

生死學

Fourteen Lessons of Living with Death

十四講

林欣榮 · 慧開法師
蔡昌雄 · 蔡錚雲 · 陳福濱
吳庶深
共同推薦

作者◎余德慧、石佳儀

整理◎陳冠秀

本書從現代人獨特的生存與死亡處境出發，
以海德格、齊克果的哲學精神為經緯，
結合作者多年累積的學養與體驗，
引領你我一起探索關於生命與死亡的智慧。



Master

對於人類心理現象的描述與詮釋
有著源遠流長的古典主張，有著速簡華麗的現代議題
構築一座探究心靈活動的殿堂
我們在文字與閱讀中，尋找那奠基的源頭

生死學十四講

Fourteen Lessons of Living with Death

作者——余德慧、石佳儀

整理——陳冠秀

{ 目錄 }

6 序 | 余德慧

Part I
生死學的鳥瞰

- 11 【第一講】 生死學將引領我們走向何方？
29 【第二講】 看見存在的遮蔽

Part II
生死學的進路

- 49 【第三講】 抵達無蔽的領會之前
69 【第四講】 生寄死歸

Part III
瞭解臨終過程

- 93 【第五講】 進入願有決斷
111 【第六講】 關鍵的重病現象
125 【第七講】 重病之後的生命時光
145 【第八講】 「脫離世間」的本質
159 【第九講】 病沈期咫尺的親近
171 【第十講】 背離世間，靈性呈顯

179 【第十一講】擬像與觀，臨終最後的存在意識

Part IV 底線的活著

195 【第十二講】瀕臨之心的修行路

207 【第十三講】清淨無住，遊戲任自然

219 【第十四講】終極的歸返原初

229 附錄一 | 余德慧近年有關生死學的研究及著作

232 附錄二 | 延伸閱讀

序

從二〇〇〇年伊始，我接受慈濟大學通識中心的聘函，教醫學院三年級的「生死學」。自從一九九二年楊國樞教授邀我與他一起在台大開設「生死學」，就一直沒有再開過，主要的原因是，在我的心底盤算，生死學畢竟是烏鴉嘴的學問，人人喊重要，可是有口無心，最好不要去碰這種既無功亦無德的學問。可是很奇怪，許多生死學相關的書籍並不乏讀者。我曾經問過許多人，才知道他們毫無猶豫地買《西藏生死書》，卻一直停留在第一篇。

解釋這種現象很簡單。每人都知道自己必死，但都無限期延長自己的死期，因為死亡來臨時我已經死亡，死亡未來臨時，我尚活著，何必徒增困擾。我相信在這理念之下，死亡的威脅才會如黑暗裡未曾現身的影子，不知何時襲來。

本來我把生死學當作「徹念之學」，也就是引導人從終極的立足點，重新審觀自己在世的理所當然，但是後來我放棄這念頭，畢竟人不是天生就具有超越性徵，甚至多數人根本連「超越」都不知道，即所謂以世間為天蓬的窄幅意識（narrow-awake consciousness），一直到自己的親人或自身面臨死亡，才發現更廣袤的意識系譜。我在緩和照顧病房當志工，與我的學生接觸病人及其家屬，看到有人新意識開啓，也看到有人惶惑地掙扎於自己禁錮的窄幅

意識。我從心存有意識者（無論病人或家屬）那裡，學習他們開啓的過程，也從禁錮者那裡，學習心存有意識無法開啓的過程。綜合這兩個過程，我才將生死學界定為「通往徹念的擺渡」，也就是說，我們要有個過程，將自己從禁錮的心智自我逐漸放開，朝向以寬廣的醒覺意識為基礎的活著。

確定這點之後，我無意中獲得Kathleen Dowling Singh在二〇〇〇年剛出版的一本書，我暫將譯為《在恩寵中逝去》(The Grace in Dying: A Message of Hope, Comfort, and Spiritual Transformation)【註】，作者是個臨終照顧的心理師，非常具有深思，她緩慢地教導人們接近臨終者，並闡明臨終過程的完美返歸，以解除人們對死亡的恐懼。

我深受此書的啓發，決意以我熟悉的海德格著作《存在與時間》為經緯，從生死學的角度重解海德格的心意，沒想到居然是相通的，我才完全明白齊克果、海德格的修行生活。這些帶有學院味道的哲人，可說很符合學院裡教授生死學的典範，而又能夠把修行的必要性引介進來，不必訴諸於傳統的宗教修行。

宗旨既定，我就開始重開「生死學」課程。在這期間，承蒙賴其萬教授在擔任慈濟大學副校長時，邀請我到慈大教授「生死學」，並在他向教育部申請「課程卓越」計畫裡，獲得經費的資助；同時也要感謝慈大校長方菊雄教授，他是此課程卓越計畫的總主持人。

最後感謝慈濟醫院家醫科王英偉主任、心蓮病房心理

師石世明先生以及助理們的支持。我的學生石佳儀、陳冠秀每堂都到課堂錄音謄稿，佳儀不但謄稿，也花了很多功夫修改增刪，引導我去增減一些內容，等於是我的共同作者。

Part I

生死學的鳥瞰

生死學將引領我們 走向何方？

生死學提供一種更寬廣存在的基礎，明白原來現在的活著是一種疑問；也引導我們瞭解另外一種活著的方式，讓「我的死亡」變成一種「存在」。

生死學不是死亡學。

論到生死學，我們想要探討的不是各大文化的死亡觀，比如佛教的死亡觀、基督教的死亡觀、中國人的死亡觀、德國人的死亡觀等等，那麼，如果不談這些，生死學要考量什麼呢？在生死學的課程及研究裡，這個問題的答案並沒有準則。

用「心智」過著常人生活

修習一門課時，我們通常會期待該門課成爲生命裡一道「深刻的經驗」。但在瞭解何謂「深刻的經驗」之前，我們不妨先來想想什麼是「不深刻的經驗」？學術上有一個術語“das Man”（德文），生死學以及存在哲學將此術語 das Man 稱爲「常人」。「常人」這個名詞並不是用來指人平凡、平庸，而是在談一個根本的問題。通常，人們有一種度過生命的方式，這種方式極爲常見，以這種平凡普通的生活方式活著的人就叫做「常人」。

「常人」一詞訴說著我們日常生活中一種平常的狀態。譬如老師上課、學生聽課、晚上吃飯、看電視、聊天、喝茶、上網，或是把老師交代的功課做完等等，這些都是我們平常共同會做的事情。當我們把生命建立在「常人」的生活型態時，通常會發展出一套理解事情的方法，這一套方法稱之爲「常理」，而我們之所以能夠以這種或那種方式理解事物，關鍵就在於我們的腦袋裡有一種稱爲「心智」(mental / mentality) 的東西。

綜合「常人」、「常理」、「心智」三個概念，我們可說，「心智」透過「常人」的生活型態以獲取「常理」，過著一種所謂「正常人」的生活。生死學的第一步就從這裡開始談起。

「常人」透過「心智」而獲得「常理」，因而交織構成「世界」。「世界」在生死學裡是一個非常基本的概念。我們日常的生活型態、心智的思考，以及由此所形成的一套「常理」，三者相互交織成「世界」。「常理」是什麼？譬如，生病的常理是要去看醫生、找到對的藥，或者做一些調整、改變飲食等等，使得身體不再那麼疼痛。

但是，人在看待「世界」時，不會只用「心智、常人、常理」運行的這一套。「世界」的知識，不會只有這一套。譬如有些人把科學當作知識，看到台北熱熱鬧鬧在迎接佛陀的指頭，就說「哎呀，這不合乎科學，一根指頭有什麼好崇拜的……」，這種說法就是把科學當作自己的世界，以科學作為自己的常觀。又比如一個基督徒，看見人們熱烈迎接佛指而心生不適，覺得這不啻為一種偶像崇拜，這便是基督徒的常觀；同樣對於迎接佛指一事，佛教徒會覺得「這就是佛教應該有的，這是對我們佛教先祖的崇敬」，這又是佛教徒的常觀。

由上面的舉例，我們可知，這個世界的常觀很多，有科學家的科學常觀、藝術家的藝術常觀、宗教徒的宗教常觀等等，這些是所謂的「常觀世界」。當我們論及「常觀」時，不能斷言世界上存在著某個領域是超過「常觀」的，

宗教大師不一定會超越常觀，但一個老太婆則有可能已經超越常觀。

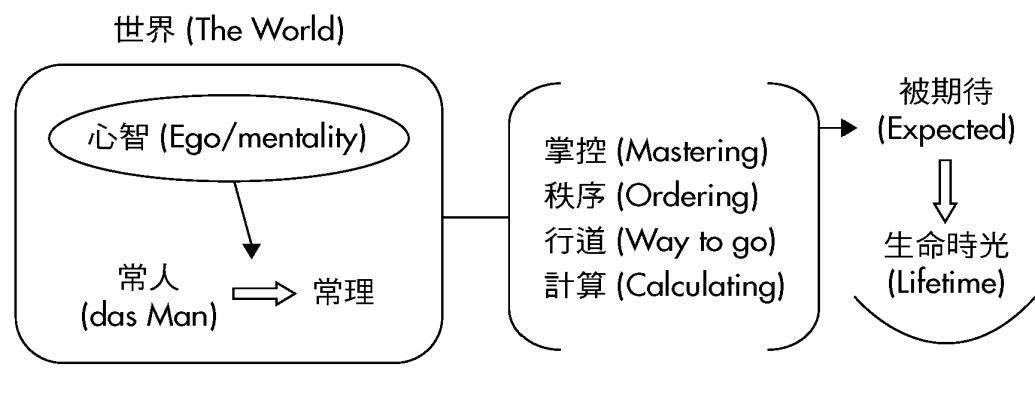
超越常觀跟不超越常觀有什麼差別？心智對常理進行推斷時，有幾個基本元素運作著，這些基本元素即掌控 (mastering)、秩序 (ordering)、行道 (way to go)、計算 (calculating)。

在掌控方面，譬如不讓火勢蔓延、不讓財政空耗、不使疾病惡化等，這意味著我們的心智狀態要對事物進行掌控；在秩序方面，例如家庭倫理、工作倫理、校規、出家人的戒律、不能對爸爸媽媽講這種話、不能對上人講那種話、對同學要有一定規矩等等；我們的心智狀態要依循規定，才會有秩序，繼而才能做事，有路可走，此謂行道；此外計算也很重要，譬如評估事件的優缺。

所有這些事情都循著一種可以被期待的方向發生。我們在生活中從事著一種整備的工作，心智在這當中控制了人如何使用時間，亦即如何使用你的生命時光、你的一輩子 (spending your lifetime)。這些大家應該很熟悉，譬如我如何獲得成功、我要先安家再立業、或先立業再成家、我要完成學業、拿博士學位……，這裡面都可以看到上面的每一個元素從事著整備的工作。

這種「心智」會變成我們的一部分，也就是「我」。「我」在心理學裡叫做Ego，或者mental ego。我們的心智自我沈迷在世界裡，而且會在日常生活中不自覺地做一些事情，譬如，沈迷網路太久了，會想出去走一走；有時候

圖1.0 | 常人的世界建構



肉吃太多了，就會吃一點青菜。也就是說，我們活在世界裡，會自然地在當中掌控、維持秩序、行道和計算。甚至連你如何花這一輩子的時間、你這一輩子的目的要怎麼走，都已經被期待、而且整備了。「如何使用生命時光」、「如何活著」即涉及到生死學根本的問題。

福、禍何時至？

在生命時光中，我們用了大部分常人的心智狀態來獲得常理，而且投注大量的時間在世界中，經營世界的開展，也就是對生命進行籌劃，這種狀態叫做「寓居於世」(Being-in-the-world)，我們大部分的時間都在考慮「現在」如何投入到「未來」，譬如現在辛辛苦苦唸書，希望畢業的時候告一個段落，然後開始完成某些事情。在這種活著的狀態裡，時間是朝向未來的。

說到這裡，你可能隱隱約約發現這和生死學所要談論的正好相反。我們什麼時候會死去？不知道。用什麼方式

死呢？不知道。唯一確定的是，我們一定會死。你也許會說：「不要跟我們講這些東西，我們尚且年輕，死亡距離我們很遠。」然而，某個癌末病人的話語，給了我們很大的提醒，他說：「福有時，禍有時。」什麼時候有福？什麼時候有禍？我們根本不知道。對這個病人來講，他切身體驗了「福有時，禍有時」，可是對一般健康的人來講，卻尚未經歷也未嘗明白。

還沒經歷過「福有時，禍有時」的人依舊活蹦亂跳著，我們稱這種存在狀態為「眼前、當下」。「當下」和「一輩子」的意義，在生死學裡很重要。常有人說：「我現在好好的呀，你跟我講這些生命死亡有的沒的，爲什麼不講點讓我們獲得成長、使我們心靈快樂、幸福的事情呢？」如果生死學還講這些就不叫生死學了，應該叫心靈成長課或心理衛生課。

如何活著？

生死學的知識，與由「心智自我」構築出來的知識是截然不同的。生死學開宗明義說「所有的事物是無法期待的」。「無法期待」，因爲人用盡了他的眼前和當下，想破腦袋，仍然無法預期事情將如何發生進展。譬如很多人在談戀愛時，會說到：「哎呀，想到我大哥的婚姻多麼糟、我朋友的戀情多麼曲折……」在這情況下，沒有人能夠預料，到底跟眼前這個女人或男人在一起一輩子，會一輩子到什麼時候？有人的一輩子很可能只有三個月、半年，有

的人也許根本不想跟對方在一起，結果非預期地，兩個人都活到八十歲，吃、睡都伴著同一個人。這些人間事實意味著：人的死亡，絲毫無法由當下得知。

這是一個基本推論，這個推論指出人活著的一些限制：如果你採用「心智自我」作為思考和活著的基礎，那麼任何「眼前」或「當下」就不意味著你能夠知道自己的死亡。

十幾年前，有一個國防醫學院的教授對我說起一樁事。有一天，一個病人搭著他的手說：「醫師你還能不能繼續救我？」他說：「好，我會陪你，你希望怎麼樣？」病患說：「我只要能夠聽醫師的話，做醫師希望我做的事，我一定會活下去。」隔天早上，這個病人就去世了。有人可能會感到驚奇，「人怎麼這樣子！都接近臨終了，還不知道死亡在哪裡？」但這樣例子是常有的。我跟那位國防醫學院的教授說：「我們要去追尋這些話是從哪裡講出來的？人如果飽足了他的心智自我，用心智的方式只活一個『我』，在臨終時便可能有這種反應。」

你也許會問：「這世界上，難道還有人不是用心智自我來活嗎？」有！但是這些人在網路上看不到，甚至迎接佛指的大典上也看不到，這些人多半存在於臨終病房或急診室。

存在卻沒有世界

有許多臨終病人，從某一段時間開始，便開始放棄他

的心智自我，當他開始放棄他的心智自我時，就已經脫離了我們的「世界」，「世界」於他不再存在。這句話聽起來很怪異，存在著但卻沒有了世界。這就好像你在一個房間裡，窗簾慢慢拉下來，窗外的風光逐漸消失，門慢慢闔上，光不再從門外灑進，房間落入黑暗的籠罩中，最後只聽到自己的呼吸，你僅知道自己還活著，其餘的什麼都不知道。這種狀況在法文裡叫做“*Il y a*”，翻成英文就是“*here is*”。

又好比在黑暗中打坐。這時候最痛苦的事就是腦袋上演著電影，怎麼演？這世界上不期然的東西，透過心智自我就上演了。在這種狀態底下，人還是「寓居於世」，待打坐久了，電影不再上演，但仍然維持著呼吸，此時人便進入「存在卻沒有世界」的狀態中。如果在呼吸裡還一邊想「我這樣呼吸對不對？不知道跟師父講的有沒有一樣？」這就還在世界裡。

曾經有一個病人，在我對他進行治療的過程中，他突然說：「老師，我在外太空，腳踏不到地，好黑喔，前面有一個漩渦，我快被捲進去了。」過不久他就進去了，進去之後就昏死在那邊。此外，瀕死的人也發生過很多類似的現象，通常他們在某一剎那發現身體往上浮升，然後，通過一個黑暗的時光隧道，過了隧道之後，突然眼前大放光明、大自在。大放光明的現象，有些宗教稱之為「涅槃」、「上天家」、「神秘經驗」或是「密契經驗」。《前世今生》一書裡面有很多類似的狀況，但是我不用前世今

生來解釋，因為它簡易得令人難信，我也不用教門的語言來解釋。不過這些現象都存在，問題就在於人們如何解釋這些現象。在生死學裡，我們的解釋就是И y a，即「存在卻沒有世界」。

另外有一種現象與И y a不同，叫做「擬象」，擬似影像。在常人的世界裡，很多人對死後好奇，花許多心思想像、模擬死後的世界，於是透過「擬象」的方式創造死後的世界，如善書所描寫的。

在臨終病人身上，也容易發生「擬象作用」，但這些東西基本上還是心智自我、「理」字作祟。譬如，古人說「善有善報、惡有惡報」，可是後來發現有的好人有惡報、壞人常常有善報，所以又加了幾個字「時候未到」，把「理」補圓了，它其實想掌控一種可理解的道理、想把秩序定下來，這很清楚是心智自我在作祟。所以在「擬象」的狀態底下，人尚未進入И y a。

「非世界的知識」藏身何處？

爲什麼生死學會提出這種「存在卻沒有世界」的觀點？並不是它贊同這個觀點，而是生死學告訴我們，世界上的知識可分爲兩大類，其中一類是跟「世界」有關的知識，包括我們的工程、醫學、電子、建築、社會、人間倫理、成功失敗等等；可是除了這個「世界」的知識以外，還有一種「非世界的知識」，是不再靠人的心智自我進行思考的知識，這種知識可能會比在「世界」裡開發出來的

知識還重要。但這種知識，經常以隱藏的方式存在，它沒有辦法被創造。

這話怎麼說？因為心智自我最主要的功能就是在開展世界，譬如慈濟大學設立中學、小學、幼稚園，形成完整的教育系統，甚至可以建立一座大廈，從最底層的幼稚園到頂樓的殯儀館，中間具備齊全的商店、健身房，人只要在裡面進行社會活動就好了，這就是將世界開展，而且人在開展世界的時候通常會充滿一種快樂的情懷，認為我們的開展有發展性、有前瞻性、前程大好。

可是，癌症病人的傳記，起始第一章通常描寫這世界一如往常，何等的順利美妙，但第一章的最後一節就寫著：「晴天霹靂，它就這麼發生了！」不過，如果你去看善書，很多是寫著：「我去身體檢查，突然發現自己長了什麼什麼……，去哪裡找醫生……撿回一條命。」或是法輪功的書也是這樣：「我長期心臟病……，認識了李鴻志老師，每天練功……，然後就痊癒了。」這種狀況叫「復歸世界」，人已經走到世界的邊緣又回來，「保住了」。凡是人保住、保有他的世界，我們通常稱之為「福」，譬如某人去做身體檢查，醫生對他說：「哦，有問題喔，要做進一步檢查。」幾天過後，醫生又跟他說：「恭喜恭喜，良性的！」他於是鬆一口氣，覺得從鬼門關走了一圈回來。這種現象我們都稱之為「福」。

從那一刻，生死學對你產生幫助

可是人的一生「有福」的部分並不是很多，即使是有福的，總有一天人的世界會破裂掉。目前市面上有許多類似《恩寵與勇氣》【註】的書，這種書告訴我們，終有一日我們會離開心智自我所造就的世界。可是，如何離開是一個大問題，這並不是難在「如何告別」，而是死亡這條路究竟要怎麼走？很多人會說：「趕快去保險好了！」沒錯，保險保得好的話生病住院還能賺錢，但是病痛到某種階段以後，人對保險那個部分不會感興趣。於是，「沒有世界但人還活著」就成爲生死學的根本命題。

有人或許會說：「生命這麼美，微風輕拂，陽光燦爛，小草依舊生長，百花準備齊放，我的心如春天，你講的是冬天的事情，百花凋謝、百草枯萎，你講的是老人要講的事情，太遙遠了，你把春天的孩子帶到冬天的老人那邊去跟他們學習，簡直把我們中間的日子飛略掉了，我們還有中間的生活，我們還要結婚、體驗感情的波濤，而且結婚至少要結三次才甘願，再說我們的事業也都還沒有起步……」這樣的說法我完全同意，「常人」活著的世界就是如此。

可是，生死學並不妨礙你眼前如春花的時光，因爲生死學的基本態度之一是：人本來就應該活在「世界」裡。生死學只是告訴我們一種準備的狀態，萬一面臨一些沒有辦法被期待、突然斷裂的事情，當人跌落深淵的時候，生死學的知識就發生作用了，而且，在那一刻開始，生死學開始對你產生幫助。

「當下」所見，永遠是殘缺

我們現在身體還健康，仍用心智自我活著的時候，是一種不徹底的、暫時性的狀態，這種活著的方式並不是永久的，它的意涵相當於你跟你現在的男（女）朋友說：「我一輩子要跟你在一起喔！記得是一輩子喔！」可是兩人感情的結果甚少如此。爲什麼你會說「一輩子」呢？因爲你的「當下」看到的是一輩子；爲什麼你的話這麼不準呢？因爲常人心智自我的「當下」是一種「不完全的當下」，在這種當下所看到的事物，永遠是殘缺的。這是生死學很基本的觀念。

譬如某甲跟某乙談戀愛，後來某乙另結新歡捨某甲而去，某甲就哀傷逾恆，心裡一直想著：「我如果能夠跟你在一起，我們一定會很幸福的，因爲經過這種考驗以後，我什麼缺點都可以改，我一定不會再犯相同的過錯。」這就是「當下」的謊話。沒有人能夠完全地活在「當下」。要完全地活在當下，只發生在一種狀態，即人的心智自我全部破碎了，只有當「世界」不存在而人還活著，人才能活在當下。否則，只要人尚存一絲絲的心智自我，就不會活在當下。爲什麼？「常人的當下」有兩件事情同時發生著，一個是過去的生命經驗不斷地迎向現在，一個是對未來的思量。譬如你現在在上課，心裡想著：「這傢伙跟我以前的老師有什麼不一樣？」或者是：「唉，這門課不曉得到底在幹什麼?!」，你可能會跟過去做比較；然後你也會想：「我上這個課對我未來有沒有幫助、對我的成長有

沒有好處？……」所以常人的當下，是由過去和未來包抄起來的。

「當下」的「計算」是在曾經有過的經驗中，以及在可被理解的狀態裡才發生，可是偏偏這些東西都是殘缺的，它沒有辦法讓人看到某種生命的整體。但人只要進入 *Il y a* 的狀態，生命的整體感馬上就出現了。

舉個例子來講，曾有一個華航的空姊，在一次從台北飛往洛杉磯的途中，飛機突然從好幾萬英尺往下掉落了幾千英尺，飛機上的每個人都想：「死了死了……」，還好最後飛機又拉回來，在那二十秒不到的時光裡，空姊回憶說：「在那剎那間，就像火車從一個隧道穿過來。」她自己坐在火車裡，先是看到爸爸媽媽，再來看到兄弟姊妹，再往前走一點又看到那個「沒緣的人」……，她生命中很深刻的人，突然在大腦裡閃過，且跟他們曾經有過的深刻關係，一下子就感覺到了。

人在臨終的過程裡，在知道自己快要死亡的瞬間，會不自主地進行生命回顧，曾經有過的深刻生命經歷都會浮現出來，但卻不會回顧曾經背過的生化公式，也不會出現小時背過的九九乘法表，為什麼？因為生命在回顧的時刻是用整個的感覺去捕捉，它從來不會捕捉 α 、 β 、 γ 、 Σ 那些東西，可是人會感覺到爸爸、媽媽、沒緣的人、有緣的人……，當那些人一個個被回顧之後，整個回憶就散掉了，一旦回憶散掉後，人同時也離開了「世界」。由此我們可知，只有在某種情況底下，人「所有的當下」才會集

體湧上來。那種情況，就是「諦念」。

「諦念」處境

諦念講的是，人拋開「常人」的心智，使得他對「世界」有徹底的感覺跟看法。就像那個空姐感覺到「完了完了……」，人在「完了完了……」的瞬間通常是萬念俱灰的，萬念俱灰就是諦念。有人會說：「不要太殘忍嘛！你竟然要我們萬念俱灰……」不是的，我們要說的是人有一種深刻的處境，稱為「諦念處境」。

日本小說家森鷗外的小說《山椒大夫》裡有一個故事，描寫一個媽媽帶著女兒和兒子去找丈夫，在他們出遠門的時候，碰到人口販子，媽媽於是跳河自殺，剩下兩個小孩。兩個小孩被賣到富貴人家當奴僕，境遇太苦了，姊姊要救弟弟，森鷗外寫到：「現在姊姊有了諦念。姊姊已經把事情看得徹底了，她明白必須用她的死換取弟弟的活命，唯她死亡，弟弟才有逃走的可能。」姊姊想到的方式是，跟弟弟約好在同一個地方，然後叫弟弟把衣服鞋子給她，陪著弟弟越過一個山嶺，要弟弟穿著姊姊的衣服走掉，她自己穿著弟弟的衣服投入河谷裡淹死。後面的追兵看到有人淹死，但因那時身體已經腐爛，追兵從屍體身上的服裝判定死的人是弟弟。

森鷗外說：「透過這樣極端的痛苦，姊姊決定要救弟弟，她最大的開悟就是有了諦念，她開始徹底地明白，她要犧牲自己的生命。」姊姊決定犧牲自己的生命這件事情

就叫做「諦念」，但我們不能將「決定去死」簡單地等同於「諦念」。「諦念」是過去繁花綠葉，萬般想法紛飛，突然這些東西都破掉了，不願意再去想了。

佛教裡有所謂的「四聖諦：苦集滅道」，「諦」是徹底、根本的意思；「四聖諦」是指寶貴的四個準則；它的意思很簡單，就是生命一切皆苦，苦的來源是心智自我，人必須斷掉心智自我的念頭而獲得道，苦集滅道講的是人如何正確地走向道路。很多佛教徒的詮釋都把重點放在「正確」或是「聖」，但我們要把重點放在「諦」這個字，人如何使自己進入某種非「常人」的狀態，經由放棄心智自我而使得他對於自己所觀看的世間產生一個更徹底的理解，這就是諦念。

諦念的本質是，人突然發現生命並沒有那樣的繁花綠葉、沒有那麼順利、沒有那麼受人寵愛，生命中有一個底部，那個底部過去沒有被想過。可是今天透過親人的死亡，或是透過自己罹患癌症，突然掉落到一個底部去，人發現這是唯一能夠生存的方式，在這種情況底下，諦念於是產生。因此，諦念也就是一種決斷，決斷就是有一個東西跟原來的東西發生斷裂，雖然斷裂，但人依舊決心前往。

人的生命中，必然有某種時刻會進入一種新的、更底層、更基礎的基礎地，不再踩在高處。譬如很多人被寵慣了，踩在雲端，但其實被寵不是實在的，那是恩賜的，有一天從雲端掉下來了，才知道不寵才是活著的底線。也就

是說，人的身體在健康的時候，其實是在被恩賜祝福的狀態，但真正的情況是，人終將掉落到底限，最後會決斷性地進入一種諦念的狀態。

生死學將引領我們走向何方？

在生死學裡，我們思考著如何發現這種決斷？以及我們有沒有可能從常人的狀態、從生活的懸盪離開？有一個癌末病人說：「我看不出老天為什麼要延長我的生命？延長生命是要讓我多去百貨公司逛逛嗎？還是多看點電視？多睡一場覺？多吃一些燒賣？如果老天增加我的時光是增加我閒談的時間、看電視的時間，那我為什麼要延長生命？」然而我們在身體健康的時候，想吃什麼就吃、想逛街就去逛，我們傾向於認為這是理所當然的。但是生死學試圖引導我們慢慢瞭解生命中有如諦念般決斷的時刻，並將這種決斷埋藏在心裡，乃至於有一天當我們面臨死亡的時候，就通過了，因為已經熟悉這種決斷，而且知道這種決斷。

生死學有雙重目的：生死學的第一重目的就是讓我們瞭解自身的活著是如何被分析、被觀看、被瞭解，我們用什麼方式活著；第二個目的是試圖引導我們瞭解另外一種活著的方式，而使得生命獲得更大的觀念，讓「我的死亡」變成一種「存在」。也就是打破以自我為中心的「我的存在」，使得人能夠包含於一個更大的存在體裡，此時「存在」本身並不限制在個人的自我上。

爲什麼這件事會變得越來越艱難？主要的原因是這個世界如果不凡事力求自保、不爲自己的生存而努力，恐怕日子會很難過；但我們也知道你可以把日子過得非常自我，凡事護守，但若此，你也會很難過。

生死學提供我們一種更寬廣存在的基礎，越是瞭解到這個基礎，就越明白原來現在的活著是一種疑問，它不再是一種理所當然，因此願意對「活著」這個更大的基礎進行探討，這是生死學最後的目標，雖然這個目標我想永遠也達不到，我只能暫時性地提出它，至少生死學之所以叫做生死學，就是因爲它有這個目標。

【註】 *Grace and Grit*，肯恩·威爾伯 (Ken Wilber)，張老師文化，1998。

看見存在的遮蔽

「世界」與「存有」之間，有著相互背離的矛盾。人活在世界，即使想擺脫存有所討厭的世界，到最終人還是要在「世界」裡相互照會，擺脫不了世界的羈縻。

前面我們談到「諦念」這種狀態，它意味著某種決斷與決心。在生死學課堂中提出「諦念」，是試圖引領大家認識某種與現存狀況斷裂的處境，它告訴人們眼前的健康幸福很可能是一個「遮蔽」。

人為什麼會如此投入於事情中？

就像台灣俚語形容男生「眼睛黏到牛屎」，「母豬可以賽貂蟬」，只要男生被關在軍營三個月不出來，福利社的水果妹就會出現，這現象意味著一件事——他們浸淫在所謂的「慾望」裡。「慾望」一詞本身含有相當程度道德批判的味道，因此我們犯不著從道德面向談這個問題，我們要探究的是，為什麼有些事情會讓人如此投入？

大部分的臨終病人過世之前，會將自己跟世界上的各種慾望脫勾，脫勾的方式有：(1)味覺改變，比如老人家吃不下飯，原本的美味變得很淡；平常喜歡吃排骨，臨終的時候沒有幾個人咬得動排骨，連青菜都咬不動了；(2)味道流失，平時覺得很香的東西，在臨終前會覺得很厭煩；(3)視力減退，臨終病人看東西的時候顏色會變淡，但是他們的聽力卻變得敏銳，不過這敏銳卻不適合活在這個世界，他們不太能夠接受一般的音樂，即使輕音樂、古典音樂已經夠溫柔了，對他們來講還是太粗暴，臨終之人到最後只能接受風吹樹葉沙沙的聲音、小橋流水潺潺的聲音，不能接受電子產品的聲音，也因此，有些病人很討厭念佛機。一般年輕健壯的身體，可能會喜歡搖頭PUB的重

金屬音樂，聽這種音樂會感到非常興奮，但這種興奮對病人來說是一種打擊，因為他們的身體供不起。同樣的道理，臨終之人對溫度的感覺也會改變，容易發冷。

這套生理機制的變化把病人跟這個世界脫勾。脫勾的現象甚至發生在彼此恩愛的人身上，比如你親愛的爸爸非常可能在臨終前不認識你。至於為什麼此時會不認識人，往後談到臨終的過程時會詳細說明。但健康之人的狀況正好跟臨終病人相反，健康的人年輕氣盛，躍入世界，跟世界同時在一起。

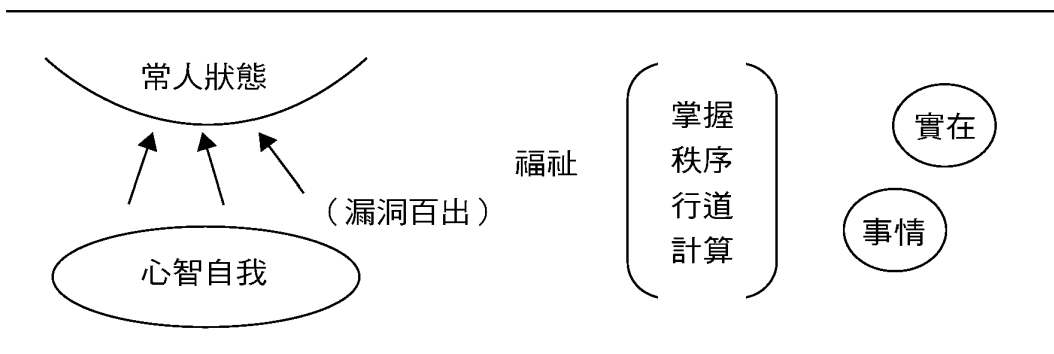
當我們講「常人」的時候，並不是在罵哪一個人是常人，或說誰是聖人。根本不存在個別獨特的「常人」，而是每一個人在活著的狀態裡常常用「心智」活著。我們之前談過，用心智活著至少有四個特性：(1)掌控事情；(2)秩序；(3)行道；(4)經營計算。

我們回來問一個問題：「如果生死學的知識提供了一種決斷，但是這種決斷就某種意義而言，意味跟常人的狀態有所分割、分裂，這怎麼可能辦到？」譬如有人出家當修女、尼姑、和尚，這基本上也是一種決斷，但決斷本身並不是一種意志力的作用，而是一種「破裂」，「破裂」常人的生存狀態，使得現在活著的理所當然的世界漏洞百出。

這種漏洞百出的世界跟心智自我正好相反，因為心智自我會彌補「破裂」處。為什麼要彌補「破裂」？因為心智自我要掌控、要維持秩序、要計算；通常這時候我們稱

之為福佑、福祉 (keep blessings或keep bliss)。在什麼情況之下，心智自我要去補常人世界的漏洞？譬如學生生病不能來上學，老師規定的作業不能做，應該上的課漏掉了，應該讀的書就沒有辦法讀，應該當一個好的男朋友或女朋友、好兒子或好女兒、好丈夫或好太太的這些功能都無法執行了，當這些生命的功能都無法行使的時候，我們就會去找醫生把它補起來，補了以後身體會復原，漏洞的狀態就合起來了。因此我們可以看出，在常人的狀態裡，存在一種特性叫做「常人專政」。「常人專政」的意思是，我們一般的生活其實是由常人活著的狀態把持，而且把持得滴水不漏，如果不弄得滴水不漏，人根本活不下去。所以我們並不是在譴責「常人」，「常人」無可譴責，因為它本身就是最根本生活方式，如何能譴責它呢？

圖2.0 | 常人專政



死亡，是心智自我消融的過程

可是生死學為什麼把它提出來講？其實生死學就在告訴我們，所有我們眼前看到這些理所當然的東西，在死亡

的面前，全部都不是理所當然的。什麼叫做「死亡」？死亡並不是指醫生再也救不了你了，死亡的意義是它使得常人狀態崩解，它使得「常人專政」垮掉。在這層意義底下，我們把死亡的過程稱為「心智自我消融、溶解的過程」。

一旦接受這樣的觀點，就會知道，我們平常以為的死亡，都是心智自我製造出來的，包括許多描述死亡過程的偉大情操，非常可能是心智自我所捏造的，是活著的旁人對死者進行心智自我的想像，描繪當時死亡的過程。譬如我們常聽人說病人死亡的時候十分地安詳，好似遠方有聖母瑪麗亞、耶穌或阿彌陀佛來迎接，只見滿室生香……。我並不是反對這個，只是我們必須瞭解它的出處何在。

報紙上常常有一些生死學的課程，說我們要面對死亡、我們要瞭解生命的意義……，這樣的話對象是健康尚活的人，它意欲安慰人們的心智自我：「死亡不要緊，我們最後都會死得非常有意義。」可是不管是重如泰山的死亡、輕如鴻毛的死亡、猥瑣的死亡、渺小的死亡，這些輕、重、大、小的形容描述都是心智自我的運作所衡量的。但是，一個真正在死亡過程中的人，其心智自我已經逐漸溶解，不太發揮作用了。

有人問說：「如果心智自我逐漸溶解了是不是就稱之為『潛意識』？」在這過程裡，人進入了另外一種活著的状态，在超個人心理學的研究中，認為這種状态的範圍比潛意識來得大，我們把它稱為「靈性」。靈性不是宗教，

相反的靈性比較接近《紅樓夢》裡的林黛玉、賈寶玉，他們是空靈的。《紅樓夢》告訴我們一件事情，人若傷心過度，其心智自我會溶解掉，溶解了之後，人就會回歸到虛空。

我們知道賈寶玉跟林黛玉都是從「太虛幻境」來的，而且《紅樓夢》裡每一個人物的人名都意味著他們是從空虛裡長出來的，譬如「賈雨村」言（假語村言），就是說這是假的、不存在的。從這個角度來看，整部《紅樓夢》在講什麼呢？它述說著：如果所有的東西都是空虛的，在空虛裡會演化出很多絕妙的事物，這些絕妙的事物佈滿了整部《紅樓夢》，然後再歸於空虛。因此，《紅樓夢》反而比任何東西都更接近生死學。

爲什麼常人狀態是一種遮蔽？

當宗教在談「人在世界上的活著」時，多少已看出人短短的一生中可能有一點蹊蹺在裡頭，這蹊蹺常用「人生如夢」，或是《金剛經》講「人生苦短，短如露珠」等話語來表達，但這種說法我們通常聽不進去。爲什麼呢？因爲我們的常人狀態提供了一層保護裝置，這個保護裝置使我們聽不進去。

面臨死亡時，保護裝置會出現三種現象：(1)與己無關：雖然我們都知道死亡，也確知我們總有一天會死亡，但卻覺得死亡與我無關。(2)不可能自己會死：死亡對我是最大的不確定，甚至認爲是最不可能的可能，很少人認

真地把自己的死亡當作最真摯的可能性來對待，就像現在你坐在這裡，你再怎麼樣都不覺得自己會死。(3)對他人死亡的漠然：對他人的臨終無法共命共感，雖然你說「親人死了我會哭啊」，哭歸哭，擦乾眼淚以後親人的死還是親人的死，不是我的死。有人因為親人死了終生哀傷逾恆，那是兩個人共同的共命關係，是我們活在世界上跟某些人的深刻連結，但不見得親人或夫妻的關係就是共命。

人與人之間的關係，不見得因為某一種社會的角色而必然構成深刻的共命或共在。然而我們每一個人並不是孤島，雖然每一個人看起來像一個個孤單的小島，但若觀察海底的構成，將發現孤島跟其他的陸地是相連的。可是，這種相連的狀態被遮蔽了。

就像我們常常對情人說：「你是我一輩子最愛的人！」即使有時候很恨他。這是因為不可能兩個人相愛，就天天靠在一起聽情歌，總要有人去謀生、有人在家裡擦地板，生活裡會發生很多很多「事情」，而且這些事情是一種「實在」，這就是所謂的「愛情不能當麵包」。我們常在無意間踩進去「事情」或「實在」裡，譬如有時候你會對男（女）朋友說：「你不要再給我摳鼻子！髒死了！」或是「你怎麼三天才洗一次澡！太過份了！」看到這些摳鼻子啦、摳腳丫啦、放屁啦、沒洗澡啦，就會一直罵罵罵……這些「事情」或「實在」都涉及了一種價值判斷，我們一不小心就會活進去，就把彼此愛情的連結忘掉、遮蔽了。常人的狀態本身便是一種遮蔽，當常人的狀態破裂之

時，才會出現「無蔽」的狀態。

世界與存有之間的矛盾

人很難使自己不活到事情裡面去。有個故事說，古時候有一個人，才氣很高，被邀去當宰相，但他不願意，後來就攜家帶眷到荒郊野外開墾，過著簡樸的生活，他覺得這比較接近他的生活哲學。可是有一天，他的老朋友（取代他當宰相的人）的兒子來拜訪他，這個老朋友的兒子搭著馬車來，見了老伯恭恭敬敬地向他行禮，應答講話十分得體。不久老伯的兒子女兒也都進屋來，卻在這個貴公子的面前侷促不安，老伯看在眼裡，喟然一嘆，又帶著妻小離開到更無人煙之處。

