

放下與助念

問：到了臨終前非常短暫的幾天或片刻，臨終者和親友又能做些什麼呢？

答：臨終時，如果意識依然清晰，這時應該將生者的種種事務完全放下，不要再為他們牽腸掛肚，憑添彼此的煩惱。

站在宗教的立場，鼓勵臨終者念佛並為他們助念是一件極有功德的大事。對已喪失意識的臨終者而言，他雖然不能言語，但內心還可以感受到外界的訊息，特別是對親人的感應力很強，所以助念者的誠心仍然可以傳達給他們。

助念，就是以柔和的聲音、慈悲的心、堅定的信念，在亡者身旁誦念阿彌陀佛的聖號。

助念的意義有四種：

第一，是個人對個人、家庭對家庭的互助，把喪家的無依、無奈轉化為互助的支持系統。法鼓山在七、八年前成立了助念團，當時我曾對助念團的團員說，助念之後，大多數喪家會致贈「紅包」做為回饋。但我們絕對不能收錢，而是要收「人」。因為喪親者請人助念，他們一定知道助念的利益，而且也承受了這樣的利益。既然如此，就應加入助念團，進而幫助他人。這就是互助精神的發揚。

第二，幫助亡者往生西方極樂世界。親友及旁人助念可以使臨終者的神識也跟著念佛，得蒙西方三聖（阿彌陀佛、大勢至菩薩、觀世音菩薩）的接引。即使亡者因自身福慧不夠深厚，或因緣不成熟、意願不懇切，不能往生西方佛國，但也一定能到較好的去處。

第三，協助亡者家屬安定身心。由於沉緩的佛號聲具有安定力量，可以降低悲傷和恐懼的複雜情緒。

最後，助念也等於是助念者自身的一種修行方法，也有弘法的功德。助念的經驗愈多，愈能堅定往生西方的信心，自己如果也能念到一心不亂，功德就非常圓滿了。

活著的時候如果有念佛的習慣，且往生西方的意願強烈，這又比平常不念佛，臨終請人助念要穩當得多。所以，還是應該平常做準備，以免「臨時抱佛腳」，亂了方寸。