

【當代問題座談紀實】之十

佛教對「臨終關懷」的看法

星雲大師講

弟子 滿義記錄

有生必定有死，生死是最自然不過的事。但凡人皆好生惡死，新生的喜悅常常令人忘記死亡的哀慟；而面對死亡時又往往過度沈溺在自己的悲傷之中，以致忽略了要去關懷臨終者的身心狀況。因此，如何使病人在臨終時獲得良好的身心照顧與關懷，這是死亡的尊嚴，也是「生命教育」的重要課題。

根據佛經記載，人在臨終的一刻，關係著未來能否順利往生，是上升下墮的關鍵時刻，至為重要。但是，一般人遇到家中有人臨命終時，全家人莫不手忙腳亂，驚慌失措，茫然不知如何是好；病人本身更是害怕、恐懼，根本談不上什麼臨終關懷。頂多只在病人病重時，隨順他吃什麼就買給他吃，想要什麼就儘量滿足他；但是到了這個時候，病人往往是什麼也吃不下、什麼也不想要了。

直到近年來由於醫學及人文思想發達，儘管先進的醫療技術已能延緩許多過去所謂的「絕症」，大大延長了人類的壽命，卻也因此讓許多人面對「老、病」之痛的時間增長。尤其現代的醫學即使再發達，仍然有他的終極限度，最後還是免不了「死亡」的結果，於是現代人終於意識到，對生命的關懷應該從出生到死亡，從身體到心靈，因此有「安寧病房」的興起，並且將「臨終關懷」當成一項生命的課題來研究、討論與推廣。

現在社會上有很多醫院都設有安寧病房，對臨終者提供最後的服務。其實佛教很早就有臨終關懷的機構，是設在印度祇洹精舍的「無常院」，目的在使病患能興起往生西方極樂世界之想，這是根據彌陀淨土法門的思想而來。中國的禪林更設有「安樂堂」或「涅槃堂」、「喜樂塔院」、「安養中心」等，內設堂主，職司看護病僧的工作；現在的寺院則設有「如意寮」或「安寧病房」，專為病患服務。可以說，佛教是最早提出「臨終關懷」的創始者。

佛教從古到今，對於人生的生、老、病、死，一直是從教義上指導人們正確認識生命的本質、生命的實相、生命的意義、生命的輪迴；希望從認識生死，進而坦然面對生死。另外，在實務應用方面，佛教除了有內容詳實的醫學經典，有醫術造詣精深的醫僧，佛教徒更辦有

各種醫療服務的慈善事業，為現實人生提供實質的幫助，達到從生到死、從身到心的究竟、積極之關懷，這些都足供今日從事「臨終關懷」者之參考。

佛教對「臨終關懷」到底有些什麼見解與做法？二〇〇一年六月十五日，星雲大師應邀到成大醫學院講演，除了發表對「器官捐贈」的看法，並針對「臨終關懷」問題，與二百多名師生進行座談。以下是當天的座談紀錄。

時 間：二〇〇一年六月十五日下午二時至四時

地 點：成功大學

主持人：星雲大師

對 象：成功大學師生二百多人

一、生死問題，古今皆然，但是「臨終關懷」何以直到今天才成為當代的社會問題？到底「臨終關懷」的意義是什麼？請大師開示。

答：「臨終關懷」（HOSPICE），這是一門新時代的新興學科，是結合醫學、宗教、法律、倫理、哲學、道德等各領域的現代生死學。其主要目的在使臨終者面對人生最後階段時，藉由良好的醫療照顧及宗教信仰的力量引導，能認識死亡並接受死亡，心中不生憂怖苦惱，進而安然面對死亡；同時也給予家屬精神上的支持與鼓勵，協助度過此一生離死別的時刻。

「臨終關懷」一般又稱「安寧療護」、「安寧照顧」、「緩和醫療」等，所照顧的對象以罹患癌症等重病，經醫師診斷確定無法治癒而瀕臨死亡的臨終患者為主。病患可以住進醫院的「安寧病房」，也可以在家中由醫護人員「居家照護」；不管是居家照護或住進「安寧病房」，並不意味著等死，一樣能受到完整的醫療服務，只是所做的醫療並不一定以延長壽命或苟延殘喘為目標。「臨終關懷」所強調的是「四全照顧」，也就是：

