

(高英工商教師：蔡慧美)

研讀教師：蔡慧美
書名：如何無憂無懼過生活
作者：k. Sri Dhammananda 達摩難陀法師
出版社：耿欣印刷有限公司
總頁數：297 頁
出版日期：1989 年 5 月
售價：結緣贈送
內容大意：人有無數的恐懼，害怕在不安中驚醒、怕敵人、怕飢餓、怕生病、怕失去財產、怕老、怕死、甚至害怕來世。在本書中，作者引用許多文句、佛教故事、軼事、趣聞、寓言故事等，說明一個有智慧的人應如何超越時空看待生命，了解生命、快樂都是短暫的現象，放下奢華慾望，終結憂懼。

一、前言

人類生活中，「宗教」「神」「鬼」的產生，源自對未知的恐懼與「慾求」的得失。

憂懼的根源是什麼？就是「多求」。「慾望」是「求」，「多情」也是「求」，付出多少就要得到相對的回報，求之不得就憂懼。人生在世，不同的立場有不同的憂懼，工作、能力、經濟、人際關係、健康、教育是問題，就連外觀也可能是致命的問題，更擔心死後一切歸零。

生命過程中，生老病死無常。因為一切都無法掌控，所以產生恐懼煩憂的心。達摩難陀法師說：「人有無數的恐懼，害怕在不安中驚醒、怕敵人、怕飢餓、怕生病、怕失去財產、怕老、怕死、甚至害怕來世。」不如意憂心，如意也憂心。

「得失」的「不安」的確是恐懼煩憂的來源，古今中外沒有例外。尤其，現今便利的交通和無遠弗屆的網路視訊，天涯若比鄰，人與人之間幾乎是零距離，競爭不再是短兵相接的接觸。激烈的競爭讓憂鬱症變成二十一世紀的黑死病，「如何解決憂懼」絕對是當今人人都有興趣的熱門話題。

對症下藥才能藥到病除，只有了解憂懼的來源與根絕病灶，才能無憂無懼過生活。

二、生命何來？死亡何懼？

足也是短暫的，才是解決憂懼的根本方法。

生命何來？眾說紛紜。基督教說人是上帝耶和華造的，中國也有女媧造人之說，更有各種不同宗教說法、有神論、無神論的推理。總之，是蛋生雞？還是雞生蛋？無論「生命」何來，它已經是一個不爭的存在，何必庸人自擾？

雖然無法得知生命何來，但「生老病死」的定律、「生命無常」與對「死亡」的恐懼，倒是大家不爭的共識。

所有的生命都擔憂死亡。「野草除不盡，春風吹又生」的原因，是造物者賦予野草求生的本能。對所有的生命而言，求生是本能，畏懼生命安全受到威脅也是本能。沒死過，如何對死亡產生恐懼？當看到周遭活碰亂跳的親人或動物不動了，再也不能跟自己互動時，才意識到「死亡」的現象，從而對「死亡」產生刻板的畏懼。

等到人類生活更臻文明，「慾望」更多，更放不下心裡鍾愛的東西，如：妻、子、名、利、權勢、成就…。從而讓人對死亡有更深的恐懼，希望藉助各種醫學、科學甚至宗教的方式延長生命，能更久甚或永遠持有「慾望」。

即使佛教有生死輪迴之說，「生老病死」畢竟是生命必經的歷程，死亡也是不可避免的鐵律。生命到底只是一種短暫的現象，過程中的「得」「失」，自然也只是一種短暫的存在，一種擁有的假象。如此，死亡何懼？得失何懼？

三、生命的追求與意義

儘管生命和得失都只是一種短暫擁有的假象，自稱「萬物之靈」的人類，就應該證明自己的存在對這個世界具有正向的附加價值。

馬斯洛的動機階層論（need hierarchy）說，在個體的人格裡，存有五個不同的需要層次：生理的需要、安全的需要、愛和歸屬的需要、自尊的需要、自我實現的需要。「需要」就像攀登階梯一樣，一個階段完成後，再攀登另一個階段，直到階梯頂端，這就是「慾望」。這五個需要層次，其實就是促成人類和群性動物的生命歷程與提昇生命意義的共同動力。

所有物類最原始的存在目標就是維持生命。簡單的「生理的需要」與「安全的需要」是生存必備的；「性需求」是為了完成「繁衍種族」的重要使命；「愛和歸屬的需要」、「自尊的需要」、「自我實現的需要」，都是在「生存」的競爭下，「確保生命安全」的一種「共生」作法。

