

死亡是什麼？ — 聖嚴法師

雖然大家都不喜歡死亡，但是有出生就一定有死亡，人們因為不知道死後何去何從，因而恐懼、害怕，貪生而怕死，但是事實上沒有一個人可以不死。

死亡的歷程

以醫學上來說，死亡是以腦死，無呼吸、心跳的生命現象為判斷，佛教則認為沒有生命、體溫，神識脫離身體，才是真正的死亡。死亡的過程，會經歷什麼狀態呢？

就佛法觀點來看，人的身體是由地、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，堅硬的部分變成土、流質的化為水、熱能轉成火，最後呼吸回歸於大氣。當地、水、火、風全部解散，回歸於四大時，身體已經不存在了。

以精神面而言，人瀕死時，有的修行者能預知自己大限將至，而有的人不知道要死期已至。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、佛國或佛菩薩現前。這些有的是好的幻境、有的是壞的幻境、有的是美好的、有的是恐怖的，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，應是與自己的願力相應，可以安心隨著佛菩薩前往。如果見到的是不相應的世界，則不要受出現的幻境影響。

此外，以精神面來說，知道自己的肉體已經死亡，意識也離開了肉體，但是記憶卻未消失，這是前一生業的力量，是自然而然產生的一種神通。這個時候如果看見家人，不要跟著他們走。

中陰身階段

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。所謂的中陰身，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，既非是鬼，卻也非人。中陰身階段是最靈敏的，能清楚知道自己已經不是人，也不是鬼，於是託夢、顯靈等情形，多半會在此階段出現。

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，或者往生極樂世界，就會進入餓鬼道。進入地獄道的人，通常不經過中陰身階段，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。而修行者不一定會經歷中陰身階段，因為神識已直接進入西方極樂世界了。

聖嚴法師認為死亡可由五個面向來看：一、死亡不是前途的結束。二、死亡

是生命過程中的一個段落。三、死亡是走向未來的起點。四、死亡是此生的功德圓滿。五、死亡是此生果報的終極。如果我們能如此認識和面對死亡，便能自在接受死亡到來的一天。