

揭开藏医、藏药、藏密的神秘面纱

夏兴荣 夏于全 / 著

藏地 养生 密码

ZANGDI YANGSHENG MIMA

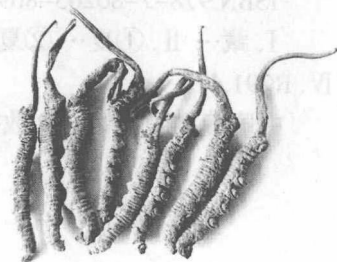
一部全景式破解生命密码和长寿秘密的“天书”

生男生女——妈妈肚子里的秘密
像鱼像龟又像猪——胎儿形成的秘密
从国王到仆役，我们身体里的健康王国
从梦境中寻找生死之间的秘密

中国妇女出版社

揭开藏医、藏药、藏密的神秘面纱

藏地



养生密码

ZANGDI YANGSHENG MIMA

夏兴荣 夏于全 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

藏地养生密码 / 夏兴荣, 夏于全著. —北京: 中国妇女出版社, 2009.10

ISBN 978-7-80203-809-7

I. 藏… II. ①夏… ②夏… III. 藏医—养生—(中医)—基本知识

IV. R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 164832 号

藏地养生密码

著 者: 夏兴荣 夏于全

责任编辑: 李白沙

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京旺银永泰印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-809-7

定 价: 30.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

序

破解生命的密码，踏上健康的天路



1 序

今年5月的一天，我去夏于全先生家里做客。

夏先生是知名学者，对中国传统文化造诣深厚。长期以来，他出入于儒、墨、道、法、名、杂、阴阳诸家，探微索隐，颇有建树。每次拜访他，听他侃侃而谈先秦诸子、历朝轶事，总是如饮醇醪，受益匪浅。

夏先生长我11岁，却不拿我当后辈看待，每次见面总以“学之兄”相称，让我在受宠若惊之余，更觉他可亲可敬。

这次见面，夏先生拿出一部书稿，对我说：“学之兄，你是这方面的专家，请在斧正之余，务必濡染大笔，为该书作一序。”

我一看，这部书稿的名字叫《藏地养生密码》。

夏先生说，2008年，他和老中医夏兴荣去西藏旅游，特地拜访了一位医术精湛、名叫杰普赤西的藏医。老中医与藏医一见如故，三句话不离本行，两人一个谈中医，一个谈藏医，彼此交流，互相切磋，难解难分。原定为10天的西藏之旅，居然被数次延长，他们整整在那里待了40多天。杰普赤西为他们做导游，从藏南到藏北，一路游历。游历中，两位医道精深的长者一刻也没有停止过他们之间的探讨。结束藏地之旅时，老中医还有些意犹未尽。回到重庆后，老中医将他与杰普赤西的交流切磋成果整理成稿，请夏先生和他一起润色，于是就有了这部《藏地养生密码》。

我用三天时间一口气读完了这部书稿，我的感觉除了一个“奇”字，还是一个“奇”字。

全书共九章61节，有的节还分了若干小节。体系浑成，逻辑严密，从传说中的药王城到《四部医典》《晶珠本草》，从生命的孕育到生命的归宿，从七精三秽到疾病的因、健康的门，从三诊法到各种神奇治疗法，从藏医养生到藏密养生……这一切，简直就像一部生命密码，在老中医与杰普赤



2 藏地 养生 密码

西的交流切磋中，被一一破译！

我从小就对西藏心存景仰，那时，我的大哥在雪域高原当兵，寄回来的那些照片上，蓝天白云、高山峡谷、空旷无垠的草场、湖泊中那一汪汪清泓的碧水、可遇而不可求的藏羚羊、千年不化的雪山……无一不充满魔幻色彩，勾人心魂。从那时起，西藏就深深扎根于我的脑海中。后来，我报考了民族大学，读研究生时，我选择了西藏民俗文化作为自己的研究方向。这些年，我一直关注西藏，关注藏医，差不多每年都要去一次西藏，每次去都有新的发现，我对西藏民俗文化的研究也渐入佳境。