我對這個故事的印象很深，因為這故事訴說著一種「世界」與「存有」之間相互背離的矛盾，這矛盾就是：人活在世界，即使想擺脫存有所討厭的世界，到最終人還是在「世界」裡相互照會，擺脫不了世界的羈縻。為什麼說擺脫不了？老伯看到自己的繼任者把兒子養得如此溫文爾雅、有教養、修飾邊幅、非常賢能，可是自己的孩子卻在一旁抓蟋蟀、抓兔子，他們可能會跟小鳥說話，與野地小草、屋外秋風有某種契合，他們懂得流水、樹葉掉落的聲音，也懂得如何讓植物生長，可是卻不懂如何跟別人應對、要講甚麼話、該如何講，於是自慚形穢。雖說後者的存有性比較接近存有，但是世界卻歡迎精壯的自我，並且也喜愛在文化裡鍛鍊而成的一切作為（如溫文爾雅），

儘管這些事務有相當程度的遮蔽性。

在常人世界裡，我們最大的理想就是有成就，把事情做得滴水不漏，譬如五代同堂、五福臨門、十全老人，而且還希望培養出俊彥之才，長得好看、會作官、賺錢多、又不鬧緋聞，也就是說把自我養得精壯肥美；看到這種人，通常我們會覺得實在太好了，「良人也，吾仰賴終身也！」但是我們很少意識到這些東西「有時盡」，我們很少想到在常人世界裡遭遇死亡時會出現什麼景況，譬如曾經英姿煥發的年輕人活到八十歲，齒搖髮禿，行動不便，但是年輕一輩的人，可能從來沒有想過這些人曾經年輕過。

或許有人會說，人會變老會死，是必然的。當這麼想的時候，前面說的面對死亡的三種現象一併發生作用：(1)我們跟死亡是不搭軋的，譬如有人真的相信，人在高明的醫術底下是不會死掉的；(2)當下感覺我是不會死；(3)對他人死亡的淡漠。

「三層機制」制約我們的活著

每一個人的常人狀態，會用上面說的三種面對死亡的態度把自己包得滴水不漏。若包得緊密，我們會活得很快樂。精神科裡有一種症狀稱為「死亡恐懼症」，有這種症狀的人一想到死亡就會發抖。我現在講生死學，大家都不會有這種症狀，因為大家會自動產生三種面對死亡的態度以保護自己，我也會，這不是任何人能夠消除掉的。這種

保護裝置跟我們的活著本身埋在一起，而形成三層機制。我們遺忘我們會死亡的事實，對死亡的不在乎和漠然，就是因為有這三層機制作用著。

· 第一層機制：Otherwise than Being

Otherwise Than Being(OTB)，中文翻成「非自身」。“Being”是我生命的存在；“otherwise”就是別種、別樣。OTB，「不再是你存有的狀況」，意思是說任何人活著，他自己的存在狀態都是被遺忘、存而不論的，唯有如此，他才能往外進行創造。otherwise談的就是人的造作面。我的活著有它根本的生老病死，但是我常常不把這些生老病死當作我活著的本源，而將自身投向世界，從事一些跟我自己很不一樣的活動。譬如語言器官原本是用來講話的，但後來我們從語言造作各種溝通、文學、各種話語、論述、解釋；又譬如網路出現以後，人在網路世界裡進行otherwise than Being，男的變女的、老的變年輕、年輕的變老、醜的變帥，OTB化身千萬，網路場域提供了一個合法的OTB。那什麼又是不合法的OTB？如果你考試請槍手，就是不合法的OTB。

人活在世界裡，OTB的重要性很大。謊言、政治的操縱權謀、個人的聲望名氣，即使是最真誠的行動，比如建立慈濟醫院，都還是OTB的活動與產物。因此，OTB的意思就是，我們透過存在的方式去創造一種非自身的造作物，一般來講稱之為成就；我們不譴責OTB的造作，因為

這是一個必要的控制機制，透過這個控制機制，人完成了自己的造作面，使得人的存在進入一種OTB的狀態，進而以為自己就活在OTB裡，於是聞榮耀則喜，聞毀敗則憂，一生之中只認OTB，在其中環繞著。

然而人在什麼情況下會不認OTB？譬如日常生活突然遭遇「破裂」，破裂以後真情才湧出，比方情侶結婚，婚後兩人不斷地在不同價值觀的張力以及生活細節的差異中爭吵，突然有一天太太自殺，沒死又救回來，或是先生被車子撞了，處於生死關頭，在這種情況下OTB破裂了，眼淚流下來，人才真正抱在一起，這時候就覺悟OTB不重要了，有沒有考上好學校、有否賺很多錢都不重要了。

生死學強調的是：常人世界的本質是滴水不漏的，但是「破裂」常常讓我們第一次窺知，原來我們活在OTB而不察。OTB是人活著的一個基本的機制，是我們人活著的一個「製造業」，人類所有的倫理、價值，全部都是靠OTB製造出來的。我們活著就必得維持家族、家業、以求永續經營，這是一種不自主的對外投向，此種投向會生產出一個世界，但寓居於這個世界的人不是他自己，不是他的自身。

· 第二層機制：Be thrown

Be thrown即被拋擲。「被拋」的意思是：我們必須用非常實際的方式過每一分鐘的生活，譬如活在慈濟裡的志工師兄姐有他們該穿的衣服，男的有男的規矩，女的有

女的規矩，人進入這個實際的世界，好像是被丟進去的，被丟進去之後，就面臨最實際的事物，比如學生如果不來上課、不來考試，就會被當掉，事物的實際面會不斷運作。所以人一旦進入某種環境、處境，存在狀態就被拋擲到那裡。這時候，有沒有人會純粹去考慮自己的活著？其實沒有。你如果沒有生病，卻躺在醫院裡，醫生就會說你浪費醫療資源，因為你不實際。所以在被拋狀態裡，人跟世界掛勾是必要的。如果說，你想要每天幻想，像詩人一樣，像遊魂一樣，只要看著風吹，看著雨滴，這種狀況下你的「被拋擲」性是不是就消失了？很抱歉，並沒有。我們脫離不了被拋，若不被拋在此就是被拋在彼。不論你是置身於詩人的世界、畫家的世界或是音樂家的世界，都一樣是被拋，我們活著的世界就是以被拋進去的那個世界為主。

被拋跟OTB有什麼關係？因為，人沒有辦法用一種無世界的方式活著，人不可能活在空虛裡。像廣欽老和尚在深山裡十幾年不出來，就出現一個公案：他十幾年在深山裡面做什麼？人們會想他一定在念經、打坐，其實這都是想像，他每分鐘還是要過活。什麼叫修行？修行就是打坐、念經嗎？抱歉，如果依照泰國和尚的觀點，打坐、念經不叫修行。我們真正的問題是：廣欽老和尚在深山裡面十幾年到底在做什麼？他在領會某些事物嗎？不知道，惟一知道的一點就是，很多人一想到廣欽老和尚在深山裡就都會有志忑不安的感覺，心想他在裡面作什麼？我們會推

想，人應該被拋到某種狀態、某種世界去形成某種東西，譬如出家到寺廟去，也是一種被拋，到了寺廟或到了精舍還是每天要做很多事情。怎麼有人能夠不被拋呢？

· 第三層機制：Be fallen

Be fallen，是「沈淪」（正式的學術用語）、「掉落」，或稱為「落身」。沈淪的意思是，若我活著，那麼我便有了一種「必然性的活著」。什麼叫做「必然性的活著」？人有身體，身體要維持能量系統，所以必須吃東西、喝水；這種活著本身就意味著有這種必然性，乃至於對這個世界充滿了生命的滋味——譬如讀一首詩就覺得好幸福，或是覺得身邊的人都對你很好而感到幸福等等。不管是幸福或是不幸福，都用「滋味」的感覺去體會生命，體會得越多，越覺得感動。而人在感動過程中的狀態，就稱為be fallen。但是此處的「沈淪」跟淪落、道德淪喪沒有關係，而是人們先天具有「活著的結構」，這種結構形成了一種活著不得不然的情況，我們稱之為「落身」或「沈淪」，如同前面提及的，這種說法沒有道德判斷的意味。這個結構透過三層機制，保住我們的活著。

「三層結構」勾聯人的存活

所有常人的活著都被這三層機制包抄起來，而形成三層結構。

· 第一層：前置結構 (fore-structure)

前置結構指的是活著的人只要活下去，這活著本身就已經受到活著的「能在」（能夠存在）所制約，例如身體結構、氣質、面貌、基因遺傳、對空氣飲食的需求、誕生在台灣（而非美國）、因出生地決定的母語等等所規定的活著。我們無法決定這些前置結構，前置結構是預先就定好的了，但它只是一個結構，人並不是全部由此所決定。前置結構只是把人種在苗土裡。

· **第二層：操作結構 (operational structure)**

操作結構是指人如何在實際的狀況裡運作。人透過實際狀況的操作而慢慢完成人的自身，但是，單就一項屬性卻無法決定一個人的生活，例如同樣一個身材姣好的女孩子，可以變成跳鋼管的辣妹，也可以成爲中國小姐，也許什麼都不是，也許什麼都有可能。

· **第三層：底景結構 (containment structure)**

底景結構指的是一切支持活著的情況，或是如何讓人得以如此這般活著的支撐條件，如語言、環境或時代。譬如你生在台灣，若都不離開台灣，有沒有可能拿諾貝爾獎？機會很小，因爲台灣的底景小小的，拿諾貝爾獎的可能性不高；但如果你到國外去，進入一個研究機構，那裡的研究已經快接近諾貝爾獎，若加上你的天賦，那麼你十年內拿諾貝爾獎的可能性就很高。台灣幾乎不可能有大師，因爲大師並不是靠一個人的才氣。爲什麼？以大陸爲

例，大陸有許多數學天才，他們創出來的數學理論舉世震驚，可是，他們不太可能拿諾貝爾獎，也不太可能成為世界的數學大師，因為他們的底景不夠大；如果他們身在普林斯頓大學、史丹佛大學或哈佛大學，某一個基金會幫他募款，進行一項大計畫，很可能三年五年就成為大師。

又比如歷史學家陳寅恪，他其實是中國近代少有的史學天才，如果這個人在美國的哈佛大學或普林斯頓大學，百分之百會成為世界級的大師；可是他回到中國的時候，正好政權更迭，國民黨到台灣，共產黨佔據大陸，他只好躲到中山大學（廣州），那時候他寫的書已經出版一兩本，整個中山大學人文社會科學的學生沒有人懂得他寫些什麼，雖然他非常努力地教這些學生，甚至把學生抓到家裡親自授課，可是這些學生只專注在記錄他的談話中有無反黨思想。後來學生以一兩句模稜兩可疑似反黨的話告發陳寅恪，他被批鬥得很慘，這麼一個史學天才就這樣被埋沒，中國史學失去重新在世界站起來的機會。由此，我們可以看出陳寅恪是一個怎樣底景的人。

一個人活著的底景結構是一種事實上的存在，但是這種存在遠高過「我」，而形成一般講的「大環境」。「我」活著，「底景」雖然跟「我」沒有直接關係，但它勾聯到「我」的狀態，「我」活著的方式跟它息息相關。

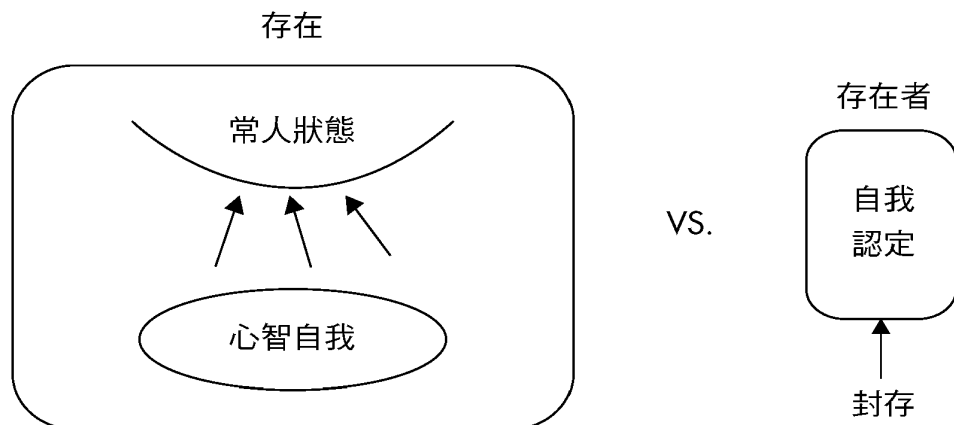
存在者能不能瞭解存在？

人透過三個機制，層層被包圍在三個結構裡——一個

是先天的前置結構，一個是後來的操作結構，另外一個就是活在哪一個環境裡的底景結構。表面上看來這是三個非常簡單的結構，可是這三個結構環環相扣，透過環環相扣的方式把人的常人狀態鎖住，鎖住之後就「封存」(sequestration) 而成一種自我認定 (self-identity)。每個人的自我認定是「封存」之後的結果，也可說是終端的产品，生死學的術語就稱之為「存在者」。

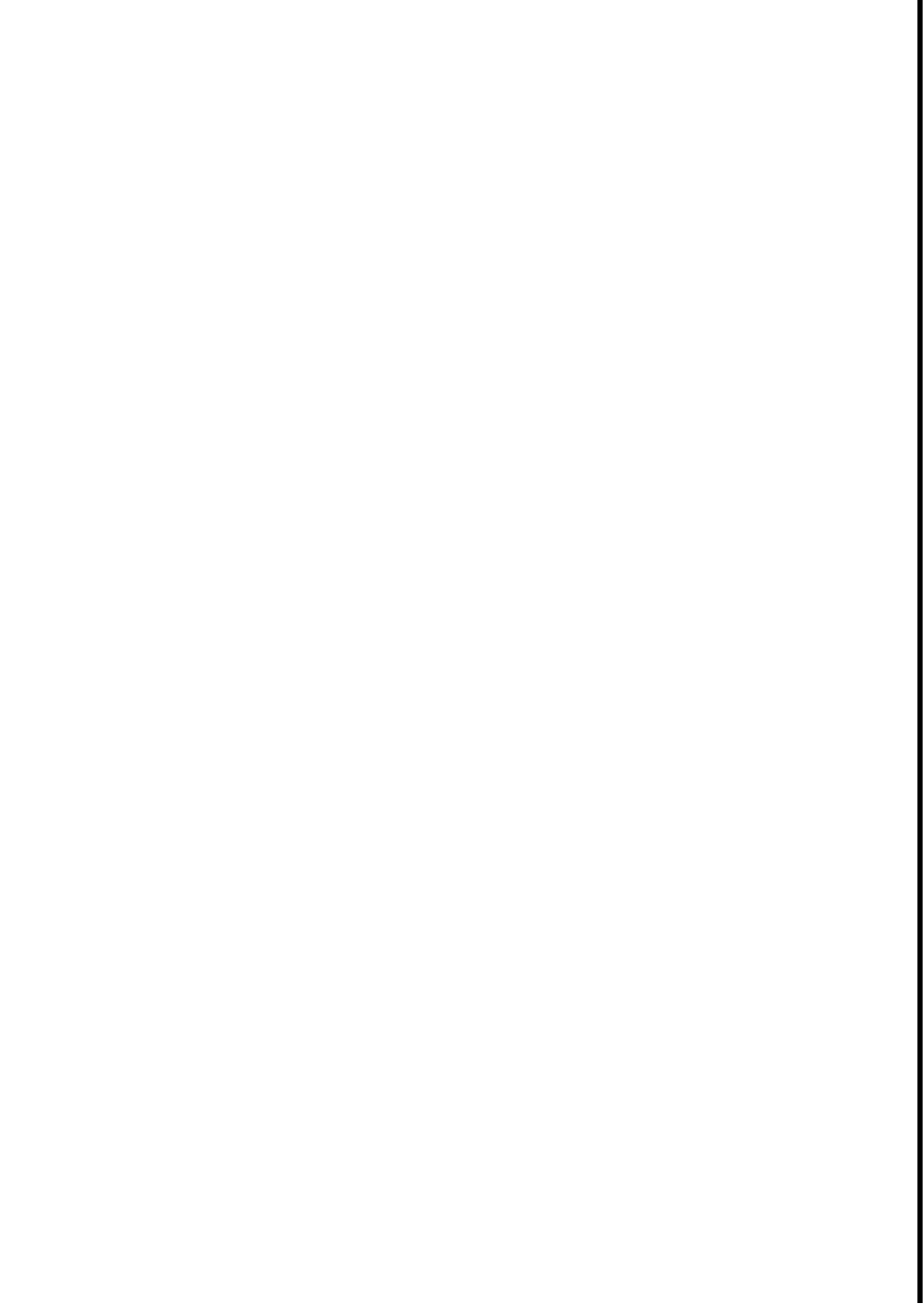
「存在者」是指，某一個特定的人的存在，某一個特定的人有可以辨別的自我。這跟「存在」是不同的。如果我們從「存在者」的狀態想要回去瞭解「存在」本身，那是不可能的。因為我們已經透過常人的三層機制、三個結構和自我封存的作用，產生一個特殊的自我認定去辨別「我是誰」。在這種狀態下，人不可能瞭解存在本身。比如當我們碰到別人的死亡，不會共命地說「我也會死」，即

圖2.1 | 存在 VS. 存在者



使講了「我也會死」，也不真正感覺到「我會死」。這就是自我封存的作用。

到這裡，我們已經完成了生死學一個基本的小循環，小的認識。



Part II

生死學的進路

抵達無蔽的領會 之前

生死學在處理人如何活著時，必須回到「活著」的雙重性裡，不能只以「心智自我的外造化」為主，因為這樣會產生遮蔽；但是也不能以「默存」為主，因為在默存的無以名之裡，是「空無」。

我們的「活著」是依照什麼被規定的？要瞭解這個問題，首先需把「活著」的基本單位說清楚。「活著」的基本單位是由「時間」跟「空間」組成的，也就是說我們在「時間」上活著，在「空間」中活著，而且當我們活在「時間」與「空間」裡時，是「有歷史感」的活著。

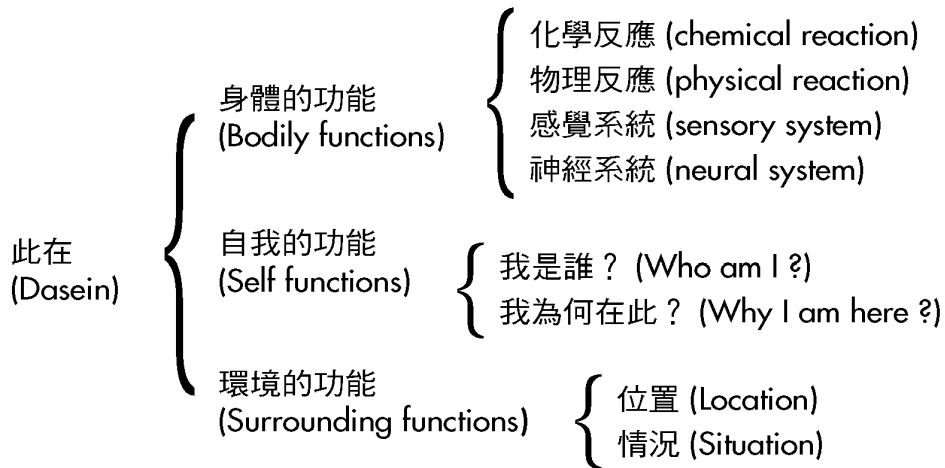
「活著」的基本單位

我們過去的經驗會產生一種「歷史的閱歷」，而承載這些閱歷的我們，以「當下」活著的方式來呈現，此即為「此在」（當下來到此處）。「當下來到此」的現象就構成一種此時此地的活著的狀態，這就是我們活著的基本單位。有人或許會說：「活著是由時間構成的」，如此的描述還不夠充分，因「此在」是一個非常廣闊的狀態，把時空各方面包含在一起。換言之，「活著」的意思就是給一個「位置」，佔據一個「時間」，提供一種「自我感」的東西，這些林林總總的東西就叫做「此在」。

為什麼「此在」構成我們活著的一個最小單位？因為「此在」把身體的所有功能 (bodily functions)、自我的所有功能 (self functions)，以及周遭環境的所有功能 (surrounding functions) 包含住。身體的功能包括化學反應 (chemical reaction)、物理反應 (physical reaction)、感覺系統 (sensory system)、神經系統 (neural system) 等等，自我的功能包括「我是誰 (Who am I)?」「我為何在此處 (Why I am here)?」等等，周遭環境的功能包括位置

(location)、情況 (situation) 等等。

圖3.0 | 活著的基本單位——此在



「此在」(Da-Sein) 這個字是德國哲學家海德格首先提出的，Da是「抵達於此、到此」，Sein是to Be，「成為所是」的意思，Dasein就是在此刻此地成為如此這般。

有人或許會問：「這麼說似乎只不過是將微觀或巨觀的身體部位作定位而已，那些時間、歷史都是根據一套既有的、外在的標準來定義，比如今天是西元幾年、身體狀況如何、現在幾歲等等，都有一套規則以衡量它的定位，那麼海德格的衡量標準到底在哪裡？是沒有標準？還是根據這個世界的標準？」

這個問題很重要，也是我們接下來要談的，Dasein依憑什麼來設定、規定而成為此刻的存在？這個問題對很多人來說可能莫名其妙，人們或許會想：「為何要規定它？」

我不是在這裡活得好好的，管他公元幾年，只要我的身體仍然活著，有一個自我、有一個環境就好了。」可是海德格不這麼想，他討論生死學時，提出這個至關重要的問題。

我們接著來看Dasein的規定。首先Dasein是由「事實性」規定的。所謂「事實性」(factuality) 可以理解為「在世界裡操心、打交道」，或是世界裡如實發生的林林總總。這些林林總總的「發生」(happenings) 規定了「此在」，因為「發生」總是必然地將我們牽扯到世界裡。我們會跟每一件事情，跟我們相關的東西掛勾在一起，打交道。

又有人問：「這麼說來，『此在』到底是相對的存在還是絕對的存在？如果是絕對的存在，它到底是用什麼樣的方法來界定它是絕對的？」換個說法，這問題問的是：「我們在世界裡操心、繁忙、打交道，到底是一個絕對的存在？還是相對的存在？」人的存在所出現的「現在的現實性」，譬如你此時此刻頭髮是黑的，我的此時此刻頭髮是白的，你的生理機能是十九歲、二十歲的，我的生理機能是五十歲的，就某種意義而言，這些東西是我們現實存在的基礎，不能被推翻。但在另一層意義上，「此在」卻不是絕對的，意即，人的「此在」無法靠我們的意念去抵抗它，或去保存它，它是一個流動性的存在。例如等一下你離開這間教室，可能就會出現另外一種處境，但這還不是一個關於此在為絕對或相對的問題。

絕對和相對的主要問題是在問：我們在世界裡操煩、打交道所構成的「活著」是不是絕對的？是不是不可被推翻的？是不是一直到了我們死亡，才可能脫離在世的操煩？如果只有到了我們死亡之後才可能脫離在世操煩，是不是意味著我們跟世界上最實際的事物掛勾是一種絕對？即使到深山裡面還是要跟大自然掛勾，還是要吃、要呼吸，如此，「跟世界掛勾」本身是不是絕對的？

人的每一剎那都是被佔據的

在生死學裡，「跟世界掛勾」不是絕對的，它只意味著「常人專政」。我們在世界裡操心、打交道、做著林林總總的事務，這可能是人活著的一種狀態，這種狀態我們稱爲「常人」。但常人的存在不是一種「本真性」的存在；也就是說，人在世界裡操心打交道，是一種往外推的動作，是一種otherwise than Being(OTB)。OTB的意思是，我活在這個地方（我不可能活在真空裡）一定要創造某種事物，而使得我異於我的存在，也就是變成一種「非自身」的狀態。

前面已經說過，「此在」是由事實性 (factuality) 所規定的，事實性指的是這個世界如實發生的林林總總，而這些林林總總的「發生」(happenings)之所以規定了「此在」，是因爲「發生」總是必然把我們牽扯到世界裡。此外，我們也提到，人的存在的根本之處對世界有著無法抹滅的操心 (imperatively care)，譬如養了孩子就不會殺他，

空氣不足不可能不掙扎著呼吸……，這些無法抹滅的操心是無限上綱的操心。此處談的「操心」其意涵不同於媽媽的「操心」，它指的是一種根本性的操心，人只要活著就會操心。

換句話說，我們的操心是因為投入到世界，許多環境（「它者」）一湧而至，在自己與「它者」的交互呼應下，「事實性」以「發生」(happenings) 的方式佔據了「此在」。Happenings可以發生事情，也可以不發生事情，比如你僅僅只是坐在教室裡，也是一種發生。任何時刻，人都處在某種「發生」的狀態裡。如前所言，「發生」本身會佔據「此在」（「發生」來到此處而成為我的現在），使得「此在」成為當下的發生（即事實性）的擄獲物。因此，「此在」暫時地由「發生」所界定，這種界定雖然像白雲蒼狗那樣變幻莫測，但我們仍要瞭解，人活著的任何一個剎那都是被佔據、被據有的。

「活著」的雙重性

有人問：「人活著一定會有遮蔽嗎？這些事情的發生會變成我的活著必要的元素？還是我必須用這些事情的發生來形容我的活著是怎樣的一個狀態？」

「活著」朝兩個方向運作，其一是人對於「此在的發生」，進行「外造化」（OTB）的作用，例如你會跟別人說「我上過生死學的課」、「我是慈濟大學畢業的」。OTB可能會在人的大腦裡構成一種歷史感、閱歷感，這方式是朝

外的。另一個方向是往內走去，讓自己的存在默默承受此刻發生的事情，因此，往內走是一種「默存」。默存，無以名之，無法描繪。當人進行「外造化」的時候，也就是對「發生」進行「意義化」；例如你可能會跟別人說：「我上過生死學，這門課根本是bull shit！」或者說：「我上過生死學，這門課還蠻有意思的，我的生命因此發生改變……。」不管你用什麼語言來說，都是一種「外造化」（「意義化」）。

另外還有人問：「『外造化』是建立心智自我的必要手段嗎？心智自我必須說服自己——我所做的某件事情帶有某種意義或是代表我活著的狀態嗎？」

沒錯，Dasein有兩個系統，「來到此」以及「我變成如此這般」，後者會往心智自我的「外造化」走去，使得我變成如此這般，我必須用我的心智自我去瞭解、反思以及回頭看 (reflection)，前者（「來到此」）是我雖然「在此」，但是我「默存」，也就是說，我用無名 (Il y a) 的方式存在。如前所述，Dasein有兩個運動的方向，一個往「心智自我的外造化」走去，一個往「默存」走去，這就稱為「活著的雙重性」，也就是Dasein的雙重性。

精神分裂的人的活著依然具有雙重性，任何人都沒有辦法觀察人的「默存」。我們看到的精神分裂只是「外造化」的分裂，是意義系統分裂了；Dasein的瞬間有「心智自我的外造化」，也有「默存」，這兩者是交互的；Dasein的瞬間綻出兩者的時候，並不意味人就分裂了，他依舊保

持著存在的狀態。

如果整個人投向「心智自我外造化」的世界裡，關於「如何完成我的一生」可能會說「我活著要重於泰山」、「我要立言、立德、立功」以達到三不朽，這些說法是在「義義化」和「價值化」。可是當我們聽到這些價值、意義的時候，會覺得離我們很遙遠，我們不會滿意於這樣的說法和狀態。生死學回到Dasein的原點，告訴我們要同時顧到活著的雙重性。如果整個人完全朝「心智自我的外造化」世界走去，就會把自己疏離掉；但如果想一直保持在「默存」狀態裡，也是行不通的。人們不知如何保持這種狀態，因為看不出默存、單純的活著有什麼意義。「默存」的存有狀態其實是沒有意義的。

生死學在處理人如何活著時，必須回到「活著」的雙重性裡，不能只以「心智自我的外造化」為主，因為這樣會產生遮蔽；但是也不能以「默存」為主，因為在默存的無以名之裡，是「空無」。「空無」並不是「沒有」的意思，「空無」是沒有辦法給出意義、價值，但它本身也是一種存在狀態，也就是我們提過的「沒有世界的存在」。臨終病人後來就是從「世界」退出，進入「默存」狀態。

雙重活著，如何獲得滿意度？

生死學處理人的活著，是保持在雙重性的曖昧上。過去我們會把「心智自我外造化」的世界和「默存」的存有視為對立的兩極，也就是說，人如果處在「心智自我外造

化」的世界裡，就看不到默存的存有，如果處在默存的存有，就看不到「心智自我外造化」的世界。

就好像睡覺的時候你只是在呼吸，八小時過去了一醒過來，別人問你在做什麼，你說你在睡覺，別人問你睡覺的時候在做什麼，你說你只是在睡覺沒做什麼，那人再問你睡覺的內容是什麼，你說你不知道。於是你發現沒有世界的存在連說都沒有辦法說，當你有辦法將之說得口沫橫飛的時候，你就看不到它了。這種現象我們稱之為「二律背反」，即「心智自我的外造化」與「默存性」是互相矛盾、互相遮蔽、互相取消的。而生死學則是在處理——人如何保持二律背反本身的雙重性。

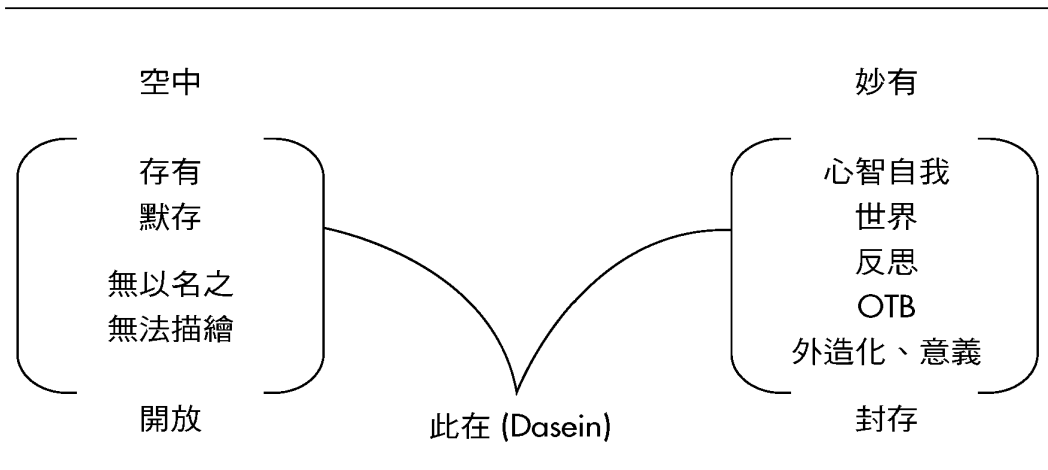
生死學對生命的態度就是，如果人投入「心智自我外造化」的世界裡，對很多事情會很在乎；但若立足於「默存」的存有，雖然在乎，卻有一個更大的感覺是不在乎。投入一件事情的時候很認真，但背後還有一個感覺是不太認真。從默存的角度來看，人所認真的東西其實不太有意義，也不知道那是什麼東西。所以這就是認真的不認真，嚴肅的不嚴肅，當真的不當真。這話很拗口，如果純粹活在心智自我的世界，我們會很討厭聽到這麼拗口的話，但如果你從活著的雙重性兩邊一起看，當真的不當真，不當真的當真，這種話就出來了。

人不能完全否認自己活在世界裡，也不能完全承認它，如果完全承認它（活在世界裡），人會變得很愚蠢，因為這些東西終有一天會毀滅，如果人把所有的雞蛋放在

這一個籃子（「心智自我外造化」的世界）裡，便會覺得很殘忍。反之，如果全部的雞蛋放在「默存」的存有裡，則不知道自己在做什麼，將無法跟他人在一起。

「默存」的存有是生命活著的底景，「心智自我外造化」的世界則是底景活出來的圖像（figure-out，有一個圖會顯現出來，讓我們看到它是什麼東西）。「默存」沒有辦法造就圖像，但它是圖像的底景。在生死學的知識裡，底景是空無的，是「心智自我外造化」的世界的否定，但它不是直接否定「心智自我外造化」的世界，反而它支撐起「心智自我的外造化」的世界。意思就是，人的立足點是空的，但「空無」使得「心智自我的外造化」變得豐富，即是「空中妙有」。「空」支持了「妙有」，使「妙有」產生。

圖3.1 雙重活著——空中妙有



越接近死亡，越走入默存

「心智自我」的世界跟「默存」存有比起來是非常狹

窄的，哲學家尼采曾說，「心智自我」只是「存有」的一個小小玩物而已，人所建築出來的「存在者」是一種已經現身的「封存的自我」，是無以名之的存有的精神玩物。

在生死學的觀念裡，我們不知道「默存」存有的邊界在何處。當臨終病人越接近死亡的時候，就越走到「默存」的存有狀態裡，此時他的自我差不多溶解掉了。如果他完全進入「默存」的存有時，一種浩瀚的宇宙感就在這裡成形。意思是臨終的時候，人從「封存的自我」移到「存有」狀態，在「存有」這種狀態中，人不會感到痛苦，也不會害怕死亡，因為害怕死亡的那個「心智自我」不見了。一旦人的感覺官能不見了，就不會再畏懼死亡。人一定要有強烈的自我感，才會感到「畏懼」。一個人越是想要保住自我，對死亡的恐懼會越巨大。因此我們得以明白，大部分烈士、殉道者都是在破心智自我的封存性，以投入開放性的存有。

我們知道每一個人都會貪生怕死，因為「心智自我」會讓我們貪、生、怕、死，它一定要活下去。但臨終之人的心智自我消失後，將不再顧及國家大事或是兒女有沒有秉承他的遺願。當你的身體還健康的時候，若有人跟你說「今天去打球吧！」你爽快地說「好啊！」就去了；可是如果你到慈濟醫院的病床旁邊去跟病人說：「走，我們去打籃球！」百分之九十的人會回說：「神經病，你沒看到我的腳被鋸掉一隻?!」、「你沒看到我的胃破了一個大洞?!」這兩個例子試圖說明一件事：人透過「封存的自我」使得

他的「能在」（人得以用這種方式存在）不受到障礙，可是，「能在」是相對的，人並不是在活著的每一個時刻都有本事把「心智自我」包封起來。

然而存有的「能在」跟心智自我的「能在」不一樣，它並不是capable of（能夠做某事），而只是一個Being，一種存在狀態，不需要capable「知能性」的部分。Being的「能在」比較容易與萬物一體，因為在這種狀態裡，人不必挑剔區分我、一隻小狗、一棵樹有什麼不一樣。但如果在「封存自我」的狀態裡，人不但能夠區別我和植物動物不一樣，還能夠區別我跟你不一樣。這兩種完全不一樣的「能在」，使得這個世界看起來好像是兩個裂開的世界，然而生死學不談它的破裂，而是談這兩個矛盾如何具有整體的能力。

我們回過頭來想一個基本問題。我們的活著大部分還是要用「心智自我」的認識能力，以「心智自我」的角度來看Dasein、看我們的此時此刻，而且把封存的「心智自我」當作立足點，以為它是不能破的。但是生死學跟別的課不一樣，別的課把「心智自我」當成基本假設，不管是醫學或生化的課都是如此，精神科的課也是講「如何把自我修補起來」，但生死學不太一樣。生死學想的是「如何把自我弄出幾個破洞」，若它破了幾個洞，就好像鑿壁引光，露出一點不太一樣的光，如此呼吸將比較順暢。

生死學之所以要代替一般的心理治療、自我成長，目的就是告訴我們：其實我們的廣度很大，不要單單去認

同現在我們所以爲的自己，此外，最好慢慢能讓自己破幾個洞，如此我們才能試圖完整地看自己活著的全貌。若人站到「封存自我」的位置上看自己的現在，所看到的是不完整的。

「此在」始終懸欠著……

「此在」持續懸欠著未來的「尚未……」。

看到這句話，你大概要說：「饒了我吧，哪有這種句子！」這是哲學家海德格的概念，意即任何此刻的Dasein都是處在「尚未…」(not-yet...)的狀態，永遠欠缺著未來，直到死亡來臨。但死亡來臨的時候，「此在」就不再存在了，因為我們將無法「抵達於此」，人已經不見了。

常人的「此在」由事實性所規定，並因此而進入自我封存的三個機制，但這樣只是非本真地看待「此在」。如果我們想要更徹底地瞭解「此在」的前置結構，那麼我們必須瞭解當下的「此在」是不完整的，意即「此在」懸欠著「將來會是……」，此在永遠是「尚未……」，直到生命的終結。

海德格指出，「此在」的存在始終是懸欠，那麼「此在」如何獲得決斷的諦念？既然「此在」是懸欠著的，是一種不完整，也就是說我們現在的狀態殘缺不完整，那麼我們如何回到「此在」本身比較完整的諦念？我們如何真正活在雙重性裡？且可以看出「活著的雙重性」的完整？

當我們瞭解我們的「此在」時，不看「封存的自

我」，而先看「默存」的存有，先看我們的存有狀態。存有狀態具有一種「先行性」，意思就是，存有狀態先在，「封存的自我」在後。我們能不能不把眼前所看到能夠清楚指認的東西，當作我們認識的來源？能不能把自己所認識的這個東西括弧起來，退一步，浸淫在「存有的先在性」裡？

舉個例子，某人老了，他感嘆地說「我老了」，看著眼前年輕人生龍活虎，就感覺到韶光易逝，他是用「封存的自我」在講這個話。他沒有瞭解到，所有的生命都有它的過程，在過程裡，每一個人都會變老，只是每個人眼睛看到的「事實性」不一樣而已。譬如你是一九八四年出生的，我是一九五一年出生的，這是一個事實，這事實使得現在看到的身體狀況是如此，但在存有的狀態來講，其實沒有太大的差別，也不需要將之分化出來。

從對立中逼出第三條路

我們先不理會如何進入諦念，而是先找尋進入的鑰匙，海德格提供的鑰匙，讓我們踏進生死相繫的諦念領域。海德格說，進入生死門的第一個關卡是，對活著的時間性質加以清楚領會。例如，「活著」本身其實就是「此在」的時光，但是我們並不把「此在」的時光賦予刻度的時間（例如幾分幾秒、幾天幾夜），而是明白此在的「先在性質」，也就是說，任何此在都是「先行具有」、「先行視見」和「先行掌握」。

這裡的「先行」，指的是任何「此在」都已經是如此地被操心，「此在」早已如此被佔據、被巴著。我們的「此在」一開始就已經是這個樣子了。若此，任何此時此刻的存在總不是獨立自主的，這裡的獨立自主不是指我們心智上的自由意志，而是對存在的本質而言，我們已經是被操心著，被巴著，你問是誰在巴著？當然是你自己在巴著，而且是被推著 (being pushed)，但不是被事情推著，而是被時間推著。我們的活著本身就被時間推著，時間即是生命，所以「被推著」是「此在」無法擺脫的，亦即「此在」承受著最大的「被動」。只要我們活著，可以做任何事情，時間便推著我們。

談到「被動」就會談到「存有」，活著的被動性是在「存有」這邊，而當你說「我要去運動、我要去洗SPA」時，你是在「封存的自我」那邊。當人在「封存的自我」中，他看不見「存有」，看不見「存有」那邊的時間還在推。譬如人用了各種方法挽留青春，肉毒桿菌已經注射到眉梢了、SKII已經厚厚地抹在臉上了，可是「存有」這邊的時間依舊轉動不停，當所有的保養品都處於無效狀態時，我們便看見自身「完全絕對的被動狀態」，你無法動它分毫。有些人瞭解了，就會說：「我們不求長壽，我們要『盡形壽』。」「盡形壽」就是上天給一個人多少歲月，那個人就用多少歲月渡過去。

「存有的活著」有最大的被動性，而「心智自我」則有最大的主動性，心智自我可以要求做些事情以挽回某些

東西，但「存有」會告訴你，你所做的努力全部無效，死亡還是會臨到，即使科技可以使人活到兩百歲，死亡還是會到來。爲了處理這樣「活著」的弔詭問題，我們把「存在」的方式設想成兩個端點（「封存的自我」以及「默存的存有」），這兩個端點看起來是對立的狀態，然而這並不意味它們真的對立，我們如此設想，讓它看起來是對立的，目的是要從對立之中逼出第三條路來。

「自我」是如何被遮蔽的？

我們的心智自我看不見「此在」的「懸欠」與被推著的「被動」，當我們看不見「此在」的雙重性時，其實是蠻欠缺、相當不完整的。此外，我們任何一個活著的瞬間，是處在一個非常被動的狀態，這也是我們平常看不見的，可是如此的「視而不見」其實是有問題的。「心智自我」的視而不見是因爲遮蔽，但它究竟是如何遮蔽的？我們曾經說明過三個機制對自我的封存，造成了遮蔽；現在我們將更深入地探討，到底自我在察覺事物時，是如何被遮蔽的？

