

# 佛教與社會生命教育之初探 — 佛化悲傷輔導之適用性

蔡貴玫<sup>1</sup>

## 摘 要

宗教是一種隸屬於自然的社會化現象，人們在所謂的心靈追求中，會尋覓一種與自己相契的宗教以為歸屬，因而衍生了許多宗教社會化或是社會宗教化的可能性。所有的演化過程無非是在企圖完成一項任務，任務的導向也只是在撫慰一種所謂受創的心靈，而社會與自然的本質並沒有任何改變。只是宗教主導的社會化過程，在在顯露一個社會的發展程度，這個社會發展的愈完全，宗教社會化的程度愈趨向自然與融合；相對地一個社會發展程度落差愈大，展現的是更多的神化與迷信色彩及步調。

佛教的人間化導向已經確立且已落實多年，佛教各主流宗派團體在近年來主張的自然與融和<sup>2</sup>以及心靈環保<sup>3</sup>等宣言，已然與神權神格化的支流重新劃上界限了，真正確實地回歸佛陀的初衷與本懷，佛教在生命教育的這個社會功能性區塊裡扮演著生命過渡者的角色，如何去詮釋生命的不同樣態，這是一個值得探究深研的思考議題。

**關鍵詞：**緣起法、社會功能性、覺性與靈性、人間佛教、生命教育

<sup>1</sup> 佛光大學佛教學系 大學部一年級

<sup>2</sup> 佛光山開山宗長 星雲大師提出自然與融和的理念，推廣並落實在團體的運作及觀念教育上。

<sup>3</sup> 法鼓山開山住持 聖嚴法師致力提倡心靈環保，改善社會風氣的第一步從心靈覺知做起。

# Research between Buddhism and social life education – about the applicability of the Buddhism of coaching sadness

## Summary

The religion is one kind of socialized phenomenon of the nature. People who seek one kind of religion corresponded by their selves belong to. Therefore there are many of possibility of socialized religion or religion society. Only attempt to be finished a task in evolution process. The direction of the task is just conciliating a kind of wounded soul. The essence of society and nature has not been changed. The development degree of a society is appearing in the socialized course just with leading religion. The more complete this social development is, the more the intensity with socialized religion tends to the nature and merges. Until one social development degree drop heavy, it represents to be many deification and color.

Human Buddhism have established and implemented for many years. In recent years, the Buddhist groups advocated the declarations with merging naturally and purifying soul have drawn the demarcation line with religious authority again. It's really return to Buddha's original intention with originally cherishing positively. Buddhism in the block of the social function of life education acts the part of life transition assistant. How to go to annotate the different attitudes of life, however, this is that one is worth probing into the deep thinking.

**Key words:** condition, the social functionality, conscientious and efficacious mind, human Buddhism, life education



## 壹、研究動機與目的

長期以來生命教育領域的範疇，一直括涵了許多探究與延伸的話題，可是人生這一程，究竟什麼時候會結束，一般人均無法準確去預期它的發生，但它終究會發生在你我身上，不管你願不願意，接不接受，因緣具足時它就會成就。台灣的生死教育議題發端於傅偉勳教授於 1993 年出版的《死亡的尊嚴與生命的尊嚴\_從臨終精神醫學到現代生死學》一書。而後，在楊國樞教授的極力主導下，台灣大學開設了有關生死教育的通識課程。接著南華大學在 1997 年創設了「生死學研究所」，並於 2001 年增設了「生死學系」，台北護理學院也接續其後，設立了「生死教育與輔導研究所」，在此之後熱絡地帶動起台灣對於生死議題的探討。

佛陀<sup>4</sup>在二千多年前的印度，證覺了緣起法，並廣為弘傳法益。人人本自具足的佛性只是暫蔽或蒙塵了，往往只要稍稍拭淨，明亮的佛性必定可以再次闡明。緣起從十二支流<sup>5</sup>說起：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，取緣有生，有生緣老死。生命在茲輪迴不息。佛說此生故彼生，此有故彼有<sup>6</sup>。緣起是一種過程。只是每人經歷著屬於自己的生命歷程。人都有自己的執取偏好，所以立足的觀點必然不同，你我所執取的事或相，其實並沒有想像中那麼真實，但是我們一直誤以為它是真實的，常常會有一個我在執取過程中，產生一定程度的傷害。就像有一天，我們身邊最親近最在乎的親人捨報往生了，我們一般人都會悲痛不已，因為我們在乎也執取著它這一份親緣，所以當它不復存在或突然消失時，人都會偏執在悲傷這塊領域上。所謂的親緣只是比較濃厚的因緣和合，但它不代表一切。因緣本有深淺，只是我們一直在抓取不放。根據南華大學生死學系房麗媚碩士論文研究報告<sup>7</sup>裡，

<sup>4</sup> [兩足尊生時 安行於七步 觀四方舉聲 當盡生死苦 當其初生時 無等等與等自觀生死本 此身最後邊]—CEBTA 電子佛典 2007 [長阿含經 [卷一] T01, N.0001]

<sup>5</sup> [從生有老死。生是老死緣。生從有起。有是生緣。有從取起。取是有緣。取從愛起。愛是取緣。愛從受起。受是愛緣。受從觸起。觸是受緣。觸從六入起。六入是觸緣。六入從名色起。名色是六入緣。名色從識起。識是名色緣。識從行起。行是識緣。行從癡起。癡是行緣。是為緣癡有行。緣行有識。緣識有名色。緣名色有六入。緣六入有觸。緣觸有受。緣受有愛。緣愛有取。緣取有有。緣有有生。緣生有老·病·死·憂·悲·惱·苦惱。]—CEBTA 電子佛典 2007 [雜阿含經 [卷十] T02, N.0099]

<sup>6</sup> [所謂此有故彼有。此生故彼生。謂緣無明有行。乃至生·老·病·死·憂·悲·惱·苦集。所謂此無故彼無。此滅故彼滅。謂無明滅則行滅。乃至生·老·病·死·憂·悲·惱·苦滅。]

