

傳統中醫 vs. 人間佛教

胡秀卿

國際佛光會檀教師、民德堂傳統中醫診所院長

一、前言

近二十年來，由於自然療法的療效逐漸受到國際醫學界的肯定而被重視。因此有許多的科學家或受過西方現代醫學教育的有識之士，都投注於自然療法的研究工作，期望以最現代、最科學的方法證明最古老、且具人性化的各民族傳統醫療法的理論、治病方法和療效評鑑。目前醫界對自然療法的研究與發展，不但歷久不衰，且近來更有盛行的趨勢，有可能成為二十一世紀的主流醫學。

根據《新英格蘭醫學期刊》（*New England Journal of Medicine*）的調查發現，全球將近有三分之一的人口選擇以自然療法來醫治身體病痛。自然療法是結合身體與心靈、科學與哲學、經驗與傳承、文化道德與風土民情的診療方式，它的理論與觀點完全是從「人」（仁）道精神出發。

佛教的創始者——釋迦牟尼佛，出生在人間，修學在人間，圓滿成就在人間，並將所體悟的宇宙人生的真理，無上甚深微妙的佛法，弘揚在人間。這些都足以說明佛教是以「人」為立足點的佛陀教育。所以佛教不是鬼、神的佛教，也不是只講生、死的佛教，它更重視的是人人全方位的健康生活。這和二十一世紀醫療革命：以「人」道精神出發的自然醫學，不謀而合。

綜觀二十世紀的西方醫學，由於和科技文明緊密的結合發展。因此，對疾病的診療工作，幾乎全數交由科技代勞，如抽血、驗尿、糞便、體液、切片穿刺等各種生化檢驗；X光、電腦斷層、超音波掃描、核磁共振、心電圖、攝影等物理診斷。它的優點是科技化、規格化、既客觀又統一，但是如此診斷的結果卻經常出現許多的「盲點」。西方醫學的定律是將人的身體當成一部機器，壞了就換新零件（器官移植），或切除，或整修。認為身體和心靈是分離的，而分科或專科化，更有眼光局限的危險。因為人類是完整的生命體，它不只是物質——細胞（cell）的組合，還有更高層次的「心、神（靈）、氣」。

「心、神（靈）、氣」是形而上的精神層次。心理活動和身體的每一個細胞緊密地結合成生命體，「心、神（靈）、氣」在生命體中的融和與互動，密不可分，缺一不可。如果將其中身體部份的任何一個單元，單獨挑出來，作診斷或治療，都會造成以偏蓋全、瞎子摸象的錯誤，因此會在診斷疾病，或治療過程當中，出現許多「盲點」。

二十世紀的西方主流醫學是採「對抗療法」，強調疾病的驅逐，並採用激烈的處理方式。用藥亦採用高科技，以化學藥劑來治療疾病。雖然療效迅速，但因其副作用如影隨形，且抗藥性逐年俱增，使其療效大受限制。

翻開今日之藥理學，即開宗明義提醒我們「藥即是毒」。幾乎每一種藥物都有明顯的副作用。如治療感冒的消炎藥、抗生素，雖然抑制了感冒的症狀，可能傷害了肝、胃、腸；尿道發炎的藥物，雖然解決了尿道發炎所帶來的痛苦，卻可能傷了肝臟和腎臟。其用藥有如一刀兩刃，雖然療效迅速，但嚴重的副作用亦相隨而至。然而副作用往往成爲醫師權宜輕重之下，不得不視爲理所當然而必須忍受的無奈。因此由一種疾病加上用藥，衍生另外多種疾病的無奈，成爲二十世紀主流醫學的惡夢。換句話說，二十世紀世界主流醫學只將疾病的預防、診斷、治療，集中在身體的某一部份或某一些病兆上，而沒有將重點放在每一個人「身、心、神（靈）、氣」的整體生命當中。因此，不但已漸漸無法滿足健康知識水準不斷提昇的現代人需求，同時對不斷衍生的新疾病與慢性疾病的防治，也一直束手無策。尤其專門對抗細菌的抗生素，在不斷發明新藥的同時，新病毒也不斷的出現及被發現。用多了抗生素，不但破壞了人體內自然的協調與平衡的機制，同時它所產生的抗藥性，頗有「道高一尺，魔高一丈」的趨勢。

由此，二十世紀末葉，約二十年前，聯合國世界衛生組織即開始對世界各古老國家民族的傳統醫療方式，加以收集、歸納、整理。凡是真正能解決人類疾病的傳統醫療方法，過去常以「不符科學原理」被否定，如今皆加以收集，並深入研究及臨床觀察。經過嚴謹的實驗、歸納、統計、科學評鑑後，給予相當程度的療效肯定，並整理出三大傳統醫療體系：一是希臘的草藥醫學，二是印度醫學文化，三是淵源於博大精深的中華傳統道德文化的中國傳統醫學。在這三大傳統醫學體系中，希臘的草藥醫學和印度醫學文化只有治療方法和一些零星的理論。唯有傳統的中國醫學有一套非常精緻又完美的理論基礎和治療方法。

由於傳統中醫的理論基礎是建立在整體的生命當中，又稱爲「生命醫學」。傳統中醫的理論基礎和傳統的中國道德文化又密不可分。欲通達傳統中醫，必須亦同時精通孔孟的人（仁）道精神，老莊的自然哲學，《易經》易經的陰陽五行理論和宗教哲學，才能真正深入傳統中醫的精髓。

以傳統中醫最原始的典籍——《黃帝內經》而言，裡面的內容幾乎包含了天象、地理、人文等「三才合一」的宇宙觀及自然與人道思想。《黃帝內經》不只是一部中醫理論體系的泉源，也是一部富含「人本」思路的哲學典籍。《黃帝內經》以陰陽五行學說爲指導，全面

論述了人體的生理、病理診斷、治療攝生等問題，並詳敘了臟、腑、精、神、氣、血、津液的功能和病理變化，強調人與自然密切的關係及人體內部協調、統一的整體觀念。

傳統中醫所應用的治療方法：一鍼二灸三湯藥，不過是個手段，它真正的目的是在調和生命體當中的「身、心、神（靈）、氣」。傳統中醫的理論基礎認為：只要組成生命體的四大——「身、心、神（靈）、氣」調和，生理和心理的運作機制就會順暢、正常。自然心情平靜、身體輕安、健康長壽。

目前，世界衛生組織與一些科學家、受過現代醫學教育的西醫、世界各民族傳統醫學研究者、中醫臨床工作者，經過多年的共同努力研究，統合出一套取自大自然的天然且具有卓越療效的藥材，並朝向無副作用取向之醫療效果和物理治療方向邁進，同時以預防疾病勝於治療疾病的高品質醫療水準重新定位，並將它稱為——自然醫學。百年來，傳統中醫因一句「不符合科學原理」而被埋沒，幾乎斷送了中醫的命脈，直到二十世紀末又開始漸露曙光。不但傳統中醫的治病手段——「一鍼二灸三湯藥」受到極高的評價與肯定，甚至將中國民間的一些民俗療法，如刮痧、拔罐、推拿、按摩、藥浴、食療（藥食同源）等，亦同時納入自然療法。

因此，全球醫學界目前正在進行一場醫學革命。革命的終極目標是以自然無毒、無害的人性化的自然醫學來預防疾病，治療病痛，並維護世界人類的健康與長壽。

但必須強調的是，在緊急治療、急救、外傷與外科技術或物理診斷、生化檢驗上，對於有極為傑出療效與表現的現代西醫（對抗療法），不但應給予掌聲與肯定，更有繼續保留與研究發展的必要。

遺憾的是，由於自然醫學的研究工作者，對中華傳統道德文化不能深入探討，尤其是對傳統中醫的理論基礎又不甚理解，因此對傳統中醫造福社會大眾的目標有所曲解，以為傳統中醫只是在醫病、療傷、止痛。殊不知傳統中醫是「身體與心靈」、「預防與治療」兼顧，並同時雙向進行的醫學。它強調的是不生病的醫療，也就是《黃帝內經》云：「上工治未病。」最高品質的醫療方式，是治療眼前症狀的同時，也為未來可能發生的疾病，預先做好保健的工作；治療身體疾病的同時，也在兼顧心靈的健康，這是 e 世紀主流醫學努力的方向。慶幸的是中華民族的祖先在二千多年前，已經用這麼高品質的醫療水準——傳統中醫在維護人民的身心健康。傳統中醫最精彩的部份不在醫病，而是在醫人與醫國。換句話說：傳統中醫透過「養生哲學」的自我教育與修養，達到無病、無痛、身心健康的目的，以實現傳統中醫醫病、醫人、醫國的終極目標——提昇人的素養，提高生活品質，共創人間淨土。

談到「人間淨土」，這是佛教首創的理念，禪宗六祖惠能大師云：「佛法在世間，不離世間覺；離世覓菩提，恰如求兔角」，即可得知正確的佛陀觀應該是：諸佛皆出人間，不在天上成佛也。太虛大師認為佛教的本意是解決問題，在生活問題解決的過程中，所有人生的

