

以悅樂心接納「憂生不懼死」觀

蔡漢賢

閒看庭前花開花謝
漫隨天外雲舒雲捲

壹、老自退閒非世棄 喜猶康健得天年

論語中有「未知生、焉知死」之說，提出了人對自己生活中的人世間，恩怨情仇、得失成敗都難以了解；對渺不可知的冥冥之中更無從探索，因為人死不能復生，死亡的狀況、過程與經驗無法表敘，使得我們面對死亡，有更多的迷惘與神秘。

見之此時此地頗多人熱衷「死亡學」(Thanatology)，而又無從窺其堂奧之際，何如轉向從生活面，由淺易入手，嚐試學死亡(註一)。世事無常，不問老少健弱，都不妨在「豫則立」中學習，「當年笑談身後事，如今都到眼前來」，生死大事真的是冷靜面對死亡，樂觀擁抱人生，將「優死」和「優生」來相提並論。

由於死只有一次，認定的標準也由斷氣、心臟跳動停止、瞳孔

放大而腦死，精密有所不同，但「一去不復返」則是一樣，由是會有戀生懼死的心態，俗話所說「好死不如爛活」，那怕是英雄烈士，也難逃「慷慨赴死易，從容就義難」的躊躇，因為恐懼而忌諱、忌諱而不敢面對與安排，一旦死亡在未預期中突然到來時，非僅一己素願未能得償，還為親友帶來無窮的困惑，為了避免這些遺憾，應該及早學習突破傳統、面對問題，以慧智來看死亡，用理性來規劃垂暮，只是造化無常，世事難料，有不該死而死的，如飛來橫禍英年早逝；有該死而不死的，如幼不遜悌，長無著述；有想活而不能活的，如陸游「但悲不見九州同」的難以閉目；有可活而不想活的，如項羽的「無面目見江東父老」而自刎，多少總有心不甘、情不願的怨忿；素志未伸，情何以堪的悲憤，更何況是好在死，究竟往天堂走，還是向地獄鑽，一點預知的狀況都沒有，尤其是在垂危階段，從病發到死亡，將會經過震驚、否認、憤怒、沮喪、討價、認命的過程(註二)，但這只是一般情形，不同個體、不同成因，過程會不一樣，只是最後還是由不得自己而向死神投降。

心不甘，情不願必然含有掙扎與轉移，木乃尹、防腐劑，甚至急凍人，騙不了別人更騙不了自己，於是人們嚐試找出「雖死猶生」的解釋，修仙成佛，「山中方七日，世上幾千年」，神仙壽無止境，是仙凡的不同處，但是不可遇也無從求；灑脫式是高喊生命不在短長；而在內容，活得快樂，一天勝一世；自滿式是本著比不上足、比下有餘的樂在其中，那怕垂垂老矣也吟唱「人見白髮憂，我見白髮喜，多少少年人，不見白髮死」的欣喜自己克享高年；至於一般人亦多存感恩、惜福之心，在「寒有衣加體，飢有食充腸，閒無官職繫，貧無私債償」的平靜生活下，自慰的說「即死已多幸，且活亦無妨」的得過且過活下去。

平心而論，生死交替雖是人生無法避免的事實，只是上智者會選一種自己能接受的認知與解釋，平凡的也不能沒有，但可以不同。這種認知，理性不理性不是關鍵，因為是自己的選擇；重要的是必須有助維護生命的尊嚴和減少內心的恐懼，盡可能使你在悅樂中而不是在憂愁中面對死亡，由於你自己「選你所愛」而接受那種意念，你就應該為「愛你所選」而著迷，甚且「迷信」也不妨，因為「迷」是篤信、力行。理得就心安，心安就理得；嚴肅的講是尋到永生真理、超越死亡；消極點說，體察到天下本無不散筵席，「多少生死事，俱付笑談中」，雖然俗語有「死了「了百了」，那只是對自我而言；但對親人言，則仍留下了須代為料理的後事。健在時不少人會有「人生不滿百，長懷千歲憂」，垂危時更是百感交集，似有交代不完的叮囑，與其愚昧無知的緊張、驚慮交集的恐

