

世界屋脊上最严酷的环境里 藏民族修习出强健的体魄

藏医 养生密码

藏医养生大智慧

这是青藏高原上最古老神秘的民族
奉献给世界医学宝库的一朵雪莲花



薛慧 著

江西高校出版社

世界屋脊上最严酷的环境里 藏民族修习出强

藏医 养生密码

藏医养生大智慧

这是青藏高原上最古老神秘的民族
奉献给世界医学宝库的一朵雪莲花



江西高校出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

藏医养生密码：民间养生大智慧/薛慧编著. —南昌：江西高校出版社，2010. 01

ISBN 978-7-81132-653-6

I. 藏… II. 薛… III. 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128288号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道96号
邮政编码	330046
印 刷	北京燕旭开拓印务有限公司
经 销	各地新华书店
开 本	700mm × 960mm 1/16
印 张	12.75
字 数	200千字
版 次	2010年1月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-81132-653-6
定 价	26.00元

图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

早在远古时期，海拔4000多米的苦寒之地——青藏高原上就有藏族先民繁衍生息，为什么藏族人民能在这种恶劣的自然环境中养天地之灵气，焕发出勃勃生机，体格彪悍强健？这得益于藏族人民独特高明的养生密码，即藏医养生大智慧。

藏医、藏药是民族优秀文化的瑰宝之一，也是对祖国历史文化的重要贡献之一。藏医药学是仅次于中医中药而有系统理论的民族医药，是藏族人民长期与疾病作斗争的经验总结，几千年来为我国藏区人民的健康作出了重要贡献。

藏医学具有十分明显的民族和地域特色，例如藏药多取自高山氧气稀薄环境中生长的耐寒动的植物等。另外，在西藏，由于佛教思想已渗透到了社会的各个方面，成为占支配地位的强大精神力量，因此藏医学自奠基时期便具有了浓厚的藏传佛教的色彩。

藏医养生的精髓在于追求和谐，顺应自然，藏族人更懂得与自然的沟通。他们生活在严酷的自然环境中，却从来没有想过要征服自然、破坏自然。他们对纯净的湖水、雪白的高山，对太空、对飞鸟都充满了无限的感情。他们一直过着与自然和谐统一的生活，他们认为人是因自然而生，所以人也要依自然而生活和养生。

藏医养生智慧主要记录在《四部医典》中，《四部医



典》是一部对藏医发展具有深远影响的奠基之作，是了解藏医药学的必读书籍和医药经典，也是研究藏医药学的理论基础。历代医家都把它作为行医指南，其学术地位相当于中医的《黄帝内经》。本书的养生思想就是《四部医典》的浓缩和精华，包括藏民族独特的饮食、起居、精神以及治病养生经等，处处体现藏地养生的经典和智慧。不仅为您提供藏医的养生密码，还为您展示了藏族的医疗文化，其中带有民族特色的图画鲜明地表达了藏民族的生活，令人看了兴趣盎然，既是一种享受，又能从中获得科学有效的养生知识。

本书行文深入浅出、言简意赅，不失为一本优秀的养生读物。



目录

第一章 走近世界屋脊上的神秘藏医学	1
揭开藏医学的神秘面纱.....	1
藏医药学的发展史.....	2
大医王药师佛的功德说不尽.....	6
神秘而伟大的药王城.....	9
《四部医典》：藏医学中的不朽经典.....	10
藏医的基础学说.....	12
第二章 藏医对生命诞生的独特解说	17
人的生命形成于胚胎.....	17
胎儿在母体中的五个发育阶段.....	22
藏医解读生命的诞生.....	34
第三章 藏医帮你解析“人生在世”	37
藏医关于人体器官的生动比喻.....	37
藏医理论中最为核心的三因学说.....	38
三因导致人体不同的体质类型.....	46
藏医解说生命得以延续的奥秘.....	49

第四章 疾病在藏医心目中的印象	53
藏医认为致病的内因和外缘.....	53
疾病是如何发生和发展的.....	56
藏医独特的诊病方法：问诊、尿诊和脉诊.....	67
藏医主张治病需要四大原则.....	74
第五章 藏医养护五脏有新法	79
藏医心脏保健有新法.....	80
藏医肝脏保健有新法.....	81
藏医脾脏保健有新法.....	82
藏医肺脏保健有新法.....	82
藏医肾脏保健有新法.....	83
第六章 藏医独具特色的饮食养生经	85
“虎背熊腰”，食之有因.....	85
藏茶，雪域高原人们健康的守护神.....	87
乳品，补充钙质，但非多多益善.....	88
藏医学中水、酒养生之道.....	89
藏医里的四季饮食调节法.....	92
食物属性不同，搭配上也有禁忌.....	92
不容忽视的饮食小细节.....	93
第七章 藏医对起居养生的独特视角	95
午睡与否，要因人而异.....	95

