

超越生死

佛教的臨終關懷與生死解脫

達照
著



差不多兩千六百年前，佛陀四處說法，曾經遇到一位悲傷的母親，哀求佛陀讓他死去的兒子復活。佛陀請她到城裡，看如果有哪戶人家沒死過人，他就能讓她兒子復活。

佛陀並非不慈悲，而是告訴這位母親，告訴所有的人，死亡乃必然之事；佛法，就是用來解脫；超越死亡，就是超越生死！

超越生死

佛教的臨終關懷與生死解脫

達照 著

超越生死：佛教的臨終關懷與生死解脫

作者 達 照
協力編輯 呂銘峰、德心居士
校對 則莊法師、德心居士
協力出版 王盛中、王增譽、朱成志、江俊億、吳采容、巫威達、李佳陵、李純、李漢章、呂銘峰、呂鎮川、林世商、林任雯、林忠昇、林佩莉、林治韻、林洪岡市、林碧玲、郭志明、陳琳宜、陳慶堃、陳璣溥、張真真、劉俊麟、劉庭瑋、潘麗梅、與其他大德

董事長 林明燕
副董事長 林良珀
藝術總監 黃寶萍
執行顧問 謝恩仁

總經理兼總編輯 許悔之
經理兼主編 林煜樟
財務暨研發主任 李曙辛
資深行銷企劃專員 張威莉
美術編輯 洪于凱
助理編輯 施彥如

策略顧問 黃惠美・郭旭原・郭思敏・郭孟君
顧問 林子敬・詹德茂・謝恩仁・林志隆
法律顧問 國際通商法律事務所／邵瓊慧律師

出版 有鹿文化事業有限公司
地址 台北市大安區濟南路三段28號7樓
電話 02-2772-7788
傳真 02-2711-2333
網址 www.uniqueroute.com
電子信箱 service@uniqueroute.com

總經銷 紅螞蟻圖書有限公司
地址 台北市內湖區舊宗路二段121巷19號
電話 02-2795-3656
傳真 02-2795-4100
網址 www.e-redant.com

ISBN：978-986-6281-63-1

初版：2013年12月

定價：320

版權所有・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料：

超越生死：佛教的臨終關懷與生死解脫 / 達照著. -- 初版. -- 臺北市：有鹿文化，2013.12
面；公分. -- (看世界的方法；57)
ISBN 978-986-6281-63-1(平裝)

