

當今社會中身心問題之省思與療癒 ——取徑人間佛教的生命教育

尤惠貞

南華大學哲學與生命教育系副教授

中文摘要

身處當今的社會中，經常會聽到周邊出現抱怨工作壓力大、經濟有困難、情緒易失調、生命很艱難……等音聲，此種種抱怨現象，其實反映了當前社會許多人處在身心困限、無法安住，乃至陷溺於身心不由自主的情境中；面對種種身心所遭遇的問題，如何有所省思，並進而得到療癒，誠屬生命關懷的重要議題。

星雲大師曾開示：「唯有用慈悲的法水、智慧的法水，才能洗滌塵埃，才能真正發揮淨化心靈之功！」因為人人身心安住，才能安身立命，進而促進整體社會的和樂安定。本論文取徑人間佛教所蘊含的生命教育意涵，具體探析人間佛教弘傳佛陀悲智雙運的教化，如何究竟解決人心困惑，乃至促進社會安定；對於身處多元而快速變化社會中的人們，人間佛教如何發揮調適身心靈的效能；而如此所開展之生命教育，在面對當代社會中的身心問題，又如何作為省思之參酌，以及可資參考的療癒之道。

關鍵字：身心療癒 人間佛教 生命教育



Self-examination and Healing of Psychosomatic Issues in Contemporary Society: In Reference to Life Education of Humanistic Buddhism

You Huey-Jen

Associate Professor, Department of Philosophy and Life Education, Nanhua University

Abstract

In contemporary society there often are all kinds of complaints about work stress, financial difficulties, emotional dissonance, hardships in life, and so on. These complaints are reflections of people living in adversity and without peace, even falling into situations involuntarily. Faced with these psychosomatic issues, how could one introspect on healing? Such are important questions of life and welfare.

Venerable Master Hsing Yun once said, “Only with the nectar of compassion and wisdom, can all the dust be washed away, and the purification of our minds be accomplished!” If everyone’s body and mind are in peace and stability, then they will be able to settle in life. Furthermore, this will bring about harmony, joy, and stability in society. This paper makes reference to the life education contained in Humanistic Buddhism by analyzing how Humanistic Buddhism propagates the Buddha’s instructions on practicing both compassion and wisdom. It presents how people’s perplexities can be resolved, or even bring about peace and stability in society. In other words, for those living in such a fast-paced society, how can Humanistic Buddhism effectively help one’s body and mind? Therefore, through this process, life education is developed. When faced with psychosomatic issues in contemporary society, these could be considered for introspection and ways of healing.

Keywords: psychosomatic healing, Humanistic Buddhism, life education

一、身心問題之觀察與省思

人生在世，不免一死！無怪乎西哲海德格強調人的存在乃是向死的存在；而由生至死的過程中，似乎亦總不免有煩惱、病痛乃至生活中所必須面對的諸多問題，尤其是身處多元價值且快速變化的當今社會，生活中更是充滿挑戰與抉擇的考驗。例如：面對社會經濟之不穩定、高失業率，為了快速成就，隨之而產生身心壓力與情緒障礙，隨時都有可能出現暴力失控傷害他人、乃至自我傷害尋短自盡的案例；現實社會中罹患憂鬱症或躁鬱症之人數不斷地增加。即使拜科技之賜，誕生各種科學技術與便利工具，如機器人與雲端資料庫，乃至隨時隨刻、如影隨形的 line 或 Facebook，看似帶來諸多便利與連結，但同時也令人不自覺地陷溺於虛擬的世界而無法自拔，或者造成身心不平衡等諸多病癥與痛苦。

長期在大專院校任教，經常須面對關注學生的學習與生活情況，尤其是擔任學生事務長的行政工作，幾乎隨時都必須面對學生的各式各樣問題，例如：身心障礙生所需的協助；學生因感情、學業或親子互動，乃至經濟所引發的情緒問題或自我傷害、每天都有可能發生的交通事故，甚至死亡等問題的處理；這些問題有時不僅關聯著發生問題的學生（甚至家長），同時，也可能關聯著處理學生問題的承辦人員的身心問題。換言之，不但要處理遭受困難的學生的問題，同時也得留意承辦同仁在處理過程中所可能面對的困限與問題。

綜觀近些年之社會現象與身心困限事件，不難發現現實社會中存在諸多空虛的生活、割裂的心靈、乃至痛苦的生命；而這些都有可能是未知的、隨時可能引爆的隱形炸彈，其可能造成的影響與傷害難以預估，不免令人憂心忡忡。試就近幾年所觀察之相關事件，略舉幾例如下：



• 2014 年台北捷運鄭捷隨機殺人事件 5 月 21 日下午發生在台北捷運板南線龍山寺站和江子翠站之間的列車上。2016 年 5 月 10 日經台灣法務部核准後，兇手於當晚 8 時 47 分被執行死刑槍決，時年 23 歲。（<https://theinitium.com/article/20160511-dailynews-Cheng-Chieh/>© 端傳媒 Initium Media）