懼、匆促慌張的悵憾，何不如建議長者們，歷盡風霜之餘，別再自圍淒風苦雨中，敞開胸襟，擴大視野，學習從哲學的探究來體察生死、宗教的解脫來勘破死亡、生活的需求來安排死亡，在出世中入世、入世中出世，不高雅到不食人間煙火，也不庸俗到賄賂鬼神，選些自己願意接納的信念與看法，信之日常，持之以恆的作為自己與家人的共識與共信。

貳、體察生死

——生者為過客，死者為歸人

論衡一書中有：「血脈之類，無有不生，生無不死，以其生故知其死也」；道家有「夫物芸芸，各歸其根」；紅樓夢對生死的解釋是：「凡人魂魄，聚而成形，散而為氣；生則聚之，死則散焉」證之劉向「說苑」、桓譚「新論」等都偏向死後無知覺，既是無知覺就沒有「魂」、「鬼」、「天堂與地獄」的問題（註三），於是曹雪芹描寫黛玉死時有「香魂一縷隨風散」之句，古人更把人生無常，視為「天地有萬古，此身不再得，人生有百年，此日最易過」，在這電火石時空交會之際，幸生其間者不可不知有生之樂，亦不可不懷虛生之憂，縱是死是必然，但面對造化的自然定律，也要學習面對必然時內心的安然。

人的想法各如其面，但對有限的生命想延長，甚且想化為無限，容或方式不同，但目標卻是相近。那怕死是必然，也期望無疾

而終，少受病魔之苦，是以要喜生，就要養生，而養生亦絕不以有形的延生命爲已足，是求「保真」，在身心平衡中怡於自樂，於是營養、學養、教養均屬應予重視之項目，期能在養生中延長生命。

就營養而言，伊尹調湯液作食療，孟讚「食療本草」、陳士良「食性本草」、孫思邈千金方中有食治篇，秋冬進補已爲民族之共識，時下吃芝麻、核桃求長壽、素食防血管硬化；洋派的以維他命、善存、卵磷脂至爲普遍，持之以恆，多少總能如願。

學養是明天人之分，究生死之辨、對天堂、地獄之說，雖無從證驗，但取其教人守份安常，弘善惡有報之說，以維社會安定於無形，並且勵節操、獎忠義；史書之所以「誅奸諛於既死，發潛德之幽光」，乃在訓練後世體察生死事小、失節事大的人間正氣，俾人能毋忝所生。

教養得之薰陶較多，人生雖有「三多九如」之求，但命壽則壽，命夭則夭，默察因果循環，認同老來疾病都是壯時招的，死後罪孽都是盛時作的，教人要隨時寬厚待人，樂天安命；再說修養是求諸己，隨歲月而增閱歷，對生死應看得淡，有需求之慾，不抱必得之心，涵括了安份以養福、寬胃以養氣、省費以養財的美德，那怕是預先準備自己後事，也是心中泰然，容或有時會有「今年花落顏色改，明年花開誰復在」；「儂今葬花人笑痴，他年葬儂知是誰，一朝春盡紅顏老，花落人亡兩不知」的悵然若失；也可以勉強撐過去，甚且對死視作蒙主榮召、駕返瑤池、魂歸天國，「義人的死，是生命的開始」，不作肯定的絕望，而把死視成暫別，長眠、

隱化、遷形、往生等美化的別稱，仍存復活回來之意，視爲「黯然消魂者惟別而已」，在心不撓神不疲；神不疲氣不亂；氣不亂則壽命延，留下有用之身，爲社會、爲後世做點有意義的事。

過客是短暫的，歸人是久遠的，延長壽命是一回事，利那變永遠又是一回事，「天壽不一，修身以俟之」，「死有重於泰山有輕於鴻毛」，是以無形來超越有形，「生我所欲也，義我所欲也，二者不可得兼，捨生而取義也」，強調正義比生存還重要，社會之所以能延續，國家之所以能存在，就是有正其誼、明其道，願爲大我，利他而奉獻的人，這些人雖死猶生，甚或死且勝生；或生時爲人，以死殉事，死後被奉「行神」，形成了立德、立功、立言，百花競秀、多采多姿的社會，例如：「朝聞道、夕死可也」，是在解決人生困惑後無憾中去世；「出師未捷身先死，長使英雄淚無襟」，是壯志未酬，無可奈何的去世；「我死則國生、我生則國死」，是愛國憂時、振興中華魂悲憤去世。爲大我而去世，消失的祇是軀體；生命的意義發渾淋漓盡致，成爲世人的標竿、後世的榜樣，乃有塑像、立碑紀其事，苟有後代，光榮史蹟代代相傳，榮及子孫。

