

東海大學哲學系研究所

碩士學位論文

佛教哲學對「死亡」與「臨終關懷」的反思-以
《雜阿含經》為依據

Reflections on "Death" and "Hospice" in Buddhist Philosophy :

Based on the *Samyuktāgma*

指導教授：嚴 瑋 泓 博士

研究生：周 先 鐘 撰

中華民國一〇六年六月

學位考試委員會審定書

東海大學哲學系碩士班

研究生周先鐘提之論文：

佛教哲學對「死亡」與「臨終關懷」的反思

-以《雜阿含經》為依據

經本委員會審查與口試，認為符合碩士學位標準。

學位考試委員會

指導教授	<u>嚴瑋珮</u>	簽章
口試委員	<u>張慧芳</u>	簽章
口試委員	<u>林文德</u>	簽章

中華民國 106 年 6 月 19 日

謝 誌

人的一生中，總有些事情等著你去完成，也總有些問號是需要你去追求解答的。吾人當然可以置之不理，也可選擇將之忽略，但這些事情、問號背後所帶來的遺憾、懊惱，肯定是如影隨形，難以抹滅的。

進入研究所就是在這種強烈契機下驅使而來，為了尋求那個在心中遺留甚久的疑惑、為了探究當初的決定是否正確、為了安撫自我內心的痛苦、為了讓自己在爾後面對臨終事件時能有更寬廣的視域、更妥善的處理方式以達「生死兩相安」的圓滿境界，我來到東海哲研所。

感謝恩師嚴瑋泓教授，自我在入學考時便對我加以提攜、照顧，更對我因資質駑鈍，以致在上課時常提出諸多問題的百般包容，甚而當恩師在公事、家事忙得不可開交之時，仍舊仔細地修改我的論文，務求讓論文更臻完善。如果說人生旅途上必然會出現幾位貴人相助，那麼嚴老師對我而言，貴人二字無庸置疑。

其次，要感謝東海哲研所林久絡教授在資格考時對我論文撰寫方向的寶貴建議，令我在論文書寫的整體脈絡上能更清晰、方向能更加掌握。同時也要感謝靜宜大學中文系主任張慧芳教授在學位考時針對論文提出的指正與建議，讓論文能更有系統地呈現。另外，要感謝東海哲研所博士班釋嚴欽法師及碩士班黃勢雄同學，有了兩位在考前所給予的指導及應考建議，令我臨場時得以從容回答問題。

最後，要感謝的是我的太太－淑娟，從決定進入研究所到完成學業，一路來為了彌補先天上不足，每晚努力鑽研，以致犧牲了陪伴她的時間。而她總是毫無埋怨，默默地支持著、鼓勵著我，讓我無後顧之憂得以朝目標前進。如果沒有她的包容及付出，相信這個學位我應該無法取得才是。

寫完論文、取得學位，心中對於當初要追尋的解答也了然於胸。原來長久以來導致我痛苦的主因始終是「我」，而今令我解惑的也是因為如實了知「我」。以往的執取讓我痛苦、遺憾，如今放下「我執」讓我清淨、喜樂。

謹以此篇論文獻給我最敬愛的先父 周學正 先生

周先鐘 謹書
106.06.25

摘要

本研究旨在依據《雜阿含經》中佛陀對臨終病僧及重症眾生所開示的理論內容，藉由這些理論內容的方法來探究佛教哲學在對於死亡及臨終關懷議題上可獲得哪些反思。研究目的在於提供臨終者及其親屬們，如何透過經文解析及資料分析，耙梳出一條清晰可依循的身心安頓之道，令臨終者在面對死亡時能有正知、正念，淨除心理的憂、悲、苦、惱等，以維持身心平衡進而達到身苦、心不苦的解脫者境地之歷程；親屬們能以「自通之法」(同理心)來對待臨終者，且給予其真正所需、有尊嚴的醫療及照護模式。

本研究處理以下問題： 1. 如何梳理緣起法、無常我所及其相關概念用以協助臨終者及其親屬？ 2. 臨終者及其親屬如何透過對於《雜阿含經》的實踐法門理解，並以「自通之法」(同理心)來瞭解彼此內心真實感受，勇敢面對死亡？ 3. 佛教倫理學如何處理臨終者親屬是否應如實告知臨終者病情的議題？ 4. 「受」與臨終關懷之間的關係為何？ 如何以對「受」的正見、正念來提升臨終者生存的形態、品質與層次？ 為了有效探究上述問題，本研究透過《雜阿含經》中對生命的看法，以及藉由對「受」的諸多樣貌、譬喻來說明一般世人與修行者對於情緒感受反應的差異性。據此提供臨終者及其親屬面對臨終事件產生情緒感受反應時，應如何以佛法來安頓自身心理的衝擊、不安，以達到身苦、心不苦的解脫者境地。

本研究的結論與具體反思有二：一、關於死亡的反思：佛教認為生死是一種連續性循環狀態，死亡是另一期生命的開始，今生的作為(業)已為來生的受報預立業因。因此，將死亡視為一種契機，將有助於激勵自我行菩薩道，朝向涅槃解脫。此外，業報「必然受報」，但由於業報仍是緣起法，因此「必然受報」不意謂著業報必然恒存或者無法改變，且不代表業因必然會產生等量或等值的業果。其次，佛陀對於「受」生起時給於眾生的教示是持續以正見、正念來關照個體身、

受、心、法，並以更廣闊的視域來了知萬事萬物的實相皆是苦、無我、無常。二、關於臨終關懷的反思：善終是臨終者的終極需求；臨終者唯有當下面對死亡，以智慧思惟、放下執著才有助於接受死亡的到來。再者，對於臨終者親屬而言，親屬需以智慧來作為照護的基礎，否則一切的同理心及決策都將流於形式。

關鍵詞：死亡、臨終關懷、《雜阿含經》、受、緣起法、無常、無我、正見、正念

目 次

第一章 緒論	1
前言.....	1
第一節 研究目的、動機與問題意識	3
一、 研究目的	3
二、 研究動機	4
三、 問題意識	6
第二節 研究範圍	9
第三節 研究方法	10
一、 研究方法	10
二、 研究步驟	10
第四節 相關文獻回顧及評述	11
一、《雜阿含經》方面	11
二、 臨終關懷方面	13
第二章 當代臨終關懷的發展及佛教的生死觀	16
前言	16
第一節 當代臨終關懷的發展及蘊涵	18
第二節 佛教如何看待生命與死亡	23
一、 佛教如何看待生命	23
二、 佛教對於死亡的界定	25
三、 佛教如何看待死亡	26
四、 佛典中關於死亡象徵的意義	29
第三節 佛教如何看待「臨終關懷」	30
第四節 小結	32

第三章 臨終者及其親屬對受的如實知見	35
前言	35
第一節 感受的生起	36
第二節 佛陀對「受」的教示	38
第三節 佛教哲學對「受」生起的對治	41
第四節 臨終者親屬如何以佛教哲學的理論來提升臨終者生命品質	47
第五節 小結	50
第四章 《雜阿含經》對於臨終關懷的教示	52
前言	52
第一節 緣起法之於臨終關懷的教示	54
第二節 無常、無我、無我所之於臨終關懷的教示	57
一、無常探究	57
二、無我、無我所探究	59
三、無常、無我、無我所之於臨終關懷的反思	64
(一)、凡夫與聖者面對死亡的態度之差異	64
(二)、執取常、我、我所之錯誤認知	65
(三)、對於死後去處的恐懼、無明	66
第三節 八正道中正見、正念如何應用於臨終關懷	67
第四節 小結	74
第五章 結論與反思	76
第一節 結論	77
第二節 佛教哲學對死亡及臨終關懷的終極反思	80
一、關於死亡的反思	80
(一)、死亡的反思	80
(二)、業的反思	81

二、 關於臨終關懷的反思	84
(一)、 對於臨終者	84
(二)、 對於臨終者親屬	87

參考文獻	90
------------	-----------

表 次

表 1	各國對於腦死判準定義	16
表 2	四種臨終認知	19

第一章 緒論

前言

凡人皆會遭遇生老病死的歷程。雖然人類拜賜醫療科技的進步，平均壽命不斷延長，但舉凡生命，定有死亡之必然性，這是人生中極為重要且無法避免之課題，當生命降臨時，死亡亦伴隨而來。生與死是一體兩面，當人意識到死亡終究到來，自然會產生強烈的祈福避禍、求生抗死的本能和願望，或者透過哲學思維、宗教信仰和各種生命禮儀，進行對生命之探討與詮釋，建構出一套自己認為能夠合理解釋的思維，以調和或緩解在面對臨終時所產生的悲傷和恐懼，然不論是在哲學或宗教領域上，皆需要具備大智慧方能解脫生死。

《雜阿含經》¹云：

世尊告諸比丘：有三法，世間所不愛、不念、不可意。何等為三？謂老、病、死。世間若無此三法不可愛、不可念、不可意者，如來、應、等正覺不出於世間，世間亦不知有如來、應、等正覺知見，說正法、律；以世間有老、病、死三法不可愛、不可念、不可意故，是故如來、應、等正覺出於世間，世間知有如來、應、等正覺所知、所見，說正法、律²。

佛教認為老、病、死為世人所不愛，佛陀於菩提樹下體悟緣起、證入寂滅而成佛，於是入世間為世人宣說知、見與正法、律。雖然現代醫學已發展出一套極為複雜、先進的醫療科技，然深究其理路，不外乎從身心二處著手，而身、心本是一體相互影響的，不同於醫療科技著眼於病患生理上的疼痛療癒，佛陀提供了另一種治療的智慧，是一種穿透苦受，培養內心寧靜和治療能量的泉源，提供人們一個從

¹ 凡例《大正新脩大藏經》之資料係出自「中華電子佛典協會 (Chinese Buddhist Electronic Text Association) 簡稱 CBETA 電子佛典系列光碟(2016)。引用之出處，係依照冊數、經號、頁數、欄數、行數之紀錄。

² 《雜阿含經》卷 14 (CBETA, T02, no. 99, p. 95, c18-25)

苦惱中能究竟解脫的方法。

死亡原本只是一種生命現象，但以佛教的視角來觀照，死亡除了是現象的呈現，更帶有一種象徵的意涵。《雜阿含經》以「死魔」³來描述死亡，將「死亡」這樣的生命現象與「魔」的概念相結合，標示出障礙、不善、負面的形象，如此看待死亡的方式，是針對步上解脫道欲完成解脫、涅槃境界的修行者而言，死亡在這樣的脈絡下，就異於不從事解脫道修持的眾生所認為死亡是理所當然的現象，沒有價值意涵的判斷。邁向解脫道的修行者認為死亡是一種魔的顯現、是一種阻礙修行的關卡、是讓生命體呈現不得自在的狀態，因此對於修行者而言，死亡是修道上的障礙，必須透過精進的修持來面對甚至超克。死亡對於未瀕臨終的眾生而言，雖然是定將到來的事實，但終究不致為其擔憂終日。然對於臨終者而言，卻是必須立即面對的，如同邁向解脫道的修行者般，亦必須透過精進的修持來增進自我的正知、正念，方能內心安定、減輕外在痛苦、不畏懼，進而面對甚至超越死亡。

本論文研究的主題，即是探究佛教如何看待人世間種種生命現象，並從生命現象的變異進行探討，讓世人如實了知生命的本質是植基於緣起、緣滅，凡事皆係依因待緣假合而成，放下我執方能從「人生的苦難」中獲得解脫。所謂「人生苦難」指的就是生老病死，這是人一生中無法逃避的事實，卻也是必經的歷程⁴，在對人生之苦難能有所認知後，進而聚焦於臨終關懷議題。生死之事為世人所必經歷程，人們樂於沉浸於新生命誕生時的歡愉，卻忌諱談論死亡並鮮少有人能輕鬆以對。針對此一嚴肅的議題，本文試圖從《雜阿含經》中佛陀對臨終病僧及罹患重症眾生所開示的理論內容，透過經典的探究，析解這些理論內容的方法，如何使人不再害怕面對死亡，減少對死亡的焦慮，並且聚焦於臨終者情緒感受反應

³ 例如：《雜阿含經》卷 39 偈言：「常逼迫眾生，受生極短壽，當勤修精進，猶如救頭然。勿得須臾懈，令死魔忽至，知汝是惡魔，速於此滅去。」（CBETA, T02, no. 99, p. 284, c6-7）

⁴ 釋慧開（2009），〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議以《瑜伽師地論》為主之初探〉，《生死學研究》第9期，頁85。

的呈現，找出能安撫臨終者及其親屬內心情緒感受的衝擊、不安、不捨，並運用佛法相關概念來幫助人們思考憂、悲、苦、惱的起源與本質，進一步提出面對「死亡」焦慮的解決方案，並據此論述佛學視角下「臨終關懷」⁵的方法與內涵。

第一節 研究目的、動機與問題意識

一、 研究目的

生、老、病、死乃是無常人生中必然之事，但一旦面臨病入膏肓、生機難再的情況，且因人們又常將死亡視為禁忌的話題避而不談，或對臨終者之情緒感受反應漠視，逕自認為此情緒宣洩係疾病進展應有之現象，也因此令臨終者益發感到生命的孤獨與無奈，這種相應關係使得照顧者對於疾病與死亡更加忌諱，終究形成一種惡性循環。人們面對臨終時所引發的情緒感受可謂百感交集，恐懼、憤怒、悲痛、絕望、認命、自憐等複雜起伏，如何坦然接受，進而提升生命品質，可以藉由臨終者處於人生最後階段時對於事物的情緒感受和遺屬們從悲傷中回復到正常生活來觀察。誠如庫伯勒·羅絲(Kübler - Ross)認為臨終者在面對死亡即將真實的來臨時，如果有人能夠協助他們表達內心之感受，將有助他們經歷此臨終過程⁶。

⁵ 臨終者在面對即將死亡之時，心裡必定會慌張、害怕、緊張、不安，臨終者親屬面對自己的親人即將死亡定會感到不捨。此時臨終關懷之價值在於使臨終者了解到死亡的意義--死亡並不是完全的結束一切，而是另一段新的開始。臨終關懷是要讓病患的身、心、靈得到安撫，目的在於讓他們能夠接受死亡，並且在有生之年安心、放心、安然的度過。臨終關懷的好處是不要讓臨終者走得害怕、走得慌張，同時對臨終者親屬也可預先做好心理上準備，使其坦然面對親人要過世的事實，不至於在親人過世時而手足無措。呂應鐘，《生死學導論》，(台北縣：文京出版社，2007年)，頁82。

⁶ 庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross)，林瑞堂(譯)，《你可以更靠近我》，(台北：張老師文化出版社，2000年)，頁23-36。

本論文研究目的即在於提供臨終者及其親屬們，如何透過經文深入解析及廣泛的資料整理，從《雜阿含經》裡佛陀藉由瞻病時，對於安寧緩和療護⁷所給予的教示內容，耙梳出一條清晰可依循的身心安頓之道。令臨終者在面對死亡時能有正知、正念，淨除心理的憂、悲、苦、惱等，以維持身心平衡進而達到身苦、心不苦的解脫者境地之歷程；親屬們能以「自通之法」⁸(同理心)來對於臨終者面對死亡時所產生的極微情緒感受如實了知，且給予其真正所需的、有尊嚴的醫療及照護模式。

二、 研究動機

先父於民國一〇二年因身體突感不適送至台中榮總就診、檢查進而住院。由先父發病、住院、尋查病因、宣布疑似罹癌到插管、氣切、送進加護病房、簽署

⁷ 1993年美國國家安寧組織(National Hospice Organization)對安寧緩和療護定義為：針對無法治癒的疾病之最後階段(in the lastphases of incurable disease)提供支持與照護，使病患盡可能獲得充足與舒適的生活。安寧療護亦視死亡為正常生命過程中的一部分，而維護餘生之生活品質為其努力之焦點。它肯定生命的價值，故拒絕延長或加速病患的死亡。安寧療護藉適當的關懷與提供所需的照顧，使病患與其家屬存在於希望與信仰中，並藉加強精神與靈性上的準備，獲得寧靜而安詳的死亡。楊克平，《安寧與緩和療護學-概念與實務》，(台北：偉華書局，1999年)，頁30。

⁸ 《雜阿含經》卷 37 (CBETA, T02, no. 99, p. 273, b15)

...何等自通之法？謂聖弟子作如是學：『我作是念：「若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是。云何殺彼？」作是覺已，受不殺生，不樂殺生……』

《雜阿含經》所說的「自通之法」筆者認為即是當代心理學中「同理心」的表現。釋昭慧法師將之定義為：「用自己的心情，揣度其他眾生的心情，而產生對他者苦樂處境的自他互替、同情共感。並且由於「自通之法」源自「自他互易」的心理基礎，因此「我愛」（對「自我處境」的強烈關懷）弔詭地形成一把傷己、傷人的雙面利刃－一方面本能地在任何時刻，尋求自己快樂、舒適、趨生避死之道，甚至可以掉入自我中心的深淵，起惑、造業、感苦，造成自誤、誤人的後果；另一方面，它也可以由「自我關懷」的基礎而逆向操作，易地而處，對他人的自我關懷」同情共感，從而實踐利他行為。」請參閱：釋昭慧 (2007)，〈「自通之法」的深層探究—依緣起法則作為論述脈絡〉，《玄奘佛學研究》第八期 創校十周年增刊，頁 31。

放棄治療同意書(Do Not Resuscitate 簡稱DNR)，全程陪同在側的我，那種椎心之痛的折磨實非筆墨可形容。至今先父臨終前那急促呼吸的一幕幕情景，仍深深烙印在我腦海，難以抹滅！沒想到短短的一個多月，人生竟有了如此劇變，著實令人難以相信。一位規律生活三十餘年，身體硬朗的摯親長者，竟會在如此短促的時間內消逝於人世間。在病榻前照顧先父的那段日子，看著先父開朗的笑容隨著醫療器材進行侵入性治療的折磨，逐漸變成靜默不語，其當時內心的感受、需求是我所難以揣測的，甚至連疑似病因⁹查出，在與家人討論後，為避免先父身軀承受更多磨難的情況下，共同決定隱瞞病情，試圖讓其在自然狀態下安然離去，如同正在做夢一般，只是這個夢境永遠不會破滅。然而對於當初的這個決定是否正確？是否符合先父思惟所需求？我無處尋求解答，只能徒留遺憾在心中。直至筆者進入研究所，閱讀了佛學中《雜阿含經》記載佛陀對於臨終病僧(叵求那尊者)瞻病、給予開示後，尊者隨即顯現「諸根喜悅，顏貌清淨，膚色鮮白」¹⁰之面容命終，由此得知佛陀的開示能帶給臨終者在心靈上獲得安定，並藉由探究生命體是變易無常，體悟其終究會敗壞的世間現象，如實觀照到「無常、苦、無我」的真實面為目的，而非僅以解除或舒緩身體的疼痛為重點。並且透過五蘊（色、受、想、行、識）的觀照，了知它的無常不可執的本質，才能生起厭離心不再被無明貪欲所纏縛，而逐步精勤修習達到「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」¹¹的解脫者境界。

此外，在經文中佛陀對於「受」的教示(受相應·第四六六 - 四八九經)，諸如「受」的多種樣貌，以及世人在接觸外境時，於此身所生諸受，心自生障礙，進而純大苦聚。然而，對於多聞聖弟子(參研佛法的修行者)雖亦有於此身所生諸受，但心則不生障礙。究竟兩者，乃在於領納的基礎在身受，而其差別則在於心受。亦即如能將「受」止於「身受」，而不令其滲入於「心受」，縱使身體遭受到莫大的痛苦，倘若內心得到安定，相信可以減少外在肉體的痛苦。經文中對於

⁹ 如需獲得正確病因必須施做切片手術，然病灶疑似位於胰臟，為免先父軀體再次遭受折磨，因而選擇放棄切片手術。

¹⁰ 《雜阿含經》卷 37 (CBETA, T02, no. 99, p. 266, c20)

¹¹ 《雜阿含經》卷 1 (CBETA, T02, no. 99, p. 1, a13)

修行、安頓的方法以及生命歷程變異的理論皆有詳盡的開示，於是勾起我尋求解答的心，決定探索下去。

三、問題意識

佛學中對於空、無常、解脫、涅槃等高深義理的哲學研究時而可見，且不乏學人專書論述，相形之下對於眾生在現實生活中所引起的心理感受或情緒反應似乎乏人問津，佛學界對這個議題的討論也不似其它來得重視，更遑論對於臨終者瀕死前所呈現的一切極微潛的情緒感受反應¹²來加以論述，並提出解決或協助的方法來為眾生所依循。推究其原委，或與人所處之情境及個人品德修養不同，造成情緒感受表現不定，時而粗顯、時而微潛，難以捉摸有關。不過，佛陀在面對日常生活的各種心理或情緒反應時以親證所悟得的教法，尤其是對於情緒感受的教導，應非僅限於在詞意上分析，更重要的是藉由對「受」產生的各種樣貌說明來引發正面情緒，進而抑制仇恨、貪婪、恐懼等負面的情緒，來協助眾生走向解脫之道。且佛教既然能引導生命走向終極的涅槃之道，理應亦能提供良好的洞見與指導，這樣的洞見與指導定能直接契入生活情境，不需要先具備佛教或佛學相關素養，畢竟佛陀初轉法輪時所面對的眾生決非是佛教徒。

死亡是每個人終將面對的事情，然其所牽扯的不僅僅是死者自身生、心理的問題層次，更多的是親屬在死者病發、臨終前後所衍生出來一切於內心起伏、波動的情緒感受所帶來的衝擊、不安、難捨。對一個面臨病痛煎熬、身體毀壞、進入生命末期的病人而言，其身心所承受的創傷經驗及情緒感受反應層面最為直接、廣泛，也最難以撫平及安頓，是無法全然地採用切割式的階段性描述來說明其生理及心理狀態，因為其中摻雜了太多的個別性。但雖如此，我們仍可從一般醫學專家的研究報告裡，概觀大多數重症病患出現的情境，據以作為探討佛法修行法目能否發揮療癒功能的對照、參考。因此，本研究選擇以晚期癌末病人為認

¹² 包含臨終者及其親屬們情緒感受反應，以及兩者間所衍生出來的情感糾解問題，如是否該告知或隱瞞臨終者病情一事。

識對象，以其面對死亡時所產生的情緒感受及可能出現的身心困擾與障礙為考量，進而以《雜阿含經》中佛陀所教示的內容，對照、探討這些修學理論對此類癌末病人的心靈療癒發揮了那些的功能。

筆者常在反思：當面臨至親臨終躺臥病榻時，我們真的了解其內心需求及感受嗎？當我們以「我見」為出發所提供的照護及決策，真的符合其思維嗎？主觀認定臨終者無法承受打擊，決意隱瞞病情，但這種作法同時剝奪了臨終者知的權利，且隱瞞病情是否是臨終者最佳利益也未可知，舉凡種種皆需智慧具足方能圓滿。佛陀證得世界本質為無常，生命充滿著苦惱，並依緣起法則觀察人生苦惱的形成有其因緣條件，因緣生、因緣滅也不是自然生成及還滅，是有其修行實踐方法。佛陀因不捨眾生因無明，始終處於生老病死問題而不斷輪迴，於是尋求離苦得樂、求趣涅槃之法，「八正道」是最能代表佛教之實踐法門，是通向涅槃解脫之正確方法或途徑。「八正道」乃眾生從迷界之此岸渡到悟界之彼岸所持之力¹³。經典中佛陀開示要如實了知「八正道」的修行實踐之法就必須對十二支緣起如實地觀照¹⁴。換言之，要想徹底解決臨終者瀕死前所呈現的一切情緒感受反應，並扭轉成為正面情緒的能量以勇敢面對死亡所帶來的恐懼不安，並協助親屬們如實了知臨終者內心需求及情緒感受，進而提供適當的照護及決策，使其在面對生命盡頭能心無罣礙，從十二支緣起中關於情緒感受的教導著手不失為一有效的進路。從經文

此身非汝所有，亦非餘人所有。謂六觸入處，本修行願受得此身。云何為六？眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處。彼多聞聖弟子於諸緣起善正思惟觀察：「有此六識身、六觸身、六受身、六想身、六思身。所謂此有故，有當來生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，如是如是純大苦聚集，是名有因有緣世間集。謂此無故，六識身無，六觸身、六受身、六想身、六思身無，謂此無故，無有當來生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，如是如

¹³ 《佛光大辭典》光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁280。

¹⁴ 《雜阿含經》卷30 (CBETA, T02, no. 99, p. 216, a20-21)。

是純大苦聚滅¹⁵。

可得知人活著的時候，由於根境識接觸的因緣，使得願望感受相續被造作而生，且此種累積、凝聚的感受將隨著心願、欲望指引下一世的去處。佛陀對於「受」在生命歷程中扮演者關鍵性角色的教示，說明人的感受會不斷地累積，且這種累積凝聚的影響並不只是顯現於此生此世，在兩世之間的銜接過程中亦具備相當重要的決定性¹⁶。據此，筆者試圖以《雜阿含經》為依據，依照佛陀對於個人修行進路，以體悟緣起為首要，從五受陰 - 六入處 - 尼陀那法(梵 *nidāna* 亦稱：因緣法) - 一切無常¹⁷ 的修行次第逐一來理解「受」的緣起、還滅過程及對世人身心造成的影響以及佛陀對治之法，並搭配「八正道」中的修行法門來提供臨終者及其親屬如何以正見、正念來展現佛教慈悲的胸懷。

勾勒出的問題意識如下：

- (一)、如何梳理緣起法、無常法則、無我、無我所及其相關概念的修行實踐價值用以協助臨終者及其親屬？
- (二)、臨終者及其親屬如何透過對於《雜阿含經》的修行實踐法門的理解、驗證與觀照，並以「自通之法」(同理心)來瞭解彼此外顯的情緒反應及內心真實感受，能夠有效地解決瀕死前所呈現的一切情緒反應，並且轉化為正面能量來勇敢面對死亡所帶來的恐懼不安？
- (三)、佛教倫理學如何處理臨終者親屬是否應如實告知臨終者病情，抑或隱瞞的議題？
- (四)、心是人類活動的發動處，而「受」則是心的導向要素。「受」與臨終關懷中的安寧緩和療護課題之間的關係為何？如何以對「受」的正見、正念來提升臨終者生存的形態、生活的品質與生命的層次？

¹⁵ 《雜阿含經》卷 12 (CBETA, T02, no. 99, p. 84, a24-26)

¹⁶ 關於「受」在生命歷程中的重要性，將於第三章論述。

¹⁷ 關於此修行次第之論述，請參閱 呂凱文 (2002 年)，〈初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含經》「雜因誦」諸相應概念之交涉〉，輔仁大學 哲學研究所博士論文，頁 42；經文部分請參閱《雜阿含經》卷 8 (CBETA, T02, no. 99, p. 51, a16)

