

死亡的意義與悲傷療癒

—從佛學思想談喪親悲傷輔導

■慧開法師



壹、前言—生離死別的難題

「生死」的玄機究竟為何？世間為什麼有「生」？世間有情的「生」究竟從何而來？大地有情既然「生」了，為什麼又有「死」？眾生「死」了之後，到底往何而去？「死亡」究竟是斷滅、結束，抑是續起、轉化？——這是千古以來未解的疑惑與難題。

面對生死大事，古今中外，多少聖賢的箴言，哲人的睿智，以及先知的福音，均曾嘗試提出圓滿的說法與究竟的解答，諸如：創造說、自然發生說、唯心論、唯物論、進化論、緣起論、永生說、輪迴說……等等，不一而足。可是對芸芸眾生而言，科技文明的進展，社會環境的與時推移，以及民俗文化的積習，使得在現世的生活裡，不但與「生養」或「養生」相關的問題愈發複雜，而且與「送死」相關聯的問題也更加棘手。例如：如何面對親人的末期病痛乃至死亡？如何處理親人的身後事？如何調適因親人過世而產生的傷痛情緒？此等關乎生死大事的問題，並未因現代科技的進步與醫療的發達而有改善，遑論得到解決。

絕大多數自身處在生死之流當中的芸芸眾生，在面臨「生死交關」或「生離死別」的關鍵時刻，都茫然不知所措。攸關生死大事的問題，到頭來會顯得無解，主要還是由於絕大多數的世人都是處於「當局者迷」的情境，就如同蘇東坡的廬山詩偈所云：「不識廬山真面目，只緣身在此山中」。

如此說來，「生離死別」的問題豈非永遠都令人束手無策乃至肝腸寸斷？雖然表面上看似如此，但仔細深究，其實倒也不盡然。生死的玄機是一則「現成公案」¹，其解決之道，借用禪門的觀點與說法，即是「答在問處」，也就是

¹ 禪林用語，又作見成公案，為不假造作而現成之公案，即如實公案之意。《碧巖錄》第九則（《大正藏》卷 48·頁 149 上）：「舉僧問趙州：『如何是趙州？』州云：『東門、西門、南門、北門。』」圓悟禪師之著語謂：此為現成公案，意謂趙州所答之東、西、南、北四門即是現成公案，而無須另借其他之指示安排。蓋一切諸法本法爾自然，顯現成就佛性，不待造作工夫，皆已成公府案牘。即謂佛法於山川、草木、萬物之上歷歷現成。參見《佛光大辭典》，頁 2994。

說，大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。當吾人面對「生命的實相與生死之究竟面貌究竟為何？」此一大哉問之時，如果想要找到一個放諸四海皆準，具有絕對客觀性與科學性的知識理解或標準答案，恐怕是永遠無解。但是如果透過個人內在的生死經驗與生命主體性自覺，深入地作禪觀式的內省與思惟，直接與生命本身展開對話，運用禪宗的「參究」²法門，則另有一番光景，有如「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」，對生死大事的來龍去脈，會有更上一層樓的觀照、體會與領悟。

貳、生死的奧秘—佛學觀點的詮釋

就個體而言，吾人所關注的生死課題是以「個人」的自身為主體，然而從整個宇宙人生的宏觀角度來看，個人身心的依存與活動，離不開吾人所處的時空環境與背景，是故生死探索的內涵，同時是以整體的「宇宙及人生」作脈絡及背景，以「生命的流轉」為主軸而貫穿。換言之，吾人欲窮究生死的終極奧秘，僅僅單從有情個別的生死情境，是無法窺其全豹的，還須要從諸法整體的生死脈絡來觀照，才能究竟生命的實相。

關於生命的實相，有史以來，就有如下一連串不斷被提出的問題：吾人生命的歷程是「一世」還是「三世」？其整個流程是「有限」還是「無盡」？生命是所謂「造物主所創」的？還是「自然發生」的？這是千古以來的謎題，至今仍然未有定論，未來也不大可能有放諸四海皆準的定論。就世間現有的理論來歸納分析，大致不出下列三種觀點：一、斷滅見，二、恆常觀，三、流轉說或輪迴³說。「斷滅見」基本上屬唯物論與無神論的看法，認為眾生死後，即化為塵土，灰飛湮滅，也沒有所謂靈魂的存在，此一觀點為東、西方所有宗教所駁斥。「恆常觀」則認為吾人在生時，有一永恆不變之自我，死後成為一永恆不變之靈魂，或上天堂，或下地獄，或神遊太虛，此為東、西方多數宗教之論

² 參究，即參學究辦之意。在禪宗，即指參訪師家，致力體得佛法。禪家排斥單方面之知解，以親至師父處參學，求其開示之參禪為一生之大事，亦即強調在正師之處參禪學道。散見於《碧巖錄》中之參尋、參問、參叩、參玄、參學、參詳等語，皆與參究為同義語。參見《佛光大辭典》，頁4395。

³ 輪迴，梵語作 samsara，謂眾生由惑業之因（貪、瞋、癡三毒）而招感三界、六道之生死輪轉，恰如車輪之迴轉，永無止盡，故稱輪迴。又作生死、生死輪迴、生死相續、輪迴轉生、流轉、輪轉。本為古印度婆羅門教主要教義之一，佛教沿襲之並加以發展，注入自己之教義。婆羅門教認為四大種姓及賤民於輪迴中生生世世永襲不變。佛教則主張在業報之前，眾生平等，下等種姓今生若修善德，來世可生為上等種姓，甚至可生至天界；而上等種姓今生若有惡行，來世則將生於下等種姓，乃至下地獄，並由此說明人間不平等之原因。參見《佛光大辭典》，頁6186。



點。「流轉說」或「輪迴說」則以「生死流轉(samsara)⁴」的過程，來解說有情生命的遷流現象與生死的奧秘。

一、生死流轉說

一般大眾皆以為「生死流轉」此一觀點，只是屬於印度教與佛教生死輪迴說的教義內容，其實輪迴說是通於古今中外的，而非東方思想所獨有，在古代西方哲學思想中，原本就有輪迴的概念，舉例而言，古希臘數學家畢達哥拉斯(Pythagoras)是輪迴說的提倡與擁護者，大哲柏拉圖(Plato)亦承襲其說，然不幸為後世所湮沒。早期的基督宗教也未排斥輪迴轉世的說法，在《舊約》與《新約》聖經之中皆有輪迴的文獻記載，早期教會的神父也接受輪迴的概念，不少聖徒更相信他們有前世與來生。遺憾的是，《新約》聖經之中有關輪迴的文獻，卻被羅馬帝國第一位提倡信奉基督教的君士坦丁大帝所刪除，後來又被羅馬天主教會於 553 年召開的第二屆基督教大公會議（君士坦丁堡大公會議 Second Council of Constantinople）判為異端邪說而禁絕，因此輪迴說在西方一度成為絕響⁵。然而近年來，在心理諮商與精神治療的領域，由於催眠術的運用，而有跨越前世今生的臨床報告，例如 Brian Weiss 的《前世今生》(Many Lives, Many Masters)，陳勝英醫師的《生命不死》、《跨越前世今生》等書，一時之間，輪迴轉世之說，彷彿突破了一般人認為是宗教迷信的窠臼，而進入深層心理學與精神醫學的探索領域。

