

生與死的尊嚴 — 聖嚴法師

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；我則是從佛法的觀點與對佛法的認識，將我對生死的體驗及觀察，來加以說明。

認識生命的實相

(一) 由生命的無奈、無所依賴及無所適從，轉變為生命的可愛、可貴與自我的肯定

很多人，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，這是不瞭解佛法所造成的偏見。佛說：「人身難得，佛法難聞。」要開悟成佛，成就法身慧命，只有在人的生命過程中，用我們這個色身（肉體的生命），聽聞佛法、修行佛法，才能達成修行的目的。

或許很多人認為，修行是只能到佛國淨土去修，這種觀念其實是錯誤的。因為諸佛都是在人間修行成佛，不是以其他類別的眾生形態成佛。因此，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。所以說，生而為人是可貴的。

(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到臨。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，又何必悲哀？

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，如果死得很有尊嚴，那死亡又有什麼值得悲哀的呢？

(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，就是生與死之間的一個階段、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。

下面是從佛教徒的立場來討論生命的意義、價值與目標：

- 1.

生命的意義——從佛教的立場來看，生命是為了受報和還願而存在的。過去許過的願，一定要實踐承諾；過去造的業，必須要受報。因此，也可以說生命是由於因果的事實而存在的。

- 2.

生命的價值——生命的價值，並不是由客觀的他人來評估判斷、確立的，而是自己負起責任，完成一生中必須要完成的責任，同時盡量運用其有限的生命，做最大的奉獻。

每個人在世界上，都扮演著許多不同的角色，可能是父母、夫妻、兒女，也可能是老師、學生等，都必須盡心盡力、盡自己的力量，用物質的、精神的種種能力，奉獻於身邊的少數人，乃至於社會、國家、全世界的多數人，而不求任何回饋，這就是生命的價值；這種自利與利人的工作，便是在行菩薩道。

- 3.

生命的目標——生命需要有個大方向，來作為自己永恆的歸宿。

佛教徒是要將自己所有的一切，都分享給他人，把所有功德迴向給一切眾生；同時要不斷發願，願能夠自我成長與自我消融，以圓融與超越的態度，做永無止盡的奉獻。如果建立了這樣的目標，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

- 1.

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、面對它。

所以對於癌症末期的病人，我會勸勉他們說：「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，必須要死的時候，貪生也沒有用。

- 2.

生與死息息相關。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。死亡的發生，可能是親友，也可能是自己，而且隨時都可能發生；這並不是讓我們恐懼死亡，用死亡嚇唬大家，而是如果從小就知道死亡這樣的事實，便能幫助我們智慧成長。

釋迦牟尼佛在年輕的時候，就是發現生、老、病、死的生命事實，才促使他出家修行，最後得到大智慧，進而拯救全世界人類。

死亡何時會發生，沒有人知道；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，只要是活著的一天，就珍惜生命，盡自己的責任，努力奉獻。

我有位在家弟子，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：「也許你做好事積了德，改變了死亡的時間。」

我利用這個機會勸他說：「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。

生從何處來？死往何處去？

許多人從哲學和宗教信仰的立場，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；凡此種種都只是人們的一種希望、看法和追求，其實並不可靠。

總體而言，泛神論的哲學認為生命來自於整體的神，死亡又歸於整體的神。唯物論的哲學，認為生死都是物質現象，生如燈燃，死如燈滅。

中國的儒家學者曾說：「朝聞道夕死可矣！」又說：「生死由命」、「聽天由命」，也就是說，生死是由命決定的，雖然孔子也說：「未知生焉知死。」但是事實上儒家並未進一步說明生命是什麼？

老子則說：「出生入死」，出生一定會入死；又說：「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」，也就是說，只要有道德，至於人的生死，讓它自然即可，這是相當有道理的。

西方的宗教，不相信人有過去世，他們認為人的生命是由上帝所創造、賜予的，死亡時也是因上帝的召喚而回天國去。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。

