

【當代問題座談紀實】之一

佛教對安樂死的看法

——星雲大師新加坡醫學座談會紀實

星雲大師講

弟子 滿義 記錄

佛教的所有經典，都是座談會的紀錄！雖然在三藏十二部經裡有一部「無問自說」，也就是佛陀未待他人問法，而自行開示的教說。但是翻開大藏經，除了《阿彌陀經》是佛陀無問自說以外，幾乎所有經典裡都有一位當機眾，由他代替與會大眾向佛陀請法，再由佛陀解答釋疑。例如《金剛經》中須菩提問：「云何應住？云何降伏其心？」《維摩經》中維摩居士與文殊大士等諸大菩薩論何謂「不二法門」？更是一部精彩絕倫的座談會紀實。

所謂「大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟」；佛光山星雲大師平時應邀各地講演，他也經常鼓勵信徒提問。大師自詡自己是一口鐘，有敲必應，有問必答。大師解答問題，不但論理精闢，切題發揮，並且引喻說譬，生動活潑，淺顯易懂。尤其往往遇有聽眾提出敏感尖銳的問題，大師總是四兩撥千斤的展現他的幽默與智慧，經常引動全場如雷的掌聲及笑聲不斷，熱絡的情緒更是瀰漫全場，久久不散。

例如，澳洲移民部部長菲力浦羅達克問大師：「世界上的宗教領袖當中，哪一個最好？」大師說：「你歡喜的那個，就是最好的！」平時也經常有信徒好奇的問大師：「這麼多年不見，您怎麼一點也沒有老？」大師總是微笑的答道：「我沒有時間老！」諸如此類幽默而又機智的回答，常令聞者會心一笑，甚至忍不住拍案叫絕。

大師一生主持過無數的座談會，場場精彩，筆者經常隨侍大師左右，每回聆聽大師智慧的問答，都有悠遊法海的感覺，而當場聞法的聽眾，也都深感獲益良多。只可惜過去多年來一場場彌足珍貴的座談會，並未留下紀實。今因《普門學報》主編滿果法師索稿，為饗本學報的讀者，謹將近年來的座談會紀錄，整理成十個單元，預計在往後的幾期中陸續刊出，以供大眾共享法宴。

本期率先刊出的是二〇〇一年四月二十五日，大師應新加坡國立大學醫學院邀請，與一群執牌醫生、準醫生及多所大學的各科系學生千餘人座談。大師針對大家所提問的安樂死、

墮胎、殺生等問題，就佛法與醫學的觀點，提出精闢的解說，以下就是當天座談會的如實呈現。

佛學與醫學交流座談會

時 間：二〇〇一年四月二十五日晚間八點

地 點：新加坡濱華飯店 (MARINA MANDARIN) 會議室

主 持 人：星雲大師

英文翻譯：妙光法師

對 象：新加坡國立大學醫學院畢業執牌醫生及在學的準醫生，暨該校文學院、哲學院及南洋大學、義安理工學院學生千餘人。

一、佛教對安樂死有什麼立場？

答：「安樂死」能否施行？這是現代學世同感關心，卻又倍受爭議的問題。現在有些國家立法准許安樂死，有些國家抱持保留的態度，有些國家則斷然否決。

中國人的思想一向認為「上天有好生之德」，即使是一個垂死的病人，也只能儘量幫助他延續生命，怎麼可以幫他提早結束生命呢？由於人把生看成是歡喜的、是寶貴的，死亡是悲哀的、是不好的，因此惜生畏死，這是正常的心理。其實如果我們能重新認識生命的意義，重新調整對生死的觀念，知道生未必是喜，死未必是悲，我想對安樂死的爭議就會減少。

現在講施行安樂死，誰才有權利決定？誰有資格讓一個人接受安樂死？在法律上又應該負有什麼刑責？這是個複雜的問題，必須要先探討解決。也就是說，即使法律准許實行安樂死，那麼決定安樂死的人，是他自己呢？是醫生呢？還是他的親屬呢？我在想，最愛他的人應該有權利來做此決定。但世界上無論什麼事情，雖然在愛的前提之下，應該是好事，而不是壞事；問題是誰可以證明這個人是完全愛他的呢？這是個關係重大的問題。

