

## 認知「臨終前之身心靈變化」

台大醫院緩和醫療病房前護理長  
蓮花基金會常務董事  
大悲學苑社區安寧 靈性關懷督導  
王浴

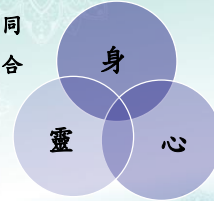


大悲學苑

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 人是什麼？

人是由各種不同的「部分」結合而成

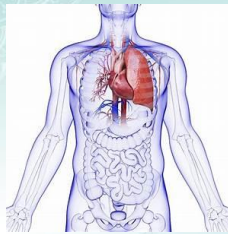


大悲學苑

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 身

- 五臟六腑，  
骨骼肌肉神經



大悲學苑

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 身

- 身的介面意味著行動與執行，是心靈的基礎，若沒有身體，或是身體的狀況不良，心靈也無法運作。

大悲學苑

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 心的層面

- 心智運作的模式可以區分成
  - 「知」
  - 「情」
  - 「意」
- 三個部分，並且有各自的系統。

大悲學苑

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 知

- 知：我們的認知與理解
- 主要的運作模式是「認知」，最終能夠發展成「理解」

大悲學苑

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 情

- 情：我們的感受、情感與情緒
- 知情是同時運作的(看電影時)



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 意

- 意：內在世界的目光，最終形成意志
- 「意」指的是意念，**意念是思緒的流動**，讓我們能夠聚焦在特定的目標上。
- 意念的流向，決定了我們究竟要專注在認知還是感受上。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

- 「意」所具備的能力是選擇。
- 而當「意念」的流動有所趨向時，會形成「意向」，至此我們大概會有一個要去的地方。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

- 人就是一個整體，知、情、意互相影響，但透過意念的整合之後，讓意志做出你要的決定。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 靈

- 靈是超越死亡與時間的力量
- 靈因為超越了身心的介面，所以即便身心滅亡，也依舊能繼續發揮影響。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 構成人身心的五個條件