<sup>7</sup> 房麗媚 南華大學生死學系碩士論文〈馬來西亞華文高中學生死亡態度與生死教育需求之研究〉民 96 年 6 月 p47

以死亡態度區分五個區段，再加以生死教育的需求進行問卷調查。死亡的態度從死亡恐懼、死亡逃避、中性接受、趨近接受、到逃離接受，形成所謂的死亡態度量表。之間再由生死教育需求的信度進一步交叉分析。因為親屬關係是其中一項因素，直接影響到我們對於死亡的認知及態度。因之，在探討生命教育的過程中，以佛教的觀點來審視關於佛法在悲傷輔導與其適用性，是本文的論述重點。

## 貳、文獻反芻

### 一、緣起的思惟

當知有身皆從緣起。心作復作。致非常苦。生者輒死。死則有生。五道無安。<sup>8</sup>

談及緣起，就是指涉十二因緣的過程，在無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有生、老死中苦苦相迫。所有的遇緣過程都是一定緣起的過程，它是一種有因有緣所構築的事態。人終其一生都是位處在緣起緣滅的循環中，造了因，結了緣，成就遇緣遇因的歷程。生生不息，在因未斷滅以前，人位處其間。生是苦，受是苦。

### 二、五相三緣

一遍知苦故。二深見一切隨順苦行諸過患故。三超過愁等一切苦故。云何五相。一知苦種類相交涉時發生愁等。是名於彼遍知自性。二知有種子彼法得生。是名於彼遍知因性。三知自所行所知境界。是名於彼遍知緣性。四隨觀執著我所及我皆是能順眾苦諸行。是名於彼遍知行性。五隨觀三世欲界所繫諸行過患。能斷一切愁等諸苦。當知由此三緣五相。獲得如是彼分涅槃。<sup>9</sup>

論及三緣，第一是知曉所謂的苦，所有的苦都能了知其實。第二是既然知道苦的過程及經歷就深深地覺知其義並隨行其始。第三苦惱發愁的苦事，自識超越其竟。五相則是遍知自性、遍知因性、遍知緣性、遍知行性、斷一切愁等諸苦。在五相三緣中的本旨無非就是在斷滅除苦。

### 三、靈性的構成

真性雖為身本。生起蓋有因由。不可無端忽成身相。但緣前宗未了。所以節節斥之。今將本末會通。乃至儒道亦是。謂初唯一真靈性。不生不

<sup>8</sup> CBETA 電子佛典 2007《般泥洹經卷》下 T01, NO.0006

<sup>9</sup> CBETA 電子佛典 2007《瑜伽師地論》卷 88 T30, NO.1579



滅。不增不減。不變不易。眾生無始迷睡不自覺知。由隱覆故名如來藏。依如來藏故有生滅心相。所謂不生滅真心與生滅妄想和合。非一非異。名為阿賴耶識。此識有覺不覺二義。<sup>10</sup>

靈性的構成只是在探索一個基本普遍的問題：生命從何而始？這是一個社會生命教育的端始議題。在佛教的思想中，生命是從無始劫開啟，因為無明的造作，形成無始劫的輪迴。而輪迴的主體是什麼？真如？真性？靈魂？真心？阿賴耶識？在佛教的思惟裡普遍是以阿賴耶識為其輪迴概念主體。關於阿賴耶識，在唯識宗裡定義其為生死輪迴的主體，它是無覆無記性，沒有揀擇，雷同一座倉庫，收藏著你自己造作過的所有種子。而種子在因緣圓成時起現行，而現行的一切作為則熏回為種子。靈性探討的區塊就是種子起現行，現行熏種子。

#### 四、覺性的目的

求本覺性長養真實。三業無犯求如如義。<sup>11</sup>

覺性只是對於本來真實真相的了知，從覺性的角度來觀覺本性，究實而論那僅是一種真實的長養。在身口意三業中不為更犯，持守正覺本性，從其中了覺真如本義。這就是覺性的最終目的。

#### 五、覺性的本質

五覺名為菩薩。一無境覺。覺依他性故。二真義覺。覺真實性故。三永無覺。覺分別性故。四圓滿覺。覺一切境一切種故。五不可得覺。覺三輪清淨故。三輪者。一應覺。謂菩薩境。二依覺。謂菩薩身。三覺性。謂菩薩智。此三不可得故。名不可得覺。<sup>12</sup>

覺性的程度不同所衍繹的內覺程度也不盡相同。覺性的本質直通三輪清淨，依序的覺性從依他性開展，然後邁入所謂真實性、分別性、一切境一切種，最後歸入三輪清淨。三輪就是應覺、依覺及覺性。依次第從淺的菩薩境、菩薩身，到最終的菩薩智。

#### 參、佛教社會功能性與生命意義

綜觀現今存在的現象與社會本質的探討，從經典上的表述多半伴隨著緣起的概念。如何從知識概念化為自我覺性的開啟，了知生命的意義及佛

<sup>10</sup> CBETA 電子佛典 2007《原人論》卷 1 T45, NO.1886

<sup>11</sup> 大正新脩大藏經第 03 冊 No. 0160 菩薩本生鬘論

<sup>12</sup> 大正新脩大藏經第 31 冊 No. 1604 大乘莊嚴經論卷十二

化輔導與功能性，追溯回源去整合概念了知這樣的結構概觀。今就佛教與社會生命教育做初略之探究。筆者先由宗教的社會功能性做切入，然後再延伸至生命教育的本質以及實質層面的探討，最後再回歸以佛教的觀點整合結言。端就台灣目前現況的社會來檢視這個區塊。

