



佛學與身心健康

周宣德先生 在本院講

沈政男筆錄

主席，各位先生，各位同學，本人應貴院醫海學社的邀約，來參加今天的成立大會，感覺到非常歡喜！記得中國古代有一句名言說：「不為良相，即為良醫。」把醫師來和一個國家最高行政長官對應相比，是什麼道理呢？因為良好的醫師不但要具備「仁術」，而更重要的是具有「仁心」——拔除世人的痛苦，給與世人的快樂，這就是「菩薩心腸」。所謂「行仁政」的基本要件，也不外乎這兩方面，難怪古人賦予醫師這麼崇高的地位，是有相當理由的。今天諸位還在求學時代，便有超越常人的遠見，自動組織這個學社來研究救人濟世的佛學，實在是一件最值得欣慰的事，因為將來學習成功，個個成為像釋迦同樣偉大的「大醫王」，是可以預期的。所以本人特地來到貴院道賀，並表示無上的敬意！

至於主席要我作專題講演，題目規定是「佛學與身心健康」，這實在不敢當。因為本人對佛學研究既淺，而談到身心健康，又大都屬於醫學範圍，向諸位談醫學，簡直是班門弄斧。不過，一切學術的基本是有其整體性的。我們來談談佛學和醫學的配合關係，倒是不會離本題太遠的事。本人乘着貴社成立的開始，先就鄙見略予提示，使諸位認識兩者相輔相成的關係，能够引起研究的興趣，躬行實踐，將來大家都做大醫王，所獲的成果，那必然會替這個苦難的世界，帶來無窮的希望！

談到身心的健康，近代醫學界已經是不斷的在研究新的病症，製造新的藥品，運用新的設備，發明新的診療法，多少過去認為不可救治的疾病，現在居然能够使患者起死回生了，這是很可喜的。不過自從工業革命以後，人類生活逐漸複雜起來，為了爭取人生在物質上的享受，慾望不斷的無止境提高，於是造成了身體過度的疲勞，和心理上長期的緊張，尤其後者所形成的歇斯底里（Hysteria），心理衰弱（Psychasthenia）和神經衰弱（Neurasthenia）等症，會影響到行為和人格的失常，這些病症最為難醫，却又最為普遍（最近美國康乃爾大學精神病學專家調查紐約市民每四人中就有一位精神病患者）。還有西洋人在業餘的短暫休閒時間，也多是趨向色情和肉慾方面去企求補償，在城市如此；在鄉村也同樣，盛行狂舞濫賭、酗酒貪色……足以摧殘人格上的墮落，及種種意外傷亡，同時也造成了各種性病，揭開每一物質文明先進國家的報紙，廣告的顯著部份，往往都為這些「文明病」的治療宣傳文字所佔滿！這是醫學上的棘手問題，更可想見無數病者的最大的痛苦與煩惱！

我們返觀釋迦牟尼大醫王在二千五百多年前，在他的基本教育上就定下了五大課程，內有一門課程叫「醫方明」的，就是現在所稱的醫學，不過他對身體健康，大都是提倡「預防重於治療」，也可

以說是：「治本重於治標」的。

讓我們就生理方面來說：釋迦牟尼在有關起居方面，規定了每人要早起、早睡；而朝夕漱口，也訂有所謂「淨口法」；又叫人戒除一切不良的嗜好如煙酒等刺激品。對於邪淫更列在基本戒律之中。有關清潔的，規定要沐浴；同時要髮爪不留長；衣宜常換洗。有關飲食的，規定必須做到定時、定量，飲水要清潔，食也不可過飽。有關環境衛生的，規定室內要常打掃，吐痰須在隱處，並入痰盂，墊以細沙，沙必常換，保持清潔。又在「醫經」上提出十種得病因緣，教人注意——防制，那十種裡面包括神經、呼吸、消化、循環、泌尿等各系統的病因在內，因為限於時間關係不能詳細解說。他在「藥師如來本願經」裡面更強調說：「有人得病如果不能得到對症的醫藥和無護士在側而死亡的人，叫做殞死！」又在「九橫經」裡歸納的告誡說：「如果避免各種橫死的因緣，便有二福：一是可以長壽；二是因為壽長便能學習正法而力行之。」所謂「正法」就是佛學，學而能行，便獲得最大幸福。這是何等注意疾病預防和身體健康的維護？

