

佛教醫學防治身心靈疾病的研究(四)

文／慧明法師（僧醫會創辦人）

疾病治療概況——精神心靈的治療

（六）精神心靈的治療

1. 佛醫對心靈的療癒

根據專家學者們的研究發現，佛道修行者以及心地單純善良、恬淡虛無的人普遍長壽，所以心靈純淨與良好的心理狀態是身體健康的重要因素。

如僧人們虔誠地參禪靜坐、誦經修行，淡泊名利、與世無爭、情緒平和，沒有緊張的工作壓力。故整體而言，僧人們的心理和靈性狀態是平靜與安寧的。並且僧人們素食，天然蔬果對心腦血管具有保護作用，不僅血液黏稠度不易增高，且會降低高血壓、心臟病、高血脂等發病機率。

心理和靈性若長期處於不健康狀態，一旦引發身體疾病，即便是最發達的現代醫療技術也常常醫石罔效。而佛教禪修、誦經拜懺、造善修福、精神信仰、瑜伽氣功、轉化正念，以及適當的運動和休息等方法，卻能夠改善調節心靈的不和諧、不健康狀態。

2. 佛醫對癌症的治療

2020年位列全球十大死因第二位的癌症，正嚴重威脅人們的生命與健康。它的發生與發展，與飲食起居、自然環境、社會環境等因素有關，還與心理狀態有非常重要的關係。如以女性乳癌為例，中醫對乳癌發病的認識：「憂鬱傷肝，思慮傷脾，積想在心，所願不得志者，致經絡痞澀，聚結成核，初如豆大，漸若棋子……名曰乳岩。」

根據學者的研究發現，六大惡性腫瘤如





鼻咽癌、肺癌、子宮頸癌、乳癌、惡性淋巴瘤、肝癌，患者發病前多有負面情緒或重大壓力。負面情緒會導致神經內分泌及體內能量的惡化，造成免疫功能降低，自身防禦能力降低，遏制癌細胞的功能受到抑制，導致癌症的發生。而癌症向什麼方面轉化和發展，也與負面情緒息息相關。

佛教醫學不僅重視心理因素在癌症、腫瘤等惡性疾病發病中的作用，而且追溯到靈性層面的影響，如患者發病前身體、語言、意識形態的種種行為，也包括前世因果業障、累劫冤親債主、今生所造惡業等等。這種輪回的因果關係或家族共業，有點類似現在所說的家庭遺傳基因。

加拿大心理學家漢斯·塞利的壓力學說認為，癌細胞是一群脆弱且結構混亂的細胞。正常情況下，機體的免疫系統會認出癌細胞並加以摧毀，不令其蔓延。但當人的精神壓力過重時，會影響免疫系統的功能，導致癌細胞迅速繁殖，並開始侵犯鄰近的正常組織，甚至損害正常器官的功能。因此，精神心理因素在癌症發病中的重要性就不言而喻了。

20世紀後葉，人們研究發現，在一定條件作用下，癌細胞可以向正常細胞逆轉，變成好的正常細胞。細胞的這

種「改邪歸正」，專業上稱作「分化」。細胞的分化，類似人的發育成熟。癌細胞代表分化障礙、分化不良，故促使其分化，就是幫助其發育成成熟的正常細胞，這被稱作「誘導」。因此，誘導癌細胞分化簡稱「誘導分化」，就成為迷惘中人們發現的「通過華山天險的新路」。

其實，癌症只是慢性病，一類可以治癒的慢性病。不少癌症患者5年以後病情可以完全穩定，甚或治癒，不再需要定期用藥。「慢性病」意味著發生緩慢，痊癒也慢。這是何裕民教授等人提出對於癌症的根本觀念變革。這種觀點具有正向、積極主動的力量，為人們的防治預留了很多餘地。

這實則也是讓患者轉念，從思想上重新認識癌症的本質，幫助患者治療恐癌心理及修正不良習氣，並且增加光明正向的能量。這對癌症患者而言，具有更積極的心靈治療效果。

綜上所論，癌症等心理靈性的疾病還需「心」來醫，心是一切行動的主因和主宰。許多身體疾病的產生，與精神、心理因素都是密切相關的。從心而治，不僅是佛教醫學所提倡的有效方法，未來在現代醫學領域，也將會越來越凸顯它的作用和價值。🌱