

南 華 大 學

哲學與生命教育系

碩士論文

從初期佛教生死觀探討青少年之生死關懷



研 究 生：林均頤

指 導 教 授：尤惠貞博士

中 華 民 國 103 年 6 月 26 日



## 誌謝

本論文能得以順利完成，首先要感謝我的指導教授尤惠貞博士不棄不捨的指導，從論文名稱到章節綱要、組織架構、問題釐清、論述內容之修飾，受益良多。由於老師博學多聞、旁徵博引，啟發我以多面向的角度來反省思考生命的價值與意義，修正論文架構使其更臻完備。同時感謝本論文口考委員紀潔芳教授，鼓勵我提出自己的觀點，釐清自己的思路，感謝她對我的建議，啟發我未來的研究方向；本校宗教研究所黃國清博士，提供多項精闢的觀點及寶貴意見給予修正，使其本論文修改，保持主軸的清晰。

研究所修業期間，感謝擔任授課師長們，尤惠貞所長引導我進入佛教哲學領域及融合現代心理學課程，實修的靜坐，如實觀照自己，運用理論課程於教學實務；孫雲平老師講授西方生死哲學融入心理學課程與陳德和老師講授東方哲學，引導進入尼采與莊子等哲學家世界的課程，從做中學，使我教益良多。

最後，感謝的是我的家人，父親的啟蒙及不斷鼓勵，讓我有勇氣選擇哲學作為進修之路，家人的寬容與支持，讓我讀了五年的研究所，讓我能安心的進修與寫作，還能提供最大的精神、物資，以及自由的時間，尤其感謝我的妹妹，沒有她的犧牲與支持，我就不能放心投入哲學領域，也讓我同時能兼顧工作與學業，是支持我最大的力量！

謹以此論文獻給我摯愛的家人及所有熱愛生命者。

## 摘要

本論文是從初期佛教生死觀探討青少年生死關懷，從初期佛教生死觀「四聖諦」、「十二因緣」、「八正道」、「三法印」說明生命的由來與三世輪迴的關係，了解生命煩惱的根源，對生命現象的覺察，從認識自我生命到存在意義的展開以及活與生命等層面來討論。再進入探討青少年的生死關懷，從青少年自殺現象，自殺的原因，了解青少年於日常生活中面對個人生活、生命與他人互動關係；筆者企想從「四聖諦」、「十二因緣」、「八正道」佛法智慧，提供青少年認識自己的方向，生而為人的真正意義是什麼，人生的價值與目的如何，認識生命的本質、瞭解生死的意義，產生生命的智慧，培養對生命更積極負責的態度。

佛法的智慧，是生命暗夜中最閃亮的光明，不只在困頓不安時，帶給我們心靈最深層安穩，更能增長我們無盡的智慧，覺悟生命的實相，讓自身在 e 世代中不被物質化、虛擬化。

最後論述實踐生命，主要則以「初期佛教生死觀」為依歸，嘗試把佛法、生命教育和教育發展新路向的相關教學元素，注入生死關懷的課程和活動，讓學生體會佛法在生活中應用的樂趣和實用性，學會處理困難和面對逆境，繼而能夠認識生命真諦，確立正面價值觀並且引領學生進行生死課題與生命實踐的省思，以建構深刻的人生觀、宗教觀與生死觀。

**關鍵字：**初期佛教生死觀、青少年生死關懷、生命實踐、四聖諦、十二因緣、八正道、三法印

# 目錄

誌謝.....	I
摘要.....	II
目錄.....	III
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究緣起與動機.....	1
第二節 文獻探討與分析.....	4
第三節 研究問題與目的.....	9
<b>第二章 生命教育中的生死關懷 .....</b>	<b>13</b>
第一節 從生命教育看青少年自殺 .....	13
第二節 從青少年自殺走向生死哲學 .....	17
<b>第三章 初期佛教的生死觀.....</b>	<b>31</b>
第一節 十二因緣之義涵.....	32
第二節 四聖諦之義涵 .....	37
第三節 八正道之義涵 .....	44
<b>第四章 初期佛教生死觀與青少年生死哲學之關涉 .....</b>	<b>49</b>
第一節 從十二因緣談人生的真相 .....	49
第二節 從四聖諦談人生的苦難與放下.....	53
第三節 從八正道談生命的實踐 .....	60
<b>第五章 結論 .....</b>	<b>72</b>
第一節 珍惜生命 .....	72
第二節 展現生命力 .....	76
第三節 實踐生命 .....	78
<b>參 考 文 獻.....</b>	<b>81</b>

# 第一章 緒論

## 第一節 研究緣起與動機

### 一、緣起

擔任教職已接近二十個年頭，從事生命教育與輔導工作，難免會遇到學生提及一些面對生死態度的問題，為了讓學生可以正向地、樂觀地面對自己與他人生死問題，筆者一向都是自信滿滿地輕鬆應對及輔導。正在疲於奔命地完成教育部生命教育種子教師教案及學校評鑑工作時，摯愛外祖母辭世，學生及家長自殘事件不斷，堂哥自殺身亡等，不論心理上有無準備，卻仍然給我極大的心靈震撼，無盡的哀思讓我重新審視從事生命教育教學與輔導工作，面對生死關懷方面的議題，面臨死亡的心理與學養的準備是多麼重要，也讓我意識到生死關懷結合生死哲學的應用在教學上多麼重要。

自幼隨外祖母與佛法親近，因緣薰習，對佛教義理探討深感興趣。外祖母是一位虔誠佛教徒，心靈畢竟是充實的，臨終前，沒有進行不必要的急救，安詳地往生，她離世那個暑假，筆者剛好參加教育部生命教育種子教師教案發表，發表主題為宗教與人生，開會期間，同時參與外祖母的後事，奇妙的是理論與實務相互參照的機會。筆者第一次見識到部分殯葬業者的服務，令人不勝唏噓。目睹至親離去，親口跟她話別，上了真正生死學寶貴的一課。「生死學」不只是一門學問，也是生命的態度與終極關懷的探索，一方面可以透過古今中外哲人與宗教哲學的智慧，一方面直視生命實相，觸及死亡的終究限制，才可能從中開拓出生命的尊嚴與價值。

生死是人類的大事，在這多元文化的社會中，一般人多半對於生死問題卻避諱不談，它卻是現代人必備學習課題，而我們如何從容面對這項人生議題？死亡是生命的一個過程，我們不知道自己是從哪裡來？也不知道死後往何處去？海德

格在其名著《存在與時間》( *Being and time* ) 一書中，對死亡作實存分析(existential analysis)而提出：人是「向死的存在」(Being-towards-death)此一概念，揭示「死亡」是吾人「存在」的一部分。對芸芸眾生而言，生者快樂而可欣，死者恐怖而可厭，死亡是「存在」的夢魘與生命的威脅；然對哲學家與思想家而言，死亡是思惟的課題與參究的公案；換言之，死亡本身不但深具意義與價值，甚至還可以進一步彰顯生命的意義與價值。

生老病死是一生必經的過程，沒有人能避免，死亡是一切生命的必然現象，無論是存在著恐懼情緒或逃避的心態，事實上都於事無補，所以人對於死亡的態度，既不必害怕或者生氣，面對醫生對於死亡判斷也無須恐懼，或者苦苦等待死亡的來臨。人生下來之後，就不斷地成長，成長的同時，一定會開始老化，當然更會因為疾病與意外，或者自然地老化與死亡，所以我們的生命本來就無法逃脫老化與死亡，當我們有這樣的認知，藉由死亡議題體悟生命的義涵，認識生命的無常，勇敢面對死亡的到來，善盡生命的責任。透過古聖先賢的智慧，從中取得啟示或教誨，去洞悉世間的本質，不懼怕死亡，放下自我中心的執著，無取無捨，學習珍惜有限的生命，發揮出最大的價值。

生命的意義、生命的價值在哪裡？如何才能活得有意義、有價值、有尊嚴？乃至生命的本質為何？生命的真相是什麼？這些都是提倡「生命教育」的重要課題。甚至當我們在實現自我生命意義的同時，如何與宇宙眾生、自然環境等外在因緣展現同體共生，彼此尊重和諧的共存共榮，這都是生命教育所應涵蓋的範疇。

## 二、動機

這幾年來擔任生命教育課程教學老師，從學生們學習態度和作業，筆者有這樣發現：一是他們發現死亡不是他們想像中那麼簡單，另外在課堂上討論生死議題時，不是沉默寡言，就是要求不要一直談死亡的議題，於期末繳交作業或評量時，他們又紛紛表示說，這門課與其他課程不同，可讓我們藉由生死議題，透過他人生命故事的交流，帶來互動、觸發與成長，生活層面擴展，更加珍惜生命。

其實學生們的反應，可以瞭解自己在生死關懷議題課程活動設計趨於保守，致使他們對生死議題課程中產生恐懼的心理，因為每位學生來自不同的原生家庭，對死亡議題認識、面對與關切程度不同，從傳統社會到多元社會，不論是避談死亡或面對死亡議題時，個人表現出失落與悲傷、分離與焦慮程度有所不同。

透過筆者個人教學經驗的累積與體悟，生命教育課程活動實施是有原則的。第一個原則是課程內容應以學生為本位，教學者規劃課程設計時，應該思考下列問題：「學生想要知道甚麼？」「學生最需要甚麼？」「學生能瞭解到多少內容？」因為生死關懷議題在目前社會環境中仍是忌諱的話題，青少年接觸的機會並不多。

再者，教師是否能善用語言來溝通，溝通效果是否能達到傳道、授業、解惑的目的。無論是溝通或是傳道、授業、解惑，其內容除了有知識的層面外，還有經驗的層面，而且還佔了相當大的比重。然而，經驗是很難溝通的，譬如生病，每個肉體上疼痛，生理層次經驗不同，很難用語言表達清楚，更何況是心理與精神層次經驗，乃至學習與悟道層次經驗。因此溝通藝術顯得相當重要，考驗授課教師的專業判斷，善用各種教學輔助的工具，舉證各式各樣的例子，巧妙地運用教學經驗的累積，讓學生能從教學活動裡面來瞭解課程內容。<sup>1</sup>教育者不能光說不練，教師平時是否參加在職進修，透過反思觀照自身的現狀，發現自己獨特性，深入地去掌握生死學與生死哲學，以及人類圍繞著生死問題一系列相關理論，例如：生命倫理，社會責任及文化傳統等，如何幫助學生建構正確生死觀。因此，教師須能以所欲融入的生命教育知能整理自己的生命經驗，思考一些與切身相關的生命議題，這些生命教育知能才可能感動教師自己，傳遞知識前先感動自己，透過這樣反思過程認識自己人格特質優缺點，在教學場域中傳遞相關生命教育知識的時候，才能找到最適合自己的方法打動學生的心，並且採取適切的教學方式引導學生探索自己的生命，思考與生命相關重大議題。有鑑於此，筆者這幾年來

---

<sup>1</sup>參見慧開法師，《儒佛生死學與哲學論文集》，台北，洪葉文化，2008年，頁87-88。

教學心得、長期學生自傷輔導的工作與自身佛教信仰、親人亡故的體驗息息相關，影響其能夠深思生命教育中生死關懷議題，面對學生危機處境時，如何能夠由震撼、無助的心情，轉為積極面對與關懷自己與他人生死議題，過充實的人生。

因此，本論文嘗試以佛教初期生死觀(「四聖諦」、「十二因緣」、「八正道」、「三法印」)說明生命的由來與三世輪迴的關係，認識生命的本質、瞭解生死的意義，超越對生死的無知與恐懼，進而產生生命的智慧，培養對生命更積極負責的態度。佛教對生死的看法，以十二緣起說明最清楚，它是佛陀得道前後所悟出的眾生生死的緣由，也是佛教基本立場的重要思想。由於當時流行著印度輪迴的思想，佛陀所悟出的道理是，生死輪迴的基本根由，在於無明。「無明」是指蒙蔽本來清淨自性，是一種妄心，也就是不明白諸行無常，諸法無我的迷惑之心，在貪愛執著的過程，起了種種是非之心，造作種種善惡之事。為了去除心中妄想執著及不再造作新業，需要斷除無明，透過修持，提升自我，淨化自己，可超越生死輪迴，到達涅槃的境界。

## 第二節 文獻探討與分析

本論題「從初期佛教生死觀探討青少年之生死關懷」包含兩大部分：初期佛教生死觀、生命教育。首先初期佛教生死觀，筆者欲探討相關文獻資料是「初期佛教生死觀」的基本義涵。於生命教育部分，筆者欲探討的相關資料是「生命」與「死亡」的定義，再綜合說明其採用內容對本文可參考之處，希望有利本文在接下來的論文中，提供一個基本的論述基礎。

### (一) 印順法師：

印順法師的研究成果在漢語佛學界享有崇高地位，其所著之《佛法概論》、《印度佛教思想史》、《原始佛教聖典之集成》，除了對印度佛教各時期各宗各派的思想淵源與發展，相互之間關係，都有清楚的說明，關於緣起論思想都有深刻的論述。

本文參考法師著作分析，將詮釋初期佛教生死觀之緣起思想，介紹佛陀所提

出的，解決人們生、老、病、死與生活煩惱等等痛苦的方法。並從法義、法理與法行等三方面，對佛法做一深入淺出的分析，以利後文討論佛教緣起思想與生命教育中生死關懷之關係。

## （二）玉城康四郎教授

玉城康四郎教授主編之《佛教思想（一）：在印度的開展》，此書是由日本當代著名佛學家所發表佛教思想論文集，論述範圍為佛教思想倫理與義涵，從初期佛教到大乘佛教，不論是四法印、四諦、五蘊、十二緣起、初期佛教倫理乃至人生生活所應具備基本態度等。本文參考玉城康四郎教授著作分析，是因此書是一本深入淺出的佛教思想論文集，描寫佛陀根本思想，如實觀照人生的究竟，以生命實踐及人生解脫為目標，論述鮮明，了解佛教生死觀論點與人生生活態度作結合。

## （三）魯柏·葛汀（Rupert Gethin）

魯柏·葛汀（Rupert Gethin）是西方宗教著名的學者，其所著《佛教基本通：佛教的修行路徑導覽》，此書的目的是作為佛教思想與修行的入門，寫給先前並無任何佛教知識的人看，其特色即是在佛教宇宙學、無我與緣起、禪修之道及阿毘達磨理論的架構等論題上，比其他入門書有更多、更深入的解說。除了能讓我們持續深入探討佛教思想與修行的一些重要面向之外，它還能提供佛教思想與修行發展的展望。

## （四）傅偉勳教授

傅偉勳教授以其在美國賓州天普大學講授「死亡與死亡過程」課程十餘年的知識背景及其對中國傳統哲學的理解，發展出一門嶄新的學問—生死學並著出了《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》這部既有理論深度，又不乏感人至深之魅力的書。傅教授是在美國現有的「死亡學」研究成果的基礎上，立足於「中國心性體認本位的生死智慧」，引申出「現代生死學」。傅先生認為，人之「生死是一體兩面」所以必須把死亡問題擴充為「生死問題」，這樣才能達到「死亡尊嚴與生命的尊嚴」。

本文參考傅教授著作分析，是因傅教授認為生死學不單只是研究死亡問題，更包括人之生命問題在內，把「死亡問題」擴充為「生死問題」，才能達到「死亡的尊嚴與生命的尊嚴」，將西方死亡學與中國傳統哲學結合，發展出生死智慧，期望從生死智慧上超克「死亡」，達到認知與「體證」的合一。

#### （五）達照法師：

達照法師的研究成果在漢語佛學界享有崇高地位，其所著之《超越生死：佛教臨終關懷與生死解脫》，告訴大家，死亡需要精心細緻的關懷，生活更需要積極努力的關懷，他人需要關懷，自己也需要關懷。死亡只是生活的延續，要想做到關懷和尊重死亡，那就必須首先做到關懷和尊重生活。生活和死亡一樣，是一個生命不同階段，是人人必須經歷的生命歷程，都必須受到人人的尊重和關懷！佛教臨終關懷的全部精神就在於——淨化每一個眾生的心靈，使人們如實地感受到各自心靈的圓滿和完美，能夠把握生命中每一個階段的每一種心情，使之都回歸到生命真相的清淨、安寧、自由和幸福之中。佛教臨終關懷與生死相互之間關係，都有清楚的說明，另外關於緣起論思想都有深刻的論述。

本文參考法師著作分析，將詮釋初期佛教生死觀之緣起思想與臨終關懷、自我關懷以及反向關懷現實意義。當人能以「死」觀生並及時自我關懷，及時關懷他人，當死亡來臨的時候，那就一定能夠懷著愉悅、帶著微笑，勇敢而充滿激情地超越死亡了，視死亡與生命為一體，獲得死亡各項問題的解決，不聯繫到人類生命是不可能的，其蘊含豐富傳統文化、社會及精神層面的問題。

#### （六）鄭曉江教授：

鄭教授向來擅長用淺顯清晰的方式表達艱澀意遠的哲理，其所著之《生死學》，文字簡潔流暢，說理的筆錄自然扣人心弦的情懷，令人沉浸其中，引起共鳴與省思，充分達到教育的功效。

本書將從生死相關議題入手，論述人之「生命」、「生活」，及「死亡」問題，這三者構成了完整之「人生」；再進入到探討臨終者及遺屬之精神撫慰的問題，再敘述殯葬文化的問題，最後則是對生命教育的闡述。這是一種由「生」到「死」

各問題依序展開論述的模式，提供清晰的邏輯線索，儘量說明這世上最難講明白的生死問題。

本文參考鄭教授著作分析，闡述、解釋有關生死的諸面向的問題，更試圖去解決生死問題；從現代人切身的生命與生活問題切入，引導思考人生智慧與幸福人生的追尋，繼而反思死亡所蘊含的生命意義。

#### （七）鄭志明教授

鄭教授的研究方向囊括宗教學、神話學、生死學、生命教育、民俗學、民俗文學，論著甚豐，同時親身參與田野調查，近年來偏重在佛教生死學、道教生死學、醫學理論等課題。其所著之《佛教生死學》，內容極為豐富，有不少的經典有深入研究的價值，從每個時代挑選代表性經典，從點到線作歷史性的整合，藉以探究佛教生死學的內涵。

本文參考鄭教授著作分析，闡述佛教在生死學上不僅自成體系，且非常獨特，不刻意追求生死，但也不反對生死，而是要以有形的生命去證悟無限的生命，要以修持來化解人的無明愚痴，熄滅一切煩惱與生死諸苦。在緣起性空的體證下，不以色身為真實的我，只求以善行來圓滿生命，在涅槃的證悟中放任色身自然老死。

#### （八）鈕則誠教授

鈕教授近幾年來積極推動華人生命教育及成人生命教育，拈出「後西化，非宗教，安生死」的存在抉擇人生哲理，以及「中隱之道」的生活實踐。其所著之《生命教育——人生啟思錄》，即是個體從事存在抉擇所參照的人生哲理，協助人能夠盡力落實自我「生存基調的鞏固、生活步調的安頓、生命情調的抉擇」。本書包括三大面向，分為六個單元：情意教育面向的生死關懷、倫理關懷；專業考察面向的護理專業、殯葬專業；性靈書寫面向的心靈會客、生路歷程。其中生死關懷單元的頭兩篇文章所占篇幅達全書四分之一，可視為生死學概論。

#### （九）陳俊輝教授

陳教授從生命思想、生命意義、生命哲學、生命詮釋學、存在主義哲學、生命科學、生命美學和生命倫理等角度，來架構「生命教育」的有機體系，其所著之《生命思想 VS. 生命意義》，從對生命現象的覺察、生命意義的詰問、從認識自我生命到存在意義的展開以及生活、生命的拾穗等四個層面來探討；務期能結合理論與實踐，以為當前的「生命教育」學程，提供可資參酌、反思暨批判素材。

#### （十）吳秀碧教授

生命教育過去主要屬於家庭教育與社會文化教育的功能，為個人生活內涵的一部分。個體在生活中長年的陶冶薰習，最終發展出個人獨特的人生觀，成為個人生活與人生種種的最高指引與指導原則。由於社會與環境變遷，前述兩者功能式微，因此今日必須由學校教育補足。然而，學校教育由於時間的有限性，特別是作為課程方式來實施，時間更為有限；為提昇教育的影響力，必須系統化的施教，並配合不同發展階段所需。

吳教授基於上述理念，採建構的概念，其所著之《生命教育理論與教學方案》，分析生命教育的範疇與內涵，作為組織生命教育課程內容之指引；並探討人生觀的內涵與發展，作為協助學習者發展人生觀的依據，這是本書最大特色。

#### （十一）紀潔芳教授

人人都需要知道生命的可貴，進而能夠尊重自己和別人的生命。從對生命緣起的尊敬，到對生命維護的堅持，再經過對生命成長的努力，終至對生命意義的發揚，這是生命教育的內涵。

紀教授基於上述理念，所著《生命教育教學之探討》一書，分析生命教育包括生前死後，以及生命之途的意義與價值探索，引導吾人活得有道德，有價值，死得有尊嚴，也可說是身心靈，知情意行整合的「整全教育」，結合理論與實務，協助筆者運用教學與輔導方面，協助青少年發現與發展個人生命意義。

#### （十二）索甲仁波切

索甲仁波切說：「我們的生活似乎在代替我們過日子，生活本身具有的奇異衝力，把我們帶得暈頭轉向；到最後，我們會感覺對生命一點選擇也沒有，絲毫

無法作主。」其所著之《西藏生死書》，其目的是「希望每個人既不怕死，也不怕活；我希望每個人死得安詳，死亡時能夠得最有智慧、最清明和最溫柔的關懷；我希望每個人透過心性和真相的了解，找到終極的快樂。」

雖然內容討論嚴肅的生命課題，竟然能引起這麼大的迴響，足見佛法的智慧甚深，佛法的慈悲廣大，扣緊每一個人心弦，激發大家的共鳴。生死是每一個人無法逃避的大事，自有人類以來，便是大家關注的焦點。揭開生死之謎，解脫生死牢獄，乃成為人生最主要的目標。在眾多努力之中，佛法所提供的理論和實務，最能令人信服，它所散發出來的光明和熱力，救度了無數的人們。

### （十三） 佩瑪·丘卓，又名安·丘卓(Pema Chodron)

我們的生活中確實有許多的壓力、挫折與苦痛，人是情緒的動物，如果無法將這些不如意的事所引發的負面情緒消化掉，就有可能陷入困境中，要不深為憂鬱所苦，再不就以自我傷害，甚至傷害他人的方式來尋得宣洩與解脫。問題是，沒人告訴我們該如何處理自己的情緒，換成是你，如何來面對生活中的未知與逆境？

