



惟覺法語: 佛学与医道

佛学与医道（一）

于自由时报 92.01.14(二)刊载

在医学界中，无论是医师、护士、医疗相关人员、学者专家，都是一种医护救人的工作，只要有人生病，就去医治、关怀、救护。不但对人类如此，乃至对动物都要本着爱护的心，发心医治，使其重获健康。因此，站在这个立场来看，医道与佛法的精神非常吻合，都是一种发自内心的慈悲。

佛法慈心广大，医疗人员也是如此，不分种族、国家对于病人的照护一视同仁，因为医生基于慈悲心来救护病患，受到社会大众的尊敬。所以，不管到什么地方都能获得欢迎、肯定，即使在战争当中，敌人对于医生也会特别礼遇。

同样的，佛法也一样受社会大众的尊敬，因为佛法具有平等、慈悲的精神，没有种族、国家的分别。不过佛法的慈悲更广大，不但要医一切众生身体和心理的病，而且对于一切草木也同样慈悲爱护。所以，从医生为人医病的慈悲来看，医道与佛法完全是相同的。

佛学与医道（二）

于自由时报 92.01.16(四)刊载

佛法中提到，修菩萨道要向五明处学。五明中第一是「内明」。内，就是要明心见性、见性成佛。众生的无明、烦恼，就是病，障蔽了智慧、慈悲，无法自见本具的佛性。所以，要知道病源，才能将病医治好。人的病很多，地水火风四大不调，便会产生四百四种病，所以要先调身，身体调好了再调心，然后安禅静虑，这是属于内明。心当中清楚明白，做什么事情都不迷糊，不论动静闲忙都能作主，乃至明心见性。不仅体悟到这念心，更进一步把这个调身调心的知识、方法传授给大众，使每一个人都能达到明悟心性的

境界，这就是「内明」。

第二是外明，外明包含「声明」，就是要懂得语言；其次要懂得科学，称为「工巧明」；再其次还要懂得逻辑学，这是「因明」，也要懂得医学，称为「医方明」，合起来就是五明。由此可知，佛法当中也讲述到医学，在佛典中，也有治疗身病和心病的记载。

修习菩萨行，要能自利利他，利他就要有方便，医学就是一种度众生的方便。我们能够把众生生理上的病治好，爱护他、关照他，无形中就与他建立了良好的关系；进一步，用佛法来医治他心理上的病，这样身心都能得到最大的照护。由此无论佛法或医道，在精神上都是慈悲、平等的，由此可知，医学和佛法确实有很密切的关系！

佛学与医道（三）

于自由时报 92.01.18(六)刊载

人的身体是由地水火风四大所组成，四大不调，身体就会产生疾病，这是属于生理上的疾病。而药物、物理或饮食等方法，都是针对生理所研发的治疗方式。生体生病了需要医治，必需要先追究疾病的根源？现代医学发达，根据医学上分析、研究，发现细胞或基因出了问题，都会产生生理上的病症。知道病源起因，然后对症下药，疾病便能很快痊愈。

细胞、基因为什么会产生病变呢？就佛法的角度而言，任何事都不离因缘，我们之所以会生病，是因为有这个身体的缘故，长久以来对于色身的执着，心中的起心动念和身体四大的转变，彼此互相影响着。

就佛法的角度而言，要治好疾病，就要仔细地分析、思惟身体当中种种成份与现像，身体中如毛发、指甲、皮肤、骨骼、内脏、肌肉等固体的部分，属于地大；血液、唾液、汗液、尿液等液体属于水大；呼吸属于风大；体温、热量属于火大，分析到最后，了解这个身体原来只是地水火风四大假合而成，本非实有、本性是空，既然身体是空性，那么病也就无由而生了，用这种思惟、分析的方法来破除众生对于身体的执着，对身体的执着放下了，证到我空，就能治凡夫的病。

佛学与医道（四）

于自由时报 92.01.21(二)刊载

用思惟分析的方法，体悟到身体为地、水、火、风四大假合，体性是空性，便能破除对色身的执着，证到我空。破除了我执，还有法执存在，法执是因为众生执着万法为实有，认为心外有法；不能了达一切法相随缘生灭，虚妄不实。这样的执着烦恼，相较于我执的病又更为微细。

因此在破除我执后，佛陀更进一步教导大众要破法执，破了法执就证到法空。证到法空后，如果又执着所证的「空」，这又是一种病。最后连「空」也不执着，当下虚空粉碎，什么都不执着，就能得到究竟解脱。

所以，佛是真正不生病的人，因为佛已经证到我空、法空，最后空也不执着，一法不立，契入究竟的空性；身体是空性、病也是空性，体悟本具的实相境界，心中没有执着、妄想、分别，所以无病。

佛学与医道（五）

于自由时报 92.01.23(四)刊载

疾病的来源很多，仔细分析目前的生活环境，几乎到处都有毒，这些毒素对身体的健康都会造成影响。譬如空气被污染，吸多了就会中毒、生病；蔬菜里面有残毒，动物的体内有毒素，水质被污染，罐头里添加防腐剂，许多食物被污染了，也含有毒素。

