

# 生死自在之道

## — 佛家生死觀的現代啓示

南華大學生死學系教授兼學務長

慧開法師講

# 壹、前言 — 生死的玄機

## 貳、生死的奧祕 — 佛家觀點的詮釋

一、生死流轉說

二、生死流轉是整個有情世間生態系統的現象描述

三、生命實相的二重觀

四、分段生死

## 參、死亡的意義

- 一、「向死的存在」vs.「朝向生生不已的存在」
- 二、「生死」與「涅槃」的辯證關係
- 三、瀕死經驗所透露的訊息
- 四、死亡對生命而言是一種必要的休息
- 五、生命的必修課題：死亡的難題與死亡的尊嚴

## 肆、結語

- 一、面對死亡的哲學思惟
- 二、面對死亡的終極課題
- 三、生死的境界
- 四、生死的超克

# 壹、前言 — 生死的玄機

- 「生死」的玄機究竟為何？
- 世間為什麼有「生」？
- 世間有情的「生」究竟從何而來？
- 大地有情既然「生」了，為什麼又有「死」？
- 眾生「死」了之後，到底往何而去？
- 「死亡」究竟是斷滅、結束，抑是續起、轉化？
- 這是千古以來的疑惑與難題。

- 面對生死大事，古今中外多少聖賢的箴言、哲人的睿智以及先知的福音，均曾嘗試提出圓滿的說法與究竟的解答，諸如：創造說、自然發生說、唯心論、唯物論、進化論、緣起論、永生說、輪迴說...等等，不一而足。
- 可是對芸芸眾生而言，現代科技文明的進展、社會環境的與時推移以及民俗文化的積習，使得在現世的生活裡不但與生養或養生相關的問題愈發複雜，而且與送死相關聯的問題也更加棘手。

- 如何面對親人的末期病痛乃至死亡？
- 如何處理親人的身後事？
- 如何調適因親人過世而產生的悲傷哀痛情緒？
- 此等關乎生死大事的問題並未因現代科技的進步與醫療的發達而有改善，遑論得到解決。
- 絕大多數自身處在生死之流當中的芸芸眾生，在面臨「生死交關」或「生離死別」的關鍵時刻都茫茫然不知所措。

- 如此說來，生死的問題豈非永遠都令人束手無策乃至肝腸寸斷？雖然表面上看似如此，但仔細深究，其實倒也不盡然。
- 攸關生死大事的問題，到頭來會顯得無解，主要還是由於絕大多數的世人都是處於「當局者迷」的情境，就如蘇東坡所云：「不識廬山真面目，只緣身在此山中」。
- 生死的玄機是一則「現成公案」，其解決之道，借用禪門的觀點與說法，即是「答在問處」，也就是說，大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟。

- 當吾人面對「生命的實相與生死之面貌究竟為何？」此一大哉問之時，如果想要找到一個放諸四海皆準，具有絕對客觀性與科學性的知識理解或標準答案，恐怕是永遠無解。
- 但是，如果透過個人內在的生死經驗與生命主體性自覺深入地作禪觀式的內省與思惟，直接與生命本身展開對話，運用禪宗的「參究」法門，則另有一番光景，猶如「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，對生死大事的來龍去脈會有更上一層樓的觀照、體會與領悟。

# 貳、生死的奧祕 — 佛家觀點的詮釋

在關於生命的實相與生死的奧秘，有史以來，就有如下一連串不斷被提出的問題：

- 生從何來？死往何去？
- 吾人生命的歷程是一世還是三世？
- 其整個流程是有限還是無盡？
- 生命是所謂造物主之所創？
- 還是自然發生的？
- 死後的生命與死後的世界是否存在？

這是千古以來的謎題，至今仍未有定論，未來也不大可能有放諸四海皆準的定論。

就世間現有的理論來歸納分析，大致不出下列三種觀點：

- (1) **斷滅見**，乃屬唯物論與無神論的看法，認為眾生死後，即化爲塵土，灰飛湮滅，也沒有所謂靈魂的存在，此一觀點爲東、西方各大宗教所駁斥。
- (2) **恆常觀**，則認爲吾人在生時，有一永恆不變之**自我**，死後則成爲一永恆不變之**靈魂**，或上天堂，或下地獄，或神遊太虛，此爲東、西方多數宗教之論點。
- (3) **流轉說或輪迴說**，認爲有情的生命，生死交替而無始無終，此爲印度教與佛家的觀點。

