

好活？歹活？心態決定！ — 聖嚴法師

問：一般人對於生死問題多半避諱不談，究竟生命會不會經由生死輪迴繼續？而我們要如何從容以對這個人生課題呢？

答：死亡是生命的一個過程，因為我們不知道自己是從哪裡來？也不知道死後將往何處去？誠如孔子所言：「未知生，焉知死？」因為我們對於過去沒有記憶，對未來當然也是茫然無所知。

但是從佛法、諸多聖人，以及所謂有宿命通、神通或天眼通之人處可得知，我們人或者是任何一個眾生，所有的生命只是一個過程，在死亡之前我們是活著的，死亡之後則是另一生的開始。有前一個階段的死亡，才有我們這一階段的出生，大家因為不了解是不是有過去、是不是有未來，只看得見中間這段過程及片段，便以為生死之間就是我們的生命，而認為死亡是生命的結束。其實生命是永遠不會結束的，對凡夫而言，每一生是依照個人的業力和願力去轉生、再轉生，而得到不同的生命果報。

那聖人是不是有我們這樣的生命呢？答案是有的。聖人是為了度眾生，而接受與我們凡夫同樣的生命，與我們凡夫生活在一起。他們其實已經從業報中得到解脫，而且從智慧的果報中又得到重生。

智慧的果報是什麼呢？就是慈悲和智慧。聖人轉生的目的是為了度眾生，凡夫的輪迴則是受報。所以從佛法的觀點來看，死亡並不是結束，能夠這樣思考，生死的話題就不可怕了。

問：即使我們對死亡做了許多探究與摸索，當真正面臨死亡時，還是難以放下對生命的不捨與眷戀。請問法師，死亡之後會看見、聽到什麼呢？

答：其實從出生到死亡的階段，看起來好像是生，實際上也是在不斷地死。譬如身體的細胞不斷在更新，經過六、七年的新陳代謝，人體細胞便全部徹底換過一次。心也是一樣，我們念念都在生滅，每一念想過後，第二念隨之產生，前念滅了後念就起。

所以，無論是生理或是心理，在生命的過程中，不斷有生起和消滅的出現，我們叫作生滅，也就是無常。當人衰老時，身體機能自然會退化，然後就會死亡。

有人希望知道死亡的過程和死後又是處於怎麼樣的狀態？

就佛法而言，人的色身是由地、水、火、風等四大組合而成。就肉體而言，當人死亡時，首先是沒有了氣息，也就是斷氣，然後體溫漸漸消失，細胞也逐步腐爛。軀體逐漸地四大分離，硬的部分變成土、流質的化為水、熱能轉成火、呼吸也回

歸於大氣。於是地、水、火、風全部解散，這個時候回歸於四大，身體已是不存在了。

以精神面而言，人瀕死時，有修行的人能預知自己大限將至，而有的人還不知道要死亡。也有的人會見到各式各樣的幻境，例如看見死去的親人，看到天國、西方極樂世界或佛菩薩現前。這些有的是好的幻境、有的是壞的幻境、有的是很恐怖的，但都不是真實，也無所謂好壞。重要的是不要受幻境的影響，不要害怕、不要拒絕，也不迎接它。

但是，如果平時常持誦佛菩薩聖號，並發願往生西方極樂世界，臨終時若見到佛菩薩，這可能是與自己的願力相應，就跟著佛菩薩去吧！如果願力不相應，對於出現的幻境則別受影響。

死亡以後很可能看見光，一種非常非常深遠的光束，似乎在等著迎接自己。這時候不要心存歡喜迎接那個光，而該淡然處之，安靜地持誦「阿彌陀佛」聖號。若光自然而來到面前，而自己也融入光中，這樣很好，不是生天就是往生西方極樂世界。

若是自己見到光就跟著光走，它不一定到哪裡去，可能投生到什麼地方去了。所以，不要一看到光就跟著光走，這是非常重要的。

此外，以精神面來說，當知道自己的肉體已經死亡，意識也離開了肉體，但是記憶還沒有消失，它是前一生業的力量，是自然而然產生的一種神通。這個時候若看見家人，請不要跟著他們走，要讓自己保持在空靈的一種狀態。

通常人死後的四十九天內是處於「中陰身」階段，此時在等待自己的因緣或是業力的成熟；業力成熟後，哪裡先成熟就往哪裡投生。所謂中陰身的意思，就是此一身到彼一身，也就是此一生到下一生之間的過度階段，在這個時候既不叫作鬼，也不是人。另外，中陰身階段是最靈敏的，清楚知道自己已經不是人，也不是鬼，於是託夢、顯靈等情形，多會在此階段出現。

結束中陰身階段後就必須轉生，如果沒有轉為畜生道、人道、天道，或者往生西方極樂世界，就會進入鬼道。而進入地獄道的人，通常沒有經過中陰身階段，俗話說：「入地獄如射箭。」生前惡業很重的人，死後會馬上進入地獄道；如果有人一生之中修得天福，死後則生入天國，也不一定曾經歷中陰身階段，因為神識已進入蓮台，進入西方極樂世界了。

問：有句話說：「好死不如歹活。」是勸人不要輕易求死。但生存的意義因人而異，有人活得快樂，有人活得痛苦，是什麼樣的因素決定這中間的差異？

答：什麼叫作歹活？就是活得很痛苦、很窩囊，或是活得很無奈。有些人會說他生不如死，是因為活得太痛苦了，希望早死早生天、早死早解脫。如果覺得活得很痛苦，怎麼生活都是歹活；如果覺得這是自願的、樂意的，覺得自己活得很有意義、很有價值，活得非常光榮，即使再苦也是好活。

所以，好活與歹活沒有一定的標準，端看自己的想法和心態，若能改變消沉的思考邏輯，活在什麼樣的狀況下都是好活。例如這些年來我經常進出醫院，但仍時時覺得很高興、很有價值，人生活得很有意義，因為只要還活著，我就能夠繼續奉獻。

問：俗話說：「久病厭世。」長年的病苦會把人的意志消磨殆盡，甚至想早早離開人世。我們應以何種態度轉變這種負面想法呢？

答：我曾遇見一位上了年紀的人，生活起居都需要兒孫照顧，讓他覺得活在世上只是拖累家人，很想早一點死了算了。

我問他：「你還會說話吧？」他說：「會！」於是勸他有空就念佛。他說念佛很累，我告訴他在心裡默默地念也可以。他回答：「我默默地念時，常念著念著就念不下去了，念著念著就忘掉了！」我說：「沒有關係，想到就念，念佛的時候想到兒孫，就可以為兒孫祈福；想到朋友，就為朋友祈禱。任何事都朝好的方向想，在還沒死前多念幾聲佛，即使多念一聲也好。」

我勸他活著的時候多念佛，到西方極樂世界的時候蓮品也會高升一些。後來這位老人家的身體漸漸地健康起來，也覺得活著是很有意義了。

摘錄自法鼓文化《生死皆自在》