

# 當代人類困境與解救之道

賴鼎銘 世新大學前校長暨資訊傳播學系教授

【摘要】當今的社會風險無所不在，如天災、人禍、缺乏信任度的社會、不知何時疾病纏身等，無常迅速，讓人們活在不確定之中。而如何面對困境，佛教要主動承擔，推動佛教精神志業，從飲食、健身、精神三方面著手；因應新世代的新作為，運用新媒體、新模式，展現佛學內容，發揮具影響力的教育效果。

關鍵詞：風險社會；困境；佛教精神志業；TED；教育

當今的世界是處於一個混亂的新世代，社會充滿對立與怨恨的情緒，人與人之間缺乏信任度，各種身心障礙、文明疾病不斷出現，天災、人禍亦接連不斷。人們如何健康、安穩的生活，除了找出問題根源予以對治之外，我認為佛教的精神志業是當前困境的因應解救之道。大家或許有更高超的見解、想法，不過我還是把問題拋出來，讓大家來重視、關注這個課題。

## 一、風險無所不在

大家知道為什麼現在保險業最賺錢？為什麼大家拿了很多的錢去買房地產？因為面對風險事件，大家希望能有個穩固可靠的「保險」。可是真的有保險嗎？值得討論。以下以核能危機、地震、風災、身心疾病、空難、環境汙染等各種人為、天災之難來說明。

### （一）核能危機

#### 1. 三哩島事件

三哩島核洩漏事故，通常簡稱「三哩島事件」，是1979年3月28日發生在美國賓夕法尼亞州三哩島核電廠（Three-Miles Island Nuclear Generating Station）的一次部分爐心熔毀事故。這是美國核電歷史上最嚴重的一次事故，國際核事件分級表（共分七級）將此次事故列為五級核能事故。

#### 2. 車諾比事件

車諾比事件是一件發生在前蘇聯治下烏克蘭境內車諾比核電廠的核子反應爐事故。該事故被認為是歷史上最嚴重的核電事故，也是首例被國際核事件分級表評為第七級的特大事故。

這是一個很重大的事件。這次災難所釋放出的輻射線劑量是二戰時期爆炸於廣島的原子彈的



400 倍以上。核射汙染包括前蘇聯西部地區、西歐、東歐、斯堪地那維亞半島、不列顛群島和北美東部部分地區。烏克蘭、白俄羅斯及俄羅斯境內均受到嚴重的核汙染，超過 33 萬 6 千名的居民被迫撤離。經濟上，這場災難總共損失大概 2 千億美元，是近代歷史中代價最「昂貴」的災難事件。綠色和平組織估計傷亡 9 萬 3 千人，但另有報告指出，1990 年到 2004 年間，在白俄羅斯、俄羅斯及烏克蘭可能已經造成 20 萬起額外的死亡。

### 3. 福島第一核電事故

還有最近一次的核災，是福島第一核電廠的事故。它不只是地震，還造成海嘯。2011 年 3 月 11 日，日本宮城縣外海發生 9.0 級地震與海嘯，造成福島第一核電廠一系列設備損毀、爐心熔毀、輻射釋放等災害事件，為 1986 年車諾比核電廠事故以來最嚴重的核子事故。日本官方將本次事故升級至國際核事件分級表中最高的第七級，是第二個被評為第七級事件的事件，至今本次事故為「可能會造成嚴重的健康影響及環境後果」的特大事故。這個事件大家都還在關注。

這次事故嚴重地傷害了幾位核電廠員工，雖然沒有任何員工因為直接輻射曝露而不幸死亡，但有 6 位員工吸收到超過「終身攝入限度」的輻射劑量，約有 300 位員工也吸收到較大量輻射劑量。在核電廠附近居住的民眾，因累積輻射曝露量而未來患癌症死亡的人數，估計約在 100 人以下。而這次事故的損失估計，請見圖 1 所列。

## (二) 地震

### 1. 1906 年舊金山大地震

舊金山大地震後來有被拍成一部電影。1906

年 4 月 18 日清晨，7.8 級的地震發生於接近舊金山的聖安地列斯斷層上。這場地震及隨之而來的大火，可以說是美國歷史上主要城市所遭受最嚴重的自然災害之一。雖然是 7.8 級的地震，但是當時的建築體不像現在的牢固。保守估計死亡人數在 3 千人以上，更有人估計到 6 千人。