輪迴的說法，在華人的社會文化中，雖然因為佛教的普及，早已成為大眾耳熟能詳的通俗概念與多數百姓的基本信仰，但是由於俚俗之說穿鑿附會，以訛傳訛的成份居多，而知識分子又多半直接斥之為迷信，以致真正理解其義理者鮮少。輪迴是事實還是迷信？世間真的有六道輪迴嗎？六道輪迴的真相究竟為何？不論其相信輪迴與否，這是大多數人心中的疑惑。

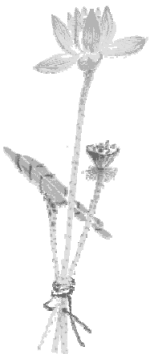
二、生死流轉是整個有情世間生態系統的現象描述

其實從大乘佛學對生死現象的詮釋角度來看，生死輪迴的道理非關迷信與神秘主義，一言以蔽之，生死流轉乃是整個有情世間——亦即「三界⁶」——的生態

⁴ 生死，梵語作 samsara，或 jati-marana，又作輪迴。謂依業因而於天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄等六道迷界中生死相續、永無窮盡之意。與「涅槃」或「菩提」相對稱。又生死無盡，以海為喻，故稱為生死海。生死乃苦惱之世界，故亦稱生死苦海；渡越生死苦海，而到達涅槃之彼岸，此事極為困難，故又稱難渡海。參見《佛光大辭典》，頁 2059。

⁵ Brian Weiss, *Many Lives, Many Masters*, Simon & Schuster Inc., New York, 1988, pp.35~36.

⁶ 三界，係指眾生所居之欲界、色界、無色界。此乃迷妄之有情在生滅變化中流轉，依其



系統；換言之，佛陀將「宇宙與眾生」——亦即整個法界——視為一個整體，而從現象觀察的角度，對其間生態系統的流轉，所作的綜合說明。從哲理上來解析，輪迴說是屬於世俗諦層次，乃是對三界有情的生死流轉，所作現象學意味的描述(phenomenological description)，而非形上學意味的定義(metaphysical definition)，也不是究竟意義的——亦即佛法所謂「勝義諦」層次的——宇宙真理與人生實相。換言之，從現象上來觀察，輪迴是宇宙與眾生整體的生態系統與流程。吾人不瞭解輪迴的相貌，是因為「不識廬山真面目，只緣身在此山中」。一般大眾皆誤以為「輪迴」之意，是在眾生命終之後，依其善惡業報，去投胎轉世，此一片面的理解並非生死流轉之正確意義。廣義而論，「輪迴」的真正內涵，具體地描述，就是在吾人的整體生命歷程中，每一分、每一秒都是親身處於「輪迴的系統」之中隨波逐流而不自覺，所以佛典中常用「生死大海」一詞來譬喻及描述芸芸眾生身陷「無所逃於天地之間」的「生死輪迴」現實處境，例如《大般涅槃經》（卷上）云：「一切眾生皆悉漂沒生死大海。」⁷就是由於生死輪迴是宇宙人生整體無窮無盡、無始無終的生態系統，因此要洞悉生死輪迴的如實相貌，根本就不須要——也不能——等到死亡來臨之際。而且從佛教強調觀照功夫與注重修持實證的立場而言，要參究生命流轉的實相，應是隨時把握當下現前一念，留心觀照內外諸法緣起緣滅的契機。

三、生命實相的二重觀

要正確地理解生死流轉的道理，先須掌握佛教對有情生命的根本見解，根據大乘佛學的教義觀點，有情的生命同時蘊含有二重層次與向度：一者、「不生不滅」，二者、「緣起緣滅」。

首先，就義理上而論，有情生命的實相——嚴格地說，亦即有情的內在主體性生命，假名曰「佛性」——並非（也無須）被所謂的造物主所創造，此即「不生」之義；同時在另一方面，眾生的「佛性」，也無法被任何力量所摧毀滅

境界所分之三階級；係迷於生死輪迴等生存界（即有）之分類：(1)欲界，即具有姪欲、情欲、色欲、食欲等有情所居之世界；因男女參居，多諸染欲，故稱欲界。上自他化自在天，中包括人界之四大洲，下至無間地獄等二十處。(2)色界，色為變礙之義或示現之義，乃遠離欲界姪、食二欲而仍具有清淨色質等有情所居之世界。此界在欲界之上，無有欲染，亦無女形，其眾生皆由化生；其宮殿高大，係由色之化生，一切均殊妙精好。以其尚有色質，故稱色界。此界依禪定之深淺粗妙而分四級，從初禪梵天，終至色究竟天，凡有十八天。(3)無色界，唯有受、想、行、識四心而無物質之有情所住之世界。此界無一物質之物，亦無身體、宮殿、國土，唯以心識住於深妙之禪定，故稱無色界。此界在色界之上，共有四天（空無邊處天、識無邊處天、無所有處天、非想非非想處天），又稱四無色、四空處。參見《佛光大辭典》，頁 584。

⁷ 見《大般涅槃經》（卷上），《大正藏》卷一·頁 193 上。





除，此即「不滅」之義，此「不生不滅」義乃是屬勝義諦層次的見地。其次，就事相上而論，雖然有情的內在主體性生命是不生不滅的，但是其無盡的心識之流，則會因為眾生的「我、法二執」⁸以及無明煩惱⁹之雜染而流轉世間，在其歷經不同的時空因緣條件時，會感應有不同的色身構造與認知狀態，其層次可以不斷地提昇，希聖希賢，成佛作祖；也可能一時不慎墮落惡道，披毛帶角，銅床鐵柱，此「緣起緣滅」義乃是屬世俗諦層次的理解。

從大乘佛學的生命二重觀綜合而論，生命之實相是無始無終、無窮無盡的，然而，眾生因無明煩惱而流轉世間所感應的色身是會損壞的，因為肉體的生命是物質的結構，必有其相應的使用年限，然而吾人內在靈性的生命是不會斷滅，也不曾消亡的，生命之輪，永不止息。

四、分段生死

掌握了上述對有情生命的根本理解之後，吾人若能開展對生命更為寬廣角度的認知，則得以進窺並探究生死流轉的相貌。從生命連綿不絕的宏觀立場，來觀照生命的進程，其實是生死交替相繼不絕的過程，而且有情的每一期生命皆有其不同的因緣際遇與獨特歷程，是故佛教稱之為「分段生死」¹⁰。生死流轉的相貌，從義理上來解析，有「十二因緣」¹¹的流轉緣起；再就事相上來觀

