

現代人的身心困頓，可以「三生」之苦來觀察——「生存」充滿困境、「生活」充塞壓力、「生命」陷入價值與意義失落的茫然，於是人活得愈來愈不像人該有的樣子，連最基本的「悅樂」都離的很遠，所以我們常聽聞這個時代是最壞的時代。但從另一個角度觀察，其實也是最好的時代——困頓引發反思，沮喪與無助帶來重整，愈是艱苦，願意解構過往的系統，打掉重練的意願愈強，重新建構新的也是心的時代，使人能從困境中長出力量。

面對現代人生命中的「五關」：21世紀生存迷宮

至於打掉重練些什麼？也許可以更細緻地觀察究竟現代人的生活出現了哪些課題？如果以「五關」來譬喻，則有「心情關」、「人情關」、「物質關」、「機關」與「資源關」，它們層層疊疊包圍著人們，也讓人好似生活於五種難以掙脫的迷宮。

而佛法能在人「破重關」的過程中，提供我們什麼樣的武器或方法過關斬將（此「將」如果以「魔」視之，也就是每個困於其中者自己的「心魔」了）？也許可以從佛法的殊勝——即「對治」的概念找出實際練習的方法，走出迷宮，安頓身心。

第一關：心情關——情緒迷霧中的掙扎

在這個訊息如潰堤般湧入生活、節奏又飛快到追撲不上、日常隨時要面對高度競爭和種種不確定的時代，心情關成了現代人首先要面對的巨大挑戰。前述狀態使得人心隨時可能被捲入無休止的風暴中，焦慮、抑鬱、壓力等負面情緒如迷霧般籠罩著我們，難以看清前方的道路。

工作壓力、生活壓力、人際關係壓力等多方面交織，會造成複雜的情緒黑洞。感到力不從心、對未來充滿恐懼和不安已是很多人的常態。而由網路形成的綿密社交網絡更加劇這種情緒困境，對照他人精心編輯的「完美生活」，時刻拿來與自己比較，而產生自卑和不滿足感；隨處可見的負面訊息與爭議，則引發人的焦慮和憤怒。

第二關：人情關——社交迷宮中的探索

人情關則體現了現代人在社交領域面臨的挑戰，在高度互聯的網路世界裡，我們似乎比以往都更容易與人建立聯繫，但弔詭的是，人卻反而感到前所未有的孤獨。例如很多人於虛擬世界中擁有數百上千的「朋友」，現實世間的真實「相遇」卻寥寥無幾。

一邊追求大量的淺層社交，午夜夢迴卻因真實情感連結的匱乏而落寞。此外快節奏的現代生活也讓人難以維持深度的人際關係，忙於工作、忙於追逐自己的目標，無暇顧及或不自覺忽視身邊的重要他人，也讓人愈活愈像孤島。

第三關：物質關——慾望迷宮中的失衡

由於消費主義盛行，物質關成為現代人難以逾越的一道坎。各種廣告彌天蓋地宣傳、灌輸「擁有更多才能更快樂」的理念，讓人陷入無止境的物質追求，墮入慾望迷宮難以自拔。

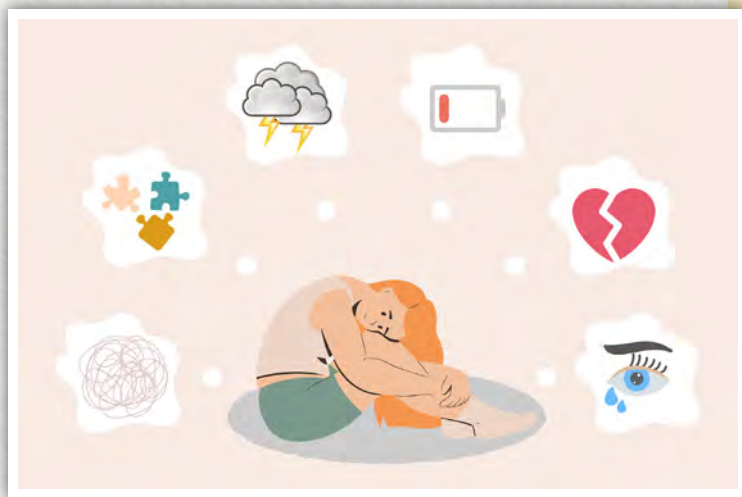


Image by Rozzie from Pixabay

人們追求更好的工作、更高的薪水，為的竟是購買更多的東西。但獲得大量的物質後，卻發現內心的空虛並未被填滿，反而可能陷入更大焦慮。物質主義的價值觀也導致嚴重的社會問題，如貧富差距擴大、環境污染加劇等。

