



佛典中有關「末期鎮定」 的三個類型

■ 楊惠南

生似夏花之絢爛，死如秋葉之靜美。

—泰戈爾—

摘要

本文從佛典中歸納出三種「末期鎮定」(terminal sedation)的類型：(1)已經悟入真理的佛陀、優波先那、提婆等聖者；(2)六念、八念法門的修習者；(3)念阿彌陀佛、念彌勒菩薩的淨土修習者。

第一類型的末期鎮定，立基於解脫者不再有病痛和死亡焦慮。第二、三類型的末期鎮定，則立基於六念、八念、念佛、念菩薩等法門，具有轉移注意力，以減輕病痛和死亡焦慮的作用。

而這三種類型的末期鎮定，都具有下面的共同特色：正面地「接受」死亡的事實，並對欲界天、極樂世界、彌勒淨土或涅槃等「死後生命」，以及四諦、十二因緣、無我、無常、緣起性空，乃至平常心是道等「終極真實」，心存「希望」。這一「希望」，正是他們之所以鎮定、平靜地面對病痛和死亡的最根本原因。

※**關鍵詞**：六念、八念、念佛、念菩薩、死後生命、終極真實、接受、希望、注意。

惡性腫瘤等重患者的末期鎮定，是安寧緩和醫療所要面對的主要課題之一，也是病患和病患家屬所關心的主題之一。本文試圖透過佛典中的三類實例，說明重病患者如何以佛典中所教導或所啓示的方法，鎮定、平靜而又尊嚴地渡過人生最後的關鍵時刻。

第一類型：無我、無我所的體悟

各類《涅槃經》所記載的佛陀最後說法，應該是「末期鎮定」(terminal sedation)當中，最典範的例子。北傳《大涅槃經》¹，被視為

佛陀臨入滅前一日一夜所說²；但在南傳佛教，《涅槃經》及其相關的佛典，卻被看成是釋迦入滅前三個月的說法記錄。³綜合南北傳佛典的記錄，佛陀是因為在拘舍那城(拘尸那伽羅，Kuw nagara)過雨季(夏安居)時，由於罹患痢疾，因而宣佈三個月後入滅。⁴後來又因食用「拘尸那城工巧之子」——純陀(Cunda，又譯准陀、淳陀、周那)，所供養的梅檀樹耳，因而入滅。⁵在這三個月中，由於病魔纏身，佛陀的身體非常虛弱，往往自白「吾患背痛」，要求侍者阿難尊者幫他「敷座」，「欲暫止息」。⁶然而卻四處遊行，說法度眾不倦；這是《涅槃經》原型——《長阿含經(卷1-3)·遊行經》，之所以被稱為《遊行經》的緣由。

佛陀為何在身罹重病之時，還能四處遊行，說法不倦？當然是因為他是已經解脫的聖者。然而，何以解脫的聖者能夠如此平靜、鎮定？《涅槃經》及其相關佛典，並沒有明說原因。《雜阿含經》則說到了一個因為被毒蛇所噬的解脫者(阿羅漢)——優波先那，臨滅時之所以能夠「諸根不異於常」，表現出來平靜、鎮定的原因：

若當言我眼是我、我所，耳鼻舌身意、耳鼻舌身意是我、我所，色聲香味觸法、色聲香味觸法是我、我所，地界、地界是我、我所，水火風空識界、水火風空識界是我、我所，色陰、色陰是我、我所，受想行識陰、受想行識陰是我、我所者，面色諸根應有變異。我今不爾，眼非我、我所，乃至識陰非我、我所，是故面色諸根無有變異。

7

1. 《涅槃經》有許多譯本，這裡指的是北涼，曇無讖譯《大般涅槃經》(40卷)一般稱為「北本《涅槃經》」或「四十卷本《涅槃經》」；屬大乘經典。另有「小乘《涅槃經》」，容後再論。

2. 隋·慧遠《大乘義章》卷1，曾說：「晉武都山隱士劉虬說言：…佛臨滅度，一日一夜，說《大涅槃》…。」(引見《大正藏》卷44，頁465，上。)

3. 巴宙譯《南傳大般涅槃經》[台北：慧炬出版社，1985(2版)，頁35]，在毘舍離城白鹿瓦村過雨季時(夏安居時)。當眾宣佈：「此後三月如來即將入涅槃。」另外，《長阿含經(卷2)·遊行經》，也說「是後三月，於本生處拘尸那竭婆羅園雙樹間，當取滅度。」(引見《大正藏》卷1，頁15，下。)

4. 巴宙譯《南傳大般涅槃經》(頁30)，曾說：佛陀在毘舍離城白鹿瓦村過雨季(夏安居)時，「忽罹劇痛痢疾，幾乎殞命」。雖然「不久即告痊癒」，但也因而宣佈三個月後入滅。

5. 參見：巴宙譯《南傳大般涅槃經》，頁30-35；又見：《長阿含經(卷2-4)·遊行經》(《大正藏》卷1，頁11，上-30，中)，又見：北涼·曇無讖譯《大般涅槃經(卷1-3)·如來壽命品》(《大正藏》卷12，頁365，下-382，下)