問題——生、老、病、死、苦的問題也就跟著解決了。因此太虛大師云：「仰止唯佛陀，完成在人格，人成即佛成，是名真現實。」印順長老在《佛在人間》一書亦提到真正的佛教是人間的，唯有人間的佛教，才能表現出佛法的真義。我們應繼承「人生佛教」的真義，來發揚人間的佛教，從醫治人類身心疾病著手，徹底解決人生諸多問題，才不會變質而成爲偏重他方、天國、龍宮、落入於死亡與鬼靈的鬼教；或落入永生與天神的窠臼，成爲神教——神鬼之宗教，而無關人間的教化。我們是人，所謂人者，「仁」也，是擁有「身、心、神（靈）、氣」四大完整的生命體。我們需要的是「人」的佛教，是人間佛教，以佛陀的教化來恢復在人間本有的光明與喜樂、慈悲與智慧。二十世紀後葉，對「人間佛教」大力提倡，著墨最深的星雲大師在《人間佛教》一書中亦提到佛教是以「人」爲本的佛教。佛陀在各種經論中一直強調「我是眾生的一個」，這是佛陀一向提倡眾生平等的證明。佛陀不是來無影去無蹤的神仙，也不是玄想出來的上帝。佛陀的一切，都具有人間的性格。《維摩詰經》則說：佛國、佛土在眾生身上求。離開了眾生，就沒有佛；離開了群眾去求道，是無道可求的。因此，佛陀可說是人間佛教的創始者，六祖惠能、太虛大師、印順長老、星雲大師等皆爲人間佛教的提倡者。而人間佛教的終極藍圖是：提昇人的素養，提高生活品質，共創人間淨土，凡此皆與傳統中醫的理念一致。

二、人身難得，欲盡享天年，必須形與神俱 佛法難聞，欲成就佛道，必須借假修真

《法華經》中曾以「人身難得」的譬喻，來讚歎出生爲人的可貴、困難與稀有。經上說：一雙眼盲的老烏龜，每一百年才從深海底浮出水面一次。而在茫茫的大海中，漂浮著一根木頭，木頭中間正好有個圈洞。神奇巧妙的是，那百年才從深海底浮出水面的盲眼烏龜，卻正好把頭伸進那木頭的圈洞中。這是多麼難得的機緣，而一個新生命的誕生，就像這個佛經的譬喻一樣地因緣殊勝。

(一)陰陽五行的哲理思想

傳統中醫對生命形成的認識，原本來自於《易經》陰陽、五行的哲理思想。古人爲探究宇宙的全貌勾深致遠，研萬物之機，窮萬物之理，以陰陽、易法（日、月之無常變易）、五行（金、木、水、火、土）學說等，說明宇宙人生、事理的演進，囊括萬象群品的繁雜，仰則觀象於天，俯則觀法於地；觀鳥獸之文與地理之宜，近取諸身，遠取諸物，以通神明之經，以類萬物之情。因此欲了解人身，必須先了解「陰陽」、「五行」學說，它是傳統中醫有關「臟腑」運作功能的理論核心。

「陰陽」、「五行」學說是中國古代哲學體系中的一部份。據文獻考證，「陰陽」首見於《周易》，「五行」始出於《尚書·洪範》。此一學說盛行於春秋戰國，同時影響傳統中醫，成爲傳統中醫學理論體系中的主要組成部份。在整個傳統醫學領域中，有著主導思想和

核心作用，自《黃帝內經》而後的歷代醫學著述中，也都以它為理論基礎。因此研究傳統中醫，首先必須對「陰陽」、「五行」的精神實質有正確的了解。

在我二十餘年來促進中醫現代化、科學化的過程中，發現有些人士避談「陰陽五行」，他們認為「陰陽五行」障礙了傳統中醫的向上提昇和向外發展，甚至將傳統中醫納入自然醫學，成為未來二十一世紀世界主流醫學的過程時，只汲取中醫治病療傷的手段——鍼灸、中藥和一些民俗療法，但並未將中醫的真正精華——「陰陽」、「五行」的理論基礎和體系融入自然醫學當中。有豐富臨床經驗的中醫師都不會否認一個事實，離開了「陰陽」、「五行」談傳統中醫，不論診斷疾病或預防養生或治病療傷，都是捨中醫之本，逐中醫之末。就等於斬了中醫的根，斷了中醫的命脈，不過是一盆插得很漂亮的盆花而已，不但經不起時空的考驗，終將使傳統中醫盡速凋零，甚至滅絕。

陰陽學說的起源，是我國古代人民在長期的生活實踐中，觀察到各種相對立的自然現象，而以「陰」與「陽」兩個相對的符號將其概括出來。如：天地、生滅、男女、內外、動靜、垢淨、是非、善惡……等，所以《內經·素問》認為：「陰陽者，天地之道也」。

宇宙間一切事物都可以分別有相對的屬性，同時在相對的陰陽、生滅、垢淨……之間，存在著相互依存，相互制約和相互轉化的聯繫。〈素問〉：「陰陽者，數之可十，推之可百；數之可千，推之可萬。萬之大，不可勝數。」此有如佛教華嚴宗的「一真法界」，是理事無礙的圓融境界。

《易經》曰：「孤陽不生，孤陰不長」，「陰陽可分而不可離」。故認為陰陽互藏其根，更相為用，不可偏廢。由於陰依存於陽，陽依存於陰；無陰則陽無以化，無陽則陰無以生。由陰陽之間的相互依存，相互滋生，我們也可以推衍到福禍、生滅、無常與常、動靜、垢淨、善惡……等也都是相互依存，相互滋生。所謂「塞翁失馬焉知非福，塞翁得馬焉知非禍」。悲歡離合乃人之「常」情，亦表示這是個「無常」的世間。這種陰陽，可分可融的觀點，廣泛地被應用於傳統中醫的領域，以闡述人體的組織結構、生理功能、病理變化，以及辨症施治等多方面。

傳統中醫又認為，沒有相對的矛盾就沒有生命，並用「陰」、「陽」來代表形成生命的矛盾。「陰陽」既對立，又統一。未形成生命之前，「陰陽」是相對的存在；當生命形成之時，「陰陽」即處於統一，稱為陰陽和合，又稱「太極」。太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動。一動一靜，互為其根，陰陽兩儀立焉。無極之真，二五之精，妙合而凝。乾道成男，坤道成女。陰陽二氣交感，化生萬物。萬物生生而變化無窮，惟人因得其秀故而最靈。形既生矣，心神知矣。五性感動故「善」、「惡」分。故曰：立天之道曰陰與陽，立地之道曰剛與柔，立人之道曰仁與義。以現代醫學而言，即受精卵著床成功，胚胎可以在母親子宮內順利孕育。若生命形成之時，雖然陰陽合，但若「陰陽」仍處於相對立的矛盾之中，胚胎則無法順利在母親子宮內著床孕育而終將「流產」。人體內部的各種生理活動，就是人

體內部的矛盾運動。在傳統中醫理論上稱為「陰陽消長、氣血生化」。陰代表五臟（肝、心、脾、肺、腎），陽代表六腑（膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦）。如果由於某些因素、條件，這種正常的生理矛盾運動遭到破壞，就會引起症狀、疾病，故有「陰（臟）陽（腑）失調，氣血不和，百病乃變化而生」的說法。

朱熹認為：「太極即理，理在氣先，太極再生陰陽，一動一靜，循環不已，化生出五行（金、木、水、火、土）及天地萬物。」五行學說，是以五種物質（金、木、水、火、土）的性能作為代表，它的基本精神是說明事務之間的制約和生化關係，是古代一種簡潔樸實的理論工具。在當時的歷史條件下，傳統中醫應用陰陽五行學說，將整個自然界看成一個聯結的整體——人與人之間，人與一切生物之間，人與整個天地、自然、宇宙之間，原本就是一個環環相扣的關係網（物理學家已證明），故有「天、人、地」三才合一的思想，亦成為樸素辨症工具。在傳統中醫學裡，從生理功能、精神活動、到病理變化，甚至診斷治療等，也都應用這種學說作為理論的核心。

五行學說的理論方法，是以「相生相剋」為特點。在醫學上也利用了五行的「相生相剋」規律，來說明五臟六腑在生理功能上的相互生長和相互制約的關係，也就是用五行相生說明互相增長；用五行相剋來說明相互制約。《類經》曰：「造化之機，不可無生，亦不可無制，無生則發育無由，無制則亢而為害。」即老子曰：「知其雄，守其雌，為天下谿；知其白，守其黑，為天下式；知其榮，守其辱，為天下谷。」同時認為「生中有剋」、「剋中有生」，「陽中有陰」、「陰中有陽」；這與佛教「真空生妙有」、「妙有建設真空」、「動靜一如」、「空有不二」是同樣的道理。這種認為自然界一切事務的運作和變化，都建立在「相互滋生」、「相互制約」的觀點，在五臟六腑的病理變化上，也可以用相乘或反侮，即順剋和反剋來說明疾病的互相傳變關係。又如在自然界的氣候變化，也用五行理論，來說明氣候變化（春、夏、長夏、秋、冬）與五臟（肝、心、脾、肺、腎）六腑發病及疾病傳變或癒後的關係。同時對傳統中醫——臟象學說的發展，臨床辨症與施治，起了相當深遠的影響。

《易經》將人體視為一小宇宙，也就是視人體為一小天地，並認為人由天地所生。所謂天者，清而輕之氣，向上飄化為天、所謂地者，濁而重之氣，向下沉變為地；所謂人者，中和清濁輕重之氣，則形成人。可見人是天地交會之時，一團和氣所生（前述：沒有矛盾就沒有生命）。而人體內的這一個小宇宙，小天地的萬物，也在一團和氣當中展開了生機，人體內所有的生理和心理的變化，皆遵循宇宙大氣變化的軌跡。天、地亦代表父精，母血。人的生命就在「父、母」、「精、血」交會之時，一團和氣所生。當受精卵形成並著床成功開展新生命之際，其體積、結構雖小，但卻具足一切生命體所必須擁有的「身、心、神（靈）、氣」四大。佛教將此肉體認為由：「地、水、火、風」四大和合而成。「地、水、火、風」亦代表父精、母血和合後的身形，它還是不離「緣起有」、「自性空」。

