

# 佛教之生死觀

■賴明亮

## 一、理論

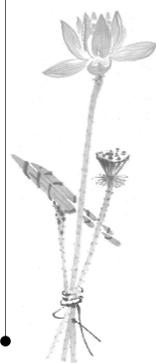
在各種宗教中，最看重生死大事的大約是佛教了。明朝憨山大師提及，「從上古人出家本為生死大事，即佛祖（註一）出世，亦特為開示此事而已，非於生死外別有佛法，非於佛法外別有生死」（夢遊集）。佛教認為生死的根源在於無明，去無明而顯出自性智慧，即可得涅槃（註二）解脫，是以佛教稱為是智慧的宗教（參考1）。

佛教對生死的看法，以十二緣起（參考2）來說明最清楚。它是佛陀得道前後所悟出的眾生生死的緣由，也是佛陀當代說教的淵源。由於當時流行著印度教輪迴的思想，佛悟出的道理是，生死輪迴的基本根由，在於無明。「無明」是指蒙蔽本來清淨自性，由長遠以來因妄想執著而積聚的習性業力（註三），是一種妄心，也就是不明白諸行無常（沒有一樣東西是永恆不變的），諸法無我（一切事物，無論精神物質，皆為緣生緣滅，因而無本體、無自性，無法自己為主宰）的迷惑之心。由此妄心而起「行」，行一般代表身、口、意三業之行，於此特指心業之行。「識」則是指因為過去業力（無明）的牽引，由妄心帶動之分別顛倒而入胎之識，或叫做中陰（註四）。如以人類為例，識加上父親的精子和母親的卵子，就形成胚胎，有物質性（色），也有其精神性（名），然後種種感覺器官（如眼睛、耳朵、鼻子、舌頭、痛覺、溫覺、觸覺、振動覺等，統稱眼耳鼻舌身）及意識的形成及產生作用即為「六入」。種種感官對外界環境的接「觸」，自然形成不同的感「受」，如感到痛苦的稱為苦受，感到快樂的即為樂受。由於凡人不知道世界諸事皆是因緣和合，無有恆久存在的道理，因而對於種種的財、色、名、食、睡，因為可以帶來感官一時的快樂而貪「愛」，進一步而生起執著之心，即是「取」。在貪愛執著的過程之中，起了種種是非之心，造作種種善惡之事（有），都在人人皆具，本自清淨的佛性上加上污染的痕跡，加重前述妄想執著的習性業力（無明）。而在長短不一的生命歷程中，個人可能生病，歷經老化，而終於免不了一死。死之後，除非是上善者及巨惡者直接超生或下墮地獄，否則神

識尚存（即前述中陰身階段），伺機尋有緣之六道（註五）而重新入胎，眾生在此因緣中流轉不已，而在生死中輪迴升沈。因此，佛教認為，如果要不死，除非不生，要不生，則最重要且最根本的事情是需要斷除無明，透過種種修行，一方面去除心中的妄想執著，一方面不再造作新業，使得藏識（註六）中的內涵清淨無染。

在實踐方面，經由修持戒（戒律）定（禪定）慧（智慧）三學及八正道是達成解脫的道路（參考 3）。八正道即是在戒之下的正語（right speech，即不妄言、兩舌、惡口、綺語），正命（right livelihood，即符合佛法的正當職業生計），正業（right behavior，即離殺、盜、淫），定之下的正念（right mindfulness，即悟念正法，註七），正定（right meditation，即無漏之清淨禪定，註八），慧之下的正見（right knowledge，即明白苦、集、滅、道四諦，捨去諸邪見，註九），正思惟（right thinking，依如來教法之正見思惟，以理智來決定我們人生的目標）以及統攝一切、遠離懈怠的正精進（right effort，腳踏實地，按步就班，不急不徐有恆地努力）。後來逐漸發展之大乘佛法（註十），則由因緣生滅、逐漸推演出法空的哲理，進一步體認當下一念的重要性。提倡煩惱即菩提，一念清淨即是涅槃（參考 4），而且不分時空，平常心即是道，所以只要每個人肯修行，人間即是淨土。雖然有論者評十二因緣過於消極，唯空宗哲學，在中國大乘思想家中，於開創各門宗派時，祖師大德確有呈現入世之積極性（如菩薩行當六度，又如禪宗所言，一日不耕，一日不食）。而且在各宗教之中，唯獨佛教不假借外在極端的權威，純以內在體驗，心性涵養等工夫去進行實證，避免獨斷而有其包容性，不論是由淨土的念佛迄一心不亂（參考 5），禪宗的明心見性，密宗的三密相應，都提供了我們面對死亡的一個可以實踐的修行方法。

