

為什麼恐懼死亡?

- 1。肉體的痛苦: 主要是衰老、虛弱、疾病以及因治療所帶來的痛苦。
- 2。心理及精神上的痛苦: 包括孤單、不捨、徬徨、恐懼、遺憾、哀怨、悔恨、無助、有被世界遺棄的感覺、不知何去何從、恐懼自我生命就此結束等等。

臨終與死亡

- 如果我們(病人與家屬)對臨終那一刻即將發生的事沒有準備，臨終過程將會是極端痛苦的經驗。
- 相對的，如果我們了解死亡的意義、死亡過程可能經歷什麼，並且投注一定程度的準備，死亡那一刻心性光明出現的時候，我們會看見無盡的希望。
- <<西藏生死書>>



死亡是否一定痛苦？

- 善心死時安樂而死，將欲終時無極苦受逼迫於身；
惡心死時苦惱而死，將命終時極重苦受逼迫於身。
- 又善心死者，見不亂色相。
不善心死者，見亂色相。
- <<瑜伽師地論>>

死亡=往生

- 在佛法中，死生同時，就像一把秤，一頭低下去來，一頭就高上來，這叫「如秤兩頭，低昂時等」
- 中陰身: 生命在死亡之後，到下一期生命開始之前的中間存在狀態。



死之後去哪裡?



六道輪迴



三善道：天、人、
阿修羅

三惡道：畜生、
餓鬼、地獄

佛國淨土



西方阿彌陀佛極樂
世界

東方藥師佛琉璃世
界

彌勒佛兜率淨土

如何往生佛國?

- 信
- 願
- 行



四聖諦

苦 (八苦): 生、老、病、死、求不得、愛別離、怨憎會、五陰熾盛

集(因): 貪、瞋、癡

滅: 斷煩惱

道 (八正道): 解脫道、菩薩道

八正（聖）道：佛陀在鹿野苑初轉法輪向五弟子所說

- 正見(Right Understanding)-正確見解
- 正思惟(Right Thought)-正確思維
- 正語(Right Speech)-不妄語
- 正業(Right Action)-清淨之身業
- 正命(Right Livelihood)-正當合法的生活
- 正精進(Right Effort)-勤修習
- 正念(Right Mindfulness)-起心動念
- 正定(Right Concentration)-修習禪定

慧 (Wisdom)

戒 (Ethical Conduct)

定 (Mental Discipline)





佛法

戒

道德簡約的生活方式

定

專注集中力

慧

洞察覺知力

慾望及情緒管理

正覺人生

人「生」規劃：金錢資源，財務計畫，儲蓄，
投資，保險，解決物質生活問題。

目標：財務安全、自主、自由

人「死」規劃：社交、身心靈資源，應對老病死的需要。

目標：身心靈平安，自主，自在。

社交資本：廣結善緣，親友支援網絡。

身心靈資本：運動強化身體抵抗力，禪修提升心靈抗逆力。

作有準備的老病死，愈早計畫投資就愈好。

如何在病苦中活得自在?

修行人病苦多是消業



身心是相關的

- 易怒的人死於心臟停止的機率 比溫和的人高出3倍
- 生活壓力少的人患感冒的機率是27% 壓力大的一群則是47%
- 孤立的男性死亡率 比擁有緊密人際網的男性高出2倍

身體反應

頭痛、頭暈HEADACHE

頸梗stiff neck

肩膀痛Shoulder pain

氣促、哮喘Asthma

心跳頻密、血壓上升
High blood pressure

胃痛、消化不良Indigestion

背痛Back pain

手腳冰冷Cold palms

肚瀉、便秘、腸炎
Diarrhoea, constipation

腳痛Foot pain

還有... 坐立不安、容易疲倦、失眠、發呆...
And fatigue, insomnia, etc...

