

●中国少数民族医药丛书

# 藏族医药学



云南民族出版社

丁玲辉  
关祥祖 主编

1.4



数据加载失败，请稍后重试！

责任编辑 张仲仁  
封面设计 彭 放

## 藏族医药学

主编：丁玲辉  
关祥祖

---

云南民族出版社出版、发行

(昆明市大观路 39 号)

云南民族印刷厂印刷

开本：787×1092 1/36 印张：5.5 字数：128 千

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数：1—1 200 册

---

ISBN7—5367—1332—0 定价：(平)11.00 元  
R·56

---

## 前 言

藏族医药是祖国医学宝库中的重要组成部分。具有悠久的历史和丰富的内容。它是藏族人民几千年来与疾病作斗争的经验总结，是我国民族医学百花园里一枝绚丽的奇葩。它不仅在历史上为藏族的生存和繁衍作出过重大贡献，而且直到现在，对藏医学的发展，对保障藏族人民健康，促进藏区的社会主义建设，仍在发挥着极其重要的作用。今天，藏医藏药正以其独特的理论体系、全面而系统的实践经验和许多行之有效的治疗方法，成为一支祖国传统医学的力量，誉载于世。

在很长的历史时期里，藏医学不为人们所了解，它只在雪域这块土地上为藏族及邻近地区一些与藏族习俗比较相近的民族服务，也很少传到其他国家和地区，这也是人们对藏医感到神奇的原因。

藏医藏药的内容很多，大致包括藏医理论、人体的生理和病理、疾病的诊断和治疗、人体胚胎发育、人体解剖学、人体的血脉分布及放血部位、药物、病因、养生疗法等。

藏医学是一门传统的、具有系统理论的医学，而藏医的基础理论又是藏医学的核心，只有熟悉和掌握了藏医学的基础理论，才能更好地分析和理解人体发生疾病时的变化。因此，要了解藏医学，就要深刻领会藏医学的基础理论，并要认真研读藏医经典著作《四部医典》，这样才能学好藏族医学、用藏医藏药为人民防病治病，提高人民健康水平。

学习藏医学必须以辩证唯物主义为指导思想，才能正确认识、理解藏医学的博大与精深。由于历史的原因和藏区特殊的地理环境，藏医学的有些内容我们在阅读有关文献时，要以科学的世界观和认识论去理解和认识它。

