

以《增壹阿含·善聚品》第 7 經為主 之喪親輔導個案初探

陳紹韻
中華佛學研究所

提要

佛法以解決人之生、老、病、死、憂、悲、苦、惱為鵠的，而與喪親相關之苦，包括老苦、病苦、死苦、愛別離苦與求不得苦等，故在佛教經典領域裡來探討喪親輔導，應是別具意義、值得關切的。

本文試舉《增壹阿含·善聚品》第 7 經（T 2.679a8-680b18），那羅陀尊者輔導文荼王因夫人命終悲慟不已一事，探討當事人因喪偶愁憂、不食不飲、欲永見夫人遺骸，乃至經由旁人引見，受到那羅陀尊者教化，聽聞世間不可得五事、憂惱無益、知諦無憂等佛陀教法，終於除去悲惱、皈依三寶、不復殺生的喪親輔導個案。研究方法部分，則除了文獻的整理與詮釋外，亦參考當代歐美喪親輔導之發展成果，作為個案分析與討論的基礎，以協助發掘本案喪親輔導之內涵。

關鍵詞：1.《增一阿含》 2.死亡 3.悲傷 4.喪親 5.喪親輔導

一、前言

佛言：「有三法世間所不愛、不念、不可意。何等為三？謂老、病、死。」¹ 年老、疾病，尤其死亡，是每個生命都會面臨的必然狀態，但卻無法預知其時日與形式。以佛教觀點看來，生死一體，死亡乃是另一期生命的開始，是反映生命整體意義的一面鏡子。² 「壽、暖、識三者不再在身體上生起，也就是沒有這三者」，³ 就像是砍斷的樹木、落地的果實，⁴ 生命期限終了（壽）、全身冷透（暖）、「意」「識」不起（識），是名為死。⁵ 如《雜含》說到：「壽暖及與識，捨身時俱捨，彼身棄塚間，無心如木石。……捨於壽暖，諸根悉壞，身命分離，是名為死。」⁶

死亡必然，則喪親亦必然，悲傷乃由是而生。但究竟悲傷處理妥善與否，與喪親者有何關聯？從數據統計與研究報告知道：喪親悲傷的調適狀況對喪親者的身⁷ 心⁸ 健康，和日後生命觀、價值觀及其他情緒管理能力等，都有相當程度的影響，例如幼年喪親導致的觀念行為偏差、⁹ 老年喪偶導致的憂鬱自殺、白髮人送黑髮人奠下日後夫婦離異

¹ T 2.99.95c18-9。

² 鄭振煌譯（1996, 25）。

³ 印順（1993, 116）。

⁴ 「一切歸於盡，果熟亦當墮，合集必當散，有生必有死。」T 2.690c15-6。

⁵ 印順（1993, 116-8）。

⁶ T 2.150b9-13。

⁷ 丁思惠（1995, 3）、李明濱（1997, 49-52）、徐俊冕譯（1997, 646-8）。

⁸ 「有些研究發現喪偶一年左右仍有 25%～50% 的人有某種程度的憂鬱症（depression）；40% 的人至少有一種焦慮性疾病，這些人或多或少也伴有憂鬱症狀。1978 年英國倫敦的研究發現女性的憂鬱症和早期喪母有關；而 1989 年紐約的研究報告男性的焦慮症和早期父母離婚有正相關。有報告指出傷慟可促使精神病，尤其是情感性疾患的發病或惡化。」李明濱（1997, 49b）。

⁹ 「很多人認為兒童時期的離別經驗及兒童本身、其家庭和社交圈的後續變化，將對孩子的情緒和行為造成莫大影響，嚴重的甚至會延續到成人期。愈來愈多證據顯示青春期和成人期的沮喪、酗酒、焦慮及自殺傾向等行為，與兒童期的生離死別經驗息息相關。」陳月霞譯（1996, 8）。

的種子等。¹⁰ 雖從古至今，凡有生者皆難免一死，此乃眾所周知之事，但當前社會型態改變，親友支持系統薄弱，大部分問題，包括認知、情感與物質層面，仍需要喪親者自己面對、調適、解決與渡過，如何有效的管理自己，或者輔導親朋好友因喪親帶來的種種負面反應，其重要性便顯得愈加迫切。

二、研究範疇、方法與架構

(一)研究範疇

本文為初探性質的研究，為筆者於中華佛學研究所畢業論文《阿含經典之喪親輔導個案初探》裡，其中一個個案的節錄與修改。

研究範疇以《增含·善聚品第三十二》第7經為主，並涉及與之相當者《增支·五集》第50經，文中分成A、B兩個出處來處理，詳細資料如「表一：《增含·善聚品》第7經出處一覽表」所示。

表一：《增含·善聚品》第7經出處一覽表

A	《增含·善聚品第三十二》第7經 (T 2.679a8-680b18)
B	《增支·五集》第50經 (《漢南21·增支三》, 71-5) AN. V.50. Nārada. ¹¹

至於以此方式處理的目的則有二：一、文獻方面，不同出處乃因不同部派所傳承，成為不同部派的誦本，帶有不同部派的色彩，在文獻上各具代表意義，如《增含》為大眾部傳本，《增支部》為銅鑠部傳本，故皆將之列入本文處理範圍。¹² 二、實務方面，不同出處所呈現的個

¹⁰ 目前不少研究報告之結果仍未完全一致，此處所說當然也只能算是部分現象，不能代表全體。

¹¹ 漢譯為那羅陀、那羅、那羅達多，《阿羅漢具德經》：「復有聲聞，修行能斷已生煩惱，那羅陀苾芻是。」(T 2. 831c26-7)《增含·弟子品第四》第8經：「能降伏龍，使奉三尊，所謂那羅陀比丘是。」(T 2. 558b12-3)

¹² 印順(1994a, 90-100、696)、(1994b(上), 3-5)。

案狀況與輔導過程有其差異，若將這些差異取其聯集部分加以分析探討，一則能夠對同一個案之狀況有更全面的了解，二則能夠提供更豐富、更多元的方法作為研究參考，於是決定列出兩個不同出處的經文做分析探討。

(二)研究方法

研究方法則除了上述文獻的整理與詮釋外，亦參考當代歐美喪親輔導之發展成果，¹³ 作為個案分析與討論的基礎，並將此案分為喪親事件、喪親悲傷、輔導過程、輔導成效四個粗目、十八個細目來進行：