第四關：機關——科技迷宮中的耽溺

科技的飛速發展，也讓人面臨前所未有的「機關」——高科技產品帶來的挑戰。智慧型手機、人工智能、虛擬現實等技術改變我們的生活方式，也帶來了新的困境。

人變得越來越依賴，甚至耽溺於這些設備和技術，手機成為生活中不可或缺的一部分，但也導致了注意力分散、社交能力下降等問題。人工智能的發展則讓人陷入被取代的恐慌，也引發隱私和安全的擔憂。

虛擬世界和現實世界的界限越來越模糊，人們花費大量時間在網路的社群媒體和遊戲中，從而忽略了現實生活中的人際關係和責任。

第五關：資源關——生態危機中的覺醒

最後一關，也許是人類世界最具挑戰性的一關——資源關。關涉到人與自然環境的關係，包括大自然的反撲、自然資源的過度耗損，以及氣候變遷帶來的各種危機。

長期以來，人類過度開發和利用自然資源，導致嚴重的環境問題。森林砍伐、空氣污染、水資源短缺等問題日益嚴重。氣候變遷帶來的極端天氣事件頻頻發生，威脅全球的生態平衡和人類的生存環境。

每個人都深陷這場全球性的生態危機中，卻又感到無力改變。然而，正是這種無力感，讓我們更需要覺醒和行動。

古老佛法的現代出口——心五四運動

現代人的「五關」，構成我們生活中的重大挑戰。就像一個個複雜的迷宮，考驗著人類的智慧，如何在「回不去了」的情境中，找到不一樣的出口。

來自東方文明的古老智慧——佛法，有什麼觀念或方法能陪伴人們面對現代關卡？畢竟佛法不僅是一種信仰，更是一種生活方式。面對現代生活的五大關卡，如何透過持續的修行和實踐來超越困境，找到迷宮的出路，在混亂中練習身心安頓。



聖嚴法師（財團法人法鼓山文教基金會提供）

聖嚴法師於 32 年前即以前瞻的視野倡議「心靈環保」運動，從心靈環保出發，進而從生活中引領出日常對應的「生活環保」，於儀式、文化和社會關係網絡中引導出「禮儀環保」；

從佛法的生命觀——正報與依報、世界觀——五蘊世間、眾生世間、器世間的整體關懷，探討「自然環保」如何自然而然地帶動人類走上與近代深層生態學相應的，從心出發並關懷整體自然環境的理念與實踐步驟。

法師為使尚未準備好皈依學佛者，或開始禪修鍛鍊者也有機會受到佛法的引導，進一步以「心五四運動」帶出五個讓人面對世間種種困境得以安頓身心的主張，它們既是觀念與實踐原則，也是可以落實於日常的方法。

心五四包括五種主張，其一為提昇人品的主張——四安，涵蓋身心家業四向度；其次為安定人心的主張——四要，即需要、想要、該要、能要四個讓心於紛擾世間得以安定的討論；第三為解除困境的主張——四它，包括面對、接受、處理、放下四個過程；第四為與人相處的主張——四感，從感恩、感謝到感化、感動；第五個是增進福祉的主張——四福，從知福、惜福這兩個對福祉的認知，到培福、造福兩項具體的行動方針。

覺察與定力的練習：對治五關

佛法的出現本就在於對治人心的課題，佛陀從苦中找到離苦之方，最基礎的鍛鍊就是透過禪修學習「觀心」法門，既培養自我情緒的覺察，也能長養不輕易被外境所擾的安定力。聖嚴法師以初階、中階到進階的禪修次第，提供人們守護自己心靈空間的方法，從放鬆、覺察、防護、沉澱到淨化，此為心靈的環保。依此，則心情關、人情關、物質關、機關都有鬆動的機會。

其次為生活環保，例如以心五四中的「四要」為對應原則。很多人認為學佛則生活必定清苦，但佛法重視中道，也強調因緣，並非讓人走入物質極簡的壓迫與勉強，所以法師以「需要 vs 想要」提供人們物質取用抉擇的觀照與反思，以「該要、能要」提供倫理原則的內在提醒。

至於禮儀環保，乃聖嚴法師針對儀式、禮俗、文化、關係的反思，與現代人重視的儀式感正好提供核對的原理，過於繁瑣或講究形式的儀式無法達致真心的對應，此亦可從「四感」審視，如存「感恩、感謝」之心，被佛法精神「感化」了的我們，便能「感動」他者。

