

原境

2020
秋季展



品味人生 生命幻住

老病死的滋味

SAVOR
THE
LIFE

總之，像一封信，
貼了郵票，蓋了郵戳，
寄到很遠的國度去了。
大華 - 紀弦

健保特約藥局

姓名 _____ 性別 男 女

請辦日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日 藥師 _____ 電話 _____

地址 _____ 包(粒) _____ 次, 每次 _____ 包(粒) _____ 分服用

服用日期 _____ 年 _____ 月 _____ 日

用法 _____ 次, 每次 _____ 粒, 給藥日期 _____

藥品 _____ 種, 數量 _____ 粒, 注意事項 _____

藥名、單位、適應症、注意事項

1. _____

2. _____

3. _____

※調劑藥品使用期限，請依醫師所開天數內再見。

※調劑藥品種類及數量，注意藥品用法。

※調劑藥品，如清漆品種類及數量，請至兒童不可取食之處。

※調劑藥品，如清漆品種類及數量，請至兒童不可取食之處。

※調劑藥品，如清漆品種類及數量，請至兒童不可取食之處。

醫藥人企業服務標識
電子發票證明補印
102年05-06月
AB-11223344
2017-08-21 11:23:11
郵票號碼 081 340
郵票號碼 081 340



2017.09.11
自 發 + 收 110 支
台 南 110 支
08:28 票
6 單 43 號 → 台 北
Peron Exp 11:33 票 43
Car. 6 Seat. 43
NT\$ 738元
597803-0192-941
10-10

因為
我有太多人生的病愛，
所以才會生病

Yourname,

品味人生
生命幻住 SAVOR THE LIFE
老病死的滋味

緣起

- 008 老病死的滋味
- 010 癡愛病本
- 011 安身立命
- 012 愛的道別
- 013 中陰救度

主題佈展

系列講座

- 018 無常・日常 生命旅程與風景 | 德晟法師
- 024 雲水一生：苦痛、敘事與療癒 | 余安邦
- 030 三生有幸：生活、生命、生死 | 鄭振煌
- 036 座談 - 尊重生命—面對生死從此刻談起 | 心美法師 吳季如
- 042 全人身心靈平衡健康之道 | 柯建至
- 048 未知生，焉知死？—漫談《黃帝內經》的養「生」智慧 | 黃薰瑩
- 054 「無明所覆、愛結所繫」談病的根源 | 徐敏淑
- 060 座談 - 觀身無常無實珍重此身、利樂世間 | 心美法師 張明鎮 林素珍
- 066 安寧靈性與悲傷陪伴 | 張詩吟
- 072 我的生命我做主—談病人自主權利法 | 張詩吟

- 076 華人喪葬禮儀的重新認識與省思 | 蔡東益
- 084 靈性咖啡館 | 大悲學苑教學團隊
- 090 用美好心意，與世界相聚 | 楊士毅
- 096 讀・寫《生命奧秘》 | 宗惇法師
- 102 臨終階段之佛教修行目標 | 越建東
- 108 生死在心、解脫由性 | 鄭振煌
- 114 從佛教的善終條件 談共學安老 | 常延法師
- 120 行醫之路的境與鏡 | 柯道維
- 126 此心安處——漫談筆墨中的生命況味 | 涂昌裕
- 132 寂滅為樂——趣談涅槃圖 | 劉又鈺

後記

- 138 後記
- 140 附件 - 預立醫療決定書
- 146 助印名單

因為
我有太多人生的痴愛
所以才拿生病



身病起於心病
心若無痛
身亦不痛

緣起



name,

ellie



老病死的滋味

近年來許多發願讀誦《華嚴經》的善士，在台灣社會形成了華嚴菩薩之海會，大家隨著善財童子的一路遊學，來到遍植妙意華的一座國城，這裡是個美好而充滿悅性的磁場，是華嚴行者的歡喜學園啊。善財童子在此遇上兩位善友—德生童子和有德童女，聆聽他們分享著「菩薩幻住解脫門」，這是深刻觀解緣生幻住的方法，很棒的生活智慧。

每當我們遭逢逆境的當下，便可以學習去理解業行煩惱的幻住，因為幻住無常總會變化消逝的，觀幻住就不容易黏著於情境，可以減緩逆境中的痛苦，不再反覆地陷入憂悲苦惱。每當遇到順境的當下，也要學習去理解順心歡樂的幻住，因為幻住無實所以好景不常，觀幻住就可以減少歡樂消失之後的失落感，也好比較穩定地回到生活日常。

恨一個人是幻住，愛一個人何嘗不是幻住？衰老是幻住、病痛是幻住、死亡亦是幻住啊！因為如幻所以大眾得要好好珍惜，用心盡力去圓滿每一段因緣。不僅世間凡夫的世界是幻住，即使是聲聞和緣覺的成就，也都是智斷分別所成的幻住，《法華經》說那是覺悟之道上的「化城」。

一切的菩薩都能深解諸法如幻的智慧，從智起悲的深願廣行亦是幻住，可見得業力幻起和願力幻起，共成整個法界的大幻化網。您樂意繼續在糾結的業網中掙扎，亦或是想要隨學菩薩發清淨的信念，深入無量智慧與慈悲交織而成的法網呢？衰老是幻住，如實接受自在生活；病痛是幻住，謙卑來迎共生和諧；死亡亦是幻住，遺愛人間乘願再來。祈願大家都能在「菩薩幻住解脫門」中受益，依如幻智如理觀修幻住，在水月道場的空花佛事中，圓滿自己的人生。

文——郭祐孟



Dear Yourname,



癡愛病本

因為我有太多人生的眷戀
所以才會生病

隨著人類醫學進步與現代化，許多病痛雖然能夠得到比較理想的救治或療癒，但環境的迴變、社會進步快速以及人心的複雜化，卻也同步導致疾病項目的益發繁瑣突變，就像今年引爆的新冠病毒全球疫情，影響所及是連結到生命、生活、生存的每一個環節。疾病未生前如何養生保持身心的穩定，一旦疾病生起時又該如何與它共生安處？充滿慈悲心的維摩詰居士和文殊菩薩，上演了一齣「問疾」的戲碼，他們問的「是心、是法，不是身！」心是病本、法是良藥，色身則是您我

悟道的媒介，維摩詰居士說「從痴有愛，則我病生」，這是總答了芸芸眾生的病源「無明之所覆，愛結之所繫」的五蘊身，正屬老、病、死與無邊苦惱隨之而生的業報介質，看來對於生命實相的愚痴和對於可愛境界的貪染佔有，正是一切病痛積聚和興起的根本原因，想要達到如同佛陀的金剛不壞圓滿身，我們還得在心性上老實修學，深觀此身無常無實，珍惜感恩珍重此身利樂世間，欣羨讚嘆諸佛法身之功德巍巍，只待水到渠成的吉祥日。

安身立命

因為害怕老病死的未知
開始尋求自我的身心安定

人的一生如同戲劇的展演，在親情、愛情與友情交織的幸福網中，卻永遠少不了老病死的逼迫隨逐。有一回波斯匿王在閑靜處思惟，想到讓世人生不起喜樂的三件事情，「老」讓人可憎、「病」令人不可愛、「死」更是教人不可追念；波斯匿王想到此便覺身心不安，於是他起身往舍衛國祇樹給孤獨園請教佛陀，對於能夠去思惟生命課題的國王，讓佛陀也讚美了一番。佛陀說到自己之所以出現在世間，之所以殷勤地傳布佛法，正因為世間的「老、病、死」，是一切眾生極為

苦惱的必修功課，而想要克服這些煩惱和恐懼，卻非一件容易的事。佛陀為回應波斯匿王的說法，便藉著他裝飾嚴麗的車子為例，歲月的侵蝕終將讓其色彩斑駁、脫落乃至破毀；人們再有端正殊妙的色身都會因衰老而敗壞；病痛剝奪人們的力氣導致衰弱無能，終究是要邁向死亡的。佛陀鼓勵波斯匿王能夠收攝身心樂於禪定，了知生、死、衰老與病患的侷限性，以佛法修練人生來跨越生死此岸，邁向煩惱止息清涼解脫的彼岸。

Dear
Yours



愛的道別

看淡了老病死的無常
心安平安對人事物的真愛道別

在資訊暴漲的時代，社會環境與人事興替的快速變化，讓人心充斥著更多的不安定感；網路的便利性知識傳播，不用出門卻能知曉天下事，這似乎是現代宅男宅女們的新宗教；在唯物主義的思想浪潮之中，沒有受過覺知訓練的人，很容易因為追逐或迷惑於外境，而任由貪、瞋、癡、慢、疑無端作用，導致身心強烈負擔和失衡，甚至因為怨恨造作種種惡行，在愛恨情仇與好強鬥勝中消磨生命。

《莊子》一書對生死問題的討論特多，透過夢蝶的寓言來談人與外物的和諧

交感，在泯除物我隔閡的鍛鍊中將生死對立加以融通。大家都希望自己能在死亡之前圓滿所願，或提早為死亡做好準備預立遺囑等等，都是謙卑面對死亡的美好動作。佛陀以睡如嬰兒的右脇安詳姿態，表達一種不生不死的大般涅槃，展現聖者「常、樂、我、淨」的生命品質。讓我們佇立在臥佛之前，透過視覺的境教來泯除對於死亡的恐懼，從隨業流轉的迷惑生死和顛倒，漸入信念清淨隨願受生的深廣菩薩道。我們若能學習心安平安之法，才是對一切人、事、物的真愛道別。

中陰救度

善用中陰階段 救度新的生命未來

「死亡」是生命中的莊嚴課題，當媒體報導畫面出現了別離的景象，總會讓人為之鼻酸興發同情。或許您會認為臨終關懷只屬於宗教的職能，但是事實上有許多人的一生不需要宗教，卻也能夠安身立命且善終無憾，我們除了重視並珍惜各種宗教為亡者所從事的關懷與協助之外，也要尊重、聆聽並學習無宗教者的生命智慧。北傳佛教的「中陰」學理，於今生「本有」和來世「生有」間，再安插一個不屬於六道輪迴的「中陰（中有）」，這前、後兩期生命中間的五蘊身心聚

合體，同時具備了六道物種的多元變化可能。由於「中陰身」具有來去自如毫無障礙的神通，針對這種特殊的生命狀態，發展出一套「中陰身救度法」，少了肉身體質牽絆的「中陰身」。僅受「業氣」網狀包覆，肉身、心性的分離如禪修者深入正受，恰好是一個認證心性得解脫的機會。許多蓮友更重視的是臨終的持續助念，乃至於民間盛行的七七度亡法事，利用「中陰身」來加行薦福，也是為新亡者殷殷祝福的虔誠表現。



主題佈展

千生萬死何時已
生死來去轉迷音
不是心中無價寶
猶如音驢信腳行
—— 寒山詩



系列講座

衰老是幻住，
如實接受自花生活；
病痛是幻住，
謙卑來迎共生和諧；
死亡亦是幻住，
道愛人間乘願再來。

Dear
Yourname,

1st.

無常・日常 生命旅程與風景

上德下晟法師



1st.

無常・日常 生命旅程與風景

上德下晟法師

一期一會

德晟法師引用日本千利休大師的茶道精神「一期一會」，提出「珍惜當下，當下珍惜」的生活態度。人與人之間一生或許只見這一次面，應該要用心珍惜每次相聚的緣份；而每一次的講座，在散場以後都不再是同樣的時空背景，所以更要認真學習與珍惜彼此相聚的時刻。德晟法師也引用了古往今來諸位文學家、法師及名人，對於生活、老病死的不同態度及處世方式，走過生命的旅程，也珍惜片片風景。

鼓盆而歌－莊子

「莊子妻死，惠子吊之，莊子則方箕踞鼓盆而歌。」
惠子曰：「與人居，長子老身，死不哭亦足矣，又鼓盆而歌，不亦甚乎！」莊子曰：「不然。是其始死也，我獨何能無慨然！察其始而本無生；非徒無生也，而本無形；非徒無形也，而本無氣。雜乎芒芴之間，變而有氣，氣變而有形，形變而有生。今



又變而之死。是相與為春夏秋冬四時行也。人且偃然寢於巨室，而我嗷嗷然隨而哭之，自以為不通乎命，故止也。」

——《莊子·至樂》

莊子在妻子的喪禮上，箕踞而坐，敲著瓦盆唱著歌，前來弔喪的惠子指責莊子這樣的無情行為。莊子則表示，自己並非對妻子的生死無情，而是對人世的無常感到豁達；他體會生命的真實相，有生有死，生死是不斷地運行、是自然的變化。莊子悟得無常即是日常，所以才能放下悲傷，無所罣礙。

前赤壁賦－蘇軾

「客亦知夫水與月乎？逝者如斯，而未嘗往也；盈虛者如彼，而卒莫消長也。蓋將自其變者而觀之，則天地曾不能以一瞬，自其不變者而觀之，則物與我皆無盡也。」
——《前赤壁賦》
流水不斷地奔流而走，但它並沒有消逝不見；明月時有陰晴圓缺，但它本身不增不減。天地萬物每個瞬間都在改變，但從另一角度，萬物與人都是長存不變、無盡無窮的，我們又何必羨慕貪戀呢？蘇軾對於萬物變與不變的感受，即是悟到了無常及日常的道理。



