

ILLUSTRATED MACROBIOTICS OF TIBETAN MEDICINE

# 藏医养生



黄福开

编著

# 图说

༩༩། བྱམས་གསལ་འཛིན་སྐུ་མཆོག་འགྲེལ།



人民卫生出版社

# 藏医养生图说

༡༡། ལྷན་གསའི་རིས་མཁའ་དྭན་འབྲེལ། །

黄福开 编著



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

藏医养生图说/黄福开编著. —北京: 人民卫生出版社,  
2006. 3

ISBN 7-117-07482-5

I. 藏... II. 黄... III. 藏医—养生(中医)—普  
及读物 IV. R291.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 018096 号

## 藏医养生图说

编 著: 黄福开

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

邮购电话: 010-67605754

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 19.75

字 数: 349 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07482-5/R · 7483

定 价: 58.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



# 序

蔡景峰

近些年来，藏医药学作为一门科学的传统医药体系，在国内外愈来愈受到人们的关注。在国外，有许多旅居国外的藏医参加医疗工作，或参加国际学术会议，或在学校执教，传播藏医药学知识。在国内，藏医学除了在我国五大藏区流行以外，藏医药研究机构、教育单位、医疗部门也已分布在藏区以外，如北京藏医院（现已扩大为国家民族医院暨藏医院）不仅向外开放门诊，还设有病床 200 张，为病人提供藏医药的特色疗法。有不少病人在历经西医院、中医院治疗无效或效果不显著的情况下，来这里得到满意的疗效。

藏医药正在被人们逐步了解。但是，真正了解藏医的人毕竟为数很少，一般多是有求于藏医时，才对它做一些有关知识的探询，但对藏医药很少有比较全面的理解。有些人甚至在对藏医药只有一知半解，或者只凭错误的传闻，就认为藏医药不科学、落后、迷信，有着宗教色彩，等等。

诚然，藏族社会从一千多年前的吐蕃时期开始，就流行佛教，佛教经过本土化的改造，形成了独特的藏传佛教（俗称喇嘛教），并逐渐形成政教合一的社会。从上层建筑的意识形态、文化领域，一直到一般平民的生活，莫不或多或少地带有这种宗教的色彩，这确实是事实。但是，只要我们剥去这层宗教的外衣，看看藏医药学的实质，就不难发现，藏医药学也是一门科学知识，具有悠久的历史和丰富的内涵。

要纠正对藏医药学的错误认识，在很大程度上需要我们开展有关的科学知识普及，这不是一件轻而易举的事。尤其是在上个世纪五六十年代，由于旧社会意识形态的影响，人们对中医（汉族医学）同样认为“不科学”、“落后迷信”。这一错误的看法经过几十年来的科普教育，现在恐怕没有或很少有人认为中医是不科学的了。对于藏医药的普及教育，起步较晚，应当说这仅仅是开始。





为了普及藏医药学，北京藏医院黄福开院长编写了这部《藏医养生图说》。这种向民众大力宣传普及藏医药知识的尝试，值得鼓励。

本书作为藏医科普读物，引人注目。首先，它是以图为主、图文并茂的读物。以图像的形式进行教育，在藏医教育中有悠久的历史，是藏医药学的一绝。在古代其他传统医学体系中，是绝无仅有的。因而，藏医学的这种系列彩色挂图，受到国际藏学界的普遍重视，它既是珍贵的文物，又是直观的教具。本书正是从藏医传统教具挂图中萃取其精华部分作为普及教育的依据，编纂而成，不失为藏族教育的优良传统。其次，这些图像有着十分浓烈的藏民族色彩，既是一种美术作品，而且鲜明地表达了藏民族的生活，令人看了兴味盎然，既是一种享受，也能从中获得科学知识。最后，本书并未局限在养生方法本身的宣教，而是将与藏医养生思想有关的理论、方法等，一并以通俗的手法加以介绍，真正做到了深入浅出，言简意赅，不失为一本优秀的科普读物。

