

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

題目：走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波

羅遮那為例

作者姓名：釋法如(劉麗雲)

佛光大學佛教學系 博士一

【目次】

【目次】	2
1 緒論	3
2 試論失落與悲傷.....	6
3 兩類典範下的詮釋失落與悲傷.....	9
3.1 連續的悲傷與失落－波羅遮那比丘尼的一生	9
3.2 死亡面前人人平等－機梨舍瞿曇彌比丘尼	10
4 佛法悲傷療癒之轉化.....	18
5 結語	24
參考文獻	26
原典及原典翻譯.....	26
中文專書	26
單篇論文	28

1 緒論

失落 (Loss) 與悲傷 (Grief) 這兩者如同相護依存的角色，很明顯的悲傷是伴隨著失落後的主要情緒表現，而死亡就是有情生命中最大的失落。¹從「生命是向死而存在的」的觀點而論，凡夫無法免除由死亡而來的失落和悲傷。從佛教的緣起論來說明這一切則更能明顯看出箇中道理，由無明所產生的愛與取，接連引發老、病、死、愁、悲、苦、憂、惱等。

從佛教的角度窺視失落悲傷，這是愛著執取與不捨的表現，其產生之原因不外乎來自於世間角色轉換、職位轉換、遺失心愛小物、心願無法達成乃至失去摯愛的親人等。短暫或輕微的失落悲傷看似不重要，但若是這樣的情緒沒有獲得緩解，則進一步將引發更深的心理情緒問題。長期性的悲傷情緒可能引發憂鬱症等精神疾患，又或可能引發自殺因素，由此看來不得不重視失落與悲傷之後續效應。

目前心理諮商學界對失落悲傷議題多有著墨，其中不乏由臨床經驗彙整成書的，如蘇絢慧的《請容許我悲傷》、《死亡如此靠近》、《生命河流》、《喪慟夢：失去親人後——我們如何以夢治癒自己》、《當傷痛來臨》等，作者本身是醫院的社工師，長期在醫院從事失落關懷工作，其著作主要以臨床個案的故事為主。

悲傷治療師——威廉·華爾頓著(J. William Worden)的《悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊》結合了理論與實務，主要談遺族的悲傷輔導與治療。Robert A. Neimeyer《走在失落的幽谷：悲傷因應指引手冊》作者以個人筆記型的方式來撰寫此書，作者從社會的各角色來談不同的失落悲傷。Kenneth J. Doka 的《與悲傷共渡：走出親人遽逝的喪慟》作者主要以非預期性失落談其不同的處理與陪伴方式。

近年來台灣國立台北護理健康大學的生死教育與輔導研究所及生死與健康心理諮商系也積極在發展失落悲傷輔導的研究領域。除此

¹ Alan E. Kazdin(editor in chief), *Encyclopedia of psychology (v.3)*, New York : Oxford University Press, 2000, p11~12.

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

之外尚有國內外學者進行這項研究。但綜觀目前的研究現況，較少從臨終者的角度來探討有關臨終者面臨死亡時的失落悲傷，也甚少從宗教的角度來探討。

本篇主要以《阿含經》為文獻依據的範疇，如若有需要之處也將參考尼柯耶經典，如此的作法是為了讓研究聚焦，不因龐大的文獻資料導致失焦。筆者主要試從兩位女聖弟子的生命歷程、喪親典故為主軸，佐以筆者的臨床個案，就臨床個案來分析失落與悲傷對有情所帶來的身心影響，如是運用文獻分析、整理、詮釋等方法逐漸理出佛教如何有效協助喪親者走過失落與悲傷。透過整理與回溯有助於筆者及讀者了解目前學界及佛教界對失落與悲傷的看法。

筆者身為一名臨床宗教法師，長期有機會接觸處在生命末期的臨終者以及他們的父母、配偶、孩子、親屬、朋友、同事等。在這些陪伴過程的互動中，陪伴對象最常出現的情緒即是失落與悲傷。尤其是在沒有準備下的意外死亡事件，最讓人措手不及也最讓活下來的親人喪慟萬分。

筆者曾在加護病房裡聽到家屬呼天蒼地的呼喚死去的親人，也見過捶胸頓足嚎啕大哭的家屬，也有獨自靜默哀慟的家屬，就失落悲傷的感受而言，同一事件發生於不同根器的有情身上所顯現情感感受也不盡相同，失落與悲傷程度因人而異。這是無從比較的心理經驗，但內心面對失去摯愛的失落感是一樣的。悲傷與失落的經驗感受絕對是獨一無二的，因此縱使面對類似背景經歷的個案，絕不能以同一標準去陪伴，這符合了佛陀依有情根性觀機逗教的教學方式。

在病房接觸個案的過程中，面對極度悲傷的個案，看著他們歇斯底里或無聲的悲痛。這讓筆者不禁思考，佛陀的教法如何有效地在有情極度悲傷時派上用場？意義治療大師——弗蘭克言：「心理治療的目標是在恢復個體精神的健康，而宗教的目標基本上著重於另一個層次：拯救個體的靈魂。」²可見宗教在有情面對身心困頓時的重要性。

有情在廿一世紀，高科技時代下如何以佛法來對應生、老、病、死、求不得等等的苦受？抑或那只是不符合現代的佛學理論而已？這樣的思考促使筆者欲從機梨舍瞿曇彌比丘尼與波羅遮那比丘尼，佛陀

² 《生存的理由》，弗蘭克著，頁 11。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

兩位失親的聖弟子之身心轉化中去探討佛陀如何協助喪親者走過哀慟。這有助於身為佛教臨床宗教師的筆者在臨床上能夠有效地協助這些面對喪親之痛的病人及家屬。

2 試論失落與悲傷

悲傷失落 (Grief and Loss) 往往相提並論，悲傷是失去摯愛或生命中重要對象的心理狀態，這通常是由死亡而來的。³ 悲傷 (Grief) 與喪慟 (Bereavement) 這兩者有著極相近的含意，有者將悲傷 (Grief) 視為失去對自己有意義的人或事務，所產生的生理、心理和社會的反應，是一種較主觀的感覺；而喪慟 (Bereavement) 則是指有情失去在生命中佔有重要位置的人或事物所造成的失落感受，也是一種被剝奪的狀態。⁴從以上看來，悲傷 (Grief) 與喪慟 (Bereavement) 皆表示重大的是落後所引發的情緒。筆者暫且不在這裡討論它們之間的細微差別處，筆者將兩者皆囊括在廣義的悲傷理解中。佛教的愁 (巴 soka)、悲 (巴 socanā) 與憂 (巴 domanassa) 皆可對應到現代所說的失落悲傷。