表二：《增舍·善聚品》第7經析探項目表

粗目	細目
喪親事件	1 喪親者、 ¹⁴ 2 逝者、 ¹⁵ 3 死因、 ¹⁶ 4 喪逝關係 ¹⁷
喪親悲傷	5 感覺、6 生理、7 認知、8 行為 ¹⁸
輔導過程	9 輔導者、 ¹⁹ 10 介入時間、 ²⁰ 11 介入方式、 ²¹ 12 輔導場所、 ²² 13 輔導內容、 ²³ 14 其他細節 ²⁴
輔導成效	15 接受失落、16 經驗悲傷、17 重新適應、18 活力投注 ²⁵

略號：✓=有=言及者 △=未言及者 ×=無=沒有=未達成

¹³ 可參拙作《阿含經典之喪親輔導個案初探》，p. 23-59。

¹⁴ 指死亡事件發生後的遺眷，在本文裡又稱作生者、當事人。

¹⁵ 即亡者，失落的對象。

¹⁶ 即死亡形式，造成死亡的原因。

¹⁷ 即喪親者和失落對象之間的依附關係的本質。李開敏等譯（1996, 47）、Worden（1991, 32）。

¹⁸ 李開敏等譯（1996, 31-43）、Worden（1991, 22-30）。

¹⁹ 李開敏等譯（1996, 60）、Worden（1991, 38）。

²⁰ 李開敏等譯（1996, 61-2）、Worden（1991, 39）。

²¹ 輔導者介入失落事件的姿態，分主動、被動、互動、推動等。

²² 李開敏等譯（1996, 62）、Worden（1991, 39）。

²³ 輔導進行之時的實際內容。

²⁴ 輔導進行內容之外的細節。

²⁵ 李開敏等譯（1996, 8-21）、Worden（1991, 10-8）。

Worden (1991) 在美國喪親輔導界會具有領導地位，²⁶ 主要原因為，²⁷ 一、促成近代喪親理論的多元化。提出悲傷歷程的「任務 (tasks)」觀點，雖然應用價值高於理論建構意義，但因其觀點被廣泛地使用於實務界，間接地促成近代學者以更多元化的方式來發展喪親理論。二、將喪親輔導工作激盪到高點。Worden 哀悼任務的提出，可說將悲傷輔導工作激盪到一個高原時期，因為任務觀點指出：喪親者在悲傷的歷程中需要有所行動，而不是被動的經歷悲傷歷程。同時 Worden 的貢獻還在於宣揚「哀悼是可以經由外力來調解」²⁸ 的觀點，此一觀點不但明確地指示輔導者的工作方向，並提供了輔導者可直接涉入喪親者悲傷歷程的適當性與合法性。

本文個案析探項目中，喪親悲傷與輔導成效的細目，就是根據 Worden 的理論而來的，故於此先簡要呈述，以為下一章節分析探討時之依據。

1. 喪親悲傷

Worden 將悲傷反應區分為正常與不正常兩類：正常的悲傷，又稱單純的悲傷，是指遭遇失落後常見的許多感覺和行為；而不正常的悲傷，又稱複雜的悲傷反應、困難的悲傷反應或病態的悲傷反應。然質言之，悲傷反應乃受多方因素影響，並無一定的標準可言，僅是程度差異的問題，且本文個案所呈現之悲傷反應皆為正常者，本文輔導者所進行之協助，亦為對正常悲傷所作的喪親輔導，而非對不正常悲傷反應所作的喪親治療，因此僅就正常悲傷反應的部分作說明。

(1) 感覺方面有悲哀、憤怒、愧疚感與自責、焦慮、孤獨感、疲倦、無助感、驚嚇、苦苦思念、解脫感、輕鬆、麻木。

(2) 生理感官知覺方面有胃部空虛、胸部緊迫、喉嚨緊收、對聲音敏感、一種人格解組的感覺、呼吸急促、有窒息感、肌肉軟弱無力、缺乏

²⁶ 張玉仕 (1997)。

²⁷ 黃鳳英 (1999)。

²⁸ 李開敏等譯 (1996, 52)、Worden (1991, 35)。

精力、口乾。

(3)認知方面有不相信、困惑、沉溺於對逝者的思念、感到逝者仍然存在、幻覺。

(4)行為方面有失眠、食慾障礙、心不在焉的行為、社會退縮行為、夢到失去的親人、避免提起失去的親人、尋求與呼喚、嘆氣、坐立不安、過動、哭泣、重遊舊地及隨身攜帶遺物、珍藏遺物。

2. 輔導成效

Worden 將哀悼工作以任務（task）來解釋，認為喪親者需要有所行動，也可以有所行動。使喪親者了解悲傷終會結束，感到尚有希望的存在，且仍有努力之事與著力之處。其哀悼任務有四：

(1)接受失落的事實（to accept the reality of the loss）

悲傷的第一個任務便是完全面對事實，承認逝者不再會回來。有些人則拒絕相信死亡已經發生的事實，在悲傷過程中的第一關就停滯了。我們會在不同層次上以各種不同形式來否定現實，包括對死亡事實、失落的意義、或失落的不可逆轉性等層面。

有些人藉著否定死亡的不可逆性阻止自己接受死亡的事實，通靈是否定死亡是不可逆轉的另一種策略，其實希望和逝者重聚是種正常情感，特別是在失落後數日或數週之內，但若是長期懷抱這種希望是不正常的。

總之，接受失落的事實是需要時間的，因為它不僅是一種知性的接受，也是一種情感的接受。²⁹

²⁹ 又 Strobe 整理實證與跨文化的研究結果指出：「悲傷工作不只是情緒的宣泄而已，應還包括認知重建的部分，他為悲傷工作重新下定義：認為它是一種認知性的歷程，包含生者對逝者、對失落經驗，以及對失落後已改變世界的生活等一切思想的面質與認知重建之過程。以此觀點看來，悲傷工作至少包含情緒的處理與認知的重建兩個部分。」Strobe（1992）。

(2)經驗悲傷的痛苦 (to work through to the pain of grief)³⁰

痛苦寬廣的定義包涵了在失落所經驗到生理、情緒、行為上的痛苦，而承認和解決這種痛苦是必需的，否則痛苦會藉由病症或其它偏差的形式來呈現；也就是說，如果為了完成悲傷工作，生者必需經歷悲傷的痛苦，則任何允許生者逃避或壓抑痛苦的事，反而都會延長痛苦。