• 2015.10.17 自由時報 台南某國中的學生與師爭執，從 5 樓跳下受重傷。

• 2016.04.06 三立新聞網 中市府研考組長，疑因憂鬱症跳樓輕生。

• 2017.02.15 中央社 大學音樂系女生因為家計負擔重而休學，她身兼數職，擔任鋼琴家教還在酒店兼差，員警巡邏察覺有異，果然查獲持有第二級毒品咖啡包，全案已移送偵辦。

• 2018.05.08 自由時報 第一胎「提前報到」……夫妻雙薪近 70K，仍嘆壓力大。

• 2018.05.08 中央社 女性投入就業市場成為常態，但事業、家庭兩頭燒，卻讓職場女性身心壓力倍增。1111 人力銀行調查發現，家庭與事業兩頭燒，讓女性上班族壓力大，有近 6 成的受訪者自評身心壓力超過 60 分，其中有 2 成的受訪者壓力高達 80 分以上。

• 2018.05.10 自由時報 母親快樂嗎？母親節前，一項針對 1 千多位 20 歲以上的台灣母親進行的「媽媽憂鬱傾向調查」，發現「重症區」落在新北市，有 9% 的媽媽具憂鬱傾向，而全台共有多達 35 萬個「憂鬱媽媽」。

• 2018.05.13 自由時報 隨著智慧型手機問世，影響現代人的生活習慣，路上經常可看見行人只顧著滑手機，忽略行的安全，導致車禍發生。南韓政府日前為杜絕慘事再度發生，將在首爾鬧區設立地面紅綠燈。

• 2018.05.24 今日新聞網 台南市某高職爆出學生在課堂上毆打老師事

件，影片 PO 上網後引發網友撻伐。遭學生毆打的陳姓老師今（24）日出面表示「受傷我都撐得住，重點是我這顆心很痛」。……這起學生揮拳打老師事件發生在 22 日上午，台南市某高職學生因為躺在併在一起的椅子上玩手機，陳老師進教室後叫學生起身上課，引發學生不滿，對陳姓老師飆罵髒話，雙方爆發衝突，造成陳老師的左眼角受傷。

由上述列舉之相關報導，可以見出我們所處的社會中，的確存在不少值得深省的議題。加上許多工作場域中，亦經常出現抱怨工作壓力大、經濟有困難、情緒易失調、生命很艱難……等音聲，此種種抱怨現象，其實反映了當前社會許多人處在身心困限、無法安住，乃至陷溺於身心不由自主的情境中。深究這些案例、事件或調查分析的數據，皆不應只視為單純的個人問題，其中實關乎家庭教養、社會風氣與價值觀，乃至經濟、環境等等因素，這些問題就哲學的反省與生命關懷而言，皆屬於生命教育的重要課題。

就目前社會上有關生命教育的研究而觀，生命教育所包括與關懷的層面非常廣泛，諸如認識自我、了解他人、倫理品德、道德價值、宗教信仰、生涯規劃、情緒管理、感情婚姻、親子互動、服務學習、環境倫理乃至生態保育等等主題。綜攝而言，其根本精神乃是對於生命存在各面向，如人與自己、人與他人、人與社會，乃至人與自然諸多面向的深切關懷，並對生命遭遇的各種問題探究其因；更重要的是如何適切地對應，乃至引領大眾真切地面對此等問題、深入地了解問題之癥結，進而尋繹可能的解決之道。亦即面對種種身心所遭遇的問題，如何有所省思，並進而得到療癒，誠屬生命教育關懷的重要議題。

多年的教學與研究，關懷重點多著力於如何將佛教專業理論，透過較淺顯易懂的方式，令學習者或一般大眾不致排斥或心生畏懼；主要目的乃是希冀能具體論析，乃至彰顯佛教經典與義理所蘊含之生命關懷或所形構之生命



教育，尤其是人間佛教，對現實社會中身心困頓的大眾，在如何離苦得樂、身心自在課題上，所可能具有之引導作用與效能。

現實生活中，不論是自覺或不自覺，大概無人不想追求身心靈健康、快樂自在的生活；然而，如何才是真正的身心靈健康？而達致之道又為何？這些應該是許多人心中所關懷的問題。而且，相關之生活依循、生命引導與身心證成，亦是許多人積極追求之歸趣。誠如星雲大師所開示：「唯有用慈悲的法水、智慧的法水，才能洗滌塵埃，才能真正發揮淨化心靈之功！」¹人間佛教所弘傳佛陀教化的修行法門，致力解決人心困惑、乃至關懷社會，對於身處多元而快速變化的社會中的人們，已然成為調適身心靈的重要法門。因為唯有人人身心安住，才能安身立命，進而促進整體社會的和樂安定。本論文取徑人間佛教所蘊含的生命教育意涵，希冀對當代社會中的身心問題，能提供省思之參酌與可資參考的療癒之道。

