

# 靈性照顧與覺性照顧之異同

一身、心、靈 vs 身、受、心、法一

■釋惠敏

## 一、前言—所謂「全人」的觀點

「全人」、「全家」、「全程」、「全隊」是安寧照顧（Hospice，或譯為安寧療護）之「四全」。一般說到「全人照顧」時，大都是指「身、心、靈」完整醫療照顧。於是，產生了「靈性照顧」（spiritual care）的理念與運動。但是，「身、心、靈」只是討論人的本質諸觀點之一種，是否能完全適應每一個人的人生觀或信仰？是否需要更寬廣解釋或其他的選擇？這是本文的討論起點。

人的本質為何？是哲學的根本問題之一。雖然眾說紛紜，但是我們可以整理、評價其中比較重要的觀點為下列五種：<sup>(1)</sup>

- (1)身體觀點（The physical aspect）：人是具有肉體和大腦（body and brain）的動物。死亡只是物理、化學、生理等自然法則現象之一，談論精神、靈魂等反而會增加問題的複雜性。這種觀點一般為物理學家、自然科學家，以及某種程度上為社會學家所支持，而且是難以駁倒和否認的。但是，這難道就是人的本質的全部內容？
- (2)心智觀點（The mental aspect）：人是具有思想（mind）的理性存在，思想非常不同於大腦和肉體。此種主張開始於古希臘羅馬文明時期，在文藝復興和啟蒙運動時代再次興起，後來發展成為唯心主義。它似乎在向普通感覺和科學研究挑戰。並且這思想在那裏（where）和它如何發揮作用的問題是很難說明。此外，理性真的是人本質的唯一成分？
- (3)感情觀點（The emotional aspect）：人是情感（feelings）的存在。如浪漫主義之對於理性主義的反動，或者存在主義者對於情感和信念的

強調。但它是難以定義，無法精確地分析，並且日常生活中我們始終試圖以理性來抑制、管制感情。

- (4)靈性觀點 (The spiritual aspect)：人的本質是非物質和超自然的靈魂或靈性 (soul or spirit)。如西方宗教主張：存在一個超自然的人格或人格實體，它將一種神聖的活力 (靈魂) 灌輸給每一個人。雖然它給人提供了物質方面、理性方面和情感方面所不具有的特殊意義，但它仍然是難以證實的。靈魂存在的證據是什麼？它在那裏？誰能經驗到靈魂？
- (5)自我觀點 (The self aspect)：由於身體、思想、感情無時無刻都是變化不一，但擁有這些經驗的「我」(或稱為人格、個性)則是持續的和統一的。若將自我定義為超越性、無限性、恒常性之「真我」則與上述的「靈性」觀點類似。但自我(或真我)位於何處？是什麼樣子？是否如經驗主義者休謨 (David Hume, 1711-1776) 所主張：所謂「自我」僅僅是一束感覺經驗或感覺經驗的集合。從生到死，這些經驗都是在時間連續序列中發生，此種感覺的恒常連續被混同作為「自我」持續性和統一性的證據，因而誤認為有自我存在。

其實以上五種觀點都應該受重視，不應該只把某方面作為唯一正確的觀點而排斥其他觀點。特別是當一個人即將面臨死時，個人的觀點與信念更應該受到尊重與了解。但為了方便討論，我們或許可以將上述討論人的本質的五種觀點歸納、綜合為三大類：

- (一)「即」身心之說：只就是身心作用與現象討論人的本質，如(1)身體觀點、(2)心智觀點、(3)感情觀點、(4)靈性觀點、(5)自我觀點之類。
- (二)「離」(超越)身心之說：離開變化不一的身心現象之外，討論別有恒常不變的絕對實體(靈魂、真我或大我)作為人的本質，如(4)靈性觀點、(5)真我觀點之類。
- (三)「不即不離」身心之綜合說：認為所謂「靈性」、「自我」不即是身體、心智、感情等現象，但不能離開身體、心智、感情等身心作用討論人的本質。

