



臨終關懷

圓滿人生的 最後一課

聖嚴法師 著



自在人生：活出生命的價值	3
人生的目的、意義、價值	4
忙得快樂，累得歡喜	11
心安理得就是成功	17
為自己的人生許一個好願	24
轉自私自利的我為功德的我	30
有聚有散才能成長	36
與病為友：面對病痛不煩惱	43
當被癌症撞上時怎麼辦	44

以平常心面對病痛

49

即使生病，也不痛苦

55

安心的基本態度

61

如何病得很健康

66

美好旅程：以正面心態圓滿此生

71

佛法的生死觀

72

花開花謝，不執著

80

預約幸福來生

85

規畫人生的最後階段

90

生命園區觀生命

98

自在人生

活出生命的價值



人生的目的、意義、價值

在汲汲營營、忙忙碌碌的生活中，你可曾想過人生在世的意義和價值究竟是什麼？是來吃飯的？穿衣服的？還是來賺錢、求名、與人爭鬥的？

很多人就是在貪生怕死、貪名求利、你爭我奪中，一天一天過下去。看到大家要的我也要，大家不要的我也不要。以為很多人都要的，那就一定是好的，所以搶著要，但是從來不去思考，自己是不是真的需要。反正大家都要的就就要，大家都不要的就立刻把它丟掉，因

爲既然大家都不要，我還要它做什麼？

就像螞蟻一樣，通常只要一隻螞蟻嗅到了有味道
的東西，其他的螞蟻統統都會圍過去。可是這不是人
的行徑。人應該有「我要的」不一定是人家要的，人家
要的「不一定是我要的」的觀念，這才是真正獨立的人
格。可是，一般人多半喜歡跟著別人起鬨，這是很悲
哀的一種現象。

一個人如果活著而沒有目的，一定會非常空虛，
覺得生命沒有價值，像行屍走肉一般，那又何必活受
罪？不僅生存本身變成多餘的，而且也白白浪費世界

許多的資源。

但是生命一定有它的原因，也一定代表某些意義。它的目的是什麼？最後會到哪兒去？又會成爲什麼呢？

以佛教的觀點來看，人生的目的，凡夫是來受報還債，佛菩薩則是來還願；如果知道人身難得，能夠知善知惡、爲善去惡，人生就有了意義；如果又能進一步積極奉獻、自利利人，這就是人生的價值。

所謂「受報」是：我們必須要爲我們所造的、所做的、所想的、所說的行爲負責任。我們的生命，無非是自作自受；過去世造的因，以及這一生的善行、惡行，

結合成現在這樣一個人生，便是生命之所以存在原因。

但是僅以一生短暫的時間來看，很多現象看似不公平，也沒有辦法解釋。譬如有的人在這一生非常努力，但就是不成功；有的人並沒有這麼努力，卻一帆風順，左右逢源。表面上看起來很不公平，其實這要追溯到過去世，以及一世一世、無量的過去世之中，我們曾經所造的種種行爲，尚未受報的就可能在這一生中受報，也可能在未來生才受報。而我們所做的種種行爲，有好的，也有壞的，造好的業受福報，造惡的業就要受苦報。

至於人生的價值是什麼？很多人認為人生的價值就是有錢、有地位、有名望、讓人家看得起。譬如，在外面做了官，衣錦還鄉，讓家鄉的親人、鄰居、朋友都風光一下，不但表現了你的個人價值，地方上也因你而有了光彩。但這是不是真正的價值呢？

真正的價值應該不在於顯耀家族的虛榮，而是在於你所做的實質貢獻。如果你是投機取巧、巧取豪奪而得到的名利權勢，即使一時間很風光，也沒有真正的價值可言。因為這個價值是負面的，造的是惡業，將來是要受報償還的。

因此我們可以說：有多少奉獻就有多少價值。比方說，我這個人有什麼價值？我在這一段時間裡為大家說佛法，這就是我的價值。如果這一段時間中，我在睡覺、吃飯和人家吵架，那就沒有價值了。人生的價值必須建立在對人有益，而且對自己的成長也有幫助上。

雖然我們凡夫是來受報還債的，但是也不妨學習佛菩薩的精神，為自己的人生發一個願。這個願可大可小，可以小到只是許願：「我這一生之中要做個好人。」許願自己在這一生中，不做壞事、不偷懶、不

投機取巧，盡心、盡力盡自己的責任。即使這一生做不好也沒有關係，因為還有來生可以努力。這樣的人生，就是**有價值、有意義，而且充滿希望的。**

（摘錄自《找回自己》）

忙得快樂，累得歡喜

我常勉勵人：「忙、忙、忙，忙得好快樂；累、累、累，累得很歡喜。」然而，因為大部分的人都不知道是爲什麼而忙，也不知道爲何而累，所以往往在繁忙當中，就會感受到心理壓力，疲累的時候，便覺得煩躁不已，累得無聊、忙得苦惱，反而成了「忙、忙、忙，忙得要死；累、累、累，累得要命。」

當我們能夠體驗到時間寶貴、生命有限，知道的太少，需要成長的太多時，我們就會好好運用這個有

限的生命，來做無限的功德。生命的確有限，我也常感覺不久前才是個小小孩，一轉眼間就老了，現在每當有人問我多大年紀，我就告訴他們：「快了、快了！」所謂「快了」，就是快要死了。我現在快八十歲了，什麼時候會走我不知道，但我相信人生不會再有另一個五十歲、六十歲。

佛經裡有這麼一個偈子：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」譯成白話就是：「今天一天又過去了，我們的生命也隨著減少，就像是魚在淺水池塘裡，隨時隨地都準備面對死亡，還有什麼好

快樂的？」正因為生命是如此有限，就是想多活一點也由不得自己，因此才要好好地運用，不斷地充實我們的智慧、充實我們的福德。

佛教徒相信這一生是從過去生來的，而且這一生結束之後，還有未來的生命。我們這一生已經夠麻煩、夠辛苦的，既然好不容易生而為人，那麼就應該善加把握，多做功德，儲蓄智慧和福德的財產，以求未來會比現在更好。

這就好像告訴我們，要趁年輕的時候，努力工作，多賺錢多儲蓄，才能有養老的本錢，老本愈多，

年老的時候就愈有保障。所以，我們必須充分利用時間，奉獻自己、幫助他人、服務他人、照顧他人、關懷社會。我常說：「忙人時間最多，勤勞健康最好」，忙碌的人因為珍惜時間，就會善用時間，反而會有時間。一個勤勞的人，身體健康一定良好。若希望自己活得健康快樂，就應該忙，希望在人生過程中，多儲蓄福德和智慧，更需要忙。

