

釋惠敏(2005)。《臨終關懷與實務》第 13 章。國立空中大學電視教學教材

第 13 章 生命的奧秘：人生最後的 48 小時

學習目標：

- 一、 探討生命的演化過程與生態系統。
- 二、 明了生命的繁殖與生死的關係。
- 三、 探討死亡過程的知識。
- 四、 死亡的過程的觀察與準備

摘要

約 46 億年前，地球形成初期是一個沒有生命的世界。約在 38 億年前，「DNA—RNA—蛋白質」的系統產生「膜」將自己的系統包住，形成了相對獨立於環境的生命體系，此就是最初的細胞。

多細胞生物大多是藉「有性生殖」產生新個體（新基因組合）的後代，生物的壽命（或謂死亡）可以說是在演化過程中，與「有性生殖」同時出現在地球上的現象。死亡也可以說是物種的生命轉換點，為了保留適應環境的基因，而淘汰不適應環境的基因。

從生命的起源，歷經細菌和藍藻時代、藻類和無脊椎動物時代、裸蕨植物和魚類時代、蕨類植物和兩棲動物時代、裸子植物和爬行動物時代、被子植物和哺乳動物時代、人類時代。所以，一切的生命並非常恆不變，諸行無常，每一物種的生命於相似相續、變異演化過程中，猶如生命大海洪流中的水泡。

生命也可說是生物圈中「生態系統」(ecosystem)種種不可逆物質循環過程的中心環節，每一代活著的生物都靠著前代生物所釋出的化學物質維生。生命並非可以非獨立自存，「諸法無我」，個別的生命於相依相存的生態系統中，猶如生命大海中的浪花。既然「無我」，誰生？誰死？

佛教認為：在每個人的身心中，若有貪愛執著，則有生死輪迴；若因智慧斷除貪愛執著，則可體證不生不死的涅槃境界。所以，「凡是親證真理，就是世間最快樂的人……他不追悔過去，不冥索未來，只是紮紮實實地生活在現在裡。他不求得、甚至連精神資糧也不積貯；因為他沒有「我」的錯覺，而不渴求重生。」

佛教的基本教義常以五蘊、十二處、十八界、六界的角度，教導不同根機的眾

生，正確地觀察與認識身心的相依關係，破除對「自我」是恆常不變的執著，體証「身心解脫」。並且可以藉由「地、水、火、風、空」之「五大」的分解「界差別」的觀察方法，來探討「死亡的過程」的知識，希望成為面對人生最後階段(terminal phase of life)的智慧。

我們對死亡看法為何？對一般人來說，死亡是人生最大的喪失，也是一種最痛苦的過程。但是我們也可以把它看成是人生最大的布施，也是一種最深奧的學習。

關鍵詞

生死觀、生命的演化、生態系統、相似相續、相依相存、無常、無我、人生最後階段(terminal phase of life)、四大分解、五輪塔、身心解脫

第一節 生命的奧秘與生死

一、生命的起源、演化與「無常」的生死觀

生命無常（非常恆不變），
於相似相續、變異演化過程中，
猶如生命長流中的水泡。

地球上各類各樣、形形色色的生物，從體積最最龐大的鯨魚到肉眼看不見的細菌，都會經過生長、發育、繁殖、衰老、疾病和死亡的歷程。這就是生命的事實。

(一) 地球的形成與生命的起源

回顧地球形成初期，約 46 億年前，地球是一個沒有生命的世界。地上沒有草木野獸，空中沒有飛鳥昆蟲，水中沒有魚貝蝦蟹，地球表面一片死寂荒涼。但是，在浩瀚無際的宇宙中，地球處於太陽系的「生命圈」的距離，有適於生命產生和生存的溫度及大氣、水和其他化學元素。

40 億年前左右的地球，在原始大氣層中，出現了甲烷、二氧化碳、氨、氯以及水蒸氣、硫化氫和氰化氫等簡單物質。由於當時缺少氧氣，天空沒有形成臭氧層，太陽短波紫外線直射地面。在電離輻射、閃電、火山、高溫和局部高壓等因素長期作用下，使上述無機物以及地球內部衝出的金屬化合與分解，日積月累，就形成了各種各樣的有機化合物。

這些有機化合物在原始海洋裡，繼續不斷地發生著化學反應，逐漸由簡單的有機物（氨基酸、核苷酸等），聚合成有機大分子（蛋白質和核酸）等。RNA（核糖核酸）也能製造蛋白質，形成 RNA 與蛋白質相輔相成的系統；之後，DNA（去氧核糖核酸）出現，確立了「以 DNA 的鹽基序列為生命設計圖，透過 RNA 的仲介，合成負責生命活動的蛋白質」的系統。約在 38 億年前，這種系統產生「膜」

將自己的系統包住，內外分化，便形成了相對獨立於環境的體系，此就是最初的生命。

（二）無性生殖則無所謂生死

生命體生長到某階段，就能產生與自身相似的個體，這叫繁殖。生命體繁殖的過程，親代和子代在形態結構和生理機能上都相似，這種現象叫遺傳；親代和子代之間也有些差異，這種現象叫變異。物種是自然界生物的繁殖與生存單元，有其特定的生活習性與適合的居住環境。對生存不利的變異個體被淘汰，而對生存有利的變異則會保存。有利變異的逐漸積累，或是突然變異，形成了適應的性狀和新的類型。

細菌（例如：大腸桿菌）、藍藻等原核生物都進行「無性生殖」，就是一個細胞直接分裂為兩個，所產生的子代與親代的遺傳物質完全相同，並沒有產生所謂「新個體」，只要營養等生存條件延續，可以無限增殖，因此也就沒有所謂「死亡」，可說是不死的。但是單親遺傳，子代只得到一組遺傳資訊，變異量小，而且不同的親代所發生的突變，也很少有機會積累，不利於進化。所以，將近二十億年前是無性生物的歷史，生命長期停留在單細胞階段。