以他人的死亡爲例，我們對他人死亡的悲哀來自我們與死者曾經「共在」，而不是將他人的死亡引到自己身上，儘管他人死亡會提醒我們自身的死亡，可是我們卻不會因爲他人的死亡而體驗到自己的死亡，也就是說，「此在」的心智永遠不會體會死亡。那麼，當我們的死亡來臨時，是誰在體會死亡？依照我們的研究，臨終者總是在死

亡臨頭之前放棄心智自我，所以當死亡降臨時，心智自我已經消失了，它不會體會死亡，因此我們有這樣的基本主張：心智自我從頭到尾始終懸欠著死亡的經驗。由此我們可以看出心智自我的堅實性，但這種堅實性也使它無法掌握全體。

心智自我的主要任務是「在世操心」，我們曾提過，這是屬於「此在」的前置結構最根本的部分。就是這樣的操心，使得死亡這觀念被視為是一種「喪失」，當我們在心智自我底下，死亡被認為是一種喪失，死亡是無法被確知的，或者說，自己的死期在心智自我的心思裡永遠是模糊的。海德格清楚指出，我們的心智對死亡有一個絕大的隔閡，沒有可通達的路。所以死亡永遠比任何人的預期還來得早，因為我們從來不期待死亡，而死亡瞬間即到。

談到這裡，我們可以下個結論：人費盡心思想獲得對死亡的任何一種瞭解是不可能的，也就是說，人即使費盡大腦也無法參透生死。但我們會說人要進行「棄己」的工作，可是這絕不是傳統的「泯滅自我」；所謂「棄己」指的是將個別化的操持還原到他的先行的本真性，將沈淪的「常人」收回，這意味著從常人的生存方式轉為本真的存在方式，然而如何能「轉」？我們慢慢來看海德格教我們的方法。

畏懼死亡，領會活著

海德格說，害怕死亡本身是一個好消息。當我們的自

我出現漏洞的時候，我們通常會害怕死亡；當我們把自我包得緊緊的，我們就不害怕死亡，因為那時我們覺得死亡根本不存在。一旦我們知道死亡存在的時候，自我差不多已經破碎了。所以海德格說，人最好要畏懼死亡。

心理學有所謂的「死亡恐懼症」，根據統計，十歲以下的小孩子大概15%的人有死亡恐懼症，十五歲以下大概有7%的死亡恐懼症，二十五歲到三十歲的死亡恐懼症幾乎接近零。為什麼十歲以下的死亡恐懼高達15%？有些心理學家的解釋是小孩子的自我殘缺，可是生死學的解釋是，小孩子的自我並不像成人那般滴水不漏，其中的漏洞常常會讓死亡的光露出來。

所以害怕死亡並不是症狀，不是焦慮症，也不需要治療。相反的，我們會勸這些成年人，最好能夠接受對死亡的畏懼。徹底領會死亡就是整體地領會「活著」。海德格說：「我們要瞭解整體而不是瞭解總數。」歲數活得再多，也不見得能夠看見整體，而且我們已經確認心智自我絕無可能領會「活著」的整體（記住：1.活著的此在就是懸欠；2.臨終不再是心智自我的此在所能涵蓋的；3.領會死亡的是另外一種存在），在心智自我的領航之下，我們陷入對死亡的迷糊狀態，我們無法對活著與生命的終結提出一種澄明清澈的觀看，但是我們也不必急著尋找竅門以使我们獲得對活著的整體體悟。依據海德格的看法，我們只需停留在死亡被確知的門邊，也就是活在「畏懼死亡」中。

把持在死亡的威嚇之中

在害怕死亡中，第一個要消除的就是人的個體化（個別化），自我的個體化是人在歲數成長中一個必要的過程。譬如青少年期有所謂的「認同危機」，對個體化的認同不清楚，就不能夠很清楚地確定「我」這個人。普通心理學提到，人一定要想盡辦法在年輕的時候把自我認同確立起來，也就是台語所謂的「轉大人」。

可是生死學講的是，人到了足夠的年齡以後，若不朝向與心智自我相反的方向走的話，將會發生生命最後徹底的危機。人在去世之前，要把心智自我所建立的東西敲碎，因此人在整個生命旅途有兩個階段的生命：第一個階段是建立自己，第二個階段是打碎自己（自我）。有些人是第一階段沒有發展好，就可能常常被老師或是父母罵：「你到底是怎麼回事？到了這個年紀還不知道自己要幹什麼？」；但是到了第二階段，如果人還固守自我，抱殘守缺的話，就會面臨危機。

隱約間，我們經常會感覺到死亡對我們的威嚇。那麼，生死學的學習是要消除死亡的威嚇嗎？恰恰相反，生死學聽從海德格的勸告：「不僅不能淡化這威嚇，必須把自己把持在這威嚇之中。」你會問：「這是虐待狂啊？」其實沒有人會虐待你，因為這種威嚇是默默的，沒有人會一天到晚告訴你：「你會死！你會死！」只是我們在心裡保持這種威嚇。海德格又說：「先行向『此在』揭露出喪失在常人自己的情況，並把『此在』以棄己的方式獲得自

由。」「棄己」並不是叫人出家，而是在說解除掉原先的自我認同，把個體化去掉，回到完整的「此在」而活著，這意味著從常人的生存方式轉為本真的存在方式。

到目前為止，生死學這門課的路要怎麼走已經慢慢清楚了，就是從「封存的心智自我」旋轉到「默存的存有」，從前半生轉到後半生來，至於能轉嗎？如何轉？我們以後再談。

生寄死歸

我們只好尋找一條路，在這條路上行走能夠讓我們順應萬物，知生知死，並且生寄死歸。當我活著的時候，我寄養在花盆裡；當我死的時候，就回歸到大地。

人非常不容易產生諦念，我們也不認為人理所當然地會產生諦念。若然，在生死學裡，諦念發生的條件為何？我們有一個基本的假設：當人的身體情況越往下掉落時，諦念越容易冒出，又當身體的狀況掉落到接近臨終時，諦念則與身體狀況相合。因此，人只在接近臨終時，才會真正發出良善。有人可能會問：「這麼說來，我們都不善良嗎？」根據生死學的假設，我們認為當人的健康狀況還不錯的時候，此時的「善良」是「假裝善良」或是「看起來善良」。

什麼時候，人才會看到整體？

那麼，如死刑犯陳進興、林清岳那般「在世兇殘」的人是如何轉變的？一個人怎麼可能改過遷善？當死刑犯碰到他的極限點、他的邊界，慢慢看到自己能夠活的日子只剩下一個禮拜、看到自己的生命有一個終點，這時他也看到「全部」；人只在看到終點時，才會看到活著的整體。也就是說，通常人只有在看到自己最後的界限時，才能看到整體，如果看不到自己的界限，人是用「當下」或是「此在」的觀點來看，亦即「常人之看」；所謂「常人之看」就是，人在「當下」的觀看，是投向未來的，且這種投向接近「無限」。

在這種狀態裡還有一種怪異的現象，人的「此在」以「同質性」的方式來投射，也就是說，當人以「常人之眼」觀看之際，所看到的時間上的未來，是根據「同質性」而

來。舉個例子來講，現在你們坐在教室裡，心裡可能會想：「將來結婚時的紅帖子裡頭，我名字的旁邊會是哪一個名字？」想想你現在的男朋友或女朋友，你想，會是他（她）嗎？他（她）的名字掛得上去嗎？你現在唯一能夠想的，一定只有他（她）；你不會想到一個問題：那個名字可能會換好幾次，而且每次都是真的。以我來講，我在十八歲的時候也像你們一樣想著：「誰的名字會放在我的紅帖子上？」等到我第一次結婚的時候，那個名字終於浮出來了；可是在我第一次結婚到離婚之間，我卻常常在想這個問題，因為這裡面充滿了各種可能性。雖然可能性是無限的，我們卻經常用「同質」的方式來想像這些可能性。

當「同質性的投向」碰到真實的界限時，人看東西突然會出現一種「整體性」。這種「整體性」如何發生？我們看下面的例子。

榮總的副院長盧光舜醫師，是台灣六十年代御醫級的人物，也是研究胸腔科的專家，他在《病榻心聲》【註一】一書中寫到：

今年七月初，我感冒，但不太理會它，到了七月二十號，國建會的醫藥同仁要來榮總參觀，院長因為心肌梗塞住院，我便以副院長的身分接待他們。那天下午，也是我有生以來第一次發現自己的痰中有血絲，我自己知道大事不妙。於是抽空照了一張X光，片子顯示肺部有異物，頓時

我心亂如麻，但仍然不得不強做歡笑，接待嘉賓，直到晚上，我才有機會跟榮總的胸腔科主任聯絡，請他隔天來替我做氣管檢查。到了第二天，也就是禮拜六，星主任來幫我檢查，檢查完了之後，他並沒有立刻做結論，他說：「你再送三天的痰給我，我好做進一步的檢查。」當時我心裡面已經察覺到，他不知道在隱瞞些什麼。我想他們既然要隱瞞，我也問不出所以然，所以就不問了。在極度不安之下，渡過了特別漫長的週末。

星期一是醫院最忙的時候，院長病了，我要代表他主持週會，到了十點半，週會還在進行時，胸腔部的主任跑來找我，這時候我知道事情不太對了。會議結束後，趕到他的房間去，他給我一個報告，上面說：「證明是分化不良的支氣管肺腺癌」，晴天霹靂，我竟然得了癌症，而且碰到的又是極端惡毒的肺腺癌細胞。雖然這幾天我已經懷了一些恐懼的心理，但總是想可能是染上肺結核或是其他病症，卻沒有想到是最兇猛的肺腺癌。多少年來，我為多少的病人治療癌症，最後，我竟然也罹患了癌症。……我十多年以前就戒了香菸，而且利用各種機會大聲疾呼的勸別人也戒煙，如今戒煙的人反而得到肺癌，這豈不是大大的諷刺嗎？平時就有一些自作聰明的宣傳

家說：「抽煙的人戒了煙，反而會刺激癌的生長……。」其實那是完全沒有科學根據的。肺癌有兩大類，一類是與抽煙有密切關係的上皮細胞癌及小細胞癌；另一類是與吸煙毫無關係的腺癌及末梢支氣管癌。我所患的腺癌，與抽煙、戒煙都扯不上關係。……

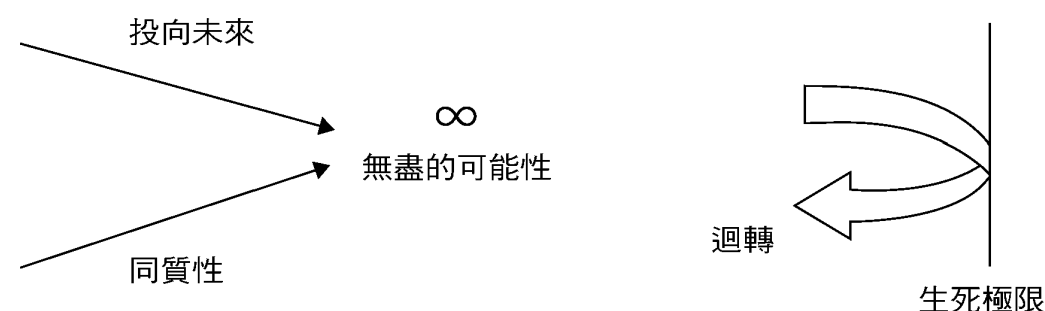
得此噩訊後，我離開了星主任的辦公室，走回自己的辦公室，關上房門，恐懼與孤寂立刻包圍了我。最殘忍的是我對這種病知道得太清楚了，一般患者，發現後能夠活上四個月就算不錯了！看著窗外，景色依舊如畫；想想自己，卻即將與它別離，獨自飲泣，久久不能自己。

在生死極限處迴轉

我們的重點就在分析這句話：「看著窗外，景色依舊如畫；想想自己，卻即將與它別離，獨自飲泣，久久不能自己。」他平時當然也看窗外的景色，但是那時的看與不看差別不大，因為人健康的時候，看外面的綠草如茵，今天看，明天還是看，我們以為自己會一直活著，所以對綠草如茵覺得不稀罕，這種不稀罕來自常人的「同質地對未來展開無限投向」。「同質地對未來展開無限投射」是人的一大障礙，它是我們自以為的「永恆」。比如人會對著他的情人說「我永遠永遠愛你」，這是一種「心意」，是一種「滿心想要」，可是，它卻也是最不真實的，也就是

說，它只在非常稀有的狀況下才可能存在。終有一天，人會碰到「極限」，「極限」必然來到，生死學就是要處理這種生死極限的問題。

圖4.0 | 無限迴轉



【生死學十四講】

盧光舜醫師遇到生死極限的時候，產生了「無限迴轉」。「無限迴轉」即是，一開始盧醫師以為自己是肺結核，後來肯定是肺腺癌，接下來他產生了「可惜」的心情，所以緊接著的書寫就在描述這種「可惜」，他寫道：「我們榮總的研究剛有了起步，我正領導我們小組的人全力往上衝，有一個整合研究計畫正在進行。」他回過頭來看到許多世界裡的事情，本來有很多事可以做的，但現在卻沒有辦法做了。這種「迴轉」並不需要特別的知識或能力，任何人只要一碰到「生死極限」的情況，就會出現「迴轉」。

願有諦念

之前講到，當人的身體健康狀況往下掉時，諦念才會

浮上來，若身體狀況不往下掉，人就沒有諦念。「諦念」是什麼？「諦念」是一種比較徹底、決斷的信念，而且這種信念不會用「同質地向未來無限投射」的方式來看世界，也就是不會採用「無盡」的態度。反之，人會發現所有的情況都是「有時」，你的快樂有時，你的舒服有時，你的痛苦也有時。難道一定要碰到「極限」，才會產生諦念嗎？諦念能夠在我們安然活著的時候發生，以遏止「同質性地向未來投射」繼續發酵，而使得我們找到一些迴路嗎？

我們對於決斷（諦念）的認識包括以下五點：

一、對自己的「活著」的被拋於世與在世沈淪的確認，確認己身的常人狀態類似於「培養皿」或「花盆」，也就是說它是一個未落土的暫時性給出，是一種「無家可歸」的飄盪。

「諦念」首先需認識自己並沒有真正落土於大地，此時的活著只是一個小花盆兒，是常人世界裡的一個小盆栽。「培養皿」的英文是culture，culture還有一個意思，即「文化」，文化的意思就是，令人獲得滋養的地方。一個東西如果放在培養皿裡，可以活著，但是不能發展；同樣的道理，我們也不能永遠住在花盆裡。我們「當下」的「此在」本身應該被視為一種暫時給出的「花盆」，如果「此在」是一種「花盆」，那麼死亡就是花盆破掉了，泥土掉落大地，人返回了大地，那個時候，人的形體也破掉了。若從植物的世界來看，在花盆裡的植物是處在「無家

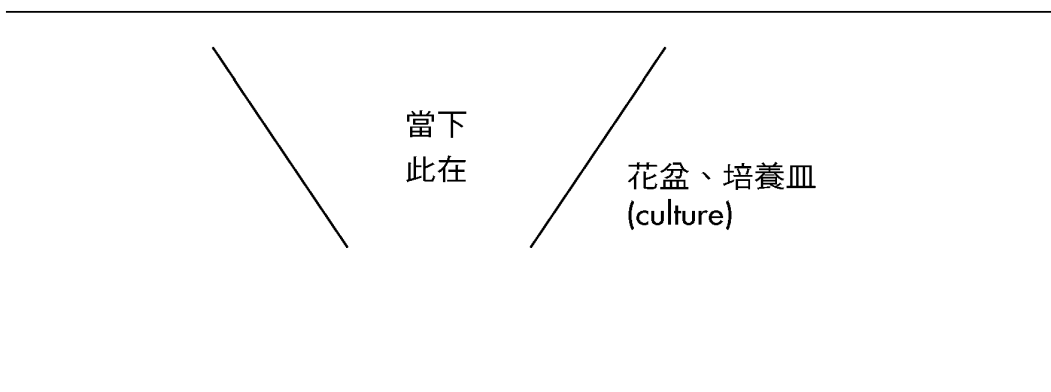
可歸」的狀態，花盆不是他的家，他渴望的仍然是種子能夠灑落在大地上，他把花盆看成暫時性的生命。

這個概念跟儒家的概念相反，儒家談的是人們如何在花盆裡「安身立命」，把生命紮根在花盆裡，使得人們能夠立德立言立功，流芳萬世，只要能夠對社會有貢獻，花盆的生活就有價值了，儒家教導人們只需重視花盆的價值，此生足已。可是生死學說，這樣還不夠，我們並不否定此生對社會的貢獻（花盆的重要性），但是我們要去處理儒家不願意談的問題，萬一人面臨崩潰之際，該當如何？所以「願有諦念」的第一個前提就是瞭解自己的活著其實是一個無家可歸的狀態，瞭解自己目前的「無家可歸」飄盪之感，人才會心甘情願地往落土的存有（即大地的存有）狀態開放。

我們如何懂「大地的存有」狀態？事實上我們的大腦並沒有辦法瞭解大地的存有，因現代所培養的心智狀態以及所受的教育都是花盆裡的智慧，是一種暫時性的給出，譬如我二十年前所瞭解的neurotransmitters（神經傳導體）跟你們現在所瞭解的neurotransmitters不見得有什麼關係，在這種情況下，知識沒有辦法保持恆久，更何況生命本身？

二、對常人的活著所給出的基礎提出質疑，也就是說，要對「花盆」提出質疑。「活著」所根據的「肉體的活著」、「活在事情給出的意義」、「根據生活需求的活著」，這些都可能使我們無法決斷（諦念）。

圖4.1 | 當下如花盆



所謂「肉體的活著」，譬如每天鍛鍊身體以保持身體健康；而所謂「活在事情給出的意義」，就好比做一件好事、參加全國科展得名、考上研究所、拿了博士、考上專科醫師執照等等。另外，我現在活得很幸福，因為太太愛我、女兒長得很可愛、我又要加薪、升職了等，這就是「根據生活的需求的活著」。可是這些活著基本上都是不決斷的活著，沒有辦法獲得決斷性（諦念）。我們必須對自身常人狀態的活著進行解構，而到底如何解構？我們以後再討論。

三、對自己「在世界的巴著」的緊張性、要命性，稍加放鬆。

不要把自己卡太緊，卡太緊的意思是，將手上的事情看得過度認真，若事情沒有這樣做，心裡就感到挫敗；有人說這是「完美性格」，但人若要產生諦念，通常會有另外一種「遊戲性格」。佛教談「遊戲三昧」，三昧就是三摩地，三摩地是梵文，它意指內心的專注、沈靜、沈穩，但

是此種專注並沒有嚴肅的意涵。「遊戲三昧」談的是遊戲之間要有「三昧性」，也就是遊戲中要有點專注性。

在某個意義上，老莊哲學骨子裡是一種遊戲之學，譬如《莊子》中〈逍遙遊〉寫到：有一隻鳥，大到翅膀一拍，好幾公頃的海水會震動；有一棵樹，枝葉展開，便覆蓋地面好幾百里。你會想，世界上有這些東西嗎？世界上當然沒有一振翅就幾千公里的大鵬鳥，也沒有樹蔭好幾百里的的大樹，可是《莊子》都在談這類的東西，此外，它還經常提到仲尼，而且書中的仲尼會說一些奇怪的話，跟《論語》不一樣。《莊子》裡的孔子會跟椅子說話，椅子還會跟他對答，這到底怎麼回事？此外又比如〈齊物論〉裡的莊周夢蝶，他一直在想：「我到底是蝴蝶夢出來的莊子，還是我莊子去夢到蝴蝶？」《莊子》之所以稱為「玄」，就是他刻意把我們平時所認為的單一的reality（實在）變成多重的realities。很多人常說，現實只有一個或事實只有一個，然而莊周的遊戲世界裡，事實不只有一個，事實有一大堆。

現實的多重性又好比佛教《華嚴經》談的，這個世界其實含有好幾千萬個世界，有好幾千萬種看法。世界是一種「森羅萬象」的東西，它不是一個清楚確定的東西，譬如晚上作夢，有人會說夢是假的，但若夢是假的，它本身不可能給人一種森羅萬象的感覺，而大部分的情形是，夢給人們帶來森羅萬象的感覺。又譬如臨終過程的最後一個階段「擬象階段」，臨終之人的「實在」就是多重實在且

森羅萬象。當一個人的身體即將粉碎，準備死亡時，原本聚攏封存的自我散掉以後，會經驗一種散掉的世界。在這個散掉的世界裡，人們不再認識我們現在所認識的世界。這時候，病人會對著他的媽媽問：「媽媽在哪裡？」媽媽如果跟他說：「我在這裡，我就是你媽媽啊！」他會說：「妳不是我媽媽啦！」此時病人不是神智不清，而是進入了森羅萬象的狀態裡，他不認人，因為他不再用以前的狀態來認人了。

所有的realities都是基於某一特殊狀況，在這特殊處境裡，才會產生我們現在所看到的reality，但在大部分的情況底下，reality不見得是我們見到的、以為的樣子。reality首先被我們看見，然後透過神經系統把它當作某物(to see as...)，但它並不是如實是(is...) 某物。如果realities森羅萬象，那麼它便具有遊戲的性質。遊戲的意思是，我知道它不是真的，但我一定要玩，譬如我們一起假裝玩打架的遊戲，手上拿的不是真的刀劍，我如果打得很不認真，你很可能就不想玩了。認真的不認真以及不認真的認真，便是遊戲的本質。

因我們所身處的realities是多元變化、森羅萬象的，以至於我們沒有辦法執著在單一的現實感裡生活。於是，生死學提供我們一個勸告：如果從不同的角度來看，現實本身是多元變化的，那麼破掉常人的方式是，不要再「巴著」世界，也不要再巴著現在的身體狀況，或者不要再巴著此刻的年輕，所有這些世界裡的事情，我們最好以遊戲心

情對待之。這當然不容易做到，而且現代的科技告訴我們，只要我們盡力巴著世界，「必有善報」。譬如你因在乎臉孔而去整型，整形成功後，你可能會調整你的自我概念、你對自己的看法，因自我概念有所改善，你整個人活潑起來。舉這個例子並不意味著人活在世間不可以去整型、不要顧慮外表，而是希望人在所有事情的操作中不要抓那麼緊，如果整型失敗也就算了，如果結果好一點，炫耀一下也就行了，但是如果反假為真就不必了。

四、把「此在」的不完整性變成生命裡基本上的住念（警覺）。

我們必須瞭解現在看事情的「不完整」是存在的，此刻我們的居所是花盆，不可能看到「完整」的生命，這原本無可厚非。但我們最好心裡能夠經常念著——我們現在並不是處在生死極限的狀態底下，因此我們必須嘗試瞭解可能有另一種完整的東西。這是一種警覺。

五、若人存在死亡的焦慮，不當將之視為一種病狀。反之，它很可能是生命中的一個機會，是打開「常人專政」的必要情緒，也可視之為「突然發現己身被拋於世的飄盪」的震驚，而成為生寄死歸的第一步驟。

長出靈性

我們有沒有可能從橫向投向無限未來的「活著」，變成深度縱向的「活著」？常人的世界是橫向的，巴望著未來應當如何，但我們能不能不往橫的方向走去，而看到自

已存在的深度？生死學不會教你如何經營未來的生活，也不會教你規劃你的未來，但它試圖探索一條路，讓常人生存的花盆裂開，鬚根得以伸展，慢慢聞到大地存有母親的味道，這即是我所謂的「長出靈性」。

「靈性」是什麼？「靈性」跟「心理」不太一樣，日本人把「心理」叫做「精神」，而「靈性」在傳統上稱為「靈魂」。我們有沒有可能破掉一些東西，讓鬚根長出來？長出來的東西就叫「靈性」，如果不長出來，則為「心理」。好比你現在是活在花盆裡，活在自我封存的狀態中，你要建立自我、要勇敢地把自我表現出來、要走出你的一片天地，但當你了悟某些事情很可能不是自己所想的那樣時，才有可能長出靈性。我們隱隱約約感覺到，靈性是屬於不太世俗的那些東西，但什麼叫做「不太世俗」？

若從生死學的脈絡來看，我們應當領會當下此在的遮蔽與「被拋」。我們被拋入到這個地方，住在花盆裡，我們被拋到世界裡。「被拋」如何被領會呢？領會的方法是：將「此在」確切地視為「緣在」【註二】。

有人會問：「你是不是受到佛教的影響？佛教說我們這個世界是因緣結合所產生的一個狀態。」很難說我是不是受佛教影響。在詮釋學、現象學或存有學傳統裡，都討論到「緣」的問題。在「世界裡」（花盆裡）事情之所以發生，基本上是根據「緣」本身的聚合，譬如我們在這裡上課，如果有人突然呼吸停止倒下去，我們一定會馬上停下來，趕快把他送到急診室，像這樣，生命突然倒下去，

我們會很驚恐，會想辦法緊急處理，基本上這就是一種「緣在」——一定有某些事情發生，然後人是透過某些事情的發生來行使他的存在狀態。

你可能會說：「那麼，現在都沒有事情發生。」可是很清楚的，我們還是依照「緣在」讓事情發生。比如正在聽課的你們要學分、要畢業，有各種因緣存在。如此，我們將看到個體的我是存在於世界的「緣」之中，且「緣」本身是一種聚合狀態，是一種靠地點、時間、網絡等各種可能性進行的組合。「緣在」組合的基本單位是時間與地點，若地點不見了、時間不對了，很可能某個事件的組合就消失掉了。譬如你現在想做一個太監、宮女、皇帝是不太可能的，因為封建的組合已經不見了。而活在當代的我們，不想當一個投票的選民也不容易。這兩個例子皆說明了我們會不自主地陷入某種組合中，有時是這樣，有時是那樣的。

拿「活著的自我」作為判斷？

如果個體的我是在組合中變來變去，那麼很清楚的，若你想要認識這個世界，單靠「自我」來認識，無異於緣木求魚。我們沒有能力根據個體的人、個體的自己來認識世界，因為我們往往只是各種不同組合中的一個元素，譬如一個科學家的腦袋會被科學思維限制住；一個宗教家，則會被宗教理論或宗教思想限制住。因此，我們的自我不能當作判斷的唯一標準。

這樣的基本觀點跟當代某些庸俗的西方價值觀相反，比如庸俗的西方心理學以及庸俗的西方精神醫學都會講：一個人應該把它的自我肯定起來，應該為他的自我感到驕傲，應該建立自尊心，應該用他自己的判斷來判斷事物，且在判斷事物的時候，對自己應該要有信心。當你完全接受這種說法的時候，將會拿自己的認識當作判斷事物的重要標準，但是根據生死學的觀點來看，這種判斷多半是對個體的扭曲，人的片面性很高。

就好比《莊子》講的，蜉蝣只能活一個季節，譬如只能活一個春天或一個夏天，若跟牠講冬天會下大雪，牠永遠都不會相信，因為在牠的生命史上，不曾存在「冬天」【註三】。同樣的道理，我們個體的尺寸很小，但現代西方的心理學或精神醫學則企圖將人的自我放大，他們說：「若不把自我放大，人們將不知如何活在世界上。」這種放大所產生的觀照世界的方法稱為「個體主義」，個體主義只存在庸俗的心理學和精神醫學裡。但在整個西方的文化思維裡，那些菁英式的文化或宗教思潮，對「個體主義」相當反對。無奈的是，全球文化庸俗化的結果卻是顯現為極度肯定自我。然而生死學說：「人的自我不能被規定為存在的主體，人絕對不可能拿活著的自我作為判斷。」當我們能夠認識這點，對「活著」的觀念才會有一個轉折，即個體的我擺脫被自己的「小尺寸」遮蔽的視界，然後直接看見自身存在的被拋。

「被拋」不容易被看見。我們的「活著」有兩個方

向，一個方向是往外的OTB的狀態，即我們的外造性；另一個方向是往內的默存性。OTB充滿了意義、語言、形象；但默存的世界，就好比「電」本身，我們天天使用「電」，但是我們看不到「電」，只看到「電」所出來的OTB（例如電燈）。我們有沒有可能壓抑往外走的衝動，而使得自己有能力往默存的方向走？也就是說，我們看事情的時候，不看事件的發生會產生什麼效果，而看「我的活著」是如何被構成的。

這兩種方向的不同是，在OTB的狀態裡，人想的是「我的活著」被當作何種事物看待，譬如我要活得有意義，要活得像人；而在默存性裡，想的是我能不能瞧見「我自身內在的東西」。所謂「看見自身內在的東西」並不是釐清自己的動機、情緒、潛意識，而是去明白「我的活著」如何被構成。也就是說，在我還沒有想到我會變成什麼樣子的人之前，其實我早就被某種方式決定了。在某種意義上，「明白我的活著如何被構成」就是用「前反思」的狀態來考慮「我的活著」，而OTB則是「反思」狀態，譬如甲打乙一巴掌，乙莫名其妙，甲說：「我恨你！」乙才突然明白了他殺的那個人是甲的父親，這是「反思」。「前反思」的意思是，事物還沒發生，我根本連想都還沒有想，只是活在某種存在的狀態裡。這話以下細說。

禪宗有個著名的公案「隻手拍掌，轟然大響」，聽到這句話，有人可能會想：「一隻手只拍到空氣，怎麼會轟然大響？」這個公案談的是，人的realities有許多自己不

知道的東西，有很多realities是人感覺不到的。也就是說，現實生活中有很大的部分是「無我」造成的，而我們身體有限的感官跟知覺沒有辦法發現「無我」。「無我」非「我」所能瞭解，它就像一個龐大的宇宙，而「我」則好比宇宙中一個小小的灰塵。

尋找一條知生知死的路

當我們思考一件事情的時候，其實早已存在許多前提，這些前提風起雲湧，不斷透過時間、地域、環境、先在環境等交構成一套「前反思」的存在。「緣在」與世界之間總有一種似乎已經調好的、原本就得心應手的玄冥關係【註四】。於是，我無法在來到「此在」之時明白我的「活著」，因為在緣構的世界，「非我」的部分顯然遠比「我」要超越許多，根植於「我」的領會顯然是非常不足的，「緣在」是一種更廣闊的存在給出 (Es Gibt...) 的。

“Es Gibt” 是德文，翻成英文是 “It give...”，意思是有一個比人更大的東西，它不能稱為「我」，也不能稱為「你」，而只能用第三人稱大寫的It來表現，give不能加s，因為它 (It) 本身不是一個對象，它是一個浩瀚的存在，沒有辦法被當作對象。It give...的存在給出，也就是《老子》裡提到的天地孕育萬物。天地化育萬物，卻拿人當芻狗（祭祀之物）。我們如何理解這句話呢？當人用他的自我進行思考時，就注定會在宇宙裡成為祭物、犧牲品，這意思是，自然界裡大部分的生命都不知道死亡，只有人會知道

死之將至，看到自己的死亡。想到死亡、看到死亡或畏懼死亡對人類而言，是一件很難過的事情。所以說，天地化育萬物時，偏偏只拿人當祭品。

生死學就在想，人可不可以不當芻狗？能不能同萬物在大地裡被化育，跟萬物一樣不知死亡？但是，人已經長出「自我」，有一套智能，我們不可能把智能拿掉。所以，我們只好尋找一條路，在這條路上行走能夠讓我們順應萬物，知生知死，並且「生寄死歸」。生寄死歸的意思是，當我活著的時候，我寄養在花盆裡；當我死的時候，就回歸到大地。

我們來看一個例子，有一個政大哲學系的學生林芳如，大約十年前得了肝癌，住在台大醫院，起初她活躍依舊，在肝癌基金會裡當義工。我找一個編輯每天在病房陪她，把她的日記收集成一本書，她的病榻日記一個字大概有千言萬語那麼重，在《我不能死，因為我還沒有找到遺囑》【註五】這本書上她寫著：

住院住那麼久了，進出鬼門關那麼多次，今夜，除了當初極想出院的感覺之外，我竟無法制止住自己，我摔了吹風機、摔了撲滿，看見滿地的碎屑和銅板，然後，我哭了，哈……我竟做出這般的蠢事，但，在其中，有種悵惘的快感，是嗎？I don't know。更糟糕的是：我終於有種存在的恐懼感了。這是自認灑脫的我，所無法接納的。怎麼會呢？我竟然在這種緊要關卡，出現恐

懼，打碎了自己的希望與熱情，可是，明明白白的，我已被一幕魔帳罩住，「害怕」、「恐慌」、「存在的輕盈」已壓塞了我的胸臆，林芳如啊……林芳如……活過來吧，找一個地方、一種好的方式，努力地「活著」，至少、至少，得「活著」。

在這段文字裡，大家可以看出林芳如的希望是「我的肝癌不要再惡化，可以快快樂樂地幫助其他肝癌的病人，我在這段短短的時間內，要活出意義來」。她希望「活出意義來」，可是她的身體狀況正好相反，她說：「我在這緊要關卡，出現恐懼，打碎了自己的希望與熱情，我已被一幕魔帳罩住。」但事實上，她並沒有被魔帳罩住，她只是進入了「死亡的恐懼」之中。在生死學裡，「死亡的恐懼」是諦念的前提。

焦慮害怕，是通向領悟的幫助

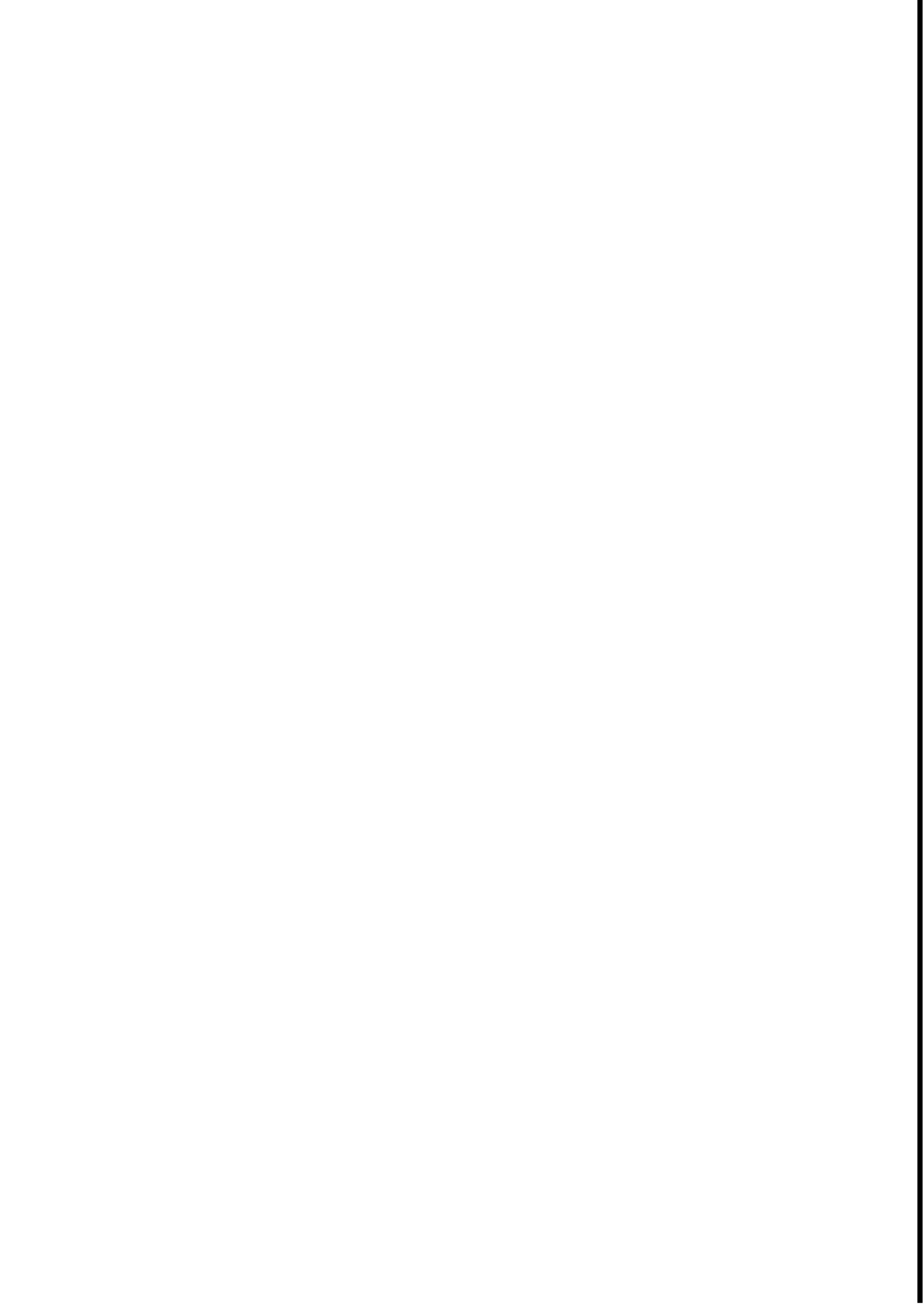
人突然照見某種徹底的狀態時，會產生恐懼茫然，這是一種由「存在領會」產生的存有情緒，即「死亡的畏懼」。「死亡的畏懼」並不是害怕某個東西，而是陷入「虛無」的整體性害怕，也是最根本的在世牽掛所出現的現身情態。只要我們活著，就會害怕虛無。當人有「死亡焦慮」時，會看見生命最徹底的部分，也就是看見大地化育萬物的流轉。若你張開眼睛，隨時都會看到這個世界的死亡和重生。任何一分鐘都有昆蟲的死亡、細菌的死亡、

人類的死亡，任何一分鐘都有生命從沼澤中長出，或在醫院產房裡生出寶寶。

若我們能看見這種萬物的生死流轉，就會知道，死亡的焦慮並不是一種虛無，也不是一個魔帳。但在林芳如的日記裡，當她的存有焦慮（死亡焦慮）冒出來的時候，她感到害怕。存有焦慮是很不舒服的，但人如果想要脫離「同質性向未來投射」，就要依靠這種存有的焦慮以完成之。焦慮就好比燒掉某種東西，每燒掉一點點東西，人就多看到一些，但在燒的過程裡，人會經驗到焦慮。

父母俱全，子女俱在，伯叔平安，五代同堂，家庭沒變故，這是最可怕的。因為在這種情況之下，人常常會想「阿祖什麼時候過世？阿嬤什麼時候會過世？」每天擔心恐懼這些。我出外唸大學的時候，一直很害怕半夜接到家裡的電話，因為那時候我阿嬤已經八十幾歲了，我每天都幻想著，當電話響起的時候，我要怎麼辦？我們以為的福氣，其實是一個懸吊，花盆式的懸吊。所以生死學告訴我們一個根本領會的準備，所有的害怕與焦慮很可能是在幫助我們領悟OTB的遮蔽以及不可依恃。當OTB減弱，人就會焦慮、害怕，於此同時，我們的所見所識亦將有所改變。

-
- 【註一】該書原本是口述的一篇文章，在「中央日報」登出之後，獲得眾人迴響，遂編纂成小書，由該報發行。
- 【註二】張祥龍直接將Dasein譯為「緣在」，具有特定的意涵。（見張著《海德格爾思想與中國天道》，91頁。北京：三聯，1996。）
- 【註三】語本〈莊子·秋水篇〉：「夏蟲不可以語於冰者，篤於時也。」
- 【註四】見張祥龍《海德格爾思想與中國天道》，第5章。
- 【註五】林芳如著。台北：張老師文化，1995。今已絕版。



Part III

瞭解臨終過程

進入願有決斷

通常臨終之人的身體已經毀壞到令他產生「願有決斷」的意願，雖然人還沒有真正進入決斷，但「願有決斷」可使人慢慢迎接決斷的到來。

在醫療體系裡工作的人常常有一些習氣，這些習氣在處理日常事務時非常有用，可是在面對臨終病人之際卻成爲很大的障礙。一般從事醫療的人不僅瞭解疾病的病程，也瞭解它的醫療方法，但當他面臨自己的絕症時，會抱著什麼態度呢？腫瘤科的醫師和護理人員很清楚腫瘤治療過程是令人難受的，而且治療過程中可能引起的副作用、組織器官的衰敗等現象他們也很清楚。他們親身遇到這種事情時，大多很快就選擇放棄醫療處置，比如之前提到的榮總副院長盧光舜醫生。