## 一、生死流轉說

- 「流轉說」或「輪迴說」則以「生死流轉」(*samsara*)的過程，來解說有情生命的遷流現象與生死的奧祕，一般大眾皆以為此一觀點是原本屬於印度教與佛家生死輪迴說的教義內容。
- 其實輪迴說是通於古今中外的，而不只是東方思想所獨有，在古代西方哲學思想中，原本也有輪迴的概念。
- 生死，梵語作 *samsara*，又作輪迴。

- 古西臘數學家畢達哥拉斯(Pythagoras)是輪迴說的提倡與擁護者，大哲柏拉圖(Plato)亦承襲其說，然不幸為後世所湮沒。
- 早期的基督宗教也未排斥輪迴轉世的說法，在《舊約》與《新約》聖經之中皆有輪迴的文獻記載，早期教會的神父也接受輪迴的概念，不少聖徒更相信他們有前世與來生。
- 遺憾的是，《新約》聖經之中有關輪迴的文獻，卻被羅馬帝國第一位提倡信奉基督教的君士坦丁大帝所刪除，後來又被羅馬天主教會於553年召開的第二屆基督教君士坦丁堡大公會議判為異端邪說而禁絕，因此輪迴說在西方一度成為絕響。

- 然而近年來，在心理諮商與精神治療的領域，由於催眠術的運用而有跨越前世今生的臨床報告，例如：**Brian Weiss**的*Many Lives, Many Masters*（《前世今生》），台灣陳勝英醫師的《生命不死》、《跨越前世今生》等書，一時之間，輪迴轉世之說，彷彿突破了一般人認為是宗教迷信的窠臼，而進入深層心理學與精神醫學的探索領域。

- 輪迴的說法，在華人的社會文化中，雖然因為佛教的普及早已成為大眾耳熟能詳的通俗概念與多數百姓的基本信仰，但是由於俚俗之說穿鑿附會，以訛傳訛的成分居多，而知識分子又多半直接斥之為迷信，以致能真正理解其義理者鮮少。
- 輪迴是事實還是迷信？世間真的有六道輪迴嗎？六道輪迴的真相究竟為何？不論其相信輪迴與否，這是大多數人心中的疑惑。

## 二、生死流轉是整個有情世間生態系統的現象描述

- 從大乘佛法的現象學詮釋角度來看，生死輪迴的道理非關迷信與神秘主義，一言以蔽之，生死流轉乃是整個有情世間——亦即「三界」——的生態系統；換言之，佛陀將「宇宙與眾生」——亦即整個法界——視為一個整體，而從現象觀察的角度，對其間生態系統的流轉，所作的綜合說明。

- 從哲理上解析，輪迴說屬於**世俗諦**層次，是對三界有情的生死流轉，所作現象學意味的描述(phenomenological description)，而非形上學意味的定義(metaphysical definition)，也不是究竟意義的——亦即佛法所謂**勝義諦**層次的——宇宙真理與人生實相。
- 換言之，從現象上來觀察，輪迴是宇宙與眾生整體的**生態系統與流程**。吾人不瞭解輪迴的相貌，是因為「不識廬山真面目，只緣身在此山中」。

- 一般大眾皆誤以為「輪迴」之意，是在眾生命終之後，依其善惡業報，去投胎轉世，此一片面的理解並非生死流轉之正確意義。
- 廣義而論，「輪迴」的真正內涵，具體地描述，就是在吾人的整體生命歷程之中，每一分、每一秒都是親身處於「輪迴的系統」之中隨波逐流而不自覺，所以佛典中常用「生死大海」一詞來譬喻及描述芸芸眾生身陷「無所逃於天地之間」的「生死輪迴」現實處境。

