

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/342511190>

# 199708靈性照顧與覺性照顧的異同

Article · August 1997

---

CITATIONS

0

READS

134

1 author:



Huimin Bhikshu  
Dharma Drum Institute of Liberal Arts

48 PUBLICATIONS 6 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



梵本《大乘莊嚴經論》之研究 [View project](#)



Yogacara [View project](#)

安寧療護第 5 期 (pp. 35-40)：(民國 86 年)

台北：中華安寧照顧協會

Taiwan Journal of Hospice Palliative Care

Taipei: Taiwan Hospice Organization

ISSN : 1812-7266

又收載於釋惠敏（1999）。《戒律與禪定》。台北：法鼓文化。頁 201-211。

## 靈性照顧與覺性照顧的異同 ——身、心、靈 vs. 身、受、心、法——

### §0. 前言—所謂「全人」的觀點

「全人」、「全家」、「全程」、「全隊」是安寧照顧（Hospice,或譯為安寧療護）之「四全」。一般說到「全人照顧」時，大都是指「身、心、靈」完整的醫療照顧。於是，產生了「靈性照顧」（Spiritual Care）的理念與運動。但是，「身、心、靈」只是討論人的本質諸觀點之一種，是否能完全適應每一個人的人生觀或信仰？是否需要更寬廣的解釋或其他的選擇？這是本文的討論起點。

人的本質為何？是哲學的根本問題之一。雖然眾說紛紜，但是我們可以整理、評價其中比較重要的觀點為下列五種：<sup>1</sup>

(1)身體觀點 (The physical aspect)：人是具有肉體和大腦 (body and brain) 的動物。死亡只是物理、化學、生理等自然法則的現象之一，談論精神、靈魂等，反而會增加問題的複雜性。這種觀點一般為物理學家、自然科學家，以及某種程度上為社會學家所支持，而且是難以駁倒和否認的。但是，這難道就是人的本質的全部內容？

(2)心智觀點 (The mental aspect)：人是具有思想 (mind) 的理性存在，思想非常不同於大腦和肉體。此種主張開始於古希臘羅馬文明時期，在文藝復興和啟蒙運動時代再次興起，後來發展成為唯心主義。它似乎在向普通感覺和科學研究挑戰，並且這思想在那裏 (where) 以及它如何發揮作用的

---

<sup>1</sup> Thiroux, Jacques P. PHILOSOPHY : *Theory and Practice*. ( New York : Macmillan, 1985 ) , pp. 67-79.

問題是很難說明的。此外，理性真的是人本質的唯一成分？

- (3)感情觀點 (The emotional aspect)：人是情感 (feelings) 的存在。如浪漫主義之對於理性主義的反動，或者存在主義者對於情感和信念的強調。但它是難以定義的，無法精確地分析，並且在日常生活中我們始終試圖以理性來抑制、管制感情。
- (4)靈性觀點 (The spiritual aspect)：人的本質是非物質和超自然的靈魂或靈性 (soul or spirit)。如西方宗教主張：存在一個超自然的人格或人格實體，它將一種神聖的活力 (靈魂) 灌輸給每一個人。雖然它提供給人類物質方面、理性方面和情感方面所不具有的特殊意義，但它仍然是難以證實的。靈魂存在的證據是什麼？它在那裏？誰能經驗到靈魂？
- (5)自我觀點 (The self aspect)：由於身體、思想、感情無時無刻都變化不一，但擁有這些經驗的「我」(或稱為人格、個性) 則是持續和統一的。若將自我定義為超越性、無限性、恒常性之「真我」，則與上述的「靈性」觀點類似。但自我 (或真我) 位於何處？是什麼樣子？是否如經驗主義者休謨 (David Hume, 1711-1776) 所主張：所謂「自我」僅僅是一束感覺經驗或感覺經驗的集合？從生到死，這些經驗都是在時間的連續序列中發生，此種感覺的恒常連續被混同作為「自我」持續性和統一性的證據，因而誤認為有自我存在。

其實以上五種觀點都應該受到重視，不應該只把某方面作為唯一正確的觀點而排斥其他觀點。特別是當一個人即將面臨死亡之時，個人的觀點與信念更應該受到尊重與了解。但為了方便討論，我們或許可以將上述討論人之本質的五種觀點歸納、綜合為三大類：