藏医对很多人来说是神秘的，但它的防病祛病、养生保健的效果却是神奇的。

在雪域高原，平均海拔高达4000~5000米，气候寒冷，空气稀薄，紫外线照射强烈，高原反应剧烈，初来乍到之人置身其中，稍有不慎，就会有生命危险。但是，几千年来，青藏高原却是世界上少有的长寿老人聚居的圣地。直到现在，西藏地区每百万人中所拥有的百岁老人的比例仍是全中国最高的。这是为什么呢？这得归功于藏医。因为它破解了高原的生命密码，创造了独具特色的养生保健体系和防病祛病方法。它是与中医、西医、蒙医、印度医学等世界著名医学体系并驾齐驱，是世界医学宝库中的珍贵遗产。

关于藏医学和藏医养生的书籍我看过不少，但我觉得没有哪一本书像《藏地养生密码》这样，能以如此轻松的笔调把原本神秘晦涩的藏医学养生理论、养生方法明白晓畅地呈现在我们眼前。更重要的是，这本书在引导我们通向健康长寿之路时，让我们所得到的收获远远不止这些。比如，藏人对生命的信仰、看待生命的归宿、养生与养德、医密同源等内容，都让我们真切地感受到这片神秘净土上回荡着的天籁之音，它是那么和谐，令人神往。一位美学家曾说，什么是美，美就是和谐。从这本书中，我们不仅看到了和谐的生命个体，更看到了和谐的西藏、幸福的藏民。我深信，越来越多的人会感受到这种和谐。

感谢两位夏先生给了我《藏地养生密码》作序的机会。我深信，《藏地养生密码》带给国人的不只是健康、长寿，还有和谐、自然，让国人不断朝更高的养生境界迈进。

是为序。

邓学之

2009年9月3日



1

目 录

第一章 源远流长的藏医,浩如烟海的典籍

藏医是世界医学之林的一枝璀璨夺目的奇葩,有着数千年源远流长的历史,在公元8世纪形成成熟、完善的理论体系。这一理论体系的奠基者叫宇妥·元丹贡布。他广泛吸取《医学大典》《月王药诊》等前人的医学理论和临床成果,总结自己及同时代人的实践经验及著述,博采各地民间医方,经过20余年的辛勤劳动,终于著成举世闻名的《四部医典》。从此,藏医以其独特、成熟而完善的医学体系屹立于世界医学之林。后来,著名藏药学家帝玛尔·丹增彭措总结历代藏医药物学著述,结合自己数十年游历四方所见,著成《晶珠本草》一书,这是藏医历史上最详细、最完善、最权威的药理学著作。《晶珠本草》和《四部医典》是藏医中的“双璧”,它们足以和古往今来世界上任何一部医学巨著媲美。

传说有座药王城.....	3
千年藏医,百代流传	6
可与《黄帝内经》媲美的《四部医典》.....	9

第二章 从生到死,藏医带我们解读生命的秘密

任何一门医学,其治病和养生都是从认识人体开始的,藏医也不例外。藏医对人体的认识具有浓厚的地域特色——从生命的形成到结束,都散发着浓郁的高原气息。当我们掀开它的面纱时,竟然发现神秘的外衣裹着的居然是科学的“内核”。



2

藏地养生密码

生男生女——妈妈肚子里的秘密	15
像鱼像龟又像猪——胎儿形成的秘密	17
儿童、壮年和老年——年龄与养生的秘密	20
从国王到仆役,我们身体里的健康王国	23
从梦境中寻找生死之间的秘密	25
天葬——藏人对生命的最后信仰	30