台北有一名婦女，很有錢，身體也很好，最愛她的兒女卻希望她早一點死，因為如此一來他們就可以早一點分得財產。最愛父母的兒女希望健康的父母早一點死亡，這個愛的標準從何界定呢？看來還是由最接近他的人成立一個委員會，推舉最愛他的人來作最後的決定吧！實在說，要求安樂死的人必定是很痛苦的，因此有人把死亡也看成是解脫。

二、醫生在面對臨終病人要求給他注射一針來結束生命時，應該如何安撫與應對？

答：在戰場上，一個負傷的將軍怕被俘虜後受到屈辱，因此拿槍命令部下一槍把他打死，以保持自我的尊嚴。一個臨終的病人，也希望在臨終時保有生命的尊嚴。一個人健康的時候像英雄，有病了就像狗熊，甚至覺得病容難看，不希望被人看見。所以人死以後，家屬都會用布幔、床單，把亡者覆蓋，不希望給人看到死相。

有一些病人知道自己的病已是藥石罔效，他也不希望拖延時日，只盼早一點結束痛苦的生命，因此要求醫生給他一針，以求得解脫。但這不是醫生可以決定的，即使醫生是出於慈悲、愛他、可憐他而給他一針，以幫助他解脫痛苦。但是縱使你有這種想法，在法律上你並沒有立場，因此要由家屬或將來立法，才能獲得解決。

有時一個病患看似病得很嚴重，也許醫生已宣告他的生命只剩半年、一個月，甚至一個禮拜就要死了，但其實也不一定。有一些人被送到太平間，卻又活了回來，這種實例我就親眼見過好幾個。如果這時你給他一針，讓他安樂死，他就沒有機會重獲生命了。所以安樂死牽涉的問題很複雜，最重要的是要減輕病患的痛苦，對臨終的病人要安慰他、鼓勵他，給他求生的意志與力量，讓他心理上不痛苦，這是最重要的，至於是生是死，那是自然的結果。

三、根據以上論點，為什麼說最愛他的人有權決定要不要給予安樂死？

答：佛教講不殺生，這是絕對的，但也不是必然的。有時候一個壞人殺了許多好人，站在慈悲，站在維護公理和正義之下把這個壞人殺掉。殺了他之後，我有功，也有過，殺人終究要受罪業的果報，但相較之下，殺人的罪過比較輕，維護公理正義的積極功德是比較大的。

在佛經裡，佛陀於因地修行時，曾爲了救五百個商人而殺了一個壞人，所以殺生有時候也可以看成是一種慈悲。只是小乘佛教對於殺生的問題，往往寧可捨生也不去傷害蟲蟻；反之，大乘佛教則會權衡輕重，爲所當爲。例如在國與國發生戰爭的時候，爲了救國，他會挺身殺敵，或是爲了慈悲救人，他也寧可自己擔負業報而犧牲自己去殺生救人。所謂「有愛則可平於天下，無愛則家庭不和」，所以在愛與慈悲之下決定許多事情，就如大乘佛教裡所說的「饒益有情」。

四、醫學對死亡的定義是心臟停止跳動和腦死，這和佛教的看法是否一樣？

答：人死亡的一刻究竟是什麼時間？腦死，但心臟還在跳動，他還沒有死；心臟停頓了，但身體仍有溫度，也還沒有死亡。一條蚯蚓，我們把牠斷成兩截，牠兩頭都在跳動；生命是一個，究竟哪一邊才是真正的生命呢？

在佛教裡認為，跳動只是一種生機，生命還是完整的一個。生命是一個，那麼生命究竟是在哪一邊呢？這就無須妄自分別了。當然，在科學上一定有個詳細的分析，這與佛法上的解釋，有時未必要完全一樣。

早晨，有一群人在運河邊等船，準備乘船到對岸去辦事。當船夫把小船從沙灘上推下水的時候，船底壓死了很多小魚、小蝦。船過了河以後，留下一部分人等待下一班船。當中有個秀才問一位和尚，他說：「師父，當船推到水裡的時候壓死了許多魚蝦，壓死魚蝦必定會造罪過，那麼，請問這個罪過是船夫的呢？還是乘船的乘客的呢？」

