

藏醫的發展與佛法是密切相關的。細數西藏的歷代名醫，大多是精通佛法的高僧大德。並且在藏醫的傳承當中，更是重視醫德醫風的教戒。

西藏的贊普對於佛教經典及醫學大多極為重視，因此，僧人及醫師在西藏一直受到尊重與推崇。而藏醫除了要有精湛的醫術外，也要擁有高尚人格及菩薩般的修養，力行慈、悲、喜、捨四無量心的願行。

藏醫的基本理論

藏醫認為，人體內存在有三大因素（隆、赤巴、培根）、七種物質（乳、糜、血、肉、脂、骨、髓、精）及三種排泄物（糞、尿、汗）。

山南地區藏醫院加央倫珠醫師認為，由於人們的貪念（無限的欲望）導致了「隆病」，瞋恚（發怒）導致了「赤巴病」，愚癡（昧）導致了「培根病」。由於三大因素系統失衡，影響體內七種物質基礎和三種排泄物的運行轉化，導致疾病的產生，從而影響人的健康。^{*1}

在此對這三大因素（隆、赤巴、培根）逐項介紹。

● 隆（ ）

隆的意譯是「氣」或「風」，聚集在腦髓、心肝和骨骼裡，其功能是主管呼吸、血液循環、肢體活動、五官感覺、運動、分解食物、輸送飲食精微、大小便排泄等，是維持人體生理活動的動力。它的思想欲念表現為「貪」。依其所在位置及功能不同又可細分為五種：

（1）索增隆（持命風）：位於頭頂大安脈輪，運行在喉頭、胸部。維持人體生命，支配吞嚥、呼吸、吐出唾液、打噴嚏、打噎嗝，使精神正常、意識清楚。若失調將會引起命脈發病，精神錯亂或其他精神官能症。

（2）緊久隆（上行風）：位於胸部，運行在鼻、舌、喉頭等處。功能負責向上循行鼻、舌及下顎，其作用為語言、增氣力、長氣色、增長記憶力。若失調將會引起頭痛、頭暈、心慌氣短、口乾舌燥、心悸失眠、高血壓或低血壓類的冠心病。

（3）恰不奇隆（遍行風）：位於心臟，運行於全身。負責人體之運動，司行走、伸縮、口眼開合及面部表情。若失調將會引起四肢不協調及運動障礙。

（4）麥娘姆隆（等住風）：位於胃部，運行在內臟，由肝至胃，再由胃至大小腸及膀胱。功能主消化，將飲食分解為精華與糟粕，輸送飲食精微至全身吸收，糟粕則排出體外。若失調將會引起消化系統紊亂。

（5）吐塞隆（下行風）：位於肛門，運行在大腸、膀胱、私處、大腿內側。功能控制精血、大小便排泄，產婦分娩。若失調將會引起排泄異常等疾病。^{*2}

● 赤巴（ ）

赤巴的意譯是「膽」或「火」，分布在肝臟和血液中，主要功能為產生熱能、維持體溫、增強胃的功能、促進消化，使人知飢渴、長膽量、生智慧、長氣色，並司視覺作用。其思想欲念表現為「瞋」。依其所在位置及功能不同又可細分為五種：

（1）赤巴久切（消化膽、消化赤巴）：位於胃，主消化，使胃中生熱，促進食物消化，並產生熱能，協助其他赤巴發揮作用。

（2）赤巴當久（容光膽、變色赤巴）：位於肝臟，將食物精華轉變成血液、膽汁、大小便等各不相同的顏色。

（3）赤巴朱切（行動膽、能作赤巴）：位於心臟，支配意志、情緒，使人勤奮上進、產生自信、傲氣、智慧與欲望。

（4）赤巴同切（視力膽、明視赤巴）：位於眼睛，司視覺，明辨外界顏色。

（5）赤巴多塞（增色膽、明色赤巴）：位於皮膚，功能滋潤皮膚，產生光澤。*3

● 培根（）

培根的意譯是「涎」或「水」和「土」，存在於脾、胃、膀胱內，功能是磨碎食物，增加胃液分泌，使食物消化吸收，提供營養和輸送體液，保持水分，潤澤皮膚，主管味覺，調節人體胖瘦，使睡眠正常。其思想欲念表現為「癡」。依其所在位置及功能不同又可細分為五種：

