藏密文库07

全彩插图珍藏本

唐卡中的藏医养生

在环境严酷物品匮乏的青藏高原，是什么令藏民族体格强健阴阳和谐？

精选七十余幅国宝级唐卡珍品，全面揭示千年秘传之藏式养生法。



琼那·诺布旺典／著

陕西师范大学出版社

藏密文庫 系列



本书将告诉你

生命从何而来？健康生命从何处开始？

藏医养生学认为，善待生命、呵护生命应该从孕育生命开始。

生命是什么？

藏医学将精确的人体解剖和严谨的生命思辨交融在一起，共同诠释着生命的奥秘。

藏医养生观的精髓是什么？

追求和谐、顺应自然，这便是藏医的养生观。只有用这样的智慧去洞悉生命，才能使生命与自然沟通，让人体的小宇宙从天地之大宇宙中获取无穷的能量。

健康长寿的诀窍是什么？

藏医养生学认为，最简单最有效的长寿诀窍，就是要注意日常起居。

藏医学最独特的地方在于：

理性、细腻、极具佛教气质。这些特征表现在藏医养生学上，就是重视精神养生。

ISBN 978-7-5613-3653-3

9 787561 336533 >

定价：68元

紫圖圖書

建议上架类别｜宗教·健康

图书在版编目（CIP）数据

唐卡中的藏医养生／琼那·诺布旺典著.
－西安：陕西师范大学出版社，2007.3
ISBN 978-7-5613-3653-3
Ⅰ.唐… Ⅱ.琼… Ⅲ.①唐卡－宗教艺术－简介－西藏
②藏医－养生（中医）
Ⅳ.J219 R291.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 025959 号
图书代号：SK7N0106



藏密文庫 系列

丛书主编／黄利
监制／万夏
项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO
特约图文编辑／王赛男

唐卡中的藏医养生

琼那·诺布旺典／著

责任编辑／周宏
出版发行／陕西师范大学出版社
经销／新华书店
印刷／北京朝阳新艺印刷有限公司
版次／2007 年 4 月第 1 版
2007 年 4 月第 1 次印刷
开本／787 × 1092 毫米 1/16 16 印张
字数／110 千字
书号／ISBN 978-7-5613-3653-3
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

全彩插图珍藏本

精选70余幅国宝级唐卡珍品
全面揭示千年秘传之藏式养生法

唐卡中的
藏医养生

琼那·诺布旺典 / 著



陕西师范大学出版社

藏医关于疾病治疗的树喻

本图用树的根、干、枝、叶作比喻，系统形象地表现了关于疾病治疗的饮食选择、起居调节、用药以及手术外治的方法。具体而言，在疾病治疗的树根之上，分出饮食、起居、药物、外治方法四个主干。

饮食主干上有治疗隆病、赤巴病、培根病的食物和饮料等六个树枝，共三十五片树叶。起居的主干上有隆病、赤巴病、培根病的起居树叶各两片，总共是六片树叶。药物主干上有十五个树枝，共五十片树叶。外治方法主干上有治疗隆病、赤巴病、培根病的树枝三个，树叶共七片。

整幅图共有一个树根、四个主干、二十七个树枝、九十八片树叶。





治疗培根病药物的药性之枝
治疗培根病药物的药味之枝
治疗隆病的汤药之枝
治疗赤巴病药物的药性之枝
治疗赤巴病药物的药味之枝
治疗隆病的药油丸之枝
治疗隆病药物的药性之枝
治疗赤巴病的汤剂之枝
治疗赤巴病的散剂之枝
治疗培根病的丸剂之枝
治疗隆病药物的药味之枝
治疗培根病的散剂之枝
治疗隆病的灌肠之枝
治疗赤巴病的泻下之枝
隆病的外治法之枝
治疗培根病的催吐之枝
赤巴病的外治法之枝
培根病的外治法之枝
外治主干
药物主干
起居主干
疾病治疗之树根



拉萨药王山的千佛摩崖
座雕



天葬图
布本设色唐卡 19世纪 西藏



治疗赤巴病的汤剂



藏民族起源图（局部）
布本设色唐卡 清代 西藏

目录

主要唐卡图版目录 /8

藏医养生讲什么 /10

一篇 药师佛与藏医发展史

一 藏医药学的发展历史 /14

二 药师佛的传说 /28

三 药王城 /32

四 《四部医典》及八十幅曼唐 /38

二篇 生命的开端

一 从精血到胚胎 /44

二 胎儿在母体中的发育 /50

三 生命的诞生 /57

三篇 生命的存在状态

一 身体器官的生动比喻 /62

二 人体的骨骼、脉络、要害与孔窍 /66

三 三因学说与人的体质分类 /74

四 生命的运行 /78

四篇 关于疾病的认识

一 疾病的诱因 /82

二 致病的过程 /86

三 传统的诊断方法 /90

四 治疗概说 /142

五 治病的道理 /149

五篇 日常起居话养生

一 时令养生 /154

二 日常养生 /158

六篇 明白饮食益养生

一 饮食的特性 /166

二 饮食的搭配与适量 /174

七篇 和谐性生活中的养生之道

一 认识性 /180

二 健康性生活 /182

三 滋阴与壮阳 /185

八篇 善用藏药助养生

一 毒与药 /192

二 神奇的高原药物 /198

三 药浴保健法 /226

九篇 精神修持求养生

一 精神内养 /232

二 正法行为 /238

十篇 生命中的讯号

一 梦示吉凶 /244

二 疾病的讯号 /252

三 死亡的讯号 /255



毒神都哈拉



湿生草类药物



隆病患者适宜的食物和饮料



和睦四瑞图

布本设色唐卡 清代 西藏



主要唐卡图版目录

苯教祖师辛饶米沃 /15
松赞干布画传 /17
金城公主进藏图 /19
赤松德赞画传 /20-21
医药师承像 /23
五世达赖阿旺洛桑嘉措 /24
第司·桑吉嘉措 /25
西藏名医图 /27
药师佛 /29
释迦牟尼佛源流——良医故事 /30
药师佛像 /33
药王城全图 /34
拉萨药王山的千佛摩崖 /36
新宇妥·元丹贡布 /39
藏医师承 /40
第司·桑吉嘉措像 /41
胚胎发育图 /45
藏民族起源图 /48-49
须弥山图 /56
释迦牟尼画传——生、老、病、死 /58-59
器官的比喻图 /63
人体脏腑解剖形态图 /65
人体骨骼分布图 /67



人体脉络图 /68
人体要害图 /69
天葬图 /71
人体的生理和病理 /73
胜乐金刚 /83
六道轮回图 /85
疾病的病因、症状和归类 /87
狮吼观世音菩萨 /89
疾病诊断图 /91
病态诊治 /95
曼唐脉诊全图 /97-100
药王坛城图 /101-104
尿诊图（一）/132
尿诊图（二）/139
疾病的治疗方法图 /141
白度母像 /148
治病的总结 /151
时轮金刚坛城 /155
起居养生图 /159
格萨尔王传 /161
饮食图（一）/167
饮食图（二）/175
四臂象头王财神与五空行母 /183
医疗器械图 /186-187
叶衣佛母 /197
红舌空行母 /198
矿物药图 /199
红色怖畏空行母 /200
土类、木类、精华类药物图 /205
草类药物图（一）/208-209
草类药物图（二）/212
草类药物图（三）/216-217
动物类药物图 /219
长寿三尊 /233
人体脉道与七轮 /234-235
无量寿佛 /237
和睦四瑞图 /239
莎朗朗厦 /240
无量寿佛 /241
梦境征兆 /245
三长寿佛 /250-251
死亡的征兆 /253

藏医养生讲什么

早在远古时期，海拔4000多米的苦寒之地——青藏高原上便有藏族先民繁衍生息。为什么藏族人能在这极端恶劣的环境中生存下来，养天地之灵气，焕发出勃勃生机？为什么藏族人饮食匮乏，体格却彪壮强健，寿命也更加长久？为什么藏药自然天成，功效奇特？这些都得益于藏民族得天独厚的藏式养生密法。

所谓藏式养生密法，就是藏医药学中独特的养生智慧。传统藏医药学和我们熟悉的中医一样，具有十分悠久的历史，至今已流传3000多年。据考古发现，早在远古时期，人类就已生活在青藏高原上，慢慢积累着养生和医疗经验。公元6世纪，藏族先民的医疗保健知识已经相当成熟，藏医药学开始萌芽。而到公元8世纪，唐朝文成公主、金城公主陆续入藏，带去了大量中医著作和汉族医师等中原文化。藏族医师在本民族养生经验的基础上，融合了汉地、尼泊尔、大食、印度各地的医学精华，创建了一套独具民族特色的藏医养生体系。这套原始质朴，却又科学严谨的系统，构建了整个藏民族强健体魄的基础。

藏式养生的精髓在于追求和谐，顺应自然。或许没有一个民族

的人们比藏族人更懂得与自然沟通。他们生活在严酷的自然环境中，却从来没有想过要去“征服”自然，破坏自然。他们对纯净的湖水、对雪山、对天空、对雄鹰等所有自然事物都充满了感情；他们懂得利用大自然的恩赐，凡天地所生的一切事物都有它的功效，都是药师佛赐予人间的殊胜宝药；他们吃的粮食、喝的酥油茶、生病时用的藏药，无不是藏地特产的纯天然食物和药材。

这些宝贵的藏式养生经验主要纪录在藏医经典《四部医典》中。而您手中这本《唐卡中的藏医养生》的主要思想就是从《四部医典》中总结而来，其中还融汇了历代藏医学家的养生经验和西藏民间养生风俗。书中按照人类生老病死的自然顺序，详细讲述了针对生命各个不同阶段的养生知识，让您系统了解藏医对生命的独特见解和极具民族特色的养生理念。同时，精选近30幅世界上独一无二的藏医曼唐绘画作品，让您直观而深刻地认识藏医养生的内涵；除此，还配以其他题材的唐卡、藏族民间图饰等插图，力求为您深入了解藏医养生的文化背景提供更广阔的视角。



手托钵盂、施触地印的释迦牟尼佛（唐卡 白描）

一篇

药师佛与藏医发展史

藏医养生学的历史和藏民族的历史一样久远。

根据考古发现，早在远古时期，人类就已经生活在青藏高原上，慢慢积累着养生和医疗的经验。公元6世纪，藏族先民的医疗保健知识已经相当成熟，藏医药学开始萌芽。而到公元8世纪，藏医宝典《四部医典》的诞生，标志着藏医药学科体系的真正建立。《四部医典》不仅全面继承了古代藏医学的精华，使古老的藏医养生经验得以保存和发展，更为后代藏医学的发展提供了广阔的空间。



一　藏医药学的发展历史

藏医药学作为世界上仅存的几种仍然具有生命力的传统医学体系之一，至今已有2000多年的发展历史。这段不同寻常的发展历史大致可以分为五个阶段。

1．远古时期的藏医药萌芽（远古～6世纪）

关于藏医的起源，藏族人通常认为与苯教有着十分密切的联系。据说藏医药乃是苯教的祖师辛饶米沃的创造，他曾制定了苯教的五大明：即工巧明、声明、医方明、外明和内明。这些知识总汇就编集在他的三大“十万集”之中，每一种“明”都有自己的十万集。这些传说是在缺少对于藏医起源的明确记载的情况下出现的。

有资料记载的藏医药历史可以一直追溯到大约公元前1世纪。根据西藏古代史籍《述臣语录》中的记载，那时藏族人民在长期的生产实践中，就已经认识到某些野果、野菜、动物、矿物可以解除身体的病痛，并且得出了“有毒就有药”的认识，懂得了药可以解毒的道理。到了公元4世纪，人们已经懂得用融化的酥油止血，用制作青稞酒时剩余的酒糟治疗外伤，对于饮食的益处与害处也有了一定的认识，这意味着藏医药学已开始萌芽。但是由于当时落后的文化发展水平以及缺乏规范化的本民族文字，从藏民族形成一直到吐蕃王朝建立，藏医药学始终没能形成一个完整的科学体系。

苯教祖师辛饶米沃

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）这幅唐卡为雪域原始宗教苯教祖师辛饶米沃的画像。画面上标有“卍”，这是苯教的标志，表示永生、永固、永存之意。



2．吐蕃王朝藏医体系的形成（6～9世纪）

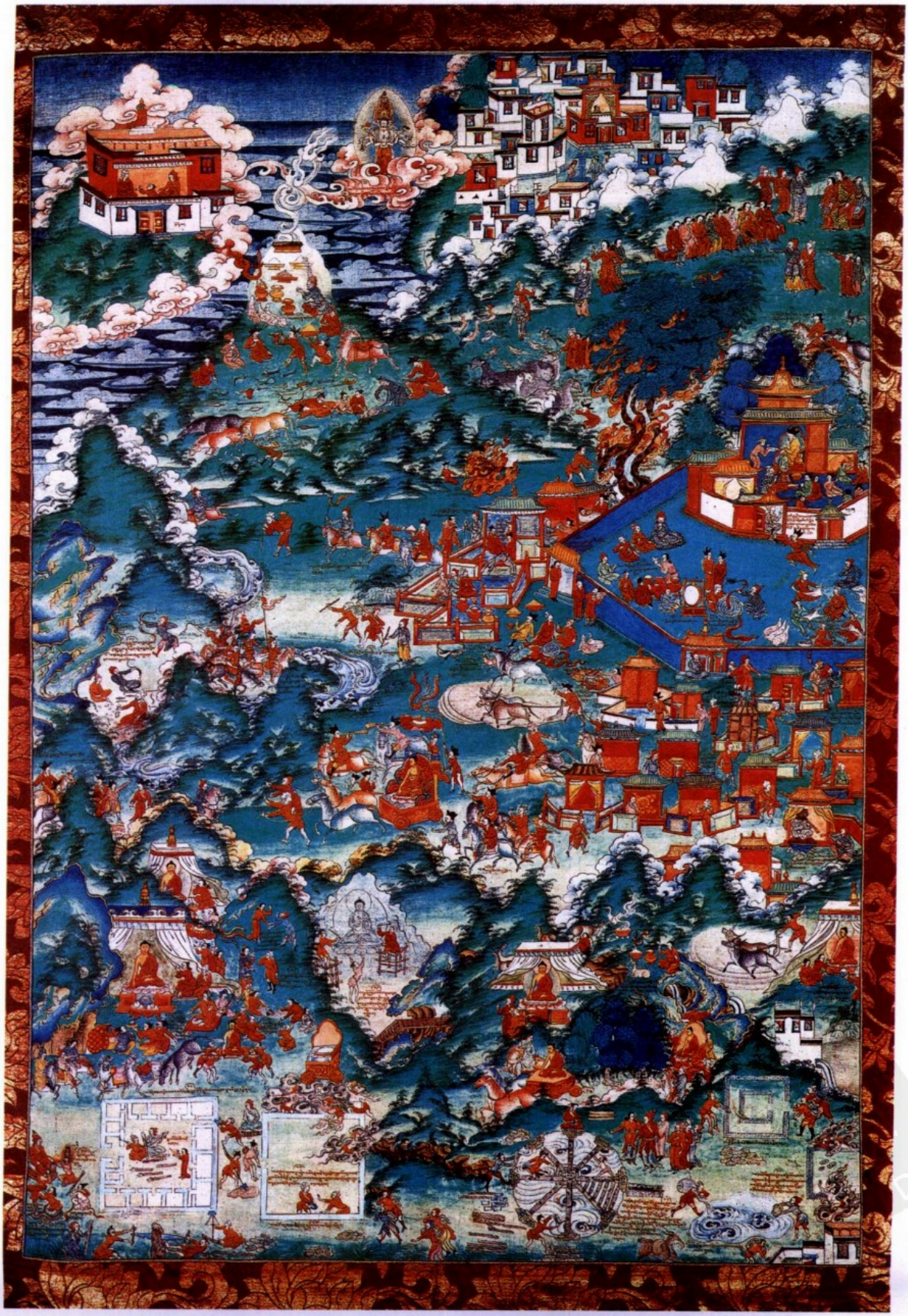
公元629年，松赞干布统一西藏高原，建立了奴隶制的吐蕃王朝。他制定官制和兵制等各项法律，大力发展经济，还统一了文字，引进了佛教。佛教的传入带来了佛学以及与此相关的文化，其中医学就是重要的组成部分。

公元641年，松赞干布向唐王朝请婚，得到了同意，文成公主入藏。文成公主入藏时，带来了先进的中原文化，其中包括大量的医药知识。据史书记载，文成公主带来的有“治疗四百零四种病之药物，八观察法和十五诊法，总为六十部，又有四部配药法等等”。这些医著最终被译为藏文，合编为一部《医学大典》，是已知最早的一部藏医学经典文献，可惜已经失传。此后，松赞干布又向邻近各国和内地广泛邀请医生传授先进技术，先后有来自古印度、大食和唐王朝的三名医生进藏。这三名医生合作著成了一部综合性的医书，名为《无畏的武器》，可惜也已经失传。

松赞干布画传

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）松赞干布（公元617～650年）是吐蕃时期著名的藏王。公元641年，松赞干布派遣大臣绿东赞前往长安向唐请婚，唐太宗为了考察来自各地的请婚使者，就出了五道题，谁答得又快又好，就把公主许配给他的王。结果绿东赞以其卓越的才智取胜，并在三百多个宫女中选中了文成公主。文成公主入藏时，带来了先进的中原文化，其中包括“治疗四百零四种病之药物，八观察法及十五诊法，总为六十部，又有四部配药法等等”，这些汉地医药知识的传入，为藏族医学的发展奠定了重要的基础。这幅唐卡所描绘的，就是绿东赞请婚、文成公主进藏，以及修建大昭寺的情形。



公元8世纪，藏王赤德祖丹再次请求与唐王朝通婚。710年，唐金城公主入藏，再度带去大量医学著作和医师。这些医著在翻译过程中与藏医学相融合，最终形成了一部具有藏民族特色的综合性藏医著作——《月王药诊》。这是现存最早的一部藏医著作。

不久，吐蕃王朝第五代藏王赤松德赞即位，他继续推行鼓励各国名医入藏传授医术、编译医药著作的政策，大力扶持藏医药学的发展，在他执政期间应聘入藏，并荣获藏王赐名的唐朝名医东松嘎瓦最后定居西藏，为了使东松嘎瓦的医术后继有人，赤松德赞在全藏挑选出九位优秀的青年，追随东松嘎瓦学习医术。这九位青年在东松嘎瓦的培育下，最终成为吐蕃王朝中期的九大名医。在这九大名医之中，最为著名的是宇陀·宁玛元丹贡布。他跟随东松嘎瓦学医有成后，又曾到全藏各地及尼泊尔、印度等国游学，学成归国后，被赤松德赞任命为首席侍医。他广泛吸取《医学大全》《月王药诊》等前人医书及同代医学著作的精华，认真总结个人的实践经验，并博采各地民间医方，经过二十余年的辛勤劳动，终于著成举世闻名的藏医经典著作《四部医典》，为藏医药学体系的形成奠定了基础，并标志着藏医学从此走上了成熟发展的道路。

金城公主进藏图

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）金城公主是唐雍王宗礼的女儿，唐中宗收为养女，封金城公主许嫁吐蕃赞普。唐金城公主入藏时带去了大量医学著作和医师，促进了藏地医学文化的发展。

金城公主原本是许给赤德祖丹的王子姜查拉温的，据说金城公主随身携带了一面宝镜，先在镜中看到的是一位英俊少年，但是到了途中突然心惊，再看宝镜时，却显现一个老态龙钟的老头。原来姜查拉温此时已坠马身亡。金城公主到了吐蕃只好同赤德祖丹完婚，住在桑耶附近的扎玛镇桑，于红岩宫中生下了吐蕃名王赤松德赞。这幅唐卡所描绘的就是这些故事。







3. 萨迦和帕竹王朝的争鸣与发展(9～17世纪)

吐蕃王朝最后一个藏王达磨时期，西藏本地的苯教与外来的佛教出现了激烈的斗争，并最终爆发了大规模的灭佛运动。由于《四部医典》采用药师佛传授医药知识的形式写成，因而也与其他重要佛经一起被秘藏起来。直到阿里地区的古格王朝重新弘扬佛法以后，《四部医典》才被发现并流传于世。

公元12世纪末，宇陀·宁玛元丹贡布的后裔宇陀·萨玛元丹贡布对《四部医典》进行了认真的批注，并结合后三百余年中医药学的发展对医典做了系统的补充和修改。除此以外，他还编撰了多部解释《四部医典》的论著及《五行调和论》《本草大全》等十余种医药专著，对藏医药学的发展做出了重要的贡献。

公元13世纪时，西藏萨迦王朝归顺元朝，西藏正式纳入中国版图，重新恢复了统一局面。统一后西藏社会的政治经济形势日趋稳定，推动着藏医药学蓬勃发展。这一时期，萨迦王朝著名的医学大师嘎玛巴·仁钦多吉撰写了《药物总汇》，萨迦王朝世袭侍医昌狄·班旦措吉撰写了《辉煌医史》《解剖明灯》《药物蓝图》等医药名著。

医药师承像

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）藏医藏药在2000多年的光辉历程中，不仅为世人贡献了《四部医典》等伟大的医学著作，而且也造就了一大批优秀的医药学家。这幅唐卡就描绘了自公元8世纪的宇妥·元丹贡布以来至五世达赖之间的医药大师师承。居于画面中央的是药师佛，两旁和上端共画了医药师承30余人。



赤松德赞画传

布本设色唐卡 清代 西藏

（上页图说）赤松德赞（公元755～797年在位）年幼继位，成年后大力扶植佛教，发展医学。这幅唐卡所反映的正是当时佛教与苯教的斗争。赤松德赞继位初期，吐蕃王室中以玛相为首的信仰苯教的大臣极力反对佛教，主张推行苯教。他们发布了禁佛命令，在吐蕃王朝统辖的范围内禁止信仰佛教，驱逐汉族僧人和尼泊尔僧人等，但佛教势力的暂时受挫并未动摇赤松德赞发展佛教的决心。当他成年以后严惩了反佛大臣玛相等，大力扶持佛教，最后印度佛教终于在吐蕃得到了一定发展。





西藏名医图　布本设色唐卡　当代　西藏

这幅唐卡由当代著名藏医坎饶诺布组织编绘。画面正中为五世达赖喇嘛阿旺洛桑嘉措，上方三人依次是莲花生大师、十三世达赖喇嘛阿旺土登嘉措、别洛札那，左侧四人依次是德敦·查巴旺西、昌狄·班旦措吉、恰布本钦、第司·桑吉嘉措，右侧四人依次是宇妥·萨玛元丹贡布、强巴·南杰札桑、索卡·年姆尼多吉、坎饶诺布。

五世达赖阿旺洛桑嘉措

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）在这幅唐卡中，阿旺洛桑嘉措头戴黄色僧帽，右手执莲花，左手托法轮，结跏趺坐于金刚座上，背景为布达拉宫。画面上方为其师四世班禅及修行本尊空行母，空中显现弥勒佛，下方是护法神婆罗门尊者和蒙古固始汗。



公元15世纪，西藏社会逐渐从奴隶制向封建农奴制转变。这种社会制度的改革促进了生产力的发展，同时也带来了经济和文化的繁荣。藏医药学在这样的历史条件下空前活跃起来，逐渐形成南北两大学派。昂仁地方的名医强巴·南杰札桑首先创建了北方学派。该派擅长使用温热药物，方剂药味较多，精于艾灸、放血等外治方法和风湿性疾病的治疗。北方学派的代表性著作有《药学宝箱》《甘露源流》《所需可得》《验方集成》等。索卡地方的名医索卡·年姆尼多吉随后创建了南方学派。该派擅长使用清解药物，方剂药味较少，精于草药的鉴别、应用和温热疾病的治疗。南方学派的代表性著作有《草药鉴别》《药方汇集》《千万舍利》《医学历史》等。两大藏医学派的竞相争鸣，不仅充实了《四部医典》的具体内容，同时也活跃了整个藏医药学术领域，促进了藏医药理论的丰富和发展。

4．甘丹颇章王朝藏医药学的繁荣（17～20世纪中叶）

甘丹颇章王朝时期，五世达赖大力发展科学文化，特别是当时总理西藏政务的第司·桑吉嘉措非常重视《四部医典》的继承和发展工作。一方面，他收集不同版本，一一对照校阅，并召集全藏名医共同讨论，得出较为一致的看法，最终对《四部医典》作出了一次最为全面彻底的修改、补充和注解，命名为《四部医典蓝琉璃》。另一方面，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。这套曼唐既是直观的教具，又是珍贵的文物，是世界古代医药体系中难得的稀世珍宝。

1745年，在桑吉嘉措去世后不久，藏医史上又出现了一部重要的本草著作，这就是帝玛·丹增彭措所著的《晶珠本草》。全书收录各类药物2294种，是对《四部医典》药物知识集大成式的继承与发挥，成为藏医史上影响最大的药物专著。

第司·桑吉嘉措

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）第司·桑吉嘉措（公元1653～1705年），五世达赖时期为掌管西藏地方行政的第司。生前著有不少关于历史、医学、历算和文学等方面的书。第司·桑吉嘉措非常重视绘画艺术，他曾在当政时期召集全藏著名书画家，绘制了《四部医典》曼唐。



二　药师佛的传说

药师佛，也称药师如来、药师琉璃光如来、大医王佛、医王善逝、十二愿王，是东方净琉璃世界的教主，《药师如来本愿经》中记载，东方距娑婆世界十恒河沙佛土之外，有佛土名曰净琉璃，此佛土一向清净，无女人形，离诸欲恶，亦无一切恶道苦声。琉璃为地，城阙垣墙、门窗堂阁、柱梁斗拱、周匝罗网，皆七宝所成。其庄严殊胜之处，宛如极乐世界阿弥陀佛的净土。

药师佛身如琉璃色具足光明，右手作胜施印持带叶的诃子，左手托药钵，里面盛满能医治众生一切疾病的妙药和甘露，以金刚双跏趺坐于莲花月轮之上。在琉璃净土里，除了药师佛以外，还有日光、月光两大上首菩萨，八位引导众生进入净土世界的大菩萨，以及誓愿护持药师法门的十二药叉神将。其中左胁侍日光菩萨和右胁侍月光菩萨与药师佛的关系甚深。相传在久远的过去世，电光如来行化世间，说三乘法度众生。当时有一位梵士养育有二子，由于有感于世间之浊乱，乃发十二大愿：

（1）愿我来世得菩提时，自身光明炽燃，照耀无量世界，以三十二相、八十种好庄严，令一切众生如我无异。

（2）愿身如琉璃，内外清净无瑕垢，光明过日月，令于昏暗中之人能知方所，随意所趣，作诸事业。

（3）以智能方便众生，令众生皆完满。

（4）令行异道者，安立于菩萨道中，行二乘道者，以大乘安立之。

（5）令于我法中修行梵行者如法清净。

（6）令诸根不具者，闻我名号皆得诸根具足、身份成满。

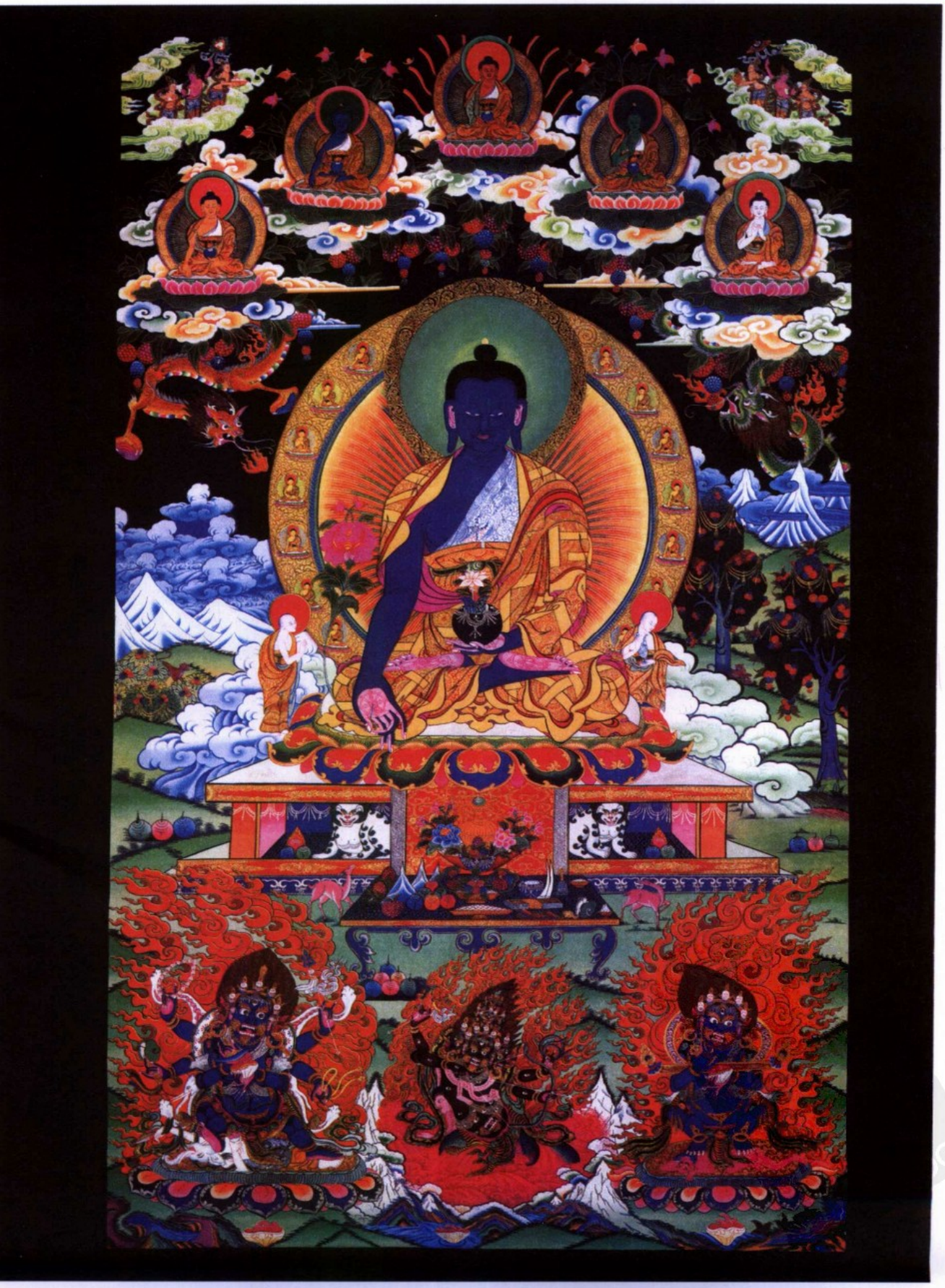
（7）令诸患逼切无护无依、远离一切资生医药者，闻我名号，众患悉除。

（8）若女人愿舍女形者，闻我名号，得转丈夫相，乃至究竟无上菩提。

药师佛

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）蓝光药师佛面相慈善，仪态庄严，乌发肉髻，双耳垂肩，身穿佛衣，袒胸露右臂，右手在膝前执尊胜诃子果枝，左手于脐前捧佛钵，钵内盛满能医治众生因上、果上、一切诸病的妙药、甘露，以金刚跏趺坐于莲花宝座之上。身后有光环、祥云、远山，左右有日光菩萨和月光菩萨两位胁侍，代表他不分昼夜地化导众生。





(9) 令一切众生解脱魔网，安立于正见。

(10) 令为王法系缚，受无量灾难煎迫者，皆得解脱一切苦恼。

(11) 令饥火烧身，为求食故作诸恶业者，先得妙色香味饱身，后以法味毕竟安乐。

(12) 贫无衣服者，我当施以所用衣服，乃至庄严具。

其二子也随喜而发愿供养。电光如来对梵士甚为赞叹，即改其号为医王，并为其二子改名为日照、月照。这位蒙受电光如来嘱托的梵士成佛之后就是药师如来，因其第七愿为拔除生死之病，故名为药师，又因其第二愿为照度三有之黑暗，故名琉璃光。当时的日照就是后来的日光菩萨，因其持慈悲本愿，普施三昧，以照法界俗尘，摧破生死之暗冥，犹如日光之遍照世间，故取此名；而月照就是月光菩萨。药师如来从此便领导着日光、月光两大菩萨等眷属，化导众生。

释迦牟尼佛源流——良医故事

布本设色唐卡 清代 西藏

(左页图说)"释迦牟尼佛源流"是清宫中之称，此唐卡共三十一幅，绘有释迦牟尼佛功业故事一百零八品。这幅为其中的第十七幅，释迦牟尼佛结转法轮印，结跏趺坐，下敷莲叶，承狮子座，座上铺饰彩缎。右下绘其功业故事第五十三品——寻箴言故事；右上绘第五十五品——施一切故事；左上所绘就是其功业故事第五十四品——良医故事。



药师佛

木雕 12世纪中叶 日本

这是一尊小型的药师佛塑像，塑像右手施无畏印，左手持药罐。

三　药王城

偈云：闻名解脱恶趣苦，世尊大悲救众生；根治三毒称医圣，琉璃光前拜目颂。

传说为解除众生因无明所生的各种病痛，药师佛曾在药王城中为天神、大仙、外道、内道等四众传讲医学。药王城是一个什么样的地方呢？它坐落在非常遥远的地方，是一座用宝石、金银、白珍珠、红珍珠、蓝琉璃建成的正方形的无量宫。无量宫内装饰着各种珍贵的药物，这些药物能够医治四百零四种疾病，使热病转凉，使寒病转暖，并可平息八万魔类。望楼、房檐上还悬挂着五种用天上宝石制成的璎珞，五种用菩提宝石制成的金顶、佛幢和屋脊，熠熠生辉，光彩照人。整座无量宫的宫墙有五层，设有东、南、西、北四门，东门由持国天王把守，南门由增长天王把守，西门由广目天王把守，北门由多闻天王把守。

在药王城的南面是锥顶山，那里阳光普照，生长着石榴、胡椒、荜茇、小米辣等热性药物，药林里草木繁茂，气味芬芳，令人心神开朗，药香所到之处，一切寒病自可解除。

在药王城的北面是雪峰山，具有月亮一般的威力，那里生长着檀香、冰片、沉香、山豆根等寒性药物，药林里草木繁茂，气味芬芳，令人心神开朗，药香所到之处，一切热病自可解除。

在药王城的东面是香茅山，那里生长着七种诃子林，他们的树根能医治骨病，树干能医治肌肉病，树枝能医治经络病，树皮能医治皮肤病，树叶能医治六腑疾病，花朵能医治五官疾病，果实能医治五脏疾病，顶端有五种诃子成熟，具备十七种功效，可以医治一切疾病。

在药王城的西面是马拉亚山，那里出产着六种妙药以及医治百病的五种寒水石、五灵脂，还有五种药水，五种温泉。

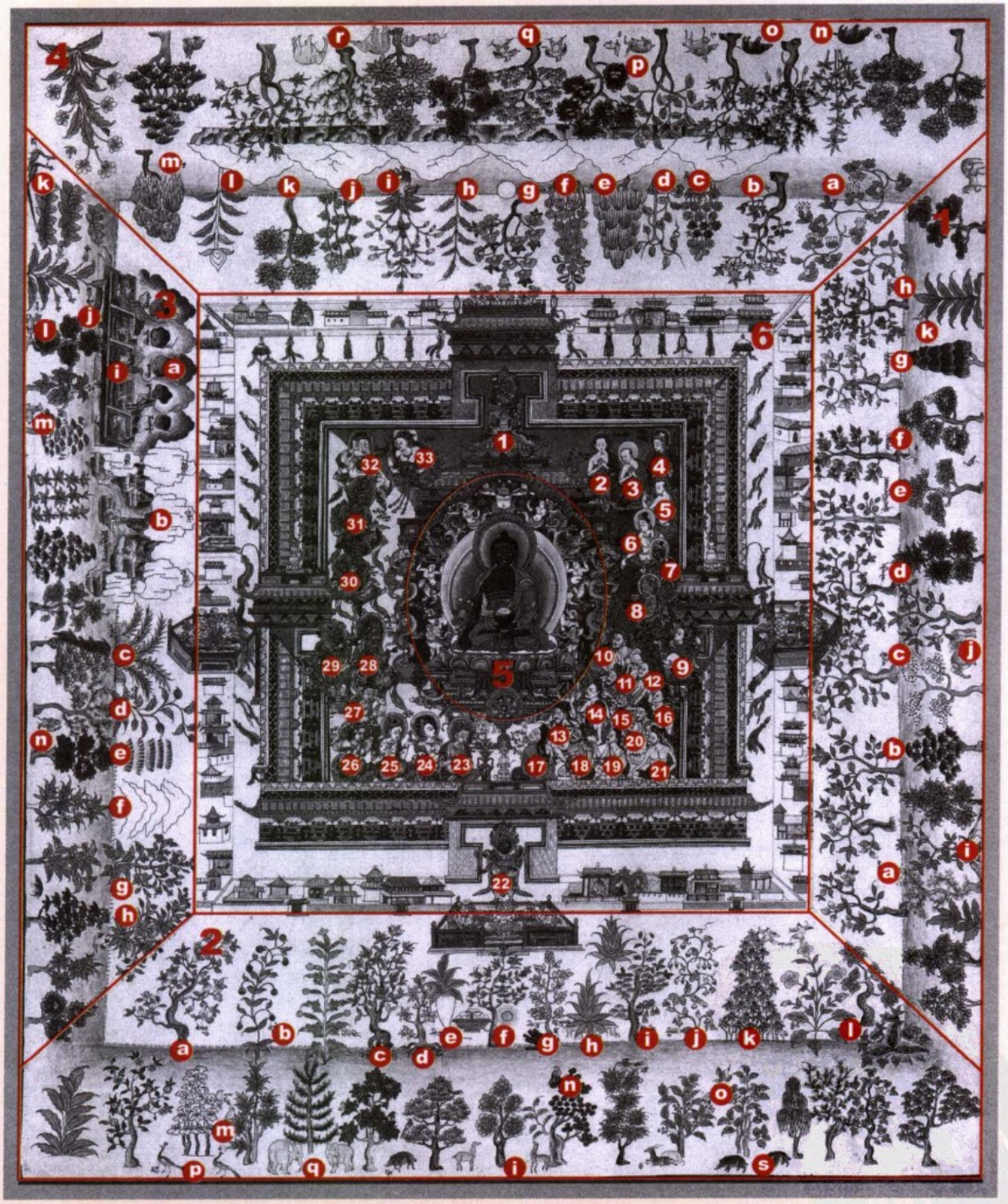
药师佛像

金汁纸画唐卡　清代　西藏

（右页图说）在清代，西藏主要绘画流派有：门唐派、钦孜派和噶赤派。这幅唐卡的画风属于钦孜派。画面人物众多，中央为持说法印的药师佛，头顶上方四周为佛、菩萨和宗喀巴，以及下方的“鲁女”（即精灵鲁莫）等，都以药师佛为中心作供奉状。整个画面赭绿为底、黄色为形，搭配恰当，给人以神圣、华贵之感。



药王城全图



1 药王城东方出产的各种药物

a 永胜诃子 b 无畏诃子 c 甘露诃子 d 厚皮诃子 e 皱皮诃子 f 小黑诃子 g 金色诃子 h 长嘴诃子 i 孔雀 j 豹 k 凤凰

2 药王城南方出产的各种药物

a 石榴 b 荜茇 c 朝天椒 d 次朝天椒 e 阿魏 f 五味子 g 桂皮 h 生姜 i 松 j 木通 k 小杜鹃 l 云实 m 迦陵频迦鸟 n 鹦鹉 o 杜鹃鸟 p 孔雀 q 象 r 獐 s 熊

3 药王城西方出产的各种药物

a 金、银、铜、铁、锡五种五灵脂 b 雌、雄、子、女、中性五种寒水石 c 草果 d 白豆蔻 e 草红花 f 滑石粉 g 丁香 h 肉豆蔻 i 五种温泉 j 五种药水 k 孔雀 l 麋 m 鹿 n 猴

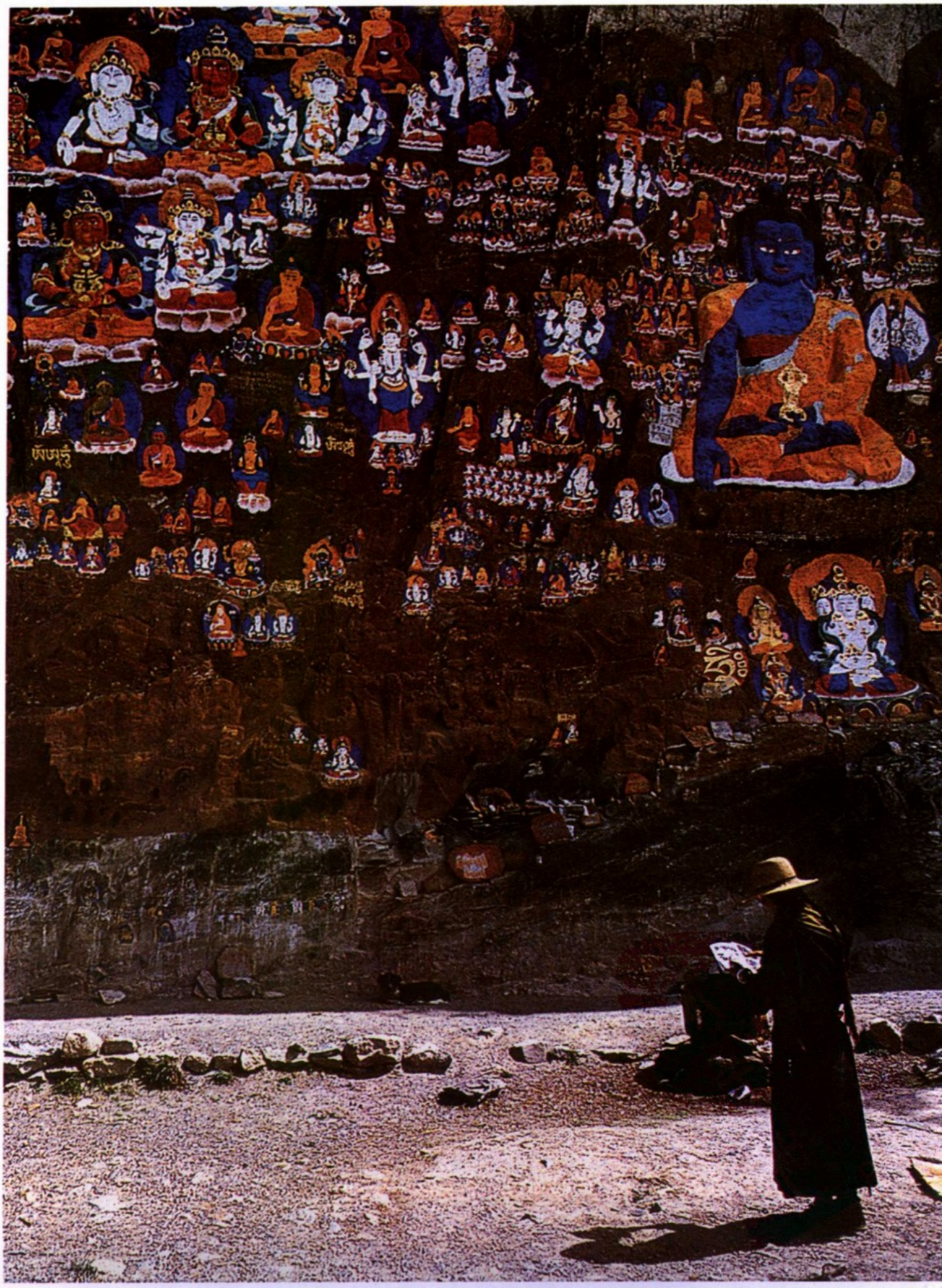
4 药王城北方出产的各种药物

a 葡萄 b 木棉花 c 金腰子 d 马兜铃 e 红檀香 f 白乌头 g 冰片 h 甘草 i 龙胆 j 苦楝 k 沉香 l 槟榔 m 白檀香 n 熊 o 犀牛 p 羚羊 q 同命鸟

