

南 華 大 學
生死系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

唯識佛學的生死哲學及生命教育之應用

The Life and Death philosophy of Mind-Only Buddhism
and It's Application in the Life Education

研 究 生：林育辰

指 導 教 授：黃國清 博士

中 華 民 國 一 〇 三 年 十 二 月 二 十 五 日

南 華 大 學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩 士 學 位 論 文

唯識佛學的生死哲學及其在生命教育的應用

The Life and Death philosophy of Mind-Only Buddhism and

It's Application in the Life Education

研 究 生：林育辰

經考試合格特此證明

口試委員：

林妙貞

黃國清

蔡品雄

指導教授：

黃國清

系主任(所長)：

蔡品雄

口試日期：中華民國 103 年 12 月 25 日

謝誌

碩士班兩年半，是一段充實、緊湊與感恩的學習路程。回首初到南華大學就讀哲學與生命教育所，在同學的相約下，懵懵懂懂的選了黃國清老師的唯識思想，意外的對唯識佛學產生了興趣，恰巧面臨家中變故，在生命的轉折處有所困惑，進而開始了這一段論文撰寫旅程。

這本論文的完成，最先要感謝我的指導教授——黃國清老師。一個僅上過老師一學期唯識學的學生竟然大言不慚的說要寫唯識佛學生死哲學論文，其實自己也很緊張，但是老師在看了我毛遂自薦的信後直接答應我，並開出一條明細的書單，便開始了我孜孜矻矻的論文旅程，而老師對於我的論文指導更是嚴格，沒有依據的話不能寫，與主題不相干的話不用說，做不到的目的不硬寫，要求論文必須是有把握的、確實的。國清老師實在忙碌，但是仍然一個禮拜和我 Meeting 一次，在面談的過程中不厭其煩的反覆指導我唯識學的義理與重點，並且給予我充分的時間思索如何撰寫。對於一個從社會科學領域跳躍哲學領域，還要橫跨從未接觸的佛學的學生，國清老師給我莫大的包容與協助，真的很感謝您！我敬愛的國清老師。

其次我要感謝的是口試委員蔡昌雄老師、林妙貞老師，在我論文的初審與口考時，提供寶貴的意見，讓我論文原本一直想不通的地方茅塞頓開，並且肯定我的論文確實帶給自己生命有所體悟的部分，讓我的論文更加充實、完美，真的很感謝老師的指教與建議！

接著，我要感謝我的家人，感謝我的外祖父母，因為有您們才有今天的我；感謝我的父母，雖然不是很清楚到底讀了哲學是否有用，但是仍然義無反顧的支持我來到南華大學，深信女兒在哲學的領域學習快樂便是父母最大的滿足。感謝我的妹妹致穎、弟弟意棠、貫庭在我忙碌的時候，陪伴父母身邊，並且協助家裏的大小農作事務。還有我的男朋友瀚濂，二年半的兩地分開、無暇顧及對方感受及陪伴、讀哲學實際用處為何……諸多困擾與問號，你只告訴我「喜歡就去做（讀）吧！我等你！」，一句話勝過千言萬語，謝謝你的支持與體貼！

最後，我要感謝我在南華大學二年半遇到的老師、同學、學弟妹們！感謝謝青龍老師體恤有個比自己忙碌的兼任助理，卻仍然相信我能完成份內的工作；感謝通識中心的魏中平老師、許文柏老師、李艷梅老師、張錫輝老師對我的鼓勵與信任；感謝佩鈴姊在我論文遇到瓶頸的時候給我鼓勵，分享自己的經驗，偶爾還傳張兒子的爆笑照片博我一笑；感謝俐君姊在我壓力太大的時候，陪我聊天紓解壓力，偶爾說笑話讓我忘懷困擾；感謝梵韋同學總是莫名其妙的陪我和國清老師 Meeting，然後自己也陷入被碎念論文快點開始腳步的壓力中；感謝君毓學長陪我一起在圖書館一人一間研究小間閉關寫論文，然後騎腳踏車衝嘉義市運動健身找美食；感謝玄山學長、怡靜同學總是給予我振奮精神的批評，讓我更加努力往前衝；感謝學弟仁翔、峻維總是陪這個寫論文寫到一半就會想吃鹹酥雞、壓力太大就想打世紀帝國逃避論文、或是在房間辦桌煮菜的學姊一起瘋狂……往事歷歷在目，無法忘卻我對各位的感謝。

寫到這裡，發現自己要感謝的人真的太多了！我真的無法逐一列出並感謝，但是我都銘記於心。最後，我想要感謝所有我遇到的人，不管是永遠的朋友，還是短暫旅程的過客，我都感謝你們！讓我這兩年半的日子沒有一天不充實，謝謝大家！謝謝上天讓我遇到你們！謹將你們對我的鼓勵、協助、關心化成祝福迴向給你們！祝福大家身體健康、事事順心！

育辰 謹誌

2015 年 1 月 13 日 01 : 25 AM

摘要

生死是每個人、每個家庭會碰到的重大問題。這個問題帶來的不僅是失去家人的悲痛，更是面對自己終究也會面臨死亡的無奈及害怕，如何面對這生死問題，從失去至親的悲痛中走出，接受死亡這個既存事實，轉而對其離去祝福；回到自己的身上，提前對死亡進行思考及準備，不逃避死亡，而是超然的面對之，這些都成為普世眾生共同的嚴肅課題。

瑜伽行派的唯識思想，繼承以往的阿毘達摩思想的基礎，嘗試修正空思想的偏向，其分析諸法現象並承認「心識」的存在，並沿襲了般若的空思想，進而把它組織成唯識義理思想；從教理上看，唯識思想是高度發展的佛教思想，不僅處理了部派佛教可能落入實有及中觀學派可能流為空的問題，也形成了一套完善的思想體系。

佛教關注生命的問題，並致力於消解身體面生老病死及心理面憂愁苦惱的種種苦痛，對於生與死進行了全面的透視，其實生死都是正常的現象，也就是生死的本質並沒有問題，人類之所以會有生死的問題，是因為無明，不明白生死才會產生問題，也因為如此才會產生貪、嗔、癡、慢、疑、惡見等的煩惱問題，而這樣的煩惱帶起有情眾生的情緒變化、障礙，進而造業並留下業力，讓有情眾生陷入輪迴之中不得出離生死。其中唯識學從心識及其所帶出的心理活動、對外在事物認識的說法以及識流轉後所開始的生死觀，詳盡的提供相對應的說法，除了解事物的真相，也提供一套修行的次第方法。故筆者將從唯識佛學的義理進行探討，企圖找到生死流轉的原因，以及生死還滅的解決辦法，以此提供現代人生死問題的超克方法。

關鍵字：唯識、生死哲學、生命教育、阿賴耶識、唯識無境、轉識成智

目錄

謝誌.....	I
摘要.....	III
目錄.....	IV
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究方法與理論.....	10
第三節 當代研究成果回顧.....	14
第四節 論文架構與章節大意.....	25
第二章 生死哲學的發展及其所帶出的生命議題.....	27
第一節 生死研究的意義與價值.....	27
第二節 死亡學與生死學的發展.....	33
第三節 哲學對生命問題的觀照.....	44
第三章 唯識佛學之生死哲學的淵源與開展.....	54
第一節 早期佛教到大乘佛教的生死觀.....	54
第二節 唯識佛學的思想體系.....	74
第三節 唯識佛學的生死思想.....	94
第四章 唯識生死哲學於生命教育的應用.....	104
第一節 生命教育與生死哲學的目的.....	104
第二節 唯識生死哲學應用所提供的生命教育資源.....	111
第三節 唯識生死哲學應用於生命問題的超克.....	115
第五章 結論.....	120
參考書目.....	123

第一章 緒論

第一節 研究動機與目的

有「天下第一行書」之美稱的書法家——王羲之在永和九年三月三日，與謝安、孫綽等四十一人在山陰蘭亭修禊，曾洋洋灑灑的寫下《蘭亭集序》：

夫人之相與，俯仰一世，或取諸懷抱，悟言一室之內；或因寄所託，放浪形骸之外。雖趣舍萬殊，靜躁不同，當其欣於所遇，暫得於己，快然自足，不知老之將至；及其所之既倦，情隨事遷，感慨係之矣。向之所欣，俛仰之間，已為陳跡，猶不能不以之興懷；況脩短隨化，終期於盡。古人云：「死生亦大矣。」豈不痛哉！

文中感慨人的一生，僅是俯仰之間，短暫的如白駒過隙。生命中擁有的歡喜之事，久了也會厭倦，不管生活是喜是苦，終究不免一死，於是悲從中來，人的壽命長短由造化而定，這是人力無法改變的，因此，「死生亦大矣」¹，豈不痛哉！在文章中，可以明顯感受到生命的無常、人生如夢的無奈，進而覺察生死是人生大事。

筆者自接觸哲學以後，便對生命、生死的問題十分感興趣，也發現哲學對這方面的智慧及觀點，都是以前學習社會科學的時候沒有接觸過的，適時家中遭逢變故，母親與祖父相繼罹患腦動脈瘤及癌症，飽受病魔摧殘，甚至祖父在十月份離開人世，在這變故過程中對生命更是有諸多體會。「死亡」，距離正值努力奮鬥階段的我十分遙遠，現階段的生命正充沛著希望及能量，卻在這段時間，體會到死亡來臨的衝擊、

¹ 「死生亦大矣，而不得與之變；雖天地覆墜，亦將不與之遺；審乎無假而不與物遷，命物之化而守其宗也。」王邦雄，《莊子》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2013，頁 238。

無助。身邊熟悉至親的人、習以為常的朝夕相處，就在短短的兩個月內有了變化，佇立在物是人非的時空，我不免懷疑生命的存在是否真實？既然真實，又為何如此短暫？在爺爺長達四十五天的守喪期間，我反覆思考死後真的有另外的世界嗎？真的有生死輪迴的過程嗎？...種種問題困擾著我。而失去爺爺的父親頓時失去依靠，像極了行屍走肉，那種痛苦無法用言語形容。「死亡」，不管是對當事人或是身邊的親人都是一個傷害，甚至引起吾人對生死未知的恐懼及煩惱，實是困擾。生死是人生必經之路，但是沒有瞭解生死的本源，對生命感到迷網，就容易陷入逃避的無明煩惱中，招致苦痛，使生命陷入困頓。

生死是每個人、每個家庭會碰到的重大問題。這個問題帶來的不僅是失去家人的悲痛，更是面對自己終究也會面臨死亡的無奈及害怕，如何面對這生死問題，從失去至親的悲痛中走出，接受死亡這個既存事實，轉而對其離去祝福；回到自己的身上，提前對死亡進行思考及準備，不逃避死亡，而是超然的面對之，這些都成為普世眾生共同的嚴肅課題²。現代人處在追求變化、進步的時代，從快速的生活步調看生命歷程，顯得急功近利，這是不完整且有失偏頗的；如果只從退休老化、歲月凋零、生命消逝的角度來看人生，又顯得虛無空寂。人應該在求生的歷程中，同時觀照死亡，進而反省生與死的完整意義，才能找到生命的正確步伐。

在思考生命及生死種種問題的過程中，我嘗試從大學教導的專業知識，也就是醫學、科學的角度去找尋解答，醫學對生命和死亡皆是以科學研究的角度去定義的，卵子和精子的結合，受孕便是生命的開始，而死亡便是心跳停止、生命徵象消失，利用科學客觀的精密儀器進行確定與計算，但這樣的解答無法提供再深入的答案。

² 馮滬祥先生：「人生有兩件大事，一是婚姻大事，一是生死大事。無論古今中外，研究婚姻的人很多，公開討論生死的卻很少，甚至一直非常忌諱。然而，忌諱歸忌諱，但經畢竟是每個人、每個家庭，終究會碰到的重大問題。因此，如何面對這個問題，加以超越？如何面對這項痛苦，加以超脫？如何面對這項挑戰，用積極與建設性的看法，加以看待？換言之，如何對其看得開、看得透？這些都成為普世眾生共同的嚴肅課題。」《中西生死哲學》，臺北：臺灣學生書局有限公司，2001，頁5。

現在社會的教育體系講求「實用功利主義」更是加劇我們對生命缺乏深入探索的趨勢，因為，重實用、輕理想的教育體系只教導學生如何活下去的方法，卻不與學生一起探索生命意義與目的的教育，如此而造就了我們致力於生存手段，卻昧於生活的意義或是生命目的的思索與探求，這樣的生活或許在生存的目的上是完美的，但是卻也蘊含了危機，尤其是在遇到挫折或是老年滄桑的時候，生命的問題就會一一出現。牟宗三先生在《生命的學問》一書中曾說：

生命總是縱貫的，立體的。專注意于科技之平面橫剖的意識總是走向腐蝕生命而成為「人」之自我否定。中國文化的核心是生命的學問。由真實生命之覺醒，向外開出建立事業與追求知識之理想，向內滲透此等理想之真實本源，以使理想真成其為理想，此是生命的學問之全體大用。³

可以得知，我們對生命的探索與了解，不應該只侷限於醫學、科學或是單一的橫剖面角度，甚至只是追求生存為目的，應該要了解最真實生命而後才向外探討，並且是更廣泛的去認識生命。如果僅是專注在單一的角度，就容易把文化、思維抽離「人」，將人當作物進行了解與處理，這樣的方式是不對的，會讓生命變的破碎不完整，生命不是透過醫學、科學或是單一的橫剖面角度就可以處理的，應該要更全面性的去探討。蔡瑞霖在《宗教哲學與生死學——一種對比哲學觀點的嘗試》書中提到：

完整的哲學生死學必定是跨學科、跨界域、跨世代及跨文化的複合科學，而且也是新興的邊緣科學之研究。⁴

³ 牟宗三，《生命的學問》，臺北：三民書局出版社，1970，頁1。

⁴ 蔡瑞霖，《宗教哲學與生死學——一種對比哲學觀點的嘗試》，臺北：紅螞蟻圖書有限公司，1999，頁253。

可以發現完整的生命學問應該俱有明顯的跨越特性和整合意義，其中包含了人文精神⁵的概念，在知識進步的這個時代，我們擁有許多方法去探索宇宙萬有，更不應該採取橫向破碎的方式去體認生命，而是要廣泛的以全人⁶的角度去探討，因為切割身體與心靈的事情，不會讓我們有更深層的獲得，而是活得更狹窄、更破碎。如何以全人的發展讓生命完整的存在，必須嘗試將支離破碎的方法轉為關聯性的探討，將「人」視為一個整體的概念，發掘生命最真實的意義，才能拓展生命的價值，進而讓身心靈獲得調適與自在。如同《品格的力量》書中所說：

一個偉大思想家個人的思想會數百年紮根於人們的心靈，並最終在人們的日常生活與實踐中發生作用。它會跨越時間的長河，彷彿是一個來自逝者的聲音，影響相隔數千年的人們的心靈。⁷

要發掘生命最真實的意義，並且探討生命的完整性，我想必須從工業革命發展之前的古今聖賢智慧進行探討，沒有科技與工業的造成的支離破碎現象，他們的智

⁵ 「人文精神」或「人文主義」係譯自西洋的語文，以英文來說，就是“humanism”一字。西洋的“humanism”是一種思想，它主張人類的一切作為都應基於「人的旨趣」(human interests)、「人的價值」(human values)、乃至人的本性、尊嚴、與理想等等。這種思想在中世紀以後的文藝復興(Renaissance)時代尤其盛行。當時的歐洲人便主張大家應回頭去研究古希臘、羅馬時代的古典文學與文化，從語法、修辭、詩歌、歷史、哲學...等等有關人類的學問中，去培養人文精神，去創造「一個完全實體化的人，使之高過於而且有別於低等物動」。董崇選，〈「三」言「兩」語談人文精神〉，中興大學『通識講座』演講稿，2004。

⁶ 張淑美云：「全人教育興起於 1980 年代中葉，愷切評析工業革命之後全球性的科技掛帥、物質與消費主義至上所導致的價值觀混淆與扭曲，造成各式各樣的「支離破碎」(身體與心靈沒關聯，切割身體與心靈，缺乏共享的意義感或神祕性)現象，連教育文化志業也淪為國家利益與經濟發展目標之下的運作機制，而不是一個「為了可以學得智慧與憐憫，以及學習如何活得喜樂的地方」。全人教育認為教育應是「整全的、全人的」教育，我們應找回與自己內在真我的關聯、與他人及社群的緊密締結，乃至與地球宇宙的息息相連！全人教育的核心理念是與有機的、動態的、整全的、和諧的與相互關聯的自然運作法則有觀，也可說是靈性的教育，教育應該引領個體靈性本質的充分開展、營造喜樂的人生。」《生命教育——全人課程理論與實務》，臺北：心理出版社股份有限公司，2009，頁 1-5。

⁷ Samuel Smiles 著，劉曙光、宋景堂、劉志明譯，《品格的力量》，臺北：立緒出版社，2001，頁 22。

慧是最直接對生命的觀照，所立下的語言、思維是最直接對生命的體悟，提供的解決之道更是透過身體力行所感悟的，而這樣的思想智慧是可以跨越時間與空間的隔閡的。傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學》：

中國儒道佛三家的生死學與生死智慧所以俱有高度精神的普遍性意義。⁸

可以知道，儒道佛的生死智慧是一種比精神層次更俱高意義的學問，其有別於西方哲學對知識的探求，而是強調一種生命的學問，認為生死是存在的一個獨立被研究的個體，因有感於他人的死去，進而覺知自己有天也會逝去，所以對生命、生死問題進行探索，其中筆者尤其對佛學有極大的興趣，誠如傅偉勳在《佛教思想的現代探索——哲學與宗教五集》一書中提到：

最勝義諦終極真實意味的佛法即是生命的學問，而佛法在每一時代的理論性探討意味的佛學則為一種「學問的生命」，相輔相成，缺一不可。……佛法是生命的學問，佛學是學問的生命。既然如此，佛法與佛學的存在理由與意義並不是本身，而是眾生的生命，尤其是做為萬物之靈的人類生命。……佛法所以能夠移植亞洲各地，甚至到歐美各國，正是因為他的教義多元開放的性格，富有伸縮性、調節性的緣故；且移植到各種不同的國家社會之後，又能通過與當地已有的思想文化進行高度的溝通交流，配合當地的風土人情逐漸生根流傳，並獲本身的充實發展。⁹

由以上可以發現，佛學是一門生命的學問，因為佛學的教義俱有多元開放的性格，其伸縮的延展性能夠適應不同的文化風俗，提供眾生除了「了悟生死，安身立

⁸ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學》，臺北：正中書局股份有限公司，1993，頁 232。

⁹ 傅偉勳，《佛教思想的現代探索——哲學與宗教五集》，臺北：東大圖書股份有限公司，1995，頁 3-17。

命」的生命關懷，以及修行解脫的方法，甚至是心靈上的慰藉，對於未知生死事物的解答，是更高精神層次的探討。

初期佛教為對治樂的追求，從苦出發分析生命萬有，以這種觀點用來對有情眾生開示。南傳佛教常用《無常經》來做臨終的開示，此經卷 1 說：「有三種法，於諸世間是不可愛、是不光澤、是不可念、是不稱意。何者為三？謂老、病、死。汝諸苾芻，此老病死於諸世間實不可愛、實不光澤、實不可念、實不稱意。……由此三事，如來·應·正等覺出現於世，為諸眾生說所證法及調伏事。」¹⁰述說年老、生病、死亡是人生必經之路，而吾人所面對的不僅是自身的老、病、死，也可能更早面對長者、至親的病痛與死亡事件，佛教認為如果世人對世間有過強的執取，將難以面對或放下，只要態度改變即可以改變生命的困境，因此我們不該執取世間，應該要放下這些羈絆。回到台灣目前現況，可以發現人口結構急速轉變，從「高齡化社會」即將進入「高齡社會」，社會處的人口統計數據佐證了台灣的處境，這不僅僅衝擊了社會改變，更是讓大家正視一件事，就是面對「老」以後，接續而來的課題：「死亡」。佛教的生命智慧如何提供當代人啟示，了悟生死並且面對之，是值得研究的問題。

佛教的宗旨，就是在解決現實人生間的迷惑與痛苦。這就是經典中常說的：「轉迷成悟，離苦得樂。」初期的聲聞佛法揭開「苦」是人生須要面對的現象，如《大念處經》卷 1 提到：「生是苦，老是苦，死是苦，憂、悲、苦、惱、絕望是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，求不得是苦，凡執著於五取蘊皆是苦。」¹¹所以重視個人修行，從「苦」的現實問題出發，了解苦的原因，並且尋找對治的方法，最後得以離苦得樂、涅槃寂靜。透過初期佛教偏於苦的觀點，大乘除了接受它的基本教義，更將其內容拓展。大乘佛法以「空」為最根底思想，強調「我法俱空」、自利利人，並且提倡世人修持六度波羅蜜，達不苦不樂、不常不無常的不二中道境界。對大乘佛教而

¹⁰ 《佛說無常經》卷 1，《大正藏》冊 7，頁 745 下。

¹¹ 鄧殿臣、趙桐譯《大念處經》卷 1，《CBETA 電子佛典集成》，《藏外佛教文獻》冊 5，頁 195 上。

言，並沒有輪迴與解脫這種對立的兩個世界，其不否定現實世界的緣起存在，也就是不入虛無；也不執著現實世界為實有，也就不需要追求解脫涅槃。《維摩詰經·第九入不二法門品》：「生死涅槃為二。若見生死性，則無生死，無縛無解，不然不滅，如是解者，是為入不二法門。」裡面闡述了「空」的思想，一切無二分、無對立，達到中道空性覺悟的境界便是如此。因立論觀點的不同，修持的方法不同，所以其認知與見解也就不同。因此，同樣是佛教，觀點不同，就有許多不同的派別與理論。

雖然中觀學派繼承般若思想，對實相有詳細的解說，但是傾向用破除的方法來顯示「空性」，著重於捨離虛妄的自我及世界，少對現實人生及心理分析著墨，而唯識宗，是以「萬法唯識」的觀點，來說明宇宙人生的真象，不認為有心以外的任何獨立實體存在。同時，又承認現象界的緣起存在，主張必須對心識所現的世界也要有適當的了解。唯識為了說明現實的變化（諸行無常），將存在說為剎那滅（剎那剎那間，生生滅滅），沒有橫跨兩剎那而能保持自我同一、不變的實體。又唯識以八識來說明萬法唯識之理，從含藏萬法種子的阿賴耶識、恆常我執的末那識及其他六識依次進行分析，並探討心識所帶出的心理活動及問題，最終告知我們如何循序漸進，斷除執障，趨向悟道證果的途徑¹²。唯識學是「透徹解析生命流轉與還滅、生死解脫的一門學問」¹³，其中對生死現象有一套清楚的解析，心識論提供了生死流轉、轉世過程的基礎及解釋，而且也提供修行的方法及菩薩五位的次第論。這樣的智慧提供現代人一個新的思維模式，對生死亦有正確的認知及態度，透過唯識學的智慧及修持，減輕生死所帶來的煩惱及苦迫。

在反覆閱讀佛學書籍的過程中，筆者發現唯識對境和識的思想有著極大的成就¹⁴。

¹² 于凌波，《唯識學綱要》，臺北：東大圖書股份有限公司，1992，頁3。

¹³ 釋昭慧，《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》，臺北：法界出版社有限公司，2006，頁5。

¹⁴ 上田義文著，陳一標譯：「印度的中觀佛教或中國的天台和華嚴思想裡單純稱為色、香等的諸法，在唯識思想當中，被分析為境和識，這在佛教思想史上完成了令人注目的成就。」《大乘佛教思想》，臺北：東大圖書股份有限公司，2002，頁97。

對境的思索可以推展出時間存在與否以及所認知的世界是否為真實的問題，對識的探討可以瞭解因緣生滅的過程及一切法的變現。這一套說法讓筆者對困擾多日的問題有了新的認識，所以想更深入探討其中的思想，解決困頓生命的問題。

故，本論文決定從唯識佛學的生死哲學進行探討，而後應用於生命教育與生死問題的超克。在探討唯識之前，先從生死哲學的發展及其所帶出的生命議題進行探討，從生死的研究意義與價值進行探索，可以發現死亡本就是生命正常的現象，有生必有死，有什麼問題呢？藉生死的研究意義與價值探討生命問題產生的本源，進而了解因為人類有心識活動人類有、有思維、感知，因為我們對死亡有別於其他生物的感受，讓我們對生命進行思索，也因為如此有不同的情緒產生。藉此吾人必須明白死僅是意謂著生理生命與生活的終止，並不意謂生命的完全結束，人為萬物之靈，我們可以透過某些途徑及智慧在生命的有限中超越死亡的束縛¹⁵。

生命涵蓋了各種層次及價值取向，而當層次慢慢往上提升到終極意義時，我們就必須藉由超世俗的宗教性或高度精神性意義的方式去處理生命，並且在這個層次建立正確的生死觀，再配合生命人格圓滿的實踐，才可能超克生死。瞭解完以上內容，筆者將繼續延展至唯識佛學所呈現的生死智慧，提供吾人對生死問題的深層向度，借由唯識生死哲學對世界存在現象和生死現象的解析及心識論提供生死流轉、轉世過程的基礎及解釋，不僅能使吾人清楚的瞭解生死流轉及輪迴的過程，也可以化解吾人對死亡無知及恐懼，超脫愛生避死的拘束，並且培養完善的人格、追求遠滿的人生，最終得以從容自在的在生命深度及廣度之間找到安身立命之道。

綜合以上，可以發現對生死的認知及態度，以及心靈問題對吾人生命扮演重要的位置，也就是，借由探討唯識學對生死現象的解析及對心理成素的分析對「現代人的生死課題」之解決是有幫助的。本文的研究目的如下：

¹⁵ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁 131。

一、探討佛教唯識學的生死哲學：唯識學是「透徹解析生命流轉與還滅、生死解脫的一門學問」，本文以「生命」為軸心，並以人格圓滿、生死解脫兩個主軸進行探索，先探討生死輪迴主體——阿賴耶識的功能與特質，而後探討末那識、意識及前五識的功能與特質，及其所帶出的種種善惡行為，以及因為末那識與意識所導致的我法二執，對生命造成煩惱與困惑，進而產生生命的問題，最後談到唯識學「唯識無境」、「識有境無」的真理觀，以及其所提供的修行及方法，企圖彙整成一套生死的系統資源，以提供現代人生命問題、生死解脫的超克方法。

二、唯識生死哲學應用於生命教育所提供的資源探討：從筆者對生命的體悟與發問出發，進而探討生死的研究意義與價值及生死哲學的發展及其所帶出的生命議題，筆者將結合唯識學中生死哲學的內容及理論，運用佛教經典中的傳統智慧，進行轉化以回應到自身的生命問題中找尋解決之道。接著，筆者將回到生命教育的面向來探討，因唯識學提供了我們一套積極面對人生的思想，而生命教育希望我們認識生命的內涵，創造生命的意義與價值，這和佛教指導我們人生應當向上提升的教義不約而同，故，筆者試圖運用唯識佛學的智慧提供生命教育相關資源。

第二節 研究方法與理論

佛學研究學者吳汝鈞將現代佛學研究的方法，歸納為文獻學方法、考據學方法、思想史方法、哲學方法、實踐修行方法及其他¹⁶。而本文採用關於佛學研究的方法，以文獻學方法與哲學方法兩種為主。

一、文獻學方法

學者樓宇烈提出，一般個宗教學研究，特別是佛教的研究，最初或者說基礎都需要從文獻學的角度來入手。從具體層面來講，我們做當代的研究更多的需要從實際調查入手來進行研究，但研究歷史上的宗教就需要從文獻來入手¹⁷。文獻資料研究之事，文獻在現代的解釋為「記錄有信息和知識的一切有形載體」。使用文獻學，必須要強化在主要文獻依據上的工夫，包括探討相關的文獻史和可能的宗教文化史或社會史之背景，培養文獻研讀熟悉度與深度，練習解析、理解、領悟、掌握和運用文獻的專門用語和關鍵字詞，找出文獻的重心所在、主旨、面對的課程、大開的主軸、撐起的架構、脈絡、動態的進程、功用、目標，並且盡可能貼切地揣摩構成文獻特色的切入點、觀點、境界、引導原則、參考框架，以及理路進展的規則¹⁸。

學者吳汝鈞提出，文獻學方法是一種客觀精神的表現。是純粹科學主義的客觀精神，此方法要求的心理，是一種完全排除個人的主觀情緒與意願的純然是客觀的冷靜的理智，不涉及道德意義的理想或目的的，文獻學的方法，提供了對這些表現作為訴諸原典的第一線研究的基本條件¹⁹。

¹⁶ 吳汝鈞，《佛學研究方法論》，臺北：臺灣學生書局有限公司，1983，頁94。

¹⁷ 樓宇烈，《宗教研究方法講記》，北京：北京大學出版社，2013，頁90。

¹⁸ 蔡耀明，《佛教的研究方法與學術資訊》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2006，頁52。

¹⁹ 吳汝鈞，《佛學研究方法論》，臺北：臺灣學生書局有限公司，1983，頁103-107。

文獻學做為學術研究的一種方法，假如僅停留在工具或是技術作業的層次，極可能大都只是量的累積，好比勞力密集且重複性偏高的一些產業，盡是碰在較為低階或末端的層次。因此，針對文獻學做為一種方法，應開闢出以下面向的課題：形成方法上的自覺，挖掘方法相關的理念，檢討局限與缺失，指出改進的方向，萃取指導原則，奠定作業程序，研發評估機制，整合文獻學方法在各個部分的分支作法。擴大來看，文獻學所做的事情，可簡易分成：文獻的蒐集、管理、整理、和加工運用，而這四個部分並不是各自獨立或是彼此排斥的，其關聯是密切且緊實的，主要的目的在於使大量的古代文獻，由其在文獻及其關聯的語文層面，能讓文獻資訊處於有條理且明朗化的狀態，以利使用²⁰。

佛教的歷史遠久，其流傳的經典及觀念亦是如此，不管是文筆書寫、用字遣詞或是斷句念法都和現在的用法不盡相同，然而史料學扮演了關鍵的腳色，其自身所夾帶的歷史理解、思路偏好、抉擇取向及其眼界格局都很重要，錯誤的解讀將會影響整個思路及脈絡的走向，故正確瞭解佛教經典要表達的本意非常重要。本論文主要透過文獻學方法，對經典和文獻的文字語言進行考察，為了瞭解文字和語言要闡述的原意，以及其所帶出來的觀念，進行釐清及正確的解讀，筆者謹慎小心的閱讀歸納文獻資料，並參照學者對文本的解釋及分析，以求客觀。

本論文參考大量的佛教著作，唯識學部分以唐三藏法師玄奘譯的《唯識三十頌》與《成唯識論》為主要原典探討，解讀過程中參考經典詮釋，以印順的《唯識學探源》、李潤生的《唯識三十頌導讀》為主，佐以林國良著《成唯識論直解》、周華貴著《唯識通論—瑜伽行學義詮》為輔，而生死學、生命教育相關書籍以傅偉勳、鈕則誠、鄭曉江等人思想專書為主要閱讀重點，透過以上閱讀文獻，配合其他的專書著作進行探討與詮釋，以達此目的。

²⁰ 蔡耀明，《佛教的研究方法與學術資訊》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2006，頁 68-74。

二、哲學方法

上述的文獻學方法，只是從經典和文獻的文字語言進行考察，是一種表面的方法，所以必須佐以哲學方法，以探討文字語言的內容及背後的內涵。將經典和文獻的內容進行延伸，並帶出其背後的內涵及問題，進而思考並且歸納出觀念及問題如何解決。

佛學研究中，除文獻問題複雜至極，思想問題也不簡單。哲學方法即是過哲學概念的分析來把握其思想的一種研究方法。故此方法所注意的，不是文獻本身的表面意義，而是背後的哲學內涵；即是說，要看那些思想包含了什麼哲學觀念，反映了什麼哲學問題，和根據什麼理論立場，對這些問題如何處理。

東西方都有哲學思想的發展，而思想方法就是思維方法，是任何人都需要的。人多以為西方哲學思想有較豐富的概念與理論，也比較強調系統性，故從事思想研究的人，通常都留意西方哲學；即使是研究東方思想的，也往往先習得一些西方哲學的基本義理，以之作為一種方便或參考²¹。

哲學方法不崇尚傳說，重視思維，獲得思想有其方法，即人所共由的途徑，並且是自然而然的，出於不知不覺。有目的有意識的使用，而與以方法之名的方法，就是讀、問、思、說、寫、行六個。哲學方法，可以透過懷疑、批判、反省、演繹、思辨和辯證、直覺和實證、統整八種方法或其中一部分獲得思想，其思想可能是道理或真理，但哲學有其宇宙觀和人生觀，須成為一個體系，並且把真理貫通於自然、社會、思維等現象不可²²。也就是說，哲學方法不僅僅要發現現象的根源、真理，還要能把這個發現融會貫通成一個思想體系，並且落實在生命之中。

²¹ 吳汝均，《佛學研究方法論》，臺北：臺灣學生書局有限公司，1983，頁 125-127。

²² 任卓宣，《思想方法論》，臺北：帕米爾書局，1980，頁 117、167-183。

本論文主要是參照傅偉勳在〈創造的詮釋學及其應用——中國哲學方法論建構試論之一〉中提出的「創造詮釋學」方法，而創造詮釋學的層面分析法，可以分為實謂、意謂、蘊謂、當謂、必謂等循序漸進的五大辯證層次：

一、「實謂」層次：「原作者（或原典）實際上說了什麼？」；二、「意謂」層次：「原思想家想要表達什麼」或「他所說的意思到底是什麼」；三、「蘊謂」層次：「原思想家可能要說什麼？」或「原思想家所說的可能蘊涵是什麼？」；四、「當謂」層次：「原思想家（本來）應當說出什麼？」或「創造的詮釋學者應當為緣思想家說出什麼」；以及五、「必謂」層次：「原思想家現在必須說出什麼？」或「為了解決原思想家未能完成的思想課題，創造的詮釋學者現在必須踐行什麼？」。²³

本論文使用「創造詮釋學」中的「實謂」、「意謂」層次對唯識學進行探討，從文本的字句切入，思索唯識學是如何對這個世界現象進行分析的，並了解唯識學所表達的義理，除了第一手的文獻原典，筆者也會參照專家學者的注疏與詮釋內容，對唯識學的義理思想進行推論與解釋，希望能深入瞭解箇中意涵，進而探討唯識學所提供對生命問題的解釋與生死解脫方法為何，並提供生命問題解決什麼資源。

