



浙江大學出版社

# 飭終

佛教臨終關懷思想與方法◎达照 著

佛陀最初成道的时候，就在菩提树下惊叹道：「奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著而不能证得，若离妄想，一切智、无师智，自得现前。」遂开始半个世纪的说法布道，直到最后涅槃会上，仍然殷切叮咛：「一切众生皆有佛性，本自具足常、乐、我、净涅槃四德，是故一切众生皆当作佛。」可见，佛陀自始至终，所有说法，都是围绕「众生与佛性」这个主题。



# 飭终

佛教临终关怀思想与方法◎达照 著

佛陀最初成道的时候，就在菩提树下惊叹道：「奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著而不能证得，若离妄想，一切智、无师智，自然得现前。」遂开始半个世纪的说法布道，直到最后涅槃会上，仍然殷切叮咛：「一切众生皆有佛性，本自具足常、乐、我、净涅槃四德，是故一切众生皆当作佛。」可见，佛陀自始至终，所有说法，都是围绕「众生与佛性」这个主题。



浙江大學出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

饬终: 佛教临终关怀思想与方法 / 达照著. —杭州:  
浙江大学出版社, 2005. 4  
ISBN 7-308-04177-8

I. 饬... II. 达... III. 临终关怀学 IV. R48

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028638 号

出版发行 浙江大学出版社  
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)  
(E-mail: zupress@mail.hz.zj.cn)  
(网址: <http://www.zjupress.com>)

责任编辑 杜希武  
装帧设计 俞亚彤  
制 作 吴慧莉  
开 本 889mm × 1194mm 1/32  
印 张 12.625  
字 数 195 千字  
版 次 2005 年 4 月第 1 版  
印 次 2005 年 7 月第 2 次印刷  
印 数 5001-7000  
印 刷 杭新印务有限公司  
经 销 全国新华书店  
书 号 ISBN 7-308-04177-8/R · 157  
定 价 20.00 元



超越死亡◎达照 著

## 自序

佛教发源于印度。印度是世界上四大文明古国之一，印度河文明的积淀与辉煌，恒河绵延不绝的滔滔流水，喜马拉雅山的皑皑雪峰，深邃悠远，高旷纯洁，给人一种高山仰止的虔诚和神秘莫测的庄严。中国也是四大文明古国之一，昆仑山的血脉，始终贯穿着炎黄子孙勤劳勇敢的现实主义精神。而在公元前后，古印度“以觉为本”的知足深沉之思想，越过高耸入云的葱岭，寻找到了中国“以人为本”的仁恕务实之土壤，从此开始了千百年来“以人为本、追求觉悟”的中国新文化之孕育。如果有人要问“中国精神”是什么？那就是这“以人为本，追求悟性”八个字。无论是佛教的八大宗派，还是传统到现代的儒家，无论是书画艺术的寓意，还是文学影视的追求，莫不体现这一以贯之的中国精神！

“以人为本”是立足于人间，“追求悟性”是超脱于世俗，两者不可缺少不可偏废。明清时期佛教的没落，是由于失去了“追求悟性”的光辉！禅思想走进欧美，则因为“追求悟性”的洒脱情怀。

以人为本，人有生老病死、忧悲恼苦，而在不同文明的熏陶下，却又有完全不同的表现。在尼泊尔，我看见了纯粹印度式的生死观，真令人目瞪口呆！



自

序

那是在恒河的一条支流旁，河边有一排长长的房子，大约有四五十间，房子六米深左右，没有隔间，面对混浊的河水，三面临空，背面一堵长长的墙壁。确切地说，更像是河边的一道长廊。房子里没有任何家具设备，只有许多简易的木板，每块木板上铺着床单，床单上躺着一些濒临死亡的人。他们的亲人好友都围绕着，口里念着经文，神色安详自然，根本看不出哪些是他们的家属，哪些是来帮助的，哪些是游客。死亡之后，换下的旧衣服被扔到河里（随波流出一段距离之后，自然有人会来捡走。被称为“粪扫服”），家属再把换了新净衣服的尸体抬放在房子门口，在一木材垒起的方墩上焚烧，烧完之后，就把骨灰扫入河中。一个人就从此结束了人生最后的“旅游”，从此可以升天了。

衰老、病危、死亡、焚烧、骨灰、生离死别，在这里没有哭声，没有眼泪，也没有欢笑，没有嘈杂。只有祈祷，只有沉默，只有真挚的安慰，只有默默的送别。一切都是那么平静，那么自然，那么理所当然。

被骨灰和死者遗物污染的河水，像泥浆一般混浊，臭气熏天。但就在上游洒下骨灰、下游也洒下骨灰的中间河段，一群十岁左右的孩子们，赤身裸体地在跳水、游泳、嬉笑。当死者遗物飘流过身旁