法師對秀才說：「是你的罪過。」

「爲什麼是我的罪過？」

「因爲你多管閒事。」

佛教是以人爲本的宗教，再說「罪業本空由心造」；罪過是由心所造，有時在許多細節上因爲無心，也就沒有罪過可言。反之，由於吾人心生分別，甚至造作染污的分別意識，因此就會有罪業果報。其實，即使是世間的法律，如果是無心的誤殺，罪過也是比較輕的。

人死亡的時間，有時候心臟沒有停止，腦神經也有跳動，可是分別意識沒有了，如此也可以算是死亡。

佛教認為意識離開身體、精神脫離軀殼的時候，那就是真正的死亡了。其實，何時死亡，時間的認定不是很重要，我認爲讓病患死亡的時候不覺得痛苦而感到安然，這個要比時間的界定更爲重要。

各位醫師們都知道，有一種檢查身體的儀器叫「核子共振」，把人推到一個洞裡面檢查。我曾經幾次接受過這樣的檢查，有時因爲檢查結果不明顯而需要重複進出那個洞。每次我都不介意，反而在裡面因爲感覺舒服而睡著了。所以我想死亡存活的時間長短並不重要，如能感到舒服，死亡也是很美。

五、精神病患求神問卜而不去求醫，致使病人加速死亡，請問大師對這有什麼看法？

答：一個精神病患，不是神智錯亂，就是顛倒妄想。在佛教裡，對一個精神錯亂的患者，最好是不要碰他。佛教講求用佛法智慧來度人，即使你有再高的智慧，然而對一個精神病患並不能發揮功效。所以有時候我在想：現在的醫師真是偉大，對於精神病患還想種種的方法去醫療他。

當初佛陀為什麼會放棄精神病患？精神科的醫師難道要比佛陀更高明嗎？當然，佛陀不是這類的專業人才。不過對於精神病患到處求神問卜，據我瞭解是沒有用的，這只是自我安慰而已。很多的醫療主要是要靠自己的信心，以及醫療得法，並不是真的要去求佛祖、神明來替他治療，他需要的是自己治療自己，自己提昇自己的信心。因為求神問卜不是絕對的靈驗，自己決定自己做什麼，自己對自己負責，所以有病不去找醫師而去找神明是不正確的。（說到這裡，大師不忘幽默醫生們一默說：「在座的各位醫生們，在醫療上你們會自感不如神明嗎？」）

關於一個人生病了，用什麼方法醫療？宗教的？物理的？藥物的？我想心理也很重要。心理醫生對一個病患施予心靈上的安慰、鼓勵，對病患的幫助很大。心理治療在醫療領域裡，功效不見得比醫藥差！佛教就是一個講「心」的宗教，所謂「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」所以平常講修行，就是訓練我們的心，增強我們的力量。心的力量增強了，你吃藥，藥的效力會跟著增強；喝水，水的功能也會跟著增強。心的力量能決定一切。

有一個醫生，想要瞭解心的力量究竟有多大，於是做了一個實驗：他到監獄裡找了一名死刑犯，對他說：「你已經被判處死刑了，砍頭或槍斃的死法都非常痛苦。現在如果我為你打一針，慢慢地抽血，血抽完，你就會自然安樂地死去，你願意嗎？」

死囚一聽，馬上應諾躺到床上，接受醫生的安排。死囚的兩眼先被蒙起，手臂被紮了一針之後，立刻聽到鮮血一滴滴地滴在桶子裡的聲音。醫生湊近死囚耳畔，不時地告訴他：「唉呀！你的血已經抽出五分之一了，你的臉上已經失去血色了。」「唉！現在你的血已經抽出五分之四了，你的臉色完全慘白，你快要死了！」

死囚緊閉雙眼，聽著醫生的描述，心想：「我的血快要流乾了，我就要死了。」死囚忽然覺得自己頭暈目眩，身體漸漸虛弱起來。死囚就在自己那股紅的血液慢慢乾竭，生命漸漸枯萎的想像中，無疾地死了。