本文試圖從生死學及相關生命教育書籍中，探討生死的意義與價值，以及東西方文化的生死智慧，從而發現現代人所遭遇的生死課題，進而思索生命的課題、生死問題的根本原因，接著從唯識佛學的義理進行探討並歸納出其生死哲學及方法，以使用於解決現代人的生命問題，這便是本論文哲學方法詮釋學的使用。

²³ 傅偉勳，〈創造的詮釋學及其應用——中國哲學方法論建構試論之一〉，《從創造的詮釋學到大乘佛學——哲學與宗教》，臺北：三民書局出版社，1990，頁10。

第三節 當代研究成果回顧

本論文試圖從唯識佛學的生死哲學回應到現代人的生死問題，故本文參考文獻分別為（1）唯識思想的研究，包含書籍及相關研究期刊論文（2）生死學與生命教育的研究兩大類，依次列出：

一、 唯識思想的研究

關於唯識思想，筆者文獻探討的開端是為了追述早期唯識思想的形成歷史及過程，而印順在《唯識學探源》中提到的內容更是說明了此開端之重要性：

唯識的定義，「即是識」，「不離識」，論師們有不同的解釋。究竟唯有什麼識？有的說是八識，有的說是阿賴耶，有的說唯是真心。這些都是唯識思想的一個側向，是唯識學的一流。偏執一個定義，這是一論一派的唯識學者。本人的態度，是想在複雜的唯識思想中，發現主流與共義，釐清宗派的偏執。所以先從大乘唯識學中，指出幾個不同觀點的解說，再去考察它與原始佛教的關係。²⁴

接著，釋昭慧《初期唯識思想—瑜伽行派形成之脈絡》²⁵書中也開宗明義提到：

唯識學不僅是一門體系龐大，名相繁複，義理細碎的學問，也是大乘佛法中非常重要的學派。透過檢討、抉擇原始佛教、部派佛教、中觀大乘後，它承襲了其中的部份思想，經過長期的發展、蘊釀，於西元四世紀形成期緣熟的義理體系。唯識學的可貴在於：它相當程度的整理了聲聞佛教與大乘佛教的基本教理、修行綱目與

²⁴ 印順，《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，頁 28，1988。

²⁵ 釋昭慧，《初期唯識思想—瑜伽行派形成之脈絡》，臺北：法界出版社有限公司，2006。

證果次地。因此研讀唯識學，並非單純地只是學習一個學派的學問，而是學習到了整體佛法。經由它的爬梳、整理，有助於我們鳥瞰總體佛法。²⁶

筆者從原始佛教思想的緣起論出發，探究原始佛教中的唯識思想及相關經典文獻，接著追尋至部派佛教時期對輪迴主體的探求，詳細說明唯識思想演變的過程，以及歷史演變所墊定了唯識學派的義理及相關內容，其中印順《唯識學探源》是一本簡單明瞭的唯識思想史，其中對心識說、生死輪迴進行本緣探討的脈絡清晰，透過此書對唯識學的歷史及本緣有更清晰的瞭解，閱讀此書的內容可以探索生死問題的根緣以及唯識學義理的歷史脈絡，可以回應到生死的思索以及問題解決。

釋昭慧的《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》更是承接印順法師對唯識學建立的脈絡，並呈現作者在唯識學方面的個人研究及心得。書中談唯識學派的形成過程，此書從「緣起、無常、無我、心為主導性、禪觀經驗、邏輯推理」的面向去推演瑜伽行派的歷史脈絡，清晰的說明了瑜伽行派的歷史脈絡。其中「心為主導性」的思考脈絡更是讓吾人對原始、部派佛教心識的特性有更深入瞭解，透過此書的閱讀有助於本文對心識及其所帶出心理活動的探討。

釋悟殷所著《部派佛教系列上編——實相篇、業果篇、修證篇》²⁷，則是提到部派佛教是一個繁複而龐大的體系，其發展的淵源與歷史皆是成就佛法圓融的根本，此書以印順法師的理論基礎進行延續的探討，除了回到部派佛教根本原則探討，部派佛教在次地發展中形成，其次也詳細敘述佛教學派、思想分化的歷史，分別討論「諸部論師的思想與風格」，對唯識學的歷史及相關內容多有著墨，對本文的唯識生死哲學系統建立有所幫助，故詳加閱讀。

²⁶ 釋昭慧，《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》，臺北：法界出版社有限公司，頁1，2006。

²⁷ 釋悟殷，《部派佛教系列上編——實相篇、業果篇、修證篇》，臺北：法界出版社有限公司，2001。

除了上述書籍，筆者也參考了釋法舫《唯識史觀及其哲學》²⁸，竹村牧男著、蔡伯郎譯《覺與空－印度佛教的展開》²⁹，透過書中作者精闢扼要的論述，討論從釋尊以來佛教的發展，讓我們更了解佛教的歷史，對於本文中對唯識佛學的淵源探討及其開展有所幫助，故閱讀之。

對唯識佛學的淵源探討及開展有基礎認識以後，筆者開始對唯識佛學的思想體系及義理分析進行探討，參考書目包括：林國良著《成唯識論直解》³⁰，本書將《成唯識論》的原典及內容翻譯並解說。除了用現代學術語言來進行詮釋，與現代學術進行對話。其思想涉及到現代學術多個領域，例如：哲學和心理學。在書的前言有簡單的論述，有六個主要論述內容，分別為：(1) 本體論：「唯識」即為「一切不離識」。識是一切事物的本體，前七識都是由第八識中各自的種子生起，所以相對於前七識，第八識是根本識，所以第八識是一切事物的真正本體。(2) 認識論：唯識學的認識論是一種「唯識無境」的認識論。也就是，識和心所不能認識識以外的事物，只能認識自己所變現的相分。(3) 宇宙論：唯識學的宇宙論是「眾生創世說」的理論。其認為，宇宙並非是一種心外客觀、獨立的存在，而是由眾生的第八識變現的。(4) 物質觀：相當於佛教所說的「色法」，其中能造色指地、水、火、風四大種，所造色含五根、五境和法處所攝色。上述皆是第八識所變現。(5) 人性論：阿賴耶識人性論。認為一切眾生的本性都是污染的，但也不存在一種統一的人性，因為每個人先天的善惡性皆不同。(6) 唯識心理學：分為心與心所兩大類，和現代心理學有許多地方可以進行探討。此書所探討的內容以成唯識論為主，因成唯識論為護法解教義的作品，透過多人詮釋，可以對唯識思想有更詳細的瞭解，且作者用現代學術語言來進行詮釋成唯識論，透過此書，吾人可以更快將唯識思想的轉化運用到現代人生死問題。

²⁸ 釋法舫講述，《唯識史觀及其哲學》，臺北：正聞出版社，1993。

²⁹ 竹村牧男著、蔡伯郎譯，《覺與空－印度佛教的展開》，臺北：東大圖書股份有限公司，2003。

³⁰ 林國良，《成唯識論直解》，臺北：佛光文化事業有限公司，2002。

接著，筆者閱讀李潤生著《唯識三十頌導讀》³¹，其概論「三界唯識」的要義，以為宇宙萬物無非都由人類共同的心理作用所建立，並非真實存有。本書統攝唯識學派有關境、行、果的要義，也就是所謂「明唯識境，修唯識行，證唯識果是也。」境為所觀之境，指唯識所說的教理：如性識之別、八識四分、三量三境等。已知境界，即當起而修行，最後才能永滅諸障，證得菩提涅槃之果。也可說，修行如行路，若能認識環境（境），走上正路，則成佛路途雖遠，只要步步踏實（行），終有成就之期（果）。作者也提出自己在研讀佛學及唯識學的心得及相關正見，提供一套完整認識唯識學的內容。

周華貴著《唯識通論——瑜伽行學義詮》上下冊³²，是印度大乘佛教瑜伽行派學說的通論，從瑜伽行派立場出發對佛教的通論。而瑜伽行派以唯識思想貫穿脈絡，故本書也是唯識學的通論。本書從瑜伽行派的興起與開展切入，接著說明其思想及教義，對法相進行解析，然後將焦點拉到唯識學，進行詳盡的分析及解說，最後以道行學及果地學進行最後的論述，整體脈絡清晰易懂。透過此書，可以瞭解唯識學的思想及內涵，在教義篇，可以瞭解境、行、果的要義以及方便用說；在法相學的部分，可以瞭解五位法、心法、心所等法，且對八識有更多的探討；最後回到唯識學的章節，更加深入探討阿賴耶識、種子說...等內容，有助於本文對唯識學的生死哲學建立連貫的系統。

除了以上，筆者也閱讀了韓廷傑著《唯識學概論》³³、周華貴著《唯識明論》³⁴、高崎直道等著、李世傑譯《唯識思想》³⁵...等相關對唯識佛學義理思想撰寫的書籍。

³¹ 李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北：全佛文化事業有限公司，2011。

³² 周華貴，《唯識通論——瑜伽行學義詮》，北京：中國社會科學出版社，2009。

³³ 韓廷傑，《唯識學概論》，臺北：文津出版社有限公司，1993。

³⁴ 周華貴，《唯識明論》，北京：宗教文化出版社，2011。

³⁵ 高崎直道等著、李世傑譯，《唯識思想》，臺北：華宇出版社，1981。本書為日本東京春秋社所出版的『講座·大乘佛教』，共計十冊。主編為平川彰、梶山雄一、高崎直道三人。內容將大乘佛教分為

唯識佛學的期刊論文則有吳汝鈞，〈《瑜伽師地論》中的阿賴耶識說〉³⁶、吳汝鈞，〈《唯識三十頌》與《成唯識論》的阿賴耶識思想〉³⁷、林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉³⁸、辜琮瑜，〈唯識思想與當代重要心理學派之對話——以死亡焦慮為核心〉³⁹，其中不僅對阿賴耶識存在的論證與對中有（或作中有身或中陰身）有周詳的闡釋，也說明阿賴耶識作為眾生的靈魂、自我，必須被確認下來，以交代輪轉生死與涅槃還滅現象，並且提到唯識學包含豐富的心理學內容，但唯識心理學的基本範疇比現代心理學的內容更廣泛，因將唯識學的心理分析轉化成現代意義，也有以生死焦慮的問題為出發點，以心理學及唯識學所眾識的不同角度進行切入探討，論文中討論業種與阿賴耶識的相關問題。認為阿賴耶識是輪迴主體，唯識以八識說為基礎，從識的探討，回應道生死輪迴的問題，企圖解決死亡焦慮的問題。

透過以上閱讀，筆者對唯識佛學的歷史淵源與開展、思想體系有了基礎了認識，而透過期刊論文的閱讀，發現唯識心理分析轉換為現代意義對生死問題有所助益，且其範疇比現代心理學更為廣泛，故筆者嘗試探討唯識佛學中的生死哲學思想。

十冊，即：般若思想、華嚴思想、法華思想、中觀思想、唯識思想等，每一種大乘思想寫成一冊，每冊由七至九位學者個別分擔一個專題，每冊都是各系思想的論文集，但整體編輯仍有其邏輯性及歷史順序。本書是一本講座式論文集，以「唯識思想」進行分析與探討。從瑜伽行派的由來開始切入，接著介紹唯識思想系統文獻並解說，然後以「攝大乘論」為中心，描寫三性說和阿賴耶識，其中對中國唯識思想史的大觀也進行解說，是一本對唯識學全體輪廓及各項要義詳盡解析且提出嶄新看法的書籍。其中第三章〈唯識說的體系之成立〉，三種唯識理論—阿賴耶識緣起說、三性三無性說、影像們的唯識說、識...內容，皆是唯識說的體系及基本內容的探討，閱讀此章可以更瞭解唯識學的體系及內容，對阿賴耶識及心識論也能更加瞭解。接著，第五章〈唯識的實踐〉，可以瞭解唯識學提供的實踐方法，對於瑜伽的五階梯有更深入的了解，也就是所謂的修行五次第，可為本文建立實踐方法依據的基礎。第七章〈中觀與唯識〉中，對唯識思想的世界觀之解釋可以運用在思索世界萬有的本質，且可以在本章瞭解唯識思想轉迷開悟的根據及內容，有助於本文解決生死問題方法之建立。

³⁶ 吳汝鈞，〈《瑜伽師地論》中的阿賴耶識說〉，正觀雜誌第五十八期，2011。

³⁷ 吳汝鈞，〈《唯識三十頌》與《成唯識論》的阿賴耶識思想〉，正觀雜誌第六十期，2012。

³⁸ 林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，普門學報第十八期，2003。

³⁹ 辜琮瑜，〈唯識思想與當代重要心理學派之對話——以死亡焦慮為核心〉，佛教文化與當代社會：慶祝印順導師百歲高壽學術論文集，2005。

二、 生死學與生命教育的研究

探討完唯識佛學的專書，筆者也對生死學與生命教育的研究文章進行閱讀，其中主要包括：(1) 生死學 (2) 生命教育 (3) 宗教、佛教生死學三大類進行閱讀，並從實務、學術、宗教...各方面領域進行探討。

關於生死學的研究，林綺雲主編《生死學》⁴⁰中的序便提到：

近年來，國內死亡議題的神秘面紗日漸揭露，這個主題已顯見於暢銷書，臨床的及實驗性的各種文獻、研究之中。死亡教育亦普遍受到一般大眾及教育相關單位的重視，諸多大專院校開設相關課程，如台大、淡江、陽明...等大學，技職教育系統中醫護相關類科也普遍開設相關課程...。在教學與研究並重的前提下，護理學院於一九九五年向教育部申請通識成立「生與死研究中心」，已死亡教育為重點工作，在教育部研究計劃的支持下從事教學研究，開發教材，舉辦教學研討會等活動，期望使死亡教育可以更為健全發展。⁴¹

可以見得生死學主題專書在臺灣開始暢銷且被大量研究撰寫，而林綺雲主編的《生死學》更是一本作為教學需要而規劃設計的教材，內容包含學術、實務兩者，本書從社會學、歷史學、護理學、哲學、佛教及心理.....等多方面切入探討「生死」的學問。藉由此書，可以了解生死學的領域，包括時代變遷中的生死觀，死亡教育的重要性及其推展的內容，神話及宗教中的生死觀念又是何如，最後回到實務的方向，探討生命禮儀、悲傷輔導，以及醫學倫理上對生死學的操作及概念，藉由此書，讓我們了解現代人從各個方面探討生死問題，以及其面對生死的態度。

臺灣的生死學在一九九三年傅偉勳提出「生死學」名詞之後迅速擴展，其所著

⁴⁰ 林綺雲主編，《生死學》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2000。本書由林綺雲、曾煥棠、林慧珍、陳錫琦、李佩怡、方蕙玲合著，是一本為教學需要而規劃設計的教材。

⁴¹ 林綺雲主編，《生死學》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2000，主編序。

的《死亡尊嚴與生命的尊嚴》⁴²更是連貫了精神醫學、精神治療、哲學、宗教學乃至一般科學（如心理學與文化人類學），並提出「生死學」研究的現代意義，建立了一套配合中國心性體認本位生死智慧的「現代死亡學」，於書中，作者經過深刻的生死體驗，深覺人世間不論悲歡離合、不論甘苦，存活的每一刻是否值得，終歸是單獨實存的心性體驗與生死態度問題。與其到人生最後關頭才汲汲找尋生命的價值，現代人需培養健全的生死智慧，建立積極正面的人生態度，保持生命的尊嚴，即便到了生命的最後階段，也可安然地離世，維持死亡的尊嚴。書中也提到死亡學和死亡教育的歷史及發展，使吾人可以更深入的瞭解其緣流及脈絡。

大陸學者鄭曉江所著的《生死學》⁴³，亦是一本關於生死學與生死哲學的教科書。作者從生死相關議題入手，論述人的「生命」、「生活」，及「死亡」問題，這三者構成了完整之「人生」。生死是一體兩面的事情，無法分割處理，處理其中一者必會關聯到另外一者，生死本一家，學習生死有其必要性。本書是一套由「生」到「死」各問題依序展開論述的模式，是一個清晰的邏輯推展，探討世上最難講明白的生死問題。透過閱讀此書，吾人除了瞭解目前的生死相關議題，也能獲得解決生死問題的方法、途徑和智慧。

探討生死智慧，筆者閱讀了鄭曉江著《生命與死亡——中國生死智慧》⁴⁴，從中華民族生死哲學的基礎立足，從生命與死亡的本質進行探討而後出發，依序探討生命本真、生死觀念、生死態度、生命困頓和生命教育等問題，從這些角度進行思考並且提出一系列的看法，從中國文學、當代時事新聞事件...等進行分析回顧，進行省思並且獲得智慧的啟發，以因應眾人中就會遭遇的生死大事，獲得生之幸福與逝之安樂。透過此書，可以瞭解中國文化的生死智慧、生命與死亡的意義，以及古今

⁴² 傅偉勳，《死亡尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中書局股份有限公司，1993。

⁴³ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006。

⁴⁴ 鄭曉江，《生命與死亡——中國生死智慧》，北京：北京大學出版社，2011。

賢者面對生死所抱持的態度、應對之道。馮滬祥著《中西生死哲學》⁴⁵也提到生命中有兩大事件，一是婚姻大事，另一個是生死大事。談論婚姻多，討論生死少，書中作者也力推從生死之際的教育意義、西方文學的生死觀、世界宗教的生死觀、西方哲學的生死觀、儒家的生死觀、道家的生死觀、佛家的生死觀進行探討，讓閱讀者了解中西方文化的生死哲學，並因應到生命中的問題。段德智著《死亡哲學》⁴⁶提出死亡之成為人所思考的問題，也許同人類本身一樣古老；對死亡問題作哲學的思考，把它作為一個哲學問題，書中不乏對死亡進行哲學思考，並且探討西方死亡哲學及中國死亡哲學，對死亡的各種思考態度、發展出的哲學進行探討，從古今聖賢的哲理中，思考不同的死亡哲學及意涵。

提到中國的生死智慧，不外乎儒釋道三家，筆者對佛教的生死智慧十分有興趣，便閱讀了與宗教相關的生死專書，佛教對生死問題的探索誠如紀潔芳、張淑美主編的《生死關懷與生命教育》所提：

眾多的宗教當中，唯有佛教自始自終以「生死大事」為宗教應該關注的首要課題。佛教的創始者釋迦牟尼以身作則，終其一生始於生死問題的宗教探索，亦終於生死問題的宗教探索。⁴⁷

因此，筆者閱讀了佛教對生死問題探討的書籍，包括：鄭志明著《佛教生死學》⁴⁸，書中提到佛教在生死學上自成體系，不刻意追求生死，也不反對生死，是以有形的生命去證悟無限的生命，以修持來化解人的無明愚痴，熄滅一切煩惱與生死諸苦。在緣起性空的體證下，不以色身為真實的我，只求以善行來圓滿生命，在涅槃的證悟中放任色身自然老死。本書探討佛教的生命觀、生命修持方法、生命禮儀內容，

⁴⁵ 馮滬祥，《中西生死哲學》，臺北：臺灣學生書局有限公司，2005年初版。

⁴⁶ 段德智，《死亡哲學》，臺北：洪葉文化事業有限公司，1994。

⁴⁷ 紀潔芳、張淑美主編，《生死關懷與生命教育》，新北市：新頁圖書古份有限公司，2011，頁5-7。

⁴⁸ 鄭志明，《佛教生死學》，臺北：文津出版股份有限公司，2006。

透過以上的探討，吾人可以更加瞭解佛教對生命及死亡的觀念，以回應生死問題的思考及修行。輔仁大學宗教系《宗教的生命觀》⁴⁹則是由輔大宗教系所編輯的書籍，宗教是生命之事，是生命中之「終極關懷」，宗教即是對生命的終極詮釋。本書從基督宗教、道教、民間宗教等不同宗教傳統及人文科學的角度出發，追問生命的來源、終向、以及如何提升生命內涵之事。本書內容分九章，包括聖經的生命觀、基督宗教的生命觀、解放人本的生命觀、神秘主義的生命觀、宋代道教張繼先天師的生命觀、金元之際全真道士的生命觀、傳統宗教的生命觀、文學中的宗教生命觀、從藝術的角度看宗教的生命觀。書中更顯示了宗教與文化的養成、社會和諧、倫理道德均有密不可分的關係，並且涉及身、心、靈的平衡，人格發展，潛能開發等等，藉由宗教的頗析，有助於更加了解生命之事。

達照著的《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》⁵⁰一書則整理了漢傳及藏傳佛教面對「死亡」的洞見及方法。從佛教臨終關懷的思想背景進行探討，不妨提到佛教生死觀、業報論、輪迴說、生死本覺的內容，然後探討臨終關懷，其中包括助念、往生後事處理，最後回歸自我，探討我與生死的意涵、無我與解脫，然後帶出相關的實踐的方法及內容，最後探討臨終關懷的現實意義。透過本書，對於佛教面對「死亡」的觀念及方法有連貫性的瞭解，對於本文生死觀、業力論、輪迴...等內容探討，有所幫助。

除了以上書籍，筆者也閱讀了與生死課題實踐、生命教育、探索的書籍，包括：鄭曉江著《超越死亡》⁵¹，書中提及台灣社會對死亡教育逐漸重視，除了各大學紛紛開設「生死學」課程，中、小學也開始發展「生命教育」。作者認為，現代人在死亡方面出現的許多問題，可以從中國傳統死亡觀汲取有益的智慧。除了探討古人智慧

⁴⁹ 輔仁大學宗教系，《宗教的生命觀》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，2010。

⁵⁰ 達照，《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013。

⁵¹ 鄭曉江，《超越死亡》，臺北：正中書局股份有限公司，1999。

外，筆者也融入自己深耕十餘年生死哲學的研究成果，讓吾人認識及掌握生死的性質與意義，通過透悟「死」而後更好的「生」，進而達到生死兩相安的人生最佳境界。透過此書以及作者長年對死亡問題的研究，可以更快的瞭解近年死亡問題及教育的歷史及內容，及作者對生死問題的智慧。

陳俊輝在《超越生死的智慧》⁵²書中提到，人的一生是由有生命的存在於世開始，生命有命定、有必然、有苦難、有悲劇、有許多的灰暗面；但是也有許多正向面，自由、快樂、偶然、善良、理想...等，本書從享樂主義、醫學、科學、哲學、佛學以及神學（宗教）的觀點切入，全盤的探討人類的生、死問題。並且深入剖析老子、莊子、釋迦牟尼、蘇格拉底、柏拉圖、摩西、耶穌、保羅、祈克果、海德格.....等人的心靈世界，以古人聖賢的智慧為出發點，探討各種角度及思考的生死觀，為生死問題進行思索，並且提供閱讀者一個適合自己的生死因應之道。透過本書清楚的分類，可以更快的瞭解享樂主義、中國傳統文化及西方文明對生死的智慧以及態度。鈕則誠著《生命教育——人生啟思路》⁵³則是作者近年積極推動華人生命教育及成人生命教育，拈出「後西化，非宗教，安生死」的存在抉擇人生哲理，以及「中隱之道」的生活實踐。本書中對生命教育、臨終關懷、生死議題多有著墨，是一本從生命教育出發看生死問題的書籍，提供不一樣的角度切入。吾人可以從此書中，瞭解近年來生命教育及生命議題的發展及內容，以回應到本文生死哲學意義探討。

索甲仁波切著、鄭振煌譯，《西藏生死書》⁵⁴則在書中提到：

對於死亡的恐懼和對於來生的無知，使得我們的環境受到變本加厲的毀滅，
正威脅著我們一切的生命。更令人苦惱的是，人們並未被教導死亡是什麼，

⁵² 陳俊輝，《超越生死的智慧》，臺北：宇河文化出版有限公司，2008。

⁵³ 鈕則誠，《生命教育——人生啟思路》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2010。

⁵⁴ 索甲仁波切著、鄭振煌譯，《西藏生死書》，臺北：張老師文化事業股份有限公司，2006。

該如何死去，或不給予人們任何死後的希望，或不揭開生命的真相。⁵⁵

在此書中，筆者除了闡述自己的觀察及生命經驗外，也深入討論如何認識生命的真義，如何接受死亡，以及如何幫助臨終者和亡者。大多數人都希望死得安詳，但是如果生活充滿了暴力、壓力，我們的心總是被憤怒、執著或恐懼等情緒所控制，也就不可能死得安詳。所以要死得好，就必須學習如何活得好。西藏生死書，不僅僅探討死亡，也從生出發，從生活開始探討，除了提供理論描述，也富含許多的實行方法，除了瞭解死亡和臨終的真相，更能在實踐中得到寧靜。透過詳實且簡單的文字敘述，讓吾人更瞭解生死的意涵及實踐方法。

筆者閱讀以上文獻資料，發現生死問題的學術研究及佛學相關的研究甚多，但針對專門的思想學派研究甚少，以往的專書都只是一般性的書寫，並未深入探討，而生死和佛學的研究兩者之間尚未進行整合，大多簡單提及問題及可行辦法，失於籠統研究基礎之上，並未建立出一套生死哲學的系統及資源，很是可惜！然而佛教義理對生命問題十分關注，也提供了許多的方便法門以解決生命的問題，僅是在過去的時空背景進行處理，然而當代的生死學背景甚少有人運用佛教的義理對生死問題進行探討，筆者於本文中試圖結合兩者，建立一套唯識學的生死哲學系統，並以此回應到現代人的生命問題之解決。

⁵⁵ 索甲仁波切著、鄭振煌譯，《西藏生死書》，臺北：張老師文化事業股份有限公司，2006，頁10。

第四節 論文架構與章節大意

本文企圖從「現代人的生死問題」進行探索，了解現代人的生死問題為何，並且透過生死學的發展脈絡進行探討，試圖了解生死哲學於現在社會的價值與意義，以及其所帶出的生命課題，並深入探索生命課題產生的根本原因，再探討唯識學中的生死哲學，接著結合唯識學的生死哲學內容及理論，試圖找到解決「現代人的生死問題」之道。整體論文架構緊扣「現代人的生死問題」以及「唯識佛學的生死哲學」兩者。先把握生命問題的本源，接著瞭解唯識學的義理，最後進行問題的實踐及處遇。本論文共分為五章：

第一章「緒論」，主要說明本論文的研究動機及目的，介紹本論文研究的問題意識，也就是生死問題對人們帶來的苦迫，在文獻回顧中歸納出現代人的生死課題，而後從唯識佛學中的生死哲學應用於生死問題之解決。而本文的研究目的為：(一) 探討佛教唯識學的生死哲學。(二) 唯識生死哲學應用於生命教育所提供的資源。而研究方法為：文獻學方法及哲學方法。

第二章「生死哲學的發展及其所帶出的生命議題」，從死亡學、死亡教育與生死學的探討出發，延伸至生死哲學的意義及內涵探討，以及生命教育的意義。並從東方文化、西方文化、醫學科學角度、宗教哲學思維...等各個不同文化及觀點切入，進而探討東西方文化的生死智慧，並且歸納出現代人的生死課題以及其生命問題，進而思考生死問題的生成，企圖找出根本原因，並藉由哲學觀照生命問題的處理。

第三章「唯識佛學的生死哲學」，佛教發展歷史長久，從早期的佛教談苦以及如何解脫，部派佛教在輪迴業力承受主體的探討，大乘佛教談滅，由破的方法切入，不在意主體的問題，關心如何超越，直至唯識學從心識及其所帶出的心理活動，和識流轉後所開始的生死觀，詳盡的提供對此說法。佛學中的唯識學是一門有組織、

有系統的哲學，其一貫的脈絡，能讓吾人清楚的瞭解萬法生成變化的種種因緣及過程。本文試圖以「唯識學」與生命進行分析、對話，企圖從「萬法唯識，唯心所現」開展，使吾人清楚的瞭解一切法皆由心識所變現，萬法生成變化的種種因緣及過程。本章先介紹早期佛教到大乘佛教的生死觀，其次以此為基礎探討唯識佛學的義理與思想體系；最後探討唯識佛學的生死思想，企圖建立出一套生死流轉與還滅的系統。

第四章「唯識生死哲學於生命教育之應用」，了解生命教育的目的與意涵，並由第二章對現代人的生死課題的探討，吾人可以發現現代人生命問題的根本原因是無明，因為不明白生死才會產生生命的問題，也因為如此才会有貪、嗔、癡、慢、疑、惡見等的煩惱問題，而這樣的煩惱帶起有情眾生的情緒變化、障礙，進而造業並留下業力，讓有情眾生陷入輪迴之中不得出離生死；而第三章探討的唯識佛學中的生死哲學，清楚的歸納出生命流轉不得出離的原因，以及唯識學提供生命還滅解脫的方便法門，透過第三章的生死哲學回應到前面現代人的生命問題及生死課題，企圖進行處理。

第五章「結論」，說明本論文的研究成果及貢獻。

第二章 生死哲學的發展及其所帶出的生命議題

宇宙自有生命存在以來，便有生死的現象，直至人類出現之後，才開始有所謂的生死問題。死亡是有生命之物生命中止的現象，而生死問題則是人類面對死亡這種現象的性質與狀態的看法、評判和觀念¹。儘管時代變遷、科技日新月異，人類成功地運用智慧解決許多問題，生死的問題卻仍舊存在，因此如何面對這個問題是當代世人所關注的共同課題。

探討生死問題如何解決之前，筆者嘗試找尋生命問題之所以產生的原因，並且瞭解各種角度對生死的關照，進而發現「破碎、分離、切割的生命探索」無法提供完整的生命答案，故筆者從西方的生死學的出發，以及對生死研究的發展進行探索，接著回到中國思想的生死智慧，瞭解古今聖賢曾經提出對生死問題超越的辦法，企圖尋找合適的安身立命之道。

第一節 生死研究的意義與價值

死亡，是所有生命存在不可避免的過程。生死問題的重要，是吾人都會走到生命的這個階段，人的生命有限性本是「無所逃於天地間」²的必然。「死」是有生之物的最終結局，也是人類無法抗拒的命運。一般而言，任何人都會面對三類死亡現象。包括：世界上不相識者的死亡、親人的離去以及自身的死亡³。世人只要思考到這個

¹ 鄭曉江，《生命與死亡——中國生死智慧》，北京：北京大學出版社，2011，頁2。

² 王邦雄，《莊子》臺北：遠流出版股份有限公司，2013，頁203。

³ 鄭曉江先生云：「一般而言，任何人都將面對三類死亡的現象：一是世上不相識者的死亡。我們在生活的過程中，常常會遇上各式各樣的喪事：停柩、弔唁、靈堂、送葬、祭祀等等，它們往往提醒我們死亡的存在，並在我們的心靈留下或淡或深的惆悵。二是親人之死。如果說不相識者之死難以給我們強烈印象的話，那麼，親屬的死亡則必使我們烙上永不磨滅的濃厚的死亡意識。比如當我們看到父母輩被推進焚尸爐時，就會產生出一種刻骨銘心的死亡恐懼：我們的前面已無任何可與死亡相隔離者

部分，絕大多數都會感到恐懼憂愁，甚至部分人會對生命感到無奈，萬念俱灰，從而在人生中做出一些異常或是反常的行為來，陷入生命的困頓之境。

一、從醫學、科學的觀點談死亡現象

關於死亡的標準和定義，是不容易確定的。現代社會從醫學、科學、甚至是社會學廣泛的對死亡進行思考及探索，企圖找到一個共通的確定性，然而從哲學的角度來看，這是無法達成的⁴。中國傳統文化長期把「斷氣」視為判斷死亡的標準，判斷是否死亡只需要探其鼻息，便可以確定，但是這樣的說法是可以被推翻的，現代醫學證實，斷氣雖然可能會致命，卻不是死亡的終點，人類靠氧氣生存，腦部對氧氣極端敏感，一旦略有匱乏就會產生窒息感，而肺臟是最後覺知的器官，因為它的含氧量最高，不易缺氧，所以有許多人經由急救得以恢復生機，顯示呼吸停止是可逆的，並非絕對致命的⁵。

直至十七世紀哈維發現血液循環，和十八世紀知道如何測聽心臟跳動，人類便開始用生物學的標準來取代過去的方法⁶，把人的呼吸和心跳停止作為死亡的標準，也就是將「心肺功能」視為人生命最本質的特徵，而且這些心跳、呼吸、血壓和體溫的測定，是可以透過工具進行量化的測量，故心肺功能停止，也就可以斷定死亡的可能。但是現在的醫學借助科學技術，可以使病人的心跳、呼吸、血壓和體溫等

了，下一個便是我了!所以，親人之死會給人們造成極強烈的心理震撼，並在人的腦海中嵌上深深的死亡恐懼，甚至演變為一種心理病態。第三則是自我之死。人有生便有死，無論你是自覺還是不自覺，害怕還是不害怕，終有一天人將走到生命的結束，從生機勃勃、活力無限的人轉瞬間成為僵直的、無活力的屍體，並迅速腐爛消解。」《超越死亡》，臺北：：正中書局股份有限公司，1999，頁 166-167。

⁴ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁 127。

⁵ 成和平，《生死科學——破解生死奧秘的入門書》，臺北：臺灣商務印書館股份有限公司，2001，頁 5。

⁶ 參見林綺雲主編，《生死學》，臺北：洪葉文化事業股份有限公司，2000，頁 394-395。

基本生命徵象⁷用人工的方式維持，如同許多瀕臨死亡的病人在運送回家的路途，也是以此方式，等待回到家裡才把這些儀器去除，讓死者保留的最後一口氣或是餘溫，用來代表其在家過世。而且，心臟有自發性的搏動，即便切斷其附近組織的連結神經或是血液，其仍然可以跳動一段時間，現在的醫學技術也可以透過心肺復甦術（CPR）搶救心跳停止的人，成功例子也不在少數⁸。由以上可以知道，以心肺功能衰竭進行死亡判定標準是有其技術上可以跨越的問題。