在编写过程中，参考了一些藏医学书籍，但由于材料有限，加之我们对藏医学了解不深，不足之处在所难免。欢迎读者批评指正。

编 者

1995 年 12 月

# 目 录

|                     |      |
|---------------------|------|
| 前言.....             | (1)  |
| 第一章 藏医学发展史.....     | (3)  |
| 第二章 藏医基础理论 .....    | (18) |
| 第一节 三因学说 .....      | (18) |
| 第二节 人体解剖和生理病理 ..... | (22) |
| 一、藏医对胚胎发育的认识 .....  | (23) |
| 二、藏医人体解剖学 .....     | (26) |
| 第三节 藏医五行学说 .....    | (31) |
| 第四节 疾病的病因和种类 .....  | (32) |
| 第三章 疾病的诊断方法 .....   | (34) |
| 第一节 问诊 .....        | (34) |
| 一、起病缓急 .....        | (35) |
| 二、起病原因 .....        | (35) |
| 三、问气候和环境因素 .....    | (36) |
| 四、问职业和家庭情况 .....    | (36) |
| 五、问饮食 .....         | (37) |
| 第二节 望诊 .....        | (37) |
| 一、舌诊 .....          | (37) |
| 二、尿诊 .....          | (38) |
| 第三节 触诊 .....        | (41) |
| 第四章 藏医治疗学 .....     | (44) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一节 治病的原则 .....      | (44) |
| 第二节 药物疗法 .....       | (45) |
| 一、药物的性味 .....        | (45) |
| 二、不同病症与药物的药味 .....   | (45) |
| 三、治疗不同病症的汤、丸、散 ..... | (46) |
| 四、治疗五脏六腑的基本药物 .....  | (46) |
| 五、药物的服法与服药的时间 .....  | (46) |
| 六、复杂病症的用药原则 .....    | (47) |
| 第三节 几种常见病的诊治 .....   | (48) |
| 一、“查龙”病 .....        | (48) |
| 二、“培根木布”病 .....      | (49) |
| 三、“种布”病 .....        | (50) |
| 四、“雾没得哇”病 .....      | (52) |
| 五、“杰塞”病 .....        | (53) |
| 第四节 藏医外治法 .....      | (54) |
| 一、放血疗法 .....         | (54) |
| 二、艾灸疗法 .....         | (56) |
| 三、催吐法 .....          | (59) |
| 四、敷法、涂法、浴法 .....     | (61) |
| 五、食物疗法 .....         | (64) |
| 六、六时起居 .....         | (67) |
| 七、预防和治疗 .....        | (69) |
| <b>第五章 藏药</b> .....  | (72) |
| 第一节 概述 .....         | (72) |
| 第二节 藏药的分类与功能 .....   | (76) |
| 一、贵重药 .....          | (76) |
| 二、石类药 .....          | (77) |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 三、土类药 .....              | (81)         |
| 四、木类药 .....              | (82)         |
| 五、精华药 .....              | (83)         |
| 六、植物类药与单味药 .....         | (84)         |
| 七、草药 .....               | (91)         |
| 八、食物类药物 .....            | (97)         |
| 九、动物类药 .....             | (100)        |
| 第三节 藏成药 .....            | (110)        |
| 一、丸剂 .....               | (110)        |
| 二、散剂 .....               | (111)        |
| 三、软膏、硬膏类 .....           | (121)        |
| 第四节 药物组合简称 .....         | (123)        |
| 第五节 藏药的剂型与炮制 .....       | (124)        |
| 一、藏药的剂型 .....            | (124)        |
| 二、藏药药物的炮制法 .....         | (126)        |
| <b>第六章 藏医医疗器械 .....</b>  | <b>(130)</b> |
| 一、诊断器械 .....             | (130)        |
| 二、钳子的种类 .....            | (131)        |
| 三、解剖刀的种类 .....           | (131)        |
| 四、匙的种类 .....             | (131)        |
| 五、其他器械 .....             | (132)        |
| <b>第七章 藏医的重要著作 .....</b> | <b>(134)</b> |
| 一、《月王药诊》 .....           | (134)        |
| 二、《四部医典》 .....           | (136)        |
| 三、《晶珠本草》 .....           | (138)        |
| 四、《库藏百病医典》 .....         | (138)        |
| 五、《火灸疗法》 .....           | (143)        |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| <b>第八章 藏医养生概要</b> .....   | (152) |
| <b>第一节 藏医传统养生原则</b> ..... | (152) |
| 一、保养精神原则.....             | (152) |
| 二、适应四时的原则.....            | (153) |
| 三、动静结合的原则.....            | (154) |
| 四、护肾保精原则.....             | (155) |
| 五、补脾益胃养生原则.....           | (155) |
| <b>第二节 藏医传统养生理论</b> ..... | (156) |
| 一、整体观学说.....              | (156) |
| 二、恒动学说.....               | (158) |
| 三、阴阳协调学说.....             | (159) |
| 四、天人相应学说.....             | (160) |
| 五、形神相同学说.....             | (163) |

# 前 言

藏族医药是祖国医学宝库中的重要组成部分。具有悠久的历史和丰富的内容。它是藏族人民几千年来与疾病作斗争的经验总结，是我国民族医学百花园里一枝绚丽的奇葩。它不仅在历史上为藏族的生存和繁衍作出过重大贡献，而且直到现在，对藏医学的发展，对保障藏族人民健康，促进藏区的社会主义建设，仍在发挥着极其重要的作用。今天，藏医藏药正以其独特的理论体系、全面而系统的实践经验和许多行之有效的治疗方法，成为一支祖国传统医学的力量，誉载于世。

在很长的历史时期里，藏医学不为人们所了解，它只在雪域这块土地上为藏族及邻近地区一些与藏族习俗比较相近的民族服务，也很少传到其他国家和地区，这也是人们对藏医感到神奇的原因。

