

25

北京市哲学社会科学
研究基地项目
北京市中医文化研究基地课题

李良松 著释

中華佛醫文化叢書

編委主任 釋星云
總主編 李良松

石经医药养生精略

學苑出版社

中華佛醫文化叢書

編委主任 釋星云
總主編 李良松

學苑出版社

石經醫藥養生精略

李良松 著釋



北京市哲學社會科學研究基地項目
北京市中醫文化研究基地課題

图书在版编目 (CIP) 数据

石经医药养生经略 / 李良松著释. —北京: 学苑出版社, 2014.4

(中华佛医文化丛书 / 李良松主编)

ISBN 978-7-5077-4518-4

I. ①石… II. ①李… III. ①佛教—养生 (中医)

IV. ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 094476 号

责任编辑: 战葆红

封面设计: 徐道会

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子信箱: xueyuan@public.bta.net.cn

销售电话: 010-67675512 67678944 67601101 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷 厂: 保定市彩虹艺雅印刷有限公司

开本尺寸: 710×1000 1/16

印 张: 20.25

字 数: 250 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 68.00 元

《中华佛医文化丛书》

内容简介

儒释道是中国传统文化的三大支柱，在中医药学的发展史上产生了重大的影响。同时，佛门医药又具有鲜明的特征，在其 2600 年的发展历程中，曾被广泛用于生理、心理、精神等多方面疾病的治疗。有关佛教与中医学相互关系的研究，目前还比较薄弱。根据我们统计，在 5000 多部佛教经籍中，有 453 部专论或涉论医药，有 4000 多部佛经涉及医理与养生；在 8000 多部中医药文献中，有 588 种 (641 部) 书名与佛学有关；历代的僧医著作共 79 部；历代的居士医著共 330 部；历代各种医著共涉及 203 条佛教名词术语。在历代的近 10 万首中医方剂中，方名直接跟佛教有关者共 2183 首，间接与佛教有关者 1600 多首；历代由寺院或僧人传出的医方共 615 首；由历代居士创立的方剂有 809 首；在历代中医方剂中，共涉及 457 条佛教的名词术语。在 5000 种中药里，有 317 种中药与佛教直接或间接有关。无论是过去、现在还是未来，佛医的养生、养心、瑜伽、禅定、食疗、香疗及独具特色的方药与诊疗方法，对人类的健康事业发挥出了积极作用。因此，博大精深的佛门医药文化值得我们进一步深入研究和探讨。

为了深入研究佛教经籍中的医学史料，全面探讨佛教文化与医学的内在关系，我们对佛教大藏经、历代文史典籍和地方志的佛医文献进行了系统的分析和研究，将佛医之学系统化、规范化。同时，对于佛医学的理论体系、学术框架、临床特征、文献史料等诸多方面也作了开创性的论述。因此，本套丛书在我国传统医药文化的研究和整理领域，是一套高水平、高层次的学术论著，本套丛书的出版，必将为佛学与中医的研究和发展开拓广阔的空间。