「有性生殖」的化石記錄見於距今 9 億年前。有性生殖形成雌雄兩種生殖細胞，叫配子，通過染色體的拆對與配對，不僅提高了突變量（即染色體數目和結構的變化），還可使種內不同親系所發生的突變在群體內不斷積累起來，其結果就是加快了進化速度。兩種配子結合為合子，經由兩組遺傳資訊的分離和組合，可產生多種新基因組（新個體），使物種保持大量的變異以適應環境，有利於生存發展。地球上的生物現今已知約二百萬種，其中原始的無性生物不過百分之一、二，有性生殖的物種佔壓倒優勢。

（三）有性生殖與生死

多細胞生物大多是藉「有性生殖」產生新個體（新基因組合）的後代，這些生物個體於生殖期結束後迎向死亡。生命持續的期間稱作壽命，生物的最長壽命依動物種類大致有其年限，老鼠為 3 歲，大象為 80 歲，人類為 120 歲，海龜為 170 歲左右；也有像鮭魚那樣生殖完畢立刻死亡的。所以，生物的壽命（或謂死亡）可以說是在演化過程中，與「有性生殖」同時出現在地球上的現象。而且，物種藉由「有性生殖」，可以有較多得機會適應不同環境變化而延續。經由「生殖結束，親體死亡」，舊的基因組合消失。因此，死亡也可以說是物種的生命轉換點，為了保留適應環境的基因，而淘汰不適應環境的基因。

（四）生命演化的七箇時期

從生命的起源，植物、動物的產生，到人類出現和發展的歷史是一個逐漸分化、不斷變化、互相競爭和合作的漫長歲月，大概可以劃分如下幾個代表時期：(1)細菌和藍藻時代 (38 億～18 億年前)，(2)藻類和無脊椎動物時代 (18 億～5 億年前)，(3)裸蕨植物和魚類時代 (4.4 億～3.5 億年前)，(4)蕨類植物和兩棲動物時代 (3.5 億～2.25 億年前)，(5)裸子植物和爬行動物時代 (2.25 億～7 千萬年前)，(6)被子植物和哺乳動物時代 (7 千萬～3 百萬年前)，(7)人類時代 (3 百萬年前)。

所以，一切的生命並非常恆不變，諸行無常，每一物種的生命於相似相續、變異演化過程中，猶如生命大海洪流中的水泡。

二、生命的生態系統、新陳代謝與「無我」的生死觀

生命無我（非獨立自存），
於相依相存的生態系統中，
猶如生命大海中的浪花。

（一）生命：生態系統中能量不可逆之物質循環的環節

在太陽系內，生命活動見於地球的生物圈（向上約離地表 20 公里的大氣層，向下深入地表十幾公里地底處）。在生物圈內有的生命體含有葉綠素，以日光為能源，吸收空氣中的 CO₂ 及土壤中的養分，進行光合作用，稱為自養生物。大部分植物、藍藻和部分細菌屬於此種生命體。

此外，有一些生物不含葉綠素、不能進行光合作用，必須依靠攝取自養生物或其他生物為食而生存，稱為異養生物。真菌、動物（包括人類），以及大部分細菌屬於此種生命體。

生物圈中的無機物質，經由自養生物的光合作用，融入生物體。之後，有些通過自養生物本身的代謝活動而回歸無機世界；有些為異養生物所攝取，由於代謝活動以及呼吸、排泄等作用也回到無機世界。例如：牛羊排泄的糞便被細菌分解，進入土壤中，成為蚯蚓等的食物，或促進青草的生長，青草又被牛羊所吃，形成物質的循環。此外，大部分植物和動物屍體最後都經腐生生物（異養生物）的分解作用而返回無機世界。

如此，形成生物圈內的物質循環。在每一個循環中，植物和動物交換生產能量和基礎建材所需的化學物質。但此種物質循環運動之能量都是單方向流動，不可逆轉。生命可說是上述生物圈中「生態系統」(ecosystem)中種種能量不可逆之物質循環過程的環節，每一代活著的生物都靠著前代生物所釋出的化學物質維生。生命反覆利用它所使用的東西。

（二）生命活動藉由新陳代謝來維持

為了維持生命活動，生物進行化學反應。生命是以「新陳代謝」(metabolism)之物質和能量的轉換的形式呈現。它包括兩個相反而又相互依存的過程。其中，生命體從外界攝取物質，製造出其活動所需的複雜物質，稱為「同化作用」

(assimilation)；例如：植物利用太陽光能，以二氧化碳和水製造出葡萄糖和氧的反應。反之，將複雜物質分解成生物體活動所能利用的形式，提供生命活動的需要，一部分廢物排出體外，則稱為「異化作用」(catabolism)；例如：植物、動物利用氧，將葡萄糖分解成水和二氧化碳，伴隨釋出生命活動所需能量的反應。這兩個方面互相依存、相互轉換，就是生命生存和發展的基本條件。

換言之，新陳代謝和環境條件產生密切的關係。同化作用的物質取自環境，異

化作用的分解產物歸於環境，生物不能脫離環境而存在，一切作用於新陳代謝的各種外界條件，都對生命活動產生影響。由於新陳代謝，生物與整個自然界形成相互作用、相互制約的系統。

為了讓體內的系統維持在高度組織化的狀態，需要不斷的建構及拆解它的組成。生命是藉由汰舊換新來維持，每天我們的體內約有 7% 的分子被汰換掉，這表示體內所有的分子大約在兩週內會全部更新過。此外，個別的細胞也會更新，也就是死掉的細胞會由新的細胞取代。這種汰換（更新）也提供生物頗多應變能力。環境的改變往往使生物需要切換到另一種蛋白質系統，新蛋白質可以利用被拆解的舊蛋白質來製造。生物體內就是經由不斷的建構與瓦解，擺動於井然有序與紛亂失序之間，來維持高訊息與高能量的狀態。一切生命活動都是代謝的過程，一切生命物質都是代謝的產物。因此，新陳代謝是「生命」的特徵，當「新陳代謝」停止，生命就隨之停止。

