

gustav / May 25, 2012 09:58AM

[聖嚴法師：生與死的尊嚴](#)

聖嚴法師：生與死的尊嚴

如果知道生與死是必然的過程，那麼，生命的本身就是尊嚴。因為生存和死亡，是沒有辦法分割的；出生時，就已確定了死亡的必然來臨。因此，生存並不麻煩可憐，死亡也不需要覺得悲哀淒苦；而是要看我們對生存及死亡的態度而定。

生與死，是一個廣泛而深入的題目。不同的人，有不同的看法、想法及立場。這個主題，在近三十年來，漸漸受到東、西方人士的重視，有許多的學者，從哲學、宗教、醫學等多角度的立場來探討。在西藏系統的佛教，談到很多關於這類的問題，我大致上也看過一些，不過，我今天不是以西藏佛教的角度來討論，而是以中國漢傳系統佛教的立場，來談談生與死的尊嚴。

我不是一個研究生死學的學者專家，我只知道從佛法的觀點，對佛法的認識，以及對生死的體驗及觀察，來加以說明；今天的這場演講，我將它分為八個子題。

一、由生命的無奈，無所依賴及無所適從，轉變為生命的可愛、可貴與自我肯定

有很多佛教徒，對生命的感受是負面的，認為生命是無奈的、受罪的，是一種負擔，這是不了解佛法的原因。佛說：“人身難得，佛法難聞。”我們法身的慧命，就是要如何開悟？如何成佛？開悟成佛，一定要用我們這個色身，才能達成修行的目的；色身就是肉體的生命，也只有在人的生命過程中，才可以聽到佛法、修行佛法。

許多人認為修行，是要到佛國淨土去修，這種觀念是錯誤的。因為菩薩要成佛，一定是在人間，不是以其他類別的眾生形態成佛。必須先要有人的身體之後，才能發心；發菩薩心，修菩薩道，然後成佛。因此，人的身體是最可愛的、可貴的；由凡夫成為菩薩，由菩薩到佛，都是在人間修成的。

二、生命的出生與死亡，關係密切，不可分割

出生之時已確定了死亡的必然來臨。生未必可喜，死未必可哀，生命若無尊嚴，何喜之有？死亡若有尊嚴，何可悲哀？

如果知道生與死是必然的過程，那麼，生命的本身就是尊嚴。因為生存和死亡，是沒有辦法分割的；出生時，就已確定了死亡的必然來臨。因此，生存並不麻煩可憐，死亡也不需要覺得悲哀淒苦；而是要看我們對生存及死亡的態度而定。如果生存、生活得沒有尊嚴，那死亡有什麼好可惜的？生命又有什麼可喜的？相反的，如果死亡得很有尊嚴，那死亡又有什麼可以悲哀的呢？

三、生命的尊嚴，是從活得有意義、有價值、有目標之中，來體驗和顯示

人的生命，就是生與死的一個階段和一個過程。生命的尊嚴，可以從倫理的關係、社會的角度、歷史的判斷、哲學的理論以及宗教的信仰等，多方面來確立它的意義和目標。然而，今天我不是從以上的角度來談，而是從一個佛教徒的立場來討論生與死的尊嚴。

（一）生命的意義

從佛教的立場看，生命它是為了受報和還願而存在的。過去許的願，一定要實踐承諾；過去造的業，必須要受報。因此，生命是因為因果的事實而存在。

（二）生命的價值

生命的價值，並不是由客觀的他人來評估判斷、來確立認定，而是自己負起責任，來完成你這一生中必須要完成的責任，同時盡量運用其有限之生命，作最高、最大的奉獻。

每個人在世界上，都扮演著許多不同的角色，像父母、夫妻、兒女、老師、學生等。因此，我們要盡心盡力的盡自己的責任，充實自己，作不求回饋的奉獻。只是想如何的對他人有益，用物質的、精神的種種能力，來奉獻一個人、二個人，乃至於許許多多的人，這就是生命的價值；甚至於，對一個自然的環境，也要盡到保護的責任，也作奉獻，這就是作自利與利人的工作，也是在行菩薩道。

（三）生命的目標

這是需要有個大的方向，來作為自己永恆的歸宿。必須將自己的所有，分享給他人，回向給一切眾生。同時，繼續發願，願自己能夠成長與消融，能夠圓融與超越，永無止盡地奉獻。如果建立這樣的目標，不論人生是長是短，都是極有尊嚴的。