生存的环境有许多毒素，而我们的六根对六尘不断攀缘，也会中毒。眼睛攀缘外在的尘境，五光十色看多了，眼睛会疲倦，因为接受的刺激太多，慢慢就会中毒；耳根攀缘声尘，声音听得太多，耳根会中毒；鼻子喜欢闻香的东西，闻久了也会中毒；吃太多酸甜苦辣种种味道，舌根也会中毒；生活中，贪着身体要最好、最舒适的享受，这样身根也会中毒；思想观念错误，间接影响了身体的健康，也是一种中毒的现象。

由此可见，如果一直处在有毒的环境，始终都要生病。想要治好这些病，用医学的方法就是以药物来克制，可是没有离开毒素，把病医好了之后，毒素又在身体产生作用，身体又会生病。就佛法的观点来看，究竟的方法，要先远离有毒的环境，让身体不再中毒，进一步将身心的毒素解除，不仅合乎医学，更是彻底医治疾病的方法。

佛学与医道（六）

于自由时报 92.01.25(六)刊载

医病必须先了解疾病的根源，才能发挥医疗的功效，如果头痛医头，脚痛医脚，只是治标并非治本。医生面对病人，要了解疾病的根源从何而来？就要透过望、闻、问、切来了解病因。什么因与缘相遇会产生何种作用？是相反的？或加成的？以医学的方法来研究、分析，知道了以后对症下药，才能发挥医疗的功效。

科学对于物质的研究与分析，通常是根据现在可见的结果来观察，并不能追溯到前生去分析、研究。而佛法对于病因的观察，还包含了过去生，并非仅有现在所呈现的结果。

佛法对疾病的成因，除了现世生理、心理因素的探讨，还有业报的影响。所谓「业」，包含过去、现在、未来三世的因果果报。由于过去造了业，业障现前就要受病苦，即使运用药物也不易医治。唯有从因果中努力，反省检讨、忏悔；消业、转业，才是最究竟的治病方法。

佛学与医道（七）

于自由时报 92.01.28(二)刊载

用佛法的角度观察疾病产生的原因，除了生理、心理的影响，还有过去的业因。所谓「业」，就是因果果报，因果通达过去、现在、未来三世。例如：有些人生同样的病，从医学上看，都是相同的病症，就理论而言，同样的病，可以用同样的药治好，但事实并非如此。同样的病用相同的药，在甲治得好，在乙可能就治不好；同样的病去开刀，甲可以好，乙开了刀，可能反而溃烂，甚至流血不止；或者是一点小病，马上就扩展到全身，甚至连性命都难保。所以，疾病除了生理及心理的因素，还有佛法所说的业报。过去造作的业因，现在果报成熟，业障现前就要受病苦，即使药物也难以治疗，就是业障病。

既然病是从身体产生出来，身体是我们的业报，业障现前就要消业、了

业。佛法中，消业的方法很多，诵经、持咒、念佛、打坐、忏悔都可以消业。用惭愧、忏悔的方法，使我们这念心达到专一的境界，保持平静、安详自在；不断地在心上用功、专注，消除业障，再配合吃药、看医生，标本相治，很快病就能痊愈。甚至有的病，医生治不好，药物、食物、物理也治不好，经过惭愧、忏悔，用功殷切，业障消除，病就好了。

佛学与医道（八）

于自由时报 92.01.30(四)刊载

佛经记载，频婆娑罗王的儿子阿闍世王，因为听信提婆达多的唆使，把自己的父亲关在牢里饿死，篡取王位，并且破坏僧团，造了许多恶业；结果，业障现前，生了大病、遍体生疮。当时有位神医叫做耆婆，被称为「医中之王」，他是宫廷里面的御医，不仅医术高明，同时也是一位虔诚的佛弟子。

一天，耆婆对阿闍世王说：「大王！我是天下的神医，什么病都能治好，唯独大王身上的毒疮，实在没有办法医治。这毒疮是因为您杀害父亲，而且陷害佛陀、破坏僧团，造了极重的罪业，所以受到现世恶报。佛法讲因果，您的恶业已经现前了，就算再高明的医术也救不了您。现在唯一的办法，就是到释迦牟尼佛面前忏悔，如果您愿意真诚忏悔，或许还有救。」听完这番话，阿闍世王知道自己的疾病是由业障而生，省悟到这一生所作所为，真的是造了很多恶业，于是就到佛陀面前，至诚惭愧、忏悔，发愿改过。因为至诚的发露忏悔，阿闍世王的病就不药而愈了。

佛学与医道（九）

于自由时报 92.02.01(六)刊载

由阿闍世王的故事可知，只要能够知道惭愧、忏悔，发愿修一切善、断一切恶；心中没有烦恼、压力、恶念，保持身心平静，自然而然疾病就会好转。假使我们经常注意自己的心念，保持清净、善念与正念，很多疾病就不会发生。

从这一点来观察，佛法和医学是共通的；心中有了烦恼，立刻会影响生理的健康，由此可知，心理和生理确实关系密切。佛法与医学，都重视身心的平衡，而佛法更注重治本，根本就是这一念心，这念心清净，身体便能健康。

凡夫的心经常都在执着分别当中，对身体、对种种相，都有很深的执着。执着身体、相貌是美、是丑？看看自己的身体是高、矮、胖、瘦？对于自己的相貌很在意，早上起床，马上要照镜子、梳头发，这就是执着。