在我国经济繁荣、人民生活水平不断提高、社会迅速发展的今天，人民所需要的不仅仅是物质的享受，更需要的是相应的文化修养和素质的提高。这种素质的提高需要科学知识的普及，它与我国科学研究的发展是相辅相成的，没有普及就不可能有提高，科学水平的提高又要求更加广泛的普及。我相信，随着藏医药学的不断发展，随着我国人民素质的不断提高，藏医药学将逐渐为广大民众所了解和接受。在这个发展过程中，《藏医养生图说》所起的促进作用是不可能忽视的，它所起的带头作用必将在我国引起藏医药学普及和发展提高的新高潮。

祝贺《藏医养生图说》的出版。





# 前言

黄福开

一切文明诞生的地方，都产生过传统医学。

根据考古的发现，至少在四五万年以前，人类就已经生活在青藏高原上。在此期间，养生与医疗的经验逐渐地积累着。透过早期的文物与文献，可以肯定大约在两三千以前，藏族先民的医疗保健知识已经浮出尘封的历史，为后世藏医学的成熟创造了条件。

公元7世纪时，松赞干布励精图治，不仅为藏族文明的崛起掀开了历史的篇章，而且广泛从周边地区延聘名医，直接促成了早期藏医经典《无畏的武器》的诞生。公元8世纪，藏医学最重要的一部奠基之作《四部医典》由宇妥·元丹贡布著述而成，这部著作作为藏医学开创了完整的体系，成为后世藏医学发展的基础与规范，因此《四部医典》堪称藏医学的元典之作，宇妥·元丹贡布被后世医家称为藏医学之祖。在此后的1200多年中，历代藏医学者对这部经典进行阐释和发挥，诞生了数不清的典籍和著作，不断把藏医学推向高峰。

从今天的眼光来看，传统的藏医学不仅具备完善的理论体系和诊疗体系，而且其诊疗经验涉及内、外、妇、儿及预防养生各领域，内容极为丰富，尤其是藏医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，即使在现代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。

也正是在这一背景下，藏医学中的养生经验丰富而独特。它与藏医诊疗经验相伴产生，并成为藏医学的重要领域。在《四部医典·根本部·缘起》开篇即指出：“人类为了预防和医治疾病，应当学习医学秘诀；为了长寿，人们应当学习医学秘诀；为了法、财富、安乐，人们应当学习医学秘诀；为从病苦中解脱众生，应当学习医学秘诀。”《四部医典·后续部·总述要义》中总结到：“《四部医典》内容虽然广泛，概括起来只不过讲了生命可以分为有病和无病两种情况”。《四部医典·论说部》第13章至第



18章则全面讲述了起居养生、食物养生的原则与方法，第23章为预防疾病，《四部医典·秘诀部》第71章讲述婴儿保育，第90章为防老，此外在其他临床章节中还讲述了大量疾病预防和康复的知识。本书正是以《四部医典》原著为基础，对其养生内涵加以提炼和总结，同时广泛吸收历代藏医学家的养生经验，并进一步结合西藏民间养生风俗对藏医养生内涵进行生动的解说。

公元17世纪，西藏摄政王第司·桑吉加措主持制作了藏医学史上著名的系列教学挂图，也称“曼唐”。“曼”是sman的译音，意为医药；而“唐”藏族文化特有的“唐卡”（thang-kha）的简称，为一种卷轴画，“曼唐”即医学挂图。全套曼唐以《四部医典蓝琉璃》的文字内容为主要依据，再增加《月王药诊》中的一些内容补充绘制。这种曼唐的大小基本一致，约为30~43cm×90~100cm，共80幅，这套曼唐把藏族绘画艺术与藏医学完美结合起来，以独具匠心的形象诠释了《四部医典》的丰富内涵。第司·桑吉加措曾说：“为使《四部医典》通俗易懂，从渊博的学者到初习的学童均便于理解，我们着手编绘了一套系列彩色挂图。借这套挂图，可以使《四部医典》各章节的内容，犹如托在掌心中的余甘子一样透明，使研习者一目了然。”

为了增强本书的科普价值，本书在介绍藏医养生内涵的过程中，大量选用了曼唐中的绘画作品。此外，为使读者深入了解藏医养生经验的文化背景，本书还从藏族壁画、藏族唐卡、藏族民间图饰等艺术形式中选择部分作品作为本书插图，力求图文并茂，使藏医养生内涵深入浅出，为更多的人所了解和接受。

《四部医典》在解释疾病的根源时提到：“鸟儿在空中翱翔，影子始终不能离开，一切众生虽然安乐地生活，但由于无明之故，疾病也始终相伴。”让我们静下心来，通过本书通俗的形式，走近藏族古代医家的养生理念和方法，慢慢褪却疾病的无明，获得永远的安乐与吉祥。





## PROLOGUE

Fukai Huang

Every civilization contributes her traditional medicine.

