

南开诺布◎著

王德明◎译 王德明◎校译

出生、 生命和死亡

根据西藏医学和大圆满教法



青海人民出版社

南开诺布◎著

Wilson Wei 译 无央校译

出生、生命和死亡

根据西藏医学和大圆满教法

图书在版编目(CIP)数据

出生、生命和死亡: 根据西藏医学和大圆满教法 / 南开诺布著; Wilson Wei译. -- 西宁: 青海人民出版社, 2017.4

ISBN 978-7-225-05327-1

I.①出… II.①南… ②W… III.①藏医—通俗读物
IV.①R291.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088082号

出生、生命和死亡

——根据西藏医学和大圆满教法

南开诺布 著

Wilson Wei 译

出版人 樊原成

出版发行 青海人民出版社有限责任公司

西宁市同仁路10号 邮政编码: 810001 电话: (0971) 6143426 (总编室)

发行热线 (0971) 6143516 / 6137731

印刷 陕西龙山海天艺术印务有限公司

经销 新华书店

开本 890mm × 1240mm 1/32

印张 6.125

字数 110千

版次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-225-05327-1

定价 42.00元

版权所有 侵权必究

愿此书，功德之源，
帮助在万有之海中徘徊的一切众生，
证悟阿底佐巴钦波的状态，
并获得普贤王如来的永恒胜利境界。

前 言



1983年，南开诺布仁波切在意大利威尼斯召开西藏医学国际大会的时候写下了一本意大利语标题为“*Nascere e Vivere*”^①（英文出版书名为《关于出生和生命》）的作品。后来，由于有新的需要，他在此书基础之上增加了另一个关于“死亡”的部分，并且扩展了前两个部分。该书于2001年在大圆满同修会南美所在地之一的北火山营（委内瑞拉的玛格瑞塔岛）完成了修订版。

本书共分四大部分：在“西藏医学要义介绍”当中，南开诺布仁波切展现了传统西藏医学的基本原则，让读者能够掌握后面所要讨论的一些要点。

第一部分“出生”，南开诺布仁波切点到了很多相关的主题，包括从生命在子宫里受孕的原因到怀孕妇女应当遵循的行为。

① 原标题为 *Skye zhing 'tsho la 'chi ba*。



第二部分“生命”，南开诺布仁波切以所谓的众生的“三门”，即身、语、意的讲解开始，并解释了活在良好健康当中的途径。他展示了引起体液失衡从而产生疾病的因素，食物和饮料的属性，在不同环境中所要遵循的各种类型的行为，等等。这些主题被大量从传统西藏医药中提取出来，是以一种易用而全面的方式展示出来的。

在阐明了基本概念之后，南开诺布仁波切在这一节的第二部分，强调了在生命的所有方面自始至终保持持续的正念觉知之流的重要性。他强调了这个基本原则为何不仅是大圆满行者一个不可缺少的品质，并且也是快乐生活和良好健康的基础。

南开诺布仁波切强调了消除自私和偏见以及满足我们命运的需要。然后他介绍了大圆满的体系，对心及其本质做出了区分。他用大圆满的术语解释心的本性为“本自圆满的本初潜能”^①。他描述了它的空性本体、清明自性和无间潜能的三种品质，根据这个体系的古代文本，采用了镜子及其影像的例子。

① 藏语为 *gzhi gnas lbun grub kyi thugs rje*。

他介绍了明觉的状态^①，即大圆满^②教法的原则要领，并说明了要进入这个体系和如法地遵循它，必须超越任何接受或拒绝我们个人状况的想法。

第三部分“死亡”，南开诺布仁波切写的是关于死亡的性质和我们面对它的态度。大部分讲解都是关于四种“中间过渡状态”或者中阴状态：在出生和死亡之间的中阴（处生中阴）、临死中阴、实相中阴^③，以及投生中阴^④。对于每一个中阴状态，他都传达了能够使一个人获得解脱的精要指示。

① 藏语 *rig pa skad cig ma*。

② 阿底佐巴钦波或者大圆满是佛教教法的精髓。然而，大圆满并非由历史上的佛陀所明确传授，其源头隐藏在久远的过去。在我们这个劫数当中的大圆满是由噶饶多杰（梵语为 Prahevajra，极喜金刚）上师所教授的，他的本源国是邬金国（印度的西北方向）。

