

從佛教觀點的善終條件談老後生活規劃

根據推估，台灣將在2026年進入超高齡社會，屆時65歲以上長者佔總人口數的20%，而其餘的80%人口中，又有11%是14歲以下的幼年人口。因此，如何安老的議題，受到越來越多的關注和討論。無論是專家學者、媒體資訊、政府機構，乃至民間團體都提供了各類各樣的建議和活動，試圖幫助大家在65歲之後擁有優質的老後生活。

學者依據不同的理論，將老後生活的安排，大致歸納出三種類型：1. 生產老化 (productive aging)：退而不休，繼續貢獻所長，傳承經驗，或開創新的事業，努力活出老年的生命價值。2. 活躍老化 (active aging)：對家庭社會的責任告一段落，可以盡情享受退休生活，滿足過去未能實現的想望，例如旅行遊樂、學習有興趣的事物、投入義工行列等，積極活出老年的生命光彩。3. 成功老化 (successful aging)：無論是個人身心、生活環境、乃至人際關係都能處在安適的狀態，泰然活出老年的生命智慧。成功老化所追求的老年生命智慧，是指對老年的生理、心智、情緒、社交等各方面的健康，有正確的認知和執行力，同時也有接受現實身心機能退化，終歸死亡的豁達。

對於理想的老後生活，除了上述依據老年學的理論所歸納的三類之外，個人想要從另一個角度來思考，即是從善終條件來探究應該如何善用有限的生命，規劃理想的老後生活。善



終，可說是我們這一生的最後想望，但是，究竟怎樣才算是善終？對多數人而言，卻不一定認真想過。近年來，台灣社會對於善終有不同層面的討論，例如放棄無效急救、安寧照顧、居家安寧療護、在宅善終等，是從醫療層面所考慮的善終。而《安寧緩和醫療條例》、《病人

自主權利法》的頒布，乃至安樂死法案的討論，是從法律層面來保障人民在醫療過程的善終權利。

如果從佛教的觀點來看，善終或許是指臨終之際，能夠超越當下身心的侷限，不受內外情境影響，沒有遺憾和恐懼，平靜安詳地為今生畫下圓滿的句點，同時充滿自信地奔向美好的來生。想要達到佛教觀點的善終，究竟需要具備哪些條件呢？且依《阿含經》的記載來進行分析：

一、佛教觀點的三項善終條件

在《阿含經》中有不少關於佛弟子善終的記載，但多半極簡略，其中卻有三段經文詳細記載了給孤獨長者在病重臨終前與佛陀、阿難、舍利弗的對話，因此藉這三段經文，分析三項善終條件如下：



1. 具備超越性的生命信念^(註一)

佛陀對病重的給孤獨長者強調應當確實修學皈依三寶、以及持守聖戒的四不壞淨。給孤獨長者堅定地告訴佛陀，自己的生命已經完全和四不壞淨融合在一起了，世間沒有任何東西可以破壞摧毀這樣的信念。佛陀即為他授記得阿那含果，亦即下一生便可在色界天證涅槃解脫。從這段對話來看，給孤獨長者的善終，是指得到解脫世間所有苦迫的保證，而獲得此保證的原因是具足對佛法僧三寶的堅定信念，並且以徹底持守五戒表顯出對三寶的堅定信心。

所謂皈依三寶，主要是以法寶為核心，法寶包含三項內涵：生命徹底離苦的終極理想狀態（涅槃法）、能夠達到終極理想狀態的正確方法（八正道、中道法），以及一切存在的自然法則（緣起法）；佛寶是指已經親證法寶的人，僧寶則是一群正在以法寶自學教他的人。所以皈依三寶，是以佛為典範，依佛陀所親證的教法修學，以僧寶為善知識，並且實踐尊重愛護一切眾生生存權利和

自由的五戒。成就四不壞淨，是以具體的行動，提升自己的生命層次，超越自己的身心侷限。

2. 憶念今生自利利他之行^(註二)

阿難尊者為重病的給孤獨長者分析：一般世人臨終之際會有一期生命結束前所產生的種種身心不安，以及不知來生去處的恐慌，但只要成就四不壞淨，就能免於這樣的恐懼。給孤獨長者於是憶念起初見佛陀皈依三寶之後，這一生不但修成四不壞淨，還將所有財產與佛陀及四眾弟子共享的親身經驗，證明此時的自己確實沒有絲毫恐懼。給孤獨長者在這場對話裡，以對今生來世無所憂懼的態度，具體表顯了善終的樣貌。而之所以能夠如此，是因為他憶念起自己的一生，已經成就四不壞淨，所以有不墮惡道超出輪迴的信心；毫無保留地勤修布施，必有無邊後福。當憶念這些自利利他的言行時，自然能免於臨終之際的恐懼不安。

3. 覺知當下身心提起正念^(註三)

即將命終的給孤獨長者在舍利弗尊者的引導下，就當下的身心進入禪觀，提起遠離貪欲的正念，因此放下對身心的執著。事實上，一般人臨終之際最大的痛苦，就是無法放下自己一輩子都在努力維護的身心性命。唯有透過禪觀，提起正念，放下對身心的執著，才可能安詳自在地善終。