浩瀚書海中，有許多哲學、宗教、心靈的典籍，可以幫助每個處在逆境的人走過生命的低潮，就如佩瑪·丘卓所著《轉逆境為喜悅-與恐懼共處的智慧》及《當生命陷落-與逆境共處的智慧》，我們要如何才能面對困境，面對自己的情緒，面對日常生活中不可預測的各種狀況？本書中從瞭解人生的基本事實，學習安住，發友愛、慈悲、喜樂、平等四無量心...作者教導我們其中的修練步驟，行文就如以上各位所讀到的，清澈、平實，幫助身處大千世界的芸芸眾生經驗每個當下的清明自性，此即謂解脫。筆者運用其內容探討輔導青少年過程，協助青少年面對自己，活出自己的人生。

## 第三節 研究問題與目的

### 一、 研究問題

生命教育在臺灣成為話題已有一段時間，而政府正式在學校推動也經歷數載，直到近幾年它才成為一套高中正式課程，生命教育涵蓋範圍十分廣泛，不過終歸環繞著人的生命、生活、生存等議題，人生經歷生、老、病、死等階段，每個階段都需要相應的心態去安頓；生命教育的任務便是凝聚適當的心境，進而安頓生命，教育活動講究學以致用，生命教育的作用即是安身立命。然而它並不像其他學科可以照表操課、立竿見影；反倒是指引人們如何提出適性的自學方案，不斷進行潛移默化。<sup>2</sup>生命教育的效果往往繫於一念之間，本文探討的問題，便是如何從「生死」反思中體悟「生活」之道，以初期佛教生死觀之理論來論析現代青少年生死關懷的議題為研究。擬探討的問題如下：

- (一) 協助青少年面對自己的人生；
- (二) 協助青少年發覺自己的生命的意義與價值；
- (三) 協助青少年自我生命的實踐；

如前所述，身為一位生命教育的老師如何鼓勵學生談生死問題，珍惜自己的生命，尊重別人的生命，從生命終點開始談、從有限生命開始談，讓學生懂得生命可貴，幫助他們超越生命的困難與瓶頸，最重要的是，喚醒學生自覺的能力，它是一個反身而誠的功夫，對於「死亡」與「生命」反思，從中體會人生的價值。

3

## 二、 研究目的

本文研究目的，在於如何將初期佛教生死觀之現代詮釋融入生命教育中生死關懷議題之研究，轉化成教學資源，透過教學與課程來安頓學生的身心，啟發學生的智慧，喚醒他們的心靈自覺，從而提升他們的生命境界。<sup>4</sup>研究目的內容如下：

- (一) 要以人生為出發點談死亡問題：在具體的生命教育活動中，善於把死亡

<sup>2</sup> 參見鈕則誠，《生命教育—人生啟思錄》，台北，洪葉文化，2010年，頁75。

<sup>3</sup> 參見林琦雲、張盈堃，《生死教育與輔導》，台北，洪葉文化，2002年，頁10。

<sup>4</sup> 參見孫效智，《生命教育研究—大學生命教育理念與發展》，國立台灣大學生命教育研發育成中心，2013年，頁21。

問題轉化為人生問題，針對學生所遭遇到生死問題給予相應的知識傳輸。從認識人之自然生命的特徵入手，進而去體會自我之血緣的人際的社會生命。意識到人之生命只有在社會孕育和成長，從而必須處理好己與他，己與社會的關係。人們還要去體會自我的精神生命，意識到人之精神世界是與動物相區別的本質所在，故而在人生中豐富自己的精神生活，發展自我的知識水準，提升自我的文化素養和道德品質等等，都是非常重要和必要的。<sup>5</sup>

(二)要有生動活潑感人的教育方式：生命教育之教學應強調知情意行之均衡發展與統整。許多人認為現代教育多半都太強調「知」，所以，生命教育應補情意的不足。生命教育的「知識層面」不能是一種灌輸的教育，而必須是一種討論的、對話的、啟發的、體驗的、反思的、追求所以然的教育。知識要昇華並轉化為智慧，生命教育的教學當然必須注重情意教育。要提升情意除了可以將音樂、電影、電視、文學、藝術的美感元素加入外，生命故事的分享是不可或缺部分，在輕鬆氣氛下使學生瞭解死亡這樣一個沉重的話題。<sup>6</sup>

(三)堅持開放性教學原則：學校生命教育橫跨不同發展階段之學生，同一學習階段之學生又有先天資質與後天家庭成長背景之不同，課程內容與教學方式應適齡適性，因材施教，才能安頓不同年齡層與不同資質學生在成長過程中所面對不同生命課題。因此，生命教育應以教師的自我轉化來帶動學生的生命轉化，生命教育教師不能只是教書匠或經師，而必須進一步成為人師。<sup>7</sup>人師必須有很高的智慧與愛心，在生死觀和生死態度教學過程中，切忌認為某一種生死觀和態度就百分之百的正確，試圖讓所有人皆接受某一特定的生死模式。正確的做法是：一定要讓學生們廣泛地瞭解人類歷史上所出現各種類型生死觀念及智慧，而這就

---

<sup>5</sup>參見鄭曉江，《生死學》，台北，揚智文化，2006年，頁260。

<sup>6</sup>參見孫效智，《生命教育研究—大學生命教育理念與發展》，國立台灣大學生命教育研發育成中心，2013年，頁22。

<sup>7</sup>參見同上，頁22。

必須在生命教育的過程中貫徹完全開放的原則，對學生採取討論的方式、引導的方式，容納多種生死觀併發生效用。<sup>8</sup>

筆者期盼透過本文，運用初期佛教生死觀之理論來論析現代青少年生死關懷的議題，教導學生正向解讀生命的困境，珍惜生命，活出意義。希望學生能將所瞭解的、所感受的、所熟練的知能實踐在生活中，同時透過不同的教學活動，增加建構個人生命意義與實踐知識的機會。讓學生從作中學，親身去體會及感受；並希望透過學生體驗後的深刻感受，進一步探討本研究對高中生的自我反思及生命意義感之影響因素，以利日後生死關懷課程的設計，並提供教師們在教學設計上參考，促使生死關懷課程能真正的落實在學生的「生活」與「生命」中。



---

<sup>8</sup>參見鄭曉江，《生死學》，台北，揚智文化，2006年，頁267。

## 第二章 生命教育中的生死關懷

### 第一節 從生命教育看青少年自殺

#### 一、自殺的現象

生命教育所面臨的一個嚴重問題的是：全球性的青少年自殺率普遍上升的現象？如何認識這種現象？如何運用那些生死學與生死哲學知識來分析這些問題或解決問題？這是生命教育中迫切需要解答問題。

中國的家長們不太注意孩子個人的興趣，獨立人格的塑造；而對物質方面獲取的要求又十分強烈，這樣一些對孩子的期望，造成許多負面的影響，比如：孩子淪為「考試的機器」，過早地失去了童年和少年的天真與純樸；孩子的心理負擔特別嚴重，對外在的社會、他人的議論過分敏感，依賴性特別強，導致許多孩子成為人格偏執、被動、獨立性差、性格憂鬱、脾氣古怪的「問題小孩」；隨著年齡增長，嚴重者會採取自殺行為，從而造成生命不可挽回的損失、家庭其他成員的極度痛苦和社會的嚴重問題。<sup>1</sup>

1998 年引起社會震驚的資優生廖曼君殉情事件，此事讓省教育廳推行的生命教育備受矚目，次年加上九二一大地震的衝擊，使得這項教育活動從地方昇級到中央。2000 年教育部正式成立了「推動生命教育委員」，並訂定 2001 年為「生命教育年」，並逐年編列預算推廣執行。然而學生自殺事件仍層出不窮，如：2001 年 3 月北部明星高中資優生投環自盡，學生因成績因素跳樓自殺等，到底什麼事情想不開？一念之間還有其他選擇餘地，為什麼他們做出最不堪的選擇？身為教師的我們，究竟該如何因應？<sup>2</sup>

自殺在現象上是一個人選擇不要繼續活下去，而做出結束自己生命的舉動，

<sup>1</sup>參見鄭曉江，《生死學》，臺北，揚智文化，2004 年，頁 237。

<sup>2</sup>參見鈕則誠，《生命教育—學理與體驗》，臺北，揚智文化，2006 年，頁 237。

在本質上則是認定生不如死，等於做了一個價值判斷。我們每個人其實無時無刻不在從事價值判斷，各種價值判斷的背後多少都背負著個人所執持的生活信念。這些信念有時卻是似是而非、積非成是的，有些則是渾沌未明、混淆不通的。<sup>3</sup>因此，青少年自殺現象的發生，在某種程度上來講，是教育的失誤。從根本上而言，由於現代家長和學校缺乏對小孩進行與生命有關的教育，許多青少年並不真正理解什麼是生命，生命產生、發展的真實過程，人之生命中真正的價值與意義是什麼。<sup>4</sup>

因此讓學生真正理解什麼是生命，生命產生、發展的真實過程，人之生命中真正的價值與意義是什麼？須從生命教育中有幾個重要的概念來著手：首先是人與自己的關係，去認識自己、尊重自己、熱愛自己；其次是培養社會能力，提升與他人和諧相處的能力，這是人與人關係的能力。再次是適應生存環境，瞭解人與生命的共同體的關係，換句話說，一個人需要關懷他的社會，關懷他的環境。最後是協助學生探索生命的意義，提升對生命尊重的關懷，並獲得生命發展的正確方向。<sup>5</sup>

鑒於青少年自殺現象的層出不窮，孩子們在生命、生活與人生方面皆存在著種種嚴重的問題，為什麼人們的物質生活水準在不斷提升，學校的設施在不斷改善，而青少年之自殺問題卻漸趨嚴重，家長在教育子女方面，學校在教育學生時應注意那些方面呢？

## 二、 自殺的原因

近年來，社會上的自殺事件頻傳，尤其是青少年自殺的消息經媒體報導之後，總會引起社會大眾、學校以及教育當局的震驚與關切。青少年自殺的原因不外乎課業壓力、感情問題、受到父母師長責備或同儕之間人際關係問題等，這不禁讓人產生了兩個疑問：其一是導致青少年走上這條不歸路的原因是否如媒體報導的

---

<sup>3</sup>參見鈕則誠，《生命教育—學理與體驗》，臺北，揚智文化，2006年，頁235-236。

<sup>4</sup>參見鄭曉江，《生死學》，臺北，揚智文化，2004年，頁272。

<sup>5</sup>參見林琦雲·張盈堃，《生死教育與輔導》，臺北，洪葉文化，2002年，頁7。

這般單純，其次，令人十分不解的是，除了死亡之外難道沒有其他的選擇了嗎？還是我們的青少年太缺乏挫折容忍力與變通的能力，亦或是社會未能提供青少年一個適宜的成長環境，在青少年極需外界協助的時候卻無法適時的伸出援手。探討青少年之所以輕生的原因不是為了要追究誰該負責，而是要深入了解青少年的需求與困擾，才能夠做好事先防治的工作，減低悲劇發生的機率。

在生命教育的研究和教學中，應該把如何看待和預防青少年自殺放在重要位置上。青少年自殺的原因何在呢？

（一）憂鬱：

企圖自殺青少年多生活在破碎的家庭，而且有親人曾經企圖自殺甚至自殺身亡，成長過程中往往缺乏成熟的成年人作為正確處事態度的榜樣，學業或工作上，面對較多困難，人與人之間相處也較容易為他們帶來煩惱，因此生活容易產生諸多不順，卻又無法有效宣洩，導致惡性的循環；或者是產生反抗，造成品行失調。例如：服用酒精及藥物導致為逃避現實而求一死的偏差思想。<sup>6</sup>

（二）生活打擊：

青少年企圖自殺也是面對日常生活打擊後發生，最常見的如人際關係問題、學業問題、面臨紀律處分等，這些打擊可以看作是自殺行為的即時誘因。但事實上，大部分這些打擊對一般青少年來說是一個正常的經歷。對於一個性格衝動，解決問題能力弱或精神健康出問題的青少年，可能會容易「把小事化作大事」，因而為自己增加生活上的打擊，增加情緒問題或自殺傾向。<sup>7</sup>

（三）親子關係：

父母親有犯罪紀錄、酗酒和失業；單親或低收入家庭；父母有婚姻問題；父母管教子女的方式也較常出現責罵、仇視、冷漠、不關心、懲罰性的傾向，而這些青少年感覺他們與父母關係問題往往比他們父母想像中的來得嚴重；碰上問題時也較少感覺到家人的支持，因此親子之間無法建構溝通的橋樑，使得父母根

<sup>6</sup>參見趙雨龍·秦安琪，《兒童與青少年精神健康問題—觸動關懷》，臺北，心理出版社，2005年，頁231-232。

<sup>7</sup>參見趙雨龍·秦安琪，《兒童與青少年精神健康問題—觸動關懷》，臺北，心理出版社，2005年，頁237。

本無法掌握孩子的情況，如子女的情緒和交友情形。<sup>8</sup>

#### (四) 心理狀況：

企圖自殺青少年心理狀況常有以下特點：自尊心低、性格衝動、思想極端及固執、解決問題能力有弱點、感到絕望。研究指出，有爆發性及攻擊性傾向的青少年有較大的機會重複自殺行為。企圖自殺者因自尊心低及缺乏自信，處理問題能力較弱，面對困難時比較被動，較少主動解決困難，處理人際關係問題的方法也較為「一廂情願」，未能有效解決問題。面對感情問題，與別人談戀愛時，就只有強烈的愛和完全擁有，否則就等同於憎恨和仇怨，這樣想法較為極端，思想固執和缺乏彈性，因此，當別人對解決不了問題予以釋懷的時候，他們仍會纏繞其中，難以自拔，感到挫敗與絕望，選擇自殺一途。<sup>9</sup>

了解青少年自殺原因之後，在某種程度上來講，是教育的失誤。從根本上而言，現代家長和學校缺乏對小孩進行與生命有關的教育，許多青少年並不真正理解什麼是生命、生命產生、發展的真實過程，人之生命中真正價值與意義是甚麼。

所以有必要全面地推展有關生命的教育，生命教育的核心是生死觀的教育。讓青少年對生命的孕育，生命的發展有所認識，從而使之對自我的生命及他人的生命抱持珍惜和尊重的態度，並讓學生在受教育的過程中，培養對社會及他人，尤其是殘疾人的愛心，使中小學生在人格上獲得全面發展，尤其是儘量避免青少年自殺現象的頻繁發生。<sup>10</sup>如何協助學生培養自我超越的能力，在大多數情況下，自殺都是一個人決定、一個人進行的，自我解套的能力在此便顯得十分迫切重要。

「忍片刻風平浪靜，退一步海闊天空。」自殺的超越來自退一步想的可能。如果老師們經常在課堂上教學生退一步想，持續而長久潛移默化，可能會幫助年輕學子在獨處時較能想得開，偶發的厭世念頭也就變得雲淡風清，不致濃得化不開了。

11

<sup>8</sup> 參見趙雨龍·秦安琪，《兒童與青少年精神健康問題—觸動關懷》，臺北，心理出版社，2005年，頁235。

<sup>9</sup> 參見趙雨龍·秦安琪，《兒童與青少年精神健康問題—觸動關懷》，臺北，心理出版社，2005年，頁233。

<sup>10</sup> 參見鄭曉江，《生死學》，臺北，揚智文化，2004年，頁272-273。

<sup>11</sup> 參見鈕則誠，《生命教育—學理與體驗》，臺北，揚智文化，2006年，頁238。

自殺至少有外在和內在兩種因素。有人是走投無路，或者更高尚的成仁取義，這些都是環境使然。有人則是鑽牛角尖，作繭自縛，多半來自內心的糾纏。學生輕率尋短，常是後者成分居多，也就是自尋煩惱想不開。以一名資優生投繯自盡為例，明星學校的資優生求好心切，並且對死亡心存好奇與執著，始終無法釋懷，竟選擇最極端的方式結束一切選擇，類似情形層出不窮地發生，這些年輕人似乎弄錯了兩個概念，我們姑且稱為理想主義和完美主義。求好心切或擇善固執是有理想的表現，本來不是件壞事。奈何年輕人分不清理想和完美的差別，終至鑽牛角尖，不克自拔。<sup>12</sup>

一般而言，青少年自我毀滅大多是產生於一時的衝動，而人之生命的失去也往往只在一瞬之間，因此，要大力推廣生命教育，讓孩子們學會珍愛生命，學會承受挫折。青少年只有在情感、人格、人性等各方面都得到較健康的發展，才能自然體驗到做人的尊嚴，並在自覺或不自覺中理解到生命的可貴，從而珍惜生命、呵護生命，獲得生命的意義與價值，所以必須加強青少年生死觀教育，讓他們知道生命究竟是什麼、一個人該怎麼樣活著、我們應該擁有怎麼樣的健康合理的生命觀，這些都必須納入生命教育課程進行。<sup>13</sup>

## 第二節 從青少年自殺走向生死哲學

### 一、 生命與生活

生命的存在表現為人之生、老、病、死的各個人生時段的過程；而生活的存在則表現為人的感覺、知覺、享受、品味與經驗的過程。

因此，我們一方面必須從生命與生活之不同來理解生活這個概念。生活是生命體存活過程中無數個「點」組成，是生命體對當下此在狀態的感覺。在生活的空間的構成上，人們除了血緣的生活之外，還生活在社會中，與社會各色人等構

<sup>12</sup>參見鈕則誠，《生命教育—學理與體驗》，臺北，揚智文化，2006年，頁240-241。

<sup>13</sup>參見鄭曉江，《生死學》，臺北，揚智文化，2004年，頁276。

成複雜關係。例如：同事關係、朋友關係、居民關係等等，這些人際關係也是我們日常生活一部分，其異常複雜，是為社會生活。血緣生活是我們每一個人生活的起始點，也是我們生活中最大的價值所在，親情的環繞，是我們每一個人獲得平靜、團聚、幸福感及成就感的地方。這是我們生活中不可或缺的感覺。反之，親情的淡薄，將讓人孤苦無依，煩躁不安，痛苦不堪，直至讓人無法安息。而在具體社會生活過程中，我們不僅時時處於緊張焦慮奮鬥之中，陷入講求效率和打拚奮鬥的漩渦，而且總是會有不如人意之時之處，俗話說：做人比做事還難。常常起因於社會的生活不易把握和處理。人生中生命層面的本質是連續性，我們習慣於按生命存在本質去解決生活中的問題，比如說以連續性、穩定的方式去處理與朋友們的關係，卻發現難以把握其變化，常常會為突發變化措手不及。因為，今之他已非昨日的他，今之你亦非昨之你，甚至今之我也已非昨之我矣！為何今日朋友可以轉眼變成了明天的仇敵，今天的陌路人卻成明日的好友呢？這一切都是社會生活變化的迅捷性導致的，面對這種狀態，我們有時難以理解，無法適應。又比如在處理與家人親屬關係時因為沒有察覺到時光流逝給自己與父母、兄弟姊妹、長輩、晚輩的關係帶來的種種變化，而固守原有的人際準則，有時會對某種結果產生極大的失望，以至於我們怨天尤人，手足無措。再如，在某類組織中，我們若不很好地掌握上下級間，同事間的關係都時時在發生變化的事實，並相應地調整自我的因應方式，就會感覺到處碰壁，人際間苦澀無比，人生之路坎坷艱難。所以，在我們社會生活中，必須掌握一條人生的金律：任何人與人的關係，人與組織關係都在隨時隨地的發生著或明或暗、或速或緩、或內或外的變化，敏銳地察覺這種變化，時時調整自我在其中地位與作為，是過好社會生活的根本。而人際關係處理好了，將使人們的生活道路順暢和寬闊，人生成功與幸福也必隨之而來。

從生命哲學的觀點來看，追求生存是一切生物的共同天性，人是生物的一種，自然不能例外。「生」，是人類最先要接受的事實，生存也是人類當然的權利。活下去是生物的特性，保持生命、發展生命、豐富生命，也就是生命哲學最基本的

起點；種種歷史的事實也都顯露出，人類一生主要都在為保全與發展自己的生命而努力。<sup>14</sup>

以生命品質來評估生命是否值得一活，其實可以是合理的，也可以是不合理的，因為人們可能相信他們的生命品質「永遠的」降低了，但事實上只是「暫時的」。他們可能錯誤地、不理性地相信他們的生命品質已經降到如此低，以致他們失去任何喜悅、滿足和幸福的來源。人們受苦於「暫時的」沮喪與挫折，但他們卻相信是「永遠的」。舉例來說，有些人受苦於摯愛死亡或失戀、失意、或遭受嚴重財務危機，他們相信這樣的痛苦永遠不會消失或減少，於是以自殺為手段，意欲終止痛苦。但是幾世紀以來，經驗顯示：心理的痛或災難事件的悲劇結果的痛苦總是可以減少。我們可能誇大了生命品質降低的程度，並且也低估快樂、滿足和幸福的來源。例如：失去愛人的人總以為沒有他(她)活不下去，也無人可以取代他(她)；然而給予時間，他們會漸漸恢復，痛苦也會慢慢減少，並且會找到新的愛人或的快樂來源。俗話說「活著就有希望」、「時間能治療一切」是有道理的。

一個人能生產出多少令其他人的生活更好的事物？當我們以人的生命能為他人提供多少利益作為衡量價值的標準時，我們便是由工具性的角度來看待某人的生命價值；而當我們以一個人活得多麼活躍，或者他應該有多活躍對他來說才是好的，來衡量人的生命價值時，我們就是由主觀價值的角度來看待一個人的生命。當我們說一個人悲哀或痛苦，他的生命已經失去價值，我們就是由主觀的角度看待生命。<sup>15</sup>若人類生命只有主觀的及工具的價值，而沒有客觀的內在價值，那麼許多生命都會不值得一活，例如：有缺陷的胎兒、殘障者、失智老人、植物人，絕症患者……等，生命的神聖性至此蕩然無存。

提到生命的神聖性，仍然需要建立在一定物質基礎和文明程度上。但在現代社會則出現另一種情形：人們衣食不愁，生活也有相當水準，還有一定文化程度，

<sup>14</sup>參見李貴豐，《人生哲學—理論與實踐》，臺北，文津，2002年，頁35。

<sup>15</sup>參見朗諾·德沃金(Ronald Dworkin)著，郭真伶、陳雅汝譯，《生命的自主權》，臺北，商周出版，2002年，頁83-84。

可是他們心裡承受度不夠，對人生中各種挫折無法抵禦，因而覺得生不如死，在這種情況下，人之生理性生命流於任意，很可能他們會突然自我了斷，結束自己的生命。此時，生命的神聖性也蕩然無存。還有一種更為嚴重的情況是：在人生過程中，人們不知為何而活，也不知道活著為了什麼，於是，人生中怎麼樣都可以，什麼都行。生活中只順從肉體與生理欲望的引導，故而他們極度地縱慾、墮落，甚至吸毒，在這種情況下，人的生理性生命也毫無神聖性可言。可見，如果人們無法體認生命的神聖性，將對自我的生命、生活和人生造成十分嚴重的後果。心理學家歐文·亞隆(Irvin D·Yalom)研究發現，缺乏意義其實和空間、安逸非常有關，人越投入日常生計和存活的過程，就越不會想到意義的問題。<sup>16</sup>