雖然有時看起來好像不是爲了自己而忙，所謂「爲誰辛苦，爲誰忙」，乍看好像忙得很冤枉、很不值得，彷彿是白忙一場。以佛教的觀念來說，這種想

忙得好快樂；累、累、累，累得很歡喜」的滋味。

（摘錄自《工作好修行》）

心安理得就是成功

在一般人的觀念裡，所謂成功，就是要有大事業、大名望，而且還要地位高、財產多，有許多群眾簇擁著他。這種人，大家才認為他是成功的人。

其實，想要獲得這樣的成功，說難很難，說容易也很容易，表面上看起來並非每一個人都能做到，但又好像人人都有機會。以我為例子，我能在無線電視頻道上為大家說法，好像很不容易，所以很多人就認為我是成功的；可是，這並不表示其他人做不到。而

且這就算是成功嗎？恐怕值得深思。

到底成功的定義是什麼呢？孔子以「立德、立功、立言」做爲成功的準則。所謂「立言」就是能提出有道理的見解，讓大家有所依循，並獲得正面的效果。其實要想做到立言，也不容易。他必須有思想，還要有所創、有所立，而非僅僅做個傳聲筒而已。

「立德」的「德」是道德、德行的意思。無論是心性、品性，或是待人接物、處事態度，只要能對大眾有利，對社會人群有利的，就是立德。所謂「君子之德風，小人之德草」，君子立德是樹立一種風氣、

典範來影響別人，從影響一群人、一個社會、一個國家，乃至影響世世代代的許多人。

「立功」則是在適當的時機做出正確的事，造福大多數的人，立下了汗馬功勞。

這三者之間，立功是可表現的、有形的，別人很容易就可以看到或知道。它和「德」不一樣，德是一種影響力，雖然無形，但有力量。而立言是用言論來影響人，可以是立功，也可以是立德。能做到這三種，都算是人生的一種成就；且不論影響多寡或功勞大小，都是成功。

所以如果以這三個原則來論成功，則人人都有機會成功；相對的，目前社會上很多所謂的功成名就者，就算不上成功了。很多有大事業的人，他不一定道德很高；名望很高的人，講話也不一定有道理。因此不能只從金錢、地位來判斷一個人的價值，名望高、地位高，權利大的人，對社會不一定有功勞，對歷史不一定有貢獻，真正的成功應該是建立在孔子所說的這三個標準上的。

對大多數人來說，要做到「立德、立功、立言」好像很難、很遙遠。其實，「立德」只要不愧對自己

的良心，遵守道德的行爲，那就是「立德」成功；「立功」就是我們要幫助他人，如果所作所爲都能夠利益他人，也就是「立功」成功；「立言」就是在觀念上或語言上，能夠安慰鼓勵別人，甚至影響他人改過遷善，那我們就是「立言」成功。以這樣的標準來看，人人都可以「立德、立功、立言」，人人都可以是一個成功的人。

甚至，一個人只要真正能做到心安理得，那也是一種成功。

如果一個人活了一輩子，臨命終時覺得自己白活

了，或是死不瞑目，即使他活著的時候多麼功成名就，那都稱不上真正的成功。只要覺得自己這一生沒有白來、沒有白過，那他這一生也就是成功了。不要說一輩子，只要一天沒有空過，就有一天的功德、一天的成功；即使是一小時，也有一小時的功德、一小時的成功。

成功有大成功、小成功，能夠積聚一小時、一小時的成功，一個念頭、一個念頭的成功，小成功也可以慢慢累積成大成功，而我們的福德和智慧也會逐漸的圓滿。當福德和智慧達到究竟的圓滿，那才是我們

最大的成功，那不是金錢，也不是地位，而是功德。

（摘錄自《找回自己》）

爲自己的人生許一個好願

有一陣子，美國許多著名企業的執行長被質疑做假帳，造成軒然大波。雖然事件發生在美國，但也值得臺灣反省，我們是否或多或少也迷失在紙醉金迷的世界裡？難道生命的意義與價值，就是爲了賺錢、爲了求名位、爲了爭權奪勢而不擇手段地明爭暗搶嗎？

多數人都貪愛名利，在追求物質欲望的過程中，渾渾噩噩過日子。尤其臺灣社會很容易有一窩蜂的現象，一旦流行什麼東西，許多人都會不加思索地就跟

著流行走；無論任何場域，凡是被炒成搶手貨的，大家就會擠破了頭去購買，事實上那些東西，真的適用於每一個人嗎？

既然生而為現代人，就應該要有獨立思考的能力，要用常識去了解，要用智慧去判斷，究竟什麼東西是適合自己需要的，什麼東西是可要可不要的，什麼東西是根本不需要的。如果能具備「我要的不一定是別人要的，別人要的不見得是我要的」這種獨立的判斷能力，便不會在現代物欲充斥的環境中迷失了自己。

可是，有許多人就是喜歡跟著大眾瞎起鬨。如果

人的一生，只是順從著多數人的時髦，盲從而沒有自主性的判斷能力，生活便成了真造業、活受罪。

究竟我們該怎麼活著，才有意義與價值呢？就佛教徒的立場來說，凡夫來到這個世間，是來受報、是來還債；佛菩薩來到這世間，則是爲了發願，爲了還願。我們每個人都有數不盡的過去世，也有不可數的未來世在等著我們。過去我們所思、所說、所做的，會影響我們這一輩子，因此有人卑賤有人高貴，有人貧窮有人富裕；我們現在世的所作所爲，也將影響未來世的尊卑與貧富，健康及福壽。

如果能從三世因果的角度來看人生，我們就能明白，何以有人可以一帆風順、左右逢源、一生富貴；有人則是歷盡滄桑，到臨終時還是一無所成。有的人埋怨世間的人海浮沉，沒有道理、沒有是非，只有奸詐權謀。若從眼前的狀況來看，確實是無法求得公平的；但若追溯到往世，知道我們也曾經為善為惡，對於今日的種種際遇，應該就能釋懷了。

但什麼才是我們該追求的呢？成為大企業的老闆？成為受人崇拜的明星級人物？成為公司的高階主管？成為有名望的政治人物？還是成為家財億萬的富豪？

我們必須了解，人生的真正價值，不是銀行帳戶裡的財富，不是股價的高低多少，不是政商資源的多寡，不是受人崇拜的表象。豈不見到或聽說，有的人曾經名震一時，卻利用這些資源圖利自己，到頭來不但毫無價值可言，甚至帶給社會，帶給自己家人種種負面的後果。所以人生的價值，應該建立在社會生命及歷史生命上，對自己的過去、現在、未來，都能做好本份中事，便能對自己的生命有所交代了。

