

# 卍

# 人生的歷程

生、老、病、死



第二版

江妙吉祥居士著

051361



蓮覺叢書 ⑫

# 人生的歷程

作者：江妙吉祥居士

編輯：《蓮覺叢書》編輯組

出版：香港東蓮覺苑

香港跑馬地山光道15號

電話：(852) 2572-2437

傳真：(852) 2572-4720

加拿大東蓮覺苑

2495 VICTORIA DRIVE,

VANCOUVER B. C. CANADA

Tel: (604) 255-6337

Fax: (604) 255-0836

網頁：[www.buddhistdoor.com](http://www.buddhistdoor.com)

電郵：(香港) [tlky@netvigator.com](mailto:tlky@netvigator.com)

(Vancouver) [tlky@axionet.com](mailto:tlky@axionet.com)

承印：玲瓏出版印刷公司

電話：(852) 2889-6110

傳真：(852) 2889-6770

2004年7月初版

2006年7月二版

定價港幣五十元正

版權所有 請勿翻印

# 蓮覺叢書

由港紳何東爵士夫人張蓮覺居士創辦之佛教東蓮覺苑於一九三五年成立，旨在推行佛化教育，栽培道俗人材。更配合時代步伐，辦「人海燈」佛教雜誌，使海內外人士，同沾法益，其中有不少劃時代作品。現該苑全人，為發揚張居士人間佛教之目標，乃出版「蓮覺叢書」，由資深之中外佛學大德撰寫文獻，編輯成書，使大眾對人生真諦有所反省。

本叢書系列如下：

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 1. 佛教與人生                  | 賢德法師著          |
| 2. 誠心禱告                   | 江妙吉祥居士講        |
| 3. 解開心結                   | 江妙吉祥居士著        |
| 4. 淨土在哪裡                  | 黃家樹居士著         |
| 5. Bodhidharma's Teaching | Dharma Masters |
| 6. 佛教的宇宙人生觀               | 賢德法師著          |
| 7. 因明學八義概要                | 賢德法師著          |
| 8. 日常生活與修行                | 江妙吉祥居士著        |
| 9. 五戒的現代意義（上冊）            | 淨因法師著          |
| 10. 五戒的現代意義（中冊）           | 無奈著            |
| 11. 五戒的現代意義（下冊）           | 無奈著            |
| 12. 人生的歷程                 | 江妙吉祥居士著        |
| 13. 人間佛教的省思               | 黃家樹居士著         |
| 14. 要活得開心                 | 江妙吉祥居士著        |
| 15. 隨緣自在                  | 淨因法師著          |
| 16. 生命的出路                 | 衍空法師編著         |
| 17. 如何對治煩惱                | 江妙吉祥居士著        |



## 作者簡介

江妙吉祥居士 原名江淑嫻，廣東寶安縣人，出生於香港。十三歲少年時，即從慈航法師聽受佛法，從此發心研讀經典，慈航老法師以其慧根出眾，賜法名為妙吉祥。早年常為倭虛法師、定西法師、慈航法師等高僧大德於升座說法時作粵語翻譯。

歷任香港佛教聯合會、東蓮覺苑、正覺蓮社、志蓮淨苑、菩提學會等佛教團體之董事，以弘揚佛法，安頓人生為己任。九三年移居加拿大溫哥華，雖身處西方社會，仍不忘弘法工作，現任加拿大東蓮覺苑董事，繼續以講座、研修班及文獻工作與大眾廣結法緣，



從宗教、哲學、心理、倫理等方向去闡釋佛法，深入淺出，將深奧的佛教理論，以簡潔語言及辭藻去表達和解釋，使初基學佛者或深研者皆能得到啟發和裨益。



# 前言

以「人生的歷程」為主題的系列，在八講中分別解說生、老、病、死。

第一講「生命緣由的探索」是說明生命從何而來。從佛教教理指示，生命是由自己的業力所引致的。每逢佛誕日浴佛，在香水盆中的童子像，一手指天，一手指地，這是佛出生時說著「天上天下唯我獨尊」的手勢。不要誤會以為是佛的自大和誇張。真正的意思是任何一種的生物的出生，無論上天堂或下地獄，做人做畜生，都是由自己的業力主宰和控制的任何人都無法操控。



第二講「生命價值的利用」是佛教導人尊重生命的價值，在生命類中，做人有健全的四肢五官，具備見聞覺知種種活動的機能，是很難得的，尤其是能聽聞佛法知到怎樣去安心運用體力，應好好把握有生命的時光去做些有益身心的事。古師有云：「人身難得今已得，佛法難聞我已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」正是強調要積極修心修行，不要浪費光陰，重視生命的價值。

第三講「生命富有創造力」闡明佛教樂觀的人生觀，無論目前怎樣環境，總會隨時間過去。最重要是創造美好的將來，種善因者必得善果，有了生命就有機會創造善果。

第四講「老年面對的改變」和第五講「老年情緒的舒緩」，講述老年人有許多寶貴的人生經驗，並不因體力衰退而變為無用。祇要能懷著



慈愛心，體諒心，熱情心去參加群體活動，也有很多值得人信服的貢獻，仍然充滿吸引別人好感的力量。

第六講「病的瞭解與應付」分析病有心病，身病和身心病多種。心病如抑鬱，哀傷，忿恨，內疚等情緒的困擾，要仰賴佛教教理的理解來舒緩，身病要向醫生求診用藥物治療。至於身心病是由情緒引致身體上感覺到種種病態，也是要使自已解脫煩惱繫縛才可以使病況好轉。

第七講「死亡的真正意義」和第八講「死亡的妥善準備」談論到死亡的問題。雖然許多人是不感興趣，卻是人生必經的歷程。一個生命的出生，一定有終結的時刻。在生死循環的輪迴中，死亡並不是永滅，跟著就是另一個新生命的開始，明白死亡的意義，就曉得怎樣面對死亡，也知到怎樣為瀕臨死亡的人，作善終服務。



# 目錄

作者簡介

前言

第一講	生命緣由的探索	1
第二講	生命價值的利用	13
第三講	生命富有創造力	28
第四講	老年面對的改變	41
第五講	老年情緒的紓解	54
第六講	病的瞭解與應付	66
第七講	死亡的真正意義	81
第八講	死亡的妥善準備	94



## 第一講 生命緣由的探索

### (一) 生命的組合

- (1) 業力為因
- (2) 父母為緣

### (二) 前生的訊息

- (1) 生來就不平等
- (2) 壞習慣的累積
- (3) 愛與憎的偏見
- (4) 驚人稟賦才華



(三) 生命的緣由

(1) 生不是新生

- a、心識作用的相續
- b、識內種子的動力
- c、種子不同的類別（十因）
- d、複雜結合體的果

(2) 輪迴的意義

- a、輪迴的基礎觀念——因果的相續
- b、輪迴的主要作用——清償彼此的相欠——一生又復一生



## (一) 生命的組合

生命是身體和心理的組合，身體上的呼吸系統，消化系統和精神系統等正常運作，心理上的知覺，感受，認識和思維等活動正常才叫做生存。這些活力隨著，因，緣和因報的關係，一連串地蛻變，而又一個又一個環節相續。這樣新陳代謝表現出生，老，病，死的變而至死亡。時間經歷有長有短，稱為壽命，總名為生命。生命因何而有？簡言之，過去業力為因，現在父母為緣。

(1) 過去業力為因，在長期生死流轉中，多世以來有許多生生死死，每一次的生死期間，思維上和行為上所作，無論自動的或互動的遺留下來的印象保留在心中，等待機會作出反應，這些印象在佛教稱為種子，或稱為根。有力能引起因報又稱為業力。善根也好，惡因也好，當機緣成熟便會感



到果報，生命是果報之一，故說業力為因。

(2) 現在父母為緣，人是四生中之胎生，一定要有父母的助緣才有肉體。然而父母不是創造我們生命的主力。祇是緣份的牽引，身體賴以雛成。心內善種多的善緣多的便有好的父母，好的體質和好的環境，否則便完全相反，由於過去所修積的業因不同，果報定然有異。就算同是一對父母所生都有不同的體質和際遇。每個人的身份感應，不在基因之內而是在身心互動的綜合上。

## (二) 前生的訊息

說生命由過去業力為因，何以見得有前生呢？可以從四點上推知：

(1) 生來就不平等。許多人同是一對父母所生，甚或是雙胞生的，同



一家庭，同一環境長大，可是性格，容貌，智慧都不相似相同，由此推知每個人各有自己不同的前因，帶著與生俱來的業力（種子）所感引。不是稟承現生父母的賦予，所以生下來就有不平等的特性。

（2）壞習慣的累積，人的性格和氣質不是一朝一夕形成的。前生不知經歷多少世，作些甚麼事，喜歡些甚麼，多少都令今生有些習氣。有人貪心特別明顯，有人嗔心比較強烈，有人傲心和嫉妒心濃厚，這些惡習的比重都因人而異，都不是今生所養成的，要經過多生的積集，致成「積習難及」。可知前生累積的惡習形成今生的性格。

（3）愛與憎的偏見，有些人無條件地喜歡某一個人，萍水相逢，也希望和他多相聚多接近，發生好感，這是愛。也有些人無緣無故對某一個人反感和討厭，雖無過犯，總覺他面目可憎，這是憎。這不關乎一個人的外貌美醜，性情柔烈，態度粗雅，又不因今生互動的影響，這愛與憎的偏見，多數



是前生結緣的善惡有關，不由不信是前生的訊息。

(4) 驚人稟賦才華，知識與才能通常是學而知之。有些人對從未接觸的事情或學理，一經接觸，不待別人啟發，即揚溢出驚人才華，例如音樂天才，數學天才，明顯地不由今生學得，被譽為天賦。其實，這都是前生經過長時的訓練。保留了深刻印象，而在今生表現出來。

