



佛法讲心身不二，“心恼故众生恼”，心理上的烦恼，能引起身心失调，导致疾病。《佛说医经》列举十种病因，其中忧愁、嗔恚二种为不良情绪，纯属心理原因，淫佚（纵欲）也与心理有关。现代医学和心理学证明，过度的紧张、压抑、抑郁、悲痛、焦急、孤独、恐惧等心理反应，能通过对大脑神经系统的损害，导致神经衰弱、失眠、焦虑、癔病（歇斯底里）、恐怖症、强迫症、疑病症、神经性厌食呕吐等神经症，及精神分裂、抑郁症、人格异常、性心理异常、更年期情绪异常、老年性痴呆等精神心理疾病，这类疾病尤其是抑郁症的发病率，在近几十年以来呈不断上涨之势。据世界卫生组织统计，全球抑郁症患者已达二亿多人，占总人口的百分之四左右，专家们预言：到2020年，抑郁症将成为仅次于癌的人类第二杀手。精神心理疾病在发达国家现代化程度高、竞争激烈的城市人中，比例偏高。据统计，20世纪80年代，

美国公民中，有5%的人曾经和正在接受精神病院的治疗，近年来抑郁症的发病率竟高达12.5%，患焦虑性失调者占15%。65%左右的就业人士不满现状、疲惫焦虑等消极情绪占上风。联邦德国约有三分之一的人现在和过去患有某种心理疾病（1975）。日本、加拿大等国的精神病发病率也居高。

近十年来，随经济的发展，中国的精神心理疾病发病率也在不断增长。卫生部负责人披露：精神障碍在国内疾病总负担中已排名首位，目前各类精神病人达1600多万；从20世纪50年代到现在，精神病发病率约增长了5倍，大约每10年翻一番，全国每年因精神问题自杀者达20万人。有关部门对国内城市人口的抽样调查发现，23.2%的被调查者有明显的抑郁症症状，60%的人说自己近来“有点烦”。北京市对在校学生的调查表明：16.5%的大学生存在程度不同的心理障碍，因病休学者中，以精神病为最

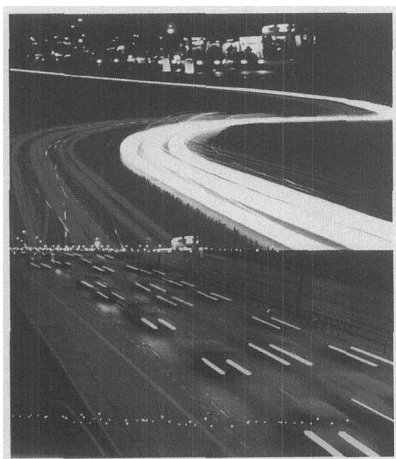
多，其中研究生的比例最高。35%的中学生和30%的小学生存在不同程度的情绪不稳定、学习焦虑、冲动、胆怯、人际交往困难等心理问题。上海一个中学对1168名学生进行调查，发现心理异常者高达28%，其中有严重精神障碍者达5%，有孤僻、怯弱、说谎等个性缺陷者达12.5%，因学习紧张而厌学、恐学、逃学者高达34%。据不完全统计，长春市心理障碍患者占该市总人口的5%以上，其中高学历者患病偏高。美国某心理学学预言：随着中国向商业化社会的发展，人们面临的心理问题对自身的威胁将远远超过生理性疾病，将会出现拥有数百万人员的庞大的心理治疗和咨询系统。此言非无其据。

精神心理疾病中，最常见的抑郁症，最具“现代病”特色。患者对世间的一切兴趣减退，全身疲乏，感到活得无价值，极度悲观，不愿与人交往，怀有自杀念头，一般都失去工作能力，严重者以自杀告终。过分地用