事實上，醫生並沒有抽出死囚的血液，只是在死囚的耳邊放置一個水桶，並且接了一條水管，水流入桶中，發出滴答滴答的響聲，彷彿血液答答的滴落聲，而他自己把聽到的一切「暗示」，在心中造成一幅宛若真實的景象，他完全被自己心識的作用影響了。

因此，我們不要小看這個心，心能升天、成佛，心也能讓我們下墮三途惡道；我們的心蘊藏無限的寶藏，能夠變現種種的東西，宇宙萬法本來是如如不變的，但是心識一起了分別，一切山河大地在藏識裡的變現就不一樣了。因此佛教講修行，主要就是要修心，心的力量奇大無比。

怎樣治療我們的心？這實在是二十一世紀人類最重要的課題。

六、醫學研究以動物來實驗，是否殺生？請問大師對此有什麼看法？

答：醫學上以動物做實驗，目的是爲了救天下的蒼生，所謂「死有重於泰山，有輕如鴻毛」，死的價值不一樣。醫生從事醫學研究，目標遠大，因此實在可以不拘小節。再說，以人爲本的佛教，諸如殺生這許多問題，只有功過上的輕重比較，但也不是絕對的。過去佛陀「殺一救百」，此即說明佛教戒律不但是消極的行善，更重視積極的救人。尤其佛法有「世間法」與「出世間法」，既有世間法，就不能不顧及社會人生的實際生活，否則與生活脫節的佛教，如何爲人所需要？

在台灣有個小島叫小琉球，上面住了一萬多人。島上有個佛光會分會，由一名校長擔任分會的會長。有一次我前去訪問，會長提出一個問題，他說：「我們這個島上的居民，大部分都是以捕魚爲業，這與佛教的『不殺生』是相抵觸的，但是如果要大家不殺生，我們會連飯都沒得吃，所以在這裡要推動佛教很難。」

我說：「佛教雖然講不殺生，但它還是有輕重之分。尤其殺生有『殺行』與『殺心』的分別。你們捕魚，是爲了維持生活，並沒有殺的意念，就等於人死後舉行火葬；一把火，不但把屍體上的寄生蟲都燒死了，甚至連木材裡的寄生蟲也都燒死了。但是我們沒有殺的意思，也就是沒有殺的心，如此縱有罪過也會比較輕，而且可以透過懺悔，還是可以得救。」

總之，從事醫療工作的醫生，隨便替病人打一針，都會殺死很多的細菌。但是，你們本意是爲了救人，是大慈大悲的行爲，不是殺生。

台灣的台南市有個壞人，連續殺了七個人，法院判處死刑要槍斃他。但因台灣多年沒有實行死刑，所以監獄裡沒有人敢去執行槍斃，只好從台北國防部請了四位憲兵來執行。這些執行槍斃的憲兵有罪過嗎？沒有罪過，因爲他們是在替國家執法，而不是殺生；執著不殺生，反成了法執。所以在醫療上，戒律應該從多方面去考察。

七、佛教對器官捐贈有什麼看法？

答：器官捐贈是資源的再利用，是生命的延續，也是同體共生的體現。在佛教裡認爲，身體不是「我」的，身體乃四大假合而有，就如旅店般供我們今生暫時居住而已。

有一段寓言說：有一個旅行的人，錯過了住宿的旅店，就在荒郊野外的土地廟歇息，哪知半夜三更裡忽然有一名小鬼背著一個死屍進來。旅人大驚：我遇到鬼了！就在此時，忽然又見一個大鬼進來，指著小鬼說：「你把我的屍體背來，爲何？」小鬼說：「這是我的，怎麼說是你的！」兩人爭論不休，旅人驚恐靸，小鬼一見：「喲，神桌下還住了一個人！」隨即說道：「出來，出來，不要怕，請你爲我們做個見證，這個死屍究竟是誰的？」旅人心想：看來今天是難逃一劫了，不過既然橫豎會死，不如就說句真話吧！「這個屍體是小鬼的！」

