

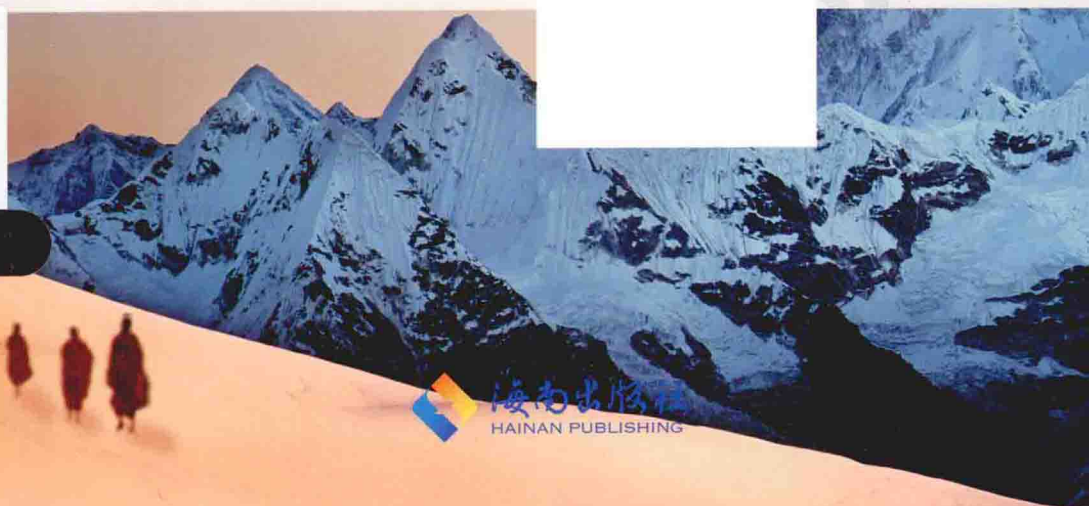
喜马拉雅山居岁月

寻药师佛

[美] 大卫·克罗 著
余慧敏 译

In Search of
the Medicine Buddha:
A Himalayan
Journey

世界上第一个成为执业针灸医师的西方人，在喜马拉雅山区展开了整整十年的奇妙之旅。对瑜伽、炼金与炼汞、阿育吠陀、熏香疗法与灵力治疗等佛国医术的探索，既是追寻药师佛的精神冒险，更是自我发现的深层疗愈。



海南出版社
HAINAN PUBLISHING

喜马拉雅山居岁月

寻找药师佛

[美] 大卫·克罗 著
余慧敏 译

In Search of
the Medicine Buddha:
A Himalayan
Journey



海南出版社
HAINAN PUBLISHING

In Search of the Medicine Buddha: A Himalayan Journey

by David Crow

Copyright © 2001 by David Crow

This edition arranged with Tarcher, Penguin Group (USA).

Simplified Chinese edition copyright:

2014 © The Shang Shu Culture Media Co., Ltd.

中文简体字版权 ©2013 海南出版社

本书由 The Yao Enterprises, LLC. 代理授权出版

版权所有 不得翻印

版权登记号：图字：30-2013-127 号

图书在版编目（C I P）数据

寻找药师佛：喜马拉雅山居岁月 /（美）克罗著；
余慧敏译．—海口：海南出版社，2014.6

书名原文：In search of the Medicine Buddha

ISBN 978-7-5443-5377-9

I．①寻… II．①克… ②余… III．①散文集—美国
—现代 IV．① I712.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 107834 号

寻找药师佛：喜马拉雅山居岁月

作 者：[美] 大卫·克罗

译 者：余慧敏

责任编辑：万 胜

特约编辑：谭 丽 钟 原

装帧设计：门乃婷工作室

印刷装订：三河市金元印装有限公司

出版发行：海南出版社

地 址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮 编：570216

经 销：全国新华书店经销

出版日期：2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

开 本：700mm×1000mm 1/16

印 张：19

字 数：200 千

书 号：ISBN 978-7-5443-5377-9

定 价：38.00 元

通过将医疗人类学和自传体散文相结合，大卫·克罗就像那些尼泊尔加德满都的藏族老师和尼泊尔医生所教他的那样，向读者介绍了藏医和印度草药医学。本书的介绍，涵盖了佛教哲学、尼泊尔文化和药师佛——桑杰·勐腊（Sange Menla，它在佛教万神殿中是治愈的象征）——的历史背景以及其他各个方面，包罗万象，内蕴丰富。