第一、**全人的照顧**：全面照顧到病人的身心狀況，而非只針對他的病況或某一器官來醫療。

第二、**全家的照顧**：幫助家人及親友學習照顧技巧，並協助家人一起面對親屬即將離去的悲傷。甚至病人往生後，家屬的心靈輔導，也是安寧療護的工作範圍。

第三、**全程的照顧**：除了陪伴病人到生命的最後一刻，乃至病人往生後，輔導家屬度過低潮期也是臨終關懷的範圍。

第四、**全隊的照顧**：結合醫師、護理師、藥師、營養師、物理治療師、心理師、法師、牧師、神父、修女、義工等成員，提供最完整的身心療護。

值得一提的是，人在臨終時，特別關心死後的去處，因此佛教的淨土思想、三世輪迴、生命不死、因果業報等道理，此時都成爲病人與家屬最佳的心靈救護。

尤其在過去一般人的觀念裡，總認爲「儘量延長患者的生命」，這是醫生唯一的使命；其實死亡也是生命的一部分，不管醫學再怎麼發達，人終究還是免不了一死。所以面對罹患重症、瀕臨死亡的病人，如何透過醫療和信仰，幫助病患解除身心的病痛，在人生最後的階段能夠活出「有品質的生命」，這才是臨終關懷的最大目標。

「臨終關懷」起源於英國的西西里·桑德斯女士（Dame Cicely Saunders），她在一九六七年於倫敦創辦了全世界第一家對癌症末期病人有特殊服務方案的聖克里斯多福安寧醫院（St. Christopher's Hospice），之後得到英國女王的大力資助，成爲教育示範中心，接著分布到全英國。八年以後，聖克里斯多福安寧醫院的一組人員到美國，幫助美國建立了第一個有安寧療護的醫療機構。一九九〇年二月，台北馬偕醫院淡水分院成立了全台灣第一家「安寧病房」；同年十二月成立「安寧照顧基金會」，成爲全世界第十八個有安寧照顧組織的國家。

目前在國外，由於人口老齡化、人們對有尊嚴的死亡之關注，以及各種機構在臨終方面費用的增加，使得臨終關懷的發展極爲迅速。反觀在台灣，一直到近年來由於現代人罹患癌症的人數愈來愈多，而多數癌症患者到了後期都會出現劇烈的疼痛，所以需要住進安寧病房接受緩和療護，這時「臨終關懷」才普遍受到大眾的重視。

根據台北馬偕醫院安寧緩和醫療教育示範中心主任賴允亮引述一項統計說：「台灣地區癌病死亡之人數自民國七十一年起即佔死亡人口第一位，爾後癌病死亡人數節節上升，例如一九八六年一萬六千五百五十八人，一九九一年一萬九千六百二十八人，一九九三年二萬二千三百二十三人，一九九四年二萬三千二百四十人至一九九五年二萬五千八百四十一人，一九九六年二萬七千九百六十一人至一九九七年二萬九千零一十一人，其中大多數的人皆應接受安寧療護。」

根據賴主任的估計，若以每十萬人就有一百至一百八十人罹患癌症來看，每年至少有一萬零五百至一萬八千九百人需接受臨終關懷的安寧療護。而台北榮總呼吸治療科主治醫師郭正典則認爲，台灣每年有十一萬病人需要臨終照顧。

其次，國內對臨終關懷意識興起的另一個原因是，隨著社會結構變遷，現代家庭已由過去三代同堂、五代共住的大家庭，轉型爲人口簡單的小家庭；居家環境也由寬敞的三合院、四合院，轉爲坪數不大的公寓大樓。所以現代人生時固然「居不易」，死了停靈也是一大問題；甚至不僅在大樓的住家不好死，留在醫院也不能安心，因爲醫院的病房費用昂貴。即使

有錢人住得起醫院，多數人也不歡喜孤零零地死在機器與管線圍繞的加護病房中，因此「安寧病房」便隨著時代的需求應運而生了。

再者，現代人由於從大家族轉型為小家庭，大家平日分居各處，親情愈來愈淡泊，所以當一個人面臨生死關頭的時候，應該鼓勵子女對至親家人給予一些臨終的關懷與照顧，如過去的病榻守夜、侍奉湯藥，以恪盡人子之道，這是值得提倡的好事。

