

【生命教育議題討論 第二組 生命維護】

妙泉寺住持 修懿法師

## 建構新倫理道德智慧

### 前言

遽變的社會環境愈趨多元化，促使各種生活型態提供人類多重的選擇機會；導致青少年的身心發展問題，亦產生了心理、生理與社會等三方面的改變。從家庭到學校乃至延伸到社會組織，青少年的成長與發展過程，必歷經角色改變或生活型態轉變等情形，如何協助青少年在成長時期；於身體、人格與環境等三方面，有效處理角色轉換與生活型態改變。今藉由參與圓照寺教師生命成長營，共同研究青少年於成長學習中，如何於環境的激變中調節與統整自我能力，進而建構新倫理道德智慧。

### 壹、少欲知足常安樂～貪欲渴愛

青少年於日常生活中，因面臨各種不同的「承諾」與「責任」，促使面對「求不得」的壓力，而產生坐失良機的恐懼；面對「愛別離」之苦而憂慮被拋棄，面對未知的挑戰，更害怕接受暴露自己的弱點，導致「執著所有」擔心擁有的優勢喪失，而不斷的貪婪執取無謂的欲求。

#### 一、意義

貪：（貪欲）欲求名聲、財物等外在假相，無有厭足的精神作用，對己所喜好之物，生起染污之愛著心而引生諸苦。

## 二、情緒

1. 愛我所愛－執著所擁有的一切優勢害怕失去。
2. 執著所有－擔心失去我所有，導致內心衝突不已。
3. 滿足疲乏－表現患得患失，不願多付出一分心力。

## 三、觀照學習

1. 樂觀之人，永遠為「比下有餘」而慶幸。
2. 悲觀之人，永遠為「比上不足」而遺憾。
3. 慾望愈少則心靈愈清明，成見愈少則生命愈寬廣。
4. 凡事想「擁有」不如實踐「用有」，少欲知足必增強良善的能量。

## 貳、原諒寬恕心地寬～瞋恚忿恨

青少年時期的生存權益受損或感覺被忽略孤立之際，身心健康必受競爭的壓力波及和傷害，當極力維護自主權與擁有權力時，必茫然喪失理性的判斷能力，促使瞋恚與忿怒等情緒充塞生活中，導致人際關係瓦解或衝突不斷。

### 一、意義

瞋：瞋恚即瞋怒等怨恨的精神作用，使身心熱惱自他擾亂不得平安歡悅。

### 二、態度

#### 1. 直接式－

訴諸言語、肢體攻擊，如憎惡、敵視、痛恨、狂怒、報復、暴力相向等情緒作用。

#### 2. 修正式－

忿恨的怒氣受到控制或修飾，不直接傷害遷怒他人。

### 3. 間接式一

把忿怒隱藏起來，讓說者、聽者皆未能感受其忿怒的情緒。

### 4. 沮喪式一

表現沮喪、無望與低潮等憂鬱的心情。

## 三、情緒

1. 忿－（忿恨）對現前逆境，不能忍受而生起瞋心進而引發暴力。

2. 恨－（怨恨）對過去逆境起瞋心，念念不忘而產生怨恨的精神作用。

3. 惱－（苦惱）有了忿恨情緒，熱血沸騰心跳加速身心煩躁惱熱，導致以粗暴言行騷擾或疾言厲色怒罵使對方苦惱。

4. 害－（逼害）惱熱之後喪失悲愍及愛心，常以打殺、恐嚇等侵損逼害眾生，養成對我不仁者，我即對他不義的觀念。

5. 嫉－（妒忌）不能忍受他人的成就與優勝而起瞋恨心。

## 四、觀照學習

1. 向前三步想一想，退後三步思一思；瞋心起時要思量，熄下怒火最吉祥。

2. 拋棄仇恨的刀劍必獲得身心自在，卸下執著的枷鎖必享清涼之境。

3. 瞋恚忿怒是煩惱根本，一念人我是非必將善念付水漂流，應慎戒之。

## 參、謙卑圓融好修為～貢高我慢

青少年在成長期，皆希望自己的想法被肯定，生活方式被接受，促使自負的「主觀認知」常讓自己劃地自限，走上「貢高我慢」的自我心態；導致常以心胸狹窄的姿態膨脹自己與批評他人，更依自己的價值觀與人比