身體與情緒

自我責備

太沉重負責

憂傷

長時間感到不安全

對未來感到恐懼

太執著

長期情緒困擾

缺乏支持

拒絕放棄舊思想

Body and Emotion



身心病

- 心臟病
- 高血壓
- 偏頭痛
- 鼻敏感
- 失眠
- 腸胃病
- 濕疹
- 尿頻
- 月經失調
- 腰酸背痛

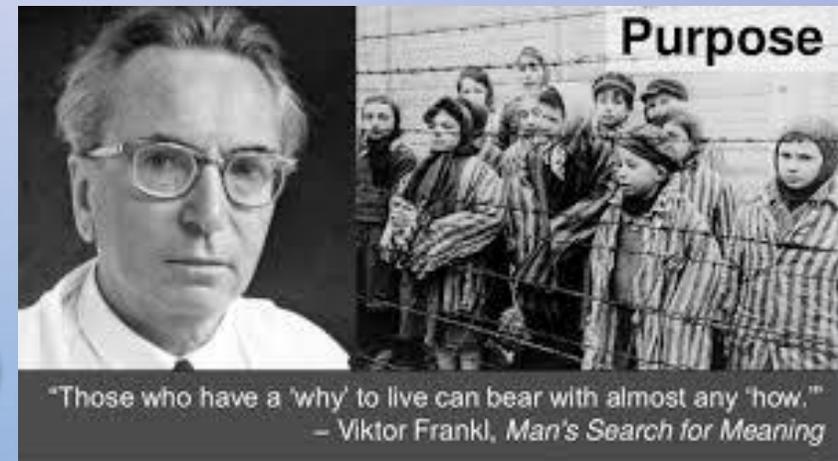


面對病苦

- 找出並改變習慣性的負面情緒
- 接受生病的事實，不受第二支箭。
- 找出生病的意義 (意義治療學)
- 學習靜心方法 (禪修、念佛等)

意義治療學基本信念

- 由精神醫學專家傅朗克，從他在集中營的生死經驗和親身經歷，領悟出“意義治療”。(<<活出意義來>>)
- 人類生命中最深刻的關懷，並不在於獲得快樂或避免痛苦，而是要發掘及了解自我生命的意義。
- 把個人生命看成是一種課題任務。
- 病人需要重新發掘或覺察其所承受之痛苦中的意義，藉此以深化他的生命體驗，而能夠活得更有意義與自信。
- 案例: 老醫師的喪妻之痛 (P.135)



病苦的意義

- 幫助我們反省自己的負面情緒。
- 幫助我們反省不良的生活習慣，健全健康的生活模式。
- 體驗無常，珍惜當下。
- 明白家庭關係的重要性。
- 更精進修行 (比丘當帶三分病，才知道發心)。
- 幫助慈悲心的增長
- 懺悔消業

修行人病苦多是消業



禪修的好處

- 食禪可以幫助糖尿病患者控制血糖 (YOUNGWANICHSETHA ET AL., 2014)
- 改善心臟機能 (ANKAD ET AL., 2011; KRYGIER, ET AL., 2013; WELDEN, 2015)
- 改善腦退化症狀 (MADORI ET AL., 2016) (BLACK & SLAVICH, 2016)
- 改善免疫系統疾病 (BLACK & SLAVICH, 2016)
- 禪修的影響包括生理的反應、心理治療的效果和積極正面情緒的增長 (MORGAN ET AL., 2015; SINGH, 2016; WALSH & SHAPIRO, 2006)
- 行禪有助改善情緒 (KIM & KI, 2014)
- 正念禪修可以改善人的性格和提升自我的形象 (CRESCENTINI & CAPURSO, 2015)，改善年青人工作記憶力 (QUACH ET AL., 2016)
- 慈心禪可以改善情緒，減少偏見，令人長壽 (HOFMANN ET AL., 2011; HOGE ET AL., 2013; KANG ET AL., 2014; SHOBITHA & KOHLI, 2015; UCHINO ET AL., 2016)

禪修的好處

- 禪修可以增長同理心 (HARRIS, 2015; TELLES ET AL., 2015)
- 禪修可以改善產婦身心健康，是胎教運動，優化幼嬰情緒 (CHAN, 2014, 2015, 2016)
- 禪修可以改善大學學生的焦慮和憂鬱情緒 (BREEDVELT ET AL., 2019)
- 靜觀訓練和禁語可以改善學生情緒 (LAUREN ET AL., 2021)