總之，世界主要宗教之終極目標，在基督教是永生天國，在佛教則為涅槃解脫，在道家是道與玄同，在儒家則為仁道與天道實現及個人之安身立命。對於一般凡人而言，在面對死亡之險境而能得到安慰者，還是以前兩者為多。雖然上述思想有種種差異，但也有相通之處。如耶教講神的國就在你們心意，就如同佛教提及的心淨一切淨，而耶穌在馬太福音中提及的，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，其實就和雲門文偃禪師所說的，日日是好日，有異曲同工之妙。先聖先賢心靈，是有其共鳴之處者。



## 二、實務

在對病人進行靈性照顧上，我們仍然要謹記自主（autonomy，尤其是尊重病人原來的修行法門），行善（beneficence），不傷害（non-maleficence），保密及隱私（confidentiality & privacy），善盡職責（fidelity），正義（justice），誠實（veracity）等原則。在實際目標上，可以朝著以下幾個方向去做：1.協助病人圓其心願，2.幫忙病人找到生存的意義，3.透過對佛法的闡述及討論，砥礪他提起超越此生之信念，4.經由對三法印的了解，幫忙他能坦然面對死亡並降低對死亡的恐懼，5.實行宗教儀式如懺悔或其他方法來令患者能釋怨解冤報恩，而平安其心，6.依病人平素修行方向，在身體狀況許可時鼓勵他，如身體狀況無法禪坐行密時，則介紹念佛法門，7.不要忘記家屬也需要我們的幫忙，尤其病人往生之後的喪葬儀式及悲傷輔導。釋道興師父曾經將印光大師和弘一大師的意見整理出來，相當具有實用價值（如下表）。

書	對象	a.臨終前	b.臨終時	c.臨終後
人生之最後	病人	1. 應將家事及身體悉皆放下。 2. 病未重可服藥、既重可不服藥、苦劇勿驚惶，專意念佛希冀往生西方。 3. 自己衣物病重時即施於人。	姿勢隨意，不宜勉強	
	看病者	1. 病人神識猶清，應請善知識為之說法，盡力安慰。 2. 舉病者今生所修善行、讚嘆之，令生歡喜，無有疑慮。	1. 勿詢問遺囑，勿閒談雜話，令病人牽動愛情、貪戀世間、有礙往生。 2. 病人自言欲沐浴更衣，可順其欲而視為之，若不能言者，皆不須強為。 3. 助念音調或法器，隨病人好樂念之，萬勿固執。 4. 家人不可哭。	1. 不可急忙轉移，須八小時後乃能浴身更衣或哭泣，念佛畢鎖門，以免誤觸亡者。 2. 八小時殮衣，宜用舊物，新衣布施能令亡者獲福，不用好棺木，不做大墳，因為奢侈不利亡人。
臨終三大要	善巧開導，令生正信。	大家換班念佛，以助淨念。		切戒搬動、哭泣、以防誤事。

（人生之最後，弘一大師，臨終三大要—印光大師著。）

另外，當法師正巧事忙，無法前來幫病者開示時，下面的幾段文字可以做為參考。

你將清清楚楚地走向另一世界，從現在起不要去注意身體的感受，雖然會感受到痛，不舒服，但是不要覺得那是你的身體；面對親人時，清楚的知道你的親人在，但是不要想到他們是你的親人，否則會使你牽掛難捨。

你的身體會愈來愈不能動，不要覺得有恐怖的事要發生了，把它當成是自然的現象，好像電影的淡入一樣，你將漸漸的淡入另一個世界。

阿彌陀佛很慈悲地發了大願，只要臨終的人很虔誠念十聲佛號，他便會來接引你去西方極樂淨土，那個地方，黃金為地，七寶池八功德水，非常殊勝，諸上善人陪我們一起修行，永遠不退轉，所以你一定要至心歡喜相信，一意念佛。

