

《釋迦牟尼的藥箱》序文

太瑞知見

在進入主題——釋迦牟尼推崇的藥物使用方式前，首先要簡單來介紹一下佛教僧團的生活模式。

佛教僧團的誕生與基礎生活準則

因為是釋迦牟尼第一次提出這樣的思考方式，這也讓出家成為其弟子的人數日漸增加。他認為集體的修行方式會帶來更好的成果，於是佛教僧團的形式就此誕生。之後隨著佛教僧侶團體的數量不斷攀升，這也使得有些僧侶開始對此產生焦慮感¹，有的時候甚至會打亂佛教僧團的生活節奏。因此為了讓僧侶的日常修行生活過得更為順利平靜，而不得不制定各式各樣的規範，就是所謂的「戒律」。

其中出家的僧侶必須遵守的基本生活準稱為「四依」²。四依是指關於衣食住的僧侶最低限度生活模式。但令人感到玩味的是，除了衣食住以外，還另外加入了藥物的部分。

四依

糞掃衣——（衣）身上穿著破布縫製的衣物。

乞食——（食）托鉢獲得食物。

樹下坐——（住）坐在樹下，或者是住在樹下。

陳棄藥——（藥）使用牛尿發酵的藥物。

四依就是生活模式的準則，而如此簡樸的生活方式也的確讓人大感驚訝。起初的僧侶團似乎就是過著這樣模式的生活。

隨著信仰佛教的在家信徒的增加，就逐漸演變為信徒捐助物資，讓修行僧侶們得以過活的信仰習慣。除了提供食物以及贈與衣物，甚至還會捐贈精舍（僧侶團的住處、寺廟），其中最具代表性的就是祇園精舍。因此讓佛教僧團的生活環境有大幅度的改善，變化之大到了可以稱得上是舒適的狀態。當然也還是有遵循四依來生活的修行僧（稱為頭陀行者），在不違反律的範圍內，還是可以按照每個人的想法來選擇適合自己修行的環境。

此外，在一年中還有雨季集合至某個場所生活的雨安居，以及傳教與移動遊行的期間。但如果要一一探討這些生活模式，文章篇幅就必須大幅增加，在這裡就先來一窺一般佛教僧團的生活環境。

佛教僧團的生活環境

佛教僧團是靠著信徒的捐贈物資過活，捐贈的物資當中，除了有提供佛教僧團共用的物品之外，也包括有讓修行僧個人使用持有的物品。從日用品到食物、家具等，捐贈物資的範圍相當廣泛。

當中最貴重的捐贈物就是精舍，由於精舍必須讓許多的修行僧共同生活，因此還設有倉庫、大廳、食堂、水井飲水區、廁所與沐浴區等各式空間。睡覺的房間內也備有椅子、床鋪、床墊與枕頭。

衣服則是可分為內衣、上衣與大衣（重衣）的三個種類，依照天氣的變化來自行穿脫。尼僧除了這些衣物之外，還另外有沐浴用的外衣，以及覆蓋胸部的衣物。

日常的用品則是被允許可以持有毛巾、床單、坐墊、剪裁用的小刀、剃髮的剃刀、裁縫用具、過濾水的用具、藥箱、蚊帳、掃帚、草鞋、拔毛鑷子、挖耳棒等。

不過這些物品並非會幫每個人都準備好，只能算是需要使用的人才能使用的程度。

感覺上生活環境確實是相當一絲不苟，能夠這樣擁有可以專注於修行的環境，或許可以說是幸虧有信徒的捐贈才有如此完備的生活場所。因為信徒們對於辛苦修行的僧侶總是抱持著深遠的敬意。

那麼僧侶們的飲食方式又是如何呢？這個部分當然也是需要信徒的捐贈。

大原則是「一天只吃一餐，而且要在中午前結束」，修行的僧侶必須在中午之前到大街上托鉢，然後吃下所獲得的食物。

另外也有在家信徒的飲食捐贈，就是招待僧侶前往信徒家中，或是將食物運送至精舍，以分配方式讓僧侶飽餐一頓。在這樣的情況下，因為有一天只吃一餐的原則，因此不能同時進行托鉢進食以及捐贈食物進食。又因為不允許有自炊行為，所以只能從托鉢進食與信徒捐贈食物兩者選擇一種進食方式。不管怎麼說，獲得了信徒基於信仰所捐贈的食物，受到供養的僧侶們想必會更有精神地專注修行。

接著就要進入主題來好好介紹藥物的相關內容。

釋迦牟尼的藥箱內容物可分成四個種類

由於釋迦牟尼相當重視佛教僧團的環境衛生，所以他會針對洗手、漱口、刷牙、打掃到清洗衣物等各式生活中的活動都制定細部的規則。但畢竟是有許多人共同生活的環境，所以當然還是會出現健康有問題的修行僧。而釋迦牟尼則是會以溫柔的態度來對待這些生病的僧侶。雖然說佛教僧團是規定從下午開始就不能進食，但是這個規定套用在生病的僧侶身上還是有轉圜的空間。