第三章 三因——破解藏医养生的金钥匙

藏医认为,隆、赤巴、培根三大元素是构成人体的基础物质,是进行生命活动所不可缺少的能量和物质基础。藏医养生、治病的过程,本质上就是恢复三因平衡的过程。了解三因,是破解藏医治病养生的第一把金钥匙。

藏医认为,人体存在“七精三秽”,即七大精华物质和三大秽物。人体健康,则“七精三秽”正常;人体不健康,则“七精三秽”会表现出各种不同的症状。反之亦然。

什么是三因,它们在哪里	35
七精三秽,我们的生命有几斤几两	38
三因平衡,百病不侵	40
三因影响性格,性格决定健康	42

因与因不同,病与病就不一样·····	44
活到天年有诀窍,三因养生有门道·····	46

第四章 切断疾病的根,打开健康的门

在长期的医疗实践中,藏医积累了丰富的临床经验,有许多具有民族特色的诊法和疗法。这些诊法和疗法正以独特的方式为我们“切断疾病的根,打开健康的门”。



三诊法——藏医教你如何识别疾病·····	51
令人叫绝的神奇疗法·····	59
颇有讲究的治疗原则·····	114

第五章 养生有信仰,善乃生命根

西藏是全国百岁老人最多的省区之一。藏地老人长寿的秘诀除与青藏高原特殊的地理环境、寒冷的气候条件和高热量绿色食物等有关外,还与博大精深的藏医中防衰老的养生保健理念有关。

长期以来,藏医是以五源理论、三因平衡学等天人合一的思想为根基,以藏传佛教思想为底蕴,不断探索实践,逐渐形成了一套完整的、颇具藏地特色的养生保健理论。这种养生保健理论强调人与自然的和谐统一,推崇修心养性,要求养生者心地善良,清心寡欲,积德行善,热爱生活,化苦为乐,保持知足感和幸福感。很多养生者按照这些要求打理自己的日常生活、饮食起居,在不经意间实现了祛病养生、延年益寿的目的。

养生使人与自然归于和谐·····	119
养生之道贵在养德修行·····	120
高原养生,六季分明·····	122
心理健康能长寿·····	126
整体养生才能防病·····	128

第六章 生老病死皆有因,保身护体是养生

藏医养生依据人体生理的自然规律,虚实结合,既重精神和心理调养,也重脏腑组织的调养,胃阳、七精三秽、三因及人体各个部位的养护是养生者的必修课。



4

藏地养生密码

胃阳旺才健康.....	135
吸七精,除三秽.....	136
护好头部五官.....	137
做好五脏保健.....	142
重视六腑保健.....	145
血脉保健固根本.....	149
白脉保健护神经.....	151
保持孔道畅通.....	153
保健筋络骨骼.....	154
肌肤也需保健养生.....	157

第七章 治病治未病,藏医日常养生秘诀

《四部医典》从饮食、起居、行为、滋补等几个方面阐述了延年益寿之法,强调合理进食、适量进食、根据人体需要进食,严禁暴饮暴食或无时间规律零碎进食等。起居方面,当太阳北回之时,大地上的万物性质变得锐、热、糙,食物中辛、涩、苦三味的力量增强;当太阳南回,万物性质则变得钝、寒、腻,食物中酸、甘、咸三味的力量增强。养生者要根据太阳的南来北往所引起的万物性质和食物味型的变化适时调理起居,做到人与外在环境的和谐统一。《四部医典》的作者宇妥·元丹贡布熟谙这一道理,适时调理,持之以恒,不但为藏医奠基立典,而且他本人也活到了高寿,享年125岁。



藏医养生,健康就在起居之间	163
暂时起居有技巧,做好护理身体好	168
明白进食益养生,巧妙调理不生病	171
会养生要会喝,饮料是健康药	182
藏医饮食有禁忌,健康养生要注意	184
藏医饮食讲适度,把好健康的入口	186
藏医养生因人而食,养生之道要各异	188
病期饮食有宜忌,既补又禁能治病	191