## 一、宗教的社會功能性

宗教是一種隸屬於自然的社會化現象，人們在所謂的心靈追求中，會尋覓一種與自己相契的宗教以為歸屬，因而衍生了許多宗教社會化或是社會宗教化的可能性。所有的演化過程無非是在企圖完成一項任務，任務的導向也只是在撫慰一種所謂受創的心靈，而社會與自然的本質並沒有任何改變。只是宗教主導的社會化過程，在在顯露一個社會的發展程度，這個社會發展的愈完全，宗教社會化的程度愈趨向自然與融合；相對地一個社會發展程度落差愈大，展現的是更多的神化與迷信色彩及步調，宗教社會學家涂爾幹主張宗教是一種社會的神化，足見宗教信仰不可能超越自然或社會而存在。<sup>13</sup>佛教在社會功能的角色性，並不是神化的冗長歷程。亦不是唯我獨尊的霸權理論。這與一般民間宗教強調的主調不甚相似。自古以來，人類對於生死的探索與在宗教上的追尋，二者之間的關係密不可分，甚至可以說，生死問題的探究一直是各大宗教傳統的核心課題。<sup>14</sup>但綜觀而論，宗教在社會裡所扮演的角色及方向大體是一致的。

分析歸總宗教的社會功能性有下列四項基本功能：

### 1. 安撫性

宗教在社會環扣裡扮演著安撫代表的角色，因其心靈性的高度滿足，例如大園空難，事件的發生是非預期的改變，在整個社會及受難者家屬心靈受創的程度可能遠超乎表相及統計數值。宗教在社會上所肩負起的功能，不可否定，最明確的就是安撫的性格與本質。對於事件受創的主要族群而言，安撫將大於緩和的作用。

### 2. 緩和衝擊性

在巨大的衝擊事件，足以改變個人或是家庭甚至是社會的結構及價值時，宗教對於社會本質的助益，就是平緩事件本身帶來的結構轉折。社會

<sup>13</sup> 釋聖玄 撰主題論文〈佛教臨終關懷的社會功能性〉《宗教與民俗醫療學報》第三期 2006年5月出版

<sup>14</sup> 釋慧開著《儒佛生死學與哲學論文集》台北洪葉文化 民 93 P157〈從宗教層面探索生死課題〉



的主體層面可以藉由宗教信仰支持抑或輔助而趨向和緩。以九二一大地震為例，當時的社會結構因為突來的衝擊及巨變，在特定地區上，甚至國家城域裡產生了心靈的重大創傷，對於事件本身以及被事件擴及的次要族群們而言，宗教實際在社會上扮演著緩和衝擊性的重要角色。

### 3. 存在實務性

宗教的力量有時並不足以致使事件的社會共同記憶趨向與轉化，但是宗教本身從教義到實踐方法，無非都是在闡明一件重大的訊息，這個訊息並不是只在等待來世的救贖，更多的是現時當下的覺知。這種覺知是每個人與生俱來的，只是宗教試圖以不同形式去喚醒這種覺知。覺知的當下，對事件的本質有一定程度的認知。認清事項的本身，社會的鐘擺方能持續與平穩。這就是宗教存在的實務性。

### 4. 靈性及覺性

宗教所觸及的層面，本意即在喚醒社會層面及個人心理層面的靈性及覺性。深層的意識在社會結構裡，社會的結構更是構築在人性的覺察及意識中。覺性指陳的是覺悟的自性，靈性<sup>15</sup>則是人性與本能，只是內化在深層的表述。靈性更是指涉人性演化階層的完成。它可能也僅是演化的序列，並非所謂價值的位階。以一般人的宗教行為而言，宗教在社會的基礎點上展現所謂的靈性與覺性，去審視個人或社會的主架構，這是不可或缺的一個功能與角色。

## 二、佛教的社會功能性

從社會的層面來俯瞰佛教位處社會功能的表層結構裡，所蘊涵的意義。相信檢視到的功能性是羅列百項，綜簡而言最主要的社會功能性有以下四點：

### 1. 人間性

端就佛教而言，佛教在現今社會所主導的脈絡，依循著所謂的人間化的腳步在前進，而人間佛教並不是端始於中國，更不是倡導於近代，遠在二千多年前的印度，佛陀證悟時，即告訴我們，凡是皆由因緣生滅，佛陀生於人間，修行在人間，證悟在人間。所有的佛教本質就是從人間出發的。佛教在社會的功能性上首要就是人間性。人間佛教與佛教人間風起雲

<sup>15</sup> 李安德神父所著《超個人心理學》（若水譯）第九章「人的靈性層次」的看法。首先，提出人具有四種層次：(1)生理層次，(2)情緒層次，(3)理性層次，(4)靈性層次（超理性或超越性），並認為如此模式才能忠實地反映出人類的普遍經驗，而且符合人性（p.263）。

湧地掀起佛教界在世界及社會所引領的主導功能。

## 2. 自然性

佛教存在於社會的自然性，也是一種自然純粹的隸屬關係。在社會多層面的層次裡，存在著一個直接歸屬於宗教領域的區段，佛教遙至二千多年前建立了其基本教義與思想基礎。二千多年後的我們，仍然可以感受到所有的佛教義理與其架構之適用性。這是一種自然導向的存在。佛教並沒有因時代、地域改變，甚至是時局環境遷動而有所改變。這種自然性存在於社會，自然有其功能性及實用性，所以未被淘汰。再者，自然性格會自然順應潮流而動，但其主要基礎與本質並不會因之而轉動。

## 3. 融和性

佛教強調的是慈悲喜捨，對於社會普羅大眾而言，視一切眾生皆有佛性。甚且連闍提都有佛性了，更何況談及的只是一般的眾生。即便不是佛教徒，所有的一切，都是立於平等的基礎上。只是在尚未成佛以前，每個人各自的因緣不同，自然成就的方向不同。佛教視人人均是未來佛。這個觀點讓佛教在社會上倡導著融和的宣言，即是從人與人之間的融和，到社會與社會之間仇視之消弭。這種種的可能，主旨就是在強調融和性。

