

## 《佛教醫方明的飲食藥物療法》論文摘要 涂志懋

《西藏大藏經》之《丹珠爾》（論疏部）的學術分類中，有所謂的「五明」。其中「醫方明」即指醫學、藥學、咒法的學問。

「佛教醫方明」即佛教經典中論及的醫藥及咒術思想。包含原始佛教時期的印度醫學；世尊佛陀與名醫耆婆的醫學；大乘初期龍樹菩薩的醫學；佛法東傳中國後，隨·天台智者的止觀著作及唐·義淨的《南海寄歸內法傳》等漢地論著；以及西藏醫學的發展等等。凡有佛法弘傳之處，均可見到其影響。

世尊佛陀為大醫王、為救度一切眾生的身心煩惱病苦，總說八萬四千法門，對症施藥，慈悲濟世。

佛教可以說是最強調「利益眾生」的宗教。心懷菩提之心利他者，必學一切學問。故「五明」：聲明、工巧明、醫方明、因明、內明，是修習菩薩道所必須學習的內涵，也是成為班智達的必備功課。

能得人身，且能成為學佛弟子，是無上的福報，且是證道成佛的基礎。吾人對於地、水、火、風四大假合的肉身，應好好愛惜，借假修真，不應輕賤。人生在世，雖必經歷生老病死的階段，但疾病纏身時障礙修行。不論是出家僧眾或在家居士均應注重維護身體健康，以利修學佛道。

佛教中有關醫藥的典籍浩瀚無窮，本論文僅從「飲食藥物療法」的部分勾起法海之一瓢，略作整理。期能對學佛弟子的身體健康有所助益，則將是筆者最大的心願。

本論文採文獻資料分析整理的方式進行。文獻範疇應用了原始、中國及西藏佛教各種相關的經、律、論，更研讀當代在佛教及醫藥方面有關飲食及藥物療法的研究成果，並以中醫的《食療營養學》、《中藥學》及《方劑學》等作為資料補充。

首先略述生病之因，包含有：身中四大不調 飲食不潔 貪瞋癡三毒作祟及 得病十因緣。

在飲食治療法中，筆者認為「乞食」的利益與成事是值得讚嘆的！誠如世尊所言：

其有歎說乞食則為歎譽我已。所以然者，我恆歎說能乞食者，其有謗毀乞食，則為毀我已。

天台智者大師在《釋禪波羅蜜次第法門》卷第二云：

## 入道慚愧人 持鉢福眾生

身為在家學佛弟子，應恭敬僧眾，隨緣齋僧布施，以期使三寶久住世間。

接著探討「二食」。二食分為世間食（四種）與出世間食（五種）。如《增壹阿含經》卷第四十一云：

夫觀食有九事，四種人間食，五種出人間食。云何四種是人間食？一者揣食，二者更樂食，三者念食，四者識食。是謂世間有四種之食。彼云何名為五種之食出世間之表？一者禪食，二者願食，三者念食，四者八解脫食，五者喜食。是謂名為五種之食。

所謂世間食即是四食，可以長養人的肉身；出世間食可以滋養聖者的慧命。至於世尊說此四食的由來，肇因於佛於成道前曾接受牧羊女的供養而食乳糜，外道見之卻生誹謗。故佛於成道之後，為除外道無意義的苦行而說四食。

至於「素食」，筆者認為和修行證道沒有直接的關係，並無任何功德可言，重要的是千萬不要故意殺生。

在現今佛教傳播的地區，除了中國佛教是採不食魚肉葷辛的素食方式；南傳佛教依循小乘戒律，出家眾可以食肉；藏傳佛教一向也不忌葷辛；而日本佛教早期僧眾亦行素食，但近世以來，已演變為「精進料理」，開放肉食。至於歐美地區有佛法的地方，受西藏佛教的影響又遠勝於中國佛教，故不採行全面素食。

而於藥物治療法中提出數種進藥方法，包含有：(1)三等丸(2)藥浴(3)四百四病(4)千金耆婆萬病丸及(5)陳棄藥。

藏醫的保健療法一章中，敘述藏醫的發展與佛法是密切相關的。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。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誡。

藏醫發展的脈絡分為：(1)前弘時期(2)後弘時期(3)南北方學派時期(4)近代時期及(5)當代時期。

而醫師的養成教育，則必須具足十八個條件：

- (1)正在接受醫學訓練的人，對於自己的老師應當給予極大的關心，把他當成一位神來看待。
- (2)對老師教給他的一切，應當深信不疑。
- (3)對醫學書籍要表示極大的尊敬。
- (4)與同學必須保持良好的關係，互相友愛，互相尊重，互相關心。
- (5)對病人要有同情心。
- (6)不要把病人的排泄物視為污穢。

