

佛教对死亡看法

**死亡是自然现象，
是生命中无可避免的一部分。**

人们有时会认为死亡是一种对造恶者的惩罚，或者是一种失败或错误，然而上述的认知皆不正确。死亡是生命中自然的一部分，日出日落，四季递转，花开花谢，人类及其他生物出世，在生存一段时间之后，迈向死亡。

佛陀发现并指出一个非常重要的法则——无常的真理，即万事万物皆会改变及过去。无常有两种形态：粗略及微细之分。粗略的无常指的是所有存在的一切，这包括人类及其他的生物，自然界的所有现象及人类所创造的事物，以上的一切皆无法永恒地存在，在某种情况下将会消失。如佛陀所言，

“有生必有死；
有聚必有散；
有积必有尽；
有起必有落；
有盈必有亏；
有高必有低；

而且，

我们的存在犹如秋天的云朵一般虚幻不实，
观照众生的生死，就像看着舞步的变换，
人的一生就好比天空中的闪电，匆匆掠过，
也像山涧流水冲泻而下，稍纵即逝。

微细的无常指的是生命及非生命物体中无时无刻的转变。佛陀说万物从此刻到下一刻都不会保持原状，是处在一种持续变化的状态。这种观点在现代物理学中得到印证，如葛瑞·如可夫 (Gary Zukav) 于《物理之舞》中指出：“每个次原子的互动，都包含了旧者的毁灭和新者的产生。次原子的世界就是持续生灭的过程，质量变成能量，能量又变成质量，形体短暂出现又迅而消逝，创造出永无尽期，恒久创新的实体。” (Zukav, 1980, p.197)

佛陀以非常善巧的方式教授其弟子琪莎·高达米 (Kisa Gotami) 有关死亡是不可避免之事。琪莎是一位已婚妇女，有一个非常心爱的儿子。当孩子大约 1 岁时，却病死了。琪莎无法接受孩子的离世而陷入深沉的悲痛，她抱着尸首四处寻求可以让孩子起死回生之人。最终，她遇到了佛陀，请求佛陀的帮助。佛陀答应并要求她带回四或五个芥子，但是它们必须是来自从没有人去世的家庭。

琪莎寻遍村庄的每一户人家，虽然大家都愿意给她一些芥子，然而却无法找到任何一户人家是从没经历过亲人死亡的情况。渐渐地她开始明白每一个人都会死，因此，她回到佛陀的身边，将儿子的尸体埋葬后便成为佛弟子。在佛陀的引导下，她证得阿罗汉的果位，从轮回中彻底地解脱出来。

人们可能害怕接受或思惟死亡，认为如此会令他们变得病态或破坏其生活的乐趣。然而，令人感到意外的是，真实的情况却正好相反。否定死亡让我们感到焦虑，接受死亡则带来平静。同时，也帮助我们认清生命中的重要事物：例如关爱及善待他人，做个诚实及不自私的人。因此，我们会将自己的精力放在这些重要的事情上，而避免做会令自己在死亡时感到恐惧及后悔之事。

接受并意识到死亡的存在是非常重要的

在《大涅槃经》(Great Nirvana Sutra)中佛陀说：

在所有耕种的季节中，

秋天的耕种是最理想的。

在所有的脚印中，

大象的脚印是最大的。

在所有的认知中，

记得死亡与无常是最至高无上的。

对于佛教徒而言觉知并记得死亡是极度重要的，其原因有二：

一、了知到生命的短暂无常，我们会更愿意善用自己的时间，从事正面及有意义的善行，并避免造下恶行。因此我们将死而无憾，并能在未来生中有美好的转世。

二、谨记死亡能促使我们为死亡做准备。其实，有几种方式（例如，祈祷、静坐、调伏心性）都能协助我们克服恐惧、执着及在临终时所产生的干扰，焦虑等负面情绪。为死亡做准备将会让我们在死亡时拥有清明、平静及正面的心灵状态。

从那些濒临死亡者的经历可以证实了解死亡对人们是有益的。濒临死亡的经验是当事人看起来似乎已经死了，例如在手术台上或车祸中，他们仿佛已经死去但是却又突然活过来，并讲述自己的经历。如索甲仁波切在《西藏生死书》中指出：

“也许其中一项最令人吃惊的发现是它（濒临死亡的经验）能转换经历者的生命。研究者记录了过后令人吃惊的改变：接受死亡并对它的恐惧减低；加强帮助他人的心态；加深对于爱的重要性的观念；对于物质享受的追求欲望降低；对于灵界及生命的灵性意义产生信念；当然，对于死后的世界有更开放的态度。”

**死亡并非一切的终结，
而是进入另一世的门槛。**

我们每一个人皆由肉体与心识所组成，肉体包含了皮肤、骨骼、内脏等部分；心识则包含了我们的想法，观念及情感等。心识是一种持续不断转变的经历，当我们死亡时，我们的心识将与肉体分离而进入另一个新的生命形态。能够接

受并领会这种观点对于克服死亡的恐惧及减少对生活中事物的执着是很有帮助的。藏传佛教建议大家思惟此世犹如旅人于旅馆中借宿一两霄，他可以享受这个旅馆的设备及房间，但却不会过度的执着于它，因为他不会认为这个地方是属于自己的，他会随时上路。