动静结合，缺氧环境下的生存上策.....	96
面对生理需求，要顺应不要对抗.....	97
顺应“四季”变化，调节日常起居.....	102
保健小方法，健康大智慧.....	103

● 第八章 藏医学提倡和谐性生活..... 105

藏医关于性与生男生女的问题.....	105
健康性行为乃长寿的根本.....	107
藏医认为要注意的性禁忌.....	108
藏医关于男女性疾病的防治.....	110

● 第九章 藏药既可治病也可延年益寿..... 113

具有神奇疗效的高原药物.....	113
药油剂的神奇功效.....	115
浸膏剂的神奇功效.....	117
汤剂药物的神奇功效.....	118
丸剂药物的神奇功效.....	119
珍宝药剂的神奇功效.....	120

● 第十章 藏医独特的精神养生法..... 123

精神内养是统摄全局的第一大法.....	123
养生先养德——最根本的养生方法.....	124



第十一章 警惕生命中的讯号	127
离奇的梦境或许有特殊的含义.....	127
梦境与吉凶、身体状况.....	130
身体的讯号预示死亡的来临.....	132
第十二章 藏传佛教密宗养生之道	135
到底什么是藏密.....	135
藏密金刚护目法.....	136
养生祛病功法——五行掌.....	136
藏密气功——观光转化功.....	139
藏密金刚亥母拳法发声法.....	141
修习禅定能定精神、治疾病.....	142
藏密独具特色的延寿法.....	144
第十三章 藏医独具特色的治病疗法	147
藏医艾灸疗法.....	147
藏医放血疗法.....	148
藏医药浴疗法.....	149
藏医泻下疗法.....	151
藏医擦涂疗法.....	153
藏医灌肠疗法.....	155
藏医金针疗法.....	157
藏医滴鼻疗法.....	158

藏医油脂疗法.....	159
藏医利尿疗法.....	160
藏医关于心脏疾病的治疗.....	165
藏医关于肝脏疾病的治疗.....	166
藏医关于脾脏疾病的治疗.....	168
藏医关于肺脏疾病的治疗.....	169
藏医关于肾脏疾病的防治.....	170
藏医关于头部疾病的治疗.....	171
藏医关于耳部疾病的治疗.....	172
藏医关于眼部疾病的治疗.....	173
藏医关于鼻部疾病的治疗.....	175
藏医关于胃部疾病的治疗.....	176
藏医关于消化不良的治疗.....	177
藏医关于疾病痔疮的治疗.....	179
藏医关于类风湿病的防治.....	181
藏医关于皮肤疾病的防治.....	181

● 附录：《寿世经颂》.....	183
------------------	-----



第一章

走近世界屋脊上的神秘藏医学

揭开藏医学的神秘面纱

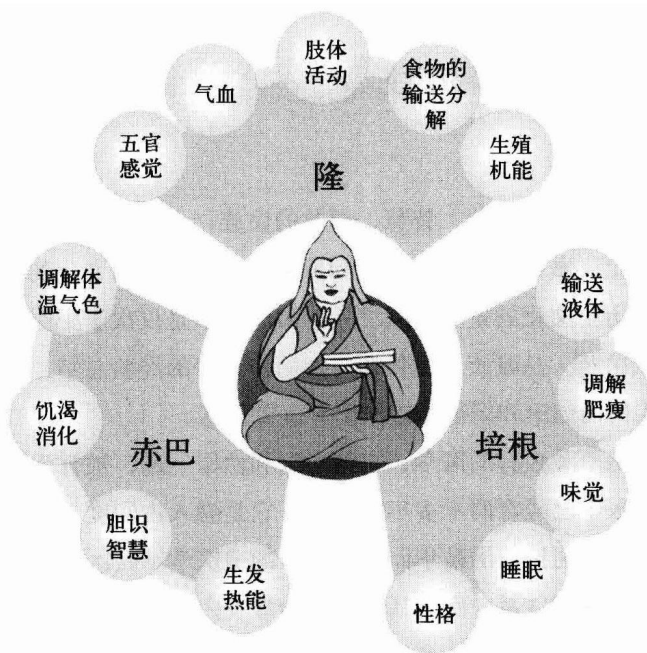
藏族一直是一个勤劳、智慧、勇敢的民族，世世代代生活在祖国西部的青藏高原上。藏医、藏药的形成和发展，是民族优秀文化的瑰宝之一，也是对祖国历史文化的重要贡献之一。藏医药学是仅次于中医药而有系统理论的民族医药，是藏族人民长期与疾病作斗争的经验总结，几千年来为我国藏族人民的健康和繁衍昌盛作出了重要贡献。