第二節 研究範圍

本論文主要研究範圍以漢譯《雜阿含經》為依據。材料方面則是界定於佛陀對那些處在重病當中的患者、僧眾，當其面臨臨終事件¹⁸時，提供何種理論、方法讓他們可以安頓身心淨除憂、悲、苦、惱。並且因為他們的身心藉以安頓後，又是如何來傳達正念給其親屬，令兩者相安。亦即，本文所探討的焦點在於佛法如何對治人們臨終時所引發的情緒感受反應，而不是著眼於色身的照顧、調養方面的生理疾病醫治，因此相對於現代醫藥、養生保健方面就不納入本文的研究範圍。之所以抉擇《阿含經》類，主要考量有四：

1. 本研究著重於探討臨終者應如何依據佛陀教示來完成個人的解脫，並且以正思惟來觀照、理解解脫的歷程。而在《阿含經》類經文中的教義專注於完成個人的解脫¹⁹，與本研究的目的互相謀合。
2. 佛教對於臨終關懷輔導多從《阿含經》切入為主。從《雜阿含經》中佛陀對臨終者的教示內容看來，其實是著重於心理的調御功夫，藉由佛法的教義來安頓其此刻浮動不堪的心靈，進而解脫。
3. 從早期的《雜阿含經》經文，明顯可以得知以「身受」為入手處之四念處修習法，是佛世時釋尊所常提及的聖道實踐法門之一²⁰。就是《瑜伽師地論·攝事分》中亦以

欲令悟入諸所有受皆是苦故。說受所依。說彼因緣。

說能雜染所有隨行。說所對治及能對治師句安立。

說一切種究竟出離是名第一師德圓滿²¹。

¹⁸ 指有明顯的醫學證據，病人的疾病已無法治癒，死亡不可避免，且死亡在近期內可能發生時謂之。

¹⁹ 蔡耀明，〈「慧解脫」與「般若波羅蜜多」的銜接和差異〉，《佛學建構的出路：佛教的定慧之學與如來藏的理路》，(台北：法鼓文化，2006年)，頁191-194。

²⁰ 《雜阿含經》卷24：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」(CBETA, T02, no. 99, p. 171, a10-13)

²¹ 《瑜伽師地論》卷92 (CBETA, T30, no. 1579, p. 826, c25-26)

可見「受」在引領修學者使之趣入聖道上的重要性。進而，若欲對與「受」相關之教說有正確的了解，從記載最接近佛世時狀況的《雜阿含經》來探研，應是較能掌握其要點的。

4. 《阿含經》類的佛教法句大多簡明²²，內容較為根本與貼近生活化，易從日常生活中的脈絡來觀照生命的波動歷程，進而掌握經義中詮釋理路及要義。

第三節 研究方法及步驟

一、 研究方法

基於當代佛學文獻甚少著墨於臨終者情緒感受反應之探討，本文僅能採取文獻分析法直接進入《雜阿含經》中，逐一詳閱經文並建立個人見解摘要，再針對摘要進行篩檢、過濾、彙整出經文中有關於佛陀對於臨終者如何使其在人生最後階段能夠藉由佛陀教示安頓身心、無畏病痛折磨，如實了知之所以會產生苦受，究其因實為五陰摻雜了個人的欲望所衍生出來。並參考醫學臨床上對於臨終者內心感受的呈現及身、心及社會需求的相關文獻與佛學實踐法門進行比對，進而印證佛法對於臨終關懷所提供的協助。

二、 研究步驟

在第二章，先論述佛教如何看待生命與死亡以及當代臨終關懷議題的發展與蘊涵的相關文獻作為理論內容。第三章，再透過《雜阿含經》中的記載、分析佛陀對生命實相的看法，以及藉由對「受」的諸多樣貌、譬喻來說明一般世人與修

²² 《佛光大辭典》光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁6636。

行者皆有情緒感受反應，差別在於如何面對處理與詮釋感受，進而使其自然還滅，提昇生存的形態、生活的品質與生命的層次。第四章，根據《雜阿含經》的佛教概念依序分析當臨終者及其親屬面對臨終事件產生情緒感受反應時，應如何以佛法法門來安頓自身心理的衝擊、不安令臨終者在面對死亡時能有正知、正念，淨除心理的憂、悲、苦、惱等，以維持身心平衡進而達到身苦、心不苦的解脫者境地。第五章，則根據以上論述，作出一結論與反思。

第四節 相關文獻回顧及評述

當代學界對於《阿含經》類義理的詮釋及臨終關懷議題的研究成果甚為豐富。此處僅撿擇與本論文研究面向相關聯的資料文獻，在前人的研究基礎上嘗試說明佛教哲學如何以《雜阿含經》為依據，提出教示、法門來有效運用於臨終關懷議題上，給予臨終患者在人生最後路程適切地關懷與幫助。

一、《雜阿含經》方面

- a、釋見寰 - 〈《雜阿含經》中佛陀對病苦的教示之研究〉華梵大學 東方人文思想研究所碩士論文 2005年

此論文分別說明當代醫學與佛教經典對疾病的論述，彙整出《雜阿含經》中佛陀對病患的教示，進而說明佛陀對於重症患者以增上信學、增上戒學、增上定學、增上慧學教法來對治病苦，以無我正觀、正念、正知、四念處、六隨念、七覺支作為病苦療癒的修習方法。本研究主要針對佛教法門對於重症患者可提供哪些理論來對治病痛，文中論述法門的概念，由理論層面到實踐層面，相信有裨益於佛教修習者運用。然對於處在身心煎熬、病痛日益折磨的患者是否能安定內心、平靜地接受法門薰習並未著墨說明。且此種修習方式是否具有普遍性也不可得知。再者，將病與苦一起論述，視域稍顯廣闊而無法聚焦於對病苦的教示。

b、釋道興 - 〈從佛教瞻病送終法談臨終關懷〉中華佛學研究所 1997年

此論文係從瞻病送終的角度看佛教對臨終關懷的態度。藉由闡述瞻病送終的理念，以西方臨終關懷的角度繼而深入討論靈性照顧，並論及佛教宗教師的工作內容與定位。此篇的特色在於論述聖者如何以正確的見解、正念來如實觀照生命，並且以自身面對生死問題如何處遇進行闡述，以供眾生參考、依循。然內容著重於義理的論述但過於簡略，初入門者不易領納。且對於佛教臨終關懷的具體內涵少有說明，偏重於實踐層面。

c、釋天真 - 〈從雜阿含經第一零一三經群看善終輔導〉中華佛學研究所，
2000年

作者引用《雜阿含經》第一零一三經群中佛陀與弟子間的對話，闡述佛陀對瀕臨死亡的病僧如何開示？主要以透過《雜阿含經》的具體事例來探討佛陀的教學內容讓臨終者有正確的死亡認知及說明佛陀的善終輔導方法，其中也提及家屬如何面對強烈而不捨的哀傷議題。文中對於善終的定義及實踐方法皆做深入的解讀，可提供從事臨終關懷工作者參考的指標，並藉以指出佛教慈悲心起。善終表面上是利己行為，然深入探究可知這是一種慈悲他人的表現，尤其是對自己的親屬。唯有當自身放下執取、體認空性才能安然接受病痛及死亡的來臨，讓親屬安心、放下悲痛、不捨，早日克服哀傷恢復正常生活。

d、張漢威 - 〈從《雜阿含經》看臨終關懷-以佛教諮詢為核心〉華梵大學
哲學研究所碩士論文，2012年

此論文探討佛教於臨終關懷之應用，特別是將宗教的教義應用於心理輔導和諮商層面。以幫助人們面臨心理問題時，除了尋求以心理學為基礎所發展出來的心理諮商外，並提供解決心理問題的另一途徑。文中針對佛教諮商的意涵、方式、用法及技巧皆有論述。同時比較心理諮商、哲學諮商及佛教諮商的差異性及兼論佛教之生命觀，探究佛教如何看待人世間的種種生命現象。引用經例說明佛陀對於生老病死現象實屬變異、無常，並略為提及當面對生病時所引發的感受

情緒，應如何認知？惟固著於三種(心理、哲學、佛學)諮商方式的比較，相對的對於佛法的教示如何運用、協助在臨終者的論述少有著墨。

e、鄭志明 - 《《雜阿含經》的瞻病關懷》 台北：大元書局，2006年

作者係從瞻病的角度看佛陀對病患的教法，闡述瞻病關懷的理念，由《雜阿含經》角度繼而深入討論佛陀對瞻病說法與聞法的功德，並論及瞻病自殺的問題。以《雜阿含經》第一零二五經為例，說明人的生老病死是短暫與無常的生理現象，身體是「四大」與「五蘊」的假合，提供世人在面對死亡時的另一種觀點與解決之道，能夠從畏死到重新思考死亡。書中並提出佛陀如何面對自身的生死問題、如何正確如實觀照生命，以自身證成經驗來宣揚佛法。內容較偏重佛陀對弟子的教示，從經文的解析中了解佛陀如何藉由說法醫治世人的心病，其中將佛陀的瞻病視為「言說性治療」，亦稱「領悟療法」。對於書中藉由僧眾因難忍重病疼痛之苦而擇取自殺一途，說明自殺並非解脫的手段，結束生命不等於一了百了，死亡終結的是物質性的軀體，非物質性的感受與心願並未隨之消逝。提供後學可從另一視角來觀照死亡及其意義。

二、 臨終關懷方面

主要以當代西方醫學對於臨終關懷議題的論述為主,不涉入佛典義理之探討。

a、林綺雲、張苑珍 等著 - 《臨終與生死關懷》 台北：華都文化事業有限公司，2010年

本書探討死亡的定義、焦慮與因應策略、死亡教育的需求與發展現況。以及推動社區高齡者死亡教育的具體方法，分別談到臨終的生理、心理與社會的需求，並針對這些需求提出處置方法。如由三層次的「人」觀導入靈性需求，再

論及靈性的意義與層次，更探討到靈性照顧的理論與實務。接續探討與臨終者溝通的原則與技巧，論述如何安頓人生最後的旅程，包括病患身體的安頓、家人的安頓、財產的處理以及對生命的揮別。上述議題釐清後，另從倫理的角度省思臨終關懷的倫理議題，並澄清和檢討習以為常的臨終關懷倫理觀念。同時由不同的宗教觀點切入，分別提出佛教、道教與民間信仰、基督教生死觀與喪葬禮俗。而照顧者可依照臨終者個人的獨特宗教信仰，進而與其談論其宗教之生命觀、死亡觀、生活觀等。最後則提出悲傷階段理論，這些理論有助於每個人理解自己面對各種失落時的悲傷，以及提供專業人員所需的知能。並就照顧者的角度，提出面對臨終與死亡過程時應如何先協助自我照顧，才能照顧和陪伴臨終者及其親屬。

- b、鍾莉娜 - 〈臨終照顧之親屬對臨終照顧事件的感受與死亡教育課程需求之研究〉中正大學 成人及繼續教育學系碩士論文，
2003年

此論文係從對八位臨終照顧之親屬進行深度訪談，再根據文獻分析及訪談資料處理結果進而能從中深入了解臨終照顧之親屬在面臨照顧事件時的內心感受、壓力，以及親人死後的悲傷紓解與死亡教育課程的種種需求，藉以尋得適合本土化、人性化的親屬照護。文中大多闡述臨終者面對死亡時的恐懼所引發的情感現象，可分成以下九個階段：震驚與否認、心理的變化、退化的行為、生活的失序、情緒的失控、害怕與自責、減輕與替代、空虛與難過、恢復與振作。以及臨終者之親屬應該針對臨終者對於死亡恐懼的不同來給予病人相對應的照顧。

- c、賴維淑 - 〈晚期癌症病患²³對臨終事件之感受與身、心、社會及靈性之需求〉成功大學 護理學研究所碩士論文，2001年

此論文採取詮釋學中的質性研究將臨終患者心理需求、感受等現象藉由觀察、紀錄、分析及解釋並得出現象的特質、屬性、型態、特徵、特定的脈絡及

²³ 指病人罹患之癌症，已無任何治癒性治療之可能，且重要器官逐漸衰竭中，病情持續惡化之病患。

全貌的特定意義。這些現象包括研究生活情境、生活事件、經驗、符號、儀式以及其他方面。鉅細靡遺的羅列了多位學者對於臨終患者的心理需求、感受以及情緒反應的論述，令後學能夠有系統的逐步了解病患的心理層面並給予適切的照顧方式。

針對上述《雜阿含經》對於臨終關懷的研究及書籍，以及當代西方醫學對於臨終關懷議題所提出的理論與研究中，不難發現佛教的臨終關懷主要以佛教義理為基礎，教示修習者或眾生如何藉由佛教法門來內心安住，進而擺脫因疾病所引生的病痛，大抵著重於實踐層面的論述與操作。而對於死亡背後所涵蘊的意義及病痛時引發的感受情緒應如何看待、梳理少有著墨。而當代醫學對於臨終關懷的議題除了滿足病患身體上的照護需求外，並提供病患及其家屬法律、財物、情緒或靈性的諮詢服務，及家屬的哀慟輔導，是一種整體性的照護²⁴。然因宗教信仰，對於死亡的見解及死後世界的殊異，難以在同一平台上找尋共通點、普遍性以供世人依循。據此，本研究將以《雜阿含經》中佛陀如何看待死亡及臨終關懷議題的經證為主要論述，參考前人研究以為基礎，不論是專書、重要之期刊、學術論文，抑或根據特定議題所論述之著作，均成為重要理論來源。並於研究前或撰寫時多加閱讀相關之文獻，以加強本文論述時之依據，試圖提出對於兩者的反思，點出此研究之重要性與獨特性。

²⁴ 楊克平，《安寧與緩和療護學-概念與實務》，(台北：偉華書局，1999年)，頁31。

第二章 當代臨終關懷的發展及佛教的生死觀

前言

死亡對於每一個宗教而言都是另一種境界開啟的階段，且大多數的宗教藉由死亡宣稱教義，試圖傳遞每一位信徒，令其對於死後的世界存有嚮往，亦即將死後世界實體化(彼岸、天堂...等名稱)，跨越今世的修為方可抵達，並在彼處享有不同於此世的生活型態，所強調的是死後世界。佛教雖然也將死亡表徵為一種階段，但並未強調死後世界，甚且將死亡透顯出障礙、不善、負面的形象，是依中道來論述，藉由死亡將如繩索束縛，制約個體的發展，使其不得自在為理據，來激勵、淬鍊個體依法目修行、安定自我內心，忘卻死亡所帶來的影響，自證自覺、解脫而入涅槃之境。

對於死亡的定義隨著科學的日益進步而有所改變，醫界對死亡之判定從早期呼吸及循環機能停止發展至今日以腦死為判準。各國對於腦死(brain death)判準定義，如下表。

表 1 【各國對於腦死判準定義】

發表年份	發表單位	判準定義說明
1968	美國哈佛醫學院特設委員會	無感受及反應能力、無運動動作、無呼吸、無反射動作及等位腦波(isoelectric EEG)，且這些檢查需在 24 小時後重新確定 ²⁵ 。
1968	美國腦波學會	以腦電位靜止(electrocerebral silence)診斷腦死(cerebral death)或不可逆昏迷(irreversible coma)的診斷標準 ²⁶ 。

²⁵ The Ad Hoc Committee of the Harvard Medical School. *A definition of irreversible coma*. JAMA205:337-40, 1968

²⁶ Silverman D, Masland RL, Saunders MG, Schwab RS. *Cerebral death and the electroencephalogram*. JAMA209:1505-10, 1969 及 Silverman D, Masland RL, Saunders

1971	明尼蘇達大學	提出「腦幹死」(brain stem death)的觀念，加上必須確認有顱內不可修復病變(irreparable intracranial lesion)存在，而兩次鑑定時間間隔則縮短 12 小時，腦波檢查非為必要條件 ²⁷ 。
1976	英國皇家醫學院	認為腦幹功能的不可逆性消失可視同心跳停止的診斷價值，腦幹功能的消失可依據臨床檢查判定（不需依賴精密儀器），但必須先排除可逆性的原因，如藥物或低體溫的作用，並強調非可逆性器質性腦損傷的重要性，即病人必須符合： <ol style="list-style-type: none"> 1. 深度昏迷 2. 沒有不正常姿勢，如去皮質性(decorticate)或去腦性(decrebrate)姿勢 3. 沒有癲癇性抽動 4. 沒有腦幹反射 5. 沒有自發性身體或呼吸動作²⁸
1981	美國總統的醫療顧問團	腦死(brain death,cerebral death)或腦幹死(brain stem death) 可以確認為是腦功能的非可逆性狀態，必定在短時間內心跳終止；它是意識與呼吸能力的不可逆性消失，它代表腦的器質性傷害已達生命的「不歸點」(The point of no return)，亦即死亡 ²⁹ 。

綜合上述各國雖然對於腦死的判準定義上有些許差異，但可以肯定的是：一致認為當所有生理機能無法運作且完全停止時，即可宣告患者死亡。而這種判準

MG,Schwab RS. *Irreversible coma associated with electrocerebral silence*. Neurology (Minneap) 20:525-33, 1970

²⁷ Mothandas A, Chou SN. *Brain death: A clinical and pathological study*. J Neurosurg 35:211-8, 1971

²⁸ Medical Royal Colleges. *UK code on diagnosis of brain death*. Lancetz; 1069-70, 1976 及 Medical Royal Colleges. *UK code on diagnosis of brain death*. Br.Med J 2:1187-8, 1976

²⁹ US President's Commission. *Guidelines for the determination of death*. JAMA 246:2184-6, 1981

定義與佛教有著不同層次的看法，亦即歐美國家對於死亡成立的定義所關注的是在生理機能運作面，而佛教則重視在心理層面上。至於佛教如何界定死亡將於本章闡述。

臨終(dying)是死亡之前的一段時間，因為疾病無法治癒，為人生最後的階段³⁰。易言之，臨終是生與死的中介時間，面對的是生命從有而無的轉換過程、是生朝向死時的過渡、是肉體朝向毀滅敗亡的必經歷程。在此時由於對未來的無知，不知死後會往何處而去，因而身心充斥著焦慮與不安，並且不捨心愛的親人以及即將失去這世間一切心中充滿失落。

本章分成四節。第一節說明臨終關懷的緣起、發展進程及蘊涵。第二節舉出經論來說明佛教如何界定死亡，且佛教對於生命是以何種視角來觀照、生與死兩者是否僅是單純對立以及佛教對於死亡不同於其他宗教的看法。第三節說明佛教如何藉由看護病僧展現臨終關懷的內涵，以及佛教臨終關懷的終極目標為何。第四節小結。

第一節 當代臨終關懷的發展及蘊涵

傳統的觀念對於瀕臨死亡的病患，無論是醫生或病患親屬總自覺可以與上帝或死神相抗衡，抱持著絕不放棄任何一絲救活病人的希望，想盡辦法不斷地急救，結果非但徒增病人痛苦，病人的尊嚴更是蕩然無存。現今醫療界普遍覺醒，對於臨終關懷提供安寧療護的概念，體認到生命有其極限，當病人面臨臨終事件時，不必再作無謂的治療與急救，應轉而重視對病人身心與精神狀態的關懷。這一重要觀念的改變緣起於當代西方社會兩項關於臨終關懷的重要研究，因而帶動整個社會臨終照顧的風潮³¹：

³⁰ 呂應鐘，《生死學導論》，(台北：新文京出版社，2007年)，頁82。

³¹ 趙可式，《安寧歸去－如何面對生命終點》，(台北：安寧照顧基金會出版，1994年)，頁9。

1. 臨終認知 (awareness of dying)

葛萊斯及史德斯 (Glaseer & Strauss) 兩人提出臨終病人有四種臨終認知，如表2。

表2 【四種臨終認知】

	名稱	說明
a	封閉認知	當病人得到絕症後，親屬與醫護人員絕口不提、隱瞞到底，自認為是為病患著想，以說謊的態度來面對病人，以致病人至死仍不知實情，無法交待任何身後事。
b	懷疑認知	傳統的醫療中，醫護人員與親屬總是以「已快痊癒」的話語來安慰病人，然病人自覺病況日益惡化，即使懷疑也未能獲得解答，病人就在這種懷疑的煎熬下，產生不確定感及矛盾情緒。
c	相互偽裝	病人、親屬、醫護人員皆知曉臨終病人的狀況，但不願說出事實，人人都在偽裝、孤獨地面對臨終病人的死亡，彼此浪費寶貴的相處時間，徒生遺憾。
d	公開認知	「告知病情」與「公開認知」都是一項愛的藝術，宜在適當時機、場合坦然告知，讓病人與親屬彼此表達他們的感受、情緒與需要，讓病人為自己作選擇。

自「臨終認知」研究發表後，人們已然瞭解封閉、懷疑及偽裝的對待臨終者方式，非但無助於緩解病患病情，反造成生死兩憾，因而逐漸接受公開認知的觀念。

2. 庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross) 在《論死亡與瀕死》(On death and dying) 一書中提出有關臨終病人的心理。將臨終病人的心理呈現區分為否認與孤離、憤怒、討價還價、憂鬱沮喪、接受等五階段，但更重要的是關懷臨終者的三項論點：臨終病人活著，仍有他們各自的需求；唯有主動傾聽病人的心聲和

需求才能給予適切的照顧；並藉由臨終病人身上，使我們更了解自己，也更體認生存和生命的價值。

所謂「臨終關懷」(Hospice)是一種照護方案，與醫生或社區中的巡迴醫護協會互相配合，為瀕死的病患及其家屬提供支持性的、生理的、心理的、社會的及心靈的照護服務，以期幫助病患了解、接納死亡此一事實，而能有尊嚴地、較舒適地走抵人生終點。而「臨終關懷」的另一目的則在於給予病患家屬精神支持，助其承受即將面臨的問題³²。Hospice這個字源於中世紀時代，當時是用來做朝聖者或旅人中途休息、重新補足體力的一個中途驛站，後來則是引申其義，用來指一套組織化的醫護方案，關注臨終病人死亡前病痛的控制及死亡後家人情緒支持，提供緩解性及支持性的醫療方案。臨終關懷宣揚的觀念在於最理想的照顧不等於最大的治療，延長生命也不等於延長瀕死期、臨終病人也有「生命、生活的品質」。所表達的是普及於社會上每一個人對臨終者的關懷行動，這個行動的核心在於臨終者本身及其周遭的人（特別是親屬）。主要希望讓末期病人的剩餘時間，疼痛的症狀得以控制，身心皆獲得充實感及滿足感，讓病患能維持個人尊嚴，活得更有意義，而家屬於病患瀕死過程和死亡後，亦能得到適當的輔導，對於死亡有更深層的認知、早日克服哀傷恢復正常生活。誠如古羅馬帝國哲學家塞涅卡³³所說：「生命就像一齣戲，重要的不是它的長度，而是它的深度。」此即臨終關懷的最佳註解。

自庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross)提出臨終病人心理分五階段呈現及相關論點後，世人開始重視、投入臨終關懷相關領域研究。國內生死學研究之先進傅偉勳認為：

³² 黃天中，《死亡教育概論 2 - 死亡教育課程設計之研究》，(台北：業強出版社，1992年)，頁 56。

³³ 塞涅卡（西元前 4 年 - 65 年），係皇帝尼祿的老師，認為哲學的目的在於將人引向德性，主張抑制欲望追求道德。資料來源：
<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BE%85%E9%A6%AC%E5%B8%9D%E5%9C%8B>

將「死亡學」(thanatology)與「精神醫學」(psychiatry)以及『精神治療』(psychotherapy)結合起來，成為一門新科。事實上，我已提過的庫柏勒·羅絲醫師，可以算是臨終醫學與精神治療的開拓者之一，只是她未曾正式使用過此一新詞罷了。我認為，此門學科(以及宗教學研究)對於絕症患者『死亡的尊嚴』問題的解決，關聯最為密切，在不久的將來當會成為一項熱門³⁴。

亦即「臨終精神醫學與精神治療」此門學科，若加上宗教學的研究則對於絕症患者「死亡的尊嚴」問題解決最為助益。人類的生死課題雖一再被討論，但始終無一有效解決方法，庫柏勒·羅絲醫師首建死亡心理過程的階段性理論架構，使人們瞭解到臨終病患面對生命失落時的反應與適應問題，開啟了公開討論死亡議題之門，非但針對健康專業人員，同時也及於一般大眾³⁵。近代第一所安寧療護機構則為英國桑德斯女士(Dame Cicely Saunders)於1968年所創立的聖克里思多福安寧院³⁶，係最先創立醫療院所實際從事安寧療護工作並投入相關研究。然如僅依賴硬體設施的創立及更新，而忽視以人為本的觀念，仍舊無法滿足病人的需求。於是以重視臨終者尊嚴為主的臨終關懷就成為現今社會、國家及國際上相當受人重視的學科，並且實際運用於病房設立。畢竟當人們意識到瀕死階段的來臨時，相信沒有人甘願在痛苦不堪，毫無尊嚴的情境下死去，據此，如何令人得以善終就成為眾人所關注的議題。傅偉勳從哲學的角度觀照生死現象，並以「死亡學」為基礎，將生死問題作深入剖析。正視死亡的尊嚴，並以宗教的觀點看死亡超克，以佛教的觀點看待終極關懷³⁷。佛教的臨終關懷則以佛法的觀念為基礎，如釋惠敏以「覺性照顧」則從身、受、心法來觀照五蘊，依照四念處的的修習法則，以修其心、轉其念³⁸。

³⁴ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》，(台北：正中書局，1993年)，頁12。

³⁵ 楊克平，《安寧與緩和療護學-概念與實務》，(台北：偉華書局，1999年)，頁51。

³⁶ 同上，頁47。

³⁷ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》，(台北：正中書局，1993年)，頁106。

³⁸ 釋惠敏(1997)，〈靈性照顧與覺性照顧之異同〉，《安寧療護》第5期，頁35-40。

臨終關懷的蘊涵乃在於著重於照顧（care）而非醫療（cure）。根據美國衛生署所屬機構－「衛生政策及研究所」，1994年指出：現代醫學可以控制90%癌症患者的疼痛³⁹。同時心理學家的研究⁴⁰也說明如何讓臨終患者在心靈上不再受到死亡恐懼的折磨，等於是讓這些病患減輕肉體疼痛的良方。據此，灌輸臨終者及其親屬能坦然面對死亡，視「死亡」為自然的觀念，沒有恐懼、恐慌及忌諱，親屬以同理心對待瀕死病人，讓自己與瀕死者站在同一線上，實地去領會、面對死亡這件事，並且能夠尊重病人的權利與選擇，亦即即使是垂死病人（除了無意識、植物人），他們仍然是活的個體，有權利知道自己病情的發展，並參與治療的過程討論，提供一個安適、有意義、有尊嚴、有希望的生活，以降低病人的孤獨與害怕，能安詳、有尊嚴地走完人生最後的旅途。「我們只能偶爾治癒疾病，經常可以解除痛苦，但永遠可以給予安慰⁴¹。」

³⁹ 大衛·凱斯勒 (David Kessler)，陳貞吟 (譯)，《臨終關懷》 (*The Right of the Dying*)，(台北市：商流文化公司，2000年)，頁100。