以上四點，都令人感到前生的訊息。

### (三) 生命的緣由

(1) 生不是新生，其主要思想包括

a、心識作用的相續，今生若不是新生，從前曾經有很多次的生死，究竟由誰來主持生死的轉變？不是天帝，也不是閻王，是各人自己的心。我



們的心體，不起作用時是無形無相，周遍所有空界，無所不在，處處都在的，遇因緣才起作用，名為心識。例如，海水本來平靜，何處遇風，何處起浪。我們的心體本來平靜，遇因緣業力則有生死。生死何以相續？心識譬如油燈，油燈內的油譬如業力。燈內的油質素如何，發光的程度有別，燈內的燈因油而起焰，焰生焦炷燈光相續，亦因不斷添油。我們的心識支持生死相續，亦因不斷作業，雖經新陳化謝，仍生生不息。

b、識內種子的動力。心識起作用全受種子品質及勢力強弱的影響。

每當人的思想行為過後所留下印象稱為種子，種子會因煇習而分秒有生源滅轉變，但一定有引起果報的功能，常常留在心中不隨生死而滅失。善惡性是決定不移祇是待緣才有反應的力量，但不會錯亂感到不同類的果。種子潛伏其間，接受重習多的則勢強，勢強則有動力先感果。在佛經之十二因緣中，無明是內心眾多煩惱種子，唯有動力先行，然後引到受生。



c、種子不同的類別。凡有所思所作的過後都留下印象，所思所作有千百種不同，印象亦有千百種的分別，總言之不出十類。

1、有些印象隨時能從言語上起反應，作出種種表達的新方式，稱為隨說因。

2、有些印象在心中，不是如立竿見影一般很快有反應，要經過觀察和等待適當的機緣才生效果，稱為觀待因。

3、有些印象有後後引發前前的作用，可把久遠的事回憶和帶起新作用，稱為牽引因。

4、有些印象勢力強盛，可即時引生反應，稱為生起因。

5、有些印象不甚明顯，祇作為等待熏習的基礎，稱為攝受因。

6、有些印象有能力令早已存在的印象，一觸即發地引起反應，稱

為引發因。



7、有些印象具備不平凡的，新的特性，與本有的印象不相似亦不容易混淆，稱為定異因。

8、有些印象並不簡單容易有作用，要等待很多和合力才可發生效應，稱為同事因。

9、有些印象與其他存在的印象，不能相輔相成，甚至互相障礙，稱為相違因。

10、有些印象與其他存在的印象，極易和合，相輔相成，稱為不相違因。

從十種印象看來，會明白到印象複雜，存在心中，互相薰習，互相攝受，互相牽引，互相引發，互相障礙，互相成全，所以因之感果，不會同時，要有時間性的等待。



## d、複雜結合體的果

生命既然是心中業力（印象）所引，印象複雜，生命就成為複雜結合體的果，形貌有美有醜，身體有強弱，生活有富裕有貧窮，心情有時善有時惡，有某方面的聰明亦有某方面的愚昧，所作的事，一環扣一環的過去，而果報就一幕繼一幕的到來。猶如一煲用多種米煮成的飯，同是飯，但各粒飯質感和味道各自不同，這就是人生百態。

現生是人，過去世是不是由人轉來的？將來是否也會做人？這要看六道輪迴的解釋。

## (2) 輪迴的意義

### a、輪迴的基礎觀念——因果的相續

輪迴是指有生命者，在生死流轉中，以前曾經在不同的地方活過無數次，也死過無數次。將來也許再活再死無數次。隨著善惡因緣，在六種生命



類中或升或降。善業力強，雖有惡業，可先生在天道中。善惡業相等的生在人間，亦有生在天與人道之中。惡業多而善業少，隨其輕重，分別墮入地獄，餓鬼或畜生類中。善業惡業都會各引自果，為配合因果律的公平，有先後受報的交代。

有許多人不信有輪迴，謂若有前生何以不復記憶？不能記憶並不代表不曾經歷過。就現生而言，三歲以前，或早期之事，許多都不能盡記憶，但印象仍留在心中，遇有機會即恍然大悟。不能因不能記憶而不相信有這樣的事，而抹煞它的存在。

b、輪迴的主要作用——清償彼此的相欠

輪迴的原動力是業力。若人明白業力的重要性，便對自己所想的，所做的，所講的都有責任感。由自己發出的資訊，傳到別人的心中，善的或惡的成為印象，遲早都會對我還報。如果現在世見不到報應，可能性會持續到



許多世。

輪迴是提供適合報應的機會清償彼此的相欠，一生又復一生。有業債時即有生死，生命的組合是配合償還業債的需要。

以上所說的幾點是清楚解釋生命緣由的探索。



## 第二講 生命價值的利用

(一) 生命是塵世報應的工具

(1) 人身難得，值得珍惜

a、六道概況

b、天道難聞佛法，樂盡還苦

c、惡道不知修行 苦無盡期

d、人間苦能助道 苦中尋樂

(2) 壽夭無定，轉瞬一生

a、緣合則生 不是真生（以前曾活無數次）

b、緣盡則散 不是真死（另一形態再活）



## (二) 如何善渡此生

### (1) 充實自己的能力

a、抱持對自己的信念

1、信仰      2、持戒

3、靜定      4、修行

b、操縱生活中的苦樂

1、更正思想的程式

2、主動心像的改變

### (2) 增進人際的關係

a、吸引別人，增加助力（結歡喜緣）

b、懲罰別人，沒有裨益（不結惡怨）



## (一) 生命是塵世報應的工具

佛教說生命是有利用價值的，不主張厭世。有人問：「佛教常說要觀身不淨，身體乃臭皮囊，生來塵世是受苦的，生命到底有何價值？佛經有說人身難得故值得珍惜，壽夭無定，轉瞬一生。」

### (1) 人身難得，值得珍惜

#### a、六道概況

佛教將生命種類分為六種，又名六道：

天道，在天上衣食無憂，作善者才可以生到天上。作善有各種，如果無自私心，無計較酬報心行善自然會超出世間作聖人。若有計較心，祈求自己福樂心去行善，則生天上。生天享福樂有何不滿足之處？天福不是永久的，在天上祇願享樂，不知苦惱，不識修行，無機會聽聞佛法，善業之福享



盡，惡業之報應到期，又再隨業輪迴，去向無定。

非天道，如阿修羅等，雖修有多少善業，有天之福但無修養，有好戰性格，常與天軍天將戰鬥。

人道，如果心內業力，善惡業參半，有時享福亦有受苦，有種種善人惡人，有福人無福人聚居一處。

畜生，無道德廉恥之心，作惡傷害他人者，墮畜生道，多為人所殺。餓鬼，包括所有冤鬼及無福之遊魂，因貪慳自私，或懷怨不捨，即墮餓鬼，在苦海中仍執著不能自解。

地獄，所有十惡五逆，無惡不作的，在地獄深處，身心受苦無有出期。

#### b、天道難聞佛法

在六道中天福祇是過眼雲煙，若不知進修，在輪迴中很易墮落。



c、惡道不知修行 苦無盡期

在畜生、餓鬼、地獄三惡道中亦無喘息機會可以聞法修善。

d、人間苦能助道

說人身難得者，因為在人間五官具備，見聞覺知皆能靈活應用。人間有許多苦難者可引以為作惡者之戒，也有許多聖賢說法，可以聞法，亦有許多福樂者，可知善因得善報。人之前生既有善業和惡業，有好境與逆境之際遇，正好解釋生命是塵世的報應工具。世間有種種比較，是真實之教材，為怕受苦而戒惡，為求安樂而修心，雖有苦境亦能助道，故說人身難得。既有人身應珍惜生命，修心向善。

(2) 壽夭無定轉瞬一生

a、緣合則生 不是真生

上次講過生命是由因緣力所引生，人之生，不是從無而有的新生，既



為業債為緣份而生，緣份長的，業債還報需時多的，則壽命長。若與周圍的人緣盡，應收應付之債已完，則一期生命可告結束。

b、緣盡則散 不是真滅

人之死，不是真的隕滅，祇是一個階段的結束，稍後即以另一形態再生。若不好好利用有生命的時間修善結好緣，不知將來在何處以何種形態再生，故生命是可貴的。

人不能自知生命尚有多少時日，不要摧殘自己，此身體雖然是假是無常，但有身一日都可以借用來修心，業障一日未消除，痛苦不祇在今日受報，千千萬萬世都會相續不斷，故須要有目標地善渡此生。



## (二) 如何善渡此生

### (1) 充實自己的能力

人要有自知之明，自信有內在的潛能，正等待著開發。能做得人，多少都有善因，有智慧，要怎樣去啟發呢？信佛的人，都是有善根，要怎樣令善根增長呢？

#### a、要保持自己的信念

##### 1、信仰

學佛的人先有仰慕佛陀之信仰心，要求明師指導，熱衷學習教理，使得有充分的認識，發起真正的承諾，熱力充沛地按部就班前進，有承諾才有實踐的凝聚力，向著目標精進奉行。有衝動必須有正念，不作非份的期望，不作苛刻的要求，更不沉湎於不切實際的幻想。幻想和理想不同之處，理想



是可以憑自己努力得到的，幻想是無把握達到的。有正慧就可以分別邪正，不怕因有衝勁而走錯了路。

## 2、持戒

對自己有信心，還須要遵守原則，俾得有所遵循。人的性格和志願有各種不同，故佛制之紀律亦有多種，簡言之，對三種性格的人，約有三種紀律：

**個體主義：**有人祇求不在惡趣受苦，求未來之福報，做人要做有福之人，升天又可滿足物質之樂，這類人遵守三皈，受持五戒即可。

**理性主義：**有人明因緣無常之理，求明心見性，了脫生死，提升個人理性，不求人天福報，這類人不僅守持三皈五戒，更可出家受具足戒以求解脫輪迴。

**完美主義：**有人不單自求明心見性，自得解脫之利，更要利及他人，



懷慈悲心行菩薩道，這類人除了受三皈五戒具足戒之外兼受菩薩戒。

### 3、靜定

遵受不同的原則戒律，有不同主義即有不同的理想，無論那一種理想，都要學習靜定，反省和檢討。

反省和檢討是修心的工夫，通常人人都習慣利用五官向外接收訊息，不停被外界事物吸引，動貪嗔痴起胡思亂想，心常散亂甚至妨礙遵守戒律。最好能靜坐修止觀，止息妄想之活動，好像把一個流浪貪玩的外遊孩子帶返家中加以管教。集中精神收攝散亂。令心在靜定平衡，不掉舉，不昏沉的狀態時，舒展精神上的妙用，心明淨而有銳利的覺察力，足以使人選擇善而棄惡。

### 4、修行

由智慧的明察，洞識因果，知到行為語言的善惡，都會回報到自己的



身上，當有利益他人的心和智慧結合時，慈，悲，喜，捨的利他勝行自然發動。

經過這些修心的次第，足以表示能抱持對自己的信念，單有信念，仍未能很順利地充實自己的能力，有許多順逆境會令人改變信念，故須要增強自己的控制力。

## b、操縱生活中的苦樂

### 1、更正思想的程式

例如以何種程式輸入電腦，電腦即依何種程式運作。吾人將思想和行為過後之印象輸入自己心中，成為習氣或性格的程式。當發放訊息時，即由此等習氣之程式所主動，由惡的思想程式主動的行為，不祇令別人痛苦，自己也惹上煩惱。由善的思想程式主動的行為，不僅令人歡喜，自己也會安樂。若或善或惡的印象，輸入了別人的心中成為程式，則別人對自己的觀感



