

身心靈整體醫學的治療，要從改變飲食觀念和飲食習慣做起。

我們的心靈意識可不可以影響外境？有沒有證據顯示心靈影響外境呢？答案是有的，其實很多疾病是心理因素引起的，心靈的確可以影響外境，這是佛陀講的，一切都是心造的。

其實大地萬物，包括人，都有光譜，都是會震動的。考古學家在澳洲一個山洞裏發現一張大約兩萬多年前的壁畫，畫上有個人身上有光譜；宗教家發現釋迦牟尼佛和耶穌基督身上也有很大的光譜。現代科技有很多的突破，可以讓我們曉得人的心靈意識是怎麼產生、怎麼儲存、怎麼傳遞的。事實上，我們的心靈意識是一種震動的狀態。過去我們都是用牛頓的定律來討論人的心靈狀態，現在則是用量子力學的理論，來討論人的心靈意識。

量子力學的道理是：沒有任何事物是固定存在的，它們的存在是觀察者的結果，是相對的觀念。無論是人是萬物，如果一直分解到最後，就會發現一切東西都不是東西、人的色身分解到最後也不是色身，一切都是空的，這是《心經》所謂「空」與「色」相通的道理。

「心念」影響一切

有一本書叫做《生命的答案水知道》。最早發表這個理論的是一個日本人，叫做江本勝。他研究水的磁場，發現水會受大眾的心情影響，他貼幾張字條在不同的水瓶上：每張字條上分別用中文、英文、德文、日文寫著「謝謝」。結果，不論貼哪一種文字的「謝謝」，水瓶裡的水分子形狀都很好看。他很驚訝：「水怎麼會聽我們的話呢？」這就表示我們的心可以影響外境。

江本勝又給水聽音樂，用顯微鏡看水的結晶。剛開始水分子的形狀亂七八糟，聽了一段音樂之後，水分子形成很好的結晶。可見心情可以影響水分子、影響生理、影響健康，就是這個道理。

《生命的答案水知道》這本書的主題，就是從人可以影響水分子的變化，說明人類一切的病都是直接、間接從心來的；問題在於一般人不知道如何訓練那顆心，因為眾生心的組合成分多是貪、瞋、癡、慢、疑……等等，而如何祛除這些心中不好的成分呢？只有從佛法中去發覺、去清除，病就自然會好。

其實宇宙的任何現象，都來自人的腦部狀態、都是震動的，它是原子和電子的震動，包括人的思想、意識，也是原子和電子的震動而產生。這些光芒可分為兩個階段：一是屬於低能量、低微波的紅外線部分，像我們的 DNA 能量震動、新陳代謝、血液循環，都是這個層面的波長。另一是屬於高階的能量、高階的波長、高微波的紫外線部分，像我們的思想、意識、情緒、意象、感情，這部分在腦部放出來的光是很強的，尤其是有修行的人，波長會非常亮、生命層次很高，類似佛、菩薩、耶穌基督的境界。不過有一些心地不好的人，腦部放出來的光也很強，卻會讓小孩子看到害怕而大哭。

光譜的科學實驗，讓我們發現隨著時間變化，光譜隨著禪定、隨著意識集中，能量會愈來愈高。能量是可以訓練的，能量高的人可以影響水分子、影響細胞功能的產生，心雖然可以改變一切能量，但是這不是一蹴可幾的，必須慢慢的修學，才可累積高度的能量。再者，如果要把光譜弄得均勻，隨著時間、環境的變化，意識的集中會使光譜的整齊度慢慢顯現。這就是用心來矯正人體細胞和物質分子的證明，只要功夫下得夠，高血壓、糖尿病

都可以祛除。

從心可以改變一切能量、能量可以訓練的觀點延伸下來，就是身心靈整體醫學的觀念，也就是整體健康的治療，不像現在大部分的醫師是頭痛醫頭、腳痛醫腳、有人得了大腸癌就開刀，對於大腸癌產生的背後因素卻不探討。現代整體醫學已經開發出從色、聲、香、味、觸、法可以治療人的心性、改善人的腦部狀態、促進意識集中、提升生命的能量。這才是正確的治療方式。

身心靈整體醫學的治療，要從樂活飲食觀，也就是吃東西做起。現在全世界每年因大腸癌而死的人數大約 50 萬人，平均每天大約 1300 多人死於大腸癌，等於一天摔了好幾架飛機。台灣近 20 年來癌症死亡人數年年升高，惡性腫瘤病例在 20 年來增加一倍，死於癌症的人數也增加一倍，所謂「時代進步、醫學進步，死於癌症擋不住」，為什麼會這樣？大部分的原因是飲食引起的，現在醫學上有個數據，預測將來有超過 26.5% 的人會死於癌症，也就是說，在座諸位有四分之一以上的人將來會得癌症死亡。

