

目錄

面對生死

死亡並不可怕——3

死亡的準備工夫——9

人生最後一件大事——36

走向生死

——61

如何不等死、不怕死？——62

身後事，怎麼辦？——70

與生死為鄰

——83

平靜面對意外——84

感恩癌菩薩——89

對自己的生命負責——94

面對生死



死亡並不可怕

佛教認為人生有生、老、病、死等各種痛苦，一般人很容易誤解這是在散播悲觀主義。事實上，在佛教的觀念中，身體上生老病死的變化，只不過是假相而已，學習並實踐超越這些假相的方法，才是佛教教義的重心所在。

釋迦牟尼之所以能夠成佛，是因為他觀察、體會到，所有人都無法超越生老病死。有生必定有死，生與死是一體的兩個段落，開始的時候是生，結束的時候是死。而且只要有生命，就一定會老，生命的過程就是一連串老化的現象。老

化的同時，還會產生許多身體或心理上的疾病，直到最後死亡，誰都不能夠避免。

眾生在人間是受苦受難的，並非享福享樂。即使有時候感到快樂，也是苦多樂少，而且很短暫，不可能永遠維持。例如，爲了吃一餐飯，我們必須先花上很長的時間來做準備工作，才能吃到豐盛的菜餚，但是享受美食的時間卻一眨眼就過了，所以快樂是很短暫的。

而且，苦與樂就像雙胞胎，不可能分開，樂的本身就是苦的結果，也是另一個苦的開始。兩頭苦的中間包含著樂，這就好像前後都是火，中間地帶雖然還沒有被火燒到，可是

被兩面夾攻，仍然受到威脅。所以，樂的鄰居就是苦，俗話說「樂極生悲」，正在享樂的同時，就已經朝著苦的方向走了。

不被生死問題束縛

如果我們想要超越生命的痛苦，就要學著不被生死的問題所困擾或束縛。生死皆有因，生並不可喜可賀，死也並不無奈悲哀。貪生怕死是沒有用的，因為我們都在生死輪迴的苦海中，每個人都要面臨死亡，生命的過程就是如此，這是自然現象。所以毋須貪愛生、害怕死，貪生怕死只會造成痛

苦，自尋煩惱。

我們要知道，死亡本身並不是一件可怕的事，死後還有另一個新的未來在等待著。就像白天工作太累，晚上非睡覺不可一樣，補充睡眠以後，第二天早上起床，又是嶄新的一天。

此外，生可以說是一個結果，利用這個結果，正好可以為死亡做準備。當我們死亡之後，世界上任何財產、名利都帶不走，只有業報隨身。所以，真正可以帶走的，是我們的慈悲心、智慧和功德。因此，不必擔心死了以後會到哪裡去，看看自己現在有沒有「儲蓄」倒是真的。利用現在的生

命好好養精蓄銳，在這個世界上多做些功德，多帶一些好的業報到來生，就不必害怕死亡了。這就像我們在鄉下多賺一點錢，再到都市來做義工，這不是很好嗎？

由此可知，佛教雖然強調從生到死都是苦，但並不像一般人所認為的那麼消極，相反的，還能夠幫助我們消融對死亡的畏懼。佛法教導我們積極地儲蓄功德，在人間先做好人間淨土的工作，往生時才能帶著功德一起前往極樂淨土，這才是我們最好的歸宿，也才能擁有永恆、真正的快樂。

（摘錄自《真正的快樂》）

死亡的準備工夫

問：法師曾開示，相信有永遠的過去、永遠的未來，就是對「死」最好的準備。

除此之外，能否請法師再進一步開示，人可以為生命的終點，事前做些什麼準備？

答：處理身後事，的確需要一番工夫，遺產、喪葬儀式，乃至債務的清償等，但是我認為生前做好對死的心理準備還是很重要的。

中國傳統的農村社會，年過五十歲的人都會開始為身後

大事做準備，譬如買好壽衣、壽棺和壽穴，這就是不想麻煩別人，並且還會未雨綢繆，爲自己留一點棺材本。這種坦然面對死亡的態度非常健康，也非常值得現代人學習。因爲臨終者並不認爲死亡是悲慘的事，而下一代也不覺得長輩壽終不可忍受，大家都可以用理性、平靜的心情迎接必然來到的一天。

更深一層看，由於年過半百者預計自己將死，就會更積極去完成未了的心願，或爲子孫積德造福；而子女也會自我警惕，把握時間行孝，以免有「子欲養而親不在」的遺憾。

建立有生必有死的因果觀

時代演進到二十一世紀，人類平均壽命雖然延長，但對死亡的準備，反而不比農業社會那麼坦然自如。隨著醫藥科技的突飛猛進，大眾似乎普遍預期「人定勝天」，對於任何時刻都可能降臨的死神，失去隨時面對的心理準備，以致當來臨時，張惶失措而不能接受命終的事實。

表面看來，現代人受到較好的保護，壽命也延長了，但是死亡的機率其實並沒有降低。例如，現代人死於天災的人口也許減少；但相對的，人禍方面的死亡機率卻增加了。例如交通意外事故、職業傷害，以及因環境污染、過度開發破

壞自然環境而死傷的案件，也是農業社會所少見。

科技時代的生活型態，降低了一般人對死亡的預期和準備。由迎接新生命這件事就充分反映這樣的心態。現代父母都是到醫院生產，原因不外乎在醫院比較安全，萬一發生狀況，可以立刻受到最好的醫療救援。但是先進的醫療技術、設備，是否真的能夠保證一定平安無事？好像到目前為止還不能吧！

從另一角度來看，醫院的功能是雙重的，一方面接受生，另一方面也送亡。事實上，每個新生命在孕育、出生的過程中，都時時面臨病與死的挑戰，更貼近地說，人一出世，即與死

亡連在一起。若能及早認清有生就有死的必然因果關係，就比較容易克服死亡的恐懼，坦然地接受死亡。

死亡的規畫與準備

曾幾何時，社會興起「生涯規畫」的浪潮，由這股浪潮衍生出許多炙手可熱的學說、理論，包括第二專長的培養、性向測定、人格認知、人際關係處理、時間管理、開創人生第二春，甚至理財等等。這些知識的確可以幫助許多人適應或掌握變動不已的新時代，但可惜的是，極少人在談生涯規畫時，納入「死亡規畫」的概念。

反觀西方人，他們卻常在年輕時就已寫好遺囑，日後再視主客觀條件的改變予以修正。雖然臺灣社會目前願意在身體力壯時，購買保險的人口逐年增加，未雨綢繆的觀念比以前濃厚；但願意在花樣年華為自己規畫身後事的人，好像並不常見。我建議大家在生命的任何階段都應該思考死亡的問題，以免當「意外」發生時，令親友既悲傷又慌亂。

其實，死亡規畫既無需忌諱，也不複雜，主要包括遺體處理（安葬儀式）、遺產及債務處理，這是對自己及別人盡最後責任的具體表現。這些事情沒有交代清楚的後遺症時有所聞，例如子女彼此信仰不同，爲了父母該如何舉行喪儀、