6. 詳見：《長阿含經(卷3)·遊行經》；《大正藏》卷1，頁18，下-20，上。

7. 《雜阿含經》卷9，252經；引見《大正藏》卷2，頁60，下-61，上。



而在優波先那解釋他之所以「面色諸根無有變異」的原因之後，他的師兄弟——舍利弗，則吟唱了下面這幾首詩偈：

久植諸梵行，善修八聖道；歡喜而捨壽，猶如棄毒鉢。久植諸梵行，善修八聖道；歡喜而捨壽，如人重病愈。…以慧觀世間，猶如穢草木；不復更求餘，餘亦不相續。⁸

由優波先那的解釋當中，我們了解到：眾生的身心是由眼、耳、鼻、舌、身、意等六根所組成；或由色、聲、香、味、觸、法等六塵，地、水、火、風、空、識等六大，色、受、想、行、識等五陰所組成。當六根或六塵、六大、五陰組成眾生的身心之後，其中並沒有「我」，也沒有「我所」。⁹正因為體悟「無我」和「無我所」，因此，當身患重病、臨命終時，就能保持「面色諸根無有變異」的鎮定和平靜。

而在舍利弗的詩偈當中，我們特別注意他一再強調的「歡喜捨壽」，以及視世間如「穢草木」，因而「不復更求餘，餘（指來世的身心）亦不相續」的說法。

在初期佛教的佛典—《阿含經》中，記錄著許多和優波先那相似的例子。例如《雜阿含經》卷12，302經¹⁰，曾記錄阿支羅迦葉，在聽了佛陀有關人生的痛苦，既不是自作，也不是他作、自他作、非自非他作，而是依循「此有故彼有，此起故彼起」的緣起道理而生起的道理之後，不久就為「護犢犍牛」所傷。臨死前也和優波先那一樣，「諸根清淨，顏色鮮白」。再如《增壹阿含經》卷18，第9經，¹¹曾記錄神足第一目犍連，被一群「執杖梵志」所圍殺，以致「身體無處不遍骨肉爛盡，酷痛苦惱，不可稱計」。而當舍利佛問他為何不以神足通而避過執杖梵志的圍殺時，目犍連回答說：「我本所造行，極為深重。要索受報，終不可避。非是空中，而受此報。」最後，目犍連在「身極患疼」的情況下，入了涅槃。

體悟「無我」、「無我所」的道理，進而達到末期鎮定的目的，在

8. 引見：前書，頁16，上。

9. 我，指身心中不變的主體；我所，則指我之外的其他事物。佛教以為：眾生因為執著有內在的我，進而執著外在的我所，一切煩惱因此而生。龍樹《大智度論》卷31，即說：「我是一切諸煩惱根本，先著五眾為我，然後著外物為我所。我所縛故，而生貪恚；貪恚因緣，故起諸業。」（引見《大正藏》卷25，頁295，上。）

10. 詳見《大正藏》卷2，頁86，上-中。

11. 詳見：前書，頁639，上-下。

佛典中是常見的記錄。除了前述的優波先那之外，《提婆菩薩傳》所記錄的提婆（聖提婆，Aryadeva，約170-270），是另一個實例。提婆是印度中觀派(Madhyamika)創立人—龍樹(Nagarjuna，約150-250)的傳人，一生以摧破婆羅門異教思想為職志，以致最後被婆羅門教的激進信徒所殺。依照《提婆菩薩傳》，當他被婆羅門教的信徒以利刀殺害時，「五藏（臟）委地」，其淒慘、壯烈可想而知。他的弟子見到這一慘狀，「驚怖號咷，拊匈(胸)扣地」，而提婆卻對憤憤不平的弟子和殺害他的婆羅門教信徒，說了底下這段和「無我」(無人、無主)有關的道理：

受之者實無主，為之者實自無人。無人、無主，哀酷者誰？以實求之，實不可得。未悟此者，為狂心所惑，顛倒所迴，見得心著；解著則無依，無依則無苦，無苦則無樂，苦、樂既無，則幾乎息矣！¹²

事實上，佛陀曾在《雜阿含經》當中，說明凡夫和聖者對於世間一切感受（包括病苦）的不同態度；這一不同態度，則是凡夫和聖者處理像病苦這類重大煩惱的根本差異之處。佛陀說：

愚癡無聞凡夫，生苦、樂受、不苦不樂受；多聞聖弟子，亦生苦、樂受、不苦不樂受。諸比丘！凡夫聖人有何差別？…愚癡無聞凡夫身觸生諸受，苦痛逼迫，乃至奪命，憂愁啼哭，稱怨號呼，心生狂亂。當於爾時，增長二受：若身受，若心受。…多聞聖弟子，身觸生苦受，大苦逼迫，乃至奪命，不起憂悲稱怨啼哭號呼心亂發狂。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受。¹³

也就是說，凡夫和聖者在處理像病苦這種重大煩惱的差別是：凡夫不但肉體產生疼痛的感受，而且心靈也生起深重的悲苦，以致有「憂愁啼哭，稱怨號呼，心生狂亂」的情形。相反地，解脫的聖者，卻能夠在病苦纏身的時刻，只感受到肉體的疼痛，而不生起心靈的任何悲苦，以致不會有「憂愁啼哭，稱怨號呼，心生狂亂」的情形發生。屬於北傳佛教的《大般涅槃經》，之所以說到佛陀的身體「不受飲食」¹⁴、沒有「諸疾患苦」¹⁵，乃至「是常住不變易法」¹⁶，因此

12. 《提婆菩薩傳》；引見《大正藏》卷50，頁187。

13. 引見：《雜阿含經》卷17，470經；《大正藏》卷2，頁119，下-120，上。

14. 《大般涅槃經》卷3；引見《大正藏》卷12，頁372，中。

15. 引見：前書，頁383，中。

16. 引見：前書，頁381，下。



決不會「般涅槃時不般涅槃」¹⁷（死亡時並不真的死亡），通常是以抽象的真理之身——「法身佛」來說明¹⁸，或是以純粹信仰的角度來觀察，以為那是解脫者廣大無邊的神通所致。¹⁹但是，從前面引文看來，佛陀之所以沒有病苦乃至不入涅槃（不死），也可以從人文主義（humanism）的立場理解為：解脫的聖者，只有肉體病痛的「身受」，而沒有心靈悲苦的「心受」。肉體的病苦雖然無法避免，但心靈的創痛卻可以完全免除；這是像佛陀（乃至優波先那、阿支羅迦葉、目犍連）這樣的解脫聖者，在面對病苦時所展現的鎮定和平靜。無疑地，這也是末期鎮定的最佳典範。

