

# 藏医学与防老长寿

作者：艾措千

发布时间：2008-10-13

浏览数：29

 打印文章

文字大小 【小】 【中】 【大】

最新统计表明，西藏目前270万人口中，现有80岁至89岁的老人18248人，90岁至99岁的老人1267人，百岁以上的老人79人，西藏成为全国百岁老人最多的省区之一。不少人认为，酥油、糌粑、肉类、油茶等高热量绿色食物是这些长寿老人身体健康的“法宝”。不言而喻高原地理环境、寒冷气候条件和高热量绿色食物对延缓衰老进程，延长寿命有重要意义。除了上述原因之外，青藏高原人的长寿与博大精深的藏医学防老保健思想不无密切关系。

藏医学防老保健是以五源理论、三因素平衡学等天人合一思想为指导，以藏传佛教思想为底蕴的一种养生学。藏民族笃信佛教，佛教思想渗透在生活的方方面面。经藏云：“有诸外，必有内诸。”外即外部器世界，指一切无生命的宇宙万物，内即内部情世界，指人类及一切生物，即宇宙万物是由土、水、火、气、空等五大（有时去空，说成四大）构成，人及一切生物也是由五大构成。藏医北派创始人南杰扎桑的《甘露流》说：“比如土元成分多的饮食，能增强人体坚固功能，水元成分多的饮食能增强人体湿润功能，火元成分多的饮食能增强人体温热功能，风元成分多的饮食能增强人体能动功能，空元成分多的饮食能疏通人体孔窍管道。”掌握这一道理，合理进食就会健康长寿。反之，饮食不足或太过、或相反均可导致疾病发生和减少寿命。五大不仅是宇宙万物构成的物质元素，也是物质存在的一种结构形式，藏医五源学说按照佛教天人合一思想，阐明人体与自然界的密切关系。

可见，藏民族很早就认识到宇宙万物和谐的重要性，特别注重环境保护和生态多样性。藏医学基础理论和医疗方法中有“诸法无我”、“因果报应”、“转世轮回”等佛家思想，也深刻反映放弃非分之想，淡化物欲，对生活知足，化苦为乐。认为心理上的贪婪、嗔怒、愚昧可引起隆、赤巴、培根三邪。要保持清静寡欲，与世无争的心理，就可达到少病长寿目的。此外，藏民族不太执著眼前的得失、对死亡看得很平淡的心态也是自我包容精神之主，这些思想都来自佛教轮回转世和普天众生我有缘的境界。强调看重今世，更看重来世，非常注重今世的行善积德，为来世存储资粮，不仅如此，做善事现身也会心满理得，幸福之感油然而生，这种心理解脱也在客观上起到了少病延寿的作用。

这样藏医学创始人宇妥·元丹贡布在《四部医典》中从饮食、起居、行为、滋补等几个方面阐述了延年益寿之法。强调合理进食，且饮食必须适量，认为食物纳量应为胃容量的四分之二，饮料纳量为四分之一，其余四分之一则留作空气活动的空间。饮食还要根据人体需要摄入，严禁暴饮暴食或无时间规律零碎进食等。

起居方面，当太阳北回之时，大地上的万物性质变得锐、热、糙，食物辛涩苦三味的力量增强，人

体体质衰减，应怎样去适应；而当太阳南回，万物性质则变得钝、寒、膩，食物酸甘咸三味的力量增强时如何调节行为起居等。

宇妥·元丹贡布亲自力行藏医长寿规则，享年125岁而终。

现有江夏乡加荣村的阿麦次仁老人今年已达116岁高龄。她目前的年龄大于吉尼斯世界纪录确认的“最长寿的人”辞世时的年龄。

藏医《四部医典》保健章还从一般境界和高境界双层面阐述了做人的道德规范。其中滋补也是一种直接长寿的方法，如融酥油、骨髓等来涂擦全身或有规则地进行按摩等；还用“四甘露”、“五精华”等滋补药，可延缓衰老，增力，美容，寿同日月。藏医学对运用壮阳来延年益寿的方法也有一定的论说。

此外，密宗气功也是藏族修练的一种长寿之术，盛行于公元13世纪的竹巴嘎居派大部分高僧大德修练长寿大法。他们通过修练体内脉、气、明点三物质来培养善心，以此达到健身长寿之目的。除了密宗气功，藏族民众行叩头等坚定的信念也是一种防老长寿之宝。

责任编辑：宗哲

文章出处：中国藏学网

本文注释信息：

标签：艾措千

无法找到该页

您正在搜索的页面可能已经删除、更名或暂时不可用

请尝试以下操作：