

香港  
商報

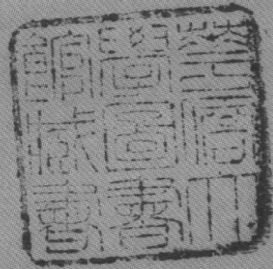
# 佛法與醫學

邁向健康新紀元

池田大作與醫學代表對談



池田大作與醫學代表對談



# 佛法與醫學

邁向健康新紀元



池田大作 贈送  
華僑大學圖書館藏

書名：佛法與醫學——邁向健康新紀元

著者：池田大作

譯者：創價學會

出版：香港商報

承印：彩迅印務有限公司

發行：中華書局

版次：一九九八年一月香港第一版

(版權所有翻印必究)

© Soka Gakkai, 1998

R-15

C551



著者池田大作先生近照

# 序

沒有比健康更寶貴。

某位大富豪曾說過：「若能用金錢買來健康，我會不惜所有財產。」每日能夠「精神奕奕地生活」是萬人共通的願望吧！

現在，日本被譽為世界第一的長壽國，可是，實際上並未達到「長壽」即「健康」這一地步，而且也不能肯定「長壽」即「幸福」吧！

要令身心兩方面每天都活得活潑、充實，我們該怎樣辦呢？如何令「快樂長壽」的人生變成可能呢？現代人正努力尋求這個答案。

我將這個課題從「佛法觀點」和「醫學觀點」兩方面，跟創價學會的醫生部（醫療人員）和白樺會（護理人員）的代表們進行了對談。

這本對談錄是和在《聖教新聞》以「邁向「健康新紀元」」為標題，從一九九三年四月到十一月為止連載的對談收錄而成。

本來，醫學跟佛法並不是對立的。釋尊出家的出發點就是探索如何克服「生存的痛苦」、「年老的痛苦」、「患病的痛苦」、「死亡的痛苦」。所謂「健康」、「長

# 序

「壽」這醫學上的課題，本身就是佛法的根本課題。

醫學運用知識來跟病痛搏鬥，而佛法是從啓發人們內心的「智慧」，把醫學的知識賢明地運用，從而調整生命的旋律，提高生命根源的力量。

在《聖教新聞》開始連載的四月七日剛好是WHO(世界衛生組織)成立的紀念日(一九四八年四月七日)。衆所周知，WHO「健康的定義」主張「健康是指身心以及社會性都處於完全良好的狀態。」

以往只關心身體因素的人們，經已不能再忽視精神因素，以及社會因素對健康的重大影響，因此，我認爲基於客觀合理的科學立場，以及具深遠哲學的根本立場的「健康智慧」是必需的。

醫學用語是難明的，非一般人所熟識，所以在對談中，我們已盡可能用淺易的言語表達，而且，很多時也是替讀者設想來提出樸素的發問。

本書是第一卷，往後有計劃繼續出第二卷。若能增進讀者的身心健康，深感幸甚。

池田大作

# 目錄

## 序言

心與健康

五五

感冒

一一

肥胖

二二

血壓(上)

二九

血壓(下)

三五

壓力(上)

四三

壓力(下)

五一

腰痛

五九

牙齒(上)……………(六七)

牙齒(下)……………(七五)

夏季健康護理……………(八三)

急救……………(九三)

兒童疾病……………(一〇)

睡眠……………(一一)

異位性皮炎……………(一二)

腸胃疾病(上)……………(二九)

腸胃疾病(下)……………(三九)

心臟病(上)……………(四九)



心臟病(下)……………(一五)

護理(上)……………(六六)

護理(中)——家庭護理……………(二七)

護理(下)——老年人護理……………(九)

老人痴呆症……………(二四)

腎病……………(三)

皮膚病……………(三)

藥物(上)……………(二四)

藥物(下)……………(二四)



# 心與健康

〔對談者〕

森田修平——外科醫生，橫濱市立大學醫學博士，創價學會醫生部部長、副會長。  
豐福裕幸——內科醫生，岡山大學醫學博士。創價學會醫生部副部長，總務候補。

池田（國際會長）：看來大家對健康都相當關心。

森田：是的。最近參加健康諮詢時嚇了一跳，其實大家對醫學資訊相當清楚。人們會提出「用干擾素治療丙型肝炎有多大效果？」「聽說治療腦瘤可以不必開刀（指γ療法）」等發問，做醫生的不能馬虎了。