我们下一世的生命形态及经历将受我们这一世的生活方式所决定。有利于众生及正面的道德行为将会有美好的转世及快乐的经历，然而负面及伤害性的行为将会有不幸的转世及痛苦的遭遇。

另一个影响我们下一个转世的关键因素是：我们临终时的心灵状态。我们应该立下目标，于临终时保持正面及平静的心态，以确保自己有好的来世。死亡的时候心中充满愤怒、执着或其他负面的情绪，在未来生中将会有不幸的际遇。这也就是为什么为死亡做好准备是如此的重要，因此，为了确保临终时保持正念，我们必须现在开始学习如何保持自己的心灵免受负面情绪的干扰，同时让自己尽可能习惯于保持正面的心灵状态。

生死自在是有可能的事

凡夫众生在生死流转之间，不断地重复同样的错误，内心一再陷入不满及困境之中。我们会陷入如此的局面是因为我们当下的心灵状态充满了无明，这主要是受贪、嗔、痴三毒的影响，我们在三毒的影响下所造作的行为会留下印记（业）。

佛陀曾经也和我们一样受到轮回的束缚，但是他寻找到解脱之道，并证得圆满的果位。他并不是为了自己个人而成佛，而是为了一切的有情众生，因为他觉知一切的生命都有成佛的潜质——这称为“佛性”，就是我们心中最真实纯净的本质。

佛陀以最圆满及纯净的慈悲心对待一切众生，他耐心教导我们，使我们也能像他一样从痛苦中得到解脱并获得证悟。这就是他的教诲，也是佛法的一切。佛法教导我们如何从无明及业力中解脱出来，这是生、死及轮回中各种问题的根源，只有如此我们才能从轮回中获得解脱而证得无上究竟

的果位。在我们修持佛法以求证得无上究竟果位的过程中，牢记死亡是其中一项重要的能量来源。

现在，让我们看看为自己的死亡做准备的一些方法。

如何为死亡做准备

生与死的四个功课

克莉斯汀·尤雅可 (Christine Longaker) 是美国人，她协助临终者已超过 20 年。她制订了四个功课以帮助我们为死亡做准备，同时也使我们的生活更充实及有意义。这四个功课是：

一、了解并转换痛苦

基本上，这表示我们要全然接受生命中的各种问题、困难及痛苦是人生无法避免的一部分，进而学习如何去处理它。如果我们能学习应付生命中所遭遇到较小的痛苦经历，那么当我们在面对死亡所带来的更大痛苦时，就能够处理得比较好。

我们可以问自己：当我的身心出了问题时，我会如何反应？我的反应是否正常及令人满意，抑或我还需要改善？是否还有其他的方法能让我学习更好地处理问题？

藏传佛教建议的修持法中，包括安忍、思惟业果、慈悲及自他相换（施受法——见附录一）。

有关这些修持的解说可参考喇嘛梭巴仁波切的《转念》。(Lama Zopa Rinpoche, 1993)

二、重建和谐的人际关系并学习放下

这个功课是有关我们与他人特别是亲人及朋友所建立的人际关系。这里的重点是我们必须学习以坦诚、慈悲及无私的方式与他人沟通，进而化解始终存在于我们与他人之间的问题。

想一想您与家人、朋友、同事等之间的关系，是否有未化解的问题？您将如何开始化解这些问题？

建议：原谅观修法（见附录二）及化解问题。

三、在灵性上为死亡作准备

克莉斯汀 (Christine) 写道：“每一个传统宗教都强调我们必须要在灵性上为死亡作好准备，因此天天灵修是很重要的。灵修必须成为我们不可分割的一部分，好比我们的血液及骨骼一般。灵修也必须成为我们对待生命中的每一个状况，包括痛苦经验的一种条件反射。” (Longaker, 1997, p.113)

有关传统佛教灵性上修持的建议将在下面加以讲述。

检查：尝试去想象自己在死亡时的情况——当时会涌现什么思惟及情绪？您曾经学习的灵修法门或体会过的灵修经验在这个时候是否能使您感到自在及平静？

四、寻求生命的意义

许多人活着但并不清楚生存的意义与目的。这种不清醒的状况在我们迈向老化及死亡时将是一个问题，因为我们将失去照顾自己的能力及更需要依靠他人。因此，探讨以下的问题就显得非常重要，“我人生的目的是什么？为何我会在这里？对我而言什么是重要及什么是不重要的？”

这四个功课在克莉斯汀·尤雅可 (Christine Longaker) 的《面对死亡，寻求希望》(Facing Death & Finding Hope)一书中有非常详尽的解说。(Longaker, 1997, pp 37-157).

过道德的生活

在死亡或死后所产生的痛苦及恐惧的经历，皆是由我们负面的行为或恶业所引发的结果。为了避免遭受到如此的经历，我们必须避免造作负面的行为，并且尽可能使自己的行为符合正法及多做善事。例如，我们可以竭尽所能避免造作十不善业（杀生、偷盗、邪淫、恶口、妄语、两舌、绮语、贪、嗔及邪见），同时实践十善业（有意识地避免杀生等，即是从事与十恶业相反的行为）。每天进行净化恶业的修持，发愿及受戒都是非常好的方法。

