

如何不等死、不怕死？ — 聖嚴法師

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，還得為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。我們人一出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，才不致於死後還為生者留下一堆疑問，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。

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，做到不傷心流淚並不容易，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，不要觸碰剛往生者身軀的原因，就是為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。

問：華人的傳統總是希望臨終者能在自家嚥下最後一口氣，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，甚至現在的台灣，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，為自己的身後事所精心準備的曠世陵墓和陪葬物，想問：「人為什麼怕死呢？」

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可去，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，又為什麼要害怕死亡呢？

生命就好似一段旅程，如同我從台北到美國旅遊，我在台北的家是這個模樣，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，死亡是為了達成自己的願心，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。

摘錄自法鼓文化《生死皆自在》