(一)「即」身心之說：只就身心作用與現象討論人的本質，如上述(1)身體觀點、(2)心智觀點、(3)感情觀點、(5)自我 (即蘊我) 觀點之類。

(二)「離」(超越) 身心之說：離開變化不一的身心現象之外，討論別有恒常不變的絕對實體 (靈魂、真我或大我) 作為人的本質，如上述(4)靈性觀點、(5)真我 (離蘊我) 觀點之類。

(三)「不即不離」身心之綜合說：認為所謂「靈性」、「自我」不即是身體、心智、感情等現象，但不能離開身體、心智、感情等身心作用而討論人的本質。

## §1.「體外離脫」之臨死經驗的三種解釋：「即」、「離」、 「不即不離」

由於現代醫學之驚異進步，許多瀕死病人可有更多起死回生的機會，也引起科學界想要對這些從「陰陽界」歸來者的臨死經驗作研究的興趣。近年來，從大量的問卷調查與研究中，學者們將臨死經驗約略整理出如下的過程：首先，瀕死者感覺自己離開身體，浮遊於上，看著自己與別人（一般稱為「體外離脫」），但無法與別人溝通。然後通過隧道，見到光、河川、花園、山，與某人（可能是親友或某信仰對象）相會，聽到呼叫自己的聲音或音樂。各個步驟出現狀況因人而異，不一定每個人都會經歷同樣全部的過程，而且有些會因文化背景、宗教信仰、種族社會而有不同的描述與解釋。<sup>2</sup>

但其中仍然有許多相同的經驗，特別是「體外離脫」之現象。對於此種臨死經驗，也可整理出與上節討論人本質之三類說法互相呼應的三種解釋：

(一)「即」身心之說：有些人以為「體外離脫」的現象，完全可以用瀕死時的感官經驗（如聽覺），或回憶等身心作用來解釋，此種奇妙現象，都可歸結為肉體與大腦的物理、化學、生物的活動，不需要假用「靈性」來說明，它「即」是身心作用而已，談論靈魂等反而會增加人們面對死亡問題時的複雜性。

所以，此種說法可以讓人們重視現實的身心，不需別求任何神秘經驗或外在的神祕力量，而將死亡問題單純化。對某些人來說，更容易順應死亡是自然法則而接受死亡的事實。

但此種信念若運用不善，有時可能會成為面對癌症末期兩種極端的態度：(1)一般醫院癌症末期的照顧，只重視延長生命之治癒性治療，甚至癌症末期仍住加護病房。(2)主張安樂死，認為「一死百了」（斷滅性的生命觀），強調延長生命只是增加痛苦。這兩種癌症末期的處理態度都不是「安寧照顧」的主張。<sup>3</sup>

<sup>2</sup> 例如，根據日本學者立花隆的調查（46 個案例）：「(1)體外離脫（7 件）。(2)通過隧道（4 件），(3)見到光（2 件），(4)見到河川（17 件）。(5)見到花園（19 件），(6)見到山（3 件），(7)與某人相會（16 件）。(8)聽到呼叫自己的聲音（12 件）。(9)聽到音樂（2 件）。但是，印度方面的調查則是至閻魔王（死神）前接受審判的案例比較多。」

<sup>3</sup> 鍾昌宏編著《癌症末期安寧照顧——簡要理念與實踐》（台北市：中華民國安寧照顧基金會），p. 16。

(二)「離」(超越)身心之「靈性存在說」：一般人比較容易將此奇妙的「體外離脫」臨死經驗，當作「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈魂」存在的證據。東西方的宗教體驗中，常將「行過死蔭的幽谷」(《聖經》詩篇 23:4) 的說法類比於「體外離脫」後之「通過隧道」的經驗；神聖之光的宗教理念與體驗亦常比對於見光的臨死經驗。所以「身、心、靈」之「靈性照顧」的理念也因而容易理解。

此外，相對於心理學化約論 (reductionism) 的兩種典範 (paradigm)：佛洛伊德的心理分析學派、華特森 (Watson) 的行為主義學派，1950 年代興起了第三勢力：強調「自我」的「人本心理學」(Humanistic Psychology)。到了 60 年代的後期，更發展出第四勢力：超越人本或個人的「超個人心理學」(Transpersonal Psychology)。它著眼於超越性經驗與價值的研究，因此不止於探究以人為中心的自我實現的需求，更以宇宙為中心的超越性或靈性需求作為理論體系 (Z 理論)。<sup>4</sup>