(二)形神之間的相互關係

《內經·靈樞》曰：「血氣已和，營衛已通，五臟已成，神氣舍心，魂魄皆具。」由此可知先有生命形體，然後有心理活動產生。形與神之間的平衡、和諧，對人的健康至關重要。《類經》更進一步闡述：「形者神之體，神者形之用；無神則形不可活，無形則神無以生。」傳統中醫「形、神合一」的生命醫學觀，便是這種思想理論的結晶。形與神，也就是身與心、靈，也可說是生命運作中，既矛盾又統一融和的兩個方面。從起源來看，是形俱而神生；但從作用上而言，神又是形體、臟腑的主宰。

《黃帝內經》更進一步指出：心理活動也是五臟六腑、十二經、八脈、三百六十五絡的一種功能。把特定的心理活動，也就是人的情緒產生，歸於特定的臟腑，此即「五神臟」學說。《內經·素問》曰：「人有五臟化五氣，以生喜、怒、憂、思、恐。」又曰：「五臟所藏：心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意智，腎藏精志。」後世又將五臟所化生的五氣歸類為「七情」，即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。五臟六腑的運作功能可說是七情的物質基礎。所謂「五臟各有所屬之七情」，如喜傷心、怒傷肝、憂悲傷肺、思傷脾胃、驚恐傷腎。七情屬內傷，故又稱內傷七情。在一般正常的狀況下，屬每一個人內在情緒的變化，和每一個人的性格有關，大多屬於心理活動的範疇，並不足以致病。但宋《三因方》中指出：「七情乃人之常情，動之則先自所屬臟腑鬱發，外形于肢體。」當人的五臟發生虛實、盛衰的變化時，也會直接影響到人的情志活動，產生相應的變化，而情志活動也是機體對客觀事物與環境，氣候溫度變化的反應。若適應正常，則身心健康、快樂而無病。若適應不良而屢遭長期的精神刺激，或突然遭受重大的精神創傷，超過了生理活動所能自我調節的範圍，因而引起體內的陰陽、氣血、臟腑、經脈的功能失調，導致身心失常，從而發生疾病，故稱內傷七情。《醫醇騰義》曰：「夫之七情，人人共有之境，若當喜則喜，當怒則怒，當憂而憂，是喜、怒、哀、樂發而皆中節，此天下之至和，何傷之有？唯未事而先意將迎（事前緊張過度），既去而尚多留戀（貪著、放不下），則無時不在喜、怒、憂、思之境界中，而此心無復有坦蕩之日，雖欲不傷，庸可得乎？」臟腑、經脈與情志活動，若太過或不及，都可以從兩個極端方面影響身心、臟腑的平衡、氣血的循環與自發性的痊癒調整機制，造成疾病的發生。因此傳統中醫臨床所應用的「一鍼二灸三湯藥」解決人類疾病所帶來的病苦，是「身、心、神（靈）、氣」同時調和與兼顧的「整體療法」，故傳統中醫又稱之為「生命醫學」。

傳統中醫對「身」「心」的進一步認識為：不管是動物或植物，一有其形體，則形體之至精至粹之處即名曰「心」。動物之心者，形若垂蓮，中含天之所賦——虛靈不昧之靈性；植物之心者，即中心之芽，中含天之所賦——生生不已之生意。此形若無此心，則形無主宰，而良性生意亦無著落矣；此心若無良性生意，則心無所施用，不過是一團死肉，一枯草木而已。蓋人雖貴為萬物之靈，而其中所含良性與其他動物皆同，本乎天真也。此乃佛家所謂「無緣大慈，同體大悲」之眾生平等的最佳寫照。

傳統中醫所謂虛靈不昧的靈性，各宗各派對它皆有不同角度的用詞，它可能是佛家的「大慈大悲」，基督的「博愛」，阿拉的「清真」，儒家的「忠恕」，老莊的「自然」，王陽明的「良知良能」。所謂人者，仁也。

二十世紀世界主流醫學的基礎理論幾乎建立在「屍體」解剖上，同時應用物理、化學、力學、生化等科技，對人體的一切生理活動，病理現象，可說了解甚詳。但因屍體已無精神、情志等心理活動，因此，現代醫學對生命當中，「心、神（靈）、氣」的部份，也就是人的心理活動部份，還有許多盲點。換句話說，以二十世紀主流醫學的基礎理論而言，「身」、「心」是分開的。依專科醫師制度來看，臨床治療是局部而非整體；「身」、「心」的治療也是分立而非一致。由於身體臟腑的運作功能與心理精神活動間的互動，二十世紀主流醫學長久以來一直沒有發現實質可以維繫的媒介，因此在診斷病因和治療疾病及發展上，出現瓶頸。並觸發了二十一世紀的醫療革命——自然醫學。

(三)「氣」的生命活動的重要性

流傳數千年的傳統中醫和二十一世紀的主流醫學——自然醫學都一再強調病人的整體性，也就是主張身體和心理是互相連結，是由複雜的肉體、情緒、心理以及在環境和社會中所處的地位，種種複雜的人事等因素組合而成，其中「氣」的運行也是生命的延續。數千年來，傳統中醫一直歷久不衰，維持著中華民族身心的健康，主要關鍵在於「氣」的發現與應用。傳統中醫認為：生命之所以存在，就因為有「氣」存在於生命體中。當人嚥下最後一口氣，而停止了「氣」在生命體中的運行功能時，所有細胞功能就停止運作，而生命也就結束。傳統中醫稱之「氣不還」，佛教稱之為「捨報」。

「氣」是古人對自然現象的一種認識，也是構成宇宙萬物最基本的物質。宇宙間一切事務都是由「氣」的運動變化所產生的；沒有了「氣」，所有的動物、植物的生命，都將受到嚴重的威脅，甚至死亡。這種觀點，被引用到醫學領域裡，認為「氣」是構成人體的基本物質，同時以「氣」的運行變化來闡釋人的生命活動。有人將人體內的「氣」，解釋為「生物能」或生物體內的「能量」。國內以崔玖博士為首的研究集團，經過多年的研究、探討，最近取得了一個共識，認為：「氣」事實上可以稱為人體「信息」傳遞的工具。保持健康，就是「生命信息」傳遞得合天理，人體就能遵循宇宙的真理運行，而達到「天人合一」的境界。《景岳全書》云：「人之有生，全賴此氣。」《醫門律法》云：「氣聚則形成，氣散則形亡」；「氣還則生，氣不還則死」。

傳統中醫之基本理論根據，除了述及有形之「血」外，還談到無形之「氣」，故常聽到「氣血」或「營衛」之類的名詞。就因為「氣」是形而上的、抽象的，所以自古迄今，不知多少中醫先哲，花了多少心血，和費了多少口舌，對「氣」加以描述。但仍不易為人所了解與接受，反認為中國醫學之「氣」是不存在的。而「氣」遂被視為虛妄，甚至被人誣為迷信。

這段話是工學碩士、科學中醫黃民德博士在他的著作《中醫藥論叢》一書中對「氣」的簡單論述。

黃民德博士以他特有的科學背景，更進一步指出：質量與能量，為自然科學中兩大概念，前者說明靜的宇宙，後者申述動的現象。兩者互相組合，乃形成變幻莫測的一切自然現象。以前把質量與能量看作二種現象，在物理、化學中提供一種定量法則，謂之物質及能量不滅定律。直至一九〇五年，愛因斯坦發表相對論，否定牛頓之絕對時間與絕對空間觀念。把上述兩個概念結合為一體，名為「質能不滅定律」。乃有著名的愛因斯坦質能互換公式 $E=mc^2$ 。這種革命性的思想不但為中國醫學解釋「氣」的理論帶來了曙光，同時為「陰陽學說」的理論，找到了符合科學原理的證據。所謂：「孤陽不生，孤陰不長」，陽代表能量，陰代表質量，必須陰陽和合，結合為一體，才能延續不滅。

鍼灸的作用在「調氣」，鍼灸就是以「調氣」的觀點，結合心靈與身體的力量、協力和諧的創造出健康、快樂的生命。禪坐的目的在「調息」。調者，調理、整頓之謂也。息者，一呼一吸之謂也。呼吸乃「肺」之功能，傳統中醫《臟象學說》云：「肺主氣，肺主皮毛。」因此，禪坐調息也就是「調氣」的作用。亦即使失去平衡者，恢復原來的平衡狀態。如《黃帝內經》云：「疏其血氣，令其調達，而致和平。」健康是一種完美的平衡狀態，也就是所有的臟腑、系統和「心、神（靈）、氣」都運作得很順暢。這是生命體必然有的自然狀態，此時身心所須耗費的能量也最低，因此身心輕安，健康長壽。當「身、心、神（靈）、氣」四大不調和，身體內營衛、氣血、臟腑、經脈失去平衡時，很自然地，身體一定會希望回到原來平衡的狀態，鍼灸「調氣」、禪坐「調息」，就是利用身體想回復到原來平衡狀態的傾向，所應用的手段。當身體裡的「氣」調和時，心神自然平靜、安詳，稱為「心平氣和」。佛教透過「緣起性空」的般若智慧達到心平，故氣和；鍼灸、禪坐透過「調氣」、「調息」達到氣和，故心平。兩種手段，異曲同工。

傳統中醫和二十一世紀的主流醫學——自然醫學都一再強調病人的整體性。也就是生理和心理是互相連結的；身體內臟腑的運作功能，經脈的運行與心理、情志、精神活動間的互動是息息相關的。此一互動，互相連結的機制，最重要的媒介就是「氣」。「氣」在身體內運行的途徑稱為——經絡系統。經絡系統包括十二經、八脈、三百六十五絡、網絡全身。配合水穀之精華——營血。氣血在脈道中循行不止。所謂「氣者血之帥也，血者氣之母也」。《內經》曰：「經脈者，所以能決生死，處百病，調虛實，不可不通；經脈運行於皮、肉、筋、骨與臟腑之間，起著維護生命活動、治理疾病、調理虛實的功能。」又曰：「十二經脈者：人之所以病，病之所以成；人之所以治，病之所以起；學之所始，工之所止；羸之所易，上之所難也。」生命體內的「氣」，不但遊走於形而上的心神（靈），同時也遊行於形而下的形體。「氣」和心神（靈）結合稱為神氣或靈氣，以產生心理、精神、情志活動；「氣」以經絡系統融合血液循環合稱營衛、氣血，和身體內的無數億兆的每一個細胞結合，使體內