此外，美國還有二個大地震，一個是 1989 年加州大地震；另一個是 1994 年洛杉磯大地震。1989 年加州大地震時，我正好在美國中西部讀書。地震發生的當天，所有電話都無法打進加州。可不可能在開車的時候，剛好遇到這個情況？這就是風險。

### 2. 關東大地震

1923 年 9 月 1 日，日本關東平原發生規模 7.9 級的地震災害。破壞力相當驚人，93 公噸重的鎌倉大佛像被震移大約兩英尺。死亡人數估計大約介於 10 萬至 14 萬 2 千人之間。這次自然災害所造成的損失是日本戰前最嚴重的一次。

### 3. 921 大地震

921 大地震我們都有經歷過。又稱集集大地震。1999 年 9 月 21 日凌晨發生，乃臺灣戰後近百

日本福島核災損失估計		
海嘯地震總損失	16兆-25兆	日本政府
電力毀損導致製造商損失	5兆	美國商業週刊
1-4號爐廢棄	5千億	讀賣新聞
產業、農漁損、撤離	10兆	美銀美林
賠償受害者	1兆	日本共同通信社
單位：日圓		

圖 1：日本福島第一核電廠事故損失估計



年來傷亡損失最慘重的天災。造成 2,415 人死亡，29 人失蹤，11,305 人受傷，51,711 間房屋全倒，53,768 間房屋半倒。震毀許多道路、橋樑、堰壩、堤防、電力設備、維生管線、工業設施、醫院設施、學校等公共設施，更引發大規模的山崩與土壤液化災害。其中，又以臺灣中部受災最為嚴重。

當時住在臺北的人也受到很大的影響，停電一個星期以上，乾電池都被搶購一空；還有停水、停電。我住在 6 樓還好，像我有一個住紐約的朋友，在紐約上一次大風災的時候，整個大停電，他又是住在七、八十層樓高的大樓，上班要怎麼辦？

還有 921 大地震的時候，古坑、斗六有一尊大佛裡面裝了保麗龍板，結果被震倒了。又如草嶺大崩山，我有個同學住在草嶺的窟番山的山下，位在逆向坡。本來窟番山有一、二百公尺高，在 921 地震那一晚，就從雲林縣飛到嘉義去了，他們簡姓家族有 6 戶人家都被埋在底下了。以前小時候看章回小說裡的樊梨花移山倒海，以為是神話，不可能發生在真實生活中，但是 921 大地震的草嶺大崩山，就如同移山倒海一般。

### （三）風災

#### 1. 颶風卡崔娜

颶風卡崔娜 (Katrina) 是 2005 年 8 月出現的一個五級颶風，在美國紐奧良造成了嚴重破壞。2005 年 8 月 25 日，颶風在美國佛羅里達州登陸；8 月 29 日破曉時分，再次以每小時 233 公里風速在美國墨西哥灣沿岸紐奧良外海岸登陸。傷亡不少於 1,833 人，損失 1,080 億美元。

其實我很喜歡看颱風的圖，真的是大自然的奇觀，很漂亮，可是它造成了傷害、風險。

#### 2. 八八風災

2009 年 8 月 6 日至 8 月 10 日間發生於臺灣中南部及東南部的一起嚴重水災，起因為颱風莫拉克侵襲臺灣所帶來創紀錄的雨勢。許多地方兩天的降雨量，相當於一整年份的量。是臺灣自 1959 年八七水災以來，最嚴重的水患。多處淹水、山崩與土石流，其中又以高雄縣甲仙鄉小林村最為嚴重，造成 474 人活埋，比草嶺大崩山更嚴重。據統計，水災共造成 681 人死亡、18 人失蹤。這個風災也造成部分官員下臺，還有像廬山溫泉區的一家飯店大樓倒塌。

