



# 生與死

從倪敏然之死談生與死的課題

釋悟因

演藝界的名人倪敏然自殺事件發生後，整個社會弄得紛紛擾擾，動盪不安。從宗教的角度如何來看待倪敏然事件？作者將從媒體報導、生命教育、自殺對個人的影響及佛教如何教導苦與苦的止息等來談「生與死」的課題。

前些時候，演藝界的名人倪敏然自殺事件發生後，整個社會弄得紛紛擾擾，動盪不安。中國廣播公司「熟女五五六六」節目主持人張明芳小姐電話訪問我，問我從宗教的角度如何來看待倪敏然事件。關於這件社會新聞，我有幾個看法。

## 關於媒體報導

我發現媒體對這件事的報導非常多，各媒體記者努力地挖新聞、搶新聞，充分滿足了閱聽人的好奇心。就個人本業來說，是夠盡責的了；但是，就新聞業來說，整個業界爭相報導，不但消息面多，也挖掘太深。令整個社會瀰漫著焦躁、揣測、紛擾和不安的氣氛，台灣社會大眾似乎都沉浸在這種氣氛之中。大家都知道，透過媒體報導後，感染與播散的力量非常快速也非常強大，有時候報導得過於詳細，變成好像在教大家自殺的方法，或結束生命的方式。這是媒體在處理方式上，亟待改善的地方。

現代社會資訊傳播快速，新聞報導相對充斥，青少年的學習，有些教育不是從家庭或學校獲得，而是在媒體或在網路上面就把這些教得好好的！這已經超越了制式的教育或父母親、老師照顧的範圍了。這才是一個很大的問題。媒體開放以後，如果無所顧忌，什麼都說，加上強勢的薰染力量，可能把人教壞啦。

## 死者為大的文化背景

當整個社會瀰漫著這種不安、紛擾的氣氛時，我們的社會又有一種「美德」，所謂「死者為大」的文化傳統，讓生與死之間的世界存在著不平衡的拉扯。

一般認為死者已矣，死都死了，不忍再對死者多說什麼。媒體、社會也一直著重在倪敏然的死，並且不斷地追問死者為什麼自殺？誰跟他的自殺有關？這對生者而言無異是繼續的折磨。一個人選擇自殺的方式，而把問題留給別人——死者當初如此選擇，可能沒有預料到這對生者是一種很大的懲罰吧。那些沒有答案的問題不斷被詢問著、討論著，讓人充滿了許多的揣測。這種懲罰，令生者無言以對，死者也無所辯白。然而，媒體與社會大眾在不久之後，又將追著另一則新聞起舞，所有的難堪與斷裂的傷痛，唯有留下來的生者獨自背負！如此重死不重生的文化在社會上瀰漫著，也是一個值得討論的問題。

像前一陣子，一個單親家庭的小朋友因為逃避老師要帶他回家，就跑到樓上躲老師，結果從頂樓的欄杆摔下來，摔死了。大家很難過，尤其是那個老師更是難過自責，其實他不是故意的。我們就帶著他的老師、同學以及家屬做一場法事，大家一起祈禱。目的就是要幫他們化解這樣的心結，大家才不會一直背負著好像誰虧欠了誰。其實沒有人願意故意為難誰的。

這件事應是非故意的意外死亡，尚且讓生者相當難過；自殺所構成的傷害，影響應該更大。我們不妨重新來省視：生命是怎麼一回事，如何看待生與死的問題，如何看待那些活著的親屬，或者死者的妻兒。怎麼看待這些衝擊，這部分很值得再多探討。

## 如何看待自殺事件

先來談談如何看待自殺事件。倪敏然之所以自殺的原因為何，從

報導來看，有說是憂鬱症，有說是財務問題，有說是感情糾紛。這些都可能是原因。但是一個人遇上這些問題就會構成自殺嗎？這是整個社會思惟這個問題時的盲點，也太把問題單純化了。發生了事件當然要去追究，但是從什麼切面去探討問題，可能是更重要的。除了從個人之外，我覺得有時也可以從整個社會、文化的步調來深探追究。