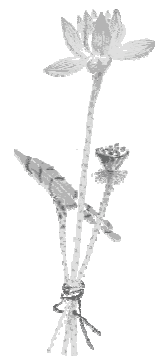
## 4. 圓攝性

佛教的社會功能裡，最後談到圓攝性，所謂的圓攝性，含涉著圓融及包容的角色。佛教舊時給人的印象是拜經趕懺，似乎比較著重在自我修持及為己身未來鋪陳的修為，但是近來佛教團體不再給人隱逸修行的刻板記印。佛教倡導者有著更多的慈濟版圖以及文化的張力甚至是教育事業上的深耕，佛教圓融地攝化於社會的主脈功能上。

佛教最基本的社會功能裡以人間性張顯的力度最為強勁，而佛教的人間導向已經確立且及落實多年，佛教各主流宗派團體在近年來主張的自然與融和<sup>16</sup>以及心靈環保<sup>17</sup>等宣言，已然與神權神格化的支流重新劃上界限了，真正確實地回歸佛陀的初衷與本懷，佛教在生命教育的這個社會功能性區塊裡扮演著生命過渡者的角色，如何去詮釋生命的不同樣態，這是一個值得探究深研的思考議題。這幾年的社會反省的力道是足夠的，此間也重重且紮實地敲碎了舊有的匡限及匡架。在台灣的佛教最主要團體裡含涉

<sup>16</sup> 佛光山開山宗長 星雲大師提出自然與融和的理念，推廣並落實在團體的運作及觀念教育上。

<sup>17</sup> 法鼓山開山住持 聖嚴法師致力提倡心靈環保，改善社會風氣的第一步從心靈覺知做起。





著佛光山、法鼓山、慈濟功德會皆是以「人間佛教」的思想理念而作出世間的弘法事業，並以這樣的發展方向，轉了大陸傳統的佛教以出世解脫為主的發展模式，它們具有一個共通的特質，即是發揮佛教普利現實社會的功能，並將台灣佛教的觸角帶入國際現代社會化趨勢，為日後的台灣人間佛教的多元化、現代化、資訊化、精緻化奠定了一個非常好的基礎；亦即是解嚴之後，更為台灣佛教的發展創下了「佛教奇蹟」。<sup>18</sup>佛教本身在社會豎立起良好的典範，風氣所行，自然衍化。人間的佛教，佛教的人間，就是祥和穩定的生命狀態這之間的維持與守護。

### 三、生命教育的本質

生命教育的本質探究，其源頭，就是生命這一期的價值建構。我們用多少的心力去投注這一期的生命，生的時候，我們似乎是茫然無知的。死的時候，也未知歸所。當面對這種未知的本能恐懼，直接投射在我們對於死亡的態度。長久以來，一如死亡教育目標要降低或減除死亡的焦慮一般，克服悲傷成為輔導目標，彷彿害怕死亡或有悲傷情緒是不對或不道德的事。<sup>19</sup>如何強化對於生死自然現象的歸屬，是生命教育的最終本質。

這裡強調死亡不是知識層面的，而是連結生命去信施的，死亡與我們切身相關，但是我們卻忌諱甚且避而不談它。死亡是一種自然的現象，但是我們國人普遍對死亡的概念存在著模糊的地帶。中國人有一種特質是樂談生，避言死。但是生生死死卻是每一個人必須經歷的過程。對於死亡教育的形塑，這力道顯得薄弱。人們喜歡談論看得見的可以觸及的一切，但是卻會刻意忽略甚至憂懼未知，無法觸及的一切。包括死亡這一件事。

在這裡也是在強調生死的概念，一般學術性的理論及實務性的基礎須要配合才能有所謂的原則方向。就如同生命教育，一樣需要有調整適用的空間。

### 四、佛法與悲傷輔導—專就喪親者家屬的輔導而言

生、老、病、死只是一種輪迴過程。為什麼會有輪迴的過程，那只是因為十二因緣牽連起的緣起法，不止是人，所有五趣雜居地的有情眾生均是如是。在佛法的觀點裡，所有的一切都是緣起的過程，我們所遇見的人

<sup>18</sup> 陳麗娟 佛光人文社會學院宗教研究所碩士論文〈台灣佛教徒的信仰變遷\_以佛光、法鼓、慈濟為例〉民93年6月P28

<sup>19</sup> 林綺雲教授著 論文〈死亡教育與輔導\_批判的觀點〉南華大學生死學系《生死學研究創刊號》p85 民92年12月

事物都是有因有緣的一種歷程，我們都在此間生生不息執著著，或為人或為其它道的有情或為天人等，只要未斷煩惱障<sup>20</sup>及所知障<sup>21</sup>，我們就會一直因循著自己所造就的因緣去成就，好的因緣是因為結了好緣，逆因緣也是因為自己與人結了不好的因，成就不好的緣。我們會有煩惱也是因為我們對事相的執取或解讀。

所有的佛法，各宗各派，大乘小乘觸及的、通達的就只有一個——心的問題，佛教的信仰，可以分作自信和信他的兩面，然都是以三寶為主<sup>22</sup>。相信自己的本能也相信藉由佛法熏陶下的正向力量。就一般悲傷過程的感受對喪親者而言，這是一種直接而冗長的心理反應。這個心，用佛法的方法來撫平，方式很多。佛化的悲傷輔導大抵有兩大方向：

### 1. 對於業已信仰佛陀教法或業已皈依的弟子而言

建議念佛、拜佛、誦經、抄經、拜懺，回向。藉由從事各種佛事的過程，深化對於緣起性空的本質，透悟人生的過程，就是一種因緣和合，也藉由佛事讓往生的親人有進一步的歸循。也讓生者可以獲得某程度的心靈平靜。

### 2. 對於未有信仰的喪親者而言

如果方便接引，可以因為佛事而讓生者與亡者兩者皆獲其利，那以其從事佛事的方便讓這些人有因緣可以培植一個善根的種子，那無可厚非，施用方便法門。比如說喪親者家屬可以接受念佛及回向，可是對如素持齋不能如法。其實有時就以方便方式令其入，而後因緣成熟時，有其自然會成就的因緣，不必過份強求。