印順法師、聖嚴法師

「願生生世世在這苦難的人間，為人間的正覺之音而獻身！」

—— 印順法師

「在無限的時空之中，哪裡需要我我便去，哪個時空需要我出使命我便赴任，哪個地方的緣成熟了我就去。」

—— 聖嚴法師

兩位背景相似的菩薩僧，即使天生身體羸弱，又生逢戰亂與佛教衰微的時代；但只要這世界還需要他、有他的任務，就值得他再次來到人間，救度世人。

劉安婷

Teach for Taiwan 創辦人—劉安婷。從小到大被稱為人生勝利組的她，一路上總是汲汲營營地追求著功成名就，直到進入海地擔任偏鄉教師，聽著孩子們的故事時，才使她感到自身的渺小，她沈默傾聽著一個個令她動容的故事，內心也因此感到無比的富足。當她疑惑如是的滿足感時，才明瞭德蕾莎修女的禱告詞：「願上帝把我的心徹底打碎，好讓我的心中擁有整個世界 (May God break my heart so completely that the whole world falls in.) 」。

凱瑟琳

捐贈組織年紀最輕的女孩—凱瑟琳。五歲的她看見新聞中的貧童飽受瘧疾迫害，因此心生感觸，發心省下零用錢購買蚊帳捐贈給當地的孩童；除此之外，她與媽媽發動了募捐活動，希望能夠募集更多資源幫助貧民。也因為這樣的行動，成功感動了比爾蓋茲願意贊助捐贈，使當地兒童能夠有更多的蚊帳防範瘧疾。

日常即是無常

在人生的旅途與風景中，每個人隨時留記著春夏秋冬、日升日落間的故事。當我們放眼望去正在逐步增減的歲月景象，會看見自己的渺小、也會感受自己的力量；所以更要懂得用愛、用寬闊的心，奉獻與付出，學會給予也學會珍惜，體驗日常、無常裡的美好與點滴。



2nd.

**雲水一生：
苦痛、敘事與療癒**

余安邦老師



2nd.

雲水一生： 苦痛、敘事與療癒

余安邦老師

「人生的旅途中，有著許多的偶然，有的偶然是純粹的機遇，一過，就雲消霧散，消失無蹤，人們也遺忘掉了。然而，有的偶然卻是一種機緣，留住，甚至影響左右著人們的一輩子。」

余安邦老師以幽默風趣的互動方式，引用東西方哲學家、文學家、思想家們的名言金句，經由自己的體會與感知，引領大眾在古今中外間激盪、省思、疑惑、探究，彷彿進入繽紛的哲學花園中，盤旋在生命的深度體悟裡。

「死亡可以不是悲劇，而是一種恩寵。」 —— 余德慧

看見，看不見

解構主義文學批評家保羅·德曼 (Paul de Man, 1919-1983) 在其「盲點與洞見」(Blindness and Insight) 的論述中，指出了人類認知中的弔詭質地。他認為：「文學批評的本質，存在著矛盾與雙面性。」

而人的觀看位置即具有這種矛盾的弔詭性：「我們的看見，正是因為我們的看不見。而且，我們的看見，也會造成我們的看不見。洞見之深處，即是盲點之極致。看見之時，即遮蔽之始。」





「重要的倒不是讓人看見不可見物，
而是要讓人看到可見物的不可見性，是多麼不可見。」

—— 福柯（引自張一兵《遭遇阿甘本：赤裸生命的例外懸臨》扉頁）

「所以，人們繪畫，人們寫作，不是為了再現、複製那裡呈現的東西，
而是為了展示（faire voir）不可見者，
正是不可見者讓在場的謎題或奇蹟得以可能。」

—— 讓·弗朗索瓦·利奧塔（Jean-Francois Lyotard）

「真正的生存是一個由流俗與瑣碎共同營構的織體。因此，一切言路中生成的
遭遇都無從規避，只有負擔，即便這種負擔是一種痛苦。須知，正是這種痛苦
才是思之生成的因子。但是，人卻往往選擇了逃避與放棄，從而在不經意
間將自己推向了生存的「陷阱」：虛在。」

—— 《幽雅的厭倦——一個體的靈魂訴求與言說敞開》，魯明軍，2003，頁 458

冬天的傍晚，屋外颳著風，只要有一堆明亮的火，
痛苦的心靈就會同時追憶自己的往事並傾吐苦痛。

—— 加斯東·巴什拉，Gaston Bachelard，2016，頁 4-5

整個愛爾蘭都在下雪。它落在陰鬱的中部平原的每一片土地上，落在光禿禿的小山
上，輕輕地落進艾倫沼澤，再往西，又輕輕地落在香濃河黑沉沉的、奔騰澎湃的浪
潮中。它也落在山坡上安葬著邁克爾·富里的孤獨的教堂墓地的每一塊泥土上。它
紛紛飄落，厚厚積壓在歪歪斜斜的十字架上和墓石上，落在一扇扇小墓門的尖頂
上，落在荒蕪的荊棘叢中。他的靈魂緩緩地昏睡了，當他聽著雪花微微地穿過宇宙
在飄落，微微地，如同他們最終的結局那樣，飄落到所有的生者和死者身上。

—— 詹姆斯·喬伊斯，《死者》



講座精華剪輯

本章節錄自 余安邦老師講座內容

3rd.

**三生有幸：
生活、生命、生死**

鄭振煌老師



3rd.

三生有幸： 生活、生命、生死

鄭振煌老師

萬物皆有生，不只動物有生命，植物、礦物、甚至是宇宙都擁有生命，而其中的動物擁有著思考的能力，能夠以自己的意識改變環境，去決定生活、生命、生死，尤其是動物界中的「人」。所以我們應該要善用好這個能力，才能知道生從何處來，死會從何而去，才能得道解脫。

當今社會，有著許多型態的生活方法，像是「慢活」，在佛法裡正有這樣的處事方式，而這樣的慢，是心裡面的慢，心除了慢更要寂滅，才能將無常的苦「轉苦為樂」。將無常轉為常，就是一種心的智慧。

天台教法說，一心可以三觀。一心，指能觀的心；三觀，是空、假、中三諦。一心三觀是指一心同時存在著三種觀法，也就是面對世界萬物，心可以同時用空、假、中三個角度去觀察。而生活、生命、生死可以視為一體，在這三生中，我們不只要把握當中的幸福，更要洞達萬法即無常，當我們的心能夠寂滅，也就三生有幸了。



佛法四面向

四論	業論、業報論、精進論、實相論。
四中道見	緣起、性空、唯識、如來藏。
四中道行	八正道(戒定慧)、四無量、十波羅蜜、如來。
四生死觀	業感、涅槃、成熟眾生莊嚴國土、華藏世界。

四論

業論：

即是造作，指眾生在生命裡有意識的一切活動，又歸納於身、語、意三業，而我們要對自己的生活、生命、生死負責任，每個人重要的不是外在如何影響自己，而是自己的心要如何看待世界，看待自己與他人，而學習種下善業。

業報論：

由業論延伸而來，凡是有所造業，未來因緣和合一定有果報出現，但果報有時間的快慢問題，自做業自受報，自己做業、造業，將會自己承受相對的果報。

精進論：

要有好的未來果報，現在即要行善與修行，而這樣的修行一定要持續的努力精進。

實相論：

了解一切萬物的真實相貌，就是真實相。



破迷起悟 → 離苦得樂

人	天	阿羅漢	辟支佛	菩薩	佛
---	---	-----	-----	----	---

十圓滿

藏密稱得聞佛法：

(1) 人中生 (2) 生於中國 (3) 諸根具足 (4) 無宿業顛倒，易得發心 (5) 正信 (6) 佛出世 (7) 說正法 (8) 教法住世 (9) 住法隨轉 (10) 得遇善知識。
前五者為自圓滿，後五者為他圓滿。《大圓滿無上智廣大心要》

學佛必須面對生命之苦，因此容易使人走向悲觀，但「無常」才是苦的真義，明白佛法中的四論、四中道見、四中道行、四生死觀，才能走向「破迷起悟，離苦得樂」。



講座精華剪輯

本章節節錄自 鄭振煌老師講座內容 / 網路資訊內容



4th.

**座談 | 尊重生命——
面對生死從此刻談起**

**上心_下美法師
吳季如書畫家**



4th.

座談 | 尊重生命—— 面對生死從此刻談起

上心下美法師
吳季如書畫家

原境首次以座談會的形式舉辦講座，邀請法師與在家人一同分享老病死與佛法的智慧，經由不同的觀點與感受在同一場講座裡討論、整合、分享。

畢業於美國德克薩斯州理工大學資訊管理碩士的心美法師，將自己比喻成心靈的工程師，她希望每個人能學習如何關照自己與平衡個人的身心，也勉勵大家：只要我們讓自己增加全心付出的機

會，做了就放下，擁有自然的生活環境和健康的飲食；人人一步走，就能走向淨化世界的一大步。

書畫家吳老師為人自然率真，大方隨性裡帶著些幽默的談吐氣息，這樣的親切感甚是引人歡心，而他的作品亦是如此。經由分享自己的生命歷程，與成為書畫家後對於創作的態度與感悟，告訴大家佛法即在生活中，也在美學裡頭。





「喂！媽！你好嗎？我要寫字了！」

「好啦，好啦！趕緊去寫。」

創作需達到無我境界時的吳老師，為了創作時的沉定無擾，在書寫前總是會先將牽掛的事做完、放掉包袱，如請鄰居幫忙倒垃圾或單純只是想問媽媽現在好不好。吳老師的幽默自然，使得座談會裡傳來陣陣的哄堂大笑。

從小接觸書畫的吳老師，在學佛與創作的過程當中，發現了書畫即是佛法，寫作即是修行，必須讓心安定，仔細專心的運行筆畫和取捨字距間的安排，讓自己在寫作中與筆墨、紙絹之間進行對話，而筆尖拉出的每一筆墨跡，也都是一種無常的狀態，正因無法完全掌握每一筆畫的效果，創作才顯的珍貴。而人生的道理，也亦是如此。

「工作的意義是善用其心。不是您在工作，而是您等於工作，進入沒有時間，沒有空間，忘我的境界。如果您粗心大意、容易累，不是工作累人，而是散心雜念、傷神。」

心美法師以工作為比喻，現代社會裡的人，在「生活」時多了太多雜念、執著，而感到疲乏、倦怠；生活也應該要善用其心，像是百米賽跑過程中，就是用心的跑、不東張西望，也許不知道自己的名次，但到了終點，你與心終究是都全力以赴了。回到人我空間，如是跑步，就是專心安心的投入。

從生到死的距離，是呼吸之間。最後我們都會長眠不起，所擁有的都帶不走，帶走的是做什麼、像什麼，做了就放下的心性，那是一心一意的淨心。自修自得，自作自受。在行、住、坐、臥時，自尊、自重、自愛。



本章節錄自 心美法師、吳季如書畫家講座內容 / 網路資訊內容

5th.

全人身心靈 平衡健康之道

柯建至醫師



5th.

全人身心靈平衡健康之道

柯建至醫師

柯建至醫師運用自身幾十年的臨床醫學經歷，以獲得健康為宗旨，不斷的突破醫學框架，整合了中醫、西醫、自然醫學等多項醫學知識與經驗，提供客製化的精準醫學解決方案以及完善的精準健康管理，守護客戶每一個託付。

柯醫師帶領大家從現代醫學的「疾病之道」，走向真正回歸內在身心靈平衡的「健康之道」。活動中進行體驗「陰陽平衡顏色治療」，將黃色與綠色貼布貼於左手中指，象徵人體中心上陽下陰的概念，猶如大樹向下扎根向上生長的陰陽共存，與交感和副交感神經的平衡作用，去調節身體的陰陽平衡。





在柯醫師的臨床經驗中，看見許多由心理因素而引發身體疾病的案例。負面的情緒就像有色的墨鏡，它會將所見的事實扭曲，並使負面能量帶入身體，導致經絡緊繃、氣血堵塞等，嚴重甚至可能引發疾病。

而事實上，我們都應該了解自身狀態與學會與身心相處，才能及時發現身心的求救訊號。病症就像是走失的小孩，只要願意接納他、理解他，擁有好的健康管理觀念，再次從心裡出發，就有機會逐一迎刃而解。

我們都能做到幫助身心靈進行療癒，因為人的身心擁有智慧與記憶，能夠喚醒與尋求療癒的資源，人體是非常複雜的，發生問題不一定能眼見為憑，因此我們更要時刻清理身心的髒污，才能迎接好的健康，並達到身心平衡。



講座精華剪輯

6th.

**未知生，焉知死？—
漫談《黃帝內經》的養「生」智慧**

黃薰瑩醫師



6th.

