

## 「佛教的生命探索」課程大綱

課程名稱：佛教的生命探索 Buddhist Inquiry into Life

授課教師：蔡耀明

學分數：3學分

授課年度：九十八學年度第二學期

上課時間：星期二 (15:30-18:20)

教室：共同201

通識課程：哲學與道德思考領域

Office hours: 星期二 (1:20-3:10), 星期五 (11:20-12:10; 4:30-5:20), @台大水源校區哲學系館512 (台北市思源街18號。)

電子信箱：tsaiyt@ntu.edu.tw

網站：<http://ccms.ntu.edu.tw/tsaiyt/>

### 【課程概述】

本課程主要在於對佛教的生命探索建立有系統且稍微全面的涉獵與認識，引發反思，形成觀點，並且在學員日後進一步的學習或研究，得以落實在自己的人生歷練，並且相當程度運用得上相關的第一手與第二手資料，而形成研讀和反思良性循環的進展。佛教的生命探索，包含的範圍廣大，涉及的課題眾多，詳如「課程進度」所列，並且各個單元項目，都還有待一層又一層的解析與討論。舉其要者，包括：佛教、生命、生命哲學／對生命現象與生命歷程形成探問意識／紮根於經典依據的生命探索：導向生命之解脫＞導向生命之覺悟／網路佛學資源介紹／佛學工具書／生命哲學之課題與論題／生命之目的／生命之意義／生命觀與世界觀／以阿賴耶識、如來藏、法身之概念深化與拓展生命探索與生命實踐／心識脫離生命體／往生、修行的所在或世界、淨土／佛陀教化的世界之關聯與形成／死亡與重生：生死中有的修學與導引／生死輪迴的挺立之道／佛教的生命教育／生命治療／生命實踐／禪修、解脫、了生脫死、涅槃、生命智慧之開展、生命之覺悟／以佛法解開生命世界的全面實相。由於學期時間相當有限，無法納入的課題及相關資料，皆列在「延伸的參考材料」、「後續的進修書目」，學員可藉以拓展自己在閱讀與思索的觸角。

### 【課程目標】

透過本課程的歷練，學員預期將可達到如下七項成果：（1）在日常生活中，關注生命世界的不同面貌；（2）增進對生命的哲學思惟的能力，尤其著力於生命意義的探討與生命價值的抉擇；（3）拓展對自我了解的廣度與深度；（4）對佛教的生命智慧與生命實踐，形成一定水準的認識；（5）對學界在佛教生命哲學的研究書目與研究成果，形成一定水準的認識；（6）對佛教生命哲學的經典依據，培養一定水準的閱讀能力；（7）初步建立藉由第一手和第二手資料來從事佛教生命思惟的能力。

### 【課程要求】：雙向的看待

〔課程活動〕：對生命現象與生命歷程形成探問意識／文獻的解讀／論題的提出／概念的解析／義理的鋪陳／方法的歷練／議題的討論／寫作與發表。

〔課程願望〕：授課教師的敬業精神與充分準備，將使上課成為一種享受；學員把學習

當做責無旁貸的一回事，將使授課成為一種超級的享受。

### 【分組討論】：

分組討論之構想：分組討論為課程活動重要的一環，特色在於提供議題導向的學習，學員可藉以更深入思索閱讀的材料與講授的內容，並且面對議題，培養獨立思考、理性分析、言辭表達、和相互溝通的能力。

討論次數暨時程之安排：整個學期從第5-17週，安排12次的分組討論；第5週討論三節課，第6-17週討論一節課，由5:30-6:20 pm.，如「課程進度」所列。在這12次的分組討論當中，每一節課應可安排5-6位發言人，因此修課學員整個學期應可輪到4次成為發言人。輪到的發言人，應預先準備將近2頁的書面稿，並且約有5分鐘的時間提出論點，最多應不超過6分鐘。發言人報告之後，可以有2-3分鐘的提問與討論。

組數：原則上，每20名學員即有一位教學助理（Teaching Assistant, TA）來引導討論。分組討論時，由教學助理各自帶開進行。教學助理由博士生或資深碩士生擔任。

### 討論的方式與規約：

整個學期總共12次的分組討論，每一次的討論提綱都會預先印給學員，並且公告在課程網站上。為了準確掌握時程、增進討論效率，同時敦促修課學員投入一定的努力，每一次討論都將按照修課學員名單順序，事先指定每一節課擔任發言人的學員5位，於分組討論時，表達其對當週課題或議題的論點、論據、與理路。分組名單與輪流順序表，將公告於課程網站。

每一次分組討論擔任發言人的學員，必須事先擬定發言稿至少1頁，且於輪值前一週將發言內容寄到教學助理的電子信箱，同時上網公告在「課程討論區」內，以利學員預先瀏覽。因為大家都能預做準備，所以討論時可以避免流於臨時的閒聊或漫談。當然，當週未擔任發言人的學員，在教學助理的帶動下，也要積極參與討論，適時提問或發表己見。

由於整個學期的上課時數極其有限，即使12次的分組討論也難以暢所欲言，因此更加鼓勵學員上網在「課程討論區」內，展開愈發充分的理性探討。

分組討論的評量辦法：針對每一次發言討論學員的準備與表現，教學助理將按照等第，進行成績評量。具體來說，準備與表現優異者，以93~90分為第一等；其次為89~85分；84~80分；79~75分；74~70分；依次往下類推。當週輪到擔任發言人的學員，若無故缺課，則該次評量成績便無從給出。此外，如果當週發言人的電子檔案沒有事先傳給教學助理、或上網公告，也會在評量成績中適度反映。

### 【參考書目】

詳如「課程進度」所列。要求閱讀以及在課堂予以講解和討論者，以粗體字標示。更多的參考材料，於課堂隨時補充。

### 【評量方式】：平時表現20%、分組討論60%、期末報告20%。

1. 平時表現20% 為敦促學員出席上課以落實學習成效，出缺席狀況與課程投入情形，佔20%。
2. 分組討論60% 本課程重視學員確實參與分組討論之進行，故以分組討論的表現，做為學期成績佔分比例最高者；其中包含12次分組討論課之參與、預先準備4次各將近2頁的發言書面稿、口頭報告、相互討論，佔60%。
3. 期末報告20% 期末報告的題目為「我的生命探索的心得點滴」或「回顧佛教的生命探索」，二選一。每一位修課學員皆應在第18週（2010/06/22）繳交3頁的書面稿，全班共聚一堂，鼓勵

學員自願或以抽籤的方式，在課堂上輪流發表期末報告，以及相互討論，佔20%。

### 【課程進度】

第1週 2010/02/23〔單元主題〕：課程介紹／佛教、生命、生命哲學／對生命現象與生命歷程形成探問意識

\* 蔡耀明，〈生命歷程的思惟與生命智慧的開發〉，《慧炬》第515期（2007年5月），頁34-39；第516期（2007年6月），頁44-49；第517/518期（2007年8月），頁44-49。

\* 蔡耀明，〈生命與生命哲學：界說與釐清〉，《臺灣大學哲學論評》第35期（2008年3月），頁155-190。

◎「對生命現象與生命歷程形成探問意識」：面對生命現象，將生命現象與歷程當成基本關切的課題。

\* 生命之末端使用者／生命探索／觀看生命／生命思惟／生命哲學／生命的學問／生命之智慧／生命之覺悟／生命實踐／高階地開展或開發生命

◎「基本概念的界說與釐清」：無始無終相續不斷的生命顯現。

\* 界說生命：生命之可界說與不可界說

\* 生命之相關語詞：生命現象／生命體／生物／有機體／生存／生活／人生／壽命／死亡／生死／生命歷程／生命相續／生死輪迴

\* 一期生命歷程的開端（生從何處來／生命體怎樣到一個段落的世間）：原初地創造生命體／天地自然的造化／自己就來到世界／都是父母生的／莫名其妙跑到世界又彼此隨機撞在一起／因緣和合而成的生命相續

\* 生命的作為與內涵：無所事事、巧取豪奪、豐功偉業／走向自我中心、走向社會、走在生命歷程／世間的悲歡離合、喜怒哀樂、愛恨情愁／生命的真實作為與內涵（做在生命，在生命真實）

