

阿彌陀經的意義治療法門（一）

二〇〇一年七月講於香雲寺教師佛學研習會

鄭振煌◎主講

謝雅玲◎整理

道光法師、各位老師：阿彌陀佛。

道光師父再度邀請我來這裡親近師父，同時跟各位老師學習。師父打電話給我的時候，沒有指定任何題目，但是我知道師父一輩子在提倡淨土念佛法門，因此，我也就嘗試來學習淨土法門。

剛剛在樓上師父花了將近一個小時跟我談話，好像醍醐灌頂一般，師父說他經常問自己，也經常問別人三個問題，第一個問題是：「還有多少時間可活？」第二個問題是：「將來死後往哪裡去？」第三個問題：「死的時候是怎麼死的？」這三個問題確確實實太重要了，我們還有多少時間可活，沒有人知道！無常迅速。雖然台灣人民的平均壽命七十多歲，但是，很有可能我們就是沒有到達平均壽命的人，下秒鐘一氣不來就走了。到底是怎樣走法？又往哪裡去呢？這就很值得我們一起來探討。

人生三問

我們知道人除了生理、心理層面外，更重要的還有一個生生不息的生命。這個生生不息的生命，在沒有開悟成佛前，永遠都在世間流轉。成了佛以後的生命雖然也在世間，但卻不是隨業力流轉，而是懷著弘法利生的大悲願來到世間，他們已經解脫生死和一切束縛。任何壓力與煩惱對他們來講，都再也不是壓力與煩惱，二者表相一樣，可是意義卻不同。凡夫都是來還債酬業，因為過去世造作了很多的善惡業，如果是善業還有點人天小福報，但是沒有智慧的人來到世間，就把過去所累積的福報耗損完了，因為沒有再投資、再積聚資糧，將來又會到三惡道去，如果是造惡業就是來受苦酬業。

一九九六年世界衛生組織提出「憂鬱症必將成為二十一世紀十大死亡原因」的警告。憂鬱症目前在台灣十大死亡原因榜上還沒有名，但是我們發現愈來愈多人患有憂鬱症。根據一個多星期前的報導，台灣已經有四十多萬民眾患有明顯的憂鬱症，這些不定時炸彈一旦爆炸，不僅對自身生命甚至對社會的安定都將構成威脅。這些憂鬱症患者因為無法知道生命的意義和生命的現象，他們對自己的前途命運以及所生存的環境感到茫然無知，這就是無明，不能夠真正了解人生到底所為何來。師父剛剛提醒我們：「要經常問自己還有多少時間可活？」這個問題決定於我們過去和現在的業力，再加上有沒有修行。有修行的人會提起正念，因此走路就不會跌倒，開車不會跟人相撞，不會做壞事。正念提起會多行善事，結善緣，這可以改變我們過去世所做業力的影響。如果修行不夠，同時沒有正知正念，那麼過去的業力再加上現在的業力就會使壽命減短。「死的時候是怎樣的死法？」能夠安詳自在的死嗎？還是很痛苦的死？是在很多人的焦慮、自己的混亂、醫護人員的急救下離開人間嗎？「離開後又往哪裡去呢？」可以保證下輩子還能得人身、聽聞佛法修行嗎？所以，我們要時時刻刻提醒自己：「我們將來是怎麼死法？死後往哪裡去？」今天預備用三個小時來跟各位老師分享「阿彌陀經的意義治療法門」。

憂鬱症知多少

我們經常讀誦《阿彌陀經》，也聽過很多相關的開示，道光師父更是大力倡導阿彌陀佛四十八大願，現在就從意義治療的角度來談《阿彌陀經》。

首先介紹意義治療法，它的創始人是猶太裔傳朗克教授 V.E. Frankle，他是奧地利維也納大學的精神醫學專家。為什麼他會提出意義治療法？根據醫學專家研究，人類生理的疾病百分之九十以上是源自心理，心理有病便使得身體機轉產生障礙。為什麼會有憂鬱症？憂鬱症是來自不了解自己、不了解環境，因而產生恐懼、不安和執著，心理的壓力太大，身體必然產生疾病。心理疾病的產生是因為沒有「空性」智慧，沒有將自己本來具足的如來智慧德相顯發出來。