悲傷又可分為預期性悲傷和非預期性悲傷，非預期性悲傷顧名思義即意外的失落所引發的悲傷，這一般是伴隨著巨大而強烈的喪慟。預期性悲傷 (Anticipatory grief) 是一種「可預期」的失落所即將帶來的悲傷。就死亡事件來說，我們可預見對方的死亡將在不久後發生，或自己的死亡就在不久之後發生，在死亡來臨前即逐步感受悲傷。可預期的死亡，如癌末病患、阿茲海默症、帕金森症、肌萎縮性脊髓側索硬化症、器官衰竭患者等，我們可以預見這些生命體慢慢萎縮，慢慢終止。

有學者將預期性悲傷分成三個方面來談，一是從悲傷任務的角度，即接受病人死亡的事實；其二是談處理悲傷的情緒對應到預期性悲傷；第三階段則是重新適應失去病人的生活，這預期性悲傷談的就是新角色的預演，因為病人將來的過世會造成整個家庭成員角色的重新調整。⁵

或許有人以為預期性悲傷給有情所帶來的衝擊較小，由於是「可預期」的，因此死亡事件所帶來的悲傷與失落感受也較輕。但就筆者的觀點中，不論是否可預期，親人或摯愛的死亡經驗對任何人來說，

³ *Encyclopedia of psychology VOL.2*, Alan E. Kazdin, editor in chief. P11.

⁴ Alan E. Kazdin(editor in chief), *Encyclopedia of psychology (v.1)*, New York : Oxford University Press, 2000, p104~105.

⁵參閱劉乃誌等著，《安寧療護雜誌》〈安寧療護與預期性悲傷〉，2005，10卷3期，頁288。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

對方都是獨一無二的。或許已經知道死亡已不可避免，但心裡還是希望對方能夠不要在預期中面臨死亡。

在此，筆者舉出典故來說明預期性悲傷並不會減輕失落悲傷的程度。《長阿含》〈遊行經〉：

爾時世尊在拘尸那竭城，本所生處娑羅園中雙樹間，臨將滅度。告阿難曰：「汝！入拘尸那竭城，告諸末羅：『諸賢！當知如來夜半於娑羅園雙樹間當般涅槃，汝等可往諮問所疑，面受教誡，宜及是時，無從後悔。』」

是時阿難受佛教已，即從座起，禮佛而去。與一比丘垂淚而行，入拘尸城，見五百末羅以少因緣，集在一處。

阿難垂淚言：「吾為汝等，欲相饒益，故來相告。卿等！當知如來夜半當般涅槃，汝等可往諮問所疑，面受教誡，宜及是時，無從後悔！」

時諸末羅聞是言已，舉聲悲號，宛轉躄地，絕而復甦，譬如大樹根拔，枝條摧折，同舉聲言：「佛取滅度，何其駛哉！佛取滅度，何其速哉！群生長衰，世間眼滅！」⁶

佛陀在世時即預告眾弟子他即將入涅槃的消息，部分還未證果的弟子以及得聞消息的弟子，有者悲從中來「舉聲悲號，宛轉躄地，絕而復甦」，祈求佛陀長久住世，不要涅槃「離開」他們而去。這些聲聞弟子，雖知有生無不死的常理，但還是對佛陀即將涅槃感到不捨與悲傷。

從以上佛陀將即將入涅槃的消息告知大眾時，大眾依然悲慟萬分的觀點來看，預期性的死亡並不會減輕悲傷與失落，也許只是以其他形式表現出來。預期性的死亡更有機會引發其它心理情緒，諸如：焦慮、憂鬱、焦躁等。

悲傷或悲慟（Bereavement）⁷在心理學上雖不會被視為精神疾患之一，但長期性的悲傷可能造成生理疾病頭暈目眩、心悸、失眠、食慾下降、人際關係障礙等，除了生理上產生變化，也會引發後續的心

⁶ CBETA, T1, no.0001, 24b26~24c13.

⁷ 參閱《DSM-IV-TR 精神疾病診斷準則手冊》頁 311~312。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

理問題，諸如：憂鬱症、躁鬱症、狂躁症等等，如此也可視為不容忽略的心理情緒。從以上我們可以得知悲傷與失落此二者如同蘆束相依，悲傷伴隨著失落而失落的感受也常伴隨著悲傷或稱為哀傷等同義名詞。

3 兩類典範下的詮釋失落與悲傷

現當代的臨床照顧者與諮商輔導越來越重視有情失落與哀傷的感受，近來國內外多有針對此項所做的種種研究，但以佛教經典為基礎來研究悲傷與失落者甚少。正信的宗教信仰能療癒與撫慰人們的悲傷，這已是不容置疑的事實，有鑑於此，筆者欲從佛法的角度結合臨床的經驗來探討佛法如何協助面對失落與悲傷的有情。

佛教的典籍中記載著幾宗有情表現出極致失落悲傷的個案，但還屬機梨舍瞿曇彌比丘尼與波羅遮那比丘尼（Paṭācārā）的經歷最為經典。這主要是兩位女聖弟子出家前的生命歷程了人世間喪親的致痛，她們喪親時自然流露的表現讓人印象深刻，而她們將悲傷與失落的感受轉化以後所呈現出的亮眼表現同樣令人嘖嘖稱奇，因此筆者以她們為典範來詮釋佛教的失落悲傷。

3.1 連續的悲傷與失落—波羅遮那比丘尼的一生

波羅遮那（Paṭācārā）比丘尼原本是舍衛城一位富商的女兒，長得十分美麗，父母對他愛護有加。但她卻愛上一位與其種姓不相等的男僕，後來更與其私奔。當她第一次懷孕時因擔心父母的責備，因而沒有依照印度當時的習俗回娘家生產，當她再度懷孕時，她懇求丈夫讓她回娘家生產，但其丈夫還是拒絕了她的請求。於是她在生產前瞞著丈夫，悄悄地帶著大兒子出發回舍衛城的娘家，當她的丈夫發現時很快地追上她。在回娘家的路途中她即陣痛分娩，此時正逢雨季，波羅遮那的丈夫在為她張羅遮蔽物時不幸被毒蛇攻擊而一命嗚呼。當波羅遮那發現丈夫的屍首時悲痛欲絕，尤其自責丈夫的死是因自己而起，是自己害死自己的丈夫，內疚不已。

波羅遮那在丈夫死後帶著兩個兒子繼續前往舍衛城娘家尋求依靠，路途中遇到因大雨而暴漲的河，由於她一人無法同時帶兩個兒子過河，於是把大兒子安置在河岸，先帶初生嬰兒渡河，並把初生兒放在對岸，然後反折回去帶大兒子。當她在河中央時發現在上空盤旋的老鷹，老鷹對初生嬰兒虎視眈眈，波羅遮那大聲嘶喊欲趕走老鷹，但老鷹還是俯衝直下把嬰兒叨走。波羅遮那在河岸的大兒子聽到母親的呼喊以為母親在呼喚他，也就逕行走到河中，就這樣波羅遮那的大兒子也被湍急的