二、佛教的生命關懷特質

眾所周知，佛教源自於印度釋迦族的喬達摩·悉達多太子，因見人間之生、老、病、死等諸多苦惱，為了尋求解脫生死苦惱之道而出離王宮，歷經種種苦修與磨難，終於在菩提樹下夜睹明星，證悟世間之真諦。而成就正等正覺之悉達多，成為後世所尊崇之釋迦牟尼佛，不但為世人闡揚一切世間法，乃至生命之觀解與修證之道，諸如苦集滅道四聖諦、一切法之生滅所依之緣起緣滅法則、身心修行所依之八正道等諸勝義，並在世間積極實踐自覺覺他的教化。由之可具體證知，佛教的教理與修證，實是直接對應現實人間的具體生活，不論是生活中具體而微的生、住、異、滅，或生命的終極關懷，皆須扎根與落實在生活中，亦即須從身心乃至生命教育推行，以求生命困限的

1. 星雲大師：〈心靈淨化〉，《迷悟之間4·生命的密碼》，台北：香海文化，2013年，頁91。

超克與解脫。

晚年致力於提倡「死亡的尊嚴與生命的尊嚴同等重要」的傅偉勳教授曾指出：

佛教是一種獨特的智慧的宗教……尤其對於我們現代人來說，不論經濟如何發展，不論政治、社會如何穩定，不論文化創造如何充足，都不足以幫助各別實存主體的生死問題……專就「生死大事」去看，釋迦所提示的第一「苦」諦，用意良深，實有極其深刻的宗教探索意義在內。²

因為有此深一層之探究與分析，所以傅先生推論佛教乃是以「探索『苦』的根源，拔除這個根源，藉以徹底解決單獨實存的『生死大事』」為終極關懷。³

星雲大師則認為佛教具有「改革社會風氣」和「淨化心靈」的功能，大師的論析如下：

佛教負有改革社會風氣和「淨化心靈」的功能……心靈為什麼要「淨化」呢？因為心靈受到了污染，就如神秀大師說：「時時勤拂拭，勿使惹塵埃！」心靈的污染，來自色聲香味觸法等六塵；六塵染污了心靈，因此必需要有方法來對治。就如田園裡長了雜草，也要有除草機來整理；荊棘葛藤擋路，也要用利剪加以清除；銅鐵生鏽了，要用潤滑劑抹拭；身體污穢了，要用清水洗滌乾淨……身體病了，可以找醫生來治療，心靈病了，只有靠佛法來對治。身體的病，要到藥房買藥；心理有病，要靠佛法僧三寶。

2. 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993年，頁142-143。

3. 同註2，頁143。



佛如良醫，法如良藥，僧如看護；佛教的因果觀念，令人不須經由法律規章的約束，就能自制自律，從善如流；佛教的環保觀念，令人自動自發維護環境整潔，又能改善社會風氣，淨化人心，達到心靈環保的功效；佛教的四無量心、六波羅蜜、八正道等教義，都是最佳的道德行為指南。⁴

上述引文，不僅具體而微地闡明佛教對於具體生命之實質關懷，更進而彰顯佛教不離世間覺之特質。

綜攝而言，佛教對於實存個體之生命關懷，乃至作為一種生命修證的理論與實踐，面對目前社會的諸多問題與苦難，不但展現其獨特的觀解態度，同時也因此提供遭受身心困頓之人世間諸多眾生，可能依循的解決之道。此所以長期以來筆者持續關懷佛教經典與身心療癒之間的可能關涉，以及相關文獻之解讀與詮釋，論析佛教所可能蘊含之生命教育意涵，並致力研究將佛教經典教義具體落實之可能與方法。如探究《阿含經》的「如實正觀」、「所作已作、不受後有」對離苦得樂、超脫生死輪迴有何助益？如何了悟《般若波羅蜜多心經》的「照見五蘊皆空」，而確實度一切苦厄？如何透過《金剛般若波羅蜜經》所說的「應無所住而生其心」，令身心安住而無執、無著？如何讀解行證《維摩詰經》，才能如實地除病不除法？善財童子五十三參，引導一切眾生證成《大方廣佛華嚴經》所展現之清淨法界的具體修證方法又為何？如何依循《妙法蓮華經》而悟入佛的知見？而《六祖壇經》中六祖惠能最膾炙人心的「菩提本無樹，明鏡亦非台；本來無一物，何處惹塵埃」，又對現代身心飽受煎熬的眾生有何啟發與引導？⁵

4. 星雲大師：〈心靈淨化〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，頁 89-91。

5. 詳細論述請參見尤惠貞：〈佛教經典論釋的現代意義與生命教育意涵〉，《2017 星雲大師人間佛教理論實踐研究》，高雄：佛光文化，2018 年，頁 304-323。

藉由探究佛教經典詮釋的現代意義，乃至具體論析佛教經典中所可能蘊含的生命教育意涵，不難發現，佛教經典詮釋不但具有現代意義，同時亦蘊含了當前社會平衡身心靈極其需要的生命教育意涵。筆者長期的相關研究，希冀佛教經典更易於為社會大眾所接受，並藉由佛教經典之理解與實踐，進而對實存生命有所助益。