豐福：現在電視、報章、雜誌等充斥有關健康的資訊，事實上已多至無法判斷那一段是真，那一段是假。其中亦有人想利用此潮流賺錢，不合符科學的報導也大行其道。

森田：不只是有病的人，健康的人也對健康食品或減肥法感興趣。

池田：健康是衆人的願望，縱使如何有錢有地位的人，還是認為健康第一。有一位一文不名的青

年，經努力後成爲世界大富豪，後來生病時曾說「如果可以買到年輕與健康，即使用盡所有財產都在所不惜。貧窮也好，我都想再一次健康地工作。」我想大家都能感受到這一番話。佛法中說到生老病死四苦，病苦被視爲人類根本的苦惱之一。在尋求解決方法這個層面上，醫學的目的也相同。想身心朝氣蓬勃，每一天過得充實，甚麼是必要的呢？讓我們通過佛法和醫學的觀點來盡情討論。請兩位不要說得太專門，要盡量具體、顯淺易懂地說明。

森田：我們會盡力的，但是要說得顯淺易懂可不容易。

豐福：雖然這麼說，但爲此太過傷神反而有害健康呢！

### 【約有一萬五千種病】

池田：順其自然就好了。那麼讓我代讀者提出幾個基本問題。首先，疾病的數目有多少？

豐福：病名約有一萬五千種。

池田：爲數不少呢！

森田：即使是同一疾病，因其「發生部位」、「發病原因」、「經過」、「症狀」等種種要素不同，亦分爲多個病名。

豐福：就拿結核來說，便已分爲「肺結核」、「脊椎骨瘍」、「結核性髓膜炎」、「淋巴節結核」等二百五十種以上。

池田：那「肩膀酸痛」算不算病呢？

豐福：像「肩酸」、「肚子痛」等都屬「症狀」，原因可來自不同疾病。

池田：今後，哪些疾病有增加的趨勢？

森田：環境污染所引起的疾病、愛滋病、新病毒如伊波拉病毒所引起的疾病等，還有絕對要防範的是，因藥物副作用所引起的疾病。

豐福：「心病」也急速增加，像胃潰瘍、哮喘、圓形脫髮症等，都和心理因素有關。癌症、心臟病、腦中風這「三大成人病」據說也與心理有密切關係。

池田：「心與疾病」、「心與健康」的關係，就是佛法與醫學的交接處，佛典有說到衆多疾病的分類法，日蓮大聖人御書中也有記載四百四種身之病，以及三毒乃至八萬四千種心病（《大權實治病差別御書》），並說同樣是「心病」，也有輕重之別。佛法不是精神觀念論，在關注身心疾病這一現實的基礎上，佛法者在任何時代都是從醫學及佛法兩方面來看待「病苦」的，然後當然是在把焦點放在「心」上面。今後隨著和心、壓力有關的疾病逐漸增多，「心與健康」的關係將更受矚目。

森田：的確如此。例如，被稱爲「美國良心」的記者、曾和池田先生出版對談集的諾曼·卡曾斯博士也就「身心相關的醫學」率先作了研究。

## 【惟有希望才是生命的秘密武器】

池田：卡曾斯博士是貫徹畢生挑戰、畢生青春的人。博士「身心一體」的研究，不單是理論。博士

奇跡似地克服自己的膠原病（五十歲發病）、心肌梗塞（六十五歲發病），活到七十五歲。其間完成了比常人多幾十倍的工作。

豐福：令人感動的旺盛生命力。

池田：問題在於是甚麼東西強化了博士的生命力。相信這實在是出自「對人類的慈愛」以及「責任感」，到底是「對人類的信賴」。博士統稱這為「希望」。他曾說過：「惟有希望才是我的秘密武器。」又說：「人生最大的悲劇不是死，而是雖生猶死。雖然活著，心中某一部份卻已死去，沒有比這種人生更可悲的事情了。重要的是活著時成就了甚麼事。」

