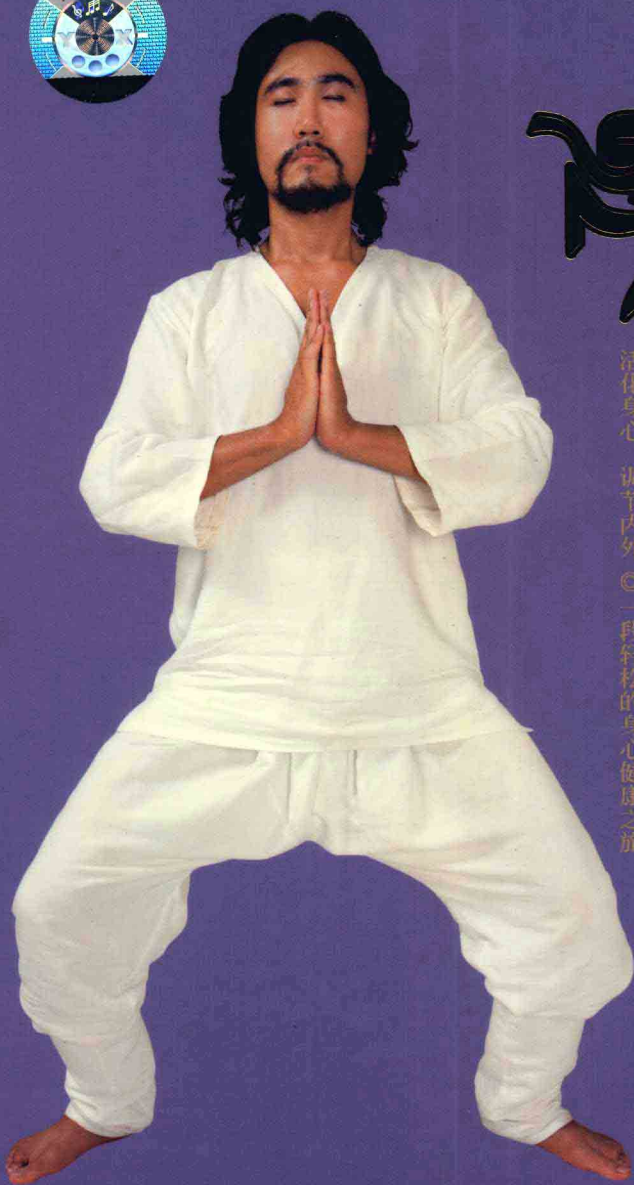
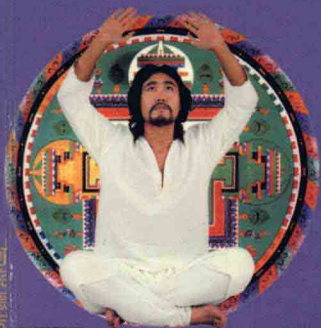
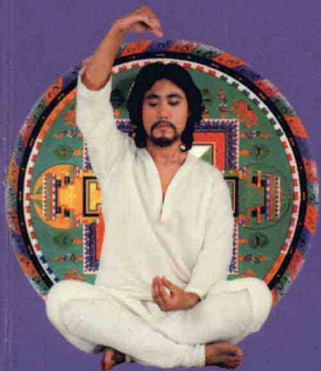
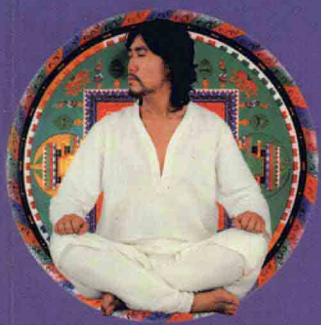




藏密

養

生

術

比本极更古老，比瑜伽更轻松「书+DVD」
活化身心，调节内外◎一段轻松的身心健康之旅

阿瑞德吉

成都时代出版社

0311742

藏
因
养
生
术

阿莱德吉 编著

成都时代出版社

R21
图书在版编目(CIP)数据

藏密养生术 / 阿莱德吉编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.3

ISBN 978-7-80705-750-5

I. 藏… II. 阿… III. 藏医—养生(中医) IV. R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 020658 号

藏密养生术

ZANGMI YANGSHENGSHU

阿莱德吉 编著

出品人	秦明
责任编辑	张宏兴
责任校对	李航
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2008年3月第1版
印 次	2008年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-750-5
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)28650886

