



佛教

精神醫學

編著 王米渠



江蘇出版社 出版
合記圖書出版社 發行



佛教精神醫學

編著 王米渠



江蘇出版社 出版
合記圖書出版社 發行

國家圖書館出版品預行編目資料

佛教精神醫學 / 王米渠編著.

-- 初版. -- 臺北市：合記, 2002【民 91】

面；公分

ISBN 957-666-823-9(平裝)

1. 佛教 - 醫療、衛生方面

220.16

90022800

書名 佛教精神醫學
編著 王米渠
發行人 吳富章
發行所 合記圖書出版社
登記證 局版臺業字第 0698 號
電話 (02)27940168
傳真 (02)27924702

總經理 合記書局
北醫店 臺北市信義區(110)吳興街 249 號
電話 (02)27239404
臺大店 臺北市中正區(100)羅斯福路四段 12 巷 7 號
電話 (02)23651544 (02)23671444
榮總店 臺北市北投區(112)石牌路二段 120 號
電話 (02)28265375
臺中店 臺中市北區(404)育德路 24 號
電話 (04)22030795 (04)22032317
高雄店 高雄市三民區(807)北平一街 1 號
電話 (07)3226177

郵政劃撥 帳號 19197512 戶名 合記書局有限公司

本書係由鸞江出版社授權

臺北合記圖書出版社在臺灣出版發行

西元 2002 年 2 月 10 日 初版一刷

總序



李良松同志主編的《中國佛教醫學叢書》是一項宏偉的系統工程。佛教醫學是一個全新的研究課題，研究這樣的課題無疑有很大難度。研究中國佛教醫學當然和印度醫學的傳入中國有關，但這方面的歷史資料多已散失。在《隋書·經籍誌》中著錄有印度和西域醫藥書十餘種，其中有龍樹菩薩醫藥書三種：《龍樹菩薩藥方》四卷；《龍樹菩薩和香方》二卷；《龍樹菩薩養性方》一卷。《宋史·藝文誌》著錄有《龍樹眼論》一種。佛經書目中多不著錄醫藥書，祇有《龍樹菩薩和香方》見於《歷代寶記》、《開元錄·元魏錄》中，《開元錄》並有小注謂：“凡五十法，今以非三藏，故不錄之。”可見佛經目錄不著錄醫藥圖書是由於宗教的原因。現在這些書都已不存，或與未入藏有關。在《隋書·經籍誌》中也著錄有中國僧人所作的醫藥書，如釋曇鸞所撰的《論氣治療方》一卷，《療百病雜丸方》三卷；沙門行矩所撰《諸藥異名》八卷；釋僧匡所撰《針灸經》一卷；釋道洪所撰《寒石散對療》一卷以及釋莫滿所撰《單復要驗方》二卷等等，涉及醫藥學的許多方面。可惜這些醫藥書多已散失。這樣就為我們今天研究中國佛教醫學增加了許多困難。李良松等同志知難而上，這點頗值得大家學習，希望不久能見到他們的研究成果出版，這將對我國醫藥學的發展很有意義。

