

佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用

簡瑩儀 蔡俞鈞 夏允中*

摘要

當前悲傷復原理論大多由西方學者所創建，鮮少有含攝儒釋道觀點下的悲傷復原觀點，本篇論文則補足過往未提出將佛法智慧應用於悲傷心理治療歷程。本文先探討佛法的核心智慧為「無自性」，當人將自己的情緒、想法、肉體等部分，視為是有自性的、具有獨立且恆常存在的性質，就會產生自我執著，衍生出身心煩惱。佛法生死觀中的不執著有兩大智慧，包含正視死亡，把握時間修行以及朝向不執著，可以用來克服悲傷。從佛法智慧與悲傷復原的相關研究，則發現若能促進臨終者及其家屬朝向不執著的心態，放下對彼此的牽掛，將能協助臨終者較能安詳離世，家屬也能有較好的悲傷復原。本文接著提出佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用，包含三個心理治療目標、心理治療歷程、對心理治療師的要求、適用個案的條件以及心理治療師與個案的關係，其中心理治療歷程包含五步驟，步驟一：評估個案的不善心所（與悲傷相關的自我執著種子）與善心所（邁向不自我執著的種子），並協助其覺察自己所升起的悲傷反應中有哪些不善心所、善心所；步驟二：評估與吸收佛法智慧，治療師藉由分享佛法的生死智慧，協助個案面臨重要他人的逝世過程與逝世後的悲傷；步驟三：引導個案適時採用下列四種方法與行動，包含接納個案自己與其重要他人面對死亡所產生的情緒、協助個案在重要他人逝世前與其處理未竟事宜、鼓勵個案與其重要他人分享面對死亡的智慧與誦經助念；步驟四：減小或消除個案的不善心所，治療師陪伴個案總結在悲傷經驗中所茁壯的善心所，並鼓勵個案持續增強善心所，以削弱不善心所；步驟五：朝向自性覺醒。本文有兩大貢獻，第一是提出佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用；第二是透由佛法智慧的觀點，找出個體在面對重要他人臨終前或離世後常見的悲傷執著成因，共十三個不善心所，在心理治療中能藉由增強不自我執著的十五個善心所，來削弱這些自我執著的不善心所，協助個體悲傷復原。最後本文提出限制與未來研究方向。

關鍵字：不執著、佛教、善心所與不善心所、無自性、悲傷心理治療

簡 瑩 儀 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所

蔡 俞 鈞 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所

夏 允 中* 國立高雄師範大學諮商心理與復健諮商所、國立東華大學洄瀾學院
(shiah@nkn.edu.tw)

壹、前言

大部分人的悲傷是能自行療癒的，但是部分個體仍會出現一些悲傷調適困難，甚至是複雜性悲傷，明顯干擾其人際、工作、身心健康等生活適應功能（Burnett et al., 1997; Neimeyer et al., 2002），這時候就需要悲傷心理治療的介入，來協助個體恢復身心平衡。從失落事件發生到個體恢復身心平衡的中間時期為悲傷復原歷程，西方學者們在研究悲傷復原時，紛紛提出所觀察到的運作模式，Hamilton（2016）提及最早由 Freud 提出悲傷是個體面對失落事件的正常反應，當生者能撤回與逝者的連結，並建立新的依附關係時，才算完成悲傷復原。Kubler-Ross（1969）觀察到人的悲傷歷程會經驗五階段模式，包含否認、憤怒、討價還價、憂鬱和接受，Worden（2018）認為悲傷過程是人生發展必須學習課題，個體若能主動執行悲傷任務，包含：接受失落的事實、處理悲傷的痛苦、適應一個沒有往生者的世界、將情感從往生者身上移開並投注另一段關係、在參與新生活中找到一個和往生者永恆的連結，才能逐漸達成悲傷復原。

黃光國最早於 2009 年在美國諮商心理學會（American Counseling Association）出版的學術期刊《Counseling Psychologist》中提出心理治療師在儒釋道文化下為個案進行服務時，要特別注意文化敏感性，其中有提及將佛法智慧應用在心理治療的必要性（Hwang & Chang, 2009）。目前本土化的佛法心理治療理論有夏允中（2020）在佛法無我智慧的基礎上，所發展出來的自性覺醒心理治療理論與歷程，可用來協助被各種身心煩惱困擾著的個案，以及王明雯（2020）提出以禪宗心性觀的智慧為基礎來建立自性認同、實踐自性潛能等自我修養方式，可應用於增進特教生的心理健康。

其次，現今本土化的悲傷療癒理論則有李秉倫等人（2015）所提出的儒家關係主義和諧哀傷療癒理論，以及鍾文佳等人（2019）提出儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式，兩者皆提及在協助悲傷失落的當事人時，陪伴其找到與「天鬼神」、「往生者」關係間的和諧平衡，是促進悲傷調節的重要因素。

然而，前述的學者們並未以佛法智慧中的不執著觀點來看待悲傷，因此本文就是要來補足此限制，期待了解不執著在協助個體面對失去親人的悲傷失落時，治療師能採取的佛法智慧觀點與介入。佛法智慧中對於人的生死有其獨樹一幟的觀點，認為人應該正視死亡，把握時間自我修養（宗喀巴大師，1405/2009），讓自己朝向不執著的境界才可以轉化悲傷（Shiah, 2016），除了能提供人更廣闊的觀點看待生死，甚至可能引發對自己與他人有長遠利益的修養行為，達成悲傷復原以及更多內在的平靜與滿足。

近年來黃光國呼籲國內諮商心理師與當事人進行合作時，須考量其身處儒釋道文化脈絡的影響，尤其佛法智慧又深植華人文化（Hwang & Chang, 2009），因此佛法智慧非常適合作為悲傷心理治療理論。其次，夏允中曾提出英文版無我理論，認為佛法智慧

可在任何文化中被應用 (Shiah, 2016)，此點可從近年來汲取於佛法智慧的與正念相關的
心理治療法在全球各地被推行，以及產生諸多正向療效可驗證 (Brown et al., 2007; Brown
& Ryan, 2003; Khoury et al., 2015)。基於以上兩點，本文所提出佛法智慧中的不執著在
悲傷心理治療歷程的應用適用於台灣。

此外，本文所提出之模式，除了可用來協助一般悲傷調適困難的個案外，仍可依治
療師之訓練與執業場域應用於協助複雜性悲傷個案。其次，由於個案需要進行長期的不
執著修養，轉化悲傷等自我執著煩惱的能力才會深化及穩固，這對個案來說也是一種能
協助其正向人格重建與統整的心理治療，故本文將佛法智慧的不執著應用範圍定義於悲
傷心理治療。

以下，本文將依序介紹佛法的核心智慧：無自性、佛法智慧中的痛苦根源：自我執
著、佛法生死觀的智慧、悲傷執著的成因與解決方法、佛法智慧與悲傷復原的相關研究，
最後則改編自夏允中 (2020) 佛法自性覺醒心理治療歷程，而提出悲傷心理治療歷程來
說明如何應用佛法智慧中的不執著。

貳、佛法的核心智慧：無自性

自性一詞的定義，源自於漢傳佛教的第一部經典壇經中的一個故事：六祖禪宗惠能
在理解五祖禪宗弘忍給他的暗示後，半夜依約來到五祖禪宗的房間，五祖禪宗特別為他
開示《金剛經》，當念到：「應無所住而生其心」時，六祖禪宗完全徹底地自性覺醒，並
說出以下五句話來說明自性為：「何期自性本自清淨！何期自性本不生滅！何期自性本
自具足！何期自性本無動搖！何期自性能生萬法！」

相對於西方一神文明下的自我觀，重視維護、滿足與強化自我 (Cohen & Hill, 2007)，
佛法的核心智慧則為無自性，意指無任何人、事、物能獨立且恆常存在，相信透由解構、
削弱自我的執著，也就是弱化以為有不變或獨立存在的自我感，並在生活中積極地運用
無自性的自我，進行符合佛法智慧的修養，而能逐漸恢復我們原來的本性，因而最終能
達到個人與環境之間的和諧關係，協助個人即使在遇到困境時，依然可維持良好的心理
社會平衡 (夏允中，2020；黃光國等人，2016)。

