Asia Pacific Science Publications Co., Ltd.
亞太科學出版社
APSP

亚太社会科学
ISSN(O) : 3080-2121
ISSN(P) : 3080-2113
2026 年第 5 期

观音信仰与身心健康
——以观音菩萨《普门品》为中心

慧堂
（本焕学院，广东深圳，518000）

版权说明：本文是根据知识共享署名 – 非商业性使用 4.0 国际许可协议进行发布的开放获取文章。允许以任何方式分享与复制，只需要注明原作者和文章来源，并禁止将其用于商业目的。

摘要：现代社会健康观念逐渐由单纯关注生理疾病转向身体、心理与社会适应等多层面的整体健康。面对生活压力、情绪困扰以及疾病所带来的身心不安，宗教信仰所具有的精神支持与意义赋予功能，逐渐成为宗教研究、心理学与健康研究共同关注的议题。佛教关于“身心不二”及烦恼与疾病关系的论述，为理解宗教信仰与身心健康之间的关系提供了独特的思想资源。本文以《妙法莲华经・观世音菩萨普门品》为主要研究对象，从观音菩萨“寻声救苦”的信仰结构出发，考察称名、礼拜、供养及闻法等实践方式所蕴含的身心调适意义。

文章首先梳理《普门品》的基本内容及其救苦思想，继而结合佛教关于“身病”与“心病”的相关论述，分析贪、瞋、痴等烦恼与身心痛苦之间的关系。在此基础上，重点讨论“一心称名”在安定心念、缓解恐惧与获得精神支持方面的意义，并从观音菩萨慈悲救度、三十二应身以及《楞严经》“闻思修”思想等方面，进一步说明观音信仰所具有的心理安顿与生命关怀功能。本文同时结合国内外有关宗教应对、佛教修行与心理健康的研究成果，指出《普门品》的健康意义不宜简单理解为对生理疾病的直接治疗，而应从信仰所提供的意义建构、情绪调节、精神支持与自我转化等层面加以理解。

研究认为，《普门品》所呈现的观音信仰，以慈悲、救苦与无畏为核心，通过称名、礼拜、供养及闻法等实践，使信仰者在面对疾病、灾难与人生困境时获得一定的心理安定与精神力量。其对于现代身心健康的意义，主要表现为帮助个体重新理解苦难、调适负面情绪、增强面对困境的信心，并在一定程度上形成传统佛教信仰与现代心理健康理念之间的对话空间。因此，观音信仰可以作为理解佛教身心观及宗教性健康实践的重要个案，但其功能仍应定位于精神支持与辅助性调适，而不能取代现代医学及专业心理治疗。

关键词：《普门品》；观音信仰；身心健康；宗教应对；心理调适

作者简介：慧堂（1987–），男，讲师，香港珠海学院应用佛学硕士，研究方向：佛学、禅学。E-mail:164177441@qq.com。

基金项目：无。

DOI：https://doi.org/10.62177/apss.v2i5.1770

一、引言

随着现代医学与公共卫生的发展，健康观念已由单纯的疾病治疗逐渐转向身体、心理与社会适应等层面的整体考察。现代社会生活节奏加快，焦虑、抑郁、失眠及情绪困扰等问题日益受到重视。由此，健康不仅涉及疾病的治疗，也涉及个体如何理解痛苦、应对困境及寻求生命意义。宗教信仰作为人类面对苦难的重要文化资源，其在心理调适、意义建构与精神支持方面的作用，也逐渐成为宗教学与健康研究关注的议题。

佛教以“苦”为重要的思想问题，其所说的苦并不限于身体疾病，也包括由贪、瞋、痴、无明及执著所引起的心理困扰。因此，佛教对疾病的认识具有身心并重的特点。《大般若波罗蜜多经》分别论述身病与心病，指出身病与风、热、痰等身体因素有关，心病则与贪、瞋、痴、慢等烦恼相联系。这种身心相涉的疾病观，为从整体健康角度考察佛教思想提供了重要基础。