隨著物質的豐盈和多變性，現代人也變得越來越迷惑焦慮，一種來自本身的精神危機悄然出現，不知道為什麼活著，活著有什麼意義？缺少意義似乎成了現代人的通病。雖然說不是所有自殺的行為都是因為沒有意義的生活，或缺少生命的意義，但是我們相信，有自殺傾向的人找到生命的意義，他們就會克服自殺的衝動。

傅朗克的意義治療學說透過對生命意義的重新詮釋，找到了一條廣為人們接受的道路。他認為：每個人皆有其生命任務與生存意義，所以生命意義不是創造出來的，是去找尋而發現的。<sup>17</sup>

傅朗克認為：「如果我們把快樂視為生命的全部意義，則在最後分析中，生命在我們看來將是毫無意義的。」<sup>18</sup>任何持此觀點的人，會無時無刻懷疑自己存在的意義；因為任何的生命最終必須面對死亡，那時候人會認為生命目的所在的快樂，都會將隨著腦細胞的停止活動而完全抹消。傅朗克認為快樂不可能賦予生命的意義，把快樂當成所有奮鬥的目標者，在失去所有擁有的快樂來源時，常常

---

<sup>16</sup>參見歐文·亞隆(Irvin D·Yalom)著，易之新譯，《存在心理學治療》，下冊，臺北，張老師文化，2003年，頁602-603。

<sup>17</sup>參見弗蘭克著，趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，臺北，光啟出版社，1995年，頁100。

<sup>18</sup>參見弗蘭克著，游恆山譯，《生存的理由—與心靈對話的意義治療學》，臺北，遠流出版社，1991年，頁54。

易陷於絕望狀態而產生生命無意義感，甚而企圖自殺。

總之，生命不是在於快樂與否，也不在於它的長短，就如同我們在觀賞戲劇或電影，在意不是它是喜劇或悲劇，而是內容，因為它才是戲劇真正價值所在。我們人來到這個世界，不是只有自身享受，快樂只有在本身蘊含意義時，才能使得生命有意義。因此，生命的意義是什麼？答案因人而異，我們可以學習找到屬於自己的生命意義，使自己存在是有價值的。

## 二、 死亡的意義

真正人生展開，一定是從思考死亡開始的；而人們對生命時光的珍惜，也一定是在有死性的體認下才會真正做到的。有一些人在活著的時候，任由生命時光白白流逝，毫無察覺，可以認為「他或她」是「死」的；而在「他或她」即將死去時，突然間發現生命的可貴，於是抓緊做一些有意義的事，此時，「他或她」才開始真正地「活著」。<sup>19</sup>索甲仁波切在《西藏生死書》描述現代人生活方式：

其實，我們大多數人都是這麼醉生夢死的，我們都是依循既有的模式活著：年輕時候，我們都在接受教育；然後，找個工作，結婚生子；我們買個房子，在事業上力爭上游，夢想有個鄉間別墅或第二部車子。假日我們和朋友們出遊，然後，我們準備退休。有些人所面臨最大煩惱，居然是下次去哪裡度假，或耶誕節要邀請哪些客人。我們的生活單調、瑣碎、重複、浪費在芝麻綠豆的小事上，因為我們似乎不懂得還能怎樣過日子。我們的生活步調如此地緊張，使我們沒有時間想到死亡。為了擁有更多的財物，我們拚命追求享受，最後淪為它們的奴隸，只為掩飾我們對於無常的恐懼。我們的時間和精力消磨殆盡，只為了維持虛假的事物。我們唯一的人生目標，就成了要把每一件事情維持得安全可靠。一有變化，我們就尋找快速的解藥，一些表面功夫或一時之計，我們的生命就如此虛度，除非有重病

---

<sup>19</sup>參見鄭曉江著，《生死學》，臺北，揚智文化，2006年，頁139。

或災難才讓我們驚醒過來。<sup>20</sup>

一般而言，大部分人由於不確定自己什麼時候會死，因此有遺忘生死的原因或藉口。然而生命是無常的，一場大病會讓人體驗到生命的脆弱；一件意外車禍會使人發現，即使你可以遺忘死亡，死亡卻絕不會忘了你；醫師宣告還剩下幾個月生命的病人更會瞭解，不論自己願不願意，人生至此必須勇敢面對死亡的時候了。<sup>21</sup>托爾斯泰的鉅作《伊凡·伊里奇之死》對此有極佳描繪，書中第二節開頭的一句常被引為名言：「伊凡·伊里奇過去的生活經歷最普通、最平常，但也是最可怕的。」<sup>22</sup>一般人不都是這樣過日子嗎？讀書、升學、就業、結婚、生子——無數的日常工作的目的是為了以後能輕鬆過日子，如此「最單純且又最平凡」的日常生活，為什麼又是最可怕呢？因為我們生存或生活每一時刻，也同時即是「向死存在」的時刻，「最單純平凡」的時機也同時就是「最恐怖可怕」的時機，只是大半人無此真實本然體會悟覺。<sup>23</sup>我們大多數人以世俗標準，去衡量人生的高低好壞，追逐物慾，對於自己的生死沒有終極關懷，以致面臨死亡時驚慌失措，殊不知在我們日常生活裏就已隱藏著難以言喻的自殺危機。

雖然許多人不願正視死亡，但死亡終究會來臨。不論是貧富貴賤，最後總會面臨無可逃避的死亡。

死亡有甚麼意義？死亡的意義如何連繫到生命上？從死亡的功能性來說，死亡的切身及神秘性，引發人的想像力，造就不少藝術作品；死亡也是生命新的開端，死亡是為了生命的循環，有落花才能結果。但最重要的，死亡其實是一種對生命重新的掌握。當然，我們不能掌握死亡的到來，也不能掌握死亡後的光景，我們能掌握的是死亡的必然性及對待它的態度，透過徹悟死亡的真相，我們便知道生存的方向。死亡是我們再次專注投入生命的機會，我們從中重新發掘生存的價值。

<sup>20</sup>引自索甲仁波切，《西藏生死書》，臺北，張老師文化，2012年，頁23-24。

<sup>21</sup>參見李遠哲等，《享受生命：生命的教育》，臺北，聯經出版社，1999年，頁182。

<sup>22</sup>引自托爾斯泰著，許海燕譯，《伊凡·伊里奇之死》，臺北，志文出版社，1997年，頁42。

<sup>23</sup>參見傅偉勳，《死亡尊嚴與生命尊嚴》，臺北，正中，1993年，頁67。

死亡的意義，由於它能夠觀照生命，就整個生命而言，死亡不是威脅，是一種挑戰，是內在精神及生命的繼續成長，且更能深化的積極面對的人生階段，死亡是一種建設性力量。這種建設性力量，是由死亡的哲學去學習生存的哲學，從面對死亡的態度去學習生存的精神。首先是認識死亡，破除一向對死亡的迷思，肯定死亡是生命的一部分，甚至生存是向死的過程，正如海德格所說「人是向死的存在」。死亡並不是遙遠的事，陪伴著我們生活，因為有限，所以珍惜，把每一天當最後的一天，好好地活，以滿懷感恩的心情生活，提醒還擁有生命的人只是活，想活是不夠的，而是如何活，才不致浪費生命。再者，是面對死亡，處理或預演一旦死亡到訪時的心態，這種態度對我們在世安身立命有參考價值。首先是處理未知的態度，懼怕死亡是源於人們害怕死後的未知，其實生存也有許多未知，一些未能把握的事，如懼怕失業，或對一些生活瑣事、考試、面試等產生恐懼及焦慮。我們對死亡有多少恐懼，對生命就有多少疑懼，世俗的紛擾對我們真正享受生命形成一定阻礙，每個人對處理未知有不同的方法，處理死亡的未知可轉化成生存的哲理。死亡是我們再次專注投入生命的機會，我們從中重新發掘生存的價值。對死亡的觀察及思考，是對生存狀態或生命的一種觀照。故此，死亡對生命而言是一種建設性力量，我們從死亡的哲學去學習生存的哲學。

可見，一個人僅僅關注「生」，未必能很好地「生」；只有透悟了「死」，並能立於「死」的視角觀察「生」者，才能更好地「生」。這就叫立於生命的「終點」來看人生的「中點」，自「死」而得「生」。這樣，便可以在我們短暫一生中創造出更大，更多的意義與價值，讓人生更輝煌。

### 三、 生與死的哲學

從生死哲學上思考青少年自殺的問題，可以獲得更深層理解的模式。如前所述，人生實際上由二部分構成：一是「生命」，一是「生活」。生命是人生的存在面，生活是人生的感受面。青少年智力還未健全，他們很難意識到生命與生活的區別與聯繫，他們只知生活而不知生命，以為生活就是生命，生活感受不好就放

棄生命存在，因為他們往往把生活感受視為人生的全部，所以，生活中的不順心、不如意、不高興等等，皆可以成為走向自殺的理由，他們並沒有意識到生命喪失的嚴重後果。<sup>24</sup>如何預防青少年自殺，須建立健康的生死觀，古今中外的哲人對生命與死亡有許多論述，人們只要細心地去領會，必可獲取高妙的生死智慧。從中國傳統的生死觀點來看，他們面對死亡有些雷同之處，不管人的變化多麼無常，他們總是以因循輪迴的態度，來去看待每一件的生死，他們並不會認為人的死，是一件非常痛徹心扉的事，而是以最恭敬的態度去面對每一件生與死。

每個人的生死觀都不同。不同的人在面對及接受死亡的態度上有不同的看法，而不同的生死觀對死亡就有不同的詮釋與因應方式。

生死觀是生死哲學的核心思想。由於個人生死觀的差異，因此，大千世界人人追求不同的人生目標和生命意義。「生與死」是人生中需要面對的兩件非常重大的事。「生」它對我們應該都不陌生，小寶寶剛從媽媽肚子裡生出來，大家欣喜若狂的迎接新生命的誕辰，無與倫比的心情蜂擁而出。「死」有的人對於這個字並不能完全接受，這對他們而言，是種無形的壓力、恐懼和難過。面對這樣的難題，我們需要的是理性的自覺與靈性的洗滌，而佛陀的教化正是切中時代弊病的心靈解藥。

佛教的起源雖然很古老，距今已逾二千五百年，然而其內涵就在針對人生問題的核心—「眾生的苦難」與「煩惱的根源」—所提出的對治與解決之道。人生問題，諸如生老病死、貧富貴賤、窮通禍福、悲歡離合、恩怨情仇…等等，其現象容或層出不窮，乃至千差萬別，其本質卻是貫穿三世，千古一如的。由此觀之，佛陀的教化，亦即人生問題的對治與解決之道，是跨越時空，歷久而彌新的。<sup>25</sup>

佛教認為人的生、老、病、死，是生命現象的輪替，並不代表生命的結束，因此，佛教稱「死亡」為「往生」，認為這一生的死亡，是進入另一生的開始，所以說「生死一如」，是要眾生學會看淡生死，進而勘破無常。

<sup>24</sup>參見鄭曉江，《生死學》，臺北，揚智文化，2006年，頁276。

<sup>25</sup>參見釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，臺北，洪葉文化，2004年，頁69-70。

佛教生死觀是在無常、無我及輪迴這三個基本觀念基礎下來建構的。

### (一) 無常

世間一切現象，處於不斷的遷流轉變中，沒有恆常的定性，緣聚則生，緣聚則滅。「譬如恆河大水暴起隨流聚沫，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？聚沫中無堅實固。如是諸所有色，若過去，若未來，若現在，若內，若外，若粗，若細，若好，若醜，若遠，若近，比丘諦觀思維分別，無所有，無牢，無實，無堅固。」世間萬法，如恆河大水上激起的無數泡沫，無論是過去、現在、未來、內外、粗細、美醜、遠近，諦觀思維，都是沒有恆常穩定性的。此即謂「諸行無常」。<sup>26</sup>

人身難得，生命是非常珍貴的，而人的生命則是由「四大」、「五蘊」和合而成。佛教認為有情眾生是由色、受、想、行、識，是為「五蘊」，五種因素積聚而成，是為「五蘊」，是人的生理、心理及精神的全部。色蘊，相當於物質現象，也就是四大，所謂四大，是指地、水、火、風。地是礦物質，水是液體，火是熱量、體能，而風是呼吸、循環系統。四大調和構成人的具體樣貌，包括我們的眼、耳、鼻、舌、身等五種感官（五根）以及和五根相應的色、聲、香、味觸「五境」以及由意識所緣之色，這四個因子相互影響、互相作用，少了一樣，生命現象就不完整，就會眾病發生。受、想、行、識四蘊構成人的心識。受蘊是人的五種感覺器官接觸外界所產生的感覺，如感受，覺受，是心理作用。想蘊是對感覺進行分析而得知的知覺和表象，是一種具有抽象能力思考活動，意思則是當你有感受之後，大腦就會開始活動，就會有思惟。行蘊是通過對外界事物的認識，而產生意志活動，有了思想、想法，使心發起造作功用，人自然地根據這些主意起反應，去做一些事情。識蘊是統一各種心理認識作用於一身的根本意識，則指眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶八識。因緣具足，色、受、想、行、識五蘊聚合則人生，因緣去滅，五蘊離散則人死，因此人的生命也是無常變化的，沉浮於生老病死生命之流中，故《中阿含經》云：「命終無常，死喪散盡，壽盡破壞，

<sup>26</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004年，頁44。

命根閉塞，是名為死。」死亡不知何時會降臨，正如佛經所言：「人命就在呼吸之間」。世間萬法就是這樣，念念無常；人的生命不僅終歸壞滅而至死亡，在死亡之前，變化也是每時每刻乃至剎那間不斷發生的。就人的生活而言，生活中一切皆是因緣和合處於變化之中的。人的擁有乃至於生命，都是因緣聚散，自然而然的。<sup>27</sup>

## （二）無我

世間一切現象皆是因緣而生，剎那生滅，也就不會有質的規定性和獨立實體。假而不實，佛法稱之為「空」。佛教講空，又作「無我」，世間萬法都是因緣和合而成，不論物質上和精神上都沒有一個獨立不變，自我主宰的實體，是為「諸法無我」。佛教講空，在破除我執，若人能看空我們這個由四大假合而成的色身，不以色身為實在的我，不因執取色身為我而造種種生死之業，則能脫諸煩惱，不再輪迴生死。佛法認為，人空，法也空，任何事物都不能脫離因緣關係而獨立產生或存在，所以為空。不僅主題的我為空，物質的外境也是空。此即是：「一切有為法，如夢幻泡影」。人生一切快樂乃至於人的生命都是如夢、如幻、如泡、如影，虛而不實，不可執持，一切煩惱都從有「我」起，有「執」起，既然我都是不存在的，都是空的，那麼眾生又何必執著於我呢？既然我的地位財富、情愛喜樂乃至一切現象都是虛幻不實的，那麼又何必執著於生的享樂和擁有呢？正如明悟空大師的萬空歌唱「金也空，銀也空，死後何曾在手中；權也空，名也空，轉眼荒郊土一封。」<sup>28</sup>

正因為人生乃因緣聚合，無常變化，虛幻不實，人不能自作主宰而沉浮於生死之流，所以人生一切皆苦。苦海無邊才是人生的真實本相。人生就是一段苦難的歷程。人生在世，不僅要受生、老、病、死苦，還有怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦和五取蘊苦。佛教把人生歸於五取蘊苦，直指苦源，「取」即執著，五蘊與取聯結而產生種種貪欲，乃是其他痛苦根源，又是人生諸苦的總匯。因有色，

<sup>27</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004年，頁79。

<sup>28</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004年，頁49。

身，而有生老病死苦；人們執著於物質享受，而有「愛別離」，「怨憎會」苦；因有「求不得」苦，諸般苦楚歸因於「五取蘊苦」。人的生命就是苦，生存就是苦。世人總是懼死戀生，執著於我之欲望的滿足，汲汲於生的享受與快樂，而在生命走到盡頭的時候則焦慮萬狀，執著於那本不存在的「我」和我的一切。殊不知，命終無常，終有盡日，躲避也是無濟於事，更何況，人生本是無邊苦海，世間一切如夢幻泡影，轉瞬即逝。譬如身體健康並不永久，會慢慢衰老病死，財富也不能永遠保有，有時候也會拮据，權位勢力也不會持久，最後還是會失掉。人生變化無常，雖有喜樂，但不長久，變化時，苦痛就來了。一切痛苦的根源就在於有「身」故，有「生」故，人又何必為死的到來而惶恐不安？何必迷戀現實世界的種種安樂和幸福？<sup>29</sup>

### （三）輪迴

佛教觀察分析人生苦難產生的原因和生命流轉歷程因果時，指出人的生命過程，生命誕生和成長，流轉生死，皆由無明為緣，造業受果，而輪轉不息。「業」是輪迴的重要條件。善的業因產生善的果報，惡的業因產生惡的果報，不斷在六道間流轉變化。

佛教認為，生命之所以生死流轉的根據與動力，乃是人的無明所造的「業」。「業」乃造作之意，泛指一切眾生的身心活動。由於人的愚昧無知，執著於物、我，產生無窮的貪欲，而念之於心（意業），發之於口（口業），付之於行（身業），造身、口、意三業。眾生所造之業必將引起一定的後果，產生一股強大的力量，讓眾生「生生於老死，輪迴周無窮」，佛教稱之為「業力」，乃是生死流轉之根本動力。<sup>30</sup>

眾生造作形成的業力，未必當下即有果報，因為業力形成果報，還要依賴外在因緣來引發，即所謂因緣成熟。所以佛教說「三世因果」，甚至多世因果。但不管後報時間多長，只要已種業因種子，便會生出果報。正所謂「不是不報，時

<sup>29</sup>參見鄭曉江：《宗教生死書》（臺北：華成出版，2004年9月）頁51

<sup>30</sup>參見鄭曉江：《宗教生死書》（臺北：華成出版，2004年9月）頁55

候未到」。人們大可不必因好人受難，壞人得福而不平於心，甚或胡作非為。眾生今世所受的苦難或所享的福德，由前世業行所得；來世會過怎樣的生活，也是自身業行的結果。故佛經云：「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」業因果報，只要眾生造了善惡業，便無法擺脫所受業力的束縛，無處逃避善惡業報的追逐。

六道包括了全部眾生，天、人、阿修羅、地獄、餓鬼、畜生，眾生在六道輪迴也不是一成不變的，在善惡因果關係中，修善的隨福業而上升，作惡的隨罪業而下墮，輪迴流轉，永無了期。業的生命線猶如念珠的線一樣，一顆念珠等於一期的生命，一期一期的生命靠著「業」來串連，就像一條線把念珠串成，不會散失。所以佛教說生命的流轉，是無始無終的「生死輪迴」。尤其在眾多因緣當中，因為父母相愛，有緣結合，再加上我的業「因」和他們為「緣」，因此生養了我。所以，我們要研究生命從哪裡來？簡單說，生命是從因緣所生，人是從業感而來，由於我們的行為造下各種業，最後就會隨業而受報，所以生命就在「因緣果報」裡隨著業力流轉不停，這就是生命的去來。人若知佛法，掌握了業力因果律，了徹業由心生造，可由心轉的本質，再加上增上緣等方便，便可以利用因果律，轉移，消除宿世所造惡業的果報，正所謂：「業由心生，回轉有道」。

佛教的業報輪迴的思想，在民間產生了極大影響，為人們解答了人「生從何來，死往何去」的困惑，同時也為人們提供了來世生活的希望。<sup>31</sup>

佛教的觀點認為生命本身並無一固定的本質，無常說明了生命不斷遷流變化的現象，無我則強調了生命乃由於諸多因緣和合而成，並無實存的體性，這一期的生命將創造繼起生命的因緣，每個生命來自於諸多因緣的成就，此乃自然的現象，即客觀的事實。植物需要陽光、空氣、水等因緣條件才足以成長，生命的延續，像忍耐的力量、思想上的智慧、希望的目標、各種的意見看法、天地之間許多福祉的滋潤，也會增加生命的內容、生命的力量。所以生命的意義就是在引動

---

<sup>31</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004年，頁59。

我們繼起的生命、生命的意義讓世間生生不已、欣欣向榮，從個人的生命擴大到宇宙世間無限的生命。也因此，生命在不斷的創造真善美淨化的因緣中，同時也在創造未來更好的生命品質。

生命不僅止於生活，人的死亡也是生命中的一個階段，從佛教的觀點來看，死亡只是這一期的生命轉換成另一期的生命，生死只是一個循環，在佛教認為生命是不死的。「生死」只是生命流轉階段的不同相貌，在生死流中生了又死，死了又生，死亡如同舊屋殘破剝落，身體好比房子，損壞了，換一個色身，這一個死，正是另一個生的開始嗎。佛教講「十二因緣」，生命是環型的，人有生老病死，世界有成住壞空，我們的心則有生住異滅，生死始終循環不已。生死具有普遍性、平等性，也是宇宙萬物的真理，無論帝王將相，或販夫走卒，皆有生死。佛教認為生死輪迴的去處乃由我們自己的行為所決定，所以「死」又稱為「往生」。

「往生」的意思，即死亡後投生，有隨念往生、隨習往生、隨重往生三種，依自己生前所思、所言、所行的慣性而往，並非有一主宰者決定去處，也因此，佛教倡導生命教育的議題中，鼓勵學生學習培養心念光明，或培養良好的習慣，學習認錯、學習柔和、學習溝通、學習生忍、學習放下、學會感動、學習生存、學習靈巧，都是面對生活所需具備的基本精神與態度。此外，在物質上學習簡樸，在生活上學習技能，在語言上學習幽默，在做人上學習藝術，在工作上學習勤勞，轉化不當的習氣，或積極行善助人，在世向善往生亦獲生善處等，生死有了這樣的認知，則面對生死時便無所畏懼。

生命是一門艱深難懂的學問，但是儘管生命深奧難懂，分析起來不外乎「生」與「死」兩個課題。佛教非常正視生死問題，不僅解答生死問題，更是尊重生命、愛護生命，倡導惜緣、惜福、惜生、惜命，對一切眾生的慈悲愛護，載之經典，處處可見。

生命教育最重要的，就是指導學生如何尊重生命，如何活出生命的尊嚴，如何創造生命的價值與意義。人除了要活得有尊嚴以外，更要活得有意義、有價值。佛教認為，生命的意義，在於增進人生的真善美，在於懂得永恒的生命。人的色

身雖然有老死，真實的生命是不死的，就如薪火一樣，永續不已。因此，人生的意義不在於壽命的久長，乃在於對人間能有所貢獻、有所利益。例如，太陽把光明普照人間，所以人人都歡喜太陽；流水滋潤萬物，所以萬物也喜歡流水。一個人能夠活出意義、活得有用，生命就有價值。

總之，「蜉蝣朝生夕死，人生百年難再」，但是身體即使朽壞、死亡了，也不是生命的結束！所謂念天地之悠悠，感生命之無限。生命不在於長短，而在於活出什麼？擁有什麼？尤其如何開拓弘觀的生命視野，深化優質的生命內涵，建立正確的人生觀、道德觀、價值觀。<sup>32</sup>