5 药王门杰拉——药师琉璃光佛

6 天神、大仙、外道、内道四众

(1) 多闻天王 (2) 迦叶 (3) 声闻 (4) 耆婆 (5) 阿南 (6) 观音 (7) 普贤 (8) 文殊 (9) 持国天王 (10)达伊巧 (11) 那索盖 (12) 连赞拉巴 (13) 米辛居 (14) 格尼觉 (15) 唐拉巴 (16) 贾杰那 (17) 君希普 (18) 姆君宰 (19) 卓君普 (20) 鲁那巴 (21) 玄珠盖 (22) 增长天王 (23) 盖圭达布 (24) 塔嘎尔普 (25) 帝释 (26) 拉姆都孜玛 (27) 梵天 (28) 大自在天 (29) 广目天王 (30) 遍入天神 (31) 六面太子 (32) 维纳耶迦 (33) 热玛那



药林之中群鸟翔集，歌声悦耳。山下大象、熊、麝等身具宝药的走兽也应有尽有，蔚为壮观。

在无量宫的正中，摆放着用各种琉璃宝石镶嵌的宝座，宝座由神狮、神象、天马、鲲鹏、孔雀驮浮，其上端坐着药师琉璃光佛。在药师佛的四周，天神、大仙、外道、内道等四众簇拥，各聚一面。

导师世尊活命医圣琉璃光佛为息除四百零四种病痛，化身为五位仙人，为塔嘎尔普等天庭侍医、君希普等众位医仙、梵天等外道诸神以及观音等诸菩萨传讲医学，这些内容后来流传到世间，经一位凡人医圣宇妥·元丹贡布整理后，便成为藏医的圣典——《四部医典》。



拉萨药王山的千佛摩崖

崖雕

（左页图说）药王山位于布达拉宫右侧，藏名夹波日，意为“山角之山”。17世纪末，第司·桑吉嘉措为发展藏医，曾在山上修建门巴扎仓（医药院），并从各寺挑选喇嘛来此学习医药知识。千佛摩崖位于药王山西侧，山体不高却刻满了大小不一的佛像。相传松赞干布某日来到红山，见到六字真言及观世音菩萨、马头明王、度母等佛像的幻影从山中显现，于是他便让人依照所现，在岩石上雕刻出各种佛像及六字真言。此后千百年来，人们不断在岩壁上开凿佛像，终于形成了今天的规模。

四 《四部医典》及八十幅曼唐

《四部医典》的作者宇妥·元丹贡布，公元708年出生于前藏堆龙吉那地方的一个医学世家，他从3岁开始学习藏文，5岁便随父行医，到10岁时，由于与吐蕃名医辩论获胜而得到了藏王赤松德赞的赏识，成为御医，并最终成为吐蕃九大名医中最为出类拔萃的一位。

为了广泛汲取医学知识，宇妥·元丹贡布曾三次到印度、尼泊尔求学，拜印度名医陀罗比、美旺和尼泊尔名医达拉释拉哈为师，系统学习了《医术十万颂》、《医续晶鉴》、《月王药物补遗》、《仙人耳传》、《医学八支心要略论》等印度医学名著。学成回国后，他又深入到阿里等地行医治病，亲身考察、研究民间的医术经验，并来到山西五台山向中医求教，吸取了汉族医学理论。广泛涉猎印度、尼泊尔、汉地等各地医学精华的宇妥·元丹贡布，以吐蕃医学为基础，历经10年的辛苦劳动，终于在45岁的时候，也就是公元753年，著成了影响深远的医学巨著——《四部医典》。

虽然《四部医典》的成书并非如传说中的那样，是根据药师琉璃光佛为众仙传讲的内容整理而成，但是书中全面总结了前人的医疗经验，并借鉴了其他民族的医学精华，从而将吐蕃医学理论提升到一个新的高度，并为整个藏医体系奠定了坚实的基础，因此，《四部医典》在藏医的历史上当之无愧是一部医学圣典。

宇妥·元丹贡布在这部不朽的医著中，将隆、赤巴、培根三因确立为藏医学的理论核心，并从这一理论出发，详细论述了人体的生理、病因、病理以及诊断、治疗方面的问题。此外，他还强调医者必须具备高尚的道德修养，将病人视为自己的父母，因此被人们尊为医圣、药王的化身。

900多年以后，也就是五世达赖喇嘛阿旺·洛桑嘉措(1617～1682)建立西藏甘丹颇章王朝时期，当时总理西藏政务的第司·桑吉嘉措召集全藏著名医药学家和画

新宇妥·元丹贡布

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）新宇妥·元丹贡布是老宇妥·元丹贡布的第十三代后裔，12世纪西藏著名的医学家。他用厘定后的藏文修订《四部医典》，加入旁注，并用实践中的诀窍充实了《四部医典》。在藏医的历史传说中，新宇妥·元丹贡布乃是老宇妥·元丹贡布的转世化身，因此习惯上将二者混称为宇妥·元丹贡布。





藏医师承

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡绘有藏医历史上最具代表意义的人物。正中为药师琉璃光佛，右上角是《四部医典》的作者、藏医理论的奠基人——老宇妥·元丹贡布，左上角是《四部医典》的全面补充、校订者——新宇妥·元丹贡布。

师，以《四部医典蓝琉璃》的文字内容为主要依据，又补充了《月王药诊》中的部分内容，历时将近20年，先后绘制了80幅彩色曼唐。绘制这些曼唐的目的，用桑吉嘉措的话来说，就是“为了使《四部医典》通俗易懂，从渊博的学者到初习的学童便于理解。借助这套曼唐，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”。一直以来，这些曼唐在藏族地区的医学学校里，都被作为老师们传授课程的重要教具。不仅如此，《四部医典》曼唐更以其数百年的悠久历史、丰富全面的医疗内容，以及所表现出的独特的藏民族风土人情和艺术形式而享誉世界。可以说，《四部医典》曼唐是唐卡文化的重要组成部分，它所蕴涵的思想价值和艺术价值，都有待于我们认真地去品味和探寻。

第司·桑吉嘉措像

织锦 清代 西藏

这幅唐卡的正中为桑吉嘉措，下面的众人是向他进贡祝贺的人物。在这幅唐卡上还有两行藏文，意思是：统治大地的圣贤文殊全胜者桑吉嘉措菩萨也。这里把桑吉嘉措比作文殊菩萨，是对他的高度赞扬。

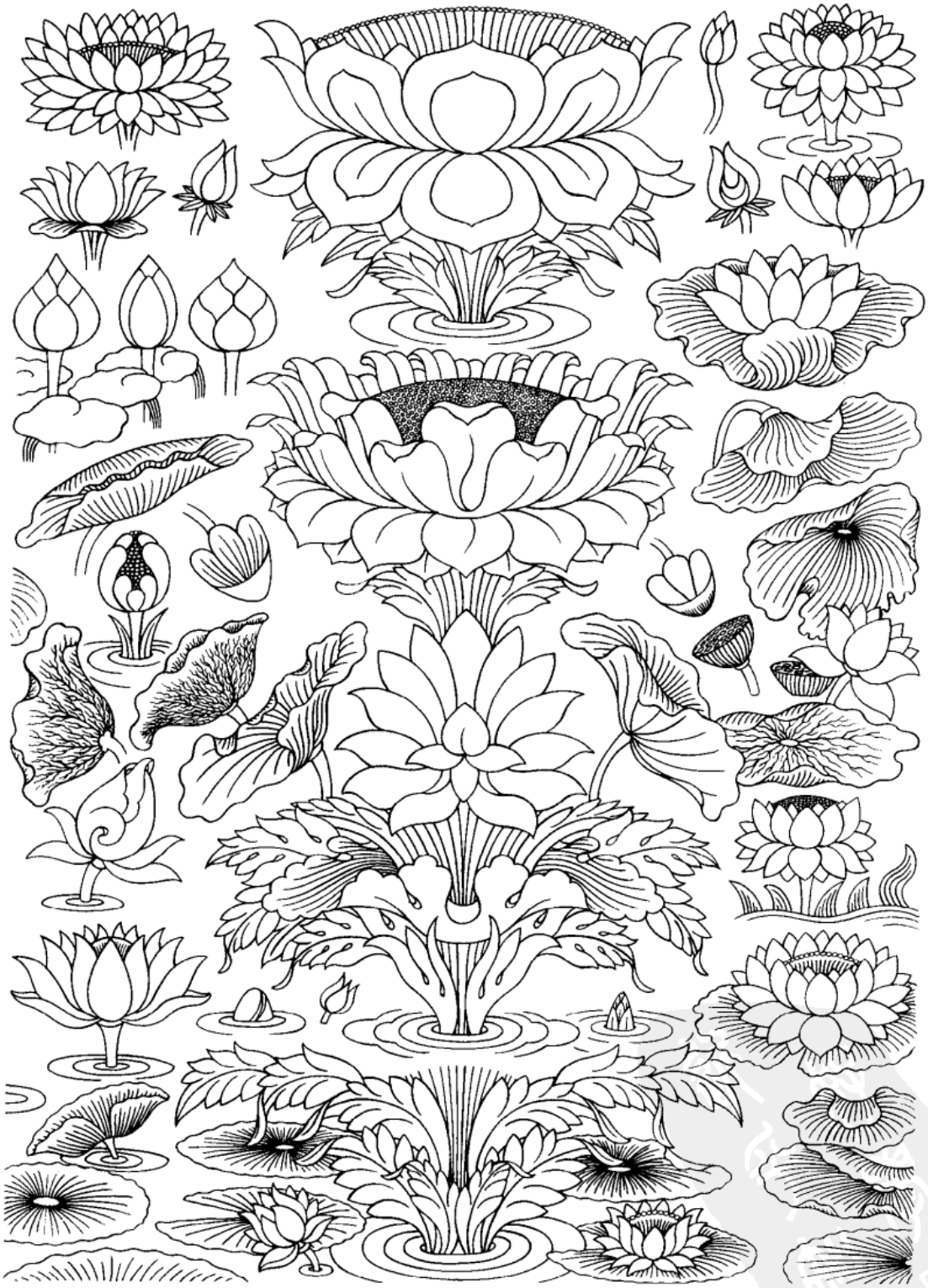




【名词解释】

曼唐

“曼唐”是藏语的音译，“曼”即sman，意为医药，“唐”即thangka，意为挂图，合起来解释，曼唐就是指医药学挂图。



唐卡中的莲花——清净、吉祥的象征（唐卡 白描）

二 篇

生命的开端

生命从何而来？健康生命从何处开始？藏医养生学对此作出了独特的解说。早在公元8世纪，藏医经典《四部医典》就详细描述了人类胚胎的发育过程。除此，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，在藏医的视野里，善待生命、呵护生命是从生命的起点开始的。



一　从精血到胚胎

藏医早在1200多年前就对胚胎学有了非常完备的认识，认为生命的形成是从胚胎开始的，一个人的健康状况基本上在胚胎发育时期就已决定。因此，藏医养生首先要从科学地孕育胚胎说起。

孕育健康胚胎的先决条件是健康优质的父精母血。这就如同钻木取火的原理，只有使用锐利的钻具、干燥的木头才能轻而易举地钻出火花。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，味道甘甜而量较多；女子健康的经血应如胭脂或者兔子血的鲜红颜色，沾到衣服上容易洗净而不留痕迹，这样的父精母血结合后才能形成健康的胚胎。相反，患有隆病的精血色黑而粗糙，味涩；患有赤巴病的精血色黄且发臭，味酸；患有培根病的精血色淡而黏冷，味甘；患有血病的精血腐败变质；患有隆培混合病的精液与经血互不融合；患有血赤混合病的精液与经血像脓液；患有培赤混合病的精液与经血结成团块；患有隆赤混合病的精液与经血均干涸；患有隆、赤、培混合病的精血像粪便一样；精血五行短缺，缺土则不生，缺水则不成形，缺火则不成熟，缺风则不活动，缺空则不发育。总之，病态的精血由于各种先天缺陷，所以不能结合受孕。

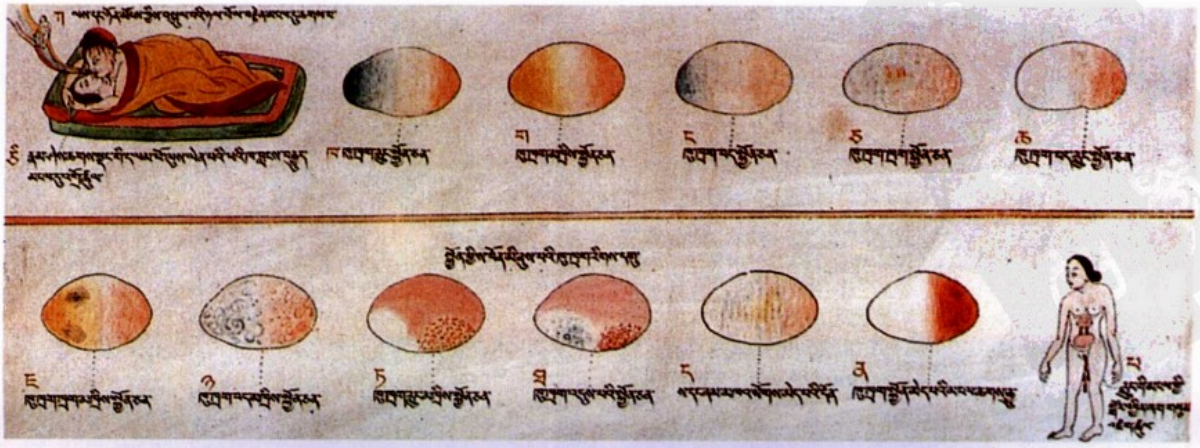
胚胎发育图

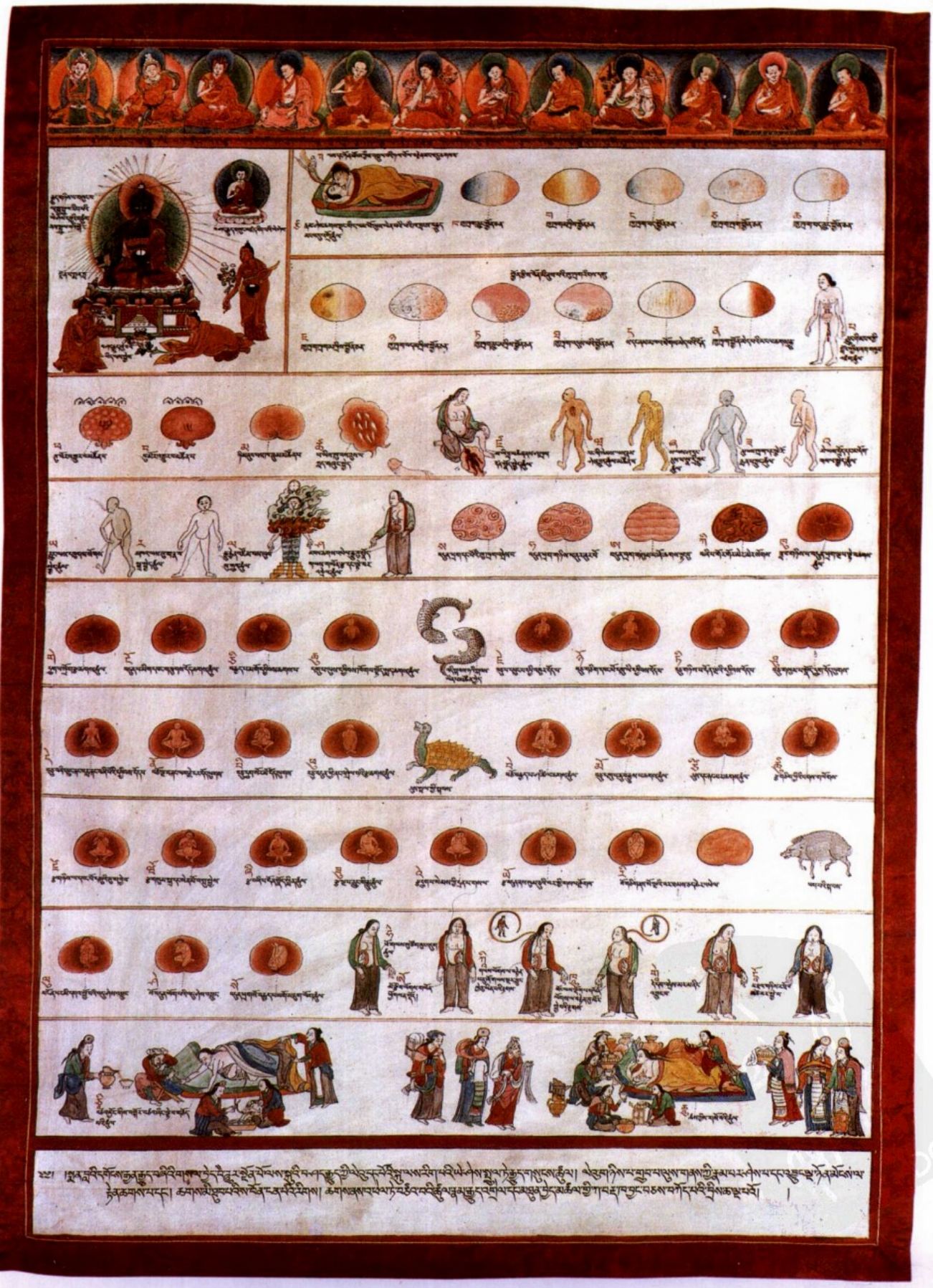
布本设色唐卡　清代　西藏

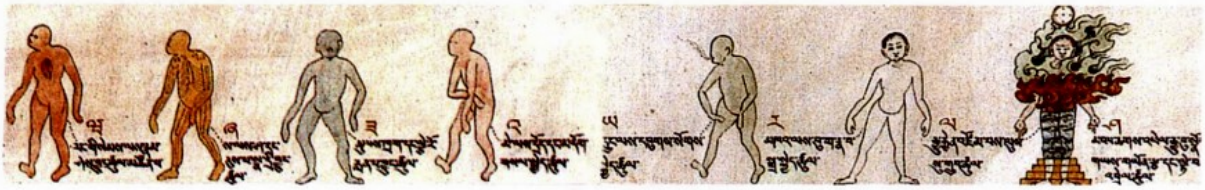
（右页图说）藏医在很久以前就对胚胎学有了相当完备的认识。这幅唐卡形象地描绘了受孕与不受孕的道理、胎儿的形成、胎儿的发育过程，以及分娩等内容。其中将胎儿的发育过程划分为鱼期、龟期和猪期，这与人类从鱼纲、爬行纲到哺乳纲的进化顺序是一致的。古藏医对胚胎学的认识，甚至比达尔文的生物进化论还要早1000多年。

受孕与不受孕的道理

男女在进行交媾时，如果恰好命运与贪欲相合，就会受孕。能够受孕的精液色白、质重、味甘、量多，经血色浅红，易洗。十种患病的精血不能受孕。

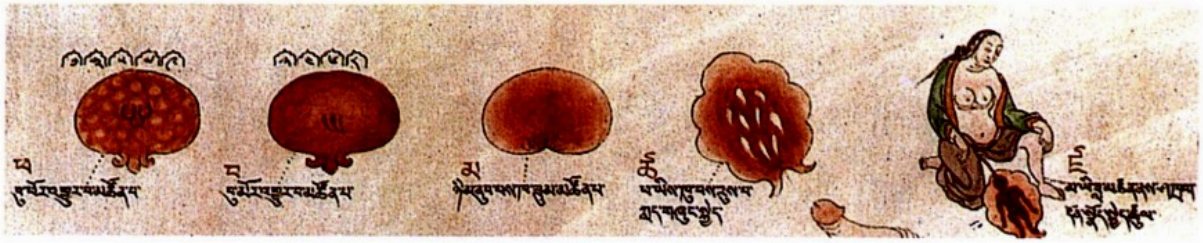






五源聚合生成胎儿的整体

胎儿的灵魂产生五官的感觉，土、水、火、风、空五源聚合，生成胎儿的整体。



生男与生女的道理

精血混合，精液多则生男，经血多则生女；月经尽后，单日交合受精生男，双日交合受精生女；父精产生胎儿的骨、脑、髓；母经产生胎儿的肉、血、五脏六腑。

除了健康的精血以外，要想受孕还应把握良好的交媾时机。一般说来，十二到五十岁之间的女子，每月红道之日（十六到三十日之间），经血沿子宫左右两侧大血管流到子宫中，等待精子受孕，如果不能受孕，等到白道之日（每月初一至十五），宫口打开，经血将在下泄隆的作用下与宫血一起流出体外，形成月经。月经期间女子会感到身体困乏，面色憔悴，乳房、小腹、腰部颤动，性欲格外旺盛。藏医还进一步提出，在子宫口开启后的十二天中，最初的三昼夜和第十一天不受孕，如果在第一、三、五、七、九等各日受孕的话，将会生男孩；相反，如果在第二、四、六、八等几天中受孕，就会生女孩。错过这十二天则不会受孕，正如日落以后莲蕊就会关闭一样。在受孕的过程中，如果父亲的精华较多，就会形成男胎；如果母亲的精华较多，则会形成女胎；如果父母精华相当，将会形成中性胎；如果精血凝结后一分为二，就会出现孪生的情况。

有了健康的精血，又恰逢良好的时机，就如同在春季里播下了饱满的种子一样，精血结合后形成胚胎，这宣告了受孕的成功。此时女子的身体将会发生明显的变化，如：身体沉重，懒惰无力，四肢颤抖，心跳加快。一个新的生命在母亲的子宫中被慢慢地孕育，母体的精华积蓄到“三木赛”中，然后再通过子宫左右的两条血管运送到子宫，为胎儿源源不断地输送营养，就像在蓄水池中引水灌溉一样。在胎儿形成的过程中，父亲的精华为其提供了骨骼和脑髓，母亲的精华为其提供了血肉和脏腑，而胎儿的五官和神识则是从其自己的六识之中自行产生的。此外，胎儿形成的整个过程还与五源有着密切的联系：其中土元可以形成胎儿的肌肉和骨骼，生成鼻子，从而使胎儿具备嗅觉；水元将形成胎儿的血和黄水等流动的东西，生成舌头，从而使胎儿产生味觉；火元生成胎儿的体温，并形成眼睛，从而使胎儿具备分辨物体的视觉；风元主要形成胎儿的呼吸，生成皮肤，从而使胎儿具备触觉；空元能够形成胎儿的生命及七种要素运行的孔窍，生成耳朵，从而使胎儿具备听觉。这些变化过程都将在38周左右的时间里完成。

【名词解释】

隆病、赤巴病、培根病

大致相当于中医所说的风类病、胆类病和痰类病，详细介绍可见三篇第三节。

五行

中医所说的五行指金、木、水、火、土，而藏医则认为宇宙是由小五行和大五行构成的，小五行是指金、木、水、火、土，大五行则是指风、火、土、水、空，大五行习惯上也被称为五源。此外，地、水、火、风、空也用来指五大种。

三木赛

男女在脐下有三脉相汇聚，形成淋巴结一样的脉结，称为“三木赛”，三木赛实际上就是指男性的精囊和女性的子宫或卵巢，其作用是储存男精和女经。





二　胎儿在母体中的发育

中医有“十月（280天）怀胎”的说法，藏医则更为具体地将胚胎发育过程划分为38周来进行考察。在这38周中，胎儿将依次经历早期、鱼期、龟期、猪期和预备娩出五个发育阶段：

1．早期发育

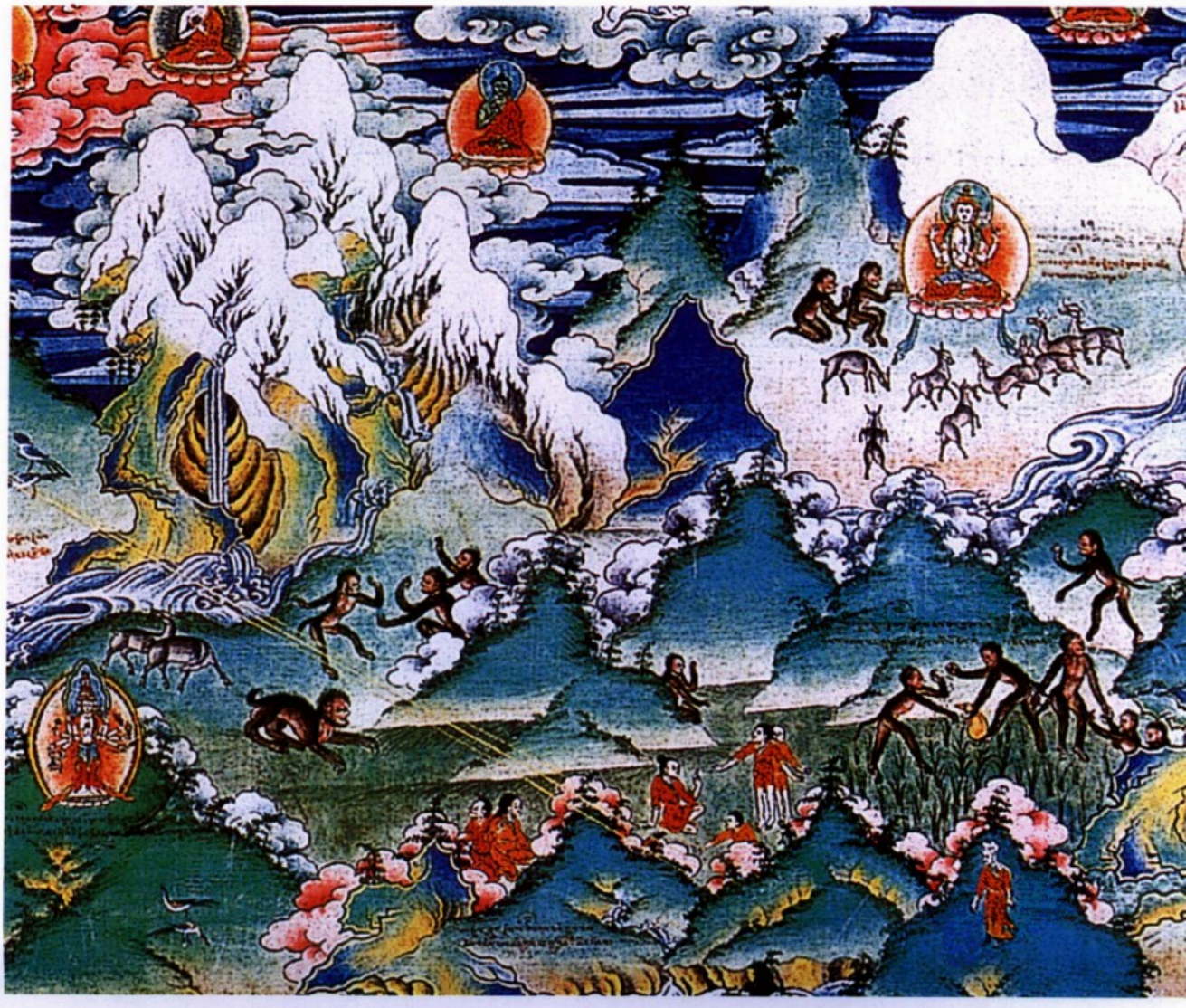
这个时期大约是指胚胎形成后的第一个月。

第一周：精血如同在牛奶中放入酵母一样，充分地混合在一起。

藏民族起源图

布本设色唐卡　清代　西藏

（上页图说）关于人类的由来，藏民族流传着一个“观音点化神猴”的传说。虽然这一传说具有一定的宗教色彩，但是其由猴变人的观点却是与进化论相一致的。此幅唐卡除了描绘由猴变人的经过以外，还描绘了从吐蕃早期悉补野部第一代赞普聂赤赞普到第九代赞普布岱贡杰时期的历史传说，是对藏族早期历史的浓缩反映。



第二周：精血继续凝结聚合，就像牛奶表层形成的皮状物一样。

第三周：精血进一步凝结为奶酪。

第四周：精血凝结成不同的块，坚实的圆团将为男孩，柔软的圆团将为女孩，圆柱形则为中性。

在怀孕的第一个月里，孕妇要逐渐适应身体各方面所发生的变化，因此在饮食、起居等方面都须小心谨慎，注意保养。起居方面应避免频繁的性交，不宜进行强体力劳动，也不可强忍大小便或者大小便时过度用力。饮食方面不宜过多地食用辛辣食物，同时避免食用性质锐、重的饮食或者药物，以免造成大便干燥、小便不利。

神猴的传说（上页图局部）

传说藏族的远祖是由观音点化的神猴与罗刹女相结合而生出的猴子、猴孙，他们吃了不种自熟的五谷，才逐渐变成了人类。



2．鱼期发育

这一时期是指从胚胎发育的第五周到第九周，因为此时的胚胎呈长条形，与鱼十分相似，所以称“鱼期”。

第五周：胚胎中形成脐脉轮，脐轮向四周辐射开去，成为产生所有脉络的基础脉丛。

第六周：从脐轮中央生出命脉，它是所有动脉的主干。

第七周：胎儿的眼睛等器官开始形成。

第八周：胎儿头部的形状开始形成。

第九周：胎儿生出除四肢以外的上下体腔。至此胎儿已基本具备了生命的轮廓。

3．龟期发育

从胚胎发育的第十周到第十七周称为“龟期”，因为这一阶段胎儿逐渐长出四肢，与龟十分相似。

第十周：胚胎开始显现出胳膊和股骨的雏形。

第十一周：胎儿的眼、耳、口、鼻以及二阴等九个孔窍开始形成。

第十二周：胎儿的五脏开始形成。

第十三周：胎儿的六腑开始形成。

第十四周：两上臂和大腿开始形成。

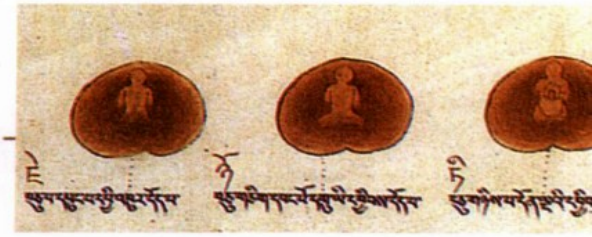
第十五周：两前臂、手和两小腿、脚形成。

早期发育

胎儿的早期发育，图中依次为第一周至第四周的发育情况。

鱼期发育

胎儿的鱼期发育，图中依次为第五周至第九周的发育情况。



龟期发育

胎儿的龟期发育，图中依次为第十周至第十七周的发育情况。

猪期发育

胎儿的猪期发育，图中依次为第十八周至第三十五周的发育情况。



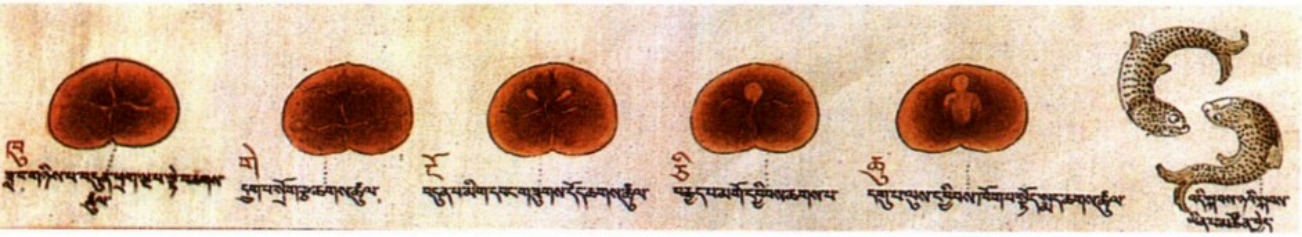
预备娩出

胎儿开始准备娩出母体，图中依次为第三十六周至第三十八周的发育情况。

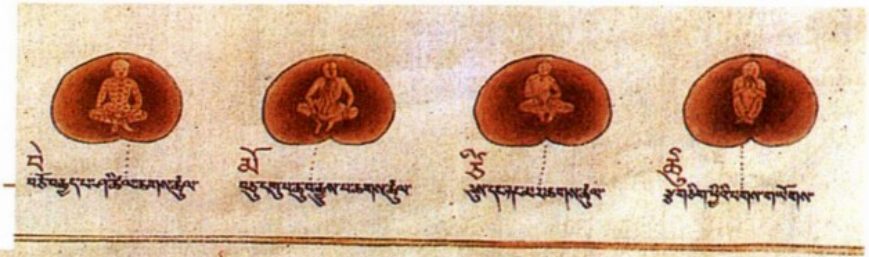
生男与生女的征兆

男孩在子宫右侧结胎；女孩在子宫左侧结胎；腹部右侧隆起，右乳汁先出，生男；腹部左侧隆起，左乳汁先出，生女；阴阳儿在子宫正中结胎；腹部两侧隆起，中间凹陷，生双胞胎。















第十六周：手足的20个指和趾形成。

第十七周：身体内外的连接脉开始形成。

4．猪期发育

在接下来的十八周里，胎儿的各个器官都将逐渐发育成熟，形体类似于猪，因此将这一时期称为“猪期”。

第十八周：开始形成肌肉和脂肪。

第十九周：开始形成韧带和肌腱。

第二十周：开始形成骨骼和骨髓。

第二十一周：全身皮肤开始形成。

第二十二周：包括五官在内的九个孔窍开通。

第二十三周：头发、汗毛、指甲和趾甲开始形成。

第二十四周：脏腑开始成熟，知觉产生。

第二十五周：孔窍气息开始运行，胎儿有了呼吸。

第二十六周：胎儿开始有了意识和记忆。

第二十七至三十周：胎儿全身所有器官均开始成熟。

第三十一至三十五周：胎儿的身体逐渐增长，并且与母体相互影响。

5．预备娩出

进入第三十六周以后，胎儿开始为娩出母体做准备。

第三十六周：胎儿在母体内开始产生厌烦情绪。

第三十七周：胎儿开始产生欲脱离母体的愿望。

第三十八周：胎儿头部开始倒转，准备出生。

生产的过程

当孕妇生产时，要请有生育经验的妇女帮助剪断脐带，为其接生。



一般来说，怀孕九个月零十天之后就到了分娩时期。如果孕妇肚子从右侧凸起，身体感觉十分轻巧，梦中时常见到男孩，并且右边乳房先滴出乳汁，将会生男孩；如果孕妇喜好唱歌跳舞，喜欢穿戴打扮，肚子从左侧凸起，身体笨重，梦中时常见到女孩，并且左边乳房先滴出乳汁，将会生女孩；如果是小腹中部凸起，身体时而笨重，时而轻巧，梦中男孩女孩皆见，左右两乳同时滴出乳汁，那么将要生出中性孩子；如果小腹两侧高高凸起，中间低陷，将是双胞胎。

孕妇临产之时会感到浑身无力，下身沉重，髋部及产门阵痛，由于产门开启，小便次数明显增多。这时需要有经验的妇女在一旁护理协助。



负责照料产妇的藏族妇女

产后护理

产妇要有人陪伴、照顾，产后要注意补养身体。





须弥山图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡反映了藏传佛教的世界构成观念。须弥山意为“妙高”“妙光”，是宇宙器世间基础金轮山上形成的高山，其上有诸天界，日、月、星位于山腰。须弥山的四周都是大海，四面各有一大洲，分别是南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲和东胜身洲。唐卡下部绘有地狱中的景象。

藏传佛教认为，东胜身洲太平安乐，西牛货洲生活富足，北俱卢洲寿命无限，但是三洲不兴佛法，因此都不是理想的居住之所。南瞻部洲也就是我们现在所生活的地方，这里虽然有灾难、疾病和贫穷，但是却有机会听闻佛法，以求永远脱离六道轮回。可见藏传佛教对于生命的认识，远不止于对于今生寿限的追求，而更注重于灵魂的永久解脱。

三　生命的诞生

当孕妇临产之时，应将其安置在安静舒适的处所，为其盖好衣被，帮助其消除紧张情绪。分娩初期可让产妇食用一些酥油面条，以起到助产的作用。胎盘娩出以后要令产妇仰卧在床上，并可点燃九味烟熏方熏蒸，将冰片用温开水化开后清洗下身，以防止妇风病的发生，并外涂一些治疗隆病的药物。

对于刚刚娩出母体的新生儿，要小心地将其脐带内的血液挤入体内，然后在距离肚脐眼大约四寸的地方用羊毛绳挨着扎两个结，从两个结中间将脐带剪断。等到没有血往外滴出以后，再用芳香的温药水为婴儿擦洗全身，并用干净柔软的湿布擦洗口腔内的秽物。请人用红花汁液在婴儿舌面上书写咒语，可以保佑婴儿平安健康。为婴儿喂乳前可以先让婴儿喝一些用麝香水和的酥油蜂蜜，并可用广木香酥油制剂涂擦肚脐。如果婴儿降生时头部先露，仰卧而出，脐带缠绕于上半身，哭声洪亮，头顶尖，颅骨坚硬，囟门小，发际高，皮肤干净，耳朵平展，吮乳有力，则是吉祥的征兆，代表这个孩子先天健康，容易抚养；如果情况恰恰相反，婴儿降生时脚先露出，脐带缠绕于下半身，哭声虚弱，头部横宽，囟门大，发际低，情况则不是很好，需要立即祈祷祝福，并格外谨慎地护理。

母乳是婴儿最好的食物，但随着婴儿日渐成长，可以经常为其补充一些身体所需的糖或蜂蜜。经常食用一些菜肉汤可以预防和消除皮肤病。另外，在白山羊奶或酥油中加入诃子、阿魏、藏菖蒲、藏木香、刺柏、藏黑盐研成的粉末一起煎熬，每周让小儿服用一次，每次少许，可以使小儿更加聪明，记忆力和语言能力都可以得到提高。

在日常起居方面，家人也需格外留意。要经常带小儿到户外接受适当的日光浴，但是要避免强光照射小儿的眼睛，以免造成眼睛歪斜或者玻璃眼，脚心和脑门也不可长时间暴晒，因为那样容易造成视力减退。相反，如果小儿身体经常受凉，则会影响其听觉。要注意小儿睡眠时的睡姿，母亲应经常给小儿进行按摩和纠正，否则就会造成枕骨扁平、头颈歪斜或者头部变形。怀抱小儿也应把握姿势，错误的姿势有可能会导致驼背或者曲颈。

总之，只有按照科学的护理方法育儿，才能给后代一个健康、良好的生命开端。



释迦牟尼画传——生、老、病、死

布本设色唐卡 清代 西藏

（上图和右页图说）这两幅唐卡主要描绘释迦牟尼出游在外所看到的生、老、病、死的情况。据说释迦牟尼出游时，分别看到一个孕妇、一个老人、一个病人、一个死人和一个修行者而感到人生皆苦，希望寻找一个解脱人生苦痛的方法，于是在二十九岁时，终于舍弃了家庭的奢侈生活，外出求道。可见藏传佛教的养生思想，除了追求今生的寿限以外，更注重的则是灵魂的永久解脱。



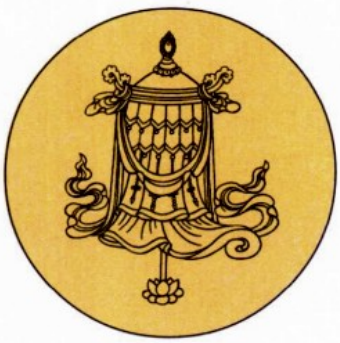


唐卡中具有特殊药效的神奇花卉（唐卡 白描）

三 篇

生命的存在状态

生命是什么？古往今来，不同的学术流派从各自的角度得出了不同的结论。诞生于世界屋脊的藏医学，在独特的自然条件下及人文背景下，一面遵从着宗教对于生命的敬畏，一面开始了对生命客观而理性的认知。于是，精确的解剖分析和严谨的生命思辨交融在一起，共同诠释着藏医学对生命解读的答案。



一　身体器官的生动比喻

早在《四部医典》成书的年代，藏医在解剖学方面就已取得了相当完备的认识。为了说明人体各部位及脏腑器官的形态和功能，《四部医典》还分别为它们作了一个形象生动的比喻，这些比喻不仅恰当贴切，而且都取材于藏族人民的社会生活之中，具有浓郁的藏地特色。

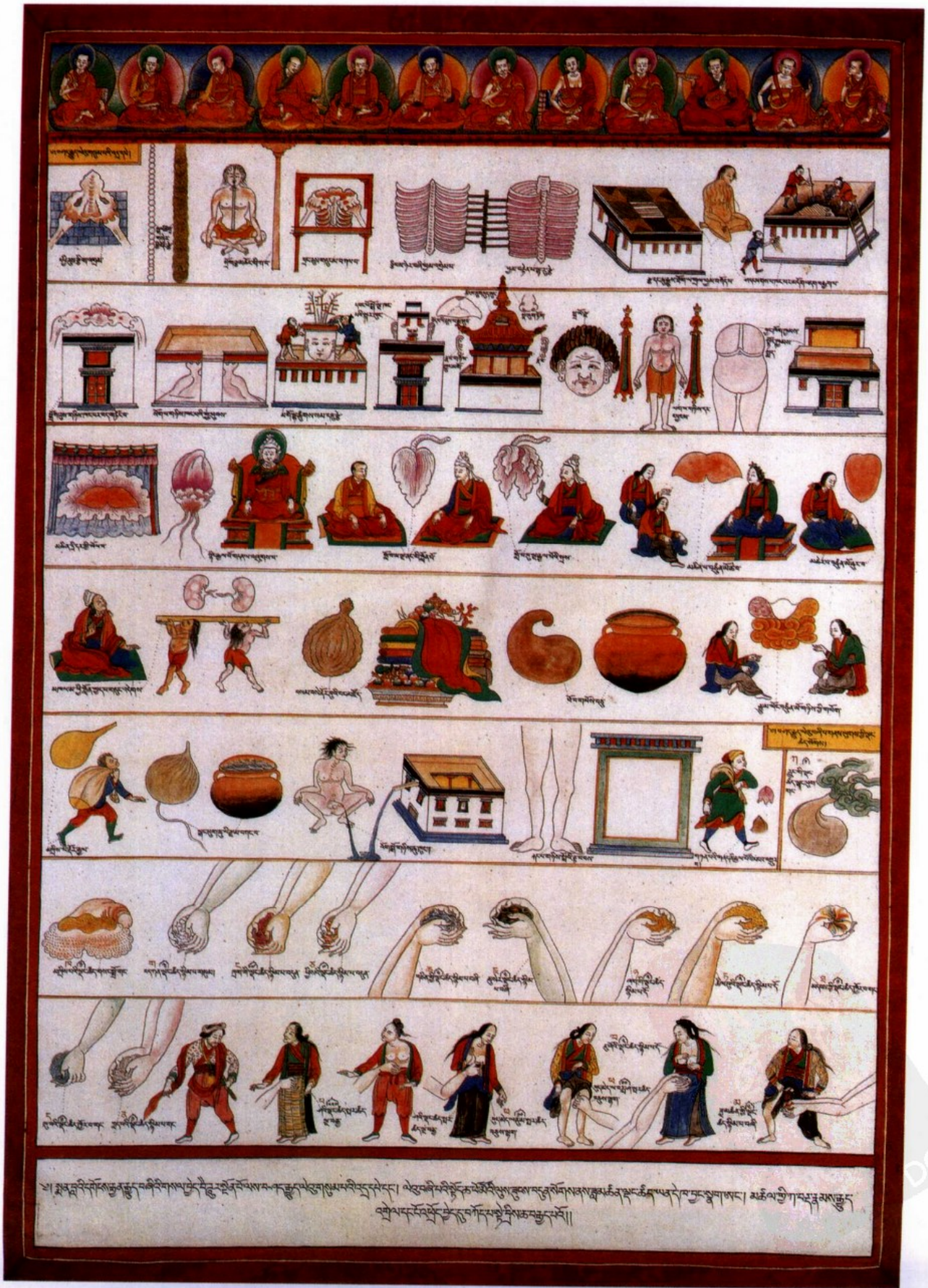
1．身躯——一座精致的建筑

人的头部像高高在上的屋顶阁楼，而头上的七窍正如同楼上的门窗，头盖骨就像是坚固的屋顶，囟门像是开启的烟囱，鼻子好像佛幢，双耳仿佛屋脊两端的飞檐，头发就像是顺次排列的屋瓦，人的锁骨就像是窗檐，肩胛骨如同房屋的顶角，宽阔的胸骨好像屋梁，二十四根肋骨仿佛排列整齐的椽子，椎骨就像支撑椽子的垫木，整个脊柱好像一串叠放的钱币，而贯穿人体的命脉就如同起关键作用的石柱，胸腹像是分层的走廊，人的两臂正如屋外悬挂的彩带，髋骨像是坚硬的墙壁，两条腿如同门框一样，人全身的皮肤就如同覆盖的墙皮，筋脉像是屋顶上铺设的板条，而人体的尿道和肛门就是整座屋子的排水管道。整个身躯就像是一座设施齐全，装饰华美的建筑。