以現在的社會發展來說，台灣社會變遷快速，我發現，整個社會的文化是更多元，步調是更快。舊有的秩序在劇烈地解構當中；新的秩序尚在摸索。文化的相互激盪，軌道顯得多重而凌亂。這種變遷，不要說家庭生活的方式改變了，教育、求學、就業、職場，乃至異性、同性的婚姻觀、銀髮的人生、師生的關係，這些都在解構與重組。面對社會劇烈的變遷，個人內在產生矛盾衝突時，難免構成很大的壓力。因此問題焦點不只是個人的困擾，不只是社會環境的變遷，而是在個人與個人、個人與社會、個人與人際的多重關係之中，他如何去看、處理這些壓力。能逃避嗎？有的人抗壓性比較弱，有的人就能夠透過其他方法來紓解。因此，如何解決個人抗壓性弱的問題，確實是不容忽視、不得不思考的。

事實上，人的生存本能是相當強韌的。「自殺」，在佛法的解釋反而是一種強烈的生命意欲！因此要杜絕社會上的自殺事件，莫過於教導如何「好活」。這是我們的教育，尤其最近相當受到矚目的生命教育的方向吧。

## 生命教育：價值統整

生命教育有很多面向，我特別要提出生命價值的統整。

以佛教來說，佛教強調的，第一個先認識生命的本質。最好能夠不斷地告訴大家，生命本來就是非常地複雜而且多面的，並非只是單向的運作。就人生處境而言，不是只有順遂的，「稱、譏」、「毀、譽」、「利、衰」、「苦、樂」都是參半參半的。就人存在價值而言，

不是只有追求榮華富貴、吃喝玩樂的，生命中有更多值得追求的東西。就學習而言，不是教導為了升官，為了謀得好的工作，為了薪水高一點才讀書。太過於單向化的思考或運作，只會扼殺自己的出路。

當全面地看待生命時，體認生命是豐富多元的事實，一旦人生種種境遇現前，峰迴路轉，稍稍轉個彎，可能路就通了。你也可能選擇逃避、迴避，但迴避不一定要選擇死亡。例如有青少年想逃離家裡，不希望受到家的束縛，就選擇去讀軍校，離家遠遠的，這也不賴嘛。至少他有正當的職業，也可以在那兒找到一片天空。這是生命教育的一個案例。

生命價值的統整中，有一個非常重要的部分，就是「知見」的建立，具有正確的知見才能導引正確的行為。在佛教的正知見中，相當強調「因果觀念」。也就是了解無論做任何事、任何一個行為，都有它的結果或影響。像自殺，不但不能解決問題，而且留下問題來懲罰活著的人，這真是情何以堪啊！刻意的將生命結束，那多無聊。應該留著這一口氣在，才有奮鬥的可能、才有學習的可能。應該體認生命是豐富多元的，要多多珍惜發揮啊！

所以，價值的統整，是在內外多元的文化系統中，以正見引導，讓自己在錯綜複雜的世間不致迷失方向，遇困境時也能殺出一條活路。尤其社會文化多元令人無所依循時，最重要的是要學習生命價值的統整。

## 生命教育：人格統整

統整的教育還有另一面向，就是個人的人格統整。人，不是只有知識的層面，還有情感的、意志的層面。這些都是生命的一部分。我們活著，是不斷地接受挑戰，也有很多的學習。這些學習與挑戰，有情感性的，有知識性的，有些是意志力的。接受這些就叫做人格的培養。而這些都不可能只是單向、單面、簡單的。

方才我說，苦難當頭時，選擇逃避或迴避是可以，但是當你這麼做時，你知道你只是暫時迴避。然而有人卻不是這樣。像有人吸毒吸的很厲害，傾家蕩產，到處借貸，親友們避之唯恐不及，他逃避的方法是繼續往毒品裡鑽，甚至後來自己去販賣毒品。這樣的逃避能夠解決什麼呢？個人如果意志力薄弱，即使知道毒品有害，要從困境裡面走出來，可能還是相當困難。所以，生命教育的課題，除了價值的統整，人格的統整也是重要的面向。

## 自殺對個人的影響

一般人以為一死百了，什麼都沒有了。眼睛一閉、兩腿一蹬，就沒事了。佛教並不是這樣主張的。佛教主張不可殺生，五戒中第一條戒就是不殺生。不殺生不僅不可以殺別人，殺其他動物也不可以，因為殺了就是有罪過。既然連殺動物都不可以，那怎麼可以殺自己呢？殺了自己，那罪不但非常重，還會影響來生。

佛教告訴我們，如果這輩子有一些習慣或天賦，其實是與我們過世的習慣有關。照佛教的「業力論」來說，這輩子用自殺來解決生命的困境，下輩子就會常常有這種恐怖與畏懼，面對事情就不會給自己多一點耐心。不要說來生受影響，就以這輩子來說，精神醫學報告也指出，曾經自殺過的人，他們只要事情有困擾，一時轉不過來，就會想要自殺的機率相對的高。這是因為曾經自殺過的人，他們有困擾時，都不想用正面的方法去解決。這就會構成他的一種習性。由於業習不斷地被回味而累積，要跳脫這種習性是需要覺知的。

