

II 實際上的局面

董警章譯

生命是無常的，死亡是肯定的，死亡的時刻是不能確定的。

一個人的壽命期限是不肯定的；長度也是不能預知的；

它是辛苦的、有限的、被痛苦糾纏著的。

沒有一個人能夠不死。人老了，就會死。

這是眾生的自然現象。

--Salla Sutta

活得好就死得好

佛教徒相信假如你的一生過著善良、有益的生活，你的來世肯定是很好。因為在死亡的邊緣時，每個人擁有的唯一的東西，就是他的業，善的和惡的。

導向一個順遂的死亡

導至順遂出世的決定性因素大部份是由最接近死亡前的業而定。最接近死亡前的業通常是由面臨死亡者生前所做的最突出的事情所影響。這有可能是他最誠心做過的某一件事，或者某一件事使他最心動，或者最歡心的事，或者在他的意識裏留下深刻印象的事件。

雖然我們不能控制這最後的思維過程，但是，我們可以創造一個有利的環境在面臨死亡者的心裏引起良好的觀念。除了信心和安慰的話以外，佛教徒通常也會鼓勵面臨死亡者多行善事。

假如他對佛法有強烈的信心，對他講解信心、善業、專注的重要

性，也能使他激起奮發的心。

誦念恰當的經典也能平和那有可能混亂的心，使她或他再集中精神於善良的觀念。

邀請你來服務

幫助一個人去面對一個良好或順遂的死亡(Bhaddakam Maranam)是一件功德無量的事。死者的親屬也應該得到安慰。照顧面臨死亡者和他的親屬不應該和倒霉的事聯系在一起。身為實踐佛法的信徒，我們必須俱備仁慈的精神，盡量幫助我們的佛友們，以平靜及了了分明的心，去面對這無可避免的死亡。

對你的親人談死亡的問題

通常很難討論死亡的問題，尤其是對老人家而言：

- 它有可能是禁忌——你害怕它會帶來霉運。
- 你可能認為你的親人不喜歡討論它。
- 你可能認為討論死亡是一件悲觀的事。事實上，接受死亡的事實，可以使你的生命過得更有義意。

必須準備面對死亡，為了死得不受世間的煩惱困擾。

- 當一個人健康時討論死亡問題比較好，因為跟一個病人討論死亡問題比較難。
- 一個沒有被人好好傳授過佛法的人，通常會懼怕死亡的光臨，憂慮死後的種種問題（比如：痛苦、喪失財產或至親、不知來生去那裏和會發生什麼事？）在死亡來臨前，最重要的是要保持鎮定和平靜的心。應用保持正念的禪修或其他舒

適的禪修，使你的心保持平靜。

- 找人幫忙完成未辦妥的事，實現你的願望。
- 告訴家庭成員東西收藏在那裏和找什麼東西等等，以避免對家人造成不便。
- 告知家人，死後要通知誰。
- 告知家人，要進行怎麼樣的葬禮。

怎樣和至親提起和討論死亡的問題。

- 有時候，其實你的至親很想討論死亡的問題，找機會和他們討論吧。
- 不要隱藏你的當前健康狀況，要坦白告訴他們。其目的是要他們對你的即將來臨的死亡，在心理上有所準備。
- 開始時，用你的病例和最近去世的親戚或者朋友掛勾，使他們明了你的當前狀況。
- 當會談結束後，當你還沒有走完人生最後旅途前，向你的至親保證你會幫助他們完成他們的願望，減輕他們的負擔，使他們心裏完全平靜。

死亡時的實際勸告

死亡的種類

- 因年老或者慢性的死亡。
- 因意外、溺斃、燒死或者自殺的不合時宜的死亡。

臨死者是不是虔誠

- 臨死前，一位佛教徒或者會念經的人，誦念經文給臨死者聽。最適當念經的人是臨死者的至親。
- 臨死前，一位非佛教徒應該利用他或她的宗教信仰和儀禮來平靜他或她的心境。
- 沒有宗教信仰的人應該採取任何能夠平靜他的心境的方法。

注意：臨死前的，一個心緒不寧的人，通常出生於苦道。知道要怎樣死是很重要的。

臨死者是有意識還是沒有意識

- 假如臨死者是有意識的，並且在身體和精神上都很堅定的話，他或她應該進行平靜自己的心。
- 假如臨死者已經沒有意識，其家人應該幫助他或她平靜其心。

準備臨死者的心境

- 促使臨死者肯定的擁有一個平靜、快樂、平穩的心，沒有任何執著，因為他的臨死前的心境，決定了他往生後即出世的地方。
- 鼓勵臨死者採取積極的心態（勾起積極的思想，用仁慈心和慈悲心回憶他人。提醒他或她所做過的善事，叫他或她想像佛陀，勸他或她放棄身軀，平靜、平穩地接受迫近的死亡——