## 佛法与现代人的“心病”

文/陈兵

药师琉璃



好动、工作狂、设想更高目标来转移精神压力，也是一种抑郁病。精神分裂（疯癫）则更为严重，思维、情感、知觉皆发生错乱，完全失去理智，或狂燥，或谵妄，或偏执，或阴郁木僵，或极度兴奋，生活不能自理，甚至做出自残性、攻击性、破坏性的举动。即患有较轻的心理障碍如强迫症、焦虑病、疑病症、失眠、神经官能症、神经衰弱、人格异常、性心理异常、心理疲劳等，也多严重影响学习、工作和人际交往。精神心理疾病患者不仅自己痛苦不堪，而且给家人、亲朋带来苦恼和负担，给社会造成损失，对他人形成干扰。据统计，全球仅用于抑郁症的费用，每年即高达600亿美元。精神心理的不调，还能通过免疫系统的损害，引发多种心理性的疾病。有关研究发现：不同的情绪过激和失调可能引起不同的疾病，如情绪激动易引起心脏病，情绪压抑易致癌，过分畏惧死亡引起肺癌，母亲与子女的对立、女性与别人的矛盾可引起乳腺癌，工作业务上的纠纷引起直肠癌，感觉生活的茫然可引起骨癌，与家人的不和能引起胃癌，与水有关的矛

盾能引起肾癌；长期紧张、负担过重导致慢性疲劳症；个性偏激容易使钙沉积在心脏动脉血管上而患心血管疾病。即便是最常见的感冒，也多与心理原因有关。对照组研究表明：情绪低落者患感冒的机会比正常人高2-3倍。现代医学称由精神、心理原因及主要由精神、心理原因导致的疾病为“心身病”或“心理生理疾患”，此类病有癌、消化性溃疡、过敏性结肠炎、高血压、冠心病、支气管哮喘、皮肤病等多种。据有关统计，在当今所有疾病中，身心病略占泰半，或百分之七八十的疾病与心理病因有关，主要由心理因素引起的疾病患者占总人口的十分之一。

精神心理原因还通过不良行为致病。由于精神空虚，现代人中淫乱、酗酒、吸毒、赌博、搓麻将、沉迷网络以自我麻醉者日增。众所周知：淫乱传染瘟疫般泛滥的爱滋病，吸烟可导致慢性支气管炎、肺气肿、肺癌等疾病，全球每年因吸烟致病因死者多达300万人。酗酒成瘾引起慢性酒精中毒，导致心脏病及记忆减退、偏执、谵妄、幻觉等精神病，严重者死亡。吸毒的害处更大，会使人很快变成名副其实的“鬼”。迷于赌博、炒股、搓麻将，易因过度刺激、疲劳而导致心脏病乃至心猝死。暴食、贪吃、食肉过多导致肥胖病和肠胃、食道癌。有关研究发现，以常怀敌意、具攻击性、争强好胜、行色匆匆、无耐心、急躁、暴躁易怒、言行快速而莽撞等特征的A型行为模式者，患心脏病的发病率要比与之相反的B

型行为模式者高出一倍；过度克己、强行压抑愤怒悲伤等负面情绪、郁闷、退避交往的D型行为者，患癌的危险性比一般人高3倍，患心脏病死亡的危险性比一般人高4倍。长时间迷醉于电脑的“网迷”，易患近视、晕眩、失眠、手指关节痉挛及至癌等疾病，会变得情绪化，疏离家人和亲友，发生人际关系障碍，形成表情冷漠的“电脑脸”，患精神病的机会比常人高出4-5倍，近年来已颇见有网迷少年猝死电脑前的报道。

从深层次讲，心理因素导致疾病的根源，可以说在于信



仰的丧失和崩溃。自古以来，为人们提供信仰支撑的宗教，起着调节心理、抚慰痛苦、缓解死亡焦虑的作用，解决人赖以安身立命的意义、价值、终极关怀等问题。心理学家、人类学家认为：死亡焦虑盘踞在每个人的无意识中，是人产生积极进取的热情、不同层次的信仰和消极有害的压抑、忧虑、紧张、悲观、痛苦等负面情绪的深层原因。如果不能有效地缓解、消解死亡焦虑，人的潜意识就可能给自己制造出身心疾病。近世以来，宗教贬值，意义丧失，许