未知生，焉知死？—— 漫談《黃帝內經》的養「生」智慧

黃薰瑩醫師

《黃帝內經》是目前發現最早且最完整的傳統中華醫學理論著作，記載先人積累的豐富的醫療經驗，形成系統的醫學理論，並且進一步駕御醫療實踐，建立了中醫學臨床規範，成為中國傳統科學中探討生命規律及其醫學應用的系統學問。《黃帝內經》對於後世的中醫學理論與實務有深遠影響，成為中醫發展的基礎，也是中醫四大經典著作之首，更被譽為醫學之祖，醫家之宗。

《黃帝內經》包括〈素問〉和〈靈樞〉兩部分。〈素問〉以問答形式記述各種中原醫學的理論，〈靈樞〉則集中於實踐技術的指導，尤其是針灸。

「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬪而鑄錐，不亦晚乎！」

中醫有著很重要的思想，就是「治未病」，以未病先防的觀念，看待「疾病」與「養生」之間的重要性，當身體出現異狀有了病症的趨向，就該馬上進行調理、預防，因為外因疾病是由淺到深的，先以皮毛進入皮膚，再進到經絡滲入六腑，最後若疾病進到五臟，治療就已經為時困難。因此，在中醫來說內觀、內求是很重要的，時刻觀察自己的五臟六腑、氣血脈動，再經由內煉，調整臟腑與氣脈，尤其心是五臟六腑的君主，將心養好，自然五臟六腑也能和諧安定。

中醫相信天人相應，在五行理論歸類表來看，可以將人體的器官、情緒等，透過五行進行比對，比如：五臟肝、心、脾、肺、腎，對應五志怒、喜、思、悲、恐；像是生氣的人，我們都會形容肝火太旺。

五行理論歸類表

自然界									人體									
五靈獸	五方	五常	五化	五味	五音	五氣	五色	五時	五行	屬性	五臟	五腑	五官	五體	五志	五聲	五榮	五液
青龍	東	仁	生	酸	角	風	青	春	木	生長升發 調達舒暢	肝	膽	目	筋	怒	呼	爪	淚
朱雀	南	禮	長	苦	徵	暑	赤	夏	火	溫熱向上 變動快速	心	小腸	舌	脈	喜	笑	面	汗
麒麟	中	信	化	甘	宮	濕	黃	仲夏	土	運化承載 收納厚重	脾	胃	口	肌肉	思	歌	唇	涎
白虎	西	義	收	辛	商	燥	白	秋	金	沉澱肅殺 收斂變革	肺	大腸	鼻	皮	悲	哭	毛	涕
玄武	北	智	藏	鹹	羽	寒	黑	冬	水	滋潤下行 寒涼閉藏	腎	膀胱	耳	骨	恐	呻	髮	唾

夫人生於地，懸命於天，天地合氣，命之曰人。
人能應四時者，天地為之父母；知萬物者，謂之天子。

而中醫理論內，也非常強調順時養生。天地陰陽、四時節氣，一個人的生活，和自然界是密切相關聯的。人能適應四時變遷，則自然界的一切，都能成為他生命中的泉源。能夠知曉萬物生長收藏道理的人，就有條件承受和運用萬物。



正氣存內 邪不可干 邪之所湊 其氣必虛 道法自然 過猶不及 以和為貴 以病為師

節氣內有重要的八節：立春、立夏、立秋、立冬、春分、夏至、秋分、冬至，若在重要節氣之前身體出現微恙狀況，代表體內不和諧，是病氣產生的前兆，因此在節氣交接時飲食保養更為重要。

中醫的養生之道，應該以自然為原則，調整飲食、身心，以不過於強迫或為難的方法去做到日常生活與四季的保養，除了能調和五臟六腑和經絡氣血之外，也能讓心理更加舒適健康，病根自然減少。



講座精華剪輯

本章節節錄自 黃薰瑩醫師講座內容 / 網路資訊內容



7th.

「無明所覆、愛結所繫」
談病的根源

徐敏淑老師



7th.

「無明所覆、愛結所繫」 談病的根源

徐敏淑老師

「無明所覆、愛結所繫」，人若是對於真理不了解，或是被自己的痴愛所迷惑，在「我執」裡所產生的痛苦情緒，就是「內因」疾病的來源。人的情緒會影響身體，而身體的病又會再影響心理，成為相互的惡性循環，因此擁有正知正見、放下執念，就是解決內因疾病的最好方法。

而在中醫的理論中，疾病被分為三種類別，分別是「外因」、「內因」、「不內外因」，其中的「內因」，是人的精神意識對於外在事物所產生的情緒反應，一旦這些反應過度，超出了身體能夠負荷的程度，便成了導致身體生病的根源。

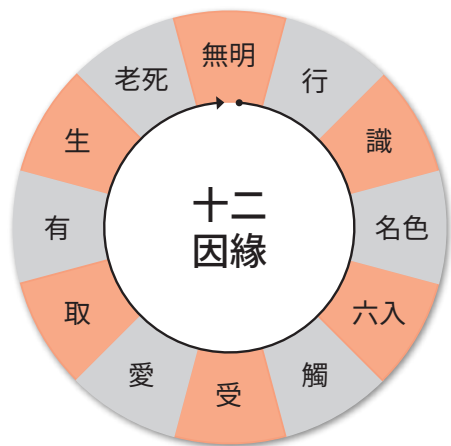
三因致病

外因	外來環境或季節性因素。六邪：風、寒、暑、濕、燥、火
內因	感受及精神方面。七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚
不內外因	指所有意外、飲食飢飽、勞傷及寄生蟲等

「佛說一切法，為度一切心」

佛法正是預防與醫治「內因疾病」的一帖良方，但世界上有七十億人口，有了七十億種心，便成了各種說法；所以治心前要先觀察自己、找到病根，才有辦法去尋找到醫治心的那個法，獲得平衡。





十二因緣法是有情眾生生死流轉的必然途徑。因為「無明」與「愛著」，使五蘊身心不斷緣生下一輪生死。分段生死從前世到今生，再到來世。變異生死則從前一剎那到當下，再到下一剎那。兩種都是輪迴，都是從無明到老死的過程。一個人除非能夠在今生證悟解脫，否則生命結束時只是肉身死亡，業識種子仍然會因無明與貪愛的驅使，繼續緣生下一輪的生死，永無盡頭！

人人有我執，這種以自我為中心的執念，一旦碰到無常，不如己意，不順己心，便橫生痛苦。然而「無常」是人生的常態，是無可迴避的真理。人生的八苦：生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、求不得苦、五陰熾盛苦，每一種苦都是我執與無常相抵觸造成的。「無常」既是真理，是必然，那麼要減少痛苦，就要從降低我執下手。

「八苦」皆因我執而起，而八苦其實可以總括為「五陰熾盛苦」也就是色受想行識這五種身心作用造成的，也就是一般所謂的「造作、造業」。造作的主因是無明（不明瞭無常的必然），造（善、惡）業的動力是貪愛（意欲一切按照自己的意思進行）。就像一個輪子，有了最初的推動，再加上持續的給力，便會輪轉不已！無明是因，貪愛是緣，痛苦是果。如此因緣果的相續，造就了起惑、造業、感苦的必然循環，也就是十二因緣的輪迴現象。

我們可以透過佛法，了解這一連串的關係。「色、受、想、行」和合，就緣生「識」。「識」因無明而雜染，所以含有貪瞋癡等心理狀況。佛法所謂的「心」就是識，細分有八識，以第六意識主導。凡夫的第六意識無時無刻受第七末那識的染污而展現「我愛、我癡、我慢、我見」，這些「我」的執念，就是痛苦的來源！要解脫身心的苦痛，就要從無明到「明」，透過聽經聞法明白真理，明白之後要實踐，也就是修行。佛法的修行是內修，不是外求。佛陀用母雞孵蛋作譬喻，生命的培育需要一定的條件（時間、溫度等），條件具足，便有能力破殼而出（喻：破無明）。用生命自己的力量啄破蛋殼的束縛，便能天寬地闊繼續成長茁壯。若用外力，強行敲破蛋殼，那麼生命的條件不足，就永遠停留在蛋的階段，不可能孵成小雞。

「聽經聞法聽到的是知識， 能夠運用在生活上的才是智慧」

佛法裡的精進，並非苦行，亦非放逸。佛陀教導解脫，不揠苗助長、急於求成，也不因循怠惰、放任不作為。佛陀教導我們要在心靈頻率穩定的基礎上精進向前。以二十億耳的故事為例：佛陀告訴急於證果的比丘二十億耳：「你現在的心就像絞得太緊的琴弦一樣，彈不出好的音樂，又有斷弦的危險。琴弦要調得鬆緊適當，修行也是一樣，過度用功，睡眠不足，身心疲憊，再加上急於證果，心不穩定，放不下執著，如何證果？」修行要照顧好我們的六根，在六根接觸六塵時，心不被境界俘虜，維持清淨無染，並能善於觀察因緣的生滅無常，這樣才能與寂滅相應，才能體證涅槃。



講座精華剪輯

本章節錄自 徐敏淑老師講座內容

8th.

**座談 | 觀身無常無實
珍重此身、利樂世間**

上心下美法師

張明鎮師兄

林素珍女士



座談 | 觀身無常無實 珍重此身、利樂世間

心美法師
張明鎮師兄
林素珍女士

兒時家境不好的張師兄，疑惑自己會不會這樣過一輩子，為了逆轉人生，在職訓局培養了高度的專業，但因家境貧困，導致無法出國比賽。爾後，選擇在充滿理想的壯年，1992 年至中國發展，因努力經營故而成為當地位居前茅的企業。事業蒸蒸日上的他，某一個機緣接觸佛教信仰且受到佛法薰陶，以致感悟生命無常、時間寶貴，不能將精力都花在事業與金錢的追逐中，讓生命受到病苦的威脅，應該把握有限生命做利益大眾、自己想做的事！因此，張師兄改變生命的理想，願多努力、付出、實踐，讓生命過得更充實且有意義。

心美法師開示：「人生是來學習的，修行是因未修行，受戒是因會犯戒，成為人是來學做人的。」念佛是為了看到自己的雜念，尤其生在似是而非的現代，更要學會內心清淨。

更進一步而言，事業家實則位慈善家，因雇主把人放對了位置，就是一種利益眾生、讓金錢流轉成為良性循環。人切勿為了要布施而賺取更多金錢，而是要用剩餘的錢去布施，用喜捨心花錢也是一種利他。





林師姐因罹癌而對生死有切身體悟，也因建屋與原境結緣，反而於發病後相信「家是讓心安定的地方」。

度過數十次化放療、幾度進出醫院，在生死之間走一遭後，她不斷抽絲剝繭、尋求心靈的解脫，思考如何戰勝病魔？她想像自己是一位俠士，即使此刻已要墜入懸崖，也必須心無罣礙，才能無所恐懼；也因此，她先列出罣礙的事情，例如：親人、想要去的地方，實踐了便安心放下。

林師姐分享，因生病導致食慾不振、難以下嚥，在克服的過程中，也試著將食物切小、把食物吃完，用意告訴自己一定要好起來。也提及瀕臨死亡的當下，親人與朋友的支持也很重要，是支撐自己慢慢變好、走下去的力量。



她告訴大家：「所有的受苦都是一種祝福，菩薩留下我一定有原因。在生病的過程中能感受到的，是有惡的力量要帶我走，卻也同時有一股善的力量把我拉起來，此刻才發現自己對生死改觀，且在轉念以後察覺事情都不一樣了」。

最後，林師姐對人生的感想與自我期許，讓這場講座也以溫暖收場：「生命就像一條河，我們只是河裡的一個小水滴，以水為師，隨著河灣、石頭，總會流到大海，生命的盡頭是結束也是開始。現在希望的是活在當下，用自己的故事利益眾生」。



9th.

