

A faint background illustration showing several people standing together, holding a large bunch of balloons. The balloons are in various shades of gray and white. The scene is set outdoors, possibly in a public square or a park, with a building visible in the background.

關懷、提升、圓滿(一)

二〇〇八年八月三十一日講於台南文化中心

◆高明道 主講

法光佛教文化研究所
專任副研究員

◆郭晚霞 整理

今天的題目我舉三個概念，關懷、提升跟圓滿。首先提到關懷，我們都懂得關懷自己，老實說，一般人都是這樣子，可能講得很偉大，但實際上，主要的關懷點，關懷的範疇，都還是個人為主。我們身處的環境，變化其實是非常巨大、非常迅速，不管是經濟、政治，或者是科技、教育各方面，發展都很快，但我們身心靈的演化，還如同古老的人類社會，沒有什麼差別，穿的衣服雖然時尚現代了，但我們神經系統的反應等等並沒有跟著進化。所以我們仍然會感覺到很多壓力，告訴自己必須不斷分析

國內經濟局勢，觀察國外情況，唯恐明天不知道怎麼過，看不到未來的十年。

社會型態日新月異

從經濟層面來說，我們都是在家人，沒辦法過閒雲野鶴的生活，必須要謀生，為了生存，我們得上班，找一份穩定的工作。無論是投身軍公教，或者是從商，各方面壓力可能都很大，因為我們得擔心，如果要開發一個市場，獲利會不會下滑，或是要戰戰兢兢，唯恐被老闆被炒魷魚，產生很多困擾。政治



方面，如果看得遠一點，亞洲近幾年發生很多的變化，就像泰國這樣的佛教國家，也有很多的動亂，令人產生不安感，活在這樣的社會環境，明天有沒有希望，甚至連今天好像都沒有把握。科技的發展，似乎帶給人類很多的便利，機器的發明，愈來愈精準，生一場病只要到醫院去，就會有很多機器測試檢驗。實際上，如果你的工作是屬於科技產業，像是和電腦相關，可能會苦不堪言，因為每過幾年，就要重新學習、研發新的作業系統、新的軟體，這也是壓力的來源。教育更不用說，之前我覺得當老師可以捧俗稱的「鐵飯碗」，一輩子不用再為生計擔憂，但近年來教育政策不斷變化，國小六年與國中三年，變成九年一貫，讓老師團團轉。整個社會的變化不僅如此，有些是有形的，像是房子到處砌築，馬路挖了又鋪，產生很多的不方便與困擾。而看不到的變化，例如價值觀的改變。幾十年來台灣社會從保守轉變為開放的型態，畢竟活在這樣的時代，承受的壓力是很可觀的。

因為有時候，會很容易失去人生的方向，不知道自己目前的生涯規畫會不會成為一場空，如果停下來思考，就會被嫌慢吞吞，別人飛快的步伐馬上就急起直追，或許就因此被社會淘汰。由於整個社會趨勢的影響，人心變得不容易靜下來。不管是從整個社會的動態來觀察，或是從個人家庭的情況來看都是一樣，現在的單親家庭愈來愈多，從前常見三代同堂的大家族，現在則是慢慢轉為小家庭模式，甚至於單親，小孩子只能選擇跟著爸爸或媽媽，衍生很多問題。

從以前社會動態的統計資料可以發現，各種身心的疾病正不斷的增加，病患的比率不斷攀升，像憂鬱症變成是國際趨勢，很多人都有這種困擾。更嚴重的，還有精神分裂的問題，有些人沒有勇氣，尋短想自殺，以為可以解決問題，這對家庭、社會，產生很多的隱憂。如同在學校當老師，班上只要有一個自閉症的小朋友，很多壓力與考驗就會接踵而來。所以我們的生活得不斷面對抉擇，要不斷思考怎麼繼