事實上沒有死亡，只不過是另外一個新生命的開始，有可能是一個更好的。）

- 如果臨死者表現得很苦惱，用安慰的話叫他安心地放下他的身軀和家庭。
- 避免對臨死者執著和在近距離內哭泣，因為這些動作會使他升起執著心。
- 家庭成員切勿在臨死者面前爭吵。
- 用美麗的景色藝術品、花卉、佛像等等，使臨死者置身於安寧的、安祥的和莊嚴的環境裏。
- 臨死者被證實已去世後，最應該做的事就是請僧伽、家庭成員、朋友或誦經機誦念恰當的經文。假如能夠不停地誦念更好。推薦誦念死者熟悉的經文。
- 出殯前，不必遮蓋死者家裏的佛像。

- 意識離開軀體的時間，是由臨死者的心境而定。那些造了很多善業和惡業的人，死後意識立刻離開軀體。前者出世於樂趣，後者則出世於惡趣。
- 假如死者的軀體必須被觸摸或者被移動的話，我們可以觸摸或者觸動他的頭頂，或者輕輕的拉他的頭髮。如果死者在醫院去世，其家屬可以要求醫院的員工在 8 小時內，不要移動其軀體。（北傳傳承）
- 在南傳佛教的傳統裏，死後即刻出世。死者的軀體可以用清潔的布包扎起來，移去停屍所，然後運送回家。醫務專家供給臨死者適量的減輕痛苦的藥物或嗎啡，是可以被接受的。臨死者的意識，不會變模糊。
- 一個充滿慈悲和布施動機的捐送人體器官者，被解剖器官時

不會受到任何困擾，能夠順順利利的通過往生的過程。

- 自殺或者幫助別人在自然死亡之前提早去世，是絕對被禁止的。根據佛教的戒律，不殺生的戒已經被違背了。

處理一個危急的病人 \ 臨死者

- 面臨死亡或死亡能夠給危急病人、臨死者和他們的家屬或朋友們一個最珍貴和親密的機會，來分享他們的愛和支持。
- 家屬應該克服本身對死亡的恐懼和對死者的執著。
- 幫助臨死者擁有積極的心態去面對死亡，要死得心境平和。最重要的是要放下一切。
- 使臨死者的心進入一個寧靜和良好的境界。
- 提醒臨死者思考他 \ 她一生中所做過的善事。
- 叫他不要擔心家屬，使他安心。

- 全體家庭成員必須保持平靜和安寧。這是極重要的，以便不打擾臨死者的心境。來世的目的地，除了他的習慣性行為以外，就是靠臨死者心中最後所升起的念頭而定。
- 以臨死者的名義去做善事，然後把公德回向給他或她。
- 在臨死者的身旁放置一件高尚的物品，使他針對它冥想鼓勵他或她拿著該件物品，如果辦不到的話，叫家屬放在他或她的胸部或頭部。這舉動能夠幫助臨死者消除心裏不必要的困擾。
- 徵求允許後，邀請僧伽或者居士來誦念護衛經，以解除對死亡不必要的恐懼。
- 鼓勵臨死者皈依佛、法、僧三寶，假如他或她從來沒有皈依過。

- 散發仁慈，使臨死者減輕痛苦。
- 鼓勵臨死者積極地修智慧禪，以減輕痛苦，並且導至來世出生於善趣。這是最好的死亡方法。假如他或她不會坐禪，就對其誦念其最喜歡的經文。最容易使人心安寧的方法，就是一直唸佛陀的聖號。

最終時刻

- 家屬和朋友們應誦念恰當的經文，然後，假如他們會的話，散發仁慈。
- 假如沒有僧伽或朋友的唸經，就開誦經機給他聽。
- 家屬必須保持平靜和控制自己，不要在臨死者面前哭泣。這一點必須嚴格遵守。

當死神終於來臨時

- 根據北傳佛教的傳統，意識離開軀體的時間是由臨死者和死者的心態而決定。南傳佛教則認為死亡後，意識即刻離開軀體，不會擁有任何中介的身軀。北傳佛教仍然認為那些做了很多善事和惡事的人，死後意識也即刻離開其軀體，善者往生善趣，惡者墮入惡趣。
- 死者的樣子從‘人形’變得像個空殼，豪無光澤。
- 溫暖從死者胸部中央的心臟中心散失，軀體變得又冷又硬。
- 當屍體開始發臭和分解時，死亡意識已經離開軀體。
- 當警方已證實死亡後，盡快通知預先委任的喪禮主持人。

- 家屬可以給死者抹身和換衣服（當意識離開軀體時，北傳佛教傳統上認為是 8 小時後。根據南傳佛教的傳統，一個人這邊廂一斷氣，那邊廂即刻去出世。因此死者的軀體，可以立刻觸動）。