「健康」不單只是「沒有病」。畢生去挑戰、創造些甚麼、不斷向前和擴大自己的世界——只有這樣「創造性的人生」才是真正「健康的人生」。這種人生的推進力就是不屈的精神力。

森田：我想起了一位住在日本神奈川縣、今年一百零二歲的老太太T女士的話。她六十二歲入信，性格明朗積極，從不抱怨。在參與學會活動當中，她克服了長年的風濕及心臟病等病苦。T女士以這種歡喜的心情作了以下的和歌：

「此身得迎百歲壽

如說修行功德成」

以及

「人生終章已在望

為人娓娓道今生」

提起「交談」，她四年前開始在專科學校擔任名譽講師，向女學生講授百年人生經驗所得的種種智慧。

池田：多美好的健康人生啊！為他人精神飽滿地行動的「多寶會」各位，正領導著「健康的世紀」和「長壽的社會」。

### 【信仰者更需注意健康】

森田：因為這是第一次，所以有件事一定要向先生請教。

池田：別客氣，請說。

森田：如何考慮「佛法觀點」與「醫學觀點」兩者的關係呢？

池田：的確，有時以為明白了，有時卻又相差太遠，混淆不清。

豐福：有人認為「信了御本尊還上醫院太沒面子了。」

森田：我相信這樣想的人已經減少了。

池田：是啊。不是「爲了宗教而有人類」，而是「爲了

與森田修平(中)、豐福裕幸兩醫生進行健康對談。



人類而有宗教」。

佛法是道理，儘量有價值地利用醫學是理所當然，「有信心就沒有問題」的想法就太離譜了，也可說是太自滿。有病趕快找醫生是當然的道理。「因為有信心，所以應該比別人更加注意健康」才對。日蓮大聖人說：「遇上《法華經》，活一日亦能積一日的功德，真是多麼寶貴的生命呢！」

多活一日，在生命中就能多儲蓄一天永遠的福德，也能多一天守護佛法。我開始這次連載的本意就是希望那些辛苦過來的朋友比誰都健康、長壽。

森田：我明白了。

### 【醫生捲繃帶，上帝治病】

池田：戶田先生曾指出現代人所犯的兩項錯誤，一是「知識與智慧」的混同，二是「病與死」的混同。

知識不等於智慧，二者的關係常被討論。醫學與佛法的關係大體來說，醫學是以「知識」來治病，佛法是以開發人類的「智慧」來調整自身生命的節奏，提高生命力，由此借助醫學知識來克服疾病。

森田：智慧很重要。不見得所有醫生都健康長壽，「醫生反而不注意保養」這說法現在還是事實。

豐福：克服疾病的主體是自己，是自己的「生命力」，即醫學上所說的「自然治癒力」。醫生雖然



同樣盡力，但有時因個人生命力的強弱而使結果截然不同。

森田：生命力超越人類知識所及，是不可思議的領域。可能我從前說過，聽說西方有句話是「醫生捲繃帶，上帝治病」。

池田：也好像有句俗話是：「上帝治病，醫生發財」。總之，忽視、否定醫學是愚蠢，易流於狂信。要克服疾病，必須賢明地活用醫學，引發出「智慧」的正是佛法。「健康」是「智慧」，「長壽」也是「智慧」，爲了幸福就需要「智慧」。「健康的世紀」可說是「智慧的世紀」。

### 【擅於生病拙於死】

池田：接下來談到「病」與「死」，戶田先生曾說「擅於生病拙於死」這句俗話有其道理，藥罐子也有活得長。

豐福：的確有這種人。相反，也有看似健康，卻因急病或意外事故而死，或者是自尋短見的人。

池田：生病不一定會死。御書有云：「因病起道心」，生病成爲反思自己、審視生命與人生的良機。也有人說：「沒生過病的人，只懂人生的一半。」

森田：「疾病耕耘心田，使之更深更廣。」是席爾第（瑞士哲學家）所說的話吧。

池田：與病魔抗爭才知人生的表裏，並可鍛煉不屈的精神。我從小體弱多病，曾因患結核病而不知能否活過三十歲，因而了解體弱多病的人的心情，也因此珍惜片刻，不浪費分秒，趁活著的