佛教理论上的另一个修学层面是在心灵上下功夫，以去除负面行为的根本，即是无明或负面情绪，例如愤怒、贪念、我慢等等。对死亡的觉知是摧毁无明最有效的方法之一。

为了加以说明这一点，请看以下的故事：我曾听过一个女士在儿子与丈夫外出钓鱼之前，和儿子起了争执。后来，儿子

在途中身亡。您可以想像这位母亲的心中有多么的痛苦，她不只是失去了儿子而已，而且她对儿子所说的最后几句话竟是充满着愤怒的。

我们根本无法知道死亡在什么时候会发生在自己或他人的身上，每一次与他人分开，即使是短暂的分手，也没有人能保证我们会再次相聚。有了这样的认知将帮助我们避免对他人抱持负面的情绪，同时会尽快地化解与他人之间的冲突。这将保证我们和以往有过节者，不会在死时有心灵上的包袱，而造成终身的遗憾。

而且，当我们迈向死亡时，开始将自己拥有的东西送出去是很好的做法，或者至少也要立下遗嘱，如此在我们临终时将能减少执着及担忧（“我所拥有一切将会如何处置？”“谁将得到我的那些物品？”）。

学习灵性上的知识

学习灵性上的知识，诸如佛陀的教诲，将帮助我们去除无知及负面的行为。同时，也会使我们更有智慧及慈悲。而且，我们对于真理或实相越能了知，如生命的本质、宇宙、业果、灵修上的进度与提升，就对死亡越没有恐惧。

培养灵性上的修持

当我们面对死亡时，可能会发现自己会遭受身体上的不适及痛苦。而且，心理上也可能受到负面的思惟及情绪所干扰，例如对于过去的悔恨及对未来的恐惧，与亲爱的人或物在分离时的忧伤，及对于不幸的状况发生在自己身上的愤怒。如前所述，在心灵上避免负面的想法是非常重要的，而且在临终时应该升起正面的思惟，正面的思惟包括：

- 心中持续忆念我们信仰的对象如佛陀或上帝。
- 平静地接受死亡及任何有关的问题。
- 对于自己心爱的人及财产不存任何执着。

- 对于自己的人生感到欣慰，并记得自己所做过的善行。
- 对他人心存慈爱与悲悯。

为了让我们在临终时能够产生上述正面的思惟，我们必须对它们感到熟悉。对于正面的心灵状态感到熟悉有赖于我们在活着时肯花时间及下功夫去进行灵性上的修持，而最好的时刻，即是当下这一刻，因为我们无法预知死亡什么时候会发生。

一些传统佛法上修持的建议包括：

一、皈依三宝：

在佛教中，皈依是对三宝，即佛、法、僧，产生一种信任依止的态度，同时愿意在这一生中真诚努力学习及修持佛陀的教诲。佛法提到临终时，皈依三宝将保证我们在未来生中能获得很好的转世 (Pabongka Rinpoche, 1991, p.422)。对于自己灵性的导师或某一尊佛菩萨，如阿弥陀佛或观世音菩萨的信心，也会在我们临终时产生同样的效果，带来极大的安乐。

二、净土法门的修持

在大乘佛教中，净土的修法是非常受欢迎的一种法门。其修法是祈求转世到净土，例如阿弥陀佛的净土——西方极乐世界。净土乃佛陀的示现以协助众生于未来生中能继续进行灵性上的修持，因为在净土中能完全免除世俗的干扰。

博卡仁波切 (Bokar Rinpoche) 提到转世到阿弥陀佛净土（西方极乐世界）的四个条件：

- 一、熟悉净土的状况或形象并观想它。
- 二、心中至诚地发愿往生净土，并时常祈求自己往生净土。
- 三、净除恶业及聚积资粮并回向往生净土。
- 四、生起菩提心——即为了利益一切有情众生而发愿成就佛道，并以此做为往生净土的动机。（Bokar Rinpoche, 1993, pp 52-53)

三、正念（觉知）

念念分明是一种禅修，它让我们能觉知各种发生在身体及心理上的状况，并能产生无分别心，即不执着于美好的状况，也不抗拒恶劣的情境。熟练此种修持法能让我们有能力应付痛苦与不适，使我们的的心灵能免于负面情绪的干扰，在

临终时能够保持平静。有关正念（觉知）修法及静坐方面的书籍请参考书末的延伸阅读。

四、慈心观

此种修持需要培养对一切众生的关怀及善意。当我们面对困境或痛苦时，对于“自我”的强烈执着会使我们的痛苦“扩大”，因此，减少对于自我的关心并加强对他人的关怀能减轻我们的痛苦。在临终时为他人着想，并且祝福众生皆能离苦得乐，也将会为自己的心灵带来很大的平静。喇嘛梭巴仁波切说这是我们在临终时心灵最好的思惟与情感，这不只协助我们能平静地死亡，也可以净除我们的恶业并能累积善因或福报，确保有很好的转世。

请参考雪伦·莎伯 (Sharon Salzberg) 的《慈爱：革命性的喜悦艺术》(*Loving Kindness – The Revolutionary Art of Happiness*) 一书以了解更多有关培养慈心的修法（请参考延伸阅读）。

熟悉死亡的过程

人们惧怕死亡是因为他们不知道死亡是怎么一回事。其实，传统藏传佛教对死亡的过程有着清楚和详细的解说：死亡过程分八个阶段。这**八个阶段**与各大元素，如地、水、火、风四大的分解一致。在这八个阶段里，经历死亡者会面对不同的内在与外在迹象。