而自然環保也可以從「四福」入手，能「知福、惜福」就不會

過度物質化，願意參與整體人類、自然關懷的人，就會「培福、種福」，一起珍惜生態資源，而不會無止盡地濫用或過度耗用，此即對資源關的對治。

活在當下、體解因緣、珍惜一期一會

佛法也強調活在當下的觀照，讓我們與人更真實地相遇，珍惜每一次也確實「一期一會」的連結，不再虛應故事地對待他人。經由萬物互相依存的概念，讓我們知道人本來就活在互

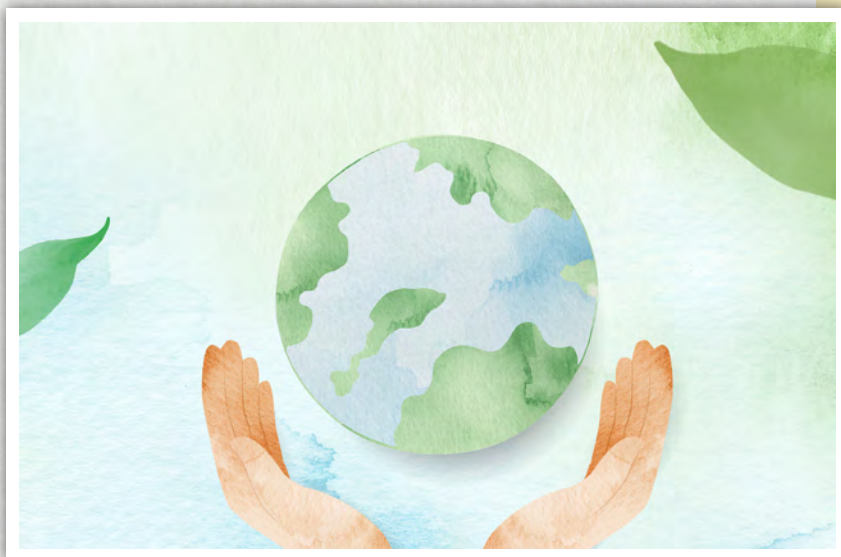


Image by rampixel.com from Freepik

為因緣的關係網絡中，不會主觀地落入孤絕認定。而減少自我中心的思維，培養同理、共情的能力，也能與人建立不即不離的真空妙有關係。

慾望的追逐往往源於內心的匱乏與空虛，因此透過禪修善觀自心，於物質誘惑現前時，能有意識地停止追逐。這也是「四要」反思——如法師所指出，人往往「需要的不多，想要的太多」；而在「要」的當下，意識到「該不該要？能不能要？」也可以停止那一瞬間因起「貪」念而掉入的無窮溝壑。

佛法提及的根本煩惱之一即是「貪」，而之所以會貪戀、貪圖，甚而生出追求的心，於佛法而言，便是與無明癡煩惱緊緊連結，不知所有世間萬物都在無常變動中，所以物質的追逐與緊握，本來就是徒勞也徒然。

科技或數位、虛擬世界之所以迷人，除了因為帶來極大的便利性、無遠弗屆的網絡連結，更在某種意義上轉移了許多人活在無意義感或百無聊賴情境下的虛無狀態。因此欲離脫科技迷宮，最重要的反思，當是探索自己生命的意義與價值，於無常人生的轉瞬即逝中，體會佛法所說「人身難得」的存在意義。

面對氣候變遷、自然資源耗竭等生態危機，我們感到焦慮和無力。而這些全球性問題的解方雖遠超個人能力所及，但我們可從體解佛法的「緣起」思想觀照：萬事萬物相互關聯，我們的每一個行為都會對整個生態系統產生影響。

從而透過「四它」的「面對、接受、處理、放下」為參照原則，於日常點滴中盡每一個體所能，進行環保行動，從日常小事有意識地做起，如減少浪費、選擇環保產品等；或消費時考量產品對環境的影響，選擇更貼近永續精神的選項。

如前所述，五關譬喻我們正陷入「生存」、「生活」與「生命」的迷宮，如何因應則考驗著人類的智慧，而佛法則為我們提供了獨特的指引，協助我們在這些挑戰中找到平衡的智慧與安心的力量。它們不是用以解決問題，但絕對可以成為「三生有幸」生活方式的日用練習。🌀

本文作者現任法鼓文理學院副教授



Image by shutterstock