在佛教信仰中，观世音菩萨以慈悲救苦著称。《妙法莲华经・观世音菩萨普门品》集中呈现其“闻声救苦”“应机示现”的思想，经中以火、水、刀杖等“七难”以及贪、瞋、痴“三毒”说明众生所受的外在灾难与内在烦恼，并以“一心称名”作为信仰实践的重要方式。由此可见，《普门品》的救苦思想不仅涉及现实灾难，也关注众生内在的心苦，形成了由外在苦难而及内在烦恼的思想结构。

《普门品》所体现的信仰实践主要包括称念观音名号、礼拜、供养及受持经典等。传统上，这些实践具有祈求护佑、消灾解难的宗教意义；从现代身心健康视角观察，其亦可能通过集中注意、稳定情绪、寻求精神依托以及重新理解困境等方式，为信仰者提供心理安顿与精神支持。因此，本文并非将观音信仰视为现代医学意义上的疾病治疗方法，而是考察其在面对痛苦过程中所具有的心理调适、意义建构与生命关怀意义。

近年来，国内观音信仰研究主要集中于其历史源流、经典依据、中国化过程及社会文化功能等方面。李利安教授对观音学与中国文化之构建进行了系统研究，为理解观音信仰在中国的传播提供了重要参考。国外宗教与健康研究则逐渐从“宗教是否有益健康”转向“宗教如何发挥作用”，宗教应对理论尤其关注积极宗教应对、精神支持与意义建构之间的关系。相关经验研究亦显示，宗教实践与心理健康之间存在一定关联，但其作用受到文化环境、宗教传统及个体信仰方式等因素影响，不能作简单化理解。近年来有关佛教实践与心理健康的研究也逐渐增多，为佛教信仰与当代健康研究之间的对话提供了新的可能。

相较之下，现有研究对观音信仰的历史、文化与社会功能讨论较为丰富，而以《普门品》为核心文本，将观音慈悲、称名实践与现代身心健康问题结合起来进行系统分析的研究仍有拓展空间。韩国学者金善花已从《普门品》出发讨论观音慈悲与心理疗愈，将“七难”与心理苦难联系起来，并进一步考察称名及观照实践的心理意义，为本文提供了有益的比较参照。

基于此，本文以《妙法莲华经・观世音菩萨普门品》为核心文本，结合相关经典，并参照现代宗教应对与健康研究，主要探讨三个问题：其一，《普门品》如何理解众生的苦难及其内在原因；其二，称念观音名号、礼拜供养等信仰实践如何参与身心苦恼的调适；其三，观音慈悲救度思想在当代身心健康中具有何种意义。本文旨在通过佛教经典诠释与现代健康研究的对话，进一步说明《普门品》的身心关怀价值。

需要说明的是，本文所称“健康作用”，主要指观音信仰在心理安顿、情绪调节、意义建构、精神支持与生命关怀等层面的可能影响，并不将佛教修行等同于现代医学治疗，亦不以宗教实践取代医学诊断

与心理治疗。

二、国内外研究现状

（一）国内研究现状

国内关于《普门品》及观音信仰的研究，主要集中于经典诠释、历史传播、信仰形态及观音救苦思想等方面，为理解《普门品》的宗教功能提供了重要基础，但从现代身心健康角度展开系统讨论的研究仍相对有限。

观音信仰的历史源流与传播研究，以李利安教授《观音信仰的渊源与传播》较具代表性。该书系统梳理印度观音信仰的形成及其传入中国后的发展，指出中国观音信仰具有普及性、融摄性、简易性、适应性及亲和性等特征，并对观音信仰的类型、内在结构及中国化过程进行了考察。

