

# 《南海寄归内法传》养生思想研究<sup>\*</sup>

北京中医药大学(北京,100029) 白杨华 李良松<sup>△</sup>

**摘要:**唐代初期,佛教迅速发展,中印交流频繁,不少僧人去古印度求学并且留下了著作文献,向中国介绍了古印度的文化风貌。其中,医僧义净所著的《南海寄归内法传》记载了古印度僧人的仪轨及日常生活,不仅有丰富的哲学、宗教及史学意义,同时也体现了古印度佛教医学的特点,在个人卫生、饮食及日常洗浴卧息活动等方面尤为突出,为我们还原古印度佛教医学特点提供了依据。

**关键词:**南海寄归内法传 养生 佛医

**中图分类号:**B949

**文献标识码:**A

**文章编号:**1006-4737(2017)05-0029-03

《南海寄归内法传》(以下简称《寄归传》)为唐代医僧义净所撰,义净于唐高宗咸亨二年(671年)从广州经海路前往印度,于武后证圣元年(695年)返回洛阳<sup>[1]</sup>,历时25年,游历古印度地区30余国。在由印度归国途中,于南海室利佛逝(今印度尼西亚苏门答腊)停留时,义净根据自己在古印度和南海一带的亲身见闻,“谨依圣教及现行要法”,对古印度佛教的戒律、寺院生活及社会文化等多方面进行整理记录,而著成《寄归传》。<sup>[2]</sup>《南海寄归内法传》凡4卷,分为40章,详细记录了古印度及周边地区的僧人戒律、礼佛、饮食、作息、衣着、医药、丧葬等多方面内容,并涉及当时的社会历史、文化教育、地理交通等方面。其中医药方面,记载了古印度“医方明”的概况,涉及病因、诊断、药物、针灸及养生等方面,具有鲜明的特色。现主要对其记载的佛教医学养生思想进行整理分析,概括为以下几点。

## 重视卫生

古代卫生条件差,经常因水源食物污染而引发各种疾病。古印度僧人则极其重视卫生,对饮水食物方面严格区分“净触”,有效地防止了因饮食问题

导致的霍乱等传染性疾病的发生。

在饮食卫生方面要求严格,“食无净触将以为鄙”。餐前,需以净水漱口,方能被允许进食,如果餐前接触过动物,也需要洗澡漱口。进食采取分餐的方式,“既餐一口即皆成触,所受之器无宜重将”,入口的东西便是不净,餐具不能重复给别人使用,避免了交叉感染的发生。进食后,也需要洗手漱口,将餐具洗净后才能存放起来,残食中不净的需要弃置不用,净者则收入厨房中留存。

在水源卫生方面,要求用两种瓶子分别盛放净水与触水。净瓶要求用瓦或瓷制作,供日常饮用,净瓶须要用净手(即右手)接触,并且放在净地。净瓶的做法也有要求,“其作瓶法盖须连口,顶出尖台可高两指,上通小穴粗如铜箸,饮水可在此中。傍边则别开圆孔,拥口令上竖高两指,孔如钱许,添水宜于此处,可受二三升,小成无用。斯之二穴恐虫尘入,或可着盖,或以竹木,或将布叶而裹塞之。”触瓶没有严格要求,可以用铜铁制作,为“便利所须”,触瓶用触手(即左手)接触,放在触地。

古印度地处热带地区,水易受污染而腐败变质,故要求僧人“晨旦必须观水”,观察水中是否生

<sup>\*</sup> 基金项目:北京中医药文化研究基地项目(编号:2011-BJJD)

<sup>△</sup> 通讯作者

虫,因其取水时有瓶水、井水、池水、河水的区别,所以观察方法也有不同。对于瓶中水,在光线充足的时候,“可于白净铜盏铜椀,或蠹杯漆器之中,倾取掬许安置砖上,或可别作观水之木,以手掩口良久视之,或于盆罐中看之亦得”,如果发现瓶中水有虫子,需要将水倒掉,清洗瓶子三遍,然后重新加入新水。对于池水河水,需要过滤,将过滤后的无虫的净水放入瓶中储存,滤布一般用比较致密的布料制作。对于井水,要求“以铜盏于水罐中,酌取掬许如上观察,若无虫者通夜随用”,如果有虫,还需过滤。