\* 生命造作的牽連、餘波蕩漾、累積、追逐、追討、退墮、與驅使所形成的延續作用：業報緣起與功德、善根

\* 生命現象或生存主體的主體性、同一性、實體性：我 vs. 非我（檢查如下概念和議題：「我此一概念」、「Who am I?」、「What am I?」）（「藉由語詞講出來的主體」是否在嚴格檢視下照樣具有「主體性」、「主體同一性」、「固定範圍」、「做為一個人的本質」、「做為一個人的本性」、或「實體性」？）（我、人、眾生、壽者／蘊、處、界／我、形軀、心態、心靈、靈魂、神識、阿賴耶識、如來藏、法身）（生命現象就其構成要項的無常、生滅、緣起、非我、我空、性空（無自性）、相空（無自相）、不二中道）

\* 生命現象或生存主體的歸屬性：我所 vs. 非我所／約定俗成的擁有、法律規約的擁有、生命上的擁有（檢查如下概念：「我的」、「我的前男友或前女友」）（「藉由語詞講出來的主體歸屬」是否在嚴格檢視下照樣具有「主體歸屬性」？）

\* 生命的主宰權或自我主宰性：我憑什麼可以是什麼生命的全然的主宰者？誰憑什麼可以是我的生命的全然的主宰者？（生命自主權／生命存活權／生命使用權／壽命之剝奪／踐踏生命）

\* 同樣生命形態不同生命體之間的生命倫理：胎兒或植物人之「生命存活權」與「生命存活之決定權」（處於胎兒或植物人狀態，在生命的權利（責任）有什麼根本的改變嗎？）（貫徹生死，談得上什麼始終如一的權利（責任）嗎？）（胎兒完全是孕婦或母親的東西嗎？／植物人是誰的？

／幫忙決定或作主可以無限上綱到生命層次嗎？)

\* 嚴格檢視「生命存活之決定權」：只是因為創造、製造、生下、撫養、或培育，就自動擁有對他（她）者在生命層次的生殺大權與生命所有權嗎？（檢查如下概念：「給予生命」、「擁有生命」、「收回生命」）

\* 不同生命形態之間的生命倫理：濫殺動物／葷食或素食／利益與救度一切眾生

\* 不同生命體之間的生命倫理：相對於「人間社會的倫理關係」，父母子女親屬在養生送死之間與生死相隔之際的「生命關係」為何？

\* 生命體死掉發生了什麼事情／界說死亡／殺害其他生命體犯下了什麼事情／自殺又犯下了什麼事情

\* 有機體複製之迷思與糾葛

\* 生命的捆綁與解脫：受到什麼捆綁／什麼是人性的枷鎖／如何受到捆綁／何以受到捆綁／什麼叫做生命之原罪或人類之原罪／什麼叫做生命之解脫

\* 生命的沈淪與超越：孤單地在人間的生死一場／什麼是人性的墮落／什麼構成生命的沈淪／生命沈淪在什麼東西或什麼場所／生死輪迴／超出三界，非三世所拘限

\* 生命現象的實在性：實在 vs. 虛幻（生命現象就其構成要項的緣起、如幻）

\* 生命現象的如幻似化：該怎麼辦？可以怎樣？What are you going to do about it?

\* 生命本身的性質或品質：生命本身的性質或品質等於所謂的人性嗎？／所謂的人性從何講起？／本性善或惡、本性染或淨、本性聖或俗、本性美或醜／本性清淨、非有非無、不生不滅（生命現象的凡俗與崇高與神聖之間的關聯）（從因緣所生的表象看圖說故事／切入本性為空的考量）（生命現象的善惡表現與生命本性清淨之間的關聯）

\* 生命的平等與不平等

\* 生命的價值／生命的份量：死有重於泰山，有輕於鴻毛，那麼生又如何？／生死如此，那麼生命本身的價值又如何？

\* 生命的有限與無限：生命到底有多長、多高、多深、多偉大／生命的現況與遠景／無盡生命

\* 依於無盡生命，從事永無止盡的生命實踐，切在生命的可開展性，發而為生命的無限開展。

〔延伸的參考材料〕

\* 釋慧開，《儒佛生死學與哲學論文集》（台北：洪葉文化事業，2004年）。

\* 梁美儀、張燦輝（合編），《凝視死亡：死與人間的多元省思》（香港：中文大學出版社，2005年）。

\* Peter French, Howard Wettstein (eds.), *Life and Death: Metaphysics and Ethics*, Boston: Blackwell, 2000.

\* Ursula King, *Search for Spirituality: Our Global Quest for a Spiritual Life*, London: Canterbury Press Norwich, 2009.

\* Jacqueline Stone, "Death," *Critical Terms for the Study of Buddhism*, edited by Donald Lopez Jr., Chicago: The University of Chicago Press, 2005, 56-76.

第2週 2010/03/02〔單元主題〕：紮根於經典依據的生命探索：導向生命之解脫  
 > 導向生命之覺悟／網路佛學資源介紹／佛學工具書

〔導向生命之解脫：經典依據〕：《雜阿含經·第1經》，劉宋·求那跋陀羅譯，大正藏第二冊（T. 99, vol. 2, p. 1）。

如是我聞：一時，佛住舍衛國·祇樹·給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常；如是觀者，則為正觀；正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

如是，觀受·想·行·識無常；如是觀者，則為正觀；正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

如是，比丘！心解脫者，若欲自證，則能自證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』

如，觀無常；苦、空、非我，亦復如是。

時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

〔延伸的參考材料〕

\* Sue Hamilton, *Early Buddhism - A New Approach: The I of the Beholder*, Richmond: Curzon Press, 2000.

〔導向生命之覺悟：經典依據〕：《般若波羅蜜多心經》，唐·玄奘譯，大正藏第八冊（T 251, vol. 8, p. 848c）。

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，

The noble Bodhisattva Avalokiteśvara, moving in the course of profound Perfection of Wisdom,

照見五蘊皆空，度一切苦厄。

looked down from on high, beheld but five aggregates, and saw that in their own-being they were empty.

舍利子！色不異空，空不異色；色即是空，空即是色。

Here, O Śāriputra, form is emptiness; emptiness itself is form. Emptiness is not other than form (Apart from form there is no emptiness); form is not other than emptiness (so apart from emptiness there is no form).

Whatever is form, that is emptiness; whatever is emptiness, that is form.

受、想、行、識，亦復如是。

The same is true of feelings, perceptions, mental constituents, and consciousness.

舍利子！是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。

Here, O Śāriputra, all dharmas are marked with emptiness; they are not produced or stopped, not stained or immaculate, not deficient or complete.

是故，空中無色，無受、想、行、識；

Therefore, O Śāriputra, in emptiness there is no form, nor feeling, nor perception, nor mental constituents, nor consciousness;

無眼、耳、鼻、舌、身、意；

No eyes, ears, nose, tongue, body, mind;

無色、聲、香、味、觸、法；

No forms, sounds, smells, tastes, touchables, or objects of mind;

無眼界，乃至無意識界；

No sight-organ element, and so forth, until we come to: No mind-consciousness

element;

無無明，亦無無明盡；乃至無老死，亦無老死盡；

There is no ignorance, no extinction of ignorance, and so forth, until we come to:

There is no ageing and dying, no extinction of ageing and dying.

無苦、集、滅、道；無智，亦無得。

There is no suffering, no arising, no cessation, no path. There is no higher-knowledge, no attainment and no non-attainment.

以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。

Therefore, because there is no state of attainment, through having relied on Bodhisattvas' Perfection of Wisdom, he dwells without thought-coverings.

無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

In the absence of thought-coverings, he is fearless, overcoming topsy-turvy views, finally attaining Nirvāṇa.

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。

All those who appear as Buddhas in the three periods of time fully awake to the utmost, right and perfect Enlightenment because they have relied on the Perfection of Wisdom.

故，知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦。

Therefore one should know the *prajñā-pāramitā* as the great mantra, the mantra of great knowledge, the utmost mantra, the unparalleled mantra, allayer of all suffering, 真實，不虛故，說般若波羅蜜多咒。

It is true, for false it cannot be. By the *prajñā-pāramitā* has this mantra been delivered.

tad-yathā: gate gate pāra-gate pāra-saṃgate bodhi svāhā||

即說咒曰：揭諦 揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦 菩提 薩婆訶

It runs like this: Gone, gone, gone beyond, gone altogether beyond, O what an awakening, all-hail!