現在諸位老師看到了這裡有本書。（手持書本搖動）對不起，我要說您們跟我一樣都是凡夫，我們都只注意到無中生有、無常的事物。無常的意思是會變

化。諸位看到了這本書，是因為我故意晃動這本書，所以你們就只看到書，卻沒有注意到鄭振煌這個人。那是因為書是無常變化的，會引起大家的注意。再舉一個例子，本來這塊黑板上沒有白點，畫上白點後，現在諸位就只見到無中生有的白點，黑板這麼大反而不會注意它。白點比起黑板來比例那麼小，諸位卻會去注意它。我們凡夫，只會注意生滅無常的事物，卻不會去注意「覺醒」——我們原本具足圓滿的佛性。凡夫就這樣子，我們的生死煩惱是在本來如虛空般的佛性中忽然起了妄念，就好像大海裡面起了水泡，忽然之間，因為因緣所生、因為我們妄想，只注意到無常變化的東西，只注意到那個不真實的東西、虛幻的東西、無中生有的東西，沒有回歸到自己的佛性。

如來輪涅不二

如果一個人成佛了，他就是如來，他是如來如去，是輪迴涅槃不二，他是無我相，無人相，無眾生相，無壽者相，無一切分別差異相的，因為他已經證到了一切諸法的本性，已經證到了一切諸法的常樂我淨的基礎面，我們一切眾生所共有的佛性，所共有的基礎，那是「涅槃寂靜」。因為涅槃寂靜，所以它不生滅、不動搖、不垢淨、不增減，就沒有引起我們的注意了，我們卻只注意無常的東西，只注意會變化、會生滅的東西，我們就以為那些生滅變化的東西是真實的了，我們就會去注意它，執著它。

唯識學說，心有五遍行的作用，從觸、作意、受、想到思五個階段。第一個階段「觸」，就是接觸，透過眼、耳、鼻、舌、身五官去接觸外境。接觸外境以後，我們就起了「作意」。作意就是我們把注意點放在某處，比如說我剛剛這麼一搖動書，諸位就只注意到這個生滅的東西，只注意到變化無常的東西，而沒有注意到我。其實搖這本書的人也是滿可愛的，但大家卻只注意到這本書，在搖動、在生滅的書。黑板那麼大，本來就已經存在的，本來是寂靜涅槃的，不動搖的，我們沒有注意到，我們卻只注意到無中生有的白點。無中生有就是假的，不是真實的，我們只注意到無中生有的白點。我們如果是成佛者，就能夠證得不可思議的「不二」法門，那個不生不滅、不來不去、不一不異、不動不搖、不增不減、不垢不淨的佛性。我們如果有智慧，有因緣，就能夠像佛陀一般，證得「緣起性

空」的諸法真理，我們當下就成佛了。所以，佛陀最終極的治療法門，就是成佛，就是證得緣起性空。但能夠有這種根器的人，畢竟太少了，能夠見到不生滅、常樂我淨佛性的人，畢竟太少了。因為無始以來的業力習氣，使得我們只會注意生滅動搖的東西，我們不會去注意常樂我淨、涅槃寂靜的佛性。因此，佛陀就開示了八萬四千法門，來治療我們眾生的心病。

佛是大醫王

佛陀是大醫王，他不只是要治療我們身體的病，他更知道身體的病百分之九十以上都是源自心理的病，心理的病在貪瞋癡慢疑和不正見，這些根本煩惱會引生隨煩惱，包括小煩惱、中煩惱、大煩惱等種種煩惱心所。煩惱哪裡來的呢？煩惱來自心，這是迷失靈性的緣故。大乘佛教稱靈性為佛性，我們沒有證得佛性，所以會起煩惱心。我們沒有證得本不動搖、本不生滅、本無來去、寂靜涅槃的佛性，才會把「作意」放在生滅的現象之上。我們是有情眾生，透過眼耳鼻舌身去接觸外境，所以五遍行的第一個是觸，第二個是作意，問題在我們總是把注意點放錯，我們都把它放在會生滅、無常、變化、虛妄、假有的東西之上，我們沒有把我們的意、心、念放在本自圓滿具足、常樂我淨的佛性之上，因此我們才輪迴痛苦啊！作意以後，我們就會有受，就是覺受的受。順合我意的，由於業力、分別心的作祟，我就高興；不合我意的，我就煩惱瞋恨；既不順我意，也不逆我意的，就覺得無聊，平淡無奇。種種的感受就如此來了。一有受，就會有想，就開始去分別。分別這個是我的，我喜歡的，或不是我的，我不喜歡的。再來呢，就是思，也就是產生執著、攀緣，或逃避的心理，產生恐懼、貪愛的心理。《維摩詰經》裡面說過一句話，我們凡夫的病都是來自於攀緣。攀緣什麼？攀緣色、聲、香、味、觸、法，攀緣財、色、名、食、睡，攀緣種種虛妄的東西。

