

## 凝視死亡

# 談佛教如何看待死亡恐懼

文 羅曉琪

國立臺北護理健康大學生死與健康諮商心理系 碩士研究生

死亡，是人生的必經歷程。如果人不會經歷死亡，那生命又會是怎麼一回事呢？人們都很清楚人必有一死的事實，卻不願意去談及和面對死亡。死亡被許多人和社會視為禁忌，對死亡更抱著一種敬而遠之的感覺，彷彿一觸及到死亡相關的事件就會帶來厄運。這所謂的禁忌是如何產生的？為何人們會對於死亡這麼抗拒呢？文章將從死亡恐懼一概念開始討論，再以佛教觀點談論生死，最後以佛教的死亡關懷實務提出協助臨終病人面對死亡恐懼的方法。

### 死亡恐懼 - 存在的「終極關懷」

死亡恐懼一詞在許多西方哲學及心理學作品裡面被提及，存在心理治療學派創辦人美國精神醫學大師歐文·

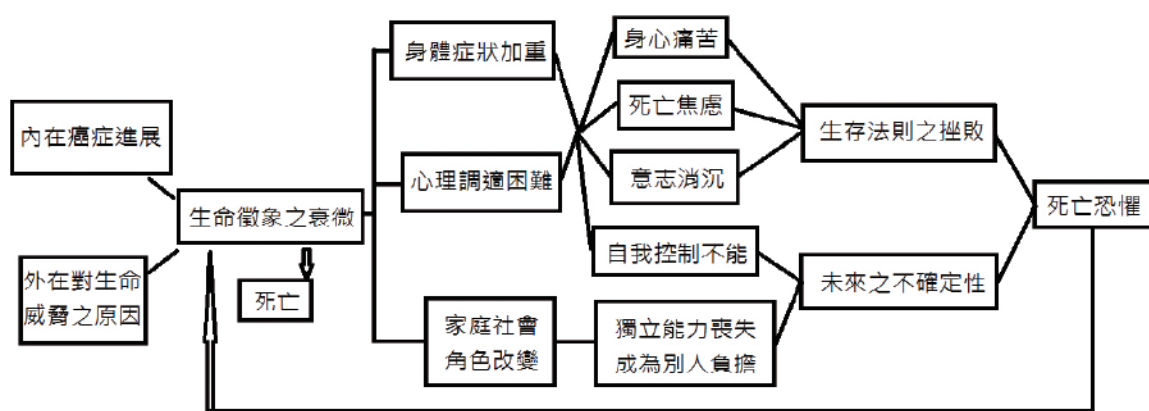
亞隆 (Irvin D. Yalom) 更把死亡、自由、孤獨與無意義感稱之為人類存在的「終極

關懷」(ultimate concerns)，以下將會以歐文·亞隆的兩本著作，〈存在心理治療(上)－死亡〉(2003)(易之新譯)及〈凝視太陽：面對死亡恐懼〉(2009)(廖婉如譯)中的內容介紹何謂死亡恐懼。

歐文·亞隆認為，人類之所以會對死亡產生焦慮的反應和做出帶有焦慮行為，是因對死亡的恐懼而不自覺發生的，而這些死亡恐懼會以多樣化的形式展現，其中利用逃避或使用防衛的心態機轉處理居多，圖一表示了死亡恐懼現象之機轉與反應。柯隆 (Jacques Choron) 則根據重要的死亡哲學觀點，把死亡恐懼歸納成對於死後的情形、死亡的經過及生命的終結所產生的恐懼感。

人活著就必然會死亡，而活著即存在，存在便會有其之「終極關懷」。面對著死亡恐懼，歐文·亞隆提出了一些建議。他認為必須先確立人會死亡的事實，再剖析死亡恐懼，利用聯繫的力量，陪伴和引導患者把焦點拉回此時此地，好讓真誠的面對自己，接受最根本的自己。





圖一、死亡恐懼現象之機轉與反應

資料來源：癌末病人死亡恐懼之臨床情境：臨床佛教宗教師參與靈性照顧 (陳慶餘, 2014)