⁸ 「我、法二執」為「我執」與「法執」之並稱。小乘說一切有部等主張法體實有，故僅揭出「我執」之說；大乘則觀諸法皆空，故對主張法為實有者，稱為「法執」，而說「我、法二執」。法執乃於緣起假有之諸法生起實有之妄執；我執則迷於四大、五蘊之和合，而生起實體自我之妄執，其體較狹，而必與法執並起。此二執皆以我見（薩迦耶見）為體，由於力用不同而有二障之別，即以執我稱為煩惱障，執法稱為所知障。二障斷盡，即證得大菩提。參見《佛光大辭典》，頁2940。

⁹ 「無明煩惱」為「無明」與「煩惱」之並稱。無明（梵語 avidyā）為根本煩惱之別稱，不能如實知見之意；亦即闇昧事物，不能通達真理與不能明白理解事相或道理之認知狀態；亦即不達、不解、不了，而以愚癡為其自相，泛指無智、愚昧、貪、瞋、痴，特指不解真實諦理之世俗認識。為十二因緣之一，又作無明支。就十二緣起中無明支解之，無明為一切煩惱之根本。《阿含經》謂，無明乃對於佛教真理（四諦）之錯誤認知，即無智；且其與渴愛具有表裏之關係。參見《佛光大辭典》，頁5094。

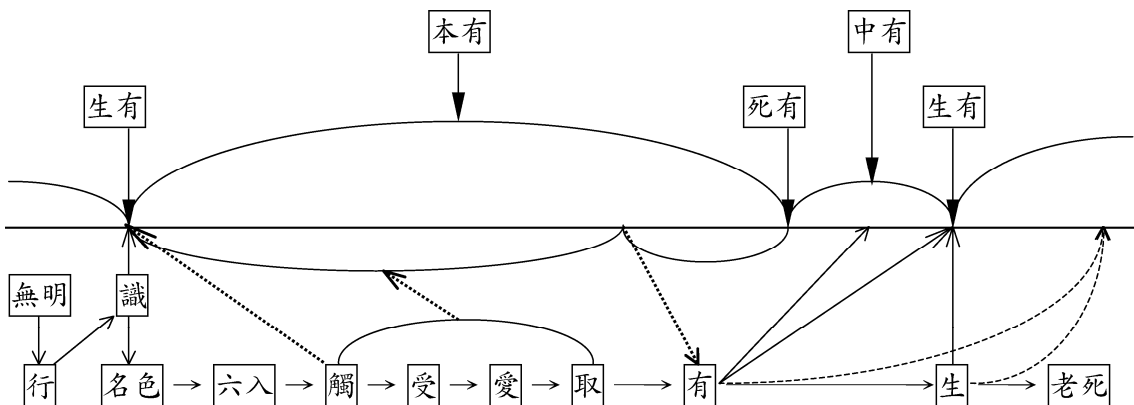
¹⁰ 從佛教的觀點而論，眾生有二種生死：「分段生死」與「變異生死」，前者指身處生死大海中的凡夫在六道中的輾轉輪迴，生死交替；後者指超越生死的聖者，其修證階位的轉換與悟境的層次。

¹¹ 「十二因緣」為各部《阿含經》中所說根本佛教之基本教義，其內容為：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。據《長阿含經（卷十）》第二分〈大緣方便經〉所載：「緣癡有行，緣行有識，緣識有名色，緣名色有六入，緣六入有觸，緣觸有受，緣受有愛，緣愛有取，緣取有有，緣有有生，緣生有老、死、憂、悲、苦惱大患所集，是為此大苦陰緣。」（《大正藏》卷一·頁60中）即此十二支中，各前者為後者生起之因，前者若滅，後者亦滅，故《雜阿含經（卷十）》中以「此有故彼有，此生故彼生；（中略）此無故彼無，此滅故彼滅」（《大正藏》卷二·頁67上）之語，說明其相依相待之關係。即一切事物皆具有相依性，皆由因、緣所成立，故說無

察，眾生之分段生死中的每一期生命，又可再區分出四個段落次第循環之相，稱之為「四有」¹²，其內容分別為：

- (1)生有：有情個體出生到世間，為一期生命活動階段的開始。
- (2)本有：有情個體一期生命之活動階段，亦即從出生至死亡之階段。
- (3)死有：有情個體一期生命活動階段的結束，且即將轉生(或往生)之際。
- (4)中有：又稱為「中陰」，乃有情個體死生之間的過渡階段。

就世間的芸芸眾生而言，此「四有」之相，次第循環，無始無終。「四有」之「有」¹³，梵語作 bhava，即「存在、存有、生存」之義，不論是「生」或「死」，都不過是存在或存有的一部分，所以稱為「生有」及「死有」。索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)所著的《西藏生死書》(*The Tibetan Book of Living and Dying*)就是從藏傳佛教的觀點，來解析「四有」的生死流轉過程，特別是在「中有」這一階段裡，對眾生在死生之際，其心識之種種變化，有相當生動的描述¹⁴。筆者結合佛教「四有」與「十二因緣」的觀點，解析眾生分段生死的過程，圖示如下：



由此觀之，有情生命的流轉，乃是生死交替循環，無有終始，是故有情生

常、苦、無我。參見《佛光大辭典》，頁 337。

¹² 「四有」的出處有《大毘婆沙論》、《瑜伽師地論》、《順正理論》、《成唯識論》等論典。

¹³ 「有」，梵語作 bhava，巴利語同，即「存在、生存」之義。於佛教典籍或各家主張中，「有」之使用範圍極廣，其意義與分類亦有多種不同之說法。據《大毘婆沙論》卷六十所舉，「有」之義有多種，然主要指有情眾生之異熟果體，及能招感此異熟果體之諸業。亦即由善惡之業因，能招感苦樂之果報，此種因果報應，相續而不亡失，故稱為「有」。又據《俱舍論》卷九、《成唯識論》卷八等所舉，能牽引當來果報之業，稱為「有」，此有即指「有支」，為十二因緣之一。參見《佛光大辭典》，頁 2426。

¹⁴ 可參考索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)著 / 鄭振煌譯，《西藏生死書》(*The Tibetan Book of Living and Dying*)，(台北：張老師文化，1997)。該書是從藏傳佛教的觀點，解析生死的過程。





命的「斷滅」（亦即「絕對意義的死亡」）不能成立；反之，「死有」（亦即「相對意義的死亡」）則成為「分段生死」或「生死交替」的轉捩點。弔詭的是，「死亡」的事件，一方面（對他人而言）是隔絕今世與來生的關卡，另一方面（對自身而言）卻是跨越生死以及銜接今世與來生的樞紐。因此，宏觀地說，有情的生命不死；究竟而論，「死亡」只是芸芸眾生經歷死生過渡之際的表相與幻覺，也可以說是有情生命在輾轉兌化過程中，所呈現出的一種「虛擬實境(Virtual Reality)」。換言之，死亡只是眾生的無限生命在跨越時空之際，所經歷的一種轉換狀態，從當世的角度觀之，是一期生命的終結，從來世的角度觀之，則是過渡到下一期生命的開始。