綜言之，佛就只是在講述一個覺悟者，一個自覺覺他也覺行圓滿的

<sup>20</sup> 因之〔出離煩惱。如是法師真實出生自在之因。無顛倒義誠實語言。無相之意圓滿息惡。無有邊際顛倒法盡。是時彼煩惱障寂然靜止。遠離言說真實語言。云何遠離童女苦邊。染不傾動有學遠離。〕—CEBTA 電子佛典 2007〔菩薩本生鬘論〔卷五〕T03, N.0160〕

<sup>21</sup> 梵語 j ey vara a。指執著於所證之法而障蔽其真如根本智。又作智障、智礙。為二障之一，「煩惱障」之對稱。謂眾生由於根本無明惑，遂迷昧於所知之境界，覆蔽法性而成中道種智之障礙，故稱智礙。據大毘婆沙論卷一四一、大乘起信論、俱舍論光記卷一等載，不染污無知即所知障。成唯識論卷九、佛地經論卷七等皆謂，所知障是以執著遍計所執諸法之薩迦耶見為上首，謂所有見、疑、無明、愛、恚、慢等諸法，其所發業與所得之果，悉攝於此中，皆以法執及無明為根本，故此障但與不善、無記二心相應，凡煩惱障中必含攝此障。另據菩薩地持經卷九謂，染污所知障者有皮、膚、骨等三種，歡喜住能斷皮障，無開發無相住能斷膚障，如來住能斷骨障。若於一切障清淨，則斷此三住之智障。〔解深密經卷四、入楞伽經卷八化品，成唯識論卷十、大乘起信論義疏卷上之下、卷下之上、華嚴五教章卷三〕p3248—佛光電子辭典第三版

<sup>22</sup> 釋聖嚴著《佛教入門》台北法鼓文化事業股份有限公司 民九十一年十一月版 p113



人，因為我們都是薄地凡夫，所以我們都用識在判別，但我們都有本自具足的佛性，當我們將識轉成智時甚且有成為聖者的可能。只可惜我們的習氣種子薰習過太多的雜染。當我們處於悲傷的情緒時，試著問自己，悲傷的主體與本質是什麼？這個悲傷有助於事情的圓滿嗎？如果你是往生者，你會希望親人沉溺在悲傷的心所中嗎？什麼才是對往生者最有助益的事，如果今天我們幫不了自己，那如何去幫其它自己摯親的親人呢？甚至是已往生的親人呢？在《地藏菩薩本願經》<sup>23</sup>裡有談到：七七日內無親人為其助念或功德回向、在生又無善因，當據本業先墮業海…。因此回向是很重要的事，不管你有沒有信仰。總之有利於至親的事，做總比沒做好。如果可以用比較接納的心胸去接受佛法，這個當下，也是宿緣善成就。既可以利己又可利人。還可以從悲傷的角度抽離，何樂不為。再換個角度來想，今天我們是輔導者，你用什麼方法可以最快符合一般人的需求。當然是直指佛法。一般人不管有沒有正信佛教的基礎，今天只要念佛就可以協助往生者，蒙佛接引。在喪親者的角度而言，如果你知道因為你的作為讓你的親人可以有機會往生西方，一方面悲傷的情緒必然遽減，一方面自我的因緣又進一步趨向善因善緣。

### 五、實質心理層面的探討

在佛法與實質心理應用層面來研議，佛法與佛學首先面臨的一大課題是，如何重新發現佛教傳統之中的內在資源(internal resources)，以及來自其他傳統的種種外在資源(external resources)，並加以適予開發動用。<sup>24</sup>在西方心理學者馬斯婁的心理需求裡區分為五個基本層次，包括有生理需求、安全需求、愛與歸屬需求、成就需求、自我實現需求。當人在心理層次上逐第的滿足需求時，人會往上探求其上層次的的需求，基本需求滿足過程中，由下而上去實行所謂的需求。生命教育在死亡這塊區段扮演著不可或缺的角色，人是透過教育或經歷才得以成長。在面對死亡時，我們除非親身經歷，旁人所能扮演的角色也頂多只是心理輔導的角色。如果從佛法的角度來看，我們歷經過無始劫來的生死，早說應該不再恐懼死亡這回事，但是習氣使然，我們仍然害怕，與其說我們怕死亡，不如說我們害怕失去。在面對悲傷者的普遍處理方式有三：

<sup>23</sup> 唐于闐國三藏沙門實叉難陀譯—CEBTA 電子佛典 2007 [地藏菩薩本願經 [卷一] T13, N.0412]

<sup>24</sup> 傅偉勳著《佛教思想的現代探索—哲學與宗教五集》台北市東大圖書股份有限公司 民八十四年三月初版 p05

1. **Tear：流淚**，讓面對者，自己心情有所抒洩，可以藉由流淚的方式排除其內在的壓力或是悲傷感觸等。一般人在面對不可抗力的因素所造成的傷悲時，流淚是一種抒發的管道。在事件初始比較有其適用性。從佛法觀點來看待，情緒的釋放，只要不傷及他人，不觸及侵犯他人都是一種戒律的持守。
2. **Talk：談話**，選擇讓悲傷情緒者，有一定的空間去談起自己的這一段情緒或是感受。在談話的過程中排壓，就心理層面分析，有可觸及跟不可觸及的層面，端看情緒反應者對於悲傷的釋放程度。在事件發生後中期或是當事人願意傾吐時，這個方式對於受挫比較深的當事者有其撫慰的效果。從佛法的觀點來看，說話是一種有漏的造作過程，所謂的有漏就是有煩惱的。造作就是一種有因有緣的行為。但是透過一種損害較低的造作來成就悲傷的恢復或緩減，無非是一種方便權巧。
3. **Time：時間**，當悲傷的感受，在一時，仍無法完全釋出時，時間是一種另類的療癒方式。時間會沖淡事件給予當事人的衝擊。往往一個事件發生後，經過一段時間，當事者對於悲傷的感受就不再像事件初始如此強烈了。時間有一種自然的療效，只是時間沖淡的只是感受，但是事件本身並無任何更異。當事人也必須花上一段自我療癒的時間才能達到其效用。在佛法的觀點來看，事件本身並不存立，感受本身也不存在。所有的一切感知感受都是所謂心所複習心所的過程。時間之所以可以沖淡感受，是因為心所沒有複習相同之心所緣故。