- 「五蘊」(我)  
色、受、想、行、識

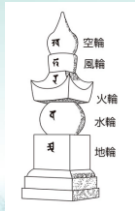


大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 色蘊

- 色蘊：四大假和，  
物體(身體)的四大元素
- 地：指堅硬的特性
  - 水：指濕潤、聚合的特性
  - 火：指暖的特性
  - 風：指流動的特性。



大慈大悲 因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提

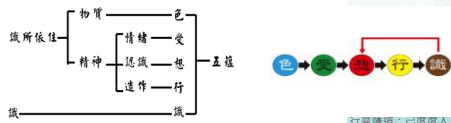
## 地水火風稱為「四大」

- 人之所以能生存，是因四大和合；
- 四大不調即生病；
- 四大分解即死亡。

大慈大悲 因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提

## 受、想、行

- 指的是心理的功能—
- 「受」即感受、覺受。
- 「想」即思考、思想、想像、認識
- 「行」即意念的行進，造作，業



大慈大悲 行菩薩道；已度度人，圓滿菩提

## 人如何結束這一期的生命



大慈大悲 因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提

## 疾病末期的身心處境



大慈大悲 因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提

## 身體的斷裂



大慈大悲 因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提

## 身體的斷裂

- 身體是我在空間中的棲息之所。
- 身體的失能讓病人所有意向處於痛苦情緒中，想要安排自己的生活，卻因身體失能的斷裂狀態而窒礙難行

19

## 關係的剝落

社會角色  
(功能)的  
脫離

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 關係的剝落

- 人的存在基礎立基於身體，經由身主體的向外表達，與他人建立關係。
- 關係中的父母子女、夫妻、手足的成熟的愛，它深藏在記憶深處，面對死亡時，不停的被喚起。

21

## 關係的剝落

- 病身令關係出現威脅性的裂隙，疾病破壞了家庭親密關係，將人從工作、重要他人的關係中抽離。

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 歸屬的落空

固有社會價值觀的破碎



因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 歸屬的落空

- 每個人皆依附著「關係」在過活！這種歸屬感會帶來心靈上的平靜，社會角色和價值觀無法依靠，臨終者以往的歸屬信任會逐漸被淘空，歸屬的落空，痛苦可想而知。

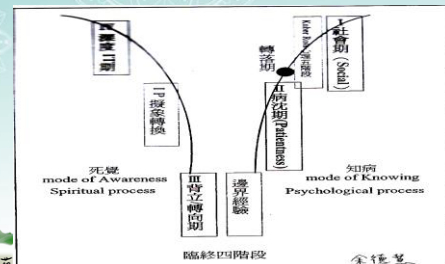
24

## 無意義

- 身體的失能、關係的剝落、歸屬的落空引發無意義感，是末期病人還在「社會期」常見的現象。

25

## 生命末期臨終的生命時光



大悲心咒

26

## 生命末期臨終的生命時光

- 第一階段：社會期  
處理與現世的糾結
- 第二階段：離世期  
處理死後生命的歸趨

大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

27

## 臨終病人的身心處境

進入臨終  
支撐自己的意義和事物  
突然間破碎  
人彷彿掉入一片汪洋

大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

28

## 臨終病人的身心處境



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

29

## 存在孤獨處境的揭露

憤怒的操控行為

死亡恐懼

沮喪與接受

尋找意義

大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

30

## 憤怒的操控行為

- 當自我的存在遭受威脅，希望能掌控
- 憤怒讓臨終者暫時出現一種錯覺，以為掌控生死的權力又回到自己的手上。
- 憤怒也可以暫時阻斷恐懼的情緒，憤怒經驗雖然讓人痛苦不堪，但代表更接近真實。

31

## 死亡恐懼

- 當面對自己的死亡時，心智自我的憤怒背後往往就是恐懼
- 恐懼讓人為自己劃下界限，躲在界限裡頭。
- 其實根本就不是躲進安全的「裡面」而是侷限在愈來愈小的框框裡，恐懼就變得愈強大愈駭人。

32

## 沮喪

- 實實在在感受絕望、悲傷、心碎。
- 開始面對心智自我的無力與孤單，看到了自己的無能為力。
- 是一個必要而有益的過程。
- 人在這個階段話不多，只是深切感受。

33

## 接受

有兩個特徵：

- 一是從外界退出，另一個則是沈默。自我不再向外掙扎求生，沈默，疏離(人我漸消失)，焦慮(自然的生命回顧，我是誰，悔悟，自毀恐慌----)，絕望(心智自我的結束)，界線模糊，放手。

34

## 自毀恐慌

- 在心裡層次上接受了自己即將死亡，但身體和心靈層次上卻還落後一大斷距離，他們常問：「我什麼時候可以死」、「為什麼我還沒死」，甚至一天要問上好幾次。

35

## 告別人世之前的焦慮

- 面皮焦慮(自我尊嚴喪失)
- 歸屬焦慮  
隨著死亡的靠近，臨終者以往的歸屬、信任會逐漸被淘空。
- 孤獨存有(社會層次剝落後)

大悲心咒

因惡生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行善種福；已度度人，圓滿菩提。



## 「存在孤獨」對臨終者之意義

- 「存在孤獨」容易讓人覺察到「無根」的處境，面對時可能因害怕而逃離，
- 在多次面對自己毫無參考架構時，反而能全然轉向自我，反思自己在世的「處境」。
- 此種孤獨經驗是一種積極面意義(找出路)。



## 往內看 尋找意義



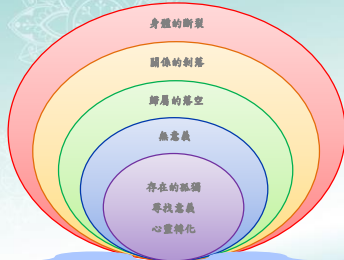
## 生命的意義？

- 心智自我創造出來的世界是「成就」
- 「成就感」非來自他人的掌聲
- 幽谷伴行最後需獨行

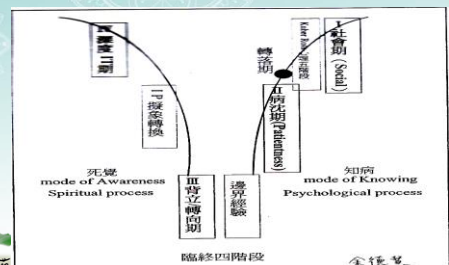


## 意義的轉化

- 隨著臨終過程，人所感知的意義也會有所變化。活著的時候、需要建構意義、才不至於陷入痛苦頹喪，這個意義到了臨終卻需要放棄才能放手，臨終需要接受社會意義的崩解、才能安靜走入空無。



## 臨終的生命時光



## 邊界經驗

- 死亡的邊界經驗(佈懼) ➡ 心靈轉化的轉捩點。
- 意識痛苦 ➡ 對更深的現實真相「覺醒」。
- 進入「邊界」的處境 ➡ 轉向自我，激發出生命的能量。
- 學會更深刻的活在當下的殊勝旅程  
走入圓滿的療癒之路。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

43

## 四大分解—瀕死症狀

|      |            |
|------|------------|
| 四大分解 | 醫學生物系統衰竭   |
| 地解   | 骨骼肌肉神經系統衰竭 |
| 水解   | 循環系統衰竭     |
| 火解   | 循環系統衰竭     |
| 風解   | 呼吸系統衰竭     |
| 空解   | 病人臨死覺知     |



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

44

## 建構 ➡ 解構

- 生老病死是自然的生命過程，  
在臨終時外表和身體的受苦是真實的，  
但也是真實生活的一部分，它的作用  
在於協助病人解構健康狀態下的自我，  
進而喚醒更深層的真实本性。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