（1）培根登切（根基涎、能依培根）：位於胸部，是其他四種培根的基礎，可協調其發揮功用，並有調節體液的功能。

（2）培根尼牙切（研磨涎、能化培根）：位於胃部，功能為磨碎食物，使其易於分解、消化。

（3）培根牛翁切（嚐味涎、能味培根）：位於舌部，主司味覺，辨別食物味道。

（4）培根次姆切（饜足涎、能足培根）：位於頭部，主司感覺，使人產生喜、怒、哀、樂，及對於接觸刺激產生反應。

（5）培根居爾切（ 粘合涎、能合培根）：位於全身的關節處，主司關節活動機能，能使各處骨節、筋、韌帶互相聯結作用。*4

藏醫認為，一切眾生雖然安樂地生活著，但因無明之故，與疾病始終不能分離。特別是由於無明所產生的貪、瞋、癡三毒，使得隆、赤巴、培根三者平衡失調，而產生了各種疾病。

隆具有寒熱二者的性能，遍布全身，白天則藉太陽之威力燃燒身心元氣；夜晚則乘月亮之力助其寒性，全身上下，內外遍行，使得寒熱紊亂，致生疾病。所以，隆是產生一切疾病的源頭。當赤巴紊亂時，身體的元氣就要受到燃燒之害。因為它的本性屬火，雖然位於身體的下部，然而也能向上燃燒，故產生各種熱症。當培根紊亂時，身體溫度就下降。因為它的本性屬土和水，沉重而涼。雖然位於身體的上部，然而也能向下墮落，一切寒症由它而生。*5

又，達賴喇嘛之太醫益西倫丹著有《經由平衡達到健康——藏醫學導論》，書中亦詳述隆（風；Wind）、赤巴（膽；Bile）、培根（涎；Phlegm）之功能，可做為參考。*6

以上是對於西藏醫學基本理論架構的介紹，可知佛法所言「無明」及「三毒」的概念，對於藏醫的病因建構產生了主要的影響。

飲食療法

為了治病及調養身體，每個人都應該知道什麼食物對身體有益，什麼食物對身體有害。

一、飲食知情

藏醫將飲食分為食物及飲料二大類。合理均衡的飲食益於健康，因此必須先認識各種食物的屬性。

● 食物：可分五種，包括穀物（糧食）、肉食、乳品油脂、蔬菜及烹調熟食。

（1）穀物：分芒類及莢類兩種。

芒類食物有大米、小米、小麥、青稞、大麥、燕麥等。其味甘，消化後味仍甘。功能是強筋、增長體力，能祛隆生培根。

莢類食物有豌豆、扁豆、蠶豆、紅豆、小豆等。其味澀、甘，性能輕、涼、燥。能收斂肛門，能消除培根產生的熱，止瀉，消除濕潤。*7

（2）肉食：

依《甘露精要八支祕訣續》（又名《四部醫典》）所述：肉分八部水旱與兩棲。……八部肉類其味消後甜，自始至終水旱兩棲類，旱地肉類其性輕涼粗，能息隆症培根所致熱，水居肉類其性膩熱重，胃腎腰部寒病有裨益，兩棲肉類其性功能兼。*8

肉食共分為八大類，都具有甘味，消化後仍具有甘味，總述分成水生動物、陸地動物，以及兩棲爬蟲類。取自乾燥陸地的肉食，其性輕、涼、粗糙，能消除隆及培根症所產生的熱。產於潮溼地帶的肉食，其性滋潤、沉重、濕熱，對治療胃、腎、腰部的寒病有效。至於兩棲爬蟲類的肉食，具備以上二種治療功能。

