

阿彌陀經的意義治療法門（二）

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

以意義治療疾病

什麼叫做「意義治療」，英文叫做 **logotherapy**。 **therapy** 就是治療，因為眾生都是有病的，誠如維摩詰居士所說：「眾生有病，故吾有病。」他不是真的有病，病與不病在佛菩薩的眼光裡沒有差別，因為病只不過是無中生有的，只不過是無常暫起幻化的，病與不病都是假象，但是因為眾生心理有病，菩薩發悲心想治療他們。眾生生理、心理的疾病那麼多，能夠根本醫治我們的，只有佛菩薩以及佛菩薩們所發展出來的八萬四千法門。在八萬四千法門裡面，每一個法門都非常好，都能夠治療眾生的病，只要能夠發現存在的意義是為著修行，覺悟成道，是為了證取常樂我淨的佛性，就不虛此生。

我們都是在接受佛菩薩的治療，接受佛法僧三寶的治療，從治療中平伏妄想分別心，體證佛性。佛陀是大醫王，世間的醫師只能夠治療生理的病，精神心理醫師只能夠治療我們心理的病。但對於心理疾病的根源，也就是靈性的病，一般的世間醫師還沒辦法，必須依賴三寶。三寶追根究柢地發現我們一切的身心疾病，都是因為我們忘失了自己的如來智慧德相，忘失了自己本有的佛性。我們只作意在無常虛妄的現象之上，若能觀照其虛妄性，就可以獲得治療。

logo 是拉丁文，具有二層意義，第一個是意義，第二個是精神。所以傅朗克醫生所發展出來的意義治療法，是集中在精神的治療之上，而且是要讓患者體會人生的意義。只要能夠從人生發現意義，人就不會憂鬱，不會輕生，不會浪費時間，不會去分別這個境界合我的意，所以我就高興，那個境界不合我意，所以我就痛苦。從人生意義找到治療的法門，就是意義治療法的重點。

我們只要能夠發現生命的意義，就會珍惜生命。我們只要能夠發現生活有意義，就會珍惜生活。我們只要能夠發現工作有意義，就會熱愛工作，把工作做得很好。我們對任何人事物，只要認為有正面的意義，就可以投注更多的熱情，去奉獻，去實現。傅朗克醫生認為人生的意義是在實現人生的使命。

人生意義有三種價值

我們的人生意義何在呢？它分成三種，第一種是創造的價值，第二種是經驗的價值，第三種是態度的價值。這三種價值意義有不同的層次，第一個是創造。創造是憑每一個人的才能，發心去創造有益於社會、宇宙、人類、一切眾生的事情，從創造中可以實現很多價值，可以實現我們服務眾生的價值。所有偉大人物，都是創造力特別強的，佛菩薩們都在創造「淨土」世界，不管是人間淨土或是西方淨土，或是東方淨土。他們都有悲願和智慧，來創造一切有益於眾生的事情，從創造裡面去建立價值。我們如果能夠發現創造之中有價值，再辛苦都值得，再辛苦都已經不是辛苦，再艱鉅的任務都不算艱鉅。即使是這一輩子完成不了，這些大菩薩們也會發願，生生世世再來人間，廣度眾生，這是創造的價值。

第二種價值來自經驗，如果我們的能力沒有那樣強，那樣大，我們的因緣沒有那麼好，不足以創造有益於人間、眾生的事物，但至少可以從經驗之中得到價值。經驗有時候是好的經驗，有時候是要付出很大代價的痛苦經驗，只要能夠從經驗裡面學習，就可以發現很大的價值，好像一般人經常說的是在「繳學費」。做生意的被人倒帳，或是被騙，失敗了，只要能夠抱著繳學費的心理，很快的，心理上的創傷就會痊癒，就可以再鼓起勇氣重新出發。生病、跌倒也是很好的經驗，教育學提到「從做中學習」，就是從經驗中學習。經驗越豐富的人，成長得越快，學習得越多。所以，如果不能從主動的創造中找到價值意義，也可以從被動的經驗中發現價值。人生的經驗很多，而且是可以累積的。依照唯識學的看法，經驗是可以累積的。生生世世的生命經驗都累積在阿賴耶識裡面，阿賴耶識具有「集」和「起」的功能，會把所有的生命經驗聚集起來，而後現起。我們的現行，身口意一切都會薰習阿賴耶識，薰習最底層的意識層面。我們只要有好的身口意業，我們阿賴耶識裡面存儲的經驗都是好的，以後就會「現行」好的結果。但如果是自憐自艾，怨天尤人，一直認為自己受到委屈，不能夠從經驗裡去學習，就只會讓自己的生命更加頹廢，更加喪失意義。