〔延伸的參考材料〕

\* 吉布（編著），《圖解心經》（西安：陝西師範大學出版社，2007年）。

\* 張宏實，《圖解心經》（台北：橡實文化，2006年）。

\* 談錫永，《四重緣起深般若：《心經》·緣起·瑜伽行·如來藏》（台北：全佛文化事業，2004年）。

〔網路佛學資源〕

\* 「佛學數位圖書館暨博物館」（<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/index.htm>）：提供佛學書籍、期刊、雜誌、博碩士論文等資料檢索，在目前臺灣地區的佛學資料庫中堪稱最為完備。

\* 「中華電子佛典協會（CBETA）」（<http://www.cbeta.org/>）：提供「大正藏」全文檢索。

\* 「香光尼眾佛學院圖書館」（<http://www.gaya.org.tw/library>）

〔佛學工具書概觀〕

\* Digital Dictionary of Buddhism: <http://www.buddhism-dict.net/ddb/>

- \* 佛光大辭典編修委員會（編），《佛光大辭典》，共8冊，（台北：佛光文化事業，1988年）。
- \* 吳汝鈞（編著），《佛教思想大辭典》（台北：臺灣商務印書館，1992年）。
- \* Robert Buswell, Jr. (ed.), *Encyclopedia of Buddhism*, New York: Macmillan Reference USA, 2004.
- \* Damien Keown, *A Dictionary of Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 2003.

〔延伸的參考材料〕

- \* 蔡耀明，《般若波羅蜜多教學與嚴淨佛土：內在建構之道的佛教進路論文集》（南投：正觀出版社，2001年）。
- \* 蔡耀明，《佛學建構的出路：佛教的定慧之學與如來藏的理路》（台北：法鼓文化事業，2006年）。

第3週 2010/03/09〔單元主題〕：生命哲學之課題與論題／生命之目的

- \* 蔡耀明，〈生命哲學之課題範疇與論題舉隅：由形上學、心態哲學、和知識學的取角所形成的課題範疇〉，《正觀》第44期（2008年3月），頁205-263.
- \* 生命之目的：從何講起（快樂地活、好好地活）／什麼叫做創造宇宙繼起的生命／根據何在或以何為根源／自明或隱晦／內在或外在／就只這樣嗎？

〔延伸的參考材料〕

- \* William Damon, *The Path to Purpose: Helping Our Children Find their Calling in Life*, New York: Free Press, 2008.

第4週 2010/03/16〔單元主題〕：生命之意義

- \* 蔡耀明，〈生命哲學之課題範疇與論題舉隅：由形上學、心態哲學、和知識學的取角所形成的課題範疇〉，《正觀》第44期（2008年3月），頁205-263.
- \* John Kekes, “The Meaning of Life,” *Philosophy: The Big Questions*, edited by Ruth Sample and et al., Malden: Blackwell Publishing, 2004, pp. 337-353.
- \* John Cottingham, “Chapter 1: The Question,” *On the Meaning of Life*, London: Routledge, 2003, pp. 1-31.

〔延伸的參考材料〕

- \* Alfred Adler, *What Life Should Mean to You*, 譯成《生命對你意味著什麼》，顏文君譯，（台北：華成圖書，2003年），頁11-30.
- \* Julian Baggini, *What's it All About?: Philosophy and the Meaning of Life*, 譯成《我們為什麼要活著？尋找生命意義的11堂哲學必修課》，吳妍儀譯，（台北：麥田出版，2007年）。
- \* Terry Eagleton, *The Meaning of Life*, 譯成《生命的意義是爵士樂團》，方佳俊譯，（台北：商周出版，2009年）。
- \* Jean-François Revel, Matthieu Ricard, 《僧侶與哲學家：父子對談生命意義》，賴聲川譯，（台北：先覺出版社，1999年）。
- \* Jenny Teichman, Katherine C. Evans, *Philosophy: A Beginner's Guide*, 譯成《哲學的二十六堂課》〈第二十五章·生命的意義〉，蔡政宏、古秀鈴、謝鳳儀譯，（台北：韋伯文化，2003年），頁277-288.
- \* [The Meaning of Life](http://users.aristotle.net/~diogenes/meaning1.htm): (<http://users.aristotle.net/~diogenes/meaning1.htm>)
- \* [Frequently Asked Questions about the Meaning of Life](http://yudkowsky.net/tmolfaq/meaningoflife.html): (<http://yudkowsky.net/tmolfaq/meaningoflife.html>)

## 第5週 2010/03/23 [ 單元主題 ] : 三節課的分組討論 : 10 Good Questions about Life and Death

[ 10 Good Questions about Life and Death make us think again about some of the most important issues we ever have to face. ] :

\* Christopher Belshaw, *10 Good Questions About Life and Death*, Oxford: Blackwell Publishers, 2005.

### Question 1. Where Can I Find Answers?

\* 大家同樣經歷人生一遭，台灣遍地是學者專家，誰是「生命專家、生命達人」？什麼叫做「生命之巨人」？

\* 生命重大的課題，哪邊找答案？

\* 答案就在：直覺；傾聽心聲；聽天由命；船到橋頭自然直；求神問卜；問家人；問朋友；老師說；哲學家；宗教人士；宗教典籍；憑個人經驗；冥想；理性思辨；探索生命的緣由；……

\* 重點在於輕鬆得到簡單的答案 (easy answer)，還是如同過河卒子，一往直前地探索課題？

\* 生命重大的課題，他（她）者可一手全包嗎？

\* What would you say?

### Question 2. Is Life Sacred?

\* 先不說生命是好的或壞的 (Is life good or bad)，更深刻地想，生命是否還有一點點可稱得上神聖的？

\* 何謂神聖？

\* What exactly does it mean to say that life is sacred?

\* 平凡的人除了使用神聖一詞，認識得到神聖嗎？

\* 如果生命有其神聖性，根據何在？

\* 如果生命有其神聖性，壞人、動物、在地獄的生靈、撒旦（惡魔），也有其神聖性嗎？

\* 生命體做好事或壞事，會增加或破壞其生命的神聖性嗎？

\* 如果生命有其神聖性，下一步，什麼是對待自己和他（她）者之生命適當的準則？（尊重生命、不殺生、……）

\* 尊重生命、不殺生等準則，必須以生命神聖性 (sanctity of life) 為前提嗎？

\* 平凡的人竟然其生命是神聖的，是不是很奇怪的說法？

\* 我們很平凡，因為生命徹頭徹尾是平凡的嗎？

\* 生命有可能是邪惡的嗎？

\* 所謂人性的弱點，就是生命出了問題嗎？

\* 可以隨便罵「這個人，命很賤」嗎？

\* 如果生命是邪惡的，就可以肆行種族清洗、趕盡殺絕嗎？

\* 再想深刻一些，生命本身，是否可被好、壞、平凡、神聖、邪惡、美麗、醜陋、富貴、貧賤等描述詞所限定？換個方式來問，這些描述詞，切得到生命本身嗎？

\* 回到原點，如果這些描述詞切不到生命本身，那麼，在性質上，生命到底是怎麼一回事，或可以怎麼來說？

第6週 2010/03/30〔單元主題〕：生命觀與世界觀／第二次分組討論：Question 3.

### Is it Bad to Die? – part one

◎世界觀意指針對世界如何地形成、構造、與運轉，基於生活經驗、詮釋、見解、或信念，藉由一套連貫的概念，建構成整體的意象或視野，並且作用為認知世界的統整基礎。

\* 蔡耀明，〈一法界的世界觀、住地考察、包容說：以《不增不減經》為依據的共生同成理念〉，《臺大佛學研究》第17期（2009年6月），頁1-48.

