

·佛教研究·

# 关注人类生命健康 弘扬佛医养生思想

——21世纪人间佛教建设的方便法门

盖建民

**提 要:** 生命与健康,是人类生活的一个永恒主题。人间佛教的建设,不能回避这一主题。大力弘扬佛教思想宝库中蕴涵的有现代价值的医药养生思想,是二十一世纪佛教与现代社会相契合,将佛法图融于社会,服务人生,建设人间佛教的方便法门之一。

盖建民,哲学博士,厦门大学哲学系、宗教学研究所副教授。

**主题词:** 佛教医学 人间佛教

曾几何时,学术界有一种陈见,认为佛教是一个注重来世、重死不重生的宗教,与人类延年益寿无涉。甚至有人将佛教划为专门“事死”的宗教。这种偏狭之见,根本无视佛教医学的实际存在和佛医养生思想在现代社会生活中的积极意义。展望二十一世纪佛教发展之前景,探讨人间佛教建设之正途,笔者以为必须重视发掘佛医学养生思想之菁华,将博大精深的佛医理法圆融于社会,服务人生。

佛医学是一门特殊的医学体系。佛医学的产生有其社会历史原因和逻辑必然性。

首先,从历史发展来看,历史上佛教与医学有着十分密切的关系。释迦牟尼佛自菩提树下悟道阐教以来,就开示佛门弟子听闻佛法、究习五明以医喻佛,大乘佛教本着慈悲为怀、普度众生的誓愿,对能服务世间、利乐有情的技艺、知识尤为珍视。故而,佛门弟子研习医方明,借医弘法,就成为佛教的一个优良传统。随着佛教传入中国,佛医典籍也在中土流传,早在三国时代,《佛说医经》就已有中译本问世。历代通佛兼医的高僧名士层出不穷。如唐代东渡扶桑传法的鉴真大和尚,精于医药,著有《鉴上人秘方》。在十四世纪以前,鉴真和尚一直被日本药学界尊奉为祖师。而传衍百代之久的浙江萧山竹林寺女科,则在中国医学史上占有独特地位。另据笔者对清人陈梦雷等编辑的《古今图书集成医部全录》之《医术名流列传》<sup>①</sup>中所列历代名医辨析,其中有不少是僧医、居士。如晋代的支法存、于法开、僧深、脚肿医;北魏有李亮、崔绪;北周有姚僧坦;宋代有僧道广、释洪蕴、释法坚、释智缘、僧奉真、元觉、法琮、了初、黄州僧、医偏肠毒道人、僧慈济、神济、僧文宥、怀居士;元代有释普映、释拳衡;明代有释普照、吴容、常效先、僧坦然、僧希遁、江德洋、释湛池、卫应璋等。这些见载史籍的知名僧医和居士,许多还撰有医药学著作。如支法存撰《议论备豫方》一卷,支法存撰《申苏方》五卷,僧深撰《深药方》30卷等。另据《隋书·经籍志》等医籍目录文献,由中土僧人撰写的医药著作还有

释道洪撰《寒食散对疗》一卷，僧智斌撰《解寒食散方》二卷，释慧义《寒食解杂论》七卷，姚僧垣《集验方》二卷，释道洪《方》一卷，释昙鸾撰《论气治疗方》一卷，释僧匡《针灸经》一卷，等等，不一而足。由此可见，僧医业已成为推动中华传统医学发展的一支不容忽视的力量。

其次，从佛教与医学关系的内在逻辑上分析，二者有着共通的课题。生与死是人生的重大问题。对人生这一重大问题的解决与超越，可以有许多不同的途径与方法，而医学与宗教就是芸芸众生通常所求助的二条基本途径。就佛教与医学关系而言，二者有明显的分别，一个是科学，一个是宗教。佛教以度人出世为宗，医学以疗人疾病救护生命为旨。虽然如此，但二者之间还是存在共同的课题与逻辑元点。这是因为佛教将生老病死视为人生无量诸苦中最基本的四苦。摆脱包括生老病死在内的人生诸苦，寻求解决生死问题的经验与方法，是佛法的根基和出发点。而医学作为研究人类生命过程以及同疾病作斗争的一门科学体系，同样也将解决生老病死尤其是疾病问题作为最基本的课题。正因为如此，作为宗教的佛教与作为科学的医学虽然道不同却相为谋，二者必然会发生某种形式的关联，形成各种形式不同的特定社会历史关系，从而产生宗教与科学奇特交联的产物——佛教医学。