心理層次的實質應用無非是在導正所謂的悲傷，撫弭所謂的傷痛，在其間達到觀事自在，觀心自在，觀人也自在的程度。佛教的理念裡並不是專注於來生後有的概念，從世間學的領域裡去參透佛法的意涵，生活就是一種佛學的體現。從內在自我的覺性到外在世間心理法門的應用就是一種層次隸屬關係。智慧並不是只是學問的概念建構，更重要的是體現，如同佛法的戒定慧。它是一種層次疊架。佛法的本質是根植在世間法的本體上，端視解讀者的視野與角度來決定它的深淺。

## 六、唯識淺談悲傷

唯識的思想，是導源於緣起論的，它是緣起論的一種說明<sup>25</sup>。唯識學裡初探緣起的過程，主力仍以一切依識而安立<sup>26</sup>。唯識學這個領域所探

<sup>25</sup> 印順著《唯識學探源》新竹縣正聞出版社 民八十七年一月版 p38

<sup>26</sup> 印順著《學佛三要》新竹縣正聞出版社 民九十二年四月版 p49



討的區塊，從《大乘百法明門論》<sup>27</sup>入門開始來觀看這個悲傷。五位百法裡，從心法、心所法、色法、心不相應行法以及無為法。悲傷的本質是什麼？它是一種複雜的情緒與反應。談及情緒就不能不提及心所。這是心所的勢力範圍。但是五十一心所裡並沒有直接類歸悲傷的這個心所。情緒本身，心所也未加以正名，也就是說情緒本身只是一種方便說法，它不是正式的唯一識名相。就如同悲傷一樣不列名唯識的名相中，太虛大師曾談及唯識法相統約來攝止：由法相教，反博歸約，而起行超果者，正在唯識；唯識，為唯有識以觀心，是故法相依唯識為宗。<sup>28</sup>。悲傷確實是一種常見的心所作用。所有的情緒及煩惱都是在心所法這裡了別的。我們的悲傷也只是心所法裡的一種反應。名相僅是唯識學的一種方便，相於識，識於心來總別，探勘心與識才是唯識的本旨，所謂三界唯心，萬法唯識強調的類歸指陳無非均已含涉其間。

心所法裡有五遍行<sup>29</sup>，五別境<sup>30</sup>、十一善心所<sup>31</sup>、六根本煩惱<sup>32</sup>、十小隨煩惱<sup>33</sup>、二中隨煩惱<sup>34</sup>、八大隨煩惱<sup>35</sup>、四不定心所<sup>36</sup>等。總計五十一心所法。悲傷這個字眼並不復見於百法中。悲傷的心是從那裡來的？端就唯識而言，那僅是我們的第七識（末那識）<sup>37</sup>去執取第八識的結果。因為我

<sup>27</sup> 天親菩薩造 大唐三藏法師玄奘譯—CEBTA 電子佛典 2007 [大乘百法明門論 [卷一] T31, N.1614]

<sup>28</sup> 褚柏思著《中國佛學史論》台北縣佛光文化事業有限公司 民八十八年一月五版 p79

<sup>29</sup> 五遍行：作意、觸、受、想、思。

<sup>30</sup> 五別境：欲\_所樂境、勝解\_決定境、念\_曾習境、定\_所觀境、慧\_所觀境。

<sup>31</sup> 十一善心所：信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無痴、輕安、不放逸、行捨、不害。

<sup>32</sup> 根本煩惱：貪、瞋、痴、慢、疑、不正見。

<sup>33</sup> 十小隨煩惱：忿、恨、惱、覆、誑、諂、憍、害、嫉、慳。

<sup>34</sup> 二中隨煩惱：無慚、無愧。

<sup>35</sup> 八大隨煩惱：不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失正念、不正知、散亂。

<sup>36</sup> 不定心所：悔、眠、尋、伺。

<sup>37</sup> 末那，為梵語 manas 之音譯，意譯為意，思量之義。唯識宗將有情之心識立為八種，末那識即為八識中之第七識。為恆執第八阿賴耶識為「我」之染污識。為與第六意識（梵 mano-vijna，意之識，乃依末那之識）區別，而特用梵語音譯稱為「末那識」。此識恆與我癡、我見、我慢、我愛等四煩惱相應，恆審第八阿賴耶識之見分為「我、我所」而執著，故其特質為恆審思量。又此識為我執之根本，若執著迷妄則造諸惡業，反之，則斷滅煩惱惡業，徹悟人法二空之真理，故稱染淨識，又稱思量識、思量能變識。且其自無始以來，微細相續，不用外力，自然而起，故其性質為「有覆無記」；乃不引生異熟果，卻能覆聖道、蔽心性。法相宗依修行階段之淺深，而在末那識中立三位，稱為末那三位，即：(一)補特伽羅（梵 pudgala，即人）我見相應位，為末那識緣第八阿賴耶識而起人我見之位。如凡夫、二乘之有學、七地以前之菩薩等有漏心位。(二)法我見相應位，為末那識緣第八異熟識起法我見之位。此乃指凡夫、二乘及未得法空智果之菩薩位而言。(三)平等性智相應位，乃起無漏平等性智之位，即菩薩以法空觀入見道，又於修道位起法空智果及佛果。以上三位之中，前二位屬有漏之位，第三位則屬無漏之位。又依成唯識論卷五載，末那識之存在，可引用入楞伽經、解脫經二種教說，及六種道理證明之，此謂「二教六理」。二教，即：(一)入楞伽經卷