盧醫師到美國接受治療，但治療只做了一半就終止了，他對美國的醫生說在台灣也可以接受同樣的療法，可是實際上他回到台灣後並沒有繼續治療。開始治療到回台灣之前，他的臉孔都是鐵青的顏色，他的女兒一直陪伴在側，等他決心不再繼續接受治療，才放開心情對女兒說：「我講，你記。」他女兒最後記錄了四萬字的文章，集成《病榻心聲》一書。

他口述四萬字之後，便決定將自己的生命全部放開。當他講完之後就不想再說話了。《病榻心聲》書後還附有二十幾個人的回應文章，回饋的人有醫生、黨國大老、新聞界的人士、作家等等，這些人講的話加起來大概像螞蟻那樣輕，他們只講了一句病人最不愛聽的話：「醫生，你好勇敢！我好敬佩你！」病人的身體狀況往下掉的時候，他們能不能撐下去其實自己並不知道，而且勇不勇敢也不需要別人講。

護士阿穆的故事

接著我們來談談阿穆的故事。阿穆是一個護士，在慈濟的心蓮病房過世。她進病房的時候，自己的護士袍都帶來了，因為已經打算在心蓮病房過世，她希望過世時，別人幫她穿上護士服。雖然她有這打算，但免不了還是遭遇很大的掙扎猶豫，一方面她相信若繼續做放射治療，應該還有效，另一方面她又知道自已的身體已經開始走下坡，任何治療都可能是多餘的。在這種掙扎底下，她進出醫院許多次，也曾數次跑回台北和信醫院做放射治療。她到心蓮病房的時候，心思打轉著：「我知道心蓮病房就是臨終病房，我真的知道，我一定要讓自己好好地一路走下去。」可是，在這一路走下來的過程中，她產生非常非常大的障礙。

在照顧過程中，我們發現阿穆面臨的障礙可能跟她本身醫療訓練的素養有關，因為素養太高，以至於她過不去臨終這個關卡。怎麼過不去呢？很少人像她那樣，病房裡每天什麼時間吃藥，吃什麼藥她都很清楚，醫療層面對阿穆的照顧不是問題，比較大的問題是，她知道自己可能再一段時間就要走了，所以每天哭，負荷著巨大的徬徨。

儘管個人的意志多麼堅強，我們都知道要保守身體的健康，可是時間上的「被動性」卻悄悄地跟自己「活下去」的意願逆向潛行，我們就像孫悟空一樣怎麼也逃不出如來佛的手掌。時間上的被動性是存在的根本真理，但我們對之視而不見。阿穆的問題就在這裡，她知道自己很可能會

死掉，可是她說：「我的心完全放不下來。」她抱著一個基本的抗拒：「我不想認識一種比較徹底的東西。」她常把自己浮到某個高度看事情。

絕症不讓人們繼續浮游

石世明（我的研究助理，部分阿穆的資料節錄自其碩士論文）注意到，阿穆對每個人都笑謎謎的，但有一次阿穆跟世明說：「我這輩子都是為人家而活啦……」世明起初以為「為人家活」表示她心裡很善良、熱心公益，後來才慢慢瞭解這句話的意思是，她做的事情都要注意「別人怎麼看我」。比如你每天出門時因擔心別人批評你的衣服、髮型，所以會有一種活在別人眼光底下的緊張。很多時候我們的確必須這樣活著，這種必須就好像蜚蠊動物，下不了水，只能浮在水面上。阿穆後來漸漸受不了自己經常在意別人的眼光，因此圖謀改變，改變的方法就是開始罵人，說醫護人員這裡不對、那裡不夠好，但這樣還是蜚蠊動物，只不過本來看的角度是正面的，現在變成負面的。

當人處於浮游狀態時，有幾種特性，第一個特性是心不定，譬如別人的眼光往左你就往左，眼光往右你就往右；人家往這邊批評你就往這邊修正，往那邊批評你就往那邊修正。第二個特性是模稜兩可，例如我們說：「阿穆我們去圖書館吧。」「好啊。」「那我們去看電影好不好？」「好啊。」「到底要去圖書館還是去看電影？乾脆都不要去

了。」「也好啊。」我們可能會認為這樣的性情很好，很隨和，但這種隨和其實也是浮游。浮游的另外一種特性是「堅定」，譬如堅持著一定要讀書、一定要看電影、一定要上圖書館，乍看之下，「堅定」不算浮游的特性，但這只不過是往下沈一些，仍然是某種浮游狀態。「堅定」的人或許比較有自信、自尊、甚至有內在的傲氣，也比較深刻一點，但這種較為深刻的傲氣和自尊，對於臨終過程，還是毫無幫助。

因為絕症不讓人們像蜉蝣一樣浮上水面，它使人往下沈；「往下沈」的另一個意思就是「跌倒」。它意味著跌倒之後，再也無法走、跑、跳，且絕症者跌落之處是既深又黑的，在那個地方，人無法靠曾經有過的自尊自傲來拯救自己。相反地，如果要拯救自己度過絕症，只能碎掉自尊、自傲。也就是說，面臨絕症，人不可能再保有過往的成就以及曾經取得的東西，他活生生地跌落到某一個處境，且那個處境非常徹底。如果人不能過比較徹底的生活，便沒有辦法從絕境中過關成功。

石世明在他的碩士論文《臨留之際的靈魂》中提到：

阿穆原先並沒有宗教信仰，過去的日子，她在建制的社會裡，努力工作，求上進。向來自己的娛樂不是很多，生活中沒有什麼特別感興趣的休閒。得了癌症一年後，帶著某種印象，她似乎認為來這裡（心蓮病房）能夠追求心靈的平靜。剛來到這裡，阿穆知道有些人會去佛堂禮佛、念

經，她也就跟著去，一心希望，能夠從中獲得心靈的平靜。漸漸地，就看見阿穆手上拿著一本小小的經書，在晚上睡覺以前，她會用心地在自己的床上唸經文，完畢後裝上她的呼吸輔助器，然後就寢。

不久，阿穆便主動說要皈依，成為佛門弟子。這一連串快速的動作，讓人感受到，阿穆想要安定心靈的迫切需求，即便是一塊浮木，她也不放過。像阿穆這樣的臨終病人——年輕、未婚、原來沒有宗教信仰，對「生」抱有希望，她告訴我們「我要來這裡尋求靈性的依靠」，這句話是什麼意思？在整個機構化的臨終照顧裡，阿穆向醫療團隊丟出一個大難題，也讓我們看到臨終關懷的困境。

難題是什麼？醫療團隊沒有「靈性照顧」。你會覺得奇怪，安寧病房最強調的不就是靈性照顧？可是，事實上，大部分的安寧病房都沒有我心目中的靈性照顧。若你去問護士什麼是靈性照顧，護士會反問：「什麼叫靈性？」問醫生，醫生會說：「我們去查經吧！」若你去問基督教醫院的醫療人員，他們會說：「有，靈性就在神那邊。」人們希望在醫院裡找到靈性，其實是找錯了對象，真正的靈性並不是在醫院裡，而在人心中的殿堂。這是什麼意思？譬如阿穆拜佛、念經、皈依師父，這些作為都是表層外面的東西，這些外面的東西對人的靈性毫無幫助。真正

的靈性不在那裡，當人的心轉變成另外一種狀態時，深層靈性就存在了，但這首先需將外層的靈性作為整個忘記。

我們曾經說過，唯當「自我」破得千瘡百孔，靈性才可能出現。阿穆一直想破除「自我」的保護，可是我們看得出來，人如果僅僅想運用自己的智能衝破生死關，就像玻璃瓶裡的蒼蠅看著廣大的天空，永遠也飛不出去。但如果你的身體慢慢變壞，不必動用「心智」破除「自我」，身體已經在準備這項工作了；身體的毀敗會導致心智薄弱，這是一個好現象，人可以透過身體的逐步毀敗，而使得心智變得薄弱，這是一個靈性出生的機會。你或許會問：「阿穆身體正在毀敗，為什麼她不能破碎自己的心智？」她一直徘徊在「自我保護層」的底部，她想要敲破這層保護膜，但總是敲不破，這是為什麼？

接近存有的祈求

與阿穆同病房的原住民vuvu（vuvu是泰雅語媽媽的意思）是一個虔誠的宗教徒，她把自己的身家性命交托給上帝，每天的工作就是祈禱，祈禱上帝接她走。我們不禁問：vuvu的祈禱是心智自我的祈禱，還是在存有裡的祈禱？如果一個人的祈禱落在心智層次，他便會想：「今天我要講什麼？我要跟上帝求什麼？我要講好的話呢？還是講不好的話呢？我是要求多一點呢？還是求少一點？」但若一個人的祈禱脫離了心智自我的思考層，他不假思索地就開口禱告了，且所求不多。

這情形就好比一個小孩子糾纏著媽媽要這要那，一旦媽媽撤退了對小孩的愛，小孩子坐在地上唯一求的大概就只是希望媽媽來看他一眼，在這種狀況下，所求不多了，此時的要求才是比較接近存有的。一個人若是能夠落身到「自我保護層」底下，他對某些事情就明白了，而且這種明白是整片的明白，意思是，人不再浮游於漂動的狀態求這個求那個。

心血碎去，發現Situation

進入安寧病房的病人，意味進入一種Situation（注意，是大寫的S）；如果是來學校上課，我們稱之為situations（小寫s，且為複數）。在Situation裡，人們會產生某種徹底的覺悟，至於situations則是日常常人的處境。在Situation底下，人們通常會產生某種意願——「願有決斷」，因此我們稱Situation為「決斷的諦境」。在這種諦境裡，人們碰觸到一種深刻的「存在」底層。

發現Situation的人，除了德國哲學家海德格之外，還有奧地利精神科醫師維克多·法蘭可 (Viktor E. Frankl)。法蘭可曾經是佛洛伊德的助手，後來被納粹關進集中營，在那之前法蘭可已經完成一篇論文，準備申請維也納大學的教職，他跟集中營的守衛說：「你可以要我的性命，可是你不能要我的手稿。」那個守衛就猙獰地笑起來，當場把他的手稿撕碎、弄爛，在那一剎那間，法蘭可突然領悟到：「原來我過去當醫生的生活，就是抱著這些我以為的

心血過日子。」這些心血在眼前當場碎掉，他開始知道，過去的日子也不過是諸種日常生活的一種，他本來是在 situations 裡，可是那個警衛把他戳破了，他第一次發現 Situation 這種根本處境。

Situation 之所以發生，就是整片的人造物破碎了，人沒有辦法再依照人造物活著，而只能依靠存在本身。人必然會死亡，人的感情也無法長長久久。終有一天，人會進入 Situation 的決斷，這是無論如何也無法避開的。通常臨終之人的身體已經毀壞到令他產生「願有決斷」的意願，雖然人還沒有真正進入決斷，但「願有決斷」可使人慢慢迎接決斷的到來。

當人進入臨終病房後，對自己的死期就逐漸不再規避了。常人之所以規避死期，是因為常人有兩種生存意識：第一種是我們會將「把握當下」、「把握現在」看做活著的真正時間，但「把握當下」、「把握現在」是做事情的時間，而非存在的時間，「把握當下」是人希望在「當下」充實地做好某件事情，越能當下充實地做好事情就越滿意；第二種生存意識是，我們以為現成發生的事情最實際，譬如進了某一所大學、唸某個科系，這是最實際的，我們認為「現成物」是真實的存在，應該盡力把握「現成物」才是。經由這兩種生存意識，我們規避了死期。

人進入臨終病房以後，對自己的死亡通常心裡有數。然而，他們的「數」(尸×、) 在他們的心頭是怎麼「數」(尸×√) 的？為什麼我們不願有決斷，而他們卻願有決

斷？雖然死亡是人類普同的、必然的現實，但由於活著的必然遮蔽，我們傾向於將死亡推斷為「他人的死亡」，而非「自己的死亡」。

「碰上」自己的死亡

人只有步入死亡前期，比如住進臨終病房，死亡才開始轉變為「自己的死亡」，此時人突然發現：「會活的人是妳，會死的人是我。」這種轉折是很難過的，我們把它稱為「死亡的個體化過程」。很多人在這過程中會發出悲哀的感嘆：「為何死亡的是自己而不是別人？」「為何別人都活得好好的，偏偏是我要死去？」他們也會怨：「為什麼我即將死亡，而這個世界上還是車水馬龍，為什麼他們還吃得下東西？」當年他身體尚稱健壯，還沒理解到這些事情的時候，很可能他探望一個即將臨終的朋友之後，回程經過速食店就吃了一大桶的炸雞塊。

逆轉（將死亡視為「自己的死亡」）是「願有決斷」發生的開頭。經歷這種逆轉之後，人看世界的眼光就不一樣了，他已經翻牆而過。但並非每個人都是自願翻牆，相反的，大多數的人都是「碰上」的。這種決斷的處境經常是親自踹了進去才會知道的，因此我不期待生死學會讓大家的腦袋有所轉變。現在的你們，身體健康，怎麼碰也碰不到「死亡」，我只能像講故事一樣講給你們聽。也因此，生死學並不預設每一個人都要接受死亡，也不建議對病人進行接受死亡的心理輔導或「真理」勸說，而是順著

病人的情況，一步步接受死亡。尚活之人如果要陪伴病人度過死亡，首先要瞭解病人的臨終過程。

剛進臨終病房時，病人的身體狀況還不是很差，通常他對死亡的瞥見只是「瞬間」的，尚未投入對死亡的全然接受中。此時病人還是在世界裡，對死亡一瞥的瞬間只是驀然之間發現存有的真相。相較於世界，存有的真相一片漆黑，是默存【註一】的，不似世界的明晰可見。

如果我說你們不要繼續待在世界裡，應該回到默存中，譬如現在讓你們打坐三十分鐘，我想很多人都做不下去。我們之所以眷戀世界，不願意離開世界，是因為世界提供了一種很有滋味的東西，譬如電影、藝術品、酸甜苦辣各種美食會娛樂我們的器官，人會製造各種東西讓世界變得可愛、舒服、符合生存。可是正因為世界太有滋味，人們慢慢遠離了自己的「存有」。如果人想在臨終過程中走得比較順利，那麼慢慢進入自己的「存有」可能會比沈迷在「外造化」的世界（OTB）裡好一點。阿穆大部分的時間都是活在OTB裡，只不過她的OTB是佛像、佛經、皈依、念佛。她半夜的哭聲、難過、不知所措是因為她找不到一個門可以鑽進存有狀態。

願有決斷的良知

然而有些宗教徒可能會突然領悟到OTB的破裂而進入存有狀態，但進入存有不是我們一般所說的「皈依」或「信上帝」。「願有決斷的良知」是一種存有者【註二】對

自身存在的見證系統，也就是臨終良善開顯的一個階段，我們可將這階段析分出三個成分。

第一個成分是，人領會的方式是整片的領會，且是自身對自身關係的領會，而非自身與世界關係的領會。譬如你跟某人在一起，他對你好或不好，這是世界跟你、你跟別人的關係；但進入「存有」狀態之後，你的領會是自身對自身，也就是向內轉向 (inward turning)，這種感覺就好比萬物跟你融合在一起，你不太能區別誰對我好、誰對我壞，又好比探險家到了黃河的源頭，在那個地方他跟蒼穹大地、跟星宿海幾個大湖融在一起。第二個成分是，一旦「自身對自身」的領會出現後，會產生「畏」的現身情態。第三個成分是，進入願有決斷的人會開始出現「無言的回應」。人尚健康的時候，以話語勾連事物，但進入臨終的人則是「我懂，但是我講不出來。」

透過「畏」尋得倚靠

海德格說：「與常人不同，此在由其良知加以見證的本真的展開狀態，是沈默的、時刻準備畏的、向著最本己的罪責存在」的自身籌畫，謂之「決斷」。為什麼人要透過「畏」才可能進入存有的決斷狀態？我們回到維克多·法蘭可的例子，在《活出意義來——從集中營說到存在主義》【註三】裡，法蘭可一開始害怕自己的爸爸、媽媽、太太可能會被折磨死，可是這都是「害怕」，不是「畏」；如果你喜歡開快車，你的父母可能也會害怕，「害怕」是

有明確對象的。後來法蘭可隱隱約約從不同的消息管道得知，不但他媽媽已經被殺了、爸爸已經被毒死了，甚至他親眼看到他妹妹被送進毒氣室，在這經驗過程中，他發現自己已經不再害怕家人被害死，而是對整個生命充滿畏懼，此時的害怕已經沒有對象，他看到生命裡必然會出現的破洞。

這樣來來回回往往覆覆之後他才發現，生命本身是一種「畏」，他瞭解到死亡的本質，他不再擔心自己的死亡。產生這種瞭解的瞬間，平時包裹他的世界空掉，他跪下，整個人無法思考，他突然明白人必然會死，當他將自己放空時，就碰到一個以前摸不到的東西，而且那個摸不到的東西是從前最害怕的、最不喜歡的，現在，那東西卻成爲自己的依靠。他發現，放空自己其實是一種開放。「空」對一般常人而言，是可怕的，因爲什麼東西都沒有了，但對法蘭可而言，卻是一種開放。

假設你被趕出家門，身無分文，你將發現「我怎麼有這麼大的潛能?!」平時在家裡飯吃多了，每天都飽飽的，等到沒飯吃了，才發現其實餓兩頓也沒關係。當人沒有依靠的時候，就會尋找依靠，即使依靠的東西是「空」，那「空」本身也會變成一種依靠。

一個突然被愛人背叛的人，多多少少也會出現這三種狀態。他會開始想自己跟自己的關係，他會瞭解到他習以爲常的依靠其實都是空的，接著，他已經無人可罵了，只能坐著哭泣，無言以對。但這跟死亡比起來，還是不夠

的。

世界是外造的，只要我們的心智自我還很精壯，我們便會不斷外造事物，浮在世界潮流的上端，作為「世界的弄潮兒」。有一個才女型的女孩，三十多歲，是專業經理人，月入二、三十萬，突然得了血癌，半年就過世了。大概生病第五個月的時候，她哭著對她媽媽說：「在以前，我只知道我要在這個世界上成功，我要讓別人看我最耀眼的東西，可是這幾個月來，我發現那些耀眼的東西不會在我眼前出現過，自我生病以來沒給我一點點安慰，我才知道過去我錯了。在追求成功的過程中，我把妳看得很扁，覺得妳是我的恥辱，只會在家裡照顧小貓小狗，還叨念我們這些兒女，可是我們不需要掛念妳，因為我們有我們的事業……」

這種話在臨終病房很容易聽見。病人一定要講這些話，才能在心智自我的牆壁上鑽出一些洞來，慢慢走進「默存」。從心智自我走到「默存」是真實的、一步一步的，不是用想的。碰到牆壁是真實的，講這些話也是真實的，掉進默存存有也是真實的。人一定要一步一步踏實地走到盡頭，路途中的風光不能光用腦袋去想。

阿穆的在世徘徊

我們繼續談阿穆與vuvu的遭逢。有一回vuvu找石世明，要他幫她寫一封感謝醫生護士的信。信上寫著：「你們都很辛苦，對我很好，我心裡對你們真的很感謝很感謝

……。」寫完之後，信就拿給阿穆看，阿穆整個人震動了一下，因為阿穆從來沒想到要感謝，為什麼沒想到？因為她從護理人員的觀點來看：「拜託！護士、醫生賺多少錢啊？他們又不是白做工！我是護士我知道啊！幹嘛要感謝？」我們可以知道，那時阿穆的心還在世界裡，她沒有用「存有的心」去看事情。譬如今天我在這邊上課，你會說：「我們都有付學費給學校啊，有什麼了不起？」但這只是世界的一種觀點，另外有一種觀點是：人面對面，透過話語、透過感覺，有一些看不見的關聯、不同的存在狀態在發生著。

反觀vuvu，她真的非常感謝醫生護士，就像她在祈禱時一樣，每次祈禱都要二十幾分鐘，你如果陪她祈禱，可以直接感覺到她真的在跟上帝講話。我們不問有沒有上帝，在這種情況裡，是vuvu自己跟自己的關係，表面上是vuvu講話給上帝聽，但其實那些話已轉進自己的內心裡，若vuvu自己聽不下去，就不會再講了，若聽得下去，表示她的內在「自身對自身」開始循環了。這就是阿穆做不到的地方，也就是說，阿穆沒有能力轉入她自身，也因此她找不到面對死亡的平衡感。

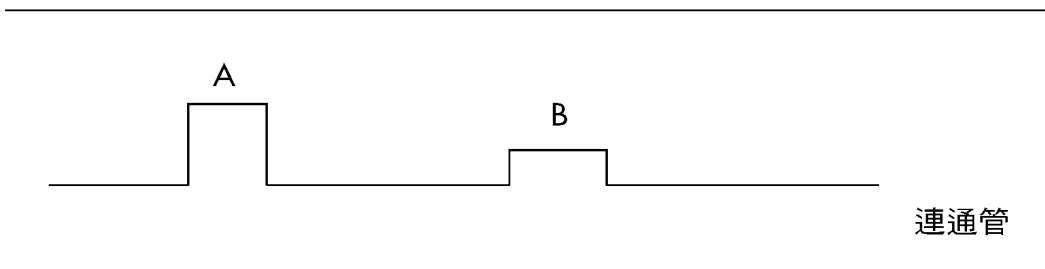
進入決斷並不表示要遠離塵緣，而是「本真地在世」，就是真摯地活在世界上，下決斷的此在開始解放自己，不再憂讒畏譏，不用看別人的臉色，也不擔心別人如何看自己，自在地面對世界，不心虛，明白「我只有一套，我就是這個樣子」。決斷有一個重點，「讓他人的能

在【註四】自在地一起開展」，意即讓別人不受約束地跟你一道展開。

就像vuvu一樣，有一天半夜vuvu看到阿穆在哭，她就將阿穆抱過來，一直為她禱告。阿穆第一次覺得：「怎麼有人願意這樣子做呢？」在此，vuvu就是讓他人的能在能自在地與自己一起展開，深入人際之間底部的連通管，她沈下去看見人與人之間共同受苦的部分，她已經不太會去問：「為什麼是我死？」有些佛教大師進病房探望他們的同僚時會說：「好吧，你先走一步，我隨後就到。」講得很快樂，這種快樂不是虛偽，也不是幸災樂禍，而是一種生命的連通。

與決斷相反的「塵世浮沈」，則是對他人的感覺相當模糊，透過區隔的強分而產生妒忌，或透過強合而有喋喋不休的結盟。決斷使人對自己生命的投向有了確定，並且與在「塵世浮沈」時充滿不確定的投向相較，決斷使得存在者「有了自己」的確信。因此，「願有決斷」即是——人沈入世界的底層，在這底層看見人與人之間共同的东西，跟萬物有某種接應的深刻關係。

圖5.0 | 願有決斷的深刻關係



-
- 【註一】我們的存在方式基本上是黑漆漆的一片，它沒有語言，所以叫做「默存」。
- 【註二】「存有」現身變成「存有者」，即使人有決斷，但這決斷還是在個別「存有者」身上。「存有」跟「存有者」有什麼不一樣？「存有」是整片的，分不清楚你跟我，但「存有者」是能夠區分明白的，「我，不是你」。
- 【註三】*Man's Search for Meaning*，趙可式、沈錦惠譯，台北：光啓。德文原著初版於1946-1947。
- 【註四】「他人的能在」就是他人能夠存在的狀態。

關鍵的重病現象

我們逐漸從 (1) 生活被疾病侵擾到 (2) 疾病侵入生活，最後才會進入 (3) 受病之中。也只有到了「受病」這個階段，我們的整個存在才改變了我們的「能在」。

人進入臨終之前，會經過「二變」，此二變就好比蝴蝶生出來之前必經的變化。我們目前活著的狀態並不是最後階段，是還沒經過轉變的，因此，我們並不是以「現在的我們」死去。如果你會害怕死亡，那是因為你是「現在的你」。在我們真正死亡之前，會經過兩個變化，第一個變化是從「不知病」到「知病」，第二個變化是從知道自己生病到體認自己可能活不了。經過這兩個變化，就會進入最後一個階段，屆時，人將不再認識自己。

爲什麼世界上有許多人以追求臨終前的最後一個階段當作日常生活來活著？比如德雷莎修女、證嚴法師等，有人或許會說：「他們只是喜歡作公益罷了。」其實不盡然如此。從生死學的觀點出發，對她們比較恰當的理解應該是：他們願意用臨終前的最後階段來代替現在的生活。

「我們現在活著的樣子是虛幻的」——這樣的命題，生死學並不提供。生命雖然是短暫的，但並不虛幻。譬如昨天過去了，但它是虛幻的嗎？我們不認爲它是虛幻的。對照於將來的死亡，我們現在所做的努力、「用心計較」（台語）會不會是虛幻的？空的？若我們因現在的存在不是永永久久的，而將「現在」視爲一種「空」，從這種觀點產生的「空」是不適當的「空」。

對於「空」，我們可以持比較好的認識。「空」應該是提供機會讓人過得「大自在」一些，而不是讓人活在「幻滅」中。若此，我們不禁想問：人如何才能活得自在一點？能夠不受自我牢籠的約束？當人進入臨終前的彌留

狀態，他便經驗了徹底的大自在。而我們知道，從解開自我的牢籠到獲得「大自在」之間，是一個系列的過程。

疾病過程的三個階段

我們都會經歷「疾病過程」，任何人，即使無疾而終的人，都會經過疾病過程（譬如器官慢慢衰竭）。疾病過程較明顯的是慢性病，比如紅斑性狼瘡、多發性硬發症，除了慢性病之外，罹患癌症的人也可「預知死亡」，且會進入明顯的「疾病過程」。

人在疾病過程裡，會經歷三個階段：第一個階段是，生病的人把疾病視為一種「東西」，這種東西無意間侵害到他的身體，以為只要把它驅逐掉、醫療好，就可以獲得康復；但人們一旦跨過critical age（關鍵性的年齡）後，身體通常不容易回轉健康狀態。除了意外死亡的人之外，每個人皆會經歷這個時刻。接著人們就進入第二個階段。在這個階段中，病人開始覺得自己必須跟疾病活在一起，疾病成為自己的一部分。當疾病變成病人的一部分，他的生活方式就開始沿著疾病重新建構，在這階段裡，他會開始過另外一種不太一樣的生活，即使有時候還是會對外界掩飾一下，不讓別人知道自己的身体已經慢慢產生改變。但隨著時間推移，不但疾病無法消除，連掩飾也不太容易，這時疾病將使患病者發生根本的變化。而一旦能否繼續活在世界上都成為一個問題時，他便進入第三個階段，此時，疾病成為人們生活的全部，人不得不放棄很多東

西。

總結上面的說法，我們逐漸從 (1)生活被疾病侵擾 (interruption) 到 (2)疾病侵入生活 (intrusion)，最後才會進入 (3)受病之中 (immersion in illness)。也只有到了「受病」這個階段，我們的整個存在才改變了我們的「能在」。

我們都是機緣碰出來的

「能在」的意思很簡單，就是「我怎麼能夠活下來？我怎麼能夠存在？」How is possible...? 之前我們曾提到人具有多種「能夠存在」，有一種是住在花盆裡「寓居於世」的「在世能在」，另一種是「存在的能在」。

「在世能在」就是活在世界裡。人有什麼能力可以活在世界裡？「在世能在」的必備條件是人類的智能。只要人居住在世界的某一個位置上，便涉及人的「在世能在」。譬如在大學裡，有人會覺得很累，一大堆功課、一大堆人際壓力使他喘不過氣來，只好「在世浮沈」，活得很沈重，但有些人卻覺得優遊自在，之所以活得自在，是因為他「能在」的能量比較多。

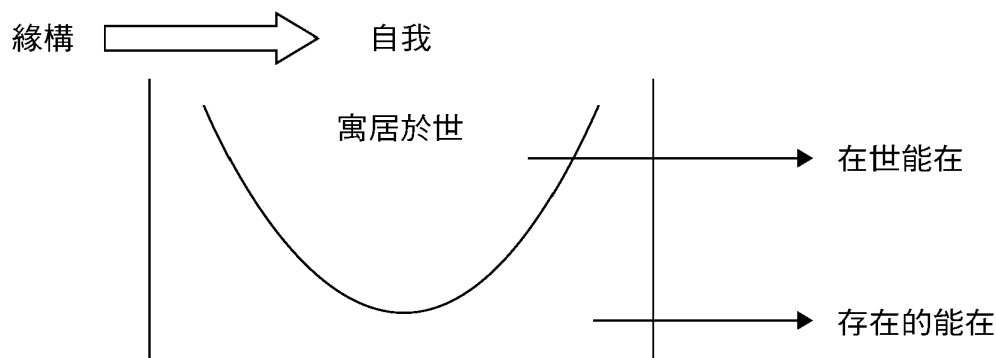
有一年我去柏克萊大學，那兒有一棟建築物，建築物裡什麼都有，有咖啡廳、健身房、圖書館等等。建築物裡的人是不出來的，為什麼？因為出不來。那些人大部分是法律系的學生，每一個人走來走去，推著一個像行李箱那樣的小推車，裡面通通是磚塊——書。每一個人每天都在那裡面熬。可能有人會說：「這種情況、這種日子不是人

過的。」他們如此生活的目的是爲了得到一個比較拔尖的在世生存。這是一種例子——辛辛苦苦地營造事物。

我們就像蒲公英或油麻菜籽，憑著機緣機遇，不斷地飄，飄到哪兒就到哪兒，就用那個方式活著，萬一飄啊飄，飄到一個地方落地死掉，那也就算了。我們每個人都隨風飄揚著，都是「機緣」碰出來的。你怎麼知道自己不會在某一個瞬間被車子壓死？你怎麼知道自己不會在某個傳染病中死去？人的活著本身有很強的機緣性。譬如，好幾次我走在路上，車子從我身旁呼嘯而過，我的耳朵就像被打到一樣，因爲車子靠我太近了，掠過身邊時，風急速吹過，感覺就像耳朵被打了一下。我只是差那麼一點點，沒有變成車禍的亡故者。「人是機緣性的存在」這句話有著相當程度的真實性。

之前我們曾說過，人的能在是一種「緣在」。也就是說，人的「在世能在」是由「緣」構成的，這是一種「緣構」的概念。人在「緣構」的基礎上長出「自我」，人基本上是由「緣」所構成的。人之所以能夠存在是因爲「緣在」，「能在」的「能」不是「才能」的「能」，而是人透過在世的「緣」，而使得人「能」，人的自我就是在這種機制下長出來的。也因此，談人的自我構成必須考慮「緣在」，譬如你的自我構成包括你在台灣長大，母語是中文和其他方言，你的基因系統是蒙古種、黃皮膚，由此可知，一個人的「緣在」可能變數很大。

圖6.0 | 緣構能在



「緣在」建構了人在世的「能在」，因此它會消散也是應該的。如果人的死亡會解消「能在」，那麼顯然地，死亡也會破除「緣」。疾病過程發生的時候，第一個處理的就是人「在世能在」的結構，譬如之前講的盧光舜醫生，在他的疾病過程開始之前，他正處在事業的頂峰，而在他的疾病過程六個月中，便轉而處理他自身「在世能在」的結構。當他知道自己的病情後，回到副院長室，看著窗外綠草如茵的草地，眼淚就掉下來了。

「在世能在」如何破掉？

加拿大有一個社會學教授Authur Frank，是鐵人三項的好手，某天心臟病發作突然昏厥過去；過了一些時日，心臟方面的問題慢慢恢復，但接著卻發現睪丸有腫瘤，於是展開另一波的治療。在他的書中，他說：「當年我在普林斯頓大學，意氣風發，如果那時候的我看到現在的我，

很可能會想，不如先自殺好了。」

但他接著說：「可是經過這些事情，我會勸大家不要這樣想，人是這樣一步步走過來的，我當時如果那樣想的話，那麼我將不會是現在的我。」「人從年輕力壯到死亡的過程，並不是只有身體惡化這面向而已，在整個成長的過程中，我們經歷了許多變化，到臨死之前，我們將無意發現，一路走來的人生是值得的、無法計算的。」照他的理論來講，我們的一分一秒都是別具意義的，但由於我們自身的迷糊，以至於對那些別具意義的分秒時刻視而不見，體而不察。

有一天，Authur Frank的妻子去上課，那時他的癌細胞已經轉移到胸腔，身體非常不舒服，必須去一趟醫院。他穿上雨衣，獨自淋雨緩步走去醫院。途中，他發覺身體不那麼痛了，雨不僅弄濕他的褲管，也淋濕了他的臉，每弄濕一點，他就覺得舒服快慰一些；他心想，為什麼淋雨會使他感到舒暢呢？正當這麼想的時候，他想起，近來每天晚上都沒有辦法入睡，身體難過又不敢叫醒妻子，他好像孤魂野鬼一樣，循著樓梯上上下下來回走動。有一次，他在樓梯的轉折處停下來，往窗外一看，月光流洩在地上，他驚訝「這世界怎麼會這般美麗寧靜？」於是坐下來看窗外美景，逐漸地，他身體的疼痛減輕。逐漸地，他明白在臨終的路程上，有許多「存在的時間」，而這「存在的時間」並不是他過去所認識的。

人一路走下來會慢慢滲透到另一些向度去，年輕的你

們，可能不相信人有這樣的狀態。「存在時間」的狀態就好比你看一部電影，某個場景令你感動，你哭個不停。爲何會哭？你自己也不知道。在重病過程裡，就像這樣的感動時刻，雖然「在世的能在」慢慢毀掉，但在失分跟得分之間，你失掉的是世界，得到的是「存在」。這句話對你們來說也許略嫌抽象，但對重症病人而言，卻是真實的存在。

「否認系統」提供希望

當人處在「病只是干擾」的階段，也就是疾病剛開始發展的階段，可能有幾個不同的情況，比如：(1)未自覺地被診療出癌症；(2)有突發性的症狀；(3)某些症狀突然惡化；(4)自己可以察覺的慢性惡化。在這種狀況底下，人的心智狀態會尋求復原，建構「不會死」的否認系統，因而說：「沒關係，這只是生病嘛，只要想辦法醫療。」

否認系統並不是壞事，反之它提供了一個希望。人如果要活下去，卻又活在症狀裡，通常需要建構一個「短暫的現實」，以產生某種自我保護的機制。沒錯，我們每一個人將來都會死去，但並不是立刻死去，如果不是立刻死掉，總需要一個花盆和土壤來活。即使是罹患癌症的病人，也需要建構否認系統，那些進入緩和病房的人，還是會接受一些另類療法。「不會死」的否認系統在這階段相當重要。

人一旦進入疾病過程，會發現腳底踩的那塊東西是漂

浮在水上的浮木。癌末病人每天活著的基礎都不太一樣，譬如某一天他活著的基礎是只要能下床，澆花，走路，就夠了；可是隔天起來就不能走路了，此時澆花已經不是他活著的基礎，活著的基礎轉為躺在床上；到後來，活著的基礎變成只要能吃下一點東西就好了。但千萬不要以為健康如我們的人，活著的基礎是堅實的地板。其實不是，我們是活在甲板上，當這個甲板像鐵達尼號那樣碎裂之際，就是「疾病過程」開始的時候。

人在這個階段，活著的基礎慢慢變窄，但變化的速度很緩慢。在變窄的過程中，人會慢慢調整、適應。譬如我原先有一片甲板，現在則只剩下一塊小木板。我生病的時候，只能躺在家裡，剛開始我不知道自己不能到研究室，還是勉強去，結果一去坐下來，就整個人發昏，倒在椅子上，後來乾脆就不去研究室了，只躺在家裡。沒想到，躺在家裡的感覺滿好的，給自己更好的棉被、更好的墊子，躺在那邊做老太爺，那時才發覺以前匆匆忙忙的，沒坐下來好好地一首詩讀過。

在那段生病期間，我的時間突然垂直地往下掉到某種深度的狀態去，而當時間的深度產生之際，活動的空間廣度便消失了。一年去不了幾次台北，美國、日本不去，國際會議也都拒絕掉了。當人往下掉落的同時，也開始往內轉向，轉向自己的內在。

當疾病入侵生活的中心點，我們的生活起居就開始沿著疾病重新建構，這時某種妥協也展開進行了。疾病要你

怎麼樣調整生活作息，你的生活就得盡量配合，譬如你要洗腎，就必須把時間安排出來，每個星期三次，每次四個小時。在這階段裡，病人一方面順著症狀修正生活與工作，一方面又盡量不破壞原有的自我（自尊、價值、獨立）。

譬如我剛生病的時候，記憶力變得很差，我忘記上課教過什麼，那時候即將開學，我卻不知道自己要教什麼。那次的經驗很慘痛，原本我以為在大學教書是輕而易舉的事，那時才明瞭，原來在大學教書還要有點本事，爲了不破壞自己的自尊，勉強每天花了七、八個小時備課。在那段時光裡，我感覺到日子有好有壞，起起伏伏。生活顛顛簸簸，自我縮縮放放，眼前的未來短短長長，這三句話道盡當時我進入疾病過程的心情。

所謂「自我的縮縮放放」，就好比當我的身體狀況稍微好一點的時候，就會去研究室寫文章。有一次文章寫到一半，身體狀況突然變糟，那篇文章只寫一半。在那段時間，我的電腦裡堆積許多寫了一半的文章，不管是雜誌社要的或是學術單位要的文章，都只寫一半，有的甚至只寫三行。由這裡可以看出，當我們的自我發飆的時候，會不自主地往世界創造，當身體不行的時候，立刻又縮回來。

生病那陣子我常想著退休這件事，不想教書，直想隱居山林，過聽山泉水的日子，可是一旦身體好轉，又開始備課、趕論文，未來再度拉長了。總結這些狀況，可以發現我的生活沒有穩定下來，眼前的未來短短長長，且生活

總是搖搖欲墜的。那時我第一次體會到，原來我腳底所踩的不但是一塊船板，而且是一塊如相本一般大的船板，在海上漂流。如果是住進臨終病房的病人，其腳底所踩的船板，大概只剩立錐般大小。這個船板稍微遇到大一點的風浪，就搖搖欲墜。

如果身體狀況持續往下墜，依疾病所建構的生活方式會在不同地方出現，如工作場域、人際關係、價值選擇、朋友情誼等領域，乃至於形成一種生活格局。此時，人不再跟疾病維持一種妥協的關係，而是逐漸進入疾病生活自身，生病者本身便是疾病的一部分，他的生活方式必須以疾病為依歸。因此，各種生活的安排逐漸習慣以「病」本身為基礎考量，即便如此，病人對外仍盡量採取「不張揚」的態度，以免影響社會觀感。在這個階段裡，人依舊保留一些社會生活的本質。

受病的特徵

人受病之後的第一個特徵是不能自理，進入必須「靠別人」的處境。一般人成年以後，學的是獨立，能不依賴別人就盡量不依賴，所以生病的人重新學習依靠別人這過程並不容易。我們的獨立早已把我們的自尊心撐起來，因此，所謂的「學會依賴」就是把自己的自尊心踩在腳底。

受病之後的第二個特徵是退守到關係的底限。舉個例子來講，某人生病後請了看護，慢慢地他把看護當成自家人。但在一旁照顧的親人不會這樣做，對他們而言，看護

就是看護。由於病人與看護彼此之間有感情的底，病人便將看護當成自家人。

受病後的第三個特徵是以生病為生活的常規，比如「日常醫護」、「攝生飲食與活動」、「顧不及界線外的事」。「日常醫護」即固定吃藥、打針；「攝生飲食與活動」就是遵照一套健康食譜和做固定的活動；「顧不及界線外的事」就是生病者完全不顧自身界線外的事。

受病後的第四個特徵是「在邊緣游走」(on the edge)。人退出舞台，開始面對死亡，此時人猶如望著死亡的黑洞。「在邊緣游走」這種說法是病人發展出來的，他們會清楚地告訴你「我就是在邊緣」。

受病者在過活時，其時間感是「沒有分割的內在反覆」。我們在日常生活中上課、上完課可能去看電影、跟朋友吃飯……，在這種狀況底下，時間跟著事情是有變化的，比如下完課，一件事結束，跟朋友見面，新的時間又出來，時間可以切割、有標記 (mark)；但病人的時間是沒有標記的。

住在醫院裡的病人早上躺在床上，下午還在那兒躺，前一個小時的時間感覺，跟後一個小時的時間感覺是一樣的，前一個小時模模糊糊地睡著，後一個小時也是模模糊糊地睡著，即使醒了過來也是模模糊糊地。時間沒有拼貼、沒有標記，因此無從變換心情，時間對他而言是一種「沒有分割的內在反覆」，恍若行駛在無盡的時光大海裡，但在這茫茫大海之中，可能有兩種狀況，有時候是漫無目