在首四个阶段里，四大将会逐步分解。在**第一个阶段**，地大元素首先分解，外在的迹象是我们的身体会消瘦、虚弱，而内心的征象是见到闪光。**第二个阶段**，水大元素分解：外在的迹象是体内的液体干枯，内心所见到的征象是烟雾。火大是在**第三个阶段**分解：外在的迹象是体温降低，身体丧失消化能力，而内心起火花四射的征象。在**第四个阶段**，风大分解：外在的迹象是呼吸停止，内在的征象是将熄灭的火焰。

这时，在临床上，我们被宣告死亡。我们身体中比较粗大的元素已经全部分解，呼吸已停止，而且大脑或循环系统完全不能运作。然而，从佛教的角度而言，我们还未死亡，因为我们的心念或意识还存在体内。

心识可分为几个层次：粗劣的、微细的与更微细的。粗劣的心识包括我们的六个意识（眼、耳、鼻、舌、身、意）与八十种本能的意念。

六个意识在前四个阶段里分解；在**第五个阶段**里，八十种意念分解，之后，我们会经验到白茫茫的征象。**第六个阶段**，白相消失，红色征象出现。**第七个阶段**，红色征象消失，随之出现的是漆黑的征象。白色、红色与漆黑的征象构成我们的微细意识。

最后，在**第八个阶段**里，黑色征象消失，清净光的心识显现。这是最微细与清净的心识。有道行的修行者能够以此清净的心识来冥思与了解最究竟的实相，甚至因此证悟。这也是为什么这些修行者不但不怕面对死亡，甚至像期待一趟旅行般地期待死亡！

以上只是简单地解释死亡的八个阶段。如想了解更详细的过程，请参阅其他书籍（请参考延伸阅读），如《西藏生死书》第十五章。

对未知的事情产生恐惧是很自然的，因此，熟悉死亡的全过程，能减轻我们对死亡的恐惧。而且，如果我们能够通过静坐来串习西藏金刚乘中所列举的死亡过程，并唤起清净光的心识，那我们甚至可能在临终时证悟。

这只是一些供我们在有生之年为死亡作好准备的可行灵修方法。除此之外，还有其他适合不同根器的人的方法。我们可通过直觉与智慧选择适合自己的方法，或者请教可靠或与自己有缘的老师。

现在，让我们来看看如何协助临终的人。

协助临终者

佛法中提到协助他人在平静及正面的心灵状态下过世，是我们能够给予众生的最大善行。因为临终的那一刻将是决定下一生转世的非常关键时刻，它将影响接下来转世的情况。

然而，协助临终者并不是一件容易之事。当人们临终之际，会经历许多困难与改变，这将会自然地引发混乱的状态及痛苦的情绪。他们有生理上的需求——想解除身体的痛楚与不适，需要有人协助他们执行最基本的日常活动如喝水、吃饭、排泄、洗澡等等。他们有情感上的需求——希望被尊重及得到关爱，希望有人可以谈谈及倾诉心声，或者在某些时候，能够独处于宁静之中。他们也有灵性上的需求——希望认清对人生、痛苦与死亡的意义；他们对于死后的情况抱存希望；希望得到更高的智慧及力量所保护及接引。

因此，协助临终者最重要的其中一个技巧是尽量地了解他们需要的是什么，并竭尽所能去照顾他们的需要。最好的做法是每当我们探访他们时，就将自己的需求与希望都搁在一旁，并下定决心全然地与他们同在，随时准备为他们做事以帮助他们过得更舒服、快乐及平静。

有许多非常好的书籍都提到如何照顾临终者的生理及心理的需要（参考后面的延伸阅读）。在此我们将集中于探讨灵性上的需求及如何协助他们。

处理好自己的情绪

如前所述，当人们迈向死亡之际，有时候会经历一些情绪的干扰，诸如恐惧、悔恨、悲伤、执着于今世之人与物，甚至愤怒。他们可能无法承受这些情绪，仿佛被这些情绪淹没。在此困难的时刻，对他们有帮助的做法是与他们同在，慈悲地聆听并且以爱语来使他们的心灵感到平静。

然而，为了有效地处理此事，我们必须知道如何应付自己的情绪。与临终者共处将可能使我们心灵受到某些情绪的干扰——如恐惧、悲伤、执着、无力感等等。有些情绪是我们

从未经历过的，因此我们可能会感到意外，甚至混乱。所以，我们必须知道如何处理自己的这些情绪，然后才能协助他人去应付它。

对治情绪最好的其中一个方法是正念（觉知）静坐法（见前文）。另一方法则是提醒自己万物无常。事实上，一切众生的身体及心识，还有围绕着我们的万事万物，都不断地在改变，从这一刻到下一刻都已经不再一样了。觉知及接受世间的无常是对治执着最有力的解药，同时也能对治恐惧，而恐惧往往是源自对于改变心存抗拒。同样地，培养对三宝（佛、法、僧）皈依的坚定信念，也能非常有效地提供我们勇气与力量来面对及处理情绪的干扰。

如果临终者是我们的亲人或朋友，我们将面对更多的挑战以处理对他或她的执着与期望。虽然这非常不容易，不过最好的做法还是要学习将这个人放下。执着于他们是不实际的，同时也将为双方带来更多的痛苦。再次提醒您，谨记无常是对治执着最有效的解药。