無自性涵蓋的佛法智慧有「無常」與「無我」，「無常」意指萬物萬事都依循成、住、
壞、空四階段無始無終地反覆循環，唯一的不變就是沒有任何人、事、物是永恆不變
的 (一行禪師，2008/2017；索甲仁波切，1992/2006)。達賴喇嘛提到佛陀解釋「十二
緣起」時說道：「此有故彼有，此生故彼生。」 (第十四世達賴喇嘛，2020/2020)，此
句話揭示當我們深入地觀察無常時，就會發現所有人、事、物皆符合緣起緣滅，一切
都是由眾多我們難以全面洞悉的因緣交互作用下，暫時聚合及生成眼前此刻所接觸的
現象，因此當任一因緣變化，原有的現象也會隨之改變，甚至最終消逝 (Shiah, 2016)。

「無我」則意指沒有任何事物具有獨立存在或自我，任何事物都必須與其他一切相互依存（一行禪師，2008/2017；第十四世達賴喇嘛，2015/2015），像是花必須由陽光、空氣、水、土壤、園丁等構成，並沒有所謂的有一個獨立的花的概念或物質而存在；每一個「我」也必須依靠許多非人類的成分才能存在，包括陽光、空氣、水、森林、河川、山脈、動物、植物等，因此也沒有獨立的我的概念或物質存在著（夏允中等人，2018；第十四世達賴喇嘛，2020/2020），若把所有人、事、物的所有組成元素追溯到源頭，就會發現原本所討論的人、事、物的概念早已不存在（一行禪師，2008/2017）；《金剛經》：「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來。…」因此我們眼前所有人、事、物的相都是虛妄的，一切皆為緣起性空（Shiah, 2016; Shiah, 2021）。

綜合來看，我們會發現無常、無我的內涵是一致的，因為所有事物無法在相續的兩個剎那間維持不變，因此無任何事物可稱為恆常不變的「我」。佛法認為個體要如何維持身心安樂，甚至是達到終極圓滿的平靜與快樂，全都需要立基於無常、無我的原則，也就是無任何一人、事、物獨立且恆常存在的「無自性」核心智慧的思維與實踐，才能逐步完成。

參、佛法智慧中的痛苦根源：自我執著

根據《雜阿含經》及《阿毘達磨》中提及「執著」意指對想法、感覺、人、事、物緊抓不放，並認為人所有的煩惱情緒都根源自執著的信念。《入中論》云：「慧見煩惱諸過患，皆從薩迦耶見生，由了知我是彼境，故瑜伽師先破我。」此處薩迦耶見意為執著，是指個體將所擁有的情緒、想法、心理機制、意識、肉體等，視為這是「我」的信念，並認為這個「我」具有「自性」的獨立且恆常存在的性質，而當個體以自認為獨立且恆常存在的「我」緊緊抓取某人、事、物，且無法鬆綁時，就會產生煩惱情緒。也由於執著的概念是建立在相信「我」獨立且永遠真實存在的基礎上，所以又稱作「我執」、「自我執著」。

《釋量論》云：「有我則知他，我他分執瞋，由此等相繫，起一切過失。」說明了當自我執著產生時，會開始以自我的觀點區別自己與他人，符合我心意的就產生貪戀，違逆我所期待的就升起瞋怒的信念，造化出種種煩惱情緒。佛法中還發現執著其實遍佈在我們人生的眾多時刻，像是當我們產生自我執著，認定有一個獨立且永恆的我存在時（我相），會造化出分別心，從種族、親疏、年齡、性別、膚色、貧富、美醜等標準來看待及區別其他個體（人相），甚至類化此模式，也以分別心看待、對待其他動物、植物等，難以平等對待及關心其他生命，如此會窄化、扭曲人認識世界的視角，認為自己的生命以出生為起點，以死亡為終點，因而喜生厭死（壽者相），因此《金剛經》向我們揭示應「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」練習放下對以上四者的執著。

《雜阿含經》亦提及「...色無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是觀者，名真實正觀。如是受、想、行、識無常，無常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。...」意為人因色、受、想、行、識，此五蘊而執著於有形之物（色），才產生煩惱與痛苦，然而不論五蘊或前述具有「相」的我、人、眾生、壽者都是屬於本質無自性的有形之物，若我們緊緊抓著，並以扭曲偏頗的視角看待，除了會讓人當下身心失衡外，若此狀況反覆發生，煩惱對個體的身心影響將可能越來越強烈，最後做出傷害自己與他人的行為（第十四世達賴喇嘛，2012/2012）。因此，佛法認為若要徹底解決煩惱情緒，就必須採取破除自我執著的方法，將內心逐步調整至不執著的狀態（第十四世達賴喇嘛，2017/2017a）。

不執著（nonattachment）在西方學者 Sahdra 等人（2010）的定義中是一種擁有彈性（psychological flexibility）及不固著（lack of fixation）的心理狀態，使個體並不會僵固（not being stuck or fixated）於其所感知的對象（sensory objects），包含人、事、物、環境、想法或意念等，但並非意味著疏離、冷漠、不參與，而是關注當下所知覺的對象時並不攀附（grasping）、不貪著（clinging），接納此時卻不多作反應（Sahdra et al., 2010）。一個具有不執著心理狀態的人，在待人處事時較不會固著於事情表面的想法或意念，能看清楚自己真正重視的是什麼，因此更能自主地做出選擇，不需要透由外在事物或對象來滿足心理需要（Sahdra & Shaver, 2013）。

然而，比起西方學者對不執著的理解，源自東方佛法智慧中的「不執著」則須以佛法無自性的脈絡來作更深入詮釋，意指個體透由思維無自性的智慧，並落實在每一個生活的當下，不僵化在某種思考觀點上、固著在某種經驗模式，練習放下對人、事、物能恆常不變的錯誤認知連結，並能以佛法的生死觀來理解生命（一行禪師，2008/2017；索甲仁波切，1992/2006），而獲得更多內在的平靜與滿足。甚至當我們能更進一步不執著於有、無、生、死、存在、不存在等所有的分別與概念，如《心經》云：「色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。」將能更深刻地體會生命，了解所有存在的事物本質皆為空，逐步朝向佛法所認為真實且永恆的快樂，達到無我境界（第十四世達賴喇嘛，2015/2015）。因此，「不執著」可說是建立在佛法空性智慧上的生死認知、人生態度與修養方式。

佛法智慧認為當人不能理解或接受無自性的一切人事物運作法則時，將容易產生自我執著，衍生出身心煩惱，不執著則是當人理解此無自性的生命真相後，所採取的最能讓人感到內在平靜、滿足的視角與行動。因此本文將主要採用以消除自我執著來處理人生最不能接受的死亡事實產生的執著與其所帶來的悲傷。

肆、佛法生死觀的智慧

佛法的核心精神，其實就是一套教導人面對生死的智慧，其根源於兩千五百多年前在印度北方的小國迦毘羅衛，當時的悉達多王子因為有感於自己與眾生在生、老、病、死中不斷受苦，為了徹底解決這個問題，他決心捨棄王室的一切，走上修行，經過許多世的修練，最終在西元前六世紀達到自性覺醒的境界（一行禪師，2006/2016）。

佛陀及其弟子、歷代祖師，將其修行成佛的知識與實踐方法傳承至今，仍不斷地被許多人們重視與學習著，期待人能以此智慧持續精進內在修養、削弱煩惱，獲得更穩定平靜的力量，以更全面的視角看待及處理重要他人與自己的死亡。經本文整理後，認為佛法看待生死有兩大智慧：

一、正視死亡，把握時間自我修養

《菩提道次第廣論》是被普遍認定能掌握佛法「文化系統」的早期經典之一（夏允中，2018；第十四世達賴喇嘛，2012），當中記載著珍貴的佛法智慧原貌與深層智慧。而在《菩提道次第廣論》中強調我們應該透由「思決定死」、「死無定期」、「死時除法而外餘皆無益」三根本之九個因相，來體認與修習「念死無常」，以好好為死亡做準備（宗喀巴大師，1405/2009）。以下將分別說明「思決定死」第一根本之第一至三因相、「死無定期」第二根本之第一至三因相與「死時除法而外餘皆無益」第三根本之第一至三因相：

（一）第一根本——思決定死的第一至第三因相

思決定死的第一因相為「思惟死主決定當來，此復無緣能令卻退者。」意指人必定會面臨死亡，沒有任何因緣可以阻止死亡的發生，而當年已修行至圓滿智慧的佛陀也示現涅槃相，離開世間，以警醒世人。

