

人间佛教小丛书（八）

佛教对「身心疾病」的看法

48-49
141

大师主讲 弟子满义记录

云

3948-49
2014/1
8

港台书

人间佛教小丛书(八)

佛教对「身心疾病」的看法



星云大师主讲 弟子满义记录

人间佛教小丛书（八）

佛教对「身心疾病」的看法

作者：星云大师

发行：宜兴大觉寺

联络处

上海大觉文化传播有限公司

地址：200233上海市徐汇区桂箐路111号8楼

电话：021-64959237 64959239

传真：021-64959231

网站：<http://www.fgsdj.com>

新浪微博：<http://weibo.com/fgsdj>

E-mail: dajue111@hotmail.com

宜兴大觉寺

地址：214236江苏省宜兴市西渚镇大觉寺

电话：0510-87376181

传真：0510-87376185

扬州鉴真图书馆

地址：225007江苏省扬州市鉴真路1号

电话：0514-87755311

传真：0514-87755322

扬州滴水坊

地址：225009江苏省扬州市京华城生活广场4楼

电话：0514-87962987

传真：0514-87962967

无锡滴水坊

地址：214000无锡市北塘区运河公园16号滴水坊

电话：0510-82801861

传真：0510-82801862

苏州嘉应会馆

地址：215004江苏省苏州市枣市街9号

电话：0512-68362745

传真：0512-68362747



星云大师简介

星云大师，江苏江都人，曾参学金焦、栖霞等禅净律学诸大丛林。

1949年春至台湾，主编《人生杂志》等刊物。1952年住宜兰念佛会，奠定弘法事业的基础。

1967年创建佛光山，以人间佛教为宗风，致力推动佛教教育、文化、慈善、弘法事业。先后在世界各地创建近二百所道场，如美洲西来寺、澳洲南天寺、非洲南华寺等，又创办多所美术馆、图书馆、出版社、书局、人间福报、云水医院，兴办佛教学院十六所、普通中学三所，以及佛光、南华、西来等大学。1970年后，相继成立“大慈育幼院”、“仁爱之家”，收容抚育孤苦无依之幼童、老人及从事急难救济等福利社会。1977年编纂《佛光大藏经》、《佛光大辞典》，并出版《中国佛教经典宝藏白话版》、《迷悟之间典藏版》、《人间佛教系列》等。

大师弘扬“人间佛教”，以“地球人”自居，对于“欢喜与融和”、“同体与共生”、“尊重与包容”、“平等与和平”等理念多所发扬，于1991年成立“国际佛光会”，被推为总会会长，实践他“佛光普照三千界，法水长流五大洲”的理想。

发行的话

为落实“人间佛教”的理念，公元2001年1月，由佛光山开山宗长星云大师所发起创办的《普门学报》，广纳各宗各派、中外古今的论说，从不同的思想观点，研讨佛法，将21世纪的佛教全貌，呈现给普罗大众。

《普门学报》发行至今，深受海内外各界的好评与珍藏。其中，星云大师“人间佛教”的论著引起大众热烈回响，纷纷来电索取单行本；更有一些信众愿意发心助印，以方便与人分享结缘。秉持佛光山“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”的工作信条，为不负大众期盼，乃陆续发行《人间佛教小丛书》，将星云大师“人间佛教”的论著广为流传。

“人间佛教”的思想，是今日人类的一道光明，也是复兴佛教的不二法门。星云大师希望抛开过去玄谈、考据，甚至批评、辩难的佛教，他把佛教的研究论述落实在当代的社会，着重于社会层面的研讨，致力于家庭伦理的建设。期望透过《人间佛教小丛书》系列，让人间幸福，社会和谐。

经云：“诸供养中，法供养第一”，我们欢迎十方大众助印《人间佛教小丛书》，并代为赠送给各界人士；藉此法布施，当能种植善根，自利利他，福慧圆满。

佛教对「身心疾病」的看法

随着时代进步、科技发达，丰厚的物质生活为现代人类带来某些层面的福祉，但不管时代再进步，科技再发达，却始终无法解决人生的根本问题。

人生的两个重大问题，一是生，二是死。生的时候就要面临老病的人生大问题，这是目前医学界及社会学家们正在努力研究与突破的课题。乃至宗教界如天主教、基督教等，它们的教义对此一直提不出究竟的解决之道。甚至就以佛教而言，如果仍用戒律来探讨人生，也有诸多的不合时宜，也是难以应付新时代所滋生的种种问题。

