

佛教醫學防治身心靈疾病的研究（九）

主要治療方法——修懺治病、念佛療病

文／慧明法師 僧醫會創辦人



2. 修懺治病

懺，是梵語「懺摩」之略譯，乃「忍」之義，即請求他人忍罪。修懺治病，即是通過懺悔的力量消業除病。悔，是追悔、悔過之義，追悔過去之罪，而於佛菩薩及師長大眾面前告白道歉，以期達滅罪之目的。懺與悔具有不同的意義，懺是請求原諒；悔，即自申罪狀。佛教認為，業報所得之病非普通藥石可癒，惟須懺悔業障，眾善奉行，諸惡莫作，自淨其意，通過行善積德來消業除病。懺悔的力量不可思議，真實有效，如《佛為首迦長者說業報差別經》中記載：「若人造重罪，作已深自責，懺悔更不造，能拔根本業。」《十住毘婆沙論》記載：「於諸福德中，懺悔福德最大，除業障罪故。」

《法苑珠林》、《十住毘婆沙論》等佛教典籍中均有記載，眾生若能真心發露懺悔，其成效會從身心兩方面顯現。如善導大師的《往生禮讚偈》，將懺悔之相分為三個層次，可資參考與鑒別，「懺悔有三品，上、中、下。上品懺悔者，身毛孔中血流，眼中血出者，名上品懺悔；中品懺悔者，遍身熱汗



從毛孔出，眼中血流者，名中品懺悔；下品懺悔者，遍身徹熱，眼中淚出者，名下品懺悔。」

哪些方法有助於懺悔，進而幫助眾生消業除病呢？《修習止觀坐禪法要》中，介紹了十種有助於懺悔的方法，分別是「夫欲懺悔者，須具十法，助成其懺：一者、明信因果；二者、生重怖畏；三者、生起慚愧；四者、求滅罪方法，所謂

大乘經中，明諸行法，應當如法修行；五者、發露先罪；六者、斷相續心；七者、起護法心；八者、發大誓願，度脫眾生；九者、常念十方諸佛；十者、觀罪性無生。」它們的作用是「若能成就如此十法，莊嚴道場，洗滌清淨，著淨潔衣，燒香散花，於三寶前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至經年，專心懺悔所犯重罪，取滅方止。」



一切罪業皆由妄心所造，誠謂「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡，心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔」。因此，親證本來面目是除罪的最上之法。若知此理，再深入體悟「業性雖空，果報不失」之事，才會徹明空有不二的真實理體。

懺悔療病法提示眾生，同時也是警示眾生，於日常生活中的一言一行乃至一念中，都應當慎重，善護心念是極其重要的。君子當每日三省吾身，做到不二過。如果有過，應當及時警醒與改正，以至誠之心懺悔過失，用懺悔之水洗滌身心。身心清淨，才有利於達到古人所說的「恬淡虛無，真氣從之，精神內守」的健康狀態。

3. 念佛療病

念佛，是指對十方三世諸佛表示歸敬、禮拜、讚歎、憶念。即正身正坐，觀佛的身相，繫念佛的功德，更無他想。在原始及部派佛教倡行的十種禪法中，念佛為第一。

《念佛百問》中記載了四種念佛之法，被後世廣為採用，如「四種者，謂持名念佛、觀像念佛、觀想念佛、實相念佛也。觀像所以束

斂身心，可為觀想之前導，持名之助緣。實相者，離一切相之相也。離過絕非，不可思議。持名至理一心，觀想至覺觀雙亡，則同歸實相也。此念佛之極則，神功妙用，非口頭三昧者所能窺測。」念佛法門，種類繁多，在眾多法門中，持名念佛最為簡易，一聲佛號，含攝萬法。念佛能夠養氣調神，如若至誠，則能平息雜念妄想，身心寧靜，則神氣自然清朗充暢。

念佛法門可以療病，在佛經中也是有記載的，並非迷信之說。如《持名四十八法》中記載了病中持念佛名之法，「……昔有一僧病甚，呼『啊耶』，自覺其非，即念阿彌陀佛，如是痛不自止。一聲『啊耶』，一聲阿彌陀佛，晝夜不絕，病癒。謂人曰，我病中念『啊耶』，念阿彌陀佛，今病好，阿彌陀佛尚在。」人在病中，還可以稱念觀世音菩薩的聖號以得加持，如《觀世音菩薩普門品》記載：「……雲雷鼓掣電，降雹澍大雨，念彼觀音力，應時得消散。眾生被困厄，無量苦逼身，觀音妙智力，能救世間苦。……生老病死苦，以漸悉令滅。」病中或病苦至劇不能



忍受者，若至誠念觀音聖號，亦能隨感而應，令病痛減輕而獲安寧。其實不論念佛還是念觀音聖號，都有令身心安寧與療癒疾病的作用，關鍵在於持名念佛之人的心是否清淨，能夠一心不亂。念佛能令我們身心安定，認識自我，收攝那顆浮

躁、雜亂的心。心若清淨，必然有利於身病的康復。需要強調的是，念佛治病，與醫藥不相衝突，如佛陀自己也用藥物治病。🙏