藏医藏药的内容很多，大致包括藏医理论、人体的生理和病理、疾病的诊断和治疗、人体胚胎发育、人体解剖学、人体的血脉分布及放血部位、药物、病因、养生疗法等。

藏医学是一门传统的、具有系统理论的医学，而藏医的基础理论又是藏医学的核心，只有熟悉和掌握了藏医学的基础理论，才能更好地分析和理解人体发生疾病时的变化。因此，要了解藏医学，就要深刻领会藏医学的基础理论，并要认真研读藏医经典著作《四部医典》，这样才能学好藏族医学、用藏医藏药为人民防病治病，提高人民健康水平。

学习藏医学必须以辩证唯物主义为指导思想，才能正确认识、理解藏医学的博大与精深。由于历史的原因和藏区特殊的地理环境，藏医学的有些内容我们在阅读有关文献时，要以科学的世界观和认识论去理解和认识它。

在编写过程中，参考了一些藏医学书籍，但由于材料有限，加之我们对藏医学了解不深，不足之处在所难免。欢迎读者批评指正。

编 者

1995年12月

# 第一章 藏医学发展史

## (一)

“人的认识，主要依赖于物质的生产活动。”而生产活动是人类最基本的实践活动。人类正是在生产和生活实践中，“逐渐地了解了自然的现象、自然的性质、自然的规律性、人和自然的关系……。”医学知识乃人们对疾病和治病过程的认识，它的发生和发展，自然也离不开人类的生产和生活实践。对于这一问题，不少藏文古籍对远古追记，和考古出土的有关食物，为我们提供了虽说有限却很宝贵的资料。如木刻版《论布嘎汤》书中就有“有毒就有药”之说。藏医药典籍《晶珠本草》载：“很古的时候，静海中间有一个‘毒孜宝瓶’，名扬神界和非天界”，它散发着“病的毒气”。欲天天女“把毒渗入太阳，置于太阳之中”，于是“十方宇宙聚毒精，渗入太阳火轮中，毒气化作各种病”。“动的毒”化作昆虫、疯狗、毒蛇、蜘蛛、蝎子等动物的毒；“不动的毒”化作信石、狼毒、乌头、大戟和芫荽等的根茎和土石之毒。大海里“毒孜之滴”，由“药物女神毒孜玛的化身意起玛用诸药种生法轮，从神界采集药种，祈祷后播种于印度和其它各地”。“落在雪山山麓，沟川岩崖之地，生为药”。用科学的方法辨析这一传说，就可知，一是在一定程度上反映了藏族医学起源与藏区独特地理环境和自然变迁的关系；二是说明了藏族医学与藏区独特复杂气候的关系；三是展现了藏族先民对“病源”认识的独创性。当然，对这些问题我们应当从藏族

医学的源头加以比较客观的认识。

藏族是具有悠久历史文化的古老民族，其先民在远古时代就劳动生息在青藏高原上。藏族医学在远古时代就伴随着人类的脚步萌生了。古老的藏医无疑在人类发展的进程中起着防病治病的作用。

远古人类在藏区定居的时间，据考古研究推断，目前至少可追溯到五万年前。西藏和平解放后，考古学家先后在西藏各地发现了旧石器时代（晚期）遗址。特别是1978年在昌都发现的卡若遗址，距今大约五千年左右，系新石器时代晚期的原始村落。说明距今五千年前，青藏高原已有人类生息繁衍，从而印证了许多藏文古籍如《玛尼遗训》、《西藏王臣记》、《智者喜宴》、《青史》等记载的“猕猴变人”之说。向世界展示了西藏高原原始居民远古文明的存在。

据考古工作者的考证，昌都卡若这座原始村落，其时代至少延续了一千余年。要维持如此长期的定居生活，这就需要一定生产力的发展水平，还要有健康的体质和抗病的能力。可以想象，原始的医疗活动对原始人是多么重要。从卡若遗址发掘出的各种遗物也可反映出史前生活在万里高原上的藏族先民已经不仅从事狩猎业、渔业，早就经营畜牧业和农业，开始了植物栽培、种粟米；饲养猪等。说明五千年前，藏族先民已摆脱了以单纯的狩猎为生的单一生活方式和饮食结构，饮食构成走向多样化，这也是饮食养生的开始。先民们在生活中讲究对食物的加工、烹煮，逐步摆脱原始人“茹毛饮血”的生活方式，对疾病的预防起了积极作用。另外，对卡若遗址研究认为，五千年前藏族先民对所居住的环境十分讲究，从房屋建筑结构上认识到潮湿环境对人体健康的危害。从卡若遗址中出土较多而精致的骨针、骨锥，一是可说明是原始人用于缝制衣服，二是骨

