

好肚腸一條，慈悲心一片。

溫柔半兩，道理三分。

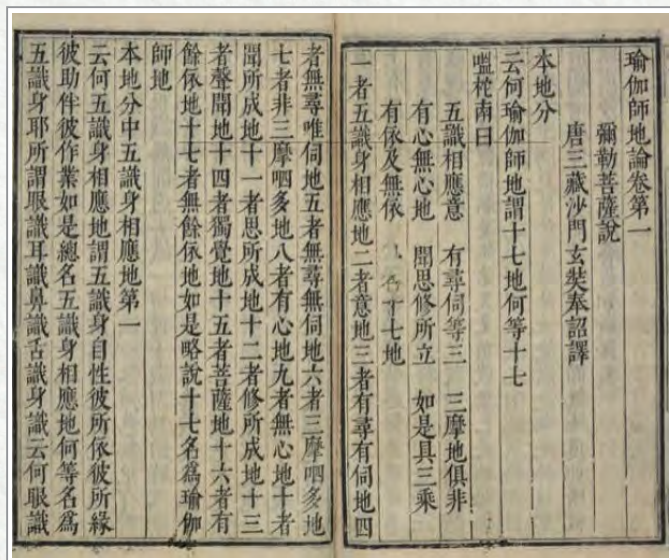
信行要緊，中直一塊，孝順十分，老實一個，陰鷲全用，方便不拘多少。

——唐朝無際大師（或稱石頭希遷禪師）心藥方

## 佛教「五明」是度化眾生的方便

佛教的內涵主要包括五個類別，稱之為「五明」，分別是：內明、醫方明、工巧明、聲明、因明等。

「明」是「學」的意思，何謂五明？在此，簡略以現今的學科分類述之。



東京大學綜合圖書館所藏萬曆版《大藏經》收錄的《瑜伽師地論》

1. 「內明」：佛法又稱為「內學」，有八萬四千種法門，內明指的是，以佛法的智慧消除煩惱，進而得到出離苦海的解脫及成佛救度眾生的果位。
2. 「醫方明」：解說有關疾病、醫療、藥方之學。
3. 「工巧明」：各類工藝技術、建築、美術、天文地理、數理化、陰陽曆數等學問。
4. 「聲明」：文學、語言學、文字學、音韻學等。
5. 「因明」：邏輯學、論辯學。

《瑜伽師地論》說：「彼諸菩薩於五明處善修方便，多住如是一切遍行真如智故，速證圓滿所知障淨。」想要利益各類眾生的佛教修行人，在修習度眾的菩薩道時，必須先好好學習這五大類的內容。因此，「五明」可說是度化眾生的方便。

## 「五明」中的「醫方明」，談到內、外的致病原因

當悉達多太子出遊經過四城門時，看到了人生的生老病死苦的情景，油然而生起了慈悲心後，他放棄俗務，出家修道，為的就是醫治眾生所經歷的一切的苦。

佛教中有眾多典籍談論到醫藥方面的問題，例如《佛醫經》、《醫喻經》、《療痔病經》、《咒齒經》、《咒目經》、《咒小兒經》、《摩訶止觀》、《清淨道論》、《除一切疾病陀羅尼經》、《龍樹菩薩藥方》、《耆婆所述仙人命論方》等。

此外，中國也有很多僧人撰寫醫藥典籍，如道洪撰《寒食散對療》和《道洪方》、智斌撰《解寒食散方》、慧義撰《寒食解雜論》和《解散方》、深師撰《藥方》和《集方》、行矩撰《諸藥異名》、莫滿撰《單復要驗方》、曇鸞撰《療百病雜丸方》和《論氣治療方》、于法開撰《議論備豫方》、僧匡撰《鍼灸經》、僧鸞撰《調氣方》等。

佛教的比丘也有許多通達醫方明者，如佛圖澄大師、竺法調法師、單道開法師、竺法曠法師、訶羅揭法師、法喜法師等。

而釋迦牟尼佛常用醫生治病的例子，來說明何謂「四聖諦」。生病的狀態如同「苦諦」，疾病的原因如同「集諦」，治癒的狀態如同「滅諦」，治療的方法則為「道諦」。病人於生病後尋求醫師治療，醫師會找出病因，給予病人藥方，最終讓病人按照醫師的處方服藥，得以痊癒、恢復健康，所以探究病因很重要。

疾病產生的原因，佛典中多有記載：

《佛醫經》中說，人得病有十種因緣：「久坐不飯、食無貸（飲食無度）、憂愁、疲極、淫泆、瞋恚、忍大便、忍小便、制上風（呵欠、打嗝等）、制下風（放屁）。」

《清淨道論》中說，疾病發生的原因有八種：「風、痰、飲食不調、業、外傷、非人、鬼、魔」等所致。

《摩訶止觀》中則說，造成疾病的原因有六種：「四大不調、飲食不節、坐禪不調、鬼神得便、魔神所擾、惡業所起」，前三種以改善飲食的方法，後三種需要靠佛法的拜佛、懺悔等法，才得以獲得治癒。

