

宗教信仰與健康人生 (二)

二〇〇八年七月二十六日講於台南市立文化中心

◆鄭石岩 教授 主講

政治大學教育學碩士
美國俄亥俄州立大學研究

◆葉淑真 整理

勤奮工作就是修行

二十幾年前，我在淨空法師的華藏圖書館講經，課堂上有個年輕人，每個禮拜都來聽課，連續聽了幾場。有一天他跟我告假，我問他：「你要去哪裡？」「在哪裡工作？」他說：「我在電力公司。」我以為他是調職到別的地方去，他說不是，他工作的地點在深山裡頭，他是從事架設電塔的職務。我聽後對他表示祝福，跟他說：「你真的很不簡單，你所做的是菩薩的工作。」他說：「很辛苦！我們這種工作是在深山裡，危險性很高，

腳底下常是萬丈深淵。」

之後，有很長的一段時間，這個人沒有來聽經，直到他放假回來，又來聽經的時候，他跟我說：「老師，我只能夠聽二個禮拜，然後又要回去工作了。」二個禮拜之後，他找了一個時間跟我談，他說總覺得自己沒有辦法在這裡聽經，回到深山裡，自己看佛經也未必看得懂，不曉得怎麼學佛？還有，到底人生的意義是什麼？怎麼修行？雖然自己是個有信仰的人，可是再怎麼做，還是覺得修行和工作是分開的，感覺事與願違。我說：「不！不！」先問他這次去要做多



久？他說：「這次一去，有可能半年後才有機會放假回來。我現在還年輕，不怕，但總覺得想好好修行，可是卻又必須到深山做這麼辛苦的工作。」

我說：「年輕人，菩薩的工作就是為了利樂有情，為了化渡眾生，你在深山裡搭設這些鐵塔，將南電北運、西電東運，讓每個家庭擁有光明，我覺得你所做的這些事情，就是菩薩的工作，你每天在那裡工作，這些工作就是修行。」他愣了愣，問我：「真的嗎？」我說：「真的，我可以給你印證，你做的就是菩薩的工作，雖然拿的薪水有限，但也正因為薪水不多，所以你布施得更多，而且許多人的溫暖都是從你這裡得來的。記得每天工作的時候，定課照做，雖然沒有佛堂或其他的东西，但早上只要一起來，就合掌念觀世音菩薩或阿彌陀佛，或者早上念觀世音菩薩，晚上念阿彌陀佛，佛菩薩一定會保佑你。」他當時表示會做做看。半年後他跟我說，自己連工作時心中都繫念佛號。我說：「善哉！你的功

夫大了，這已經比專門修行的人還要更好！」他說自己的工作已經變成修行的一部分了。

有一次，我到台電演講，我問：「不曉得這位年輕人今天是不是在這裡？」那個人舉了手，他就在那裡。我問他現在如何？他說還在繼續修行。其實，工作本身就是一種修行，你是一個醫生，你就在醫事工作裡修行；你是個家庭主婦，家務工作便是你的修行所在；你是個農人，農地耕作即是你的修行處；一個老師、公務員、工程師等等，都各在自己的工作崗位上修行。修行就是把事情做好，這叫做利樂有情。

大約十幾年前，我一個禮拜講一次經，有位老先生每個禮拜都來，有一天他對我說：「老師，我覺得這段日子在這裡聽經，人生有了很大的改變，觀念也有很大的變化，我的生活調適得比以前好，謝謝你。老師，你經講得真好。」我說：「其實是佛經好、佛法好，不是我講得好。」突然間，他冒出一句話：「老師，如果我是你該多好！」



老先生這句「如果我是你該多好」有障礙，因為你不可能變成別人，我也不可能變成你，那表示你並不喜歡自己，也沒有看出自己的如來，所以這裡有障礙。於是我趁這個機會啟發他，我說：「老先生，您在哪裡高就？」他說：「我退休了。」我問：「那您最後一個工作在哪裡？」他說不好意思說出口。我又問：「您做什麼工作？」他說：「我做土水（泥水匠）。」我問他：「那您最後一個工作地點在哪裡？」他說在北二高，做完以後就沒有再做了。