繼將「心肺功能」視為判斷死亡的標準後，醫學界有了另一個新的判定死亡標準，就是「腦死亡」。一九六八年哈佛醫學院（HMS）對死亡有新的定義：不可逆的腦昏迷或腦死才是真正的死亡。並提出腦死的五個判斷標準：（1）對於外部刺激（或體內需要）既無感知也無反應、（2）不能運動也不能呼吸、（3）失去反射（reflexes）、（4）腦電波圖（EEG）呈現平直線、（5）腦內外失去血循環。一九八五年日本厚生省腦死研究所判定腦死的五條標準更具體：（1）深沉的昏睡、（2）自發性呼吸消失、（3）瞳孔固定（瞳孔直徑約 4 毫米）、（4）光反射、角膜反射、毛樣脊椎反射、眼球投反射、淺挺反射、頭反射等反射動作消失、（5）腦電波平坦。符合以上五個條件持續六個小時而未改變者，便可斷定某個個體「腦死」⁹，傳統的心臟及呼吸停止的死亡判斷被「腦死亡」標準超越，並且被廣泛的臨床使用。死亡標準在歷史上有了新的邁進，然而這樣子的現象造就了兩種可能，是目前被質疑且擔憂的，就是許多瀕臨死亡的人被搶救回來，但是也有許多尚未死亡的人被認定為已經死的人而處理之。從判斷死亡的脈絡來看，腦死的死亡定義比心死準確，但是相信「腦死亡」標準絕非人類判斷死亡的最後標準，人類判斷死亡標準尚未有絕對的一套標準及系統。但是目前國內外的醫學界，仍然以「腦死亡」作為判斷死亡的基礎。

⁷ 參見卓貴美、李憶云：「生命徵象，或稱生命跡象，醫學術語，維持生命的基本要素，也就是體溫（Temperature）、脈搏（Pulse）、呼吸（Respiration）、血壓（Blood Pressure），是瞭解人體基本生理功能的表現。」《生理學》，臺北：五南文化事業股份有限公司，2012，頁 56。

⁸ 成和平，《生死科學—破解生死奧秘的入門書》，臺北：臺灣商務印書館股份有限公司，2001，頁 6。

⁹ 陶在樸，《理論生死學》，臺北：五南圖書出版有限公司，1999，頁 14-15。

二、從哲學、宗教觀點看死亡

從古至今，東、西方的思想家和哲學家都致力於追尋有關宇宙與人生的真相，對於生命的問題也是其努力想像和論證的主題。死亡是人類永恆要面對的課題，任何的生命都是有始有終的線段存在，都無法避免死亡的來臨，正如海德格說：「死亡是此在的最本己的可能性。」肯定死亡的無可逃避性與無可逾越性，是每個生命個體最本己的屬我性與不可替代性¹⁰。也就是，死亡的來臨只有自己能獨自承受，這不能被替代的，我們不僅要自己生，最後還得自己死，這是不可改變的。於是，吾人開始思考死亡的可能性，以及死亡後的狀態可能是如何，甚至是否真的有靈魂說，死後將會進入另外可能的世界...等問題，既然死亡是不可否認的既存事實，我們就必須練習死亡、學習死亡，並且承擔死亡。

一般人對死亡並不會深入瞭解，因為我們正處於生命良好的狀態，體力充沛、生活多采多姿、大好青春前途，我們面對的狀態並不會讓我們去碰觸到死亡的思索，畢竟那距離我們現在所感知到的環境及心理差距甚遠，只有經歷生命脆弱、病魔侵襲、生離死別的少數人才會遇到，但是現在的社會人際關係疏離，即便是至親過世，有些人也是無關痛癢。然而，生死問題是每個人的必經之路，這是不可改變或是被取代的，等到自己需要面對死亡的時候，已經來不及準備了。所以現在的社會及學校開始一連串的教育，要我們從小就對死亡瞭解、認識，甚至生命教育要我們和死亡做朋友，不僅瞭解認識，還要包容共處。人類和動物的死亡是截然不同的，死對動物而言既是生存的結束也是生命的終結；但是人類不同，我們有心識活動，是有思維、感知的靈性動物，因為如此我們對死亡有別於其他生物的感受，讓我們對生命進行思索，也因為如此會有不同的情緒產生。然而，吾人必須明白死僅是意謂著生理生命與生活的終止，並不意謂生命的完全結束，人為萬物之靈，我們可以透過某些途徑及智慧在生命的有限中超越死亡的束縛¹¹。

¹⁰ 段德智，《西方死亡哲學》，北京：北京大學出版社，2006，頁240。

¹¹ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁131。

死亡不僅是人類生理生命的終止，也意謂著社會關係及物質事物的喪失，這是一個被迫失去一切的事實，人無法接受這樣的衝擊，而導致恐懼及逃避的心態。死亡的痛苦實是深重，但卻又是每個人都必須面對的問題，在思考死亡時，我們反覆的追問「死亡有什麼意義呢？」、「為什麼生命要死亡，一直活下去不好嗎？」，可以發現死亡是有其意義的。深入思索死亡的價值，可以發現有以下幾點：一、提醒生命的有死性，促使吾人更加珍惜自我的生命，二、提醒生命的有限性，警惕吾人善用此生，三、死亡是自然法則，沒有死只有生，宇宙地球將無法承受，四、死亡是一種輪替，更換新血的方式，五、死亡是無可避面的，是回歸生命平等的最終站。

如果生命沒有死亡，吾人將無法正視自己的生命，將一切視為恆常不變的，會產生許多問題。人們恐懼死亡，才會珍惜生命，如果一個人不怕死，那麼還有什麼能讓他對生命珍惜呢？當我們感受到死亡的接近，我們會倍感生命的可貴、人身難得的珍貴，從而珍惜生命。生命的有限性，也會警惕我們善用此生，如果生命沒有限度，我們很難獲得人生的衝力與動力，因為有限的壓力，我們會更積極的去生活。

死亡是生物的自然法則。鄭曉江先生在生死學書中提到：「死亡的生物學意義在於：一者，生命的自然選擇需要基因的重組，否則生命將無法適應大自然的環境變化。而生物的生生死死正是實現這種基因重組最好方式。其二，死亡是讓生命體保持在大自然資源允許範圍內的一種手段。生物具有無限繁殖的本能，以宇宙地球有限的資源是無法承受的，所以，自然進化選擇了「死亡」來做為生命體與資源達到相對平衡的方式。」可以知道，死亡是有其意義的，如果沒有死亡，那我們便沒有進化的可能，就會被大自然淘汰，如果沒有死亡，無止盡的繁殖會讓宇宙無法負荷。最後，死亡是無可避面的，是回歸生命平等的最終站。每個人出生因為家庭、社會、教育...種種因素而有所不同，發展的境遇更是大不相同，有人貧窮、有人富貴、有人一生順遂、有人大風大浪，無論多麼努力都可能面對生存境況而感慨萬千，但是死亡卻是公平的，任何人都必須面對，沒有例外。

宗教對生死的智慧是要讓人們對「生」與「死」有深刻的體認，並由此衍生出健康及合理的「生」之準則和「死」的態度¹²。人的生、老、病、死不過是生命的自然流程，透過佛法對死亡的智慧，讓我們悟透生死，不恐懼，不抗拒；道家認為人之生死猶如自然界的飄風落雨一樣，皆是必然現象；基督教從「原罪」對生死之事進行思索...等，透過宗教的智慧及其所提供的慰藉，讓吾人不再只是強迫自己面對死亡，而是用智慧及信仰來接納死亡。

綜合以上，可以發現死亡的意義在於：讓我們更加珍惜生命，找尋生活的意義，借由死亡讓世界處於動態的平衡之中，最後死亡的來臨也是公平的結果，回到自然之中。不管我們透過何種理論、方法、智慧來瞭解死亡，我們都要學習如何接納死亡，然而生死是不可分的，要學習死，必須要先了解生；要學會生，必須先接受死，生死相互影響。我們必須知道談生論死可以強調由死觀生，但重點仍然在生的一面，包括生存基調的鞏固、生活步調的安頓，以及生命情調的抉擇；它們分別代表一個人對於真、善、美的追求，由此構成人生的全部¹³。

探討完科學、醫學層面去了解死亡現象，但是我們不免要問「當生命跡象結束，是否就是真的死亡了？」、「生理生命結束，那精神層面呢？」，科學及醫學提供我們判斷死亡的依據，必須保持客觀理性，那麼死後的狀態呢？這是科學無法給我們解釋的，所以我們必須從哲學、宗教的思考出發，佐以古人的智慧及思想來瞭解死亡，不只是了解死亡的現象，更要了解死亡的真相及其意義，進而回饋到自己的生命之中，探討死亡不僅只是為死亡的來臨做準備，更是要讓我們活得更好、更有意義。

¹² 鄭曉江，《宗教生死書》，臺北：華成圖書出版股份有限公司，2004，頁27。

¹³ 鈕則誠，《生命教育——人生啟思路》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2010，頁6。

第二節 死亡學與生死學的發展

生死學在國內的發展時間不長，其意涵尚無正確的定論，而且甚多研究者將生死學、死亡學、生死教育、死亡教育、生命教育諸多名詞混為一談，在各種文章中兼而用之。其實我國習用的「生死學」(life and death studies)原是源自於西方的「死亡學」(Thanatology)，死亡學探索的是「(生命)成長最後階段」的相關課程，其出現的原因是因為當時美國的行為科學家發現多數的美國人無法正視死亡，無法和平的善終，進而提倡死亡覺醒運動(Death Wareness Movement)¹⁴。

「死亡學」是一門研究與死亡相關的行為、思想、情感及現象的學科，採用科際合作的觀點，探討與死亡相關的現象及行為，研究主題包括有：死亡原因、生命及死亡的意義、臨終者的內在經驗、喪親者的悲傷歷程、生命權倫理難題之抉擇、死亡教育及緩和醫療與安寧療護...等等¹⁵。呂應鐘學者認為以上的領域都只是關注在人死之前的階段，極為狹隘，認為死亡學是狹義的生死學。

「死亡學」一詞是從西方開始發展的，從古希臘哲人蘇格拉底面對他人的誣陷卻仍然坦然的走向死亡，並且說出一番震撼的死亡道理：「死的境界二者必居其一：或是全空，死者毫無知覺；或是如世俗所言，靈魂由此界遷居彼界。」對其而言，不論死是全空或是靈魂遷居彼界的結果，死是幸福的¹⁶。又，基督教蓬勃發展，釘在十字架上的耶穌，用其鮮血將死亡意識深刻的鑲嵌在吾人的腦海中，深深影響了西方人對死亡的認知，不再只是單純的死去，更帶有犧牲奉獻的精神。而存在主義哲學家海德格對死亡本質的揭示：「生命是向死而存在的。」更是讓西方人對死亡有更多體認，人的本質是由自身的存在過程創造的，存在是可以選擇的，而唯一無法選

¹⁴ 呂應鐘，《現代生死學》，臺北：新文京開發出版有限公司，2005，頁 19-20。

¹⁵ 陳武宗，〈未知生、焉知死？死亡學與生命的出路〉，高醫醫訊 17 卷 8 期，1998。

¹⁶ 柏拉圖，《遊敘弗倫，蘇格拉底的申辯，克力同》，臺北：商務印書館股份有限公司，1983，頁 78。

擇且不能改變的只有死亡。因為有死的存在、生命的有限性，所以人類在做出選擇時，會考慮到更多的層面，在有限的生命中追求無限的可能，可以發現，人的生命過程就是在觀照「死」到來的一步一腳印行動與選擇，也是「向死而生」的相對關係，生與死不再是相對的關係，而是相互影響的。因為有宗教及哲學方面對死亡的豐厚論述，死亡學開始作為一門科學，並在二十世紀初開始在西方興起發展。

一般學術界共同認定，「死亡學」，是由俄國生物學家艾列梅奇尼可夫在一九〇三年提出的，當時他撰寫了《人類的本質》一書，提出應該用科學的精神及方法研究「死亡學」及「老人學」，以減少人類承受的痛苦，並且改善人類生活的本質。到了一九一二年，美國醫學教授羅威·柏克認為「死亡學」主要研究的內容是死亡的本質及原因，明顯是從醫學科學的層面來作為死亡學的研究內容及方向。¹⁷

死亡學的概念於二十世紀初由自然科學家提出，並且開始進入研究，此時的研究是在生物科學及醫學的領域，主要是將人的死亡列入和其他生物死亡進行客觀的分析與研究，有助於人類精確的掌握死亡的過程。然而，死亡學不僅僅牽涉到自然科學的領域，也包含其他的專業範圍，鈕則誠先生在此提出：

死亡學是一門於二十世紀初在法國所創始的學問，不久被引進美國，卻因為令人產生宗教聯想而長期遭到學術界忽略。直到第二次世界大戰，受到歐陸存在主義哲學傳播流行的影響，再加上全球性的自殺防治運動興起，死亡學在美國才逐漸從悲傷與哀慟的經驗研究中，樹立為一門科學學科。¹⁸

死亡學研究的興起也帶動了死亡教育，一九五〇年代，當時的美國行為科學家發現多數美國人無法正視死亡，開始出現知識分子透過撰文和著書的方式推行「死亡

¹⁷ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁23。

¹⁸ 鈕則誠，《中國生命學——中華賢哲之生死智慧》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2005，頁2。

覺醒運動」(Death Wareness Movement)，其中最突出的主題便是「死亡焦慮」，也因為這樣的運動，第一個正式的死亡教育課程也在美國出現¹⁹。

死亡學是客觀的研究比較純粹的死亡問題，而生死學脫胎於死亡學，在研習生死學的過程中，必須注意人之生死既然具有不同於自然界生物體生存與死亡的獨特性，就不能僅僅在死亡層面理解人的生命，或是只從有機體對外界物質的攝取、吸收、消化、排泄的層面來理解人的生命，這是不完整、不周全的，也是不正確的。²⁰生死學的研究範圍關係到人的生命，甚至牽涉到社會學、科學、醫學、法律等層面來探討死亡的問題，而本文中的生死哲學則更進一步將人的生活問題及生命品質納入研究領域，不僅強調死亡過程應該獲得尊嚴，更是要在死亡的觀照下，如何讓人們的生活過得更有內涵，使人們整個人生過得更有意義與價值。

華人社會的「生死學」與「生死教育」皆發端於台灣，前者於一九九三年首見於傅偉勳的論著中，後者則是一九九八年台灣政府開始在中學推廣的活動。死亡是生死學的核心議題，傅偉勳先生當初在構思「生死學」一詞時，心裡想到正是美國社會科學學者所推廣的「死亡學」與「死亡教育」，因為領悟生死實為一體之兩面、一線之兩端，所以拈出具有豐富人文意涵的「生命學」之說，希望可以將中國生命學和西方生死學，統整為一體的生死學²¹。由此可知，台灣的生死學研究由傅偉勳先生奠定基礎，引導人們從死亡學（狹義生死學）走向廣義生死學，開始了生死學研究的新藍圖。又，當時台灣生死學研究一開始便與自殺、安樂死、臨終關懷、老齡化問題、悲傷輔導和生命教育等聯繫在一起。

吾人可以發現，現代的生死學研究走的是一條與生死實務、生死管理相結合的

¹⁹ 呂應鐘，《現代生死學》，臺北：新文京開發出版有限公司，2005，頁 19-20。

²⁰ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁 33。

²¹ 鈕則誠，《生命教育——人生啟思路》，臺北：洪葉文化世界有限公司，2010，頁 5-8。

道路，與本文中的生死哲學有所不同，本文中所提到的生死哲學是依據傅偉勳先生構思「生死學」的初衷，希望整合中國生命學和西方生死學，不再只是停留實務面的研究，而是要進行哲學的思考。段德智先生出版的《死亡哲學》，其中提到：

死亡哲學是哲學的一個分支，屬於哲學這門科學，它關涉的是對死亡的哲學思考。研究的是死亡的必然性與偶然性（亦即死亡的不可避免性與可避免性）、死亡的終極性與非終極性（亦即靈魂的可毀滅性與不可毀滅性）、人生的有限性與無限性（亦即死而不亡或死而不朽）、死亡和永生的個體性與群體性、死亡的必然性與人生的自由（如『向死而在』與『向死的自由』）、生死的排拒與融會諸如此類有關死亡的形而上的問題。²²

可以發現，段德智先生大力宣導「死亡哲學」主要立足在形上層面及本質性對死亡問題進行學術的研究，而生死學則重於對生死議題的科學探討，是希望用死亡的科學知識來解決人類生死的具體問題。

然而，生死哲學有別於目前學界提倡的生死學或是上述的死亡哲學，不僅對死亡問題進行知識性的探討，而是把對生之問題與死之問題視為一體，進而相繫討論，期許吾人不只研習生死智慧，擁有合理的人生觀，也能俱有超越生死的智慧，以應用在人生道路上解決生死的難題。猶如鄭曉江先生所言：

生死哲學主要是把對人生問題的哲學研究與死亡問題的哲學研究緊密地聯繫在一起，視人生問題的解決必求之於對死亡問題的體認；而死亡問題的解決又必求之於人生問題的化解。在死亡學的層面，科學的分析佔主導地位；而在生死學的層面，已經考慮到非理性的情感因素、民族的傳統文化、特殊的心理情境等在人類生死問題上的重要影響；至於在生死哲學的層面，則認為

²² 段德智，《死亡哲學》，臺北：洪葉文化事業有限公司，1996，頁3-4。

人類生死問題的終極求解，不能侷限在科學的領域，必須也只能求助於哲學或宗教的智慧。所以，學習生死學必須與研究生死哲學相配合，因為，生死學偏重於知識的層面，是一種科學；生死哲學則偏重智慧的層面，是一種悟解和應用；生死學強調人們要知生識死，生死哲學則求取怎樣及如何解決人類嚴重的生死問題。²³

所以，生死哲學的重點不在對生死問題進行純粹形上學的思考，也不在對生死問題的實務性指導，而是要弄清楚現代人之生死問題究竟是什麼？並且在這一個過程中，擷取中國傳統或西方文明成果中有關生死的大智慧，來解決現代人所面臨的這些生與死的問題。可以發現，生死哲學比起過去的生死學或是死亡哲學來得廣闊，而其研究的問題直接聚焦在「現代人之生死問題」的探討，然後運用各種不同的智慧對其進行解決。

一般人的觀念中，生是生，死是死，兩者不同；在生死哲學領域，則生死不相離，是互相關聯的。現代人由於特別關注「生」，無暇對死作深度思考，所以在死亡問題上產生了極大的困惑與恐懼，然而，「死」是每種有生之物的最終結局，「死」是人類無法抗拒的命運，「死」是每個人無從躲避的宿命。人類發明了很多種方法：崇拜、否定、無數種信仰來面對死亡，但是要了解死亡，我們必須要用新的眼光來看死亡才可以，因為我們對死亡其實毫無所知，或許看過人死，或許在自己或別人身上看到年老、身體敗壞，但是卻不了解死亡，我們害怕的其實是一種抽象的東西，這種東西我們並不清楚，不了解死亡的完整及其中的意義，我們就會一直害怕。但是，生和死其實並沒有分別，生與死一體，兩者關係非常密切，這是無法獨立了解的，零碎的面對生命會帶來更多的痛苦及困擾²⁴。所以，我們必須不僅要瞭解死亡，還要能在觀照死亡的同時，回到生命中進行思考及反省，不只學習面對死亡，還要學習如何生活得更有意義。

²³ 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁 39。

²⁴ 克里希那穆提著、廖世德譯，《生與死》，臺北：方智出版社股份有限公司，1895，頁 18-19。

鄭曉江先生在《超越死亡》書中探討現代人之死亡困惑提到：

現代人在人生的狀態上要遠遠高於傳統人，但由於特別關注「生」，無暇對死作深度思考，在死亡的問題上產生了極大的困惑，這就使現代人之生活品質難以真正的提高；所以，我們不僅需要建構一種科學且合意的人生觀，還必須擁有正確的死亡觀，以獲得某種生死的大智慧，從而既提升生命的質量，獲得幸福順暢快樂的人生，同時也能夠消解對死亡的心理恐懼，平抑死亡引發的悲痛與創傷，並為人生充上永不枯竭的動力，最終超越死亡。²⁵

由以上可以得知，現代人在科學技術的發展、社會制度變遷、物質性產...等各方面，比起以前有很大的進步。但是現在的人過度專注在這些事物上的追求，關注生命的寬度，卻忽略了死的問題，隨便找個人問，大家只會說夢想、希望、或是還想要擁有什麼、追求什麼，甚少有人思考到死的問題，往往是罹患病痛的或是年老的人會面臨到死亡思考的問題，但是死亡不應該只是這些族群人會面臨的問題，俗話說「棺材裡面躺的不一定是老的，而是死人。」，古人的智慧早已告訴我們，每個人的生命都是有限性的以及生命的無常性，每天面對的狀況都不相同，很多時候，上一秒歡喜相聚，下一秒生離死別，面對死亡，我們應該要有更多的思考及準備。

死亡現象是正常的生物演變過程，而死亡問題則是人對死亡這種現象的性質與狀態的看法、評判或觀念。即便是人類，也不是所有的死亡現象、死亡的狀態和死亡的事件都會構成了所謂死亡問題；只有那些死亡的狀態、死亡的事件和死亡的性質與我們期待的狀態與性質不符、有差距或差距甚大時，才構成了死亡的問題。²⁶舉例說明，實際的壽命比預期壽命來得短，就構成了死亡的問題；相對的，如果實際的壽命要比預期壽命差不多或是來得多，那麼就沒有死亡的問題。又如，期望安詳死去卻罹患疾病受折磨，就又構成了死亡問題。

²⁵ 鄭曉江，《超越死亡》，臺北：正中書局股份有限公司，1999，頁3。

²⁶ 參見黃芸，〈論現代人的生死問題〉，文載《南昌大學學報》第4期，1999。

死亡對人類及社會產生的衝擊甚深，其所帶來的問題也不少，曾煥棠在《生死學》書中便提到以下幾個因為死亡而帶來的問題：

一、死亡的禁忌，社會對死亡的禁忌來自避諱談論死亡，或因害怕不吉利，或因怕遭受責備，甚至引人悲傷，以致對生命禮俗的相關事宜了解有限，例如生前預囑、喪葬進行、善終場所、遺產分配、臨終照護、悲傷輔導等。

二、社會組織對死亡的處理，醫院是目前死亡最主要的場所之一，其對屍體的處理、搬運、送往太平間及擺設位置的編號缺乏人性尊嚴，過於冷淡，讓家屬更加恐懼不安。

三、安寧照護運動，目前台灣地區臨終關懷推展工作建立在安寧療護計畫上，陸續有更多的宗教、慈善組織投入並推動中。

四、喪葬文化，由儀式、習俗、信仰、價值觀構成的社會體制，這個體制和社會整體結構是整合的。社會變遷導致喪葬轉變所帶來的衝擊，也造成許多的問題。例如：火葬及傳統土葬的改變，簡化喪葬活動儀式...等。

五、哀傷，當失喪者認為自己尚未走出悲喪，則哀悼則未結束，現今社會的失喪者悲傷期過短，也正是造成不正常哀傷反應的原因。

六、寡婦問題，台灣老年女性的平均壽命高於男性，容易面臨喪偶的問題，也造成許多的心理、社會、家庭的問題。

七、社會壓力與死亡，也就是社會中的個人遭受與社會間原先存在的實質關係被隔離或終止的現象稱為社會性死亡。例如：退休、失喪的個人遭遇，或來自社會的集體經驗，例如：經濟蕭條、戰爭、科技帶來的問題。

八、自殺，可以分成（1）當個人的行為及其社會互動時缺乏可遵循的模式的「迷亂或脫序自殺」、（2）個人融入社會整合程度的高低及皆受社會規範成度的強弱也會影響個人的自殺行為，融入社會整合成度太低，容易產生「利己的自殺」、（3）個人對於社會整合度太高，則容易導致「利他的自殺」。²⁷

²⁷ 參見林綺雲主編，《生死學》，臺北：洪葉文化出版事業有限公司，2000，頁 297-305。

透過以上，我們可以發現死亡對人類的影響廣泛，包括：生命禮儀處理問題、哀傷、社會壓力……等，可以發現死亡不再只是自己生命結束，也會帶給身邊的人或是整個社會有所改變，這是我們必須處理面對的。又，陳俊輝先生在《超越生死的智慧》一書中提到：

關於人的生與死這類的問題，其中，特別是人的死亡，由其受到哲學思想家們的注意。死亡究竟是什麼？死亡的意義何在？死亡的現象包含了哪些？死亡對於一個還活著的人，或對於一個活著的生命而言，可存在著什麼樣的意涵？死亡是屬於人的哪一部分？或是牽涉著人生之外的另一個世界？還是作為人生之中可供選擇的一個可能性？諸如此類許多的問題，都是我們不斷討論的大事件。……一般人的生觀，總是建立在一種不正確的死亡認識上，如果突然必須面對自己死亡的問題，便會覺得不合常理。

而我們為什麼會害怕死亡？第一，人大多是貪生怕死的；第二，死亡是一個不知的、不可預測的，以及一個不知人死後會變成怎樣的過程；第三，人死之後，可不知要到哪裡去？會不會到那恐怖的地獄、陰間裡去？不然，如果在死亡之後，還有一個歸向的話，那麼，人會歸往何處呢？現在，我是居處在這個時間、這個空間中，以及這一個點上，一旦我死了，失去了意識，我該會到哪個世界去？²⁸

現代人對於死亡的問題並不在乎，因為正處於精力充沛，對未來充滿希望的時候，也因如此，當人生突然需要面對死亡，更加感到害怕不安。關於現代人的生死問題，可以歸納出下列幾點進行探討：(一) 壽命延長帶來的心理壓力。醫學科技的進步讓現代人的壽命遠高於過去，當實際上的壽命與預期壽命相差甚遠時，便構成了死亡問題。現代人依靠科技、醫療保健、養生食療、運動鍛鍊等的幫助，壽命遠遠的高於古人，根據二〇一三年內政部統計處統計，台灣的平均壽命比往年又提高

²⁸ 陳俊輝，《超越生死的智慧》，臺北：宇河文化出版有限公司，2008，頁 63-68。

0.2-0.4，男人的平均壽命為 76.69 歲，女人的平均壽命則高達 83.25 歲，相較於去年兩性平均壽命 79.51 歲增至 79.86 歲²⁹，這樣子的數據，並沒有解決人的死亡問題，反而讓死亡問題更加複雜化。傅偉勳先生提出：「如此社會日益高齡化的結果，除了在經濟、政治、社會等等現實人生層面產生種種及手的问题或課題之外，也同時產生與死亡問題息息相關的種種生命高層次的心理或內在精神問題。³⁰」，也就是，高齡者對於「日近死亡」有著極大的精神負擔及不安，這樣的垂死掙扎更造成更多不甘願、不情願的負面情緒。

（二）錯誤的死亡觀導致心理悲傷。現代人沒有正常的死亡觀念，這樣的錯誤導致了更深層的悲傷。現代人忙於自己的生活，重視享樂或追求安樂，追求個人主義的自由，意識到死亡這件事情微乎其微，甚至不願意面對死亡³¹，也因為習慣身邊的事物，視此人、事、物、時為恆常不變或是理所當然，當突如其來需要面對親人或是自己的死亡時，更會導致悲傷及害怕的負面情緒。現代人對於「死亡的原因」也過份執著，當身邊的親人或是自己即將死亡時，我們總要追根究柢的找出死亡的原因或是可能³²，當我們找到造成死亡的可能及根源的時候，卻又無法接受，甚至認為這樣的這樣「死亡原因」是不正常的，但在過去醫學不發達的年代，死亡就代表壽命已盡、福壽全歸，並不會有這樣的問題，而這樣不正確的死亡觀念也影響了現在的人，死亡的悲傷也更加劇，當自己的死亡原因及狀態與預期的狀況不符合的時候，引發出痛苦、悔恨、內疚...等心理問題讓死亡的悲傷更加痛苦。

（三）對死及死後世界未知帶來的焦慮。死和死後的問題是一種超驗的問題，人活著便不可能知道死；人死了又不言說，所以死亡及死後之事都是在人類的知識

²⁹ 內政部統計處網站資訊，(2014/4/16)，取自：<http://www.moi.gov.tw/stat/life.aspx>。

³⁰ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學》，臺北：正中書局股份有限公司，1993，頁 10。

³¹ 陳俊輝，《超越生死的智慧》，臺北：宇河文化出版有限公司，2008，頁 18-19。

³² 鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006，頁 14-15。

範圍之外的。在生與死一書中，作者探討死亡恐懼的時曾說：「因為你沒有辦法體驗死亡，所以你怕害死亡。我們的意識能夠體驗不是由意識創造的狀態嗎？我們能夠體驗的，只是意識的投射、已知事物的投射。「已知」只能體驗已知；經驗永遠都在已知的範疇以內。「已知」無法體驗已知範圍以外的東西。體驗者，或說知者，很想體驗未知，但是卻無法進入體驗狀態，所以害怕恐懼」³³。現代人的生活水平提升、科技比過去進步，但是卻比以前的人更加焦慮、害怕死亡，因為人類用醫學或科學的方式，證明不出「西方極樂世界」、「天國」、「來生」的存在，相較於以前的人沒有科學的知識而信仰風俗文化及宗教，運用神秘的觀念、超驗的看法來了解死、解釋死，更來得驚慌失措。當現代人用所謂的科技、科學來研究了神秘的本質，讓人類放棄了傳統的思維及宗教或是風俗的信仰，卻又無法找到新的方法與途徑處理死亡問題，也就造成了更大的死亡問題。

（四）死亡的喪失導致痛苦。人類並非一直以來視死亡為禁忌話題，在早期社會這是稀鬆平常之事，自從經濟繁榮，人類不再因為戰爭或傳染病早逝，嬰兒死亡率大幅降低後，死亡便與人類的日常生活漸行漸遠，當生活變得富裕，人們漸漸擁有了想要的東西後，死亡便成為美好生活結束的象徵，於是人們開始害怕死亡³⁴。面對死亡，人開始害怕死亡帶來的喪失，包括：物質性（財富）喪失、精神性（知識、情感）喪失、關係性（社會）喪失。然而這種喪失又是一種完全徹底的喪失，眾生赤裸裸的來，又赤條條的離開，宇宙之大，再也找不到自己的立足之點，難道不害怕？我們害怕離開自己熟悉的事物、家人、藏書、房產、家具、身邊的人，我們害怕放棄一切熟悉的事物，死亡等於實際上的結束，因為執著於已有事物的時候，就會產生恐懼³⁵。在這個充滿著物慾的世代，我們擁有的東西比過去更多、更好，相對所帶來的痛苦也就越大。現代人追求物質性、精神性、關係性的提升及擁有，

³³ 克里希那穆提著、廖世德譯，《生與死》，台北：方智出版社股份有限公司，1895，頁 44-45。

³⁴ 大津秀一著、黃瓊仙譯，《人生必修的 10 堂生死課》，台北：采實文化事業有限公司，2012，頁 121。

³⁵ 克里希那穆提著、廖世德譯，《生與死》，台北：方智出版社股份有限公司，1895，頁 71-77。

但是天下人間的任何事情，任何的喜樂、痛苦與追求，都有它們本身的定時或定期，這是萬有存在的有限性之主因，我們在同受限制的有限事物中所追求的，以及從其中所獲得的快樂都是短暫的快樂，並不是真正的快樂，也因為擁有越多，致使面對其喪失時的悲傷更為嚴重³⁶。

（五）媒體渲染導致的死亡恐懼。生活在新世代，傳播媒體越來越發達，讓「死亡」已不再是遙遠而陌生的話題，對我們也造成了多元化的影響。由於現下的社會對於死亡的想法逐漸改觀，從避之不談到接受肯定，而且科技進步讓我們更容易搜尋到死亡的相關資料。而現在的媒體技術為了寫實性及追求真相的呈現，在高度技術化的條件下將死亡呈現在我們面前，運用恐怖電影、錄影，大肆渲染死亡的可怕，人們的死亡恐懼相對比過去來得高，例如：臨終的垂死掙扎、死屍猙獰的面孔，以及死後屍體的解剖、腐爛的種種畫面，都深刻的影響了現代人對死亡的認識，張淑美學者就曾經檢討：「大眾傳播媒體應善盡社會良知，播放報導死傷鏡頭與事件，應以教化目的為前提，切勿太血腥或過度渲染³⁷。」這些經由媒體所呈現的負面認識也更加深了現代人的死亡恐懼。

從以上的內容，吾人可以發現死亡所帶來的問題和「心智」最有關係，而人類大部份的心智活動，從視覺、聽覺功能、語言、思考、記憶、決策等高層次的認知功能都和人的腦袋息息相關，生命意義的覺醒和追尋貴在人之所以為人，這也是我們必須回溯根本，運用古今聖賢思想的緣故，透過前人的智慧，在這短暫人生中找到自己的安適之道。

³⁶ 陳俊輝，《超越生死的智慧》，臺北：宇河文化出版有限公司，2008，頁 54-55。

³⁷ 張淑美，〈中小學生死教育課程之規劃與實施〉，新世紀中小學課程改革與創新教學學術研討會：會議手冊·論文彙編，高雄：國立高雄師範大學，1999，頁 371-378。

第三節 哲學對生命問題的觀照

面對生死課題，雖然我們不見得能清楚掌握自己的觀念，但由於成長背景與教育薰陶，在我們的內在思惟中，早已融合傳統與現代、東方與西方、哲學與宗教等不同觀點³⁸。在探討哲學對生命問題的觀照，我們必須了解的不僅是單一思想，因為每個思想派別除了生命的態度及方法不同，對死亡的智慧也不盡相同，而東西方文化更是有其不同的脈絡，西方文化以知識為基礎對生命進行探討，但仍有不少人對生命提出自己的看法與態度，其中以蘇格拉底，以及存在主義哲學家海德格更帶給人們對生命進行深入的思索，東方思想中的儒家對生命是重視「生」不重死的探討、是追求道德的理性現實主義者；道家則是視死如歸、順應天道的自然家；佛家則是強調生死相續、六趣輪迴，所以要了生死的修行者。近年來學者普遍開始關注生死問題，多以古今聖賢的思想及生死智慧為主要探討內容，故本節先瞭解各個思想背景，藉以對顯佛教的特色，並在下個章節專論佛教的生死思想。

一、蘇格拉底的生死智慧

有「西方孔子」之美稱的蘇格拉底是雅典人，生逢當地政治動盪的時代，卻開創一個新的世代，其不透過軍事或是政治的力量，而是透過理性的思考，對人的生命進行透徹的瞭解，進而導出一套新的生活態度。對於人的存在，蘇格拉底主張：一個活著的人，他存在的目的，就是要不斷地去了解自己。

