

銷融自我匯歸自覺，善體死亡智慧泉源：
回應夏允中教授「以佛法智慧為基礎的心理治療理論發展」一文

越建東

摘要

本文呼應夏允中教授在建構自性覺醒諮商理論本土化的精采論述，贊同其所作出的努力與所取得的成果。在隨喜之餘，順便述及其論述中所涉及的核心概念，包括：自我、無我、自性、心性，提出對於各詞在文句義上的釐清與界定，若參考佛教的各種解釋，或可收融會貫通之效。此外，本文更加讚嘆夏文自性覺醒諮商理論針對死亡智慧所帶來的啟發。藉其啟發，分享個人近來的一個經驗與體會，思考到如此議題：佛教相關的死亡智慧，如何能夠在臨終關懷中發揮出其強大的力量。此類智慧是本土儒釋道文化產生其他更多人生智慧的泉源，或可回饋應用在本土諮商或心理治療的理論中。

關鍵詞：阿毘達摩、死亡智慧、佛教、廣修善業、無我

越建東 國立中山大學哲學研究所 (yitkt@faculty.nsysu.edu.tw)

承蒙主編厚愛，邀請我仔細拜讀夏允中教授懇切敘述其個人在本土化理論建構的心路歷程一文，並且囑咐我專門從佛法的角度給以回應，附帶叮嚀撰文可理性中略帶感性，甚至借題闡述我對阿毘達磨的心得。個人在猶豫之際，推辭不果，只好硬著頭皮不揣淺陋，嘗試為該佳文錦上添花數筆，隨緣「受報」，聊表消災。

夏允中教授一文（下簡稱夏文）的重點，在於其侃侃而談的真情流露，從高中時期的善根萌發，大學時期的慧根增長，到出國留學時期的法眼育成，皆與佛法的精神冥冥相扣，難怪能在壯年創發以佛法為基礎的心理治療理論。夏教授之成功，乃奠基於其親近善士、聽聞正法的結果，遇光國老師之慧眼識英才，鼓勵他在國際期刊精進不懈發表，長期經營之下，轉西方取經之社會科學理論，成東方普照之佛法諮商理論。此等青年才俊，值得大家隨喜讚嘆。

夏文所建構之自性覺醒諮商理論，實其正信生命崇高價值、正思惟西方瑕疵，皈依佛法自性動力論所取得的成果。文中述及諸項重要概念，包括：自我、無我、自性、心性。這些屬於整套理論中之核心關鍵詞，與其文句義的清楚界定，有著水乳交融、成敗相依的密切關係。與「自我」相關者，有從「邁向自我到無我」之高見，論述西方自我觀強調「維護、滿足與強化自我」之不足，以此襯托佛法「解構自我」的無我觀。而完成此目的之正道，為仰賴修養自性的覺醒。此處，修養自性的覺醒，是「以『自我修養』走出人生之道」。此中，「自我修養」之自我，會否與上述有待解構的、滿足與強化的「自我」，不經意產生些許混淆？當然，明者自明，了解前一自我乃有待弱化者，後一自我乃有待強化者，為修養者之第一人稱，兩者所指，重點各有不同。只擔心愚者自愚，不明就理，不了解「自我修養」不就是要將自私的我「修」理掉、不再繼續長「養」嗎？

與「無我」相關者，文中最直接者即是自性覺醒諮商理論即是無我理論，此外，對於無我的細節說明似乎著墨不多，或許這與無我的真實義若合符節：無我，還有甚麼話好說呢？若勉強揣摩，則或有一二則相關之處。其中，提到西方的諮商理論太強調「要做自己」，希望從分析個案的興趣、性向與人格之後來達成。可是，「最後個案還是選擇不做自己...還是要遵照媽媽的願望」。這裡，值得探索的是，做自己，若只是順從自己的個性，那很可能是一種「我執」的表現，順從不見得是理想的自己。遵照媽媽的願望，以智慧抉擇，做適當、利他的自己，以慈心面對至親，以報恩回饋摯愛，不即是在無我精神下所發揮的「自性覺醒」嗎？做理想的自己，遠比執著性行上的我，更來得有智慧。佛教著名典籍《清淨道論》提出六種性行的人格分析：貪行、嗔行、癡行、信行、覺行、尋行，各有其煩惱偏重、人格缺失之處。若盲目「要做自己」，不即是有放縱不健康我的嫌疑？選擇有意義的修養或修行，來對治我所顯露的煩惱偏重，正是自性覺醒諮商可以發揮的。夏文若能增加無我之定義與實踐之多重解析，則法雨均霑之效果會更明顯。