安葬，吵得不可開交。更有人爲了爭遺產，妻子、兒女互控，因而鬧上法庭，這些事情對亡者及生者，都不平安。

曾經有一位姓唐的新儒家學者，他自己主張以儒家的「死，葬之以禮，祭之以禮」的方式來辦理個人的身後事。但是他母親過世時，他反而猶豫了，因爲他覺得儒家儀式並不是他母親所需要的。後來，他思索母親生前習性較傾向佛教，於是採用佛教儀式爲母親舉行喪儀。有趣的是，他自己往生時，也採用佛教儀式。

一個人生前有宗教信仰，他的後事比較容易處理，子孫只要依從他的信仰即可；如果沒有宗教信仰，那麼遺族最好

效法唐先生，站在亡者立場多加考慮。

面對生死的真實案例

接下來，我講一些真實的例子，這些故事中的主人翁在處理遺產，以及面對和準備死亡的態度，對社會上許多人應會有些啓發和助益。

有一位老太太，先生過世時留下大筆遺產，老太太的兒女很孝順，於是她把所有家產全數分給眾子女，有孝心的孩子安慰她，請她輪流住在兒女家。

兩年後她來見我，心裡很痛苦，她說孩子本來都很歡迎

她；漸漸的，她覺得事情愈來愈令她不愉快。逢年過節，三個兒子都請她到其他兄弟家，就是不願意留她在自己家裡過節。兒子的房子很大，老太太卻都住在客廳裡，沒有給她自己的房間，因為兒子認為老太太只是偶爾小住一下，為她留房間在寸土寸金的都市裡是一大負擔。不過，這種處境讓老太太很不方便，很沒有安全感。

後來，我問她的兒子，為什麼「不要」母親了呢？她的孩子回答說，阿彌陀佛，不是他們不要母親，是母親意見很多，老是嘀咕，使得一家大小不得安寧。

最後我請老太太住在廟裡，她謙稱自己已身無長物，無

法供養佛寺，只好由孩子安排住進養老院。

另外一位老太太，在處理相同情境時，就顯得有智慧多了，這位老太太在先生死後，並沒有將遺產悉數分給兒女。她把遺產分成四等份，一份讓兒女一起分，另一份給丈夫生前的所有員工，第三份用於投資生息貲財，最後一份放在身邊，做為生活所需的開支。而且，她也不跟孩子們一起住，自己和幫傭住老家，沒有家累牽絆，過得自由自在。

每逢佳節，兒孫回老家與她齊聚團圓，她一定發給每個人一個大紅包，兒子、媳婦、孫子統統有，皆大歡喜。即使平日，兒孫們也經常噓寒問暖，看看老人家是否有何需要，

一直到她過世，這個家族都維持圓滿和樂的關係。而她的幾個孩子爲她料理身後事也很盡心，布施、做佛事，一一行事如儀。我想，這位老太太仍擁有兩份財產，可能是個不小的誘因。這倒不是說她的孩子只爲貪錢才行孝，關鍵在於人到晚年，最好學會打理自己，不要心存仰賴子女的念頭。

當然，社會上不是每個人都能有一筆遺產以供晚年之用，如果自己沒有什麼積蓄，就要廣結善緣。

農禪寺過去有位男信眾，他沒有什麼錢，但是幾乎每天到寺裡做義工，幫忙做一些小件的木工，也參加助念團爲臨終者助念。他往生後，我們以僧團行者（發心出家，住在寺

裡學習出家人的修行生活，準備因緣成熟時落髮的在家居士）的儀禮，爲他安排後事，許多信眾及他生前的朋友也一同爲他助念。這恐怕比他滿堂兒孫都要做得好，也比一些雖然富有，卻少結人緣的人要圓滿一些。

所以，擁有財富還得有智慧去運用，但如果沒有萬貫家財，就需懂得廣結善緣，這點很重要。這位男居士不但安心地迎接死亡，更將餘年奉獻給宗教，像這樣願意付出的人，能從容的面對死亡，他不但生前做事利人，而且這樣的死亡態度也對後人有益。因爲臨終者能夠不驚不怖走向人生的盡頭，這種平和的情緒也感染了周遭的親友，使他們不至於陷

入悲傷的情境中。

古錐菩薩的故事

另有一個妙例，這是我的弟子果肇法師和她母親的故事。果肇法師的父親去世得很早，姊弟也都各自嫁娶，果肇法師出家前一直與母親同住，長達十七年。母女兩人相依為命，感情非常深厚。當果肇法師提出想出家修行時，老菩薩沒有攔阻，這種豁達、灑脫的氣概真是少見。

果肇法師到農禪寺後，老菩薩就到農禪寺廚房當義工，參加寺裡的各項修行活動，週六念佛共修，每年二次的佛七

老菩薩都很少缺席。直到她往生時，一共參加十三次佛七。七十幾歲的老菩薩一向不服老，在禪七、禪三、禪一的禪堂中，也經常看到她的身影，非常精進。她為人風趣，人緣極好，大家都稱她為「古錐菩薩」。

在她去世的那年元月（一九九八年，老菩薩七十六歲），我剛從美國回臺，在寺中遇見老菩薩，我見她走路的樣子，直覺她身體不適，就問她：「身體好嘸？」

老菩薩翹起大拇指說：「蓋勇啦！」

其實，在寺院掛單那幾天，她身體已經很不舒服，但都不願意讓果肇法師知道她的狀況已有點嚴重。環保日的前兩

天，她的健康狀況已經很差，但因為已經答應北投區的菩薩們包粽子、蒸蘿蔔糕，於是硬撐著身子在園遊會的前一晚包好上千粒粽子。當天清晨三點不到她就起床蒸熟粽子，並送到立農公園將攤位擺設好，才請果肇師送她到臺北長庚醫院看病。當天晚上，情況惡化，轉至林口長庚醫院急救。

之後，老菩薩昏迷了六天，果肇法師時而提醒老菩薩，平日的念佛工夫這時候要用上。這段期間她若是清醒，就會念佛或持〈大悲咒〉，來提起往生佛國的正念。由於她打過十多次佛七以及每週六參加念佛共修的經驗，非常熟悉佛號的節奏，所以經常用手拍打床沿做木魚聲響，用念佛來抵抗

病痛及昏沉。

第六天，她顯得有點煩躁並想回家。果肇法師請果東法師爲她開示，果東法師要她把心放下，拿出平日的豪爽氣概來面對當前最重要的一刻。萬緣放下後，大約過了半小時，她就安詳地往生了。

據果肇法師說，老菩薩在病中，因手腕打點滴，鼻孔、嘴巴都插上許多管子，身體僵硬、臉色蒼白。往生後，在法鼓山的法師及蓮友們的助念下，協助老菩薩提起正念；更衣時，老菩薩的身體變得柔軟，臉上泛著紅潤。她平時睡覺會打鼾，嘴巴是張開的；但往生時，眼、口都合上，嘴角還帶

著笑意。

老菩薩往生後的第二天早晨，我向我的出家弟子們說過這樣一段話：

這位老人家比我們出家眾還多一點道心，雖然有病在身，卻還是那麼鎮定、精進，還在為義工的工作發心。老菩薩並不認為自己病情不輕，就可因此好好了生死、好好一心不亂地念佛，她反而依舊奉獻，直到最後。