四、生命與死亡是一體的兩面，所以生存與死亡，都是無限時空中的必然現象

（一）生是權利，死也是權利；生是責任，死也是責任。活著的時候，接受它、運用它；結束的時候，接受它、歡迎它。我常常對癌症末期的病人說：“不要等死、怕死，多活一天、一分、一秒都是好的，珍惜活著的生命。”因為生存和死亡，都是無限時間之中的必然現象；不應該死的時候不應求死，必須要你死的時候，貪生也沒有用。

(二) 生與死是息息相關的。每個人從知道有生命的事實那一天開始，就要有面對死亡來臨的心理準備。要知道，死亡的人，可能是自己，也可能是親友，這樣的事，隨時可能發生，這並不是讓年輕人恐懼死亡，用死亡嚇唬他們，而是要他們從小就知道死亡這樣的事實，如此，才能幫助我們智慧的成長。

釋迦牟尼佛在十多歲時，就發現人的生命過程，從生、老、病，到死亡的事實，因而促使他去修行、去悟道，使他成長、使他得到大智慧，進而拯救了全世界的人類。

(三) 應該珍惜生命、尊重生命的可貴，並且運用生命使自己成長，奉獻他人。至於什麼時候死亡，任何人都沒有權利知道；因此，知道它會來臨，但是不必憂慮死亡的事實會在何時發生。

在台灣，我有一位在家弟子，他深信命理，曾請了多位相命師為他算命，都說他只能活到六十九歲，到了那一年，他把工作辭去，財產分掉，等待死亡的來臨。可是第二年仍然活著，於是很後悔的來問我說：“師父啊！我應該要死怎麼沒死呢？您知道什麼原因嗎？”我說：“也許你作好事積了德，改變了死亡的時間。”我又勸他說：“不要怕死、等死，活一天，就盡一天的責任及奉獻，不去管什麼時候會死，只要運用你寶貴的生命好好活下去。”結果他一直活到八十六歲才去世。

五、生從何處來？死往何處去？

許多人從哲學上和宗教的信仰上，來建立生與死的理論和觀念，也有人相信神通，用宿命通、天眼通，看過去及未來；這些，我只能說是人的一種希望、一種看法和一種追求，但並不是可靠的。

中國的儒家學者主張“朝聞道夕死可矣！”又云：“生死由命”或者是“聽天由命”，也就是說，生死是由命決定的，但是儒家並未說明命是什麼？孔子曾說：“未知生焉知死。”老子講得很有道理：“出生入死”，出生一定會入死；又云：“人之生，動之死地。”當人生的時候，死亡這條路已經開始在動了，因此，老子叫我們不必擔心生與死的問題，只要“尊道而貴德”、“夫莫之命而常自然”，就是說，只要有道德，至於人的生死，讓它自然即可。

西方的宗教，不相信人是有過去世的，他們說人的生命是由上帝所創造、所賜予的，死亡時，也是應上帝的召喚回天國去，這也很好，一切由上帝支配，不必擔心著生與死，這也算是快樂又幸運的事。

泛神論的哲學，是說生命來自於整體的神，死亡又回歸於整體的神。唯物論的哲學，則是生死都是物質現象，生如燈燃，死如燈滅。

而佛教徒是相信人有過去世的，但是，生從哪裡來？是否要借神通去知道呢？不需要，因為過去的生命是無限的長，無法去追究一生一生再上一生，究竟是從哪裡來？我們只要好好的作最大的奉獻、最好的修行，其他的，該怎麼樣就怎麼樣，一切順其自然。

六、佛教徒的生死觀

(一) 我們在這現世一個生死的階段，只是在無窮的、無限的生命過程中的一個段落而已。就像不斷地在旅行，今天在紐約出現，明天不見了，接著又到了華盛頓、芝加哥等地，每天在不同的地方，出現又消失；生命也是一樣，它是無始的事實，死亡不等於生命的結束，而是一期生命的過程告一段落，另一期的生命過程正在等待著去接受。

(二) 生命的生滅現象分為三類：

剎那生滅剎那，就是在極短的時間之中。我們身體的細胞組織以及心念等，都是經常在生起，經常在消失；心理及生理，不斷地新陳代謝，不斷地變動，有生有死，有起有滅。

一期生滅從人的出生到人的死亡這個過程，一期或一個階段的生與死。

三世生滅無限的過去三世，無窮的未來三世，加上目前的現在三世。就以這一生的現階段來說，前生、未來及現在，就是三世生命；無限的過去未來現在；過去的過去未來現在，未來的過去未來現在，現在的過去未來現在。

這樣的觀念和理論，能為我們帶來希望及安慰，也為我們帶來在此生中，必須繼續活下去的理由。不應當死的時候，去自殺是對過去不負責任，對不起這一生，甚至可能擾亂對未來的前途。