有別於以往的哲學家，蘇格拉底不重視抽象的形上思考，而是關注實際的問題，也就是我們應該如何生活，以及何謂美好的人生？並且在這個瞭解的過程中，發現自己的無知，也就是對於神性與永恆的無法確定性。

³⁸ 辜宗瑜，《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010，頁154。

論及永恆與神明的問題，蘇格拉底認為：人死後會進入到一個永恆的世界裡，然而對於永恆世界的存在，他並不明白也不了解，但是這是他的信念，其認為人死後會往一個永恆的世界，而這個永恆的世界是美善幸福的。

蘇格拉底將死亡看做是「痊癒」，也就是靈魂和身體一起活的世界是處於生病的狀態，在身體死亡後，靈魂則可以得到痊癒。這樣的思想誠如他所說的：「人活在這個世界上就是在準備死亡、練習死亡。」而練習死亡不是要我們自殺，而是要我們把身體的慾望慢慢消滅，使它不能控制靈魂，讓靈魂越來越自由，生命的本質也就擺脫物質世界的牽絆，而能做一個真正的人。

二、 存在主義海德格的生死智慧

海德格是德國哲學家，他關注的是「究竟真實」的內涵，也就是「存有」(Being)本身，而這個「存有」包含了時間和存在的兩個概念。海德格對死亡的看法，必須回溯他對一個人的存在或生命的看法。

海德格對存在的看法是「活著」，也就是他認為任何人只要是活著，就代表其事實上是存在的，而這樣的「存在」不需要透過想像或是體驗，只要有生命便是一個存在的事實，且不可被他人所替代的，也因為如此，海德格認為「死亡」也是不可被替代的，一個人自己的生最後也只能自己去死。任何的生命都是有始有終的線段存在，都無法避免死亡的來臨，正如海德格說：「死亡是此在的最本己的可能性。」肯定死亡的無可逃避性與無可逾越性。

海德格對生命的看法，其肯定死亡的存在，其指出人必須正視死亡，從恐懼中明白自己活著的重要性。為自己計劃未來時，必須包括死亡。人不該祇接受生命，而拒絕接受死亡，只有徹底的覺知我們生命的有限性，人生才能產生有目標的意義。

三、 中國思想家孔子的生死智慧

中國哲學思想以儒釋道三家思想為主，並以「生命」為中心，展開教訓、智慧、學問、與修行。在所有的東方思想中，儒家思想最為我們熟悉，不僅是文化思惟，連文學領域也有其思想之學習，其思想主要在於「立命」，強調我們的生命如何在世間「安立」，建立價值。儒家認為人有生理生命，它對人是唯一的、短暫的，故而彌足珍貴；人有道德生命，它是人崇高的精神理念，是人之為人的本質所在。因此，對人而言應該比生理生命更加重要。³⁹孔子是中國哲學的奠基者，也是儒家的創始者，這是學者共通的觀點，其精神是道德的人文精神，可以擴大來說，孔子是儒家的代表，儒家是中國哲學與文化的主流思想，中國文化是道德的人文精神的文化⁴⁰。

道德的人文精神把人放在宇宙的中心地位，重視人的道德作用與價值，強調道德人格的完成與實現，作為人生的終極目標，這樣的觀念不僅影響儒家的實踐方法，也影響其對生命的存在及死亡的看法。因為重視道德教化的實踐，孔子認為人應該在生理生命的時限內去追求建構道德的生命，努力充實自我的精神世界。要說孔子對死亡的態度，可以從論語中的一段對話中看出：

季路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」曰：「敢問死？」曰：「未知生，焉知死？」《論語·先進》

子路問生死，孔子的回答看似沒有答覆，但實際上已經有了深刻的答覆。因為，既然「死生有命」，那就不必去探究死後的世界，也不必追問什麼會死，只要問現在

³⁹ 鄭曉江，《超越死亡》，臺北：正中書局股份有限公司，1999，頁 172-175。

⁴⁰ 吳汝鈞先生云：「孔子是中國哲學的奠基者，也是儒家的創始者。關於這點，很多學者都提過了，現在我們所關心的問題是，在哲學或一般說的文化上，孔子顯示是哪一種價值取向呢？一言以蔽之，其精神是道德的人文精神，可以擴大來說，孔子是儒家的代表，儒家是中國哲學與文化的主流思想，中國文化是道德的人文精神的文化。就包括孔子在內的儒家來說，是以道德為基調的，以道德的教化為主。」見氏著《儒家哲學》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，1995，頁 3-4。

本身的工作與責任是否都已經做好⁴¹。很顯然的，孔子把「事人」置於「事鬼」之上，亦把「生」列於「死」之上，即以人為本，以生為重。孔子並非否認鬼神與死亡的存在，孔子之所以「不語」，在其有所側重，以人生為主要的關懷，事以對鬼神之事與死亡情狀抱持「存而不論」的態度。雖然如此，孔子還是相當重視死亡和祭祀的，可以看出孔子所關心的乃是死亡的社會道德意涵⁴²。也就是要做好現世的工作，如果連「生」都不做好，那何必談「死」呢？如此，人們只要在生前努力於建功立業以及道德的修養與人格的塑造。透過此種方式來超越死亡，也就是在生理生命結束之後，仍然能以精神價值的形態而存在於世上，從而達到了永恆的境界。辜宗瑜先生在其《生死學中學生死》書中也闡述自己的看法：

作為儒家的精神導師，孔子強調的是活在人世間的價值與意義，他的「未知生，焉知死」、「未能事人，焉能事鬼」，便是立足於世間建立生命與道德的價值。我們不知道死後的世界，但也不必管，重要的是要在人世間完成個人的價值。其標準道德與思維展現而出的生死觀，就是「志士仁人，無求生以害仁，有殺身以成仁」。死亡並不可怕，只要能成就仁義道德，便可以讓我們面對死亡而無懼，故而有「死有輕於鴻毛，重於泰山」的剛烈對照。⁴³

由以上可以看出孔子關切生前之事更甚於死後之事，未知的死後世界不是我們現在該苦惱的，我們應該做好眼前的事物，既然生前的事情都圓滿了，那死又有何畏懼呢？孔子「未知生，焉知死」的思想，要先知道如何生與為何生，才能明白死的意義，連生都弄不清楚，更何況是死亡？換句話說，離生而言死是誕妄；離死而言生是愚蒙⁴⁴。

⁴¹ 馮滬祥，《中西生死哲學》，臺北：台灣學生書局有限公司，2005，頁180。

⁴² 劉見成，《宗教與生死：宗教著學論集》，臺北：秀威資訊科技股份有限公司，2011，頁1。

⁴³ 辜宗瑜，《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010，頁155-156。

⁴⁴ 傅佩榮，《原來孔子這樣說》，臺北：九歌出版社有限公司，2010，頁216。

關於孔子對於現世生命問題的重視，吳汝鈞先生在其《儒家哲學》書中闡述：

孔子要繼承周代以禮樂文制為核心內容的人文精神，起碼有兩種意義可說。第一，周末封建制度崩潰，一切文化、社會秩序瓦解。孔子要繼承周代的人文精神，重建周文，回歸到周公制禮作樂的正當秩序，他的具體口號便是「君君，臣臣，父父，子子」《論語·先進》，這不只有倫理的意義，而且有政治涵義。第二，人文精神有它的內在價值，孔子對人間性有真實而存在的關心。他實自覺到人在整個宇宙中有其獨特的價值，不能被其他物類所取代。這促使孔子很看重人事問題與生存問題，而不大措意於鬼神問題與死亡問題。⁴⁵

《論語》中也許多關於孔子對生死或鬼神之事論述的記載，包括：「子曰：務民之義，就鬼神而遠之，可謂知矣。」《論語·庸也》、「子不語：怪、力、亂、神。」《論語·述而》，以及上方提到的「未知生，焉知死」，雖然不多，但是可以明顯看出孔子關心人事甚於關心鬼神與死亡等超驗⁴⁶對象的人文精神，也顯示出將現實的人事問題放置於超自然對象之上的理性主義精神。吾人可以發現，孔子是一個務實與實用主義者，既然鬼神與死亡之事是如此的遙遠且不可捉摸，那就先關注自己本身的事情和生存的問題。

孔子對生死的思想，不必排除印度教的靈魂輪迴、基督教救濟論的永生或永罰等純粹宗教信仰，但他認為，死後世界雖可以存而不論，卻不必費神憂慮，因為有了破生死（心性徹悟）而又任生死（天道自然）的哲學智慧，自然就會了悟人生是一種任命或使命，同時會在不斷的貫徹人生使命的短暫生命歷程當中獲致（朝聞道，

⁴⁵ 吳汝鈞，《儒家哲學》，臺北：臺灣商務印書館股份有限公司，1995，頁 8-10。

⁴⁶ 超驗在哲學領域的說法，意為經驗界限之外的。超驗(transzendent) 在康德的哲學中，同「內在」相對，意為超出一切可能的經驗之上，非人的認識能力可以達到。感覺之外的物質世界「自在之物」是客觀存在的，它作用於人們的感官而產生感覺；但是人們通過感覺只能認識到它的現象而不可能是其本體。

夕死可矣)的解脫之道⁴⁷。由以上，吾人可以發現孔子是一個重視現世生命的務實理性主義者，其對死亡與生命意義的觀點，其根本精神不在追求死後生命的解脫，而在於完成現世生命道德人格的圓滿。

四、 中國思想道家的生死智慧

從歷史中可以看到，太平盛世時，儒學思想往往抬頭，因為其提供一套適合當時人際關係的倫理基礎，然而當政情動盪，社會大亂的時候，儒學思想就會失去效用，道家思想便應時而興，因為道家提供一套悠然自處，怡然自適的處世之道⁴⁸。學者多調莊子的思想為「自然主義」，而自然就是「自己存在」、「自己如此」⁴⁹。這是受到老子「道法自然」的觀點影響，也就是自然即是道，道即是自然，以自然解道，或以道解自然，皆意謂生命經由自覺以達成生命之自主⁵⁰。道家思想中的「自然」，指的是生命的原有自在與天真美好，它是我們一切德行的根源和理想，也是我們體道證德的核心價值。我們蓋將老莊思想的「無為」看做工夫實踐義的「化掉人為的造作」，也看做主體境界義的「無心無執地為其所為」，也就是無掉人為的造作以開啟無限的心靈，所以無為的當下隨即是無限的自由自在。

老莊思想的生死智慧，即是老子、莊子有感於生死之遭遇因之予以具體地回應最後所積澱而成的德性與心靈，其生死智慧表現於生命本身的反省與認定上。理想性、純粹性和能動性即是老莊思想對於生命本質的規定，生命的理想性乃是在證成生命的永恆意義，純粹性是在強調生命的天真美好，能動性則是保證生命的德行追

⁴⁷ 傅偉勳，《生命的學問 The wisdom of life》，臺北：生智文化事業有限公司，1997，頁 236。

⁴⁸ 陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，1992，頁 3-4。

⁴⁹ 吳康先生云：「莊生思想，其本為自然主義。自然者，自己存在，自己如此。」《老莊哲學》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，1969，頁 108。

⁵⁰ 葉海煙，《莊子的生命思想》，臺北：東大圖書股份有限公司，1990，頁 64-65。

求，老莊思想真切面對人皆有死的事實並試圖賦予死亡所啟發的意義⁵¹。莊子曾云：

人之生，氣之聚也；聚則為生，散則為死。若死生為徒，吾又何患！故萬物一也。《莊子·知北遊》

莊子認為萬物的本源，起始於「氣」所以任何事物從本質上來看都是一樣的，所以不應該有價值判斷上的差別。若以自然言「氣」，則人的生死禍福等一切際遇，亦可說是「氣」的決定，亦可說是自然的決定。這裡不免於有命定論或決定論的傾向。故莊子常勸人不要以價值的眼光來看生死禍福等際遇，不要以生為善，以死為惡，不要以福為善，以禍為惡；而是要把生、死看成一體，是一事的兩面，而平觀生死，不起樂生惡死的想法，這樣便能免卻很多因價值的區分而來的麻煩⁵²。

莊子書中有關生死智慧的寓言最明顯至少有五個：其中一個是「老聃死秦佚弔之」，見於內篇的〈養生主〉；另一個是「莊子妻死鼓盆而哭」，見於外篇的〈至樂〉；另外三個則全部出現在內篇的〈大宗師〉，故事中的主人翁分別是子桑戶、孟子反、子琴張、孟孫才、子祀、子輿、子梨、子來等人⁵³。可以發現莊子對於生死的關注多於老子，故本文中道家生死智慧以莊子進行主要的探討，根據莊子的看法，死生只是一體的兩面，生死都相通，所以在《知北遊》中說「死生有待耶？皆有所一體」；在他看來並沒有差別，而且「死也，生之始；生也，死之徒，孰其紀？」生是死的繼承，死是生的開始，誰又知道其中的規律呢？⁵⁴

生命因變化而有死有生，也因變化而有始有終；反之，「有死有生」是生命最大的變化，「有始有終」使變化繼續不斷。從「生命就是變易」的觀點看來，我們不能不正視生命的變化現象。莊子在面對妻子之死，慨然之餘作出理性的思索：

⁵¹ 陳德和，〈老莊思想的實踐哲學〉，頁 30-36，《鵝湖月刊》34 卷，第 10 期，2009。

⁵² 吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社股份有限公司，1998，頁 129。

⁵³ 陳德和，〈老莊思想的實踐哲學〉，頁 36，《鵝湖月刊》34 卷，第 10 期，2009。

⁵⁴ 馮滬祥，《中西生死哲學》，臺北：臺灣學生書局有限公司，2005，頁 231。

察其始而本無生；非徒無生也，而本無形；非徒無形也，而本無氣。雜乎芒
芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生，今又變而之死，是相與為春
秋冬夏四時行也。《莊子·至樂篇》

莊子以變化形成命運，故人之生死大變與自然宇宙之變化是同一軌則的⁵⁵。有別於儒家，道家認為生死是不區分的，更是宇宙變化中的自然現象，進而從「齊生死」的途徑來幫助人們透悟死亡，進而由對死的悟解達到生的超脫。道家根本的生死觀念是：人類由生至死，尤如春夏秋冬的更替一樣，是自然而然的。而且，「生」推到至極是無，「死」之後也只是無，既然生之前無始，死之後亦無終⁵⁶，認為人們便不必為生而喜，也不必為死而悲傷，應該要隨順自然大化平靜的活，而後亦隨順自然大化坦然的死。如莊子所云：

夫大塊載我以形，勞我以生，逸我以老，息我以死。故善吾生者，乃所以善
吾死。《莊子·大宗師》

莊子視生死一如，不必對生死有喜樂或厭惡的反應，人生於天地間，勞役死生都是極其自然的事情，所以應該要坦然面對之。道家的本性是自然、不做作，期待一切都順應萬化，順乎自性，人的一切遭遇，包括：人的死生存亡、貧窮富貴、賢與不肖，都如同四時的變化，有其本身的定時和定限，這都是天道、天命在宇宙萬有身上運行的結果。因此，不必刻意改變或是逃避，應該要了解運行的道理，順應自然，即可自在生活。而其對於人們不必為生與死的變化而心焦的看法，並非要人們消極或是棄活就死，其深意在於人無論是活或是死的狀態，都是大道演化的階段，所以人活著就應該活到大自然賦予自己的生命時限，在這生命的時限中發揮生命的

⁵⁵ 葉海煙，《莊子的生命思想》，臺北：東大圖書股份有限公司，1990，頁 79-80。

⁵⁶ 馮滬祥，《中西生死哲學》，臺北：臺灣學生書局有限公司，2005，頁 232-233。

無限性，與大道合一，達到無生無死的境界⁵⁷。道家認為人的不朽只能透過「心齋」、「坐忘」，在精神境界上捨棄生與死的區分，與大道合一，達到「不生不死」、「死而不亡」⁵⁸的無上妙境。

對於生命問題的思索與處理，古今中外許多人都相繼提出自己的一套思維或方法，試圖處理之，西方哲學家蘇格拉底認為人活在這個世界上就是在準備死亡、練習死亡，坦然面對死亡的到來、存在主義海德格則認為只有徹底的覺知我們生命的有限性，人生才能產生有目標的意義，而中國思想的生死智慧，從孔子「未知生，焉知死」的思想、莊子「生死有命」的角度進行思索，了解其對生死的觀點及其處世之道。然而，古今聖賢對於生命的探討、死亡的思索及其提倡的觀點各有不同，在生死學這個領域裡所有的文獻，包括醫學、神祕學、宗教等，到目前為止，都沒有一個人能說明他所了解的死亡就是絕對的答案，也沒有人可以測量死亡解答的準確性⁵⁹。因此，吾人應保持開放的態度，在瞭解這些智慧後，與自己的生命、成長背景對話，找到最大的心靈提升方式及提供自己生命最安適之道，化解死亡的恐懼並思索生命的意義。

透過前面的章節的探討，可以發現吾人之所以會有生死的問題，大多是因為不了解死亡的真相，畏懼死亡的人，是因為貪戀生存的快樂和實在，也是因為對於死

⁵⁷ 鄭曉江，《生命與死亡——中國生死智慧》，北京：北京大學出版社，2011，頁 157。

⁵⁸ 見辜宗瑜先生云：「道家強調死而不亡，雖然死了，可是心靈不死，自由的心靈不會因死亡而消失，心靈可以超脫形體的限制，這是道家對死亡的思考。」《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010，頁 162。

⁵⁹ 見辜宗瑜先生云：「目前在生死學這個領域裡所有的文獻，包括醫學、神祕學、宗教等，到目前為止，都沒有一個人能說明他所了解的死亡就是絕對的答案。這些無法確定的內容可以歸納為四個部分：第一個是無法知道死亡的真相。也許宗教或信仰都有一些說法，你相信就存在，如果沒有感受就會選擇不信...，但在目前科學是無法驗證的。第二個是無法知道死後的世界，雖然我們有種種關於輪迴、靈魂轉世的觀點，但目前仍各說各話沒有交集。第三個是我們無法透過訊息資料，得到任何關於生死的保障或保證，即使上課拿到學分證書，也無法保證死後會去哪裡。第四個是無法得到權威人士的觀點與依靠...人人都是權威卻又人都不是絕對的權威，每個人都可以提供他的不同經驗或智慧，但沒人可以說是唯一的。」《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010，頁 31-32。

亡之後的無知和迷茫，不願意承認生命的規律——有生必有死，這是在生死之間產生自相矛盾的人。近年來，人類文明的發展，促使許多人關注死亡，不論是哲學思想、科學理論、文化學說、宗教見地，還是醫學實踐、人倫需求、社會穩定，都對死亡以及相關的老病死進行不同程度的關懷。死亡學的產生，各類林中互理團隊的成立，也都說明了人類不應該漠視死亡，而在這些臨終關懷的領域裡，其關懷的範圍和深度，還是極其有限的，可以說並沒有抓住生命內在的死亡真相⁶⁰。由於眾生不能直接體悟生死的本質心性，而起種種妄想、執著，進而迷惑、造業受報，輪迴生死，飽受痛苦，因此佛陀在自己覺悟後，秉著「無緣大慈，同體大悲」的願力，運用方便和究竟的般若智慧，揭開了生死神秘的面紗，進而化解其所帶來的痛苦。

佛教關注生命的問題，並致力於消解身體面生老病死及心理面憂愁苦惱的種種苦痛，對於生與死進行了全面的透視，其實生死都是正常的現象，也就是生死的本質並沒有問題，人類之所以會有生死的問題，是因為無明，不明白生死才會產生問題，也因為如此才會產生貪、嗔、癡、慢、疑、惡見等的煩惱問題，而這樣的煩惱帶起有情眾生的情緒變化、障礙，進而造業並留下業力，讓有情眾生陷入輪迴之中不得出離生死。其中唯識學從心識及其所帶出的心理活動、對外在事物認識的說法以及識流轉後所開始的生死觀，詳盡的提供相對應的說法，除了解事物的真相，也提供一套修行的次第方法。故，第三章節，筆者將從唯識佛學的義理進行探討，企圖找到生死流轉的原因，以及生死還滅的解決辦法，以此提供現代人生死問題一套解決之道。

⁶⁰ 達照，《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013，頁 74-81。

第三章 唯識佛學之生死哲學的淵源與開展

佛教關注有情的生命問題，致力於消解身體面生老病死及心理面憂愁苦惱的種種苦痛，讓世人體會到存有苦迫紛亂與生死流轉，都源自身心五蘊和合下的我見與執著。佛陀的證道與弘揚法佛，是要教導人們廣觀一切法空的生命本質，領悟解脫生死的真慧，並且不斷的反觀自身，從離我我所見中去完成生命¹。

面對生死之痛的解決是整個佛法的主體部分，也是佛法的真正內涵與終極理念。佛法可分為世間法和出世間法，世間法就是對於世間各種資生產業和世間各種差別相狀的描述，而出世間法才是佛法最根本的義趣，包括解脫道和菩薩道。解脫道主要在於對生死之苦的解脫；而菩薩道的重心，則在於幫助他人解脫生死之苦，由此而完成自身的生命修為。三藏經典當中，所有教示的核心，都聚焦在「生死」的透視和對煩惱的解決²。本章欲先探討早期佛教談苦以及如何解脫，大乘佛教談滅，由破的方法切入，不在意主體的問題，關心如何超越，直至唯識學從心識及其所帶出的心理活動，和識流轉後所開始的生死觀，詳盡的提供對此說法，這也是本文先介紹早期佛教到大乘佛教的生死觀，其次以此為基礎探討唯識佛學的義理與思想體系；最後探討唯識佛學的生死思想。

第一節 早期佛教到大乘佛教的生死觀

一、輪迴觀——生命的流轉與還滅

在歷史發展的過程中，佛教致力於人的生命體驗與生死關懷，是要指引人們洞

¹ 印順，《佛法概論》，臺北：正聞出版社，1992，頁 81。

² 達照，《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013，頁 23。

察生命的本質與徹悟人生實相。雖然佛教的法門層出不窮，但是超越無常生命的願望是一致的，最終還是期待能超生了死，熄滅一切煩惱與痛苦³。生死問題是一切宗教的大問題。吾人因何有生？為何有死？在生之前，在死之後，吾人存在嗎？還是根本不存在過？這些問題不只有宗教家或是宗教信徒才會追問的，只要目睹過死亡之人，都會不由自主地興起種種關於生死的諸般疑問。相傳釋迦牟尼出家的因緣之一，便是當他身為悉達多太子時出遊，親眼目睹老病死的現象而發。郭朝順在〈無我的輪迴—佛教的生死觀〉一文中如此說明：

悉達多第一次看到死亡與葬禮，死亡的現象大大地震動了他的心靈，因為「死亡」就是離開人世，就是無論父母、親人都無法再見到死者，而死者也無法再見父母、親人、愛人。讓我們想像一下躺在墓地的死者，孤零零地一個人處在他的棺木之中，至親至愛的親人，在喪禮結束之後，就算再留戀，遲早也會離去，所有的生者都要去過他們人世間的生活，有陽光，有活力，有喜，有悲的生活；只有那棺中之人，一個人被留在墓穴的棺木之中，身上布滿細菌，爬滿蟲蟻，流出膿汁，化為枯骨。印度以火葬為主，火葬雖沒土葬那般令人對於地底幽冥產生想像與畏懼，但喪禮結束之後，生者與死者一樣陰陽兩隔，再也見不到彼此了，因此，死亡最可怕之處就是生者與死者註定要被隔絕的孤獨。由他人之死亡悉達多進而思考到自己至親至愛之人的死亡，乃至自身的死亡。凡人終有一死，既然要死何必有生？生死問題深深地衝擊了悉達多的心靈，同時也形成了他走上追求解脫之道的重要原因。⁴

因為這樣的衝擊，悉達多開始思索生命的問題，其中包含生命的開展、死亡的結束。而我們知道佛教思想是印度文化的一部分，要探討佛教的生死觀，離不開印度的傳統文化，尤其是其「輪迴理論」與「解脫理論」影響佛教對生死問題的看法

³ 鄭志明，《佛教生死學》，臺北：文津出版社有限公司，2006，頁 1-2。

⁴ 郭朝順，〈無我的輪迴—佛教的生死觀〉，《元培學報》第五期，1998，頁 66。

甚多。佛教輪迴思想及解脫之道，是植根於印度人對生死的傳統觀念，經過佛陀創獲真理之後的援用與修正，發展出自己一套完整的理論觀點。

印度傳統的宗教信仰是婆羅門教，經歷《奧義書》梵我一如的思想薰陶，當時的知識份子已不能滿足以自然現象為神而崇拜的樸素宗教，發展出兩種宗教傳統，也就是正統的婆羅門與非正統的沙門⁵。傳統的婆羅門教信奉吠陀的宗教，潛心於梵我一如的哲學，希望由此獲得不死的真理，相對於婆羅門教，新的沙門修行者，委身於嚴厲的苦行，希望藉此體會人生的真理，獲得不再死亡的涅槃，其所關懷的問題，是行為（業）及其帶來結果（果報）之間的關係。有人提出道德否定論，認為殺人、偷盜等並非造惡，即善惡的行為並不帶來道德的結果；支持宿命論者則認為人今生的遭遇都是人無法控制的，現在的一切都是由過去的作為所影響的；唯物論者，認為只有地、水、火、風四個基本物質元素是實在的，道德行為是無力的等觀點。可以發現當時已經有業觀念的討論，但是輪迴尚未確立。學者平川彰《印度佛教史》指出：

從沙門六師的主張，可見當時的大問題，道德行為是否導致結果（果報）。這是業的果報問題，如果有業的束縛，為了得到心靈的自由（解脫），如何斷除業便成為問題。這又與輪迴問題相關，輪迴轉世的思想在吠陀裡尚未出現，是在《奧義書》裡逐漸成熟的世界觀，是在佛陀以後的奧義書才被廣泛使用；亦即在佛陀時代，「反覆生死」的輪迴觀才固定下來。但若承認輪迴，就得考慮道輪迴的主裡。業的思想在佛陀之前即已存在，但尚未承認業的果報法則；佛教將這個含混籠統的業觀以佛教獨有的方法組織成「業的因果律」。耆那教也承認業的果報，但他們傾向將行為的結果當作懲罰。⁶

⁵ 平川彰著，莊崑木譯，《印度佛教史》，臺北：商周出版城邦文化事業股份有限公司，2002，頁 35-36。

⁶ 平川彰著，莊崑木譯，《印度佛教史》，臺北：商周出版城邦文化事業股份有限公司，2002，頁 38-39。

可以發現印度傳統的輪迴理論要到《奧義書》⁷時代才有較系統的觀點，也在此時建立了解脫理論，認為「輪迴」只是生命流轉的自然現象，而不是生命的歸宿處，尋求從生死流轉的輪迴解脫出來，不再接受輪迴之苦，從而使個體生命回歸宇宙實體之中。奧義書認為，人的本質原來都有清靜的梵性⁸（梵我如一），但是因為對真理的無知，導致與梵性悖離。因此每個人依各自的業轉移或投生到各式個性的新的生命軀體中，展開新的生命活動，而如此的循環不斷，就是生死流轉的根源。要擺脫生死輪迴的束縛，吾人必須藉由領悟「梵我如一」的真理，才得以消除業力，避免再次的輪迴轉世，這是人生的最終極目標，達到這個境界就可以解脫⁹。

與佛教時代相近的耆那教將世界觀整理為三種：一是依神意而動的神意論，認為世間萬物皆為神的旨意，並非世人可以決定的；二是依過去業而被決定的宿命論，認為今生的一切種種皆前生所定，是人力無法改變的；三是一切都是偶然產生的偶然論（無因緣論），認為一切皆不過是偶然的結果，也就是所謂機械的世界觀，類似

⁷ 南懷瑾先生云：「《奧義書》思想的特質：(1)它確定梵我不二：無論在形而上的造化主的本質，與形而下的自我的本質，本來就是一個整體，世界萬象，本來就與我同根所生。《奧義書》把潛在身心內部的自我，分成五藏與四位。所謂四位，便是：醒位、夢位、熟眠位、死位。所謂五藏，便是：食味所成我、生氣所成我、意識所成我、認識所成我、歡喜所成我。《奧義書》的梵我哲學，它的最終目的，就是把個人的小我，超脫昇華而歸到大我的大梵裡去，整個宇宙群牛，森羅萬象，無非就是一個大我的變化而已。(2)大梵化生萬象：這個世界的萬象，包括天人動植飛走等生物，都是大梵的化生，它由地、水、火、風、空五大種子，化生卵、胎、熱、濕、馬、人、象，動植飛走等物類。好像大海揚波，變幻生出群象。它並無目的，只是遊戲性地在變魔術，所以一切現像都是虛幻的，只是一個梵我是實存的。(3)輪迴與解脫：人我有情的命運，只有兩條路。一是跟著現像在繼續變化，便是輪迴。一是返還到大梵的本位，便是解脫。有情界不得解脫，便都有天、地、空三界中輪迴五道四生。《奧義書》最終目的，便是求得解脫，脫離罪惡和煩惱，就是悟得人性中唯一不二的梵淨。」見氏著：《中國佛教發展史略述》，臺北：老古文化世界股份有限公司，1994，頁 10-15。

⁸ 李潤生先生云：「在這種吠陀的思想裡，人們相信在自己身體的內部，存在著自己獨立的心靈實體，依此心靈的留住於軀體之內，或從軀體而離去，於是產生了生與死的變化。如此的心靈名為「自我」（Ātman），或有譯為「神我」，其本質與西方宗教之所謂靈魂（Soul）其實是無有別異的。」見氏著：《佛家輪迴理論》上冊，香港：香港當代文藝出版社，1999，頁 5-6。

⁹ 吳珩，《輪迴與解脫：從痛苦煩惱到快樂自在》，臺北：宇河文化出版有限公司，1997，頁 22-23。

唯物觀之說法。佛教創立時主張的教義喝斥這三種否定人的自由意志及努力成果的見解；佛陀所說的「緣起」立場是超越這三種立場的。佛教否定印度當時盛行的「梵我如一」思想，主張「無我」的智慧，但仍接受印度思想中「業」的輪迴觀，以及藉由禪定或苦行的方式，其認為藉由定慧的實踐能夠從生死輪迴的世界裡解脫的想法¹⁰。然而，佛教不主張造物主創造萬物，其主張業力感召世界¹¹。

佛教所說的「緣起」，都離不開這種行為的力量，也就是所謂的「業力」，而就業的本質，可以分成惡業、善業、淨業¹²三種。佛教說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。」也就要世人不造諸惡業，因為其會影響無量無邊的轉世輪迴；而善業有十善業，奉行善業將使人更美好，或是可以與過去的惡業功過相抵；最後是淨業，因為不論是惡業或善業，都有可能變成令人再受生死輪迴的有漏業，所以提倡世人必須修淨業才能得淨果，轉有漏業為無漏業，而變成道業，也是世人成佛的原因。

然而，佛教在觀察分析人生苦難產生的原因和生命流轉歷程因果時，得出：人的生命過程，生命的誕生和成長，流轉生死，皆由無明為緣，造業受果，而輪轉不息。佛教認為，生命之所以如此生死流轉的動力，是因為人無明所造的業，由於人的愚昧無知，執著於實有的物或我，產生無窮的貪慾，而念之於心（意業），發之於口（口業），付之於行（身業），造身、口、意三業，眾生所造之業會引起一定的後

¹⁰ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，臺北：三民書局股份有限公司，2000，頁370。

¹¹ 蔣維喬先生云：「業感緣起者，說明宇宙萬有之生起，皆由吾人業力之所感召也。吾人之身心及客觀世界，何由而成？不外乎身口意作業之發現，所謂自業自得；或父子，或家族，或同一國民，住在同一國土之中，皆是共業所感；個人有自己之身體，是不共業所感；即業力能生差別之宇宙萬有，前謝後代，為吾人生活之連鎖也。吾人之形骸，一旦萎化，此生所造之業力，初不隨之而去，又能起新生命；造善業者來生得樂報，造惡業者來生召苦果，此苦樂之報，全由今生善惡之因所感，非有他力。」見氏著：《佛學概論》，臺北：佛光出版社，1996，頁31-32。

¹² 俱舍論云：「福欲界善業，不動從上起。」何故名為不動業耶，謂如欲界中，應於天身成熟之業，有於人畜餓鬼之身，而得成熟，果是可動。如是上界，應於此地成熟之業，除此地外不於餘熟，故名不動。俱舍論云：「由於彼地中，業熟不動故。」此處的淨業指的是不動業。

果，產生一股強大的力量，讓眾生「生生於老死，輪迴周無窮」¹³。

對於輪迴的現象，在各種經典中皆有詳細的描述，其中釋達照在《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》中提到：

如《法句經》中的〈生死品〉說：「識神走五道，無一處不更，捨身復受身，如輪轉著地。」〈法華經·方便品〉曰：「以諸欲因緣，墜墮三惡道。輪迴六趣中，備受諸苦毒。」《佛說觀佛三昧海經》卷六說：「三界眾生，輪迴六趣，如旋火輪。」《身觀經》：「循環三界中，猶如汲井輪。」《觀念法門》：「生死凡夫，罪障深重，輪迴六道。」《增一阿含經》卷七：「吾是神識也，吾是形體之具也。」吾人可以從這些經文中看出，輪迴的主體是「神識」，輪迴的動力是「諸欲因緣」，輪迴的處所是「三界六道」，輪迴的形式是「捨身受身」，輪迴的原因是「罪障深重」，輪迴的結果是「受諸苦毒」，如此段段分離的生死狀況，在神識受業力所驅動的情況下，生命長河中的不穩定情景也就顯得那個必然，那麼實際。¹⁴

吾人可以發現，在這輪迴之中，不論是善是惡，都是不自由的束縛，識受到諸欲因緣而進行輪迴，輪迴的處所又分為：三界（欲界、色界、無色界）和六道（地獄、惡鬼、畜生、阿修羅、人、天），因為輪迴的罪障而受盡苦毒，這樣的生命現象是流轉不息的，而不斷的流轉無法讓我們獲得永恆的安定，所以消除這種不自由及不安定，解脫生死輪迴，就是佛法不共世間法的義趣所在。