談到中國佛教醫學，自然離不開禪宗這一重要宗派。禪宗是中國



化的佛教，可以說它在許多方面都吸收了儒道兩家思想，同時又反過來影響著儒道兩家的發展。從中國醫學的觀點看，人的身心是一個整體。就個人說，求得自我身心內外的和諧是健康的第一要義。人之所以生病，很主要是由於身心失調，而身心失調往往又因有所“執著”而引起。我認為，禪宗除對人類社會有其他重要意義（如哲學上的、文學上的、信仰上的等等）之外，在“養生”問題上，破除“執著”，實最應重視。人要保養其身心，就要調節好自己的生理和心理兩個方面。如何調節好自己的身心，禪宗並不要求你去故意做什麼，而是在日常生活中能自自然然、平平常常地生活。“春看百花秋看月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。”如果能順其自然，春天看百花開放，秋天賞月色美景，夏日享涼風暫至，冬日觀大雪紛飛，一切聽其自然，自在無礙，便“日日是好日”，“夜夜是良宵”。如何纔能做到在日常生活中使自我身心平和寧靜，自在無礙呢？在《壇經》中說：“我此法門，從上以來，頓漸皆立，無念爲宗，無相爲體，無住爲本。”“無相”，是說對一切現象不要去執著（離相），因爲一般人往往執著現象以爲實體，這是“取相著相”。“取相著相”障礙自性，如雲霧覆蓋明淨的天空一樣。如果能“於相離相”則可頓見性體的本來清淨，就像雲霧掃除乾淨而現明淨的天空。所謂“無住”，是說人的自性本來是念念不住，前念、今念、後念是相繼不斷的，如果一旦停止在某一物上，那麼就不能是念念不住而是念念即住了，這樣“心”就被束縛住了，“心不住法即流通，住即被縛”。如果能對一切事物念念不住，過而不留，這樣身心就不會被束縛。“無念”不是“百物不思，念盡除卻”，不是對任何事物都不思量，而是在接觸事物時，心不受外境的影響，“不於境上生心”。“念”是心的作用，心所對的是境，一般人在境上起念，如境美好，那麼就在境上起念，而有貪；如境不好，那麼就在境上起念，而有瞋。因此一般人的“念”是依境而起，隨境變遷，這樣的“念”是“妄念”，經常爲境所役使，而不得自在。如果能“於諸境上心不



染”，這樣就可以不受外境干擾，雖處塵世，卻可無染無雜，來去自由，自性常清淨，心性平和而百病不入。因此，照我看禪宗的養生要在養性，這點與印度醫學或有若干關係，如果前面提到的《龍樹菩薩養性方》仍存，將對我們研究佛教養生學會有幫助。

李良松同志是研究中國醫藥學頗有成就的中青年學者，他不僅孜孜不倦地著書立說，而且熱心於從事發揚中國傳統文化的事業。現在他開拓了中國醫藥學研究的一個新領域，我認為他主編的《中國佛教醫學叢書》定會受到廣大讀者歡迎。

湯一介^①

1996年5月8日於北京中關園

①中國文化書院院長，北京大學教授、博士生導師，著名佛教文化專家。



總前言

佛教是世界三大宗教之一，也是我國流傳最廣、影響最大的一門宗教。自漢代以來，佛教以其博大精深的理論和對宇宙觀、自然觀以及人生哲學的獨到論述，贏得了歷代僧侶和民眾的信仰。

在數十萬卷的佛經和佛教著作中，融會了大量的醫學史料和醫學思想。歷代醫僧和居士在行醫濟世的同時，也為我們留下了豐富的醫療經驗和獨特的方藥。從西晉至清末，寺院一直是戰傷救護和疾病收容的重要場所，在骨傷和創傷外科發展史上具有重要的影響。同時，隨著佛教的東傳，古印度和西域的醫藥學也流傳到中原大地，如佛教的眼科、西域的藥物等，都是伴隨著佛教而傳入的。因此，我們現在所說的佛教醫學，是由經藏醫學（以古印度醫學為主體）、寺院醫學和居士醫學三大部份組成。

佛教醫學有自己的理論體系、思想內涵、診療方法和臨床經驗，同時還有自己獨特的方藥和養生哲學，是一門真正意義上的傳統醫學。有人擔心，確立佛教醫學的學術地位之後，會不會接踵而來出現“道教醫學”、“儒家醫學”、“法家醫學”、“兵家醫學”之類的名目，把中國傳統醫學切割得四分五裂。其實，這是沒有必要的憂慮。因為無論是“道教醫學”，還是“儒家醫學”，或稱作其他名目的醫學，它們擁有共同的哲學體系和文化背景，都是中國傳統醫學的一部份，都屬於中藥藥學範疇，並非指自成體系、與中醫藥學並駕齊驅的



一門傳統醫學。因此，這些中醫支系的形成，祇能不斷豐富和完善祖國醫藥學的偉大寶庫，而不會產生離經叛道的效應。而佛教醫學，則並非中醫藥學所能囊括和涵蓋。我們所說的佛教醫學，是指以古印度“醫方明”為基礎，以佛教理論為指導，參鑒和吸收中醫藥學的理論和臨床特色，自成體系的一門醫學。當然，佛教醫學和中醫藥學在1000多年的相互滲透、影響與揉合過程中，有許多診療方法和臨床方藥已很難截然分開，但由於理論體系和指導思想上的差異，在施醫診治、處方用藥等方面還是有所不同的。