佛教面對死亡，是要超越它，並不是「征服」它。佛陀說：「一切都是無常的」。世界上沒有不變的東西，一切都在隨時遷流。但也因為「無常」，不好的事情也有機會改善，因此，生命無處不是轉機。我們之所以被病苦得不能動彈，是因為我們還太在意這肉身，心中還有太多的不甘與瞋恨，我們尚把這些看得很實在。所以，就無法自在了。

死亡是另一期生命的開始，而生命的開始也自然地趨向死亡。這是宇宙生命的自然現象，而透過對於生命整體的瞭解，每一個人人都必須瞭解自己生命的意義與存在的價值，肯定自己、接受痛苦與困難，在工作中完成生命，並明白生死的內涵，避免陷入謬思，走出疑惑，如此我們才能真正享受生命也將更懂得珍惜，更知曉生命的終極意義、責任和人性中的慈悲與智慧內涵。

---

<sup>32</sup> 2004 年星雲大師佛學講座，主題「佛教生命學」、「佛教生死學」、「佛教生活學」，各於香港紅磡體育館、臺北國父紀念館舉行。三天共有六萬民眾前往聆聽。

### 第三章 初期佛教的生死觀

在所有的宗教中，佛教對人的生死痛苦體驗，和對人的生死問題思考，無疑是最深刻的。對人生死問題解答，不同於其他宗教，而是以智慧勘破生死，消除人的「無明」，安撫人的靈魂求得解脫，這種智慧之於面對死亡憂懼的現代人而言，提供心靈慰藉和平安的力量。

佛教自秦漢年間傳入中國，至今約有二千餘年的歷史初期，對中國產生了極為深遠的影響，根據佛教《阿含經》的記載：佛陀從生老病死的體悟中，宣說的「緣起法」，就已說明生命是彼此相互關係的存在。佛陀以「十二因緣」說明生命的由來與三世輪迴的關係，幫助我們解答「生從何來，死往何去」的生命之謎；佛教的「四聖諦」、「八正道」、「緣起」等真理，其內涵無不以「生命教育」為其核心，都能幫助我們認識生命的本質、瞭解生命的意義、創造生命的價值，活出生命的希望。

佛教以緣起法則觀察生命的現象，認為眾生的存在是由四大和五蘊的因緣和合而生，其實質是苦、空、無常的存在，眾生因無明造業而因果相連，身心相續於不斷無窮無盡流轉過程，由中陰而輪迴於天、人、阿修羅、畜牲、餓鬼、地獄「六道」中，備受諸苦。眾生的苦難和陷於生死輪迴的根本原因就在於人的無明愚痴，在於人對生命的本質和人生實相的無知。因此，佛教的生死智慧就是在指引人們如實觀照自己的生命本質，啟迪生命的意義與價值。

以上所言，我們可以瞭解佛學思想所呈現的生命教育理念，須不斷倚藉自力修行以祛除人性本具的貪、瞋、癡之妄念為要務，並且是以求取個人生命無上的正覺作它最終的依歸。因此，面對青少年自殺問題，如何讓青少年關注自己的真實生命，並以精勵修行之方式極力破除對世上虛妄事物的執著，而期能獲得個人解脫，可參考初期佛教生死觀之義涵，如實地觀察而體悟宇宙人生的真相，勘破無明，捨離渴愛，放下執取，達到解脫境界。接下來，我們從「十二因緣」、「四

聖諦」、「八正道」之義涵來瞭解初期佛教生死觀。

## 第一節 十二因緣之義涵

緣起亦緣生，「緣」是指條件、關係；「起」是指生起、發生。「緣起」就是一切現象，所有事物均處在因果關係中，依照一定條件而生起，由互相依存關係，構成某種特定現象，就是「緣起」的定義。宇宙人生的種種現象都存在彼此相互依存關係中，沒有獨立個體；同樣也因關係或條件的變化而離散或消失。捨離條件和關係，就不能生起任何現象或事物。

佛教經典載：「云何緣起法，謂此有故彼有，此起故彼起。」<sup>33</sup>、「因此有彼，無此無彼；此生彼生，此滅彼滅。」<sup>34</sup>這已說明了宇宙萬物都處在因果之中，彼此牽連而生起、而壞滅，即是「緣起」的意義。《俱舍論》卷九也說「種種緣和合已，令諸行法聚集生起，是緣起義。」各種條件和合在一起之後，必然會產生一定的現象事物，這就是「緣起」的意思。緣起的基本法就是《阿含經》中「此有故彼有，此起故彼起」、「此無故彼無，此滅故彼滅。」<sup>35</sup>意依照一定條件才能生起，也依條件的變滅而變滅。條件聚合，就產生相應的事物；條件消失，相應的事物也隨之消失。宇宙事物絕非孤立而起，必然由各種條件聚合而生成，也都依於相對關係而存在。宇宙萬物都成立於條件和關係的互存，並且輾轉相續，互相依賴，形成因果律則，這就是宇宙和人生的真象。

緣起法是整個佛教的基礎，佛教各種經論和各種宗派，都以「緣起」說作為義學的思想和修行實踐的根本理論。最早出現的「緣起」說，乃是「十二緣起」，主要用以解釋人生痛苦的原因、解決生死煩惱的問題。「十二緣起」又稱十二因緣，是指眾生整個生命過程或生命序列的十二個環節，解釋人生痛苦根源，說明如何解脫痛苦的學說。十二緣起將眾生生死輪迴的原因和過程，以及脫離輪迴的方法，作了系統說明。十二緣起的名稱是：無明、行、識、名色、六入、觸、受、

<sup>33</sup> 參見《雜阿含經》卷十二

<sup>34</sup> 參見《中阿含經》卷四十七

<sup>35</sup> 參見《長阿含經》卷十

愛、取、有、生、老死。<sup>36</sup>十二因緣，在因果相續上，是：「無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，起愁嘆苦憂煩，是名為純大苦蘊集」所謂人生，就是這樣生生死死，死死生生，循環不已。行即意志欲望，起造身口意三業。以「無明」為緣就會引起「行」，直到以「生」為緣就會引起「老死」的因果關係，並且說明了生死流轉之因以及出離生死之道。這十二個環節可以由「無明緣行，行緣識」，乃至「生緣老死」來觀察，稱為「順觀十二緣起」，屬染緣起，因為這是迷界生起說，所以稱為流轉門，又可以由「無明滅則行滅，行滅則識滅」，乃至「生滅則老死滅」來觀察，稱為「逆觀十二緣起」，屬淨緣起，因為這是迷界還滅之說，所以稱為還滅門。佛陀告訴我們，生命的流轉起於「無明」，而流轉的經過就是「十二因緣」，所以「十二因緣」就是生命從過去到現在，從現在到未來所輪轉的十二個程序。什麼是「十二緣起」呢？十二緣起的内容是：無明、行、識、名色、六入、觸受、愛、取、有、生、老死等。分別解釋如下：

一、無明：指眾生無始以來，由於一念不覺，不能了知「緣生萬法生，緣滅萬法滅，一切法是無常無我」的諸法實相，就是無明。無明是與生俱有的，所以稱為「無始無明」，是一切煩惱的根本。

二、行：是造作、行為的意思，泛指人的一切身心活動，亦即由「無明」而引起的各種行為或善惡行業，亦就是過去的無明煩惱，而引發身、口、意三業，招感未來果報的力量，就是「行」。

三、識：指個人眼耳鼻舌身意六識身。

四、名色：名是四無色陰—即受、想、行、識四陰；色是四大種（地、水、火、風）所造成的物質。

五、六入：又名內六處，又稱六根。也就是眼耳鼻舌身意六識的根。

六、觸：六根與外境接觸，而產生的一般認識作用，也就是根、境、識三者和合，而引發單純知覺的作用。

<sup>36</sup>參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁65

七、受：即領受，是領受外境而感受苦樂等感覺的精神作用，亦即面對客觀外境時，所引發的苦受，樂受，不苦不樂等感受。泛指有情生理和心理的各種感受。

八、愛：貪愛、染著的意思。指對於苦樂等感覺進一步產生愛憎等精神作用。《增支部》經典說：「愛可生愛，亦可生憎；憎能生愛，亦能生憎。」在佛法看來，愛與憎，有如手心與手背，是一體的兩面。

九、取：執著的意思。先有愛欲，再增強為執著，然後三業繁興，造成未來身心的種種煩惱痛苦。取有四義：

(一)欲取，對五欲或色聲香味觸等五塵，生起追求的欲望叫欲取。

(二)見取，謬解正理，如對五蘊產生我見、邊見，妄計取著叫見取。

(三)戒取，執取許多不合理的戒律叫做戒取。

(四)我取，對所愛的事物生起我和我所有的執著，如我執、我見、我慢、我法、我語等叫我取。總之，取是以自我為中心，對所有事物不顧一切的攀緣追求，而引發身、口、意三業的活動，並且造成必得果報的各種行業。

十、有：存有的意思，與「業」的意義相通。指由於愛著馳取，產生「縱我役物」的行為，而構成潛在的業力。這些業力所招感的苦樂果報，是相續而生，不會亡失的，所以稱為「有」。有情由於貪愛、執取，所以產生了各種善、惡的思想和行為，這些思想和行為便是未來果報的善、惡業因。

十一、生：即受生，指來世的生命形式，意指由過去所造作的業力而引生來世的果報。

十二、老死：隨著生命的逝去，生理機能逐漸衰退，便是「老」；最後呼吸停止，諸蘊離散，身壞命終，則是「死」。不過，老死並非有情的全部滅亡，老死的是色身，業識卻與無明和行，重複另一期的生命流轉。由無明生行，乃至有生死，後者以前者為緣而生起，這是諸苦生起的因果

序列，即所謂「流轉緣起」；由滅除無明之故而滅行，乃至滅除了生死，這是指諸苦的還滅，即所謂的「還滅緣起」。<sup>37</sup>

十二緣起是一個因果聯繫的序列，人生就是由這十二個因果相聯的環節所構成。其中較為重要的是：無明、渴愛、執取，由於無明和渴愛的相資作用，外加盲目的執取，而形成了如實痛苦的人生，要解脫人生的痛苦，就必須勘破無明、止息渴愛、捨離執取。

在《增一阿含經》中記載：佛陀思惟十二因緣的真理而開悟證果，因悲憫眾生「不解十二緣法，流轉生死，無有出期，皆悉迷惑，不識行本，於今世至後世，從後世至今世，永在五惱之中，求出甚難」<sup>38</sup>，故以方便，宣說此甚深難解之法，令眾生共趨於正覺解脫。所以，「十二因緣」法不僅讓我們瞭解生命流轉的實相，更重要的是我們如果能藉此正視生命的缺陷，並且更進一步思惟觀察，就能使我們永除諸闇，離苦得樂。然而，我們應該如何觀照呢？首先我們應該了解：生命是如何隨著十二因緣的程序流轉的呢？這是因為一念「無明」起，由無明而生起意志「行」為，因意志活動而產生能認「識」的主觀要素，由識而展開所認識的客觀要素「名色」，由名色而生出感覺的認識器官「六入」，由六入而有眼耳鼻舌身意等六「觸」，由觸而有愛憎的感「受」，由受而生「愛」染欲望，有愛而執「取」事物的外境，有取而造業「有」、生有，由於有而形成個體的「生」存，有生終將會「老死」。

其次逆觀十二因緣，人為什麼會有「老死」呢？因為有「生」，所以才會有老死；生又從什麼地方而起呢？是一切善惡行為的「有」業的結果；行為的有業是因執「取」而生出，就如取薪燃燒而產生火；這個取又從何處來呢？就是因為「愛」而生，愛如星星之火可以燎原；愛又從那裡來呢？是由「受」而生，如同感到苦痛就需要安樂，感到饑餓就需要飲食，有了希求就會生出愛來；受是愛的原因，這個受是從那裡產生的呢？受是從「觸」而生，感受到苦，享受到樂，是

<sup>37</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁66

<sup>38</sup> 參見《增一阿含經》

因為有觸才知道的；觸從那裡發生呢？是從個人的眼耳鼻舌身意等「六入」產生，盲人、聾者就無法產生完整的六入的觸力；這六入從那裡來？從「名色」而來，名色好比是芽，六入好比是莖葉，莖葉是由芽逐漸長成；名色則根源於「識」，識與名色是互為關係的，在這之前有個「行」，行的根結是什麼？就是「無明」，也就是生死的根本。

佛陀告訴我們：「若無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死憂悲苦惱滅。」只有泯滅生死根源的無明，才能使生命脫離三世的輪迴，得到解脫之道，這就是還滅緣起。

十二因緣像一顆果樹，果樹的種子種下後，萌芽、長大、開花、結果；果子落地後又長新株，又再萌芽、長大、開花、結果。新生的果實雖然不是原來的種子，彼此之間卻有著密切的關係。眾生生死的延續也像種子、果實的相生，一直延續沒有間斷。我們的過去生、現在生、未來生前後相續，雖然我們的身體在五趣六道中輪迴不停，生命主體卻是一致的。

「瞭解十二因緣流轉帶給生命的諸多苦惱，便能有信；習信，便有正思惟；習正思惟，便有正念正智；習正念正智，便有護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫；習解脫，便得涅槃。」

39

這段話可說是道盡了「十二因緣」法的價值所在。十二緣起強調十二個環節按照順序組成因果循環鏈條，其中無明、行、愛、取、有等惑業(緣因)，必然招致痛苦、煩惱等苦果。三世輪迴也都是由無明、愛、取、有等惑緣，以及行、有等業因所造成的。眾生的每一期生命都負有承果拓因的惑業，在三世惑業緣起關係中，承受生死流轉的痛苦。任何一個有情生命在未獲得解脫之前，都必然依隨因果法則在三世中生死流轉，永無出期。換言之，個體生命總是依據這些因果關

---

<sup>39</sup> 參見《中阿含經》卷十

係而在三世中不斷輪迴，沒有止境。佛教修行的最終目標，就是要超脫「十二因緣」的束縛，跳出三世流轉，而達到「涅槃寂靜」的境界。佛教的學說就是教人透過修行實踐，擺脫十二因緣的牽纏，捨離生死輪迴，獲得精神的解脫。<sup>40</sup>

觀十二因緣而出生死流轉，破執而離苦。佛法所講的正法，就是對生命的判析，生命的生死過程，是以十二因緣構成的，從十二因緣來觀照；觀成之後，便會覺悟到人的生命是如何形成的，同時，也能夠覺悟到人的生命之虛妄，便可從執著的煩惱之苦，而得解脫。

四聖諦是生死流轉及生死還滅的指導原則。一切大小乘佛法，無非圍繞著眾生的生死及解脫問題在做宣導，故亦皆依四聖諦為根源。<sup>41</sup>接下來單就基礎佛法介紹四聖諦之義涵。

## 第二節 四聖諦之義涵

諦，梵語 *satya*，巴利語 *sacca*，審實不虛之義。即指苦、集、滅、道四種正確無誤之真理。此四者皆真實不虛，故稱四諦、四真諦；又此四者為聖者所知見，故稱四聖諦。四諦大體上乃佛教用以解釋宇宙現象的「十二緣起說」之歸納，為原始佛教教義之大綱，乃釋尊最初之說法。四諦依次稱為苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道聖諦，或苦聖諦、苦習諦、苦滅諦、苦滅道聖諦，或苦諦、苦集諦、苦盡諦、苦出要諦，或苦聖諦、集聖諦、真聖諦、道聖諦。其中，苦與集表示迷妄世界之果與因，而滅與道表示證悟世界之果與因；即世間有漏之果為苦諦，世間有漏之因為集諦，出世無漏之果為滅諦，出世無漏之因為道諦。<sup>42</sup>

四聖諦是基礎佛學，釋迦牟尼佛在成道之後的第一個夏天，在波羅奈國的鹿野苑第一次說法時，便向五比丘講解這四諦法，以後在他弘法的四十五年中，不厭其詳地一再為弟子解說，並且勉勵他們努力實踐，以達到大徹大悟，解脫生死的目的。戒律及正法，合稱為正法律，目的是引導眾生趨向於解脫，故皆不離四

<sup>40</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁71

<sup>41</sup> 參見釋聖嚴，《四聖諦講記》，臺北，法鼓文化，2000年，頁15

<sup>42</sup> 參見《佛光山電子大藏經》

聖諦的原則。<sup>43</sup>

佛陀在尼柯耶的經文中說，他一直努力想讓眾生知道的只有兩件事，即「苦」與「苦滅」。此說法明白道出了佛教的基本方針，它適用於一切時空。它的典型陳述是「四聖諦」：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦與苦滅道聖諦。關於這四諦最早的摘要如下：

苦聖諦者，即生苦、老苦、病苦、死苦、愁悲憂惱苦、怨憎會苦、愛別離苦與求不得苦，略說為五取蘊苦。

苦集聖諦者，即渴愛後有、喜貪俱行與隨處歡喜，亦即欲愛、有愛與無有愛。

苦滅聖諦者，即於此渴愛斷除、拋棄、滅盡與捨離。

苦滅道聖諦者，即八支聖道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念與正定。<sup>44</sup>

四聖諦是佛陀或阿羅漢等聖人所通達的四種真實道理，故名為聖諦。在佛的觀察和體驗，苦和苦滅，永遠是眾生所需要知道的，人類想要離苦，必定要斷絕受苦的原因，如何斷除受苦的原因，就必須修行滅苦之道。這是四種真實的道理，因此稱之為四聖諦。四聖諦的內容如下：

#### 一、苦諦

《增一阿含經》：

彼云何名為苦諦？所謂生苦、老苦、病苦、死苦，憂悲惱苦，愁憂苦痛不可稱記。怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦，亦復是苦，取要言之，五盛陰苦，是謂苦諦。<sup>45</sup>

<sup>43</sup> 參見釋聖嚴，《四聖諦講記》，臺北，法鼓文化，2000年，頁15

<sup>44</sup> 參見魯伯·葛汀著，賴隆彥譯，《佛教基本通—佛教的修行路徑導覽》，臺北，橡實文化，2012年，頁97-98

<sup>45</sup> 參見《增一阿含經》，《大正藏》第2冊，頁619上

苦諦乃人生是苦的真理。「苦」是指精神和肉體得不到滿足的心理狀態。現實世界是變化無常的、不易把握的，與人們的心理需求難相一致，所以說世間是苦。佛教認為人生的一切，就其本質而言，都是痛苦的。人從出生到死亡，充滿了各種煩惱與痛苦。<sup>46</sup>在佛教思想中，「苦」可解析為三種：苦苦、壞苦與行苦。第一種「苦苦」是不證自明的苦，當我們身心痛苦時，毫無疑問那便是苦。但當我們在享受某種事物，或甚至無事煩心而悠然自得時，事物終究仍會改變，快樂的事物會遠離我們，或出現不愉快的事物，這便是「壞苦」。<sup>47</sup>世間的一切有為有漏諸法，都不能離開因緣生滅，造作遷流。一般人，都喜歡順利，不歡喜不順利。可是不論好事、壞事，永遠都在生住異滅，造作遷流，無法靜止下來，這就是「行苦」。<sup>48</sup>另外佛教把三界眾生所受的種種痛苦概括為八大類，稱為「八苦」：生苦、老苦、病苦、死苦，怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦、五盛陰苦(五陰熾盛苦)，然而這並不是說，這八種苦已然包括了人世的一切悲惱苦痛，因為人世的痛苦太多了，佛陀僅舉其要者來談。生老病死四苦，是眾生必然由存在走向死亡輪迴之苦，沒有任何人或神，可以違逆生死之巨輪，凡是有生必定有死，當我們欣喜於生命誕生之際，卻往往忽視了老病死也跟隨著降臨。<sup>49</sup>生、老、病、死是人生必會遭逢的痛苦；怨憎會苦(遇到所怨、所恨之人的痛苦)、愛別離苦(與所愛之人互相離別的痛苦)、求不得苦(有所求而無法如願的痛苦)，這三苦是主觀願望不能獲得滿足所產生的痛苦。五陰熾盛苦(身心煎熬所引起的痛苦)是以人的存在本身為苦。<sup>50</sup>世間有情悉皆是苦，有漏皆苦，即所謂「苦諦」。說明世間有情悉皆是苦，即所謂有漏皆苦。茲將「八苦」分別解釋如下：

---

<sup>46</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁37

<sup>47</sup> 參見魯伯·葛汀著，賴隆彥譯，《佛教基本通—佛教的修行路徑導覽》，臺北：橡實文化，2012年，頁99

<sup>48</sup> 參見釋聖嚴，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，臺北，法鼓文化，2011年，頁32

<sup>49</sup> 參見林朝成，郭朝順著，《佛學概論》，臺北，三民書局，2012年，頁45-46

<sup>50</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁38

- (1) 生苦：住胎如處監牢，出胎如鑽穴隙，住胎出胎，都受逼迫，由此而來之苦，稱為生苦。亦即眾生出生、生存之時所感受到的一切痛苦煩惱。
- (2) 老苦：是指六道中的各種生命的年老、衰老、牙齒損壞、頭髮變白、皮膚變質、六根的成熟等各種現象。由於有情的衰老，死亡已進一步的迫近，由衰老所帶來的種種苦痛也將生起。
- (3) 病苦：一生之中，人人也難免患病，那種痛苦實在不是筆墨所能形容的
- (4) 死苦：是指六道中的各種生命的死亡、滅亡、五蘊的分離等至於死亡，更會帶來痛苦、恐怖、離別與哀傷。我們除了要忍受上述生理上的痛苦，還有精神上的痛苦：
- (5) 愛別離苦：是指對喜歡的、可愛的色、聲、香、味、觸、法，或者對希望有利、有益的、快樂的、安分的人，家人、朋友或親戚，卻不能和他們在一起、交往、聚會而產生的痛苦，總說為生離死別之苦。
- (6) 怨憎會苦：是指對不喜歡的、不可愛的色、聲、香、味、觸、法，或者與那些意圖不好、無意、不安分的人異同交往聚會而產生的怨憎。
- (7) 求不得苦：是指六道中的眾生，對於以上的各種苦而生的訴求，希望它們不要來到、卻無法實現，從此而生的痛苦。
- (8) 五蘊熾盛苦：我們有了這五蘊構成的生命，身體上和心靈上都有很多需求和不安，引致煩惱重重而產生痛苦。

八苦中，前四苦是自然生理現象，後四苦是個人感情現象。日常生活經驗的痛苦，一般人可以由身心兩方面體認得到。佛教把前面七苦歸結為「五陰熾盛苦」，主要印證「天下之苦，莫過有身」。因為有了身體才会有各種痛苦，一切生、老、病、死、求不得、怨憎會、愛別離等痛苦，都源於這五陰熾盛的身體，人生的痛

苦極其繁多，所謂三苦、八苦、無量諸苦。然而，人生根本之苦，乃是苦於有身。

「五陰熾盛苦」正好彰顯了五蘊即是苦、人身即是苦，進而整個人生即是苦。<sup>51</sup>

「苦」是身心受到逼迫所呈現的心理狀態，它具有普遍性，只要是人，就必然會有「苦」。苦諦就在說明人生充滿了苦惱和不安，是一大苦海。這些煩惱和痛苦又是怎麼造成的呢？引生痛苦的原因是什麼？四諦中的「集諦」就在解說這個問題。<sup>52</sup>