如何才能夠做得到呢？就請你爲自己的人生許一個好願吧！你可以許這樣的好願：「希望我這一生之

中，不說謊、不造假、不投機取巧、不損人利己；我願盡分盡責、隨分隨力，使自己健康平安快樂，也使他人健康平安快樂。」

（摘錄自《人間世》）

轉自私自利的我爲功德的我

在人生的過程之中，多半人都覺得有一個目標要去達成，這個要達成的目的是「我」，而正在往這個目標努力的也是「我」。

很多人會問，人生的目的是什麼？我認爲，人生的目的是還願和許願，在還願和許願過程之中的就是「我」。

人生的意義是什麼？我認爲，人生的意義是負責、盡責，負責、盡責的人是「我」，負的是我應該

負起的責任，如果我是國家的公民，就要負起國民的義務、責任；如果我是一個法師，就要負起法師的責任和義務。每個人都可能同時扮演許多不同的角色，你可能是一個太太，也同時是孩子的母親，又是一位女兒、媳婦，在工作場合上則是一個職員……，你有很多的角色，凡是這些角色的責任和義務，都是你。

人生的價值，則是在於奉獻、感恩，當我們有東西可以奉獻給別人的時候，我們會感覺到這是「我」；當我們接受別人的協助，而且願意感恩對方的協助，這也是「我」。

爲什麼我們要對做好事的仁人義士給予鼓勵和表揚，因爲對社會大眾很有意義，這可以讓大家看到他們對社會的奉獻，以及他們所受到的表揚與鼓勵。在此，感受到被表揚的是「我」，看到人家被表揚的也是「我」。

還願、許願的是「我」，負責、盡責的是「我」，奉獻、感恩也要有「我」，但是佛教也指出，眾生就是因爲有「我」，所以產生種種的煩惱，因此特別指出需要有無我的修行。只是一開始就講無我，幾乎是不可能的，必然還是要有一個我，那就不

妨把自私自利的我，轉變為「功德的我」。

很多人都知道，把錢放在自己家裡並不保險，因為可能會被小偷偷走，也可能被一把火燒了。所以，有人把錢拿去投資置產，或是把錢存在銀行裡；但是投資可能會蝕本，銀行也難保不會倒債。

究竟要怎麼樣才是最保險的呢？最好的辦法，是把財產儲蓄在所有人的幸福中，那才是最究竟、最可靠的儲蓄。所謂「儲蓄在所有人的幸福中」，就是提供我們有形、無形的財產，包括智慧的財產、體能的財產、時間的財產，為眾人謀福利，幫助其他人獲得

利益，這不但水火不能破壞，小偷偷不走，強盜也搶不去，連政府抽稅也抽不到，爲什麼？因爲財產都釋放給大眾了。這種情形的我，就是功德的我，你付出多少，你的功德就有多少。功德的我不爲自己的私利而傷害他人，而會盡量充實自己的生命，努力於學習，然後把自己所擁有的奉獻給他人。

或許有人會認爲這個人好笨、這樣做太傻，自己的錢不用，給人家用；自己的福報不享，給人家享受；自己有時時間不好好玩樂，還去做義工奉獻給別人。其實在奉獻的過程之中，自己的收穫反而更大，

成長反而更多，這樣的過程雖然也有一個「我」，但卻是「功德的我」。

功德的我是以還願和許願的心主動付出，所以一點也不覺得苦，反而會覺得非常快樂，也因為懂得感恩、奉獻，更覺得所有的努力都是值得的，為什麼值得？因為做了對人有利的好事，生活有意義，生命價值就這樣呈現出來了。

（摘錄自《找回自己》）

有聚有散才能成長

俗話說：「天若有情天亦老」，可見愛情、友情、親情雖然能帶給我們很多的溫暖，卻也充滿痛苦的催折，尤其是生離死別時，更是讓人痛苦。因此有人以為，只要將情感斬斷，就再也不會痛苦了！然而如同佛所說，眾生都是「有情」，就是因為眾生有愛的緣故。

眾生最愛的是自己的生命，其次則是和自己生命相關的人、事、物。親情由第一代傳到第二代，象徵了生

命的延續。愛情也是一樣，因為有了男女的結合，才有後代的出現，因此這個結合也和自己生命的延續有關。至於友情，雖然和生命的延續並沒有那麼直接的關係，但是人活在世界上，一定需要養分，除了飲食的養分之外，還必須從精神上獲得滋養，而友情就是最好的精神滋養，所以友情和生命還是有關係的。

既然情愛和生命息息相關，無論是否定它，或者是硬生生地把它切斷，都不合乎世間的法則，也不合乎人情的道理。從佛法的立場來看，無論是親情、愛情或友情，都是因緣所生，有因有緣才使得大家生

活、聚集在一起，也才能夠彼此互相合作。但是我們要明白，因緣聚散是天經地義的，就如我們常常聽人說：「天有不測風雲，人有旦夕禍福」，或是「月有陰晴圓缺，人有悲歡離合」，可見生、死、聚、散都是正常的事。

既然聚散是必然的事實，那就沒有什麼好痛苦的了。佛法常常教人要用平常心來看待所有一切發生的事，這樣在相聚時，就不會太過興奮，而分離時，也不會那麼憂苦。而且，人生在世，就是要有聚有散才能成長、有生有滅才能進步，如果沒有生滅變幻，我

們就會老是停留在同一個現象之中，不但覺得很無聊，也不能夠成長。例如，今天和這兩個人在一起，明天又和另外兩個人在一起，這樣就能把原本的人際網絡擴大了，人際網絡一旦擴大，生命的層面就會擴大，而層次也將提高。

所以，聚散的過程其實是讓我們成長的一種力量，因為層次和層面的提高、擴大，使我們的生命過程更充實、更飽滿，也更加多彩多姿，這不是一件很好的事嗎？

更何況，離別既然也在生滅變異之中，所以它也

是一種暫時的現象，一時的分離並不表示永遠都不能再見面了。而且今天這個時代，我們可以隨時隨地透過網路聯絡，即使相隔遙遠，也能立刻與對方面對面談話。而人是高等動物，本來就著重精神的交流，就算身體沒有在一起，仍然可以隨時隨地互通有無、互通訊息，離別也就不再顯得那麼痛苦了。

其實，離別之所以讓人感到痛苦，問題的關鍵仍在於大家難免都希望自己喜歡、執著的，能永遠留在自己身旁，這才是使情愛變得痛苦的真正原因。所以，只要轉變自己的心境和看法，以平常心來看待離

別，並且掌握聚散離合所帶來的成長契機，就不會再
為離別而擔心苦惱了。

（摘錄自《真正的快樂》）

與病爲友

面對病痛不煩惱



當被癌症撞上時怎麼辦

生存在現代社會的人類，罹患癌症的可能性相當高，因此每個人都要有被撞上的心理準備和高度警覺。這不是觸人霉頭，而是先有居安思危的心防，才能臨危不亂。不過，也不必杞人憂天，過多的擔心和焦慮，只會降低身體的免疫力，有礙健康。致癌的原因很多，有些也尚不明確，應該定期做身體健康檢查，以便及早發現，及早治療。平時則應保持飲食正常、作息正常、心情平穩，加上禪修等的精神修養，