古印度僧人尤其重视口腔卫生,每日清晨必须“嚼齿木揩齿刮舌务令如法,盥漱清淨方行敬礼”,并且广泛推广,“三岁童子咸即教为”。我国早期佛经中将齿木译为杨枝<sup>[3]</sup>,西晋竺法护译《菩萨行五十缘身经》卷十曰:“菩萨世世持杂香水与佛及诸菩萨,澡面及杨枝梳齿,用是故,佛面口中皆香。”后秦鸠摩罗什译《大庄严论经》卷十曰:“时彼檀越既嚼杨枝以用漱口。”较早于义净的唐代僧人玄奘也依循旧例,仍将齿木译为杨枝,如《大唐西域记》卷二曰:“饌食既訖,嚼杨枝而为淨。”义净则正本清源,明确提出“佛齿木树实非杨柳,那烂陀寺目自亲观”,杨柳枝只是齿木的替代品。齿木是大乘比丘随身的十八物之一,一般选用约八指到十二指长的木条,其制作材料并无特殊要求,《寄归传》中载:“或可大木破用,或可小条截为。近山庄者,则柞条葛蔓为先;处平畴者,乃楮桃槐柳随意预收。”但在《五分律》中要求漆树、毒树、舍夷树、摩头树、菩提树不能作为齿木材料。其选料虽无要求,但有优劣,“其木条以苦涩辛辣者为佳,嚼头成絮者为最”。齿木使用时,一头细嚼,用以刷牙刮舌,类似牙刷,另一头咬尖以剔牙。长嚼齿木能坚固牙齿,令口气清香,并且可以“消食去饮,用之半月口气顿除,牙疼齿急三旬即愈。要须熟嚼淨揩,令涎饮流出,多水淨漱,斯其法也”。痰饮为古印度医学中重要的致病因素,嚼齿木去痰饮可以预防多种疾病的发生。在进食之后也需要嚼齿木并且刷牙刮舌令口腔清洁,还需用豆屑或干净的水土和成泥,用以擦拭口唇,拭去食物残留味道。如果不嚼齿木不进行口腔清洁,则“终朝含秽,竟夜招愆,以此送终,固成难矣”。

### 进食有节

古印度地区地处印度河、恒河流域,水源充足,

农业畜牧业发达。《寄归传》载:“北方足面,西边丰糗,摩揭陀国面少米多,南裔东垂与摩揭陀一类,苏油奶酪在处皆有,饼果之属难可胜数。”“诸国并多粳米,粟少黍无,有甘瓜丰蔗芋,乏葵菜足蔓菁,然子有黑白,比来译为芥子,压油充食,诸国咸然,其菜食之,味与神州蔓菁无别。”《寄归传》载僧人主食前先给以姜盐或橄榄香油少许,芳香开胃,主食多以粳米为主,酥酪等乳制品贯穿饮食始终,如“授干粳米饭并稠豆臠,浇以热酥,手搅令和,投诸助味”,主食过后“后行奶酪及以沙糖”,待客时“供给汤饮,酥蜜沙糖饮啖随意”。酥酪等乳制品在古印度饮食医药方面占有重要地位,认为“酥油蜜浆特遣风痼”,对于四大不调中风引起的头痛、疮疡及诸心腹痛皆有效果。进食后可用香药散去食物残留气味,保持空气清新,“扫除余食令地清淨,布以花灯烧香散馥”,“次行香泥如梧子许,僧各揩手令使香洁,次行槟榔豆蔻糗,以丁香龙脑,咀嚼能令口香,亦可消食去饮”。

饮食禁忌方面,要求不食生冷、刺激食物以保护肠胃,如“不食诸齏及生菜之属,由此人无腹痛之患,肠胃和软,亡坚强之忧矣”。不可饮酒,但如果酒变质发酸,则“可埋于地,待成醋已,僧应食之”。

在古印度病因认识中,多食为一主要病因,如“凡四大之身有病生者,咸从多食而起……或夜食未泄平旦便餐,或旦食不消午时还食”,由此会产生霍乱、呃逆甚至臌胀。因此一般要求僧人不吃早餐,但根据具体情况,“量身轻重方餐小食”,小食即早餐,“若其轻利,便可如常所食”,“若觉轻健饥火内然。至小食时方始餐啖”。其认为虽在早晨,但昨日宿食津液尚停留在胸腹,此时进食则“尚未疏散食便成咎,譬乎火焰起而投薪,薪乃寻从火化”。即使需要“小食”,也只允许根据需要喝些粥,“必也因粥能资道”,不能进食其他食物。