- 例如《大般涅槃經》(卷上)云：「一切眾生皆悉漂沒生死大海。」就是由於生死輪迴是宇宙人生整體無窮無盡、無始無終的生態系統。
- 因此，要洞悉生死輪迴的如實相貌，根本就不需要——也不能——等到死亡來臨之際。
- 而且從佛教強調觀照功夫與注重修持實證的立場而言，要參究有情生命流轉的實相，應是隨時把握當下現前一念，留心觀照內外諸法緣起緣滅的契機。

### 三、生命實相的二重觀

- 大乘佛法對有情生命的根本見解：「流轉緣起」與「還滅緣起」的二重生死觀

(1) 生命的緣起緣滅 — 生死輪迴

(俗諦 / 世俗諦的觀點)

生命的流轉 — 煩惱污染

(2) 生命的不生不滅 — 涅槃寂靜

(真諦 / 勝義諦的觀點)

生命的淨化 — 超越生死

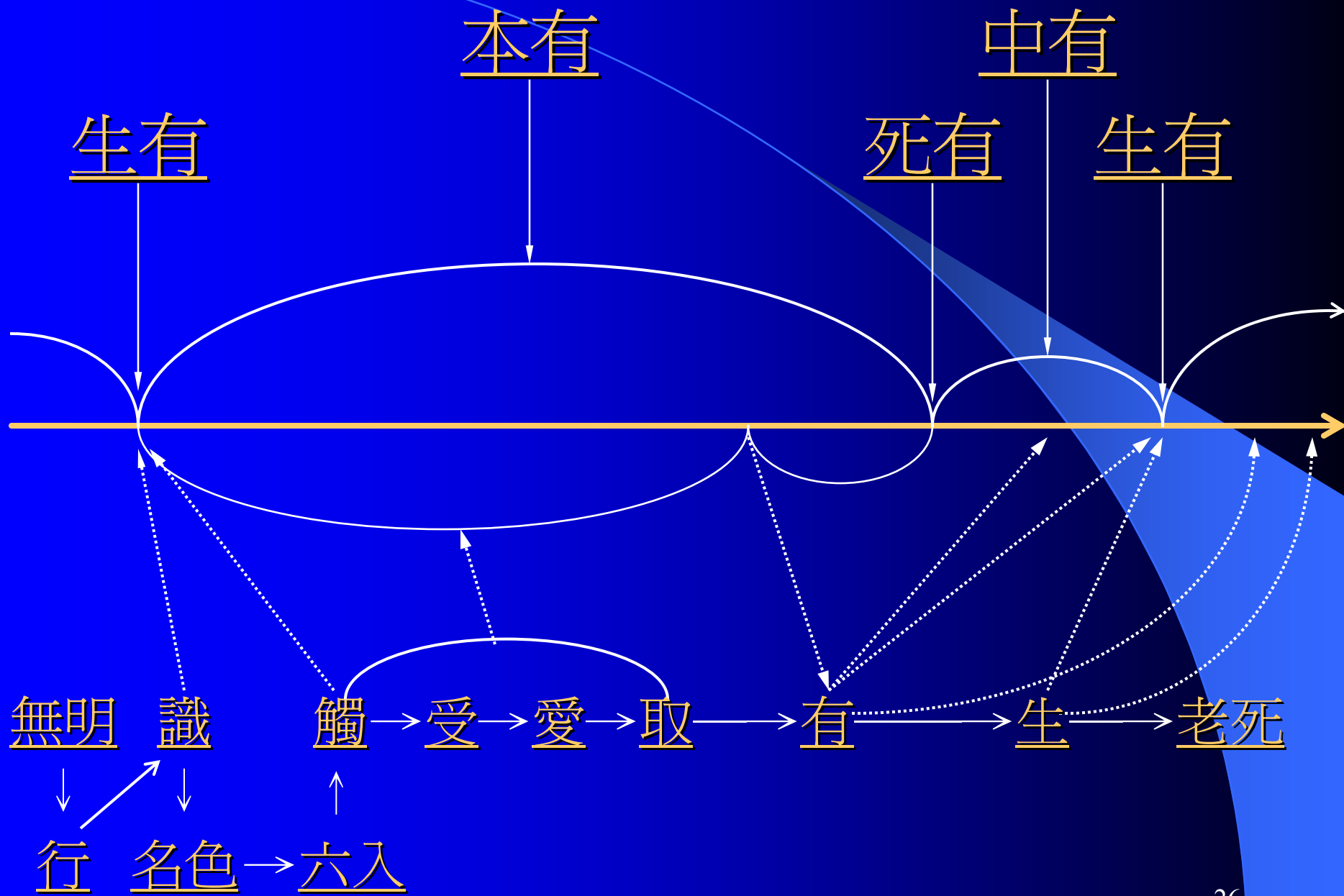
- **不生不滅**：就義理上而論，有情生命的實相 — 換言之，亦即有情的內在主體性生命，假名曰「**佛性**」 — 並非（也無需）被所謂的造物主所創造，此即「**不生**」之義。
- 同時在另一方面，眾生的「佛性」，也無法被任何力量所摧毀滅除，此即「**不滅**」之義。
- 此「**不生不滅**」義乃是屬**勝義諦**層次的見地。