1. 佛教修持 2. 生死觀
225.87

102022547

台灣版序

003 第二章 以覺爲本——覺悟乃人生之真諦 043

自序

007 第一節 本覺與生死 044

一、本覺如鏡 046

導論 佛教臨終關懷的思想背景

016 二、生死如塵 048

三、生死即本覺 049

第一章 生死大事——生死乃世間之主題

019 第二節 始覺與慈悲 052

第一節 佛教生死觀

020 一、始覺之層次 053

一、生死是痛苦的 020 二、慈悲之內涵 055

二、生死之痛是可以解決的 023 三、修慈悲的機遇 058

三、生死的真相 024 第三節 究竟覺與淨土 060

第二節 佛教業報論

026 一、心靈的徹底解放 061

一、業因 027 二、生命的完美歸宿 063

二、業緣 030

三、業果 032 上篇 臨終之正面關懷 070

四、業報 033

第三節 佛教輪迴說

035 第三章 臨終關懷——關懷爲真情之透露 073

一、生命現象的輪迴 036 第一節 臨終關懷之概念 074

二、現實情緒的輪迴 038 一、生命的尊嚴 075

三、超越輪迴的束縛 040 二、生命的灑脫 077

三、生命的偉大	079	三、為何念阿彌陀佛	159
第二節 臨終關懷之範圍	081	四、助念方法	160
一、關懷老病死	082	五、蓮花化生	168
二、覺醒成年人	088	第二節 密宗遷識往生	171
三、培養青少年	090	一、何為遷識	171
		二、意識轉換	172
		三、基本修法	176
第四章 正面關懷——死亡為光明之回歸	095	四、遷識往生	179
第一節 死亡的過程	097	第三節 法物利益亡者	181
第二節 真情與愛心的關懷	113	一、金光明沙	181
一、改善臨終者的環境	114	二、咒輪	182
二、改善臨終者的觀念	128	三、往生被	186
第三節 智慧與慈悲的關懷	145	第四節 善後事宜	189
一、死亡的契機	146	一、廢除傳統儀節	189
二、走向解脫道	149	二、喪儀辦理注意事項	190
		三、修福超薦注意事項	191
第五章 殊勝關懷——佛法是殊勝之通道	155	四、設置靈堂	192
第一節 淨宗助念往生	156	五、殮、殯儀式	192
一、什麼是助念	157	六、葬禮	194
二、為什麼助念	158		

第六章 中陰救度——中陰是救度之良機

199

一、分段與變易

238

第一節 中陰之情境

200

三、無我與無生

243

一、強光與化佛出現的法性中陰

201

二、六道淨光

205

第八章 超越自我——無我即解脫之前提

245

三、中陰身

205

第一節 臨終自我關懷之層次

246

第二節 中陰之救度

208

一、豁達者的鎮定

247

一、密教的中陰救度

208

二、哲學家的微笑

248

二、大乘的薦亡超度

211

三、人天乘的平和

250

四、聲聞人的灑脫

251

下篇 臨終自我關懷與反向關懷

218

五、辟支佛的安然

252

六、菩薩們的慈祥

254

第七章 自我關懷——自我即生死之主人

223

第二節 臨終自我關懷之方法

256

第一節 我是誰

224

一、自我訓練法

257

一、凡我

226

二、自我關懷法

270

二、神我

228

第三節 臨終自我關懷之事例

276

三、假我

230

一、早期佛教的自我關懷

276

四、真我

231

二、漢傳佛教的自我關懷

281

第二節 我與生死

234

一、人我與法我

236

第九章 反向關懷——慈悲從愛心中爆發

289

第一節 反向關懷之概念

- 一、身體的反向關懷
- 二、語言的反向關懷
- 三、意識的反向關懷

第二節 反向關懷之層次

- 一、世間恩情的延續
- 二、生命哲思的回饋
- 三、人天善法的流露
- 四、多聞聖者的回顧
- 五、解脫菩薩的愛心
- 六、大恩佛陀的慈悲

290

291

293

298

300

300

302

305

306

307

308

二、安排學人料理後事

三、開示學人日常行儀

四、啟發學人思想見地

五、指出學人用功要點

六、規定學人生命取向

七、留給學人懸念感恩

第三節 反向關懷之事例

- 一、佛陀的涅槃綸音
- 二、菩薩的反照光明
- 三、祖師的生命絕唱
- 四、大德的千古回聲

325

327

328

329

330

331

333

333

336

338

344

第十章 智者回眸——智慧從實踐中生起

第一節 反向關懷之訓練

- 一、認識苦的現實
- 二、發起四弘誓願
- 三、修習六度萬行
- 四、養成四攝風格

結語 佛教臨終關懷的現實意義

一、尊重生命

二、淨化人心

三、莊嚴國土

四、利樂有情

348

349

351

352

352

321

第二節 反向關懷之方法

- 一、慰勸學人勿生憂惱

324

324

附錄 主要參考文獻

354

超越生死

佛教的臨終關懷與生死解脫

達照 著

生死乃世間之主題，覺悟乃人生之真諦。

關懷為真情之透露，死亡為光明之回歸。

佛法是殊勝之通道，中陰是救度之良機。

自我即生死之主人，無我即解脫之前提。

慈悲從愛心中爆發，智慧從實踐中生起。

台灣版序

本書最初由浙江大學出版社出版名為《飭終——佛教臨終關懷思想與方法》，後來改為《超越死亡》由安福利生功德會出版，三版也是名為《超越死亡》，但由溫州妙果寺內部出版發行。現在正式交由台灣有鹿文化出版社出版發行，經研究而改名為《超越生死》，意思是不但要超越死亡，而且也要超越生活，因為生活與死亡就是輪迴生命的主要組成部分，死活都是生命的真相，而佛陀就是徹悟並且超越了這個生死和生活的覺者。