《中华佛医文化丛书》

编委会

编委主任

释星云（佛光山开山宗长，国际佛光会世界总会会长）

名誉主编

陈可冀（中国科学院院士，中国中医科学院教授）

林昭庚（著名中医针灸专家，中国台湾 中国医药大学教授）

学术顾问（排名不分先后）：

汤一介（著名国学专家，北京大学教授）

楼宇烈（著名国学专家，北京大学教授）

王 琦（著名中医专家，北京中医药大学教授）

徐安龙（北京中医药大学校长，教授）

王志远（著名佛学文化专家，中国社会科学院研究员）

释学诚（中国佛教协会驻会副会长，北京龙泉寺方丈）

释永信（中国佛教协会副会长，嵩山少林寺方丈）

程万琦（世界华人协会会长）

江基民（法国中华总会会长）

施家森（泰国华侨领袖）

王玉锁（全国政协常委，新奥集团董事局主席）

诸国本（国家中医药管理局原副局长）

张其成（著名国学专家，北京中医药大学国学院院长、教授）

黄荣村（中国台湾 中国医药大学校长，教授）

李经纬（著名医史专家，中国中医科学院资深研究员）

余瀛鳌（著名中医文献专家，中国中医科学院资深研究员）

陶广正（著名中医文献专家，中国中医科学院研究员）

总主编：

李良松（北京中医药大学教授、国学院副院长）

常务副总主编：

释延琳（嵩山少林寺监院，少林药局总负责人）

副总主编（排名不分先后）：

陶晓华 廖 果 李春兴 刘建忠

编委（排名不分先后）：

张永贤 王人澍 王米渠 孙 婷 王守东 高尚德

闫兴丽 毛嘉陵 赖 畴 贾海忠 李继兴 张瑞贤

于卫东 甄 艳 蔡金川 陈建仲 邱天道 李阳泉

路 宏



编委主任简介

星云大师（1927—），俗名李国深，农历七月二十二日出生，原籍江苏江都，为临济正宗第四十八代传人。国际著名佛学大师，佛光山开山宗长，国际佛光会世界总会会长，南京大学中华文化研究院名誉院长。1967年创建佛光山，以弘扬“人间佛教”为宗风，佛光山寺第一、二、三任住持。先后在世界各地创建200余所道场；创办9所美术馆、26所图书馆、3家出版社、12所书局、50余所“中华”学校、16所佛教丛林学院。著作等身，对佛教制度化、现代化、人间化、国际化的发展，厥功至伟！

2013年2月25日，星云法师作为中国台湾宗教界代表，随同国民党荣誉主席连战出访北京，受到了习近平主席的会见。在这次会面中，他亲自写了“登高望远”四个字送给习主席，在海峡两岸传为佳话。在2013年博鳌亚洲论坛上，星云大师对“中国梦”和“诚信的力量”作了精辟的诠释，告诉人们如何在现代社会的喧嚣中得到心灵的宁静。星云大师指出，中国梦就是“人人都能享受中国给他的富裕和关爱”。

大师著作等身，撰有《释迦牟尼佛传》、《星云大师讲演集》、《佛教丛书》、《佛光教科书》、《往事百语》、《佛光祈愿文》、《迷悟之间》、《当代人心思潮》、《人间

佛教系列》、《人间佛教语录》等，并翻译成英、日、德、法、西、韩、泰、葡等十余种语言，流通世界各地。其倡导编纂的《佛光大藏经》、《佛光大辞典》、《中国佛教白话经典宝藏》、《中国佛教学术论典》、《中国佛教文化论丛》等大型工具用书，已成为国际上研究佛教文化必备的重要工具用书和参考文献。

大师教化宏广，计有来自世界各地之出家弟子千余人，全球信众则达百万之多；一生弘扬人间佛教，倡导“地球人”思想，对欢喜与融和、同体与共生、尊重与包容、平等与和平、自然与生命、圆满与自在、公是与公非、发心与发展、自觉与行佛等理念多有发扬。1991年成立国际佛光会，被推为世界总会会长；于五大洲成立170余个国家、地区协会，成为全球华人最大的社团，实践“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。2003年通过联合国审查，正式加入“联合国非政府组织”（NGO）。

大师除屡获国家各级颁奖表扬外，国际上亦德风远播，举其荦荦大者如：1978年荣膺美国东方大学荣誉博士学位；1995年获全印度佛教大会颁发佛宝奖；1998年获美国西来大学荣誉博士学位；2003年获泰国朱拉隆功大学及智利圣多玛斯大学荣誉博士学位；2004年获韩国东国大学及泰国玛古德大学荣誉博士学位；2006年获澳洲葛雷菲斯大学荣誉博士学位。

大师对佛教人才的培养和佛教事业的发展殚思竭虑、呕心沥血，为佛教文化的传承、发展和中兴做出了巨大的贡献，其卓越的功绩在海峡两岸及世界各地受到了高度的评价和赞誉。



总主编简介

李良松，1963年4月生，博士、博士后、教授，中医文化与佛教医药专家，现代佛医理论体系的开拓者和创立者。现任北京中医药大学国学院副院长，中医药文化研究院副院长、研究员（教授），（中国香港）中华佛医研究院院长、首席专家，（中国台湾）中国医药大学访问学者，（嵩山少林寺）国际佛医高峰论坛专家委员会主任及中国宗教经济研究会佛教医药专业委员会主任。先后就学、毕业于福建省建阳卫生学校（中医专业）、成都中医学院、中国中医科学院、北京行政学院、北京大学、北京林业大学、（中国台湾）中国医药大学等院校，师从中国科学院资深院士、中国中医科学院首席科学家陈可冀教授和中国台湾中医针灸泰斗、（中国台湾）中国医药大学最杰出的专家林昭庚教授等著名医学大家。曾获第三届中国青年科技奖；当选福建省首届“十大杰出青年”；曾为福建省第八、九届青联常委，曾先后3次获福建省“新长征突击手”称号，获中国百名杰出青年中医称号。其先进事迹被拍成优秀知识分子专题电教片《寸草报春晖——拓荒曲》。