有些人害了病，就躺在床上養病（特別是老人家），這時，他們的心情容易陷入低潮，難免哀聲歎氣；甚至把兒孫、親友、照顧他的人，都一一埋怨一番，煩惱極重。就是出家

眾也不能說百分之百不起如此的無明（因愚癡而生的煩惱），於是或者抱怨僧團很「冷血」，或者抱怨師兄弟沒情義。能像果肇法師的老菩薩這樣往生，真是有福報，說明她煩惱少，放得下，走得多麼清爽。這不但對社會大眾有啓示，就連我們出家眾也可以從中學習。

行布施，利益社會大眾

最後要談的例子是一位女信眾，如何善用她生命最後的兩、三天，讓自己的生命圓滿結束。

這位女菩薩在她先生過世後曾告訴我，將來她死後不打

算把遺產留給自己的獨生女，而是想捐給我。我勸她，我們兩人年齡相仿，誰先去西方尚是未知數，說不定我先走一步，把財產捐給我不是好辦法。於是她決定將遺產捐給法鼓山。我說，那就對了。法鼓山是十方的道場，透過道場來行布施，利益眾生，這樣的功德就太多了。我本來沒有預計事情會來得這麼快，但它真的說來就來。

隔沒多久，我人在美國，接到她的電話，說她自己快死了，我很驚訝，安慰她不要胡思亂想。但她說：

「師父，我現在在榮民總醫院，吐血不止，我快死了。」
「怎麼會？妳的聲音聽起來好好的。」

「醫生也說我快死了，我要請假出院。」

「既然病得這麼重，怎麼還要出院？」

「我要出院辦理財產過戶，請師父指派法師跟我去辦手續。」

於是我交代理管理寺裡財務的兩位弟子，陪同去辦理。這位女菩薩忙了一整天，看起來身體還不錯，與她同行的兩位法師不相信她是個即將壽終的病人。事情辦妥後，她銷假回到醫院，第二天就往生。

事後，我們也依「行者」的身分爲她安葬，她的遺族也欣然接受她對身後事的安排。後來，法鼓山用她的不動產成

立佛教教育推廣中心，又以她留下來的動產設立永久紀念獎學金。

這樣面對生命終結的態度既莊嚴又安詳。

放下與助念

問：法師剛剛開示的是關於平常的心理準備，那麼到了臨終前非常短暫的幾天或片刻，臨終者和親友又能做些什麼呢？

答：臨終時，如果意識依然清晰，這時應該將生者的種種事務完全放下，不要再為他們牽腸掛肚，憑添彼此的煩惱。

站在宗教的立場，鼓勵臨終者念佛並為他們助念是一件極有功德的大事。對已喪失意識的臨終者而言，他雖然不能言語，但內心還可以感受到外界的訊息，特別是對親人的感應力很強，所以助念者的誠心仍然可以傳達給他們。

助念，就是以柔和的聲音、慈悲的心、堅定的信念，在亡者身旁誦念阿彌陀佛的聖號。

助念的意義有四種：第一，是個人對個人、家庭對家庭的互助，把喪家的無依、無奈轉化為互助的支持系統。法鼓山在七、八年前成立了助念團（編按：成立於一九九三年），當時我曾對助念團的團員說，助念之後，大多數喪家會致贈

「紅包」做爲回饋。但我們絕對不能收錢，而是要收「人」。因爲喪親者請人助念，他們一定知道助念的利益，而且也承受了這樣的利益。既然如此，就應加入助念團，進而幫助他人。這就是互助精神的發揚。

第二，幫助亡者往生西方極樂世界。親友及旁人助念可以使臨終者的神識也跟著念佛，得蒙西方三聖（阿彌陀佛、大勢至菩薩、觀世音菩薩）的接引。即使亡者因自身福慧不夠深厚，或因緣不成熟、意願不懇切，不能往生西方佛國，但也一定能到較好的去處。

第三，協助亡者家屬安定身心。由於沉緩的佛號聲具有

安定力量，可以降低悲傷和恐懼的複雜情緒。

最後，助念也等於是助念者自身的一種修行方法，也有弘法的功德。助念的經驗愈多，愈能堅定往生西方的信心，自己如果也能念到一心不亂，功德就非常圓滿了。

活著的時候如果有念佛的習慣，且往生西方的意願強烈，這又比平常不念佛，臨終請人助念要穩當得多。所以，還是應該平常做準備，以免「臨時抱佛腳」，亂了方寸。

西方淨土是最好的歸宿

問：念佛號就是請亡者前往西方淨土嗎？中國各宗派的

佛教徒也都以西方極樂世界為最後的去處嗎？

答：中國大部分的佛教各宗派大都如此發願，只有禪宗或南亞的佛教徒例外。如果不去西方，還可以去別的佛國，或轉世再來人間修行、弘法，都是很好的。

對於一般大眾而言，平日或臨終前，發願往生阿彌陀佛的西方極樂世界是最好的歸宿。許多沒有宗教信仰的人，平常沒想過死後要到哪裡，也無所謂到哪裡，如果遺族能為他做大佛事、大布施，他還是有機會往生西方。因為人死後難免徬徨無依，喪親家屬不管是拜懺、誦經、持咒，都是給亡者指引一個方向，告訴他「由此去」（往西方）就能離苦得

樂，而亡靈通常都會接受指引，因為他也不知道能去哪裡。如果生前無定見，死後也無人為他修法指引，而且既非大善人（轉生天道），也非大惡人（下墮地獄），那麼這樣的亡者通常會再生於人世間。

問：西方極樂世界那麼容易去嗎？不是只有修行到一定程度的人才能前往嗎？

答：很多人都以為佛國非常遙遠，坐火箭也到不了，其實只要一念相應就到了，所以佛經云：「屈伸臂頃到蓮池。」意思是：只要信心堅定，人與佛土的距離，只要屈、伸手臂一次的時間就可以到達。這都還算慢，其實一個念頭與佛相

應，就可以到達了。

再者，佛教認為各個宗教都有自己的天堂，信心堅定的信徒，都可以往生自己宗教的天國。從這個角度看，對臨終者而言，是否具宗教信仰，其間的差別很大的。

（摘錄自《歡喜看生死》）

人生最後一件大事

人的死亡有兩種情形，一種是壽終正寢，一種是意外死亡。一般認為壽終正寢是年紀老了，躺在床上自然死亡，或是生病住進醫院，然後色身慢慢衰退，一直到生命力衰竭。其實年輕人若能預知死亡時間，譬如罹患癌症者，已經做好面對死亡的準備，開始念佛，這也是壽終正寢。

意外死亡就是一般人說的橫死，譬如車禍、天災，發生的時間通常很短，可能來不及念佛，或根本不知道要念佛，這就有賴平時做好死亡的準備。

如果平常沒有準備，突然間死亡了，親戚、眷屬應該要爲他做佛事，爲他超度，爲他做布施。假如家屬也沒有修行，可以請助念團幫忙。

如果是你的親友家裡有人過世，而你身旁剛好又沒有助念團的蓮友居士可以幫忙，在他的家人能夠接受的前提下，你可以先去安撫他們，協助處理後事。家裡有人突然往生，一定會手忙腳亂，你可以問他們要不要念佛，告訴他們：「我是信仰佛教的，此時念佛對亡者很有用，他心裡會平安。如果你們跟著我一起念，你們的心會平安，也能影響到亡者，而能平平安安地往生。」