但是，生命並非可以非獨立自存，「諸法無我」，個別的生命於相依相存的生態系統中，猶如生命大海中的浪花。既然「無我」，誰生？誰死？

三、東方思想之生死與不生不死

(一) 佛教未傳入中國以前

佛教未傳入中國以前，古代中國人認為人死後稱為「鬼」，會回到祖神的所在，所謂「人死曰鬼」，「鬼者歸也」的信仰¹。從戰國時代的傳說來看，古代的死鬼住處，略有三處：一、東方的泰山，二、西方的九原（或作九京），三、南方的夔越。但由於東方夷族（殷商屬於這一系）的文化影響力大，所以，死了的鬼在泰山獄的傳說，在西漢時已成為中國人的普遍信仰。² 可知，古代中國並

¹ 「在我國古代的傳說中，如魑，魅，魍魎，魑，魅，魍魎等，或是山精、木怪，或是災旱、疫癟的厲鬼；有關天象的，稱為神。人類是聚族而居的，最初想到的，死是回到（民族）祖神的所在（「帝所」），如文王的「在帝左右」。但知識漸增，自身的所作所為，深深的有了罪惡感，不但一般人，自覺沒有回歸祖神所在的可能，連君主也要舉行封禪禮——在高山上加些土（封），在山下挖掉些土（禪），才有出地府而登天的希望。這樣，才有「人死曰鬼」，「鬼者歸也」的信仰。」印順法師《華雨集》（四）<中國佛教之瑣談>pp.118-119。正聞出版社。1993。

² 「一、東方：泰山是夷族（殷商屬於這一系）發展的中心地帶，泰山最高，泰山下有梁父，蒿（或作高）里等山，是當時的葬地，所以古代的輓歌……有「梁父吟」，「泰山吟」，「蒿里」，「薤露」等名目。……死了就是鬼，葬在地下，鬼也在地下，淒慘而不得自由，所以說：「魂歸泰山獄」，這是「地獄」一詞的來源。

二、西方：九原或作九京，在今山西省絳縣，是晉國士大夫的葬地。黃河流域是黃土地，葬在地下，地下是有水的，所以有「黃泉」一詞；九原也就稱為「九泉」了。「黃泉」，「九泉」，都是鬼魂的住處。

三、南方：長江上流，古代有「夔越」，在今四川的奉節。這裏，古代稱「歸州」，「秭歸」。夔，歸，都與鬼有關，所以奉節以西，長江北岸的酆都，後來被傳說為鬼魂住處。我國是多民族融和而成的，地

沒有類似佛教所說「六道輪迴」的觀念。

相對於「人死曰鬼，歸於泰山」的民間信仰，佛教未傳入中國以前，古代中國人認為長生不死的理想世界有西北方的崑崙山，及東方海上的蓬萊仙島二類。崑崙山和西王母授與長生不老之藥的信仰有關；蓬萊仙島則是仙人及不老不死藥所在之處。³

（二）佛教的四諦

對於生死與不生不死的問題，佛教是以四種真理（四諦：苦諦、集諦、滅諦、道諦）——知苦、斷集、證滅、修道來作為理論與實踐的準則。⁴ 其彼此關係圖與箇別說明如下：

1. 生死果：苦諦（知苦）
2. 生死因：苦集諦（斷集）
3. 不生不死果：苦滅諦（證滅）
4. 不生不死因：苦滅道諦（修道）

1. 苦諦：知苦

佛教中，「苦」的含意可從「苦苦」、「壞苦」、「行苦」三方面去審查：除了一般的「苦苦（苦的感受的苦）」，如：生、老、病、死、愛別離、怨憎會、所求不得等，總說為五受陰苦⁵之外，快樂的感受會變異，它蘊含著「壞苦」的可能性；不苦不樂也不是沒有苦，它蘊含著為條件所制約而生起的苦（行苦）。⁶

所以，生死等之苦是人生的現實，我們必須如實地了知，這是了知苦諦的智慧。

2. 苦集諦：斷集

其次，我們應該有斷除苦生起的根源（集）的智慧。因為

「苦的根源，就是『渴（愛）』。它造成『來世』與『後有』；與強烈的貪欲相纏結，隨地隨處拾取新歡。這『渴（愛）』有三：（一）感官享受的渴求（欲愛），（二）生與存的渴求（有愛）；（三）非存在的渴求（無有愛）」。⁷

而且「『渴（愛）』的核心是從「無明」生起的虛妄我見。……事實上唯有生

區廣大，鬼的住處，當然也不可能一致。但死了鬼在泰山獄的傳說，由於這裏的文化高，影響大，西漢時已成為普遍的信仰了。」印順法師《華雨集》(四)<中國佛教之瑣談>pp.119-120。正聞出版社。1993。

³ 伊藤清司《死者 棲 樂園——古代中國 死生觀》角川書店。1998。

⁴ 佛成道後，轉法輪時的主要內容，詳見《雜阿含》379(大 2,103c)《轉法輪經》。

⁵ 《雜阿含》490(大 2,126c)「苦者，謂生苦、老苦、病苦、死苦、恩愛別離苦、怨憎會苦、所求不得苦，略說為五受陰苦；是名為苦。」

⁶ 《長阿含》8(大 1,50b)「復有三法，謂三苦：行苦、苦苦、變易苦」。又如 Walpola Rahula《佛陀的啟示》(pp.36-44) 所說：「苦的觀念可從三方面去審察：(a)一般苦難的苦（苦苦）、(b)由變易而生的苦（壞苦）(c)由因緣和合（條件制約）而生起的苦（行苦）。」