### （四）疾病

#### 1. 伊波拉災難

2013 年 12 月始於西非，由伊波拉病毒引發之疾病大流行。疫情的最高臨床致死率為 71%；就診病人死亡率則為 57%至 59%。美國與西班牙均出現境外移入個案，患者都是醫護人員，但病毒並沒有進一步擴散。截至 2015 年 2 月 15 日，世界衛生組織及多國政府共錄得 23,253 宗疑似個案及 9,380 宗死亡案例。不過，他們相信這比實際的數字低。不過，幸好伊波拉現在控制住了，否則如果擴散開來，就相當於 30 個 SARS。

#### 2. SARS

2003 年新發現的一種冠狀病毒。感染特點為發生瀰漫性肺炎及呼吸衰竭，因較過去病毒、細菌引起的非典型肺炎嚴重，因此命名為嚴重急性呼吸道症候群。世界衛生組織統計，2002 年 11 月 1 日至 2003 年 7 月 31 日間，全球共發現 8,096 例可能病例，其中 774 例死亡，主要集中於中國、香港、臺灣、加拿大及新加坡等國家。



## 二、空難不斷

### (一) 馬航 MH370

2014年3月8日，馬航一班從吉隆坡前往北京的波音航機神祕失蹤，被認為是有史以來「最離奇」的飛機失聯案例。截至目前為止，仍然沒有發現任何殘骸或有關該客機的訊息，該班客機至今仍未下落不明。客機失蹤後，馬來西亞民航局宣布航班失事，推定客機上227名乘客及12名機組人員全數罹難。

### (二) 大園空難

1998年2月16日，華航空中巴士自印尼峇里島飛返中正國際機場，因降落高度過高，機長重飛時發生失誤，導致客機墜毀於中正國際機場旁的國際路二段一帶。機上乘客與機組人員全數罹難，共202人死亡（包含地面6人）。除中央銀行總裁許遠東外，尚包含總裁夫人、其他隨行官員。

## 三、處處汙染的環境

我剛講的是面對風險，沒有人能夠知道會發生什麼事，這是人類非常不確定的未來。像臺灣的汙染，每一年都有大事件發生，在網路上都可以查詢到。如：1979年，米糠油中毒事件。1982年，第一起鎘米事件。1986年，綠牡蠣事件、李長榮化工廠事件。1987年，後勁反五輕運動。1988年，林園事件。1992年，輻射鋼筋事件。1994年，RCA事件。2000年，高屏溪汙染事件。2001年，阿瑪斯號貨輪油汙染事件。2005年，臺南市台鹼安順廠重金屬汙染案、毒鴨蛋事件。2008年，大發工業區空氣汙染事件。2010年，台塑仁武廠汙染事件。2011年，塑化劑事件。2013年，大統黑

心油事件。2014年，頂新黑心油事件。

其中，1994年的RCA事件到現在還沒解決。RCA是美國無線電公司的簡稱，這是一件土壤及地下水汙染公害事件，汙染到它整個的員工。

## 四、缺乏信任度的社會

我們的社會也是一個缺乏信任度的社會。我曾經在《人間福報》寫了一篇社論，就是在談這個問題。如2015年1月民心動態調查馬總統執政，只有13.2%滿意度。2013年9月民調，只有11%；9月13日至14日，年代針對王金平案的民調更慘，僅剩9.2%！2014年10月民調顯示，卸任的行政院長江宜樺施政表現，僅15.6%滿意度。新任院長毛治國，2015年的調查也只有14.2%滿意度。2014年11月民心動態調查，約四成至七成民眾，對12位部會首長施政表現完全沒有印象；滿意超過不滿意的僅有文化部長龍應台。立法院也一樣，2013年9月TVBS民調，滿意度只有6%；天下2014年12月的調查，也只有9%滿意度。

臺灣是一個低信任度的社會。企業不能信任，學生對老師信任度也很低，而老師對學生的信任度也不高，怎麼辦？或許大家也在思考：我們到底可以相信誰？

## 五、不知何時疾病纏身

### (一) 國人十大死因

國人十大死因：1. 惡性腫瘤；2. 心臟疾病；3. 腦血管疾病；4. 糖尿病；5. 肺炎；6. 事故傷害；7. 慢性下呼吸道疾病；8. 高血壓性疾病；9. 慢性肝病及肝硬化；10. 腎炎。三十二年來，第一名都是癌症、惡性腫瘤。人間非淨土，怎麼辦？