至於否定經歷痛苦任務的方法，即是不去感覺，最明顯的途徑是斷絕感覺和否定痛苦。

(3)重新適應一個逝者不存在的新環境 (to adjust to an environment in which the deceased is missing)

適應新環境，對不同的人來說，有不同的意義，得視生者與逝者的關係、所曾扮演過的角色、自我觀念、個人的世界觀與價值觀，和家庭、教育、生活信念等而定。

失喪不僅意味失去重要他人，亦是自我意識的失落。失喪可能導致嚴重的退化，生者視自己為無助的，不足的，無能的，孩子氣的，或是人格破產。生者可能將任何改變歸因於機會或命運，而非自己的力量和能力。然而，經過一段時間，這種負面意向通常會被更多正面想法取代，生者便能夠執行各項任務且學習新的處世之道。

這項任務的失敗是不去適應失落，有些人與自己作對，加深自己的無助感，不去發展必須的生存技巧，或從世界退縮而不去面對環境的要求。大多數人並不會採取這種負面方式，通常他們會下決心要做到以前所不習慣的角色和發展以前所不具備的技巧，邁向一個經過再度評估的世界。

Schuchter & Zisook 則指出 Worden 對「重新適應」(readjustment) 的另一些解釋：「生者是否準備好進入新的關係，不在於對逝去的伴侶放棄，而有賴於在生者的心理生命中為對方找一個適當的處所……同時

³⁰ 「大部分學者均強調由喪慟而來的痛苦必須通過，才能完成悲傷工作，並且將無法體驗悲傷視為一種病態反應，然而，此觀點在實證研究上，卻未獲得一致性結論。」周梅琴（1997, 23）。

也為他人保留空間。」³¹

(4)將情緒的活力重新投注在其它關係上 (to emotionally relocate the deceased and move on with life)

輔導者的任務不是促使當事人放棄與逝者的關係，而是協助他們在情感生命中為逝者找到一個適宜的地方，使他們能夠在世上繼續有效地生活。

要明確的說明什麼樣的情況叫做「未完成此項任務」，不太容易。最好的定義可能就是「不再去愛」(not loving)。生者往往因緊抓著對過去的依戀，不再往前走，也不去建立新關係，而無法完成此項任務。

對許多人而言，這是最困難的任務，他們的悲傷過程停頓在此。一段時間之後，他們意識到在失落之後，生命也停滯在某一點上。但這項任務仍是是可以完成的。

完整悲傷反應的基準點，是想到逝者時能不感到痛苦。或許仍會悲哀，但已不同於從前扭曲的性質，也不至於慟哭或胸口緊縮，並且能夠將感情投注在生活與生命之中，此時，哀悼便已經完成了。

(三)研究架構

本文分析探討的架構，則如下圖所示。

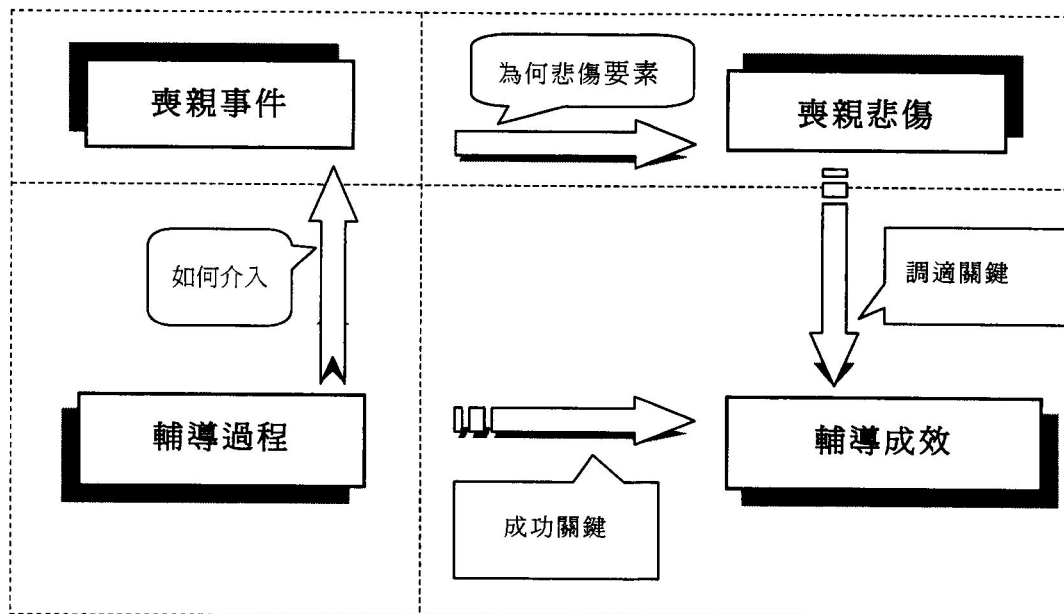
(見次頁圖一)

喪親事件、喪親悲傷、輔導過程、輔導成效四個項目就好比佛法所說的四聖諦：喪親事件好比是「苦」，描述喪親的事實；喪親悲傷好比是「集」，是喪親所表現出來的悲傷現象；輔導過程好比是「道」，是幫助喪親者滅悲傷之苦的種種方法與內容；輔導成效好比是「滅」，是輔導之後當事人的改變；也就是說，本文整個個案分析探討的理念，是依著基礎佛法引申而來的。

³¹ 陳維樑等 (1999, 29)。

此外，在西方有不少學者提出的階段模式來歸納整個悲傷歷程，將哀傷歷程整合成三大時期或階段，³² 這些階段主要是針對生者在喪親後哀傷反應的描寫，其流向既非直線的進程，每一階段之間的分界也非決然清晰，因而可以容許有互相接疊的空間，顯示喪親反應並非一線性的過程，許多感受與行為是會在整個悲傷調適過程中交錯出現的，本文雖未採用階段模式來分析探討，但因其具有普遍應用性，故仍在此特別提出說明。

圖一：《增壹·善聚品》第7經析探架構圖



³² 第一階段：震驚與逃避（Shock and Denial）

原著中的階段：否定（Kübler-Ross）、震驚（Stroebe）、震驚與否認（McIlwraith）、麻木與遲鈍（Parkes）、麻木（Bowlby）、逃避（Rando）。