序言

Prologue



独特而神奇的藏密养生术

Special and Supernatural Health Care from
Tibetan Buddhism

神秘瑰丽的西藏不仅以其天造地设的雪域高原神奇风光闻名于世，更因其悠远瑰丽的传统文化而令人神往。

西藏是当今世界对佛教文化保存较完整的地区，而佛教文化一向注重身心修养，以佛教文化为主体的西藏文化，尤其是藏密养生文化，则是堪与儒、道两家养生文化相媲美的一朵奇葩，值得今时今日注重天然与健康的我们去深入学习和研究。

一般认为高海拔的地方不适合养生，但也许正因如此，藏人对于健康养生的研究，其重视程度要更超过其他民族（西藏也因此有着极为发达的养生文化和世界上最为高寿的人群——平均寿命超过100岁的藏密高僧）。据二十世纪九十年代西藏社科院对40例宁玛派高僧的寿命统计结果显示，他们中的大多数人都活了100多岁，寿命最长的甚至可达140多岁。



据国际健康学者的研究，藏密高僧高寿的原因主要有以下几条。

一、远离污染并有规律地生活。藏密高僧一般都过着极其有规律的生活，其生活起居之有序甚至会让现代都市青年感到“绝望”。这些高寿者也绝对远离污染，他们不生活在都市，其食物也完全属于“绿色无污染产品”，更绝少服用现代药物（抗生素之类的化学药物就更不必说了）。

二、这些藏密高僧从藏密修持法的锻炼中获得了养生功效。藏密高僧练习的是被称为“密宗修持法”的功法，本身就具有一定的养生功效。而当这些修持法发展为后来的各种藏密气功之后，其养生作用更进一步被强化。不过，由于藏传密宗非常重视宗教仪轨，不信仰藏传密宗的普通人要练习藏密修持法或藏密气功就非常困难了。也正因如此，在藏密气功的基础上，又有人进一步发展出了藏密养生术，这种功法不需要有特别的信仰，任何人都可以练习。

三、藏传佛教对于这些高僧和藏民的养生作用。在西藏，无论僧俗，大都信仰藏传佛教。而信仰能使一个人产生巨大的力量，也能让人更加平静地面对生活，这对养生是有积极作用的。藏传佛教的戒律和医药知识、对生活习惯的影响等等，也都对信徒的养生起着很大的作用。

无污染的日常生活、藏密气功、藏传佛教养生学，加上以藏传佛教理论为基础的藏医养生学，这些构成了独特的西藏养生文化。

本书介绍的养生术就是其中最具代表性的一种。其最大特点是注重练习者身心两方面的调节，注重呼吸和冥想，但不注重动作外形或内气，也结合了藏密修持法或藏密气功中的核心元素，非常适合普通人练习，有着极好的养生效果。