也用同樣程式回應。故必須正視不要把不良的印象在自己或別人心中程式化，稍有發覺必須儘快更正。

## 2、主動心像的改變

接觸外界的事物，雖然是眼耳鼻舌身的功能，但認識和確定是經過內心多重過濾的。先由意識接受訊息，經自我概念的審查，才泛起心之影像，繼而意識對心像作進一步的分別，生起可愛與否的感受，然後再引發喜怒哀樂的情緒。此時心之影像已非原來外界事物的真像。

同一事物，從慈悲心的角度看來，一切都是順意的，充滿善意的。若從煩惱心的角度看，一切都是逆意而又充滿惡意的。而且人的心善變，而又非常主觀的。若遇有不如意事，每因憐愍自己，姑息自己，倍覺可憐難堪。樂觀而又勇敢的人，則輕易渡過。

事物的價值更是由心情評定。當想擁有的事物未得之時，覺得若能擁



有則有快樂，有幸福感。但當得到之後，新鮮感過去了，就覺得不外如是，沒有什麼特別之處，所以事物的評價，隨心情轉變而轉變。

人若被動地受心像支配而波動情緒，是顛倒可憐的，應知心像是由自己心識所起，好壞由自己操縱。外境認識由自己主動，心淨則一切境界清淨，在不平坦的生活過程中，自己創造幸福的感覺。

## (2) 增進人際的關係

要善渡此生，除了充實自己的能力，發掘自己的潛能，保持行為的紀律，把握自己的心態，這些都是自修方面臻於至善。此外還要知到怎樣對人。

### a、吸引別人，增加助力

人類是合群的，很自然地本能地喜歡與別人接觸，滿足個人很多方面的需要。聚會可免孤獨感，交談可提高自信心。研討可令知識交流，合作可



免獨力難持，傾訴可舒洩抑鬱。觀察別人可以借鏡檢討自己，這是自我伸延的擴展。

成功的社交生活，是吸引很多喜歡和支持。人與人之間的和諧關係，會令自己和接近自己的人安心。要想得人好感，首先要知到別人存在的重要性。做事要被人理解認為合理，與人溝通時要被人接受。要想人際關係好要注意幾點：

- 1、歡迎別人的批評，看成是別人對自己好，懷著感謝心來接受。
- 2、有失敗時，不要推卸責任找尋代罪的人，要自我負責檢討。
- 3、遇有競爭，應作為重視自己的能力以求進步，並非要打擊別人。
- 4、有自尊心，常常保持好的形象，不要敏感也不要衝動。不要阿諛奉承，厚顏諂曲。要做到不亢不卑，表示自己有能力達到成功的把握。
- 5、尊重別人，是包括對別人關心，重視和愛護。這些都是吸引別人



的優點，在人生道路上增加很多助力，在佛教所謂多結善緣。

### b、懲罰別人，沒有裨益

凡人都有優點和缺點，自己喜歡的，期望的，別人不一定能令你滿足，也不會因遷就你而扮演你心中認為完美的角色。所以要找出別人的缺點是輕而易舉的事。若想坦白地指出別人的短處，祇要是教育動機，令人改進，懷著誠懇心，用柔和的言詞，不可公開的場合，不損害別人的尊嚴，是善意的。

當受到別人傷害的時候，反感忿怒是人之常情，佛教我們要控制情緒作如是想，可能我前生曾經傷害過他，今生抵消就算了。要是不原諒他，和他計較，是令他增加再傷害我的意念。況且以報復心，煩惱心，放出負面的訊息能量，不祇帶走福德，更結下惡緣。

懲罰別人若出自教育心會容易被接受。若批評，指責，訓示都帶著



埋怨，攻擊，洩忿性則隱藏著敵意，對己對人都不健康。

真正良好的人際關係，與人交往要互相尊重不排斥，開心見誠不虛偽，互相了解不猜疑，體諒對方的感受有同情，理解對方的觀點有同理。待人不是講技巧而是要真情流露。

要珍惜人生，善渡此生，不僅充實自己的能力，更要人際關係好，才顯出生命的價值。



### 第三講 生命富有創造力

#### (一) 業力是主要創造力

- (1) 目前所受，反映過去業力
- (2) 現在行為，創造未來的果

#### (二) 目標的引領

- (1) 目標的重要性
- (2) 目標的鼓動力

#### (三) 行動的步驟

- (1) 對收發的訊息負責



(a) 收的訊息是見聞等

(b) 發的訊息是言行

(2) 發展愛心服務

(a) 懂得愛與寬恕

(b) 積極參與服務

(3) 謀求內心解脫

(a) 禪修與生活結合

(b) 肉身階段的結束

(4) 証悟心性表現

(a) 証悟心性

(b) 表現開放



## (一) 業力是主要創造力

在日常生活中，生命是充滿警覺性，亦表現出創造力。業力創造生命和禍福，由過去善惡業的總和，創造生命形態。由個別的業力牽引，創造各人的禍福際遇。

性格創造心態和情緒，每個人先天已擁有許多性質不同的業力，形成差異的性格，前生行善積福多，今生性格多偏向善。相反，則性格比較偏差。由於性格不同，引生不同心像，慈悲的人，內心充滿慈愛和同情，見不到可惡可憎的境界。狹隘的人，內心充滿嫉妒和憎恨，見到的盡是可惡可憎，這就是心像創造喜怒哀樂情緒。

禪修創造解脫自在，靜坐時，不起雜念，不思善不思惡，不追求，無怨恨，內心恬然自在，這一刻就創造解脫。



業力是主要創造力可分兩方面說明

(1) 目前所受，反映過去業力

佛經有一偈頌：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世界，今生作者是。」同是人類但所擁有的和際遇的都不相同，身體上有健康和病弱的狀態，處境上平安與危險、際遇上有順逆窮通、學業上成績有優劣、智力上有聰敏與愚昧。事業上有成功和失敗。雖然有部份的原因是關乎現在是否努力，但大部份都取決於業力為因為緣。正如上一講說過：生命是塵世中的報應工具，在同類、同僚、同學、同胞之中，有幸運亦有不幸，若明白因果律的道理，凡是過去自己所作對自己或對他人有關的意念和行為，自己遲早會受到同樣的果報。既知不是外在他力的安排，會無言地接受。

有人問：如果過去作的成為定業不可轉變，那麼皈依佛，修福德是否有作用？答案是肯定的。在因果律言，凡有因必可感果，但招感果時有先有



後，過緣強者必先感果，譬如種子必有生機，那些種在肥沃之地，水與陽光充足者，先發芽開花結果。若前曾作惡業，留下惡種，感果之功能雖然存在，但由於皈依佛，有誠懇心，常稱念佛菩薩名號，心存慈悲之念，即強力熏習所有善因善種，功德種子勢力強盛，善種率先發生現行，故先受福德善報。凡是化險為夷，轉禍為福。所以皈依佛、求佛菩薩若出自至誠心，必有感應力。況且天龍八部等護法神，以保護善人為己任，行善者定獲彼等扶持，禍福雖非由彼等作主，但可得彼等之無形助力。

## (2) 現在的行為，創造未來的果

在現在生命過程中，差不多已能回顧前塵落謝的影子。若向前眺望，應知現在所作正是在創造未來。

人不必將有用的時間去憂慮未來，祇要做好現在，縱然沒有希求果報之心，由因果律的安排，如是因感如是果，好果自然而至。不傷害的命，將



來不會招到如藥師經所說九種橫死。不損害別人，將來不會入如地藏經所說之地獄。多聽聞經典，將來定得如妙法蓮華經所說的各種功德。多行布施，將來定得如諸經所說之福報。

學佛的人要相信自己不是完美，也不是全惡。自己有善的潛能，加以熏習，定能發揮有效的動力去行善，千萬避免把惡的因種熏習堵長，則創造力會創造美好的未來。

## (二) 目標的引領

### (1) 目標的重要性

有生命就有原動力，最重要還須有正確的目標才可把動力帶到理想的好地方去。佛教徒最高的目標是成佛，自信自己有成佛的可能性，先對教理



有清晰的<sub>理解</sub>，兼有依教奉行的承諾，知道若不好好利用今期生命修心求解脫，痛苦不祇在今生感受，將會持續到許多世。要下決心發願始能在逆境或順境中，忘卻艱苦望向目標前進。有目標不祇是作為最終目的，亦可在修行進程中檢討所行是否有偏離軌道，不時作出鼓勵，促進和糾正。若無固定目標，今日從東，明日向西，必致費時失事。故訂下目標是成功之要素。

## (2) 目標的鼓動力

選擇了適合自己的正確目標，無形中就有鼓動力。例如選擇信仰，宗教的熱忱可令人赴湯蹈火在所不辭。同是信仰佛教，有多種修行途徑，自覺有頓悟的行根，想直接明心見性，選擇禪宗。若想易行，往西方見佛聞法，選修淨土宗，若想嚴於律已，選修律宗。若想修曼陀羅密法，選修密宗。若想研究教理，解而後行，選修法相，三論，天台，華嚴等宗。祇適合自己，自然有無能勝的毅力。若覺得不適合自己而勉強選擇，則會覺得力不從心，無鼓動力。



## (三) 行動的步驟

### (1) 對收發的訊息要負責

有了目標，又有了鼓動力，就要依著承諾去奉行。無論要求人天福報，齊賢齊聖，成佛或作菩薩，都是從完成人格方面做起。人有五官四肢，眼，耳可助接收別人發放的訊息，口和四肢可助用言語，表情和行為發放訊息，都要通過心識的認識，感受，思惟，決定，而形成不同的印象（業力）。

a、在接收訊息方面，通過五官而有見聞覺觸，意識即起分別，透過自我利害關係的思量，成為一種訊息，這種訊息隨各人心識加以改造後，存入內心資料庫，佛教稱為第八藏識。此訊息與藏識內本來存有印象交流，或同或異，或相成或相礙，或增益或損減而等待機會再發動。