參、死亡的意義

一、「向死的存在」vs.「朝向生生不已的存在」

德國哲學家海德格(Martin Heidegger, 1889~1976)在其經典之著《存在與時間》(*Being and Time*)一書中，針對「死亡」的課題作實存分析(existential analysis)而提出人是「向死的存在」(Being-towards-death)此一概念，明白地揭示「死亡」一事本是吾人「存在」的一部份¹⁵。然而，從生死探索的脈絡來看，海德格的實存分析，是建立在「一世生命」的立場與觀點而論的，因此「死亡」對吾人的生命而言，是具有絕對意義的「全程終點」，所以他說：人是「向死」的存在。然而，從佛教「三世論」的立場與觀點而言，吾人一期生命中的死亡，只不過是有情之無盡生命中，帶有相對意義的「分段終點」，或者是銜接前後世的「轉捩點」而已。是故，在此意義之下，芸芸眾生已經不再只是「向死」的存在，更是「朝向生生不已」的存在。

二、「生死」與「涅槃」¹⁶的辯證關係

然而，即使生命是「朝向生生不已」的存在，但是眾生個體的無明與煩惱，以及社會集體的共業與苦難，並未因之而減輕或消逝，因此佛教並不認為

¹⁵ Martin Heidegger, *Being and Time*, (A translation of *SEIN und ZEIT* by John Macquarrie and Edward Robinson), Harper & Row Publishers, New York, 1962, p.277.

¹⁶ 涅槃，梵語作 nirvana，巴利語作 nibbana，又作泥洹，意譯作滅、寂滅、滅度、寂、無生，與擇滅、離繫、解脫等詞同義。或作般涅槃（般，為梵語 pari 之音譯，完全之義，意譯作圓寂）、大般涅槃（大，即殊勝之意，又作大圓寂）。原來指吹滅，或表吹滅之狀態；其後轉指燃燒煩惱之火滅盡，完成悟智（即菩提）之境地。此乃超越生死（迷界）之悟界，亦為佛教終極之實踐目的，故表佛教之特徵而列為法印之一，稱「涅槃寂靜」。佛教以外之教派雖亦有涅槃之說，然與佛教者迥異。佛教大乘、小乘對涅槃之解釋，異說紛紜。參見《佛光大辭典》，頁4149。

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。然則，生命的歸宿與出路何在？大、小乘佛學皆以「涅槃寂靜」為其終極目標，即是超越及度脫生死輪迴的束縛。然而小乘教義之涅槃取向為「離生死而證涅槃」，是故其歸宿為「不受後有、入滅盡定、了生脫死」之阿羅漢果。因此，小乘佛學之涅槃義，予人有「灰身滅智，斷絕生命」之觀感，屬於「悲觀、消極、厭世」之生命觀，而在中國不斷遭致儒、道二家之批判與抨擊。

大乘教義之涅槃取向為「生死即涅槃」，屬於「實觀、積極、入世」之生命觀，是故其出路為「不住生死、不入涅槃、出生入死」之菩薩道。大乘教義之涅槃，乃是斷除眾生的無明煩惱，而非斷絕有情的生命。生命之所以輪迴流轉，乃因其不斷地自我污染；生命之所以解脫超越，乃因其不斷地自我淨化。如果將此一道理應用到生死課題的探索上，則可以說，「生死流轉」與「涅槃解脫」原本無二，其差異全在於眾生一念的迷悟之間。吾人若不能以緣起性空之般若智，觀照諸法，則生死與涅槃當下分為兩極，在無明煩惱與五濁惡世的內外逼迫下，不由然地會厭離生死，向外欣求涅槃之境。吾人如能以般若智慧，深觀諸法實相，了悟生死與涅槃原本無二，涅槃即在於生死大海的體驗與修證之中，捨此「生死」之外，別無所謂「涅槃」可求。

三、瀕死經驗所透露的訊息

以上所述，乃是偏就哲理面向而論之，若就現實面向而論之，生命不死的可能佐證事例之一，即是「瀕死經驗」(NDE, near-death experience)。自古以來，就有不少這方面的文獻記載，近代則有比較學術性與系統性的探討。美國著名的精神醫學與臨床死亡學專家伊莉莎白·庫布樂·羅絲醫師(Elizabeth Kübler-Ross, 1926~2004)在她的名著《論死後的生命 (On Life after Death)》一書中提到她曾臨床研究過二萬名死後復甦的病例個案，其中還有不少人親身經歷了瀕死經驗。綜合其在醫院中與病患們訪談的內容，有許多病人已經沒有呼吸、脈搏、心跳，甚至沒有腦波，在臨床上已被醫師宣告死亡，而後卻又恢復生機，有些個案是自然地復甦還陽，也有些則是經由人工救治。事後他們回憶起在這段「死亡期間」，居然能遊歷天堂，遇到天使，或是得到守護精靈的眷顧與撫慰，乃至親眼目睹耶穌基督、聖母瑪莉亞等聖靈。凡此種種皆是許多歷經瀕死階段的病患們之共同愉悅經驗，不論其為男女老少，也不問其種族、國籍、文化與宗教背景之異同¹⁷。她還說道：「每一個人都會親臨他心目中的天

¹⁷ Elizabeth Kübler-Ross, *On Life after Death*, Celestial Arts, Berkeley, California, 1991,





堂。」¹⁸由此可見，天堂與地獄是存在於人類心靈的另一個向度與範疇，即使是先進的科學理論也無法否定與抹煞人類共同的深層心理經驗，尤其是臨終病患的特殊深層心理經驗，這就需要仰賴深層心理學以及臨終精神醫學的進一步發掘與探究了。

此外，瀕死經驗所透露出的消息有二：其一、是破除一般大眾對於死亡的恐懼與迷思，突破了常識所認為的生命極限，顯示出死亡的境界非但不是生命的終點，反而開啟了另一道生命之門。其二、是打破吾人對於世界的有限認知，顯示出宇宙連續時空結構的多重向度或次元。瀕臨死亡的身心狀態不但突破了肉體的束縛與日常心識的關卡，同時更可以「身（心）臨其境」地神遊太虛，經驗到廣闊無涯的另一次元時空境界，許多死而復甦者所經驗到的「天堂」，可以用這樣的角度及觀點來理解與詮釋。

四、死亡對生命而言是一種必要的休息

即使廣義的生命不死，對絕大多數人而言，人世間的死亡仍然是恐怖而又無可逃避的現實。從現象上來觀察，筆者認為「死亡」有三個孿生兄弟，即是「衰老腐朽」、「惡疾絕症」與「災難橫禍」，換言之，這三者是導致我們的肉體色身終究要告別生命舞台的主要以及直接原因，而且是根本無法迴避的。弔詭的是，死亡的「原因」卻遠比其「結果」還來得可怕，也就是說，假設吾人的肉體只會老朽退化、罹患疾疫、遭遇災禍，卻不會死亡，則我們會陷入一種求生不得，求死不能，生不如死的困境，例如植物人般的情況，其後果實在不堪想像。

因此，死亡對生命而言，是必要而有深刻意義的。換言之，死亡並不完全是個障礙，它讓生命得以休息之後再出發。海倫·聶爾寧(Helen Nearing)在她的《美好人生的摯愛與告別》(*Loving and Leaving the Good Life*)一書中談論到死亡時，提出極為發人深省的觀點，她說到：「人生無死亡實在是令人難以能忍受的」，又說「死亡讓人們有機會在奮鬥了幾十年後得以休息。」¹⁹

五、生命的必修課題：死亡的尊嚴

然而我們在面臨死亡之時有一項難題，就是能否善終而有尊嚴。《尚書·洪範》篇中說人生有五福（也就是「五福臨門」這個成語的出處）：「一日

pp.9~16.

