

# 身心病的对治法

## 一、身病的对治法

治病有时不要花什么钱。例如：有许多人患了神经痛和骨膜发炎，到处吃药打针都治不好，后来喝了点白糖泡热糖水，却痊愈了，真是神奇！

由于治病需要“对症下药”，才能够很快奏效。而要对症下药，就必须先正确地诊断病情和病因。诊断越精确，治好病的可能性就越高。所以《摩诃止观辅行》的第三十二卷上说：一个好的医生应该能够很精确地辨别各种疾病的症状。上等的医生只要听到病人的声音，就能知道他得了什么病。中等的医生需要看气色，下等的医生一定要把脉，才能够知道病人的病情。现代的医生连把脉都很少人会了，何况“看气色”和“听声音”的诊断技巧呢？现代的医生虽然比较不会察言观色和把脉，可是他可以借助于精密的科学仪器。例如：X光、断层扫描等。

因为诊断病情相当复杂，而且属于较专业的问题。所以，笔者不打算多加介绍。如果读者有兴趣，请参阅《摩诃止观辅行》第三十二卷。下面我们就来谈谈疾病的治疗方法吧。

（一）现代医学上的方法：

- 1、传染性疾病——（西医）用“抗生素”来对治。（中医）用药草等将人调到最好的情况，产生抗体，而把病菌逐出体外。或者用汗法、吐法、泻法等。
- 2、机能性疾病——用“天然食物”或药石来治疗。补充所需的营养或维他命运动与松弛身心。
- 3、心因性疾病——用“心理治疗”对治。

（二）佛典对治身病的方法：

- 1、治身体和五脏失调的疾病：
  - （1）药石（包括草、木、金、石等药）。
  - （2）注射（皮下注射或静脉注射）。
  - （3）针灸。
  - （4）天然食物。
  - （5）养生与运动（如瑜伽术、太极拳、曼珠大师的实用锻炼身心法）
  - （6）按摩法与捏痛法。
  - （7）修定功。
  - （8）修观想。
- 2、治鬼神所作的疾病：
  - （1）诵经。
  - （2）持咒——大悲咒、楞严咒、往生咒、药师咒、三十六兽咒等

（参见止观辅行第三十二卷）

（3）念佛名。

（4）诵三归、五戒、菩萨戒等。

3、治业报所感的疾病：

（1）忏悔。

（2）发愿。

（3）放生。

（4）念佛、拜佛。

（5）诵经。

（6）修福回向。

## 二、心病的六种对治法

（一）众生的烦恼无量无边，所以对治的方法也多得不可计数。假如把烦恼归纳为八万四千种，那么，对治的法门也有八万四千种之多。

（详见《教乘法数》第 869 页）

一般来说，有六种可以专门对治烦恼和妄念的方法。而前面的五种方法就是天台四教仪和大乘义章里所说的“五停心观”。

1、不净观——观想境界不净的现象可以对治贪欲。贪爱心特别强的众生适合修不净观。

例如，假使我们贪恋女色，可以观想人死以后，尸体发胀、变坏、腐烂……终归散灭的样子。这样我们贪欲就会减轻或消失。

2、慈悲观——观想一切众生受苦的现象，可以平息我们的憎恨心。

3、因缘观——观察人生的因果，例如因为过去有无明，所以今生才会投胎。现在有了贪爱和执著，所以将来就会有生老病死。观察因缘可以破除愚痴。

4、数息观——注意数自己的呼吸，从一数到十，周而复始，并且只数出息或入息，而不可出入息同时数。这样练习可以治疗我们的散乱心。

5、念佛观——念佛的名号、智慧、功德和庄严的身像，可以消除我们的业障。

6、空观——观察一切事物都是因缘和合，没有自体，可以破除我们的执著和死心眼。

（二）心病的另外六种治法

摩诃止观上说，治疗心理的疾病，有六种治法：

1、对治——只用一种药方或一种法门来治疗一种疾病。例如，用“不净观”来治贪欲，用“慈悲观”来治憎恨。

2、转治——即改变药方或所修的法门来治病。例如，用“不净观”来对

治贪欲，贪欲没有完全息止，就改修“慈悲观”来治。造就是所谓的“病不转而药转”。

3、不转治——治好某种疾病后，运用同样的药方或法门来治疗另外的病症。例如，运用“不净观”效果特别好，把贪欲平息了以后，还有憎恨和愚痴等毛病，也可以再用“不净观”来治。即“病转而药不转”。

4、兼治——同时运用两种药方和法门来治疗两种毛病。例如，有的人不但贪欲很盛，而且憎恨心也相当强，就同时采用“不净观”和“慈悲观”来治。

5、具治——运用上面四种方法来治，有时“对治”、有时“转治”、有时“不转治”、也有时兼治。

6、第一义治——不是“对治”，不是“转治”，也不是“不转治”，就好像运用“万灵丹”（经上叫做“阿伽陀药”）可以治好所有的疾病。

例如“观心法”可治一切疾病，所谓“观心”就是不必假想，直观心性，从内外推究：心性了不可得，那有生病和受苦的主体呢？例如南岳大师就曾运用“观心法”来治好毒肿。（参见《摩诃止观辅行》第三十二卷）