

# M O O D

各 種 的 悲 傷 官 感 認 知



# M O O D

中文名稱

悲傷

組員名單

丁之伶 林若庭 林晉儀

張芷瑄 許亞慈

陳慧珊 楊敏 廖芷瑩

黎瑾媛 鍾政宏

指導老師

胡育婷 李子庭 徐慧君

老師

何謂悲傷？

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」。

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，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。

轉煩惱為菩提，超越失落與悲傷

「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）等三部曲，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？