## 佛教生死觀

《雜阿含經》第 298 經說到：「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。」佛教經典裡不乏提到何謂死亡，而人生在世，身體必會老去，壽命總會結束，死亡是如此讓人怖畏。

謂死必先談生，佛陀認為，人皆有佛性，如能像佛陀般正覺，便能認證生命的本來。但何謂生命的本來呢？陳錫琦 (2006)〈佛教對死亡與來世的觀點與準備〉中有詳盡的說明。「眾生」之所謂眾生，為眾因緣所生，因緣所生等於無生，無生便無滅，故此生命本來也是無滅無生。這是一個很重要的概念，人常執著於生存和死亡，但如能認證生命為不生不滅，生死一如，便能以

嶄新的角度去看待個人的生命和處境，放下對死亡的恐懼與我執。

夏允中和越見東 (2012) 曾從佛教的死亡本質和生命無常的觀點探討死亡恐懼，文章裡提到，「無明」乃最根本的痛苦地源頭，想要脫離死亡，最直接便為斷除貪、瞋、癡，唯有透過修行，學習八正道，以斷老、病、死。佛教四聖諦中提出的苦、集、滅、道，如能證悟到箇中奧秘，便能如佛陀般進入涅槃，證到生命之不生不滅，無懼生死。而死亡的痛苦並不會隨著死亡而結束，輪迴中將會根據各人所產的業，影響著來生的命運和遭遇。陳錫琦提到，「一切世間各隨業力現成此世」，人會因著過去的業力而不斷輪迴。業力有其強大的束縛力及逼迫力，但只要能把握此生，活在當下，便能化解業力對自身生命的限制。



西方極樂世界為佛教徒嚮往的死後樂土，唯有證得佛道，才能到達樂土。故生前的修行、所造的業、念頭的產生等，都會影響到後世或死後的去從。佛教對於死後的情形有許多形容，引領著信徒們向善，讓個人能為自己的未來盡一份心力，為未來帶來一絲盼望。

佛教認為人從死亡到來世中間會經歷四個階段，分別為「彌留」、「命盡中有」、「實相中有」及「投生中有」。能預先了解死亡的經過和投入來生的過程，便能減少人在臨終過程中因

痛苦而所產生的惡念，降低造垢業的機會。「彌留」階段的四大分離則最為人所知曉，人體由地、水、火、風組成，在死亡後將會慢慢分解。地為身體的重量，死時身體將變得沉重，難以負荷；水為身體的水分，水分將慢慢乾枯，煙霧瀰漫；火為身體的溫度，體溫將下降，暖熱散盡；風為呼吸，呼吸將變急速，知覺慢慢消失。其後的階段跟意識的狀態有關聯，進入最後「投生中有」的階段，則能感現六道受生的幻象，進到來世。(陳錫琦, 2006)

## 佛教的死亡關懷實務

死亡恐懼存活在每個人心中，多個文獻均有提及有關佛教如何面對死亡和降低死亡恐懼的實務工作，陳慶餘(2014)認為克服死亡恐懼有兩大課題，包括希望及信仰，而靈性平安則解除死亡所帶來的恐懼，以下便是一些有關佛教信仰和靈性照顧對於死亡恐懼之克服的實例。

釋慧哲等人(2005)於〈生命回顧之臨床說法〉一文中，分享安寧緩和醫療團隊臨床佛教宗教師，於安寧病房利用生命回顧，協助臨終病人找到生死智慧和靈性提升的案例。面對著如此強烈的死亡恐懼感，利用生命回顧－檢討過去、策勵將來，能夠協助病患接受死亡，這跟歐文·亞隆所提出的存在心理治療有異曲同工之妙。

希望證悟到生命的本質和生死的智慧，單靠病人的努力是不夠的，故此需要宗教師在臨床開示，運用病患的內在潛能，轉化執念成為成長的動力。釋慧哲等人提出這開示可分為兩個部分，一、讓病人回顧人生，接受生命中發生過的事；二、回應到以上的佛教生死觀，引導病人轉念，以不生不滅看待生命，活在當下、努力修行，經由宗教師的陪伴，與病患及家屬同修，讓他們從空性

