

## 【當代問題座談紀實】之八

# 佛教對「自殺問題」的看法

星雲大師講

弟子 滿義 記錄

世間上最寶貴的東西是生命，最殘忍的行為是殺生。人為了維持生命，想出種種的方法來保健與養生。例如，為了健康，三餐飲食講究均衡營養之外，還要輔以藥補，以及從事種種運動；為了讓生命活得灑脫、舒服，更是透過種種方法來修練身心。但是另一方面，卻有不少人想用自殺的方式來結束自己的生命，真是令人百思不解。

自殺的發生，有的是因為情場失意，有的是為了財務困難，有的是久病厭世，有的是為了情仇而自殺殺人，想要同歸於盡。自殺是一個人對自己的生命所做最大的傷害，同時也將造成對家人及社會難以估計的損失。現在幾乎所有先進國家都把防範自殺當成重大的議題在處理，例如，「聯合國世界衛生組織」在一九八二年就把降低自殺率定為政策目標之一，同時在一九九六年重申預防自殺的重要性。此外，英國在一九九二年訂下目標，希望在二〇〇〇年把自殺率降低到一五%；美國在一九九一年開始訂定國家憂鬱症篩檢日，並於一九九九年把降低自殺率訂為國家的重要目標。芬蘭、瑞典、丹麥、挪威、比利時、澳洲，也都很早就把降低自殺率訂為國家政策。

自殺問題儼然已經成為舉世共同的隱憂，甚至不但人會自殺，連動物也有自殺的行為。根據澳大利亞聯合新聞社報導，澳洲有一隻袋鼠企圖跳海自殺，後來被四名海灘救難隊員連哄帶騙，費了好一番功夫才把牠救上岸。報導幽默指稱，這隻袋鼠為何要跳海，原因恐怕沒有人會知道。

關於自殺的問題，雖然現在世界各國都有研究社會問題的專家在想方設法，希望能扼止自殺風氣的漫延，但是遺憾的是，到目前為止自殺案件顯然有與日俱增的趨勢。

人為什麼要自殺？自殺者的心態為何？如何防範自己萌生短見？以及如何幫助有自殺傾向的人走出自殺的陰影，重新活出生命的希望？二〇〇三年七月六日，星雲大師在澳洲舉行一場皈依三寶典禮，共有中澳人士一千多人參加。會後應信眾之請，針對自殺問題舉行一場座談會。以下是當天的座談紀錄。

時 間：二〇〇三年七月六日下午三點至五點

地 點：南天寺大雄寶殿

主持人：星雲大師

對 象：中澳信眾一千多人

### 一、根據統計，目前不少國家都有自殺人數逐年攀升的隱憂，尤其在台灣更經常發生父母強帶兒女一同自殺的案件。請問大師，佛教對自殺行為與道德問題有何看法？

答：中國人說：「好死不如歹活」，但是有些人覺得自己活得沒有意思，所以想要自我了斷。他認為這麼做又不會傷害到別人，和他人有什麼關係，哪有什麼道德不道德的問題呢？

其實，在佛教看來，自殺仍然是殺生，是不道德的行為，佛法不允許人自殺。因為一個人的生命，並不是屬於個人所有，這具血肉之軀，最初是由父母結合而生養，並且從社會接受種種所需以茁壯、成長。生命的完成是社會大眾的眾緣所成就，當然也應該回報於社會大眾，因此每一個人都有義務使自己活得更幸福、更有意義，但是沒有權力毀滅任何的生命。

希臘三大哲學家蘇格拉底（Socrates）、柏拉圖（Plato）及亞里斯多德（Aristotle），他們都反對自殺。前二者是從信仰的角度出發，認為人的生命屬於諸神，沒有神的諭令，人不可以自殺；而亞里斯多德則是出於社會倫理學的考慮，在他看來，自殺是加諸於社會的一種不義行為，而且常常反映出當事人在道德上的缺乏自制。

此外，中世紀的宗教思想家奧古斯丁（Augustine）認為，人對於自己的生命，只有使用管理權，沒有絕對的生死支配權。另一位宗教家多瑪斯（St. Thomas Aquinas）認為，一切自己殺害自己的行為，都是不容於道德的自我謀殺。

自殺到底合不合乎道德？直到二十世紀的西方國家，基本上他們對於自殺或嘗試自殺，都認為是不能寬容的不道德行為，因此有些國家對於自殺未遂者還會判以刑罰，例如英國直到一九六一年都是如此。

不過，自殺雖說是不道德的，但也不能一概而論，例如許多聖賢殺身成仁，捨生取義，為國家、為人類的利益而自我犧牲，你能說這不算是偉大的道德嗎？如果把一個人害死是不道德的事，那麼法官判人死罪，這究竟合不合乎道德呢？法官判處罪犯死刑，目的也是為了

維護社會的秩序、公理與正義，你能說這是不道德的行為嗎？再如兩國交戰，一旦戰爭就要殺人，佛教不容許殺生；殺敵是犯戒，那麼戰爭殺敵，合乎道德嗎？

其實，如果用瞋恨心去殺人，當然是不道德；如果用慈悲心去殺人而救人，卻是大乘菩薩的道德。就像醫生，爲了醫學實驗，解剖人體，有時候把這個人的器官移植到他人身體，像這樣基於慈悲的救人之行，是合乎道德呢？還是不道德呢？

道德不道德的標準，應該從人心爲出發點，於人有益的舉止是道德，於人有害無益的行為是不道德。也就是說，基於慈悲所做的事，便是究竟的道德；相反的，出發點不是爲了慈悲，雖然是好事，仍然是不究竟的道德。就如倫理學家赫寧（Bernard Haring）說，一個國家的間諜如果爲了維護重大機密而結束自己的生命，這不算自殺，因爲這種行為不是出於自私的動機，而是爲了保衛國家的秘密，是爲了國家安全；這種爲了某種高尚理想而結束小我生命的行為，不是「自殺」，而是「犧牲奉獻」。

依照赫寧（Bernard Haring）的觀點，只有出於自私的動機或不道德的殺害自己，才叫「自殺」。例如有的人因爲情場失意、事業不順、經濟窘困、久病不癒，或因一時承受不了重大打擊而以自殺來逃避責任，卻把問題留給人間、留給他人來承受，這就是不道德的行為。

尤其更應譴責的是，現在有些人不但自己自殺，還要別人與他同歸於盡，例如剛才問到，父母帶著兒女一起死，或者情侶共同自盡殉情，或者與仇家玉石俱焚，可以說都是喪心病狂的行為，令人難以同情。

不久前，台灣彰化有一對中年夫婦，因爲經濟發生困難，一時想不開，因此夫妻兩人先行吞下安眠藥，然後帶著小孩燒炭，準備一起自殺。所幸後來因爲小孩子大聲哭叫，才被鄰居發現而把他們從鬼門關給救了回來。

另外還有一個得到憂鬱症的離婚婦人，她帶著孩子從三樓往下跳，小孩子當場死亡，婦人自己沒死，但多重性骨折，結果造成全身癱瘓，也把自己的未來陷入了萬劫不復之地。

自殺甚或帶著別人一起死，這種行為叫愚癡、邪見，也是不道德的。人不可以把自己的痛苦建築在別人身上，也不可以把痛苦感染給周遭的人。我們看歷史上很多有德的君子，縱使自己內心充滿了痛苦，在人前也總是強顏歡笑，他要把歡喜帶給別人，而不會把痛苦傳染給別人。所以我們現在的社會，應該加強生命教育、道德教育、人文教育、宗教教育。尤其人要有正當的宗教信仰，信仰不當，沒有正知正見，對世間的真相、真理認識不清，就容易胡作非爲。像有些父母就是因爲知見錯誤，認爲帶著孩子一起死是不忍心留他獨自在世間受苦，這是爲了愛他，是一種解脫。實際上這樣的行為是不合乎道德、倫理，是一種罪惡，是無法見容於人的自私之行。

一般說來，自殺的人大都只有想到自己，他把所有關注的焦點都放在自己的身上，他想到的只有自己的痛苦、自己的煩惱、自己的解脫。但是如果他的心中有愛，如果他能想到孩子、想到父母、想到親人、想到朋友，或許他的生命就得以延展，而不會活得如此的沒辦法。

在日本有一處「青木原樹海」，因為經常有人到此自殺，富士吉田警察署因此特別在入口處立了一塊告示牌，勸告想要自殺的人：「我們的生命是從父母那兒得來很珍貴的東西，請您靜下心來，再一次的爲了您的父母親、兄弟和孩子們想一想。不要獨自一個人苦惱，請您來與我商量一下。」

人的生命要自然的生，也要自然的滅，強求的苟活與自暴自棄的放棄都不對。所以自殺前，請再給自己幾分鐘的思考，想想，人活著才能解決問題，死了怎能解決呢？只要你有心振作，世界上沒有解決不了的問題，何必用自殺來逃避呢？所以爲了要泯除自殺，我們要增加道德的觀念與勇氣，心中要有與眾人同體共生的想法，要想到問題的解決總有第一、第二、第三方案，何必把自殺想成是解決問題的唯一途徑呢？

