



图书在版编目 (CIP) 数据

唐卡中的藏医养生 / 琼那·诺布旺典著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5613-3653-3

I. 唐… II. 琼… III. ①唐卡—宗教艺术—简介—西藏

②藏医—养生 (中医)

IV. J219 R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025959 号

图书代号: SK7N0106



 藏密文库 系列

丛书主编 / 黄利

监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITC<sup>®</sup>

特约图文编辑 / 王赛男

唐卡中的藏医养生

琼那·诺布旺典 / 著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京朝阳新艺印刷有限公司

版次 / 2007 年 4 月第 1 版

2007 年 4 月第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 毫米 1/16 16 印张

字数 / 110 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-3653-3

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换





## • 本书将告诉你 •

### 生命从何而来？健康生命从何处开始？

藏医养生学认为，善待生命、呵护生命应该从孕育生命开始。

### 生命是什么？

藏医学将精确的人体解剖和严谨的生命思辨交融在一起，共同诠释着生命的奥秘。

### 藏医养生观的精髓是什么？

追求和谐、顺应自然，这便是藏医的养生观。只有用这样的智慧去洞悉生命，才能使生命与自然沟通，让人体的小宇宙从天地之大宇宙中获取无穷的能量。

### 健康长寿的诀窍是什么？

藏医养生学认为，最简单最有效的长寿诀窍，就是要注意日常起居。

### 藏医学最独特的地方在于：

理性、细腻、极具佛教气质。这些特征表现在藏医养生学上，就是重视精神养生。



全彩插图珍藏本

精选 70 余幅国宝级唐卡珍品  
全面揭示千年秘传之藏式养生法

# 唐卡中的 藏医养生

琼那·诺布旺典 / 著



陕西师范大学出版社



### 藏医关于疾病治疗的树喻

本图用树的根、干、枝、叶作比喻，系统形象地表现了关于疾病治疗的饮食选择、起居调节、用药以及手术外治的方法。具体而言，在疾病治疗的树根之上，分出饮食、起居、药物、外治方法四个主干。

饮食主干上有治疗隆病、赤巴病、培根病的食物和饮料等六个树枝，共三十五片树叶。起居的主干上有隆病、赤巴病、培根病的起居树叶各两片，总共是六片树叶。药物主干上有十五个树枝，共五十片树叶。外治方法主干上有治疗隆病、赤巴病、培根病的树枝三个，树叶共七片。

