

目錄

自序	V
生之艱難與生之使命	1
序幕：喜耀合唱團獻唱《誰會關注明天》	3
一、「生老病死」是生命的永恆主題	5
生命如一葉小舟，如何能渡過無明之海到達彼岸？	5
二、生之喜悅與生之驚懼	6
誕生之哭：有甚麼象徵？	6
從哲學的角度，哭是因為你感受到不安全，	
你進入了不習慣的環境	7
人的出生沒有自由	8
生之難得：人的出生機率只有三千億分之一	9
達爾文的「天演論」	10
父母的喜悅與期盼	11
父母的職責	12

孩子的壓力與自我的追尋	12
三、生之無奈與生之迷茫	14
人有自由嗎？	14
誰掌控你的命運？	15
現實人間沒有自由	18
羅斯福的四大自由	19
生命之絕對孤獨性	20
生命的迷茫性	22
生命的虛無與分裂	24
中場：喜耀合唱團獻唱《成長的路》	25
四、生之艱難與生之挑戰	26
1. 活著不容易：生的艱難	27
2. 何處是天堂？安全艱難	29
3. 欲望無窮，煩惱無窮：滿足艱難	30
4. 知識無窮、技術無窮：學習艱難	31
5. 你懂得與人相處嗎？處世艱難	34
6. 愛的艱難：愛從何出？	36
7. 理想艱難：各有選取	38
8. 幸福艱難：現實無保證	40
9. 成長艱難：逃避容易	43
10. 知道生命秘密的艱難	45
五、生之挫折與生之絕望	47
1. 貧窮	49
2. 疾病	50
3. 親人夭逝，知交見棄	52

4. 事業失敗，感情挫折	53
5. 意外	53
6. 災難	55
7. 戰爭	55
8. 社會質素下降、文化無力	56
六、 人能通過考驗，抵達彼岸嗎？	58
七、 人生的使命（結論）	64

老之感嘆與老之通透 69

序幕：喜耀合唱團獻唱《歲月悠悠》	71
一、矛盾的人生	73
二、人生三關	73
1. 青春愛火，狂熱而不理智	74
2. 壯年拼搏，敗在求勝心切	76
3. 年老眷戀，捨不得放手	78
三、成長三境	80
1. 慨然立志境	81
2. 堅持貫徹境	82
3. 回歸平凡境	82
四、三種聽雨心境所反映的人生旅程	84
1. 少年浪漫，放縱自己	84
2. 壯年奔波，落拓江湖	86
3. 老年落寞，雨中惆悵	86

五、歲月無情，夕陽之美	88
1. 老是成熟：人生是由閱歷鋪墊的	89
2. 老是權威：誰能替代？	91
3. 老是衰退：英雄遲暮	93
4. 老是來日無多：你跑不過時間	96
中場：喜耀合唱團獻唱《等待》	101
六、老之情懷與老之感嘆	102
1. 逼迫感	102
2. 危機感	104
3. 恐懼感	106
4. 失落感	107
5. 孤獨感	108
6. 緬懷感	110
7. 追悔感	112
8. 自憐感	114
9. 豁達感	116
10. 通透感	118
七、老而彌堅，放眼天下	120
八、超然物外，以道養生	129
1. 養生就是養心	130
2. 養心莫善於寡欲	132
3. 為而不爭，去奢去泰	133
4. 長生久視之道	135
九、結論：老不可怕；善用老之通透，不可虛生	136
1. 以通透之眼觀天下：	138

2. 以圓熟之智決天下：	138
3. 以無形之手轉天下	139
4. 以無求之心安天下	140
病之無奈與病之啟悟	143
序幕：喜耀合唱團獻唱《為甚麼？》	145
一、人何以有病？	147
二、病之無情與病之無奈	148
1. 病有突發性	148
2. 病有殘酷性	149
3. 病有逼迫性	151
4. 病有無奈性	152
三、病之感傷與病之磨煉	153
1. 病是命嗎？如何超越？	153
2. 為病者哀，為逝者惜	154
3. 歷史如鏡，感傷不盡	158
4. 病是逆緣也是順緣	164
中場：喜耀合唱團獻唱《生命的秘密》	170
四、病之反省與病之超克	171
1. 病所引發的深層思考	171
2. 聞過自省之深意	173
3. 因義以立命	176
4. 順天以安命	181