执着是一种观念、习气，但它并不是绝对的。譬如，一般人执着男相和女相，其实男、女相并不是绝对不变的。例如在现代，由于医学发达，男性可以变女性，女性可以变男性，就证明男女之相并不是不变的。这个身体是个假相，四大假合、随时在变异当中，并非恒久真实。但是，因为我们在观念、习气上认为色身是真实的，产生许多执着，烦恼与痛苦也因此伴随而生。

佛学与医道（十）

于自由时报 92.02.11(二)刊载

众生的烦恼多来自对身体的执着，这个执着的根源就是「我」。众生心中都有一个「我」相，我的眼睛、鼻子、耳朵、头发；我的衣服、名、利，我的儿女、妻子、财产等等，所有一切都是「我」。因为有「我」，所以相对地就有「我所」，乃至对境界产生种种分别。就佛法而言，这个「我」称为「我执」，我执就是病的根源。因为有我执，所以就执着有一个身体存在，乃至执着身体所存在的时间、空间，认为这些都是实在的。

其实，时间、空间也是假立的，这些相对的境界，由众生心中的分别而生，是一种假相。譬如人在晚上看不见，但有很多动物晚上却看得见；人在白天看得见，可是有很多动物在白天却看不见。在同样的地方，同样的时间、空间，不同的众生所感受的却不一样，所以晚上、白天都是众生分别而生的相对假相。

如果契悟了佛心，达到心境一如、内外无异，远离分别取舍，心中始终清楚明白，如如不动，即是中道实相、如来境界。

佛学与医道（十一）

于自由时报 92.02.13(四)刊载

佛有五种智慧，称之为「五眼」。所谓五眼，第一是「肉眼」，就是凡夫的眼睛，佛也可以用凡夫的眼睛来看我们的社会、看一切事物。第二是「天眼」，天眼是修行植善所生的功德、福报，凡是远近、前后、内外、昼夜、上下都没有障碍，都能看得一清二楚。第三是「慧眼」，就是声闻圣者的智慧，能够洞察一切法皆归空性。此外，佛还有「法眼」和「佛眼」，法眼就是菩萨的智慧，能够观察因缘，洞悉种种救度众生的法门；佛眼就是佛的一切种智，对于一切法的体相、同异、因缘果报，无所不知、无所不晓。所以，佛是五眼具足。

《八识规矩颂》讲：「五识同依净色根」，凡夫的眼、耳、鼻、舌、身五识，都必须依靠各自的净色根，才能攀缘外境，对外境起种种明了、分别的作用。用现代医学来解释「净色根」，可能即是中枢神经、脑神经细胞，这些属于物质的成份。而佛超越了这些境界，除了肉眼、天眼、法眼、慧眼，还有佛眼。同样是物质性的身体，因为这念心的作用，众生与佛就有这么大的差别。师父在这里说法、诸位听法的这念心，如果住在境界当中就是执着，心有执着就是凡夫众生；而佛的心已经超越了这些执着，心不住于任何境界，远离相对达到绝对，所以能通达一切，无所不知、无所不晓。

佛学与医道（十二）

于自由时报 92.02.15(六)刊载

众生执着有一个我存在这个时间、空间当中，执着太深就会产生疾病。譬如说，我们始终认为白天精神很好，要工作；晚上就是要休息、睡觉，这个习惯养成了，到了晚上，马上就昏沈、想睡觉。但是台湾是晚上，美国便是白天，假如到了美国，就必须经过一段时间才能调整过来，这就是一种执着。

再者，有的人认为这一天，从早上到晚上时间很短；可是有很多微生物、小虫子，却觉得这一天很长，就像是几个月，乃至几十年。人认为是一天，小动物却认为是一生。俗语说：「世间难逢百岁人」，人在这一生当中，能够活到一百岁就算很长寿了，可是和天上的人比起来，却是很短的。

佛经中提到，欲界有六层天，四王天上面是忉利天，其次是夜摩天、兜率天、化乐天、他化自在天。这六层天当中，和人间最近的是四王天，天寿是五百岁，天人的一天一夜等于人间五十年。人间过五十年，一般人认为很长，可是在天上却只过了一天一夜。再往上观察，忉利天的天寿是一千岁，天上一天一夜是人间一百年。现在的时间，是一个钟头、二个钟头？是一天、还是一个月？站在虫子的角度来看，这一天就是好几十年；站在天人的立场看来，人的寿命就显得短暂。所以，无论从什么角度来看，长短都不一样，随众生心念分别而有不同，所以时间是相对的、虚妄的。

佛学与医道（十三）

于自由时报 92.02.18(二)刊载

无论时间、空间，我相、人相，男相、女相都是相对的，既是相对，就是虚妄不实的假相，所以不能执着。疾病的起因，是因为我们的心对于相对、虚妄的假相起了执着，一个是执着身体、我相，一个是执着时间、空间。假使破除了执着，契入空性，超越时间和空间的相对性，心就能得到净化，自然就不会生病。