參、勘 破 死亡

——水流任急境常靜
花落雖頻意自閒

生死本是一線之隔，苦樂更是繫於一念之間。

人可以愚昧得天天和自己過不去，生活在矛盾衝突的苦惱中，也可以悟出生命的真諦，自得其樂的悠遊歲月，關鍵就在你有沒有決心去尋覓，夠不夠智慧去抉擇。

歷經風霜、飽受挫折、心灰意冷本是情理之常。對青壯我們要鼓勵，那怕是屢敗也要屢戰，總要堅百忍以圖成；但面對夕陽黃昏的長者，卻應引導如何在心中另開一扇窗，拋開名韁利鎖，為晚境抹上一些彩霞。

淡出人生舞台，難免心中有份空虛需要填補，有酬工作主觀條件體力不勝負荷，客觀條件雇主也不願惹你，自己又不甘心被冠上「老了不中用」的譏諷，幡然覺悟之餘，必須想到與其渾渾噩噩的坐困愁城，何不鳥飛魚躍，豪情壯志的再攀人生另一高峰，這種轉變，必須從內心對生死苦樂、得失取予有新的體認與詮釋，唯有「悟以往之不諫，知來者之可追」，才能由被人看輕轉為被人看重，化被人照顧為照顧別人，在「老自退閒非世棄，喜猶康健得天年」中，化戒之在得，從而做些崇仁尚義的服務工作，在「施比受更有福」中，因有捨反有得，為自己締建悅樂人生。

千古艱難唯一死，割捨不下是一回事，不由得你不割捨又是一回事，如果不及早建立信念，在「風恬浪靜中見人生之真境；味淡聲稀處識心性之本然」，一定會手足無措，苦惱不已，是要學習「達人知命」來突破困境：

儒家將壽夭視為「命」，乃有「死生由命、富貴在天」、「未知

生、焉知死」的說法；莊子有「死生，命也。其有夜旦之常，天也」、「生者死之徒，死者生之始」、「萬物一府，死生同狀」，人在面對死亡時要「安時而處順，哀樂不能入」的豁達，是以妻亡仍鼓盆為歌（註四）；佛家視死亡為「諸苦解脫，輪迴往生」；南華經有「巧者勞而智者憂，無能者無所求，蔬食而遨遊」的經文；天主教認為「義人的死，是生命開始」；基督教認為死是蒙主之榮召，歸回到塵土，悔改的都可以進入天堂；曹操曾有「對酒當歌，人生幾何，譬如朝露，去日無多」；李白視生命為「天地者萬物之逆旅，光陰者百代之過客，浮生若夢，為歡幾何？」明悟空大師有萬空歌，其詞曰：「金也空、銀也空，死後何曾在手中；權也空、名也空，轉眼荒郊土一杯」；紅樓夢中有「假作真時真亦假，無為有時有還無」，將生死、真假、有無、得失均予淡化。

這種以淡泊、無欲為立論的說法，是無所求而無所懼，一如莊子所說「至人無己，神人無功，聖人無名」，利祿之心先除，繼為巧拙之心，然後忘卻形骸，當人無所戀或將所戀減到最低時，生死的恐懼、名利的得失就不會讓人那樣戀念不已，而禪宗所說「念有一切有，念無一切無，有無惟一念，念無有無無」的將人引帶到更高意境，語云：「春夢隨雲散，飛花逐水流，寄語眾男女，何必竟閒愁」，人唯有飄逸得像雲、像風一樣，生命和自然合一，才不會受制於死。