罹癌的可能性會減少一些。

一旦罹患癌症時，該怎麼辦？只有面對事實，積極治療，試著放鬆自己的身心來面對，並且接受癌症的事實。如果可以做到這一點，病人就會比較輕鬆，也不會讓家人陷於恐慌悲苦的絕境中。我經常勸勉罹患重症的病人：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩（或者是自己的宗教信仰），如此一來，自己就是沒有事的健康人。」而且我會鼓勵發現患了癌症的人，想做什麼有意義的事、想學什麼有興趣的東西，就去學吧，只要不太勉強自己的體力。

曾經有一位篤信佛教的醫師罹患了癌症，他不但沒有因此而消沉，反而把身上的癌細胞稱爲「癌菩薩」。意思是說，罹患癌症反而幫助他更積極地修行菩薩道，培養出更深厚的慈悲心與智慧心來。因爲他在接受化療的過程中，深刻體會病痛之苦，因而生起慈悲心，治療後當他回到工作崗位上，便以無我的慈悲心看護所有的病患，一改他原本浮躁的脾氣，變得溫柔友善，樂意主動呵護病人。

罹患癌症本不是件好事，若從正向的角度來看待，也可以善用患病的機會來自利利人。爲什麼這麼

說？因爲能夠提前預知死亡，所以可以在有限的生命裡，多做自我淨化的工夫。人的一生之中，說的好話通常不多，做的好事也不多，卻還覺得自己是個好人，但在患病的過程中，病人的人生觀多半會改變，態度會轉化，心靈會變得澄淨——雖然身體患病，但是人的素質卻提昇了。何況罹患癌症，縱然已被醫生告知要準備後事，只要不怕死亡，也不等待死亡，說不定還有奇蹟出現。所以有不少人都說感謝癌菩薩使他們懂得人生，也度他們進了佛門。

但這並不表示我們要樂於罹患癌症，而是勸勉癌症

患者及病人的家屬，應當做這樣的正面思考。對家屬來說，既然家中有人生病已是事實，就要坦然地接受它，除了細心照顧，自己不要也跟著急壞了、累壞了。

生老病死是人生的四大苦事，平時卻很少意會得到，如果不得已罹患了癌症，或家裡有人罹患了癌症，雖是大不幸事，但不妨就把它看作是現身說法的菩薩吧！癌是菩薩，患者是菩薩，是在共同宣說「苦聖諦」的無上佛法。要處理、要治療、但不用怨怒憤恨，不必憂悲苦惱。

以平常心面對病痛

當我們觀察周遭的人時，常常可以發現，性情暴躁、容易爲小事動怒的人，身體大多也有些毛病，例如肝功能不好、內分泌失調等。而每逢心情頹喪、悲觀厭世時，正好也是精疲力竭的時候，身體所供給的能量不足以應付各種事務，因此，我們很容易把一個人的性情歸諸於身體的影響。

身體的病痛的確有可能影響心理的健康，不過可以確定的是，心是身體的主人，如果心理脆弱、不健

全，一定會影響自己的健康狀況。所以，身體上的缺陷或病障可以從調整心理狀態來改善。

首先，我們要接受人的身體本來就有病痛的事實。曾經有人問我，什麼人不生病？我回答他說：「不生病的人已經死了，而沒有病的人還沒出生。」因為死了的人不會生病，出生以前也沒有疾病可言，除了這兩種人以外，沒有人是不生病的。

生老病死是自然的法則，從出生開始，我們就不斷經歷老化的過程，而且在遺傳因子裡，人人都帶著病因，也就是一出生就已經有病，並非等到年老才會

生病。

所以，無論是否感覺得到，實際上每個人的身體都有病痛。像我從小就病懨懨的，但因為知道自己的身體羸弱，所以我會照顧自己，不暴飲暴食，也不過度勞累，因此到現在還活得好好的。也正因為生病，讓我覺得自己的福報不夠、業障很重，所以才懂得慚愧。因此，生病對我來說，反而是因禍得福。

反觀有些人雖然從不生病，但一生病就回天乏術，這是因為他從來都不知道自己身上早就潛伏著病灶，不懂得好好愛惜身體，當醫生發現時，已經爲時已晚。

由此看來，能夠感覺到自己有病的人是很幸福的！但我們也不需要常常活在疾病的恐懼不安之中。例如，我有一位朋友老是抱怨說，自己這裡有病、那裡有病，要不然就說自己活不到下個月了！這樣的話語不論對他人或自己都是不好的暗示，也會造成不好的影響，並不是正常的心態。

因此，平常我們要抱持「生病乃人生之常態」的觀念來愛惜身體，當真正生病時，則要避免疾病對心理造成的不良影響。有些人發現自己生病後，就像洩了氣的汽球，以為自己沒有希望、就快要死了。其

實，既然生了病就要治病，並且要將心情提振起來。能提早發現身體有病，就能夠多加愛護、保養、治療。至少你還不會馬上死，還有時間處理很多事！所以，發現自己生病了，不正是一件值得高興的事嗎？

再以佛教的觀點來看，我們過去世造了很多業，所以當病痛來襲、身體感到不舒服時，要認爲這是藉由生病來還報、還債的。能夠還債表示你還有本錢，有本錢還債才能「無債一身輕」，這是值得安慰的。另外，佛教也有一句名言：「比丘常帶三分病。」這說明了疾病是助道、得道的因緣，因此常常生病的

人，就能帶病延年，反而能夠長壽。

以上這些觀念都能幫助我們正視疾病，如果善加運用這種心態來處理自己的問題，雖然身體不舒服，還是能隨時隨地將自己的性情調整過來。如此一來，每天就都能保持開朗、愉快的心情了。

（摘錄自《真正的快樂·心理健康了，身體才會健康》）

即使生病，也不痛苦

在醫學領域裡，無論是傳統中醫或現代西醫，在面對人類各種病苦時，仍然有很多無法突破的瓶頸。所以，我們常常會聽到很多被疾病纏身的例子，即使嘗試過各種醫療方式、受盡折磨，卻依然無法解脫病痛。

疾病大約可分爲生理與心理兩種。所謂「病從口入」，生理上的疾病經常是由於吃了不潔的東西所引起的，有時病媒也會由耳朵、眼睛或身體任何一個部位侵入感染。換句話說，只要我們的衛生常識不夠，

不懂得保養、保健，就很容易使身體生病。

心理疾病的產生，則是由於人的六根受到汙染，導致心靈、頭腦發生問題。所謂「六根」，就是眼、耳、鼻、舌、身、意，亦即眼睛、耳朵、鼻子等五官加上身體及腦神經的反射、反應作用。心理的疾病是從我們的六根進去的，這類疾病要找心理醫生用心理學的方式進行治療。