總之，世間的一切萬物，從有情到無情，都有它的生命與生機，我們都應該保護尊重。所謂螻蟻尚且偷生，何況是人類？所以把自己寶貴的生命結束，或是因此又牽連、傷害到別人的生命，這都是不道德的行爲，應該加以規範、防止。

**二、如前所說，自殺的人大都因爲遇到困難，生活不如意，或對人生感到悲觀、失望，覺得生命了無生趣，因此消極地以死來尋求解脫。請問大師，如何幫助有自殺傾向的人建立信心，讓他們重新活出希望？**

答：俗語說：「留得青山在，不怕沒柴燒。」自殺其實並不能解決問題，只有徒然留給世間及後人更多、更大的問題與痛苦，所以德國哲學家康德（Immanuel Kant）認爲，在任何情況下，都不可以自殺，因爲這是做爲人的一種必要乃至完全的義務。

但是，現在社會上還是有很多人想以自殺來結束自己的生命，爲什麼呢？根據一項有關「自殺原因」的研究調查指出，一般人所以會自殺，除了精神方面有異常、性格方面有問題之外，「遭遇挫折」及「不知道人生的意義是什麼」而自殺者，佔了很大的比例。因此如何防範自殺，最重要的就是要能活出歡喜、活出希望，尤其活出心中有世界、有眾生、有因果、有道理。

就像前面提到，每個人的生命都不是自己的，生命是天地間共生共有的，自己只有資格把自己奉獻爲大眾，只有盡力讓生命活出意義與價值，但沒有摧殘生命的自由。

生命的意義在於服務大眾、在於成就別人；每個人活著不能只想到自己的利益，要想到奉獻是生命的意義、服務是生命的意義、對社會的責任是生命的意義、造福大眾是生命的意

義。一個人能建立對自我的責任感、對家庭的責任感、對親人的責任感、對自己所受恩惠的人，如父母、師長等，你還沒有報恩，責任未了，如何能一死了之呢？

我曾經遇到過一位青年，因為情場失意，悲傷難過，想要自殺。當時我去看他，要他冷靜一點，並且念了一首《中央日報》副刊上刊載過的小詩給他聽：

天上的星星千萬顆，  
地上的人兒比星多；  
傻瓜兒！  
為什麼自殺只為她一個？

世界上的人這麼多，難道都不值得你愛嗎？何必苦惱、自殺只為愛她一個人呢？這樣的生命價值不是太有限了嗎？

所以，雖然「人生不如意事十之八九」，人生難免會有順逆境，心情難免有高低起伏的時候；一旦發現自己的情緒陷入了低潮，就要懂得找善知識、好朋友談談話，或者自己看看書、聽聽講演，都有助於紓解壓力與轉換心情。

過去我在「中華電視台」每天有一個五分鐘的「星雲法語」節目，播出期間觀眾反應非常熱烈，曾經有人本來想要自殺，因為看了「法語」而激起了再奮發的信念。也曾有一個家住高雄的國二學生寫信給我，他說自己不慎交了壞朋友而跟著學壞，原本一些很要好的同學因此不再理他；雖然他已知錯想改，但那群壞朋友並不罷休。就在孤獨絕望想要自殺的時候，無意間看到《覺世》旬刊所刊載的「星雲法語」給了他很大的鼓舞。他想到自己還年輕，還有很多事沒有做，不能如此輕易了斷，所以決定要以歡喜的心情從頭開始新生活。

也有這麼一個故事。有一位失業的青年徘徊在台北火車站前，望著車水馬龍的繁華景色發愣，想找一個有錢人的座車撞上去自殺，以便讓貧窮的老母親得到一筆撫恤金過日子。正在他萬念俱灰的時候，有一個高貴美麗的小姐經過他面前，對他微微一笑的點了個頭，這個青年一高興，倒忘了尋死；第二天他居然得到了一份工作養家，便不想死了！

曾經在佛光山台北道場也發生過一件感人的事。有一個星期六的晚上，法師們正在忙著準備共修的時候，忽然接到一通十萬火急的電話，對方說：「我要找住持說話！我，我想殺人！」

原來這位先生經營小本生意，不久前小舅子倒了他的錢，導致財務周轉不靈，眼看著月底就要到了，公司裡幾十名員工等著他發薪水，真是又氣又急，只想殺了小舅子一洩心頭之恨。

住持慈容法師告訴他：「您殺了他，自己還得坐牢，仍然不能解決問題啊！」

「那我只有自殺了！」

「自殺了以後，家裡的親人情何以堪？難道要他們為你揩債嗎？」

「那我怎麼辦？怎麼辦呢？」對方的聲音沙啞了，想必是在掉眼淚。

慈容法師留下台北道場的地址，請他過來談話。

約莫半個小時以後，他依約來到台北道場。慈容法師安慰他：「人生難免有起有落，跌倒了，只要自己肯站起來，就有希望，況且人活著，不只是爲了自己而已，更要爲愛護自己的人著想。殺人、自殺，不過落得親者痛，仇者快罷了。」

看到他情緒漸漸穩定下來，望望牆上的鐘已經十點了，慈容法師說：「您趕快回家吧！這麼晚了，太太一定等得很著急了！」

「唉！」他嘆了一口氣，接著說：「我的太太很賢慧，但是回家看到她，就想到她弟弟，心裡更難過！」

慈容法師繼續耐心地勸導他。一番懇談之後，這名男子居然請求住持收留他出家。慈容法師以出家必須知道家庭狀況爲由，請他填表格，然後按照上面寫的資料，偷偷地打電話給他的太太。

「王太太！您請坐。」中年男子聽到這句話，吃驚地回過頭，只見太太在知客法師的引導下，走進門來，一臉的悲悽。他不禁起身走上前去，與太太相擁而哭。

三個月以後，王先生夫婦二人再度來到台北道場，拜訪慈容法師。王先生歡喜地說道：「感謝您救了我的一生，也救了我的家庭。」

如何脫離自殺的陰影？如何活出生命的希望？其實光靠外面的幫助是有限的；甚至有的人把自己的未來交付給神明保佑，這也是不夠的。人最重要的是靠自己，當然，一個國家的社會福利完善，例如醫療制度健全、道路交通發達、民生飲水、公共路燈等設備都很周全，社會的富樂當然能減少人民一些生活上的不如意。但是儘管外在的朋友、家庭、國家、社會提供給我們幫助，也要自己能接受。有時候別人的好意幫助，不見得當事人都能接受，有些

人不但心生懷疑，甚至把別人的好意當成惡意。這種人凡事都往壞處想，別人就是再怎麼有心也幫不上忙。

我曾經說過，有的人聽了一句不中意聽的話以後，旁人即使說了再多的好話來解釋、相勸，他一句也聽不進去，他就只相信一句壞話，不相信一百句好話，其實這是自找麻煩。所以要想消弭自殺問題，必須靠自己有智慧、能明理，想想我為什麼要為別人的一句話、一件事、一個眼神就上他的當，為他而苦惱呢？

此外，我覺得每一個人平時要培養各種興趣，例如讀書寫作、蒔花植草、旅行郊遊、參加社團等。多參加一些益智性的活動、對身心有幫助的活動，就不會自閉；一個人如果太自閉，就會越來越想不開。今天的社會之開放、廣大，每一個人都要走出去，要走入人群大眾裡、走入朋友圈子裡、走進書香學校裡、走進社團活動裡、走入義工行列裡。當然，走到各種正當的宗教信仰裡，都是很好的。總之，你要有很多調適生活、紓解壓力的管道，尤其多結交一些善友、益友，平時多聯誼往來，偶而相約喝喝茶、談談話，有時候別人的一句話，一語點醒夢中人，也可能受到很大的利益。

人生本來就是苦，人類的苦，有時是因為欲望太高，求不到當然苦；有的是愛瞋太強烈分明，想愛的愛不到，冤家卻常相聚守，自然就會感覺很苦。甚至老年體衰的苦、疾病纏身的苦，乃至死亡的痛苦等；有時看到別人苦，自己也跟著苦。此外，還有自然界給我們的苦，社會上給我們的苦，甚至經濟的、家庭的、人際的，各種的苦從四面八方推擠而來，真是苦不堪言。

不過，我們可以轉苦為樂，就等於一間房子，本來是黑暗的，我們只要點個燈，就可以轉暗為明。人生懂得一「轉」很重要，轉壞為好，轉惡為善。懂得轉身，退一步想，海闊天空；懂得回頭，後面的半個世界，更是無比寬廣。

曾經有人問：我們拿念珠是念佛，觀世音菩薩也拿念珠，他念什麼？「念觀世音」。為什麼自己要念自己？因為「求人不如求己」。所以佛教講「自依止、法依止」，皈依自己、相信自己、肯定自己。如果社會上每個人都能發揮自己的力量，不但自立，而且能幫助別人，如此社會才有力量，才會更美好；如果每一個人都希望國家保護我、社會幫忙我、父母養育我、老師教導我、朋友對我好，那我自己來世間幹什麼的？所以人要在世間上生存，一定要靠自己有力量，要強化自己、發揮自己最重要。若說要靠哪一個人來救我們？靠哪一個人來幫助我們？總不如自己可靠。