常用禪修的方法

- 觀呼吸



慈心禪



誦念佛號、咒語

- 選擇和自己相應的佛號或咒語 (阿彌陀佛、觀世音菩薩、大悲咒等)。
- 專心持念能有效靜心。
- 得到佛菩薩加持。



臨終關懷

- 臨終是個需要他人協助，面對靈性課題，完成靈性成長的階段。
- 善終包括身心社會靈性等面向。



身體
心理
家庭
社會
靈性

靈性的定義

對正法(生死智慧)的感應、證悟與理解力，是一種生命力，心智成熟的表現。



末期病人的靈性需要

1. 需要愛
2. 寬恕與被寬恕
3. 需要意義
4. 覺得自己有用
5. 需要希望
6. 需要宗教信仰



照顧末期病人的六大法門

- 眾善法門
- 懺悔法門
- 皈依法門

- 念佛法門
- 數息療法
- 臨終說法與助念

眾善法門



- 生命回顧
- 生命意義的肯定
- 關係和解

- 心願完成
- 四道：道謝、道歉、道愛、道別

懺悔法門——消除煩惱的方法

- **慈悲的層次:** 帶領病人從生命回顧中看到懺悔可以幫助他打開心胸、面對自己。幫助當事人更能原諒自己，也原諒別人，最重要的是把慈悲的心開放出來。
- **智慧的層次:** 懺悔代表分析的智慧，客觀的分析當時的條件、因素，從中體會「空性」的智慧，拋開過去的陰影。

皈依法門——企盼新生

- 皈依儀式必順由法師主持。
- 佛教的皈依代表重生的開始，也是生命的里程碑，也可以說從此和佛菩薩建立一個比較親近的關係。
- 在正式皈依之前，需要懺悔，讓自己歸零，身心清淨，才能新生。
- 皈依完成後，我們會請病人開始做功課。

念佛法門——穩定身心的力量



- 透過念佛專注一心，使心不散亂，幫助病人慢慢安頓身心。(案例)
- 阿彌陀佛意思是無量光、無量壽，代表光明、希望，是一句祝福的話；所以，當你念佛時，也就是祝福自己和別人一生充滿光明。
- 佛力加持，往生佛國淨土。

數息療法—還原自主神經運作的力量

- 自古以來，所有尋求解脫的宗派，都會在呼吸上做功課，如印度瑜伽、冥想、佛教禪定。
- 數息是應用自主神經運作的法寶，只要自然的呼吸，去覺受空氣的進出、呼吸的感覺；同時不受情緒干擾，不用心念控制，讓它自在的運作和發展，呼應自主神經並了解運作的機轉，就可以得到很大的安定，達到身心平衡。
- **案例：**我們曾遇過一位病人，一分鐘喘四十幾次 (正常的呼吸每分鐘十二至十六次)，看他這麼喘，就帶他數息，才幾分鐘，每分鐘呼吸變成約二十次，明顯緩解呼吸困難的症狀。

臨終道別、說法與助念——生死兩相安

- 臨終的心識可以超越身心限制，不論病人是否昏迷，都處於可溝通、靈性需求最強的狀況，家屬的關愛、支持、保證與引導，對病人非常重要。



臨終道別

- 1。道謝，由家屬一一謝謝臨終者，並祝福臨終者；宗教師則代替臨終者謝謝家屬。
- 2。生者要允許病人去世，願意放手，並承諾自己會過得很好。



臨終說法



- 總結人生。
- 說明生死意義，請病人放下。
- 請病人安心念佛，隨佛往生淨土。

臨終助念

- 選擇適合病人的佛號和聲調(可事先問病人) (案例)
- 佛號簡單、清楚、整齊。
- 不大聲哭泣，盡量不碰觸亡者。
- 可以的話助念八小時，但沒有硬性規定。