然而，身心是互相影響的，生理疾病會影響一個人的情緒，同樣的，心理疾病也會引發身體不適。目前一般的中、西醫大多僅以藥物治療，或是用針灸、

推拿、穴道按摩等物理方式來幫助病人，但這只能治標而無法治本。在預防疾病方面，也僅限於宣導維護環境衛生、提倡個人生活規律、飲食均衡、養成良好的運動習慣等，還是無法照顧到我們的內心。

即使心理醫生也是如此，他們往往只是問問病人過去的成長背景、生活經驗，有無任何創傷經驗或心理不平衡之處，然後再加以疏導、化解。這種治療方式表面上可以達到某種程度的效果，暫時緩和病人的症狀，但仍然無法徹底治療。

在跟我學禪的西方弟子之中，有許多都是心理醫

生、心理治療師，或是心理學家，例如在英國的一班學生之中，就有幾十位都是心理醫師。他們平常為病患解惑療傷，結果自己卻有頗為嚴重的心理問題，即使用心理治療的方法也解決不了，因而前來找我，希望我以禪的方法幫助他們。

我們常把「病、苦」連在一起說，但疾病所引起的痛苦究竟屬於生理的？還是心理的？乍看之下，好像是生理的，因為是身體有病、感覺疼痛，所以才覺得苦。其實，痛不一定是苦，苦是一連串的不甘願、無奈、沒有希望、不知如何是好的心理感受。如果心理健全、有

所寄託，觀念也非常通達，那麼身體的病只是單純的痛而已，並不會成爲問題，內心也不會覺得苦。

例如，有位老人家長期受癌症的折磨，他所面對的生理上的疼痛，是常人難以體會的。但是由於佛法觀念的幫助，雖然痛卻不苦，臨終時，還有阿彌陀佛前來接引，老人家覺得前途無限光明，不但走得很歡喜、也很安詳，可見佛法的確有治療病苦的效果。

在眾多形容佛的名號當中，有一種名稱是「大醫王」，因爲他是世界上最好的醫生、醫生之中的醫生，尤其專門醫治人們的心病。所以，只要對佛法有

信心，任何患病的人都可以少受一點苦，只要心理上的苦沒有了，病情就會跟著減輕，這也是佛法救苦救難的功能之一。

（摘錄自《真正的快樂》）

安心的基本態度

從禪的立場來談心理治療，也就是安心的方法與過程。人們心理不安定的原因，其實從出生開始就已經存在了，如果長大後還沒有意識到自己有問題，那才是真正的大問題。在這個世界上，心理完全沒有病的人是沒有的，既然大家會來聽這場演講，就表示你自己或他人有需要幫忙的地方，從這點來看，你已經是一個正常、健康的人。

基本上當你發現自己有問題、有病，而不隱藏自

己的問題和病，這種態度就是一種健康的行爲。

平常生活中，禪如何教人安心呢？禪的態度是：知道事實，面對事實，處理事實，然後就把它放下。無論遭遇何種狀況，都不會認爲它是一件不得了的事，如果已經知道可能會發生什麼不如意的事，能讓它不發生是最好的；如果它一定要發生，擔心又有什麼用？擔心、憂慮不僅幫不了忙，可能還會令情況變得更嚴重，唯有面對它才是最好的辦法。

經常有一些患了癌症的病人來看我，因爲醫生已經宣布他們的生命快結束了，他們好像是來向我求

救，又好像是來向我告別。

我給他們的建議是：一，不要怕死；二，不要等死。需要治療就要接受治療，能做什麼就做什麼，能吃什麼就吃什麼，過正常的生活；不勉強自己，也不要對自己的生命完全失望，這種態度就是禪的態度。

生活很重要，生命很可貴，不要被別人嚇壞，也不要自己嚇自己。偏偏很多人情況明明沒那麼糟，或是事情已經發生了，不能面對接受，還要擔心憂慮，結果反而是被嚇死的，或憂愁而死的。所以，用禪來安定心的方法，就是應該怎麼做就怎麼做。

禪宗有這麼一則故事，有一次，趙州在寺裡見到一個僧人，就問他：「你在這裡住了很久吧？」那僧人答：「是的。」趙州說：「那你喝茶去。」然後他又見到另外一位僧人，問他：「你在這裡住了很久嗎？」那僧人答：「不，我是新來的。」趙州說：「那你喝茶去。」寺裡的院主看到這情形很不明白，就問趙州：「怎麼和尚對於舊住眾、新來眾，都叫他們喝茶去？」趙州就跟他說：「你也喝茶去。」

這就是非常有名的「趙州茶」公案。這個故事中究竟發生了什麼事？很多人都在猜這到底是什麼意

思？其實很簡單，因爲那時候剛好是喝茶時間，趙州禪師遇見任何人都請他去喝茶。也就是說，生活就是生活，什麼時候該做什麼事就做什麼事。

體驗生活，享受生活，認真的生活，是很重要的。

（摘錄自《動靜皆自在》）

如何病得很健康

生病沒有關係，但是要病得健康。什麼叫作病得很健康？生病一定會不自在、不舒服。像我這一生，小病不斷，大病幾年一次，最痛苦的就是渾身疼痛而動彈不得。這個時候任何事都要借助他人，自己吃也不能吃，生理排泄也無法自主，根本不能動。在這種狀況下，真是非常無奈，唯一能運作的只剩頭腦，人好像也變得沒有用了。

但是不是真的沒有用？不一定！譬如我在住院過程

中，並沒有做什麼，但所有的醫生都和我成了好朋友，有的醫生、護士變成我的皈依弟子，照顧我的人也都變成了佛教徒。爲什麼呢？是我的態度影響了他們。

這些人幫我清潔身體、吃飯、洗臉、漱口，他們在幫助我的過程中受到了感動。當時我根本沒有氣力講話，也無法特別做什麼，但是我的態度是樂觀、正面的，對他們是抱著感恩的心，對自己的病則抱著接受果報的態度。我也感謝因爲生病，讓我有時間住在醫院裡，體驗人生有這樣的過程，體驗眾生生病的時候有多麼苦。我體驗之後也覺得很好，這就是我面對

衰老的人生態度，而我的人生態度則影響了這些人。

所以，我害病的時候其實也在度眾生，雖然這不是我的本意，但對那些人產生了益處，幫助了他們。因此雖然我是在生病，可是我病得很健康，並以行動感染到他人，心靈也變得健康有活力。

生病的時候不要怨天尤人、哀聲嘆氣，也不要情緒失控。然而，通常人一生病，情緒就不好，都是因為修養不夠。有修養、有虔誠宗教信仰、有佛法修行工夫的人，在這種狀況下自然會跟其他人不一樣，這就病得很健康。