接收訊息從開始接觸起，經內心作出多次調較，已非所見所聞的原庄版本，祇是自己心像的產物，所以許多時有誤解，誤會，猜疑，顛倒是非的妄想影像，從而發生很多煩惱。

菩薩的內心清淨而又充滿慈愛，所見所聞，在在處處都是淨土，所有眾生皆如稚子。不同凡夫所見，隨緣份而有厭惡，隨情緒而分順境與逆境。就算同聞一佛說法，智者一聞即悟，迷者隨類各得解。故佛說收入訊息方面，一切唯心造。若人能將收入訊息的時候，從好的方面去衡量，作為善良的訊息才收入資料庫，則心內自然充滿功德而非煩惱。

b、在發放訊息方面，言語行為是表達內心訊息的門窗，將自己的心態向人披露，良善而柔和的心會發出得體的言語，不虛偽，不惡毒，不浮誇，不中傷。表現的行為會溫文友善。不會開罪別人。別人接受到則會經過他們自己的鑒定而投入他們的資料庫，作為他日還報的資料。自己做得好，



不僅僅是令人生好感，其實也是尊重自己。對你好的人多會給你助力和鼓勵。朋友和敵人都是自己結交的，自己的心主使的。修好自己的心，發出多些好訊息，在社交上才可以順利地伸展。

## (2) 發展愛心的服務

a、懂得愛與寬恕。上說善於接收和發放訊息是自己修心和慎行。若學佛要表現佛教徒的本色，就要將自愛心伸延去惠及他人，這是佛教最基本的慈悲精神。

慈是愛心，能關懷別人的感受，有令人歡喜的動機，有方便別人協助別人的誠意，引人行善而希望別人有好報，都是愛心的表現。

悲是同情，包括容忍與寬恕。當別人有過失的時候，有理解心。有困惑的時候，有勸解心。有冒犯的時候，有諒解心。有悲傷的時候，有慰解心。有這些心態則是足以作苦海的慈航，在憂患中給人援手。



人與人之間能互愛互諒，同情同理，自可消除爭執和敵對，自他之間的隔膜可獲得初步的放緩。

b、積極參與服務，要想人際關係和諧，除了愛心之外，更應實際參與公益服務。不一定為求薪酬而工作，義務的貢獻是很難得的而偉大的。最重要者是不偏私。在團體中要與人合作愉快，保持團結，無論是誰人發起，工作的目的是為團體而不是為個人。有成績就鼓勵，讚嘆、推動，不要計較是誰人會領功，對事而不對人。若無計較心工作，則避免有利益衝突，有利益衝突則破壞和諧，破壞和諧即障礙進展，是參加公眾團體服務的大忌。佛經常說無計較心行善，無論在道德上，公義上，功德上都比多多計較的人優勝，因為這是心量擴大的明証。

### (3) 謀求內心解脫

步向成佛的目標，行動的步伐雖有次序，但不可放緩，初則善自修



心，次則利他慈愛，繼而要淨心解脫，這就須要禪修的助力。

a、禪修與生活結合。不要以為禪修即如老僧入定一般與平常人的日常生活脫節。禪修祇是靜坐攝心，把胡思亂想的心，向外奔馳的心，轉而內向反省。先令無犯惡之意，次無雜亂之念，更無愚痴迷執之顛倒想。禪修與戒定慧結合，可清除愛憎之恩怨，減少結縛和業債。禪修並非脫離現實，在現實中不為外在環境所支配，有警覺性，可說是人生觀轉捩的樞紐。

b、肉身階段的結束。初期之禪修是攝心的工夫，從而起智慧。進一步用智慧觀察世間一切有作有為之現象，無一不是變幻無常，不能久住。唯有無作無為的本體（心性）才是不變的。把現象界看得愈清楚，體驗本體界的程度愈高，而愚痴迷執則相應減少，業的結也漸漸放下。金剛經：「一切賢聖皆以無為法而有差別」即說所謂賢聖之等級，是依所體會無為本體之深淺不同，斷煩惱消業障之情況如何而有差別。



一切有生命者，由業力相續致有生死相續。譬如油燈，因不斷加油，致令燈之柱，焰焦相續。若能不起愛憎之心，無有業債，佛經所謂盡諸有結，即不復有生死，如燈之油盡則燈滅。此時，佛教稱為自修圓滿之阿羅漢。不受生死則由身階段可告結束。可稱禪修創造解脫。

#### (4) 証悟心性表現

a、証悟心性。阿羅漢不是最高的理想目標，體驗本體心性的真實相是寂靜的，自心安樂的。不為業力所牽故得大自在。但未能利益眾生，仍須繼續努力修持。

b、表現開放。成佛要經菩薩的階段，發菩薩心而行菩薩道者，不以自得解脫為滿足。雖不受業感之分假生死，仍可由本願力感變易生死，在各生命類中隨緣化度，廣修布施等六度，方可成佛。

佛經云「應觀法界性，一切唯心造」人之生命富有創造力，可以創造地獄等惡趣，可以創造人天福報，可以創造至賢，最終可以成佛。



## 第四講 老年面對的改變

(一) 老是壽者必經之階段

(二) 體能的轉變

(1) 外形轉變

(2) 體質轉變

(三) 智力的轉變

(1) 經驗累積知識熟練

(2) 對新事物學習遲鈍

(3) 記憶力弱記舊忘新



#### (四) 心態的轉變

- (1) 閒暇難消遣
- (2) 回憶易感觸
- (3) 猜疑多揣測
- (4) 權威有衝突
- (5) 徬徨恐無助

#### (五) 社交能力的重整

- (1) 主動投入社團
- (2) 多作心靈修養



## (一) 老是壽者必經之階段

佛教說「諸行無常」行是不停不住的意思，凡一切因緣所成法，會不停地變，不會留得住，不能永恆，故說諸行無常。

人的身體是多種因素組成物，亦會不停的變，會變壞而有老有病，直至變至死亡。

人除了那些夭折或短命者之外，凡壽者必曾經渡過幼年、成年的階段，才踏入老年。在這些轉變的過程中，最能體會無常的道理，這是現實的啟示，正好教人要好好珍惜，利用夕陽似的晚年。

老是人生歷程之一，並不是可悲可泣的事，不要以為老就自覺無用。雖然有時視力不足，聽覺欠聰，行動緩慢，但祇是身體的老，塵世報應工具的老。心識的作用不老，仍然很敏感地，清楚地，不漏失地相續地工作著。



年青的人要知道，莫嫌他人老，自己也會老，應該多體諒老的人。

## (二) 體能的轉變

老人面對的轉變很大，由幼而少，由少而長，如初月之成滿月，正喜其快高長大，不驚其變。及其由長而老，如月之由盈而缺，則覺得可怖可變，祇是變得老時特別容易察覺，尤其是外形轉變和體質轉變。

### (1) 外形轉變

a、髮白而脫落，皮膚起皺紋，雖說白髮和皺紋是人生經驗的明証，已顯示經歷了數十年的滄桑。無論俏嬌娃或翩翩英俊，已無復當年之風韻和魅力。

b、牙齒續脫落，背偻又腰酸，面部和體態已非盛年時富有青春氣



息。即使魁梧奇偉之糾糾武夫，亦覺得食與行都呈現老態。

(2) 體積轉變

有時老人的外表可憑化妝，衣裳，種種人工來掩飾老態，但體質的老化，自己一定覺知，尤其是五官的知覺變化：

a、視覺衰退，眼睛的毛病如老花，白內障，飛蚊影像等要靠眼鏡或激光，或外科手術來幫助。

b、聽覺不靈，即使是輕量失聰，撞聲，都令人反應遲鈍，有時要靠助聽器。

c、嗅覺不靈，香、嗅、燒焦等氣味，不能警覺，也不能欣賞或迴避捨棄。

d、味覺不敏，口中味蕾遲鈍，要很濃味才可刺激感覺。

e、觸覺有別，寒則特別怕冷，暖則皮膚痕癢，若因骨質流失迅速而



患骨質疏鬆則腰酸背痛，亦有患風濕關節炎，因天氣轉變而像警鐘似地有預告的痛楚。老人氣力不足，負荷和快步，登高或運動都有氣喘，心跳的現象。

外形和體質都顯示著老來體質的轉變。

### (三) 智力的轉變

老人的智力有愈變愈有價值，也有追不上時代的。

#### (1) 經驗累積，知識熟練

無可否認，老年人經過多年來在不同範疇中生活，所學的和所操作的，因各行各業之不同的知識和經驗。日積月累，熟能生巧，比年青初入行者熟練得多。加以許多熟練的老手更受人尊重和信賴，這些都是好的方面轉



變。

### (2) 對新事物，學習遲鈍

由於時代的進步，由農業時代進為工商業時代，更進而為科技資訊時代，許多傳統的知識技能已被淘汰。有些老人因過往在年青時所受的培訓不同，對新的科技有時連發夢也想不到的迅速實現。認識的程序很難追得上，加以五官知覺的靈敏不足，學習上比較困難，在這方面的知識和應用技巧上和年青一輩有很大的差距。

### (3) 記憶力弱，記舊忘新

不管一個人年青時的記憶力有多好，甚至過目不忘。可是到了老年，記憶力就減退。雖然以前很久遠的舊人舊時，舊文舊詩仍可記憶絲毫無爽。但新近所學的，所看的書，雖經背誦，轉瞬即忘。最近的事，也要想了又想才能記憶，所以在智力的運用上，和學習上都成了問題。



助。

幸而現代有錄音機，錄音帶，CD碟，電腦等，對老人有很大的幫

#### (四) 心態的轉變

老年人體能的轉變和智力的轉變，外人很容易察覺，但心態的轉變，唯有自己才感受得到。

##### (1) 閒暇難消遣

經過多年來工作的老年人，從辦公室或工廠裡退休的，或兒女長大後從忙碌的家務中閒下來的，覺得一下子很難打發時間。當忙的時候，很渴望有休閒的一刻，到不再有工作的時候，又覺得無聊，不知如何消遣。閒暇就成沉悶，不是胡思亂想，就是對人對事諸多挑剔。



## (2) 回憶易感觸

俗語說「臨老講舊時」，老年人有空暇的時間多想著往事。若想著過去的快樂和風光，就會造成現在的苦惱，覺得今非昔比，每況愈下，緬懷舊日情懷，徒增惆悵。若想著過去的艱苦歲月，又覺得現在得不到適當的報償，埋怨和感到不值得。雖然事已過去，總會耿耿於懷，多多感觸而不滿現實。

## (3) 猜疑多揣測

因為耳不夠聰，眼不夠明，別人的講話和態度，聽不清楚，看不明了，自己就多揣測。在談話之間聽錯了，就懷疑別人有惡意。看不到又怪責別人不禮貌。引起誤會，因而自尋不切要的煩惱，甚至遷怒於人。