## 二、集諦

云何苦習(集)諦？所謂受愛之分，習之不倦，意常貪著，是謂苦習諦。<sup>53</sup>

又名苦集聖諦。集是積集、生起、原因的意思。這是說明集起諸苦的真理，也就是諸苦所以形成的真實原因，我們有八苦是基於有無明，它是與生俱來的盲目衝動，能夠障蔽真理，驅使我們盲目地去貪求。再加深究的話，我們便知痛苦的真正根源乃在吾人對「無常」的一切起了無明的貪愛的緣故。

眾生由於自心的「無明」、本有的「渴愛」、盲目的「執取」，從而產生錯誤的行為(因惑造業)，於是各種煩惱(苦果)隨之而來(依業受報)，也就是苦果由惑業招感而得。惑業與苦果互為因果，循環相續，構成無窮的生死、無盡的痛苦。<sup>54</sup>集聖諦是苦的生因，他能集生死苦，故稱為集聖諦。集就是招感集取，招感就是業力被煩惱所引發出來；集取就是煩惱在造業。因為我們過去造種種的業形成力量，加上過去與現在種種煩惱的引發，使我們受種種苦。所以這個集聖諦所要講的就是煩惱以及煩惱所造的諸業行。因此我們不設法去除無明、克制貪欲，而漫無節制地去追求滿足，作出種種善惡的行為，積集不同的業力，我們生命便會在業力的牽引下，一期又一期地相續下去——即過去世的苦果。我們便是這樣不斷地起惑、造業、受果報，在六道中不斷輪迴。

<sup>51</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁374-375

<sup>52</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁38

<sup>53</sup> 參見《增一阿含經》，《大正藏》第2冊，頁619上

<sup>54</sup> 參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁38

### 三、 滅諦

**彼云何苦盡(滅)諦？能使彼愛滅盡無餘，亦不更生，是謂苦盡諦。<sup>55</sup>**

又名苦滅聖諦。從上文可以理解到，當我們斷除了苦因之後，便不會產生苦果；換言之，就是從生死輪迴轉向解脫，這便是滅諦，又稱為涅槃。

斷盡煩惱，解脫生死，即為涅槃，涅槃就是寂滅。煩惱不動，是為寂，煩惱不起，是為滅。根據原始的佛法，涅槃有兩種：

(一) 有餘涅槃：即是在現生中從煩惱之苦獲得解脫，不為情動，不受境遷。

但是，業報的身體依舊活著，尚未捨報捨壽。如佛陀的阿羅漢弟子們，共有一千多人，他們於斷除煩惱之後，肉體並沒有死，一樣有冷、熱、病、痛的果報，這就是「有餘涅槃」。

(二) 無餘涅槃：即是阿羅漢們於此身死後，不再流轉生死，一旦捨報，便從此不再來到世間，不再接受任何生命的果報體；從此以後，進入寂滅，不再出現。故稱為「無餘涅槃」。<sup>56</sup>

眾生一旦進入「涅槃」之後，此人的心中便不再生起貪、瞋、痴等煩惱，因他已經徹底根除了它們。以佛陀為例，任何人達到涅槃之後，並不會永遠融入某個超越的心理狀態。反之，此人持續生活在世間，和其他人一樣思考、說話與行動，差別只在此人的思考、說話與行動毫無貪、瞋、痴的動機，而完全代之以布施、慈悲與智慧來推動。已熄滅煩惱的這種情況可稱為「有餘（依）涅槃」。

因前世惑業而造成果報身—「有餘依」，最後也會因業報耗盡而消逝，此人和一切眾生同樣一定也會死，但和其他未體驗過涅槃的人不同的是，此人不會再有新的轉生，身心組成要素不會再聚合成新的存在，不會再有新的存有或人。此處所要表達的是，構成存有的五蘊停止發生，這是「無餘（依）涅槃」。<sup>57</sup>

<sup>55</sup>參見《增一阿含經》，《大正藏》第2冊，頁619上

<sup>56</sup>參見釋聖嚴，《四聖諦講記》，臺北，法鼓文化，2000年，頁44

<sup>57</sup>參見魯伯·葛汀著，賴隆彥譯，《佛教基本通—佛教的修行路徑導覽》，臺北，橡實文化，2012年，頁114

「滅」就是涅槃或解脫的意思，「滅諦」即在顯示解脫之境。這種解脫之境沒有任何煩惱和痛苦，也沒有任何生滅變化現象，而是一種寂靜、安詳的精神境界。然而，如何獲得解脫之境？四諦中的「道諦」就是獲得解脫之境的方法。<sup>58</sup>

#### 四、 道諦

「道諦」就是如何滅苦之道。是指實現涅槃境界之方法或途徑的真理。要到達涅槃之境，獲得精神解脫，需要有正確的實踐方法，佛教把通向涅槃之路、邁入解脫之道歸結為「八正道」。<sup>59</sup>《增一阿含經》云：

彼云何為苦出要〈道〉諦？所謂聖賢八品道；所謂等見、等治、等語、等業、等命、等方便、等念、等定。<sup>60</sup>

「所謂苦出要諦者，謂聖賢八品道。」<sup>61</sup>「八正道」就是離苦得樂、實現解脫的八種方法。道諦即在說明走向清淨無染，入於涅槃境界的修道方法或途徑。

道諦，具體的基礎是八正道，就是不苦不樂的中道行；唯修中道行，才得真解脫，八正道共有八個項目，修持八正道，就可以滅除苦因苦果。<sup>61</sup>八正道實際內容將於第三節詳述。

四諦的要領被概括為：知苦、斷集、證滅、修道。四諦分為兩部：苦、集二諦說明人生的現象及其形成原因，即「苦」是迷的結果，「集」是迷的原因，苦、集二諦是流轉生死的因果；滅、道二諦分別說明人生的歸宿和修法，即解脫境界即獲得此一境界的方法。滅諦是道諦的結果，道諦是滅諦的原因，滅、道二諦是解脫煩惱的因果。四諦分析人生痛苦現象，找出人痛苦的根源，說明了消除痛苦後所到達的精神境界，並且提出到達這種精神境界的方法或途徑。

<sup>58</sup>參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁39

<sup>59</sup>參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁39

<sup>60</sup>參見《增一阿含經》，《大正藏》第2冊，頁619上

<sup>61</sup>參見釋聖嚴，《四聖諦講記》，臺北，法鼓文化，2000年，頁66

### 第三節 八正道之義涵

在最早佛教典籍中，滅苦聖道經常被總結為「八聖道」：「圓滿」、「適當」或正確的見、思惟、語、業、命、精進、念與定。這八個項目的基本意義在早期佛經的好幾處中，有作清楚的解釋（見表）。<sup>62</sup>

這八個道支的重要性在於，它們聚焦於能造成或影響滅苦之道開展的身、口、意行上。藉由佛教的修行，這八個道支逐漸並集體地轉化與增長，直到它們被確

#### 【八聖道】

正 見	洞見四諦	慧
正思維	離欲 慈 悲	
正 語	不妄語 不兩舌 不惡口 不綺語	戒
正 業	不殺生 不偷盜 不邪淫	
正 命	不依邪語與邪行	
正精進	未生惡令不生 已生惡令斷除 未生善令生起 已生善令增長	

<sup>62</sup>參見魯伯·葛汀著，賴隆彥譯，《佛教基本通—佛教的修行路徑導覽》，臺北，橡實文化，2012年，頁120

正念	身隨觀 受隨觀 心隨觀 法隨觀	定
正定	修習四種禪那	

立為「正」的，足以成為「聖」道支為止。嚴格來說，八聖道代表佛教修行的結束，它是入流者、一來者、不來者、阿羅漢與菩薩等佛教聖者們，致力並逐步圓滿見、思惟、語、業、命、精進、念與定後，所達成的生活方式。所謂圓滿見、思惟、語、業、命、精進、念與定，並非指他們嘗試讓行為符合「道」的規定，而是如何在思考、說話與行動中自發地呈現它們。我們在此所說的是生命最深層的內在轉化。<sup>63</sup>

「八聖道」亦名「八正道」。所謂「正道」者，可令眾生苦集永盡，達於涅槃寂靜的聖賢境界，故八正道亦稱八聖道。遠離偏邪，故稱「正」；修之能轉凡愚、成聖智，故稱「聖」；通乎涅槃，故稱「道」。依據八正道修習，可以淨化心靈，遠離偏邪不正，轉邪念成正念，轉凡愚成聖智，進而達到寂滅、涅槃的境界。

八正道為：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

「正見」：正確的知見、正確的思想觀念。如正見善惡因果，生死的相續與解脫，還是世間的正見，能「轉向善道」而不能出世。如對於四諦真理的如實知見，「依離，依無欲，依滅，向於捨」，那才是向解脫的出世正見。

「正思惟」：得了佛法的正見，即應引發「正志」一契譯正思惟。這是化正見為自己的理想，而立意去實現的審慮、決定、發動思。從理智方面說，這是思慧一如理思惟，作深密的思考，達到更深的悟解。

「正語」：正直、清淨的言語，遠離口四過，也就是不說妄語、不說綺語、不挑撥是非、不口出惡言。口業清淨，凡所言語，無諸過失，必能獲得大眾的信

<sup>63</sup>參見魯伯·葛汀著，賴隆彥譯，《佛教基本通—佛教的修行路徑導覽》，臺北，橡實文化，2012年，頁121-122

賴與肯定。

「正業」：即是身語意三業，日常生活中，所作所為皆是正當、清淨，乃至梵行清淨，不染三毒；身不造殺生、偷盜、邪淫，口不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語，意不起貪、瞋、癡，一切行止，皆是清淨無邪、自利利他，即謂之正業。具足正業，則身業清淨。

「正命」：合理的經濟生活，佛法以智慧為本的修行，決不但是理觀。理解佛法而不能見於實際生活，這是不合佛法常道的。「正命」即是從事正當的職業；就一般而言，凡是不違背法律、道德標準的生計，就是正當的職業。

「正精進」：離惡向善，止惡行善的努力，遍通一切道支。如專從止惡行善說，即戒的總相。以正見為眼目，以正志所行的正戒為基礎，以正精進為努力，這才從自他和樂的止惡行善，深化到自淨其心的解脫。

「正念」：對正見所確認，而正志立意求他實現的真理，念念不忘的憶持現前。

「正定」：念是定的方便，因念的繫念不忘而得一心，即「正定」。

正念與正定，即修慧階段。由修慧—與定相應的正見而發無漏慧，才能完成正覺的解脫。

八正道是向上解脫所必經的正軌，有他的必然性。中道的德行，是不能與他相違反的。出家眾依此向解脫，在家眾也如此。所不同的，出家眾的正命，指少欲知足的清淨乞食；在家眾是依正常的職業而生活。生活方式不同，所以正命的內容不同，但同樣要以合理的方法而達到資生物的具足。這不應該非法取得，也不能沒有，沒有或缺乏，是會使身心不安而難於進修的。佛教信眾的解脫行，固然非依此不可：即使沒有出離心，沒有解脫慧的一般世間行，也不能與八正道相違。<sup>64</sup>由「正見」可以了然苦、集、滅、道四諦的道理，這是八正道的主體。再由「正思惟」以增長真智。然後「正語」，就是修口業、不作妄語。其次「正業」，

<sup>64</sup>參見釋印順，《佛法概論》，新竹，正聞出版社，2011年，頁224

以大智般若滅除一切邪業，使身心能夠安住於清淨正業之中。進而「正命」，使身、口、意三業都能合乎正法而行止，「正精進」，就是要發心修習涅槃之道；至於「正念」，則以真智憶念正道，並且沒有絲毫的邪念，最後的「正定」，即必須做到清淨的禪定。

佛教把八正道歸結為戒、定、慧三學。戒學，即戒律之學，泛指佛教為出家僧尼和在家信徒所制定的一切節律儀規，在於防止身、口、意三不淨業。正語、正業、正命屬於戒學。定學，即禪定之學，指通過集中精神、觀察特定物件兒得到悟解或功德的一種修行方法，修持者思慮集中，觀悟佛理，滅除情慾煩惱。正念、正定屬於定學。慧學，即智慧之學，佛教的四諦之理，能參透宇宙真諦，徹悟人生本相，使修持者斷除煩惱，達到解脫。正見、正思屬於慧學。正精進是指學佛的態度，也是慧的一種表現，因此也可以歸屬於慧學。戒是純潔的行為，莊嚴操守，為定慧打下了基礎，再通過定即調練心意的功夫，生起智慧。修戒、修定、修慧是臻於涅槃的三大路徑，從這三大路徑，便可以進入不受生死束縛的解脫境界。

《雜阿含經》卷二十二有偈云：「云何度諸流，云何度大海？云何能捨苦，云何得清淨？信能度諸流，不放逸度海，精進能除苦，智慧得清淨。」眾生循八正道，習戒、定、慧，精進修行，就可以斷三界見，思惑而達到阿羅漢果。因此，佛教了生脫死的智慧，真正指引眾生，從了生死而至脫生死，生死大事得一解決。

65

八正道跟「戒、定、慧」的修行次序有所不同，它以智慧開始，首先要有正確的見解和正確的思想，這就涉及到人們常說的「慧根」，在起修之前應該先有些許基礎，否則會障礙重重、不得要領；然後才屬於持戒的範圍：語言、行為、謀生都要符合法律、合乎禮儀，這裡語言擺在行為之前，可見謹防禍從口出十分重要；跟在大乘「六度」中一樣，「精進」貫穿修道的整個過程；跟見解、思想比起來，意念屬於深層的心理範疇，處於思想產生之前的階段，前面粗淺的內容

<sup>65</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成圖書，2004年，頁66

規範以後，才能做到控制深層的微細意識，如果能夠控制意念，基本上就可以進入禪定了。從禪定中獲取的智慧，又可使前面的修行提高層次。因此八個環節是互相影響、相輔相成的。



## 第四章 初期佛教生死觀與青少年生死哲學之關涉

### 第一節 從十二因緣談人生的真相

#### 一、人生的歷程

眾生由因緣而「生」，有情眾生並非僅有一次生死，而是有前世、現世、後世乃至生生世世。絕大多數眾生皆在生死中流轉，依眾生所具善惡之業的多少而輪迴於六道。「業」是輪迴的重要條件。善的業因產生善的果報，惡的業因產生惡的果報，不斷地在六道間流轉變化。死亡是這一生命繼續之流的結束，但另一個再生連結意識又於下一個生命生起。

生命之所以如此生死流轉的根據和動力，乃是人的無明所造的「業」。「業」乃造作之意，泛指一切眾生的身心活動。由於人的愚昧無知，執著於物、我，產生無窮貪欲，而念之於心(意業)，發之於口(口業)，付之於行(身業)，造身、口、意三業。眾生所造之業必將引起一定的後果，產生一股強大的力量，讓眾生「生於老死，輪迴周無窮」，佛教稱之為「業力」，乃是人生死流轉之根本動力。

眾生所造之業有善惡之分。有益於有情眾生身心健康，能夠感召眾生此生或來生好的果報就是善業；反之，無益於眾生的身心，給此世或來世帶來壞的果報的業就是惡業。一切不帶善惡性質的業就是無記業。善惡業因必生同類果報，是以佛教有句名言「善有善報，惡有惡報」，世俗世界的一切萬法，都是依於善惡二業而顯現出來的，依業而生，依業流轉。這種或善或惡的業力，就是開啟未來新生命的動因。生命結束之後，究竟要到何趣輪迴受生，完全取決於自己現在身心活動所造作的業力。據《雜阿含經》卷二〇、《長阿含經》卷六等記載，下等種姓今生積聚「善德」，來世即可生為上等種姓，甚至生於天界；而上等種姓今生造作「惡業」，來世亦可生為下等種姓，甚至生於地獄。可見有情的輪迴轉生完全由自身的善惡行業所決定。<sup>1</sup>

<sup>1</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004年，頁52-54

從「此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅。」<sup>2</sup>的緣起法則來看，有情生命是由因緣聚集而導致生滅相續的活動過程，也隱然肯定了生死輪迴的確實性。佛教主張：宇宙現象雖是緣起性空，沒有自在的實體，但是依緣而起，從惑而生的業力並沒有消失，直到因緣成熟時，就會招感因得的果報，建立緣起如幻的輪迴。宇宙萬物無不是由因果支配，所以都在輪迴範圍之中。誠如經云：「循環三界內，猶如汲井輪，亦如蠶作繭，吐絲還自纏。」<sup>3</sup>〈《佛說無常經》〉循環就是輪迴的意思，眾生都在欲界、色界、無色界輪迴不息，作繭自縛；「有情輪迴生六道，猶如車輪無終始。」<sup>4</sup>眾生隨自己所造的業力，輪迴於六道之中，就像流水的波波相次，火光焰焰相續，無始無終，永無出期。

眾生之六道輪迴雖說是確然不移，而輪迴之趨向則具有極大的靈活性，人若知佛法，掌握了業力的因果律，了徹業由心生造，可由心轉的本質，再加上增上緣等方便，便可以利用因果律，轉移、消除宿世所造惡業的果報，正所謂：「業由心生，回轉有道」。<sup>5</sup>

## 二、人生痛苦的根源

世人追求功名，追求享樂，在他們看來，只有生才有幸福和享樂的希望。錦衣玉食，燈紅酒綠、美女洋房，現世的享受在人們看來是具體而感性的幸福。物質享受、情愛喜樂、天倫之樂，一切種種都以生命的存在為前提，哪怕當前沒有得到的幸福，因為有生命的存在就有得到希望。人是渴望擁有的，人們會為掉一件心愛飾品而難過，會為損失了一筆錢財而痛苦，會為了親人離別而傷心。

佛教認為世間一切都是遷流變化的、永無止息的。人生不外是痛苦的聚集。由於眾生不能自我主宰，常被無常、患類所逼迫而無法自主，因此人生並無安樂性，只有痛苦性。人生在世，一切皆苦，無論是誰，前世造了業因，今生都難免要受此八苦的折磨。然而，現實人生最痛苦的莫過於：妻潑子逆、以怨報德、窮

---

<sup>2</sup>參見《中阿含經》卷十

<sup>3</sup>參見《佛說無常經》

<sup>4</sup>參見《大乘本生心地觀經》卷三

<sup>5</sup>參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁386

途末路、眾叛親離、功虧一簣、精神壓力。外加天災、人禍、暴動、戰亂、恐怖攻擊等或是無情摧毀、或是無辜受累，這是最悲慘的人生。

從所造的業因來說，人生還有五欲的痛苦。五欲為追求色、聲、香、味、觸五種「物境」而引生的五種情欲。例如：眼貪美色、耳耽妙聲、鼻愛清香、舌嗜上味、身觸細滑。「著五欲者，名為妙色、聲、香、味、觸。」<sup>6</sup>這五欲能污染純淨的心靈，蒙蔽正確的理智。另外，財欲、色欲、飲食欲、名欲、睡眠欲亦稱五欲。例如：眾生每每貪求錢財、流連美色、貪圖飲食、愛好虛名、希求安逸。人人都有這些欲望，如果欲望不能獲得滿足，自然會產生痛苦。這些痛苦，都是人生所無法避免的事實，所以佛教主張：人生是苦樂多少，少樂多苦。<sup>7</sup>

佛法又云：「因緣生法，是名空相」<sup>8</sup>。財富、地位、情愛、喜樂、一切皆空。人在現實生活中所經歷和擁有的一切，都只不過是因緣和合而起的一種偶遇，並不屬於人的本質，緣盡之時，相互也就離散。所以人在短暫一生中所擁有的，只不過是過往雲煙而已，轉瞬即逝，不值得為之念念於心，焦慮煩惱。

有生必有死亡，這是宇宙間必然法則，誰也改變不了的事。無常，這個道理每個人都懂，每個人都知道，可是當面臨死亡時，那種恐懼、害怕、悲傷比誰都還要強烈。是否，我們都沒有做面臨死亡的準備呢？是否，我們有在思考為何而生，為何而死亡呢？好像大部份的人，都不在思考這課題。在中國人的世界裡，對於無常的思想，是眾人都恐懼的，不喜歡聽見死亡、不喜歡吉祥的話，不喜歡黑色等，這一切一切都是害怕死亡的來臨。然而死亡是生命無可避免的事實，而且可能會毫無預警地降臨，生和死不是個別的，它們是互為比鄰，所以完整的生命必然涵括死亡，而死亡並非只在生命末了才出現。人活在這個世上，最關心的事情莫過於生死。人從哪裏來，又將往哪裏去，這是一個相當具有誘惑力，但是又常常被人避忌的課題。佛教運用其精湛的“緣起思想”為我們解讀了生命的密碼——“一切有情，因緣生成；人身難得，佛法難聞；人生無常，不必執著；生生死死，

<sup>6</sup>參見《大智度論》卷十七

<sup>7</sup>參見劉貴傑，《佛教哲學》，臺北，五南出版，2006年，頁380

<sup>8</sup>參見《大智度論》卷六

死死生生;珍惜眼前，活在當下;父母是佛，提早盡孝;生命是寶，務必珍惜;眾生平等，慈悲為懷;把握自己，把握人生;臨終關懷，直面死亡;涅槃境界，得大自在。”只要參透了這些道理，就可以自在地活在世上，不悔地走完人生旅程。<sup>9</sup>

### 三、人生的本質

佛教一再強調，人生的本質是苦、空和無常，即使來世得生於天人，也不能擺脫業力的束縛。生而造業，死而輪迴，生死都只有一字一苦。在究竟苦因之後，必定要盡力消除苦因，精進修行，變生死流轉、諸苦交攻的不圓滿的人生為滅盡煩惱。有情眾生的生死輪迴來自惑業，必須惑盡情空、解黏去縛，才能夠了脫生死，獲得涅槃。<sup>10</sup>

生死是個大問題，而問題全由我執而來，所以要了生死，必須空去我見。無我才能不相障礙，達到究竟的涅槃。凡聖的分別，就在執我與無我。聖者通達無我，所以處處無礙，一切自在。凡夫執我，所以觸處成障。入了涅槃，無牽制，無衝突，無迫害，無苦痛，一切是永恆，安樂，自在，清淨。而這一切，都從空無我中來。與凡夫世俗的娑婆世界相待，涅槃為永恆、美好、快樂。佛教認為，世間法和出世間法分成兩個部分，即有為法和無為法。有為法乃因緣所生，皆有生起之根本特徵，而生起之法皆無常變化及至消失，因此，有為法必以生、住、異、滅四相為特徵，以無常、苦、無我(空)、不淨為特性。涅槃為出世之法，它是非因緣所生，它超出有為四相的約束，不在生有、變化和消失之內。<sup>11</sup>