值得一提的是，不管是健康或因病而入涅槃，聖者死後似乎有一不可思議，但卻美妙的世界，使他們無所畏懼，甚至滿心歡喜地往生。²⁰中國禪宗第六代祖師——惠能（638-713）的入滅，即為一例：當惠能宣佈入滅時，弟子們「聞已，涕淚悲泣」。惠能卻訓斥他們：「數年山中更修何道！汝今悲泣，更有阿誰？憂吾不知去處在？若不知去處，終不別汝。汝等悲泣，即不知吾（去）處。若知去處，即不悲泣……」²¹我們不知道惠能要往生的「去處」到底是什麼地方？什麼模樣？

但可以肯定的是，確有其「去處」；也許，這就是佛陀所說的「涅槃」吧！²²

綜觀佛陀、優波先那乃至惠能臨滅前的種種行宜，我們歸納出下

17. 引見：前書，頁383，中。
 18. 例如，《大般涅槃經》卷3，即說：「如來身者，是常住身，不可壞身，金剛之身，非雜食身，即是法身。」（引見《大正藏》卷12，頁382，下。）
 19. 例如，《大般涅槃經》卷3，即說：「當知如來是常住不變易法，如來此身是變化身，非雜食身。為度眾生示同毒樹，是故現捨，入於涅槃。」（引見《大正藏》卷12，頁318，下。）
 20. 這和本文最後要討論的「死後生命」、「希望」等概念有關，請參見。
 21. 《南宗頓教最上乘摩訶般若波羅蜜經六祖惠能大師於韶州大梵寺說法壇經》引見《大正藏》卷48，頁343，下。
 22. 事實上，初期佛典對於「涅槃」的描寫，也和惠能對其「去處」的描寫一樣，語焉不詳。例如，《本事經》卷3，曾說：「…不可謂有，不可謂無，不可謂彼亦有亦無，不可謂彼非有非無，惟可說為不可施設，究竟涅槃。」（引見《大正藏》卷17，頁678，上。）另外，對於佛陀死後到底存不存在的問題，同樣也以「不可施設」（無法說明）的方式來回答：「諸外道復問：『…如來死後唯有耶？』…言：『如世尊說，此亦無記。』」又問：『如來死後為無耶？』…言：『如世尊說，此是無記。』」又問：『如來死後有無耶？非有非無耶？』…言：『如世尊說，此亦無記。』」（《雜阿含經》卷5，第106經；引見《大正藏》卷2，頁32，下。）引文中的「無記」，是無法分辨的意思。當佛陀被問到死後到底存不存在的問題時，都以默然無語相應，因此無法分辨到底他的意思是肯定或是否定的；這就稱為「無記」，這種回答方式則稱為「無記答」。

面四點和末期鎮定有關的心理過程：

1. 對「無我」、「無主」、「無人」，以及「無我所」之道理的確切體悟。
2. 洞悉世間如「穢草木」、「無依」、「無苦（樂）」。
3. 「歡喜捨壽」。
4. 肯定死後有一美好的「去處」（涅槃）。

對於這四點，都必須預設重病入滅者，是一個澈底解脫的聖者。這對一般人來說，並不容易。因此，下面要繼續討論記錄在佛典中的另一個末期鎮定的類型：

第二類型：「六念」和「八念」法門

「六念」是另一個可以消除重病苦痛，以保持臨終正念的末期鎮定法門。六念是：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。這是《阿含經》常常提到的修行法門。²³對於這六念，印順導師《成佛之道（3章）·五乘共法》，曾有這樣的說明：

什麼是六念呢：一、念「佛」的相好莊嚴；智德，恩德，斷德等功德。二、念佛的正「法」，是清涼能得解脫的。如能受持奉行，什麼時候都能通達證知。三、念聲聞「僧」的四雙八輩，有戒、定、慧、解脫、解脫知見等功德，是世間福田。又念菩薩僧，大悲大智，自利利他。…四、念自己能持不破不缺的清淨「戒」。五、自己憶念到，曾在福田中，修習如法清淨的布「施」。六、自念曾修施戒功德，所以能得七寶莊嚴，勝妙福樂的欲界「天」報。²⁴

六念中的前三念一念三寶，印順導師有這樣的總結：

這是繫念三寶功德，自己歸向三寶，為三寶所攝受護持；自心安住三寶的清淨威德中，便能離惡覺，離欲染，也就能離去憂悔怖畏了。…眾生如正念三寶功德，深信自己為三寶所攝受護持，心得安定，那還有什麼畏怯呢？²⁵

念三寶的攝受護持，而能除去心中的畏怖，這是具有宗教信仰的

23. 例如：《雜阿含經》卷20，554-555經；卷30，857-860經；卷33，931-933經；卷35，980-981經；卷37，1030-1033經。（詳見：《大正藏》卷2，頁145，上-下；頁218，上-219，上；頁237，下-238，下；頁254，下-255，中；頁269，中-270，上。）
 24. 引見：印順《成佛之道》，台北：正聞出版社，1987（7版），頁128-129。
 25. 引見：前書，頁128。





宗教徒，所容易理解的。其中的念佛，更在中國發展出專念「南無阿彌陀佛」的淨土宗來（詳下文第三類型）。然而，六念中的後三念，為何能夠達到末期鎮定的目的，卻不易理解。龍樹《大智度論》曾做了這樣的說明：