作为一个获得执照的针灸师和草药家，大卫·克罗在本书中也解释了草药治疗、炼金术、女性在印度草药医学和佛教文化中所扮演的重要角色、按摩、冥想以及汞作为高度危险但十分有效的药剂的使用等重要的课题。

——丹迪·威肯斯（Dandy Wickens），
《图书馆杂志》（*Library Journal*）

藏医疗法之源是一种对于药师佛的宗教信仰性的精神崇拜。大卫·克罗坚信印度草药医学是治愈我们所在的这个毒素越来越多的社会所带来的各种疾病的良药。这种对传统医学的重要论述证明了另类疗法的根源是相当深厚的，并且这种关于炼金术疗法的秘密在此之前似乎从未被西方的医学从业者们探求过。

——大卫·西格弗里德（David Siegfried），
《书单》杂志（*Booklist*）

目录 / contents

【导读】 佛法与医学 / 洪启嵩…001

从佛陀去 SPA 谈起
无上医王——佛陀
龙树的医学与科技
药师佛信仰的形成
西藏医学源流
佛教医学的理想

【引言】 生命旅程的馈赠…011

第一章 药师佛…021

大智无言，出于内心的宁静。
心下谨记：以爱配制，乃是真药。

博达那寻医
师从群培医生
药师佛之谜
《四部医典》
净土景象
“佛慢”
耆婆的故事

第二章 知识树…035

菩萨初学修菩提时，当知病为最大障碍。



若诸众生，身有疾病，心则不安。岂能修习诸波罗蜜。
是故菩萨，修菩提时，先应疗治身所有疾。

唐人街中药铺
登顶巴尔坪
古代医师的角色
知识树图谱
三元体液论
“风”之研究

第三章 婆罗门的指导…055

圣人去找诸神和天堂仙人的医师——德罕温塔里（Dhanvantari），向它祈祷说：“哦！天神！各种痛苦都来自自身和心。我们很遗憾看到足智多谋的人类，在遭遇疾病和灾难时仍然显得很无助。他们态度漠然地呼喊出绝望的话语。我们希望向您学习阿育吠陀，以治疗这些想远离病苦得到快乐的人，并保护我们的身体与造物主的利益。”

德罕温塔里回答说：“很高兴见到你，亲爱的学生。你精通很多技艺，是足以接受这门知识的优秀学生。阿育吠陀是治疗疾病和维持健康所必需的。”

瑜珈的影响力
炼金与炼药
嘉医生讲学
阿育吠陀药方
寻幽访静
甘野开诊



马卡拉德瓦吉

第四章 国王的炼金师…081

我要圆满地处理汞，让全世界不再有贫穷。

上帝的精髓

阿利尔医生的宝库

炼汞之日

汞的永恒之旅

炼金故事

遇见梵天

第五章 苏摩…105

流吧苏摩，最甘甜、最令人振奋的汁液。

赐给我们光，赐给我们天堂，赐给我们一切的善。赐给我们足以度过此世和彼世的财富，使我们快乐。

苏摩的影响

辛格与迪瓦利

濒临绝种的威胁

庵阿育吠陀研究中心

野生植物乃是良药

诸神的甘露

大地的甜苏摩

植物的意识

采药之心



第六章 欲望和解放 …137

我们印度文化有许多苦行。有些瑜珈修士一日一食，有些赤身裸体地挨冷受冻或烈日曝晒。我十三岁后就不在乎食物的滋味；我回来吃人类最初的食物，就是小时候吃的食物。这是我的苦行。

世间有两种知识——物质和精神的。透过只吃牛奶维生的苦行，我得到了智慧。我没有了欲望。当然人不能彻底断欲，因为那只是一具尸体而已。但我没有邪念，没有末法时代的人的想法。我只有最简单的欲望：禅定和牛奶。因此，我有许多领悟，现在能给许多人很好的建议。