⁴⁰ 張春興、楊國樞，《心理學》，(台北：三民書局，1998年)，頁135-137，353-355。
該書指出：生命體對環境中無數的刺激只會選擇其中一部分甚至一個刺激而去反應，並由選取的(部分或一個)刺激獲得知覺經驗，而對其它未被選取的刺激置之不理。這種選取並集中於環境中某一刺激反應的心理活動現象稱為「注意」(attention)。而影響注意的心理因數雖然甚為複雜，但是「動機」和「期待」則是最主要的因數。以肉體疼痛的知覺強度來說，這種知覺往往隨著人們的注意和經驗而有所改變。凡是有過痛覺經驗而又事先注意時，疼痛的知覺即顯得格外敏銳。拳擊手在比賽時受傷不覺疼痛，等到比賽完後，痛覺隨著而來。原因即在注意和經驗。

另外，依照 R·Melzack 的研究 (Cf. R·Melzack: “*Perception of Pain*”, in *Scientific American*, 204, 2, 1961, p41-49) 二次大戰時，受重傷後運到軍醫院的士兵們只有三分之一表示痛不可忍需要注射嗎啡才能止痛，但是，後方安居的平民如果遭到相同程度的傷害卻有五分之四非要注射嗎啡才能止痛。R·Melzack 以為這種看似不合理的研究結果，其實證明了痛覺往往和知覺的歷程有關，當被接運到軍醫院治療的士兵脫離了槍林彈雨的第一線，死亡的恐懼減輕，痛覺也因而相對減輕；而在後方的居民受傷之時等於遭到死亡的直接威脅，死亡的恐懼相對提高，以致感到較強的疼痛。由此可知，不是痛覺強度和知覺歷程的關連，而是「痛覺」往往和「死亡的恐懼」有關，越是害怕死亡，因重病引起的肉體痛覺也就越發強烈。

⁴¹ 呂應鐘，《現代生死學》，(台北：新文京出版社，2001年)，頁136。

第二節 佛教如何看待生命與死亡

一、 佛教如何看待生命

人的一生從出生就注定走向死亡之路；人確實是一種一出生即已「向死的存在」⁴²。生、住、異、滅、成、住、壞、空是宇宙萬物的變化法則；而生、老、病、死則是生命體必須依循的軌道。佛教對於生死問題極為重視，所有的修行都是從解決人的生、老、病、死等苦患為出發來推動終極的生命關懷實現無上解脫之道，也就是解決生命中根本的困惑，所以佛弟子常以「生死事大」自我提醒。對生命的關懷建立在現世成道以證入涅槃境界，重點在於貪欲永盡、嗔欲永盡、愚痴永盡以及一切煩惱永盡。死後不僅肉體不復存在，連生死的因果也一起滅盡，一切歸於滅寂的狀態，獲得徹底的解脫，達到生命最高的理想境界。既是要成就生命最高境界，那麼就有必要瞭解人是如何看待生命？蔡耀明認為：

生命也不等於只是活著，或只是生命歷程。活著，或許被一些人認為和死亡相對；但是，實相上，生命並不和死亡有任何對立。不論出生、活著、或死亡，都是從生命歷程的波段認取出來的環節，而生命歷程的波段，又是從生命歷程在認知上做出來的段落區分，因此，出生或死亡，不僅不對立於生命，而且都是根本於生命之所顯現⁴³。

這段話透顯出大多數人們對於生命的看法，總認為生命是生、死相對，不是生就是死。然而在生命實相中生和死兩者並非僅是單純對立，其中尚包含著老、病等環節，如果將其忽略，生命只是生死相對的信念就可能為真。但生命的歷程絕非僅是生與死的過程，由生到死之間還包含著各種不同的環節，亦即生死雖然相對，

⁴² 德國哲學家 - 海德格 (Martin Heidegger) 的名著《存在與時間》(*Being and Time*)，曾說：「人是『向死的存在』(being-toward-death)。」轉引自 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴：從臨終精神醫學到現代生死學》，(台北：正中書局，2000年)，頁3。

⁴³ 蔡耀明，《佛教視角的生命哲學與世界觀》，(台北：文津出版社，2012年)，頁35。

但其中的生命里程卻是一個整體，一直循環下去永不會停止。

印順法師認為佛教對於「生命」的看法是從三世延續來談論生命⁴⁴。三世延續的觀念不同於其他宗教的地方⁴⁵乃在於其所注意的非但是現世及未來，更關注到前生。表述生命死去絕對不是毀滅，前一期生命的結束即是後一期生命的開始。亦說：「生命……一向被稱為有情或命者，有情是有情識的、有情愛的；命者，是從業報而來的，有一期壽命的個體。所以佛法開示的生命之流不是說生理的，而是有心理活動的……佛法是從一切有情去觀察他的生生不已⁴⁶。」三世相續的生命流轉並非恆常而是不息變化，現世生命的苦樂果報只是現世及前世的業因所導致，這是一種因果關係。佛陀以十二緣起來闡述有情生命流轉的因果關係，說明有情眾生由於一念「無明」作意各種「行」為，進而產生業「識」，因著業「識」輪迴而有「名色」生起，繼而緣著「六入處」（眼、耳、鼻、舌、身、意六種感覺器官）與外界事物接「觸」產生感「受」。對於知覺感受生起「愛」染欲望，總希望此種快樂感受能夠恆常持有，進而生起執「取」，結果造下業「有」，「生」命的個體就此形成。有「生」終將「老死」，於是進入另一期生命的開始－「死」，有情眾生一期又一期的生命便因此流轉不已。若欲脫離三世輪迴得到解脫之道，唯有滅除生死根本的「無明煩惱」，亦即「無明滅則行滅，行滅則識滅，識滅則名色滅，名色滅則六入處滅，六入處滅則觸滅，觸滅則受滅，受滅則愛滅，愛滅則取滅，取滅則有滅，有滅則生滅，生滅則老死憂悲苦惱滅」，如此生命才得以究竟解脫。

十二緣起是有情眾生生死流轉的根源，依佛教的因緣法來看，生命是「無始無終」，眾生除非能夠證悟解脫，否則一期生命結束，死亡的只是肉體，生命將隨著業識繼續流轉。如同果樹的種子，永遠相續相生；又像薪盡火傳，接續不斷。所以，

⁴⁴ 釋印順，《學佛三要》，（新竹：正聞出版社，1971年），頁25。

⁴⁵ 這裡所指稱的宗教為基督教及回教。兩者皆宣說：信神的死了生天國，作惡的落地獄，間接說明死後還是存在的概念，著重由現世到未來。

⁴⁶ 釋印順，《學佛三要》，（新竹：正聞出版社，1971年），頁24。

在三世相續的生命中，儘管我們的身體有五趣六道之別，生命主體卻是一個。死亡絕對不是意謂著消滅。

二、 佛教對於死亡的界定

佛教對於死亡界定的經論可見於《雜阿含經》二九八經云：

...云何為死？彼彼眾生，彼彼種類沒、遷移、身壞、壽盡、火離、命滅，捨陰時到，是名為死⁴⁷。

《中阿含經》：

...云何知死？謂彼眾生、彼彼眾生種類，命終無常，死喪散滅，壽盡破壞，命根閉塞，是名死也⁴⁸。

由上述兩種對於死亡的定義可以約略看出佛教對於死亡的認定主要來自於五陰的解離，亦即色身與心法的解散。除了涵蓋現今歐美醫學以腦死來作為死亡的判準外，更強調以心識功能中止為判準的依據。又《阿毘達磨俱舍論》卷三：

...在無色界將命終時，命意捨三於最後滅。若在色界將命終時，即前三根及眼等五，如是八種於最後滅，一切化生必具諸根而生死故。若在欲界頓命終時，十、九、八根於最後滅，謂二形者後滅十根即女男根并前八種。若一形者後滅九根，於女男中隨除一種。若無形者後滅八根，謂無女男唯有前八，如是所說依頓命終。若漸命終後唯捨四，謂在欲界漸命終時，身命意捨於最後滅，此四必無前後滅義。如是所說，應知但依染無記心而命終者。若在三界善心死時，信等五根必皆具有⁴⁹。

⁴⁷ 《雜阿含經》卷 12 (CBETA, T02, no. 99, p. 85, b16)

⁴⁸ 《中阿含經》卷 7 (CBETA, T01, no. 26, p. 462, b17)

此論將三界死亡的定義分說，值得注意的是欲界中的死亡有著時間次第產生，亦即依死亡時間之快慢區分為「頓命終時」與「漸命終時」兩種。所謂頓命終時指的是一時俱斷男、女根以及命、意、捨、眼、耳、鼻、舌、身等根。至於漸命終時意指眾生在欲界瀕臨死亡時，色根皆陸續壞滅，唯身、命、意、捨四根最後才滅。這種依時間先後壞滅的描述也間接說明佛教對於死亡過程的主張為身體之感覺器官(眼視、耳聞、鼻嗅、舌味)會逐漸喪失其功能，直到最後身識之觸覺以及心念皆停止時方可宣告死亡。依此看來，臨終時身識是比意識壞滅得早。易言之，佛教認為單從生理現象的動與止是不能斷定其人是否已完全命終。至於醫界所言的腦死是否即可等同於佛教所言之意識已滅是很值得商榷的⁵⁰。若依前所引哈佛大學所作定義，被判腦死之人是容許其心跳、呼吸仍在進行(即使是依靠人工呼吸器)，然而呼吸、心跳仍在運作即表示身受尚未完全斷滅，身受既然未斷則心受也必然未斷，如此在佛教教義來說尚不能斷定其人已死。由此也可看出佛教是基於慈悲心，從廣域的視角來定義死亡。

三、 佛教如何看待死亡

傅偉勳說：「人對於死亡的懼怕，是由於對死亡的無知⁵¹。」自古無人能跳脫生死，人們面對生死總採取消極、逃避的心理來應對，一味地趨生避死。之所以會產生此種心態，究其因乃是對於生死真義未能透徹理解使然。鄭志明認為：

死亡是人類生命的自然現象，有著對應自然的生也必然要面臨著對應自然的死，問題出於死亡導致生命的消逝與結束，造成生者與亡者最大的離別與失落，亡者難以割捨掉生前種種存有的留戀，生者也無法避免喪親的悲傷與哀慟。可以這麼說，死亡是人們永恆的隱痛，對於生命的盡頭是處在

⁴⁹ 《阿毘達磨俱舍論》卷 3(CBETA, T29, no. 1558, p. 17, a8)

⁵⁰ 釋大航，《佛教對臨終與死亡之概念》，(台北：蓮花基金會，1997 年)，頁 16。

⁵¹ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》，鄭石岩 導讀，(台北：正中書局，1993 年)，頁 11。

恐懼中而又不得不面對的難關⁵²。」

生命雖是一段漫長的旅程，但不是如表相說的那麼淺顯。在它內涵裡必定有一些是世人所不知的真相，如果知道這些真相，那麼即使在遭受危機時自然能從容不迫來面對。佛陀以精闢的視野，深入地解說生命的真相：人之所以會怕死是因為對於死後世界的未知，一旦面臨死亡時其身心承受巨大壓力，心中因而產生恐懼導致身心煎熬，並且放不下對世間的留戀，執著於當下所擁有的一切。

佛教對於生死問題的探索與解決尤為重要。「生死大事」四字足以說盡佛教的存在意義。誠如明代 憨山大師所說：「從上古人出家，本為生死大事。即佛祖出世，亦特為開示此事而已，非於生死外別有佛法，非於佛法外別有生死⁵³。」佛陀不認為世間有生而不死的現象，一切有形事物終歸磨滅。死亡是生命的一部分，屬於生死輪轉中的一環，無法逃避亦毋需逃避，以直接面對死亡的方式來超越死亡，是通過死來思考生，此生是精神上的永生，受到個人善惡行為的支配，亦即「惡業墮地獄，為善上昇天」⁵⁴。更明確地說死亡亦有其解脫生死、超越自我的可能，也有成聖成賢的機緣－死亡的契機。從大乘佛法來看，死亡與大乘有三個基本相契點，亦即與出離心、大悲心、菩提心的相應，如此眾生、大悲、菩提三者實乃大乘佛法之樞紐。進一步分析，死亡之所以造成生死之流轉乃因眾生在生命過程中我執與無明煩惱投射出的後果。因此，如欲徹底克服死亡，唯有斷除我執與無明煩惱，方得以超越生死輪迴的束縛，進而達到涅槃解脫的自在。其次，佛教稱「死亡」為「往生」係持有一種認為這一生的死亡是進入另一生開始的概念，故說「生死一如」，目的是教導眾生看透生死，進而勘破無常。故佛教認為死是自然的現象，人生無常，任誰都無法預料何時會死，隨時都在面對死亡，邁向死亡即是邁向生。死可以是另一個生的開始，也可能是一種解脫不足為懼。如實了知死亡能使世人深刻的觀照、思考和面對生死的問題，培養出「無始無終」

⁵² 鄭志明，《宗教生死學》，(台北：文津出版社，2009年)，頁141。

⁵³ 《憨山老人夢遊集》卷3 (CBETA, X73, no. 1456, p. 476, c13 // Z 2:32, p. 120, b11 // R127, p. 239, b11)

⁵⁴ 《雜阿含經》卷46 (CBETA, T02, no. 99, p. 335, c11)

的佛教生命觀，一切的「果」都有其「因」，死亡並非毀滅，而是另一個新生命的開始。

佛教相信有生死輪迴，而輪迴因果的基礎乃在於業力，此世所累積的善惡業，會影響來世的苦樂果報，亦即「欲知前世因，今生受者是；欲知後世果，今生作者是」的業報觀念。《瑜伽師地論》云：

云何死？謂由壽量極故而便致死。此復三種，謂壽盡故、福盡故、不避不平等故。當知亦是時非時死，或由善心或不善心或無記心。云何壽盡故死？猶如有一隨感壽量滿盡故死，此名時死。云何福盡故死？猶如有一資具闕故死。云何不避不平等故死？如世尊說九因九緣，未盡壽量而死⁵⁵。

論文中說明眾生基於三種原因而死亡：「壽量盡」、「福盡」，亦即喪失了賴以維持生存的資具。而「不避不平等」是指原本福、壽未盡，仍能繼續生存，但眾生因造惡業，將自我的色身壞滅。且由於佛教對於生死的定位並非是永生永滅，亦非僅著重於一世的生與死，究其因乃在於教導眾生如何勘破生死，而離於生死。據此，佛教在論定死亡原因基本上偏向以業報來解釋。

從緣起法的視角來觀照，個體以無明為因，貪愛為緣兩者和合而開啟生死相續的現象。就此個體而言，印順法師認為有著念舊與趨新的現象。對過去依戀不捨，對未來卻無限欲求，被自己的情愛所繫縛住。因為有情不能契合無常流變的事實，總依戀著過去，或欣求於未來，造成困惱⁵⁶。對佛門修行者，若能體悟無常道，當知無無明與無我執。然對未深入了解佛教的人，是無法擺脫無明與貪愛的糾葛，於是不圓滿的生命就不由自主地呈現。如《雜阿含經》云：「眾生無明所蓋，愛繫其頸，無始生死⁵⁷。」。眾生為無明所遮蔽、貪愛所繫無法如實了知

⁵⁵ 《瑜伽師地論》卷 1 (CBETA, T30, no. 1579, p. 281, b3)

⁵⁶ 釋印順，《佛法概論》，(台北：武陵出版社，1949年)，頁 83-84。

⁵⁷ 《雜阿含經》卷 34 (CBETA, T02, no. 99, p. 243, a16)

生死輪迴的流轉、起始真義，抱持著厭離生死、了生脫死的心態。扼要地說，佛教用緣起法面對當前生命，並藉由對死亡的認識，增進對現有生命的把握，以反應於日常生活中，使世人能更深入、更有意義地看待自己和一切有情的生命。

四、 佛典中關於死亡象徵的意義

佛教經典中以象徵方式說明生死現象對個體而言是骯髒污穢、負面、束縛個體、不斷重複、無法終止⁵⁸，亦即生死現象對於個體所透顯出來的是不得自在的表現。在《雜阿含經》中以死魔⁵⁹、死魔軍、死魔糜⁶⁰來描述死亡。死亡原本只是一種生命現象，但經文中卻將這樣的生命現象與魔的概念相結合，顯示出佛教將個體會死亡這種生命現象透顯出障礙、不善、負面的形象，並且意味著死亡將如同大軍般攻擊個體、如同繩索般束縛著個體。經文的觀照視角在於個體不斷讓生命現象發生，並不自覺地受其束縛，任其自然生滅，個體無法自主操控，在生命相續的過程中無法明瞭生命現象何以生滅以及如何停止，僅能受其支配在各種存在狀態中受苦樂及造作各種善惡業。換言之，整個持續不斷的生命現象對於個體而言是不得自主的呈現。如此看待死亡的緣由，乃是藉由死亡令個體不得自在，形成一種障礙關卡來考驗，此對於無論是修行者或臨終者而言，都必須透過精進的修持來增進自我的正知、正念，方能內心安定、減輕外在痛苦，進而面對甚至超越死亡。

⁵⁸ 《雜阿含經》中關於生死的描述有：生死流、生死海、生死叢林、生死輪轉、生死網、生死道、生死河、生死長縻、生死海流、生死淤泥等具體形象字眼。詳文請參閱《雜阿含經》卷16、17、22、33、36、38、43、45、49、50：(CBETA, T02, no. 99, p. 115, a20、p. 119, c21、156, a23、p. 322, b22、p. 259, b7、p. 279, b21、p. 317, a25、p. 333, b13、p. 361, b6、p. 373, a20)

⁵⁹ 《雜阿含經》卷47：「此世及他世，明智善顯現，諸魔得未得，乃至於死魔。」(CBETA, T02, no. 99, p. 342, c4-5)

⁶⁰ 《雜阿含經》卷22：「生彼無煩天，解脫七比丘，貪瞋恚已盡，超世度恩愛，誰度於諸流，難度死魔軍，誰斷死魔縻，永超煩惱軛。」(CBETA, T02, no. 99, p. 159, b8-11)

第三節 佛教如何看待「臨終關懷」

佛陀教法以貼近人們現實生活的具體需求為根本，關注於老、病、死等人生無常現象，教導人們能認識到苦海無邊及生死流轉的根本原因與解脫之道。現實人生的侷限和脆弱，就是不明白生命的實相，從而對老病死等現象產生逃避和恐懼心理。老病死本身已是肉體上最劇烈的痛苦，在這痛苦上又增加了更深一層的心理折磨，這就是佛陀說的「受了第二支箭」。由此可見心是惡源，形為罪藪，調心調身就是面對痛苦的基本方法。調身必需藥物，調心則需方法。佛教教義裡雖無「臨終關懷」一詞，但在經典中卻不乏具有同樣精神的論述，只是在現實的發揮上並未構成較嚴密理論根據⁶¹。然基於佛教對於死亡的認知，佛陀對於臨終關懷的教示不是畏懼死亡，而是利用此特殊時空因緣，直接面對「有身」⁶²進行存有的反思與修持。試圖讓個體理解到人的生老病死是短暫、無常，並了知身體是四大與五蘊的假合，隨時可能引發各種疾病，甚至是色身的泯滅，藉此破除個體對於我身的執取。

佛教的臨終關懷主要是著重在「有身」的存有因緣而展開，認為「有身」是一切疾病的根源，受到身體各種內外因緣的支配，逃避不了生老病死與憂悲惱苦等生存困境⁶³。也因為人生具有此種因緣，因而產生痛苦聚合的人生苦境。為了能夠教導眾生從自我內在的生命覺醒並生起智慧證得涅槃解脫，佛陀以四諦的修行次第來給予開示。由於「有身」之故，世人必然會有五受陰，執取自身是由色受想行識等五蘊因緣和合而成，因而生死相續流轉於因緣與果報之中。《雜阿含經》云：

我今當說有身集趣道及有身集滅道。云何有身集趣道？愚癡無聞凡夫，見不如實知色集、色滅、色味、色患、色離。不如實知故，樂色、歎色、著

⁶¹ 釋大航，《佛教對臨終與死亡之概念》，(台北：蓮花基金會，1997年)，頁14。

⁶² 認為此身為五蘊之集合，而五蘊之法體實有，故緣五取蘊，而執著於我及我所為實有。參閱《佛光大辭典》光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁2432。

⁶³ 鄭志明，《《雜阿含經》的瞻病關懷》，(台北：大元書局，2006年)，頁12。

色、住色；樂色、歎色、著色、住色故，愛樂取；緣取有，緣有生，緣生、老、病、死、憂、悲、苦、惱。如是純大苦聚生。如是受、想、行、識廣說，是名有身集趣道⁶⁴。」

相信除了已然解脫的聖者外，任何一個色身生命都無法免除因「有身」就必然會因著我執而衍生貪愛、欲求，進而生起嗔恚、愚痴與各種煩惱，而至純大苦聚的存有課題。既知其因在於有身集，解決之法自在於有身滅。佛陀臨終關懷的目的有二：其一，是要教導弟子們「有身滅道跡」之法，以八正道來超越生死與證得涅槃⁶⁵。佛陀提出四聖諦中之滅諦來教導眾生斷盡一切煩惱，消除各種染著的因緣與業報，並藉由自我八正道之正見、正念的修持來達到煩惱既盡與眾生永寂的境界。換言之，佛教的臨終關懷是要在心靈上指引臨終者修行的正道，提升個人的知解與意志，能止惡修善與勇猛精進契入道跡的正行，能斷除煩惱而自性解脫。其二，要弟子們當下能斷老、病、死，徹底消除自身各種染著的業力，以正道的精進修行來滅斷宿世所造的惡業果報。此「滅」不僅要覺知，還要不懈怠的覺行。《雜阿含經》云：

...為善知識故樂見賢聖、樂聞正法、不求人短，不求人短故生信、順語、精進，精進故不掉、住律儀、學戒，學戒故不失念、正知、住不亂心，不亂心故正思惟、習近正道、心不懈怠，心不懈怠故不著身見、不著戒取、度疑惑，不疑故不起貪、恚、癡，離貪、恚、癡故堪能斷老、病、死⁶⁶。

能斷老病死是要致力於身、口、意之行，在聽聞正法下能持續地生信、順語與精進，堅定對正法的信心、不失念、不懈怠、不疑與不起貪嗔癡，積極地實踐正道，在臨終之時更要提升自我生命品質，以正知與正思惟來破除我執與妄心，證得聖果。

⁶⁴ 《雜阿含經》卷 3 (CBETA, T02, no. 99, p. 18, a27)

⁶⁵ 同上。

⁶⁶ 《雜阿含經》卷 14 (CBETA, T02, no. 99, p. 96, b17)

佛教臨終關懷所著眼的一種離欲解脫的心靈療法，而非關注於解除身體的苦痛(身苦)；是在思惟的觀念活動中提升自我的生命境界，一種精神性的自我超越，關注的是人生無邊的欲望與痛苦。佛教所追求的不是個體的有形生命，而是將人的生命擴展到宇宙的韻律秩序之中，不斷提升內在的創造能量與活力，對治各種貪欲、嗔恚與愚痴等擾亂生命秩序的亂流，將宇宙本源之力經由個別生命的韻律來自然顯現⁶⁷。

上一節已說明佛教承許生死輪迴，而輪迴因果之的基礎乃在於業力，此世的善惡業，會影響來世的果報。在生死相續循環裡，越接近臨終的業及心念對未來的影響越大。以十二因緣說明生命輪迴或超越輪迴的因素：順著習性流轉會輪迴不斷，有所覺察觀照則是淨化的開始。臨終前的修習、轉變心念、放下、感恩與慈悲心的開展，有助於臨終者心性的成長，離苦得樂。並且對死亡過程及身心變化的瞭解，有助於一個人減少恐懼、安渡死亡。佛教認為臨終不只是失落，它還可以是很大的機會、最大的布施；藉著死亡的契機來自覺，運用智慧、慈悲來善待周遭親屬。透過對死亡的認識從死亡的恐懼中解脫出來坦然地面對，減少煩惱、無明。不因為無知而使自己在面臨生死時陷入紛亂中不知所措，以致於造成遺憾。

第四節 小結

世人窮極一生思索著生死議題，並且企圖征服死亡。羅尼·史密斯(Rodney Smith)曾說：「透過探索死亡問題，我們希望洞悉人的真實本性，可是，它確像死亡那般深不可測。我們必須嘗試了解死亡，即使它是如此難以理解⁶⁸。」也正因為死亡是如此不可測，以致大多數人面對生死時只能用非理性的態度去面對，往往不是忽視就是刻意逃避，無法理性面對生死大事。但仔細觀察周遭，有多少

⁶⁷ 川田洋一，許洋主（譯），《佛法與醫學》，（台北：東大圖書出版社，2002年），頁153。

⁶⁸ 羅尼·史密斯 (Rodney Smith)，鄭清榮（譯），《生死習題-人生最後的必修課》，（台北：法鼓文化，2009年），頁34。

生命和世人相同，同樣面臨著生死的威脅，只不過有生命周期的長短、有無思考能力差別之分，然所面臨的都是共同的命運，那就是生命終究有結束的一天，不可能永久不死。

既然理解死亡是人類所無法避免的過程，理應要好好活著並且藉著死亡反思不要期待下一世，在此世珍惜生命、活出生命的意義最為重要。生命本身總有許多令人難以割捨之物，世人也正因為如此而貪生畏死。常人總是希望「把握當下」和「把握現在」。把握當下係指「當下」做好某件事，而把握現在是說，以現有實際發生的事實去充分掌握。這兩種生存的意識正是人規避死期的原因⁶⁹。然存有這兩種意識並不能規避死亡的到來，至少以現今醫學能力而言是不可能辦到。因此當臨終者面臨臨終事件時必須仔細思考應如何做好準備、如何安適地面對死亡、如何死得有尊嚴，而這也正是臨終關懷這個議題之所以逐漸受到重視的原因。

本章從當代臨終關懷的發展為出發，論述了傳統的觀念中對於瀕死者的處理方式不外乎盡一切能力搶救，希望能從死神手中救回患者，因而忽視了瀕死者內心的感受。當一切醫療器材耗盡並宣告無效的同時，非但瀕死者的肉體遭受到極大的折磨，連帶著心靈也苦不堪言、尊嚴盡失。這種醫療情況直到葛萊斯及史德斯(Glaseer & Strauss)兩人提出臨終病人四種臨終認知以及庫伯勒·羅絲(Kübler - Ross)將臨終病人的心理呈現區分為否認與孤離、憤怒、討價還價、憂鬱沮喪、接受等五階段及提出關懷臨終者的三項論點後，醫界才深切體悟到瀕死者內心真實感受，方由盡力搶救的醫療理念轉而讓其在剩餘的時間，不僅疼痛的症狀得以控制，身心亦能獲得充實感及滿足感。病患能維持個人尊嚴，家屬於病患瀕死過程和死亡後亦能得到適當的輔導，對於死亡有更深層的認知、早日克服哀傷恢復正常生活。

