

身心靈疾病的研究概括(二)

眾生之病——靈性病、坐禪病、業障病

文／釋慧明（僧醫會創辦人）



靈性被干擾的表現

當眾生存在精神、心理疾病或上述幾種原因存在時，靈性比較容易受到外界干擾。當今社會，許多人都面臨著不同程度的壓力和競爭，也在不斷得向外尋求物質的滿足，卻造成精神生活的貧乏及道德感的偏差。也有些人感到了精神生活的空虛和缺失，轉而追尋心靈上的寄託和修養。當人的靈性被外界因素或者外靈干擾，會出現什麼現象呢，如何做出判斷？通常來講，精神、心理疾病患者的外在表現，以及從他們言語、行為、眼神等的異常表現，可以判斷他們與正常人有異，說明他們的靈性乃至心的層面受到了干擾與侵害。也有些屬於外在表現不明顯，與正常人差異不大的靈性受干擾患者或正常人。通常靈性受擾之人，會有以下現象出現，如認為自己很偉大，常自以為是，自以為超於任何人，講話常閉眼；眼珠轉輪、眼神怪異；有時自認為受佛、菩薩特別指示；思想無法集中、思緒混亂、心靜不下來；情緒困擾嚴重，無法擺脫忿怒、恨等負面情緒，易怒、固持己見，樂觀突然變悲觀、節儉變揮霍；晚上睡不著，白天睡大覺，陰陽顛倒；無法安睡；沒有胃口；經常夢見神佛指導；四肢會不自主抖動；易幻覺、幻聽；常喃喃自語，言語無法控制，隨意衝口而出；覺得身旁有無形的干擾；常忘記自己說過的話；氣道阻塞嚴重；模仿心目中偶像的行為舉止；喜歡批評別人修持；



腹脹嚴重，無法排氣；身體卒痛，百節酸痛等等。通過這些表現和現象，可以作為判斷靈性受擾受侵害、被外靈干擾的依據。

談到靈性病的話題，會涉及到鬼神、外靈、他界眾生，這是一個容易引起爭論的話題，但是在整個醫學史的發展過程中，有一種觀點就是醫源于巫，源於宗教，並且是有據可依、有文獻記載的。可以說神靈主義的醫學模式存在最久，並且至今仍然沒有消失。鬼怪作祟的疾病因果觀在世界各地的民眾中仍然廣泛存在。通過對這類疾病出現的原因及表現有所瞭解，對於有效採取相應的措施來醫治人類心、靈性的疾病和創傷是有現實意義和作用的。

坐禪病

禪，又作禪那、駝衍那、持阿那。意譯作靜慮（止他想，繫念專注一境，正審思慮）、思惟修習、棄惡（捨欲界五蓋等一切諸惡）、功德叢林（以禪為因，能生智慧、神通、四無量等功德）。寂靜審慮之意。指將心專注於某一物件，極寂靜以詳密思惟之定慧均等之狀態。以打坐來修習禪定的方法，則稱為坐禪，簡稱打坐。坐禪病的產



生，從字面的理解，即打坐過程中產生的疾病。根據《治禪病秘要經》記載，妨礙入禪定的各種肉體、精神性的現象均稱為坐禪病，如身體的不適或疾病、各種外界的誘惑、干擾導致發狂而不得禪定或犯戒律，或好音樂，或因外緣而致恐懼、失神等不得入禪定。此為妨礙入禪定的身心障礙，屬於觀念性的坐禪病。《修習止觀禪要》記載，禪病是因坐禪的方法（姿勢不正，不得要領）或坐禪中的心態不正引起的疾病。《摩訶止觀》記載的坐禪病，是因為坐禪的姿勢不正確而引起。由此我們可知，坐禪病的產生主要有兩大原因，內因：身心障礙、坐禪中

的不正確心念與心態、坐禪姿勢不正確；外因：各種外界的干擾因素。其中內因是主因。

因坐禪不得法而產生的疾病，生理方面，如渾身不適、筋脈痙攣酸痛、呼吸不暢、頭痛、手足無力等；心理方面，如精神失常、被鬼魅所著、幻聽幻視等等。總體來說，坐禪過程中，依內外因的不同，可能會引起地病、風病、水病，或引起心亂，產生五味、五情、五色、五行等各種變化，也會分別在肝、脾、心、肺、腎等五臟引起疾病，這些都是坐禪病的具體表現。

業報得病

業，是佛教的術語，音譯作「羯磨」，羯磨是「作業」之義。業，即指行為、作用、語言、意志等身心活動。人類的一切善惡思想行為，都可以叫做業。

業報的原理

俗語講「善有善報，惡有惡報」，是指人們由善或惡的業因所召感的善惡果報。由業所報之果，稱為業果，又稱業報。因此，業報是業（因）與報（果）的並稱，意為業之報應或業之果報，是由身口意之善惡業因所招感的苦樂果報。根據佛教典籍《成實論》的記載，業報有善、不善、無記三種，善得愛報，不善得不愛報，無記則不報，此即佛教主張的必然業報法則。每個眾生都不是孤立的個體，彼此相關聯，並且具有時代相續的因果，業為因，報為果，所做之惡，留在身邊，所做之善，回到身邊。一切都遵循著我們雖看不到但卻非常公平的法則，不以人的意志而改變。由此我們應當不以善小而不為，不以惡小而為之。🙏





102 期專題企畫

癌症治療與照護趨勢

08／臺北市立聯合醫院昆明院區顏慕庸院長

生命存在呼吸之間 談肺癌

12／台北榮民總醫院乳房醫學中心曾令民主任

早期診斷治療 乳癌並不可怕

16／好心肝門診中心葉佳衢醫師—肝癌多數無自覺 定期篩檢不可少

20／好心肝門診中心翁羸雪醫師—胃癌警訊 不可輕忽

24／台北市立萬芳醫院黃唯誠醫師—大腸癌治療與照護趨勢