5. 病之當體即空與病之超克	185
五、宗教之助與病之價值	190
1. 信仰的力量	190
2. 耶穌受難與佛陀說法	193
3. 病是生命之缺陷與分裂	196
4. 病之價值	200
六、結論：病之痛苦與智慧之生	202
1. 因病而引致對自身的反省	203
2. 因病而了解生命之奧秘	203
3. 因病而知天地對我無非上進之機	204
4. 因病而成長自身之精神、道德、智慧境界	204
死之恐懼與死之超升	207
序幕：喜耀合唱團獻唱《別為我哭泣——為逝者作》	209
一、生無自由，死無自由——死亡，有甚麼含意？	211
二、死之恐懼與死之虛無	214
1. 死亡之謎	214
2. 死亡造成生命的遺憾	219
3. 死亡終結生命的延續	223
4. 死亡隔絕有與無、人與我	228
5. 死亡突顯生命的孤獨	234
6. 小結：死之恐懼與死之虛無	237

三、死之忌諱與死之哀悼	238
1. 死亡的忌諱	238
2. 忌諱的深層意義	240
3. 現實的遺憾與情的扭曲	244
4. 生命終結的哀悼	249
5. 小結：我們如何面對死亡？	252
中場：喜耀合唱團獻唱《愛的頌讚》	255
四、慷慨捐生與從容就義	255
1. 為職責而死，如軍人之守土	257
2. 為情義而死，如義士之報恩	260
3. 為氣節而死，如忠臣之殉國	262
4. 為求道而死，如仁者之成仁	266
5. 小結：生命之強度與高度	269
五、死之文化與死之超升	270
1. 西方宗教與存在主義	271
2. 道家與道教	275
3. 佛家與佛教	281
4. 儒家與性情之教	285
5. 結論：成長的人纔明白生死	289

（講座開始，主講人霍韜晦先生登場）

一、「生老病死」是生命的永恆主題

謝謝各位蒞臨參加「生老病死」講座。

「生老病死」是永恆的主題。因為我們自出生便有生命，有生命便會衰老、有病，而終於死亡。這是人人必經之路，所以是一個永恆的主題，人活在其中，必然困惑，必然想求得問題的答案。

這問題亙古存在，但答案層出不窮。在不同的歷史、文化、社會、際遇、關卡之中，人會作出無數思考，不同的思考便會有不同的答案。我們面對「生老病死」而無法躲開，實在令人感到迷惑，不知何去何從。許多人因此而感到害怕，不知所措；最後還是逃避，甚至主動關上思考之門。因為思考而無答案，太痛苦了，所以有些人選擇自殺，作徹底的反抗。

生命如一葉小舟，如何能渡過無明之海到達彼岸？

面對這亙古的問題，一場講座怎麼可能講盡？我們只是茫茫大海中的一點燈光，面對無盡的黑夜。佛家稱這為「無明」；無明的初步意義就是沒有光明，人活在無明的世界。何謂「光明」？就是燈光，讓我們知道前路，所以進一步說，光明就是知識、就是思考、是我們對世界的探索。但歷史證明：無論我們如何努力，也只能照亮一小段的歷程，再往前仍是黑暗。我們仍然掉在「無明」中。

我們如何纔能打破無明的封鎖，得到指引呢？這也就



生命是大海中的一葉小舟，我們如何能渡過無明之海？

是說：人生如何解脫？如何得到自由？生命是大海中的一葉小舟，我們如何能渡過無明之海，而能到達彼岸？這是人內心最深沉的疑問。

二、生之喜悅與生之驚懼

誕生之哭：有甚麼象徵？

首先，人還沒遠航之前，人何以來到這個世界？這是一個奧秘。

人生下來，首先是會哭的。按照醫學的解釋，人在子宮中由母親供給養料，不須自己呼吸，是很安全的；但當

人一出生之後，便要自己呼吸，這是生命的開始。因為怕你呼吸不了，所以要靠一聲哭啼，纔能清理呼吸的孔道，這是生理學上的回答：你必須要學懂呼吸。所以接生的醫生看到你沒有哭，便要拍打你的屁股，讓你哭出來。