思決定死的第二因相為《入行論》提到「晝夜無暫停，此受恆損減，亦無餘可添，我何能不死？」描述著人從出生以來，性命就不分晝夜、時時刻刻都在持續流逝，每一秒過後，我們就離死亡更近一步，但我們卻鮮少正視這個真相。《普賢菩薩警眾偈》亦云：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？」，也警示人們生命將隨著時間一天天的流逝，若不正視此一真相，屆時當死亡降臨時就像魚兒失去水的滋養，等著我們的只有痛苦的垂死掙扎。

思決定死的第三因相為「思於生時亦無閒暇修行妙法，決定死者。」則反映了大多數人常努力為了學業、家庭、事業打拼了大半輩子，但因此沒能騰出時間好好修行，導致當無常的死亡發生時，總是措手不及，徒留諸多遺憾（宗喀巴大師，1405/2009）。

（二）第二根本——死無定期的第一至第三因相

死無定期的第一因相為雖然大多數人能從人類平均壽命推估自己可能活多久，但仍

不知道自己確切的死亡時間，因此人常常努力累積此生的各種所需，就忘了也需要為死亡乃至於下一生作好準備。

死無定期的第二因相為維持生命續存的「活緣甚少，但死緣極多」，佛教認為不論活緣或死緣皆由許多不同的因緣形成，然而這些因緣何時俱足、何時消滅，卻不得而知。我們也許會將進食視為我們可掌控的活緣，然而目前許多食物都有化學添加物或農藥殘留的問題，若不小心，我們原本以為的活緣，實際上卻可能是死緣。

死無定期的第三因相，則是認為一旦死緣俱足，人的身體是禁不起打擊，只能任由死緣主宰的。即使身體目前因四大元素（地、水、火、風）的平衡而健康，但身體形成時同時也已經擁有耗損它的因緣，只是不知何時死緣俱足，所以我們大部分人可以說是死無定期。

在佛法念死無常的修習中，思惟死無定期的這三個因相通常最能啟發人的動機，從此刻就開始修習正法來自我修養，因此可多加思惟（宗喀巴大師，1405/2009）。

（三）第三根本——死時除法而外餘皆無益的第一至第三因相

死時除法而外餘皆無益的第一至第三因相，分別是思維死亡來臨時，我們被迫捨棄所有親友，親友即使深愛我們，也無法給予我們任何協助挽救生命；其次，則是思維死亡時，我們再怎麼珍惜喜愛的財物，也無法帶走，同時對我們的死亡也無一幫助；最後，就是思維死亡時，我們使用了好幾十年的身體也無法帶走，死亡無情地迫使我們與此世努力經營與維護的所有的一切分離，當下對我們有幫助的，只有自己良善的心念，能跟隨意識的續流到後世，因此認真學習佛法，並努力修善斷惡，才能真正幫助自己（宗喀巴大師，1405/2009）。

念死無常的根本一到根本三，為人們揭示大多數人習慣性忽略死亡的真相，並循序漸進地介紹死亡的必然性、難以掌控性，以及其所帶來的痛苦，因此佛法建議人們可透由死隨念，在生活中時常提醒自己：「每一個生命都將面臨死亡，我也不例外、死亡降臨的時間充滿不確定性」，來維持人們學習佛法智慧的動力。帕澳禪師（2009）亦提及不淨觀（梵語：a-śubhā-smṛti，巴利語：asubhānupassin）的練習，包含思維人類身體的組成、觀想人類在死亡後，身體逐漸腐敗、被大自然分解消失的過程，是認識死亡真相更進階的練習，被認為是幫助人對治貪欲，放下對在生命消逝後，所有帶不走的人、事、物的好方法。以上這些概念本文都會包含到後續會說明的悲傷心理治療歷程中。

二、朝向不執著，才可以轉化悲傷

佛法認為若個體在生活中緊抓著本質無自性的人、事、物，陷入自我執著的狀態中，僵化於某一個看待人我與世界的觀點，將會產生更多煩惱與痛苦（Hwang & Chang, 2009），

因此執著或逃避人不會死與執著在逝去的人身上，都會造成悲傷的來源，自我執著造成的原因可以用佛法智慧當中的「十二因緣」，來簡要說明：

龍樹菩薩所著的《大智度論》中提到：「十二因緣生法，種種法門能巧說，煩惱、業、事法，次第展轉相續生，是名十二因緣。是中無明、愛、取三事，名煩惱；行、有、二事，名為業；餘七分，名為體事。是十二因緣，初二，過去世攝，後二，未來世攝，中八，現前世攝。是略說三事，煩惱、業、苦，是三事展轉更互為因緣：是煩惱業因緣，業苦因緣，苦苦因緣，苦煩惱因緣，煩惱業因緣，業苦因緣，苦苦因緣，是名展轉更互為因緣。」從以上引述，可瞭解到龍樹菩薩將十二因緣，以時間向度分為過去、現在及未來三世，這是因為緣起性空，因為自性的本質是空的，然後因緣聚合，產生了自我的意識，所以佛法認為自我意識的存在是從過去來到現在，並會繼續往未來延續（第十四世達賴喇嘛，2012），其中諸行屬於過去世；識、名色、六入、觸、受、愛、取、有無屬於現在世；生、老死屬於未來世，三世會不斷地往前輪轉。無明意指自我的意識蒙蔽了自性，處於不是自性本空的境界（第十四世達賴喇嘛，2012; Shiah, 2016），我們在過去累世因對無自性的萬事萬物運行真相沒有理解所形成的自我執著，將導致我們在身、口、意（心念）上執著於某些人、事、物，並造化出相對應的無明狀態，無明狀態接著形成業（諸行），因此產生了這輩子的識（業識），識而生名色（心理與物質現象）、名色而生六入（眼、耳、鼻、舌、身、意）、六入而生觸（外境接觸）、觸而生受（苦、樂的感受）、受而產生愛（對境產生厭離或愛欲）、愛而產生取（追求、執取）、取而產生有無（業因完成）。如此，自我執著會不斷地輪迴，要打破這樣的輪迴的唯一方法就是在「受」的階段，不用自我執著方法來接收與解釋所面對的情境（Shiah, 2021）。因此本文要利用這個原理來朝向不執著的感受境界，才可以轉化悲傷。

死亡可說是人類所有執著人、事、物的最大毀滅，令人感到強烈的恐懼，尤其會對臨終者及其家屬產生極端的痛苦（夏允中、越建東，2012），這些心理與生理痛苦，包含了「種種身心燒燃」之苦（大目犍連尊者，659/2011）與遍布「身心壯熱煩惱憂戚」的強烈感受（佛陀再傳弟子，398/2011）。

消除自我執著可以採用消除自我執著的種子與增強自我不執著的善種子，這些種子在佛法稱作心所（洛桑嘉措，2012），當一個人能在生活中保持自我覺察，善用無自性的特性，持續壯大善心所來累積內在的平靜與滿足，削弱不善心所來減少煩惱憂愁，來改變有無限可能的自我，來實踐不執著及利他的修養，平時生活中將能感受到更多的內在平靜與滿足，才更能在死亡的巨大失落真正來臨時，因為早已有所準備，所以不會感到手足無措（索甲仁波切，1992/2006），不需要藉由執著、緊抓著某些人、事、物來自我安慰，而是較能無所畏懼地放下必定要割捨的人、事、物，較能安詳平靜地離世（第十四世達賴喇嘛，2015/2015）。

綜合以上，我們可以發現佛法視死亡為人類無法逃避的終極失落經驗，同時也提出

了解解決受苦的修養方法，就是破除無明的自我執著。因此，不執著可說是蘊含佛法智慧的生死認知與人生態度的實踐策略，不論從生命的哪一個階段，即使是臨終前開始練習不執著的修行，都能有機會轉化自己的悲傷煩惱。故本文以不執著作為協助個體解脫愛別離苦所引來的各種悲傷調適困難及複雜性悲傷。

朝向不執著的實際操作部分是削弱不善心所與增強善心所，因此本文接著說明此部分。

伍、悲傷執著的成因與解決方法：削弱十三個成因（不善心所）與增強十五個善心所

失去重要的人、事、物，對許多人來說都會在身體、情緒、認知上產生一連串的失落反應（Bowlby, 1998），提出階段論、任務論的西方學者認為這些反應大多數為否認、憤怒、逃避、憂鬱、悲傷、想念、不捨、罪惡感（Kastenbaum, 2008; Kubler-Ross & Kessler, 2005; Worden, 2018），而在本土儒釋道信仰下的個體，面對親人臨終前或離世後也會出現相似的悲傷、憤怒、自責、罪惡感（釋岳慧等人，2008）與不捨不忍（萬金川，2000），同時亦有學者指出國人比起其他文化脈絡下的個體，在面對重要他人臨終前或離世後可能會出現較多的擔心掛念、失依不完整感、害怕恐懼等悲傷表現（李秉倫等人，2015；何長珠，2008）。