給孤獨長者在舍利弗尊者的引導下，親自體驗到當下遠離身心貪著的安詳自在，死亡的苦迫頓然消失得無影無蹤，難怪他會感動得涕淚縱橫，還進一步要求舍利弗尊者要多多將此殊勝微妙的法門傳授給已經對佛法具足信心的在家居士。長者基於自己的親身體驗，確知唯有保持正念，才能在臨終的關鍵時刻，當下超越身心侷限，而獲得真正的善終！

二、依善終條件聚焦修學重點

唯有條件具足，才能善終；而為了完備善終條件，先須確立修學重點，

以便在修學過程中精準聚焦。依上述的善終條件，歸納三個修學重點：

1. 建立超越性的生命信念

各種文化傳承中的許多聖賢先知，都曾針對生命的價值、存在的意義給出深刻的教導，例如《老子》、《莊子》等，可以透過這些著作，學習超越性的生命信念。而具備嚴謹理論系統和方法論系統的宗教信仰，不但賦予生命價值和意義，更指出達到生命終極理想的願景和實踐方向。所以透過宗教理論的學習和方法的實踐，可說是建立超越性生命信念的便捷之道。

2. 實踐自利利他的具體行動

如果我們希望在臨終身心逐漸崩解的狀況下，還能順利憶念起令身心愉悅的生命經歷或生活經驗的話，平常就必須時時照顧好自己的身心行為，讓自利利他的具體行動，成為日常的生活習慣，就像給孤獨長者那樣，二十年如一日，從不曾懈怠退心地敬事三寶、廣修供養，因此即使身患重病，也還能無礙地憶念起一生的種種善行。

3. 修練能遠離貪著的正念法門

所謂正念 (sammā sati)，是一種能體驗到存在真相的心念能力。正念法門，是就當下身心情境去體驗無常、無我等存在真相的禪修方法，透過正念法門的練習，可以讓我們如實體驗到身心無常無我的真相，而消解對身心的執著。就像給孤獨長者在舍利弗引導下，就著正在受病苦折磨的當下身心，進入正念禪觀，清楚體驗到生滅無常、無法操控主宰的生命存在真相，因此不再對身心性命產生貪愛執著，一旦對身心性命沒有貪著，就能輕鬆自在地



現藏於國立故宮博物院的〈老子騎牛圖〉

告別此生而得善終。

正念法門是以四念住為基礎的禪修方法，四念住可說是佛教禪觀的基本原理，在不同的佛教傳承系統中的禪修方法，雖各有善巧，但總不離四念住的基本原理，目的都是讓我們從對身心的執著煩惱中解脫出來。在臨終的最後一刻，無論是想要超出生死輪迴，或希望心不顛倒地往生淨土，都必須脫離對現前身心的執著才可能實現。所以修練能遠離貪著的正念法門，絕對是獲得善終的必修功課！

以上三個修學重點，呼應前述的三項佛教善終條件。面對人生最後的善終想望，我們除了從醫療和法律層面去了解 and 準備之外，更重要的是心靈層面的準備。因此，有關老後生活的規劃，除了參與各種活動之外，更值得用心經營的，或許是將時間投入這三個重點的修學，為自己培養從容面對老病的心靈能量，同時許給自己善終的保證！🕉

註一：《雜阿含經》：佛告長者：「當如是學：『於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就。』」長者白佛：「如世尊說四不壞淨，我有此法，此法中有我。世尊！我今於佛不壞淨，法、僧不壞淨，聖戒成就。」佛告長者：「善哉！善哉！」即記長者得阿那含果。(CBETA, T02, p. 269, b9-14)

註二：《雜阿含經》：尊者阿難告長者言：「勿恐怖！若愚癡無聞凡夫不信於佛，不信法、僧，聖戒不具，故有恐怖，亦畏命終及後世苦。汝今不信已斷、已知，於佛淨信具足，於法、僧淨信具足，聖戒成就。」長者白尊者阿難：「我今何所恐怖？我始於王舍城寒林中丘塚間見世尊，即得於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就。自從是來，家有錢財悉與佛、弟子，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷共。」尊者阿難言：「善哉！長者！汝自記說是須陀洹果。」(CBETA, T02, p. 269, b23-c3)

註三：《雜阿含經》：尊者舍利弗告長者言：「當如是學：『不著眼，不依眼界生貪欲識；不著耳、鼻、舌、身，意亦不著，不依意界生貪欲識。不著色，不依色界生貪欲識；不著聲、香、味、觸、法，不依法界生貪欲識。不著於地界，不依地界生貪欲識；不著於水、火、風、空、識界，不依識界生貪欲識。不著色陰，不依色陰生貪欲識；不著受、想、行、識陰，不依識陰生貪欲識。』」時，給孤獨長者悲歎流淚…白阿難：「…我自顧念，奉佛以來二十餘年，未聞尊者舍利弗說深妙法，如今所聞。」尊者舍利弗告長者言：「我亦久來未嘗為諸長者說如是法。」長者白尊者舍利弗：「有居家白衣，有勝信、勝念、勝樂，不聞深法，而生退沒。善哉！尊者舍利弗！當為居家白衣說深妙法，以哀愍故！」(CBETA, T02, p. 269, c15-p. 270, a2)

