



淺談臨終悲傷 文張沐晨

癌症病患比一般人更容易思考的死亡的議題，而在腫瘤科病房裡，死亡並不罕見，但當一個患者面臨臨終死亡階段，氛圍都是低迷哀傷的，經歷一個臨終的過程，並不是一個臨終者的事情，而是一個家庭要面對的狀態，也是一個家庭會有情緒的改變及痛苦的產生，是可以運用陪伴、增進與病人及家屬的溝通、增進家人與臨終病人道別、滿足臨終家庭的文化需求（陳、梁、張、廖，2011），而降低病人及家屬在面對臨終時刻的而所產生的低迷氛圍，面臨臨終死亡階段，氛圍一定是低迷、情緒一定要哀傷嗎？這個議題值得探討。故於 108 年 4 月 9 日於法鼓文理學院，

由一位國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商系生死組碩士生及六位法鼓文理學院生命教育碩士生進行此議題之討論。

討論重點摘錄

討論一開始先對遺族會產生哀傷低迷情緒進行釐清，一個人的逝世對於遺族而言，親人死亡的悲傷，是因為自己的有情感，是一種關係上的失落，所以會產生哀傷，所以，遺族會產生情緒上哀傷，並不是有親人正面臨死亡、正在死亡或已經死亡，而是我的親人即將離開我、正在離開我或已經離開我，我

即將要失去一位親人，即將失去了與這位親人的關係，我正在失去一位親人，正在失去與這位親人之關係，或者，我已經失去一位親人，已經失去了與這位親人之關係，我與這位親人的已經失去了連結，所以哀傷，所以面臨臨終死亡階段，氛圍低迷、情緒哀傷。

接下來，我們開始討論有沒有跳脫面臨臨終死亡階段，氛圍低迷、情緒哀傷的情況或文化的不同面向。

以宗教文化的面向，在藏族文化藏傳佛教裡，生命觀有「轉世」，在人要逝世前，會請巫師到臨終者前去找找到臨終者即將轉世的方位，臨終者臨終後，遺族必須按照巫師指示的方位，準備亡者喜歡的物品去尋找亡者轉世後的轉世者，並且跟他相認再次成為家人，藏族文化中無法忍受遺族不去尋找親人轉世後的轉世者，是一件不對不道德的事，對於藏族民族而言，尋找已逝親人的轉世者，這是他們一定要做的事情。所以，因為遺族沒有失去親人、沒有失去一段親人關係上的連結，故藏族文化中面臨臨終死亡階段，沒有氛圍低迷、亦無情緒哀傷。

以歷史思想的面向，在莊子道家思想中，死亡不該悲傷，死亡代表亡者這一世的功課已經完成，已經結束，可

以回歸自然，回到無為的境界，所以在莊子喪妻的時候，親友來訪，看見他沒有哀傷的情緒，他正在歡樂的打鼓，所以莊子在面臨臨終死亡階段，沒有哀傷的情緒，也沒有低迷的氛圍。

完成道別的面向，有一位八十多歲的老人，生活功能都正常，有天與他的親屬進行道別、道愛，沒多久後，老人在家中安然逝世，遺族在辦理後事的時候，沒有哀傷的情緒也沒有低迷的氛圍，遺族表示，因為老人有與他們道別，再加上老人於睡夢中安然離世，遺族表示是一件好事，所以在這個面臨臨終死亡階段，可能有微量哀傷的情緒，微量低迷的氛圍，因為還是有失去親人、失去一段與親人關係上的連結，但因為有提前道別所以，大幅下降了哀傷的情緒、低迷的氛圍。

最後，我們討論出，死亡是一種關係斷裂的時候，失去的關係，沒有人可以遞補，悲傷是自己哀傷是個情緒，並不是理性可以準備，而愛別離苦，哀傷是另一個發洩，應該接受遺族擁有哀傷的權利，悲傷並不是一件壞事，但可以藉由同理、陪伴可以減少愧疚及減少遺憾，來降低哀傷的程度，而適當的臨終關懷，盡期所能、隨緣隨份，進行互相道謝、到愛、道別、道歉，把一切緣分看待成善緣，並不是惡緣，都可改變或

降低面臨臨終死亡階段，哀傷的情緒，低迷的氛圍，而面臨臨終死亡階段，氛圍不一定是低迷、情緒不一定要哀傷，就如同結婚不一定是開心的事情。

文獻查證

依上述討論的內容進行文獻查證

一、藏傳佛教與轉世

於 2016 年張譽薰發表於生命教育研究中的論道教與藏傳佛教《西藏度亡經》臨終過渡階段的生命關懷及劉婉俐於 2003 年在中外文學中發表的藏傳佛教文學中的心智科學與超時空關係，進行文獻的摘錄及整理如下：