佛法認為人有 24 個不善心所，這是造成我們執著與不愉快情緒的成因，從佛法角度來看，面對重要他人臨終前或離世後，個體所出現的悲傷等非常不愉快的情緒，都是自我執著，若可以從削弱這些自我執著的種子（不善心所）著手，將能減少悲傷等情緒的增長。綜合前述的探討，在佛法的 24 個不善心所中，我們試找出國人在失落經驗中較常有的悲傷、憤怒、自責、不捨、擔心掛念、失依不完整感、害怕恐懼等情緒，並整理出來造成這些悲傷情緒的成因共有 13 個不善心所，詳細的說明請見（表 1）。據我們所知，本文是首次將悲傷的成因用佛法智慧中的 13 個不善心所來詳細說明。

表 1

悲傷成因的不善心所

不善心所名稱	意涵
忿	忿忿不平，對不順己的境界，因為氣怒甚至發生暴惡的行為。例如：面對重要他人臨終前或離世後，個體可能會感受到被拋棄、失去依靠，進而產生憤怒的情緒，甚至做出傷害自己或他人的行為。
惱	惱怒，惱羞成怒，起瞋恨心，追想過去或現在不悅的境界，而產生懊惱煩悶的心理。例如：面對重要他人臨終前或離世後，

	可能會讓人一直想到未來自己會失去依靠，沒有對方該如何繼續生活下去，或者非常擔心親人往生的去處，而備感煩悶懊惱。
嫉	嫉妒，對他人的長處生起不悅的心理或嫉妒別人所擁有的財物與東西。例如：個體可能會覺得為何是我的重要他人生病、死亡，嫉妒其他人的重要他人長壽、有健康的身體。
無慚	恬不知恥，無內心反省能力，對於自己的過錯不知羞恥的心理。對於好的行為或諸事功德善事不欽慕崇敬，對於賢人師長輕慢不服。例如：個體原先沒有對其重要他人負起照顧、撫養責任，然而在其重要他人臨終前或離世後，仍依然故我，不聞不問。
無愧	恣意行惡，不顧佛法的智慧所勸戒不要做的行為。例如：個體在重要他人臨終前或離世後，仍然不聽從重要他人的勸告，執意持續從事非法且不符合佛法智慧中的五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒）的行為。
不信	內心不清淨，對於佛法不能接受與樂於學習。例如：因個體還不能接受與樂於學習佛法中關於死亡的智慧，因而面對重要他人的離世或臨終前的階段，備感慌張無措，不知道如何面對。
懈怠	懶惰不精進於自性的覺醒。例如：當一直沉浸在重要他人離世或臨終前的悲傷、自責、憤怒、無依靠的情緒中，個體很可能就會忘卻應該持續串習的智慧。
昏沉	兩眼無神，沒有正確的佛法智慧，使身心萎靡頹喪、昏昧、沈鬱，而喪失積極進取自性覺醒的行為。例如：當個體持續陷入重要他人的離世或臨終前的悲傷、罪惡感、孤單的情緒時，可能會導致個體身心昏沉、憂鬱，而減退學習佛法智慧的動力。
掉舉	妄想紛飛，想一些好笑或慾望的事，貪求慾望所帶來的快樂，令心浮動不安。例如：個體在重要他人臨終前或離世後，可能出現處心積慮爭奪其遺產，而並不關注如何協助重要他人放下罣礙與安詳離世。
失念	不能經常或時時刻刻將意念、動機、注意、認知、情緒與行為與煩惱情緒產生的原理及佛法的智慧的標準來進行比對，並盡全力來消除這樣的差距。例如：當重要他人臨終前或離世後的悲傷、罪惡感、孤單、憤怒等情緒一直存在時，可能會讓個體難以時時刻刻覺察自己的內在狀態，以及運用佛法智慧來轉化自己的悲傷煩惱。
散亂	妄想紛飛，沒有明確對象，想東想西，念頭分散造成疲於奔命

	例如：在重要他人臨終前或離世後，個體內在可能一直盤旋著擔心逝者的去處、自責沒有盡到孝道、未來自己失去依靠，該何去何從等的想法，身心備感疲憊與苦惱。
不正知	沒有正確佛法的智慧。例如：在重要他人臨終前或離世後，可能因為尚未接觸佛法智慧，或者沒有正確理解、不夠熟悉佛法智慧，再加上失去的親人的身心衝擊，因而難以在當下運用佛法智慧幫助自己與重要他人。
睡眠	耽嗜睡眠。例如：當重要他人的離世或臨終前因悲傷而導致憂鬱，出現睡太多、睡眠品質下降，而影響自己身心健康。

（改編自夏允中，2020）

同時，佛法認為人的心緒中也擁有 15 個善心所，善心所則是能讓人邁向平靜、滿足、不執著境界的種子，只要個體在失落經驗中，持續接觸與實踐佛法的生死智慧，來澆灌不自我執著的善心所，將能削弱造成悲傷的不善心所，詳細的說明請見（表 2）。

表 2

15 個善心所

善心所 名稱	意涵
信	透過每日精進地學習與實踐佛法智慧，便會減少煩擾與增加內心的平靜與滿足，這樣的結果可以慢慢的對自性覺醒修練增加信心。例如：因重要他人即將離逝或已離世帶來的衝擊、反思，個體下定決心要每天都串習佛法的自我修養，讓自己能獲得較多身心平靜與滿足，也因此再增強個體持續運用佛法，進行自我修養的信心。
慚	自己有反省能力，對於自己的過錯會產生羞恥的心理。對於好的行為或諸事功德善事會欽慕崇敬。例如：對重要他人的即將離逝或已離世，個體可能會反省自己在過去大多時間很少好好陪伴、照顧對方，因而覺得愧對至親，而決定在重要他人離世前好好陪伴、照顧對方，或在其離世後省思到好好陪伴、照顧身邊的人是很重要的。
愧	自己有了過咎，面對他人時覺得羞愧。對於做了佛法的智慧所勸戒不要做的行為會感到羞恥。例如：個體在重要他人臨終前或離世後，反省自己過往不符合佛法智慧中的五戒（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒）的行為，對養育自己的重要他人備感羞愧，並決心改過讓重要他人放心，也讓自己有重新開始的未來。

無貪	對所有境界與萬源沒有貪愛。例如：個體面對重要他人的即將離逝或已離世，可能會反省到自己應把握當下後，就練習放下對重要他人的愛戀、不捨與執著，才能協助其安詳離世，同時也幫助自己內在得到更多平靜，而有繼續投入生活的動力。
無嗔	遭逢不順己意的境界時，心中不生瞋恨煩惱。例如：個體面對親人的即將離逝或已離世，努力用佛法智慧來調伏的自我執著，以減少對重要他人、自己與周遭人產生的瞋恨煩惱，維持身心平衡。
無癡	完全明白佛法的智慧。例如：當個體處於完全明白佛法智慧的境界時，將能運用佛法智慧，在面對重要他人臨終前或離世後，給予重要他人、自己與周遭人適當的幫助。
精進	努力修養自性覺性，邁向自性覺醒。例如：個體透由時時刻刻專注在佛法智慧的自性覺醒修養，來面對重要他人即將離世或已離世的悲傷煩惱。
輕安	身心輕快安適，對所緣的境界優遊祥和的精神作用。輕安主要是在禪定中獲得，能使修習持續進行。例如：個體運用在禪定中獲得的輕安，來讓自己有更穩定、平靜的身心狀態來處理重要他人即將離世或離世後的悲傷經驗。
不放逸	不會只顧享樂，不放縱身心而專心精勤於自性覺醒。例如：個體透由適當拒絕享樂的邀約、削弱內在紛亂的欲望，來更全心專注在佛法智慧的修養，以面對其重要他人逝世前與逝世後的悲傷煩惱。
行舍	遠離昏沈、掉舉，住於寂靜，而能不浮不沈，保持平等正直的境界。例如：個體運用佛法智慧讓自己遠離悲傷煩惱的圍繞或其他紛亂的欲望，讓自己保持身心平靜，而能更穩定地來處理重要他人離世前與離世後的相關事宜。
不害	不會有害人與損惱他人的想法與動作。例如：個體運用佛法智慧來幫助自己面對悲傷煩惱，而較少或沒有產生害人與損惱他人的想法與行為。
睡眠	充足的睡眠。例如：有充分地休息，才能讓身心擁有好的狀態來精進佛法的學習，以持續削弱自我執著與悲傷煩惱。
後悔	做了沒有依據佛法智慧之事，而備感後悔。例如：個體在重要他人臨終前或離世後的經驗中，作了符合前述十三個不善心所造成的悲傷煩惱，而覺得後悔，因而決定精進學習與實踐佛法智慧。
尋	對事理粗略的思考，例如：個體嘗試接觸佛法智慧來幫助自己的喪親之痛或協助親人善終。