众生的病是从身体而来，而身体是由业报而来。疾病的根源，来自众生心中种种烦恼和邪见，总合而言就是六个根本烦恼——贪、瞋、癡、慢、疑、邪见，再加以归纳就是贪、瞋、癡三毒。贪、瞋、癡的烦恼能引发身体的疾病，并非只是佛法的道理，现代许多研究也证明：心理的状态确实会影响身体，身体与心理的关系本来就密不可分。心理如果保持安定、愉悦，身体自然就会感觉轻快；心中若是充满烦恼，由烦恼产生的毒素，就会使生理产生变化，如果不懂得用善法来转化烦恼，日积月累，就会产生疾病。

佛学与医道（十四）

于自由时报 92.02.20(四)刊载

从佛法的角度来看，想医治身体的病，根本上必须先调整这念心。众生心中都有贪瞋癡三毒的烦恼，若能将三毒转化，心就得清凉；心清凉了，身体自然就会减少很多病苦。

三毒之首是贪毒，贪心是从内心的欲望而来，称为「贪欲」。譬如贪吃，贪吃的心念一起，身体马上就起反应。肚子饿了，看到一盘点心，想吃可是吃不到，这个时候眼睛看到食物，鼻子闻到香味，口水马上就流出来。假使不知道当下克制、觉察、返照，这念贪心就会促使我们发动身口，想办法去取得。世界上有很多地方闹饥荒，饥饿就如同火一样，烧掉心中的道德感与羞耻感；人没得吃，肚子里的饥火就烧得很难受，饥火难耐就会去偷、去抢，乃至至于绑票、勒索。如果人的贪欲很强，可是没有福报，看到别人拥有财色、名利，内心炽盛的贪欲，会让人用不正当的手段去巧取豪夺，这些都是由于贪毒所导致的祸患。

佛学与医道（十五）

于自由时报 92.02.22(六)刊载

贪欲所引发的饥火，会让人犯下种种恶行；而男女的欲爱、色爱也是一把火，贪爱的心一起，烧去人的理智，就会产生种种祸患。

经典中形容男女的欲火如同手持火把，逆风而行，而有烧手之患。仔细观察，男性看到女性，一旦起了爱欲、贪欲，就会反应到身体，生理马上就会起变化，身体会发烧、发热，心跳会加快。假使不知道反省、克制，这把欲火就愈来愈盛，欲火太大了，将使自己失去理性与智慧，甚至做出邪淫的恶业。佛经里记载，凡夫见到天上的女子，看到天女太美丽了，一般凡夫无法克制，没有定力，贪爱的心像火一般炽盛，以致于欲火焚身而死亡。

所以，要时时返照心念，将心中的贪念转化、息灭，这念心能够作主，不为贪欲所驱使，心中便能保持平静、自在，心清净了，没有烦恼毒素，身体自然就会健康。

佛学与医道（十六）

于自由时报 92.02.25(二)刊载

人在盛怒中，脸色往往忽红忽白，这是因为心理产生瞋毒。瞋心像火一样，从无明烦恼而生；不是由智慧心、清净心而来，所以瞋火是对身心有害的

毒素，只要一发脾气，生理马上就产生负面反应，这就是病，只是一般人没有觉察而已。

在清朝，有一位陈老先生，以农为业。邻居王员外的牛羊经常来践踏他的庄稼，吃他的农作物。陈老先生为了这件事到处去投诉，但是王员外有钱有势，所以始终打输官司。陈老先生因而心生仇恨，发愿将来要变成一条蛇，把王员外全家都咬死。心中时常这么想，经过一、二年之后，忽然生了一场大病，临死之际，便要求在棺材木板上留一个洞，好让自己死后变成毒蛇能顺利的钻出。做棺材的木匠师傅得知此事，赶紧将这个�息告诉王员外。王员外知道了之后，非常震惊，因为怕死的原因，马上向陈老先生道歉，并且加倍赔偿他的损失。两人和解后，陈老先生忽然一阵呕吐，竟然从嘴里吐出了一条毒蛇，从此之后，病就痊愈了。由此可知，瞋心对健康的影响甚大。

佛学与医道（十七）

于自由时报 92.02.27(四)刊载

人的瞋心就是一种毒素，这种毒素经常会引发人与人之间的仇恨，不但对自己无益，也会伤害别人。从佛法的角度来看，这种仇恨有时，甚至会牵连好几世；瞋心如果不知运用慈悲来转化瞋恨，往往会造成玉石俱焚的后果。

例如，在佛教的忏法当中有一部《慈悲三昧水忏》，是由唐朝的悟达国师所造。悟达国师的智慧很高，精通三藏。唐懿宗更将名贵的沉香座供养悟达国师，以表达对国师的尊崇。悟达国师在登座时，想到自己年纪尚轻，就已赢得大众的肯定，因此心生我慢。由于这一念慢心，使得他前世的冤家乘机而入，在膝盖生了一个人面疮。

《本草纲目》里面就有这种病症的记载——「人面疮」的疮形极似人面，上面有嘴巴，还会吃东西，因而得名；这种病非但使人痛苦不堪，而且医药罔效。正当悟达国师束手无策之际，忽然想到：初出家时，曾悉心照顾一位生病的僧人，这位僧人，疾病痊愈临走时对悟达国师说，将来如果遇到无法解决的困难，就到四川九陇山找他。悟达国师忆起这段因缘，就前往九陇山寻找这位僧人。