- **緣起緣滅**：就事相上而論，雖然有情的內在主體性生命是不生不滅的，但是其無盡的心識之流，則會因為眾生的「我、法二執」以及無明煩惱之雜染而流轉世間。
- 在其歷經不同的時空因緣條件時，會感應有不同的色身構造與認知狀態，其層次可以不斷地提升，希聖希賢、成佛作祖；也可能一時不慎墮落惡道，披毛帶角、銅床鐵柱。
- 此「**緣起緣滅**」義乃是屬世俗諦層次的理解。

- 從大乘佛法的生命二重觀綜合而論，生命之實相是無始無終、無窮無盡的。
- 然而，眾生由於無明煩惱而流轉世間所感應的色身是會損壞的，因為肉體的生命是物質的結構，必有其相應的使用年限，但是吾人內在靈性的生命則是不會斷滅，也不會消亡的，生命之輪，永不止息。

## 四、分段生死

- 生命的流轉及其過程 — 生死輪迴，四有次第循環，無始無終。
  - (1) 生有：有情個體出生到世間，為一期生命活動階段的開始。
  - (2) 本有：有情個體一期生命之活動階段，亦即從出生至死亡之階段。
  - (3) 死有：有情個體一期生命活動階段的結束，且即將轉生(或往生)之際。
  - (4) 中有：又稱為「中陰」，乃有情個體死生之間的過渡階段。



- 生命的流轉，乃是生死交替循環，無有終始，是故生命的「斷滅」——亦即絕對意義的死亡——不能成立；反之，「死有」——亦即相對意義的死亡，則成爲分段生死的轉捩點。
- 換言之，「死亡」只是眾生的無盡生命在跨越時空之際所經歷的一種轉換狀態，從當世的角度觀之，是一期生命的終結，從來世的角度觀之，則是過渡到下一期生命的開始。

- 「死亡」一方面是隔絕今世與來生的關卡，另一方面卻是銜接今世與來生的樞紐。
- 「死亡」只是芸芸眾生死生過渡之際的表相與幻覺，也可以說是有情生命在輾轉兌化過程中所呈現出的一種「虛擬實境(Virtual Reality)」。

# 參、死亡的意義

# 一、「向死的存在」vs. 「朝向生生不已的存在」

- 德國哲學家海德格在其經典之作《存在與時間》一書中，對死亡的課題，作了深入的哲理探索與實存分析，而提出：人是向死的存在此一概念，揭示死亡是吾人存在的一部份。
- 世人對於「人是向死的存在」此一現實，一方面似乎有所知曉與覺察，另一方面又似乎視而不見，甚至於極力否認，形成極為弔詭的情境。

- 海德格的實存分析，是建立在一世論的生命角度與觀點而立論的，因此死亡對人生而言是具有絕對意義的全程終點，所以說人是「向死」的存在。
- 然而，從佛家三世論的生命流轉立場與觀點而言，死亡只不過是眾生之一期生命中，帶有相對意義的分段終點，或者是銜接前後世的轉捩點，是故，在此意義之下，人已不再只是「向死」的存在，更是「朝向生生不已」的存在。

