

宗教信仰與健康人生 (三)

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

心病難醫懺悔寬恕釋懷

人生難免會遭逢意外或重創，有的人在有了宗教信仰之後，會變得比較勇於面對生命中的驟變。有一次講完經，有一對夫妻帶著女兒來找我，和他們談話時，我很快地發覺這三個人的心緒都處在焦慮不堪的狀態。一家三口，先生是企業家，太太也有自己的事業，女兒則就讀高中。這位先生表示他們家碰到一個問題，已經快要撐不下去了。是什麼問題呢？原來，他們搬了新家，是一般人所謂的豪宅，搬進去時，孩子原來的

床位是靠牆的，因看風水的人說靠窗戶的方向對孩子比較好，所以父母親就遵照風水師的意見，將床移往窗邊。

有一天，家中年幼的兒子因為玩耍，站在自己的床上，開心地探頭到窗外顧盼風景，不料不小心失足，竟從十八層的高樓直接跌落，摔得腦漿迸裂；身為父母，目睹自己的孩子發生這樣的慘劇，痛心欲絕，難能言喻。從此以後，夫妻倆每天失眠，痛苦萬分，他們認為孩子是被自己改變床位的決定害死的。到最後，甚至覺得事業要不要、有沒有其



實都無所謂了，他們已經變得非常憂鬱。

聽完這對夫妻的敘述，我邀請他們一起進佛堂禮佛。在佛陀面前，我真誠地為他們祈福：「大慈大悲的佛陀，這個家庭，一家四口，其中一個人已經往生，另外的三個人受了心靈的重創，請您以佛力加被，給他們安慰，讓他們家裡平安，讓他們可以早點恢復正常的作息。」

祈求完畢，我送他們一人一串念珠，然後建議他們，幫孩子做個法會，為孩子超渡，只要利用周六或週日的時間即可。佛教寺院很多，可找住家附近的寺院，再安排時間去做法會。夫妻兩人表示已為小孩做過佛事，我請他們再做一次。然後，提醒他們回去之後，記得把孩子房間的床、書桌、衣服，還有房間所掛的東西，該拿下來的都拿下來，因為孩子已經往生一個多月，若不拿下來，每天回去觸景傷情，永遠無法揮別哀傷。我希望他們能把這些東西送出去跟別人結

緣，而想留下來當紀念的，則可放到箱子裡收起來；這個房間可以重新規畫，重新裝潢。最後要求一家人都要重新過生活，因為這對往生的孩子來說，也是一種安慰。他們照著我的話去做，過了一段時間，這家人已漸漸能夠安定下來。

信仰能夠克服重創，當我們心靈受創時，如果無法從創傷中找到新的希望、新的意義，或是自己無法包容這個創傷的時候，那麼重創就會構成嚴重的威脅，甚且產生更嚴重的問題出來。

有個叫Thomas的學者，在法鼓山出版一本書《正念戰役》，他請我為這本書寫推薦序。此書的大意是這樣的：Thomas是個經歷過越戰的美國士兵，在未參加越戰之前，他平常會從事打獵，是個孔武有力、身材高壯、體力很好的人，參加越戰以後，對於戰爭的激烈殘酷有著極深切的感觸。他向我描述戰爭重創的恐怖，談到戰場上的軍人打殺到最後，只要看見人影晃動，就本



能反射的出擊，根本無法分清敵我，許多參加過越戰的士兵，在戰爭結束返家之後，性格都變得可怕、極端；甚至到了半夜，家裡的人只要發出一點聲音，便會立即從床上驚恐彈起，拿著槍就誤殺了家人，這就是為什麼美國反越戰的聲浪如此高漲的原因。

越戰的影響其實並不只有政治層面，還有社會及當事者心理重創的問題，而後者對人的殘害才是真正嚴重的問題。Thomas描述，服役時的某天，戰區出現一群穿著出家僧服的僧人，他們每個人的手上都抱著因為戰爭成為孤兒的小孩，想懇請美國士兵收留。美國人其實也害怕有詐，便對那些僧人說：「請你們把孩子放下，我們等一下會抱他們。」於是，僧人們把孩子放下就離開，等他們走了以後，美國士兵謹慎移步，竟發現每個孩子身上都綁有炸彈，欲轉身撤退，卻為時已晚，轟然巨聲，嬰兒和美國士兵當場通通被炸死，少數存活下來的，也必須承受著戰爭留下