〔延伸的參考材料〕

- \* 《起世經》，十卷，隋·闍那崛多(Jñānagupta)等於585-600年譯，大正藏第一冊(T. 24, vol. 1, pp. 310a-365a)。
- \* Rupert Gettin, *The Foundations of Buddhism*, 譯成《佛教基本通：佛教的修行路徑導覽》〈第五章·佛教的宇宙觀：三千大千世界〉，賴隆彥譯，(台北：橡實文化，2009年)，頁151-170, 335-336.
- \* 武金正，〈生命觀和解放人本論〉，《輔仁宗教研究》第18期（2009年3月），頁19-39.
- \* J. Mark Bertrand, *Rethinking Worldview: Learning to Think, Live, and Speak in This World*, Wheaton: Crossway Books, 2007.
- \* Todd Duncan, Craig Tyler, *Your Cosmic Context: An Introduction to Modern Cosmology*, San Francisco: Pearson Addison Wesley, 2009.
- \* W. Randolph Kloetzli, “Cosmology: Buddhist Cosmology,” *Encyclopedia of Religion*, vol. 3, 2nd edition, edited by Lindsay Jones, New York: Macmillan Reference USA, 2005, pp. 2026-2031.
- \* David Naugle, *Worldview: The History of a Concept*, Grand Rapids: Wm. B. Eerdmans Publishing, 2002.
- \* Ken Wilber, *The Integral Vision: A Very Short Introduction to the Revolutionary Integral Approach to Life, God, the Universe, and Everything*, Boston: Shambhala Publications, 2007.

### Question 3. Is it Bad to Die?

- \* 「好死不如賴活」的說法，在傳達什麼訊息？這一個說法，在一切場合都那麼天經地義嗎？
- \* 活著，可以是唯一的或最高的生命價值嗎？
- \* 「死有重於泰山，有輕於鴻毛」的說法，在傳達什麼訊息？支持這一個說法，有什麼具有說服力的根據嗎？
- \* 「志士仁人，無求生以害仁，有殺身以成仁。」(《論語·衛靈公》) 思考這一個說法在傳達什麼訊息。
- \* 天底下或世界上，有什麼是值得為之而死的？(親情、友情、愛情(殉情)、名譽、貞節、國家、盡忠、職責、宗教(殉教)、漂亮、財寶(人為財死，鳥為食亡)……)
- \* 天底下或世界上，有什麼比苟且活著還來得更屈辱、更難受、或更不值得？
- \* 如果活著只是受盡屈辱或折磨，死亡，可看成解脫嗎？
- \* 如果死亡真的是一種解脫，那麼，活著的時候擁有或享受的一切，一旦死亡，也可同樣看成是從擁有或享受而解脫嗎？
- \* 如果說單純的死亡和解脫彼此之間沒什麼關聯，是不是更合乎道理？
- \* 死亡所能奪走的一切，是不是因為在我們活著的時候不曾真正擁有過？反過來說，我們活著的時候真正擁有的，並不會因為死亡或他人的搶奪而失去？
- \* 死亡如果有失去的話，到底失去什麼？
- \* 生命之意義、價值、或目的，是否在死亡的時候自動被終止或剝奪？

- \* 死亡有沒有可能只是生命變化或新陳代謝的一環，並沒有通常所認為的那麼糟糕或一無是處？
- \* 只有出生卻沒有死亡的世界，是合乎道理的嗎？如果有那樣的世界，也就是要死卻死不了，會造成什麼樣的結局？
- \* 如果死不了，珍惜生命、關懷親友、愛惜時間、努力上進、藝文營造，這些為我們所看重和奮鬥的，又該如何評價？這些會不會因此成為無稽之談？
- \* 有沒有可能藉由死亡之省思，形成生命重大的轉機？

第7週 2010/04/06〔單元主題〕：溫書假

第8週 2010/04/13〔單元主題〕：以阿賴耶識、如來藏、法身之概念深化與拓展生命探索與生命實踐／第三次分組討論：Question 3. Is it Bad to Die? – part two  
〔以阿賴耶識之概念做為生命活動資訊的心態庫存深化生命探索：經典依據〕：  
《解深密經·心意識相品第三》，唐·玄奘譯，大正藏第十六冊（T 676, vol. 16, p. 692b-c）。

廣慧！當知於六趣生死，彼彼有情，墮彼彼有情眾中——或在卵生，或在胎生，或在濕生，或在化生——身分生起。

於中，最初，一切種子心識·成熟、展轉和合、增長、廣大。依二執受：一者，有色諸根及所依·執受；二者，相、名、分別、言說、戲論、習氣·執受。有色界中，具二執受；無色界中，不具二種。

廣慧！此識亦名阿陀那識。何以故？由此識·於身·隨逐執持故。

亦名阿賴耶識。何以故？由此識·於身·攝受、藏隱、同安危義故。

亦名為心。何以故？由此識·色聲香味觸等·積集、滋長故。

廣慧！阿陀那識，為依止、為建立故，六識身·轉。謂：眼識，耳、鼻、舌、身、意識。

.....

廣慧！如是菩薩，雖由法住智·為依止、為建立故，於心意識祕密·善巧。然諸如來，不齊於此，施設彼為·於心意識一切祕密善巧·菩薩。

廣慧！若諸菩薩，於內各別·如實不見阿陀那，不見阿陀那識；不見阿賴耶，不見阿賴耶識；不見積集，不見心；不見眼、色、及眼識，不見耳、聲、及耳識，不見鼻、香、及鼻識，不見舌、味、及舌識，不見身、觸、及身識，不見意、法、及意識，是名·勝義善巧菩薩。如來施設彼為·勝義善巧菩薩。

.....

阿陀那識甚深細，一切種子如暴流，我於凡愚不開演，恐彼分別執為我。

〔以如來藏之概念做為煩惱所遮蔽的無盡生命拓展生命探索：經典依據〕：《大方廣如來藏經》，唐·不空譯，大正藏第十六冊（T. 667, vol. 16, p. 461c）。

善男子！如來·應·正等覺，以佛自己智慧光明眼，見一切有情·欲、瞋、癡、貪、無明·煩惱。彼善男子、善女人，為於煩惱之所凌沒·於胎藏中，有俱胝·百·千諸佛，悉皆如我·如來智、眼。觀察彼等·有佛法體，結跏趺坐，寂·不

動搖。於一切煩惱染污之中，如來法藏，本無搖動，諸有趣見·所不能染。是故，我今作如是言：「彼等一切如來，如我無異。」善男子！如是，如來以佛智眼，見一切有情如來藏。

善男子！譬如，以天妙眼，見於如是惡色、惡香·諸蓮花葉·纏裹、逼迫；是以天眼，見彼花中·佛真實體·結跏趺坐。既知是已，欲見如來，應須除去臭穢惡業，為令顯於佛形相故。如是，如是，善男子！如來以佛眼，觀察一切有情如來藏；令彼有情·欲、瞋、癡、貪、無明·煩惱藏·悉除遣故，而為說法。由聞法故，則正修行，即得清淨如來實體。

善男子！如來出世，若不出世，法性、法界；一切有情如來藏，常、恆、不變。〔以法身之概念開啟如來、眾生、和菩薩可通達之平等性：經典依據〕：《佛說不增不減經》，元魏·菩提留支譯，大正藏第十六冊（T. 668, vol. 16, p. 467a-b）。舍利弗！此法身者，是不生、不滅法；非過去際，非未來際，離二邊故。舍利弗！非過去際者，離生時故；非未來際者，離滅時故。舍利弗！如來法身·常，以不異法故，以不盡法故。舍利弗！如來法身·恆，以常可歸依故，以未來際平等故。舍利弗！如來法身·清涼，以不二法故，以無分別法故。舍利弗！如來法身·不變，以非滅法故，以非作法故。

舍利弗！即此法身，過於恆沙、無邊煩惱所纏，從無始世來，隨順世間波浪漂流，往來生死，名為眾生。

舍利弗！即此法身，厭離世間生死苦惱，棄捨一切諸有欲求，行十波羅蜜，攝八萬四千法門，修菩提行，名為菩薩。

復次，舍利弗！即此法身，離一切世間煩惱使纏，過一切苦，離一切煩惱垢，得淨，得清淨，住於彼岸清淨法中，到一切眾生所願之地，於一切境界中·究竟通達·更無勝者，離一切障·離一切礙·於一切法中·得自在力，名為如來·應·正遍知。

是故，舍利弗！不離眾生界有法身，不離法身有眾生界；眾生界即法身，法身即眾生界。舍利弗！此二法者，義一，名異。

〔延伸的參考材料〕

\* 蔡耀明，〈《佛說不增不減經》「眾生界不增不減」的修學義理：由眾生界、法界、法身到如來藏的理路開展〉，《臺灣大學哲學論評》第28期（2004年10月），頁89-155。

\* 蔡耀明，〈《入楞伽經》的心身不二的實相學說：消極面的障礙排除〉。

\* 蔡耀明，〈眾生住地與生死輪迴之確實安住的哲學反思〉。

第9週 2010/04/20〔單元主題〕：心識脫離生命體／第四次分組討論：Question 4. Which Deaths Are Worse?