總之，臨終關懷是對生命的尊重，是對舊情的懷念，是對恩義的回報。現代醫學發達，雖然有助於延長人類的壽命，但是老人問題、社會老化等現象，都讓舉世倍感壓力，所以對於臨終關懷的辦法紛紛出爐。例如，預約淨土、生前契約、儲蓄養老、預立遺囑等，使得社會一下子延伸出許多新興行業來，安寧照顧也是其中之一。

其實，生命不是臨終的時候才需要關懷，生的時候就要給予照顧；甚至臨終關懷也不是只對臨命終病人所做的醫療照護，而是對廣大社會大眾施以一種廣義的死亡教育，讓人正視生死問題，而不是一味地逃避不談。因為有生必然有死，死前的臨終一刻是每一個人必然要面臨的；既然人人都或早或遲要步入不同性質的臨終期，就應該早做準備，尤其是精神與生理上的準備。

即使說「臨終關懷」是針對即將死亡的病人所做的關懷，也不應該只是在安葬遺體、處理完後就算結束，而應該對其精神事業，及其後代子孫繼續給予應有的幫助，讓其「死得安心」、「死得瞑目」。所以「臨終關懷」不在於關懷生命活得多長，也不只是關懷死時的情況或死後的安葬問題，應該關心的是死後的去處，死後的安心，這才是臨終關懷的真正意義所在。

二、剛才大師說，生命不是臨終時才需要關懷，生的時候就要給予照顧，尤其現代社會因醫藥、科技發達，人的壽命延長，高齡化的社會帶來的「老人問題」，已然成為舉世共通的問題。請問大師，如何才能幫助老人安度晚年的生活呢？

答：談到老人關懷，不但「社會老齡化」是現在舉世共通的問題，「獨居老人」更是極待解決的社會問題。現在有很多老人不僅生前乏人照顧，有的人甚至死後多日才被鄰居發現，真是老境淒涼，情何以堪！

老人最怕孤獨，不能單獨生活，就如小孩子不能讓他單獨留在家裡。現在所好者，社會上有托兒所，也有托老所。尤其現在有許多外籍勞工，菲傭、越傭、印傭等，他們除了幫忙開發中國家建設外，也做了許多老人的侍者。

但是，老人縱然有兒女請來的外籍僕傭照顧，心靈上還是很孤獨，沒有依靠，缺乏安全感，所以老年人最需要的是「精神安慰」和「生活照顧」，其次才是「經濟幫助」。中國社會過去講究晨昏定省，承歡膝下，能對老人噓寒問暖，隨時表達關懷，還是很重要。

中國過去一向以「禮儀之邦」自居，中國人是個非常重視倫理孝道的民族，但是曾幾何時，現代人的孝親思想已大不如前，所謂「人心不古」，尤其「久病床前無孝子」，多年前我曾因開刀住進榮總醫院，在醫院短短幾天，看到「病房百態」，感觸很多。

例如，在兒童病房裡，父母每天都在一旁照顧，而老人病房裡卻難覓子女的身影。也有一些子女難得到醫院探望父母，手上卻帶著錄音機，他不問病情，只問：「要給多少遺產？房子要給誰？財產怎麼分？」等話錄好，掉頭就走了。有的病人則是送到醫院時，兒媳一大堆跟著來，過世時，卻一個也沒到。真是「只有慈心爹娘，沒有慈心兒女」。

所以，老人如何安養天年？自己也要有所準備，凡事應該在有生之年就早作安排、交待，尤其對於財產的處理，最好生前就能預立遺囑，有的捐給國家社會，有的捐助公益團體，有的分給兒女；只要自己心甘情願，早一點處理，免得最後兒女因為互爭財產而兄弟鬩牆，甚至自己也無法入土為安，像多年前的一位水果大王不就是這樣嗎？

老是生命循環的自然現象，經典中記載，人老的時候，因盛色、氣力、諸根、壽命等境界衰退而令人感到苦惱。但是所謂「家有一老，如有一寶」，老人的經驗、智慧，都是無價的財寶，應該傳承給下一代，所以社會應該重視老人的智慧與經驗。

在佛經裡有一個「棄老國」的故事。話說在棄老國裡，有一條荒謬的規定，凡是老人都必須驅逐到遠方拋棄，不可以養在家中。因為國王認為老人是多餘的，既不能做事又浪費米糧，所以在這個國家裡，舉目所見都是身強力壯的年輕人，卻看不到任何一個老人。