多年前，名作家三毛忽然厭世自殺，引起整個社會都在關心名人為什麼要自殺的問題。功成名就的人常有這種情況發生，面對挫折無法承擔時，就會想到以死來逃避。其實排遣的方法不外引開對死的注意力，情況就不會如此惡劣，一個人對死都不害怕，世上還有什麼可怕的事呢？與其把生命毀於死亡，不如用在更有意義的事情上。所以，對於有自殺傾向，或

曾經自殺過的人，以後如何輔導他，就如對受刑人的更生保護一樣，需要社會大眾一起來關心。

三、萌生自殺念頭的人，雖然多數是因為活得不快樂而輕生，但也有的人則認為死後可以和親人相聚，或是因為信仰因素而提早結束自己的生命。請問大師，佛教對自殺心理，乃至因信仰而自殺的行為，有什麼樣的看法？

答：自殺是對生命意義無知的表現。有的人以為自殺是不怕死的勇者，其實那是被苦逼迫到絕路，已經超過死亡的恐懼，他以為一死就能解決生的痛苦，因而作出的愚蠢行為。這種人連活下去的勇氣都沒有，怎能說他對死不害怕呢？

談到生死，其實一般人還是「寧在世上挨，也不要土裡埋」，不過也有很多人因為生活、事業、功課、感情等壓力過大，或因信仰偏差，乃至受了氣、有了委屈，一時忍耐不了而走上自殺之途。不管自殺的原因為何，歸納起來不外乎：第一、不明白生命的意義；第二、沒有解決問題的勇氣，遇事逃避；第三、不懂得自己的生命與別人的因緣關係；第四、不知道自殺、殺人都是同樣的罪業。

總說一句，萌生自殺念頭的人，必定是自私，必定是無能、無力、無明，不懂得製造歡樂，不知道營造和人的同體共生，缺少對生命的認識。生命的意義是生生不息的，這才叫生命。自殺者因為沒有看到「生」，只想到「死」，所以他活著，念頭裡只有自私、灰色、暗淡；他看不到光明、看不到美麗，所以死的陰影就籠罩他，死的魔手就掌握他，因此稍有一些精神恍惚、意志不堅的時候，死亡的繩索就會網綁他、束縛他。

自殺的意念其實時刻都盤桓在我們的潛意識裡，一遇到生命最脆弱的時刻，便容易化為行動，成為事實。日本第一個獲得「諾貝爾文學獎」的名作家川端康成，兩、三歲時父母病故，數年後祖母、姐姐，祖父又相繼過世，這種對死亡的體驗所造成的恐懼，成為他一生的陰影，終於在榮獲諾貝爾文學獎三年後的一天，在公寓裡含煤氣管自殺，實現他說過的話：「無言的死，就是無限的活。」日本名作家芥川龍之介，正當三十五歲的壯盛之年，因感「人生比地獄還地獄」，因此仰藥自殺；另一位同是日本人的知名畫家古賀春之江則覺得「再沒有比死更高的藝術了」，因而毅然自我了斷。雖然他們的死亡哲思不同，卻都同樣選擇以自殺來結束自己璀璨的一生。

「自殺」就是「自己殺害自己」。現代人不僅自殺的方式層出不窮，如服毒、跳樓、懸樑、投河、割腕、刎頸、燒炭等；就是形容自殺的詞彙也不在少數，例如「自盡」、「自裁」、「自決」、「自戕」、「自縊」、「自刎」、「自剄」或「自我了斷」等。甚至自殺的心態、動機，更是不勝枚舉。記得曾在報紙上看到一則新聞，有一個人養了一條狗，人狗相處，日久生情。老狗總免不了死亡，這個養狗的人頓覺了無生趣，幾天後就自殺身亡，隨著老狗共赴黃泉。

歷史上燕太子丹與田光謀刺秦王，田光推薦荊軻，太子：「此事關係燕國存亡，務請保密。」田光：「是！」回家後立即自殺，用自殺來表示不會洩密。

佛教「三武一宗」法難之一的北周武帝廢佛時，佛教所有的經像幾遭焚毀殆盡，當時靜藹法師以「毀教報應」力諫武帝，但不被採信，後來遁入終南山，因自愧無益於佛法，乃跌坐石上，自割其肉而死。

宋朝的文天祥領兵抗元，失敗被俘，元軍統帥張弘範及將領李恒每日好酒款待，百般勸降，但在文天祥認為，死並不嚴重，失去名節才是嚴重，於是寫下膾炙人口的千古絕唱〈過零丁洋〉一詩：「辛苦遭逢起一經，干戈寥落四周星。山河破碎風飄絮，身世浮沈雨打萍。惶恐灘頭說惶恐，零丁洋裡歎零丁。人生自古誰無死，留取丹心照汗青」後，從容就義。

所謂：「死有重於泰山，有輕於鴻毛。」世間上的人，有的人爲了成全名節，他把名節看得比生死重要；有的人爲了完成忠烈的志願，寧可犧牲生命。所以殺身成仁，捨生取義，其意義不能與一般的自殺行爲相提並論。乃至爲教犧牲，爲了信念而死，那就是他的生命，是更超越的生命。

佛世時，佛陀的弟子當中也偶有自殺或計畫自殺者。如比丘尼獅子歷七年修行，仍未能治其貪欲心，愧憤自身愚癡，遂萌自殺之意；然於森林投繯之際，頓然開悟。比丘薩婆得薩歷經二十五年修行，仍未得平安，遂決意自殺；但於抽拔剃刀時，頓然開悟。比丘跋伽利亦曾因此立意自盡，欲躍下山崖，以了生命；就在邁足將縱之際，突然開悟。

另據《雜阿含經》卷三十九所載，比丘瞿低迦曾六度開悟，六度退轉；於第七度開悟後，因恐第七度退轉，遂欲入滅。瞿低迦於第七度開悟後，已入超越生死之境，心中不再殘留任何妄念，佛陀遂聽任其自行般涅槃。乃至佛陀在過去世修行時，自己曾「以身飼虎」、阿難尊者一百二十歲時因爲不想再聽世間的邪言雜話而進入涅槃等，以及佛教一些悟道高僧，他們預知時至、生死自如、坐脫立化等遊戲神通、灑脫自在地面對生死，就非一般逃避責任而自殺，或是因信仰錯誤而導致集體自殺的行徑所能同日而語。

說到信仰，近年來世界各地不時傳出一些教徒因爲信仰邪教，導致思想偏差而集體自殺。例如，一九七八年美國一位患有妄想症的牧師吉姆·瓊斯（Jim Jones），帶領九百一十四名追隨者在圭亞那的瓊斯鎮（Jonestown）集體自殺，這是有史以來集體自殺人數最多的一次。一九九一年，墨西哥的一位名叫阿爾馬桑的政府部長由於信仰上帝走火入魔，率領二十九名追隨者在一個教堂中集體自焚；一九九四年、一九九五年和一九九七年，太陽聖殿教在北美和歐洲製造了三起集體自殺事件，造成超過上百人死亡的不幸；一九九五年，五十三名越南村民在一個篤信邪教的盲人帶領下使用粗劣武器將自己射殺；一九九七年，三十九名「天門教」教徒認爲不明飛行物會把他們帶到天堂，因此集體服毒身亡。邪教害人之深，由此可見。

其實在佛教裡，根據《成實論》卷十舉出，惡有「惡」、「大惡」、「惡中惡」三種，其中自殺亦教人殺是為大惡。《梵網經》也說，凡生者皆為我父、我母，故殺生即殺父、殺母。準此而言，自殺亦無異殺父、殺母。再如《大智度論》說，無論如何勤修福德，若未遵守不殺之戒，亦將失其意義。

因此，一般而言，佛教十分重視生命，因此反對任何戕害生命的作法，而主張應該在有生之年，發輝生命的光與熱，以奉獻一己、服務大眾來擴大生命的價值與意義，延續生命的希望與未來，這才是正當的信仰之道，也才是我們面對人生應有的正確態度。

#### 四、決定自殺的人，都有一個共同的心態，就是想以死來擺脫一切。請問大師，人死以後真的就能一了百了嗎？

答：「人死一了百了」，這種對生命的錯誤見解，普遍存在於一般人的心裡，因此常見有人在遇到無法排解的困難或挫折時，就消極地想要自殺，希望以死來擺脫一切。

其實，人到世間投胎為人，都是帶業而來；現世所受的順逆、好壞境遇，都是自己前世、今生行為造作的結果，應該直下承擔，才能隨緣消業。如果遇到困難、苦厄，就以自殺來逃避，不但不能消業，而且更造惡業；如此舊業未消，又造新業，人生如何能解脫？如何能一了百了呢？