每一個細胞產生「生機」，也使生命充滿了活力。因此，當生命存在時，心神與身形就是靠著「氣」將彼此緊密的維繫、融合為一，產生息息相關的互動關係。如圖示：



註：中醫認為：心有二，一為心(腦)，一為肉團心，又名心包。功能相輔相成。

當心理、精神、情志活動失常時，會影響某些體內臟腑、氣血的生理功能，甚至引發症狀、疾病，如果各種生化、科技物理檢驗皆屬正常者，稱之為精神官能症。而當內臟的生理功能失調或病變時，也可影響正常的心理、精神、情志活動，產生睡眠品質差、睡眠障礙（失眠）、焦慮、憂鬱、恐慌、躁擾不安等症候。換句話說，心理、精神、情志活動與身體內臟腑、經脈、氣血的生理、病理之間，存在著相互影響，互為因果循環的關係。整體的生命觀是傳統中醫的理論精髓，整體療法更是傳統中醫的特色。

經曰：「知天道之所以不息，則知人之所以死生矣。」佛教的「無常觀」很明確的告訴我們，「法身」雖可永久住世，但「色身」是無常的，是因緣和合的，因此離不開「成、住、壞、空」。生命就在「壞」病到極點的時候，進入「空」亡。當生命結束時，心神與身形也因為維繫彼此的「氣」絕，故「神識」（阿賴耶識）離開了形體。不論達官顯貴，販夫走卒，一旦生命「氣」絕，身形隨之朽滅。至於「神識」（阿賴耶識）將何去何從，則視每一個人 在生前，對於「神識」作過什麼方式的努力，下過什麼樣的工夫，累積多少的習氣，增長了 多少的福德、悲心與智慧而論定。修淨土，唸佛的菩薩，相信極樂世界——彌陀淨土，發願 往生極樂淨土，並精進唸佛，使生命中充滿彌陀，一開始是我唸彌陀，唸到後來則變成彌陀 唸我，有道是：「吾今不用唸彌陀，且喜彌陀念我多；為有親兒存正見，苦心孤詣在娑婆」。 當信、願、行，善根與福德因緣俱足時，自然將生命氣化極樂淨土。修禪宗的菩薩，體悟「本 來無一物，何處惹塵埃」之空性，而將生命氣化為虛空。相信「上帝」的基督徒，則將生命

氣化爲天國，回歸主的身邊。中國人一向相信人由天地、自然所生，因此生命終極還是氣化回歸天地自然。

二十世紀主流醫學在「屍體」解剖時，從沒發現傳統中醫特有的——經絡系統，因此不相信生命體中有「氣」的存在，因此醫藥雖發達，日新月異，但醫學的發展，遇到了瓶頸，始終無法突破。二十一世紀的主流醫學——自然醫學，強調「身、心、靈」健康，但因為對「氣」在生命體中所扮演的角色與重要性不夠深入了解，沒有特別重視「氣」的功能，因此對生命健康的詮釋不夠完整，對於診斷和治療疾病方面，仍有缺陷。世界衛生組織所定義的健康是：「不只是不生病，而是一種身體、心理皆健全，且社會行爲良好的狀態。」傳統中醫除了強調「身、心、神（靈）」健康，更強調與重視「氣」在身體內，與「心、神」之間靈活的互動關係與應用。換句話說，各組織和臟器之間，是通過經絡系統的聯繫，發生協同一致的整體作用，以展現生命潛能無限的揮灑空間與排山倒海的神通力。

人體的「氣」，在生理上有多種各樣的表現形式，幾乎五臟六腑皆有氣，如心氣、肝氣、脾氣、腎氣、肺氣、宗氣、營氣、衛氣……等，其中最基本的氣，即是「元氣」，又稱「原氣」或「真氣」；「原氣」是由腎中的「精氣」。食物進入脾胃，經過消化、吸收、運化之後而得來的「水穀之氣」；肺吸收來自於大自然的「陽和之氣」，積於胸中而成的「宗氣」，三氣結合而成的，又稱之爲「命門」。命門屬腎，爲腎間動氣，亦有將它稱之爲「腎氣」。

在生命歷程中，可以歸納出「命門」對生命過程的重要性。經曰：「命門藏精神，繫原氣是生命之原，十二經之根本。」精神、原氣都關係著人的生死、存亡，故稱之爲命門。命門產生的腎陽之氣，它是一種活動力和能量都很強的精微物質。「原氣」促進肺對氣的呼吸作用配合心包的血液循環，使氣血營衛流行於全身，深入全身每一個細胞，無處不在，這就是每一個生命的「生機」。人體內的每一個細胞，都代表一個生命，也代表一個生機。因此整個人體就是由無數億兆的細胞生機、生命所構成。人體的臟腑、經絡等組織，都是「原氣」升、降、出、入的場所。人體中，原氣的運動也是生命的活動，當「原氣」的運動一旦止息，也就意味著生命活動的停止而死亡。

這世界上的一事一物，一草一木，所有生物的生命，都是共生共榮的生命共同體，也都是環環相扣的關係網，由「神秘鏈環」連繫萬事萬物。因爲這個「神秘鏈環」，讓我們將無數人生旅途所有片段，連結成完整的生命歷程，佛教則以錯綜複雜的「因—緣—果」關係表達這個「神秘鏈環」。當一個人行菩薩道時，越是精進，困難越多，障礙越大，煩惱越多，人間菩薩行也會更加成爲他存在的意義。

經曰：「心得命門而神明有主，始可應物；肝得命門而謀慮；膽得命門而決斷；胃得命門而能受納；脾得命門而能傳輸；肺得命門而治節；大腸得命門而傳導；小腸得命門而布化；腎得命門而作強；三焦得命門而決瀆；膀胱得命門而收藏。五臟六腑無不藉命門之火以溫養也。」「腎氣」或「命門」對於人的生命，就像一棵樹的樹根一樣重要。一棵樹只要有根，

哪怕它一日不發芽，十年不長葉，百年不開花，千年不結果，這棵樹的生命仍然存在，直到根死為止。一個人只要有骨氣，有志氣，也就是「腎氣」強壯（腎主骨髓，腎藏精與志），哪怕他上無片瓦，下無寸土，這個人依然充滿生機，將來還是會成大功、立大業。

佛教「一念三千」，念就是「心、神」、或「心識」的變化作用，遍三千大千世界是「命門之氣」所展現的能力。念念分明是「心、神」或「心識」純淨的念頭，清清楚楚，明明白白，無雜亂染著，如配合「命門之氣」的動能，即能產生強烈的念力。純淨的念頭是質量，是靜的宇宙；「命門之氣」是能量，是動的宇宙現象；念力就是結合質量與能量，互相融合，形成了宇宙萬象。這也就是著名的愛因斯坦——質能不滅定律。東杜法王仁波切開示弟子：「只要打開我們的心靈，就可以驚訝的發現，我們內心的力量竟然如此強大。」念力將生命的質能推向十法界，至於安頓在那一個層次的法界時空，則視願力與業報而定。所謂「萬般帶不去，唯有業隨身」。質能不滅定律也說明了生命的形體雖已「空亡」，但生命的「心神」或稱「心識」，或稱「阿賴耶識」，是不滅的。它只是隨著願力與業報氣化，一切因緣生，一切隨緣滅，而生生滅滅不斷的轉換著。在生生世世的生命轉換歷程中，若能以「緣起有，自性空」的般若智慧修行，觀照五蘊或「身、心、神、氣」畢竟皆空，證悟「空性」，則我自在、境自在、事自在、時自在，如觀自在菩薩處處自在，隨處現身，則一切苦厄皆遠離不可得，同時也遠離一切罣礙、恐怖、顛倒、夢想，成就菩薩功德，進而圓滿佛道。

放眼古今中外，多少佛教界的解脫者——高僧大德，盡其一生皆致力於內在「真我空性」的開發，既擁有從高處洞察人生無常的般若智慧，也擁有教育度化眾生的悲願，故即使從未注重色身的保健，卻多能健康、長壽；即使有病纏身，也不為疾病所苦；即使體內有癌細胞或各種細菌、病毒，也不會像一般人那樣發病，也都能夠「形」與「神」俱而盡享天年。可見佛陀所證悟的般若空性，才是五蘊或「身、心、神、氣」存在的根源。脫離了如來的般若空性，五蘊或「身、心、神、氣」的生命存在將毫無意義。因此，佛法難聞，欲成就佛道，須借假修真。

三、自發性的痊癒系統 VS. 傳統中醫的「養生哲學」 VS. 佛是大醫王

人體的「氣」，在生理上因解剖部位的差異雖有各種不同的表現方式，但大致說來，氣可分成「正氣」與「邪氣」。正氣是人體抵抗疾病的一種力量，也是人類適應自然環境、氣候變化的本能。人類的祖先在萬年前，已經進化到可以適應非洲大草原的生活條件。現代人的身體與石器時代的祖先沒什麼差別，但近百年來的科技文明突飛猛進，除了讓人類越來越享受物質文明之外，也不斷地在腐蝕人類適應自然環境、氣候變化的能力，各種不同的細菌、病毒和癌細胞，也在不知不覺當中侵蝕我們的健康。身為現代人的我們，緊張的生活，使腦神經經常緊繃，也影響到腦細胞的活化，造成自律神經和內分泌的調整機制和分泌受到影響，在抗壓賀爾蒙分泌不足及抗壓能力降低的情況下，每一個人越來越需要忍受壓力，而大腦細胞的不夠活化，又無力幫助我們處理壓力，如此惡性循環下來，使每一個人都活在惱怒、緊