关于《普门品》的研究，则主要围绕“七难”“三毒”“二求”“三十三应身”及观音慈悲救度等内容展开。相关研究表明，《普门品》所说的“苦”既包括火、水、刀杖等现实灾难，也涉及贪、瞋、痴等内在烦恼，其救苦思想因此兼具外在救难与内在离苦两个层面。

近年来，国内宗教与心理健康研究逐渐增多，研究领域涉及禅修、正念、慈悲及宗教应对等，开始关注佛教实践中的情绪调节、烦恼转化与意义建构。此类研究为重新理解《普门品》的“一心称名”提供了新的研究视角，但将观音信仰的具体实践与现代身心健康问题结合起来进行系统讨论的研究仍相对有限。

总体而言，国内研究已形成较为扎实的观音信仰与《普门品》研究基础，但对于经中“身苦”与“心苦”的关系，以及称名、礼拜、供养等实践的身心调适意义，仍有进一步讨论的空间。

（二）国外研究现状

国外关于《普门品》与身心健康的直接研究相对有限，相关成果主要集中于观音慈悲、宗教应对以及佛教实践与心理健康三个方面。

首先，对于观世音菩萨的研究多从宗教史、艺术史、跨文化传播及慈悲思想等角度展开。近年来，部分跨学科研究开始关注观音慈悲与医疗照护、生命关怀之间的关系，为从“慈悲、苦难、疗愈”的角度理解观音信仰。

Pargament, KI; Smith, BW; Koenig, HG; Perez, L 在研究识别宗教应对方式的积极和消极模式，开发一种简短的宗教应对模式测量工具，并探讨其对健康和适应的影响。通过探索性因素分析和验证性因素分析，研究在俄克拉荷马城爆炸案受害者、应对重大生活压力事件的大学生以及应对严重疾病的老年住院患者样本中识别出积极和消极的宗教应对模式。[1]

近年来，佛教实践与心理健康之间的经验研究亦逐渐增加。2025 年一项针对两万余名泰国佛教徒的研究发现，祈祷、布施、禅修、听闻佛法及出家等不同形式的佛教活动，与较好的心理健康结果存在统计关联。这表明佛教实践与心理健康之间的关系已逐渐进入经验研究领域，但此类研究主要关注一般佛教实践，对于《普门品》及观音信仰的具体实践仍涉及较少。

在现有研究中，与本文最为直接相关的是韩国学者金善花 2022 年发表的《观音（觀音）的慈悲与心理治愈的因素考察—以〈观世音菩萨普门品〉为中心》。该研究以《普门品》为核心文本，将“七难”等内容与心理苦难联系起来，并讨论称名、忆念观音及慈悲思想的心理安定意义，同时结合天台智顗对“观世音”的解释，进一步探讨其与慈悲禅及心理治疗之间的关系。该成果为本文从《普门品》考察观音慈悲与身心调适提供了重要参照。

（三）现有研究的特点与不足

综合国内外研究，现有成果大致形成三个层次：一是《普门品》的经典与思想研究，关注观音慈悲、救苦及应化度众；二是观音信仰研究，侧重其历史传播、社会功能及信仰实践；三是宗教与健康研究，主要讨论宗教应对、禅修、慈悲及佛教实践与心理健康之间的关系。

然而，三个研究层次之间仍存在一定分离。传统佛教研究较重视经典义理与信仰史，现代健康研究则多采用心理测量与经验研究方法，对于特定佛教经典及其信仰实践的心理意义讨论仍不充分。尤其是《普门品》的“一心称名”“闻声救苦”“离三毒”等思想，如何与现代人的身心困扰、情绪调适及生命关怀建立联系，仍有进一步研究的空间。

因此，本文以《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》为核心文本，从佛教身心观与宗教应对的角度出发，重点讨论观音慈悲、称名、礼拜、供养及闻法等实践的身心调适意义。本文所说的“作用”主要指心理安顿、精神支持与生命关怀等层面的可能影响，而非将宗教信仰等同于现代医学治疗。

