

# 佛教醫學防治身心靈疾病的研究（十五）

佛醫之特點與優勢

文／慧明法師 僧醫會創辦人



## 現職

僧伽醫護基金會董事長兼執行長  
弘一大師紀念學會理事長

## 經歷

僧伽醫護基金會副董事長、執行長  
玄奘大學兼任助理教授

## 學歷

山東中醫藥大學碩士、博士  
日本京都佛教大學學士

本論文闡述了佛教醫學的精神內涵、理論基礎、治則療法、佛醫藥物等內容，與防治身心靈疾病的方法，以及佛教醫學衍傳的大致過程，並梳理呈現佛教醫學的特點與優勢。通過研究，論文所取得的主要結論有：

1. 佛教與醫學有密切的關係，從佛教本身的教義和特點而言，能夠撫平精神心理創傷、治療身體疾病、慰藉心靈。所以，佛教本身也是一門醫學，並且是廣義的醫學。佛教醫學發端於古印度的宗教體系和醫學體系，乃是佛法與醫學的融合，並且是一門慈悲的醫學，著重在調攝人們的身心。
2. 佛教醫學的內容屬於佛教五明之一的「醫方明」，簡稱佛醫，乃高明深邃、系統完整的醫藥學理論體系，具備豐富的診療方法，是具有自我覺悟、自我制約、自我防

治和保健特點的醫學。佛教醫學雖然吸收了古印度醫學的部分思想和治療方法，但在哲學思想方面，卻與古印度醫學存在著本質的差別，它有著迄今世界上最為完備而徹底的哲學基礎。

3. 四諦、十二因緣、四大五蘊說等內容，是佛教醫學藉以闡釋生命現象、疾病根源的基礎。疾病的產生，與人的生理、心理、行為、整個自然社會環境密切相關。治療疾病首先應當找出病因。在中醫病因學說中，將疾病的病因主要分為內因、外因和不內外因。佛教典籍中對病因的論述則有許多種，佛教醫學認為，疾病的原因，與人體的四大不調和人心的貪瞋癡毒等密切相關。「四大不調」易致生理疾病，而「貪、瞋、癡三毒」則是能引發各種疾病的本質因素，佛教稱為「業因」。歸納為一點，疾病的總因就是無明，無明是一切生死煩惱的根本。病因的歸納是一個創新點。
4. 佛教醫學分科詳細，現代醫學所涉及的主要科別，佛教醫學均已涵括。尤其對精神、心理、靈性方面存在的問題闡釋和治療

思路，具有不同於現代醫學的理念與方法，其效果也優於現代醫學。

身心靈的健康和諧，是生命健康成長的基本要求。現今提出的「身心靈全人健康模式」就是應機而生的新理念，靈性健康雖然還沒有達到像重視身心健康那般程度，但越來越多的人正開始注重靈性的修養和提升。

5. 身心靈的疾病，各有自身的臨床表現與特點。

**身病：**四大不調、內外傷、七情鬱結等，均可導致身病，產生諸如頭面、四肢、軀體、臟腑、經絡等相應部位的不適症狀或病痛，其臨床表現也是各有特點與異同。佛教經典對身病的分類就病相來講，可以分為兩種：「前世業報所感之病」與「今世種種內外因緣導致的疾病」，值得注意的是，雖然許多疾病呈現的是軀體之病，但患病的根源，往往卻在於心理或精神的失衡。

**心病：**現代社會，節奏加快，壓力增大，充斥著各種誘惑，人心容易浮躁散亂。許多人被焦慮、憂鬱、憤怒、壓抑、恐慌、悲傷、低落、萎靡等負面情緒和心理所困擾，甚至導致精神心理疾





病的出現。佛教講的心病，不僅指西方醫學所講的心理疾病；從深細層面來說，正常人的「貪、瞋、癡等無明煩惱」也是「佛教所要治療的心病」。尤其對癌症患者來講，雖然表現為軀體的器質性病變，但是很多情況下，它是由心源性因素導致。此外，癌症作為致病因素又可以導致負面情緒、異常性格以及精神心理疾病的產生。因此，心理的健康和諧是非常重要的。依據佛教醫學的觀點，「心識」是最重要的力量，人類只有通過它才能認識自身和世界，人類也只有通過它才能改變自身。人類、社會、環境之健康和諧與否，心識是決定性

的因素。

**靈性病：**靈性的異常或疾病，多見於精神失常之病患，其有言語行為不自知、不自主或不自控、性格情緒異常，乃至幻聽、幻覺等症狀。病因與身體虛弱、元氣虛衰、不善的心念、負面心理、違背道德原則的行為、不恭敬神祇、心無敬畏之心、亂自修行、惱害眾生等因素有關。導致言語、行為、眼神、心智、神智等怪異的現象產生，或者表現出身體的疼痛、脹滿、堵塞、不適等症狀。通過專業靈療師或法師觀察這些異常行為，可判斷靈性是否受到侵擾，並使用「懺悔、持咒、誦經、念佛」等回向超渡