三、人間佛教的生命教育

上述論及生命教育對於生命存在各面向的深切關懷，並對生命遭遇的各種問題探究其因，進而提供相應的參考資源與解決之道，由此可見生命教育涵蓋了跨領域的生命課題，而其終極目標為「探究人的生命中最核心的議題，並引領學生邁向知行合一的教育」。而近 20 年來，主持全國教育行政業務的教育部，非常重視生命教育理念的宣導，並藉由各種管道積極推行相關的政策，都顯現生命教育在台灣已然成為重視每一個體生命不可或缺的教育環節。2014 年底，教育部正式於嘉義南華大學成立「教育部生命教育中心」，並於 2015 年 3 月 23 日隆重舉行揭牌儀式，希望以大學為生命教育發展金字塔的塔尖，不但橫向整合大專校院生命教育資源，同時也能縱向地將資源推廣至全台灣各區的高中職生命學科中心、各縣市政府單位、生命教育特色校園文化實施計畫學校等機構，更進而推擴至社區及民間團體等，積極落實資源統整、向下扎根、政策延續以及全面推動的目標。生命教育之所以受到各級學校以及社會大眾之重視，實是反映了我們這個時代的需要；而更確切地說，生命教育的開展與普及，可視為這個時代對於教育問題，或更根本的「人」的問題的一種省思與對應。

佛教具有關懷生命的特質，對生命遭遇的各種問題探究其因，並進而追尋相應的參考資源與解決之道；尤其是星雲大師在全球五大洲不遺餘力弘傳的人間佛教，不但蘊含了當前社會平衡身心靈極其需要的生命教育意涵，而



且所開展之生命教育，與傳統佛教義理與修行實踐存在著緊密的承續關係。星雲大師於〈中國佛教階段性的發展芻議〉中特別指出：

人間佛教就是正見的佛教，我們要正見佛陀是人間的覺者，而不是來無影、去無蹤的神仙；我們每個人都應該對自己的行為負責，而不可以要求諸佛菩薩做為我們的守護者。我們不可以把佛陀當作神明、保險公司；佛陀只是開示教化我們真理，做為我們改善人生的準繩。因此，人間佛教是要用佛法來淨化我們的思想，用正道來規畫我們的生活。⁶

星雲大師的人間佛教所以特別彰顯生命教育，在於大師善於將佛教的義理融入淺顯易懂的文字對話中，引導大眾看清事實的真相。例如大師曾開示：「敵人，就是和我們作對的人、障礙我們的人、陷害我們的人、想要消滅我們的人；但是，真正的敵人，其實就是我們自己。」而且特別強調：「佛經上說：『魔鬼不在心外，魔鬼是在自己的心中。』我們的身心養了很多的魔鬼敵人：貪瞋愚痴、消極疑嫉，都是我們的敵人；憂悲煩惱、傲慢自大，也都是我們的敵人啊！」⁷

對於人生所以會有種種煩惱，星雲大師指出：「有些人，往往因為想不開、看不破，所以煩惱重重。」大師善取諸譬地開示：

一間房子，沒有門出去，長久關閉在裡面，怎麼會快樂呢？住在一座古城裡，多時不能出城，你也會感覺到自己的世界太狹小了。我們好名，被名枷給綑綁了；我們好利，被利鎖給縛住了。人陷在自私的感情裡，就會有所執愛；愛得沒有自由，愛得沒有

6. 參見滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下文化，2005年，頁334。

7. 星雲大師：〈人生的敵人〉，《迷悟之間2·度一切苦厄》，頁15-17。

出路，愛得束縛，就是因為自己沒有豁達的心胸。不能豁達的人生，被圈圈圍住，被框框框住；所謂「坐井觀天」，那裡能看到廣大無邊的天地呢？⁸

大師又更深入、更細微地剖析實存個體的身心煩惱：

從小到大，人的煩惱，可說是無量無邊，無時無之。到底煩惱從哪裡來？總歸納可以說是從「無明」來。無明，所以智慧不夠，無法了解真理，解決問題；無明，所以心念不正，妄求過多，無法滿足，甚至常常是「天下本無事，庸人自擾之」，自找而來。到底如何排除煩惱呢？有四點意見：第一、要能夠自我反省；第二、要能夠自我進修；第三、要能夠自我忍耐；第四、要能夠自我批評。⁹

至於當今社會中常被提及的「壓力」，星雲大師曾如是開示：

壓力，壓力！無論男女老少，都活在生活的壓力中，都感到生活的壓力太重！房客付不起房租，有經濟上的壓力；父母覺得兒女不聽話，有養兒育女的壓力；夫妻彼此間懷疑對方婚外情，有感情上的壓力；菜市場的菜販有生意競爭的壓力；掃街的清道夫也有早起對抗髒亂的壓力。其實，生活中外在的壓力很多，例如：失望的壓力、困難的壓力、貧窮的壓力、工作的壓力、疾病的壓力、情感的壓力、人事的壓力，甚至死亡的壓力等等，到處都是壓力啊！¹⁰