\* Dalai Lama（達賴喇嘛），*Sleeping, Dreaming and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*，譯成《達賴：心與夢的解析》〈第六章：何謂肉體死亡？〉，楊書婷、姚怡平譯，（台北：四方書城，2004年），頁137-183。

〔延伸的參考材料〕

- \* 〈「佛教的生命探索」相關經證選輯〉：自編講義
  - \* H. H. Dalai Lama, 《生命之不可思議：揭開輪迴之謎》，江支地譯，（台北：立緒文化，2003年）。
  - \* 慈誠羅珠，《輪迴的故事：穿越前世今生，探索生命意義》，索達吉譯，（台北：橡樹林文化，2007年）。
  - \* Deepak Chopra, *Life after Death: The Burden of Proof*, New York: Harmony Books, 2006.
  - \* David Loy, *Lack and Transcendence: The Problem of Death and Life in Psychotherapy, Existentialism, and Buddhism*, New York: Humanity Books, 2000.
  - \* Alan Segal, *Life after Death: A History of the Afterlife in the Religions of the West*, New York: Doubleday, 2004.
- 〔心識入胎〕
- \* 李淑君（譯著），《佛說入胎經今釋》，（台北：老古文化事業，1998年）。
  - \* 林崇安，〈生命的延續與生死〉，收錄於《佛學的生命觀與宇宙論》（台北：慧炬出版社，1994年），頁1-41.
  - \* 鄭志明，《佛教生死學》〈第三章·佛教經典的胚胎生命觀〉，（台北：文津出版社，2006年），頁40-70.

#### Question 4. Which Deaths Are Worse?

- \* 不管怎麼死，都一樣嗎？
- \* 不管怎麼活，都一樣嗎？
- \* 如果活著有其高下優劣，死亡，如何可能無其高下優劣？
- \* 一個人孤獨死去，以及在親友的陪伴、不捨、祝福、祈禱、或助念而死，這之間有差別嗎？
- \* 壽終正寢與意外橫死之間，有差別嗎？
- \* 早死晚死都是一死，是嗎？
- \* 安詳而死、痛快而死、牡丹花下死、被逼而死、死拖活拖而死，這之間有差別嗎？
- \* 死得很難看，又怎麼樣？
- \* 如果難以面對或接受死亡，乾脆把最惡毒的思想或情緒藉此發作出來，是理智的嗎？是值得的嗎？
- \* 如果難以面對或接受死亡，是要乾脆把所有最惡毒的思想或情緒藉此發洩出來，還是要把握機會，劃上在人世間可能最漂亮的句點？怎樣做，才是理智且值得的？
- \* 思考什麼是「最壞的死亡」(the worst death)。
- \* 如果活著講究生活品質，死的時候，需要講究臨終品質嗎？如果需要的話，有哪些重大的臨終品質值得講究？
- \* 所謂臨終品質，基本上，應該是對還活著的人來講的，還是對臨終者來講的？
- \* 怎樣才稱得上「死得其所」？
- \* 思考什麼是「最好的死亡」(the best death)。

第10週 2010/04/27〔單元主題〕：往生、修行的所在或世界、淨土／第五次分組討論：Question 5. Might I Live On? – part one

- \* 《佛說阿彌陀經》( *Sukhāvātī(amṛta)vyūhasūtra* )，姚秦·鳩摩羅什 ( *Kumārajīva* ) 於402年譯，大正藏第十二冊 ( T. 366, vol. 12, pp. 346b-348a )。
- 〔延伸的參考材料〕

\* Luis Gómez, *The Land of Bliss: The Paradise of the Buddha of Measureless Light -- Sanskrit and Chinese Versions of the Sukhāvātīvyūha Sūtras*, Honolulu: University of Hawai'i Press, 1996.

\* 北島利親（編著），《梵藏漢對照佛說阿彌陀經譯註》（京都：永田文昌堂，2006年）。

### Question 5. Might I Live On?

- \* 死掉之後，還有生命在延續嗎？
- \* 認為死掉之後，什麼都沒有了。這是什麼樣的看法？根據何在？缺失何在？
- \* 儒家以立德、立功、立言為三種「不朽」。根據什麼，可以稱做「不朽」？在儒家的歷史浮沈中，誰來保證「不朽」？數不清的歷代人物當中，有多少人物讓人緬懷其所立之德、所立之功、所立之言？所謂立德、立功、立言稱為「不朽」，到底是對誰來講才成立？品德、功業、言說，憑什麼得以「不朽」？許多平凡的人在一輩子當中，也沒太傲人的品德、偉大的功績、或擲地有聲的言說，這些人該怎麼辦？「長生不死」之說，理論上如何可能？生命的歷程既然有成長、變化、衰老、疾病、意外，如何可能「長生不死」？
- \* 死掉之後「復活」之說，顯然在指死前的肉體，在死後，還可以同樣的肉體，重新活過來。姑且接受由於神力的全能有以致之，這樣的「復活」，算不算活著？大家都有機會「復活」，還是只有極其少數的人物才有這樣的機會？這樣的「復活」，是被動造成的，還是當事者主動有把握的？這樣的「復活」，要不要再死一次？如果不必再死一次，那以後會變成什麼樣子？如果必須再死一次，所謂的「復活」，意義何在？
- \* 死掉之後「永生」之說，什麼在「永生」？死掉之後可以「永生」的，姑且叫做靈魂，是不是活著的時候，甚至來到這一個世間出生之前，就一直是「永生」的？一直是「永生」的靈魂，是否非「不變」不可？既「永生」且「不變」的靈魂，可以算成一個又一個或一條又一條嗎？既「永生」且「不變」的靈魂，大家都一樣嗎？還是特別得到恩寵者，其靈魂就高級一些？在充滿變化的生命歷程當中，要一個徹頭徹尾「不變」的靈魂，做什麼用？活著的時候，做很好或很壞的事情，會影響到「不變」的靈魂嗎？正在「永生」的靈魂或永遠接受懲罰的靈魂，和活著時候的生命體之間，到底是什麼關係？「不變」的靈魂「永生」在「天國」或「地獄」，有差別嗎？
- \* 什麼叫做「生死輪迴」？是在死後才突然有「生死輪迴」，還是活著的時候就已經處於「生死輪迴」的流程？如果問說「誰在活著」，以及問說「誰在輪迴」，怎麼回答？如果活著的時候，無所謂固定不變的「自我」，也完全不必使用固定不變的「自我」概念以說明生命歷程的變化，那麼，談到「生死輪迴」，還需要以所謂「輪迴主體」為其理論基礎嗎？以「生死輪迴」為著眼點，所謂「自我」、「輪迴主體」、「存在」、「不存在」、「有」、「沒有」，是否適切的觀念？
- \* 如果死掉之後一切化為烏有，你（妳）要怎樣使用一生？
- \* 如果「長生不死」，你（妳）要怎樣使用一生？
- \* 如果「復活」，你（妳）要怎樣使用一生？
- \* 如果「永生」，你（妳）要怎樣使用一生？
- \* 如果「生死輪迴」，你（妳）要怎樣因應？

第11週 2010/05/04〔單元主題〕：佛陀教化的世界之關聯與形成／第六次分組討論：Question 5. Might I Live On? – part two

\* 《說無垢稱經·序品第一》，唐·玄奘於650年譯，大正藏第十四冊（T. 476, vol. 14, pp. 557c-560b）。

〔延伸的參考材料〕

- \* 《佛說維摩詰經·佛國品第一》，吳·支謙於223-228年譯，大正藏第十四冊(T. 474, vol. 14, pp. 519a-520c)。
- \* 《維摩詰所說經·佛國品第一》，姚秦·鳩摩羅什(Kumārajīva)於406年譯，大正藏第十四冊(T. 475, vol. 14, pp. 537a-539a)。
- \* 高橋尚夫(校訂)，〈I: Buddha-kṣetra-pariśuddhi-nidāna-parivartaḥ prathamah 『佛國品第一』〉，《梵藏漢對照『維摩經』(Vimalakīrtinirdeśa: Transliterated Sanskrit Text Collated with Tibetan and Chinese Translations)》，大正大學綜合佛教研究所梵語佛典研究會編，(東京：大正大學綜合佛教研究所，2004年)，頁1-51。
- \* 大正大學綜合佛教研究所梵語佛典研究(校訂)〈Chapter I: Buddha-kṣetra-pariśuddhi-nidāna-parivarta〉，《梵文維摩經：ボタラ宮所藏寫本に基づく校訂》(東京：大正大學出版會，2006年)，頁1-14。
- \* Étinne Lamotte (tr.), “Chapter 1: The Purification of the Buddha-fields” *The Teaching of Vimalakīrti (Vimalakīrtinirdeśa)*, translated from French by Sara Boin, London: The Pali Text Society, 1976, pp. 1-27.