针有可能是治病的医用器具。孟景春、周仲英在《中医学概论》中谈到“针刺工具起始于旧石器时代粗糙的生产工具，又随着人类生产工具的不断改进，历经石针、骨针、竹针、铜针、铁针等各个阶段，而发展到今日使用的不锈钢医用针。”考古工作者对昌都卡若出土遗物研究认为，卡若文化与黄河流域有着千丝万缕的联系，从出土的贝来看，绝不是当地产品，足以证明卡若先民的活动范围远不止在青藏高原，已超出了很远的范围。从这个意义上来说，以骨针治病肯定也成为原始人治病的常用工具之一。

诚然，在藏医药起源问题上，确凿可信的资料尚嫌不足，有关传说的一些具体人和事，也都不尽可靠，这里只是从总的方面略述藏医药与生产实践之间的紧密联系，有如恩格斯所说：“科学的发生和发展，一开始就是由生产所决定。”

## (二)

相传藏医已有二千多年的历史，它和祖国医学有较深的历史渊源，同时博采众长，也曾受到天竺（印度）、波斯（阿拉伯）等医学的影响，据记载，公元一世纪初，西藏已有藏医。

在古老的象雄时代，由于部落割据，纷争四起，战乱不止，病痛是人的主要天敌。最多见的病是消化不良，第一种药是开水。随着社会生产的发展，藏族人民又学会了用热酥油止血、青稞酒渣敷贴某种病的患处。用马宝（动物胆凝结物）解治食物中毒等方法，并从对付外伤、消化道疾病入手，逐步认识人体结构、运动变化及各种疾病的产生和治疗规律，积累了较为丰富的医学经验。对藏医学的形成与发展产生了积极的影响。

关于藏医学的产生，尚可从“猕猴变人”说进行探讨，《世

界医学史》认为：“疾病就是人类祖先不可分开的伴侣。”医学起源决定的因素是人。相传远古西藏雅隆地区，有猕猴与魔女结合生子逐代繁衍，最早成为“有西藏人的疆土。”他们先居山洞摘取果实生活，后因人口日增果实不足，有“圣者”取青稞、小麦、豆类、荞麦、大麦播之，大地满生不种自收之谷，父猴乃引众至其地住食，猿类“饱食诸谷，毛尾较短，能作言语，遂变成人。”又，因猕猴父与女魔母而分二类，其父遗传：天性温顺、精进亦大、善巧言、出语和柔；而母遗传：则喜争好笑、身强而勇、动作敏捷、愤怒暴急。本医学最高目的“促进个人体质及种族改良”及目前医学领域新分类法辨识：远古西藏雅隆地区因饮食居住条件的改善促进原始人类机体的演变，已属基础医学的研究范围。其“猕猴变人之经过，”表明彼时彼地开始出现了生理学、生物化学等基础医学的萌芽。其父母遗传的差异，表示遗传学亦开始萌芽。由此可见，藏族医学同样经历了人类原始医学史的共有历程，并为雅隆部落时代，为藏族医学起源奠定了基础。

在藏族历史上，不少藏文古籍就记载了藏医学的有关内容，《五部遗教》之《大臣遗教》载：聂赤赞普因部落互相斗争产生了“六忧虑”，内有“毒和诅咒，”消除的方法是“以药除毒，消解诅咒。”木刻版《论布嘎汤》载：“早在公元前几个世纪，藏族先民就已认识到动、植、矿物的某些部分具有解除人体疾病的功效，认为‘有毒就有药’。”由此表明，人们从药物认识入手，对医学已有初步的认识。

布德贡吉时代是藏医学的重要发展时期，这时的医学已成为人们防病的主要方式。这时期雅隆部落的藏族先民进入雅鲁藏布江流域，在气候温暖，资源丰富，“六谷茂盛”之地，开沟引灌，发展农业，开垦草原，采矿冶金（铜、银、铁），修建桥