往生的過程

無論是壽終正寢或是橫死，都不是立刻死亡，而是還有一點神識，然後再慢慢地消失，直到沒有感覺。

消失的過程是四大與五蘊配合起來漸漸地離散；四大是身體裡的地、水、火、風，離散的次序分別是地大、水大、火大，最後是風大。

當地大離散時，最後一口氣將要斷，身體開始不聽使喚，漸漸僵硬，然後痛到了極點，痛到最後連痛的感覺也沒有，就像「生龜脫殼」一般。試想將一隻龜的殼活生生地給剝下來，這比剝皮還要痛苦幾百倍。一下子痛完以後，身體開始

覺得沉重，就好像是千千萬萬的石頭或是一座山壓在身上一樣。這是因為地大要離散了，也就是色蘊的功能逐漸地消失。

接著是水大。水大離散時，受蘊的感覺非常強，身體重的感覺還在，口會覺得非常地渴，一般叫作脫水，也就是身體裡的水分開始凝固，血液已經不流通了，即使很渴，也無法喝水。這時嘴唇發黑，臉色轉青，因為血液慢慢凝固了。

然後是火大。當火大離散時，身體就像進入火山口那樣，首先是熱，一下子又變成冷。因為身體的熱量、熱能最後都集中在我們的頭部，身上已經沒有火，覺得非常冷。此時想蘊也跟著慢慢地消失，頭腦的思想、記憶漸漸模糊，什麼都

不知道，這是火大離散。

最後是風大。風大離散，微細地一點點呼吸漸漸沒有了，我們平常的呼吸應該是出息入息均等，但當風大即將離開時，漸漸地只剩出息，而沒有力量吸氣了，愈吸愈吸不進去，就像在被戳了一個洞的輪胎上面壓了千斤的石頭，氣只能出而無法進。雖然這時很渴望吸氣，但沒有氣，最後連一點點的氣都沒有時，就斷氣死亡了，就是風大離散。

風大離散時，「身體是我的」的執著還在，但是已經無法控制身體了，在這段時間，你只能夠執著，頭腦裡已經沒有任何東西，是一片渾沌，因為想蘊，頭腦的記憶已經沒有

了，只剩下最後的識蘊。識蘊就是一個糊塗的存在。

決定往生的力量

佛教認為人過世之後，是依四種原則決定他的去處。一是隨重往生，隨他生前所做善惡諸業中最重大的，先去受報；二是隨習往生，隨他平日最難革除的習氣，而到同類相引的環境中去投生；三是隨念往生，隨亡者命終時的心願所歸，善念則轉生人間、天上，惡念則轉生三惡道中；第四隨願往生，發願學佛則往生佛國淨土，或轉生人間繼續修行。

學佛修行的人，知道要發願，可以隨願往生，一般沒有

學佛的人，不知道發願，就會隨重業往生。業有重業、輕業，隨重是以重業為往生的第一優先，如果是天上的業重，就會生天，如果地獄業特別重，就會墮入地獄。佛經裡說，下地獄如射箭，一斷氣馬上進入地獄，連中陰身階段都沒有，那是十惡五逆的重業。

其實往生西方極樂世界也是重業，臨命終時能見到一片金色的光芒，那就是無量光。光中有佛、菩薩，手執金臺前來接引，你自然而然登上蓮花，很快就到了極樂世界。有的人在斷氣前就能看到光和佛菩薩等瑞相，有些甚至連家屬也可以看到。

三十年前，臺北有一位吳姓醫師，他的父親是前清的宮廷醫師，一生念佛。他父親往生時，全家圍繞床邊念佛，往生時十分安詳。當時他就看到父親房間的牆上放光，整個房間很亮，然後在上面出現佛菩薩像，而且是活生生的，並不是畫的，當場大家都跪了下來。

臨命終時，如果願力很強，心念就與願力相應；如果業力很強，心念就與業力相應；這就是隨願和隨重。

隨念、隨習往生

如果沒有重業也沒有發願，就會隨念往生。我們學佛的

人雖然知道要發願，而且在往生以前就已經發願，可是如果平常發願不懇切，沒有形成習慣，只有在打佛七或參加共修時跟著大家念，根本不了解什麼叫作發願，那只是種種善根。臨命終時，很容易就忘掉了，與願力不相應，可能連念佛的時間、機會都沒有，到時就是隨臨終的念頭而往生了。

臨終時，如果是非常強烈的貪念，首先可能會生到畜生道，再來是餓鬼道；如果是瞋心很強的人，首先則可能是畜生道，再來是地獄道。因此，死亡時的念頭非常重要。

臨終時的念頭可能與你的習慣有關，此時就是隨習往生。習就是平常的習慣，臨死時，會產生很大的力量，十分可怕。

所以我們平時要養成念阿彌陀佛的習慣，煩惱一出現就念阿彌陀佛，常常保持自己的正念。妄念、邪念、惡念出來，要慚愧、懺悔、念阿彌陀佛，不斷改善自己，這樣與人相處時，自然就會生起慈悲心，並且把所有的人都當成菩薩看，以感恩、感謝的心來對待。此外，還要常常想到四福：知福、惜福、培福、種福；還有四要：需要的不多、想要的太多、能要該要才可以要、不能要不該要的絕對不要。不然臨終時，還在想這個、那個，不應該要的、不能要的還在要，根本想不起來要念佛。

有人看兒子、媳婦不孝順，不捨得把錢給他們，就把錢

鎖在保險箱裡，臨終時還把保險箱的鑰匙緊緊握在手上。這時連身體都已經不能要，還要那個東西做什麼？這就是生前養成守財奴的習慣，所以放不下。

活著時養成各種各樣的習慣，臨終時很麻煩，所以，我們要隨時反省檢討自己的習氣，盡量將它轉變成念佛的心、慈悲的心、布施的心、多結人緣的心、不生煩惱的心，並且常常懺悔、慚愧。一旦養成這種習慣，臨命終時自然而然也會生起慈悲心、慚愧心、懺悔心，即使有瞋恨或貪欲的念頭出現，也會念一句阿彌陀佛。這時就算是已經快到地獄邊緣了，或者是已經進入地獄裡，若還能提起一句佛號，馬上就

能離開地獄。念佛就是懺悔，只要有慚愧、懺悔，一定出三塗，也就是不會在三惡道裡，因此我們平常的工夫非常重要。

過去有一個老菩薩，住在農禪寺裡做義工，後來因為身體不好，堅持搬了出去。雖然搬了出去，但還是經常回來做義工。這個菩薩心裡只有佛，當時有人勸他：「你是大陸人，應該去大陸玩一玩、看一看。」他說：「阿彌陀佛！我想去的是西方極樂世界，去大陸又不能幫我到西方，有什麼用？我已經把所有的錢都拿去做功德了。」

有一天，有人通知我們，說他倒在路旁往生了，目前在殯儀館裡。雖然他往生時，沒有機會給他說法，但是像他這

樣的一個人，保證往生西方。因為他在生前就是這麼懇切地相信能到西方、願意到西方，隨願、隨習，當然到西方去了。而且他身後有我們替他念佛、替他做功德，一定能到西方去，不用擔心他會墮落。