1. 安寧靈性與悲傷陪伴
2. 我的生命我做主——
談病人自主權利法

張詩吟護理長



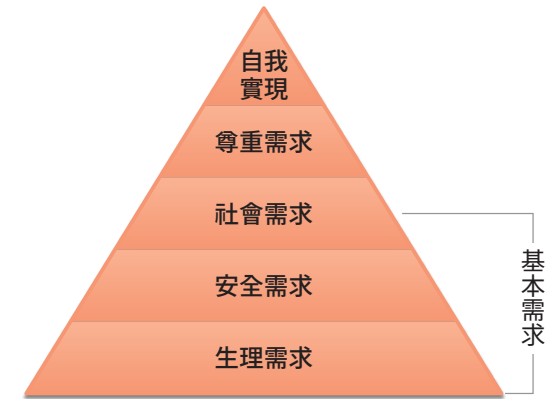
安寧靈性與悲傷陪伴

張詩吟護理長

安寧醫療在台灣推動已經長達三十年之久，過去觀念因為對死亡的恐懼，社會大眾對於「安寧」也容易產生排斥或誤解，但隨著科技發達與權益意識，安寧照護的需求也逐漸受到社會的重視，經過相關團體與政策的努力，台灣的安寧照護醫療逐步趨向日常，也有了更完善的照護文化。

安寧照護即是帶領家屬，陪伴病患走過人生最後的一哩路。以「全人化」的照顧、維護病人與家屬的身心理狀態；在罹病邁向死亡的過程中，協助控制疼痛與緩減其他不適的困擾，同時處理病人及家屬在心理、社會和心靈上的問題，使其都能得到舒緩與安慰。也需輔導家屬面對未來病患離別後的困難，協助早日走出悲傷。

人的靈性往往會因為忙碌的生活而被壓抑隱藏，所以當處於逆境、遭遇苦難時，思考的時間變多，意識也會開始回到自己身上，靈性就會在此刻被發覺與顯現，進而去思索人生的價值與意義、渴望愛與和諧的關係、尋求饒恕與衝突和解、表達個人信念與價值，以及對宗教或至高力量的依靠...等。



馬斯洛 需求層次理論

以馬斯洛的需求層次理論來說，靈性屬於高層次的「自我實現需求」，而在探討靈性成長之前，需滿足基本需求做為基礎。因此，安寧照護是盡可能達到病患臨終需求的一種照顧模式，也是一種態度及理念。

生理需求：飲食、睡眠、住所。

安全需求：保護、穩定、秩序、人生安全。

社會需求：愛情、友誼、關心、情感連結、歸屬感。

尊重需求：自尊、自信、成就、獲得肯定。

自我實現：發揮潛能、自覺性、接受與實現能力、實現理想。





靈性實踐的過程中，四道人生：道歉、道愛、道謝、道別，也成為臨終者重要的實現方向之一，透過四道與家屬、關係人、社會甚至是自我，得到之間情感關係上的和解。而在瀕死過程中，面對死亡與身體帶來的疼痛、無法掌控病情的失落感，也會造成病人及家屬內心痛苦與情緒上的不安，為此對生命產生質疑、看不見正向的意義，因此，靈性陪伴成為安寧過程重要的一環。

靈性陪伴的六全照顧

全人：身理、心理、靈性完整照顧。

全家：不只關心病患，也關心全員家屬。

全隊：結合醫、護、神職、社工、心理師及志工等員共同進行照護。

全程：病患疾病末期到逝後家屬的悲傷陪伴。

全社區：結合社區資源，協同在家照護。

全心：全心全意投入，與身心醫學。(馬偕安寧新增定義)

靈性照顧的六大方向

1. 覺知生命本質：了解病人面對死亡的態度、自我存在價值、對死後世界的認知。
2. 轉化內在核心價值：轉變故有的想法，覺察並表達內在深層感受，使病人看見生前過去的貢獻。
3. 關係連結：鼓勵家屬與病人擁有共同回憶，因人都希望自己死後會被記得。
4. 宇宙連結：在病房中擺設熟悉的物品、室內植物，體驗生活中的美與生命力。
5. 臣服信仰：加強宗教信仰的支持，達到對未知世界的定向感與安全感。
6. 神秘經驗：照顧病人臨死過程中的靈異現象。

靈性陪伴需要先與病患與家屬建立信任的關係，陪伴引導說生命故事之時，認真傾聽與接納病人的故事，並且適當的分享當下的共鳴，同時也保持自我的覺察，感受靈性的需求與困擾，給予相對應的回饋。

而當今還健康的我們，更需要體會自我的靈性，日常生活中即可實踐四道人生，與察覺自我的需求層級，當在生死間穿梭的我們，對人文、文化、宗教與靈性有更多的探尋、學習時，我們能離善終更近，也更能夠面對臨終的來臨。



講座精華剪輯

本章節錄自 張詩吟護理長講座內容 / 安寧照顧基金會網站





9th.

我的生命我作主—— 談病人自主權利法

張詩吟護理長

「你們的愛，成為我自然死亡的最大阻力」——瓊瑤

經過統計，台灣人在罹病失能至死亡，平均需花費將近九年的時間，更有多半的時間身上是接著錯綜複雜的醫療管路存活，卡在「求生不得，求死不能」的窘境。

在過去，當病患遭遇無法治癒且死亡不可避免的病症，或失去行為與表達能力之時，家屬時常因為傳統的生死觀念、情感的不捨而進行維持生命或搶救的決定，而醫療團隊也因法律因素與傳統醫病關係，必須在「保有心跳」的基礎下進行生命的維持。因而，在疾病的反覆醫治過程中，除了家屬有龐大醫療費用的壓力，病患也可能在病痛中循環或失去尊嚴，並沒有選擇的權力。

「治療後有點意識，但需要用機器維持生命」
你會希望停止治療嗎？若是你的家人呢？

在研究調查中，八成的民眾在上述的情況中會要求停止治療，但若情況發生在家人身上，停止治療的意願降低到僅剩六成；在決定他人生命上顯然有很大的各方顧慮，而病主法的上路，也正是能夠自主決定，又不讓家屬為難的一個方式。

「我的醫療，由我自己做決定！」

為了醫病關係更加和諧，也為了讓民眾保有生命的善終權與對生命有更多的探討，在《病主法》正式上路後，只要經過「預立醫療照護諮商」並簽署「預立醫療決定書」，以書面立下自己想要的決定，在五款臨床條件發生時，意願人就有權利選擇接受或拒絕相關「維持生命」的治療。

病人自主權利法重點

第三條：預立醫療決定：指事先立下之書面意思表示，指明處於特定臨床條件時，希望接受或拒絕之維持生命治療、人工營養及流體餵養或其他與醫療照護、善終等相關意願之決定。

第八條：具完全行為能力之人，得為預立醫療決定，並得隨時以書面撤回或變更之。

在簽署「預立醫療決定書」前，需先進行「預立醫療照護諮商」。意願人、二親等親屬至少一人、醫療委任代理人（若有），與醫療團隊一同進行諮詢，主要在會談過程中家屬與醫療團隊能清楚知道意願人對於善終的價值觀和想法，也能夠透過諮詢更深入了解面臨特定臨床條件、意識昏迷或無法清楚表達意願時，醫療機構或醫師應該處理的方式。經過諮詢過後做出對於預立醫療得決定，簽下決定書。

預立醫療決定書——五款臨床條件

一、末期病人

罹患嚴重傷病，經醫師診斷認為不可治癒，且有醫學上之證據，近期內病程進行至死亡已不可避免者。

二、不可逆轉之昏迷

因腦部病變之持續性重度昏迷：
外傷致 6 個月以上意識無法恢復，或非因外傷致 3 個月以上意識無法恢復。

三、重度植物人

因腦部病變之植物人狀態：
因外傷致 6 個月以上無法恢復，或非因外傷致 3 個月以上無法恢復，或永久植物人。

四、極重度失智 CDR 大於三分

失智程度嚴重，持續有意識障礙，導致無法進行生活自理、學習或工作。

五、其他政府機關公告重症

經中央主管機關公告之病人疾病狀況，需同時符合以下三要件：

1. 痛苦難以忍受
2. 疾病無法治癒
3. 無其他合適解決方法



在「預立醫療決定書」內，可以針對上述五款臨床條件，進行個別的醫療照顧方式選擇，以「為持生命治療」與「人工營養及流體餵養」兩類內作為單選，如：

1. 我不希望接受維持生命治療（或人工營養及流體餵養）。
2. 我希望在____（一段時間）內，接受維持生命治療（或人工營養及流體餵養）的嘗試，之後請停止；但本人或醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。
3. 如果我已經意識昏迷或無法清楚表達意願，由我的醫療委任代理人代為決定。
4. 我希望接受維持生命治療（或人工營養及流體餵養）。

完整「預立醫療決定書」請詳見附件

維持生命治療

任何有可能延長病人生命之必要醫療措施：心肺復甦術、機械式維生系統、血液製品、為特定疾病而設之專門治療、重度感染時所給予之抗生素等。

人工營養及流體餵養

指透過導管或其他侵入性措施餵養食物與水分：靜脈注射水分及營養，或鼻胃管灌食、胃造瘻灌食。

在不接受維持生命治療或人工營養及流體餵養之下，身體即會邁向「自然死亡」的過程，在這期間還是可以藉由醫療輔助減緩身體上的疼痛；而在這期間也進入預期性哀傷與臨終的安寧陪伴的階段，當意願人與家屬有了完好的共識與預期，也就能夠完好的善終與告別。



講座精華剪輯

本章節節錄自 張詩吟護理長講座內容 / 安寧照顧基金會網站



10th.

華人喪葬禮儀 的重新認識與省思

蔡東益禮儀師



10th.

華人喪葬禮儀 的重新認識與省思

蔡東益禮儀師

蔡東益禮儀師以《禮記》深入介紹今昔喪葬禮儀的演變與流程。《禮記》是儒家的經典之一，也是中國古代一部重要的典章制度書籍，雖它成書的年代與作者來歷說法不一，但它不僅涉及了先秦的禮樂制度，也重視君子的道德修養和治世理想。其中有名的篇章，〈大學〉與〈中庸〉為朱熹選入「四書」中，作為君子修身的指引。

喪葬習俗主要分兩方面——「喪」指人去世後相關的治喪儀式，「葬」指對死者的埋葬方法。中華喪葬文化因民族觀念、宗教信仰、地理環境的差異，進而孕育成別具一格的特色。

生事之以禮；死葬之以禮，祭之以禮——孔子

受到儒家、孝道思想影響，華人社會一向重視人的出生與死亡，在生命重要階段中，都要舉行禮儀、儀式來度過各個身份轉換的階段，而死亡即是一個人生命的終了，為亡者所舉行喪禮，也形成最特殊的生命禮俗。

臺灣傳統喪禮為諸多禮俗中最为繁複的一項，自新亡、安葬、除服的過程，可以長達三年之久。在這些禮儀中，大多數禮儀多屬於亡者家族私下的儀式過程，唯獨葬禮中的「奠禮」，則具有向社會宣告亡者生命脫離社會的重大意義，為少數具有「公開」性質之禮儀，而奠禮也像是一個人生命的最後舞台，家屬與生前親友等在奠禮中與亡者告別，藉由或簡或隆的禮儀來送亡者最後一程，也是當今社會普遍的人情世故。





初死之禮

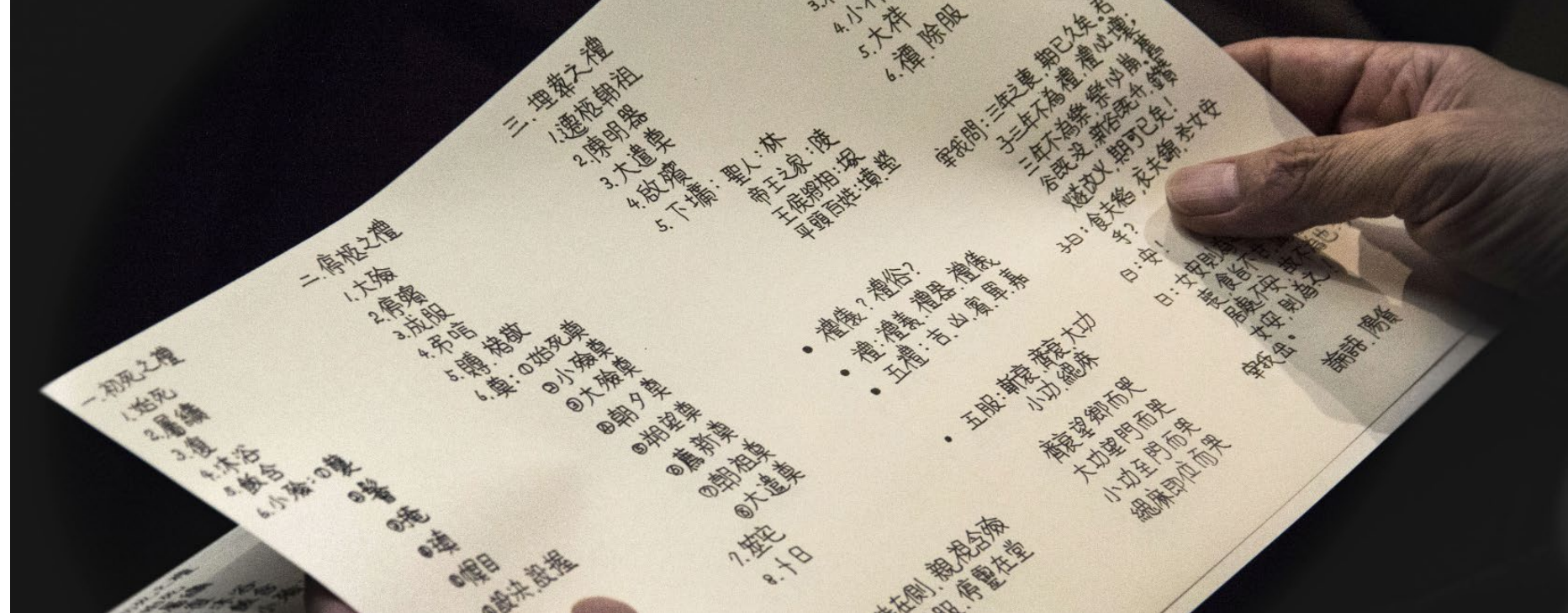
屬纊、復禮、飯含、小殮、立喪主、為銘、設重、訃

1. **屬纊**：纊即生綿。在未確認是否斷氣時，會將棉絮放置在危者鼻口位置，觀測是否還有氣息，當停止搖動時，判定危者已死。
2. **復禮**：呼喊歸來。現代的「招魂」即是由此演變而來。
3. **飯含**：因不捨親人挨餓離世，將可食物放進亡者的口中，在社會階級區分上也有著放入玉、貝、米穀差異。漢代的「含蟬」也由飯含演變而來，古人也相信「玉為山之精」，在人的九竅放置「玉」，屍體就會不腐。
4. **小殮**：飯含結束後，即進入一連串的小殮儀式，其中包含「襲、髻、掩、瑱、幙目、設決、設握、衾」等，除穿衣外，也會將死者頭部進行包覆、將兩耳使用棉絮塞住、蒙面、裝飾手部等...
5. **立喪主**：確定主喪的人。
6. **為銘**：即「銘旌」，豎在靈柩前標誌死者官職和姓名的旗幡。多用絳帛粉書。品官則借銜題寫日某官某公之柩，士或平民則稱顯考顯妣。另紙書題者姓名粘於旌下。大殮後，以竹槓懸之依靈右。葬時取下加於柩上。
7. **設重**：重即是靈牌，人初死、尚未立神主，設重以徵死者亡靈。
8. **訃**：發訃聞、報喪。