⁷ 《佛陀的啟示》p. 54。又見巴利聖典學會版《雜部經》V, p. 421。

滅變異的「五蘊」，無「絕對性」、「恆常性」、「主宰性」之「我」（實體）。」⁸

所以，苦生起（苦集）的真相（諦），從根源來說，是渴愛與無明；所引起的現象是業與輪迴。

因此，佛教對死亡與再生的說明是：

「這身體機能停止之後，對於生存、持續之渴愛與意志，是一股可以推動整個生命乃至世界的極大力量（業力），此力量並不因身體機能停止—死亡—而止息。它繼續以別的形式出現，而成為再生（rebirth）。」⁹

3. 苦滅諦、道諦：證滅、修道

然而我們可以從生死輪迴苦中得解脫，證得貪、瞋、痴熄滅的涅槃境界。涅槃是不生不滅的非緣生法（無為法）。因為有這不生不滅、非緣生法之故，才能從生滅、因緣和合法（有為法）中得解脫。¹⁰ 苦與輪迴（相續不斷的生死），都是緣起的，所以也一定是緣滅的。苦因貪愛（渴）而生，由智慧而滅。所以說「在這眾生六尺之軀內，我說即是世界（苦諦）、世界的生起（集諦）與寂滅（滅諦），以及走向世界寂滅之道（道諦）。」¹¹

換言之，在每個人的身心中，若有貪愛執著，則有生死輪迴；若因智慧斷除貪愛執著，則可體證不生不死的涅槃境界。所以，「凡是親證真理，就是世間最快樂的人……他不追悔過去，不冥索未來，只是紮紮實實地生活在現在裡。他不求得、甚至連精神資糧也不積貯；因為他沒有「我」的錯覺，而不渴求重生。」¹²

（三）當前佛教徒的認知

這些佛教的「生死與不生不死」基本觀念，與當前佛教徒的認知是否有差異，我們先從最近一篇題名為：《佛教徒的死亡觀念與生命意義之關係研究及其在諮商上的應用》（潘素卿，國立彰化師範大學輔導研究所博士論文，1996）的研究談起。該研究是用「質的研究法」（Qualitative Research），採用「深度訪談」（in-depth interview）。正式訪談的對象有十位（男性有 6 位，女性有 4 位；法師 2 位，居士 8 位；平均年齡大約 39.8 歲）。學歷是大專以上。職業包括：牙醫師、教授、檢察官、記者、人事管理、商人、教師。研究結果整理出這些佛教徒精英份子的死亡觀內容有六點。若對應上述佛教的四種真理（四諦）——知苦（苦諦）、斷集（苦集諦）、證滅（苦滅諦）、修道（苦滅道諦），則可用下表說明：

- (1) 生命會以不同的形態無始無終輪迴 —— 苦諦、苦集諦
- (2) 修行可跳出輪迴 —— 苦滅道諦
- (3) 生死是業力的顯現 —— 苦集諦
- (4) 生命是苦 —— 苦諦

⁸ 《佛陀的啟示》pp. 55-61。

⁹ 《佛陀的啟示》pp.58-9。

¹⁰ 《佛陀的啟示》 p.66

¹¹ 《佛陀的啟示》 p.73-74。

¹² 《佛陀的啟示》 pp. 74-75。

(5)[對]死亡[的恐懼]是錯誤觀念的產物 — 苦集諦

(6)死亡是自然的現象 — 苦諦

如此，對真正佛教徒而言，臨終時是可以從輪迴解脫或往生善道、淨土的機會之一，也可說是一件喜事。但是，若就一般佛教徒而言，所謂「人死曰鬼」，「鬼者歸也」的傳統中國人的信仰、民俗似乎也是支配處理臨終、喪儀的主要力量。例如認為喪事是不祥之事，觸犯喪禮禁忌者也都以家族的不幸或個人死亡為代價。¹³

第二節 人生最後 48 小時

一、死亡過程是身心回歸自然的分解狀態

色如聚沫不可撮摩，受如水泡不得久住，
想如陽炎從渴愛生，行如芭蕉都無有實，
識如幻境從顛倒起。
— 《方廣大莊嚴經》等一

在「生死學」(Thanatology)的領域以及「安寧療護」(Hospice Care)之「臨終關懷」(terminal care)的理論與實務，佛教之身心關係的理論與修行經驗，有何運用價值？佛教的基本教義常以五蘊(skandha，又譯為「陰」)、十二處(āyatana，又譯為「入」)、十八界、六界(dhātu)的角度，教導不同根機的眾生，正確地觀察與認識身心的相依關係，破除對「自我」是恆常不變的執著，體証「身心解脫」。

(一)、五蘊

其中，「蘊」(skandha，又譯為「陰」)，是積聚(aggregate)義，即同類之聚合。色、受、想、行、識「五蘊」的身心觀是著重於心理作用的分析，將身體 (body) 的各種狀態歸為色法 (物質) 的聚合 (色蘊，色陰) 一種。

除物質性的色蘊外，內在的心理作用 (心所法)，則細分為三種：

一、受蘊：受(vedanā)的定義是「領納」，即領受各種外境而納受於心的，是眾生的感覺(sensations)、感情 (feelings)作用。當感受順境，即引起喜樂；反之，當感受逆境，即感到憂苦。

二、想蘊：想(saṃjñā)的定義為「取像」，即是知覺(perception)青黃、長短、男女、怨親、苦樂等相的認識(recognition)作用。

三、行蘊：行(saṃskāra)的定義是「造作」(mental formations)，主要是「思」(volition)心所，即意志作用。對境後，經審慮、決定，依貪、瞋、癡或無貪、無