是比丘自念布施、持戒功德，怖畏亦除。所以者何？若破戒心，畏墮地獄；若慳貪心，畏墮餓鬼及貧窮中。自念我有是淨戒、布施。若念淨戒，若念布施，心則歡喜，作是言：「若我命未盡，當更增進功德；若當命終，不畏墮惡道。」以是故，念戒、施亦能令怖畏不生。念上諸天皆是布施、持戒果報：「此諸天以福德因緣故生彼，我亦有是福德。」以是故，念天亦能令怖畏不生。²⁶

也就是說，由於生前持戒、布施，累積無數功德，死後必能像其他天神一樣升天，不會墮入地獄、餓鬼等惡道當中，因此，如果在臨終之時，念戒、念施、念天，就能減輕病苦，不再畏懼死亡。

印順導師也曾對念戒、念施和念天這三念，做了底下的評論：

怕病怕死怕墮落，經中多教教修此三念。人不能無病，不能無死，如曾修功德，來生會好過現在，那等於出黑暗而入光明；走出茅屋而進入華堂大廈；免去低級職務而調昇高級職務。如能如此憶念，那歡喜慶賀都來不及，還會憂怖嗎？²⁷

值得注意的是，鳩摩羅什所譯的《摩訶般若波羅蜜經》，說到了「八念」，也就是在前述的六念之後，外加「念入出息」和「念死」二念。²⁸龍樹《大智度論》曾對後二念，做了簡單的說明：

十六行念安那般那時，細覺尚滅，何況恐怖（粗）覺？念死者，念五衆身，念念生滅，從生已來，常與死俱，今何以畏死？²⁹

引文一開頭的「安那般那」(anapana)³⁰，指的是出入息，亦即呼吸。³¹「念安那般那」(anapana-smṛti)，乃是一種將注意力集中在出

26. 引見：龍樹《大智度論》卷21；《大正藏》卷25，頁219，上。

27. 引見：印順《成佛之道》，頁218-219。

28. 詳見：《摩訶般若波羅蜜經(卷1)·序品》；《大正藏》卷8，頁219，上。八念中的「念施」，在這部經裏作「念捨」。捨，是施捨；因此，「念捨」就是「念施」。

29. 引見：龍樹《大智度論》卷21；《大正藏》卷25，頁219，上。

30. 簡稱「安般」。又譯為「阿那波那」。

31. 《佛說安般守意經》卷上，曾說：「安(那)名為入息，般(那)名為出息。念息不離，名為安(那)般(那)。」(引見《大正藏》卷15，頁165，上。)[「安那般那」是「安那」與「(阿)般那」的合成語。「安那」是梵文ana(入息、吸氣)的音譯；而「般那」，則是梵文apana(出息、吐氣)的音譯。

入息之上的禪定方法，一般稱為「數息觀」。而「十六行」(十六勝)則指修數息觀時的十六種心理知覺。³²依照三國·康僧會(?-280)《佛說大安般守意經序》，修習數息觀的行者，除了能達到四禪的禪定境界之外，還可以達到「還」與「淨」的境界。其中，「還」是「攝心還念，諸陰皆滅」；而「淨」則是：「穢欲寂盡，其心無想」。³³也就是說，不再有身心(「諸(五)陰」、「心」)的感覺和雜念。這正是龍樹所說的「細覺尚滅，何況恐怖(粗)覺」。因此，一個修習數息觀的臨終病患，決不會有恐懼死亡或身心痛苦的情形發生；足見「念安那般那」是一種末期鎮定的有效方法。

而「念死」呢？人的一生，從出生就注定走向死亡之路；人確實是一種一出生即已「向死的存在」。³⁴生、住、異、滅、成、住、壞、空，是宇宙萬物的變化法則；而生、老、病、死，則是生命體必須依循的軌道。了解這點，死亡又有什麼可憾、可畏的？這種正視死亡的必然性，並從中去除死亡的哀傷和恐懼，正好合於「生死學」(Thanatology)教材所教導給的，如何面對死亡痛苦的方法之一。³⁵

第三類型：念佛、念菩薩以求往生

上文「六念」和「八念」法門中，都說到了「念佛」。初期佛教的念佛法門，只限定在憶念此方世界(娑婆世界)的釋迦牟尼佛。隨著十方世界、十方佛的信仰形成之後，念佛法門也擴大到念他方世界的他方佛。其中尤以念西方極樂世界的阿彌陀佛，最受到後世中國佛教徒的讚揚。而在重病臨終之時一心念佛，以求生西方淨土，也就成了末

32. 依照《佛說安般守意經》卷上，十六行(十六勝)是：自知喘息長、自知喘息短、自知喘息動身、自知喘息微、自知喘息快、自知喘息不快、自知喘息止、自知喘息不止、自知喘息歡心、自知喘息不歡心、自知內心念萬物已去不可復得喘息自知、內無所復思喘息自知、棄捐所思喘息自知、不棄捐所思喘息自知、放棄軀命喘息自知、不放棄軀命喘息自知。(詳見《大正藏》卷15，頁165，上。)

33. 引見《大正藏》卷15，頁163，上。

34. 德國哲學家—海德格(Martin Heidegger)的名著《存在與時間》(Being and Time)，曾說：「人是『向死的存在』(being-towards-death)。」[轉引自：傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，台北：正中書局，2000(臺5版8刷)，頁3。]

35. 維克托·傅朗克(Viktor E. Frankle)在其《人的意義探索—意義治療學導論》(Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy)當中，曾提倡一種「悲劇性的樂天觀」(a tragic optimism)，教導人們在面對人生悲劇時，應有的樂天觀，共有三點。其中第三點是：體認生死無常的有限性條件，當做再生的契機。(詳見：傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁203。)足見勇敢地面對人生必死的必然性—「念死」，確實是生死學教材中，所教導給我們的方法之一。另外的實例，則參見：林綺雲等《生死學》，台北：洪業文化公司，2000，頁162-163。