## (二) 心理疾病

我們有大環境的災難社會，再來是不知道什麼時候得到什麼疾病，這些都是外在的，但更嚴重的是心理疾病。

### 1. 中國人心理疾病的十大病灶

大陸網路上統計東方人心理疾病的十大病灶，包括：

- (1) 白領工作模式為主體的生活工作模式。
- (2) 感情和家庭變故引發的心理壓力。
- (3) 現代人對網絡的依賴心理或染上網癮。
- (4) 生活貧困造成的心理壓力。
- (5) 事業上急功近利和經不起打擊。
- (6) 升學考試的重負。
- (7) 長期溺愛中的獨生子女。
- (8) 長期投資不中或資本嚴重受損。
- (9) 對社會飛速發展不適應。
- (10) 現代社會老年人失愛。就是老年人很怕年輕人  
不關愛他們。

### 2. 現代都市人的十大心理疾病

- (1) 離職人士：心靈創傷。
- (2) 都市白領：工作緊張。
- (3) 青少年：染上網癮。
- (4) 貧困家庭：生活壓力。
- (5) 商界精英：事業受挫。
- (6) 莘莘學子：考試重負。
- (7) 獨生子女：適應障礙。
- (8) 投資人士：心理失衡。
- (9) 中老年人：缺少關愛。
- (10) 弱勢群體：失去信心。

### 3. 憂鬱無所不在

根據中國衛生部的統計，每一千人中就有 15

人患有憂鬱症。中國目前約有 1 千 6 百萬精神病患者，但精神病醫生及護士只有 1 千 3 百位。世界衛生組織總幹事布倫特蘭博士曾指出，目前在中國，精神病占所有疾病的 14.3%，預計到 2020 年將上升到 17.4%。

## (三) 文明病

### 1. 現代人六大文明病

- (1) 代謝症候群。
- (2) 高血糖、高血壓、高血脂。
- (3) 壓力症候群。
- (4) 腰酸背痛。
- (5) 惡性腫瘤。
- (6) 肥胖：一般成年人的「BMI」，介於 18.5 與 24 屬於「正常」；在 24 與 27 間屬於「體重過重」；在 27 與 30 之間屬於「輕度肥胖」；在 30 至 35 之間屬於「中度肥胖」；超過 35 則屬於「重度肥胖」。

### 2. 現代人的文明病——恐慌症

人面對可怕或危險的情況而發生恐慌，不算是恐慌症。發作次數多，且發作原因和環境無關，才符合恐慌症的「標準」。恐慌症的症狀，顧名思義，當然是以「恐慌」為主。常見的有胸悶、胸痛、呼吸困難和心跳過速，所以病人常會以「快要死了」的感覺來描述。肢體顫抖、冒冷汗、噁心、腹疼等，也是恐慌症常見的身體症狀。病人當然免不了會有情緒的變化，以緊張、害怕、死亡的恐懼、瀕臨崩潰的感覺為主。

### 3. 現代人的文明病——神經性暴食症

一種無法控制的衝動，拚命把大量的食物往口裡塞，不辨滋味，不加細嚼就往肚裡囫圇吞。



多發生在年輕女性身上。暴食症的病人也常有憂鬱症或強迫心理症的過去史。病人常有強迫性人格特質，凡事講求完美，思考缺乏彈性，他們也比較任性，人際關係可能有困難，社會適應力較差。

#### 4. 現代人的文明病——心身症

如果肚子不對勁，胃腸科檢查並沒有大問題，最後轉介給精神科；如果氣喘，醫生提醒心理要放鬆，凡事想開點，這種現象代表有了「心理因素影響生理狀態」，是心身症的一種。據估計，大醫院的內科門診病人中，心身障礙占了一半以上。胃腸科病人中，經診斷為心身症的，約占就診病人的 65%；另外，慢性背痛的患者中，病因與情緒緊張有關的，也超過 60%。