我說：「哇！很敬佩您。」那條高速公路完成了，現在一天有幾十萬、上百萬輛的車子來來去去，他能躬逢其時，建造那條路，真是功德無量。當然我不會說「我如果是他該多好」，不過真的很敬佩他。他說：「我一天賺不到二千元，臉又做到烏七抹黑，老師，您想想看，大包商、小包商，還有工頭賺多少錢？而我才賺多少錢？」

我說：「老先生，您在這裡學佛，應該有聽到佛經裡這麼講——眾

生平等，一切平等，其實您跟其他人的待遇是一樣的。」他說：「哪裡！他們一天賺多少錢？一個月賺多少錢？我才賺多少？怎麼會平等？怎麼會一樣呢？」我說：「一樣！佛經裡佛陀跟我們講一樣就是一樣。」他問何以見得？我說：「只是他們領比較多出來用，而您領出來用的比較少，但是您的功德還在。」他說：「我領少出來用，那麼其他的存在哪裡？」我說：「自己的金錢比較私密，您靠近點，我跟你講。」我在他耳朵旁邊對他說：「您的錢存在西方極樂世界的銀行，它不是錢，它叫功德。」

他想想：「真的是這樣嗎？」我就問他：「老先生，您這輩子蓋過多少間房子？」他說沒辦法算。我問：「那您記不記得自己建過幾座橋？」他說：「記得啊！二座橋而已，高速公路不要算，二條而已。」我說：「老先生，一個人來人間走一趟，建房子沒辦法算，又建二座橋，外加一條高速公路，您回到極樂世界阿彌陀佛那裡的時候，您就可以跟阿彌陀佛說，您在此世做了這些事，積了很多德，到

人間走這一趟真的很好。可是現在的您卻不知道，原來自己這輩子過得這麼有意義、有價值！」

過了一個禮拜，老先生又來了，他說：「老師，上禮拜你跟我講完了以後，我回去愈想愈高興！」我問他真的想通了嗎？他說：「是的，我真的想通了，其實做一個工人也很有價值啊！我也在學做菩薩啊！」我說：「對啦！這句話是你自己悟出來的，這就叫做開悟。」他說：「啊！我懂了，所以我現在每天都念佛，而且不會自卑了。」我問為何要自卑呢？人人平等，人人都成就菩薩的功德，都很圓滿呀。不是只有他，他的親戚朋友，有的是工人，有的是老師、公務員，他們都在工作上有所成就！老先生聽了很開心。因此，當一個人在宗教信仰裡開始領悟時，他會產生一種很好的同化，一種生命的力量，然後便可以調適自己。

做為一個心理學的學習者，除了研讀個案，我的老師還要求我多讀傳記，所以我讀中國人的傳記、外國人的傳記，讀還活著的人的傳

記，也讀已往生者的傳記，我發覺，外國人寫的傳記比我們台灣人或是中國人寫的還要好，因為中華民族有一個特質，那就是喜歡歌功頌德，傳記裡講的都是好的，至於那些人如何從困境裡超越出來的部分，通常講得很少。

外國人在碰到難題時，是如何運用宗教的觀點處理呢？我舉個很有意思的例子，第二次世界大戰，麥帥想要登陸菲律賓，當戰艇開抵海邊時，他從船上一躍而下，走在最前面，涉水搶灘，當時砲彈紛落附近，子彈從他的身邊飛過，戰地記者在他的旁邊緊緊跟著，問道：「將軍，像這樣，您怕不怕？」麥帥倒也很從容，回說：「不怕！」就二個字，而且還很從容地往前登陸，而這個戰地記者早已嚇得面容失色。麥帥問他：「你怕嗎？」記者說：「我怕！將軍，您真的不怕嗎？」麥帥說：「我不怕！上蒼把這個責任交給我，他不會在我還沒完成之前叫我回家。」由此可見信仰的力量有多大，有信仰的人就是這麼從容。