的身心創傷。這些存活的人返國後都病倒了，且病得很嚴重，無法入睡，變得非常神經質，甚至有時會有暴力行為，Thomas便是其中之一。他在醫院接受長期的治療，但心理治療只能讓他傾吐，或者是以寫日記的方式抒發內心的壓力，儘管如此，依然沒能真正釋放他內心裡掙扎與痛苦，殘酷戰爭中血淋淋的那一幕，教他如何能輕易釋懷？

後來，Thomas皈依了佛教，以禪法裡的曹洞宗為修行法門，佛寺裡頭的親教師要他先到歐洲去看看，去以前的毒氣間，看看猶太人的小孩是怎麼被毒死的，並且每天依教修行、禮佛。當他覺得自己的情況比較好的時候，他決定回去越南，直接面對那些回憶中的惡夢。他形容回到那裡的時候，簡直快要崩潰了，但他要求自己不該再逃避，這些人已經不是以前戰爭時偽裝成僧人的那些敵軍。此後，Thomas在那裡跟僧人慢慢地又有了接觸，心裡不再那麼害怕，然後他返回美



國，從美國東部行腳到西部，經過沙漠生活的磨練，他終於成為一位真正受戒的禪宗出家法師。

出家後的Thomas寫了一本書，就是《地獄之門》！他告訴讀者，一個高級宗教的訓練，並不是只有依賴而已，而是一個人心靈上真正的開悟。對於他個人從軍人到禪寺之旅的生命歷程，他稱之為「正念戰役」！他表示，自己的心已經被戰爭的殘忍無情所創傷，必須要藉由正念來面對這些心理課題，因此，他將自己的一生經驗寫出來，為其他苦於生命磨難的眾生指引一條幸福的路。所以對一個心靈受到創傷的人而言，宗教信仰是多麼的重要。每一個人的一生中，都有可能碰到一些冤屈或重大打擊，但有了宗教的信仰和慰藉之後，或許會變得不一樣。

有一位女士，在離婚二、三年之後，潛伏已久的心理疾病發作了，她的睡眠完全失調，無法入睡，也沒辦法工作，幾乎處於崩潰的狀態。她看了醫生，也有

服藥，最後她找上了我，並坐下來跟我晤談。這位女士對她的前夫懷有非常強烈的恨意及恐懼，因為前夫曾以狠毒的方式虐待她，例如常常在睡覺時，被喝醉酒的前夫扯醒，並加以無情的施暴、凌辱。最後，她接受婦援團體的幫助才有辦法脫身。

這位女士離婚三年，心理的疾病愈來愈重，只能靠醫生開藥過日子，可是根本的心理問題還是沒辦法解決。她恨她的先生，講到那些不堪的往事時，仍會咬牙切齒，甚至於整個臉部肌肉都會扭曲。因為恨，她沒辦法睡覺，也沒辦法工作，她不甘心地問自己一輩子並沒有做什麼壞事，為什麼會有這樣的遭遇？她又說自己曾到佛寺裡，想要求得問題的答案，出家師父對她說這是過去的業障，所以要好好忍耐。她覺得受到這麼大的創傷已經很慘了，還背了一個過去不曉得做了什麼壞事情的業障，因此她的壓力變得很大。我說：「某某女士，妳可知道壓力只能



抒解，不能老把它掛在心上放著，妳的病就是起源於所有的不愉快和壓力一直悶在心裡，我們要想辦法解它才可以。」她回答解不了啊！我說不行，要寬恕這件事情，她馬上問我：「老師，怎麼可能寬恕呢？我的前夫那麼壞，那麼殘忍，我死也不會寬恕他。」

我對她說：「是的，我知道，他真的很壞，傷害妳很深，可是我所謂的寬恕，並不是說他沒有任何的罪過，妳也沒有那個能耐可以讓他都沒有業果。我問妳，如果發生交通事故，兩個人撞在一起，解決的方式是請交通警察來處理，還是妳自己處理？」她說當然會請交通警察來處理。我說：「好，交通警察處理完，如果要進入訴訟程序，誰會來審判？」她的答案是交通法庭來審判。我回答：「是啊！都不是由妳自己來審判，對嗎？所以我告訴妳，這件事情從發生到現在，人在做，天在看，通通都清清楚楚，這件事應該交給閻羅