佛教徒的生死觀

佛教徒相信有過去世的，但是，生從那裡來？是否要透過神通去知道呢？不需要，因為過去的生命是無限的，無法追究一生又一生究竟是從那裡來。佛教主張只要好好做最大的奉獻、最好的修行，其他的，該怎麼樣就怎麼樣，一切順其自然。

（一）生命是無窮時空中的一個段落

我們現世的這個階段，只是在無窮的、無限的生命過程中的一個段落而已。就如同不斷在旅行，前一天在臺灣，後一天可能就到了美國、香港等地，經常在不同的地方，出現又消失；生命也是一樣，當一期生命的過程告一段落，另一期的生命過程正等待著去接受。因此，死亡不等於生命的結果。

（二）生命是生滅現象，又分為三類

• 1.

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

• 2.

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。

• 3.

三世生滅——包括無限過去的三世，無窮未來的三世，加上目前現在的三世。也就是過去的過去、未來、現在，未來的過去、未來、現在，現在的過去、未來、現在。而以這一生的現階段來說，前生、未來及現在，就是三世生命。

這樣的觀念和理論，能為我們帶來希望及安慰，也為我們指出在此生中，必須繼續活下去的理由。不應當死的時候，企圖以自殺結束生命是對過去不負責任，對現在不盡責，甚至可能擾亂未來的前途。

（三）生與死的昇華現象，分為三個類別，也可以說是三個段落

- 1.

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。凡夫僅僅停留在這個階段，只有生死，沒有提昇生命的意義和品質。

- 2.

聖者的變易生死——由菩薩的階段或羅漢的果位，乃至到成佛的層次，一級一級不斷地提昇，這叫作變易。也是由於用佛法來修行、成長，提昇生命品質，因此，慈悲和智慧的功德身不斷在淨化。

- 3.

大涅槃的不生不死——前面兩種都是有生有死，但是到了成佛的果位，也就是大涅槃境界時，便已超越肉身，實證法身，達到絕對的不生也不死，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、煩惱與不安了。

如何面對死亡？如何使得死亡有尊嚴？

（一）死亡的三種層次

以禪修者的立場來看，死亡可以分三個層次或三種態度：

- 1.

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。

- 2.

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，死得乾脆。

- 3.

超越生死——雖然有生有死，但是對於已經解脫、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）以感恩、歡喜心面對

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。努力求生，生存時能使自己提昇生命的品質，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）對未來充滿希望

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，其本身並不會消失；日出時，只是太陽在地平線上升起，其本身一直高懸於太虛空中。

人的肉體雖然有生與死的現象，然而，人人本具之清淨佛性，永遠如日在中天。因此，死亡不是可怕、可悲的，不必畏懼它；對我們的未來，應該充滿著希望。

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，因為那是歷練的經驗，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。

（四）修行而隨願、隨念往生

往生時的心態，有六種因素，可以決定死亡後未來的前途：

- 1.

隨業——善業、惡業，那一種較重，就到那個地方去。

- 2.

隨重——受完重業的果報，依次再受輕業的果報。

- 3.

隨習——未作大善、大惡，但有特殊強烈的習氣，命終時，便隨習氣的趣向而投生他處。

- 4.

隨緣——那一種因緣先成熟，就到那裡去。

- 5.

隨念——由臨命終時的心念傾向，決定去處。

- 6.

隨願——臨命終者的心願是什麼，就決定死亡後到那裡去。

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

(五) 為臨命終者助念

臨命終的人，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，而能得到安定，迎向光明，這樣才不會使亡者下墮，而能超生。

(六) 在平安、寧靜中往生

死亡的尊嚴，原則是不能違背平安與寧靜，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，都對死亡的人有害無益；平安的死亡，即是死亡的尊嚴，切忌慌亂地用器械搶救，不可呼天搶地的哭喊。重要的是，讓他平安、寧靜、祥和、溫馨的離開人間。

(一九九六年十月二十七日，講於紐約東初禪寺，姚世莊居士整理)

摘錄自法鼓文化《平安的人間》