藏医学是西藏独有的医学，它与中医和西医一起，被誉为世界三大古代医术。藏医学已经有两千多年的历史，它是融入古印度、古希腊、古波斯、古中医和古阿拉伯的精华而自成体系的藏医学。藏医学不仅具备完整的理论体系和诊疗体系，而且其诊疗经验涉及内、外、妇、儿及预防养生各个领域，内容极其丰富，尤其对胚胎学的认知水平、尿诊经验的丰富程度，在各类传统医学中都是首屈一指的，即使在医学甚为发达的今天，藏医学仍具有重要的学术价值和应用价值。

藏医学具有十分明显的民族和地域特色，青藏高原为高寒地区，一直以来与外界交通极不方便，因而藏医学长期保持着它所固有的一些特色。例如藏药多取自高山氧气稀薄环境中生长的耐寒冻的植物等。另外，在西藏，由于佛教思想已渗透到社会的各个方面，成为占支配地位的强大精神

力量，因此藏医学自奠基时期便具有了浓厚的藏传佛教的色彩。

藏医学认为宇宙是由小五行和大五行组成，小五行（金、木、水、火、土）在人体则指心、肝、脾、肺、肾；大五行（气、火、土、水、空间）则指整个宇宙，整个宇宙都依赖于大五行的运行。“隆”（气）、“赤巴”（火）、“培根”（水、土）是构成人体的三大元素（三因学说），其中每个元素都掌管着不同的生命活动具体可参见下图。另外，这三元素中，任何一个元素的盛衰都会引起疾病的发生。藏医学以其独特的三因学说、人体七大物质和三种排泄物为基础理论，在多个学科领域都有自己独特的建树。