續走往未知的人生路，怎麼面對諸多的壓力、諸多的困擾。

人生的虛幻與真實

我們的日常生活可能會出現很多的不圓滿，也許自己會覺得，我的身體很好，我懂很多、很聰明，長得很可愛等等，諸如此類，但事實上，我們每天、每星期都在不斷老化。年輕時的體力很好，能夠維持多久？上健身房也好，吃有機食品，特別注意養生之道也好，還是會老，還是會生病。諸多問題，讓我們常看不到光明，覺得接觸的人事物都是負面，都是黑暗的，所以想要找尋值得追求，或是可愛的事物。只不過，這些虛幻的美好往往感覺讓人很空洞，例如經過網咖，看到裡面陳設了一大堆的桌子、椅子，與配備高級的電腦，裡面坐的年輕人不斷把青春耗費在虛擬的遊戲世界中。幸運的人可能可以抽離，回到現實生活，不幸的，甚至在那小小的一方空間裡，為了寶物不吃不喝而猝死，為家人和朋友徒

留遺憾。也許有人會說，這是很好的生活方式，因為上網咖，是為了幫助網咖店的老闆事業興隆。實際上，電腦遊戲中的緊張刺激，並沒有辦法讓我們看到正面的生命價值觀，或者啟迪網咖族，在內心提起對生命的高尚訴求。

目前的社會，毒品的問題，越來越多樣化的，各種藥丸、大麻、鴉片、嗎啡氾濫，這些是社會現象。癥結可能與人們內心的空虛有關。先不論整天在網咖上網、喝酒，浪費生命的人，先看看自己在乎的是什麼。如果獲得利益的是我們，會不會很高興？每兩個月對一次統一發票，如果一張都沒中獎，或是中了二百元，會不會因此而難過或開心？再舉個年終獎金的例子，要是自己拼了老命為老闆爭取客戶，老板卻不懂自己付出的一切努力，反而發送大紅包給另一位同辦公室，整天坐在位子上發呆的員工，這種感覺，會覺得舒服嗎？對別人的得失，我們能夠侃侃而談，高談闊論著理想比麵包重要，要是關係到自己的年終、升遷問題，我



們還能不能這麼豁達自在？

比如所謂的名聲、名望問題，假設大家都說某某很了不起，走到那裡，所有人都對他畢恭畢敬，把他看成是非常有成就的領導者，這心裡面感覺肯定非常舒服。假使有人寫黑函毀謗，說自己的壞話，導致惡名昭彰，無論走到那邊，心裡的感受一定會覺得受傷。當各種能幹、成就，或是品德很差、亂七八糟的形容詞閃過耳際，我們聽在心理能夠沒有反應嗎？如果讚美批評的對象，是自己很在乎的人，他來摸摸頭，說一句做得很漂亮，這是否就代表真的做得非常理想？如果熟識的長輩、上司，突然無緣無故對著自己劈頭責罵，是否會覺得受傷？我們心裡面往往都會有反應，只不過，可能我們修養很好，不會表現在臉上，但夜深人靜時回想起這些話語，能否仍睡得安穩？

探索快樂與痛苦來源

要定義痛苦跟安樂其實很簡單，大概沒有人是喜歡痛苦，而排

斥快樂的感覺。從這一類角度來觀察，樂於接受的，或是反感拒絕的，往往很分明。就像我們對有些不悅的經驗，會保持距離，希望自己不要遭遇這種情況，逃避不舒服的事情。如果遇到在工作的地方，或社團活動時有人毀謗，常人的第一個反應，可能會先覺得是對方的問題，自己已經做得很好。一般面對不如意事的反應，總會先把問題拋出，並且責怪旁人。當睡眠品質不好，我們會怪罪到鄰居三更半夜唱卡拉OK；如果範圍比較大的，我們會說是政府的問題；如果不是人的問題，那肯定是氣候變異、溫室效應所影響的。這些投訴聲都象徵了一件事，那就是一般人的快樂來自於外界事物，而不是自己的內心；能不能獲得安樂肯定的鑰匙，都取決於他人。相對的，痛苦讓人無法承受的原因，大多來自於我們的環境，小到家庭，大到國家之間、大自然的問題。埋怨太熱太冷、刮風下雨，這些水荒、旱災的發生，都和自己無關，我們只是受害者。快樂時，我們從自己能否得到安樂



來評斷；相反的，痛苦難過、不盡人意時，則將問題的根源歸咎給外在事物，責怪別人，泣訴環境、社會、歷史的不公平，反正問題不是自己的錯。這樣的思維，或許正是造成我們不斷痛苦的原因。