8. 星雲大師：〈豁達人生〉，《迷悟之間 5·人生加油站》，頁 44。

9. 星雲大師：〈如何排除煩惱〉，《星雲法語 4·如何度過難關》，台北：香海文化，2009 年，頁 132。

10. 星雲大師：〈消除壓力〉，《迷悟之間 2·度一切苦厄》，頁 67-68。



如果生活周遭充滿了各式各樣的壓力，那麼在面對種種的壓力時要如何消除呢？大師提出以下六種辦法供大眾參照：

- 第一、提升自己對事理認知的智慧；增加認知力量，可以消除壓力。
- 第二、放寬心胸，像大海容納百川，像虛空容納萬物；凡事包容它，不要負擔它，自然就能消除壓力。
- 第三、提得起，放得下，好像皮箱一樣，用的時候提起，不用的時候放下；凡事不比較，不計較，自然可以消除壓力。
- 第四、與壓力為友，心甘情願的接受它，何壓力之有？
- 第五、乘興逍遙，隨緣放曠；不求不拒，自然會消除壓力。
- 第六、培植修養的功夫，增強自己的忍耐力、慈悲力、智慧力，用自己的心力承擔，何必在乎壓力！¹¹

因此，大師特別告誡大眾：「人生，是一場無止境的馬拉松競賽……人都有貪心，你能把貪心減少，你不但贏了別人，也會贏了自己。瞋心、嫉妒、驕慢、執著，都是自己的弱點。」但大師同時也鼓勵大眾：「如果你能夠把這許多惡習去除，你不但會戰勝別人，更會戰勝自己。」¹²

星雲大師所弘傳之人間佛教，實亦融攝了中國文化，尤其是儒家的傳統思想，以更符應中國社會大眾的需求。例如大師論道德生活時有云：

佛教和儒家相同的地方，都是重視道德的生活；孔子不言怪力亂神，真正的佛教也不標榜神奇靈異，而重視慈悲道德。人之所以異於禽獸者，也正是因為人有道德的生活而不同。……人生世間，

11. 同註 10，頁 69-70。

12. 星雲大師：〈和自己競賽〉，《迷悟之間 6·和自己競賽》，頁 117-118。

人人都應該負起化導社會的責任。具有道德的人，往往能以身教影響大眾，所謂「君子之德風，小人之德草，草上之風必偃」。通常以「德」服人，人皆能心悅誠服。所以，吾人要想在社會上成功立業，最重要的，應該要有道德的修養，要過道德的生活。¹³

為徹底地落實佛教人間化、人間佛教化，星雲大師大力宣導推行「做好事、說好話、存好心」之三好運動，因為大師希望社會大眾都能從身、口、意三業淨化，在日常生活中具體實踐做好事、說好話、存好心。這也彰顯大師對於修行的獨特看法，提出修行之首要是「先要把人做好」，具體之內涵則是「做事勤勞負責，求全求成；做人誠實正直，求真求圓」。¹⁴ 強調由隨時關注自身之身、口、意，以效法諸佛菩薩成就身行、口說與心念之慈悲行儀，明白顯示身心安樂必須從每一實存個體之身行、口說與存心，乃至發願進行如實的觀照與實踐，此即充分地顯現人間佛教對於具體存在之生命的關懷，同時亦提供了真實生命得以解脫自在的教育方法與實踐之道。大師不遺餘力地提倡三好運動，尤其是重視各級學校推動三好友善校園，目前於全台大專校院、高中職乃至國中小各級學校所推行之三好友善校園實踐，乃至大手牽小手之跨校合作推行活動，猶如燈燈相傳般開展。¹⁵ 而從星雲大師受到

13. 星雲大師：〈道德的生活〉，《迷悟之間 2·度一切苦厄》，頁 86-87。

14. 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，頁 53。

15. 就實際之推行而觀，在學校教育中，三好運動的推動除了使學生學習正規課程，更能使學生朝向善心與善念的良好品德方向發展，使學生得以成為良善有德，願意關心他人的良好公民；另外，三好運動的校園推廣，也可以使師生關係良好，有助學生學習及校園倫理的建立。南華大學自始即以三好典範校園為目標，進行規劃與推行友善校園實踐，不論是學校制度建立、課程安排、環境形塑與活動設計，都希望能系統化、制度化地使學生在三好教育下，關注自身之身、口、意，成為願意行善，關懷社會，具備「真善美」德性之學生。實行三年之成效，南華大學三好友善校園不僅已然成為典範學校，同時亦秉持大手牽小手之三好精神，成立「嘉言義行心校園」，以落實各級學校之縱向連結，進行經驗交流與資源共享。



廣大信徒之愛戴，明顯可見社會愈來愈多的大眾明了「做好事、說好話、存好心」的三好意涵，同時也以身體力行、人間行善的方式，具體證成佛教人間化。

四、身心療癒的可能之道

傅偉勳教授生前不但主張真正超克生死、病痛之力量來自哲學或宗教，而且認為：「在所有宗教或哲學傳統之中，佛教傳統與精神醫學、精神治療以及一般心理學關係最為密切，佛教教義本身就蘊涵了許多足以提供現代心理學、精神分析、精神醫學等等的思維靈感或資糧。」¹⁶更有進者，傅氏主張現代的中國佛教學者，應該「吸納弗洛伊德所開創的心理分析理論及其新近發展、存在主義心理學與實存分析（existential analysis）、傅朗克的意義治療法（logotherapy）、現象學、庫布勒·羅斯女士的臨終醫學研究，以及其他重要的歐美心理學、精神醫學、精神治療乃至宗教學理論，做為能予提供佛教本身的現代（臨終）精神醫學與精神治療等理論建構的思維靈感與資糧」。¹⁷