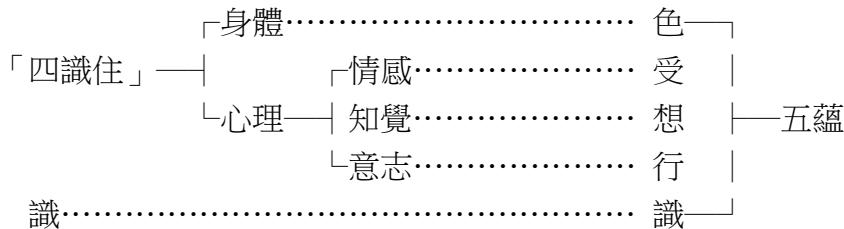
¹³ 可參考賴鵬舉的演講講義〈台灣佛教徒臨終所面臨的三種支配力量：民俗、佛法及醫學〉(1998)

瞋、無癡的意向，發動行為與語言的造作。

四、識蘊：以上三類各別的心理作用，可總說為「識蘊」。識(vijñāna; consciousness)的定義為「了別」。識蘊也是眾生的認識作用的主體（心王法），不斷地攀緣、住於色蘊、受蘊、想蘊、行蘊等四蘊上活動，增長貪愛，不得解脫。所以，此四蘊也稱為「四識住」(catur-vijñāna-sthiti)，若認識作用的主體能離此四而不再貪著，即「識不住東方、南西北方、四維上下，除欲見法、涅槃滅盡、寂靜清涼」。

14

印順法師認為：五蘊說的安立，由「四識住」而來，綜合此四識住的能住、所住，即是五蘊，這即是有情的一切。¹⁵ 二者的關係，可以下圖表示：



(二)、十二處(六根與六境)

其次，眾生的認識作用，不可能獨自存在，要依於感官與境界的因緣。「十二處」是眾生的身體之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根（六根，六種認識器官）與所認識的對象—色、聲、香、味、觸、法（六境）。

由眼色等十二處而引發眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識，才能了別境界，引起的種種心理作用：六觸、六受、六想、六思、六愛等。以此眾生身體之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根（六根，六種認識器官）與所認識的對象—色、聲、香、味、觸、法（六境），所產生之六種心理作用（六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識），這也就是現實的「一切」。

因此，印順法師提出：「十二處是一切，一切有的；離了十二處，就沒有什麼可知可說，可修可證的。那些離十二處而有所施設的——超經驗的，形而上的，在佛看來，那是戲論，是無關於實存的幻想，佛總是以「無記」去否定他。」¹⁶ 所謂「無記」，是指釋尊認為有些問題，無法以六種認識器官來證實，無回答之意義，故不答以是或非（無記、不可記）。例如：是否有永恆不變的靈魂、時間與空間有限性或無限性等問題。¹⁷

¹⁴ 《雜阿含經》(T02, no. 99, p. 17, a1~19)

¹⁵ 印順。(1949)。《佛法概論》。p.60。

¹⁶ 印順。(1968)。《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.92

¹⁷ 《雜阿含經》(T02, no. 99, p. 86b23~29; p. 32b29ff.; p. 85c3~16; p. 226a13ff.)。《瑜伽論》(T30, no. 1579, p. 654, c9~a1)

(三)、十八界

「界」(dhātu)有同性質種類之「種族」的意義，例如：山中有金、銀、銅、鐵、白鑑、鉛、錫、丹青等各種礦產的族類。同樣的，在眾生的身心中，有眼、耳、鼻、舌、身、意（六根，六種認識器官）與所認識的對象—色、聲、香、味、觸、法（六境），以及所產生之眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種心理作用（六識）等不同種類的身心要素，合稱十八界。

(四)、六界（六大）

此外，佛教也以「界差別」(dhātu-prabheda)的觀察方法，對治「慢行」(mānacarita，過分執著自我之自高自慢的心理特質)的修行者。此時，所說的「界」，是指「地、水、火、風、空、識」等六界。前四界「地、水、火、風」也稱為「四大種」(mahābhūta)，是指構成物質（色法）的四大元素，也是物質通遍的特性，其各別的特徵與作用如下：

「地」即物質的堅性，作用是任持；「水」即物質的濕性，作用為攝聚；「火」即物質的暖性，作用為熟變；「風」為物質的動性，作用為增長。其中，地與風，水與火，在性質與作用上有相對的關係。例如：「地」是物質的堅定性，以維持物體固定的形態；「風」是輕動性，以促成物體增長的變化。「水」有攝聚的作用，「火」有熟變的作用。在因緣條件配合時，四大是相互依存而和合，所謂「四大調和」，身體的狀況則良好、健康。但是，因緣條件不配合時，四大是相互乖違而背離，所謂「四大不調」，身體的狀況則生病、死亡。《雜阿含經》更以「篋」（比喻無常變壞危脆「四大所造血肉之體」）中的「四蛇」（比喻「四大」）的比喻「四大不調」（猶如：四毒蛇出脫互相惱害）時「能令身死，及以近死」；但是平常我們卻不自覺，只會對此猶如「四蛇」的「四大」「摩拭洗浴，恩親養食」。¹⁸

如此觀察「四大」或「六界」的佛法（「界差別」的觀察方法），在平時禪定的修行中也常用。例如：《中阿含經》「比丘修習念身，比丘者，觀身諸界。我此身中有地界・水界・火界・風界・空界・識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。如是比丘觀身諸界」¹⁹。提醒修行人觀察自己的身體是由六種元素（地、水、火、風、空，再加上心識）組成，同時此六種元素也都有分解的特性，每天我們的身體約有7%的分子汰換，體內所有的分子大約在兩週內會全部更新過。藉由此種觀察破除我執。了知我們的身心是藉由「六大」隨時不斷在分解、組合（新陳代謝，汰舊換新）而維持生命現象。當「新陳代謝」停止，也就是命終之