出殯前的準備

- 決定出殯地點是殯儀館或者死者住家。
- 申請埋葬準證及死亡證書（申請手續由一些殯儀館專業人士處理）。
- 當一位為人父者或母者去世時，至親們假如可能，必須幫助殯儀館專業人員運送骨灰，以表示他們的一片孝心。
- 用乾冰或者防腐藥劑保留死者的軀體。
- 選擇一副實用的而不是昂貴的棺柩。
- 觀看把遺體放進棺柩是不必禁忌的。
- 遺體應該安放在一個安祥和寧靜的地方。
- 在靈柩前安放死者的照片於靈桌上。
- 放置佛像和供奉品（花、果、燭、香）的桌子可以擺在靈桌的前面或者旁邊。這種安排對於那些領悟佛陀所強調的根本真理一無我，是選擇性的。
- 家屬可以穿白色、朴素、或者素色的衣服。
- 邀請僧伽來舉行最後的儀式和開示佛理。
- 舉行適當的而不是過度的誦經和回向儀式。

頌詞 \ 敘詞

- 一位年長的家屬、親戚或朋友可以朗讀一篇頌詞，以表示對

死者的尊敬和讚美。

頌詞的內容

- 回憶死者的善舉和善良本性。
- 保證死者的勸告將被牢牢記著。
- 展示你對死者的思念。
- 願死者往生樂趣、寧靜、快樂、早日證入涅槃。
- 賞識眾人的蒞臨，代表死者家屬向他們致謝。

佛教的讚美詩歌（佛曲）

- 家屬和朋友們可頌唱嚴肅、莊嚴的，根據出殯儀式而編的佛曲：
- 三寶之歌
- 自信心
- 佛陀的子女
- 不死的生命
- 三個符號 \ 預兆？

最後的禮儀

- 要停柩幾天是絕對的私事。
- 恭請僧伽主持最後的禮儀。
- 家屬供奉袈裟和日常用品給僧伽。

- 回向功德，由家屬主持‘獻水’儀式(Dakkhinanodaka)，一種象徵回向功德給往生者的儀式。
- 最後由親人瞻仰死者最後一面，然後祈求原諒。
- 閉目默哀。
- 專注地、誠懇地祈求死者原諒你曾經在言語上、動作裏、在心裏，有意或無意地傷害、激怒或冒犯過死者。
- 專注裏表達你對死者的敬愛、尊敬和感激之心。
- 當眾人向死者表達敬意後，靈柩就被漆封了。
- 家屬把靈柩移上靈車，然後合掌面向靈柩。
- 出殯隊伍必須預先安排，然後有秩序和安靜地進行。
- 家屬走在靈車後的前方。
- 送殯跟隨在後，並散發仁慈。
- 鼓勵眾人沉思生命的無常。

• 火化或者土葬儀式

- 火化或土葬是由他自己或家屬決定。最重要的是這決定是根據佛陀的教誨而達至。
- 土葬面對缺乏土地的問題。最重要的是，對死者軀體的執著是不受鼓勵的。
- 火化習慣上是由於衛生和經濟的原因。最重要的是，這決定和真正的佛陀教誨是一致的。

- 土葬佔據了寶貴的土地，使生還者將來缺乏居住空間。在真正的佛教觀點上，土葬和火化是沒有區別的。
- 火化較為適合，因為尸體只不過是人體積的分解，心識已經離開那尸體，並且，根據他的業力，出世於另外的空間。

- **火化的儀式**

- 僧伽誦經。
- 家屬布施袈裟和日常用品給僧伽。
- 僧伽主持回向公德。
- 靈柩被移進火爐裏。
- 隔日，把骨灰放進骨灰瓮裏。
- 骨灰瓮將被安置於骨灰塔內預先定購的壁龕裏。
- 一部份的骨灰被撒入海里。

- **土葬的儀式**

- 僧伽唸經。
- 家屬布施袈裟和日常用品給僧伽。
- 僧伽主持回向公德。
- 靈柩被於入墓穴裏。
- 離開前，親朋戚友把鮮花、泥土撒入墓穴裏。
- 不久建造墳墓。

- **收到的賻儀**

- 付出殯費用。
- 紀念性的供僧法會。
- 印贈佛書。
- 捐贈講經的錄影帶、光碟。
- 捐助慈善機構。

- **紀念的儀式**

- 根據北傳佛教的傳統，他們提倡‘中陰身’的概念，他們相信一個人死後的 21 天裏，死者跟前世比跟後世更有關連。
- 因此，在這期間內，家屬受鼓勵跟‘中陰身’進行沉默的思想交流——跟他說‘再會’，完成未完成的事，促使他放心鼓勵他放下今生，去投奔來世。這‘中陰身’的心，在這期間內，還是敏銳，還能領悟的。
- **親屬可以把從下列事件，所獲取的功德回向給死者：**
 - 頂禮三寶和誦經，把功德回向給死者。
 - 家屬以死者的名義布施給僧伽，回向功德給死者。
 - 替死者做慈善的事情，回向功德給他或她。
 - 以死者的名義印佛書，回向功德給他或她。
 - 報效及分發錄有佛經的錄影帶或光碟。回向功德給死者。
 - 這些回向功德的儀式可以在家裏、佛寺、佛教中心等地方舉行。
 - 推薦的做公德事和回向公德給死者的間隔時期，是在死者去世的第 3 天，第 7 天，第 49 天，第 100 天和週年紀念日。