

覺性照顧的原理與實踐

■釋惠敏

一、「全人」的觀點：人的本質？

1. 身體 (physical)
2. 心智 (mental)
3. 感情 (emotional)
4. 靈性 (spiritual)
5. 自我 (self)

「即」身心之說

「離」身心之說

「不即不離」

二、靈性照顧

靈性 不完全等於 宗教

靈性(spirituality)的定義

靈性需求(Spiritual Needs)

靈性困擾 (Spiritual Distress)

靈性的成長(Spiritual Growth)

三、覺性照顧 (care of awareness)

自我「不即不異」五蘊

無「我」無「非我」

緣起論→ 無我論：中道思想

觀察五蘊： 四念住

- 1. 色（身體） → 1. 身
- 2. 受（感覺） → 2. 受
- 3. 想（知覺） ↘
- 4. 行（意志） → 3. 心
- 5. 識（心識） ↗

4. 法（真理）

使「覺察性」（念，awareness, mindfulness，略稱覺性）敏銳、穩定（住，setting-up, establishment）。

四念住：覺性照顧

不僅是導向體會真理（法）的修習

也常用於淨化臨終者的心念，可以稱為「覺性照顧」。

(1)身念住：

培養對呼吸之出入、長短等有關身體性變化的「覺性」。

(2)受念住：

覺察感受、苦樂之生起、變化、消失，練習區別「我的感覺」(my feeling) 與「一種感覺」(a feeling) 的不同，以處理不當的情緒。

「受」是「心」的導向要素，重視「受」（苦樂生滅變化），與安寧照顧強調控制疼痛，解除不適症狀有呼應之處。

(3)心念住：

覺察各種善惡心境，

練習區別「我的」與「一種」的不同，以處理不當的心態。

(4)法念住：

於真理、法則、義務等方面，建立起覺察的習慣，破除錯誤見解，從生死煩惱中解脫。

覺性（awareness）

覺察：正念、正知、心念

覺悟：佛性、本覺、心性

4.1 心與心性 (the mind and the nature of mind) p.71

第二篇 臨終 (DYING)

§ 13. 給臨終者 (the Dying) 的精神幫助: 頗瓦法

§ 12. 慈悲 :如意寶珠

12.2 施受法的故事與慈悲的力量

12.3 如何喚醒愛心和慈悲 p.250

12.3.1 慈：啟開泉源

12.3.2 悲：平等看待自己與別人

12.3.3 悲：自他交換（施受法）

12.3.4 運用朋友來發起悲心

12.3.5 如何觀想慈悲

12.3.6 如何導引你的慈悲

緣無量有情故，生無量善法故，得無量勝果故。

1. 無苦無樂—與樂：慈

2. 有苦 —拔苦：悲

3. 有樂 —隨喜：喜

4. 不染、平等：捨

願自己與所有的人，都能得樂（慈心），離苦（悲心），隨喜功德與成就（喜心），遠離得失（捨心）。克服種種痛苦，散發無限的喜樂，超越利害得失，能夠面對自己的病情，超越死亡的恐懼。

12.4 施受法的階段 (the stages of tonglen) p.258

12.5 施受法的加行

1 環境（吸污呼淨）

2 自我（吸惱呼悅）

3 生活情境（吸懺呼諒）

4 為別人而修（吸苦呼樂）

• 施 + 受—

• tong len

• (give) (receive/take)

• 呼 + 吸—

12.6 主要的施受法 (the main tonglen practice) p.261

1. 靜心、觀慈悲 (請佛示現)
2. 觀受苦者於前，其苦如黑煙。
3. 吸黑煙、破我執、淨己惡業
4. 呼菩提心 (慈悲：如意珠) 光
5. 菩提心光淨化受苦者惡業

12.7 為臨終者而修的施受法 p.263

1. 靜心、觀慈悲 (請佛示現)
2. 觀臨終者於前，其苦如黑煙。
3. 吸黑煙、破我執、淨己惡業
4. 呼菩提心 (慈悲) 光
5. 菩提心光淨化臨終者惡業

14.5 臨終修習 (the practices for dying) p.291

- 上策：安住在心性之中。「大圓滿法」
中策：修意識的轉移頗瓦法
下策：依賴祈禱等力量，及加持。

大圓滿法：本性自我圓滿狀態

1. rigpa in view (見) p.202-9
2. rigpa in meditation (禪定) p.209-214
3. rigpa in action (行動) p.215