往生時保持正念最重要

在明白死亡的過程及往生的引力後，可知死亡時，最重
要的就是要正念分明。雖然有那麼多的痛苦，而且因為沒有
辦法呼吸，腦中缺氧，腦神經、腦細胞也要宣告死亡，頭腦
裡什麼都沒有了，這時唯一可以依靠的就是念力或願力。

不要緊張、不要恐慌，也不要捨不得子女孫兒、鈔票股票、房子財產，如果都放不下的話，也會捨不得身體。死的時候還在說：「我不甘心！我不甘願這麼早就死，雖然已活到九十歲，但有人活到一百歲，我爲什麼不能活到一百歲？」就是這我不甘願、我不想死和我想多活一點的念頭，讓你往生西方的願心發不出來，正念也提不起，就會隨重或隨念、隨習往生。

如果在死亡的過程之中，能保持「照見五蘊皆空」，覺得五蘊和合的身體是空的，無論出現什麼感覺都不管它，反正死亡就是如此，要像我常常講的：面對它、接受它、處理

它、放下它。若能用這種態度，就是般若的智慧。

往生後的世界

往生以後的世界到底是怎麼樣？

有一對夫妻非常恩愛，每天都在山盟海誓。有一天，太太突然害病死了，先生心裡很難過，日夜思念卻又夢不著她，於是到處去問，最後遇到一位有神通的高僧，那位高僧勸他：「唉！人已經死了，她有她的世界、你有你的世界，就不要再想她了，還是好好念佛修行吧！」先生不肯，執意要高僧幫忙找，高僧沒有辦法，只好對他說：「既然如此，我就帶你

去一個地方。」

高僧帶先生來到郊外，指著路邊的牛糞說：「你看到牛糞裡的兩隻蟲嗎？其中一個就是你的太太。」只見那兩隻蟲一前一後，一個跟一個，好像很有趣味地在那邊鑽。他高興地說：「那我也要變成蟲。」於是高僧就暫時把他變成一條蟲了。

先生變成蟲後，也進了那一堆牛糞，但是太太不但不認識他，還找了另外一隻蟲合力打他，要把他趕走。先生連忙講：「我是你丈夫，你說過要永遠愛我的，所以我來了。」太太說：「我才不認識你，和我先生恩愛得很，不要胡

說。」兩隻蟲又聯合起來打他。高僧趕緊把他救回來，等他還魂變回人後，問他：「你還要去嗎？」他說：「再也不去了，她才死沒多久就不認識我了，真是薄情寡義。」

世界上有很多人就是那麼愚癡，這一生在一起，就希望下一生、生生世世永遠在一起，那是受民間信仰的影響。民間信仰認為人死了以後可以團聚，譬如宗祠，同一家族的人，死後都葬在同一個區域，一代一代下來，整個家族就會團聚了。但是佛法認為，各有各的因緣、各有各的果報，人死之後，如果有大福德、大善根，很快就生天或轉生爲人道；如果有極重罪業的人，譬如十惡五逆，死了以後很快就進入餓

鬼道、地獄道去。如果有惡業也有善業，就要看因緣是什麼，哪一類先成熟就轉生到哪一類。

中陰身的階段

死亡以後，在還沒有轉生之前，也就是在等待因緣的時候，稱爲中陰身。中陰身的階段，據說是四十九天，如果不投生，就是在鬼道。鬼道裡有福報的近乎於神，比較自由，甚至成爲地方上、地區性的神祇，譬如土地公、城隍爺。沒有福報的則以氣爲身體，只能依草附木，在這裡待一待、那裡躲一躲，沒有一定的型態。人間唯有因緣成熟的人才能見

得著他們，即使是自己的親人也是一樣；而鬼道眾生要再轉生，必須等待因緣成熟。

善根深厚者可以轉生爲人，善根不深則可能變成畜生；轉生時並不知道要進入畜生道，但當變成畜生時，又已經忘掉自己原來是什麼，所以在中陰身階段需要超度。超度的確有功能，他們來聽聞佛號，可能隨著念也可能只是聽，光只是聽，對他們就很有用。譬如我現在講開示，你們用心聽，由於你們的心在聽，跟你們有緣的，像祖先、過世的親友或怨親債主，會因爲你們的關係而得到力量。至於講的內容，善根深厚的可以聽得懂，善根不深的雖然聽不懂，但是由於

你們和他們的關係，還是能得到力量。即使有的人只是寫牌位，沒有來念佛，但是由於誠心、布施心、供養心，同樣能產生作用。

即使已經轉生，超度還是有用。已經轉生爲人的，可以增加他們的福德、健康和善緣；已經往生西方極樂世界的，蓮花的力量可以強一點，也可以早一些見佛；已經生天的，天福也會比較長一些、大一些。至於已經在地獄裡的人，要超度很難，連目連尊者這樣神通第一的阿羅漢，要救他母親都很困難了，何況是我們一般人。但根據《盂蘭盆經》，若做大供養、大布施，特別是供僧、供養三寶，再加上自己大

修行，還是會有一點用處。

往生前的準備

但最好還是活著時自己修行，死後等人超度，機會非常渺茫，也非常不可靠。一來生死畢竟兩隔，親人爲你做的功德與你的心不容易結合，力量很有限。二來你的兒孫、親友也未必會超度你；因爲親友往生，人們慌亂之際，很容易就隨習俗供幾碗菜、燒燒紙錢來表示心意。

我們不僅要自己念佛，還要勸其他人一起修行，特別是父母，這樣往生的時候，內心與佛是相應的，若再加上親友

一起念，一定能與佛相應，往生西方極樂世界。勸父母念佛，是最孝順，也是最好、最恭敬的禮物，這要比一天到晚噓寒問暖，或每餐給他們吃山珍海味更好，因為念佛是長遠的。

所以，諸位參加念佛共修，不管是整天念，或是只念一炷香，即使一炷香之中只跟著大家念了幾句佛號，都有無量的功德。不過還是要盡量想辦法多念，不要浪費一秒鐘，專心一意地念佛，養成習慣之後，自然而然在任何時間都在念佛。臨命終時，不論是在什麼樣的狀況下死亡，你的心都會提起佛號，與佛還是會相應，保證可以到西方佛國淨土。

印度有一位聖雄甘地，他是被暗殺死亡的，被刺殺的當

下，念了兩聲他所信仰之最高神祇的名字，這就是信仰心的表現。他是那麼誠懇虔誠，平常早已經與他的信仰合而為一，時時刻刻相應著，所以任何時間死亡對他來講都相同。

佛七是養成念佛習慣最好的時間，但是不要一解七就不念了，果真如此，更遑論臨終了。所以，諸位要隨時提醒自己念佛，念念不斷地念；不管嘴上念不念，心裡不要忘掉了佛號。不管是任何時間，發生任何的狀況，一出口就是一句佛號，這是最保險的；如果不應該死，就能逢凶化吉，如果壽命已盡，也會往生西方極樂世界。

有一些人很奇怪，聽說念阿彌陀佛很好，就跑來念阿彌

陀佛，明天聽說念地藏菩薩有用，就念地藏菩薩去了，後天聽說念藥師佛才能夠治病，馬上又念藥師佛去了，後來聽說來了個喇嘛、活佛，有什麼法、什麼咒，念了以後就會如何，結果又跑去修那個法了。這樣會把自己弄得很複雜，任何一個法門都不熟悉，臨終時不知道要念什麼。一下想念藥師佛求壽，一下想念阿彌陀佛求佛接引，一下擔心死了以後到地獄去，又想念地藏菩薩，最後可能一句也念不出來了。要養成隨時隨地都能脫口而出，就是一句「阿彌陀佛」。