不过，所幸佛法的义理是历久弥新，是亘古今而不变的，对当代的问题，如身心疾病乃至生死问题，从佛教的观点来看，还是能够提出合理的解答与解决办法。因为佛陀本来就是大医王，是人类的

救主；佛法本来就是阿伽陀药，是治疗心病的药方；出家人本来就是医师，是众生的守护者。所以佛法僧三宝一直被比喻为医王、医药、医生，透过佛法来治疗现代人的身心疾病，才是根本有效的药方。

6月19日晚间，佛光山开山星云大师应“人间佛教读书会”的学员之请，举行一场“人间佛教座谈会”，针对“身心疾病”如何治疗的问题，为现代人的身心之病把脉，并且提供了许多治病的法宝。以下就是当天座谈会的如实记录：

一、人吃五谷杂粮维生，色身难免会生病。请问大师，以佛教的观点来看，除了医药以外，如何治疗身体上的疾病？

答：古德说：“修行人应带三分病，才知道要发道心。”基本上，信仰佛教的人，大都各有其因缘。例如：有的人因为生活遭逢困难、挫折，想要找个依靠，因此信仰佛教；有的人在极度失意、悲伤、沮丧时，因为一句佛法，心头曙光乍现，从此虔心向道；有的人对人生的问题感到迷惑不解，想

从信仰上寻求答案，因而学佛；有的则是因疾病而感受人生无常、体会人生是苦，因此契入佛法。所以，色身有病并非绝对不好，病也是入道的因缘，有病才知道要发道心，有病才知道凡事要及时成办；疾病固然给人的身体带来负面的影响，但也有其积极的人生意义。

说到生病，其实四大五蕴假合之身，孰能无病？生老病死本是人生必经的过程，谁能免除？因此关于如何治疗疾病，首先要建立正确的观念，要懂得预防，与病保持距离，万一生病了，也要能“与病为友”。尤其对生命的意义要有一些了悟，能对生死无所挂怀，才能坦然面对疾病，而不是心生排斥、恐惧、忧愁，如此心的动念，只会加重身体的病情。

谈到身体上的疾病，可以说种类繁多，例如光是眼耳鼻舌身就有眼科、耳鼻喉科、牙科、皮肤科，以及心脏科与肝脾肺胃等内科。此外还有妇产科、小儿科、精神科、神经科、泌尿科、家医科、脑科、内分泌科、新陈代谢科、肿瘤血液科、骨科、整型外科、复健科、免疫过敏风湿科，甚至具

有传染性的各种急性、慢性病等。

在《佛说最上意陀罗尼经》也提到：“所谓瘰病、风病、痰吐之病、眼目病、头痛病、腹痛病，乃至痔瘻病……或患疮癣，或患疥癩诸恶疾病，遍阎浮提，令诸众生受极苦恼。”

身体有病，当然需要听从正派医护人员的指导，采用适当的医疗方法，例如药物治疗、饮食治疗、物理治疗、心理治疗，甚至民俗治疗、音乐治疗等。也有的病，只要多休息，时间就是最好的治疗剂。像感冒这种小病，很多医生都说感冒是治不好的，因为感冒的种类有一百种之多，哪里能够对症下药？所以医方只是一种安慰，如果自己懂得，感冒了，多休息、多喝水、少出门，这就是治疗。

有时我们身体上根本没有病，但因自己疑心“我有病”而成了疑心病，我本身也有过类似的情形。在我20岁左右，有一位老师说：“人常因疑心而成病，例如肺病。”我听了这句话以后，心里一直挂念着，之后有好长一段时间都笼罩在肺病的阴影下。当然，我自己也懂得调理、排遣，心里也在想：“我身体这么好，怎么可能会有肺病呢？”不

过多少还是受到那句话的影响。

后来到了台湾，住在中坜。有一天，有个人告诉我，西红柿可以治肺病。当时西红柿价钱并不很贵，于是买了一大箩筐的西红柿，吃过以后，我心里想，这么多的西红柿应该可以把肺病治好了吧！从此我就再也没有想过肺病这个问题。