由以上，吾人可以發現佛教雖然接受了印度傳統「業」的輪迴觀，但是也加入了新的觀念，傳統印度的主體是梵，否定現世行為可以消業，要求世人順應之；而

¹³ 鄭曉江，《宗教生死書》，臺北：華成圖書出版股份有限公司，2004，頁 52-55。

¹⁴ 達照，《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013，頁 37。

佛教認為主體是人，且深入分析業力的成因及變化過程，並認為人有自力修行，改變業力的能力及機會，所以提倡透過修行以求解脫之道，然而，不管業力的好壞為何，以及其所帶來的輪迴及狀態如何，吾人在惡的業力受苦，在善的業力中也可能消極墮落，進而陷入無邊境的好壞之中，也是不得安樂，所以超脫業力是佛法最終的目標。

二、因緣觀—生命的流轉歷程與現象

關於世界和生命的生成變化，人們根據其觀察到的原因和結果進行推斷，認為兩者之間有必然的規律，原因和結果之間必定有其影響，進而提倡因果論。而在探討佛教的因果論中，可以發現因緣思想與因果論有密切的關聯。釋聖印說：

因緣是指由原因乃至結果（過程）的原因。如眾所周知，「無我」、「緣起」思想是佛教教義中的綱領，因緣說即承此而來。一般佛教徒經常把「因緣和合」掛在嘴上，這不僅具有某種認知，更重要的是流露出佛教的性格。佛教認為，世界人生的一切現象，莫不是由各種因緣相依相資而顯現，絕對不是創造世界的支配者所能主宰。某些人主張「偶然論」，便是未能了解一切現象中的因緣之理。因緣說一名作因緣觀，這便是釋尊在菩提樹下內觀所證得的實相，亦即是世界與人生的真相。¹⁵

由以上可知，佛教的因緣觀是以諸法無我為基礎說明世界、生命的生成變化的。而因又可以分很多種類別，雖然表現方法不同，但都離不開佛教記載的「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。¹⁶」任何事物不可能無因而生，但有因無緣，也是無法生的，無論任何事物的形成、存在或是成立，都必須要有適當的因

¹⁵ 釋聖印，《佛教概論》，臺北：新文豐出版公司，1989，頁69。

¹⁶ 《中阿含經》卷47·《多界經》，《大正藏》冊1，頁723下。

緣，只要因緣成熟必定生其結果。由以上也可以推論，世界人生的一切現象，都是由各種因緣相依相資而顯現，那麼生、老、病、死的生命現象也是如此，我們深入了解這些生命現象的因緣，便可以看到真相，進而找到生命流轉還滅的解脫之道。

「緣起」梵語為 *pratītya-samutpāda*，意謂「相依相成，相資相關」。如實觀察宇宙萬有一切諸法，不外是人生的實相，一切諸法皆為緣起所生之物。我們可以從佛教的義理中了解諸法無常，世間沒有獨立存在之物，也沒有常住不改變之物，也就是萬法相依相成，皆是建立在因緣和合的條件上，所謂「萬法因緣生，萬法因緣滅。」便是如此。關於緣起，一般採用十二因緣來說明，也就是無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。這十二因緣是用以說明一切諸法的實相，其相互之間是有關連的，釋聖印先生云：

十二緣起是用來說明一切諸法的真相，確認由前述的連鎖關係而來，並由其中觀察消滅之道。十二支之間具有密切相連的必然關係，即自古以來所謂的順觀、逆觀。釋尊成道時的內觀，就是對此十二緣起的順觀、逆觀，作無盡的反覆觀察，因此而發展出的內容。順觀可作為流轉門，乃是對生起迷世界的次序「由無明緣起，行緣識一乃至生緣老死（現實苦）」作種種觀察；反之則逆觀作還滅門，即是說消滅現實苦的必然過程，乃觀察「無無明則無行，無行則無識一乃至無生無老死」。¹⁷

十二緣起，示眾生整個生命過程或生命順序的環節，而且這些環節之間都有因果關係，也是佛教用來解釋人生痛苦根源及如何解脫痛苦的概念。在佛教經典《過去現在因果經》中有詳細敘述：

爾時菩薩，觀眾生性，以何因緣，而有老死，即知老死，以生為本；若離於

¹⁷ 釋聖印，《佛教概論》，臺北：新文豐出版公司，1989，頁 85-86。

生，則無老死。又復此生，不從天生，不從自生，非無緣生，從因緣生；因於欲有色有無色有業生。又觀三有業從何而生？即知三有業從四取生。又觀四取從何而生？即知四取從愛而生。又復觀愛從何而生？即便知愛從受而生。又復觀受從何而生，即便知受從觸而生。又復觀觸從何而生？即便知觸從六入生。又觀六入從何而生？即知六入從名色生。又觀名色從何而生？即知名色從識而生。又復觀識從何而生？即便知識從行而生。又復觀行從何而生？即便知行從無明生。若滅無明則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入滅，六入滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死憂悲苦惱滅。如是逆順，觀十二因緣，第三夜分，破於無明，明星出時，得智慧光，斷於習障，成一切種智。¹⁸

緣起，是佛陀在菩提樹下，觀察有情生死流轉，「非無緣生，從因緣生」，以此證悟的真理探討生命的流轉，由以上可知，生命的流轉，以無名開始，以老死為終點，但是老死只是一期生命的終止，並非生命永久的終止，老死滅後會帶出另一段新生命的開始，生命就像這樣一個循環的音符，一個接一個，促使有情眾生生命週而復始的流轉。

由以上可以發現，十二緣起的順觀、逆觀對生命的有其不同的意義。吾人可以藉由逆觀的方式，求生命問題的答案，也就是生死源頭的追究。從老死現象往前追溯，老死是因為有生，生是因為有境，有是因為執取，執取是因為貪愛，貪愛是因為苦樂感受，苦樂感受是因為有感覺，感覺是因為感覺器官，感覺器官是因為有精神，精神是因為意志，意志是因為行為，行為是因為無知，由此往前推而找到生命問題的根源是因為無明及貪愛，要解決生死問題，必須斷除無明和貪愛。

三、四諦觀——生命的苦迫與解脫

¹⁸ 《過去現在因果經》，《大正藏》冊3，頁642上。

六道輪迴之所以能夠超越，是因為輪迴的束縛乃是虛妄不實的幻象，一切都是眾生的虛妄分別而導致的，可以發現輪迴主體的識就是「我執」的體現。因此，吾人必須回到生死本質來看，可以確定生與死具有極大的束縛性，我們無法知道生與死的來源與去處，也無法擺脫生與死的選擇與來臨，生命萬有有生必定經歷死亡，即便不願意也必須面對，所以生死是痛苦的。佛教認為人活在世間，難免有痛苦和煩惱，而痛苦繁多，不外三苦。《成實論》：

所有諸受皆名為苦，有三種苦，為苦苦、行苦、壞苦。¹⁹

由以上可以知道，苦有三種，第一種是因為一切苦事煎迫，而生苦惱的境界；第二種是一切樂事壞失，無法稱遂而生苦惱的境界；第三種是因為一切非苦非樂事的遷流變化而生苦惱的境界。苦苦又可以細分為八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、恩愛別離苦、所欲不得苦、五盛陰苦。然而這些苦已然含括了人世的一切悲惱苦痛，因為人世的痛苦太多，世尊僅舉其要者來談。生老病死四苦，是眾生必然由存在走向死亡的輪迴之苦，沒有任何人或神，可以違逆生死之巨輪²⁰。可以發現諸受皆苦，不論是心身受苦時所生的苦，或者是因為失去樂的苦，甚至是雖已不苦不樂，卻因為諸行無常遷流不息不得安定的苦都讓人受盡折磨，而佛教認為這些苦皆是因為吾人以無明為煩惱，引發貪嗔癡的心念，最後造業。當然可以發現這些苦的根源其實是我執，因為執有我，所以才苦，最後出現一連串的造業活動，所以佛教提倡世人要自覺，並且化他，也因為如此必須先破我執。

佛教認為人的生命離不開生老病死等煩惱，生是不必喜悅的，因為「生」象徵痛苦的開始，凡是有生必定有死，在我們欣喜生命誕生之際，卻往往忽略了老病死

¹⁹ 《增一阿含經》，《大正藏》冊2，頁619上。

²⁰ 林朝成、郭朝順，《佛學概論》，臺北：三民書局股份有限公司，2000，頁45。

也將跟隨到來。五蘊和合成肉身後，便在剎那不斷的遷流變化之中，開始苦的日子，但是佛教認為人身的生也是難得的，要有累世修持的善報，利用此身來藉假修真，在戒定慧的精進修持下離苦得樂，除滅生死種子，以達解脫涅槃²¹。《增一阿含經》有一段記載：

爾時，世尊告諸比丘：「云何，比丘！汝等流轉生死，經歷苦惱，於中悲號涕泣，淚出為多耶？為恒水多乎？」 爾時，比丘前白佛言：「我等觀察如來所說義，經歷生死，涕泣之淚，多於恒水。」 佛告比丘：「善哉！善哉！諸比丘！如汝所說無有異，汝等在生死，淚多於恒水。所以然者，於生死中亦更父母終亡，於中墮淚不可稱計。長夜之中父兄、姊妹、妻子五親，及諸恩愛，追慕悲泣不可稱計。是故，比丘！當厭患生死，去離此法。如是，比丘！當作此學。」²²

可以感受到原始佛教修行者對人生真有切膚之痛，同時也體會到人生的苦是死亡無法徹底解決的，因為苦不只是一期生的，而是累劫生死的苦，只要一天得不道出離生死、解脫涅槃，痛苦一天都纏縛著自己的生命，甚至是周遭的生命。於是開始探討苦的本源，吾人可以發現苦是從「生」來的，沒有生命的開始，何來老病死苦問題？沒有老病死……等可能，又何來苦？昔日佛祖在菩提樹下禪定思維，以緣起法則觀察生命現象，終於悟出眾生苦難和陷於生死輪迴的根本原因就在於人的無明愚痴，在於人對生命本質和人生實相的無知²³。也就是，人和生死之間問題的原因是「無明」，因為無明，所以陷入苦中，無法看清事物的本質導致造業的行為，也因為業力的關係而陷入生死輪迴的苦海中，而無法解脫。

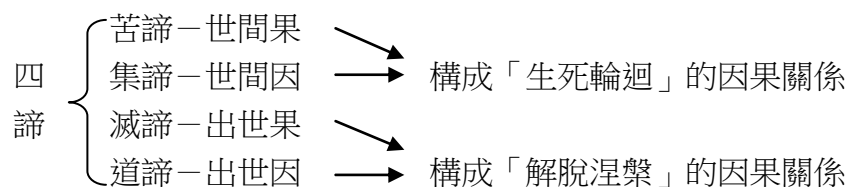
原始佛教在反省生命苦迫的歷程中，接受並繼承了印度文化傳統中有關生死輪

²¹ 鄭志明，《佛教生死學》，臺北：文津出版社有限公司，2006，頁2。

²² 《增一阿含經》，《大正藏》冊2，頁814上。

²³ 鄭曉江，《宗教生死書》，臺北：華成圖書出版股份有限公司，2004，頁44。

迴的思想與信仰，並且發展了自己的一套理論。佛教建立了「四諦」，把「輪迴流轉」與「解脫還滅」的理論統攝起來，四諦便構成了「世間」流轉及「出世間」解脫的二重因果，如表：



佛教提倡「四聖諦」，是為了救拔眾生去苦得樂，深切體悟苦諦應如，集諦當斷，滅諦應證，道諦當修，統合來說，均以為是顯兩種因果，即是苦，集為迷界的因果；滅，道為悟界的因果²⁴。

佛教指出，世間萬有都是因緣和合而起，緣聚則生，緣散則滅，不斷的遷流轉變，沒有恆常的定性。人生也是如此，從生命到生活中所擁有的一切，都只是因緣合和的短暫相遇，緣散之時也就結束了，可以知道，人生實質本來就是無常變化的偶然存在。因緣具足，色、受、想、行、識五蘊聚合則人生；因緣去滅，五蘊離散則人死。五蘊自身無定性，剎那遷流變化，不可常住。因此人的生命也是無常變化，沉浮於老病死的生命之流中。故《中阿含經》云：「命終無常，死喪散盡，壽盡破壞，命根閉塞，是名為死。」死亡不知何時便會像我們襲來，正如佛經所言：「人命就在呼吸間。」世間萬法就是這樣，不僅有一期無常，還有念念無常；一切事物不僅在某一時期內，流轉變化的終歸壞滅，而且在壞滅之前也處於剎那不短的遷流變化中²⁵。

四、無我觀

²⁴ 聶秀藻，《原始佛教四諦思想》，臺北：佛光出版社，1996，頁 159

²⁵ 鄭曉江，《宗教生死書》，臺北：華成圖書出版股份有限公司，2004，頁 44-47。

精神分析學等看作人格中心的自我，可謂個人存在的根本，一切心理活動的基礎。告別懵懂的嬰兒時期，我們開始被訓練擁有自己的思考邏輯、行為模式，甚至是建立一個堅固的自我意識，明確的區分我與他人、我與世界，確認這個獨立的個體是我，是一切行為思想的出發點，為生命意義價值建立的基礎點²⁶。從我們有記憶開始，一切行為規範被教育從「我」開始，我吃飯、我上課、我讀書、我睡覺、我結婚...，到了訓練思維開始，也是從「我」開始，我想、我認為、我覺得...等，生命的一切似乎都是繞著「我」而轉動，但是深入思索，「我」究竟是什麼？「我」真的是真的嗎？這是我們生命的根本問題：我是誰？

一般用到「靈魂」、「自我」、「個我」或梵文裡的「神我」(Ātman)這些字眼的時候，它們所提示的意義是：認定在人身中有一恆常不變、亙古長存的絕對實體。這實體就是那千變萬化的現象世界背後不變的實質。照某些宗教說，每一個人都有一個個別的靈魂，這靈魂是上帝所創造的。人死後，它即永久地生活在地獄或天堂裡，而它的命運則完全取決於它的創造主的裁判。依另一些宗教的說法，這類似靈魂觀念的「自我」可以歷經多生，直到完全淨化，最後乃與上帝或梵天或神我合一，因為當初它就是從這裡面流出來的。這個人身中的靈魂或自我是思想者、感受者、一切善惡行為所得獎懲的領納者，這種的觀念叫做我見²⁷。

在傳統印度社會，《奧義書》主張人體中有一種絕對不變的自我，但是佛教是不承認這靈魂、自我或神我的存在者，佛教認為一切諸法中，沒有一個恆常不變且獨立自在的我，主張萬法不離緣起法，也就是一切法都是五蘊和合而存在。如《雜阿含經》中：

²⁶ 陳兵，《佛教心理學》，臺北：佛光出版社，2007，頁 783。

²⁷ 羅睺羅·化普樂著，顧法嚴譯，《佛陀的啟示》，臺北：財團法人慧炬出版社，1998，頁 92。

爾時。世尊告諸比丘：「色無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是觀者，名真實觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者即非我所。如是觀者，真實觀。」²⁸

可以發現，佛教繼承了印度傳統的生死輪迴及涅槃解脫的思想，但是反對其保存著「自我」靈魂為其主體的觀點，佛教完全不接受有「自我」靈魂的存在，因為透過對生命個體的省思，是找不到「自我」靈魂的蹤跡。佛教認為生命是由色、受、想、行、識五蘊和合而成的，捨離五蘊，便沒有了我。既然構成個體生命的元素都是無常的，那麼五蘊中也沒有「我」這樣的實體。諸法本無我，「我」只是一種執著而已。對於色身肉體乃至心情感受的執著，以為是真實不變的永恆，或者認為此中具有自我主宰的意義，都是我執的表現。由此可知，既然世間本無「我」，「我」只是四大及五蘊和合而成的暫時，當這些聚足的條件散滅，「我」也就不存在了。

然而，世人總是有意無意的執著所體認的假我、俗我為恆久存在的實體總覺得從年幼至老死，甚至是輪迴轉生，儘管身心、我所在生滅變異，但我仍然是原來的我，內心深處似乎總有個常在不變的自我，這就是佛教所說的執著與妄計。吾人要瞭解「無我」是緣起的根本、生命的真相，事物由因緣和合而生，由因緣離散而滅，可能轉化成其它形式，也可能就此消逝。筆者觀照親人的生命消逝及其相關事物的過程中，發現破除「無我」是解脫的生死的一道步驟，了悟一切都是暫時的、無常的，肉體隨時都在衰老腐朽、變異，人的靈性也不斷在改變，不能妄執世間一切為實有、恆常不變，否則就會落入無明中，招致痛苦。當然，「無我」並非厭世的、消極的人生態度，而是要我們觀照無我的實相，瞭解生命的緣生緣滅皆是再自然不過的事物，如同樹葉枯了會落下化為春泥滋養其成長，進而由死觀生，而不被其束縛。

綜合以上，佛教強調人生的本質是苦、無常，即使難得得人身，也容易受到業

²⁸ 《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，頁 67 上。

力的束縛，生時造業，死後輪迴，生死都是苦，所以要觀苦，找到苦的原因，進而尋求對治的方法，精進修行以脫離生死輪迴的束縛。瞭解無常、無我，擺脫因為無明而造業的各種煩惱及欲望，就可以滅生死的因，斷生死的果，不再受生死輪迴之苦。佛教不追求生死，也不反對生死，而是要以有形的生命去證悟無限的生命，重點在於了生脫死，以修持來化解人的無明愚痴，熄滅一切煩惱與生死諸苦，得以真正的洞察生命的本質，在緣起性空的體證下，不以色身為真實的我，更要求不以色身造種種生死之業，只求以善行來圓滿生命，在涅槃的證悟中放任色身自然老死，順應世間一切有為法的生住異滅²⁹。

五、部派佛教對輪迴主體的探求

早期佛教運用四聖諦、因緣觀、無我論等基本觀念來說明了早期佛教的生死觀，這是以緣起和無我為依據的「業感緣起」理論，是佛教發展的重要基礎，也是印度傳統生死思想的傳承與修正，李潤生說：

佛家於輪迴流轉之中，不許有「自我」靈魂參與其事，而純粹是「五蘊假體」的精神與物質活動所引起的因果反應而已。³⁰

可以發現，佛教提出的「無我」是一個新的觀點，主張沒有真實的自我，一切僅是「五蘊假體」的精神與物質活動所引起的因果反應，也因為如此，帶出許多無法突破而令人困擾的問題，甚至讓世人在追溯生命及尋找解脫輪迴生死之道時，失去方向與信仰，這也是筆者在閱讀佛教典籍及其思想時所關注的焦點，李潤生《佛家輪迴理論》也提到：

²⁹ 鄭志明，《佛教生死學》，臺北：文津出版社有限公司，2006，頁7。

³⁰ 李潤生《佛家輪迴理論》上冊，香港：香港當代文藝出版社，1999，頁30。

在當時印度思想中，原始佛教的「業感緣起」是一項難得的創作，不過由於「破我」的緣故，難免仍然存在著某些尚待克服的困難，舉其大者有兩方面：一、輪迴主體的困難：原始佛教不許有靈魂「自我」以做為造業的主體，也不許有靈魂「自我」以作為感招業果的主體。如果我是五蘊假體，那此一期生的存在活動，可以說這「五蘊假體」是造業主體，但是當生命中結束後，造業主體不復存在，又哪個是依業感招果報的主體呢？二、感果功能的困難：原始佛教依「緣起理論」認為一切現象生滅無常，如是則「五蘊假體」造善惡業後，此身、口、意三業都是無常，如何可使其功能保留下來？也就是這些「業行功德」要如何保存？又應該儲存於何處？³¹

以上問題的存在，直至佛陀的滅度之後，佛教分裂成二十部派時，個別部派的論師分別提出自己的觀點及理論並嘗試處理之，釋印順《唯識學探》也提出：

佛教思想的發展與分化，與一個嚴重而急待解決，就是業果相續的輪迴問題有關。這不是說當時印度學術界，對三世輪迴有否認的趨勢。在印度，除極少數的邪見外道以外，輪迴已成了學界一致公認的事實。那有什麼問題呢？一般外道，必然建立一個長存的自我（靈魂），有了恆常不變的自我，才有作者與受者可說。³²

在這個時候，部派佛教嘗試對靈魂主體及業力承受進行處理，佛陀的弟子在研究佛陀啟示的聖教中，從自身的體驗和思辯中，運用自己的智慧進行解決，但因思想不能盡同，其所提出的意見就有其差別，釋印順在探討整理這個部分，提到：

他們的意見，誠然是龐雜的，分歧的，但把他們的思想歸納起來，依舊現出

³¹ 李潤生《佛家輪迴理論》上冊，香港：香港當代文藝出版，1999，頁31。

³² 印順，《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1987，頁44-45。

一致的傾向：都是以現實的存在作思想的出發點；從間斷的推論到相續的，從顯現的到潛在的，從粗顯得到微細的，從差別的到統一的，或者從無常的到常住的，從無我的到有我的。他們都是在相續的、潛在的、微細的、統一的、或常住的、有我的理論上，建立前後不即不離，不斷不常而不違反諸行無常的東西，拿來克服這嚴重的困難。他們堤共的意見，都與唯識學的本識、種子有關。³³

為了解決原始佛教遺留下來的問題，最初「犢子部」提出了「非即蘊非離蘊」的「補特伽羅」(Pudgala)的主張，希望藉由其「非即蘊非離蘊」的特色，來解釋靈魂實我的過失。然而這樣的說法是不被認同的，色蘊的物質活動是可被認知的，受、想、行、識四蘊的精神活動也是可被認知的，離蘊的虛空雖非物質活動、也非精神活動亦可被認知；但「非即蘊非離蘊」的補特伽羅既非精神活動亦非物質活動，也非虛空般存在，是不能被認知的，那麼如何能得知是真實而非虛妄計執呢？而其與外道所執的「自我」靈魂實體有何差別呢？因此犢子部提出的「補特伽羅」作「輪迴主體」的理論遭受到佛教內部不同派系的攻擊。但是其他的部派終究無法解決原始佛教有關「輪迴主體的困難」，所以也只能接受了「補特伽羅」的理念，而改變了其名稱。例如：經量部提出勝義補特伽羅的說法、化地部建立窮生死蘊、大眾部建立根本識、上座部的分別論者則立有分識...等。³⁴可以發現部派佛教在靈魂主體及業力承受方面嘗試進行處理，也提供了一些答案，而這些意見想法，都與之後唯識佛學的本識、種子有關聯，可以說是思想建立的先驅。

六、大乘佛學空宗的生死觀

³³ 印順，《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1987，頁 46-47。

³⁴ 李潤生《佛家輪迴理論》上冊，香港：香港當代文藝出版，1999，頁 34-36。

接著到了大乘佛教，其對涅槃問題的理解，不再像早期佛教那樣局限於對涅槃概念的釋義，而是側重於闡發涅槃思想的內容，關注的焦點不是主體，而是如何超越。更具體來說，中觀學從緣起性空入手批判了小乘一切有部實有涅槃觀，提出諸法性空及涅槃的思想³⁵。《般若經》是最初的大乘思想，也是一切大乘思想的基礎，其不是用理論來解析般若波羅密的宗教經驗，而是教導應如何修行、如何獲得般若波羅蜜。在《大品般若》開頭，弟子問到如何行般若波羅蜜：

菩薩摩訶薩行般若波羅蜜時，應如是思惟：『菩薩但有名字，佛亦但有字，般若波羅蜜亦但有字，色但有字，受想行識亦但有字。』舍利弗！如我但有字，一切我常不可得。眾生、壽者、命者、生者、養育眾數人者，作者、使作者，起者、使起者，受者、使受者，知者、見者，是一切皆不可得。不可得空故，但以名字說。菩薩摩訶薩亦如是行般若波羅蜜，不見我、不見眾生，乃至不見知者、見者，所說名字亦不可見。菩薩摩訶薩作如是行般若波羅蜜，除佛智慧，過一切聲聞、辟支佛上，用不可得空故。所以者何？是菩薩摩訶薩諸名字法、名字所著處，亦不可得故。³⁶

大乘佛教提倡的修行法門甚多，統攝起來有六，即「六波羅蜜³⁷」。由以上可知，行般若波羅蜜的菩薩不見作為心知對象的一切事物，並非修行時勉強不去看時在的對象，而是因為這些事物的自性是空³⁸。大乘佛教從「空」的思想出發，以其為基礎建立一套修行法門，強調空的最基本意義是「無相」、「不見」，也就是存在依因緣而有，沒有自體、實體。在般若波羅蜜中，如實的認識自己和事物，就是「知諸法實相」或「見真如」。

³⁵ 單正齊，《佛教的涅槃思想》，北京：宗教文化出版社，2009，頁 65-66。

³⁶ 《大正藏》冊 8，《摩訶般若波羅蜜經》223，頁 221 下。

³⁷ 六波羅蜜為：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。「波羅蜜」譯作「度」，即「到彼岸」之意。

³⁸ 上田義文著，陳一標譯，《大乘佛教思想》，臺北：東大圖書股份有限公司，2002，頁 201。

世間與涅槃不二就本質上來說，對於處在不同層次、不同人生境界的人來說，世間與涅槃還是有差別的。凡夫處在妄相分別對論之中，所以他的人生過程就受制於無明，遵循著十二有支緣起的程序，體現著因果業報的法則而處在生死輪迴的人生境界；而聖人則超脫了十二有支的緣起程序，擺脫了因果業報的束縛，獲得自在無礙的解脫境界，也就是所謂的證得涅槃³⁹。大乘佛教並不關懷輪迴的主體為何，其關懷的是修行的方法與步驟，如同《箭喻經》中的故事：

猶如有人身被毒箭。因毒箭故。受極重苦。彼見親族憐念愍傷。為求利義饒益安隱。便求箭醫。然彼人者方作是念。未可拔箭。我應先知彼人如是姓。如是名。如是生。為長。短。麤。細。為黑。白。不黑不白。為剎利族。梵志。居士。工師族。為東方。南方。西方。北方耶。未可拔箭。我應先知彼弓為柘。為桑。為槻。為角耶。未可拔箭。我應先知弓扎。彼為是牛筋。為獐鹿筋。為是絲耶。未可拔箭。我應先知弓色為黑。為白。為赤。為黃耶。未可拔箭。我應先知弓弦為筋。為絲。為紆。為麻耶。未可拔箭。我應先知箭筈為木。為竹耶。未可拔箭。我應先知箭纏為是牛筋。為獐鹿筋。為是絲耶。未可拔箭。我應先知箭羽為飄毛。為鷗鷺毛。為雞毛。為鶴毛耶。未可拔箭。我應先知箭為錐。為矛。為鈹刀耶。未可拔箭。我應先知作箭師如是姓。如是名。如是生。為長。短。麤。細。為黑。白。不黑不白。為東方。西方。南方。北方耶。彼人竟不得知。於其中間而命終也。若有愚癡人作如是念。若世尊不為我一向說世有常者。我不從世尊學梵行。彼愚癡人竟不得知。於其中間而命終也。⁴⁰

與其一直在追尋輪迴主體或是業報根本的問題，而忽略了現實生活的實踐與修行，那麼只會落入無止盡的追問，大乘佛教強調的是闡發涅槃思想的內容，關注的

³⁹ 單正齊，《佛教的涅槃思想》，北京：宗教文化出版社，2009，頁76-77。

⁴⁰ 《大正藏》冊1，《箭喻經》94，頁917下。

焦點不是主體，而是如何超越。由以上可以發現，早期佛教談苦以及如何解脫，大乘佛教談滅，由破的方法切入，不在意主體的問題，關心如何超越，直至唯識學從心識及其所帶出的心理活動，和識流轉後所開始的生死觀，詳盡的提供對此說法，這也是本文先介紹早期佛教後，才開始唯識佛學的原因。因為唯識不僅僅有自己一套獨立的生死輪迴說法，也涵蓋了輪迴主體和超越的處理。



第二節 唯識佛學的思想體系

佛教的發展，是由原始佛教→部派佛教（小乘佛教）→大乘佛教發展的。原始佛教是佛陀直接宣說教理及依據其教理而形成的信仰；部派佛教是佛陀入滅後分化的開始，其關心的是對佛陀所說的教理作嚴密的研究和解釋，並且將許多難解的術語簡化並加以整理、歸納，進一步在內容上進行解釋並補充，其拘泥於教理的繁瑣研究而忘記解脫、涅槃之道，落入以個人為解脫目的地的修行；接著到了大乘佛教，可分成兩類，即：依據《般若經》的「空思想」和依據《解深密經》等的「唯識思想」，就宗派名來說，前者是「中觀派」，後者是「瑜伽行派」。

瑜伽行派的唯識思想，繼承以往的阿毘達摩思想的基礎，嘗試修正空思想的偏向，其分析諸法現象並承認「心識」的存在，並沿襲了般若的空思想，進而把它組織成唯識義理思想；從教理上看，唯識思想已是高度發展的佛教思想，其處理了部派佛教可能落入實有及中觀學派可能流為空的問題。在《瑜伽師地論釋》⁴¹中一開始的文章就說明了唯識思想興起的因緣，橫山紘一《唯識思想入門》說明如下：

佛陀去世後，弟子之間發生意見的對立，許多部派競立，互相抗爭，但他們大多執著「有見」，也就是主張事物存在的見解。因此，龍樹從大乘無相空教的立場造作《中論》等，宣唱空的思想；提婆更造《百論》等，把空思想向世間弘揚。然而，世人因而落入「空見」，也就是主張事物完全不存在的見解。職是之故，無著修禪定，得大神通力，服侍彌勒，懇請彌勒說示瑜伽唯識的論書。⁴²

⁴¹ 《大正藏》冊 30，No1580

⁴² 橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006，頁 18-20。

由以上可以約略看出部派佛教到中觀派、唯識派的開展。部派佛教的有見以「說一切有部」（其實是《俱舍論》）的思想為代表，其承認宇宙萬有各有他們自己的存在性，將宇宙萬物分成七十五類，並承認他們皆為實際存有的。依據《般若經》「空」思想的中觀派，則徹底地否定一切事物、萬象的存在性，雖然龍樹闡述空的本質是「不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去」的中道思想，但是在其表現的方式上，將所有的存在視為空無自性而加以否定，極其容易落入虛無主義的危險，進而誘發唯識學興起，想建立一套較平衡的教理系統。吾人可以發現唯識思想處理了許多前期佛教未關注或是未處理的問題，包括：原始佛教以來的唯心傾向、部派佛教對輪迴主體的探求、般若經中的空思想，以及始自佛陀時就重視的禪定思想，其提出了一套更完整的體系來處理這些問題。

「唯識」依照字面來說，是「唯有識」的意思，也就是「萬法唯識」，宇宙萬有物質以及自我的實體都是不存在的，這些都只是識所描繪出來的「映像」。在「明唯識相」的二十四頌裡，世親論師先闡釋世人所執的實我、實法，其體都無，不過由異熟、思量、了別境的三類能變識之所變現⁴³。玄奘譯《唯識三十論頌》卷 1：

彼依識所變，此能變唯三：謂異熟思量，及了別境識。⁴⁴

根據以上，可以知道識有三類能變識，即「三能變」，分別為異熟識、思量識和了別境識。異熟識指第八識，即阿賴耶識、思量識指第七識，即末那識，了別境識指前六識，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，前六識是表層心理，末那識和阿賴耶識為深層心理，唯識透過分析八識的內容及作用，進而歸納到境無心有的概念，認為世間一切現象都是「識」所顯現。以下將探討八識的功能與特質、唯識與無境、轉識成識等內容。

⁴³李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 83。

⁴⁴《大正藏》冊 43，《唯識三十論頌》，頁 60 上。

一、阿賴耶識的功能與特質

阿賴耶識⁴⁵稱第八識，阿賴耶是梵文 *alaya* 的音譯，意譯為藏識，「藏」有三義：能藏、所藏、執藏⁴⁶。《唯識三十頌》說它是異熟、第一能變識，「阿賴耶」是梵文，有「收藏」、「儲存」之意思，漢譯藏識，是倉庫的意思，此阿賴耶識是儲存各種經驗、種子的場所，我們的精神活動或是身體的行為，都以「種子」的形態根植於阿賴耶識中，裡面儲藏了各式各樣的種子，而種子經過時間的儲存、成熟，最後結果而產生出新的存在現象。阿賴耶識是剎那生滅的，前一霎那的阿賴耶識種子因緣成熟而變現根身（個體生命）、前七識、器世間（物質、客觀世界），而後一霎那的阿賴耶識收攝變現後回熏的種子以及尚未變現的種子，並視當時成熟的因緣而變現萬法，其依循「生、住、滅」的循環剎那生滅，所以稱阿賴耶識含藏萬法種子，識生起宇宙萬有的本源，除了蘊含著能生起前七識一切認識內容的種子，也是無始以來不斷的相續流轉的根源。

阿賴耶識其三種重要的意義分別為，「能藏」，也就是自體中能收藏萬法種子，

⁴⁵窺基著《成唯識論掌中樞要》卷下本，舉出第八識的十八個異名。而慧沼於《成唯識論了義燈》卷四對十八的名稱逐一解釋：「初無沒識者。無相論云。一切諸種無所隱沒故無沒也 二名本識者。謂是一切法之根本故 第三宅者。亦無相論云。是種子之宅舍故 四藏識者。謂執藏識。即阿賴耶 五名種者。謂種子識 六無垢識者。如下引經 七名執持識。謂阿陀那識 八名緣者。辨中邊論云。能緣事識故 九名顯者。無相論云。為顯五根。四大等皆於此顯也 十名現識者。楞伽經云。諸法皆於本識上現故 十一轉者。無相論云。與諸法為依而起故 十二名心者。謂集起義故 十三名依者。謂所知依故 十四名異者。謂異熟識也 十五名識。無相論云。分別事識也 十六名根識者。大眾部立為根本識 十七名生者。謂化地部立名窮生死蘊 十八名有者。謂上坐部。分別說部立為有分識。」《大正藏》冊 43，《成唯識論了義燈》，頁 729 中。

⁴⁶阿賴耶，藏的意思，又為藏識，具能藏、所藏、執藏三種意義。所謂能藏，指阿賴耶識能攝持前七識的雜染有漏法的種子功能，能藏種。又前七識諸雜染有漏法現行時，能薰習種子於阿賴耶識中，故從種以望識，阿賴耶識既為前七識雜染所熏所依，故說「所藏」。又阿賴耶識的見分為雜染有漏的末那識所執藏以為自內我，稱「我愛執藏」。李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 165。