們第七識一直認為第八識是我，有一個實質的我存在，那個我所擁有的東西或是情緣（因緣）消失了，所以有失落感出現。所執取的力量愈大，所獲致的悲傷就愈強烈。悲傷只是一種心識顯現。悲傷是怎麼顯現的？唯識來說其實只是根境識的過程，因為識遇境，念心所產生曾習境，曾經植入的種子就現行，同樣相似的境，我們會有相同的感覺。識觸境，所以心所就會產生所謂的情緒反應。悲傷只是一種複雜的情緒反應。但是究其根本，它根本不存在，只是我們執取我的過程，以為它是存在的。就像我們以為我是存在的。

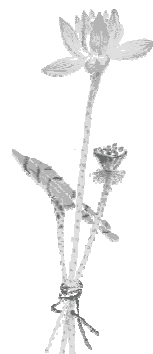
再談悲傷此相在《瑜伽師地論》有一精闢的描述：由是因緣愁憂煩惱。拊胸傷歎悲泣迷悶<sup>38</sup>。實因因緣成就的方向與自我相期不相預涉時，失落之感受一旦成熟，悲傷的情緒總結產生之後，就是悲傷的結果與動作。

淺談悲傷，從其它的五位百法來觀待，唯識裡的心法是指八識心王，它只有認識、單純的認識作用。而色法則有兩個特色，一是有質礙，二是會變壞。悲傷本身並沒有質礙。它必然不屬於心法，也不屬於色法。心不相應行法是指我們心做不了主的事，像時間，老化等等，我們控制不了也無法去掌握的事相，但是卻與我們息息相關的。悲傷自然不屬於這個範疇。再談及無為法前，必先說有為法，什麼是有為法，就是有漏有煩惱的造作。無為法是一種無漏的造作。想當然爾，悲傷自然不內含在無為法裡。而歸結而言唯識裡並沒有情緒這回事，說情緒只是一種方便入門說。探究的根本，重點仍是反覆器重在緣起性空這個領域裡。

#### 肆、研議結論與初探建議

佛法與悲傷輔導，其實只是一種運用法門。當世間法的運用可能不足以撫平所謂的悲傷時，那藉由佛化悲傷輔導，是一種更為究竟的方法。從

九謂，思量之性，名意。(二)解脫經謂，染污意恆時與諸惑俱生滅。六理，即：(一)不共無明證，謂第六識之作用雖有間斷，凡夫不共無明，則恆無間斷而相續，故須有末那識。(二)六二緣證，前五識以前五根為所依，以前五境為所緣，第六意識亦須有末那識作為其所依之意根。(三)意名證，末那名意，因係恆審思量，故末那識必須恆存。(四)二定差別證，聖者所入之滅盡定與外道所入之無想定有所區別，因滅盡定無末那識，而無想定有末那識之存在。(五)無想有染證，修無想定而得生之無想天，雖無第六意識，但仍有我執，故須有末那識。(六)有情我不成證，凡夫行布施等善，不會成為無漏，無法脫離我執，乃因有末那識之故。〔入楞伽經卷八、瑜伽師地論卷六十三、顯揚聖教論卷一、成唯識論卷四、成唯識論述記卷四末、卷五本、卷五末、成唯識論樞要卷下、大乘義章卷三末〕p1941—佛光電子辭典  
<sup>38</sup> 彌勒菩薩說 大唐三藏法師玄奘譯—CEBTA 電子佛典 2007〔瑜伽師地論(CBETA, T30, no. 1579, p.408, b24-26)



社會的功能性，來檢視宗教在社會結構裡的位置，而佛教只是強化其位處社會的功能性。佛法的探究是生命層次的，也是另一種生活的表徵與表達。所謂的問題在回歸以後就是一個本質問題的延伸。

人終其一生，最終的這一程，追求的可能已不再是財色名食睡了，而是一種安定的歸屬感。活著是一種可能，但你用什麼方式去面對這一段路程，選擇生活品質及被尊重的感覺，還是善終善了的觀念延伸。

### 一、研議淺結

在佛教與社會生命教育之初探，我們僅略一窺而非全豹。窺探社會與佛教的領域範疇是何其浩大的工程，佛法是一種生活且實用的法門，端視你站的位置與角色。佛法在各宗各派裡的目標都是在求解脫，有人發了出離心，所以在小乘的領域專持著，有人發了菩提心，所以求大乘普及的範疇裡施佈著。但是這無非在探視我們的這顆心識，只是有時強調的方向不同，使用參酌的法門也不同，但目標的歸趣是一致的。

而生與死是恆常不變的物則，所有的事物是不能被期待的，生命學的表面，它是沉重且非預期的，但卻也是所有的生命不能避免的趨向，那是必然的過程。什麼樣的心態能面對，只有透過不斷地學習及拓展。這是一個開拓視野的洗滌，唯有透過佛化的熏染對於自我生命的深層觀照才是最終根本。而所有喪慟的經驗，都是在經驗值裡去驗證，它存在的蓄意程度、可預防的程度、遭受痛苦的範圍以及可預知的程度去檢視。在佛化輔導的正知概念釐訂中去觀覺自己的受傷程度。悲傷是不能相互比較的。因為每個人承載的能力及程度原本就不相同，不能同時而語。畢竟悲傷的那個人及那件事對當事人而言感知程度是不同的。表現冷漠，可能是因為他正在調節屬於悲傷與失落所帶來的衝擊。在佛法的觀點中，只要是正向正念的傾聽或協助都是一種熏冶。成就別人的善因，等於造就自己的善緣。

有時遇境，不見得是悲哀的，它有可能是另一種轉化的基礎。悲傷究其竟僅是一種世間法，只是位處施者還是受者，端視立處的位置來定義。

### 二、初探建議

就佛學的角度來談實務悲傷輔導應用部分，以戒定慧的攝持來融攝悲傷所帶來的創痛，茲以星雲大師《人間佛教的戒定慧》一書中的戒定慧來鋪陳這個實質區塊：

### (一)戒

所謂人間化的戒律，一方面固然消極的規範身心，止惡息罪；一方面更積極廣修善行，廣作善事，發揮菩薩戒服務奉獻的精神，以期自利利他。<sup>39</sup>星雲大師在《人間佛教的戒定慧》中對人間佛教的戒學有四項看法：一、戒的制訂—因時制宜，時開時遮。二、戒的精神—止惡行善，饒益有情。三、戒的實踐—服務奉獻，自他兩利。四、戒的終極—人格完成，菩提圓滿。<sup>40</sup>