可見，佛教涅槃寂靜的理想追求，是其人生痛苦說的必然結果。人生痛苦的根本原因在於人的無明造業所引起各種煩惱和欲望。眾生只要被貪欲和執著所縛，就要造作新業，此業定會在無窮無盡的生死輪迴中表現出來。因此，要徹底擺脫包括生死在內的痛苦，就必須滅盡所有的欲望和執著，乃至生命，一旦人「灰身滅智，相形絕慮」，不僅滅除生死的因，也滅盡生死的果，不再受生，則可以永

<sup>9</sup> 參見妙皇 黃敏，《佛眼觀生死》，湖北，長江文藝出版，2010年，

<sup>10</sup> 參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004年，頁61

<sup>11</sup> 參見釋印順《學佛三要》

離生死輪迴之苦。<sup>12</sup>

佛教不追求生死，也不反對生死，而是要以有形的生命去證悟無限的生命，重點在於了生脫死，以修持來化解人的無明愚痴，熄滅一切煩惱與生死諸苦，得以真正洞察生命的本質，在緣起性空的體證下，不以色身為真實的我，更要求不以色身造種種生死之業，只求以善行來圓滿生命，在涅槃的證悟中放任色身自然老死，順應世間一切有為法的生住異滅。<sup>13</sup>

佛法引導我們能夠客觀理解潛意識驅力、直覺，以及貪、嗔、痴三毒引發巨大痛苦的力量。貪、嗔、痴帶來憤怒、驕慢、恐懼、怠惰，以及耽溺。它們產生誤解、懷疑、焦躁，執著於逸樂，並喜爭長短。但我們可運用正念，幫助我們察覺到貪念，驕慢，或是憤怒的衝力，從而減輕它們對我們強烈的影響。這些深深潛伏的驅力、潛意識的恐懼、執著及困惑，稱為蛰伏的根源，透過深刻的洞察，我們可釋放這些蛰伏的根源，審視自己內心，尋找隱藏在那裡的各種痛苦根源，並加以釋放，它們會有系統地以極度恐懼，最深惡痛絕，或渴望各式影像浮現心頭，隱藏在背後各種情緒，身體各種緊繃，我們以甚深專注力量覺察自我，發現到其實這些本能反應與驅力都是空無，虛幻之物，我們應該從它們束縛中解脫，獲得心靈的自由。讓自己從無明習性中解脫，是一輩子都要學習的功課。接下來章節中，這些遮蔽心靈的無明習氣逐漸轉化，人生邁向解脫之道。

## 第二節 從四聖諦談人生的苦難與放下

### 一、痛苦的起因

學校輔導案例中，不難發現青少年直接自殺或自殘的原因，一半以上與父母教育方式有直接關係，例如 D 君案例，他述說著，在他的家庭發現自己良善的

<sup>12</sup> 參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成出版，2004 年，頁 63-64

<sup>13</sup> 參見鄭志明，《佛教生死學》，臺北，文津出版，2006 年，頁 7

本性是不可能一件事情，從有記憶開始，父親是一位偏執多疑、性格陰晴不定的暴力狂，母親總是被修理，身體傷痕是新舊交錯著，家中小孩心中存著一個問題，「為什麼我會生在這種家庭？」每天父親下班，就是家裡苦難的開始，我們大家害怕地蜷縮各處，有時被趕出家門，必須找地方睡覺。一次因母親買東西晚歸，父親不高興直接抓起母親的頭朝向牆壁猛撞，母親一時想不開燒炭自殺，無法承受失去母親痛苦，D君家中上吊被救，他覺得他的人生毫無價值，老天爺開了個錯誤的玩笑。盼望自己的生命能歸屬某種有價值和真實的東西，可以出身在高貴的家庭。

在這些憤世嫉俗的時刻，我們不禁會懷疑人性本善是振作人心的說辭，只能以此信念為濾鏡來看人生，可能發現截然不同的世界觀與人生觀，運用佛法四聖諦為首苦諦，告訴個案，人生的痛苦在所難免，雖然，在現代追求快樂的文化中，與青少年似乎難以討論這個觀點，輔導者仍須耐心引導個案勇於面對自己的痛苦，從羞愧、沮喪、悲傷、失落與焦慮，若能認清受苦的真諦，觀照痛苦，拋開各種帶給生命痛苦病態的習性，學習並實踐健康的生活方式，帶領我們走向自由之路。

凡接觸過佛法教義的人，都熟知其開宗明義的要點：存在包含著痛苦，這是無法逃避的事實，是為第一聖諦—苦諦。人生就是一段苦難的歷程。人生在世不僅要受生、老、病、死苦，還有怨憎會苦，愛別離苦，求不得苦，五蘊盛苦，世人所體會的幸與歡樂，只是現象意義上的，是偶然的、變動不居和虛幻的，苦才是真實的存在。佛陀以有身為眾苦之源，有身才有種種個人欲望與感覺依附生死，才有因為欲望而感覺痛苦。<sup>14</sup>

人們在複雜的社會環境裡，自然會產生很多的矛盾與衝突，矛盾與衝突是正常現象，就算我們與他人之間沒有競爭與鬥爭，我們仍然是矛盾的，想法、看法與感覺不同，就是矛盾。因為有你、有我、就是矛盾。在我們國家社會中，每個人都要為自己和自己所歸屬的團體去計畫，去努力、去競爭，因此，人與人之間

<sup>14</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成圖書，2004年9月，頁79

有矛盾，團體與團體之間有矛盾。碰到矛盾時，我們人總是想去統一對方，可是，每一個人人都一樣，都想統一對方，問題是每個人彼此立場不同的，畢竟人是不同的，人是有矛盾的，因為我們不自覺認為自己是環境的主人，因為大多數人不容易發現自己有問題，更不承認自己有問題，其實，我們人很少會自己檢視自己，只會檢視他人，抱怨環境，卻不知問題出在我們內心所產生對環境的感受。

我們的煩惱既然不是來自外在環境，而是來自於我們內心對環境的感受，所以想要解除心裡的苦，要先從內心找到原因。所以，人們真正煩惱的原因不在外界環境，而在於自己的內心裡頭有個主觀判定的自我，人們感覺煩惱就是自我中心的得失在作祟，其實自我中心與自私、自欺、自怨、自慢、自我的枷鎖，或者貪、瞋、癡、慢、疑等煩惱都有關，當我們理解到煩惱與苦的現象，並且知道執著「自我」才是煩惱的主要原因，人們苦的源頭，都是來自於有「我」的執著，因為一般人不知道一切現象是「無常」的，也無法體驗到那些現象是「無我」的，因此，瞭解一切現象的無常，才能放下變幻不實的自我，才能解脫被苦所纏的困境。<sup>15</sup>

人的生命存在和富貴享樂本來就是偶然的因緣和合而成，虛幻不實，那麼又何必執著於我，執著於生的享樂和擁有呢？人在短暫一生中所擁有的，不過是過眼雲煙而已，轉瞬即逝，不值得為之念念於心，焦慮煩惱。<sup>16</sup>

人們煩惱源頭，都是來自於有「我」，才會被苦所逼，更由於人們虛妄執著無常世事為常，才會煩惱不斷，因此，我們要能透過佛法修行體認緣起性空的觀念，認識自我的虛幻不實，體會到「無我」，當我們能夠達到無我之時，就可以免除煩惱，就得以自由自在。修習無我的過程，我們要將「自我」不斷地放下，「像剝芭蕉樹一樣地，一層妄念又一層妄念剝光之後，不但見不到一個裝模作樣的我，連一個赤裸裸的我也見不到」，然後「漸漸地將妄念減少，乃至到了無念

---

<sup>15</sup>參見林泰石，《聖嚴法師禪學著作中的生命教育》，臺北，法鼓文化，2009年，頁219。

<sup>16</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成圖書，2004年9月，頁80

的程度」從有我到無我，從肯定自我到消融自我，只有透過此一觀念才能真正兌現無我。

世人通常執著於這個五蘊和合的身體而產生的種種貪求與渴愛，所起的我見及我所見，希望能永生不死，永遠保存及享有美好的事物，由這些貪求與渴愛的愚昧，使我們不能如實地看清楚這些現象的無常性及無我性。故此，佛陀會教導弟子，如果要斷苦、超越生老病死等的話，必先斷除於色等所起的貪戀與愛欲，要斷愛欲則必於色等五蘊起平等慧如實正觀，所謂平等慧如實觀者，就是於色等五蘊若過去、若未來、若現在，若內、若外，若粗、若細，若遠、若近，若好、若醜，觀彼一切悉皆非我，不異我、不相在，如此觀者，能於此識身及外境界一切相，無有我、我所見，並於由此而起的煩惱中解脫自在。

## 二、學習放下

輔導過程中，當學生前來求助時，首先映入眼簾是他們的痛苦，無論此痛苦是以何種形式來呈現，例如：衝突、恐懼、沮喪、困惑、壓力、悲傷、焦慮、憂鬱、心理疾病、兩性問題或家庭問題等，我們都必須承認事實，我們也是痛苦目擊者，痛苦是難以避免的部分，與我們的存在交織在一起，寄居於身體中，就會不斷體驗如潮汐般的快樂與痛苦，獲得與失去等情緒的沖刷。我們必須去了解求助個案的痛苦，並協助它們來轉化。

佛陀說，痛苦有止滅之道。這並非代表痛苦的終結，而是指能夠釋放痛苦的力量：涅槃之道。「當我們去除貪、嗔、癡三毒時，」佛陀說，「就不會再為自己或他人帶來痛苦，此即涅槃境界。」涅槃是不生不滅的，它不是某種狀況或心境，而是我們不攀緣任何東西時，內在自然產生的寧靜與喜悅。有時候放下境界極深，我們全部的自我都自然消融。在此身心轉化的瞬間，我們體驗到涅槃如同虛空，它既幽暗且永恆，或是像萬物光明的空性。有時涅槃的寧靜與喜悅很平常，即在萬事萬物變動之際，像一顆心安住於覺知，完全不受干擾且堅定不移。鈴木

俊隆禪師如此解釋：「當你了悟萬物變動不居，並能在其中找到自己安身立命之處，就會發現自己身在涅槃中。」<sup>17</sup>

佛陀說，「涅槃，是唾手可得的，此時此地可見的，智慧的心靈覺得它有魅力、吸引人，並且能夠理解。」「涅槃，是放下執著的清涼，是對生命抱持不迎不拒態度所呈現出自性光明，它無處不在。」「大家都能明白，若貪執與憎恨如影隨形，誰能受得了？處於此情況的人，大概非死即瘋吧，我們能安然存活於世間，是因生活中有各種清涼、和諧、自在的時刻，它們自然而然地呈現。其實，清涼的力量比我們貪婪與恐懼情緒力量更強大，它們是讓生命延續的力量。」若能放下執著態度接受生命本是變化無常，就能讓心靈解脫。放下並讓生命安住於無條件，純粹的覺知，一切萬有當中。當我們安住於一切萬有，時間不存在，對自我感的執著也脫落殆盡，痛苦的自我也消失了」放下既是結果也是過程，當我們放下對生命徒勞無功的掙扎，恩典與慷慨就會增長。佛陀形容當人放下萬緣後，內心輕安自在。<sup>18</sup>

放下導致痛苦的原因是一種過程，有時它只是意味一切順其自然—不是企圖擺脫經驗，而是讓心柔軟地接納現實。這份柔軟心會帶給身心一股釋放的感動，學會面對內心承受的痛苦與悔恨，將慈悲心帶進我們的身體，運用慈悲與正念幫助自己釋放那股執念，才能慢慢地走上療癒之路，才能釋放自己的心靈。

當我們學習放下卻看見其他人仍在受苦，心中會充滿同情，這世間有太多苦難是人為因素所致，除了個人傷痛外，我們也要對心靈中尖銳與柔軟部分隨時保

---

<sup>17</sup>參見傑克·康菲爾德(Jack Kornfield)著 / 周和君譯，《智慧的心》(The Wise Heart)，台北，張老師文化，2012年，頁273

<sup>18</sup>參見傑克·康菲爾德(Jack Kornfield)著 / 周和君譯，《智慧的心》(The Wise Heart)，台北，張老師文化，2012年，頁273

持覺察。我們個人的痛苦消除了，但對世間的哀傷與痛苦的體悟卻更深刻，我們的心靈敞開，感受到天地萬物一體連結。<sup>19</sup>

放下並不代表拋棄過去所有的經驗，過往的經歷會一直跟著我們。所謂放下，是釋放所有束縛我們心靈的影像與情緒，積怨與恐懼、執著與失望。放下就像是把杯子倒空，使我們自由接納、更新、更敏銳及覺醒。

身為父母，我們可以去疼愛、保護、教導和養育我們的孩子，孩子希望父母的支持，但不希望被控制，為人父母就要終身學習「放下」這門課，幾乎在所有情況下，都得不斷衡量自己應該介入與放手的時機，儘量在兩者之間取得平衡，這有點就像小孩子還小的時候，教他們騎腳踏車的情況，我們得做引導並協助平衡，卻不能緊抓不放，隨他們逐漸成長的腳步—孩子初次在外過夜，參加露營，學會開車，離家上大學—我們內心在學習不同程度的放下，但對孩子的愛與支持依舊。我們要帶著覺知與慈悲心全然融入每個角色中，盡完角色責任後便放下，這才是明智之舉。我們結婚後，就不要再留戀單身的歲月，孩子長大了，我們就應拋掉替他們打理生活的舊角色。當我們換了新工作、離職、退休，或從職員調升經理，都必須丟開舊角色，接受新的挑戰，唯有當我們記住，這一切角色背後，所代表都不是我們真實面貌時，我們才能夠自由。<sup>20</sup>

正如同我們認同某個角色，我們也認同某種自我的形象。我看起來聰明、迷人、強壯嗎？我們通常會擔心這些東西，是因為覺得自己身上有相反的特質，為了補償，於是我們創造出自我的形象。很在乎，擔心自己的表現，在此狀態下我們，並未真正對他人敞開胸懷，體驗到這類念頭帶來痛苦，焦慮與憂慮蒙蔽自己。

---

<sup>19</sup>傑克·康菲爾德(Jack Komfield)著 / 周和君譯，《智慧的心》(The Wise Heart)，台北，張老師文化，2012年，頁274

<sup>20</sup>傑克·康菲爾德(Jack Komfield)著 / 周和君譯，《智慧的心》(The Wise Heart)，台北，張老師文化，2012年，頁269

佩瑪·丘卓告訴我們「一直擔心自我形象，就像帶著耳塞偶然發現整樹鳴叫的鳥兒。」當我們放掉對自我形象的執著，會有如釋重負之感，世界再度向我們展開。

認真審視自己的自我形象及角色，會發現它們都是暫時的，我們要學習尊重它們卻不至全然與之認同或迷失其中。我們仔細探索身分的問題，會發現身分的產生是瞬間相續的過程，檢視自己經驗，看清每個片刻如何由許多極小的身體感官印象，知覺及念頭所組成。這些印象很容易升起又消失。然後，我們也能察覺到自我感如何附加在它們身上，於是「我」便產生了。我們認同自己某部分經驗，將那些感覺、信念、內在的敘事與經歷都當成是「我」以及「我的」。一旦產生這種認同感，便會升起狹隘的自我觀念，造成「我」與「他人」分離現象。我們必須了解，我們要當個知者、覺者，而非擁有者，當紛亂思緒安靜下來，注意力變得敏銳謹慎，突然間，我們就「頓悟」了，我們踏出一步，發現其實沒有行走——只有身體動作的種種覺受，伴隨著視覺、感覺及心跳，各種念頭與想法生起，但它們自來自去，「如恆河中泡沫。」佛陀如是說。只要不去攀緣它們，它們就無法繫縛我們。因為覺知的力量，身分建構的自我瓦解了。我們看見的只是生命的過程，既非自我也非他人，而是展現出整體生命的一面。

重要的是，無我並非以任何形式否認或拒絕我們的經驗，我們並沒有放棄任何東西。經驗依然相同，改變之處在於，我們不再攀緣他們，停止認為它們是「我」或「我的」。有些人感到如釋重負——他們為自己悲憫啜泣，了悟過去所承受的包袱是如此虛幻。當我們拋開侷限的自我感，會頓感輕鬆，湧以自在安詳之感。

想到多年來輔導學生案例中，自傷與憂鬱個案層出不窮，身為教師如何引導學生放輕鬆，覺察自我，採取正向思考，對自己情緒保持正念，運用正念力量，深入觀察自己的心靈，再探究自己的困境，與此困境的念頭或影像是什麼，我們因而明白自己內心執著各種故事、論斷以及信念，我們看清他們只是故事，借助正念的力量釋放對它們攀附，降低對他們的執著。從輔導過程中，瞭解到四聖諦展現的方式，猶如心理學診斷：症狀、原因、治療的可能方法，以及藥物治療的

途徑。我們可善加運用其方法，轉化痛苦，終結痛苦的原因，透過它們找到覺醒與自由，用智慧看待生命。

因此，我們將在下一節討論運用八正道方式協助學生，如何覺察自我、肯定自我，迎向智慧人生。

### 第三節 從八正道談生命的實踐

#### 一、自我覺察

以佛法的觀點來看，在還沒有開悟，還沒有智慧的時候，「我」只是一連串的妄念。即使已經是佛教徒，看了很多佛經，聽了很多佛法，很多人依然煩惱很重，生氣照樣氣，貪心照樣貪，不該做的事情照樣去做，為什麼？因為還沒有看清楚什麼是「我」，結果自己做不了自己的主。<sup>21</sup>意思就是說，每當我們執著我們自己的身體，信念、角色以及人生處境時，便會創造某種自我感。這種認同在我們把自己的情緒、念頭與看法緊抓不放，當成是自己的時候，就會無意識地一再發生。

因此，我們要經常觀察、瞭解自己心理的反應是什麼，或是心理的活動狀況如何，是憤怒？貪欲？嫉妒？還是懷疑？或是莫名其妙的亢奮？或是憂愁沮喪？隨時注意自己的心理情形，在狀況輕微時，便可以及時加以控制。<sup>22</sup>如同我們常常以健康的方式或不健康的方式來建立自我感覺。像某位學生角逐學生自治會會長，卻傳出對她不利的謠言，於是她對號入座，非常介意這些責難。擁有強烈控制慾的雙親，對子女教育方式，非常嚴格，常常用互相比較方式，子女須符合雙親的標準，才有獎勵可拿，才是雙親「乖巧」的孩子。他們的角色到底是誰？

A 君從八歲開始，每天必須忍受父親與哥哥暴力對待，媽媽有重度憂鬱症，經常出入醫院，A 君從國中開始，當情緒不好時，用美工刀割自己手臂或用香菸燙自己手腳，舊疤痕退了，新疤痕又出現了，長期痛苦經驗，讓她封閉自己，她

<sup>21</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁123

<sup>22</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁153-154

認為她是一位老是被拋棄、被背叛與無用的人，長期輔導過程中，運用各種諮商輔導技巧，她才慢慢地打開心房，有一次因緣際會，鼓勵她參加佛學營隊活動，回來分享靜坐研習過程，透過佛學營隊老師們介紹佛學與心理勵志書籍，她也開始閱讀相關書籍，筆者也與她分享研究所期間上課靜坐實修及學習經驗，她覺得靜坐可以讓自己的心平靜下來看自己，鼓勵她試著練習幾次之後，她躁動不安、痛哭接近崩潰，經歷兒時那種充滿恐怖及困惑可怕的心境，出現退縮、驚惶、受傷和痛苦，「覺得自己一點價值都沒有，我該怎麼辦？」安撫並鼓勵她這是一個正常現象，表示她願意敞開心房，審視自己的情緒，覺察自己的角色是誰並能夠承擔一切。

從 A 君個案我們可了解到，其實一般人之所以會有情緒的反應和起伏，往往是受到外在環境的刺激，有時是氣候等自然現象，有時是社會現象，有時則是人與人之間關係的問題。譬如有人怕聽見吵雜聲，所以當孩子哭鬧時，就很容易發脾氣或情緒不好，可是自己卻不自覺。就像是一池水，水面本來平靜無波，可是被風一吹，它就動了；如果我們也動不動就被外境的「風」吹得起情緒，這就表示自己的修養還不夠。<sup>23</sup>

另外，有的人情緒特別多變，莫名其妙就變壞了；或是我們常說這個人脾氣不好，說這個人不知道哪根筋不對，其實很可能是因為生理的緣故，也不是他能控制的。例如因為身體的生理現象：痛、癢或內分泌失調，都會使情緒產生變化。

生理一旦出了問題，常常都會反應在我們的身上，有的反應在頭腦裡，有的反應在身體上。反應出來後，我們不自覺地就會情緒低落，或者情緒亢奮。這種反應，除非是有大修養的人，才有辦法控制。<sup>24</sup>

比較嚴重的是，有些人因為身體的病變，影響所及，連性格都產生了變化。這是非常可憐的，因為他無法控制自己，最後甚至連精神都因此產生問題。現代醫學上有所謂的「心因性」病症，就是因為心理出了問題，反應到身體上；等到

<sup>23</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁152

<sup>24</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁152

身體不舒服，又造成心理更不正常。所以，不能體察自己的情緒，不能控制自己的情緒，不止是心的問題，甚至會影響到身體的健康。<sup>25</sup>

M君生長在一個小康家庭，父親為公務人員，母親為家庭主婦，在國中時期，曾經加入幫派，飆車，打架，參與討債工作，因一次幫派械鬥，得知女友背叛，與自己好友是男女朋友，他以牙還牙報復心態頓時湧上心頭，先將他們殺了再自殺，行動之前，幸好一位長輩朋友阻止，才不釀成大禍，因為長輩朋友告訴他，做這件事情後果是，你不是橫死街頭就是一輩子在獄中過日子，你應該脫離幫派，重新開始。如今他脫離幫派，假日幫忙母親做一點小生意，寒暑假期間參加一些志工活動。高一下學期某一天下午，母親受傷進入醫院治療，得知是幫派分子惹禍，一時報復心態又湧上心頭，找人報仇並自己了斷，母親得知他的行動，再三勸誡他，他一時衝動，情緒無法宣洩，拿水果刀自殘，隔天返校時，他主動來告訴我他的情況，他不知道他怎麼辦？其實他深知他必須停止思考，關於報復這件事情，母親的眼淚，女友非常傷心，如何管理自己的情緒，非常痛苦，我請他回想參加志工營隊，擔任小隊輔，輔導小朋友心得，認清自己意念，過什麼樣的生活，勇敢面對自己滿腔怒火和憂鬱，透過轉念，學習逐漸邁向新的生活。轉念能讓人人生調轉方向，如同對這個個案的影響，現在，他準備報考社工系，服務他人。

個案情況讓我們了解到要能夠主宰自我，一定隨時注意自己的心理情形，透過瞭解自我、肯定自我之後，才能進一步達到的。所以一定先要知道「我」是什麼，才能肯定自我；肯定自我之後，才會知道什麼是我，什麼是非我，也才能夠提昇自己、充實自己、改善自己、轉變自己。如果不知道「我」是什麼，要想提昇也無從提昇起。<sup>26</sup>