（3）乳品油脂：依《甘露精要八支祕訣續》所述：

油類酥油芝麻髓和脂，味甘，後者重涼腹穀油。其性純細軟和又濕潤，老幼力小乾瘦耗精血，瀉後勞神風害可裨益。新鮮酥油涼而能強筋，能生澤力又除赤巴熱，陳酥油使瘋、忘、昏迷癰。消熔酥油益智增熱力，千般效用延年稱上品。*9

乳品油脂其味甘，具有滋潤、純、細、軟、濕等效能，對於年老、幼童、體弱、極度消瘦、耗損精血過度、下瀉、勞神憂思過度及因隆病而造成傷害者，均有裨益。新鮮酥油性涼而能強壯筋骨，生長體力，消除因赤巴病所生之熱。陳年的酥油能使發狂、健忘、昏迷者痊癒。焙煉過的酥油能增進智力、增長體溫和體力，具有千種功用，延年益壽，堪稱油脂中之最上品。

（4）蔬菜：依《甘露精要八支祕訣續》所述：

蔬菜蔥蒜等等辛味鮮，蒲公英與芑菜皆苦味。乾旱潮濕之地各為產，乾用鮮用生食或炒煎，溫輕涼重各治熱與寒。*10

蔬菜類如蔥、大蒜等味鮮辛辣，蒲公英與芫菜皆味苦，這些蔬菜分別產於乾旱或潮濕地帶，可以乾燥的方式或新鮮的食用，亦可以炒煎等方法烹調，分別具有溫、輕、涼、重的性質，能夠治療熱症與寒症。

（5）烹調熟食：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

嫩麥青稞稀粥息熱滯，炒青稞片輕熱適胃口。……米醋進食除疾排濁物，肉湯補虛充飢對隆益。……大蒲公英芫菜涼解熱，生薑之熱赤熱頭疾解。……玉竹黃精之葉消風痰，蘿蔔味辣生熱可止瀉，白皮紫皮大蒜益風熱。鹹鹽使得食物俱生味，生熱易消潤腸易通便，花椒啟開脈門消風痰，乾薑生熱阿魏息諸風，各種調料調味胃口開。*11

嫩麥青稞所煮成的稀粥可以平息熱症所致之氣滯，炒青稞片微熱可開胃，提振食欲。……進食米醋能夠除病排除穢物，服用肉湯可以療虛勞，增長體力，對於隆症有益。……大蒲公英、芫菜性涼，可解熱，生薑赤熱可解頭疾。……玉竹、黃精之葉可消除風痰症，蘿蔔味辣可止腹瀉，白皮或紫皮之蒜頭對風熱症有益。此外，不同的烹調方式，再加上不同的調味料，如鹽、花椒、乾薑、阿魏等，除了調味開胃外，更有助於健康。

● 飲料：主要指乳類及水、酒等。

（1）乳類：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

乳類普遍其味前後甜，膩沉增體生澤隆赤解，強筋生津其性為涼沉。黃牛之乳透肺益於癆，可治久疫便數養心榮。山羊之乳常服平哮喘，綿羊之乳祛風害心經。犛牛之乳有害培赤病，驢馬之乳養肺人昏昧。生乳重涼生蟲生培根，沸乳輕熱炖之難消積。新擠溫乳其性如甘露。*12

適量的飲用乳類，對於健康有幫助，但若過量飲用，仍會造成病害。以性味來說，其味甘，消化後仍屬甘甜味，性質滋潤、沉重，能增強體力，使容光煥發，並治療隆和赤巴病，強壯筋骨，產生津液；但若過量也能引起涼而沉重的培根病。黃牛奶可治肺癆、大小便頻繁，並補養心臟。經常飲用山羊奶可平息哮喘症；而飲用綿羊奶可祛隆症，但過量則有害心脈。飲用過量的犛牛奶會導致培根病及赤巴病；驢奶、馬奶能滋養肺部，但過量會使人昏沉。生奶是重而涼的，可產生粘液，易生蟲，滋生培根病；飲用純奶需加水一半煮沸，但若久煮則飲用後不容易消化。新擠出的奶若尚溫暖，則其性質如同甘露，品質最佳。