According to the archeologists, since at least 40,000 to 50,000 years ago there have been people living on Qinghai-Tibetan plateau. Through such a long period of time, knowledge of life preserving and treatment accumulated. As the cultural relics and literature revealed, since around 2,000 to 3,000 years ago, the ancestors of Tibetan people have mastered considerable amount of medical knowledge, which is the basis for the maturation of Tibetan Medicine in the later days.

In 7<sup>th</sup> century A.D., King *Srong btsan sgam* aroused all his efforts to make the country prosperous. Not only did he open a new era in the history of Tibetan civilization, but also he invited prominent doctors from the adjacent areas and directly helped to bring about the early Tibetan Medicine classic *Mi'jigs pa mtshon cha* (Fearless Weapon). In 8<sup>th</sup> century, the most fundamental and important classic *The Four Medical Tantras (Rgyud bzhi)* was written by *Gyuthog Yontan Gonpo*. This book established the complete Tibetan Medicine system. It holds the fundamentals for later development of Tibetan Medicine, therefore this book has been looked upon as the origin and core of Tibetan Medicine, and *Gyuthog Yontan Gonpo* is known as father of Tibetan Medicine. In the following over 1,200 years, numerous interpretations and elaborations of this book were published. As a result, Tibetan Medicine was propelled from one peak to another.

From contemporary medical perspective, traditional Tibetan Medicine not only has a sound theoretical system, but also contributes important experiences in medical fields including internal medicine, surgery, gynaecology, paediatrics, prevention and life preserving. Tibetan Medicine is extremely profound and comprehensive, especially the knowledge of embryology, urine-diagnostics, which are the best of all traditional medical systems. Even for the highly developed contemporary medicine, they are of great academic and applying values.

Originated from Tibetan medical experiences, Tibetan life preserving knowledge is abundant and peculiar. And it forms an important branch in Tibetan Medicine. As the opening of *The Four Medical Tantras (The Four Medical Tantras · Root Tantra · Origin)* goes: "To prevent and treat diseases, people should read this book; to live longer, people should read this book; to get the Dharma, wealth and wellness, people should read this book; to help all sentimental beings out from the sufferings of diseases, people should read this book." At the end of *The Four Medical Tantras (Conclusion Tantra · Summarization)* it summarizes: "Lengthy though *The Four Medical Tantras* is, it talks about only two conditions: the healthy and the unhealthy." 13<sup>th</sup> through 18<sup>th</sup> chapters of





*Description Tantra* discuss everyday life-preserving principles and life preserving through diet and 23<sup>rd</sup> chapter is on prevention. 71<sup>st</sup> chapter of the *Secret Tantra* is on nursing, and 90<sup>th</sup> on preventing ageing. And there is still abundant knowledge on prevention and healing in other chapters. The present book is a refinement and summarization of the chapters on life preserving in *The Four Medical Tantras*, life preserving experiences of generations of prominent Tibetan doctors included, and illustrated with vivid pictures according to the life preserving convention in Tibetan people.