第三種價值就是態度的價值。態度的價值是面對一切人生遭遇，要採取樂觀、積極、正面、學習、圓滿的修行態度，去接受一切的境界。唯識學所說的「轉識成智」，就是態度的價值。八識的作用，無時無刻不在跟我們的身口意經驗產生關聯。一個快樂的人、解脫的人，跟一位痛苦的人、憂鬱的人、被束縛的人，絕對是不一樣的。一切的事情都是存乎一念，唯識學所謂「境無唯識」，或「三界唯心造，萬法唯識現」，道理就在這個地方。為什麼會有欲界，色界，無色界？為什麼會有種種的現象？現象就是「法」，種種事物現象的呈現，都離不開我們心識的作用，同樣的一件事情，在不同的眾生身上產生的酵素作用是不一樣的。

有一個大家耳熟能詳的故事，就是一位老婆婆，她天天都在憂愁，因為她有二個女婿，一個是賣傘的，另一個是賣米粉的。她永遠往黑暗面看，下雨天她就擔心賣米粉的女婿不能晒米粉，大晴天就擔心賣傘的女婿雨傘賣不出去。其實，

她只要換另一個角度，往光明面、積極面去想的話，她一定會很開心，下雨天她可以為賣雨傘的女婿高興，大晴天她可以為做米粉的女婿高興。

苦樂隨心轉

另一個故事，大家也都應該聽過。十幾年前，台灣很流行一人公司，尤其是貿易公司，有人提著鞋子的樣品跑到非洲，看到非洲人大部分都沒有穿鞋子，他就洩氣，糟糕！大家都不穿鞋子，我的鞋子怎麼能夠賣呢？因此，他很後悔，花了來回機票錢，花了那麼多的時間，因為他看不到非洲大陸可以賣鞋子。可是另外一個人呢？他發現非洲人都沒有穿鞋子，他就樂壞了，他說：「這些人都是我潛在的客戶，非洲幾十億的人口，都是我的潛在客戶。」心識可以改變一切，換言之，當我們沒有因緣、能力來創造價值的時候，雖然我們的生活經驗沒有那麼豐富，不能夠從經驗中學習到很多的時候，我們可以從態度裡面去創造價值。

在佛菩薩面前，一切永遠都是光明的，都是具足佛性的，但是凡夫卻以分別心來面對情境，製造自己的煩惱痛苦。佛法的修行，其實就是在改變我們的態度，改變我們對人生、生命的態度。所謂「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉」，態度一轉變，豁然開朗，整個世界都充滿了光明，統統是淨土世界。

傅朗克就從這三種層面肯定態度價值的重要性。我們為什麼會有憂鬱症？為什麼會有恐懼？為什麼會有那麼多的煩惱痛苦？那是因為我們的態度轉不過來，念頭轉不過來。我們很頑固，永遠都以自我為中心，產生一個我執體，沒有辦法見到空性，我們都是受到意識作用的影響，沒有辦法轉識成智。「態度價值」就是唯識學所說的轉識成智，利用人生一切起起伏伏的遭遇來改變我們的態度，訓練我們的智慧，開發我們本具的佛性，這就是意義治療法的理論所在。

所以人生快樂與否，圓滿與否，態度價值應該是其中的關鍵。我們擁有再多，如果不能夠滿足，還是不快樂的。反之，即使我們身無長物，只要我們的佛性顯發，心滿意足，永遠有菩提心，永遠都為一切眾生著想，施比受還要快樂的話，就會覺得人生是有意義的。修行其實就是在轉變態度價值，轉變我們的念頭，轉識成智，將攀緣執著、自我中心的意識形態，轉為智慧慈悲，成就自己，成就別人，圓滿一切眾生。

人的存在

意義治療法對於人存在的觀念有三點。第一點是人擁有人理、生理、精神三個層面。生理和心理的關係非常密切，包括了遺傳（與生俱來的因素），這是可以很容易發現到的，生理可以用眼睛看到，至於人的心理層面，只要我們的心夠安定，觀察夠細密，也可以發現心理的運作層面。但是精神的層面呢？也就是說，一切眾生生死流轉、生命顯現的精神層面，卻很難發現，因為它是我們的潛

意識所源自的佛性，是很難覺察的。如果我們沒有智慧，會把作意放在無常虛妄的東西上，也就是我們會把注意力放在無中生有的東西上，跟我們有利害關係的事情上。我們不知道，其實一切都是如夢幻泡影，我們不知道，我們的原鄉（故鄉），就是我們的佛性，就是成佛的境界。