三、《普门品》的内容与宗旨

李海波教授注译《妙法莲华经》中也有记载，关于观音菩萨如何解救众生的种种苦难，以及应现种种身相游诸国土度脱众生：“当众生遭遇困难之时，只要诵念其名号，观世音菩萨即时观其音声，前往拯救，奠定了观世音菩萨能帮助世人，解除现世生活中遭遇到的种种苦难或灾祸的功能定位。”[2]

关于“观音学”李利安教授曾说：“观音学有助于加深民众苦难的理解与同情，强化社会各界对底层民众的现实关怀，并促进伦理教化与民众道德水准的提高，为当代中国的社会建设提供各方面借鉴。”[3]

《普门品》全篇围绕观世音菩萨的信仰展开，分为两大部分：长行和偈颂。长行部分是散文形式，偈颂则像诗歌一样具有韵律。由于偈颂是长行内容的重复，因此《普门品》的核心要义已完全体现在长行中。长行部分又分为两段问答：第一段是无尽意菩萨询问观世音菩萨为何得名；第二段则是询问观世音菩萨在娑婆世界中，凭借什么方便法门来为众生说法。例如，免七难、离三毒、应二求、三十二应身等等。同时，通过称名止妄念、礼拜供养修福报、听经闻法等具体方法，达到培福增慧获得内心的宁静。

（一）佛教对身心疾病的观点

佛教对身心疾病有多种看法，以下从三点说明：

第一、带病修行是佛教修行人对于疾病应先坦然面对，且认同“带病修行”的意义，原因是疾病并非绝对的坏事，而是入道的因缘。虽然疾病给身体带来负面影响，情绪低落等等，但也有其积极的意义，帮助人更深刻地领悟生老病死的现实。面对疾病时，正确的观念是预防为主，生病时则应“与病为友”，不恐惧、不排斥，保持平和心态，才能更好地应对疾病。在《佛说最上意陀罗尼经》卷 1 记载：“薄福人辈无有免者”。[4]

如上经文所说，世间各种疾病之多，乃至数日数月等长久地令诸众生受大疾苦和困扰，福报浅薄之人无一幸免。

第二、断贪嗔痴三毒是佛教来对治心理问题方式之一。常见的心理问题如焦虑、恐惧、抑郁、嫉妒等，类似于内心的“魔鬼”，随时干扰我们的情绪与思维。佛教认为，心理上的烦恼可以分为多种，其中“贪、瞋、痴”是根本的心病，而这些情绪的背后是“我执”在作祟。引用《大般若波罗蜜多经》卷 451〈57 愿行品〉：身病有四，谓风、热、痰、及诸杂病。心病亦四，谓贪、瞋、痴、及慢等病。[5]

我们的烦恼其实源自对自我和他人的执着。只有勤修戒、定、慧，才能熄灭贪嗔痴净化心灵，消除内心的“魔军”。解决这些问题的方法是，通过捨弃欲望、忍耐愤怒、觉醒愚昧，逐步治愈这些心病。要想摆脱恶习，首先需要的是自我反思，观察自己的内心和缺点。然而，很多人习惯性地把目光投向他人，常常批评别人哪里做得不好，哪里做得不对。

当然，有些人如果染上了酗酒、吸毒等问题，的确需要借助医疗手段，但更重要的是自己下定决心，真正戒除这些恶习。像赌博、恶口等十恶业问题，也需要依靠自己的决心和毅力去改正。依赖他人的规劝和干预只能起到有限的作用，最终能否改变恶习，还需要依靠自我反省和自觉的努力。

第三、转烦恼为菩提，很多时候，我们会因为别人的一句话而烦躁，为别人的一个举动而生气，甚至因对方的一个眼神而辗转难眠。这其实是让自己受制于外在环境，缺乏内在的定力与主宰力。《俱舍论记》卷十七提到："烦恼障重，以烦恼能引业障，业障复能引异熟障，如是皆以烦恼为本。"[6]换句话说，烦恼会带来业障，最终影响我们的身心。逃避并不能解决问题，只有直面它、化解它，甚至进一步将烦恼转化为智慧，才能真正超越它。