河水沖走，波羅遮那在一天之內歷經喪夫及連喪二子。

波羅遮那悲慘的命運不僅如此，在失去丈夫及兒子以後，她繼續往舍衛城的娘家前去。途中遇見來自舍衛城的鄉親，怎知這位鄉親告訴她，昨晚的暴雨使她娘家的房子全部倒塌，她的父母及兄長全部罹難，並且已經火化。聽到這樣的噩耗，波羅遮那徹底崩潰，她的精神再也經不起打擊導致失心瘋，她狂奔至身上的衣服掉落也不自知，路人見了她也予以鄙視的眼光。⁸

3.2 死亡面前人人平等——機梨舍瞿曇彌比丘尼

機梨舍瞿曇彌是舍衛城的人，她嫁給一名年輕的富商，婚後生了一個兒子，但兒子在年幼時便不幸夭折。身為一名母親機梨舍瞿曇彌無法接受兒子夭折的事實，她抱著兒子的屍首到處請求人家醫治，人們皆認為她已經瘋了才不承認兒子已經死亡的事實。在為兒子尋求解藥的途中，她遇見了一名智者，智者建議她去求見佛陀，也許佛陀擁有能解救其兒子的良藥。

當機梨舍瞿曇彌滿懷希望來到佛陀的面前，佛陀便告訴她唯一能救活她兒子的藥就是到不曾有親人去世的人家要芥菜籽。機梨舍瞿曇彌救活孩子，挨家挨戶地詢問，但沒有一家不曾經歷親人去世。在尋找的過程中機梨舍瞿曇彌漸漸明白，不僅她的兒子會面臨死亡，每個人都可能面臨死亡，有生就無不死。從這樣的領悟中機梨舍瞿曇彌漸漸對兒子的死亡釋懷，不再強求兒子復生。⁹

以上是波羅遮那和機梨舍瞿曇彌（以下簡稱—瞿曇彌）未出家前的悲慘遭遇，筆者先不在這裡討論故事的真實度，這裡筆者所要凸顯的是事件內容。筆者開始投入臨床服務以來，像波羅遮那或瞿曇彌這樣的故事時有所聞，顯然地她們的遭遇不是偶然的個案，而是真實存在的人間悲劇。悲傷與失落經驗會因每個人展現出不同的思考模式，這點從兩位女弟子的表現就可以得知。

從波羅遮那的個案來分析，波羅遮那失態的行為與其悲傷反應是息息相關的。波羅遮那在獲悉家人全部罹難之後心不在焉，失去正常

⁸ 參閱達摩難陀上座編著，《法句經／故事集》，頁 230~233。

⁹ 參閱達摩難陀上座編著，《法句經／故事集》，頁 234~236。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

行為的判斷能力，社會行為失常等。如《中阿含》〈例品·愛生經第五〉：

世尊告曰：「那利鶩伽！我今問汝，隨所解答。那利鶩伽！於意云何？若使有人，母命終者，彼人發狂，心大錯亂，脫衣裸形，隨路遍走，作如是說：『諸賢！見我母耶？諸賢！見我母耶？』那利鶩伽！以此事故可知，若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。¹⁰

在悲傷的歷程中，失去親人以後，有情會改變某些行為，有者會改變性格，過去喜歡的事物可能在親人往生以後就不再感興趣。

以上說明了令眾生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱的因素，那也是失落悲傷的根本——愛。以世間的角度而言，「愛」並沒有錯，這是有情之間賴以維繫情感的一部分，也是維持社會安定，實踐家庭倫理乃至社會倫理的關鍵點所在。問題即在於眾生並沒有體認到這個愛並沒有恆常性，它的本質是無常的具變異性的，眾生更沒有釐清「有生無不死」的實相，如此才會因愛著的對象變異或消失而面臨失落悲傷，更甚者更可能會發狂、心智錯亂，失去正念正行。

失去生命中重要的人，尤其是在自己的粗心意外中失去，會使有情感到憤怒、愧疚與自責，認為自己不夠好，或由於自己的疏忽才導致死亡的發生。故事中的波羅遮那是背叛原生家庭而另組自己以為圓滿的家庭，在一切看乎完美時，卻發生了劇變，這使得波羅遮那陷入無法自拔的悲傷情緒中。

個案一

A先生是一位年僅三十四歲的肺癌病人，肺部被癌細胞侵蝕，呼吸困難，喘得厲害，需靠氧氣機協助呼吸。A先生發現自己生病時已經是癌症晚期了，經醫生判斷兩側肺功能已逐漸喪失，因此無法以積極治療的方式來治療，反之緩和醫療的治療模式對A先生目前的情況來說是比較舒緩的。

筆者第一次見到A先生時，年輕的面孔是那樣的無奈與失落，A先生告訴筆者：「你可以幫幫我嗎？我不想現在就死去！我要活下去！我要工作賺錢奉養母親，接著與女友結婚，我還沒享受人生！我

¹⁰ CBETA, T1, no. 0026, 801b17~ b23.

不甘心啊！」

A先生的母親年輕時失去丈夫，獨力撫養兒女，中年時又遭遇一場嚴重車禍失去健康，如今又即將失去兒子。其母親也告訴筆者，家中還有一位老邁的母親，目前也是病重住院。這一連串的苦難使得，中年婦人呈現木僵與絕望的表情，從婦人身上隨意的穿著可以看出這位母親已經身心俱乏。

接著A先生向筆者敘述自己的生命歷程。他是母親的遺腹子，父親在他還未出生以前被建築中倒塌的垣牆壓垮撒手人寰，母親一人含辛茹苦將他和姊姊拉把長大。從小他就立志要奮發圖強，不讓母親擔心，因此他在課業上非常用功，成績也非常標青。大學順利考上建築系接著又念研究所，研究所畢業及服完兵役後也順利取得不錯的工作，還計畫與相戀九年的女友結婚成家。當一切看似風平浪靜，一步步邁向人生目標時卻倒下了，一場無息的疾病改變了這一切。

個案二

B女士的先生在孩子放長假時於睡夢中驟逝，其先生逝世時也只有三十六歲。當B女士發現先生的異狀時丈夫已經在睡夢中往生，雖然急送醫院搶救，但已回天乏術。丈夫猝逝後B女士變得患得患失，「我感覺這就像一場夢，我每次回家我都以為他還在家。我實在無法相信也無法接受他已經不在了，我感覺他還是存在。」

除了B女士以外，一雙年幼的兒女也不相信父親就這樣「不見了！」小女兒完全不相信父親就在一個晚上後就不見了，不論母親如何為其解釋，女兒還是不相信父親為甚麼會突然消失。八歲的大兒子也在父親往生後不久，雙腳突然無力，再也站不起來，經醫師診斷也無法找出病因，推測這是由心理所引起的生理反應。

B女士除了得面對自己的悲傷與失落，面對稚子失去父親的悲傷與失落。周圍的妯娌親戚朋友對於個案並不予以同理，而是指責她為何平日沒有把先生的健康照顧好又未能及時發現丈夫的異狀而送醫。