伺	能細心伺察思考，例如：個體練習透由佛法智慧來轉化自己的不善心所。
---	----------------------------------

（改編自夏允中，2020）

上述朝向不執著境界的實際操作部分，本文將納入到下面的悲傷心理治療歷程中詳細說明。

陸、佛法智慧與悲傷復原的相關研究

佛法認為死亡不是生命的結束，則是下一個階段生命的開始，而每個階段的心性成長會直接影響下個階段的去處，因此千年以來無論在漢傳或藏傳佛教中都很重視瀕死過程中放下執著、專注心念的引導，以及在往生者離世四十九天內、透由誦持經典、說法開示、法會來協助往生者提升正念、安詳離世的機率（李秉倫等人，2015；索甲仁波切，1992/2006），這樣的傳承同時也在安撫喪親者上扮演重要的角色（釋滿祥等人，2006）。因此，目前國內研究佛法與悲傷療癒的學者，投入較多的也是如何應用上述佛法智慧中的不執著，來協助臨終者安詳離世，以及緩和臨終者家屬的悲傷，以下分為臨終者及臨終者家屬兩部分來作說明：

一、對臨終者的協助

目前國內大多由受過特別訓練的臨床法師為臨終者進行臨終前的心念引導，來協助臨終者能放下更多自我執著（釋宗惇等人，2004）。臨終前的心念引導主要分為兩個部分：第一部分法師會依照臨終者的背景與特質來教導佛法智慧，首先可協助臨終者接受身心逐漸衰敗、逐步邁向死亡的事實，像是引導臨終者了解生死的必然性、死亡只是生命的過程，並非終點（釋宗惇等人，2004），上述佛法智慧的觀點能協助安頓臨終者對於死亡的恐懼，讓死亡變得較能讓人接受；第二部分則是幫助臨終者提起力量面對死亡，包含帶領臨終者理解生命本質在於心的延續、陪伴臨終者作生命意義與善行的回顧、練習表達對於家人的情感、掛念以好好道別，因而能協助其盡量放下所有罣礙（索甲仁波切，1992/2006），以及教導臨終者，根據中陰聞教得度記載，在死亡過程中內分解與外分解會出現的身心感受，以及可能看見來自深層心性的諸多聲光顯現，若逝者能保持放鬆、開放的心專注念佛，將能穿越身體衰敗與心性迸發時的恐懼與渾沌，被自己堅定且光明的心念引導往生至淨土，超越生死輪迴（第十四世達賴喇嘛，2017/2017b），倘若要死亡真的是個終點，在佛法智慧中也被視為是個良善的終點，因為代表著個體已經脫離了這個世界的無限輪迴，讓臨終者對於未知的死亡歷程有更多瞭解與放心，較能安詳地

面對此生的結束。

二、對臨終者家屬的協助

臨終者家屬也是臨床法師所關懷的對象，法師會視狀況一起教導臨終者及其家屬面對死亡的佛法智慧，讓家屬能逐漸接納臨終者即將死亡的事實，並讓臨終者理解家屬對其死亡的接納、鼓勵家屬陪伴臨終者處理其仍放不下心的事物、鼓勵家屬表達對臨終者的感恩以及好好道別（索甲仁波切，1992/2006）。而在法師離開後，家屬若能持續的陪伴臨終者誦經念佛，也會協助其能更平靜、無畏面對即將來臨的死亡以及後續死亡的過程，此歷程的參與也能發揮撫平家屬悲痛、思念或愧疚等情緒的作用（釋滿祥等人，2006）。此外，無論是臨終前或臨終後誦經助念相關的佛事，也提供遺族團圓，再次凝聚家庭關係的機會，甚至得以緩和、化解成員間原有的衝突。因此，誦經助念等相關的佛事，除了是生者對臨終者或逝者的孝思或補償，也有促進喪親家屬彼此支持與連結、延續家庭倫理的功能（釋滿祥等人，2006）。

綜合以上實徵研究，發現若能促進臨終者及其家屬朝向不執著的境界，放下對彼此的牽掛，將能協助臨終者善終，家屬也能有較好的悲傷復原。所以本文也合理推論，若我們採用削弱不善心所、增強善心所的方式，將能協助個體減輕重要他人離世前或離世後的悲傷煩惱，這也是本文最重要的部分，以下接著提出佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用。

柒、不執著在悲傷心理治療歷程的應用

一、心理治療目標

個體若要達到完全不執著的自性覺醒境界可能會需要經歷很漫長的時間，因此治療師可參考下列的三個治療目標，來循序漸進地協助正在面對重要他人臨終前或是其重要他人已經逝世後的悲傷個案，分別為：

- （一）先協助個案緩和其悲傷、自責、憤怒、擔心掛念等症狀，當個案的身心狀態較平靜舒坦時後，再鼓勵個案在治療歷程中邁向更高品質與穩定的快樂。
- （二）鼓勵個案為自己安排聽聞自性覺醒或佛法智慧的計畫，同時也開始在生活中培養、實踐對他人的慈悲心。
- （三）協助個案建立履行佛法智慧的修養習慣，一點一滴逐步地往不執著的自性覺醒目標邁向。

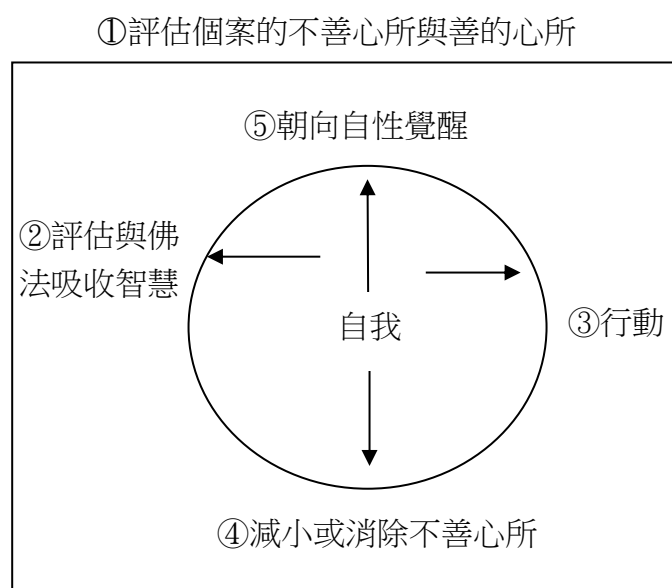
二、心理治療歷程

Coelho 等人（2018）、陳增穎（2017）指出在預期性悲傷的狀況下，個體比起非預期性悲傷的狀況，更可能多出時間來做好面對重要他人即將逝世的心理準備，因此在個體得知重要他人餘日不多到其真正往生的這段期間，若能好好珍惜、運用，將有助於個體在重要他人真正離世後的悲傷復原（葉忻瑜、黃獻樑、蔡兆勳，2016），而前述佛法智慧與悲傷復原相關研究中也發現，若能促進臨終者及其家屬朝向不執著的心態，較能協助臨終者安詳離世，家屬也能有較佳的悲傷復原。因此，除了臨終後，本文也會討論如何應用佛法智慧中的不執著來協助個體面對在其重要他人臨終前的預期性悲傷。

當要採用佛法智慧中的不執著在悲傷治療中來協助個體時，如同其他心理諮商學派的觀點與介入，治療師需要尊重個案當下的內外狀態，提供循序漸進的陪伴，以及安排適當的心理治療歷程。因此，本文考量夏允中（2020）所提出的自性覺醒心理治療歷程，其核心概念為協助個體逐步轉化自我執著的不善心，而朝向不執著的善心所，符合本文期待將佛法智慧中的不執著應用在悲傷心理治療的討論架構，故以下將改編夏允中（2020）的自性覺醒心理治療五步驟歷程（如圖 1）來說明。