第八章 藏密与藏医同源,修行祛病又养生

密宗气功是藏人修炼的一种长寿之术,盛行于公元13世纪的竹巴嘎居派,大部分高僧都习练此功。他们通过修炼体内脉、气、明点三物质来培养善心,行善积德,生命得以圆满,人人生了无遗憾,很多人都以高寿而终。

揭开藏密的神秘面纱	195
藏密调心与静坐	197
藏密养生的要诀	199
藏密养生祛病法	201
病人自己疗养法	203
藏密调气摄心法	207
摩擦强身法十二则	209
藏密如何劝导食蔬	212

第九章 学习十种养生功,活到天年很轻松

藏密养生法很多,有初层次的、中层次的、高层次的,需要循序渐进地修习,即由初层次到中层次,再到高层次修习。只要持之以恒,工夫到了家,就会不断朝着更高的境界迈进。杰普赤西为我集中讲解了十种简单

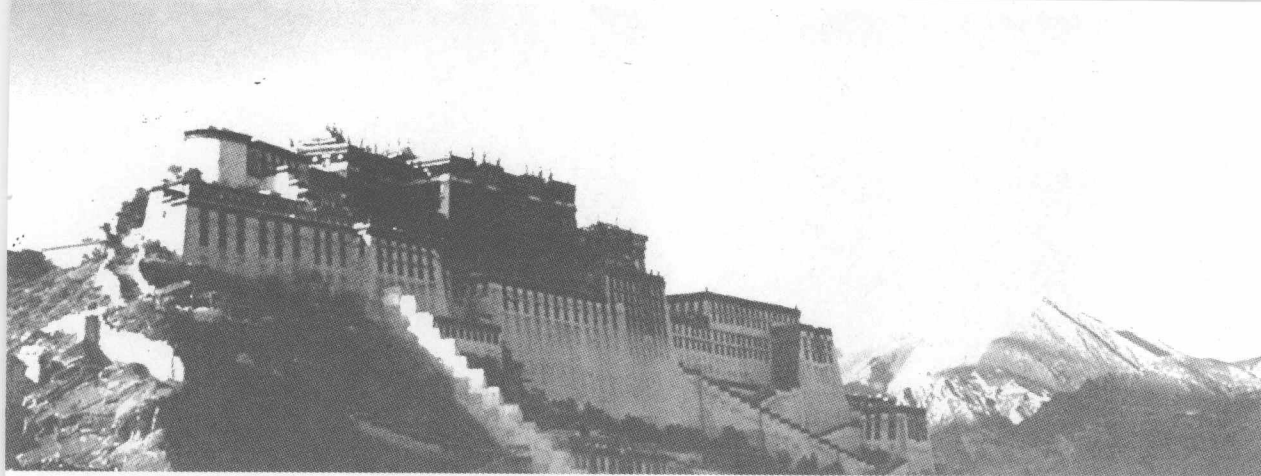
易学的藏密养生功。



6

藏地 养生 密码

特音超觉静坐法	219
大日如来法	220
无上瑜伽摊尸法	222
六字真言健身法	224
藏诺健身操	226
金刚亥母拳法	228
金刚数息法	232
九节佛风法	235
宝瓶气修持法	239
那若六法之体功法	242



第一章

源远流长的藏医，浩如烟海的典籍

藏医是世界医学之林的一枝璀璨夺目的奇葩，有着数千年源远流长的历史，在公元8世纪形成成熟、完善的理论体系。这一理论体系的奠基者叫宇妥·元丹贡布。他广泛吸取《医学大典》《月王药诊》等前人的医学理论和临床成果，总结自己及同时代人的实践经验及著述，博采各地民间医方，经过30余年的辛勤劳动，终于著成举世闻名的《四部医典》。从此，藏医以其独特、成熟而完善的医学体系屹立于世界医学之林。后来，著名藏药学家帝玛尔·丹增彭措总结历代藏医药学著述，结合自己数十年游历四方所见，著成《晶珠本草》一书，这是藏医历史上最详细、最完善、最权威的药理学著作。《晶珠本草》和《四部医典》是藏医中的“双璧”，它们足以和古注今来世界上任何一部医学巨著媲美。







