则、感受日喀则，更好地融入到日喀则的建设中来，这是时代的要求。

2004年初至2005年末，日喀则地委、行署秉承以上精神策划编撰了这套《珠穆朗玛文化丛书》。丛书由《名胜与文物瑰宝》、《建筑与工艺美术》、《藏戏与歌舞艺术》、《民俗与传统节庆》、《传说与民歌民谣》、《藏医与天文历算》六个分册组成，通过对民间歌舞、民族文学、藏戏与现代戏剧、绘画艺术、雕刻雕塑艺术、建筑艺术、藏医药、宗教、民风民俗、历史文化遗产的记述和描绘，全面、系统地展示了日喀则的悠久历史、山水风光与人文魅力，使读者透过字里行间，领略到日喀则动人魂魄的自然魅力和摇曳多姿的人文风情，触摸到这块土地曾经的辉煌和沧桑，感受到今日日喀则的繁荣与希望。

我感到，这套丛书的出版，对于保护和弘扬日喀则地区优秀传统文化，对于丰富人们的文化生活，建设社会主义新文化，对于世人了解和熟悉日喀则地区的丰富文化底蕴，加深人们对日喀则地区风土人情和文

化内涵的印象，无疑具有一定的促进意义，将会成为广大中外朋友了解日喀则、推介日喀则、认知日喀则、关爱日喀则的良师益友。我希望通过对这套丛书的阅读，能引领更多的读者朋友们迈入大美日喀则之门槛，踏上山水日喀则之旅途，感受魅力日喀则之魂魄，领略今古日喀则之风情，体验人文日喀则之韵味，共同为实现西藏的跨越式发展、构建和谐日喀则做出新的更大贡献。

2005年12月

目 录

总序	1
前言	1
第一章 日喀则藏医的历史轨迹	1
日喀则藏医学的起源	1
佛祖赐予说·来源印度说·苯教创造说	
日喀则著名藏医大师宇妥宁玛·云丹贡布和他的《四部医典》	3
宇妥宁玛·云丹贡布后裔宇妥萨玛·云丹贡布和《四部医典》注释	10
围绕《四部医典》发展起来的日喀则学派	13
北方学派·昌狄学派·上部学派	
日喀则其他藏医大师介绍	16
汤东杰布·朗杰扎桑 布措瓦·云丹嘉措 蕃凯巴·弥定格列朗杰	
和平解放以来日喀则藏医学的发展	18
日喀则地区藏医院·日喀则地区藏医院藏药厂·边雄藏医学校·聂拉	
木藏药厂	
附录：扎什伦布寺的藏医医院	
日喀则地区当代著名藏医专家	29
班丹旦增·旦增平措·占堆·益西坚赞·米玛益西·土登朗加·强巴赤列	
旦增扎西·平措·朗加	
第二章 藏医学典籍《四部医典》	36
概述	36
基础理论	37

生理解剖	39
疾病诊断	42
问诊·望诊·触诊	
外疗方法	45
藏医放血疗法·藏医艾灸疗法·藏医催吐法·藏医烙铁熨疗法·藏医药 浴疗法·藏医金针疗法	
内疗方法	56
防治·治病	
药物	59
医德	71
第三章 《四部医典》的理论体系	75
三因素学说	76
三因素的联系·发病的缘由·三因素的应用	
人体解剖学的科学思想	80
解剖学的发展·对人体解剖学的科学认识·对各种器官的认识	
心理学	93
对心理器官的认识·心理学的基础理论	
第四章 日喀则唐卡中的藏医教育	97
《四部医典》“曼唐”的主要内容	97
日喀则“北方学派”的医学挂图	104
第五章 藏药材的采集制作	154
日喀则地区药物资源概况	155
药材的采集和制作	157
第六章 服用藏药的讲究	161
藏药服用理论	161
藏药的用药特点	163
藏医学医诀与方剂	165
藏医学医诀概说·几种主要的藏医方剂	
主要藏药种类及药效	169
疾病治疗及预防用药·身体保健类用药	

第七章 藏医的养生文化	178
源远流长的藏医养生学	178
早期的藏医养生学著作《佛说养生经》	179
藏医养生学的主要内容	180
提倡“人与自然和谐”的养生观·心灵善良和举动谨慎利于健康·顺应	
四季变化,调节脏腑机能的养生观·调节人的精神状态是健康长寿的	
保证·整体养生是防病保健的重要措施	
第八章 紧密联系的藏医与藏历	187
藏医与天文历算的联系	187
五行学说与藏医、天文历算	189
藏医与天文历算	191
藏医药学、天文历算中的天人合一	193
第九章 日喀则物候历的运用	196
物候历的来历	196
物候历的内容	198
日喀则的历法	201
第十章 富有民族特色的藏历	203
概说	203
天文著作	205
节气的划分	207
藏历纪年法	211
藏历的闰月	212
藏历月的大小、重日与缺日	213
藏历历书的内容	219
全年总说·分月概说·逐日细说	
第十一章 藏历中的十二生肖	224
十二生肖介绍	224
十二生肖传说	227
主要参考书目	233
后记	234





