

身心靈疾病的研究概括（二）

眾生之病——心病、靈性病

文／釋慧明（僧醫會創辦人）



心病

佛家講心病的由來：橫執我見，任性縱欲而已。

人的心靈、精神由於煩惱的雜染是患病的根本，身體各臟腑組織等是患病的枝葉，因此診治疾病應當辨病論治、辨證論治相結合，從根本入手。佛教經典重視對心病的講述，這也是佛教醫學關注和診治的重點。

如《四諦論》曰：「心病者因邪妄起，謂憂煩等。此病亦有二種：一緣內境，名內門惑；二緣外境，名外門惑。由名、因、處有差別故，品類多種。名差別者，謂貪、瞋、慢、癡、見、疑、諂曲、欺誑等。因差別者，謂淨相、失相、有無等相為心病因。處差別者，謂色等六塵（色、聲、香、味、觸、法），如經說，色愛乃至法愛。」又如《大智度論》對心病的種類作了簡要說明，「種種內、外諸病，名為身病；淫欲、瞋恚、嫉妒、慳貪、憂愁、怖畏等種種煩惱、九十八結、五百纏、種種欲願等，名為心病。」

對於心病的理解，佛教講的心病，就粗淺層面來說，對應於西方醫學所講的心理疾病；就深細層面來說，正常人的貪、瞋、癡等無明煩惱也是佛教所要治除的心病。

現代醫學對於身病的研究和治療方面非常系統、細緻，而佛教經典在心病的研究和治療方面非常系統、深廣。雖說因緣合集而生身病，但是深究病因心為本。現代社會，壓力增大，抑鬱症、焦慮症、失眠、

神經官能症，負面的情緒、偏頗的性格，以及許多言語、行為、心理的異常表現，正困擾著許多人。

如癌症疾病，雖然表現為軀體疾病，但是它可以由心源性因素導致，同時它又可以導致負面情緒、異常性格以及精神心理疾病的產生。

中醫認為，長期的七情內傷，氣機紊亂，形成痰瘀閉阻、症瘕積聚，可以導致癌症的發生。西醫認為，長期的心理精神壓力、緊張情緒、偏激人格、負面低落的心態，容易損傷身體，發生癌症。佛教認為人類的種種煩惱、欲望會引起癌症。

因此，佛教醫學非常重視「心病」的存在、診斷、治療和預防，提倡對心的守護和修煉，重視心的療癒功能。通過調心的方式來治療心病和身病，為現代醫學提供了重要的思路和方法依據，具有重要意義。

靈性病

靈性疾病的表現不一定出現在被確診為精神或心理疾病的患者身上，縱使普通疾病或者正常人也有出現靈性異常或靈性病的狀態。通常我們熟知的精神心理病患者、神志異常或失常之人、言語行為不自知、不自主或不自控的患者、某些性格情緒異常的人等等，是存在靈性受損、受干擾或處於異常狀態的情況。

靈性受干擾原因

（1）正氣不足

日常生活，離不開飲食衣住行。身體虛弱，元氣虛衰是導致靈性受損或被干擾的原因之一。比如我們飲食不節，生活作息無規律，或身體虛弱，氣血循環不暢，則人體之靈易被外界因素干擾。比如嘈雜的環境、過多的工作壓力、氣候的變化乃至鬼魅等。當一個人的氣弱時，很容易與其他空間的眾生發生擦撞。

（2）心念不正

不良的心念和負面心理，容易與其他空間的眾生相應。比如負面想法太多，心存不善之念，違背基本的做人原則和道德底線。不恭敬師長，不孝順父母，與人不友善等等，上述種種惡念導致的行為，最容易感召惡鬼，鬼神也容易侵擾這樣的人。因此，我們應當心存善念，常行善事。不以惡小而為之，不以善小而不為。

（3）誤入險地

此處所說的險地，通常指深山老林、荒野荒涼之地、荒廟、陰廟、或墓地、靈骨塔等地。印度文化的觀念裡，樹林是所謂的「鬼村」，即鬼怪的居住地。好比任何生命都有地域的執念，若有人侵擾，則容易受到攻擊。山神、樹神們也不愛受到干擾。因此佛陀教導弟子們以慈心禪來化解這衝突。無

論何時何地，千萬勿失正念。如果有恐懼心，氣就弱了。

(4) 無知無畏

每個人不論是否有宗教信仰，都不應當對供奉之神祇起不敬想或是批評，不能隨意地評頭論足。也不要對亡靈開玩笑或動念，如起非分想，指手畫腳，做出不恭敬的言語行為，或因懼心而被沖煞。更不要對古器物、古董起執著，尤其盜墓之陪葬物，或對來路不明之舊器物起貪執心。也不要因為自己不明事理，任意移毀貼有施法術之符咒或象徵物，以防靈性受損或被干擾。

還有一些人喜歡隨意請鬼神眾，結果送不走，或是請到的不是正神，這都是一些容易導致靈性受干擾的因素。還有學命理或占卜法，最好有道德品行高尚的明師帶領，否則無人帶領，有時會召感靈界眾生到來。這些都是靈性易受干擾的因素，因此每個人都應當學習謙虛恭敬的心態，不要自以為是、心無敬畏之心；也不要貪執外物，自找麻煩，要學會保護自己，利己利他。

(5) 亂自修行

有一種錯誤的修行觀念，容易召感不良因素。比如有些人以為能看到一些瑞相才是有修行，喜求見神見佛。殊不知，這種要求，常常是妖魔鬼魅

入侵的最佳時機。根據經典的記載，天魔可以表現與佛陀一樣的相好莊嚴，一起坐在法座上，讓諸位弟子混亂。據學者研究，當心理收到刺激、頭腦過份勞累或迫切期待、追求靈驗的情況下，很容易會產生幻想。輕者稱為神經質，嚴重則成狂亂的魔障。這些都是需要相當重視和小心的。

(6) 傷害眾生

還有一種容易讓靈性受到傷害的行為就是曾經殺害人或動物的生命，有違慈悲之道，故易導致外靈的干擾和侵害。大醫孫思邈曾說「夫殺生求生，去生更遠」「雖曰賤畜貴人，至於愛命，人畜一也」「損彼益己，物情同患，況於人乎」，古人的聖訓告訴我們天地的運行是生生不息的，它重視任何一種生命形態的存在，並給予其充分的空間生存發展。因此天地貴生，有好生之德。由此我們得到一個深刻的啟示：尊重生命，莫行殺伐。珍視每一個生命體的存在就是效法天地之道的體現，若能遵守此法，則人與天地相應相順。

以上是人體靈性易受干擾和侵害的主要原因，鬼神及魔所致的疾病，多與患者不良的起心動念有關，因此善護好我們的心念就是在保護自己的靈性和身體，若能夠持戒護心，心常安住在正知正念中，自然不容易感召此類疾病和傷害。(下期續) 🌿

101 期專題企畫 保障自我善終權

- 08 / 蓮花基金會陳榮基董事長 — 簽署病主法於僧伽之重要性
- 12 / 台大安寧病房姚建安醫師 — 何謂預立醫療諮商&醫療決定
- 18 / 台北聯合醫院黃勝堅總院長 — 接受死亡 活得像佛一樣自在
- 22 / 台大家醫科蔡兆勳主任 — 圓滿謝幕面 對死亡的態度
- 26 / 一如淨舍會焜法師 — 從佛法談臨終關懷