藏醫從醫療實踐的過程中累積了豐富的經驗，針對過量的飲用乳類所導致的病害提出忠告。筆者認為對於現代醫學治療「骨質疏鬆症」的盲點，藏醫提供了寶貴的反思！值得吾人重視。

因為無論在歐美或臺灣，乳品製造業者總是極力宣傳要補充骨骼流失的鈣質，就是多喝牛奶及多吃乳製品。此一似是而非的觀念，透過電視廣告誤導了人們的飲食習慣。在總結醫學界對骨質疏鬆症所做的研究報告時，身為美國在飲食與疾病關聯方面的醫學權威之一的約翰·麥克道格爾醫生（A. John McDougall）指出：

我想要強調，在科學圈裡，蛋白質使我們的身體流失鈣質的影響是一個不爭的事實。在過去五十五年中所做的許多研究報告都一致指出：我們若想要使鈣有正面的平衡來使我們的

骨骼保持硬朗，那麼我們所能做的飲食改變，就是減少我們每天攝取的蛋白質量；很重要的是，我們並不去增加鈣的攝取。在世界各地，骨質疏鬆症與蛋白質的攝取都呈現直接的關聯。在任何一個地方的居民，攝取的蛋白質愈多，骨質疏鬆症的情形就愈普遍也愈嚴重。事實上，世界健康統計資料指出，骨質疏鬆症在乳品消耗量最高的國家最為普遍——美國、芬蘭、瑞典還有英國。*13

因此，適量的飲用乳類，不過量地攝取蛋白質（含動物性的魚、肉，植物性的黃豆、豆類製品及乳製品），維持鈣與磷的高比例（食用綠葉蔬菜）。則能增加骨質密度，是儲存骨本的最佳對策。

（2）水：

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

水分雨水雪水與河水，泉水井水鹽水木中涓，以次為首為貴末為賤。空中所降味不顯而香，清涼如同甘露堪榮養。雪山所出力猛衝擊水，最為清涼火力難制服，飲者生蟲足腫心疾露。潔地光照風吹流水良，沼澤青苔根葉樹遮擋，鹽鹹生物遺液致病傷。涼水可治昏疲吐、酒癆，大渴身燒血赤毒病消。滾水生熱消食治呃逆，培根腹脹氣促治哮喘，感冒初疫立時可抗之。涼開水不生痰治赤巴，擱置一夜如毒諸病發。*14

各類型的水，按其性質優劣依次為：雨水、溶化的雪水、河水、泉水、井水、鹽湖的水及森林中的水。在空曠的野地收集到經充足的日光、月光照射，及風接觸過的雨水，其質量是良好的，功能是提神的，對胃很舒服，可刺激人的智力，雖味感不甚突出，而具有香味，清涼似甘露般，可滋養身體。從雪山上所流下來的水，充滿力量，未經污染且經過日月光照射及風接觸過，是優質水，清涼退火。但如果水由低處流下，在流動過程中又未經日月光照射及風接觸過，飲用後就會使人長蟲子、足部腫痛、心臟疾病發作。水經過乾淨地區，有經日月光照射及風吹接觸，肯定是良質水。若流經沼澤地帶或森林中有青苔覆蓋、被樹木的根莖葉遮擋日月光者；或鹽湖水、有生物死亡遺留體液污染者，均是劣質水。若不當飲用的話，易導致疾病叢生。涼水可治療昏沉、疲勞、嘔吐、酒精中毒、口渴、火氣上升及血病、赤巴病、中毒。煮沸過的水其性溫熱，促進消化、止呃逆，能治培根病、腹脹、呼吸困難、初期感冒。涼開水不會產生培根病，而能治療赤巴病；若放置一夜後，如同毒液，能誘發多種疾病。