佛学与医道（十八）

于自由时报 92.03.04(二)刊载

这位病僧其实是已证得罗汉果位的迦诺迦尊者，知道悟达国师即将到来，早已在松树旁等候，告诉悟达国师用三昧法水清洗疮口，疾病自然会痊愈。正当要清洗时，人面疮竟然开口对悟达国师说：「现在你受了迦诺迦尊者的三昧水加持，业障得以消除。但是你我过去的一段冤仇，必须让你知道。在汉朝时，我们是一朝之臣，我是晁错，你是袁盎；你害我腰斩东市，为了报仇，我生生世世都跟着你。然而你十世都出家修行，持戒精严，使我无机可乘。此世，因为你的一念慢心，折损了德行，我才能趁虚而入加害于你。今天因为迦诺迦尊者以三昧水慈悲加持，使我得到解脱，你的病也好了；从今以后，我们互不相欠。」

由这个公案可知瞋心能令人结下深仇大恨，如同晁错为了报仇，可以等待十世。所以当业障现前时，修善和忏悔都是治病的助缘。修善能积福；而惭愧、忏悔则是由于至诚的自我反省、承认过错，使内心转晦暗为光明，便能转化身体的健康。

佛学与医道（十九）

于自由时报 92.03.06(四)刊载

人心有贪毒、瞋毒、癡毒。所谓「癡」就是不知道人人都有佛性，不知道人人成佛、不明白缘起性空，乃至于不知道三世因果的道理。癡心好比风，因为不知道这些道理，所以心中迷惑颠倒，产生贪心、瞋心、慢心种种邪见，在名利财色的境界中东吹西荡、不能作主，这就是癡。

贪、瞋、癡三毒不但能引发内心的烦恼疾病，也会招感外在的灾难。这个世界有水灾、火灾、风灾及战争等种种灾难，根本的来源是因为心中有贪、瞋、癡等烦恼，由烦恼招感业力所致。有许多人觉得居住的环境不安定，想移民到国外去；仔细分析，其实国内算是不错的居住环境，因为我们有五千年的传统文化，而且有佛法的传扬。外境的不安定，是由于我们自心不安定所导致；这念心不安定，到那里去都不会安定。如果众生的心都清净了，外在的环境就是净土；我们的心清净了，身体自然就会健康。

佛学与医道（二十）

于自由时报 92.03.08(六)刊载

我们所居住的世界有动乱，是因为众生的心动乱不安所导致。不明白人人皆有佛性，无法了达一切法皆是缘起性空的道理，心中执着外境为实有，随着种种境界起贪心、瞋心、癡心，心中始终无法安定。佛法教导我们这念心要得到平静、自在、安详；就要体悟因果、心性、缘起性空的道理，放下执着，把心当中贪瞋癡三毒转化。

佛法当中有很多方便法门，能够帮助我们转除烦恼，如诵经、持咒、打坐，思惟佛法的道理，运用这些法门，在日常生活中观照自己的心念；烦恼一起，就用这些方法把烦恼转除。假使日常生活上不起观照，等到恶念、烦恼积聚太久，生了病再找医生，已经晚了一步。所以，除了运用医学上的药物、饮食来治疗疾病以外，还要用佛法来治疗心中的三毒烦恼。心理和生理的治疗同时进行，渐渐就会感觉身心很安定、很幸福、很快乐。

佛学与医道（二十一）

于自由时报 92.03.11(二)刊载

就佛法而言，病从心生，心是一切病的根源。现代医学也很注重心灵的健康，如果现代医学能和佛法互相配合，用药物治疗、调治生理；并且配合佛法的薰修，内心依靠在佛法上，对佛法产生信心，修习种种的法门，直到这念心产生定慧与慈悲，就能治疗我们的病苦。过去的病会好，现在的病也会好，心理、生理的病都会好起来。

为什么佛法能够治疗我们的疾病呢？因为佛法所谈就是这念心，佛法中提到每一个人的心中都有本具的清净智慧，这种智慧与佛的智慧德相平等不二，只是我们心里有无明烦恼和执着、有种种的取舍，因而障蔽了自心清净的智慧。假使能够运用佛法中慈悲、禅定的方法，解除内心的瞋恚与毒素，时时保持正念；有了贪心、瞋心、癡心，马上检讨、反省、照破，充满热恼的心就能得清凉。烦恼尽除，这念清净的智慧心、慈悲心、平等心自然现前，就能转化一切病源，没有身病、心病，真正成为一个没有病的人，就是圣人的境界。

佛学与医道（二十二）

于自由时报 92.03.13(四)刊载

大多数的人对「病从心生」都能理解；有了禅修的体验，更能体悟到这个道理。依照这个道理修行，修定、修慧，使这念心清净下来，经由薰修佛法、契悟心性、破除执着，就能彻底解除身心的病苦。

修定、修慧要由禅修、打坐中建立。第一步要不起心动念，如同一杯水若停止摇动，水自然就静下来了。我们的心也是一样，心中有贪、瞋、癡、慢、疑、邪见等烦恼，就是一杯浑水；当我们不再随念迁流，这些烦恼自然减少，如同混浊的水静止下来，会逐渐澄清。所以，第二步就要澄清这杯浑水，澄清了，这念心就是一杯清水，心中清楚明白就有智慧及定力。