停柩之禮

大殮、停殯、成服、弔唁、賻（楮敬）、奠、筮宅、卜日

1. **大殮**：就是把屍體移入棺內，通常在小殮的隔天進行。入殮時由喪主親自將大體裝入棺內；早期蓋棺後不採用釘封棺木，而是先用皮帶或布繩繫綁。入殮後的棺，稱為「柩」。
2. **停殯**：將靈柩暫時安置在屋子的西側。
3. **成服**：大殮後隔日，按和亡者彼此的親疏關係穿著屬於自的孝服（喪服），同時也是守靈的開始；喪主和其他親屬，衣、食、住都和往常不同，此時也才是正式哀悼亡者的時候。
4. **弔唁**：接到訃聞的親友，前來祭拜死者並慰問喪家。
5. **賻（楮敬）**：是漢字文化圈的傳統喪禮儀式，指致贈死者家屬的現金、財物，閩南、臺灣稱為「白包」。
6. **奠**：整個治喪過程中最繁瑣的階段。從死到葬，其中主要有：始死奠、小殮奠、大殮奠、朝奠夕奠、朔望奠、荐新奠、朝祖奠、大遣奠等。奠禮過程中有許多哭喪橋段，哭喪在傳統喪禮中被視為「盡孝道」的表現，在《禮記》中就有“代哭者”的記載，可知從古代就已存在哭靈業（現代俗稱孝女白琴）。
7. **筮宅、卜日**：在停柩的期間，由專門負責辦理喪事的官員或其他通曉占卜術的人員，通過占卜對下葬方位進行選擇，並確定出殯的吉日。



埋葬之禮

朝祖、陳明器、大遣奠、啟殯、下纜

1. **朝祖**：就是告廟。在埋葬的前一天晚上，奉靈柩到祖廟致奠。
2. **陳明器**：所謂明器就「冥器」，陳明器是展示陪葬品。
3. **大遣奠**：在埋葬的當天，將靈柩運往墓地前的最後祭奠儀式。這是整個治喪期間最隆重的告別奠祭，相當於現代所舉辦的出殯奠禮，而其所奠拜的供品也是豐盛：陳五鼎、四豆、四編之奠物，其供品數量與大殯奠相比倍增。
4. **啟殯**：以馬車將靈柩及陪葬物品送往墓地。喪主及親屬步行護柩，尊長及賓客乘車，車隨其後，叫「送葬」。
5. **下纜**：即將靈柩送入墓坑。

葬後之禮

虞、卒哭、祔、小祥、大祥、禫、除服

1. **虞**：埋葬後當日所舉辦安神祭，使亡者的靈魂去到安息之所。
2. **卒哭**：停止無時無刻地為亡者哭泣，而改為朝夕一哭，也是一般俗稱的百日。
3. **祔**：將亡者牌位迎回祖先祠堂。
3. **小祥**：亡者周年祭禮。
4. **大祥**：亡者二周年祭禮。
5. **禫、除服**：除祭禮後喪家除去喪服，生活一切恢復正常。以後，只是每逢「忌日」（亡日）才作祭，以表示對亡者的思念。

隨著時代的轉變與開放，人們對於死亡與後事已經不再如以往避諱不談，在喪禮的規模與儀式上也逐漸從簡，更別於傳統「入土為安」觀念，發展出更多元的埋葬的方式提供選擇，例如：火葬、花葬、樹葬、海葬、太空葬…等。

因此，現在人已勇於在生前做好後事的約定與規劃，並且有著更多別於傳統的自主想法，但不論如何，喪禮的過程除了送上亡者最後一程與祝福外，也是親屬能夠一同凝聚與緬懷的少有時刻，替亡者盡一份最後的心力也療癒苦痛與不捨。所以，也許在當今社會裡，儀式內容的必要與否未必重要，而是在離世時，能讓在世的家屬有機會相聚、共創、互相扶持，才是人生最後一場典禮中最重要意義。

「人生的結束雖不是喜事，但也不是喪事，而是莊嚴的療癒之事。」



講座精華剪輯

本章節錄自 蔡東益禮儀師講座內容 / 網路資訊內容

11th.

靈性咖啡館

大悲學苑教學團隊



11th.

靈性咖啡館

大悲學苑教學團隊

別於過去的講座形式，經由大悲學苑教育團隊，帶領大家進行互動式的討論與探討活動，邀請大家分享自己的親身經歷，透過之間的經驗故事和智慧，體悟生活中不同感受，也開啟自己的靈性，讓我們在面對老病死議題更有基礎的知識和把握，就像手邊的咖啡，雖然苦澀但卻是生活中的必然成分。

靈性咖啡館是以「世界咖啡館」的概念來進行活動，每一桌有四到五位參與者與一位桌長和記錄，每桌以不同的問題進行深度匯談，待經過 25 分鐘的全員集思廣益後，桌長與記錄保持不動，其他組員重新選擇其他桌次，再透過前一輪組員的討論內容，去探求問題與發覺可能性，數回合討論後總結成圖表，最後由各桌長發表與分享整合的內容，並整理出討論的重點。

主題一 什麼是善終？如何才能善終？（病主法、安寧緩和醫療條例、安樂死）

善終就是好好面對自己，安寧緩和條例和病主法在兩週前的課程使大家已有概念，因此大家已討論到實務方面的經驗。有一成員的父親臨終前不願放下且無法安心，但不放棄急救的結果就是身體受苦，因此臨終時身心靈要達到安定是格外困難的。而善終是身體要放棄維持生命治療而邁向自然死亡；心理要道謝、道愛、道歉、道別；心靈則必須對未知世界有前進的力量。

主題二 身為佛教徒，在臨終階段你會接受使用嗎啡嗎？（症狀控制、靈性照顧）

成員一致同意使用嗎啡，因為控制病情是十分重要的，病情穩定才能維持正念。有一成員提及自己的家人在 40 年前，嗎啡還未盛行之時因病受盡折磨，看見身邊有這樣的經歷，因此希望自己能夠在疼痛控制之下做好善終的準備。



主題三 一心念佛，就能萬緣放下嗎？（關係修復、社心問題、四道）

大悲學苑照顧臨床末期病人的經驗中，看到能夠安定離世的人非常少，而這些能夠善終的人，生前常是處於逆境的，所以，苦難的生命反而能有力量。無法善終常是我執過重，以我為中心的、太過以自我為主導，就容易放不下人、事、物，而被自己的執著所束縛。

臨終關懷最重要的就是了解病人最放不下的背後原因，在這個過程必須先建立信任，才能抽絲剝繭、追遂到童年經歷，破除臨終前的罪惡及恐懼。

主題四 你贊成安樂死嗎？你如何為自己、家人做死亡準備？（死亡準備的三要素）

有兩成員反對安樂死，三人同意安樂死。反對者認為安樂死是加工式自殺行為，是業報未盡，來生還會再來；同意者認為安樂死是種了結，能維持死亡的尊嚴。死亡之前的準備是減少身心靈的負擔，並使用醫療資源控制身體的疼痛，與家人及護理師一同克服心理障礙，運用佛教法門學習來提升覺性使心靈安定。

透過問題的設定，參與者可以提出自身的經歷與想法，在平等的思維交流之下進行探討與激盪，而在每一輪的資訊匯集下，也會有更具體的觀念意識；這樣的討論跟探究，使參與者們對於老病死都有了深刻的感受與醒悟，如此一來，未來不論自己或是家人的善終過程裡，都能擁有更好的心態與觀念去看待面對。



講座精華剪輯

12th.

用美好心意 與世界相聚
楊士毅導演



12th.

用美好心意 與世界相聚

楊士毅導演

「苦悶抑鬱的成長歲月，
也能成為紙上盛開的美好心意」。

出生在雲林的楊士毅，從小就與爸媽北上工作，寄人籬下了十年。在這樣的環境裡時常被打、被罵、被看不起，壓抑的生活使他缺乏自信、對生活充滿恐懼；常在光明與黑暗間探尋的他，總是問著自己「應該要將自己放置在何處，才不會佔位置？」而這樣的提問，就成了他二十幾年來的追尋。

在封閉壓抑的學生時期，創作成了最好的出口，充滿昏暗、苦悶與憤怒的作品是他對生活的反抗，細膩敏感的匱乏生命裡，他將生活的感受放入作品中，而在這樣的創作歷程裡也遇到了生命重要的一份美好心意 ...



「無論逃到何處都會有討厭的人，所以不要再逃了，面對他吧。」學生時期，楊士毅是個獨來獨往的人，還曾經吃泡麵吃到面黃肌瘦，只為了籌錢買相機，直到遇見恩師，一路上一直鼓勵他攝影創作，明白他作品裡隱含的情緒和憂慮，並告訴他「拍照是看世界也是看自己的內心。」，才讓他看清楚自己不願對世界感謝的原因，其實是不願意負責，只想將責任推卸給過去的經歷和父母。

2007年楊士毅透過「林懷民的流浪者計畫」有了第一次出國的機會，當他獨自一人踏上旅程，看見雲南當地的居民，滿臉塵土眼神卻堅定而閃耀，即便環境困苦仍然對生命保有希望，這樣的畫面衝擊了楊士毅的生命觀，他才發現自己所建構的世界是如此微薄與不堪一擊，也因為這樣，他開始探尋什麼才是真正會留下的東西？就算處於逆境，也不會消失的那個東西。

於是他經歷了成長的拉扯之後，心中有了這樣的體會：「心的力量，是誰也拿不走的」，每一個人的心，都是最美的光，每一個人都帶著一些善意在這世界上活動，美好就能被傳遞下去，美好的光就能照耀更多人。

而楊士毅，選擇用工作來實踐這樣的觀念，他認為人有大半輩子的時間都要工作，而工作的台語讀音像是「空缺」，就像讓自己有了位置可以安置，這讓他找到一路追尋的那個疑問，有了讓他傳遞心意那個空缺。「先設想要感謝怎樣的人，並且給他們幸福。」這樣的心意，也成為楊士毅剪紙創作的重要核心。



而楊士毅這樣的心意，也透過剪紙藝術開始擴散，為 Apple 旗艦店創作剪紙藝術、為各地方政府創作藝術裝置。在他登上報章雜誌，問母親開不開心時，母親卻說：「媽媽歡喜不重要，社會歡喜比較重要」使他明白自己的成就，是依靠一路走來相互扶持的你我他共同達成。於是在 2017 台北燈節時，受邀製作裝置藝術—「家」，他認為照顧好家就是照顧好社會，家裡的燈火是最美的光，燈節一年就一次，但家裡的燈火，會一直為我們亮著。

而在 2020 鼠年燈節又再次受邀製作《你的初心是最美的光》，鼠年作為一輪之初，希望將力量散播給社會，最重要的不是成為台灣之光，而是在沒人看見時依然閃閃發光，保留初心才能散發最真實的光芒。

因家境困苦經歷了童年的恐懼，使他不斷在生命中尋找答案，最後成為社會的引路人、散佈幸福的藝術創作者，這蛻變的成長過程中無非是為了「離苦得樂」，他強調最重要的是「自覺」，在不斷寫日記的過程中，覺察自己痛苦的根源，誠實就是對自己負責。而念頭則會影響人的情緒和事情走向，若是每個人都對社會抱著感恩的心，人人都從自己做起，一傳十，十傳百，無形之間的力量就會使世界更趨美好。



講座精華剪輯

本章節錄自 楊士毅講座內容 / 網路報導資訊

13th.