信仰並不是一個形式。之前，我有一個祕書，罹患了嚴重的小兒麻痺症，兩腿都要穿鐵鞋，每天開著三輪車上班。跟她相處之後，我才知道她不止到國外去唸書，還上過阿爾卑斯山呢。她說：「老師，當爬上冰天雪地的阿爾卑斯山後，我哭了！」我問為什麼要哭呢？她說：「爬上去時，是痛得哭；下山時，是被別人抬著回來，我感動得哭！」她是個很虔誠的基督徒，而我是個佛教徒，但我們在宗教信仰上都很有默契。她說：「老師，像我走路一拐一拐的樣子，你會不會認為不好看？」我說：「哪裡，這樣拐給上帝看，上帝一定會說『嗯，這個孩子還能夠走，而且姿勢真優美。』」

她雖然是我的祕書，二人的信仰不同，但是談起話來，會覺得宗教信仰是沒有界限的。所以，當我們接受宗教的洗禮，智慧就會開啟。不過要注意的是，初民的宗教跟高級宗教之間的分野。所謂初民的宗教，是指一般的拜拜，常常都是對價的，也就是我供養了什麼，

你保佑我什麼，這是對價的。而高級的宗教通常會發展出一種精神生活，一種精神上的領悟，提供精神成長的資糧，同化生活中的苦，轉苦為樂，轉消極為積極，讓人們在信仰中得到自在、喜樂和歸宿感，對生命有所覺悟和參透，進而能夠面對任何的痛苦、意外、困難。

如果每個人都下定決心在不同的崗位裡修行，都想要成為菩薩，或者用基督教的說法，我要成為一個使徒，當上帝的好兒女。每個人都自己的信仰中展現慈悲，才叫做愛；由此訓練道情，當碰到苦難時，就比較能夠接納；反之，喜樂之時，也不會被沖昏了頭，這便是宗教信仰的力量。

宗教信仰與身心健康

人的信仰跟健康有非常密切的關係。有位醫學院的教授，訪問一些重病患者，例如AIDS、癌症，或是罹患其他重病，以醫學角度評估難能存活下去的病人，他問道：「是什麼力量使你又恢復健康？」

病人回答：「醫療上的幫助是很重要的，但真正賜給我力量的是宗教。」幾乎每個病人的答案裡都提到宗教，所以這位醫學院教授便將這個發現提出，供醫學界參考。後來，一些大型醫院開始設置禱告室，因為透過祈禱，精神上產生了一種依靠和力量，自然提高了病症的治癒力。高級宗教的祈禱還有一種好處，那就是可以啟發人的精神與心理上的力量。

十幾年前，某日，一位志工朋友告訴我，他的老師正住在台大醫院，需要我去看他。這個病患是位醫生，也是教授，他是因意外而住院的。平常，每天晚上九點或九點多時，他一定會到醫院病房去探望住院的病人，他認為病人若能在睡前看到自己的主治醫師，心靈定能得到較多的安慰及安全感，將有助於病情的恢復，所以他是一位很好的醫生。

有一天晚上，他依例到病房慰探，看到地下室燒了起來，他奮不顧身，趕緊搶救病人。在認真救人的同時，由於吸入過多的燃燒廢

氣和毒氣，心肺功能受損了，但當時並未留意，只是覺得很累，他在半夜三點鐘回到家睡下之後，第二天就爬不起來了，他請同事幫忙代班。第三天，他還是爬不起來。因為父親也是醫生，聽到消息，前往探望，一看不對勁，趕緊將兒子送醫院檢查，才發現心肺功能幾已壞損，最後送到美國，依然無法醫治，回到台灣，就戴著氧氣罩一直躺著。

我去探望這位醫師，發現他連要講幾句話都很困難，他太太端了把椅子，我就坐在病榻旁邊，靠他很近，聽他講自己的故事。我問他：「我現在瞭解了，你希望你能幫你什麼？」他其實也想見我，他說：「我只想問你一件事情，如果有因果，請問像我這樣的醫療態度，為什麼今天會弄到這種地步？要受這麼嚴重的傷？上蒼不幫我，佛菩薩也沒有幫助我啊！」

我問他：「你是信佛還是信基督？」他說：「我信佛。」我說：「很好。」他過去曾經接觸過法師、牧師和神父，而他選擇信佛，



所以他才會問我，如果有因果，他為何會這樣？他說這件事情始終沒有辦法參透，他這麼愛護病人，為何今天落到這個地步？我靠近他說：「醫生，你有沒有聽過一部經，經名叫做《維摩詰所說經》？」他說：「沒有。」我說：「這部經裡，有一段話是這麼寫的——菩薩為了眾生的病，自己也病倒了，我想這就是你人生的修行。」就在這時，他停下來思索，我沒有再講別的，他的眼淚掉了下來，手開始在動，接著我握著他的手，他點頭說：「我今天才真的開悟，我瞭解了。」