攀緣是苦因

什麼叫攀緣？會引起我們注意的，我們就將本來跟我們無干的扯上關係。所以《維摩詰經》告訴我們，眾生的病，主要的原因就是攀緣。菩薩也會生病，

菩薩只要有肉體，還是會生病，但菩薩的病是「眾生有病，故吾有病」。菩薩的病，不是真的病，只是為示現一個法門給眾生，告訴眾生要注意，我們生理的病主要是來自心理，心理的病則來自沒有證得佛性，沒有把本來具足的、圓滿的、常樂我淨的佛性，整個顯發出來。因此我們就產生分別心，有了分別心就開始攀緣執取。一執取呢，愛取有，有取生，生老死就緊接著輪迴了。如果從治療的角度來看，佛陀是大醫王，而大醫王最根本的治療辦法，就是讓眾生去體證我們本自圓滿具足的佛性。你只要體會到緣起性空，當下就成佛。體會到世間一切會生滅的都是虛妄的，我們只要放下，不攀緣，不執著，就可以得到解脫，來去自在無礙，當下成佛。

可是絕大部分的眾生，沒有佛陀的利根，即使是佛陀，成佛也要花三大阿僧祇劫的時間，一點一滴的修，示現在六道之中，廣結善緣，積集福德、智慧資糧，最後才示現在尼泊爾覺悟成道。所以從相對的角度來看，佛陀提供這麼多法門，是要治療我們的心病，也就是治療我們的分別妄想心，治療我們的貪瞋癡慢疑，要讓我們去體證到常樂我淨的佛性。

我們現在把題目縮小到《阿彌陀經》來，我引用傅朗克這位心理醫學家的觀點，他提出「意義治療法」。傅朗克醫師是猶太人，在第二次世界大戰時，被納粹德國拘禁在集中營裡長達七年之久。很多猶太人在集中營裡面死亡，而傅朗克先生沒有死，他覺得他不應該死在集中營，他覺得人生還有使命存在。這就好像中國大陸在文化大革命時代，紅衛兵拘禁了很多出家人，強迫出家人還俗，把出家人也關到集中營、勞改營，下放到邊疆去勞改。一般人受不了這種折磨，忿忿不平，心裡不甘心，因此就生了病，提早結束生命。可是很多修行人一路走過來，因為這些修行人能夠以空性的心、大慈大悲的心、菩提的心、沒有分別的心，來看待一切遭遇。他們知道一切都是因果，知道當時所受的迫害，只不過是假的、虛妄的現象，現象是有，但是自性空不可得。這一輩子我殺你，下一輩子你殺我，這一輩子我鬥爭你，下一輩子你鬥爭我，他們知道如果要化解這麼大的怨，就必須要以慈悲心、以智慧來看待一切遭遇。因此，他們就從集中營存活過來了，他

們在勞改營裡面磨練自己的信心，實踐大乘的六波羅密法門。

意根可以不受限制

傅朗克教授也是這個情況，眼看著很多猶太同胞死在集中營裡，可是他心中吶喊：「我不應該這樣子就死了，我如果是這樣的死，人生太沒有意義了，我的人生應該還有使命在，我的使命就是啟發世界人類的良知良能，讓我們的世界多一分溫馨，多一分和平。」他發現在集中營裡飲食沒有自由，說話沒有自由，眼、耳、鼻、舌、身都沒有自由，可是意根還是有自由。我的眼、耳、鼻、舌、身，你可以限制、束縛、折磨我；但是我的意啊，也就是我的念頭、意識，你無法限制。我們眼、耳、鼻、舌、身的功能是很有限的，在這個地方我們所能看到的，有一定的距離，不能夠看到牆壁外面的東西，不能夠聽到遠處的聲音。唯識學講我們的眼根想要發揮看的功能，必須要有九種因緣，要九種因緣都具足才能看到東西，耳、鼻、舌、身也都是如此，受到很多很多的束縛。納粹德國可以限制我的眼、耳、鼻、舌、身，但是限制不了我的意根、我的起心動念。我可以做無邊際、非常自由自在的思想。