## 二、「體外離脫」之臨死經驗的三種解釋：「即」、「離」、「不即不離」

由於現代醫學之驚異進步，許多瀕死病人可有更多的起死回生機會，也引起科學界對於這些從「陰陽界」歸來者的臨死經驗研究的興趣。近年來，從大量的問卷調查與研究中，學者們將臨死經驗約略整理出如下的過程：首先，瀕死者感覺自己離開身體，浮遊於上看著自己與別人（一般稱為「體外離脫」），但無法與別人溝通。然後通過隧道，見到光、河川、花園、山，與某人（可能是親友或某信仰對象）相會，聽到呼叫自己的聲音或音樂。各個步驟出現狀況因人而異，不一定每一個人都會經歷同樣全部過程，而且有些會因文化背景、宗教信仰、種族社會而有所不同的描述與解釋。<sup>(2)</sup>

但其中仍然有許多共同的經驗，特別是「體外離脫」之現象。對於此種臨死經驗，也可整理出與上節討論人之本質的三類說法互相呼應的三種解釋：

(一)「即」身心之說：有些人以為「體外離脫」現象完全可以用瀕死時的感官經驗（如聽覺）或回憶等身心作用來解釋，此種奇妙現象都可歸結為肉體與大腦的物理、化學、生物的活動，不需要假用「靈性」來說明，它「即」是身心作用而已，談論靈魂等反而會增加人們面對死亡問題時的複雜性。所以，此種說法可以讓人們重視現實的身心，不需別求任何神祕經驗或外在神秘力量，將死亡問題單純化。對某些人來說，更容易順應死亡是自然法則而接受死亡的事實。

但此種信念若運用不善，有時可能會成為兩種面對癌症末期極端的態度：(1)一般醫院癌症末期照顧，它只重視延長生命之治癒性治療，甚至癌症末期仍住加護病房。(2)主張安樂死，認為「一死百了」（斷滅性的生命觀），強調延長生命只是增加痛苦。此兩種癌症末期處理態度都不是「安寧照顧」的主張。<sup>(3)</sup>

(二)「離」（超越）身心之「靈性存在說」：一般人比較容易將此奇妙的「體外離脫」臨死經驗，當作「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈魂」存在的證據。東西方的宗教體驗中，常將「行過死蔭的幽谷」（《聖經》詩篇23：4）的說法類比於「體外離脫」後之「通過

隧道」的經驗；神聖之光的宗教理念與體驗亦常比對於見光的臨死經驗。所以「身、心、靈」之「靈性照顧」的理念也因而容易理解。

此外，相對於心理學化約論（reductionalism）的兩種典範（paradigm）：佛洛伊德的心理分析學派、華特森（Watson）的行為主義學派，1950年代興起了第三勢力：強調「自我」的「人本心理學」（Humanistic Psychology）。到了60年代的後期，更發展出第四勢力：超越人本或個人之「超個人心理學」（Transpersonal Psychology）。它著眼於超越性經驗與價值的研究，因此不止於探究以人為中心的自我實現的需求，更以宇宙為中心的超越性或靈性需求作為理論體系（Z理論）。(4)

- (三)「不即不離」身心之折衷說：也有些人認為「體外離脫」現象不完全只是（不即）身心作用而已，因為無法完全解釋。但也不完全離開（不離）「身心」來討論，例如：臨死經驗時所見到的景色、人物，所聽到的聲音、音樂等等現象，似乎與大腦側頭葉的刺激有關。因為，一般人進行頭顱手術時，若對大腦側頭葉給與電流刺激，有時也會有見到神，聽到天樂，與死去的親友相會等等的描述。所以，有人便提出「人的大腦側頭葉中有臨死經驗的程式設定」的假說，人臨死時，某種因素（或許是靈性層次）啟動程式，而引發臨死經驗之過程發展。

### 三、靈性照顧（spiritual care）：身、心、靈

如前所論，一般宗教或超個人心理學的立場是主張「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在。特別是安寧照顧（Hospice）的運動是起源於基督宗教團體，因此教徒們容易順應「身、心、靈」的教義與生命觀，「靈性照顧」工作也已經有相當的發展，本文不再贅言。

於此，將簡介李安德神父所著《超個人心理學》（若水譯）之第九章「人的靈性層次」的看法。首先，提出人具有四種層次：(1)生理層次，(2)情緒層次，(3)理性層次，(4)靈性層次（超理性或超越性），並認為如此模式才能忠實地反映出人類的普遍經驗，而且符合人性（p.263）。不應該如早期心理學家為使心理學成為科學，採用物理學的典範作為研究的出發點，因而不僅廢棄「靈魂」一詞，也整個否定靈性層次（p.