¹⁸ Ibid., p.16.

¹⁹ 海倫·聶爾寧(Helen Nearing)著／張燕譯：《美好人生的摯愛與告別》，（台北：正中書局，1993），頁 321~322。

壽、二曰富、三曰康寧、四曰攸好德、五曰考終命。」²⁰這最後「考終命」一福即是善終——理想的死亡境界，換言之，也就是死亡的尊嚴與品質。古哲將善終列為人生五福之一，而且是五福之終極，可見其對人生有十分重大的意義。生命的尊嚴不能或缺死亡的尊嚴，死亡的尊嚴圓滿了生命的尊嚴。

我們必須要認清，世間任何物質的構造或組合，包括日月星辰、山河大地、乃至吾人的色身，都有其相應的使用年限，汰舊換新本是自然常態。因此，如秦始皇、漢武帝等，千方百計祈求長生不死，根本不切實際。如果獨居於廣寒月宮裡的嫦娥真的是千秋萬壽，想必日子過得十分辛苦，李商隱的〈嫦娥詩〉說得好：「嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心。」生命的終極價值，根本不在於肉體生命的不朽，而在於心性上的自在與自主。

既然面對死亡是人生中一門必修的課程，我們就應該及早作研究的功課與死亡的準備，免得平時不燒香臨時抱佛腳。面對死亡的預備功課，包括哲理的思維，宗教的探求，生死觀的建立……等等，最重要的還是在於心性的淨化與提昇。在世間人倫與法律層面，則是預立遺囑，以免身後引起子孫的爭端。具體的功夫則有平日的養生之道，乃至宗教上的修持，以期能預知時至，瀟灑走一回。

肆、喪親、失落與悲傷

承上所論，即使廣義的生命不死，在生死流轉的現象中，「生、老、病、死」一方面是無所逃於天地之間的普世常態，另一方面也是芸芸眾生都必然要經歷的過程，隨伴而來的，即是令人哀傷痛苦的「生離死別」。因此，吾人面對生死大事的另一項重大難題，即是面對「喪親、失落與悲傷」的自處之道。對絕大多數人而言，生命消逝的哀傷場景與生離死別的悲痛情懷，儼然加劇了死亡的恐怖與威脅。

在《論語》〈里仁〉篇中，孔子曰：「父母之年，不可不知也，一則以喜，一則以懼。」²¹孔子說這句話的用意，當然是指為人子女者一種孝道的表現，要記得父母的年紀，一方面慶幸他們能年享高壽，另一方面卻也憂懼他們的日漸衰老，孔子此言已然隱含了為人子女者未來將面臨父母百年之後的喪親心理壓力。夕陽無限好，可惜近黃昏，「年享高壽」與「日漸衰老」的共存狀態，形成一種十分弔詭的生命寫照。

²⁰ 吳璵注譯：《新譯尚書讀本》，(台北：三民書局，1997)，頁81。

²¹ 語出《論語》〈里仁〉篇，第二十一章。





其實，面對死亡事件的失落與悲傷，並不限於親情，除了父母子女之間的骨肉之情、兄弟姐妹之間的手足之情外，還有師徒之間的道情、朋友之間的友情，以及民胞物與的關懷之情，例如王陽明所撰的〈瘞旅文〉，乃至目睹山川文物，念天地之悠悠，發思古之幽情，例如唐朝李華所撰的〈弔古戰場文〉。以下就道情、親情與關懷之情等不同的人際關係，論述因死亡而產生的失落與悲傷。

一、聖哲道情的哀慟

因為親朋好友的死亡事件，而帶來深層的失落與悲傷，是共通於聖賢哲人與凡夫俗子的。以孔子為例，他在面對弟子死亡時的傷感，特別是以顏淵的早死，哀慟為最，甚至於超過他自己的兒子孔鯉之死，在《論語》中有很生動的記載：

- (1)顏淵死。子曰：「噫！天喪予！天喪予！」²²
- (2)顏淵死，子哭之慟。從者曰：「子慟矣！」曰：「有慟乎，非夫人之為慟而誰為？」²³
- (3)哀公問：「弟子孰為好學？」孔子對曰：「有顏回者好學，不遷怒，不貳過。不幸短命而死矣，今也則亡，未聞好學者也。」²⁴

孔子面對死亡事件時的哀慟，除了對顏淵的不幸短命而死表現為最之外，就屬對子路的壯烈犧牲。而孔子在子路生前，在分析弟子們的性格時，對於子路居然有恐其不得以壽終之預言：

閔子侍側，閔閔如也；子路，行行如也；冉有、子貢，侃侃如也。子樂。
「若由也，不得其死然。」²⁵

「行行如也」是形容子路勇武剛強之氣象，由於子路剛強之氣過於外露，孔子擔心他太剛而折，因而以「不得其死然」的警語來告誡他。結果，不幸一語成讖，後來子路果真壯烈地死於衛國孔悝之難²⁶，此一事件也造成孔子莫大的哀慟。

顏淵與子路二人，可說是在孔子心目中佔有最重要份量的弟子，後世論者

²² 見《論語》〈先進〉篇，第九章。

²³ 見《論語》〈先進〉篇，第十章。

²⁴ 見《論語》〈雍也〉篇，第三章。

²⁵ 見《論語》〈先進〉篇，第十三章。

²⁶ 見《杜預注／孔穎達疏：《春秋左傳注疏》，哀公十五年，《十三經注疏 6·左傳》，台北：藝文印書館，1997，頁 1036。

比擬子路與顏淵在孔門中的地位有如將相。顏淵死時，孔子慨歎：「噫！天喪予！」子路死時，孔子又慨歎：「噫！天祝予！」祝者，斷絕之意也。對孔子而言，顏淵、子路二人之死，代表了聖道不行於世的徵兆，難怪孔子的哀慟之情，溢於言表。顏淵死後，翌年子路即罹難，而子路死後，孔子可能悲傷過度，因此不到半年，也曳杖逍遙而仙逝²⁷。

二、親情的哀傷

生離死別的哀傷悲情，當然是以親情的表現最為沉重與椎心刺骨，其中包括父母子女之間的骨肉親情、兄弟姊妹之間的手足親情。以下引述《古文觀止》中二篇最為膾炙人口的祭文為例，一是唐朝韓愈的〈祭十二郎文〉，一是清代袁枚的〈祭妹文〉，以說明親情的哀傷，是如何地刻骨銘心。