傅朗克雖然不是佛教徒，他是心理治療師，他了解到意根、意識是可以不受限制的。好像我們現在身在這裡，但想起高雄、美國的事情，剎那成行。我們要想起昨天的事情、前天的事情、十年前的事情、二十年的事情，一下子就過去了。如果我們是有宿命通、天眼通、天耳通的人，我們可以在瞬間就了解到多少輩子以前的事。

開悟就是超越分別

我們的心可以不受限制，好像佛陀在開悟的當天晚上，就把前輩子、多少輩子生生世世以來的現象整個觀出來，因為他的意根已經超越了眼、耳、鼻、舌、身，五根再也不是界。界，佛經裡面說有十八界，我們的眼有眼界，所以我們的眼受到限制；耳，有耳界，凡夫的眼、耳、鼻、舌、身、意都有界限，色、身、香、味、觸、法都會構成界限，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識都會構成

界限。一旦我們開悟，這些界限就整個拆除掉，沒有界限了。為什麼我們能夠開悟？因為我們的意根能夠超越一切分別，能夠證得不可思議的不二法門，證得佛性。傅朗克也是如此發現生存的意義，他說納粹德國可以把我拘禁在監獄裡，可以限制我的眼耳鼻舌身，但限制不了我的思想。我可以嘴巴說一些配合的話，但是我怎麼想，你不知道。我要發現生存是有意義的，也就是說當一切都沒有自由，眼耳鼻舌身都不得自由，都被控制的當下，唯有意根是可以自由的，是可以超越的，可以得到生存的意義。

只要我們能夠找出生存的意義，就不會患「憂鬱症」，就不會恐懼，不會攀緣，不會貪得無厭，不會貪瞋癡慢疑。我們因為不了解自己，不了解世間的無常變化其實是虛妄的，是假的，是沒有什麼值得好留戀的。我們應該就路還家，回到自己本源處的佛性，在究竟涅槃、常樂我淨的佛性裡面，才能夠真正的身心安住。但我們眾生卻只注意到會生滅的東西，只注意到無常、無我、苦的東西，不想去安住在常樂我淨的佛性。傅朗克在集中營裡就這樣的思維，他說德國納粹希特勒可以關住我的眼耳鼻舌身，但是限制不了我的思想，我發現了我的生存是有意義的。我們如果發現生存的意義，就不會憂鬱，不會有種種煩惱，如果我們大家都能夠去除這種恐懼感不安全感，就真的解脫了。

發現存在的意義

戰後傅朗克將他在集中營裡的思維整理出來，檢討自己為什麼能夠度過集中營的煎熬？為什麼能夠克服納粹德國的迫害，而不像其他人死於納粹德國的逼迫？原來就是發現了存在的意義，也就是說，他有他的使命感。

我們為什麼會有恐懼感？會有憂鬱症？那是因為我們找不到人生的意義，我們糊裡糊塗不知道人生所為何來？佛法告訴我們，「人身難得今已得」。我們最大的人生意義就是修行，所謂「修行」就是不要攀緣執著虛妄無常的東西，能夠證得佛性，圓滿顯現自己的自性。

傅朗克寫了一本書《從集中營說到存在主義》，詳述只要發現能夠肯定存在的意義、存在的價值，人就不會頹廢，就不會自殺，真會自殺、憂鬱、精神分

裂的人，是因為不能夠接受現實，對現實感到徬徨，發現不到存在的意義，人生有那麼多的逼迫，生活在恐懼之中，所以憂鬱症就來了，心理疾病就來了。心理疾病一來，生理的疾病就來了。傅朗克從在集中營裡的體會，發展出「意義治療法」的理論。他又寫了另外一本書叫做《從存在主義到精神分析》，嘗試給心理疾病的患者，賦予他們生命的意義，從存在裡面去發現，我們存活在世間不只是吃喝拉撒、爭名奪利，不只是在「擁有」而已。很多有錢人或是地位很高的人，如果沒有發現生命存在的意義，是很痛苦的，即使擁有的很多，壓力也很大，憂鬱症也很嚴重。反之，一個發菩提心大悲願的修行者，像出家師父們身無分文，但是他們卻無限的快樂，因為他們從有限的生命裡，發揮出無限的功能，弘法利生，幫助眾生去體證自己的佛性。

他們存在的最大意義，就是利用有限的壽命來引導眾生修行開悟的動力。（未完待續）