在上面所說的生理預防而外，他更立有提倡積極鍛鍊體魄，而且是配合心理健康方面的重要規條：那就是早晚功課，參拜律儀與日常操作——如托鉢行化。在「七處三昧經」上說：「步行有五種好處」；在中國叢林方面還有由運動而發展的拳術，如最知名的少林拳，習練功深，決不是現在西洋拳擊和日本的柔道所可比擬的。這原本是有益於生理健康的，但無意中流入一般社會，逐漸發展為江湖上行俠仗義，除暴安良的行為。總之這些還是向好的方面發展，決不像西洋人生活習慣走上兩個極端的方向，一方面為了物質生活的競爭使精神過分疲勞、緊張；另一方面又以勞作所得去作自殺性的享受，專找刺激，大吃大喝，狂舞鬥勝（如時新的扭扭舞），弄得肚子壞了，人也昏倒了，損害精神健康，徒然為醫師不添了許多麻煩，這是何苦來？釋迦大覺者曾提出一句警語說：「一般人把舊的苦為苦，新的苦為樂，這不過是如同一個人把重的担子另外掉了一個肩膀去挑起來罷了！」這個譬喻，說明了痛苦並沒有在那個人的身上得到解脫！西洋人在物質發明上、製造上是聰明的，而在物質的過度享受上、運用上却又是愚蠢的。因為物慾愈甚，痛苦也愈多；核子變成武器，人類生存更受威脅，他們因為沒有把握到精神生活的最高指導原則——佛學，所以就形成了目前西方文明的病態，且其狂潮所及寔假而成爲整個世界人們的悲哀。

其次，讓我們從心理衛生的原則方面來談談。心理治療，心理衛生的倡導，還是最近幾十年才開始的，諸位對此研究有西文書刊可供參考，今天不

必詳談；我們就東方偉大哲人一釋迦牟尼指示的遺教中，知道他是從人類最微妙的心理現象來觀察、分析、研究、實驗，一直徹究到生命的本源；人類如能證知這個本源，然後才能發揮生命的真價值與生活的真意義。一般人對生命的形成多認為是生理性的遺傳，或是第三者所賜予的，殊不知此一期生命的形成是由於宿生某些習性，如貪、瞋、癡等煩惱累積的意識的連續活動。人類的生命，就是從這樣的「不自覺的衝動」而來的。西洋哲學家叔本華叫它做「盲目的意志」；佛學中有一個專門名詞叫它做「無明」。

這位大醫王在他的基本課程上所立的五大學問中除「醫大明」外，特地開了一門學問叫做「內明」一就是佛學，主要內容是教人用智慧一梵語「般若 Prajna」，來觀察，淨化雜染的心垢，恢復本來的光明。他常說：「你應該正當的用你的視覺、耳覺、嗅覺、語言、身體和意識！」其中最重要的是意識。但意識活動是很微妙的，後面還是由潛藏着的「心」來作主張的，所以必須用智慧的視照力才能控制得住。本來身體一切的動作，都是由「心」而起，而一般人的「心」常為外境所牽引，迷而不覺，所以就成了凡夫；而釋迦大覺者則不然，他是一方面用超度智慧來觀察，控制心意識的活動，另一方面却仍保有為人服務的最高表現一聖人的人格。科學現在還無法把他那種智慧用精密工具，試驗方法去分析、記錄下來，但可以從已經發現的事實中去推證。就坦淺的舉例，如最近中央日報報導西洋心理學家已證實瑜伽術者（Yoge）的精神可影響正常生理狀態，如停止呼吸至若干時間了。尤其過去禪學家一經入定便靜坐數十日不進飲食，這都是近代學者用定力控制心意識活動的證據。佛門倘能修學佛法，到了最高程度，漸漸把「不自覺」轉變為「自覺」，把「盲目」復舊為光明。一旦無明除盡，便會一切都不執着，內不固執自我的存在，外不執着一切現象界的實有。這樣的人生便可進入民胞物與，一切平等；圓淨精明，自由自在的境界了。這種境界就是孟子所說：「智者不惑，仁者不憂，勇者不懼」的性德的整體實現，如果這