的地飄蕩，有時候卻是如暴風來襲的沈重（例如症狀突然出現、突然大出血、劇痛……），如能暫獲平靜，則沈緬於往日時光。

走向修行

人在上述的情況下，會慢慢脫離社會關係，逐漸孤立自身，這樣的孤立可能是好事，因孤立之後，病人比較能夠照自己的步調生活，並且會建立「內緣」關係，也就是與少數幾個人有親密的接觸。「內緣」關係並不是靠原初的親緣關係建立起來的，它的成型多半是看生病後，誰經常溫柔地陪伴在生病者身邊。

其次，人在邊緣滴溜的過程中，會逐漸離開社會，朝內轉向，顧不及稍遠的事物。此處的「朝內轉向」跟臨終階段的「朝內轉向」不太一樣，這裡說的是受病者的活動範圍只在屋內，甚少跟別人講話，並且容易出現心頭對話，自己想，自己回答。此時受病者會對自我重新提問：「我將會如何？」「我將會是誰？」「我如何還能是自己熟悉的自己？」透過這些自我的重新提問，受病者重新界定自身。自這個階段開始，有些人就走入修行，這時他追尋的是「我如何在這樣的景況底下將自己安定下來？」

《金剛經》有句話說「心無所住而生其心」，此時的病人會發現他已經沒有居所，但他依然在這種狀態底下有意識地生其心。對宗教徒而言，這是一個根本的狀態。「我執」就是「心有所住」。人之所以失望、難以明白自己為

什麼落到如此境地，主要是因為他擁抱住他的自我。一旦他的「自我」破碎，他便可以用一種更寬廣的、跟宇宙共生的感覺來生活。「心無所住而生其心」就是一種宇宙的感覺，很寬廣，也可以說是一種「無我」。「有我」的生活其實很痛苦，因為處處要為自己照顧著想，天天怕自己牛欄裡的牛、羊養不肥，反之，「無我」就活得自在了，因為處處是牛羊。

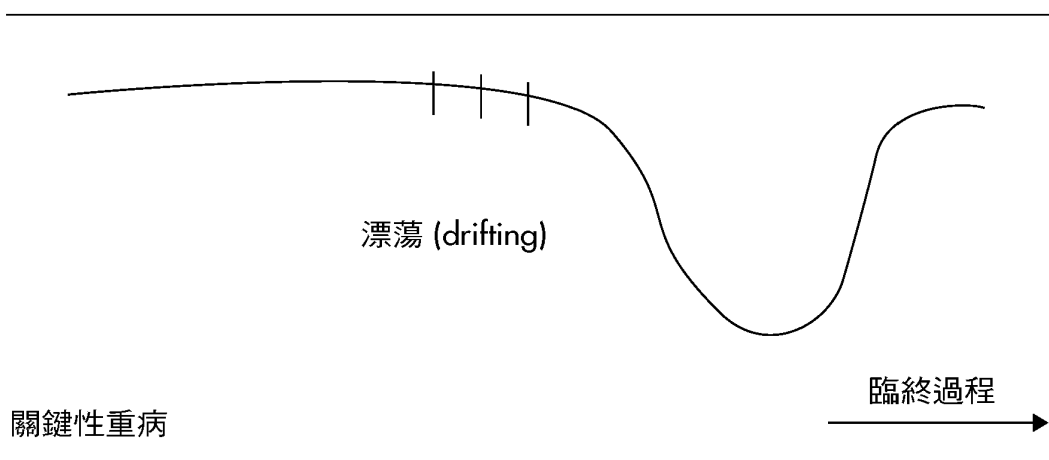
重病之後 的生命時光

關鍵重病的人將未來的落點放在眼前，其時間長度逐漸縮短，且活著的立足點從整片碎成一小片，在臨終之際其自我存在的立足點全然消失。

平常我們會覺得活著的基礎很大塊、很結實，因此覺得自己不會死，但當真正的關鍵性重病出現的時候，活著的基礎就開始漂蕩 (drifting) 了。「漂蕩」的意思是，今天的身體狀況跟明天的身體狀況明顯有所區別、起起伏伏的。這跟健康人的感覺不一樣，健康人是站在岩石上，尚未落入大海、波浪之中。

面對重症的病人，我們最好警惕自己不隨便給他希望，也不隨意說話使他失望；因為不管是給他一根羽毛或是一根稻草，給他希望或失望，他都會顛簸得厲害。這是在進入重病後的第一個漂流狀態。

圖7.0 | 進入重病的狀態



進入重症的營生計畫

進入重症的人，會重整自己的生活，他開始明白現在的日子跟過去完全不一樣，需要作全面的調整。最常出現的調整有以下五點：

一、攝生計畫：病人開始做一些輔助性的生活安排，包括飲食、運動、作息。你如果看到媽媽在吃生機飲食，就知道她開始在進行攝生計畫。

二、懂得在取捨之間妥協：進入重病的人，往日的野心收束許多，逐漸退出社會舞台。譬如，某人以往習慣權威地管教小孩，但進入重症之後，他就不管了。小孩念大學與別人同居，過去的他會對孩子咆哮，但現在他不管了。「不管」便等於放棄當父親的自尊心。人活著的立足點有多大，他的自尊心就有多大。健康的人立足點寬廣，其自尊心相對地也比較強，因此他當前最重要的工作就是發揚他的自尊心，以獲得更好的名聲以及高人一等的感覺；等到發現生命時間所剩不多，人就會不自主地削減自尊心。又譬如一個董事長進入重病過程，極可能會辭職，找一個安靜的地方過自己的日子。你或許會問：「人這麼可憐嗎？在死亡之前就沒了自尊嗎？」答案是Yes。人死亡的時候不需要自尊，有很多人說：「我要死得很有尊嚴。」那是他還有體能的時候說的話。

健康的人可能會覺得死亡很可怕，但等到他進入重症階段，就會知道有些事情需要取捨。有一個很能幹的牙醫學系教授發現自己罹患癌症後，回憶道：「開系務會議時，我坐在那邊，如同傻瓜、呆子，聽進來的話馬上又出去了。」他說：「我必須把這世界上加諸給我的壓力全部丟掉，我已經不管他們的人事如何紛爭。」當他開始不管事時，他在那個群體的地位就開始下降，以前大家看到他

的時候既尊敬又害怕，因為他很犀利，現在大家就不太在乎他了。因此我們可以看見，當一個人準備放棄的時候，他的自尊心也丟掉得差不多了。這種情況下，你覺得他可憐是因為你處在現在這種時候，但對他來講，他寧願放掉這些東西。他又說：「我寧願這個世界薄得像一張紙一樣，沒有負擔沒有重量。我現在只想一個人安靜獨自地面對我應該面對的事情。橫豎我要面對的事情講給這些人聽，他們也聽不懂，他們現在只懂得如何搶錢，如何爭取經費，如何築他們無窮的夢，而我過去也做過同樣的事情。我不期待他們懂得我的處境。」

由此我們可以看到，在取捨之間人的自尊心也會跟著變動，因此，自尊心並不是無限上綱從生到死都須具備的。好比把小寶寶脫光光拍照，他很高興，他不會覺得這有什麼自尊不自尊的，而一個人去世後器官被拿掉，進行病理解剖，也沒有什麼要緊的。所以自尊只不過是人活在世界時，某段時期所需要的東西，但並不是人們永久需要的。

三、簡單生活：我的一個親戚在美國當醫生，過著豪華奢侈的生活，住的是大別墅。他胃癌過世後，我太太去美國處理他的後事，才知道以前住的大宅早已賣掉，換了一間五、六坪的小房子，因他生病後只能躺著，不太能移動，所以只需要一個小小的盥洗室跟臥室。

四、前所未有的作息表：作息表完全改了，懶散、放鬆成為病人主要的作息步調。

五、社會巧飾：大部分的人進入關鍵性重病之後，都不太願意對外張揚自己的病情，且盡量與外界隔絕。一方面他知道講了也沒有用，因為多數人沒什麼同情心——不在生病的處境上，同情便不易發生。平常會來拜訪的親友也越來越少。以前還健康的時候，可以說笑、喝點小酒、談點小八卦，大家會喜歡在一起，可是一旦病人這些都不能做了，大家也都不來了，所以病人就得辛苦地進行社會巧飾。

在這樣的過程中，多數病人會察覺轉向的必要。死亡的過程就是往內轉向，也就是往深度轉向，人在這種情況底下其活著的立足點越來越少，此時已經沒有橫面的東西了。所謂「橫面的東西」就是時間上的未來，有時候我們會覺得前途無窮，因為我們覺得未來時間還很多，什麼事情都可以寄望未來。年輕人期待結婚、生小孩、升遷，這都是橫面的東西。但重病一發生，以往無窮的橫面就縮小範圍，限縮到眼前了。在這種情況下，人只能立定自己的腳跟。且當重病使人發現未來蹣跚難行的時候，人會沈湎於過去的時光。

受病者與親密他人之間的落差

通常，病人和親密的親朋之間會發生幾個大問題。

一、彼此對生活如何過的思維方式差異大：病人的世界雖然開始對內轉向，可是病人周圍的人卻無法察覺。通常病人的家屬或親密的朋友只認知到病人的病，對病人的

思維不夠瞭解，彼此對於生活該如何過的思維落差相當大。譬如當孩子在照顧父母時，不太能夠知道父母做了什麼決斷，而父母也不太願意跟子女透露，只會悄悄地用具體的行爲來說明這個決斷，譬如悄悄地處理遺產問題；從過去積極、奮鬥的生活中悄悄地退出。不知情的親友，常會在旁邊鼓勵病人：「要努力奮鬥，我們支持你。」尚不知這些話對病人而言是很大的壓力。病人其實不需要被鼓勵，因為大部分病人往內轉向之後，要的是一種「真摯的在一起」。他不需要「奮鬥」、「重新爬起來」、「站起來」等話語。

真正進入重病的人沒有這些話語，他們只要「真摯的陪伴」。一個病人會說：「你坐下來吧，跟我聊聊天。」而家屬可能說：「好啊好啊，不過我要趕作業，只能跟你聊一下，我還要去上課。」即使病人渴望跟家人在一起，可是家屬的時間似乎永遠在世界中轉動。病人需要的是陪伴者安靜下來，願意放慢時間。病人的時間很慢，但一般人的時間走得很快，因為它得處理許多事情。

伊莉莎白·庫伯勒-羅斯(Elisabeth Kübler-Ross, M.D.)編的《成長的最後階段》【註一】書裡有一篇短文，是一個即將去世臥在病床上的護生寫的，她對護理的同行(學姊)說：

我的死就在眼前。你們進出我的房間，給我藥吃，給我量血壓。是不是因為我自己是一個學護理的學生，或是因為我是一個人，所以才感覺

到你們的恐懼呢？妳們的恐懼增加了我的恐懼。妳們爲什麼害怕呢？要死的人是我啊！……不要溜走——等一等——我願知道的只是，在我需要的時候，會有一個人握住我的手。我害怕。死亡對你們可能是老生常談，然而對我，卻是新奇的。你們也許看不出我有什麼特別，然而我以前從未死過。……如果你們真正在意的話，那麼即使你們跟我一起哭，也不會喪失你們那寶貴的專業精神吧！你們肯一個人對一個人地那樣交流嗎？假使你們肯那樣做的話，那麼死亡——在醫院裡——可能不會那麼艱苦了，因爲有許多朋友在身邊。

她還說：「學姐，你們每次到了我的身邊，彷彿恨不得插翅而飛。」她的學姐都說：「沒有啊，我們沒有啊，我們都照一般方式到床邊照顧你啊。」可是她說：「我可以感覺到，你們的腳步非常快速，快速地進來，快速地出去，我可以感覺到，你們在我床邊的每一分鐘、每一秒鐘都沒有心意。」由這個例子，我們可以窺知，病人對來到病床邊的人是否真摯極爲敏感，他已經慢慢脫離社會了，然而前來探望的人多半還沒脫離社會。范丹伯 (J.H.van den Berg) 的《病床邊的溫柔》【註二】一書不斷告誡讀者，不可在病人身邊講社會的事情，如六合彩、股票等等，那些話題對病人而言是一種不關心的訊號。如果你真心願意陪在病人身邊，病人會知道你把時間放慢了。

二、新舊生活方式的落差：病人對現在和以前生活方式的落差也有很大的感觸。這種感觸不是一般人常說的「想當年……」，而是很多改變都具有關鍵性的重要，譬如前幾天還能吃，這幾天就不太能吃了；前幾天還能小便，這幾天已經不能小便了；前幾天吃肉鬆還覺得有味道，現在聞到肉鬆就覺得很噁心。

三、新舊角色的落差：大部分病人都很清楚自己已進入所謂「社會的死亡」階段，也就是說，病人不再參與社會這個世界，不再上班工作，也不再談論社會政治新聞，病人已經死去，儘管肉體還沒有過世。

過程性的受病生活方式

如果受病的生活是一個過程，那麼在這過程中，病人會出現三個現象。

一、病人開始承認自己的脆弱，只能過一天算一天，絕對不去談未來。對自己的生命剩餘長度，甚少人會以讀秒的心情過活。有些人會讀天、有些人讀月、有些人則讀年，另外有些人是根本不讀的。像我們這種中老年人已經開始讀年，譬如我們會讀「還有沒有十年？」但進入重病的人，則是讀月、讀天，他們想的是「能不能活過明天？」

二、承認自己只能在病裡過日子，在病情「好一點」與「壞一點」之間過日子，並將落點放在眼前。大陸的暢銷書《生命的留言——死亡日記》【註三】是陸幼青在臨終

前寫下的，當他越接近臨終，越注意每天的身體狀況。譬如有一天他寫著，今天我的精力只足夠支撐到早上十點，吃完早餐，洗一下身體，就全身無力了；過了幾星期，又寫著，吃完早餐，我就沒力氣了；還有一天，他三更半夜爬起來，點一根香菸，一抽，突然發現吸不到空氣了……這些身體上的變化都是一天天的觀察。人若活在這種狀況底下，眼睛能夠考慮的落點只能在眼前，有時候是護士的一個微笑，有時候是咕咕鐘的聲響，另外有些時候，身體突然不自主地一陣劇烈疼痛，打了一支止痛針，昏睡過去，便忘掉適才的疼痛了。

三、把自己擠在一個很小很小的平順點上。比如，某種躺臥的姿勢不會痛，就這樣躺著；如果這樣躺很不舒服，就稍微把腳彎起來，彎到某一個角度，覺得還忍得住，就維持個幾分鐘，幾分鐘之後又感覺疼痛，就再找一個暫時不痛的姿勢。病人若是能夠一個晚上入睡八小時，一夜無事，簡直是天大的消息，但對健康人來講，睡到自然醒不是難事，甚至還可以刻意睡個美容覺。可是病人每天就擠在一個小小的平順點，更大的平順既不可能，也不越過雷池想結局——想自己的死期。病人當然知道自己會死，但是他不會去想自己的死亡。這時人就像一隻螞蟻，落水之後巴住樹葉，樹葉成爲他的全部，人就在很小的平順點做小小的駕馭，至於樹葉會流到何處，是自身顧及不到的。他唯一能確知的是「我還在樹葉上」。

在極限處沈湎舊日

當重病使病者發現未來躑躅難行，他的第一個反應就是沈緬於過去的時光。人碰到極限的時候，會回想他的過去，回想自己的一生，這種處境我們稱爲「大限處境」。但這種回想卻不是用腦袋或是以回憶錄的方式進行，它是一種不自主的回想。所謂「不自主」即是超乎人的意志所能控制的。這種自動回去是一個保護裝置，如果不自動回去，人將無法度過大限的痛苦。當人沈緬於過去時光時，會出現以下三個現象。

一、病人自我時間的長度——眼前只一吋，過去縈繞千里。自我的時間是可長可短的，一般健康人的自我時間是未來比較長，眼前比較短，過去比較少。但對病人而言，恰恰相反，他的過去比較多，眼前剩一吋，沒有未來。試想一個人的自我沒有未來，眼前只有一吋，而過去有一千里，那麼，這個人的心情是如何的？他的心情其實比較接近「返鄉」，他終於明白，原來一輩子所擁有的就是現在回頭看的這些東西。過去醫學上把這個現象稱之爲「退化」，稱之爲「退化」是因爲我們一般人認爲人不應該看向過去，而應該往前看。但是從越戰、韓戰士兵的研究中發現，戰俘營裡的士兵之所以能夠活下來，是透過回想故鄉的細節以維持眼前活著的狀態。「返鄉」對每個人而言是深具重要性的。

二、病人的任何眼前都是捉摸不定的。到底下一秒會不會更痛，或身體朝什麼方向惡化，病人是不清楚的。眼

前捉摸不定，往日卻歷歷在目，比真的還真。當人開始往生命的深度走時，往昔才是真的，他逐漸發現，原來自己的生命根植於曾經跟某個人說過什麼話，曾經跟某些人共同度過什麼時光。

三、眼前的世界薄如一張紙，此時，病人已經準備退出眼前這個世界。眼前這個世界對他而言輕如鴻毛，往事卻如崇山峻嶺。他的內心高山聳立，流水潺潺，蟲鳴鳥叫，風、雲、綠樹、暴風雨等等，全都在眼前，那麼的深、那麼的厚。所以人在重病的時候，會將未來收攝起來，回轉到過去，這現象意味重病帶人走向歸返之途，回到故鄉。

然而回到過去只是歸返之途的一個環節，這個環節並非單獨存在。健康人能吃、能喝、能睡，談歸返之途其實是有點遙遠，一個人能夠走向歸返之途，需要一些客觀上的相應的條件，譬如：(1)失去應事能力，「應事能力」就是事情發生時人們必得應答它的能力，譬如失火會打電話、救火，但是如果人病重不能動了，根本沒有應事能力。一個人如果往內心走去，就會失去應事能力。又比如出家修行，出家就某種意義而言是要破壞應事能力，且因沒有應事能力而變得很窮困，別人也不會重視你，出家就是要這樣，毀棄自己。我以前是台大晨曦社（佛學社）的社員，那時候有很多醫學系的社員，畢業後他們當中有人到很小的診所，用非常仔細的方式看病人，而且幾乎不收錢，當個醫生卻窮困家徒四壁。也許你會想：「他們到底

在幹什麼？」我想他們是故意使自己失去做醫生的能力，如此他們得以接近自己的心。(2)時間平淡平移：例如開始對世事淡漠，反而對陽光照射在花瓣上的水光感興趣，或者對許多當下的經驗逐漸深刻，而對電視的熙熙攘攘不感興趣；(3)退出社會：對社會的一切作為、一切相續活動都覺得缺乏終極性的意義，倒是對「無為」的精神性有所體悟。

最重要的是，此時的自我突然發現，自己熟悉的「我」所需要的支撐條件幾乎全被拿掉。譬如，「我最熟悉的我——余德慧是什麼樣子的人？」或許有人會答：「這個人寫了二、三十本書，主持一個雜誌二十幾年，帶了多少人……」，若我進入臨終，這些對我來講都已經過去了，與接近臨終的我絲毫無關。這些東西已經不能支撐我，我不是靠這些活著，臨終的我靠的是一個疾病的肉體，而且我壓根不知它是否熬得過下一分鐘，過去辛辛苦苦建立的自我認同，幾乎不存在了。

在這種狀況下，病人會問：「我到底是誰？」「我在哪裡？」當人開始問這些問題，他對自己是不是過去的自己這個問題，已經毫無頭緒一片模糊了。從這樣的探尋中，人只好另外找一個熟悉的自己，但這熟悉的自己，並不是重拾過去的我，而是把過去的我跟眼前的我接續起來。可是，一個是過去健康的我，一個是現在破碎的我，這兩者如何接續？

重病者的沈緬過去並不是退化，而是希望將自己與眼

前的我接續起來。接續的方法是，在諸種條件配合之下，逼出往事歷歷，使自己得以回首過去的我，從那兒出發，由現在的我引導進入現在。病人每回顧一次，就放棄了、忘掉了過去的部分，這過程有點像在抹除記憶，要抹除記憶之前，要先把它叫喚出來。許多病人常常會做「生命回顧」，生命回顧是爲了忘掉過去，重新回到現在。因此病人必須繞個彎，先回到熟悉的過去，再慢慢瞭解現在，接著抵達現在。抵達現在之後，便進入「緩刑期間」。

緩刑期間的「把握」策略

病人眼前尚有一小片立足點，但尚未有立即的危險，這時期稱爲「緩刑期間」。在緩刑期間，病人的時間結構是「把握現在」，其策略包括如下四點：

一、「用盡」策略

病人放開了，現在能做多少就算多少。十幾年前《美好人生的摯愛與告別》【註四】一書的作者海倫·聶爾寧(Helen Nearing)就是持這種觀點，他寫這書的時候知道自己不久於人世，他說：「我快死了，能做什麼就做什麼，我要做到死。」我的老師也是這樣，我常跟他說：「老師，我在搞生死學，你要不要聽聽我講的？」他說：「不要。我要『戰死沙場』。最理想的死法就是像胡適一樣。」胡適怎麼死的？那時他當中研院院長，有一個國外回來的教授在演講，他上台致詞，致詞時心臟病發作，倒下來就

死了，這叫做「戰死沙場」，也可說是「用盡策略」，今天能夠做的，當下就去做。另外，花蓮某佛寺的師姐曾說：「我每活一天都是多出來的，多賺到的。」她講的話很徹底，「沒有第二條路了，我已經沒有猶豫了，只有一條路可走，就是死亡。」

二、「深化」策略

把現在的每一個時刻盡量深刻化，讓每一個時刻都有一種「真的感覺」，譬如看著一隻螞蟻，就認認真真地看著一隻螞蟻；看著一顆露水掛在草的尖端，就看著一顆露水在草的尖端；走路就一步步地走；看到紅燈，就是看著紅燈。這不是我們平時過日子的方式，我們的方法是匆忙地趕路，爲了趕八點的電影，紅燈也不是紅燈。「深化」策略就是把「現在」緩慢下來。通常「緩慢」的現在跟身體的不堪是同步的，身體不堪當然人的行動就快不得，快不得只好放慢速度，而放慢速度又可獲得深刻，緩慢本身帶來深刻。因此生病的人經常會發現時間的深度，一抹黃昏斜陽，一點人間的心意。

三、「緊迫」策略

人完全悅納自己的死亡以後，內心會產生某種急迫感，欲將眼前「最具意義的事」做完，彷彿跟死神搶時間，如與怨親重新合好，或是完成未了心願等。

四、「珍惜」策略

選擇自己最想做的，重新安排生命的優先順序。譬如有一位牙醫，早上八點開始看病，一直到晚上九點關門。他發現自己罹患癌症後，馬上把診所關掉，天天跟著一個木工做事，因他很喜歡聞木頭的味道，他一生中最想做的事就是做一張餐桌。於是，生命有了完全的對焦，不再打散彈，此時他的自我價值最接近自己的感覺。平時我們常常身不由己，要應付這個、應付那個，所做之事不見得是自己真的想做的。

逐漸地，病人的立足點那塊基地也撐不住了，僅有的「現在」也難以把握，最終抵達窮蹙的受病生活。在這種狀況下，人幾乎不能自理，包括飲食、排泄、移動、維生儀器，且病人完全放棄社會事物，不看報紙、不看電視，什麼都不要了。病人的生活只剩下「平」跟「亂」，「平」指的是能休息，身體不感覺疼痛；「亂」則是整個人陷入躁動，全身不舒服，彷彿「卡住」了。最後，病人踏入「望斷」的旅程，他開始明白自己該離開世間了。

自我破除之後，看見宇宙

從這個過程看來，上帝使人進入「望斷」，並不殘忍。走向死亡的心理過程有著非常精密的設計，祂一步步地讓我們產生「望斷」的能力。且當我們產生「望斷」的能力時，並不會感到痛苦。我們的基本想法是「死亡的過程是安全的」。上帝讓我們破除掉一生辛苦建築好的「世

界」、建築好的「自我」，而破除的方法並不是像被車子撞擊那樣，而是每走一步就為下一步設定一個基礎，使「世界」和「自我」隨著時間一步步慢慢地破掉。這一路的設計，使得「死亡旅程」順暢起來。所以大家不必要悲哀死亡，就如印地安人有一首詩說：

你不要在我的墳前哭泣，我不在那裡。當你醒過來窗外鳥兒吱吱啾啾，我在那兒；夕陽照射在金黃麥穗，隨風搖曳，我在那兒；你看天上下的雪，你看晚上的星光，我都在那裡。

當我們還熱衷於「世界」時，通常看不見這些自然景物。我們不會聞一聞草香，不會感謝別人對你小小的一點好。但臨終病人一路走來，以前沒看到的現在都看到了，之所以看得到，是因為在臨終過程中，他的「自我」逐漸溶解，他之所以看得見宇宙間小小的事物，以及人間一段微妙的情感，因而感到快慰，是因為他的自我在那時已經溶解得差不多了。大多數的人只在「自我」漏洞百出，千瘡百孔的時候，才會欣賞宇宙之美。

人只在少數幾個領域才會覺得「自我」重要，例如政治領域不但玩「自我」，而且還玩「自我」的詐術，詐術越高明越好；此外「自我」在經濟領域也頗為重要，「自我」若不夠好，在經濟領域容易被視為脆弱的人。但道德倫理領域則歡迎微弱的自我，在這領域裡，談的是人不要那麼自我，應當設法使自己的自我跟別人相通。

能夠跟別人相通的自我有幾個可能性：(1)縮小自己；(2)柔軟自己，別人碰一碰也不會破掉；(3)對事情講求「第一個興起的善念」。像慈濟有一個口號「做就對了！」，後來被一個很有名的球鞋拿來做廣告 (Just do it)。

「無世界而存在」的生活

從「關鍵重病」的研究來看，一個人的自我是否能夠厚植，全賴個體還能將「能在」（我還能夠活著）投射到未來多遠，如果個體的「能在」投射到未來越遠，他的自我越厚，反之，一個絕望之人的「自我」則千瘡百孔。關鍵重病的人將未來的落點放在眼前，其時間長度逐漸縮短，且活著的立足點從整片碎成一小片，在臨終之際其自我存在的立足點全然消失。因此，我們可以將「自我」界定為「世界的能在」，而「存有」則界定為「無世界的能在」【註五】。廣欽老和尚十幾年在山裡，就是過著「無世界」的生活，做什麼事都可以，只要「世界」不成形就可以了。

另外，日本的良寬和尚也過著這種「沒有世界而存在」的生活。良寬和尚住在山底小河流的旁邊，他沒事時會拿起毛筆在紙上寫字。某日，一個書法家到山中遊玩，天黑下大雨，只好到良寬和尚的茅屋裡借一宿，良寬和尚甚麼話也沒說。那書法家看著良寬，覺得他有點怪異，因他覺得良寬和尚什麼事也沒在做。他的飯鍋若有米，煮一煮便吃了，沒事時就坐在一旁撥火爐，不像很多和尚會參禪、

念經。他身上沒有念珠，也不打坐，就是閒閒地沒特別做什麼事。後來那和尚睡了，書法家看到他桌上的毛筆字，頗為驚訝，因為這書法不是普通人的書法，是這書法家未曾見過的書法，行雲流水，完全跟上天連結在一起，字跡毫無人間味。良寬寫書法純粹毫無目的，他的毫無目的使得接近他的人感到愉快。他喜歡跟小朋友玩，每次跟小朋友玩，整個人就沈迷在那遊戲當中。有時候，他沒有米吃了，便出外找施主要米，施主一定高興地邀他當晚住下。只要他到別人家住，那人家原有夫妻之間的彆扭就不見了，父母跟孩子的僵硬關係也溶解柔軟了，彷彿平日家中的恩怨皆不存在似的，原本「世界」裡的東西被「存有」給替換了。

「自我」是一種因緣和合

有一回我在美國加州參觀一間博物館，在館內讀到十七世紀時前往美洲傳教神父的傳記，也看到他們住的地方。他們的房子很簡單，除了床鋪之外，就是一張桌子，一條小板凳，一個檯燈，桌上一本日記和一本聖經，乾乾淨淨。人如果能夠過這種日子，一定是最舒服的，因為所有的壓力在那簡單的房間裡全部消失了。在生死學的觀點裡，存在著一個自由自在的空間，這個自由自在的空間很類似於神父、和尚那般「沒有世界的能在」。這也是為什麼有人一到假期，寧可跑到沒有人煙的地方攀岩、爬山，等到開放夠了、舒服夠了才返回。從這裡我們可以看出，

「沒有世界的能在」指的是緣寂滅以後的活著，也就是「緣在」寂滅之後的活著。

「緣」是世界形成時的一個必要品，我們如果不刻意結合它（緣）、續它、連結它，就能獲得另外一種自在。有人說「自在是一種『放』」，意思就是把「緣」放掉。但是，人能夠自己放掉「緣」嗎？根本放不掉，人沒有能力放掉緣，緣本身就在世界裡，而人又一定要活在世界裡，因此人必然活在「緣」裡。這裡所謂的「緣」不是男人緣、女人緣之類的「緣」，它意味著，在「緣」中我們不斷地合成事情，解開事情。於是我們明白，「自我」跟「緣在」其實是同一件事情。自我並不是永恆、也不是固體，世界各種因緣成分變化，瞬間結合的時候，自我也跟著結合。又因為我們不斷地融合事情，結合事情，所以人才以為「自我」一直存在著。這是「自我」最終極最徹底的定義，終極性的定義不意味是最好的定義。這定義講的是，人到了死亡的時候，才看出原來「自我」是一種因緣和合，它本身是「緣在」所建構的。在這個定義下，我們不承認「自我認同」這種東西，只認事情是以什麼方式結合而形成某事。

如果有一天，你因為重病而必須放棄自我的話，也不是什麼太悲哀的事。

-
- 【註一】 *Death: the Final Stage of Growth*，孫振青譯。台北：光啓，1982。
- 【註二】 *Psychology of the Sickbed*，石世明譯。台北：心靈工坊，2001。
- 【註三】 陸幼青著，北京：華藝，2000。
- 【註四】 *Loving and Leaving the Good Life*，張燕譯。台北：正中，1993。
- 【註五】 退出世界但還活著。

「脫離世間」的本質

人最終死亡的那一刻不會覺得孤單。的確，死亡意味著「離開」世間，但同時它也意味著「回家」，返回到宇宙的本原狀態。

生死學進行到此，我們面臨了另一個問題：爲什麼生死學要人們「接受死亡」？「接受死亡」本身到底有沒有好處？一旦人接受死亡後，對生命的態度是否將變得消極，以致和人交往時顯得怪異？

我在台大佛學社時，認識很多醫學系的學長，他們當中有些人畢業後就消失了，在醫學界見不到他們的蹤跡。原來，消失了的學長們跑到窮鄉僻壤的小的診所待著，看診幾乎不拿錢。對台灣的醫學界，這也許不是一個好現象。但透過這個例子，我想引導大家瞭解何謂「脫離世間」。「脫離世間」有兩個層次：其一，如果你還活得好好的，你可以自己選擇過比較非世間性的生活；另一個層次是個人沒有辦法選擇的，每一個人到臨終的時候都會脫離世間。

我曾訪問過一個老人，他說：「我原本應當凶死、橫死或惡疾而亡，但我心懷危殆，如履薄冰，所以能避凶趨吉。」當初我以爲他在講如何活到百歲的事情，事隔幾年，我才慢慢瞭解他講的是：人在世間活著，其實蠻艱難的，人很可能在生死一線間就亡故了。一輛車子橫駛過來，有人差一點被撞到，而另外有人就真的被撞到了；有些人可能差一點摔飛機，而另外一些人就真的摔飛機了。這種事情就是生死一線間。

這種生死一線的體會，終極地講，便是明白「天地無心而成化」，且能「息心止慮，炯照其燭」。天地沒有像我們人類這樣的心智，它有自己的運行的軌道，人最好把心停

止下來，且停止各種想法，讓獨一無二的宇宙存在體像火光一樣明晰地照亮著。

這類老莊派的說辭講多了，少有人能做得到。但在臨終過程裡，幾乎所有的人都做到了。就像某癌末病人說的：「三個月前我跟一般人一樣，活得模模糊糊的，現在我已經非常清楚，死亡是面對著我而來。」也就是說，他後來看到的死亡如燭光炯照，明明朗朗。「死亡明白地照射過來」對臨終者是什麼意思？且讓我們從超個人心理學的角度解釋這問題。

人生的「自我」三階段

我們接受「超個人心理學」的看法，認為人的生長分成三段：(1)心智自我尚未成形的Pre-Ego（前自我）階段，從胚胎到兒童期，雖然已慢慢長出心智自我，但多少還是依賴著他人的自我。(2) Mental Ego（心智自我）階段，在這階段人的心智成長且漸趨成熟，這大抵是人「在世」的黃金階段，所有「在世」的成就都在此階段完成。(3)心智自我逐漸破裂，終至自行分解，而與大地流轉合為一體的Transpersonal Ego（超個體自我），死亡就是朝向這種狀態。只當處在「超個體自我」的狀態底下，「天地無心而成化，息心止慮，炯照其燭」這樣的現象才會出現。

人在死亡之前會進入「擬像自我」的階段，這階段相當於超個體自我的出現。而最終的死亡「躍入臨終」，則

領人重回大地流轉的宇宙根源。

在生死學的研究中，我們發現，進入「擬像自我」的人已不再靠現在的狀態來思考。此外，「擬像自我」試圖對自我進行保護，讓人不那麼直接地面對死亡鄰近的威嚇。我們現在之所以怕死，是因為我們處在心智自我的狀態中，並以適合此狀態的心智想像死亡。這狀況就好比如果有一輛車子差點撞倒你，你一定會很害怕，或是從山谷下墜，剛好抓住一根樹枝，那時你一定會很害怕，但那是屬於心智自我的害怕。然而，人在死亡之前心智自我會毀掉，進入一個「擬像」狀態，在這狀態中，人看世界的方法是直接的，不再用思考的方式經驗生命（第十一講將再細述）。

自古以來，許多的宗教和生命哲學家都嘲笑理性，也就是嘲笑今天我們科學時代所崇拜的東西，因為這些東西只在生命的第二個階段（心智自我）有效，可是有人卻把理性無限上綱，上綱到連死亡都要靠理性去分辨。

經過上面的說明，我們逐漸產生一個基本的瞭解：你現在所站立、所思考的東西，其實是來自人類發展階段的一種裝置，而且是某一個階段性的裝置。以毛毛蟲變成蛹、蛹變成蝴蝶的三個階段為比喻，毛毛蟲代表Pre-Ego、蛹代表Mental Ego、蝴蝶代表Transpersonal Ego，當我們以蛹的狀態存在的時候，我們的大腦和身體安置了一個叫做「心智自我」的東西。我們現在的活著，就是靠著心智自我來活，無論是看別人、看自己、看電腦上的文

字，或是經營人際關係，「心智自我」都早已埋藏在那裡。這個心智自我的裝置在死亡之前會先毀掉，它如果不毀掉的話，人極困難面對死亡，因為真正怕死的就是心智自我。

尋找希望的訊息

設想你去看醫生，醫生告訴你：「很抱歉，癌症，而且已經到第四期、第五期了，連治療的機會都沒有。」發現癌症之前身體都好好的，發現之後，整個生命的感覺就忽然天旋地轉，這時候，我們的自我會怎麼運作？你可能會不斷地哭，你最親的人則會告訴你：「不要緊，還有機會，我們一起奮鬥，不管花再多的錢，我們都會支持你，幫你渡過這個難關。」

爲什麼人要尋找最好的醫療？就某種意義而言，這是我們自我保護的必然反應，是心智自我的第一個反應。癌症的分期（初期、第二期、末期等）意味著：第一，它使我們知道癌症的意義是什麼；第二，透過意義的賦予，即使你的身體沒有什麼感覺，心裡會感到毛毛的。很多癌症的初期症狀是非疼痛性的，剛開始時身體沒有感覺，可是診斷一出來，心理就開始反應了。這個反應從哪裡來？它是心智自我所做的反應，力求自我保存、保衛自己。

病人在接受治療的時候，會選擇性地看待訊息。譬如某癌症病患在去年九月的健康檢查中無意間發現肝指數有問題，後來繼續追蹤、進行治療，除了尋求西醫之外，還

用中醫和各種另類療法。十月、十一月，肝指數恢復正常，醫生也跟他說他康復了，他很高興；可是十二月中旬再做檢查，身體就一團糟了，轉移已經發生。他知道自己的肝不好，但在治療過程中還是不斷地尋找希望，不斷選擇性地挑一些證據來說服自己的情況會好轉。

也許有人會心生困惑：「人怎麼會這樣？」人一定要這樣，不這樣的話很難活下去，每個人包括你我都會有系統地重新解釋、扭曲各種跡象，讓好的方面朝向我們這邊，暫時性地製造一些希望的訊息，好使自己活得下去。

三次否認

人從罹患重病到進入死亡，至少會經歷三次的否認：第一個否認——否認這個病是絕對的絕症，我知道我有病，但不見得一定會死；第二個否認——我知道我有病，我可能會死掉，但我還是尋找希望；第三個否認——我知道我有病，即使希望已經有點渺茫了，我還是不覺得我立刻會死亡。

這些否認是很自然的機制，就像我們自然而然地從Pre-Ego到Mental Ego，再到Transpersonal Ego，我們不自覺地在成長的過程中取得了心智自我。所以，若你不願擁有心智自我、且願意棄絕心智自我必然產生的「對死亡的否認」，是不切實際的想法。在研究中我們發現，面對死亡，人們每否認一次，就會面臨一次大焦慮，透過焦慮與否認，人們慢慢渡過一個關卡，進入另一個關卡。如果沒

有否認和焦慮，人不可能走到下一步。基於這樣的認識，我們通常會勸精神科醫師，不要對臨終病人開抗憂鬱劑，因為臨終病人的沮喪、憂鬱、焦慮，並不是一種症狀，相反的，這些現象會幫助他走完臨終過程。

告別人世之前的焦慮

當我們執取心智自我所造作的「現成物」，而無法接受臨終最後的空無，焦慮便從根本的基礎地升起，我們通稱為「存有焦慮」。一般來講，存有性的焦慮不是害怕，怕鬼、怕狗、怕黑、考試焦慮、演講焦慮或社交焦慮等都不是存有焦慮，這些焦慮與害怕都有一定的對象，但存有焦慮卻沒有使人產生焦慮的對象。在產生存有焦慮之前，另外兩種焦慮會預先把臨終者跟世間的關係破壞掉。

一、面皮焦慮 (persona anxiety)：“Persona”是拉丁字，意指「做給人家看」的自尊，也就是心智自我的「面皮」。當人的社會面皮逐漸失去光彩，正面對著社會的顏面逐漸被侵蝕，心底隱藏著蠢蠢欲動的陰影漸次浮上檯面，於是，過去一明一暗的性格逐漸失去區隔，而成就了個人的「坦然」。我們平時會把陰影的部分壓住，只讓別人看到好的一面，但臨終前的面皮焦慮使這種分隔能力消失，通過面皮焦慮這關卡的人已經不在乎身體的狀態了。

你們若到安寧病房，會看見大部分的病人都已經不化妝了，也不會對你微笑、不會問候你、討好你，面皮焦慮會使過去有所隱藏的人，在過世之前慢慢變得比較坦然。

這麼說不意味每個人在某個階段都會變得坦然，有些人得等到關鍵時刻才顯露其坦然。

二、歸屬焦慮 (membership anxiety)：人在臨終前，心智自我長期建立的歸屬世界、信任的環境，將逐漸變得難以居留。歸屬的實質感慢慢地被淘空，使得原本依著「緣在」所建立的自我特質失去依附，導致空茫的焦慮。這焦慮可以成就「背立轉向」，使人不再畏懼背棄與孤單。隨著死亡的靠近，臨終者以往的歸屬、信任會逐漸被淘空，譬如，曾經誓言生生世世在一起的夫妻，在其中一方臨終之前，並沒有想像中的鶼鶼情深，甚至有時會翻臉不認人，有些人會對愛她至深的丈夫說：「你給我滾！不要你在這裡！」有些人則會對著親愛的媽媽說：「你不是我媽媽！你走！」

