

【生命教育議題討論 第四組 生命完成】

楊麗華醫師

創造生命的光輝 當解行遇見福慧

前言

宇宙萬物所有一切，都是由天地四大所造，像堅硬性的地，人體的毛髮、齒爪、皮骨、筋肉是為地大；潮溼性的水，人體的涕、唾、血淚、津液是屬水大；溫暖的火，如人體的溫度；流動性的風，它能生長萬物，如人體的呼吸。舉凡宇宙間人事物，也是藉由這四大元素而因緣和合而成。所謂「若將花比人間事，花與人間事一同」，許多人以生是可喜，死是可悲來看待人生。而在覺悟者看來，生就是死，有生必有死，何悲之有？人與花的事理一樣，一切都要仰賴因緣而生存，生命中擁有的不一定幸，失落的也非不幸，如何從生命誕生的一刻起，到生活與知識的精進，串連起人生精采的點滴，除了不醉生夢死，要有橫豎的人生觀，讓把握當下積極行善，為自己、為社會留下歷史的一頁。

「緣聚則成，緣散則滅」，讓「未生的惡法使它不生，已生的惡法使它斷除，未生的善法令它生起，已生的善法令它增長。」由了解而行動，精進而增長的善法，在廣結善緣中把握每一個當下，懷抱每個虔誠、恭敬的誠心，為世人留下豐富的經驗寶藏。

壹、生命中的音聲

近來天災人禍層出不窮，尤以近期的四川災變中，山崩地裂，骨肉失散，家園全毀，在在處處滿目瘡痍，聽聞苦難的哀嚎，無不讓人怵目心驚，想著大地不也在為我們說法、說理嗎？現在多少人為不幸的罹難者祈求往生佛國淨土，蓮登九品；也為不幸的傷殘者祈求消災免難，早日康復；讓搶救及祈福者堅持信念，難道我們不應為著這現實的來臨而有所警惕與覺悟嗎？

想著平時互相計較，互相毀謗，而無法和平共處的人，大難來時何爭之有？明·憨山德清云：「是非不必爭人我，彼此何須論短長，世事由來多缺陷，學道求真免無常。」一則值得反躬自省的古德法語，是否已去除自我心中的貪瞋癡，而發願以三學增上的「戒、定、慧」來昇華與淨化心中的身口意三業。

貳、生命中的智慧

《內經·素問》曰：「人有五臟化五氣，以生喜怒憂思恐。」所謂怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎。又明確的指出，知去瞋怒可補肝，絕思慮可補心，飲食節可補脾，謹言可補肺，斷淫慾可補腎的身體架構。唐朝·烏巢禪師一偈：「來時無跡去無蹤，去與來時事一同，何須更問浮生事，只此浮生是夢中。」都是讓我們啟動心中的一扇窗。更要認知世間苦空無常，依『四念處』來安住身心進而了解：

1. 觀身不淨（每個人的身體都是由四大五蘊假因緣積聚和合而成的臭皮囊）
2. 觀受是苦（苦苦、壞苦、行苦）

3. 觀心無常（如猿、如馬、如幻、如化，剎那生滅，變化無常。

《金剛經》云：「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得」)

4. 觀法無我（人生有無數的苦，而萬般的苦都因為有「我」，如老子說：

「吾之所以有大患者，為吾有身」。我為眾緣所成，固不能主宰；我為緣生幻有，故不能常住；我是處處障礙，故不能普遍；我是苦報所感，所以不能自在是也。）

不知什麼是我們的？我們能主掌什麼？世間我們要爭什麼？什麼人是不變的？什麼東西是不變？四季為何不同？「麝因香重身先死，蠶因絲多命早亡，世界從來多缺陷，幻軀那得免無常」。世間沒有絕對的好與壞，人生是一半一半的世界，即使擁有再多優渥的環境與條件，也不能免除世間帶來生老病死的災難。所以念念不忘四念處外，時時檢測自己身、口、意，用熱愛人生，尋找人生的快樂，在還來得及說愛的時候，別留下任何的遺憾，這是求證人生常、樂、我、淨的真實涅槃。

參、生命中的轉折

一、六祖惠能大師修心偈中

「心好命又好，富貴直到老，命好心不好，福變為禍兆。

心好命不好，禍轉為福報。心命俱不安，遭殃且貧夭。

心可挽乎命，最要存仁道。命實造於心，吉凶為人召。」

二、天底下只三件事，自己的事，別人的事，老天爺的事。

偏偏不管自己的事，愛管別人的事，擔心老天爺的事；其實管好自己
的事，不管別人的事，不操心老天爺的事，也是面對人生重要的事。

三、用五種心，以一切善法輔助怯弱的心、以戒律法語滋潤卑劣的心、

以精進禪定清靜妄想的心、以智慧忍辱調伏我慢的心、以慈悲心發

起圓滿自在的平等心。古云：「莫說他人短與長，說來說去自遭殃，若能閉口深藏舌，便是修行第一方。」這是吾人面對挫折及修行覺醒的心。所謂：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞；此身不向今生度，更待何生度此身。」如果可以把握當下，積極行善，讓難行成為能行，讓難忍變為能忍，如此人生康莊大道不就在眼前！

肆、生命中的活水

常懷一顆平常的心與關懷心對人和對待世間萬物。在感嘆懷才不遇，或者憤世嫉俗之際，常觀：萬事無如退步高的人生哲理，與人為善，從善如流，思維著「萬般帶不去，唯有業隨身」的醒悟，了解世間無常，諸相皆空，一朝鏡花水月，速速清淨身口意三業，一段「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」時時用心觀照、時時覺悟身心安頓，彩繪生命中每一個片段，創造更多生命中精采的意義，再一些時間傳播古德真理，實踐智慧價值，讓我們的故事成為流傳千秋萬世的美談。

伍、結語

百病皆因情緒起：多多溝通大家好；少煩少惱身體好；多做運動身體好；放下執著活得好。《法句經》說：「不眠者夜長，疲倦者路長，不知真理的愚人，生死輪迴長，不求正法的惡人，人生虛長」。