¹⁸ 《雜阿含經》「爾時，世尊告諸比丘：譬如有四蛇，凶惡毒虐，盛一篋中。時，有士夫聰明不愚，有智慧，求樂厭苦，求生厭死。時，有一士夫語向士夫言：汝今取此篋盛毒蛇，摩拭洗浴，恩親養食，出內以時，若四毒蛇脫，有惱者，或能殺汝，或令近死，汝當防護。」(T02, no. 99, p. 313, b15~22)。《雜阿含經》「比丘！篋者，譬此身色麤四大，四大所造精血之體，穢食長養，沐浴衣服，無常變壞危脆之法。毒蛇者，譬四大，地界・水界・火界・風界。地界若諍，能令身死，及以近死。水・火・風諍亦復如是。」(T02, no. 99, p. 313, c10~14)

¹⁹ T01, no. 26, p. 556, a26~29

時，經腐生生物（異養生物的分解作用而返回無機世界。

斯里蘭卡 Rahula,Walpola(1958)法師在 *What the Buddha Taught* 的第四章（第三聖諦：滅諦—苦的止息）將《中阿含經·分別六界經》說明如下：²⁰

人由六種元素組成：堅性、濕性、暖性、動性、空與識。佛將六者予以分析，結論是六者中沒有一樣是「我的」、「我」或「我自己」。

他徹底明了識如何來？如何去？

愉快的、不愉快的、以及既非愉快亦非不愉快的感覺如何來？如何去？

由於這種了解，他即心無所著。

心無所著，就成為一純粹、平等的捨心。

他可將這捨心隨意昇到任何高層的心靈境界，而長時間的維持此一狀態。

但是他又想：

「如果我將這純淨的捨心集中於空無邊處，而生一心與彼相應，是知該處乃心所造，是有為法。如果我將此純淨捨心集中於識無邊處……於無所有處……於非有想非無想處，而生一心與彼相應，是知該等處皆是心造。」於是，他不再以心造作，亦不以意志（思）求生存相續，亦不求滅。

因為他不造作，不求生存相續，亦不求斷滅故，他對世間心無執取。

心無執取，則無所罣礙。無所罣礙故，心得徹底完全的平靜（內心的寂滅）。於是他也自知：「受生已盡，清淨的生活已過完了，該做的事都已做了，已沒有餘事可辦。」

佛在經歷一種愉快、不愉快、或既非愉快亦非不愉快的感覺的時候，他知道這種感覺是不久長的。

它即沒有纏縛他的力量。經歷這些感覺，不能使他情感激動。不論是什麼樣的感受，他都能經歷而不受它的拘縛。他知道一旦軀殼朽敗，這些感覺終將歸於平靜，就像油盡燈枯一樣。

「因此，比丘們啊！有這樣賦稟的人，才是賦有絕對的智慧。因為具有滅一切苦的智識，才是絕對的聖智。」

「他這築在真理上的解脫，是不可動搖的。比丘啊！凡是虛妄不實的，都是假法。凡是真實的、涅槃的，才是真理。因此，比丘啊！有這種賦稟的人，才是賦有絕對的真理。因為絕對的聖諦就是涅槃，也是實相。」

這是佛教的修行目標—身心解脫的境界（涅槃）。修行者破除了誤認身心的「色」（物質）、「心」（精神）、「心所」（受、想、識等心理作用）等不同層面為恆常不變的「自我」執著，體証「身心解脫」境界。

²⁰ Rahula,Walpola 1958. *What the Buddha Taught*. Chapter IV (中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬,1983)。

二、最後階段(terminal phase)之身心變化

入地安眠，同水合流，伴火淨化，
隨風飄逝，依空滅盡

(一) 醫學界的研究

由於「安寧療護」(Hospice Care)的重視，以及「緩和醫療」(palliative medicine)的發展，醫學界對於人生「最後階段」(terminal phase)的診斷、醫療、護理、病情告知、心理輔導、社會救助、宗教協助等等整體性的問題的處理也更加進步。

一般而言，當病人在生命剩下最後幾天時，將會出現如下幾種徵候：(1) 極為衰弱；(2)需要臥床；(3)嗜睡(drowsy)；(4)漸失時間感與注意力；(5)漸失食慾；(6)吞嚥困難。²¹ 此外，也有醫學研究，觀察 200 位病人之最後 48 小時所顯示症狀，其數據比率，可依如下順序排列：²²

- 呼吸帶濕氣且有雜音 (56%)，
- 排尿功能失常 (53%；其中，失禁 32%，滯留 21%)，
- 疼痛 (51%)，
- 身心不安 (42%)，
- 呼吸困難 (22%)，
- 嘔吐 (14%)，
- 流汗 (14%)，
- 抽搐痙攣 (12%)，
- 昏迷 (9%)。

(二) 佛教面對死亡之道

如果我們（病人或家屬）對於死亡的過程毫無準備的話，它可能會是非常不安的過程。應知在死亡那一刻，身心還歸自然，萬緣放下，心性光明顯現，其中含藏著無限的意義。

所以，對於「臨終關懷」(terminal care) 的理論與實務，佛教之身心關係的理論與修行經驗也有許多發展的可能性。例如：索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)的《西藏生死書》(The Tibetan Book of Living and Dying)所掀起的一股社會熱潮。書中也是藉由「地、水、火、風、空」之「五大」的分解「界差別」的觀察方法，來探討「死亡的過程」的知識，希望成為面對人生最後階段(terminal phase of life) 的智慧。

²¹ Robert Twycross and Ivan Licher. (1998). The terminal phase. (Derek Doyle, Geoffrey W. C. Hanks, and Neil MacDonald. edit. *Oxford Textbook of Palliative Medicine*. 2nd edition.)

²² Licher I, Hunt E. 1990. The last 48 hours of life. *Journal of Palliative Care*, 6(4):7-15.