B女士述：「我每天都會在先生凌晨往生的時刻從睡夢中驚醒過來，他猝逝的過程在我腦海中不斷重演，當我發現丈夫已不在人間的事實就無法自拔地哭泣，無法安眠。」「我也會夢見他來到我的夢中向我責問他明明還在，為何我把他的衣服都丟掉，我真的不知道該怎麼辦！」「為何相愛的夫妻不能永遠在一起？我到底做錯了甚麼，上天要如此懲罰我！我先生到底是造了甚麼業才會早逝？」一連串的問題

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

題在 B 女士的內心盤旋，一段看似美滿的家庭就因死亡的提早降臨而破碎。

以上的兩個個案共同在生命正逐漸走向順利圓滿時，因疾病及死亡而改變了原本期待。就 A 先生與母親的人生經歷來看，當他們正努力改變生活條件環境時卻遭遇一連串打擊造成失落、悲傷、痛苦。B 女士則除了面對自己的失落悲傷，還得處理稚子失去父親的失落悲傷，尤其 B 女士受盡他人的責怪，悲傷的情緒並沒有發洩的出口。

從上述波羅遮那的生命歷程及兩個個案失落悲傷來分析而言，失去摯愛所引發的情緒除了悲傷與失落以外，還會連帶產生諸如疲倦、無助、驚嚇、麻木等之悲傷反應。失落以後若沒有獲得足夠的支持，就會生起無助感，如同波羅遮那那樣，原本以為在失去兒子與丈夫以後可以獲得娘家的支持和協助，當獲悉娘家父母及兄長也罹難以後，波羅遮那唯一的資源也就此被截斷。B 女士的丈夫之猝逝並非 B 女士的錯，丈夫逝世後她無法從親屬獲得精神支持，反之被眾親責難而讓她陷入被孤立的環境中。

就精神上來說，驚嚇的反應是更早發見於突發的死亡事件上的。波羅遮那接連失去兩個孩子及丈夫，又親眼見兩個兒子分別溺斃及被老鷹叼走，這個場景對一個母親來說確實是一個驚悚的畫面。對於自己無力搶救孩子，孩子在自己的眼前失去，接著波羅遮那又面臨丈夫被毒蛇蜇斃及父母兄長喪命火海，連續的驚嚇使得她再也無法控制驚恐的內心，因而產生接下來失控的行為。在心理學上，當一個人的防衛機轉¹¹無法承受巨大的壓力也會造成情緒崩潰。

B 女士在毫無預警之下，丈夫突然猝逝，失去了丈夫，尤其丈夫的死亡就發生在她觸手可及的身邊，然而她卻也無能為力挽救丈夫的生命。在驚嚇之中，這類的死亡事件對喪慟者來說會缺乏真實感，因

¹¹ 「心理防衛機轉」(defense mechanism)是指「自我」(ego)的心理防衛作用，用來應付挫折與不安的適應機轉。一般說來，這種心理的防衛方法，大都在潛意識中進行的。從心理學的觀點看來，人如果要求生活得愉快，有一些基本慾望必須要得到滿足。生理方面的，好像餓了要喝、睏了要睡，累了要休息；心理方面，如要愛人和被愛，要受人尊敬和受自己尊敬，要有人可以依靠，要有成就等。如果這些基本慾望不能得到滿足，則身體精神方面都不得安寧，嚴重時甚至會生病。不過，人活在世，或多或少都會遇到挫折，即心理的需要得不到滿足，而產生煩惱和不安。一般說來，遇到現實問題時，我們或是積極的針對問題，設法解決；或是採取消極的方法，去逃避問題。從心理學的觀點說來，我們的精神往往在我們不知不覺中，用它自己的方式，把人與「現實」的關係稍微改變一下，使之較易為人所接受，不致於引起情緒上太大的痛苦和不安。精神所具備的這種解決煩惱，減少內心爭執和不安，以保護心情安寧的方法，稱為「心理防衛機轉」。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

此 B 女士在丈夫死後，每天接近丈夫的死亡時刻都會從睡眠中驚醒。相較之下，A 先生的歷程雖然並非突發的死亡事件，但對於一個正處於青壯年時期的年輕人而言，總以為疾病與死亡離他們很遠，因此當被醫師宣告末期肺癌時，A 先生同樣也受到來自死亡威脅的驚嚇。

瞿曇彌面臨失去愛兒時，不相信愛兒會死亡，並且否認他人所說的真實語，總相信一定有解藥讓兒子甦醒。這種「不相信」的反應也常反應在臨床輔導上，面對摯愛離世或即將離世，筆者在臨床常可聽聞家屬向筆者表示無法相信摯愛就這樣離開了，家人昨日的種種還在家屬的記憶裡，家屬常會說道：「他前些日子還好好的！」臨終者一生的生命旅程，就像在剎那間過去了。

如果是長期臥床的病人離世，家屬較能「相信」病人已離世。反之，如果是意外中死亡，家屬往往處在極度的悲傷與失落中，「不相信」是家屬的第一個反應，但有時候這種「不相信」的感受會持續一段時間。雖然家屬已經完成了往生者的葬禮，但是在情感認知上會不相信摯愛已經離世。

有情在接收疾病及死亡的訊息時，也會出現麻木感，尤其在最初面對死亡噩耗以後，可能會出現短暫性的麻木感。波羅遮那在分娩的過程並不知道遲遲未歸的丈夫已被毒蛇咬死，當波羅遮那發現時雖然悲痛和自責，但為了照顧兩名年幼的孩子，她不得不暫時麻木自己深沉的情緒來照顧稚子。個案一的母親及 B 女士，身為母親的她們為了先安撫孩子的情緒，在病房裡或喪禮中暫時麻木自己失落與悲傷的情感。

若以臨終者的角度而言，失落悲傷是來自於即將與世間的摯愛永遠分離，與世間所有過去所努力的所得分離，這是臨終者死亡前的重大失落。此外失落也會引發焦慮。臨終病人的焦慮有部分來自於未知的死亡，這包含了對死後世界的焦慮，與親屬別離的焦慮，色身逐漸敗壞的焦慮，何時會死亡的焦慮等。焦慮更有可能發展成死亡恐懼。焦慮對於喪親來說則是面對摯愛的即將離世感到不知所措，害怕自己失去摯愛，對於未來自己如何在沒有摯愛的情況下生存，對於某些有情來說更可能產生「沒有他我就活不下去」的感受，因而對於摯愛的即將離世及喪親後的一切感到焦慮不安。

對於臨終病患的死亡恐懼是可以被引導的，如果能夠在病患臨終前預先了解未來色身敗壞的步驟，猶如在進入森林探險以前，有人能預先告知前方的險路，這樣就能避開一些危險，不致落入險道當中。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

