

阿彌陀經的意義治療法門（三）

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

發現生命意義三途徑

我們的生命可以從三個途徑來發現意義，第一個是對人生的具體貢獻，比如說創造功業，利益其他眾生；第二個是從這世間獲得愛、尊嚴、威儀等等；第三個是面臨不可改變的命運時，就承受痛苦，因為我們一生的遭遇都是自己（前世、今生）所造的。因果的道理告訴我們，如是因緣，如是果報，我們造了怎麼樣的業因，就必須承受怎麼樣的果報。我們必須為自己負起責任，誰也不能夠替我們擔代，別人只能夠幫助我們，尤其是佛教的觀念，佛只是一位生命的老師，指導我們覺醒，指導我們解脫煩惱痛苦的老師而已。他教了我們那麼多法門，我們肯不肯吃這些法藥，那是我們自己的事情。佛菩薩很慈悲、很有智慧的教導我們這麼多法門，給予我們治療痛苦、煩惱、生死的藥，我們到底肯不肯吃呢？責任都在我們自己。佛菩薩慈悲，教導我們吃，勸我們吃，以他們的經驗告訴我們，吃了這些藥就可以解脫輪迴的痛苦，解脫生死的痛苦，我們每一個人要為自己的生命負起責任。

受苦有意義

談了生命的意義是在負起每一個人個別的責任之後，傅朗克醫生提出價值的意義，第一個就是受苦的意義。過去沒有智慧，一受到苦就開始埋怨自己的命運不好，就開始怪罪別人，怪罪社會、政府、國家對我不好，怪罪神對我不公平，像我這樣好的人為什麼還會受苦？還會失敗？還會煩惱不斷？還會有種種問題產生？若能了解佛法所說的因果觀念：「自作自受，自己的業自己承擔，因果不爽。」就能夠坦然接受一切苦難。

受苦是有意義的，因為苦可以讓我們反省，讓我們把腳步放慢，讓我們觀察到底那裡出了毛病。我們如果有這種觀察反省的能力，受苦就有意義，就可以喚起我們求生的意志，激勵向上成長；但如果沒有這種智慧改變自己的態度，受苦會讓我們苦上加苦，讓我們更加沉淪，更加造作身口意惡業。我們一直在怪罪別人，想要報復，我們起心動念統統都是惡毒的、憤恨不平的，身口意惡業就更加嚴重。意義治療法告訴我們受苦是有意義的，我們要從生命的逆境裡去學習、去成長。

工作有意義

其次談到工作是有意義的，只要我們認知工作是有意義的，工作就再也不會那麼辛苦了。我們在學校裡面辛苦的教導小孩子，會覺得身心疲憊，但如果我們能夠改變態度，去發現我們的工作是在啟迪小孩子的智慧，是讓小孩子能夠成長學習，讓小孩子能夠擁有健康的身心，能夠快樂，能夠坦然的接受他未來的生命，改進他未來的生命，那麼教育工作就充滿了意義。

佛菩薩對於工作是不疲不厭的，比如說觀世音菩薩所象徵的千手千眼，如果從凡夫的角度來看，千手千眼是多麼沈重痛苦啊！我們如果有千眼，眼睛一看，到處是天災人禍，每個人是那樣貪婪，掠奪別人，侵害別人，我們怎麼可能快樂？眼睛那麼多，容易看到好吃的東西、好玩的東西，貪婪心一起就會追求、攀緣，我們怎麼能夠快樂？我們凡夫兩隻手已經是夠辛苦夠忙的，我們能夠像觀世音菩薩以千手千眼來救濟一切眾生嗎？為什麼觀世音菩薩的千手不會讓他感到工作太累？他的千眼不會讓他內心產生貪瞋癡慢疑？不會讓他的情緒起伏不斷？那是因為觀世音菩薩的心念是清淨的，是慈悲的，是智慧的。他發現他的工作是有意義的，他慈航普渡，廣度眾生，完全是為眾生，不為自己。即使自己受苦都不算是苦，因為苦、樂是我們凡夫的分別心所造成的，並不是某一件事情、某一個境界真的會讓我們苦，會讓我們樂，一切都是心在起分別，不是真的有所謂好壞可言。證得平等不二的真如心，才真正成佛。

西方極樂淨土最高層是常寂光土，「常」是恒常不會改變，涅槃寂靜，不改變的本性、佛性才算是常。「寂」是一切都是寂靜的，寂靜就是我們的體性空。佛性是永遠寂靜的，我們的分別心、妄想執著都是虛妄的。我們如果能夠寂靜下來，所有世間的緣起緣滅，都只不過是現象因緣的聚合離散而已，體性並無改變。「光」呢？就是以自己的悲心智慧去照亮別人，照亮宇宙，如此才能體會常寂光的價值。觀世音菩薩千手千眼普度眾生，地藏菩薩地獄不空誓不成佛，我們凡夫看起來，這工作好苦。為什麼要那麼忙？讓身心那麼的疲憊呢？對於這些佛菩薩來講，當下就是空性，他們發現這些工作是有意義的。工作重要的不是工作性質，而是我們的態度、價值，態度價值如果是正確樂觀光明，工作就有意義，就不會覺得疲倦。