是不是每一個人都能夠做到病得很健康？如果從中年時就開始準備，到晚年有病痛的時候，就能以較健康的心態面對。前行政院院長孫運璿先生自小即是位很有修養的人，他生病住院時，雖然是被人照顧，可是這些醫生、護士都深受他的感動，非常感恩他、捨不得他。這樣一來，他自己和身邊的人也同時都受益。

如果沒有修養，在醫院裡會因忍受不住身體病痛而叫喊，甚至還出口罵人、動手打人。這是因爲病人沒有辦法發洩，身體的病痛問題不能解決，別人也幫不上忙，因此病人總覺得好像身邊的人都不肯幫忙，

於是產生了負面的情緒；又因為無法排解，這種人不僅自己痛苦，照顧他的人也很痛苦。所以我說，要病得健康，是在心境、修持上有所磨鍊。

（摘錄自《生死皆自在：聖嚴法師談生命智慧·如何「病得很

健康」？》）

美好旅程

以正面心態圓滿此生



佛法的生死觀

對一個沒有宗教信仰的民族，或者對於沒有過去、現在、未來三世信仰的民族而言，死亡的確是一樁既悲哀又無奈的事。相反地，如果是一個宗教信仰堅固的民族，而且對死後的世界仍充滿希望、光明的話，他們對死亡不會恐懼、也不會悲哀。

死亡是從這一層樓到另一層樓

爲什麼不會恐懼、悲哀呢？因爲死了以後如果是

進入另一個世界、另一個境界或另一個生命，就好像在一個大樓裡，從這一層到另一層；或在同一層中，從A座到B座，那爲什麼要覺得悲哀、覺得恐懼？

在中國文化來講，主張「未知生，焉知死？」這使得我們這個民族非常重視現實人生和現實環境，這樣的人本主義也很好，但是，對死亡卻會感到恐懼。

中國儒家曾說：「朝聞道，夕死可矣！」朝聞道，聞什麼道？是宇宙人生的大道理。

但是，一般人並不清楚「道」爲何物，這不是一種宗教信仰，乃是王道、人道、天道等觀念，這是人

文、自然的思想。像孔孟諸子等有哲學修養的人，知道死生自有天命，胸襟開朗；可是，一般人並沒有這種修養，所以，會對生命捨不得，對死亡會害怕。

捨不得目前已經擁有的，害怕面對死後的茫然無知。本來還活得好好的，一下子死神來迎，便什麼也沒有了；如果有的話，究竟會到哪裡去呢？所以，恐懼心自然就出現了。

有宗教信仰的話，對死亡就比較不會恐懼、悲哀。

基督教、天主教說是歸主、受上帝寵召、到天國去了，和上帝及天使們在一起，多麼快樂。在人間既

不自在、又不自由，去天堂多好。

印度和西藏這兩個民族有很虔誠的宗教信仰，對死亡也都不恐懼；不像一般中國人的家族，一旦有人新喪，一群人哀哀傷傷、哭哭啼啼的。

我在印度旅行，曾見到送葬景象，一點哀傷的氣氛都沒有，送葬時就好像抬著一副家具似地在馬路上走，也沒有人注意他們。在火葬場上焚化遺體時，親戚、朋友並沒有哭泣聲，他們都在念咒、念經，臉上還帶著喜樂的表情。親友想，亡者已經生天了，當爲他歡喜。

相信有來生，不必恐懼死亡

西藏人送葬也不會哭，而是爲亡者誦經、唱歌，送他上佛國，尤其經過喇嘛誦經、加持後，亡者已經超度了。

對佛教來講，因爲相信有來生的境界，所以對死亡不會覺得悲哀或恐懼。

如果你信仰天堂，也可以生天國。受五戒、行十善的人就可以往生天國。如果在世時雖也做了一點壞事，好事則做了不少的話，那就能夠再度投生到人間來，而且可能比這一生更好一點。

特別是在佛教中，有一種淨土法門或佛國淨土的信仰，就像釋迦牟尼佛告訴我們的西方極樂世界「彌陀淨土」，那是一個極好的未來世界的環境。我們在這個世間死了，要去西方極樂世界的話，阿彌陀佛一定會來接引。佛在往昔生中已經發了這個願，只要有人在臨死之際願生阿彌陀佛的淨土，他一定會親自來接或派菩薩來接，那你還怕什麼？

我們法鼓山通常會為病危臨終的人說法，先告訴他要安心、放心，而且要有信心；要相信如果你的身體還不到死的時候，佛會保佑你趕快健康，如果身體

已經沒有辦法維持下去，阿彌陀佛便會接引你到佛國淨土中去。或者，這一生中你做了很多善事，即使不想去佛國，來生也是佛教徒，也會做好事，這就是菩薩行者，在人間廣度眾生。所以，但願你早日再來造福我們這個世界。

多半我們會請他默念阿彌陀佛，若他自己不能念，讓他聽到阿彌陀佛的佛號聲；若他自己已不能專注地聽，則勸他心中要信有阿彌陀佛，如此一來，就和佛相應了，與佛相應，就能到佛國去。佛國多遠呢？沒多遠呀！物質空間上雖有距離，但精神世界沒

有距離。

我們對死亡的觀念要改善，否則，遇到親人死亡時，好像全家都變成走投無路的樣子，實在大可不必。

（摘錄自《法鼓鐘聲·正確的死亡觀念》）

花開花謝，不執著

世間的萬事萬物，不論是山川大地、環境中的任何事物與現象、我們的身體、思想、心理反應等，都是在不斷的變動之中，沒有一樣是永恆不變的，甚至包括所謂的原則、真理，也會隨著時空的不同，而階段性的有差異。到了該改變的那一刻，應該要放下的就要放下，不需執著。

但是要做到不執著談何容易，該如何祛除執著呢？不妨試著從理性的分析，和對自己身心的體驗，

來練習祛除執著。

所謂理性的分析，就是用「因緣」的觀念，來理解事物的真相。因緣是指一切的現象，不論生理的、心理的或自然社會的現象，都是時間和空間之下所產生的種種關係，是由許許多多因緣條件和合而生的，無法單獨發生，也不會突然出現，更不會永遠不變地存在；只要其中一項因緣條件改變，牽一髮而動全身，原本你以為絕對不會變的事物，就會有了變化。

另外一種則是用體驗的方式。我們體驗自己生命的過程，會發現人的生命從小一直到老，到死為止，都在

不停地變化，自己的身體、生理在變，觀念也在變。

例如一個人，本來是小男孩、小女孩，然後是少年少女，然後變成中年男子婦女，最後變成老先生、老婦人，不斷、不斷地在變，如果要執著，究竟要執著哪一個呢？究竟是十六歲的是我呢？還是八十歲的才是我？其實都不是，因為十六歲的時候已經過去，八十歲的現在也會過去，所以根本不需要執著。