器官的比喻图

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）《四部医典》为了说明抽象难懂的医学理论，采用了大量丰富的比喻。其中比喻最为生动、最为集中的，就是介绍人体器官的部分。这幅唐卡形象地描绘出了原著中所使用的本体和喻体，最下面两行还描绘了人体各物质要素的计量。



2．五脏——国王统治下的小朝廷

心脏处于中心部位，正像统治一切的国王；肝脏仿佛王后，脾脏仿佛王妃，她们处在国王的下方，又与国王保持着密切的联系；肺脏就像是忠实的大臣和王子，永远围绕着国王，同时医典中还特别强调：大臣丧命则王亦驾崩，形象地体现了呼吸与心跳的密切关系；肾脏则如同最下层的力士，作用也十分重要。

关于五脏（心、肝、脾、肺、肾）的比喻，正好组成了一个国王统治下的小朝廷。同时还要注意的是身体的要害部位，它们就像是国王派遣的钦差，肩负着重要的使命，一旦受到伤害就会危及心脏。

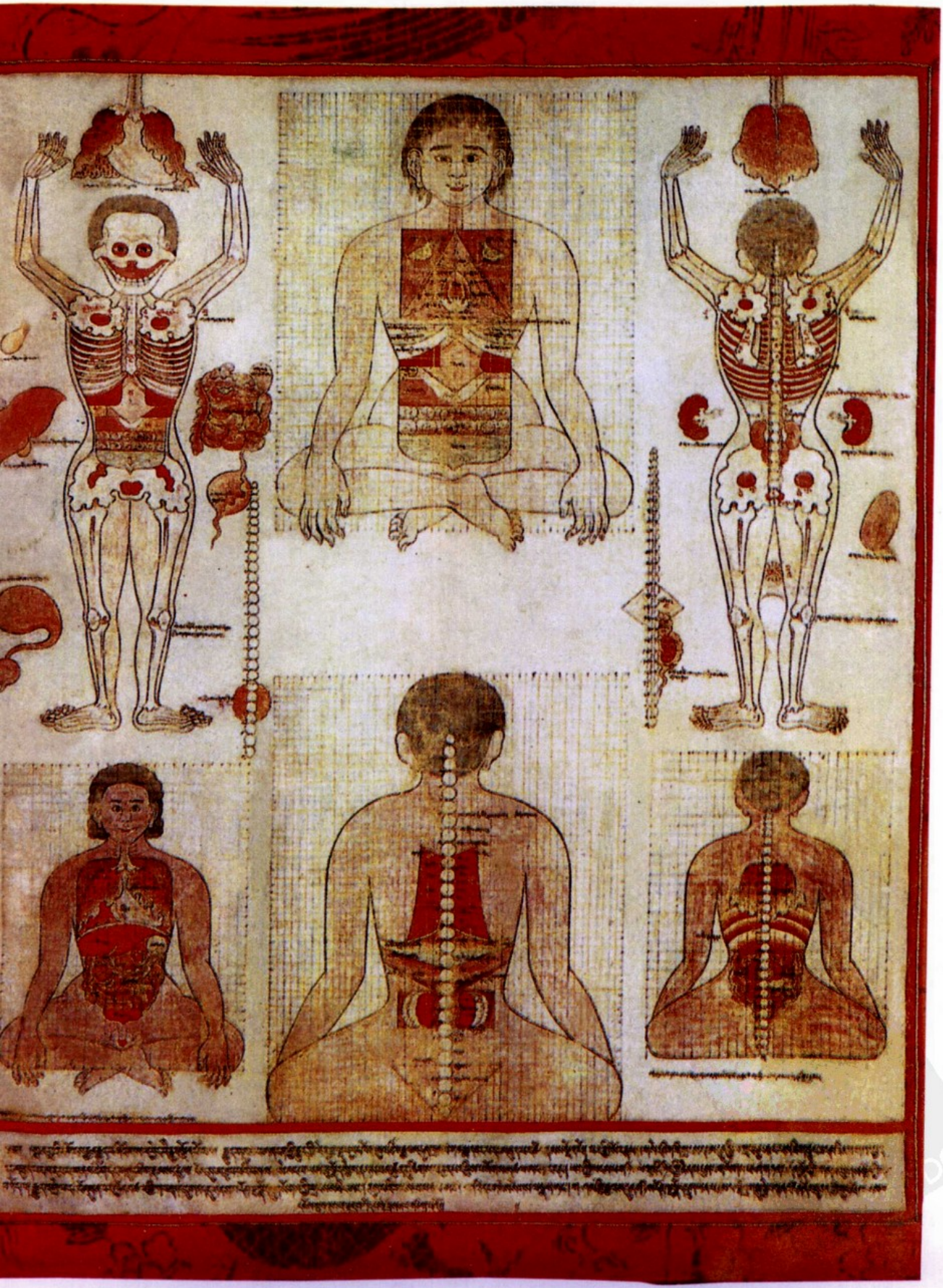
3．六腑——不可或缺的器具

在医典中，胃被比喻为烹调食物的饭锅；胆处于肝和胃之间，正像一个悬挂的皮袋；膀胱好似盛水的大水罐；三木赛被藏医用来指男性的精囊和女性的卵巢，它们就像储存珍宝的宝库。以上四腑都被形容为储存物品的容器，另外还有大肠和小肠，它们被比喻为王后的仆人，也类似于具有辅助作用的工具。

人体脏腑解剖形态图

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）这幅唐卡描绘了人体内五脏六腑的形态和位置。画面正中一正一背两个坐像为藏医传统的脏腑解剖图画法，心尖朝向正上方，形状如莲花；画面左下角和右下角两个坐像为洛札·丹增诺布根据亲身观察所画的脏腑解剖图，他如实地将心脏绘在人体胸腔中间偏左的位置，心尖朝向左下方，对气管与肺、腹腔内各脏器的解剖位置及形状的描绘也更符合实际情况。



二　人体的骨骼、脉络、要害与孔窍

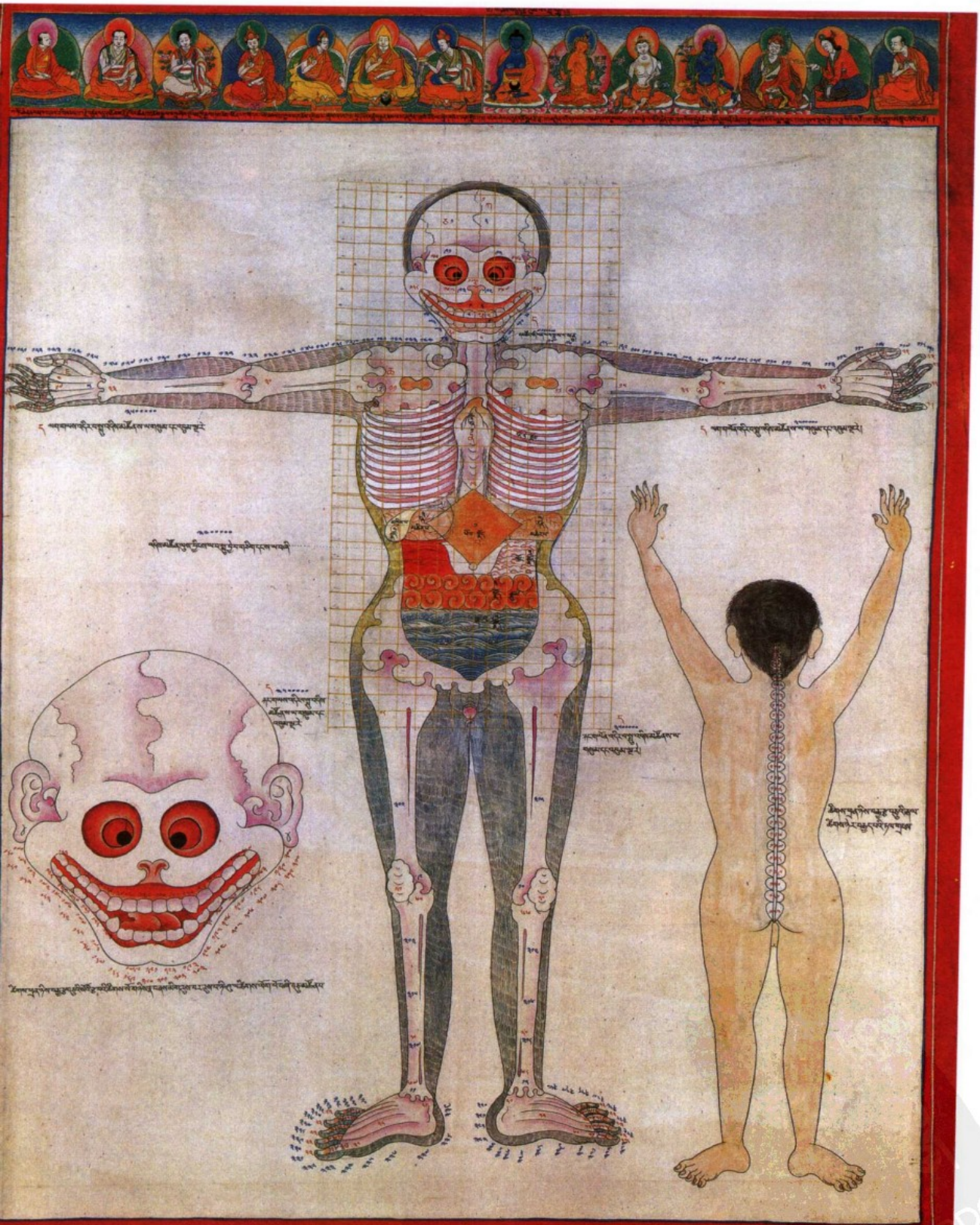
藏医解剖学对骨骼的描述非常具体，认为人体共有360块骨头，其中包括颅骨4块、头背骨8块、颈背骨2块、牙齿32颗、齿窝骨32块、锁骨2块、脊椎骨28块、胸骨15块、肋骨24块、小肋骨2块、小背骨1块、骶骨2块、臂骨6块、手骨50块、小腿骨70块、指甲及指骨60块、趾甲及趾骨窝骨20块。同时还指出，在人的32颗牙齿中，前12颗主要用于语言，后20颗主要用于咀嚼，这些描述基本上都是正确的。360块骨骼之所以比现代解剖学公认的206块多出100多块，是因为藏医解剖学家将牙齿、齿窝骨、指甲、趾甲及窝臼等都计算在了骨骼内，这虽然与现代医学有一定出入，但是在当时的历史条件下实在是对人体认识的一种进步。

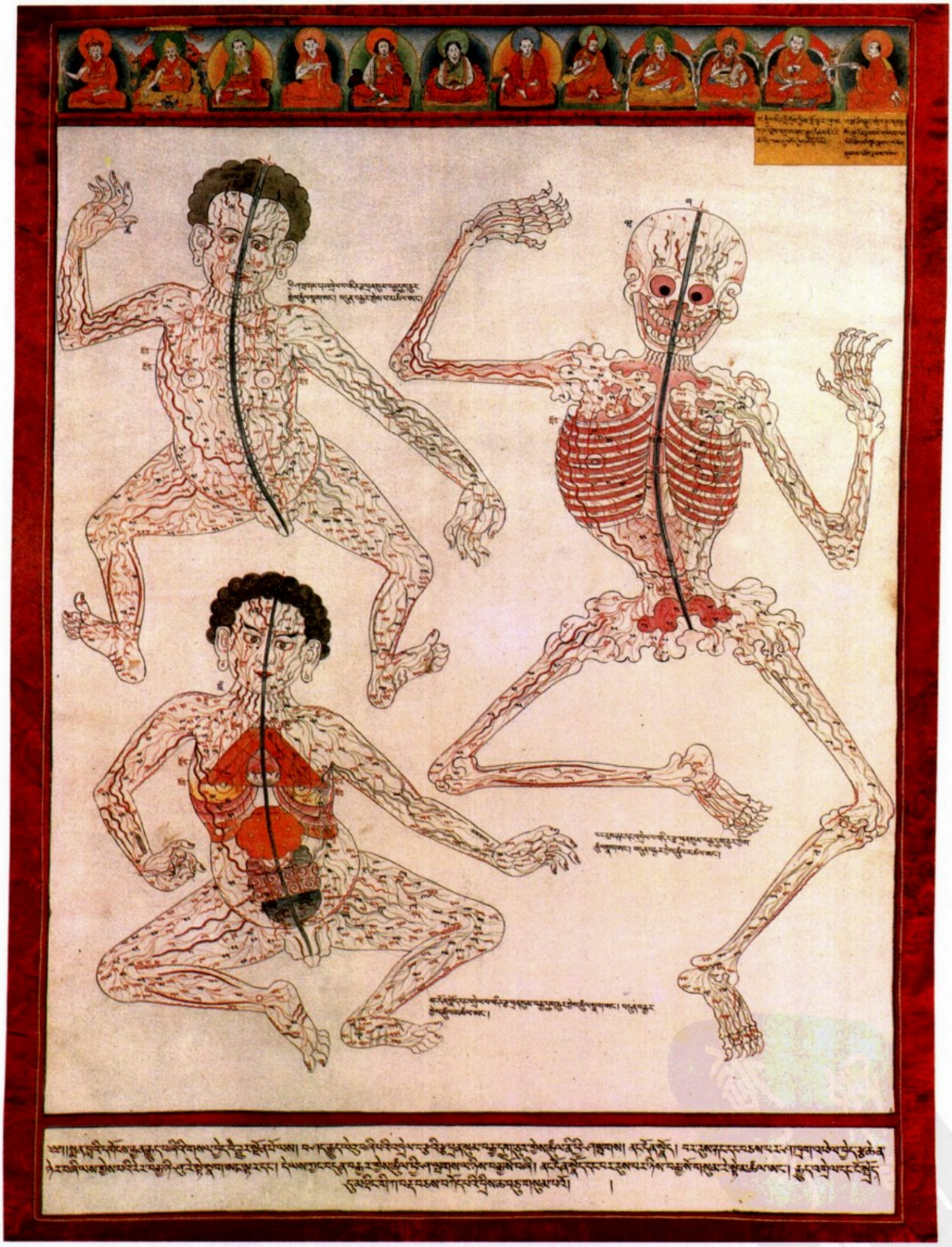
关于脉络，藏医在解剖学的基础上将人体的血脉分为初成脉、依存脉、连结脉与命脉四种。其中初成脉以脐脉为中心，自脐脉往上形成脑髓，“愚痴”在脑髓中存在，形成培根，因此培根存在于人体的上部；自脐脉贯穿中央形成命脉，“嗔恨”在命脉中存在，形成赤巴，所以赤巴存在于人体的中部；自脐向下形成生殖器官脉，“贪欲”在生殖器官中存在，形成隆，因此隆存在于人体的下部。

人体骨骼分布图

布本设色唐卡　清代　西藏

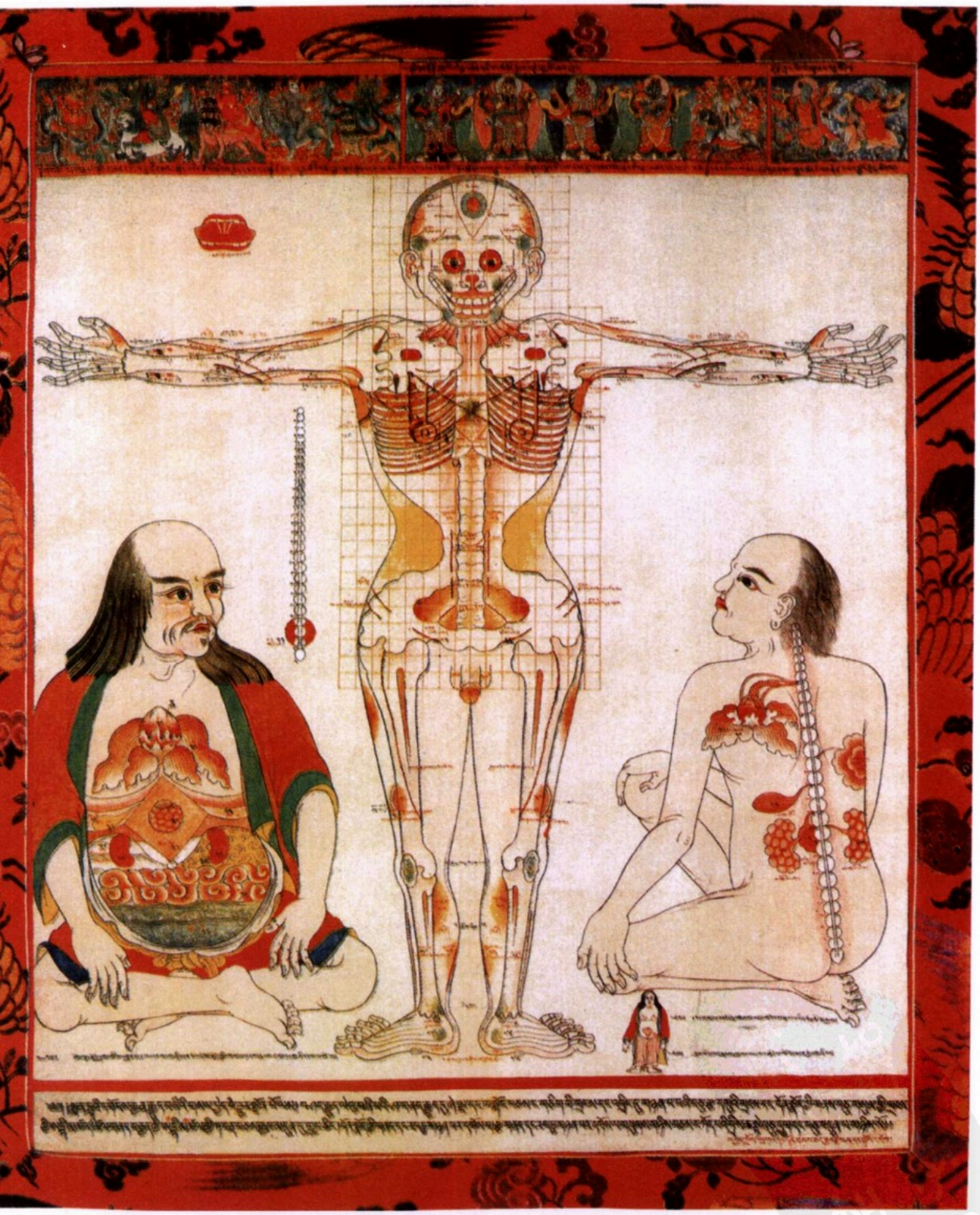
（右页图说）早在一千多年以前，藏医就对人体的骨骼有了非常精细的认识，认为人体的骨骼有三百六十块，其中牙齿、指甲等也包括在内。这幅唐卡除描绘了人体骨骼的形态和分布以外，还记载了人体大致有十六条筋肉、两万一千根头发、七百万个毛孔等。





人体脉络图 布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡详细描绘了人体各处的连接脉。图中左上为分布于皮和肉间的连接脉，左下为分布于脏腑的连接脉，右侧为分布于骨和髓间的连接脉。



人体要害图 **布本设色唐卡 清代 西藏**

这幅唐卡详细描绘了人体各处的要害部位，包括肌肉的要害45处，脂肪的要害8处，骨骼的要害32处，筋腱的要害14处，脏腑的要害13处，脉道的要害190处，总共是302处要害部位。

依存脉主要包括：形成眼等五官感觉的脉轮，在脑部有五百条分支；形成眼识等六识五蕴的脉轮，在心脏部位有五百条分支；主肉体生长发育的脉轮，在脐部有五百条分支；繁衍后代的脉轮，在生殖器官处有五百条分支。总之，依存脉遍布周身，发挥着维持生命活动的功能。

连接脉包括黑脉和白脉两种。黑脉共有二十四支，其中八支隐脉分布于脏腑，十六支显脉分布于四肢。从此生出的可针刺放血的脉道有七十七条，不能针刺放血的要害脉道有一百一十二条，加起来共有一百八十九条分支小脉。小支脉共计有三百六十条，其中有一百二十支向外分布，与皮肤肌肉相连，继续分为二百三十四个分支；还有一百二十支向中分布，连接骨和髓，继续再分为二百三十三个分支；其余一百二十支向内分布，连接脏和腑，又有二百三十三个分支。在这些小支脉里又分出更细微的脉道，遍布全身。白脉发源于脑髓，从脑部白脉的海洋里，像树根一样向下延伸出司传导的分支共有十九条，其中像丝线一样连接脏腑的隐脉共有十三条，连接四肢的显脉共有六条，从这里再继续分出十六条细微的分支。通过以上的描述可以看出，黑脉的概念大致相当于现代医学中的血管，而白脉的概念则大致相当于神经。

所谓命脉，可以分为三种，一种遍布全身，一种伴随着气息而在全身流通，还有一种是神游脉。命脉与气血运行于身体内外的一切孔窍相连，促使身体生长发育，维持生命的活动，它是身体的根本，因此才被称为命脉。

人体的要害部位分布在肌肉、脂肪、骨骼、韧带、筋腱、脏腑、脉道等七个地方。肌肉受到损伤时会发生肿胀；骨骼受到损伤时会感到疼痛；韧带、筋腱拉伤时将无法正常活动；脉道、脂肪、脏腑等处如果受到损伤，则将会威胁生命，难以治疗。以上这些部位一处比一处脆弱，因此才被称为身体的要害。



天葬图

布本设色唐卡 19世纪 西藏

天葬是藏族普遍采用的葬俗。在西藏，人死后要先停尸三天，然后由天葬师将遗体背到山上专设的天葬台，先点火招引秃鹫，再将尸体切成小块，喂食秃鹫，最后连骨头头颅也都砸碎，拌和糌粑让秃鹫吃光。天葬的习俗客观上也对藏医学的发展起到非常重要的作用。藏医的解剖学和胚胎学之所以如此先进，是与藏医经常能实地观察天葬师肢解人体有很大关系的。

具体来说，肌肉的要害有45处，脂肪的要害有8处，骨骼的要害有32处，筋腱的要害有14处，脏腑的要害有13处，脉道的要害有190处，加在一起，人体共有302处要害部位。这其中，分布在头部的有62处，分布在颈部的有33处，分布在上下体腔的有95处，分布在四肢的有112处。在所有的要害部位中，最危险的要害部位有96处，这些部位一旦受损，再高明的医生也无法治疗；具有中等危险性的要害部位有49处，这些部位受损时，只有高明的医生才可以治疗；除此以外的要害部位都属于一般的要害部位，受损时可以医治痊愈。

身体的孔道包括内部孔道和外部孔道两种。人体内部有供气息、精华、秽物、水、饮食等物质流通运行的孔道十三处；连接外部的孔道中，有七处分布在头部，有两处分布在私密处，此外，妇女还多出子宫口和乳头两处。孔道多呈圆而粗、细而长的形状，彼此相通，就像叶脉一样。人体就是凭借着这些孔道来吸收营养，进行新陈代谢。如果饮食、起居等行为不协调，致使孔道受损或者堵塞不通，就会引发各种疾病。

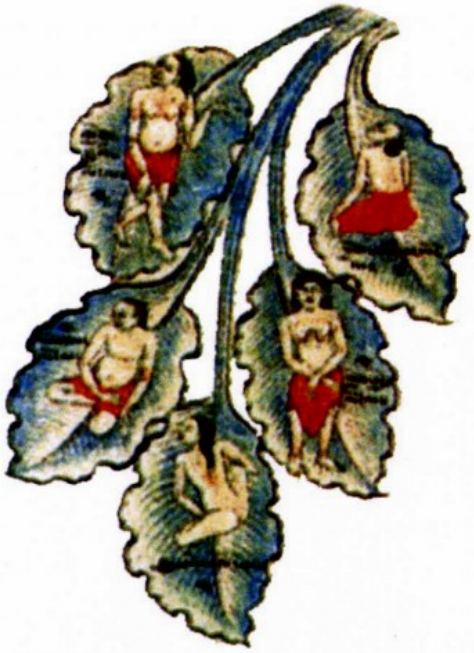


人体的生理和病理

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡用一棵大树的根、干、枝、叶作比喻，系统形象地表现了人体的生理和病理。在这棵大树的树根之上，分出了生理主干与病理主干两条树干。生理主干又分出三条树枝，并有健康之花结出虔诚信仰与财富之果，长寿之花结出无限安乐之果；病理主干又分出九条分枝。整幅图共有一个树根、两条主干、十二个树枝、八十八片树叶和两朵花。





人体内的五种隆

索增隆、坚久隆、恰布奇隆、麦娘姆隆、吐塞隆。

三　三因学说与人的体质分类

三因学说是藏医理论体系中最为核心的概念。所谓三因，是指维持生命运行的隆、赤巴、培根三大因素，在汉语中也就是气、火、土和水的意思。三因学说不仅可以用来阐释一切生命活动，而且与疾病的病因、诊断与治疗都有着密切的关系。可以说，整个藏医理论的体系，都是建构在三因学说的基础之上的。

隆——五源之气

隆是生命活动的动力，相对应于五源中的气或风。人体的呼吸、肢体活动、血液循环、五官感觉、大小便排泄以及食物的分解和营养的输送都是由隆来决定的。隆可以分为许多种，它们各自处于人体的不同部位，并各司不同的功能。其中包括：

1．索增隆。主要存在于肉、骨、脑之中，功用在于维持生命的正常活动；

2．坚久隆。主要存在于人体的胸部，主管语言能力，增强人的活力；

3．恰布奇隆。主要存在于心脏，运行于全身各处，可以协调表情和运动；

4．麦娘姆隆，主要存在于胃脘下部，运行于五脏六腑之间，功用在于分解和消化食物；

5．吐塞隆。也叫做下泄隆，主要存在于肛门处，主管排泄和分娩。

赤巴——五源之火

赤巴是生命活动的能量，相对应于五源中的火，其功用在于产生热能并维持体温，增强胃的消化功能，使人知饥渴、能消化、润气色、壮胆量、长智慧。根据所在部位和所司功能的不同，赤巴也可以分为许多种，包括：

1．赤巴久切。也称为主消化的赤巴，存在于肠胃之间，能够产生热能，促进消化；

2．赤巴当久。主要存在于肝脏之中，可以维持人体应有的气色；



人体内的五种赤巴

赤巴久切、赤巴当久、赤巴朱切、赤巴同切、赤巴多塞。

3．赤巴朱切。主要存在于心脏部位，功用在于支配人的思想意识，使人产生胆量和气度；

4．赤巴同切。主要存在于眼睛及其所连接的脉管之中，掌管视觉；

5．赤巴多塞。主要存在于皮肤，可以使皮肤细腻、润泽。

培根——五源之土、水

培根相对应于五源中的水和土，它的功用主要是促消化，可以磨碎食物，增加胃液；司味觉，为人体提供营养和输送体液、保持水分；同时还能够调节人的胖瘦，滋润人的皮肤，调节睡眠，稳定情绪等等。按照所在的部位和所司功用的不同，可以分为：

1．培根登切。主要存在于胸部的骨骼之中，功用在于保持水分；

2．培根尼牙切。主要存在于胃上部食物未消化的部位，功用在于磨碎食物；

3．培根牛翁切。主要存在于舌部，掌管味觉；

4．培根次姆切。主要存在于头部，掌管产生满足的情绪；

5．培根居尔切。主要存在于各个关节之间，主管润滑关节。

当隆、赤巴、培根这三大因素保持协调时，身体就会呈现出一种健康有序的状态；而一旦其中某一因素发生增盛，打破这种协调、有序的状态，那么它也会成为导致疾病的内在原因。三因量的变化主要受年龄、地域、季节等后天因素的影响，但是从遗传学的角度来说，三因量的多寡又是受父母遗传，先天就已决定了的。藏医根据人们体内三因的多寡，又进一步将人区分为不同的体质类型，包括隆型、赤巴型、培根型、隆和赤巴混合型、培根和隆混合型、培根和赤巴混合型，以及隆、赤巴及培根三者聚合型七种。各种体型的人在生理构造、命运与性格方面有着显著的差异。



人体内的五种培根

培根登切、培根尼牙切、培根牛翁切、培根次姆切、培根居尔切。

一般来说，隆型人多驼背、干瘦、容颜青灰色、身材矮小，他们喜欢说话，耐不住寒冷，行走时关节作响，睡眠不实，一般财运不佳，寿命较短。爱好方面喜欢唱歌与嬉笑，爱争吵，善于射箭，且偏爱甜、酸、苦、辣等味的食物。总之，隆型人具有老鹰、乌鸦、狐狸等的性格特点。

赤巴型人不耐饥渴，头发和身体的肤色发黄，身材高大，极其聪明而且骄傲，多汗，身臭，一般寿命较长，财运中等，偏爱甜、苦、涩，以及凉性的食物。总之，赤巴型人具有老虎、猴子、夜叉等的性格特点。

培根型人体温较低，肌肉丰满，骨骼关节不显露，肤色发白，体型端直，能忍耐饥渴、烦恼以及各种痛苦，一般较长寿，多财。性情外柔内刚，喜欢睡觉，偏好辣、酸涩、粗糙的食物。总之，培根型人具有狮子等的性格特点，出类拔萃。

此外，隆和赤巴混合型人身材矮小，培根和隆混合型人身材中等，培根和赤巴混合型人身材高大，他们的行动、思维等都由混合的成分决定。聚合型人由于汇集了各种人的特点，因此发育圆满，疾病较少，具备上等的才能。在各种体质类型中，聚合型最为理想，混合型次之，单纯型更次之。



人体内的七大物质基础

精华、血、肉、脂肪、骨、骨髓、精液。

四　生命的运行

一个生命脱离母体以后，随即面临着漫长的人生旅程。在一个人从出生到成长，再到衰老和死亡的过程中，是什么在维持着生命的延续？众所周知，食物是生命的能量来源，那么，食物在人体内发生了怎样的变化？它又是如何促使生命运行的？藏医在这个问题上提出了人体七大物质基础和三种排泄物的概念，并对这一过程作了基本的描述。

所谓人体的七大物质基础，包括饮食精微、血、肉、脂、骨、骨髓和精。其中饮食精微是形成其他六种物质的基础，在七大物质中最为重要。从食物到七种物质的转化过程大致如下：

食物在口腔中被充分咀嚼后，由索增隆推送下咽，进入胃部，胃中的胃液将其腐蚀，麦娘姆隆与赤巴久切助其消化，再由培根尼牙切将其磨碎，最终将食糜变成甘味的泡沫状物。此后，赤巴久切继续用高热对其产生消化作用，在它的作用下，将甘味转化成酸味，再由麦娘姆隆将其分解为精华与糟粕，酸味变为苦味，至此，具备五源的食物就被初步消化了。

紧接着，饮食在胃中被分解出的糟粕直接进入小肠，进而被分解为大、小便。而其中的精华部分，也就是饮食精微，将在各种赤巴的作用下逐渐成熟，并跟随恰布奇隆行遍九大脉管进入肝脏。在肝脏中，饮食精微被进一步分解为两部

分，其中的糟粕变为胆汁而被排入胆囊，而精华部分则被肝加工成血液。血液在人体的血管中流淌，遍行全身各处，最终形成肌肉。肌肉也可以分解为精华和糟粕，其糟粕部分是指眼屎、耳垢、鼻涕、唾液等，它们将从人体各个孔窍排出体外，而精华部分将进一步转变为脂肪。脂肪又被分解为精华和糟粕，糟粕包括皮脂、汗液以及人体关节之间起润滑作用的物质，其精华则进一步转化为骨骼。骨骼的糟粕包括毛发、牙齿、指（趾）甲等，它们对人体可以起辅助和保护的作用，骨骼的精华则转化为骨髓。骨髓中的一部分变为肛门和毛孔上多余的油脂，而精华部分则转变为精液。我们所能看到的男性的精子以及女子的经血和卵子只是精液中的糟粕部分，而其精华则存在于人体内部，主要在心脏，虽然它无形可见，却可以使人神采奕奕、容光焕发，是人体健康长寿的根本。

在七大物质的转化过程中，虽然饮食精微是形成其他物质的基础，但是其他六种物质也同样很重要。比如血可以滋润身体，并且维持着生命；肌肉是构成躯体及五脏六腑的重要原料；脂肪能够储存能量，使身体油润，气色和悦；骨骼是整个躯体的支架；骨髓能够直接促成精的产生，而精则是元气的根源，也是人们繁衍后代的保证。

所谓三种秽物，就是指大便、小便以及汗液三种人体主要的排泄物。内脏吸收食物的营养以后，其剩余的糟粕就会以固体和液体的形式排出体外，形成大、小便，而汗液也是人体排出糟粕的重要途径之一，它们共同维持着身体的新陈代谢。此外，牙齿、指甲、趾甲、耳垢、鼻涕、眼垢、毛发等，也属于身体的秽物。

生命的运行过程，就是不断从外界中摄取食物，吸收其精华，并排泄出糟粕的过程。



人体的三种秽物

大便、小便、汗。



唐卡中具有特殊药效的神奇花卉（唐卡 白描）

四 篇

关于疾病的认识

每个人在漫长的人生旅途中，都要经历出生、成长，再到衰老和死亡的过程。而人的疾病就如同自己的影子一样，每个人无论过怎样的生活，也总不能摆脱疾病的困扰。藏医养生学强调，每个人都应该正视疾病，认识疾病，不仅要了解自己容易发生的疾病，更要知晓治疗疾病的基本道理和常用方法，并从一种独特的医学视角，告知我们对疾病的认识。



一　疾病的诱因

疾病是怎样产生的？按照三因学说的解释，人体内的三大因素只有维持一种动态的平衡，才能保证身体处于健康状态。而一旦由于某些内在或者外在的原因打破这种平衡状态，就会引发相应的疾病。疾病是养生的最大障碍，藏医对于导致疾病的内因与外缘都有独到的论述。

藏医认为，导致疾病的内因主要是世人无明而引发的贪、嗔、痴三毒。贪欲可以引发隆的增盛；嗔恨容易造成赤巴的激增；而愚痴则是培根积聚的根源。人们由于无法戒除贪、嗔、痴三毒，因而造成三因素失调，疾病就这样被诱发了。

胜乐金刚

绢本刺绣　清代　内地

（右页图说）胜乐金刚即上乐金刚，在这幅唐卡的正中，胜乐金刚头戴骷髅冠，背披白象皮，腰围虎皮裙，项挂五十个人头骨穿成的念珠，主臂拥抱着明妃金刚亥母。在他的脚下踏有一男一女，分别象征着对愤怒和贪欲的降伏。事实上，这种克服三毒的意象在唐卡中是十分常见的。



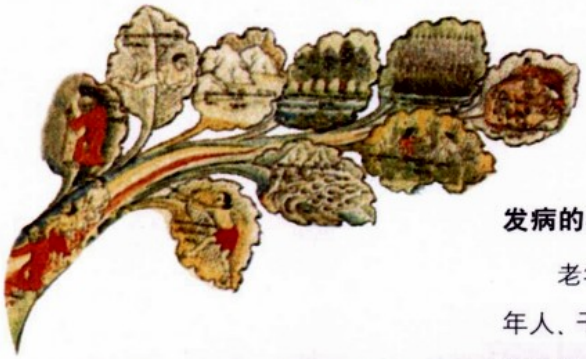
导致疾病的内因

贪欲引发隆病，嗔怒引发赤巴病，愚痴引发培根病。



导致疾病的外缘

包括时令变化、鬼邪作怪、饮食失调、起居不当。



发病的年龄、地域、季节规律

老年人、高寒地区、夏季的夜晚或黎明，容易患隆病；壮年人、干热地区、秋季的中午或午夜，容易患赤巴病；儿童、潮湿地区、春季的黄昏或清晨，容易患培根病。







隆病的诱因

（上图图说）过多进食苦、轻、糙的饮食，房事过度，饮食不周，睡眠不足，饥劳过度，流血过多，放血过量，腹泻，呕吐，悲伤，受寒，忧虑，多语，营养不良，二便失律。

赤巴病的诱因

（下图图说）过多进食辛辣、热、润饮食，嫉妒心强，暴晒睡眠，骤然辛劳，负载过重，垦挖硬土，强拉硬弓，摔跤，长跑，远行，坠马，高处跌落，塌方砸伤，棍棒击伤，进食肉、酥油、红糖及饮酒过多。







培根病的诱因

（下图图说）过多进食苦、甘、寒、润的饮食，积食，睡处潮湿，生吃鲜豆，受寒，食物发霉，吃山羊肉，吃脂肪、骨髓，吃菜籽油，吃酥油及腐烂食物，吃野菜叶，吃糠萝卜，吃野蒜及生菜，吃生奶及陈旧食物，喝不新鲜乳汁，喝冷水，喝冷茶。





从外缘来看，疾病发生主要与年龄、地域、时令等因素有着密切的联系。从年龄来说，老年人一般体内隆的成分较大，容易患隆病；壮年人体内赤巴的成分较多，容易患赤巴性疾病；儿童体内培根的成分较大，因而较易患培根性疾。从地域来看，严寒霜冻的地方容易导致隆病；干燥炎热的地方容易导致赤巴病；阴暗潮湿的地方则容易导致培根病。再从季节时令的角度来看，春季的气候与隆相适应，因此隆会在春季逐渐蓄积，在夏季日暮、黎明时发病，秋季痊愈；夏季的气候与赤巴相适应，因此赤巴在夏季里蓄积，在秋季中午、半夜时发病，冬季痊愈；冬季的气候与培根相适应，因此培根在冬季蓄积，在春季初夜、上午时发病，夏季痊愈。

以上是各种疾病共同的诱因，具体而言，隆、赤巴、培根疾病又有各自特定的诱因。

一般说来，隆病多是由于过量食用带有苦味且轻而粗糙的食物、房事过度、饥饿、失眠、空腹时过度劳动、大量失血、上吐下泻、受凉、劳累过度、长期营养不良、大小便时用力过度等原因造成的。

赤巴病是由于过量食用轻而辛辣锐利以及油腻的食物，暴怒，热天午睡后过度劳累，负重，挖掘坚硬的土地，强拉硬弓，行路遇险，骑马跌伤，坠落山崖，关入黑牢，受到外伤，过量进食肉、酥油、酒等饮食造成的。

培根病是由于过量进食了苦味、甜味、沉重、冷凉、油腻的食物，进食过饱又不爱活动，白天睡觉，受潮，受凉，过多地进食桃子、山羊肉、干肉、脂肪、植物油、陈腐的糠萝卜、野蒜、酥油炒面，生吃鲜豆，进食生腐变质的食物，饮用过多的山羊奶、乳酪、凉水、凉茶，食物未经充分消化又接着大量进食等原因造成的。

合并症则是由于以上各种诱因综合起来共同致病。

了解了疾病的内因与外缘，我们就可以在日常生活中有意识地调整自己的起居行为，从而有效地预防疾病的发生。





六道轮回图

布本设色唐卡 清代 西藏

在19世纪或者20世纪的这一寺院唐卡中，死神阎摩正在转动着生命之轮。生命之轮中有六大生命轮回的存在领域，而处在最核心的则是象征着人类最主要的三毒的鸟（象征贪欲）、蛇（象征嗔怒）和猪（象征愚痴）。这三种动物互相咬成一环，代表贪、嗔、痴三毒并非单独运作，而是相互串联引发的。它们共同居于生命之轮的中心，也反映了贪、嗔、痴三毒不仅是一切疾病产生的根源，而且也是众生在六道之间不断轮回的根源。

二　致病的过程

既然疾病是由于人体内三因素的平衡状态被打破而导致的，那么这种失衡又有哪些具体表现呢？概括地说，这种失衡主要表现为过盛、虚损和紊乱。

所谓过盛，是指物质的过度增长。人体内部各要素的数量都是一定的，任何一种物质的过盛都会导致疾病。当隆过盛时，表现为肤色晦暗，身体瘦弱，颤抖，腹胀，便秘，头晕，失眠，五官功能减退等；赤巴过盛时，表现为皮肤发黄，大小便也发黄，容易饥饿和口渴，发热，失眠，腹泻等；培根过盛时，表现为身体发凉，皮肤苍白，消化不良，四肢怠惰，多痰，嗜睡，沉睡时呼吸困难等。

所谓虚损，是指物质的过度消耗。当隆虚损时，表现为神情倦怠，沉默寡言，记忆力衰退，同时出现培根增盛的症状；赤巴虚损时，表现为体温下降，皮肤颜色变黑，失去光泽，感觉冰冷等；培根虚损时，表现为头晕，头痛，心悸气短，关节疼痛等。

所谓紊乱，是指三因中某一因素的增盛或虚损干扰了其他因素，因而引起的病变。当隆紊乱时，会出现气虚，气喘，神情恍惚，头晕，头痛，耳鸣，眩晕，口中乏味的现象。同时还会有全身疼痛，活动困难，经常打呵欠，晨起咳嗽，夜间腹鸣，半夜常有饥饿感甚至胃疼的症状。患者脉象虚浮，舌干燥，尿色清而稀，搅之少变化；赤巴紊乱时，会出现头痛，发热，鼻干，失眠，常有痰咳出，色黄而粘稠，感口渴，思冷饮，爱出汗，汗

过盛的症状

生命的三因素、人体七大物质基础及三种排泄物各自增盛的表现。





疾病的病因、症状和归类

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘了有关疾病的一些常识，包括隆、赤巴、培根疾病各自的诱因，疾病的症状表现，以及疾病的分类等内容。