我們常會說自殺會往生到地獄或不好的地方去，其實是由於自己的思惟模式一直往那邊傾倒有關。臨終時會出現的念頭，看看我們現在的念頭，就可以推測那是個什麼樣子。如果我們平常持戒，常做善事，臨終時就比較沒有憂畏恐懼。所以，你將來會往生到那一趣，從自己現在的身心狀況可以推測一二。

去世後會出現什麼，其實與我們睡著前是什麼樣子是同樣的。所以，我常常教導同修以及學佛的朋友們，晚上睡覺前，不要把白天的困擾或難過帶到夢中。睡前先學著將所有的不舒服放下，把你的身心放下，很輕鬆地進入夢鄉。沒有什麼事情不能解決的，只有輕安的鬆、鬆、鬆。

## 生命的苦與苦的止息

張明芳小姐採訪時問我，會不會常常有一些信眾會來找師父說：「師父啊！我真的好苦啊，我真的熬不過去啊，我撐不下去啊。」是的，宗教師的使命就是協助解決人們的困擾。通常，人們快樂的時候，不會找佛菩薩；有困擾時才會來找佛菩薩。佛陀一直告訴我們：「人生本來就是有很多的苦，這是世間的真相。」佛陀不但教導我們認識生命是苦的真相，同時也教導我們認識止息苦的方法。

止息苦的方法其實一點都不神祕。像今天有個信眾來找我，他考醫師執照已經考了好多年，都考不過去。最近實在考到自己都煩躁起來，就來找我。我看他神色黯然、面容憂感，情況似乎不是很好，就陪著他拜佛、上香，然後教他先吃飽、睡好，身心放下，去菜園學種菜，摸摸泥土，弄得滿身大汗的。當他回去時，我看他的神情是清爽多了。從這個例子中，我們可以發現，不一定要陷在苦裡，不要覺得苦一直跟著人走。不會的。只要轉個念頭，又是另一片天空。生命本是生生不息的，雖然有很多課題需要解決，其實最需要做的，不過是轉個身，轉個念頭，學著先放下罷。

若從生命的發展不是單向的來談，考醫師執照，絕對不是人的一生最終的價值，我們應該先學著讓我們將生命的價值找回來。現代的文化衝激又大、又多，價值統整的能力需要縮短時空差距，如此而已。如果自己轉不過來時，找個比較正信的道場，找師父或社工人員談談，也是方法之一。

## 生命教育的推動

有人問：「香光是否一直透過宗教的力量在推動生命教育的課題？」生命教育的課題本來就是佛教應該做的，應該提供給社會的一個服務。我們香光尼僧團在都會開辦的「佛學研讀班」，探討的核心主題就是生命的課題。由法師帶領學員討論、研修、體驗人生的苦。認識生命是苦的現象，再從這個現象裡面去發現：自己的身心與整個社會、家庭，都是相互的影響。生命的網絡是如此複雜，不是自己想要怎麼樣就能夠怎麼樣，很多的無奈有時必須學著放下，超越小小的自我。超越的目的不是我不要了，連生命都丟掉，而是暫時跳開來看它。轉個念，當下又是海闊天空。

「佛學研讀班」的課程，要研習三年才能完成。從民國73年開辦以來，從沒有間斷。設在高雄、嘉義、台中、苗栗、台北等地，每年都有二千多人共同探討生命的課題。同時我們在高雄也認養三所小學，給小朋友上「心智教育」的課程。也在輔育院、大學演講或上課，帶動珍惜生命、尊重生命的觀念。

### 結語

生命的存在是緣起的。個人似乎是獨立的個體，其實與社會、他人有相互的聯結。個人方面，知識、智育的充實之外，還有情感的、意志的、情緒的培養，要維持相互的平衡。所謂生命教育，要先認識生命是複雜、多面的，多元又全方位的。所以，面對這全方位的生命，我們要學習統整的能力，學習讓生命更充實，也如是看待他人。這就是生命教育。

我要呼籲社會重視生命教育。要多提倡、多舉辦這類的課程，讓社會大眾面對生命能夠建立一個正向的、彈性的人生觀。📍 (本文為作者就受訪稿加以修訂潤飾而成)