- (7)要把藥王和其他醫療專家看成是醫學衛護者。
- (8)要把醫療器械當成聖物看待，很好地加以保護。
- (9)要把藥物當成極珍貴的東西，當成使所有願望得以實現的東西。
- (10)要把藥物當成是不死的甘露。
- (11)要把藥物當成是獻給藥王與其他醫神的貢品。
- (12)要具備甚深的智慧。
- (13)要能精通各種醫學理論及經驗。
- (14)要信守服務的誓言。
- (15)要能在身、語、意上有所修持。
- (16)要能勤奮工作。
- (17)要精通人間俗事。
- (18)要有為眾生造福的熱情。

以慈悲喜捨四無量心融入醫師濟世救人的本懷，藏醫對於醫師的要求與期盼除了精湛的醫術之外，也要擁有高尚的人格甚至幾近於菩薩的修養。

藏醫的基本理論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。

藏醫的飲食療法將飲食分為食物及飲料二大類。食物可分成五種，包括穀物（糧食）、肉食、乳品油脂、蔬菜及烹調熟食。飲料主要指乳類及水、油等類。

藏醫的藥物療法認為藥物與五行（土、水、火、風、空）有關，其性、味、效皆源於五行。土（地）為藥物生長的基礎；水為藥物生長的汁液；火為藥物生長的熱源；風（氣）為藥物生長運行的動力；空為藥物生長的空間。五行若缺一，則藥物無法生長。五行之間的多寡則使藥物產生了不同之六味（甘、酸、鹹、苦、辛、澀）。

具體的藥效，依照藥物性質，將每一種性質的功能加以敘述，總計分為：珍寶藥類 石藥類 土藥類 木藥類 精華藥類 濕生草藥類 旱生草藥類及 動物藥類。

主要疾病對治介紹隆病（風疾）、赤巴病（膽分疾病）及培根病（涎分疾病）的治療方法。

藏藥在使用上，通常分為平息調理藥與清瀉藥兩大類。平息調理藥一般有湯、散、丸、

膏、藥油共五類，再加上藥酒及藥露共計七種。清瀉藥則有油療方劑、吐瀉藥劑、鼻藥、催吐藥、溫和導劑、猛烈導劑、脈瀉藥劑、灌腸藥劑等。在治療上須把握對症下藥，必能藥到病除。

本論文是一篇研究佛教醫方明的入門參考，行文力求實用性與通俗化，避免艱澀深奧的理論；期望能帶給正信的佛教徒及一般的讀者，無論是出家或在家，皆具有飲食藥物保健知識，以利修行。

人生在世，難免會生病。可以透過飲食療法及藥物療法減輕病苦，獲得痊癒。故擁有健康的身體，是精進學佛的最大資產。因此，筆者要呼應楊郁文老師所提出的「學佛就是學活」的看法。

真正的大乘菩薩道修行者並不畏懼生死，秉持著度化眾生的誓願，於娑婆世界出生入死，屢屢乘願再來，輪迴轉世。精進修學佛法，學習五明，廣行六度波羅蜜。於利益眾生的同時，也圓滿了自己，直至成就無上正等正覺。

最後，筆者深切地盼望學有專精的醫師們，不論是中醫、西醫或藏醫，均同時具備智慧與慈悲，能結合佛教的思想及修行方法，造福更多病苦的人民。

## 本論文之目錄如下：

### 第一章 緒論

#### 第一節 研究動機

#### 第二節 研究範圍

#### 第三節 研究方法

### 第二章 飲食治療法

#### 第一節 乞食

##### 第一項 乞食十利

##### 第二項 成就十法

#### 第二節 二食

##### 第一項 食有九事

##### 第二項 食存五觀

##### 第三項 飲食保健

#### 第三節 素食

##### 第一項 原始佛教

第二項 中國佛教

第三項 西藏佛教

### 第三章 藥物治療法

第一節 藥物的種類

第一項 四種藥

第二項 毒藥與解毒劑

第二節 常用的藥物

第一項 訶黎勒與蓮

第二項 藥粥與藥酒

第三項 香藥與香料

第三節 疾病的對治

第一項 四種知病識藥

第二項 進藥方法

### 第四章 藏醫的保健療法

第一節 藏醫與佛法密切相關

第一項 藏醫發展脈絡略述

第二項 藏醫醫德首重慈悲

第二節 藏醫的基本理論

第一項 隆

第二項 赤巴

第三項 培根

第三節 飲食療法

第一項 飲食知情

第二項 食物禁忌

第三項 適量的飲食

第四節 藥物療法

第一項 藥味與消化

第二項 藥物性能

第三項 藥的部類與配方

第五節 主要疾病對治

第一項 隆病（風疾）

第二項 赤巴病（膽分疾病）

第三項 培根病（涎分疾病）

## 第五章 結論

## 參考書目

## 附錄

- (一) 《四部醫典》目錄簡介
- (二) 《四部醫典系列掛圖全集》目錄簡介
- (三) 《西藏大藏經·醫方明部》目錄簡介
- (四) 《西藏大藏經·雜部》之醫學目錄簡介