大鬼一聽，勃然大怒，立刻上前把旅人的左手折斷，兩口、三口吃進肚子裡。小鬼一看，這個人是爲了幫我，我豈能坐視不管？於是即刻從屍體上扳下左手幫旅人接上。大鬼仍然生氣，再把右手三口、兩口吃完，小鬼又將死屍的右手接回旅人的身上。總之，大鬼吃了旅人的手，小鬼就從屍體接回手；大鬼吃了旅人的腳，小鬼就從屍體接回腳。一陣惡作劇之後，二鬼呼嘯而去，留下旅人茫然自問：「我是誰？」

這是佛經中的一則寓言故事，主旨雖然是在闡述「四大本空，五蘊非我」，但是故事的情節不就是今日的器官移植嗎？

關於器官捐贈，主要有四點意義：

第一、生命延續：生命是不死的！身體雖然有老邁朽壞的時候，但生命如薪火相傳，是永恒無限的。生命由業力維繫，業力如念珠的線，把生命的前生後世串連起來，延續不斷。透過器官捐贈，帶給別人生機，也是自我生命的延續。

第二、內財布施：佛教有財施、法施、無畏施。財施又分內財與外財；金錢、財物等外財布施之外，器官捐贈就是內財的布施。佛陀當初割肉餵鷹，捨身飼虎，所謂「難行能行，難忍能忍」，二千多年前佛陀已經爲我們做了一個最好的示範，今天所有的人類更應該開擴胸襟，透過器官布施，讓慈悲遺愛人間。

第三、資源再生：簽署器官捐贈卡，在法律上有認證的問題，但對佛教徒而言，既然有心布施，縱使由家人代簽同意書，也不成問題。器官捐贈讓即將朽去的身體得以廢物再利用，是資源的再生。當你捐出一個眼角膜，就能把光明帶給別人；當你捐他一個心臟，就能給他生命的動力；當你捐贈骨髓，就是把生命之流，流入他人的生命之中。

第四、同體共生：世間萬法，都是緣生而有；人與人之間也是依緣而存在。人的生存必須依靠士農工商提供生活的衣食住行所需才能生存，我們仰賴世人的因緣而活，自己也應該給人因緣。器官移植打破了人我的界限，破除了全屍的迷信，實踐了慈悲的胸懷，體現了同體共生的生命。只要有願心，人人皆可捐贈器官；透過器官移植，我們就能把慈悲、愛心，無限的延續、流傳！

過去中國人一向有保全全屍及死後八小時不能動的老舊觀念，其實這些觀念已不合時宜，現代人的思想應該隨著時代而進步。爲了響應器官移植活動，我自己早在三十多年前就已經認簽捐贈器官同意書。我也希望大家一起來響應這項莊嚴神聖的活動，希望社會愈來愈進步，大家共同締造同體共生的美好世界。

八、過去一些印度學人請問佛陀一些哲學問題，諸如宇宙有界限嗎？佛陀涅槃後去了哪裡？佛陀大多是一言不發，請問大師這是爲什麼？

答：你這個問題連佛陀都不回答，卻叫我來代祂回答，這是給我為難嘛！（笑聲……）

佛陀之所以不回答的原因，因為縱使回答了，祂的話你不能瞭解，不能相信，所以不如不說。

至於說佛陀涅槃後去了哪裡，這我瞭解，我知道佛陀現在在哪裡！我們說，虛空有多大？虛空有盡沒有盡？這要看我們的心，你的心有多大，虛空就有多大。空也叫虛空，茶杯有個空間，所以能裝許多水；房子裡空間很大，所以能容納我們這麼多人。佛經裡一直講虛空無盡、無邊、無量，又說「心佛眾生，三無差別」；心和佛沒有差別，佛在無盡的虛空之中，甚至我們每一個人也是一樣在無量、無邊的大化之中（宇宙之中）。假如我們懂得，牆角的那棵樹就是佛陀的法身：假如我們懂得，你的英語、他的笑聲，就是佛陀說法的音聲。如果你能悟道，則「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦」；如果你沒有悟道，縱使佛祖到了你的面前，你也會說這個老和尚來幹什麼？