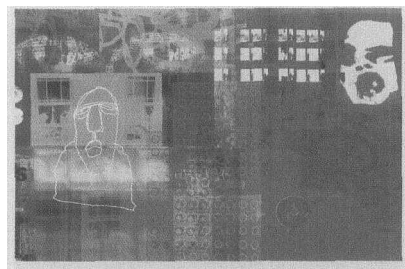
多人没有了足以安身立命的可靠信仰,导致价值失范、自我迷失、精神空虚,使心灵退化、庸俗化、脆弱化,没有强大的精神力量应对外界的种种诱惑、刺激和干扰,各种心因性疾病因而泛滥成灾。加拿大多伦多大学医学院的研究发现,拥有高尚信仰情操的人,精神压力较低,社交关系比较活跃,饮食习惯比较健康,因而身心较为健康,反之则有损健康,该国近五分之一的死亡可能是缺乏信仰所致,与因吸烟而死亡的人数相近。荣格认为,现代人心理疾病的增多,与宗教的衰落有关,他在《寻求灵魂的现代人》一文中说:

我已经观察出:一种有人引导的宗教生活,比起一种飘渺的生活要好得多、丰富得多,而且健全得多了。心理学家们普遍认为,宗教虽然以使人得到拯救为目的,也能起到心理治疗、促进健康的作用。信仰,包括宗教的祈祷、诵经、坐禅等修行方式,被认为有治疗心理疾病的颇佳疗效,被采用、改造为心理疗法。

20世纪中期以后新兴的第三、第四心理学,明言有为现代社会提供宗教替代品以医治心灵疾病尤其是严重的精神分裂、抑郁症等,目前最有效的治疗方法是药物,但心理治疗也被医学界普遍采用。即使用药物治愈,如果精神心理的病根不除,还很可能复发。药物与心理治疗结合,无疑是治疗严重心性疾病的最佳途径。研究表明:心理治疗后的复发率比药物治疗要低。心理治疗的广泛运用,

被认为是继外科手术和抗生素之后的又一次医学革命,西方的心理治疗方法目前估计已达500种左右。但多数心理治疗和心理咨询,对人心的观察尚较肤浅,只是就病论病,没有追究到导致心理疾病的最深根源,无视也无力解决死亡焦虑、终极关怀的问题,因而其治疗耗时甚多而疗效有限。

佛教向以“医治众生心病”为己任,佛陀号称善于医治众病尤其是心病的大医王。佛法从终极根源上追究一切疾病之因,指出病起于业,业起于心。《维摩经·问疾品》说疾病从妄想颠倒诸烦恼生,从执“我”而生,从有攀缘生,欲除疾病,须以二无我的正见断除烦恼、妄执、攀缘之“病本”。藏传佛教《四部医续》之一《论述医续》说:所有疾病的根源是我执及因未觉悟而产生的贪、嗔、痴等烦恼,贪引起风大失调,导致下半身病、寒病;嗔引起胆汁不调,导致上半身病、热病;痴引起黏液不调,导致头部病、寒病。



人言:“心病还须心药医。”佛法的理论和修证体系,都是引导众生以如实知见的智慧自治其心、自净其意,从而从根源上解决一切心病的“心药”。佛法教人理性地认识人生的意义、价值,设有许多对治、转化烦恼,断除病本的技术,更有三学、六度等被称为“精神体操”的锻炼自心的修持体系,可以使人保持健康的、超健康的心理状态。西方心理学家也认为:佛法的技术和策略能用来复原或治疗失调的情绪和行为,佛法的技术和整体立足点可以帮助预防心理的失调。治疗由心理原因导致的各种身心疾病及用佛教心理疗法治疗生理性疾病,解除现代人的病苦,进而医治导致身心疾病的病态社会,是佛法义不容辞的责任。