與「自性」相關者，則是全文處處如佛光普照、在在皆明朗可見的名相。其基本定義為「我們原來的本性」。作者強調，自性的原貌，要像光國老師般，「時時刻刻保持精神煥發的樣子」。這也就是「自性動力論」所發揮的功能。言下之意，自性恰是一股正面推動的能力，透過修養，得到覺醒，回到本性。此外，夏文述及，自性覺醒與西方一神文化的對照在於「自性神」與「他性神」之差別。這裡的詮釋似乎別有一番義涵。自性若指本性，他性又當所指？似乎不是以非本性來作解，否則有違一神教信受奉行神才是宇宙的最根本「本性」。此處「自性神」與「他性神」比較傾向「內在〔自者〕」與「外在〔他者〕」的意涵。若果，兩者的諮商理論或心理學就不免要較量何者所迸發出來的力量更強？套用孩童天真的用語問言：到底是 Jesus 他力的 power 比較強大，還是 Buddha 自力的 power 更加厲害？其實，個人對此問題的答案亦深感興趣。我們真心期待，夏文能將兩者的運作機制做出精密的比較，以令人信服的證據與實務來做說明，自性覺醒如何能與他力救贖有所匹比，甚至更勝一籌。自力通常是難行道，他力通常是易行道，何者對華人更具吸引力？

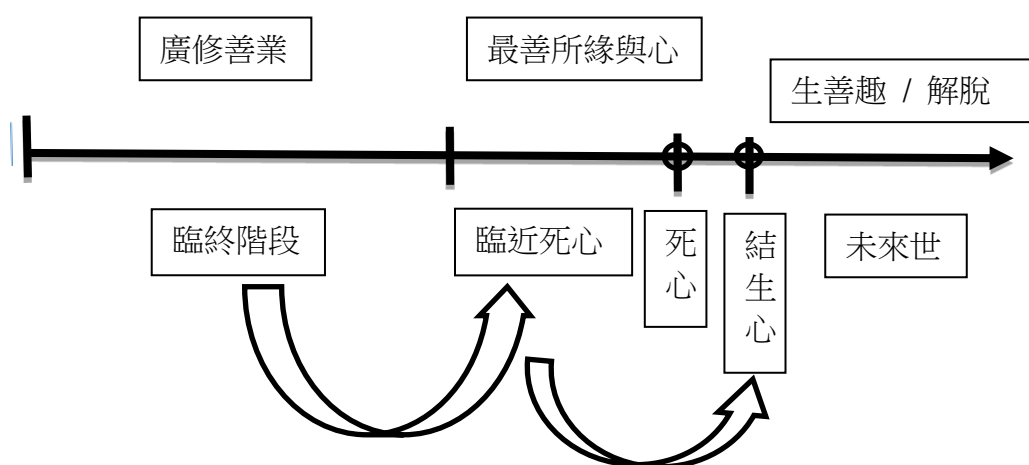
最後一詞為「心性」，基本上夏文是將心性視為是「自性」的同義詞。然，「自性」的用法，比較偏向本體論意涵，具形上學本體、本質意味，較抽象、靜態。如禪宗所言：「何期自性，本不生滅、本自清淨、本無動搖、本自具足」。「心性」，如夏文所言，是可以掌握的，是可以操作的，用出來時可以「保持精神煥發」。當然，中國佛教歷來皆將心性視為不變之心體，以如來藏心之自性清淨心為標準之例，簡言之：心性亦即自性。愚以為，既然夏文提出遮蓋心性的是煩惱心，如：忿、恨、惱...不正知與散亂等等，凡此種種，皆是可在心理層次上運作的心，其實大可強調心性的可操作性，特別是在去除把自己遮蓋的煩惱的意義上，有著特別重要的地位。否則，本來清淨，何必去除不淨？本來不動，又如何對煩惱動刀？心性的具體可操作性，在實務上十分重要，若能加以說明，則在體用之間，可完備理論的縝密，盡量去除內在的矛盾。此亦符應夏文所提自性動力論的本意。自性產生的動力，可化身為心性，然心性如何施展其精湛功夫，是文中未詳述的留白。或可參照佛教阿毘達摩的學說，從善的心與心所著手，去對治同樣在心理層次上的煩惱心與心所，如：以慈、悲、喜心，去對治忿、恨、惱，以正知和正念，去對治不正知與散亂等等。如此，自性動力論透過[善]心性的運籌帷幄，才能更清楚說明自性如何具體發出動力（修善），動力的具體結果（斷惡）如何讓心回歸清淨。