给予希望及寻求宽恕

索甲仁波切于《西藏生死书》中提到，协助临终者最重要的两件事是给予希望及寻求宽恕。临终之际，许多人会感到内疚、后悔、沮丧或无助。您可以协助他们把情绪释放出来，以慈悲及不批判的态度来聆听他们的心声。而且，要鼓励他们记得自己在这一世所做的善行，并且对自己的人生有正面的体会。将注意力集中在他们的成功与德行，而不是失败与错误。

如果他们能够接受这样的方式，提醒他们人类的本质基本上是纯净与善良的（佛教称为“佛性”），而他们的过失与错误就好比窗上的灰尘一般，是虚幻及可以净除的。

有些人可能会担心自己有许多严重的过失以致于无法获得宽恕。如果他们相信佛陀或上帝，向他们保证佛陀及上帝的本质是纯净无染，并充满了慈悲与无条件的爱，因此，他们总是原谅我们所犯的任何错误。如果这个人并没有上述的信仰，那么他们需要原谅自己。鼓励他们真心地为自己错误的行为忏悔及请求原谅，他们所必须做的仅此而已。提醒他们以前的行为已成为过去并无法更改，因此最好是将它们放

下。而且，我们可以从此刻开始改变。如果一个人肯为自己的错误真心忏悔并且愿意改过自新，她是不可能得不到宽恕的。如果这个人曾经伤害过的某些人还活着的话，鼓励他向他们忏悔并请求原谅。

索甲仁波切说：

“每一个宗教都强调宽恕的力量，而临终是最需要并且最能深刻感觉到这种力量的时刻。通过宽恕及被宽恕，我们净化了自己行为上的阴暗面，并为自己的死亡之旅做更完善的准备。”

如何协助佛教徒

如果临终者是佛教徒，询问他们对佛法的认识与了解有多少，而他们的答案可以让您在灵性上给予他们更好的协助。例如，如果这个人观世音菩萨有很强信心，那么您应该鼓励他们在心中保持对菩萨的信心并且不断地向观音祈求。如果这个人正念（觉知）静坐的修持者，鼓励他们多做那样的修持。总之，尽量给予他们信心，并且鼓励及提醒他们继续修持让他们感到熟悉与自在的教法。

如果他们因为疼痛，疲倦或心识混乱而无法亲自进行这样的修持，请与他们一同修持。如果可能的话，请将佛陀、观世音菩萨、阿弥陀佛等佛像摆放在此人的视觉范围内。如果他或她有任何灵性上的导师，您也可以摆放他们的照片。为这个人念诵佛陀的圣号也非常有帮助，因为佛陀承诺将协助众生避免堕入三恶道。

您也可以向临终者讲述或朗读有关无常及其他佛法的书籍，但是必须在他们愿意接受的情况下，不可强加于他们。同样地，在教导他们时必须小心谨慎，不要提到一些会造成他们混乱或难受的讯息（例如，非常难以理解的课题，或他们不熟悉及太新的资讯）。请记得最重要的是协助这个人在临终及死时能保持正念及平静的心灵状态。

如果这位临终者不懂得如何静坐及祈求，那么您可以在他们的面前静坐、念诵祈祷文或做其他的修持，然后回向并祝愿他们在临终之时能平静地往生及有更美好的转世。您也可以教导他们如何祈求，可以采用佛教原有的祈祷文，或者他们可以在心中以自己熟悉的言语来祈祷。例如他们可以向佛陀，观世音菩萨或任何一尊他们熟悉的菩萨祈求，在此艰难的时刻请佛菩萨与他们同在，协助他们找到力量与勇气来

面对自己的痛苦，让心灵得到平静，并且引导他们迈向更美好的下一世。

以下是您可以教导临终者的简单观修法：

请他们观想自己信仰的佛菩萨在面前，将佛菩萨当成所有纯净及正面能量的总聚体，例如慈悲、关爱、宽恕及智慧。从这尊佛像中散发出光芒，照在他们的身上及心灵，净化他们所有过去负面的行为及思想，并且加持他们在心灵上保持着纯净及正面的思惟。最后此人与佛陀的心灵二合为一，达到全然的纯净与美好。

如果临终者无法进行这样的观修法（例如病得太重或陷入昏迷状态），那么您可以为他们做以上的观修，并且观想佛像就在他的头顶上。

同样地，为了解除他们心中的担忧与焦虑，鼓励他们不要为自己心爱的人或财产担忧，保证一切都会有最好的安排，同时也不要为接下来的情况担忧，而应该对三宝有很坚定的信心。尽你所能帮助他们培养正念，并避免生起负面的想法，如愤怒与执着。

如何协助非佛教徒

如果临终者信仰其他的宗教，下一番功夫了解他所认识及相信的是什么，并且针对他们的信仰来沟通。例如，如果他们相信上帝及天堂，鼓励他们上帝要有信心并且向其祈祷。而且，对自己死后将在天堂与上帝同在的状况要充满信心。同时，对于临终者及其信仰与修持要心怀尊重。请您牢记，最重要的是帮助这个人在其心中生起与他们的宗教信仰及修持一致的正面思惟，而不要将自己的信仰强加在他们身上或尝试改变其宗教。这样做是不尊重对方及不道德的行为，而且可能给他们带来混乱及干扰。

