

講者: 鄭民彬居士

## 題一: 佛教生死觀

學佛後，生死有方向、目標及意義。

有路線圖，踏實去行，有信心可到達目的地，就不會感到迷茫、徬徨。

佛法三個存在的標記／特徵(法印)：**無常、無我、苦**。

最令我體會深刻當然是股市，有升有跌(無常)，錢不屬於我，今天賺，明天又輸番(無我)，輸錢不開心(苦)。

另一個重要佛法道理是**緣起法**：緣聚則生，緣散即滅，都係自然過程，世間很多現象都如是：春夏秋冬、花開葉落、身體細胞。

基於以上理解，就可以如實去觀察生命，都係一個無常生滅的過程。

佛陀對生死提供了完整的開示。

**四聖諦**：苦（八苦）、集（貪瞋癡）、滅（斷煩惱）、道（八正道，解脫道、菩薩道）

首先講**苦**，是存在的困境，不完美，不滿意。客觀現實與主觀願望往往有落差。

苦普遍存在，如老病死苦，無分貴賤貧富。佛陀：物質再多，都解決不了生死問題。

接著講苦的**因**：渴求，貪瞋癡。

好消息是生死之苦可以**滅**。

「人身難得，佛法難聞。」是好因緣(條件)，要把握珍惜。

皈依三寶：佛(醫生)、法(藥)、僧(護士)。照顧及保護作用。

困境是有出路(**八正道**)：正語、正業、正命（戒學），正精進、正念、正定（定學），正見、正思維（慧學）。

認識生命實相，經常思量「我是誰」。透過聞思修，進行自我認識，發現，管理，療癒，轉化，超越，是一個修習過程。

心的修練：透過戒、定、慧三學，培育智慧慈悲。

擁有正面的思想、情緒、行為。過簡樸、慈善及正覺的生活。

認識生死都是自然現象，不可以執著，用平常心看待。

由於無常，更要珍惜光陰，活好當下。

隨緣盡任，接受順逆變幻，一切都是讓我去體悟佛法的契機。

依法(佛法)生活，佛法就是活法。活得好，死得好。

有煩惱才有菩提，生死即涅槃也如是，並不對立，無矛盾。

進一步了解苦是眾生的困境，離苦得樂是眾生的願望。

發菩提心，行菩薩道，慈悲修慧，自利利他，自度度他。

影響往生因素是業力，時刻提醒自己，「萬般帶不去，唯有業隨身。」

明白因果報應，自己決定命運就要：「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意。」

生得安然，積福積德，無愧於心；死得安樂，因不怕會墮惡道。

**人生功課**：中短期目標：管理好煩惱，活得輕鬆，自在。

終極目標是解脫：靠自力，透過禪修，達至涅槃(煩惱止息)；賴他力，透過念佛，往生淨土。

## 題二：病苦中活得自在

人普遍渴望安全與保證，確定性及可預測性。但現實是「無常」，不可以預測，只可以預防如疫症。做好應有準備，就不會陣腳大亂。切記，勿臨急抱佛腳。

學佛修心改變了我的生活態度，以平靜安穩的心，接受生命突發的意外，提醒自己人生如夢、戲，短暫，不真實，不用驚及緊張，學會抽離、豁達，就可以品嚐自在。

處於逆境，有煩惱好自然，如聖嚴法師教導：「面對它、接受它、處理它、放下它。」

問題諗一百次都是問題，能解決的就設法解決，不能解決的，憂慮都無用，只好放下。

至於解決問題，就要有相關的資源及能力。

我自己都如是，以前為了結婚生子，賺錢、蓄錢買樓，但就較少為老、病、死做準備。

一般人都會較著重人「生」規劃，而較少人「死」規劃。

人「生」規劃：財務計畫為主，儲蓄、投資，保險，提供金錢資源，解決物質生活問題。達到財務安全、自主、自由的目標。

學佛後，我更重視老病死的準備。

講到病死，一般人都視為禁忌，不吉利，避而不談。對於較年青的人，似乎又沒有迫切性。

不過，無常隨時降臨，不會預先通知。這方面，其實愈早準備籌謀就愈好。

做好規劃，就有所需的資源及支援，自然就可安心面對處理。

人「死」規劃：較著重儲備社交及身心靈資源，以滿足老病死的需要，這方面，金錢資源都未必能有效解決。目標：身心靈平安，自主，自在。

社交資源：廣結善緣，與有德行的人交往（感染正思想、正能量），建立緊密的親友支援網絡。

身心靈資源：健康飲食及運動，強化身體抵抗力；禪修提升心靈抗逆力(適應力)，建立合適的信仰。

如能有效槓桿社交及身心靈資本，就可提升解決問題的效能，減少煩惱。

### 題三：臨終關懷應用篇

照顧者不能解除病者身體痛苦，但可以不同的創意去提升病者的生活品質，讓病者仍有被關懷、愛護及尊重的感覺。

個案分享：

(1) 多年前，外父患癌，身體漸消瘦虛弱，無力行動又怕冷。以往每逢假期都會約子女去旅行及飲茶，其中一間茶樓的點心他特別喜歡。這段期間太太和我一有空就去探他。雖然，那茶樓位置較隔涉，但我們都會去買外賣，拿回家同外父一齊享用。雖然他食得不多，但表現好開心。我相信是感受到我們的心意及那份仍被愛護關顧的暖意。當然，亦會勾起他很多美好的回憶。用膳之後，他經常會覺得疲倦，但仍樂意同我們閒談，因他本來就是健談的人。由於體力軟弱，他通常會講得較少，但會輕合雙眼，聽我們的談話，時不時也會作出回應，聽到開心時，就會面露笑容。我們覺得大家相聚的時間不多，更應珍惜。我們也很樂意能夠在這段期間，做到令他舒服開心的事情。

(2) 朋友的丈夫病情嚴重，要臥床休養，由於常處於睡眠狀態，太太想同他傾談都有困難。但我朋友好想表達對丈夫的關懷，她就濕了一條暖毛巾，幫他抹面及手腳。抹完後，便靜靜握住丈夫隻手，見到丈夫双目緊閉，但面露微笑，她覺得很安慰及滿足，知道丈夫受落她的心意及這樣做能帶給丈夫舒服的感覺，大家仍聯繫著。後來，她的先生過世，她感到失落空虛，很難過及內疚，認為自己做得不夠好，有一段時間寢食難安，情緒低落。後來經親友開解，說她為人認真負責，其實在其他人眼中，她已是做到加零一。經反思及調息後，她都覺得自己盡了力，不應該再自責，慢慢心情平伏，回復正常的生活。

**結語：**作為照顧者，好好照顧病人，也包括自己。善用之前所介紹的社交及身心靈資本。保持健康的身心狀態，穩定的情緒，運用善巧的思維，以慈愛去照顧病者，相信可令臨終關懷做得更好。