⁶⁹ 余德慧、石佳儀，《生死學十四講》，(台北：心靈工坊出版社，2003年)，頁101。

宗教對於世人面對死亡的影響力是不容置否。林玉芳⁷⁰綜合國內外有關死亡態度的研究，指出宗教是影響個人面對死亡態度的一個重要因素。宗教在人類面對死亡時的協助主要在於宗教對「終極關懷」(ultimate concern)的關懷和理解。「終極關懷」是超然世俗對生和死的關心，如此高度精神性的宗教探索就在尋找「終極真實」(ultimate truth or reality)的答案以為人們生活的精神源頭，例如佛教建立的生死智慧破除根本的無明，或基督宗教的贖罪－洗刷原罪。當發現終極真實隨之就會訂立終極目標，人若能夠對終極目標完全的獻身，就會徹底改變生活方式和生死態度，而這就是一種「新生」或生命的轉化，終極獻身或終極承擔是使人轉化的精神力量⁷¹。佛教藉由對死亡的認識令眾生起智慧，如實了知生死輪迴的流轉、起始真義，抱持著厭離生死、了生脫死的心態，增進對現有生命的把握，以反應於日常生活中，能更深入、更有意義地看待自己和一切有情的生命。在了知生死真義之後更能藉著死亡的契機來自覺，運用智慧、慈悲來實行臨終關懷善待自我及周遭親屬，透過對死亡的認識幫助自我能從死亡的恐懼中解脫出來坦然地面對，減少煩惱、無明。

對於一般人而言，當面臨生死關頭時不是簡單的幾句話就足以使人從容面對生死，更何況臨終者及其親屬在面臨臨終事件時所產生的情緒感受更是多元、難以撫平，且需長時間來平復。這種感受幾乎伴隨著醫療行為及病床照護時刻生起且會隨著時間的增長亦顯複雜。因此要能藉由死亡契機來自覺，並且生起智慧、慈悲心來布施親屬，如實了知並妥善梳理時刻生起的感受益顯重要。第三章將以《雜阿含經》為依據論述佛陀對於多元化感受的見解以及當感受生起時提出哪些教示來對治，該如何操作方能「不受第二支箭」，以達到身苦、心不苦之境界，進而提升臨終者及其親屬生命品質。

⁷⁰ 林玉芳 (2002年)，〈師院生面對死亡之態度及其影響因素之研究〉，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，頁49。

⁷¹ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》，(台北：正中書局，1993年)，頁87。

第三章 臨終者及其親屬對受的如實知見

前言

人世間的苦乃源自於對人事物理的渴愛，且因渴愛而衍生諸多煩惱。印度精神導師們同意渴愛是痛苦的起因，但他們認為渴愛是由於感官對象而生起⁷²。對此觀點佛陀持不同看法，佛陀在緣起法中明確揭示渴愛是緣由感受而生起(無明、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老死)。渴愛就是貪愛、貪求，貪愛能獲得愉悅感並且持續，也貪求能擺脫或抵制不愉悅感產生。因此渴愛實際上具有貪愛與嫌惡(貪與嗔)兩意。渴愛不僅是苦的起源，其本身就是苦。只要渴愛生起，痛苦亦隨之而來。佛陀對四聖諦的集諦的闡釋並非愛緣苦，而是以苦的生起來解說。易言之，渴愛不僅是痛苦的先決條件，其本身與痛苦更是不可分離。渴愛與苦是同時生起，只要渴愛一生起人便失去心的平衡，顯得焦躁不安進而體驗到苦。既然渴愛緣由於受，也意謂著煩惱、染汙產生於感受層面，並且是對感受而生起的反應，當感受生起並導致了渴愛，就是苦。個體如果無法覺察「受」無常的本質，那麼即使是中性的感受也是苦，亦即「受」與「苦」實乃同義詞。而如果渴愛的生起是對感受的反應，那麼要根除渴愛的根源，理所當然地必須要瞭解感受、體驗感受、知道感受如何引起貪與嗔，並且要運用智慧妥善梳理感受進而根除渴愛，正所謂「受滅則愛滅⁷³」。

一般人對於感受的生起除非是面臨巨大的外來刺激導致一時難以承受，否則大抵在心情平復後歸於平靜。然對於臨終者及其親屬在面臨臨終事件當下，所產生的情緒感受所需平復的時間卻非短暫，或因恐懼死後情況未知，或因渴愛、不捨現世既存的一切人事物之故。由於所面臨事件情境的感受幾乎時刻生起且這種

⁷² 本文〈為什麼是感受？什麼是感受？〉作者 葛印卡(S. N. Goenka) 在文章中對於此種見解持著不同的看法。他認為印度精神導師們始終宣稱感官對象是渴愛的起因，卻忽略了「感受」的重要性以及「感受與渴愛」之間的關聯性。財團法人台灣內觀禪修基金會，《感受與正知的重要性》，(台中市：台灣內觀禪修基金會，2013年)，頁5。

⁷³ 《雜阿含經》卷15 (CBETA, T02, no. 99, p. 102, a8)

感受會隨著時間的增長亦顯複雜，縱使當事者已然消逝，感受仍為纏繞著彼此，也唯有徹底解消、梳理當下生起的感受才能真正獲得緩解。因而對於「受」的如實知見益顯重要。

本章分成五節。第一節說明感受生起的緣由、其影響及作用力。第二節說明佛陀對於受提出何種理論來幫助眾生理解。第三節說明佛陀提出哪些法要來引導眾生當受生起時的對治方法。第四節主要論述臨終者親屬如何以佛教教示來提升臨終者生命品質，以達到彼此「生死兩相安」的境界。第五節，小結。

第一節 感受的生起

感受緣自於個體與外境無時無刻的接觸，不論是否外顯皆已然產生，且此感受對於往後個體的所有想法、思惟，甚至是行為動作皆有舉足輕重的影響力。因此對於受的如實了知更增添其重要性。經文中關於感受的探討如下：

謂六受：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受，如是受如實知⁷⁴。

觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰⁷⁵。

若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內，若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。隨諸所有受、想、行、識亦復如是。彼一切總說受、想、行、識陰，是名為陰。云何為受陰？若色是有漏、是取，若彼色過去、未來、現在，生貪欲、瞋恚、愚癡及餘種種上煩惱心法；受、想、行、識亦復如是，是名受陰⁷⁶。

諸覺相是受受陰，何所覺？覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名覺相是受受

⁷⁴ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 10, a24)

⁷⁵ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 14, c13)

⁷⁶ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 13, b15)

陰；復以此受受陰是無常、苦、變易⁷⁷。

由經文可以得知感受主要來自於接觸，抑或說個體感受能力之所以生起並且產生作用乃是始於接觸，且不論這樣的接觸經驗是發生於現在或過去、顯著或微潛等。更進一步的探討發現，感受成立的因緣有三項：欲、覺、觸⁷⁸，亦即個體需與外境接觸、接觸時個體具有知覺能力的狀態、個體內心的慾望。個體在慾望的作用下，當所知覺到的接觸順於內在慾望時，一般人會產生樂受；若所知覺到的接觸逆於內在慾望會產生苦受；沒有知覺到或者沒有碰觸到內在慾望的接觸，一般人會產生不苦不樂受，此即為「受受陰」，也顯示出其必然是無常、苦、變易的特質。

值得注意的是佛教五蘊中的「受」與「想」的概念相當類似，為免誤導有必要給於釐清且因感受對於爾後的思惟(想)具有相當的影響力，而思惟(想)能夠左右個體的行為(行)，是故在探討感受生起後，對於想的如實了知亦有其必要性，經文中關於想的探討如下：

云何想如實知？謂六想——眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名為想，如是想如實知⁷⁹。

觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰⁸⁰

若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內，若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。隨諸所有受、想、行、識亦復如是⁸¹。

諸想是想受陰，何所想？少想、多想、無量想、都無所有作無所有想，

⁷⁷ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 11, c1-2)

⁷⁸ 《雜阿含經》卷 17：「諸有眾生，生受皆有因緣，非無因緣。云何因緣？欲是因緣、覺是因緣、觸是因緣。」(CBETA, T02, no. 99, p. 122, b20-22)

⁷⁹ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 10, b6)

⁸⁰ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 14, c13)

⁸¹ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 13, b15)

是故名想受陰。復以此想受陰是無常、苦、變易法⁸²。

由經文可以得知，個體之所以會「想」也是來自於接觸，抑或說「想」的能力作用係由接觸引發，且不論這樣的接觸經驗是發生於現在或過去、顯著或微潛等。在個體慾望的作用下，這種想的能力會便會形成以我為中心的想法，亦即「我想」或者是恆常的想法，亦即「常想」，就是「想受陰」定義中的少想、多想、無量想、都無所有作無所有想、常想、安穩想、不病想、我想、我所想等，此列舉了一般人想法內容的主要特質與傾向。從「想受陰」也可以看出「受受陰」對「想受陰」的直接影響，如果感受是固定不變的，就不具有任何可「想」，正因為感受是變動無常的，才會引發「想」的啟動運作。透過慾望的作用，一般人的「想」幾乎完全順遂著感受的指引，如果感受是愉悅的（順欲），就會希望繼續擁有這種感受而形成貪愛想。如果感受是不舒服的（逆欲），就會厭惡這種感受而形成瞋恚想。如果感受是模糊的卻又不加以思惟、分辨就形成了愚癡想。如此也間接說明了臨終者雖然面對瀕死事件的到來，不論是外在肉體上所引發的痛苦感受抑或內心心靈激起情緒波動感受，只要能夠妥善予以梳理感受，使內心平靜安定，對於疾病所引發的痛苦應有所助益。

第二節 佛陀對「受」的教示

個體感受的呈現具有複雜性與多元性，其並非騰空而降而是有形成之因緣。《雜阿含經》中佛陀以如同一個飯店住了各式各樣的人，貴族的剎利、上位的僧侶、學者、有道的居士、粗鄙的野人、勇猛的獵師、嚴謹地持戒者、散漫的犯戒者、普通的在家人、修行的出家人等，都住同一個飯店之內來譬喻，就像是各式各樣的感受能夠存在於個體之內一般⁸³。

⁸² 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 11, c4)

⁸³ 《雜阿含經》卷 17：「譬如客舍種種人住，若剎利、婆羅門、長者居士、野人獵師、持戒犯戒、在家出家，悉於中住。」(CBETA, T02, no. 99, p. 120, c9-11)

佛陀對於「受」的說法，有說一受，二受，三、四、五、六、十八、三十六種受，甚至於一百八十種受，或者無限量的受⁸⁴，且因佛陀是「好說者」⁸⁵對於弟子採隨機教化，施予適切的個別修持與共同修持的指引，無固定不變的模式或論述。因此在教導根器不同的弟子時，對受的教示自然不一，也因而在某些程度上造成受教者的困擾⁸⁶。

從一種感受到無限多種感受，實在只是略說和廣說的差異，因著所要說明的重點層次不同而呈現出多種樣貌。因此佛陀說，世人因為不瞭解關於「受」的真實意義，所以會衍生出各種諍論而認為他的說法前後不一。如果能夠確切明白「受」的真實深刻意義，就不會衍生出各種諍論，也不會認為他所說的前後相違了。佛陀依據不同的切入視域，闡述出「受」的不同樣貌，由此可知「受」的多變性與多樣性，就如同來自四面八方借宿於飯店的旅客。對於「受」的理解，不應執持於名相，應掌握其真義，方不至於自我混淆。

佛陀教導眾生對於「受」要能肯定自我心性的正道修持，不染著於苦樂，不被外境物欲的引誘與汙染，能滅除掉情欲煩惱成為有覺知的慧者，能遠離顛倒業苦而覺悟真實生命⁸⁷。誠如《雜阿含經》偈云：

智慧多聞者，非不覺諸受，若於苦樂受，分別諦明了。

⁸⁴ 在《雜阿含經》中佛陀對於「受」的教示主要著重在：一受(如說所有受，皆悉是苦)、二受(身受、苦受)、三受(樂受、苦受、不苦不樂受)、五受(樂受、喜受、苦受、憂受、捨受)、六受(眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受、意觸生受)。《雜阿含經》卷 17 (CBETA, T02, no. 99, p. 124, a7)

⁸⁵ 釋厚觀，《大智度論講義(一)》：「好說者，如諸法實相說，不著法愛說。觀弟子智慧力，是人正使一切方便神通智力化之，亦無如之何。是人可度是疾、是遲，是人應是處度；是人應說布施，或說戒，或說涅槃；是人應說五眾、十二因緣、四諦等諸法能入道。如是等種種知弟子智力而為說法，是名好說。」(新竹：財團法人印順文教基金會，2015年)，頁 59。

⁸⁶ 《雜阿含經》卷 17 阿難問：「如世尊說三受 - 樂受、苦受、不苦不樂受，又說一切諸受悉皆是苦，此有何義？」(CBETA, T02, no. 99, p. 121, a24-26) 及《雜阿含經》卷 17 「優陀夷言：『大王！世尊說三受 - 樂受、苦受、不苦不樂受。』瓶沙王白尊者優陀夷：『莫作是言：『世尊說三受 - 樂受、苦受、不苦不樂受。』正應有二受 - 樂受、苦受。若不苦不樂受，是則寂滅。』」(CBETA, T02, no. 99, p. 123, c24-28)

⁸⁷ 鄭志明，《《雜阿含經》的瞻病關懷》，(台北：大元書局，2006年)，頁12。

當知堅固事，凡夫有昇降，於樂不染著，於苦不傾動。
知受不受生，依於貪恚覺，斷除斯等已，其心善解脫。
繫念緣妙境，正向待終期，若比丘精勤，正智不傾動。
於此一切受，慧者能覺知，了知諸受已，現法盡諸漏。
依慧而命終，涅槃不墮數⁸⁸。

佛陀對於「受」在生命歷程中扮演著關鍵性角色的教示，說明人的感受會不斷地累積，且這種累積凝聚的影響並不只是顯現於此生此世，在兩世之間的銜接過程中亦具備相當重要的決定性⁸⁹。身體並非自己（例如：誤以為恆常不變的靈魂）所擁有的，也不是其他人（例如：造物主）所擁有，而是由過去六根接觸六境時身心造作的因緣相續所生。面對此生所累積凝聚的感受，如：渴求、不捨、貪戀、嗔恨、遺憾、懊惱、恐懼等，必須要妥善給予整理，使其不致隨著個體往生堆疊至下一世，這種凝聚的感受將連同以往所作的行為和欲望，指引下一世的歸處，在形成另一個生命個體時，即構成其所謂先天的習性、氣質、天賦與傾向。

臨終者在面對臨終事件時，內心會非常的焦慮及不安。這樣的不安與焦慮或許可透過宗教的方式，使人減少心中的壓力。而佛教特別重視人於生命階段，所會經歷的生、老、病、死等人生苦痛，能教導人們從中察覺到生死流轉的原因和解脫之道⁹⁰。故臨終者在人生最後階段時，如能如實了知上述佛教對於「受」的真義，並依佛法教示認真梳理此刻自我的感受，一方面，不僅能夠讓自己面對生命盡頭，能心無罣礙，勇敢面對死亡，並且減少因為無知造成恐懼、心理壓力。另一方面，將有助益於下一世優質的先天氣息形成。

「受」對於臨終者親屬而言亦具有相當程度的重要性。上述提及感受與願望可帶往下一世並形成先天氣息，然此種濃烈的願望與感受是如何形成？所指的就

⁸⁸ 《雜阿含經》卷 37：(CBETA, T02, no. 99, p. 269, a18)

⁸⁹ 《雜阿含經》卷 12：「此身非汝所有，亦非餘人所有。謂六觸入處，本修行願受得此身。」(CBETA, T02, no. 99, p. 84, a24-26)

⁹⁰ 鄭志明(2006)，〈《雜阿含經》的瞻病關懷〉，《宗教與民俗醫療學報》第4期，頁3。

是此世一切的接觸經驗，亦即六觸入處。也由此可看出在十二支緣起中的「六入處」、「觸」、「受」、「愛」、「取」、「有」、「生」是如何地環環相扣。此種環扣性的運作，在此生、在彼生、在此生與彼生之間都可以理出脈絡清晰的勾鎖關係。個體若能在此生此世有效地解消掉各種凝聚壓縮的感受，亦即佛經所言由「無明」轉化至「明」的修行過程。平時訓練自己能將各種感受與感覺分齊，不令其無明地凝聚或累積，如此就沒有任何濃烈的感受可以帶到下一世⁹¹。

第三節 佛教哲學對「受」生起的對治

在第一節已說明感受成立的因緣有三項：欲、覺、觸。由經典中亦可了解個體之所以會苦與此有密不可分的關係，進一步解析可分成三個緣由：

1、個體覺察能力低落：當個體接觸外境刺激時，各種感受必然會在心中同時生起，此時個體如未能對於種種感受清楚覺察，將無知地對感受產生取著，並且因著此種取著必然往下繼續衍生出「有」、「生」、「老、病、死、憂悲惱苦」等純大苦聚⁹²。

2、個體對於欲望、思惟控制能力低落：當個體接觸到外境刺激時，雖然能夠清楚覺察到心中的感受，卻無法控制及主導思緒的方向與內容，如此將因著所生起的樂受而產生貪覺(想)、於苦受產生恚覺(想)或害覺(想)⁹³ 而終至純大苦聚。

⁹¹ 《雜阿含經》卷 12：「若多聞聖弟子無明離欲而生明，身分齊受所覺，身分齊受所覺時如實知；若壽分齊受所覺，壽分齊受所覺時如實知；身壞時壽命欲盡，於此諸受一切所覺滅盡無餘。」(CBETA, T02, no. 99, p. 83, b20-24)

⁹² 《雜阿含經》卷 3：「...取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂、悲、惱、苦。如是純大苦聚從集而生」(CBETA, T02, no. 99, p. 17, b2-4)

⁹³ 《雜阿含經》卷 10：「有三不善覺法。何等為三？貪覺、恚覺、害覺，此三覺由想而起。云何想？想有無量種種，貪想、恚想、害想，諸不善覺從此而生。」(CBETA, T02, no. 99, p. 72, a21-24)

3、個體對於「我」概念錯誤認知：當個體接觸到外境刺激時，雖然能夠清楚覺察到心中的感受，並且思緒的方向與內容能有效控制及主導，然因著整體觀察視域狹隘，全然地認同固我實存的概念，進而將「我」廣泛地滲透到觀察、認識、理解、詮釋、儲存任何的人、事、物、理，亦即在六入處接收訊息時全面地以「我」的價值作為一種篩檢、調節或扭曲，以自己所知道的、所認同的、所欲求的當成是鑑衡準則，面對所有的外境刺激時，順此準則而生樂受，逆此準則而生苦受，如此一來同樣會衝向純大苦聚。

個體的苦痛乃源自於感受生起後，因無明而無法控制自我覺知，進而導致思惟摻雜「我」的概念，使得個體感受愈加難易掌控，時刻產生憂悲苦惱等煩惱。據此，佛陀對於個體因無明而面對外境刺激時所生起的痛苦感受所提出的理論，主要以四念處為對治之法，用以教示眾生遠離憂悲苦惱，亦即「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」、「觀法無我」。《雜阿含經》云：

…有一乘道，淨眾生，離憂、悲、惱、苦，得真如法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。…若於四念處信樂者，於聖法信樂；聖法信樂者，於聖道信樂；聖道信樂者，於甘露法信樂；甘露法信樂者，得脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦⁹⁴。」

經上所說四念處是「一乘道」，是指涉一種持續不斷修行的過程。佛陀以身念處受念處、心念處、法念處等四個最重要的過程來說明道是唯一，所緣則有身、受、心、法四種。整體而言，四念處是以身、心為所緣的修行方式。身念處以心來觀照，同時也會察覺種種感受、生起各種心。感受不離身、心，身與心兩者互相影響，身是心的依靠與外顯場域，而所呈現的身心現象即是「法」，每一現象有其各自的特徵(自相)⁹⁵與苦、無我、無常等共同性質⁹⁶。

⁹⁴ 《雜阿含經》卷 19 (CBETA, T02, no. 99, p. 139, a20)

⁹⁵ 自相又作自性。指自體個別之體相。亦即不與他相共通，而具有自己一定之特質者，稱為自相。《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁 2528。

⁹⁶ 釋性空，《念處之道》，(嘉義：香光書鄉出版社，2003年)，頁 65。

對於四念處的理論分述如下：

1、身念處 – 觀身不淨

個體所有煩惱皆來自於身、心與外境的結合，其中又以心為最重要，因為心能感受身體及體驗外境，也因為三者結合並且以「我」的視角觀照，進而產生自我意識，將身體視為「我所」，執取身體為「我」，且因與外境結合，又將外境視為自我的一部份，如此煩惱便因應而生。煩惱因身體而生故稱身不淨，而身不淨則起因於自我意識的生起，因此四念處第一個要觀照的就是身體，並且是要持續地、時刻地觀照。

2、受念處 – 觀受為苦

個體藉由六根與外境相結合生起感受，即眼觸所生受、耳觸所生受、鼻觸所生受、舌觸所生受、身觸所生受、意觸所生受。當接觸到可意、可愛等順於我欲的外境刺激時會產生樂受，總希望此種樂受能夠持續或重複出現，於是無形中就構成了對此樂受的貪愛；當接觸不可意、不可愛時會感到煩惱、煩躁、憂愁、憂鬱等苦受，並衍生出對此苦受的厭惡或仇恨的情緒，進而引發對此苦受的瞋怒或嫌惡；當無法清楚地區分來自肉體的感受與來自精神上的感受，抑或對感受的緣由無明，就形成所謂的不苦不樂受。此種無明的執取就是痴，個體因無明的執取不論是樂受、苦受、不苦不樂受，其生起時或為樂受，或為不苦不樂受，然萬事萬物自性皆無常，無常故苦，終將純大苦聚。此亦說明所有的受皆為苦，所有的苦皆是無常。

3、心念處 – 觀心無常

佛教對於心的認知有三個層面的意義：第一個是識，是由於感官與外在環境互動所產生的覺知，譬如透過眼根可以看見東西。第二是意，也是思量，不需要經過感官的覺受，像是思考與記憶。第三是心，在意識的底層，就是使生命延續

一世又一世相繼不斷⁹⁷。當個體面對各種外來刺激時，心會生起種種感受，個體往往感覺我的心就是「我」，這是對自我的執著，把相續產生的感受當成「我所」是煩惱與痛苦的根源。事實上，心是不斷地流轉變遷，是映現「無常」的一面鏡子，唯有當個體不再將時刻生起的感受視為「我所」，並且如實覺察感受的形成與變化，了知一切無常，逐漸減少「我」、「我所」，如此方能從痛苦中解脫。

4、法念處 – 觀法無我

佛教中的「法」有兩種涵義：第一種是指所有的物質與心理的現象，第二種是指佛陀的教法；「觀法無我」的「法」是指第一種，也就是現象。確切來說，不只是物質現象還有心本身的現象，而這包括心理活動、心理過程，以及心念的對象⁹⁸。個體之所以會引發煩惱乃在於將「法」及其衍生的煩惱執為是「我」，無法如實覺察內心生起的種種「法」。事實上我們所謂的「我」，是不斷依據自己的心理狀態而時時在改變，在一切現象裡皆找不到一個永恆不變的「我」，一切「法」都是緣起的、幻滅的，無一固定永恒的本體。

《雜阿含經》第四六六經：

···觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常想。若彼比丘觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常、滅想者，是名正見⁹⁹。」

經文中佛陀以譬喻方式來教導眾生如何觀照感受並給於對治。首先，當個體生起樂受時應先在內心自我設限，區隔出樂受以及對此樂受的貪愛，盡力消解對於此樂受所衍生出來的貪愛，讓樂受止於「受」而不致到「想」的階段，亦即不去期待此樂受能否繼續存在。其次，對此樂受必須以更深、更廣的視角來進行無常觀

⁹⁷ 聖嚴法師，《三十七道品講記》，(台北：法鼓文化，2011年)，頁24。

⁹⁸ 聖嚴法師，《三十七道品講記》，(台北：法鼓文化，2011年)，頁27。

⁹⁹ 《雜阿含經》卷17 (CBETA, T02, no. 99, p. 119, a27)

照。

誠如經典所云：

…多聞聖弟子有慧有明，於五受陰不見我繫著，使結縛心而生貪欲，若所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切正觀皆悉無常。如是受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外、若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切正觀皆悉無常¹⁰⁰。

個體在接觸到樂受時，能從過去、現在、未來、遠近、好醜、內外、粗細多元視角來進行觀察，不直接給予論斷或因為貪樂而全盤接受。可對此樂受施行逆向思考，亦即觀照當所執取的樂受滅除時將會衍生出何種痛苦，此即「觀於樂受而作苦想」。

其次，當個體接觸到苦受時應將重點放在如何斷除苦受所引發的瞋怒或嫌惡，如同被劍所刺一般，此時應著眼於如何撫平傷口，而非對劍本身或揮劍者產生瞋怒，需了解瞋怒對於撫平傷口並無任何助益。藉由劍刺的觀想可以適當地將「我」與痛苦劃分開來，讓個體不再執取「我」為實體義，而應將其視為一概念屬性。如此方不致混淆而衍生出隨之而來的瞋怒或嫌惡之感，此即「觀於苦受而作劍刺想」。

當個體對感受的緣由無明，形成所謂的不苦不樂受時應努力釐清每一個昏濁的感受，在面對各種感受時應將自我的知覺能力更為敞開、有效地清晰覺察，如此才可能進一步地覺知到感受的集、味、患、離、滅等歷程，這就是「觀不苦不樂受作無常想」。

¹⁰⁰ 《雜阿含經》卷 3(CBETA, T02, no. 99, p. 16, b4)

《雜阿含經》中認為感受是可抽離的。當個體接觸到外境刺激時，如果對於那種感受所伴隨而來的貪欲、瞋怒或嫌惡、痛苦的源頭未能如實覺知，則那種感受就越發強烈、具體、越具影響力。據此，個體應運用佛陀教示之四念處修行方法，對感受如實了知，將其止於「受」而不致到「想」的階段，亦即對生起的感受持續觀照清楚，但是不起任何反應，如此則該感受就會被淡化、被忽略，甚而被遺忘¹⁰¹。以身體的傷病而言，身苦，指的是神經傳導所引發，對於身體傷病或身體與外境接觸時不舒服的感受，是中性的、原發的、不具破壞性的，是所有具相關經驗的人都會有的，即使是大修行者或是臨終患者亦然。心苦，指的是因為身苦所引發的各種感受或心理反應，例如：厭倦、煩躁、惱熱、憂悲、煎熬、恐懼等，是負面的、續發的、具破壞力的。當個體的生命歷程走到了重要而痛苦的關卡，例如：被迫面對自己或親友的死亡、重病、或臨終等，一般世人的反應不外是心亂發狂、啼哭號呼、憂悲稱怨，讓自己長時間地沈淪沒溺於痛苦的情緒波濤中，處於把「我」與痛苦感受黏在一起，並讓心中填滿痛苦的感受，直以為此種感受就是「我」，無法將自己從感受中抽離開來的狀態，如此一來身心皆無法獲得喘息，就像被兩支毒箭射中，第一支射到身，第二支射到心，於是，身受大苦、心也受大苦。修行者並未豁免於大苦，不過在面對大苦的時候採取與一般世人截然不同的應對方式，在心中不起憂悲稱怨、不啼哭號呼、不心亂發狂，對感受並不特別去強制地否認、壓抑或逃避。在面對身體的大苦時將心苦從身苦中過濾篩檢出來，明白來自身體的感受與來自於心理的感受本來就不一樣，痛苦會加深加劇地揮之不去就是因為把兩者攪混膨脹。將苦感封鎖於來自身體的物質層面，讓痛苦僅止於身受，而不進入心受，就像身體雖然被第一支毒箭射中，但心理並未被第二支毒箭射中一般¹⁰²。既不需要否定也不需要強化身苦，而是如其所呈現的樣貌接受它，覺察諸受起、住、滅，再將此種覺察止於受，以正念安住觀察，不再對來源相異的感受賦予更多地想像或串連，如此便做到身苦患、心不苦