讀・寫 《生命奧秘》

上宗下惇法師



讀·寫 《生命奧秘》

宗惇法師

《生死奧秘》一書的誕生，是宗惇法師帶領的大悲學苑團體，在走過無數醫療現場和社區安寧時，看見許多人對於靈性照顧的認識不足，在家屬與病人不安的無助中，還隱藏著許多資源缺乏與社會問題。在匯集了二十年的臨床實務經驗後，大悲學苑決定出版一本分享及教導臨終課題的靈性關懷手冊，使佛法的生死智慧，能夠關懷別人，也能夠關懷自己。

「一心、二不、三要、四道」，
是面對生死的智慧心法：

一心：

找到可以堅實依止的法門，即便在身心震盪最厲害的時候仍不起疑惑。透過生命回顧找到這輩子最重要的使命，讓這一生更有意義、價值。

二不：

不逃避、不害怕。不逃避生死之事，面對它、接納它就不再恐懼。

三要：

對於生命最後的安排（包含醫療意願等），要想、要聽、要說，要讓最親近的家人知道。

四道：

道謝、道歉、道愛、道別。四道不是生命最後才做，平常就要實踐，讓生活更圓滿。



生活週期-從生到死之間

年齡階段	學者依據	Erikson 心社會發展
1	嬰兒期	信賴-不信賴
2-3	幼兒期	自主-羞愧懷疑
4-5	兒童期	自動自發-罪惡感
6-11	少年期	勤勉-自卑
12-17	青春前期	自我認定-角色混亂
18-40	成年早期	親密-孤單
41-64	中年期	創造-沈滯
65-	老年期	統合-絕望

從生到死之間，我們會經歷不同的生命階段，從嬰兒時期至老年時期，每個階段有其成長的任務，每個階段的開端，也都建立在上一階段所建立的基礎上繼續發展。然而，生命的成就不只有生活與事業，擁有福慧的人，在中年事業有成以後，格局的提升會使他走向慈悲、走向心靈，當瞭解了所有生命是共同體，就更容易開啟新智慧與力量，而在進入老年期的生命統整之時，就能把握臨終階段的修習與實踐。所以，善終不會憑空而來，必然是在生涯發展的基礎上學習，如此才能帶領每個人走向成長、統整、無憾的心境，迎接新生。

臨終照顧實務中，有比平常多的機會讓我們看見「心」的力量。有一個四十來歲的病人，診斷一個多月後往生，往生前寫下這樣的體悟：「『死』像一把刀(歹匕)，把不好的部份切除了」，尤其臨終階段四大分解過程，因提起正念緩解症狀的過程，令人動容。

人的一生都在探索自己，是走在一段慢慢醒來的道路上，最重要的是要找到生命的目標，而那個目標是要讓自己願意下一世再來、貫穿到生生世世的意念，如此才能無論在任何時空都保有生命的意義，不畏生離死別。而這一切，都從一心開始，及早找到自己生命中最重要的事，發揮熱情關懷生命，共同締造我們的關懷友善社區。



14th.

臨終階段之 佛教修行目標

越建東老師



14th.

臨終階段之 佛教修行目標

越建東老師

越建東老師透過初期佛教經典與阿毘達摩的解釋，探討生命結束前一系列「臨近死心」的階段，佛教徒如何進行最後的努力，以完成理想的佛法臨終關懷目標。在台灣有「億萬等級」的安寧醫療條件、專業助念團體作為助緣，透過「他力」達到善終；然而，除了「他力」，佛教徒是否能夠在臨終時不束手待斃、不任人擺布，發揮「自力」的功夫達到

最高品質的往生？如何達到修行的制高點？越老師透過自身學佛三十幾年的經歷，發現南傳佛教修行者非常擅長利用平日禪修的功夫，以及平時所累積的善業，幾近完美地應用在臨死的時刻；並且以四念處為主的禪修方法作為主導的方向，展現出佛教弟子以自己修行之力配合對三寶的信心、坦然面對死亡的豁達心境。



越老師獲悉結識多年、曾就讀佛學研究所的老學長，傳出自己因肝癌末期準備面臨死亡的消息。越老師十分敬仰學長坦然面對死亡的態度，因此決定帶著妻小遠赴台北瞻病，進行全家人臨終關懷學習之旅。學長雖然身體已消瘦虛弱、黃疸明顯，但仍然全神貫注聆聽越老師分享南傳佛教臨終時的智慧及處理方式。

越建東老師根據法談、思維法義，將佛法臨終關懷的重點整理如下：

臨終階段 → 臨近死心 → 死心（真正的死亡） → 結生心 → 未來世

臨終階段：

是被醫生判定醫療無效之後，還有剩餘的體力及完成最後心願的時期。

臨近死心：

最後時段短至數分鐘，長至多小時，這時的功夫非常重要，因為關係到臨終正念的品質與層次，而影響到下一世。若要在這階段產生正面的心念，就應該在前面的階段廣修善業，盡力養成善行與培養正向心念。

死心：

是無法自主掌控的，不易自知何時來臨，只有高階修行者（如：修四念處者），或對於入出息念有深入修行者，才有辦法達成所謂「預知時至」的境界。

結生心：

是投生到下一個生命型態的第一個心，隨後迎接的就是未來世。若在「臨近死心」時面對好的所緣（起善心），則下一世可投生到善趣，甚至證得道果智或涅槃；反之，若面對不好的所緣（冤家醜事、罣礙）而起煩惱，則下一世的投生不盡理想。

佛教的臨終品質有五個層次：

涅槃、思惟法義、產生法喜、寧靜、排除世俗亂心。

涅槃是最高層次，大部分的佛教徒介於思惟法義與產生法喜之間，層次的不同取決於平時造的善業，心的所緣是修行的關鍵。

一、涅槃：以涅槃為心的所緣，讓心有證悟的機會，其下手方向為觀無為法與貪瞋癡三毒的熄滅。

二、思惟法義：要特別針對生命現象的苦去作觀照與肯定，最重要的是無常論，老病死是真實法（法的展現），因為人只有在病痛時對於苦、無常、甚至無我的感受最深刻。

三、產生法喜：歡喜心可以取代臨死時內心的憂悲苦惱，作法多元：可透過聽聞高僧或大德現場開示而取得領悟；透過邀請僧伽為自己受三皈五戒，提示六隨念產生淨信心；透過修善持戒、親手供養僧眾產生隨喜心；透過請僧、大德、聖像產生恭敬心；最簡單者是對自己及他人，如：照顧者、家人、老師等... 散播慈心。

四、寧靜：禪修、觀呼吸、觀聖像，藉由開示頻道聽經聞法，讓心定下來。

五、排除世俗亂心：不執著眷屬財物，不起追悔心、傷心，即便家屬傷心也最好不要在亡者面前痛哭，以免產生罣礙而難以在最後一刻平靜地離開。



老學長最後依然用孱弱的身體，振作聆聽越老師大字報的文字說明，不時合掌點頭示意，隔日下午由中醫學長醫師探視給藥，黃昏吃完藥，於床上禮佛皈依三寶，且說出願意將他此生的功德全部迴向給一切眾生，躺下後安靜睡眠於晚間十點多，血壓下降直至凌晨六時許，在沒有大量出血、疼痛的情況下安然往生，示現非常有福報要的往生過程。

在臨終之前，人人都可以為善終做長遠的準備，平時廣修善業（布施、三皈五戒、聞法）、憶念善業（持戒、皈依、誦經、念佛）、名義修善（生隨喜心、迴向功德）、用上自己最熟悉的修行方法。次要可以藉由佛像、聖者像隨身在側，聆聽開示音檔；放下對眷屬、財物世俗事的執著；恭請比丘（尼）僧應供、開示、誦經；恭請助念者（瞻病者、道友）示教利喜、同事共修及迴向……等等，都是佛教徒隨時可以實踐的方式。

能夠生與死都在台灣這塊寶島上，其實是非常有福報者，人人皆可享用豐富且便利的醫療資源，仰仗助念團體的發達，但除此之外，「自力救濟」其實更能進一步砥礪琢磨出了脫生死、現證涅槃的真實智慧。



講座精華剪輯

本章節節錄自 越建東老師講座內容

15th.

生死在心 解脫由性
鄭振煌老師



15th.

生死在心 解脫由性

鄭振煌老師

學佛是為了明心見性，明心是手段，見性是結果。以凡夫來看，心有很多面相、很多煩惱，為解脫成佛要明白心和性之間的差異。

生命的本質是清淨涅槃的，但人心會有分別，去辨別何謂痛苦、何謂快樂，所以世間是由心創造的，「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造」，有了心的動念，才有世間的存在；心念滅去，所有世間的萬象都不見了。

我們要把自己的人生彩畫成什麼樣子呢？心存不善的念頭，會把自己畫成一個魔鬼、畫成一個不明白是非、不通情達理的人，會把自己畫成一個貪、瞋、嫉妒、愚癡無明的人。時時心存善念，人生就會呈現出一個美麗的景象，我們也會成為一個善人、聖賢之人，廣受世間的尊敬。

《俱舍論》30：「如何流轉生死？由捨前蘊取後蘊故，如是義宗前已徵遣，如燎原火雖剎那滅，而由相續說有流轉。如是蘊聚，假說有情，愛取為緣，流轉生死。」所謂的流轉生死是指人捨掉了前一世的蘊而緣取新的蘊。

以佛陀來說，生與死並非指身體的生死。「流轉」意指生命是一場森林大火，只是燃燒過的草原便不再回頭，生命只是延綿不覺地燃燒的過程。「愛取」即是妄想、分別心、執著心，因此人才會有下一世。

天台宗引用《涅槃經·聖行品》看見的四種生死：生滅、無生、無量、無作。

生滅四諦：觀察五蘊諸行有生住異滅的無常相，依因緣而有實之生滅，滅諦者可視為實之滅法，如此立於實生實滅上之四諦，謂之生滅四諦。

無生四諦：如幻即空，無實之生亦無滅，滅諦本來自空，不生不滅，了此苦集道之因果當體即空，而不見生滅。

無量四諦：指分秒都在生死，於苦諦涉於界之內外，而有無量之相，乃至就道諦而有無盡之差別。

無作四諦：煩惱即菩提，故無斷集修道之造作，生死即涅槃，故不須滅苦證滅之造作，如此離斷證造作之四諦。



小乘佛教相信有「身及心」的解脫，大乘強調「心」及貪瞋癡的解脫，而一切的根源是無明。色受想行，是以心為根本，心之本性有清淨、染污，或二者皆不是，或二者皆是等說，以心性本淨說為主流。「性」是心意識的本性，因凡夫皆有分別心，佛陀才必須用世俗語言讓眾生理解，而「世俗諦」的「世俗」並非指世間的意思，而是一種有局限的真理。心不清淨就會產生煩惱種子，對世間就會有貪愛，而後希望有未來世存在導致輪迴。

《瑜伽師地論》88：「煩惱種子所隨逐識為因，自體愛、後有為緣，熹貪為水，滋潤四種識住，於四識住之地，而輪迴。」

大乘起信論：「依一心生三細，依境界長六粗。」若一念不生，則三細相頓空。能離念、離相則無見；無見則心不動。心如不動，則無所不覺。故一切境界相，看似相生、相滅，有次第之分，實乃剎那一念，惟是一心作用而已，離見則無相。

宇宙萬事萬物一切的相，只因一念無明不覺而生。說有次第，實無前後，起則同時。無第一因可尋，是環環相扣、輾轉相依、無始亦無終。只因一念無明而生「業相、轉相、現相」。此三種相如樹之根、葉，與花果，彼此互為依存，故曰「與彼不覺相應不離」。

人的五蘊時刻都在變化，因此人其實分秒都在生死，當下就在生死，所以人應利用生死來學習。如果了解心性之間的關係，就可以知道心是如何生住異滅的，才能讓生死解脫由心性來決定。



16th.