## (4) 權威有衝突

習慣行使權威者，由於後浪推前浪，環境有所改變，時移世易，很多



提議不受重視，不被接納，自覺無權失勢，滿腹牢騷。在家內又因兒女長大各自成家，又無老太爺老太君之令旗執掌，以致諸多不滿。

### (5) 徬徨恐無助

退休後收入改變，體力日漸衰弱，誠恐一旦有病而無所依恃，徬徨憂慮。有時會感覺人情冷暖，朋友疏離，門前冷落，車輛稀疏，終日傷感多愁，情緒負面，致令身心不健康。

講到老人面對的轉變，忽然想起一首禪詩：

「滾滾紅塵世路長，不知何時走他鄉，

回頭一望家鄉遠，滿目空雲帶夕陽。」

意思是說人在塵世間忙忙碌碌，翻來滾去好像是一條很難走完的路。不知此期生命在何時完結又再走向何處再生？回顧今生走過的路程已經很



遠。向前一望正是空雲帶夕陽的入暮時份，便猛然警覺所餘的歲月不多。這正是老年人心態的寫照。但不必氣餒，祇要振作和自信，都可在晚年生活得多采多姿，亦可為將來積福。不一定要在職業崗位上顯威風，也不期望別人言聽計從。在家裡不強求家人之千依百順。既不沉湎於過去的回憶，也不去揣測別人的情感，不作杞人憂天的憂慮。最關注的是自己的心，和要修何種福業可望他日有好的去處。

### (五) 社交能力的重整

不要以為年老無用則自暴自棄，有生命力即有力用，祇看自己是否肯去適應。若心中常起負面情緒，則自入困境，若積極振作，則柳暗花明又一村。



### (1) 主動投入社團

退休後若困居家中無所事事，則社交減縮，見聞狹窄，應該主動投入社群。許多慈善機構，宗教團體，社區中心都大開門戶，容納歡迎很多義工。在社團中人人平等，同是來作出奉獻，為團體服務而不為私人服務，不受報酬更無利害衝擊。既可吸取別人的長處，又可學習如何建立人際的和諧關係。見善則互相勉勵，有過則互相規勸。不求領功，亦不諉過。共同合作有如大家庭之兄弟姊妹，別有一種親切感，自己安心亦不令人生煩惱。

### (2) 多作心靈修養

喜怒哀樂是內心的情緒變化，若想心情平靜，不易激動，則要修心。佛教的修心方法很多，一、念佛，稱念南無本師釋迦牟尼佛，意思是作出承諾皈依釋迦牟尼佛，不習邪惡。二、誦經，誦誦經文，要依經之教，不虛妄執著，心量寬度。三、靜坐，收攝內心，觀想自己與佛相應，慈悲充



滿。自身與佛身相似。口出佛言，勤加修習則行住坐臥不失正念，舉止言行無有過失。禪師說平常心是道，即謂修道是在日常生活中。

總括言之，老人不能逃避改變，但可處變不驚。



## 第五講 老年情緒的紓解

### (一) 情緒的清楚認識

### (二) 自助紓解

- (1) 了解無常之理
- (2) 重視經驗價值
- (3) 學習不限年齡
- (4) 樂觀安於現實
- (5) 注意身體健康
- (6) 定時靜坐運動



(三) 他助紓解

- (1) 多親近善知識
- (2) 參與團體服務
- (3) 自責多於責人
- (4) 訓練愛心耐心

(四) 掌握情緒的自主權



## (一) 情緒的清楚認識

情緒是由每個人的感覺而激發起的感情。感情是騷動和不停的心理狀態，千頭萬緒，正所謂剪不斷和理還亂的、故稱為情緒。情緒有正面的和負面的，在佛教心理學上稱為心所法或心相應法，因為是由心所起，是與心相應的。

人人都知基本情緒就有喜歡，憤怒，悲傷，快樂，貪愛，憎厭等。但有時會幾種混合，引伸而複雜變化。佛教心理學說善的和惡的合共有五十種。其中善的祇佔十一，惡的則佔廿六、善又可惡的佔十四。

與生俱來人的自私心，嗔恨心，迷痴心常佔優勢，以致過惡的傾向不斷腐蝕良善的心意。若不及時克制負面情緒，任由衝動發展，衍變為行動，則人在道德方面勢必成為弱者。故情緒應善為鑒別，受到適當的提升與控制



的處理。

年老的人在退休後，工作壓力雖然減少，但情緒方面的壓力反易增加。無論什麼壓力都會影響免疫系統的平衡，為健康著想必須舒緩所有壓力。

## （二）自助紓解

情緒本來是複雜的，尤其是老人面對老的改變則更為複雜，為要舒緩這些情緒，分有自助和他助兩方面，先說自助的：

### （1）了解無常之理

情緒是自己內心所起的，要安撫，要鼓動都靠自己做出心像來引發，別人不能替你掌握。例如遇到不如意的事，要哭泣來舒洩，若旁邊有人慰



解，自己反覺得是可憐者，那就哭得更厲害。

有煩惱的時候，要自問這些煩惱因何而有，是貪？是嗔？是痴？如果因為老的變化而不安，這是痴，因不明白生命是因緣果報之表現，必經生老病死之變化，變是千古不易之常理，應該處變不驚。如果因為老的變化而覺得不受尊重，這是貪與嗔交集。人的心態是變幻無常的，自己如是，別人亦如是，不能期望別人對自己的感情永恆如是。對榮辱得失不必太認真計較，不可緬懷過去，過去的已經過去不可再挽留，現在所受的，好開心或不開心，很快就成過去。人與人之間感情變化是業債和緣份的安排，求其永久是貪，恨其涼薄是嗔，都是不明因緣無常之理而引起煩惱，應及時積福培福，多為未來創造好因，才不會被情緒衝動淹沒了理智而自苦苦他。

## (2) 重視經驗價值

人會變老，是不可轉移的事實，生在世上數十年，有悠長的生活經



驗。無論站在任何崗位，都各有所長。社會是由大眾合力互助而組成而進步。用腦力的，用勞力的分別作出不同貢獻。士，農，工，商缺一不可。有了有經驗的前輩，才能扶掖後輩的進步，故經驗的價值不容忽視，切不可因為老則朽，自嘆無用。

### (3) 學習不限年齡

時代不停地進步，人人踏著原有現成的台階，演繹進步，才不斷地有新的發展。人在生活中年漸老，學到老，不要抱殘守缺，進修自己所長的，或學習自己有興趣的。客觀地開放輩份的固執，跟年青人學習新科技。寄情於學習中，才會心境年青，自信力充沛，既可消閒，又可訓練心力腦力。切不可被年齡所限而封閉學習之門。

尤其是學佛研經，更不受年齡限制，祇要有好的開始，跟著就能修福悟道。詩云：「明心好向三皈始，立志還從五戒先。勤苦不辭成福聚，誦



持無闕悟尋源。」發心受三皈依，持五戒，勤修福，多誦經起智慧，自能得悟生死根源，尋求解脫，幾許先賢都在老年才開悟。

#### (4) 樂觀安於現實

外在環境是順是逆，似乎難於改變，但人曉得用什麼心情來看待，曉得怎樣利用環境，則可以改變內心的感受。常想著事物美好的方面，見花時則覺花對我笑，望月時則覺月為我圓。想著有許多關心我的人，想著仍為我用的身體，想著我所擁有的，不去想我未得的。懷著樂觀的心態，所起心之影像全是樂境。內在的心態，可以改變生活的外在層面，自己操縱自己苦樂的感受。如果自己認為滿足的話，誰敢說我貧乏，也沒有人令你不滿。樂觀可減少悲觀帶來的壓力。甚麼功名富貴都不能動搖你平靜的幸福感。詩云：

「蓋世功名豈足談，時人所貴我如閒，誰知別有登科處，不在文章紙墨間。」

佛教一切唯心造的道理，可幫助自己運用內心的力量，營造最好的，



不假外求的心境，去克服困難，補救被環境支配的弱點。老年人多關注自己的心，樂觀而安於現實，則幸福常在自己的心裡。

### (5) 注意身體健康

雖然心力可以幫助克服傷感，但有些不如意事會增加應對的困難，這就是疾病。有病會令自己難於照顧自己，又會令人際關係有麻煩。疾病有些是不由自主地不幸發生，有些是可以避免的。為減少疾病引起的難題，必須注意飲食，不可暴飲暴食，貪食葷腥吸收肉中毒素，慎戒煙酒以免傷肺傷肝，避免過度曝曬和感受風寒，留意空氣流通和環境衛生，外出時小心免生意外，健康才可以加強自立的能力，此外還須心靈保健。

### (6) 定時靜坐運動

緊張的生活，許多時不容許自己放鬆，內心不能平靜下來。必須規定騰出一些時間靜坐，好讓內心有一時間輕鬆而身體上的神經也跟著鬆弛。靜



坐是心在靜止狀態中運作，不是完全無想無念，而是減除雜念和無謂的思潮，令思想清晰靈活。可以說是培訓智慧有效的源泉。靜坐又可使體內免疫系統功能強化，促進身體健康。因為心的動態對身體有密切的影響，有破壞性可以引發多種疾病。也有建設性可以治療疾病和保健，視乎每個人是否善於利用和處理。

有許多人以為靜坐是一種宗教儀式，又以為要念什麼咒語才可以修靜坐，又以為要完全無想無念，這些都是世俗人認為不易做到的。其實靜坐是攝心內向，提起正念集中精神注意某一對象。如果心太雜亂時可借助數呼吸法來安定。當有雜念湧上來時，知到是虛幻的念頭，不被來來去去的念頭帶著走，讓它自然消失，不愉快的念頭也放走，保持心中的平靜。

以上是紓解不安情緒的自助方法。



### (三) 他助紓解

有時覺得單靠自助方式紓緩情緒，不夠耐力，若有外在助力較易生效，這關於人與人之間的互助問題，也有幾點可提供協助。

#### (1) 多親近善知識

每當有鬧情緒的時候，心中苦悶，很想找一對象來傾訴，這時最好請教善知識，或佛教心理學前輩來開導。將內心的問題請人指點迷津，作心理按摩。當局者迷，旁觀者清，遇到良師益友，自會客觀地善為化解，善知識有如心病之良醫妙藥，藥到病除，否則抑鬱難紓，對身心都釀成病患。選擇善知識也須審慎，若不幸而遇到惡知識則會慫恿你更加苦惱。

#### (2) 參與團體服務

在慈善團體或社區團體作義工服務，接觸之層面廣泛，擅長各行各業



的人集處，可學習和可供反省的很多。與人溝通，心情開朗，不必為一小問題而縈繞於心，鑽牛角尖走不出來。在團體內寄情工作，很易忘卻不愉快的心事。取而代之的是責任感，貢獻感，積極感和成功感，樂在其中。