如果这个人没有宗教信仰，用没有宗教色彩的言语与其沟通，帮助他们免于负面的思惟，例如愤怒与执着，同时培养正面的思惟及平静的心态。如果他们对您的信仰表示兴趣，您可以告之，但千万不要传教。以分享的方式与他们讨论，效果可能会更好。例如，这个人问起死后的情况如何，不要立刻进入讲解轮回的课题，您也许可以如此表达“我不是很确定。您的看法如何呢？”并以对方的观点开始切入来引导他。

如果他们真心想知道佛教的信仰与修持，您大可为他们解说。您可以讲述佛陀的生平与教诲、四圣谛、无常观、慈悲等等。只是您得观察他们的反应，千万不要太急进，不然对方可能会产生负面的反应。请记住我们最终的目的是协助他们尽可能免于负面的思惟及培养正面平静的心灵状态。

如果这个人不是佛教徒，并且不想听到或见到您做任何佛法上的祈求与修持，您可以默默地在心中进行，而不必让他们知道。例如，您可以坐在他们的身旁，观修慈心观并将慈爱的能量从您的心中送出去，让他们被平静的能量所充满。或者您也可以观想佛陀或观世音菩萨在这个人的头顶上，心中一边念祈祷文或咒语，一边观想佛陀的身上散发出光芒照在他的身上，协助他们净化心灵，使他们变得更清净与祥和。临终者很有可能会感受到这些修持上的效果，即使并不知道别人为他们做这样的观修。

死亡的时刻

当临终者进入死亡的时刻，在他们停止呼吸之后您可以继续为他观修或持念祈祷文及咒语，时间越久越好。请您记得，从佛法的观点来看，呼吸的停止并不是死亡的征兆，这

只是死亡过程中八个阶段的第四个阶段，真正的死亡是当意识离开肉身的时候，这是在第八个阶段之后。

当一个人停止呼吸之后，要等多久才会达到真正死亡的阶段？那是不肯定的，这得依个别不同的情况而定，诸如死因（例如，某个人在严重的车祸中丧命，比起自然死亡的人，他的神识可能会更早离去。）、死者的心灵状态（一个有经验的修行者停留在第八个阶段即净光阶段的时间将比没有或只有少许经验的修行者更长久）。

那么，我们要如何知道这个人已经确实死亡了呢？根据藏传佛教的观点，有几种现象显示这个人意识已经离开了他的肉身：心中的热气散失，身体开始散发出味道，少许的液体从鼻孔或生殖器官流出。因此，最好是不要干扰死者的身体直到上述的现象显现，这可能是断气后几个小时或几天后的事。这种情况在家中去世比较能够遵守，但是如果因为医院限定尸体停放在病房中的时间，您可以要求医务人员将尸体转移到其他房间，以便让它能在接下来的几个小时不被干扰，同时继续持念祈祷文及咒语。

从死者的呼吸停止到其神识离去期间，最好不要碰触他的身体。然而，如果此刻需要碰触死者的身体，请首先拉死者头顶上的头发（如果他没有头发则碰触他的头顶），这将能够刺激死者的神识从头顶离去，此处是往生善处的出口，例如净土。然后，在逼不得已的情况之下才碰触身体的其他部分。

在佛教的传统上，在死后或停止呼吸时，最好不要在他的面前啼哭。在他的面前讨论他的产业及其分配的问题也是不恰当的做法。这些声音会使死者的心态受到干扰。亲属或朋友可以到另一个房间去哭泣或讨论一些实际的问题。在死者的面前，最好是只有助念、咒语及灵性指引的声音。针对人们去世时的灵性修持，喇嘛梭巴仁波切的建议是：药师佛，阿弥陀佛，观世音菩萨，帮助不幸者的法门 (*Giving Breath to the Wretched*) 及普贤行愿品偈颂。您可以通过以下的电邮 materials@fpmt.org 索取以上书籍和其他帮助垂死或病人的修持法本。如果附近有上师或僧人懂得修颇瓦法（神识迁移法），您可以邀请他们做此修法。如身边没有这样的法师，那么就做任何您熟悉的祈祷文及修持，在您心中尽可能生起强烈的信念、诚意及慈悲。

死后的帮助

在这个人死后，我们可以持续修持行善来帮助他。比如诵经（可以请出家人念诵）、供养、解救将被宰割的动物、静坐等等。将这些善行的功德回向给死者，以祈求他有更好的转世及尽快地从轮回中解脱出来，并早日成佛。不管死者是佛教徒与否，为他做以上的善行都没有问题。

最好是能够用死者的钱财来累积福报，比如捐款给慈善机构。同样地，亲属（死者的直系亲属）所累积的功德对死者特别有力量及帮助。行善并回向给死者对于其中阴阶段（转世前的中阴阶段，可持续到 49 天）及下一世会有帮助。

总结

我希望这本小册子所传达的讯息，能够协助您更能接受自己及他人的死亡并减少恐惧。其实，从远古的宗教以至现代不同领域的资讯如心理学、社会学及治标法，都提供了许多宝贵的资讯，指引我们过正确的生活方式以便让我们能平静、安祥及充满勇气地面对死亡。而当我们心爱的人在经历临终的过程时，我们可以成为他获得自在、平静及希望的泉源。希望这本小册子能够激励您学习更多有关的课题，也希望一切的众生皆能解除死亡的痛苦，并证得超越轮回的最究竟果位及安乐。