传说有座药王城

阳光普照在城南山上，山上长满了主治寒病的各种热性药物；城北地势阴湿，长满了主治热病的各种寒性药物；城东长着七种诃子；城西长着六种良药及寒水石、五灵脂，还有温泉和五种药水。药林上空，群鸟欢歌；药林四周，躯体内存有佳药的象、熊等瑞兽伏卧……



3

第一章 源远流长的藏医，浩如烟海的典籍

认识藏族朋友杰普赤西，是我人生中最幸运的事情之一。得知我要去拉萨旅游，他提前告了假，给我做向导，带着我四处游览，还不让我住宾馆，非要让我住在他家里不可，热情之至，让我非常感动。

西藏是个神奇的地方，很多东西都令我着迷，所到之处，杰普赤西热情地为我讲解，让我眼界大开，心灵受到了洗礼。

我是学中医的，此次西藏之行，一是为了纵览雄奇壮美的雪域山川，二是想了解神秘的藏医。杰普赤西知道我的心思，一路上，我们谈得最多的也是藏医。

药王和药王城，是杰普赤西给我讲述的第一个关于藏医的故事。

杰普赤西说，藏医药学有4000多年的历史，藏医的始祖是药王菩萨。药王菩萨又名蓝琉璃光王佛，它全身透明，散发着蓝光。药王菩萨住在药王城，药王城又叫无量寿宫，是一座用金银、宝石、白珍珠、红珍珠、蓝琉璃建成的正方形宫城。



传说中的药王城全图



4 藏地 养生 密码

宫城里储藏着各种珍贵的药物。这些药物能治 401 种疾病,可使热病转凉、寒病转热,还能平息四面八方的妖魔。

药王城有宫墙五层,共有四门,由四大天王守护:持国天王把守着东门,增长天王把守着南门,广目天王把守着西门,多闻天王把守着北门。宫城的望楼、房檐上悬挂着五种用天上宝石制成的瓔珞,五种用菩提宝石制成的金顶、佛幢和屋脊。整个宫城看起来富丽堂皇,熠熠生辉,光彩夺目……

药王城的四周有四座大山,阳光普照在城南的锥顶山上,山上长满了主治各种寒病的热性药物,如石榴、胡椒、葶拔、小米辣等。药林里草木茂盛,气味芳香,令人心旷神怡,药香所到之处,可祛除一切寒病。鸚鵡、杜鹃、孔雀、象、獐、熊等出入其间。

城北的雪峰山,地势阴寒,那里长满了主治各种热病的寒性药物,如檀香、冰片、沉香、山豆根等。药林草木茂盛,药香弥漫,所到之处,一切热病皆烟消云散。熊、犀牛、羚羊、同命鸟等出入其间。

城东的香茅山上生长着七种诃子,分别是无畏诃子、甘露诃子、厚皮诃子、皱皮诃子、小黑诃子、金色诃子、长嘴诃子。诃子长得很茂盛,成片成林,有孔雀、豹、凤凰等出入其间。诃子一身都是宝,它的树根能治疗骨病,树干能治疗肌肉病,树枝能治疗经络病,树皮能治疗皮肤病,树叶能治疗六腑疾病,花朵能治疗五官疾病,果实能治疗五脏疾病。香茅山的顶端,有五种诃子会率先成熟,它们具备 17 种功效,可以治疗各种疾病。

城西的马拉亚山生长着六种良药及医治百病的五种寒水石、五灵脂,还有温泉和五种药水,有孔雀、麋、鹿、猴等出入其间。

整个药林上空,药香飘洒,群鸟欢歌;药林四周,各种瑞兽出入,它们的体内都存有佳药。

无量宫的正中陈放着镶嵌有各种宝石的宝座,宝座由神狮、神象、天马、鲲鹏、孔雀驮载,上端的莲花宝座上坐着药王菩萨。他的周围簇拥着众天神、众仙人,还有佛教信徒以及非佛教徒。他们都是来聆听药王菩萨讲解和传授医药学的。