夏文另一重要貢獻，是明白指出：自性覺醒諮商理論跟西方治療理論，很重要的一個不同點為「智」，特別是死亡的智慧。此智慧自始自終明瞭死亡威脅隨時存在，因此時常作人生無常觀，從中產生尋求人生意義的極高動機。此智慧應用在諮商中，即成為產生其他智慧的泉源。換言之，隨時憶念死亡的真相，本身極具教育

性。在佛教的教導中，稱為「死隨念」。筆者藉由夏文的啟發，分享最近個人如何親自體驗到與佛教相關的死亡智慧，如何發揮出其強大的力量。

今年二月，剛過完農曆年不久，獲悉結識多年、亦多年不見的師大老學長，也是學佛的善友（曾念過佛學研究所），透過其同修傳出自己準備面臨死亡的消息。該善友清清楚楚的把醫師告知自己的詳細病情公告，說明其肝癌末期已無法醫治，因此毫無畏懼的準備進入安寧病房。筆者對其從容不迫面對死亡的心態十分敬仰，當下決定帶著妻小，遠赴台北瞻病，進行全家臨終關懷學習之旅。內心自忖，這是讓家人了知未來我個人也希望如此「死法」的機會，學長的現身說法實是一種典範。隔日傍晚到了台大安寧病房現場，見到學長雖然腹部腫脹、身體消瘦虛弱、黃疸明顯，但是卻抖擻精神與我們熱切問候。互相寒暄與交換關懷之後，筆者真誠的向學長表示對其作為學佛人如此面對生死無懼的態度產生很大的敬意。不久，話題便直接切入什麼是學佛者臨終時最好的智慧與處理方式。筆者將自己近年所學，包括從佛教經典、南傳佛教實際操作的種種心得，以請益的方式侃侃分享，完全無視學長是重病之人，其精神狀態已不若常人。沒想到學長竟然全程全神貫注聆聽，不時合掌點頭回應，談到關鍵處，其眼神變得甚為專注、歡喜。其認真的神情，令人尊敬。當晚，回到三峽友人住處，收到學長同修傳來訊息反映，學長囑咐必須將我所分享的重點記下，並且交代希望釐清某些細節。其精進的態度，令後學頓時備感敬佩！於是，決定隔日再去病房拜訪。

次日下午，再次見到學長，其精神卻已不如昨日，可見病情快速惡化的情況，不過這也是預料中事。學長很高興我們一行人的瞻病關懷，閒話不多，話題直接延續昨日的重點，談到臨終時的心理狀態，應如何掌握最後用功的良機，以下是我們所討論佛法臨終關懷的重點，可濃縮在這麼一張圖中：