多年来，先后编写出版了《中国传统文化与医学》、《甲骨文化与中医学》、《中医文化探津》、《文明与健康的圣火——奥运健康纵横谈》、《香药本草》、《佛教医籍总目提要》、《陈立夫与中医学》、《佛陀医案》、《佛医释疑》、《佛医知识

问答》等专著 25 部，主编《中国佛教医药丛书》(12 册)、《佛医秘典》(6 部)，与少林寺方丈释永信联袂主编 101 部、7000 多万字的佛医巨著《中国佛教医药全书》，发表《商周青铜器上的医学铭文探析》、《从〈四库全书〉看中医典籍文化的传承和发展》、《殷商甲骨病案探释》、《佛教与基督教医学史观的比较研究》、《北京永定河流域药用植物及其生物量研究》等学术论文 67 篇。

他集禅、医、诗于一身，对甲骨、金文、陶文及历代的各类典籍文献也有较深的研究。他主持了房山石经中的医药养生经籍研究等多项省市级以上的科研项目。

此外，他还著有《唐诗情怀》，并在著述之余，写下了古体诗、现代诗歌及词曲共 500 多首，已出版诗集 3 部。

总序一

佛教及佛学是对世界文明进步具有重大影响的举世闻名的三大宗教及处世哲学思想之一。在倡导尊重文化思想多样性的今天，更有其自身的重要价值和地位，其影响已远远超过两汉时期传入到我国初创时的境况。千百年来，佛教和佛学经历过包括传入、信仰、吸收、冲突、矛盾、容忍、适应及融汇等种种境遇的磨练，已在中国现实社会及文化等多个层面都产生了巨大的影响。它与我国儒学及道学等都深深地融入到中国民众的心中，对整个中国乃至全球，产生了莫大的影响。

佛教与佛学提倡普度众生、大慈大悲、救苦救难、得大自在等宗旨。对佛学深有研究的唐代著名医学家孙思邈提倡的“大医精诚”等，对当今医药学界也都具有十分值得借鉴和自律的意义。佛医在医疗上应用了多种内治和外治的方法，流传到我国的包括著名的耆婆万病丸等多种医方、金针拨白内障手术，以及天竺香、熏陆香等多种芳香温通药物。佛医饮食方面重甘淡、少肥厚，对于当今心脑血管病及代谢病高发的现实状况，具有深刻的借鉴和指导意义。1981年，我参加世界卫生组织（WHO）组织的中国医师参观访问印度医学的活动，两周时间访问了印度南北多个城市，包括释迦牟尼故居、多所印度传统医学医院，参观了印度草药疗法、各类瑜伽疗法、油疗、泥疗及沙疗等各种治疗方法，大多是佛学界通用的疗法，感触很深。最近著名的《美国心脏病

学杂志》(Journal of American College of Cardiology, 2013, 6 (11) : 1177-1182) 还发表了一篇用瑜伽疗法减少阵发性房颤的发作次数并改善生活质量的论文(题为“Effect of Yoga on arrhythmia burden, anxiety, depression and quality of life in paroxysmal atrial fibrillation: the Yoga My Heart Study”),很受启发,不可忽视。

北京中医药大学李良松教授有很好的文史功底,对佛教及佛医有深入的研究,是现代我国研究这门学问的佼佼者,他与少林寺方丈释永信大和尚联合主编了大型类书《中国佛教医药全书》,厘清了佛教、佛学及佛医的发展历程及特色,贡献巨大。今良松教授又组织有关专家编写这套《中华佛医文化丛书》,涉及佛医发展史、佛医概论、佛医饮食文化、佛医针灸疗法、少林医方,以及敦煌佛医等,洋洋 30 余卷,精彩纷呈,是我们进一步深入研究和弘扬佛医的重要载体。良松教授邀我为序,爰以此序祝其成功。