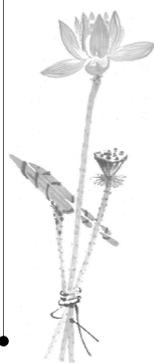
這個時後，你最好念阿彌陀佛，如果無法口念，就用默念阿彌陀佛，把全心全意放在念阿彌陀佛這件事上。你將感覺自己慢慢淡入，即將進入一個光明的境界。

這個時候，如果有光明的境界出現，不用害怕，這是好現象，不用退縮，就進入那個光明世界。不管有沒有光明的境界，你的心都要跟光明在一起，不管聽不聽到佛號，你的心都要跟佛號在一起。

人的身體是無常的，人生聚散也都是因緣幻化而成，所以不用執著自己的身體，當親人和你的緣份盡了時，自然就會分離，也不用難過，你不在後，家裡的事親人會幫你料理打點，你不用擔心。當光明世界出現，阿彌陀佛來接引你時，就放心地跟祂去吧！

## 註解

註一：佛祖，是國人對佛陀的尊稱；佛陀，姓喬達摩，名悉達多，西元前六世紀頃出生於北印度，是今尼泊爾境內釋迦國太子，由於見到人生的真相及痛苦，於二十九歲毅然捨家修行，六年後於菩提樹下證得正覺，之後，人即稱之為佛陀，是覺者的意思。覺是表示自己覺悟了真理，也教化世間人能夠覺悟，同時他的修行達到最完美的境界。他教導的理論修行方法及其衍生之宗教儀式則統稱為佛教。



註二：涅槃，原意指凡人經修持而證得見本有之佛性。圓覺經曰：以因緣俱滅，心相俱盡，曰之涅槃。又佛陀提及，眾生皆有佛性，又稱真性、自性，常住佛性，妙真如性，真如實相等，即是各人自有、萬德萬能、靈明洞徹，湛寂常恆的本性。此佛性因受妄想執著的無明（見下述）及其所造之業力（見下述）障蔽，而未能顯露，如明鏡蒙塵，因而有六道（見下述）輪迴，如能經由修行，得證知本性，則能離生死而得解脫。證得涅槃之人，有下述幾種特質：(1)對世情不牽掛，不執著，心行平直，類似夫子所言，從心所欲而不踰矩。(2)對生死能坦然面對而不怖畏。(3)能承擔普渡眾生的大任。(4)身心清淨，如蓮花出污泥而不染。(5)像水一般滋養萬物，利益眾生，如老子言水：水善利萬物而不爭，處眾人之所惡。另一說，因恭維亡者之生前修為已達此種境界，而尊稱其死亡為涅槃。

註三：業的梵語是羯磨(kamma)，有造作的意思，在佛經俱舍論中提到「思及思所作，思即是意業，所作謂身語」，可見指人在思想上，或因思想發之於身體、言語的各種造作，不論善惡，都稱之為業。業無形無相，無質無量，但起心動念，皆成業種，且又永不磨滅，恆久存在，遇緣則起現行，有點類似我們意識中的印象。梁啟超先生曾以下文說明業：「業是各人自己意志力不斷的活動，活動反應的結果造成自己的性格，這性格又是將來活動的根底，支配自己的命運。由支配命運那一點說，名曰業報或業果」。（見佛陀時代及原始佛教教理綱要）

註四：中陰即中陰身，又叫中有，大乘義章卷八，「欲色二界，皆有中陰，唯重惡眾生，直墮地獄，上善眾生，遂往淨土」，可視為人死亡後，留下之神識。佛教三界中欲界有形相色身，有飲食男女，色界有形而無飲食無男女，無色界則為無形色之心識世界。

註五：六道指天、人、阿修羅、畜生、惡鬼及地獄，前三者稱三善道，後三者稱三惡道，如加上阿羅漢、菩薩、佛稱之為九法界。

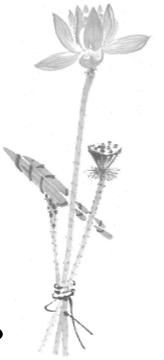
註六：藏識，佛法中把人對境攀緣的妄心，分析成為八個識，分別是眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶；阿賴耶識又名藏識。前五識只能知道自己感受的功能，第六（意）識則可以由前五識所引而且生出了知，推測及判斷之功能；如眼見山光水色，則意識中感到悠閒而適然。末那識，譯為意識，因怕和上述第六意識混淆，因此保