陽光、空氣、水是生物生存的三大要素。地球因有水故能產生一切眾生。藏區因地理條件特殊，取用飲水的來源及方式與臺灣有很大的不同，但相同的是重視優良的水質。

九二一大地震期間，筆者與家人身處南投災區，將近五晝夜的時間停電、停水。生活上深感極大的不方便！尤其是對於未滿二個月兒子的照顧，更顯出飲水的重要性！水資源寶貴，冀望所有人均能好好珍惜使用。

（3）酒類

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

酒味甜酸苦而消後酸，銳熱燥細飲之微瀉下。熱燒壯膽貪睡息風痰，過飲心變放肆失體統。酩酊之初當為放肆境，心生妄想以為安樂情。酩酊其次大象發了瘋，口出狂言亂戒壞沙門。酩酊之末失念如尸臥，不知不曉如居黑暗處。新酒質重陳酒質為輕，新酒綿軟暖胃易消飲。麥酒米酒青稞酒前沉，大麥早熟穀子炒酒輕，熱能治除血赤培根病。*15

酒具有甜、酸、苦的味道，消化後其味變酸，其性質為銳、熱、燥、細，能輕度下瀉。適量飲酒能使身體發熱、壯膽、引起貪睡，能治療隆、培根等症。但若飲酒無度，輕則心情大變、放蕩不羈、心生妄想，重則發酒瘋、口出狂言、毀壞佛門戒律、失卻正念、神昏顛倒、癡呆、如行尸走肉、身陷幽暗之處而不自知。……由於筆者不飲酒，故對於新酒、陳酒，及各種穀麥類所製之酒沒有親自體驗心得。中醫食療雖認為適量飲酒有益健康，但若過量飲酒易亂性，尤其酒後開車損人害己！故政府極力宣導，提醒駕駛人注意。畢竟「尊重生命」，也是佛教「不殺生」精神的表現！

二、食物禁忌

這裡列舉各種不正確的食物料理方式，以及各種禁忌共食的食物。

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

有毒之食其色其味反，火焚生煙孔雀喉一般，烈焰旋騰火星顯竄躍，烏鴉見之聒噪孔雀歡，令犬食之腹熱發吐焉。有毒之肉色紅鐵不粘，食之臃脹重眼熱昏亂，受毒禍害之人口渴乾，出汗發抖恐懼坐不安。……食物不適食之如合毒，生乳酪與新釀酒不適，魚肉又同乳類兩不宜，同樣乳類不與水果合，雞禽之蛋魚肉兩相反，豌豆菜、糖、奶酪共相逢，蘑菇若與白芥油相煎，家雞肉與乳酪共進食，蜂蜜菜籽油食皆不適。酥油放置銅器滿十日，……食用熔煉酥油飲冷水。……以上種種轉毒皆宜忌。*16

含有毒素的食物，人們可以依據它的味道、顏色來判斷，因為其味道、顏色與正常食物不同。若將有毒的食物放在火上燒，煙霧盤旋，其煙的顏色如彩虹一樣，其中藍色偏多，火焰一般偏向一邊而不是直立的，從火上进出的火花射濺較遠。烏鴉見了驚叫，孔雀見了開屏，狗吃了立即嘔吐。有毒的肉色紅，不會粘在燒紅的鐵器上面。若不慎食用，令人口乾、腹脹、神智昏亂、恐懼、發抖、出汗、坐立不安，使人眼睛有燒灼感。……有時，把二種或二種以上的食物放在一起食用，也可能變成有毒。如生乳酪與新鮮青稞酒禁忌共食；魚肉和乳類禁忌共食；同樣地，乳類和水果禁忌共食；雞蛋與魚肉禁忌共食；豌豆菜、紅糖和奶酪禁忌共食；忌用白色芥子油煎蘑菇；禁忌雞肉與乳酪、蜂蜜與菜籽油共食。禁忌將酥油放置銅器內超過十日，……熔化的酥油忌與冷水共食。以上所言種種轉為毒性，應知曉禁忌，避免誤食。