圖 1

自性覺醒心理治療五個步驟歷程



（改編夏允中，2020）

（一）步驟一評估個案的不善心所（與悲傷有關的自我執著種子）與善心所（邁向不自我執著的種子）

治療師在建立關係、蒐集資訊的過程中，能一邊觀察個案的身心狀況，評估個案的

不善心所（與悲傷有關的自我執著種子）及善心所（邁向不自我執著的種子），並透過好好地同理、理解個案的情緒，等到對方悲傷等情緒較緩和後，再協助其覺察是哪些自我執著的不善心所導致他／她目前的煩惱情緒，以及他／她的內在蘊藏著哪些不自我執著的善心所，能用來幫助自己遠離悲傷煩惱。

此外，治療師須特別留意的是每個個案會有不同造成悲傷的成因組合，因此，治療師應針對不同個案的組合來提出適切的治療計畫，除了用強化不自我執著的十五個善心所來協助個案減少造成悲傷的不善心所外，也能鼓勵個案在生活中多練習夏允中（2020）所提出的佛法自性覺醒心理治療理論與心理治療歷程中能削弱自我執著的不善心所的另外七種技術分別為：利於自性覺醒的居家環境、死亡的真相智慧與死隨念、不淨觀的靜坐與死隨念、止的靜坐、慈悲心的智慧與技術、養成日常好的行為習慣來增加自性覺醒的資糧、閱讀佛法智慧的小故事進行自我省思與實踐。

（二）步驟二評估與吸收佛法智慧

第二階段則是延續第一階段，治療師可以適當和個案教導佛法中的生死智慧，以協助個案滋養朝向不執著的善心所，並削弱自我執著的不善心所。具體的介入可包含：向個案教導佛法智慧念死無常中認為人必定會死、死亡有其不可掌控性、每一個生命都必須要練習面對死亡，這也是無自性的生命運作法則，協助個案逐漸接納其重要他人必然、即將死亡或已死亡的事實，其次，治療師可視個案接受度接著教導個案認識佛法智慧中的十二因緣以及《菩提道次第廣論》中的「思決定死」、「死無定期」、「死時除法而外餘皆無益」三根本之九個因相，同時，也能善用佛法智慧中的故事與箴言，最大目標是讓個案理解佛陀所揭示的「生亦何喜，死亦何悲，向死而生，不念過去，不畏將來」，死亡並非生命的終點而是中繼站，人可以從現在此刻就開始能以較不執著、平靜、光明的心態來面對死亡。如此一來，便可能協助個案從擔心自己將永遠與親人失去連結、親人死後的去向，認為自己卻無法為親人做任何幫忙的較多悲傷、自責、無力、掛念等這些被視為自我執著的負面情緒中，逐漸轉換成朝向不執著的境界，也因此能有更多力量來協助其重要他人安詳離世（釋宗惇等人，2004）。

（三）步驟三依據佛法智慧採取行動

若個案的心態能逐漸轉換成為了緩和其重要他人的身心痛苦、協助其較能安詳離世。倘若個案的重要他人仍在世，治療師則可彈性運用下列介入 1、2、3、4，假如其重要他人已經逝世，除了下列介入 4 外，治療師依然可留意，若當個案對逝者出現強烈的自責與遺憾時，下列介入 1、2、3 在諮商過程中可適當使用空椅對話、書寫對話、藝術治療等方式（李秉倫等人，2015；鍾文佳等人，2019），協助個案向逝者表達來不及說出口的話、來不及做出的行動，以了卻個案與其重要他人之間的未竟事宜。

1. 接納個案自己與其重要他人面對死亡所產生的情緒

首先，個案若能先理解、接納自己面對重要他人即將逝世的種種情緒，也將能以一

個較開放的心態來面對重要他人對於自己即將離世的悲傷、挫折、痛苦、恐懼、憤怒等情緒，理解他們不管有什麼情緒都是正常的，幫助他們不要壓抑，陪伴他們共同承擔和接受，讓他們知道自己並不孤單，依然是被關懷著的（索甲仁波切，1992/2006）。

2. 協助個案在重要他人逝世前與其處理未竟事宜

臨終者由於身心逐漸衰敗，很容易對自己的即將逝世產生自責、失望、恐懼、焦慮、憤怒、悲傷等情緒，治療師可引導個案透由耐心、溫柔的陪伴與照顧、適時表達對其重要他人的感恩之情、肯定重要他人此生對家庭、社會的付出與善行，讓重要他人感受到這輩子是有意義與快樂的，以協助重要他人在精神上能更無憾地面對死亡（第十四世達賴喇嘛，2017/2017b）。

此外，為了讓重要他人能安心地離世，協助其能盡量放下對生前所用心經營一切的擔憂與關係中的心結、執著是重要的，因此治療師能鼓勵、引導個案與其重要他人把握時間，化解彼此的未竟事宜、練習請求原諒、寬恕對方與自己以及好好道別，盡可能減少關係中尚存的仇恨與過度留戀（第十四世達賴喇嘛，2015/2015）。

最後，個案及其家屬也應尊重或協助重要他人遺產分配與使用，以及安頓所有重要他人仍未放心的人、事、物，以上這些最好能在重要他人離世前處理完畢，以降低所有可能影響重要他人產生執著，難以安詳離世的因素（索甲仁波切，1992/2006）。

3. 鼓勵個案與其重要他人分享面對死亡的智慧

治療師也能鼓勵個案引導其重要他人，協助其了解在佛法智慧中認為死亡並非生命的終點，而他／她若能保持平靜喜悅、無所恐懼，以邁向不執著的境界迎接死亡，這樣的心念將能協助他／她較可能安詳地離世，以及有較大機會得到一個較好的來世（釋宗惇等人，2004）。

4. 誦經助念

個案若能為重要他人誦經，或者陪伴其誦經，除了能協助重要他人在臨終前緩和其身心痛苦的情緒，同時也能數數叮嚀重要他人，佛法中認為他／她誠心所誦的每一句佛號或經文，在死亡歷程中都將成為重要的指引（索甲仁波切，1992/2006），協助他／她更能放下內心無明的自我執著，有更大可能轉化成相對安詳、放鬆、光明的狀態（釋滿祥等人，2006）。

由於個案與重要他人的因緣較深厚，在其離世後個案若誠心為其助念或舉辦做七儀式，據《中陰聞教得度》記載當逝者的意識受到生者祈禱力量的引發後，能夠清楚地感受到世間親友的思想與情緒，因此能跨越隔閡地了解親友所為他們讀誦的經典、修行的法門，並接受到他們所需的啟發和引導（索甲仁波切，1992/2006）。

在佛法中認為逝者的意識在死後每七天就會重複死亡經驗，並在四十九天後會投生至下一世，所以逝者接受家屬為其誦經的助益，最有效期間為逝者離世的四十九天之內（李秉倫等人，2015），如果逝者在臨終時已經能朝向不執著的心態，再加上個案及其家

屬、親友的誦經迴向，佛法智慧認為這對幫助逝者安詳離世，以及前往更好的來生有極大利益；若逝者在臨終前仍難以放下自我執著，個案及其親友的誦經助念、做七儀式，將是協助逝者轉化成不執著的心境而安詳離世的重要力量（釋滿祥等人，2006）。

（四）步驟四減小或消除個案的不善心所

承接前一階段個案在參與對逝者的臨終陪伴、誦經助念後，因為在過程中已經認清逝者往生的事實，也好好地經驗悲傷情緒，因此，當逝者的喪禮結束後，個案回到現實生活中將能持續調整自己的身心，也有可能因為替代逝者，所以需要轉換在家庭、社會、工作中的角色與承擔，以適應逝者不存在的生活（鍾文佳等人，2019）。

在此悲傷階段，治療師可持續運用正視死亡、不執著才能轉化悲傷等佛法智慧中，來協助個案增強善心所與弱化不善心所。此外，治療師也可鼓勵除了在悲傷心理治療之外，個案也能持續地在生活中增強自己的善心所，並削弱不善心所。個案在治療師的協助以及自助下，將更能提升內在的平靜與滿足，促進悲傷復原，獲得更多重新投入生活的力量。