（摘錄自《聖嚴法師教淨土法門》）

走向生死



如何不等死、不怕死

問：有些人因為來不及在往生前交代清楚身後事，使家人在悲傷處理喪葬事宜外，還得爲了設法避免外界的閒言閒語或是求心安，選擇求神問卜。究竟有哪些事宜是我們生前應該先準備好，才能避免一些不樂見的事情發生？

答：了解死亡，就不怕死亡。要做到不等死、不怕死，前提就是要正確認識死亡，並隨時做好死亡的準備。我們人一生就註定逃不過面對死亡的到來，只是有人早一點、有人遲一點。

把該做的事趕快做完，或是一年預立一次遺囑，清楚交代財物、喪葬和遺願等處理方式讓親友們知道，才不致於死後還爲生者留下一堆疑問，增添親友的麻煩。

準備死亡就是準備結束這段人生旅程，展開下一段的旅程。如果能夠平安離開現階段的旅程，又安然地到達另一個階段，這樣最好。

如何幫助臨終的親人

問：儘管在佛法上或心靈上得到慰藉與理解，但面對親人往生的悲痛仍令人難以承受，總希望能盡量幫助往生的親

人，讓他「一路好走」。當下身為家屬的該怎麼面對，才是正確的呢？

答：面對親人往生時，能保持心情平靜是很難的，一定會傷心哭泣，這是人之常情，在所難免。親情難忘，做不到傷心流淚並不容易，但是希望哭泣時能夠忍耐一些，暗暗地哭，不要痛哭失聲。

此外，最好馬上觀想有阿彌陀佛來接引往生者，能夠這麼想，心裡的痛苦就能減少，因為既然有阿彌陀佛來接引你的親人，就不會放心不下了。

當親人尚在彌留階段時，最好叮嚀他不要理會任何幻境，

只讓阿彌陀佛接引。這樣一方面可以安慰即將往生者，另一方面求佛來接引他，這個力量很有用，而且很重要。

問：當親人即將往生時，在精神上我們求佛、觀想佛來接引他，而實體的身軀又該如何移置，才是好的呢？

答：真正的死亡，是壽（生命）、煖（體溫）、識（心識）三者全部離開了身體。

有的往生者可能壽已經沒有了，煖也沒有了，但還執著於身體，不太願意別人觸碰他。還有，當煖還在的時候，往生者可能神經的感覺還在，仍會有疼痛或不舒服感，觸碰身體會讓他產生瞋恨心。

因此，不要觸碰往生者身軀的原因，就是爲了不要讓他的心產生瞋恨、不快樂、不舒服、惱怒等情緒，通常需要經過八小時後，再來移動他的身軀。

不懼怕死亡

問：華人的傳統總是希望臨終者能在自家嚙下最後一口氣，這個想法是對的嗎？

答：傳統上，華人多希望能留一口氣回家往生，究竟有沒有意義呢？其實這是世俗的觀念，總覺得人死在家裡比較好，佛教並不強調這個想法。

事實上，現在歐美等國家，甚至現在的臺灣，多半往生於醫院，從醫院直接送到殯儀館，然後就在火葬場火化，沒有堅持要回到家裡。

有的人死後神識馬上就離開了，就像業力特別重的人立即下地獄；有福報或是修行特別深厚的人，則馬上生天或生佛國。所以，有沒有留一口氣回到家，便不重要了。

問：死亡是千古以來，人類不輕易觸碰的生命難題。埃及金字塔、中國秦代兵馬俑等，都是古代帝王耗費數十年時間，爲自己的身後事所精心準備的曠世陵墓和陪葬物，想問：「人類爲什麼怕死呢？」

答：人們懼怕死亡，是因為不知道死後的「我」是不是還存在？

如果能知道自己死後有地方去，而且去的地方可能比現在更好，那又何必畏懼死亡呢？或者，死後另外一段生命現象正等待著我們出生，又爲什麼要害怕死亡呢？

生命就好似一段旅程，如同我從臺北到美國旅遊，我在臺北的家是這個模樣，到美國之後的家又是另一個樣子。若我們把死亡當作一個階段的結束，接下來再到另外一個地方旅遊，而且是我們自己願意、希望去的地方，能夠這樣想，死亡就一點也不可怕了。

特別是有宗教信仰的人，死亡是爲了達成自己的願心，願到佛國淨土。既然已經到了佛國淨土，那裡比這個世界好得多，又何必害怕死亡？如果因願力而在人間度眾生，並且要到人間最窮苦、災難最多的地方，去幫助那些貧窮、困苦、潦倒又沒人關懷的人，乘願而去救濟眾生，雖然生活很辛苦也會甘之如飴。一切端看我們存著什麼心？若是前往自己本身想要去的地方，就沒有什麼好畏懼的了。

（摘錄自《生死皆自在——聖嚴法師談生命智慧》）

身後事，怎麼辦？

問：華人傳統上對「死相」有些忌諱，例如認為壽終正寢是好的，意外橫死是不好的。這樣的分別有其道理嗎？

答：「慘死」讓人感覺很可怕，「壽終正寢」則是每個人都希望的。其實，死亡就是死亡，本質上完全相同，並沒有什麼善終較好、凶死不好的區分。

或許我們會覺得凶死很慘，但是有些凶死死得很快，痛苦很短暫；有的善終，卻是纏綿病榻好幾年，不但拖累家人，自己也很痛苦，這樣乍看之下好似善終，其實是不是在受苦

呢？

雖然佛教徒並不希望自己不得善終，但是佛教徒看待死亡是平等的。《藥師經》裡雖有講到意外、災難的死亡，或是凶險的死亡等「九種橫死」，但是有些災難、凶險的死亡是爲了救人，他是菩薩示現，是代眾生受苦，讓後人知所警惕，並給世人前車之鑑，那是一種教材，爲什麼一定要說他死得可憐呢？不論是在九二一大地震、南亞海嘯，或是四川汶川大地震中的罹難者，我說，要將這些受苦受難的人看作是「大菩薩」。

身後事，怎麼辦？

如何為亡者祝福

問：民間辦喪事的習俗，從「頭七」做到「七七」，這四十九天的中陰身就是等待緣與業力的時間。在這重要的四十九天裡，除了給亡者祝福，我們生者可為亡者的來世幫上什麼忙？

答：在這四十九天之內最好是能夠幫亡者做超度、布施供養，以及誦經、念佛等佛事。超過四十九天以後，亡者可能已經投生，我們幫他做的功德，效果還是有的，只是沒有四十九天以內的作用大。

可惜我們現在的民間信仰多是做給活人看的，對於往生

者較無意義。譬如家有往生者，還在辦喪事中，家人還大吃大喝、大魚大肉，殺生、浪費對往生者來說是一種折福，而不是培福。因此，應該多做布施，把節省下來的喪葬費，用於贊助慈善活動，或者家人去當義工，做一些有意義的事。