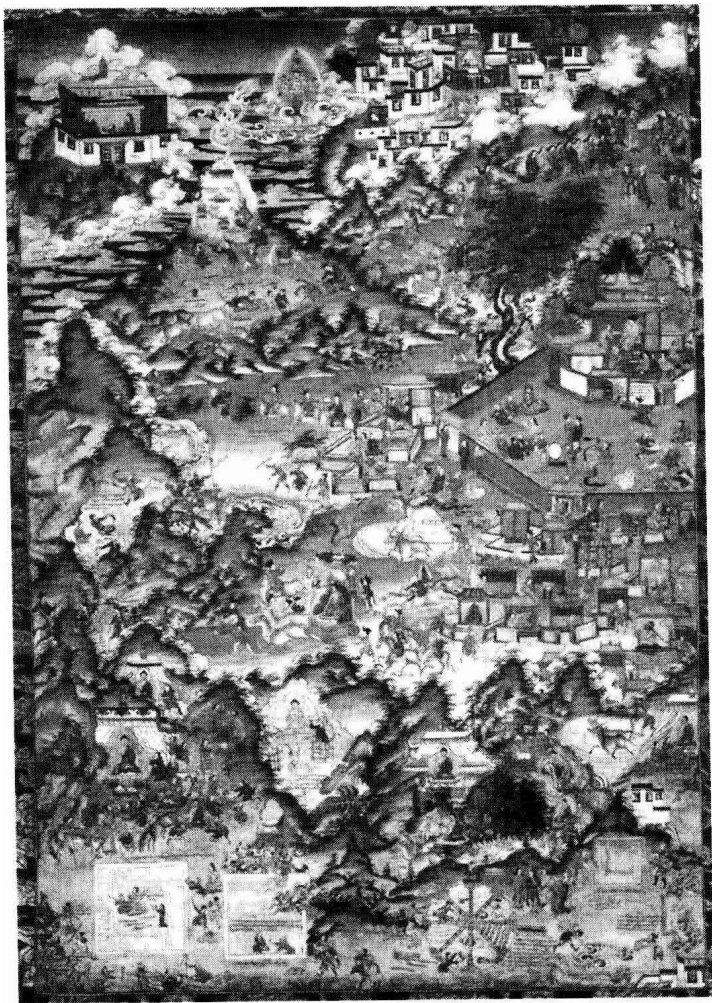
藏医药学的发展史

藏医药学有着非常悠久的历史。据说，藏医的起源与苯教有关，藏医药乃是苯教的祖师辛饶米沃的创造。但这只是传说，其实早在公元前1世

纪，生活在西藏高原的人民在同大自然的斗争中逐步认识到一些野果、野菜、动物、矿物等可以解除人体的病痛，并且得出了“有毒就有药”的说法。

到了公元4世纪，人们已经懂得了用青稞酒治疗外伤，用酥油止血等原始简单的办法，虽然没有系统的理论，但这意味着藏医学已经开始萌芽。

公元629年，松赞干布统一西藏高原，建立了奴隶制的吐蕃王朝，之后他大力发展经济、统一了文字，并引进了佛教。佛教的传入带来了佛学以及与此相关的文化，其中医学就是重要的组成部分。



↑松赞干布画传·唐卡

本图描绘了吐蕃使者请婚、文成公主进藏，以及修建大昭寺的情形。

公元641年，松赞干布与文成公主合婚，文成公主入藏时带来了先进的中原文化，其中就包括大量的医药知识。据史料记载，文成公主带来了“四百零四种病方，五种诊断法，六种医疗器械，以及四种医学论著，如《门介钦莫》，（即《医学大全》）等”，这些论著最终被译为藏文，合编为一部《医学大典》，这是已知最早的一部藏医学经典文献，但已失传。

公元8世纪，金城公主入藏时又带来了许多医药人员和医学论著，并把其中一些著作译成了藏文，如《索玛拉扎》（即《月王药诊》）等等。

吐蕃王朝第五代藏王赤松德赞时期，藏医有了很大发展，出现了九大著名医学家，即宇妥·宁玛元丹贡布、碧棋列贡、吾巴曲桑、齐齐谢布、米娘绒吉、昌提杰桑、聂巴曲桑、冬门塔杰和塔西塔布。其中宇妥·宁玛元丹贡布最为有名。宇妥·宁玛元丹贡布曾经到全藏各地以及尼泊尔、印度等国游学，回国后成为赤松德赞的首席侍医。后来，宇妥·宁玛元丹贡布吸取《医学大全》、《月王药诊》的精华，认真总结个人的实践经验，经过二十余年的努力，终于著成闻名遐迩的藏医经典著作《四部医典》。此书的形成，为藏医药学体系的形成奠定了基础，标志着藏医学从此走上了成熟发展的道路。

从公元12世纪开始，医圣第13代后裔宇妥·萨玛元丹贡布全面增补了《四部医典》，使藏医药学发展成为一个相当完整的体系。公元13世纪西藏萨迦王朝归顺元朝，西藏正式成为中国不可分割的一部分，西藏的归顺进一步推动了藏医药学的发展。

15世纪以后，藏医开始形成南北两个学派，北方以强巴·南杰札桑为代表，主要总结了北方高原地区多风湿的临床经验，著作有《药学宝箱》、《甘露源流》、《所需可得》、《验方集成》等。南方以索卡·年姆多吉为代表，他根据地处河谷的特点，擅长使用清解药物治疗温热病，著作有《草药鉴别》、《药方汇集》、《千万舍利》等。两大学派的争鸣不仅充实了四部医典的具体内容，对藏医学的发展也起到了很大的推动作用。

五世达赖时，总理西藏政务的第司桑吉嘉措最终对《四部医典》做了一次全面彻底的修改、补充和注解，命名为《四部医典蓝琉璃》。同时，

为了使《四部医典》的内容通俗易懂、便于传习，桑吉嘉措还组织绘制了一套以《四部医典蓝琉璃》内容为基础的曼唐，成为一种珍贵的文物，也是世界古代医药体系的稀世珍宝。



18世纪以后，藏医学陆续有一些论著问世，最著名的则是1840年帝马·丹增彭措所著的《晶珠本草》。作者通过实验和调查，搜集药物达2294种，除去重复或加工炮制的药物外，实收药物达1400多种。该书对药



物性味、功能描述很详细，可谓集藏医本草学之大成，且具有较高的学术水平。

1889年十三世达赖时，又重刊了《四部医典》。1892年以吴登坚·旦增加措和班旦平措等人对《四部经典》进行词句补充和文法修改后成为《药王山版本》（即医学利他寺版本）。新中国成立后由政府交给现在的拉萨藏医院保存。