說明：臨終者最後要面對的是阿毘達摩所稱的「死心」，亦即這生中最後一個心。之後以佛教的角度而言會投生到下一個生命型態，其第一個心稱為「結生心」。在生命臨近結束前一系列的心可被視為「臨近死心」的階段，而在其之前、被醫生判定醫藥罔效之後的階段，也就是學長公布病情時，可被視為「臨終階段」。對佛教修行者而言，「死心」是無法自主掌控，不易自知何時來臨，只有高階修行者（如：修四念處者），對於氣息特別敏銳者，才有辦法達成所謂「預知時至」的境界。其他人只能將所有力氣放在「臨近死心」的階段，也就是最後時段（可短至數分鐘，長至多小時）。這時的功夫非常重要，因為關係到臨終正念的品質與層次，而影響到下一世的「結生心」。若面對好的對象（所緣）、生起善的心，則下一世可投生到善趣，甚至證得道果智或涅槃（即佛教解脫境界）。反之，若面對不好的對象（如：冤家、醜事）、生起不善的心（如：怨恨、悔恨），則下一世的遭遇會非常淒慘。進一步，若要在「臨近死心」階段產生好的心，則應更往前在「臨終階段」還有精神力氣時盡全心培育善的心，也就是廣修善業。

因學長的情況已逐漸從「臨終階段」邁向「臨近死心」階段，因此重點便放在全心所導向的目標。首先，臨終正念最高級的品質與層次就是以涅槃為所緣，讓心有證悟的機會，其下手方向為觀無為法與貪嗔癡三毒的熄滅。¹其次，是作法義的思惟，特別是針對生命現象的苦、無常、無我去作觀照與肯定，或者平常所研讀、薰習、喜歡思惟的其他法義。²因為這個時候是最真實面對法的示現的時機（因此成為心的最佳所緣），病痛時對於苦、無常、甚至無我的感受最深刻。再者，是產生法喜，對於佛教而言是強大的歡喜心，此歡喜心可取代臨死時內心的憂悲苦惱。其作法有多元：透過聽聞高僧或大德現場所開示的妙法而有所領悟；透過邀請僧伽為自己受三皈五戒，提示六隨念（對於佛、法、僧、戒、施、天的歡喜憶念）而產生淨信心；透過做功德事、憶念善業來產生隨喜心；透過請僧、供僧、大德、聖像來產生恭敬心；最簡單者，是對自己以及他人散播慈心。凡此種種，皆可令臨終者產生或強或弱的法喜。

產生法喜之強歡喜心，對於臨終面對激烈病痛時非常有意義。佛教處理病痛的原則，主要是「身痛心不痛」³，亦即：身痛時，完全承受、清楚、安忍；內心卻不痛，因為不起捶胸頓足的哀號，而把心安置在能令善心生起的所緣中。其積極做法，就是如上述產生法喜的各種方法。為何產生法喜就可以超克身體的疼痛呢？以阿毘達摩的教法來說，就是所謂「產生優質心生色法」的原理。人的生理（色法）受到四種色法來源的影響，一者為「業生色」，是目前病痛狀態身體的主要來源，無法控制。二者為「時節生色」，為周遭環境冷熱溫度等的變化或調整，其幫助有限。

¹ 如《雜阿含經第 1023 經》等所言。

² 如《雜阿含經第 1026、1028、1029 經》等所言。

³ 參《相應部經典》，S IV 210。該經以「不中第二支箭」來作譬喻。

三者為「食生色」，來源有食物、藥物等，這交給醫護、家人就好，也可有效減輕疼痛，但是對臨終者的幫助效果逐步打折。四者為「心生色」，乃是最重要、效果最好，也最能夠靠自己的心力所產生者。當法喜之強歡喜心生起時，優質的心生色法會遍佈全身，其力量可以大到克服業生色所造成的痛苦，因此是最好利用者！

多次在討論到這些重點時，令我印象深刻的幕幕景象是：學長躺在床上，側身用其孱弱的身軀，雖然時而昏昏欲睡（藥物和病情之交叉發作），卻持續使出最大力氣，振作精神聆聽，眼光盯著大字報的文字輔助說明，不時合掌點頭示意。在場所有人感受到其精進的榜樣，無不感動不已，敬意油然而生。最後我們亦討論到如何在臨終階段產生寧靜的心、如何排除世俗的亂心、如何具體作出可以產生善心、廣修善業的種種行為等等，限於文長，不再多作詳述。