¹⁰¹ 《雜阿含經》卷 16：「常會故常生，相離生則斷。」(CBETA, T02, no. 99, p. 115, a15)

¹⁰² 《雜阿含經》卷 17：「譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。」(CBETA, T02, no. 99, p. 120, a25-27)

患¹⁰³。

由上述得知，臨終者面對自身身體的疼痛如能以「無常」、「無我」、「無我所」、「緣起法」等觀修如實了知，重新觀察、梳理與詮釋所面對的處境，則對於因疼痛而衍生出來的厭倦、煩躁、惱熱、憂悲、煎熬、恐懼等心理感受是可抽離的。令自身在人生最後階段雖面臨身體日漸壞去，但內心安定，無懼面對死亡的到來。對於臨終者親屬，清楚覺知自我感受的生起斷滅及內心安住，進而達到身苦而心不苦境地，如此方能夠給予臨終者適當的照護以及自我內心平靜，來妥善梳理這一過程。

第四節 臨終者親屬如何以佛教哲學的理論來提升臨終者生命品質

既是臨終的病患也就意謂著生命隨即會結束，一旦家中有臨終患者，親屬們便面臨極多的壓力。不僅要承受長期照顧之下所產生的壓力，同時得面對來自臨終者的情緒壓力。所謂臨終者的情緒壓力又可分為因病痛難耐所爆發的情緒，以及對自身疾病無正確覺知所產生的質疑情緒。

臨終者是病痛的身苦，而照顧的親屬是眼見親人病痛的心苦。幾乎在所有的的情況下，死亡都會伴隨著肉體的痛苦，即使我們從進化論的適者生存理論來看，這也是不得不然的情形。是故，在臨終時一定得經歷肉體疼痛一事，乃是所有被賦予生命者莫可奈何的宿命。事實上，臨終者並不真的想死，抑或怕死，其真正怕的是「疼痛」。亦即，如果臨終者的疼痛能得到緩解，絕大部分的病人不會想死，並且藉此能夠提升臨終者生命的品質。臨終者生理上的「疼痛」只能交由醫

¹⁰³《雜阿含經》卷11：「彼善男子難陀覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅，正念而住，不令散亂；覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅，覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅，正念心住，不令散亂，是名善男子難陀正念正智成就。」(CBETA, T02, no. 99, p. 73, b23-28)

護人員來給予協助，至於照顧的親屬只能擔任安慰的角色，然看著、抑或陪同摯親經歷痛苦的煎熬，其心苦的程度並不亞於病患的身苦。因此，如何有效解除病人身苦、緩解照顧親屬內心的煎熬是提高臨終照顧病患服務品質的首要工作。

無論就醫學或倫理的立場來看，都有義務讓臨終者知道病情的真相，縱使想隱瞞可能也是無濟於事¹⁰⁴。照顧的親屬普遍均有對臨終者病情隱瞞的痛苦與不忍的壓力，在「告知」與「不告知」病情難以抉擇的壓力下，造成心理的不安與愧疚，甚至與病人相互隱瞞演戲，而徒增「生死兩遺憾」。事實上，當一位病患未諳或是懷疑自己的病情時，必定感到極度的孤立無援，如果死亡對其而言已是死之將至，旁人還要裝出一副若無其事的樣子，叫病患情何以堪，終至抱憾。然現代社會受制於傳統觀念及避諱死亡禁忌的影響，親屬對此偏向隱瞞病情。之所以如此抉擇，可從兩個面向來說明：

1. 出於我見、常見 – 親屬之所以選擇隱瞞病情不告知病患，其出發點乃是執取我見及常見，主觀認定病人會承受不了實情，進而喪失求生意志走上絕路提早死亡。
2. 缺乏自通之法 – 誠如第一章第一節所論述《雜阿含經》中的「自通之法」是一種同理心的表現，一種用自己的心情揣度其他眾生的心

¹⁰⁴ 當醫生進行「病情告知」時的「病情」，已經和原來發生在病人身上的「病情」可能不完全相同，病人當然也對醫生所告知的「病情」有截然不同的認知。...家屬多半以為只要大家都不說、醫生與護士幫忙家屬隱瞞病情，甚至說著自以為善意的謊言，病人就可以被隱瞞到死而毫不知情，好像認為「病情」是病人的身外之物一樣。醫護人員可能因此以為「病情」是他們可以操縱控制的物體，是可以讓病人接觸不到、感受不到的東西，可以從病人身上完全隔絕開來。但是經過我的臨床觀察，發現其實幾乎沒有一個病人是完全不知道病情的，病人只是因為找不到可靠的人可以求證，因此只能在內心猜測與懷疑。許多病人是很篤定知道病情，只是家屬不願提，所以病人也就好像不知道。甚至有些病人是當某些家屬在場時，就假裝不知道病情，當在其他家屬面前，卻可以明白表達知道病情。

許禮安 (2005)，〈病情世界的多重現象分析〉，東華大學 族群關係與文化研究所碩士論文，頁 43。

情，進而產生對他者苦樂處境的自他互替、同情共感。藉由「自我關懷」的基礎而逆向操作，易地而處，對他人的「自我關懷」同情共感，從而實踐利他行為。據此，當親屬抉擇對病患隱瞞病情的同時，是否代表著自身未能「感同身受」並且已然違反「己所不欲勿施於人」的準則，非但不能實踐利他行為，同時也意謂著自己未來面臨如此情境時也願意接受他人相同的對待。

然基於臨終者有其知的權利，以及尊重臨終者的意願¹⁰⁵，臨終照顧的親屬所要做的，就是視需求情況而給予不同的協助，本著同理心思考而非執取我見及常見，也唯有告知實情，臨終者才能從憤怒、疑慮轉為接受，進而平靜地接受死亡¹⁰⁶，並且能夠在有限時間內對於自我人生最後階段作一妥善規善。至於照顧親屬內心緩解，庫伯勒·羅絲(Kübler - Ross)認為：誠如一個瀕死的病人不能一天到晚面對死亡，他的家人也不能，並且不該因為需要伺候病人而斷絕一切與外界交往的行為。他也有一種需要在某些時候中逃避或否認那些可悲的現實，這樣在必要的時候他才可以更有效力地應付一切¹⁰⁷。

佛教認為生命並不是一個有始有終的階段，而是一個無始無終的循環。生死相連周而復始，除非我們通過世間的修行，不斷地積累福德，最終證得涅槃境界徹底超越輪迴。佛教生死觀的核心就是無生無死、無常無我，萬物的本質都是空。人的身體也不過是因緣的假合，因緣假合的物體無獨立存在的自性，亦非永恆，因而死亡是無法避免，生命是無常的。另一方面，佛教認為生死的輪迴是可超越的，人們因無明沉淪在輪迴苦海中，熄滅無明的煩惱，便可了脫生死，證得涅槃

¹⁰⁵ 誠如庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross)所言：一個病人臨危之時，通常都沒有讓他有發表意見的權利。關於他應當在什麼時候進哪一家醫院，都是由別人作主。最好我們也要記得那病者也有感覺、希望和意見，最要緊的就是徵求他的意見。參閱庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross)，王伍惠亞（譯），《最後一程》，（香港：基督教文譯出版社，1974年），頁9。

¹⁰⁶ 庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross)認為瀕死的病人在得知自己病情後所產生的情緒反應依序為：第一階段：否認與孤離 (denial and isolation) 第二階段：憤怒 (anger) 第三階段：討價還價 (bargain) 第四階段：憂鬱/沮喪 (depression) 第五階段：接受 (acceptance)。同上，頁 35-122。

¹⁰⁷ 同上，頁 176-177。

境界。人們難以面對死亡的主要原因在於對無常實相的無知。無常是苦諦四行相之一，凡是有為法均是無常。生是一種有為，既有生就必有死，如何面對死亡和怎樣經營下一次生命的後續也就益顯重要。如果預先了解死亡的定義、過程、臨終時可能出現的狀況在活著時就可以先練習如何面對。死亡雖然無法避免，但它本身卻可以做為一種修行，令我們在日常生活中練習放下自己的執著，保持自己的正知正念。

既然承許有輪迴，那麼必然要建立一個前後造業因果，流轉和解脫的承載體，這就是「我」，但這個「我」，只是一個名言上安立的我而已，並非一個有自性真實存在的個體。我們的身體由五蘊聚合而成，而五蘊又由許多支分所聚合，本來就是不斷壞變的「我」，只是在這個五蘊聚合體上假立而已，如果認為自身真實存在，這就會落入薩迦耶見(梵 *satkāya - dr̥ṣṭi*)¹⁰⁸。認為自己的身心是有自性的，這種「屬於我的」執著，也就是緣「我」和「我所」。據此，如實了知自己病情對一位持有正見的臨終者而言，非但不會是一種因遭受打擊，進而受不了實情，喪失求生意志走上絕路的消極行為，而恰恰是為了能抓住有限的時機去修持佛法，預先準備好面對死亡的一切，從而及時採取相應的措施。唯有臨終者及其親屬皆能具有如此正見，方能給予彼此最適當地照料方式及獲得自我心靈的安定。

第五節 小結

本章主要論述臨終者及其親屬應如實了知在面臨臨終事件時內心所生起的感受，並以佛陀教示為準則來對治，方能共同面對、妥善給予臨終者這人生最後階段所需照料方式。接著探討佛教對於親屬是否應如實告知臨終者病情的倫理議題，提出臨終者及其親屬兩者皆應具備正見、正念，如此不但能讓彼此「生死兩相安」，更能藉此提升彼此的生活品質。

¹⁰⁸ 為五見之一，亦為十隨眠之一。即於五蘊和合之體，執著我及我所等妄見。請參閱《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁6600。

第一節說明了個體感受的生起乃是緣於對外境的接觸，且其成立的因緣為個體需與外境接觸、接觸時個體知覺能力、內心慾望係採開放狀態。也因為個體感受因著欲望產生樂受、苦受、不苦不樂受，透顯出其必然是無常、苦、變易的特質。第二節說明佛陀以一個飯店內住了各式各樣的人來譬喻多元的感受能夠共存於個體之內一般，進而闡述佛陀對受的教示不一，乃基於在教導根器不同的弟子時採隨機教化，施予適切的個別修持與共同修持的指引，無固定不變的模式或論述，從一種感受到無限多種感受，只是廣說和略說的差異，對於「受」的理解，不應執持於名相，應掌握其真義。接者說明感受會不斷地累積，不只是顯現於此生此世，在兩世之間的銜接過程中亦具備相當重要的決定性。因此臨終者在面對臨終事件時，要能如實了知佛教對於「受」的真義，並依佛法教示認真梳理，不僅能夠讓自己心無罣礙，勇敢面對死亡，並且有助益於下一世優質的先天氣息形成。第三節說明佛法提出以「無常」、「非我」來對治感受的生起，臨終者面對自身身體的疼痛如能以此等觀修如實了知，重新觀察、梳理與詮釋所面對的處境，則對於因疼痛而衍生出來的厭倦、煩躁、惱熱、憂悲、煎熬、恐懼等心理感受是可抽離的。第四節說明唯有臨終者及其親屬對於佛教的死亡觀能有正見，以及破除認為自身真實存在、執取「我」與「我所」的常見，如此對於是否應如實告知臨終者病情的倫理議題方能基於同理心思維感同身受並透顯出其意涵。下一章將對於佛法中，以《雜阿含經》為依據，探究箇中對於臨終關懷提出哪些教示來協助臨終者及其親屬，使其具有正見、正念，安定、無懼來共同度過臨終者人生最後階段。

第四章 《雜阿含經》對於臨終關懷的教示

前言

第三章已論述感受的生起對於臨終者及其親屬在面臨臨終事件時內心將造成莫大的衝擊，並且也解釋佛陀對於多元感受生起的緣由、譬喻及教導眾生當下應如何梳理及對治之法，方不至讓感受演化為思惟(想)進而形成情緒、行動(行)而外顯，造成自我內在及他人的痛苦經驗(識)，甚至影響下一世先天的習性、氣質、天賦與傾向。然而臨終者及其親屬在面臨人生最後階段時所產生的感受僅是最初的顯現之物，其後續所面臨的問題，包括如何有效安定自我內心、了知生命實相、淨化心念得以從生死煩惱中解脫，並且藉由自我內心安定連帶影響親屬、醫護人員照顧情緒以及發揮慈悲心助其體悟生死之困惑、無畏死亡之恐懼，仍需以智慧來給予妥善紓解。

痛苦是人類的共通經驗。因此，徹底克服痛苦的方法是人類的共通課題，雖然就個人而言，戰勝痛苦仍遙不可及但到達它的道路已被清楚指出，更何況從那條道路的最初階段起，超克的方法就已顯露出它立竿見影的功效，在個別戰場中打敗痛苦¹⁰⁹。佛法是針對「心」給予圓滿、徹底與有效的幫助之法¹¹⁰。佛陀心理教法的關鍵原則不因時間或科學理論的改變而有所減損，這是因為人類存在的「重要情況」¹¹¹會不斷地自我複製，以及人類身心構造的重要事實，基本上很長一段時間都不會改變。因此佛陀教法的基礎也就非常清楚地建立在這兩種因素上，而這也給了它「不受時間影響」的特性 – 歷久不衰的「現代性」與有效性¹¹²。佛法中，心是起點、焦點，就聖者解脫與清淨的心而言是頂點。《增壹阿含經》云：「心為法本，心尊心使¹¹³。」，心與我們密不可分，唯有透過心我們才能覺

¹⁰⁹ 釋向智，賴隆彥（譯），《正念之道》，（台北：城邦文化事業，2006年），頁7。

¹¹⁰ 同上，頁22。

¹¹¹ 「重要情況」指的是：生、老、病、死、性與家庭生活；追求食物、愛情與權力等。

¹¹² 釋向智，賴隆彥（譯），《正念之道》，（台北：城邦文化事業，2006年），頁22。

¹¹³ 《增壹阿含經》卷51 (CBETA, T02, no. 125, p. 827, b13)

知所謂的外在世界，也包括自己的身體。因此遠離苦難的不二法門就必須往內尋找深入自心幽微處，唯有透過內在的改變才有可能質變外在。我們永遠不知道此刻還感覺得到血管脈動，無論多麼微弱不會是支持自己走完悲慘人生的最後機會。因此，當下這一刻是最寶貴的¹¹⁴。時間對於臨終者而言對比於健康者彌足珍貴，無明思維再加上外在肉體上疼痛的日漸侵襲，並且在當今醫療科技束手無策的此時，宗教信仰的功效往往超過醫藥所能給予的影響。佛教經常訴諸以世間一切本是苦、空、無常及三世生滅不已的宇宙人生觀來引導眾生放下眼前即將消逝的一切，提起正念展望更美好的未來。據此，如何協助臨終者及其親屬內心的安定，並且提升自我生命品質，佛陀教法應可提供正確、有效的方法來給予裨益。

對於面臨病痛煎熬、身體毀壞、進入生命末期的臨終者是無法依循單一準則來給予撫慰、安定及梳理其內心的恐懼、不安，因為其中摻雜了太多的個別性。楊惠南從佛典中歸納出三種「末期鎮定」(terminal sedation)，亦即將臨終者¹¹⁵分為三類：(1)已經悟入真理的佛陀、優波先那、提婆等聖者；(2)六念、八念法門的修習者；(3)念阿彌陀佛、念彌勒菩薩的淨土修習者。第一類型的末期鎮定立基於解脫者不再有病痛和死亡焦慮。第二、三類型的末期鎮定則立基於六念、八念、念佛、念菩薩等法門，具有轉移注意力以減輕病痛和死亡焦慮的作用。而這三種類型的末期鎮定都具有下面的共同特色：正面地「接受」死亡的事實，並對欲界天、極樂世界、彌勒淨土或涅槃等「死後生命」，以及四諦、十二因緣、無我、無常、緣起性空，乃至平常心是道等「終極真實」心存「希望¹¹⁶」。這一「希望」正是他們之所以鎮定、平靜地面對病痛和死亡的最根本原因¹¹⁷。

¹¹⁴ 釋向智，賴隆彥（譯），《正念之道》，（台北：城邦文化事業，2006年），頁19。

¹¹⁵ 為免失焦及論述順暢，此處所指涉「臨終者」以佛門聖者、子弟或稍有涉獵佛法修習者而言。

¹¹⁶ 楊惠南在文末說明「希望」之意乃指修行者藉由證入佛教法門真理，能夠轉移注意力、減輕疼痛和死亡焦慮，並且正面地接受死亡的事實，令其對於延後生命生起希望。

參閱 楊惠南，〈佛典中有關「末期鎮定」的三個類型〉，（台北：蓮花基金會，2000年），頁81。

¹¹⁷ 同上，頁66。

本章將延續第三章所論述臨終者面對身體劇烈的疼痛如能以「無常」、「無我」、「無我所」、「緣起法」等觀修如實了知，梳理與詮釋所面對的處境，將有助消除減輕因疼痛而衍生出來的厭倦、煩躁、惱熱、憂悲、煎熬、恐懼等心理感受。且令自身雖然肉體日漸壞去，但內心安定，無懼死亡。對於臨終者親屬，清楚覺知自我感受的生起、斷滅及內心安住，方能夠給予臨終者適當的照護以及自我內心平靜，來妥善梳理這一過程，幫助臨終者鎮定、平靜而又尊嚴地度過人生最後的關鍵時刻，並且反思何以佛陀提出這些教示來教化眾生，其涵蘊的意涵又為何？本章分成四節。第一節從說明佛教核心理論－緣起法為出發，並如實了知該法真義、多元樣貌及所蘊涵之義理在臨終關懷上對於臨終者及其親屬能夠平靜、無憾地面對死亡的恐懼的教示。第二節說明無常、無我、無我所的探究以及對於臨終關懷的議題具有何種反思。第三節說明佛教對於臨終關懷實踐層面上的教示－八正道，其內容論述及何以檢擇正見正念並兩者在臨終關懷上的重要性。第四節小結。

第一節 緣起法之於臨終關懷的教示

緣起法是佛教核心教法之一，其基本義理為「此起彼起，此有故彼有；此滅故彼滅，此無故彼無」，說明世間萬事萬物的生成與壞滅皆有其因緣，非憑空而降、無緣由地隨機出現。萬事萬物之所以生起或呈現乃在於各種因緣條件已然具足；之所以壞滅乃因原來促成其生起或呈現的各種因緣條件不再，當原因條件不足，其結果自當毀壞或滅除。《緣起經》云：

佛言：「云何名緣起初？謂依此有故彼有，此生故彼生，所謂無明緣行，

行緣識，識緣名色，名色緣六處，六處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死，起愁歎苦憂惱，是名為純大苦蘊集，如是名

為緣起初義¹¹⁸。

世人對於事物的認知視角多關注在結果層面或執取於結果的呈現，於是當結果與預期不符合時，各種憂悲惱苦隨之而生。因此，佛陀提出緣起法的目的之一就是要教導眾生能夠轉移認知視角至成因面，不要執取於結果面，並透過對成因層面之無常、非我的如實觀察與理解，方可撥雲見日地施力於真正攸關而非表面的地方，且不會對於所謂「應有」的結果產生過多的執取心。

佛陀對於緣起法的表達方式如同「受」一般呈現出相當豐富多元的樣貌。佛陀為攝受眾機，所施設之緣起法有一緣起、二緣起、三緣起、四緣起，乃至十一緣起、十二緣起等數種之多。其中，阿含經典多處所闡明之十二支緣起，謂「無明」為「行」之緣，「行」為「識」之緣，乃至「生」為「老死」之緣，「此有故彼有，此起故彼起」，以明示生死相續之理，同時亦由「此無則彼無，此滅則彼滅」之理，斷除無明，以證涅槃。蓋佛陀對印度諸外道所主張「個我」及諸法具有實在之自性等論點，均予否定之，而謂萬有皆係相互依存，非有獨立之自性，以此解釋世界、社會、人生及各種精神現象產生之根源，建立特殊之人生觀與世界觀，成為佛教異於其他宗教、哲學、思想之最大特徵¹¹⁹。

佛陀對於世間一切現象的生滅變化，是以緣起法來教導眾生。揭示事物或現象之間的因果關係，並以十二緣起來說明人世間種種現象是因果關係而成。十二因緣以無明為開展，由於心的迷暗無知、不明事理，產生分別抽象與具體事物之認識運作，又從其中生起六處(眼、耳、鼻、舌、身、意六種感覺器官)，也因此與外界事物產生接觸，因而產生知覺感受(苦、樂、不苦不樂等感受)，進而對知覺感受產生貪欲、追求。由於對外界事物的貪欲、追求等行為而產生後世相應的果報或生存環境，接踵而來的生老病死以及後續無盡延伸的痛苦。在經文裡對於生與死的描述，明白指出死亡並非因緣生滅之終結，其後續還承接著無窮盡的因

¹¹⁸ 《緣起經》卷 1 (CBETA, T02, no. 124, p. 547, b17)

¹¹⁹ 《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000 年)，頁 6126。

緣生滅，而這不斷的生老病死才是無盡的痛苦。世人對於這個觀念或許存疑，不明白何以人死後仍有無盡的痛苦，但如從果向因(逆觀)來觀察或推演死亡之因緣則可以理解其中道理：

...多聞聖弟子不樂無明而生明，無明滅則行滅，行滅則識滅，如是乃至生、老、病、死、憂、悲、惱、苦滅，如是如是純大苦聚滅¹²⁰。

因為緣於生而有老病死，而生又緣於存有，存有緣於執取。亦即，即便此世壽盡命終，假使仍然有所執著、留戀，則仍會繼續轉世投胎。如此一來，對佛教而言，死亡並不表示終結一切，因著對於世間的執著，往生者不斷地投入世間，經歷老病死苦。這相續不斷的過程，正是緣起法所說巨大痛苦的聚集理據。

臨終者及其親屬對於死亡是否具有正確的認知是在面臨臨終事件時能否內心平靜、安定決定的重要因素之一。庫伯勒·羅絲(Kübler - Ross)說：

儘管每一個人在被迫面對死亡之前，都會試圖以他自己的方式拖延關於死亡的問題和議題；但是只有當他開始去設想自己的死亡時，他才有辦法改變事情，這是每一個人都必須獨自處理的事。如果我們每一個人都可以開始認真思考自己死亡的可能性，我們就可以影響許多事情，尤其是我們病患的福利，我們親人、甚至我們國家的福祉¹²¹。

之所以認為臨終者及親屬對於死亡是否如實了知會具有影響力的原因在於：倘若其對於死亡並無正見¹²²，可以判斷其在面對醫囑或醫療決策時，僅能依憑自身對於疼痛經驗的感受，或者任由他人作主，喪失自主權力，而這也正是日後可能引起爭議的原因所在。誠如羅絲 博士所言：「如果病患在安寧療護前開始認真思

¹²⁰ 《雜阿含經》卷 12 (CBETA, T02, no. 99, p. 83, b15-16)

¹²¹ 庫伯勒·羅絲 (Kübler - Ross)，王伍惠亞 (譯)，《最後一程》，(香港：基督教文譯出版社，1974 年)，頁 6-13。

¹²² 此處係因著主題而以佛教生死觀為主要論述，而非排斥其他宗教的生死觀點。

考自己死亡的可能性」，可以藉此推論其在日常生活中，言行舉止上必然會呈現出對於死亡的無畏懼，並進而將自身對於死亡的看法影響至周遭親友。其次，世人之所以害怕、避諱死亡，乃在於未能看清生命現象的流變，以致對於死亡的認知植基於「喪失一切」，然而這種觀念並不具有普遍性。蔡耀明對此提出批判：

由於所謂的存在者都死了，若就所謂的存在者而論，已談不上失主，那叫誰去喪失什麼呢？活著，由於難免一死，到頭來還是談不上永久的得主，那叫誰去得到什麼呢¹²³？

就某一個側面而言，世人之所以畏懼死亡、不願意接受死亡的到來，「害怕喪失所擁有的一切」是主因之一。然而當這一切的「擁有者」(存在者)已然逝去、不復存在，又該如何來談論所謂的「喪失」呢？佛教透過緣起法的觀點可以了解到死亡並非絕對的終結，而不過是生命開展顯現的部分過程而已。世人觀看生命世界大多停止於死亡的表面，以為這就是一切的終結，然若以佛教的觀點來衡量，如此的觀照不僅沒看清楚世界的實相，反而更令世人陷入苦難的生死輪迴之中。臨終者之所以恐懼死亡是對於死亡真義的無明，誤認死亡為終結，對於世間一切仍然有所執著、留戀，因而陷入純大苦聚。但如能了知十二因緣教法真義以解脫生死為目標，破除無明，即可不為十二因緣所束縛，跳出六道輪迴，擺脫無休止的生死循環。

第二節 無常、無我、無我所之於臨終關懷

一、無常探究

佛教主張眾生的身心是由六根(情)，亦即眼、耳、鼻、舌、身、意所組成，

¹²³ 蔡耀明(2008)，〈生命與生命哲學：界說與釐清〉，《國立臺灣大學哲學論評》第三十五期，頁 155-190。

或由色、聲、香、味、觸、法等六境(塵、衰、賊)，地、水、火、風、空、識等六大(界)，色、受、想、行、識等五蘊(陰、眾)所組合而成，當根境識相結合即可組成，且依據緣起法準則理解，一切有為法皆因緣而生，依生、住、異、滅四相，於剎那間生滅，而為本無今有、今有後無，故總稱「無常」¹²⁴。

《大智度論》云：

諸一切有為法，因緣生故無常；本無今有、已有還無故無常。因緣生故無常，無常故苦¹²⁵。

一切萬法皆依因待緣而生，必定不能長久，會有生滅的現象，不得自在。依因待緣所以無常，本來不存在的現在存有，已然存有的終究會還滅。因著眾生持有對於美好事物或完美狀態長存的期待的常見，在具體物質世界中或能體悟萬物不可能永恆不變、不滅的道理，然而在心靈世界中卻總是輕易地建立起某種恆常的想像或期待，再將此想像與期待投射於親情、愛情、友情、宗教、地位等關於精神層面。倘若秉持著如此的常見，必然會不斷地要求或希望對方或對境以自己所認同的方式回報或回應。然而對方或對境不可能完全依照自己的意思進行。易言之，對方或對境的真實狀態是不會如己所思一直恆常不變或保持美好的，相反的，是持續變動且不斷演化的，亦即無常，如此的結果必然是痛苦的。現象界呈現出的無常，事實上並不會造成眾生痛苦，之所以會有痛苦產生乃眾生未能深切體悟或接受所有變化，進而透過貪欲的發酵廣用恆常的認知來面對並框限變異無常的現象界。然對於屬性為苦、變易法¹²⁶、非正住¹²⁷的無常的現象界而言，如此一來定