另外，《雜阿含經》中則說，疾病起因有六：「因風起、痰陰起、涎唾起、眾冷起、現事起、時節起」等。

歸納來說，引病的因素，來自於外、內兩方面。外在是身體的四大——地水火風及飲食不調所引起，內在則是貪、瞋、痴三毒所引起，身心的病苦，不外乎是這兩方面的問題。

《般若波羅蜜多心經幽贊》中則提到：「於醫方明處，為息眾病，安樂眾生。」醫方明是五明之一，由此所引可知，佛典中的醫藥方面知識，可以調治眾生的疾病，是治療眾生身心的藥方，可以讓眾生得到安樂。



《摩訶止觀》、《小止觀》作者天台智者大師

## 佛法中的身心療育觀念

「治療」指的是由外而內的協助，而「療育」指的是以治療和教育為主的工作。佛法僧三寶，被喻為醫王、醫藥、醫生，不只能醫治「身病」，也能醫治「心病」，甚至醫治生死的問題。

### 1. 外原因的解方

對於身體四大和飲食的不調，《小止觀》中說：「人身四大各能生一百零一病，合生四百四種，即一切身病的總稱。其中，地大病相為身體沉重，堅結疼痛；水大病相為飲食不消，腹痛下痢；火大則會全身發熱，大小便不通；風大會引起肺悶，氣急嘔吐。」《南海寄歸內法傳》中說：「凡四大之身有病生者，咸從多食而起，或由勞力而發。」身體四大的不調，主要是因飲食不當或過勞所引發。

《佛醫經》則著重在養生方面：

「春三有寒，不得食麥、豆，宜食粳米、醍醐諸熱物。夏三月有風，不得食芋、豆、麥，宜食粳米、乳、酪。秋三月有熱，不得食粳米、醍醐，宜食細米、糗、蜜、稻、黍。冬三月有風寒，陽與陰合，宜食粳米、胡豆羹、醍醐。」

由於冬天易生寒病，夏天好發風病，秋天多生熱病，冬天多有風寒等病，因此《佛醫經》以各類食品的作用來對治各種疾病，用調配飲食的方式來保養、除病。

清朝普能嵩禪師說：「名醫化導有來因，疾病傷寒先忌瞋；脈理深微能率性，良方精細度迷津。」醫生為病人治病時，必先了解其病因，傷寒之病忌諱的就是瞋怒，不生氣，將情緒調平穩後，病情就容易治療。另外，醫生對於病患的微細脈理都能清楚了解的話，就能對症下藥地開出準確的藥方。

## 2. 內原因的解方

對於內在的貪、瞋、痴三毒煩惱，貪欲可以「不淨觀」對治，瞋心可以「慈悲觀」對治，愚痴可以「因緣觀」對治。而《大智度論》中說：「瞋恚其咎最深，三毒之中，無重此者；九十八使中，此為最堅；諸心病中，第一難治。」

《維摩詰經》中說：「今我此病，皆從前世妄想顛倒諸煩惱生。」《俱舍論記》中則說：「煩惱障重，以煩惱能引業障，業障復能引異熟，如是皆以煩惱為本。」眾生因為無明，執著有我，所以才會產生後續的煩惱和疾病。業不重不生娑婆，凡夫隨業而來，因此，內在的原因，其實我們更需要重視，因為這是引發各種疾病的主因。

《大乘起信論裂網疏》中說：「懺悔能滅業障，勸請能滅魔障，隨喜滅嫉妒障，回向能滅著二邊障，發願能滅多退忘障。」所以，經由各種佛法的修心，就能滅除諸種障礙。

### 無際大師心藥方

石頭希遷（700～790），俗姓陳，端州高要（今廣東省肇慶市）人。唐代佛教禪宗比丘，人稱石頭和尚、石頭大師，諡號無際大師，法嗣江西青原行思禪師，為石頭系之開創者。

《歸元直指集》中，引無際大師的心藥方說：

「好肚腸一條，慈悲心一片，溫柔半兩，道理三分，信行要緊，中直一塊，孝順十分，老實一箇，陰鷲全用，方便不拘多少。」



《佛說佛醫經》高麗藏本（局部）

引自東華大學佛教文化圖書館藏高麗藏佛經



石頭希遷禪師

此藥用寬心鍋內炒，不要焦，不要躁，去火性三分，於平等盆內研碎，三思為細末，六波羅蜜為丸，如菩提子大。每日進三服，不拘時候，用和氣湯送下。果能依此服之，無病不差。

切忌言清行濁、利己損人、暗中箭、肚中毒、笑裡刀、兩頭蛇、平地起風波，以上七件，速須戒之。

此前十味，若能全用，可以致上福上壽，成佛作祖。」

由於此則心藥方淺顯易懂、非常的著名，因此星雲大師參照此藥方，開了另一帖妙藥：

「慈悲心腸一條，道德本性一片，惜福一點，感恩三分，言行實在，守戒守法一塊，慚愧一個，勤勞節儉十分，因果全用，方便不拘多少。結緣多多益善，信願行通通用上。

此藥用包容鍋來炒，用寬心爐來燉，不要焦，不要燥，去火性三分（脾氣不要大，柔和一點），於整體的盆中研碎（同心協力），三思為本，鼓勵作藥丸，每日進三服，不限時，用關愛湯服下。

用藥時切忌言清行濁、損人利己、暗中箭、肚中毒、笑裡刀、兩舌語、平地起風波，以上七件速須戒之；而以不妒不疑、不放縱、自我約束、心性有道來對治。果能如此，則百病消除。」

如若依此帖法藥修行服用，則能化惱熱為清涼，轉我執為慈悲，不僅自我療育，也能療育眾生！🌀