一切法種子皆收藏於其中；「所藏」，是說萬法種子被收藏的場所；「我愛執藏」，受所執持義而說，是因為第七末那識恆執第八識的見分為內自我，對其妄生貪愛，執著不捨，能執者為第七末那識，所執為阿賴耶識。初期唯識學對阿賴耶識側重在「藏」的功能，後期則偏重在我愛執藏，第八識可說是唯識學的深層心理探索。

玄奘譯《唯識三十論頌》卷 1：

初阿賴耶識，異熟一切種。⁴⁷

阿賴耶識（*ālaya-vijñāna*），又稱為異熟識和一切種子識。異熟識⁴⁸是指，一切善惡行為做完後，它的習氣回熏第八識，其印象及影像力仍然存在，也就是種子，當種子成熟，就會招引果報。此外，唯識學認為不論是宇宙萬有、一切生命、其他識體，或是尚未變現的種子都是由前一剎那的阿賴耶識所藏的種子過渡至下一剎那的阿賴耶識，一切種子都是藏在第八識中，故阿賴耶識又稱為一切種子識。

阿賴耶識中所含藏的種子功能，由潛藏狀態轉變為顯現狀態，就是現行狀態。其識的作用依據玄奘「四分說」系統，可以分成眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識、末那識及阿賴耶識的自證分、足以證知自證分了之無誤的證自證分、被識所取、所認識對象的相分以及能認識對象（客體）之主體（即諸識之能緣的作用）的見分，其中尤其以見分和相分最為重要，是顯現認識主體和認識客體（根身、器界、種子）的主要作用。

阿賴耶識的性質是無覆無記的，也就是無雜染、無煩惱相應的及不能斷定善惡

⁴⁷ 《大正藏》冊 43，《唯識三十論頌》，頁 60 上。

⁴⁸ 異熟識有三類，一是變異而熟，因變異為果而成熟。二是異類而熟，異類是指因果不同類，因有善惡，果則無記性，因成熟而為果。三為異時而熟，指因果不同時，今生做的事，也許過一二生，或百千生，才受報。

的，也因為自身沒有確定的性質，所以需受前七識、善惡習氣的薰習。阿賴耶識必是無覆無記性的，而它所相應的觸、作意、受、想、思五個遍行心所也都是無覆無記性的，此阿賴耶識是非染、非善惡的，其道德屬性中立，故能藏一切種子。

阿賴耶識的因果相續活動是非常、非斷的，前一剎那的滅緊接著下一剎那的生，如此「生、住、滅」環環相扣，所以說恆轉。也因為恆轉之故，阿賴耶是能夠受熏，能夠持種，能夠接受果報，而成有漏凡夫流轉生死的生命主體，也是有情眾生善惡業力的儲藏所。阿賴耶識雖然是有情生命與宇宙的依止，但卻恆轉如暴流，無始時來漂溺有情於生死苦海中，所以要透過修行實踐，出離生死，得自在解脫。

二、末那識的功能與特質

末那識稱第七識，梵文 *manas-vijñāna* 的音譯，*manas* 意為「意」，*vijñāna* 意為「識」，與第六識同名，為做區別，保留其末那原名。末那識是恆常我執之識，不論是在任何時刻都恆常執著有一個自我，而這個恆常執著有一個自我的識，就是末那識，也是意識所依止，意識受到末那識的我執而有染汙，是因為末那識將阿賴耶識視為常住不變的我，而加以執著，因而產生我執、法執等問題。

關於末那識的體性與行相，《唯識三十論頌》卷 1：

次第二能變，是識名末那，依彼轉緣彼，思量為性相。⁴⁹

在三能變中，初能變是阿賴耶識，接著第二能變便是末那識。末那識的特質是恆審思量，因末那識認為阿賴耶識是恆常不變、獨立存在的自我，從而使人的生命存有我癡、我見、我慢、我愛等四種根本煩惱。末那識以阿賴耶識為其存在活動

⁴⁹ 《大正藏》冊 43，《唯識三十論頌》，頁 60 中。

所依，而頌文中的「依」有仗托之意，轉有流轉和隨轉兩種意思。以流轉來說，末那識相續不斷的流轉；以隨識來說，末那識隨阿賴耶識轉現。

接著，與末那相應的四煩惱及相應心所，於《唯識三十論頌》卷 1：

四煩惱常俱，謂我癡我見，并我慢我愛，及餘觸等俱。⁵⁰

末那識恆常、無間斷的和四種根本煩惱相應，即我癡（Ātma-moha.）、我見（Ātma-dṛṣṭi.）、我慢（Ātma-māna.）、我愛（Ātma-sneha.）四者，除此之外，末那識相應心所共有十八個，包括：觸、作意、受、想、思等五種遍行心所相應，掉舉、惛沉、不信、懈怠、放逸、失念、散亂、不正知八個大隨煩惱心所，以及一個別境中的慧心所。而此十八個相應心所中，以四個煩惱心所最為重要。關於此四個煩惱心所，《成唯識論》卷 4：

我癡者謂無明。愚於我相迷無我理故名我癡。我見者謂我執。於非我法妄計為我。故名我見。我慢者謂倨傲。恃所執我令心高舉。故名我慢。我愛者謂我貪。於所執我深生耽著。故名我愛。⁵¹

癡就是無明，與末那識相應的無明便是對無我之理有所迷闇，愚昧的恆常執我，這是所有煩惱生起的原因；見是以推度為義，以慧為體，而我見則是惡見的一種，在此我見是指，妄執因緣和合的我為實我，並以為此見解是正確的；慢⁵²是驕傲，自

⁵⁰《大正藏》冊 31，《唯識三十論頌》，頁 60 中。

⁵¹《大正藏》冊 31，《唯識三十論頌》，頁 22 上。

⁵²李潤生先生：「慢依七類分別，則有：一、慢，謂他人比自己較劣的，計執自己殊勝；與自己相等，計執自己與他相等。二、過慢，謂與自己相等的，計執自己殊勝；比自己優勝的，計執與自己相等。三、慢過慢，謂比自己優勝的，反而計執自己比他殊勝。四、我慢，謂於五蘊所成的身心，而起我見，因之而自恃，傲慢高舉，今與末那相應的便是此類。五、增上慢，謂尚未證得的果德，說已證得；或

高自大的心理，而慢是因為執取於我，認為我高於他者而起慢心；愛是貪的意思，我愛指對執取的自我，深生耽著，沉溺而捨不得。如此，我癡、我見、我慢、我愛四種根本煩惱，恆常與末那識相伴生起，向內能令第八阿賴耶識煩擾渾濁，不得轉成無漏；向外則令前六識亦恆常有漏，所以說末那是前五識的「染淨依」，是第六識的所依「根」。由於末那與此四煩惱相應，使有情生死流轉，不能出離。

接著，與末那相應的心所是觸、作意、受、想、思等五種遍行心所。一切心識活動，必須與遍行心所相應，阿賴耶如此，末那也如此。「觸」，就是接觸。這是指我們的心對於外境所生之反應作用。依唯識云：「觸，乃根、境、識三者合所生。」，例如：當眼根與色境相對之時，八識田中的眼識種子，即準備生起現行，謂之「觸」；「作意」，感官與對象接觸以後引起「作意」，雖然是相同的接觸，但是在不同的注意力下，也會引發不同的意義、效果及作用；「想」，就是心對所緣境，攀緣過之後，在心中留有此種形相及概念；「思」，是推動、支配各種心理與行為的原動力，也就是思則能令心造作；最後，「受」就是心與境接觸的結果、感受，一般受可以分成苦受、樂受、捨受三種，依《成唯識論》的正義，末那識只與捨受相應⁵³。

末那識的特質是有覆無記性的，因我執而與我癡、我見、我慢、我愛四個煩惱心法相應，為其遮蔽心使其不淨，但末那識是無記性的，非善性也非惡性，不會主動發動實際帶來的善惡業力行為。第七識將「自我」當成客體認識，又把「自我」執著為一個恆常存在的我，因此與煩惱相應，無法清楚的看清本質而不得出離生死。

僅得少分，卻說已證其全分。六、卑慢，謂當他人實比自己優勝，卻說自己僅有少許不及。七、邪慢，謂自己實是無德，卻說有德。如是七種「慢」心所，都是令心高舉，只是分位不同，因而開成七類。」《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 240-241。

⁵³李潤生先生：「依《成唯識論》的正義，末那識只與捨受相應。一者，末那從無始來，任運一類相續，應不能與憂、善、苦、樂等有變異的諸受相應；二者，末那恆與賴耶相應，賴耶恆與「捨受」相應，故末那也應同於賴耶，唯與「捨受」相應。」《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 242-243。

三、前六識的功能與特質

前五識與第六意識合稱六識，識第三能變名為「了別境」，是指眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識，如《成唯識論》說：「三謂了境，即前六識；了境相粗故。」了別是指心識對境，具有詮辨知悉的作用。然而「了別」是有粗細之分的，「細微的了別」通於一切識，也就是所謂的「識謂了別」；而「粗顯的了別」則是前六識所獨具。而六識就各自的不共所依來說，眼識是依託眼根認識各種色，耳識是依託耳根認識各種聲，鼻識是依託鼻根認識各種香氣，直至第六意識是依託意根，即第七識來認識各種事物⁵⁴。

在探索「識」的過程中，首先接觸到的是我人的感覺器官，也就是前五識（眼、耳、鼻、舌、身），這五種識，是人體接受外界資訊的前站，我們的見、聞、覺、知，都是透過這五種識而進入到我們的內心（第六識），在前五識中任何一識發生作用時，意識與之同時俱起，生起其「思維」、「了別」的作用。而前五識都是依「淨色根」而生起，但根塵相對而生識，還需要具備「緣」的要素。其中眼識要具備「九緣」，耳識要具備「八緣」，而鼻、舌、身三識要各具備「七緣」，除此之外，還有一個「等無間緣」，這是八識都有的，不列入上述緣中。可以發現，眼識生起，要具備根緣、境緣、空緣、明緣、作意緣、分別依緣、染淨依緣、根本依緣、種子依緣等九個緣；耳識生起，則除光明外，要具備其餘八緣；鼻、舌、身三識，除空、明二緣外，要具備其餘七緣，也就是所謂的「九緣七八好相鄰」⁵⁵。

第六意識即一般人所謂之思想，妄念或見解等，人的思考、判斷、記憶、決定，以至於喜怒哀樂的情緒作用，皆為其功能，其在吾人心理活動中，佔一極重要之地

⁵⁴林國良，《成唯識論直解 2》，臺北：佛光文化事業有限公司，2002，頁 451。

⁵⁵于凌波，《唯識學綱要》，臺北：東大圖書股份有限公司，1992，頁 110。

位。因為在八識之活動中，以第六意識之分別心最為強而有力（具三分別故，即自性分別，隨念分別與計度分別），任何事物，一經過第六意識分別，立即分辨其好壞美醜，或是非曲直。而第六識的作用，是遍緣「有為」、「無為」一切諸法，生起「思惟」、「了別」的作用，此作用有「五俱」與「不俱」兩種，五俱意識，是與前五識並生俱起的意識，此意識明了取所緣之境，故又名「明了意識」。這五俱分別為：（1）意識與眼識同時生起的「眼俱意識」、（2）意識與耳識同時生起的「耳俱意識」、（3）意識與鼻識同時生起的「鼻俱意識」、（4）意識與舌識同時生起的「舌俱意識」、（5）意識與身識同時生起的「身俱意識」。此五俱並不是五識同時並起，意識與之並俱，而是或一俱，或二俱，或三俱，或五俱不定，要看俱緣不俱緣決定。而不俱意識又作獨頭意識，不與前五識俱起，是孤獨散起的意識，可分成：（1）在睡覺時，緣夢中的境界現起的「夢中獨頭意識」、（2）在禪定中、緣定中的境界現起的「定中獨頭意識」、（3）平常時候，意識單獨升起，不論是追憶過去或識預想將來，意念游走的「散位獨頭意識」、（4）人在癡狂時，精神錯亂的時候，常常自言自語或是比手劃腳，別人不知所以的「狂亂獨頭意識」。

第六意識的特質是有覆有記性的，是所有識中作用力最強盛的一個，其除了統整五識對外境的認識作用，也會對其加以分辨善惡美醜好壞，意識是恆常轉變而更異的，其時而為善，時而為惡，有時又是不善不惡的「有記」，其時愛，時憎，時又非愛非憎，時感苦受，時感樂受，時感喜受，時感憂受，有時又是不苦不樂的捨受，善惡悲喜不定，而與煩惱相應，遮蔽心使其不淨，其分辨後所產生的思維會發動善惡行為，會帶來的善惡業力動能並回熏帶來輪迴。有情眾生起心動意或是語言行動，皆成「業種」，行為是「身業」，語言是「語業」，起心動意是「意業」，而此三者中，又以意業為主，是為「動身發語獨為最，引滿能招業力牽⁵⁶」，可以發現，第六意識造引業而招引來生的「四生」、「六道」之果，可以發現第六意識是造作業力及輪迴的主因，卻也是修行解脫的關鍵。

⁵⁶ 《大正藏》冊 45，1865，玄奘，《八識規矩補註》。

綜合以上，吾人可以發現唯識學將人的精神作用分為八識，又歸列為異熟、思量、了別境的三類能變識，前六識的精神活動是經驗世界的層面，能對外境事物產生了別作用，末那識又不間斷的思量執持第八識的見分為我，並將這種我執傳遞給前六識。而當每一期生命結束時，前六識會伴隨肉體毀滅而死，但其所造的業仍然存在，而末那識和阿賴耶識是不會消逝的，末那識將此生的作為及其一切信息，全部如實的傳遞給阿賴耶識，阿賴耶識收藏了一切的業力種子，等待下次的成熟變異。

四、唯識與無境

「存在的只有精神活動，而像樹木、石頭等那樣的外在事物沒有真實存在」，唯識思想主張「唯識無境」的概念。在《唯識三十頌》的第二十五頌中，世親論師闡述了真如是宇宙萬有的最後實體，而八識三能變是實體所顯現的作用而已。《唯識三十頌》卷 1：

此諸法勝義，亦即是真如，常如其性故，即唯識實性。⁵⁷

其目的是為了破除有情眾生對外在實境的執著，也就是了解世間萬有的真理皆是由識所變現。建立於「依他起自性」的諸法之上，申明「一切法不離識」的相狀，此便是「唯識相」，而此「唯識相」是有生滅、有變易的千差萬別的相狀，而不是不生、不滅、無相、平等一味的宇宙實體。能作為「依他起諸識的所依實體」應叫「唯識性」，即是不生、不滅、無相、平等一味、圓滿、成就、真實的「圓成實自性」，也就是二空所顯的「勝義無自性」，亦即是「真如實性」⁵⁸。

⁵⁷《大正藏》冊 31，《唯識三十論頌》，頁 61 上。

⁵⁸橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006，頁 144。

唯識思想將精神活動的狀態依次取名為（1）依他起性，也就是藉著他力而生起的性質的物質、（2）遍計所執性，指具有被思考的性質的事物，也就是由感覺和知覺或情緒和思考等合為一體而成立的，也就是被概念化的物識，尤其是被假定真實地存在於外界的對象、（3）圓成實性，意味其具有被完成的性質的事物，也就是具有圓滿、成就、真實的意義，是否定掉全部的時候所顯現的高次元的「真實事物」，也就是「二空所顯得真如」。而此三者的關係如下：

依他自性
+ 遍計所執性 →現實的迷的世界
- 遍計所執性 →圓成實性（悟的世界）

依他起性之上有遍計所執性時，世界成為迷的世界；而依他起性之上沒有遍計所執性時，世界成為圓成實性亦即悟的世界。也就是我們的識對外界事物有了覺知，但是這一切不過是自己的心所造，我們卻生起遍計所執性，對其有所執著，就會產生虛妄的觀念；但如果我們斷除遍計所執性，對於一切事物不加以執著，那就是全然的圓成實性（悟的世界）。

所謂唯識，按照字面是「只有識」的意思。所謂「識」，廣義是指我們全部的精神活動，也就是「心」與「心所」。在唯識的思想方式中，不認為有任何外界的獨立實體存在⁵⁹，有別於我們設定精神和物質這兩種存在，並把它們分別視為實體，認為自己所感受到、知覺到的外界現象，甚至是自己的身體，都是離開自己的心（精神）而儼然實際存在於外界的想法，唯識思想否定上述外界事物與自己的存在，其建構一套新的佛教思想理論，其思想包括存在論、認識論、實踐論三個領域，橫山紘一《唯識思想入門》：

⁵⁹ 竹村牧男著、蔡伯郎譯，《覺與空——印度佛教的展開》，臺北：東大圖書股份有限公司，2003，頁186-187。

在追究什麼是存在、什麼是認識上，唯識思想比西洋哲學有過之而無不及。然而，這個思想的本質同時在於「解脫苦」——佛教的根本理念。總之，唯識思想包括存在論、認識論、實踐論三個領域；從某種意義說，它甚至也可以說是「具有哲學性的宗教」，...唯識思想的存在論繼承了佛教的基本立場，只是其完全否定外在事物的存在，把一切事物還原為心的東西，其存在涉及的是自己的「心」以及由心所造出的事物。質問「帶有心之性質的東西」，同時也是在質問那個帶有心之性質的東西的認識作用及認識內容，唯識的認識論也牽涉到存在的思維，通常我們認為會哭、會笑、會活動的自己確實存在，但是唯識卻否定這樣的常識，而且更把認識的對象從自己擴大到外界的事物，連「事物離開自己的心而實際存在」這種日常性的認識也徹頭徹尾地加以否定...我們不可以忘記，唯識思想的真髓是實踐。⁶⁰

唯識思想是一套建立在佛教的基本理念「從苦解脫」之上，進而探討世間萬物的存在、宇宙萬有的認識，其對外在事物獨立存在的認識也加以否定，認為一切都是自己的「心」以及由心所造出的事物，最後提出五位次第的修行法門。

唯識學的發展有一貫的脈絡，它的目的不外是為了解決眾生生命的困境，這和一般佛法的目的相同，但是唯識學的觀點是較貼近平凡人的，其說明現實生活之苦和解決之道，提出眾生之困境，也就是疾病的根源是源自於我們的錯誤認識，認為生命個體的我（主體）是永恆不變的真實存在，外在的一切現象（客體）亦是如此。唯識學的目的在於（1）覺照作為客觀的對象（境）不存在於精神領域（識）之外，也就是所謂「識有境無」（唯識無境）的概念，強調宇宙萬有皆唯識所變現；（2）在識與境的對立統一中，將一切宇宙萬物收攝於心識中，認為一切法皆由識所轉化出來的，也就是所謂的「萬法唯識」，藉此來消解視外界事物為實在的錯誤認識；（3）更深一層的探討，既然無實在的外境，則變現外境的「識」也不時在，這是唯識宗先遣客體後遣主體的止觀修行法門。修行瑜伽禪定工夫者，借由觀想「萬法唯識」、

⁶⁰橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006，頁 75-77。

「識有境無」(唯識無境)的道理，進而止於主客二元對立的「境識俱泯」的境界⁶¹。

綜合上述，對照現實人生的處境，無可否認，我們承受了太多的客觀環境的壓力，和主觀心理層面的困惑。在社會變遷迅速、知識爆炸的時代，我們花了許多心力於物質的追求，希望可以提升更好的生活，因而讓生活的腳步加快，生活的競爭增加，於是造成了各種壓力及困惑，造成更多的問題，甚至在汲汲營營的年老滄桑時才發現生命的問題，我們必須減輕這些壓力、消除這些困惑，甚至是生命的問題，就是要從認識自身與所擁有事物真正的存有狀態開始。借由探索內心的體性功用以及與心識相對的外境，徹底的認識自我、環境的情況下，可以獲得精神的解脫。于凌波學者提出：

唯識學告訴我們，在現實人生中，使吾人感到困惑與不安的根源，是在於吾人的執著。那就是，我們把宇宙與人生之間一切生滅變異的事相，予以實體化和固定化，也就是認定「五蘊假合」的身心為實我，認定一切「名稱言說」是實法，這就成了「我執」與「法執」。以有我執的緣故，就貪婪自私，獲取佔有；以有法執的緣故，就有了名言與理念之爭，由各人的壓力與困惑，到家庭的爭執與煩惱，以至於社會上的糾紛、國際間的戰爭，莫不由此兩種執著所引起的。研究唯識學，目的在於探討這兩種執著由何而生，因何而起，又如何斷除執著。當然，無始以來，多生多劫的執著習氣，決不是看了唯識就可以斷除、悟道，而是要由此做一個起步，逐漸修習，逐漸斷除，而向悟道證果的目標前進。⁶²

佛教的宗旨在於解決現實人生的迷惑與痛苦。就是經典中常說的：「轉迷成悟，離苦得樂」，但以立論觀點不同、修持方法不同，則其認知和見解也就不同。唯識學

⁶¹徐典正，《唯識思想要義》，臺北：佛光出版社，1993，頁75。

⁶²于凌波，《唯識學綱要》，臺北：東大圖書股份有限公司，1992，頁2-3。

以「萬法唯識」的觀點來說明宇宙人生的真象，其詳細解析宇宙和心識的變化關係，讓吾人了解「識」的虛妄分別，帶起我們的錯誤認識，進而陷入生命的困境中，其提供一套修行理論，告知我們如何循序漸進，斷除執障，趨向悟道證果途境。

五、轉識成智

唯識思想的目的是在於覺悟存在的事物只是「識」，並把那個「識」轉換為「智」而圓成實性，這個目的需要透過階段的修行實踐才能達成，而唯識思想所提供的實踐是根據「萬法唯識」的根本命題，建立其修行方法，可以分成五種次第，也就是所謂的「資糧位」、「加行位」、「通達位」、「修習位」及「究竟位」，而修行「唯識五位」有其必要條件，才能悟入唯識實性，《成唯識論》指出眾生需具「大乘二種性」的有情，才可以漸次悟入「唯識五位」。《唯識三十頌》卷 1：

如是所成唯識性、相，誰依幾位？如何悟入？謂具大乘二種種性：一、本性種性，謂無始來依附本識，法爾所得無漏法因；二、謂習所成種性，謂聞法界等流法已，聞所成等熏習所成。具此二性方能悟入。⁶³

文中提到，眾生需具「大乘二種性」的有情，才可以漸次悟入「唯識五位」，而所謂的「大乘二種性」是指（1）本性住種性，是無始以來在其阿賴耶識中，既存著法爾所得的無漏種子功能，是依附其中天然的佛種，此種子是無漏法的正因，才能達到成佛地位。（2）習所成種性，是聽聞法界的正法，修習正行，將聞得的智慧熏習入阿賴耶識中，成為一種與本性住種相同的習氣。如此具有這兩種性，便可以漸次悟入唯識五位，證得涅槃與菩提的佛果⁶⁴。唯識的修道五位為「資糧位」、「加行位」、「通達位」、「修習位」及「究竟位」，依次進行探討：

⁶³《大正藏》冊 31，《唯識三十論頌》，頁 61 中。

⁶⁴李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，430-431。

(1) 資糧位是唯識五位的第一位，是為得到無上菩提（最高覺悟）之糧而積集福德和智德的階段，這是發菩提心以後，自己尚未能完全達成唯識性的狀態，在這個階段時，雖然能對唯識的思想做知性上的理解，但是還不能把客觀、主觀二元的對立完全消滅掉，此階段主要是能做善行，為實踐階段的第一步⁶⁵。《唯識三十頌》：「乃至未起識，求住唯識性，於二取隨眠，猶未能伏滅。」此階段尚未生起順決擇識，但已發菩提心，是修集福德及智慧的兩種資糧的階段，而修行者發大菩提心後，需歷經十住、十行、十迴向的漫長修行，也就是修持四攝⁶⁶、六度波羅蜜多⁶⁷等行，雖尚未達到殊勝境界，但是心境堅定，無所動轉，不做他求，全都迴向「無上正等菩提」，修學福德與智慧並鞏固菩提心而獲得圓滿。《成唯識論》對此頌說明：「從發深固大菩提心，乃至未起順決擇識，求住唯識真勝義性，齊此皆是資糧位攝。」決擇識是加行位的必備條件，而在此識生起之前，必須先建立堅固不退轉的大菩提心，以便求得安住於唯識實性，也就是諸法的真如實性，這都是資糧位的功課。而此階段，菩提心生起之後，悟入唯識性的修行者，必須透過四種殊勝力量，才能擁有修行的效果，《成唯識論》：

此為菩薩，依因、善友、作意、資糧，四勝力故，於唯識義，雖深信解，而未能了能所取空，多住外門，修菩薩行⁶⁸。

⁶⁵橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁148。

⁶⁶參見劉貴傑先生言：「四攝，詳稱「四攝法」、「四攝事」、「四事攝法」。為菩薩攝引眾生歸向佛道的四種方法，亦為佛教的重要道德規範。據《小品般若經》卷一三等，四攝即布施、愛語、立行、同事，為菩薩攝受眾生時所運用的四種方便法門。所謂「巧把塵勞作佛事，善知方便度眾生。」即是此意。」《佛教哲學》，臺北：五南出版股份有限公司，2006，頁355。

⁶⁷參見劉貴傑先生言：「六度，詳稱「六般若蜜」，指六種從生死此岸到達涅槃彼岸的方法或途徑。為大乘佛教修習的主要內容，亦為佛教倫理學主要道德規範。佛教認為：布施可以轉化慳貪，持戒可以轉化毀犯，忍辱可以轉化嗔恚，精進可以轉化懈怠，禪定可以轉化散亂，智慧可以轉化愚痴。」《佛教哲學》，臺北：五南出版股份有限公司，2006，頁357-359。

⁶⁸《大正藏》冊31，《成唯識論》，頁48中。

此四種勝力包括因力、善友力、作意力、資糧力。也就是寄存阿賴耶識中法爾本具的大乘成佛種子(本性住種姓),以及多聞熏習、如理作意的習所成種姓為因力;接著是逢事無量諸佛、菩薩為善知識,漸入法界的善友力;逢裕惡友等違緣,不傾動破壞自己修行的作意力;最後是積集諸善根福德及智慧的資糧力。由此四種勝力,對唯識義理能深信解。但是也要注意,在資糧位仍然帶有執著而起虛妄分別,在這個時候尚未能斷除,因為還沒有起二取空的觀慧,所以二取種子,還不能伏滅。

(2) 加行位是唯識五位的第二位,繼資糧位之後的加行位,是要通往通達位覺悟真如而努力的階段,此階段的修行,便是將一切認識對象分成四種,思索它們只是假存在,不是真實存在的東西(假有實無)的修行方法,藉由以上的思索,得到如實智的智慧。《唯識三十頌》:「現前立少物,謂是唯識性,以有所得故,非實住唯識。」在前面資糧位儲存的福德及智慧已經有了一定的資糧,所以此位的修行是為了伏除二取隨眠,也就是煩惱障及所知障,以為見道、證得唯識實性作準備。《成唯識論》:

菩薩先於初無數劫,善備福德,智慧資糧,順解脫分,既圓滿已,為入見道,住唯識性,復修加行,伏除二取,謂煖、頂、忍、世第一法。⁶⁹

本位修行的內容主要分成「止」和「觀」兩大部分。「止」在止息其心,心住一境;此位的「止」,在第四靜慮中,分別為「明得定」、「明增定」、「印順定」、「無間定」等四種靜慮。此位所修的「觀」,能增長無漏智慧。「觀」亦可分成「下品尋思」、「上品尋思」、「下品如實智」、「上品如實智」。如此的「止」和「觀」配合,可分成煖、頂、忍、世第一法四位⁷⁰。在此階段,修行者能夠觀察、印持一切固定實有的所

⁶⁹ 《大正藏》冊 31,《成唯識論》,頁 49 上中。

⁷⁰ 李潤生,《唯識三十頌導讀》,新北市:全佛文化事業有限公司,1999,438-439。

取都是不存在的，一切不變實在的能取亦不存在，最後印證所取和能取皆不存在，達到雙印二取空的境界。而此階段對二障伏斷的情況，《成唯識論》：

此加行位，未遣相縛，於麤重縛亦未能斷。唯能伏除分別二取，違見道故。

於俱生者及二隨眠，有漏觀心有所得故，有分別故，未全伏除，全未能滅。⁷¹

此位的修行者，透過上述的止、觀實踐，能夠把由後天「分別起」的煩惱障、所知障，無論是粗分別或細分別的完全伏滅，使因為邪教分別而起或邪思維分別而起的分別二障不再現行，但是先天引起的二取仍然不能全部降伏。可以發現此階段已經能夠觀察、印持二取空的境界，對於後天分別起的二取可以伏斷，但是先天的部分仍然不能伏斷。

(3) 通達位是唯識五位的第三位，這是藉由前面加行位的四尋思、四如實智的修行，而引起自己內部的無漏種子發芽，生起無漏的根本無分別智，而覺悟真如的一個階位，此階位是為了斷除由分別生起的二障種子，並進而連習氣也捨掉⁷²。《唯識三十頌》描述此位：「若時於所緣，智都無所得，爾時住唯識，離二取相故。」前面的加行位的觀智活動是以真如為目標，到了此位，則是以唯識實性為其所緣境。而此位也是五次第中最初能照見真理的次位，也是第一次生起無分別智的階段，更是進入十地中的初地——極喜地的重要階位。此位的過程，可以細分成「真見道」和「相見道」兩個歷程。方倫《唯識三十頌講記》對真見道說明如下：

真見道，就是證我法二空真如，斷煩惱及所知二障。此中證我空真如，便能斷煩惱障，其次序，要先斷分別起者，然後再斷俱生有者。繼我空之後，次證法空真如，便能斷所知障，也是先斷分別，後斷俱生。分先後斷，算是漸

⁷¹ 《大正藏》冊 31，《成唯識論》，頁 49 下。

⁷² 橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 150。

根；若是頓根，則能頓證二空，頓斷二障也。⁷³

可以知道，在真見道的這個歷程，是證我法二空真如，斷煩惱及所知二障的重要時刻，二空既然證，則二障同時斷滅。完成「真見道」的修行，接著修行「相見道」，而相見道又分「三心相見道」、「十六心見道」兩個階段。三心相見道在《成唯識論》中有云：

一觀非安立諦，有三品心，一內遣有情假緣智，能除軟品分別隨眠。二內遣諸法假緣智，能除中品分別隨眠。三遍遣一切有情諸法假緣智，能除一切分別隨眠。⁷⁴

此三心相見道中的內遣有情假緣智，能夠把初起所斷的因分別而起的人我執煩惱障種子銷毀；內遣諸法假緣智則能把分別而起的法我執所知障種子銷毀；遍遣一切有情諸法假緣智則能把一切分別而起的煩惱障、所知障種子徹底銷毀，透過此三種能緣智活動，修行者便能證真如實體⁷⁵。

十六心見道在《成唯識論》中有云：

二緣安立諦，有十六心。此復有二。一者、依觀所取、能取，別立法類十六種心。謂於苦諦有四種心。一苦法智忍，謂觀三界苦諦真如，正斷三界見苦所斷二十八種分別隨眠。二苦法智，謂忍無間觀前真如，證前所斷煩惱解脫。三苦類智忍，謂智無間無漏慧生，於法忍智各別內證。言後聖法，皆是此類。四、苦類智。謂此無間無漏智生，審定印可苦類智忍。如於苦諦有四種心，集、滅、

⁷³ 方倫，《唯識三十頌講記》，高雄：佛光出版社印行，1968，頁 155-156。

⁷⁴ 《大正藏》冊 31，《成唯識論》，頁 50 上。

⁷⁵ 李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，448。

道、諦，應知亦爾。此十六心，八觀真如、八觀正智。⁷⁶

這是相見道的後階段活動，依次破惑、證解脫，而後自證，最後證得真如實體，是初次照見真理的次位，也在此時進入十地中的初地——極喜地，然後繼續往修習位十地修行。

(4) 修習位是唯識五位的第三位，對於此位，《唯識三十頌》：「無得不思議，是出世間智，捨二麤重故，便證得轉依。」這是在見道之後依次將見道所不能斷的煩惱斷掉的階段，也就是反覆不斷的依次修一個波羅蜜，斷一重障，證一真如，在這反覆修習的過程中，斷除由分別生起的三障種子，捨去習氣，而邁向究竟位。而其修行內容如《成唯識論》所說：

如是菩薩，於十地中，勇猛修行十種勝行、斷十重障、證十真如，於二轉依便能證得。⁷⁷

在此位，修行者依次修十種勝行、斷十重障、證十真如，而此十種勝行為布施、持戒、忍辱、精進、靜慮、般若、方便善巧、願、力、智等十般若蜜；依所修的勝行斷除十障，十障為異生性障、邪行障、闇鈍障、微細煩惱現行障、於下乘般涅槃障、粗相現行障、細相現行障、無相中作加行障、利他中不欲行障、於諸法中未得自在障；斷除十障後可證十真如，分別為遍行真如、最勝真如、勝流真如、無攝受真如、類無別真如、無染淨真如、法無別真如、不增減真如、智自在所依真如、業自在等依真如，在此次第就是反覆不斷的依次修一個波羅蜜，斷一重障，證一真如。

(5) 究竟位是唯識五位的最後一個次第，即達到成佛圓滿的階段，《唯識三十

⁷⁶ 《大正藏》冊 31，《成唯識論》，頁 50 上、中。

⁷⁷ 《大正藏》冊 31，《成唯識論》，頁 54 上。

頌》對其描述為：「此即無漏界，不思議善常，安樂解脫身，大牟尼名法。」就是藉著從資糧位開始，依次經歷加行位、通達位、修習位的修行，將自己染汙的部分轉為清淨的狀態，也就是斷除所有習氣及二障種子的時候，達到的成佛位。而大涅槃根據《成唯識論》又可分成四種，分別為本來自性清淨涅槃、有餘依涅槃、無餘依涅槃、無住處涅槃；而大菩提則是修行者「轉識成智」的結果，也就是將前五識轉成「成所作智」，將意識轉成「妙觀察智」，將末那識轉成「平等性智」，將阿賴耶識轉成「大圓鏡智」，而轉識成智的主要目標便是要斷煩惱障，也就是斷除令我們流轉生死的煩惱，因為有它而不得解脫的障礙的種子，得大涅槃，以及斷所知障，也就是妨礙知性理解的無知，因它而不能成為一切智者的種子，得大菩提⁷⁸