佛教是一門醫治人們心靈和肉體創傷的思想體系，與醫藥學有著千絲萬縷的聯繫。正如香港法住文化書院院長霍韜晦教授所說：“一切宗教都是廣義的醫學。”綜觀佛教經籍，可見及《佛說佛醫經》、《佛說胞胎經》、《佛說咒時氣病經》、《佛說咒齒經》、《佛說咒目經》、《佛說咒小兒經》、《禪秘要訣》、《易筋經》、《佛說療痔病經》、《除一切疾病陀羅尼經》、《治禪病秘要經》、《修習止觀坐禪法要》、《囉嘑拿說救療小兒疾病經》、《延壽經》、《佛說醫喻經》等醫藥養生著作。在中國，寺院醫學和居士醫學是佛教醫學的主體。寺院創造和傳承的醫方、醫療經驗、診療方法和醫僧的醫藥論著，在歷史上產生了不可磨滅的重大影響，是世界上最豐富的佛教醫藥寶藏之一。古往今來，湧現出許多醫術高超、醫德高尚、臨床經驗豐富的僧醫。其中卓有建樹者，有西晉的於法開，東晉的支法存，南北朝的惠義、僧深和曇鸞，隋朝的釋智宣和梅深師，唐朝的鑒真、普濟和波利，五代的高曇，宋代的文宥、法堅和奉真，元代的拳衡和普映等。同時，歷代有不少的居士，研究佛經、撰述醫藥著作，在理論上、臨床上作出了突出的貢獻。這些醫林人物有：孫思邈、殷仲春、喻嘉言、慎柔、慎齋、程國彭等。

長期以來，由於種種原因，佛教醫學沒有引起人們的足夠重視，佛經中的醫學史料、醫學思想和寺院中的診療經驗、實用方藥很少有人問津。甚至有一些人把佛教醫藥視為封建迷信，不明真相，妄加指



責，致使這項研究工作長期得不到展開。

爲了開拓佛教醫藥領域，發掘佛教醫藥寶藏，弘揚佛教醫藥文化，普及佛教醫藥知識，我們組織編寫了這套《中國佛教醫學叢書》。本叢書共12冊，即：《中國佛教醫方集要》、《中國佛藥集成》、《中國佛教醫學概論》、《中國禪定養生學》、《中國佛教骨傷醫學》、《中國佛教倫理醫學》、《佛教精神醫學》、《佛教氣功導論》、《中國寺院醫學》、《中國佛醫人物小傳》、《佛教醫籍總目提要》、《佛經醫論通釋》。本叢書提倡“百花齊放，百家爭鳴”，祇要言之成理，持之有據，自成一家之說，能夠反映佛教醫學的特色，都予以尊重和採納。我們主張“文責自負”，以寬容的胸懷來看待佛教醫藥文化。同時，對至今尚無結論的一系列佛教醫藥文化問題，我們主張以實事求是的科學態度來對待，不迴避，不附會，不任意撥高或貶低。即使對某些現在還不能解釋的內容，也作爲一種文化現象予以披露。誠然，由於佛教醫學是一門嶄新的研究領域，它所涉及的佛學和醫學的許多學術問題，還有待於今後進一步開拓、研究和探索，但本叢書的出版，無疑爲學術界提供了一份比較完整的答卷。

在本叢書的編寫過程中，得到了鷺江出版社領導的全力支持，得到了全國各地作者的配合與協作。年屆96歲的國民黨元老陳立夫先生欣然命筆題簽，全國政協副主席、中國佛教協會主席趙樸初先生和湯一介、陳可冀、李經緯、餘瀛鰲、蔡景峰、耿鑒庭、俞長榮、霍韜晦、簡豐文等10位海內外著名的佛學、醫學文化和醫史文獻專家擔任本叢書的學術顧問。所有這些，都爲本叢書的出版奠定了堅實的基礎。

佛教醫學博大而精深，非博覽佛學典籍不能知其理，非精研醫學文獻不能識其奧。面對著浩繁的佛教經籍和無數的名山古剎，我似乎看到了一種超越時空的智慧光芒。讓我們駐足於這片不染的淨土，去領悟那普救眾生的偉大情懷。