王去處理，從今天開始，這件事是閻羅王的事情，妳要放下，把他放下，這叫做寬恕，妳心寬了，他去接受他應該接受的。」

她說：「喔，如果這樣，我比較能接受。」我說：「好，可以接受的話，現在我帶著妳做一次禱告。」她是個佛弟子，所以能接受我帶的禱告。我說：「好，我們一起向觀世音菩薩禱告。」她合掌，我也合掌祈禱著：「大慈大悲的觀世音菩薩，今天我帶領著某某（她的名字），在您的面前虔誠地向您祝禱，她受過很多的委屈、凌辱和創傷，雖然此事並不是沒有是非因果，但大慈大悲的觀世音菩薩，請您賜給這位女士智慧，讓她把這個重擔卸下，並將它轉送到閻羅王那邊去處理，讓她可以歇息，心靈得以平靜。」

祈求菩薩的同時，我問這位女士：「妳願意把這些東西放下，讓觀世音菩薩把它帶給閻羅王處理嗎？」她說好。就這樣子，我唸一句，她也跟著我唸一



句。我接著向菩薩說：「關於這件事情，某某願意好好地放下，好好發一些慈悲的願……」然後，我們一起感謝觀世音菩薩。究竟這樣有沒有比較好呢？答案是有的。這位女士回去之後心情開始比較平和，也深深知這件事情不是完全由她作主，不是由她來報復，不是沒有公平，因此漸漸把事情放下，開始從信仰中，由痛苦的窄途走向自在的坦途。

創傷的影響有時候是很可怕的。我曾看過一個例子，有位七十歲的老太太，是個多年虔心皈依的佛弟子，她來找我談話，一講到自己的故事就開始哭了，藏也藏不住。她的故事是這樣的：年輕的時候，她的先生就在外金屋藏嬌，從沒有拿錢回來，她獨自一人在菜市場賣菜，含辛茹苦地把幾個小孩子拉拔長大。由於她很能幹，很會做生意，之後甚至有能力的孩子出國念書。現在，她的先生老了，外遇對象不要他了，便把他趕回來。被送回來時，全身都是病，

她必須要辛苦的照顧、伺候他。我問老太太：「妳沒有跟妳的先生離婚嗎？」她說：「沒有！作為一個台灣人的媳婦，我絕對沒想過要離婚。」

講到此，和老太太相比，我很感激自己目前擁有的幸福生活，至少目前我的腳還能走，耳朵還能聽，除此之外，我不覺得人生需要依靠些什麼東西才能過得快樂。其實，可以讓我們快樂的東西，並不是那麼複雜，除了三餐溫飽之外，其他外在的東西，多一點也許是好的，但對現況滿足最起碼的法喜還是應該要有的啊！

大家都應該要有個信仰，在自己的人生有真正的體驗和瞭解後，才會覺得心情平靜了，此時，你的心自然而然跟極樂世界，跟十方諸佛相應，這就是修行。換句話說，宗教帶給我們人生的是智慧與慈悲。比方我現在能站在這裡跟大家談話，我覺得很開心，從一上火車就覺得自己是在旅行，心裡充滿喜悅。到國



外旅行時，有人問我：「老師，你工作怎麼這麼重？」我說不會，我是在旅行啊。我不是阿Q，知道生命的道理就是這樣，你們將會瞭解。

無常瞬息的人生，需要宗教的指引，有限的生命，必須靠永恆的精神世界來充實。人生就像旅行，在旅途中看到很好的風景時，不可能把它帶回家。每個人人生都好比正在上演的一齣戲，若演的是苦旦，當有一天這個角色從舞台走下來時，我就不是苦旦。我想，到時阿彌陀佛會說剛剛的苦旦演得真好；觀世音菩薩也會說悲劇英雄的角色演得真不錯。在佛法裡頭，人生如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。但是，在演戲時，就要演好自己的生命角色。所以我們必須用真心來供養佛，宗教的實踐就是透過領悟建立信仰，用虔誠的心，不斷地修持，在生活中為自己與為他人帶來喜樂。當然在我們的生活中，也需要一些教友，一些善知識，大家互相鼓勵，因此信

仰便會形成一種社會支持，並帶來祥和。

人生的目的究竟是什麼？如何讓自己活得歡喜？宗教的信仰，讓我們找到喜樂的源頭和歸宿。來人世間一趟猶如旅遊一般，我們一定要有一個品質很好的旅程；來這裡演出一齣戲，一定要扮演好該扮演的角色，雖然人生如夢，但一定要做好夢，不要做惡夢。精神生活喜樂的根源，就是透過慈悲跟智慧，即悲智雙運，但現在人的迷思，就在於沒有去發現生命中最值得注意的、珍惜的事物。如果我們找到了生命的核心，對於世間的富與貴、得與失就比較能夠看得開，不會被綁緊，透過高級宗教的信仰，一定能夠開展生命的智慧！🕉（全文完）