(三) 生與死的升華現象，分為三個類別，三個段落：

凡夫眾生的分段生死：分段就是一個階段一個階段，一個過程一個過程，一生又一生；從生到死，從死到生，這就是三世生滅。但是，凡夫僅僅停留在這個階段，只有生死，沒有提升生命的意義和品質。

聖者的變易生死：變易生死，就是用佛法來修行、來成長，幫助自己來提升生命的品質。因此，慈悲和智慧的功德身在變，不斷在淨化；由菩薩的階段或者羅漢的果位，乃至到成佛的層次，一級一級，不斷地提升，這叫做變易。

大涅槃的不生不死：前面講的都是有生有死，到了成佛的果位，也就是大涅槃境界時，超越肉身，實證法身，絕對的不生也不死，並且能以種種身分，普遍地出現在所有眾生的生死苦海之中，雖然還有生死的現象，但是，已經沒有生死的執著、煩惱及不安。

七、如何面對死亡？如何使得死亡能有尊嚴？

(一) 能生則必須求生，非死不可則當歡喜地接受；感恩生存，也當感謝死亡。以禪修者的立場來看，死亡可以分三個層次或三個態度：

隨業生死——生和死，自己作不了主，迷迷糊糊由他生，由他死；生死茫然，醉生夢死。

自主生死——清楚地知道生與死，活要好好的活，死要勇敢的死；活得快樂，死得干脆。

超越生死——雖然有生有死，對於已經解脫、超越生死、大悟徹底的人來講，生不以貪為生，死不以怕為死；生與死

不僅僅相同，甚至根本沒有這樣的事。

(二) 努力求生，生存時能使自己提升生命的品質，淨化自己的心靈。但不可求死，也不用怕死，對死亡要存有感謝的心，因為死亡能使自己放下此生千萬種的責任，帶著一生的功德，迎向一個充滿著希望和光明的生命旅程。

(三) 生死的現象，猶如日出與日沒。日沒時，只是太陽在地平線上消失，而其本身永遠不會消失；日出時，只是太陽在地平線上升起，而其本身永遠高懸於太虛空中。人的肉體雖然有生與死的現象，然而，人人本具之清淨佛性，永遠如日中天。因此，死亡不是可怕、可悲的，不必畏懼它；而我們的未來，卻是充滿著希望。

(四) 死亡來到時，若能自主自知，當以喜悅的心，勇敢地面對死亡、接受死亡。對於自己一生的行為，不論是善、是惡，都要感謝，那是歷練的經驗，應當無怨、無悔、無瞋、無傲。過去的已成過去，迎向光明的未來，此時最為重要。

往生時的心態，有六種因素，可以決定死亡後未來的前途：

隨業善業、惡業，哪一種較重，就到哪個地方去。

隨重受完重業的果報，依次再受輕業的果報。

隨習未作大善、大惡，但有特殊強烈的習氣，命終時，使隨習氣的偏向而去投生他的處所。

隨緣哪一種因緣先成熟，距離你最近、最親，就到哪裡去。

隨念臨命終時的心念傾向，決定了去處。

隨願當臨命的心願要怎麼樣時，就決定死亡後到哪裡去。

禪的修行者，是要修行到隨念、隨願，如果變成了隨業、隨重、隨習、隨緣，那是非常可憐的。

(五) 臨命終時的人，如果已陷入昏迷，失去自主自知的能力，親友應當以虔誠安定的心，為他誦經、持咒、念佛菩薩聖號，或者在他旁邊禪修，以定力和信力，幫助他的神識免於茫然，免於昏亂，而得到安定，迎向光明，這樣才不會使亡者下墮而能超生。

(六) 切忌慌亂地用器械搶救，不可呼天搶地的哭喊。死亡的尊嚴，不是讓臨終的人痛苦的走，不論是在肉體上或精神上的痛苦，對死亡的人有害無益；重要的是，讓他平安、寧靜、祥和、溫馨的離開人間。

八、平安的死亡，即是死亡的尊嚴

死亡的尊嚴，餘下有許多的問題，那就是意外事件中死亡問題；死亡後能否移動問題；死刑及墮胎問題；中陰身超度問題；腦死及植物人的問題；遺體器官捐贈問題；自殺問題；癌症末期，自然死亡及安樂死的問題；生命與死亡的界定問題。

以上的每一個問題，均為一個重要的主題，都可以作一場大的演講，今天因為時間有限，暫時將這些問題保留著，留待日後再向諸位分別解釋。不過死亡的原則不能違背平安與寧靜，那便是重視死亡的尊嚴。

(一九九六年十月廿七日講於紐約東初禪寺)

(校於2012/05/25 gustav)

Edited 10 time(s). Last edit at 05/25/2012 08:44PM by gustav.