### (3) 自責多於責人

無論服務於任何團體，要能與大眾和諧相處，才能享受合作的快樂，否則被人杯葛，離群孤獨，就算祇有一個敵對者，也會令心情更加綑結。處眾之道、凡事以謙讓為主，最要緊的是有過失不可推卸而責人，應勇於承擔責任。有功切不可自居，公事都是眾擎易舉，不是一人可成，光榮應歸大眾。這種服務態度才能吸引別人好感，結善緣，多友愛。

### (4) 訓練愛心耐心

愛心是表達自己的心量和對人的善意。不要奢望人家的回報、也不可有優越感，無論在物質上或感情上對人好，都須要有肯接納你善意的對象



才能成就你愛心的功德，反而應感謝受者。有愛心的人若遇有一次不好的反應，就以為好心做壞事而退失善心就很可惜。要有忍耐心。慢慢感化人的觀感。真誠心令人感動而消除人與人之間的隔膜和誤解。愛人者人恆愛之，有愛心有耐心之老人，自然感到很多非血統的眷屬來親近。

以上說明有了他人的成全，很容易舒緩有問題的情緒。

#### (四) 掌握情緒的自主權

情緒由自心生起，苦與樂都由自己決定，當老年人出現情緒困擾時要懂得自我鼓勵和自我安撫，不要怪責誰人令你煩惱。如果你善自掌握情緒的話，多愛心，多體諒，則任何人的說話，行為都不會令你激動。一方面曉得自助紓解，一方面又懂得他助紓解，不計較什麼尊嚴，什麼權威，什麼回報，老人自有安心法去安享幸福的晚年。



## 第六講 病的瞭解與應付

### (一) 病的類別

#### (1) 身體病

- a、小病
- b、大病
- c、嚴重病

#### (2) 心緒病

- a、悲觀心緒病
- b、狂亂心緒病

#### (3) 心引身病

- a、感情刺激病
- b、得失影響病



(二) 治療方法

(1) 治療身體病

- a、內科用藥
- b、外科手術
- c、心理治療

(2) 治療心緒病

a、樂觀

1、了解自己

2、接受自己

3、有自信心

(3) 治療心引身病

a、愛與關懷

b、宗教信仰



病是指運作不正常。人的身體有些部位不能正常運作，稱為有病。電腦或機器不能正常運作，說有毛病。說話有不良表現，謂有語病。

人的身體是多元組織，所謂四大和合或稱眾緣和合。凡由多種原素組合而成者，任何一單元不調和，即起病變。有變化即趨向壞滅，顯示無常（不永恆），無我（自無主宰）。變化是必然之理，亙古如是，故說無常無我之理，亦是必然之真理。病變是幫助人去體驗無常。

佛教說要觀身不淨可免貪欲。意思是說身體不過是一具血肉所成之軀，新陳代謝，有吸納，有排洩，並非清淨可愛，祇是供人使用的機器，可說身為心所役。千萬不可本末倒置，為了身體的感覺享受而費心千萬，反而變作心為身所役。話又說回來，人雖不為身所奴役，但不致於討厭此身，身體在生命中仍有可用價值，故必須保持身體健康，防止生病，方能為心而正常運作。



若人有病必須及早治療令其全愈，但治病必須先瞭解病因方可對症下藥，故此講是說病的瞭解與應付。

### (一) 病的類別

病的類別略說有三種：即身體病、心緒病和心引身病。

#### (1) 身體病從病的程度也分為三類：

a、小病，可以不藥而愈，也可以用藥物治療，如偶感風寒、敏感、傷風感冒、皮膚病、消化系統之腸胃膽病、呼吸系統之咳嗽、哮喘、眼病、耳鼻喉病，及牙齒等之不適。

b、大病，有慢性有急性，患者比較辛苦，有非藥物所能奏效，而需要外科手術，若耽延時間，會有性命危險。



C、嚴重病，或稱為不治之症，隨時面臨死亡威脅，如有些癌症。

(2) 心緒病即情緒病，輕的則鬧情緒，無端端發脾氣。或神經衰弱，常覺疲勞，注意力不集中，有時神經過敏，簡單的問題都難解決，白天欲睡，晚上失眠。重的則屬精神病，由於心理上過度的焦慮和抑制，以致性格上有紊亂的變態，有的很低沉，很抑鬱，不言不語，有的很興奮，話太多說過不停，有的突然具有高度爆炸性的衝動，有暴力傾向，甚至傷害他人或自殺。

引致心緒病的原因，大致可分兩類

a、悲觀心緒病，有遺傳的，有後天環境造成的。當一個人對他人的愛，對物質的享受，對他人的稱讚過分重視時，任何一項得不到滿足時，即有挫敗感、失望感。若無適當開解，會貶低自我評價，由無喜悅心所起之心



像，一切皆無可戀，於是人生觀一片暗淡，悲觀鬱抑，現代心理學家說此是到處蔓延的潮流病症。

b、狂亂心緒病，狂亂心緒病與悲觀心緒病相反，悲觀心緒病多屬自閉和怯弱，而狂亂心緒病則求發洩或帶攻擊性。此病由於心量狹隘，對人祇有怪責而無諒解心，內心充滿敵意。又或由於多疑，妄自揣測，對人之心諸多假定，起種種誤會，常常惡心充溢，憤憤不平，所起心像皆是怨敵當前。此種病態，常懷疑有人追縱他，不利於他，若衝動到急於採取發洩行動之時，不須具有刺激理由，即有狂亂暴力之表現，自殺或傷人，此為狂亂心緒病。

### (3) 心引身病

很多人因心情煩悶，自我憐憫，找不到傾訴的對象，又沒有適當的表



達和發洩的方式，就覺得身體有種種不適的病態：

#### a、感情刺激病

此種病多因人際關係變化而引起，每當感情上發生問題時，無論是親情、愛情、友情有所失落，心有不安即認為身體不適。把情緒撫慰的需要誤認為飢餓需要，暴飲暴食，形成腸胃病或體重過重之問題。又或希望引起別人關懷，認為被疏忽，不被愛，於是不思飲食，引來頭痛、胃痛或骨痛，這些病由脈理或X光鏡檢驗很難有所發現和診斷，亦非藥物所能治療。病者祇覺得纏綿難愈。若一旦感情上有所慰解，或有特別喜愛的節目分散精神，則病態恍然若失。

#### b、得失影響病

人有時因一些突發事件引起失意，或所求不遂，以致極度失望。或已得而復失，以致極度痛惜。這些挫折超過容忍程度，來不及有緩衝作用，於



是影響情緒。因太緊張影響血壓，頭痛，失眠。或因心理壓力重，胃酸失調，影響胃腸有病，或因憂慮過甚影響胰島素之分泌失調，而有糖尿病等，都是很普通的由心理引起身體的不適。

病的類別很多難於盡述，最重要的是尋求應付和治療的方法。

## (二) 治療方法

### (1) 治療身體病

a、內科用藥，這是治療小病，經醫生診斷，開方，病人服藥後即可痊癒。但要知道最能防礙藥物治療的弊處，是將原本可治療的藥物，將服量加多或減少。又或因急於痊癒，接受多人的建議，同時服食多種藥物，致使引來反效果，將病加深，或藥物無效。



b、外科手術，這是治療大病，即那些不是藥物能夠治療，要經X光、超音波、素描或磁共震的透視才檢查到病因然後用激光、內窺鏡，或外科手術來治療，要入醫院進行。

c、心理助療，病人的憂慮和恐懼是一種沉重的壓力，會令神經系統和免疫系統的功能失調，如果能及時放鬆令得平靜，放鬆的方法就是靜坐內觀心和數呼吸，把注意力放在呼吸上，當吸氣的時候，觀想著有醫療作用的氣帶到病患處，呼氣的時候把病氣帶走，又或逐個部位的作全身素描，把緊張的心放下，有鬆弛的感覺就減少痛苦，發揮自癒的能力。

## (2) 治療心緒病

心緒病既然由心之情緒引起，故應付方法也須從處理情緒著手，佛之所以稱為大醫王，是善於醫人之情緒病。



## a、樂觀

要克服悲觀情緒，必須培養樂觀心態，先從認知個人價值觀開始。

第一要了解自己，佛教說人之生命成因為業力，業有善業有惡業，故了解自己已有優點也有缺點。優點是有悟性的智慧和工作能力，悟性是知到理想與現實要保持良好接觸，工作和學習都以現實為基礎。理想要高但也要視乎現實環境能否有實現機會，否則不是理想而是幻想。社會環境不斷在轉變中，現實與理想的接近和衝突不時轉變，要隨時留意成功和失敗的機會或應變措施。又要了解自己的缺點，人不是完美無惡的，不要偏袒自己而不承認錯過，也不要欺騙自己是不會犯錯，肯承擔責任，知懺悔才有改善和進步。

第二要接受自己，佛教說人之禍福是有背景支配的，這些背景不一定是家庭背景或經濟背景，而是前生結下的善緣，惡緣，債權或債務的背景。人生的際遇，成功或失敗，得意或失意是有多方面條件的，不可強求轉變，



若遇到挫折則不接自己，認為自己毫無價值，自卑，沮喪，若能接受自己，則繼續努力，又可再見曙光。

第三要有自信心，佛教說一切眾生皆有成佛之可能性，自己要有信心向好的方面學習，自可齊賢齊聖。首先要自己掌握情緒自主權，不要倚賴別人給予你快樂，自己想像自己處在樂境中，誰也不能令你苦惱。不要煩惱自尋地想著自己多麼可憐，若把自己困在痛恨、憂愁、內疚、後悔的窠臼中，沒有人可以有力將你拖離苦海。拋開過去不愉快的事情，正視現在是創造未來的機會。信因果，現在如何待人，他日會同樣回報到自己身上。今日的努力若未能即時獲得成就的滿足感，要相信他朝一定能有好結果的。

若能了解自己，接受自己，相信自己，就會樂觀而不自棄。單是樂觀，不能治療各種心緒病，還須要收拾雜亂的心。



## b、靜坐

由五官接觸而起的知覺，祇能接觸現實的世界而吸納外在事物的形象與功能。意識的接觸則非常廣泛，憑想像力可與更廣更遠的世界，非現實世界，幻想或理想的世界聯繫，非常繁忙而又轉變迅速，從而掀起種種情緒，故治療情緒病必先管束意識。

