

身後事，怎麼辦？ — 聖嚴法師

問：華人傳統上對「死相」有些忌諱，例如認為壽終正寢是好的，意外橫死是不好的。這樣的分別有其道理嗎？

答：「慘死」讓人感覺很可怕，「壽終正寢」則是每個人都希望的。其實，死亡就是死亡，本質上完全相同，並沒有什麼善終較好、凶死不好的區分。

或許我們會覺得凶死很慘，但是有些凶死死得很快，痛苦很短暫；有的善終，卻是纏綿病榻好幾年，不但拖累家人，自己也很痛苦，這樣乍看之下好似善終，其實是不是在受苦呢？

雖然佛教徒並不希望自己不得善終，但是佛教徒看待死亡是平等的。《藥師經》裡雖有講到意外、災難的死亡，或是凶險的死亡等「九種橫死」，但是有些災難、凶險的死亡是為了救人，他是菩薩示現，是代眾生受苦，讓後人知所警惕，並給世人前車之鑑，那是一種教材，為什麼一定要說他死得可憐呢？不論是在九二一大地震、南亞海嘯，或是四川汶川大地震中的罹難者，我說，要將這些受苦受難的人看作是「大菩薩」。

問：民間辦喪事的習俗，從「頭七」做到「七七」，這四十九天的中陰身就是等待緣與業力的時間。在這重要的四十九天裡，除了給亡者祝福，我們生者可為亡者的來世幫上什麼忙？

答：在這四十九天之內最好是能夠幫亡者做超度、布施供養，以及誦經、念佛等佛事。超過四十九天以後，亡者可能已經投生，我們幫他做的功德，效果還是有的，只是沒有四十九天以內的作用大。

可惜我們現在的民間信仰多是做給活人看的，對於往生者較無意義。譬如家有往生者，還在辦喪事中，家人還大吃大喝、大魚大肉，殺生、浪費對往生者來說是一種折福，而不是培福。因此，應該多做布施，把節省下來的喪葬費，用於贊助慈善活動，或者家人去當義工，做一些有意義的事。

當然，亡者的家屬最好持續地為他誦經、念佛和拜佛，讓亡者感應並跟著念，至少亡者聽後能心開意解而轉生善道，轉生為人或者是生天、到佛國淨土。這些就是往生者家屬應該做的。

問：為亡者助念是祝福死者轉念超生，也使生者安心無罣礙。可是有些人如果生前惡業深重，家人對他的助念依然有用嗎？

答：造大惡業的人一旦死亡就到地獄去，而造大善業的人則生天。學佛學得很精進的人，也就是修佛國淨土業修得相當深厚的人，死後馬上前往佛國淨土。

所以臨終之前，親友就應該開始為即將往生者助念、念佛號。不論是念「阿彌陀佛」或「觀音菩薩」等聖號，都可以幫助亡者順利前往西方極樂世界。

作惡的人在臨終時，更需要別人的助念，助念的用意是幫助他轉念，轉念能使他不因惡業很重而墮入地獄。所以，即使是造了惡業的人，助念還是能幫助他有轉變的機會。無論如何，在臨終以後的八小時之內，家人持續念誦佛號，一定能給予亡者慰藉。

至於現代人常常自己不念，或請別人代勞，或播放錄音佛號，這些都沒有家人親自助念的力量來得大。

問：請問法師，您對民間一些所謂牽亡魂的看法如何？而佛教所舉行的法會，對亡者又有何幫助呢？

答：很多人在親人往生後由於心裡難受，不惜借助民俗方法，如舉行牽亡魂或觀落陰等，只求再見逝去的親人一面。這些其實只是一種把戲，人死後可能在中陰身階段就已經投生去了，有的到了天國、有些則往生佛國，或者進入鬼道、落入地獄道，根本不可能出來。所以牽亡魂或觀落陰，真實的成分並不多，大部分都是假的。