的时候，他们会用手将之拿起，再往下游扔去，大伙儿继续仰着、俯着、立着游泳，尽情地欢闹。

河的对岸，绿树丛生，猿猴戏耍；调蛇者演奏乐曲，人蛇共舞；苦行者披头散发，默坐静思；游客们络绎不绝，熙熙攘攘。这是一幅活泼的“生死画卷”。

在这里，生与死是和谐的，人与物是同体的，染与净是不二的，客与主是莫分的。

在经济落后、缺乏现代文明的社会里，尚且如此镇静、洒脱、和谐地对待生死，何况当今人类向现代化、后现代化迈进的时代，岂不是更应该享受生命的自在与和谐之美吗！

基于对这种生死观的感触，以及对佛教生死学的透视，回顾我们自身传统文化的历史和现状，似乎发现人们对于死亡真相的了解几近于零，对于死亡的训练更是荒芜无比，而对于死亡的态度也就难免谬误了。在21世纪的文明社会里，人类再也不能如此冷漠地面对死亡了，再也不能如此草率地解决死亡了。所以，“生死大事”和“以觉为本”也就成为佛教临终关怀的思想背景，依此引发了我们对于临终关怀的诸多事项进行介绍和讨论之热忱！可以说，本书是为想认识死亡和了解佛教超越死亡思想的读者而作的，其中充满了生活艺术和实践智慧的探索。

本书上篇的第三、四、五、六章为佛教正面的临



①

方广锞：中国社会科学院宗教研究所研究员。

终关怀，包括了对“临终关怀”这个概念和范围的演绎确定、对死亡过程的分析介绍、对面临死亡的关怀提示、对中阴阶段的救度超拔。本书下篇所揭示的自我关怀和反向关怀，却是以往未被人们所注意到的部分，是笔者首次在“临终关怀”这个课题中提出，并且以熟悉的佛法思想理论和史料来加以论述，展现了佛教临终关怀的深远意义。

同时，佛教是一种全面关注生命内在真实和内在超越的学说和教育。生命当然包含了生活和死亡，在生死之间找到普遍性的真理，然后彻底超脱了生活和死亡的束缚。而目前人类文明正面临着重大的转型阶段，中国社会乃至佛教本身也同样面临着重新整合的机遇和挑战，佛教的优秀传统也应该为现代人的生活 and 生命提供更多的借鉴。

一年来，我的导师方广锞<sup>①</sup>先生一直都关心此事，审阅了全部文稿，并对书中的“独创”部分表示欣赏，给予了极大的鼓励。普陀山佛学院的领导和师生们对我诸多照顾，特别是续圣法师、2001级本科班的部分同学帮我看了书稿，提出了许多宝贵的意见，使我在修改过程中得以受用。感激不尽！

在这里，我特别要提到的是，自2001年来普陀山佛学院闭关至今，一直都是戒修法师为我护关，从早到晚风雨无阻，精心护持令我感动！庆喜法师、



能忍法师、门肃法师、修定法师等也都帮了我很多的忙。还有我深心敬仰爱戴的白光老法师，时常不忘教诲我，慈母般地关怀我。诸位大德的护念，使我很顺利地提前完成了闭关计划，欢悦之情难以言表，道情友谊感铭五内，佛恩师德永不忘怀！

不幸的是，我的剃度恩师了识上人于今年秋季辞世了。愿以此书功德，回向恩师往生西方极乐净土，亲见彼佛弥陀世尊，乘愿再来广度众生！普愿见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国。

達照

2004年12月12日  
于普陀山佛学院





超越死亡 ● 达照 著

# 目 录

---

佛教临终关怀的思想背景	001
<hr/>	
第一章 生死大事——生死乃世间之主题	003
<hr/>	
第一节 佛教生死观	003
一 生死是痛苦的	
二 生死之痛是可以解决的	
三 生死的真相	
第二节 佛教业报论	010
一 业因	
二 业缘	
三 业果	
四 业报	
第三节 佛教轮回说	021
一 生命现象的轮回	
二 现实情绪的轮回	
三 超越轮回的束缚	
<hr/>	
第二章 以觉为本——觉悟乃人生之真谛	030
<hr/>	
第一节 本觉与生死	030
一、本觉如镜	
二、生死如尘	
三、生死即本觉	
第二节 始觉与慈悲	039
一、始觉之层次	
二、慈悲之内涵	
三、修慈悲的机遇	
第三节 究竟觉与净土	050
一、心灵的彻底解放	