從哲學的角度，哭是因為你感受到不安全，你進入了不習慣的環境

從前你有母親的子宮可以依賴，但現在你要獨立，你要自己走路。你很害怕，所以有哭。於是我們看到另一面的意義：人生是從哭聲開始。這象徵甚麼呢？

我們知道，其他動物生出，基本上是沒有哭的，只有人類會哭；其他動物也不懂笑，只有人懂得笑。這是人和動物的分別。生物學告訴我們：這是人和動物的基因之別。但為甚麼有此分別？生物學不能回答。生物學只能回答實然的問題，只能從現象層面分析。至於為甚麼會這樣？其究極原因，只能交給宗教和哲學。宗教講信仰，我們暫不涉及；如果講哲學，那麼我們可以得到啟示，這是人生的悲與喜：「哭」是新里程、新歷煉的開始；「笑」是自由的獲得，你要創造你自己。

現在且讓我們先說前者：你在子宮中，本來很安全，但進入現實世界之後，便感到不適應，很懷疑這世界是否適合自己生存。這是人的驚懼。人生是從憂患開始的，正如莊子所說：「人之生也與憂俱生」。茫茫世界，自己探路；無數同伴，彼此相爭。你能脫穎而出嗎？



「哭」是新里程、新歷煉的開始；「笑」是自由的獲得，你要創造你自己。

人的出生沒有自由

這是人生的歷程。但人必須出生，非出生不可，不由你選擇。人是被生下來的，生的起點沒有自由。以西方存在主義的講法，人是被拋擲下來的，所以我們不能選擇父母，不能選擇環境、社會、民族，乃至不能選擇時空，例如生在其他星球。

佛教說世間有三千大千世界，無數世界、無數人家之中，為何出生在這人家？然後規定你必須姓陳或姓李。姓氏必須從父，這有甚麼理由？原來這說明了人的出生不由自主。你降臨人間的路已安排好：從受孕開始，你就是父母性愛的成品。兩性之間的生殖活動，這是人類的本

能，其間究竟有甚麼意義？我們暫不深談。但生命就是如此一代一代的延續，是神聖的使命。繁殖後代，不但動物需要，人類也需要，因為這是生物的神聖的義務和責任，不能拒絕及懷疑。儘管我們無知，但仍然依照已經編寫好的歷程而去。這是一種盲目的意志嗎？如叔本華（A. Schopenhauer, 1788-1860）所說的Will to Live。因為盲目，生命的大軍浩浩蕩蕩，奔向不可知的未來，十分壯觀，但也很悲哀。

生之難得：人的出生機率只有三千億分之一

按照生物學家所講，每次生殖活動，父親所排出的精子約有三億個，但最先抵達子宮，與卵子結合的精子只有一個，所以人的出生機率是三億分之一。加上現代人的避孕習慣，性行為變成享樂，而不是生殖後代，所以可能千次性行為，纔有一次出生的機會。如此，人的出生機率變成三千億分之一。這機率很可怕，所以人能夠生而為人，真的比中六合彩困難得多，能成為人太幸運了。

在這樣的計算之下，你的出生不過是偶然，毫無保障。而且，受孕還要有許多條件。如父母的經濟條件、健康條件、心理條件，社會的安全條件等。以佛教而言，是由於前生業力，讓新生命到來，這就是「輪迴」的概念。總之，**生命很難得，在動植物而言也是一樣**：每一次的花粉散播、每一次的動物的春情發動，都未必能成就新生命，乃至出生後遭受其他動物獵殺，或會因環境變化，如失去水源、食物而死亡。如此種種，生命必須適應。