《西藏生死書》對於死亡的過程，首先提到「五根」（眼根、耳根、鼻根、舌根、身根）和「五大」之「外分解」，以及粗細意念和情緒之「內分解」。其中「地、水、火、風、空」之「五大」配合色、受、想、行、識等「五蘊」，依序分解的描述與上述的醫學觀察有相互呼應之處。分別如下：

1. 「地大」分解

首先，「地大」的分解時，病人會肌肉軟弱無力，坐不住，挺不直，身體有沈重感以及往下墜落感，或被重力壓碎感，高山下壓感。此外，伴隨「色蘊」分解，心情激動，或錯亂，常會陷入昏迷狀態。

此與上述一般病人最後階段(terminal phase)之(1) 極為衰弱；(2)需要臥床；(3)嗜睡(drowsy)、抽搐痙攣類似。

《西藏生死書》認為這些都是地大溶入水大的徵象。這也表示與地大有關的生理機能越來越無法支持意識的活動，而水大的能力越來越明顯。

2. 「水大」分解

其次，「水大」的分解時，病人之鼻水、口水、淚水、大小便等體液失禁，眼睛乾澀，口渴，口中黏稠。此外，伴隨「受蘊」分解，感受減弱，苦和樂，熱和冷的感覺交替出現。心識模糊、暴躁和緊張。猶如墜海滅頂或被大河沖走。

此與上述一般病人最後 48 小時之排尿功能失常、流汗、身心不安的症狀類似。《西藏生死書》認為這些都是水大溶入火大的徵象，換成火大在支持意識。

3. 「火大」分解

接著，「火大」的分解時，病人之口鼻完全乾澀，體溫降低，通常是從腳和手開始冷起，最後是心臟部位。此外，伴隨「想蘊」分解，聽覺和視覺模糊，心識或清晰或混亂，困難辨認家屬或親友。

此與上述一般病人最後階段之「(4)漸失時間感與注意力的徵候類似。

《西藏生死書》認為這是火大正在溶入風大的徵象，火大支撐意識的功能越來越減退，風大則越來越負起支撐意識的作用。

4. 「風大」分解

接著，「風大」的分解時，病人之呼吸帶濕氣且有雜音，呼吸困難，入息較短，出息較長。此外，伴隨「行蘊」分解，意識昏亂且模糊，與外在環境接觸的自我感覺正在流失。

此與上述一般病人最後 48 小時之呼吸帶濕氣且有雜音、呼吸困難、昏迷的症狀類似。

《西藏生死書》認為此時我們開始產生幻覺，看到種種幻影：這些也是風大溶入意識的徵象。

病人的吸氣繼續變得越來越短促，呼氣則變得越來越長，直到產生三個長的、最終的呼氣。然後，突然間呼吸停止了，只有微溫還留在我們的心臟附近。一切

主要的生命徵象都停止了，這時候就是現代醫學檢驗所謂的「死亡」。

5. 「識大」(識蘊) 的變化

此時，有關「識蘊」(識大) 的變化，若根據《西藏生死書》等相關資料，其說明如下：

把死亡過程中「外分解」和「內分解」看作是逐漸微細的意識層次的發展和出現。身和心的構成元素持續分解時，每一個微細的意識層次就相應出現，直到最後顯露出最微細的意識：根本光明。

此「根本光明」與佛教認為的所有生命的根源有關，從此我們可體悟生命無常、無我，生命於相似相續、相依相存演化過程與生態系統中，猶如生命大海洪流中的水泡、浪花，既然「無常、無我」，誰生？誰死？

6. 臨終觀想：「落日觀」與「四大散向四方」、「五大皆空」、「識大湛然」

在漢傳佛教方面，《觀無量壽經》中也提到，佛陀曾教導韋提希王后以「落日觀」作為觀察「西方極樂淨土」的禪定方法：「專心正坐西向，觀落日如懸鼓」。西方落日的景像可以作為「回家」、「歸鄉」的背景場面。臨命終時，若能藉由「落日觀」，了解「死亡」猶如「回歸自然的家鄉」。