## 二

佛门弟子在借医弘法的同时，还将佛理引入医学，以佛法义理来阐释病因、病理，并用于养生、卫生，从而形成富有佛教特色的医学养生思想。其主要内容和特色表现在如下四个方面：

1、佛门医学养生理论是建立在生理——心理——社会三者相统一的医学模式上的，与现代医学发展有共通之处。

佛教将四大说和因果报应教义引入医学来说明疾病的种类、病因和病理。关于疾病的分类，佛医认为主要有两大类，一类是身病，一类是心病。心病是指由“贪、瞋、痴”而引发的诸多烦恼，导致心理失衡而致疾。身病即由于一身四大不调导致的病苦，敦煌卷子《救诸众生苦难经》开列有十种常见病死即属此类，包括痲病死、天行病死、卒病死、肿病死、产生死、患腹死、血痛死、风黄病死、水痢病死、眼病死。这十种死病就是当时佛医认为难治易死的十种常见病。疾病产生的原因是：“四大无常，朽坏体脉”造成的。《佛说停厨经》云：“诸物万计，辛苦勤求。纵得其食，大小便利，九孔常流，食啖他身，递相煞害。后不难四大无常，朽坏体脉，沉诸恶道。”佛法认为一切物体包括人体在内都是由四大即地、水、风、火四种元素构成，四大失调则导致疾患。《五王经》云：“人由四大和合而成，一大不调，百一病生，四大不调，四百四病同时俱作。”佛教用四大说来阐释身病产生的机理，为佛门防治身病提供了基本思路，即从调合人体生理机能平衡入手来防病养生，这是佛医养生思想的一大特色。

佛教还从因果报应及根（生理）、识（心理）、尘（社会环境）三缘和合的教义出发，认为人之所以会生病，有先世作孽和现世失调两大原因。前一种称作先世行业病，即由于先世不修善行，作恶害生，从而得到报，故今世多病。后一种称作现世失调病，即所谓现世饮食失调、冷暖未防、纵欲过度，导致身体虚弱、病魔侵身。《摩诃止观》依据佛教缘起论，系统提出了“病起六缘”的病因学思想，即：因四大不调的缘故；因饮食不节的缘

故；因坐禅偏差的缘故；因鬼神得便的缘故；因魔干扰的缘故；因恶业造成的缘故。这一病因思想，不仅从个体的生理上分析了致病因素，还十分强调个体的行为、心理因素及外界环境对身体健康的影响，尤为可贵。从某种意义上讲，佛教医学思想中最具现代价值的就是其生理（根）、心理（识）、社会环境（尘）三者相统一的医学观。佛医从生理—心理—社会三者相统一的医学模式出发，不但认为个体的生理状况（四大是否协调）、行为（业）是致病原因，而且还深入分析了心理因素和外界环境因素在疾病产生过程中的作用，认为外界环境中的种种污秽、恶行和各种不良心理情绪，都会引发身心失衡，导致疾病连连。所以佛医养生术特别重视从炼心修性和环境改造入手来养生防病。

2、佛教发明、创制了一套较为完善的心理养生法门。例如《大乘义章》提出不净观、慈悲观、因缘观、数息观、念佛观、空观等六种对治心病法门。从广义上来看，佛教的八正道、戒定慧三学、六度等修持之道，都是行之有效的防治心病养生理法，它有助于消除芸芸众生不良心理因素，健全身心品格。其它诸如通过禅定、咒禁术来治疗各种心理顽症，也有其合理的医学底蕴。

3、佛医重视“以德养生”。一般认为，“以德养生”思想源出于孔子“仁者寿”观点。《论语·雍也》云：“子曰：知（智）者乐水，仁者乐山，知者动，仁者静，知者乐，仁者寿。”《孔子家语》还对“仁者”何以能够长寿作了解释。《荀子·修身》也云：“凡治气养心之莫径由礼”，“由礼则和节，不由礼则触陷生疾。”由于儒家注重社会人伦道德，对道德修养的意义尤为推崇，似乎给人一种印象，以德养生是儒家专利，其实不然，释道两家也都强调“以德养生”。佛教以“大慈大悲”为其伦理基本思想。《大智度论》云：