出有臭味，且常带有黄色。饭后常觉头疼加剧，眼眶疼痛。患者脉象多细而数，有时也表现洪脉或紧脉。尿色浑，味臭，蒸汽量多，搅之有沉渣，口中常有酸感，舌苔厚而灰黄。有时会有腹泻，呕吐，排出物状如胆汁，有恶臭；培根紊乱时，表现为尿色清而浅，眼睛肿胀，身体沉重，头晕，懒动，食欲不振，消化不良，身上、眼皮略微浮肿，嗜睡，活动不灵便，行动迟缓，周身皮肤发痒，下肢尤其是小腿总感酸疼，流鼻涕。脉象沉而缓慢。尿色浅白，无味，蒸汽也很少。舌肿而颜色浅，苔白色。

与此同时，三因素的增损又与人体七大物质基础密切相关，特别是主司消化的赤巴久切，它不仅能够维持人的正常体温，而且广泛分布在食物的营养物质之中，促使七大物质的生长与分化。因此，三因素的失衡也引发了七大物质的增损。

具体来说，当精微过盛时，会导致消化不良，四肢无力，嗜睡，多痰；血液过盛时，容易患血病和癣病；肌肉过盛时，容易造成虚胖，且易生瘤；脂肪过盛时，表现为乳房及小腹脂肪堆积；骨过盛时，容易生骨刺和牙齿；髓过盛时，表现为视力减退，关节肿大；精过盛时，表现为性欲极强，易患尿结石。

相反，当精微虚损时，症状是身体消瘦，吞咽困难，容易患隆型疾病；血液虚损时，表现为脉干瘪，皮肤粗糙；肌肉虚损时，表现为骨瘦如柴，关节疼痛；脂肪虚损时，容易失眠，且肤色发青；骨虚损时，症状是毛发、牙齿容易脱落；髓虚损时，则易盲，头昏；精虚损时，则阴茎灼痛，易尿血。

狮吼观世音菩萨

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）佛教中能够治疗疾病的一个神祇是狮吼观世音菩萨，他是观世音菩萨为度脱众生所受之病魔罪障苦而示现的苦行相。狮吼观音能使地域风调雨顺，清净无始以来所造的一切病魔、罪业、盖障及垢染。这幅唐卡中的狮吼观世音菩萨为白色身，三眼，面相寂静，高髻披发，袒露上身，肩披仁兽皮，手施与愿印，右舒坐于白狮上。上界为阿弥陀佛和月幢菩萨，下界为六臂大黑天。

虚损的症状

生命的三因素、人体七大物质基础及三种排泄物各自虚损的表现。





三　传统的诊断方法

藏医在诊断疾病时讲究使用问诊、望诊和触诊三种方法，这与中医所采用的望、闻、问、切四诊法有类似之处，但藏医问诊的内容十分广泛详细，有关脉诊的经验也极为丰富，而望诊中的尿诊更是藏医所独有的、享誉世界的特色诊断方法。

1．问诊

问诊即询问病人与病情有关的情况，所问的内容相当广泛，概括起来包括：

起病缓急：如果是突然起病则大多是急症，如感冒多会突然引发恶寒、发热、头痛；而五脏六腑疾病则多为慢性病，在不知不觉间发生。

起病原因：有些病症患者自己可以明确指出原因或诱因，如由于暴饮暴食而发生胃痛、呕吐、腹泻等，因此诊断时应详细问明。



问诊隆病时应注意

隆病的病因多为饮食轻、糙，起居失调；症状表现为打呵欠、颤抖、欠伸、发冷、骨节疼痛、全身串痛、干呕、五官失灵、烦躁不安，饥饿时更加严重，进食油脂、营养食物后症状减轻。



疾病诊断图

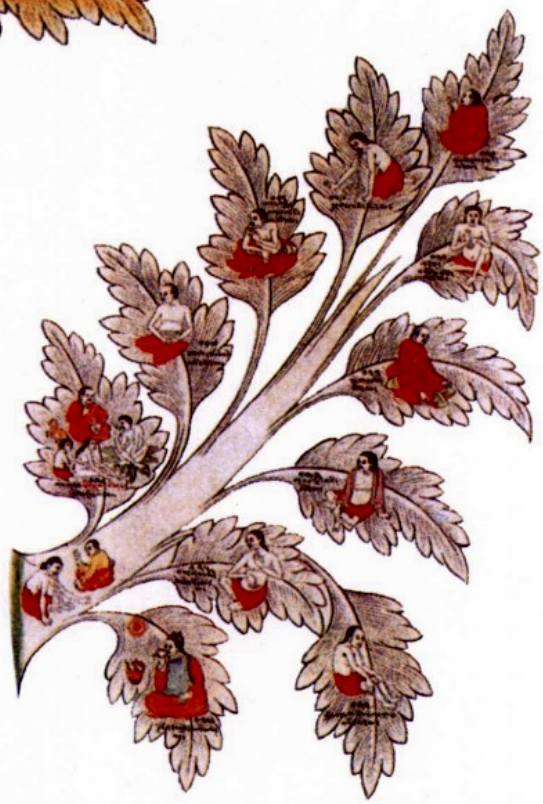
布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡用一棵大树的根、干、枝、叶作比喻，系统形象地表现了疾病的诊断方法。在这棵大树的树根之上分出了三条主干，其中第一条为望诊主干，第二条为触诊主干，第三条为问诊主干。望诊主干又分出舌诊之枝和尿诊之枝，触诊主干和问诊主干又各分出隆病、赤巴病和培根病三条分枝。整幅图共有一个树根、三条主干、八个树枝和三十八片树叶。



问诊赤巴病时应注意

赤巴病的病因多为饮食热、锐，起居失调；症状表现为口苦、头痛、发烧、胸背疼痛，饮食后病情加重，内服寒性药物或食物后病情减轻。



问诊培根病时应注意

培根病的病因多为饮食润、重，起居失调；症状表现为食欲减退、消化不良、呕吐、无味、腹胀、呃逆、疲倦、身体冰冷，饭后病情加重，进食热性饮食、协调起居后病情好转。



各种疾病的脉相

隆病脉浮、虚、细；赤巴病脉洪、弦、数；培根病脉沉、迟、弱。

居住环境：居住环境的冷热、湿度以及通风情况等，都是引发疾病的重要因素，这一点不能忽略。

饮食起居：饮食失当将会导致胃肠病、瘟病、气息不安、呃逆、食积痞瘤等多种疾病。在问诊过程中不可忽视。

职业、家庭：有些疾病与患者的职业有关，如强体力劳动者易患扩散伤热；有的疾病与患者家庭有关，如有些瘟疫病会在家庭成员中互相传染。

此外，问诊内容还应包括发病后病情的变化以及已经接受过的治疗等等，总之，询问的内容越详细，对于诊断就越有利。

2．触诊

所谓触诊主要是切脉。藏医认为脉搏就像是为医生报告病情的使者，通过切脉可以非常准确地掌握患者的病情。脉诊在方法和技巧方面都十分有讲究，包括脉诊前的准备、诊断的时间、切脉的技巧、脉象的辨别，以及脉象与脏腑、季节、五行的关系等。

进行脉诊的前一天，为了使结果准确无误，患者应避免进食酒肉或性温有营养难消化的饮食，以及性凉影响病情的饮食，要避免过饥或过饱、房事、贪睡、话多、劳神等。诊脉的时间最好选择在清晨朝阳初露的时候，因为此时天气阴阳均衡、寒热调和，人体尚未开始活动，受情绪及体力活动的影响最小。诊脉前，患者不能进饮食，而应安坐在床上，保持平静不动，呼吸均匀，使脏腑阴阳平衡，并使手上之脉安于脉道，这样才可以进行诊断。

脉诊的部位有寸、甘、恰，其中寸位于腕部横纹向心一寸的地方，骨头突起的内侧，诊脉时用食指、中指、无名指三个指头平放，依次按诊寸、甘、恰三个部位。手法有轻按、中按、重按之分，候寸脉时应轻按于皮肤之上，候甘脉时应中按至肌肉处，候恰脉时则须重按到深处着骨为止。当病人即将死亡，脉象不显时，可以切足背部的趺阳脉来诊断。

切脉时，患者须将手放松自如，男人诊左手脉，女人诊右手脉，同时还要诊切患者另一只手的脉作为参考。正常情况下人有三种脉象：阴脉、阳脉、中性脉。阳脉的脉势粗壮而搏动缓慢，阴脉的脉象细而搏动迅速，中性脉的脉象流长而光滑，柔

和而不疾骤。一般来说，男子多为阳脉，女子多为阴脉，但也有女子而具阳脉，男性而具阴脉的情况，中性脉则男女皆见。医生在诊脉之初，必须首先对患者素质的平脉是属阳、属阴或为中性作出判断。

病态脉象大致有浮、沉、洪、弦、大、小、滑、涩、满、实、虚、迟、数、长、短、缓、紧、弱、粗、硬、柔、促、扁、间歇、慢等二十多种情况。其中热性病的脉象为数、洪、浮、紧、滑、实，寒性病的脉象为沉、迟、弱、细、微、虚，诊断时一定要准确区分，以免发生误诊。

此外，藏医还根据人与自然界生物和谐共生的思想，提出了脉象与季节和五行的关系。春、夏、秋、冬四季可以分为五个时际。一、二、三月为春季，骑士、翼宿、参宿当值，此时是植物发芽、百灵鸟鸣叫的时节，七十二天属木，主肝脉，其脉象犹如百灵鸟的鸣叫声，细而紧，其余十八天属土，主脾脉。四、五、六三个月为夏季，氐宿、箕宿当值，此时是花叶繁茂、杜鹃鸟鸣叫的时节，七十二天属火，主心脉，其脉象犹如杜鹃鸟的鸣叫声，洪而长，其余十八天属土，主脾脉。七、八、九三个月为秋季，牛宿、室宿、娄宿当值，此时是植物果实成熟、鹞鹰振舞翅膀的时节，七十二天属金，主肺脉，其脉象犹如雕鹰的鸣叫声，短而涩，其余十八天属土，主脾脉。十、十一、十二月为冬季，鼻宿、咀宿、三星当值，此时是大地结冻、青鹿鸣叫的时节，七十二天属水，主肾脉，其脉象犹如鸥鸟的鸣叫声，滑而迟，其余十八天属土，主脾脉。以夏至冬至为中轴，四季平分，每季中各有十八天，总共是七十二天属土，主脾脉，其脉象犹如麻雀的鸣叫声，短而缓。以上是四季脉与五行的推算法。

这样，根据五行的相生相克关系，就可以诊断脏腑之间相互联系、相互影响的状况。木、火、土、金、水五者，是五行相生的关系，火、水、土、木、金五者，是五行相克的关系；同样，五脏肝、心、脾、肺、肾为相生关系；心、肾、脾、肝、肺为相克关系。春季五行属木，脏为肝，肝之母为肾水。也就是说这个季节的本脉为肝脉，如肝脉细而跳动紧，是本脉旺盛之正常征象。其

病态诊治

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）这幅唐卡中主要描绘了医生在诊断和治疗过程中的一些原则和方法。如在做出明确的诊断之前，要像猫捉老鼠那样，全神贯注，仔细观察，以免无的放矢；一旦有了明确的诊断结果，就要旗帜鲜明地对病人宣布。此外，图中还描绘了一种独特的藏医诊断方法——试验诊断法。



母脉为肾脉，如肾脉表现为柔和而迟缓，证明母脉正常。其友脉为脾脉，如脾脉旺盛则肝得所养。其子脉为心脉，如子脉平和则肝木相安。其敌脉为肺脉，如肺脉亢盛，则将出现危殆之症。各季脏腑的状况都可以依法类推。母脉与本脉脉象盛为最佳，相生脉出现友脉和子脉便会有福德，相克脉出现敌脉，或者疾病比较难治疗的，将会有死亡的危险。

此外，《四部医典》中还记载了几种奇特的脉象，如妊娠脉、反常脉、不全脉、间歇脉等。妊娠脉的脉象高突而滑利，右部肾脉搏动强烈生男，左部肾脉搏动强烈则生女。反常脉被视为不祥的预兆，如体力强壮的人患有突发性疾病，反呈细弱脉象；病期久长，二精受损的人，反呈浮洪脉象；寒症出现热症脉象，热症出现寒病脉象等。不全脉是指寸、甘、恰三部脉象如有一部不显明，则是五脏之脉不全，可能转成危症或死症。健康脉与病脉的区别，还在于脉搏的次数。健康的脉搏一般是在一呼一吸间脉跳五次，这样的跳动在一百次以内没有大小、沉浮、急缓、间歇、张弛等差异，均匀地跳动，叫作平脉，与此相反便是病脉。在一呼一吸间脉跳超过五次的是热性疾病，少于五次的是寒性疾病。健康的脉搏在指下应如连成串的念珠一样，否则脉跳就会呈现出混乱和停滞。脉来数至，骤然中止，稍停片刻后又恢复搏动，这种有规律的或者无规律的休止和停顿，就被称为间歇脉。

总之，脉诊主要被用来诊断脏器疾病，并且可以定夺生死。

试验诊断法

试验诊断法只在医生对于诊断没有确切把握时使用，具体包括：怀疑为隆病时，可以用髌骨汤进行试验；怀疑为赤巴病时，可以用地丁汤进行试验；怀疑为培根病时，可以用光明盐、诃子、生姜三味汤进行试验。

怀疑为急性腹症、虫积，可以用五味鲲鹏丸试验；怀疑为血分失调病、气痛，可以用木香四味汤试验；对中毒症的诊断有怀疑时，可以用二十五味红花丸进行试探；对于寒热混杂的疾病，要根据习惯来用药；对腹泻的诊断有疑虑时，可以用长嘴诃子汤进行试验。

疑虑是否适宜艾灸时，可以用热油温熨法进行试探；疑虑是否适宜做针刺放血治疗，可以用冷石敷穴位测验；怀疑是否化脓，可以用蘸针穿刺试探。经过试验性诊断得出明确的结论以后，即可将确切的结果告诉病人。





原书空白

原书空白

原书空白

原书空白

原书空白

原书空白



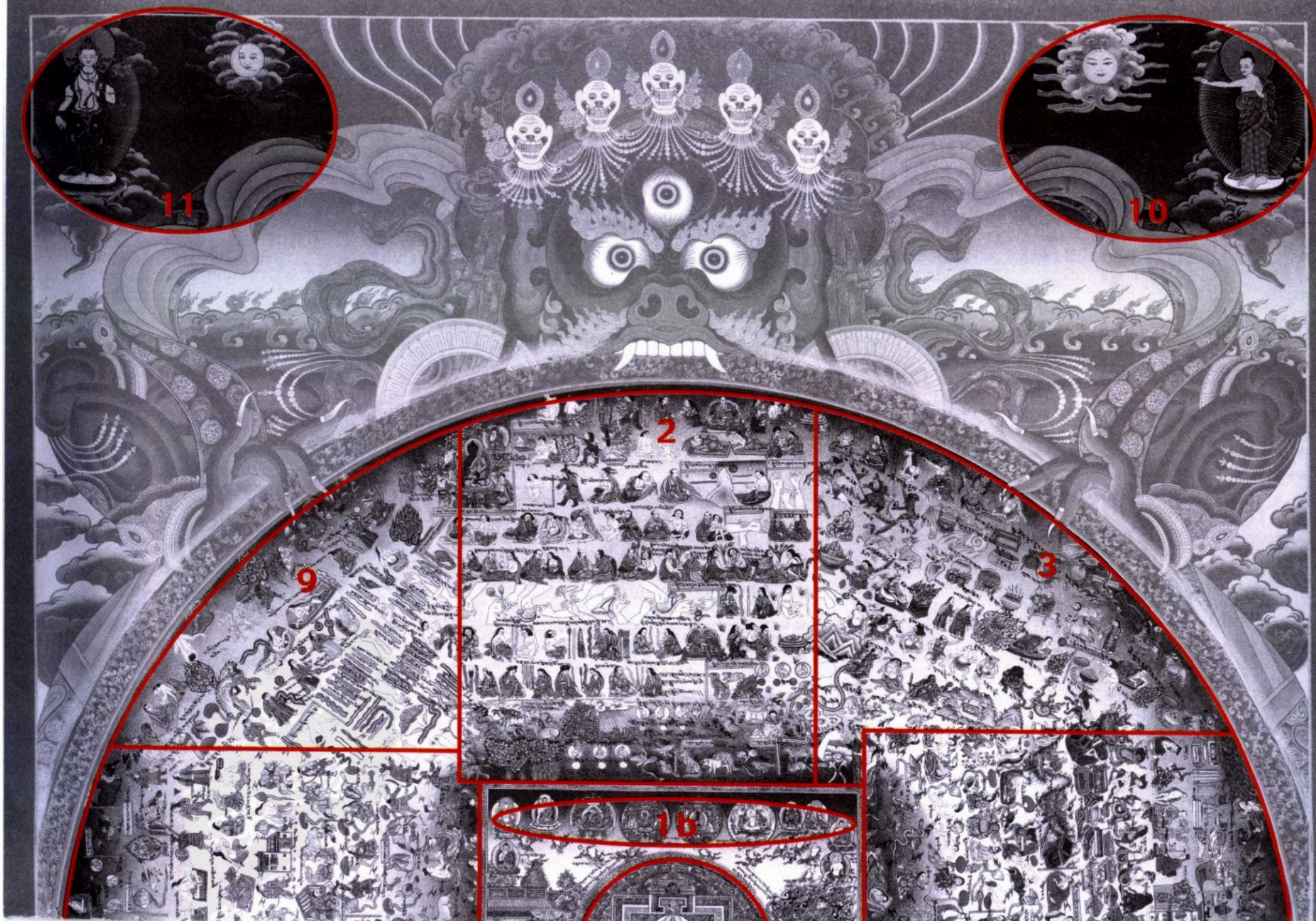
药王坛城图

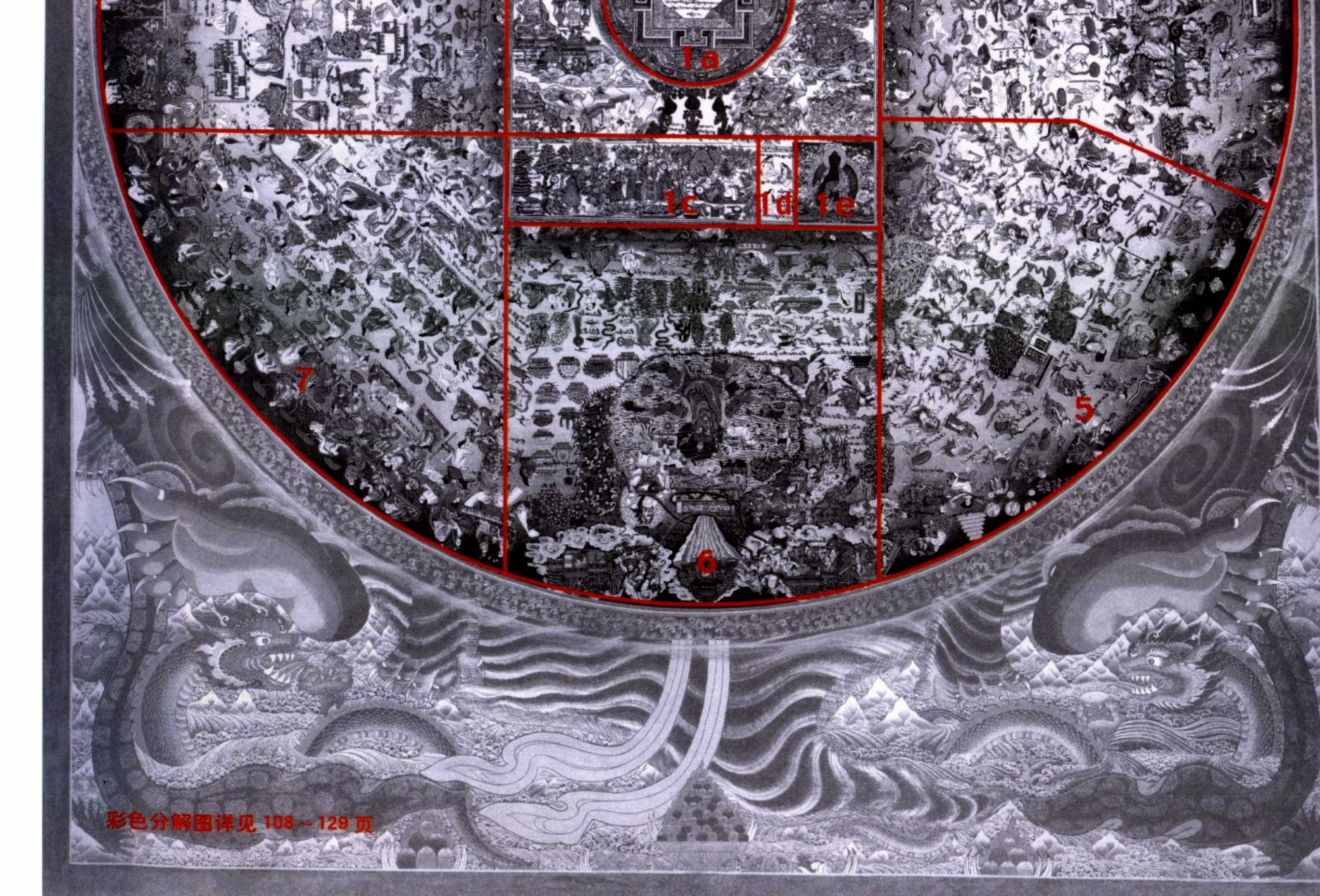
布本设色唐卡　清代　西藏

（左页图说）这幅唐卡所描绘的就是传说中的药王城，也就是药师琉璃光佛为众仙人传讲医学的地方。墨绿色的药师佛跏趺坐于须弥莲座上，左手托钵，钵内盛有医治众生因上、果上、一切诸病的妙药与甘露。药师佛的四周则绘有菩萨、天女、天将、乐俑与围绕座前一大法轮诵经的僧人若干。

药王坛城图中心局部

药王坛城是一座用宝石、金银、白珍珠、红珍珠、蓝琉璃建成的正方形的无量宫，整座无量宫的宫墙有五层，设有东、南、西、北四门，东门由持国天王把守，南门由增长天王把守，西门由广目天王把守，北门由多闻天王把守。在无量宫的正中，摆放着用各种琉璃宝石镶嵌的宝座，宝座由神狮、神象、天马、鲲鹏、孔雀驮浮，其上端坐着药王门杰拉——药师琉璃光佛。在药师佛的四周，天神、大仙、外道、内道等四众簇拥，各聚一面。


11
10
2
9
3
16



彩色分解图详见 108～129 页

曼唐脉诊全图

布本设色唐卡 清代 西藏

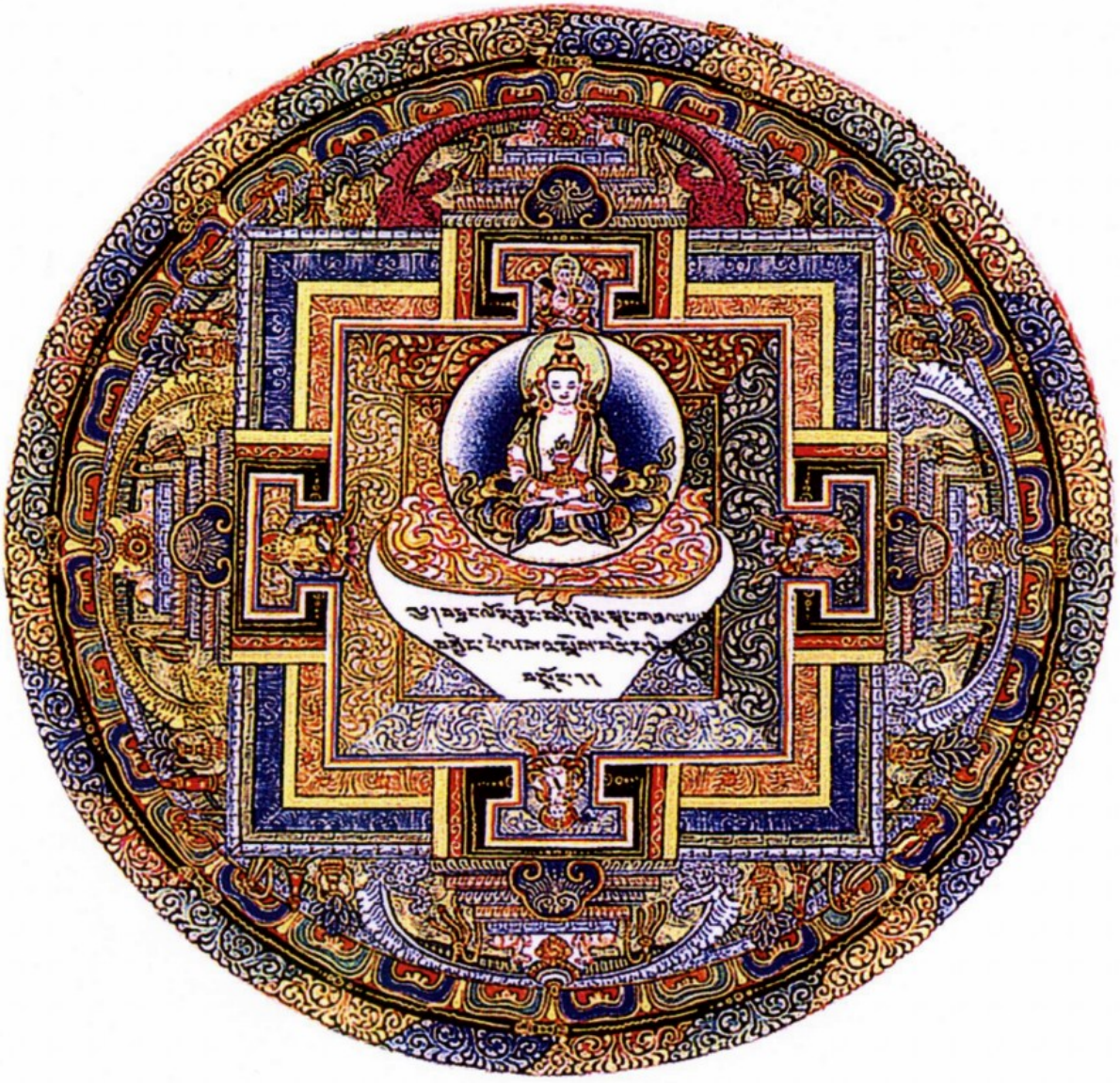
（上页图说）"曼唐"是藏语的音译，"曼"即sman，意为医药，"唐"即thangka，意为挂图，合起来解释，曼唐就是指医药学挂图。曼唐是藏民族非常具有特色的医学教具，它们多数是在17世纪末由第司·桑吉嘉措组织全藏著名书画家，以《四部医典蓝琉璃》的内容为基础绘制的，用第司·桑吉嘉措的话来说，绘制这些曼唐可以"使《四部医典》通俗易懂，从渊博的学者到初习的学童便于理解。借助这套曼唐，可以使《四部医典》各章节的内容，犹如托在掌心中的余甘子一样透明"。

在这幅曼唐中，阎摩鬼王口噬掌持着生死大轮。上界有一尊佛以手指太阳和月亮，开示灭苦及脱离轮回苦海的方法，月亮则描述诸苦灭息的自在境界。正中画面为佛陀跏趺坐在一个盈满神酒的头盖骨上。四周画面可以分为八个部分，极为详细地表现了藏医理论中的脉诊方法及毒物来历等内容。九个画面均取材于原《四部医典》80幅曼唐。



养生图

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第五十五幅。图中上方绘有释迦牟尼等诸神佛，正中为无量宫，无量宫左右及下方分别绘有天道、阿修罗道、人间、畜生道、饿鬼道及地狱六道的景象。整幅画面最主要的寓意在于，在制成补药以后，要诵经祈求神佛保佑。诵经时应观想药瓶就是无量宫，这样才能使各方神佛的庇佑、五方欢喜佛的淫水进入药瓶，使补养药变为甘露。服药后可以返老还童，长生不老。



无量宫（第一组：1a）

在正方形的无量宫正中，无量寿佛双手持握一宝瓶，结跏趺坐于一个盈满神酒的头盖骨上，周围的小坛城五色线条繁复，用笔细腻。



与藏医药有关的诸佛菩萨（第一组：1b）

诸神佛从左至右依次为：无垢菩萨、释迦牟尼、莲花生、无量寿佛、药师佛、班旦赤旺、阿弥陀佛、普贤菩萨、燃灯古佛，以及弥勒菩萨（无垢菩萨下方）、观音菩萨（燃灯古佛下方）。

健康性生活（第一组：1c）

健康性生活的前奏包括：与年轻美丽的姑娘来到幽雅的环境里，唱唱情歌，谈谈情话，拥抱亲吻，这些都是增强情感的好方法。







妇女病（第一组：1d）

（左图）患有月经病的妇女。



元珠热白益西（第一组：1e）

（下图）传说《四部医典》是由药师佛化身为土、古、元、赤四位热白益西逐一讲授，此图为传讲完第三部《秘诀医典》的元珠热白益西重新返回药王的心中。











左右手脉象与脏腑的关系

男性左寸主心、肠，左甘主脾、胃，左恰主睾丸、左肾；右寸主肺、十二指肠，右甘主肝、胆，右恰主右肾、膀胱。女性右寸主心、肠，右甘主肝、胆，右恰主右肾、膀胱；左寸主肺、十二指肠，左甘主脾、胃，左恰主卵巢、左肾。



手指脉象与脏腑的关系

拇指脉主心、肠，无名指脉主脾、胃，右小指脉主右肾、膀胱，食指脉主肺、十二指肠，中指脉主肝、胆，左小指脉主生殖器官、左肾。

脉诊图（一）（第二组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第五十六幅。画面中详细地描绘了脉诊前的准备、切脉的最佳时间、切脉的部位、切脉的指力和手法、脉性、脉象与季节和脏腑的关系等内容。其中对于季节脉的描画最为生动：春天生命复苏，它与肝脏和胆腑相应，脉象显紧，其声如百灵鸟鸣叫；夏天雨水充沛，它与心脏和小肠相应，脉象粗壮而脉势悠长，其声如杜鹃鸟鸣叫；秋天万物成熟，它与肺脏和大肠相应，脉象跳动短促而粗壮，其声如雕鹰鸣叫；冬天大地冻结，它与肾脏和膀胱相连，脉象搏动迟缓而柔和，其声如鸥鸟鸣叫。



促使鬼邪作祟造成心脉异常的原因

接触过红色木箱、皮箱、口袋、盘子、珊瑚。





促使鬼邪作祟造成心脉异常的原因

进入三角形屋、红土山。

促使鬼邪作祟造成心脉异常的原因

烧窑。



脉诊图（二）（第三组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第五十九幅。画面中描绘了造成心脉异常的作祟鬼邪：母系家鬼、鬼王、遍入天神、恶魔、龙王、游神、女魔、魔王、坠马鬼、神灵、魔鬼，造成脾脉异常的作祟鬼邪：仇敌或朋友家的护财鬼、男鬼、灾魔、地神、母夜叉、女魔、恶魔、土地鬼、破教鬼、离间鬼、病鬼、龙王、罗刹、财神、地神、土魔等，并各自分析了致病原因。







促使鬼邪作祟造成肺脉异常的原因

食用过涩味或白色食物。



促使鬼邪作祟造成肺脉异常的原因

遇见过狼吃羊、白衣人、白马骑士、白狗、白毛羊。



造成肾脉异常的作祟鬼邪

西方龙王、悲伤鬼、女魔、女魔之龙王、饿鬼之龙王、罗刹之龙王、破教鬼。

脉诊图（三）（第四组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第六十幅。画面中分别描绘了造成肺脉异常的作祟鬼邪和造成肾脉异常的作祟鬼邪，以及各自的致病原因。此外，这一部分还描绘了两种奇异的脉象——父子脉和母女脉，即在父亲病重无法接受诊断之时，可以通过切其子脉来了解父亲的病情；同样，当儿子病重无法接受诊断时，也可以切其父脉来了解儿子的病情。母女脉也是一样的道理。

小儿病的致病鬼邪

小鸟鬼。



小儿病的致病鬼邪

鸟头鬼。

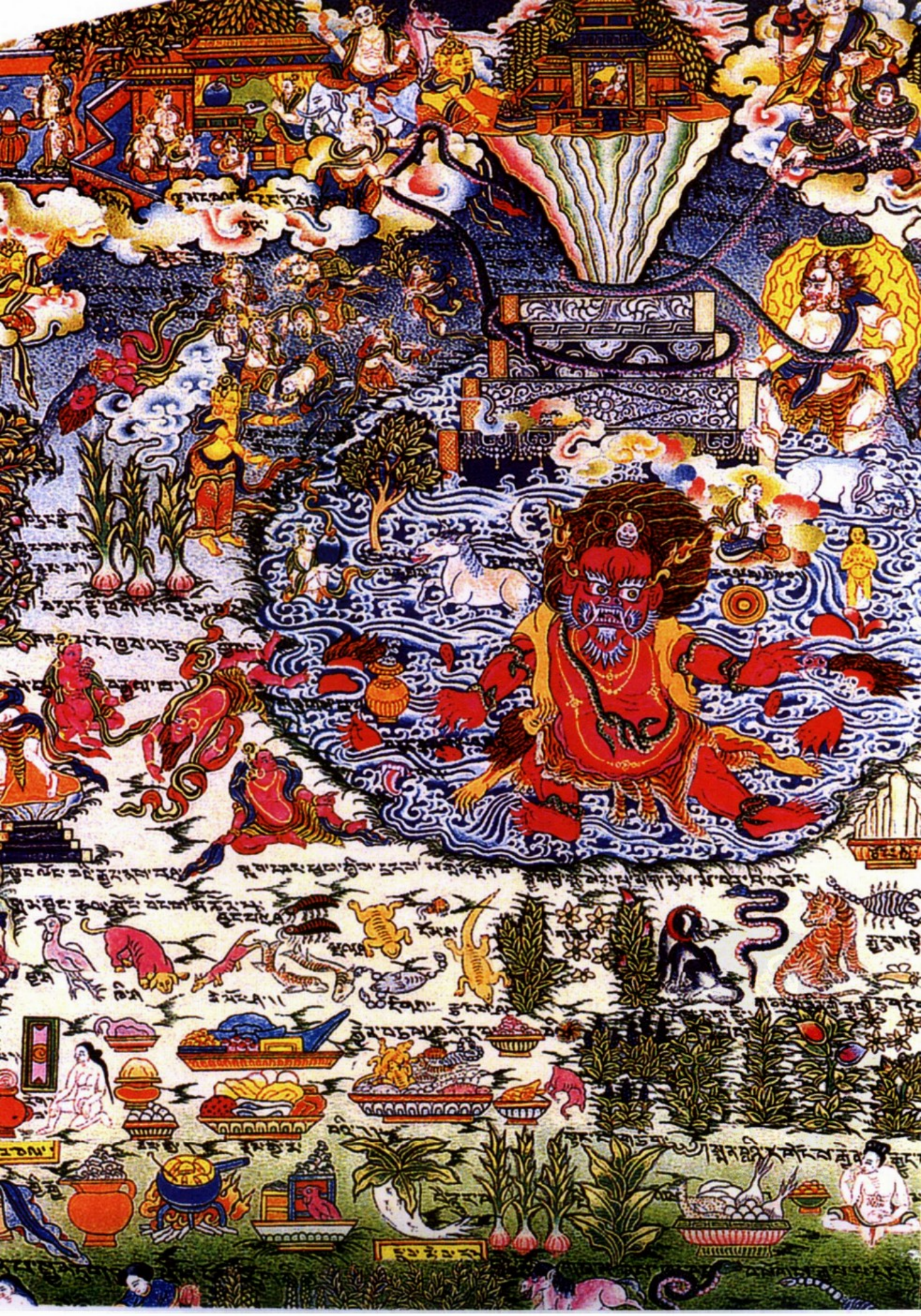


脉诊图（四）（第五组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第五十八幅。画面中详细地描绘了几种鬼邪脉以及促使这些鬼邪作祟的原因，此外还特别描绘了小儿的十五种致病鬼邪，包括：麻风鬼、犀牛鬼、癫痫鬼、鸟头鬼、女魔、马头鬼、贪淫鬼、狗头鬼、猪头鬼、枭头鬼、兔头鬼、鸦头鬼、憎儿鬼、小鸟鬼、瘟神。

切脉可以预卜财运

肾脉部位出现脾脉脉象，则财产横遭劫掠。







诸神搅海的主要工具——须弥山



乳香海中最后冒出的毒神——都哈拉

毒物的来历（第六组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第五十三幅。图中描绘了印度婆罗门教所流传的诸神搅海的神话传说，用以说明毒物的来历。处于画面正中红色身躯的怪物就是毒神都哈拉，其上方是搅海的工具——须弥山，同时还可以看到海中泛出的其他宝物。画面下方第一行描绘的是被毒神钻入的各种动物和植物；第二、三、四行描绘了施毒的方法、配毒用的毒物以及食物中毒的原因。



春季妻子病时，
丈夫肺脉弱，则妻子病重。

春季里，丈夫患病时，可以切妻脉。



妻子脾脉无，
则妻系亲属将死亡。

脉诊图（五）（第七组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第六十一幅。画面中描绘的内容包括：夫妻脉，即在丈夫病重无法接受诊断之时，可以通过切其妻子脉来了解丈夫的病情；同样，当妻子病重无法接受诊断时，也可以切其丈夫脉来了解妻子的病情；孕妇脉的脉象；脉率，正常人的脉率为一呼一吸脉搏5次，多于5次为热症，少于5次为寒症，且与正常脉率相差越大则病情越严重；脉率骤异的占卜。







切脉可以预卜未来

如春季切到属火的心脉，则权势日盛。



切脉可以预卜行人归来

夏季肾脉强，则行人即将抵家。



切脉可以预卜行人归来

夏季脾脉强，则行人正在归途中。

脉诊图（六）（第八组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第五十七幅。画面中详细描绘了几种切脉预卜的方法。首先将四季脉分为五种，木、火、土、金、水相生相克。藏医认为，根据它们之间的这种关系，可以预卜未来，预卜家庭的吉凶，预卜行人归来，预卜办事能否成功，预卜胜负，以及预卜财运。



为头伤病人诊脉

如果甘脉异常，
则证明头部骨骼损伤。

脉诊图（七）（第九组）

这一部分取材于《四部医典》80幅曼唐中的第六十二幅。画面中主要描绘了各种疾病的脉象辨别以及脉与脏腑的关系等内容。各种病态脉象包括：热症脉洪、紧、滑、浮、数、实；寒症脉弱、沉、虚、迟、细、空；隆病脉浮、粗大而空虚，偶尔出现间歇；赤巴病脉细而紧；培根病脉沉而弱；隆热病脉空而数；培赤病脉沉而紧；隆培病脉空而迟；脓疡脉细数而发颤；痞块病脉弱而不显；血病脉滑利而高突；黄水病脉涩而略带颤抖；虫病脉扁平，受到挤压而向两侧跳动；中毒脉时细时粗，强弱不一；肉中毒脉细数，沉而扁平；未成熟热症脉细数，如风飘动；虚热症脉空虚而急；隐伏热症脉沉而紧；陈久热症脉细而紧；浑浊热症脉沉细而数；疮疡发热脉粗壮，数而实。

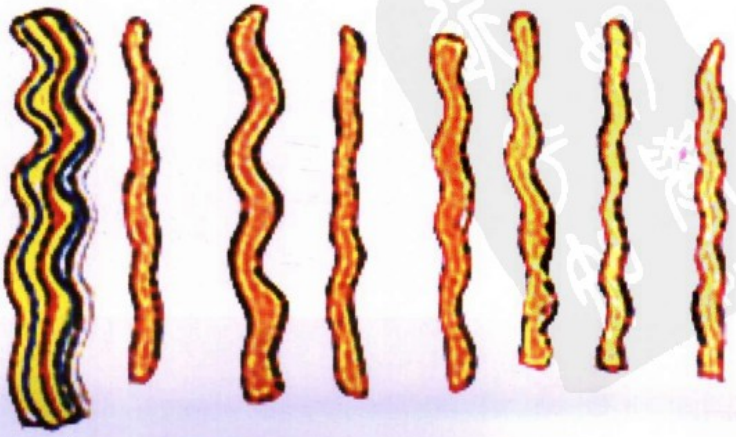
脉率骤异可用于预卜

秋季出现半停搏脉，将坠山而亡。



脉象特征

依次为洪脉、溃疡病脉、血病脉、瘟病或肉中毒脉、黄疸病脉、热症脉、浮脉、数脉。





弥勒佛（第十一组）

右上角月亮描述诸苦灭息的自在境界，即四圣谛中的灭谛教法。



释迦牟尼佛（第十组）

释迦牟尼佛以手指太阳和月亮，开示灭苦及脱离轮回苦海的方法，即四圣谛中的道谛教法。

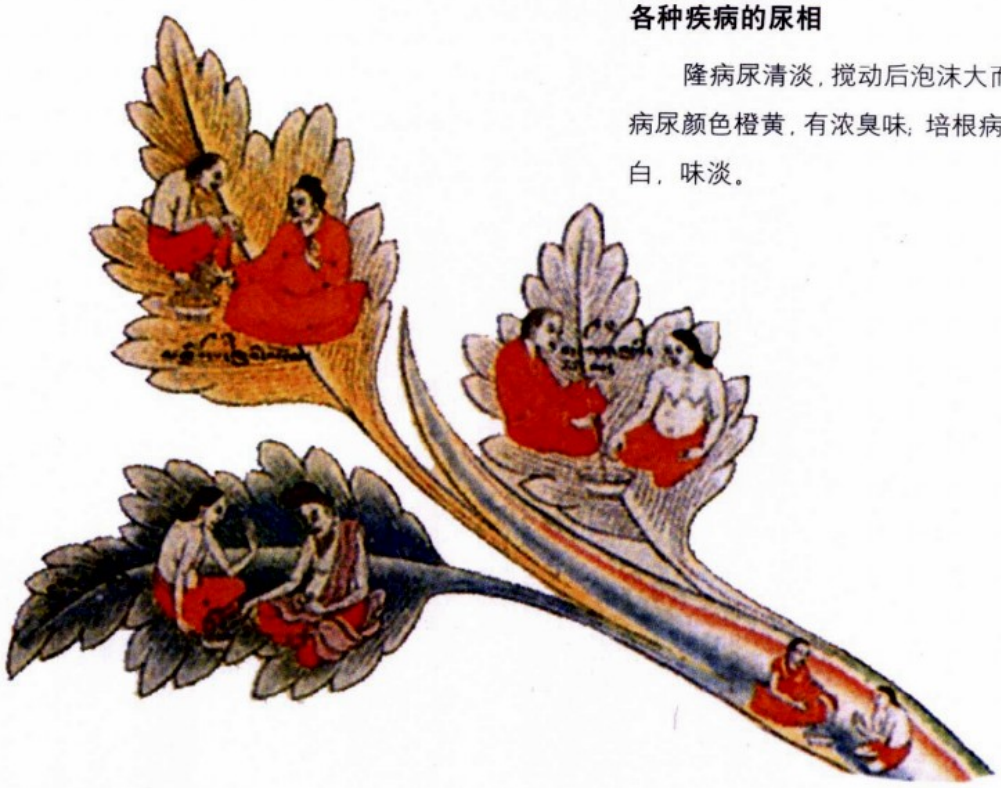
3．望诊

从广义上说，望诊包括对于所有肉眼能够看到的征候的观察，包括病人的神色、体型、皮肤颜色、大便、小便、痰等。狭义上来讲，望诊主要包括舌诊和尿诊。舌诊主要是观察病人的舌质和舌苔。正常人的舌是红润而且灵活的，而隆病病人的舌质红，舌苔干而粗糙；赤巴病病人的舌苔黄而厚；培根病病人的舌苔白而湿滑。尿诊是通过观察病人尿的颜色、气泡、沉淀物等情况来诊断疾病的方法，也是藏医最具特色的诊断方法。一位医术高超、经验丰富的藏医在不看到病人的情况下，就可以通过察尿来准确地判断出疾病。