第二階段：面對與瓦解（Confrontation and Disorganization）

原著中的階段：忿怒→討價還價→抑鬱（Kübler-Ross）、急劇哀悼（Stroebe）、忿怒→安慰與內疚→焦慮（McIlwraith）、憂傷與思念→瓦解與絕望（Parkes）、思念與尋找→瓦解與絕望（Bowlby）、面對（Rando）

第三階段：接納與重整（Acceptance and Reorganization）

原著中的階段：接納（Kübler-Ross）、歸還（Stroebe）、接納與得力（McIlwraith）、重組與復原（Parkes）、重組（Bowlby）、適應（Rando）。

陳維樑等（1999, 22-6）。

三、《增舍·善聚品》第7經喪親輔導個案析探

(一) 喪親事件

出處	經 文
A	一時，尊者那羅陀在[16]波羅梨國 ³³ 長者竹林中。 爾時，[1]文荼王 ³⁴ [2]第一夫人而取[3]命終。 ……[4]王甚愛敬……。
B	一時，具壽那羅陀住[16]波吒釐子（華氏城）之雞園。 爾時，[2]文荼王夫人——可愛可意跋陀 ³⁵ [3]命終。 ……彼即為[4]可愛可意……。

喪親事件	A	B
[1]喪親者	文荼王（♂）	文荼王（♂）
[2]逝者	第一夫人（♀）	跋陀夫人（♀）
[3]死因	△	△
[4]喪逝關係	王甚愛敬	可愛可意

本案為喪偶事件，當事人為文荼王，亡者 A 作「第一夫人」，B 作「跋陀夫人」，名稱雖不同但應指同一人，然死因則未言及而無法討論。

喪逝關係則是影響本案悲傷的極大要素。Worden 指出：依附關係包括逝者與當事人之間依附關係的強度、依附關係的安全度、愛恨衝突的關係、與逝者的衝突；若是愛恨交織、高度自戀或高度依賴，則容易阻礙悲傷的產生。³⁶ 本案當事人對亡者「愛敬」和「可愛可意」的態度，皆顯現其對亡者強烈的高度依附關係，也因此可能加深、加強悲傷的反應，使調適的困難度提高。

³³ 巴利語 Pāṭaliputta 或 Patna，漢譯作巴連弗、華氏城、波羅梨國及波吒釐子。

³⁴ 巴利語 Muṇḍa，為阿闍世王之孫。

³⁵ 巴利語 Bhaddā。

³⁶ 李開敏等譯（1996, 47）、Worden（1991, 32）。

(二) 喪親悲傷

出處	經文
A	4 王甚愛敬，7 念未曾去懷。 18 是時，有一人至王所而白王言：「大王：當知第一夫人今已命終。」 是時，王聞 2 夫人無常，5 即懷愁憂，7 8 告來人曰：「汝速與夫人死屍，著麻油中，使我見之。」是時，彼人受王教命，即往持夫人身，著麻油中。 爾時，王聞夫人逝世，5 極懷愁惱，8 不食不飲，復不持法，不理王事。
B	彼即為 4 可愛可意 2 夫人命終而 8 不沐浴、不塗油、不攝食物、不作業務，7 晝夜甚愛著於跋陀夫人之遺骸。時，7 8 文荼王告理財官³⁷ 披亞卡³⁸：「親愛之披亞卡！將跋陀夫人之遺骸納入鐵製之油槽，以專工之鐵製槽盛覆，使我等更得永見於跋陀夫人之遺骸。」

悲傷反應	A	B
5 感覺	-愁憂 -愁惱	△
6 生理	△	△
7 認知	-念未曾去懷 -欲得見夫人遺骸	-甚愛著夫人遺骸 -欲永見夫人遺骸
8 行為	-不食 -不飲 -復不持法 -不理王事 -命人將夫人遺骸著麻油中	-不沐浴 -不塗油 -不攝食物 -不作業務 -命人將夫人遺骸納入油槽

文荼王的悲傷反應，A 與 B 之描述稍有不同，但若綜合言之，感覺方面屬「悲哀」、「苦苦思念」等經歷失落後所帶來的種種痛苦；認知方面屬「沈迷於對逝者的思念」，³⁹ 一直想念著死去夫人，無法忘

³⁷ 巴利語 *kosārakkha*，指財務管理者。

³⁸ 巴利語 *Piyaka*。

³⁹ 由「念未曾去懷」（A）判斷得之。

懷；行為方面屬「食慾障礙」與「社會退縮行為」，⁴⁰ 食慾障礙很可能會帶來身體上的相關疾病，社會退縮行為則對將來的生活有負面的影響，社交活動減少，則社會資源等支持力量也會相對減少；而將夫人遺骸置麻油中，使能永遠見之一事，則為否定失落事實的「木乃伊化」（mummification）⁴¹ 表現。

一般而言，對失落事實的否定，可能只是輕微的扭曲，也可能嚴重到妄想的程度，精神醫師 Gorer 所謂的「木乃伊化」（mummification）現象，意指將死者保留在木乃伊狀態中，以備死者回來時之用的行為，是通常最可能發生的情況。⁴²

另外，A、B 在悲傷反應上的出入為：從 A 的部分，可以分析出當事人的悲傷歷程，文茶王先是處於否認和隔絕⁴³ 的狀態，也就是震驚與逃避的第一階段，直到來人點醒後，文茶王才真正的開始經驗失落，有更多的悲傷反應出現，進入面對與瓦解的第二階段；而 B 的部分，僅看出認知與行為方面的悲傷反應，未見感覺方面的悲傷反應，又因為沒有來人點醒，因此也沒有從第一階段進入第二階段的明顯跡象。

（三）輔導過程

出處	經	文
A	[13-4] 是時，有一人至王所，而白王言：「大王當知：第一夫人今已命終。」是時，王聞夫人無常，即懷愁憂，告來人曰：「汝速輿夫人死屍，著麻油中，使我見之。」是時，彼人受王教命，即往持夫人身，著麻油中。爾時，王聞夫人逝世，極懷愁惱，不食不飲，復不持法，不理王事。 [11] 是時，左右有一人，名曰善念，恆與大王執劍，⁴⁴ 白大王曰：「大王當知：此國界中有沙門，名那羅陀，得阿羅漢，有大神足，博識多知，無事不練，辯才勇慧，語常含笑。願王當往至彼，聽其說法；若王	