大慈与一切众生乐，大悲救一切众生苦；大慈以喜乐因缘与众生，大悲以离苦因缘与众生。

佛教要求出家人以慈悲为怀，乐善好施，以布施、持戒、忍辱、以离苦因缘与众生。佛教要求出家人以慈悲为怀，乐善好施，以布施、持戒、忍辱、精进作为佛门弟子道德准则。佛医将这种宗教伦理融入医理，宣扬行善去恶、多积功德、广种福田，以利健康。正如《药师琉璃光七佛本愿功德经》所云：

若刹帝利、灌顶王等灾难起时，所谓人众疾疫难、他国侵逼难、自界叛逆难……，尔时当于一切有情起慈悲心，放大恩赦，……由此善根及彼如来本愿力故，令其国界即得安稳，风雨顺时，谷稼成熟，国内众生无病安乐，又无暴恶药叉等神共相恼乱，一切恶相悉皆隐没，而刹帝利灌顶王等，皆得增益寿命色力，无病自在。

佛医以德养生思想有其合理之处和现实意义。

现代医学研究表明，养德的确有益健康长寿。这是因为善良、高尚的品性，内无贪欲，外无烦扰，有利于保持心理平衡。这种良好心态，能促进机体分泌更多的有益激素、酶类和乙酰胆碱物质。这些分泌物能把人体的血液循环和神经兴奋调节到最佳状态，从而增强人体抗病机能。

反之，那些败坏社会道德风气、行为悖于社会伦理的人，其内心虚恐、内疚、自责、寝食不安，精神高度紧张。这种不良情绪，必然会引起神经中枢、内分泌功能的失调，人体各组织器官系统受到强烈扰动。长此以往，必然会诱发各种身心疾病如癌症、心脑血管等疾病，导致早衰、减寿。

当今社会生活节奏加快，竞争激烈，人们对健康的追求与渴望比任何时候都强烈。但许多人往往只注重学习、应用具体的养生之术，而轻忽了身心性和道德思想的修养，重养生之术而轻忽养生之德，更有甚者为了追求一己延寿之利而践踏、妨碍社会公德，这不能不说是当前社会全民健身热中的一大缺憾。

我们在发展社会主义市场经济的时候，弘扬佛教以德养生思想具有重要的现实意义。江泽民同志指出：我们在建设有中国特色社会主义，发展社会主义市场经济过程中，要坚持不懈地加强社会主义法制建设，以德治国。以德治国落实到全民健康问题上应体现在以德养生这一方面。加强道德修养，不仅对健康有益，也有利于社会文明发展。以德治国与以德养生都是社会主义精神文明建设的重要内容，我们应重视并努力挖掘弘扬佛教以德养生思想，将博大精深的佛法圆融于社会，促使人们在追求健康的道路上更加自觉地提高自身道德修养素质，净化社会风气，促进社会文明进步。

#### 4、佛医养生立足日常生活，讲求饮食、卫生之道。

佛门养生的又一个特点是不离日常生活，从衣食起居的细微之处用功。佛教有一整套严格的戒规，对佛门弟子的修行、教团仪轨、衣食起居都有详细的规定，佛教徒必须严格遵守。依佛门戒规，僧众修禅念佛之前必须沐浴、揩齿、整洁服饰。且“佛门净地”严禁随地吐痰，要保持清洁。故佛教不但十分注重个人的清洁卫生和饮食卫生，提倡剃发沐浴，揩齿刷牙，而且还重视环境卫生建设，反对乱伐山林、毒杀动物之类的破坏生态平衡行为。佛教还提倡在饮用水井旁设置防护栏（有保护水质作用）、建造室内厕所、洒扫庭院等，以减少和预防疾病滋生。尤其值得一提的是，佛教的饮食养生思想有相当精到之处，值得现代社会人们法效。佛教认为，人之健康与否同饮食有着密切关系，人们早夭不寿、疾病丛生往往是从不良的饮食结构和饮食行为开始的。《大智度论》云：“食为行道，不为益身。”饮食是修行证道的条件和内容，不可不慎。具体来说，佛门饮食养生思想主要有三方面的内容。