覺者告訴我們，世界和人生的基本元素就是地水火風四大，世界的成住壞空和人生的生老病死都是表現在這四大的協調程度上。世界的形成順序是先有風大在無盡的虛空中鼓動，鼓動之後因摩擦發熱就產生了火大，火大繼續不停地鼓動而產生了水大，水大不停地湧現堅固起來而形成了地大，於是風、火、水、地這四大元素構成的世界就得以形成了。世界毀壞的順序則是逆轉歸風，先是地大被損而毀壞，其次水大極盛而世界汪洋瀾漫初禪天，使其初禪天毀壞。初禪天就是梵眾、梵輔、大梵天居住處，梵天也不能倖免水災的毀壞。再次火大增勝而燒毀了二禪天，最後風大猛利無比而吹壞三禪天，從此這個世界便歸於空劫。此時眾生各隨業力之風被吹到他方世界。世界的成住壞空是最初風大先產生，最後風大再收場。二十小劫成劫、二十小劫住劫、二十小劫壞劫、二十小劫空劫，如此便是世界的一次生滅，一個輪迴。

而個人的這一期生命也是由地水火風這四大元素構成，身體骨頭指甲頭髮等即是地大，血液汗水

等即是水大，身上熱能溫暖等即是火大，呼吸動作即是外風大，起心動念即是內風大，由這四大相互協調而成為一個健康的身體。一期生命的開始也是先有內風大鼓動，即妄想顛倒追求欲望的欲愛之心，當找到了投胎之處（即今生父母）而產生了愛戀之情，此情即是火大之熱情，火大熱能繼續增勝固執，則攬羯羅藍（精子和卵子的結合體）液體狀態的水大為自體，於母胎中長成頭髮指甲骨頭等地大，然後形成了一個人。人的出生順序是風、火、水、地，而死亡順序也是逆轉歸風，先是地大損壞融入水大，不能站立、行走、動作。其次是水大損壞而融入火大，就是大小便失禁了，或者口水、鼻血、眼淚流出來。此時出現了外風大的損壞，就是呼吸停止了，但身上溫熱的火大還沒有消散，死亡才進行到一半，並未真正死亡，所以此刻急需助念，絕對不能對其身體進行翻動或者碰觸，因為有熱能在就有感覺在，只是地水兩大已經損壞而不能表達而已。第三個階段是火大毀壞過程，一般情況下需要二十四小時左右才能徹底冷透，有些人八個小時也就冷透了，在此火大融化尚未消散的過程中，任何動彈其身的行為都會引發亡者極大的不安與痛苦，最好辦法就是開示勸令其放下一切執著，幫助其念佛求生淨土，火大才能慢慢地毀壞。最終融入於風大，神識就像風一樣，總結了一生的行為力量，成為最後一抹清風，飄蕩在無盡的法界太虛之中。

從最初的風大妄念來到這個世界，到最後融入於風大而離開世界，出生後的二十年是成長期、二十歲到四十歲的二十年是保持期，四十歲到六十歲的二十年是衰退期，六十歲到八十歲的二十年是歸宿期，如此即是人的一期生死，一世因果，一個輪迴。

世界最初和最後都是風大，那是來到這個世界的眾生共同行為的業力（共業）感召而來。一期生命的最初風大和最後風大，也都是這個世界的眾生自己內在的身口意三種行為的力量（別業）感召而來。

而且共業也是由無數的別業聚集起來才形成的。因此世界和生命都是由我們擁有它的每個人自己的行為為招感而來。生命存在的意義就是從最初來的「風」和最後走的「風」，品質和能量上是否有所提高？世界發展的意義也是在於這個世界的最初風氣和最後風氣，在品質上和能量上是否有所改進？！修行就是修改行為，包括身口意三種行為，任何一種行為都會造成生命力，行為就是業，行為的力量就是業力。佛說：「萬般將不去，唯有業纏身。」說的就是指這種的業感緣起！