第一章 日喀则藏医的历史轨迹

从世界各国古老的医学传承体系来看,目前只有少数几种古老的传统医学体系还具有生命力,至今仍以独特的理论体系指导着医疗实践,继续为人类服务。中国传统医学就是其中之一,而中国传统医学的一个重要组成部分——藏族人民所创造的藏医学作为一门独立的医药学,具有自身的独立性,与其他医学不尽相同。

一提起藏医学,人们的第一感觉是很神秘。因其广泛使用着众多的青藏高原独有的名贵药材,对某些慢性病有着神奇的疗效,加之西藏的遥远,影响了人们对于藏医的真实了解,使其难以靠近现代的知识精英,影响了藏医走向全国、走向世界的步伐。而这一切都是因为人们没能真正了解藏医,想要了解藏医学就需要了解藏医学形成、发展、成熟的过程。

日喀则藏医学的起源

世界上许多种传统医学,特别是迄今为止仍然应用的传统医学,都有着悠久的历史,但由于年代久远,缺少文献记录,因此对于这些传统医学的起源就有了多种传说,日喀则的藏医学也不例外。



关于藏医学的起源在日喀则的藏医口中大概有这样三种说法：

佛祖赐予说 《四部医典》开宗明义地说，佛祖曼拉吉在药王城给众信徒讲授医药知识。传说中，药王城的周围都是治疗各种各样病症的珍宝，有植物，也有动物，还有矿物。这就是藏医药佛祖赐予说。

来源印度说 由贵相巴·贡嘎朗杰讲述、扈石详整理的《西藏简明历史》记载，藏王拉脱脱日年赞时期，在西藏西部有一名叫阿钦保的首长，生有一男一女，男名皮西嘎歇，女名皮拉嘎泽。他俩自幼学习医学，长大后又到印度学习医学，后来拉脱脱日年赞把女儿嫁给了皮西嘎歇，皮西嘎歇生子东吉托觉坚。其子后来成为了藏王的御医，并著有《养生医诊五纲》，包括诊病切脉纲、生活饮食纲、内治药物纲、外治针灸纲和创伤外治纲，由此东吉托觉坚的后代世代成为了历代藏王的御医。这就是来源印度说。

苯教创造说 传说中藏医学是苯教祖师辛饶米沃切的创造，他制定了苯教的五大明，既工巧明、声明、医方明、外明和内明。研究苯教历史的学者常提到苯教医方明有三大卷十万集，这些集子经过后人的整理和完善，逐渐创立了系统的理论体系和临床诊断，使其发扬光大。现在公认的藏医学有 2300 年的历史的说法，就是从苯教创造说得来的。

佛祖赐予说自是穿凿附会，不足为信。来源印度说，也极为欠妥，其中一个主要的原因就是因为它忽略了自古以来就居住在西藏这块土地上的藏族先民的智慧和创造。苯教创造说，有一定的道理，但也有不足之处。人类一旦出现，便有了医药活动，即原始的医药活动。所以藏医学的起源便与原始人类的劳动生活实践紧密联系在一起。日喀则地区作为藏族人民主要聚居地之一，藏医学一经产生便与它有着千丝万缕的联系。

据考古考证，日喀则地区早在距今五万年前就有原始人居住。迄今为



止,在日喀则地区发现了定日原始人类遗址、吉隆原始人类遗址和聂拉木原始人类遗址,在这些原始人类遗址中,发掘出大量的石器,通过对这些石器的整理,以及同陕西等地原始人类遗址的比较,证明早在五万年前日喀则地区已有原始人类活动。他们在鸟兽群集、果木丛生的山林之中,过着采集群居的生活,以果实为食,以树皮为衣,经过漫长的岁月,逐渐学会了制作弓、矢、斧、箭簇、甲、盾等器具,同时,在与疾病的抗争中,得出了一些简单的治疗、预防疾病的方法。

藏医学治疗中有用花椒、野葱、野蒜等解毒、消炎、祛汗和帮助消化,用狼毒、雪山一枝蒿等植物止痛,用藏羚羊血和野牛血止泻,用旱獭肉和脂肪祛风,用雪鸡、麻雀、雪蛙肉滋补,用麝香刺激人呼吸神经兴奋和引产,用盐防腐、调味、消化、解毒,用酥油可治烫伤、烧伤和止血、滋补,用柏枝、艾蒿熏烟防止瘟疫等方子。这些证明,在远古时期,藏族先民便在生产生活实践中积累了用医用药经验。也正是由于人本能生存的需要,即解除病痛的需要,藏族先民才会不断探索、观察,不断地积累经验,随之藏医学开始萌芽了。这也正是我们认为是藏医药学的起源。