（五）步驟五朝向自性覺醒

佛法智慧的根本就是朝向自性覺醒的修養，認為若要達到最終極了卻所有煩惱的境界，則必須將無自性的佛法智慧持續落實在生活中（第十四達賴喇嘛，2012/2012），因此治療師除了協助個案面對其重要他人離世的當下外，也可鼓勵個案往後在投入新生活時，能以親人離世的經驗，不斷提醒自己雖然生命任一時刻皆展現著無常（一行禪師，2008/2017），但是我們只要從此刻觀照自己的身、口、意，都可以重新選擇我們是要產生、擴大我們的自我執著還是練習轉化成不執著的心態（洛桑嘉措，2012），而佛法認為我們與已逝親人的連結，不管時間過了多久，只要我們真心地祝福與迴向給親人，對方都能有所受益（索甲仁波切，1992/2006）。雖然要根除所有的慣性與自我執著，需要很長期的修養與毅力，並不容易達成，但個體若為了自己以及所重視的已逝親人，有機會獲得更多內在的平靜與喜悅，朝向自性覺醒，我們應該提醒自己應持續朝向不執著的自性覺醒修養。由於本文限於篇幅，因此沒有提供更精進朝向自性覺醒修養智慧與方法，讀者可參考夏允中（2020）所提及的其他七種削弱自我執著來實踐，持續朝向不執著自性覺醒修養的智慧與方法。

三、對心理治療師的要求

建議要採用本文所提出悲傷心理治療觀點與技術的治療師，即使從完全沒佛法知識基礎剛起步也沒關係，但須讓自己持續精進直到具備以下四個條件：

- （一）要非常熟悉本文所提出的不執著應用於心理治療的觀點與技術
- （二）樂於吸收佛法知識

(三) 以本文的不執著與相關佛法智慧持續於生活中進行自我修養

(四) 能將佛法用語以簡單易懂的方式來教導個案

若治療師能具備上述四條件，也比較能有信心，且適時地在心理治療過程中，帶領個案認識到佛法有別於過往傳統西方對宗教的定義，相信人類只能被至高無上的造物主救贖，在佛法智慧中並沒有造物主的觀點，而是認為人必須要靠著自己持續的精進與修養，才能解脫所有的痛苦，獲得最圓滿的快樂。因此，佛法不是宗教，而是應該被視為一種生命的修養心理學與治療來回到原來的自性本空的狀態（釋證嚴，1989; Shiah, 2021）。而個案接受治療過程中出現抗拒、挫折時，治療師若將此觀點善巧地傳達與運用，將能支持其持續進行自我修養。

四、適用個案的條件

建議若治療師將採用本文所提出的不執著在悲傷心理治療的觀點與技術來協助面對重要他人即將臨終，或者重要他人已經逝世的悲傷調適困難，甚至是複雜性悲傷個案時，應留意個案至少須符合以下條件之一：

(1) 本身為佛法信仰

(2) 本身為無宗教信仰或其他宗教信仰，但有意願認識佛法智慧者

五、心理治療師與個案的關係

心理治療師除了與個案維持專業關係之外，如果治療師完全認同與接受佛法的智慧，尤其是慈悲心的智慧，同時也會讓治療師在專業助人工作中有更持久的動力與熱忱（夏允中，2020）。治療師可把個案視為獨一愛子與親生母親來對待，以發起能肩負與消除個案所有身心受苦，並給予真實穩定快樂的大悲心，而非視心理治療中的陪伴個案為一件沉重負擔的苦差事（Shiah, 2021）。心理治療師也能練習感謝每個來到自己眼前，想要面對、處理與重要他人失落經驗的個案，因為治療師在協助個案進行心理治療的過程中，也等於在給予自己機會，善用此助人的情境進行佛法智慧中的不執著修養，以朝向自性覺醒（夏允中，2020），如此個案也會感受到自性覺醒式的專業心理治療關係。

捌、結語

綜覽本文的討論，本文有兩大貢獻，第一為提出佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用，包含三個心理治療目標、五個心理治療歷程步驟、對心理治療師的要求、適用個案的條件以及心理治療師與個案的關係。第二是透由佛法智慧的觀點，找出個體

在面對重要他人臨終前或離世後常見的悲傷執著背後真正的十三個成因（不善心所），治療師則能在心理治療中藉由教導佛法中面對死亡的智慧、協助個案增強不自我執著的十五個善心所，來削弱其造成悲傷執著的十三個不善心所，促進個體的悲傷復原。

然而，需要特別留意的是，每個人在悲傷失落歷程中所生起的自我執著的不善心所組合都不一樣，因此治療師需仔細地協助每一個個案覺察自己的不善心所，所以造成悲傷的成因，有可能每個個案會有不同的組合，因此本文建議治療師要以不同、貼近個案的治療方法協助其增強善心所，削弱悲傷成因的不善心所。

本文的探討希望能讓治療師在遇到佛法信仰或者願意認識佛法智慧的個案時，在悲傷心理治療過程中的靈性層面能有更豐富的視角與介入方法，不須像以往將宗教一概視為迷信，必須避之唯恐不及地排除在心理治療外，而是能更開放地將佛法智慧視為一套理解生命、獲得快樂、遠離痛苦的教育與實踐方法，就像西方心理諮商學派的人性觀與其技術一般。相信當未來東西方心靈智慧與心理治療有更多的交會與對話後，能更協助我們逐漸發展出一個更貼近華人本土在悲傷失落以及其他領域的心理治療模式，這也是本文最大的目的。

除了治療師外，本文也想鼓勵一般人能學習此處所提倡的佛法不執著的生死智慧，並持續在生活中自我檢視與修練，相信自然可以讓自己與周邊的人逐漸將悲傷視為只是人生中的一個過程，這些痛苦最後都能轉化為生命向上提升的力量。

最後，本文所提出佛法智慧中的不執著應用於悲傷心理治療歷程，主要的限制有其難以涵蓋所有佛法的智慧，無論是治療師還是個案若期待能達到完全不執著的自性覺醒狀態，依然需要持續在生活中聽聞、思考與實踐佛法智慧。其次，未來仍然需要相關心理治療實證研究來支持或修改本文所探討的佛法智慧中的不執著在悲傷心理治療歷程的應用。

參考文獻

中文部分

一行禪師（2016）。**一行禪師說佛陀故事**〔何蕙儀譯〕。法鼓文化。（原著出版年：西元 2005 年）。

一行禪師（2017）。**佛陀之心：一行禪師的佛法講堂（新增訂版）**〔方怡蓉譯〕。橡實文化。（原著出版年：西元 2008 年）。

大目犍連尊者（2011）。**阿毘達磨法蘊足論**〔唐玄奘譯〕。（原著出版年：西元 659 年）。

王明雯（2020）。禪宗心性觀溯源與輔導應用之開展—以慧能禪觀的探究與驗證為例。**中華輔導與諮商學報**，58，1-46。

何長珠。（2008）。悲傷影響因素之初探。**生死學研究**，7，139-192。

- 佛陀再傳弟子（2011）。**中阿含經**〔瞿曇僧伽提婆譯〕。方廣文化。（原著出版年：西元 398 年）。
- 李秉倫、黃光國、夏允中（2015）。建構本土哀傷療癒理論：儒家關係主義和諧哀傷療癒理論。**諮商心理與復健諮商學報**，**28**，7-33。
- 宗喀巴大師（2009）。**菩提道次第廣論**〔法尊法師譯〕。方廣文化。（原著出版年：西元 1405 年）。
- 帕澳禪師（2009）。**禪修入門與次第**。台灣南傳上座部佛教學院。
- 洛桑嘉措（2012）。**心類學**。〔佛子譯〕。班智達文化。
- 索甲仁波切（2006）。**西藏生死書**〔鄭振煌譯〕。張老師文化。（原著出版年：西元 1992 年）
- 夏允中。（2020）。自性覺醒心理治療理論與心理治療歷程：自我到無我體驗的心理修養療癒取向。**本土諮商心理學學刊**，**11**（1），33-77。
- 夏允中、張蘭石、張峻嘉、陳泰璿（2018）。黃光國難題正面臨的迷陣與突破再四問：自性的有無？何謂自性？自性如何修養達成？如何進行社會科學研究？**本土心理學研究**，**49**，95-117。
- 夏允中、越建東（2012）。以佛教的死亡本質及生命無常觀點來探討死亡恐懼**本土心理學研究**，167-187。
- 第十四世達賴喇嘛（2012）。**覺燈日光**〔蔣揚仁欽譯〕。商周出版。（原著出版年：西元 2012）
- 第十四世達賴喇嘛（2015）。**達賴生死書**〔丁乃竺譯〕。天下雜誌。（原著出版年：2015）
- 第十四世達賴喇嘛（2017a）。**佛法科學總集—廣說三藏經論關於色心諸法之科學論述**〔蔣揚仁欽譯〕。商周出版。（原著出版年：西元 2017）
- 第十四世達賴喇嘛（2017b）。**達賴喇嘛說金剛經（二版）**〔呂家茵譯〕。眾生。（原著出版年：2017）
- 第十四世達賴喇嘛（2019）。**達賴喇嘛：這些事，你應該生氣**〔張家綺譯〕。采實文化。（原著出版年：2019）
- 第十四世達賴喇嘛（2020）。**尊者達賴喇嘛開示成佛之道**〔廖本勝、劉宇光、呂彥徵譯〕。商周出版。（原著出版年：西元 2020）
- 陳增穎（2017）。預期性悲傷的轉化經驗：以一位孫女對外婆的死亡恐懼為例。**諮商與輔導**，**381**，8-11。
- 黃光國、夏允中、越建東（2016）。從「本土心理學」到「修養心理學」。**本土心理學研究**，**46**，3-23。
- 葉忻瑜、黃獻樑、蔡兆勳（2016）。安寧團隊提供末期病人及家屬照護與悲傷輔導經驗。**安寧療護雜誌**，**21**（2），218-227。
- 萬金川（2000）。生命禮儀：以成年禮與婚禮為中心。載於尉遲淦（主編），**生死學概論**