呼應傅教授對佛教的肯定，拙文〈佛教經典詮釋的現代意義與生命教育意涵〉曾有如下論述：

16. 佛教與西方醫療之對照思考，傅氏曾以四聖諦為例加以說明：「譬如四聖諦中的苦、集二諦可以看成心理（或精神）問題的病症以及病因的診斷，滅、道二諦則是祛除病症、病因的治本辦法，提示健全的人生目標、精神生活以及修行法，而宣說四聖諦的釋迦即不外是精神治療專家，傳統佛教經常比喻釋迦之為『良醫』實非過言。」參看傅偉勳：〈生命的學問與學問的生命〉，《佛教思想的現代探索：「哲學與宗教」五集》，台北：東大圖書公司，1995年，頁8。參見尤惠貞：〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦》第3期，嘉義：南華大學哲學研究所，2001年5月，頁7。

17. 傅偉勳：〈生命的學問與學問的生命〉，《佛教思想的現代探索：「哲學與宗教」五集》，頁9。

佛教經典詮釋既有其現代意義，同時亦蘊含了當前社會身心靈平衡極其需要的生命教育意涵，因此，如何具體地解讀、詮釋進而擷取佛教經典之精髓要義以作為生命之依循，實為開展佛教生命教育之首要之務。除了依相關之文獻將客觀義理闡明外，更應思考如何將義理落實於具體生命中，因為佛教是佛陀從自身的生命探索與證悟歷程所體證的生命學問，因此不能離開生活而獨立形構成一套思想體系。¹⁸

佛教，尤其是人間佛教，既對真實生命充滿無限的關懷，也因之而蘊含了豐富的生命教育意涵與修行實踐之道。

因此，對於當今社會中飽受身心問題之苦的大眾，身心療癒的可能之道應如何具體彰顯？當吾人觀照當下一念心之存在時，究竟所指為何？而每一當下之起心動念與身心又有何關涉？

《華嚴經·夜摩天宮偈讚品》有云：「心如工畫師，能畫諸世間；五蘊悉從生，無法而不造。」《法華玄義》也云：「心如幻焰，但有名字，名之為心。適言其有，不見色質；適言其無，復起慮想。」所謂的心，乃是直就能思能慮知的心而言，然而此當下能慮知的一念心，卻不能單純地僅視為思慮心，因為它同時也是諸佛菩薩能成就無上正等正覺的妙心。依天台宗「一念三千」對於一切法之詮釋，眾生當下一念心所可能形構與展現之境界，實

18. 此文所強調之現代詮釋主要是立基於對佛教經典之理解，並側重於開展與落實生命教育之面向，以具體闡釋其所蘊含之意義與可能產生之作用與影響。為了達至上述之成效與目的，筆者多年來教學之規劃，曾多次與學校周邊之佛教道場合作，以生命教育為關懷之核心，並藉由佛教經典之探討與傳授的媒介，提供選修相關課程之同學與佛教道場之信眾，彼此認識與相互交流的管道，如此或許是理論與實踐合一之有效途徑，同時也可能促進在國中、小乃至高中職執教之研究生，將所理解之佛教經典的生命教育意涵，更具體而有效地落實關懷與教導真實生命的好機會。參見尤惠貞：〈佛教經典論釋的現代意義與生命教育意涵〉，《2017 星雲大師人間佛教理論實踐研究》，頁 304-323。



是相當繁複而不可思議，不可定言一心生一切法，亦不可以一心含攝一切法。所謂的心，當其尚未生起時，無有一法可得；然一旦生起，必是趣向百界千如三千世間中之任何一境。

身心所以有種種的煩惱與痛苦，皆有其因緣與條件；佛教對於真實生命的一切行為或造作，皆稱之為「業」，指的是身口意的行為，有善業、惡業、無記業。所謂「假使百千劫，所作業不亡」，大師表示：「只要是身口意所造作的善惡業等，都會像電腦一樣，在業的倉庫裡有了儲存。」一旦「因緣會遇時，業報還自受」，亦即「等到善惡業的因緣成熟了，一切還得自作自受，這是因果業報不變的定律」。¹⁹

相對於身心困限的一般大眾，佛教中所謂的諸佛菩薩，乃是智慧開顯、心懷慈悲的覺者，皆具有自覺覺他人的人格特質；因為如實明了一切法皆依待因緣，如是果必依如是因緣而生，因此不會隨意造作任何因緣，以免後續須承受不堪忍受的後果，此誠如「菩薩畏因，眾生畏果」所彰顯之真實諦理。因此，吾人若能如菩薩般具有覺照智慧與利他悲願，依正確的見解應對生活、價值抉擇等，同時亦積極著手播撒良善之因緣種子，就不必畏懼生命中出現無法承受的結果。亦即每一當下皆能具足般若智慧，而如實知見一切事物當該如何應對與處理，才不致於在無明狀態下造作了惡因而不自知，導致了不良的後果，對自己或他人造成負面影響或傷害。