學長在兩天後，便安詳往生了。在我得知其往生前的舉止時，更燃起我對學長由衷最後最高的敬意：當天初夜時分血壓開始下降，隔天清晨上床禮佛皈依三寶，告訴其同修說把他所做的功德都迴向給一切眾生，躺下後就出現喘氣，血壓迅速下降，不久就往生了。沒有出現消化道大出血、癌瘤破裂、肝性昏迷等嚴重狀況。其夫人描述：算是走得很快，少受很多痛苦，很有福報！

其實，學長如此精采的往生過程，在於他本身平常就是一位修行與修養非常傑出與到位的大德。2016 年榮獲國立臺灣師範大學第 16 屆傑出校友（唯一非教授級校友），2006 年當選師鐸獎（台北市數學與自然特殊優良教師），1988 與 1989 連續兩年獲縣級優良教師；擔任國教署中央課程與教學輔導諮詢教師非常多年，多年來獲得各種教學設計競賽金牌、特優獎多次。其「數學魔術」的創發在台灣是教育界津津樂道者，其魔力甚至曾經讓許多國中中輟生為此而主動返校上課，進而改變人生。不僅如此，他對於學生的無數善行更是讓許多人銘感五衷的懷念故事。⁴ 這就是上圖中所謂的「廣修善業」，不只在臨終階段如此⁵，延伸到平時日常生活中更應該如此。

以上，主要是呼應夏文所述「死亡智慧」的力量，個人相信，此智慧是佛教、或者本土儒釋道文化產生其他更多人生智慧的泉源。其智慧如何應用在本土諮商或心理治療中，是未來很值得發展的一塊，絕對能為本土心理學的理論與實踐加分。此外，筆者敘述此臨終關懷學習之旅之事，也是刻意向夏教授報告與致意：我們八

⁴ 如：在偏鄉一所國中旁租下兩棟房子，放學後與放假日督促同學讀書，同時也雇人為學生煮食晚餐，甚至自掏腰包幫助清寒學生。四年間，騎著機車挨家挨戶做家庭訪問，每位學生家庭至少登門三次以上。其用心與關注創造出該國中應屆考上建國中學的紀錄，也是歷年來考上公立高中人數最多的一屆。

⁵ 學長在其住院期間以其名義做了非常多的布施、捐獻善舉，同時在醫院中努力進行其平常所熟悉的修行功課（念佛、持咒、聽經、禮拜等）。

年前所合作出版的論文⁶，談論到「佛教對死亡的體悟是：...，唯有把握『修義、修法、修福、修善、修慈』的原則才能解脫死亡之苦。」個人今年上述的經歷，就是八年後所體會到的更具體可行的心得，亦即透過臨終關懷去實踐「修義、修法、修福、修善、修慈」，甚至延伸到平日的準備工作：廣修善業。

⁶ 夏允中、越建東，〈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》第38期，2012年12月，頁167-187。

Elimination of Self as Attainment of Enlightenment, Experience of Death as Source of Wisdom: A Response to "The Development of Buddhist Wisdom Based Psychotherapy"

Kin-Tung Yit

Abstract

This article is a response to Professor Shiah Yung-Jong's impressive presentation on how he constructed an indigenous theoretical structure for Self-Enlightenment psychotherapy. His achievement is much appreciated and congratulated. While applauding his undertaking, I reviewed some of the core concepts he mentioned, including self, non-self, self-nature and mind-nature. These terminologies and their meaning are rich and complicated, and could be further supported with Buddhist explanations to help clarify different existing interpretations. In addition, Professor Shiah's remarkable thought on how Self-Enlightenment psychotherapy theory could bring light to the wisdom of death is also of great value. Regarding this, I shared a recent personal experience and reflection of an actual application of Buddhist wisdom in a hospice death. I propose that being rooted in Buddhist, Taoist and Confucian culture, such wisdom can certainly inspire further life wisdoms, which can in turn be applied to the formation of indigenous theories in counseling and psychotherapy.

Keywords: Buddhism, Abhidhamma, cultivation of wholesome deeds, wisdom of death, non-self

Kin-Tung Yit Institute of Philosophy, National Sun Yat-sen University
(yitkt@faculty.nsysu.edu.tw)