烦恼的根源在于"无明"众生不了解真相，便容易生出烦恼。它就像一场风暴，让我们的内心动荡不安。烦恼的来源有两种：一种是外境触发，例如听不惯别人的话、看不惯别人的行为；另一种是内在生起，如疑虑、嫉妒、心胸狭隘等。正如俗语所说："天下本无事，庸人自扰之。"很多烦恼，其实是自己制造的。

如果我们能换个角度思考，把批评和指责当作学习的机会，就不会轻易陷入烦恼之中。烦恼的本质是愚痴与无明，唯有提升觉悟，才能真正解脱。别人的安慰和鼓励或许能暂时缓解情绪，但若不从根源上化解烦恼，它终究会再次出现。因此，治愈烦恼的关键，在于依靠佛教智慧，转化烦恼为菩提。

（二）现代社会的身心困扰与健康问题

现代社会生活节奏不断加快，个体所面对的压力也呈现出多层次化的特点。学习、就业、经济、人际关系、家庭以及自我发展等因素相互交织，使现代人的健康问题逐渐由单纯的生理疾病扩展至情绪、心理及社会适应等层面。尤其对于处在人生发展关键阶段的大学生而言，学业竞争、就业压力、人际关系以及未来规划等问题容易形成持续性的心理负担。当个体缺乏适当的调适方式时，压力便可能进一步表现为焦虑、失眠、情绪低落以及对生活意义的困惑。

从这一角度来看，现代健康问题与佛教所说的"苦"具有一定的对话空间。佛教所谓"苦"，并非仅指身体上的病痛，也包括由欲望、执著、恐惧、瞋恚及无明所产生的心理困扰。《大般若波罗蜜多经》将疾病区分为身病与心病，认为身病有风、热、痰等不同形式，而心病则包括贪、瞋、痴、慢等烦恼。由此而言，佛教对疾病的理解并不是将身体与心理完全割裂，而是注意到身体状态、心理活动与生命处境之间的相互影响。

佛教所说的"苦"，因此可以被理解为一种对于生命不圆满状态的整体性认识。生、老、病、死所带来的身体痛苦固然属于苦，求不得、爱别离、怨憎会以及由贪欲、瞋恚、愚痴所产生的内在不安，同样属于苦。现代人面对疾病、失业、学业压力、人际冲突以及情感挫折时所产生的焦虑与无助，虽然不能直接等同于佛教经典中的"苦"，但二者都涉及个体面对失衡、无常与不确定性时的生命经验。

当众生面对这些身心苦恼时，佛教能够提供何种回应？《普门品》所呈现的观音信仰，正是在这一意义上具有特殊的研究价值。经文以"受诸苦恼"概括众生所面对的困境，并通过"一心称名"与观世音菩萨"即时观其音声"的救度结构，建立起苦难与救度之间的联系。经中所说的"七难"主要表现为火、水、刀杖、恶鬼、枷锁及怨贼等现实困境，而"三毒"则进一步将苦难由外在环境引向众生内在的心理状态。

由此可见，《普门品》的救苦思想具有由外而内的层次。观音菩萨首先回应众生现实生活中的灾难与恐惧，同时又通过"离三毒"的教法，将贪、瞋、痴等内在烦恼纳入救度范围。观音信仰因此不仅是对外在灾难的祈求，也是对内在心苦的一种回应。韩国学者金善华即从心理疗愈的角度重新解释《普门品》，