In 17<sup>th</sup> century, *Sangs rgyas rgya mtsho* the prince regent sponsored and designed the famous medicinal *Thang-khas* series, which was called *Sman thang*. *Sman* (曼) means medicine; *thang* (唐) is the abbreviation of *thang-kha* which is unique in Tibetan culture. In short *thang-kha* is a kind of scroll. And thus *Sman thang* refers to medicine teaching wall map. The captions of the whole *Sman thang* are mainly from *Baidurya sngon po* (*Blue Lapislazuli*), complemented with *Medical Investigation of the Lunar King* (*Sman dpyad zla ba'i rgyal po*). The dimension of the *Sman thangs* is basically the same, namely about 30~43cm × 90~100cm. There are 80 *Sman thangs* included in all. This is a perfect combination of Tibetan art and Tibetan Medicine. It interpreted the comprehensive and profound contents of *The Four Medical Tantras* with original images. *Sangs rgyas rgya mtsho* once said: "To make *The Four Medical Tantras* more accessible, and help learners from beginners to the knowledgeable scholars to understand it, we edited this teaching wall map series. With these wall maps the contents of *The Four Medical Tantras* will be as clear as Fruit of Emblic Leaf flower on the palm, and student can see them clearly at a glance."

In order to increase the value of science dissemination, we selected a lot of images from *Sman thang* when introducing the ideas of life preserving in Tibetan Medicine. And in order to help readers learn more about the cultural background of Tibetan life preserving experiences, we presented other Tibetan art forms like Tibetan fresco, Tibetan *Thangkhas*, Tibetan folk pictorial decorations as part of the illustrations. We try our best to achieve excellence both in the captions and the illustrations, thus making the Tibetan life preserving ideas accessible and helpful to everybody.

When explaining the causes of diseases, *The Four Medical Tantras* says: "In the sky the birds fly, on the ground the shadows attend by; sentimental beings live with seeming joy, for their ignorance disease goes by." Letting our hearts calm down, with the easier access to the Tibetan wisdom of life preserving provided in this book, we eliminate the ignorance of illness bit by bit, and get to the eternal wellness and true joy closer and closer.





# 目 录



## 第一章 生命的诞生 /1

- 一、胎儿的初成 /4
- 二、鱼期的发育 /12
- 三、龟期的发育 /15
- 四、猪期的发育 /18
- 五、分娩的准备 /22
- 六、生命的诞生 /27



## 第二章 生命的常识 /33

- 一、身体的比喻 /36
- 二、生命的三因 /45
- 三、生命的过程 /52
- 四、体质的类型 /57



## 第三章 认识疾病 /63

- 一、总的病因 /66
- 二、疾病的发生 /70
- 三、治疗的常识 /80
- 四、治病的道理 /85



## 第四章 起居养生 /91

- 一、季节养生 /94
- 二、日常养生 /102
- 三、正法行为 /117

## 第五章 饮食养生 /127

- 一、饮品 /130
- 二、粮食 /140
- 三、肉食 /145



- 四、油脂 /158
- 五、蔬菜与佐料 /163
- 六、烹调类 /167
- 七、食量与禁忌 /174

## 第六章 性养生 /181

- 一、性的常识 /184
- 二、健康性行为 /187
- 三、常见男性疾病 /190
- 四、常见女性疾病 /193
- 五、不育与壮阳 /203

## 第七章 藏药浴养生 /211

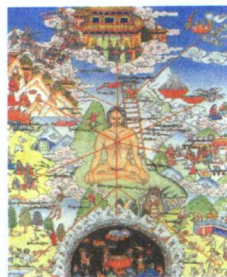
- 一、藏药浴的起源 /214
- 二、矿泉浴 /219
- 三、人工药浴 /225
- 四、藏药浴的适用范围 /235
- 五、藏药浴的实施流程 /240

## 第八章 生命的预兆 /249

- 一、吉兆 /252
- 二、疾病的凶兆 /261
- 三、濒死的预示 /269
- 四、生命的终结 /276

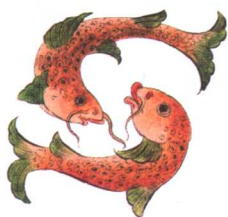
## 第九章 养生箴言 /279

- 一、《四部医典》的发挥史 /282
- 二、关于养生的总结 /287
- 三、伟大的《四部医典》 /292





# CONTENTS



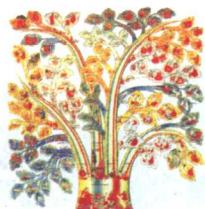
## Chapter 1 The Birth of Life/1

Formation of embryo /4  
Fish stage/12  
Turtle stage/15  
Pig stage/18  
Preparations for labor/22  
Birth /27