所以，自殺並不能解決問題！自殺只有增加問題，甚至只會增加痛苦。比方說，我自殺了，即刻就會帶給我的家人、朋友、親戚、同學，乃至認識我的人無比的痛苦，有時還會把一些未了的責任加諸給他們，增加他們的負擔。再說，國家栽培我、大眾成就我，正當能為社會服務的時候，卻因故自殺死了，這就是社會成本的浪費。因此，一個人的自殺，不但造成社會的損失，並且拖累了許多人，辜負許多關心我、愛護我的人，真是情何以堪。

再者，自殺也會留下很多的後遺症。例如，一個家庭裡如果有一個前輩是因自殺而死亡，雖然隔了幾代以後，後代的子孫都會覺得不榮譽，不但在他們的心裡留下拂不去的陰影，有時還會起而仿效。所以我覺得社會上有時候發生凶殺案，被人殺死還可說是不得已的，自殺是不可原諒的行為。因為遭受外力而死是沒有辦法抗拒的事，可是自殺則是自己結束自己的生命，這是愚癡，是因為一時想不開所造成；由於自己的愚癡想不開，造成了家庭、社會的損失，所以基本上自殺是不值得同情而令人感到遺憾的事。

尤其，自殺者當時的心情，必定是帶著一種心靈的創傷，是在痛苦、哀傷、無助、絕望、焦慮，甚至是憤怒、瞋恨、懊悔的情緒中死去，就憑當下這麼一念，死後必定墮入地獄、惡鬼、畜生，這就是《俱舍論》所講的「業道」。

所謂「業道」，亦即貪、瞋、癡三業，彼此之間由貪生瞋，由瞋生癡，由癡生貪；前者能夠成爲後者之道，或者互相輾轉爲道，如此成爲六道輪迴之通路。也就是說，我人造作的業，自然會產生一種力量引生結果；業本身就像道路，隨著善業能通向善的地方，隨著惡業通向惡的地方。因此我們不要萌生自殺的念頭，就不會有自殺的行爲與結果。

人在一生的數十年歲月當中，難免會遇到種種的問題，雖然讓人感到生活艱苦，但另一方面也可以讓我們在思想上、心情上千生萬死，從中慢慢進步。千萬不要爲了一時的困難，就想一死了之，總以爲死了就可以解決問題，這是不對的想法。人，只要有信心、有勇氣、有慈悲、有智慧，世間其實沒有解決不了的事，因此希望社區裡的一些有德之士，能夠經常舉辦各種聯誼、講習，發揮守望相助的精神，讓鄰居之間彼此互相關心、鼓勵，從心理上建立起一種積極樂觀的人生態度，如此才能防範自殺悲劇的一再發生。

## 五、請問大師，人在自殺的時候，乃至自殺死後有痛苦嗎？

答：人一有了煩惱、痛苦，就想要自殺，希望就此一了百了；也有的人在面對困難、挫折的時候，覺得「生不如死」，因此也想以自殺來結束生命，總以爲死了就能獲得解脫，但是當他自殺死後就會知道，其實「死更不如生」。

根據《醒世千家詩》記載：「吳江蔣某，與人爭氣不勝，服毒自殺。後來憑在他的妻子身上向人道：我不當死而死，罰入枉死城，火床銅柱，慘苦萬狀。方知在生一日，勝死千年，勸大家寧可氣死，切莫自殺，以致後悔無及，大哭而去。」可見自殺只能逃避一時，但是卻因此更增無邊的痛苦。

另外根據《認清自殺的真相》一書說，自殺者所感受的痛苦，千百倍於生前所受的苦，非語言所能形容。例如投河窒息而死者，江水急進，肺氣外逼，內外交攻，苦痛不堪。自縊而死者，氣管閉塞，血流逆行，身如刀割，繼而渾身麻痺，痛苦萬狀。服食農藥、鹽酸等藥品中毒而死者，五臟壞爛，極痛難忍。服食安眠藥而死者，頭眩氣促，五臟翻攪，有時暫時停止呼吸，心臟也停止跳動，與死無異，可是經過一段時間，悠悠醒來，卻早已入殮，欲出無門，於是輾轉棺木之中，恐懼痛苦而死。

另外也有研究報告指出，開棺檢視服食鴉片而亡者，伏著居多，側者亦常有，唯平仰者甚少；此乃埋葬之後，鴉片毒退，棺中輾轉掙扎而死之故。

從以上記載可知，自殺的方法雖然有種種的不同，但自殺者自始至終，痛苦了了在心，而且在將死之時，意識轉清，過去和現在的景象，映現分明，因此所感受的痛苦也就更加的深刻。

自殺的人，在自殺前想當然爾一定是感到很痛苦，不痛苦就不會想要自殺，他因為熬不過痛苦，遂想要以自殺求得一死來解決。但是自殺將死未死之際，不管是上吊、服毒、刀割、槍殺、投河、跳樓，或是燒炭等，儘管方法不同，但其結果都是痛苦不堪。就以上吊而言，不是那麼一分鐘就死了，死前的一刻，呼吸悶絕，有時後悔了想要自己解救都沒有力氣，想叫也叫不出來。可以說上吊的過程中，真是千百種的痛苦，難以盡述。

自殺者不但在彌留之際要受無量苦痛，就是死後所遭受的痛苦，比臨死時還要增加千萬倍。甚至死了固然苦，得救了還是苦。現在有愈來愈多的人以「燒炭」來自殺，他們以為燒炭自殺可以安詳地在睡夢中離去。不過根據馬偕醫院及高雄長庚醫院的醫師表示，這類自殺倖存者可能因為急性一氧化碳中毒，造成遲發性神經精神症狀，部分甚至無法恢復。曾有患者在獲救一個月後出現意識混亂、幻聽，甚至拿抹布洗臉、將電話當成飲水機、大小便失禁、無法自理清潔等症狀；有些人則留下反應遲緩、記憶力減退等後遺症。

自殺也是犯了殺生戒，即使如願自殺成功，死了以後仍免不了要受殺生的業報。殺生乃天地所不容之罪，即使閻王老爺也不會給您好臉色看，所謂「有何面目見江東父老」，自殺者有什麼面目見人？所以，自殺並不是解決問題的辦法，死，不是痛苦的結束，死並不能「一了百了」，生命是隨著個人的善惡業報而一再相續不斷的。所以佛教講「善終」，唯有善終，才能往生善道，才能得到真正的解脫。

#### 六、有人說，憂鬱症是二十一世紀精神疾病的頭號殺手，已經有愈來愈多的人因憂鬱而自殺。請問大師，如何防範因憂鬱症而萌生自殺心理？

答：根據「世界衛生組織」研究報告，憂鬱症已經成為全球性的疾病，全世界有四億五千萬人遭受精神疾病的困擾，平均每四個健康有問題的人，當中就有一個是精神疾病的問題。而所有精神病患中，憂鬱症患者的自殺率最高，已經有愈來愈多的人因憂鬱而走上自殺之途，憂鬱將是二十一世紀人類的第三大死因。

人為什麼會憂鬱呢？有一篇名為〈卸下憂慮〉的文章說：「讀書人為考試憂慮；年輕人為前途而憂慮；父母為孩子而憂慮；老人為來日不多而憂慮；窮人為錢不夠用而憂慮；富人為保持財產而憂慮；病人為疾病而憂慮；忙的人為事情做不完而憂慮；無所事事的人為無聊而憂慮；孤獨的人為孤獨而憂慮；熱鬧的人為不能永久熱鬧而憂慮；未成名的人為默默無聞而憂慮；成了名的為名聲不再顯赫而憂慮。甚至有的母親單單為孩子離開去遠足幾個小時而憂慮流淚。試問天下人，誰無憂慮呢？」所以作者最後結論出：「人無近慮，必有遠憂，真是顛撲不破的真理。」他形容：「憂慮是人的影子，走到哪裡，它一樣跟到哪裡，不因地方和環境變化而消失。」

誠然，現代人似乎都活得很苦悶，活得很不快樂，尤其功利主義掛帥，人與人之間缺乏互信、互助、互尊、互諒，彼此冷漠，互不關心，造成心靈的疏離感。加上現代年輕人普遍

養尊處優，缺乏抵抗壓力及接受挫折的能力，所以容易罹患憂鬱症。在台灣罹患憂鬱症的就百萬人之多，因為憂鬱症而自殺的個案也愈來愈多，雖然並非每個自殺的人都是精神病患，但精神病患自殺比率約二〇%，比一般人高出二千倍。

根據精神科專科醫師鄭泰安在一九九九年發表的一項研究指出，針對東台灣一百一十三位自殺成功的個案家屬進行訪談，瞭解自殺者生前的生活史及精神狀態，結果發現有九成以上的個案都有精神科方面的疾病，其中最多的包含重鬱症及輕鬱症（約九成），以及酒癮、藥癮（四成以上），和人格疾患（佔六成）。而在國外的研究中，也有類似的結果，約八三%至一〇〇%的個案在自殺前都罹患了某種精神科疾病。

因此，專家表示，降低自殺率一個可行的方法，應該把自殺當作是一種疾病來看待，而不僅僅把自殺認為是個人意志力薄弱，或是對生命不尊重。他們認為，將有自殺意念的患者當做是「意志力」、「態度」，或是「道德」上有問題，可能會使他們有更強的罪惡感，反而更不願意向周圍的人要求幫忙。