#### （四）引起心身症的因素

##### 1. 身體方面

一旦承受太多壓力，全身自律神經系統、內分泌系統、免疫系統等，都可能失調，出現胃脹、胸悶、心悸、冒冷汗、睡不好、月經失調等症狀，但經檢查卻未發現身體有任何病變。另一種則是身體已有疾病，如心血管病變、呼吸系統病變、泌尿生殖系統病變、皮膚系統病變、骨骼肌肉系統病變、內分泌系統病變等等，這些患者在面臨生活壓力或挫折時，可能引發更嚴重的情緒波動，加重病情的發展。

##### 2. 心理方面

具有緊張、完美主義、依賴、敏感、強迫、不成熟等人格特質的人，當面臨過度壓力或挫折時，容易緊張、憂鬱、焦慮或壓抑，而罹患心身症。

#### （五）小結

1. 無常迅速：風險社會讓人活在不確定性中，不

知何時會發生不可預測的災難！我很景仰的香光尼僧團方丈悟因長老尼有句智慧法語：「讓不安的心寧找到安頓，讓學佛的人都懂得佛。」能讓不安的心寧找到安頓，是我們現在最大的責任。

2. 心神不寧：工作及生活各種壓力，讓人身心常常處於缺乏安寧的狀態。
3. 疾病難防：環境及飲食的問題重重，疾病何時臨身，沒有人能知道！

## 六、面對困境怎麼辦？

### （一）推動佛教的精神志業！開啟解救之道！

#### 1. 佛教團體要主動承擔

隨著老年人愈來愈多，我們邁向老人社會。人類面對很多共同的危機，進化是不可避免的。因為人類發展的歷史裡，我們一直在進化，在進化的轉捩點，我覺得佛教團體要主動承擔。

信仰虔誠的信徒，傳統的信仰體系，足以支撐及超越前述種種的困境。但更廣大的社會群眾，需要佛教團體跳出傳統的作為，主動出擊，提供他們各種修行的路徑，目的在照護民眾的身、心、靈健康。

#### 2. 佛教精神志業

佛教精神志業，如飲食方面、健身方面、精神方面，（見圖 2）可以把它開展出來，不要只鎖定在傳統佛教的區塊。因為要照顧人們的身體健康、心靈健康，身心靈全部要照顧，這是需要很多人幫忙的。

- (1) 飲食：無毒、養生飲食。
- (2) 健身：對身、心、靈有益的健康活動，如太極、少林、形意、詠春、氣功、瑜珈、有氧、八段



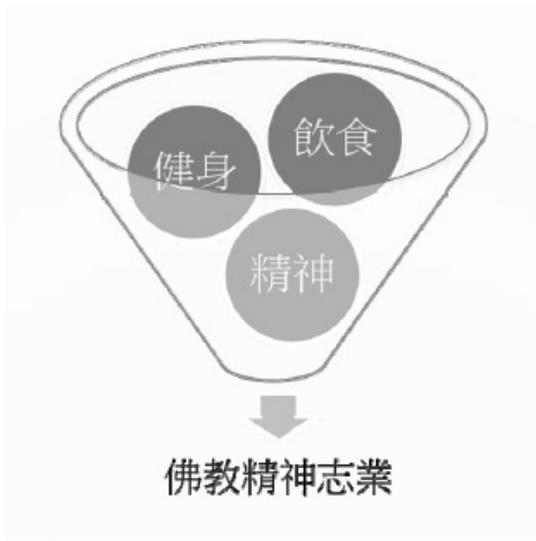


圖 2：佛教精神志業

錦、易筋經等。

- (3) 精神：拜佛、念佛、讀經、禪一、禪三、禪七、佛七。

我將這些精神志業畫成圖，稱為飲食、健身、精神方面的佛教基本知識。（見圖 3）

## （二）因應新世代的新作為

新世代喜歡輕薄短小，如看臉書、YouTube，對長篇論述可能沒興趣，和我們這一代看長篇小說，如《戰爭與和平》，是不同的。現在小孩注意力的焦點最多只有十幾分鐘，如果叫他看《戰爭與和平》這類的書，他真的會和你發生戰爭。所以，輕薄短小是他們的現況。要影響新一代，就是輕薄短小，所以要創造牟尼說、惠能格言等，融入日常生活世界。因為現在我們在談生活世界（Life world）所有決定，都是在談這個概念。我們要了解他們的生活世界是這樣，打造很多輕薄短小的事物，如應無所住而生其心、傾宇宙之力