(1) 韓愈〈祭十二郎文〉

在韓愈的〈祭十二郎文〉中，他口中的十二郎，是韓愈的二哥韓介之長子，自幼過繼給韓愈的長兄韓會。韓愈三歲喪父，三個兄長又都不幸中年早逝，全賴寡嫂鄭氏撫養成人，所以他和十二郎雖然名為叔侄，卻是情同兄弟。韓愈自幼即刻苦為學，二十四歲登進士第，但仕途不順，三十六歲時才官運初起，俸給漸豐，卻在同年五月接獲十二郎的噩耗，在無盡的哀傷與悔恨中追憶昔日的悲情，寄滿腔悽楚於祭奠之文字，以下摘錄祭文的最後一段：

嗚呼！汝病吾不知時，汝歿吾不知日；生不能相養以共居，歿不能撫汝以盡哀；斂不能憑其棺，窆不臨其穴。吾行負神明，而使汝夭；不孝不慈，而不得與汝相養以生，相守以死。一在天之涯，一在地之角，生而影不與吾形相依，死而魂不與吾夢相接。吾實為之，其又何尤！彼蒼者天，曷其有極！自今以往，吾其無意於人世矣！當求數頃之田於伊潁之上，以待餘年，教吾子與汝子，幸其成；長吾女與汝女，待其嫁，如此而已。嗚呼！言有窮而情不可終，汝其知也邪？其不知也邪？嗚呼哀哉！尚饗。²⁸

韓愈在祭文的末段中，一共用了十三個「不」字，來表達自己無盡的追悔與喪親的失落感。最後還歸罪於自己，不當為求官祿而遠離至親，而文末以代十二郎教子嫁女作結語，來安慰亡者。然而，對於生死大事，以及亡者究竟是有知？還是無知？韓愈仍是一片茫然，只能徒自哀傷而已。

²⁷ 《春秋左傳注疏》，哀公十五年，《十三經注疏 6·左傳》，頁 1041。

²⁸ 吳昭志，高政一註譯：《新譯古文觀止》，(台南：西北出版社，2000)，頁 538。





(2) 袁枚〈祭妹文〉

此文是袁枚為其三妹素文所作的一篇祭文。其三妹由父母之命，與江蘇如皋高氏指腹為婚，正式受聘時尚不滿周歲。十餘年後，高家因兒子不肖，主動提議解除婚約。但素文恪守封建禮教，堅持從一而終。結果婚後，丈夫素行不良，甚至於向她勒索首飾嫁妝作嫖賭之資，不從便暴力相向，備受凌虐。最後丈夫因賭博輸錢，要鬻妻還債，她才逃回娘家，告官仳離，卻不幸憂鬱成疾，年僅四十，便撒手人寰。這篇祭文是袁枚寫在三妹過世八年以後正式安葬之時，心中的悲痛依然。以下摘錄祭文的第六段與末段：

汝之疾也，予信醫言無害，遠弔揚州，汝又慮戚吾心，阻人走報。及至綿悞已極，阿孀問望兄歸否？強應曰諾已。予先一日夢汝來訣，心知不祥，飛舟渡江，果予以未時還家，而汝以辰時氣絕，四支猶溫，一目未瞑，蓋猶忍死待予也。嗚呼痛哉！早知訣汝，則予豈肯遠遊；既遊，亦尚有幾許心中言，要汝知聞，共汝籌劃也。而今已矣！除吾死外，當無見期。吾又不知何日死，可以見汝；而死後知有知無知，與得見不得見，又卒難明也。然則抱此無涯之憾，天乎，人乎，而竟已乎！²⁹

嗚呼！身前既不可想，身後又不可知，哭汝既不聞汝言，奠汝又不見汝食。紙灰飛揚，朔風野大，阿兄歸矣，猶屢屢回頭望汝也。嗚呼哀哉！嗚呼哀哉！³⁰

從文中可以看出袁枚與素文兄妹的手足之情深厚，甚至於他在遠赴揚州時，還夢到三妹在臨終前一天來托夢訣別。袁枚心知不祥，飛舟渡江，果然三妹在他返抵家中的三個時辰之前氣絕，四肢猶有餘溫，一目尚未闔眼，就是要等著見兄長最後一面卻不成。同韓愈一樣，袁枚也在文中透露出對於生離死別的無奈，以及對於亡者死後有知無知的茫然。文末最後的結語：「紙灰飛揚，朔風野大，阿兄歸矣，猶屢屢回頭望汝也。嗚呼哀哉！嗚呼哀哉！」哀慟之情，溢於言表，不捨之心，躍然紙上。凡是讀過該祭文者，都極難忘懷。

三、民胞物與的關懷之情

面對死亡事件的失落與悲傷，除了親朋好友之外，對於非親非故的陌生人，也可能產生一種民胞物與的關懷之情，特別是旅居異鄉的遷客、騷人、謫吏或遊子，王陽明的〈瘞旅文〉是篇極佳的例子。

²⁹ 吳昭志，高政一註譯：《新譯古文觀止》，頁845。

³⁰ 同上。

王陽明〈瘞旅文〉

明武宗正德元年，王陽明因為上疏營救戴銑、薄彥徽等人，觸怒了宦官劉瑾而下獄，受廷杖四十幾死，又貶為貴州龍場驛丞。次年赴任，正德三年春，始抵龍場。四年秋，聞說吏目等三人先後死於蜈蚣坡下，念其暴骨無主，遂帶領二僮僕前往收埋祭奠，並寫下這篇祭文。

王陽明何以要祭奠那三位不知姓名而僅有一面之緣的過客？很有可能是因為他們也來自京城，人不親土親，有如他鄉遇故知，但主要還是如他自己對二位童子所說的：「吾與爾猶彼也。」原來同是天涯淪落人，彼此境遇相似而感同身受。以下摘錄祭文的末後三段：

吾念爾三骨之無依而來瘞耳，乃使吾有無窮之愴也！嗚呼，傷哉！縱不爾瘞，幽崖之狐成群，陰壑之虺如車輪，譯必能葬爾於腹，不致久暴露爾！爾既已無知，然吾何能為心乎？自吾去父母鄉國而來此，三年矣；歷瘴毒而苟能自全，以吾未嘗一日之戚戚也。今悲傷若此，是吾為爾者重，而自為者輕也；吾不宜復為爾悲矣。吾為爾歌，爾聽之！³¹

歌曰：「連峰際天兮，飛鳥不通。遊子懷鄉兮，莫知西東。莫知西東兮，為天則同。異域殊方兮，環海之中。達觀隨寓兮，奚必予宮。魂兮魂兮，無悲以恫！」³²

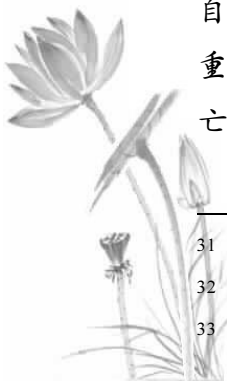
又歌以慰之曰：「與爾皆鄉土支離兮！蠻人之言語不相知兮！性命不可期！吾苟死於茲兮，率爾子僕，來從予兮！吾與爾遊以嬉兮，參紫彪而乘文螭兮，登望故鄉而噓唏兮！吾苟獲生歸兮，爾子爾僕尚爾隨兮，無以無侶悲兮！道傍之冢纍纍兮，多中土之流離兮，相與呼嘯而徘徊兮！餐風飲露，無爾飢兮！朝友麋鹿，暮猿與栖兮！爾安爾居兮，無為厲於茲墟兮！」³³