和因緣看待自己的生與死。

除了生命回顧外，臨終說法與助念法門是另外一個佛教法師常用於降低病患死亡恐懼的方法。釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘和釋惠敏(2004)建立了「臨終說法與助念法門」臨床指引，旨在協助瀕死病人及臨終病人在彌留狀態和往生後的靈性照顧和臨終助念。這法門分為兩個部分，一為教導病人調解心念面對死亡的到來，二為協助家屬保持正念，為亡者助念。

說法的要點包括以上提到的生命回顧、說明生死的意義、靈性與生滅變化的關係、四大分解、心識分解、阿彌佛經、念佛的要訣等。釋宗惇等人的研究發現，處於終末階段的病人常因強烈的死亡恐懼而躁動不安和產生瞻望等，臨終說法與助念法門對他們的效益非常明顯，有效降低死亡恐懼。

毛新春(2005)提出，宗教信仰本身就跟死亡恐懼環環相扣，有癌末病患表示藉著佛法的慧言慧行，明白到生命有輪迴、死亡並不是永遠的結束等概念，因此無懼死亡。

證法需要法師之協助和陪伴，攜手面對死亡所帶來的恐懼及挑戰。陳慶餘提出死亡準備的三大要素，分別為認知

死亡和接受死亡、建立死亡態度和尋求因應之道，最後便是提升靈性層次，誠信佛法。由以上列舉的實例可以看到，雖然人會對死亡抱有恐懼，但只要因應有道，定能靈性昇華，與恐懼共存。

## 結論

生死之無常，相信大家都能夠感受。如此實在的死亡恐懼，並不是每個人都能夠承受。生死之道，中西無異，死亡恐懼沒有種族界線，只要是生命就必須迎接死亡的到來。佛教為東方思想，對於生命的體證有其獨特的見解。生命的本來為不生不滅，如此情況下，便無需執著於此生的結束，恐懼生命的完結。對西方極樂世界的追求和四大分解等死亡階段之描述，更讓人抱有安定

心神的力量。針對柯隆所提整理之死亡恐懼觀點，佛教對死後的情形、死亡的經過及生命的終結所產生的恐懼感有著結構及詳盡的說明。實務中提及法師對四大分解的說明、對死後世界的盼望、輪迴和來生之信念、臨終說法和助念及活在當下的引導，讓佛教信徒們能以無懼的精神、虔誠的信仰，帶著安詳的身軀及心靈，超越生死，得以善終。

透過文獻整理，發現其實佛教對於死亡恐懼的克服，與西方歐文·亞隆所提到的存在心理治療不謀而合，論證到，要克服死亡恐懼，接受死亡及回到自身的狀況都十分重要，至於對於死後何去何從，則各有不同。凝視死亡，是每人生命中最重要之課題，直視死亡恐懼，人生必有收穫。

## 參考文獻：

- 毛新春(2005)。癌症末期病人對生死意義的體認。輔仁宗教研究，12，167-194。
- 易之新譯(2003)。存在心理治療(上)－死亡(原作者：Irvin D. Yalom)。台北市：張老師文化(原著出版年：1980)。
- 夏允中、越建東(2012)。以佛教的死亡本質及生命無常觀點來探討死亡恐懼。本土心理學研究，38，167-187。doi:10.6254/2012.38.167
- 陳慶餘(2014)。癌末病人死亡恐懼之臨床情境：臨床佛教宗教師參與靈性照顧。臺灣醫學，18(1)，115-125。doi:10.6320/FJM.2014.18(1).14
- 陳錫琦(2006)。佛教對死亡與來世的觀點與準備。「2006回佛教對談學術研討會」發表之論文，北京大學哲學系。
- 廖婉如譯(2009)。凝視太陽：面對死亡恐懼(原作者：Irvin D. Yalom)。台北市：心靈工坊(原著出版年：2008)。
- 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，9(3)，236-252。doi:10.6537/TJHPC.2004.9(3).3
- 釋慧哲、釋宗惇、陳慶餘、釋法成、釋滿祥、周淑美、...、釋惠敏(2005)。生命回顧之臨床說法。安寧療護雜誌，10(4)，345-357。doi:10.6537/TJHPC.2005.10(4).3