所以，修习禅定的第一步，先让心不起波浪；第二步，将浑水沉淀。儒家说：「万物静观皆自得」。心清净了以后，就能产生智慧，看什么东西都有它微妙的道理。文章，不一定是在书本上。心定了，一草一木、一瓦一石，都有它微妙的道理，整个山河大地就是一篇很好的文章。

佛学与医道（二十三）

于自由时报 92.03.15(六)刊载

所谓「心生万法」，宇宙世界所有一切，都是这念心造作出来的。所有的世界如同一微尘，一微尘就是当下这一念心。「一花一世界，一叶一如来」。每个人心中都有一个世界，譬如晚上，睡在一个榻榻米大小的地方，所作的梦却无量无边，由此可见，这念心的确十分微妙。

佛法讲「心包太虚，量周沙界」，心念是如此的包罗万象，三千大千世界都在这念心当中。好比晚上做梦，梦中有苦、有乐；在苦乐之中，不知道是梦，等到梦醒了以后，才知道原来是梦。要达到不做梦的境界，就要涵养定慧，用打坐的方法，使身心安定，当下这念心不起波浪，慢慢澄净下来；最后再把沉殿下来的尘沙也化掉，使这杯水完全明朗。佛法中提到「千江有水千江月，万里无云万里天。」每一个人都有一杯心水，可是由于这杯水有波浪，所以混浊、看不清楚。如果让这念心波浪停止，尘沙沉淀，进一步将尘沙化掉，就能达到智慧深广、慈悲平等的境界，此即真佛住世。

佛学与医道（二十四）

于自由时报 92.03.18(二)刊载

佛法肯定人人都有佛性、肯定三世因果的真理，相信每一个人都能成佛、成菩萨。每一个人都有能知能觉的这念心，但是众生的心不平等，而佛的慈悲心则是达到平等圆满的境界。

孟子说：「闻其声，不忍食其肉」，佛法中的不杀生，就是大慈悲心的表现；不但人不可以杀，连动物也不可以杀。因为动物也是有生命的，也曾是我们过去的亲眷，所以还要把慈悲心推广到动物身上。更进一步，不但动物不可以杀，连植物都不伤害。据佛经记载有一位草系比丘，他的性情慈悲，持戒严谨，不但不杀人、不杀动物，而且连草木都不伤害。

一日，草系比丘在外行化时，路过一座山林，遇到一群强盗。强盗随手以路边的几根杂草，捆绑住比丘的手脚，就抢走了比丘随身的所有物品。因为草系比丘不忍损毁草绳、伤害草绳中动物的生命，于是一动也不动地任由抢劫。草系比丘心系众生，不伤草木的慈悲心，真正是「无缘大慈、同体大悲」的体现。佛法的慈悲达到最高点就是平等，人与人之间要慈悲、平等，对于动物、植物也要爱护，这就称为物我平等。假使每一个人都有这种慈悲心，菩萨就在我们心中。

佛学与医道（二十五）

于自由时报 92.03.20(四)刊载

由于佛的心境达到慈悲、平等、圆满，所以福报也最圆满。世间上每一个人都想要有福报，想要拥有富贵。可是富贵却是最无常的，所谓「人算不如天算」，即使用种种手段和方法得到钱财，钱财得到以后，也只是暂时保管而已，因为金钱名利都是留不住的！有些人为了求名，想尽各种办法，以种种不正当的方式达到目的；就算真的得到了，最后还是失去！就佛法而言，名利富贵都是因缘果报，过去生修善积福，今生自然能得富贵、官运亨通；反之，过去没有修布施的因，今生就算得到意外之财，也无法久留。

因因果报不是宿命论，而是告诉大众要从因上努力，本着正业、善念、正知正见的原则修福德、智慧、慈悲，不但可以得到富贵，身体也会健康，身体健康就是一种福报。

佛学与医道（二十六）

于自由时报 92.03.22(六)刊载

佛法教化大众要从因上努力，不要一味在果报上去执着。果报是我们努力的一个方向和目标，要达到这个目标，就要彻底从因上去努力。每一个人都想身体健康，如果不知从因上去努力、去注意；只知天天吃补药、维他命，打荷尔蒙，反而适得其反。因为吃得好、穿得好、住得好，补药吃多了，也会影响健康。人的身体本来就有正常的机能，只要从因上去注意，不要乱吃东西，不要暴饮暴食，把不良的嗜好通通戒掉，有规律的生活、正当的工作，身体自然就会健康。

佛法讲：佛弟子应有正当的职业，所谓「正当的职业」，一种是「正业」、一种是「净业」。「正业」就是有正正当当的职业，从事正当的职业就不会遭受恶果；合乎政府的法令，合乎道德的观念，这个就是正当的职业。

选择工作，一方面要本着法律与道德的原则；二方面还要本着佛法慈悲的心法，这便是「净业」的观念。有很多事情虽然并不违反法令与道德，但是站在佛法的立场却不能做。譬如捕鱼，虽然符合法令；可是站在佛法的角度来看，就是违背因果。杀生太多了，将来一定要受杀生的果报，所以佛法不鼓励从事杀生的职业。