期鎮定的有效方法之一。

在中國，隨著淨土宗在宋、明、清三代的廣泛流行，病重念佛往生的記錄很多，本文只舉其中三個例子：

1. 釋慧恭…與僧光、慧堪、慧蘭三法師，最相友善。蘭等力學，殆不如恭；而於淨土，陶蒸醞藉，以繫願思，恭不殆之。…晉義熙十一年，恭且病焉。病中載念，蘭等已死，自又纏困病苦，忽忽無所依。…乃曰：「死生去來，吾安歸哉？」於是叩頭泣血，矢志于安養。雖夫病苦之甚，而其念也無一間焉。一日，目睇無量壽佛，以紫金臺前至迎恭。恭覺其身乘彼金臺，臺中流出光明，若諸寶聚。又見昔者僧光、慧堪、慧蘭等，於其光中，欣然告曰：「長老受生之處，已居上品。吾等之懷，不勝浣慰。但念五濁淹延，淨土相依之晚也。」恭於其日，驟覺身心無諸苦痛。奮身自起，言之乃滅。³⁶

2. 釋智舜…一日舜於病中，自見鸚鵡、孔雀累百來集，念佛焉念法焉念以諸波羅蜜，而微妙之聲在焉。舜乃強力而起，告弟子曰：「鸚鵡、孔雀交相來集，而復念佛念法，以當吾前。此必淨土化主，示其先應以資我。我於今日其終焉。」已而果然。³⁷

3. 釋法祥…唐武德七年有疾，至其增劇，弟子在祥之側，聞祥稱佛之聲，繼發于口。初未悟之，謂其病中念佛，以著願想。尋迴顧之，乃見其房之西壁有光焉。其光圓合，若諸寶鏡。…光中又有頻伽之鳥，鼓翼四來。祥指所見，謂弟子曰：「頻伽諸鳥，汝徒見耶？見之，他日淨土必見吾也！」旋而光隱，祥亦亡焉。³⁸

從以上三個重病念佛往生淨土的實例，可歸納出下面幾個重點：

- (a) 重病往生淨土者，都相信有一個莊嚴美妙的他方世界—西方極樂世界，死後可以往生。
- (b) 重病往生淨土者，在病中都曾一心念（「南無阿彌陀」）佛。
- (c) 重病往生淨土者，在臨終往生前，都見到了光明、鸚鵡、孔雀，甚至阿彌陀佛（無量壽佛）等瑞相。

這三個重點，都和末期鎮定有關；我們將在下文再做討論。

事實上，淨土不必限定為西方極樂世界，念佛也不必一定念「阿彌陀佛」。

36. 引見：宋·戒珠《淨土往生傳》卷上；《大正藏》卷51，頁111，上。

37. 引見：前書，卷中；《大正藏》卷51，頁116，中-下。

38. 引見：前書，卷中；《大正藏》卷51，頁117，下。

「六念」或「八念」法門中也有「念僧」一項，特別是念菩薩僧，例如念觀音菩薩、彌勒菩薩等。唐·玄奘(602?-664)一心唱念彌勒菩薩，往生兜率淨土即為一例：

依照唐·慧立、彥悰《大唐大慈恩寺三藏法師傳》卷10的記錄，玄奘於麟德元年(664年)正月九日，因為不慎跌倒，從此臥病不起，至二月五日圓寂。³⁹在這將近一個月的病榻生活中，玄奘不只一次見到他所信奉的彌勒菩薩瑞相。例如，罹病後的第八天，夢見「有白蓮華，大於槃（盤），鮮淨可愛」；隔日又夢見「百千人，形容偉大，俱著錦衣，將諸綺繡及妙花珍寶」，在臥房裏和翻經院內外；而在院後的山嶺林木當中，「悉豎幡幢，衆彩間錯，并奏音樂」；另外，在門外則見到「無數寶輿，輿中香食菓菓，色類百千，並非人中之物，各各擊來，供養於（玄奘）法師」。

玄奘還對周遭的弟子們說：「玄奘一生以來所修福慧，准斯相貌，欲似功不唐捐，信知佛教因果並不虛也。」說完並命嘉尚法師，「具錄所翻經論，合七十四部，總一千三百三十八卷。又錄造俱胝畫像、彌勒像，各一千幀。又造塑像十俱胝。又抄寫《能斷般若》、《藥師》、《六門陀羅尼》等經，各一干部，供養悲敬二田，各萬餘人。燒百千燈，贖數萬生」。嘉尚法師寫錄完畢之後，玄奘又命他宣讀，玄奘「聞已，合掌，禮慶」。

其後又命工匠，在譯經的嘉壽殿，塑彌勒菩薩像。完成後，向參與譯經的大德和徒眾們辭別說：「玄奘此毒身，深可厭患。所作事畢，無宜久住。願以所修福慧，迴施有情。共諸有情，同生觀史多天，彌勒內眷屬中，奉事慈尊。佛下生時，亦願隨下，廣作佛事，乃至無上菩提。」說完，又「說偈，教傍人云：南無勒如來應正等覺，願與舍識，速奉慈顏！南無彌勒如來所居內眾，願捨命已，必生其中！」