張、害怕、恐懼、不安的陰影之下。有些人不清楚緊張的生活、工作的壓力帶給自己健康的威脅、身體的病痛和情緒的煩躁，只會要求醫生在最短的時間內，讓他感覺舒服，因此各種抗鬱藥劑因應而生。據統計：現代人的生活方式和人工環境，讓人類付出極大的生命健康代價，如我們的睡眠品質和飲食習慣及空氣污染。這些不健康的生活方式已經使我們變成「抗鬱物質不足」、抗壓能力降低的現代人。有些人即使清楚地知道，緊張和壓力使自己沮喪、不快樂、免疫能力降低，疾病接踵而至，卻也求助無門，又不願意服抗鬱藥物，結果使自己將來變成「失能」的人。

(一) 大腦是生命神醫

緊張壓力反應是交感神經系統主導，放鬆反應是由副交感神經系統主導。副交感神經系統能在休息、放鬆、觀想、禪坐、睡眠時，控制如消化、呼吸、心跳等身體功能。交感神經系統可保護我們在緊要關頭時免受立即的傷害；副交感神經系統則可修復、維持與重建身體機能。

緊張、壓力也會影響腦內賀爾蒙的分泌，因而創造出不同的人生。許多科學家、生物學家雖然對人類大腦不斷進行研究、觀察，到目前為止，對腦的認識與了解，只有五分之一，還有五分之四的作用與機制還不明確。能夠體認腦的全部運作，包含生理與心理、精神、情志、心識等，唯有佛陀。當一個人證入「涅槃寂靜」時，自然可以感受到整個生命的變化。佛陀將所證悟的宇宙人生的真理，以三藏十二部的聖典，八萬四千法門指引每一個人，將先天腦中沉潛的某些優越的才能，引導開發出來，以實現自我，完成天命。因此儘管每個人都有不同的能力，所謂「天生我才必有用」，整個國家、社會就在這種互相制衡，互相將養的情況下進步的。誰能輕視別人，以為自己才是最有貢獻的人呢？佛陀之「眾生平等」、「慈悲為懷」即作如是觀。是以發揮潛能，福利大眾即是每一個人誕生到這個世界來的目的。

在人類自我實現的過程中，一定會出現緊張、害怕、不安、壓力的現象，尤其是心思越細膩的完美主義者，對自我完美的要求和期許越高，壓力就越大，但是卻出現兩種不同的結果；有的人由此可以感受到無窮的樂趣與喜悅，因此健康、長壽；有的人卻出現惱怒、恐懼、憂鬱的情緒，造成疾病或提早衰老。其中主要的關鍵在腦內賀爾蒙的分泌不同，因此創造了不同的人生際遇。

人類的大腦與心理、精神、情志、免疫有關的主要賀爾蒙有——腎上腺素 (Adrena-lin)，去甲腎上腺素 (Nor-Adrenalin)，腦啡啡 (Endorphin)，腦啡肽 (Enkephalin)， β 內啡肽 (β -endorphin)，多巴胺 (Dopamine)，血清素 (Serotonin)，褪黑激素 (melatonin)。或許還有更多，有待科學家、生物學家繼續發掘。

當一個人發怒或緊張時，腦內就會分泌去甲腎上腺素；當一個人感到恐懼、不安、害怕時，腦內就會分泌腎上腺素。雖然這兩種賀爾蒙是人類生存所不可缺少的物質，卻也具相當毒性，許多人就因為它的毒害而生病，甚至提早老化。多巴胺是腎上腺素和去甲腎上腺素的

親戚，凡發生在人體內的物質，一定有其必然性和目的，多巴胺也是人類欲望和活力的泉源，不過若分泌過量時，則會過度消耗體力熱量，導致所謂的「過勞死」。就算不死，也會引發精神分裂症或癲癇，甚至導致帕金森氏症或癡呆。腎上腺素或去甲腎上腺素若大量分泌時，則會造成血管的收縮和血管內的阻塞，而引起一連串的腦、心臟、血管的病變。

據現代醫學研究指出，如果常常對人保持微笑，並擁有一顆慈悲、善良、歡喜、感恩的心，腦內就會分泌促使腦細胞活化及使身體健康、心情愉快的賀爾蒙——腦嗎啡、血清素和褪黑激素。事實上，人類的智慧或「心識」所產生的念力，足以驅動免疫系統的功能，命令其打退「癌細胞」。人體免疫細胞上，佈滿著腦嗎啡的接受器。因此，人類大腦的「心識」，用在正面的思維及平靜的情緒，將有助於腦內嗎啡、血清素、褪黑激素的分泌，以活化免疫功能，進而打敗癌細胞或有細菌、病毒的細胞，以促進病情好轉。腦嗎啡大約二十種，其中 β 內啡肽是最強的快樂賀爾蒙物質。利用鍼刺作婦女減痛生產或拔牙或開刀（可以在不用麻醉藥物的情況下，進行手術），就是應用鍼刺對「氣」，也就是經絡系統的發揮作用增加腦嗎啡、內啡肽、 β 內啡肽的加強分泌而達到減痛或麻醉的效果。北京醫科大學神經學教授——韓濟生先生已成功的作出實驗證明，並有學術論文發表於世界醫學會。

據臨床觀察已知，血清素活動力降低的人容易出現衝動的暴力攻擊、酗酒、自殺、貪食等行爲，兒童則會養成不當的攻擊行爲。患有憂鬱症或焦慮感的人，也歸因於血清素、腦嗎啡、褪黑激素的含量太低。不管是由過度勞累或焦慮不安引起的壓力或者憤怒，大都會使體溫明顯的升高；身體的短暫高溫就可能損及大腦功能，造成血清素、腦嗎啡、褪黑激素的不足，而增加傷害別人的暴力行爲。因此，我們確實需要一個強健的血清素、腦嗎啡、褪黑激素系統。血清素並不是取之不盡，用之不竭，當血清素、腦嗎啡、褪黑激素含量降低時，人體對抗壓力的「抵抗力」跟著減弱，生命中的各種打擊更顯得冷酷無情，另一波的新壓力因此產生，因而形成一個惡性循環。當我們整天忙著應付與日遽增的工作量與壓力時，不知不覺中也損害血清素、腦嗎啡、褪黑激素的功能及適應壓力的能力，結果許多的人也因此罹患嚴重的精神疾病，或者是身體出現壓力病，如高血壓、心、血管疾病或癌症。社會上，越有成就的人，可能罹患上述壓力病的情況越嚴重。在壓力忙碌、緊張、繁重的工作中，若能隨時禪定，平心靜氣，使腦神經在放鬆的情況下，活化腦細胞，也就是活化「生命神醫」，加強對腦嗎啡、血清素、褪黑激素的分泌，所謂「熱惱中自有清涼地」，對身心的傷害當可以減少。

血清素的接班人——褪黑激素，號稱人體內神奇的天然藥物。它可以治療睡眠品質差、失眠，甚至癌症，在治療憂鬱症，解決壓力和各種老化所引起的退化現象方面，據臨床觀察結果，成效卓越。腦嗎啡、血清素、褪黑激素三種有利人體的賀爾蒙，可以聯手保護人類抵抗現代人生活的壓力，又稱之為抗壓賀爾蒙，同時聯手組成強大的防衛系統——自發性的痊癒能力，幫助身體以自癒的方式處理情緒問題和身體疾病，如癌症等。

人類生來就具有維護健康及克服疾病的潛能，如果這種痊癒能力可以發生在某些個人身上，相信它也能發生在所有人身上。這個維護健康及克服疾病的潛能稱之為「生命神醫」或神奇的痊癒系統。痊癒系統與影響細胞生長、增殖的刺激及抑制因素之間的協調與互動，有極密切的關係。這種平衡不僅是損傷的痊癒反應，也是健康組織正常運作的基礎。痊癒系統隨時負擔著維持健康及處理傷害和疾病療傷過程所需要的特殊功能。事實上，自發性痊癒隨時隨地都在運作，例如傷口的修復、憂傷的心情或受損細胞的再生。

當我們生病時，不論是生理疾病或精神、情志疾病，不論使用什麼療法，或任何療傷手段，所有復元的最終原因是——痊癒系統。人稱醫學之父的古希臘醫師——希波克拉底說：「藥物最主要的作用是娛樂病人，直到他們自己醫好自己為止。」當治療生效時，它們生病的原因在於治病、療傷、止痛的方法和手段，啟動了每一個人天生存在的痊癒系統。二十一世紀的主流醫學——自然療法的醫師和傳統的中醫師都相信，人的身體本身即有相當的自癒能力。醫師只是扮演催化和握有開啓痊癒力的那把鑰匙的角色，提供自然、無毒、無害的手段，來強化身體的自癒過程。在治療過程中，有時會出現一些潛伏未發作的症狀或出現比原來症狀更強烈的症狀，稱之為負面的好轉反應，是表示身體也在試圖以自癒的方法恢復健康。因此有修養的中醫師，治好了一個病例，卻不據為己有，也不自恃其能，自居其功。重要的是，如何握有開啓痊癒能力的那把萬能鑰匙和如何才能維護身體內強壯的痊癒力。