留音譯，是屬於現今心理學上所述潛意識之範圍，它能執持阿賴耶識中的見分為我而經常審度思量之。由於執「我」因此而和貪愛、傲慢、偏見、愚痴等煩惱相應，是眾生自私自利的根源。阿賴耶是梵語，譯意為無沒，表示歷經生死流轉，永遠不滅壞，中譯為藏者，是因為它有能藏，所藏及執藏三義，是一切業力寄託之所在。眾生當有起心動念或行為造作，皆會形成業種，藏於此識中薰習（能藏），而且此為前七藏所攀緣者之根本（所藏），另外，它又是末那識執持見分是我的源頭（執藏），此亦為本文提及十二緣起中「識」之由來。

註七：正念，在佛陀基本的教導而言，是指仔細觀察有關自身之事，仔細省察有關自己的感覺，仔細觀照有關自己的心念，仔細觀察有關「存在」的問題，小心理智地觀察，專心、勤奮、熱忱克服世間的貪婪和憂慮，將它拔除。也有論者述及正念，即以四念處，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常（吾人心念常受外境引誘而無法掌控），觀法無我（如本文提及諸法無我）為修行之方法。又有一說法提及正念乃是念佛（覺而不迷），念法（正而不邪），念僧（淨而不染），念施（布施為六度之首），念戒（戒為修行之本），念天（師法大自然）。

註八：無漏，表修行達圓滿不退轉狀態。正定意指經由正當的禪定而達到身心解脫的悟境。佛陀教誨弟子的原意是捨掉慾望，拋棄不善，斷絕苦樂，消滅喜悅和悲傷，而達到不苦不樂的清淨境界。證嚴師父對禪的看法是我們的思想、念頭若統統正確，專一心念，吃飯的時候，就是吃飯，走路的時候，心就在腳上，這叫做禪。日本人則認為一切事達其盡善盡美時，就是到達禪境。

註九：諦是真理的意思，苦集滅道四諦是佛陀悟道之後，在鹿野苑首次說法的內容，是佛法的中心思想。簡而言之，人生的苦（苦諦），如誕生的苦惱（生苦），衰老的苦惱（老苦），病痛之苦惱（病苦），死亡之苦惱（死苦），遇到可憎者的苦惱（怨憎會苦），和親愛的人分別的苦惱（愛別離苦），所求不能如願的苦惱（求不得苦）以及身心慾望煎熬的苦惱（五陰熾盛苦）等，並非是原罪，或神降給我們的，而是由無明而起的渴求和貪愛（集諦）；如果想要「滅」絕這些苦難，則必需修行正「道」。



註十：學佛修行，守五戒（去殺生、偷盜、邪淫、妄語、飲酒），修十善（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄言、不綺語、不兩舌、不惡口、不貪、不瞋、不癡）得人天之果報，修四諦去我執，得阿羅漢果，已不入輪迴，此為小乘；若更知救人度世，行慈悲喜捨四無量心，修布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等六度，去法執，即成菩薩道，是為大乘。

### 參考書籍

1. 林士敏：《佛教的精神與特色》。佐明，高雄縣，二版，民八十四年。
2. 于凌波：《向智識分子介紹佛教》。佛陀教育基金會，台北，民八十五年。
3. 顧法嚴譯：《佛陀的啟示》。和裕，台南，民八十五年。
4. 蔡志忠：《漫畫靜思語》。慈濟道侶，台北，民八十五年。
5. 寬律：《近代往生隨聞錄》。世華，台北，民八十二年。

### 課後評值考題

- (d) 1. 佛教對生死之看法以何者說明最清楚？
- a. 三法印
  - b. 六波羅蜜
  - c. 八正道
  - d. 十二緣起
  - e. 以上皆非
- (c) 2. 何者是佛法實踐三學？
- a. 佛、法、僧
  - b. 緣覺、聲聞、菩薩
  - c. 戒、定、慧
  - d. 天、地、人
  - e. 以上皆是
- (b) 3. 病人臨終，以何學佛法門最能廣用？
- a. 念經

- b. 念佛
- c. 修禪
- d. 習密
- e. 以上皆非