(三)「不即不離」身心之折衷說：也有些人認為「體外離脫」現象，不完全只是（不即）身心作用而已，因為無法完全解釋。但也不完全離開（不離）「身心」來討論，例如：臨死經驗時所見到的景色、人物，所聽到的聲音、音樂等等現象，似乎與大腦側頭葉的刺激有關。因為，一般人進行頭顱手術時，若對大腦側頭葉給予電流刺激，有時也會有見到神、聽到天樂，與死去的親友相會等等的描述。所以，有人便提出「人的大腦側頭葉中有臨死經驗的程式設定」的假說，人臨死時，某種因素（或許是靈性層次）啟動程式，而引發臨死經驗之過程發展。

## §2. 靈性照顧 (Spiritual Care): 身、心、靈

如前所論，一般宗教或超個人心理學的立場是主張：「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在。尤其安寧照顧 (Hospice) 運動是起源於基督宗教團體，因此教徒們容易順應「身、心、靈」的教義與生命觀，「靈性照顧」工作也已經有相當的發展，本文不再贅言。

於此，將簡介李安德神父所著《超個人心理學》(若水譯) 第九章「人的靈性層次」的看法。首先，提出人具有四種層次：(1)生理層次，(2)情緒層次，(3)理性層次，(4)靈性層次（超理性或超越性），並認為如此模式才能忠實地

---

<sup>4</sup> 李安德著，若水譯《超個人心理學》(台北市：桂冠，1992)，pp. 169-175。

反映出人類的普遍經驗，而且符合人性（p. 263）。不應該如早期心理學家為使心理學成為科學，採用物理學的典範作為研究的出發點，因而不僅廢棄「靈魂」一詞，也整個否定靈性層次（p. 263-5）。但是靈性的探究逐漸為心理學家重視，例如曾是佛洛伊德門下的 Roberto Assagioli 說：靈性層次的表現和制約反應一樣地真實重要，因此也應受到科學的研究處理。靈性的驅力，和需求性驅力、攻擊力一樣真實與根本，它們不該〔被〕貶視為性驅力及攻擊力，因昇華或病態所扭曲而成的現象。他在論及「高層自我」時說「對所有宗教人士，我們可以說這中性的心理學名詞可用來指稱靈魂，對不可知論者，我們可沿用他們的說法，假定人內存有較高層的核心……」（p. 267）。

其次，該書也介紹 Assagioli 的「非認同及自我認同」的尋找「真我」練習（p. 232-6）：集中心力體會「我有一個身體，但我卻不是這個身體」，同樣地依次體會「我有感覺、情緒、欲望、思想、理性等，但我卻不是它們」。我是純粹自我意識的中樞，和意識內所含的各種東西（如身體、知覺、情緒等）有所不同，但不否認它們仍是屬於我的。意識內容雖然不停的變化（流動性），可是覺察到此現象的卻始終是同一個我（恒常不變性）。如此自我超越的過程（p. 253-4）是超越「我有」（What I have），而邁向「我是」（What I am）。因為分辨「存有」（being）及擁有（having）之不同，是發覺「真我」的關鍵（p. 248）。

此外，心理學家描述「靈性人士」有九種特質，其中第八「對痛苦的意識」是：他可以很深入地感受到人類的痛苦與死亡，可是這種體會並不削減他對生命的欣賞及重視（p. 275）。此種特質對「安寧照顧」應該有正面的意義。

### §3. 覺性照顧 ( Care of Awareness )： 身、受、心、法

佛教基本教義是「無我論」，<sup>5</sup> 因為若將五類身心組合之類（五蘊）：(1)色（身體），(2)受（感覺，sensations），(3)想（知覺，recognition），(4)行（意志，mental formations），(5)識（consciousness）等分析審察，不能發現另有可以稱為「自我」的恆常不變的實質。<sup>6</sup>

<sup>5</sup> Rahula,Walpola *What the Buddha Taught* 1958. Chapter VI "THE DOCTRINE OF NO-SOUL : ANATTA" (中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬,1983。第六章「無我論」)。

<sup>6</sup> Rahula 1985, pp. 20-27; 52-53 (中譯本：pp. 36-45; 94)。

又，根據《中論》（闡釋「不即不異」、「不斷不常」等「中道」思想的佛教論典）第 18 品〈觀法品〉二第 1 頌：如假設「自我」即是五蘊，則「自我」也如同五蘊一樣是生滅變化的。若「自我」不是五蘊，超越五蘊分離獨在，則「自我」不能以「五蘊」的特徵描述，那它究竟是什麼？<sup>7</sup>