陈可冀

2013 年端午节前夕于北京西郊

陈可冀,中国科学院院士、中国中医科学院首席科学家

总序二

李良松同志主编的《中华佛医文化丛书》是一项宏伟的系统工程。佛教医学是一个全新的研究课题，研究这样的课题无疑有很大难度。研究中国佛教医学当然和印度医学的传入中国有关，但这方面的历史资料多已散失。在《隋书·经籍志》中著录有印度和西域医药书十余种，其中有龙树菩萨医药书三种：《龙树菩萨药方》四卷；《龙树菩萨和香方》二卷；《龙树菩萨养性方》一卷。《宋史·艺文志》著录有《龙树眼论》一种。佛经书目中多不著录医药书，只有《龙树菩萨和香方》见于《历代宝记》、《开元录·元魏录》中，《开元录》并有小注谓：“凡五十法，今以非三藏，故不录之。”可见佛经目录不著录医药图书是由于宗教的原因。现在这些书都已不存，或与未入藏有关。在《隋书·经籍志》中也著录有中国僧人所作的医药书，如释昙鸾所撰的《论气治疗方》一卷，《疗百病杂丸方》三卷；沙门行矩所撰《诸药异名》八卷；释僧匡所撰《针灸经》一卷；释道洪所撰《寒石散对疗》一卷以及释莫满所撰《单复要验方》二卷等等，涉及医药学的许多方面。可惜这些医药书多已散失。这样就为我们今天研究中国佛教医学增加了许多困难。李良松等同志知难而上，这点颇值得大家学习，希望不久能见到他们的研究成果出版，这将对我国医药学的发展很有意义。

谈到中国佛教医学，自然离不开禅宗这一重要宗派。禅宗是中国化的佛教，可以说它在许多方面都吸收了儒道两家思想，同时又反过来影响着儒道两家的

发展。从中国医学的观点看，人的身心是一个整体。就个人说，求得自我心身内外的和谐是健康的第一要义。人之所以生病，很重要原因是由于身心失调，而身心失调往往又因有所“执著”而引起。我认为，禅宗除对人类社会有其他重要意义（如哲学上的、文学上的、信仰上的等等）之外，在“养生”问题上，破除“执著”，实最应重视。人要保养其身心，就要调节好自己的生理和心理两个方面。如何调节好自己的身心，禅宗并不要求你去故意做什么，而是在日常生活中能自自然然、平平常常地生活。“春看百花秋看月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”如果人能顺其自然，春天看百花开放，秋天赏月色美景，夏日享凉风暂至，冬日观大雪纷飞，一切听其自然，自在无碍，便“日日是好日”，“夜夜是良宵”。如何才能做到在日常生活中使自我身心平和宁静，自在无碍呢？《坛经》中说：“我此法门，从上以来，顿渐皆立，无念为宗，无相为体，无住为本。”“无相”，是说对一切现象不要去执著（离相），因为一般人往往执著现象以为实体，这是“取相著相”。“取相著相”障碍自性，如云雾覆盖明净的天空一样。如果能“于相离相”则可顿见性体的本来清净，就像云雾扫除干净而现明净的天空。所谓“无住”，是说人的自性本来是念念不住，前念、今念、后念是相继不断的，如果一旦停止在某一物上，那么就不能是念念不住而是念念即住了，这样“心”就被束缚住了，“心不住法即流通，住即被缚”。如果能对一切事物念念不住，过而不留，这样身心就不会被束缚。“无念”不是“百物不思，念尽除却”，不是对任何事物都不思量，而是在接触事物时，心不受外境的影响，“不予境上生心”。“念”是心的作用，心所对的是境，一般人在境上起念，如境美好，那么就在境上起念，而有贪；如境不好，那么就在境上起念，而有嗔。因此一般人的“念”是依境而起，随境变迁，这样的“念”是“妄念”，经常为境所役使，而不得自在。如果能“于诸境上心不染”，这样就可以不受外境干扰，虽处尘世，却可无染无杂，来去自由，自性常清净，心性平和而百病不入。因此，照我看禅宗的养生要在养性，这点与印度医学或有若干关系，如果前面提到的《龙树菩萨养性方》仍存，将对我们研究佛教养

生学会有帮助。

李良松同志是研究中国医药学颇有成就的中青年学者，他不仅孜孜不倦地著书立说，而且热心于从事发扬中国传统文化的事业。现在他开拓了中国医药学研究的一个新领域，我认为他主编的《中华佛医文化丛书》定会受到广大读者欢迎。