二、生命的完美归宿

上篇——正面关怀—— 062

第三章 伤终关怀——关怀为真情之透露—— 064

第一节 临终关怀之概念—— 064

一、生命的尊严

二、生命的洒脱

三、生命的伟大

第二节 临终关怀之范围—— 073

一、关怀老病死

二、觉醒成年人

三、关心青少年

第四章 正面关怀——死亡为光明之回归—— 092

第一节 死亡的过程—— 092

第一次融化

第二次融化

第三次融化

第四次融化

第五次融化

第六次融化

第七次融化

第八次融化

第二节 真情与爱心的关怀—— 111

一 改善临终者的环境

二 改善临终者的观念

第三节 智慧与慈悲的关怀—— 154

一 死亡的契机

二 走向解脱道

第五章 殊胜关怀——佛法是殊胜之通道—— 167



<b>第一节 净宗助念往生</b> —————	<b>167</b>
一 什么是助念?	
二 为什么助念?	
三 为何念阿弥陀佛	
四 助念方法	
五 莲华化生	
<b>第二节 密宗迁识往生</b> —————	<b>185</b>
一 何为迁识?	
二 意识转换	
三 基本修法	
四 迁识往生	
<b>第三节 法物利益亡者</b> —————	<b>197</b>
<b>第四节 善后事宜</b> —————	<b>198</b>
一 基本原则	
二 废除无益仪节	
三 修福超荐注意事项	

---

**第六章 中阴救度——中阴是救度之良机** ————— **202**

---

<b>第一节 中阴之境况</b> —————	<b>202</b>
一 强光与化佛出现的法性中阴	
二 六道净光	
三 中阴身	
<b>第二节 中阴之救度</b> —————	<b>210</b>
一 密教的中阴救度	
二 大乘的荐亡超度	

---

**下篇——自我关怀与反向关怀** ————— **221**

---

**第七章 自我关怀——自我即生死之主人** ————— **227**

---

<b>第一节 我是谁</b> —————	<b>227</b>
一 凡我	
二 神我	



三 假我

四 真我

第二节 我与生死 ———— 239

一 人我与法我

二 分段与变易

三 无我与无生

---

第八章 超越自我——无我即解脱之前提。 ———— 256

---

第一节 临终自我关怀之层次 ———— 256

第二节 临终自我关怀之方法 ———— 268

一 自我训练法

二 自我关怀法

第三节 临终自我关怀之事例 ———— 296

一 早期佛教的自我关怀

二 汉传佛教的自我关怀

---

第九章 反向关怀——慈悲从爱心中爆发 ———— 314

---

第一节 反向关怀之概念 ———— 314

一 身体的反向关怀

二 语言的反向关怀

三 意识的反向关怀

第二节 反向关怀之层次 ———— 327

一 世间恩情的延续

二 生命哲思的反馈

三 人天善法的流露

四 多闻圣者的回顾

五 解脱菩萨的爱心

六 大恩佛陀的慈悲

---

第十章 智者回眸——智慧从实践中生起 ———— 344

---

第一节 反向关怀之训练 ———— 344



- 一 认识苦的现实
- 二 发起四宏誓愿
- 三 修习六度万行
- 四 养成四摄风格

**第二节 反向关怀之方法** ———— 354

- 一 慰劝学人勿生忧恼
- 二 安排学人料理后事
- 三 开示学人日常行仪
- 四 启发学人思想见地
- 五 指出学人用功要点
- 六 规定学人生命取向
- 七 留给学人悬念感恩

**第三节 反向关怀之事例** ———— 365

- 一 佛陀的涅槃纶音
- 二 菩萨的普照光明
- 三 祖师的生命绝唱
- 四 大德的千古回声

---

**结 语——佛教临终关怀的现实意义** ———— 381

---

**主要参考文献** ———— 388

---

**编后记** ———— 390

---



## 佛教临终关怀的思想背景

生死乃世间之主题，觉悟乃人生之真谛。  
关怀为真情之透露，死亡为光明之回归。  
佛法是殊胜之通道，中阴是救度之良机。  
自我即生死之主人，无我即解脱之前提。  
慈悲从爱心中爆发，智慧从实践中生起。

佛陀最初成道的时候，就在菩提树下惊叹道：“奇哉！奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著而不能证得，若离妄想，一切智、无师智，自得现前。”遂开始半个世纪的说法布道，直到最后涅槃会上，仍然殷切叮咛：“一切众生皆有佛性，本自具足常、乐、我、净涅槃四德，是故一切众生皆当作佛。”可见，佛陀自始至终，所有说法，都是围绕“众生与佛性”这个主题。众生就是苦乐纷呈变化无常的生死现象，处处执著痛苦，佛性则没有苦乐纷呈变化无常之诸相，而又不曾离开我人身心世界一切行相，时时洒脱自在。