梁，逐渐成为周围部落的强者。

社会经济促使西藏医学新的进步，其主要特点：一是医学分类已开始成为重要的医学知识内容。《西藏王统记》载：有关布德贡吉出世，其母后时为马牧，梦与亚拉香保交有妊，怀八月，产血团如拳大，欲弃而不忍，乃置一熟牛角中，以裤包裹，数日往视，出一男孩，是以命名布德贡吉。此说显然与该部游牧经济生活相适应，至于王后怀孕及早产的心理描述和抢救婴儿方法的记载，已涉及医学心理学，妇、儿科治疗的医学知识。《东北藏古代民间文学》还述及“上边腰细的长宽，想象中有病的臂长”畸形病人。表明这种病理现象已为较普遍的人们共识。二是本教医俗出现藏族医学开始走向科学的前驱。这时的本教巫师已开始把“乞药”、“送病”同“兴旺人才”、“护国奠基”的医学最根本目的联系起来。对社会宗教医俗的出现，医学史家已有科学的评价：“在所有原始医学宝库中都有神秘的和符咒的治病法，我们从其中常可以发现真理的核心，这是从经验中得到的基础。”“在原始人中还可以发现有若干习俗和治病法是科学发展的前驱。”另外，本教法要中尚有《黑病书》、《华寿书》、《白医书》的记载，则应视为本教医俗出现后，对民间医学经验的总结。三是民间祖传习惯的医学经验用防治疾病更为普遍。当时的民间故事集《尸语故事》就叙述了这方面的内容。

拉脱脱日年赞时代是藏医学起源的新时期，这时藏族社会开始从原始社会向奴隶社会过渡。伴随着这时社会的进步，早期的藏族医学又向新的里程迈进了一大步。据藏文版《新老宇陀传》载：拉脱脱日年赞时代，民间医俗和经验积累丰富。如藏族人民已懂得瘟疫晦气会引起各种传染疾病。已掌握把患有传染性疾病的病人移至室外，借以改变人的居住条件，防止疾病的传染扩散，并形成“吐蕃人的风俗”。又如，藏族人民已经

懂得对病人采取“控制饮食”，进行医疗护理。又能使用“溶化酥油敷新伤口，捆扎血脉，”治疗外科的多种疾病。尤其是这时期的藏民使用酥油、青稞酒等治疗内外科疾病，独具藏医学特色。如藏民“无论老幼男女，小病则以酥油遍体擦之，暴于日中，若阴天，以绒单覆盖，以柏叶烧烟熏之”。其与汉医比较，从早期的《神农本草经》到清代诸医典籍，除明代《肘后备急方》一书，仅二例酥油疗疾单方外，其它对此均无记载，还有，拉脱脱日年赞迎请印度医生入宫任保健医生，开始突破本教巫师垄断医学的局面。

到公元6世纪后半叶，藏族社会开始进入奴隶制。以雅隆部落为主体的藏族医学，随着社会跨入文明时代民间医学有了更新的发展，人们对饮食不当致病，疾病的表里传递、遗传疾病等，已有了新的认识。并开始懂得如何对症求医，逐渐摆脱单纯依靠本教的“祈神乞药”医俗，趋于接受较科学的疗疾方法。《西藏王臣记》及《新红史》均注释道：29代赞王卢年德若王后璨女鲁甲温逋错，因偷吃油炸青蛙染“龙疫”，并生子为“生盲”取名“奇相生盲”王子。后王子即达日年塞遵藏王和王妃遗嘱，请吐谷浑医生到吐蕃治愈眼睛。此完整的“病历”表明：藏族已认识到饮食不当会损害人体健康，及由表及里的传递关系，并会由父母遗传给婴儿出现先天性病残。这些认识可谓已开始标志古藏医学科学的萌芽。达日年塞的儿子朗日松赞继位后，据说，这一时期“从汉地传来了医药和历算”。（见《西藏王统记》）由于藏汉医学结合，众多的汉医学精华传播于吐蕃，从而为改变雅隆都“人信巫覡”，“重鬼右巫”的传统习俗，促进了西藏医学的发展。

朗日松赞被害后，他的儿子松赞干布继承父业，从而统一全藏，并表现出非凡的统治才能和雄略，还十分注重医学。在