

失落與悲傷的面對與超克

張淑美/國立高雄師大教育系



課程與教學

「失落」可說是各種有形的、具體的事物之失去或被剝奪；抑或是無形的、心理上的情感消失或中止

壹、前言：失落與悲傷的樣態

何謂失落 (Loss)？歷來學者所提出的失落的原因與類型各有不同。例如，維諾森 (Weenolson) 將失落定義為：「任何破壞了生活及自我的某些方面等事情，無論其大小，即為失落」。氏又將失落分為：

1. 較大的與較小的失落；
2. 原生與衍生失落；
3. 實際與威脅失落；
4. 內在與外在失落；
5. 選擇與強迫失落；

直接與間接失落等 (Weenolson, 1988)。

何來悲傷 (Grief)？悲傷治療專家沃登 (Worden) 認為「悲傷係指個人失落後的經驗」；也是正常的反應。所謂的「正常的悲傷」(Normal grief) (或「單純的悲傷」(Uncomplicated grief))，通常會顯現在：1. 感覺；2. 生理感官知覺；3. 認知；以及4. 行為等層面上。至於和悲傷有關的「哀悼」(mourning) 則係指失落後的過程，可以分為某些「階段」(stages) 或時期 (phases)，而且是正常悲傷的必經歷程，也有其四個階段的任務 (tasks) (按：即為1. 接受失落的真實性；2. 經驗悲傷的痛苦；3. 重新適應一個逝者不存在的新環境；4. 將情緒從已逝者身上轉移到

生活上) (Worden, 1991)。可見，根據心理衛生、心理健康的角度來看，悲傷反應以及哀悼的過程，都是心理恢復「健康」的必經的，也是正常的過程。就如同生理上的病痛，需要一段時間癒合一樣，時間太短或拖延太久，則反而又影響健康。

綜合言之，「失落」可說是各種有形的、具體的事物之失去或被剝奪；抑或是無形的、心理上的情感消失或中止。原來有的卻無了；預期有的卻落空了。而悲傷即是各種失去、落空之後所引起的諸種情緒與反應。本文擬嘗試分析失落與悲傷的根本原因，並擬提出如何在日常心態上做好調整與準備，試圖超克失落與悲傷的痛苦。

貳、本來無一物，何來失落與悲傷

不管是有形的人、事、物不見了、失去了；抑或無形的、情感的消失了、中斷了，個人認為其終極的原因應是源於吾人對「有一無」、「得一失」以及「生—死」的對立與執著。執著於「本來」或「應該」擁有的財物與私愛的某些對象（例如：寵物或

所愛的人），乃至健康年輕的身軀而愛戀不捨。因此，一旦這些擁有變成空無了，乃至死去了，總難免令人痛苦難堪、悲慟欲絕。濃烈的情愛、迫切的想望、篤定的預期，一旦消褪冷卻了、希望成空、回報全無時，同樣令人肝腸寸斷、捶胸頓足、心如死灰。

透視失落與悲傷的本質，了然清楚於萬事萬物，包括自己的肉身生命以及人我關係等等，都是因緣假合而已，都會隨因緣變化而終至消失。則該去的就會失去；同樣地，如有因緣，仍然會有新生與希望，則會來的也終會出現。如是平常看待，則失去的也不是失落；悲傷也毋需太過。

參、儂本凡夫子，難免失落與悲傷

然而，畢竟我們大多數人都是有血有肉、有情有淚的平常凡夫，仍要到這世上學習某些事物與道理，要完成某些任務與使命。原來屬於我們的卻變成沒有了，相聚卻別離了，活的卻死了……，種種失落焉不令人傷慟！何況，失落本是難免與難料，因而悲傷難過也是正常合理。而且，因為有失落才更叫人珍惜擁有，失望與