慈悲和死亡都有意義

下來談慈悲和死亡的意義，世俗的愛有其意義，但佛家講慈悲而不講愛，因為愛是有所染著和偏私的。佛教的慈悲是「無緣大慈同體大悲」，是一種同理心極致的發揮，將心比心，自己不想煩惱痛苦，也希望所有的眾生沒有煩惱痛苦。自己跟一切眾生是一體的，沒有分別的，因此，自己希求寂靜涅槃，也希望一切眾生都能夠證得寂靜涅槃，都能夠成佛，這就是慈悲心的展現。

在意義治療法裡面，用愛來代表慈悲，是要體驗所有人類的獨特性、一致性，因此我們要讓世間更好，讓眾生都能更好，都能夠圓滿。

再下來談另外一個觀點，就是從死亡去發現意義。正因為生死無常輪迴，所以有生必有死，生的當下就已經含藏著死亡的因素，因為生是因緣所生，也必然會因為因緣改變而有死亡。死不是恐懼、壓迫、壓力的來源，反而能夠讓我們覺醒，好像道光師父一開頭對我們所開示的，「要時常問自己，我們還能夠活多久？」無常迅速，也許下一秒鐘就不存在，要把死放在心中時時去體會，不存在並不是結束，我們的生命是繼續下去的。我們是怎麼死的？我們會往何處去？我們要從死亡去發現意義，從死亡的警覺裡去提醒自己要努力向上，要圓滿人生，要利益眾生，要幫助眾生，要開智慧來覺醒。這是從世俗面來談建立人生的意義，以便治療我們痛苦的心靈。

四聖諦對人生的意義

底下簡單介紹佛教開示我們的人生意義是什麼？最簡單、最基礎的佛教道理是苦集滅道四聖諦。苦集滅道告訴我們人生的意義，最重要的就是認識人生真相，保持圓滿的生活態度，從苦之中證得寂靜涅槃。證得寂靜涅槃就是心不隨著生命現象左右搖擺，要不動如山，能夠處於常樂我淨的境界。佛法告訴我們想要證得寂靜涅槃，必須行八正道。八正道就是最圓滿的人生意義，永遠都是往正道的方向走，往光明的方向努力。

八正道 || 正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正定、正念永遠都是正的，不僅僅對自己有好處，對一切眾生也有莫大的利益，這就是人生的意義。我們的人生，再也不是被動的承受因果、酬業、造業受苦、惑業苦輪迴不已。我們有人生的使命，人生的使命就是力行八正道，趕快覺醒，趕快幫助眾生覺醒，趕快讓我們出世間，使一切法界都能夠變成佛的淨土。

業感緣起

接著講業感緣起、緣起性空。我們現在為什麼會這樣子？將來會是什麼樣子？這完全是業感緣起，是我們自己的業力，及眾生累積起來的共業所感。自業和共業

就呈現了世間相，我們為什麼會出生為中國人呢？為什麼會出生在這個地方呢？我們為什麼會是這個樣子呢？那都是我們過去的業力所感。過去的身口意業，就感得現在的人身，而現在的身口意業，也會感得未來的狀況。我們人生的意義就在「止惡行善」，就是惡業不做，多做善業，再往上提升要做清淨業，清淨業就是佛菩薩的發心，佛菩薩的身口意。

佛菩薩跟我們一樣，師父也跟我們一樣，吃飯、走路、說話、工作；但他們的一切身口意業跟我們不一樣。他們是清淨的，是利他的，是空性的，是大慈大悲的，是有智慧的。而我們這些眾生永遠都是以自我考量為重要，以執著無明為身口意業的基礎，因此必然會因為自己染汙的身口意惡業，而感得未來染汙的、苦的果報。我們要學習止惡，進一步行善，再進一步超越善惡的分別，以清淨心行清淨的身口意業。如果還能夠再提升智慧，了解大乘佛教所說的緣起性空、一實相印，我們當下就可以自在無礙。

上面花了很多時間介紹意義治療法，原因是我們這次講習營裡面，佛法的介紹非常多，道光師父也會跟各位開示阿彌陀佛的四十八大願，所以底下我簡單的介紹「阿彌陀佛的治療法門」。

創造極樂世界的意義

第一個我要提的是西方極樂世界的物質、心理、精神層面。阿彌陀佛有四十八大願，極樂世界是他所創造的。這是創造的價值。阿彌陀佛在因地法藏比丘修行時，發了四十八大願，成佛之後要創造西方極樂世界接引眾生，因為我們這些眾生受的苦太多了。我們在五濁惡世裡面生生死死，死死生生，在三界六道裡面不斷的輪迴。阿彌陀佛創造了西方極樂世界，以創造來肯定價值，來接引信願行具足的淨土學人。往生西方極樂世界的都是阿鞞跋致，也就是說九品往生都是不退轉位。九品從上上品到下下品，大家都是具足了善根、福德、因緣。