二個多星期後，這位醫師往生了。後來，他的夫人特地來找，說一定要當面致謝，因為自從我跟她先生談過一、兩次話以後，她先生完全平靜下來，她感覺他又找到了人生的意義跟價值，所以走的時候，心情很平和，沒有不滿和怨恨，所以她特地前來道謝。

再給各位講一個類似的故事。有一間公司的高級主管，是位女士，得了漸凍症，她病發得很快，

從開始發作，到真正發現罹患這種疾病的時間大約一年多。才一年多的時間，她全身都不會動了。我去看她，她躺在病榻上，牆上掛了一幅極樂世界阿彌陀佛像，我知道她是佛弟子。她雖然可以聽見別人講話，但無法表達，因此當她想講話的時候，就用有注音符號的板子與人溝通。我們點一點板子上的ㄅㄆㄇ，她以眨眼的方式表示，然後我們幫她把音拼出來，所以她要傳遞一個訊息，是非常艱難的，所幸她還能聽得到我講話。

我對她說：「今天老師來看妳，沒帶什麼，只帶了一點法寶，也就是說，老師要來給妳開示。」
「人生就像開車一樣，剛開始妳買了一部車，還不是很好開，漸漸地，熟練了，可是之後呢？妳要定期保養車子，之後車子慢慢舊了，就要換零件，到最後，這部車子壞了、開不動了，連換零件都不行的時候，怎麼辦？那就只好從車子裡出來。此時，妳可以再換一部新車，但如果要換車，請記得到極樂世界去換，妳瞭解嗎？」



她是個三十出頭的小姐，我對她說：「妳要注意人的身體和本性之間的關係，也許這個疾病摧殘了妳的身體，就好像風災或水災來臨，把妳的房子摧毀了一樣，但是請注意，只有房子損壞，妳並沒有被摧毀，妳可以再重建房子。妳的田產或許也因為這個天災而受損，但妳可以重新再耕耘，真正的妳並沒有受傷，壞掉的只不過是妳的房子和田產而已，所以要好好的學佛。妳現在不能動，剛好可以在這裡閉關，妳的病榻就是妳閉關的場所，醫院就是妳修行的佛堂，妳要在這裡好好的修行，才能往生極樂。」我跟她講完這番話，就離開了。

第二天，她留了幾句話給我，她寫下：「鄭老師，你不必客氣。」然後又寫了八個字：「車子不在，我心自在。」請她的同事轉交給我。當她把這幾個字拼完，隔了一個小時，便安詳地離開人世。在生命受到重創的時候，她得到很多的幫助。

在美國，有人做過一個研究，研究的對象有二十五萬人，從研究中發現，普遍調查，約有百分之九十

出頭的人都會說自己有宗教信仰，但是真正每個禮拜會去參與宗教活動的人，也就是指高宗教參與率的人，只占全部人數的百分之三十幾，且人數越來越少。這個研究發現，不管是信仰那一個宗教，每週都會參與宗教活動的人，其死亡率比起低宗教參與率的人要低很多。後來又有一個研究發現，高宗教參與率的人的死亡率，比之低宗教參與率的人，低了將近百分之五十，也就是說宗教真的是對人的壽命、健康有密切的關係。這是一九九四年和二〇〇〇年所做的研究。

數據顯示，高宗教參與率的人在健康上，得高血壓的機率比一般人少百分之四十，在免疫力方面，他們也比較不容易感冒。若因病到醫院，他們花在治病的時間也都比較少。這些人通常比較不會抽煙，不酗酒，更不會吸毒，且較願意從事跟健康有益的活動。此外，高宗教參與率的人，享有的人際支持比較多，所以他們比較健康。

一個跟自己的家人、親戚、朋友、同事較有互動及來往者，我們



稱之為「人際網絡比較大的人」。研究也發現，人際網絡較大與人際網絡孤零的人，身心健康有很大的區別。人際網絡孤零的人，免疫力真的比較差，也較容易生病；反之，人際網絡較大的人，健康情況相對比較理想。