類似這樣的現象非常頻繁，病人在這階段慢慢把歸屬擺脫掉。譬如本來信基督信得很虔誠，到最後卻把基督的照片從床頭拿掉。在心蓮病房我們也看過一個老阿嬤，是虔誠的佛教徒，臨終之前大家都幫她念佛，可是她卻不要佛珠佛像，也不要念佛的聲音。這現象不能輕率地理解為「翻臉不認」。他必須翻臉、拋棄歸屬，慢慢對事情感到不重要、且覺得深厚的感情消失了，如此他才能走下去。有些人將這解釋為「情轉薄」，另外有些人的解釋是：信佛、信耶穌到了最後關卡卻「著魔」了。在生死學的觀點裡，這樣的解釋並不恰當，我們寧可說：由「歸屬焦慮」產生的翻臉現象是走向死亡必要的關卡。

去掉歸屬之後，人在死亡的過程中就不會害怕被拋棄，不會恐懼孤單。只在心智自我強健清楚的時候，人才有死亡的孤單，因此，死亡的孤單在人剛生病的時候最嚴重，而不是臨終時刻。人最終死亡的那一刻不會覺得孤單，真的不會，從宗教的角度來講，死亡使人跟上帝合而為一，或是跟萬物之母合而為一。在這個意義底下，死亡是一個「返回」的過程，若此，他怎麼會孤單呢？我們之所以認為臨終者在臨終前是孤單的，是因為我們站在心智自我的立場，認為死亡意味著「離開」。的確，死亡意味著「離開」世間，但同時它也意味著「回家」，返回到宇宙的本原狀態。

這兩類焦慮是臨終者向世界告別的基本運作，其目的在於使人明白自尊以及歸屬於世畢竟虛妄。也就是說，人透過焦慮洗滌世間的存在感。在世間存活六十年、八十年，人會戀戀不捨，於是透過這兩個機制把戀戀不捨洗掉，換句話說，人還沒死亡之前上帝已經給人喝了夢婆湯。

從心智自我轉換軌道到靈性傳統

心智自我是人類心智自然發展出來的「生活機制」。就生死學來說，從心智自我轉換軌道到靈性傳統，往往不是個體意志所能達成，而是必須透過一連串的「反意志過程」，以脫離「人文」的模塑，進入一連串心智自我始料所不及的宇宙意識，作為脫離「人文過程」的「反過

程」。欲達成此，必須有一套「背離」自我的機制。所謂「人文過程」是指心智自我所發展的詩歌、美學、文學等。當心智發現自我不能被虛無吞沒而力圖自救時，是「救亡圖存」的第一個步驟，而後來的「反意志」運動才是真正背離自我的開始，亦即，這時候「宇宙過程」開始以超過自我的方式介入，個體不再以「自我」自詡，而代之為「原型」(archetypes，榮格用語)或者「記憶體」(Anamnesis，柏拉圖用語)。「原型」(或「記憶體」)是一種原本就存在於個體的集體記憶，在這記憶體裡，個人的個別性被融入集體人類的龐大基因庫。

原型在我們落身於世時被遮掩著，直到心智自我背離之後，它才會現出。原型的現出只是臨終者的內環感受，無法被他人視見。但我們可以透過宗教象徵瞥見它，如耶穌基督的死亡與復活象徵著自我的死亡與人類整體的再生。在原型的狀態裡不太區分你、我，而比較接近「混沌」的感覺，在混沌中，人的個體性消失而進入宇宙大地流轉的狀態。

觀看：死亡變成新的存在

原型的存在是透過「直接性」來表現。當病人從「社會期」往「病沈期」發展，他的世間性就緊緊收斂到病床周邊，世界的展現不再是透過心智的操作意識，也不再是反映式的投向世界，而是逐漸內斂到內環(inner arc)。

原型的直接性被規定為「原初的性徵」【註】：(1)它

是「未決定的」(indeterminate)、晦暗、無法解釋(obsured, unexplained)、投向無垠的深暗時空、為一種無法復返的狀態。譬如你問病人：「會不會痛？」他回答：「嗯！」你再問：「會痛嗎？」他答：「嗯！」你又問：「到底會痛還是不會痛？」他回應：「嗯！」此時他在原型裡，沒有辦法區辨你嘴巴講的話。當心智自我逐漸消失後，所有的情況都變為模糊、暗黑，就像探照燈照向夜晚的天空，無所歸返。(2)任何斷念的落點都存在於眼前的瞬間、稍縱即逝的當下。也就是說，臨終者沒有辦法深思熟慮、也沒有辦法前瞻未來、反省過去，他的生命就是稍縱即逝的當下，他的存在就是如此。(3)眼前變動不拘，無法加以捕捉固定。就好比有時風吹過來、音樂傳來，有時風停了、樂音消失，我們絲毫不知道為什麼，完全沒有辦法固定使之停駐不變。

如果你有禪坐的經驗，就會明白以上所談的三要素就是禪坐的要素。打坐時的禁忌是「想事情」，因禪坐的目的是破除反映性思考，找到一個直接出去的狀態，也不要人們留戀經過的感覺，不把那些變成固定的東西。

佛教稱這三個狀態為「觀」(witness)，是一種看世界的方法。這種看世界的方法有三特色：第一，它什麼都看不清楚，所以它什麼都不認識；第二，它完全沒有系統，所以它什麼也抓不住，瞬間即逝；第三，它無法保留任何一點時間。如果這三個狀態也是死亡前人們必經的，我們可以說，在死亡之前你將變成一個新的人。現在的你不認

識這個新人，他也不認識你現在熟悉的世界。

「我」與「非我」照面

接下來我們來看看是什麼東西促成人臨終前變成新的另外一種人。原型的存在是受到存有焦慮的觸動。存有焦慮與人複雜的解脫系統有關，其特徵包括：(1)意識的不反思；(2)身與心之間的交換系統徹底改變——心智不把身體當作奴隸，他的手腳可能已經癱瘓或無法下床了。我們的醫療系統，就某種意義而言，是心智整治身體的作為。而臨終前，心智與身體的交換系統處在比較平衡、融合的狀態；(3)意識投射的落點居於無限大與無限小兩個極端；(4)自我崩解時「空無」存在體的來到（它是一種完全不依據什麼而活著的狀態），當空無出現的時候，我們會感受到大恐慌，這種大恐慌就是「存有焦慮」。

存有焦慮不會在一般情況出現，只會在自我發覺自己的崩解時出現，它的發生，並不是經由理性，而是經由身體的躁動。意即當身體失去整合功能，彼此的勾連脫落，身體處在極端不舒服、無法被心智所運作，此時，人第一次與「非我」的我照面，這是很嚇人的經驗。病人身體的躁動，如亂叫、亂按鈴、睡也睡不著等。在臨終的過程中很多病人都會說：「我第一次知道什麼叫做『不是我』。」這是一種很驚嚇的情況，一旁照顧者不必拿什麼藥給他，陪著就好，待驚嚇消退，這個關卡就過去了。存有焦慮顯露的時間長至兩、三天，短至一小時。

在這種情況下，進入臨終的人會逐漸把自己空虛掉，且這個過程會誘導出他的愛心和良善，他本身的虛弱直接讓善良產生，就好像你看到虛弱的小貓咪、沒人餵的小狗、流浪的孤兒，親密感就會自然發生。依據生死學的理论，人死之前會先變成另外一種人，再壞的人都會變成這樣子。或許有人會問：「如果真是這樣，那麼在世作惡多端也不要緊了？」我的回答是：「作惡多端是按照世間標準給出的判斷，上帝不會譴責你。」

【註】參見齊克果的《或此或彼》(*Either/Or*)，及王齊《走向絕望的深淵：克爾凱郭爾的美學生活境界》，79-80頁，北京：中國社科，2000。

病沈期咫尺的親近

進入病沈期之後的人際關係無法用傳統的「關係」來理解。想要接近病人，要跟他進行「締結」的關係，也就是不顧世界利害，我們看見彼此，而且願意面對，不是基於過去你們的交情有多好，而是一種瞬間的「惻隱」之心。

不同文化的人，對屍體的看法不盡相同。並非每個人看到屍體都會感到害怕，在很多文化裡，人們對屍體並不懼怕。

我看過四具親人的屍體，我祖母的、我爸爸的、媽媽的，還有我弟弟的身體。我弟弟死時才三十八歲。記得我爸爸去世的時候，我背著他到我家的大殿，我家是一間佛殿，因為我爸爸是和尚。那時候我在台大教書，剛好期末考，我把期末考交給助教，搭國光號連夜南下到屏東。到家之後，媽媽對我說爸爸快走了。我進去房間看他一下，就走出房間。大約深夜一點，我就到另外一個房間，因為我是俗人，不能住廂房，只能住在旁邊的一間農舍。我坐在農舍的一張桌子旁，把研究計畫案拿出來攤在那邊，寫不到幾個字，手就開始發抖。後來就聽到媽媽叫我過去，因為我爸爸已經過世了。我們就幫他穿衣服，我父親罹患癌症很久，我親眼看到他在過世之前，血從肛門衝出來，身體立即變得蒼白。過了幾年，我在心蓮病房看到一個口腔癌的病人，大動脈出血，跟我父親很像，很是蒼白。

我在這裡不細講我媽媽、我祖母死亡的樣子，每個人都不太一樣。他們的樣子都令我印象深刻。到現在我都還記得我背著爸爸從廂房走到大殿時肩上的重量。我阿嬤去世時我幫她換衣服，那是我第一次看到她的全身，第一次看到，我眼淚就掉下來了。

有了破裂處，靈魂才湧出

於是我一直在想，在心理學裡，我們如何面臨這種情形？爲什麼西藏佛教會提出中陰身這個概念？或是中國提出「鬼」、「魂魄」的概念？這些驅之不去的東西，在我們的心裡其實是存在的，且它存在的方式很奇怪。民國六十八年，我還在唸博士班，在台北市立療養院實習，我沒有錢搭公車，只能騎腳踏車。市立療養院位於一個老墳墓區，我一大早到那邊，忙到晚上才能離開。回家的路上，經常會毛骨悚然，陰風颯颯，全身起雞皮疙瘩。它就以這種奇怪的方式存在著。有些人或許會說這是無稽之談，當然我承認我們不須把它視爲一種實際上的存在，也不必用靈魂物理學的觀點談它。

從心理學的觀點來看，人有一層靈魂跟自然會很親近，它是一種無法被「心智」決定的東西。人的「心智」可以決定很多東西，比如決定穿什麼衣服，決定使自己看起來是什麼樣子的人等，然而，人有一部分不受「心智」影響，它直接穿透語言、「心智自我」，以及腦袋裡的思維。舉個例子來說，假定你跟你的男（女）朋友很要好，有一天他約你到咖啡館，侃侃地對你說，他又認識了另外一個女（男）孩子。你沒有想到這種事情會發生，這時，有一種感覺從肚子裡邊冒出來，我們稱這突然冒出來的感覺爲「靈魂」。

平時我們的身體縫得很好，待縫合的某處破裂時，我們的靈魂才會湧現出來。從這個觀點來看，我們活著的時候就已經有靈魂了，可是活著的自己不知道。靈魂通常只

在某種破裂的狀態中才出現，它夾帶著大量的能量，就像火山爆發一樣。

臨終前的「身體情緒」

一般認為靈魂離開身體的時候，人會很痛苦，但我們卻不太知道，靈魂是如何離開身體的。在目前的研究中，比較確定的是，人身體的各個系統原本勾聯得很好，但進入病沈期的病人，其身體各部分的連結脫勾了。脫勾的時候，人會非常難受。

此時，病人會進入一種躁動狀態，這種躁動在某些病人身上不容易察覺，而在另外一些病人身上很容易察覺。躁動期間，靈魂會跑出來，而病人的情緒則以最裸露的方式呈現，不再顧及世界的觀感，有時他們會對最親近的人說「無情話」，例如媽媽照顧女兒，女兒過世之前對媽媽說：「你是誰？你給我走開！」表面看來似乎很無情，但面對這種現象，我們不能用常人的觀點想它。這些「無情」對病人來講，是他整個身體碎掉的感覺。碎掉的感覺有時呈現為他的記憶力來來去去的，看著你，卻不知道你是誰，過了一些時候，又記起你是誰了。這些情緒已經不是社會期的否認、生氣、沮喪等情緒，而是身體在失整繼續惡化之前的「放手」，也就是不再整飾自己，讓情緒以最具有肉身的氛圍托出。換言之，病人的情緒完全跟他的肉體在一起，他的身體怎麼壞，他的情緒就怎麼壞。

但是在安寧病房，我們也會看到有些人的情緒是好

的，而不是壞的。爲什麼有些人身體快崩解的時候，出現的情緒是很棒的？但有些人出現的東西是很壞的？有些人是先出現壞的，然後再出現很棒的？舉個例子來講，心蓮病房有一對夫妻，太太進入躁動期的時候，三天三夜翻翻騰騰，她的丈夫很愛她，但她卻趕他走，對他說：「你不要來！」但躁動期一過，她突然變成一個天使，很慈祥。不管病人在臨終前的情緒是正面的還是負面的，我們都可稱之爲「身體的情緒」，意即完全由身體來決定的情緒。

現在，我們坐在教室裡，很大的部分不是靠身體的情緒，而是靠社會的情緒。例如，剛剛有同學通知你得了書卷獎，你說：「沒有啊，都已經公佈了，沒有我的名字。」同學接著說：「學校統計錯誤，後來發現你才是真正的書卷獎得主。」你馬上感覺到一種輕快，那樣的舒服就是一種社會情緒。因爲環境都沒有變，你的身體也沒有變，唯一改變的是社會事件，有書卷獎沒書卷獎是社會事件。

但是人有一種情緒跟社會情緒沒有關係，它是由身體長出來的，就叫做肉體的情緒。這個肉體的情緒具有裸露性，它赤裸裸地呈現。過去人們把肉體的情緒或肉體的現象稱爲「潛意識」，但現在我們不這麼瞭解，而視之爲肉體最直接的情緒。當肉體的情緒出現之際，我們可判知，他的心智與身體是結合的。心智與身體的結合有兩種情況，一種是我們剛出生的時候，心智跟身體是合起來的。但年歲越長，我們的心智和身體就分開了，直到快接近死亡時，身體跟心智又合在一起，我們稱之爲「身心一元」

的狀態。身心融合對一般人來講是很困難的，只有在少數的情況下身心才會融合。

身心交融對許多人來說，其實是煉獄，想死的心情甚重。我們不要簡單地以為，身心交融的感覺很棒，那只有在身體健康，比如打球或溜冰的時候才會覺得很棒。然而對臨終者而言，身心交融是很痛苦的，他很想在這時候死去。在這種情況下，是身體控制心智，因此若身體嚐不到味道，其心智也就淡泊了。譬如平時很喜歡吃的菜，到了某時候就一點胃口也沒有，不管心裡想著這個東西如何好吃，可是一碰到嘴巴，就想吐。這種厭惡食物或厭惡顏色的情形，不是因為他的腦袋起了厭惡之感，而是他的身體在厭惡這些東西。

在惻隱之中「締結」關係

身體的衰敗使病人逐步地取消他和世界的連結（例如自我認定、地位、角色等），身體基本感官知覺的變化，使病人有系統地過濾掉世界，只有那些身體尚能夠承擔的東西，才得以來到病人的眼前。於是，只有當下、親近的人才能靠近他。此時他不理會「有意義的關係」（如親戚、社團）。這其實並不是愉快的經驗，反而有著想死的感覺、且會無法收拾地發脾氣。這種深度的情緒，往往是病人一生從未知覺的。病人在這階段會討死，但我們必須釐清，此時討死的是他的身體，而不是他的「心智」。若我們用精神科的語言問他：「什麼事情讓你想不開？」就

說錯話了，因這個層次的「想不開」跟他的討死沒有關係。此刻病人的「討死」是身體碎掉了，難過到不想活的「討死」。

進入病沈期之後的人際關係無法用傳統的「關係」來理解。這個時候你若作為一個醫護人員，想要接近病人，就不要再跟病人建立關係的方式來想問題，而是要跟他進行一種「締結」的關係。所謂「締結」就是，你對他好，不因為他是誰而如此做，純粹出於你想對他好。譬如你在路上行走，看到有人在路邊乞討，你突然很想給他錢，在那瞬間，「締結」就發生了。「締結」就是不顧世界利害，我們看見彼此，而且願意面對。因此「締結」的關係並不是基於過去你們的交情有多好，而是一種瞬間的「惻隱」之心。

中國理學在宋朝的時候問了一個問題：「如果你的嫂嫂掉到水裡，你要不要用手把嫂嫂救出來？」從「締結」的原理來講，不論掉進水裡的是嫂嫂還是殺父仇人，是會救他出來的。王陽明的心學比較接近「締結」原理。心學談的是把良心放大，「心地光明」，不管你是誰，我一定要照見你。在這層意義底下，「締結」的關係是一種照亮你我「存在」的關係。

心蓮病房的鄭醫師，有一回提醒病人屏，是不是要喝果菜汁，屏說對。屏的看護張姐到樓下去買，一個義工在房間內陪。張姐回來後，剛把手上的果菜汁放下，屏就伸出手要張姐握她的手，張姐說等一下再握，她的手拿果菜

汁現在冰冰的，屏用台語說：「我就是要冰冰的啊！」張姐伸過手，屏握住張姐的手，臉上露出微笑，似乎很滿足，過了一下子就把張姐的手放開。（病房志工小莫的札記）病沈期的病人屏，不僅僅對她的看護張姐這個樣子，我們還可以再看另外一個例子。

鄭醫師對另一個志工說：「我剛才不是不想離開，但只要我的手一放開，她的另一隻手就又壓下去，我根本拿不開，她就一直很想握著我的手，我剛才一直跟你暗示，要你看她握住我的手，結果你根本不懂。」（病房志工小莫的札記）病人已經睡著了，可是他的手一定要按住醫生的手。這兩個例子中的張姐跟鄭醫生，跟病人屏非親非故，可是每次鄭醫師或張姐不在，病人屏就會開始找他們。

本來屏是一個非常虔誠的基督教徒，到了病沈期之後，牧師娘帶著一大堆會友來探望她，大家坐下來，正當要念一段聖經給她聽，為屏禱告的時候，屏突然變臉說：「我不要聖經了。」並開始對他們訓話：「你們這些自認屬靈的人，你們以為念聖經就會屬靈？以為嘴巴說說就屬靈了？我知道上帝怎麼對待我，我非常清楚，我不要聖經。」很多人都承認，這時候的病人可能比較接近上帝。就好像不要佛號，不要念經的人，比較接近阿彌陀佛。其實這並不意味著他們叛教。

我們憑什麼說這時候的病人比較接近上帝或阿彌陀佛？最主要的原因是，這些人已經把宗教的技術部分拿掉

了。宗教語言是一個技術，很多人會說：「我很喜歡宗教，可是我受不了那些語言。」其次，宗教有很多儀式，這些宗教儀式常常會讓病人感到不舒服，因為這個時候的病人已經不求「保佑」了。這些病人在還沒有進入病沈期的時候，很喜歡宗教的儀式技術，很喜歡你跟他一起禱告，而且也喜歡聽「上帝愛你」（佛教的「慈悲」）這些話。當病人覺得自己不會死，還想要保住自己的時候，他會接受宗教儀式技術這個部分，可是到了病沈階段，病人就不再求「福佑」了。當他不再求保護時，宗教這些技術的層面就全面破掉，只有當那些充滿語言、充滿經文的東西溶解以後，真正的宗教才顯露出來。這時候，他跟上帝才沒有隔閡。進入病沈期的病人掉到一個不會說謊的本心裡。

直接進入本心

在臨終的過程裡，人慢慢掉落。我們說過，不論是壞人還是好人，到臨終前都由不得你不展露本心。病人進入本心後，照顧者與病人的接觸會出現不一樣的品質：

(1) 如果陪伴者（無論血緣多近）還執於社會習性，病人會產生強烈的排斥。例如：病人屏有些口渴，在旁的老友阿嬤就拿桌上水杯裡的棉花棒，要給屏潤唇，當阿嬤的棉花棒沾了水，正要碰到屏的嘴唇時，屏將頭一撇突然說：「我不要妳弄，我要淑娟弄！」阿嬤一時呆住了，不知道屏為什麼會拒絕她幫她餵水，過去這麼熟的交情，阿

「我不明白屏君的拒絕是為什麼？」（病房志工小莫的札記）

(2) 許多令病人窩心的感覺都變得非常具體，如拉手、撫背、在旁走動、輕聲說話、身影、聲音等直接感受的知覺會以相當細緻的方式被病人感受者，儘管病沈的病人大多不說話或閉目，但還是注意著外在的聲響。另外，有時候病人感到與外界疏離，就會想要回家。當病人想回家的時候，我們盡量順著他讓他回家。

(3) 在這當下，很多事情已經講不清楚，可是心頭的明白卻愈來愈見底，病人的明白不再是事理或智力所得，而是從本心去看到的明白。比如爸媽看小孩就是用這種方式，有些小孩長得很醜，可是在媽媽眼中卻不覺得醜，這就是從底部認識起的「看」。

感情集中落在一個點上

然而，病沈期也往往是哭泣的時刻，有時病人發現，有種摸不到底的黑暗就在眼前，感覺死亡就在瞬間，例如，進入病沈的修女說：「我這一次住院，我有預感可能這次就會被上帝召喚了……」突然修女就哭了起來，這還是醫護人員第一次看修女哭。（病房護士的札記）所有這些感覺若是碰上邊界經驗（如無法回復的低溫），病人的害怕會增強，此時的害怕較接近海德格所謂的「畏」，沒有對象的怕。加上病人跟人的感覺又是「締結的關係」，因此病人跟某些少數的對象會形成緊密的共同體，病人所有的感情都濃縮成一小點，跟某一個人連在一起。

感情集中落在一個點上的經驗，每個人應該都有。我在東港出生，每當迎王爺時全東港鎮熱鬧滾滾，記得有一年迎王爺，我跟我哥哥經過一座竹子橋，竹子橋搖晃得厲害，我跟哥哥走散了，身旁都是陌生人，我很害怕。當我看到哥哥的時候，整個人趴過去，抓住他的腿，一直哭。還有一次，我剛上小學一年級，老師叫我們擦玻璃，有塊玻璃是破掉的，一不小心，玻璃刺進我的血管，血流如注，那時候我不止血，一直往我哥哥的教室衝，喊著哥哥。大家覺得我怎麼那麼笨，老師在旁邊我卻不要老師，只要哥哥。我的感情集中在某一個點上，所有感情的重量都落在那個地方。

經過上述說明，我們知道，進入病沈期後，病人很容易發展咫尺的親近，當咫尺親近發生的時候，醫護人員最好放棄自己的角色。

背離世間， 靈性呈顯

當人躍入死亡之谷，進入「沒有世界的存在」狀態中時，靈魂顯現，在那段時間中，沒有人格的存在，人會經驗到很大的自在與輕鬆。

某些文明比較發達的國家，對於人的死亡以「神滅論」視之，認為人死之後，神識跟著也就滅亡了。但西藏人不這麼認為，他們認為人死掉之後，神識還存留著，也就是「中陰」還存在著，活著的人可以對中陰說話。為何如此？要解答這個問題，我們需要先處理「靈魂」的問題。

平常我們只看到眼前人的身體、說話、情緒、感覺，卻彷彿看不見他的靈魂。在文明比較發達的國家，靈魂通常會被消滅，因這些地區傾向於掩蓋人死亡的過程，不讓人們看見死亡的發生。

靈魂是另一個存在體？

人在臨終過程中，其心智自我逐漸毀壞，身體的破洞逐一出現，待病重到某個程度，遭遇「邊界經驗」，才明白自己已然活不下去。邊界經驗也可以稱為「大限經驗」——病人突然感覺到自己的大限即將到來。這時，臨終病人可能會變得沈默，不理會其他人。「大限經驗」就好比一個人從高山上掉落，下面一片黑暗，彷彿掉入「死亡谷」中。當一個人的身體毀敗到不能活下去，「死亡谷」綻露之時，我們稱之為「掉入死亡」。人在「掉入死亡」的時候，除了身體狀態改變以外，心理狀態也會隨之改變。

掉入死亡之前，人活在「世界」中的「我」是被穿戴著的，而且我們會把「穿戴著的我」等同於「我」。但掉入死亡之後，「穿戴著的我」就破掉了，且當人進入「死亡谷」的黑洞之際，「靈魂」就顯現了。「靈魂」是不是

另外一個存在體？不是，生死學的「靈魂」，指的是人平時穿戴在身上的「我」，以及用來提供表達「我是誰」的「我」突然破掉了。儘管如此，人還活著，就像臨終病人遭逢大限經驗後，沈默地不理會他人。

人在這種存在中，已經沒有世界了。也就是我們前面說的「存在卻沒有世界」。存在卻沒有世界是怎麼一回事？

其一，沒有語言。語言是用來讓「我」出現的，譬如，一個沒有語言的嬰兒，我們通常不知道他在做什麼。等到他哭了，我們才知道他肚子餓了，哭是一種表達。但是在臨終的最後過程，語言已經不存在了。

其二，沒有可供造作的所在。我們此處講的「靈魂」，指的是一種存在的狀態。人在臨終前，會先進入一個沒有「我」的狀態。靈 (soul) 的基本定義是一種不再具有「人格」的存在。「人格」也就是「穿戴著的我」。沒有人格的意思是：人還是存在，只不過「我」已經不見了。在這種情況下，人會直接在肉體的生活指認靈魂。平時我們的身體，在還沒有用靈魂「非人格」的方式顯現的時候，是用「人格」的方式顯現。當人的身體還很好的時候，是活在「世界」裡，且在「世界」中，他會操煩很多事情，「不痛不癢」地活著。直到人跌落「死亡谷」時，一種非人格的存在方式才會顯露。

跌落在世界的裂隙之中，會使一個人的人格分裂。人格是在順易的生活之中被參養，人一出生便活在世界之

中。然而，直到離開世界之前，非人格性的存在(即靈魂)才會出現，因為人在掉落的那一瞬間，不再以「人格」的狀態活著。

平時我們被「養」得很好，呵護得很好，我們不喜歡陌生的東西。但那些我們熟悉的事物則讓我們感到心安。一旦我們超出了令我們熟悉的事物，就會覺得不安。在離開世界之前，人的生存已經不再受事情托襯，而掉落到另一種生存的狀態，那是一種無世界的生存。對習慣依賴世界活著的生存者而言，無世界的存在是無名（無明）的存在。處於不見光的暗處裡摸不著存在的邊際，他明白自己已然無法被世界保護，透過存在的焦慮、恐慌、害怕，而躍入「無世界」裡。

一般人所信奉的「王爺」、「耶穌」是被我們用文化裝束出來的東西，也就是說，那是「神」的塑像。但「神」不在塑像裡。那麼，神在哪裡？真正的神在「非文化世界」的大地流轉中。若然，神的基本定義則是「絕對完全的不知者」。如果是屬於「我」可以知道的東西，都是在文化的世界裡。只當人從文化世界中掉落，才會進入絕對完全的不知。

從宗教心理學的觀點來看，所謂的「佛性」、「神」、「上帝」、「基督」，是人完全無法瞭解的。譬如你聽很多佛教徒說他「開悟」了，若接著問他「開悟」了什麼，他通常講不出來。你若又問他「佛性」是什麼，他也講不出來。當上帝顯露給摩西看的時候，對摩西來講，他是陷入

到一個全然不知的經驗裡。

在那時刻，自在輕鬆

靈魂基本上是一種存在狀態，任何一個臨終者都會經歷一種「躍入死亡之谷」的經驗。而在各自「躍入死亡之谷」的經驗中有一個共性，這共性就像容格說的：「我突然感到很自在輕鬆。」又好比一個佛教的尊者說的：「我一輩子都不知道什麼叫做涅槃，只有在死亡的剎那間，我才明白什麼是涅槃。」然而在眾多的瀕死經驗報告書中，有些人認為瀕死經驗很舒服，有些人卻認為很可怕，為何如此？認為瀕死經驗可怕的人，因他只走到死亡之谷的邊緣，還沒躍入；另外那些認為瀕死經驗舒服的人，則是已經躍入死亡之谷。

死亡過程會領人逐步進入「沒有世界的存在」，如果是這樣，那麼我們現在對死亡的害怕是來自於一直想保有「世界」的「我」。而當人躍入死亡之谷，進入「沒有世界的存在」狀態中時，靈魂顯現，在那段時間中，沒有人格的存在，人會經驗到很大的自在與輕鬆。

當人以「非人格」的存有狀態呈現自身，他已經不知世界為何，何者是他的形象？何者為他的世界？他進入「絕對的陌生地」，從未識得我曾經有過的一切，時間對他而言也不再是歲歲年年。他飄到每個地方，聽到雨聲、雷聲、下雪的聲音，注視著漂泊的雲煙、如斯的逝水。以往心理學所講的「高峰經驗」，其實就是「靈魂經驗」、「靈

性經驗」。若你知道這個就是「靈性經驗」，你將知道為何靈性照顧那麼困難。病人可能已經進入靈性的存在，可是照顧者卻還活在「人格」的世界。如果靈性是一個沒有人格的存在，那麼一定要經歷過沒有人格的經驗才能知道「靈性」照顧是怎麼回事。只有「人格」才會產生「意義」，而「非人格」的靈性經驗是給不出「意義」的。

好比我每到雨天，心情就很好。聽著雨聲或看著雨絲打落水面，其他的事情就被拋到腦後。若我跟你說，我姓「余」，別人叫我「小余」，前輩子是一條魚，魚離不開水。這套說辭雖然很有「意義」，卻是瞎掰的。這個說法完全沒有辦法取代我的靈魂經驗。在我沈浸入雨中的靈魂經驗裡，我根本不知道我是誰。我第一次被雨聲吵醒是在很小的時候，那時我全身發抖，但是那時候我真的很快樂，一點也不難過。由此，我們明白靈魂的釋出，是在無邊的存在之中，是一種無可倚仗的狀態。

長久以來，我們的身體受世間參養，器官成爲我們的生養之地，而不是靈魂的居所。人透過生養慢慢長出一種氛圍，在祖母的餅乾與茶水之間，在馬車壓過路中凹處的顛簸中，才意會到自己的存在，這是一種晚上向母親說晚安的入眠，一種依靠。人們願意繼續活下去，並且願意在艱難的生活裡幹活，並不是飢餓逼我們，而是那種在世依靠的氣息使得我們願意如此。然而，躍入死亡之谷時，人在各種根本的處境中失去了原本的依靠，得不到世上的撫慰。原本以爲生活所依靠的自己，居然身不由己地掉落到

無法憑依的地步。打從我們出娘胎，總是依仗著世間的一切，如今，我的失我，靈的釋出，正好讓我處於存在卻無可依靠的狀態中。

在那兒，充滿精靈

靈魂是「不在世」的思鄉者。奧地利詩人特拉克爾 (George Trakl) 的〈靈魂之春〉說：靈魂，大地上的異鄉者。「異鄉」的意思是：轉往別處去，去某地的途中，與土生土長的東西背道而馳；靈魂並不是毫無目的的漫遊，他在尋找一個安居所，因為靈魂遭遇某種與之扞格不入的東西，他在大地找不到安居之所，也就是在世間找不到安居之所。因此，你們不要在世間找靈魂，不要在政治界找靈魂，不要在醫學界找靈魂，不要在社會界找靈魂。只有在破裂之處才能覓得靈魂。靈魂在安寧和沈默中落下，落入黑暗；在那兒，充滿精靈。藍光朦朧，籠罩在莽莽叢林上，綠色的夏天是如此輕柔，異鄉人的足音響徹銀色夜空。「在森林的邊緣，有一隻黑暗的獸悄無聲息地出現，晚風在山丘上款款佇息；山鳥的悲秋歸於沈寂，溫柔的秋笛，也在葦管中沈默，月般的聲音在精靈之夜迴響……」(海德格：《詩語思》，*Poety, Language and Thought*) 在此，我特意用一些比較詩意的語言談「靈魂」。

海德格將語言分爲兩種，一種是「道說」，另一種語言是「小說」。當「道說」發出聲音的時候，宇宙震動的感覺會出現。「道說」訴說著一種比較接近無人格的東

西。而「小說」是心智自我造作的語言，用小小的「我」談論事情，譬如電視新聞裡的語言。

擬像與觀，臨終 最後的存在意識

臨終者的擬像猶存的時候，就好像水中影，光依舊照在破碎的介質上。儘管臨終者心智的連續性不高，依稀還是可以看到水影，他會專注於水影的景象，因為水影有著我們在世意識的碎片。

人在臨終過程的最後階段，有一種存在意識，我們稱此存在意識為「擬像」或「觀」。這種存在意識不在我們現在所能夠想像的範圍內。

當人的身體開始碎裂，第一個發生的狀況是視覺的消失。視覺消失在佛教的「八識論」經常出現。「八識論」談的是，我們的心智自我保有七種意識，除了聽覺、視覺、味覺、嗅覺等感覺器官，還有知覺器官和意念器官。佛教將意念器官歸為第七識，稱為Manas。若轉成唯識論的觀點來看，我們的心智自我在第七識之處成形。

佛教將人在臨留之際殘存的意識稱為Araya（阿賴耶識），也就是第八識。而第七識是人的心智自我成熟後，會使用語言和思考的一種意識。人在死亡的過程中，意念器官最早消失，接著是知覺器官，最後消失的是感覺器官。當這些器官都破碎之後，人就下到阿賴耶識（也可稱為宇宙意識）。以上說明，我並不意圖用佛教的概念來解釋人的臨終現象，我只是借用佛教的語言來幫助大家瞭解臨終現象。

阿賴耶識的另外一個名稱是「藏識」，它是一種存有的倉儲。存有的倉儲好比大海，而我們其他的意識感覺，就像大海上的波紋。換句話說，我們所有的感官、知覺以及意念，就像水波一樣，在某一個時間出現，某一個時間又消失。這些意念的產生都靠阿賴耶識供應。個人的死亡就好像大海的波浪中，某個小波的暫時靜止，但這個瞬間之後，大海馬上又動了起來。對整個宇宙來講，個人的死

亡是一個極為短暫的狀態。

「藏識」在唯識論裡又稱為「種子」。唯識論談到，人在世間最活躍的就是意念器官，意念器官不斷地上上下下運作著，且意念也會勾聯如大海般的倉儲，但這個連結並不緊密，所以，人有時候會發現自己的存在，但卻不能明白說出自己的存在究竟為何；有時候會感覺冷、暖、疼、痛，但實際上也講不太出來這些感覺。

「解放」常與教義抵觸

意念的器官失去以後，人如何存在於阿賴耶識或宇宙意識中？宇宙意識在世界各地經常發生【註一】，特別是猶太教中的哈希德教派出現許多這類的報告。凡有這種經驗的人，會經驗到一種煩惱盡失的舒適感，對某人的愛憎完全消失，一束龐大的虛空從心底升起，看見整個世界，且那個世界如光亮一般，在這過程中，他經歷了從未有過的安詳快樂。佛教的寺廟、世俗的基督教教會在某種程度上會壓抑這些宇宙意識，不准其發表。因為這些經驗多少違反了教義，尤其違反了所謂的通俗教義。到目前為止，沒有人知道為什麼有些人會陷入這種宇宙意識的狀態中。

人的內裡有一種類似於「解放」的東西，但在基督教經典中，不太強調「解放」，而強調人與上帝照面。因為在正統基督教的概念裡，認為人本卑賤，為上帝所造，因此人不能太狂妄。當人心中出現宇宙意識，就將之解釋為上帝的臨在，是外在某種偉大的存在體讓人產生宇宙意

識。我們可以看見，只有非常少數的宗教經文不跟這種宇宙意識牴觸，譬如《中陰救渡法》、《明行道六成就法》、《大幻化網導引》。

這幾部經典認為人的死亡是一個解離的過程，在這破壞過程中，有大破壞、小破壞，大破壞是人身體某個部位或器官整個壞掉；小破壞則是意念器官的破碎。

當人在大破壞時，若其細微意識還存在，通常會進入「擬像」狀態。一般被視為「茫然」的眼神，在生死學卻可視為「觀」，這是脫離自我心智之後的「宇宙心智」，其特點在於「投出不返折」的心智特徵，意即看到東西，卻不返回心智自身，比如：不捕捉、不建構、望眼雲煙、自性流轉。

另外，我們可以將我們的心智看成某種介質，今天我們會建造出某種世界就是靠著這個介質，當介質破碎的時候，細微意識【註二】還在。臨終者的擬像猶存的時候，就好像水中影，光依舊照在一個破碎的介質上，儘管這個介質已經非常不穩定，跳動得厲害，其心智的連續性不高，但是依稀還是可以看到水影。在水影階段，臨終者會專注於水影的景象，因為水影有著我們在世意識的碎片。

阿宏的光影

瞭解這個之後，我們來看一段例子。

阿宏這兩個禮拜身體急速惡化，每天都得靠著打止痛針及睡覺針才能入睡，而常常在睡覺的時候，阿宏常常會

自言自語的像說夢話一樣說一些話，或者做一些手勢與動作，例如會自己在睡覺中穿衣服，脫衣服，或者扣扣子，有時還會做一些我（做紀錄的研究生）看不懂的動作，但（妻子）阿良似乎都看的懂。「他正在煎蛋。」有一次阿良看到突然跟我說，果然阿宏的手正在比著拿鏟子炒菜的動作。「他現在在修電燈。」阿良又看懂了。「阿宏現在都常常在睡覺時會做一些他平常日常生活常常做的動作喔，好好玩喔。」阿良解釋給我聽，家裡的大小電器都是阿宏修的。有時阿宏醒來（似乎是醒來）會叫阿良：「阿良，阿良，把我的皮夾拿來！」阿良感到納悶，「你要皮夾做什麼？」「我現在要去驗車，你把皮夾給我，我要去驗車。」阿宏說。「我幫你去驗啊，你這樣怎麼驗？」阿良沒好氣的笑著說。「喔！」說完，阿宏又睡了。「阿宏好像有點意識不清楚耶！他好像不知道自己在生病一樣，還以為自己是跟平常一樣，常常要求做一些以前平常他常做的事。像現在他每天一醒來就要去驗車，好像很掛心的一件事，他就會一直提、一直提。」阿良有次這樣跟我說。所以我想阿良大概是想讓阿宏放心，所以趕忙去驗車了。（病房志工蔣鵬的札記）

在這段紀錄裡，我們看見病人阿宏的光影，且這些光影都是他自己的東西。這些光影存在於他腦部的記憶體，接近下視丘。為什麼說光影比較接近下視丘？因為下視丘儲存比較有情緒性、有感覺的東西。病人臨終前會忘掉以前學過的知識，因為那些知識不在下視丘。

我們再看另外一個例子。

昨晚，阿宏開始游離於兩個世界。躺在床上的阿宏比劃著修理機器的姿勢，自言自語著：「怎麼修不好？」阿良看他手一直在修理東西，便答：「已經修好了。」「小容，我看見兩隻狗到這邊尿尿。」阿宏跟護佐小容說完以後又說：「又有四隻狗跑到這邊來了。」平時阿宏睡著的時候，眼皮就是張開著睡的。近日因為疼痛，才剛剛坐起身來，神識又走了。此時，他的眼睛轉而變成半開半閉，眼珠子（右眼）一眼朝上，所以只剩下白眼珠，另一眼（左眼）往右偏，所以可以看見半個黑眼珠。從眼珠子中不容易看見阿宏的心神。神識離開時，阿宏的「睡」也不安定，嘴巴半開，舌頭的動態變化過程是我（研究生）識別他情緒的方式。阿宏的舌頭變化像大海的波浪一樣，時而厚，厚的凸起，有時候凹下去，時而左右震動，有時牙齒嘎嘎互咬，全身緊緊的。眼神有時凝住不動，偶爾左右不規則地浮動。（病房志工蔣鵬的札記）

此時阿宏不再報告他看到的光影是什麼東西，但他的微細意識還在。

從微細意識說話

我們再看第二個病例。

早上去看屏，屏張著眼睛，沒有神，但眼光仍會投向吳老師（吳老師是照顧屏的一個義工）說話的方向。屏的呼吸比昨天還要喘，呼氣的時候會發出呻吟的聲音，有時

會夾雜著喃喃的說話聲，但是說得很不清楚，無法分辨在說什麼。吳老師握著屏的手，掉眼淚，跟屏說「要回天家了」（屏為基督教徒）。過了一會，吳老師跟屏說要給他喝水，屏比較清楚的說了一聲「好…」之後連續說了好幾聲「好…」在每一次呼氣的時候。在小蓮阿姨準備水的時候，屏又喃喃的說了一些話，吳老師湊過頭去聽，聽到屏在說「張姐呢？」（張姐是一直照顧屏的特別看護，為阿美族人）吳老師回答「張姐？張姐去參加豐年祭了啊！他有跟你講過啊！」但屏仍然繼續說「張姐呢？」（病房志工蔣鵬的札記）