让我们跟随本书作者阿莱德吉一同体验神秘而卓有成效的藏秘养生术带给我们的健康之旅！

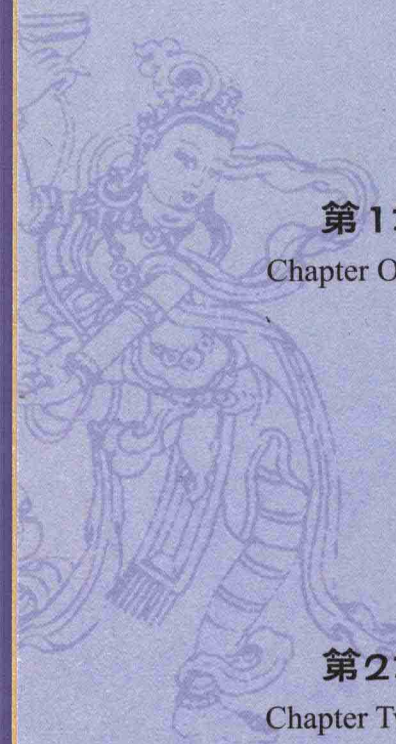


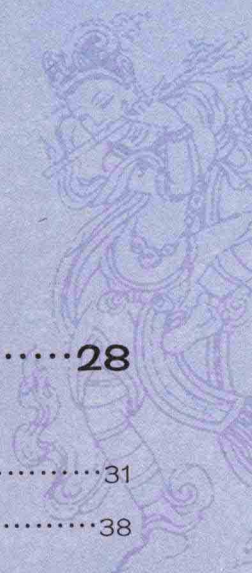
目录

Content



第1章 神秘的西藏养生文化·····	01
Chapter One Life Preserving Culture in Tibet	
一、神奇美丽的雪域高原——西藏·····	02
二、藏医与养生·····	04
三、《四部医典》的健康理念·····	07
四、藏传密宗健身气功·····	10
五、戒律与修行的养生作用·····	12
 第2章 藏密气功理论与养生·····	 14
Chapter Two Qi Gong Theory and Life Preserving in Tibetan Buddhism	
一、气、脉、明点·····	16
二、三密相应与修炼养生·····	21
三、七支坐法与修炼养生·····	25





第3章 从藏密气功到藏密养生术.....28

Chapter Three From Qi Gong to Health Care in Tibetan Buddhism

- 一、拙火定功法.....31
- 二、六事体功法.....38
- 三、从藏密气功发展而来的藏密养生术
——阿赖耶识养生术.....40
- 四、修习养生术的饮食秘诀.....42
- 五、藏密养生术的神奇功效.....43

第4章 活化身心的艺术 ——阿赖耶识养生术（初阶部分）.....44

Chapter Four Essential Health Care from Tibetan Buddhism

- 第一部分 站着做的运动.....46
- 第二部分 坐着做的运动.....73

第5章 活化身心的艺术 ——阿赖耶识养生术（进阶部分）.....90

Chapter Five Advanced Health Care from Tibetan Buddhism



提起西藏，
人们首先想到的肯定是它的独特和神秘。
西藏的神秘，源自它神秘又瑰丽的自然风貌
以及同样神秘而悠远的风俗与信仰。
这种神秘，在世人的不断探索中，肯定会逐渐淡去；
只有西藏的独特，
才是它能长久吸引世人的真正魅力之所在！



一、神奇美丽的雪域高原——西藏

提起西藏，人们首先想到的肯定是它的独特和神秘。西藏的神秘，源自它神秘又瑰丽的自然风貌以及同样神秘而悠远的风俗与信仰。这种神秘，在世人的不断探索中，肯定会逐渐淡去；只有西藏的独特，才是它能长久吸引世人的真正魅力之所在！

西藏的独特，主要体现在地理和文化上。

西藏地理的独特，主要在于“高”。它是世界上最高的地域，有“世界屋脊”之称。西藏高原的平均海拔在4000米以上，而5000米以上的高山、名山也比比皆是，它们构成了高原的主体。这些高山终年积雪，是古代和现代冰川发育的中心，也使西藏成为一个同时拥有阳光和寒流的地方。有高山就有深谷，有雪山就有盆地，积雪融化后又形成湖泊和江河，也会孕育森林和草原，西藏因此变得百态千姿、神奇多样。