日喀则著名藏医大师宇妥宁玛·云丹贡布 和他的《四部医典》

公元6-9世纪是吐蕃王朝时期,这一时期吐蕃王朝统一了西藏高原,西藏社会从奴隶制度逐步向农奴制封建社会过渡,农牧业生产有了较大发展,政治制度逐步完善,政治组织相对严密,同时与内地、印度以及周边小国的联系也进一步得到加强,促使藏民族文化与其他文化融合,也创造了自己的文字,使藏文化以文字的形式流传下来。这一时期,藏医药学





宇妥宁玛·云丹贡布像



与汉医学和印度医学互相交流,促使了藏医学理论的形成。这其中起到重要作用的是日喀则著名藏医大师宇妥宁玛·云丹贡布和他的《四部医典》。

宇妥宁玛·云丹贡布生于藏历土蛇年(公元 708 年),享年 125 岁。宇妥宁玛·云丹贡布出身于医学世家,是今日喀则江孜人,他的曾祖到他的父亲世代为藏王御医。宇妥宁玛·云丹贡布从小就受医学熏陶,加上他天资聪慧,很小就闻名远近。在他一生中,先后三次前往印度学习,又带领众弟子前往内地五台山学习,医学大进。在广泛行医的基础上,宇妥宁玛·云丹贡布总结了传统藏医学知识,编撰了《四部医典》。

他 3 岁起跟随父亲学习藏文,听讲医理,研习医术,表现出了很高的天赋。由于他从小受到了良好的家庭教育和医药方面的教育,加之天资聪明,颖悟敏捷,勤奋好学,因此,自青少年时代起在医学上已具有很扎实的基础,出诊开方、为人治病,已小有名望。据说宇妥 10 岁时,赤德祖赞闻得他的医术,将他送到桑耶寺学习深造。为了进一步丰富和提高医学理论和技术,自 25 岁起便离开了生活较优裕的家庭到各地求学。他先后在尼泊尔、克什米尔、印度等邻近国家、地区以及今天的四川康定,青海,五台山,西藏阿里、拉萨、日喀则、察隅、山南等地学习,积累和丰富了自己的医学经验和知识。他特别推崇当时的汉族名医东松嘎瓦,一次,在答辩中,东松嘎瓦问他会不会治疗半身不遂和鸡、狗毒病时,宇妥毫不掩饰地说不知道,当即便拜东松嘎瓦为师,向他请教。其好学谦虚如是。

工夫不负有心人,由于宇妥的刻苦钻研和不断总结,他的治病技术和医学理论水平日益提高,名声越来越大,他曾医治好了赞普赤松德赞的牙病和眼疾,被擢升为御医。据说,赤松德赞让他和当时的 8 位藏医名家辩论医理,宇妥才华出众,取得了胜利,被誉为“西藏九名医之首”。

宇妥是一位学识渊博、医技高超的藏医,他结合几十年的临床实践经验,广泛收集整理研究各地民间医疗土方,翻译汉文医学著作并吸收其精华,认真总结藏族人民丰富的医疗经验,博采众家之长,历时十年的辛劳,终于编撰出藏医学巨著《四部医典》,奠定了藏医学理论的基础,创立了较完整的藏医学体系,为发展藏医学,建立了不朽的功勋。在此之后,他还编写了《实践明灯》、《经验明了》、《珍珠医诊串》、《原药十八种》、《人体内针灸穴位》、《脉诊及其启事》、《解剖学魔镜》、《脉学师承记》、《灸法教本》、《催吐药》、《下泻药》、《四类特殊名望》、《三类特殊深远》、《十八之内秘诀十八只考支》、《聚宝综合》等 30 多部医学论著。其中《四部医典》集古代藏医之大成,其内容丰富广泛,从人体卫生保健、胚胎发育、分娩、解剖、医学理论到临床实践,从病因病理到诊断治疗,从药物到方剂、治疗原则、疾病分类等都有详细的论述。

宇妥不仅是一位学识渊博、技术高超的“医圣”、“药王”,他还是一位医德高尚的人,他告诫医生一定要注重医德。

宇妥宁玛·云丹贡布在晚年除了继续著书立说以外,还把主要精力放在医学教育方面,培养了上千名藏医学人才,其中有“本然巴”学级的名医 50 人,“然觉巴”学级的名医 50 人。他还创建了工布门龙医学院,收门徒千余人,为藏医学的开创、奠基和发展做出了卓越的贡献,被后人尊为藏医始祖。

相传唐大和六年(832 年)宇妥宁玛·云丹贡布逝世,享年 125 岁。

他所著的《四部医典》集古代藏医之大成,其内容丰富广泛,内容涉及人体卫生保健、胚胎发育、分娩、生理、解剖等医学理论和临床实践,探讨了病因病理,记载了诊断治疗方法和药物药性、方剂等等。全书以“隆、赤巴、培根”三因素学说贯穿其中,分析了人产生各种疾病的原因,指出各类