- (141-167 頁)。五南。
- 鍾文佳、郭怡芬、夏允中 (2019)。建構儒釋道喪禮儀式的悲傷療癒歷程模式。《中華輔導與諮商學報》，54，59-90。
- 釋宗惇、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏 (2004)。臨終說法與助念之臨床應用。《安寧療護雜誌》，9 (3)，236-252。
- 釋滿祥、釋宗惇、陳慶餘、釋惠敏 (2006)。超薦佛事與遺屬輔導。《哲學與文化》，33 (4)，69-85。
- 釋岳慧、釋德嘉、陳慶餘、釋宗惇、釋慧敏 (2008)。化悲傷為祝福。《安寧療護雜誌》，13 (2)，168-184。
- 釋證嚴 (1989)。《證嚴法師靜思語》。九歌文化。

英文部分

- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss: Loss, sadness and depression* (3th ed.). Basic Books.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burnett, P., Middleton, W., Raphael, B., & Martinek, N. (1997). Measuring core bereavement phenomena. *Psychological Medicine*, 27, 49-57.
- Coelho, A., de Brito, M., & Barbosa, A. (2018). Caregiver anticipatory grief: Phenomenology, assessment and clinical interventions. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 12(1), 52-57. <https://doi.org/10.1097/spc.0000000000000321>
- Cohen, A. B., & Hill, P. C. (2007). Religion as culture: Religious individualism and collectivism among American Catholics, Jews, and Protestants. *Journal of Personality*, 75(4), 709-742.
- Hamilton, I. J. (2016). Understanding grief and bereavement. *The British Journal of General Practice*, 66(651), 523. <https://doi.org/10.3399/bjgp16X687325>
- Hwang, K.-K., & Chang, J. (2009). Self-cultivation culturally sensitive psychotherapies in Confucian societies. *Counseling Psychologist*, 37(7), 1010-1032.
<https://doi.org/10.1177/0011000009339976>
- Kastenbaum, R. J. (2008). *Death, society and human experience* (9th ed.). Allyn and Bacon.

- Khoury, Sharma, R., & Fournier. (2015). Mindfulness-based stress reduction: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. Macmillan.
- Kubler-Ross, E., & Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, 46(2), 235-251. <https://doi.org/10.1177/000276402236676>
- Sahdra, B., & Shaver, P. (2013). Comparing attachment theory and Buddhist psychology. *International Journal for the Psychology of Religion*, 23, 282-293. <https://doi.org/10.1080/10508619.2013.795821>
- Sahdra, B., Shaver, P., & Brown, K. (2010). A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to western research on attachment and adaptive functioning. *Journal of Personality Assessment*, 92, 116-127. <https://doi.org/10.1080/00223890903425960>
- Shiah, Y.-J. (2016). From self to nonself: The nonself theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00124>
- Shiah, Y.-J. (2021). *Foundations of Chinese psychotherapies: Towards self-enlightenment*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-61404-1>
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy : A Handbook for the mental health practitioner* (5th ed.). Springer.

Buddhist Wisdom of Non-attachment in the Psychotherapeutic Grief Process

Ying-Yi Jian Yu-Chun Tsai Yung-Jong Shiah*

Abstract

Most grief recovery theories are developed by Western scholars and overlook the cultural perspective of Confucianism, Taoism and Buddhism. In recent years, efforts have been made to overcome this neglect. The Confucian Harmonious Relationships Approach of Grief Healing Theory and The Grief Healing Model of the Funeral Rituals were developed based on Confucianism, Taoism and Buddhism. However, a gap remains between these two theories and Buddhist wisdom. This paper attempts to bridge this gap by applying Buddhist wisdom to the psychotherapeutic grief process. The paper first explains the core Buddhist wisdom of “non-self” which believes that nobody and nothing can exist independently and permanently. The belief that the emotions, ideas and bodies of an individual are characterized by independence and permanence generates physiological and psychological distresses in that individual. Attaining the non-attachment state is the process whereby individuals seek understanding and cultivate non-attachment. Through this practice, individuals can gradually eliminate or extinguish the physiological and psychological distresses that result from the false beliefs that their self, emotions, ideas and bodies are independent and permanent in nature. This gradual realization of the Buddhist wisdom and truth of life will subsequently bring about more equanimity and contentment. The Buddhist non-attachment wisdom of living and dying offers two important concepts for overcoming grief, including actively confronting death and cherishing life as a way to cultivate the self towards a non-attachment state. Previous studies on grief recovery show that facilitating non-attachment in dying persons and their families help them let go of each other, thus enabling the dying persons to more peacefully pass away and their families to better recover from grief. This paper applied the Buddhist wisdom of non-attachment to the psychotherapeutic grief process, including three psychotherapeutic goals, the psychotherapeutic relationship, therapist requirements and the psychotherapeutic process. The psychotherapeutic process comprises five steps: 1. Assess clients’ unwholesome mental factors which constitute the seed of self-attachment that lead to grief and their wholesome mental factors which constitute the seed of non-attachment state. This assessment can help clients become aware of and distinguish unwholesome mental factors and wholesome mental factors that contribute to their grief reactions; 2. Teach

Buddhist wisdom to clients: The therapist teaches the Buddhist wisdom of living and dying to help clients confront the passing away and death of their significant ones. Negative emotions towards death are regarded as self-attachment and Buddhist wisdom can help clients transform these negative emotions into a non-attachment state and help the dying person rest in peace; 3. Take actions according to Buddhist wisdom: The therapist help clients through four interventions, including helping clients accept their emotion when their significant person is dying, helping clients deal with unfinished business with their significant person before his or her passing away, encouraging clients to share with their significant person the Buddhist wisdom regarding the truth of death, and chanting for the dying significant person; 4. Eliminating or extinguishing the clients' unwholesome mental factors: The therapist help clients enhance their wholesome mental factors and eliminate their unwholesome mental factors after the death of their significant person. The therapist can also encourage clients to keep strengthening their wholesome mental factors and eliminate their unwholesome mental factors to facilitate grief recovery and re-engagement with life; 5. Move towards self-enlightenment: The therapist encourages clients to use the death of their significant person as a reminder to keep cultivating themselves towards non-attachment when engaging with their new life. This paper offers two important contributions. First, it applied the Buddhist wisdom of non-attachment to the psychotherapeutic grief process. Second, it identified the sources of grief according to Buddhist wisdom, which delineated 13 unwholesome mental factors that lead to grief. The paper suggests that therapists use the 15 wholesome mental factors of non-attachment to address clients' unwholesome mental factors when confronting the passing away and death of their significant person to help them through grief recovery. Last, the paper discussed the limitations and future research directions.

Keywords: non-attachment, Buddhism, bad and good self, non-self, grief psychotherapy

Ying-Yi Jian	Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University
Yu-Chun Tsai	Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University
Yung-Jong Shiah *	Graduate Institute of Counseling Psychology and Rehabilitation Counseling, National Kaohsiung Normal University/ College of Huilan, National Dong Hwa University (shiah@nknu.edu.tw)