佛教之靜坐，是調心兼調身與調息。結跏趺坐即盤膝而坐，以免身體周圍走動，不能休息，這是調身。呼吸是每一個人都必須有的，佛教靜坐的數呼吸，是由意識的帶動，觀想著呼吸的流動，走遍全身各部，由專注力增加身體各部的活動力，治療身體上有不平衡的病態。呼吸愈能細而不喘，慢而不急，長而不促則是調息。意識是有時向外協助五官接收訊息，有時則內向思惟。若能收攝意識，減少向外接收訊息的忙亂，則思潮之反應相應減少，使心漸趨平靜。佛教用調身調息的方法為前引，令心專注某一境像，或



觀佛頂之光，或觀菩薩之淨瓶甘露，皆能令緊張的神經鬆弛，衝動的心緒平靜。能夠有樂觀的心，多修靜坐，可減少心緒病。

### (3) 治療心引身病（又名身心病）

心引身病既由負面情緒引起，心不安時，身體即感到不適，故須設法安心以心藥療心病。

a、愛與關懷。若人感覺空虛，缺乏世間溫情之愛，在狹隘的人際關係中，無論要找一可被愛之人或要被人所愛，愛的來源都很缺乏。要得到愛，應反求諸己，先要有愛人之心，再將愛的尺度擴展，不限於近親，不限於有緣人，即使是無緣者亦嘗試盡關懷之心，多少總會感應到回饋。若不太計較，始能感受到多方面愛的溫暖，有被愛的幸福感。到時所有因寂寞，孤獨而引起的病就很快消除。



b、宗教信仰，若人覺得無所依憑，心無寄托，應尋求宗教信仰，如接受佛教之三皈依，以佛為所依之導師，以法為指南針，為甘露，指示迷途及心病，以制為處世待人之藍本。了解因緣果報之理所有身心病皆由業感，病時作消業障想，心不急躁，有病亦容易痊愈。現引無垢稱經疏在問疾品中謂有四法能除病惑

經云：「若苦觸身，應愍險趣一切有情，發起大悲，除彼眾苦。」

釋云：此第一法是「達緣起想」若有苦受應作是念，我此少苦尚謂難忍，應起大悲心憐念惡趣有情，長夜受苦，宜速救拔。

經云：「有疾菩薩應作是念，既除已疾，亦當除去有情諸疾。」

釋云：此第二法是「恆作救心」有疾菩薩，疾苦已除，亦當念三界五趣眾生常受疾苦應起救度悲心，則不以自病為苦。

經云：「如是除去自他疾時，無有少法而可除者。」



釋云：此第三法是「知法性空」當欲除自病及他病時，應觀自身他身皆非實有，何有少法而可除者，不見有病可得，不見疾故，病皆除滅。

經云：「應正觀察疾起因緣，速令除滅為說正法。」

釋云：此第四法是「觀因說法」觀察自病及他病之因，皆由有分別，有緣慮而起，故須說法令無分別無執著，可除心病。

以上為說無垢稱經問疾品，教人從心理上滅除病苦之法。若能瞭解病因，即可尋求應付之法。



## 第七講 死亡的真正意義

(一) 死亡是不可避免的

(1) 有生必有死

(2) 死是必經的過程

(二) 對死亡的認識

(1) 死亡不是永遠的殞滅

(2) 死亡只是赤身的遷居

(三) 死亡不須恐懼

(1) 恐懼的原因



a、想繼續活下去

b、怕到陌生地方

c、帶不走心愛物

(2) 死亡的警覺

a、瀕死時的回顧

b、死亡的啟示

(四) 死亡充滿希望

(1) 後可再生

(2) 好壞隨業力



生死二字，在佛教是相提並論的。生必有死，死後會再生。一般人慶祝嬰兒出生而哀悼人的死亡。為了人的死會引來很大痛苦。正如今次美國飛機被騎劫，撞爆紐約世界貿易中心兩座大樓及五角大樓，死傷者數以千計。橫死者固屬可惜，死者中誰無父母，誰無兄弟姊妹，誰無夫婦兒女，誰無至愛親朋。這些人的悲痛真是死別常戚戚。禍變常起在須臾之間，故佛教說「無常」。

人與人之間的宿緣和業債，主宰著人之壽命及人際關係之久暫，一切不由人力所能主宰，故佛教說「無我」。此我不是我你他代名詞之我，而是主宰的意思。

今次講死亡，並不是誇調死亡，也不是哀悼死亡，而是讓人知到會死亡才知短暫生命之可貴。佛教說人身難得，是教人珍惜有生命之時光去培植福德，到面臨死亡的時候，應用何種心態去應付，和怎樣渡過這最後的



關頭。

有些宗教鼓勵戰爭殺人，為了擴展自教勢力，揚言為達到殺人的目的而自殺者可上天堂。佛教則與此相反，要自己心地和平，又能令別人不受痛苦的人，死後才可以往生極樂世界。若心充滿殺機、殘忍、仇恨，則死後所到之處必不和平而多劫難。

上六講已講生、老、病，現在講死亡的真正意義。

## (一) 死亡是不可避免的

### (1) 有生必有死

人在出生的時候就知到會有死的一天。不過無人願意提及「死」這個字，認為死是不吉利的，罵人若用「死」字就是惡口詛咒。佛教則常常



警惕人們，要知生死是苦，最好能解脫生死。有生必定有死，惟有不生才可以無死，故不忌諱講死亡。

### (2) 死是必經的過程

無論貴與賤、富或貧，凡人都會死。來生人間祇是業為因，及與父母眷屬有緣。緣合則生，緣盡的時候一期生命即告結束。死的機會是平等的，是人所必經的過程，所不同的是在何處、何時死，或因何而致死，總言之，決不能有所倖免。

## (二) 對死亡的認識

### (1) 死亡不是永遠的殞滅

生命的源流是前前無始的，此生不是新生，以前生過無數次，不過



生的形態壽命都不同。每一次生都由死而結束。死祇是一期生命的終結，並不是永遠殞滅，接著就隨著業力的牽引，有另一生命的開始。在死後而未接受新生命之前，若須待父母之緣的，這時稱為中陰身，直至再入胎才終止，中陰身是連接死後與生前令死生相續。

中陰身有五名說明其作用及情況：

a、意成，是心中業力所成，不由父母所生。

b、求生，是暫時生命，不作長期安住的打算，等待因緣，

即往新的受生處。

c、食香，不食人間煙火，以嗅香為食。

d、中有，在死後與再生之間期內存在著。

e、起、頓起、暫時起，很快會終結。

中陰身一期有四十九日，若仍未遇適合入胎之緣，可再續一期，故



有人死後，後人欲為他做功德佛事，就在七七日內進行。中陰身期間不接受太多外在訊息，意識比較靈敏，容易領會，此時若得聞佛法，心情善化即可投生善處，故這些佛事稱為超度，意謂獲得引度即超越惡趣。

## (2) 死亡祇是赤身的遷居

一般人的遷居，帶同所有資具財物，從此處搬到彼處，資源富有者遷往華堂大廈，貧乏者則遷往簡陋茅舍。生命的遷居，捨棄這個肉體，跟著又到另一個肉體的組合而生活，不能攜帶任何物品，祇能由心識帶著多生所作業的功能，作生命的資源，有福業的上天堂或作有福之人，無福業的就往生畜生等惡趣。所以說一期生命之死亡等如遷居。



### (三) 死亡不必恐懼

死亡若等如遷居這麼一回事，為什麼人人都恐懼死亡，原因不外有如下幾種：

#### (1) 恐懼的原因

a、想繼續活下去。生存在這世界上多年，有父母家屬，有朋友，相處慣了就有感情，小別也捨不得，何況後會無期。地方住慣了，用具佔有慣了，財物保管慣了，早已認為是我所有，有愛戀心，捨不得放棄，想保持現狀，故希望繼續活下去。

b、怕到陌生的地方。雖然現生又老又病，仍想繼續活下去，原因是不知何處是他鄉。轉變不知轉好還是轉壞。將來的出世生怎樣，形態怎樣，父母是何等樣，生活怎樣，會不會受苦，都是很擔心的。就算今日沒有作什



麼大惡，難保往昔所作之惡業會不會遇緣報應，故不想棄舊從新。

c、帶不走心愛物。人死之後什麼也帶不去，心愛的人要別離，雖說他日會重續未了之緣，但已不是目前看慣了的樣相，關係也變了。雖說有福報的他日仍可物質享受，卻未必是目前所擁有的那麼可愛。何況有沒有這些機會都不能肯定，所以未斷我執和法執的人，很難割捨所愛。

雖然說死亡不須恐懼，但有以上的原因，也恐怕去面對。既然是人所必經的階段，即使恐懼也避不了，唯有作出最好的準備。

## (2) 死亡的警覺

a、瀕死時的回顧，古語有云「人之將死，其言也善」因為人在瀕死的時候，多對一生作鳥瞰式的回顧，切身體驗到無常的道理，慨嘆「夕陽無限好，祇是近黃昏」。若在平時醉生夢死，虛渡時光，那時會惋惜時不我與。好像有許多未完成的願，有許多待完結的事，有許多想學的教理，後



悔不及早努力，不知將來可否有機會去完成。禪詩有云：

「夢裡悲歡知是虛，醒中境界可真乎？」

常將醒夢細推勘，逆順闖頭使自如。」

人在平時祇知夢境是虛，現在才知生命也如夢境一般如幻。夢和醒都是一去就尋不得，逆境和順境也一樣隨時間像流水般過去。

### b、死亡的啟示

死亡不祇令人恐懼、悲哀、警覺，還有很多啟示。平時無論幾深恩愛，幾許怨仇，都是演戲一場，任何角色都是暫時扮演，死亡時至則如鑼鼓聲竭，戲劇收場，什麼角色什麼關係都完結了。

先前為愛誰人或為憎誰人而作業，現在一切關係已完，情同陌路，則所作之業，自己承當，心生懺悔。又若先前錯失行善機會，或拒絕對人友



善，或對人過份苛刻，此時心中會起內疚，覺今是而昨非。

#### (四) 死亡充滿希望

(1) 死後可再生，死亡是這一期生命的終結，又可說是準備另一新生命的開始。我們所有在過去和今生作過的事所留下的印象，一點都不會錯失。第八藏識的作用不停，生命的節奏就一個環節串一個環節地相續。作了因一定會感果，沒有白費的功德，也沒有漏網的罪惡。知到死後會再生，結了緣一定有反應。恩怨都有機會重續未了的緣。將來可能有一見如故的好朋友，也許會有雖無過犯面目可憎的討厭者。記著要多結善緣，希望將來做一個有福報的人見人愛的人。不結惡緣，避免將來再生時，做一個人見人憎，人見人怕，人人都想食的動物。