⁴⁰ 由「復不持法，不理王事」（A）、「不作業務」（B）判斷得之。

⁴¹ 李開敏等譯（1996, 9）、Worden（1991, 11）。

⁴² 原參 Gorer, G.D.（1965）*Death, grief, and mourning*, New York: Longmans。

⁴³ “First stage: Denial and isolation”, Kübler-Ross（1997, 51-61）。

⁴⁴ 近侍者，如衛兵之類，（《漢南 21·增支三》，75）。

	聞法，無復愁憂苦惱。」王報之曰：「善哉！善哉！善說此語。汝今，善念！先往語彼沙門。（略）」 14-1 爾時，善念白尊者那羅陀言：「尊當知之：大王夫人今已命終，緣此苦惱，不食不飲，亦復不治王法、國事。今欲來觀省尊顏，唯願善與說法，使王無復愁苦。」 14-2 那羅陀報言：「欲來者，今正是時。」（略） 是時，王乘寶羽之車，出城詣 12 那羅陀所，步入長者竹園中， 14-3 夫人王法，除五威容，⁴⁵ 捨著一面，至那羅陀所，頭面禮足，在一面坐。 是時，9 那羅陀告王曰：「大王當知：13-1 夢幻之法起於愁憂，泡沫之法及以雪揣而起愁憂，亦復不可以華法之想起於愁憂。所以然者，今有五事最不可得，是如來之所說也。云何為五？夫物應盡，欲使不盡者，此不可得；夫物應滅，欲使不滅者，此不可得；夫老之法，欲使不老者，此不可得；復次病法，欲使不病者，此不可得；復次死法，欲使不死者，此不可得。是謂，大王！此有五事最不可得，是如來之所說。」爾時，那羅陀便說此偈： 13-2 「不以愁憂惱，而獲其福祐；設有懷愁憂，外境得其便。 若使有智者，終不思維是；外敵便有愁，而不得其便。 威儀禮節具，好施無吝心；當求此方便，使獲其大利。 設使不可得，我及彼眾人，無愁便無患，行報知如何！」 13-3 「又大王當知：應失之物便失之，已失便愁、憂、苦、惱，痛不可言，我所愛者今日已失。是謂失物便失之，於中起愁、憂、苦、惱，痛不可言。是謂，大王！第一愁刺，染著心意。凡夫之人有此法，不知生、老、病、死之所來處。」 13-2 「又復聞賢聖弟子所應失物便失之，是時彼人不起愁、憂、苦、惱，當作是學：我今所失非獨一已，餘人亦有此法；設我於中起憂愁者，此非其宜。或能使親族起憂愁，冤家歡喜，食不消化，即當成病，身體煩熱，由此緣本，便致命終。爾時，便能除去憂畏之刺，便脫生老病死、無復災患苦惱之法。復次大王：應滅之物便滅之，（略）。應老之物便老之，（略）。應病之物便病，（略）。應死之物便死，（略）。」
B	因此，11 理財官披亞卡即往詣文荼王所在處，至矣而白文荼王：「大王！」是時，理財官披亞卡謂：「彼之具壽那羅陀住波吒釐子（華

⁴⁵ 即五儀飾：劍、蓋、花鬘、珠柄拂及嚴飾之屣。

氏城）雞園。復次，對彼之具壽那羅陀，如是善揚稱讚之聲，（謂：）是智者、賢者、聰明、多聞，美所談，善辯才，年老且成阿羅漢。復次，若大王親近具壽那羅陀，大王將聞具壽那羅陀之法，而得拔憂箭耶？」

「若然，親愛之披亞卡！告知具壽那羅陀！住於領土內之沙門、婆羅門，如我者乃不能預知而予親近耶？」

「誠然。大王！」理財官披亞卡答文荼王已，詣具壽那羅陀之處。至矣問訊具壽那羅陀，坐於一面。^[14-1]一面坐已之理財官披亞卡白具壽那羅陀曰：

「大德！彼文荼王渴愛可意夫人跋陀命終，彼即為可愛可意夫人跋陀命終而不沐浴、不塗油、不攝食物、不作業務，晝夜甚愛著於跋陀夫人之遺骸。大德！文荼王如聞具壽那羅陀之法而得拔憂箭，則向文荼王說法為甚幸。」

^[14-2]「披亞卡！對文荼王而言，今正是時。所謂時者，何時亦可。」（略）

至已，^[14-3]問訊具壽那羅陀，坐於一面。^[9]具壽那羅陀即告一面坐已之文荼王言：

^[13-1]「大王！或沙門、或婆羅門、或天、或魔、或梵天、或世間之任何者，亦不能得此等之五處。何等為五？⁴⁶ 所謂：『我勿老』之理，……所謂：『我勿病』之理，……所謂：『我勿死』之理，……所謂：『我勿盡』之理；或沙門、或婆羅門、或天、或魔、或梵天、或世間之任何者，亦不能得所謂：『我勿老』之理。」（略）

^[13-3]「彼滅時，如是不思擇，謂：非唯我一人滅，反之，有情之往來，凡有死生者，一切有情皆滅；復次，我滅之時，可憂、可弱、可愁，可椎胸而號泣，可陷於迷亂，我飲食亦將無味，身色亦可變醜，作業亦將不靈活，又怨敵者可歡，又友朋者可憂。彼滅之時，憂、弱、愁，椎胸而號泣，陷於迷亂。大王！⁴⁷ 是名為無聞之異生，是中有餵毒之憂箭，而全自愁惱。」（略）

⁴⁶ 以下見《漢南 21·增支三》，67-70、AN. V.48. *Ṭhānaṃ*。

⁴⁷ 原「諸比丘」，今因說法對象乃文荼王，為求文脈通順與合理，故改言「大王」。

	13-2	「具聞之聖弟子亦病……死……盡……滅，（然）彼將滅時，如是思擇，謂：非唯我一人滅，反之，有情之往來，凡有死生者，一切有情皆滅；復次，我滅之時，可憂、可弱、可愁，可椎胸而號泣，可陷於迷亂，我飲食亦將無味，身色亦可變醜，作業亦將不靈活，又怨敵者可歡，又友朋者可憂。彼將滅時，不憂、不弱、不愁，不椎胸而號泣，不陷於迷亂。大王！ ⁴⁸ 是名具聞之聖弟子，是已拔除餵毒之憂箭。無聞之異生，於其中而全自愁惱；聖弟子者，則無憂、無箭而全自安穩。」（略）
	13-3	「所憂愁者於世間，少之利亦不可得， 了知人憂與痛苦，又怨敵者可歡悅。
	13-2	決定義知者賢人，遇災禍而不驚駭， 於是則彼敵者苦，覩面與前不改變。 讚嘆咒文與善說，布施或者自習慣， 每次可獲得利益，何時亦可勵其事。
	13-1	我與餘人此利益，若了知不可得者， 則不憂堪忍堅業，如今之我欲如何？」