從佛教的善終條件 談共學安老

上常下延法師



從佛教的善終條件 談共學安老

常延法師

臨終是一個過程，什麼是善終？達到心目中的善終需要什麼條件？如何共學安老？這次的講座，藉由常延法師從 2015 年至今所觀察與所學的心得來引發大家思考，希望大家自己從生活面、生命之中去驗證自己能否達到善終的理想。

即使我們選定了自己希望的善終，但是萬一不如我們所願，而無常到來時，我們的善終還可不可得？是否有一種無論任何情況都可以得到的善終理想呢？或許佛陀的教導可以給我們答案。

以佛教來看，善終是指能夠安詳地超越當下身心的侷限，亦即不受內外情境的影響，沒有遺憾和恐懼，平靜安詳地為今生畫下圓滿句點，充滿自信地奔向美好未來。臨終之際，身體機能在崩壞時，加上醫療環境和人際情境交雜就容易引起身心的不安，同時人對於沒經驗過的情境自然會產生恐懼。所以面對死亡產生恐懼，是正常而普遍的，而根據安寧照護者的經驗告訴我們，臨終者若

有宗教信仰，則會對病人有很大的幫助。所以，我們可以從佛教的經典中尋找善終的典範來學習。根據《阿含經》的記載，可以找到很多善終的典範，這次則依據給孤獨長者、以及長壽童子臨終時，接受佛陀、善知識、親人的臨終關懷，整理出善終所需要的條件、以及臨終之際，如何幫助自他完成善終的理想目標。



從給孤獨長者的善終實例整理的善終條件有三：

一、能具備超越性的生命信念：

超越性的生命信念是指貼近真實的人生觀和正向的價值觀。貼近真實的人生觀是指了知無常、緣起無我的人生觀；正向的價值觀是指能分辨善惡，相信因果，並且相信現在受過去影響，現在又會影響未來的三世因果觀，同時也相信經過修行鍛鍊可以提升自己的生命價值。

二、能憶念具善意的利他言行：

阿難尊者對給孤獨長者說，一般人臨終時，通常有兩種恐懼：一是這一期生命即將結束時的身心痛苦所帶來的恐懼、一是對於來生不確定的恐懼。但是只要已經具備超越性生命信念的人，就不會有這二種恐懼，所以相信給孤獨長者此時必然無所恐懼。於是，給孤獨長者回憶起他這一生，自從見到佛陀皈依三寶以來，便將所有財產與四眾弟子共享，幫助佛陀以及僧團推動正法，利益眾生。給孤獨長者回憶自己一生的所信、所行，不但淨信三寶、持戒清淨，又能付諸實踐，因此在臨終之際，他肯定地說，自己確實沒有任何恐懼。

三、能覺知當下身心，提起正念：

舍利弗尊者對給孤獨長者的臨終關懷，則是引導他就著當下身心修正念。所謂正念即是八正道的第七支，具體的修行方法即是四念住，這是一種能就當下身心體驗生命存在真相的禪修方法。



根據長壽童子臨終之際，說出對祖父的牽掛時，祖父對他說的話整理出臨終之際，如何幫助自他完成善終的理想目標：

一、能幫助他人善終的要領有三：

1. 協助消解罣礙
2. 協助提起正念
3. 協助保持正知

二、能幫助自己善終的核心能力有三：

1. 能諦聽有助於超越身心侷限的觀念
2. 能就當下的身心體驗所信解的觀念
3. 能持續保持對所信解之觀念的覺知

常延法師所提倡的共學安老，包含三項主要內容：共學、安老、共住。共學的目的是為了安老，為安老而共學的目的聚焦在培養善終力；共住是指共同安住於正念，共住既可以是具體的共居住所，也可以是虛擬的共學社群；為了共學安老而共住，共住成員之間能在關鍵時刻以正念相扶持。每個人都要先知道自己如何善終，才能幫助照顧的對象善終，而透過正念正知的佛法修行，可以幫助我們無論在任何情況下，都能給自己善終的保證。



好評
加場 17th.

行醫之路的境與鏡

柯道維醫師



行醫之路的境與鏡

柯道維醫師

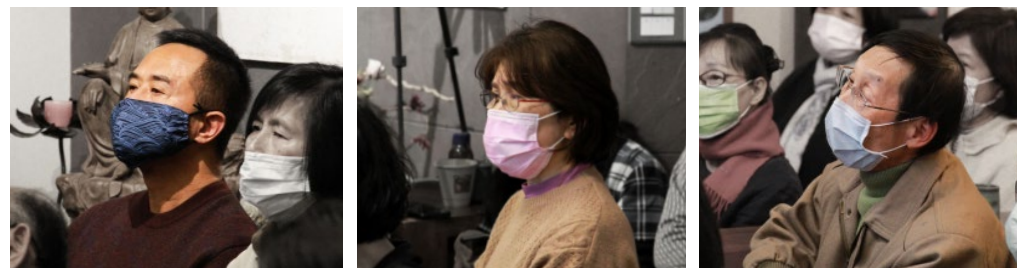
柯醫師自小看著身為外科醫師的舅舅，行事敏銳俐落，運用精湛的醫術在短時間搶救生命，救人無數，全家生計也因此著落，當時就覺得當外科醫師是救人的行業，心生仰慕與欽佩，而因為這樣的耳濡目染，在升學時舅舅也鼓勵他填寫醫學系，後來順利考取了中國醫藥大學中西醫學系，因此踏上行醫之路。

在成為真正的醫師之前，還須經歷長時間的實習磨練，在準備選次專科之時又遇見另一位貴人——陳自諒院長，因陳院長剛從佛羅里達州克里夫蘭醫學中心大腸直腸肛門外科研習學成返國，並將最先進的腹腔鏡技術引進國內，柯醫師在擁有最先進的資源環境與陳院長的諄諄教誨下，次專科就選擇了大腸直腸外科，也成為了他的專業。



「Patient」是病人也是耐心的意思。柯醫師非常重視與病患的溝通，因為在醫病關係裡，病患時常會因為詞彙用法或醫學常識不足而無法確切說明病情，甚至有許多病患不清楚過去開刀的位置的案例，而這樣的關係反而會增加治療的誤判性與糾紛，所以柯醫師相信，醫師必須耐心的與病人溝通，了解病情的來龍去脈、抽絲剝繭，才能保持著對醫療的熱情與使命。

衛福部公布 107 年全台累積癌症病患，大腸癌連續蟬聯 13 年十大癌症之首，好發年齡在 50 歲以上，但以近年來看，死亡率已有逐年下降的趨勢，也反映出台灣醫療水準的進步。而柯醫師建議，若有家族遺傳史最好盡早進行篩檢治療，並且 2-3 年追蹤一次，第一、二期的病人都有 70~90% 的存活率，而通常等到發現異狀才確診的患者都已來到第三、四期，因此自主篩檢是非常重要的。定時的健康檢查就像汽車保養，切莫等到上高速公路了才發現汽車拋錨。





人體引發大腸癌目前在醫學上並沒有絕對的原因，但在飲食習慣上仍應盡量避免速食與醃製食品，均衡的攝取營養是最重要的習慣，而過多的烹調與調味也會導致食物營養價值流失，因此建議盡量食用原型食物，少吃加工食品。

精準醫療是預防、預測、個人化、參與定期健檢，就是實踐「預防勝於治療」的觀念，有了檢驗報告便可以預測身體變化的方向，但每個人的身體狀態不同，要根據個人的身體機制去判斷，不需要危言聳聽而過度驚慌，唯有讓病人深入了解病況、參與其中，才能免於未知導致的恐慌，對醫師信任、對自己有信心才能達到治療最好的效用。

醫師與病人之間是雙向的努力，在行醫的路上也從病人的故事中得到許多啟發，陪伴病人有時像是一隻貓，不需要過多的語言，而是了解對方的喜好和傾聽，給予適時的回應；醫師同時也扮演家屬的角色，發揮同理心才能與病人及家屬做良好的溝通。

生病其實並不可怕，疾病與苦難有時是人生中的轉捩點，提醒我們找回失去的東西、珍惜未來的一切，重點是及早面對、及早治療，好好愛護身體，就能免於千金難買早知道的遺憾。



講座精華剪輯

本章節節錄自 柯道維醫師講座內容

好評
加場 18th.

**此心安處 ——
漫談筆墨中的生命況味**
涂昌裕老師



好評加場 18th.



此心安處—— 漫談筆墨中的生命況味

涂昌裕老師

每個人都需要安定的身心，而「書法」就是書寫的方法，起筆、頓筆、行筆、收筆，就像人生一樣有著起承轉合，體會佛教與書藝的連結，調柔自適，不失為安定身心的一大妙方。人生在世不容易，需要觀照世間許多面向，涂老師以「人間情味 → 世上苦人多 → 笑看人生 → 安頓身心」作為本次的講座脈絡，藉由今昔各個書畫家的作品來漫談筆墨中的生命況味。



得利圖——王一亭畫 / 吳昌碩題

110.5*51.5cm 設色紙本·長軸描繪「鵝蚌相爭，漁翁得利」的活潑生動情境，雖畫面僅有表現後面一句的「漁翁得利」，但此一手法使整幅作品增添想像空間。漁翁得魚而洋洋得意的神情，其姿態又以 S 曲線構圖可謂相當絕妙。



蔣兆和

受到寫實主義主張和改革中國畫思想的影響頗深，在徐悲鴻先生的影響下，他集中國傳統水墨技巧與西方造型手段於一體，在寫實與寫意之間架構全新的筆墨技法，由此極大地豐富了中國水墨人物畫的表現力，使中國的水墨人物畫由文人士大夫審美情趣的跡化轉換為表現人生、人性、表達人文關懷、呼喚仁愛精神的載體。

流民圖 —— 蔣兆和

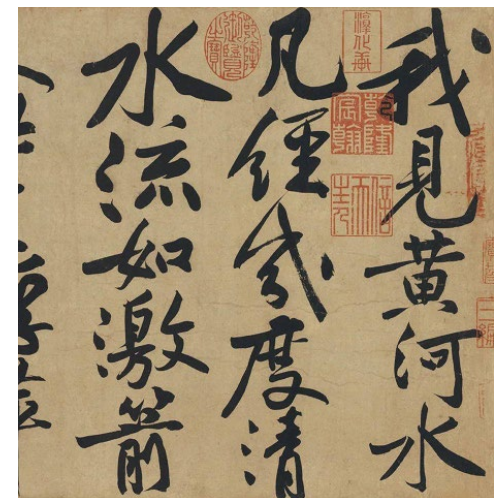
高 2 米，長近 20 米，全圖 100 餘個人物形象。

作於 1943 年，時值抗日戰爭期間。作品表現流離失所的民眾饑寒交迫的境況，是一幅有份量的歷史畫卷。蔣兆和年輕時畫過擦筆肖像，其對人物的結構造型有著相當準確的把握。建築在素描基礎上的表現技法，僅使用一筆一墨就能將人物的表情勾勒地淋漓盡致，畫中有孤苦無依者、斷殘者、痛失兒女者、倒臥路邊者，種種哀戚神情與姿態集結於一畫面，但又保留人物間前後的次第編排，並結合了西洋水彩的表現方法，以中國畫的骨法用筆、隨類賦彩，深入準確地刻畫了流民眾生相。



黃庭堅〈書寒山子龐居士詩〉

「我見黃河水，凡經幾度清。水流如激箭，人世若浮萍。痴屬根本業，愛為煩惱坑。輪迴幾許劫，不解了無明。」居高臨下看黃河，水流湍急混淆，恍如人生百態。佛法中的「一念不覺」是指未察覺，人人皆因無明貪愛而輪迴，並無限地墮入惑、業、苦，「眾生」即是眾多煩惱而生。因此去感知自身本有的內在清淨，不因外界所苦，才能達到佛法最終的目的——「自覺覺他」。



弘一大師所書名句：「萬古是非渾短夢，一句彌陀作大舟。」人間的種種，終究苦空無常，像似一場短夢，而一句阿彌陀佛，像是一條大船，運載我們到光明的彼岸。經常不離彌陀聖號，方可出離煩惱生死的娑婆業海，到達自在安樂的淨土蓮邦。



講座精華剪輯

本章節錄自 涂昌裕老師講座內容

好評
加場 19th.

寂滅為樂——

趣談涅槃圖

劉又銑老師



寂滅為樂 趣談涅槃圖

劉又銑老師

佛涅槃圖的畫面構成主要包括來自《大般涅槃經》、《佛母經》等佛教經典中提及的固定圖像，比如躺著的釋迦牟尼、圍繞在他身邊的佛弟子們、佛教諸神、沙羅雙樹等。儘管不同的佛涅槃圖在表現同一對象時可能有明顯的差異

性，但總體而言，圖像的描繪必須清楚地將釋迦入滅的故事呈現出來。佛經中的涅槃場景及其他的人物、動植物形象基本上會隨著時代更遷和信仰的多樣化而產生變容，可從中辨析出不斷注入的新元素。

佛陀藉由自己的死亡來教導佛弟子最後一課，經過五衰相現後便正式退休了。涅槃 (nibbana/nirvana) 被作為佛教的修持目標，其字面意思是火焰的熄滅、風的吹散狀態，是清涼且平靜的。其中，有餘涅槃是指煩惱盡，肉身存；而無餘涅槃是肉身死亡，完全進入寂滅，不再受後有，亦即不再受三界生死輪迴，經典稱為般涅槃、圓寂。

早期佛教以「常、樂、我、淨」稱為四顛倒，要以四念處「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」來對治。但後期常、樂、我、淨被譽為「涅槃」的四德。

常：無常是真理，所以無常這恆久不變的現象 = 常。

樂：涅槃是快樂的，修行 (苦行) 是為了加速涅槃的腳步。

我：涅槃不受一切因緣法推動，這才是真我。

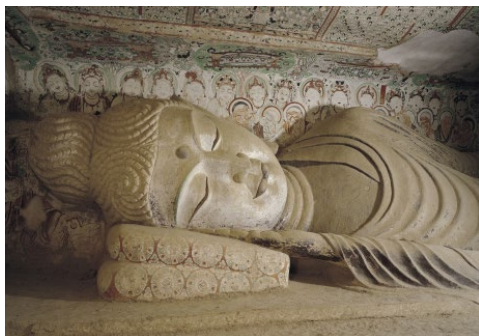
淨：諸法是空，而空是清淨地，所以諸法 = 清淨。



早期涅槃圖元素：

諸天與弟子痛哭、力士跌倒、阿難暈厥、阿那律勸誡、須跋先佛涅槃、迦葉撫摸佛足。

佛陀滅度後是以「轉輪聖王葬法」，先用香湯洗乾淨佛的遺軀，換上新袈裟，以金棺入葬，裡面放置 500 件佛生前穿過的袈裟。接著金棺內灌滿麻油。棺外套槨，用雙槨，內用鐵槨，外用檀香木槨。佛說，荼毗的助燃物需用名香，不可以使用雜物。荼毗之後，好生收斂佛舍利，於各城邦四周建佛舍利塔供奉。讓人們「思慕如來法王道化，生獲福利，死得上天」。