关于尿诊的方法和技巧，主要包括尿诊前的准备、尿液变化的原理以及各种尿液的辨别等。

患者在接受尿诊的前一天，不宜喝茶、清奶、青稞酒等饮料，也不宜过量饮水、过度劳累，要避免行房事，以免造成代谢紊乱，影响诊断结果。采集尿样时，应将前半夜的尿倒掉不用，而将清晨起床后第一次排出的尿液作为诊断的标本。这是因为人体内的消化步骤到半夜才能全部完成，所以子夜以后的尿液最能代表人的真实健康情况。察尿应该在早晨太阳刚出来的时候进行，这样可以更好地观察尿液的颜色、蒸汽、沉淀物等情况。盛放尿液的容器最好是瓷碗、青铜盆或白色的铁皮容器，也可以用白色的陶器代替，其他颜色的容器则不适宜。

藏医认为，饮食在胃中清、浊分离后，糟粕进入肠道，分为稠、稀两种，稀的进入膀胱，形成尿液，精华通过肝变为血液，血液的糟粕积存于胆，胆的精华变为身体内的黄水，糟粕通过脉道进入膀胱，变为尿液中的沉淀物。所以，尿液本身的颜色来自饮食，沉淀物则是由血和胆中产生的，身体的寒热都可以通过尿检来进行鉴别。这就是藏医尿诊的原理。



各种疾病的尿相

隆病尿清淡，搅动后泡沫大而多；赤巴病尿颜色橙黄，有浓臭味；培根病尿颜色发白，味淡。



各种疾病的舌相

隆病舌色红而干燥粗糙；赤巴病舌色淡黄且厚而腻；培根病舌色淡白且湿而滑。



具体来说，健康人的尿液呈清亮的淡黄色，闻上去有骚味，热气均匀，泡沫一致，沉淀物少而均匀分布，蒸汽消失后，尿液从边缘流漩。而染患疾病以后，人的尿液会发生明显的变化。验尿时可分热、温、凉三个阶段对尿液进行鉴别：

初查热尿 这一阶段主要是观察尿液的颜色、蒸汽、气味、泡沫等。

从颜色来看，隆病病人的尿液是清稀的微蓝色；赤巴病病人的尿液呈黄色；培根病病人的尿液呈白色；血病病人的尿液呈红色；黄水症病人的尿液呈灰白色；紫症病人的尿液呈紫色；传经紊乱症病人的尿液呈红黄色，浓度高，且有臭味；黑色或带彩虹色的尿液显示的是中毒症。从蒸汽来看，尿液蒸汽大的是热症；小而时间长久的是隐伏热症或陈旧热症；小而时间短的是培根、隆型的寒性疾病；蒸汽不稳定而忽大忽小的是寒热混合症。从气味来看，尿液臭味大的是热性疾病，无臭味或臭味小的是寒性疾病，散发出食物气味的，则反映出该食物消化不良。从泡沫来看，尿液泡沫大而微蓝的是隆病，小而发红黄色的是赤巴病，泡沫像口涎的是培根病，像彩虹的是中毒症，泡沫呈红色的是血病，好像鹞子捕捉鸽子一样的是扩散症。

尿诊图（一）

布本设色唐卡 清代 西藏

（左页图说）这幅唐卡描绘了正常尿液及各种病态尿液在颜色、蒸汽、气味、泡沫、沉淀物、漂浮物，以及搅动以后的变化等方面的辨别。

【名词解释】

紫症

全称为聚合症紫色培根病，也被称作“木布病”，它是由培根、血液、赤巴、隆四种疾病聚合发作所形成的病症，在现代医学中相当于消化道溃疡病和肝病。















正常的尿液

正常的尿液应该清亮、颜色淡黄，热气均匀，泡沫一致，沉淀物少，漂浮物薄，冷却后仍然清亮、淡黄。妊娠尿略显浅蓝色；隆型人、老年人、寒冷地区及冬、夏两季，正常尿略带浅蓝色；赤巴型人、壮年人、干热地区、秋季，正常尿略带黄色；培根型人、青少年、潮湿地区、春季，正常尿略带白色。



尿的颜色

观察尿的颜色应该趁热。隆病尿是清稀的微蓝色；赤巴病尿呈黄色；培根病尿呈白色；血病尿呈红色；黄水症尿呈灰白色；溃疡病尿呈深紫色；隆、黄水混合症尿色蓝紫；培赤症尿色淡黄；麻风病尿色黑；培隆病尿色淡蓝；隆赤病尿色蓝黄；隆血病尿色蓝红；培赤病尿色淡黄；血赤病尿色红黄；培血病尿色淡红；溃疡病尿色蓝、黄、白、红混合；瘟热或赤巴病尿色似菜油；扩散热或波动热尿色橙黄；中毒尿色墨黑且带有虹彩，将中毒尿倒进铜盆，土埋几天之后不仅搅动有虹彩，而且有卵形、蛙形、首饰形的沉淀，涂抹紫铜变黑，涂抹白色石块也变黑；溃疡病及隆、麻风混合病尿色也发黑。



尿的热气

高烧尿的热气似温泉；中等热症尿的热气中等；一般热症尿的热气略少；潜伏热或陈旧热症尿热气少而时间长；培根病或隆病尿热气少而消失快；寒热混合病尿热气多少不定。





尿的气味

隆病尿铁锈味；赤巴病尿烧糌粑或烧焦肉味；培根病尿虱味；溃疡病尿脂肪味；血病尿血味；炭疽病尿脑髓味；水肿病尿萝卜味；脓肿病尿脓味。尿的气味臭而浓是热症，反之是寒症。尿有饮料或食物味，是该食物不消化。



尿的泡沫

隆病尿泡沫大而微蓝，成熟隆病略带黑色；培根入肺泡沫小而微蓝；隆入脾泡沫大而略白；赤巴病泡沫小而色黄，易消失；培根病泡沫似唾沫，不易消失；血病泡沫色红；中毒症泡沫显现虹彩；扩散热泡沫如鸽群遇鹞，四散奔逃。









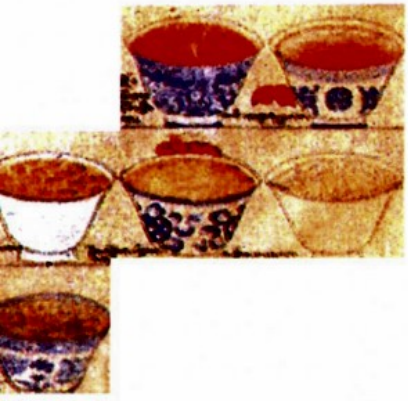






尿的沉淀

隆病尿沉淀物如山羊毛；血病或赤巴病如绵羊毛；培根病或寒症如白马毛；肺炎如白云；肺脓疡如脓；肾病如沙粒；阳痿如闪光沙粒。上身病沉淀物上浮；下身病沉淀物下沉；中部病沉淀物居中；正常尿沉淀物均匀。隆造成的七大物质混乱如白色酸奶块。沉淀物量多是热症，反之是寒症。



《月王药诊》的补充

肺、心、瘟、脑病色红而沉淀上浮；肝病色红而沉淀居中；肾、脾、瘟病色红而沉淀下沉；坏血入肝和肝病扩散则色黑而沉淀如腐肉；寒症色白；混合病色红白相间而沉淀上浮；肺、心、脑病色紫而沉淀上浮；隆入肝脾色紫而沉淀居中；隆入肠则色紫而沉淀下沉；疯病泡沫色黄而沉淀上浮；隆、热入骨、肉则色黄而沉淀居中；便秘则色黄而沉淀下沉；赤巴病颜色极黄；黄疸病颜色淡黄；培根入脑、心、肺色白，沉淀似猪鬃且上浮；胃、肝病沉淀居中；胃、十二指肠病沉淀下沉；中毒及瘟病色黑，沉淀物聚于正中；妊娠色微蓝；腰部外伤色黄，沉淀似黏液；黄水病色由淡红逐渐变黄。



尿中漂浮物

漂浮物薄为寒症，厚为热症。将漂浮物取出烧烤，产生糌粑味则无病。漂浮物静置后产生自然龟裂为痞块病。



尿的变化

尿样在热气未消前发生变化为热症；热气消退后发生变化为寒症；热气消退与变化同时发生为寒热混合病。尿液从周边开始变化为寒症；从中心开始变化为热症；尿液变化从周边到中心犹如划线为陈旧热；沉淀物先起变化为寒热互斗。尿相不发生动态变化的病症有扩散热症、慢性寒症性腹泻、鬼邪病、房事过度、麻风病及正常尿。

冷却后尿色

尿色淡为寒症，尿色浓为热症。



热症尿

特征为色橙，热气大，泡沫细小易消失，漂浮物厚，沉淀物絮状，热气消失前起变化，冷却后尿色紫而浓。

次观温尿 这一阶段主要是观察尿液中的沉淀物和漂浮物。

沉淀物像山羊毛形状的是隆病，像绵羊毛一样一团团的是赤巴病或血病，像毫毛的是培根型寒性病，像空中的白云一样的是肺病，沉淀物呈脓状的表明体内有脓液，如粒粒沙子一样的是肾脏疾病。漂浮物像乳酪一样漂浮在尿液表面的，是隆搅乱了身体的寒热；漂浮物静置后产生自然龟裂的是痞块症。总之，漂浮物厚的是热病；漂浮物薄的是寒病。

再看凉尿 这一阶段主要是观察尿液起变化的时间、变化的情况、搅后回漩的情况。

如果尿液在蒸汽未消失之前就发生变化，则是热病；尿液已经变凉、蒸汽已经消失之后发生变化，则是寒病。尿液的蒸汽消失与尿液变化同时出现者，寒热均匀。搅动后，尿液无厚薄之分，而从其边缘开始发生变

寒症尿

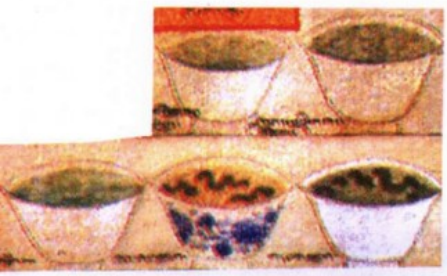
特征为色淡蓝，热气小，泡沫大，漂浮物及沉淀物少，热气消失后起变化，冷却后尿色淡蓝而稀。表面淡蓝，沉淀物多，看似寒症实为热症；尿色橙黄而无沉淀物，看似热症实为寒症。尿相为热症但变化慢，尿相为寒症但变化快，均为潜伏热。尿相为热症但无泡沫，是热入体内。尿相为寒症但无泡沫，是慢性寒症或腹泻。尿相为热症，漂浮物厚，是热熔七大物质。尿相为寒症，漂浮物厚，是酥油不消化。



尿诊图（二）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主要描绘了几种尿诊龟卜打卦图。



化的是寒病；从中心开始发生变化的是热病初期；从尿液的边缘很快发生变化的是陈久性热病；沉淀物先起变化的是寒热相斗症。热症溃散、寒症蔓延和鬼魔作祟等三种疾病的尿液皆无变化，须从尿液回漩后的情况来查看病因，尿液稠的是热性疾病，稀的则是寒性疾病。

总之，各种病态尿液可以分为热性和寒性两种。热性尿液的颜色呈红黄色，浓度高，气味臭，蒸汽大且持续时间长，泡沫小而易消失，浮膜厚，沉淀物呈絮状聚集在尿液的中心，蒸汽未消失前就发生回漩现象，回漩后呈现出紫色。寒性尿液的颜色呈现出淡蓝色，尿液稀，蒸汽和臭味也较小，泡沫大，浮膜薄，沉淀物少，在尿液冷却、蒸汽消失以后才发生回漩，回漩后颜色发青。

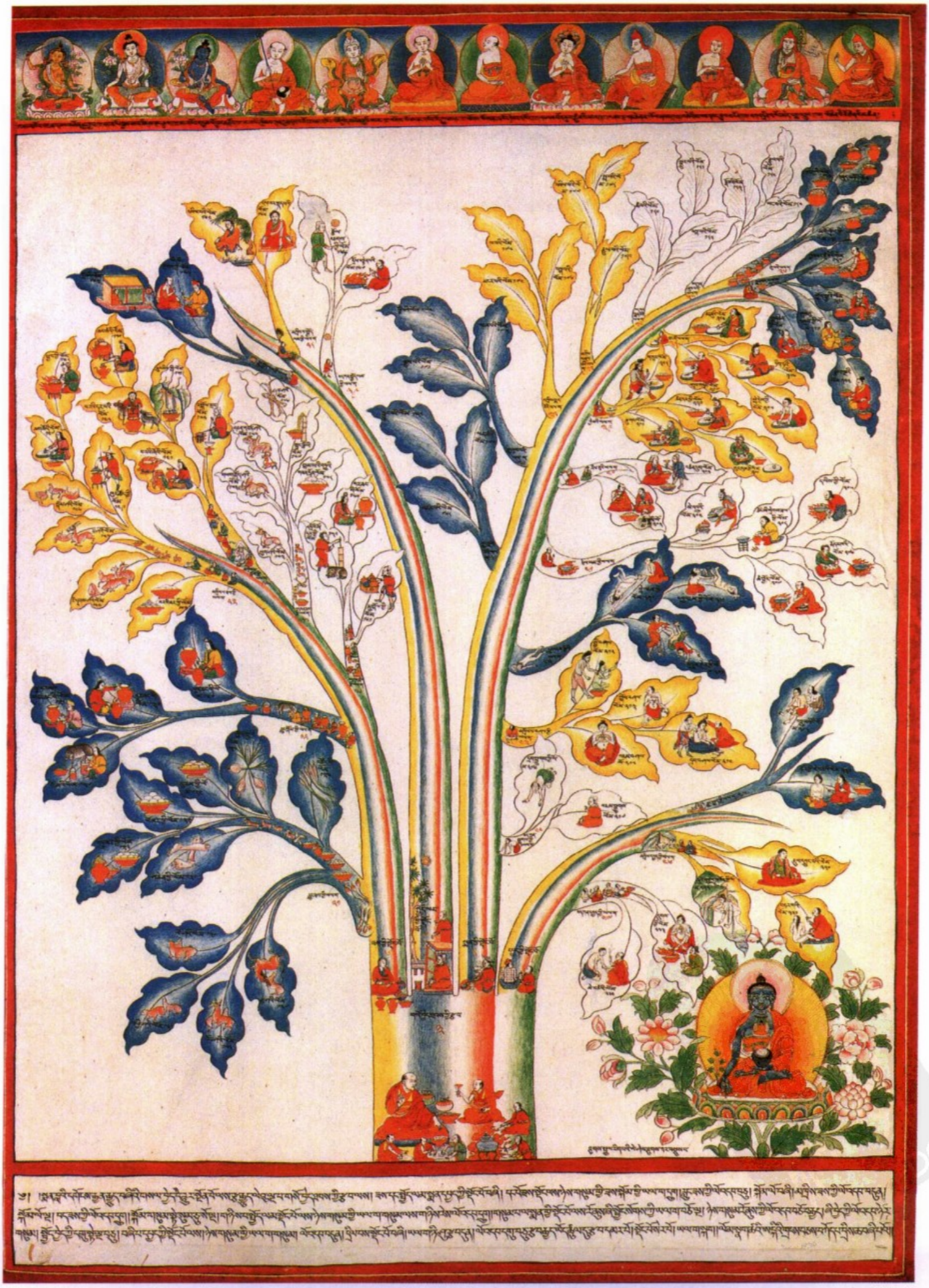
当患者病情严重，将要死亡时，尿液中将显现出各种死兆。尿色血红且散发出恶臭味，经治疗也无改变的，是热性病的死兆；尿色淡青且无蒸汽、臭味、泡沫，经治疗无效的，是寒性病的死兆；尿液不稳定，颜色蓝黑，并且清浊分离的，是隆病的死兆；尿液的颜色有如亚大黄汁的，是赤巴病的死兆；尿液好像腐败的乳汁的，是培根病的死兆；尿液的颜色像银朱一样的，是血病的死兆；尿液的颜色黑如墨汁，且清浊分离的，是中毒症的死兆；尿液逆返入体内，肾脏疾病又表现不出的，是身体内腐症的死兆。

藏医还认为，有些疾病可能是鬼邪作祟造成的，通过尿诊打卦可以对致病的各种鬼邪一探究竟。其方法是将患者的尿液盛入验尿的容器中，然后在容器口上用四

疾病的治疗方法图

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）这幅唐卡用一棵大树的根、干、枝、叶作比喻，系统形象地表现了疾病的治疗方法。我们可以看到，在这棵大树的树根之上分出了四条主干，其中第一条主干讲的是疾病治疗的饮食选择，第二条主干讲的是疾病治疗的起居调节，第三条主干讲的是用药的技巧，第四条主干讲的则是手术外治的方法。整幅图共有一个树根、四条主干、二十七个树枝、九十八片树叶。



条线段将尿液表面划分为九个方格，仿佛一只仰卧的乌龟，头指的方向为正南方，右边的三个方格分别为神域、人域、鬼域，左边的三个方格分别为墓地、房地、田地，中间的三个方格分别为父亲及祖父的地域、自己的地域、子孙的地域。医生搅动尿液，观察尿液在这九个部位的变化。如果在神域里出现犹如鱼眼状的泡沫，则需要敬奉自己的护法神以祛除疾病；如果在人域里出现鱼眼状的泡沫，则是男鬼女鬼在作祟；如果在鬼域里出现鱼眼状的泡沫，则是世间的众鬼作祟；如果在父亲和祖父的地域里出现鱼眼状的泡沫，则是亲属的死魂在作祟；如果在自己的地域里出现鱼眼状的泡沫，乃是朋友的死魂作祟；如果在子孙的地域里出现鱼眼状的泡沫，乃是姨舅鬼在作祟；如果在墓地、房地和田地里出现鱼眼状泡沫，则是鬼魔作祟。

尿诊主要被用来诊断腑器的疾病，并且在辨别寒性、热性疾病方面最为有效。

四　治疗概说

在疾病的治疗方面，藏医主张遵循食物滋补、起居保养、内服药剂、器械外治四者结合的原则。

从饮食方面来说，马肉、驴肉、旱獭肉、经年的陈肉、人肉、植物油、经年的陈酥油、红糖、大蒜、大葱、牛乳、烧独活、黄精、发酵糌粑糕、蔗糖酒、骨酒等，都是对治疗隆病极为有益的饮食；牛乳或山羊乳做成的乳酪、新鲜酥油、野生动物肉、山羊肉、鲜牦牛肉、麦片稀粥、白花地丁、蒲公英、冷开水、凉水等，对于赤巴病的治疗有益；如果患有培根病，那么绵羊肉、野牛肉、猛兽肉、鱼肉、蜂蜜、旱地陈粟做成的热粥、牦牛乳做的乳酪、醇浓麦酒、开水等，将是上好的疗养饮食。

在起居方面，隆病患者适宜选择温暖的地方居住，身边最好有朋友相伴；赤巴病患者应该选择阴凉的地方静心休养；培根病患者则要注意经常散步，并选择温暖的地方停坐。



隆病患者适宜的食物和饮料

食物包括马肉、驴肉、雪猪肉、隔年肉、人肉、菜籽油、隔年酥油、红糖、蒜、葱；饮料包括红糖青稞酒、牛奶、藏当归叶加黄精青稞酒、牛骨汤青稞酒。



赤巴病患者适宜的食物和饮料

食物包括新鲜酥油、草食野兽肉、山羊肉、犏牛肉、青稞片、含乳蒲公英、蒲公英；饮料包括牛、羊酸奶，牛、羊清奶，热开水，冰雪水，冷开水。



培根病患者适宜的食物和饮料

食物包括羊肉、野牛肉、肉食野兽的肉、鱼肉、蜂蜜、旱地青稞制成的热糌粑团；饮料包括牦牛酸奶或清奶、头道青稞酒、热开水。

病人的起居调节

隆病（左）患者适宜住在温暖处，并有好友相伴；赤巴病（中）患者适宜住在阴凉处，安心静养；培根病（右）患者适宜作适当的运动，在温暖处居住。



药物治疗方面，隆病应当使用味甘、酸、咸，性润、重、软的药物治疗；赤巴病应该使用味甘、苦、涩，性凉、稀、钝的药物治疗；培根病应当使用味辛、酸、涩，性锐、糙、轻的药物治疗。

具体来说，各种药味和药性的药物，可以配合补、泻两种方法进行应用。补药方面，治疗隆病可以使用药露和药油滋补剂，如用骨头汤或四精绵羊肉汤配合药油、肉豆蔻、大蒜、三果、五根、乌头等制成药露；治疗赤巴病可以使用汤剂和散剂。汤剂如青木香汤、木藤蓼汤、普兰獐牙菜汤、三果汤等。散剂可用冰片、檀香、红花、竹黄等相配制成；治疗培根病可视具体情况使用丸药和散剂药物。丸剂可用乌头与各种盐类配制。丹散剂用石榴、黄花杜鹃、芡实、盐类、寒水石等配伍，烧煅成灰。泻剂方面，可以服用四味光明盐、五味石榴散等增热的药物，对于瘟热病病人也可以用四味藏木香汤等促使瘟热成熟的药物来治疗。患有胃部疾病的病人可以适当服用一些催吐的药物，患有肠部疾病的病人可以使用下泻的药物治疗，患有膀胱或下腹其他脏腑疾病的病人，可以使用灌肠法治疗。

手术外治也分补法和泻法两种。补法主要采用涂油按摩，可以增强病人身体素质，起到滋补的作用。泻法可视具体情况采用火灸、发汗、针刺放血、温熨、药水浴等方法。只要泻法实施得当，便可使人神清气爽，胃口大增，同时消化和排泄功能都可恢复正常。

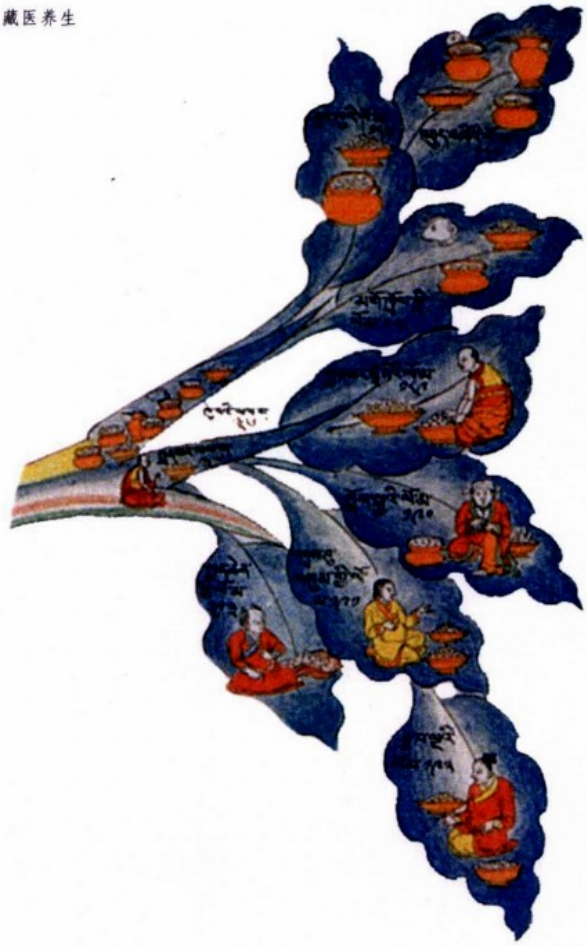
【名词解释】

三果

指诃子、毛诃子和余甘子，又称三子。

五根

指喜马拉雅紫茉莉、黄精、天冬、蒺藜、烧独活等五种植物的根。



治疗隆病的汤药和药油丸

汤药包括骨头汤、四物汤、陈羊头汤；药油丸包括肉豆蔻药油丸、大蒜药油丸、三果药油丸、五根药油丸、乌头药油油丸。



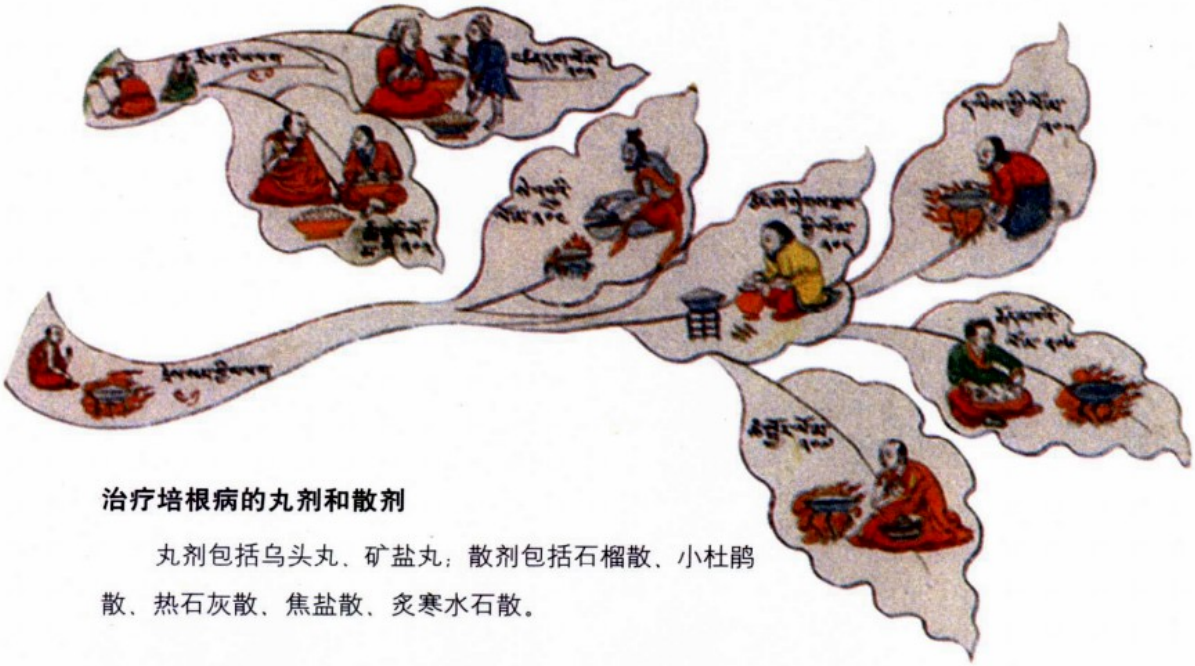
治疗赤巴病的汤剂和散剂

汤剂包括藏木香汤、宽筋藤汤、苦丁汤、三果汤；散剂包括冰片散、檀香散、红花散、滑石散。

【名词解释】

四物

指酥油、牛奶、头道青稞酒和羊头汤。



治疗培根病的丸剂和散剂

丸剂包括乌头丸、矿盐丸；散剂包括石榴散、小杜鹃散、热石灰散、焦盐散、炙寒水石散。



外治方法

隆病（上）采用涂油按摩、布卷热敷；赤巴病（中）采用发汗、放血、冷水浴；培根病（下）采用热敷和艾灸。



五　治病的道理

也许有些人心中会有疑问，为什么每一种疾病都有它的对治方法，然而死亡却还是时时刻刻都存在呢？或许是早已料定世人会有这样的疑惑，因此早在一千多年以前，藏医巨著《四部医典》就为世人揭示了问题的答案。

《四部医典》认为，人们产生这种疑问的根本在于没有分清疾病类型的差异，不懂得人体、疾病与药物间的必然联系。藏医将疾病概括为四百零四种，而四百零四种疾病的具体情况也各不相同，如果我们对所有疾病都抱有同等的期望值，那么最终的死亡就无法解释了。

四百零四种疾病中，有一百零一种疾病不医治也会慢慢好转，实施治疗只是为了加速它的痊愈，这就像一个人摔倒之后即使没有人搀扶也会自己起来，又好像天空乌云密布，突然之间又转晴一样，这些疾病只是一种假象。还有一百零一种疾病属于邪魔病，这些疾病用药物医治很难见效，通常只有诵经才能治愈。

另外有一百零一种疾病，医治还能有生路，不医治就要死亡。治疗分初期、中期、后期三个阶段。热病初期要马上用药物施治，以阻止其与其他疾病合并，一般单一型疾病且病势不严重时比较容易治疗。中期疾病扩散将难于医治，犹如迎着洪水修筑堤坝，一边修建一边又被冲垮，只有等水势减小才能继续修筑。因此疾病扩散时，要用药物积极治疗，加大药物剂量，只要对症施治，也能收到效果。

还有一百零一种疾病属于死症，没有办法医治。比如热症就有过去与未过去两种，犹如炉边的铜镜一样，未融化时尚有办法，融化以后就无法收拾。寒症也分单一型与合并症两种，犹如小草和大树，前者容易成型，后者则成型较慢。隆型疾病分寿命终结与未终结两种，就像笼子里的鸟儿一样，逃不脱的便被捉获，逃脱的则无法再捕捉到了。还有那些精气已经耗尽的人，虽然医治

白度母像

贴花唐卡　清代　西藏

（左页图说）白度母是从观音菩萨眼中变化而来的救苦救难菩萨，在其脸、手、足心共有七眼，因此也被称为“七眼佛母”。白度母七眼中的额上之眼，观十方无量佛土，尽虚空界无有障碍；其余六眼观六道众生，凡被其观者皆得解脱；手脚掌心的四眼，代表四解脱之目观救众生。藏传佛教认为，凡人修持白度母法，能消除病因灾劫，能增长寿命及福慧，断轮回之根，免除一切魔障瘟疫病苦。

了疾病，但是生命也随之垂危，犹如根基不稳固的墙壁，死亡是一定要到来的了。比如肠穿孔患者，福德已尽，虽然治愈了疾病，但是脉道却失散受阻。又好像秋后的雨水，寒热掺合在一起，顾此失彼，药物疗效不显著。同样的配方，病因、病缘、药物全都相反，却要当做相适应的疾病施治，就像是给中毒的患者服用巨毒的乌头，将会危及患者的生命。此外，如果命脉断裂，也一定无法医治。

可见，生命并不完全取决于药物，但也绝对离不开药物。哪里有水不能灭火的道理？哪有糌粑不能充饥的事情？饮水之后怎么会不解渴呢？得了喉症、炭疽，不接受治疗，又怎么能摆脱痛苦呢？尿闭症哪里有不治疗自己就好的？没有药物，谁能解毒？因此，对于医药的作用是绝对不能产生怀疑的。

既然药物可以治病，那么人体、疾病和药物之间有没有必然的联系呢？其实，方法本身与采用什么方法是有关系的。人们的身体由五源聚合生成，疾病也是从五源中产生，同样，药物的生长发育也与五源有着密切的关系。因此，身体与疾病不可分离，疾病与药物也有联系，犹如宝贝与龙王一样，五源平衡则身体无病，失去平衡便生疾病。这就是治病的依据和道理。



治病的总结

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘内容旨在回答人们对于医药的疑问，即：有101种疾病是暂时的，就像人跌倒以后自己能慢慢地站起来，拉一下只是为了更快一点，又像乌云一样，下过雨立刻就会出太阳；有101种疾病是鬼邪病，如果不送鬼，服药也没有用，送了鬼不服药也会痊愈；有101种疾病是天然存在的，就像日月盈亏，可以复原，如果不服药或者药不对症就会死亡，治疗得当则能痊愈；有101种疾病是命中注定的，即使治疗也难免一死。





唐卡中具有特殊药效的神奇树木（唐卡 白描）

五 篇

日常起居话养生

健康长寿的诀窍是什么？所有人都有健康长寿的愿望，为达成这个愿望，应该坚持和发展有益生命的因素，减少和禁止有害生命的因素，这是获得健康长寿的基本准则。而藏医学告诉我们，最简单最有效的长寿诀窍，就是要注意日常起居。

健康的时候，我们通过正确的起居来预防疾病；生病的时候，正确的起居行为本生就是一种良好的治疗方法。在藏医养生学中，起居养生是预防疾病和延年益寿的重要内容，具体内容包括季节养生、日常养生以及正法养生。



日常起居是人们从事一切活动的基础，正确的起居行为可以预防疾病的发生，同时也是配合疾病治疗的有效方法。因此，藏医特别强调日常行为中的养生之道。

一　时令养生

首先，日常行为不是一成不变的，而要顺应季节变化，作出适当的调节。由于西藏冬夏长、春秋短的特殊气候环境，藏历中以两个月为一季，将一年分为六个季节，分别是初冬、隆冬、春季、盛夏、季夏和秋季。藏医认为，每进入一个季节后，人体内的三因素都会发生变化，引起三因失调。因此，每个季节都各有其养生的原则。

初冬起居

初冬季节是指藏历的十月和十一月。这个季节天气寒冷，毛孔闭合，因此人体内部的热量开始积聚，新陈代谢加快。这就需要进食大量的食物以补充能量，如果食物摄入量不足的话，就会导致体质减弱。适宜采取以下措施：

1. 尽量选择含有甘、酸、咸三味较多的食物来食用。

2. 常喝肉汤，多吃酥油、乳制品等油脂含量较高的食品，经常用芝麻油涂抹全身。

3. 注意御寒，穿保暖的衣服，多晒太阳，多烤火，多热敷，选择阳光充足的房屋居住。

隆冬起居

隆冬季节是指藏历的十二月和一月。这个季节天气更加寒冷，要依照初冬季节的养生方法，更加小心地保养。可以适当增加油腻食品，多在体内积蓄培根。

春季起居

春季是指藏历的二月和三月。这时阳光温和，天气转暖，人体表面的毛孔也开始张开，体内的热能逐渐散

时轮金刚坛城

壁画　近代　西藏

（右页图说）西藏医学与宗教原本就是殊途同归的。藏传佛教经典《时轮经》中所讲的“内时轮”，实际就是人体内脉息运行的规律；而“外时轮”则是天体运动的规律。藏医将这些观点运用到医学实践之中，于是提出了养生要充分考虑自然因素，疾病多与生活环境、四季物候息息相关等古朴的医学观点，这些观点实际上体现了一种天人合一的哲学观念。



藏历中以两个月为一季，将一年分为六个季节，分别是初冬、隆冬、春季、盛夏、季夏和秋季。



失，因此培根病比较容易发作。适宜采取以下措施：

1. 多吃含有苦、辛、涩三味较多的食物，比如陈年的青稞面、旱地鸟禽的肉、蜂蜜、开水、姜汤等粗糙的饮食。

2. 多到户外散步，多擦身来祛除培根病，宜在芬芳阴凉的园林中居留。

盛夏起居



盛夏季节是指藏历的四月和五月。这时阳光日渐强烈，人体所积聚的能量开始散失，体力逐渐被削弱。因此宜吃甘甜、清凉的饮食，忌食含有咸、辣、酸味的食品，忌在阳光下久晒。多用凉水冲身，饮酒要与凉水混合，穿衣宜薄，宜在清凉、芬芳的环境中居住。



季夏起居

季夏是指藏历的六月和七月。这时雨水丰富、空气潮湿，河流浑浊泛滥。在这种情况下，胃中的阳气容易受到损伤，因此适宜进食热性的食物，尤其是辣、涩、苦味以及油腻的食物，多喝旱谷所酿的酒，尽量居住在楼上，这样可以达到躲避寒气的目的。

秋季起居

秋季是指藏历的八月和九月。这时被夏雨压住的赤巴已经积蓄到一定程度，在秋天阳光的照射下，便会开始发作，容易引起赤巴病。因此宜食甜、苦、涩味的食物，多用冰片、檀香、马兰花等香草熏衣和喷洒居室，可



初冬时节，要注意保暖，涂香油，喝肉汤。



隆冬时节，要穿皮衣、靴子，多烤火，晒太阳，适宜居住在楼上。



春季里，要食用陈青稞、干肉、蜂蜜和姜汤，要多运动，勤擦身，多在树阴下休息



盛夏时节，要进食牛肉、蜂蜜、大米，注意遮阴，常洗冷水澡，喝淡酒，穿薄衣，住在阴凉的房屋里。

季夏时节，要穿薄衣，多在树下乘凉，进食羊肉、清奶和易消化的食物，适量喝酒，睡在屋顶上。





秋季里，要进食甘、苦、涩味的食物，穿用樟脑或檀香熏过的衣服。

以起到怡神养性的作用。

总之，冬季和季夏应该多吃热性的食物，春季应该多吃粗糙的食物，盛夏和秋季应该多吃凉性的食物。

二　日常养生

健康的体魄向来不是一蹴而就的，只有平时养成良好的生活习惯，才能远离疾病的困扰。因此，藏医还提醒我们一定要注意日常生活中的一些细节。

1．睡眠

养生的一个基本原则就是保持充足的睡眠。睡眠不足的危害是极大的，熬夜会使体力大大地耗损，增加隆病的发生几率。因此，如果前一天夜里不得已熬夜过晚，就要在第二天清晨禁食闭斋，并且还要在白天补充不足的睡眠，这样才能恢复耗损的体力，避免隆病的发生。需要特别强调的是，夏季昼长夜短，人也容易感到体虚乏力，发生隆病。因此，对于那些体弱多病、劳累过度、年老力衰、多语、醉酒或者受到惊吓的人，更需要在夏季里养成午睡的好习惯，以补充体力，预防隆病。

与之相对，睡眠过多对于人体也是有害的。如果睡眠过多，可以采取催吐的方法，以减少使人嗜睡的培根。同时，禁食和行房事的方法也可以有效地抑制睡眠。

失眠或者睡眠质量差的人，可以适当地饮用一些牛奶、淡酒、肉汤等高热量的饮料，也可以用芝麻油来涂抹面部，这些都是安眠的有效方法。

起居养生图

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）藏医认为，要想保持健康长寿，就要养成良好的起居习惯，善于根据季节的变化和自身的体质来调整自己的饮食和行为，并顺应自然本性。这幅唐卡中描绘的就是一些日常生活的场景，以及六时养生的要点。



2．性生活

夫妻间的性生活也应该依据季节的变化来进行调整，适当合理的性生活可以对养生产生很大的助益。从季节的角度来看，冬季是培根积蓄的时期，这些培根在春季发散，容易导致培根病。因此，冬季只要精力允许，性生活可以适当频繁一些，以此来削弱培根；相反，夏季是隆病的高发季节，过多的性生活会导致隆的兴盛，增加隆病的发生几率，因此，夏季的性生活应该控制在半个月一次。

3．生理本性

除了睡眠和房事以外，人们还有许多生理方面的需求，比如饮食、呼吸、排泄等，这些需求属于人的生理本性，与人相伴始终，对其只有因势利导，才能维持身体的健康。具体来说：

当人们感到饥饿的时候，如果长时间不能进食，就会导致身体虚弱、胃口丧失、头晕眼花等等症状，对身体造成危害。另一方面，如果饥饿后突然进食，又会产生食欲不振、吞咽困难的现象。这时最好先食用一些口感清淡、容易消化的面糊、米粥等，待到胃口慢慢恢复，再增加一些含油脂的食物，比如肉汤等，以使体力逐渐恢复。

当人们感到口渴的时候，如果不能及时补充水分，身体就会因为缺水而出现口干、头晕、心慌等等症状。因此，忍渴的危害也是极大的。当有人出现上述症状时，应马上将其移到阴凉之处，再向头上喷洒凉水，以帮助其苏醒，然后再给他喝一些清凉的饮料。

当人们感到恶心、欲呕吐时，如果强力抑制，就会造成食欲不振、食物堵塞、呼吸不畅，并诱发哮喘、浮肿、皮炎、瘟病等。处理这种情况，必须先禁食，再用檀香、沉香、云木香、川木香等药物焚烧的烟熏口鼻，或煎成汁液口服。

格萨尔王传

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）格萨尔王是古代藏族人民的英雄，相传他是莲花生大师的化身，一生戎马，扬善抑恶，宏扬佛法，传播文化。在这幅反映格萨尔王英雄传说的唐卡中，我们可以看到藏族房屋的建筑风格，宫殿依山筑墙，布局疏密有序，真实地反映了藏族人民的生活习俗。



喷嚏和呵欠也是人的生理现象，不能强力抑制，否则将导致视觉失灵、头痛、颈项僵硬、口角歪斜、面瘫、咀嚼困难等。处理由抑制喷嚏和呵欠而引发的病症，可用檀香、沉香等药物焚烧的烟熏口鼻，或者用肉豆蔻、阿魏与白酥油配制药剂滴鼻，或者也可以令患者略微抬头。

呼吸是人们每时每刻都离不开的，更是抑制不得。抑制呼吸会造成昏迷、晕倒，引发肿瘤和心脏病，对付此类情况只有静养，并服用祛风的食物或药物。

抑制吐痰将导致呼吸不畅、呃逆、食欲减退，并可诱发心脏病，治疗时可内服用生姜、荜茇、红糖等配制的药糊。

同样，矢气、大便和小便是人们排除体内糟粕的必要途径，抑制矢气将造成大便干燥，诱发痞块肿瘤、脏腑胀痛、视物模糊、消化不良、心脏病等；抑制大便将引发口中异味、头痛、抽筋、感冒等；抑制小便易引发结石病、阴茎及尿道口疾病。避免以上症状最好的办法就是顺其自然，此外，处理抑制小便所引发的后遗症也可以采用导泻法、热敷法，或者内服滋补药物。

抑制精液的后果与抑制小便类似，会造成阴茎疼痛、小便不通、结石、阳痿等，处理时可采取导泻法、热敷法，或者饮用植物油、牛奶等壮阳饮料。

在现代生活的紧张节奏中，暴饮暴食的现象十分普遍。藏医在很久以前提出的这个观点，其意义正在于提醒我们，养生的关键在于因势利导，不违本性，这样才能够使身体在自然的状态下得到颐养。

日常养生除了要注意以上的生活细节以外，适当地采取一些简便的保健方法，如涂油按摩等，也不失为明智的选择。



涂油按摩

藏医认为，经常在全身，特别是头部和四肢涂抹油脂或者芝麻油，然后进行按摩，可以缓解疲劳、恢复体力，并且有延缓衰老的作用。



滴眼药水

藏医认为，眼睛是应该重点保护的部位，遇到属土性和水性的培根就会引发炎症，所以应该坚持每隔七天就用三颗针药水滴一次眼睛，预防眼病。



搓拭身体

在用油脂涂抹身体之后，可以再用干燥的面粉反复搓拭身体，这样不仅可以吸除残留在身体表面的油脂，还可以增强肌肤弹性，治疗培根病。



洗冷水浴

经常用洁净的冷水洗澡，不仅可以消除体臭，还有健身、美容、壮阳以及延年益寿的功效。



温水洗头

洗头应该选用温水，因为过热的水对头发和眼睛有害，尤其是患有耳病和刚刚吃过饭的人，更应格外注意。



顺应生理本性

日常生活中，要避免过饥、过渴、忍呕吐、忍喷嚏、忍呵欠、忍呼吸，睡眠要充足，痰、屁、大小便、精液都须及时排出。







唐卡中的龙——吉祥的象征（唐卡 白描）

六 篇

明白饮食益养生

一个人脱离母胎后，从出生到成长，再到衰老和死亡的过程中，是什么在维持着生命的延续？众所周知，食物是生命的能量来源，它不仅维持正常的生命活动，而且科学的饮食能有效地促进健康。在辽阔的青藏高原，饮食的范围非常广泛，功用也极其细微。它承载着高原神奇的精华，蕴涵着历代藏医丰富的养生经验，是藏民繁衍生息的重要根基。饮食养生需要注意食物的种类、功能、食量和禁忌等方面。