宇宙或地球有生無生物，包括各種動植物、微生物以及礦物質，無論是基於「一物剋一物」或「共生」的理由，都在造化精密的設計下，形成一個環環相扣

3

生死榮枯平衡的食物鏈。為了生存，所有生命都按照達爾文「進化論」主張的「物競天擇」「優勝劣敗」「適者生存」的定律，本著天賦，各自以強暴蠻橫或無聲無息的方式，擴張它們生存的領域與勢力，爭名、爭權、爭利與爭個我生你死的情

形沒什麼兩樣。所有的爭奪都是為了簡單的生存，或滿足短暫「私心」與「慾望」的享樂，或為了滿足「自尊的需要」，滿足「自我實現的需要」。演化「群居」與「領導者」的產生，團隊的規劃與合作，最終還是為了讓生命更有保障。

隨著進化，人類「生命的意義」從「求個人的生存」到「求人類生活的便利」，最後「求自我生命的圓滿」。「求自我生命的圓滿」就是馬斯洛所謂「自尊的需要」與「自我實現的需要」，也是班傑明·富蘭克林所說：「長壽的生命不一定美好，充實的生命卻是永恆的。」的體現。

達摩難陀法師說「人類擁有優越的思考能力及直覺，慣用理性創造永恆的自我」。自詡是「萬物之靈」的人類，運用天賦的優勢，在「自我意識」的推動下，建構一個「以人為本」的自戀狂世界，藉此彼此競爭，奴役萬物，成就自己。

老子有鑑於此，主張「不尚賢，使民不爭」「不見可欲，使民心不亂」「常使民無知無欲，使夫智者不敢為也。為無為，則無不治。」，要人棄聖絕智，戒絕慾望、競爭，回歸「無為」，才能天下太平。「天下太平」就是全天下人都「無憂無懼過生活」，這應該是人類終極追求最圓滿的人生。

人類的需求泉湧不絕也永不滿足，這種「不滿足」的真實人性，是促使人類文化文明不斷前進的另一個動力，同時不斷激發人類突破現狀，追求實現自我生命的最圓滿。但是，「自我生命的最圓滿」是自己「無憂無懼過生活」？或是「天下太平」？層級自然是有差距的。

四、「慾望」錯了嗎？

達摩難陀法師說「痛苦是生存的代價，而痛苦是因慾求而來。」為了得到滿足「慾望」的「快感」，物類發展出共生或鬥爭的生存模式。但是，所有競爭或鬥爭的過程，滋生出來的七情六慾、貪、嗔、癡的情緒起伏折磨，應該只有「痛苦」兩個字可以形容。

不知道「造物者」是誰，這樣的痛苦找不到「肇事者」來歸咎。如果「造物者」是「神」的話，我也許就要怪祂在造物的同時，加入「潘朵拉的盒子」，和「慾望」、「不滿足」、「希望」的人性元素，讓祂創造的眾子民，世世代代同門閹牆，飽受爭鬥的痛苦折難。還是，祂想利用這樣的鬥爭，展現祂渡化神蹟？

總之，有「慾望」也不是我們的錯，我們只是順著與生俱來的本能生存，我們都是受害者。但是，千千萬萬人都有「慾望」，為什麼獨獨某些人不能克制自己的「慾望」，為了「錢」殺人放火，卻把罪歸咎在無辜的「錢」頭上？

4

高英學報第三期

「水能載舟，水能覆舟」，是「善」是「惡」都在自己一念之間。人類自認是「萬物之靈」，是文明的創造者，更應該了解「生態平衡」的重要性，建立與周遭環境共生雙贏的心態。否則，遽爾隨意斬斷「食物鏈」，終會自食惡果，如：

科技文明造成臭氧層破洞，連帶南北極冰層融化，除了讓極地動物的食物鏈產生斷層外，海水上升、聖嬰現象之極冷極熱種種現象，最後，還是威脅到人類自身的生活與生存。

但是，有「慾望」，錯了嗎？「性慾望」讓種族生生不息；「求便利的慾望」讓科技文明不斷進步。無論是「求生存」、「求舒適」或「求自我生命的圓滿」，「慾求」一直是人類文明史進化的動力。「慾望」沒錯，只是人類應該學習克制「奢華的慾望」，不要讓它一直左右自己的心智。還是為了終結人類的「憂懼」，讓浩瀚宇宙再回歸到沒有生命的無邊沈寂？我想，宇宙間生命的產生，自有冥冥中存在的另一層意義，人類不應該「因噎廢食」。