較高低、勝劣、好惡，而造成人際困頓苦惱不已。

### 一、意義

於五蘊假合之身執著我、我所，恃我而起慢，於內執「有我」則一切人皆不如我；外執有「我所」則我所有皆比他人所有高尚。

### 二、態度

1. 常因無謂的「我認為」，而驕傲瞧不起他人。
2. 長期輕慢能力超過自己或程度與其相等者。
3. 常以「自讚毀他」的氣傲，膨脹自己或批評他人。
4. 待人處事常以自滿、自負、輕蔑等我慢心與人較高低。

### 三、觀照學習

1. 當驕慢的高山隆起，應善用謙虛尊重的巨鎗鎗除之。
2. 心高則氣傲，心浮則氣躁，不自恃自豪者必廣得人緣。
3. 謙沖鮮招忌，忍讓少樹敵，澹泊無得失，寬容絕恩怨。

## 肆、肯定自己則無憂～疑惑猜忌

成長時期的青少年，一旦將「愛」轉為失望，生活中的「自由」即變成掙扎；促使心生疑念，讓詮釋善惡的判斷力顛倒，疑神疑鬼的猜忌心，必錯綜複雜交錯令生活失去歡樂與目標。

### 一、意義

心生疑念與猶豫，詮釋善惡的判斷力顛倒之精神作用，對諸事相真理產生不信任的心理狀態。

### 二、態度

1. 無端的疑念、猜忌等煩惱日增，不斷擾亂自他生活。
2. 忿恨與瞋怒的情緒易起，嚴重影響人際關係良善拓展。

3. 莫名產生多疑的猜忌心，造成人格障礙凡事妒嫉猜疑。
4. 疑神疑鬼的猜忌與懷疑心，促使判斷善惡的能力削弱。

### 三、觀照學習

1. 心量小煩惱與痛苦必多，待人處事心量大喜悅與福報必大增，學習換個角度欣賞對方的優點。
2. 猜忌只會減損互相的尊重與包容，唯有信賴彼此才能轉排斥為祥和。
3. 貪心用捨心來對治，瞋心以慈心來駕馭，疑心則用信心來感化，必有效轉移猜忌的情緒。
4. 一味固執己見則所見、所聞易落入片面的認識，唯有放下「一定、必須、應該與絕對」的無謂堅持；才能認清生活中可改變與不可改變之處，進而化爭鬥為融合。

## 伍、真誠坦白離苦楚～覆蓋隱藏

青年學子想滿足自己的需求與欲望，若遭遇壓力阻礙產生心理衝突時，常陷入恐懼焦慮與緊張不安而深感憂心無助；甚至自我矛盾而無所適從，除了絞盡腦汁逃避現實外，更以「覆蓋隱藏」的方式遮瞞自己所積藏的憤怒氣憤或錯誤。

### 一、意義

自做罪惡不能坦誠發露懺悔反省其過愆，故意隱覆遮瞞自己的恐懼與憂慮，唯恐人知惱亂其心。

### 二、態度

1. 面對挫折產生懊惱與氣憤，害怕責罵、嘲笑或被孤立疏離而產生「顧影自憐」的苦惱。

2. 因厭惡某些人、事、物所造成的煩惱，而產生偽裝與掩飾及覆蓋等自欺欺人的行為。
3. 將挫折之責任歸咎於自己，產生「固執行為」與「退回行為」，以覆蓋隱藏所積藏的憤怒與錯誤。

### 三、觀照學習

1. 專看他人過失是結怨之源，觀自己之不足是眾善之本。
2. 心胸坦然言行必一致，坦白發露罪愆必除卻自私與瞋恨心。
3. 批評不可怕、阿諛才可畏，失敗不必怕、無知覆藏過愆才可懼可怕。
4. 行為可看出做事能力，言談可察知品德修養，坦誠過失慚愧蓋藏之煩惱，心中必不受苦樂之惑。

## 結語

競合的科技時代，無時無刻不被「競爭」的壓力支配與壓迫，造成青少年的學習歷程，常「依賴盲點」而輕易相信現實與事實之說；一旦遇到挫折或瓶頸，即想「控制盲點」一味相信自己有能力掌握人與事，導致對外界各種「求不得」的事件，存有太多非理性觀念，造成從不自慚恥對不起自己，亦不自愧咎對不起他人。

人因自覺而成長，亦因自滿而墮落，因此處事從淡處著眼、疑處用心、無慮下手、拙處力行；事事用心觀照與覺察，心情必輕快喜悅身心舒暢飄然；自然不為一己利益而失德傷人，亦不為自身好處而損人利己。

「新倫理道德之智慧」必能真正落實於生活中，令青少年在克服自私的慾望之後，更能有效的建立慈愛與包容、接納與肯定的雅量，進而分享彼此的成就與貢獻，生命才能更彰亮麗豐采。