⁷⁸ 橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006，頁 144-146。

第三節 唯識佛學的生死思想

一、生死的流轉

唯識學認為，阿賴耶識（*ālaya-vijñāna*）是三世輪迴的主體，阿賴耶識就是種子識，它不是像靈魂⁷⁹那樣具有永恆不滅性質的主體，因為阿賴耶識只是一種功能，它能夠聚合業力的種子，如同一個儲存庫，有「收藏」、「儲存」的能力；而這些業力種子待因緣合和而成熟並實現作用，變現出個體生命，並變現生存所依的山河大地等物質世界⁸⁰。印順在《唯識學探源》中談到：

阿賴耶有多樣的解釋，比較共同而更適當的，是「家」、「宅」、「依」、「處」，唐玄奘旁翻做「藏」，也還相當的親切。根據各種譯典去領悟阿賴耶的含義，可以分為攝藏、隱藏、執藏，但這是同一意義多方面的看法。⁸¹

細心，是受生命終者，根身的執持者，縛解的連繫者。它為了業果緣起的要求而建立，它就是生命的本質。部派佛教關於生命本質的探發，並不限於細心……。從代表原始佛教的『阿含經』考察起來，眾生的生命現象，只是名

⁷⁹ 對照西方哲學「靈魂」的概念，蘇格拉底認為靈魂是不滅的實體，在柏拉圖的《斐多篇》可以看出他如何看待靈魂，蘇格拉底在 64c 說：「我們相信，不是嗎？死亡是靈魂脫離身體，且死亡的狀態是身體與靈魂脫離及自身獨立存在的狀態」根據引文，可以發現蘇格拉底認為當靈魂與身體分離後，靈魂與身體會各自獨立存在，因此靈魂脫離身體後，變成為理性魂與生命魂的分離，其認為靈魂是不滅的。徐學庸，《靈魂的奧迪賽—柏拉圖〈費多篇〉》，臺北：長松文化興業股份有限公司，2004，頁 37。根據蘇格拉底的靈魂不滅概念，亞理斯多德有更詳細的看法：「Since it is the soul by or with which primarily we live, perceive, and think」，首先靈魂是我們藉之而活著、而感覺、及而思維之物，也就是認為 1. 靈魂有思維的功能、2. 此同一個靈魂，不但是思維，且是生命和感覺的根源，所以他肯定在人內有一個靈魂實現，這是視靈魂是實體的表現。曾仰如，《亞理斯多德》，臺北：東大圖書股份有限公司，1989，頁 236。可以發現西方哲學認為靈魂是不滅的實體，但唯識學並非如此。

⁸⁰ 郭朝順〈無我的輪迴——佛教的生死觀〉，《元培學報》第五期，1998。

⁸¹ 印順，《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1988，頁 143-144。

色或五蘊或六界的和合。在三世輪迴中，名色等都是不息的生滅演變，並沒有一個恆存不變的東西。這剎那生滅的無常論，在業果緣起的建立上，成為非常的困難。前後不斷的演變，怎樣能成立連繫？……在心識的統一中；說一切有與犢子系，在五蘊和合的補特伽羅中，建立前後的移轉。⁸²

佛教發展到部派佛教的時候，嘗試對靈魂主體及業力承受者進行處理，因而將阿賴耶識（補特伽羅）設定概念，認為其是生命的依存，是萬法生起的立足點，而印順認為此為阿賴耶識的因緣，而這樣子的說法也為三世生死輪迴、生命流轉提供了合理的解釋，然而阿賴耶識並不是獨立存在的實體，它是一個倉庫，含攝各式各樣的種子，直至時機成熟而變現宇宙萬物，就唯識學而言，生命現象及其所依存的生存環境皆不離開有情個體的心識，且這樣的存在並非永恆不變的。

《八識規矩頌》：「受熏持種根身器，去後來先作主公。⁸³」可以得知阿賴耶識是生命的主體、萬法的根源，所有生命現象及其所生存所依的外在事物也都是阿賴耶識所變現的，阿賴耶識是諸法的生因，包括前七識造下的善惡業，現行的習氣皆會反熏回到第八識，而習氣回熏會留下種子在第八識中，直到成熟時變現根身（個體生命）、前七識、器世間（物質、客觀世界），而有情眾生在分段生死的每一期無常中，阿賴耶識的因果相續活動是非常、非斷的，前一剎那的滅緊接著下一剎那的生，且阿賴耶識是生時最先到來的，死去時也是最後離開的⁸⁴。釋聖嚴在《探索識界——八識規矩頌》對去後來先作主公有說明：

第八識在有情的一期正報，死亡與在出生的過程中，與前七識相比，總是最晚走又最先來的主人公。第八識是相續執持識，不論是在三界九地，或者已

⁸² 印順，《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1988，頁 50。

⁸³ 《大正藏》冊 45，《八識規矩頌略說》卷 1，頁 413 中。

⁸⁴ 方倫，《唯識三頌講記》，高雄：佛光出版社印行，1988，頁 20-21。

斷二障，已證二空真如，都是相續執持的，名為阿陀那識；在生死的異熟階段，名為阿賴耶識，無時不有。若此趣的業力已盡，即捨此趣的根身，轉受他趣根身，捨身根時，捨壽及煖，識亦離開，名為死亡；若雖氣絕，根身仍有餘溫者，乃因第八識尚未捨離。至根身漸冷，全身皆冷時，即表明第八識已離根身，根身即開始爛壞，便往死位。⁸⁵

由以上可以得知，在有情於氣絕而失去分別能力的時候，前六識會先消失，但如果其根身尚有煖觸，第八識則仍住於根身而尚未離。當第八識離開此根身，而後另得其他根身的時候，最初入胎的也是第八識，而後前六識才慢慢生起的，所以我們可以發現阿賴耶識的另一個重要性，就是所有萬物生起都必須從其開始、結束。

生死流轉的動力是業，業力是無形無相、無質無量的，不可以眼、耳、鼻、舌、身等受器來察知，但起心動意，語言行動，都是業種，是埋下業的動力的開始。《普賢行願品》：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」可以發現，人的行為、語言、意識會造業，所有的行為皆會轉化成業的動力潛藏在阿賴耶識中，隨著因緣成熟而變現，而貪嗔癡這些無明、煩惱都是由第七末那識和第六意識所帶來的，因此二識的作用而造業，牽引有情眾生生命流轉現象。《成唯識論》：

生死相續，由內因緣，不待外緣，故唯有識。因謂有漏無漏二業，正感生死，故說為因；緣謂煩惱、所知二障，助感生死，故說為緣。⁸⁶

可以發現，生死相續流轉的原因，是由內因緣種子和業力助長的，可以知道主要是因，輔助是緣，助感生死的因緣皆內在，並不是存在於識之外的因緣，而助感

⁸⁵ 釋聖嚴，《探索識界——八識規矩頌》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2001，頁120-122。

⁸⁶ 《大正藏》冊31，《成唯識論》卷8，頁45上。

生死的因是業力。其中業力又可以分成有漏和無漏兩種，而助感生死的緣則是煩惱及所知二障，而此二障是由我法二執生起的，也就是第七識的作用，因為有執著就會有障，而我法二執的根本原因是吾人的「惑」（無明），也就是由根本煩惱和隨煩惱造成的，因為無明而生起我執和法執，然後產生煩惱及所知二障。又，第七識是第六識所依根，當第七識的執取功能作用時，第六意識會加強之，使其執取作用更為深固，因此加深煩惱及所知二障助長生死流轉，其中迷於事者稱煩惱障，迷於理者稱所知障。煩惱障是生死流轉的根本，吾人因此障，在三界六道輪迴，不能證涅槃極果；所知障是迷昧真理的根源，吾人因此障故不能證菩提正智⁸⁷。

唯識學認為，有情的生死流轉，是循著「惑」、「業」、「苦」所生，由於以無明為根的諸煩惱而起惑，妄執實我實法，由我、法二執而造下或善或惡之業，由業而受果，招感來世三界六趣的果報——由過去的惑與業，招感現世的苦果；復由現在的惑與業，招感未來的苦果，如此輾轉生死，輪迴無窮。

阿賴耶識和末那識都是屬於較深層的心理層面，是有情眾生無法直接作用的心理層面，而吾人可以直接作用的識為第六識——意識，第六意識即一般人所謂之思想，妄念或見解等，人的思考、判斷、記憶、決定，以至於喜怒哀樂的情緒作用皆為其功能，在吾人心理活動中極為重要，其起心動意會造成業力果報。在八識之活動中，以第六意識之分別心最為強而有力（具三分別故，即自性分別，隨念分別與計度分別），任何事物，一經過第六意識分別，立即分辨其好壞美醜，或是非曲直，也因此而產生煩惱業力。關於末那識和意識的關係，橫山紘一《唯識思想入門》：

末那（manas）被漢譯為思量，它有考慮、思考等意義。第六意識的「意」也是 manas，但末那識就像它被說為「恆審思量」那樣，在意識的深處常（恆）不斷地繼續活動，而且很深刻、強烈地（審）施行自己執著的作用，在這一

⁸⁷ 于凌波，《唯識學十二講》，臺北：財團法人慧炬出版社，1993，頁 185。

點上和意識殊異。觀看自己的心或肉體，並認為這是自己的，可以說是使用概念的自我意識，經常繼續不斷的想「這是自己」意識，這是在意識的底部有某種自我執著心在發揮作用的證據。將自我意識歸納如下：(1) 使用概念的意識性的自我意識——第六意識作用。(2) 意識底部的根源性的自我意識——第七末那識作用。⁸⁸

由以上的探討，吾人可以發現，第六意識強化了第七識的我執作用，而且前面阿賴耶識所含攝的種子也因為第六意識的分別作用，分辨其好壞美醜或是非曲直，其所行為或是精神所造作的業力種子都回熏成為種子儲存在阿賴耶識中。也因此，吾人可以發現有情眾生之所以無法出離生死，甚至於生死之中流轉痛苦是因為第八識含藏著清淨及染汙種子，雖然第八識是道德中立、無覆無記性的，但是第七識的我法二執作用會衍生出煩惱障與所知障，煩惱障會讓有情眾生在三界六道中輪迴不能出離生死，所知障則是讓有情眾生迷悟，無法得到正智成佛，然而第六識更強化了第七識的我執與法執，使其特質更為牢固，進而影響第八識所含攝的種子、業力，所以生死才會不斷的流轉，生命才會不斷的反覆輪迴不得出離。

二、生死的還滅

生死問題的根本是煩惱與所知二障，而此二障是由第七識的根本煩惱及隨煩惱所牽引出來的，其中隨煩惱是由根本煩惱衍生出來的，故探討煩惱障必須從根本煩惱探討，《唯識三十頌》：「煩惱謂貪、嗔、癡、慢、疑、惡見」。可以知道貪、嗔、癡、慢、疑、惡見是根本煩惱，我們必須透過唯識義理提供的方法修行，破除煩惱障，使得破三界生死，而破所知障是為了脫界外生死，因本文重點著重破三界生死的修行，故不談界外生死的破除問題。

⁸⁸ 橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006，頁 127-128。

唯識學的義理雖然廣闊，但皆不離開「境、行、果」三個階段，也就是所謂的「明唯識境，修唯識行，證唯識果」。境是所觀之境，唯識學透過「識」分析宇宙萬有，一切皆由異熟、思量、了別境三類能變識所變現，並把每一類能變識的名稱、性相、所緣、心所相應、所屬界繫、伏斷起滅等詳盡分析⁸⁹，而境又可以分成迷的外界，就是執無為實有的凡夫的境；以及悟的外界，就是明白識有境無的聖人的境。吾人已知境界，當起而修行，透過聖者引導對上述諸法境界分別觀察其善惡，在反覆應斷或應修的過程中，進行聞思修，也就是聞所成慧、思所成慧、修所成慧，透過此方便法斷除煩惱，最後求證聖果、真如，然而聞思修是為了觀境、了解真理，透過此方法破根本煩惱的惡見，惡見一破，其所牽引的所知障也就跟著破除。

唯識學解脫生死的方法，就是從第六意識開始，先發菩提心，修集福德及智慧的兩種資糧，先了解「萬法唯識」的義理，並且觀察、印持一切固定實有的所取都是不存在的，一切不變實在的能取亦不存在，最後印證所取和能取皆不存在，達到雙印二取空的境界，當我們如實的了悟真理，當證得我法二空真如時，就可以先破除第七識的煩惱及所知二障，將末那識轉成「平等性智」。第七識是第六識的所依根，當第七識轉時，第六意識的妄念及分別也就不再生起，此時第六意識便跟著轉為「妙觀察智」，對宇宙萬有如實觀察覺照，不生起妄念或分別心。當第七識和第六識轉識成智後，有情眾生便不再有我法二執的問題，也不生起妄念及分別，就不會衍生出更多的煩惱障；最後才深入到第八意識，郭朝順〈無我的輪迴——佛教的生死觀〉一文中：

阿賴耶是雜染的，因為眾生一切行為造作所形成的業力種子或善或惡都被保留在其中；但阿賴耶也可能是清淨的，只要有清淨的業力種子流入其中，清淨業種雖不能使染污種子消失，但只要有越來越多的清淨種子，染污種子就越來越難以成熟變現，而且整個阿賴耶識會越來會越清淨，直到所有染污業

⁸⁹ 李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 83。

種都被清淨業種所代替，且完全實現其清淨業種的勢力時，這時阿賴耶識便轉化成為大圓鏡智(AdarZa-jJAna)，原本妄執有我的末那識則成為平等性智(samatA-jJAna)，第六識則成為妙觀察智(pratyarvekSaNA-jJAna)，前五識轉為成所作智(kRtyAnuSThAna-jJAna)，此即所謂的「轉識成智」。⁹⁰

唯識學的修行，不僅只是義理及真如的探索，其還有一套菩薩行，也就是修三慧三學、修六度四攝等例行常規的方法。除了之前提到對真理了悟的聞思修方法之外，修行的開始可從「戒、定、慧」三學先行著手，戒學最基本的出發點便是「止惡修善」，先有正確的方法，認識真理，學習且了解人法二無我的觀念，接著透過禪定，修心而免去情慮上的散放，除去精神上的紛亂、身心感受的苦果，是業和煩惱集聚而來的。因此要解脫苦果，先要斷除苦因，苦因的由來，無非是由妄念產生，前念未滅，後念已生，剎那不停，相續無已。妄念是惑，發之於身、口、意的意念行為是業，因惑造業受苦，是生死流轉的根本，所以修道在於治心，戒是戒身、口的惡業，定是治內心的妄念，要依戒而生定，由定而生慧。

繼三慧三學修行之後，有情眾生觀境並了知真理破惡見後，但是因為根本煩惱是頑固且根深蒂固的，所以必須透過修習六波羅蜜此方便法的修行破除貪、嗔、癡、慢、疑等根本煩惱。可以發現唯識學提供的修行方法中，有修一切「六度」、「四攝」等善法，《成唯識論》：

如是菩薩，於十地中，勇猛修行十種勝行、斷十重障、證十真如，於二轉依便能證得。⁹¹

根據以上，可以知道修行必須經歷十地，修行十種勝行，而斷障證真如，而此

⁹⁰郭朝順〈無我的輪迴——佛教的生死觀〉，《元培學報》第五期，1998。

⁹¹《大正藏》冊 31，《成唯識論》卷 7，頁 54 上。

十種勝行就是所謂的十波羅蜜，然而這十波羅蜜不外乎有六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若）、方便善巧、願、力、智等，而這其中又以六波羅蜜為其主要的修行方法。關於六波羅蜜，釋聖印在《佛教概論》中提到：

六波羅蜜自古以來乃是大乘菩薩（大乘佛教修行者）所行的救世渡人之道。它與聲聞和緣覺二乘之徒所不同之處，乃是二乘是自利，以救濟自己為第一，菩薩是利他，對自己以外的他人救濟為急務……，波羅蜜是梵語的音譯，漢譯的意義是度，到彼岸、度無極、事究竟等等的要旨，無非是由生死的此岸到達涅槃的彼岸。率直的來說，就是到達悟的世界。因此實現了六波羅蜜，就是開悟。⁹²

可以發現，六波羅蜜是佛教方便法中佔有重要的一席之地，更是到彼岸、度無極、事究竟...等的指標，也就是說修持六波羅蜜可以斷煩惱障，由生死的此岸到達涅槃的彼岸；從迷的世界到達悟的世界。

六波羅蜜中的布施是為了對治根本煩惱中的貪，而布施又可以分成財施、法施、無畏施三種，財施指一般財物或自身；法施則如《大智度論》所說：「語妙善之法，為人演說，是為法施。⁹³」教化他人使其了悟真理；而無畏施則是透過精神的表現使眾生的心靈得到安定，祛除恐懼，透過以上三種布施的修行，破除根本煩惱中的貪。

持戒是為了止惡生善，又因心量不同，有積極與消極分別。若只是自身持守不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒，是消極的持戒；若不僅不殺生，更能積極救生、護生；不僅不偷盜，更能主動布施、供養；不僅不邪淫，亦能積極宣導清淨行；不僅不妄語，更能說正語、愛語；不僅不飲酒，亦勸人不飲酒，如此便是積

⁹² 釋聖印，《佛教概論》，臺北：新文豐出版公司，1989，頁 263-264。

⁹³ 《大正藏》冊 25，《大智度論》卷 11，頁 143 下。

極的持戒。消極的持戒僅是自利，積極的持戒則是自利利他的菩薩行，戒法能願離惡行，增長善法。持守律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒，能對治惡業令身心清淨。

忍辱是為了對治根本煩惱中的瞋恚，使心不隨外境所轉，能安住實相，如如不動。此也包括忍受別人對自己怨害的耐怨害忍、以及能安受諸苦的安受苦忍，能耐心研習佛法的諦察法忍，而這耐怨害忍、安受苦忍、諦察法忍，是為了對治瞋恚⁹⁴。

精進是指專志行道，精勤於修善斷惡，包括發勇猛、自利利他大誓願的被甲精進、攝諸善法，精進修行的攝善精進以及利樂一切有情，心不疲倦的利樂精進。行者若能發起長遠心、精進心，勤行一切善，誓斷一切惡，廣修自利利他之行，無有退轉，無有疲厭，必能速證無上菩提。

禪定是為了對治散亂，修習禪那，攝心專注，心達到寂靜不動，則能度脫凡夫散亂顛倒之心，進而得到三昧正定；而後般若智慧能對治愚痴，眾生愚痴，不知因果輪迴、不知諸法緣起性空、不明白諸法實相的道理，藉由修習般若智慧而了悟真理，修成正果。而所有的波羅蜜都必須要先了解真理，沒有智慧而勤修方法是無法成就涅槃菩提的。

以上六波羅蜜的修行，雖然分開來說是六種，但其實都是同一個修行方法，而這六度的前後是有次第的，此修習都要逐步實踐，而且無法分割，並須連成一體，透過此方便法修行，是為了對治根本煩惱中的貪、嗔、癡、慢、疑等五鈍使，因為此五鈍使頑固且難以去除，所以必須要透過一連串六度波羅蜜修行來破除，而惡見是屬於利使，是因為不明白宇宙人生的真理，思想知見錯誤所產生的煩惱，在觀境、三慧三學的時候便已破除。

透過以上三學六度的修行，對生命問題的根本煩惱進行對治並破除，在唯識學

⁹⁴ 達照，《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013，頁 320。

修行的五個次第中，反覆修行斷除，並經過五位及五十二階的過程，證得究竟位的佛果。在唯識修行五次第中可以發現，修行者在見道之後依次將見道所不能斷的煩惱斷滅，並且反覆不斷的依次修一個波羅蜜，斷一重障，證一真如，在這反覆修習的過程中，斷除由分別生起的我法二執及煩惱、所知二障種子，捨去習氣，將阿賴耶識中的染汙種子轉為清靜種子，並且將所有的識都轉成智，那麼就可以從生死此岸，渡煩惱河，到達涅槃彼岸，離生死之苦。



第四章 唯識生死哲學於生命教育的應用

生命教育自 1997 年於台灣正式展開，其後陸續在各大專院校設立相關課程以培養專業人才，教育部也明訂 2001 年為「生命教育年」，更於 2006 年開始實施的高中新課程中，設計了八門生命教育的選修科目，代表臺灣開始重視生命教育的重要，並希望透過教育來傳遞對生命的關懷與實踐。生命教育指的是透過教化活動來傳遞與生命相關的理論與實務，其範圍廣闊，各種學派理論也提供多元的資源投入，故於本章先探討生命教育與生死哲學的目的與價值，進而討論唯識佛學所提供的生命教育指導與資源，以及如何對生命問題進行處理與超克。

第一節 生命教育與生死哲學的目的

近年來，臺灣開始重視生命教育的重要，不僅設立相關課程培育專業人才，也在各個學習階段加入了生命教育的課程，希望透過教育來傳遞對生命的關懷與實踐，進而達到尊重生命、追求生命意義的目標，然而生命教育的範圍十分廣闊，對此鈕則誠在《生命教育——人生啟思路》中提到：

生命教育涵蓋的範圍十分廣泛，不過終歸環繞著人的生命、生活、生存而發。人生大致經歷生、老、病、死等階段，各階段都需要有相應的心態去安頓；生命教育的任務便是去凝聚適當的心境，進而安頓生命。教育活動講究學以致用，生命教育的作用即是安身立命。¹

可以發現生命教育的範圍涵括人的一生，其教育的對象不僅是學生，甚至是社會上各年齡層的人，而他的成效也並非立竿見影的，需要因人而調整，不間斷的潛

¹ 鈕則誠，《生命教育——人生啟思路》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2010，頁 75。

移默化，當然也可能根本看不見成效，但不表示無用或是不存在。黃德祥在〈生命教育的本質與實施〉一文中提到：

生命教育的目的即是要協助學生瞭解人生的意義、目的、價值、功能與限制，進而珍惜生命與人生，喜愛生命與人生，能尊重自己、他人、環境及自然，過有意義的人生，並且自我功能充分發展，貢獻人群。²

生命教育的目的是要協助並帶領學生思索人生的意義，了解人為何而活，透過了解生命而活得更有價值，面對生命困境時，該如何去面對並克服……等諸如此類的生命課題。現今台灣的生命教育被區分成國中以下和高中以上兩個部分，也就是國中以下的生命教育，尤其是幼稚園到小學低年級階段，是以體驗的指引作為主要方法，而高中以上的學生則採用「講理」的方式進行推廣³。

生命（Life）一詞包含了存在主義談到的生與死、人生歷程意義、自我實現的人生價值，也包含人我關係以及人與大自然的關係，生命教育指的是透過教化活動來傳遞與生命相關的理論與實務，透過生命教育的媒介對自己的生命進行省思與調整，故生命教育的目的是傳達生命的重要，除了防止自傷與自殺行為外，也同樣的以同理心去關懷並愛護自己與他人，甚至拓及至我們所生存的環境，以尊重與關懷的態度去看待生命，並且有所作為，讓生命更加圓滿。

生命教育內涵包含了四大向度，依次為：1.人與自己、2.人與他人、3.人與環境、4.人與宇宙，也就是所謂的「天、物、人、我」，它說的是透過敬天、惜物、愛人的行為或是思想，達到一個生命的平衡與美好，並建構出生命的歷程，思索如何在這個世界活得更美好。

² 黃德祥，〈生命教育的本質與實施〉，《輔導通訊》55期，1998，頁9-10。

³ 鈕則誠，《生命教育——人生啟思路》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2010，頁77-78。

根據學者的歸納整理，生命教育已發展出倫理教育、宗教教育、生死教育、健康教育、生涯教育、環境教育等六種取向，其中最困難的部分仍舊是生死問題，在西方心理學「存在取向」的治療領域中，探討人存在這個世間會碰觸到的生命極限，包括「人對生命意義的探索」、「孤獨」、「自由」等，其中最關鍵的主題，就是「死亡」⁴。因為對死亡的恐懼，我們不願意討論有關死亡的議題，就如同家中長輩忌諱小孩詢問自己的後事如何處理、或是在路上遇到喪葬法事，就要繞道避開等，將其視為不祥、不好的事物。如同索甲仁波切在《西藏生死書》中談到：

我發現今日教育否定死亡，認為死亡就是毀滅和失掉一切。換句話說，大多數人不是否定死亡，就是恐懼死亡，連提到死亡都是一種忌諱，甚至相信一談到死亡就會招來不幸。⁵

因為教育不談死亡，甚至否定死亡，造成吾人對死亡的不了解，因為不了解所以造成許多的問題，包括誤解死亡所帶來的負面影響等。而生死哲學的目的便是告知吾人生死是一體的，探討死亡不可能忽略活著的這一段，面對生命，也不能忽略死亡的伴隨，只有將兩者一同看待，才能讓生命更完整。索甲仁波切又說：

對於死亡的恐懼和對於來生的無知，使得我們的環境受到變本加厲的毀滅，正威脅著我們一切的生命。因此，如果我們的教育不談死亡是什麼，或不給予人們任何死後的希望，或不揭開生命的真相，不是將使事情變得越來越糟嗎？年輕人接受各種各樣的教育，卻對於瞭解生命整體意義，以及與生存息息相關的主題，茫然無知，有哪件事情比這個還要諷刺的呢？⁶

⁴ 辜琮瑜，《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010，頁 22-23。

⁵ 索甲仁波切著、鄭振煌譯，《西藏生死書》，臺北：張老師文化公司，2006，頁 20-21。

⁶ 同上註，頁 22。

生、老、病、死是生命的過程，是一種自然現象，如同花開花謝，終究化為塵土，是生命整體的一部分，不該被逃避或是被消極對待，因為終究是要面對的，而如何在有限的生命中彰顯生命的意義與價值便成了生命教育的一個目的。生死學透過「一體五面向人學模式」進行探究，其模式指的是對「生物／心理／社會／倫理／精神人類存有」的一元多體看法，意思是說我們能夠從五個方面來看待個人，但不應忘記個人仍然是不可分割的一個整體⁷。這個地方可以更精簡的討論人生的意義與價值，是以人為中心發展的四種基本關係，包括：(1) 我與物質世界、生物世界；(2) 我與人文世界、精神世界；(3) 我和社會關係、文化歷史；(4) 我與哲學宗教、終極靈魂，而這樣的四種關係聯繫成美滿的人生⁸。可以發現人類存在有多種層次的不同需求，這是不容否認的事實，心理學家馬斯洛曾經提出一個完整的理論架構，其認為人類有五大需求，分屬不同的層次，當低層次的需求被滿足的時候，高的需求就會浮現並且被人類設法滿足，這五個層次分別為：生理上的需求、安全感的需求、愛與隸屬的需求、被尊重的需求、自我實現的需求。

人類的需求有不同的層面，而每一項需求仍然可以再細分成不同層次的較小需求，除了生理層面之外，其心靈層面的需求也可以分成不同的層次，我們也可以發現越往高的層次走，就必須回到生命的本質態度與終極關懷進行探求，辜琮瑜《生死學中學生死》一書中提到：

「生死學」不是學問，是生命的態度與終極關懷的探索，一方面透過古今中外哲人的智慧，萃取甘甜的潤澤，一方面直視生命實相，在恐懼與禁忌的園地上開出繁花盛景。唯有願意觸及死亡的終究限制，才可能從中開拓出生命的尊嚴與價值。⁹

⁷ 鈕則誠，《生命教育——人生啟思路》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2010，頁34。

⁸ 林治平、潘正德、林繼偉、盧怡君、姜仁圭、李清義、蘇友瑞，《生命教育之理論與實踐》，臺北：心理出版社股份有限公司，2004，頁31。

⁹ 辜琮瑜，《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010，頁22。

生死因為個體的獨特性，有其不同的課題，也有其不同的態度及關懷面向，這是不能僅靠「一體五面向人學模式」公式化進行分析就可以解決的，面對生命態度的探索，吾人必須汲取中外哲人的智慧，並且直視面對自己的生命，不是向外尋找，也不能夠過公式來探討之，必須向內探求。生死學是一個跨學科領域、跨世代、跨文化的複合科學，廣被臺灣生死學界視為臺灣生死學之父的傅偉勳教授曾指出，學問的生命是「指涉純粹客觀的學術探討或理論建構」，生命的學問是「特指我們實存主體性的生命體驗與探索及其哲理深化」。可以發現前者是生死學相關理論的研討與建構，是屬於純粹科學或一般生死學的領域；後者則包含了實踐層面的生死智慧，也就是應用科學或應用生死學的範疇。達照《超越生死—佛教的臨終關懷與生死解脫》：

近年來，人類文明的發展，使許多人開始關注死亡，無論是哲學思想、科學理論、文學學說、宗教見地，還是醫學實踐、人類需求、社會穩定，都對死亡以及相關的老病死進行不同程度的關懷。死亡學的產生，各類臨終護理團隊的成立，也都說明了人類不應該漠視死亡。而這些臨終的關懷領域裡，其關懷的範圍和深度，還是極其有限的，可以說並沒有抓住生命內在的死亡真相。¹⁰

生命涵蓋人的一生，其長度及廣度因人而異，如同一截繩子，我們知道起點是生、終點是死，但卻不能得知中間的長度以及其擴展的範圍，如同俗語說「一樣米餬百種人」，也因為如此，人類所面對的遭遇及課題都是不同的，也因此可能會有不同的人生態度及應對方式，但是吾人仍然企圖找到一個簡單卻寬廣的方法，以解決生命之困境及課題。在探討如何處理生命問題的過程中，人類最常尋求的管道除了靈性層面的提升、宗教哲理的探求與思維、生死觀念的建立……等等，其中宗教修

¹⁰ 達照，《超越生死—佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013，頁 81。

持為人類最大依託，期許能預知時至，或是死後未知事物探索，企圖找到一個讓自己安適的解脫之道。當代生死學者傅偉勳在《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》書中提到：

依據「生命十大層面與價值取向」模型，現代生死學必須強調，生命最高三層（終極真實、終極關懷與實存主體）及其價值取向，對於下面七層（人倫道德、審美經驗、知性探索、歷史文化、政治社會、心裡活動與身體活動）來說，有其宗教性或高度精神性的優位。有此理解之後，我們才會承認，種種世間真實（如社會正義、藝術真理、科學真理、道德理念、歷史文化遺產等等）之上還有終極真實的問題有待探索；種種人生意義（社會服務、教育工作、慈善事業、天倫之樂、政治改革等等）之上還有終極意義（超世俗的宗教性或高度精神性意義）的問題有待發現；種種人生目標之上還有終極目標（如解脫、救贖、性靈解放等等）的問題有待解決，不論如何解決或不去解決。一旦肯認超世俗的宗教性或高度精神性之後，我們就想建立健全有益的生死觀，培養生死智慧，接受我們的人生為一種高層次的課題、任務或使命，而後徹底轉化我們的人格特質，重新回到世俗世間，從事於種種具有人生意義的日常工作，創造真善美等種種文化價值。¹¹

可以發現，生命涵蓋了各種層次及價值取向，而當層次慢慢往上提升到終極意義時，我們就必須藉由超世俗的宗教性或高度精神性意義的方式去處理生命，並且在這個層次建立正確的生死觀，誠如釋慧開《儒佛生死學與哲學論文集》書中提到：

人類的宗教需求與探索是無人的實存主體，在面對宇宙人生及生死大事時的高層次意義探索與價值取向，也是探求究竟真實與追尋徹底解脫的終極關懷，在此借用傅偉勳所提出的「生命十大層面與價值取向」模型來作說明。依照傅偉勳各人所了解，做為萬物之靈的人類，其生命存在之諸般意義，就其高

¹¹ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，臺北：正中書局股份有限公司，1993，頁 229。

低層次與價值取向可列出十大層面...。在這十大層面中，有關生死大事的問題及其超克，是在第八、九、十這三個層面。實存主體對於生死問題的探索超克，乃是有關宗教性或高度精神性的終極關懷課題，而此一課題的解決，則有待於終極真實的發現、領悟與體認。¹²

從以上內容不難看出，人類探索生命的問題最終層次面和宗教性或高度精神性的終極關懷脫離不了關係，而在所有宗教與哲學傳統之中，佛教傳統與精神醫學、精神治療以及一般心理學關係最為密切，佛教教義本身蘊涵了許多足以提供現代心理學、精神分析、精神醫學等的思維靈感或資糧¹³。佛教蘊涵了深遠的生命學問，其存在理由與意義並不是本身，而是在眾生的生命，他所講究的是生命的實踐。同時，佛教是一種全面關注生命內在真實和內在超越的學說和教育，生命包含了生活和死亡，在生死之間找到普遍性的真理，然後徹底超脫束縛，這是現實的理想境地¹⁴。

¹² 釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2004，頁 186-187。

¹³ 傅偉勳，《佛教思想的現代探索——哲學與宗教五集》，臺北：東大圖書股份有限公司，1995，頁 8。

¹⁴ 達照，《超越生死——佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013，頁 9。

第二節 唯識生死哲學應用所提供的生命教育資源

做為一個生命的學問，佛教的終極關懷目標是在涅槃解脫意義的安身立命，其不似西方哲學以知識為追求目標，是一個探索生命意義追求與實踐的學問。佛教中的早期佛教、部派佛教以及大乘空宗都有其一套獨立的思想體系以及修行辦法，然而唯識學處理了前面派別無法處理的輪迴乘載主體、落入空有虛無……等問題，其擁有自己一套完整的思想體系，其透徹的分析心識結構以及他們的作用，是解析生命的流轉與環滅、生死與解脫的一門學問¹⁵，其從「境、行、果」依序對外界內識進行認識，並提供一套修行辦法。透過唯識學，吾人可以明瞭的內容，誠如李潤生《唯識三十頌》中提到：