從身體的變化可以更進一步來體驗心理和觀念的改變。從小開始，我們就不斷在受教育，也不斷受到環境、父母、老師以及時代變遷的影響，幾乎沒有一

個觀念是屬於自己的，都是外來訊息的累積，然後才成爲自己的想法。

而這些想法也是會變的，例如當你和別人談話，對方提出一個你前所未聞的新觀念，你聽了以後，腦中的想法可能因此轉變，不要說昨天的看法和今天的看法不同，可能這一刻的你和前一刻的你就不一樣了。

不論從理論上來分析，還是從對自己的體驗，都可以證明，沒有一個永恆不變的我，甚至沒有一個「我」存在，那又有什麼好執著的呢？

不過雖然因緣在變化，但是當下還是有暫時的現

象存在。就像一朵花，你今天看它可能好漂亮、好可愛，可是過了幾天，它就會凋謝，不漂亮、不可愛了，可能要換另外一朵花。既然知道事實如此，就不需要對這朵花太執著。因為花開、花謝，是自然現象，不需要太多的執著。

（摘錄自《找回自己》）

預約幸福來生

佛教認為人生有生、老、病、死等各種痛苦，一般人很容易誤解這是在散播悲觀主義。事實上，在佛教的觀念中，身體上生、老、病、死的變化，只不過是假相而已，學習並實踐超越這些假相的方法，才是佛教教義的重心所在。

釋迦牟尼之所以能夠成佛，是因為他觀察、體會到，所有人都無法超越生老病死。有生必定有死，生與死是一體的兩個段落，開始的時候是生，結束的時候是

死。而且只要有生命，就一定會老，生命的過程就是一連串老化的現象。老化的同時，還會產生許多身體或心理上的疾病，直到最後死亡，誰都不能夠避免。

眾生在人間是受苦受難的，並非享福享樂。即使有時候感到快樂，也是苦多樂少，而且很短暫，不可能永遠維持。例如，爲了吃一餐飯，我們必須先花上很長的時間來做準備工作，才能吃到豐盛的菜餚，但是享受美食的時間卻一眨眼就過了，所以快樂是很短暫的。

而且，苦與樂就像雙胞胎，不可能分開，樂的本身就是苦的結果，也是另一個苦的開始。兩頭苦的中

間包含著樂，這就好像前後都是火，中間地帶雖然還沒有被火燒到，可是被兩面夾攻，仍然受到威脅。所以，樂的鄰居就是苦，俗話說「樂極生悲」，正在享樂的同時，就已經朝著苦的方向走了。

如果我們想要超越生命的痛苦，就要學著不被生死的問題所困擾或束縛。生死皆有因，生並不可喜可賀，死也並不無奈悲哀。貪生怕死是沒有用的，因為我們都在生死輪迴的苦海中，每個人都要面臨死亡，生命的過程就是如此，這是自然現象。所以毋須貪愛生、害怕死，貪生怕死只會造成痛苦，自尋煩惱。

我們要知道，死亡本身並不是一件可怕的事，死後還有另一個新的未來在等待著。就像白天工作太累，晚上非睡覺不可一樣，補充睡眠以後，第二天早上起床，又是嶄新的一天。

此外，生可以說是一個結果，利用這個結果，正好可以為死亡做準備。當我們死亡之後，世界上任何財產、名利都帶不走，只有業報隨身。所以，真正可以帶走的，是我們的慈悲心、智慧和功德。因此，不必擔心死了以後會到哪裡去，看看自己現在有沒有「儲蓄」倒是真的。利用現在的生命好好養精蓄銳，

在這個世界上多做些功德，多帶一些好的業報到來生，就不必害怕死亡了。這就像我們在鄉下多賺一點錢，再到都市來做義工，這不是很好嗎？

由此可知，佛教雖然強調從生到死都是苦，但並不像一般人所認為的那麼消極，相反的，還能夠幫助我們消融對死亡的畏懼。佛法教導我們積極地儲蓄功德，在人間先做好人間淨土的工作，往生時才能帶著功德一起前往極樂淨土，這才是我們最好的歸宿，也才能擁有永恆、真正的快樂。

（摘錄自《真正的快樂·死亡並不可怕》）

規畫人生的最後階段

為身後大事做準備

中國傳統的農村社會，年過五十歲的人都會開始為身後大事做準備，譬如買好壽衣、壽棺和壽穴，這就是不想麻煩別人，並且還會未雨綢繆，為自己留一點棺材本。這種坦然而對死亡的態度非常健康，也非常值得現代人學習。因為臨終者並不認為死亡是悲慘的事，而下一代也不覺得長輩壽終不可忍受，大家都可以用理性、平靜的心情迎接必然來到的一天。

更深一層看，由於年過半百者預計自己將死，就會更積極去完成未了的心願，或為子孫積德造福；而子女也會自我警惕，把握時間行孝，以免有「子欲養而親不在」的遺憾。

時代演進到二十一世紀，人類平均壽命雖然延長，但對死亡的準備，反而不比農業社會那麼坦然自如。隨著醫藥科技的突飛猛進，大眾似乎普遍預期「人定勝天」，對於任何時刻都可能降臨的死神，失去隨時面對的心理準備，以致當來臨時，張惶失措而不能接受命終的事實。

表面看來，現代人受到較好的保護，壽命也延長了，但是死亡的機率其實並沒有降低。譬如，現代人死於天災的人口也許減少；但相對的，人禍方面的死亡機率卻增加了。譬如，交通意外事故、職業傷害，以及因環境汙染、過度開發破壞自然環境而死傷的案件，也是農業社會所少見。

科技時代的生活型態，降低了一般人對死亡的預期和準備。由迎接新生命這件事就充分反映這樣的心態。現代父母都是到醫院生產，原因不外乎在醫院比較安全，萬一發生狀況，可以立刻受到最好的醫療救

援。但是先進的醫療技術、設備，是否真的能夠保證一定平安無事？好像到目前為止還不能吧！

從另一角度來看，醫院的功能是雙重的，一方面接受生，另一方面也送亡。事實上，每個新生命在孕育、出生的過程中，都時時面臨病與死的挑戰，更貼近地說，人一出世，即與死亡連在一起。若能及早認清有生就有死的必然因果關係，就比較容易克服死亡的恐懼，坦然地接受死亡。

為自己規畫人生的最後

曾幾何時，社會興起「生涯規畫」的浪潮，由這股浪潮衍生出許多炙手可熱的學說、理論，包括第二專長的培養、性向測定、人格認知、人際關係處理、時間管理、開創人生第二春，甚至理財等等。這些知識的確可以幫助許多人適應或掌握變動不已的新時代，但可惜的是，極少人在談生涯規畫時，納入「死亡規畫」的概念。