(二) 提昇正氣，抵抗疾病

傳統中醫認為：人體內的「正氣」是身體抵抗疾病的一種力量。也是人類適應自然環境及氣候變化的本能，現代醫學稱之為抵抗力、免疫力或天然治癒力。當外邪侵犯人體，必然先遭到正氣的反抗，因而產生邪正鬥爭，在邪正相搏的過程中，身體通常會出現一些症狀，如惡寒、發熱、往來寒熱、出汗等症狀，都是外邪侵入人體後，人體內的「正氣」與「病邪」鬥爭的反應。由於人體內「正氣」的防禦能力逐漸戰勝了「病邪」，因此疾病得到好轉而痊癒；反之，若邪正交爭，正氣的防禦能力一時抵制不了病邪的侵襲，於是邪正相搏就朝不利於人體的方向發展，而使疾病惡化。

所以「邪氣」就是使人致病的主要因素。一個人體內如果正氣虛，則稍微受到一點外邪的侵入或人事變化無常的刺激，就會影響正常的生理運作，而出現病理症狀。由於「正虛邪盛」，在正邪交爭的過程中，邪氣致病的因素不但沒有停止，反而繼續增加，人體受到的病理性損傷繼續發展，雖然體內「正氣」對「病邪」仍繼續在抵抗，但力量已經衰竭，因而病情趨向惡化，甚至引發嚴重的併發症。傳統中醫師的責任就是應用「一鍼二灸三湯藥」的手段，使「邪正鬥爭」向有利於人體方向轉化的條件，以積極搶救病患的生命。

因此，傳統中醫談到預防疾病或養生哲學，或活化「生命神醫」，不管用修身養性或配合鍼灸、湯藥，其目的就是要加強每一個人體內的「正氣」，活化「生命神醫」，以抵抗病邪，減少生病。所謂：「正氣內存，邪不可干。」換句話說，如何才能活化「生命神醫」，

如何才能維護生命體內痊癒系統的強壯，如何才能握有那開啓痊癒能力的萬能鑰匙，必須生活作息、思想觀念、飲食、行爲，也就是身、口、意，都能順應天地自然的規律，才能順利的長養「正氣」，活化「生命神醫」。

遠在春秋時期，諸子百家即認識到自然環境與人體健康的關係。老子首先提出「人法地，地法天，天法道，道法自然」的天人相應觀點。管子主張：人要主動地配合自然，他認為「唯有人與天調，然後天地之美生」，即「順四時，適寒暑」。傳統中醫認為：若人的「身、心、神、氣」四大能配合春生、夏長、秋收、冬藏四季的陰陽消長，而作適當的配合與調節，不但不容易生病，同時還能「形」與「神」俱而盡享天年。或者你要繼續爲所欲爲，日夜顛倒，作兩頭燃燒的蠟燭呢？

《黃帝內經》云：「智者之養生也，必須順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則僻邪不至，長生久視。」

《明醫指掌》曰：「靜則神藏，躁則消亡。欲延生者，心神宜怡靜而無躁擾，飲食宜適中而無過分，風、寒、暑、濕之宜避，行、立、坐、臥之有常，絕欲以養精，內觀以養神，勿勞怒以耗氣，則真陰之水自充，五內之火自熄。」

佛教的三無漏學：戒、定、慧可以說最具有正本清源的效果，因爲持戒能保護身體健康；禪定能使人心平氣和、情緒穩定，一旦心神恬靜而無躁擾，自然意志堅、精神定、恚怒不起、魂魄不散、陰陽調和、氣血順暢、臟腑俱安，並開出智慧之花；智慧則能使人經常保持清明的觀察力和明快的決斷力，以客觀態度處理問題。

(三)勤修福慧，身心自在

從二十餘年來的臨床觀察，可以肯定的是：運用正面的，正確的思維模式，每一個人的「大腦」就是最好的「生命神醫」，也是不斷製造免疫功能、強化痊癒系統的最佳製藥廠，更是不斷研究、開發潛能的機構。

人的一念之間，可以生，也可以死；可以苦惱而多病，也可以健康而快樂。要選擇什麼樣的人生，完全在於自己的掌握。有道是：「初發心菩薩，成佛有餘。」這是因爲有一股強大的力量，推動你去完成天命。所謂「立命在天，造命在人」。人生的機會，往往就是命運的恩賜。若要健康、幸福的人生，那麼你就必須心胸寬大，不要凡事太過計較，並凡事採取正面的思維模式。相反地，心胸狹小，凡事斤斤計較，待人尖酸刻薄，不能原諒別人的缺點，更不能接受和見到別人的優點，並且經常採取負面的思維模式，那麼你的人生、命運、情緒或身體就註定要體弱多病，苦惱不斷。因此命運、情緒智商都掌控在自己手中。

傳統中醫認為「七情」，亦即各種情緒的變化，也是造成身體出現症狀或疾病的重要因素。抽象的情緒，確實會產生出影響實質的身體。例如：當一個人情緒緊張、不安時，手心、腳心會出汗或顫抖，肌肉、血管、神經、氣管、腸胃道會收縮，經脈之運行會受阻而形成氣鬱。如果情緒長年累月地存在，肌肉、血管、神經會牽動脊椎關節，連鎖反應將影響到內臟器官，疾病原因就造成了。同時長期氣鬱（疾病的第一階段）不除，則不流動的氣將轉化為火，也就是疾病形成的第二階段，此時稱之為氣鬱化火，也就是「火氣大」。若繼續氣鬱化火而不解，則火越來越大則形成疾病的第三階段——發炎。若氣鬱在肝則形成肝炎，氣鬱在腸胃則形成胃腸炎，以此類推，若氣鬱在血管則形成血管硬化或血管梗塞，各種疾病在形成定局之前，一定先經過「氣鬱 化火 發炎」的階段。而這三個階段往往從十歲左右，就開始在身體與心靈中蘊釀，大約經過三十年才陸續誘發成各種症候、疾病，因此疾病的發生大約在四十歲以後。誘發的因素決定在內在免疫系統與抗壓能力的強弱，外在客觀因素則決定在氣候的變化與人事的干擾，內外相搏則發病。癌症就是身體內組織、細胞長期發炎的結果，也是「無明」的結晶。更嚴重的是，未加抒解的情緒壓鬱在心裡深處，亦就是潛意識或稱「藏識」，也可以記憶在身體的臟腑、器官、組織和細胞的任何一個地方。

中醫有一套非常完整精彩的學理根據——「五神藏學說」，在二千多年前，已清楚又深入的觀察到情緒的變化和臟器之間的互動關係，又稱之為「七情內傷」。心靈的傷痛會干擾中樞神經的呼吸運動，使胸口產生鬱悶，胸口痛的感覺。加強身體的呼吸運動（如禪坐、針刺或氣功），也就是加強心、肺功能，使氣血順暢，以影響中樞神經系統，也同樣可以改善心理情志、精神功能，並進一步撫平心靈的傷痛，這些心靈和生理的互動所產生的療傷機制，就是「生命神醫」的發揮作用，也是自發性天然自癒力的最佳見證。

中醫師一方面要善於解開病患的內在心理因素，另一方面必須認真負責地全面分析病家體內的陰陽、氣血、臟腑、經絡等失調情況，給予適當的治療，才能從根本上打破「因鬱而致病」、「因病而致鬱」的「身、心、神、氣」互為因果的惡性循環，以解除病人的疾苦，找回原有的健康。二十一世紀的主流醫學已開始有這樣的觀察、研究和確認。所謂「一朝被蛇咬，終生怕草繩」，就是一種情緒記憶的反應。情緒亦像一幅拼圖，只要其中一小片景象出現，大腦的潛意識就能完整重現全幅的原圖，於是當時的痛苦、曾經有過的經驗或記憶，全都召喚回來，並反應於當下。

一個人從小到大，成長的經驗中，常常承受許多無形的壓力、歧視，家庭、父母、手足的血緣關係，同事、朋友相處之道，夫妻間的情份，自小到大無數次考試緊張……等，點點滴滴的累積，在我們的「藏識」裡，不知儲存了多少情緒記憶在心靈的深處，包括前世、今生。這當中或許就有許多傷痛的經歷和記憶。這些傷痛的經歷和記憶，皆因眾生的「無明」和「六毒」（貪、瞋、痴、慢、疑、我執）根本煩惱而引發，在年輕身體健壯時，則暫時按兵不動，潛藏於潛意識，或稱「藏識」當中。沒有深沉入定，禪修工夫的人，是無法發掘的。當身體漸衰，老化之後，無明、六毒、煩惱，統稱為「心魔」，在因緣成熟俱足的情況下，

透過「氣」——也就是經絡系統——轉化成病因，而不斷的困擾著我們的身體，造成各種疾病的發生。換句話說，「心」魔透過經絡系統的氣化，轉變成身「病」；身「病」也同樣的可以透過經絡系統的氣化，轉變成心「魔」。因此身「病」與心「魔」事實上是一體的兩面，統稱為「病魔」，又稱為「業障病」，它是潛意識，又稱「藏識」裡的「藏污納垢」。眾生由於智慧不足，悲心不夠，不修戒、定，任性縱欲，因此身心俱苦、病苦不斷，不得解脫。

鍼刺的手段和佛教的禪修，就是要把潛藏在潛意識裡的，內心深處的傷痛經歷和記憶，也就是壓鬱——未經疏導，在「藏識」裡藏污納垢，又稱業障——無明、煩惱、六毒。利用鍼刺調氣，禪修調息，將它一層層的導引到身體上，轉化成身體的症狀或病痛，因此修行人常帶三分病。然後再以「一鍼二灸三湯藥」或繼續持戒、精進、禪修的手段加以清除。只要「無明、煩惱、六毒」不斷，身體就必須繼續不斷地承受「病魔」的折磨，因此有些人經過鍼刺或禪修之後，反而在身體上出現許多症狀或病痛，稱之為「消業障」。故佛弟子除了以禪修內觀五蘊之外，還要勤修般若智慧，以行深般若波羅蜜多，觀照五蘊皆空，體悟諸法的真空實相，證無生法忍，成就大自在，無上正等正覺，才能真正入解脫之道，不受「病魔」之苦。