认为：“본 연구자는 중생의 다양한 재난을 상징하는 ‘칠난(七難)’을 실제적인 재난이 아닌심리적인 괴로움으로 이해하였다. 이러한 심리적인 재난 상황에처한 중생들이관세음보살을 칭념하고 의지하면 관세음보살과 감응하게 되고, 보살의 자비로운원력의작용으로 심리적인 안정을 얻게 된다고 보았다.”[7] 译文（本文将象征众生各种灾难的“七难”理解为心理层面的苦恼，而非现实意义上的灾难。当众生处于这些心理困境之中，通过称念观世音菩萨并依靠观世音菩萨，便能够与观世音菩萨产生感应，并在菩萨慈悲愿力的作用下获得心理上的安定。）

所以根据韩国学者金善华所说，笔者认为“七难”亦可理解为众生所遭遇的心理性苦难，并指出称念观音名号、忆念观音慈悲愿力能够在一定意义上帮助信仰者获得心理安定。若以此观察《普门品》，称念观音名号便不宜简单理解为一种“祈求治病”的行为，而可以进一步理解为信仰者面对痛苦时所采取的一种宗教性应对方式。当个体处于恐惧、焦虑、疾病或人生困境之中，通过一心称名、礼拜、供养及忆念观音菩萨慈悲愿力，将原本集中于痛苦与恐惧的心理注意力转向信仰对象，并由此获得一种精神上的依托。这种实践是否能够产生具体的心理治疗效果，仍需要现代心理学及医学研究加以验证；但从宗教实践的层面而言，其确实具有安顿心念、提供意义及获得精神支持的可能。

因此，本文将其视为现代人身心困扰的一个具体表现。通过这一转变，可以使论文的论述重点重新回到佛教自身的思想，即从现代人的身心困扰出发，考察佛教如何理解“苦”，继而分析《普门品》如何回应众生之苦，并进一步讨论称名、礼拜、供养与慈悲实践所具有的精神支持意义。

这一研究路径也与近年来佛教实践和心理健康的经验研究形成一定呼应。2025 年一项以超过两万名泰国佛教徒为对象的研究发现，祈祷、布施、禅修、听闻佛法以及出家等不同形式的佛教实践，与较好的心理健康结果存在统计关联。该研究虽然并未直接讨论《普门品》或观音信仰，但说明佛教宗教实践与心理健康之间的关系已经逐渐进入经验研究领域。

因此，从现代健康观念来看，《普门品》的意义并不在于取代现代医学治疗，而在于提供另一种理解疾病与苦难的思想资源。医学主要处理身体疾病及其生理机制，心理治疗关注情绪、认知与行为，而宗教信仰则可能进一步回应个体对于苦难意义、生命价值及精神依托的需求。三者并非必然互相排斥。若将观音信仰置于这一多层次健康框架之中，则《普门品》所强调的慈悲、称名与救苦，可以被理解为一种具有传统佛教特色的精神支持与身心调适资源。

四、《普门品》对身心疾病的作用

《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》是《妙法莲华经》中的第二十五品，由于其深远的意义和广泛的流传，成为了佛教经典中备受推崇的一部。李利安教授曾说：“观音救难信仰最重要的经典就是《普门品》，认为鸠摩罗什的译本较圆满。”[8]

（一）观音菩萨如何寻声救苦

关于观音菩萨是如何寻声救苦，有很多方法，例如，免七难、离三毒、应二求，三十二应身等等。之所以会出现“设入大火火不能烧”这样的神奇感应除了信仰者的“持是观世音菩萨名”外最根本的原因乃“由是菩萨威神力故”。

李利安教授曾说：“另外《悲华经》“礼拜供养”、“持诵咒语”、“受持观音经典”等获得观音感应的修行方法”。[9] 以下针对“免七难”，引用经典来详细阐述。《妙法莲华经》卷 7〈25 观世音菩萨普门品〉记载：“若复有人临当被害，称观世音菩萨名者，彼所执刀杖寻段段坏，而得解脱……”[10]

以上部分强调了观世音菩萨名号的强大加持力与寻声救苦，展示了菩萨神力在各种困境中的显现。强调通过至心称名，仰仗菩萨威神之力，即时解救众生所遭受的灾难与怖畏。内在层面，称名即是甚深