五、快樂的本質

亞當和夏娃在伊甸園中，寸縷不著、快快樂樂過活。因為受到蛇的誘惑吃了禁果，才被逐出無憂無慮的伊甸園。所有生命之初都是赤身裸體，寸縷不著的單純、沒有負擔、沒有牽掛，餓了就吃，飽了就笑，累了就睡，睡飽了就醒過來，一暝大一寸。快樂的本質應該就是如此單純。

有人說：「擁有崇高理想的人是快樂的；對周遭事物感到滿足的人是快樂的；對自身職業、家務和日常小節皆懷愛心去做的人是快樂的；擁有愛的人是快樂的；快樂的人是幸福的。」

諾貝爾得主史懷哲曾說：「唯有知道如何奉獻的人，方能得到真正的快樂。」達摩難陀法師也說「無法滿足的慾望是人不快樂的主因，拋棄慾望，就會從不快樂中獲得解脫。」林肯說：「唯有決心使自己快樂時，人才會感到快樂。」只有心中有愛、無私奉獻、滿足現況的人，才能擁有單純的快樂。

現代人心裡有數不盡的「慾望」，嘴巴吃著這碗，眼睛同時望著周圍的碗。如果，「慾望」是為了利己，這種滿足私慾的快樂是短暫的；如果，是利他的「慾望」，可以套用范仲淹所說「是進亦憂，退亦憂，然則何時而樂耶？其必曰：先天下之憂而憂，後天下之樂而樂耶！」即使心中還是得失牽掛，至少已努力過，那就是一種人生無憾永恆的快樂。

德國哲學家歌德說：「假如讓我算一算這一生中快樂的日子的話，加起來不到兩星期。」那不到兩星期的快樂日子，大概就是心中感覺滿足的瞬間和無私奉獻時刻的加總吧！我稱之為「心中的桃花源」。

5

快樂的確該往自己的內心去求。每個人如果能謹守「人類本分」，做當下必須做的事，和諧倫理關係，滿足自己眼前所擁有的，單純就能得到快樂。

六、佛教的主張

佛教沒有主張拒絕婚姻，認為「愉快的婚姻生活才能得到快樂」；即使因為慾望和得失的心態帶來憂懼，讓生命充滿痛苦，佛教還是主張尊重生命，不殺生，

也不主張禁慾的「苦行」，只是鼓勵並且幫助人們找尋「安身立命」的方法。

達摩難陀法師說「他（釋尊）體驗出必須靠自己去尋求真理，他放棄自我折磨並採取「中道」，不享極度的奢華亦不自我虐待。…釋尊發現痛苦來自各種欲望。」佛教要人們「活在當下」，放下奢華的慾望，「滿足現有」、「做當下必須做的事」，無憂無懼過生活。

佛教希望人們能了解，生命的整個過程，其實就像雪萊所說「世界運轉不息，從新生到衰微，如水中的泡沫，晶瑩、破滅而後消失。」所以要人們「超越短暫的世俗享樂」、「放下短暫人世間為人的憂慮」，不要讓一生為慾望和割捨不下的感情所苦。

即使生命短暫而虛幻，卻又是無法避免，所以，佛教只能要人們學習「愛人如愛己」、「替他人的成功歡喜」、「與人和諧相處」、「容許別人與你意見不同」，增進個人生命與團體生活的和諧，減少衝突。

雖然個人認為「忍耐」違反「不平則鳴」的心理健康原則。但是，如果每個人可以實踐孔子的「忠」（盡一己的心力去做事）、「恕」（推己及人，己所不欲，勿施於人）、「仁」（以己及物，以包容自己的心去包容別人，尊重所有生命）的理念，對別人多些尊重和設身處地，從根本轉化思維，就會少了很多爾虞我詐和爭執。情緒不會有太多的起伏暴衝，自然不會鎮日愁思憂懼。

七、結論

人類優越的創構力，的確超越所有物類，但是同時，也為自己創造出來的偉大文明與科技，在生理或心理上付出相當的代價。生命、名利、慾望如海市蜃樓虛幻不實，都只是短暫的存在。只有了悟生死得失，活在當下，為所當為，簡單生活，內心才能平靜，得到永恆的快樂。

先總統蔣中正說「生命的意義，是創造其宇宙繼起的生命。生活的目的，在增進我人類全體的生活。」可以看到「利他」的豪壯心志；中國人生哲學的三不朽：立德、立言、立功，也有相同的意義。

只有內外兼修，自己才能無憂無懼過生活；如果人人如此，「天下太平」才是全人類應該一致追求的永恆幸福。