關乎戒律，對於佛化悲傷輔導的適用性用以區隔，它是一種深層的內化過程。一個與戒及未與戒的人對悲傷的承載能力必然有某一程度上的差異。因之對於實際上的施受是一項基礎。

### (二)定

定是一種止觀的力量與修持。所謂的「止」，就是止息一切妄念，心歸於專注一境的狀態；「觀」就是開啟正智，正確觀照諸法，而斷諸結煩惱。止的意義偏向消極的防遮性；觀則具有積極的建設性<sup>41</sup>。星雲大師在《人間佛教的戒定慧》中也對人間佛教的定學提出四項看法：一、定的目標—不求成佛，只求開悟。二、定的修持—清素生活，止息觀心。三、定的妙用—不隨境轉，自我提昇。四、定的利益—滅除妄想，安忍身心。<sup>42</sup>

談及定，修定持定對於身心而言是一種感官攝持，對於定的境界因人而異，但是因定的力量會使一個人對於外境的持動有較多的穩定可能。而對於悲傷的感受轉化有更多的可能空間存在。

### (三)慧

唯有自己有了般若智慧，才能洞燭苦的來處，然後加以「應病與藥」，如此才有力量除苦。<sup>43</sup>星雲大師在《人間佛教的戒定慧》中同樣也提及人間佛教的慧學並觸及有四項看法：一、慧的根本—般若緣起，人間慧本。二、慧的開發—知識巧思，人間慧解。三、慧的應用—生活行儀，人間慧用。四、慧的圓滿—同體共生，人間慧圓。<sup>44</sup>

從般若的層面來延伸，智慧的區段是一項覺知的參悟。對於人生苦集

<sup>39</sup> 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版 p37-38

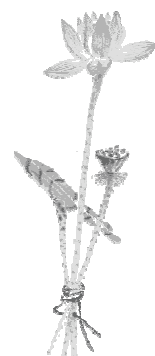
<sup>40</sup> 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版 p13

<sup>41</sup> 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版 p127

<sup>42</sup> 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版 p130

<sup>43</sup> 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版 p236-237

<sup>44</sup> 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版 p237





滅道的過程，種種緣起與性空。這種參悟就是一種智慧端頭的開啟。知苦、了苦、滅苦是智慧開啟後的本能。因之，所謂的慧並不是世間智慧的累積形構，而是來自內在自覺的覺知。

而唯有戒定慧的滲透，在社會生命教育的領域範疇內才有可能讓佛法的法水進一步的周遍。人間佛教的普及端賴佛化的普施。從戒定慧的角度深入，讓佛法的適用性更為生活化，也更為人間化。這是一種期待也是一種可能。

在華嚴經<sup>45</sup>裡有句偈：若人欲了知，三世一切佛，應觀法界性，一切唯心造。一般人，對於佛法領域的了知，可能不是如此普濟，可是這未嘗不是一種社會化的學習與成長，從佛事的角度切入，也是一種善根與種子的薰化。佛法在悲傷輔導的實際運用，真的是有其重要及必要性。只是如何廣為推拓是一項龐大的心理工程及人力考驗。

## 參考文獻

### 中文書籍

1. 印順著《學佛三要》新竹縣正聞出版社 民九十二年四月版
2. 印順著《唯識學探源》新竹縣正聞出版社 民八十七年一月版
3. 星雲大師《人間佛教的戒定慧》台北市香海文化事業有限公司 民九十六年十月初版
4. 釋慧開著《儒佛生死學與哲學論文集》台北洪葉文化 民 93〈從宗教層面探索生死課題〉
5. 釋聖嚴著《佛教入門》台北法鼓文化事業股份有限公司 民九十一年十一月版
6. 傅偉勳著《佛教思想的現代探索—哲學與宗教五集》台北市東大圖書股份有限公司 民八十四年三月初版
7. 褚柏思著《中國佛學史論》台北縣佛光文化事業有限公司 民八十八年一月五版

### 論文、期刊

1. 釋聖玄 撰主題論文〈佛教臨終關懷的社會功能性〉《宗教與民俗醫療學報》第三期 2006 年 5 月出版

<sup>45</sup> 于闐國三藏實叉難陀奉 制譯—CEBTA 電子佛典 2007 [大方廣佛華嚴經 [卷十九] T10, N.0279]

2. 陳麗娟 佛光人文社會學院宗教研究所碩士論文〈台灣佛教徒的信仰變遷——以佛光、法鼓、慈濟為例〉民 93 年 6 月
3. 房麗媚 南華大學生死學系碩士論文〈馬來西亞華文高中學生死亡態度與生死教育需求之研究〉民 96 年 6 月
4. 林綺雲教授著 論文〈死亡教育與輔導——批判的觀點〉南華大學生死學系《生死學研究創刊號》民 92 年 12 月

### 經典

1. 《長阿含經》〔卷一〕T01, N.0001 後秦佛陀耶舍共竺佛念譯
2. 《雜阿含經》〔卷十〕T02, N.0099 劉宋求那跋陀羅譯
3. 《般泥洹經卷》下 T01, NO.0006
4. 《地藏菩薩本願經》〔卷一〕T13, N.0412 唐實叉難陀譯
5. 《大乘百法明門論》〔卷一〕T31, N.1614 天親菩薩造 大唐三藏法師玄奘譯
6. 《瑜伽師地論》T30, no.1579, p.408, b24-26 彌勒菩薩說 大唐三藏法師玄奘譯
7. 《原人論》卷 1 T45, No.1886
8. 大正新脩大藏經第 03 冊 No.0160 《菩薩本生鬘論》
9. 大正新脩大藏經第 31 冊 No.1604 《大乘莊嚴經論》卷十二

### 工具書

佛光電子辭典

CEBTA 電子佛典 2007

