

自序：微笑問生死

專家們指出影響人類健康的因素有：遺傳因素、環境因素、醫療體制和生活型態等四種，其中「生活型態」（life style）取決於個人日常生活習慣，對健康影響最大。同時他們也發現成人的疾病（Adult onset disease）開始於 40 歲，且都是「生活型態」所導致之疾病（lifestyle-related disease），進而演變成死亡後果。因此，是否可以有一種生活習慣可以讓我們「身心健康，生活快樂，生死寂滅」？我個人則從時時提醒自己學習「拈花微笑」心境，保持如下所述的三種「微笑」的生命態度，這或許也是敝人近年來寫作《人生》雜誌「人生新視界」專欄的基調，也是我擔任法鼓佛教學院校長第二任期的一些心境，簡述如下：

拈花微笑：校長的三笑因緣

中國禪宗所流傳「拈花微笑」公案，膾炙人口，至今仍然廣泛流傳於佛教界與一般社會，例如：聖嚴法師（1931~2009）於 1986 年將禪坐會開示相關的文章結集，以《拈花微笑》為名出版成書；戲劇家汪其楣教授於 2008 年成立「拈花微笑劇團」。此公案有如下的傳說背景：大梵天王獻蓮花，佛陀拈花，瞬目揚眉，示諸大眾。是時，大眾默然毋措，唯獨有迦葉尊者破顏微笑。世尊言：「有我『正法眼藏』，涅槃妙心，即付囑於汝，汝能護持，相續不斷……」

我們或許可以跳脫歷史考證的立場，從文學敘事發展的角度來思考其核心意義。例如：從佛陀於菩提樹下成道的場面來思考，因為這與「拈花微笑」典故有類似的「梵天請佛轉法」、「默然」場面以及「蓮花」物件的運用。

根據佛傳文獻，佛陀在覺悟後，觀察到貪愛執著於我的眾生，難以接受「無常、無我、涅槃寂靜」的妙法而約七日間躊躇，因為梵天（印度人所信仰的最高神）的勸請，佛陀觀察世間各類眾生猶如各種蓮花，雖萌芽於污泥水中，仍然有可能出於污泥、污水而不染，開花結果，由此確立為眾生說佛法的決心。

類似的情況，也可以用在當今的家庭、學校、社會等各種層次教育界的場面，擔任校長、老師、父母們或許可以運用如拙文〈禪宗「拈花微笑」公案之再考〉所述聖嚴法師於 1984 年 9 月 14 日農禪寺禪坐會之「拈花微笑」開示的切入點—朋友知己之「心領而神會」與父母、聖賢之「親親而仁民」（同體大悲）的胸懷—展開如下的三種「微笑」，來面對各種教育界的困境與難題。

一笑：諸行無常、知足常樂→解脫道

時時保持「微笑」，可不是亂笑，因為「時時體會無常無我」，所以可以先從「知足常樂」學習。例如：每天早上起床時，觀想能夠呼吸、五官手足無缺，比起許多病人或殘障者，實在很難得。而且，若能食衣住行工作無慮，那更是不容易，能知福惜福，知道這是由許多眾生流血流汗所成就的。因此，感恩持戒，例如：〈身心健康「五戒」：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好〉，學習《中阿含經》所說明「持戒→無悔→歡→喜→輕安→樂→定→如實知見→厭→離欲→解脫→解脫知見」之「修行次第」基本意義。也因此敝人撰寫有：〈五蘊身心之「索引」與「時空資訊系統」緣起觀〉、〈輕安瑜伽〉、〈好人好心「腸」〉等的拙文。

二笑：諸法無我、助人快樂→菩薩道

進而〈直觀無我：禪與心識的轉變〉，清淨自他的〈「阿賴耶識」記事本：聞思熏習、轉識成智的方便法門〉，我們能感恩與報恩，對於眾生的苦難，激發「利人、利己」之「助人快樂」的心願，例如：

〈我的八個夢想歷程與築夢方程式〉，樂於行善，喜好施捨。猶如《入菩薩行論》「如是修自心，則樂滅他苦，地獄亦樂往，如鵝趣蓮池。有情若解脫，心喜如大海，此喜寧不足？何求唯自度？」，對於「利他行」，充滿「赴湯蹈火」決心與歡喜（意樂），因為可以開發〈內心寶藏、心靈環保與終身學習〉。此外，對於生態與環境破壞之災難，這是人類與地球的大問題，也當養成保護與捍衛的決心與歡喜（意樂），如此學習〈菩薩心行，法鼓燈傳，勇健啟航：100 學年度法鼓山僧伽大學暨法鼓佛教學院畢業典禮〉，培植〈文化教育的軟實力〉。

三笑：涅槃寂靜、寂滅最樂→涅槃道

1967年，英國聖克里斯多福安寧醫院（St. Christopher's Hospice）以醫療團隊合作方式，全程照顧癌症末期病人，並輔導家屬度過喪親（bereavement）時期。如今，Hospice 的名稱引用於現代的醫療機構，做為照顧癌症末期病人設施的通稱，在世界各地發展。此種起源於基督宗教文化為背景之安寧療護（Hospice Care）運動，傳到東方宗教文化圈時，東方國家除了接受、引進其理念與方法之外，同時由於本土化的需求，也會發展出適合該國文化背景的用語與模式。

例如，日本佛教界則以古印度梵語 Vihara（休養所、僧坊）來取代淵源於基督宗教的 Hospice（安寧院）的用語，並揭示如下「體會無常、尊重意願與生命」三項理念表達佛教臨終關懷（Terminal Care）的特色。

佛陀於《大般涅槃經》等經典中說：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」之前，佛陀辭別毘舍離城人民時，安慰大眾：「諸人勿懷愁憂，應壞之物欲使不壞者，終無此理；吾先以有四事之教，由此得作證，亦復與四部之眾說此四事之教。云何為四？一切行無常，是為一法；一切行苦，是為二法；一切行無我，是為三法；涅槃為滅盡，是為第四法。如是為不久如來當取滅度，汝等當知四法之本，普與一切眾生而說其義。」（《增壹阿含經》）因此，我們對於生死不用愁憂，如實觀照一切法剎那生滅無常，是變易法、苦、不自在，則「無我」；若「無我」，則「誰生？誰滅？」，進而悟入無生無滅之寂滅涅槃。因此，敝人有〈禪定、醫學與安寧照顧〉、〈生命細胞之生死觀：善終的多樣性〉、〈當麻曼陀羅的重生：《觀無量壽佛經》繪畫的「信、願、行」〉，乃至〈安寧療護的臺日交流：臺灣與日本之安寧療護臨床宗教師培訓計畫交流紀實〉等文章的撰寫。

最後感謝法鼓文化成就本書出版因緣。若能讓本書讀者，拈「書」微笑，學習「身心健康，生活快樂，生死寂滅」三笑，進而體會弘一法師於 1942 年臨終前所寫的「悲欣交集」之生死微笑間、或微笑間生死的深意，則都是法鼓文化諸位法師與編輯菩薩的功德；若有讓本書讀者，啼笑皆非、哭笑不得之處，則是敝人的責任，敬請一笑置之，敝人當應精進，再期遣愁索笑。

惠敏

2013 年 5 月 23 日序於法鼓佛教學院