## Chapter 2 General Knowledge of Life/33

Body metaphors/36  
Three factors/45  
Life process/52  
Constitutional types/57



## Chapter 3 Diseases/63

General pathology/66  
Beginning of illness/70  
General treatment knowledge/80  
Treatment principles/85



## Chapter 4 Daily Life Preserving/91

Seasonal life preserving/94  
Daily life preserving/102  
Correct behaviors /117

## Chapter 5 Life Preserving Through Diet/127

Drink/130  
Food/140  
Meat/145  
Grease /158





Vegetables and flavorings/163  
Cooking/167  
Food amount and Taboos/174

## **Chapter 6 Life Preserving Through Sex /181**

General knowledge about sex/184  
Healthful sexual activities/187  
Common male venereal disease/190  
Common female venereal disease/193  
Infertility and strengthening Yang/203

## **Chapter 7 Tibetan Medicinal Bathing/211**

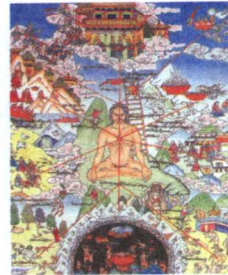
Origin/214  
Spa/219  
Artificial medicinal bathing/225  
Scope/235  
Procedures/240

## **Chapter 8 Signs of Life/249**

Auspice/252  
Signs of illness/261  
Indications of death/269  
The end of life/276

## **Chapter 9 Life Preserving Admonitions/279**

History of the elaboration of The Four Medical Tantras/282  
Summarization of life preserving/287  
The Four Medical Tantras: the great classic/292





མངལ་ཆགས་དང་བཅས་པ།

# 第一章 生命的诞生







《四部医典》曼唐第五图：胚胎发育

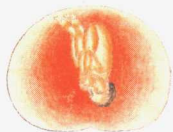


生命从何而来？健康生命从何处开始？藏医胚胎学对此做出了卓越的解说。

从现存藏族古代文献来看，藏医胚胎学起源和成熟得很早。成书于公元8世纪的藏医经典《四部医典》以周为单位，详细地描述了生命胚胎的发育过程，这种成就在世界传统医学中十分突出，它不仅远远超出同时期西方医学的认识水平，而且与现代胚胎学研究的结论十分接近。此外，藏医对受孕、孕期保养、健康分娩、产后保健也都积累了丰富的经验。可以说，在藏医的视野中，善待生命、呵护生命是从生命的起点开始的。

让我们从生命的前夜——受孕开始，去了解藏医理性、细腻而独特的养生文化。





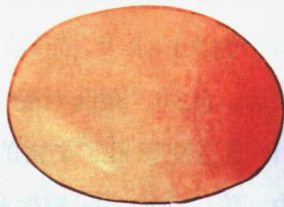
# 一、胎儿的初成



根据藏医胚胎学的理论，为了获得一个健康的新生命，必须确保胚胎的健康；为获得健康的胚胎，必须在胚胎形成以前早做准备。藏医认为，健康无病的精血是胎儿形成的良好内因，适宜合理的受孕过程是必要的外在条件，只有这两种因素完全具备，才可能揭开一个健康的生命旅程。

## 1. 健康的精血

如果把受孕的过程比做钻木取火，那么只有尖锐的钻具、干燥易燃的木头和艾绒才可能生出火种，而粗钝的钻具、腐烂的木头及潮湿的艾绒永远也钻不出火来。因此，正常受孕的最基本前提就是男女健康无病的精血。



父精须色白、质重、味甜、量多；母血宜浅红

藏医学认为，人体摄入五谷杂粮，经过身体的消化吸收，饮食的精髓依次变成血液、肌肉、脂肪、骨骼、骨髓、精华。精华的糟粕变成红、白两种体液，白色体液即为男子的精液，红色体液即为女子的经血。那么，什么是健康的精血呢？根据《四部医典》的记载，男子健康的精液，颜色如同清晨的甘露一般洁白而具有光泽，质地比较重，味道是涩的、甜的，量较多。女子健康的经血就像紫草茸汁一样，或者像兔子的血一样