有一位大臣很孝順，眼看父親年老，如果依國家規定，應該驅離出境，但是他不忍心把老父親流放山林，就瞞著親友鄰居，偷偷地挖了一個地窖，把父親藏在裡面奉養。

後來這個國家的作為觸怒了天神，想要施以懲罰，就以四個問題來為難國王。結果舉國上下無人能解答問題，眼看即將受到天降災難時，所幸靠著這個老人的智慧而拯救了全國，所以後來國王下令，全國不得棄養老人，要尊敬、孝順、奉養老人；如果有不孝父母，不敬師長的人，都要治以大罪。從此棄老國因為有老人智慧的傳授，變得越來越富強安定。

年老的人，最大、最寶貴的特長，就是他們的人生經驗豐富，這些經驗常常就是處世的智慧，這些智慧也是國家社會最珍貴的寶藏！所以老人們應該展現生命的智慧，自己要懂得如何安度晚年，這是很重要的。

老人如何才能老而不懼？我有一個「養老十法」提供給大家參考：

(一)**早起十念法**：一早起床，心中稱念佛菩薩聖號，讓信仰成爲心中的寄託和希望。

(二)**晚睡一炷香**：晚上睡前靜坐十或二十分鐘，令心平靜。

(三)**飯前五觀想**：吃飯時心懷感恩，保持歡喜愉快的心情，多食清淡食品，不要增加腸胃的負擔。

(四)**生活要放下**：思惟一生的功名、情感、得失，如過眼雲煙般不實在，而逐漸放下執著。

(五)**老死不可怕**：死如更衣，如搬家，如睡眠，色身雖壞了，但真心佛性不減，只要積極培福，增長慧命，必有光明的未來。

(六)**心中常懺悔**：人非聖賢，孰能無過？人到老年，多少會反省一生中的過錯，而深感懊悔和遺憾；若能真心懺悔，就像清水洗滌過一樣，人格便能昇華，心中也能坦蕩。

(七)**布施能喜捨**：人到年老，總覺得身邊要有錢才有安全感，或者預留財產給子孫；事實上，「萬般帶不去，唯有業隨身」，若遇不孝子孫爭奪財產，情更難堪。何妨將身外之財用來廣施十方，厚植福德，來生得生善處，也能庇蔭子孫。

(八)**發心肯服務**：退休後，生活空間更廣，時間更多，可發心投入義工行列，爲人服務，以擴展生活領域，更可與人廣結善緣。

(九)**幽默常歡笑**：人云「一笑解千愁」，時常保持開朗歡喜的心情，不但有益於身心的和諧與平衡，更能爲人間增添歡喜。

(十)**健康要運動**：「飯後千步走，活到九十九」，運動可以活絡筋骨，讓身心活動起來。

老人最重要的，要會安排生活，平時要會念佛、看書，身體好的人可以到處旅遊，最少要歡喜與人談話、蒔花植草等，培養多方面的興趣，自能安度晚年。

老人尤其要保持心情的愉快，對未來要充滿希望，若能早晚念佛，從信仰中獲得心靈的寄託，當面對死亡時，能夠心不貪戀、意不顛倒，無有掛礙、無有恐怖；能因信仰而度脫苦厄，這是最好安度老年生活的方法，也是兒女對老人最大的關懷。

過去我曾提出「四等防老」的方法：

(一)**經濟方面**：多方開源節流，爲自己儲備養老金。

(二)**健康方面**：常運動、生活作息規律、注意營養的攝取等。

(三)**信仰方面**：擁有正知正見的信仰，不僅在心靈上有所歸依，精神上有所寄託，同時還能廣結善緣，結識許多同道好友。

(四)**興趣方面**：妥善安排休閒活動及興趣的培養，拓展生活圈。

另外還有「四等養老」的方法：

- (一)第一等養老：要修好緣來養老。
- (二)第二等養老：要靠智慧來養老。
- (三)第三等養老：積聚金錢來養老。
- (四)第四等養老：依靠子孫來養老。

老人固然是要靠智慧，靠自己結好緣來養老最好，但兒女孝養父母，也是天經地義的事。不過蓮池大師在《緇門崇行錄》裡提到，孝順有三等：「生養死葬」，只是小孝；「榮親耀祖」，是乃中孝；「導親脫苦」，才是大孝。在佛教的《本事經》及《孝子經》也一致說道：「能開化其親，才是真實報父母恩。」《毘奈耶律》也說：「父母若無信，則使起信心；父母若無戒，使住於禁戒；父母性慳吝，則使開智慧，為子能如是，始足報親德。」所以我們關懷老人，孝順要從這三點同時進行。給予甘旨奉養，給他心情愉快，給他念佛信仰，讓他對未來有得救的希望，這才是對老人真正的關懷。