珍惜緣起，緣起即是性空；明悟性空，性空方能緣起。當生命的業流沖過生活的方方面面，我們急需及時超越無常的滅頂之災，面對生活坦然接受，面對死亡也需要同樣的淡定隨緣。

去年（二〇一三）台灣的呂銘峰教授光臨妙果寺，於寒舍茶敘中提出，將本人部分著作在台灣繁體字出版事宜，一是為了增進兩岸交流，二是為了弘揚佛法利益人間。如此發心純正，實屬難能可貴，所以口頭上我就答應了。今年（二〇一三）夏天溫州佛教協會組團赴台訪問，抽空又與呂教授及有鹿出版社的許悔之先生會晤，具體交談了如何出版、如何發行，並且落實了這次台灣版《超越生死》的具體事宜。許先生說要專門為台灣讀者重新寫一篇〈序〉，可以把原〈序〉和台灣版〈序〉都放進去，而把〈再版序〉拿掉，這樣比較合情合理。

我想台灣各界對於生死學已經有相當成熟的成果了，無論《西藏生死書》的翻譯、《臨終寶典》的流通，還是《生死學叢書》的編印，都做了大量關於臨終關懷的工作，似乎也不需要再加贅述了。但有兩個故事，激勵了我：

一是本書在最初交稿之際，浙江大學出版社請了一位六十多歲的中文專業教授幫忙審稿，審閱之後該教授感歎：「佛法這麼圓融深邃，以往怎麼就不知道呢？」編輯杜先生立刻打電話與我分享，他說：「法師您這本書還沒有出版，就已經度了一個人了，功德無量啊！」原計畫要出一套臨終關懷叢書的，

後來書稿上報，其餘幾本都沒有通過審批，唯有這本《飭終——佛教臨終關懷思想與方法》得以批准。

二是有鹿出版社許總經理見面便告訴我，他拿到《超越死亡》這本書之後，一個晚上就全部看完了，一次次被裡面的內容文字感動不已，深刻體會到了生命在生活和死亡當中的豐富內涵。所以就發願要出版這本書，為台灣佛教徒和廣大讀者提供一次遊歷和超越生死的體驗。

澳洲的一位生死學專家霍華德·墨菲特 (Howard Murphet) 曾寫過《超越死亡——未被發現的國土》(Beyond Death: The Undiscovered Country) (方蕙玲譯)，在結論部分提出：「我們應當將視野擴大到天國領域之上，在天國裡，『幸福的景物亦如幻影一般，是不值得一顧的』。透過正確的學習、過著正當的生活、祈禱並且冥想，我們可以穩健地踏上精神的道路，這是一條可以引導我們超越天國，到達無處可尋、卻又無所不在的永恆大地的途徑，這是一條通往屬於我們自身存有的神性大地的路。」實際上，死亡只是個幻影，是完全可以超越的，天國也是個幻影，也是可以超越的。佛教的臨終關懷就是告訴我們如何超越那死亡和天國的幻影，其思想和方法都很完善。不懂得生活的人，是難以超越生死的；同樣，不正視生死大事的人，也不會珍惜和善待生活。因此，對生死的關懷和對生命的敬畏，也就是對生活的關懷，亦即是對生命本身的關懷。

在業海茫茫的生死路上，點一盞溫暖的智慧燈光，照亮前方，無論是崎嶇蜿蜒的懸崖鳥道，還是寬闊明淨的莊嚴殿堂，都是生命的延續，都是極樂的開端。超越自我，超越黑暗，超越執著，超越生死，超越重重疊疊的障，終歸涅槃的彼岸！那才是生命的歸宿，那才是心靈的故鄉，那才是永恆的安詳。