佛学与医道（二十七）

于自由时报 92.03.25(二)刊载

为了自己和家庭的生存，赚钱维持生活所需，本来就是正当的。但是，所从事的工作，要能符合因果的道理，不违背正业和净业的原则。如赌博、开

茶室、开酒家，这些不是清净的钱财，这种钱就不能赚，就算得到了钱财终究也会失去，而造作恶业却会为自身带来很大的恶报。这个恶报，就佛法而言，就是「业」。

「业」不一定是在未来才会产生，一个人业障多了，心理也会恐惧。心里充满恐惧，身体自然就不会健康，甚至会产生错觉、产生恐怖。譬如有些人出车祸的原因，是因为将红灯错看成绿灯，这就是业障。有的人开车开到山崖下面、开离了车道，明明没有路，他看到的却是一条路，开过去就出事了，这就是业报现前。

业从心里面来，当业障现前的时候，心里会产生一种错觉，这种错觉会引导我们去受恶报。过去因，现在果；现在因，未来果。佛法不仅研究现在的心念，更微细地研究未来因缘的发展；不但研究到未来，还研究如何转化过去所造的恶业。

知道因果的道理，懂得从因上去努力的人，在人生的道路上，不管生理、心理都会很健康，身心健康就有力量与智慧。

佛学与医道（二十八）

于自由时报 92.03.27(四)刊载

医生都是希望解脱众生的病苦。佛法也是如此，强调平等、慈悲，不仅解脱众生生理、心理的病苦；而且为了怕众生违背因果，未来会受恶业、受苦，因此告诉众生在因地该努力的方向和目标；使人生现在、未来都能得到利益，并且把过去所造的业障转化。

佛菩萨本着大慈悲心，不舍弃任何一个众生，无论是落入鬼道、畜生道或是地狱道的众生，都会去救护。例如：地藏王菩萨所发的大愿——「地狱不空誓不成佛，众生度尽方证菩提。」不仅在人道，佛菩萨还要进一步到地狱、畜生道去救度众生，使所有的众生都能得到解脱；这是佛法的平等、慈悲及广大心量的表现。

医生如果能学习佛法的平等和慈悲，心量就能像佛菩萨一样广大；再配合医术、药物，就能够确实医好病人身心的疾病。

佛学与医道（二十九）

于自由时报 92.03.29(六)刊载

医生可分为庸医、良医、名医和神医。古人说：「良医治国」，确实是如此，因为神医除了医术以外，还有医德，所以医术出神入化，真正能药到病除。医德就是有修行，像古代的扁鹊、华佗、耆婆，这些都是神医，因其有德，所以能治好他人的病。

例如，现在有很多患者相信他的医生，再困难、再远，他都要去找这位医生，这是因为对医师有信心的缘故。医生如果有德行，病人有病，能够去关爱他、安慰他，体谅病人受病苦的折磨。同时也藉此因缘鼓励他，劝他要念佛、诵经、做善事，再配合药物治疗，一定对病人的疾病有帮助，病人对医生产生了信心，这个信心就能治病。

好比佛门中诵经、念佛；同样是在祈求观音菩萨，同样是在诵经、打坐，可是有的人求观音菩萨有灵感，有的人却没有灵感，究其原因，都是信心的关系。所以当医生不容易，除了医术以外，还要使病人有信心，这便要有修德。修德很好，便是佛菩萨住世，就是神医，能出神入化，药到病除。

佛学与医道（三十）

于自由时报 92.04.01(二)刊载

历史上有个公案，秦国有一位神医，名叫扁鹊。他不需要把脉，只是看看病人的神情，马上就知对方的疾病；扁鹊有一个徒弟得到了扁鹊的真传，也是一位神医。当时晋景公杀人无数，迫害忠良，最后害了重病，找遍天下的名医都医不了他的病。当时秦国和晋国交好，有人告诉他：「秦国扁鹊虽然已经死了，但是他的徒弟得了扁鹊的真传，你赶快去请他来看病。」结果真的请到了扁鹊的徒弟来看病。

但是，古代从秦国到晋国，路程须要两三个月，扁鹊的徒弟还没有到晋国的时候，景公做了一个梦，梦到二个小孩子大约有一寸高，站在他鼻孔尖尖上讲话：「明天神医要来，我们怎么办？要躲到什么地方？」结果他们决定躲在膏之下、肓之上。因为这个地方，鍼灸也鍼灸不了，药也没有效，熨也熨不了。两个小孩子说了以后，一下就从晋景公的鼻子钻进身体去。第二天，扁鹊的徒弟到了，把脉后便说道：「大王，你的病，我没有办法医了，在膏之下、肓之上，已经是病入膏肓了。」这个就是业障病！

病有很多种类，有的病可以用医药、或者用物理治疗；若是心理的病，则可以从精神方面去辅导、鼓励，安慰、休养。另外还有一种就是深重的业障病，没有办法用医疗的方法救，就要用佛法的方式来医，譬如诵经、持咒、祈求、修善，用佛法消业障，从这个上面去努力就有希望。