王陽明在祭文裡的第三段，以追問的語氣鋪陳，他問亡者是何人？為何來到異鄉，又客死為鬼？是犯了什麼罪過？看似哀悼吏目客死異域，同時也是為自己的際遇悲傷。在祭文的後段，他雖然自解：「今悲傷若此，是吾為爾者重，而自為者輕也；吾不宜復為爾悲矣。吾為爾歌，爾聽之！」悲傷之餘還為亡者作祭歌，從語意可以看出，一方面安慰亡者之靈，一方面也是自我紓解與

³¹ 吳昭志，高政一註譯：《新譯古文觀止》，頁786。

³² 同上。

³³ 同上。





調適。

比較以上〈祭十二郎文〉、〈祭妹文〉、〈瘞旅文〉這三篇祭文的內容，雖然祭奠的對象不同，三位作者都流露出極為哀傷的情感與深層的失落感。然而不同的是，王陽明在悲傷的同時，還能自我跳脫出來作生死的省思及宇宙人生的觀照。大家可能認為，那是因為他所哀悼的對象是非親非故的陌生人，而不是親若兄弟的叔侄或手足之情的兄妹，但是筆者認為這種看法只是部分的原因。誠然，親情的牽絆極容易讓人陷溺於極度哀傷之中，而久久不能自己，但是如果只是停留在哀傷階段，對於亡者及生者，其實並無正面的意義。在世的哀傷者如何處理及調適其失落的心理與悲傷的情緒，這就牽涉到當事人（哀傷者）的宇宙觀、人生觀乃至生死觀。

王陽明因上書營救忠良，觸怒閹宦劉瑾，遭廷仗幾乎命絕，又被貶官到當時屬蠻夷之地的貴州龍場驛，論際遇，並不比韓愈或袁枚來的順適。因此，他面對死亡事件所流露的悲傷情感，並非完全是針對客死異鄉的吏目，筆者認為有相當程度是為他自己當時的處境感傷，但是他並未一直停留在哀傷的心境，而是有另一番層次的生死思維。弔詭的是，王陽明本身的生死際遇與生死經驗，並未讓他陷入抑鬱消沉、自艾自怨的悲觀情境，反而促使他在極惡劣的環境下能力行「格物致知」的工夫，參究生死大事，倡「知行合一」與「致良知」，成為宋明理學的思想大家。因此，他在祭文中所表現出某種程度的生死達觀，絕不是偶然的。

伍、從佛學的觀點談喪親悲傷及療癒

承上所論，喪親的悲傷是共通於任何人的，無論是聖賢哲士，或是凡夫俗子。即使是碩學鴻儒，也很可能停滯在悲傷的階段，甚至陷溺在嚴重的失落感與哀慟的情境中而不能自拔。而從佛學的觀點來看喪親的悲傷及其療癒，則不是一直停留在失落與悲傷的情境中，而是需要自我跳脫出來，用宏觀的角度，觀照生死大事，進一步轉化失落感與哀慟的情緒為一種對過往親人的持續關懷。這就需要培養較為宏觀的生死思維脈絡，其中包括了宇宙人生觀、生命觀以及生死觀。

在本文第二節與第三節中，筆者論及「生死的奧秘」（包括了：生死流轉說、生死流轉是整個有情世間生態系統的描述、生命實相的二重觀脈絡：「不生不滅」的「生命不死」與「緣起緣滅」的「生死流轉」、眾生的分段生死）與「死亡的意義」（包括了：「向死的存在」vs.「朝向生生不已的存在」、生

死與涅槃的辯證關係、瀕死經驗所透露的訊息、死亡是一種必要的休息、死亡的尊嚴），就是採取一種宏觀的生死思維脈絡，將佛教的宇宙人生觀、生命觀與生死觀，作一現代化與融合性的闡釋，而作為從佛學的觀點來處理喪親悲傷與療癒的基礎思維與理論架構。接著以無常觀的建立切入，

一、無常觀的建立—佛陀對喪親的悲傷輔導

就佛教的宇宙人生觀與生死觀而言，在面對喪親個案的悲傷輔導時，「無常觀」的建立是協助個案面對喪親與失落的第一步。無常觀能幫助眾生進一步理解及接受有情生命中「生、老、病、死」與「生、住、異、滅」的遷流變化，破除對生命永恆不變的執著，進而跳脫面對喪親與失落的心理困境。在《出曜經》³⁴的〈無常品〉中，有一段佛陀對喪子的孤母開示無常觀的個案輔導紀錄，引述如下：

昔，佛在舍衛國祇樹給孤獨園，爾時，有一孤母，而喪一子，得此憂惱，愁憤失意，恍惚倒錯，譬如狂人，意不開悟。出城至祇洹精舍，轉聞人說，佛為大聖，天人所宗，演說經道，忘憂除患，無不照鑒，無不通達。於是孤母往至佛所，作禮長跪，白世尊言：「素少子息，唯有一息卒得重病，捨我喪亡，母子情愍，不能自勝。唯願世尊，垂神開化，釋我憂結。」

佛告孤母：「汝速入城，遍行衢巷，有不死家者，求火持還。」孤母聞已，歡悟踊躍。入舍衛城，至一街巷，家家告曰：「此中頗有不死者乎？吾欲須火，還活我息。」諸人報曰：「我等曾祖父母，今為所在？汝今荒錯，何須至巷，狂有所說。」所至之家，皆言死亡，形神疲倦，所求不剋。便還歸家，抱小小兒，至世尊所，頭面禮足，白佛言：「受勅入城，家家乞火，皆言死喪，是故空還。」

佛告孤母：「夫人處世，有四事因緣，不可久保。何謂為四？一者、常必無常，二者、富貴必貧賤，三者、合會必別離，四者、強健必當死。趣死向死，為死所牽，無免此患。」

³⁴ 《出曜經》，尊者法救（梵 Dharmatrata）造，姚秦竺佛念譯，又稱《出曜論》，收於《大正藏》第四冊。係由佛教教訓式偈頌及其注釋之故事合輯而成，凡三十四品。出曜，舊名譬喻（梵 avadana，音譯阿波陀那），即十二部經之第六，指為助於理解教理，以譬喻或寓言說明之部分。全經透過譬喻來解說人生無常，以修行戒、定、慧積集善根而達到解脫之道理，內容與法句經相近。《出曜經》卷六（《大正藏》卷四·頁643下）：「所謂出曜者，從無常（本經之第一品）至梵志（本經之最後品），採眾經之要藏，演說布現，以訓將來，故名出曜。」參見《佛光大辭典》，頁1562。