整幅图共有一个树根、四个主干、二十七七个树枝、九十八片树叶。

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

培根病患者适宜饮料之枝

培根病患者适宜食物之枝

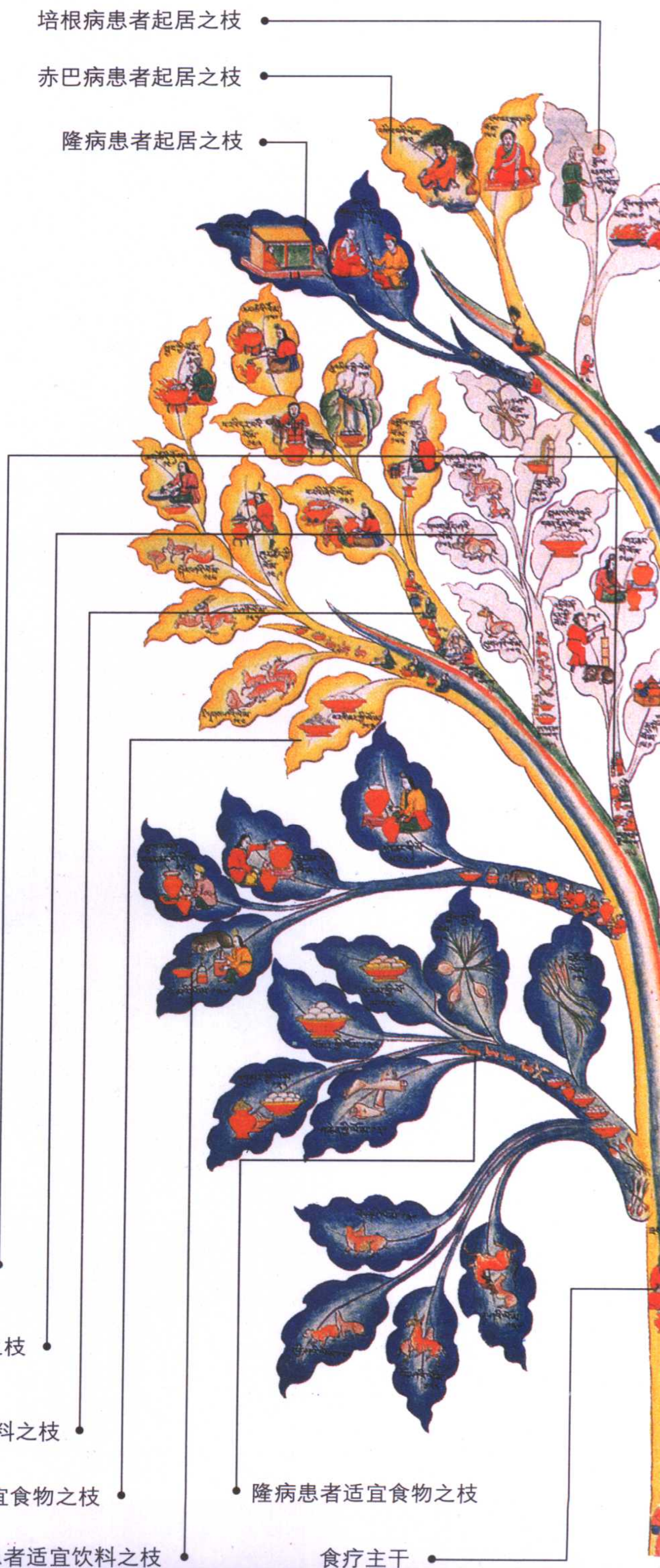
赤巴病患者适宜饮料之枝

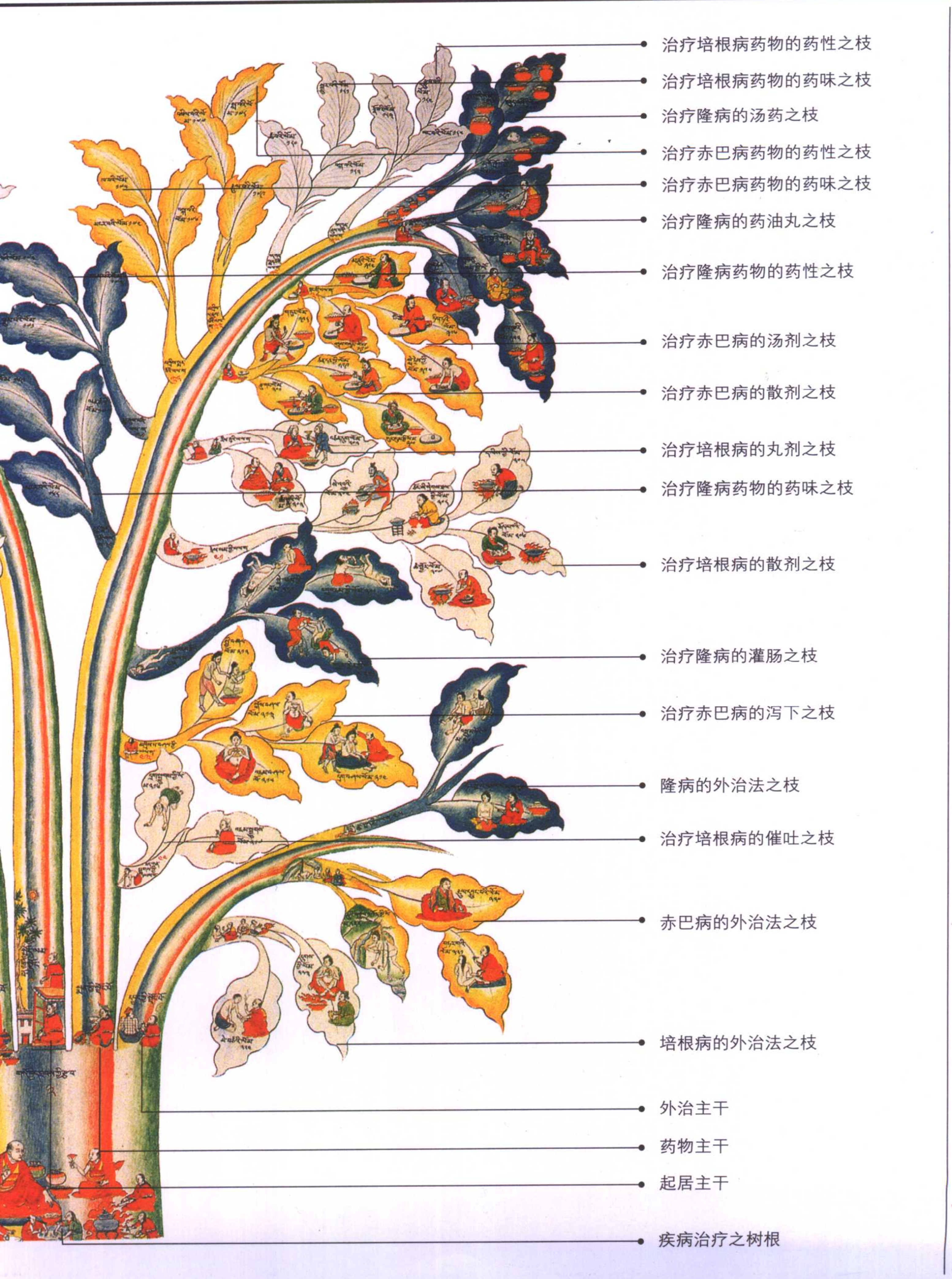
赤巴病患者适宜食物之枝

隆病患者适宜饮料之枝

隆病患者适宜食物之枝

食疗主干







拉萨药王山的千佛摩崖  
崖雕



天葬图  
布本设色唐卡 19世纪 西藏



治疗赤巴病的汤剂



藏民族起源图(局部)  
布本设色唐卡 清代 西藏

# 目录

主要唐卡图版目录 /8

藏医养生讲什么 /10

## 一篇 药师佛与藏医发展史

- 一 藏医药学的发展历史 /14
- 二 药师佛的传说 /28
- 三 药王城 /32
- 四 《四部医典》及八十幅曼唐 /38

## 二篇 生命的开端

- 一 从精血到胚胎 /44
- 二 胎儿在母体中的发育 /50