45

## 在臨終過程中「自我」逐漸溶解

大多數的人在「自我」  
漏洞百出，千蒼百恐時，  
願意「放下」。  
突破「界限」，才會體會  
宇宙之美。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

46

## 在臨終過程中「自我」逐漸溶解

肉體是體現宏觀宇宙真理的  
微觀宇宙，通過肉體做媒介，  
超越了世俗的現象世界。  
(身體的毀壞→自我界限模糊→無限)



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

47

## 四大分解

- 身體功能衰退是臨終病人認識  
世界的起點。
- 界限的突破是心靈轉化的  
墊腳石



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

48



## 自我 → 無我

臨終是一個消解自我，  
最後回歸到無我的狀態，  
這樣的解脫不是發生在最後一刻，  
而是從身體重大功能的喪失就逐步在發生。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 從混亂到臣服

- 臣服是一種相當深層的經驗，病人一旦不再向外掙扎，便將全付心力都投注於內在的戲碼，注意力因沒有外界干擾而變得分外清晰，清楚的看見自己與存有本源之間的疏離。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 從混亂到臣服

此種被能量灌注的生命向度是  
人可以「放手」的主要動力之一。  
有時絕望的痛苦令人難以忍受，  
心智自我在無法承受的情況下，  
終於放手。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 心靈轉化-動態變化歷程

- 臨終過程的心靈轉化是一種動態變化歷程，就如同毛毛蟲變蝴蝶，不同時期有不同的受苦與任務在進行，「死亡是成長的最後階段」  
「我要學習什麼？」



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 逆退以造就超越

- 當混亂期即將結束時，我性結構跟著崩解。  
整個人的存在狀態開始移位，如果存在的狀態移位了，那麼存在的世界必然也隨著移位而改變。(Wilber, K., 1986)



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 超越

- 當意識與存有本源融合之際，超越便發生了，恐懼時刻不再，轉而進入敬畏與喜悅的狀態，敬畏是「在自我消融的情況下，照見那不可思議的、令人崇敬的-存有本源的大能以神秘、令人崇敬的方式顯現」，讓人全然神入。  
( Singh,K.D. , 2010)



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

好美好美！



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

「一步一步踏入死亡的界限！」（霹靂布袋戲的名言）



人是向死的存在  
(海德格)



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

有沒有死亡

• 死亡的詮釋

死亡只是有情的無限生命在  
跨越時空之際，所經歷的一種轉換，  
從前世的角​​度觀之是一期生命的終結，  
從來世的角​​度觀之，  
則是過渡到下一期生命的開始。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

臨終經驗是意識由身、而心、而靈的  
垂直開展

- 身體功能逐漸衰退乃至關係無法抵達時，病人最先感受到。
- 其次會經驗到的是，存在孤獨處境下的心理狀態，此時病人經驗到社會關係的斷裂及生命孤寂的苦楚。
- 當身心界限再一次被突破，便有驚鴻瞥見靈性實相之可能。



58

創造轉化能力的環境

- 臨終過程有不同的任務在進行。
- 照顧者最重要的是創造一個具有轉化能力的環境，透過充滿無條件的愛和關懷，來護持病人的改變。



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

掌握穿越困境的方法，順利轉化

- 一心
- 二不
- 三要
- 四道



大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 一心 - 維持身心平衡

肯定自己的人生價值

1. 做有意義的事情
2. 關愛他人
3. 克服苦難的勇氣
4. 勇於改變

## 一心 - 維持身心平衡

- ◎找到自己的修持方法  
(收攝六根，回到寂靜)

## 二不

- 不逃避
- 不忌諱

## 二不 — 不逃避；不忌諱

- 你無法選擇處境；卻可以選擇如何應對處境
- 不忌諱談死亡
- 面對死亡；才能有超越的機會



大慈存死

因眾生苦，所以大慈；因為大慈，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

大慈存死

## 三要



- 對於醫療決策，  
要聽、要想、  
要說

## 三要 要聽、要想、要說

- 如果你是病人，你的家人會如何幫你決定？
- 如果你必須幫家人決定，你的決定是什麼？
- 什麼時候該停止醫療介入的維生措施，讓生命回到自然善終？

大慈存死

因眾生苦，所以大慈；因為大慈，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

大慈存死

## 四道 道謝、道愛、道歉、道別

道謝

感恩



道愛



道歉



道別



道別

大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

## 道別

真誠的和病人說再見，允許病人的離去，再次感謝他出現在我們的生命中。承諾會好好照顧自己，請他放心。

四道之後病人和家屬可以安下心來，一起為善終做好準備。

大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。

有一天我們都會回到原點

謝謝！

大悲心咒

因眾生苦，所以大悲；因為大悲，所以大願。因為大願，行菩薩道；已度度人，圓滿菩提。