杰普赤西表情严肃,不紧不慢地讲述着这个故事,眼神里充满虔诚和崇拜的光。



我知道，这仅仅是个传说而已，它说明在远古时代的青藏高原，族的先民们在接受大自然的生存考验中认识了一些有治疗作用的植物，在狩猎过程中，又逐渐认识和掌握了一些动物的药理作用，并借助于宗教神话将其描述出来。

我望着杰普赤西，对他的讲解没有丝毫的怀疑或不敬。虽然我不信喇嘛教，但一向很尊重它的信徒，毕竟人是应该有点信仰的，每个人都有权选择自己的信仰，只要他有一颗真诚向善的心，我们都应该给予尊重。

杰普赤西略略停顿后，接着说：“整个药王城看起来氤氲缭绕，药香四溢，就像一座巨大的医药学宝库。藏族的医药学就是在这里产生的。”

不愧是佛医呀！连药物起源都与佛同在。我心里暗暗地想。

杰普赤西仿佛看透了我的心思，他说，佛是藏民的天，没有佛，藏民就没有天，无法生存下去。藏医是药王菩萨传授的。对待藏医，要像对待佛一样虔诚，才能学好藏医，成为一个好医生。

“你就是我心目中最杰出的藏医！”我称赞杰普赤西说。

但我心里认为，藏医不仅是药王菩萨传授的，它同时还融入了其他民族的优秀医学成果。

杰普赤西似乎从我的眼神里读出了什么，接着说：“藏医药是药王菩萨传授的。后来在发展过程中，博采中医学、古印度医学、古阿拉伯医学之长，形成了独具特色的医学体系。我深信药王城的存在，深信药王菩萨会保佑我们藏医工作者。阿弥陀佛！”

杰普赤西滔滔不绝地讲述着，他的神情就像雪域高原，空旷、高远、蔚蓝色的天宇下除了几抹白云，不留一丝尘垢。

从他的话语中，我渐渐形成了对藏医的初步轮廓：凭借博大精深的藏医文化，系统完整的医学理论，得天独厚的药物资源，神奇多样的炮制工艺，堪称珍宝的成药系列，在很早很早以前就成为世界医学中不可分割的重要组成部分。



千年藏医,百代流传



藏医的起源很早,除了传说中的药王菩萨和药王城,藏医具体可考的历史可追溯到公元前1世纪。公元8世纪时,藏医产生了《四部医典》这一划时代的藏医学著作,从此,藏医学正式成为一门独立的医学体系,跻身于世界医学宝库之林。在代代相传中,藏医名家辈出,著述纷呈。

6

藏地养生密码

杰普赤西是个相当博学的人,他为我讲述着藏医的历史。藏医的起源很早,除了传说中的药王菩萨和药王城,具体可考的历史可追溯到公元前1世纪。据《述臣语录》记载,那时藏族的先民们已经认识到某些野果、野菜、动物、矿物可以解除身体的病痛,认识到“有毒就有药”“药可以解毒”,在实践中,他们已经形成了一套治病、解毒的方法。

“到了公元4世纪,我们的祖先已懂得用融化的酥油止血,用制作青

裸酒剩余的酒糟治外伤,认识到饮食的某些益处和害处。但由于当时文化水平落后,没有文字,那些零散的医学知识没有被记录、整理成一个完整的体系。”杰普赤西有些遗憾地说。

“是什么时候形成完整体系的呢?是不是松赞干布时期?”杰普赤西的话引起了我不尽的兴趣,我追问道。

“对,就是在我们藏族伟大的英雄松赞干布时代



宇妥·元丹贡布