輔導過程	出處	分 析
9 輔導者	A	尊者那羅陀
	B	具壽那羅陀
10 介入時間	A	△
	B	△
11 介入方式	A	旁人推動： 善念讚嘆那羅陀之善，鼓勵文茶王聞法除憂
	B	旁人推動： 披亞卡善揚讚那羅陀，鼓勵文茶王聽法除憂
12 輔導場所	A	輔者處所：波羅梨國長者竹林
	B	輔者處所：波吒釐子（華氏城）雞園

⁴⁸ 同上。

13 輔導內容	A	13-1 不可得者： 不盡、不滅、不老、不病、不死，五事不可得 13-2 知諦無憂：智者知五事，不以愁憂惱 13-3 憂惱無益： 所失非己，餘人亦是；愁憂苦惱，無益可言 13-4 協助體認失落：來人告知文茶王夫人命終事
	B	13-1 不可得者： 勿老、勿病、勿死、勿盡、勿滅，五處不可得 13-2 知諦無憂： 具聞聖者，拔除憂箭，無憂無箭，全自安穩 13-3 憂惱無益： 無聞異生，餵毒憂箭，全自愁惱，而無所益
14 其他細節	A	14-1 善念事先往詣那羅陀，報告文茶王悲傷情況 14-2 那羅陀除憂刻不容緩，故言欲來者今正是時 14-3 文茶王除五威容參見，頭面禮足後在一面坐
	B	14-1 披亞卡先往詣那羅陀，報告文茶王悲傷情況 14-2 那羅陀除憂刻不容緩，故言欲來者今正是時 14-3 文茶王見具壽那羅陀，至已問訊後在一面坐

以下依此六個項目分別做說明：

輔導者方面（9），那羅陀尊者的身份是出家人、宗教師，而且是證阿羅漢，也就是在斷除煩惱已相當圓滿者。

在早期社會，人們依賴宗教師以及宗教團體來解決生死大事，當然也包括喪親者協助的部分；⁴⁹ 雖然時至今日，有許多人因為不屬於正式的宗教團體，對宗教師也相當陌生，轉而求助專業的心理衛生人員，但是以宗教、特別是宗教師來協助人們進行哀悼、走過悲傷的工作，確實不容忽視。宗教師所具備的身分，特別容易令人打開心房、身心安穩，對於人生種種困境的調適之道，也有比一般人深刻的體認，若是當事人與輔導的宗教師信仰相同，則其對當事人的正面影響也會愈大，在

⁴⁹ 李開敏等譯（1996，導言5）、Worden（1991，Intruccion 4）。

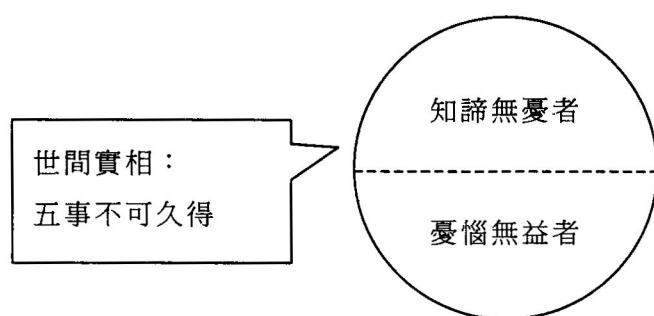
現實生活裡，這樣的經驗很容易得到證明。

介入時間方面（10），文茶王因為不願將亡者埋葬或火化，所以喪禮似乎在輔導介入之前仍未舉行，若以一般常理推斷，應在失落事件發生數日以後，當事人處於經歷悲傷、但在情感上又逃避面對失落的階段。

介入方式方面（11），則因有旁人的推動，輔導工作方得以展開；經中間人善念（A）或披亞卡（B）大力推薦，當事人向輔導者請求協助一事方得以成行。中間人穿針引線的功能，一則使喪親者對輔導者產生信服，二則使輔導者了解喪親者的狀況與需要（14-1），實為促成本案喪親輔導順利進行之重要因素。

這樣的方式其實很容易運用，有時想要幫助喪親者之人，本身尚未具備輔導能力，但若對喪親之事有一定程度的認識，將喪親者引薦給適當的輔導者，便也是很重要的助緣。

輔導內容方面（13），A 和 B 的說法順序不同，內容則幾乎相同，⁵⁰ 乃喪親輔導的重心所在，亦可做為喪親輔導內容之典範。那羅陀以佛陀所說「不可得者」、「憂惱無益」、「知諦無憂」三個大主題來輔導喪親者，不僅說明了有生必有死之理，也點明了物必有滅盡之時、人必有老病之態的世間實相，而欲得無益之憂惱，或知諦之無憂，就得看喪親者自己的選擇了。這樣的內容，筆者嘗試以下圖表示：



⁵⁰ 內容相同，順序不同，則強調的重點，以及給予當事人的感受也稍有不同。A 先說知諦無憂，再說憂惱無益，先是強調知諦者的無所憂惱，再說明怎麼憂惱也是無濟於事的，感覺上較為認知取向；B 則先說憂惱無益，再說知諦無憂，先告訴當事者憂惱是沒有用的，但是明白真理的人卻能夠不再愁苦，似乎暗示著當事人是不是也該向知諦者看齊。

整個圖所表示的是世間的實相，即不可久得之五事，說明世間種種都會有結束、壞滅、衰老、疾病、死亡的歷程，此乃無可改變的自然法則。而人有兩種，一種企求世間種種無有結束、壞滅、衰老、疾病、死亡之時，或者無法接受其結束、壞滅、衰老、疾病、死亡，許多的煩惱、憂愁、悲傷、痛苦便由是產生，但卻於事無補，只會傷害身心健康，讓周遭關心愛護他的人難過，讓怨恨不滿他的人高興；另一種人稱做智者、賢聖者，他們了解無常、體認無常，遇災禍而不驚駭，臨病死而不恐慌，正知正念，布施行善，不因世間種種的結束、壞滅、衰老、疾病、死亡而愁悲苦惱。總而言之，我們不能改變世界、不能控制無常，但卻可以轉化自己的心態，去面對世間一切。與相關的經文，尚可見於《中含·聞德經》（T 1.658b2-659b13）、《雜含》第 469 經（T 2.119c7-27）、《雜含》第 470 經（T 2.119c28-120b14）、《增含》（T 2.697a12-b）以及《漢南 21·增支三》，67-70。