## 二、「生死」與「涅槃」的辯證關係

- 即使生命是「朝向生生不已」的存在，但是眾生個體的無明與煩惱，以及社會集體的共業與苦難，並未因之而減輕或消逝。因此，佛家並不認為生死輪迴是宇宙人生的究竟真理與生命實相，而只是「生生不已」的生命，在流轉的過程中所呈現出來的現象而已。
- 然則，生命的歸宿與出路何在？
- 大、小乘佛法皆以「涅槃寂靜」為其終極目標，即是超越及度脫生死輪迴的束縛。

- 小乘教義之涅槃取向為「離生死而證涅槃」，是故其歸宿為「不受後有、入滅盡定、了生脫死」之阿羅漢果。
- 因此，小乘佛法之涅槃義，予人有「灰身滅智，斷絕生命」之觀感，屬於「悲觀、消極、厭世」之生命觀，而在中國不斷遭致儒、道二家之批判與抨擊。
- 大乘教義之涅槃取向為「生死即涅槃、煩惱即菩提」，屬於「實觀、積極、入世」之生命觀，是故其出路為「不住生死、不入涅槃、出生入死」之菩薩行願之菩提道。

- 大乘教義之涅槃，乃是斷除眾生的無明煩惱，而非斷絕有情的生命。
- 生命之所以輪迴流轉，乃因其不斷地自我污染；生命之所以解脫超越，乃因其不斷地自我淨化。
- 如果將此一道理應用到生死課題的探索上，則可以說，「生死流轉」與「涅槃解脫」原本無二，其差異全在於眾生一念的迷悟之間。

- 吾人若不能以緣起性空之般若智，觀照諸法，則「生死」與「涅槃」當下分爲兩橛，在無明煩惱與五濁惡世的內外逼迫下，不由然地會厭離生死，向外欣求涅槃之境。
- 吾人如能以般若智慧，深觀諸法實相，了悟生死與涅槃原本無二，涅槃即在於生死大海的體驗與修證之中，捨此「生死」之外，別無所謂「涅槃」可求。

### 三、瀕死經驗所透露的訊息

- 以上所述，乃是偏就哲理面向而論，若就現實面向而論之，生命不死的可能佐證事例之一，即是「瀕死經驗」(NDE, near-death experience)。自古以來，就有不少這方面的文獻記載，近代則有比較學術性與系統性的探討。
- 美國著名的精神醫學與臨床死亡學專家伊莉莎白·庫布樂·羅絲醫師(1926~2004)在她的名著《論死後的生命 (*On Life after Death*)》一書中提到她曾臨床研究過二萬名死後復甦的病例個案，其中還有不少人親身經歷了瀕死經驗。

- 庫布樂·羅絲醫師綜合其在醫院中與病患們訪談的內容，有許多病人已經沒有呼吸、脈搏、心跳，甚至沒有腦波，在臨床上已被醫師宣告死亡，而後卻又恢復生機；有些個案是自然地復甦還陽，也有些則是經由人工救治。
- 事後他們回憶起在這段「死亡期間」，居然能遊歷天堂、遇到天使，或是得到守護精靈的眷顧與撫慰，乃至親眼目睹耶穌基督、聖母瑪莉亞等聖靈。

- 凡此種種皆是許多歷經瀕死階段的病患們之共同愉悅經驗，不論其為男女老少，也不問其種族、國籍、文化與宗教背景之異同。庫布樂·羅絲還說道：「每一個人都會親臨他心目中的天堂。」
- 由此可見，天堂與地獄是存在於人類心靈的另一個向度與範疇，即使是先進的科學理論也無法否定與抹煞人類共同的深層心理經驗，尤其是臨終病患的特殊深層心理經驗，這就需要仰賴深層心理學以及臨終精神醫學的進一步發掘與探究了。

- 瀕死經驗所透露出的消息有二：**其一**是破除一般大眾對於死亡的恐懼與迷思，突破了常識所認為的生命極限，顯示出死亡的境界非但不是生命的終點，反而開啓了另一道生命之門。**其二**是打破吾人對於世界的有限認知，顯示出**宇宙連續時空結構的多重向度或次元**。
- 瀕臨死亡的身心狀態不但突破了肉體的束縛與日常心識的關卡，同時更可以「**身(心)臨其境**」地神遊太虛，經驗到廣闊無涯的另一次元時空境界，許多死而復甦者所經驗到的「**天堂**」，可以用這樣的角度及觀點來理解與詮釋。