(2) 好壞隨業力，自己是生命的創造者，自己作的業好或壞，將會引生好或壞的生命及環境。

死亡是一個轉捩點，無論現在受苦或享樂，都希望明天會更好。希望有好報就要加速行善。

最後又是最緊要明白的，死亡雖存有對未來的希望，但不鼓勵人厭棄目前的生活。死雖然是遲早必經的事，但不能急於求死來解決目前的困境。目前的苦是要償還的果報，今生受不完，來生也要繼續。這個世界是稱為堪忍世界，人人都有苦，自己常覺得自己的苦是最難忍受的，其實其他的人何嘗不在苦中。若以為自己的苦最難忍受，一時衝動要戕害自己的生命以求解脫，是最大的錯誤。自己殺自己的罪，比殺人或其他殺生罪更重。因為自殺時要懷著很大的狠心，很濃厚的殺意，忘記佛菩薩，全無慈悲心，才可以下大決心去殺自己。這些可怕的意念，再生時一定會帶到可怕的惡處，將來會



比現在更苦，所以說自殺會帶到更苦的將來。這是「一切唯心造」的道理。平時念佛想求生淨土的人，常常觀佛、念佛、心中有佛心，行修菩薩行，才可往生淨土。自殺的人，急求離世，臨終時若懷可怕的殺機，決定不能往生極樂。

明白死亡的真正意義，對死亡應有妥善的準備。



## 第八講 死亡的妥善準備

### (一) 臨終時的感受

- (1) 有離苦得樂的基本欲望
- (2) 有寂寞、無助、獨行的感覺
- (3) 有說不出的傷感(難捨)
- (4) 對將來去處的徬徨
- (5) 開悟性比平常敏銳

### (二) 臨終時的情緒

- (1) 憂傷
- (2) 嫉妒



(3) 罪惡感

(4) 懺悔

(三) 臨終時的需要

(1) 安慰、適當的開示

(2) 坦誠的幫助

(3) 鼓勵加強勇氣

(四) 臨終時希望聽到的話

(1) 不要說得複雜

(2) 引出內在智慧

(3) 提醒修道尊嚴



(五) 成功的準備

(1) 無焦慮、放下一切

(2) 平靜地、安詳過世



上次講死亡的真正意義，人人都免不了要死亡，死後仍有生。故人的儲蓄，不僅僅是防老防變，應更推而廣之，要為下一世作福業的儲備，這不是臨終前一刻的準備，而是在日常生活中，身口意的活動都作將來求生善趣的準備，最好就能往生極樂世界。

西方要訣有幾句偈：

「心緣一佛，想念彌陀，惡業不為，求生淨土。

見他別業，讚善顯揚，聞說他非，不生輕毀。

繫心一處，遠想他方，三業相扶，定生彼國。」

攝大乘論與俱舍論共明四修。淨土宗的善導大師亦勸修四修：

一、長時修，並非一朝一夕，要長時如是，不是臨急抱佛腳。

二、恭敬修，恭敬西方阿彌陀佛，一切佛像佛經，有緣的善知



識，有緣的同修者。

三、無間修，是有恆心無間斷修，不可一曝十寒。

四、無餘修，是專心一意向著理想目標，不可朝西暮東。

以上所說都是為將來死亡後作好準備，還有更重要的是現生臨終時應如何籌備，要體察人到臨終時的心理，不一定為自己，也知到怎樣作善終服務去幫助他人。

## (一) 臨終時的感受

### (1) 有離苦得樂的基本欲望

人若知到自己將要離開這個世界，就有很多感受，心很亂。許多人都沒有自知時至的覺知，所以平時訓練有心理準備，免得到時忘記已發願往生



淨土，又不能至心信樂，連十念的機會都錯失了。

如果一向對現狀不滿的人，或飽受痛苦熬煎的人，當然希望及早離苦得樂。就算是對現象滿意的，都希望明天會更好。這些基本欲望除了要自己爭取求達到之外，也希望佛菩薩的訓示常在心中，也希望善知識及時提點。

### (2) 有寂寞、無助、獨行的感覺

雖然每一個人出生的時候，都是孤孤單單地來，沒有人陪伴，但經過幾十年來有親戚朋友相處相聚，現在要離開這個世界，就覺得很寂寞，孤單獨行，無人伴助。又不知那方那裡才是正途，恐怕迷途入惡道，這時真希望佛菩薩來迎，至少有佛的光照耀著。

### (3) 有說不出的傷感

在世俗仍被感情纏縛的人，不解因緣和合暫有還無的道理，一旦要和至愛的人別離，在人生八苦中感受到愛別離苦，有說不出的慘痛。真須要善



知識開導，這戲劇性所扮演的角色，鑼鼓聲竭後就各無關係。人到心識捨離肉體時，則又各隨業力牽引，各奔前程，故不必痴纏，解脫放下。

#### (4) 對將來去處的徬徨

雖然能放下別離的傷感，但對前途的憂慮，更覺徬徨。這時最須要有信心，平素持戒修福，不作惡行，至誠求生淨土，定能如阿彌陀佛的本願力，往生淨土。若有過惡，此時誠心懺悔惡心消除，惡業亦減，令心安靜。

#### (5) 開悟性比平常敏銳

當著生死關頭，很多時都會回顧平生所作事。仔細檢討，心情較為開放，能虛心接受別人勸諭。此時若有大德善知識開導，其領悟性比平時更高，最適宜接受心理輔導。



## (二) 臨終時的情緒

臨終的人面對最大的轉變，除了那些得到佛法開導，善知識指引而得平靜之外，多數的人都有幾種負面的情緒：

### (1) 憂傷

人有貪欲，貪戀所愛的人，所愛的物。當面臨死亡而什麼也帶不去時，則非常悲傷。不知所愛的人能否有人妥為照顧，不知自己所愛之物是能給與希望給與的人，許多牽掛都放不下。

### (2) 嫉妒

人有瞋恨心，妒忌他所憎恨的人為什麼不比他早死，有時更妒忌他所憎的人會享受他留下的財、權、勢、位而不甘心，以致死也不瞑目。



### (3) 罪惡感

由於貪與瞋的煽動，可能發起很激動的惡心，雖然無力發作，但令心情激動，這是最可憐的。因為那時所有人、事、物的真相，都起了錯誤的模式，沒有一項能令他起慈愛心與諒解心，這是痴的表現。

### (4) 懺悔

最正面的情緒是有懺悔的感動，能檢討自己的平生過惡，知犯錯誤，對人、對佛菩薩前誠心懺悔，這是理智的。唯有懺悔方能令罪惡感消除，不將仇與恨帶往他生他處。

### (三) 臨終時的需要

臨終的人，感受和情緒都很複雜的，要幫助臨終的人，希望他能心不



顛倒地安詳離世，並能往生淨土，要將一切往生淨土的絆腳石，即一切負面情緒拋離。給與他所需要的。

### （1）安慰、適當的開示

面對著一個憂傷徬徨的人，應起慈悲心，提醒他念佛和憶念佛所說教。經中有說凡聞諸佛名者皆為諸佛之所護念。應當信佛所說所有願心堅固的人欲往生極樂世界者，決定可以往生，若一心不亂地念佛，自然感到佛及菩薩手執金台來迎接，不致誤入惡道。鼓勵臨終者一心念佛，便無其他雜念引起負面情緒。

### （2）坦誠的幫助

若臨終很想有人為他解決問題，或處理想做而未做的事，應很坦誠地告訴他應該怎麼做。並對他承諾在有能力的範圍內幫助他。如果是善事，一定成全他，令他完全放下，不用牽掛地求解脫。



### (3) 鼓勵加強勇氣

許多人在寺院拜佛聽經時是道心，離開寺院時就有另外一種世間心。臨終的人須要有人在旁加以鼓勵，有信心去貫徹求生淨土的宗旨。尤其是當他有痛苦的時候，教他念佛，告訴他病的痛苦是消除業障，不要起瞋怒怨恨心，消除多生累積的業障，用安詳心渡過最後一關。

### (四) 臨終時希望聽到的話

如果向臨終的人說話要了解他的心態說適當的話

#### (1) 不要說得複雜

臨終的人心緒煩亂，又或因痛苦而討厭太大的聲浪，更沒有心情去了解，思考那些冗長的理論。希望聽到柔和的聲音，和簡易的開示，甚至一些



當頭棒喝去提醒他。切忌絮絮不休，當他須要安靜的時候，慎勿製造任何聲浪令 he 不能休息。

### (2) 引出內在智慧

有人雖然平素通達經典，也有念佛誦經的習慣，在臨終覺得無助而難過的時候，可能須要好的助緣。有時聽到一句關鍵的話，可以令他頓開心鎖，發起內在的智慧，知道怎樣取捨去安頓沉悶的心。

### (3) 提醒修道尊嚴

修道者最重要是禪修和觀想。可以放鬆神經和肌肉的緊張，是減少身體痛苦的好方法，也是安心的法門。對一個臨終的修道人，要提醒他將禪修活學活用。安詳是修行的肯定，鎮定是修道者尊嚴。可作示範的好榜樣。又提醒他觀想佛，佛的光照遍他全身，佛的金台來迎接他。又提醒他觀想觀世音菩薩，她的慈容撫慰他的心，瓶中甘露遍灑他的身，專心的觀想可解除感



覺上的痛苦。

又可勸他不停稱念佛號，直至佛的心和他的心打成一片。不要被其他的念頭侵入，淨化內心對往生有決定性的作用，令臨終者如此放下一切來結束這最後的一關，好好地迎接新的生命。

幫助臨終人的需要和說適當的說話，好像伸手扶持一個行將跌倒的人，令他不致倒下去。

## (五) 成功的準備

### (1) 無焦慮、放下一切

無論年紀大小，都會有死亡的一天，自己擁有的，不能帶走的，就寫下遺囑贈送給要給予的人，多積集福德智慧資糧，死的時候可以無焦慮地放



下一切。

(2) 平靜地、安詳過世

臨終的心情會決定未來往生的去向，最好能平靜地安詳地去世。現代科學進步，許多設備可以暫延生命。但對一個沒有機會可以完全復原的人，而要動用許多金錢，辛勞很多人力，用人工呼吸器或其他設備去苟延殘喘。若不出自臨終人的意願，徒然令他更痛苦，若讓其安詳地寧靜地結束生命，對他更為仁慈。不是希望他早些結束生命，而是早些結束痛苦。