對於死亡一事，世界各民族有不同的靈異傳說。事實上，人往生以後多半是單獨存在的，除非是某個地方正在做佛事、超度、誦經、迴向、供養等，各個靈體受到佛法的影響才會接踵而至，他們彼此並不是有組織的，只是暫時聚集起來。

例如當道場寺院在拜梁皇寶懺、水懺，或是舉行水陸法會、放焰口時，就會聚集許多靈體。他們生前沒有學佛，死後因著善根以及佛菩薩的超度，在經過做佛事的地方時，多少會有些感應而來聆聽佛法。

這些靈體可能會停留一段時間，也可能只是聽一聽、得到一點利益便離開。聽聞佛法可以讓他們放下憂愁、怨恨，離開後可能就轉生去了。

問：以往華人習慣土葬，現在已逐漸接受火葬等不同的殯葬方式。人們對於喪葬程序多會堅持某些民間習俗，究竟怎麼做對生者和亡者才是最適宜的？

答：葬禮以隆重莊嚴為第一個原則，但也應力求簡樸，讓亡者有尊嚴。參與葬禮的人感覺到亡者的尊嚴，也讓亡者的親友們也有尊嚴，這就是最好的一種葬禮。

所謂隆重莊嚴是什麼意思呢？就是可以感覺到亡者是安詳、平靜地往生西方，親友們齊聚一起懷念他，而他也只是向大家告別，通知大家他要前往另外一個國度，展開下一段旅程罷了。

我們為亡者舉行喪禮時，應該抱持著祝福的心情，將其當成舉辦一場送行的儀式一樣。

問：在大自然中，花木、動物死亡之後，都回歸到大自然，成為滋養萬物的養分。法師近年來也極力提倡合乎環保的葬禮，可否請法師為我們詳細說明？

答：世界各國的葬禮，大致可分為土葬、火葬、水葬、天葬等形式；天葬是給鳥獸吃，水葬是投於江、河、湖、海中。

現代人常見的作法有兩種，一種是火葬，將骨灰裝入骨灰罈；另一種是土葬，一般會在三年後進行撿骨，把骨頭放到骨灰罈，再置於靈骨塔。在台灣有一種特殊的文化現象，很多人不但自己買塔位，也常為親朋好友購買，甚至當作投資理財來操作。

而在印度，火葬後通常是將骨灰灑入大海或恆河裡，也有灑在山上的。釋迦牟尼佛火葬以後，就是將骨灰、舍利灑在恆河兩岸，所以釋迦牟尼佛並沒有所謂全屍葬在哪裡，只是後來大家將舍利拿去供養了。

舍利是一種紀念物，因為佛已經涅槃了，不知道怎樣懷念他，就拿佛的舍利子來供養，所以到現在為止一直有供養舍利的習慣。

另外在中國，和尚死了以後要坐缸、入塔，依他原來打坐的姿勢，把他放入缸中，上面置放另一支缸，兩支缸的缸口相疊後封起，然後有的以土葬方式將缸埋進地底，有的則是建塔放在塔中，例如慈航法師就是這樣的方式。

中國還有一種樹葬，即人死後把骨灰埋在土裡，上面種一棵樹，把這棵樹當成亡者的紀念品。但是這樣做會有個問題，萬一樹死了怎麼辦？或者是種了一棵樹之後，其他人就不能再埋，每個人的骨灰都必須占有一個空間，這好像也不理想。也有的人是花葬，在上面種花，那這塊地以後永遠要種花了，似乎也會有問題。

至於現在提倡的灑葬，是把骨灰灑在陸地上或海裡；植葬則是將骨灰植入土壤之中，讓它自然分解，回歸大地懷抱。植葬的方式是將骨灰碾得細細的，然後挖坑種入泥土裡，經過一段時間，自然分解後的骨灰粉末就會和土壤完全融合，回歸到大自然中。經過重新改造後的這片土壤，又可以再次植葬，這種葬法是最經濟、最不占空間的，可以永遠一直葬下去。

摘錄自法鼓文化《生死皆自在》