《阿彌陀經》說，人不能以少善根福德因緣得生彼國，也就是你想往生西方極樂世界，一定要善根福德因緣具足。往生是蓮花化生，要靠上求下化的菩提大願，如果未發廣度眾生的宏願，是不可能往生西方極樂世界的，要完全的利他才行。往生西方極樂世界只不過是一個修行的階段，學習的階段，學習圓滿了，修行圓滿了，不能夠以此為滿足，還要倒駕慈航來娑婆世界廣度眾生。如果沒有這種廣大宏願，是不可能往生西方極樂世界的。所以說，西方極樂世界的一切眾生包括孔雀、鸚鵡、共命之鳥，都是阿彌陀佛偉大宏願的示現，心都是清淨的。

精神層面呢？就是九品往生。即使是下下品往生，也都能夠保證成佛。因此，在西方極樂世界裡，聽鳥的鳴叫聲，聽流水的潺湲聲，看到的七重欄楯、七寶行樹等一切物質器世間、有情眾生，都是善心、清淨心所現。色聲香味觸法、眼耳鼻

舌身意、眼識耳識鼻識舌識身識意識，所有一切起心動念，都是往清淨圓滿的覺醒道路前進，所以在西方極樂世界我們可以保證成佛。

為什麼淨土法門是徑中徑、三根普被、可以當生成就的法門？就是說它開示我們圓滿的意義，你只要勤修念佛法門，若一日若二日若三日若四日乃至若七日，能夠一心不亂，在臨命終時，阿彌陀佛就率諸聖眾把我們接引過去。

解脫生死輪迴的意義

第二，人有解脫生死輪迴當生成就的自由意志。娑婆世界是五濁惡世，我們承受了那麼多的苦難，有幸能夠聽聞佛陀的法門，更有幸修持佛陀在八萬四千法門裡提出西方極樂世界的淨土法門。

《阿彌陀經》說東方的一切佛，西方的一切佛，南方的一切佛，北方的一切佛，上方的一切佛，下方的一切佛，都一直在讚歎釋迦牟尼佛能夠在五濁惡世，拈出當生成就的淨土法門，是非常稀有難得的。大家讚歎釋迦牟尼佛在五濁惡世能夠歷經三大阿僧祇劫覺悟成道，是很難得的。更難得的是，佛在五濁惡世裡勸導眾生，開示眾生當生成就的淨土法門，這個法門比他在五濁惡世成佛還要稀有難得。人學了佛法，學了淨土法門，最重要的是解脫輪迴當生成就的意志，當然這個自由意志還要以發大心發大願為基礎，以廣度眾生為基礎才有可能成就的。

善根福德因緣的意義

第三點是人的責任是要具足善根福德因緣，想要往生西方極樂世界，不可以少善根福德因緣，這就是我們的責任。我們要增長善根，要多積福德，廣結善因緣，勤修念佛法門，如此才能在一境界之中保持一心不亂。即使當下遭到意外事件就要離開世間，還能一心不亂，只要我們一心不亂，信願行具足，阿彌陀佛必然會接引我們。

下來就是人的價值在人身難得、在菩提心、四無量心、六波羅蜜、極樂世界的圓成。《阿彌陀經》不僅僅提示了三十七助道品的修行法門，更指示我們要廣修菩薩四無量心、六波羅蜜的大乘法門。這是戒定慧具足、信願行具足的法門。這就是我們人之所以為人的價值所在。人的寶貴就在這個地方，我們不僅僅追求利己，還要能夠利他，還要能夠發菩薩的大悲願菩提心。

淨土法門是方便中的方便

最後一點提到阿彌陀佛所創的西方極樂世界。釋迦牟尼佛不問自說的提出淨土法門，其價值在創造極樂世界。《阿彌陀經》講得很清楚，因為阿彌陀佛過去的悲願，在他成佛之後，創造西方極樂世界，這是方便中的方便法門。同時，也給我

們經驗的價值，經驗身心的修行，想要往生西方極樂世界，並不是只念佛就足以往生，還要善根福德因緣都具足。我們要從自利利他的菩薩行中去經驗一切，要回小向大，要回因向果。淨土法門告訴我們，這是信願行的積極力量，它不是消極的、自私的，而是信願行，發起大悲願，將來成就以後，倒駕慈航回到娑婆，廣度眾生。如此信願具足，再加上多積福德，念佛一心不亂，就必然可以往生西方極樂世界。

以上簡單的與諸位老師分享「阿彌陀經的意義治療法」，希望大家了解《阿彌陀經》提示我們的意義。從創造的價值、經驗的價值、態度的價值，來治療我們痛苦的心，治療我們分別妄想的迷惑心。（全文完）