歸結來講，中國賢哲對死亡的詮釋，「儒家的死亡智慧促人注意道德生命的開掘與上揚，道家是讓人以豁達態度面對死亡、墨家

是使人具備無畏的犧牲精神、法家是教人保持冷靜而理性的態度、佛家是提供超越死亡的精神之舟（註五），雖然未盡相同，但也不相衝突。

肆、安排死亡

——生於憂患、死於安樂

對死生問題自己可以看得淡、想得開，但不能沒有安排。如果自己的死，為家人帶來困惑、糾紛與遺憾，就不是智者所為。人臨死或死後財產如何分配、心願如何貫徹，都須本著親情、倫理、法律，在臨死前後有所交待，委由三幾友好組成小組處理是一種方式；國家或公益法人組成信託基金（註六）代為管理是一種，有了妥善安排，縱然生命不得不在平靜而惆悵中消逝，但自己或家人因為有事功或遺愛存在人間，死去的會沒有遺憾，活著的長懷去思，在宗教的皈依中，自己和親人身、心、靈都能安祥，至於心願要靠「遺言」來表白；尊嚴要靠「善終關懷」來貫徹，茲引說明如後：

一、宗教的皈依：探索難以解釋死亡的奧秘，要從心有所寄、情有所托入手，在理得又心安中，情懷有喜悅、心靈不空虛，從而去找既信且愛的信仰，在篤信中不疑，容或馬克斯曾偏激的說，「宗教是精神的麻醉劑」，但只要真的能減少痛苦、忘卻憂傷，又何妨一用，讓人們排除身心壓力、增添生命喜悅，從事利他奉獻，無

懼死亡威脅中致力心理建設，把自尋煩惱的身心煎熬，轉作悅樂人生的擁有，因為人間煩惱每多來自本身有己無人的私、有取不予的貪，惟有宗教的潛移默化，始足以化解。儒家孟子有「養心，莫善於寡慾」；道家有「清虛以自守，卑弱以自持」；佛教有「念有一切有，念無一切無，有無惟一念，念無有無無」；基督教聖若望說：「不想占有，無所不有；沒有物慾，事事滿足」，俗語也有「人能知足心常慳，事到無求品自高」之說，這些不是排斥柴米油鹽醬醋茶日常生活可以不要，同樣也沒有說「琴棋詩畫詩酒花」不可擁有，但取捨要有道，布衣可以傲王侯，菜根可勝珍饈，人縱是贏得世界，但迷失了自己，仍是得不償失。白居易會寫「蝸牛角上爭何事，石火光中見此生，隨分安貧自安樂，不開口笑是癡人」，是以前須藉宗教來減低物慾，因為無所求減少對生老病死離憂的苦惱，不問是看綠水因風而皺面，青山因雪而白頭的見境傷情，都可在暮鼓晨鐘、梵音聖歌中悟出「靜觀萬物皆自得，四時佳興與人同」的機趣。

宗教教人不止為己，還要為人。所有宗教都是以「愛」為中心，願對不幸予援手，長者們不妨放下身段，各本教義，不問是「博施濟眾」、「慈悲佈施」、「施比受更有福」都是服務動力的源泉，那怕是日常中舉手之勞、開口之惠或是參加機構、團體服務，只要是「存好心、說好話、讀好書、學好樣、作好事」發揚及人之愛，都可在過程中結交良朋益友，教育自己，在「正來煩惱除」中忙得你忘了生病，不知老之已至。

二、遺意的表白：人能夠走得灑脫，應是美談，但不能不負責任，遺言如果沒有經由文字與法定程序的安排，易滋糾紛。長者們也許都可先享高壽，但預寫遺囑，備而不用又何妨。香港就有無遺囑者財產歸政府的規定，是應視自己身分、對國事、對家事、對子女、對親朋表出期許與心願，陸游的「死去原知萬事空，但悲不見九州同，王師北定原日，家祭莫忘告乃翁」是將國事與心願合一，故能長留千古；其次為財富的分配，親屬、子女、朋友各有餽贈，並明定比例，可以蘊藏勵孝、嘉義的社教功能，此外葬儀亦應有所提及，除展現風範外，亦可免受制於世俗奢糜之風，而有關人員亦不妨婉言宣介「厚葬以破業，重服以傷生」的缺失，「禮與其奢，寧儉；喪與其易，寧戚」，對天葬、水葬、土葬、火葬、樹葬等，尤應配合政令，況火葬有「焚新燼上，視爲登仙」；讚美莊子一切從簡而又有莊嚴的想法，「以天地爲棺槨，日月爲連壁，星辰爲珠璣，萬物齋送」的氣勢，那怕當事人執意土葬，至少也要勸學墨子「棺三寸足以朽體，衣三領足以覆惡，入土三尺，下不及泉」（註七）的儉樸是從。更進步的是時下葬儀公司已推出當事人自行決定的「生前契約」。