意義治療法，它在治療患者生理、心理疾病的當下，肯定所有的疾病源頭是精神。你的精神是光明的嗎？是利他的嗎？是博愛的嗎？是慈悲的嗎？我們要在精神層面用功。而精神正是人類與其他動物不同的所在，我們能夠生而為人，是我們過去世造了出生為人的業，至少我們在五戒上，沒有造很大的過錯。因我們守了五戒，才能夠出生為人，如果我們的惡業造得多，必然是墮落到三惡道。

人跟禽獸一樣，都會為己，而人之可貴就在還有自我反省的能力，能夠覺知自己的精神層面，能夠觀察我們生理、心理基礎的精神界，如果能夠將精神界好好的圓滿，我們就可以治療生理的疾病、心理的疾病。

我們一直都是學習之中，尤其是佛法告訴我們要追求智慧。智慧有世俗或世間的智慧，也有出世間或勝義的智慧。世間的智慧可以豐富我們的生活，而出世間智慧可以提升生命的層次。剛剛我拿著書在搖動，諸位老師說見到書，有沒有錯？沒有錯，確實沒有錯，可是呢？如果沒有見到不動的全體，就有了分別，也就是沒有見到真理。我們要見到生滅的部分，也要見到不生滅的部分。生滅的部分是虛妄的，是相對的；不生滅的部分，才是常樂我淨，才是我們的佛性。

自由最可貴

意義治療法對人存在的第二個觀念是自由。人都是在受限制和自由這兩者之間移動，像鐘擺一般，一下子這邊，一會兒那邊。我們受到生死的限制，但每一個人都有爭取解脫、求自由的慾望，這種意願是非常重要的。人跟禽獸不一樣，乃至於跟天神也不一樣，為什麼在六道眾生裡面，佛法一直強調人身的可貴？人道的重要？那是因為人有追求自由、解脫的願力。天道的眾生享受太好了，沒有見到苦，沒有吃苦，因此就不會有強烈的意願想要追求解脫、自由。下三道的眾生智慧不足，痛苦太多，限制束縛、不自由的力量太大了，因此下三道的眾生沒有因緣可以追尋解脫、自在。而人正好是苦樂參半，有順利的時候，也有痛苦逆境的時候，人的智慧可以去觀察，快樂順境是好的，我們應該多擁有它，痛苦煩惱是不好的，我們應該想辦法化解它。

比世間智慧高的出世間智慧，就是在轉變自己的觀念，建立態度的價值。生滅必然會改變現象，改變遭遇，人不可能永遠處於順利的境界，所以要參透現象的虛妄性。順利的境界是虛妄，因為它是生滅法；不順利的境界也是虛妄，因為它也是生滅法。如果能夠參透一切現象的緣起性空，一切現象的虛妄性，就能

夠安住在佛性上，就能夠安住在常樂我淨、不動搖的涅槃自性之上，如此才能夠自在無礙的在世間的一切境界裡活動。

因此，追求自由的情況，在人道裡面最容易發生，因為人道有苦樂參半的比較，人有智慧了知樂是好的，不樂是不好的。天道只有樂而沒有苦，唯體驗到苦的時候，已經是天道的福報享盡，要下墮到下三道去了。墮到下三道苦多樂少，連喘息的機會都沒有，連內觀、反省的機會都沒有，即使想要追求自由都是不可能的。

人在飽受痛苦的當下，卻會有短暫的快樂，會有追尋自由的意願，這種追求自由的意願，可以超越生理的限制，可以超越心理的限制，只要改變觀念，改變態度，一切就自由了。也就是說，我們要在精神的層面用功，轉識成智，尤其是第六識、第七識為用功下手處。過去是第六識以有限的觀點，有限的時空呈現現象，現在把它擴大，擴大到能夠妙觀察，能夠從無限的時空去看一件事情。這樣子我們的心、態度和觀念，就不會被有限的那一點所限制。我們會從很長很長的過去時間，很長很長的未來時間，來考量目前所出現的現象；也會在虛空般的空間來看待一件事情。所以即使現在生了重病，得了癌症，態度也是光明的。為什麼？因為在無限的時間裡面，即使生命結束了，我們仍然繼續的來來去去，生生死死。所以人生多活一歲，多活兩年，少活兩年、十年，對一個解脫的人來講，是沒有什麼差異的，在恆常的時間流轉裡面，生生死死只不過是像泡沫般、浪濤般來來去去的改變而已。在虛空般的空間裏，這個肉體的消失，只是非常微小的一個事件，一個小質點，沒有什麼值得好掛礙的。如此，人就從第六意識轉為妙觀察智，從第七意識轉為平等性智，這時看待一切事務，就得到自由了。眼耳鼻舌身不能得到自由，但是我們的意可以得到自由，可以從意掙脫一切限制。解脫自在者是在意根意識得到解脫自在，他的眼耳鼻舌身仍然會有生老病死、生住異滅的變化，但只要他的意識，他的心證得佛性，證得本自具足的心性，他就是一個自由的人。