在遭遇失落經驗後，有情會產生錯綜複雜的情緒與思考，各種的感覺皆有可能會浮現在有情的內心，由此可見失落以後所產生的情緒絕對不是單一的。

《中阿含》〈例品·愛生經第五〉云：

爾時有一梵志，唯有一兒，心極愛念，忍意溫潤，視之無厭，忽便命終。命終之後，梵志愁憂，不能飲食，不著衣裳，亦不塗香，但至塚哭，憶兒臥處。於是梵志周遍彷徨，往詣佛所，共相問訊，却坐一面。

世尊問曰：「梵志！今汝諸根不似自心住耶？」

梵志答曰：「今我諸根何由當得自心住耶，所以者何？唯有一兒，心極愛念，忍意溫潤，視之無厭，忽便命終。彼命終已，我便愁憂，不能飲食，不著衣裳亦不塗香，但至塚哭，憶兒臥處。」

世尊告曰：「如是，梵志！如是，梵志！若愛生時，便生愁感、啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。」¹²

從上述婆羅門喪子之後所表現出的行為當中，我們可以確切的得知，眾生因為愛著而心不得自在，更因愛著的對象離開而有愁困啼哭、憂苦、煩惋、懊惱。在獨子死後婆羅門因愁與憂，食不下嚥，對原本喜歡的食、衣、住、行不再感興趣，更到塚間哭墳思念愛兒，這也是「標準」的失落悲傷之呈現。從婆羅門種種的行為可知婆羅門深切的喪子之痛。從世間的角度而言，任一父母無不對孩子「心極愛念，忍意溫潤，視之無厭」父母對孩子的執取心有時更勝於對自身的執取，一旦失去這視為比自身的性命還重要的對象，會使得眾生陷入瘋狂，失去原本的正念。關於痛失愛子的父母，筆者曾面對以下的個案。

個案三

一個炙熱的夏天，個案C難產了，嬰兒在出生以後就沒了呼吸心跳。這個孩子是個案C結婚多年依然無子嗣的情況下，看了無數的醫生，用盡偏方乃至求神問卦，好不容易才懷上這個孩子。然而天不從人願，懷胎十月的過程順利，卻在出生的那一刻因意外而停止呼吸心跳。

¹² CBETA, T1, no. 0026, 800c22~ 801a04.

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

筆者接獲電話趕到醫院以後，隨著家屬到太平間，家屬辦妥手續即將嬰兒的遺體從冰櫃中取出。孩子小小的身軀全身用白色的毛巾包裹著，端正的五官加上那雙安詳闔上的雙眼看起來是那樣的平靜，實在很難叫人相信他已死亡。由於民間的習俗對嬰兒的死亡是沒有喪禮儀式的，殯葬人員將嬰兒安放在小木箱，簡單下葬。

當筆者來到個案 C 的病房，這位失去孩子的母親是位年際四十多的婦人，個案躺在病床上，表情木然不發一語，個案失落悲傷的神情叫筆者難忘。據其家屬描述，個案 C 好不容易求得這一胎，為了順利生產，個案懷孕期間小心翼翼，細心呵護。但怎知在生產過程中因生產時間過長，孩子窒息而亡。

隨著孩子的死亡，個案 C 的滿心期待落空，她無法像其他孕婦般如願地成為一名母親，更諷刺的是醫院在她失去孩子以後依然安排她住婦產科病房，而病房時而傳來陣陣的嬰兒哭聲，這叫一命剛失去孩子的母親情何以堪。

個案 C 雖然失去孩子，但因傳統習俗上不允許正在坐月子的產婦哭泣，因此個案 C 表情木僵問：「孩子怎麼就這樣沒了？這是上天對我的懲罰嗎？但為甚麼這種懲罰是落在我的孩子身上？他是我身上的一塊肉啊！」

焦慮與孤獨感更是喪親者經常出現的心理情緒，在失落的背後往往伴隨著焦慮與孤獨，焦慮是不安的感受；孤獨則是感覺自己被世間隔離。就以 B 女士來說，丈夫在睡夢中意外猝逝，她的無法挽救丈夫生命的無力感不被親屬所諒解，她的失落是孤獨的更不被親屬重視。孤獨感對於失去伴侶的人或關係緊密的人感受更深，有者是刻意孤立自己不與外界接觸；有者則是認為沒有任何人可以了解他的內心而產生情緒的孤獨感，不論是產生於何種因素，主要的起因便是失去依附對象所產生的。有的母親在孩子去世以後就不再下廚烹煮食，有的妻子在先生逝世後則不在打扮，並且不顧形象。在部分有情的意識中，當過去為摯愛付出的支撐點不存在時，犧牲奉獻就變得沒有實踐的意義了。

個案四

D 先生的太太六年前因摔倒而重傷，經搶救後生命跡象穩定，但卻從此癱瘓在床，必須長期仰賴呼吸器生存。這六年來 D 先生風雨不改每天到醫院的呼吸照護病房照顧太太。起初其太太尚意識清楚，能

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

做簡短的表達，但隨著時間過去，因病情的變化而意識逐漸不清，最終陷入長期的昏迷狀態。

雖然太太已經不省人事，但D先生還是每天到醫院為太太翻身、抽痰、餵藥、擦拭身體、灌食牛奶等等，細心照顧太太的一切，絲毫不感疲倦。陷入昏迷的太太對於先生的照顧無法給予任何回饋，但D先生還是無怨無悔的付出。在漫長的六年中，病人因長期臥床加上糖尿病而被截肢七次，此外腎功能也逐漸喪失而洗腎。就其太太六年的臥床而沒有任何褥瘡，可見D先生的用心。

在與筆者的互動中，D先生表示他視照顧生病的太太為一項使命，更是他生活的動力。其太太在一次腎功能惡化下因器官衰竭而逝世。喪禮結束後，D先生感到過去未曾有的疲倦。

以D先生的個案來分析，有情經歷重大失落以後會生起疲憊、倦怠。疲憊、倦怠看似身體的感受，但若進一步探討，則不難發現這樣的疲憊倦怠感乃是由失落悲傷而產生的。D先生過去視照顧重病的太太為生活重心，六年以來的生活動力與目標就是每天到醫院照顧太太，當太太病逝後，D先生過去所仰賴的生存目標也就變得沒有意義，失去過去六年的生活重心。原本可以歇下照顧病人的重擔，但卻因喪偶的失落悲傷導致疲倦感。

失眠與哭泣更是遭遇摯愛死亡所造成的悲傷與失落中常見的行為。有情失去摯愛以後由思念所引發的強烈悲傷讓有情無法入眠，無法入眠的成因很多，除了由悲傷所引發的因素以外，更可能有著複雜的情緒諸如罪惡感、憤怒、怨恨等。如上述筆者個案中的D先生，他在妻子病倒後即開始出現悲傷與失落，夜晚無法安眠。然而在妻子往生後依然無法成眠，原因是對於自己的舒服的躺臥有著罪惡感與內疚，自認沒有把妻子照顧好導致妻子離世也感到相當自責。在這樣複雜的情緒下D先生自然失眠已久。