三、人在生病時身心特別脆弱，這時往往比較容易對宗教產生信仰。請問大師，如何幫助病人藉助信仰來安定身心？甚至如何探病才是如法？

答：人，只要有生死問題，就需要佛教，尤其有病的人，更容易接受信仰。多年前，香港有一位有名的書畫收藏家高嶺梅先生，在他八十一歲高齡的時候因病住院。期間他透過家人電話聯絡，希望我能到香港為他主持皈依三寶儀式。然而當時因為我的行程已經排滿，一時之間無法抽空前往，於是我採取權宜之計，以越洋電話為高老先生在病床上作了一次皈依。

高老先生雖然一直到最後才想要皈依佛教，時間上是稍嫌遲了一點，但也可見人生到了最後，都很希望知道自己未來的去處。另外，鑽研大乘佛法，對華嚴哲學多所貢獻的一代文哲方東美教授，到了晚年也選擇皈依承天寺的廣欽老和尚。由此可知，人的智慧再高，最後還是需要尋求佛法的信仰。

信仰是人生終極的追求，沒有信仰，生命就沒有依皈。中日甲午戰後，日本首相陸奧宗光代表日方到中國來訂立馬關條約。正要出發時，女兒不幸染病在身，他囑咐家人，沒有重大的事故就不必通信。正當和約簽訂到緊要關頭時，家書來了，說女兒病況嚴重，希望見父親最後一面。

外相伊藤博文安慰他：「你放心回去好了，這裡的一切我來負責處理。」陸奧宗光於是披星戴月趕回家裡，奄奄一息的女兒見到盼望已久的父親回來，很高興地說：「父親！我就要和你永別了，但是我有一個問題一直梗在心中，等著您回來替我解答。」「什麼問題，你說好了。」「我現在就要死了，我死了以後要到哪裡去呢？」身為政治家的陸奧宗光，雖然

博學多聞，但是對於女兒臨終前的問題，竟然不知如何回答？不過他畢竟才智過人，就安慰女兒說：「死後去哪裡，我是不知道。不過我經常看你母親在念佛，我想佛陀會帶你到一個很好的地方去。」他的女兒聽到此話，帶著安詳的笑容離開了人間。陸奧宗光因為沒有辦法解答女兒的疑團，於是開始研究佛教，終於選擇了佛教的信仰，並且出家當了和尚。

這段故事說明，陸奧宗光的女兒懂得以信仰為生命的皈依，即使面臨死亡也很安樂，毫不畏懼。一個人出門在外，天色黑了，不知將要住宿何處？這種無家可歸，徘徊在十字街口的痛苦，是難以忍受的。信仰如同我們的家；家，使我們的生命有所依靠。

至於說如何探病才是如法？佛教講「探病第一福田」，探病也是一門學問，首先，探病的時間要適當，不能太早、太晚，停留的時間也不宜太長。和病人談話的音量要適中，內容更應謹慎、得當，例如不宜談論刺激病人心情的人、事、物等，以免病人情緒反應過度；不與病人爭執或辯論；不應教訓病人，應說充滿希望的語言，給予病人鼓勵。病人焦躁不安時，可隨機說法，使其心靈得到安慰，或者耐煩傾聽病人的心聲，紓解其心中的悲苦。偶而可以閱讀報章雜誌、文章或趣事，排遣病中的寂寞，保持心情愉快。

此外，進入病房時，表情應自然，切忌憂傷哭泣，以免影響病人及其家屬的心情。最重要的，要心懷慈悲，真誠關懷，並應啟發病人對佛教生起信心，讓他知道這期生命的結束，不是死亡，而是往生；能把往生的信念帶給他，鼓舞他對未來的希望，讓他明白世緣已了時，要能心不貪戀、意不顛倒，千萬不要回憶、留戀、罣礙、執著，能隨著一句佛號安詳往生，才能解脫自在。