无的智慧

火神阿耆尼

熏香疗法

老比丘尼之死

解脱心之妄链

第七章 被遗忘的女神…163

凡祭拜女性的地方，皆有神灵居住其间。

被忽略的妇科

群培医生的女性观

施雷斯萨医生

荒野健康营

查格都山生活记事

辛格医生的女性观

泰梅尔之夜



第八章 进入莲花…193

愿一切众生。得无劳倦身。犹如金刚。愿一切众生。得不可坏身。无能伤害。愿一切众生。得如变化身。普现世间。无有尽极。愿一切众生。得可爱乐身。净妙坚固。愿一切众生。得法界生身。同于如来。无所依止。愿一切众生。得如妙宝光明之身。一切世人。无能映蔽。愿一切众生。得智藏身。于不死界。而得自在。愿一切众生。得宝海身。见皆获益。无空过者。愿一切众生。得虚空身。世间恼患。无能染着。

人之诞生

轮回转世

胎藏之学

第九章 悦性疗法…209

只要行医用药者认定他人是自己前世的父母，行医用药乃是为拔出众生之苦，那么医药就是崇高纯洁的，称职的医生根据佛理，以爱和安全行医济世，其效更佳。

医生治疗的结果，是修行境界与善之表现。

阿育吠陀之法

灵力治疗

医生的修持

承担病痛之苦

施受法的思考

尊医的教诲

湿婆之夜



第十章 湿婆的精子…233

主成分是汞和矿物的药，比草药更好；因为前者的用药量比后者少很多，患者服用不会感觉讨厌，能比后者更快治好疾病，还能治疗草药治不好的疾病。汞药，无论加不加其他矿物或毒物，都是世间药物中最好的药。长期服用不仅能治病，也能强身健体、治愈疾病和预防老化。

汞之黑暗与光明
医药炼金术
汞治疗的病例
汞药之辨证
汞中毒治疗法

第十一章 善现药王…253

寻自念言，吾等积恶弥广，故遭此难，亲族死亡，家属覆没。今者宜当少共修善，宜修何善？当不杀生。尔时，众生尽怀慈心，不相残害。于是众生色寿转增，其十岁者寿二十岁。

濒临灭绝的年代
尼泊尔的腐坏
加德满都的矛盾
吠陀医者的细菌论
真正的健康之道

尾声 火焰中的感念与祈祷…279

西藏神秘医药和瑜珈术认为，人死后外在气息停止，黑脉与白脉会继续流动。白脉的活动从脑部开始渐渐消减，往下在心脏



终止。黑脉的活动从腹部开始向上减弱。两者在心脏会合，意识便离开身体。

【致谢辞】 爱与感恩…289

【导读】

佛法与医学

洪启嵩



从佛陀去 SPA 谈起

二千五百年前，佛陀和弟子大众在古印度的摩揭陀国教化弘法。

当一天的说法行程告一段落，当地的大长者耆婆医生就请佛陀带领弟子大众共同去做温水“SPA”，以消除一整天的疲劳。

这不是电影《回到未来》的情节，而是《温室洗浴众僧经》的记载。

佛陀接受了耆婆医师的美意，并藉此机会为大家上了一堂让身心容光焕发、青春健康的 SPA 课程。

一般的“温室”是指僧坊中或公共、私人的浴室。由于印度气候炎热，居民较常淋浴，因此在印度各地，常有人随处凿池，以供行人自由洗澡沐浴之用。在义净《南海寄归内法传》中就记载：“所在之处，极饶池水，时人皆以穿池为福。若行一驿，则望见三二十所，或宽一亩五亩，于四



边种多罗树，高四五十尺，池乃皆承雨水。”

同书中亦记载印度著名的那烂陀寺就有十余所大池，每至早晨，以鸣槌为讯号，集合僧人洗浴。在进入温室之前，首先要将用具准备齐全。佛陀告诉弟子，SPA 要准备七种物品，以祛除七种疾患，并可获得七种利益。

这七种物品分别是燃火、净水、澡豆、酥膏、淳灰、杨枝、内衣。如果用现代 SPA 的观点来看，适当的水温，洁净的好水，是基本的要件。这些都准备好之后，首先用“澡豆”洗去尘垢，这是用大豆、小豆、豌豆所磨成的粉，不但可以去垢，更有使皮肤光滑的功用。再来用“酥膏”涂身滋润，接着用“淳灰”敷身，淳灰是以山桑的切木烧制而成，用这种灰敷身能使机能活化。

身体照顾齐全了，牙齿的健康美白也要注意，所以用“杨枝”来照顾口腔保健。杨枝即齿木（Neem），是清除口内臭气用的木片，相当于现代用的牙刷，待全身上下都打理完毕之后，最后还要换上洁净的内衣，才算大功告成。