達照 再序於天聖山安福寺 二〇一三年六月十八日

自序

佛教發源於印度，印度是世界上四大文明古國之一，印度河文明的積澱與輝煌，恆河綿延不絕的滔滔流水，喜馬拉雅山的皚皚雪峰，深邃悠遠，高曠純潔，給人一種高山仰止的虔誠，和神祕莫測的莊嚴。中國也是四大文明古國之一，崑崙山的血脈，始終貫穿著炎黃子孫勤勞勇敢的現實主義之精神。而在西元前後，古印度「以覺為本」的知足深沉之思想，越過高聳入雲的蔥嶺，尋找到了中國「以人為本」的仁恕務實之土壤，從此開始了千百年來「以人為本、追求覺悟」的中國新文化之孕育。如果有人要問「中國精神」是什麼？那就是這「以人為本，追求覺悟」八個字。無論是佛教的八大宗派，還是傳統到現代的儒家，無論是書畫藝術的寓意，還是文學影視的追求，莫不體現這一以貫之的中國精神！

「以人為本」是立足於人間，「追求覺悟」是超脫於世俗，二者不可缺少不可偏離。明清佛教的沒落，是由於失去了「追求覺悟」的光輝！禪思想走進歐美，則因為提倡了「追求覺悟」的灑脫情懷。以人為本，人有生老病死、憂悲惱苦，而在不同文明的熏陶下，卻又是一種完全不同的表現。在尼泊爾，我看見了純粹印度式的生死觀，直令人目瞪口呆！

那是在恆河的一條支流旁，河邊有一排長長的房子，大約有四五十間，房子六公尺深左右，沒有隔間，面對混濁的河水，三面臨空，背面一堵長長的牆壁。確切地說，更像是河邊的一道長廊。房子裡沒有任何家具設備，只有許多簡易的木板，每塊木板上鋪著床單，就在床單上躺著一些瀕臨死亡的

人。他們的親人好友都圍繞著，口裡念著經文，神色安詳自然。根本看不出哪些是他們的家屬，哪些是來幫助的，哪些是遊客。死亡之後，換下的舊衣服被扔到河裡（隨波流出一段距離之後，自然有人會來撿走。被稱為「糞掃服」），家屬再把換了新淨衣服的屍體抬放在房子門口用木材壘起的方墩上焚燒，燒完之後，就把骨灰掃入河中，從此結束了人生最後的「旅遊」，他們認為死者從此可以升天了。

衰老、病危、死亡、焚燒、骨灰、生離死別，在這裡沒有哭聲，沒有眼淚，也沒有歡笑，沒有嘈雜。只有祈禱，只有沉默，只有真摯的安慰，只有超然的行動，只有默默的送別。一切都是那麼平靜，那麼自然，那麼理所應當。

被骨灰和死者遺物污染的河水，像泥漿一般混濁，臭氣熏天。但就在上游灑下骨灰、下游也灑骨灰的中間河段，一群十歲左右的孩子們，赤身裸體地在跳水、游泳、嬉笑。當死者遺物飄流過身旁時候，他們會用手將之拿起，再往下游扔去，大夥兒繼續仰著、俯著、立著游泳，盡情而歡快。彷彿那汙濁的臭水就是他們的清涼聖水，死亡就是他們生活的伴侶。我數了數，正好是七個孩子。

河的對岸，綠樹叢生，猿猴戲耍；調蛇者演奏樂曲，人蛇共舞；苦行者披頭散髮，默坐靜思；遊客們絡繹不絕，熙熙攘攘。這是一幅活潑的「生死畫卷」。

在這裡，生與死是和諧的，人與物是同體的，染與淨是不二的，客與主是莫分的。

在經濟落後、缺乏現代文明的社會裡，尚且如此鎮靜、灑脫、和諧地對待生死，何況當今人類向現代化、後現代化邁進的時代，豈不是更應該享受生命的自在與和諧之美嗎！

基於對這種生死觀的感觸，以及對佛教生死學的透視，回顧我們自身傳統文化的歷史和現狀，似乎發現人們對於死亡真相的了解幾近於零，對於死亡的訓練更是荒漠無比，而對於死亡的態度也就難