此時，寺主慧德，「夢見有千軀金像，從東方來，下入翻經院，香花滿空」。不久，玄奘就圓寂了。

從以上有關玄奘大師圓寂前的敘述，我們歸納出下面幾個重點：

- (d) 玄奘病中時常夢見瑞相。
- (e) 玄奘病中命徒眾寫錄一生所譯佛典數目，以及造像、抄經、燃

39. 以下有關玄奘大師的臨終事跡，請參見：《大正藏》卷50，頁276，下—277，中。



燈等所做各種功德。

(f) 玄奘病中率眾發願往生彌勒菩薩所居住的觀史多天(兜率天)，並發願跟隨彌勒下生人間度眾。⁴⁰

(g) 玄奘病中自己唱唸彌勒菩薩名號，也教導徒眾唱唸彌勒菩薩名號。

在這五點當中，(d)、(f)、(g)相似於前面淨土行者的(a)、(b)、(c)；但(e)卻值得特別注意，因為這和上節所討論的念戒、念施、念天相似。這三念，其實可以歸納為「**念自己一生所積功德**」。由於自知一生嚴持戒律、好善樂施，死後必定升天享樂，因此即使身罹重病，已經到了瀕死之時，仍然可以保持鎮定、平靜，不再有死亡的痛苦和恐懼。

有了以上的認識，玄奘大師臨終之時，要求弟子寫錄並唸誦一生所譯佛典目錄和卷數，乃至寫錄一生造像、抄經、燃燈等善行的做為，就可以理解了。玄奘大師的這一做為，除了有教化弟子了解「功不唐捐」、「因果不虛」的道理之外，也具有末期鎮定的作用。

四、問題討論

美國衛生署所屬機構—「衛生政策及研究所」1994年指出：現代醫學可以控制90%癌症患者的疼痛。⁴¹因此，來自非肉體的疼痛，成為末期鎮定所要克服的重要課題。

癌症等重病患者的身心痛苦，固然可以採用先進的醫療器材和藥品，來達到減輕疼痛的目的；但本文所討論的三種類型的修行法門，顯然也具有末期鎮定的作用。依據心理學家的研究⁴²，生命個體對環境中無數的刺激，只會選擇其中一部分甚至一個刺激而去反應；並由選取的(部分或一個)刺激，獲得知覺經驗，而對其他未被選取的刺激置之不理。像這種選取並集中於環境中某部分或某一刺激反應的心理活動現象，稱為「**注意**」(attention)。而影響注意的心理因素雖然甚

40. 依照《彌勒上生經》的說法，彌勒菩薩將於五十六億年後，下生人間(閻浮提)成佛：「閻浮提歲數五十六億萬歲，爾(指彌勒菩薩)乃下生於閻浮提，如《彌勒下生經》說。」(引見：《佛說觀彌勒菩薩上生兜率天經》；《大正藏》卷14，頁420，上。)

41. 參見：大律·凱斯勒(David Kessler)著，陳貞吟譯《臨終關懷》(The Right of the Dying)，台北市：商流文化公司，2000，頁100。

42. 本段及下面一段有關痛覺的心理學研究成果，請參見：張春興、楊國樞《心理學》，台北：三民書局，1998(15版)，頁135-137，353-355。

為複雜，但是「**動機**」和「**期待**」則是最主要的因素。就以肉體疼痛的知覺強度來說，這種知覺往往隨著人們的「**注意**」和「**經驗**」，而有所改變；凡是有過痛覺經驗，而又事先注意時，疼痛的知覺即顯得格外敏銳。拳擊手在比賽時受傷不覺疼痛，等到比賽結束，痛覺隨著而來；原因即在「**注意**」和「**經驗**」。

另外，依照梅傑克(R.Melzack)的研究⁴³，第二次大戰期間，受重傷後接運到軍醫院治療的士兵們，只有三分之一表示痛不可忍，需要注射嗎啡才能止痛。但是，後方安居的平民，如果遭到相同程度的傷害，卻有五分之四非要注射嗎啡才能止痛。梅傑克以為，這種看似不合理的研究結果，其實證明了痛覺往往和知覺的歷程有關：被接運到軍醫院治療的前線受傷士兵，脫離了槍林彈雨的第一線，死亡的恐懼減輕，痛覺也就因而相對減輕。而在後方的居民，受傷之時等於遭到死亡的直接威脅，死亡的恐懼相對提高，以致感到較強的疼痛。

筆者注意到的，不是痛覺強度和(痛覺的)知覺歷程的關聯，而是痛覺往往和死亡的恐懼有關：越是害怕死亡，因重病而引起的肉體痛覺也就越發強烈。因此，如何讓末期病患在心靈上不再受到死亡恐懼的折磨，等於是讓這些病患減輕肉體疼痛的良方。

前文所討論到的第二、第三類型的末期鎮定方法，大都合於心理學家的這些發現。不管是六念、八念法門，或是由其中念佛、念僧法門演變而來的念阿彌陀佛、念彌勒菩薩的法門，都有轉移注意力的作用，也都有降低死亡恐懼的功能。筆者曾於1974年春天罹患肝病，為了消除業障病苦，因而利用該年暑假，前往南投水里蓮因寺，向懺雲法師求受五戒，並獲得特許，在左右手臂上各燃三個香疤。儀式進行前，法師為我在手臂上塗上薄薄的一層香蕉糊，再點燃香座；他說這樣可以減輕炙熱的疼痛。儀式進行時，觀禮的大專學生約有四、五十人，圍繞在我身旁，共同為我助唸佛號，筆者也跪在佛前，一心唱唸佛號。數十分鐘後，戒疤已經燒成，卻只是感覺一絲炙痛而已。這說明：適度的醫藥(香蕉糊)，固然有止痛的療效；但一心念佛，確實也有轉移注意力而減輕疼痛的作用。六念、八念，或淨土法門所具有的止痛功能，原理即在於此。