般若智慧可以觀照「無明」、「煩惱」、「六毒」，皆因「緣起而有」，實質「自性本空」。故般若智慧可使「無明」轉為「明心見性」。有道是「心田不長無明草，覺苑常開般若花」，轉「煩惱」為「菩提」，化「六毒」為大慈大悲。有智慧的人沒有煩惱，有慈悲心的人沒有敵人。當生命中，最嚴重的，造成最大障礙的負面記憶解除了，無明、煩惱、六毒的業障轉化了，便不再形成大腦——「生命神醫」調整、運作機制的阻力和障礙。「生命神醫」活化了，自發性的「痊癒系統」啟動了，臟腑機能協調、氣血循環順暢、生命體「身、心、神、氣」四大調和，身體自然迅速回復健康，此乃「佛是大醫王」的最佳見證。佛弟子當中，亦有不經過深沉入定，禪修的菩薩，只是靠淨土法門，修持名唸佛，亦可以達到有病不為病所苦或身苦心不苦的境界，這是佛陀慈憫末法眾生業障深重，再加上忙碌緊張的生活，工作壓力大，無法好好修行，所開示的方便善巧法門。淨土持名唸佛法門只要信心夠，有正知、正見、意志堅強，一心持名唸佛並廣結善緣，以善根和福德因緣俱足，可以帶「業」往生極樂淨土，再好好修行。因為淨土畢竟是個好修行的地方，娑婆世界是「穢土」，尤其末法時代的今天，想過「法」的生活，也就是清貧生活，反而是一種奢求。

佛陀是大覺大悲功德圓滿，究竟無上的大聖者，此乃因佛有無漏（離一切煩惱雜染）的清淨智慧，智慧最清淨，所覺證的正法也最清淨，佛的法身與慧命到達徹底圓滿，不但自己解脫，也以無量的方便、善巧來脫解眾生。佛陀救苦的大悲心，遍及一切有情世界，因一切苦難而發心。佛陀將所證悟的「空」性，以「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂滅」——三法印表達了佛法的三大真理。尤其大乘菩薩「不為自身求安樂，但願眾生得離苦」；「我不入地獄，誰入地獄」；「尋聲救苦，隨類現身」的悲心宏願，更是人間菩薩行者效法和依止的典範。因此，發心學習禪定，修佛智慧，不應是佛教徒的專利，希望得到健康、平安、

喜樂、幸福的人，都可以，也應該學佛。有了健康喜樂的人生，才能進一步徹底解決輪迴的生命問題。

每一個人身體上的病痛，其實是諸佛菩薩慈憫眾生的示現。《維摩詰經》云：「從癡有愛，則我病生，以一切眾生病，是故我病。若一切眾生得不病者、則我病滅。」神經學理論中亦有：「疼痛，是我們爲了保有行動自如的能力所必須付出的代價」的說法。從各種出現在身體上的症狀、疾病當中，由「受」蘊切入，並懺悔業障，發願修行，以「吃苦了苦，受罪了罪」的知見，以禪修降心守意，平心、靜心、安心、轉念，即能治病療疾。這是「佛是大醫王」的另一見證。

總之，大家如果想要在現實生活緊張、工作壓力下，仍有良好的健康，或希望進一步提升自己的健康狀況，活化「生命神醫」，借假修真，成就無上正等正覺，就必須做到：

1. **神方面** 根據西藏醫學云：「生命健康的最佳藥物是活得安詳、無憂無惱、放下我執」。《法集經》云：「內心安詳的人，即使佛陀不在世，也可以從天空、牆壁和樹木聽聞到法。內心清淨的求道者，教法將如其所願顯現。」

孟子曰：「養心莫善於寡欲。」

老子說：「內觀其心，心無其心；外觀其形，形無其形；遠觀其物，物無其物。三者既悟，惟見於空。觀空亦空，空無所空。所空既無，無亦無無。無無既無，湛然常寂。寂無所寂，欲豈能生？欲既不生，即是真靜。真常應物，真常得性。常應常靜，常清靜矣。」

《類經》謂：「心爲臟腑之主，主神明，總統魂魄，兼含意志。故憂動於心則肺應，思動於心則脾應，怒動於心則肝應，恐動於心則腎應。此所以五志惟心所使也。若能善養此心，而居處安靜，無爲懼懼，無爲欣欣，婉然眾物而不乎，與時變化而無我，則意志堅，精神定，恚怒不起，魂魄不散，五臟俱安。邪亦安眾奈我哉！」

故善攝生者，當少思、少念、少欲、少事、少語、少笑、少愁、少樂、少喜、少怒、少好、少惡，行此十二少者，養性之都契也。多思則神殆，多念則志散，多愁則志昏，多事則形勞，多語則氣乏，多笑則臟傷，多愁則心攝，多樂則意溢，多喜則妄錯昏亂，多怒則百脈不定，多好則專迷不醒，多惡則憔悴無歡，凡此十二多不除，則營衛失度，氣血妄行，喪生之本也。

傳統中醫認爲：唯有「以無爲有」、「以虛爲實」、「恬淡虛無」，才能達到真氣飽滿，精神充沛，病安從來的目的。

佛教經典很少提到有關健康、長壽的法門，並不表示佛門不重視健康。佛教也不是只講「心」的唯心論佛教。佛陀所證悟宇宙人生的真理——空性，是超越「心物合一」、「空有不二」等相對的名相，是超越生命，是諸法空相，是般若空慧，即是「本來無一物，何處惹塵埃」。佛教對「色身」的觀點，是借假修真，如果太強調重視身體輕安，反而失去對「心、神」空靈至極至靜的參悟。故唯有大德前賢們的「養生哲學」與般若智慧，才是究竟健康之道。

2. 體格的鍛鍊 傳統中醫在身體的鍛鍊上，要求做到「和于術數」，如拳法、瑜伽、坐禪、各種氣功。練氣功就像充電，可提振精神，它是一門獨特的養生術，不論是動功、靜功或動靜結合功，都是動中有靜，靜中有動，身心同時調養。氣功和一般體育運動最大的不同，在於氣功的動作柔、緩，看似無力，其實力道十足；而體育運動，則講求流汗、速度、耐力、彈性。因此，運動過後，往往很勞累、精疲力盡，耗去身上許多能量；而練氣功則不一樣，練完之後，人反而精神、體力都增加，原因是練氣功是補充能量、增強能量，像充電一樣，把人體的電充滿，電力充沛，當然精神飽滿，神清氣爽。

此外《褚氏遺書》曰：「養耳力者，常飽；養目力者，常眠；養臂指者，常屈伸；養股趾者，常步履。」

《七處三昧經》曰：「步行有五德：能走、有力、除睡、飲食易消而不作病、易得禪定，已得禪定者持久。」

3. 飲食勞動方法 傳統中醫要求「飲食有節，起居有常，不妄作勞」，切忌「以酒為漿，以妄為常，醉以入房」。

請讓素食成為優良飲食的一部份，而不是只有行爲。素食的盛行，從早期的宗教信仰，到時下養生意識的抬頭，接受的人越來越多，已經不是少數人的需要，而是多數人的認同了。

星雲大師在〈人間佛教的藍圖〉中，對飲食方面提出：「以甘露為食」。《法華經·藥草喻品》曰：「我為世尊，無能及者，安隱眾生，故現於世，為大眾說，甘露淨法，其法一味，解脫涅槃。」《十地經論》說：「如病思良藥，如眾蜂依蜜，我等亦如是，願聞甘露法。」世人以食物滋養色身，甘露為最食之上味，人間佛教眾生以甘露法味為食，長養身心，得勝妙樂。所謂「以解脫味為漿」，當我們為五欲糾纏難解時，唯有以解脫的漿水才能消除渴愛。涅槃是熄滅熱惱稠林的清涼法水，也是消弭欲愛飢渴的解脫瓊漿。有了涅槃的解脫漿湯，世間的諸苦都能不藥而癒。（見《佛教(十)·人間佛教》，第一六一、一六二頁）

勞動方面：行、住、坐、臥當依佛教五戒、十善、八正道及戒律為最。所謂「以戒降心」。最重要的是每天晚上必須有高品質的睡眠。尤其現代人最常見到的精神疾病——躁症、憂鬱症、恐慌症、細胞病變——癌症等，和長期睡眠品質差或睡眠障礙（失眠）有密切的關係。

傳統中醫則教人切忌五勞：(1)久臥傷氣勞於肺，(2)久視傷血勞於脈，(3)久坐傷肉勞於脾，(4)久立傷筋勞於肝，(5)久行傷骨勞於腎。

傳統中醫認為「養生之道」有五難：名利不去，為一難；喜怒不除，為二難；聲色不斷，為三難；滋味不絕，為四難；神慮精散，為五難。又曰：「人身如天地，和煦則春，慘鬱則秋。春氣融融，故能生物；秋氣肅肅，故能殺物，必先明白認識此生殺之機者，方可與之論養生。」所謂「憂勤是美德，太苦則無以適性怡情；澹泊是高風，太枯則無以濟人利物」。

因此，傳統中醫的「養生哲學」不僅對個人具有自我教育和啟發人生的作用，同時可以活化「生命神醫」，啟動自發性痊癒系統，同時對於改善社會不良風氣，增進人民幸福和諧，也扮演重要角色。試想大家都能落實健康的生活方式，人人早睡早起，清心寡欲，無貪無瞋，社會上哪會發生飆車、賭博、吸毒、酒後駕車、搶劫、殺人、放火、貪污……等不良行為，更不會因奢侈浪費而製造過多垃圾，造成環境污染的環保問題。