免謬誤了。在二十一世紀的文明社會裡，人類再也不能如此冷漠地面對死亡了，再也不能如此草率地解決死亡了。所以，「生死大事」和「以覺為本」也就成為佛教臨終關懷的思想背景，依此引發了我們對於臨終關懷的諸多事項進行介紹討論之熱忱！可以說，本書是面對想超越死亡束縛和了解佛教思想的讀者而作的，同時充滿了生活的藝術和實踐的智慧，如能放下成見，必可得大受用！

本書上篇的第三、四、五、六章為佛教正面的臨終關懷，包括了對「臨終關懷」這個概念和範圍的演繹確定、對死亡過程的分析介紹、對面臨死亡的關懷提示、對中陰階段的救度超拔。這是一般人所認識或想像得到的佛教正面的臨終關懷。但是，本書下篇所揭示的自我關懷和反向關懷，卻是以往未被人們所注意到的部分，是筆者首次在「臨終關懷」這個課題中提出，並且以熟悉的佛法思想理論和史料來加以論述，展現了佛教臨終關懷的深遠意義在於生死一如。

同時，佛教是一種全面關注生命內在真實和內在超越的學說和教育，生命當然包含了生活和死亡，在生死之間找到普遍性的真理，然後徹底超脫了生活和死亡的束縛，這是比較現實的理想境地。再說目前，人類文明正面臨著重大的轉型階段，中國社會乃至佛教本身也同樣面臨著重新整合的機遇和挑戰，佛教也應該有一個新面貌展示在世人面前了。

三大語系的佛教教育都有其自身的優點和侷限，藏傳佛教著重信仰和修證的次第，南傳佛教貼近生活融入社會，而真正體系龐大的就是漢傳佛教了，因為漢傳佛教流行區域最為廣闊，教育形式最為豐富。就中國漢地佛教而言，目前缺乏修證次第、融入生活、學術研究、有機管理等等教育方式，於是不少信徒產生了一種「出離漢傳佛教」的現象，去追尋南傳或藏傳的佛教教育。就漢傳佛教教育而言，佛學院是佛學教育的基地，已經成為佛教教育的重心所在，而佛學教育僅僅只是佛教教育的一

個重要環節而已，與真修實證是不可分離、不可偏重的。「佛學教育」和「佛教教育」是兩個不同的概念，教育的範圍、對象、方法、結果都有明顯的差異。所以，僧團素質如何，佛學院不應負全部的責任，重要的責任在於學僧的常住寺院。寺院或者道場，理應擔當起佛教教育的神聖使命。而一個寺院是否如法有效地起到佛教教育的功能作用，如何體現大乘佛法的精神，我構思了七個方面的修學內容：第一培養福德、第二學習教理、第三實修證悟、第四弘法利生、第五僧團住持、第六慈悲濟世、第七臨終關懷。

這七步如果都能夠實現的話，這個寺院一定是完全體現大乘佛法的道場，這個行者也一定就是整個大乘佛法的實證者、成就者了。如果只是具有其中的任何一項，也是一個很有特色的寺院，行者也是一位修學有所專長的人才了。而從前到後，自始至終，就有次第漸進的過程。我正想從這個思路開始探索佛教教育的外在形式和精神內涵。

恰巧，今年（二〇〇三）年初杭州靈隱寺的定源法師來信說，浙江大學出版社想出版一套臨終關懷的叢書，其中有一本是佛教方面的，問我能否擔任這項任務。我本來是教學任務繁忙，無暇顧及寫作。但臨終關懷這個課題正是我上述七步當中的第七步，是我必須探討的佛法內容，既然有外緣來促進自己努力完成，何不借此東風呢！所以，我就不揣陋劣，答應下來了。隨後，與叢書主編杜希武先生取得聯繫，並開始搜集資料，在杜先生的鼓勵和幫助下，著手撰寫文稿。悠悠忽忽，斷斷續續，挨過了整整一年時間了。

一年來，導師方廣錫先生從始至終都關心此事，審閱了全部文稿，並對書中的「獨創」部分表示欣賞，給予了極大的鼓勵。普陀山佛學院的領導和師生們對我諸多照顧，特別是續聖法師、二〇〇一