

【生命教育議題討論 第四組 生命完成】

高縣路竹高中 林享仁校長

生存、生活、與生命的實踐

雖然，生命歷程中會出現一些令人意想不到的事件，讓人不知所措；我們也會發現，未知而多變的生命旋律，讓人充滿驚喜，因此我們可以用開放的心靈去探討未知的生命，尋找生命的美好。

人一出生即面臨生存的威脅以及種種的苦難與煩惱。

例如：生、老、病、死、怨憎會、愛別離、求不得、五陰熾盛八苦交纏；貪、瞋、癡、慢、疑五毒攻心；財、色、名、食、睡五欲煎熬；天災地變、瘟疫、戰爭的威脅；善惡對立、貧富差距、政治惡化等社會問題。

看看一些苦難的實例：馬德里火車爆炸，死傷千人；南亞海嘯死傷數萬人，許多罹難者遺體只能挖個洞就地掩埋；四川震災、緬甸風災，死傷遍地，不忍目睹，台灣寶島也曾發生九二一地震，以及鐵路工人在施工中遭火車撞斃，這些人間苦難在現實生活中就能看到。

因為人間有那麼多苦難，生命就有了許多轉折，於是我們在生命轉彎處，見到人性由醜陋轉為善良，黑暗轉為光明的種種契機，生命的美好也在此處呈現。

由於這些苦難，人的善心被啟發，善念增長，付諸行動，人間許多感人的救難故事，撫慰了人間傷痛。慈濟基金會於九二一震災時，援建五十幾所學校、讓災區學生很快就有嶄新的校舍就讀，這些善念善行匯聚成龐大的力量，是生命最美好的一面。

面對自己或人間的苦難，是被打倒、退縮、隨波逐流，還是把逆境當作

磨練與成長的力量，展現出堅強的生命力，如何選擇就會決定你未來的人生。

所謂「苦難使人更容易接近上帝」，人間的苦難激發人心的悲憫，成就了一些偉大的宗教家，如德蕾莎修女與證嚴上人；也有人因苦難而成就生命的光華，如海倫凱勒、貝多芬、謝坤山等。

人間的苦難有如險惡的礁石，雖能激起美麗的浪花，但我們最常看到的，卻是大海寧靜之美。也可以說生命中美好的一面，在平淡平凡的日常生活中處處可見，那就是人世間的生活美學。所謂「心美，看什麼都順眼。」保持心靈的美好是發現生活之美的初步階段，美好的心靈來自於心靈的開放與自由，心靈要自由首先要去除我慢與我執。破除一切成見的束縛，如實領略生活中的點點滴滴，用心的喝一口茶，吃一口飯，看一朵花，就會發現生活之美無處不在。

如何培養自由的心靈，首先要了解心志的本體本來就是自由清淨的，不需向外追求；其次破除無明，消除煩惱障、所知障、業障。也就是不固執的認為自己都是對的，受自己的情感情緒困擾；最後能遵守戒律，控制慾望，培養和諧的情感與人際關係。如此就能讓心靈更自由、更開放、更美好。

影響心靈自由的主要因素是貪、瞋、癡、慢、疑五種。這些生命的負面情緒要能轉化，變成理性的正面思考，所謂「化煩惱為菩提」，因此我們可以化貪婪為恬淡，化瞋怒為寬容，化愚癡為覺醒，化傲慢為謙卑，化疑心為信心，這就是生命由壞變好的契機。

生命之美可以在日常生活中實踐，例如：學習茶道、花道、琴棋書畫、生活空間美學佈置等，其次多行善布施而無所求，培養人文素養—感恩、尊重、仁愛。人間有愛就是生活美學的最好呈現。

生命從出生到死亡，歷經生存、成長、維護、實踐與完成等階段，如何讓生活過得有意義、有價值，不枉費此生，必須用心過每一天，把握每一個善念，力行實踐真善美的人生目標。生命之美就在每一個實踐歷程中呈現。證嚴上人說：「每一顆大樹的長成，皆從毫芒種子開始，每個人的心皆是粒粒種子。不要輕視自己發出來的一念善心，若能把握當下，恆持剎那，這一份愛與真誠的善念，就能廣度許多人」。上人又說：「眾生就是懵懵懂懂、糊塗無知才會受苦報，我們應該發揮愛心，以菩薩精神、觀念去代替眾生受一切折磨；雖然一個人受苦，卻能利樂許多眾生。」「但願眾生得離苦，不為自己求安樂，只要眾生都能夠得到平安、快樂，不急於為自己求解脫，這就是菩薩的精神，也就是菩薩的觀念。」

我們可以從很多生命實踐的例子中看到生命的美好，它讓我們感受到生命存在的價值，以及實踐過程中生命的感動。

生命求生存的歷程就是真實的生命，充滿挑戰與奮鬥之美。人世間的苦難豐富了人生的層次，相對啟發了人性的善良與慈悲，成就許多人間菩薩，充滿道德與感性之美。而人生的自我實現與生命完成的實踐過程，即時如曇花一現，卻為人生留下最美好的一刻。因此在生活中只要用心體會，生命之美無處不在。