- 三 生命的诞生 /57

## 三篇 生命的存在状态

- 一 身体器官的生动比喻 /62
- 二 人体的骨骼、脉络、要害与孔窍 /66
- 三 三因学说与人的体质分类 /74
- 四 生命的运行 /78

## 四篇 关于疾病的认识

- 一 疾病的诱因 /82
- 二 致病的过程 /86
- 三 传统的诊断方法 /90
- 四 治疗概说 /142
- 五 治病的道理 /149





## 五篇 日常起居话养生

- 一 时令养生 /154
- 二 日常养生 /158

## 六篇 明白饮食益养生

- 一 饮食的特性 /166
- 二 饮食的搭配与适量 /174

## 七篇 和谐性生活中的养生之道

- 一 认识性 /180
- 二 健康性生活 /182
- 三 滋阴与壮阳 /185

## 八篇 善用藏药助养生

- 一 毒与药 /192
- 二 神奇的高原药物 /198
- 三 药浴保健法 /226

## 九篇 精神修持求养生

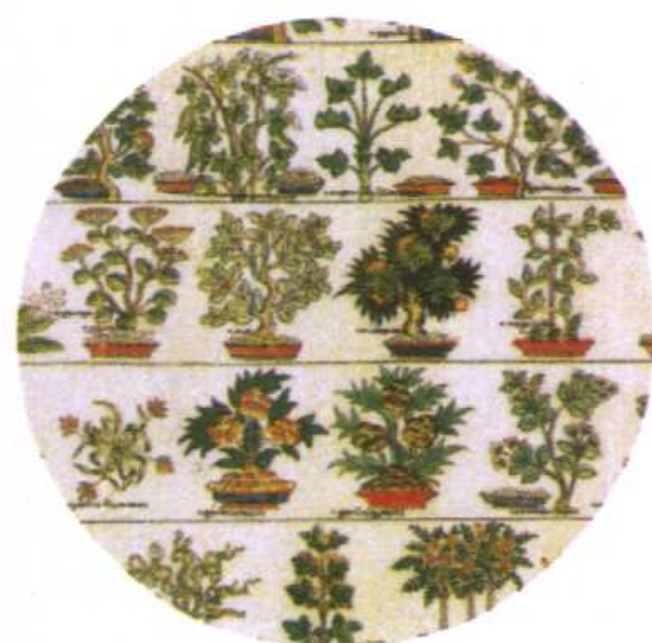
- 一 精神内养 /232
- 二 正法行为 /238