圖 3：佛教基本知識

活在眼前一瞬等。

新世代喜歡新媒體、多媒體（multimedia），佛教界必須充分發揮，如微電影、臉書、推特等。我們要深入了解世學，以他們的語言接觸他們，如心理學、社會學、政治學，我們要了解現在的小孩關注的焦點。大概十幾年前，我參加一個佛學研討會時曾經建議過，但是當時他們都無法接受，因為覺得佛教的思想包含一切。當然，我強調的佛教思想裡的核心思想，影響是滿深的，但要讓新世代能夠接受，就必須了解世學；了解世學以後，比較可以用新的方式來影響他們，讓他們接受。這一點很重要。所以，我也滿佩服悟因長老尼，將自淳法師送到世新大學就讀社會發展研究所；自衍法師到淡江大學就讀教育資料科學研究所，還當過我的學生，規劃很多有關圖書館學的內容，對佛教的推廣影響很大。

另外，訓練新一代的宗教師，也要了解世學，引領新的價值觀，創造新世紀的信仰。賈伯斯很



厲害，他不是要推出我們需要的東西，他是引領我們的需求。如電腦上的符號（icon），我們這一代是指令執行者（Command Driver），要列印的時候，如：要下列印（print）的指令，資料才會印出來。但是 icon 一出現，我們就是要用 icon，因為它有很多的功能，它被創造出來，引領我們的需求。

還有我們現在要創造新的價值，創造新世紀的信仰。例如將佛學融入企業世界，如 DMBA，改變資本主義的貪婪及掠奪本質，為地球留點命脈。DMBA，佛教的 MBA 的概念。我在美國的時候，他們老是喜歡談孫子兵法，我們可不可能創造一個牟尼說融入企業經營，改變整個新的價值觀，改變資本主義的貪婪及掠奪。對於資本主義談競爭、談掠奪，我們可以改變這個價值觀，為地球留點命脈。

### （三）使用動畫式數位教學法

以不同主題，拍製大師演講，宣揚身、心、靈的養生及修行！利用微電影方式，拍製十分鐘以內的高僧傳記、經典解讀、善行紀錄等，作為修行的典範。上述資料，可以逐漸累積數位影音檔，作為網路學習的資源庫。加上實體道場的不定期面對面指導、實修課程及營隊活動，慢慢發揚精神志業，擴大佛學的影響力！

所以，實體道場一定要有，因為面對面的影響力比較深。但是數位的資料可以先看，如 MOOC（Massive Open Online Course），大規模開放式在線課程，就是數位學習，可以變成網路學習，這個很像空中大學。我把空中大學開玩笑的叫做空空大學，因為看電視學習的效果最差，你無法得知學習者有沒有在看。所以，MOOC 如果沒有現

場的指導，很多人只有參與第一場，第二場就不見了，需評估它的效益性。

另外，我更喜歡 RSA Animate，對新一代影響最大。RSA Animate 的特色包括：

1. The Divided Brains.
2. The Empathic Civilization.
3. Changing Education Paradigms.
4. The Power of Networks.
5. Crisis of Capitalism.
6. 21st Century Enlightenment.
7. Smile or Die.

RSA 其實是模仿 TED 的演講，由 Sir Ken Robinson 主講的“Do schools kill creativity?”，「學校扼殺了創意嗎？」TED 的這個演講點閱率最高。主要是呼籲教育要改變。我前面提到學生的注意力可能會渙散，一個半小時的影片，可能前段會看，後面就打瞌睡了。但是像 RSA Animate 將演講變成動畫的模式，小孩子是影像的時代，他就可以從頭看到結束。如果能夠用 RSA Animate 這種模式把佛學的內容展現出來，將能發揮具影響力的教育效果。

以上是對當代人類所遭遇的困境及解決方法的淺見，祈能拋磚，引各界諸方賢達共同研討，找出解救當今人類困境之道。

【編者按】本文為 2015 年 2 月 27 日「21 世紀當代佛教教育回應全民幸福工作坊」之「回應 21 世紀人類生命的困境與出路」專題演講錄音騰稿，經編輯組彙整刊載。