方法，解冤釋結，以恢復身心健康。

6. 佛教醫學在治療身心靈疾病的方法上，主張從身心境大系統的整體著眼，不但有藥物療法，而且有坐禪、咒術、念佛、懺悔、止觀、迴向等治療方法。佛教醫學在對生物、心理、社會等各個層面疾病的認識和治療過程中，非常重視人心所起到的重要作用，強調從心入手，找到每一種疾病的最初根源和解決方式。佛法的諸多方藥都是在教我們如何去除貪瞋癡三毒，淨化我們的身心靈，這便是佛教醫學認識和治療疾病的最大特點。一般來講，身體生病要找醫師、靠藥物，心生病則要靠自己、找法師、靠佛法。以佛法為良藥，能杜絕種種惡疾。比如佛法中的六波羅蜜（又稱六度），布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若，就是要度眾生的六種病。以布施對治慳貪，消除貧窮；持戒對治惡業，使身心清涼；忍辱對治瞋恨，使心柔和；精進對治懈怠，增長善法；禪定對治散亂，使心安定；般若對治愚癡，開真實之智慧。心理或靈性的疾病還需「心」來醫，心是一切行動的主因和先驅。從心而治，不僅是佛教醫學



所提倡的有效方法，在現代醫學領域，也將會越來越突顯它的價值。

7. 佛法是心法，能醫治眾生百病。佛教八萬四千法門，其目的無非是消融生活中的矛盾與衝突，使人的身心靈和諧安寧、健康自在，以促成高尚人格的形成。從現代醫學的觀點來看，佛教醫學是一門傑出的醫學、心理學和教育學，對現代社會普遍存在的精神壓力、身心靈失序等問題，具有引導、舒緩和治療作用。根據佛教醫學對發病原因的解釋，病生於業（身口意），業起於心，心的無明、煩惱是所有痛苦之源，乃至世間一切痛苦、污穢之本。唯有心懷善念，眾善奉行，



諸惡莫作，自淨其意，修學戒定  
慧乃至菩薩六度，由人心淨化致  
人身淨化，進而國土淨化，實現  
身心靈的全人健康模式，最終達  
到清涼寂靜、煩惱不現、眾苦永  
寂的涅槃境界。

現代社會的醫學模式是：生物—  
心理—社會。依據佛教醫學「生  
物—心識—社會」的醫學模式內  
涵，會更全面和深廣，或許在將來  
的發展中，這種醫學模式會得到認  
可與充分發展。

行文至此，以唐代百丈禪師的  
二十語作為本論文的結束語，但願  
眾生息諸煩惱，找到自己心靈的安  
頓處，精神得到充實和滿足，從而  
使身心靈健康和諧。

僧院以無事為興盛，  
修行以合機為穩當。  
精進以持戒為第一，  
疾病以減食為湯藥。  
煩惱以忍辱為妙解，  
是非以不辯為解脫。  
待人以誠實為真情，  
執事以盡心為有功。  
語言以減少為直截，  
上下以慈和為進德。  
學問以勤習為入門，  
因果以明白為無過。  
老病以無常為警策，

佛事以精度為切要。  
敬客以謙益為供養，  
門庭以樸實為莊嚴。  
凡事以預辦為不勞，  
處眾以慎言為常禮。  
遇險以不亂為章程，  
濟物以慈悲為根本。

## 本研究的創新點

1. 本次對佛醫防治身心靈疾病進行研究。目前已有許多學者致力於佛教醫學的探索，涉及面廣泛，但尚缺少從身心靈結合的角度，探討佛教醫學防治此類疾病的研究。因此，運用佛教醫學的理念和方法，解決現代人存在的身心靈疾病，在選題上有一定特色，也是本課題的一個創新點。
2. 揭示佛教醫學的內涵和應用方法。本研究在深入挖掘佛教醫學內容的基礎上，依靠佛經、中醫古籍及現代研究成果等相關文獻資料，進行分析與思考，由此揭示佛教醫學的深刻內涵、應用方法與規律，在研究方法和文獻資料的選取上有一定特色。
3. 歸納總結佛教醫學的診治體系，展望現代醫學模式的發展方向。通過分析研究佛教醫學，總結出佛教醫學的應用範圍與治療特

點，如何更好地防治身心靈疾病的發生，並由此指導臨床，指引現代人關注生命健康，認清疾病發生的本質。歸納提煉出醫學模式朝「生物—心識—社會」的新方向轉變，是本課題的一個特色，也是一個創新點。

## 問題與不足

1. 佛教醫學，典籍浩瀚，內涵深廣，對現代社會如何防治身心靈疾病的問題有諸多啟示和作用。尤其佛經中的真實案例，佛陀的行跡與法語，都值得現代人深思與學習。因此，佛典中的醫藥相關記載，有待於今後更進一步深入挖掘和研究。
2. 本論文側重於理論的研究與探討，梳理現代社會存在的身心靈疾病的問題與現象。在臨床調研方面，則有待於未來將作者本人多年親身涉入臨床個案中，全部整理歸納分析，找到規律、總結治則，進而形成一套適宜有效的佛教醫學防治身心靈疾病的診療方案。
3. 如何正確有效地在當今社會開展與實施佛教醫學的某些治療方法，如禪修、禮懺、念佛、持咒、斷食、催眠、臨終關懷等，



本文所述內容有限，尚未形成一個成熟體系。這部分內容需要結合調查與臨床實踐，方能得到客觀、真實的結果。因此，這也是本論文需要在今後的佛教醫學研究中，進一步開展和完成的工作。

## 展望

總體來講，對身心靈疾病的整體防治僅僅依靠現代醫學的方法是有限的，無法從根本上得到醫治，必須依靠佛法、佛醫，或者某些另類療法輔助。相信在21世紀，佛教醫學會逐漸得到重視關注，將不斷成熟發展，給現代醫學帶來新的思路啟迪，為人類醫學的進步發展注入新的力量，為全人類的身心靈健康帶來更高福祉。🙏