## 十篇 生命中的讯号

- 一 梦示吉凶 /244
- 二 疾病的讯号 /252
- 三 死亡的讯号 /255



毒神都哈拉



湿生草类药物

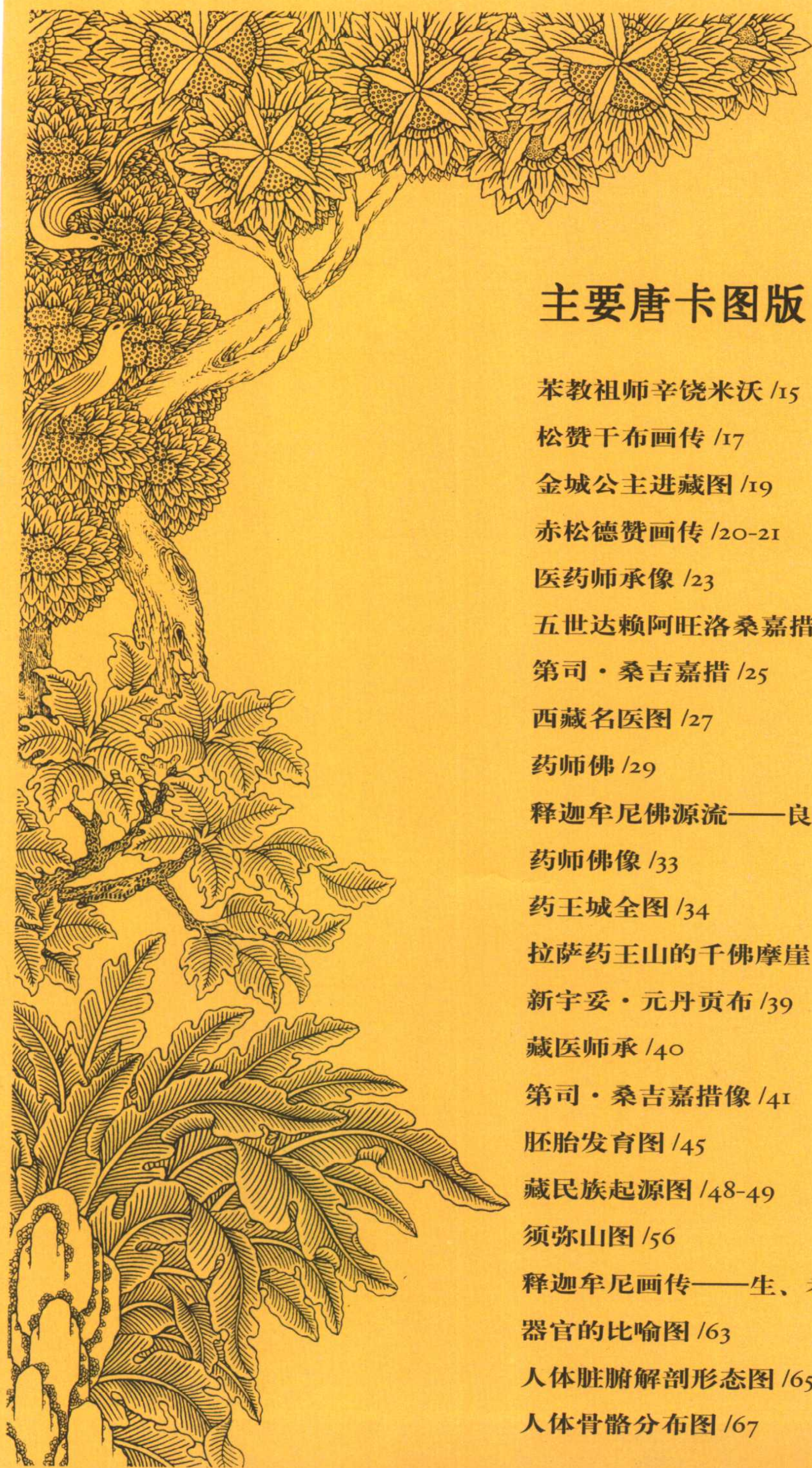


隆病患者适宜的食物和饮料



和睦四瑞图

布本设色唐卡 清代 西藏



## 主要唐卡图版目录

- 苯教祖师辛饶米沃 /15
- 松赞干布画传 /17
- 金城公主进藏图 /19
- 赤松德赞画传 /20-21
- 医药师承像 /23
- 五世达赖阿旺洛桑嘉措 /24
- 第司·桑吉嘉措 /25
- 西藏名医图 /27
- 药师佛 /29
- 释迦牟尼佛源流——良医故事 /30
- 药师佛像 /33
- 药王城全图 /34
- 拉萨药王山的千佛摩崖 /36
- 新宇妥·元丹贡布 /39
- 藏医师承 /40
- 第司·桑吉嘉措像 /41
- 胚胎发育图 /45
- 藏民族起源图 /48-49
- 须弥山图 /56
- 释迦牟尼画传——生、老、病、死 /58-59
- 器官的比喻图 /63
- 人体脏腑解剖形态图 /65
- 人体骨骼分布图 /67



