

存在與解脫

陳清惠

「存在」，是存在主義的一個重要課題；依存在主義的說法，「存在」就是異於「事物存在」或「工具存在」的一種「人的存在」的特殊狀態。因為存在主義強調「人」的獨特性和主體性，因此存在主義的推動者沙特先生說：「存在主義就是人本主義」。而因為存在主義重視人的存在，所以後來心理學的發展，吸收了它的人道精神，開創出一種所謂的人本主義式的「存在心理治療」。

現代西方公認的存在心理治療大師歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom) 在他的《存在心理治療》一書當中提到了四個重大的存在主題：「生存、臨終」、「自由、責任與抉擇」、「孤獨、關係與關愛」、「意義、無意義」，他說，這四個生命終極關懷的課題，就是造成人類最基本的衝突、焦慮與恐懼的來源。亞隆說，人要怎樣發現這些既定事實（存在主題）所造成的衝突呢？其方法就是「深入的個人反思」；所需的條件很簡單，就是孤獨、安靜、時間、脫離分散我們的注意力的生活。這樣的說法，不禁讓人想起 2500 多年前釋迦牟尼佛提出的相同課題，那就是「生老病死」與「解脫」；「生老病死」是人類存在種種困境的總稱，「解脫」，就是「存在」的「意義」與「自由」，而釋迦牟尼佛的解脫之道，就是對於生命「深入的個人反思」。

歷史上的佛陀，他的解脫之路，就是從「覺察」到生老病死這個人生大事開始的。在修行的過程中，他不斷地思惟「生老病死苦可以免除嗎？」「生老病死苦的原因在哪裡？」，而經過了一番徹底的覺悟，他瞭解了一切「存在」的基本法則，那就是「此有故彼有」「此無故彼無」「此生故彼生」「此滅故彼滅」的因緣法；據此緣起法則的開展，一切的存在，都離不開「無常」「苦」「空」「無我」。而一切苦的生起，都來自於對「緣起法」的無知。

首先談到亞隆存在主題的第一個「生與死」的課題，佛陀說，因為有「生」所以才有「死」，「死亡」是因「生存」而有；而「生存」也因「死亡」而有，因此「死亡」與「生存」是離不開的，這其實就是一種「無常」，也就是「苦」「空」和「無我」。釋迦牟尼佛

認為，一般世人因為無知，在「生存」的時候，他們執著「生存」的一邊，在面臨「死亡」的時候，又執著「死亡」的另一邊，這樣違反緣起法則的無知，因此使人們生起了「憂悲惱苦」，而不得自在。而第二個課題「自由、責任與抉擇」，從佛法緣起的觀點來看，絕對的自由它是一種「虛無」，相對的自由則是一種「責任」，一種「抉擇」；自由的實現，因透過責任的承擔與智慧的抉擇而完成，這不就是佛教「菩薩道」與「佛道」的實踐嗎？而第三個課題是「孤獨、關係與關愛」，從佛法來看，人的生死是獨來獨往的，是孤獨的，但是人的存在卻離不開因緣網，因此有了「怨憎會」「愛別離」的人際關係，也有「慈悲喜捨」的人際溫暖。最後一個存在的主題是「意義、無意義」，在佛陀出家修道的初衷，「滅苦」就是人生的「意義」，戲論則是「無意義」；利他是有「意義」的，害他則是「無意義」的。

「存在主義」偉大的貢獻之一，就是它把人的重要性與生命的意義給凸顯出來，它所關懷的主題與佛教是一致的。「存在主義」與「心理治療」的結合，形成了「存在心理治療」，使心理治療的功效更為深化；佛法與「存在心理治療」的結合，我們也期待它能像與「茶道」、「插花」、「書法」、「建築」及「音樂」結合的佛法一般，對於世道人心有一番貢獻。