

佛教醫學防治身心靈疾病的研究(十二)

佛醫對預防醫學的影響

文／慧明法師 僧醫會創辦人



三、佛醫治療法的特色

佛教醫學的目標，在於改革有病的人類生命，為了治癒疾病，醫師和病人都要積極努力，甚至全力以赴。佛教醫學的治療法，就是修行佛法的實踐方法。或許有些乍一看與醫學似乎沒有關聯的修行法，也會成為佛教醫學極有效的治療。佛教醫學強調人體是身心靈的合一，不僅治身，而且治心與靈，重視對人心的調治和觀察，從根源處入手。現代醫學的治療方法主要包括藥物療法和手術療法等，至於佛教醫學的業病、魔病和鬼病思想，修禪療法與咒語療法等，則帶有鮮明的宗教學特徵。但不可否認的是，這些方法具有真實的治療效果和作用，從古到今始終未變。佛教醫學在長期的發展中，不斷完善和壯大。當它傳入中國後，與中醫產生了深遠的影響。無論佛教醫學如何傳播，它的治療方法和特點，對指導現代人修心、調身、提升靈性修養均具有重要的作用和價值。

第五部分 佛醫在人類社會中的作用和現代意義

一、對預防醫學的影響

現代醫學的重點不僅僅是治療疾病，而是能預防疾病。或許我們會認為治療疾病是醫學的使命，但是隨著醫學的不斷進步，社會生活愈加豐富多彩，人們開始思考如何能將疾病防患於未然，如何能不生病，並且認

為這才是醫學的最大使命。其實早在幾千年前的《黃帝內經》中，已經有「治未病」的思想了，如《素問·四氣調神大論》曰：「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎？」能夠治未病的醫生是「上工」，如《靈樞》曰：「……上工治未病，不治已病。此之謂也。」

預防醫學是近代才發展的一門醫學，它是以環境—人群—健康為模式，運用現代科學理論與方法識別、評價、預測、控制各種影響健康的因素，探討、制訂並實施相應的公共衛生措施，防治疾病、促進和維護健康、延長壽命、提高生命品質的科學與藝術【申傑. 預防醫學[M]. 上海：上海科學技術出版社，2012：1.】。它是一門自然科學與社會科學相結合的綜合性學科，具有重要的社會功能。在佛陀時代自然沒有「預防醫學」一詞。但是，任何人在生病時，在治療疾病之時，必然會希望早日康復，也有人會思考如何能不罹患疾病，並付諸於實行。當實踐的結果受到肯定後，漸漸累積成經驗。尤其是釋尊在指導教團弟子們時，看到許多這種行為，

瞭解到治療和預防疾病是非常必要的，因此規定了教團的生活模式，促成每個人的自覺，體現在睡眠、洗手、含漱、洗浴、身體的清潔；廚房、飽食、飲酒、排泄物、清掃、廁所等各方面的事宜中。可以說這就是釋尊時代的預防衛生學，可看成是後世預防醫學的雛型。應當講，釋尊團體的理念、行為、生活模式在結果上可成為新預防醫學的濫觴。現今我們認為屬於預防醫學所討論到的生活規範行為等內容，釋尊在過去幾乎都已經指出，這不得不令我們感到讚歎和佩服，也為今日預防醫學的發展帶來了新的思路和內涵。

二、生命品質的提升

佛教醫學在治療身體疾病的同時，重在對人心、靈性的治療



與守護。佛陀在診療疾病上，辨病求因，圓機活法，展示出他作為醫王的大智慧，也為後人展示出生命存在的過程中，種種現象產生的原因與機理，改變人們曾有的錯誤觀念，重新認識生命現象的本質與疾病發生的根本原因。

根據佛教醫學的內容和理念，我們可以得知，從現象界來看，所有的疾病都是「因果病」，每個疾病都有病因，每個因都會有「助緣」來使其生長，開花結果，而果成種子，又將延續相似的狀態【唐心慧. 拒絕外靈干擾[M]. 5頁.】。疾病有許多種，其病因也是多而複雜，與人身體的四大不調和人心的貪瞋癡等毒密切相關。但總的原因可以歸納為「無明」二字。既知病因，就當善待疾病，並採取適宜的方法，如藥石、合理膳食、修養、修心、懺悔、修禪等措施來積極治療，進而減輕和緩解因病苦所導致的焦慮、不安、恐懼等不良情緒的產生。

既知疾病發生的根源所在，我們應當及時調整心念，改變不良心態和生活習慣。當今社會，物欲橫流，人之大欲，不外食欲、情欲，正所謂「食色性也」。因此，這兩者必須調和適中，否則百病叢生。

對於人體機能而言，食或情都會影響到機體自身的防禦機制。如果人心散亂，不能專心守志，則會削弱機體的防護機制，導致疾病的產生。適飲食，調情欲，保持清淨安寧，恬淡虛無的狀態，自然能夠護養身命，令身心安康。

現代醫學對佛教醫學領域中所涉及到的鬼神所作病和業報得病持迷信論或不完全接納的觀點，認為這是無法用科學方法或醫學原理能夠解釋的現象。但是，在人類發展過程中，神靈主義醫學模式存在悠久，醫源于巫的觀點在醫學史的發展過程中是存在的。說明心或靈性的問題，從古至今都困擾過人類。現代醫學的理念和方法不能有效根治這類疾病，而佛教醫學在這方面則能彌補現代醫學的不足，充分發揮它的優勢和特點，從人心入手，指導人心向善，心懷善念，放下對貪、瞋、癡的執著，放下種種妄念，採取諸如靜坐、禪修、瑜伽、誦經、拜懺、反省自我、做善事、適當運動等方法改善自我，改善自心，使身心靈和諧統一。

一切向內求，從心而治，是佛教醫學提升人們生命品質、生活品質的有效方法，在現代社會，將會越來越凸顯它的作用和價值。