饮食不仅是维持生命活动的需要，而且对于养生也有很大的影响。俗话说：病从口入，也就是说，疾病是由不良的饮食习惯引发的。同样，科学的饮食也可以吃出健康的身体。关于饮食养生，藏医强调要从饮食选择、饮食搭配以及饮食的适量三方面入手。

一　饮食的特性

饮食可以分为饮料和食物两大类，而食物又可以进一步分为粮食、肉、油、熟食、蔬菜调料五类。

粮食

主要是各种米和豆。一般说来，当年新产的粮食性质比较沉重和湿润，不好消化，且容易诱发培根病；干燥后的陈年粮食性质就会变得温而轻，容易吸收。另外，煮熟的粮食比生的粮食更加性轻，配以辅料后，更易于身体健康。

具体来说，米类粮食包括稻米、小米、小麦、青稞、大麦和燕麦。稻米柔软、滋润，性凉而轻，可以治疗三邪疾病，止泻止吐，并可增强阳气；小米性重而凉，可滋养身体，促使骨折愈合；小麦性重镇而凉，可滋养身体，治疗隆病和赤巴病；青稞性重镇而凉，味甘，能增强体力，疏通肠道；大麦和燕麦味甘，性凉而轻疏，能治疗三邪疾病，并可催生下胎。豆类粮食包括豌豆、印度白豆、红豆、荞麦、芝麻、胡麻。豌豆味涩甘，性凉、轻、燥，能够活血化淤，治疗热病、毒病、腹泻等；印度白豆味涩甘，性凉、轻、燥，可治疗多痰、呼吸困难、痔疮、精液结石，并能生血和胆汁；红豆味涩甘，性凉、轻、燥，可以祛风、益精、增力，并治疗隆病，生赤巴和培根；荞麦味涩甘，性凉、轻，能加快伤口愈合，但容易导致三邪疾病；芝麻性重而温，可增强阳气，祛除隆邪；胡麻味甘、苦，性润而软，可治疗隆病。



青稞

青稞是藏区的主要粮食作物，用它制成的糌粑是藏族人民的主食。

饮食图（一）

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）这幅唐卡描绘了藏族人食谱中经常出现的部分食物。图中所绘最多的是各种肉类，此外还有各种粮食、乳品、油脂，种类最少的是蔬菜，从中我们也可以了解到藏族人的饮食习惯。



飞禽类动物

孔雀、白松鸡、鹧鸪、寒鸦、黑鸟、鹦鹉、杜鹃、斑鸠、喜鹊、画眉、麻雀。

走兽类动物



鹿、獐、野羊、羱羊、兔、藏羚羊、羚羊、麝、山羊、野猪、犀牛、水牛、黑虎、野马、野牛、犏牛。

猛兽

虎、豹、熊、罴、雪豹、狼、猞猁、狐狸、豺、黄鼬。

猛禽

鹫、小乌鸦、鹰、鸠、乌鸦、猫头鹰、鹞、印度鹞。

家畜



犏牛、牦牛、骆驼、马、驴、乳牛、黄牛、雌犏牛、山羊、绵羊、狗、猪、鸡、猫。

穴居动物

雪猪、刺猬、蛙、蛇、藏獾、壁虎、蜥蜴、蝎；雪蛙。

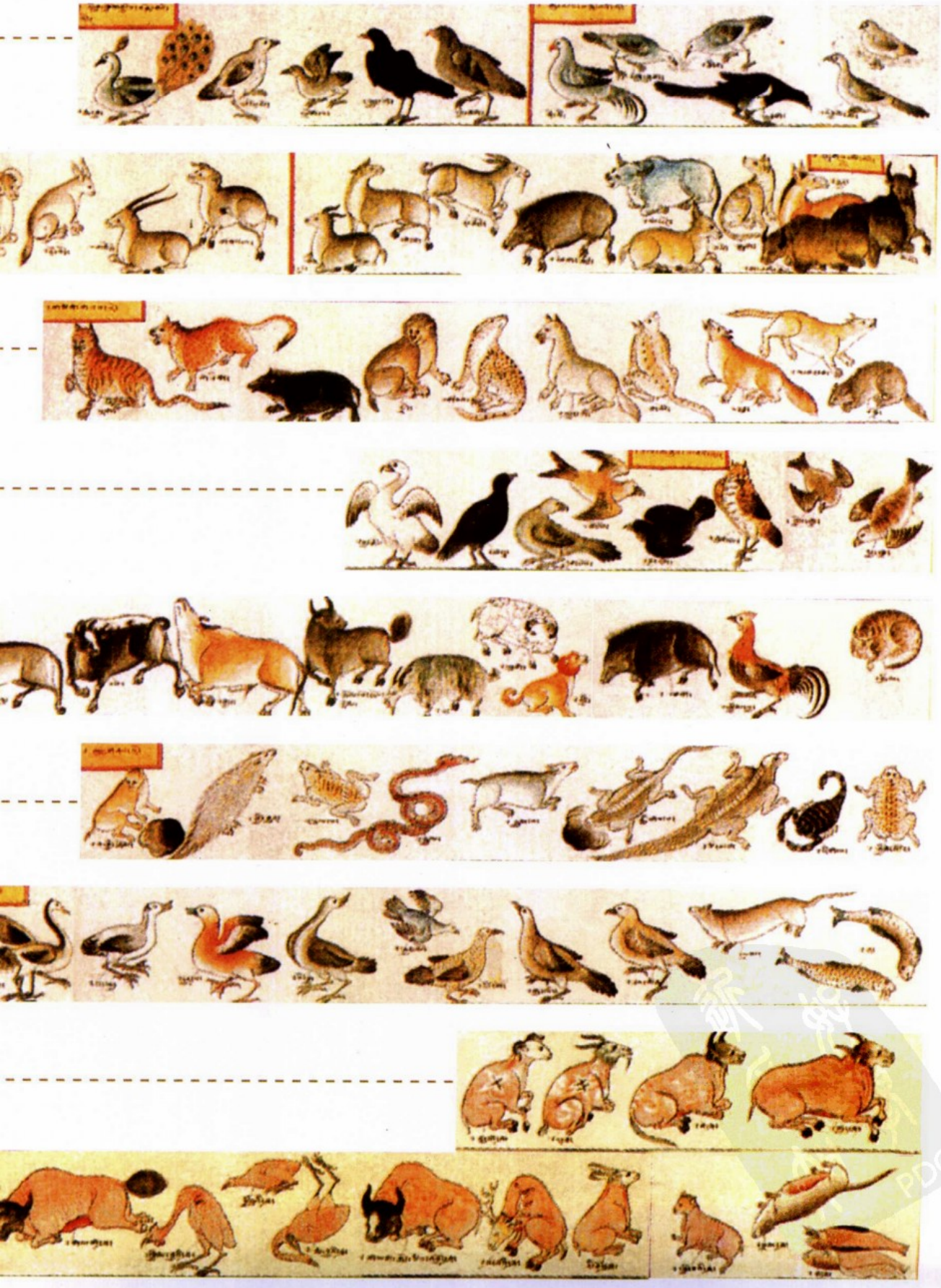
湿居动物

鹤、野鸭、黄鸭、水鸟、苍鹭、河鸟、兀鹫、雀鸟、水獭、鱼。

常见的肉食

绵羊肉、山羊肉、乳牛肉、黄牛肉、马肉、野马肉、驴肉、骡肉、猪肉、水牛肉、牦牛肉、鸡肉、麻雀肉、孔雀肉、野牛肉、鹿肉、兔肉、雪猪肉、水獭肉、鱼肉。







肉类

藏区的动物大致可以分为生活于干地的鸟类（如雪鸡）、野兽类（如黄羊）、大野兽类（如野牛）、猛兽类（如豹），生活于不干不湿地的猛禽类（如雕）、家畜家禽类（如马）、穴居类（如蝎子）和生活于湿地的湿居类（如野鸭、鱼类）。

具体来说，藏民餐桌上经常出现的肉类中，绵羊肉性温、润，有开胃助消化，增强体力，治疗隆病和培根病的功效；山羊肉性凉而重，可治疗梅毒、食物中毒、黑天花、烧伤等，但老人、小孩和久病的人须谨慎食用；黄牛肉性凉而润，治疗火热、痰火和湿热；水牛肉有安神助眠的作用；猪肉性凉、轻、润，清热，并可治疗疮伤培根淤紫症；牦牛肉性温热、滋润，可治疗寒症，但也容易引起血病和赤巴病；野牛肉性温热，可治疗胃病、肝病等寒性疾病；马、驴、骡肉可祛风、化脓，并能治疗腰肾寒症及黄水病；鸡、雀肉可增生精液，治疗疮疡；野兔肉性温而糙，可增生火热，止泻，美容，防治冠心病、高血压；旱獭肉性温、重、润，能治疗瘰疬、疖痈、胃病、腰肾疾病、头部疾病和寒性隆病；鱼肉味甘，性温，有开胃、明目的功效，可治疗胃病、疮疡、瘰疬及培根病。

油脂

所有油脂都具有味甘、性重凉的特点，有泻下、润肤的功效，是老人、儿童、身体瘦弱者、皮肤粗糙者、精血耗损者、脑力劳动者以及隆病患者的滋补佳品。

乳品和油脂

包括新鲜酥油、陈旧酥油、熔制酥油、牛乳和乳清、乳汁、奶皮、奶渣、奶酪、牦牛酥油、绵羊酥油、犏牛酥油、乳牛酥油、山羊酥油、芝麻油、菜籽油、骨髓油。





具体来说，鲜酥油性凉，可增强阳气，焕发体力，清赤巴热，治疗肺病、赤巴病、血症、咳嗽、痔疮；陈酥油能疏通心窍，祛隆，治疗狂症、癫痫、眩晕、健忘、神志不清；炼酥油有提神醒脑、增强记忆力、润泽皮肤的功效；酸奶、胶乳性重，可开胃、安神、干燥大便、增强体力、生培根；桶酥性温，能增火热，治疗培根病和隆病；菜油味甘、性温，可润燥，通便，解毒；芝麻油味甘、性温，能治疗培根病、隆病、胃寒、头晕和便秘；芥子油味辛，性重，可治疗隆病；骨髓油能治疗隆病，增强精力，但也容易引起培根病；脂肪可以治疗关节炎、烧伤、隆病、脑病、耳病及子宫病。

蔬菜和调料

由于藏区独特的地理环境以及藏民特殊的饮食习惯，在藏民的饮食结构中，蔬菜的比重比较小，而接触更多的则是一些调料。在所接触的有限的蔬菜调料中，藏医同样总结出了它们各自的性质和功效。如：鲜萝卜性轻、温，味辛微苦，可以破淤消结，镇咳祛痰，平喘顺气，增生胃火；老萝卜则变为性味辛香而凉，可用于提升胃阳，但也容易诱发培根病；葱、蒜味辛，化味苦，性温，葱可祛风祛寒，蒜则能解毒杀虫，消积止泻；干姜性温热，可生阳，治疗隆病；花椒能扩张脉管，疏通脉门；食盐可以提味，并可提升胃阳，促进消化，通便；阿魏味辛，性温，能够散寒杀虫，治疗隆病、胃寒、腹胀及虫病；藏茴香味辛，性温，可健胃、驱风、理气，有治疗隆病、眼病、食欲不振的功效。

总之，产于旱地的菜、干菜以及烹调过的菜性质温而轻，对祛除隆病和培根病较有帮助；而产于湿地的菜、鲜菜以及未经烹调的菜性质凉而重，可以用来消除赤巴热症。

蔬菜和调料

包括蒜、葱、蒲公英、毛连菜、鲜萝卜、陈萝卜、鲜蔓菁、陈蔓菁、野蒜、铁拐子、土大黄、亚大黄叶。





熟食

熟食就是将生的原材料进行烹饪后制成的食品。总体来说，经过烹调的食物性轻而软，更有利于消化。

具体来说，稀粥可以在泻后恢复元气，防止动脉硬化；稠粥则能止泻，消渴，开胃健食，消除困倦；炒米能够止泻，并愈合骨折；糌粑糊可治疗三邪疾病；肉汤是滋补的佳品，并可增生体热，祛除隆病；熟荨麻菜能祛除隆病，增生体阳；熟冬苋菜可增生温热，止泻；熟豌豆菜味甘、涩，性平，寒温均衡，可开胃，排油，但易诱发培根病；熟蒲公英性凉，可以治疗热病；熟白蒜、青蒜性凉，可以治疗热病、隆病；熟黄精、川芎能够治疗培根病和隆病。



饮料

主要是饮用奶、水和酒。藏族人非常喜欢饮奶。牛奶味甘，性重、凉、润、镇，可以增强体质，培元益精，美容，并治疗隆病和赤巴病；黄牛奶有益智，强身，美容，下奶，治疗肺病、瘟疫、尿频的效果；牦牛奶性温热，可祛除隆病；山羊奶性轻、凉，可平喘，治疗烦渴、呼吸困难、瘟疫；马奶和驴奶味辛、酸、咸，可以养肺祛风。在饮用水的选择上，藏医认为水源一定要清洁，最好是能够接受风吹以及日月星辰照耀的活水。相比之下，雨水性轻、凉，可滋养精气，且不伤胃和咽喉；雪水性凉，能降胃火。酒的性质为锐、热、糙、油，可以生热，增强体质，帮助睡眠，并能治疗隆病和培根病。



酒类

包括麦酒、米酒、青稞酒、铃铛麦酒、大麦酒、炒青稞酒，新酒性重，饮用时可产生热能；陈酒变酸，可助消化，对血病、赤巴病、培根病有益。





熟食

包括粥、干米酒、加药热米酒、肉汤米酒、加奶米酒、炒米、嫩青稞粥、干青稞粥、炒麦粥、糌粑、煮糌粑、酸奶糌粑、水和糌粑糊。



饮用奶

包括黄牛奶、山羊奶、绵羊奶、牦牛奶、马奶、驴奶、清奶、酸奶、鲜清奶、酸奶水、奶渣水、煮酸奶，饮用生奶容易患培根病，饮用纯奶需兑水一半煮沸，纯奶久煮则饮后不易消化，新挤出的奶质量最佳。



饮用水

饮用水中，雨水的质量最佳，其次是能映照日月星辰的纯净雪水，再次是江河水、泉水、井水。盐碱水、森林中流出的水不宜饮用。秋季饮水应煮沸并蒸发掉二分之一，雨水、冰雪水、雪山下的湖水均宜饮用。混有落叶和泥沙、小虫滋生而又不见阳光的水，容易导致疾病，均不宜饮用。深井水可以饮用，脏水、冷水不宜饮用。春季饮水应煮沸并蒸发掉四分之一，冷开水隔夜不宜饮用。



二　饮食的搭配与适量

以饮食来求养生，除了要了解各种饮食的性质和功效以外，还应懂得饮食的搭配。一些原本没有毒性的食物，如果搭配不当而发生了冲突，不仅无法发挥饮食本来的功效，而且还有可能使人体的三因发生紊乱，甚至造成中毒。

《四部医典》中提到的饮食搭配禁忌包括：

未成熟的酸奶不能与新鲜的青稞酒同喝；

鱼类与奶类不能同食；

牛奶与水果不能同食；

鸡蛋与鱼肉不能同食；

熟豌豆与红糖和酸奶不能同食；

鸡肉与酸奶不能同食；

用菜子油煎蘑菇会产生毒素；

蜂蜜与菜油不能同食；

新鲜酥油不能放在铜制容器中十天以上；

不可用三颗针柴烤肉；

兔肉、野鸡肉和狮肉不能一起吃；

内服寒水石后不要吃蘑菇和荞麦饼；

融化的酥油不能与冷水共食；

鲜肉、糌粑、酸奶和酥油不能共放在一个容器内；

煮肉时，不要在热气还没散开时加盖；

牛奶与酸奶也不能同食。

这些搭配的禁忌在日常生活中一定要特别注意。

饮食图（二）

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）藏医认为，饮食的搭配是否得当直接影响着人们的健康和寿命。这幅唐卡就描绘了饮食的调配、饮食的禁忌以及饮食适量等内容。





饮食搭配

各种饮食搭配的禁忌。



毒物的辨别

藏医认为：有毒食物放在火上炙烤时，烟雾盘旋，火苗翠蓝，并有爆响声；孔雀见了会开屏，乌鸦见了要惊叫，狗吃了会立即呕吐；有毒的肉色红、肿胀，不粘烧红的铁；投毒者口干、出汗、发抖，神色慌张，坐立不安。



饮食的量

饮食须适量。



藏医在谈饮食禁忌时，除了饮食搭配的禁忌以外，还特别提出了对于有毒食物的辨别方法。通常来说，有毒的动物肉颜色会比正常情况下红，并且略显膨胀，用铁制器具烧灼时不会沾铁，将酒洒在上面会产生刺目的蒸汽。有毒的食物在火上烘烤时，会呈现出翠蓝的颜色，火苗盘旋，并伴有爆响声。此外藏医还相信，乌鸦见到有毒的食物会不停地惊叫，孔雀见到有毒的食物会开屏，狗吃了有毒的食物后会立刻呕吐。



科学的饮食在量上也有要求。藏医认为，一个人的胃中食物应占四分之二，饮料应占四分之一，还有另外四分之一是留给隆、赤巴、培根运行的空间。人们在日常饮食中，应该区分食物的轻重，根据个人的情况适量饮食。具体来说，这包括以下几个原则：

1．为保证食物顺利消化，性轻的食物可以吃饱，性重的食物只能吃半饱。饭后还可以适量饮一些水，以帮助消化。胃火弱的人在吃完肉类等难消化的食物后，也可以适量饮一些酒。



2．饭后适量饮酒可以增胖；饭后适量喝蜂蜜水有助于减肥。饮料在饭前喝可以使身体不胖不瘦；在吃饭的过程中喝可以使身体健壮；在饭后喝则可以使身体消瘦。

3．蜂蜜可以解除酸奶的毒性，因此，在吃过酸奶之后，可以喝一些蜂蜜水来解毒。

4．患腹胀或消化不良的人应多喝开水。



西藏独特的地理环境和气候条件，孕育了纯天然的藏医药（唐卡 白描）

七 篇

和谐性生活中的养生之道

藏医不忌讳性。他们把性放在生命过程中加以重视，认为合理适宜的性行为有益健康，而不合理的性行为则不仅无益，反而会损害健康。为此，在藏医养生方面，专门讲述了健康性行为的全过程，对性禁忌、性疾病以及滋补方法进行了周详的说明。



一　认识性

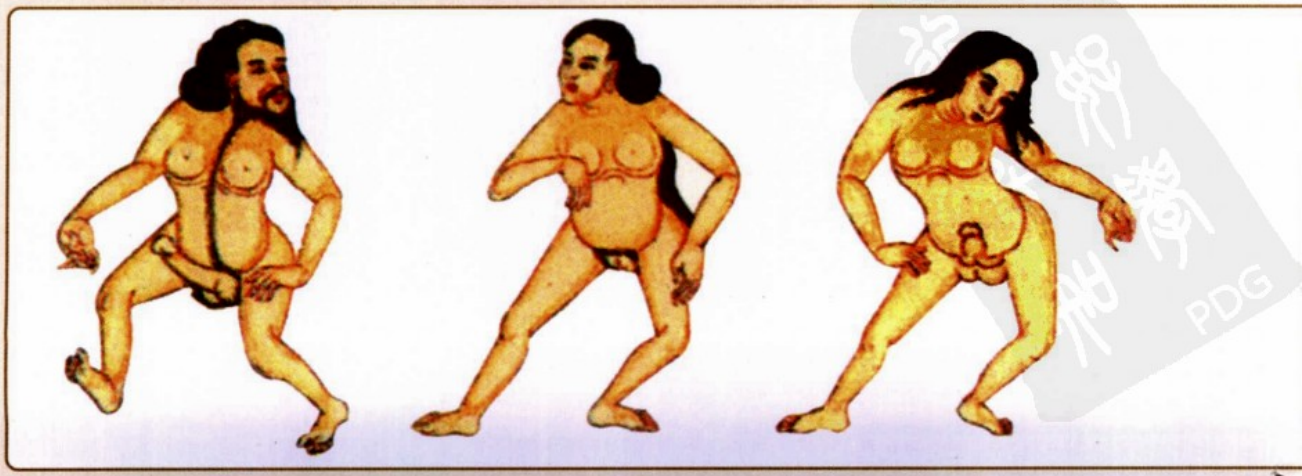
人类为什么会有性的差别？性别产生的基础又是什么？问题的答案就在于性器官。

性器官是性别形成的基础，也是人类繁衍后代的必要条件。藏医将性器官称为“三木赛”，并且对其形态和功能都有具体的描述。

藏医著作《月王药诊》中记载，三木赛是储藏精血的地方，其形状和大小就像鸡蛋。三木赛蜷居在肚脐的左侧，正好与左肾相连接。三木赛与第十三椎及阴部都有脉络互相联系，与肺、肾等脉产生种子。男性的子宫是萎缩的，性欲强的时候就充满精液；女性的子宫又空又小，怀孕之后逐渐变大，有条带子与肚脐相连。

另一本藏医著作《祖先口述》中则这样描述：“男女在脐下有三脉相汇聚，形成淋巴结一样的脉结，称为‘三木赛’，这是储藏红白精血的容器。男性七精华的白精，通过脉络聚于三木赛。男女在交媾的时候产生快感，红白精血便从三木赛流出。”

由此可见，藏医所谓的“三木赛”，实际上就是指男性的精囊和女性的子宫或卵巢，其作用是储存男精和女经。当男女交媾以后，男精进入女阴，红白精液交合则形成胚胎。



性器官也是划分性别的标志。藏医将性别划分为三大类，即：男人、女人和中性人。男人具有男性生殖器官，并显现出明显的男性特征；女人具备女性生殖器官，并显现出明显的女性特征。中性人又可以分为两性中性人、无性中性人、变性中性人、天阉及石女五种。两性中性人同时具备男女两种生殖器官；无性中性人不具备任何生殖器官；变性中性人同时具备男女生殖器官，但上半月为男，下半月则为女；天阉和石女实际上都是生殖器官发育不完全，并不属于性的差别。



性别的划分

藏医将性别划分为：男性、女性、两性中性、无性中性、变性中性、天阉和石女。



二　健康性生活

藏医认为在诸妙欲中，情欲是最高尚的。健康和谐的性生活不仅可以满足人们正常的生理需要，而且还能够使人身体强健，心情舒畅。可见，健康性生活也是养生的一项重要内容。

那么，如何使性生活和谐健康呢？藏医提倡从居住环境、情侣选择、先行准备以及性生活适度四个方面着手。

首先，居住环境是影响情欲的重要因素，优美的居住环境能够营造一种浪漫的氛围，激发情欲。住宅的周

四臂象头王财神与五空行母

布本设色唐卡　19世纪　西藏

（右页图说）在这幅藏传佛教谱系中最特立独行的唐卡中，四臂象头王财神被一个黑色、赤身的猴头空行母高高举起，她一边为他口交，一边将经血全部滴在嘎巴拉碗中。与此同时，四方分别有四个赤身的红色空行母，同样在用嘎巴拉碗盛装经血。这幅奇异的绘画象征着：代表智慧的女性饮用代表大乐能量的男精。这两种物质——大乐和智慧（分别以精子和卵子表示）——经由胜义觉的身体（女性的子宫），作为高潮体验的血液，流入颅器之中。

情侣的生活

情侣的生活应该是这样的：与年轻美丽的姑娘在幽雅的环境里，唱唱情歌，谈谈情话，拥抱亲吻，然后欢快地交合。





围最好有池塘、树阴，鸟儿清亮的鸣叫声萦绕于耳，和风送来阵阵花香。身处于这样优美、怡人的景色环境中，定会使人心情舒畅，情欲顿生。

其次，情侣应选择年轻娇媚、惹人喜爱的姑娘，最重要的是双方之间要有真挚的感情，两人甜言蜜语、柔情蜜意，这也是增强情欲的重要条件。

先行准备方面，在行房事之前可以先行油搓沐浴，这样可以放松身心，并且有滋补身体、调节情绪的作用。此外，为了避免在行房事的过程中被饥饿、口渴、憋尿等情况影响，所以一定要在行房事前处理好饮食、饮水、排尿等事宜。

最后是性生活适度的问题，这里的“度”应该因人、因时而异。从人的体质和年龄来看，青壮年、身体素质好的人，性生活可能会比较频繁，但是随着年龄的增长，体质的下降，性生活的频率也会逐渐降低。从季节来说，冬季是培根积蓄的时期，这些培根在春季发散，容易导致培根病。因此，冬季只要精力允许，性生活可以适当频繁一些，以此来削弱培根；相反，夏季是隆病的高发季节，过多的性生活会导致隆的兴盛，增加隆病的发生几率，因此，夏季的性生活应该控制在半个月一次。

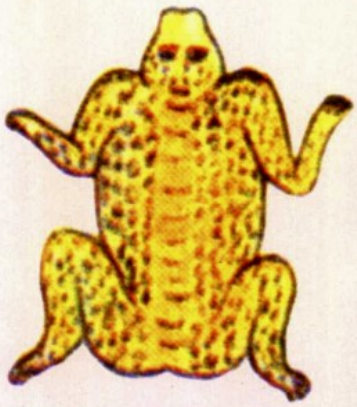
总之，健康的性生活，应该是在行过房事之后，夫妻双方都感觉精神格外清爽，身体没有任何不适感。这样的性生活可以增强夫妻之间的感情，并可延年益寿。

患各种男性疾病的男子



三　滋阴与壮阳

所谓“阴”“阳”，是指进行情欲的能力，也是繁衍后代的根本。由于某些生殖器官方面的缺陷，有时会导致各种男女疾病，造成夫妻性生活不和谐。对于此类情况，藏医也为我们提供了解决的办法。



滋阴壮阳的佳品——雪蛙

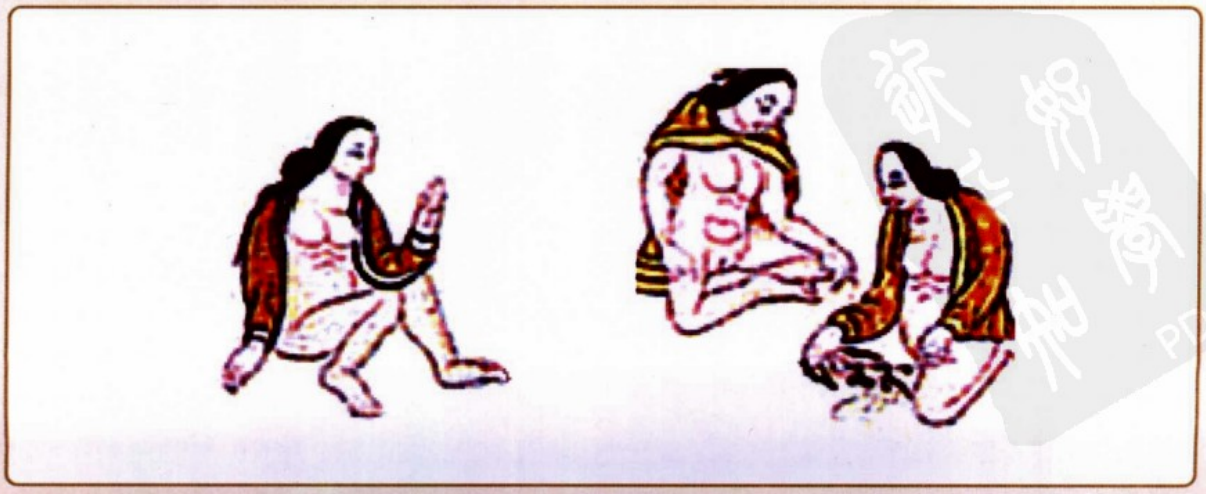
解决男性问题主要在于荣养滋补，具体的滋补方法可以从饮食、起居、药物、外治四方面入手。

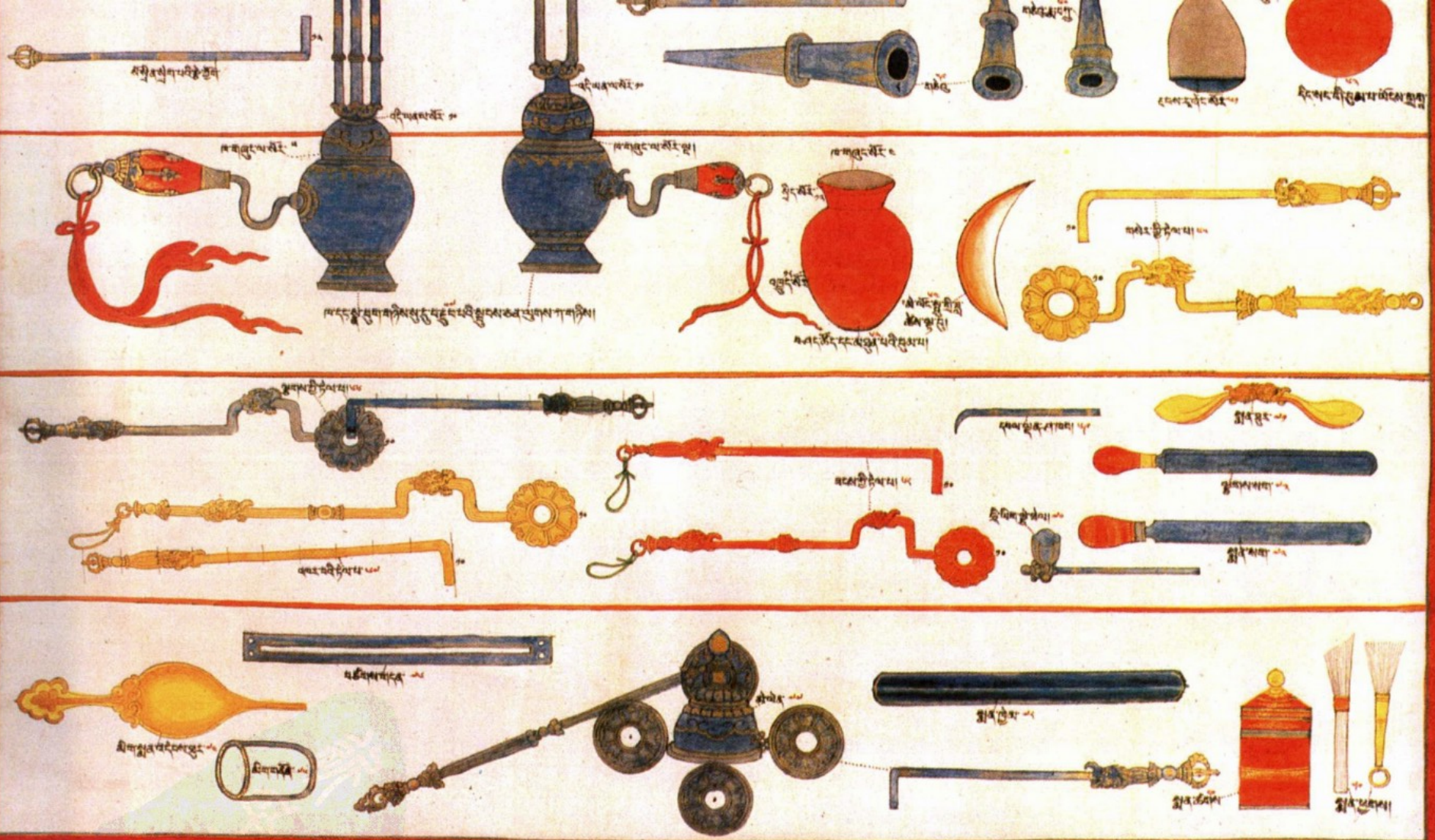
饮食方面，进食红糖、蜂蜜、白糖、肉汤、牛乳、融酥、酪皮等味甘精白的饮食，最能滋补壮阳，增强体力。

起居方面，可以通过目送秋波、谈情说爱、拥抱接吻等方式来含蓄地表达爱意。

药物方面，雪蛙是强身增精的良药，主要配方有雪蛙九味方、雪蛙十三味方、雪蛙五味方等。雪蛙十三味方是将紫雪蛙、黄雪蛙、水獭肉、岩石蜥蜴、鸡肉、鸽子、麻雀头、山雀头、厚唇重唇鱼肉、莨菪、手掌参、天门冬、寒水石十三味药与红糖配伍令服。此方可迅速增生精液，提高性能力。雪蛙五味方是将红色寒水石用黄牛乳润研成粉，再与手掌参、麻雀头、莨菪、黄雪蛙、紫雪蛙、红糖配伍，当作零食用酒冲服。此方能增强体力，提高性生活质量。此外，药用雪蛙、五根、三果、紫雪蛙、猫眼草、种绵羊的睾丸、牛乳、酥油等，用水浓煎

患月经病的妇女





取汁，再加入硇砂、小豆蔻、干姜、荜茇、蔗糖令服，可以增强生育能力。或者将紫雪蛙、黑芝麻、白芝麻、雪蛙肉放入麻雀的体腔内，缝合以后用酥油煎煮，再晾干研细，放入前面的酥油汁中，加入红糖令服。此外，将种山羊的睾丸用牛乳煎煮后加入白糖、芝麻配伍令服，也能取得同样的效果。又一方，用荜茇和余甘子浸汁，与白糖、蜂蜜、酥油配伍，并以牛乳送服，即便是八十岁的老翁也能行房事。此外，在服用酪皮以后进食白糖、大米，也有返老还童的功效。外治方面，可以进行沐浴和按摩。

总之，对于男性遗精、阳痿等症要及时进行滋补。如果身体强壮、精液充盈，则可以行房事来平息欲火。出现尿液和精液相混滴漏的症状时，可以火灸脊椎第十三节、十九节以及内踝面，并内服驴肉、水獭肉、雪蛙药油，如果出现热象可用酒送服各种盐药丸。

女性常见的疾病有月经失调、死胎、不育症等。

月经失调有隆型、赤巴型以及培根型三种。隆型失调表现为月经呈现黄色，经期紊乱，子宫有开口感，肿



（上页图局部）大小两种子宫刀，用于取出死胎。

医疗器械图

布本设色唐卡 清代 西藏

（上页图说）这幅唐卡描绘的是藏医非常具有特色的手术外治器械，其中包括各种探针、割痔器械、手术钳、手术镊、手术刀、穿刺针、骨锯等。这些器械也从一个侧面反映了藏族医学的发展水平。

胀，有时有堵塞的感觉。赤巴型失调的症状是小腹部隐痛，月经颜色如烟汁，并伴有脓液。培根型失调表现为月经呈现寒象，犹如水一样地流淌。治疗隆型月经失调，可在早晚内服鲜姜汤，用油渣、谷物在小腹部罨熨，然后用润脉药锭施治，同时以荣养小肠营养蒺藜汤配合内服，最后再用酥油营养剂断除后遗症。治疗赤巴型和培根型月经失调，可用各种花朵配方熏疗，用大涤润方清内后，再以润脉大剂施治，清除子宫疾病，内服荣养小肠营养蒺藜汤滋补，并断除后遗症。

死胎就是婴儿死在胎内，包括胎内遗留下胎衣、病血，产后子宫内遗留下病血，子宫部位歪斜有血痞块。死胎的症状类似于怀孕，有时小腹、肾脏、关节会感觉疼痛，阴道有红色或黑色血水流出。治疗时，可在早晚服用三奈汤，并用鸽子粪、苔藓温熨小腹，然后将诃子、肉桂、大黄分别浓煎取汁，三汁混合后加入离娄、泽漆、牛膝、硇砂、肉桂制剂，经常服用。如果不能治愈，可药用硇砂、锅墨、牛膝、骨肉煅灰，药量依次加大，与酒配伍令服。产生疼痛时，可用石粒与谷物温熨。仍然不下，可用硇砂与酒配伍令服。用润脉大剂清泻施治，然后用荣养小肠蒺藜酒内服，可断除后遗症。起居方面，一年以内须注意保暖。

治疗不育症可服用育儿药物，并定期或经常使用涤泻和表里润脉剂，然后内服蒺藜酒与养血药剂。

【名词解释】

大涤润方

如将诃子、大黄、肉桂分别煎汤，待凉后混合在一起，再加入鲜姜、桂皮、牛膝、泽漆、光明盐、离娄等，可以下泻疾病。

润脉大剂

如用硇砂、桂皮、藏红盐、犀牛角、羚羊角、藏羚羊角、鹿角、巴豆、离娄、膜边獐牙菜、绣线菊、蛤蚧、蝙蝠尾、小豆蔻、石花、烟熏、天然碱、红糖制成丸剂，放入子宫。

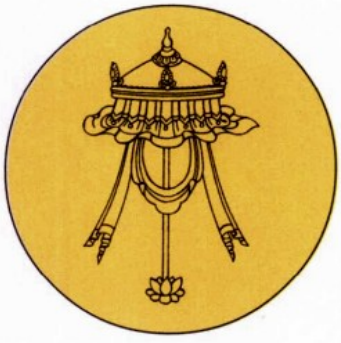


生长在高山、溪畔、峭崖、草坡上的藏药（唐卡 白描）

八 篇

善用藏药助养生

辽阔而纯净的青藏高原孕育了许多神奇的藏药，这些珍贵的药材不仅用于医学临床治疗，而且是藏医养生的重要物质基础。藏医养生学认为，世界上任何生物都有各自的属性和适用之处，熟悉每一种植物、动物、矿物的特性，将其用在恰当的地方，不仅可以治病，还能延年益寿。同时，藏医家发明了很多适合高原环境的保养秘方，而藏医药浴就是其中最著名的一种。它不仅是藏医用于医学治疗的传统外治疗法，而且也可普遍应用于日常生活的防病和养生。



一　毒与药

印度婆罗门教流传着一个诸神搅海的传说。传说当年梵天将须弥山作为大杵，指挥诸神和阿修罗搅动乳香海，以取得不死的甘露。乳香海被搅动以后涌出了如意树、玛瑙、珍宝、白姆天女、天马、月亮、太阳、大象和酒神。白姆天女、玛瑙、珍宝被天神们所拥有，天马和神象成了帝释的坐骑，大自在天将月亮取来作为额头的装饰。于是诸神一起聚集在如意树下饮酒，而被搅动的乳香海继续沸腾，渐渐地冒出了毒神都哈拉。毒神周



诸神搅海的主要工具——须弥山。



乳香海被搅动以后涌出了如意树、玛瑙、珍宝、白姆天女、天马、月亮、太阳、大象和酒神。



诸神一起聚集在如意树下饮酒。



被搅动的乳香海继续沸腾，渐渐地开始有毒神冒出。



乳香海中最后冒出的毒神都哈拉。



图 1



图 3

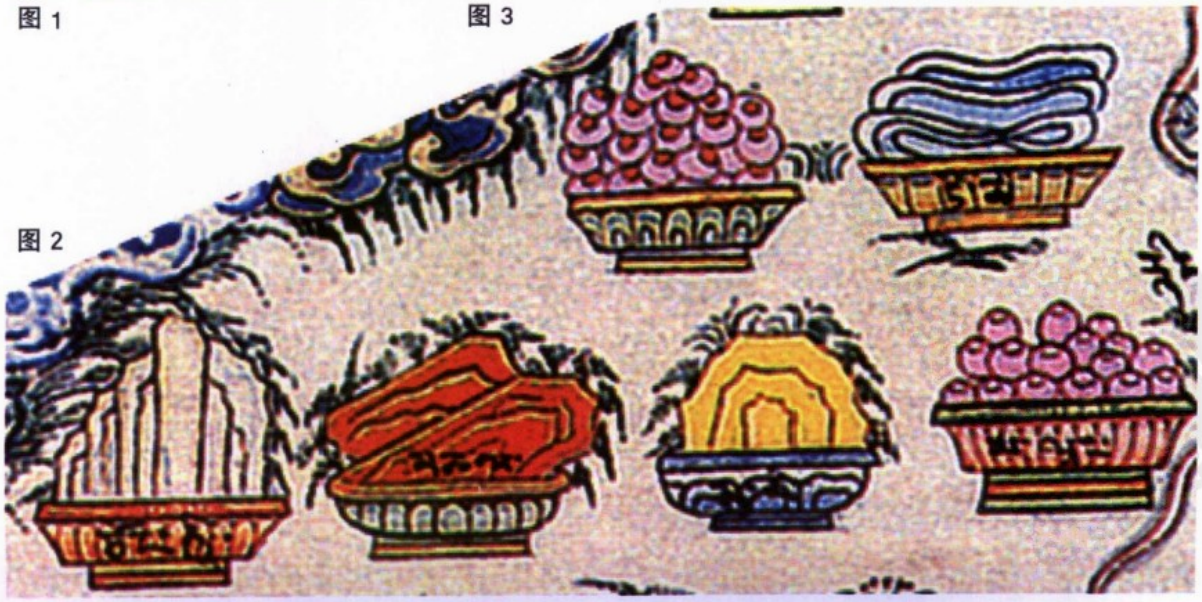


图 2

身冒火，散发出的毒气足以毁灭三界。遍入天神被毒气熏倒，昏迷不醒。大自在天试图吞食毒神，结果只咬了一口，脖颈就变成了翠蓝色。这时法力广大的梵天对着都哈拉大喝一声，毒神立即解体并溶进了各种毒物之中。被毒神钻进的各种动物和植物，包括：山羊肉、鸡肉、狗肉、鼬肉、鱼肉、斑蝥、蛙肉、蝎肉、毒蛛、蛤蚧、鬼臼、蒺藜、狼毒、狂犬、毒蛇、猛兽、毒蝎、蜘蛛、毒虫、毒蚊、牛虻、强光、毒烟、瘴气。最后，被搅动的乳香海中冒出了甘露宝瓶。遍入天神企图将宝瓶盗走，但被梵天抛出的金刚轮砍掉了头颈，甘露和鲜血从天空洒落到地上，生出了诃子和大蒜，成为天然的解毒药物。

这个古老的传说反映了远古人民对于毒与药的朴素认识。事实上，早在公元前几个世纪，藏族劳动人民在与疾病作斗争的过程中，就已经认识到“有毒就有药”的道理，有毒就有药，说明了毒可以成药、以毒能够攻毒的医理。并且认识到了动物、植物及矿物的某些部分有着解除病痛的作用。随着人们对自然界的认识和生产的发展，目前青藏高原共有2000多种植物、159种动物和80余种矿物被用于入药，这是世界上任何其他民族医药都难以比拟的。