附录一

简单的自他相换法（施受法）

用自己的问题来观修

每当您遭遇任何的问题时都可以采用这个方法——不管身体上、情绪上、人际关系或工作上的问题。舒服地坐着，让心情平静，生起修持这个法门的正面动机。然后，将注意力放在自己的问题上，让它在自己的脑海中浮现，感受内心的痛楚及心里对它的抗拒。接下来，请思惟：“我并非是唯一遭遇这种问题的人，还有许多人也是如此……”想一想其他和您一样经历相似痛苦的人们，有些人的痛苦甚至远超过您（例如，您失去心爱的人，想一想那些在战乱或饥荒中丧失无数亲友的人）接下来，生起慈悲心并思惟：“如果这些人能远离他们的痛苦，那该多好啊！”然后，自己下定决心接受这个问题所带来的痛苦，让其他众生的痛苦因您的缘故而获得解脱，您可以配合呼吸来进行这个修法。

观想自己吸入痛苦所化现的黑烟，让它进入您的心中——那是您对自己的珍爱之心，这颗心以坚固的黑点或石头展现。这团痛苦的黑烟被石头吸收并摧毁我们的我执……。

接下来，呼出由幸福、正面的特质及功德所化现的光芒，送给自己与他人。他们将获得解决问题所需要的种种特质，并且能迈向证悟之道。

以喜悦之心来终结这个修法，将功德（正面的能量）回向给一切的众生以远离痛苦及得到安乐。

附录二

宽恕的观修法

当我们在静坐的修炼中有所进展时，很自然地就能够意识到自己的心灵状况，对于自己有什么样的感受及为何如此就更能清楚了。我们开始发现自己生活中的矛盾，并且感受到过去关系中的创伤。慢慢地，我们就可以解除自己的心结并康复创伤。

宽恕的观修法是非常美好的方法，它可以治疗旧伤——造成我们的心灵封闭及无法信赖和热爱自己与他人的创伤。宽恕是开启我们心灵的钥匙，让我们从过去痛苦的教训中学习以便在迈向未来时不再遇到同样的障碍。

首先，平静地坐下，身体放松，配合呼吸将注意力集中在心灵上。让自己的回忆、影像或情绪在心中自然地涌现，不

论它们是多么让您感到痛苦，只要是您所说过及做过的事，以及您不肯原谅自己的想法，都让它们浮现。

从您内心深处告诉自己，“过去我有意或无意所造作的负面行为、言语及想法，我都原谅我自己。我受够了！我已经学会并成长，同时我也准备好对自己敞开心胸。愿我得安乐，愿我从混乱中解脱出来，愿我能体会如实了解自己、他人及世界的快乐。愿我能够领悟自己的具足与圆满，进而帮助一切众生与我一同达到这个境界。”

现在，在您面前的虚空中，观想一位您想要原谅或希望他能原谅您的人，从您的心中与对方的心中直接联系沟通以下的讯息，“我将全心全意原谅您在有意无意间对我所造作的行为、言语及想法上的伤害。我原谅您，我也请您原谅我在有意无意间对您行为、言语及想法上所做的伤害，请您原谅我。愿您快乐、自在与喜悦。在迈向圆满中，让我们敞开心灵在爱与谅解中相遇”。观想这个讯息已经被对方接收与接受，并且肯定您与对方皆已经康复，然后让这个影像消失在虚空中。

接下来，想像无数让您无法对它们敞开心胸的众生，回忆当这些人以粗俗的言语辱骂您，抢占“您”的停车位，在排队时在您的前面插队等。回想有多少人曾经在某种情况下被您有意或无意的行为、言语及思想所伤害。有多少回您就是那个辱骂别人、抢夺他人的位子及以粗恶言语对人谈话的人？

观想这些无数的众生都站在您的面前，从您的心中传达以下的言语，“我原谅您们，也要求您们原谅我在有意及无意间对您们所造作的伤害。愿我们大家皆能为自己的生命创造快乐与幸福的因。愿我们能体会真诚的谅解及相互关系中互动的喜悦。愿我们敞开彼此的心灵并在和谐中相融。”

随您的需要来重复此观修法。在结束时，清晰及全心全意地想像及感受您真的释放所有对自己的责备及愧疚。在此时此刻，让自己去体会宽恕，及全然接受自己以往的一切行为。

摘录自乔伊及米雪儿·乐菲 (Joel & Michelle Levey) 的《放松，专注及静坐的精致艺术》(Levey, 1991)。

注解

- Bokar Rinpoche (1993). *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*. San Francisco: ClearPoint Press.
- Lama Zopa Rinpoche (1993). *Transforming Problems into Happiness*. Boston: Wisdom Publications.
- Levey, Joel & Michelle (1991). *The Fine Arts of Relaxation, Concentration and Meditation*. Boston: Wisdom Publications.
- Longaker, Christine (1997). *Facing Death and Finding Hope*. NY: Doubleday.
- Pabongka Rinpoche (1991). *Liberation in the Palm of Your Hand*. Boston: Wisdom Publications.
- Zukav, Gary (1980). *The Dancing Wu Li Masters*. NY: Bantam.