从这里我们可以看出佛陀对个人卫生及公共卫生的重视。

不仅如此，在佛陀常年驻止说法的祇园经舍，这个僧团共同生活居住的地方，更设有僧人专用的浴室和医疗研究中心——“天下医方之院”，由此可见，早在二千五百年前的印度，佛陀对整体性的医疗就有完整的看法和作为了。

无上医王——佛陀

摩揭陀国的耆婆医生，是佛教医学史的重要人物，其医术神乎其技，传说他当时甚至曾以巧妙的麻醉方法为国王进行脑部开刀手术。耆婆医生对药的观点，充分表达了佛法法界万象皆为因缘聚合而有，空无自性的因缘观。



在耆婆学医的过程中，有一次奇特的经验。他跟随老师学习七年，尽学药理。有一天。老师教他去找一种不是药的草木回来。

耆婆找了好久，竟发现找不到一种不是药的草；原因是他善能分别这些草木的特性，他发现：只要用在适当的时机，每一种草木都可以作为药。在《四分律》中描写：耆婆于叉罗国中，“求觅非是药者，周竟不得非是药者。所见草木一切物，善能分别，之所用处无非药者。”于是他空手而返。他的老师因此欢喜地认可他“医道已成”。

耆婆对药的独到观点，和佛法的因缘观不谋而合。任何草木、物品，在恰当的因缘中，都可能是药。而药本身在不同的病因、节气等气候条件变化下，作用也会随之变化。例如现代将奈米化科技运用在制药技术上，所产生的惊人效果，就是一个最佳的例子。

除了对因缘的透彻了解之外，佛法对疾病与医药有更超越的观点：佛陀认为，当疾病发生时已是“果”的形成，虽然能加以治疗，但根本之道还是应从“因”上来断除。这也就是为何在经典中处处可见佛陀对个人卫生、公共卫生如此重视的原因。

例如，在《梵网经》中记载大乘比丘随身携带的十八种物品当中，就包括了“杨枝”、“澡豆”和“漉水囊”（用来滤过水中之虫的布囊，相当于现代的随身滤水器，过滤饮水中的杂质和细菌）。

而在佛教典籍中，也有许多和医药有关的记载，如《南海寄归内法传》卷三载有“先体病源”及“进药方法”二章，其中对于印度古来各种诊察投药之法，归纳为八类，即所谓的“八支医学”。《大藏经》中更有许多医药的相关典籍，如《佛医经》、《医喻经》、《疗痔病经》、《治禅病秘要经》、《能净一切眼疾病陀罗尼经》等，都是佛教医学中非常重要的史料。

佛法中对“病”的看法，比一般定义更加广大深入，除了生理上的疾病，一切身心不和谐、不统一，无法圆满成佛的一切障碍，都可说是“病”。

正如同世间的良医，能善知种种众病、病的起源、对治的方法，并



能祛除病根使其永不复发，佛陀也具足四种特德，而被称为“大医王”。在《杂阿含经》卷十五中说，佛陀对众生老、病、死、忧、悲、苦、恼等痛苦的现象、痛苦的根本原因，都能如实了知，并有对治的方法，使众生彻底断除烦恼，到达涅槃安乐的彼岸，此四德更胜于世间良医，因此被尊称为“大医王”。

在《佛说大乘菩萨藏正法经》中，更说如来大医王以三种清净法药疗治众生三种毒热烦恼：以不净观法疗治众生贪欲热恼之病，以大慈之法疗治众生瞋恚热恼之病，以缘起观疗治众生愚痴热恼之病。佛陀为救度一切众生故，通达一切善法，为大医王。

龙树的医学与科技

缘于众生对远离病苦想望，通达医疗之理也就成为菩萨所必须具备的能力。而“医方明”也成为菩萨必须修学的“五明”之一。

“五明”即声明（语言学）、因明（逻辑推理）、医方明（医学）、工巧明（科技、工艺）和内明（经典）。这五明也包括了大乘菩萨所应修学的所有学问，等于含括了世间及修行的一切学问。

在《菩提资粮论》有人问龙树菩萨：若菩萨于众生中若要得力救度，当如何修行？龙树菩萨回答：“诸论及工巧，明术种种业，利益世间故，出生建立之。”