三、善終的關懷：中國的「五福」中，以無疾而終的「老終命」視爲人生結束的福份。近代醫學旨在救生命，但有時反害及尊嚴。肯定沒有痊癒生機的，允宜將無助、淒慘的過程縮短；而指日可待死的要給信仰宗教的選擇，凡悔改的都可赦免，然後再予臨終的關懷，情緒的支持，素願的達成，都是給予尊嚴方式的一種，相互隱

瞞，對家人、對當事人不僅痛苦，也不人道，其他如器官捐贈條例、自然死（緩和醫療）立法、健保列爲給付項目、社工員的諮商、居家照顧的服務、醫療費用的解決，國家允宜相機介入。

另外，可否放棄醫療，採行安樂死，較早荷蘭會有由醫師提出「申報制度」（註八），基於倫理親情自不宜由親屬決定，見之，西方國家有健康照顧委託制（Health Care Proxy）、生存意願書（Living will）等，國內天主教人士亦有「生前預囑」之倡導，有其可探效之處，亟應及早加以推行，俾瀕死時有較少痛苦，更多尊嚴。

至於在面臨生死交接灰色地帶時，理性冷靜的人，可不可以預先表示自己不接受「知其不可爲而爲」的診治折磨；神智清楚但受不了痛苦的人可否要求醫師爲之提前結束生命以避免或減少不必要的痛苦與折磨，失去知覺的別人能不能基於人道與善意，由第三者代決定生命去留，特別是苟延殘喘、痛不欲生時，醫生可不可以提早使「不具生命價值的生命」消逝，這種想法和傳統「好死不如懶活」的觀念未盡相符，因習慣上總以爲有生就有希望，誰敢保證沒有峰迴路轉的可能，但是如果得不到「好死」，而是在「痛苦」中掙扎，權衡比較就會有選取縮短生命來避開痛苦的考量，這就是該不該有「安樂死」思索根源所在。

安樂死據說由日本學者小野慶二譯自英文Euthanasia一字，而此字源自希臘文「好死」、「善終」二字根，具有美好雙重意義。古英文對安樂死視爲「慈悲結束」（Mercy Killing）的別稱，荷蘭與

澳洲分別在一九九三及九五有通過相關的立法，國內學者有認其不代表狀況，而係代表一種結束生命的方式，稱之為「安死術」、「安慎終」、「樂善終」或更恰當。他決定的泉源有來自自我的決定，也有由他人代為決定，方式可以有消極與積極二類，消極是不作為的停止診治、注射、餵食、拔除維生器械；積極的是注入，吸進藥物或毒藥，以作為的方式來終結生命，這裡面牽涉到自我決者是在健康時還是在發病後，因為垂危時情緒總較平素更不穩定；而代為決定又會不會有悖倫常，或涉及意圖財物，是以反對的人，以為置家人於不顧，未善盡人生職責，終屬欠妥；而贊成的人認為不苟延殘喘，活得有尊嚴才有意義，正如諺語所說「自古美人如名將，不許人間見白頭」，紅顏失色、英雄垂暮總是淒慘不已的事，且如能將有限的醫療資源，改用作救助比垂垂老矣更有價值的生命，雖是損及人道有所爭議外，亦有甚積極意義，何況用人道的方式來排除痛苦，才算真正的人道，似亦有其可取處。

值得商榷的是，不問自我決定或他人代為決定的安樂死，都是以人為方式提早結束生命，作法未為宗教「慈愛」教義所認同，是以英國有桑德絲醫師 (Dame C. Saunders) 設立聖克理士菲 (St. Chrispers) 醫院，以醫療團隊提供病患舒適 (Comfort)、滿足 (compliance)、了解 (Communication)、持續關懷 (Consistency) 的作法，陪伴病人走完生命全程，也協助家屬度過悲慟期的安寧照護 (Hospice care)，這種兼顧生死兩無憾的自然死作法，已成為人道醫療的驕傲 (註九)，影響所至，國內類似草案相繼提出，在立法院形成熱門法案之一 (註十)。