目 錄



第一章 導 引

- 第一節 智慧海——浩瀚的佛學心理思想1
- 第二節 中國儒佛道教心理觀6
- 第三節 度老病死大醫王9
- 第四節 身心靈整體健康14

第二章 佛教的心理學基礎

- 第一節 八識五蘊析心理21
- 第二節 六根——感知覺28
- 第三節 潛意識與阿賴耶識34
- 第四節 頓悟與漸悟41
- 第五節 煩惱——無窮的負情緒45
- 第六節 精進——意志心理學52

第三章 佛教的生理病理基礎

- 第一節 佛教的生命觀59
- 第二節 瑜伽諸輪62
- 第三節 地水火風四大種66
- 第四節 病由心造，四大失和70
- 第五節 睡眠與夢的緣由74
- 第六節 佛教病因說77



第七節 煩惱與恐怖的病機	81
第四章 心身疾病與癌症	
第一節 心身疾病的佛教治療	87
第二節 心腦血管疾病	91
第三節 癌症緣起說心靈	96
第四節 一例癌症的康復	101
第五章 精神疾病	
第一節 佛教對精神病的防治	105
第二節 龍發堂精神病院	110
第三節 精神病的宗教自然療法	115
第六章 禪定的心理與疾病	
第一節 禪定的心理歷程	119
第二節 禪悟法門	124
第三節 禪定療法	128
第四節 坐禪疾病及其治療	132
第七章 佛教精神治療	
第一節 瑜伽治療與鬆弛治療	135
第二節 信仰治療與支持治療	139
第三節 認知治療與皈依治療	142
第四節 佛教氣功治療	147
第五節 念術咒病治療與佛音治療	152
第六節 求籤治療與懺悔治療	159
第七節 放生治療與收驚治療	163
第八章 佛教婦兒科心理思想	
第一節 中有與胚胎	167
第二節 生苦與產病	175
第三節 佛教婦科心理思想	178
第四節 佛教兒科心理思想	180



第九章 衰老、長壽與死亡

- 第一節 佛教老年四論183
- 第二節 高僧長壽與武后信佛189
- 第三節 死苦與超脫192

第十章 佛教精神醫學的回顧與展望

- 第一節 印度佛教的精神醫學思想197
- 第二節 漢至唐代的佛教精神醫學思想200
- 第三節 宋至清代的佛教精神醫學思想203
- 第四節 近現代佛教精神醫學與展望205

第一章 導引



第一節 智慧海——浩瀚的佛學心理思想

人們都知道在頤和園萬壽山的最高巔有個著名的牌坊叫“智慧海”，站在上面鳥瞰世界，雲海飄移，思潮澎湃，智慧湧流。智慧海的本意是佛學的智慧如海，佛法無邊，這正如《無量壽經》頌曰：“如來智慧海，深府無崖底。”確實，智慧是佛學追求的重要目標之一，而它有極豐富的心理學內容，從基礎的教義到實際修行運用，都極其複雜、深豁、浩瀚、豐富。佛教修煉的根本在精神，也就包括重視精神醫學思想和心理衛生思想。

一、心理學與佛學對“智慧”的解釋

心理學也用智慧一詞，常稱為智力、智能，是表徵人的聰明程度的概念，還可以測智商 (IQ)。但智力的準確概念或嚴格的界限是很難定的。智力在心理學中有適應新環境的能力說，有學習的能力說，有抽象思維能力說等等。一般傾向於：智力是分析問題和解決問題的一種心理品質和特性，也就是能順利完成智慧活動的能力。智力包括觀察能力、記憶能力、注意能力、想像能力和思維能力，其中思維能力



是核心要素。而佛教中智慧的含義比此大得多，認為這祇是佛學思想的一個極小部份，上述心理學的內容佛經中都不同程度地涉及到。佛教以心靈為中心，主張精神不死，它涉及的心理學思想是極其廣泛的，內容是極其浩瀚的。佛教智慧實際上包括理智、思想、想像、幻想、睿智、穎敏、靈感、徹悟、機智、智勇、分析、直覺、情操、意志等。