這些生病的僧侶因為生病而體力衰弱，營養的攝取量當然會不足。修行的主要目的在於悟道，因此釋迦牟尼才會希望病痛纏身的身體能夠變得健康，所以他才會讓生病的僧侶免除嚴格的规定。而他的第一步就是打造出讓僧侶們能夠專心養病的一套流程。

觀察生病僧侶的狀態，且讓他們接受醫生的診療，除了陳棄藥以外，也允許他們使用其他許多的藥物種類，爲了讓這些人恢復健康，他也會做出符合當下狀況的合理應對。

而律的內容中則是記載了許多釋迦牟尼認可的藥物種類，其中大部分都是針對各個病症的專屬處方。觀察修行僧的病徵並找出發病原因，有時候還會借助醫生的指示和協助，讓患病者獲得適當的治療。除此之外，還

會將藥物分門別類做介紹，簡直可以說是釋迦牟尼所推薦的藥箱清單。

釋迦牟尼藥箱內的藥物是依照律來做分類，因此內容多所不同，不過基本上可以分爲四個種類。³

時藥——必須在中午之前服用的藥物，正餐飲食。

非時藥——下午服用的藥用果汁。

七日藥——只能在七天時間內攝取的滋養食物。

盡壽藥——一輩子都能服用的良好藥物。

這當中很特別的是依照時間來做分類，以現代的概念來解釋，時藥就是藥膳飲食；非時藥是富含維他命的果汁；七日藥是調味料；而盡壽藥則是天然植物與礦物等藥物，也就是所謂的生藥。

這當中記載的許多藥物都被視爲與印度的阿育吠陀醫學有一定的關聯性存在，以現代醫學的角度來看相當派得上用場。而釋迦牟尼對於佛典奧義的深入與其淵博的學識，以及綜觀八方的醫療概念都讓二千五百年後的我們大開眼界。

接著就讓我們來一窺釋迦牟尼的藥箱裡頭到底藏有什麼秘密吧！

（感謝瑞昇文化授權轉載自《釋迦牟尼的藥箱》一書。）

太瑞知見簡介

長崎縣出生，曹洞宗太月山玉峰寺住持、藥劑師、TAMAMINE幼稚園／孩童成長「TAMAMINE沙龍」／學童保育「TAMAMINE KIDS」園長。

九州大學研究所（藥學）、駒澤大學研究所（佛教學）畢業。就讀九州大學時曾休學一年時間，然後就背上背包前往歐洲、亞洲、印度以及大洋洲各國旅行。

到金澤市大乘寺專門僧堂修行後，接著回到原先擔任住持的玉峰寺，向檀信徒、一般民眾、學生與外國人指導坐禪與傳授法話。

而且還在每年玉峰寺本堂所舉辦的「禪與弦」坐禪與古典音樂會」活動擔任企劃、腳本以及演出工作。其中在平成十九年的音樂會上，還規劃了佛教徒和基督徒一起坐禪祈求和平的活動，還因此躍上了西班牙以及義大利的新聞媒體版面，甚至連梵諦岡新聞也都有刊載相關報導。

擔任古印度醫學書《Charaka Samhita》的部分內容翻譯，並在《藥用植物研究》、《阿育吠陀研究》、《禪與念佛》等雜誌上，以科學和佛教的新見解來發表論文和文章。而且從平成二十五年開始就在曹洞宗所發行的雜誌《禪友》撰寫「釋迦牟尼的藥箱」連載專欄。

興趣是畫畫和逗弄貓咪。

註釋：

1. 《摩訶僧祇律》卷第二十三。
2. 會因為律表記方式不同而有所差異。《十誦律》卷第三十九、《四分律》卷第五十八、《摩訶僧祇律》卷第二十三、《五分律》卷第十六、《根本說一切有部毘奈耶雜事》卷第十七。
3. 會因為律表記與分類方式不同而有所差異。《十誦律》卷第二十六·醫法、《四分律》卷第四十二·藥捷度、《摩訶僧祇律》卷第三·明四波羅夷法之三、《五分律》卷第二十二·藥法、《根本說一切有部毘奈耶藥事》卷第一。

台北市佛教會改選 界雲法師連膺理事長

一〇六年六月一日，台北市佛教會召開第十六屆第一次會員代表大會暨改選理事長。由十二個行政區各寺廟負責人推派代表選舉，最後由界雲法師高票蟬連理事長。界雲法師致詞感謝承蒙諸山長老法師及各位代表的支持與愛護，會議在各方嘉賓道賀中圓滿結束。