## 四、死亡對生命而言 是一種必要的休息

- 即使廣義的生命不死，對絕大多數人而言，人世間的死亡仍然是恐怖而又無可逃避的現實。
- 從現象上來觀察，筆者認為「死亡」有三個孿生兄弟，即是(1)「衰老腐朽」、(2)「惡疾絕症」與(3)「災難橫禍」；換言之，這三者是導致我們的肉體色身終究要告別生命舞台的主要以及直接原因，而且是根本無法迴避的。

- 弔詭的是，死亡的「原因」卻遠比其「結果」還來得可怕；也就是說，假設吾人的肉體只會老朽退化、罹患疾疫、遭遇災禍，卻不會死亡，則我們會陷入一種「求生不得、求死不能、生不如死」的困境，例如植物人般的情況，其後果實在不堪想像。
- 因此，死亡對生命而言，是必要而有深刻意義的。換言之，死亡並不完全是個障礙，它讓生命得以休息之後再出發。

## 五、生命的必修課題： 死亡的難題與死亡的尊嚴

- 我們在面臨死亡之時有一項難題，就是能否善終而有尊嚴。
- 《尚書·洪範》篇中說人生有五福：一曰壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。」（此即「五福臨門」這個成語的出處）
- 最後「考終命」一福即是善終——理想的死亡境界；換言之，也就是死亡的尊嚴與品質。

- 古哲將善終列為人生五福之一，而且是五福之終極，可見其對人生有十分重大的意義。
- 生命的尊嚴不能或缺死亡的尊嚴，死亡的尊嚴圓滿了生命的尊嚴。
- 我們必須要認清，世間任何物質的構造或組合，包括日月星辰、山河大地乃至吾人的色身，都有其相應的使用年限，汰舊換新本是自然常態。

- 因此，如秦始皇、漢武帝等，千方百計祈求長生不死，根本不切實際。
- 如果獨居於廣寒月宮裡的嫦娥真的是千秋萬壽，想必日子過得十分辛苦，李商隱的〈嫦娥〉說得好：「嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心。」
- 生命的終極價值，根本不在於肉體生命的不朽，而在於心性上的自在與自主。
- 既然面對死亡是人生中一門必修的課程，我們就應該及早作研究的功課與死亡的準備，免得平時不燒香臨時抱佛腳。

# 肆、結語

# 一、面對死亡的哲學思惟

- 死亡是哲學思考的重要啓發與泉源
- 啓發無常觀的建立
- 啓發如何安身立命的深刻思惟
- 啓發吾人體現活在當下的禪機
- 啓發人生觀、宇宙觀的重建
- 啓發生命意義的深刻探索
- 啓發生命價值的反省與實現
- 啓發世人探索生死之間的關聯與脈絡

## 二、面對死亡的終極課題

- 體悟生命的終極關懷
- 探索生命的終極真實
- 追尋生命的終極目標
- 實踐生命的終極承諾
- 活出生命的尊嚴與維護死亡的尊嚴
- 活的心安自在、死得無怨無悔
- 活得精采、死得瀟灑
- 生死無礙與生死自在

## 三、生死的境界

凡夫：貪生怕死 → 醉生夢死  
(生死輪轉)

二乘：厭離生死 → 了生脫死  
(不受後有)

菩薩：無畏生死 → 出生入死  
(慈悲大願 / 生死一如)

## 四、生死的超克(超越克服)

- 生命的意義何在？

慧開曰：在於不斷地、深入地探索生命的意義，同時活出生命的意義與價值。

- 生死的領悟：不生不滅，無得無失。
- 生死的展現：來去自在，瀟灑走一回。
- 生死自在之道：反觀自性，反璞歸真。  
但盡凡心，別無聖解。
- 活在當下：真誠擁抱生命，  
坦然面對死亡。

敬祝大家  
吉祥如意  
福慧圓滿  
謝謝聽講