佛陀的“佛”，是從梵文翻譯過來的，“佛”的含義是多樣的，其中心意義是智慧、智能，當然也有覺悟、領悟的意思。佛經有一部著名的經典為《大智度論》，略稱《智論》、《智度論》、《大論》，也譯稱《摩訶般若釋論》（尤樹著，後秦鳩摩羅什譯），主要宣傳宇宙萬有都是因緣和合而成，假而不實，祇有通過佛教智慧“般若”，對世俗認識的否定，纔能把握佛教“真理”，達到解脫境界。佛教所說的大智，就空間而論，是對宇宙人生的徹底明瞭；就時間而論，則對過去世、現在世、將來世的因緣，無所不知，無所不曉，所以這種智慧，可謂大矣。通常講佛智有三種，即一切智、道種智和一切種智。如以現代概念來說，一切智就是宇宙萬有的本體，對於宇宙萬有本體徹底明瞭通達，而且非常正確。至於道種智是知道宇宙一切現象，這個現象太多，例如動物、植物、礦物等，包羅萬象，無量無邊。這些東西從哪裡來？為什麼來的？怎樣演變成爲現在這個狀況？將來又會演變成什麼樣子？這些對科學知識完全明瞭與通達的智慧，叫做道種智，也就是知道宇宙萬有現象的實質。第三種智慧叫一切種智，就是本體與現象，它是一不是二，是窮其究竟的最圓滿的智慧，它不是偏在一邊，而是對整體完全通達明瞭，可謂達到高超的境界。這樣的智慧纔是圓滿的智慧。智慧的作用就是覺悟，就是覺而不迷，對於人生、宇宙，對過去、現在、未來通統明瞭，一點都不迷惑，這纔叫覺。所以智是體，覺是用，在生活中起作用，我們稱為覺，覺是智的作用（《認識佛教》，淨空法師著，佛陀教育基金會1991年出版）。



二、佛學的精神世界

在佛學中，精神世界分兩大部份，正面的叫智慧，反面的叫做煩惱。佛學煩惱，從狹義上說近似於心理學所說的負性情緒。負性情緒是否定的、粗糙的、原始的情緒，一般而論，它是不好的、錯誤的，因為這種情緒會對智力損傷，對健康損害，尤其當那些情緒過激時，更會這樣。情緒是對內外刺激的個體體驗的態度表現，當客觀事物符合人的需要，他就會持肯定的態度，歡迎地接納，並體驗到喜愛、愉快、高興、歡喜的情感，或崇敬、神聖、審美的高尚情操；當客觀事物不符合人的需要，他就會持否定的拒絕的態度，而體驗到憎恨、幽憤、憂愁、苦惱、抑鬱、嗔恚、怨恨、鄙視等負性的情緒。佛學的煩惱遠遠大過一般煩惱的本義，不僅包括心理學上說的負性情緒，而且擴大到一切不健康情緒及其因緣（根源、由來），因果分析及處理糾正的方法。“貪、瞋、癡，曰染污，曰無明，皆煩惱之類”。煩惱是精神本質所發，凡由劣等之感情、慾望而流為不正，以生我見、邪見、偏見等。智慧為先天，煩惱為後天，本性有所蔽，則至墮落。所以佛學所謂煩惱的深重程度是一般語言所謂“煩惱”的數倍、百倍。

三、佛教對煩惱的分類

佛教對煩惱的分類相當詳細，有6種、20種之說，故有人稱為“心理化學”。如謝蒙居士《佛學大綱·佛教心理學》（臺灣菩提樹雜誌社1965年出版）指出：煩惱六者，一貪，二瞋，三慢，四無明，五疑，六不正見。言貪者，於有有具，染著為性，能障無貪生苦為業；生苦者，謂由愛力取蘊生故。言瞋者，於苦苦具，憎恚為性，能障無瞋不安隱性，惡行所依為業；不安者，心懷憎恚，多住苦故，所以不安。言慢者，恃己於他高舉為性，能障不慢生苦為業；生苦者，謂若有慢於德有德，心不謙下，由此生死輪轉無窮，受諸苦故。言無