“佐钦”这个词语，表示“完全圆满”，是指个体的本初状态，也就是我们本自圆满的状态，以及让我们能够认识这个状态的教法。大圆满既不是一个宗教，也不是一套哲学体系，而是对于个体的本初状态的一种真知的传承，超越了任何种族、宗教或者哲学的标签。这种知识经验可在任何人身上升起，无关乎此人是否追随了诸如印度教、基督教等等的宗教，或者此人是一个唯物主义者，还是根本没有任何信仰。成为一个大圆满修行者并不意味着改变生活中的任何事情，也不是要变成某个体系的“追随者”，更不是要遵循某个基于有限概念的哲理。在大圆满里，禅修并没有一个特定的对境，也不通过心意的造作来创造人为的架构。大圆满并不基于必须遵守的规矩来规范行为。每一个行为都必须由个体的觉知来统摄。

③ 实相中阴，又译为法性中阴——校注。

④ 投生中阴，又译为受生中阴——校注。





通过一种巧妙、睿智和没有局限的慈悲的方式，此书帮助我们领悟到正念和觉知的原则——作为大圆满教法和修法的基础的同一个原则——必须统摄生命中的一切环境情况。

此书的前两个章节“出生”和“生命”，2007年由南开诺布仁波切和 Enrico Dell' Angelo 共同翻译为意大利语并由象雄出版社以意大利语“Nascere e vivere”和英文“On Birth and life”的名称出版。《出生、生命和死亡》的首次英语翻译主要基于意大利翻译本，翻译大部分是由 Andrew Lukianowicz 完成，并且由 Elio Guarisco^① 改编、Nancy Simmons 最终编辑定稿的。

现在经过修订和增补的藏文版本是译者 Elio Guarisco 在作者和 Adriano Clemente 的友善帮助下，并且在 Fabian Sanders, Igor Legati 和 Maurizio Mingotti 的协助下完成翻译的。

我们要感谢以 Oliver Leick 为代表的国际象雄学院藏语研究院的鼓励并支持了此书的翻译。

Elio Guarisco

① Elio Guarisco，将本书从藏文本翻译成英文本的译者。

目 录

CONTENTS

1 西藏医学要义介绍



- 3 体液的性质和身体的器官组织
- 5 体液的类型
- 6 风的五种类型
- 6 胆汁的五种类型
- 7 培根（黏液或痰）的五种类型
- 7 风大体液的六个主要特征
- 9 胆汁体液的七个主要特点
- 10 培根（黏液）体液的七个主要特点
- 12 风大体液的一般所在位置
- 13 风大体液的具体所在位置
- 13 胆汁体液的一般所在位置
- 13 胆汁体液的具体所在位置
- 14 培根（黏液）体液的一般所在位置
- 14 培根（黏液）体液的具体所在位置
- 15 风大体液的一般功能





- 15 风大体液的具体功能
- 16 胆汁体液的一般功能
- 16 胆汁体液的具体功能
- 17 培根（黏液）体液的一般功能
- 17 培根（黏液）体液的具体功能
- 19 器官组织
- 19 器官组织的功能作用
- 20 体液和器官组织之间的关系

23 出生



- 25 受孕的原因
- 26 受孕期
- 27 怀孕的信号
- 27 胎儿在子宫里的形成
- 30 胎儿里的元素的作用
- 31 影响胎儿性别的助缘
- 33 在子宫内的发展阶段
- 33 鱼形阶段
- 34 龟形阶段
- 35 猪形阶段
- 35 胎儿生长的性质
- 36 小孩身体的七种可能体质
- 37 七种体质的特点
- 38 与七种体质有关的消化热
- 39 孩子的不同体质是如何形成的
- 40 怀孕妇女的饮食和行为

- 40 怀孕妇女的饮食
- 41 怀孕妇女的行为
- 41 怀孕妇女在身体方面的行为
- 43 怀孕妇女在语方面的行为
- 44 怀孕妇女在心意方面的行为
- 44 监察怀孕的因素
- 45 计算怀孕期的长度
- 46 提示孩子男女性别的信号
- 47 临产的信号
- 47 如何准备生产
- 49 如何协助生产
- 51 如何照顾新生婴儿