4 佛法悲傷療癒之轉化

有情在面對生命中種種的失落時就以死亡所帶來的衝擊最大，因此在本篇的論述中，筆者主要將因死亡而造成的失落與悲傷作為本文的主要關懷點。「死亡」是所有有情皆會面對的最終課題，宗教的存在也是為了解決死亡的種種。

弗蘭克說「人類的生命無論處在任何情況下，仍都有其意義。這種無限的人生意義，涵蓋了痛苦和瀕死、困頓和死亡。」¹³這是弗蘭克在經歷集中營極度惡劣的痛苦與環境後所體悟到的。有情在面對生死困頓時，只要有善知識的引導以及自我的覺醒，必能度過煩惱河流。

從凡夫到聖者，由世間安樂道到出世間解脫道，這個必定是一個身心轉化的過程。失落與悲傷的轉化其實近乎一種由凡轉聖的生命歷程；從生死困頓到生死自在如同從世間安樂道到達出世間解脫道的彼岸。就筆者的觀點而言，這身心轉化的過程可以從兩方面來看，一是經世間法的諮商心理陪伴，二是依於佛陀的教法修習出離世間。

在凡夫世間，對於失落悲傷的輔導主要以傾聽與陪伴的方式來協助對方走出悲痛，另外也有專業的悲傷輔導諮商。諮商師可能透過藝術療法、音樂輔助療法、情感轉移、冥想、催眠、心理劇或儀式等等的方式讓臨終者或失親者度過失落悲傷。

目前的悲傷輔導策略是強調「讓悲不再傷」或「雖然面對分離是不捨，卻不傷痛」，助人工作者協助當事人體會悲傷是生命中珍貴的經驗，也許分離是難過的，但我們可在失落中重建生命的意義。¹⁴從這一點來窺探世間的諮商輔導與佛教出世間的理念並沒有互相衝突，佛教的失落悲傷療癒是建立在更深一層的生命意義之上。意義治療大師弗蘭克也說「在命運的錘擊之下，經過痛苦淬鍊之後，生命在能呈現它的真實形態。」¹⁵

以波羅遮那及瞿曇彌兩位女聖弟子的失落經驗來看，她們之所以能出家、修道、證果，乃是與她們過去的生命經驗息息相關，她們過去所面臨的生命苦難使得她們體悟世間的五常性與苦的根源。若是這兩位女聖弟子沒有歷經失落悲傷的經驗，也許就無法走入修道的歷

¹³ 《活出意義來—從集中營說道存在主義》，弗蘭克著，頁 106。

¹⁴ 蘇絢慧著，《請容許我悲傷》，頁 16。

¹⁵ 《生存的理由》，弗蘭克著，頁 140。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

程，也就無法從苦難當中解脫，就這一點看來，她們生命中的苦難是有其豐富意義的。¹⁶

波羅遮那及瞿曇彌的出家絕非「看不開」而出家，而是如護國尊者般，「爾時，尊者答彼王言：『大王！當知，有四種法而求出家。何等為四？謂老病愛死。變壞非久名老，疾苦無療名病，無所厭足名愛，捨盡諸境名死。如是四法，我佛世尊善了善見，我亦從佛親見親聞，我因此故，發大信心而乃出家。』」¹⁷波羅遮那與瞿曇彌同樣也是因見證了有情色身的變異性，在佛陀進一步的開示中了知老、病、死、愛是束縛有情的煩惱纏因而發心出家。

在未談出世間解脫道的觀點以前，筆者欲先以世間基礎做討論。首先以社會基礎的觀點來看待「愛」，「愛」是有情與有情之間必要的心理，如此也才能維繫世間的社會互動關係以及社會倫理。「悲傷，是因為，我們有愛。」¹⁸以善巧方便的說法來看待世間的失落悲傷關懷可視為一項「世間安樂道」，這是將有情安頓在正常社會活動的基礎上。有的有情能夠在世間安樂道的基礎上更自覺地認知到苦難能夠為生命新生帶來一股自覺的力量，面對失落悲傷的苦難讓有情進一步探索生命的真相，如此有情便能從安樂道進一步到解脫道。

在佛教以出世間解脫道為終極目標的觀點中，則視「愛」為有情之所以不能從苦解脫的障礙之一。有情欲從凡夫到聖者，首先要斷除的就是「愛」，因無明與愛乃是一切苦的根本，亦是煩惱的根本，一切雜染的根本，從這樣看來「愛」實無「可愛」之處。「愛」在三毒煩惱中屬於「貪」，這是對可愛之境生起愛著貪染，更引發求不得、愛別離、怨憎會，一切眾苦，也由於愛使得有情在面對老病死時產生了種種的悲戚憂惱。

弗蘭克在《活出意義來—從集中營說道存在主義》提到「我們不該繼續追問生命有何意義，而該認清自己無時無刻不在接受生命的追問。面對這個追問，我們不能以說話和沉思來答覆，而該以正確的行動和作為來答覆。到頭來，我們終將發現生命的終極意義，就在於探

¹⁶ 「一旦看透了痛苦的奧秘，我們就不願再以忽視、幻想，或矯情的樂觀態度，來減輕或緩和集中營內種種折磨所帶來的痛苦，反而把痛苦看作是值得承擔的負荷。我們不再退縮，只因為，我們已經了解痛苦暗含成就的機運。」《活出意義來—從集中營說道存在主義》，弗蘭克著，頁 101。

¹⁷ 《佛說護國經》，CBETA, T1, no. 0069, 874a12~ 16.

¹⁸ 蘇絢慧著，《請容許我悲傷》，頁 20。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

索人生問題的正確答案，完成生命不斷安排給每個人的使命。」¹⁹弗蘭克的對於面對生命的難題，我們應該往內心探索而非往外追問的看法與佛陀的教法有異曲同工之處。在佛陀的教法中，有情面對老病死苦時，同樣應該往自己的內心省思，找出自己內在對外境的染著執取，在不間斷的觀察中發現世間苦、無常的實相。

世尊告曰：「阿難！汝莫作是念，此緣起至淺至淺。所以者何？此緣起極甚深，明亦甚深。阿難！於此緣起不知如真，不見如實，不覺不達故。念彼眾生如織機相鎖，如蘊蔓草，多有調亂，忽忽喧鬧，從此世至彼世，從彼世至此世，往來不能出過生死。阿難！是故知此緣起極甚深，明亦甚深。」

「阿難！若有問者：『老死有緣耶？』當如是答：『老死有緣。』若有問者：

『老死有何緣？』當如是答：『緣於生也。』阿難！若有問者：『生有緣耶？』當如是答：『生亦有緣。』若有問者：『生有何緣？』當如是答：『緣於有也。』阿難！若有問者：『有有緣耶？』當如是答：『有亦有緣。』若有問者：『有有何緣？』當如是答：『緣於受也。』阿難！若有問者：『受有緣耶？』當如是答：『受