事實上，「我」是自我，也是非我，它沒有一定的面貌，是可以透過修行來改善、轉變的，當「我」轉變了，所有「我的」也會跟著轉變。瞭解自我的第一步，首先要摒棄「我」的觀念，要肯定自我是假的，是虛妄的，然後在「無我」

<sup>25</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁152

<sup>26</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁123

上成長自我，以「非我」為我。不應該產生的念頭不要產生，不應該講的話不要講，不應該做的事情不要做；相對的，該做的事情要努力做，該講的話要多講，該起的善念要盡量發揮。<sup>27</sup>

一個人如果活著而沒有目的，一定會非常空虛，覺得生命沒有價值，像行屍走肉一般，那又何必活受罪？不僅生存本身變成多餘的，而且也白白浪費世界許多的資源。但是生命一定有它的原因，也一定代表某些意義。它的目的是什麼？最後會到哪兒去？又會成為什麼呢？以佛教的觀點來看，人生的目的，凡夫是來受報還債，佛菩薩則是來還願；如果知道人身難得，能夠知善知惡、為善去惡，人生就有了意義；如果又能進一步積極奉獻、自利利人，這就是人生的價值。<sup>28</sup>在人生的過程之中，多半人都覺得有一個目標要去達成，這個要達成的目的是「我」，而正在往這個目標努力的也是「我」。

很多人會問，人生的目的是什麼？我認為，人生的目的是還願和許願，在還願和許願過程之中的就是「我」。<sup>29</sup>

人生的意義是什麼？我認為，人生的意義是負責、盡責，負責、盡責的人是「我」，負的是我應該負起的責任，如果我是國家的公民，就要負起國民的義務、責任。每個人都可能同時扮演許多不同的角色，你可能是一個太太，也同時是孩子的母親，又是一位女兒、媳婦，在工作場合上則是一個職員……，你有很多的角色，凡是這些角色的責任和義務，都是你。<sup>30</sup>

人生的價值，則是在於奉獻、感恩，當我們有東西可以奉獻給別人的時候，我們會感覺到這是「我」；當我們接受別人的協助，而且願意感恩對方的協助，這也是「我」。不為自己的私利而傷害他人，而會盡量充實自己的生命，努力於學習，然後把自己所擁有的奉獻給他人。自己一點也不覺得苦，反而會覺得非常快樂，也因為懂得感恩、奉獻，更覺得所有的努力都是值得的，為什麼值得？因

---

<sup>27</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁123

<sup>28</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁123

<sup>29</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁116

<sup>30</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁116

雖然我們凡夫是來受報還債的，但是也不妨學習佛菩薩的精神，為自己的人生發一個願。這個願可大可小，可以小到只是許願：「我這一生之中要做個好人。」許願自己在這一生中，不做壞事、不偷懶、不投機取巧，盡心、盡力盡自己的責任。即使這一生做不好也沒有關係，因為還有來生可以努力。這樣的人生，就是有價值、有意義，而且充滿希望的。<sup>31</sup>

從上述個案，可依個案心理狀況，把西方心理學諮商輔導技巧融合佛法的訓練，探詢自己在所有角色中，到底扮演的是誰？當我們這樣做時，就能透過有系統正念的修練方式，發現各種身分開展出來，從有限自我感覺去覺察自己，讓自己從痛苦中跳脫。

## 二、自我肯定

「懺悔」是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是「承認錯誤」，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。<sup>32</sup>

佛經指出，凡夫的起心動念，無不是業、無不是罪，因此無論我們如何客觀持平，都不免會犯錯。尤其我們的記憶總是很快就把錯的、壞的事情忘掉，或是不願想起，甚至於把錯誤合理化；但是對自己得意的事、對別人的貢獻，卻又記得牢牢的，而變得自傲自大不懂得謙虛心。所以無論知不知道、有沒有發現自己行為上的錯誤，我們都應該懺悔。<sup>33</sup>

H 君，高一成績名列前茅，高二開始，成績落後，上課睡覺，無故缺席，頂撞師長，與母親訪談結果，了解 H 君是獨生子，高一下暑假，摯愛的父親生病往生，H 君與父親感情深厚，知道父親辛苦，立志將來成為一位醫師醫好父親，因家中經濟原因，父親醫療過程沒那麼完善，對母親有成見。因此，母子關係不佳，母親鼓勵他要堅強，準備考試，他以自殺為藉口，他要去陪父親，讓母親痛

<sup>31</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005 年，頁 116

<sup>32</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005 年，頁 145

<sup>33</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005 年，頁 145-146

苦，父親會死，是母親的錯；對母親予取予求，要求母親給予高額生活費用，滿足他一切需求，母親在餐廳當服務員工作，所賺的錢就不多，再加上先生遺留債務，家中已經入不敷出，母親因H君情況，必須服用抗憂鬱的藥物，才可以工作養家，H君未曾體認母親的辛苦，他告知筆者，他不會原諒母親，他願意接受輔導，請老師不要談家事，因此，預防個案採取更激烈手段，先安排他利用課餘時間，協助學校一些例行性工作，目前，個案情緒持續穩定中，再視情況酌予切入主題，協助他面對他的痛苦。

其實在我們一生之中，無意間對不起的人有很多很多，他很可能就是我們的父母、兄弟姐妹等最親近的親人；我們傷他們的心，讓他們受苦受難，而自己並不知道，甚至有時候讓人家受苦受難，心中還在幸災樂禍，說：「活該！希望他再更苦一點，這樣才能發洩我心中的不滿。」像這樣的心理，都應該要懺悔。如果我們平常能夠天天懺悔的話，我們的身心行為，就會愈來愈清淨。<sup>34</sup>

我們的家庭、事業、學業，甚至於健康，都免不了會產生種種的挫折、磨難。這些阻礙、不如意、不順心，其實都是我們過去在有意、無意間，所造的種種罪業，而形成的果報。但是許多人理解這個觀念，一旦果報現前了，就覺得是老天沒有長眼睛，而埋怨：「像我這麼好的人，為什麼老天對我不公平？為什麼我會遇到這樣的事？簡直是沒有天理公義！」<sup>35</sup>

B君為非婚生子女，父親長期酗酒，B君與奶奶、姑姑居住，母親生下她之後就離家出走，從未碰面，B君有長期頭痛病症並服用止痛藥，已經到濫用階段心情不好時，抽菸喝酒，或者在男友家外宿幾天才回家，在校人際關係不佳，不信任同學，獨來獨往。在一次與父親激烈地爭吵，搶奪父親酒瓶誤傷姑姑，還好只是皮肉之傷，她驚嚇到說不出話來，輔導過程中，她低聲啜泣，完全無助、恐懼、悲傷、失落。鼓勵她把長期對被父母冷落、遺棄甚至失落的內心感覺，盡情地表達出來，從繪圖、日記、言語及哭泣，待心情平靜下來，鼓勵她從書寫東西

<sup>34</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁146

<sup>35</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁146

檢視自己的痛苦，對自己與他人造成的傷害要懺悔，人是無法逃避自己的所作所為，唯有透過懺悔，才可接受自己，並肯定自己，告訴自己，不是孤獨一個人，學習著與他人相處，參加一些營隊及研習活動，或者醫院及其他公務機關志工服務。

從事類似 B 君輔導個案過程中，個案會不斷表達負面想法，如：「天底下根本沒有天理、良心！既然人家對我這麼壞，憑什麼我要對人家好？」從此自暴自棄，出現報復的心態。這樣不僅害他人深陷苦難，也使自己再受一層煩惱所苦。所謂冤冤相報，無有盡期，真是苦上加苦、罪上加罪；如果還不懂得懺悔，想清楚問題的癥結，情況便會愈來愈嚴重。<sup>36</sup>

不肯擔負責任，就不會改變自己，業力就永遠存在，這種假的懺悔並無法淨化內心；而且不懺悔改變，便無法真正肯定自己、接受自己。其實，只要肯接受「人是無法逃遁於自己的所作所為」的觀念，就會提醒自己少做一點錯事，這樣便能達到防非止惡的功用。<sup>37</sup>

自我肯定就是「肯定自己的所作所為」，不管是對於過去或現在的所作所為，都要負起責任；對於未來，也應該有一定的方向和規畫。那麼，何謂自我？自我包括從過去到現在，現在到未來所有的我，而以現在、當下的自己做為立足點。所以，過去是自我、現在是自我、未來的也是自我。而過去、現在和未來又是什麼？若從時間的範圍而言，「過去」可以是去年，也可以是前世，也可以是久遠以前的前世；「現在」可以說是這一生、今天，或這一秒鐘、這一剎那；而「未來」也是一樣，時間可長可短。<sup>38</sup>

在整個以當下為基礎而無限延伸的過程中，自我一定要時時對自己負責。責任和義務是當「自己」和「他人」建立關係時才會產生，也才会有自我的存在和自我的價值；可是即使是自己單獨一個人，也應該為自己負起責任和義務。所以我們要站在自我當下的立足點上，對自己負責、對他人負責，這樣就是對因果負

<sup>36</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁148

<sup>37</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁148

<sup>38</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁129

責。接受自己造的因、自己種的果，就能明白：「善有善報、惡有惡報」，努力為善祛惡，就是負責的表現。<sup>39</sup>

為自己負責需要練習著控制自己，要能夠不受環境的誘惑。譬如有人請我抽菸，因為我從來沒有抽過，所以不受誘惑；如果我曾經抽菸多年，大概就會心癢難耐的想抽，而這時就要學著練習控制自己。<sup>40</sup>

肯定自我，一定要從瞭解自己開始，知道自己的缺點有哪些？有什麼壞念頭？缺點和壞念頭並不可怕，只要把缺點改掉，壞念頭去掉，轉惡為善，就是自我肯定。<sup>41</sup>

但是我們的念頭常常心猿意馬，不容易受控制，以至於很難讓自己該想的時候就想、不該想的時候就不想；要做就做、不做就不做。這是由於習慣使然，也是自己內在的煩惱自然而然不斷湧現的結果。<sup>42</sup>輔導個案過程中，讓他們能夠全然體驗他們的感覺與情緒，而不隨之起舞與逃避，是需要勇氣的，運用正念的力量，正確的思考與見解，讓他們了解到即使強烈感覺與情緒都不用害怕，這只是負面能量呈現，當我們了解後，承認它們，心靈就能重獲自由，重新接納自己優缺點。進而肯定了自己的優點跟缺點之後，就能夠獲得自我的成長。

### 三、圓滿人生

L君是一位充滿自信、成績優秀、樂觀堅強懂事的孩子，難以想像三年前，她與重度憂鬱症媽媽燒炭自殺，親戚們及時發現，挽回生命。母親隔離治療一段時間，恢復情況不錯，阿姨陪伴就醫，L君長期接受社工與學校教師輔導，慢慢地接受媽媽生病的事實，為何會生病？在這個世界上，除了媽媽之外，還有這麼多親朋好友陪伴著她，她必須堅強，讓大家看到嶄新的我。從她書寫的學習單，可以了解到，這個孩子，知道自己優缺點，並可與他人侃侃而談，非常確定自己可以完成多少工作，未完成原因可以表達清楚，從一位幾乎不說話的孩子，已經

<sup>39</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁130

<sup>40</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁130

<sup>41</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁131

<sup>42</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁131

改變為一位謙虛有禮貌、表達明確的孩子，將來從事醫護工作，現在正按照她的生涯規畫進行著。

從上述個案，我們瞭解到學生自我肯定之後，才能真正邁入自我成長的階段。知道自己有所不足，就會努力成長自己；如果犯了錯就應該認錯，然後努力修正自己的偏差；能夠改正自己的缺點，就是成長。<sup>43</sup>

成長是永無止境的，雖然說：「活到老，學到老。」但我們的生命非常有限，所知、所能，包括體能、智能、資源也都十分有限。就算窮盡一生之力，專注在同一個方向、同一個領域之內學習，也很難盡善盡美。

我們永遠要謙虛，永遠要知道自己是不足的、是有缺點的，那麼就永遠有進步的機會，也有成長的可能。<sup>44</sup>

自我成長的最終目的，在於自我消融，要做到「自我肯定」或「自我成長」，改變自己的觀念，發揮優點，改善缺點，就可以做到。但是「自我消融」就很不容易，因為自我是與生俱來、根深柢固的，怎麼消融得了呢？方法原則其實很簡單，就是少一些自私心，多一些慈悲心；少一些煩惱心，多一些智慧心。當有情緒出現時，就要用觀念和方法來調整、疏導以及化解，而這個過程就是在「自我消融」了。<sup>45</sup>

自我肯定的同時，一定也要自我消融。有的人常常不經意會表現出驕傲、自負的態度，但是聽聞佛法以後，懂得觀察和反省自己的缺點，就會有慚愧心，也會變得謙虛；而且想到自己些微的成果和貢獻，是由許多人共同促成的，有時是因為「時勢造英雄」，靠環境造成的，有時是因為有貴人幫忙才完成的，不全然是因為自己的因素。能夠這樣想，漸漸就會轉變自己的觀念，而不再老是覺得自己了不起，傲慢的態度和習氣，慢慢地就會轉變為謙虛和慚愧。如此，自我就能夠減少一點，自我也就消融一點了。<sup>46</sup>

---

<sup>43</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁138

<sup>44</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁138

<sup>45</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁142

<sup>46</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁144

時時以感恩的心來過生活，「自我」就會消融。因為知道宇宙之大，個人實在是太渺小了，一個人所知、所能、所奉獻的，都是微不足道的，但反觀我們所接受的恩惠，卻太多、太大了。此外，還有一種自我消融的方法就是懺悔，雖然說：「人非聖賢，孰能無過」，但為了自己的自私自利，而傷害眾生或傷害人，就應該要懺悔。懺悔是表示知道自己的過失，非常對不起他人，而心中有所愧疚。懺悔之後，仍必須負起對他人的責任；也唯有負起責任，愧疚感才會減輕、減少。

47

其實，愧疚心的減少是為了讓自己安心，因為愧疚心就是痛苦的我，只有真正負起責任，痛苦才能減少；所以是在奉獻他人時，才知道並不是為了求回饋，而是為了報答別人讓我們有機會減輕痛苦的恩。<sup>48</sup>

懂得奉獻服務他人是為了報恩，懺悔是為了改進自己，如此，我們的自我中心自然而然會愈來愈少。自我中心愈少，智慧就會增長，慈悲心也會愈增加，煩惱也就愈少，過失也就愈少。但是如果能夠持之以恆，一點一滴地慢慢增加、慢慢提昇，當提昇到「動者恆動，靜者恆靜」的境界自然出現時，便是煩惱永遠不動、智慧永遠不停、慈悲永遠不止了！因此，我們不斷地自我成長，努力提昇自己的人格，讓自己的人生境界更開闊。<sup>49</sup>

人的生命過程只有短短幾十年，如果把一天二十四小時分成三等分，每天工作八小時、生活八小時、睡覺八小時，生命之中真正能運用的時間其實是不多的，甚至可以說是太少了。就算活到一百歲，也有一半以上的時間花在睡覺、吃飯上。吃、喝、玩、樂是動物的本能，雖然人也是動物，但人不僅僅是動物，還有身而為人的責任和義務，應該要好好把握和珍惜我們短暫的人生。因此，懂得把握我們所擁有的時間、環境條件，好好的運用它，發揮最高效用，那才是真正懂得享受人生的人。<sup>50</sup>

<sup>47</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁151

<sup>48</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁157

<sup>49</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁158

<sup>50</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁41

積極是一種很重要的生活態度。積極的確是很好，可是在追求的過程中，如果太在乎目標的達成，往往會忽略自己所處的環境因緣，忽略周遭別人的感受。所以，除了積極的追求之外，還要常保平常心。能夠得到固然非常好，即使不能得到，那是因緣不具足，不必那麼難過。所以進取心、積極心要有，但是得失心最好少一些，一切「盡其在我」就可以了。這樣子，生活才會過得比較愉快，也不會因為自己的積極，而讓他人受到傷害。<sup>51</sup>

所以說，積極是一種態度，本身並沒有對錯，如果動機不純正、目標不對，或是為達目的不擇手段，這種積極才是不對的；或是目標達成後就得意洋洋，目標達不成就痛苦萬分，這樣的積極就是錯的。唯有當目標正確，作法正確，積極就會成為一種優點，會為自己、為他人帶來快樂。<sup>52</sup>

那麼，要如何培養積極的心呢？首先要訂定目標，因為有了目標，生命才有方向。這個目標最好是「少為自己，多為別人」，譬如現在地球的環境充滿危機，我們可以思考一下能做些什麼？你可以利用空餘的時間，投入環保工作，也可以只在自己家裡，或附近的環境，做一個小小的環保義工，這都是十分有意義的。

<sup>53</sup>

像這樣，將自己推向一個好的方向，劍及履及地去完成它、實現它，你就會覺得自己的人生有目標、有意義，這就是積極人生的真意。<sup>54</sup>

真正的自我，應該是能夠主宰自己，能夠差遣、調配、控制自己的身心活動，自己能夠做得了主，這個才是自我。應該要向東走，就不會往西去；能夠主宰自己的雙手去救人、助人，而不是殺人、不是打人；也能夠主宰自己的心，讓它生起慚愧心、謙虛心，而不是驕傲心、自大心。<sup>55</sup>

可是我們往往易受環境影響而轉變，隨著環境而動搖，以佛教的說法，那是隨「業力」而轉。「業力」簡單的說，就是過去的無量世，一生一生所做的一切

<sup>51</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁54

<sup>52</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁55

<sup>53</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁55

<sup>54</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁13

<sup>55</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁13

善、惡，在現世得到的一切結果。<sup>56</sup>

我相信任何人都不希望自己變成環境的附屬品，都希望做一個能夠主宰自己的人；也就是不要隨著業力而轉，這就要靠願心和願力來轉變。否則只有隨波逐流，隨著環境的「風」在轉，隨著別人的腳步起舞，成為環境的附屬品，而不是轉變環境的人。

盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。<sup>57</sup>

生命是一個艱辛的歷程，它既須具備活下去的能耐，又需要清明的智慧。尤其生活在現代這個社會，缺乏知識技能，不能抱持積極堅毅，當然，無從發展生涯；締造幸福人生。不過，人並非僅靠聰明和堅毅就能活得好，因為這個自由開放的社會，有太多誘惑、衝突和糾葛，缺乏看清楚的智慧，就容易失衡和迷失。

什麼是生活的智慧呢？就是凡事看清楚，面對真實去生活，生活本來是現成的，隨自己的根性因緣，走他的人生路，每個人都是唯一的、獨特的，都值得肯定。看輕本末，知道回歸生活，珍惜生命，而不縱慾、追逐和佔有，這就是智慧。

明智的生活態度，是看清事實，避免成見與曲解。這不但能提升生活與工作效率，累積成功和生活經驗，同時能開展寬闊的人生視野，看出生活的喜悅和希望。<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁13

<sup>57</sup>參見釋聖嚴，《找回自己》，臺北，法鼓文化，2005年，頁13

<sup>58</sup>參見佩瑪·丘卓：《當生命陷落時—與逆境共處的智慧》，臺北，心靈工坊，2001年，頁5-6

## 第五章 結論

從以上論述，青少年自殺問題、初期佛教生死觀、初期佛教生死觀探討青少年之生死哲學，從十二因緣之緣起緣滅了解珍惜生命、四聖諦之了悟生死展現生命力，八正道智慧協助青少年自我生命的實踐，在此做個總結。

### 第一節 珍惜生命

面對死亡是人生必經之路，如何就生死問題而得以安身立命，是每個人必須學習的，如此才能使自己從死亡的不安來解脫，而是能夠將生死根本意義教導眾生，相信佛教是重要的資糧。「因緣生法，是名空相」〈《大智度論第六》〉中指出，人們在世間所經歷和擁有的一切—財富、地位、情愛，關係，以及身體等等，都只是因緣和合，皆為轉瞬即逝，猶如過眼雲煙，人們絕不應該「執著不捨。一者，人們無法堅執不捨；再者則由此徒生無窮煩惱。人的生命存在與富貴享樂本來就是偶然的因緣和合而成，虛幻不實，又何必執著呢？每個人若能在這樣佛法啟迪智慧的啟迪下對待自己世間的所失，以致生命的喪失，則不會焦慮不安。<sup>1</sup>

世間萬事，生死苦樂，情緒高低，愛恨是非，林林總總，都是緣起之法，而這些事物原本都是空無自性的。當你認真的從心中產生這種認識之後，一切煩惱痛苦，妄想執著都於當下煙消雲散，不留痕跡。身心頓時豁然開朗，性情也就因此豁達起來，才能看清生死本來的面目。

一切生死皆是因「我」而起。一切生死之痛苦也是由於「我」的存在而得以生長、蔓延，對於死亡的恐懼和驚慌更是由於這個「我」的作祟。然而，一切生死的解脫也是從「我」開始，一切生死之痛苦的消滅，以及能夠欣然走向死亡之路，能夠喜悅地面對現實生活的，也還是從「我」做起，可以說這個「我」就是真正的生死主人，「我」與「生死」之間，有著千絲萬縷的內在關連，要想於生死大自在，還必須先要了解這些「我」與「生死」有什麼關係。

<sup>1</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成圖書，2004年，頁80

諸法本來無我，「我」只是一種執著而已。對於色身肉體乃至心情感受的執著，執此以為是真實不變的永恆，或者認為此中具有自我主宰之意義，都是我執的表現。我執的特點就是零碎，也就是我們對於自己肉體之軀和內在的心靈的執著都是凌亂雜碎的。沒有一個觀點，也沒有一次想法能夠始終貫穿這整個生命，一切人生的價值和苦樂的感受，也都是由無數個碎片組成，紛紛擾擾，在生命中隱隱地飛揚，構成了色彩斑斕，五花八門的現實世界，感受著五彩繽紛，豐富多姿的現實人生。

人生如此，一切輪迴眾生也都是如此。比如地獄的痛苦是由於對那痛苦之境的貪愛和瞋恨，貪瞋兩者交織出現，痛苦萬端地境界就變得身心無奈，餓鬼的苦難也是由於堅固的貪欲之火再熾烈地焚燒著，焦爛的身心全都被無盡的慳貪分割成無數的碎片，真的成了慘不忍睹的悲慘世界。畜生之苦由於無知和狹隘，顯得毫無記憶，毫無動力，一切生命的力量都被這些對身心的執著、被這些愚昧所隔閡，從而成為了生命中那個黑暗的角落。當我們明白了這個零落模糊的生命狀態，只是由於對自己一個影子之誤會後，從而打開了現實生活的新局面，不再是顧影自憐和斤斤計較，那就跳出了輪迴痛苦和生命的漩渦。回顧生命的圖景，不禁讓人產生絲絲的悸動感慨人生的虛幻和多苦。能夠進一步看到了這個身心世界原本就是五陰的假合，那就輕而易舉地把五陰放下，看到了一切法本來就是無自性的空，並沒有什麼一成不變的永恆支柱，五陰並不是全部的生命內涵，更不是生命的真實本質。從而不再對於身心內外一切事物現象的執著，也不再因為五陰世界的雜亂無章而痛苦不堪，更不會有肉體之軀的生老病死之恐懼。當你看到這個物質世界和精神世界都不是能夠由你來主宰的時候，你就不再花心思在色心二元上做文章，而是輕輕地將生命的重心轉移到六根、六塵、六識這十八界之外，儘管還在這個界內生活，但是十八界內的任何景象卻對你都沒有絲毫的吸引力，從而擺脫了無量劫來的糾纏，真正獲得了色心無我的境界，親自看到生命內在的安然