¹²⁴ 《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁5109。

¹²⁵ 《大智度論》卷3 (CBETA, T25, no. 1509, p. 78, c8)

¹²⁶ 《雜阿含經》卷2 (CBETA, T02, no. 99, p. 7, c19)

...色為是常、為無常耶？

比丘白佛：「無常。世尊！」

比丘！若無常者，是苦不？

比丘白佛：「是苦。世尊！」

若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子於中寧見有我、異我、相在不？

比丘白佛：「不也，世尊！」

¹²⁷ 《雜阿含經》卷2 (CBETA, T02, no. 99, p. 8, b3)

...比丘！頗有色常、恆、不變易、正住耶？

答言：「不也，世尊！」

將導致眾生陷入痛苦深淵。

二、無我、無我所探究

佛陀的教示大抵以親悟生命解脫之道得來，亦即實證。用以教化弟子及眾生體悟離苦與實際修行之法，證得寂滅為樂之果，脫離生命輪迴的苦難。

《長阿含經》卷二：

...於後夏安居中，佛身疾生，舉體皆痛，佛自念言：「我今疾生，舉身痛甚，而諸弟子悉皆不在，若取涅槃，則非我宜，今當精勤自力以留壽命。」爾時，世尊於靜室出，坐清涼處。阿難見已，速疾往詣，而白佛言：「今觀尊顏，疾如有損。」...吾已老矣，年且八十。譬如故車，方便修治得有所至。吾身亦然，以方便力得少留壽，自力精進，忍此苦痛，不念一切想，入無想定，時，我身安隱，無有惱患¹²⁸。

如來即起，著衣持鉢，詣一樹下，告阿難：「敷座，吾患背痛，欲於此止。」對曰：「唯然。」尋即敷座¹²⁹。

佛言：「止！止！波旬！佛自知時不久住也，是後三月，於本生處拘尸那竭娑羅園雙樹間，當取滅度。」時，魔即念：「佛不虛言，今必滅度。」歡喜踊躍，忽然不現¹³⁰。

經文中記載佛陀亦如眾生一般，當年壽將盡且罹患痼疾時，因而宣布三個月後入滅。然在這三個月中，佛陀雖然遭受病魔纏身導致身體非常虛弱卻仍然四處遊行說法、度眾不倦。探究佛陀所處這段時期等同眾生面臨臨終事件般真實，然既已

¹²⁸ 《長阿含經》卷2 (CBETA, T01, no. 1, p. 15, a17)

¹²⁹ 《長阿含經》卷2 (CBETA, T01, no. 1, p. 15, b16)

¹³⁰ 《長阿含經》卷2 (CBETA, T01, no. 1, p. 15, c16)

身染重病、燈火將枯之際，何以尚能四處遊行說法不倦？或因他是已然解脫的聖者，但我們不禁追問何以解脫的聖者能夠如此內心安定、平靜、不畏懼死亡？關於這個答案佛陀並未明示，但可從經文中嗅出端倪，並且間接證明佛陀的教示在臨終關懷的實踐上有其獨特之處，而非僅是理論。《雜阿含經》第二五二經：

時，有惡毒蛇長尺許，於上石間墮優波先那身上，優波先那喚舍利弗：「語諸比丘，毒蛇墮我身上，我身中毒，汝等駛來，扶持我身，出置於外，莫令於內身壞碎，如糠糟聚。」

時，尊者舍利弗於近處，住一樹下，聞優波先那語，即詣優波先那所，語優波先那言：「我今觀汝色貌，諸根不異於常，而言中毒，持我身出，莫令散壞，如糠糟聚，竟為云何？」

優波先那語舍利弗言：「若當有言：『我眼是我、我所。耳、鼻、舌、身、意。耳、鼻、舌、身、意是我、我所。色、聲、香、味、觸、法，色、聲、香、味、觸、法是我、我所。地界，地界是我、我所。水、火、風、空、識界，水、火、風、空、識界是我、我所。色陰，色陰是我、我所。受、

想、行、識陰，受、想、行、識陰是我、我所』者，面色諸根應有變異。我今不爾，眼非我、我所；乃至識陰非我、我所，是故面色諸根無有變異
131。

...時，舍利弗即說偈言：

「久殖諸梵行，善修八聖道，歡喜而捨壽，猶如棄毒鉢。
久殖諸梵行，善修八聖道，歡喜而捨壽，如人重病愈。
久殖諸梵行，善修八聖道，如出火燒宅，臨死無憂悔，
久殖諸梵行，善修八聖道，以慧觀世間，猶如穢草木，
不復更求餘，餘亦不相續¹³²。」

¹³¹ 《雜阿含經》卷9 (CBETA, T02, no. 99, p. 60, c17)

¹³² 《雜阿含經》卷9 (CBETA, T02, no. 99, p. 61, a9-10)

經文提及遭毒蛇所噬的阿羅漢－優波先那，臨滅時依舊能夠保持「諸根不異於常」內心安定、平靜、不畏懼。由優波先那的解釋當中瞭解到眾生的身心雖是由六根、六境、六識相結合而成，然深究其內並無「我」及「我所」存在，正因為體悟「無我」、「無我所」方能在身患重病、臨命終時保持「諸根不異於常」，並且如同舍利弗的偈中「餘亦不相續」所指如此修為在來世的身心亦不相續，證得涅槃、解脫。誠如《雜阿含經》第三十四經所說：

...多聞聖弟子於此五受陰見非我、非我所。如是觀察，於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有¹³³。」

佛典中記錄許多臨死前因聽聞或依循佛陀教示修行，進而產生內在質變、無畏外在病痛之苦，內心平靜、安定死去的例子。例如：《雜阿含經》阿支羅迦葉聽聞佛陀緣起法後不久，雖為「護犢牯牛」所殺，但臨命終時「諸根清淨，顏色鮮白」。經云：

...阿支羅迦葉聞佛所說，歡喜隨喜，作禮而去。
時，阿支羅迦葉辭世尊去不久，為護犢牯牛所觸殺，於命終時，諸根清淨，顏色鮮白¹³⁴。

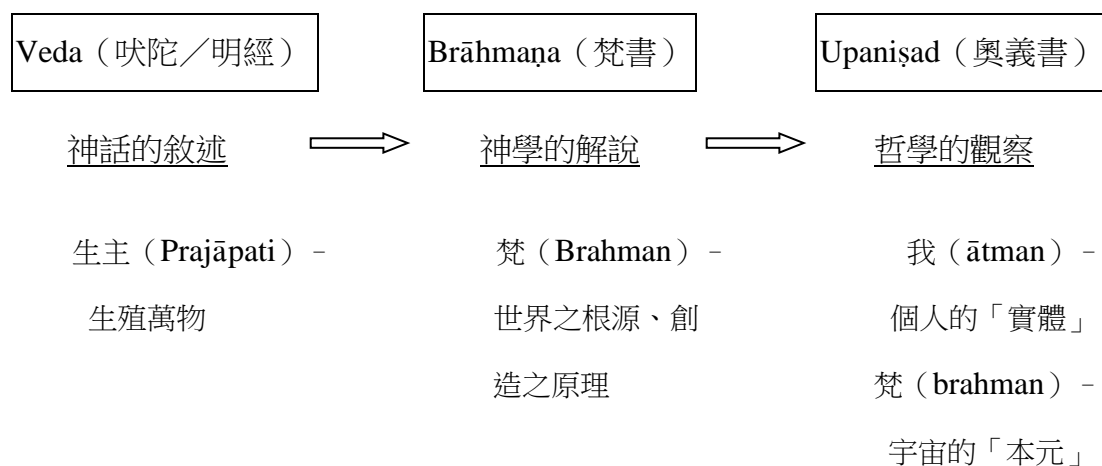
另有《提婆菩薩傳》經文記錄當迦那提婆尊者被婆羅門教激進信徒以利刃殺害時「五臟委地」之淒慘景象令其弟子義憤填膺，然迦那提婆尊者卻在入滅前以「無我」觀來教導弟子，儼然視肉體上激烈的痛楚於無形，內心平靜證入涅槃。

¹³³ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 7, c27)

¹³⁴ 《雜阿含經》卷 12 (CBETA, T02, no. 99, p. 86, b8)

…受之者實自無主，為之者實自無人。無人、無主，哀酷者誰？以實求之，實不可得。未悟此者，為狂心所惑，顛倒所迴，見得心著。而有我、有人，有苦有樂，苦樂之來，但依觸著，解著則無依，無依則無苦，無苦則無樂，苦樂既無則幾乎息矣¹³⁵。

關於「我」的探究，自印度最古之聖典《梨俱吠陀》（梵 Rg - veda），即開始使用「我」（梵 ātman）一字。在《梨俱吠陀》中，Ātman 指稱下列意義：
 1.風（梵 Ātman vātaḥ）2.氣（梵 Prāṇa）3.自己（梵 Svayam，作為反身代名詞）
 4.身體（梵 Śarīra）5.本質（梵 Sāra）6.主宰者（梵 Dhārayiṭṭr 或 Sūtrātman）7.
 恆常及智慧之原理（梵 Cetanātmann）¹³⁶。楊郁文自古印度探究「我」之經歷¹³⁷
 的主要理解面向以及內容如下：



自《梨俱吠陀》開始，被視為人類生命活動主體之氣息（梵 prāṇa）的ātman，至《梵書》時代，逐漸演變意味著個體的生命現象。氣息即呼吸，是人生命的根源，而個體的生命現象是以ātman 為基礎而有所呈現，且是由ātman 來統御。而在《梵書》的續編《森林書》（梵 Āraṇyaka）中，已可見過渡期的思維：一方面將ātman 解釋為氣息與生命現象，一方面又將ātman 視為與個體「我」不同，

¹³⁵ 《提婆菩薩傳》卷 1 (CBETA, T50, no. 2048, p. 187, c16)

¹³⁶ 蕭灯堂 (2005 年)，〈《雜阿含經》無我論研究〉，東海大學 哲學研究所碩士論文，頁 93。

¹³⁷ 楊郁文，《阿含要略》，(台北：法鼓文化，2005 年)，頁 396-397。

是存在於一切事物中萬物創造的原理¹³⁸。奧義書時代（梵 Upaniṣad, 800 B.C. ~ 600 B.C.），主張「我」創造宇宙，或謂「我」是個人我（小我），然同時亦是宇宙中心原理之大我，梵（梵 Brahman，意謂宇宙原理）與「我」乃為一體、同一。更進一步主張唯「我」方為真之實在，餘皆虛幻（梵 maya）¹³⁹。據此可知，「我」在古印度採主體之義，泛指獨立永遠之主體，此主體潛在於一切物之根源內，而支配統一個體，乃印度思想界重要主題之一。佛教主張「無我」說，明示存在與緣起性之關係，否定永遠存續（常）、自主獨立存在（一）、中心之所有主（主）、支配一切（宰）等性質，而強調「我」之不存在、不真實¹⁴⁰。

佛教中「我」的定義為生命、自己、身體、自我、本質、自性¹⁴¹。在《雜阿含經》中雖無直接的定義，但由經文可得到：無病痛、無苦¹⁴²、具有主宰權、隨意自在¹⁴³之屬性。無我又作非身、非我¹⁴⁴。《大智度論》云：

我，是一切諸煩惱根本，先著五眾為我，然後著外物為我所；我所縛故而生貪恚，貪恚因緣故起諸業。如佛說「無作者」，則破一切法中我；若說「眼無所從來，滅亦無所去」，則說眼無常；若無常即是苦，苦即是非我、我所；我、我所無故，於一切法中心無所著；心無所著故，則不生結使¹⁴⁵。」

...無常故苦，苦故無我，無我故，有智者不應著我我所；若著我我所，得無量憂愁苦惱。一切世間中，心應厭求離欲¹⁴⁶。

眾生因未能深切體悟或接受所有無常現象界的變化，執取五受陰組合而成的「我」

¹³⁸ 劉嫻君 (2008 年)，〈從帕費特論初期佛教無我思想〉，政治大學 哲學研究所碩士論文，頁 54。

¹³⁹ 《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000 年)，頁 2937。

¹⁴⁰ 同上。

¹⁴¹ 同上。

¹⁴² 《雜阿含經》卷 2：「色非是我。若色是我者，不應於色病、苦生，亦不應於色欲令如是、不令如是。」(CBETA, T02, no. 99, p. 7, b23-25)

¹⁴³ 《雜阿含經》卷 5：「凡是主者，悉得自在不？」(CBETA, T02, no. 99, p. 36, a9-10)

¹⁴⁴ 《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000 年)，頁 5087。

¹⁴⁵ 《大智度論》卷 31 (CBETA, T25, no. 1509, p. 295, a9)

¹⁴⁶ 《大智度論》卷 3 (CBETA, T25, no. 1509, p. 78, c8)

為真，且藉由貪欲的生起以恆常的認知來看待現象界，進而生起貪恚心、廣造惡業，如此定將陷入痛苦深淵，亦因痛苦而外顯「不得自在」，縱使死亡亦難解脫。

「不得自在」即無我。「我」非主體之義，因此有智慧者不應該將身外之事物執之為我所有，如果執取將有無法計量的憂悲苦惱到來。在這個世界的眾生，應厭離貪欲。

三、無常、無我、無我所之於臨終關懷的反思

人的生命之所以有苦就是因為生命不可避免遇到身心老病死變化的苦惱，這是每個人都會經歷體驗的。遇到問題為了減少及避開痛苦會積極記取教訓做改善的努力，這是對苦的態度採取積極意義¹⁴⁷。既然老病死是每個人都無法避免的，那麼我們不禁追問：痛苦對於世人是否皆會引發其身心無法承受的苦楚呢？對於無常、無我、無我所的錯誤認知，眾生又該如何梳理呢？這是值得探討及反思的。

(一)、凡夫與聖者面對死亡的態度之差異 – 就某一個側面而言，臨終者(此處意指凡夫)及親屬在面臨臨終事件，尤其是處理像病苦這類重大煩惱時所顯現的情緒感受狀態及梳理方式與聖者有著截然不同的差異。《雜阿含經》¹⁴⁸經文中說明凡夫遭遇重大病苦時，不但肉體產生疼痛感受，連帶著內心也生起莫大的悲苦，以致「憂愁啼哭，稱怨號呼」。反觀解脫的聖者並非

¹⁴⁷ 韓桂春 (2014)，〈《雜阿含經》「中道思想」的哲學意義：以「離苦」及「無我」為核心課題之探究〉，東海大學 哲學研究所碩士論文，頁 49。

¹⁴⁸ 《雜阿含經》卷 17 (CBETA, T02, no. 99, p. 119, c29)

世尊告諸比丘：「愚癡無聞凡夫生苦樂受、不苦不樂受，多聞聖弟子亦生苦樂受、不苦不樂受。諸比丘！凡夫、聖人有何差別？」... 佛告諸比丘：「愚癡無聞凡夫身觸生諸受，苦痛逼迫，乃至奪命，憂愁啼哭，稱怨號呼。」佛告諸比丘：「...愚癡無聞凡夫身觸生諸受，增諸苦痛，乃至奪命，愁憂稱怨，啼哭號呼，心生狂亂，當於爾時，增長二受，若身受、若心受。「譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛，愚癡無聞凡夫亦復如是。增長二受，身受、心受，極生苦痛。所以者何？以彼愚癡無聞凡夫不了知故，於諸五欲生樂受觸，受五欲樂，受五欲樂故，為貪使所使；苦受觸故，則生瞋恚，生瞋恚故，為恚使所使。於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離不如實知；不如實知故，生不苦不樂受，為癡使所使。為樂受所繫終不離，苦受所繫終不離，不苦不樂受所繫終不離。云何繫？謂為貪、恚、癡所繫，為生、老、病、死、憂、悲、惱、苦所繫。「多聞聖弟子身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨、啼哭號呼、心亂發狂，當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。」

豁免於大苦，不過在面對大苦的時候，首先內心維持平靜且以較寬廣視角對待，不壓抑、否認或逃避襲來的感受。將心苦從身苦中過濾篩檢出來，如實了知來自身體的感受不同於來自於心理的感受，且藉由佛教法門對「受」生起的對治¹⁴⁹，將重點放在如何斷除苦受所引發的瞋怒或嫌惡，並將苦感封鎖於來自身體的物質層面，讓痛苦僅於身受，而不進入心受，如同身體雖然被第一支毒箭射中，但心理並未被第二支毒箭射中一般¹⁵⁰。如實覺察諸受起、住、滅，再將此種覺察止於「受」，以正念觀察，無需對不同來源的感受賦予更多地想像空間或串連。此即聖者與凡夫之異。

(二)、執取常、我、我所之錯誤認知 - 如前所述，臨終者及其親屬倘若以常見或我見的認知來面對臨終事件時，必然不自主地導向恆常、主宰、自在等認知觀點期待未來的圓滿¹⁵¹。然而，由現實層面觀察到的種種顯示都不符合預期，亦即此種認知觀點非但未帶來期待中的美好，反而陷個體於痛苦之中。據此可知，現象界中並無任何人、事、物、理具有恆常、主宰、自在等屬性，所有的人、事、物、理本質上都是「無常」與「無我」的。無常，透顯出所有的人事物理係分分秒秒均處於變易的狀態。

其次，就某一個側面而言，臨終者及其親屬之所以會產生我見來看待臨終事件與對於「我」、「我所」¹⁵²的形成之錯誤認知息息相關。《雜阿含經》經文¹⁵³中清楚說明「我」、「我所」並非天生如此，而是個體經歷一連串

¹⁴⁹ 請參閱本文第三章第三節相關論述。

¹⁵⁰ 《雜阿含經》卷 17 (CBETA, T02, no. 99, p. 120, a25)

「譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭，當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。」

¹⁵¹ 期待病痛能受控制、身體能日漸康復，進而回歸往常生活。

¹⁵² 指為我所有之觀念。全稱我所有。即我之所有、我之所屬之意。即以自身為我，謂自身以外之物皆為我所有。《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁 2940。

¹⁵³ 《雜阿含經》卷 3 (CBETA, T02, no. 99, p. 20, b16)

...觀察我所從何而生？

復有正思惟三昧，觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生。

復作是觀察：「若因、若緣而生識者，彼識因、緣，為常、為無常？」

復作是思惟：「若因、若緣而生識者，彼因、彼緣皆悉無常。」復次，彼因、彼緣皆悉無常，彼所生識云何有常？

所看到、所聽聞到、所碰觸到的一切種種，在經過時間深化的過程中積累成「識」，並隨著接觸經驗日益增加，此「識」愈顯固著，終至形成「自我」的意識而難以更動、改變。當自我認同過高時，對於否定恆常自我的「非(無)我」或「非(無)我所」等概念相對地就會感到畏懼、恐怖。一來是難以想像所謂的「非我」的狀態，二來是如否定長期堅固的自我，在失去自信心(縱然此類自信心是錯誤的，亦即只要我喜歡，有何不可以的執著觀念)的同時不知該如何繼續生存下去。如此可以說明何以當臨終者面臨瀕死階段最初心理顯現為「否認、孤離」。親屬則基於「非(無)我」而顯現出難以接受的狀態，更遑論如實了知形成我及我所的「識」，乃基於緣起而生，是無常、變易之理。

- (三)、對於死後去處的恐懼、無明 – 不容否認的，雖然佛教宣稱死後存有一美妙、不可思議的「彼處」，藉以令信徒無所畏懼，甚至滿心歡喜地往生。然佛典中對於「彼處」卻始終未給予明示。《六祖壇經》：

大師言：「...吾至八月，欲離世間...」...眾僧聞已，涕淚悲泣。唯有神會不動，亦不悲泣。六祖言：「神會小僧，却得善不善等，毀譽不動。餘者不得...汝今悲泣，更憂阿誰？憂吾不知去處在？若不知去處，終不別汝。汝等悲泣，即不知吾去處；若知去處，即不悲泣¹⁵⁴。

¹⁵⁴ 《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》卷 1 (CBETA, T48, no. 2007, p. 343, c17)

經文中當惠能大師宣布入滅時，弟子們皆涕淚悲泣，大師卻訓斥他們，唯獨對於神會不起哀樂之心讚賞有加。究其因，眾僧之所以哀傷心起乃是對於大師去處無明。我們不清楚惠能將要往生的去處到底在哪裡？什麼模樣¹⁵⁵？但可以肯定的確有此一美妙的去處存在，也許這就是佛陀所說的「涅槃」¹⁵⁶。對比於臨終者及其親屬恐懼的來源或與眾僧相似以致涕淚悲泣，然如能同聖者肯定死後存有一美妙去處，又何需悲泣。甚者，轉換一種視角來觀看死亡，將死亡視為一種契機，激勵自我行菩薩道，朝向涅槃解脫。誠如印順法師所言：

人不能無病，不能無死，如曾修功德，來生會好過現在，那等於出黑暗而入光明；走出茅屋而進入華麗大廈；免去低級職務而調昇高級職務。如能如此憶念，那歡喜慶賀都來不及，還會憂怖嗎¹⁵⁷？

第三節 八正道中正見、正念如何應用於臨終關懷

八正道(梵 aryastavḡika – marga) 是八種求趣涅槃之正道，即八種通向涅槃解脫之正確方法或途徑，是眾生從迷界之此岸渡到悟界之彼岸所持之力，也是最能代表佛教之實踐法門。佛陀轉法輪時，所說離樂欲及苦行之二邊趨向中道者，

¹⁵⁵ 初期佛典對於涅槃的描寫如同惠能對「去處」的描寫一樣語焉不詳。例如：《本事經》卷3：「...不可謂有、不可謂無、不可謂彼亦有亦無、不可謂彼非有非無，惟可說為不可施設究竟涅槃。」《本事經》卷3 (CBETA, T17, no. 765, p. 678, a26)

另外，對於佛陀死後到底存不存在的問題，同樣也以「不可施設」(無法說明)的方式來回答：

諸外道復問：「云何？尊者！如來死後為有耶？」

阿菴羅度言：「如世尊說，此是無記。」

又問：「如來死後為無耶？」

阿菴羅度言：「如世尊說，此亦無記。」

又問：「如來死後有無耶？非有非無耶？」

阿菴羅度言：「如世尊說，此亦無記。」《雜阿含經》卷5 (CBETA, T02, no. 99, p. 32, c8)

佛陀被問到死後到底存不存在的問題時，皆默然無語。因此無法分辨其意為肯定與否，這就稱為「無記」；這種回答方式則稱為「無記答」。

¹⁵⁶ 楊惠南，〈佛典中有關「末期鎮定」的三個類型〉，(台北：蓮花基金會，2000年)，頁70。

¹⁵⁷ 釋印順，《成佛之道》，(新竹縣竹北市：正聞出版社，1994年)，頁218-219。

即指此八正道¹⁵⁸。佛教認為只要依照八正道來觀察、思考、說話、行動和生活就可以超凡入聖、由迷轉悟，獲取身心的自在和解脫。幫助眾生得以解決兩種困擾：一是處理和解決觀念及思想上的顛倒，從困擾中獲得解脫(正見、正志)；另一個則是處理心理上、生活上的一切由情緒所生起的煩惱(正語、正業、正命、正精進、正念、正定)，能夠從這兩類的煩惱得到解脫，就是出離三界，證得阿羅漢果¹⁵⁹。八者分述如下¹⁶⁰：

1. 正見 (梵 Samyag - drṣṭi) –

「又名『諦見』。正見是見苦是苦、見集是集、見滅是滅、見道是道。苦、集是世間因果，即是十二因緣的流轉；滅、道是出世間因果，即是十二因緣的還滅。正見肯定世間因果，見有布施、有齋戒、有咒說、有善惡業因、有善惡果報、有此世彼世、有父母。正見認知出世間因果，見於此世彼世而得成就涅槃，自知、自覺、自作證。如此見於世間及出世間的因果法，便是如實知見。正見與不正見是相對的，唯有與無漏智慧相應的空、無常、無我是正見。」正見是以佛學的哲理來觀照世間萬象以及審視自己的觀點。相應於日常生活中，不論處於何種情況，面對何種事物都要有如實的認識，使人生步向正當之途。有了正見作為指導原則，自然不致於盲修瞎練。因此佛教最先標出正見作為修道的首要方法。

2. 正志 (梵 Samyak - saṃkalpa) –

「又名正思惟、正思、正分別、正覺，亦即以正見作為基礎，進一步作意、思惟正見所見的四諦，捨離偏執不當的思考，遠離邪妄貪欲。正見是從聞法而來的增上慧學；正志是從作意審思而來的增上慧學。看到一切是苦、是無常、是無我，因而對於名利、權勢、恩怨，

¹⁵⁸ 《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁280。

¹⁵⁹ 聖嚴法師，《三十七道品講記》，(台北：法鼓文化，2011年)，頁191-192。

¹⁶⁰ 摘要自 聖嚴法師，《三十七道品講記》，(台北：法鼓文化，2011年)，頁204-225。

都能放得下了，從無我的正思惟中，趣向於離欲離執而出世間。」

3. 正語 (梵 *Samyag - vāc*) –

「正語，即是以四種妙行 – 不妄言、不兩舌、不粗惡語、不綺語，遠離四種口過 – 妄言、兩舌、惡口、綺語。正見是正確的認知，正思惟是用正確的心念來審思正見的內容，而正語是要如何配合語言行為著力修行，亦即修口業，不說一切不合佛法的言語。」由正思惟所產生的言論方能不說妄語(謊言假話)、不說綺語(浮詞淫語)、不兩舌(挑唆是非)、不惡口(言語粗惡)，與人交往不吹捧、不毀謗，言談真切、慎才不會招致誤會和怨恨。

4. 正業 (梵 *Samyak - karmānta*) –

「正業，即是身三妙行–利益眾生、廣作布施、淨修梵行，遠離由邪見、貪、嗔心所引起的三類身惡行–殺生、不與取(偷盜)、邪淫，使自身行為清淨合乎正道。」換言之，正業就是衣食住行、語默動靜都依佛法而行，不作殺生、偷盜、邪淫等惡事、惡行，進而從事護生、布施、行善、持戒、引人向善等各種活動。

5. 正命 (梵 *Samyag - ājīva*)–

正命是指符合佛教戒律規定的正當職業和生活，即以正當的職業過正當的生活，使經濟生活和家庭生活都能圓滿完美。具體的說就是嚴守佛家戒規，不要從事裝神弄鬼、算命、看相、占卜等活動。

6. 正精進 (梵 *Samyag - vyāyāma*) –

正精進也稱為正勤、正方便，是指修道的毅力而言，依循佛法的準則勤修善道、斷除惡業努力前進絕不懈怠。一方面是專心實現理想，另一方面是不斷革除習染，如此日新又新、深入道境才能獲得