亦有緣。』若有問者：『受有何緣？』當如是答：『緣於愛也。』阿難！是為緣愛有受，緣受有有，緣有有生，緣生有老死，緣老死有愁感，啼哭、憂苦、懊惱皆緣老死有，如此具足純生大苦陰。

「阿難！緣生有老死者，此說緣生有老死，當知所謂緣生有老死。阿難！若無生，魚、魚種，鳥、鳥種，蚊、蚊種，龍、龍種，神、神種，鬼、鬼種，天、天種，人、人種，阿難！彼彼眾生隨彼彼處，若無生，各各無生者，設使離生，當有老死耶？」

答曰：「無也。」²⁰

就佛教的緣起的觀法而言，眾生的煩惱多如雜草，更沒有調伏內心，不斷的攀緣外在的事物，執著於可愛的境界，厭棄不可愛的境，如是生起貪、瞋、癡、慢、疑等，由此墮於生死大海，不能出離。有生無不死，眾生出生以後執取於種種感受，對內外身的貪愛，如此日

¹⁹ 《活出意義來—從集中營說道存在主義》，弗蘭克著，頁 100。

²⁰ 《中阿含》〈因品大因經第一〉，CBETA, T1, no. 0026, 578b15~c11。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

積月累直到老死降臨，因不捨更生起種種苦受。

老死的問題眾生終其一生所需面對與解決的問題，在眾生「漫長」的一生當中，必定因著自己過去的煩惱、業、習氣、教育背景、成長背景等等的影響下不斷執取貪染各種無蘊，因此當死之將至，則因愛別離而愁感，啼哭、憂苦、懊惱種種苦受。申言之，有情面對最大的哀傷與失落莫過於面對死亡，因死亡代表著不復在，加上受著文化背景的影響，更可能將死亡視為大恥辱、大損失、大別離、大中斷、大終結，死亡對有情而言就是人生最大的失落與最痛苦的過程。

這裡所言的死亡包含了有情自身的死亡、親屬的死亡以及他人的死亡，有情無論面對何種死亡歷程或威脅，皆會生起失落的感受。有情出生以後即是邁向死亡的開始，因為死亡不僅會發生在病人或老年人的身上，也會發生在年幼或年輕力壯的有情身上。病重者或曾有瀕死經驗的人對此死亡威脅的感受尤其深，重病中的有情感知自己也許將不久於人世，對於自己的內身五蘊的執取以及對外身摯愛的親屬，未完成的心願目標，社會地位，金錢工作的執取而生起失落的感受，這即是由自身的死亡而引發的失落。然而強大的死亡恐懼也將引發另一波的失落與悲傷。

「死亡並非老年人的專利」，《佛說賴吒和羅經》：「人坐恣意故，以致凶變怨偶恐懼，譬如穿盜者之所念也。人從後得之，身所作惡，自陷其死，如世間人作惡，死後當入泥犁、畜生、薜荔中。譬如：樹木生華，葉成實者，中有花時墮者，中有成果時墮者，中有大時墮者，中有熟時墮者。人亦如是，中有從腹中墮者，中有墮地死者，中有半年死者，中有老時死者，人命不可知。」²¹一般的有情總認為死亡是老年的事，並不把死亡看作如影隨形的逼迫，青壯年時不會把死亡與自己聯想在一起，但若從本文中兩位女聖弟子以及筆者提出的幾個個案來看，面臨死亡者當中不乏剛出生的嬰兒、孩童、年輕人及壯年人。筆者臨床服務的病人中也並非絕大多數為老年人，其實是以中年者居多。換言之，死亡與疾病如同大山的壓迫，隨時都可能發生。

以世間的觀點來看波羅遮那，一連失去親人的悲苦遭遇，這是人間的至傷至痛。這種接連失去摯愛親屬的痛苦，佛陀曾說明這痛苦確實會讓有情心意錯亂、發狂。²²瞿曇彌一開始無法接受愛子的死亡，

²¹ 《佛說賴吒和羅經》，CBETA, T1, no. 0068, 801b19~24。

²² 《例品愛生經第五》：「若使有人，母命終者，彼人發狂，心大錯亂，脫衣、裸形，隨路遍走，作如是說：『諸賢！見我母耶？諸賢！見我母耶？』那利鶩伽！以此事故可知，若愛生時，便生

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

這時候的瞿曇彌尚處在對生死無明的狀態，身心可說皆被無明所遮蔽，無法看清生命有長短的實相，但佛陀告訴有情：「譬如樹木生華葉成實者，中有花時墮者，中有成果時墮者，中有大時墮者，中有熟時墮者。人亦如是，中有從腹中墮者，中有墮地死者，中有半年死者，中有老時死者，人命不可知。」²³若能體認生死皆隨時能發生的真理，人命的價值也不在於長短的真相，有情則有能力轉化生死無明為明。喪子的瞿曇彌經佛陀予以開示後，逐能坦然接受愛子死亡的事實，進而捨離愛家而出家，這是瞿曇彌經由自身的體證之身心轉化過程。

在生死無明的範疇當中，「無明」是有情執生命為恆常不變異，執以為常樂，執以為有確實的「我」存在更以為此色身是淨等。與無明相等，使有情不得出離還有「愛」，這「愛」如前一節中所述，這乃是包含了有情所有對內外的執取。有了這二項根本因素，有情即不斷地生死流轉。

陷入極致失落悲傷的波羅遮那和瞿曇彌經佛陀的教導後了知「合會有離，興者必衰，生者有死，恩愛離別，所求所慕，不得如意……命盡神去，載出野田或火燒之，身體臭腐，無所識知。飛鳥所食，骨節支解，頭項異處連筋斷節，消為灰土，一切無常。當是之時，身為所在？頭足手脚，為何所處？」²⁴無論有情與摯愛之間的連結多深，終必有離。有情的色身何其脆弱，經不起一場病痛或意外，更何況色身充滿不淨，以此觀之，尚有何可愛之處。死後色身變異，腐臭不已，有情避之唯恐不及，再至親的家人也是不願靠近的，因此親屬並非有情的真正的歸依處。

「人死後，家室宗親啼哭悲哀，棺斂葬埋，人生獨生、死亦獨死，身作善惡身獨當之，無有人代者。飲食金銀珍寶，不能令人得道，財富不能救護人命，令不老死。人之所思念多端，人之所愛樂也，人志意數轉，不能專一。」²⁵這是佛教對生與死的觀點，摯愛的親屬死後，縱使失落悲傷再深，也無人能替代彼此的生命與業力。老死的降臨無法以國土、金、銀、財寶等替代之，更何況人的意志如猿猴，數數執取外在所緣。