263-5)。但是靈性的探究逐漸為心理學家重視，例如曾是佛洛伊德門下Roberto Assagioli說：靈性層次的表現和制約反應一樣地真實重要，因此也應受到科學的研究處理。靈性的驅力與需求與性驅力及攻擊力一樣真實與根本，它們不該貶視為性驅力及攻擊力因昇華或病態所扭曲而成的現象。他在論及「高層自我」時說「對所有宗教人士，我們可以說這中性的心理學名詞可用來指稱靈魂，對不可知論者，我們可沿用他們的說法，假定人內存有較高層的核心……」（p.267）。

其次，該書也介紹Assagioli的「非認同及自我認同」的尋找「真我」練習（p.232-6）：集中心力體會「我有一個的身體，但我卻不是這個身體」，同樣地依次體會「我有感覺、情緒、欲望、思想、理性等，但我卻不是它們」。我是純粹自我意識的中樞，和意識內所含的各種東西（如身體、知覺、情緒等）有所不同，但不否認它們仍屬於我的。意識內容雖然不停的變化（流動性），可是覺察到此現象的卻始終是同一個我（恆常不變性）。如此自我超越的過程（P.253-4）是超越「我有」（What I have），而邁向「我是」（What I am）。因為分辨「存有」（being）及擁有（having）之不同，是發覺「真我」的關鍵（p.248）。

此外，心理學家描述「靈性人士」有九種特質，其中第八「對痛苦的意識」是：他可以很深地感受到人類的痛苦與死亡，可是這種體會並不削減他對生命的欣賞及重視（p.275）。此種特質對安寧照顧應該有正面的意義。

#### 四、覺性照顧（care of awareness）：身、受、心、法

佛教基本教義是「無我論」，<sup>(5)</sup>因為若將五類身心組合之類（五蘊）：(1)色（身體），(2)受（感覺，sensations），(3)想（知覺，recognition），(4)行（意志，mental formations），(5)識（consciousness）等分析審察，不能發現別有可以稱為「自我」的恆常不變的實質。<sup>(6)</sup>

又，根據《中論》（闡釋「不即不異」「不斷不常」等「中道」思想的佛教論典）第18品〈觀法品〉第1頌：如假設「自我」即是五蘊，則「自我」也如同五蘊一樣是生滅變化的。若「自我」不是五蘊，超越五蘊分離獨在，則「自我」不能以五蘊的特徵描述，那它究竟是什麼<sup>(7)</sup>？

第6頌：有時，佛教容許說有「自我」，除了是不排除相對性的「自我」（假名我）外，也是為恐懼斷滅的人們，使他們肯定因果關係。有時，亦容許說「無我」以對治「我」「我所有」的執著、貪、瞋、痴等煩惱。其實，真理是不能一定說是有我或無我。<sup>(8)</sup>

「無我論」是從「緣起論」的推論而得的，<sup>(9)</sup>生命的每一部分或階段是由眾多條件（緣）和合而生（conditioned），同時也是構成其他部分或階段之生起條件（conditioning）。因此，《中論》第18品〈觀法品〉第10頌：若生命的法則是依緣起論，則生死之結果不能說即是眾多條件（五蘊），但是亦不能說與眾多條件（五蘊）絕對不同。所以，生命之真理是不能說是斷滅性，亦不能說是恒常性。<sup>(10)</sup>以上這些「不即不異」「不常不斷」等「中道」思想或許與前述之「不即不離」身心之綜合說有類似之處。