其一，食无求饱。《增一阿含经》指出：“若过分饱食，则气急身满，百脉不通，令心雍塞，坐卧不安。”在饮食上过份贪求口福，就会损伤肠胃功能，气机不畅，造成心智壅滞。唐代百丈大智禅师还认为通过减食可以治疗疾病，所谓“疾病以减食为汤药。”以现代医学观点来看，人生病时，减少饮食既是一种自然的生理反应，同时少食也可使胃肠得到充分休息，减轻机体消化功能的过度负荷，使人体自身免疫功能充分发挥作用。佛教反对饱食、贪求口福，提倡素食的饮食养生思想与现代社会流行的饮食结构返朴归真、食疗法风气合拍。

其二，饮食有时。佛门出家弟子在饮食时间上有严格规定，强调过午不食。对此，清代养生学家曹廷栋在《老老恒言》中作了解释，云：“午前为生气，午后为死气。释氏有过午不食之说，避死气也。”按时饮食有助于身心健康，这已为现代医学所验证。

其三，提倡素食、茶饮。中国佛教有严格的素食习俗，提倡饮茶，反对饮酒。这种饮食结构有其合理之处。现代医学认为，以荤食为主容易导致慢性疾病的发生，如心血管、消化系统和恶性肿瘤等。荤食在体内要经过6~8小时才能消化，体内还必须分泌大量的胆汁从而增加了消化系统的负担；而大量的胆汁和肠内细菌容易引起化学反应而产生致癌物质。而荤食中含有的大量脂肪和胆固醇，则是诱发心血管疾病的主要因素。相反，经常饮茶则可降低心血管类疾病的发生。因此，在现代社会中，适当地提倡素食，做到荤素合

理搭配，不失为一种良好的饮食养生之道。

### 三

生命与健康，是人类生活的一个永恒主题。人间佛教之建设，不能回避这一主题。佛教传入中土已两千多年，儒释道三教之间的相互影响，相互融通，构成了中国传统文化的三大支柱。佛教对生与死等生命问题的探索，涵盖着医学、心理卫生、饮食与养生等健康主题。《大藏经》中专论医理或涉及医学养生的经书约 400 多部，而佛经中有关医药卫生、修心养性的术语更多达 4000 多条。由此可见，佛教自古以来就对人类生命与健康给予了高度重视与关怀。正如陈兵先生所指出的：“彻底根绝包括病苦在内的人生诸苦，乃佛教的根本宗旨。佛教常以医喻教，佛经中喻佛为医师，法为药方，僧为看护，众生如病人，佛号‘大医王’，专以疗治众生心病为己任。从这个意义上讲，佛教所提供的医治众心病的方案——全部佛法的教理行果，都可以看作广义、深义的医学。从今天心身医学、行为医学的角度，佛教教义在一定意义上确可看成是一种医学体系。”<sup>②</sup>佛教将佛法教理引入医学，用佛法义理来阐释病因、病理，并用于指导养生、卫生，形成了富有佛教特色的医药养生思想。其中既有根（生理）、识（心理）、尘（社会环境）三者相统一的医学模式，又有各种具体的心理调摄、药物治疗、食养、卫生与健体法门，其丰富思想内蕴极具现代价值。对此，太虚大师很早已开示：“此资生之佛教，即为释迦付托与药师之法门……此于过去专注度亡之佛教，有补偏救弊之功用，尤合于现代人类生活相资相养之关系。”<sup>③</sup>人类业已步入二十一世纪，这是一个充满竞争与机遇的时代，人类的生命与健康问题在现代社会将会更加凸显，倍受关注。笔者以为大力弘扬佛教思想宝库中蕴涵的有现代价值的医药养生思想，是二十一世纪佛教与现代社会相契合，将佛法圆融于社会，建设人间佛教的一条行之有效之途径。

（责任编辑：秦人）

①清·陈梦雷等编《古今图书集成医部全录》第 12 册，北京，人民卫生出版社 1991 年 7 月第 1 版。

②陈兵著《佛教禅学与东方文明》，上海人民出版社 1992 年第 1 版，第 525～526 页。

③引自吴信如著《药师经法研究》第一、二辑，中医古籍出版社 1997 年第 1 版，第 4 页。

### 卿氏学术基金会举行颁奖典礼

2002 年 5 月 13 日：卿氏学术基金会 2002 年度优秀博士、硕士生颁奖典礼在我校红瓦宾馆会议厅举行。博士生赵建伟、李小光、彭彤、李桂红和硕士生周治、龚晓康、刘朝霞获此殊荣。颁奖仪式后，卿氏学术论坛报告会开讲。卿希泰教授作“中国根柢全在道教”的首场学术报告。

（中言）