唐朝善導大師在《觀無量壽佛經疏》進而以「四大散向四方」、「五大皆空」、「唯有識大，湛然凝住」的觀察法來輔助「落日觀」的修行，²³ 其說明如下：

「又令觀身四大內外俱空，都無一物。身之地大皮肉筋骨等，心想散向西方盡西方際，乃至不見一塵之相。」

又想身之水大血汗津淚等，心想散向北方，盡北方際，乃至不見一塵之相。

又想身之風大，散向東方，盡東方際，乃至不見一塵之相。

又想身之火大，散向南方，盡南方際，乃至不見一塵之相。

又想身之空大，即與十方虛空一合，乃至不見一塵不空之相。

又想身之五大皆空，唯有識大，湛然凝住，猶如圓鏡，內外明照朗然清淨。

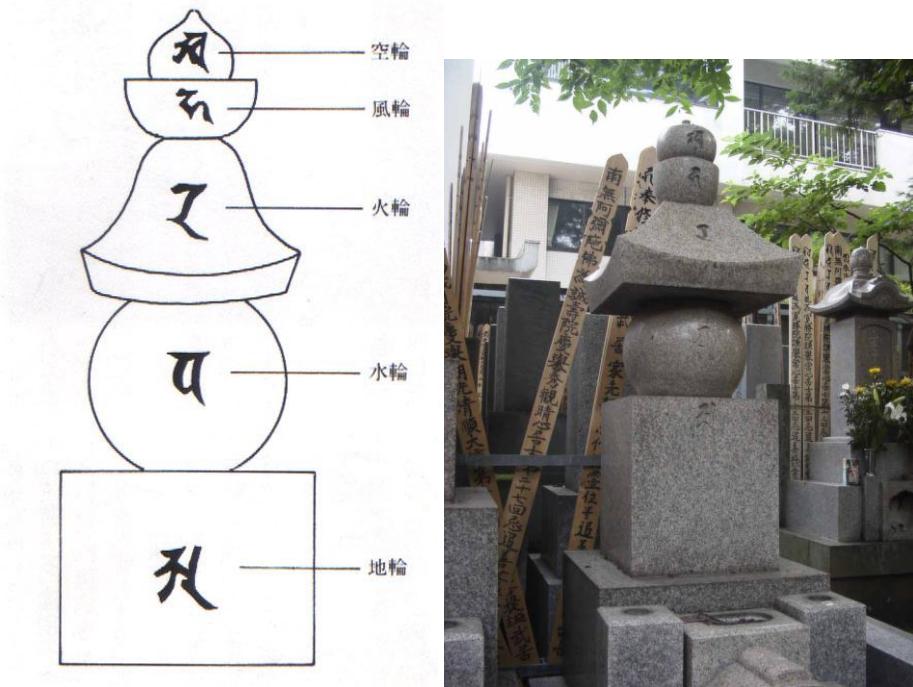
作此想時，亂想得除，心漸凝定，然後徐徐轉心諦觀於日。」

如此的觀想方法，不但可以消除亂想，安定心境，也可藉此體會臨命終之時，對於「五大」的分解的狀態，不會恐慌，不再執著，身心安處於自然分解的狀態中。

7. 五輪塔的生死教育

佛教寺院（特別是日本的佛寺）之舍利骨灰塔有以「地、水、火、風、空」之「五大」為意義的的造型，意味著死亡是的歸向歸向五大(梵語之 He goes to the fiveness, 表達 He goes to death 或 He dies 之意) 是回歸大自然的思想，被稱為「五輪塔」，它的基本結構由下而上分別為：正方形代表地，圓形代表水，三角形代表火，半月形代表風，寶珠形代表空。如下圖及照片所示：

²³ T37, no. 1753, p. 261, c19ff.



假如我們在死亡的那一刻，能夠有身心還歸自然的想法，能夠做到萬緣放下，則清淨、平等、光明的心性就會顯現，由此可知死亡其實蘊涵無限意義，這是佛教對死亡的基本觀點。

三、您對死亡的看法？

人生之最大喪失？人生之最大布施？
最痛苦的過程？最深奧的學習？

我們對死亡看法為何？對一般人來說，死亡是人生最大的喪失，也是一種最痛苦的過程。但是我們也可以把它看成是人生最大的布施，也是一種最深奧的學習。

我們平常行布施時，通常大都是錢財等身外之物的布施，不容易有布施身體或者捐獻器官的機會與勇氣。對於有布施習慣的人來說，若能在臨終時，順勢而觀，把死亡想成是此生的最大布施，是讓肉體回歸大自然的懷抱，則死亡就可能不是一個痛苦的過程，而變成一種人生最深奧的學習。所以，有許多修行者視死亡過程為最大的或最後的修行機會，尤其修菩薩道者，要在日常生活中學習「捨身餵虎」、「割肉餵鷹」等「菩薩行」布施的機會並不多，而臨命終正是學習布施身體的最佳時機，也是破除「自我」執著、體証「身心解脫」境界的今生最後一次機會。

參考資料

中文部分

- 北京自然博物館編著(1992)。《生物史圖說》。台北：淑馨出版社
- 索甲仁波切（民 85）。《西藏生死書》。台北：張老師文化。
- 陳慶餘、釋惠敏、姚建安、邱泰源、胡文郁(民 88)。癌末病人靈性照顧模式之研究---以某醫學中心緩和醫療病房的經驗探討。《中華家醫誌》，9(1)，20-30。
- 程邵儀等、邱泰源、胡文郁等（民 85）：癌症末期病人善終之初步研究。《中華家醫誌》；6：83-92。
- 張東君譯（1999）《生命科學 100 KEY WORD》。台北：牛頓出版公司
- 潘素卿（民 85）：《佛教徒的死亡觀念與生命意義之關係研究及其在諮商上的應用》。國立彰化師範大學輔導研究所博士論文。
- 薛丁格著。仇萬煜、左蘭芬譯(2000)。《生命是什麼》。台北：城邦出版。

二、英文部分

- Derek Doyle, Geoffrey W. C. Hanks, and Neil MacDonald. edit. Robert Twycross and Ivan Licher. (1998). 17 The terminal phase. *Oxford Textbook of Palliative Medicine*. 2nd edition.
- Derek Doyle, Geoffrey Hanks, Nathan Cherny and Kenneth Calman. edit. Carl Johan Fürst and Derek Doyle. (2004). 18 The terminal phase. *Oxford Textbook of Palliative Medicine*. 3rd edition. Oxford University Press.
- Mahlon Hoagland & Bert Dodson. (1995). *The Way Life Works*. New York: Three River Press.
- Mahlon Hoagland, Bert Dodson, & Judith Hauck. (2001). *Exploring the Way Life Work*. Canada: Jones and Bertlett Publishers.
- Rahula,Walpola. (1959). *What the Buddha Taught*. (Oxford : Oneworld Publications，中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬。1983)。

自我評量題目

1. 簡述生命的起源、演化與「無常」的生死觀。

2. 為何說生物的壽命（或謂死亡）是在演化過程中，與「有性生殖」同時出現在地球上的現象？
3. 簡述生命的生態系統、新陳代謝與「無我」的生死觀。
4. 簡述東方思想之生死與不生不死。
5. 對於「臨終關懷」的理論與實務，身心關係的理論與修行經驗，有何運用價值？
6. 一般而言，當病人在生命剩下最後幾天時，將會出現那幾些徵候？
7. 如何運用「五大」的分解「界差別」的觀察方法，成為面對人生最後階段的智慧？
8. 您如何看待死亡？