西藏的“高”和“寒”，使它又有了另一个名字——雪域高原，藏民族也因此自视为雪域民族。这一名称既表达了他们对雪域高原这

一特殊地理环境的感情，也表现了他们不畏高寒、热爱大自然的生存精神。

藏民独特的民族性，地理上的“高”和“寒”，加上在八世纪传入佛教发展而形成的藏传佛教，使西藏有了独一无二的文化。

西藏的养生文化，是西藏文化的一种，它以藏医养生学、西藏养生体育（以藏密气功为代表）和藏传佛教养生理论等为主体，是藏民族几千年养生经验的结晶。

西藏养生文化在史前时期就已萌芽。考古工作者从5000年前的卡若曲贡遗址发掘的各种遗物，表明藏族先民已经在从事包括种植、畜牧、狩猎、渔业等多种行业，还学会了使用火，并可以利用陶罐对食物进行加工、烹煮。煮熟的食物不仅易于消化，而且消灭了许多导致传染病的病原菌，能大大增进人体健康。贮藏食物的器具的使用，更使饮食卫生有了显著的改善，减少了疾病的发生，也降低了死亡率，延长了人的寿命。考古工作者通过对昌都卡若遗址的发掘研究认为：当时这一区域的气候是比较湿润的，雨量充沛，

草木茂盛，禽

兽众多，

是原始人类良好的生活和生产活动的场所。这种优越的自然环境，无疑是藏族先民理想的生活定居之地，有利于人类的生存繁衍与健康。这些足以证明西藏在史前时期就萌生了以自然环境为中心的养生观。

西藏成熟的养生文化，则是在八世纪佛教传入后，随着藏医学和养生体育的发展而发展起来的。

藏医不仅构建了完备的理论体系和诊疗体系，而且积累了丰富的防病养生的知识。藏医非常重视医学理论对于养生的重要性。藏医典籍《四部医典》开篇就说：“谁要想长寿，就请学习医学秘诀……”藏医也强调防病养生要着重于精神的调养。《四部医典》将一切疾病归纳为“不解无我为愚盲”，强调贪恋外物是致病之本。藏医对于季节养生、日常养生等也都有自己明确的理论和诊疗方法，对于人类养生知识是一个极大的拓展。

西藏的养生体育主要是从两个方面发展而来，一个是武术，一个是藏密修持法。在古西藏时期，西藏地区的官方和民间都对武术非常重

视。具有西藏特色的武术，如拳、刀、剑、弓箭、角抵、擒拿术等，都得到了广泛发展。西藏地区官民上下都通过习练马术、射箭、角抵、剑术、耍刀等武技以提高格斗技能。进入元代以后，西藏由于已很少与周边地区发生大规模战争，其武术逐渐向民间健身发展，后世的很多体育项目即由此发展而来，其中即包括养生运动。

藏传密宗非常重视修持，发展出了以身密、语密、意密为基础，以“大圆满法”、“显密贯通法”等为代表的各派修持法，并由此发展出了具有养生功能的藏密气功；源自古印度佛教僧侣养生修行的运动健身术——瑜伽，也是随佛教文化传入民间的藏密气功中的一种。而本书介绍的阿赖耶识养生术，则是与藏密修持法关系更密切的一种功法。

藏传密宗对于养生的贡献，不仅在于藏密气功，其修行和戒律，对信徒在身心方面的调节，也有着极大的养生价值。

藏医养生、健身体育、藏传佛教文化，构成了西藏养生文化的主体。



二、藏医与养生

藏医历史悠久，博大精深，有着系统的理论和独特的诊治方法，是藏族人民智慧的结晶。藏医养生学是藏医中一个很重要的部分，其萌芽可追溯到吐蕃王朝建立以前，在昌都卡若新石器时代遗址出土的文物上就有关于原始的养生知识的记录。在西藏的象雄时代，最常见的病是消化不良，据藏医典籍记载，治疗这种病的第一种药是白开水，后来人们又学会了用热酥油止血，用青稞酒渣敷贴患处，用马宝解治食物中毒。藏医从对付外伤和消化道疾病入手，逐渐对人体结构和变化及各种疾病的产生和治疗规律有所认识，积累了最早的养生经验。

布德贡杰时代是藏医学的重要发展时期，西藏民间养生也在这一时期得到了发展，民间养生保健已开始成为人们防病的主要方式。藏族民间故事中就有这方面的记载。拉脱脱日年赞时代，藏族人已懂得瘟疫晦气会引起各种传染性疾疾病，并知道将患有传染性疾病的病人移至室外，借以改变病人的居住条件，并对病人采取饮食控制的保健。这时候的藏医学很注意积累民间长寿保健的经验。