- 人体脉络图 /68  
 人体要害图 /69  
 天葬图 /71  
 人体的生理和病理 /73  
 胜乐金刚 /83  
 六道轮回图 /85  
 疾病的病因、症状和归类 /87  
 狮吼观世音菩萨 /89  
 疾病诊断图 /91  
 病态诊治 /95  
 曼唐脉诊全图 /97-100  
 药王坛城图 /101-104  
 尿诊图 (一) /132  
 尿诊图 (二) /139  
 疾病的治疗方法图 /141  
 白度母像 /148  
 治病的总结 /151  
 时轮金刚坛城 /155  
 起居养生图 /159  
 格萨尔王传 /161  
 饮食图 (一) /167  
 饮食图 (二) /175  
 四臂象头王财神与五空行母 /183  
 医疗器械图 /186-187  
 叶衣佛母 /197  
 红舌空行母 /198  
 矿物药图 /199  
 红色怖畏空行母 /200  
 土类、木类、精华类药物图 /205  
 草类药物图 (一) /208-209  
 草类药物图 (二) /212  
 草类药物图 (三) /216-217  
 动物类药物图 /219  
 长寿三尊 /233  
 人体脉道与七轮 /234-235  
 无量寿佛 /237  
 和睦四瑞图 /239  
 莎朗朗厦 /240  
 无量寿佛 /241  
 梦境征兆 /245  
 三长寿佛 /250-251  
 死亡的征兆 /253



## 藏医养生讲什么



早在远古时期，海拔 4000 多米的苦寒之地——青藏高原上便有藏族先民繁衍生息。为什么藏族人能在这极端恶劣的环境中生存下来，养天地之灵气，焕发出勃勃生机？为什么藏族人饮食匮乏，体格却彪壮强健，寿命也更加长久？为什么藏药自然天成，功效奇特？这些都得益于藏民族得天独厚的藏式养生密法。

所谓藏式养生密法，就是藏医药学中独特的养生智慧。传统藏医药学和我们熟悉的中医一样，具有十分悠久的历史，至今已流传 3000 多年。据考古发现，早在远古时期，人类就已生活在青藏高原上，慢慢积累着养生和医疗经验。公元 6 世纪，藏族先民的医疗保健知识已经相当成熟，藏医药学开始萌芽。而到公元 8 世纪，唐朝文成公主、金城公主陆续入藏，带去了大量中医著作和汉族医师等中原文化。藏族医师在本民族养生经验的基础上，融合了汉地、尼泊尔、大食、印度各地的医学精华，创建了一套独具民族特色的藏医养生体系。这套原始质朴，却又科学严谨的系统，构建了整个藏民族强健体魄的基础。

藏式养生的精髓在于追求和谐，顺应自然。或许没有一个民族



的人们比藏族人更懂得与自然沟通。他们生活在严酷的自然环境中，却从来没有想过要去“征服”自然，破坏自然。他们对纯净的湖水、对雪山、对天空、对雄鹰等所有自然事物都充满了感情；他们懂得利用大自然的恩赐，凡天地所生的一切事物都有它的功效，都是药师佛赐予人间的殊胜宝药；他们吃的粮食、喝的酥油茶、生病时用的藏药，无不是藏地特产的纯天然食物和药材。

这些宝贵的藏式养生经验主要纪录在藏医经典《四部医典》中。而您手中这本《唐卡中的藏医养生》的主要思想就是从《四部医典》中总结而来，其中还融汇了历代藏医学家的养生经验和西藏民间养生风俗。书中按照人类生老病死的自然顺序，详细讲述了针对生命各个不同阶段的养生知识，让您系统了解藏医对生命的独特见解和极具民族特色的养生理念。同时，精选近30幅世界上独一无二的藏医曼唐绘画作品，让您直观而深刻地认识藏医养生的内涵；除此，还配以其他题材的唐卡、藏族民间图饰等插图，力求为您深入了解藏医养生的文化背景提供更广阔的视角。■