三、適量的飲食

攝取食物應該適量，可加強消化之火，並使身體強壯，抵抗疾病。反之，若攝取過量的食物，將使消化系統功能受損，並產生許多慢性疾病。

依《甘露精要八支祕訣續》所述：

無論何時食物皆適量，食物輕重分而審度賞，輕者食飽沈重吃半飽，美味易消只道過量防，此是養生火熱滋為良。假若食量不足常少餐，體力色澤不增風症顯。食之過量不消涕液多，阻制等火風道氣不通。胃內火衰各種疾病生，是故食物當與胃火連。若將腹內所需作七分，食二飲一餘四氣佔先。食後飲水當足腹胃遍，食物碎消補身體可健。音啞肺穿感

冒與痰涎，皆因食之過量生疾患。火熱小者食肉飲酒漿，不消腹脹食後飲沸湯。羸瘦轉胖令其常飲酒，胖者轉瘦常將蜜汁賞。食酪飲酒中毒蜂蜜解，再飲涼水立效驗之良。^{*17}

飲食的類別性質非常重要，適量的飲食取決於食物性質的輕或重，性質輕的要吃飽，性質重的只能吃半飽，即使味美的食物，為了能順利消化，仍應預防過量進食，這是養生之道。

胃火消化食物，產生能量滋養身體。若進食太少則不能增長體力，容顏衰敗，易產生隆病。若進食過量，導致消化不良，胃酸增多，會阻塞「麥娘姆隆」運行的管道，使得胃火衰敗，產生各種疾病。食物的消化與調整其容納物，通常食物占二分，飲料占一分，氣占四分，保留適度的空間，才能做好消化工作。

進食後，適量的飲水有助糜爛消化、增長氣力、補身健體。若進食過量，消化系統紊亂，則容易產生痰涎增多、感冒、聲啞等疾病。隨著身體不同的症狀，需調整飲食方式。胃火弱者食肉後可適量的喝點酒；若有消化不良腹脹的情形，應適量喝點熱湯。身體瘦弱想增胖者，可於食後適量飲酒；肥胖者希望變瘦，則進食後可喝點蜂蜜水。若不慎同時食用乳酪及酒導致中毒，則可以蜂蜜解毒，再喝點涼水，立即得到效驗。

（本文作者畢業於法光佛教文化研究所）

註：

- 1.央倫珠撰〈談藏醫的養生保健學〉，收錄於《藏醫、漢醫學學術研討會論文摘要》，臺北：國父紀念館、1998年9月。
- 2.黃英峰編著《西藏醫學藝術》，桃園：普椿，1999年6月，P.79。
- 3.同註2。
- 4.同註2，PP.79～80。
- 5.同註2，P.80。
- 6.見 Dr.Yeshi Donden 著 Health Through Balance—An Introduction to Tibetan Medicine, New York, Snow Lion Publications, 1986, PP.45-51。
- 7.同註2，P.83。
- 8.宇妥·寧瑪元丹貢布編著《四部醫典》，李永年譯，台北：妙吉祥出版社，1989年7月，P.74。
- 9.同註8，P.75。
- 10.同註9。
- 11.同註8，P.76。
- 12.同註8，P.77。
- 13.見約翰·羅彬斯著，張國蓉、涂世玲《新世紀飲食》，臺北：琉璃光出版股份有限公司，1996年3月，PP.193-194。
- 14.同註12。
- 15.同註8，P.78。
- 16.同註8，PP.79-80。
- 17.同註8，P.81。