日本臨濟宗方廣寺管長荒金天倫老和尚，在得知自己罹患肝癌後，強調積極禪修並與癌共生，他認為「人生一定存有轉機」，所以必須：

以失敗為踏腳石重新出發。最重要的是心的修持，千萬別向失敗屈服，反而應該認為是值得欣慰的樂事，且它有助於豐富你的人

19. 星雲大師：〈生命的密碼〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，頁 16-17。

生。因為迷惑本身，原來就是什麼都不存在的，只是自己的一種錯覺，以為真的存在而已……人生是一場沒有終點的馬拉松比賽，須一直努力到死，即使快死了也要努力。……若要每天過著快樂的生活，就須靠自己的力量調整自己內心的頻道。²⁰

他亦明白表示：「所謂坐禪開悟，並不是說即使被宣告癌症也不在乎。真正的禪是深思熟慮且對事情下正確的判斷，這才是禪、才是悟。」²¹ 正因為具有如此的禪修體悟，所以批判一般人對於病患的態度，他指出「一般世俗人經常勸病人說，請勇敢地與疾病纏鬥下去，我卻常勸人不要與疾病纏鬥。因為與疾病纏鬥就會有贏有輸，而且要得癌症也不是那麼容易的，所以我常說不如以愉快的心情來面對它吧！」²² 具體而言，他主張：

所謂的禪和悟不是用來對付疾病的手段，而應該具有更深的層次，是教人如何有智慧地面對「如何生與如何死」的意義吧！²³

因為：

人類的痛苦全是心所造作的業，禪的效用就是斷除執著心，希望達到無心的境界，來面對接受種種的事情。²⁴

上文曾論及星雲大師特別告誡大眾：「人生，是一場無止境的馬拉松競賽。」大師在許多講演中亦不忘激勵大眾：「橫逆的人生，在各種的道路上，難免沒有困難挫折與崎嶇不平的鬱卒。一時的情緒必需要能化解，否則積壓

20. 參看鈴木出版編輯部編，徐明達、黃國清譯：《禪僧與癌共生》，台北：東大圖書公司，1997年，頁100。

21. 同註20，頁10。

22. 同註20，頁11。

23. 同註20，頁12。

24. 同註20，頁66。



日久，變成憂愁苦悶的鬱卒，這就非常嚴重了。」²⁵ 大師認為世間上有很多人因為無知、無明，所以有痛苦、有煩惱；但同時也強調：「智慧能夠引導我們人生的方向，幫助我們提升自己，擴大自己。」²⁶

星雲大師曾表示：「現代人普遍感到壓力太大，由於從悠閒的農業社會，進入到要求快速、高量、競爭大的工業社會，每個人都很忙，忙得不自覺的武裝起身心，像繃緊的彈簧，以應付來自事的壓力、人的壓力，因而形成心裡巨大的壓力。」²⁷ 因為：吾人日常生活中，由於眼看耳聽，無形中增加了心理的壓力；唯有用慈悲的法水、智慧的法水，才能洗滌塵埃，才能真正發揮淨化心靈之功！²⁸ 至於面對無所不至的壓力，應如何面對？如何紓解？星雲大師提供四點意見：第一、勤奮，不故意拖延；第二、忍耐，不顧忌批評；第三、勇敢，不過度自責；第四、放下，不患得患失。²⁹ 或許正因為大師深諳紓解壓力之道，因此大師對於自己日常生活所須面對之工作事務、人際互動，所表示之「十二不」之首即是「不覺得有壓力」：

我不覺得有壓力、我不覺得有困難、我不覺得有忙碌（天台智者大師亦強調：終日忙終日不忙）、我不覺得有是非、我不覺得有寒熱、我不覺得有榮耀、我不覺得有委屈、我不覺得有時差、我不覺得有空距、我不覺得有灰心、我不覺得有缺乏。³⁰

除了「十二不」，大師更從正面表示積極的「十二有」：

25. 星雲大師：〈疏解鬱卒〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，頁 13。

26. 星雲大師：〈智慧的重要〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，頁 73。

27. 星雲大師：〈面對壓力〉，《星雲法語 4·如何度過難關》，頁 150。

28. 星雲大師：〈心靈淨化〉，《迷悟之間 4·生命的密碼》，頁 91。

29. 同註 27，頁 152。

30. 星雲大師：《星雲智慧》，台北：遠見天下，2015 年，頁 17。

我覺得我有慈悲、我覺得我有發心、我覺得我有耐心、我覺得我有勤勞、我覺得我有隨緣、我覺得我有坦誠、我覺得我有合群、我覺得我有惜福、我覺得我有慚愧、我覺得我有感恩、我覺得我有明理、我覺得我有擔當。³¹

星雲大師對於現實生活中不免發生的障礙，或必須面對的困難，曾表示：「每一個人在世間上生活乃至創業，都會遇到一些大大小小的困難。經濟有經濟上的難關，情感有情感上的難關，事業有事業上的難關，甚至也有人事的難關、家庭的難關等等。總之，人生難免都會遇到困難、瓶頸。」我們該如何度過呢？針對此一提問，大師總結為四點意見：「第一、要有忍耐的功夫；第二、要有承擔的勇氣；第三、要有吃苦的精神；第四、要有不挫的毅力。」³²