10.1 rigpa in view (見) p.202-9

- 本覺、心性 (如臉) + 上師的教導 (如鏡)：純粹覺察力
- 只有在概念心溶化時，才能傳達。
- 「如脫掉頭蓋一般，多麼無邊無際與輕鬆自在」
- 「它是全然、完整、前所未有、完美無缺的看見」
- 執著與被執著雙泯，萬物如鏡中像、夢般的呈現。
- 心中湧起深刻的幽默感，笑自己過去有關心性的概念與想法錯得多麼離譜！

rigpa in meditation (禪定)

5.4 自然的大安詳 (natural great peace) p.90

- 把心帶回家
- 放下
- 放鬆（在自然的大安詳中休息）

10.2 禪定（meditation） p.209

rigpa in meditation（禪定） 10.2 p.209-214

禪定即是專注在本覺的狀態中，解脫一切思維概念，又維持放鬆、不散亂、不執著。

本覺如嬰兒，擱淺在念頭不斷的戰場；禪定如保姆。

妄念與本覺不二。

當「見」持續呈現，本覺之流不斷，根源光明與道光明持續而會合。

rigpa in action（行動） 10.3 p.215

- 本覺滲透日常生活與行動，產生深度的穩定與信心。
- 「見」如天空廣闊，「行」如麵粉細密。

moment of death

14.3 進入清明的覺察(entering the clear awareness) p.288

14.4-5 臨終開示與修習

14.6 頗瓦法：意識的轉移（phowa : the transference of the consciousness）
p.293

rigpa in Guru Yoga p.197

merging with the wisdom mind of the master（上師相應法）

- 此生：自然中有的一部分。
- 臨終：構成頗瓦法（phowa）的基礎
- 上師相應法構成頗瓦法（phowa）的基礎 p.197, 294
- 所謂頗瓦法，是死時將意識轉移至佛淨土。
- 死時，若有信心把自心與上師的智慧心（阿彌陀佛）結合，在那種平安中往生。

上師相應法 9.6 p.190-7

merging with the wisdom mind of the master

- 1 啟請（invocation）
- 2 讓加持成熟和加深（maturing and deepening the blessing）

- 3 灌頂 (empowerment)
- 4 安住在本覺 (resting in the rigpa)

- 1 啟請：超越凡夫心，進入本覺的智慧淨土。
- 2 讓加持成熟和加深：藉「佛號」將凡夫心轉化為本覺的智慧（阿彌陀佛）。
- 3 灌頂：淨化三業。
- 4 安住在本覺中：心即是佛。

13.4 基本頗瓦法 (the essential phowa practice) p.274

1. 業報身→光身
2. 祈請、祈禱、淨業、安住
3. 祈請、淨業、安住
4. 安住
 - 現在臨終中有已降臨在我的身上，
 - 我將放棄一切攀緣、欲望和執著，
 - 毫不散亂地進入教法的清晰覺察中，
 - 並把我的意識射入本覺的虛空中；
 - 當我離開血肉和合的軀體時，
 - 我將知道它是短暫的幻影。
 - —蓮花生大士— p. 284, 293, 303

rigpa and the process of dying

15.8 「三毒」的死亡 (the death of "the poisons") p.320

本覺漸現

將死亡過程轉為「上師相應法」 p.321

解脫道

- 當於出入息中思惟死想，便脫生、老、病、死、愁、憂、苦惱。
- 三解脫門：空、無相、無願 正念、正知以待時。

菩薩道

- ♣發願求生淨土，乘願再來。

♥發願再來此世，行菩薩道。

史蒂芬·雷凡 (Stephen Levine)

美國詩人、佛教靜坐老師，與伊麗莎白·庫伯勒羅斯 (Elisabeth Kubler-Ross) 及拉姆·達斯 (Ram Dass) 共事多年。目前擔任哈努曼基金會臨終計畫 (Hanuman Foundation Dying Project) 總監的職務，並在多家醫院和靜坐團體負責諮商的工作。

《生死之歌》靜坐導引

1. 讓心念在心性裡漂浮
2. 自我寬恕靜坐導引
3. 悲傷靜坐導引
4. 減痛靜坐導引
5. 放下的靜坐導引
6. 慈悲的靜坐導引
7. 臨終的靜坐導引 (pp. 312-317)
8. 死後的靜坐導引