手托钵盂、施触地印的释迦牟尼佛（唐卡 白描）





# 一篇

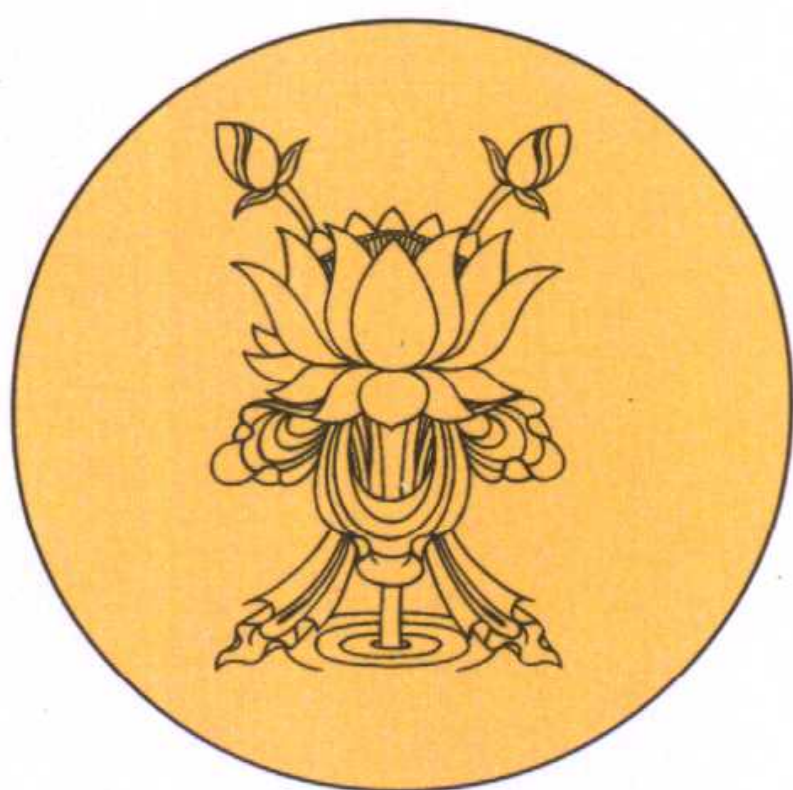


## 药师佛与藏医发展史

---

藏医养生学的历史和藏民族的历史一样久远。

根据考古发现，早在远古时期，人类就已经生活在青藏高原上，慢慢积累着养生和医疗的经验。公元6世纪，藏族先民的医疗保健知识已经相当成熟，藏医药学开始萌芽。而到公元8世纪，藏医宝典《四部医典》的诞生，标志着藏医药学科体系的真正建立。《四部医典》不仅全面继承了古代藏医学的精华，使古老的藏医养生经验得以保存和发展，更为后代藏医学的发展提供了广阔的空间。





# 一 藏医药学的发展历史

藏医药学作为世界上仅存的几种仍然具有生命力的传统医学体系之一，至今已有2000多年的发展历史。这段不同寻常的发展历史大致可以分为五个阶段。

## 1. 远古时期的藏医药萌芽（远古~6世纪）

关于藏医的起源，藏族人通常认为与苯教有着十分密切的联系。据说藏医药乃是苯教的祖师辛饶米沃的创造，他曾制定了苯教的五大明：即工巧明、声明、医方明、外明和内明。这些知识总汇就编集在他的三大“十万集”之中，每一种“明”都有自己的十万集。这些传说是在缺少对于藏医起源的明确记载的情况下出现的。

有资料记载的藏医药历史可以一直追溯到大约公元前1世纪。根据西藏古代史籍《述臣语录》中的记载，那时藏族人民在长期的生产实践中，就已经认识到某些野果、野菜、动物、矿物可以解除身体的病痛，并且得出了“有毒就有药”的认识，懂得了药可以解毒的道理。到了公元4世纪，人们已经懂得用融化的酥油止血，用制作青稞酒时剩余的酒糟治疗外伤，对于饮食的益处与害处也有了一定的认识，这意味着藏医药学已开始萌芽。但是由于当时落后的文化发展水平以及缺乏规范化的本民族文字，从藏民族形成一直到吐蕃王朝建立，藏医药学始终没能形成一个完整的科学体系。

### 苯教祖师辛饶米沃

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）这幅唐卡为雪域原始宗教苯教祖师辛饶米沃的画像。画面上标有“卍”，这是苯教的标志，表示永生、永固、永存之意。