智慧语录

“我的弟子们，我的大限已近，我们即将分离，但是请不要悲伤。生命是不断改变的，没有人可以逃脱身体的败坏。现在，我将示现死亡，我的身体就会像毁坏的货车一样分散。

悲伤是没有意义的，但要体悟没有什么永恒不变的，并从中学习人生中缘起自性空的道理，希望把无常的事物变成恒常的事物，是不值得追求的欲望。”

——释迦牟尼佛对弟子的最后开示

死亡是肯定的

“虽然看到周围的人死亡，
却没有人相信自己也会死。”

—— 婆伽梵歌

“当您健康强壮时，
从未想到病痛将至，
但是它会突然降临，
如闪电般出奇不意地袭击您。
当您投入世间的活动时，
从未想到死亡将至，
它却快如雷电，
将您的头给砸碎了。”

—— 密勒日巴

如何有意义及快乐地死去

“如果某人在临终时，仍怀抱着利益众生的心愿，他的心境自然是快乐的，它的死亡也变得有意义。”

——喇嘛梭巴仁波切

“要完全地处于完全自由不受任何活动干扰是不可能的情況，因此每一天都需要去把握机会，死亡是肯定的，而死亡的时间却不确定——它可以随时打击我们，因此不要拖延时间。”

——达赖喇嘛尊者

大死大活

“佛陀教导其弟子阿难尊者在每一个呼吸间体会无常及死亡。我们一定要了解死亡，我们必须大死一番之后才能大活。”

——阿姜查

为何要帮助临终者

“临终者在这个关键的时刻所需要的帮助是您难以想像的，他们非常需要支持，对许多人而言，临终是他们生命中最艰难的时刻。因此，这段时间他们需要皈依及支持。”

——喇嘛梭巴仁波切

给临终的朋友

噢，您们，
来到此处，
兄弟姐妹及朋友，
这个人即将死去，
她毫无选择，
她遭受极大的痛苦，
她没有了家人与朋友，
仿佛从悬崖坠落。
她走入了陌生的森林，
被风吹袭，
被海洋卷起，
她漂浮不定，
她身陷激烈的战斗中。
从此处转移到他处，
她孤单又无助，
用爱来拥抱她吧！
——摘自《西藏度亡经》

如何帮助临终者

“最重要的是照顾临终者的心灵。许多人能够照顾临终者的身体，但我们能照顾的则是心灵。”

——喇嘛梭巴仁波切

“身体有它自己爱的语言，无所畏惧地运用它，那么您将发现自己带给临终者平静与安慰。”

——索甲仁波切

“当您从事社会服务时，从一开始即打从心底产生为他人服务的心态，因为他人比自己重要。那么，很自然地您会因为自己纯净的心灵而享受这份工作。”

——喇嘛梭巴仁波切

“什么是慈悲？它不单是一种同情或体恤他人的痛苦，也不单是对眼前的这个人以温暖之心对待，也不单是对于他们的需要与痛苦有非常敏锐的认知，它其实更是一种持续和实际的决心，愿意尽一切可能以解除他们的痛苦。”

——《西藏生死书》索甲仁波切

义务工作的利益

“帮助及照顾病患与临终者是为自己的死亡所做的最好准备。”

——喇嘛梭巴仁波切

“学习真正地帮助临终者意味着对于自己的死开始感到无惧及负起责任。同时，开启探索内心毫无界限的慈悲的源头。”

——索甲仁波切

延伸阅读

佛教的临终与死亡教授

Bokar Rinpoche. *Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism*.

San Francisco: ClearPoint Press, 1993.

Kapleau, Philip, ed. *The Wheel of Death*. New York, Harper & Row, 1971.

Lama Lodo. *Bardo Teachings*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1987.

Lati Rinpoche and Jeffrey Hopkins. *Death, Intermediate State and Rebirth*. Ithaca, NY: Snow Lion, 1985.

Loden, Geshe Acharya Thubten. *Path to Enlightenment in Tibetan Buddhism*, pps.225-253. Melbourne: Tushita Publications.

Mullin, Glen H. *Death and Dying: The Tibetan Tradition*. London: Arkana, 1986.

Pabongka Rinpoche. *Liberation in the Palm of Your Hand*, pps.332-361. Boston: Wisdom, 1991.

Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperCollins, 1992.

Thurman, Robert A.F., trans. *The Tibetan Book of the Dead*. New York: Bantam Books, 1994.

Visuddhacara. *Loving and Dying*. Penang: Malaysian Buddhist Meditation Centre, 1993.

佛教静坐与观修法

Goldstein, Joseph. *The Experience of Insight*. Boston: Shambhala.

Gunaratana, Venerable H. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom.

McDonald, Kathleen. *How to Meditate*. Boston: Wisdom.

Salzberg, Sharon. *Loving Kindness — the Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala, 1995.

Thich Nhat Hahn. *The Miracle of Mindfulness*. Berkeley: Parallax Press.

临终关怀

Buckman, Dr. Robert, *I Don't Know What to Say: How to Help and Support Someone who is Dying*. London: Papermac, 1988.

Callanan, Maggie and Patricia Kelley. *Final Gifts: Understanding the Special Awareness, Needs and Communications of the Dying*. New York: Bantam, 1992.

Kubler-Ross, Elisabeth. *On Death and Dying*. New York: Collier, 1970.

Kubler-Ross, Elisabeth. *To Live Until We Say Goodbye*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1978.

Levine, Stephen. *Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying*. Garden City, NY: Doubleday, 1982.

Longaker, Christine. *Facing Death and Finding Hope*. NY: Doubleday, and London: Century, 1997.

Stoddard, Sandol. *The Hospice Movement: A Better Way to Care for the Dying*. New York: Random House, 1991.

西方的死亡观

Nuland, Sherwin B. *How We Die*. London: Vintage, 1997.