汤一介

乙亥年冬于北京中关村

汤一介，著名国学大师、北京大学教授、博士生导师、中国文化书院院长

总前言

佛教是世界三大宗教之一，也是我国流传最广、影响最大的一门宗教。自汉代以来，佛教以其博大精深的理论和对宇宙观、自然观以及人生哲学的独到论述，赢得了历代僧侣和民众的信仰。

在数十万卷的佛经和佛教著作中，包含了大量的医学史料和医学思想。历代医僧和居士在行医济世的同时，也为我们留下了丰富的医疗经验和独特的方药。从西晋至清末，寺院一直是战伤救护和疾病收容的重要场所，在骨伤和创伤外科发展史上具有重要的影响。同时，随着佛教的东传，古印度和西域的医药学也流传到中原大地，如佛教的眼科、西域的药物等，都是伴随着佛教而传入的。因此，我们现在所说的佛教医学，是由经藏医学（以佛经所记载的医药学为主体）、寺院医学和居士医学三大部分组成。

佛教医学有自己的理论体系、学术思想、诊疗方法和临床经验，同时还有自己独特的方药和养生哲学，是一门真正意义上的传统医学。有人担心，确立佛教医学的学术地位之后，会不会接踵而来出现“道教医学”、“儒家医学”、“法家医学”、“兵家医学”之类的名目，把中国传统医学切割得四分五裂。其实，这是没有必要的忧虑。因为无论是“道教医学”，还是“儒家医学”，或称作其他名目的医学，它们拥有共同的哲学体系和文化背景，都是中国传统医学的一部分，都属于中医药学的范畴，并非指自成体系，与中医药学并驾齐驱的一门

传统医学。因此，这些中医支系的形成，只能不断丰富和完善祖国医药学的伟大宝库，而不会产生离经叛道的效应。而佛教医学，则并非中医学所能囊括和涵盖，当属于广义的中医学。我们所说的佛教医学，是指以古印度“医方明”为基础，以佛教理论为指导，参鉴和吸收中医学的理论和临床特色，自成体系的一门医学。当然，佛教医学和中医学在 1000 多年的相互渗透、影响与糅合过程中，有许多诊疗方法和临床方药已很难截然分开，但由于理论体系和指导思想上的差异，在施医诊治、处方用药等方面还是有所不同的。我给佛医学下的定义是：佛医学是指以“四大”、“三学”等佛学理论为指导，以悟证论证、调理心神、注重饮食为特征，以启迪无上智慧、改善思想境界、追求永恒真理为目标，最终达到人体内外环境全面协调的医药学体系。

佛教是一门医治人们心灵和肉体创伤的思想体系，与医药学有着千丝万缕的联系。正如香港法住文化书院院长霍韬晦教授所说：“一切宗教都是广义的医学。”综观佛教经籍，可见及《佛说佛医经》、《佛说胞胎经》、《佛说咒时气病经》、《佛说咒齿经》、《佛说咒目经》、《佛说咒小儿经》、《禅秘要诀》、《易筋经》、《佛说疗痔病经》、《除一切疾病陀罗尼经》、《治禅病秘要经》、《修习止观坐禅法要》、《啰囉拏说救疗小儿疾病经》、《延寿经》和《佛说医喻经》等医药养生著作。在中国，寺院医学和居士医学是佛教医药的主体。寺院创造和传承的医方、经验、诊疗方法和医僧的医药论著，在历史上产生了不可磨灭的重大影响，是世界上最丰富的佛教医药宝藏之一。古往今来，涌现出许多医术高超、医德高尚、临床经验丰富的僧医。其中卓有建树者，有西晋的于法开，东晋的支法存，南北朝的惠义、僧深和昙鸾，隋朝的释智宣和梅深师，唐朝的义净、鉴真、普济和波利，五代的高昙，宋代的文宥、法坚和奉真，元代的拳衡和普映等。同时，历代有不少的居士，研究佛经、撰述医药著作，在理论上、临床上做出了突出的贡献。这些医林人物有：刘完素、李中梓、殷仲春、喻嘉言、王肯堂、慎柔、慎斋、程国彭、张锡纯、丁福保等。

长期以来，由于种种原因，佛教医学没有引起人们的足够重视，佛经中的