伍、超越死亡

——日暮猶煙霞絢爛，
歲晚亦橙橘芳馨。

死亡是自然現象，有生就會死。哲學家說：樂觀的人生下來每天都在成長；悲觀的人每一天都走向死亡。單純的說成長，不符實際，因為「衰老日上面」(註十一)不認也不成。憂慮的說等待死亡，又嫌太消極，人可以愚昧在淒風苦雨中忍恐懼的煎熬；也可以慧智求延壽、解惑以忘憂、濟世尋不朽，澤及後世的遺愛在人間，關鍵就在有無機緣獲得開導，是不是肯用心去接納，「菜根譚」說得好：「天勞我以形，吾逸吾心以補之；天扼我以過，吾高吾道以通之」，人就在能否以一種信念來戰自我；以一種利他的生活行為來惠及他人。

死不因你不願面對而不來，交通意外、職業傷亡，致命惡疾好像小偷，不知不覺中侵襲你；或以迅雷不及掩耳姿態出現，自然也不會因為少壯、強弱、貧富而有差別，只是高齡長者歲月侵襲下機能退化得較嚴重而有更多患重病的機會，至於人對生命病痛的排除採取那樣選擇，必須是以尊重當事人為第一要務，不該也不可能有人人一致的要求，但惟「有遠慮」的人，才能將自己或家人的痛苦減到最低。

同樣是人，同樣會死，所幸人世社會上大家都都能感念助人利

他、從事志願服務的「仁人」；也敬佩器官捐贈遺愛人間的「義士」，這些都是「死了的活人」；但也厭倦盜名欺世的政客，為非作歹的奸邪，而責之為「活著的死人」甚且根本不是「人」；善惡正邪的分別，不僅是生死一線的有無人生意義，而是後者秉持理念凝塑出的風範，戰勝了死亡，超越了死亡。

陸、結語：

美化自己，濟世利人，踐履而昇華

坊間流傳一則對人間福份寓意深遠的說詞，認為人應該在出生時自己在哭，但四周的人都在笑，因為你是在期待中到這世界來；但垂危的時候，情況要相反，是你自己在笑（至少是素願已了的喜悅），但環繞在旁邊的人都在哭，因為惋惜像你這樣大愛、小愛都有的好人將離眾人而去，人能做到這樣，才算不虛此生。

面對死亡的困惑，可以經由平實的意念來宣達，肯傳播的人有「慧」，經由體悟與溝通，就可以有被納的可能；肯相信的人有「福」，因為認同產生信心，信心帶來悅樂與希望，在無懼死亡的氣氛下，「慧福常喜悅，愛生不懼死」的擁有悅樂人生，莊子就會言，「古之得道者窮亦樂、通亦樂，所樂非窮通也」。官能的快樂是表面的、一時的，有信念的人可化逆境為順境，在得意時不忘形，在失意時不懊惱，每能表現出「寵辱不驚，閒看庭前花開花謝；去留無意，漫隨天外雲舒雲捲」的飄逸自在。

（本文作者現任臺北、東吳等大學社會工作系所教授）

◎註釋：

註一：探討死亡的書籍日多，舉其要者英文有H. Feifel, *The meaning of Death*, K. Ross, *On Death and Dying*, D. Carroll, *Living with Dying*, I. Wilson, *The After death Experience*, J. Mitford *the American Way of Death*，中文方面國內有生死之間、死的味況等；大陸有死亡學精華、東方死亡論、中國人死亡心態等。

註二：K. Ross, *On Death and Dying*, Macmillan N. Y. 1974。

註三：余英時，中國文化與現代生活，時報，一九八三。

註四：莊子，至樂篇十八。

註五：鄭曉江，死：中國賢哲的思考，中央日報，一九八五年五月四日。

註六：現行身心障礙者保護法第四十三條有「建立身心障礙者安養監護制度及財產信託制度」，應即擴及老人。

註七：墨子，節葬（下）。

註八：立法院立法諮詢中心，荷蘭安樂死及其結束生命之醫療行為，一九八七。

註九：安樂照護基金會會訊，安寧療護的起源，一九九七。

註十：一九九七年在立法院待審議有關尊嚴死的相關法案計有「尊嚴死條例草案」、「安樂死條例草案」、「安寧死條例草案」等各種版本。

註十一：見杜工部全集，原文為「老色日上面，歡娛日去心，今既不如昔，後當不如今」，寫盡了老人對身心衰退的感觸。