安心法门，能藉由对观音慈悲愿力的信心，生起超越困境的内在定力。

（二）如何止息身心问题

关于止息身心疾苦，需要“一心称名”经文中讲到“受诸苦恼”是指承受各种痛苦和烦恼。这些痛苦和烦恼有的来源于生理，有的来源于心理。《妙法莲华经》卷 7〈25 观世音菩萨普门品〉：“善男子！若有无量百千万亿众生受诸苦恼，闻是观世音 菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。”[11]

生理上的痛苦相对容易解除，而心理上的痛苦则更加难以面对和处理。因为真正的烦恼源于我们的内心，当内心无法释怀，或是无法放下时，就会带来许多困扰。当身心同时承受苦难，而又不知如何应对时，只需专心念诵“南无观世音菩萨”，便可得到观世音菩萨的加持，从而解脱苦难，获得快乐。

《妙法莲华经》卷 7〈25 观世音菩萨普门品〉：“若复有人受持观世音菩萨名号，乃至一时礼拜、供养…无尽意！受持观世音菩萨名号，得如是无量无边福德之利。”[12] 关于止息身心疾苦，需要“礼赞供养”，这一段文字，强调了受持观世音菩萨名号所获得的福德与功德，突出表现了菩萨名号在佛教修行与信仰中的重要地位。

（三）观音菩萨寻声救苦救的悲愿

在佛教众多经典中都有讲述到关于身心疾病的看法，以下学人举例阐述《楞严经》中观音菩萨如何通过“闻思修”、“三十二身”入三摩地，以及通过“十四种无畏”来度化一切有情的悲愿。《楞严经》卷 6：“忆念我昔无数恒河沙劫，于时有佛出现于世，名观世音。我于彼佛发菩提心，彼佛教我从闻思修入三摩地 ...。”[13]

这段文字阐述了观音菩萨救苦救难的悲愿，特别是在《楞严经》中的教义文、中描述了观音菩萨通过“闻思修”和“三十二身”的修行，进入三摩地的过程，以及如何通过“十四种无畏”度化一切有情。

以下笔者从三点总结与分析：

第一，观音菩萨通过“闻思修”进入三摩地，不断地“闻”，思考和修习，逐步达到动静不二、闻所闻尽又不执着，空觉极圆，寂灭现前超越世出世间，与十方诸佛的本妙觉心相合，与一切众生的悲仰心相通。通过这种修行，观音菩萨不仅获得了自身的圆满觉悟，也具备了普度众生的能力。

第二，文中提到，观音菩萨通过修行获得了闻薰闻修“金刚三昧”，从而能够化身为“三十二应身”，现身于各种国土，救度无量众生。具备了与佛如来同等的慈悲力，能够在一切众生的苦难中给予解脱。

第三，《楞严经》中的教义，详细阐述了观音菩萨通过修习“金刚三昧”所获得的“十四种无畏”的功德，体现了其无穷的慈悲与救度众生的力量。每一项“无畏”功德都展现了观音菩萨如何帮助众生从不同的苦难和灾难中解脱。例如通过其音声解救苦恼众生、保护信徒免于火灾和水灾、使兵器无效、驱邪避凶、远离欲望与愤恨、帮助众生获得智慧和清净等。

五、结论

本文以《妙法莲华经・观世音菩萨普门品》为中心，结合佛教身心观及宗教应对相关研究，对观音信仰与身心健康之间的关系进行了初步探讨。研究发现，《普门品》所说的“苦”并不限于现实生活中的灾难，也包含贪、瞋、痴等内在烦恼。因此，观音救苦既有解除外在困厄的一面，也有安顿内心、离除烦恼的一面。