55 生命



- 57 生活在良好健康当中
- 57 个体三门的性质
- 60 身体的性质和维持它的生命
- 61 维持生命的器官组织的新陈代谢热量的产生
- 63 体液和器官组织的性质
- 64 体液和器官组织的扰乱是如何生起的
- 67 扰乱体液和器官组织的助缘
- 67 一般的扰乱因缘
- 68 扰乱生起的特定因缘
- 68 扰乱风大的助缘
- 69 扰乱胆汁的助缘
- 69 扰乱培根（黏液）的助缘





- 70 扰乱的特别助缘
- 70 积累、显现和平息的含义
- 71 生命的三个阶段是如何跟体液及其扰乱因素相关的
- 72 季节是如何跟体液及其扰乱因素相关的
- 73 积累和显现方式的具体细节
- 74 平息方式的具体细节
- 74 平息风大扰乱的饮食和行为
- 76 平息胆汁扰乱的饮食和行为
- 77 平息培根扰乱的饮食和行为
- 78 不足、太过和相冲的含义
- 79 如何应对不足、太过和相冲
- 79 如何在生命的各个时期处于和谐之中
- 80 根尘的接触
- 81 身、语、意的行为
- 82 单一体液疾病的积累、显现和平息方式
- 85 在两种体液的疾病中的增长和损耗方式
- 85 在三种体液结合起来的疾病中的增长和损耗方式
- 86 三种体液结合起来的疾病的增长和损耗的联合方式
- 88 严重疾病
- 89 如何遵守正确的日常行为
- 90 有害的食物搭配
- 91 食物的有益和有害方面
- 92 谷类和豆类

- 94 肉 类
- 96 油和脂肪
- 97 蔬 菜
- 99 水 果
- 100 在烹煮食物里使用的成分和调料
- 103 饮 料
- 108 适当的食物和进食时间
- 109 适量进食
- 110 正确行为的方面
- 111 正确的日间行为
- 113 正确的季度行为
- 115 正确的偶然行为
- 117 味道的属性和品质
- 118 六种味道的性质
- 119 八种品质
- 121 食物的十七种治疗属性
- 124 正念觉知的持续
- 129 消除自私的需要
- 130 放下自身担忧的需要
- 132 梦的性质
- 133 我们对命运满足的需要
- 135 心的基本性质
- 136 本自圆满的本初潜能
- 139 明 觉
- 142 本来究竟圆满或阿底佐巴钦波的原则



147 死亡

- 149 死亡的性质
- 149 死亡的必然性
- 151 死亡时刻的不确定性
- 152 死亡的助缘的不确定性
- 153 害怕死亡是没有用的
- 154 死亡的时刻
- 156 在生与死之间的中间过渡状态（处生中阴）
- 160 在死亡时的中间过渡状态（临死中阴）
- 166 实相的中间过渡状态（实相中阴或法性中阴）
- 169 五方佛部之境相为门
- 169 进入光中的明觉
- 170 进入明觉的光明
- 170 解脱智慧之相
- 172 最终证悟之自圆满相
- 176 受生的中间过渡状态（受生中阴）



西藏医学要义介绍







体液的性质和身体的器官组织

人类的身体是医药科学的基础或者根源。身体必须被理解为一个体液和器官组织的蕴合体，在藏语里分别叫作 *duwa*（杜瓦）和 *kham*（康）。如果我们希望得到关于身体基本性质的完整知识，就必须全面检查体液和器官组织，它们的性质、类型、主要特点、功能和状况，以及二者之间的相互联系：人类的身体是如何通过它们起源、形成和达到全面发展、继续生活的。我们需要了解对生命不利的情况；这些情况产生的主要和次要原因，以及克服它们的方法。

“基本性质”并非是口头上的说法，而是构成我们身体的具体和真实状况的基础，严格地说，必须得到每一个活着的人类的高度关注。通过学习体液和器官组织在其起始、中间和结尾三个阶段的性质，我们就能够明白我们身体的状况以及对身体的各种