所以，身体上的疾病有时候是自己疑心制造出来的，所谓“心病还须心药医”，身体上的疾病，有时只要靠自己坚强的信念、乐观的心情、适当的运动、饮食的调和，自然不药而愈。

此外，“预防重于治疗”，能够增强自己的免疫力，才是最佳的保健之道。根据研究，人体上大约90%的疾病，都与免疫系统失调有关；免疫系统就如一支训练有素的精锐部队，捍卫人体的健康，他能保护身体免于病毒的侵袭，还能清除代谢后的废物，并且修补受损的器官、组织。

免疫力，浅显一点说，就是一种抗体，能抵抗外物的侵入。在一般正常人的体内，均有许多好菌，可以抗杀不好的病菌，这就是抗体。例如有的人着了凉，很容易感冒；但是有足够抗体的人，小

小风寒对他引不起作用。甚至有一些传染病，如肺病、肝病、疟疾等，如果缺乏抗体，就容易受到感染；假如自体的抵抗力够大，则不会轻易被传染。

一般医院里，医生都会使用各种药物来增加人体的免疫力，甚至有些还会指导你种种的保健方法。例如充足的睡眠、每天运动30分钟、按摩身体、开怀大笑、放松心情、摄取各种维生素等，都可以增加人体的免疫力。哈佛大学医学院的教授会议更明确指出，有宗教信仰的教友，身体普遍比没有宗教信仰的人来得健康。因此，生病重要的是观念治疗、心理治疗；观念正确、心理健康，是治疗疾病的重要因素。

说到疾病，病与苦总是分不开的。有的人你问他：“生病怕不怕？”“不怕！”“死怕不怕？”“死也不怕！”其实死如同搬家，死如同换衣，死如同新陈代谢，死如同油尽灯干，死如同睡觉，死也不是什么可怕的事情。佛教徒相信生命是不死的，生命只是轮回，就像春夏秋冬，四季轮换，生了要死，死了要生，死并没有什么可怕，可怕的是痛，痛很难受，如果病了不痛，病也不是严

重的事。

不过，“有病方知身是苦”，“英雄只怕病来磨”，英雄只要一有病，就会变成狗熊，健康的时候不知道健康的宝贵，等有病了，就觉得苦。但是有时害了病，如果把病治疗好，反而增加免疫力。所以，经过病的挫折，对于健康还是有帮助的。

生病最忌病急乱投医，有的人一听到自己有病，就惊慌失措，到处乱找偏方。在台湾，有一个奇怪的现象，就是一有病了，个个都是医生：“喔！你应该吃什么药！”“哎呀，这个病应该怎么样治疗才对！”七嘴八舌，有的人自己没有主张，听这个人的话，就去看这个医生；信那个人所说，就去看那个医生。也有的人生病讳疾忌医，不好意思看医生、害怕看医生。

其实也不要把生病看得很可怕，记得有一次我们几个同道去看一个罹患肺病的人，有人说肺病会传染，但是有一位护理人员告诉我们，接触一点传染源，才能增加身体的免疫力；完全与病菌隔离，自己就没有免疫力了！像前不久的SARS流行，就让大家惊慌失措。其实，病就像“魔”，你愈是怕

它，它就更加凶狠，更加厉害。

因此，面对各种疾病，希望大家要有一个想法，就是自己要做自己的医生。所谓“兵来将挡，水来土掩”，身体有病，我们不必惊慌，有病当然要找医生治疗，但最重要的是自我治疗，自己做自己的医师。自己心理健全，就可以克服困难；自己的毅力坚定，就可以克服一切的病苦。能够从心不苦做到身不苦，那么疾病于我又何惧之有！

二、刚才大师解释说，人除了身体上的病痛之外，心理上也会有贪、瞋、计较的心病，现在想请问大师，不知道有没有心理咨商的方法，可以解决、去除我们的心病？

答：《大般若经》说：“身病有四，谓风、热、痰及诸杂病；心病亦四，谓贪、瞋、痴及慢等病。”说实在的，身体的病好治疗，心病才麻烦。不过，身体是我们的，我们要认识它；心也是我们的，我们也要认识自己的心。能够认识自己的身心，无论身病也好、心病也好，自然比较容易治疗。

前面讲“心病还须心药医”，心理的病要用心理的药治疗。我们心理的疾病诸如焦虑、恐慌、紧张、忧郁、嫉妒、迷失、妄想、幻觉、思想偏激、颠倒错乱、懈怠、懒惰、孤僻等。

疾病也像魔鬼一样，在我们身体里有很多的魔子魔孙，平时盘踞在心里，随时伺机扰乱我们。依佛教讲，八万四千烦恼就是八万四千种的病，而统领这些心理毛病的第一兵团就是“贪欲”，第二兵团是“瞋恚”，第三兵团是“愚痴”，第四兵团是“我慢”，第五兵团是“疑忌”，第六兵团是“邪见”。贪、瞋、痴、慢、疑、邪见，在唯识百法里属于六大根本烦恼。