不僅如上述四點建議，大師更強調：

吾人想要獲得自在的人生，就要懂得「人我互調」、「以人為我」，如此很多事情就能心平氣和，自然就會有自在的人生。³³

若能依循星雲大師人間佛教對於生命各面向的開示與教育，一旦人生獲致自在時，身心自然已得到療癒。

五、結論

每個人經過火車平交道時，應該都會留意到提醒行人與來往汽機車的交通告示：停、看、聽；如果沒有遵照指示提高警覺，一味地橫衝直撞，就有可能發生交通事故、遭受傷害乃至不治死亡。人生的過程中，當身心感到有

31. 星雲大師：《星雲智慧》，頁 17。

32. 星雲大師：〈如何度過難關〉，《星雲法語 4·如何度過難關》，頁 128。

33. 星雲大師：〈自在人生〉，《迷悟之間 2·度一切苦厄》，頁 65。



所困限或遭受挫折不順時，或許也應該學會「停、看、聽」，令身心皆靜定下來，才能仔細傾聽內心的交響曲；或藉由佛教所強調之戒、定、慧三學，或依循人間佛教的理論與實踐，如身做好事、口說好話、心存好念，靜定地檢視自己的心念流轉與由之而起的言語與身行，看清楚與聽明白究竟發生了什麼事。

依佛教的理論與實踐，諸事諸物的發生皆依因待緣、無自己的獨立自主性與實有性，對待事物不應偏向實有亦不應墮入斷滅空；亦即心念流轉所起的一切法皆是因緣和合而起、因緣離散而滅，如此方是如實正觀一切事物之中道。佛教的生命教育著重在「安住對境、明觀自心」，藉由隨息或數息的靜坐禪修方法，安住在自身的心理運作中，以如實明白地觀照自我的身心存在與人我之間的互動關係，覺察主觀身心之確實安頓與客觀義理是否具體實現，有著密切的關係；亦即觀照身心存在的每一當下是否念念分明、通體透明，在歷緣對境的過程中，不逃避、不批判，如實地接受自己，由之身心始能逐漸地達至自在解脫。具體而言，必須觀照再觀照，觀心如觀鏡，如此心方能如明鏡不將不迎；如此身心也自然就能放下再放下，放到無放處，如此歷緣對境的應對進退，方能無所住而生其心。

星雲大師推行人間佛教，經常借重於中國禪宗所開展的獨特宗風與禪修法門，而其所推崇的六祖惠能所證悟的「凡夫即佛，煩惱即菩提。前念迷即凡夫，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提」，³⁴皆可說是心念當體轉化，身心得到療癒之最佳例證。真正身心自在者，日日是好日，處處是好地也！³⁵

34. 星雲大師總監修，李申釋譯：《中國佛教經典寶藏精選 18·六祖壇經》，高雄：佛光文化，1997年，頁67。

35. 誠如大師發人深省之提問：世界上，一天當中，多少人結婚，也有多少人離婚；多少人慶賀，也有多少人祭悼，那一個時辰是好呢？是不好呢？參看星雲大師：〈日日是好日〉，《迷悟之間 5·人生加油站》，頁90。

參考書目

1. 星雲大師總監修，李申釋譯：《中國佛教經典寶藏精選 18·六祖壇經》，高雄：佛光文化，1997年。
2. 星雲大師：《迷悟之間 2·度一切苦厄》，台北：香海文化，2013年。
3. 星雲大師：《迷悟之間 4·生命的密碼》，台北：香海文化，2013年。
4. 星雲大師：《迷悟之間 5·人生加油站》，台北：香海文化，2013年。
5. 星雲大師：《迷悟之間 6·和自己競賽》，台北：香海文化，2013年。
6. 星雲大師：《星雲智慧》，台北：遠見天下，2015年8月。
7. 滿義法師：《星雲模式的人間佛教》，台北：天下文化，2005年。
8. 傅偉勳：《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，1993年。
9. 傅偉勳：〈生命的學問與學問的生命〉，《佛教思想的現代探索：「哲學與宗教」五集》，台北：東大圖書公司，1995年。
10. 鈴木出版編輯部編，徐明達、黃國清譯：《禪僧與癌共生》，台北：東大圖書公司，1997年。
11. 尤惠貞：〈從天台智者大師的圓頓止觀看病裡乾坤〉，《揭諦》第3期，嘉義：南華大學哲學研究所，2001年5月，頁1-37。
12. 尤惠貞：〈佛教經典論釋的現代意義與生命教育意涵〉，《2017星雲大師人間佛教理論實踐研究》，高雄：佛光文化，2018年。



慈悲是我們的天堂淨土，
智慧是我們的天堂淨土，
勤勞是我們的天堂淨土，
忍耐是我們的天堂淨土，
我們要發心建設人間天堂，成就人間淨土。

～《人間佛教語錄》