反觀西方人，他們卻常在年輕時就已寫好遺囑，日後再視主客觀條件的改變予以修正。雖然臺灣社會

目前願意在身強力壯時，購買保險的人口逐年增加，未雨綢繆的觀念比以前濃厚；但願意在花樣年華爲自己規畫身後事的人，好像並不常見。我建議大家在生命的任何階段都應該思考死亡的問題，以免當「意外」發生時，令親友既悲傷又慌亂。

其實，死亡規畫既無須忌諱，也不複雜，主要包括遺體處理（安葬儀式）、遺產及債務處理，這是對自己及別人盡最後責任的具體表現。這些事情沒有交代清楚的後遺症時有所聞，例如子女彼此信仰不同，爲了父母該如何舉行喪儀、安葬，吵得不可開交。更

有人爲了爭遺產，妻子、兒女互控，因而鬧上法庭，這些事情對亡者及生者，都不平安。

曾經有一位姓唐的新儒家學者，他自己主張以儒家的「死，葬之以禮，祭之以禮」的方式來辦理個人的身後事。但是他母親過世時，他反而猶豫了，因爲他覺得儒家儀式並不是他母親所需要的。後來，他思索母親生前習性較傾向佛教，於是採用佛教儀式爲母親舉行喪儀。有趣的是，他自己往生時，也採用佛教儀式。

一個人生前有宗教信仰，他的後事比較容易處理，

子孫只要依從他的信仰即可；如果沒有宗教信仰，那麼遺族最好效法唐先生，站在亡者立場多加考慮。

（摘錄自《歡喜看生死·死亡的準備工夫》）

生命園區觀生命

問：死亡，是傳統中國人最難參破的一關，中國人有很多執著也許經由教育還可以破除，但是要中國人破「慎終追遠」這個關卡實在太難！不僅當事人難以做到，就是他的後人、親屬也難。法鼓山上的生命園區用這種形式，引導中國人把最難放下的東西「放下」，讓身體歸回大地，還復自然的這種境界，可能我們非常嚮往，但是臨到關頭，卻往往放不下。我在生命園區轉了幾圈，我想如果師父的這個理念，能夠

在中國社會及大中華圈傳播普及，那是功德無量。

答：我是從中國大陸出來的，我的師父也是，他告訴我一個觀念，人非常愚蠢，活著的時候，這個放不下，那個放不下，放不下錢、財產，也放不下名利、地位。等到死了以後，應該可以放下吧！但是有的人還是放不下，放不下自己的臭皮囊，死後還要占一塊地，這是非常愚蠢的事。

關植葬園區 實踐心靈環保

因此，我的師父在圓寂前寫好遺囑，聲明死後不

立墳、不設碑、不建塔，遺體火化以後，直接把骨灰撒入大海就好了。這是我師父的構想，後來我想，不如由法鼓山貢獻一塊地，闢植葬公園，讓所有的人都可以使用這塊地，以後我也會葬在這裡。這塊地可以容納好幾千人的骨灰末，甚至幾萬人也不成問題，而這些骨灰都是肥料，還可以在園區裡蒔花植竹。

現在這塊地，我們已經提供給臺北縣政府（編按：現為新北市政府），屬於縣政府用地，政府不能沒收或者另作其他用途。對我們來講，這是一個公園，對政府來講，是一塊可長久重複使用的植葬地。

問：這也是把您所說的「心靈環保」理念貫徹到一個極致了，讓人間佛教伴隨著人的一生，及至終點。

答：人的生命，活著的生命跟死亡以後的生命，在法鼓山是結合起來的；我們有一個教育園區，有一個生命園區，教育園區是世界性的，生命園區是永恆性的——空間與時間都是無限大的。

（摘錄自《我願無窮》）

環保自然葬

自然葬法，在未來的世界社會，乃是勢在必行的一項工程，除了自然環保，也牽涉到生活環保及禮儀環保。世界人口，到本世紀內，極可能突破百億，死亡的人口，如果不是回歸於大自然、融化於大自然，而是用土葬，或是在火葬後的骨灰存放，逐年逐年、一世紀一世紀的累積下去，有限的自然空間，很難想像，將會受到多大的衝擊。

事實上，希望厚葬、希望在死亡之後的遺體或遺骨，還能占有一個特定的空間位置，這已經是一種落

伍觀念。現代人已很少記得曾祖父以上的祖先名字叫什麼，除了極少數的家族，過清明節還會掃祖墓，多數人已不知道百年以前的祖先遺骨，是在何處了。何況遺骨終究會化成泥土，若要追懷祖先，可做該做的事，就是見不到遺骨所在，依舊可以好好的做。

若從宗教信仰的角度而言，不論是東方宗教或西方宗教，不論是相信被佛接引住生佛國的，或是被神召回天國的，都不是遺體，也不是遺骨，而是神識，而是靈魂。就是中國的道家，主張羽化昇仙，主張長生久視，也必須是活體，而不是遺蛻或遺骨。

因此在二十一世紀的人類文明，應該配合環保的理
念，改善傳統的殯葬方式。尤其臺灣是一個島嶼，空間
面積不大，卻是世界人口密度最高的地區之一。唯有推
行陸地及海洋的自然灑葬，才能讓我們所有的活人及亡
者，共同來永續享用我們這個大好的自然環境。

（摘錄自《致詞·環保自然葬研討會致詞》）

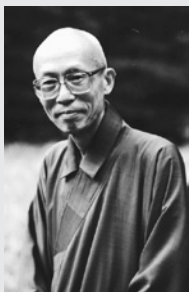
教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

一九八九年肇建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧

提昇人的品質

知恩報恩為先

盡心盡力第一

慈悲沒有敵人

忙人時間最多

為了廣種福田

布施的人有福

時時心有法喜

處處觀音菩薩

三寶萬世明燈

建設人間淨土

利人便是利己

不爭你我多少

智慧不起煩惱

勤勞健康最好

那怕任怨任勞

行善的人快樂

念念不離禪悅

聲聲阿彌陀佛

法鼓山 智慧隨身書 Apps

免費下載 全部收藏



繁體版



簡體版

完整收集聖嚴法師文字及影音開示
匯整相關影音推薦及延伸閱讀
隨時閱讀佛法、體驗佛法、運用佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan Buddhism

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

(1) 修行進程

(2) 教義教理

(3) 聖者故事

二、生活實用

(1) 日常修行

(2) 佛化家庭

(3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列



法鼓山智慧隨身書

生活實用

2-3-8

圓滿人生的最後一課

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會
地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-986-9668-45-3

著者：聖嚴法師

編輯出版：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版1刷：2019年4月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會