解脫。甚且，「有了正見、正思惟的慧學基礎，又有了清淨的身、口二業的戒行，自然能得身安心安，便可以勤修正念和正定，而趣於證得解脫涅槃。」

7. 正念 (梵 Samyak - smṛti) –

正當的憶念。就是起心動念時要明記四諦、三法印等佛教真理，亦即憶持正當的念頭，摒除邪念、雜念。原始佛教以觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我，為正念的主要內容，時時刻刻、念茲在茲。在常生活中唯有保持正念才能避免造作惡業，獲得美滿人生。

8. 正定 (梵 Samyak - samādhi) –

「正念修習成就，即能成就正定。即是離五欲及五蓋的惡不善法，成就初禪乃至四禪。由世俗有漏的世間禪定，依四聖諦的「苦、苦思惟、集滅道、道思惟，無漏思惟相應」，便是趣向涅槃的勝定。依正定而起現證緣起寂滅性的無漏慧，那便是涅槃智，也就是斷煩惱、了生死、得解脫。透過禪定顯發智慧，可以洞察人生的真相，得到身心的解脫。」日常生活中精神的集中、內心的寧靜是必要的。這種沉寂、平靜的心境，唯有靠正定才能證得。一旦內心明澈如水、皎潔如月、無染無執、空靈虛寂也就是正定的展現。

前文曾說明凡夫與聖者在面對死亡時所產生的態度有著極大的差異，最主要的關鍵乃在於解脫的聖者能將心苦從身苦中過濾篩檢出來，並且如實覺察諸受起、住、滅，將其止於「受」，再以「正念」觀察，無需對不同來源的感受賦予更多地想像空間或串連。聖者之所以能夠如實覺察諸受的波動歷程，乃在於對於佛陀教示有著「正確的見解」並以之觀照世間萬象以及審視自己的觀點，進而應用於日常生活之中，令自己不致步入歧途。其次，針對每一種值得努力的事在達到目標前都需要貫徹始終，尤其若像佛陀在八正道中所規劃的 – 能導致滅苦的崇高與

艱鉅之事，「正念」是最能代表那必不可少的貫徹元素。《雜阿含經》中說明正念是不失念、正知、住不亂心¹⁶¹三者兼具，而其特質之一是「不膚淺」，此當然是正面術語「徹底」的負面表述方式¹⁶²。

佛教的臨終關懷是要讓亡者與生者都能超越死亡而兩相安，佛陀的臨終瞻病，是以法的布施來助其安詳的解脫¹⁶³。從臨終關懷來看，佛陀基於慈悲心起、不忍，為幫助眾生安定內心、平靜地度到彼岸，提出通向涅槃解脫的正確道路－八正道指引人們朝向光明，並透過佛法中的觀念，對陷入煩惱、痛苦中的人們，能夠轉雜念(惡念、邪念)為正念，以促使人們從中產生新的思維模式，對治煩惱、沮喪等苦的覺受。能夠面對生死時的恐懼與悲傷，安死者之心，撫在世者之痛。據此本論文檢擇八正道中正見、正念來論述兩者在臨終關懷所扮演的角色重要性，尤其著重於當受生起時，應如何梳理及安定自我內心使其不受「第二支箭」所傷。

《雜阿含經》中佛陀將八正道分別區分為世間(給業餘修行者的內容)與出世間(給專業修行者的內容)。對於正見及正念經文分述如下：

1. 正見－

世間－「何等為正見？謂說有施、有說、有齋，有善行、有惡行，有善惡行果報，有此世、有他世，有父母、有眾生，有阿羅漢善到、善向，有此世、他世自知作證具足住」...
「是世、俗，有漏、有取，向於善趣 見有施、有說，乃至知世間有阿羅漢，不受後有¹⁶⁴。」

¹⁶¹ 《雜阿含經》卷 14 (CBETA, T02, no. 99, p. 96, b19)

¹⁶² 釋向智，賴隆彥（譯），《正念之道》，（台北：城邦文化事業，2006 年），頁 32。

¹⁶³ 鄭曉江，《生死學》，（台北：揚智文化出版社，2006 年），頁 169。

¹⁶⁴ 《雜阿含經》卷 28 (CBETA, T02, no. 99, p. 203, a23)

出世間 - 「無漏、無取，正盡苦，轉向苦邊 四聖諦思惟，無漏
思惟相應心法，於法選擇，分別推求，覺知點慧，開
覺觀察¹⁶⁵。」

佛陀基於眾生根器利鈍不一，以貼近日常生活規範提出關於正見的指示，亦即眾生能夠依循此種知見作為指導原則自然不致於盲修瞎練。經文內容提及眾生要對於布施、祝福他人、供養、孝順、輪迴受生以及善惡有報、阿羅漢證得涅槃深信並不執著、不受限制與不被無明地引導於各種感受，對各種感受有正確地認知與觀想。對臨終者而言則是要深切體悟生命的本質就如同葉子秋天轉黃，冬天凋零化為塵土一般，都是生命的必然，法爾如是。生存與死亡都是無限時空中必然現象，有生必有死，我們並不能逃避死亡，逃避只會使自己遠離生命的實相，故當真實面對、用心思考死亡這件事，死亡也就不如想像中的可怕。更重要的是，如果我們知道無法阻擋死亡的來臨，更應該學習在活著的時候，盡責盡份、奉獻自己、服務別人，好好欣賞生命、珍惜生命，培養對生命的欣賞與尊重的態度，為生命找到意義跟價值。

對於臨終者親屬而言，臨終關懷是如何協助臨終者積極面對生命盡頭，以有尊嚴的方式離開人世間，避免產生極度恐懼、不捨，能心無罣礙、平靜安詳的離去。面對死亡時，眾生如何由恐懼到無懼、無悔？能否透過佛教法門正見來轉變其人生觀，進一步證成生死的智慧？生命在面臨生死課題時往往是未知的，如此更彰顯出善知識的重要性，若能有善知識從旁指導，無疑地將可提升我們的生命品質，臨命終時有善緣說法安慰，必然能以豁達的心境，讓這一期的生命圓滿。

《西藏生死書》曾說：「沒有哪一種布施會大過於幫助一個人好好地死亡¹⁶⁶。」以同理心來對待，協助家人安然寧靜往生，滿懷法喜來從事臨終關懷相關工作是必需的。因為，走到生命的盡頭，若能多一點尊嚴與從容，便多一分圓滿和無憾，

¹⁶⁵ 《雜阿含經》卷 28 (CBETA, T02, no. 99, p. 203, a26)

¹⁶⁶ 索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌（譯），《西藏生死書》，（台北：張老師文化出版社，1996 年），頁 240。

同時也是最好的祝福。

2.正念 -

世間 - 「...何等為正念...?若念、隨念、重念、憶念，不妄、不虛是名正念，世、俗，有漏、有取，正向善趣¹⁶⁷。」

出世間 - 「...苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念，不妄、不虛，是名正念是聖、出世間，無漏、不取，轉向苦邊¹⁶⁸。」

正念是四聖諦中第四聖諦「導致苦滅之八正道」中的第七支。在八正道的三學(戒、定、慧)與正精進、正定同屬第二學 - 定學，強調攝受心住、安住觀察¹⁶⁹。印順法師認為要修「定」必先修「念」。「念」是由正見、正思惟而來，所得之正念，與「慧」相應，向於涅槃的正念¹⁷⁰。就佛陀基本的教導而言，正念是指仔細觀察有關自身之事，仔細省察有關自己的念頭，觀照有關自我的身心起伏，專心、勤奮、熱忱克服貪婪和憂慮，將它拔除¹⁷¹。對於正念的修習可從觀照五蘊心法來著手。《雜阿含經》第六十經：

¹⁶⁷ 《雜阿含經》卷 28 (CBETA, T02, no. 99, p. 203, c27)

¹⁶⁸ 《雜阿含經》卷 28 (CBETA, T02, no. 99, p. 204, a2)

¹⁶⁹ 「正念體現出『全然注意』的心質—就是觀察事物的原貌，不加以檢選、不比較、不評斷、不評價，也不把內心的投射或期望蓋住或添加在當下所發生的狀況。正念就是看到『原貌』的能力。...正念要求我們如實接受自己的原貌、不要試圖改變、辯護或合理化，只要去看見，但不要沈溺在罪惡感中。」

參閱 法蘭克·裘德·巴奇歐(Frank Jude Boccio)，鄧光傑(譯)，《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》(*Mindfulness Yoga - The Awakening Union of Breath, Body, and Mind*)，(台北：橡樹林文化出版社，2005年)，頁86-88。

¹⁷⁰ 釋印順，《成佛之道》，(新竹縣竹北市：正聞出版社，1994年)，頁224。

¹⁷¹ 張漢威(2012)，〈從《雜阿含經》看臨終關懷-以佛教諮詢為核心〉，華梵大學 哲學研究所碩士論文，頁81-82。

...若比丘不樂於色，心得解脫。如是受、想、行、識不樂，心得解脫，不滅不生，平等捨住，正念正智¹⁷²。

經文中說明若對於五蘊心法所帶來的喜樂內心抱持著不隨之波動、染著，如此心得以解脫，並如實了知世間萬物因緣生、因緣滅，「生起」只是因緣和合所顯的一個現象，因而不生、不滅、平等安住，即為契入正念的智慧，進而解脫。正念之於臨終者及其親屬的重要性，誠如前文所言：要先仔細省察自身的念頭，並保持念頭清楚、一心不亂，當面臨外在極大刺激而生起「受」時，要能將「受」鎖定於適當的範圍內，令其無法摻雜「我」及藉由想像的作用（想）來衍生煩惱、痛苦，並且對時時刻刻生起的想法以及既有的「識」都能不妄不虛，此為正念的功夫之一，所謂不妄是指不任意地扭曲六處之所入觸，不虛是指不任意自我想像或推論六處之所入觸，而要達到此境界是需以正見為基礎。

第四節 小結

緣起法之定義為「此有故彼有，此起故彼起；此滅故彼滅，此無故彼無」，是佛教的核心義理，也是佛教異於他教的重要分野之一。闡釋一切法緣起性空、緣生緣滅，一切法空無自性。萬事萬物的生起或壞滅皆有其因緣，都是在無常演化下的自然狀態，任誰都無法掌控主宰，故曰「諸行無常、諸法無我」，其目的是要我們認清楚諸法之實相，不要執著於錯誤之觀念。對於無我、無我所能深切體悟才能從煩惱、痛苦中解脫出來，其演化的邏輯則與人們的思惟相關，不論是正思惟或不正思惟。

本章主要論述佛典中對於臨終關懷的教示，尤以《雜阿含經》為根據。說明臨終者及其親屬面對死亡時產生的情緒感受，在臨終者來說是恐懼，在親屬則是悲傷，兩者皆是因為「執有」才會衍生後續失落情緒反應。而「執有」的產生乃

¹⁷² 《雜阿含經》卷 3 (CBETA, T02, no. 99, p. 15, c2)

是無明所造。對緣起法的無常、無我、苦、空無法了徹而欲求無常能恒常不變，誤執空相為實之故。據此，臨終者及其親屬如能如實了知佛教法門的箇中真義並反思，將有助於無畏懼死亡及安撫內心悲傷，且經由臨終照護將有助於自身對死亡有更深層的認知。第一節說明佛教藉由緣起法因緣生滅教導眾生能夠仔細梳理成因層面，應著眼的是「當下」及「過程」，毋需逕自摻雜「我」的意識概念而執取於結果面。要能理解一切法皆無常，既然無常就無法以既有的思惟來框限及設定結果，如此反易遭惹痛苦、煩惱。第二節說明依著前一節所論述要破除對於緣起法的無明，就必須從了知無常、無我、無我所來著手。眾生是由五蘊所組成，且由於根、境、識相結合產生對於美的事物的喜樂、貪欲；醜的事物，厭惡、煩躁、痛苦；縱使對於事物不產生任何感受，亦即不樂不苦受，亦因無常終究演變為苦。其中也因以「我」的價值作為一種篩檢、調節或扭曲，以自己所知道的、所認同的、所欲求的當成是鑑衡準則，終致令自己陷入純大苦聚之中。依著佛典中佛陀親悟生命解脫之道來闡釋聖者與眾生一般，終究需面對死亡大限的到來，然其差異在於聖者能將心苦與身苦作一分離，如實覺察諸受起、住、滅。先止於「受」，再以「正念」觀察不多作聯想。第三節說明聖者之所以能夠如實覺察諸受的波動歷程，乃在於對於佛陀教示有著「正確的見解」，並時時刻刻省察自身的念頭，持之安住，亦即佛教實踐法門-八正道之正見、正念，藉此觀照世間萬象以及審視自己的觀點，進而應用於日常生活之中，令自己穩定前進不致踏入歧途。第五章將論述佛教對於臨終關懷的議題處理上並非僅止於實踐層面及義理的探究，試圖以佛教哲學的觀點對於死亡及臨終關懷等議題作一終極反思，以期提供後學參考。

第五章 結論與反思

印順法師曾歸納出「人間佛教」的論題核心是「人，菩薩，佛－從人而發心修菩薩行，由菩薩行圓滿而成佛¹⁷³。」；「凡夫菩薩」的第一個特色是「具煩惱身」，因此「不能裝成聖人」、「不誇高大，不眩神奇」、「不「裝腔作勢」，「不會標榜神奇，也不會矜誇玄妙，而從平實穩健處著手做起¹⁷⁴。」據此，可看出凡人與聖者的差異。依勝義諦論，佛教法門確實裨益於臨終患者安頓其身心之苦，然凡人在重病初期，其身心正遭受莫大的苦痛，相信此刻應無法如實觀照五蘊無常、無我，對於佛法的教示更斷難接受。因此，必須先緩和其病情、觀照身心後，使內心獲得平靜後方可施以佛法教化、疏導朝向解脫，此乃以世俗諦的視角而論。斷無一味地要求眾生行勝義諦，這是有次第可循，而非強迫他人接受佛法的概念¹⁷⁵。

本論文主要研究有二：其一，在第二章論述佛教如何看待死亡，並且對於死亡依持著何種處遇？如果死亡僅表徵眾生在此一期的終結，那麼又應以何種態度來坦然面對令自身能夠無所畏懼？且如其為一種障礙，佛教又提供哪些法門來協助眾生予以破除，並翻轉自我對死亡的觀念將之視為一種契機進而扭轉來世應受之果報。其二，在第三、四章論述當臨終患者及其親屬遭遇巨大痛苦感受情緒生起時，應如何在肉體日漸折磨、侵襲、毀壞的情況下，安定、梳理自我內心情緒，以達到「身苦、心不苦」境地，並當臨終關懷的議題已成為當今醫界對於重症末期患者在醫療科技束手無策，抑或由以往著重全力搶救醫療觀念轉為重視病患生存尊嚴、肯定生命價值的同時所能提供用以使其死亡過程平順舒適，且能提昇整個家庭與社區的生命品質之整體性療護概念，佛教法門在此議題上提供哪些法目來開示眾生，並可令其依循。本章將持續對前述議題的論述作出一結論與

¹⁷³ 釋印順，《契理契機之人間佛教》，(台北市：正聞出版社，1990年)，頁47-49。

¹⁷⁴ 釋印順，《妙雲集(14)·佛在人間》·〈人間佛教要略〉，(台北市：正聞出版社，1990年)，頁104。

¹⁷⁵ 關於「勝義諦、世俗諦」的概念，為筆者摘錄東海大學 嚴瑋泓教授 106.04.25〈《大智度論》研究〉授課內容整理而成。

反思。

第一節 結論

死亡的奧秘乃在於世人大多無法以理性來思考、面對它，只願以非理性的態度去迎戰，因此對於死亡的概念就只能道聽塗說或人云亦云去理解。羅尼·史密斯(Rodney Smith)曾說：「透過探索死亡問題，我們希望洞悉人的真實本性，可是，它確像死亡那般深不可測。我們必須嘗試了解死亡，即使它是如此難以理解¹⁷⁶。」關於生死議題的討論基本上都存在於每一個宗教及文化領域之中，由生到死之間的變化、對於死亡的看法與態度以及死後世界存有的論述、現象描述等，幾乎所有的宗教都在提醒我們死亡不是結束，只是一個走向「新生」的過程¹⁷⁷。宗教是影響個人面對死亡態度的一個重要因素¹⁷⁸。宗教在人類面對死亡時的協助，主要在於宗教對「終極關懷」(ultimate concern)的關懷和理解。「終極關懷」是超然世俗對生和死的關心，如此般高度精神性的宗教探索就是在尋找「終極真實」(ultimate truth or reality)的答案，以為人們生活的精神源頭，如佛教的終極關懷是在如何轉迷開悟，亦即如何建立生死智慧以便徹底破除根本無明，或基督宗教的如何贖罪(洗刷原罪)獲致永生。一旦有了終極目標的訂立，就會隨著產生單獨實存承擔此一目標，完全獻身於此一目標的宗教願望。由是生死態度與生活方式徹底改變，這就是一般所謂「新生的轉機」或人生的轉捩點，換句話說，終極承擔或終極獻身有其轉化人格的一股強大的精神力量¹⁷⁹。

佛教認為人死後靈魂就會脫離現有的軀體而與另一個軀體結合，重渡另一段

¹⁷⁶ 羅尼·史密斯 (Rodney Smith)，鄭清榮(譯)，《生死習題：人生最後的必修課》，(台北：法鼓文化，2009年)，頁34。

¹⁷⁷ 釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏(2004)，〈臨終說法與助念之臨床應用〉，《安寧療護雜誌》第9卷第3期，頁244。

¹⁷⁸ 林玉芳(2002)，〈師院生面對死亡之態度及其影響因素之研究〉，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，頁49。

¹⁷⁹ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》，(台北：正中書局，1993年)，頁106-107。

生命的輪迴，然而今生的作為(業)已為來生的命運預立了基礎¹⁸⁰。不論善行、惡行皆足以影響死後將去之處及來世種種。相信生命的轉換就如同春夏秋冬四季更迭，每一期雖呈現出不同的生命體，但是生命現象卻持續存在，不因死亡而終結、消失，生死是一種連續性循環狀態，死亡不是結束而是另一期生命的開始。佛教哲學論及抽象無形的、不可以心思計議的業(業力)、輪迴流轉、涅槃解脫等思想。業力即驅使、構成、毀滅有情眾生及其世界的原動力。輪迴是指一切眾生死了又生、生了又死、生死不已，在三界六道中出沒無窮、循環不止。涅槃則指斷滅生死輪迴，獲得解脫的最高理想境界。佛教主張眾生一切都由自身的業力決定，人死之後業力依然存在，成為輪迴轉生的原因。眾生如果不尋求解脫、趣向涅槃，就會永遠在六道中生死流轉，無有出期。易言之，眾生因有業力牽纏，進而輪迴轉生，也因想擺脫輪迴轉生，才會尋求解脫，趨於涅槃¹⁸¹。佛教對於生死問題以及面對臨終時痛苦感受情緒生起時的處理態度及方法上明顯與其他理論不同，其著重點乃在於心的安住，而非外在肉體上所面臨的一切種種苦痛，並且勸誡眾生不要因無明而執取「我」、「我所」，要能了知萬事萬物皆是不真實、幻化出來的世間各各假相¹⁸²，一切都是空、無自性、非恆常，甚且連所依循用以證悟涅槃的佛教法門也不可執取。也正因如此，藉由佛教法門的析解可讓眾生重新檢視自身在此一期生命運作、妥善梳理，不致造業流轉下一世。

就某一個側面而論，佛教法門對於臨終者的協助在於將對知識的「解悟」轉為「證悟」。生死學大師傅偉勳先生以自身經驗說明當他真正面臨可能的死亡時，是什麼力量支持他去超越、克服它？傅偉勳說：「最大的關鍵是我幾十年來研究的領域與生死有關，覺得自己對死亡不應僅僅停留在思慮上的『解悟』層次，進

¹⁸⁰ 呂應鐘，《現代生死學》，(台北：新文京出版社，2001年)，頁91。

¹⁸¹ 劉貴傑，《佛教哲學》，(台北：五南圖書出版股份有限公司，2006年)，頁219-220。

¹⁸² 釋厚觀，《大智度論講義(一)》：「解了諸法如幻、如焰、如水中月、如虛空、如響、如捷闍婆城、如夢、如影、如鏡中像、如化。」(新竹：財團法人印順文教基金會，2015年)，頁161。

而應在精神上達到『證悟』或『徹悟』的境界¹⁸³。」這場病，讓他更體會佛教的苦諦，也了解「生活即道場，煩惱即菩提」的真義。生病反而成就了他心性體認的逆增上緣：

...罹患癌症之後，反有心性體認的特殊機緣，可以說是一種精神上的收穫。不論悲歡離合，不論甘苦，人生的每一時刻白不白過，終歸是單獨實存的心性體認與生死態度問題。……我發現平時的治學與心性體認沒有白費，我不因重症及電療而倒下，反而百尺竿頭更進一步，通過這次生死大關的內在體驗，加強了自認相當強韌的生命力與意志力¹⁸⁴。

由此可見佛教法門資糧，不僅是世人生病後精神力量的來源，也是克服死亡的秘密利器。

佛陀本著慈悲心起以同理心觀照眾生苦痛，秉持眾生平等的信念，將對世人的關懷，透過《雜阿含經》的實例說明並實際應用於臨終關懷中，藉由《雜阿含經》的義理，對本論文之啟示的最根本的精神在於「解脫」。基於此種信念教示眾生能從生、老、病、死、憂、悲、惱、苦中識得生命實相，不致為諸多煩惱所牽絆早日到達彼岸。有解決苦痛的動機，眾生試著以佛教方法來找出一個解決之道，用以解決上述問題。而《雜阿含經》義理是佛陀親證所體悟的知見，記載許多生老病死的經文，使眾生能夠了解生死相依的概念，當體即空。余德慧認為人之所以規避死期的原因乃在於：

生命本身有許多令人懷念之物，也正因為這樣而讓世人貪生畏死，許多人希望「把握當下」和「把握現在」。把握當下係指「當下」做好某件事，而把握現在是說以現有實際發生的事實去充分掌握¹⁸⁵。

¹⁸³ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》附錄，(台北：正中書局 1993 年)，頁 340-348。

¹⁸⁴ 同上，結語，頁 260-261。

¹⁸⁵ 余德慧、石佳儀，《生死學十四講》，(台北：心靈工坊出版社，2003 年)，頁 101。

然而就目前醫療科技而言死亡是難以規避的，因此必須思考人在面臨臨終時應妥善做好何種準備。而這也正是臨終關懷之所以日益受重視的關鍵因素之一。

第二節 佛教哲學對死亡及臨終關懷的終極反思

透過對死亡的了解會使人更懂得珍惜人生，更知道生命的意義、責任和人性的慈愛之美¹⁸⁶。死亡之成為人所思考的問題也許同人類本身一樣古老，對死亡問題作哲學的思考，把它當作一個哲學問題也幾乎和哲學本身同時開始¹⁸⁷。佛教哲學對於死亡的考察是以死亡現象和死亡事實進行總體的、全方位的、形而上的探究，具有一種統攝和指導作用。基於對生死意義的體悟，對於死亡及臨終關懷的反思可從下列幾個面向來說明：

一、 關於死亡的反思

(一)、 死亡的反思

生命雖是朝向生生不已的存在狀態，但眾生因無明、貪愛衍生出的煩惱與苦難並未因此而獲得解消或緩和。據此，佛教並不認為生死輪迴是宇宙人生的究竟真理與生命實相，而只是生生不已的生命在流轉的過程中所呈現出來的現象而已¹⁸⁸。世人因執取「我」為實體義，認為肉體是唯一的實相，除了肉體之外沒有任何超越肉體以外的存在，並且深執生命是從出生的時候開始，然而從現象上觀察肉體會因衰老腐壞、惡疾絕症、災難橫禍等原因導致死亡，亦即人世間的死亡是恐怖又根本無法逃避的現實，弔詭

¹⁸⁶ 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴－從臨終精神醫學到現代生死學》鄭石岩 導讀，(台北：正中書局，1993年)，頁14。

¹⁸⁷ 陳修齊，《死亡哲學》序言，(台北：洪葉文化事業公司，1994年)，頁3。

¹⁸⁸ 釋慧開(2006)，〈死亡的意義與悲傷療癒－從佛學思想談喪親悲傷輔導〉，第六屆佛法與臨終關懷研討會，頁29-47。

的是，死亡的原因卻遠比其結果令人可怕。易言之，倘若人的肉體只會衰老腐壞、罹患惡疾絕症，甚至遭遇橫禍但卻不會死亡，則我們將會陷入一種求生不得、求死不能的困境，如此受苦受難活著應非世人所望。因此，死亡對於生命而言是必要且有其意義的。世人不妨轉換一種視角來觀看死亡，將其視為一種契機，藉以激勵自我行菩薩道，朝向涅槃解脫。也就是說，不要將死亡僅視為是障礙的表徵，從側面觀看，它讓生命得以暫時喘息、轉換、延續、更是生命進化的階梯。誠如海倫·聶爾寧(Helen Nearing)對於死亡的看法曾提出極為發人深省的觀點「人生無死亡實在令人難以忍受的，死亡讓人們有機會在奮鬥了幾十年後得以休息¹⁸⁹。」

(二)、業的反思

業(梵 karma)是日常生活中所展現的行為、所作、行動、作用、意志等身心活動，或單由意志所引生之身心生活。若與因果關係結合，則指由過去行為延續下來所形成之力量¹⁹⁰。根據《奧義書》，「業」是由「我」(ātman)所表現出來的善惡行為，人死而「業」存，為生死輪迴的原因。「業」對「我」的轉生有決定性的作用，人死之後「我」因受業的影響而承擔來世的善惡果報¹⁹¹。由於眾生在世時所造作之善惡業報的因果關係是一種自然規律，他力無從加以改變，亦即所謂業「不失」¹⁹²。若欲擺脫輪迴證得解脫，必須時刻修習、無欲淨行，因此《奧義書》中關於業的理論可說是一種形上學的自然因果律。如前所述，佛教認為業形成之後就不會消除(不失)，它將引生善惡報應、苦樂業果，並推使另一個生命再出現。值得注意的，業雖由身、口、意所造，但卻受煩惱支配，亦即「煩惱因緣，故起諸業¹⁹³。」，因而構成了惑(煩惱)、業(造作)、苦(果報)之間的因果關係¹⁹⁴。

¹⁸⁹ 海倫·聶爾寧 (Helen Nearing)，張燕（譯），《美好人生的摯愛與告別》(Loving and Leaving the Good Life)，(台北：正中書局，1993年)，頁321-322。

¹⁹⁰ 《佛光大辭典》，光碟二版，(高雄：佛光山宗務委員會，2000年)，頁5494。

¹⁹¹ 劉貴傑，《佛教哲學》，(台北：五南圖書初版股份有限公司，2006年)，頁220。

¹⁹² 《大智度論》卷5 (CBETA, T25, no. 1509, p. 100, a12)

...三障中業力最大故；積集諸業乃至百千萬劫中，不失、不燒、不壞，與果報時不亡。是諸業能久住，和合時與果報；如穀草子在地中，得時節而生，不失不壞。是諸佛一切智，第一尊重，如須彌山王，尚不能轉是諸業，何況凡人！