研究報告出來後，又再徵求一些志願者，進行另一個實驗。將志願者分成二組，一組是人際支持、人際網絡較多的人，另一組則是人際網絡孤零者，二組人都簽了自願同意書。進實驗室後，研究人員在他們的鼻子上輕抹流感病菌，然後經過追蹤，看看誰感染得多，結果發現人際網絡孤零零的人比較容易感染。感染到底差別有多大呢？答案是人際網絡較大者的四倍。

再講另外一個發現，那就是當一個人的心比較柔軟，個性比較活潑，而且感覺自己所碰到的人都像手足一樣，這種慈悲心發展之後，人跟人之間的敵意便開始減少，敵意的反面就在於愛，有愛的時候就有比較多的包容。較有容忍力，將會發展成一種比較仁愛的態度。比

較柔軟、慈愛的人，人際網絡比較容易打開；至於容易生氣的人，人際網絡當然就較不易開啟。

美國NIH最近做了一項調查，就是每個州「敵意分數」的調查，題目大都是「認為朋友都是基於利害關係，沒什麼真正友誼」之類的，以勾選「是」或「不是」作答。調查結果有一個跟健康有密切關係的重大發現，即一個州或城市的敵意分數較高時，該區生病的人較多，所花的醫藥費及健保成本當然就相對的提高了。

個人因為工作等各方面因素，跑過美國的十八個州，其中有幾個州讓我印象良好，譬如鹽湖城、丹佛、多聖塔等。我認為比較友善、親切的那些地方，居民被調查出來的敵意分數都是比較低的。所以，有很多的研究顯示，透過宗教的力量，對人類的健康是有益的。宗教信仰帶來的愛、慈悲和義行，提升了健康，形成一個社會支持。

宗教信仰的幫助、支持跟調適，對病人有非常積極的幫助。有宗教調適的老年病患，不僅憂鬱較少，死



亡率也較低。另外，有宗教信仰的老人，也比較不怕死。其實人都會怕死，這個壓力有多大呢？有一天，有位上我進修課程的學生，對我說：「老師，我實在很羨慕你，如果我能像你一樣有堅定的信仰該有多好！」我心裡想：天啊！這個人明明就是佛教徒，怎麼到今天還講這種話？這表示她只是接觸佛教，並未建立真正的信仰。因此我對她說：「那我們現在重新皈依，重新建立起這個信仰。」她說，總覺得自己還是信不來，我

說：「沒有關係，只要先念極樂世界阿彌陀佛聖號就好了。」她問我，真的有那個地方嗎？她好害怕。

我碰過另一種人，是生重病的人，跟他談過之後，請法師幫他皈依，並給他一串念珠，他的心靈就很穩定，這份穩定來自於信仰的力量。根據德州大學的研究，一個人開不開心，與生存力有著很大的關係，有的重症患者之所以能夠活過來，除了願意接受醫方的治療之外，宗教的信仰是最重要的因素。◎（待續）

華嚴專宗學院暨研究所九十八學年度招生

辦學宗旨：培養專修、專研、專弘華嚴法門的現代佛教人才，使學院部學生具備基本佛學素養與高尚宗教情操，讓研究所學生擁有專業的佛學研究能力與恢宏的世界觀。

報考資格：限女眾。學院部／高中（含同等學歷）或佛學院初級部畢業者。
研究所／大專（含同等學歷）或佛學院高級部畢業者。

報名方式：即日起採通訊報名或網路報名。
（報名表備索，請附回郵信封，務必註明姓名、地址、電話。）

考試日期：分三梯次／7月6、7日，7月27、28日，8月10、11日。

考試科目：學院部／筆試：國文作文、英文、佛學入門、華嚴學基本知識。
□試：□試不合格者不予錄取。
研究所／筆試：國文作文、英文、佛學概論、華嚴大綱、印度佛教史。
□試：□試不合格者不予錄取。

地址：台北市中正區濟南路二段44號（近捷運忠孝新生站2號出口）。

電話：(02)23414760 教務處 **傳真：**(02)33938523

網址：<http://www.huayencollege.org> **信箱：**hyc@huayencollege.org