種精神一被喚起，就可以徹了人生，清淨過活，進入「不可思議的平安；超越天地的光明！」我們在這種心理上的校正工作，應當視如樹的根本，水的源頭；不在這方面痛下功夫，就無法解除種種的煩惱，尤其在這樣子時代的今天，真是「萬事莫如學佛急」了。

佛學醫治心病的程序，大可以分為三個步驟，就是「戒」、「定」、「慧」。它們是有貫串性的，即由戒生定，由定發慧。戒是佛法的根本，也是佛學的基本課題。持戒要勇猛直前，不可循情。而且進一步不但不可在行為上犯戒，就是心理上一存邪念也算犯戒。其次說到定，定就是制止惡念永無回頭的傾向，不論在動靜的當中，隨時隨地要求做到定力持續不變一所謂：「八風吹不動」的程度。再繼續努力用功，等到定力抵達了最深度就會發生出慧來！這個慧就是「般若」，不是世俗的小智慧，而是超越時，空的大智慧。具足這樣的大智慧，我們才能全面控制心意識的活動，回復到本來的面目，所謂「人格淨化」「超凡入聖」，就是恢復了本性的清淨，全無垢染，正如慧能大師所謂「本來無一物」的聖境！

總之，世人所患的病是心病多於身病。心病為因，身病為果；心病為本，身病為末，要求身體健康必須同時對心理健康的基本一內明之學，加以研究，實行，所謂：「解鈴還是繫鈴人」。如果智慧般若發生，心病全除，那身病就容易處理了！何況古來大佛學家無疾，安祥而逝的人很多；今人修學有得的，也不少這般的實例。所以凡能治療身病的，只能算是普通的醫師；唯有能同時根究心病的源頭，轉迷蒙為覺悟，轉癡昏為光明的人，一旦學佛有了成就，再進一步推己及人教導大眾，拯救大眾，使世人共同走上覺道，才配得上稱做大醫王。各位不但正在學醫學一「仁術」，且具有「仁心」一覺性，又立志要做未來的大醫王，普度眾生，所以我特別以最愉快的心情，來慶賀 貴會的成立，希望諸位今後努力研究佛學，躬行實踐，獲致最深廣的智慧，來解除人生的一切煩惱與無明，就此祝諸位身心健康，前程光明無限！

雨 梅

彷彿是一個暮春的早晨，我又曾幾度站在樓頭憑欄眺望。雨正一絲一絲的下着，雨絲兒沾在我的髮上、衣上，默默地灑在我的臉上，潤澤的、輕柔的。雨絲呀！細濃濃的，四周迷迷糊糊。山呀、樹呀！田園、農家，像隔着一層霧，也像蒙着一層紗，一片蒼茫。當弱弱東風迎面吹來時，雨，輕輕地飄動着，像少女的柔髮，像新娘的白紗。

那裡有農家，炊煙正嫵媚地往上升着；吹煙，一絲絲一縷縷的，升着，升到不能再升了，才嫵媚婷婷地四處散開。那邊有一個戴着笠的農婦，打着木屐，揀着裙邊在那裡趕着鴨羣，口裡「嗚嗚嗚」的。幾個戴了笠的村婦蹲在溪邊浣衣。菜園長着蔬

菜肥嫩得可愛。青的新出的秧針，一塊塊錯落的鋪排。微風過處，潮濕的草叢氣息和泥土的味道，園外田裡新插秧的清新蒸氣隨風飄盪。這兒的一切是如此甜美！

雨一絲一絲地下着。在雨霧中，山、叢樹，沉默着，那蒼綠，是憂愁？是寂寞？蜿蜒的山路，通往山的那邊，那邊可有人家？山頭有幾處墳地，墳上已然抽出新綠，睡在那兒的人們，你可曾聞到春的氣息？你也曾有過多姿多彩的歲月，但你竟願拋棄她，孤零零的帶着親人們多少的思念與哀愁到另一世界，難道你不怕孤單？不怕寂寞？告訴我，在那另一世界，是快樂？還是悲哀？這是一個謎？是一個秘密！

隱約約的，渺茫茫的。雨，還在一絲一絲地下着。「取材自北醫第六教室窗外」