在台灣，許多憂鬱症患者初期時沒能及時求診，或是沒有看對科別，失去了向親友或是醫生求助的最好時機，自殺意念高漲，因而導致自殺死亡的比率越來越高。其實有情緒上的困擾時，如果能及早觀察、分析並尋求正確的治療，將可減低許多自殺的機率。有鑑於此，像台灣新營醫院已開辦憂鬱症特別門診，並且提供憂鬱指數量表，讓民眾自我檢測，降低自殺的意念。

目前世界各國預防自殺的重點，都放在精神疾病需要接受治療，特別是藥物治療的宣導上。因為許多研究顯示，五〇%至六〇%以上自殺的人，在死前三個月都曾經看過包括內外婦兒科或家醫科的醫生。因此八〇年代瑞典在 Gotland 曾進行一項計畫，教導家庭科醫師認識並治療憂鬱症，結果的確使得國民的自殺率下降，這可能是目前被證明最有效的方法之一。

憂鬱症的產生，一般人認為是外在的生活環境動亂，例如政治不穩定、社會治安不好、經濟低靡、失業率高、生活壓力大，感覺人生活著只是受苦，乾脆以死自我了脫。但是根據專家研究，有的人出生富裕家庭，一生順遂，毋須為生活打拼，照說應該活得很安然，但其實不然，這樣的人到了中年以後，往往覺得人生了無生趣，不知生命所為何來，也會產生憂鬱症而自殺。

就以澳洲來說，在這裡不僅有優美的居住環境，而且還有醫療、養老金、免費上學、失業金等社會福利優渥。但是此地的人照樣憂慮難解，仍然吸毒，自我麻醉，甚至放棄生命，以致成為世界自殺率最高的國家之一。

其實現在社會上有很多人嗑藥、酗酒，長期戕害自己的生命，這也等於是在慢性自殺；有的人冒險玩命，例如有些特技演員經常玩命性的表演，乃至於青少年飆車、酒醉開車等，

無形中也是在自我謀殺。另外也有人則是活在虛擬的幻境中，例如把情侶自殺殉情認為是很淒美的事，這是一種不正常的心態；也有的時候是一種幻覺，幻想死亡，結果弄假成真。更多的是因為挫折、憂鬱而自殺。

因憂鬱或者受到挫折想不開而自殺，這都是由於自己沒有力量抵抗外在的壓力。抵抗外在的壓力、挫折，平常要增加自己內心的抗拒能力，比方說用歡喜去抗拒，用明理去抗拒，用為人設想去抗拒，不要凡事只為自己著想。也就是平常就要培養很多的實力，要開發自己的智慧，要多讀書、多親近善知識、多參加社團活動或是各種宗教活動，在宗教裡得到鼓舞。

甚至現在的心理諮商、面談，乃至透過旅遊、運動、藥物治療、音樂治療、動物療法、技能訓練、人際溝通、培養興趣、鼓舞信心、找人傾訴、創造希望、融入大眾、打開心田、走出去、忙起來等。如果在自殺前，或是面臨各種壓力時，自己能夠備妥各種戰鬥武器，則「兵來將擋，水來土掩」，再也不怕壓力的魔鬼打擊我們，因為我們都有個辦法應付、化解。

因此，一個人平時要接受挫折教育，要增強抗壓能力。因為從古至今，天地萬物要想生存，誰沒有挫折？很多成功的偉人，都是從挫折中突圍而出，才有成功的一天。所以每一個人從小到大，在成長的過程中，自我一定要有力量，不要因為一件事就煩惱，或是被別人一句話就打倒。很多時候我們聽了一句不高興的話，說的人早已忘記，自己卻幾天幾夜氣得睡不著覺、吃不下飯，實在是很吃虧划不來的事。或者有的人遇到一點不如意，乃至經濟陷入困境，就想要自殺，其實總會有辦法可以解決，不要一下就鬧自殺，實在是不理智。

人除了要有挫折教育，要有抗壓能力以外，還要找出自己的人生目標。有目標，路就會走得遠，走得長，因此要防範自己萌生自殺念頭，唯有找出生命的意義與價值，活出生命的尊嚴與歡喜。

人的一生只能活一次，每個人都是獨一無二的，別人代替不了，所以要正視「生命的一次性」與「不可替代性」，對自己的生命給予重視與尊嚴。當你懂得尊重生命，知道生命存在的可貴與難得，就會珍惜生命，而不會因一點挫折就自暴自棄，甚至喪失生存的意志而自殺。

雖然專家說，二十一世紀將是憂鬱肆虐的時代，但是我們不要停留在憂鬱的泥淖裡，要思想如何超越，例如對佛法真理有深入的認知，能夠瞭解生命的真相，就有力量去忍受、接受、化解。所以，希望想要自殺的人都能勇敢、發心，把生命用來服務、奉獻大眾，這不是比尋死要好得多嗎！

**七、根據專家研究，每當國家社會發生重大災難，例如台灣九二一震災後，災區民眾常有相繼自殺的現象。請問大師，自殺也會成為風氣嗎？**

答：現在的社會亂象紛陳，不但賭博、吸毒、竊盜、綁票、家暴、性侵害等問題叢生，尤其最嚴重的社會問題是自殺。

自殺是全球十大死因之一，以台灣為例，根據衛生署在二〇〇三年的統計，一年共有三千零五十三人自殺，平均約每三小時就有一人自殺。其中男性自殺死亡人數約為女性的二倍。若以年齡層來看，二十四歲以下的青少年自殺死亡率比九十年增加百分之十八點一，二十五至四十四歲增加百分之十七點一，自殺已經成為青壯年人口的第三大死因，僅次於意外死亡和癌症。

另外，一項統計資料顯示，大城市的自殺比率遠比居住在鄉下者為高，中產階級自殺者也比其他社會層級的人多。從年齡的分布來看，十五至二十五歲的年輕人以及七十五歲以上的老年人自殺率也愈來愈高，尤其老年人自殺已遂的比率很大，但近年來國小學童自殺的比率也日漸升高。以性別而論，男人自殺成功的機率比女人高出三倍；但是女人嘗試自殺的頻率卻比男人高。

由文化的角度觀之，西歐先進國家的自殺率遠比回教、佛教、印度教等地區來得高。原因可能包含了人際關係的疏離、宗教的遜位以及支配自己生命的現代意識高漲等。至於資本主義國家與社會主義國家之間相比較，則是見仁見智，沒有定論。不過也有學者認為，前社會主義東歐國家自殺率上升的速度快過西方，例如匈牙利，一九七八年每十萬人有四十一點一人自殺，名列世界之冠。總之，經驗統計的結果顯示，自殺之分布與年齡、性別、職業等似乎不無關聯。

此外，國家社會的發展步調愈快，人民的自殺率也會愈來愈高，這已是不可逆轉的趨勢，尤其當碰到經濟不穩定，或者遭逢劇大變故，都會讓自殺率明顯上升，如剛才所問到的問題，台灣九二一地震發生後幾年間，南投縣的自殺率高居全省之冠。

自殺不但會成為慣性，據美國的一項研究統計，平均每位自殺成功者約嘗試自殺十六次。自殺也會成為風氣，因為世間上的人都是有樣學樣，人與人之間，彼此的情緒是會互相感染的，就如瘟疫一樣，有傳染性，加上媒體對自殺的報導過分渲染，不但給了社會大眾負面教育，對當事人更是造成二度傷害，因為自殺已造成身心的傷害，再加以大肆報導，等於又殺了他一次，所以媒體不能推波助瀾。

不過，媒體之所以會偏重這種負面的報導，也是為了迎合讀者的口味，所以社會不能一味怪罪媒體，觀眾的心態也要反省，也要學習自制。

有一個故事說：有一天閻羅王在審判人犯，首先對著趙大說：你在世時殺人放火、貪污舞弊，現在判你到地獄受苦五十年，之後再到人間投胎為人。接著對王五說，你是個讀書人，生前為文寫作、著書立說。可是你寫的書都是黃色書刊，不但造謠生非、而且淫穢人心，對

世道人心毫無助益，現在判你終生在地獄受苦。王五一聽不服，抗議說：「閻羅王，這樣不公平，趙大生前殺盜淫妄，他的罪也只不過是下地獄五十年；我只是寫寫文章，為什麼把我的罪判得那麼重呢？」

閻羅王說：「因為你寫的書現在還在世間流傳，你的文字對人心造成的傷害還在持續擴散中，必須等你在世間所寫的文字影響力消失了，你的罪業才有辦法消滅，到時你才能超生。」這個人一聽真是大驚失色，想不到自己一時愚癡所造下的罪業，真是無邊無量，不知何時才能消除。

因此我就想到，有一次應內政部之邀在台北國際世貿中心舉辦一場人生哲學講座，找我去講演。記得當時我講了這樣的話：「現在我們的社會，每一個人如果筆下有德，就可以救台灣；口中有德，就可以救自己。」我們不要以為自己興之所至的一句話，隨便說說，過去就算了，其實「聲是無常」，聲音沒有了，但是影響力卻永遠存在，因果業力是不會消失的。所以平時不能逞口舌之能隨便說話，也不要逞筆下之能隨便造謠，引人學壞。平時說好話、做好事、存好心、寫好的文章、報導好人好事，必定可以救自己，也能救國家社會。所以，社會善良的風氣，要靠全民一起來營造。