除了這種自由之外，他跟其他眾生還有點不同的地方，那就是他有同理心的高貴品質，會對自己負起責任，對別人負起責任，對世界負起責任，對良心負起責任，這就是一個利他者、宗教家、教育家、善人所應該負起的責任。以上三點是意義治療法對人存在的觀念。

自由的意志

底下介紹意義治療法的基本信念。第一個是自由的意志，人一方面受限於眼耳鼻舌身意，受限於色聲香味觸法，但一方面卻還有佛性偶然出現的時刻。一個危害社會人類的歹徒，對他至愛的親人是好心相待的，他仍然有他的佛性存在，人的可貴就在這個地方。

我們人都有追求自由的意志，有追求解脫的意願。不過有兩種人的意志是沒有辦法自由的，第一種是精神分裂者，精神分裂的人會幻想自己的意志、思想被操縱。也就是說，他不能夠有一個完整的心，他的精神四分五裂了，一直在懷疑別人，懷疑環境、世界，他的心不能夠統一起來，他的精神給五馬分屍般的撕裂，這種人是沒有辦法追求自由的。

第二種人雖然沒有精神的疾病，卻是有觀念上的疾病，這種觀念上的疾病指的就是宿命論。宿命論者認為自己沒有掙脫煩惱、痛苦的能力，認為人是被命運所操縱的可憐蟲，我們是其他另外一個碩大無比的力量產物，我們受到外力或自己命運的操縱，這就是宿命論者。

佛法講中道。也就是說，佛法認為斷見常見都是錯誤的，一切都是緣起，認為我們眾生是本具佛性的，我們自己可以做主。為什麼現在做不了主？這是因為我們的態度錯誤，觀念錯誤，我們的作意、注意力放在不適合的對象上，我們沒有證得佛性，沒有見到生滅與不生滅是一體的兩面，生和死是一體的兩面，一切都是變化無常。現象界並不是我們本有的，佛性才是我們本有的，所以自由意志是人可貴的地方。

追求意義的動機及意志

第二點是我們有追求意義的動機及意志。做為一個好人，我們就要利益社會，我們就要追求生命的意義，讓我們的生命能夠發光發亮，能夠利益眾生，能夠改善社會。尼采說過這麼一句話：「人如果能夠了解為何而生，必可承受一切如何而生的問題。」

追求意義是一種驅力，而不是引力，也就是說，我們人可以主動的追求意義，而不只是被動受到業力慾望的操縱。當我們能夠覺醒過來，當我們能夠學習、了解知識，尤其是能夠了解佛法的智慧，幡然覺悟的時候，就可以做一個解脫自在的活菩薩，做一個慈悲、智慧具足的活菩薩，這就是我們追求意義的所在。

凡夫是為酬業而出生在這個世間，但現在學佛修行以後，我們就能夠跳脫業力的束縛，以無量無邊的眾生為我們作意的對象，能夠以大慈大悲，以甚深的空性正見來看待一切人事物，如此就能夠圓滿人生的意義。人生的意義何在？意義治療法說，我們每一個人生命存在的意義是在於我們的責任。做老師有做老師的責任，為人子有為人子的責任，做一個人就要做一個人的責任，否則我們只不過是行屍走肉，跟禽獸沒有兩樣。禽獸的一切行為都是在滿足自己的口腹之慾，或延續自己的種族，如果我們不能夠覺醒到自己為人的責任，那跟禽獸還有什麼兩樣？甚至我們比禽獸還不如，因為禽獸只要吃飽了，只要不受攻擊不受傷害，就不會屯積更多的食物，不會傷害其他生命，傷害世間。可是人的貪婪、瞋恨、懷疑心、無明、傲慢、嫉妒、比較分別心，使得我們一直在傷害其他眾生，傷害

生存的自然環境，掠奪別人的生存資源。所以說，我們如果不覺醒，在這個層面來看，我們人其實所造的惡業比禽獸還要來得多，因為我們屯積，追求我們所要的東西超過生活所需太多太多。我們想把一切都佔為己有，我們不珍惜別人的存在，不愛惜自然的環境，只為自我的生存、延續，拚命迫害眾生，拼命迫害自然界。因此，意義治療法就提出：生存的意義是在負起責任，每一個人的生命都有其獨特、不可取代、不可剝奪的意義。（未完待續）

