

# 念死與存在心理治療

如石

佛傳記載，釋迦王子從王城的四門出遊，遇見了老、病、死人及修行者，又見到眾生弱肉強食的不堪景象，幾經思惟，深深感悟「生必有死」的無常法則，於是決心出家，追求不死的涅槃大道。這則寓意深遠的佛傳顯示，對「死無常」的領悟，是促使世尊出家的主要動機。既然思惟「死無常」對道心的引生與維護如此重要，甚至重要到成為佛入滅前的最後教誡，它會發展成「死隨念」法門也就不意外了。

在《清淨道論》中，「死隨念」屬增上定學，修習成就可達未到定。不過，這種共同的功德，修其他禪法也能成就；其他禪法難以成辦的不共功德，是「念死」所引生的「常不放逸」。只要養成時時「不放逸」的警覺心態，其他功德自然水到渠成，不但可以促進出世間的決定勝，更能助成世間的增上生。因此，在龍樹教誡國王的《寶鬘論》中，「念死」被安排在「修學增上生之殊勝因」的法目中。同樣的，在《入菩薩行》的〈懺罪〉、〈不放逸〉、〈精進〉和〈智慧〉四品裡，寂天也再三強調「死無常」；顯然寂天認為，由「念死」所生的「不放逸」，確實能普遍激勵世、出世間一切善法的增長。「念死」如此，「念苦」亦然；《入行》說思惟苦諦有種種功德，其中的「厭離」順於二乘，「悲愍生死眾」適合大乘，而「羞惡樂行善」則通於人天善法；彼此不相妨礙。因此在菩提道的次第上，《廣論》把「念死」作為「共下士」的入道要門，可謂通利於三士道，完全吻合印度中觀師的主張。

或許有人會提出這樣的質疑：難道不念死就不能熏修人天善業嗎？

當然，不念死也能「隨興」熏修人天善法，但所修得的質、量必然遠遜「念死」的行者，因為不念死易致放逸、懈怠，得過且過。其實，好逸惡勞乃人之常情，若不警覺，悠悠度日，往往虛耗一生，甚至因生命荒謬、缺乏意義而沈淪、墮落。當代知名的精神科醫師兼存在主義心理學者歐文·亞隆（Irvin D. Yalom），在他厚厚兩大冊的《存在心理治療》中，就把傳統心理療法所忽略的存在議題——「死亡」，當成治療重心。在回憶錄《成為我自己》裡，他說：死亡，是焦慮的主要來源，可是在我所接受的治療中，卻從不曾被提到過，這怎麼可能呢？

研究調查指出，經歷死亡危機的人，通常會重新安排生活重心，忽視世間瑣事；對既定目標會立即採取行動，不再拖延時日；與親友相處更為坦誠，也更加珍惜。參與團體治療的癌友也表示，在面對死亡的過程中，他們更瞭解生命，也更樂於將心得與人分享。而有過瀕死經歷者，甚至對宗教較前熱忱，對別人也更加寬容與博愛。榮格就說，瀕死危機使他變得更能「承受真理」。總之，透過對死亡的省思與體認，會更深刻感受

生命的存在，促使我們的生命觀澈底改變，從而活出更真誠、充實、甚至更博愛的人生。由此可見，「念死」所帶來的心理轉化，應該是有利於三士道的。

《成佛之道·自序》說：「不念死，未嘗不能熏修人天善業。這樣（念死）的下士道，雖順於厭離的二乘，但不一定順於悲濟的大乘道。」然而這樣的見解，即便從「人間」存在治療的角度來看，也是不符實情的，恐怕難以成立。

1100