莫高窟 158 窟涅槃相，是唐代最具代表性的涅槃佛，全長五一公尺，世尊的臥姿以塑像表示，頭上髮紋清晰，面貌圓滿祥和，佛弟子眾均以繪畫於壁上，神情僅是默哀而未失常態眾，但未悟道的弟子們則是嚎啕大哭，不能自持，有的還以割耳、挖鼻、剖腹等行動，來表現自己的痛不欲生。

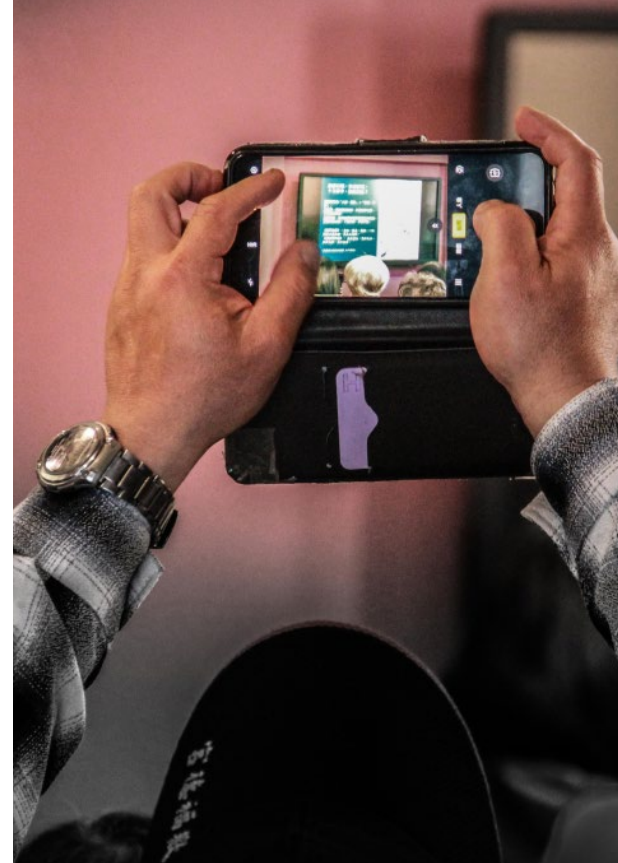
「祇園精舍的鐘聲，有諸行無常的聲響；沙羅雙樹的花色，顯盛者必衰的道理」佛的涅槃像是一個無言的教化，示現涅槃在告訴我們，有生必有死，人世無常，四大假合，軀殼總有毀壞的一天。惟有把握有限的時光，上行下化，才能體悟到涅槃的真正意義，也就是佛陀的教化精神。



「涅槃會」在又稱為常樂會，是日本三大法會之一，因應涅槃會的需要，故而《涅槃圖》遍布日本，目前最大的涅槃圖位於京都的泉涌寺，全長 16 公尺、寬 8 公尺。



講座精華剪輯



本章節錄自 劉又鈺老師講座內容

後記

「品味人生 生命幻住 老病死的滋味」主題展致謝

感謝這十九場講座的主講者：德晟法師、余安邦老師、鄭振煌老師、心美法師、吳季如書畫家、柯建至醫師、黃薰瑩醫師、徐淑敏老師、張明鎮師兄、林素珍師姐、張詩吟護理長、蔡東益禮儀師、大悲學苑教學團隊、楊士毅導演、宗惇法師、越建東老師、鄭振煌老師、常延法師、柯道維醫師、涂昌裕老師、劉又銑老師。有你們的慈悲護持，成就了本季主題展，讓蒞臨原境的朋友們對生命有了更深刻的感受，也有了更深沉的醒悟。

感謝主要策劃人郭祐孟老師，長期協助原境策展，不僅撥冗書寫文案，更為我們提供各種史蹟照片，為每個主題展賦予諸多意義。

感謝吳季如老師大力支持本季展的陳列需求，為原境老病死主題進行創作，使室內、櫥窗有更豐富的視覺效果。感謝一同發心協助佈置、收拾，並提供香、花、茶點等與大眾結緣的師兄姊們，有您們的熱心相助，才能使每場講座更加殊勝圓滿。

最後，感謝每一位願意抽空參與的師兄姊們，在每場講座中注入不少精力與時間，一同護持分享會的完成，這也是原境能夠繼續下去的動力，未來也會持續舉辦各式的主題展，敬請期待蒞臨參與。



講座總結剪輯

附件

預立醫療決定書

意願人：

預立醫療決定書

本人_____ (正楷簽名)經「預立醫療照護諮商」，已經清楚瞭解「病人自主權利法」，賦予病人在特定臨床條件下，接受或拒絕維持生命治療，或人工營養及流體餵養的權利。本人作成預立醫療決定(如第一部分、第二部分及附件)，事先表達個人所期待的臨終醫療照護模式，同時希望親友尊重我的自主選擇。

意願人

姓名：_____ 簽署：_____

國民身分證統一編號/居留證或護照號碼：_____

住址：_____

電話：_____

日期：中華民國_____年_____月_____日 時間：_____時_____分

見證或公證證明

我選擇以下列方式完成預立醫療決定之法定程序 (請擇一進行)：

1、二名見證人在場見證：

見證人 1 簽署：_____ 關係：_____

連絡電話：_____

國民身分證統一編號/居留證或護照號碼：_____

見證人 2 簽署：_____ 關係：_____

連絡電話：_____

國民身分證統一編號/居留證或護照號碼：_____

日期：中華民國_____年_____月_____日

2、公證：

公證人認證欄位：

日期：中華民國_____年_____月_____日

說明：

- 一、 見證人必須具有完全行為能力，且親自到場見證您是出於自願、並無遭受外力脅迫等情況下簽署預立醫療決定 (病人自主權利法第九條第一項第二款)。
- 二、 見證人不得為意願人所指定之醫療委任代理人、主責照護醫療團隊成員、以及繼承人之外的受遺贈人、遺體或器官指定之受贈人、其他因意願人死亡而獲得利益之人 (病人自主權利法第九條第四項)。
- 三、 根據公證法第二條之規定，公證人因當事人或其他關係人之請求，就法律行為及其他關於私權之事實，有作成公證書或對於私文書予以認證之權限。公證人對於下列文書，亦得因當事人或其他關係人之請求予以認證：一、涉及私權事實之公文書原本或正本，經表明係持往境外使用者。二、公、私文書之繕本或影本。

意願人：

第一部分 醫療照護選項

臨床條件	醫療照護方式	我的醫療照護意願與決定 (以下選項，均為單選)
一、末期病人	維持生命治療	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受維持生命治療。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受維持生命治療的嘗試，之後請停止；但本人或醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 如果我已經意識昏迷或無法清楚表達意願，由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受維持生命治療。
	人工營養及流體餵養	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受人工營養及流體餵養。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受人工營養及流體餵養的嘗試，之後請停止；但本人或醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 如果我已經意識昏迷或無法清楚表達意願，由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受人工營養及流體餵養。
二、不可逆轉之昏迷	維持生命治療	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受維持生命治療。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受維持生命治療的嘗試，之後請停止；但醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 請由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受維持生命治療。
	人工營養及流體餵養	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受人工營養及流體餵養。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受人工營養及流體餵養的嘗試，之後請停止；但醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 請由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受人工營養及流體餵養。
三、永久植物人狀態	維持生命治療	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受維持生命治療。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受維持生命治療的嘗試，之後請停止；但醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 請由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受維持生命治療。
	人工營養及流體餵養	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受人工營養及流體餵養。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受人工營養及流體餵養的嘗試，之後請停止；但醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 請由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受人工營養及流體餵養。

意願人：

臨床條件	醫療照護方式	我的醫療照護意願與決定 (以下選項，均為單選)
四、極重度失智	維持生命治療	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受維持生命治療。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受維持生命治療的嘗試，之後請停止；但醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 請由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受維持生命治療。
	人工營養及流體餵養	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受人工營養及流體餵養。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受人工營養及流體餵養的嘗試，之後請停止；但醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 請由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受人工營養及流體餵養。
五、其他經中央主管機關公告之疾病或情形	維持生命治療	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受維持生命治療。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受維持生命治療的嘗試，之後請停止；但本人或醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 如果我已經意識昏迷或無法清楚表達意願，由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受維持生命治療。
	人工營養及流體餵養	1、 <input type="checkbox"/> 我不希望接受人工營養及流體餵養。 2、 <input type="checkbox"/> 我希望在(一段時間)_____內，接受人工營養及流體餵養的嘗試，之後請停止；但本人或醫療委任代理人得於該期間內，隨時表達停止的意願。 3、 <input type="checkbox"/> 如果我已經意識昏迷或無法清楚表達意願，由我的醫療委任代理人代為決定。 4、 <input type="checkbox"/> 我希望接受人工營養及流體餵養。

意願人：

第二部分 提供預立醫療照護諮商之醫療機構核章證明

根據病人自主權利法，意願人_____於中華民國_____年_____月_____日完成預立醫療照護諮商，特此核章以茲證明。

醫療機構核章欄位：

中華民國_____年_____月_____日

意願人：

附件、醫療委任代理人委任書（若有指定，請選填）

本人（正楷簽名）_____茲委任_____（擔任我的第_____順位醫療委任代理人），執行病人自主權利法第十條第三項相關權限。

【受委任之人】正楷簽名：_____

簽署日期：中華民國_____年_____月_____日

國民身分證統一編號/居留證或護照號碼：

出生年月日：中華民國_____年_____月_____日

電話號碼：

住（居）所：

（本表若不敷使用，請另行複印）

● 病人自主權利法「醫療委任代理人」相關條文：

壹、第十條（醫療委任代理人之要件與權限）

意願人指定之醫療委任代理人，應以二十歲以上具完全行為能力之人為限，並經其書面同意。

下列之人，除意願人之繼承人外，不得為醫療委任代理人：

- 一、意願人之受遺贈人。
- 二、意願人遺體或器官指定之受贈人。
- 三、其他因意願人死亡而獲得利益之人。

醫療委任代理人於意願人意識昏迷或無法清楚表達意願時，代理意願人表達醫療意願，其權限如下：

- 一、聽取第五條之告知。
- 二、簽具第六條之同意書。
- 三、依病人預立醫療決定內容，代理病人表達醫療意願。

醫療委任代理人有二人以上者，均得單獨代理意願人。

醫療委任代理人處理委任事務，應向醫療機構或醫師出具身分證明。

貳、第十一條（醫療委任代理人之終止委任及解任）

醫療委任代理人得隨時以書面終止委任。

醫療委任代理人有下列情事之一者，當然解任：

- 一、因疾病或意外，經相關醫學或精神鑑定，認定心智能力受損。
- 二、受輔助宣告或監護宣告。

參、第十三條（意願人申請更新註記之情形）

意願人有下列情形之一者，應向中央主管機關申請更新註記：

- 一、撤回或變更預立醫療決定。
- 二、指定、終止委任或變更醫療委任代理人。

感恩助印「品味人生 生命幻住 老病死的滋味」

助印功德芳名：

楊政達	楊火成	陳嘉成	老吳的店	林文澤	黃映蒲	許克強
劉俊弘	賴修正	劉本固	李光松	林素珍	周淑怡	莊秋琳
何秀玲	林玉琴	江朝陽	陳韋辰	張雅雲	原境家人	蔡瑜玲
陳潔民	李美玲	玉鼎	陳志剛	徐敏淑	林杏子	蔡東益
羅才芸	張玉花	陳素娟	昌國燕	程火金	張素珠	廖霽涵
淨益	何佩娟	廖瑞榮 / 黃梅花	林素美	陳惠勉	陳惠琴	
陳惠說	何演弘	蔡玲宜	鄭婷羽	紀三雄	廖佳怡	黃富美
高春華	江東花	彭智慧	彭千秋	彭嘉慧	翁定庠	林葉省(冥福)

廣結善緣，回向施者，災障消滅、禍患不生、福慧增長、共證菩提；
祈願全球受苦受難的人們都能身心安康。

免費贈閱，嚴禁販售

出版發行 原境建築室內設計研究所
地址 台中市西區民生北路 147 號
電話 (04) 2301-7298
信箱 yuchin.com@msa.hinet.net
出版日期 2021 年 7 月

十九場佛學講座 無私分享 ——「老、病、死」的全新體悟

色身則是您我悟道的媒介，維摩詰居士說「從痴有愛，則我病生」，這是總答了芸芸眾生的病源「無明之所覆，愛結之所繫」的五蘊身，正屬老、病、死與無邊苦惱隨之而生的業報介質，對於生命實相的愚痴和可愛境界的貪染佔有，正是一切病痛積聚和興起的根本原因，想要達到如同佛陀的金剛不壞圓滿身，還得在心性上老實修學，深觀此身無常無實，珍惜感恩珍重此身利樂世間，欣羨讚嘆諸佛法身之功德巍巍，只待水到渠成的吉祥日。

文——郭祐孟