其实，我们心里的烦恼魔军很多，但是真正说起来，全部的统帅只有一个，就是我们自己，叫做“我执”。我的执著统理了贪、瞋、痴、慢、疑、邪见等魔军。平常当我们心理健全、观念正确、思想正当，心中充满着慈悲智慧的时候，当然就能“降伏其心”，如《宗镜录》说：“驾一智箭，破众魔军；挥一慧刀，斩群疑网。”不过只要我们一不小心，疏于防范，就像《佛遗教经》说，心如盗

贼、恶马、狂象，只要稍一纵容，心中的盗贼、匪徒就会起来造反。

追究魔兵造反的原因，都是由于知见不正确，都是因为无明。例如：你疑心猜忌，它就有机可趁；你做人傲慢、偏激、执著、自私、相信谣言、喜欢听是非、没有主见、不能自我肯定，就会被人牵着鼻子走，当然这些魔王、魔军就会起来造反了。

如何治疗我们的心病？只有“勤修戒定慧，息灭贪瞋痴”。贪瞋痴“三毒”是戕害我们身心最大的敌人，我把它们做了一个比喻：

心里的贪病好比是身体的胃病，害胃病是因贪吃饮食太多的缘故。

心里的瞋病好比是身体的肺病，肺病能烂坏人体内部，和瞋心能坏事一样。

心里的痴病好比是身体的精神病，精神病是自己理智不能作主，言行失常，痴病正是做错事的一个根源。

贪瞋痴三者，分开来说，人都有自私的心理，一切都为自己着想，看到好的东西就希望归为己

有，甚至只要自己好，别人的死活存亡都跟自己无关，因此“贪心”之病自然生起。如果我们能像蜡烛一样，牺牲自己，照亮别人；能像朝露一样，虽然瞬间灭亡，还是用微弱的力量去滋润万物生长；能像太阳的光热一样，无私无我的照拂大地。能够如此欢喜的“舍”己为人，把幸福、快乐布施给人，自然就能治愈贪心之病了。

人生的另一个心病就是“瞋”。人患瞋病，是因为修养不够，只要不爱的逆境当前，瞋心一起，朋友可以变成仇人，夫妻也会变为冤家。一念瞋心起，一切变得可憎可恨，恨不得一拳粉碎世界。但是如《中阿含经》说：“若以诤止诤，至竟不见止；唯忍能止诤，是法可尊贵。”瞋心不能解决问题，如果此时懂得“忍”，懂得世间一切都是自他平等一如，无你我之别，无好坏之分，有此忍的修养，瞋病就不容易生起了。

人生的第三个重大心病，就是“痴”。人患痴病，是因为迷而不觉；由于愚痴无明，所以加重贪瞋的毛病。甚至人的烦恼，人的生死轮回，都渊源于“痴”。痴会增长邪见，邪见会造作一切罪业，

会招致地狱、饿鬼、畜生的苦报。如果有一点觉悟的心，知道自己有一个大智觉海，就不会让愚痴的黑风无端掀起惊涛骇浪了。

所以，对治贪瞋痴之病，要“以舍治贪”、“以忍治瞋”、“以觉治痴”。另外，对治心病还有五个重要的法宝，就是“五停心观”。《新华严经论》说：“善治诸病者，世间四大不和病，以汤药治；如烦恼病，以五停心观、十波罗蜜治。”

五停心观是对治心中烦恼魔障的五种观想法门。分别是：

(一) 以不净观对治贪欲：众生以秽为净，看到花美就贪爱，看到俊男美女就心动，因此产生种种的执著、烦恼。不净观就是教我们观想自他身体都是肮脏、不净的，比方，你觉得花可爱，你要想到花长在泥土里，上面有很多病虫，有很多细菌，这样你对花就不会执著了；你觉得那个人长得好漂亮、好美丽，但是如果了解这副臭皮囊是由因缘和合，只是一具带肉的骷髅，是不清淨的，能如此观想，自然贪爱、染污的心就能去除了。

(二) 以慈悲观对治瞋恚：有的人经常无端发