### 洗浴有法

古印度地区主要为热带季风气候,气温较高,“于十二月花果恒有,不识冰雪,薄有微霜”,所以喜欢洗浴,清洁身体。洗浴也是佛教戒律、威仪、行持的一种表现,是佛教文化的重要组成部分。如《佛说温室洗浴众僧经》、《南海寄归内法传》、《十诵律》、《大乘起信论》等著作中均有洗浴记载,并认为洗浴有除尘垢、身清淨、除寒冷、去中风、得安稳等五种益处。根据《寄归传》载,炎热夏日古印度僧人常于午餐前洗浴,而且“不洗不食”,洗浴完毕,才允

许进食午餐,认为这样有两个好处:第一,令身体洁净没有尘垢;第二,可以消散痰饮,并且增进食欲。古印度医方明中不赞成饱食后洗浴,但因气候特点不同,中国则不赞成饥饿时洗浴。洗浴完后,常以酥油遍涂于身上,夜间将酥油涂抹在双足,早晨将酥油涂抹在头上,认为这样可以“明目去风,深为利益”。

药枕应用

据《寄归传》载,唐朝时期,枕头多用木枕,木枕坚硬,不能贴合皮肤,所以常造成“项下通风”,致使人们多染头风头痛等疾病,寒冷时,又容易使颈项部受风寒,导致冬月伤寒经常发生。而同时期古印度则用囊枕,“取帛或布染色随情缝为直袋,长一肘半,宽半肘”,枕袋中可根据气候或身体情况填充不同的内容物,一般情况可用“蒲黄柳絮,或木绵荻苕,或软叶干苔”,寒冷时可以填充棉毛麻等材料保暖,炎热时可以填充决明子、麻豆,清热祛风明目。囊枕较木枕舒适,且可适时调节,减少疾病发生。

经行调志

经行,指在一定的场所中往复回旋之行走,通常在食后、疲倦时,或坐禅昏沉瞌睡时。经行不仅被古印度僧人推崇,世俗之人也常做经行,认为经

行可以令疾病痊愈,无病时可帮助消化饮食。经行多在将近午时或黄昏时,地点可任意选取,但要求清静,不可选择喧嚣的场所,缓步而行,“直去直来,唯遵一路”,意在调节情志,修养身心,并且端居之病,如“脚肿肚肿臂疼髀疼”及“痰饮不消”等疾病均可治疗。

佛教传入中国后,与中国传统文化互相结合影响,在各方面产生了独有的特色。如佛医学吸收了大量中医学的内容,也影响了陶弘景、孙思邈等医家的思想。《南海寄归内法传》包含对佛教医学地域特色及历史特色的较原始记载,有助于我们了解古印度佛教医学的特点及应用,理清中印相互影响过程中产生的变化,并且可以借鉴佛教医学治疗及养生思路,开拓新的视野。

参考文献

[1] 王邦维.敦煌写本《南海寄归内法传》(P.2001)题记[J]. 中国文化,1989(1):44-46.  
[2] 季羨林,王邦维.义净和他的《南海寄归内法传》[J]. 文献,1989(1):164-178.  
[3] 王庆.嚼杨枝:历史上的洁齿习俗[J]. 民俗研究,2014(1):75-79.  
[4] 高楠顺次郎,渡边海旭.大正新修大藏经[M].台北:佛陀教育基金会,1990.

(修回日期:2017-04-14)

重要提醒

近期有人以稿件初审费、审稿费为名义进行诈骗,《中医文献杂志》编辑部提请各位作者注意:本刊不向投稿作者收取任何形式的初审费、审稿费等费用,仅在稿件通过三审录用(3个月内)后,由我刊唯一投稿邮箱(shtcmliter@163.com)向作者发出用稿通知。

《中医文献杂志》邮局汇款唯一收款人为:《中医文献杂志》编辑部,地址:上海市黄浦区瑞金二路156号,邮编:200020。银行转账唯一收款户名为:上海市中医文献馆,开户银行:工行瑞金二路支行,帐号:1001 2537 2902 6405 556。

《中医文献杂志》未委托任何其他机构网站代理征稿、约稿、发稿事宜,请作者务必认准正确联系方式,任何其他名义的收款人、收款户名均为诈骗,请作者提高警惕,加强防范。

《中医文献杂志》编辑部