屏在此刻不斷地發問「張姐呢？」其實她並不在乎別人的回答，因她的微細意識已經慢慢轉向自己內在的介質。張姐跟屏有了一種很親密的關係，所以在屏的意識還算清楚，介質尚未破碎時，經常會說：「張姐，你不要走！」「張姐，你過來，握握我的手。」吳老師說：「張姐去參加豐年祭了，他有告訴你啊！」屏還是說：「張姐呢？」吳老師換了一個更簡單的說法：「張姐去跳舞了！」屏回答：「這麼能幹啊！」大家笑。（病房志工蔣鵬的札記）

這句話回得很不搭，我們可以看見，屏根本不是在回答吳老師的話，她只是在講自己的東西。

過了一會吳老師接過小蓮阿姨拿來的水，我們一邊把屏的頭扶起來，吳老師一邊跟屏說「屏屏喝水」，屏又隨著呼氣的節奏發出一連串「好…好…」的聲音，吳老師小

心的把杯子傾斜讓水流入屏的口中，但喝了一口屏就噎到了，咳嗽，沒有再多喝。這時有護士走進來，跟屏說要來幫屏打點滴，屏也是在呼氣的時候接連發出「好…」(病房志工小莫的札記)

屏這時候講的「好」，基本上都是從她的微細意識裡面講出來的。

猜測「極細微意識」的進程

以上的紀錄都是在病人死亡的當天或是前一天發生的。但死亡那一剎那出現的東西，我們就不知道了。因此，在病人給不出話語的階段，我們就開始進行猜測。我們假設，當臨終者的光影逐漸褪去，他便進入「光境」【註三】，此時臨終者尚能感知外界事物如月亮般冷冷的光照射進來，內如煙霧升起，此情形非常類似深夜大霧，而月明燭照。此時病人完全安靜下來，呼吸減緩，不再急促，身體接近熄滅狀態，這是第一個階段。

就在逐漸熄滅之際，《西藏度亡經》認為，臨終者會突然覺得「外邊如日光照射，內邊如流螢明滅」，原來是柔和的月，軟軟濁濁的光，突然加重了，變得很銳利。譬如在臨終病人視力消失之前，電視的亮彩對他們來說過於強烈。他們會覺得外邊如日光在照射，內心如流螢之明滅。《明行道六成就法》稱之為「燃境」，但這並非灼熱，而是身滅之時，最後感受外來光的刺激。

隨之而來的是那外光逐漸黯淡，如被黑影所遮，以致

外光宛若月蝕及日蝕，光影陰暗，此時內覺也黯淡，但不再是流螢明滅，而是自身起了灰濛濛的光亮。臨終者此時的知覺感官系統已經熄滅了。在這種情況下，他還有一層內層的知覺系統（內視層，接近作夢時那一層的光影）尚存一些能量，足夠支持他，身體裡面有自己的光，《明行道六成就法》稱之為「持境」。而後臨終者對外的刺激感覺完全消失，本有的心光顯現，稱之為「淨光明境」。這時候病人的微細意識也崩潰了，殘存的是極細微意識。

佛教《大幻化網導引》進一步認為，身體在極細微元素燃盡之際，光境的「無雲晴空、月光皎潔」呈現「顯白道」相，而後的「燃境」如「無雲晴空朝陽初出時的淺橙色光明」，呈現「紅道」相，接著「持境」如「傍晚晴空黑暗之相」，是為「暗黑道」相，最後，從無知覺轉化到最後的知覺，即「淨光明境」之時，則有「黎明晴空」的明湛，身體的一切能量都收攝到心輪內的明點（「帝都」），最後由此明點散去【註四】。從明點散去之後，人就差不多死亡了。

宇宙之機——滅生相續

我們既然已經稍微瞭解整個臨終的過程，就可以在此下一個結論。人類稱為的「永恆」，即為「相續」，但相續之道卻是屬於剎那間的滅生相續，而不是一般認為的「永遠的存在」。因此，佛陀才以「世間萬物，皆處於念念生滅、剎那生滅中」的「斷續論」作為生命的觀照。「斷續

論」即「斷」而「續」，因為「斷」才有「續」。「斷」是「斷」了什麼？即以「我」的人身做為「斷處」，換句話說，是斷了「我」的個體，而做為萬物流轉的基因庫則為「相續處」。人的「斷處」則是流向萬物的「相續處」，使生滅剎那因而相續。此為宇宙的原理。

透過這種宇宙的原理，我們可以瞭解，人所建構的東西，跟宇宙的機制其實是兩回事。我們若用我們的心智自我認識宇宙機制，這種認識是不真的。因心智自我要求的「相續」，是個體的相連續，可是宇宙機制裡的相續，剛好相反，它是滅了個體之後才有相續。

從這裡我們可以看出，宇宙機制跟我們的心智自我，處於一種相反無法相容的狀態。也就是說，任憑我們的心智自我用各種聰明才智、方法、理性，想要做任何解釋、任何理解、任何作為，對宇宙機制來說，都是徒勞不相容的，它們處在絕對的二律背反中。意即，心智所想出來的律則，跟宇宙機制的律則是互背的，從其中一方看不見另一方，反之亦然。

為什麼宗教讓人靠近神？

有一位即將過世的慈濟委員，罵前來探望他的師姑：「你們不要叫人家念佛啦！念佛不是你們教人家的那個樣子。」屏則罵他的牧師和教會會友，說：「你們知道自己在做什麼嗎？你們以為你們在信宗教嗎？你們以為你們信的是宗教嗎？你們根本是聽別人講什麼，就跟著別人信什

麼的那種人。」當場大家都很尷尬，師姑尷尬，牧師也很尷尬。

臨終者為何說出這種話？因為他們的位置已經掉到一個底限的點上，他們突然看到，瞭解到，「原來是這個樣子。」他們看到了心智自我與宇宙機制之間的二律背反。舉這兩個例子並提出二律背反的概念，並不是要否認人間佛教和人間基督教。生死學的臨終研究揭露心智自我與宇宙機制之間絕對的二律背反，讓我們瞭解到真正的宗教是什麼意思。

就某種意義而言，我們的心智自我與宇宙意識之間，處於一種絕對二律背反的狀態中，而我們的經典、宗教文字或宗教信念，則屬於心智自我所建構出來人爲的東西。如果，真正的神在宇宙機制那邊，宇宙機制對心智自我而言又是絕對的陌生，那麼對我們活著的人來講，「神」就是我絕對不知的東西。如果「神」等於絕對不知者的話，那麼，當人用人的方式指認出「神」，那種「神」可能就有點怪異了。譬如民間宗教裡的王爺、媽祖，或者世俗基督教指出的耶穌、天父。雖然如此，為什麼宗教本身還是會讓人覺得靠近神？因為，宗教很多故事都碰觸到宇宙意識裡絕對不知的東西。

譬如亞伯拉罕獻上自己的獨生兒子以撒的故事，亞伯拉罕毫不猶豫地牽著驢子把以撒放在上面，到了山上獻祭的地點，拿著刀子對著以撒砍下去。在一般的想法裡，認為這是上帝測試亞伯拉罕的信心，但是，若從另外一個角

度來看，亞伯拉罕在那當下遇見了絕對的不知者，上帝為何者他其實不知道，可是他確知，不管上帝為何者，他都要完全仰望祂、臣服 (surrender) 於祂。意即，當一個人把「自我」抹除的時候，他就進行了對不知者（上帝）的臣服。在這個故事裡，瀰漫了濃重的「神的旨意」。

約伯的情況也差不多，他原本擁有世界，但在上帝的旨意下，他擁有的一切被剝奪一空，成為窮光蛋，百病纏身。約伯在這個情況下不斷地咒罵上帝，跟上帝講：「上帝，你為什麼讓我遭遇這些？」可是到最後，約伯突然明白一種他之前完全不知道的存在。

碰觸到「全然的他者」

至於某些「求福佑」、「求平安」的宗教，則很可能只是世間宗教的表現，是人們心智自我的欲求，與真正的「神」無關。如果神是完完全全的陌生者，是「全然的異己者」，那麼祂真正的神聖是在一種奧秘當中。很多信徒被振奮，經常是一種無意中「沒想到」的現象發生在他身上。很多傳道人分享，最初感覺到自己被上帝要求獻身傳道時，他們常會跟上帝講：「不可能，我這個人又癡又盲又笨又沒有知識，怎麼傳道？」然而最後竟發現，他能傳道。有一個傳道人在講這個過程的時候，連續用了四個「沒想到」。他用「沒想到」來表達，可見走上傳道之途，不是他自己的自我運作，而是碰觸到一個全然的他者。上帝的存在在基督教系統中是「異己的存在」。

西方傳統心理健康或靈性傳統經常提到「you should be open」。「開放」這個字在西方的靈性傳統，或是心理健康的傳統裡，幾乎已經成爲一個聖律。「開放」的意思就是「我不知道，但是我願意去接觸。」「不開放」則是「我心中有定見，有什麼東西跟我的定見不合，我就不理。」因此，「開放」本身是一件神聖的事情。

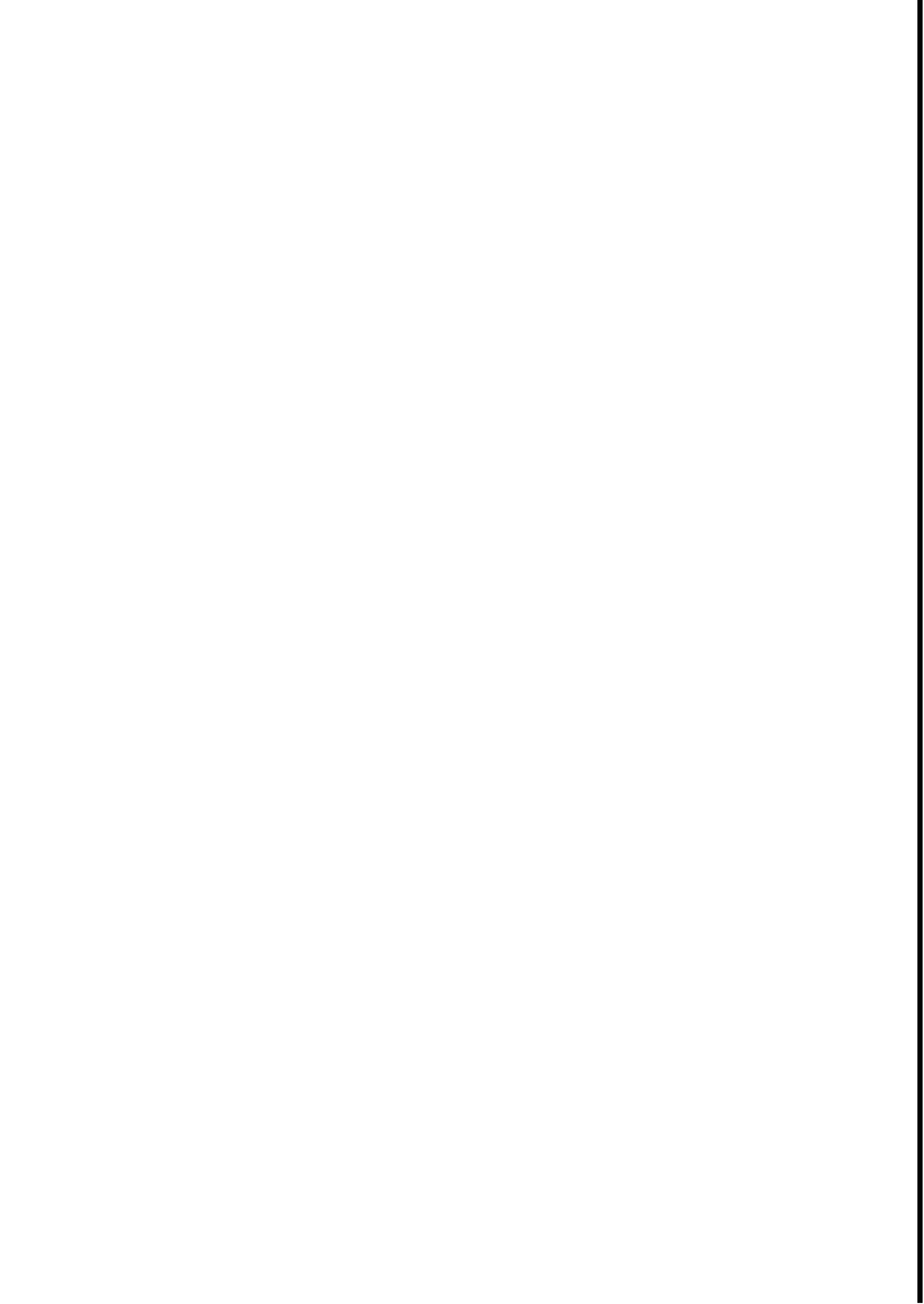
對東方人來講，我們不太有這種觀念，在我們的觀念中，通常把「開放」視爲胸襟寬闊，卻沒有將之視爲基督教文明傳統中「開放」的意涵。當然，東方人一談解脫，西方人就不懂了。其實，「解脫」講的也是進入宇宙機制裡。這兩個不同的宗教傳統，不論是「解脫」或「神聖」，談的是同一件事情。

【註一】可參考《宗教經驗之種種》，台北：立緒，2001。

【註二】細微意識即人不再去分辨這個世界的意念爲何，但還能夠在其感覺器官以及破碎掉的意念器官中做很微細的運轉。

【註三】此階段論述皆屬於臆想，但求其符合臨終的外觀，依照《明行道六成就法》的說法，稱最後臨終爲「光境」……等四境。（參閱陳兵《生與死：佛教輪迴說》，121頁，內蒙古人民出版社，1994。或繁體字版《生與死的超越：佛教對生死輪迴的詮釋》，台北：圓明，1995。）

【註四】可參閱索甲仁波切 (Sogyal Rinpoche) 《西藏生死書》 (*The Tibetan Book of Living and Dying*)，鄭振煌譯，台北：張老師文化，1998。



Part IV

底線的活著

瀕臨之心的修行路

用瀕臨的心情體驗到自己暫時性的連續，但同時又感受到生命破裂的光芒，保持這種雙重態度活著，就叫做修行，這是生死學的修行。

有時我們會覺得，人的「活著」並不是一個固定的東西，在生命歷程中，不論走到何處都會黏上某些東西，那些黏附的東西會構成複雜的生命整體。雖然現在看起來，今天的你跟明天的你差不多一樣，可是事實上你的「活著」本身卻是不一樣的。一場轟轟烈烈的戀愛，一次與親人離別的過程，這些經驗會成為你「活著」的一個狀態。

人因失親而哭，因為失親會活生生地從人活著的感覺裡，把原本跟已逝親人在一起的部分扯開。如果那個人一直跟你在一起，你不會想念他；直到那人不在之後，當他從你「活著」的整體中扯離的時候，他才會像夢一般地出現，而你的思念是從他離開的那一剎那開始。如果當初跟他在一起非常快樂甜蜜，一旦他離開，你會非常痛苦。在一起的快樂中，埋藏著一個令我們害怕的狀態，害怕著對方離開。

沒有理由，就認了這個人

我跟前妻離婚是十幾年前的事，最近有一回在夢中，我夢見自己帶著太太到處尋覓房子，找到一間木製屋後，上了二樓我跟太太說：「我們住這裡好不好？」太太說：「好。」我看她一眼，突然嚇了一跳，夢中的人竟是我前妻。我醒過來後，看見我太太躺在旁邊。這個夢並不意味我偷偷地想念前妻，我想，緣盡情已了，想念的部分應該是沒有了。可是很顯然地，我無條件地認她當作我太太這事情是真實的存在。也就是說，她從來沒有離開過我，雖

然我們有手續上的離婚，但那顯然只是世間的一樁事情。真正的關鍵很可能是，不論你如何恨她，或是永不跟她來往，她依舊黏貼在你「活著」的整體中。作夢很容易出現這種現象，在夢中，我們會毫無條件毫不考慮地認某人。

這世界上每個人可能各有一種「活著」的顏色，在各種顏色中，你會自動去「認」某些人（沾黏），「認」他為你最親的人，或者是「認」他為不親的人。你找不到理由解釋為什麼不喜歡某個人，也說不上為什麼喜歡另外一個人。很多人會用星座或性格來開解，其實我不太用這種解釋系統。我的想法，就好比前面曾說過的，我這個人比較偏水，每次一聽到雨聲，人就立刻興奮起來。

人的身體會對某些東西不自主地親和，比如對雨、對味道。這種親和的作用並不是罕見的事情。人各有各的喜歡和不喜歡。有些人討厭熱鬧，有些人喜歡熱鬧。有些人喜歡做官，有些人卻喜歡平平淡淡的，感情越單純越覺舒適。人的「活著」，除了肉體，有更多的東西在其中。

在生死學中，當我們談人的「活著」時，面臨了一個很大的困難。回到活著的氛圍來看，當爸爸媽媽跟我們在一起而構成我們活著的一部分的時候，只要我們還活著，就會希望他們也活著。只當他們也活著，我們跟他們的關係才能維持、互動。我們希望永遠活著，平平安安地，可是偏偏交織成我們「活著」的各種關係會斷掉，甚至到頭來我們自己的生命也會斷掉。

在斷裂和連續之間過活

「活著」本身是一個連續狀態，但是我們真正的處境卻是隨時都可能面臨死亡的斷裂。連續的存在體與將來可能面臨的斷裂，形成很大的緊張衝突。這種緊張和衝突會使人們產生兩種反應。

第一個反應是躲到永遠活著的信念中，而不管死亡如何地窺視我們。這就好比在狂風暴雨的夜裡，躲在屋內，將棉被蓋好，紅豆湯煮熟，什麼都不想，不想爸爸媽媽會過世這事實。這種「連續論者」告訴我們活著的方法，就是活在當下。若你想要用這個策略來活的話，最好就只活在當下。一般的心理學家，也會教大家活在當下。

第二個反應是，既然人的「活著」必然會遭遇斷裂與死亡，那麼我們就應該徹底瞭解「道」。意即，我們不要投入到世界中，這個世界對我們來講是沒有意義的，因而我們應該離開紅塵出家。但這樣的生活方式對多數人而言是做不到的。

不管是躲在安全的洞穴裡不肯出來，或是貫徹到一個真理中過著宗教人的生活，都是極端。我們一般人是活在兩端之間。如果我們已經看出人必然會遭逢斷裂，但我們又以連續的姿態活著，那麼，我們有沒有可能既不走斷裂的路，也不走連續的路，而活在一種過活的狀態中？在這種狀態底下，將斷裂的感覺以及連續的感覺同時納進來？意即，不把「一切皆空」當作生命的全部，也不把「生命要永永遠遠」當作一切。

一個人要從以為自己可以永永遠遠活著，移動到意會死亡的靠近，有一個基本條件——他本身面臨到類似於死亡的破裂處境，且對這個處境採取了不逃避的態度。如果他不離開自認為是傷害的經驗，而去感覺那種傷害經驗，那麼，他的經驗會開始深化。也就是說，如果你在某種困難危急的狀態中，不採用逃離的方式，而直接了當去經驗那種感覺，並且讓自己保持在那種感覺狀態時，你將會自動移位，離開「永生不死」的信念。

捐了三十億給慈濟的電子公司老闆杜俊元，十一年前，曾因三條冠狀動脈阻塞，性命垂危，後來在鬼門關前搶回一命，兩年多前，又動了一次危險性極高的冠狀動脈繞道手術，「生死一線間」的感受刻骨銘心。杜俊元說：「第一次經過鬼門關後，我的心境就變得很感恩，我深信自己還能活下來，一定有生存的價值，因此立意在尚未斷氣前，多做一些事。」杜俊元真正認識的是他接近死亡的生命經驗。

又如愛滋病人日子一天一天過，他們的病一天一天惡化，預先知道自己的死亡對他們來講，是一件非常深刻的經驗。若不逃避這個深刻經驗，它給出的威脅會一直保持著。而敢於經驗這種威脅的人，需要有相當的膽識。

在臨終病房中，病人會面臨一種令他們害怕的東西，同時也是令他們經驗深化的東西。在一般狀況底下，醫療體系會想辦法寬解病人這種害怕的情緒，進行撫慰，能用藥控制的就用藥物控制，譬如看他哭泣，就給他抗憂鬱

劑。此外，又如九二一地震中，有些人家破人亡，一般的解決之道是想辦法幫助他復原，以為復原之後，這些事情就過去了。

在創傷經驗中，很多幫助者盡量不讓受創傷者回想那些經驗。可是，若從生死學的立場來看，這並不是一個好辦法。因為這好像只是告訴人們，人若碰到可怕的創傷處境，應該立刻找到一個避難所，這個避難所將抹除掉他曾經受過的傷害。但是我們經常忘記一件事情，讓傷口復合的是病人自己的免疫系統，藥物只是幫助病人不使其傷口惡化感染。換句話說，如果你要幫助一個受創傷者，想盡辦法將他的創傷經驗膚淺化，把他帶到一個保護的處所，以至於他不保持自身在創傷經驗中，那麼，他復原的可能性不高。

因此，你如果要讓自己的「活著」對「斷裂」這個東西產生一種復原的力量，只有一個可能性——你自己不逃避那個斷裂的傷害經驗，才能讓傷害經驗本身癒合。譬如我們年輕的時候，常常為了自己某些時刻講了莽撞的話而懊悔不已，別人雖然已經原諒我們了，我們有時想起來還會心如刀割，但那個傷口本身會越來越不痛。「碰到任何經驗，如果我們努力安住在經驗中而不逃避，我們的經驗就會變得非常強烈。」【註一】深刻的經驗可以減緩我們沈迷於「心智劇本」【註二】的操弄。心智劇本的操弄就是一般書本上講的「如何度過悲哀？」、「如何幫助你成長？」、「如何獲得成功？」、「如何擁有得意人生？」。雖然親人

的死亡令我們哭泣，但卻不見得要遵循「安撫、排解、復原、安身」的程序才能獲得寬慰。

把希望寫在水上的故事書

心蓮病房有一個病人家屬娟嫂，她原本希望與丈夫、婆婆共度晚年，婆婆身體不好，她想好好照顧她。娟嫂把一切安排妥當，沒想到丈夫與婆婆卻在一個月內相繼過世。平時看她照顧婆婆和丈夫，三個人相依為命的感覺很濃，在這過程中我們看見，一個女人在定義自己的時候，不是以「我是誰」定義自己，而是以「我有我的丈夫」、「我有我的婆婆」作為她的自我定義。但當丈夫和婆婆相繼過世後，她一個人坐在客廳裡，你若在一旁陪伴她，真的會不知道該說什麼、該做什麼才好。

以前的她，全心想的是「我要跟我的丈夫婆婆在一起」，但這種願望在瞬間破滅後，她整個人空掉了，她原以為的「家庭」瞬間碎掉了。她說，她沒想到一切安排全都化為烏有，甚至「連家都沒了」。想到一切原本是如此地秩序井然，怎麼說散就散了呢？秀娟大嫂不斷問自己：「自己到底值不值得？過去總有丈夫與婆婆的肯定，怎麼這一下子全落空了呢？退休的計畫、退居的房子、退休保險怎麼一下子全都失去了意義？難道這一切安身計畫全都是自己騙自己？」

雖說我們的生活希望只依「緣在」（機緣）而成型，就好像把希望寫在水面上或風裡【註三】，但這卻是最真實

的心理感受。就像娟嫂講的：「在丈夫還沒過世之前，我覺得我好像活在故事書裡，有個好老公、好房子、好環境，那時還想著父母可能比我們早過世，所以儘可能陪他們，哪知道我先生突然就過去了。」

遭逢「緣在」的破裂時，我們特別容易想哭，緣在的破裂不是什麼病，它是我們活著的「不得不然」。有時候我們期待生活平順，認為人間充滿仁慈、良善、自己是值得的，但這是生命波浪某個暫時靜止的節點、暫時由因緣和合給出的一點時刻，接下去就又開始顛簸（例如在醫院照料父母兄弟姐妹等等）。當然，我們會把平順錯認為自己控制得宜，但卻不曉得這是天命。

逐漸地，你會發現，某種活著的存在會讓你不得不然。林文月曾寫過一篇短文，在那篇短文中，她寫著：「我的父親是一個長年的糖尿病患者，照顧他的醫生很用心。有一天，該位醫生走過來拍拍我的肩膀說，很抱歉，我不能再照顧令尊了，因為我得了胃癌。」林文月一聽，吃了一驚，道：「怎麼會呢？你的兒子是一個赫赫有名的胃癌專家。」老醫生聽了不回答，只是笑一笑。從此那個老醫生就不出現了。林文月真的是欲哭無淚。我們總以為照顧別人的醫生不會死，哪裡知道病人還沒有死，醫生自己就先死了。她恍然大悟，每一個人都是會受傷的人，我們能夠照顧別人並不是因為我們比別人健康，而是因為這個世界有一個工作叫做「照顧」，而你剛好站到「照顧者」的位置上。

讓我們懂得流眼淚

懂得流眼淚，意味對生命有限、宇宙無限的臣服。在流淚的瞬間，人對宇宙的無限，臣服跪下，並且表明「願與任何不認識的生物為友伴」的情願。譬如，許多二次大戰拯救猶太人的德國人說（如「辛格勒名單」的Otto Springer）：「我並不特意要救猶太人，我救人，因人即同胞。」這意味此人已經看到生命的底線：所有的生命其實都連在一起，共同給出宇宙的面貌，每個人都與他者締結在一起。

我們如果不能體認這點，那是因為我們陷落在壁壘分明的分割世界裡，好像住在處處都是牆壁的房间。陷落這種處境並不盡然是我們的錯，當納粹高舉「德國最優秀」的秀異意識，就注定要把人類分割成不同種類，而對人進行扶持與殺戮的區別。當我們陷落在「秀異神話」的思想洪流裡，不自主地便會切斷自身與萬物的締結。這恰好與「相陪受難」的經驗相反。我們只有在「緣在」的破裂中，才窺見締結的可能。

我們的在世劇本是以連續、綿延的方式上演著，可是生命卻以斷裂的方式現出。連續與斷裂可說是絕對的二律背反，我們如果不斷強化「連續」，形成「智障」，我們將無法承受斷裂之苦，但是我們又無法一直處在斷裂之中。唯一的辦法是讓我們穿梭在兩端，而使得我們得以處在「連續」與「斷裂」之間的狀態。「瀕臨」(proximity) 的意思就是這樣——存在於「連續」卻又將「連續」打薄到

隱約間透著「斷裂」的暈光，隨時保持自己無依無靠的「畏」的經驗，而不是把自己包裹在「連續」意識裡。

以兩種態度觀照生命

因此我們逐漸明白，體驗到自己暫時性的連續，但同時又感受到生命破裂的光芒，保持這種雙重態度活著，就叫做修行，這是生死學的修行。

用瀕臨的心情探索我們對「連續」的慣性；從體驗中，深化「畏」帶來的斷裂與無依無靠的經驗，從而逐漸獲得「悟」（明白），我們稱之為「修行」。所以修行的核心就在於接近「斷裂」經驗。稀薄化「連續」意識，方法有二：(1) 對世事的認（當）真中含著根本的不認（當）真，對人、對事不必「無限上綱」，對「成事／不成事」以緣生緣滅為觀照，任何人事都以根本的斷裂為終極的基礎；(2) 保持雙重的存在，一為直接的「在世」，一為不在世，前者為「心」，後者為「靈」，人既不走純「心」，也不走純「靈」，而是走在心與靈的中間路線。也就是說，對於生命的觀照保持這兩個態度，一個是承認生命根本上的斷裂，一個是活在現在暫時築起來的世界裡。修行，就是讓自己行走於這條路線。

-
- 【註一】語出佩瑪·丘卓 (Pema Chödrön) 《當生命陷落時》，31頁，胡因夢譯，台北：心靈工坊，2001。
- 【註二】任何大至一生規劃，小至沈迷於電玩漫畫，都可視為「心智劇本」。
- 【註三】林海音、劉大任、楊絳都曾分別在他們的書《寫在風中》、《晚風習習》、《將進酒》(喝孟婆湯)，形容「緣在」的記憶。

清淨無住， 遊戲任自然

我們必須能夠看出事情「成、住、壞、空」整個機緣存在的過程，懂得適度地退出這些遊戲場域，爲自己釋放出存有的自由餘量，爲他人做事；或者聽風聲鳥叫蟲鳴，駐足於水邊山裡或風雪中，無所事事。

人的意識關掉以後，將進入一個「無世界」的世界 (The world without a world)。人靠著意識知道自己活著的世界，而瀕死的經驗就是，人還活著卻進入一個沒有意識的世界。

圖13.0 | 瀕死經驗

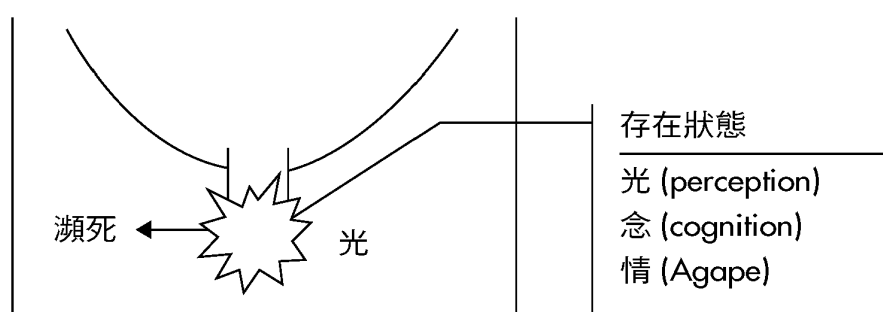
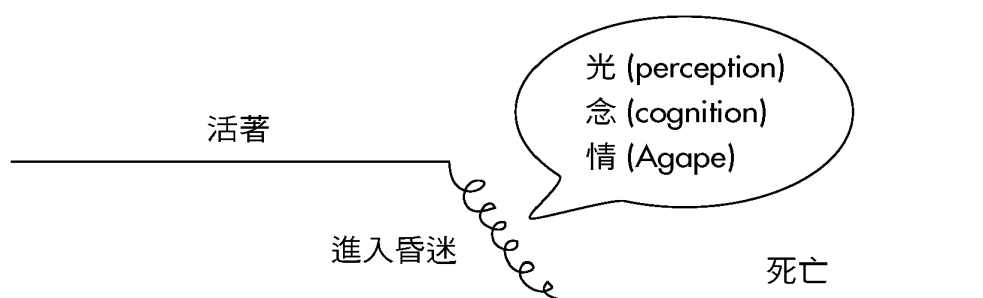


圖13.1 | 瀕死狀態



慈悲之愛

在這個無意識的世界裡，人的知覺系統感覺到的是光、念、情。「念」指的是一種不須言傳就能直接明白的狀態；「情」(Agape) 是一種很深的感情。西方人習慣將

這種很深的感情稱為「愛」，東方人則稱其為「慈悲」。一般我們所講的愛情為Eros，是一種情慾。但Agape不是，它是一種慈悲的愛。宗教所談的愛，屬於Agape，而非Eros。

人在世界裡的情感，基本上是用互相的張力建立而成，譬如「我愛你」，這種愛其實滿緊張的。你不要以為「愛」是一種純粹的舒服，世間的愛大部分都不舒服，因為「愛」本身會要求另一人「愛我」。這種Eros，在某種程度上是一種緊張的狀態。然而在Agape裡，對抗的緊張消失，一旦抵抗沒了，「愛」就不再是那種欲將對方「抱過來」或是「推出去」的「愛」，而成為一種發散的「愛」，此時的愛沒有對象，彷彿一道溫和的光。因為它沒有對象，所以沒有東西會侵犯到我。

就某種意義而言，人在世間是「卡住」的，譬如做一件工作，會伴隨一個框框，工作做得好或做不好，別人會評價你，做得好就有榮耀，做不好就得羞辱。好跟壞，是一種擠壓的狀態，以不同的力量擠壓著。而當人在「無世界的世界」裡，擠壓狀態消失，此時所發生的情感就是Agape。瀕死者會暫時性地經歷Agape這種存在狀態。

抹不去的根本情感

當我們在這個意識造作的世界裡時，我們很難瞭解無意識造作的世界是怎麼回事。瀕死之人的日常意識由於包含無意識的世界，所以他們會說：「自從有了這個經驗以

後，我整個人就變得不一樣了。」他們沒有辦法抹除這個經驗，無法抹除這些東西。

無法抹除的東西，不是那些用心計較、費盡心思而得的豐功偉業。但顯然的，抹除不去的東西跟Agape有直接關係。譬如在某一個時刻，花了一點錢，做了一件小事，心裡覺得很安慰；又譬如坐在某個地方，看見一個哭泣的小妹妹，你蹲下來帶她去找媽媽。這樣的事情可能只佔據兩三分鐘，隔天就忘了。但由於它跟Agape比較類似，所以在瀕死的剎那間，人會把那種感覺勾連進來。這種感覺是比較根本、接近底線的情感。

當你被一個你深愛著的人推開，你將發現，以前對他的愛是一種蒙蔽性的愛。這話倒不是說你被他蒙蔽了，而是你對他有一種想法，但這種想法其實並不存在。於是，你原本踩踏的基礎地裂開，裂開之後，情感還是在裡面，你將因而碰到自己的靈魂。

我常說，不要太跟自己的靈魂在一起，否則你會不愛這個世界，走不出去內心世界，甚至連做一個為別人服務的好人都不想。不過，我雖然說「不要老是跟自己的靈魂在一起」，但當我們受傷害時，我們會努力修補靈魂。法國人類學家李維史陀，曾在巴西做田野研究，陷入一個荒山森林裡，關於這經驗他寫道：「我坐在那邊，除了打幾條蛇，烤蛇肉，抓幾隻蚱蜢來吃以外，剩下的時間我都在照顧我的靈魂。」他必須把他的驚慌、恐懼、失望修復起來。這時候，人在內心的世界與靈魂相廝守，因為孤獨裡

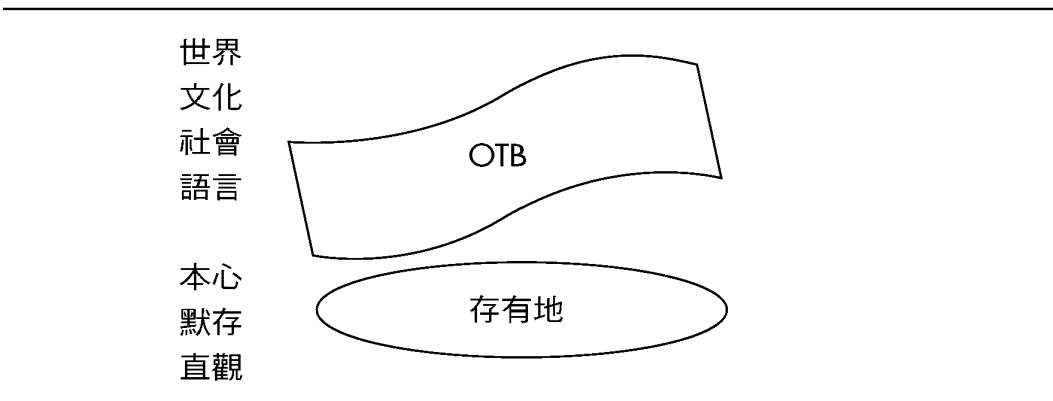
必須自我守護。但在紅塵萬丈的世間，會阻擋靈魂走出去，因為所有的世間都是靈魂的天敵，在世間裡，靈魂不但不能歇息，還得接受否認、毒打的命運。凡是心機所至，靈魂就需躲藏。

在靈魂深處出走，又想保護靈魂，我們在世間裡面對一種必然的態度：對世間必須虛以委蛇，不能認同世間事物。我們所謂的真誠，是對靈魂真摯的真誠，而不是對人世機巧的真誠，相反的，人必須以虛對世間，以不當真的心情因應人世。禪的修行，人稱之為「遊戲三昧」。

「遊戲三昧」反OTB

如果一個人活在圖中的「存有地」裡，那是什麼世界？我們不很清楚，只能稱之為「宇宙」。此處的「宇宙」是上述所言「無世界的存在狀態」。人若一直被閉鎖在意識造作的世界裡，會很難過，因為那個空間太小，大家碰來碰去，人就像膠一樣被鎖在裡面，動不太起來。

圖13.2 | 預防OTB遮蔽存有地



我們說過，心智自我創造出來的世界是OTB的世界。OTB，otherwise than Being，意思就是Being以外的存在狀態。當我們活著的時候，最好避免自己不被OTB膠黏住。大部分的OTB會透過人對外的各種牽引而產生快意，比如看電影、小酌幾杯快意人生，或是說說「今天看到你真好，哪一天我去找你玩一玩。」往外勾連是OTB的特性，因此向外牽引而產生快意，會逐漸遮蔽存有地，存有地若被遮住，將變成一個單面人。

爲了阻擋人們成爲單面人，生死學提出一個有益心理健康的原則——Anti-OTB（反OTB）。換成醫學語言就是，如果你過度完美主義，任何事情一定要求最好的、一定要符合別人的期待，越是這樣就越傷害自己的健康。這樣的人，就是被OTB膠質化了，被黏住了。OTB就像氧化一樣，我們的身體需要抗氧化。若要精神不老化，就需抗OTB。被OTB膠質化的人，他的工作與遊樂是不分的，經常遊樂工作化，明明喜歡玩，卻玩得很累。

底下，我將介紹一種反OTB的方法：「遊戲三昧」，這種方法可使我們保持「生命雙重性」，當投入世界中從事各種建造之時，同時又有存有的基礎。「遊戲」指的是「認真的不認真」，意思是，事情的確需要你去做，因爲你要謀生，在做的當時很認真，可是做完之後就不把它當一回事了。三昧指的是「專心一致」。「遊戲三昧」合意是：專心一意的「認真的不認真」。更細地說，其意有三：

· 一點兒距離，觀事情發展

第一層意思是，當你在做事情的時候，就讓事情順著它自己發展的邏輯產生動能。譬如你交了一個男（女）朋友，你可能想要緊緊抓住他，這也許是對的，可是如果你面對他時，心裡能夠想：這個人若會是我的，就會是我的，如果不是我的，也就算了。這種態度就是順著事情的邏輯。因為，眼前這個人會不會成為你終身的伴侶，有它本身發展的邏輯。很可能某一天，你沒有陪他的那個晚上，他碰到另外一個人，彼此談得很高興，他們成為好朋友，導致他離你而去。他會不會回到你身邊？也許繞了一大圈再回來，也許一去就不回頭，不論何者，當中必有事物自身發展的邏輯。

若他離開你，你不要哭著說：「我自己不好，所以我抓不住他的心。」你當專心注意的是「整個事情會怎麼走？」關注事情的動能，「他怎麼會講這句話？」「他怎麼會這麼想？」「我怎麼會這麼想？」而不要被事物本身的變化弄暈眩，不要被事情本身變動的內容干擾。譬如他打電話跟你說：「我討厭你，你跟A比起來很差。」你不要被這些話語弄亂，哭泣地想著：「真的？我真如他講的這麼差？」而應該想：「是什麼事情在發展，使他講出這句話？」這句話的背後有一個動能，你不要被他的話語蒙蔽住，應該跳過這些話，直接看事情之所以如此發展的動能，問為什麼他會講這句話。

因此，不要把事物執取於自我的掌中，抱怨自己：那

時候我沒有怎麼做，如果當時我怎麼做就好了……。你不要將心思放在那些地方，即使你做了一百件預防措施，還是會疏漏。不要相信你是可以控制局面的，讓自己多出旁觀之眼，看自己的涉入。使自己穿梭於「涉入」與「跳出」之間；不要一頭栽進去只對事情「認真」，卻缺乏了「不認真」的眼光。「遊戲三昧」首先要求我們對眼前事件多出一點觀看的「距離」。