至於說到自殺，其實一個人之所以想要自殺，大都是因為覺得「活得很苦」。為什麼會苦？不外乎太自私、太為自己著想，沒有能力應付外來的壓力。一個人如果天天只想「我」，我想、我要、我愛，就會感到生命很有限；一個人要愛大自然，這麼美好的山河大地，為什麼你要離開呢？一個人要愛國家、社會、眾生，這麼有成就的社會，你何以不愛他就想離開呢？你能想到家人、朋友，他們不是都愛過你、幫助過你嗎？你何以忍心離開大家呢？所以能夠活出責任，活出心中有人，自然不會想要自殺。尤其假如心中有佛法，有「忍」的智慧，由「生忍」、「法忍」，一直到「無生法忍」的漸次具足，自然能夠放下世間的人情冷暖、是非榮辱，進而淡化對心外世界的執著，則內心世界變得寬廣、豁達，就能活得踏實、自在，而不致於會有自殺的想法。

總之，如何活出自在，這是教育家的責任，也是媒體的責任；是家庭的責任，也是社會的責任。一旦國家遭逢重大的災害變故後，如何防治災民自殺，這是需要全民一起來關注的重要課題。

## 八、憲法明文規定，殺人有罪；那麼殺人以外的動、植物有罪嗎？甚至殺人未遂有罪，自殺未遂有罪嗎？

答：現在是個重視生權的時代，不但法律明文規定不得虐待動物，尤其對於一些保育類的稀有動物更不能獵殺，甚至不准參養。乃至現在的環保意識高漲，不但全民實行資源回收，而且不得濫墾山坡地，不能濫伐山林樹木等。

可以說，現在已由人權擴展到生權的時代，不只是有人才有生命，大地一切眾生，情與無情都有生命，都應該受到尊重與保護。所以佛教雖然是以人為本的宗教，有時不小心傷害蟲蟻、蚊蠅等，雖然法律上沒有刑責，但於道德有虧；不該傷害的，如山河大地，乃至動植物，都應該善加保護，如果肆意破壞、傷害，都是廣義的殺生。

佛教是個嚴戒殺生的宗教，認為一切眾生皆有佛性，未來必當成佛，故當視如父母般供養給侍，豈忍殺之；若殺之，是亦殺未來佛也。佛教的殺、盜、淫、妄、酒等戒律，有自作、教作、見作隨喜的犯行。所以「十重波羅提木叉」中的「殺戒」，有謂：「佛子不得自殺、教人殺、方便殺、讚歎殺、隨喜殺、咒殺、殺因、殺緣、殺法、殺業，乃至一切有生命者，不得故殺。」

佛教不僅嚴禁自殺、殺人，乃至不准教人方便殺生或讚歎殺生等。有人問：殺人有罪，殺害昆蟲動物有罪嗎？譬如噴灑農藥、DDT，殺害蚊蠅蟲蟻罪孽重不重？一般來說，殺生是有罪業的。有的人聽了這樣的話也許會說：我是種田的，我是賣農藥的，我不要信仰佛教了，因為佛教主張不殺生，不能殺死害蟲，我何以維生？其實縱然你不信仰佛教，一旦殺生，還是一樣有罪。何況佛教是人本的宗教，同樣是殺生，殺戮人類的罪遠比殺害其他動物的罪業要來得重。不過話雖如此，我們也不能以此為藉口而濫殺生物，即使不得已而殺，也要存著慈心為生物祈福，譬如吃雞蛋、鴨蛋時，心中默念：「我今送你西方去，免在人間受一刀。」當然最好是不去侵犯所有動物的生命，包括殺害自己。

自殺是弱者的行為，自以為逃避責任，事實上所有的痛苦並不因為自殺就能解決，像現在的青少年自殺，等於花還沒有開放就萎謝凋零，這是何等殘忍；像青壯年，正當有為的時候，因為情場失意，或因經濟週轉不靈，也用自殺來逃避。再如老年人雖然久病不癒，但是現在的醫療不但發達，還有健保體系，總有一個延長生命的方法。就算是任何辦法都失效了，死亡是很自然的事，是自然的現象，並不需要我們強迫為之，所以不管殺人、自殺，都是同等罪惡的行為。甚至自殺未遂一樣有罪，因為有殺心、殺念，有殺的念頭，舉心動念就有罪，雖然還沒有成為行為，但是念頭也是行為的根源，已經進入危險的邊緣。

總之，殺害別人有罪，必得受刑法制裁，那麼殺害自己有沒有罪過呢？在法律上對於自殺雖不加以判決，但是在佛教認為自殺不僅是愚癡的行為，並且是罪惡的行徑，因為個體的生命是社會眾緣所成就，個人沒有權利加以毀滅，若用暴力強制截斷自他的生命，都是違反佛教的不殺生戒，自己仍須揹負行為的苦果。所以想要自殺的人，應該要有責任感，要有勇氣來面對問題，要用智慧來解決問題，千萬不要用自殺來逃避問題。

**九、有些病人纏綿病榻多年，感到苦不堪言，因此要求安樂死，請問大師，如此也算是自殺嗎？再者，婦女墮胎也算殺生嗎？**

答：安樂死及墮胎的問題，長久以來一直廣受討論，尤其對於安樂死能否立法通過，有些國家已合法化，有些國家一直抱持保留態度，有些國家則斷然否決。

在台灣，關於安樂死的問題，有一半的人說可以，有一半的人覺得不可以。贊成的人認為，當一個人被病魔折磨得不成人形，甚至成為植物人，活得很痛苦，你不讓他死，活著的人看了都不忍心。而反對的人則說，上天都有好生之德，為什麼要讓一個生命提早死去呢？這是不道德的。尤其是中國的儒家思想，更是反對安樂死。只是反對或贊成安樂死都只是一句話，但對於家有親人長期臥病的人來說，往往一照顧就是幾十年，你們這些反對的人有幫過忙嗎？

大約四十多年前，台灣的中山女中有一個很優秀的學生叫王曉民，因為車禍成為植物人，當時台灣有很多的官員、衛道人士都不贊成讓她安樂死。但是她的媽媽很可憐，一直陪伴她四十多年，就為這麼一個女兒奉獻一生。

另外，有的母親懷了殘障兒，或者被人強暴而懷孕，她不甘願生下這個孽種，你說不可以墮胎，她就要扶養殘障兒幾十年，或和她不願意生的孩子生活在一起，她覺得對不起丈夫，怎麼辦呢？

其實，安樂死或墮胎問題都不是宗教、道德、法律所能解決，只有愛他的人有權利決定，或是由當事人自己在明白因果業報的道理下，自己願意擔當後果，由當事人自己決定、負責。甚至安樂死到底算不算自殺，或者墮胎有沒有構成殺生罪？也是很難有定論。只是當一個人生不如死的時候，等於世緣已了，其實也不必再去藉助插管、氧氣筒等方法來延續，應該讓生命回歸自然。

不過，有時候一個人即使重病彌留之際，能不能再生，也是很難斷言的。譬如在台北，有一位趙老居士，非常熱心於電台佈教，並且經常往來於監獄，對身繫囹圄的犯人說法。多年前，不慎跌了一跤，腦震盪，送到三軍總醫院，醫生寫上了紅字，宣布回天乏術，甚至將他送到太平間，認為不久於人世。但是趙老居士至今仍然身體健朗，在台北各道場往來走動。

大家聽了這個例子一定以為佛教是反對「安樂死」的！事實也不盡然。佛教認為上天雖有好生之德，能夠存活的生命當然不應該結束他，但是所謂「安樂死」是在一種已經沒有意識，只是苟延殘喘的維持住一時的生命，可是他的內心、精神卻痛苦不堪，活不好，也死不了，這種痛苦比死更嚴重，他自己也希望能早一點死以免除痛苦，求得解脫。這種情形跟自殺不同，自殺是逃避責任，不肯面對問題、解決問題，而以死來逃避；安樂死是在不得已的情況之下，自己不能自主，所以由愛他的人用愛來決定、來衡量要不要安樂死？

安樂死能不能立法通過？墮胎能否合法化？其實世間上的事情，沒有絕對的可否、好壞、是非、對錯；世間上有很多的問題也不是法律、道德、輿論能夠徹底解決的。所以安樂死的

問題，應該由最愛他的人用愛的一念來決定生死。因為人一旦成為植物人，求生不得，求死不能，真是痛苦不堪！在法律上也無法解決這類問題，因為牽涉到「生權」；而醫生也不能將他致死，因為這是犯法的。事實上，有很多病人活得很痛苦，對於照顧他的親屬而言，更是沈重的負擔。能不能執行安樂死，只有最愛他的人以愛為出發點，基於慈悲來做決定，才能解決麻煩的問題。