藏傳佛教中西藏度亡經裡的生死觀為生死相續，無有止息，西藏度亡經承載藏傳佛教的生死觀及其臨終關懷，呈現了一般人死後成為「中陰」（指人自離開世間之後，上為投生前的階段），從死亡過渡到再生階段，西藏度亡經存在的價值有開示臨終者安穩經歷死亡的過程，克服死亡恐懼，也可以協助活著的人遺族勇敢面對臨終者即將死去的是事實，進而達到生死想相安之目的，而且西藏度亡經認為死亡並不是一種毀滅，指是由一個接度轉化至另一階段而已，所以死亡就是更換另一個新的肉體，通常亡者會在死亡後四十九天內會投胎再生，但有修行成功者可超脫生

死成佛，而心理學家榮格曾將密乘壇城與集體潛意識做比較研究，表示人的存在狀態分為六種中陰：處生中陰（即日常的生活狀態，或稱自然中陰）、睡夢中陰、禪定中陰、臨終中陰、實相中陰、和投生中陰。為了讓人死後（投胎中陰），我已順利轉世，在人活者的時候透過夢樣的意識世界（睡夢中陰）、禪定或出神的意識狀態（禪定中陰），事先演練、熟悉整個死亡的歷程，在經歷死亡意識狀態（臨終中陰），體驗實相意識狀態，亡者知道自己已死亡，意識脫離肉身，進入四十九天的幻相之旅（實相中陰）到再生時的意識狀態（投生中陰），而睡夢中陰，於睡夢的過程，很類似臨終中陰的各種階段，一來是因為在入睡的過程中，意識與四大的消融近似於臨終的情景相似，所以在睡夢中陰中的練習非常重要。

西藏度亡經也對死亡、中陰、轉生（投生）與法身、報身、化身三身修持的相互連結進行說明，一般人歷經這些狀態時無法自我控制，修行者可以控制並加以運用以成就佛果三身（法身、報身、化身）這三者分別與死亡、中陰、轉生有類似的性質，達賴喇嘛表示在無上瑜伽中死亡、中陰與轉生稱為三身的基礎。因修行者在觀想層次歷經淨光時，同時觀空。這是法身的修行，是淨化死亡的要素。就如同一個普通人

在經歷死亡後進入中陰身的狀態，修行者修生起次第觀空之後，呈現一個為細身，但還是在觀想層次，這就是報身的修法，是淨化中陰身的要素。接著，一般人從中陰身回到粗糙身準備轉生，這時修生起次第的行者要觀想從報身中出現化身。這就是化身的修行，是淨化轉生的要素。

二、莊子與道家的死亡觀

於 2012 年許雅喬發表於止善中的莊子喪葬思想對臨終關懷教育的啟示及賴錫三於 2011 年在漢學研究中發表的《莊子》的生死隱喻與自然變化，進行文獻的摘錄及整理如下：

有關莊子的生死思想，從《莊子·至樂》云：「莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。」就是莊子妻死，惠施去弔喪，看到莊子沒有一點哀傷的樣子，還能敲著盆子唱著歌，惠施無法理解，並質疑他的行為不免過於無情，然而這「無情之情」實為更深刻的真情。莊子當然知道人面對親人死亡時不免錐心泣血，他自己剛知道妻子死時，也不免會有所感慨，但他視生死為四時運行的自然變化，是宇宙大化流行的常態可，要說明莊子面對生死及喪葬的態度，一般面對至親好友死亡時，很難坦然接受，更不可能「鼓盆而歌」，莊子這種特立獨行的行為，雖令人費

解，但所顯露出的生死思想，實是莊子有幾個理念。

第一個是道與氣：人起初本來是沒有生命的，沒有生命沒有形體，不僅沒有形體且還沒有氣息，在若有若無之間，變而成氣，氣變而成形，形變而成生命，現在又變而為死，所以妻子死了，她只是地回到大自然的中，這是一種解脫與安寢，所以才不哭而歌唱，人的生命變化而言，生死是可以互相轉換的，因為生死只是氣的聚散而已，人毋須以為患，萬物亦是氣的聚散，故將生死視為氣的聚散。

第二個是生死一條：死亡的只是外在的形骸，在宇宙大化流行的精神生命是不朽的，莊子提出「天地與我並生，而萬物與我為一」的概念，打破僵化的思維 - 悅生惡死，了然死生變化，不僅是必然的自然演化與造化，在心境上能適生、適死，進而超脫生與死的羈絆，認為精神不受生死觀念所限制，即可衝破現實的界限而自由飛翔，如此，精神即可參與天地的變化，可以超越時空的限制，與宇宙及萬物交感而合而為一，是以死而不亡，故面對生死變化當能安時處順，而了解莊子對生死的看法。