43. Cf. R.Melzack: "Perception of Pain", in Scientific American, 204, 2, 1961, pp.41-49. 又見：張春興楊國樞《心理學》，頁136。



修習六念或八念法門的重症病患，大體具有下面的心理模式：

1. 動機：解除病痛或對死亡的恐懼。
2. 期待：三寶護持或死後升天。
3. 注意：注意於六念或八念法門的修持上。
4. 結果：傷痛或死亡恐懼的減輕或解除。

而念佛或念菩薩(念僧)的淨土法門，則合於下面的心理模式：

1. 動機：死後往生淨土。
2. 期待：淨土瑞相的出現。
3. 注意：一心專念(阿彌陀)佛或(彌勒)菩薩名號。
4. 結果：傷痛或死亡恐懼的減輕或解除。

當一個重症病患，一心不亂地念佛、念僧乃至念死之時，顯然沒有餘暇去「注意」身體的病痛和對死亡的恐懼，也提供給病患一個死後美好世界(天界、極樂世界、彌勒淨土)的保證⁴⁴，病痛和死亡恐懼也就因而減輕或消除。就以專心「念安那般那」來說，龍樹曾解釋：「細覺尚滅，何況恐怖(粗)覺。」其實，在一心不亂地「念安那般那」(數息)時，死亡的恐懼固然沒有了，而且包括極其細微的肉體疼痛在內的「細覺」(微細的知覺)也沒有了。其他念佛、念僧乃至念死，又何嘗不是如此。

美國精神醫學大師以及死亡學大師—庫布勒·羅斯(Elizabeth Kubler Ross)，在她的《死亡與臨終》(On Death and Dying)一書當中，將末期病患的精神狀態，分成五個階段：(1)否認及孤離；(2)憤怒；(3)討價還價；(4)消沈抑鬱；(5)接受。其中，「否認」是不相信自己即將死亡，並因此陷入「孤離」的心境；「憤怒」是怨恨為什麼絕症落在自己身上，而非他人身上；「討價還價」是向神明許下諸如「如果讓我痊癒，我就一心為善向道、一生奉獻給神」的承諾；而在病情並沒有改善之時，即進入「消沈抑鬱」的階段；最後則不得不「接受」自己即將死亡的事實。⁴⁵

在這五個階段當中，否認、孤離、憤怒、消沈抑鬱，都可以因為修習六念或八念乃至淨土法門，而獲得改善。心理學家指出，打坐、

44. 有關這些法門，可以提供死後美好世界的保證，和下文所要討論的「死後生命」、「希望」等概念有關，請參見。

45. 參見：傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁51。另外，財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會、中華民國佛教醫事人員聯合會《安寧緩和醫療關懷手冊》，台北：財團法人佛教蓮花臨終關懷基金會，2000，頁18中所列圖表，也有類似五個階段的說法，請參見。

誦經、唸佛、冥想、靜坐等禪修，確實是一種消除孤離等負面心理的有效方法⁴⁶；害怕死亡的心理焦慮，也往往因為宗教的「信心」(faith)，而獲得舒緩。⁴⁷而六念、八念乃至淨土法門，無疑地，是建立在宗教信心之上的禪修，因此有其消除負面心理或舒緩死亡焦慮的功用。

然而，值得一提的是，印順導師曾廣舉《雜阿含經》中的例子⁴⁸，說明第二類型的六念⁴⁹，是針對心性怯弱的在家信眾而設立的方便法門。他對六念法門做了這樣的評斷：

這因為信眾的理智薄弱，不能以智制情，為生死別離，荒涼淒寂的陰影所惱，所以教他們念—觀想三寶的功德，念自己持戒與布施的功德，念必會生天而得到安慰。…但是一般神教所共有的，如以此為能得解脫，能成正覺，怕不是釋尊的本意吧！⁵⁰

這樣看來，第二類型的六念法門（應包括八念法門以及第三類型的淨土法門），雖然可以減輕，甚至消除重症病患的病痛和對死亡的恐懼，但卻無法獲得真正的解脫。要消除病痛和對死亡的恐懼，而又能夠獲得澈底解脫的法門，必須像第一類型中的佛陀、優波先那或提婆，所展現的末期鎮定那樣。因此，本文剩下的篇幅，將用來討論第一類型的末期鎮定：

前文曾提及庫布勒·羅斯的死亡五階段說，其中第(5)階段是「接受」。被譽為「生死學大師」的傅偉勳教授⁵¹，在他的《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》巨著當中，進一步把羅斯的第(5)階段，細分為四：(a)「不接受的被迫接受」；(b)「莫名所以、無可奈何的被動接受」；(c)「自然而然、平安自在的接受」；(d)「基於宗教性或高度

46. 參見：劉安彥《心理學》，台北：三民書局，1997(修訂初版)，頁396；又見：賴倩瑜等《心理衛生》，台北：揚智文化公司，2000，頁83-85。

47. Cf. D. I. Templer & E. Dotson: "Religious Correlates of Death Anxiety", in Psychological Reports, 26(1970), pp.895-897. 又見：Robert Kastenbaum著，劉震鐘、鄧博仁譯《死亡心理學》(The Psychology of Death)，台北：五南圖書公司，2000(初版2刷)，頁158。

48. 例如：《雜阿含經》卷33，932、933經，卷30，857、858-860經，摩訶男、難提長者、梨師達多弟兄為佛陀的遠離而悲傷例；卷20，554經，卷37，1030、1033經，卷20，555經，詞梨聚落主、須達多長者、八城長者、達摩提離長者為身患重病而悲苦例；卷35，980經，賈客們因旅行曠野而感恐怖例；卷35，981經，比丘因獨宿空閒處而感恐怖例。[詳見：印順《佛法概論》，台北：正聞出版社，1987(7版)，頁206。]