寂靜，名曰涅槃，在涅槃寂靜的安樂中，達到無生無滅之寂滅境界。<sup>2</sup>

佛教從破「我執」入手，告訴人們，世間一切法都是因緣和合，人之生是由「四大」（地、水、火、風）和合與「五蘊」（色、受、想、行、識）彙聚而成，生命本就無常。所以，人之生、老、病、死不過是生命一種自然的流程而已，人們何必恐懼於此呢？世間萬物無不流遷，人之生命機體的「四大」亦無不變化，當人的四大生命構成要素失衡時，人之生命機能就會不協調，人必不可免地會生各種病，終則死亡。另一方面，人之生是五蘊聚合，五蘊離則人死亡。「五蘊」自身是無定性，剎那遷流的，所以人的生命也必是無常的。《中阿含經》云：「命終無常，死喪散盡，壽盡破壞，命根閉塞，是名為死。」因此，佛法生死智慧讓人們透悟生死，從而視死亡為自然且正常的事，就能達到不恐懼，不怨恨，身心兩安。<sup>3</sup>

從佛教緣起思想中諸法無我與諸行無常的生死智慧讓我們了解生命教育中生死關懷涵蓋從出生到死亡的生老病死諸歷程，從觀察與分享對生、老、病、死之感受的過程中，體會生命的意義及存在的價值，進而培養青少年尊重與他人生命的情懷。教育是以人為對象，目的在協助人們面對並妥善地解決現在或未來生活中的問題。死亡是每一個人生命歷程中的終點，也是人之生活經驗的一部分，自然應該納入生命教育的範圍，當人們對死亡愈覺知、愈深入地瞭解後，則對生命的看法愈積極，愈能主動自覺地安排生命，去獲得更有意義與價值生活。生、老、病、死是一生必然的過程，沒有人能避免。生的苦，不是指被「生」下來的那種苦，

而是指人生歷程中的遭遇和感受，煩惱與痛苦，例如：離別、失敗、貧賤、憂慮等等個人身心現象。雖然，人人都希望生命健康長壽，都希望人生成功幸福，都希望擁有理想的人格和人生，這些是我們應該努力的方向，但是這些都不是靠

---

<sup>2</sup>參見釋達照，《超越生死》臺北，有鹿文化，2013年，頁243

<sup>3</sup>參見鄭曉江，《宗教生死書》，臺北，華成圖書，2004年，頁79

希求而獲得的；真正重點在於，人們應該清楚瞭解生命的本質和因緣的關係，並且學習如何接受和面對生命中可能殘缺和人生中必然的苦難，唯有如此，方能再面對人生挫折和困境時，知所應對，而不會自傷傷人。

當人們無法適應人世間的生存與生活，因而可能做出殘害自己和他人生命的行為時，生死關懷的重點就是學習對生命本身的體驗和珍愛，以便幫助個人找到人生的意義。

可是，問題並沒那麼簡單，當大多數人沉迷於高科技帶來物欲的享樂之時，不知不覺中就會鄙視了精神生活的價值，而只為表面的事物而活。大多數人從未試著了解自己生命的特質與需求，更無耐心去經營創造自己的生命。心無所繫、情無所託，欠缺有意義人生的目標，只會令心智無法發展而日漸封閉萎縮。自我懷疑和憤世嫉俗的情緒會消磨掉我們的自信與希望，進而造成極大的焦慮不安。即使生命有目標，往往也只是浮泛地從財富、名利與權位中去肯定自己。我們庸人自擾，以為追逐顯赫於外的名位權勢財富，或者藉由縝密的分析技巧，就能回應自己內心深處所應該關切的事情。有多少現代人會認真思考現生命究竟是怎麼回事？我們為何存在？為何生於此？死後又去哪兒？生命之意義究竟何在？我們這一生究竟要什麼？活得有意義嗎？人們在具體的生命展開及生活過程中，常常會出現二種偏向：一則只知生活而不知生命，把生活當作人生的全部。比如令現代社會頭痛的日趨嚴重的自殺問題，一些青少年常常是將生活中某些挫折、失意、痛苦等等，當成了生命中不可承受「之重」，於是，由生活感覺不好而走向放棄生命，比如吸毒現象，人們吸食毒品，也許有各式各樣偶發因素，共同問題是：為了生活感覺中飄飄欲仙，損害了生命機能，殘害了自我生命，讓自己的人生毀於一旦。另一種偏向則是只知生命不知生活。也有一些人，他們堅執保命哲學，刻意抑制自我的生活欲求，不知道生活的感受是多姿多彩的、變化無窮的，品嚐各種生活的滋味也是人生重要而不可或缺的人生目標，所以他們的人生動力不大，他們奮發意識不夠，他們勇於進取的觀念也比較弱，他們的人生色彩當然就十分單一和暗淡。

可見現代社會的科技文明給人類帶來諸多的便利，同時也給人類帶來極大的威脅，特別是戰爭、武器、唯物等等思想，直接影響到生命內在力量的挖掘和運用。隨著物欲橫流的商業氣息，人們的心靈已被貪、瞋、癡、慢、疑等劇毒所侵蝕，也被無奈、不滿、無知等煩惱所污染，所以佛教的生死智慧就是從各個角度來清洗生命中的煩惱和染污，淨化人心，昇華人生，超越侷限，引導人們邁向清淨、莊嚴、廣大的境界。<sup>4</sup>而生命教育中生死關懷課程則讓青少年從認識人之自然生命的特徵入手，進而去體會自我之血緣的人際社會生命，意識到人之生命只有在社會中孕育和成長，從而必須處理好己與他、己與社會的關係。人除了豐富自己的精神生活，發展自我的知識水準，提升自我的文化素養和道德品質都是非常重要的。人們還要意識到超越生命的意義與價值，所謂超越生命實質上即是超越死亡；超越生命意義的建構，也即是正確之生死觀念的樹立。人不可能不死，生命有是如此短暫，面對死亡，人們可能會走向悲觀、走向消沉、走向縱情聲色。青少年生死關懷的課題，讓學生知曉；死是人們終極的、不可逾越的存在本質，其存在正好彰顯出人生奮鬥的重要性，珍惜生命的必要性。<sup>5</sup>

## 第二節 展現生命力

佛教了悟生死智慧內涵就是要告訴我們，死亡需要精心細緻的關懷，生活更需要積極努力的關懷，他人需要關懷，自己也需要關懷。死亡只是生活的延續，要想做到關懷和尊重死亡，就必須首先做到關懷和尊重生活。生活和死亡一樣，是一個生命不同階段，是人人必須經歷的生命歷程。生命中各種感覺和感受都是需要重視的，因為每一個覺受的生起，都連帶著生命的全部資訊，歡樂憂愁，迷悶灑脫、定力和智慧等，都是生命的完整展現。要關懷一切正在接受這些覺受的生命狀態，儘管有些是人們所不願意的，但還是要尊重每一種覺受的出現，清醒地不受一切覺受所束縛，從而體悟到生命本身的完美與尊嚴。螻蛄尚且貪生怕死，人也是一樣，在死亡面前人人平等，因為人人都必須經歷同樣的死亡過程，

<sup>4</sup>參見釋達照，《超越生死》，臺北，有鹿文化，2013年，頁349

<sup>5</sup>參考鄭曉江，《生死學》，臺北，揚智文化，2006年，頁260-261

每個人都平等地擁有生命，對生命的尊重也應該是平等的，生死關懷沒有貧富貴賤的區別，也沒有男女老少的迥異，只是平等地受到尊重。因此，在學校從事生命教育課程教師，生死關懷課程，必須對學生強調對生、老、病的照顧，也就是鼓勵大家多多關心嬰幼兒、病人、老人，嬰幼兒保育的觀念有一部分要靠學校親職教育來推動，「視病如親」的人道，是學生將來從事醫護人員工作的基本修養，而「老吾老以及人之老」則是高齡社會下人人應該具備的敬老之道。凡此種種，無不需要自生命教育著手以落實。生命教育在此不但是學校教育的重點，更是社會教育的核心，生命教育理應成為全民教育、大眾教育。<sup>6</sup>

綜上所述，佛法「諸行無常」「諸法無我」，認為世間沒有永恆常住的東西，萬物都在念念生滅間，都是因緣和合的偶然，萬法隨著因緣的條件變化再變化，執有與執空都是煩惱，始於無明，任何事物沒有絕對的有，也沒有絕對的無，我們若能回到因緣法則來看事物，所有現象都是起自因緣，因為因緣生而生，因緣滅而滅，所以都是變幻無常，都是空無自性，放下有無，包含起心動念的有與無，都要能夠放下，因此就自然不必執著於空或執著於有，該做的就認真去做，該放手就勇敢放手。了悟生死智慧，只要人們僅從尋求個人的心理平衡、身心通融的角度，常樂我淨中了悟人生本相和生命超越之境，則佛法對人們的安身立命克服死亡恐懼有所助益，使人們坦然面對死亡而超然置之。每個人的生命過程中必然會面對有好有壞的情境，但是不論情境對我有利或有害，我們都得正向地去面對，因此，生命教育中生死關懷的重點是在於讓人們處理好人生中「生命與生活的緊張」和解決死亡的相關問題，深刻意識到自我生命內涵多面性，豐富性，從而能夠正確地體認生命的可貴，確立生活的正確態度與目的，去追求人生的更大價值與意義，終則超越死亡，獲得永恆。所以，人們要努力去擁有科學且合意的「死亡觀」，它能幫助人建構一種「超越性的人生目標」。這首先指超越性的視野，即活著的人要立於死後的基點來考慮人生的問題，來確立自我的生存之道；其次，還要有超越性的人生理想，它能激勵人一輩子而非一時奮發努力，並使之成為自

<sup>6</sup>參見鈕則誠，《生命教育—學理與體驗》，臺北，揚智文化，2004年，頁141-142

己永恆的生命安頓之地；再次還要有超越性的人生操作，即不以物質享樂為唯一和最高的人生狀況，而是創造某種永恆之物，它凝聚著自我的心血，帶著自我的標識，人們便超越了死亡的限囿，才能獲得不朽和永恆。<sup>7</sup>

### 第三節 實踐生命

終極關懷與實踐，涉及的是人生最終極的課題，這包含了必死的人生究竟有何意義、又如何去開創其意義的人生哲學問題，也包含了有關死亡的省思與實踐的各種課題，還包含了宗教教育課題。生命意義的肯定與開創可以說是一切意義與價值肯定的基礎。人生不是只有吃飯、理財與男女，更不是只有統獨、政治與科技島等議題值得關懷。人對自己及周圍的一切存在發出疑問並渴望答案。一個人即使肯定道德價值，亦了解道德所要求者何，但設若不能肯定生命整體為有意義，那麼，他便很難從生命的終極空洞中攫取實踐道德的動力。事實上，生命本身如果只是一團無明之氣的偶然聚散，那麼，一切是非分別、愛恨情仇、高峰低潮、乃至國家興亡、文明發展，都顯得貌似煞有介事，但事實上只是虛中之虛，幻中之幻。由此可知，攸關意義探索與安頓的人生哲學課題何其重要。

然而，很遺憾地，如此重要的人生哲學問題在庸庸碌碌的現實生活中，卻常常不容易受到重視。飲食男女與功名利祿的追逐往往盤據了人們日常生活的整個心靈。從這個角度來看，生死關懷課題有如當頭棒喝，提醒在濁世中翻滾的人們，你可以忘記死亡，死亡卻不會忘記你；更提醒人們，「賺得全世界卻失去自己的靈魂，並沒有什麼好處。」依此，死亡的必然固然讓人渾身不自在或情何以堪，但正視死亡卻是追求人生真理的重要契機與開端。不碰觸死亡經驗或忽略死亡的教育無法開展出真正深刻的人生哲學教育。面對死亡果真就能超越生死嗎？追尋意義果真就能找到或安頓意義？這樣的問題大概已涉入宗教領域，因此是更為根本的人生課題。一般而言，人認識世界的主要工具是理性與經驗。不過，理性與經驗很難以超越現實人生的方式來觀照生命與世界的奧秘。從某種角度講，純粹

---

<sup>7</sup>參見鄭曉江，《生命終點的學問》，台北，正中書局，2004年，頁151

依靠理性與經驗的死亡面對及意義探索恐怕若不是徒然無功，便至少是無法窺其全貌的。這就涉及到了人認識世界的另一重要方式——宗教信仰。

教育，開發「人」的潛能。佛法，引導「眾生」成「佛」法寶。「佛」者，「覺也」、「智也」。也就是「人」的潛能，充分開發之後，了『悟』人生，散發「生命」的光輝，自度度人。今天，國內的教育，弊病叢生，相對的，佛法在人類的歷史及文化上，影響深遠；尤其，在中國的文化教育上，它的貢獻又是相當的卓著。我們試著從佛教生死哲學的觀點來融入生命教育之生死關懷課程，開發「人」的潛能，轉識成智，做到己立立人，己達達人的根本智慧。

佛教生死哲學思想融入青少年之生死關懷課程特點是在於引導學生去認識世界、處理問題到建構生命的意義，唯有透過對自我生命不斷省思與對話，學習對自我與他人生命的包容、關懷、尊重與珍惜，不斷地自我提升生命的層次，生命的意義才能在其中逐漸地彰顯與實現，並建構一個健康的人生觀和處事的態度。

其實，推行生命教育是有其時代性和迫切性，但只可視為現代年輕人成長學習的一部分，因為家庭教育和父母的模範，對年輕人有更大的影響。上世紀五六十年代的臺灣是比較艱苦的，照顧子女的時間更不足，但那時的家庭觀念、子女對父母的尊重乃至年輕人的心靈質素都比現在好。現在社會富庶了，父母對子女的關懷和寵愛比以前更多更甚，但為什麼時下青年往往好像提不起勁做人，身心好像弱不禁風？這是值得我們好好去反思的！

生命教育已成為教育界近年一門顯學。教師年年講生命教育，卻年年覺得生命教育愈做愈不足；人生的價值到底是什麼？當現今社會中有很多人也不把他人的生命當一回事，乃至出現毒奶粉、食安事件等等罔顧他人生命的事件時，如何回應這個生命價值被輕視的社會問題，並教育下一代要重視生命？嘗試把佛法、生命教育和教育發展新路向的相關教學元素，注入生命教育的課程和活動，讓學生體會佛法在生活中應用的樂趣和實用性，學會處理困難和面對逆境，繼而能夠認識生命真諦，確立正面價值觀並且引領學生進行終極課題與終極實踐的省思，

以建構深刻的人生觀、宗教觀與生死觀。



## 參考文獻

### 一、 佛教典籍（依作者姓氏筆畫順序）

後秦·佛陀耶舍共竺佛念譯，《長阿含經》，《大正藏》冊 1，No.1。

宋·施護等譯，《佛說大堅固婆羅門緣起經》，《大正藏》冊 1，No.8。

宋·施護譯，《大集法門經》，《大正藏》冊 1，No.12。

宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，No.99。失譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊 2，No.100。

東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增一阿含經》，《大正藏》冊 2，No.125。

龍樹菩薩造，後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25，No.1509。

### 二、 現代佛教相關著作參考文獻（依作者姓氏筆畫順序）

于凌波著，《釋迦牟尼與原始佛教》，台北：東大圖書，2008 年。

玉城康四郎主編，李世傑譯，《佛教思想（一）：在印度的開展》，台北：幼獅文化，1987 年。

林朝成，郭朝順著，《佛學概論》，台北：三民書局，2000 年。

肯內斯·克拉瑪著，方蕙玲譯，《宗教的死亡藝術》，台北：東大圖書，2009 年。

魯伯·葛汀著，賴隆彥譯，《佛教基本通》，台北：橡實文化，2009 年。

鄭志明著，《佛教生死學》，台北：文津出版，2006 年。

鄭志明著，《當代宗教觀與生死學》，台北：文津出版，2012 年。

鄭曉江著，《宗教生死書》，台北：華成圖書，2004 年。

劉貴傑著，《佛教哲學》，台北：五南書局，2006 年。

釋印順著，《初期大乘佛教之起源與開展》，台北：正聞，1981 年。

釋印順著，《佛法概論》，台北：正聞，修訂二版，1992 年。

釋印順著，《原始佛教聖典之集成》，台北：正聞，修訂版，1994 年。

釋印順著，《雜阿含經論會編》，台北：正聞，二版，1994 年。

釋印順著，《中觀論頌講記》，台北：正聞，新版一刷，2000年。

釋印順著，《性空學探源》，台北：正聞，新版，2000年。

釋達照著，《超越生死：佛教臨終關懷與生死解脫》，台北：有鹿文化，2013年。

釋聖嚴，《四聖諦講記》，臺北，法鼓文化，2000年。

釋聖嚴，《佛法綱要：四聖諦、六波羅蜜、四弘誓願講記》，臺北，法鼓文化，2011年。

釋慧開著，《儒佛生死學與哲學論文集》，台北：洪葉文化，2004年。

### 三、 生命哲學相關著作參考文獻（依作者姓氏筆畫順序）

弗蘭克著，趙可式、沈錦惠合譯，《活出意義來—從集中營說到存在主義》，臺北：光啟出版社，1995年。

弗蘭克著，游恆山譯，《生存的理由—與心靈對話的意義治療學》，臺北：遠流出版社，1991年。

托爾斯泰著，許海燕譯，《伊凡·伊里奇之死》，臺北，志文出版社，1997年。

李貴豐，《人生哲學—理論與實踐》，臺北，文津，2002年。

吳村山譯，石上玄一郎著，《輪迴與轉生》，台北：東大圖書，2007年。

吳秀碧著，《生命教育理論與教學方案》，台北：心理出版社，2006年。

林綺雲，張盈堃主編，《生死教育與輔導》，台北：洪葉文化，2002年。

林泰石著，《聖嚴法師禪學著作中的生命教育》，法鼓文化，2009年。

紀潔芳，鄭璿宜著《生死教育教學—方法，資源運用，教學活動》，台北：華騰文化，2007年。

朗諾·德沃金(Ronald Dworkin)著，郭真伶、陳雅汝譯，《生命的自主權》，臺北，商周出版，2002年。

孫建忠、陳阿梅校閱，趙雨龍、秦安琪編著，《兒童與青少年精神健康問題—觸動與關懷》，臺北：心理出版，2005年。

索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)著 / 鄭振煌譯，《西藏生死書》(The Tibetan Book of Living and Dying)，台北：張老師文化，2007年。

- 曾志朗序，李遠哲著《享受生命》，台北：聯經出版，1999年。
- 張皓維，黃慧真，簡麗姿合譯，陳嘉鳳總校閱《生命抉擇與個人成長》，台北：雙葉書廊有限公司，2012年。
- 張雅惠，陳莉榛著，《宗教心理學概論》，台北：洪葉文化，2013年。
- 陳俊輝著，《生命思想 VS.生命意義》，台北：揚智文化，2003年。
- 陳俊輝著，《生命哲學 VS.生命科學》，台北：揚智文化，2004年。
- 傅偉勳著，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，六版，2010年。
- 辜琮瑜著，《生死學中學生死》，台北：法鼓文化，2000年。
- 鈕則誠著，《生命教育—人生啟思錄》，台北：洪葉文化，2010年。
- 鈕則誠著，《生命教育—倫理與科學》，台北：揚智文化，2004年。
- 鈕則誠著，《生命的學問—反思兩岸生命教育與教育哲學》，台北：揚智文化，2010年。
- 鈕則誠著，《觀生死—自我生命教育》，台北：揚智文化，2007年。
- 楊郁文著，《阿含要略》，台北：法鼓文化，1997年。
- 楊郁文著，《由人間佛法透視緣起、我、無我、空》，台北：甘露道，2000年。
- 傑克·康菲爾德(Jack Kornfield)著 / 周和君譯，《智慧的心》(The Wise Heart)，台北：張老師文化，2012年。
- 歐文·亞隆(Irvin D·Yalom)著，易之新譯，《存在心理學治療》，下冊，臺北：張老師文化，2003年。
- 鄭曉江著，《中國死亡智慧》，台北：東大出版，2001年。
- 鄭曉江著，《生死學》，台北：揚智文化，2006年。
- 鄭曉江著，《生命終點的學問》，台北：正中書局，2004年。
- 釋聖嚴著，《動靜皆自在》，台北：法鼓文化，1999年。
- 釋聖嚴著，《找回自己》，台北：法鼓文化，2005年。
- 四、 期刊論文（依作者姓氏筆畫順序）**
- 丁彩玉，《自殺的倫理省思與生命意義的終極關懷》，嘉義：南華大學哲學系研究

所碩士論文，2006 年。

王瑤敏，《孔子生命教育思想之研究——以「仁」為中心》，嘉義：南華大學哲學系研究所碩士論文，2008 年。

吳妙茜，《程頤生命教育思想研究》，嘉義：南華大學哲學系研究所碩士論文，2009 年。

周鶴庭，《佛教生死觀—從天臺智贏的心靈哲學看生死解脫》，嘉義：南華大學哲學系研究所碩士論文，2007 年。

黃正務，《「人類個體生命起始」——以佛教緣起論中之「識」、「名」、「色」研究為主》，嘉義：南華大學哲學系研究所碩士論文，2009 年。

黃瑞凱，《初期佛教生死觀之哲理試探—以緣起理論為核心之探索》，嘉義：南華大學哲學系研究所碩士論文，2004 年。

孫效智，《生命教育研究—大學生命教育理念與發展》，國立台灣大學生命教育研發育成中心，2013 年，第五卷·第二期。

劉秀真，《生命之安立及其趣向善的探討—論天臺圓教判釋開決對生命之啟發》，嘉義：南華大學哲學系研究所碩士論文，2007 年。

## 五、 網路資料

生命教育全球資訊網。教學資源， 2009 年 12 月

<http://210.60.194.100/life2000/indexhome1.asp>

教育部（2001）。《教育部推動生命教育中程計畫（九十年至九十三年度）》。民國九十年五月二十九日函頒。

教育部委託之計畫〈先進國家與我國中等學校生命教育之比較研究〉期末報告書（計畫主持人吳庶深），詳見教育部訓育委員會網站：

[http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/DISPL/EDU1853001/research/920507.htm](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/DISPL/EDU1853001/research/920507.htm)

生命教育的時代意義(一)-生命的桃花源-新浪部落

<http://blog.sina.com.tw/eduforlife/article.php?entryid=578606>

七葉佛教書舍—數位時代佛教經典結集地—電子佛教圖書館

<http://www.book853.com/>