對於莊子的死亡議題之探討，將

打開道家的終極關懷之詮釋空間。死亡非採取一般宗教儀式，而去尋求永不變動的超越樂園（另一個烏托邦）。莊子認為必須接納死亡，因為生和死共構為自然變化之整體，肯定變化就必得肯定死亡，這樣可超越「悅生/惡死」的二元論困境，任何人無所逃於天地間的必然命運，任何人都不能不遭逢，屬於自然韻律之「命」，無所逃脫，也改變不了，強求不得，死亡為人帶來黑洞般的吞噬感，人生意義可能被虛無空洞。而莊子大量書寫死亡，正為近身反思生透過死亡書寫而重開生命之路與解開自然變化之秘，莊子死亡書寫，並非令人恐懼的外部對象，或充滿悲傷、虛無、荒蕪的情調，而是一派寧靜、祥和、從容、自在，甚至還有嘉年華的喜劇氛圍，老子或莊子，都會以「安息」意象來描述死亡，人終於能將各種勞苦重擔、千百掛慮，一併放下，然後平靜安和穩穩長眠，並非一廂情願或悲觀主義式地歌頌死亡世界，而只是方便法門地提醒人們：過分怖畏死亡，就像過分貪戀存活一樣，都落入死生為二的情執陷阱，而在至樂篇最後也提出未嘗死，未嘗生的理論，將「悅生」倒轉為「悅死」，體會到「至樂無樂」之樂。樣的極樂並不是在於取消死亡後，另外擬想一個沒有死亡的他界烏托邦，而是接納死亡就像接納生命一樣，讓它們相互成為彼此內部的力量，如此打通死生隔閡

為二的偏執，才是真人所謂入於不死不生、生死無變於己的從容悠然之境。

三、生命末期臨終關懷

於 2012 年由陳雅琪、楊立華、張理君、廖珍娟共同發表於腫瘤戶裡雜誌的臨終癌症病患家庭之關懷、林育陞於 2017 年在諮商與輔導中發表的生命的最後一哩路—臨終關懷及陳大正同樣於 2017 年在諮商與輔導中發表你今天善終了嗎？，進行文獻的摘錄及整理如下：

臨終關懷是對生命尊重的一種態度，特別對於重症與癌末病人的尊重，但因醫療進步延長病人生命不是一件難事，生命品質卻不敢保證是良好的，臨終關懷目的 就是幫助病患及其家屬能夠在生命最後的一里路的到尊重與照顧，而臨終關懷，除了陪伴家屬與個案，廢除不必要的醫療救治外，另一個重要的目的就是為了死亡做準備，大部份的人一生中，總會帶著遺憾和不圓滿的。如果能夠在生命結束之前，正確的道謝、道愛、道歉與道別（四道人生），可協助臨終者和家屬來說盡力地處理遺憾、疚責，是一種將遺憾減低的最好方法。

由於臨終病患和親友的相處時間不多，所以照顧者應協助病患和親友們

做真誠且有意義的溝通，讓病患感受到關愛與祝福，為即將的分離做最後的道別。而臨終的病人及家屬認為道別是很重要的，與臨終的病人道別將影響家庭的成員在經歷家人死亡過程的情緒療癒與健康。

討論與結論

根據以上臨終悲傷的議題，透過了文獻查證，反思護理人員於臨床實務可以運用的方向，在藏傳佛教與轉世面向，因有宗教文化受限，較難於臨床實務執行，但如巧遇病人為藏族人士或宗教為藏傳佛教，可以用文獻查證中「轉世」觀念，強調亡者只是這個肉體死亡，經過四十九天後，亡者成為投生中陰，即會投胎轉世，來減少遺族臨終的悲傷。

在莊子與道家思想方面，可以將莊子妻死，惠子弔之，莊子則方箕踞鼓盆而歌，這個寓言故事當成引言，告知臨終者及家屬老子的思想，莊子剛知道妻子死時，也不免會有所感慨，但莊子視生死為四時運行的自然變化，是宇宙大化流行的常態，就如同春夏秋冬為宇宙大化流行的常態，生老病死也是宇宙大化流行的常態，通常不會因為冬天要結束迎接夏天，而感到失落哀傷，那是否也不該因死亡而感到失落哀傷；並

可以用道與氣理念告知人起初本來是沒有生命的，沒有形體，沒有氣息，在若有若無之間，變而成氣，氣變而成形，形變而成生命，現在又變而為死，只是回歸自然而已；可以用生死一條的理論告知，死亡的只是外在的形骸，在宇宙大化流行的精神生命是不朽的，進而超脫生與死的羈絆。

在生命末期的提早進行道別，相較下是比較容易進行的，也是以上三個面向最容易被接受的方法，而東方文化因為內斂的緣故，很多臨終者及家屬很想進行道別，卻又無法說出口，而臨床醫護團隊可以引導臨終者及家屬進行道別，減少心中遺憾，也可以改變面臨臨終死亡階段，氛圍低迷、情緒哀傷。

參考資料

- 林育陞（2017）．生命的最後一哩路—臨終關懷．諮商與輔導，381，12-15。
- 張譽薰（2016）．論道教與藏傳佛教《西藏度亡經》臨終過渡階段的生命關懷．生命教育研究，8（1），23-50。
- 許雅喬（2012）．莊子喪葬思想對臨終關懷教育的啟示．止善，13，59-84。
- 陳大正（2017）．你今天善終了嗎？．諮商與輔導，381，20-21。
- 陳雅琪、楊立華、張理君、廖珍娟（2011）．臨終癌症病患家庭之關懷．腫瘤護理雜誌，11（1），1-12。
- 劉婉俐（2003）．藏傳佛教文學中的心智科學與超時空關係．中外文學，31（10），193-228。
- 賴錫三（2011）．《莊子》的死生隱喻與自然變化．漢學研究，29（4），1-34。