愁、感、啼、哭、憂、苦、煩、惋、懊、惱。如是父、兄、姊、妹也。」，CBETA, T1, no. 0026, 871c26~872a04。

²³ 《佛說賴吒和羅經》，CBETA, T1, no. 0068, 871c29~872a04。

²⁴ 參閱《佛說迦旃延無常經》，CBETA, T3, no. 0154, 82c16~83a08。

²⁵ 《佛說賴吒和羅經》，CBETA, T1, no. 0068, 871c21~26。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

既已瞭解親屬等外在事物並非我們的歸依處，因此依持於佛法，並常念無常、苦、空、非身方是我們的歸依處，更是真正能夠讓有情免於死苦的方式。²⁶波羅遮那與瞿曇彌同樣身歷喪親的悲痛，由於這樣的因素讓她們對生命的無常脆弱有更深刻的認識，如此一來使得過去喪親的悲痛是有意義的，從這樣的體證中超越了因失落悲傷所帶來的愁、悲、苦、憂、惱。如弗蘭克所言「人類的生命無論處在任何情況下，仍都有其意義。這種無限的人生意義，涵蓋了痛苦和瀕死、困頓和死亡。」²⁷

²⁶ 參閱《雜阿含·608經》，CBETA, T2, no. 0099, 171a16~a25。

²⁷ 《活出意義來—從集中營說道存在主義》，弗蘭克著，頁106。

5 結語

在生活中有情會面對多種的失落經驗，例如失去摯愛的親人（包含父母、祖父母、伴侶、孩子、手足、摯友等）、失去住所、失去工作、失去原生活、失去關係（如離婚、斷絕關係、分手）或因疾病意外失去健康。然而種種的失落經驗中，最大的失落乃是來自於死亡（Death），因為死亡是不可逆的事項，代表著再也沒有迴轉挽回的餘地。

生命是向死而存在的，佛陀的教法教有情認識生命的緣起，從認識緣起中了解生死的來源再藉由理解生死而體認生命的苦、空、無常、無我性。這是漸次修習的教法，從認識五蘊開始認識和合而成的色身，即是和合而成的「作品」就必定有解散的一日。同樣地，有情與有情之間相會，必定也會有分離，只是有情不明其中的道理而產生苦受。

世間的心理諮商輔導並無法徹底解決有情因死亡所產生的失落悲傷根源，終其究僅能暫時撫慰有情當下生起的苦受。唯有依於佛陀所引導的八正道才是究竟的皈依處，如此方能超越苦，獲得苦的熄滅。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

參考文獻

原典及原典翻譯

《大正新脩大藏經》，《Cbeta 中華電子大藏經》，台北市：中華電子佛典協會，2011 年。

《長阿含經》，第一冊，卷 1~22，後秦弘始年佛陀耶舍共竺佛念譯。

《中阿含經》，第一冊，卷 1~60，東晉罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯。

《雜阿含經》，第二冊，卷 1~50，劉宋天竺三藏求那跋陀羅譯。

《增壹阿含經》，第二冊，卷 1~51，東晉罽賓三藏瞿曇僧伽提婆譯。

《漢譯南傳大藏經》，高雄：元亨寺妙林出版社：

《長部經典》，第一～第三冊，1994~1995 年。

《中部經典》，第一～第四冊，1993 年。

《相應部經典》，第一～六冊，1993~1994 年。

《增支部經典》，第一～七冊，1994 年。

中文專書

Kenneth J. Doka 編著，許玉來等譯，《與悲傷共渡:走出親人遽逝的喪慟》，2002，初版，台北：心理。

Robert A. Neimeyer 著，章薇卿譯，《走在失落的幽谷:悲傷因應指引手冊》，2007 年，初版，台北：心理。

大衛·多薩著(David Dosa)，謝靜雯譯，《預知生死的貓》，2009 年，初版，台北：大塊文化。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

孔繁鐘編譯，《DSM-IV-TR 精神疾病診斷準則手冊》，2007年，四版，台北：合記圖書。

史蒂芬拉維著(Stephen Levine)，徐慎恕譯，《擁抱憂傷》，1998年，初版，台北：立緒文化。

弗蘭克著(Viktor E. Frankl)，游恆山譯，《生存的理由》，1991年，初版，台北：遠流。

弗蘭克著(Frankl, Viktor Emil)，趙可式、沈錦惠譯，《活出意義來:從集中營說道存在主義》，2001年，七版，台北：光啟。

石世明著，《伴你最後一程:臨終關懷的愛與慈悲》，2001年，初版，台北：天下遠見。

伊莉莎白·庫伯勒－羅斯(Kubler-Ross, Elisabeth)和大衛·凱思樂(David Kessler)著，《當綠葉緩緩落下：生死學大師的最後對話》，2006年，初版，台北：張老師。

伊莉莎白·庫伯勒－羅斯(Kubler-Ross, Elisabeth)著，李永平譯，《天使走過人間：生與死的回憶錄》，2007年，二版，台北：天下遠見。

佩瑪·丘卓(Pema Chodron)著，胡因夢譯，《轉逆境為喜悅：與恐懼共處的智慧》，2002年，再版，台北：心靈工坊。

威廉·華爾頓著(J. William Worden)，李開敏等譯，《悲傷輔導與悲傷治療:心理衛生實務工作者手冊》，2004年，二版，台北：心理。

索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)著，鄭振煌譯，《西藏生死書》，1996年，初版，台北：張老師。

達摩難陀上座編著周金言譯，《法句經／故事集》，2001年，初版，台北：佛陀教育中心。

趙可式著，《安寧伴行：台灣安寧醫療推手》，2007年，初版，台北：天下遠見。

蘇絢慧著，《死亡如此靠近》，2001年，初版，台北：大塊文化。

蘇絢慧著，《請容許我悲傷》，2003年，初版，台北：張老師。

蘇絢慧著，《生命河流》，2005年，初版，台北：張老師。

走過生命幽谷——

從佛教的觀點談失落悲傷以機梨舍瞿曇彌與波羅遮那為例

蘇絢慧著，《喪慟夢:失去親人後，我們如何以夢治癒自己》，2007年，初版，台北：張老師。

單篇論文

曾靜玲，《第七屆佛法與臨終關懷研討會》〈佛教臨終關懷義工助念經驗〉，2008年，台北：蓮花基金會。

謝雯嬋，《第七屆佛法與臨終關懷研討會》〈佛教助念於喪親者走過悲傷之探討〉，2008年，台北：蓮花基金會。

釋惠敏，《法鼓人文學報》〈佛教之身心關係及其現代意義〉，2004年，第1期，台北：法鼓人文社會學院編。

釋慧開，《第六屆佛法與臨終關懷研討會》〈死亡的意義與悲傷療癒—從佛學思想談喪親悲傷輔導〉，2006年，台北：蓮花基金會

釋慧哲，《第六屆佛法與臨終關懷研討會》〈佛化悲傷輔導個案〉，2006年，台北：蓮花基金會。