1. 藏医的季节与日常起居养生

藏医将一年分春季、热季、夏季、秋季、冬季、严冬六季。藏医认为，人体是以气（隆）、胆汁（赤巴）、黏液（培根）以某种特定的联系而组成的，这三种体液以某种形式发生改变，人就会生病。春季消化之火逐渐变弱，黏液类病易发生，人们应食用陈青稞、干肉、

蜂蜜和姜汤，多喝开水，常擦身，多在树荫下歇息。热季大约在四五月份，要食用牛肉、蜂蜜、大麦，注意遮阳，常洗冷水澡；要喝淡酒，穿薄衣，住阴凉房屋，在树下乘凉。夏季易患培根病，人们宜食用羊肉、清奶和易消化的食物，不要在阳光下久待，房事不可过度，否则会影响五官健康。秋季，胆汁类病易发生，为预防此病，要食用甘、苦、涩的食物，要穿用樟脑或檀香熏过的衣服。冬季人们应多穿衣物保暖，在身上涂油，吃有营养的食物，多喝肉汤，使身体温暖。藏医养生学还注意冬天进补，认为冬天进补有营养的食品，具有补助阳气、防御严寒的作用。

对于日常起居，藏医认为，要想保持身体健康，良药应随身携带；每天要保证按时睡觉，晚上失眠，可食用牛奶、酸奶以及适量饮酒等。藏医养生学认为，常饮牛奶可补养血气，对血气不足导致的虚劳、瘦弱、失眠等有辅助治疗作用。

藏医还认为，日常生活中在身上、脚上、头部经常涂油，使皮肤在高原环境下不易变粗、皲裂，起润肤作用。要经常按摩四肢，使血液畅通；注意卫生，经常洗澡。

2. 藏医的“天人相应”和养生

藏医在发展过程中，逐渐了解了自然，他们将人体比为一棵大树，大宇宙时刻养育着人体；认为自然界的一切物体，包括人在内都是由客体所组成的，是一种肉眼看不见的微小尘

埃——“多查热”在不断运动，渐渐积厚，形成地球土壤。胎儿的形成也是如此，人和自然界是自然的统一，人和环境、人和宇宙或人和周围的动物都是相互作用的。

对此，藏医认为，作为医生，要学天文历算，掌握好季节、时辰和星相的变化，因为自然界春夏秋冬的变化、寒暑燥湿的气候直接影响着人的生长发育与健康。藏医的著名典籍《晶珠本草》载，“十方宇宙聚毒精，渗入太阳火轮中，毒气化着各种病，危害有机体生命”，这充分反映了藏族先民对人体健康与气候变化关系的独特的医学思维和认识。藏医认为“隆病”多发生在夏天，“赤巴病”多发生在秋天，“培根病”多发生在春天。自然界是生命的源泉，人的机体的生理、病理、生长、发育、衰老都与自然界的变化密切相关。《四部医典》中的“时令之行”讲道：“彻冬严寒使得毛孔闭，少食必将导致体质减”，饮食应“进辣涩苦三味，芝麻油擦肉汤油食添”，起居应注意“常带皮衣皮鞋避风寒，取暖烤火日晒亦酌量。到了隆冬风寒更凛冽，尔时起居比前更当心”。春三月，地上草木萌生，在天上为星宿、翼宿、角宿司时，“日光渐暖体热衰，黏液类病易发生”；夏三月，地上树木枝叶茂盛，为降雨的季节，在天为氐宿、心宿、箕宿司时，夏季骄阳之火渐炎热，这是因为太阳运行的关系，它毁坏了地球的“素玛”，体内粗苦、敛泻味的东西力量很强，对人造成一定危害；秋三月，大地上谷物成熟，在天为牛



宿、室宿、娄宿司时，气候趋于凉爽，天气始收，腠理闭塞，皮肤引急，秋刺筋骨，气内散，中气虚，易发生胆汁类病。藏医的“天人相应”表明，只要顺应自然变化，调节脏腑机能，养精安神，益气补血，平衡阴阳，人体就健康；相反，人如果匍匐在大自然的威力下无所作为，就不能克服大自然带给人的负作用。