佛学与医道（三十一）

于自由时报 92.04.03(四)刊载

业障来自我们的心念；而佛法是心的教化，透过佛法让我们的心清净下来，在日常生活中，使心念保持在安定、自在，身体就不会感染很多病。如果更进一步能够学佛、持戒、诵经、打坐，使身口意清净，处处都是功德善法，很多业障病也因此能够转化。佛法所教导的法门都是为了转化烦恼、净化心念；所以，八万四千法门都可以治病。藉宗教治疗我们的心病，心病治好了，身体的病随着心念的法喜、希望，自然而然也会好痊愈。

就佛法而言，戒、定、慧可以治病，六波罗蜜——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧也可以治病。心当中如果有了贪心，就会加重身体的病，而用布施的方法，可以舍掉自己的贪心，所以，布施可以治我们的贪病。每一个人都有过失，免不了会造恶业，例如从早上到晚上，口业是我们最容易犯的过失，如果心量不够广大，就容易起贪瞋、嫉妒，如果用持戒的方法，把这些坏的习惯戒掉，病自然就会好。不抽烟、不喝酒、不打牌、不嚼槟榔、不赌博，行住坐卧有正常安定的生活，身心自然健康，这些都是持戒的作用及功能。

佛学与医道（三十二）

于自由时报 92.04.05(六)刊载

六波罗蜜中的忍辱，就是告诉我们要学习安忍，忍顺境、忍逆境。《四十二章经》提到：「忍色忍欲难」、「被辱不瞋难」，色、欲、瞋，这些都要忍得下来，能够耐得住，这些习惯都可以降伏。其次，每个人难免都有懈怠的心，好逸恶劳。懈怠也会成病，成懒病！懒惰，就要以佛法的精进心来治

疗。生活中养成好的习惯，什么时间做什么事情，就是精进。例如在道场中，大众清晨一定要起床做早课，这就是精进。白天要精进，晚上也要精进，上半夜、中半夜、下半夜，无有间断，身语意业无有疲厌，能够力行不辍，道业便能有所成就。

佛教中有一尊药师佛，佛的两侧各有一位菩萨，一边是日光菩萨，一边是月光菩萨。要成就佛的果报，必须从因上努力，如同日光菩萨及月光菩萨，不论白天、夜晚都要精进。在佛法当中，行住坐卧具足四威仪，这也是精进，行如风、坐如钟、立如松、卧如弓，这些都可以治病。人睡觉的姿势有左侧卧、右侧卧、仰卧、俯卧，这四种姿势中，以右侧卧睡觉的姿势最好。所谓右侧卧就是吉祥卧，根据医学的解释，右侧卧时血液循环从心脏到肝脏，速度不快不慢，睡觉便很安详、自在。所以佛法是很科学，很有智慧的真理。

佛学与医道（三十三）

于自由时报 92.04.08(二)刊载

六波罗蜜中有一度为禅定，学习禅定可以治疗心念的散乱，心散乱就会缺乏智慧，不清楚、不明白，容易做错事。因此中台禅寺每年都会举行禅七，禅七当中，教导学人用三个法门来定心、明心。

第一个是数息。数息是专门对治散乱的法门，一般众生的心很散乱，妄想很多，即使静坐中，告诉自己不要打妄想，仍有妄想；告诉自己不要打瞌睡，还是会打瞌睡。起心动念，离不开贪瞋癡的妄想，患得患失，想过去、想现在、想未来，名利财色，都是由这念心想出来的。

打禅七的时候，第一个用数息观，收摄心念达到一念不生，不打妄想的境界。第二个就要参话头，过去造了许多恶业，要用参话头的方法，把心中的杂毒臭秽通通去除。第三个就是中道实相观，达到佛的智慧，中道实相的境界，如如不动，让这念心澄净下来，把贪瞋癡三毒清除乾淨。

这三种法门各有不同的功能，数息好比是温补，就像一个人有慢性病，几十年的病，虽然这个病要开刀，但是不能一下就开刀，要先调身，然后才可以开刀。其次，参话头就是开刀，把我们内心的杂毒臭秽、不好的念头，通通转过来，就像吃泻药一样，把思想观念中的毒，通通泻掉，泻了以后很虚弱，要修中道实相观，就是十全大补，用这三帖药来治众生的病，病治好了，我们心就能得到安定、清静。

佛学与医道（三十四）

于自由时报 92.04.10(四)刊载

要想成就佛的智慧，不仅要有定，而且要有慧，因为众生心中有无明、有愚癡，看不清一切诸法如梦幻泡影，因此有种种执着烦恼，所以六波罗蜜中最后一个就是般若。般若就是智慧，以智慧治疗愚癡的病；用观照的方式，洞察诸法缘起、缘起性空的道理，用这些道理来启发我们的智慧，智慧通达了，就能治好愚癡的病。

用佛法六波罗蜜治疗我们六种病——布施治疗悭贪、持戒治疗毁犯、忍辱治疗瞋恚、精进治疗懈怠、禅定治疗散乱、智慧治疗愚癡，这些是六波罗蜜所对治的病症。从这个角度来看，佛法和现代医理、医学、医术，有很密切的关系。如果现代医学能配合佛法道理来实践，物质、心理和精神同时并重，如此便可以减少病苦；疾病得以医治得好！知道病的源头在那里，病源找到了，就可以药到病除。