同樣的，關於墮胎的問題，雖然天主教主張無論在任何狀況下都不能墮胎，但是佛教認為墮胎固然是犯殺戒，逃不了業報，但如果已知孩子是殘障，或是被強暴而受孕，勉強生下這個孩子，不但是社會的重大負擔，母親一生也會深陷痛苦，因此如果這位母親願意承擔殺生的業力，就該把決定權交還給母親，旁人無權置喙。

佛教有種種的法門與方便，而一切的法門與方便，如果不能和大悲心相應的話，都是魔法，因此佛法以慈悲為根本，對於「安樂死」和「墮胎」並不絕對否定它，也不斷然肯定它。對於每一個生命，我們都應該本著愛心、慈悲心，讓它健康地存在。萬一不得已，而施以「安樂死」、「墮胎」，如果確認是出於慈悲心，不忍病人、親人受苦，也沒有什麼不對，重要的關鍵在於是否以慈悲心為出發點。

#### 十、最近世界各國的自殺年齡層都有逐年降低的趨勢，有愈來愈多的兒童有自殺的傾向，請問大師對此有何看法？

答：在一般人的觀念裡，孩童時代應該是人生中最無憂無慮，最為快樂美好的時光。但隨著社會結構及生活型態改變，加上資訊多元而複雜的大環境薰染下，現代兒童普遍思想早熟，但在沒有獲得適當的引導下，經常傳出中小學童因功課壓力、人際受挫、家庭變故等因素而自殺，使得自殺年齡有逐年下降的趨勢。

例如在台灣，根據陽明大學衛生署福利研究所江宜珍所做的一項「國小學童自殺意念相關因素之研究」指出，台北市有二成六的小四學生有過自殺念頭，多數是因為功課太多、心情不好、家庭支持程度低或是與同儕間的關係所致，而他們自殺的方法，大都得自媒體的報導。

另外，根據內爾遜（Nelson,1994）的報告，在一九八〇年中全美國有二千一百五十一位兒童和青少年自殺死亡，五到十四歲的兒童佔其中的百分之十二。在日本的文部省也有一項報告指出，二〇〇一年日本有一百九十二名六歲到十八歲的學童自殺，比前一年的一百三十三名增加四四％。其中一四％的自殺是牽涉家庭問題，七％是跟在學校遇到的問題有關。

而香港新華社也報導，香港在最近三年有自殺傾向或曾企圖自殺的學童急遽增加，多達五百零七人。為什麼短時間內學童企圖自殺的個案會突然上升，原因與傳媒廣泛報導青少年自殺的個案，令年幼學童爭相倣效有關。

因此，香港當局認為，青少年的自殺問題是一個多層面的社會問題，學校、家庭、傳媒、社會及政府等各方必須同心協力解決此一問題。他們除了呼籲傳媒在報導青少年自殺時要更為自律，同時教育署並為教師、學童、家長及學校提供各項服務，包括：

(一)為在職教師舉辦短期課程、研討會及研習班，以提高他們對學童自殺問題的認識，並加強他們的輔導及溝通技巧。同時編纂輔導教材，並設立求助熱線服務，使教師獲得更多的裝備。

(二)在小學課程內增加一門新學科，稱為「常識科」，更委聘香港大學心理學系在二十多間試點學校推行一項友輩支援計畫。

(三)積極成立試點家長中心，為家長教師會提供額外支援，並進一步加強對家長的教育。

(四)提供學校支援服務，幫助學校採用校本輔導方式，建立一個正面、關心及吸引的學校環境，令受到困擾的學童可以求助。

香港的作法，有其值得學習、參考之處。此外，澳洲的自殺率是世界最高國家之一，尤其年輕人自殺問題日趨嚴重。布里斯本的格里菲斯大學（Griffith）於是著手推動全澳洲第一個防止自殺的大學課程，藉此對抗全球最高的自殺率問題。這項名為「防止自殺學」的學科，是專門針對輔導員、警員與處理邊緣青少年的社會工作者，指導他們如何防止及處理自殺行為。

兒童與青少年自殺，這是國家社會的損失，尤其有些資優生因為課業壓力而自殺，或者有的孩童因為出於好奇，不知道死亡是什麼樣子，所以親身一試，也有的則是因為憂鬱症而自殺，這些都是值得關切的嚴重問題。

一般人活著都有希望，因為對未來有希望，所以能夠忍受暫時的不如意。但是對於一個患有憂鬱症的孩童而言，明天比今天更灰暗，未來比現在更茫然。因為對未來沒有希望，所以容易陷入憂鬱的深淵，甚至沉溺於死亡的思考中，尤其是遇到挫折、委屈，或因親人死亡，都會推波助瀾地把孩子推入自殺的邊緣。

其實，小孩子所以會自殺，多數是因為缺乏信心，沒有安全感，他們內心孤單，渴望得到家庭的溫暖及父母親人的愛。所以父母平時在家庭裡的身教很重要，應該多營造家庭的歡喜、和諧，讓兒女對生命禮讚，感受生命的可貴。

有這麼一則故事。有一個小孩要到學校讀書，途中都會經過一座寺廟。有一天，他走進寺院的佛堂，拿出十塊錢給香燈師說要添油香。香燈師問：「你這錢是哪裡來的？」小孩說：

「我撿到的。」「這麼好，你能拾金不昧，不但懂事，而且守規矩……」香燈師講了很多好話讚美他。

第二天，小孩子又來了，見到香燈師：「師父、師父，我今天又撿到十塊錢。」香燈師說：「你的運氣真好，都是你撿到十塊錢，而且你又誠實、有禮貌，你真是一個好孩子。」

第三天，他又來了：「師父，我又撿到十塊錢。」香燈師心想，哪裡會這麼巧？每天都撿到十塊錢？就問他：「你說實話，錢是從哪裡來的？」小孩從口袋裡掏出一包錢對著法師說：「你看！我家很有錢，只是我不快樂，因為在家裡，爸爸媽媽老是吵架，他們吵起架來就罵我，說得好難聽，我在家裡日子過得很不快樂，不如天天拿十塊錢來給您，可以聽你講好聽的話。」

所以，父母講話不要傷害兒童，要顧及他們的尊嚴。雖然父母為了生活，種種的辛苦，賺錢養家，種種的努力，為前途奮鬥，壓力也很大，不過人生就是要能負責任，要有忍耐的力量，否則日子不好過。我們學佛，最主要的就是學習承擔的力量、忍耐的力量。所以佛教有一個修行的法門，叫做「忍辱波羅蜜」，佛法中的忍是智慧，生忍、法忍、無生法忍都具足，對世間有透徹的認識，自然對世間的人情冷暖、好好壞壞、是非榮辱，都能放下。當一個人有了忍耐的功力，就會產生很大的力量，遇到問題就會懂得用智慧去解決，而不是以自殺來逃避。

自殺是弱者的行為，是對生命意義無知的表現。每一個生命的殞落，都是社會的損失，因此希望家庭與社會都應該加強兒童與青少年的教育，不要給他們太大的壓力，應予以更多的自由空間，瞭解他們的所思所行，幫助孩子走出困境，讓他們認識，生命不是自己一個人的，每個生命都有與別人有共同的關係存在。例如，每個生命都與父母有關係，與家人有關係，與學校的老師及成就他的善知識有關係，乃至與國家社會有關係，所以不能認為生命是我自己的，我想要怎麼樣就怎麼樣。每個人一定要顧念到父母、家人、朋友，一個人活在世界上，如果完全不顧念別人，這種人活著也沒什麼價值。

所以，今後我們的教育，希望父母、學校、社會，能多多的在這方面加強教育、宣導，讓兒童、青少年養成一種樂觀的態度，養成一種開朗的性格，養成一種積極奮鬥的人生觀，我想這樣才能幫助青少年立身於這個社會。

**十一、剛才說到，一個人所以會自殺，大多是因為心靈脆弱，缺乏抗壓能力。請問大師，我們平時應該如何關照自己的「心」，如何才能增強自己心裡的力量呢？**

答：佛教講：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法。」心是人的主宰，心想好事，自然就能行善；心想壞事，行為自然偏差。一個人的心如果自私自利，每天只想自己，必然會縮小生命的空間。

話說有一位年紀輕輕的小姐，神情沮喪的在河邊徘徊，剎那間鼓起勇氣向河裡跳入，撲通一聲，河中濺起了浪花。老和尚剛好經過，趕緊將她救起來。誰知小姐非但不感激，而且生氣地說：「你為什麼不讓我死，我討厭你。」

老和尚問：「你為什麼要自殺呢？」她說：「我長得很醜陋，大家都恥笑我、批評我、不喜歡我，我覺得活著也沒什麼意思，不如死了算了。」

老和尚耐心的開導她：「人有兩個生命，一個是自私的，只想到我自己，凡事為自己設想，但是那個自私的生命，剛才已經死了。另外，人還有第二個生命，是專為別人著想的，現在我已經把她救回來了。從現在起，你要改變你的思想、行為，隨時隨地的幫助人，為別人服務。」