挫折才激勵吾人虛懷與成長；傷痛之後的疏通，也能讓人滌清思慮，邁向新生。有死亡，才令人覺知生存的可貴、情緣的難能，也叫人省思生命的意義與價值。

承上觀之，則失落與悲傷不僅是正常的，也或許就是吾人要從中學習、領悟和完成某些任務所必須的淬煉吧！如生死學大師庫柏——蘿絲（Kubler-Ross）所言：「峽谷非經風暴，何來大自然鬼斧神工之美？」（Should you shield the canyons from the windstorms, you would never see the beauty of their carvings.）（Kubler-Ross, 1997）。何況，即連最大的失落——死亡，都是不存在的，如氏所說：「死亡是邁向更好境界的轉換」、「任何事情的发生都不是偶然的」，她更強調「死亡是人生最後一個成長階段」（Kubler-Ross, 1991）；亦如佛教所說的死亡只是往生呢！值此，則失落與死亡不也應當值得感謝與祝福嗎？

四、結語：轉煩惱為菩提， 超越失落與悲傷

如果我們已能消除「有一無」、「得一失」、「生一死」的對立，認清

失落與悲傷的真義與價值，那不啻是轉煩惱為菩提，化執著為般若了嗎？然而，這樣的超脫與智慧，仍需在日常生活中經常練習、準備的。那如何預為避免失落，如何調適悲傷、如何準備安詳的死亡，乃至更美好的來生呢？願不揣淺陋，試提出「活在當下、圓滿完形」，作為自勵，亦願與生死道上的朋友們共勉。

「活在當下」：如輔導學中現實諮商學派所主張的，此時此刻應掌握三個R：Reality（現實）、Right（做正確的事）、Responsibility（負責任）。時時刻刻能夠面對現實或掌握真實性，做正確的、應當做的事，而且能夠負起責任，不也就是活在當下嗎？能如此活在當下，應可減少錯誤、避免悔恨，累積成功的經驗。再更積極迫切地，把每一個時間當作僅有的最後一刻，如索甲仁波切（民85）在西藏生死書中所說的：『我們唯一真正擁有的是「當下」，此時此地。』『你真正了解和體悟無常的真義嗎？你已經將無常與每一個念頭、呼吸與動作相結合，因而改變你的生活了嗎？請你問自己這兩個問題：我是否每一刻都記得我正在步向死亡，每個人、每一樣東西都正在步向死亡，因此時時刻刻都能夠以慈悲心對待一切眾

生？我對於死亡和無常的知識，是否已經迫切到每一秒鐘都在追求開悟？如果你的回答都是肯定的，你就算真正瞭解無常的真理了。」

「圓滿完形」：我們應將失、無、死的觀念放在日常生活的行事動靜之中，做任何事，說任何話，都能夠做到「慎始」、「持中」、「善終」（按：張光甫教授曾提出慎始、持中、慎終，參張光甫，民84）等三步曲，則應較能無悔、無憾。「慎始」：謹慎其始、仔細規劃、未雨綢繆、預先設想；「持中」：懷抱慈悲（愛）與智慧（求知）（張淑美，民87）；保持簡單與平衡，維持規律與協調，能夠互動與尊重；「善終」：有始有終、有頭有尾、順勢而止、見好就收、好聚好散……，進而能夠不留「未竟事功」（unfinished business）的缺憾，能夠安詳莊嚴地終結此生，豈不是圓滿善終乎？

如斯「活在當下、圓滿完形」，是否較能超越失落、死亡與悲傷呢？

參考書目

Kubler-Ross, E.(1991). *On life after death*. CA: Celestial Arts.

Kubler-Ross, E.(1997). *The wheel of life: A memoir of living and dying*. N.Y.: Simon Schuster.

Weenolsen, D.(1988). *Transcendence of loss over the life span*. N.Y.: Hemisphere. Pub. Cor.

Worden, J.W.(1991). *Grief counseling & grief therapy*. N.Y.: Springer Pub. Com.

李永平譯（民87）：天使走過人間。台北：天下。

李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯（民84）：悲傷輔導與悲傷治療。台北：心理。）

索甲仁波切著，鄭振煌譯（民85）。西藏生死書。台北：張老師。

張光甫（民84）。談生命教育。臺灣省教育廳：輔導通訊，44：3-4。

張淑美（民87）：兒童面對死亡的情緒反應及其處理：兼談死亡的準備。臺灣省教育廳：輔導通訊，54：56-59。