舉一個相似的小例子，在我一生當中，偶而我在吃飯，感受到佛陀跟我一起在吃飯；我睡覺，也感受到佛陀跟我同在睡覺。這不是做夢，確實有這種感受。佛陀是一個，就等於月亮在天上也是一個，這裡有一杯水，就有一個月亮；有一盆水，也有一個月亮；一個大海，甚至大西洋裡，同樣也有一個月亮，所謂「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」；佛陀就在虛空裡面，「有緣佛出世，無緣佛入滅，來為眾生來，去為眾生去，來也未曾來，去也未曾去」。所以，我們對於這個問題，應該從意境的昇華，從出世的境界來看。

九、複製生命會產生什麼問題？

答：日前（二〇〇一年四月十九日）我到南非主持國際佛光會第三屆第一次理事會議，有一位榮民總醫院的心臟科主任醫生跟我一起前往。在南非時，有一天我忽然有感於種族問題造成黑人的苦難，所以我就問這個醫生：「如果現在有人能發明一種針劑，只要幫黑人打上一針，就能把黑人變成白人，這個世界不就沒有種族問題了嗎？如果真的有人能發明這種藥劑的話，必定能夠獲得諾貝爾和平獎，為什麼沒有人願意實驗，想辦法來幫黑人改造一下皮膚呢？」結果他說這個並不困難。

現在講到複製人，世間上無論什麼東西，一切都是因緣所生法。複製人、複製牛、複製羊，必定有它的因緣果報。如果沒有因緣，就如一粒葡萄種子、西瓜種子，把它放在桌子上，它一定不會長出西瓜、葡萄。因為它需要有泥土、水份、陽光、空氣等因緣；因緣聚合，它就會開花結果。

因此，根據我的瞭解，將來科學上無論發展再大，但都不會超出佛學的「緣起法」。因為宇宙萬有的一切，都是緣起所生法，這是「法爾如是」，是永恆不變的真理。

對於二千多年前佛陀所講的業力、業報，主張自己的行為一定是由自己負責；現在講基因改造，這不就是業力內容的申論？所以只要我們行善不造惡，這不就是基因改造嗎？我說的只是名稱不同，意義是相同的。

至於科學的研究發展，到目前為止，我感覺它還是不能超過佛陀最初所講的宇宙人生的真理，只是一般凡夫往往不懂佛陀「緣起法」的甚深微妙；我們只講「有緣千里來相會，無緣對面不相識」，這是很膚淺的認識，這與佛陀所講的「緣起」道理，相距是很遙遠的。所以我們也只有以客觀的立場，再去虛心的探討，以求未來的真實。

十、幫婦女施行墮胎，對一個信奉佛教的醫生來說，適當嗎？

答：世間上的事情，沒有絕對的是非、好壞、對錯、有無。因此關於墮胎的問題，有人說不可以墮胎。但是現在假設我是一名婦女，不幸懷了一個殘障兒，你們說不可以墮胎，但是當我生下了這個殘障兒，我要養他幾十年，你們能幫我養嗎？不可以墮胎，你們能代表我說話嗎？

一個婦女早上醒來，先生上班去了，跟著一個壞人敲門，她以為是先生折回，把門打開，壞人進來，強暴了這名婦女，並且懷孕了，這時是生下小孩好呢？還是應該如何處理呢？我們能為她想個完美的辦法嗎？

世間上有很多的問題，不是法律、道德、輿論能夠徹底解決的。可不可以墮胎？我認為這是母親的事情，應該交由女主人自己決定，別人是作不了主的。

一個女人墮胎，必定是有許多的辛酸，許多的壓力，許多難以告人的痛苦，我覺得應該給婦女一些主權，給她們一些同情。至於身為醫師，不能完全站在職業上來考量墮胎一次多少錢？每天能賺多少錢？假如每個醫生面對這種事情，都能心懷慈悲，站在救護的立場來處理，結果就會不一樣。慈悲可以消弭罪業，可以化黑暗為光明，可以讓罪過變成生命，可以轉邪惡成正當；心念一轉，天堂地獄就不一樣了。

十一、佛教對愛滋病的看法為何？

答：愛滋病是二十一世紀的黑死病，被認為是世紀的公敵。愛滋病的問題不單是在患者身上，而是因為它具有傳染性，使得大家「聞滋色變」，不但對愛滋病產生恐懼心理，甚至對愛滋病患心生排斥。