第 6 頌：有時，佛教容許說有「自我」，除了是不排除相對性的「自我」（假名我）外，也是為恐懼斷滅的人們，使他們肯定因果關係。有時，亦容許說「無我」，以對治「我」、「我所有」的執著，以及貪、瞋、痴等煩惱。其實，真理是不能一定說有我或無我。<sup>8</sup>

「無我論」是從「緣起論」的推論而得的，<sup>9</sup> 生命的每一部分或階段是由眾多條件（緣）和合而生（conditioned），同時也是構成其他部分或階段之生起條件（conditioning）。因此，《中論》第 18 品〈觀法品〉第 10 頌：若生命的法則是依緣起論，則生死之結果不能說即是眾多條件（五蘊），但是亦不能說與眾多條件（五蘊）絕對不同。所以，生命之真理不能說是斷滅性，亦不能說是恆常性。<sup>10</sup> 以上這些「不即不異」、「不常不斷」等「中道」思想，或許與前述「不即不離」身心之綜合說有類似之處。

配合色身、感受、想、行、識等，五類身心組合之類（五蘊）的分析覺察，佛教之修習法是「四念住」：學習認識自己的身、受、心（包含五蘊之後三類：想、行、識）、法等四方面，使「覺察性」（念，awareness, mindfulness，略稱為「覺性」）敏銳且穩定（住，setting-up, establishment）。此法門不僅是可以導向體會真理（法）的修習，也常用於淨化臨終者的心念，可以稱為「覺性照顧」。

其修習要點是：

第一「身念住」是先培養對呼吸之出入、長短等有關身體性變化的「覺性」，以訓練覺察力之集中。

第二「受念住」是覺察身心的感受、苦樂之生起、變化、消失，練習區別「我

<sup>7</sup> 「若我是五陰，我即為生滅。若我異五陰，則非五陰相」。大正藏（台北：新文豐出版公司影印自「大正新修大藏經」，以下簡稱「大」）30, 23c。印順（1952）《中觀論頌講記》，台北：正聞出版，p. 318。

<sup>8</sup> 「諸佛或說我，或說於無我，諸法實相中，無我無非我」。大 30, 24a。同前，p. 333。

<sup>9</sup> Rahula 1985, pp. 52-54（中譯本：pp.94-96）。

<sup>10</sup> 若法從緣生，不即不異因，是故名實相，不斷亦不常」。大 30, 24a。印順（1952, p. 343）。

的感覺」(my feeling) 與「一種感覺(a feeling)」的不同，以處理不當的情緒。

第三「心念住」是覺察各種善惡心境的生滅，同樣地，練習區別「我的」與「一種」的不同，以處理不當的心態。

第四「法念住」是於真理、法則、義務等方面，建立起覺察的習慣，破除錯謬見解，從生死煩惱中解脫。<sup>11</sup>

## §4. 靈性照顧與覺性照顧之異同：

### 身、心、靈 vs. 身、受、心、法

安寧照顧(Hospice care)的運動起源於基督宗教團體，一般說到「全人照顧」時，也大都是指「身、心、靈」的完整醫療照顧，因而有「靈性照顧」(Spiritual Care)的理念與工作的推行。相對於「即」身心之說，而可能引申只重視延長生命之治癒性治療，或主張安樂死之兩種癌症末期的處理態度，它是建立於「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在的主張。

但是，「即」身心之說或者「離」身心之外，別有恒常不變性之「靈性」「真我」之生命觀，都是與佛教之「無我論」、「緣起論」不同的，因為生命的本質是「不即不離」身心。所以，生命之真理不能說是斷滅性，亦不能說是恒常性。依據此種中道思想，不於身心之外別立「靈」，而以真理、法則、義務等「法」作為最高的覺察對象。又因「受」是「心」的導向要素，所以也特別重視「受」(苦樂生滅變化)，這與安寧照顧強調控制疼痛，解除不適症狀有呼應之處。

所以，學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺性」(念, awareness)敏銳且穩定(住)。此種「覺性照顧」之練習可用於淨化臨終者的心念，也是佛教的基本修習法門。

---

<sup>11</sup> Rahula 1985, pp. 68-75 (中譯本：pp. 126-136)