死亡不是生命的終點

換一個角度來看，繼續侷限在完全看不清自己眼前處境，究竟是不是正確？從這一點衡量事情的利害關係，若願意突破狹隘、局限性的關懷，會不會更好一點？這也是今天要談的第二個重點，就是所謂的提升。我們開始關懷自己，並不代表要完全犧牲自己，或是把事業版圖縮小，而是思維目前的處境，能夠將這些有形的世俗成就擴大到什麼程度？我們有的就是一輩子，每個人都有生，也都必須邁向死亡的終點。一般人感到煩惱憂心的部分，就是生之後、死之前的這一段日子。其實這一段時間很短暫，因為小時候我們需要父母的照料才能成長，晚

年時的身體、精神狀況也都會退化，需要子女的照顧。我們所有的努力，往往侷限在短短的幾十年範疇。如果青春生命的精華是如此稍縱即逝，如此的不可靠，活著必然走向死亡的終點站，是不是應該開始想想，終點之後會是什麼風光，死亡以後的面貌會是什麼模樣。

從唯物主義的西醫立場來看，我們認定的心裡活動，包括感受、情感、思想等等，都是靠腦部神經系統的細胞，不斷傳送訊息而產生，所以從西醫的角度來看，腦也是身體的一個部分，身體死了，腦也死了，那麼心當然就不會繼續活動。也有不同的信仰認為人有靈魂，身體朽壞不是問題，死亡以後，靈魂會面對審判，生前樂善好施的，可以上天堂享福，做盡壞事的則下地獄接受懲罰。假設去檢視其他宗教，會發現一個共同點，所有的宗教，都關心死後，都有解脫的概念。從宗教角度來看，死後不是虛無，並非什麼都沒有，不管相信與否，死後的事的確與活著時候

的安排，同樣需要被重視。

歷史上曾出現很多不同的信仰，如果這些信仰都相信有死後的世界，我們也許就不應該再將所有的心神、體力，都耗費在這一輩子，甚至必須從長遠計劃，如何獲得脫離生死輪迴的智慧。從佛法判斷來說，心跟身體不一樣，從本質來說，我們的身體屬於物質，物質有它的生滅法則，而心不是屬於物質，它是另一種層次。從邏輯來看，一種現象的產生必須從同類現象而來，像是一粒米，長出米的一定是稻子，不可能是蓮花；同理，從小麥苗長出來的不會是大麥。同類的東西產生同類的結果，物質能從同類衍變，但不能產生不同類的「心」。我有一顆心，所以我能表達難過、快樂的情緒；我可以想事情，不是身體在想，而是我的心在作用。從佛法的立場來看，這一輩子好好活著和好好的死，是同等重要的事，因此佛法中認為開脫是「生」。從邏輯來推理，科學上定義「生」，與父母親孕育下一代相關，例如我們的身體是父母所賜予

的，而心的確從另外一個心來的，很有意思。大家想想，現在時間是三點多，兩點半的時候，聽眾的心可能想著演講時間快到了；再往前推，兩點時的心則是掛念著要出門聽演講，不斷告訴自己演講不要遲到。從家裡出發，一直到坐定在位子上，心其實不斷的在運作，只要靜下來觀照，就會發現外界的聲音也是生滅無常。今天能夠聽講，歸因於早上有起床，否則我們不會坐在這裡；今天早上能夠起床，和前一天晚上平安入睡一定有關係；今年的際遇很多來自於去年的影響，只是我們想不起了。如此往前推演，一直到童年、襁褓時期，現在總總來自於過去的相續。

從醫學上剖視，對於生命的起源，只能溯及卵子跟精子結合的那一剎那，從佛法來看，這立論少了一個重要的環節——「心」。這一輩子往向前推，每一個轉瞬都在變化，只是因為我們的智慧不足，所以看不見心的現象，是念念生滅、剎那不住。這一輩子無論活得多長，總有結束的一天。這其實很