49. 理論上，還應包括八念和淨土法門。

50. 引見：印順《佛法概論》，頁206-207。

51. 參見：蔡瑞霖《宗教哲學與生死學·前言》，嘉義大林：南華管理學院，1999，頁IV。



精神性的正面接受」。傅教授以為：「祇有第三類與第四類的『接受』方式彰顯了『死亡尊嚴』品質，極具宗教學與臨終精神醫學的真實意義。」⁵²也就是說，只有(像道家那樣)把死亡視為生命中的自然歸結〔指第三類「接受」—(c)〕，或(像佛教、基督教那樣)視為通往宗教或高度精神性(儒家)的一條捷徑，而「接受」死亡的來臨〔指第四類「接受」—(d)〕，如此才能面對並超克死亡的焦慮和恐懼。

就以第四類「接受」—(d)來說，只有「接受」死亡的事實，並將死亡視為通往宗教的「死後生命」(如惠能的「去處」、極樂世界、彌勒淨土)，或通往「終極真實」(如「緣起性空」、「平常心是道」)⁵³的唯一途徑，死亡才會變得無所痛苦、無所畏懼。有關這點，和下文所要討論的「希望」息息相關：

庫布勒·羅斯在她的死亡五階段之後，另闢專章討論「希望」。據她的觀察，那些帶著「希望」(新藥出廠等奇蹟出現)的病患，比較不會感到痛苦。⁵⁴儘管羅斯的說法有其道理，但傅偉勳教授卻批評她的「希望」說，僅具「臨終精神醫學的意義」。傅教授認為：「從宗教學的觀點去觀察，還可以分出另一種關涉『死後生命』(life after death)或『終極真實(ultimate reality/truth)的純精神意義的『希望』……。」也就是說：「對於具有堅固宗教信仰(原註：如耶教、印度教或淨土宗等佛教信仰)的絕症患者，此類『希望』是維持死亡尊嚴品質的精神保證。」⁵⁵傅教授的意思是：「接受」死亡的事實，並「希望」「死後生命」(極樂世界、彌勒淨土、解脫涅槃)的來臨，以及「希望」「終極真實」(佛教最終真理)的體悟和證成，乃是面對並超克死亡的最佳良方。傅教授的這一說法，可由譚普勒(D.I. Templer)和道森(E. Dotson)的研究成果得到證明；這一研究成果告訴我們：來自宗教的堅強「信心」(faith)，確實具有減低瀕死病患對於死亡焦慮的功效。⁵⁶

總之，佛典所記載的末期鎮定方法，共有三個類型。儘管第二類型中的六念、八念法門，以及第三類型中的淨土法門，正如印順導師所說的，只是針對心性怯弱的信眾而設立的方便法門，無法從中獲得

52. 參見：傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁54-55。

53. 有關「死後生命」和「終極真實」，詳下文。

54. 有關「希望」對於末期鎮定的功效，大律·凱斯勒著，陳貞吟譯《臨終關懷》第1章，也有相同於庫布勒·羅斯的看法，請參見。

真正的解脫；但是，修習這些法門的行者，卻都和第一類型中的佛陀、優波先那、提婆等聖者所顯現的鎮定、平靜一樣，合乎末期鎮定的現象。這三類型的修習者和聖者之所以能夠如此，除了他們所修的六念、八念、淨土等法門，具有轉移注意力，因而減輕病痛和死亡焦慮的作用之外，更重要的是，他們所修習的法門，或所證入的真理，提供他們正面地「接受」死亡的事實，也提供他們對延續「死後生命」(極樂世界、彌勒淨土、涅槃)，以及悟入「終極真實」(四諦乃至平常心是道)的「希望」。

55. 參見：前書，頁55-56。另外，值得一提的是，引文中的「終極真實」，是傅偉勳教授所建構的「生命十大層面與價值取向」模型當中的最後一個層面。這十大層面是：(1)身體活動層面；(2)心理活動層面；(3)政治社會層面；(4)歷史文化層面；(5)知性探索層面；(6)審美經驗層面；(7)人倫道德層面；(8)實存主體層面；(9)終極關懷層面；(10)終極真實層面。其中最後三個層面，「和死問題及其超克」有關。特別是第(10)終極真實層面，正是前文所說能維持死亡尊嚴品質的「希望」或第四類「基於宗教性或高度精神性的正面接受」。傅教授說：「每一個人的實存主體面對死亡的態度，有其儼然不可(由他人態度)替代的獨特性、尊嚴性。實存主體對於死亡問題的探索超克，乃是有關宗教性或高度精的終極關懷(ultimate concern)課題，而此課題的解決，有待終極真實(ultimate truth or reality)的發現、領悟或體認。」(引見：傅偉勳《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》，頁29。)又說：「為了解決…生死問題，為了死亡的精神超克，單獨實存〔指第(8)之『實存主體』〕不得不有一種，已故基督教新派神學家田立克(Paul Tillich)在《信仰的原動力》(The Dynamics of Faith)開頭所強調的『終極關懷』(ultimate concern)。依此超越世關懷的終極關懷，單獨實存即開始涉及高度精神性的宗教探索，分別尋獲有關『終極真實』(ultimate truth or reality)的答案，以為安身立命的精神本根或源頭。」(引見：前書，頁102。)至於「終極真實」是什麼？每個宗教都有不同的答案。就佛教來說，也因不同宗派而有差別。原始佛教的四諦、十二因緣、無我、無常，印度中觀大乘的「緣起性空」和「世間即涅槃」，中國天台宗的「一色一香，無非中道」，禪宗的「平常心是道」等，都是佛教的「終極真實」。(詳見：前書，第3章。)

56. 同註釋35。