當然，亡者的家屬最好持續地爲他誦經、念佛和拜佛，讓亡者感應並跟著念，至少亡者聽後能心開意解而轉生善道，轉生爲人或者是生天、到佛國淨土。這些就是往生者家屬應該做的。

問：爲亡者助念是祝福死者轉念超生，也使生者安心無罣礙。可是有些人如果生前惡業深重，家人對他的助念依然

身後事，怎麼辦？

有用嗎？

答：造大惡業的人一旦死亡就到地獄去，而造大善業的人則生天。學佛學得很精進的人，也就是修佛國淨土業修得相當深厚的人，死後馬上前往佛國淨土。

所以臨終之前，親友就應該開始為即將往生者助念、念佛號。不論是念「阿彌陀佛」或「觀音菩薩」等聖號，都可以幫助亡者順利前往西方極樂世界。

作惡的人在臨終時，更需要別人的助念，助念的用意是幫助他轉念，轉念能使他不因惡業很重而墮入地獄。所以，即使是造了惡業的人，助念還是能幫助他有轉變的機會。無

論如何，在臨終以後的八小時之內，家人持續念誦佛號，一定能給予亡者慰藉。

至於現代人常常自己不念，或請別人代勞，或播放錄音佛號，這些都沒有家人親自助念的力量來得大。

問：請問法師，您對民間一些所謂牽亡魂的看法如何？而佛教所舉行的法會，對亡者又有何幫助呢？

答：很多人在親人往生後由於心裡難受，不惜借助民俗方法，如舉行牽亡魂或觀落陰等，只求再見逝去的親人一面。這些其實只是一種把戲，人死後可能在中陰身階段就已經投生去了，有的到了天國、有些則往生佛國，或者進入鬼道、

落入地獄道，根本不可能出來。所以牽亡魂或觀落陰，真實的成分並不多，大部分都是假的。

對於死亡一事，世界各民族有不同的靈異傳說。事實上，人往生以後多半是單獨存在的，除非是某個地方正在做佛事、超度、誦經、迴向、供養等，各個靈體受到佛法的影響才會接踵而至，他們彼此並不是有組織的，只是暫時聚集起來。

例如當道場寺院在拜梁皇寶懺、水懺，或是舉行水陸法會、放焰口時，就會聚集許多靈體。他們生前沒有學佛，死後因著善根以及佛菩薩的超度，在經過做佛事的地方時，多少會有些感應而來聆聽佛法。

這些靈體可能會停留一段時間，也可能只是聽一聽、得到一點利益便離開。聽聞佛法可以讓他們放下憂愁、怨恨，離開後可能就轉生去了。

葬儀以隆重莊嚴為要

問：以往華人習慣土葬，現在已逐漸接受火葬等不同的殯葬方式。人們對於喪葬程序多會堅持某些民間習俗，究竟怎麼做對生者和亡者才是最適宜的？

答：葬禮以隆重莊嚴為第一個原則，但也應力求簡樸，讓亡者有尊嚴。參與葬禮的人感覺到亡者的尊嚴，也讓亡者

的親友們也有尊嚴，這就是最好的一種葬禮。

所謂隆重莊嚴是什麼意思呢？就是可以感覺到亡者是安詳、平靜地往生西方，親友們齊聚一起懷念他，而他也只是向大家告別，通知大家他要前往另外一個國度，展開下一段旅程罷了。

我們爲亡者舉行喪禮時，應該抱持著祝福的心情，將其當成舉辦一場送行的儀式一樣。

合乎環保的葬禮

問：在大自然中，花木、動物死亡之後，都回歸到大自然

然，成爲滋養萬物的養分。法師近年來也極力提倡合乎環保的葬禮，可否請法師爲我們詳細說明？

答：世界各國的葬禮，大致可分爲土葬、火葬、水葬、天葬等形式；天葬是給鳥獸吃，水葬是投於江、河、湖、海中。

現代人常見的作法有兩種，一種是火葬，將骨灰裝入骨灰罈，另一種是土葬，一般會在三年後進行撿骨，把骨頭放到骨罈，再置於靈骨塔。在臺灣有一種特殊的文化現象，很多人不但自己買塔位，也爲親朋好友購買，甚至當作投資理財來操作。

身後事，怎麼辦？

而在印度，火葬後通常是將骨灰灑入大海或恆河裡，也有灑在山上的。釋迦牟尼佛火葬以後，就是將骨灰、舍利灑在恆河兩岸，所以釋迦牟尼佛並沒有所謂全屍葬在哪裡，只是後來大家將舍利拿去供養了。

舍利是一種紀念物，因為佛已經涅槃了，不知道怎樣懷念他，就拿佛的舍利子來供養，所以到現在為止一直有供養舍利的習慣。

另外在中國，和尚死了以後要坐缸、入塔，依他原來打坐的姿勢，把他放入缸中，上面置放另一支缸，兩支缸的缸口相疊後封起，然後有的以土葬方式將缸埋進地底，有的則

是建塔放在塔中，例如慈航法師就是這樣的方式。

中國還有一種樹葬，即人死後把骨灰埋在土裡，上面種一棵樹，把這棵樹當成亡者的紀念品。但是這樣做會有個問題，萬一樹死了怎麼辦？或者是種了一棵樹之後，其他人就不能再埋，每個人的骨灰都必須占有一個空間，這好像也不理想。也有的人是花葬，在上面種花，那這塊地以後永遠要種花了，似乎也會有問題。

至於現在提倡的灑葬，是把骨灰灑在陸地上或海裡；植葬則是將骨灰植入土壤之中，讓它自然分解，回歸大地懷抱。植葬的方式是將骨灰碾得細細的，然後挖坑種入泥土裡，經

身後事，怎麼辦？

過一段時間，自然分解後的骨灰粉末就會和土壤完全融合，回歸到大自然中。經過重新改造後的這片土壤，又可以再次植葬，這種葬法是最經濟、最不占空間的，可以永遠一直葬下去。

（摘錄自《生死皆自在——聖嚴法師談生命智慧》）

與生死爲鄰



平靜面對意外

每當發生天災人禍，造成意外傷亡，當然是令人悲慟的事；但活著的人，除了哭訴及怨天尤人之外，應該還有很多事等著完成。

面對生離死別，人們之所以如此哀傷，主要是不了解人是為何而生的。依佛法的認知，人來到這個世間，有兩個任務：一是還債受報，償還過去多生之中恩怨情仇的債務，接受福報與苦報；二是還願發願，人們在過去無數世中曾經許過的心願，必須逐一完成，在受報還願的同時，也可繼續發

願。當在這一生中的債務及願心告一段落時，便算任務結束，就可以安心的離開世間了。

放下對意外的執著

不同的人會在不同的階段完成這一生的任務，有的人年紀輕輕就走了，有的人則到八、九十歲，甚至活到更高壽。最難釋懷的是因意外事故往生者，在外人眼裡看來相當淒慘，在《藥師經》中稱之為九種「橫死」之一，但是對當事者自己來說，或許要比久病死亡者，少受了點病苦的過程，也未嘗不是好事。當然，這些人走得突然，許多事情尚未來得及