明者，於諸理事迷暗爲性，能障無癡一切雜染所依爲業；雜染所依者，由無明起癡邪貪等煩惱，隨煩惱業，能招後生雜染法故。言疑者，於諸諦理猶豫爲性，能障不疑善品爲業；障善品者，以猶豫故，善不生也。言不正見者，即是惡見，於諸諦理顛倒推度，染慧爲性，能障善見，招苦爲業；蓋惡見者，多受苦，故此見有五，謂身見、邊見、邪見、見取、戒禁取也，此惡見合於前之貪、瞋、慢、無明、疑爲六。至於將煩惱分爲20種者，即一忿、二恨、三惱、四覆、五誑、六諂、七嬌、八害、九嫉、十慳、十一無慚、十二無愧、十三不信、十四懈怠、十五放逸、十六昏沉、十七掉舉、十八失念、十九不正知、二十散亂。

四、佛教醫學思想以精神爲中心

佛學認爲人的生老病死皆是煩惱，這是因緣所致。煩惱可理解爲疾病的表現，心身不協調的表現，不健康的反映。要求人們領悟佛理，追隨其因果，修煉心性，而獲得智慧，根除煩惱。堅持按佛教修煉心性，就會根除一切人世間的煩惱，超脫生老病死，到極樂世界，永無負性的情緒。就整個佛教醫學思想而論，都是以精神爲中心，它對疾病的分析，既不同現代醫學的生物學實證方法，也異於中醫學的三因致病唯象學方法。即使最直接外傷這類機械之損傷，作爲佛學者看來也不是偶然的，是有因緣的。也就是說此外傷必有所過失才發生，或今世、或前世作孽造成，這都是因果。所以說佛教的精神醫學思想外延極其寬廣。

霍韜晦認爲：“一切文化都是廣義的醫學”（《法燈》等138期，香港法註文化社出版），因爲人的健康不僅是軀體的健康，而且是心身靈的整體健康，要無病、無痛、無苦、無惱、無憂、無束縛、無污染、無迷失、無與別人相處的困難，亦無彼此的衝突與傷害，最後都能到達一個圓滿的境界。身體有病需要醫師治療，但情緒、心理、精



神受困擾時誰治？家庭破裂、人際摩擦、鄉黨對立、社會紛亂，誰排解？再進一步，各種思想、文化、慧識的相是相非，誰能調節？雖然層次不同，但都需要治療，則“醫”的意義至為廣大……至於佛教，除了知道情欲傷身之外，更知道人生的痛苦是來源於知識上的封閉與生命素質的下降，所謂“宿業所招”，無明粗動而有“業病”。所以必須通過種種修行實踐，以提高生命存在的層次，即三界九地，截斷無明，才得解脫。佛陀被稱為“大醫王”，就是因為他能夠提供解脫的理論與經驗，善於教導別人步入菩提，超脫諸苦、眾病。

五、“佛教即心教”

佛教豐富的心理學內容，其精神貫穿於整個佛學。謝蒙居士直稱“佛教即心教”。他舉出《大方廣佛華嚴經》七字，心觀以心體、心相、心用、心果、心因、心功、心教七義釋之。華嚴疏載其略曰：①大是心體：大即常也，偏也。體即心體也，謂之心體，含容法界，稱性週偏，平等廣博，不變不遷，無外無際，故曰大是心體。②方是心相：方即方法，相即軌持也，謂無邊法相，恆沙性德，皆由此心，軌持含攝，故云方是心相。③廣是心用：廣即包博，用即業用也，謂此心業用廣博無際，而能生出萬法，應用無盡，故云廣是心用。④佛是心果：佛即覺也，果即菩提之果也，謂能離諸煩惱，覺了萬法，具一切智，而得無上菩提，乃是證此心之果，非從外得，故云佛是心果。⑤華是心因：華即喻也，因即行也，謂以種種萬行之因華，皆由此心而能開覺，故云華是心因。⑥嚴是心功：嚴即莊嚴，功即功用，謂能以萬行因華，莊嚴法身果體，皆由此心運用之功，故云嚴是心功。⑦經是心教：經即能詮之名，教即言量也，謂於一文一句，諸法眾理，行佈圓融，地位法門，皆由此心詮量該通，故云經是心教。心觀蓋因《華嚴經》題，而廣喻佛教是心教之旨，離一心法，即無佛法也。