（左页图1图说）被毒神溶进的毒物有乌头、矮茛菪、马鬃、金、紫铜、银、黄铜、铁、锡。

（左页图2图说）还有铁华、锌、寒水石、朱砂、硫磺、自然铜。

（左页图3图说）遍入天神企图将宝瓶盗走，但被梵天抛出的金刚轮砍掉了头颈。甘露从天空洒落到地上，生出诃子，鲜血洒在地上生出大蒜，成为天然的解毒药物。



被毒神钻进的各种动物和植物

包括山羊肉、鸡肉、狗肉、鼬肉、鱼肉、斑蝥、蛙肉、蝎肉、毒蛛、蛤蚧、鬼臼、蒺藜、狼毒、狂犬、毒蛇、猛兽、毒蝎、蜘蛛、毒虫、毒蚊、牛虻、强光、毒烟、瘴气。



施毒的方法

有埋入地下，涂布坐垫，涂搽皮肤，拌入肉中，抹在碗内，涂在盘中，混入金银，混进药物，混入肉食，混入血、胆、毛、骨中。



配毒用的毒物

有草乌、羊毒、矮茛菪、鬼臼、榼藤子、蒺藜、狼毒、大戟，施毒的主要原因是出于嫉妒。

食物中毒的原因

未酿成的青稞酒与酸奶混合，食用白芥子油炒蘑菇，鸡肉、酸奶、生奶共食，萝卜、大蒜、白芥子叶混食，鱼、蛋、菜油、酥油、萝卜混食。







叶衣佛母

布本设色唐卡 清代 西藏

在藏传佛教密宗中，叶衣佛母的主要职能是解除疾病，尤其是传染性疾病，譬如瘟疫等。在这幅唐卡中，叶衣佛母颈部戴着由新鲜绿叶编成的花环，腰系新鲜绿叶织成的围裙，这些树叶都是天然的草药。在她的颈部，还缠绕着一条毒蛇。蛇毒在印度和西藏地区的医药传统中是很多药方的重要元素，可以起到以毒攻毒的作用。



二　神奇的高原药物

藏医藏药拥有2000多年的悠久历史，青藏高原海拔3800米以上的独特气候环境，赋予了藏药特殊的价值和功能。藏医在考察药物时，着重于研究药物的性味、药效，及其与五行的关系。

矿物药图

布本设色唐卡　清代　西藏

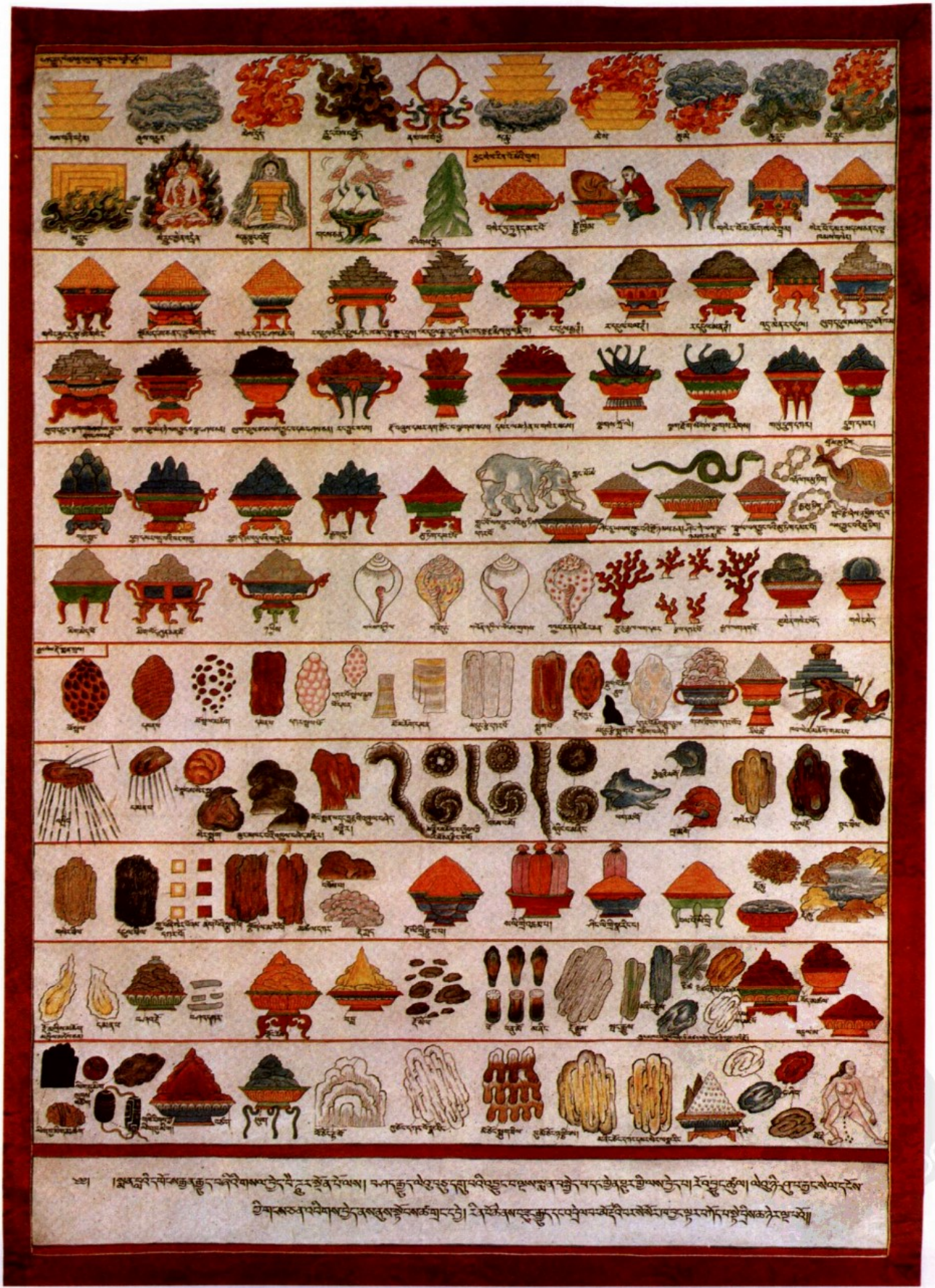
（右页图说）这幅唐卡主要描绘了五行与药物、药味的关系，以及各种珍宝类药物和石类药物。



红舌空行母

布本设色唐卡　19世纪　西藏

红舌空行母是与藏医药有关的世间护法——贡布香农的八位供养天女之一，她长着狼首、红舌，喻指早期藏医在偏远地区采集草药的过程。在她座下是一只白色的九头鸟，象征着九大知识体系。画面上方正中为药师佛。



199



红色怖畏空行母

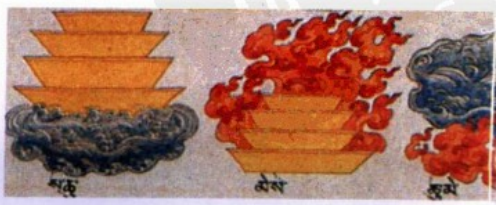
布本设色唐卡 19世纪 西藏

红色怖畏空行母也是与藏医药有关的世间护法——贡布香农的八位供养天女之一，她呈现出怖畏相，座下是一个九头男尸，同样象征着九大知识体系。这幅唐卡主要表现的是藏医药的另一个重要领域，即知识的训练，这一点从主尊右手所持的智慧之剑和左手的三叉戟（象征将三身佛的智慧集于一身）就可以看得出来。

药物的六味

藏医认为，药味来自于土、水、火、风、空五行：土与水使药物生出甘味，火与土使其生成酸味，水与火使其生出咸味，水与风使其生出苦味，火与风使其生出辛味，土与风使其生出涩味。由于两大种的成分配合不同，便产生了药物的六种味道，即甘、酸、咸、苦、辛、涩。六味中对身体的滋养依次以前者较大。

一般说来，甘味在口中能长时间地停留，并可引起食欲。甘味药物则能增长元气和体力，对老人和小孩有





五行与药物的关系

土为产生药物的本原，水使药物湿润，火使药物生出温热，风使药物运行，空使药物具备发育成长的空间。

滋补的作用，可治疗消瘦病、气管炎、肺病等疾病，还能使身体丰满，创伤愈合，容颜焕发，使五官灵敏，延年益寿，对于中毒症、隆病、赤巴病都有效用。但是甘味药物运用过量时，则容易诱发培根病、肥胖症、消化能力下降、遗尿症、甲状腺肿大等疾病。

酸味会使牙酸痒，口水外流。酸味药物则能生胃火，帮助消化，稀释油脂，还能顺气。但是用量过多的话，则会导致血液病、赤巴病，使肌肉松弛，目力昏花，头晕，产生丹毒、疥癣、皮疹、口渴、水肿、臌胀等疾病。

咸味一接触舌头，就会使口水聚集。咸味药物则能使身体坚实，有疏通作用，可以治疗闭塞梗阻症，用以罨熨时则可以产生胃火，有健胃的作用。但是如果用量过多的话，则会产生头发脱落、头发变白、面部皱纹增多、体力衰弱等现象，也能诱发麻风、丹毒、血液病、赤巴病等许多疾病。

苦味能使口臭消失，引起反胃。苦味药物则可使心智敏锐，能开胃、驱虫、止渴、解毒，也能医治麻风、晕

五行与药味的关系

土与水可使药物生出甘味，火与土可使药物生出酸味，水与火可使药物生出咸味，水与风可使药物生出苦味，火与风可使药物生出辛味，土与风可使药物生出涩味。火风上升，利于催吐；地水下降，利于泻下。寒性药物盛产于喜马拉雅山；热性药物盛产于宾陀山。



眩、瘟疫、赤巴病等疾病，有收敛的作用，还可以干燥溃烂、脂肪、骨髓、大小便等，治疗乳房炎症、声音嘶哑等症。但服用过量时，则有诱发体力衰弱、隆病、培根病等的危害。

辛味一到口里就会感觉刺激舌头，欲流眼泪。辛味药物则能治疗下颌病、喉蛾、麻风、水肿等病，也能愈合创伤，增加体温，开胃助消化，去腐生肌，泻下，疏通脉管等。但服用过量时，则会损耗精液和体力，发生抽搐、颤抖、眩晕、腰背疼痛等现象。

涩味一到口中便会感觉粘舌、粘颚，有粗糙的感觉。涩味药物则能医治血病、赤巴病、脂肪增多症等病症，有去腐生肌、愈合伤口、润泽皮肤的功效。但如果服用过量的话，则容易产生胃液淤积、便秘、腹胀、心脏病、消瘦、肛门梗阻等症。

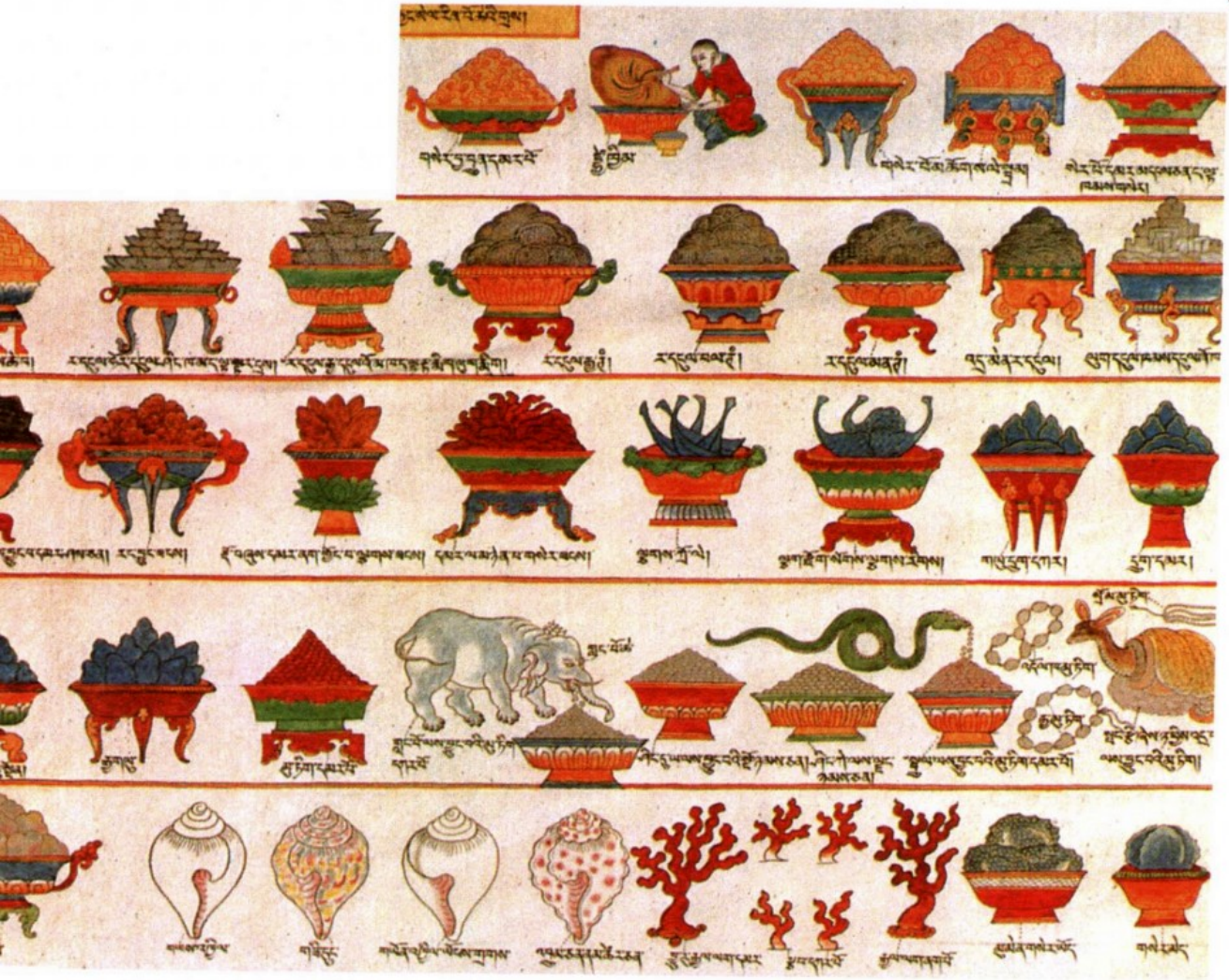


药物的八性

藏医将药性分为重、润、凉、钝、轻、糙、热、锐八种。其中重、钝两者能医治隆病和赤巴病；轻、糙、热、锐能医治培根病；轻、糙、凉三者能诱发隆病；热、锐、润三者能诱发赤巴病；重、润、凉、钝四者能诱发培根病。同时，药物的八性都可以归结为寒、热两大类，所有的疾病也可以归并为寒性与热性两大类。隆病和培根病属于寒性病，赤巴病和血病属于热性病，黄水病和虫病则为寒热并存的病症。藏医主张热性病要用寒性药物医治，寒性病用热性药物医治，寒热并存的病症则需寒热药物兼用，这也是藏医用药的一条基本原则。

药物的十七效

总的说来，药物对疾病具有十七种对治功效，即寒—热、温—凉、干—稀、润—糙、轻—重、稳—动、钝—锐、柔—燥及软。它们大都源于药物的六味，而药味又是由土、水、火、风、空五行所决定的，因此药物的功效也从中产生：咸、涩、甘三味依次增重；咸、酸、甘三味



珍宝类药物

左起：黄金、合金、赤金、西康赤金、曲松金、蒙古金、白金、白银、银元宝、银币、尼泊尔银币、满洲银币、其他银币、西康铸银、含铁铸银、含锡铸银、含铜铸银、自然铜、含铁硬铜、含金软铜、铸铁、其他铁、微白绿松石、微红绿松石、纯绿松石、类微红绿松石、类微白绿松石、内地绿松石、红珍珠、象珠、蓝珍珠、绿珍珠、蛇髓珠、印度珍珠、珠母、小珍珠、无孔珍珠、有孔珍珠、珍珠蚌、右旋螺、玛瑙螺、左旋螺、棘皮螺、红珊瑚、白根珊瑚、黑背珊瑚、青金石、青玉。

依次变润；涩、苦，甘三味依次变凉；苦、涩、甘三味依次变钝；酸、辛、苦三味依次变轻而糙；辛、酸、咸三味依次变温而锐。

具体来说，药物可以分为珍宝药类、石药类、土药类、木药类、精华药类、湿生草药类、旱生草药类、动物药类，共八类，每种药物都具有各自特殊的功效。

珍宝类药物中，黄金可以延年益寿，解珠宝毒；白银能使黄水、脓血干枯；铜能使脓血干枯，并清肝热、肺热；铁能解肝中毒，治眼病，医浮肿；松耳石能解毒，清肝热；珍珠和珍珠母能解毒，治脑漏；海螺能干枯脓液，息骨热；珊瑚可清肝热，清脉热，解毒热；青金石能解毒，治麻风。

石类药物中，雌雄赤石脂、钟乳石、白长石、紫长石可医治黄水症，保护骨脂，愈合骨折，预防脑病；炉甘石能消肝热；磁石可帮助拔出体内所中的箭镞，医治脑病、骨病、脉道疾病；红色高岭土可愈合骨折，医治脂肪疣，去腐生肌；菊石可用于清骨热；猪头石能医治黄水疮、骨损伤；石燕有去腐生肌的功效；金石和银石用于干黄水；玄精石能滋骨髓、生骨色；自然铜能养脑，并医治黄水症；硇砂可保护脉道与骨脂；石脑能养护大脑、去腐生肌；黄丹能医治腐烂；水银可治疗骨折；石中黄专治脉症；锡矿石能生新肌；雄黄、雌黄可医治脂肪疣，止腐烂；煤能助消化，治脉症；珠角石、阳起石、马起石可医治韧带损伤；黄花蕊石治疗疮面，并可生肌收口；孔雀石、赭石用于医眼病，治骨折和黄水；寒水石能止腹泻、医治培根病；石灰可医治胃部培根凝结病；滑石用于峻泻脉病，对尿结石也有疗效；阴性石可医治男性尿结石。

土类、木类、精华类药物图

布本设色唐卡 清代 西藏

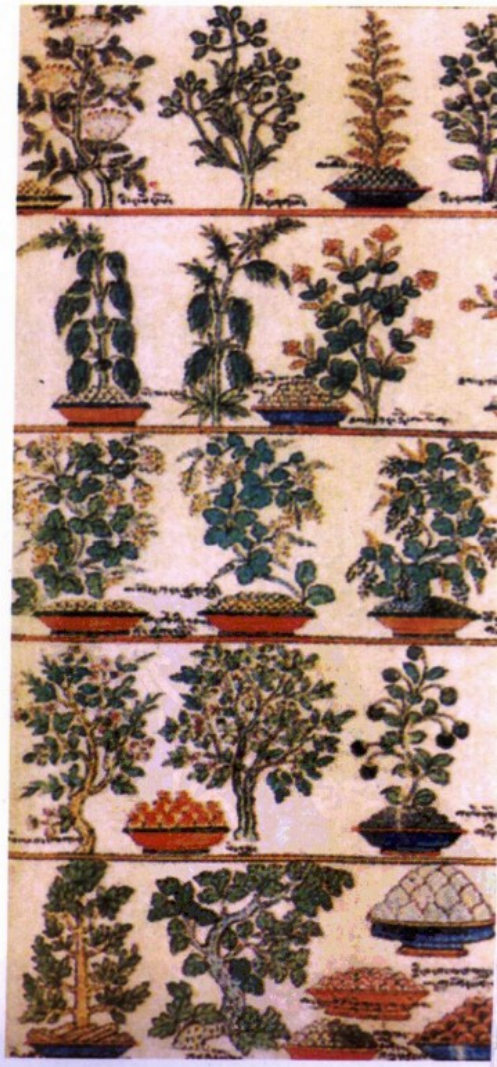
（右页图说）这幅唐卡主要描绘了各种土类药物、木类药物、精华类药物，以及部分湿生草类药物。





精华类药物

（上图）左起：冰片、檀香、白檀香、红檀香、沉香、黄沉香、次沉香、淡沉香、茴香味沉香、次檀香、象黄、牛黄、猪黄、天竹黄、滑石、藏红花、尼泊尔红花、草红花、小豆蔻、肉豆蔻、丁香、草果、麝香、熊胆、毛瓣绿绒蒿等。



土类药物中，石蕊花能医治肾脏疾病及尿闭病；火硝可以化结石，医治痞块；芒硝能增加胃火，治疗痞块；碱花可去腐，有助于消化；硫磺可治邪魔病，收敛脓血；黑矾与黄矾可去腐生肌，医治痞块；胆矾可医治痈疽，治疗痞块，消除眼中云翳；石花可解毒、清热；岩精用于清胃火、肝火、肾火，医治一切热症。

精华类药物中，冰片用于解热，对长期发热不退的痼疾有效；白檀香清肺火，治心热；紫檀香能清血热；沉香用于清心火；牛黄可以治瘟疫，解毒，清肝火，治腑热；竹黄可医治各种肺病，治疗疮伤引起的发热；红花能医治肝病，收敛脉口；小豆蔻可医治肾脏病，治疗一切寒病；肉豆蔻可祛除隆病，治疗心脏病；丁香能医治命脉病和寒性隆病；草果可医治脾病、胃病和寒病；麝香用于解毒，并可医治虫病、肝炎、肾炎；熊胆可去腐生肌，收敛脉道；毛瓣绿绒蒿能治肺热，清肝火。

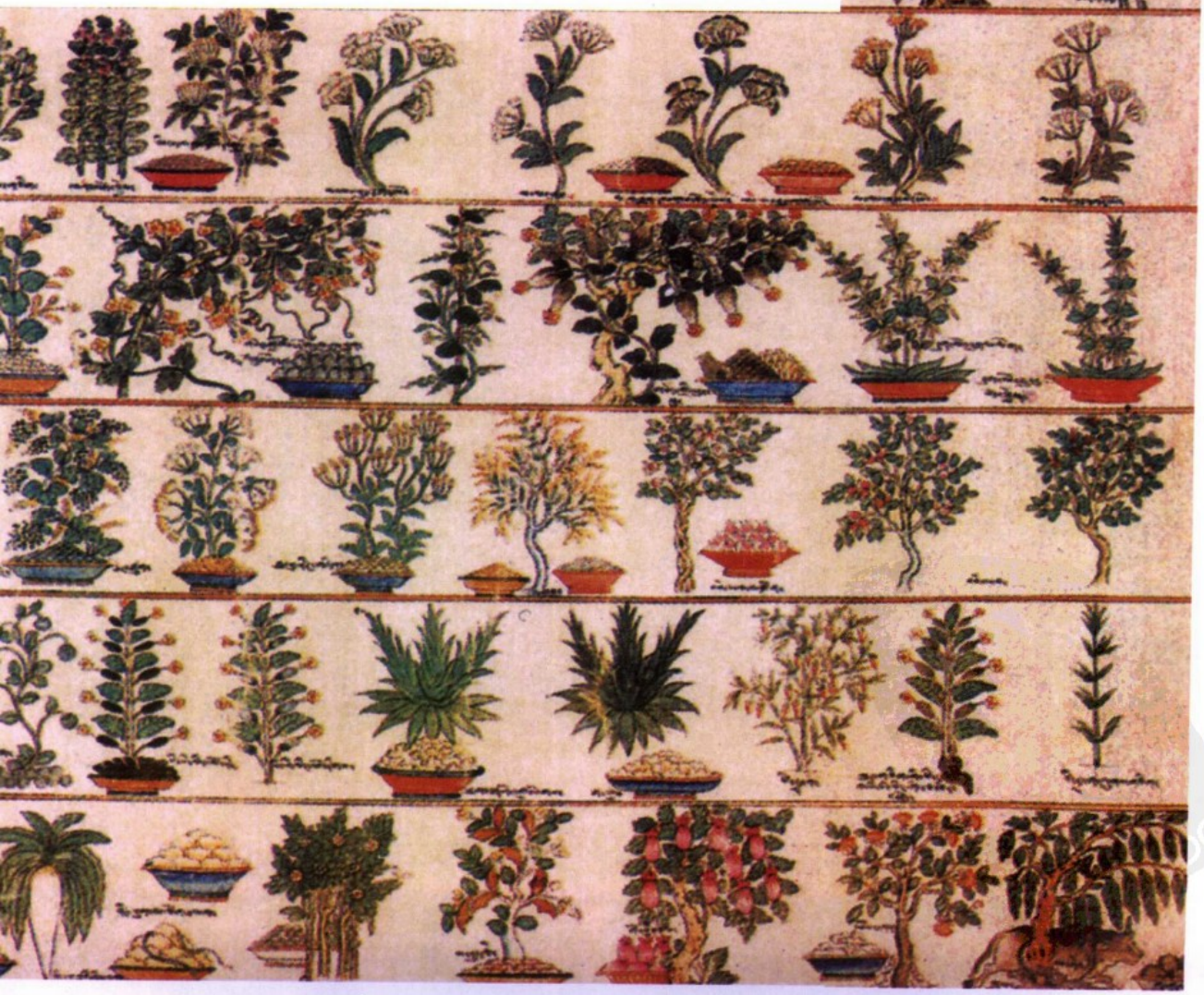




湿生草类药物

（下图）左起：木棉花、小茴香、黄小茴香、黑小茴香、措那小茴香、印度小茴香、藏小茴香、次藏小茴香、白蛇床子、蛇床子、藏产次蛇床子、黄蛇床子、次白蛇床子、麝香黄蜀葵、藏产次麝香黄蜀葵、草决明、波棱瓜、印度波棱瓜、止泻木、藏产止泻木、葡萄、喀什米尔葡萄、西康葡萄、芫荽、醋柳果、上品木瓜、木瓜、次木瓜、石榴、白胡椒、黑胡椒、雌荜茇、雄荜茇、生姜、干姜、朝天椒、有的学派绘制的朝天椒、桂皮、大托叶云实、大托叶云实果、阿魏、榼藤子、次阿魏、信筒子、马奴子、番木鳖、乳香、安息香。









草类药物图（一）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主要描绘了部分湿生草类药物和部分旱生草类药物。





湿生草类药物中，木棉花瓣、花丝和辛夷可治肺热，清肝火，清心热；桂皮能医治胃病、肝病和寒性隆病；蛇床子可医治寒性胃病；波棱瓜用于清六腑之火，医治赤巴病；射香黄蜀葵和草决明可医治皮肤病和黄水症；止泻果用于医治赤巴病，清热退烧；丝瓜瓤能将赤巴向上引吐；芫荽可医治胃部培根引起的火热；藏木瓜能医治培根病、清热；沙棘可补肺、活血，医治培根病；白胡椒能医治寒性培根病；石榴医治一切胃病，生胃火，治疗寒性培根病；荜茇可医治一切寒性疾病；生姜能升胃火、助消化，医治培根病及隆病；香旱芹可清肺火；干姜医治培根病及隆病，活血；大托叶云实能升胃火，医治肾脏疾病；小米辣能升胃火，治水肿，医治痔疮及虫病，除麻风；酸藤果能驱虫，并升胃火；阿魏可驱虫，医治寒性疾病及心风病；乳香能下泻和干枯黄水；毛七有杀虫、治骨折、医瘟病的功效；安息香能治邪魔病，疗疮，消炎；毛诃子可医治培根病、赤巴病和黄水症；葫芦、五味子、臭里子及没食子都能医治一切

湿生草类药物

左起：松香、山产硇砂、人造次硇砂、硇砂、辣味红矿盐、紫硇砂、人造紫硇砂、岩盐、人造岩盐、兽角盐、灰盐、皮硝、硼砂、次硼砂、海盐、永胜诃子、无畏诃子、甘露诃子、增长诃子、薄皮诃子、金色诃子、长嘴诃子、小黑诃、毛诃子、余甘子、广酸枣、白刀豆、黑刀豆、榼藤子、冲天子、石莲子、类大托叶云实、柿子、红枣、藏木香、川木香、广木香、另外两种木香、姜黄、黑水菖蒲、白水菖蒲、萱草根、有瓜石斛、次有瓜石斛、白钩藤、紫钩藤、白商陆、黄商陆、大商陆、白乌头、黑乌头、黄乌头、甘草、宽筋藤、悬钩子、猪毛菜、印度獐牙菜、尼泊尔獐牙菜、纤毛婆婆纳、藏纤毛婆婆纳、穆坪马兜铃、大株红景天、青藏大株红景天、秦皮、油松、三颗针、雄糖茶藨子、雌糖茶藨子、次茶藨子、紫檀、次紫檀（微黄）、次紫檀（微白）、娑罗子、花蓖麻子、黑蓖麻子、次蓖麻子、木贼、次木贼、腊肠树、葫芦、小葫芦、五味子、苦楝子、橡实、次橡实。





腹泻症；广酸枣和白刀豆可清除心、肾、脾的热病；芒果核、葡萄能医治肾脏疾病；川木香可医治热性培根病；青木香能医治隆病、血病，清热；姜黄能解毒，愈合骨折，消炎；广木香可医治隆病、血病、腹胀、肺病、喉蛾等；钩藤和山莨菪能清热解毒；水菖蒲可医治消化不良、喉蛾、疔疮等，升胃火；甘草能医治肺病和脉病；红乌头和黄乌头能解肉毒和药物中毒；獐牙菜可医治赤巴的各种热病；木藤蓼、悬钩木和水麻可医治热性隆病；草河车可医治瘟病、肺热和脉热；纤毛婆婆纳能医治所有的血热病；杜仲用于愈合骨折，医治骨热；穆坪马兜铃能医治肺热、肝热和腑热；油松医治培根病、隆病和寒性黄水症；生等医治血病和干枯黄水症；小蘗能够敛毒，医治黄水症；巴豆、蓖麻油药膏用于峻泻；娑罗子用于催吐；腊肠果可治肝病，缓泻；余甘子可医治培根病、赤巴病和血病。

草类药物图（二）

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主要也是描绘部分旱生草类药物，包括：螃蟹甲、裂叶玄参、次裂叶玄参、万寿菊、卷丝苣苔、瓦苇、草苜蓿、甘松香、黄连、哲蚌寺旁唐松草、千里光、次千里光、三种消肿去淤的伞形科植物—邦布、苏氏紫菀、高山苦艾、白苦艾、紫苦艾、黑高贵大黄、小野蒿、白高贵大黄、苍耳子、异叶天南星、次异叶天南星、白杨、粉苞苣、次粉苞苣、铁线草、次铁线草、水柏枝、灰木叶、次灰木叶、紫草茸、茜草、冬苋菜、紫花冬苋菜、白花冬苋菜、中性冬苋菜、报春花、睡莲、阳雀花、鬼见愁、益母草、云南黄芪、次云南黄芪、另一种黄芪、黄花藏香薷、两种紫花藏香薷、两种藏麻黄、荭蓼、海氏紫菀、一种紫堇、白猪秧秧、黑猪秧秧、另一种白猪秧秧、外来蓼、红花羊蹄、黄花羊蹄、水生羊蹄、兰石草、高山葶苈、藏角蒿、砂生槐、青稞黑粉菌、溪岸银莲花、次溪岸银莲花、毛茛、次毛茛、两种绣球藤、小杜鹃、藏茴香、三种车前草、印度翠雀、山地产翠雀、平地产翠雀、荠菜、两种佛手参、四种鬼手参、次手掌参、两种李息橐吾、黑刺参、白刺参、次白刺参、白狼毒、次白狼毒、大戟、兰花参、萝卜形根大戟、大黄、三种次大黄、瑞香狼毒、两种当归。

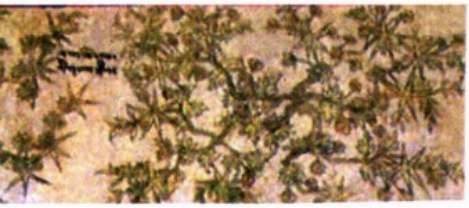


旱生草类药物

左起：白芷、天门冬、喜马拉雅紫茉莉、黄精、刺蒺藜。

旱生草类药物中，藏黄连可以降血压，医治紊乱症及五脏热病；翼首草能治瘟病，解毒，医治久热症；矮紫堇可以止血，治溃疡、多血症，清脉热；秦艽能清腑热，医治赤巴病；板蓝能清肺热；乌奴龙胆可解毒，治热泻；绢毛菊医治头部外伤，解热毒；独行菜能使胸部黄水干枯，治头部骨折，保护骨脂；独一味可保护骨髓，医治黄水症；高山龙胆能医治喉炎，解热毒；接骨木可收敛伤口，解热毒；藏川芎和古突有解毒的作用；绿绒蒿能医治骨折，增生骨脂；菟丝草可清肺热、肝热、脉热，解热毒；粤氏马先蒿能敛毒，特别是解肉毒；花苜蓿可医治创伤，治疗肺病；茵陈蒿能解肺热；当归可清心热，解毒；刺柏治肾热，医疔疮；三颗针能止腹泻；马蔺子可医治腹绞痛，杀虫；葶苈子、天仙子和矮紫堇能医治虫病；溪岸银莲花、毛茛、铁线莲可去腐肉，增胃热，治黄水症；角茴香用于治瘟病、解热毒；天南星能杀虫，除骨刺；草莓苗可化脓，医治黄水症；金莲花能医治疮伤和脉道疾病；卷丝苣苔能解毒，止热泻；黄秦艽可愈合疮伤，接脉，医治肠绞痛；艾叶能止血、消除四肢肿胀；亚大黄可医治黄水症及肾性水肿；苍耳



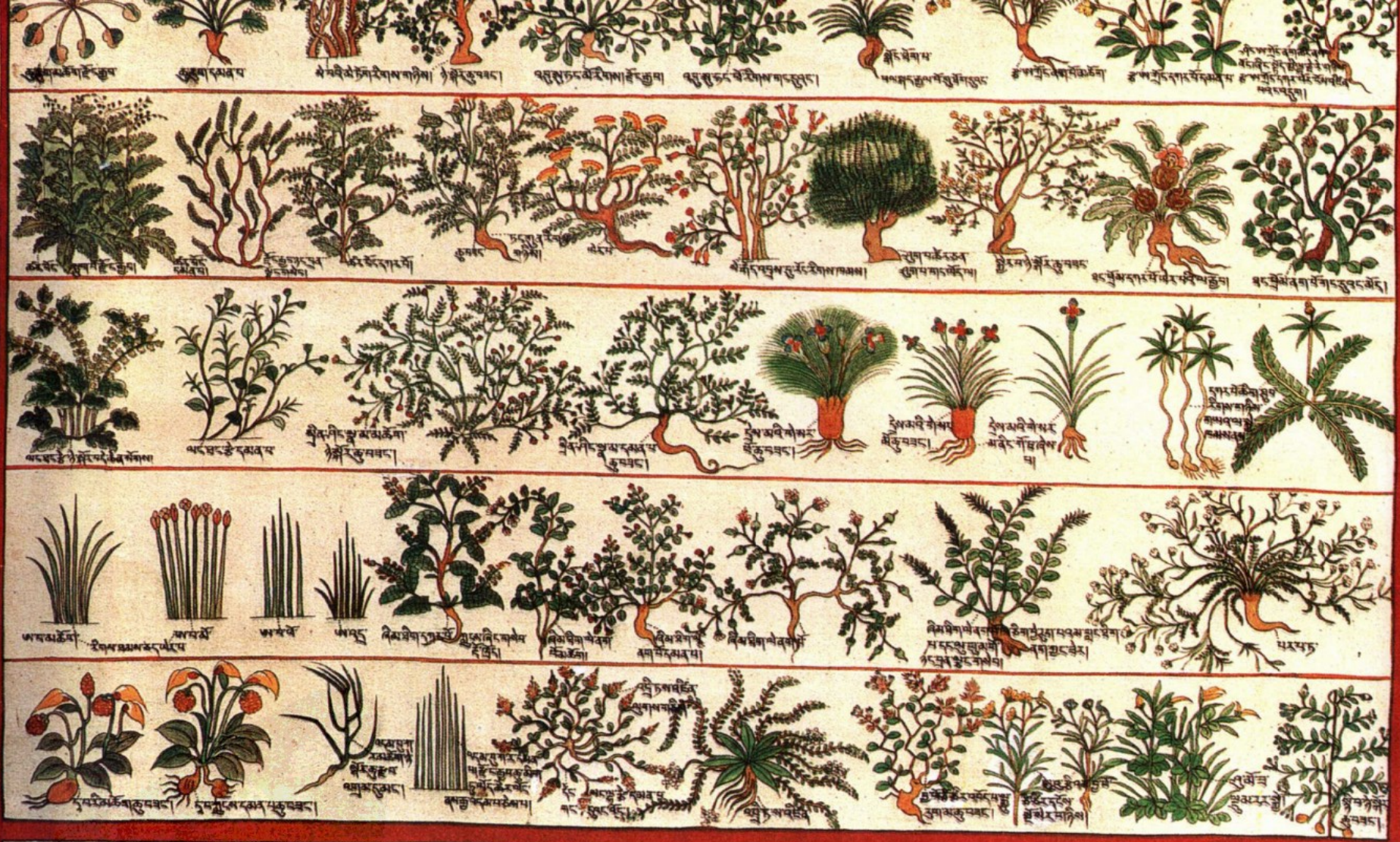


子能医治瘟疫，解毒，清肾热；膜边獐牙菜用于医治瘟疫；鹅不食可医治赤巴病；贯众及西河柳可解药物毒和肉毒；冬苋菜能医治尿闭症，止渴，止泻；槟榔叶及茜草能医治肺热、肾热，治扩散热症；淫羊藿用于医治肛门梗阻；忍冬果可医治心热、妇科疾病；白花棘豆能治肾型水肿，消浮肿；藏麻黄可止血，清肝热；木紫菀能医治瘟疫，解毒，清脉热；猪殃殃可治胆病和眼黄症；兰石草能补肺，医治肺脓疡；高山葶苈可医治肉毒；黄花杜鹃能医治培根病的寒热往来症；荠菜可止各种呕吐；车前和翠雀能止腹泻；佛手参可强身体，补精液；藁吾用于催吐赤巴病；离娄和泽漆可峻泻一切寒热疾病；白芷能医治黄水症；钩腺大戟可峻泻赤巴病；大黄能解热毒，清腑热，峻泻培根；亚大黄用于消炎，使创伤结痂；瑞香狼毒可医治疥疮和消炎；喜马拉雅紫茉莉可医治下半身寒性疾病，治黄水症；川芎用于医治黄水症、腰部寒性病；玉竹和黄精可益寿延年，医治黄水症；蒺藜能够医治便淋症、痛风、肾脏疾病。

旱生草类药物

藏黄连、翼首草、黏液翼首草、次翼首草、尼泊尔紫堇、白秦艽、黑秦艽、伞梗虎耳草、唐古特青兰、紫花胡麻子、蓝花胡麻子、另一种蓝花胡麻子、两种黄花胡麻子、次黄花胡麻子。





།།ཤིང་བྱའི་དགོས་རྒྱུ་རྣམ་པའི་ཐམས་ཅྱེད་བཅུ་དྲུག་སྟོན་པ་སྟེ་ཞེས་བཤད་ཅིང་། ཁ་ཅིག་རྒྱུ་ལ་འདུས་པའི་ཤིང་ཡང་ཡིན་ཏེ་ཞེས་བཤད་ཀྱི་བཅས་སྤྱི་བཅས་སོ་སོར་བཀྲ་ཤིས་ཚལ་དུ་བགོད་པའི་བྱེ་བྲག་ཏུ་ཡང་ཡིན་ཏེ་ཞེས་བཤད་པའོ།།

动物类药物中，又分角类药、骨类药、肉类药、血类药、胆类药、脂肪类药、脑类药、皮类药、爪类药、毛类药、粪便类药和全身药十二种。角类药中犀角、狍角及鹿角可以干枯胸腹的脓血和黄水；羌鹿角和种绵羊角可用于催产；羚羊角及黄羊角可止腹泻；野牦牛角能增胃火，治痞块；羚羊角能医治瘟疫病。



草类药物图（三）

布本设色唐卡 清代 西藏

（上页图说）这幅唐卡主要描绘了部分旱生草类药物，包括：白花胡麻子、白花丛菔、黄花丛菔、猫眼草、次猫眼草、黄花猫眼草、白花猫眼草、紫花猫眼草、蓝花猫眼草、乌奴龙胆、囊距翠雀、星芒绢毛苣、蓝花绢毛苣、白花绢毛苣、黄花绢毛苣、三种假耧斗菜、独行菜、紫堇、三种独一味、乃东贝母、林周贝母、达孜贝母、贝母、白小叶棘豆、黑小叶棘豆、白花高山龙胆、蓝花高山龙胆、杂花高山龙胆、白一扫光、黑一扫光、棱子芹、岩川芎、拉萨及达孜岩川芎、古突、马钱子、鞑新菊、多刺绿绒蒿、拉萨多刺绿绒蒿、两种单叶绿绒蒿、红地衣、白地衣、次地衣、色拉寺旁奥氏马先蒿、红花马先蒿、黄花长筒马先蒿、白花马先蒿、龙王潭旁水葫芦苗、次水葫芦苗、拉萨绢毛蔷薇、多刺绿绒蒿花苜蓿、天蓝苜蓿、糖芥、黑艾蒿、白艾蒿、阿里常用木本艾蒿、一种艾、一种次艾、布达拉次白艾、拉萨藏当归、达孜藏当归、茶藨子果、香桧、三颗针花和果、矮茛菪、唐古特山莨菪、黑茛菪子、次茛菪子、矮素馨、次矮素馨、藏马蔺果、次藏马蔺果、鸢尾、西康大叶三七、三种达孜藏萝蒂、假萝蒂、黑香茶菜、白香茶菜、耕地旁产香茶菜、黑香茶菜、香薷草、节烈角茴香、天南星、次天南星、杉叶藻、次杉叶藻、拉孜草莓苗、草莓苗、豌豆花、角柱花、葫芦巴苗、鸡蛋参。

动物类药物图

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡主要描绘了部分旱生草类药物和各种动物类药物。



















角类

广角、犀角、麋角、鹿角、羚羊角、野羊角、山羊角、绵羊角、野牦牛角、羱羊角等。



骨类

陈旧的人骨、龙骨、虎骨、贝壳、雷电击毙人的骨骼、痢疾病死者的头盖骨、猪骨、羊骨、动物膝盖骨、斯木鸟骨、猴骨、螺壳、奇蹄类动物骨、野马骨、驴骨、骡骨等。



肉类和脏器

人肉、蛇肉、鹫肉、孔雀肉、雪蛙肉、水獭肝、雪猪肝、山羊肝、动物的肺、心、肝、脾、肾，狼舌、狼胃、猪舌、狗舌、驴舌、驴睾丸、狗睾丸、狐肺、燕肺、锦鸡肉、山雀肉、麻雀肉、蜥蜴肉、黄鸭肉等。



血类和胆类

鹿血、山羊血、野牛血、羚羊血、猪血、驴血、鸡冠血、月经血、各种胆囊。



脂肪类

蛇油、鹿脂、猪油、人脂。

















脑类

山羊脑、绵羊脑、鹿脑、獐脑、野羊脑、羱羊脑、兔脑、羚羊脑、兔脑、人脑等。



皮类

蛇蜕、犀牛皮、黄牛皮、鼠皮等。



爪类

鳄爪、鳄鳞、驴蹄、马蹄、马蹄小趾等。



毛类

孔雀尾翎、小鸟翎、枭羽、鼯鼠毛、野羊毛、山羊阴毛等。



粪便类

人尿、雌黄牛尿、鹫粪、野猪屎、人粪、马粪、兔屎、狗屎、狼粪、松鸡粪、鸡屎、鼠屎、鸽粪等。



全身类

斑蝥、螃蟹、水虱、蟑螂、土鳖虫、粉蝶蛹、蛞蝓、水鼠、小海鸟、蜥蜴等。

骨类药中，人头骨可干枯黄水；人髋骨可医治疔疮和炭疽病；人的肩胛骨煅灰可医治久热症；龙骨能够去腐肉，愈合伤口；被雷击毙的动物骨能医治肠病；虎骨可补骨脂；头盖骨能医治肠道疾病；贝壳可止血，干枯脓液；绵羊骨能医治隆病；猪骨可医治溃疡病；黄牛的髌骨可医治尿闭症；刺猬骨用于止血；猴骨可以催产；蜗牛壳能治虫病和肾性水肿；奇蹄动物的骨骼可干枯黄水。