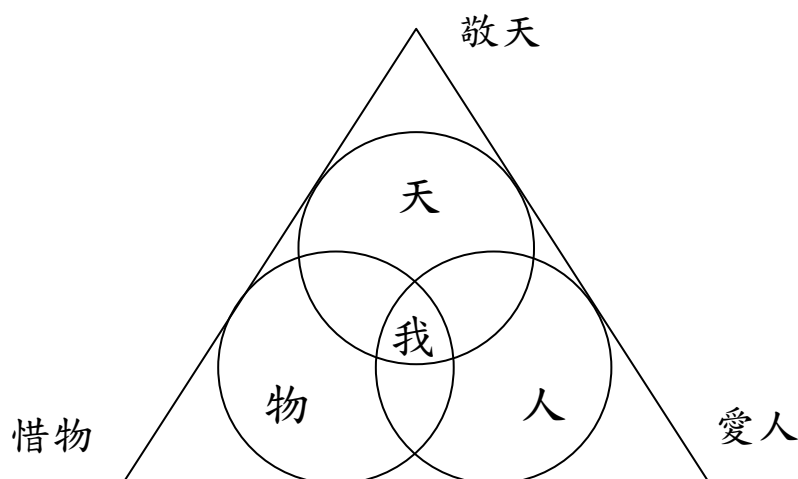
有情的生命體的真相，所處世界的來源，有情的生理、心理、認知、和生死流轉的各種活動之情況，乃至真理的評鑒等。¹⁶

由以上可以發現唯識佛學提供了一套認識外界內識的體系，包含了生命體的真相，透過唯識學我們除了要建構生命的圓滿之外，也對生死問題提供了一套超克的辦法，故筆者嘗試透過唯識佛學中的生死哲學對生命問題進行探索，以回應到本論文中生命課題的解決。

生命教育做為一個傳達生命的重要的媒介，其所提倡的目的不離認識生命的內涵，創造生命的意義與價值，在這同時還必須培養健全的人格，優化生活的品質，而生命教育由四個向度（天、物、人、我）對生命進行建構，並且透過生命的體悟與實踐達到生命的平衡與圓滿，如圖所示：

¹⁵ 釋昭慧，《初期唯識思想——瑜伽行派形成之脈絡》，臺北：法界出版社有限公司，2006，頁5。

¹⁶ 李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁83。



唯識學提供我們對生命萬有認識的真理，也就是所謂的「萬法唯識」、「識有境無」的教義，讓我們對外在世界有正確的認識，唯識告訴我們，外在事物皆非實有，不是恆常不變的固定物體，是透過我們的「識」所變現的，這和生命教育要我們認識自己和天、自己和物、自己和他人的意義是一樣的，我們必須先瞭解自己和外界人事物的關係，才能夠做到敬天、愛人、惜物，進而促使生命圓滿。但是唯識學在此處提出的「識有境無」有一層更深遠的意義，也就是要我們瞭解外在事物的存在狀態，是為了不執著、執取外在事物的存在，這是佛教破除「執著」的真理觀照。

接著，佛教認為人的生命可以分成向上提升和向下墮落兩個發展，不同的發展會影響不同的未來，這和生命教育的目的不約而同，就是要提升生命的美滿與圓融，然而，佛教有一個更深遠的考慮，也就是在我們追求生命的美好過程中，往往會過度。敬天容易變成迷信，或是執著「天」是實有的，甚至人生不如意時會怨天尤人；惜物，在我們愛惜美好事物過程中，往往容易被「物慾」所控，變成源源不絕的追求物質，沉淪於慾望之中；愛人過度則會變成佔有，甚至生出嫉妒、怨恨、痛苦……等情緒，造成煩惱，甚至釀成其他問題，希望生命更美好、更圓滿是自強，但是過度的追求容易變成自戕。所以，唯識學提供我們對真理的觀照，是為了要我們在追求圓滿人生過程中，不斷的反省，以免造成物極必反的困境。

唯識學提供我們對生命的認識，除了「萬法唯識」之外，也透過「種子」、「業力」、「輪迴」……等對生命進行探討，其說明生命有未來的延續性，每一世的生活、實踐都關係到下一世的狀態，而現在也會影響到下一刻的狀態，這是生命的一個延續性問題，佛教認為人的生命有向上提升和向下墮落兩個發展，不同的發展會影響不同的未來，不論是種子生業力，還是業力生種子都是息息相關的，然而收攝這些種子的阿賴耶識是剎那生滅的，並不是恆常不變的，所以業力是可以改變的，當業力轉變時便可以使染汙種子便唯清淨種子。回到生命教育的面向來說，唯識學提供了我們一套積極面對人生的思想，透過唯識學對種子受業力熏習變現生命的說法，驅使人類往善的方向生活，而生命教育希望我們認識生命的內涵，創造生命的意義與價值，並且創造完善的人生，這和佛教指導我們人生應當向上提升的教義相同。

唯識學專門分析心識的種種功能，以及由此功能所引發的種種現象，是一門極為細緻的心理分析¹⁷，通過這樣的心理分析，我們可以認識到自己的一切心理功能，不論是負面的情緒、行為，還是正面的態度都是心理作用出來的。生活在環境急速變遷的世代，現代的人需要面對許多的競爭，由於人文素養不佳，價值觀扭曲，生命的存在也隨著物質和精神生活失調的現象波動，我們的心靈也跟著躁動不安，競爭輸贏得失有時候更是讓人們的心情浮動不定，進而產生許多負面的情緒，而貪、瞋、癡、慢、疑、惡見等煩惱也就隨之產生，進而導致生命的不完整、人格的不健全。透過唯識學中對真理的觀照，讓我們瞭解「外境皆是心識所變現的」，然而因為現世生活的環境識眾人的共業所感，是集體的阿賴耶識所變現的，所以我們就必須透過真理，對生命及現實生活進行反省、覺察，改變自己的認知與感受，消解自己的煩惱與困苦，現實社會充滿了慾望、競爭、扭曲時，我們僅能靠個人的修心養性來化解自己的痛苦，這也是唯識學中強調的「培養善心所對治煩惱心所」的思維，而這樣的思維提供生命教育的一個方法，也就是在躁動不安的社會，可以透過修心養性、培養善心所來安然處之。

¹⁷ 李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999，頁 20。

透過以上，我們可以發現唯識學的義理是要我們探索諸法生起與感果的原因，其教導我們從觀照真理開始下功夫，並且藉由「識」認識自己和外在世界，並且從外在世界的認識回到自己的身上，修正錯誤的認識，導正偏差的行為，並且在追求生命美好的過程中不過度執著，減少不必要的煩惱與痛苦，走向幸福圓滿的人生，這是唯識學提供給生命教育的思想資源，也讓我們擁有對生命認識更多元的觀點。



第三節 唯識生死哲學應用於生命問題的超克

生死為什麼會構成問題？因為人類和動物的死亡是截然不同的，死對動物而言既是生存的結束也是生命的終結；但是人類不同，因為有心識的活動，我們對死亡有別於其他生物的感受，也促使我們對生命進行思索，而產生不同的情緒。這不同的情緒便會帶來問題，不論是歡喜接受或是憤怒逃避，我們終究想知道生死的奧秘。

追求幸福人生，建構生命的圓滿，這是古往今來，所有人活著的依歸¹，而生死更是在我們追求完生命圓滿後希望可以獲得解脫的一個課題，故本節試圖運用唯識佛學中的生死智慧及修行方便法門對這兩個課題進行運用。

一、 生命安頓，人格圓滿

唯識學認為生命之所以會困頓，無法圓滿是因吾人起煩惱造業，因為有煩惱、執著而放不下，最後造作罪業，而唯識思想中有一個核心的概念，便是覺悟存在的事物僅是「識」，這是對真理的關照，透過八識來分析宇宙萬有，並用「識」去認識這個世界，關於唯識學的認識論，徐典正《唯識思想要義》：

經云：「識所緣唯識所現」，外境的表象（識所緣），其實都是心是本身所顯現的（唯識所現）。吾人所認識的對象（內容），僅止於自己的心識所呈現出來的表象，心識內的表象與外在物的形象是不相同的，外界物自身以及它的形象是不可知的，不可知的外在世界對吾人而言，是非實在的存在，這就是「唯識無境」的真義。²

¹ 紀潔芳、張淑美主編，周守民、羅瑞玉、李昱平、鄭明宇、許素玉、陳慧姿、許玉容、鄭璿宜編著，《生死關懷與生命教育》，新北市：新頁圖書股份有限公司，2012，頁 12-4-12-5。

² 徐典正，《唯識思想要義》，臺北：佛光出版社，1993，頁 2。

「唯識無境」的教義告訴吾人世間一切法相都是由心識的活動所變現的，離開心識便沒有獨立不變的存在，透過「識」的分析，我們可得知世間萬有都是不存在的，然而心識也是因緣合和、剎那生滅的，一切皆是空無自性的，沒有所謂「真實」的存在。而這樣的概念又對生命有何啟示？

人類有別於動物是因為有思考能力，也因為有思考能力所以極力的探求生命問題以及真理，也因為如此，我們思考了許多問題，包括：我是誰？生命的意義是什麼？人生的目標為何？宇宙的存在是如何？...等問題。在這一連串的思考中，我們試圖找到一個絕對的答案，以解答我們困惑許久的疑問，但也因為如此我們陷入了一個無邊境的執著中，因為找到的一個暫時的答案而陷入了錯誤的迷惘中，而「唯識無境」就是要先讓吾人對世間萬有建立正確的認識，才不會陷入迷的世界。在這樣的真理觀照之下，我們體會了「唯識無境」，可以發現生命中的喜、怒、哀、樂都是心識所主導的，除了凡夫執著自我是實有的，外界的名利、地位、財富等也被執著為實在的，這是識的作用，在我們關照「萬法唯識」、「唯識無境」的同時，我們便可觀照到我法皆二空的真理，當我空法也空的時候，我們便可以放下執著，沒有了執著便不會升起煩惱。

有了這樣的基礎認知後，唯識開始另外一個階段的目標，便是把「識」轉換成「智」並圓成實性，也就是人們藉由觀照心識活動或外境的變現，由虛妄分別的錯誤認識轉為清淨無分別的正確認識，藉此由迷的世界通往悟的世界，而「識」轉換成「智」便是人們走向生命圓滿的一個路徑，其最終的目標便是要使吾人生命安頓，人格圓滿，而這個目標是需要透過階段的修行才能達成的，也就是唯識學中的「五位修行次第³」。在這個地方必須先說明佛教的觀點，其認為人是五蘊和合的個體，而這五蘊也意味著我們擁有五種煩惱，也就是所謂的貪、嗔、癡、慢、疑，而唯識便是要透過修行次第地對煩惱進行伏斷，進而轉識成智，促使生命圓滿。

³ 五位修行次第，在唯識學中依次分成「資糧位」、「加行位」、「通達位」、「修習位」及「究竟位」。

在修行第一位，也就是「資糧位」的時候，我們為了得到智慧便開始累積福德和智德，並且發菩提心，透過「識」對外境內識進行認識與探索，建立正確的對宇宙萬有的看法，這個時候只能做到「知性上」的了悟，但是還不能從自身內在把主客觀二元的對立完全消滅，然而這個階段是修行善行的最重要實踐第一步。接著，在「加行位」的時候，這是繼資糧位以後要努力邁向通達位的階段，這個時候必須觀察、印持一切固定實有的所取都是不存在的，也就是要達到雙印二取空的境界。

接著，在「通達位」、「修習位」更是孜孜矻矻的進行修行，透過正我法二空真如，斷煩惱及所知二障後，開始修習波羅蜜，斷重障而後證真如，最後達到成佛圓滿的「究竟位」。

在五位修行次第修習後，修行者將會達到「轉識成智」的成果，也就是將前五識轉成「成所作智」，將意識轉成「妙觀察智」，將末那識轉成「平等性智」，將阿賴耶識轉成「大圓鏡智」，而轉識成智的主要目標便是要斷煩惱障，也就是斷除令我們流轉生死的煩惱，因為有它而不得解脫的障礙的種子，得大涅槃，以及斷所知障，也就是妨礙知性理解的無知，因它而不能成為一切智者的種子，得大菩提，而這樣的一個方便法門最終目的就是為了追求生命的圓滿。

在我法二空時所消解的煩惱是較潛層的煩惱，唯識學中有提到，除了八識之外，我們的心還可以分成五十一心所，其中善心所有信、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、精進、輕安、不放逸、行捨、不害等十一個，這十一個善心所與善心並俱，可以豐富精神生活，其善性可以提生精神生活之活動，令人生起正面的能量，而將這種正面善性的精神活動保持下去，熏習成種，種善因生善果，其中最重要的是，善心所可以對治煩惱心所，《唯識三十頌》云：「煩惱謂貪、瞋、癡、慢、疑、惡見。」此六種煩惱心所是造業的根本原因。鄭石岩在《生命轉彎處——轉逆成順，化苦為樂》提出看法：

唯識心理學所謂的煩惱，是指生活、思想和行動的迷失，所造成的痛苦、邪惡和不幸。⁴

我們可以發現，煩惱心所會產生負面的能量與影響，促使人難免造業為惡，其根本解決之道便是培養善心所對其進行對治。這個解決辦法必須從「止惡行善」開始做起，也就是先停止做惡之心，培養善心所，而後才可以對治煩惱心所，也因為如此而斷煩惱不造業。

五、 生死解脫

當人們的生命達到圓滿的階段，便會開始思索如何從生死之中解脫，跳脫輪迴流轉之苦，而這個部分，我們必須回到生命輪迴流轉之本體——阿賴耶識進行處理。藉由第三章的探討，我們得知阿賴耶識是「藏識」，是倉庫的意思，此阿賴耶識是儲存各種經驗、種子的場所，我們的精神活動或是身體的行為，都以「種子」的形態根植於阿賴耶識中，而阿賴耶識（第八識）心體既是清淨性之「如所有性」，他的心性は無覆無記的，也就是阿賴耶識心體從來都不與一切善惡性相應，所以從來都不選擇一切善惡業種，一體收存而無遺失，其特性是常住的，也就是執持一切善惡業種子而恆住不壞、也因為如此令因果報應不爽，促使人們陷於生死輪迴流轉之苦，不得解脫。

種子是一種功能，是一個潛在的狀態，具有結生相續的功能，而種子有善、惡、染汙、清淨之分別，然而阿賴耶識一概接收並收藏了種子，其中惡、染汙種子會影響變現的行為、狀態，所以我們必須轉化這些惡的、染汙的種子。

平常的言行舉止便是熏習種子的關鍵，每一個行為皆會熏成一個種子，我們的

⁴ 鄭石岩，《生命轉彎處——轉逆成順，化苦為樂》，臺北：遠流出版事業股份有限公司，2010，頁 186。

心理狀態、起心動念都會影響行為，這是前六識行為所留下的作用力，也就是所謂的業力，阿賴耶識是以「種子生現行，現行熏種子」的緣起方式，生起諸法與感果，所以我們的身、語、意都可能會造作諸業，不僅會影響到今生的生活，也會決定來世的狀態，所以當阿賴耶識中蘊涵的惡種子、染汙種子過多時便會影響我們的來世，如此讓我們陷落輪迴流轉之苦中。

在這個部分，唯識學提供了一個解脫生死的方法，就是要化解阿賴耶識中的染汙種子，將阿賴耶識轉成智，將其所蘊涵的染汙種子轉為清淨種子，而這個化解的步驟必須從前六意識開始，先發菩提心，修集福德及智慧的資糧，培養善念，並且先了解「萬法唯識」的義理，並且觀察、印持一切固定實有的所取都是不存在的，一切不變實在的能取亦不存在，最後印證所取和能取皆不存在，達到雙印二取空的境界，當我們如實的了悟真理，當證得我法二空真如時，就可以先破除第七識的煩惱及所知二障，將末那識轉成「平等性智」。

第七識是第六識的所依根，當第七識轉時，第六意識的妄念及分別也就不再生起，此時第六意識便跟著轉為「妙觀察智」，對宇宙萬有如實觀察覺照，不生起妄念或分別心。當第七識和第六識轉識成智後，有情眾生便不再有我法二執的問題，也不生起妄念及分別，就不會衍生出更多的煩惱障，甚至第七識也不執著第八識為恆常不變的實有；這個時候才深入到第八意識，將第八識中的染汙種子轉為清淨種子，當阿賴耶識不再存有染汙種子，轉阿賴耶識為大圓鏡智，其清淨圓滿、可如實映現一切法的佛智，也就是所謂的真如佛性，如此便不會升起輪迴流轉之苦的變現。

第五章 結論

生死是自然法則，是每個人、每個家庭都會碰到的重大問題。這個問題帶來的不僅是失去家人的悲痛，更是面對自己終究也會面臨死亡的無奈及害怕，如何面對這生死問題，接受死亡這個既存事實，提前對死亡進行思考及準備，不逃避死亡，而是超然的面對之，這都是普世眾生所必須面對的共同課題。隨著科技日新月異，現代人正處於追求變化、進步的時代，在這步伐快速的世代，我們容易受到社會的影響，價值觀扭曲，以物質為導向，最後讓自己迷失在這個世界中，直至有天死亡悄悄靠近我們，才恍然發現自己對生命從未思索過，而這樣的生命是不值得的。

中國哲學思想以儒釋道三家思想為主，並以「生命」為中心，展開教訓、智慧、學問、與修行¹。也就是我們所說「生命的學問」，以生命為對象，主要的用心在於如何調節我們的生命，運轉我們的生命，安頓我們的生命。儒家重視現世的安身立命；道家主張「清淨無為」、「反璞歸真」；而佛家則從生命的本質思考，並透過修行的方法達到超越生死的境界。關於修行的方法，佛教各宗派有不同的說法，但皆不離「心」的修行，勤修戒定慧，滅息貪嗔癡，大乘佛教更提倡自覺覺他，不管是哪一種層次的佛教，都回歸生命的本身進行思索，找到安身立命之道。

本論文在第二章中，分別從生死研究的意義與價值、死亡學與生死學的發展以及中國思想的生死智慧進行探討。在「生死研究的意義與價值」的部分，吾人可以發現生死研究不可以只侷限在科學及醫學，雖然其提供我們判斷死亡的依據，而且要求這個判斷依據的必須保持客觀理性，但死後的狀態或是世界呢？這是科學無法

¹ 見牟宗三先生言：「中國哲學特重「主體性」與「內在道德性」。中國思想的三大主流，及儒釋道三教，都重視主體性……沒有西方式的以知識為中心，以理智遊戲為一特徵的獨立哲學，也沒有西方式的以神為中心的啟示宗教。它是以「生命」為中心，由此展開他們的教訓、智慧、學問、與修行。」《中國哲學特質》，臺北：臺灣學生書局有限公司，1963，頁 5-7。

給我們解釋的，我們無法用數學公式或是科技儀器對其進行探究，面對這樣的困境，我們轉而從哲學、宗教的思考出發，從精神及心靈層面進行思索並找尋答案。接著，在「死亡學與生死學的發展」我們探討了死亡學與生死學歷史發展，可以發現西方文化有其一套的生死思想，包括：蘇格拉底、基督教的上帝耶穌、存在主義哲學家海德格...等都提出一套屬於自己的生死智慧，這無疑提供我們一個在生命困頓時得以面對的答案，最後，我們探討完西方的生死智慧，推回「中國思想的生死智慧」，藉由儒家開創代表孔子和道家的莊子生死思想對生死的體悟，企圖找到一個得以在生死壓力下安適度日的方法。

本論文第三章為唯識佛學之生死哲學的淵源與開展，我們探討了早期佛教到大乘佛教的生死觀，發現這中間有許多無法處理的問題皆在唯識學時給了適當的答案，包括：輪迴業報主體、現實生活修行實踐...等，故在第三章探討了唯識佛學的思想體系，從八識的功能與特質、唯識無境、轉識成智...等三個部分進行闡述，最後談到唯識佛學的生死思想，包括：生死的流轉、生死的還滅，透過這兩個部分，我們可以清楚的了解生死的流轉是依循何者所生，流轉的情況又是如何，並且了解唯識學提供解脫生死的辦法為何，如何透過「五位次第」的修行，佐以六波羅蜜、四攝法...等進行斷障證真如的。

本論文第四節則是談到唯識生死哲學於生命教育之應用，生命教育是透過教化活動來傳遞與生命相關的理論與實務，藉由生命教育的媒介對自己的生命進行省思與調整，可以發現生命教育的目的是傳達生命的重要性，並在發現生命重要的過程中對自己的生命進行反省與思索其意義。在其根本意義上是要提升自身的精神境界，而後生命的人格、生命的智慧與生命的品質也會跟隨向上開展，進而達到生命的圓融與通透，也就是所謂「轉識成智」的最終目標。而在這個過程中，也能了悟「萬法唯識」、「唯心所現」的義理，並從識有境無到識無境無的境界，也就是佛教的教義「無我」，以此態度坦然面對生死，瞭解生、老、病、死都是生命的過程，是一個

再自然不過的現象，如同落花入泥，終究要化為塵土的，也就是「大圓境智」，其清淨圓滿、可如實映現一切法的佛智，也就是所謂的真如佛性，而這真如佛性，清淨無染，猶如明亮的大圓鏡，可映現一切的形像、因緣、過去、未來，可說無所不知，照而不照。唯識學的修行就是在修一顆無分別心，這樣的心就如同是一面大圓鏡，物來即映，了無遮礙，洞然明白。吾人若能以照心的鏡子，時時鑑照自己的心念，那麼就不會輕易被世間的妄相所牽動、所影響，也就不會被生死所困頓了。

哲學做為「生命的學問」，在生命教育的應用上，無非是追求人格的圓滿以及生命的安頓，最後得以解脫生死。本論文探討了唯識佛學的義理，並且透過其義理對生命課題進行處理，可以發現生命本是如此，是我們的心帶來了困擾，透過修行將原本蒙蔽真如的屏障揭開，可以發現一切都是我們的心所造作而成的，論文至此，我不僅想到六祖惠能大師曾說過「菩提本無樹，明鏡亦非台，本來無一物，何處惹塵埃？」回想母親和祖父罹患腦動脈瘤和癌症的事情，在思索生命的存在是否真實？是否有靈魂的存在？靈魂存在哪裡？又是以怎樣的形體存在？是否有輪迴的可能？又是什麼促使輪迴的流轉？……等種種問題過程中，開始了這一段對生命本源及死後未知世界、事物的探討，我有了更多對生命的瞭解與體悟。

唯識告訴我們，生命的存在並非真實，一切僅是「識」的變現，所以不必執著，而靈魂的存在呢？唯識不說「靈魂」，而是以阿賴耶識來說明生命的生成與變現，阿賴耶識是一個倉庫，儲存萬法種子，種子會變現成宇宙萬有，至於輪迴的可能，唯識學認同「輪迴」的存在，也因此要我們向善，培養善心所進而消除惡業，不僅讓這一世的人生美滿，也影響下一世的狀態。在探討「唯識佛學的生死哲學」過程，我體悟到生命的開始與結束本來便是正常不過的現象，而生命問題的產生僅是「心識」的作用罷了，而我們要做的，便是瞭解生命的本緣、世界萬有存在的真理，最後在有限的生命中追求完善健全人格，建立一個幸福圓滿的人生。

參考書目

古代經典（略依年代排序）

- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《中阿含經》·《多界經》，《大正藏》冊 1，No26。
- 東晉·瞿曇僧伽提婆譯，《增一阿含經》，《大正藏》冊 2，No125。
- 東晉·失譯人名，《大正藏》冊 1，《箭喻經》，No94。
- 後秦·龜茲國三藏鳩摩羅什譯，《摩訶般若波羅蜜經》，《大正藏》冊 8，No223。
- 龍樹造，後秦·鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25，No1509
- 唐·玄奘，《八識規矩補註》，《大正藏》冊 45，No1865。
- 世親菩薩造，大唐三藏法師玄奘譯，《唯識三十論頌》，《大正藏》冊 43，No1586。
- 護法等菩薩造，唐三藏法師玄奘譯，《成唯識論》，《大正藏》冊 31，No1585。
- 唐·三藏法師義靜《佛說無常經》卷 1，《大正藏》冊 7，No801。
- 淄洲大雲寺·苾芻惠沼述，《成唯識論了義燈》，《大正藏》冊 43，No1832。
- 宋·天竺三藏求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊 2，No99。
- 宋·天竺三藏求那跋陀羅譯，《過去現在因果經》，《大正藏》冊 3，No189。
- 鄧殿臣、趙桐譯《大念處經》卷 1，《藏外佛教文獻》冊 5。

現代專書（依作者姓名筆畫排序）

- 上田義文著、陳一標譯，《大乘佛教思想》，臺北：東大圖書股份有限公司，2002 年。
- 于凌波，《唯識學十二講》，臺北：財團法人慧炬出版社，1993 年。
- 大津秀一著、黃瓊仙譯，《人生必修的 10 堂生死課》，臺北：采實文化事業有限公司，2012 年。
- 小田晉著、蕭志強譯，《生與死的深層心理》，臺北：方智出版社股份有限公司，1998 年。
- 方倫，《唯識三頌講記》，高雄市：佛光出版社印行，1988 年。
- 王邦雄，《莊子》臺北：遠流出版股份有限公司，2013 年。

平川彰著，莊崑木譯，《印度佛教史》，臺北：商周出版城邦文化事業股份有限公司，2002年。

瓜生中·澀谷申博著、江支地譯，《名僧生死觀》，臺北：立緒文化事業有限公司，1896年。

任卓宣，《思想方法論》，臺北：帕米爾書局，1980年。

印順，《佛法概論》，臺北：正聞出版社，1992年。

印順，《唯識學探源》，臺北：正聞出版社，1987年七版。

成和平，《生死科學—破解生死奧秘的入門書》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，2001年。

牟宗三，《中國哲學特質》，臺北：台灣學生書局，1963年初版。

竹村牧男著、蔡伯郎譯，《覺與空—印度佛教的展開》，臺北：東大圖書股份有限公司，2003年。

舟橋一哉著，余萬居譯《業的研究》，臺北，法爾出版社，1988年。

克里希那穆提著、廖世德譯，《生與死》，臺北：方智出版社股份有限公司，1895年。

吳汝均，《佛學研究方法論》，臺北：台灣學生書局，1983年。

吳汝鈞，《老莊哲學的現代析論》，臺北：文津出版社股份有限公司，1998年。

吳汝鈞，《儒家哲學》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，1995年。

吳珩，《輪迴與解脫：從痛苦煩惱到快樂自在》，臺北：宇河文化出版有限公司，1997年。

吳康，《老莊哲學》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，1969年。

呂應鐘，《現代生死學》，臺北：新文京開發出版有限公司，2005年。

李潤生，《佛家輪迴理論》，香港：香港當代文藝出版社，1999年。

李潤生，《唯識三十頌導讀》，新北市：全佛文化事業有限公司，1999年。

卓貴美、李憶云，《生理學》，臺北：五南文化事業股份有限公司，2012年。

周華貴，《唯識明論》，北京：宗教文化出版社，2011年。

周華貴，《唯識通論—瑜伽行學義詮》上下冊，北京：中國社會科學出版社，2009年。

林思伶主編，《生命教育的理論與實務》，臺北：寰宇出版股份有限公司，2000年初版。

林國良，《成唯識論直解》，臺北：佛光文化事業有限公司，2002年。

林朝成、郭朝順，《佛學概論》，臺北：三民書局股份有限公司，2000年。

林綺雲主編，《生死學》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2000年。

法航，《唯識史觀及其哲學》，臺北：正聞出版社，1993年。

姚衛群，《佛教思想與文化》，北京：北京大學出版社，2009年。

柏拉圖，《遊敘弗倫，蘇格拉底的申辯，克力同》，臺北：商務印書館股份有限公司，1983年。

段德智，《死亡哲學》，臺北：洪葉文化事業有限公司，1999年。

紀潔芳、張淑美主編《生死關懷與生命教育》，新北市：新頁圖書古份有限公司，2011年。

徐典正，《唯識思想要義》，高雄：佛光出版社，1993年。

徐學庸，《靈魂的奧迪賽—柏拉圖〈費多篇〉》，臺北：長松文化興業股份有限公司，2004年。

澁山雄一著、釋依馨譯，《空入門》，臺北：佛光文化事業有限公司，1995年。

索甲仁波切著、鄭振煌譯，《西藏生死書》，臺北：張老師文化事業股份有限公司，2006年。

高崎直道等著、李世傑譯，《唯識思想》，臺北：華宇出版社，1981年。

陳兵，《佛教心理學》，臺北：佛光出版社，2007年。

陳俊輝，《超越生死的智慧》，臺北：宇河文化出版有限公司，2008年。

陳鼓應，《莊子哲學》，臺北：台灣商務印書館股份有限公司，1992年。

陶在樸，《理論生死學》，臺北：五南圖書出版有限公司，1999年。

傅佩榮，《原來孔子這樣說》，臺北：九歌出版社有限公司，2010年。

傅偉勳，《生命的學問 The wisdom of life》，臺北：生智文化事業有限公司，1997年。

傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學》，臺北：正中書局股份有限公司，1993年。

單正齊，《佛教的涅槃思想》，北京：宗教文化出版社，2009年。

曾仰如，《亞理斯多德》，臺北：東大圖書股份有限公司，1989年。

辜宗瑜，《生死學中學生死》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2010年。

鈕則誠，《中國生命學—中華賢哲之生死智慧》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2005年。

鈕則誠，《生命教育—人生啓思路》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2010年。

馮滬祥，《中西生死哲學》，臺北：台灣學生書局有限公司，2005年初版。

葉海煙，《莊子的生命思想》，臺北：東大圖書股份有限公司，1990年。

達照，《超越生死－佛教的臨終關懷與生死解脫》，臺北：有鹿文化事業有限公司，2013年。

輔仁大學宗教系，《宗教的生命觀》，臺北：五南圖書出版股份有限公司，2010年。

劉見成，《宗教與生死：宗教著學論集》，臺北：秀威資訊科技股份有限公司，2011年。

劉貴傑，《佛教哲學》，臺北：五南出版股份有限公司，2006年。

樓宇烈，《宗教研究方法講記》，北京：北京大學出版社，2013年。

蔡瑞霖，《宗教哲學與生死學——一種對比哲學觀點的嘗試》，臺北：紅螞蟻圖書有限公司，1999年。

蔡耀明，《佛教的研究方法與學術資訊》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2006年。

蔣維喬，《佛學概論》，臺北：佛光出版社，1996年。

鄭志明，《佛教生死學》，臺北：文津出版股份有限公司，2006年。

鄭曉江，《生死學》，臺北：揚智文化事業股份有限公司，2006年。

鄭曉江，《生命終點的學問》，臺北：正中書局股份有限公司，2001年。

鄭曉江，《生命與死亡－中國生死智慧》，北京：北京大學出版社，2011年。

鄭曉江，《宗教生死書》，臺北：華成圖書出版股份有限公司，2004年。

鄭曉江，《超越死亡》，臺北：正中書局股份有限公司，1999年。

橫山紘一著，許洋主譯，《唯識思想入門》，臺北：東大圖書股份有限公司，2006年。

韓廷傑，《唯識學概論》，臺北：文津出版社有限公司，1993年。

聶秀藻，《原始佛教四諦思想》，臺北：佛光文化事業有限公司，1987年。

羅睺羅·化普樂著，顧法嚴譯，《佛陀的啟示》，臺北：財團法人慧炬出版社，1998年。

蘇尚好主編，《生命教育》，澳門：澳門大學教育學院，2005年。

釋昭慧，《初期唯識思想－瑜伽行派形成之脈絡》，臺北：法界出版社有限公司，2006年。

釋悟殷，《部派佛教系列上編－實相篇、業果篇、修證篇》，臺北：法界出版社，2001年。

釋悟殷，《部派佛教系列下編－修證篇》，臺北：法界出版社，2001年。

釋聖印，《佛教概論》，臺北：新文豐出版公司，1989年。

釋聖嚴，《探索識界——八識規矩頌》，臺北：法鼓文化事業股份有限公司，2001年。

釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》，臺北：洪葉文化事業有限公司，2004年。

期刊論文

吳汝鈞，〈《唯識三十頌》與《成唯識論》的阿賴耶識思想〉，正觀雜誌第六十期，2012年。

林國良，〈唯識學認知理論的現代心理學解析〉，普門學報第十八期，2003年。

吳汝鈞，〈《瑜伽師地論》中的阿賴耶識說〉，正觀雜誌第五十八期，2011年。

孫效智，〈生命教育的倫理學基礎〉，《教育資料集刊》二十六輯，2001年。

張淑美，〈中小學生死教育課程之規劃與實施〉，新世紀中小學課程改革與創新教學學術研討會：會議手冊·論文彙編，高雄：國立高雄師範大學，1999年。

郭朝順，〈無我的輪迴——佛教的生死觀〉，《元培學報》第五期，1998年。

陳木子，〈佛教的生命教育理念與實踐〉，《教育資料集刊》二十六輯，2001年。

陳武宗，〈未知生、焉知死？死亡學與生命的出路〉，高醫醫訊 17 卷 8 期，1998年。

陳德光，〈生命教育的宗教學基礎初探〉，《教育資料集刊》二十六輯，2001年。

曾煥棠，〈社會關懷教育與生命教育〉，《教育資料集刊》二十六輯，2001年。

辜琮瑜，〈唯識思想與當代重要心理學派之對話——以死亡焦慮為核心〉，佛教文化與當代社會：慶祝印順導師百歲高壽學術論文集，2005年。

黃芸，〈論現代人的生死問題〉，文載《南昌大學學報》第4期，1999年。

黎建球，〈生命教育的哲學基礎〉，《教育資料集刊》二十六輯，2001年。

黎建球，〈生命教育的意義價值及其內容〉，《生命教育的理論與實務》，2000年。

學位論文

柯燕伶，《孔子生死哲學及其當代意義》，東海大學哲學系碩士論文，2010年。

徐典正，《唯識三十頌研究-成唯識論之阿賴耶識探討》，中國文化大學印度文化研究所碩士論文，1986年。

莊偉聖，《臨終者追求生命意義與價值之生命教育啟示——以三部電影文本為例》，銘傳大學教育研究所碩士班碩士論文，2010年。

許雅芳，《莊子生死哲學對生死教育意義之研究》，中國文化大學哲學研究所博士論文，2006年。

陳德和，〈老莊思想的實踐哲學〉，《鵝湖月刊》34卷，第10期，2009年。

楊秀源，《唯識學之修行次第的研究——以《成唯識論》為中心》，南華大學宗教學研究所碩士論文，2013年。

溫淑貞，《萬法唯識的理論與實踐——以轉識成智為中心之研究》，南華大學哲學系碩士論文，2009年。

趙東明，《轉依理論研究——以《成唯識論》及窺基《成唯識論述記》為中心》，台灣大學哲學系博士論文，2011年。