3.藏医的食养

藏医认为饮食精微的内涵就是营养。藏医食养的作用主要体现在“祛邪”和“扶正”两方面，如身体衰弱时，应当摄入羊肉、糖、牛乳、凝乳、黍米粥等，这些食物可以壮阳、益精髓、活血、驻颜色、强志，还可以帮助人体的正气生发。当人体患有过度的风邪、年老、营养缺乏以及因肺、失眠所致疾病时，应摄取营养丰富的食物。另外，藏医还强调要有节制地进食，培养合理、正确的饮食习惯，过饱及不规律的饮食对人体都是有害的，食物摄入量恰当方能达到食养之目的。

4.藏医的心身养生

藏医在对病人进行药物治疗的同时，还十分注意调整病人的精神、心理，把心身养生作为治疗和预防疾病的重要手段。

心身养生就是使人保持良好的情绪和心境。藏医认为，人的情绪变化有“贪”、“嗔”（嫉愤）、“痴”、“悲”、“忧虑”、“寡言”、“惊恐”、“心情不快”，或是“隆、赤巴、培根三大因素失调”，这些都是影响人体健康、生病的根源。藏医认为，人在回忆往事的时候，尤其是不愉快的往事，可能给人痛苦的回忆，使之背上沉重的包袱，产生忧虑沮丧、苦闷烦躁的心情，甚至沉溺于痛苦之中。假如一个人的精神长期处于压抑状态，他的健康就会遭到摧残，导致多种疾病产生。藏医认为，一切疾病的发生都有外因和内因两个方面，外因是指风、寒、暑、湿、燥、火等等，内因是指七情六欲、三因素失调，平衡遭到破坏，人的七情内伤是患病和早衰的原因。

三、《四部医典》的健康理念

在藏医的发展过程中，像《四部医典》、《月王药典》、《晶珠本草》、《丹珠尔》等众多藏医学及藏密学典籍，都对养生方法作出了详尽的论述。这些典籍认为，通过形体、精神、品德、情操等各方面的修炼，不仅能使人彻大悟，脱离生死苦海，获得无上的智慧，还能促进人体健康，有效治疗疾病，并延长人的寿命。

而在这众多典籍中，《四部医典》可谓藏医学的奠基之作。书中详尽地论述在一年四季的日常起居中，应当如何进行养生；同时，对于临时性的起居饮食及食物禁忌、药物性能及功效、怎样补益、抗衰老等诸多问题，也都进行了剖析。

1. 养生的理论基础

《四部医典》的理论体系比较完整，其内容涉及疾病预防、健身保健、养生延年等各个方面。该书以独到的眼光、精辟的见解，详细论述了人的生命本质以及饮食、起居、情志、药物等方面的养生内容，并提出了“天人相应”的整体养生观。

具体来说，该书最基本的养生理论，就是关于三大因素、七大物质基础和三种排泄物的论述。

(1) 三大因素。人体内存在着隆、赤巴、培根等三大因素。“隆”即汉语所说的“气”，具有调整呼吸、促进食物分解、输送饮食营养、促进血液循环及大小便排泄、维持五官感觉及身体活动的作用；“赤巴”即汉语

所说的“火”，具有生成热量、保持体温、帮助消化、润泽皮肤气色、增长智慧胆量等多种功能；“培根”即汉语所说的“水”和“土”，具有提供营养、输送体液、保持水分、增多胃液、促进消化、润肤生肌、调节胖瘦、促进睡眠、温和性情等作用。

隆、赤巴、培根这三大因素彼此之间相互联系、协调统一，并分工合作，从而使人体能维持正常的生理功能。

(2) 七大物质基础。指饮食养分、血、肉、脂肪、骨、骨髓、精等物质。其中最为重要的是饮食养分，它具有生成其他六种物质的作用；血能维持生命、滋润身体；肉具有保护身体的作用；脂肪具有悦气润色、柔润身体的功能；骨具有支撑身体的功能；骨髓具有生殖的作用；精则具有生殖、繁衍后代的作用。