交待；但縱使留有遺憾，他們在這一生中的任務畢竟已經結束。

曾有些在空難中往生者的家屬表示，亡靈曾托夢給親友，說他們泡在水裡很冷。這種情形是因為亡者過於執著那具遺體，誤以為浸在水裡的遺體還是自己，遺體是冰冷的，便以為自己很冷。其實死亡之後的遺體，已沒有神經的感覺，是不會感到冷熱的。死後仍覺得冰冷的情形，常發生在投水自殺者及空難落海的意外死亡者身上，他們不知道自己已死，又過於執著自己那具浸在水中的遺體。這時家屬必須引導亡者，告訴亡者：既然已經死亡，就不要在乎遺體的冷熱了。

為生、為死都做好準備

對亡者的親友來說，悲傷固然難免，但更應該做的是幫忙亡者誦經、念佛、做善事，以一聲聲的佛號，祈求、幫助亡者往生佛國，也可以讓家屬的心靈獲得平靜。既然意外已經發生，無法挽回，家屬一定要化悲傷的心情為慈悲的力量，慰問、勉勵這些亡者，幫助他們往生佛國淨土，這樣才是對他們最大的幫助。

平常日子裡，一般人總認為這種不幸的事情，大概不會發生在自己或是親人身上，這種想法並不正確。其實，大家

最好在心理上都要做最壞的準備，每次出門之後，能不能平安回家，會不會造成生離死別，都是未知數；每天晚上就寢之後，會不會一睡就不再起身，也沒有絕對的把握。因此，人們最好有宗教信仰，才知道如何隨時做好面對死亡的準備，遇到意外時，才不致太過恐慌而不知所措。當然，生命是相當珍貴的，除了做最壞的準備之外，也要有活過百年的打算，才不至於辜負這一期的生命。

（摘錄自《人間世》）

感恩癌菩薩

生存在現代社會的人類，罹患癌症的可能性相當高，因此每個人都要有被撞上的心理準備和高度警覺。這不是觸人霉頭，而是先有居安思危的心防，才能臨危不亂。不過，也不必杞人憂天，過多的擔心和焦慮，只會降低身體的免疫力，有礙健康。致癌的原因很多，有些也尚不明確，應該定期做身體健康檢查，以便及早發現，及早治療。平時則應保持飲食正常、作息正常、心情平穩，加上禪修等的精神修養，罹患的可能性會減少一些。

一旦罹患癌症時，該怎麼辦？只有面對事實，積極治療，試著放鬆自己的身心來面對，並且接受癌症的事實。如果可以做到這一點，病人就會比較輕鬆，也不會讓家人陷於恐慌悲苦的絕境中。我經常勸勉罹患重症的病人：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩（或者是自己的宗教信仰）」，如此一來，自己就是沒有事的健康人。」而且我會鼓勵發現患了癌症的人，想做什麼有意義的事、想學什麼有興趣的東西，就去做、就去學吧，只要不太勉強自己的體力。

正向地面對生病的事實

曾經有一位篤信佛教的醫師罹患了癌症，他不但沒有因此而消沉，反而把身上的癌細胞稱爲「癌菩薩」。意思是說，罹患癌症反而幫助他更積極地修行菩薩道，培養出更深厚的慈悲心與智慧心來。因爲他在接受化療的過程中，深刻體會病痛的苦，因而生起慈悲心，治療後當他回到工作崗位上，便以無我的慈悲心看護所有的病患，一改他原本浮躁的脾氣，變得溫柔友善，樂意主動呵護病人。

罹患癌症本不是件好事，若從正向的角度來看待，也可以善用患病的機會來自利利人。爲什麼這麼說？因爲能夠提前預知死亡，所以可以在有限的生命裡，多做自我淨化的工

夫。人的一ance之中，說的好話通常不多，做的好事也不多，卻還覺得自己是個好人，但在患病的過程中，病人的人生觀多半會改變，態度會轉化，心靈會變得澄淨——雖然身體患病，但是人的素質卻提昇了。何況罹患癌症，縱然已被醫生告知要準備後事，只要不怕死亡，也不等待死亡，說不定還有奇蹟出現。所以有不少人都說感謝癌菩薩使他們懂得人生，也度他們進了佛門。

癌是菩薩，患者也是菩薩

但這並不表示我們要樂於罹患癌症，而是勸勉癌症患者

及病人的家屬，應當作這樣的正面思考。對家屬來說，既然家中有人生病已是事實，就要坦然地接受它，除了細心照顧，自己不要也跟著急壞了、累壞了。

生老病死是人生的四大苦事，平時卻很少意會得到，如果不得已罹患了癌症，或家裡有人罹患了癌症，雖是大不幸事，但不妨就把它看作是現身說法的菩薩吧！癌是菩薩，患者是菩薩，是在共同宣說「苦聖諦」的無上佛法。要處理、要治療、但不用怨怒憤恨，不必憂悲苦惱。

（摘錄自《人間世》）

對自己的生命負責

問：近日常有自殺的消息，有些人是因日子不好過，生病、欠債、事業失敗、感情破裂等；有時候活下去，真的不容易！面對受苦、不想活的人，我們該怎麼勸說比較好？

答：自殺，已經連續好幾年是臺灣十大死亡原因之一了。平均幾個小時就有一個人自殺，這對社會是很大的損失。引起自殺的原因很多，有人說是媒體不好，報導太詳細，讓人會模仿自殺；也有人說是政治太亂，讓人民很苦悶；也有人怪罪是社會風氣敗壞，讓人失去心靈的平衡，內心價值觀混

亂等。

其實，自殺大部分是與心理、精神疾病有關，憂鬱、恐慌、妄想等症狀。曾經有人告訴我，老是有個人在他耳朵裡說話，叫他去死。

「可是我並不想死。」他會跟那個聲音對話。

「不行，你快去死！」那個聲音一直命令他。

我勸他去看醫師，乖乖吃藥，後來聲音就不見了。

有時，我也告訴信徒，如果睡不著，就念「觀世音菩薩」。如果念佛菩薩的聖號也不能安定你的心，那就去看醫師，沒有什麼不好意思的。

生命乘著任務而來

有人說「生不如死」，其實這是不清楚生命的價值。人的一生是有特殊任務而來的，生命是一種過程，此生之前還有生命，此生之後，也仍然有生命。這一生的任務沒完成、工作沒做完，你不能先走；走了，就是對生命不負責任；就算硬溜走，下一輩子還是要接著完成的。

在生命中，我們各自有要完成的功課，有我們要奉獻的，這是不能逃避的，否則只是延續到來生而已。佛教徒是藉著這樣的生與死的信仰，來理解人生的苦難，如此就會明白「自殺不是一了百了」。人生裡的問題也還是問題，你只是暫時

拿死亡來逃避，終究還是要面對的。

我相信，人的每一段生命劇本會不同，但困境會重複；自殺是對生命的毀約，因為你臨陣脫逃，沒有按照劇本演出。

有人常說：「生命無價。」勸人愛惜生命，雖有道理，但我覺得還不夠具有說服力。生命不是用價值看，而是義務。生命再苦，也要過完，就是面對它、接受它、處理它，最後放下它。

（摘錄自《方外看紅塵》）

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。



法鼓山智慧隨身書

生活實用

臨終關懷2-3-7

人生最後的功課

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056臺北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網 址：www.shengyen.org.tw

電 話：(02) 2397-9300

傳 真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156-7

ISBN：978-986-6443-63-3

著 者：聖嚴法師

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版一刷：2014年5月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會