

我生長在長江下游的農村，氣候的變化、江水的起落、農作物的豐收與否，幾乎主宰了我們的生活命脈，而我就從大自然中看到一些畢生難忘的情景。

有一次，我三哥在河裡抓到一隻大肥蟹，得意萬分，正想抓回家大快朵頤，一失神，螃蟹的一隻螯著實地鉗住三哥的手指。他痛得哇哇叫立刻放開手，但那隻螯仍緊緊夾住手指；螃蟹落地之後，舉著僅存的一隻螯，快步跑入河中。我當時也只能眼睜睜看著牠逃走，不敢輕舉妄動，因為牠還有另一隻螯。

我常用這則故事鼓勵人要懷抱希望，遇到再困難的絕境，都要向那隻懂得「壯士斷腕」的螃蟹學習。用智慧處世，不輕言放棄生命的希望，是

很重要的人生態度。

至於面對餘年有限的人，我則用一次騎腳踏車的經驗，希望他們能與死亡和睦、輕鬆地相處。

十年的軍旅生涯，自然有許多行軍操演的訓練；其中有段時間，我分派到一輛腳踏車，以騎車的方式行軍。有一回，我們又展開訓練，我騎著腳踏車走在保甲路上。所謂保甲路，就是棋盤交錯的田埂。路面窄狹，石子、坑洞遍布，不是很好走，而且路旁還有一條大水溝。

我走在一位較熟悉路徑的同袍後面，本來一路都還順利，但他突然回頭示警，叫我要小心，因為旁邊的溝圳很深，摔下去可不得了。我先前對路旁的深溝不以為意，聽他這麼一說，便好奇地看了一眼，接著人車不知怎麼地咚隆摔進深溝裡。那位同袍還對我大叫：「才叫你要小心的！」

其實，人一出生，死亡就跟著我們了。死亡，就像保甲路邊的溝圳一樣，隨時就在我們身邊；面對隨時會到臨的死神，我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。如果我們能相信此生有過去，就能坦然接受，並因應此生的因緣；若能相信有未來，就能懷抱希望，邁步向前。反過來說，經常恐懼害怕死亡，於事無補。正如我特意去留意身旁的水溝，反而出事；不理會它，卻一路平安。所以，我常說，小心是有用的，擔心則沒有必要。

—— 節錄自法鼓文化出版《歡喜看生死》，聖嚴法師著



● 體驗生命的跡象：呼吸

1. 請大家站立，深深地、慢慢地吸氣和吐氣，重複三次，並請好好地體驗自己的呼吸，觀察生理的變化及心裡的感覺。
2. 再來，請同學吸口氣之後憋氣，憋氣的時間由同學自己來控制，當你忍受不了的時候，就請恢復並調整自己的呼吸。在憋氣時請觀察自己不能呼吸時的生理反應及心理感受。
3. 請與同學分享，對於活動過程的體驗。



◎ 繪本共讀：

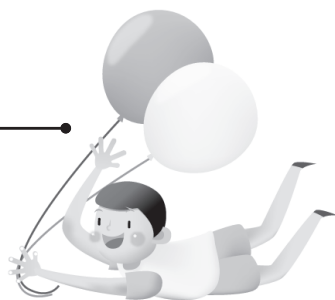
《想念外公》、《爺爺的天使》、《豬奶奶說再見》、《生命奇蹟小狐狸》、《爸爸的圍巾》、《怎麼會這樣??!艾維斯的故事》、《家有125》、《阿讓的氣球》、《1000把大提琴的

合奏》、《希望的翅膀》請從以上繪本中挑選一本，和同學分組討論，或寫下你的心得。



我選讀的是：

我的心得：



讀完後，我最想和同學分享的是：



與你談心

生、老、病、死，是人生必經之路，或許你要問，既然生下來就一定得經歷老、病、死，那為什麼還要出生呢？力克·胡哲（Nick Vujicic）一九八二年出生，擁有會計及財務規畫雙學位，知名演說家。二〇〇五年被提名為澳洲年度楷模青年，興趣是釣魚、衝浪、游泳和潛水。他，天生沒手沒腳。

青春洋溢的你，或許很難體會「對生命要懷抱希望，對於死亡不必憂懼」的觀念，然而力克·胡哲走遍五大洲，旅行超過二十五個國家，用自己的故事向人們展現他「天生沒有四肢的一無所有，卻活出了一無所缺的豐富生命」，這或許能告訴我們，從生到死的過程，可以那樣精彩、那樣富有價值！