第12週 2010/05/11〔單元主題〕：死亡與重生：生死中有的修學與導引／第七次分組討論：Question 6. Should I Take the Elixir of Life?

- \* 張宏實，《圖解西藏生死書：認識《中陰聞教救度大法》》〈第一部分·基本認識：死亡歷程的行前須知〉，(台北：橡樹林文化，2005年)，頁32-65。
- \* Chögyam Trungpa, *The Tibetan Book of the Dead*, 譯成《藏密度亡經：中陰聞教大解脫》〈講釋〉，鄭振煌譯，(台北：知識領航，2005年)，頁19-51。

〔延伸的參考材料〕

- \* 蓮花生大士，《中有大聞解脫》，許明銀譯，(香港：密乘佛學會，2000年)。
- \* Sogyal Rinpoche, *The Tibetan Book of Living and Dying*, 譯成《西藏生死書》，鄭振煌譯，(台北：張老師文化事業，1996年)。
- \* Stephen Hodge, Martin Boord, *The Illustrated Tibetan Book of the Dead: A New Translation with Commentary*, New York: Sterling Publishing, 1999.
- \* Padmasambhava, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, commentary by Gyatrul Rinpoche, translated by B. Alan Wallace, Boston: Wisdom Publications, 1998.
- \* The Tibetan Book of the Dead: Text Entry: (<http://www.lib.virginia.edu/small/exhibits/dead/index2.html>)

### Question 6. Should I Take the Elixir of Life?

- \* 如果眼前有長生不死藥，你(妳)會服用嗎？
- \* 如果只有一顆長生不死藥，你(妳)會希望誰來服用？
- \* 如果這一顆長生不死藥是犧牲其他生命體才做成的(例如殘酷的動物實驗、殺生獻祭)，你(妳)還會服用嗎？
- \* 思考一下：像是吃個藥之類，就說能夠保證長生不死，可有什麼道理？它是可以實現的夢想，還是一種不切實際的幻想？
- \* 人生數十寒暑，有什麼不好？長生不死，難道真的只有好處，沒有壞處嗎？為什麼有人要求能夠長生不死或長生不老？
- \* 如果在地球上長生不死，你(妳)會怎麼打發時間？
- \* 設想一下：大家都長生不死，誰永遠當三歲小孩，誰永遠當八十歲的老頭子？永遠是二十歲的年輕人，好玩嗎？

- \* 長生不死，如果只保證不死，其它毫無保證，那麼，弄到全身都是病，還三不五時碰到意外，斷手又斷腳的，社會動亂，飢荒連年，人心敗壞，卻死不了，這樣好玩嗎？在如此情況下的「長生不死」，與可怕的無期徒刑，有什麼差別？
- \* 長生不死，日子太長久了，打發不了，會不會使生活變得枯燥乏味？
- \* 長生不死，不再有時間意識，不再感受時間有限的壓力，是否反而會讓人提不起勁來過生活呢？會不會導致生活日漸膚淺或空洞？
- \* 長生不死，生命的刻痕幾乎渙散，生命之意義如何成立？
- \* 長生不死，將會使生命歷程的經驗刻痕，在意義或價值產生怎樣的變化？
- \* 長生不死，而你（妳）厭倦了只是繼續做人，卻無法改變既成的生命形態，那麼，被迫繼續做人，好玩嗎？
- \* 對上述論題思考後，如果眼前有長生不死藥，你（妳）還會不假思索搶來服用嗎？
- \* 思考一下：對生命的歷程來說，是不是還有比長生不死來得更為重要的事情？

第13週 2010/05/18〔單元主題〕：生死輪迴的挺立之道／佛教的生命教育／第八次分組討論：Question 7. Who's Who?

\* **Thich Nhat Hanh**（一行禪師），*No Death, No Fear: Comforting Wisdom for Life*, 譯成《你可以不怕死》〈第一章·我們來自何處？我們將去往何方？〉，胡因夢譯，（台北：橡樹林文化，2003年），頁27-41；〈第四章·轉化哀傷與恐懼〉，頁83-113。

〔延伸的參考材料〕

- \* Dalai Lama, *Advice on Dying And Living a Better Life*, 譯成《達賴生死書》，丁乃竺譯，（台北：天下雜誌，2003年）。
- \* 「教育部生命教育學習網」（[http://life.edu.tw/homepage/091/new\\_page\\_2.php](http://life.edu.tw/homepage/091/new_page_2.php)）
- \* 「生命教育全球資訊網」（<http://210.60.194.100/life2000/indexhome1.asp>）
- \* 孫效智，〈生命教育的內涵與實施〉，《哲學雜誌》第35期（2001年5月），頁4-31。
- \* 許雅喬，〈生死教育及其哲學意涵之探討〉，《教育資料與研究》第77期（2007年8月），頁19-36。
- \* 劉濟良，《生命教育論》（北京：中國社會科學出版社，2004年）。
- \* Lynne Ann DeSpelder, Albert Lee Strickland, *The Last Dance: Encountering Death and Dying*, II, 譯成《生命教育：生死學取向》，黃雅文等譯，（台北：五南圖書，2006年）。
- \* J. Donald Walters, *Education for Life: Preparing Children to Meet the Challenges*, revised edition, Crystal Clarity Publishers, 2003.

### Question 7. Who's Who?

- \* 你（妳）曾有過認錯人而很困窘的經驗嗎？
- \* 你（妳）對熟悉的人物，通常都是怎樣在確認誰是誰的？（根據：身體、容貌、談吐、姿態、個性、姓名、心靈……）
- \* 你（妳）曾經懷疑或思考過從小到大你（妳）一直是同一個人嗎？
- \* 如果你（妳）認為從小到大一直是同一個人，那是根據什麼？如果不是同一個人，又是根據什麼？

- \* 如果以身體為依據，從小到大，身體內外經歷巨大的變化，如何可能是同一個人？
- \* 假想器官移植的情況，是否可以訂出一道界限，超過多少比例的身體部分是移植的，就不再是原來的那個人？是否可以規定某一最必要的器官，例如頭腦，只要是移植而來的，就不再是原來的那個人？
- \* 假想生死輪迴的情況，上一輩子披著狗的軀體，這一輩子披著人的軀體，下一輩子披著天神的軀體，如何可能是同一個人？
- \* 如果以心靈做為依據，從小到大，心靈起伏不定，如何可能是同一個人？
- \* 假想嚴重的失憶症、老年癡呆症、或植物人的情況，其心靈功能或者難以為別人所測知，或者與健康的時候截然不同，如何可能是同一個人？
- \* 人物的同一性／個人同一性（a person's identity / personal identity）或同一個人（the same person），這樣的說法，在事實上，有沒有根據？
- \* Ok, then, if I am not me, who the hell am I?
- \* 假想死後升天的情況，死後到天國的，和生前在塵世的，是同一個人嗎？如果是同一個人，是完全同一嗎？還是只有部分同一？如果只有部分同一，可以算是同一嗎？如果不是同一個人，還有必要升天嗎？如果不是同一個人，升天的是誰？
- \* 再度假想生死輪迴的情況，上一輩子披著狗的軀體，這一輩子披著人的軀體，下一輩子披著天神的軀體，在軀體接連變換之間，是什麼使這一切像火車的車廂在火車奔馳的時候接連在一起？
- \* 暫且拋開同一性之概念，就在一輩子從生到死的充滿變化的歷程，是什麼使這整個歷程如影隨形連接在一起？

第14週 2010/05/25〔單元主題〕：生命治療／第九次分組討論：Question 8. Is it all Meaningless? – part one

\* **Tulku Thondup**（東杜法王），*Boundless Healing: Meditation Exercises to Enlighten the Mind and Heal the Body*，譯成《無盡的療癒：身心覺察的禪定練習》〈第七章·睡與醒的治療禪定〉，丁乃竺譯，（台北：心靈工坊，2001年），頁217-226；〈第九章·為臨終者及死者所做的治療禪定〉，頁297-306。  
〔延伸的參考材料〕