現在醫學上的統計，癌症發生的頻率是 8 分鐘增加一個病人，我個人的計算是 7.5 分鐘增加一人，惡性腫瘤的醫療費用一年在一百億以上。罹患癌症的主要原因是先天的基因和環境因素，環境因素不是個人可以矯正的，個人能做的是改變生活習慣和飲食。譬如：大腸癌是慢性病，它是由很多基因加上環境因素，才會從一個正常的健康狀態變得一發不可收拾，變化的時間需要 12 年。

肉類容易致癌

改變飲食最重要的一點是——不要吃肉。我們知道：香菸經過高溫燒灼會產生很高的致癌物。可是大家不曉得吃肉也會這麼厲害。我們常吃的肉也是經過高溫燒烤，產生芳香碳氫化合物（HAN），也叫做預防芳香氨，它的致癌能力比香菸高，將近 1~2 萬倍，吃 1 公斤燒烤的肉，等於吸 600 支香菸那麼高的致癌物。一隻燒烤的雞腿相當 80 支香菸；如果這樣長期吃下來，罹患大腸癌的結果是免不掉的；其次香腸、臘肉等肉類食物又添加了很多致癌物，叫做亞硝酸胺，它會和肉類中的細菌產生很要命的致癌物。

動物蛋白質有兩種胺基酸是植物沒有的，根據醫學研究：動物的兩種胺基酸，經由新陳代謝產生毒素，產生致癌物，人類吃了動物也會有致癌物，這是醫學上不鼓勵吃肉的原因。從佛法來講，殺生所造的惡業，會有果報的感應。

我的病人中，有 12 歲、14 歲、18 歲的學生，他們的父母沒有得大腸癌，但他們這麼年輕就得了大腸癌，其原因是生活習慣。他們每天下課後，就到校外吃香腸、臘肉、火腿，吃了 5、6 年。美國人得癌症的癒來癒多，原因也是肉類吃太多了。我們不吃肉的理由，除了肉類本身會致癌以外，現代的工業污染，釋放的戴奧辛致癌率也很高，下雨之後，散布在陸地上，經由食物鏈，累積到動物身上，人類吃了之後，所有的化學致癌物都跑到人類身上。

動物性食品會累積許多環境的致癌物，溶解到有機物，雞蛋、鴨蛋也有戴奧辛溶解到蛋黃裡面。一般人以為動物性食品富含蛋白質，但是我根據一份營養學的統計表顯示：有 20 幾種植物種子、果實總合的蛋白質比肉類還高。佛經上也說諸卵物質都不能吃，否則在因地上就結惡緣。

一般人都以為蔬菜有農藥污染，其實動物身上也有農藥，而且動物農藥的數量是蔬菜的

幾十倍，只是沒有人把動物農藥的數量表列出來而已。曾經有人到超級市場調查牛肉和蔬菜的農藥含量。發現肉類農藥含量是 55%、蔬菜農藥含量是 10%。由於農藥灑在土地，養殖動物的人在餵食動物之前，都沒有清洗蔬菜、飼料上的農藥，於是農藥就跑到動物身上。動物和植物同樣有農藥，這是大環境的污染，假如我們可以選擇的話，應該儘量選擇有機耕種。

我有一份台灣癌症地圖，是前任衛生署長陳建仁博士在台大公共衛生研究所製作的。地圖上顯示：台灣癌症的罹患地區大多集中在西部河川的出口，因為工業污染地區經過下雨之後，濃度最高的地方就是海口，加上大量噴灑的農藥，流到沿海地區污染動物，尤其雲林縣一些村莊的住戶，長年吃當地的魚、喝當地的水，產生了很多癌症患者。真是現代人的悲哀！。

《地藏經》上有一段說到：浙江省××縣有個人記得自己前世因緣，他知道自己前一世是豬，他做豬的時候曾經被人宰殺，他的肉被剝成幾百塊，大家分著吃，他回想起每個人咬他一口，他就受一次罪，他要受苦一百次，……。這段經文是告訴我們：即使只吃一小塊豬肉，也是和豬結下惡緣，我們從出生到現在幾十年了，我們吃了多少公斤的魚、多少公斤的豬、多少公斤的雞，算算也有幾大貨櫃了吧？到了臨命終時，牠們就會來找我們算帳。

我經常勸人吃素、不要吃肉、不要造殺業。很多病痛醫不好的原因就是吃肉太多，可是吃肉導致病痛的因果關係，沒有辦法做實驗，醫生也治不好，只有從心裏去想：我為什麼要害那些豬、那些魚、那些雞呢？這樣才能把病痛的源頭改變過來。

身心靈健康必須從基本的飲食做起，先讓自己不再造殺業，再請諸佛菩薩幫我們清理自己腦中污濁的觀念。每個人都不免一死，如果生前吃素念佛，下一世一定是到佛菩薩的世界，過著輕鬆舒適的生活。

最後，奉勸大家一定要改變飲食觀念和飲食習慣，觀念的改變是根本，食物的改變只是助緣而已。我們對於自己的色身不要太在意，身體的一切狀況只是提醒我們要從身業、口業、意業開始修正行為，這樣才是真正的健康。

（民國 95 年 12 月 17 日於佛教僧伽醫護基金會「歲末感恩祈福法會暨園遊會」）