醜女聽了和尚的話，就開始行善，天天為別人服務，因此她的美名善行就傳播鄉里。由於大家都讚歎她，無形中心情愈來愈開朗，人也愈來愈清秀，最後也找到了如意郎君，結婚了。

醜女投河，由於老法師的一句話——「第一個自私為己的生命已死，第二個利人的生命可以再生」，因而開創自己的第二個生命。因此我們為人不能太自私，不能只想到自己，有時要多為別人想一想，多關懷別人一點。一個人只要能建立信心，發願為人服務，當自己把生命的光熱散發出來，在照亮別人的同時，必然也能點亮自己的心燈。

其實，每一個人從小到大，幫助自己成長的有兩種力量，一種是正面的力量，像是父母家人的關心、提供受教育的機會，以及社會大眾的助緣，讓你擁有一份很好的工作等等。另外還有一種負面的力量，就是有些人看你不順眼，打壓你、討厭你、抵制你，這種力量往往也會讓你奮發向上。就像皮球，壓得輕，彈得低；壓得重，彈得高。逆境、挫折反而讓你發現自己原來可以更堅強。

不過，這種負面的力量很少人能懂。有句話說「少年得志」，其實未必見得是好，反而越早碰到困難，越容易堅強，越容易長大。但是，我們往往看不到這一面，就像台灣九二一大地震後，很多人一時沒有辦法接受這種負面的壓力與困境，因此選擇自殺。其實只要懂得轉化，逆境可以幫助我們的成長，可以磨練我們的意志，讓我們更堅強。就等於再好的種子，如果沒有肥料，也不能成長；即使是一朵蓮花，也要有污泥，才能成長、茁壯。

所以，世間上很多的不如意，很多負面的逆境，在一個有作為的人看來，並不是障礙，反而是一種助緣。等於暴風雨過後，經得起考驗的樹木就會更加的青翠，乃至地震、土石流等一些天災以後，可能建設更美好的家園。

世間是無常的，地震、颱風會摧毀房屋，破壞建設，只要我們的信心沒有被打倒，我心中有主，心中有信仰，心中有力量，再大的災難都會過去，明天都會變得更好。因此，每一個人要成長自己的智慧，成長自己的力量；有了智慧，就能看清世間的真相；有了力量，就可以再奮鬥、再出發。

你看，蜜蜂、螞蟻，或是小鳥，牠們築的窩被風吹倒了，牠會再來一次，甚至一次又一次重來。小小的動物都有那種奮鬥的毅力，身為萬物之靈的人類為什麼反而不如牠們呢？所以，只要我們有信心，信心裡有無限的寶藏，信心可以產生力量，而且這個力量還可以感染給別人，讓別人也有力量來成就一切事。所以，人要有克服困難的勇氣，自然會有力量。

## 十二、佛教是戒「殺生」的宗教，甚至連「殺心」都不能有。請問大師，「殺生」與「殺心」之間的關係、輕重、區分在哪裡？

答：我們的身體、言語、念頭所表現出來的行為結果，有善有惡，另外還有一種叫「無記性」，也就是行為的當下沒有善惡的念頭。

其實，善與惡有時很難斷定判別，有些行為有時看起來是凶惡的，細細推究它的情形卻是救人的善心；有時看似助人濟世的利行，卻反而害了對方。譬如殺人本來是犯罪的，但是當一個無惡不作的歹徒被繩之以法，執行法律的劊子手快刀殺了他，這種行為究竟是善，還是惡的呢？當劊子手在處決犯人的時候，可能也會耿耿於懷：「上天也有好生之德，今天我又殺了一個人。」同樣的殺人，歹徒的殺人是懷著凶殘、暴戾的瞋心而殺人，而執行法律的殺手對於殺害的對象，沒有深仇宿恨，只不過替國家執行一項除暴安良的工作，兩者的動機不同，行為的結果自然也會大異其趣。

佛教非常重視心意犯罪的輕重，每一條戒相之中都有開、遮、持、犯的分別，犯同一條戒，因動機、方法、結果等的不同，導致犯罪的輕重與懺悔的方式也不同。如殺人時要具足「是人、人想、殺心、興方便、前人斷命」五個條件，才構成不可悔罪，這與刑法因重視犯意和犯罪事實而制定的犯罪構成要件、阻卻違法要件的道理是相同的。但是佛教心意戒的積極意義，在要求個人自發地觀照身口意的起心動念，防範不法於念頭起時，較世間法更為徹底。

過去有一個小沙彌，夜晚走路時不小心踏死了一隻青蛙，師父知道以後責怪小沙彌說：「你怎麼可以隨便踩死生靈呢？阿彌陀佛，這樣一來罪孽深重啊！你應該到後山跳懸崖捨身謝罪。」

小沙彌一聽，剎那間猶如五雷轟頂，這才知道禍闖大了，只好含淚拜別師父，萬分傷心地去到山後懸崖，往下一看，又深又暗，小沙彌心想：「跳下去，粉身碎骨，必死無疑；不跳呢，三塗受苦，累世輪迴，業報逃不掉，這可怎麼辦呢？」小沙彌左思右想，真是進退為

難，忍不住掩面痛哭起來。就在他哭得傷心的時候，有一個殺豬的屠夫經過，看到小沙彌跪在路旁痛哭，覺得奇怪，上前追問，小沙彌一五一十地把前因後果說了一番，屠夫聽了，頓時悲從中來，悔恨萬分的說：

「小師父呀！你只不過是無心踏死一隻青蛙，罪孽就這麼重，要跳懸崖自殺才能消業。我天天殺豬，屠來宰去的，滿手血腥，這罪過豈非無量無邊，不知有多深重了。唉！小師父呀！你不要跳崖了，讓我跳吧！應該謝罪赴死的是我啊！」

屠夫一念懺悔心生起，毫不遲疑地縱身朝懸崖一跳，正當他隨風飛墜，眼看就要命喪深谷時，一朵祥雲冉冉從幽谷中升起，不可思議地托住了屠夫的身子，救回了他的生命。

這個「放下屠刀，立地成佛」的涵義，正是顯示修行懺悔的殊勝。一念的懺悔心有此功德，相對的，一念惡心想要置人於死，有時雖然沒有行動，但這一念心就足以講成犯行。

所以，我們平時不要有殺心，例如摔碗筷、摔桌椅、用力關門、衝撞牆壁等毀滅性格，慢慢養成以後，不是殺人就是殺自己。不管自殺、殺他，或是見殺隨喜，都會養成不好的習慣。

佛教的殺戒，又稱斷人命，不僅包括自己親手殺人，即使唆使他人殺人或勸說別人自殺，皆犯波羅夷罪。《梵網經》在止惡方面，尤其具體而又嚴格。以不殺為例，它不僅禁止殺人，亦禁止自殺，認為自己結束自己的生命，亦算犯戒。若自己沒殺人，亦未自殺，只是鼓勵，指使別人去行殺業也不行。若自己沒殺，也沒指使，但讚揚別人行殺業，如此心有殺生之念，亦應禁止。也就是說，該戒不僅要求身業清淨，也要求口業、意業清淨，不然就是犯戒。

其實，宇宙萬有都有生命，有的是肉體上的生命，有的是思想上的生命，有的是事業上的生命，有的是道德上的生命，有的是時間上的生命，其價值雖有不同，但都應該珍惜。例如，一件衣服，你能穿三年，總比穿三個月好；花在開放，一個月，假如您把他摘下，一天就枯萎了，這也是傷害生命；桌椅、板凳、沙發，你保護他，能用個幾十年，最後甚至還能送到博物館、古董店裡，它的生命就能繼續不斷。

所以，廣義言之，殺生不僅止於用刀杖加害，在日常生活中，惡言厲色也能傷人於無形，也會招致重罪。反之，有時雖有殺生之行，但無殺心，罪業也會比較輕。例如有些地方的居民，因為生活環境使然，必須靠捕魚維生。他們雖以捕魚為業，但沒有殺心，反能時時提起慈悲心，果報也會有所不同。

另外也有些農藥行的商人說：我們開藥店，出售消除蚊蠅、蟑螂等害蟲的藥，有罪過嗎？農夫也問：我們栽種水果，為了收成好，要噴灑農藥，驅殺害蟲，有罪過嗎？當然，我不能違背佛法，打妄語說這些行為沒有罪過。但是根據佛法，驅除蚊蟲等，並不是很嚴重的大問

題。因為佛法所說的不殺生，主要是以「人」為對象，以殺人為嚴重，殺人，這是佛法所不許。但如果為了去除蟲害，能夠預防當然比殺害來得好，不過以人為本的佛法，為了生存，雖用農藥，並不是很大的罪惡。即使受過戒律的比丘，犯了此過，依佛法上來說，也不過犯了「惡作」而已。「惡作」的行為，是可以以懺悔的力量加以洗除的，並不如殺人那樣不通懺悔。

事實上，我們平時在有意無意中殺害生靈的行為，縱使有罪，也很輕微，有些甚至無罪，最主要的是不能懷著瞋恨心而殺生，以瞋心而故意殺生，必然要墮地獄受苦。佛教之重視動機、存心，由此可見一斑。