\* Dilgo Khyentse Rinpoche（頂果欽哲法王），*Excellent Path to Enlightenment*，譯成《成佛之道：殊勝證悟道前行法》，楊書婷譯，（台北：橡樹林文化，2003年）。

\* Keith Sherwood, *The Art of Spiritual Healing*，譯成《靈性治療的藝術：深入了解能量在身體上的運作》，林妙香譯，（台北：生命潛能文化事業，2003年）。

### Question 8. Is it all Meaningless?

- \* 你（妳）曾經稍微嚴肅地思考過「生命之意義」嗎？
- \* 如果說「生命是有意義的」，這樣的說法本身是有意義的嗎？
- \* 如果說「生命是無意義的」，這樣的說法本身是無意義的嗎？
- \* 談到「生命之意義」，看成是非題，非黑即白，非白即黑，只能在有意義和無意義二者之間選一個答案，這樣子適當嗎？
- \* 換個方式來問，所謂「生命之意義」，是一個全有或全無、且有無彼此互斥的課題，還是有關

意義的不同程度的課題，或是有關意義的不同種類的課題？

\* 所謂「生命之意義」，這一個課題的性質，是否和世間其它可畫取出單位概念的現象或事物的意義，例如一個字、語句、符號、路標、石頭、樹木、貓、狗、人、家庭、學業、朋友、名譽、愛情、出生、成長、疾病、死亡等之意義，在性質上相同？

\* 所謂「意義」，到底在問什麼？（meaning / sense / reason / point / significance / purpose / value / worth / achievement）

\* 針對「意義」課題，可以怎樣回應或切入？

\* 試著以「意義」一詞之語言形式為著眼點，切入「意義」課題。

\* 試著以「意義」一詞之關聯的內容為著眼點，切入「意義」課題。

\* 如果以關聯的內容為著眼點，所謂「生命之意義」或任何其它現象或事物的意義，可單獨就其本身論其意義嗎？換言之，生命可單獨就生命本身論其意義嗎？一個字可單獨就那一個字本身論其意義嗎？

\* 如果生命可單獨就生命本身論其意義，請嘗試做出有內容的（也就是有料的而非僅止於語言形式的）回應。

\* 如果生命無法就生命本身論其意義，請嘗試帶出生命關聯的內容，並且做出有內容的回應。

\* 探索「生命之意義」時，針對通常拿來關聯的內容（例如活著、年輕、健康、美麗、成功、富有、體面、自由、尊嚴、快樂、困苦、老年、失意、死亡、……），檢視這些內容如何和「生命之意義」形成關聯，並且檢視這些內容和「生命之意義」在關聯的層次性、根本性、或切要性為何？

\* 如果由於人生不免一死，死後就不在原來的世間且被世人遺忘，這樣就使得生命毫無意義——請檢查這樣的思惟方式站得住腳嗎？

\* 如果由於我們的軀體和所做所為在整個社會或整個宇宙來看簡直渺小到連一粒灰塵的份量也算不上，這樣就使得生命毫無意義——請檢查這樣的思惟方式是否站得住腳。

\* 如果由於人生充滿挫折、失敗、傷痛、失落、迷惘、絕望、荒謬，這樣就使得生命毫無意義——請檢查這樣的思惟方式是否站得住腳。

\* 如果由於世間無所謂天道、公理、仁愛、真愛、造物主、上帝，這樣就使得生命毫無意義——請檢查這樣的思惟方式是否站得住腳。

\* 每一個人的「生命之意義」必須相同嗎？

\* 每一個生命體的「生命之意義」必須相同嗎？

\* 世界級的偉人或名人，其人生較有意義嗎？世界級的壞人，其人生較無意義嗎？一輩子沒沒無聞的人，其人生的意義也跟著微不足道嗎？

\* 如果你（妳）覺得生命有意義，生命就有意義；一旦你（妳）覺得生命沒有意義，生命就沒有意義；換言之，這一個課題的答案，完全繫於你（妳）的主觀感受或認定，別人完全無從置喙——請檢查這樣的思惟方式是否站得住腳。

\* 以微觀的方式來思考，有什麼事情或情形，可多少增添生命之意義？又有什麼事情或情形，可多少減損生命之意義？

\* 由生存的努力點點滴滴打造的生命之意義，或許距離完善還很遙遠，可以因為一時的失敗或死亡，而被全盤否定嗎？

- \* 如果對「生命之意義」探索不出個所以然，你（妳）該怎麼辦？
- \* 如果有辦法切進「生命之意義」，並且因此得出個人可持守的見解，請問有何意義，以及有什麼用？
- \* 思考一下：「過一個有意義（或充滿意義）的人生」，這一句話所要表達的是什麼意思？怎麼過一個有意義的人生？

第15週 2010/06/01〔單元主題〕：生命實踐／第十次分組討論：Question 8. Is it all Meaningless? – part two

\* **Frank Jude Boccio, *Mindfulness Yoga: The Awakened Union of Breath, Body, and Mind***, 譯成《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》〈導論·與生命相約在當下〉，鄧光潔譯，（台北：橡樹林文化，2005年），頁29-38.

\* **Ajahn Brahm, *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook***, 譯成《禪悅：快樂呼吸十六法》〈第一、二章·禪修的基本方法〉，賴隆彥譯，（台北：橡實文化，2007年），頁16-38.

\* 生命實踐：生生活動／走向個體、家庭、社會、文化的實踐活動／走在生命相續開展的實踐活動（遊手好閒·虛度生命 vs. 無為而無不為 vs. 拼經濟 vs. 倫理實踐·社會實踐·文化實踐 vs. 生命實踐·致力於生命之修煉）

\* 生命實踐的自利性和利他性：佛教解脫道與菩提道

〔延伸的參考材料〕

\* 高柏園，〈生命實踐的理論性與實踐性〉，收錄於《第一屆「生命實踐」學術研討會論文集》，華梵大學中國文學系主編，（台北：萬卷樓圖書，2002年），頁3-18.

\* Gerald Corey, Marianne S. Corey, *I Never Knew I Had a Choice: Exploration in Personal Growth*, 譯成《生命抉擇與個人成長》，黃慧真等譯，（台北：雙葉書廊，2005年）。

第16週 2010/06/08〔單元主題〕：禪修、解脫、了生脫死、涅槃、生命智慧之開展、生命之覺悟／第十一次分組討論：Question 9. More and Better?

\* 蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉，《正觀》第20期（2002年3月），頁83-140.

\* 蔡耀明，〈《大般若經·第十五會·靜慮波羅蜜多分》的禪修教授：做為佛典「摘要寫作」的一個練習〉，《中華佛學學報》第17期（2004年7月），頁49-93.

〔延伸的參考材料〕

\* 談錫永，《生與死的禪法》（台北：全佛文化事業，2005年）。

\* 越建東，〈佛教禪修經驗與心識學的交涉初探〉，《新世紀宗教研究》第5卷第3期（2007年3月），頁37-66.

\* 蔡耀明，〈「慧解脫」與「般若波羅蜜多」的銜接和差異：用以看待解脫道和菩提道的關聯的一道樞紐〉，《風城法音》第3期（2002年12月），頁7-15.

\* 蔡耀明，〈《首楞嚴三昧經》的禪定設計〉，《法鼓人文學報》第3期（2006年12月），頁135-162.