根據統計，目前世界上有三千六百萬左右的 HIV 帶原者，平均每一天有五千五百人死於愛滋病，每一天受感染的有一萬六千多人，其中有百分之十被感染的都在南非，平均每八個

南非人當中就有一個是帶原者。這項統計讓不少從事愛滋病預防工作的人士感到憂心，他們擔心人類從非洲起源，未來也可能會從非洲毀滅！

爲了挽救人類瀕臨滅種的危機，今年（二〇〇一）四月份，國際佛光會第三屆第一次理事會議在南非召開時，會中不少理事提議，請佛光山法師到南非的南華寺舉行水陸法會，希望透過佛法來杜絕愛滋病對人類的危害。當天這一項議案很快就獲得與會大眾一致掌聲通過。

愛滋病截至目前爲止雖然還沒有正式的藥物可以治療，但是卻可以加以預防與控制。而且我相信，再過一段時期以後，應該還是會有藥物可以治療，因爲這個世間必定是一物剋一物的。

至於如何看待愛滋病，基本上佛教徒不能帶著輕視、歧視、藐視的眼光，應該以慈眼視眾生。佛教是永遠不會捨棄任何一個眾生的，永遠給予苦難眾生關懷與仁慈，所以對愛滋病患當然也不會例外。

十二、上班族每天面對許多壓力，要如何消除壓力？

答：我們每個人，每天都背負很多的壓力，身體上有老邁疾病的壓力，心理上有貪、瞋、煩惱的壓力。說到壓力，不但自己製造壓力，社會也會帶給我們很多壓力，諸如工作上的壓力、課業上的壓力、朋友往來的壓力、家庭責任的壓力等等。說起來人真的很了不起，生在這個世間上，負擔多少的壓力，有的人還能活得很逍遙、很自在，這是很偉大，很不容易的。

人生的價值、意義，就是堅強，就是與壓力奮鬥；把壓力、障礙、煩惱打敗，基本上就像修行。什麼叫修行？就是與煩惱作戰，把煩惱打敗，那麼我就能活得自在逍遙。各位也是一樣，要與你們的工作、責任奮鬥，讓自己做個出類拔萃的人，讓自己過得很舒服、很歡喜、很安然。其實不管在家、出家，都是爲了活出生命的意義，只是生命的意義要怎樣來創造？就看我們如何來消除壓力。

假如你問我怎樣消除壓力？我說：自我訓練，自我充實，自我增強抵抗壓力的本領；本領高強，壓力自然就會減少。比方說：我在社會上做事，你看我不順眼，你不喜歡我，你欺負我，你打擊我，這也是一種壓力，但是我可以想方法改變這種壓力。例如：你罵我混蛋！你質問我在這裡幹什麼？你叫我站到旁邊去！我如果跟你對罵、跟你打架，不一定能勝過你，我可能會用另外的方法。我說：「是的！我混蛋！我很對不起你，我會聽從你的指教，站到旁邊去！」可能你熾盛的氣焰立刻就會收斂一些，甚至你會同情我。你說我是示弱嗎？不是！這是我用很大的修養，用很高的智慧，用很強的本能來超越你！

你我同在一家醫院上班，你升了主任，升爲主治醫師，升做院長，怎麼輪不到我呢？我不平，當然壓力就會加重，我就會活得很辛苦。不過我轉念一想：「慚愧！我的技術、我的

人緣都不及他！他比我好，他是我的同事，他升級了，這是好事，我應該祝福他。」如此一想，多麼歡喜呀！假如我的本領高，他確實不如我，他是逢迎、拍馬得來的，我也不必心生不平，還是要想：「他的緣分比我好，我的因緣，我的公關，或者我不及他會講好話，我另外的某一部分可能還是不如他。」如果你這樣一想，可能就不會繃得那麼緊，你就能找到一個台階下，何必自尋苦惱呢？我們每個人應該都是爲了快樂而到人間來的，所以不要自找苦惱，要自我找尋快樂！

至於如何找尋快樂？就是沒有壓力，把壓力、垃圾、重負都丟到一邊去，心上的壓力愈輕，人生就會活得更美好，人生的意義自然也就越大！