配合色身、感受、想、行、識等五類身心組合之類（五蘊）之分析覺察，佛教之修習法是「四念住」：學習認識自己的身、受、心（包含五蘊之後三類：想、行、識）、法等四方面，使「覺察性」（念，awareness, mindfulness，略稱為「覺性」）敏銳且穩定（住，setting-up, establishment）。此法門不僅是可以導向體會真理（法）的修習，也常用於淨化臨終者的心念，可以稱為「覺性照顧」。

其修習要點是：第一「身念住」是先以培養對呼吸之出入、長短等有關身體性變化的「覺性」，以訓練覺察力之集中。第二「受念住」是覺察身心的感受、苦樂變化之生起、變化、消失，練習區別「我的感覺」（my feeling）與「一種感覺」（a feeling）的不同，以處理不當的情緒。第三「心念住」是覺察善惡各種心境之生滅，同樣地練習區別「我的」與「一種」的不同，以處理不當的心態。第四「法念住」是於真理、法則、義務等方面，建立起覺察的習慣，破除錯誤見解，從生死煩惱中解脫。<sup>(11)</sup>

## 五、靈性照顧與覺性照顧異同：身、心、靈 vs 身、受、心、法

安寧照顧（Hospice）的運動起源於基督宗教團體，一般說到「全

人照顧」時，也大都是指「身、心、靈」完整醫療照顧，因而有「靈性照顧」(spiritual care)的理念與工作的推行。相對於「即」身心之說而可能引伸只重視延長生命之治癒性治療或主張安樂死之兩種癌症末期的處理態度，它是建立於「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在的主張。

但是，「即」身心之說或者「離」身心之外，別有恆常不變性之「靈性」「真我」之生命觀都是與佛教之「無我論」、「緣起論」不同的，因為生命之本質是「不即不離」身心，所以，生命之真理是不能說是斷滅性，亦不能說是恆常性。依據此種中道思想，不於身心之外別立「靈」，而以真理、法則、義務等「法」作為最高的覺察對象。又因「受」是「心」的導向要素，所以也特別重視「受」(苦樂生滅變化)。

這與安寧照顧強調控制疼痛，解除不適症狀有呼應之處。所以，學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺性」(念，awareness)敏銳且穩定(住)。此種「覺性照顧」之練習可用於淨化臨終者的心念，也是佛教的基本修習法門。

### 〔 注釋 〕

- (1)Thiroux, Jacques P. PHILOSOPHY: Theory and Practice. New York: Macmillan, 1985, pp.67-79.
- (2)例如根據日本學者立花隆的調查(46個案例)：①體外離脫(7件)。②通過隧道(4件)，③見到光(2件)。④見到河川(17件)。⑤見到花園(19件)。⑥見到山(3件)。⑦與某人相會(16件)。⑧聽到呼吸自己的聲音(12件)。⑨聽到音樂(2件)。但是，印度方面的調查則是至閻魔王(死神)前接受審判的案例比較多。
- (3)鍾昌宏編著。《癌症末期安寧照顧—簡要理念與實踐》。台北市：中華民國安寧照顧基金會，p.16。
- (4)李安德著，若水譯。《超個人心理學》。台北市：桂冠，1992，pp. 169-175。
- (5)Rahula, Walpola What the Buddha Taught 1958. Chapter VI "THE DOCTRINE OF NO-SOUL: ANATTA"(中譯本：顧法嚴譯。《佛陀

- 啟示》。台北市：慧炬，1983。第六章「無我論」。
- (6)Rahula 1985, pp.20-27; 52-53 (中譯本：pp.36-45; 94)。
- (7)「若我是五陰，我即為生滅。若我異五陰，則非五陰相」。大正藏  
(台北：新文豐出版公司影印自「大正新修大藏經」) 30冊，23c。  
印順(1952)《中觀論頌講記》。台北：正聞出版，p.318。
- (8)「諸佛或說我，或說於無我，諸法實相中，無我無非我」。大正藏30  
冊，24a。同前，P.333。
- (9)Rahula 1985, pp.52-54 (中譯本：pp.94-96)。
- (10)「若法從緣生，不即不異因，是故名實相，不斷亦不常」。大正藏30  
冊，24a。印順(1952, p. 343)。
- (11)Rahula 1985, p.68-75 (中譯本：pp.126-136)。