· 忠實其力，任其自然

第二層意思是，「使事件具有自然的特徵，忠實於其中所有的力，開脫你自己，任其自然，排除你自我想像的干預，認識它一切皆短暫，處於流動中。」【註一】

事情發生之際，你需明白，它是由各種不同的力道引發的，你自己只是其中很小的部分，若把自己想像為在事件中扮演重要角色，那就錯了。你應當把「過度誇張自己」的部分割掉。割掉的方法就是「開脫」，開脫之後，你將看見事情以自身的方式自然流動，一直變化，不會靜止停留在某處。如果我們不「開脫」，而跳進事情裡，用自己的想像干預，就好像掉入河流的漩渦一樣。

· 眼睛能動，不立亦得

若你懂得第一關卡跟第二關卡所表達的意思，你將明瞭，「遊戲三昧」要求我們專心認識的是那「看不見的」。當事情以不同的力道運作之際，那些力道我們是看

不見的。譬如你跟你女（男）朋友的事情，你難以想像，遠在台北的某一個人跟你們之間的感情有關係。類似這種「看不見」的東西才是真正重要的。

此外，要保持自己眼睛的能動性，不要讓眼睛黏附到你所看見的東西上，否則眼睛就被你看的東西糊住了。若然，眼裡將全是你看到的觀點，因你已經戴上某個觀點的有色眼鏡。你最好能夠把它拆下來，以保持眼睛的能動，如此才能看出事情的變化。否則，就只會想盡辦法解決粘在眼眶上的東西，但事實上，當你還在這邊處理事物的時候，事情卻早已變化了。這樣，你只是使力於粘在眼眶上的東西，做瞎工而不自知。

把眼睛粘在事物上，是一個很壞的策略，就好比一般人常講的「局中者迷」。若欲避免這種迷局，人最好保持於「眼自身」的狀態中，對「所見（建）」以流變待之。「立亦得，不立亦得」的「立」與「不立」指的是「所見」，「得」指的是「眼自身」。這件事情如果成立，你的眼睛看到了，若事情沒有成立，你的眼睛也看到了。但是，如果把眼睛粘在事情上，會認為事情一定要有所成就，如果不成，你的眼睛就會哭泣。

「無住心智」清淨生死

除了遊戲三昧法之外，我們再看另外一個方法。如果我們能夠將自己的易毀性當作活著的基礎，使自身沈潛於存有，將虛弱、死亡所預感的透光作為存有的基礎，就叫

做「無住心智」。人承認自身生命的「易毀」之後所產生的各種心智狀態，叫做「無住」。「無住」的意思是，我不希冀永遠停留在世界裡，因為生命隨時會動，沒有地方可供我安身立命，雖然如此，我的心智還是在轉動。「無住心智」我們又稱為「瀕臨狀態」，也就是生跟死的界線模糊了。

有人每天晚上吃完飯、喝完水，把碗洗乾淨、杯子也洗乾淨後，心想：「也許明天留給別人用吧，因為今天晚上我可能就去世了。」這就是一種瀕臨的狀態。但是這種瀕臨狀態很少人願意嘗試。若你受過很大的苦楚，或經歷過生死存亡的經驗，也許每天會不自主地這樣做，因為你相信死神可能今天晚上就降臨了。這種「無住心智」通常不會被說出，它只能在日常生活中，細細體會其中妙處，在體會中產生清靜感、純淨感，這種清淨的感覺跟你拼命打電動玩具或是拼命做某些事情，一路往前衝那種充滿了血的感覺很不一樣。如果你願意進入一種瀕臨的狀態，你會經歷一道清涼乾淨的感覺。

瀕臨狀態不能僅僅止於這種潔淨，你還必須從沈潛中脫開，適度地把自己放出去，讓自己在世間亦有遊戲場域（如職業場、婚姻場、休閒、成就場）。也許有人會說，這樣講就不對了，我們在職場裡要忠心職守，在婚姻裡要忠於愛情，在成就場裡要努力奮發。沒有錯，但是那些地方還是「遊戲場」，它很重要，但是不要被黏住了。在這些遊戲場中有情緣，有慾念，但這些都不重要，要緊的是要

懂得「遊戲」，要有「遊戲」的感覺。你若在這些場域中被黏附得緊緊的，以致顛倒狂馳，沈迷在裡頭，爲了它哭、爲了它笑，自己就成了一隻粘在蒼蠅紙上的蒼蠅跑不動。

靜看成住壞空

所以我們在認識事物的時候，應該避免將眼前的成敗是非等「現成物」當做思考演繹的對象。譬如某傢伙對你不好，就把他當作演繹的「對象物」，一心想著要怎麼對付他。遇到這種情形，我通常會說：「等著瞧嘛！事情還會繼續發展。」

讓無住心智穿透這些場域，默默領會「成、住、壞、空」的過程。「成」就是事情變成這個樣子；「住」就是維持這個樣子；「壞」即事情後來又不是這個樣子；「空」就是沒有了。我們必須能夠看出事情「成、住、壞、空」整個機緣存在的過程，懂得適度地退出這些遊戲場域，爲自己釋放出存有的自由餘量，爲他人做事；或者聽風聲鳥叫蟲鳴，駐足於水邊山裡或風雪中，無所事事。你如果發現自己連多出一點點時間陪小朋友、或是無所事事地聽鳥聲水聲都做不到，恐怕你已經快像粘在蒼蠅紙上的蒼蠅一樣。我們最好懂得「放」，釋放出一些自由的餘量。感情是一個黏造物，社團也是，課業也是。對它不要太認真，但也不能完全不認真。

圖表13.3 | 在心智自我裡磨練無住心智

心智自我	無住心智【註二】
講求有秩序、可預測、規則可循	沒有同一性、沒有均齊、流水過處
講求複雜的機制、盡心智之所能	儉約樸實、不求巧辨、不玩劇本花樣
講求上下有別、內外有分	對高低無偏好、對貧富無喜好
用心安排、人定勝天	讓事物自然盡力、自己無能干涉
凡事必定要有根據、行事有據	事物自有其緣在，其底部為無
凡是有困難，必以堅韌之心克之	困難源自於心造、必以率性順之
隨時有事	無事

【註一】語出Christopher Alexander《建築的永恆之道》(*The Timeless Way of Building*)，138頁，趙冰譯，台北：六合，1994。

【註二】參閱九松真一《禪的本質與人間真理》，東京：創文社。

終極的歸返原初

每一個人都要走療癒的過程，因為到最後，你還是要回到宇宙的母體。療癒之道不是一種治療，而是慢慢懂得透過靈性空間，恢復你的本心或原初的狀態。

人活著的時候，若不走「兩個世界的活」而走「一個世界的活」會很難過。「兩個世界」就是靈性世界與日常世界。靈性世界是透過具體操作而開發出來的，它不是坐在佛堂或教堂談著佛陀或上帝的話語，就可獲得。在教堂或佛堂裡的是宗教世界，而不是靈性世界。

當人進入靈性世界，會發現一種不需用嘴巴談論就能明白的東西。譬如在這間教室裡，我當老師，大家當學生，但是一進入靈性世界，老師學生的差別就不見了。又譬如我們活在日常世界中，會面臨制度上的問題，我教你，你就要被我考試評分，我再把成績送到教務處，而你就憑著這個分數獲得某種學分。這種制度上的程序在靈性世界裡也消失了。此外，在靈性世界裡，人們會感到某種乾淨。如果你在別人背後講一些人是人非，回家睡覺時很可能會覺得齷齪。可是如果你進入靈性空間，感受到的卻是純淨與高貴。

在安寧病房我們看見，臨終前的師兄和修女比一般人容易進入靈性狀態。

以靈性解決人間糾葛

以慈濟來說，慈濟創造一個世界，在這個公共領域裡，你所做的事情不是為自己，而是為了別人。慈濟的師兄姐們經常把自己投入這種公共領域中。於是，一幅景象出現了，左邊一個大學教授，右邊一個不見經傳的老伯，兩個人一樣穿著短褲，在那邊挖土做事。在這當中，他們

表現出一種平等，身分不重要了，財富、社會地位也不重要了。那是一個很純粹的公共場域，當大夥離開之後，大學教授還是繼續當他的大學教授，農夫還是繼續當他的農夫，但當大家又聚攏在一起從事某個工作時，這些社會身分的區別再次被丟掉。

在家庭主婦的生活世界中，她們的地位逐漸低落。許多家庭主婦深切感受到家庭主婦是一個隨時間流逝而逐漸被看輕的身分，譬如被兒女看輕，因為兒女後來離家，媽媽的位置就不重要了。面對這個現象，如果我們只是一天到晚用倫理喊著：「你們要孝順啊，要認自己偉大的母親……」是沒有用的。對母親來講，有時母親節是很心酸的，為了配合節日，兒女表現出來的若不是很假就是感覺到被迫歡樂。大家都被商業世界操縱著，為了要賣花、賣禮品，鼓勵人們透過物質贖回自己倫理上的慚愧。兒女即使在倫理上想要靠近自己最親近的人，可是送禮或吃大餐的方式，卻會讓母親感覺到彼此之間的距離很大。

如果你跟家人之間只有倫理的關係、只存在世間的向度，那麼許多曾經有過的情結將不容易解開。但是如果你往上拉出一個靈性空間，很容易就可以解決人間的困難。譬如你若常常參加濟貧的工作，做了一些事情而不求回報，你將逐漸發現自己有高貴感。而當高貴感產生，且用這種感覺進入人間處理人間事時，情況就不一樣了。又比如你跟朋友吵架，如果用人間的觀點解決問題，便可能走向互不見面，但是若增加了靈性空間，加入不求回報無條

件給出的觀點，再回頭過來看，你將會開始珍惜你的朋友。如果人們能夠創出一個靈性空間，從靈性空間來解決問題，以大博小，人間糾葛便容易獲得紓解。這種從靈性空間的角度解決人間事的策略滿好的，因為它具有抗OTB的效果。

失去正面錯覺，玻璃罩破了

我們在病房中看見，有些人在陪伴即將過世的丈夫或妻子時，隱隱約約之間，他們有著某種最後的親密感與喜悅。以妻子為例，當年她們的丈夫還活蹦活跳的時候，她們會覺得自己好像沒有丈夫，自己彷彿糟糠之妻。但在丈夫臨終前，他們卻尋回了曾經有過的親密感，失去丈夫之後，她們的談話好像比一般女人少了一樣東西，少了一份羅曼蒂克的幻想，她們不再有「跟某人永永遠遠」的浪漫想像。

原來世界上有一個東西，能夠將我們現在活著的「玻璃罩」打破。「玻璃罩」就好比我們現在坐在課堂中，用腦袋想，明年我要做什麼，後年要去巴黎留學。而像我這年紀的人，就會想，過幾年我要退休，退休之後我要如何設計我的花園。這些東西都是我們的玻璃罩。我們好像以為，只要循著現在的看法看未來，未來的計畫就會實現，在這種想像中，我們就好像活在玻璃罩裡的蒼蠅，飛不出去。

心理學稱這種玻璃罩為「正面錯覺」(positive

illusion)。我們活著的時候，會不斷營造這種錯覺。「正面錯覺」此概念最先是用在憂鬱症患者，他們經常睡不著覺，想自殺，因為他們不會進行「正面錯覺」。「正面錯覺」有時候又稱為「控制性的錯覺」(control illusion)，也就是我們常聽的everything is fine，每件事情都就緒了。當我們活著的時候，一定要發展這種錯覺，否則我們將感到無法安身立命。憂鬱症患者少了正面錯覺的能力，因此看事情比較悲觀，但也比較真實。

佛洛伊德提出的伊底帕斯情結大意是，兒子會喜歡上自己的媽媽，這即是戀母情節。照佛洛伊德的看法，許多的心理症狀都是伊底帕斯情結造成的。但這種情結若放在生死學中，則不太正確。

自古以來，「悔諭」一直被視為悲劇，希臘四大悲劇都具有悔諭的性質，其中伊底帕斯王的悔諭則是精神分析無法忘懷的主題。但精神分析並不瞭解伊底帕斯王在悔諭實現之後，內心的平靜與安寧。他作為萬民之王，正是他在明白自己的作為之後。

一般人錯用伊底帕斯情結，以為那是人性通不過的死結，這是因為沒看清伊底帕斯王在發現自己作為之後的景象：將伊底帕斯生下來的一切詛咒燃燒殆盡，污濁澄清，所有在世的蒙塵掃除乾淨，在森林裡那個獨行的拄杖眼盲老人如今清明無比，所以伊底帕斯的悔諭最終結局是祝福。從生死學的觀點來看，伊底帕斯到最後，靈魂獲得洗淨，他不因為經歷了眾多慘絕人寰的事，因而全身血淋

淋、骯骯髒髒；相反的，經過這些歷程，他開始淨化自身的靈魂。

從生死學來看，伊底帕斯掉入了一個基本的絕境，人接近絕境之後，他跟世界的區隔就消失了，他開始接觸到最真實的東西。如果這個說法可以成立，我們同樣也可將之用以解釋寡婦的遭遇。寡婦因著丈夫的去世而掉落至一個絕境中。在這絕境裡，她產生深刻瞭解事物的狀態，也是這種狀態，使她能夠以新的方式活下去。例如華航空難的家屬，當他們第一眼看到最親密的人從海底撈上來，悲從中來，天崩地裂，「正面錯覺」全都不見了。當原本活著的基礎裂開，掉落下去之後，從生死學的觀點來看，他接觸到自己最真實的部分。人在悲傷的狀態中，會進入一個靈性空間，靈性空間在掉落悲傷的瞬間冒出來了。他當場要哭就哭，當場要不理人就不理人。我們若從常人的觀點來看，不會將之視為靈性的出現，反而視之為一種不幸、悲劇。他的確是創傷的，但同時，他也會經歷到「決斷」。

靈性空間會讓人接觸到自己，接觸之後，人不再理會世間的平等、錢財、富貴等東西。從這樣的觀點來看，靈性空間是一個拯救空間。在這個空間裡，人會長出某種拯救能力，此能力足以消解人世間的恩怨情仇。如果是這樣的話，靈性空間不是宗教空間，而是人的生命空間。靈性不只是存在於宗教中，它應該是在人的生命過程與機遇中，透過種種無法控制的機緣以及無法瞭解的狀態，破裂

而顯化出來。正如海德格常引用一個詩人的話說：「哪兒有危險，哪兒就有希望。」

靈與肉，都被母親擁入懷裡

我們如果僅僅把「人間」與「靈性空間」當作分裂的兩端，企圖從一端的滅絕（例如滅絕人間慾望、斷絕心智等人格特性）而獲致他端的達成（非人格特性），這是行不通的。一般的修行以為必須去掉人的貪嗔癡，滅絕人世間的樂趣，斷絕人間慾望與心智，才能夠從人間這端走向靈性的那一端。可是，在生死學的觀點裡並不這樣想。

我不會勸人遵循佛教或天主教的方法，戒掉慾望，不動用心智。我的理由是，靈性空間並不與人間世對立，相反的，靈性空間是人間世的母親。運用心智的人格者，因心智成長而脫離母親，但這樣並不妨礙兩者的關係，靈性空間還是人格者的母親。母親有能力將這分離視為整體「離合」的一部分。也就是說，宇宙如果繼續運行，它應該是這樣的運行。

自古以來，人因基因庫的成長而脫離母親，朝「離開母親」的方向走去，但在這個過程中，最終人還是會回來。因此，「離開母親」是整體離合的一部分。亦即人世間的人格者與靈性空間的非人格者只是表面對立，在母體那裡，對立者（靈與肉）卻彼此相屬，甚至是很親密的相屬，對立者們（靈與肉）都被母體擁入懷裡。同樣的道理，醫生作為一個醫者，是以必死之軀為人醫病，算命者

以窮蹙之運爲人做卜，每個人都是「受傷的療癒者」(The Wounded Healer)。

療癒的意思就是，發現原初的本心，重新返回它。每一個人都要走療癒的過程，因爲到最後，你還是要回到宇宙的母體，放棄你的心智，但心智並不是你譴責的對象。在生死學裡，我們談的是，不要仰仗現在的心智，以免因過度發展心智而使自己受一輩子的苦。反之，我們應該透過靈性空間的觀點，觀照你在人世間所有的作爲。如果這個命題成立，我們就要開始學習療癒之道。

療癒之道不是一種治療，而是慢慢懂得透過靈性空間，恢復你的本心或原初的狀態。療癒指的是歸返原初的狀態，這原初性並不是嬰兒狀態，而是發（現）（本）心，如惻隱之心。這些原初心靈不具備太多的智能，反而如同大海一般的潮湧，就像颱風天站在海邊觀浪，只見大浪湧上、吼聲四起，一切直接領受，不需經過思考。當原初狀態來臨，我們會感受到靈性空間：乾淨、純粹、簡單、神聖。如果你想起伊底帕斯在生命中的心情，應該也會有這種感覺，悲劇之後，伊底帕斯這個老人的感覺。

我們必須仰賴實際操作方能得見（得觸）療癒，方法如下：其一，短暫撥出時間，從事某些無私領域的工作（例如濟貧、義診、爲他人勞動、爲他人救苦），透過不求回報的信念，破除互惠性的陽世循環，戮力以赴，產生「自發電」的感覺，如純淨、高貴、蓮品等新經驗的動力；其二，短暫地從上述的實踐中體會「平等、同體、悲

心、無關乎社會地位」等靈性經驗；其三，將這短暫經驗視為自我的轉化器，嘗試以「自發電」轉動轉化器，使自己與靈性空間保持接觸，當作日常生活的療癒之道。

去愛而不要害怕失戀，就好比不要畏懼失敗一樣。若我們能從失戀或失敗中，將自己深刻化，那麼生命將變得比較穩重成熟。此外，若你們將來不幸爬到高位的時候，最好戒慎恐懼，否則極可能會跌得很慘。因為越居高位，那個高位世界越是由忌妒、衝突、搶奪所構成。

結語

生死學的目的是透過較寬廣的覺知，明白人的存在並不是只有自我的存在，還包括其他的存在方式。自我的存在是被養殖在肉體之上，我們沿著肉體的種種自然的性質，長出自我的心智，也運用自我的心智長出各種生活的智能，或者孕育著各種文化與技術系統，但是，這些自我心智的存在也僅僅是有限的意義域，並不具有觀照生命全體的知能，尤其在死亡的必要性底下，人類如何看穿自我心智龐大的遮幕，讓我們得以直直透視到以死為生的存在方式，可說是生死學最大的要求。

多少智慧傳統對死亡問題的勘破提出各種主張，甚至也提出各種修行法門，但是對常人來說，可以說是「鴨子聽雷」，難以入耳，當然也是現代社會的自我心智太過強調，使人無緣瞭解死生療癒的至關緊要。對我來說，自從十年前與楊國樞老師開出「生死學」的課程，我也透過各

種機緣直接碰觸生死領域，其中最重要的是在慈濟醫院心蓮病房的學習，讓我得以明白各種智慧傳統何以不斷要解開自我的蔽障；也由於慈濟大學的邀請，使我有機會能夠重開「生死學」這堂課，更由於石佳儀小姐的紀錄、修稿，使本書得以成就為書，也承蒙鄭慧卿、陳冠秀小姐的協助，本書才得以問世，心中充滿感激。

{附錄一}

余德慧近年有關生死學的研究及著作

期刊論文

1. 〈從臨終照顧的領域對生命時光的考察〉。刊載於《中華心理衛生學刊》，第11卷第3期（與崔國瑜合著），1998。
2. 〈從心理學的面向探討後現代生命倫理的實踐〉。宣讀於「現代化與實踐倫理」學術研討會。南投：暨南國際大學。1998年9月22-24日。刊載於《本土心理學研究》，第14期，2001。
3. 〈從巫現象考察牽亡的社會情懷〉。宣讀於「述說、記憶與歷史：以情與文化為核心的論述」研討會。台北南港：中央研究院民族學研究所。（與彭榮邦合著）1999年6月4、5日。刊載於《中央研究院民族學研究所》專刊（與彭榮邦合著），2001。
4. 〈受苦經驗的心理病理——本土文化的探索〉。《本土心理學研究》，第12期（出版日期為2000年，刊期為1998年）
5. 〈臨終病人的事實處境：臨終的開顯〉。《安寧療護雜誌》，第5卷第2期，29-32頁。
6. 〈從靈象徵領域談哀傷的抒解〉。宣讀於「情感、情緒與文化」學術研討會。台北南港：中央研究院民族學研究所。（與彭榮邦合著）2000年9月29、30日。刊載於《中央研究院民族學研究所》專刊（與彭榮邦合著），2001。
7. 〈臨終的靈性現象考察〉。宣讀於「情、欲與死亡」研討會。台北南港：中央研究院民族學研究所。（與石世明合

- 著) 2000年10月21、22日。刊載於《中華心理衛生學刊》，第14卷第1期(與石世明合著)，2001。
8. 〈臨終照顧與宗教施為〉。宣讀於「宗教心理學學術研討會」，2001年3月31日於淡水真理大學。(與李維倫等合著)。刊載於《生死學通訊》，第5期，4-21頁(與李維倫等合著)。
9. 〈臨終處境所顯現的具體倫理現象〉。刊載於《哲學雜誌》，第37期(與石世明合著)，2002。

研討會論文

1. 〈臨終照顧者的精神受苦〉。宣讀於「全國大專校院生死學課程教學研討會」。彰化：彰化師大。2000年1月27日。(與石世明合著)
2. 〈臨終過程心理質變論述的探討〉。宣讀於第二屆「現代生死學理論建構」學術研討會。嘉義大林：南華大學。2002年10月18、19日。(與石世明、李維倫，王英偉合著)
3. “An Inquiry into the Cultus of Living and Dying of Chinese People”。宣讀於「文化與醫療」學術研討會。台北南港：中央研究院民族學研究所。2002年10月24、25日。(與石世明、李維倫等合著)

已完成的研究計畫

1. 《中國人的生死關係重建 (I)》。國科會計畫 (NSC 88-2413-H-259-001)，1998-1999。
2. 《中國人的生死關係重建 (II)》。國科會計畫 (NSC 89-

2413-H-259-001)，1999-2000。

3. 《寬解臨終者的文化施為》。教育部卓越計畫（89-H-FA-01-2-4-5），2000-2001。

4. 《臨終過程心理質變論述之探討》。教育部卓越計畫（89-H-FA-01-2-4-5），2001-2002。

散文著作

1. 《觀山觀雲觀生死》（1995），張老師文化。

2. 《生命史學》（1997），張老師文化。

3. 《生死無盡》（1997），張老師文化。

4. 《中國人的生命轉化——契機與開悟》（1992），張老師文化。

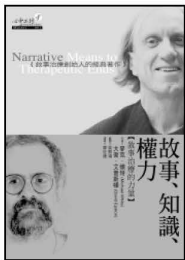
{ 附錄二 }

延伸閱讀

- 《意義的呼喚——意義治療大師法蘭可自傳》（2002），維克多·法蘭可（Viktor E. Frankl），心靈工坊。
- 《存在禪——活出禪的身心體悟》（2002），艾茲拉·貝達（Ezra Bayda），心靈工坊。
- 《死亡學》（2002），周慶華，五南。
- 《生與死的教育》（2002），阿房·德肯（Alfons Deeken），心理。
- 《當生命陷落時》（2001），佩瑪·丘卓（Pema Chödrön），心靈工坊。
- 《宗教經驗之種種》（2001），威廉·詹姆士（William James），立緒。
- 《伴你最後一程——臨終關懷的愛與慈悲》（2001），石世明，天下文化。
- 《最後的旅程——死亡醫學的序章》（2000），柳田邦男，水星文化。
- 《台灣人的生死學》（2000），黃文博，常民文化。
- 《臨終關懷》（2000），大衛·凱斯勒（David Kessler），商流。
- 《恩寵與勇氣》（1998），肯恩·威爾伯（Ken Wilber），張老師文化。
- 《西藏生死書》（1998），索甲仁波切，張老師文化。
- 《生死無盡》（1998），余德慧，張老師文化。

- 《生命史學》（1998），余德慧，張老師文化。
 - 《天使走過人間——生與死的回憶錄》（1998），伊莉莎白·庫伯勒—羅斯（Elisabeth Kübler-Ross），天下文化。
 - 《觀山觀雲觀生死》（1995），余德慧，張老師文化。
 - 《生命夢屋》（1994），余德慧，張老師文化。
 - 《死亡的尊嚴與生命的尊嚴——從臨終精神醫學到現代生死學》（1993），傅偉勳，正中書局。
-
- 《存在與時間》（1989），海德格（Martin Heidegger），桂冠。
 - 《生與死的超越——佛教對生死輪迴的詮釋》（1995），陳兵，圓明。
 - 《阿保美代心靈漫畫》（1-9冊），阿保美代，張老師文化。

Master



故事·知識·權力

【敘事治療的力量】

作者—麥克·懷特、大衛·艾普斯頓
審閱—吳熙瑛 譯者—廖世德
定價—300元

本書針對敘事治療提出多種實例，邀請並鼓勵讀者以反省的立場，在敘述和重說自己的故事當中，寫作與重寫自己的經驗與關係。



意義的呼喚

【意義治療大師法蘭可自傳】

作者—維克多·法蘭可 審閱—李天慈
譯者—鄭納無 定價—220元

法蘭可是從納粹集中營裡生還的心理治療師，更是意義治療學派的創始人。在九十歲的高齡，他自述其跨越一世紀的精采人生，向世人展現他追尋意義的心靈旅程。



詮釋現象心理學

作者—余德慧 定價—250元

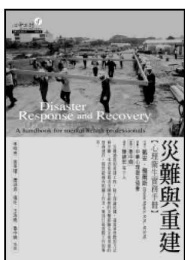
本書探詢語言是何等神聖，詮釋又是怎麼一回事，希望在心理學的基設上做更多的思考，孕育心理學更豐富的知識。



尼金斯基筆記

作者—尼金斯基 譯者—劉森堯
定價—320元

舞神尼金斯基在被送入療養院治療精神疾病前寫下的筆記，見證這位藝術家對人類的愛、精神和宗教的追尋。這些文字來自一個崩潰的靈魂的吶喊，為了達到舞蹈極限，他跳向一個無人能及的地方—「上帝的心中」。



災難與重建

【心理衛生實務手冊】

作者—戴安·梅爾斯 審閱—魯中興
策劃—中華心理衛生協會
譯者—陳錦宏等十人 定價—300元

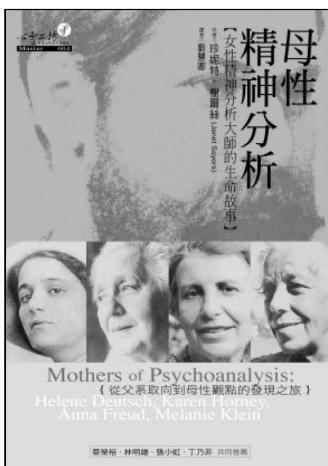
災後重建，除了理論依據，還需實際的方法與步驟。本書希望藉由美國的災難經驗及災後重建的實務運作，提供國內實際工作的參考。



崔玖跨世紀

口述—崔玖 執筆—林少雯、龔善美
定價—300元

從國際知名的婦產科權威，到中西醫的整合研究，到花精治療及生物能醫學的倡導，台灣的「另類醫學之父」崔玖七十餘年的人生，不斷突破傳統，開創新局，是一則永遠走在時代尖端的傳奇！



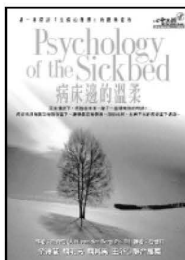
母性精神分析

【女性精神分析大師的生命故事】

作者—珍妮特·樹爾絲 譯者—劉慧卿
定價—450元

作者企圖標示出不同於佛洛伊德的古典精神分析之路（注意焦點和研究主題的不同），用極端的二分法「母性和父系」，讓讀者注意到這種焦點的改變。

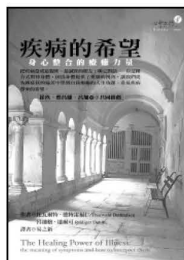
Holistic



病床邊的溫柔

作者—范丹伯 譯者—石世明
定價—150元

本書捨棄生理或解剖的觀點，從病人受到病痛的打擊，生命必須面臨忽然的改變來談生病的人遭遇到的種種問題，並提出一些訪客箴言。



疾病的希望

【身心整合的療癒力量】

作者—托瓦爾特·德特雷福仁、
呂迪格·達爾可
譯者—易之新 定價—360元

把疾病當成最親密誠實的朋友，與它對話——因為身體提供了更廣的視角，讓我們從各種症狀的痛苦中學到自我療癒的人生功課。



當生命陷落時

【與逆境共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓 譯者—胡因夢、廖世德 定價—200元

生命陷落谷底，如何安頓身心、在逆境中尋得澄淨的智慧？本書是反思生命、當下立斷煩惱的經典作。



心靈寫作

【創造你的異想世界】

作者—娜姐莉·高柏 譯者—韓良憶 定價—300元

在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪，讓心中的迴旋之歌自然流唱，尋獲馴服自己與釋放心靈的方法。

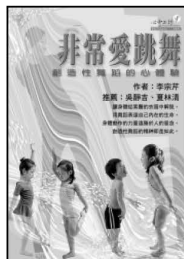


無盡的療癒

【身心覺察的禪定練習】

作者—東杜法王 譯者—丁乃竺 定價—300元

繼《心靈神醫》後，作者在此書中再次以身心靈治療為主、教授藏傳佛教中的禪定及觀想原則；任何人都可藉由此書習得用祥和心修身養性、增進身心健康的方法。



非常愛跳舞

【創造性舞蹈的新體驗】

作者—李宗芹 定價—220元

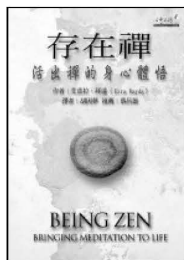
讓身體從累贅的衣服中解脫，用舞蹈表達自己內在的生命，身體動作的力量遠勝於人的意念，創造性舞蹈的精神即是如此。



十七世大寶法王

作者—讓保羅·希柏 審閱—鄭振煌、劉俐 譯者—徐筱珺 定價—300元

在達賴喇嘛出走西藏四十年後，年輕的十七世大寶法王到達蘭薩拉去找他，準備要追隨他走上同一條精神大道，以智慧及慈悲來造福所有生靈。



存在禪

【活出禪的身身體悟】

作者—艾茲拉·貝達 譯者—胡因夢 定價—250元

我們需要一種清晰明確的實修方式，幫助我們在真實生命經驗中體證自己的身心。本書將引領你進入開闊的自性，體悟心中本有的祥和及解脫。



傾聽身體之歌

【舞蹈治療的發展與內涵】

作者—李宗芹 定價—280元

全書從舞蹈治療的發展緣起開始，進而介紹各種不同的治療取向，再到臨床治療實務運作方法，是國內第一本最完整的舞蹈治療權威書籍。



生命的禮物

【給心理治療師的85則備忘錄】

作者—歐文·亞隆 譯者—易之新 定價—350元

心理治療是什麼？不同學派有不同的觀點。當代造詣最深的心理治療思想家歐文·亞隆認為，治療是一份生命的禮物。他喜歡把自己和病人看成「旅程中的同伴」，雙方攜手同行，不但要體驗愉快的人生，也要經驗人生的黑暗，才能找到心靈回家之路。



轉逆境為喜悅

【身心整合的療癒力量】

作者—佩瑪·丘卓 譯者—胡因夢 定價—230元

以女性特有的敏感度，將易流於籠統生硬的法教，化成了順手拈來的幽默譬喻，及心理動力過程的細膩剖析。她為人們指出了當下立斷煩惱的中道實相觀，一條不找尋出口的解脫道。

Caring



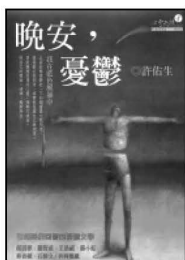
眼戲
【失去視力，獲得識見的故事】
作者—亨利·格倫沃
譯者—于而彥、楊淑智 定價—180元

慣於掌握全球動脈的資深新聞人，卻發現自己再也無法看清世界樣貌……這突如其來的人生戲碼，徹底改變他對世界的「看」法。



空間就是權力
作者—畢恆達 定價—320元

空間是身體的延伸、自我認同的象徵，更是社會文化與政治權力的角力場。



晚安，憂鬱
【我在藍色風暴中】（增訂版）
作者—許佑生 定價—250元

正面迎擊憂鬱症，不如側面跟它做朋友。跟憂鬱症做朋友，其實就是跟自己做朋友，



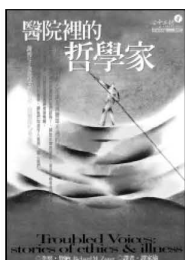
希望陪你長大
【一個愛滋爸爸的心願】
作者—鄭鴻 定價—180元

這是一位愛滋爸爸，因為擔心無法陪伴女兒長大，而寫給女兒的書……



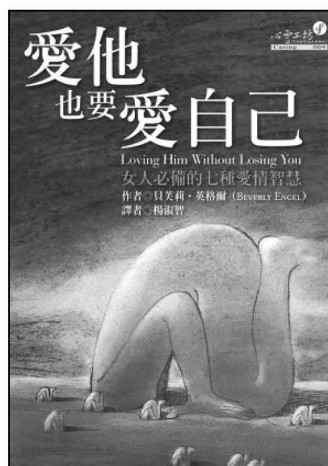
難以承受的告別
【自殺者親友的哀傷旅程】
作者—克里斯多福·路加斯·亨利·賽登
譯者—楊淑智 定價—280元

自殺的人走了，留下的親友則歷經各種煎熬：悔恨、遺憾、憤怒、自責、怨懟……漫漫長路，活著的人該如何走出這片哀傷濃霧？



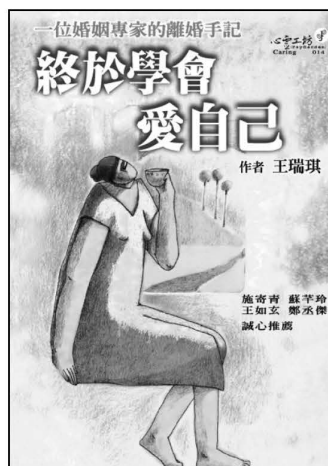
醫院裡的哲學家
作者—李察·詹納 譯者—譚家瑜
定價—260元

作者不僅在書中為哲學、倫理學、醫學做了最佳詮釋，還帶領讀者親臨醫療現場，實地目睹多位病患必須痛苦面對的醫療難題。



愛他，也要愛自己
【女人必備的七種愛情智慧】
作者—貝芙莉·英格爾 譯者—楊淑智
定價—320元

本書探討女性與異性交往時，如何犧牲自己的主體性，錯失追求成長的機會。作者累積多年從事女性和家庭諮商的經驗，多角度探討問題的根源。



終於學會愛自己
【一位婚姻專家的離婚手記】
作者—王瑞琪 定價—250元

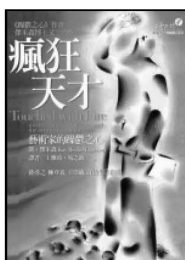
知名的婚姻諮商專家王瑞琪，藉由忠實記錄自己的失婚經驗，讓有同樣經歷的讀者，能藉由她的故事，得到經驗的分享與共鳴。



與愛對話

作者—伊芙·可索夫斯基·賽菊寇
譯者—陳佳伶 定價—320元

作者以特異的寫作風格——結合對話、詩和治療師的筆記——探索對致命疾病的反應、與男同志友人的親密情誼、性幻想的冒險場域，以及她投入佛教思想的恩典。



瘋狂天才 【藝術家的躁鬱之心】

作者—凱·傑米森
譯者—易之新、王雅茵 定價—320元

本書從多位詩人、文學家、畫家，談從憂鬱、躁鬱氣質逐漸到病症的過程，深刻反省現代醫學對躁鬱症和其他疾病所需考量的倫理觀點。



快樂是我的奢侈品

作者—蔡香蘋、李文瑄 定價—250元

本書藉由真實的個案，輔以專業醫學知識，從人性關懷的角度探討憂鬱症患者的心路歷程，以同理心去感受病友的喜怒哀樂，為所有關懷生命、或身受憂鬱症之苦的朋友開啓了一扇希望之窗。



聽天使唱歌

作者—許佑生 定價—250元

我深信唯有親自走過這條泥濘路的人，才真正了解那種微細的心理糾纏、顛覆、拉扯，也才會在絕境中用肉身又爬又滾，找到一條獨特的出路……



揚起彩虹旗

【我的同志運動經驗 1990-2001】
主編—莊慧秋 作者—張娟芬·許佑生等
定價—320元

本書邀請近三十位長期關心、參與同志運動的人士，一起回看曾經努力走過的足跡。這是非常珍貴的一段回憶，也是給下一個十年的同志運動，一份不可不看的備忘錄。

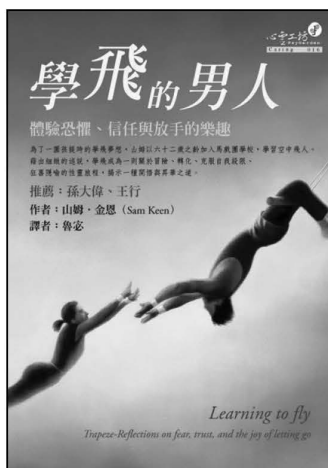


以畫療傷

【一位藝術家的憂鬱之旅】

作者—盛正德 定價—300元

……此刻我把繪畫當成一條救贖之道、一段自我的療程，藉著塗抹的過程，畫出真實或想像的心裡傷痕，所有壓抑也靠著畫筆渲洩出來。我藉由繪畫來延續隨時會斷裂的生命與靈魂、來找到活下去的理由。……



學飛的男人

【體驗恐懼、信任與放手的樂趣】

作者—山姆·金恩 譯者—魯宓
定價—280元

為了一圓孩提時的學飛夢想，山姆以六十二歲之齡加入馬戲團學校，學習空中飛人。藉由細緻的述說，學飛成爲一則關於冒險、轉化、克服自我設限、狂喜隱喻的性靈旅程，揭示一種開悟與昇華之道。



Master 008

生死學十四講

Fourteen Lessons of Living with Death

作者—余德慧、石佳儀 整理—陳冠秀

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—祁雅媚
特約編輯—鄭慧卿 美術編輯—羅文岑
通訊地址—100台北市信義路二段267號2樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2341-8680 傳真—(02) 2341-8637
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 2981-8089 傳真—(02) 2988-3028
通訊地址—241台北縣三重市大智路139號
初版一刷—2003年1月 ISBN—957-28084-7-8 定價—280元

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

生死學十四講／余德慧、石佳儀著；陳冠秀整理。

-- 初版。-- 台北市：心靈工坊，2003〔民92〕 面：公分。（Master；8）

參考書目：面

ISBN 957-28084-7-8（平裝）

191.9

1. 生死學 2. 終極關懷

91024400

感謝您購買心靈工場的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，
直接投入郵筒（免貼郵票）或傳真，我們會珍視您的意見，
並提供您最新的活動訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號—MA008

書名—生死學十四講

姓名 _____ 是否已加入書香家族？ 是 現在加入

電話 (O) _____ (H) _____ 手機 _____

E-mail _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址 □□□

服務機構 _____ 職稱 _____

您的性別—1.女 2.男 3.其他

婚姻狀況—1.未婚 2.已婚 3.離婚 4.不婚 5.同志 6.喪偶 7.分居

請問您如何得知這本書？

1.書店 2.報章雜誌 3.廣播電視 4.親友推介 5.心靈工場書訊

6.廣告DM 7.心靈工場網站 8.其他網路媒體 9.其他

您購買本書的方式？

1.書店 2.劃撥郵購 3.團體訂購 4.網路訂購 5.其他

您對本書的意見？

封面設計 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

版面編排 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

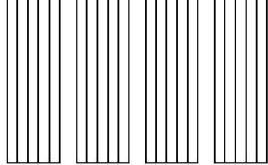
內容 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

文筆／翻譯 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

價格 1.須再改進 2.尚可 3.滿意 4.非常滿意

您對我們有何建議？

▲您的意見，我們將轉貼在心靈工場網站上，www.psygarden.com.tw

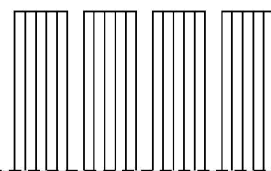


廣告回信
 臺灣北區郵政管理局登記證
 北台字第14757號
 免貼郵票



台北市10044 信義路二段267號2樓

讀者服務組 收



(對折線)

加入心靈工坊書香家族會員
 共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），
 您就成爲心靈工坊的書香家族會員，您將可以——

◎隨時收到新書出版和活動訊息



◎獲得各項回饋和優惠方案