“一心称名”是《普门品》中最具代表性的信仰实践。对于处于疾病、恐惧或生活困境中的人而言，称念观音名号、礼拜供养及闻法等行为，一方面体现了对观音慈悲愿力的信仰与依止，另一方面也可能使散乱的心念有所安定，并为面对困难提供精神支持。特别是观音慈悲、无畏的信仰形象，可以帮助信仰者重新理解所遭遇的困境，从而减轻部分心理压力。

从佛教修行的立场来看，观音救苦并不只是外在的祈求护佑。《普门品》所说“离三毒”，说明苦难还与众生自身的贪、瞋、痴有关。因此，称名、礼拜、供养及闻法若能够进一步落实于自我反省与修行实践，其意义便不只是暂时安慰，而是帮助人逐步认识烦恼、调整身心。结合《楞严经》“闻思修”及观音菩萨三十二应身、十四无畏等思想，也可以看到观音慈悲救度最终指向对众生苦难的主动回应与生命关怀。

笔者同时认为，讨论观音信仰与健康问题，需要保持必要的学术边界。佛教经典中的感应与救苦属于宗教信仰及其自身的意义体系，不能直接等同于现代医学意义上的治疗效果。观音信仰所具有的健康意义，主要体现在心理安顿、情绪调适、意义建构及精神支持等方面。因此，宗教实践可以成为面对疾病与人生困境的一种辅助性资源，但不能取代现代医学和专业心理治疗。

总体而言，《普门品》所体现的观音慈悲与救苦思想，为现代人面对疾病、压力及人生困境提供了一种传统佛教的回应方式。其价值不只在于“救苦”，更在于帮助众生面对苦、理解苦，并在信仰与修行中逐渐调整自己的身心。未来还可通过心理学调查、宗教实践研究及个案分析，对称名、礼拜、闻法等具体实践与心理调适之间的关系作进一步探讨，以推动佛教身心观与现代健康研究之间的交流。

利益冲突

作者声明，在发表本文方面不存在任何利益冲突。

参考文献

[1] Pargament KI、Smith BW、Koenig HG、Perez L：《应对重大生活压力的积极和消极宗教应对模式》美国：《宗教科学研究杂志》。1998 年 1 月 1 日 ,37(4):710–24。

[2] [后秦] 鸠摩罗什译；李海波注译《妙法莲华经》郑州，中州古籍出版社，2006.11。

[3] 李利安著《观音信仰的渊源与传播》北京：宗教文化出版社，2008 版 , 第 4–8 页。

[4] [宋] 施护译《佛说最上意陀罗尼经》卷 1,《大正藏》第 7 册。

[5] [唐] 玄奘译《大般若波罗蜜多经》卷 451〈57 愿行品〉,《大正藏》第 7 册，第 220 页。

[6] [唐] 玄奘译《俱舍论记》卷 17,《大正藏》第 41 册，第 275 页。

[7] 김선화：《관음 (觀音) 의 자비와 심리치유적 요인 고찰—〈관세음보살보문품〉을 중심으로—》(观音慈悲与心理疗愈因素考察—以〈观世音菩萨普门品〉为中心),《불교문예연구》第 20 辑，2022 年，第 41–66 页。

[8] 李利安著《观音信仰的渊源与傳播》，北京：宗教文化出版社，2008 年，第 221–222 页。

[9] 李利安：《观音信仰的中国化》，山东：山东大学学报，2006 年第 4 期。

[10] [姚秦] 鸠摩罗什译《妙法莲华经观世音菩萨普门品》卷 7,《大正藏》第 9 册，第 56 下。

[11] [姚秦] 鸠摩罗什译 :《妙法莲华经观世音菩萨普门品》卷 7,《大正藏》第 9 册，第 56 下。

[12] [姚秦] 鸠摩罗什译 :《妙法莲华经观世音菩萨普门品》卷 7,《大正藏》第 9 册，第 57 下。

[13] [唐] 天竺沙门般剌蜜帝译：《楞严经》卷 6,《大正藏》，第 1 9 册，第 945。