佛性就在我们的眼、耳、鼻、舌、身、意等六根门头放大光明，每一众生的身心世界无不遍照，一切行住坐卧、言语动作也都是佛性的妙用。若能远离妄想执著，当下一念灵光自照，则眼前一切就是佛性的全体显露。无作无造，非修非证，远离取舍，亦无名字，即时圆满现成，何其微妙！六祖说：“前念迷即是众生，后念觉即是诸佛。”诚哉斯言！



佛法就是破迷开悟的方法。渡河须用筏，到岸不需舟。开悟见性之后，更无一法可得，彻底自在。因其根尘相对之时，全无能所是非之相；触对逢缘之处，消尽知识计较。般若如大火聚，四边都不可著。如朗月升空，清虚万里；似烈日当头，光明无限。一切法、一切事、一切佛、一切心，众生国土，尘刹刹刹，不取不舍，恰到好处，妙用无尽！无相无知，历历分明！《法华经》说：“唯此一事实，余二则非真。”佛陀一代时教之旨意，尽归于此。

我等众生竟日语默动静、运作施为，全体即是佛性之妙用！无论何等烦恼痛苦，无论何等忧愁懊恼，无论什么罪大恶极，无论什么淫怒痴爱，只需当下顿断妄想执著，直见自心，心体寂然如如不动，不动而动即是佛性。过去、未来、现在，所有一切藤葛，释然解脱。亦无解脱之相，不留痕迹，不落断灭，一派生机，何其快哉！此即如来、智慧、德相。

然而，如此完美自在的生命真相，我等凡愚却未能直接明悟和受用，总是落在妄想与执著之中，不能自拔，受尽轮回生死的冤枉苦头。犹如盲人处于宝库，自叹贫穷孤苦，却被珍贵宝物所伤；亦如骑着驴子去找驴，千山万水逢人就问，却没有人能知能说。何等冤屈！何等可怜！于是，佛陀就苦口婆心，时时开示；祖师亦悲智双运，处处指归。



## 第一章 生死大事——生死乃世间之主题

### [ 第一节 佛教生死观 ]

诸行无常，是生灭法。

生灭灭已，寂灭为乐。

由于我们不能直接体悟本无生死的寂灭心性，而乱起种种妄想、颠倒、执著，导致了迷惑、造业、受报，轮回生死，受尽苦厄，无有了期。因此诸佛菩萨，以及历代祖师大德们，秉着“无缘大慈，同体大悲”的愿力，运用方便和究竟的般若智慧，揭开了“生死大事”的神秘面纱，让我们看到了“生死”那丰富多彩和玲珑剔透的本来面目。于是，智慧和慈悲，从每个人的心中油然而生起，我们因此懂得了生活，而不再畏惧死亡。当死亡来临时，我们还将心怀宁静和喜悦！

#### 一、生死是痛苦的

生死是痛苦的！凡夫众生，无论在何时，无论在何地，都不能得到绝对的自由，都无法达到绝对完美的幸福！为什么？原因很简单——有生必有死。死亡，谁都不愿意。

生与死，具有极大的束缚性。我们现在无法知道生与死的来源和去处，这就使我们只能局限在短暂





的人生中思索。离我去者，昨日之日不可留；乱我心者，今日之日多烦忧。对于过去和未来，都毫无知晓，毫无把握，最多也只是留下一些模糊的记忆，却无法重现它们的真实面目。整体的生命似乎被分割成无数个零落的碎片，随风飘逝。而感觉中，我们总还以为拥有什么似的。对于生前死后的凌乱与隔阂，这种无知的状态，佛法中称之为“分段生死”。

现实的人生，就是分段生死的展现。形体的美丑，寿命的长短，知识的多寡，情绪的高低，智慧的深浅，人人各不相同，自有特色，种种差别情景，都是“分段”之意。分段生死具有最基本的三种痛苦：苦苦、行苦、坏苦，通常称为三苦。

苦苦，就是直接的、具体的、客观的、痛苦的感受。一切不如意的痛苦感受，具有强烈的逼迫性，逼恼身心，不堪忍受之苦。生老病死谁替得？咸酸苦辣自承当。爱者有别离，怨憎却相会，所求不如意，五阴常炽然，忧悲恼苦，难以尽言。旧苦未去，新苦又来。如麻风病未痊愈又生毒痢，毒痢未好又生疮；年老体衰已经行动不便，偏又摔跤骨折甚至瘫痪。屋漏更遭连夜雨，人生之痛何堪言！无论什么身份什么职务，从生到死，总要接受各种苦难的折磨。在一切苦苦当中，老、病、死之苦，是最根本、最自然的痛苦。

行苦，就是间接的、无形的、变化的、不苦不乐