佛教認為眾生由惑造業、由業感果，惑、業、果三者緊密聯繫，輪轉不停
195。

然而佛教一方面談無我，一方面談業力，兩者是否矛盾？業性本空和業果相續是否衝突？依緣起中道而言這些都是因緣所生法的一體兩面，原本統合為一 並無對立。再細說如下：首先必須瞭解「業不失」並非指業報必然恒存，依中觀學理論¹⁹⁶，業是隨著各種因緣而顯示生命。所謂「不失」是指因果法則(業報緣起法則)不失、業報「必然受報」，但「必然受報」不意謂著業報必然恒存或者無法改變，且不代表業因必然會產生業果。業雖是一種行為所產生的影響，定會受報，但不必然業果等值，否則就是否定因果關係，且受報不必然是不失。從實踐層面上來看，受報後可轉向清淨，亦可能引發更重的業因。再者，如果業恒存、不失，則整個業報輪迴將陷入一種宿命論，然而佛教並不主張宿命論。業的受報是指世人必須為自己的身、口、意行為負責，至於應如何負責仍需依著緣起法視之，因此不能將業視為一種實體或自性的概念。業得解脫需以「空」來觀業，業的生起與還滅視因緣而定。無明造業是自無始劫開始，並非只是指累積一世或兩世，當業遇到適當因緣必然生起業果，但仍需因緣和合，亦即善惡業未受報是因為因緣未具足，而非不受報。如將行、無明所造業視為實體義，則引發的這一期生命將無任何可能性去修正、實踐、解脫。業因必須積聚因緣才能產生業果，對於生命的業報緣起必須時刻以緣起法觀照，否則易陷入決定論或宿命論立場，並且暗示任何結果的不可能性。正觀業報緣起，以智慧去處理業果就不會生起其他業因，步入生死輪迴之途。解脫的可能性是當業果生起時 能以空因緣去如實觀察，並且不會令其生起

¹⁹³ 《大智度論》卷 94 (CBETA, T25, no. 1509, p. 719, c13)

¹⁹⁴ 劉貴傑，《佛教哲學》，(台北：五南圖書出版股份有限公司，2006年)，頁 221。

¹⁹⁵ 「生死相續，由惑業苦。」即是佛教主張業從惑起的最佳理據。《成唯識論》卷 8 (CBETA, T31, no. 1585, p. 43, b19)

¹⁹⁶ 《中論》卷 3 (CBETA, T30, no. 1564, p. 22, a7)

業住至受報，是業即為常。若滅即無業，云何生果報。如芽等相續，皆從種子生。從是而生果，離種無相續。從種有相續，從相續有果。先種後有果，不斷亦不常。如是從初心，心法相續生。從是而有果，離心無相續。從心有相續，從相續有果。先業後有果，不斷亦不常。

其他業因，再次產生業果受報¹⁹⁷。

佛陀洞察生命的緣起（順、逆觀十二支緣起）而成就無上正等正覺。緣起法是佛教與其他外教殊異之處，也是佛陀教化眾生的核心法門之一。依緣起法則必然會推導出主宰與真我的否定、無我的結論。因此世人在接受業感輪迴、緣起法則之後，不禁追問「是什麼在輪迴」這一層次問題。對此佛陀在《雜阿含經》中說明：

...會中復有異比丘，鈍根無知，在無明叢起惡邪見，而作是念：「若無我者，作無我業，於未來世，誰當受報？」爾時，世尊知彼比丘心之所念，告諸比丘：「於此眾中，若有愚癡人，無智明，而作是念：「若色無我，受、想、行、識無我，作無我業，誰當受報？」如是所疑，先以解釋彼。云何比丘！色為常耶？為非常耶？

答言：「無常。世尊！」

若無常者，是苦耶？

答言：「是苦。世尊！」

若無常、苦，是變易法，多聞聖弟子於中寧見是我、異我、相在不？

答言：「不也，世尊！」

受、想、行、識亦復如是¹⁹⁸。

佛陀以五蘊「無常、苦、非我、非我所」回答異比丘，直指問題的根本謬處-我見來給予教示。眾生因執著實我，在自我的心、意、識中產生愛染、執取作用，不斷地消長、變化。然箇中並無一個實在的、常住的、獨存的內涵，不論稱它是我、實我、真我、自性等，並且經由蘊、處、界的交互作用，持續地有新業力生起、舊業力消逝在生命流轉的時空裡。故知，在生死流轉中雖有業力生滅，但其

¹⁹⁷ 關於「業不失」的概念，為筆者摘錄自東海大學 嚴瑋泓教授 106.03.21 〈《大智度論》研究〉授課內容整理而成。

¹⁹⁸ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 15, a11)

中並不存在任何恆常、不變，可視為真我的部分。一切都是隨順因緣，無常、無我。之所以如此施設的目的是為了方便對愛染有餘的眾生說明與理解。

二、關於臨終關懷的反思

(一)、對於臨終者

對於臨終者的反思可從兩個面向來討論：1、臨終者的終極需求。2、臨終者對死亡的態度。臨終是一個生命從生到死、從有形到無形的過程與階段，隨著整體性的器官衰竭及生命徵象消逝，臨終者過去適用的生存法則不足以應付眼前的身心衰敗，如果沒有內在的依持，病人處在一個驚慌、恐懼、痛苦的階段，對靈性的需求最為殷切。此時照顧者如能呼應病人的需求、協助病人依循正確的方向保持正念產生內在力量，得到善終¹⁹⁹。越到生命最後，病人大部分原先心理社會問題的障礙會減弱、死亡恐懼會增加、靈性需求與宗教需求越接近²⁰⁰。不容否認，死亡對於臨終者所造成的心理恐懼絕對遠大於其它事件，當然對於已然體悟的聖者而言或可避免，但經過否認與孤離、憤怒、討價還價、憂鬱沮喪等階段，且隨著身體苦痛日益折磨、毀壞的臨終者(眾生)，不論其意願為何終將步入接受一途，此時臨終者的心理必然生起善終的欲望。佛陀對於善終的定義在《雜阿含經》說明：

佛告跋迦梨：「我今問汝，隨意答我。云何？跋迦梨！色是常耶？為非常耶？」

跋迦梨答言：「無常。世尊！」

復問：「若無常，是苦耶？」

答言：「是苦。世尊！」

復問：「跋迦梨！若無常、苦者，是變易法，於中寧有可貪、可欲不？」

¹⁹⁹ 釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏 (2004)，〈臨終說法與助念之臨床應用〉，《安寧療護雜誌》第9卷第3期，頁237。

²⁰⁰ 同上，頁248。

跋迦梨白佛：「不也，世尊！」受、想、行、識亦如是說。

佛告跋迦梨：「若於彼身無可貪、可欲者，是則善終，後世亦善²⁰¹。」

經文中佛陀以色身為例說明臨終者(眾生)若對於色身無所貪愛、欲求，且類化於受、想、行、識則能善終，後世亦能得到善法。佛陀以無常的角度觀照色身無常，則受、想、行、識亦是無常變化，既然五蘊無常、是苦，也就無可貪、無可欲。易言之，臨終者(眾生)若能覺知自己對於五蘊身心的苦迫實為無常的變化、且無有實我的存在，則不會生起執著，並能安然接受病痛及死亡的來臨，且來生也不離善法。善終有兩個層次；一是放下，二是放空。放下是能捨棄執著，如同一個長途跋涉的人背負著重擔，放下只是把重擔放下，因而得到輕鬆，但要進一步得到解脫，面對生死能夠感受到自由自在，主動的學習成長需要放空。放是解放、解脫，空是證悟到空性不生不滅、不垢不淨、不增不減的境界²⁰²。

其次，臨終者對於死亡的恐懼因素雖具有其個別性，但歸結起來皆是因無明而致²⁰³。對死後世界的無明以及執取實我的無明..等原因在在阻礙了自我從死亡中昇華的契機。事實上，「生命就是生死共舞，無常律動。每當我聽到山溪奔騰、浪濤拍岸，或自己的心跳聲，宛如聽到無常的聲音。這些改變，這些小死亡，都是我們活生生地在和死亡接觸。它們都是死亡的脈搏、死亡的心跳，催促我們放下一切的執著²⁰⁴。」唯有當下面對這些改變，才是真正為死亡而準備。將生命中的苦難視為成長的契機，以智慧思惟、放下執著才有助於接受死亡的到來。接近死亡²⁰⁵可以帶來真正的覺醒和生命觀的改變：1、對於死亡恐懼降低，也較能接受死亡。2、增加對別人的關懷，

²⁰¹ 《雜阿含經》卷 47 (CBETA, T02, no. 99, p. 346, b29)

²⁰² 釋宗悳、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏 (2004)，〈臨終說法與助念之臨床應用〉，《安寧療護雜誌》第9卷第3期，頁237。

²⁰³ 請參閱本文第四章第二節論述。

²⁰⁴ 索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌 (譯)，《西藏生死書》，(台北：張老師文化出版社，1996 年)，頁 54-55。

²⁰⁵ 這裡指的是具有瀕死經驗的臨終者。但並不意謂著未曾有過瀕死經驗的臨終者就不會產生上述的改變現象，只是其改變強度稍弱。

更加肯定愛的重要性。3、追求物質的興趣降低，更加相信生命的精神層面和精神意義，也較能接受來世的信仰²⁰⁶。縱使當代醫療科技進步神速，但面對死亡這種人類尚無法克服的難題，臨終者所關切「真正的治療」究竟為何似乎很難給出一個標準答案，然而當臨終者坦然面對死亡，將死亡視為一種轉換的契機時，或許「真正的治療」也就隨之而來。誠如死於癌症的佛瑞達·妮洛(Freda Naylor)醫師所說：「我必須感謝癌症讓我有一些從未有過的經驗，了解生命必死之後，讓我變得謙虛，使我認識到自己驚人的心理力量，也重新發現自己。因為我必須在人生的跑道上停下來重新衡量，然後再前進²⁰⁷。」如果我們能夠謙卑而開放地、重新衡量、再前進，以及真正接受我們的死亡，我們將很容易就可以接受精神的教導和修行，而這種接受極可能帶來另一個驚人的結果：真正的治療²⁰⁸。

臨終關懷的一項成就就是：幫助全家人面對悲痛以及協助克服對於未來的不安全感。而在這個議題上臨終者的心態占了相當大的比重，如果一個人基本的心態是莊嚴寧靜的，那麼內在的平靜就可以勝過肉體的痛苦經驗²⁰⁹。當臨終者的心處於完全開放，感覺生命無常的威力時，會生起包容一切而無憂無懼的慈悲心，且這個慈悲心能夠讓周遭誠心協助的親友或醫療工作者的生命充滿力量。

(二)、對於臨終者親屬

當面對親人的永離時，相信任何人都難以處於心情平靜的狀態。然而對

²⁰⁶ 索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌（譯），《西藏生死書》，(台北：張老師文化出版社，1996年)，頁49。

²⁰⁷ DL Owens ,R. G. and Naylor,Freda G.P., *Living While Dying* : Wellingborough, English : Thorsons, 1987, p59。

²⁰⁸ 索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌（譯），《西藏生死書》，(台北：張老師文化出版社，1996年)，頁50。

²⁰⁹ 達賴喇嘛，朱衣（譯），《轉念-達賴喇嘛的人生智慧》，(台北：時報文化出版社，2007年)，頁14。

於臨終者親屬而言，如何讓臨終病人安適地面對死亡？如何使病人死得有尊嚴？是臨終關懷最重要的心理工作也是臨終關懷的終極意義²¹⁰。佛教認為當生命終了、根身壞敗時，意識會隨著業力繼續流轉不斷輪迴，在輪迴的過程中上升或下墜取決於臨終時的意念。因此幫助臨終者放下執著、體悟空性、專注一念、憶持善法、消除惡念、摒除往生障礙也就突顯重要。無庸置疑的，臨終者所面臨的煎熬與痛苦是其他時候所無法比擬的，但在臨終關懷的工作中所關切的並非只有最痛苦的病人而已，對於臨終者的親屬及照護的醫療人員的心理、生理反應及壓力也都必須給予適度地關注與照料。尤其是，對於照顧者的親屬而言，不免也會有情緒的種種反應產生，但卻時常不得不把自己的各種生理、心理需求暫時擱置，或甚至整個犧牲掉，所持的理由則是為了不讓臨終者擔憂或增加其負擔。殊不知無論是因溝通不良或不溝通導致的不信任與猜忌，或顯現出來的過度的身心障礙，都只會使情況變得更加複雜與棘手。生命最重要的事情就是與別人建立無憂無慮而真心的溝通，其中又以與臨終者的溝通最為重要²¹¹。有時候，臨終者遠比我們清楚他們需要什麼樣的幫助，我們需要知道如何引出他們所知道的²¹²。

悲傷(grief)是指一個人遭遇失落或被奪去心愛的人或物時所產生的一種悲傷、憤怒、自責和罪惡的感覺²¹³。臨終者親屬面臨臨終事件時悲傷的產生來自於失落感。佛教則認為會導致悲傷的原因乃在於對於世間緣起無常的真理未能如實了知，因無明引生貪愛、欲求，執取可將摯愛、摯親恒常擁有的錯誤觀念。因此當面對摯愛、摯親死去，失落感、悲傷便隨之而生。根本解決之法乃在於用智慧體悟生命實相才能令憂悲苦惱永不生。《雜阿含經》云：

²¹⁰ 呂應鐘，《現代生死學》，(台北：新文京出版社；2001年)，頁130。

²¹¹ 索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌 (譯)，《西藏生死書》，(台北：張老師文化出版社，1996年)，頁226。

²¹² 同上，頁230。

²¹³ 釋慧岳、釋德嘉、陳慶餘、釋宗惇、釋惠敏 (2008)，〈佛教在癌末家屬悲傷輔導的應用〉，第七屆佛法與臨終關懷研討會，頁193。

...於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有²¹⁴。」

親屬對於臨終者的支持是需要智慧的，且此種智慧亦可幫助自我提昇對於生命意義的理解。佛法講究的是智慧，但這並非僅靠空心靜坐、凡事不思、空掉一切心思即可自然生出無量智慧。如果沒有智慧、知識來作為照護的基礎，支持就顯得空洞且無法獲得滿足的回饋，亦即親屬如無正見來當其照護的基礎，一切的同理心及決策都將流於形式。加速自己成長的方法，莫過於照顧臨終者，因為它讓你對於死亡作一個深度的觀照和反省²¹⁵。藉由照護臨終者的經驗可讓自己無畏懼死亡，並且從中對於死亡意義有更深層的反思，體悟緣起故無常、苦、空、無我可減緩當無常事件再發生時的衝擊；學習幫助臨終者，就是對自己的臨終不畏懼和負責任，並在自己身上發起不曾覺察的大慈悲心。經文中時有因聽聞、體悟佛法而減輕悲傷之例。《雜阿含經》云：

...世尊！若國土所有象馬七寶，乃至國位，悉持與人，能救祖母命者，悉當與之。既不能救，生死長辭，悲戀憂苦，不自堪勝！曾聞世尊所說：「一切眾生、一切虫、一切神，生者皆死，無不窮盡，無有出生而不死者。」今日乃知世尊善說²¹⁶。

本章主要在為第一到四章作一總結，依著論述作出主要結論及對於死亡及臨終關懷議題提出終極反思。透過《雜阿含經》佛陀瞻病時對重症僧侶所給予的開示中可以清楚了知死亡所表徵的意涵絕非僅是喪失、終結等約略字眼足以形容。將死亡視為生命的一部分、生死輪轉的一環，以直接面對死亡的方式來超越死亡，通過「死」來思考「生」，方可在生死相續的過程中體悟此「生」是精神上的永生。在臨終關懷議題上，佛陀一再教示：欲解決生死流轉中的一切苦痛皆需般若

²¹⁴ 《雜阿含經》卷 2 (CBETA, T02, no. 99, p. 7, c8-9)

²¹⁵ 索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌 (譯)，《西藏生死書》，(台北：張老師文化出版社，1996 年)，頁 233。

²¹⁶ 《雜阿含經》卷 46 (CBETA, T02, no. 99, p. 335, b17)

「智慧」，且此種智慧是一種內在、動態的能力，讓人可以在面對每一次的事件中作出最適切、最理性的判斷，並且搭配著了解世界的真相、不固著於事物的表面而能做出正確行為的能力²¹⁷。由本文的論述可以理解智慧對於臨終者及其親屬不論是在自我尋求內心安定、解脫，抑或協助摯親、摯愛無懼面對死亡及自我提昇對於生命意義的理解上之重要性，更是自我慈悲心開顯之必然。

²¹⁷ 關於「智慧」的概念，為筆者摘錄自東海大學 嚴瑋泓教授 104.10.13〈《般若經》研究〉授課內容整理而成。

參考文獻

一、佛教經典

凡例《大正新脩大藏經》之資料係出自「中華電子佛典協會 (Chinese Buddhist Electronic Text Association) 簡稱 CBETA 電子佛典系列光碟(2016)」。引用之出處，係依照冊數、經號、頁數、欄數、行數之紀錄。

後秦·佛陀耶舍、竺佛念 譯，《長阿含經》；《大正藏》第1冊。

東晉·瞿曇僧伽提婆 譯，《中阿含經》；《大正藏》第1冊。

東晉·法顯 譯，《大般涅槃經》；《大正藏》第1冊。

東晉·瞿曇僧伽提婆 譯，《增壹阿含經》；《大正藏》第2冊。

劉宋·求那拔陀羅 譯，《雜阿含經》；《大正藏》第2冊。

唐·玄奘 譯，《緣起經》；《大正藏》第2冊。

唐·玄奘 譯，《本事經》；《大正藏》第 17 冊。

龍樹菩薩 造，姚秦·鳩摩羅什 譯，《大智度論》；《大正藏》第25冊。

尊者世親 造，唐·玄奘 譯，《阿毘達磨俱舍論》；《大正藏》第 29 冊。

龍樹菩薩 造，唐·玄奘 譯，《瑜伽師地論》；《大正藏》第30冊。

龍樹菩薩 造，姚秦·鳩摩羅什 譯，《中論》；《大正藏》第30冊。

護法等菩薩 造，唐·玄奘 譯，《成唯識論》；《大正藏》第31冊。

唐·法海 集記，《南宗頓教最上大乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵
寺施法壇經》；《大正藏》第48冊。

姚秦·鳩摩羅什 譯，《提婆菩薩傳》；《大正藏》第50冊。

明·憨山大師 通炯 編輯 劉起相 重校，《憨山老人夢遊集》；《大正藏》第 73 冊。

二、工具書

中華電子佛典協會 (Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA)

電子佛典集成資料庫, 2016 年。

《佛光大辭典》, 光碟二版, (高雄: 佛光山宗務委員會, 2000 年)。

三、專書

呂應鐘(2001)。《現代生死學》, 台北: 新文京出版社。

呂應鐘(2007)。《生死學導論》, 台北: 新文京出版社。

余德慧、石佳儀(2003)。《生死學十四講》, 台北: 心靈工坊出版社。

林綺雲、張苑珍(2010)。《臨終與生死關懷》, 台北: 華都文化事業有限公司。

財團法人台灣內觀禪修基金會(2013)。《感受與正知的重要性》, 台中市: 台灣內觀禪修基金會。

陳修齊(1994)。《死亡哲學》, 台北: 洪葉文化事業公司。

張春興、楊國樞(1998)。《心理學》, 台北: 三民書局。

黃天中(1992)。《死亡教育概論2 - 死亡教育課程設計之研究》, 台北, 業強出版社。

傅偉勳(1993)。《死亡的尊嚴與生命的尊嚴 - 從臨終精神醫學到現代生死學》, 台北: 正中書局。

趙可式(1994)。《安寧歸去 - 如何面對生命終點》, 台北: 安寧照顧基金會出版。

楊克平(1999)。《安寧與緩和療護學 - 概念與實務》, 台北: 偉華書局。

楊郁文(2005)。《阿含要略》, 台北: 法鼓文化。

聖嚴法師(2011)。《三十七道品講記》, 台北: 法鼓文化。

鄭志明(2006)。《《雜阿含經》的瞻病關懷》, 台北: 大元書局。

鄭志明(2009)。《宗教生死學》, 台北: 文津出版社。

鄭曉江(2006)。《生死學》, 台北: 揚智文化出版社。

- 蔡耀明(2006)。《佛學建構的出路：佛教的定慧之學與如來藏的理路》，台北：法鼓文化。
- 蔡耀明(2012)。《佛教視角的生命哲學與世界觀》，台北：文津出版社。
- 劉貴傑(2006)。《佛教哲學》，台北：五南圖書出版股份有限公司。
- 釋印順(1971)。《學佛三要》，新竹：正聞出版社。
- 釋印順(1990)。《契理契機之人間佛教》，台北：正聞出版社。
- 釋印順(1990)。《妙雲集(14)·佛在人間》·〈人間佛教要略〉，台北：正聞出版社。
- 釋印順(1994)。《成佛之道》，新竹：正聞出版社。
- 釋性空(2003)。《念處之道》，嘉義：香光書鄉出版社。
- 釋厚觀(2015)。《大智度論講義》，新竹：財團法人印順文教基金會。

四、翻譯專書

- 大衛·凱斯勒 (David Kessler)，陳貞吟 譯(2000)。《臨終關懷》(*The Right of the Dying*)，台北：商流文化公司。
- 法蘭克·裘德·巴奇歐 (Frank Jude Boccio)，鄧光傑 譯(2005)。《正念瑜伽：結合佛法與瑜伽的身心雙修》(*Mindfulness Yoga – The Awakening Union of Breath, Body, and Mind*)，台北：橡樹林文化出版社。
- 海倫·聶爾寧 (Helen Nearing)，張燕 譯(1993)。《美好人生的摯愛與告別》(*Loving and Leaving the Good Life*)，台北：正中書局。
- 庫伯勒·羅絲 (Kübler – Ross)，王伍惠亞 譯(1974)。《最後一程》，香港：基督教文譯出版社。
- 庫伯勒·羅絲 (Kübler – Ross)，林瑞堂 譯(2000)。《你可以更靠近我》，台北：張老師文化出版社。

羅尼·史密斯 (Rodney Smith)，鄭清榮 譯(2009)。《生死習題－人生最後的必修課》，台北：法鼓文化。

索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche)，鄭振煌 譯(1996)。《西藏生死書》，台北：張老師文化出版社。

川田洋一 著，許洋主 譯(2002)。《佛法與醫學》，台北：東大圖書出版社。

達賴喇嘛 著，朱衣 譯(2007)。《轉念－達賴喇嘛的人生智慧》，台北：時報文化出版社。

釋向智，賴隆彥 譯(2006)。《正念之道》，台北：城邦文化事業。

五、碩、博士學位論文

呂凱文(2002)。〈初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含經》「雜因誦」諸相應概念之交涉〉，新北市：輔仁大學 哲學研究所博士論文。

林玉芳(2002)。〈師院生面對死亡之態度及其影響因素之研究〉，屏東縣：國立屏東師範學院 國民教育研究所碩士論文。

許禮安(2006)。〈病情世界的多重現象分析〉，花蓮縣：東華大學 族群關係與文化研究所碩士論文。

張漢威(2012)。〈從《雜阿含經》看臨終關懷-以佛教諮詢為核心〉，新北市：華梵大學哲學研究所碩士論文。

劉佩君(2008) 〈從帕費特論初期佛教無我思想〉，台北市：政治大學 哲學研究所碩士論文。

賴維淑(2001)。〈晚期癌症病患對臨終事件之感受與身、心、社會及靈性之需求〉，台南市：成功大學 護理學研究所碩士論文。

鍾莉娜(2003)。〈臨終照顧之親屬對臨終照顧事件的感受與死亡教育課程需求之研究〉，嘉義縣：中正大學 成人及繼續教育學系碩士論文。

韓桂春(2014)。〈《雜阿含經》「中道思想」的哲學意義：以「離苦」及「無我」為核心課題之探究〉，台中市：東海大學 哲學研究所碩士論文。

蕭灯堂(2005)。〈《雜阿含經》無我論研究〉，台中市：東海大學 哲學研究所碩士論文。

釋天真(2000)。〈從雜阿含經第一零一三經群看善終輔導〉，新北市：中華佛學研究所碩士論文。

釋見寰(2005)。〈《雜阿含經》中佛陀對病苦的教示之研究〉，新北市：華梵大學 東方人文思想研究所碩士論文。

釋道興(1997)。〈從佛教瞻病送終談臨終關懷〉，新北市：中華佛學研究所碩士論文。

六、研討會論文

楊惠南(2000)。〈佛典中有關「末期鎮定」的三個類型〉，台北：蓮花基金會研討會論文。

釋大航(1997)。〈佛教對臨終與死亡之概念〉，台北：蓮花基金會研討會論文。

釋慧岳、釋德嘉、陳慶餘、釋宗惇、釋惠敏(2008)。〈佛教在癌末家屬悲傷輔導的應用〉，台北：蓮花基金會研討會論文。

釋慧開(2006)。〈死亡的意義與悲傷療癒－從佛學思想談喪親悲傷輔導〉，台北：蓮花基金會研討會論文。

七、期刊論文

- 蔡耀明(2008)。〈生命與生命哲學：界說與釐清〉，《國立臺灣大學哲學論評》第35期 (2008年3月)，頁155-190。
- 釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏(2004)。〈臨終說法與助念之臨床應用〉，《安寧療護雜誌》第9卷 第3期 (2004年8月)，頁35-40。
- 釋昭慧(2007)。〈「自通之法」的深層探究 -- 依緣起法則作為論述脈絡〉，《玄奘佛學研究》第八期 創校十周年增刊 (2007年11月)，頁31-54。
- 釋惠敏(1997)。〈靈性照顧與覺性照顧之異同〉，《安寧療護》第5期 (1997年8月)，頁35-40。

八、網際網路

維基百科，塞涅卡，檢索日期106年06月20日，檢自：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%BE%85%E9%A6%AC%E5%B8%9D%E5%9C%8B>

九、英文期刊

Owens,R. G. and Naylor,Freda G.P., *Living While Dying* : Wellingborough, English : Thorsons, 1987。

Medical Royal Colleges. *UK code on diagnosis of brain death*. Lancet; 1069-70 .1976。

Medical Royal Colleges. *UK code on diagnosis of brain death*. Br.Med J 2:1187-8. 1976。

Mothandas A, Chou SN. *Brain death: A clinical and pathologicl study*. J Neurosurg 35:211-8. 1971 ◦

R, Melzack, “*Perception of Pain,*” in Scientific American , 204 , 2 , 1961 ◦

Silverman D, Masland RL,Saunders MG, Schwab RS. *Cerebral death and the electroencephalogram*. JAMA209:1505-10. 1969 ◦

Silverman D, Masland RL, Saunders MG,Schwab RS. *Irreversible coma associated with electrocerebral silence*. Neurology (Minneap) 20:525-33. 1970 ◦

The Ad Hoc Committee of the Harvard Medical School. *A definition of irreversible coma*. JAMA205:337-40. 1968 ◦

US President`s Commission. *Guidelines for the determination of death*. JAMA 246:2184-6. 1981 ◦