在 e 世紀的今天，不論文化、科技文明有多大的進展，健康及健康生活方式的重要性依然不會改變，因為它是人類最完美，最有智慧的生存狀態。

人類生命健康的源泉——腎氣（或稱命門，或稱骨氣、志氣），唯有在經得起歲月寒暑的遷流，冰天雪地的考驗，乃能挺立於天地之間，就像千年古樹一樣的任酷熱嚴寒、風霜雨雪也不能搖撼他的志節與精神。在順境中只曉得享受人天福，而不修福增慧的人，只有腐蝕「腎氣」，終將成為一個毫無抗壓及免疫能力的人。人類的「腎氣」和生命力也就在這不斷的逆增上緣中，一點一滴，一步步淬煉完成。換句話說：修學者必須有充足的「腎氣」，方能在菩薩道的六度萬行上，克服種種困難、層層障礙，以般若空慧與大悲心，行「人間佛教」的事業，達到圓滿佛道，普度眾生的宏願。

四、結論

人類生命體的結構、五臟（心、肝、脾、肺、腎）、六腑（小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦）、營衛、氣血、津液和七情（情緒：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）、七藏（心藏神、肝藏魂、脾藏意與智、肺藏魄、腎藏精與志），及維繫結合全身結構的「氣」——經絡系統（十二經、八脈、三百六十五絡）等連環組構了人類的健康。也唯有在這「身、心、神（靈）、氣」四大調和及平衡的情況下，內在潛藏的美好力量——慈悲與智慧，才得以淋漓盡致發揮。一切自我的成就，生命的價值，生活的目的，才能真正享有，才能活化存在每個生命體內的「生命神醫」，啟動自發性的痊癒系統。

哲學家曾說：「當健康不再時，智慧無從彰顯，慈悲無法出發，才華無從表現，潛能力量無以運用，財富也失去用途、理想、天命更無法實現。」一個人如果身心健康，即使布衣

茅棚，粗茶淡飯，也能甘之如飴；如果病痛纏身，即使高樓霓裳、山珍海味，也感人生乏味。故無門禪師云：「心中有事世間小，心中無事一床寬。」

近代由於環境衛生改善，中西醫藥發達，大家有富裕的生活，卻沒有富裕的心。雖然人類壽命不斷提高，但遺憾的是健康年齡並沒有提昇，反而有下降的趨勢。醫院不斷的增設，看診與住院的病人越來越多，自殺人數驚人，離婚率也越來越高，這不是一個弘揚「人間佛教」、健康和樂的社會該有的現象。尤其時下的年輕人，思想觀念和生活作息、飲食好惡，幾乎與良好的健康生活、傳統中醫的「養生哲學」及「人間佛教」的藍圖背道而馳。目前大家到處所看到的社會亂象，那一樁不是因為放縱私欲和貪婪的結果。傳統中醫以「養生哲學」，星雲大師以「人間佛教」的實踐，帮助大家提昇健康年齡，延長高品質的「住世」時間，是不希望每一個人將難得的人生，寶貴的生命浪費太多的時間在病床上，減少與病魔纏鬥的時間。多積福德，多結善緣，並廣修般若智慧。而不是讓大家身體沒有病痛反而「造業」更多。

偈云：「名醫化導有來因，疾病傷寒先忌瞋。」人類與生俱來皆有「佛性」與「根本煩惱」。由於眾生「無明、煩惱、六毒（貪、瞋、癡、慢、疑、邪見），而產生七情（情緒）——喜、怒、憂、思、悲、恐、驚；由於七情內傷而使得眾生不得解脫病苦。因此，人之所以為病所苦，是因為不親近三寶——佛、法、僧。有句話說：「真藥醫假病，真病沒藥醫。」所謂假病就是因緣而有，不從病根而來的症狀。傳統中醫的「一鍼二灸三湯藥」，只能治眾生的假病，對眾生的病苦，也只能作短暫的、有限的幫助和治療。所謂真病，是由於「無明、煩惱、六毒」引發七情內傷，長久下來影響臟腑運作功能和腦的調整機制，使「生命神醫」不活化，所出現的病理症候，如癌症或各種奇難雜症。

佛法中才有對治「真病」的良方。如五戒、十善、八正道、四念處、三法印、四聖諦、十二因緣、六度波羅蜜、三無漏學……等分「八大宗派」方便善巧幫助眾生對治真病。《佛光菜根譚》：「藥無好歹、癒病者良；法無勝劣，相應者勝。」

《黃帝內經》：「上醫醫國，中醫醫人，下醫醫病。」一位良好的中醫師應該是一位學識、修養、度量、醫道、醫德、醫術都具足的人。中醫師的責任除了醫治每一個病家身體上的病痛之外，最重要的是建立良好的醫病關係，中醫師應扮好良師也是益友的角色，幫助每一個病家從「修身養性」，「修福增慧」，進而達到「仁」者的境界，以實現傳統中醫師醫病、醫人、也醫國的目標：即提昇人的素養，提高生活品質，共創人間淨土。

近代對「人間佛教」著墨最多，用心良苦的星雲大師，在《佛教(十)·人間佛教》一書裡，他根據《維摩詰經》描繪了「人間佛教」的藍圖：

以智慧為母，方便為父，以法喜為妻，以慈悲心為女，以善心誠實為男，以道品為善知識，以六度為法侶，以甘露為食，以解脫味為漿，以相好莊嚴自身，以慚愧為衣服，以深心為華鬘，以畢竟空寂為家，以總持為庭院，以八解為浴池，以四禪作為床座，以五通作為象馬，以大乘為舟車，以一心遊於八正道，為大眾之導師，以塵勞為弟子，以四攝為伎女，以歌詠法言為音樂，以修行為娛樂，以七財為寶物，以教育滋生利息，以回向為大利，以發心為事業，以一心來安住，以多聞作為覺音。

「人間佛教」為生活在人間的我們，規劃了一個非常完整的藍圖，只要將它真正落實在人間，實現在人間，即可提昇人的素養，提高生活品質，共創人間淨土。

星雲大師曾說：「人類的身體，不是用來綑縛心靈的；人類的身體，是用來幫助心靈，圓滿生命智慧的，是用來修行結善緣的。不幸的是：由於我們智慧不足，悲心不夠、不能認識自己。因此大部份人類的身體，反而變成了心靈的障礙，甚至奴役心靈，綑住心靈而不自知，則身苦心也苦。」

我們可以從傳統中醫和佛陀教化兩大學識的融和當中，透視身體與「心、神（靈）、氣」的互動關係，進而融和「身、心、神（靈）、氣」的合作，以提昇生命的境界。一個有慈悲心、有智慧、懂得對內修身養性、對外待人處世的人間菩薩，可以救自己、救社會、國家、世界。如果每一個人都樂意以慈悲、智慧對己待人，並開發「如來真我空性」，那麼當下就是極樂淨土。有病亦不為病所苦，即使身苦心也不苦。

南懷瑾亦曾預測：「二十一世紀精神疾病將取代癌症，成為人類健康的頭號敵人。」世界衛生組織也預言心理疾病將成為二十一世紀三大疾病之一（另兩大疾病是心血管疾病和癌症）。有智慧、有道德、有知見、有修禪定的人間菩薩，很容易就可以克服困難、跨越障礙、轉煩惱的念頭，因為有智慧的人以慈悲心將困難、障礙、煩惱，當成自己生命的一部份，和它們說著共同的語言，將它們和自己融而為一，故能克服、超越、轉念。對身體上所產生的腫瘤或癌症或各種疾病，除了以般若智慧觀照它的「自性本空」，也以大悲心將它當成身體的一部份，一視同仁地接受它、包容它、感化它、珍惜它，而不是將它趕盡殺絕。

從疾病的因緣觀我們知道，疾病的過程是非常錯綜複雜的「因—緣—果」關係，不論你是修行人或不是修行人，我們的「色身」是無法避免生病的。依據經典記載：釋迦佛年老也得過風濕病、關節炎，圓寂之前也患了嚴重的痢疾。福德、智慧、修持圓滿如佛陀者，也以自己色身病痛，示現眾生，教化眾生。由此我們應體悟到生命是無常的，色身不過是一堆物質的因緣和合，離不開「成、住、壞、空」，唯有以「色」身所成就的「法」身，才是究竟永恆之道。不同的是修行人可以做到有病不為病所苦或身苦心不苦；不修慈悲智慧的人，一

且生病則心苦身不苦或身心俱苦。身「病」並不可怕，可怕的是心「魔」，從般若空慧觀照身「病」或心「魔」還是不離「緣起有」、「自性空」，如果這一切都做到了身體力行、解行並進，還是痼疾纏身。以傳統中醫師，菩薩道行者的立場，末學願能以——「珍惜生病因緣，與病共修共存」來與所有人間菩薩結緣、共勉之！

【參考資料】

1. 印順導師《妙雲集·成佛之道》、《妙雲集·性空學探源》、《妙雲集·佛在人間》。
2. 東杜法王仁波切，《心靈神醫》。
3. Michael J. Norden, M.D.著《超越百憂解》。
4. Andrew Weil, M.D.著《自癒力》。
5. 春山茂雄醫學博士，《腦內革命》。
6. 黃俊傑醫師，《自然醫學》。
7. 星雲大師編著，《佛教(十)·人間佛教》。
8. 胡秀卿著，《如何解脫人生病苦》。
9. 謝松齡著，《天人象：陰陽五行學說史導論》。
10. 星雲大師編著，《佛教(二)·經典》。
11. 黃民德，《中醫藥論叢》第一輯。