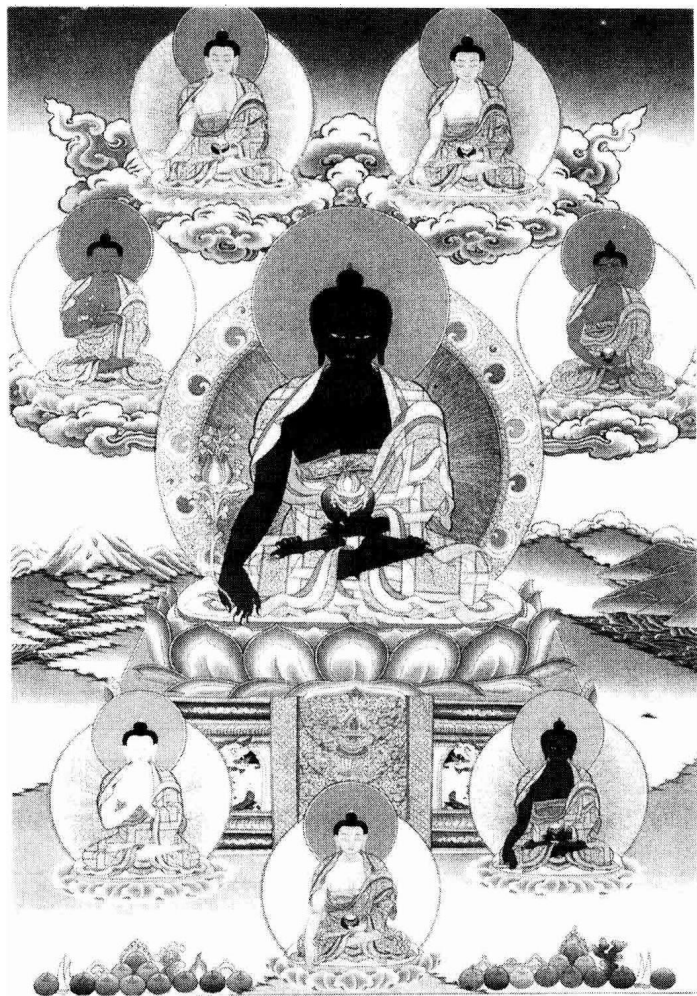
大医王药师佛的功德说不尽

药师佛是东方净琉璃世界的教主，又作药师如来、药师琉璃光如来、大医王佛、医王善逝、十二愿王。《药师经》中说他曾发十二誓愿，主要的有“除一切众生众病，令身心安乐”之愿，“转女成男”之愿，“使众生解脱恶王劫贼等横难”之愿，“使饥渴众生得上食”之愿，“使贫乏无衣者得妙衣”之愿，等等。总之，就是愿满足众生一切欲望，解除众生一切痛苦，使众生吃好穿好、没灾没病、高高兴兴。

药师佛也因其所独具的救众生之病源、治无名之痼疾的功德，受到了广大患者及家属的崇拜。在《药师经》中专门讲到药师佛救助病人的方法：若有人身患重病，死衰相现，眷属于此人临命终时昼夜尽心供养礼拜药师佛，读诵药师如来本愿功德经四十九遍，燃四十九灯，造四十九天之五色彩幡，其人得以苏生续命。这种关于药师佛的信仰在古代就很盛行。

佛法中常称佛陀为无上医王或大药师，就是因为佛能治疗众生的种种疾病。《药师经》里说：人的生理上有三种病——老、病、死；心理上也有三种病——贪、嗔、痴。药师佛出世救济众生，即是为了拔除众生身心的种种病患，所以，我们绝不可以把含有崇高意义的药师，视为普通的配药人。

药师佛的功德主要为：一是满足众生一切欲望，解除众生一切病痛；二是给众生以光明和向上的希望。而这就是人类世世代代所向往的，所以我们说，药师佛的功德说不尽，他带给我们的不仅是解除病痛的希望，还有光明和奋发向上的追求。



↑ 药师佛

在佛教界，药师如来一般被称为“消灾延寿药师佛”。药师佛悲心深切，在他行菩萨道时发起十二大愿，护佑众生脱离疾病的苦痛，远离生命的灾难、障碍，解脱一切苦恼忧扰。

十二大愿的内容如下：