(3) 三种排泄物。指大便、小便和汗，它们具有排除人体废物、促进身体健康的作用。此外，汗还能很好地湿润皮肤。

而在三者的关系中，三大因素处于支配地位，它决定着七大物质基础和三种排泄物的变化。同时，三大因素、七大物质基础和三种排泄物之间又相互联系、互相协调，形成一种相对的平衡，从而有效地维持和促进人体的正常生理功能。

2. 疾病与治疗

关于疾病与治疗，《四部医典》提出了一整套理论和方法。主要包括以下内容。



(1) 疾病病因。人之所

以会患病，其根本原因是由于各种内、外原因的影响，使三大因素、七大物质基础和三种排泄物之间的平衡遭到破坏，尤其是三大因素中的某一种出现功能亢进、低下或紊乱，都会引发各种疾病。并且，它们不仅能单独致病，还能混合致病。

① 内因。主要包括年龄变化及人的类型。根据三大因素，将人分为三种类型：隆型人身形消瘦、脸色灰暗发黄、怕冷、话多、性情活泼、爱与人争辩；赤巴型人脸色较黄、身体多汗、容易饥饿口渴、性格要强；培根型人脸色发白、全身怕冷、身形肥胖、嗜睡如命、性格温和。

一般来说，年老者及隆型人易患“风”病；年轻人及赤巴型人易患“火”病；儿童及培根型人易患“水、土”病。

② 外因。主要包括环境、季节以及饮食起居等原因。具体来说，寒冷的环境以及夏季时分，容易引发隆（风）病；干燥炎热的环境以及秋季，容易引发赤巴（火）病；潮湿的环境以及春季，容易引发培根（水、土）病。此外，如果饮食起居不规律，导致人过饱、过饿、过度劳累、过度思虑等，则可能引发隆病、赤巴病、培根病以及其他各种疾病。

(2) 疾病分类。主要将疾病分为寒、热两类。寒病包括隆病、培根病以及各类慢性病；热病包括赤巴病、血病以及各类急性疾病。

(3) 疾病防治。藏医认为，疾病的防治，应

综合使用药物、饮食、运动等各种方法。

① 疾病治疗。藏药的种类极多，动物、植物及矿物质都可入药。在治疗时，既可使用内服药，也可使用外用药；既可使用单味药，也可使用复方药。在剂型上，既有汤剂，也有丸、散剂。在具体治疗方法上，《四部医典》中系统论述了内科、外科、妇科、儿科、五官科中的几百种疾病的病因、分类、症状及治疗方法。

② 疾病预防。《四部医典》认为，预防疾病应从平日的饮食起居、运动锻炼做起，并可适当地服用补养药。

因此，《四部医典》详细分析了藏民日常食用的各类粮食、蔬菜、肉类、豆类以及饮水、酒类、奶类的性味和用途，并认为应结合季节气候、个人具体情况来调整饮食起居。《四部医典》还认为，平日多洗澡、擦身，保持身体卫生，并加强体育锻炼，都能有效预防疾病。此外，年老体弱者还可适当服用补养药物来强壮身体，延缓衰老，促进身体健康。

3. 日常养生保健

《四部医典》中有一整套的养生保健理论体系。其内容广泛，涉及脏腑、血脉、孔道等各个方面。

(1) 心脏养生保健。心脏是一身的主宰，在人体中处于“君主”的地位，是生命和精气的依托之处，它掌管喜、乐、忧、思等种种情志意念，并推动血液循环。



当人过分忧虑、愤怒、惊恐、烦闷，导致情志失调时，或是劳心过度、失眠不寐、身体过度饥饿，都会致使三大因素失去平衡，引发心脏疾病。此外，心脏功能还会随年龄的增长而发生减退，因而老年人容易出现心脏病变。

因此，必须注重对心脏的保养，促进心脏健康。具体来说，主要应合理调整饮食，多吃蔬菜水果，少吃高油、高盐、高胆固醇食物以及辛辣刺激食物，戒除烟瘾，控制饮酒量；并保持乐观开朗的心态，适当进行锻炼。这与现代养生理论也是一致的。