此外，[13-4] 的部分，其實是協助喪親者體認失落事實的工作，只是在那羅陀尊者輔導之前，他人便已先進行了。此項工作非常重要，是 Worden 所提〈輔導原則與程序〉的第一項原則，⁵¹ 一般常用的方法，是鼓勵當事人談論失落，本案則因身份的緣故——當事人為一國之主，不使用詢問的方式，而改用開門見山的告知方式，點醒文茶王面對失落已經發生的事實。

最後其他細節方面（[14]），[14-2] 的部分，屬於輔導者態度的問題，在當事人文茶王已願意接受喪親輔導的情況下，那羅陀也相對的表現出刻不容緩、儘快進行的態度，如此便掌握了輔導的最佳時機，是值得效法學習的。[14-3] 是在喪者、輔者相見之初所先行的禮節，稽首佛足屬於宗教禮節，藉由這樣的外在行為，反映出當事人內在心理的恭敬與尊重，也引發出當事人對輔導者的誠意與信服，自然使得輔導者的影響力也隨之加深加強，這樣的作用應當是正向有益的。

（四）輔導成效

⁵¹ 李開敏等譯（1996, 66-8）、Worden（1991, 42-3）。

出處	經 文
A	是時，大王白尊者那羅陀曰：「此名何法？當云何奉行？」那羅陀言：「經名曰除憂之患，當念奉行。」^[17-1]時，王報言：「實如所說，除去愁憂。所以然者，我聞此法已，所有愁苦今日永除。若尊者有所教勒者，數至宮中，當相供給，使國土人民當受福無窮。唯願尊者廣演此法，永存於世，使四部之眾長夜安穩，我今自歸尊者那羅陀！」（略） ^[18-1]是時，即從坐起，長跪叉手而作是說：「我自歸如來、法與比丘僧，盡形壽聽為優婆塞，不復殺生。」^[17-2]國事猥多，今欲還宮。」那羅陀曰：「今正是時。」是時，王從坐起，禮足繞三匝而去。 ^[18-2]爾時，文荼王聞那羅陀所說，歡喜奉行！
B	^[17-1]「大德！嗚呼！確已拔除憂箭。大德！嗚呼！確已拔除憂箭。大德！嗚呼！我聽此法門而得拔除憂箭。」 時，文荼王即告理財官披亞卡而言： 「若此，親愛之披亞卡！^[15]茶毘跋陀夫人之遺骸，而為彼女作塔婆，⁵²今，^[17-2]我自今日始可沐浴，又可塗油，可攝食物，又可行業務。」

輔導成效	出處	分 析
^[15] 接受失落	A	△
	B	命人將跋陀夫人遺骸火化，並作塔婆； 表示已願意接受失落的事實
^[16] 經驗悲傷	A	✓（ ^[5] 愁憂、愁惱； ^[7] 念未曾去懷； ^[8] 不食、不飲、復不持法、不理王事）
	B	✓（ ^[7] 甚愛著夫人遺骸、欲永見夫人遺骸； ^[8] 不沐浴、不塗油、不攝食物、不作業務）
^[17] 重新適應	A	^[17-1] 自言「所有愁苦，今日永除」： 因觀念改變而永除愁苦 ^[17-2] 自言「國事猥多，今欲還宮」： 生活上已願意重新適應
	B	^[17-1] 自言「我聽此法門而得拔除憂箭」： 因觀念改變而得除憂 ^[17-2] 自言「我自今日始可沐浴，又可塗油，可攝食物，又可行業務」：已願意恢復並且適應平常生活，不再被夫人命終事所困擾

⁵² 巴利語 thūpa，簡言即墳墓之意。

18 活力投注	A	18-1 歸依三寶，為優婆塞，不復殺生：為佛教徒 18-2 聞尊者那羅陀所說法，歡喜奉行：實踐佛法
	B	△

由於經驗悲傷的任務，在那羅陀尊者輔導之前就已經達成，所以輔導成效的重心便移到其他三項任務上。A 達成了 17 重新適應與 18 活力投注的任務，不但因觀念改變而永除愁苦，生活上也已願意重新出發，又皈依三寶，為優婆塞，不復殺生，奉行佛法的表現，更是因為喪親而學習佛法的最佳典範。

B 則達成了 15 接受失落與 17 重新適應的任務，命人將跋陀夫人遺骸火化，並作塔婆一事，表示文茶王已願意接受失落的事實；開始沐浴、塗油、攝食、行業，則表示文茶王已能恢復一般日常生活，逐漸自我調整、走出悲傷了。

一般人在一般狀況下，要對生死大事重視、思考、企圖超越，實非容易之事，雖然知道有生必死，但也就只是知道罷了；然在自身即將死亡的臨終情境下，再來反省生死大事與面對死亡，又因時間精力等限制之故，也很難有過多的期待與盼望（期望每個臨終者都能在轉眼之間有所領悟體會）；於是面對家人死亡，成為喪親者身分的時刻，便成了最好的體認生死無常的機制。時間未到，還有努力修行的空間與時間；眼看家屬至親死亡的苦惱悲悽、刻苦銘心，也很難無關痛癢、置身事外；如果能在這個時刻真正的體悟無常，做出超越的、究竟的悲傷處理與死亡教育，其功效之大、利益之多，應可想見無疑。