菩萨由于了知缘起的实相，因此身处于每一个时代，他对当代最先进的科技不但不排斥，相反的，他能总摄其中的精要，加以整合，灵活运用，用之为人类创造出最大的生命利益。因此通达世间一切技术学问，可说是菩萨救度众生的得力要件。龙树菩萨本身可说是一个典型的代表人物。

相传龙树擅长养生之道，因而极为长寿。在《南海寄归内法传》中说，龙树菩萨日常鼻中饮水一杓，必其鼻中不串，以其作为长生之术，这就类似现代的“灌鼻法”。《大唐西域记》卷十中也记载其“善闲药术，



餐饵养生，寿年数百，志貌不衰”。

除了长寿养生之外，龙树菩萨对各种工巧明也多有研究，相传其在年轻时曾研究隐身药，涂之使人莫见其踪迹。他并长于炼金术，在《大唐西域记》中记载：有一次其弟子引正王为建精舍铸金像，然财力不足，正在忧愁，龙树菩萨便以神妙药滴于林中大石，使其变为黄金，而圆满其愿。对于制香，龙树菩萨也有深入的研究，在《隋书》中记载其曾著有《同和香法》。

《隋书》中还提到龙树菩萨著有《龙树菩萨药方》、《同养性方》等养生医学之书，西藏《丹珠尔》中现存有龙树的医方著作《治疗法一百》、《龙树论师释阿婆药仪轨》。相传他曾增补印度著名的医书《妙闻集》，虽然在年代上不尽相符，但是我们可以推断其对医学必定有相当深入的研究。

药师佛信仰的形成

在十方诸佛中，药师佛特别以拔除一切众生身心疾病苦痛为本愿，除了个别的佛陀之外，药师佛也可以说是一切如来无上医王之特德具体化的表征。

药师如来梵名 Bhaisya-guru-Vaidurya-prabharajah（药师琉璃光王），通称“药师琉璃光如来”。依《药师如来功德本愿经》所记载，东方过娑婆世十恒河沙佛土之外，有佛土名为“净琉璃”，其佛号为“药师琉璃光如来”，领导着日光菩萨与月光菩萨等眷属，化导众生，并拔除众生生死烦恼之病。

由于这个世界的众生老化、疾病等苦恼，因此对于药师佛的救度也就更加渴仰，这也是药师佛信仰形成的原因。只是一般人称其为“消灾延寿药师琉璃光如来”，只着重于药师佛救度世间疾病的一面，却不知道药师佛最深的誓愿，就是使一切众生圆满成佛，与其无异。在药师佛



十二大愿中的第一大愿说：“愿我来世得阿耨多罗三藐三菩提时，自身光明炽然，照耀无量无数无边世界，以十二大丈夫相八十随形好庄严其身，令一切有情如我无异。”药师佛在此大愿中说，当他成佛时，一切众生在身相上都和他一般具光明炽然，具足三十二相八十种好的佛身，圆满成佛。

但是在此有一个吊诡之处，因为药师佛已经成佛了，为何我们还没成佛呢？果真如此，药师佛也无法成佛了。或是我们的一切烦恼、疾病，只是我们自我的催眠与执着幻化？还是我们集体的潜意识中，误以为自身为众病苦恼？

西藏医学源流

《四部医典》被认为是西藏医学中最重要的经典著作，其全名为《甘露要义八支秘密诀窍续》（*bdud-rtsi-snying-po-yan-lag-bugyad-pa-gsang-ba-man-ngan-gi-ygyud*）。

“甘露”是指其宛如长生不死药一般，“八支”是指其内容的八个部分。

本书的传出，在《土派宗观源流》中说是由掘藏师扎巴·恩协拔所取出的“伏藏”。“伏藏”（藏语 gterma）是指从地上或山洞挖掘出来的圣典。在西藏朗达玛禁佛时期，佛教遭到严重的迫害，于是有的僧人就将经典埋藏在岩洞或地下，以免遭毁坏。而挖掘这些伏藏的人则称为“掘藏师”，《四部医典》即属此类伏藏。

而本书是如何著述完成的？有说是药师佛亲自宣说的，但由于在西藏《大藏经》中，并未收入此书，因此是否为佛说并无确切的定论。

本书中叙述此书为药师佛对其所化现的身、语、意、功德、事业五位仙人所宣说的医经，可说是药师佛自性的对话。

在《观无量寿经》中说：“诸佛如来是法界身，遍入一切众生心想中，是故汝等心想佛时，是心即是三十二相八十随形好，是心作佛是心是佛。”