有意思，不需要忌諱，所謂的「屍體」只是身體不再起作用，不一樣的名稱罷了。假設從唯物論的角度來看，認定真實的世界是由物質的東西所構成，這輩子所遭遇的家庭、社會、自然環境的問題等等，對我們來說將會非常苦惱。如果用另外一個思考角度介入，則會發現其實我的存在，不只侷限於這一生的短短數十年，心會相續，這個部分很重要。當我們對生命定義的視野拓寬、格局開展，思維將會全然不同於以往。不要誤解這樣的話，認為生命既然並非僅止於這一生，就不需要珍視自己現有的人生。正因為我們面對的不只是幾十年的短暫存在，而是一條長遠的路，我們越應該好好思考，好好在這一輩子努力，從現在開始為未來積累更多通往幸福快樂境地的籌碼。

莊子眼中的魚快不快樂

以佛教的輪迴觀點來說，這一輩子當人是極有福報的事，畜牲道眾生的數目雖然無法計量，但從

佛經的比喻來看，如果把人類數目比作指甲上的灰塵，畜牲的總數則好比大地土；如果把畜牲總數比作指甲上之塵土，餓鬼數量則多如大地土；如果把餓鬼眾多的數量比作指上塵，地獄中的眾生又好比大地土。所以，要生在善道中是極為稀有的。再試想一下，如果我們要成為動物，會希望做哪一種？在城市裡面，能看到的動物不多，最多是廚房裡面的蟑螂。鄉下人家大多有飼養水牛、豬，還有人把豬當寵物。也許會有人希望成為蝴蝶、小鳥，因為可以在森林裡自由自在飛舞。喜歡游泳的人或許會覺得水族是最棒的選擇，因為能在深海中悠游！但水族生活真的快樂嗎？在魚類的食物鏈中，小魚被大魚鯨吞，大魚被人類捕食，這種「食性關係」會幸福嗎？有人說狗是人類最忠實的朋友，所以我們常常可以看到有許多好命的狗兒，被照顧得無微不至，甚至比一般人家的小孩子還要寵愛。寵物的「富貴命」雖然看似令人羨慕，訓練有素的狗，甚至能夠和主人揮手，聽從指令翻



身跳躍。不過狗兒聽不懂人類的故事、笑話，也沒辦法思維佛經中的啟思，照顧不周到的，身體還會滋生跳蚤、寄生蟲。牠們沒辦法像人類一樣冷靜下來思考未來，只能依隨本能，肚子餓時找東西吃；為了下一代而交配繁殖。可能有人會說，既然要成為動物，不如就投生為百獸之王——獅子，站在食物鏈的頂端，就不用擔心覓食的問題，只管在樹蔭底下乘涼，等待獵物出現再出手。這個以逸待勞的想法，乍聽之下很理想，不過當獵人的槍口瞄準自己，快樂與否的權利，恐怕又得交到自稱為萬物之靈的人類手裡。

我們若是越懂得生命相續、心是相續的，就越會珍惜此生。這輩子，我們出生在文明國度，能夠受教育，接觸不同的宗教信仰，思維人生的方向，這必須要有很大的福報。想想前文中所談論的畜生道眾生，與牠們相比，我們只需要操煩下一餐要吃法式料理還是中式餐點，卻不必擔心自己是否會成為別人的食物。即便如

此，仍是有很多人鎮日抱怨，對自己的人生不滿。實際上，如果我們真的能夠對生命的真相有更深的認識，我們的終極關懷就不會只停留在這一輩子，或是享受美食、開名車、住豪宅上頭。

買一張通往幸福的保險

死亡也是很好的提醒，死後的世界究竟如何，老實說，我們不是很有把握，但如果你珍惜這一生，做了許多有意義的事，臨終的時候至少不會為自己虛度光陰，幫孩子做了所有準備，卻忘了替自己的下一生做準備而懊惱。我們不知道閻羅王什麼時候要召喚自己，所以每個與陌生人、事、物邂逅相逢的當下，可能都是最後一次。抱持這樣的心態，我們原有的價值觀就會改變，過去罣礙、放不下的事，會變得輕鬆自在、淡然處之。而依佛教的角度來看，面對未知的來世，最有保障、最安全的傳統作法，其實重點是在皈依。㊟（待續）