肉类药中，蛇肉可以活血化瘀，治眼病；人肉能医治硬核大疮，治隆病，解毒，消炎；鹫肉可增热，治甲状腺肿大；孔雀肉能治赤巴病，解毒；水獭的肝脏可医治尿闭症；蜥蜴肉能医治腰、肾的寒性病；早獭的肝脏可医治骨裂症；山羊肝脏能医治眼病；狼胃可增胃火、助消化；狼舌能医治舌肿胀；猪舌可医治骨刺；狗舌能愈合各种创伤；驴舌可以止腹泻；公羊睾丸可以补阳；狗的睾丸能下胎盘；马鸡肉可以止呕吐；狐狸及燕子的肺可以医治肺穿孔；麻雀肉有助于消化；石龙子肉能增生精液；黄鸭肉可医治小腿抽筋和疔疮。

血类药中，鹿血可以治虫病和子宫出血；山羊血能医治梅毒和天花；野牦牛及羚羊血可以止腹泻；猪血能够解毒，收敛溃疡；鸡冠血可以滋补肌肉，保护骨脂；驴血能医治风湿症和关节积黄水；胎血可以堵脉口，生新肌。

一切胆类药物皆能堵脉口，去腐生肌，解毒，治眼病。

脂肪类药物中，蛇的脂肪可以去箭镞；鹿的脂肪能解毒，治虫病；猪的脂肪可以敛毒，医治皮肤黄水病；人的脂肪能医治隆病和湿疹。

脑类药物中，山羊脑可以医治筋络损伤；羊脑可治头晕和脑震荡；鹿脑可以止腹泻；野兔脑能治肠绞痛。

皮药物中，犀牛皮和黄牛皮可以医治天花；蛇蜕可以医治白癜风和牛皮癣。

爪类药物中，鳄鱼爪能清骨热；驴蹄可医治尿闭症；骡马腋裘可以医治小腿抽筋；马蹄能够治痞块。

毛类药物中，孔雀翎可以解毒，治肺脓肿；水鹭翎可以医治尿闭症；猫头鹰翎能医治肾性水肿；鼯鼠毛可以医治子宫疾病；种山羊阴囊毛可以医治疔疮炭疽病；青羊毛可用于解毒。

粪便类药物中，母黄牛尿可以医治黄水症和久热症；人尿可以医治虫病，消炎，并防止瘟疫病；鹫粪可以增热，医治痞块和肿胀；猪粪能消炎，治消化不良、瘟病、胆囊痞块等；野兔粪可以峻泻肾性水肿；人中黄能医治胆囊痞块，解毒消炎；狗、狼、雪鸡粪可以消痞肿；马粪能医治虫病、赤巴病、隆病，止呕吐；鸟粪及老鼠粪可以排脓；鸽子粪可促使肿胀化脓。

全身类药物中，斑蝥用于峻泻脉病；螃蟹可医治尿闭症；蜣螂可医治急性肠胃炎；粉蝶蛹能医治血液外溢；螺蛳可医治脑漏；沙蜥蜴能治虫病，并有解毒的功效。

大鹏金翅鸟

布本设色唐卡 清代 西藏

大鹏金翅鸟红色身躯，鸟首人形，双目圆睁。藏民们相信它可以驱除各种瘟疫，因此经常将它的图案置于门前。



三　药浴保健法

药浴在西藏有着悠久的历史，吐蕃时期的故事传说中，就已经有了“熏香沐浴”的说法。关于藏药浴的由来，大致应归于三方面的原因：

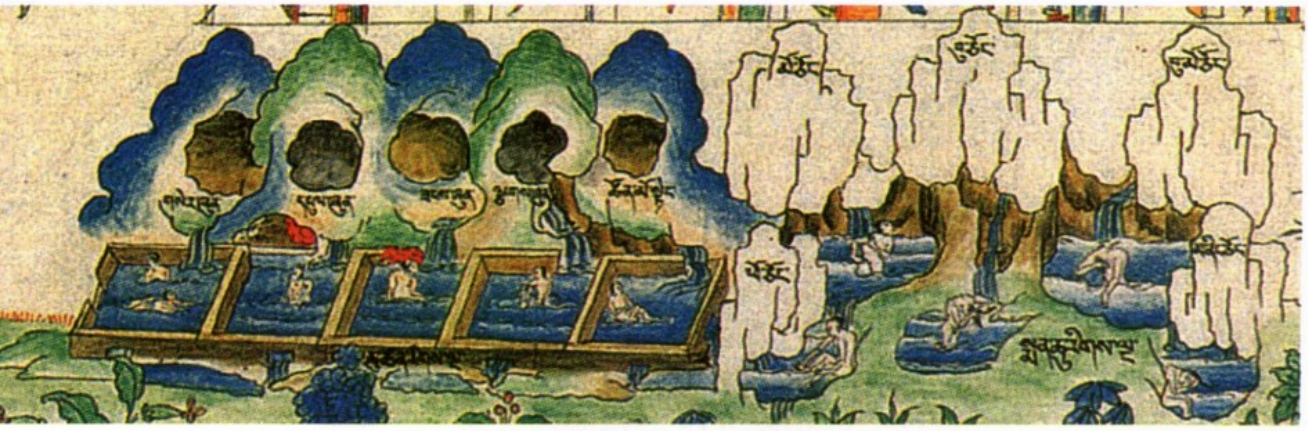
其一是西藏“沐浴节”的传统风俗。藏族人民认为，每年的藏历7月是一年中最好的沐浴时节，此时雨季刚过，河水变清，水温转暖，大部分植物停止了生长，到处是一片成熟的景象。据说天上的药神会在这个时节来到大地采药，有一颗名叫“噶玛堆巴”的星星就是药神的化身，这颗星一年之中只在初秋出现7个夜晚，而凡是经这颗星星照耀过的水皆能变成甘露。人们只要在此时入水沐浴，就能祛除所有的疾病和罪孽，因此这种沐浴也被称为药水浴，西藏的沐浴节就是由此而来。每年这个时节，西藏高原的男女老少都会聚集在江河湖畔，愉快地戏水沐浴，在药神化身的“噶玛堆巴”星的照耀下，人们尽情地表达着追求健康快乐的美好愿望。

其二是西藏独特的地理环境。西藏处于高原地区，具有丰富的地热资源和矿泉资源。仅在西藏自治区范围内的矿泉，初步统计就有677处之多，藏医经典《晶珠本草》中记载的矿泉则有101种，这就为藏医实施洗浴治疗提供了丰富的物质条件。

土类药物

包括金礦石、禹粮土、硝石、土碱、硫磺、白硫、黑硫、黑矾、黄矾、胆矾、地衣、金五灵脂、银五灵脂、锡五灵脂、铁五灵脂、铜五灵脂等。





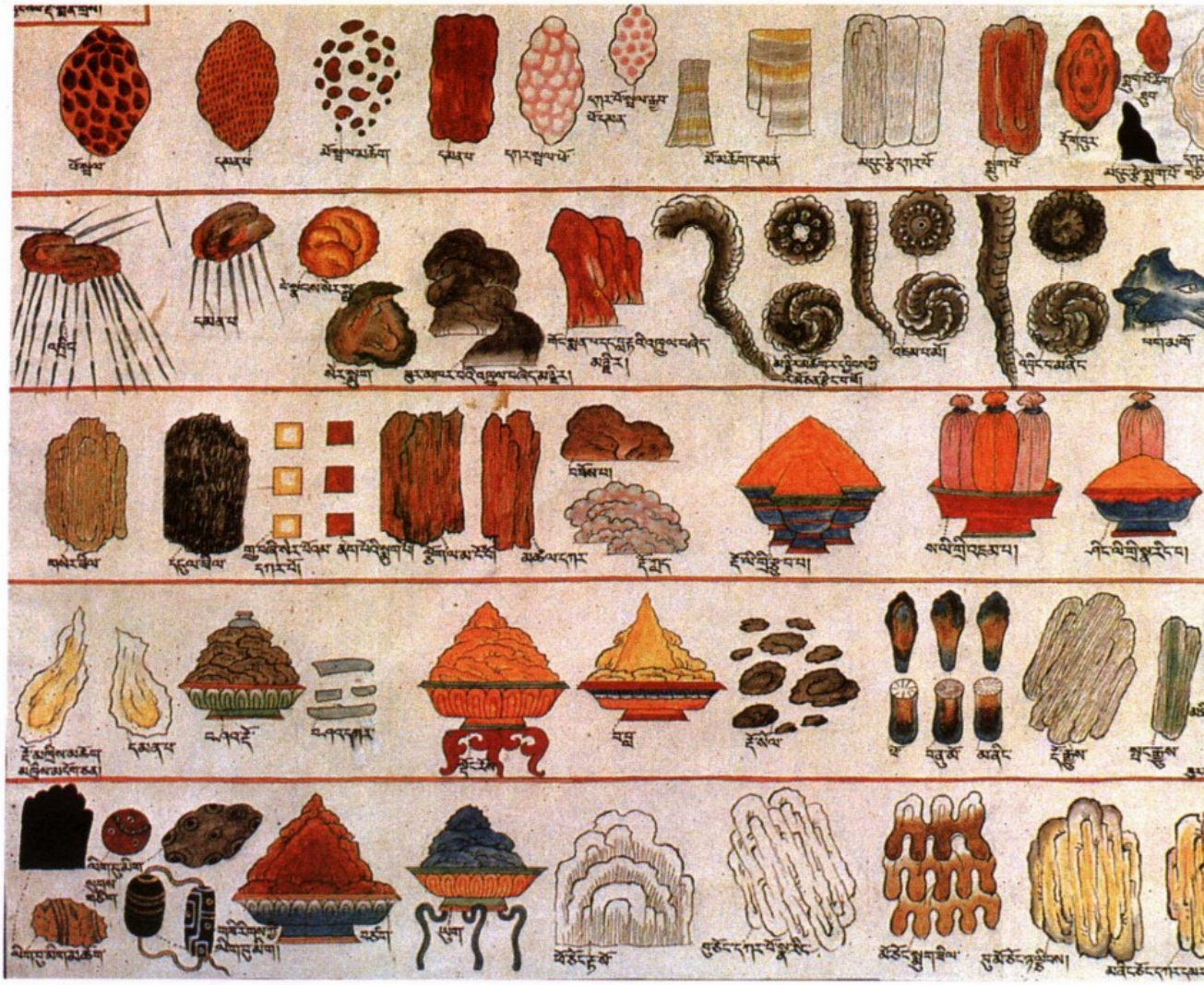
药王城图（局部）

药王城西边盛产的治疗百病的五种五灵脂、五种寒水石、五种温泉和五种药水。

其三是藏医经典的论述。藏医学经典《四部医典》中对藏药浴作了大量的论述。其中提到，沐浴能“除垢去臭息体热，壮阳增力并延年”，还将西藏传统的水浴、药浴、熏浴、蒸汽浴、日光浴合称为“健康五浴”，对于具体的操作方法也有详细的论述。

藏药浴总体上可以分为两大类：一种是天然浴，另一种是人工浴。

实施天然浴的矿泉主要有五种，是按照所含的主要矿物质来划分的：一是主含硫磺的矿泉，其特点是水色发黄，水味苦，散发着硫磺的气味，并且可见硫磺结晶。硫磺矿泉主治疮癣、黄水病、麻风病、癞病和疖痈等，但对隆病不利；二是主含寒水石的矿泉，其特点是无色无味，周围可见寒水石块。寒水石矿泉主治胃脘培根瘀紫症、中毒症和陈旧热症等；三是主含岩矾的矿泉，其特点是水色青蓝而浑浊，有矾味，且周围可见矾石。岩矾矿泉主治瘰疬、石淋、疖疮、痞瘤、胃脘痼疾、铁垢痰等；四是主含五灵脂的矿泉，其特点是水色发紫，有苦味，有香气，且周围可见五灵脂。五灵脂矿泉主治胃脘培根瘀紫症、风湿痹痛、垢甲病、小便不利、痛风等；五是主含石灰石的矿泉，其特点是水清澈，有苦味，有焦气，且周围可见石灰石。石灰石矿泉主治脾胃虚寒、消



石类药物

矿泉中含有各种矿物质，这些矿物质从更广范围来说，属于石类药物和土类药物。石类药物包括：铁华、次铁华、雌铁华、次雌铁华、钟乳石、雌钟乳石、次钟乳石、白色代赭石、紫色代赭石、樟脑石、紫色无名异、黑色代赭石、白色无名异、炉甘石、小炉甘石、磁石、中磁石、次磁石、赤石脂、蛇菊石、雌菊石、中性菊石、南方学派绘制的菊石、北方学派绘制的菊石、猪头化石、鸟头化石、鹞头化石、金矿石、银矿石、无烟煤、密陀僧、玄精石、黄白自然铜、黑紫自然铜、朱砂、次朱砂、朱粉砂、石脑、粗黄丹、细黄丹、粘黄丹、尼泊尔黄丹、两种水成岩、石中黄、次石中黄、锡矿石、锡、雄黄、雌黄、煤精、雄性珠角石、雌性珠角石、中性珠角石、石棉、绿石棉、阳起石、锌、黄色的锌、南方学派绘制的锌、红色的锌、西藏朱砂粉、朱红、不同的云母石、玛瑙、赭石、红土、雄寒水石、子寒水石、雌寒水石、女寒水石、中性寒水石、石灰、绿滑石、母石。



化不良和寒性痞瘤等。

人工药浴是在模仿矿泉治病原理的基础上探索发展起来的，其实施过程可以概括为五个基本步骤：首先是配方，藏药浴的基本配方是五味甘露汤，就是将圆柏叶、黄花杜鹃叶、水柏枝、麻黄、丛生黄菊五种药物放在一起煎煮成汤。根据病人体质、病情、病程等具体情况，药物配方还可有所加减。

其次是发酵，即将冷却后的药物加入酵母或酒精后密封发酵，这一环节也是发挥五味甘露作用的关键环节。

再次是煎熬，仅仅通过发酵，药物的有效成分尚不能充分析出，通过煎熬可以进一步发挥药物的疗效。

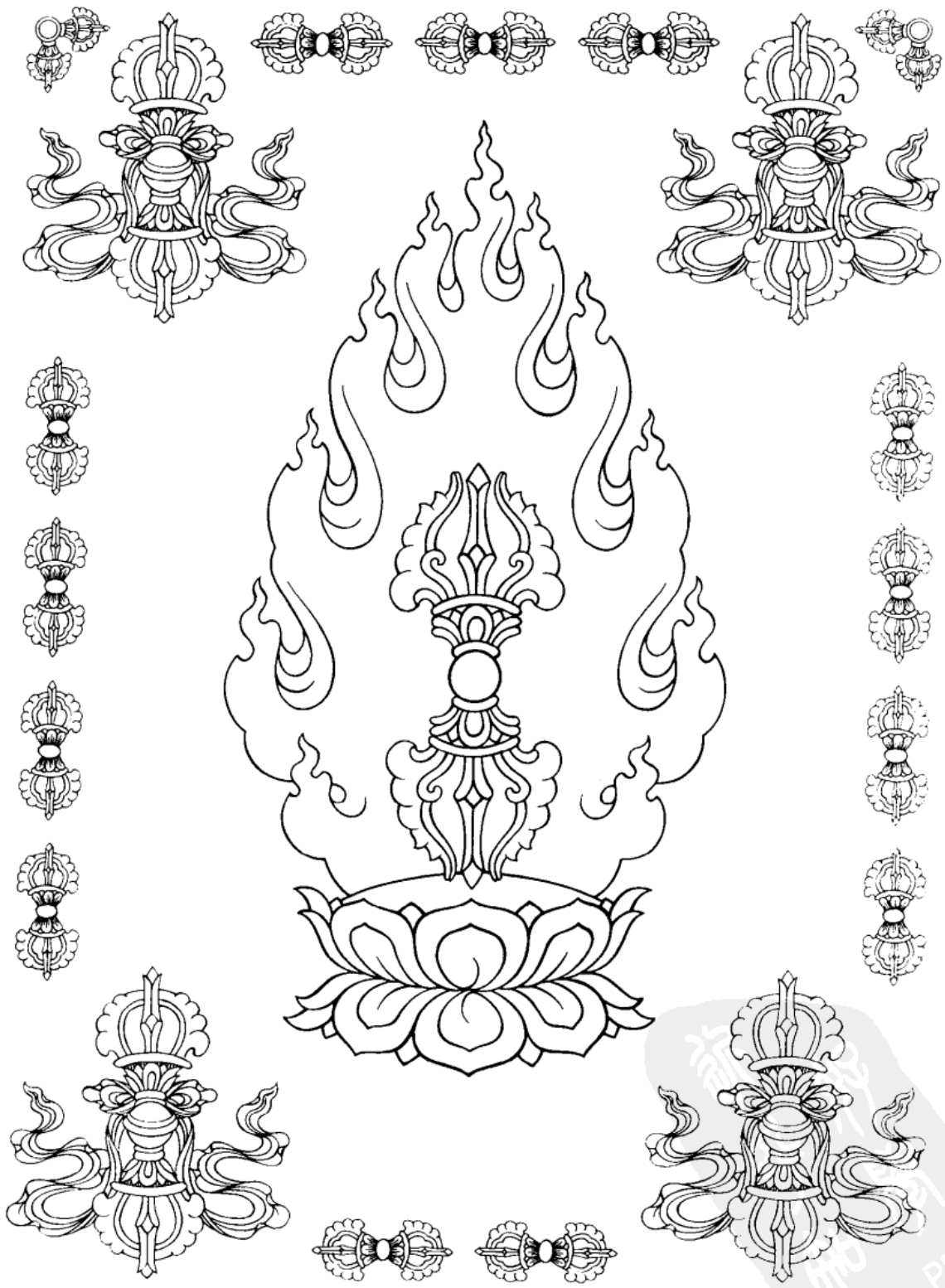
第四步是实施，可以令病人自己浸入药水或蒸汽中，也可以用药巾绑缚患病部位，实施局部给药。在实施的过程中有几点注意事项：一是在进行药浴之前应让病人先用清水淋浴；二是水位要保持在两乳头的水平线以下，以减轻水压给心脏造成的负担；三是空腹、饱食或剧烈运动前后、饮酒后都不可直接入浴；四是要注意及时擦汗等。

最后是巩固阶段，这一阶段不但关系到疗效能否维持，而且可以避免医源性疾病。巩固阶段主要需注意保温，不可乍冷乍热。药浴过程中将有大量汗液排出，所以要注意及时补水，还需进行涂油等深度治疗。

总之，藏药浴可以除菌，杀虫，调理肌体，促进微循环，平衡三因，改善精神状态，在治病、养生和护肤三方面都具有不可比拟的功效。



经常洗矿泉浴可以健身、美容、壮阳，并且有延年益寿的功效。



修持本身也是一种养生，佛教修持使用的法器——金刚杵（唐卡 白描）

九 篇

精神修持求养生

藏医学与传统中医学相比较，最独特的地方在于：更加理性、细腻，而且极具宗教气质，境界十分高广。这个特征表现在藏医养生学上，就是重视精神养生。精神养生虽然不及饮食、起居那样具体，但是作用却不可低估。它可以调摄情志、修养德行，使人有一个良好的精神状态和精神面貌，保持最佳的健康状态。



一　精神内养

养生的要义还在于进行精神的内养。所谓精神内养，虽然不像饮食起居以及药物那样具体，但是它的作用却不可低估，它广泛存在于人们日常生活的各个方面，如良好的品质、平稳的心态、积极乐观的情绪等等。藏医养生学也认为，养生虽涉及饮食、起居、药物等诸多方面，但调摄情志、修养德行则是统摄全局的第一大法。

事实上，人的精神活动和生理功能之间有着十分密切的联系。良好的精神状态和精神面貌可以使生理功能达到最佳状态；反之，不良的精神状态则会扰乱人体的生理功能，从而诱发各种疾病。《四部医典》中病之内因



章就指出，病因有远近之分。远因又分总因和差别因，“百病总因归纳只一条，只因不解无我为愚盲。比如鸟虽展翅空中飞，总是不离地上其身影；众生虽然安居有行业，终因愚盲总难离病情。”也就是说人所以生病是因为存在一个总的原因，即不解无我为愚盲。“无我”即是空，不解无我即是不解空的道理。愚盲又产生情欲、嗔怒和愚痴三个差别病因，造成隆、赤巴、培根三因素失调，从而导致各种疾病。这说明人的心态如何，对于整个人体系统的损益兴衰有着不可估量的作用。所以从某种意义上说，心理养生比生理养生更加重要。



长寿三尊

布本设色唐卡 19世纪 西藏

左起：无量寿佛、白度母、尊胜佛母，他们是大慈大悲的化身，可以带给人健康平安和福气，因此被统称为长寿三尊。藏族人民喜欢将长寿三尊的画像悬挂在寺庙或者家中，以得到他们的庇佑。佛教密宗认为，意识是长寿修炼中首要的和最强大的动力，因此与长寿三尊有关的三大密宗体系都把这一积极的修持方法作为预防疾病、增强免疫力和促进康复的途径。



八吉祥



人体脉道与七轮

布本设色唐卡 清代 西藏

藏医的理论与其宗教信仰有着相通之处。佛教密宗讲究身心双修，所谓修心，就是指佛教的禅定修行，通过禅定可以令修行者洗净无明，不再为贪欲、嗔怒、愚痴所牵动，从而得到真性；所谓修身，就是密宗瑜珈所讲究的通脉轮、修明点、升拙火。他们认为，在人体的正中有一条脉道，其上下共有七个轮存在，从下向上依次为：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。有些流派还提出了第八轮的概念，认为只有极少数人能够开发出第八个能量中心的功能，因为它的位置在身体之外，如服务他人的爱，以及和温情有关的爱等。

精神内养的涵义除了要保持平稳的心态以外，还包括进行道德的修养，养生先养德，德不修则寿损。宇妥·元丹贡布曾经说过，对人要“心力正而义广胸怀，常怀慈悲贤良菩提心。”因为一个人如果不重视自己的德行修养，那么脑子里就会被名利私心所桎梏，终日胡思乱想，寝食不安。在这种情况下，即使吃遍山珍海味灵丹妙药，也无法延年益寿，只会加速机体的衰老。

那么，正确的精神内养应该达到怎样的境界呢？《四部医典》中说：“情志赤巴住于心脏间，心广自豪做事按意愿”，“无故豁达丰美呈焕发”。也就是要调摄精神，避免情感的大起大落，防止气息逆乱，阴阳失调，这样方能够有效地预防疾病。人们首先要具有良好的精神状态，只有良好的情绪才能有利于身体健康。



无量寿佛

（中心局部图说）这幅金唐佛像除眉发眼目施蓝色，唇吻深红外，其余各处均采用朱线白描绘成，形式独特，呈现出恢弘整肃、光芒照耀的效果。

无量寿佛

布本设色唐卡 清代 西藏

（右页图说）无量寿佛实际是阿弥陀佛的意译，为五方佛之一，居西方，为莲花部部主，代表五智中的妙观察智。在藏传佛教中，他既为西方极乐世界的教主，同时又是可以赐予众生今生世寿幸福之佛，因此世人对他的信仰极为普遍。



二　正法行为

养生先养德可以说是最根本的养生方法，而这里的道德不仅体现在一个人的精神操守方面，更体现在一个人的行为方面。藏族的医学理论是与其宗教信仰密不可分的，因此他们更加强调道德的实践，也就是正法行为。

藏族著名的《佛说养生经》中明确地提出，精神卫生包括一个人的道德修养、语意、行为、信仰、人与人之间的关系等内容。一个人要想长寿，就要做有利于他人的事，要尊敬别人，尤其是师长、老人、僧尼、父母，不要骂人，不能讲脏话，不要议论别人的长短，不要欺诈。还要注意保护环境，特别劝告人们不要砍伐大树。要求人们不要犯罪，一旦犯了罪就要立即悔改。要切实按照佛教所讲的“十吉祥”，也就是十戒去做，即不偷盗、不打人、要诚实、有礼貌、不强占别人的钱财、不食言、不诅咒别人、不杀生、不淫、不饮酒等。提出修德要做到行宽心和、动静有礼、不取非分、心无狡诈、怜孤恤寡、敬爱卑微、逢侵不鄙、受辱能忍、见贤内省、崇尚胜己、推功行善、不好阴谋、怀诚报信、得失不形、仁慈谦让、内修孝悌等。还提出在众人面前打呵欠、打喷嚏时，要捂住口鼻等。总之，这些论述对于个人行为的规劝是十分有益的。

元丹贡布在《四部医典》中也提到，日常行为中，要注重德行的修养，为人处世应“详察在先事后可为善。千言无凭善为作体察，万语先虑自我经要严。莫听妇道之言重子嗣，对于慈善之人可直言。慢者深沉快者需平稳，敌者不纵从长调服焉。疼爱随从施恩放眼量，尊敬师长、父辈需勇为。交往乡亲彼此要同心，农事精耕口食用粗粮。战胜非义胜则有分寸，博学谦逊富则要知足。对下不欺对上不嫉妒，不仗恶人不仇僧与苯。不沾人财遵誓图报应。悔不烦细不为恶灌顶，心力正而义长广胸怀”。这些论述不仅是医书中告诉我们的养生箴言，更可以被视为我们做人的行为规范。



和睦四瑞图

布本设色唐卡　清代　西藏

（右页图说）这幅唐卡取材于宗教传说，画面中大象、猴子、山兔和羊角鸡四种动物和睦相处，互相尊重，背景则有山有水，鲜花盛开，绿草如茵，大树的藤蔓上果实累累，一派宁静祥和的景象。整幅画面体现了众生和谐的思想。





莎朗朗厦

布本设色唐卡 民国 西藏

（左页图说）游戏是娱乐身心、陶冶性情的很好方式，客观上也能起到精神养生的作用。这幅唐卡就是一幅僧人的游戏图，图上画有天界、人世和地狱共六十四个格子和图形。寺院戒律极严，不准僧人贪玩其他游戏，而这种游戏寓教于乐，既丰富了僧人的精神生活，同时也可以帮助学经喇嘛熟悉经典。



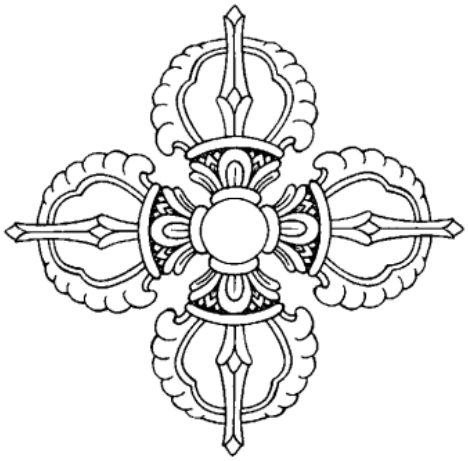
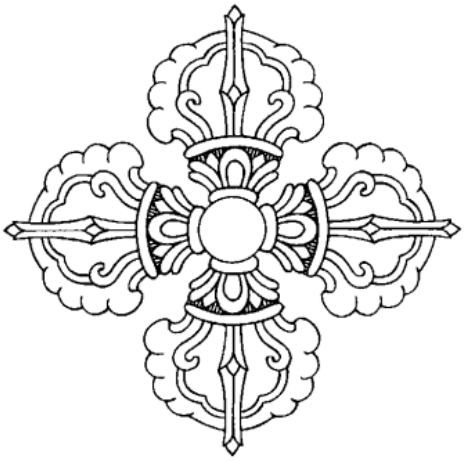
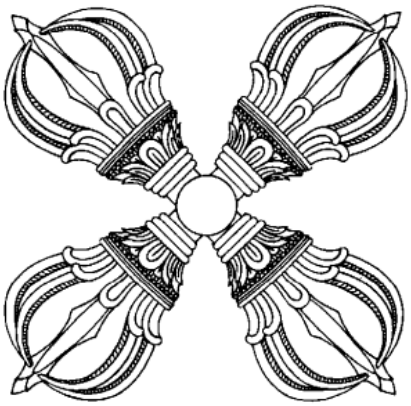
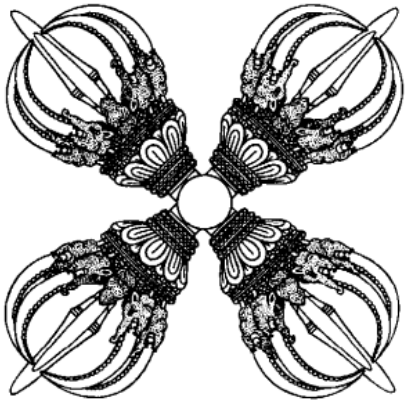
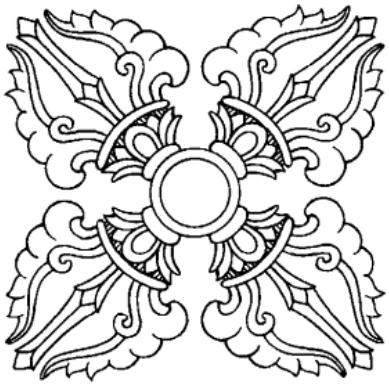
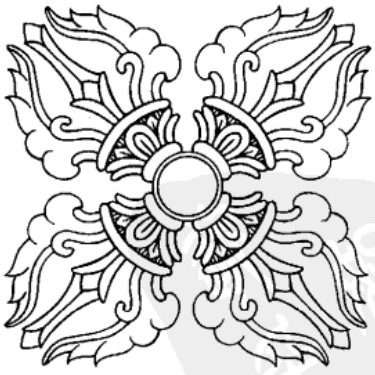
无量寿佛

绢本织锦 清代 内地

这幅无量寿佛像在本色地上加织金彩，无量寿佛头戴五叶宝冠，顶束高髻，佩大耳铛、项圈、璎珞、臂钏和手镯、脚镯等宝饰。身着红底茶色天衣，双手结禅定印，手中捧宝瓶，结跏趺坐于须弥座上。

甲拜袞桑在《西藏医学》中也讲到，人与人之间必须保持良好的关系，互相友爱，互相尊重，互相关心。对病人和穷人要有同情心，尤其是医生要与人方便，熟悉一个普通人的习惯，知道如何行动和说话。不应有自私心，对病人要给予很好的照顾，直到病人完全康复。

这些论述都反映了前人对于道德实践的重视。欲延年须先养德，而养德贵在实践，贵在持之以恒，贵在平时一点一滴的积累。

修持本身也是一种养生，佛教修持使用的法器——羯磨杵（唐卡 白描）

十 篇

生命中的讯号

任何事物变化之前必定有先兆，生命的变化也不例外。出生与成长，疾病与衰老，乃至生命的终结，无不以各种各样的方式，向外传递着生老病死的信息。智慧的养生者，善于把握这种征兆趋利避害；无知的人则对生命的警示熟视无睹，失去一个驾驭生命的机会。

藏医将生命发生变化的外在表现统称为预兆。预兆的形式可以包括梦境、感觉体征以及路遇。随时注意身体的各种异常反应，尤其注意各种疾病的征兆，将有利于及时调理和治疗，减少病人的病痛，甚至于挽救病人的生命。



在生命的旅程中，人们都要经历生、老、病、死的漫长过程。在这一过程中，生命本身常常会发出一些讯号，提醒人们生命的演进和转折。这些讯号稍纵即逝，很容易被人们所忽略，只等待有智慧的人来破解。藏医在这方面积累了丰富的经验，他们所考察的讯号，主要是人的梦境、人们患病后的讯号，以及行将死亡时的讯号。

一　梦示吉凶

俗话说："日有所思，夜有所梦。"人们的梦境不仅体现了他们日常的所思所想，也有可能是具有某些特殊预示的讯号。每个人都会有这种情况：有些梦境并不是自己亲眼见过的类似的场景，不是亲耳听过的类似的事情，不是亲自经历过的类似的情况，也不是在祈祷时十分渴望的类似的东西，那么这些离奇的梦境就往往具有特殊的含义了。



梦境征兆

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡描绘的是人的梦境以及梦境所预示的各种征兆。中间主体部分描绘梦境的成因，其余部分描绘各种吉祥的梦境和凶恶的梦境。



《四部医典》中记载，对于一个病人来说，梦境中如果看到自己骑猫、猴子、老虎、狐狸、尸体等，这是已经濒临死亡的征兆；如果梦见自己裸体骑在水牛、马、猪、驴、骆驼等身上去往南方时，也预示着即将死亡。病人梦见自己头顶上长出树枝，其上还有鸟窝，或者是梦见自己胸口上长出了多罗树、有刺的树木，或者是梦见胸部长出莲花，从石崖上坠下，在坟场里睡觉，头部被打烂，被乌鸦、饿鬼、病人所包围，切割皮肉，重新投入母胎，被水冲走，陷入泥潭，被鱼吞食，拾到金属，经商失败，举行婚礼，赤身裸体，剃发和胡须，和去世的亲友一同饮酒、跳舞，穿红衣戴念珠等等景象，都是已经被死神所逼迫的征兆。这些梦境的出现有可能是由于通往心脏的孔窍被病变所阻塞，但如果这种梦境反复出现，则预示着患者将有死亡的危险，一定不可以忽视。



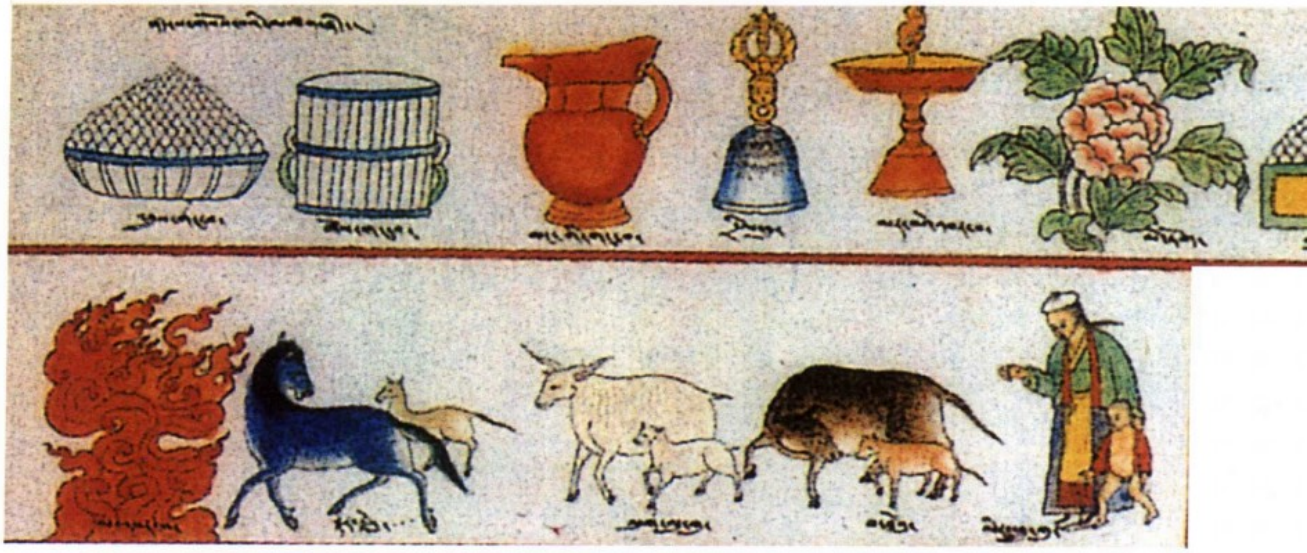
不祥的梦兆（一）

梦到骑猫、骑猴、骑虎、骑马、骑猪、骑驴，睡卧天葬场，被饿鬼或乌鸦包围，身陷沼泽，被鱼吞食，拾到金属，举行婚礼，赤裸身体。

梦境形成的原因

（右页图说）这一部分描绘了人的梦因及梦境，灵魂进入白脉是梦境形成的原因。图中分别描绘了六道的景象以及隆、赤巴、培根所造成的不同梦境。藏医认为，人的一生多行善事，当生命终结时，灵魂可以同索增隆一起自头顶出窍升天；一生多做恶事，生命终结时灵魂将从尿道和肛门出窍，堕入三恶趣。此外，人的灵魂还可以通过心脉的前东、右南、后西、左北四条支脉出窍。





相反，如果病人梦见梵天、帝释、圣贤，或者燃烧的大火、茫茫的大海、身上涂血、身着白衣、高举法幢、摘到桃子等果实、攀登高山、房屋、大树等，骑乘狮子、大象、马、牛等渡大河，向北方及东方行走、脱离危险、战胜敌人、天神奉己、父母供己等等梦境，都是吉祥的兆头，表明病人的疾病将能痊愈，可得健康长寿、荣华富贵。

当然，并不是所有的梦境都能应验，《四部医典》中特别提到，凡是在前半夜里所作的梦，醒来以后一般就会忘记，这些梦往往不能够反映什么，而如果是在黎明前后所作的梦，印象十分深刻，往往就会暗示某些征兆。

不祥的梦兆（三）

梦到与死人一起喝酒，身穿红衣，赤膊挂红色念珠，妇女笑，骑黄牛等。





不祥的梦兆（二）

梦到骑狐狸、骑乍尸，赤身骑牛、骑骆驼，身体长树，登高坠落，切割皮肉，重进子宫，被水冲走，争斗失败，债主上门，剃发，剃须。



吉利的梦兆

梦中见到满筐粮食、满桶乳酪、满罐美酒、法铃、佛灯、鲜花、炒米、糌粑、佛像、哈达、讲经、高举佛幢、火堆、马生驹、羊生羔、牛生犊、人生子等。





二　疾病的讯号

藏医认为，当有人患病时，医生所遇到的某些情景、家人所遇到的某些状况，或者病人所表现出的某些情绪和特征，往往也是预示吉凶的讯号。这些观点虽然难免带有一些迷信色彩，但对我们了解藏族人民的精神状态却是有一定启发的，我们不妨也作一下了解。

藏医认为，在医生出诊的路上，如果遇到喇嘛、苦修者，或者相类似的事物，这些都是吉祥的征兆，表明病人的病情比较乐观。相反，如果途中遇到惊慌失措、大呼小叫的人，或者干坏事者、凶器、采石块的人等，都是不祥的征兆。此外，如果恰逢每月初四、初六、初九等日，月蚀日食之际，罗睺星与彗星等凶星高照的夜晚出诊，这些也是不吉祥的征兆。医生出诊途中看见断绳索、烧毁东西，或者猫、猴、水獭、蛇等拦路，或者看到凶恶的形象，听到哀号声，也是不吉利的征兆。与此相反，如果出诊途中看到粮食满袋、乳酪满盘、香酒满瓶、法铃、佛灯、花朵、炒米、佛像、哈达、法事、法幢、燃烧的大火、马牛羊产崽，或者听见悦耳的乐声等，都是吉祥的征兆，预示着病人不久即将痊愈。

三长寿佛

布本设色唐卡　清代　西藏

（上页图说）这幅唐卡画面上方绘有无量寿佛，下方左右各绘有尊胜佛母和白度母。藏传佛教认为，无量寿佛、尊胜佛母和白度母都是大慈大悲的化身，可以带给人健康平安和福气。

死亡的征兆

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡描绘了各种疾病的征兆、死亡的征兆，以及死亡的化解方法。藏医认为，人的死亡是由于地、水、火、风、空五大相克，致使五官感觉逐一消失，最终导致死亡的过程。五大相克导致的死亡无法解脱，其他死兆出现之时，还可以通过发放布施等方法来化解。



疾病无法治愈的征兆

病人在患病期间，如果出现嫌恶医药、嫌恶喇嘛、突然兴奋、突然萎靡、神色不安、乌鸦不吃其施舍的食物、沐浴时前胸不沾水、按压手指关节无声、虱子数量增多、虱子猝然死去，阳光下、镜中及水面上影像不完整等反常现象，都是疾病将无法治愈的征兆。







濒死的征兆

病人濒死的征兆是九窍出血，神志不清，前阴内陷、阴囊下垂，或者前阴下垂、阴囊内陷，痰嗽声异，嗅觉失灵，头发变形。





如果家人请医时正好赶上医生心烦意乱不知所措，或者正在进行烧尸仪式，这是病人死亡的征兆。同样，如果看见乳酪罐被人从家中拿走、火熄灭了、器皿破碎等情况，也是凶兆。

病人在患病期间，如果对医生、药物、上师、亲友等无缘无故地产生憎恨，性情无故变得暴戾，身体容颜突然衰损，或者与此相反，容颜突然之间焕发，无故地性情好转，无缘无故地与亲友更加亲密，凡是这些反常的态度都表明病人将要死去。病人容颜日渐衰损，心情烦躁，用食物喂乌鸦时乌鸦不吃，洗澡时胸口不沾水，按压手指时关节不响，进食后不能增长气力，身体散发出异味，身上的虱子增多，喜怒无常，阳光下、镜中及水中的身影不全等等，这些反常的迹象也都是病人即将死亡的讯号。

五大分解过程

病人临死时将经历的过程是：地被水溶，失明；水被火焚，失津；火被风灭，体冷；风被空消，无息；这时其自身的体验依次是：视觉消失，听觉消失，嗅觉消失，味觉消失，形体消失。

三　死亡的讯号

当病人的死期已在眼前时，其身体的各个部位都将发出讯号，预示着死亡的到来。

病人将要死亡时，表现为：病人没有中毒或受到创伤而九窍出血，神志不清，前阴内陷，阴囊下垂，或者前阴下垂，阴囊内陷，咳嗽或喷嚏时声音奇异，嗅觉失灵，头顶油腻，头发与眉毛稀疏，头发的漩涡明显，额头出现新月状的脉纹，五官功能丧失，手腕虽然贴近眉心却看不见，按压眼球时显不出光圈，眼睛像兔眼一样鼓胀，眼眶深陷无光，压住耳朵时听不到嗡嗡声，鼻孔张开，鼻腔生垢，舌面发黑，口渴却不知饮水，唇部外翻，面部积起污垢，气息冷而凉，牙垢增多，气息上壅，身体冰凉而面部发热，用常规的方法治疗无效，用相反的方法却好像稍显疗效。这些都是病人将要死去的征兆。

当病人就要咽气的时候，将会经历五大分解以及五官感觉依次消失的过程。这时病人的内在感受将是：当地大的功能被水大吸收分解时，眼睛看不见一切，视觉丧失；当水大的功能被火大吸收分解时，九窍干枯衰竭；当火大的功能被风大吸收分解时，体温急剧下降；当风大的功能被空大吸收分解时，呼吸就要断绝，这就是五大分解的过程。

五官感觉依次消失的过程是：眼器官衰损，表现为视觉丧失；耳器官衰损，表现为听觉丧失，问答迟钝；鼻器官衰损，表现为嗅觉失灵，不辨气味；舌器官衰损，表现为味觉失灵；触觉器官衰损，表现为触觉迟钝。

当然，一切的讯号和预兆都并不是绝对的，《四部医典》特别强调，有些出现了死亡征兆的疾病，如果积极、正确地进行治疗，还是可以好转的，等到疾病痊愈以后，死亡的征兆也会随之消失。因此，决不能把死亡的征兆绝对化而放弃治疗。