\* 蔡耀明，〈抉擇佛教所施設的多樣的修行道路之基本原則：以《大般若經·第四會、第十六會》為依據〉，

收錄於《2008年佛學研究論文集：佛教與當代人文關懷》，佛光山文教基金會主編，（高雄：佛光山文教基金會，2008年8月），頁263-286。

\* Geshe Michael Roach, *The Tibetan Book of Yoga: Ancient Buddhist Teachings on the Philosophy and Practice of Yoga*, 譯成《西藏心瑜伽：關於瑜伽哲學和實修的古老佛教教法》，項慧齡譯，（台北：橡樹林文化，2004年）。

\* Dilgo Khyentse Rinpoche（頂果欽哲法王），*Enlightened Courage*, 譯成《覺醒的勇氣：阿底峽之修心七要》，賴聲川譯，（台北：雪謙文化，2005年）。

\* [Yoga Studies Institute > Tibetan Heart Yoga](http://www.yogastudiesinstitute.org/heartyyoga.html): (<http://www.yogastudiesinstitute.org/heartyyoga.html>)

### Question 9. More and Better?

- \* 世界有更多的人，將會使世界變得更好嗎？
- \* 世界有更多優質的或優秀的人，將會使世界變得更好嗎？
- \* 比較且評論如下二種思惟形態：其一，替世界製造更多優質的人，是很有價值的一件事情，並且還可因此犧牲掉劣質的人；其二，接受每一個人或甚至每一個胎兒，自從受孕，在生命的層次，就都值得生存（*All lives are worth living*），然後在生存的過程，大家都有必要來經歷、鍛鍊、增進、或改善生命的眾多層面。
- \* 家庭有更多的子女，將會使家庭變得更好嗎？換個方式來問，多子多孫就一定多福氣嗎？
- \* 人生有更多的金錢、權力、享受，將會使人生變得更好嗎？
- \* 只要讓自己更快樂、更健康、更漂亮、更風趣、更有人緣、或更聰明，就必然使自己的一生變得更好嗎？
- \* 簡單地問：最漂亮的人，必然就有最好的人生嗎？一生當中最漂亮的時刻，必然就是一生當中最好的時刻嗎？
- \* 人生會因為擁更多的什麼東西，就必然使人生變得更好嗎？換個方式來問，造就更好的人生，在擁有上，採取「多多益善」的思惟方式，站得住腳嗎？行得通嗎？
- \* 試舉一個東西或一件事情，只要在那上面擁有得更多，就必然使人生變得更好。並請提出用以支撐該思惟方式的理由。如果舉不出那樣的東西或事情，請批判該思惟方式。
- \* 這一個世界可以變成更好的世界嗎？
- \* 所謂更好的世界，是什麼樣的世界？（理想國、大同世界、天主之城、真主之國、人間淨土、桃花源、自然世界、……）
- \* 我可以怎樣助成更好的世界？
- \* 這一輩子的人生可以變成更好的人生嗎？
- \* 所謂更好的人生，是什麼樣的人生？
- \* 我可以怎樣替自己造就更好的人生？
- \* 我可以怎樣助成他（她）者打造更好的人生？

第17週 2010/06/15〔單元主題〕：以佛法解開生命世界的全面實相／第十二次分組討論：Question 10. Does Reality Matter?

\* 蔡耀明，〈「不二中道」學說相關導航概念的詮釋進路：以佛法解開生命世界的全面實相在思惟的導引為詮釋線索〉，《臺灣大學哲學論評》第32期

(2006年10月), 頁115-166.

[ 延伸的參考材料 ]

\* 蔡耀明,〈觀看做為導向生命出路的修行界面:以《大般若經·第九會·能斷金剛分》為主要依據的哲學探究〉,《圓光佛學學報》第13期(2008年6月),頁23-69.

\* 蔡耀明,〈論「有無」並非適任的形上學概念:以《密嚴經》和《入楞伽經》為主要依據〉,《正觀》第50期(2009年9月),頁65-103.

### Question 10. Does Reality Matter?

- \* 生命的實相到底怎樣,這一個論題究竟有什麼重要性?或者,重要到什麼程度?
- \* 有一些人追求政治事件的真相,另外有一些人追求社會事件或花邊新聞的真相,結果追出一大堆的羅生門。相對於此,誰需要追求生命的實相?
- \* 追求生命的實相,是註定徒勞無功的,還是多少可改變對生命的認識或扭轉生命的方向與途程?
- \* 如果由於追求生命的實相並不輕鬆或甚至無所謂最後的答案就放棄追求,這樣的想法該去接受嗎?
- \* 這一個世界是不是有一位創造主存在,這一個論題在什麼樣的層面才有其重要性?
- \* 如果由於我們需要信仰一位創造主才造成創造主的存在,這樣的想法是追求實相的態度嗎?
- \* 如果由於我們需要找一位創造主寄託心靈才造成創造主的存在,這樣的想法是追求實相的態度嗎?
- \* 如果說,重要的是只要滿足我們信仰的需要或應許我們寄託心靈的需要,至於信仰的對象其實相如何,或提供心靈寄託的所在其實相如何,就不重要,也不必追究,這樣的說法該去接受嗎?如果接受,我們將把自己當成什麼樣的人?如果不接受,有什麼另外的辦法可想?
- \* 生命體是不是正在經歷生死輪迴,這一個論題在什麼樣的層面才有其重要性?
- \* 生命體在過完一輩子之後是不是還有下一輩子,或者是不是有解脫的可能,這一個論題在什麼樣的層面才有其重要性?
- \* 如果不清楚自己這一輩子怎麼來到世界上的,是否有可能以觸及生命實相的方式來過活?
- \* 如果不清楚自己這一輩子怎麼來到世界上的,是否有可能在活著的時候就做好步入下一輩子的準備?

第18週 2010/06/22 [ 單元主題 ] : 期末報告

**【後續的進修書目】:**鑑於一個學期的上課總時數極其有限,以及「佛教的生命探索」牽涉的範圍極廣,如下單元皆無法納入課堂來研習,然而相關書目,仍可方便學員進一步的閱覽,或進行學期報告時參考之用。

[ 生命的善惡 / 染淨 / 聖俗 / 美醜 ]

\* 蔡耀明,〈從佛教的聖化觀探討《大般若經·第四會》的般若波羅蜜多的聖化理路:兼論在親見不動佛國的時刻表現出來的對聖境的感知品質〉,收錄於《宗教神聖:現象與詮釋》,盧蕙馨等主編,(台北:五南圖書,2003年),頁207-256.

\* Mircea Eliade, *The Sacred & the Profane: The Nature of Religion*, 譯成《聖與俗:宗教的本質》,楊素娥譯,

(台北：桂冠圖書，2001年)。

〔生命倫理學〕

- \* 「台灣基因生物科技的 ELSI (Ethical, Legal, and Social Issues) 研究中心」  
(<http://elsi.issp.sinica.edu.tw/main.php>)
- \* The Ethical, Legal and Social Implications Research Program, National Human Genome Research Institute, National Institutes of Health (ELSI Research Program): (<http://www.genome.gov/10001618>)
- \* Lawrence Berkeley National Laboratory's ELSI Project: (<http://www.lbl.gov/Education/ELSI/ELSI.html>)
- \* 李瑞全，《儒家生命倫理學》(台北：鵝湖出版社，1999年)。
- \* 朱建民，〈第一章·基因倫理學與人類中心主義〉，收錄於《基因治療與倫理、法律、社會意涵論文選集》，李瑞全、蔡篤堅主編，(台北：唐山出版社，2003年)，頁1-27。
- \* 林綺雲，〈安樂死、協助自殺與自殺〉，《生死學》，林綺雲編，(台北：洪葉文化事業，2000年)，頁449-488。
- \* 鈕則誠，〈生命倫理學〉，《生死學概論》，尉遲淦編，(台北：五南圖書，2000年)，頁37-59。
- \* 廖婉茹(編著)，《漫談生物科技與倫理》(台北：五南圖書，2004年)。
- \* 釋昭慧，〈佛教「生命倫理學」研究：以動物保護議題為核心〉，《應用倫理研究通訊》第43期(2007年8月)，頁28-44。
- \* Ronald Dworkin, *Life's Dominion: An Argument about Abortion, Euthanasia, and Individual Freedom*, 譯成《生命的自主權：墮胎、安樂死與個人自由》，郭貞伶、陳雅汝譯，(台北：商周出版，2002年)。
- \* Ezekiel Emanuel, *The Ends of Human Life: Medical Ethics in a Liberal Polity*, 譯成《臨終之醫療倫理》，柳麗珍譯，(台北：五南圖書，1999年)。
- \* Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics: Foundations, Values and Issues*, Cambridge: Cambridge University Press, 2000.
- \* Damien Keown, *Buddhism and Bioethics*, New York: Palgrave, 2001.
- \* Dawne McCance (ed.), *Life Ethics in World Religions*, Atlanta: Scholars Press, 1998.
- \* Karma Lekshe Tsomo, *Into the Laws of Yama, Lord of Death: Buddhism, Bioethics, and Death*, Albany: State University of New York Press, 2006.