(2) 肺脏养生保健。肺脏是心脏的重要辅佐“大臣”，是气息和精气的依托之处，掌管着人体的呼吸，能吐故纳新，使体内充满新鲜气体，并维持正常的生命活动。

由于空气中往往携带细菌、微尘，它们进入肺部后容易引发疾病。同时，由于饮食不当，如食用了不洁食物或高盐食物，以及抽烟酗酒、过度劳累、染上流感、剧烈运动等原因，都可能使人体三大因素失调，进而引发肺病。此外，随着年龄增长，肺的呼吸功能会逐渐减退，而西藏地区又高寒缺氧，因此，老年人比一般人更容易出现肺病。

在肺脏的保养上，平时应注意合理饮食，多吃清淡、凉性食物，少吃辛辣、刺激以及烧焦烧糊的食物，并戒烟限酒。同时，应适当运动，或常到空气清新处散步。但应注意运动不要过于剧烈；也不要长时间逗留于风沙、灰尘较大，或是流感、肺炎流行的地方，以免染上肺病。

(3) 脉络养生保健。脉道是人体气血运行的管道，而气血又是维持生命的根本所在，因此，脉道是生命的依附之处。所以，藏医将其形象地称为“命脉”。而不同的脉道彼此交错，像大网一样分布于人体各处，形成脉络。具体来说，藏医将这些人体脉络分为气脉（又称红命脉，即动脉）、血脉（又称黑命脉，即静脉）、水脉（又称白命脉，即神经）等三种。对于养生保健来说，维持脉络以及脉络中气血的正常运行是至关重要的。因此，平时必须注重脉络气血的保养。

(4) 孔道养生保健。孔道是人体中一些十分重要的孔窍和通道的合称。它们具有输送营养、滋养身体、促进生长、排泄废物、维持人体正常机能和生命运动等作用。人体中的孔道通常分为内、外两类。内孔道是气息、饮食、水、精华、秽物等在人体运行的通道，共有十三种。外孔道包括头部七窍以及尿道口、肛门二窍等；女子则还包括双乳眼、子宫口三窍。因此，男子的外孔道有九窍，而女子有十二窍。

只有当孔道运行畅通时，人体才能保持健康；如果孔道受到了损伤或是发生堵塞，则会使人患上疾病。具体来说，饮食不当、起居失常，如过食生冷寒凉、暴饮暴食等等都会使人体三大因素失调，从而损伤孔道；此外，由于身体病变或是体内秽物堆积，都会堵塞孔窍，引发疾病。因此，平时应当及时治疗疾病、清除体内秽物，并养成良好的饮食起居习惯，才能确保孔道的顺畅运行，促进身体健康。



四、藏传密宗健身气功

在西藏的养生功法中，藏传密宗气功（以下简称“藏密气功”）占有很重要的地位，也是本书介绍的阿赖耶识养生术的重要来源。

虽然一般将藏密气功的起源归结到公元三世纪左右的印度大乘佛学大师龙树，但实际上，藏密气功也吸取了西藏民间武术和养生功法，甚至也可能吸收了很多道家内功修炼的内容。例如，从藏密气功的修炼理论和修炼方法来看，其与道家的内功修炼有很多相似之处，比如都很注重气脉修炼，重视“手印”及“咒语”。密宗修左、中、右三脉，道家修任、督二脉；密宗修七轮，道家修三丹田；密宗修宝瓶气，道家有胎息。从修炼结果上看，道家追求三清，密宗追求涅槃，均是极高的境界。不过，在气脉修炼理论上，两家还是有一些不同的看法，如“小周天”，道家认为“任”、“督”二脉打通即为“小周天”，密宗则认为尚需打通“中脉”才是真正的“小周天”，而七轮（顶轮、喉轮、心轮、眉轮、脐轮、密轮、海底轮）是非常重要的部位。

下面以三密修炼为例，来对密宗气功的修炼做一个简单介绍。

结手印是身密的主要方法之一。练习者两手手掌与手指相合而结成的不同形状，代表着不