佛告孤母：「汝今何為，不自憂慮，何不廣施持戒修齋？月八日、十四日、十五日，任力堪能，給施孤窮、沙門、婆羅門、遠行、久住、暫停止者，果獲其福，不可計量。」³⁵

上段經文中敘述有一孤母（單親媽媽，可能是丈夫亡故）死了一個兒子，祈求佛陀能讓她兒子起死回生，佛陀知其執著甚深，直接講說無常之理，恐其無法領悟，故而用間接而迂迴方式為她開示無常觀，於是叫她到城裡尋找從來沒有人亡故的家庭，然後向他們要一把火回來，如果要得到，就讓她兒子復活。她滿懷希望地跑遍了大街小巷，卻發現根本就沒有一家不曾有人亡故，結果無功而返。

佛陀接著為她開示無常觀：一、常必無常，二、富貴必貧賤，三、合會必別離，四、強健必當死。趣死向死，為死所牽，此是世間的常態，無人能免於此憂患。佛陀接著又進一步為她開示，不應鑽牛角尖式的自我憂慮，而應破除執著，擴大自己，開展生命，依自己的能力所及，廣作佈施、持戒、修福的功德。

二、法會懺儀的悲傷療癒功能

基於上述的佛教生命觀與生死觀的基礎思維與理論架構，面對喪親的失落感，不再只是疑惑於親人死後的有知或無知，而是在於關懷其未來生命流轉的出路與去處。而面對喪親的哀傷，不再只是傷慟於天人永隔的無奈，而是超越形體感應道交的心靈相通。佛教法會儀式中對亡者所作的助念、誦經、持咒、禮佛、懺悔、發願、回向……等等超荐儀軌，乃是基於上述生命觀與生死觀之理解而開展的宗教實踐。佛教中的「盂蘭盆會」與「梁皇寶懺」是深入民間而且非常流行超荐法會，可作為療癒喪親悲傷的具體實例。

(1) 「盂蘭盆會」

「盂蘭盆會」即是大眾耳熟能詳「目連救母」的故事。根據《盂蘭盆經》所載，佛弟子目連，以天眼通見其母死後墮在餓鬼道，皮骨相連，且日夜相續受苦。目連見已，即以鉢盛飯，往饗其母，然而其母以生前惡業受報之故，飯食皆變為火焰，而無法進食。目連為拯救其母脫離此苦，乃向佛陀請示解救之法。佛陀遂指示目連，於七月十五日僧自恣日（印度雨季期間，僧眾結夏安居三個月，此日乃安居結束之日），以百味飲食置於盂蘭盆中以供養三寶，能蒙無量

³⁵ 《出曜經》卷第二〈無常品〉之二，姚秦涼州沙門竺佛念譯。

功德，得救七世父母。³⁶《盂蘭盆經》云：「是佛弟子修孝順者，應念念中常憶父母供養，乃至七世父母，年年七月十五日常以孝順慈憶所生父母，乃至七世父母，為作盂蘭盆，施佛及僧，以報父母長養慈愛之恩。」³⁷

(2)「梁皇寶懺」

至於「梁皇寶懺」之緣起，則是梁武帝為超度其夫人郗氏，所制之慈悲道場懺法。根據《南史》〈梁武德郗皇后傳〉的記載，郗后生性酷妒，命終之後，化身為龍，入於後宮，托夢於武帝，或現龍形，光彩照灼。又根據《慈悲道場懺法》卷首〈慈悲道場懺法傳〉所載，皇后郗氏崩後數月，梁武帝日夜追悼，悶悶不樂，夜不成眠，郗氏身亡之後，墮入惡道，化身為巨蟒，入後宮托夢於武帝，謂其生前性情殘酷，妒忌六宮，損物害人，命終之後，以業報故，墮入蟒身，無飲食可實口，無窟穴可庇身，飢窘困迫，痛苦之劇有若錐刀加身，故而祈求武帝拯救，以拔除其痛苦。於是武帝聽從志公禪師之開示，廣閱佛經，蒐錄諸佛聖號，親撰懺悔文辭，共成《慈悲道場懺法》十卷，延請僧眾為行懺禮，皇后遂脫蟒身，化為忉利天人，容儀端麗，在空中禮謝武帝而去。其後此懺法流行於世，稱為「梁皇寶懺」。³⁸

一般大眾通常會質疑這些佛教法會及其儀式的有效性，這樣的疑問其實帶有濃厚的功利性思維色彩，彷彿是說，如果有效才要作。其實，在助念、誦經、持咒、禮佛、懺悔、發願、回向……等宗教施為裡，儀式是一種必要且重要的介面及平台。然而，單靠儀式本身並不必然保證宗教施為的有效性。雖然儀式是宗教施為不可或缺的一環，而且還必須要能「如法」³⁹地施行，但是宗教施為的真正效力其實是繫於宗教實踐的行者，或者嚴格地說，是繫於宗教行者至誠懇切的心念與思惟。

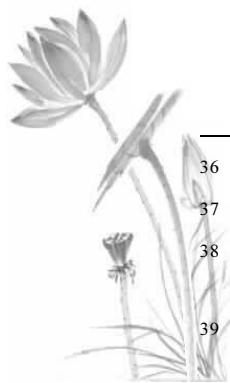
宗教行者的心念透過法會儀式的介面與平台，與亡者的心念溝通，協助並引導亡者在茫茫的生死大海之中找到方向與出路，這是行者與亡者之間—不生不滅的靈性生命之間的感應道交。

³⁶ 參見《佛光大辭典》，頁 3454。

³⁷ 見《佛說盂蘭盆經》卷一，《大正藏》卷十六，頁 779 下。

³⁸ 參見(1)《佛光大辭典》，頁 4624。(2)《慈悲道場懺法》卷一，《大正藏》卷十六，頁 922 中、下。

³⁹ 所謂「如法」，係指隨順佛所說之教法而不違背。亦指契合於正確之道理。



陸、結語

從佛學的觀點而言，宗教施為的真正意義與價值，不是對亡者有無效果的功利性問題，而是開導亡者「提起正念，放下以往的牽絆與執著，迎接未來的生命」的一種終極靈性關懷。宗教行者透過宗教施為與宗教儀式的具體實踐，不僅表達了生者對亡者的終極關懷，而且在生者與亡者之間，形成一種心靈與心靈之間相互溝通的網路連結，讓彼此的精神與心意相通。如此不但可以引導亡者迎接並開展其未來的生命，同時還可以協助亡者之家屬與親友，轉化並撫慰其喪親的失落感與悲傷情緒。

基於以上所述，本文希望藉由大乘佛學生命二重觀的探索與義理開展，彰顯大乘佛學義理所特有的生死宏觀，而運用在喪親與失落的悲傷輔導與療癒之上。佛教一向強調悲智雙運，解行並重，亦即理論與實踐的結合，而以心性的肯定體認與否，以及緣起性空觀慧的掌握與否，作為有關生死大事的宗教教義及哲理的取捨準則，並且運用在靈性關懷、照護與療癒的臨床實務上。這對於現代生死學與生死智慧的建立課題，不但極富啟迪意義，還可以提供現代人，不論是在面對個人生死大事，或是抉擇現代社會的種種生死課題，包括喪親、失落與悲傷的輔導與療癒時，有不少可供運用的寶貴思維資糧。