四、結語

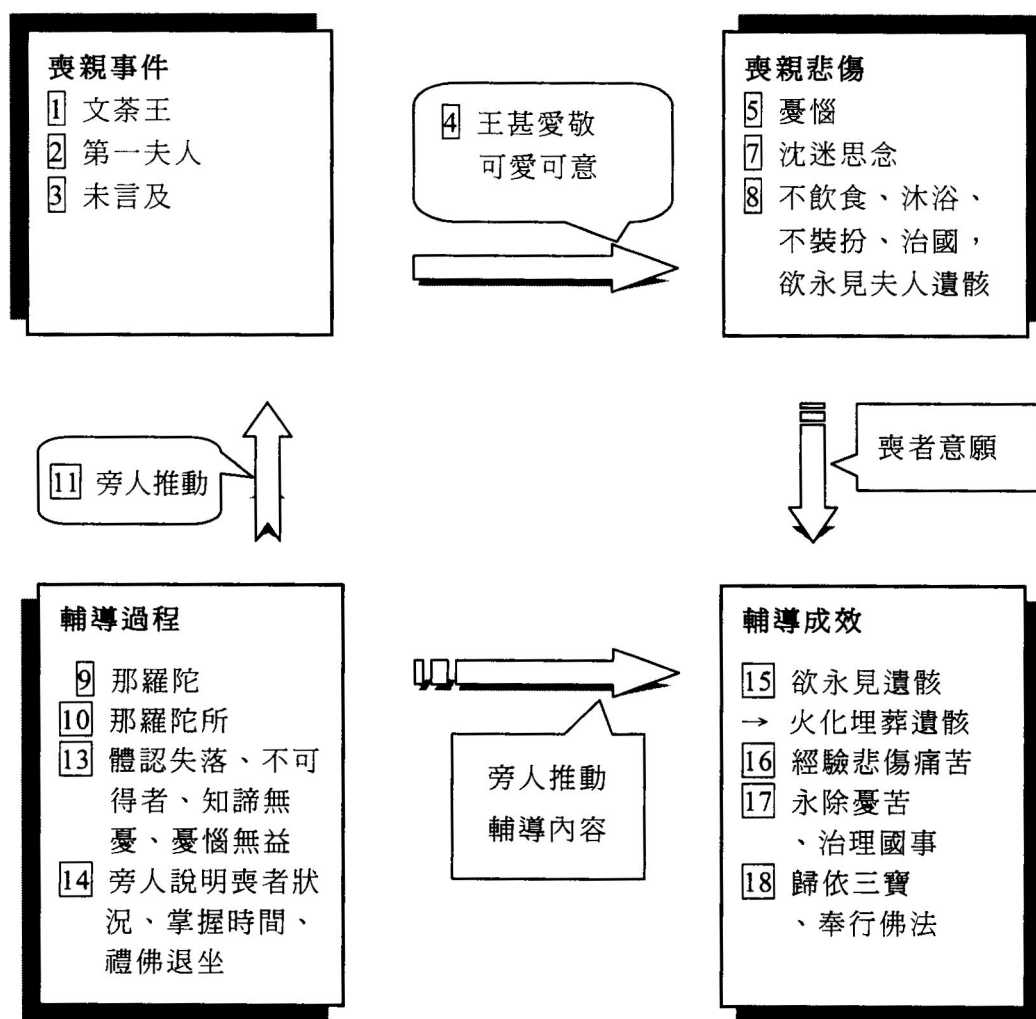
本案主要敘述文茶王因夫人命終，而極懷憂惱，不食不飲，不理國事，然經人引見尊者那羅陀、聽聞佛法後，始去愁苦，為優婆塞，返宮治國。

本案的喪親事件與喪親悲傷，是常見普遍的；本案的輔導過程，是值得參考的；本案的輔導成效，則是顯而易見的。至於輔導者輔導成功的原因，以及喪親者突破悲傷的關鍵，乃是一體兩面、息息相關的。一為 11 介入方式的部分，也就是文茶王經旁人引見，接受那羅陀尊者輔

導的部分：中間人的穿針引線（[11] [14-1]），激起喪親者請法除憂的意願，使得輔導工作得以順利進行，在實務上頗具參考價值。二為輔導者的輔導內容適當且詳盡，恰好可用來除當事人之憂苦：那羅陀尊者先是指出世間「五事不可久得」的實相，再將「憂惱無益者」與「知諦無憂者」的狀況作描述說明，最後讓當事人自己思考，然後決定如何面對無常，這樣的內容，甚可為喪親輔導內容之典範。

本案之簡圖如下：

圖二：《增壹·善聚品》第7經析探簡圖



【參考書目】

丁思惠

…1995《癌症病逝者期配偶悲傷過程之研究》，東吳大學社會工作研究所碩士論文。

印順

…1993《華雨集》。臺北：正聞。

…1994a《雜阿含經綸彙編》（上）。臺北：正聞，重版。

…1994b《原始佛教聖典之集成》。臺北：正聞，修訂本3版。

李明濱

…1997《醫學的人性面：情緒與疾病》。臺北：臺灣大學醫學部。

周梅琴

…1997《支持性團體諮商對於喪親悲傷的大學生影響效果之研究》，彰化師範大學輔導學系碩士論文。

李開敏等譯

…1996《悲傷輔導與悲傷治療》（J. William Worden, *Grief counseling & Grief therapy*）。臺北：心理。

徐俊冕譯

…1997《成人心理學——發展與老化》（John C. Cavanaugh, *Adult development and aging*）。臺北：五南。

黃鳳英

…1999〈喪親家屬之悲傷與悲傷輔導〉，《安寧療護》第10期，69-83。

張玉仕

…1997〈試論當今喪親輔導模式之過程適用否〉，《安寧照顧會訊》第25期，19-23。

陳月霞譯

…1996《生離死別之痛——幫助孩子走出悲傷》(Claudia Jewett Jarratt, *Helping children cope with separation and loss*)。臺北：創意力。

陳維樑、鍾秀筠

…1999《哀傷輔導手冊：概念與方法》。香港：驢明會。

陳紹韻

…1999《阿含經典之喪親輔導個案初探》，中華佛學研究所畢業論文。

鄭振煌譯

…1996《西藏生死書》(Sogyal Rinpoche, *The Tibetan book of living and dying*)。臺北：張老師。

釋惠敏

…1996〈安寧療護的佛教倫理觀〉，《安寧療護》第1期，45-9。

…1997〈靈性照顧與覺性照顧之異同〉，《安寧療護》第5期，35-40。

釋道興

…1997《從佛教瞻病送終法談臨終關懷》，中華佛學研究所畢業論文。

Goss, E. Robert & Klass, Dennis

…1997 “Tibetan Buddhism and the resolution of grief: The Bardo-thodol for the dying and the grieving” *Death Studies*, 21, 377-95.

Kübler-Ross, E

…1996 *On death and dying*. New York: Macmillan.

Stroebe, Margaret S.; Stroebe, Wolfgang & Hansson, Robert O.

…1993 *Handbook of bereavement: Theory, research, and intervention*. Cambridge University Press.