總之，探病時切忌說一些恐怖、消極的話，以免增添病人的不安。

四、生老病死既是人生必經的過程，我們如何才能坦然面對「人生之最後」？尤其當自己至親的家人病危時，應該如何沈著面對呢？請大師開示。

答：人生之最後，中國人有一句話叫「節哀順變」。但是家中一旦有個親人往生，整個家族還是會籠罩在一片哀傷、悲戚的氣氛中。尤其愈是親密、感情愈好的親人往生，愈會感受到「愛別離」之苦。

經典中有一段記載：波斯匿王在祖母去世後，極度哀傷的請佛陀說法，佛陀告訴他，世間有四件事甚可怖畏——

- (一)有生就會老。
- (二)病了就容顏枯槁。
- (三)死後神識會離體。

(四)死後就要永別親人。

世間凡事都靠因緣而存在，緣聚則生，緣滅則散，即使親如父子女女，一旦緣盡，終要分離，所以人要把握有緣時，好好相攜相助。尤其當父母健在時，就應該好好孝順，千萬不要等到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」時，徒留遺憾。

死，雖然是令人感傷的事，但生老病死是人生必經的過程，病了要死，死並不可怕，反而是病時的痛苦、病時的嗔念、病時的煩惱，都比病還要可怕。所以當一個人生病時，醫藥固然可以減少病痛，徒添苦楚。但如果世緣已了，兒女其實也不必在他垂死的生命中，再透過醫療儀器給予勉強的搶救。因為人生在世，有生必然有死，生死是人人都免不了的問題；如何讓病者身心安樂，無苦而終，才是最實際的一種做法。

因此，病人一旦進入彌留之際，家人應該沈著冷靜、堅強勇敢的面對，最好在病人病危時為他說法。有鑑於此，我除了手擬〈為老人祈願文〉、〈為絕症患者祈願文〉、〈探病祈願文〉之外，也作了一篇〈臨終祈願文〉，由親人代病者誦讀，好讓親人與病者都能夠安然面對：

慈悲偉大的佛陀！

我病了，

病得很久，病得很重，

我請人代我向佛陀您祈求：

在我生命的最後一刻，

我自知世緣將盡，

我不再牽掛親友，

我不再執著身心，

我也不再追悔過去，

我也不再妄求未來。

當我流動的呼吸緩緩地減慢，

當我跳躍的脈動漸漸地轉弱，

當我眼耳和鼻舌停止作用，

當我身體的器官不再運行，

我像遠處歸來的遊子，

乘著金色的蓮華，
回到光明極樂的淨土。
慈悲偉大的佛陀！
我要將我所有的骨髓血肉，
還給天，付於地，
隨著大自然的運轉，
化作薰風和養分，
年年月月滋長萬物。
我要將我所有的全部心意，
施於眾，施於人，
奉獻給佛法僧的周遭，
化作一瓣香花，
時時處處地供養十方。
讓憎恨我的人，
得到我的祝福；
讓愛護我的人，
分享我的寧靜；
讓欣賞我的人，
散播我的善行；
讓想念我的人，
延續我的願心。
慈悲偉大的佛陀！
我終於了然：
生命如堅韌的種籽，
花落果成，生滅不息。
因此，親友悲傷的淚水，
不再是愛結纏縛。
慈悲偉大的佛陀！
我終於可以聽到：

生命如涓涓的流水，
法音清流，綿綿不斷。
於是，展望未來的前途，
不再是茫然空無。
我終於洞然明白：
此時此刻，
我只是短暫的告別。
在諸佛菩薩和諸上善人的接引之下，
未來的生命，
希望我有乘願再來的機緣。
慈悲偉大的佛陀！
塵緣已了，世緣已盡。
在我生命的最後一刻，
如遊子回家的歡喜，
如囚犯釋放自由，
如落葉歸根的自然，
如空山圓月的明淨。
慈悲偉大的佛陀！
請您接受我至誠的祈願，
請您接受我至誠的祈願。

佛門對於「死」，有一套情理兼顧的處理方法：

(一)在病重時，登門探病，與病者及家屬談論佛法，安撫身心，甚至可誦經祈福，作懺消罪。若因此康復，則前往道賀，並且觀機逗教，舉事證理。

(二)在臨終乃至往生時，為其助念，使之安然離去。

(三)往生，後七七日內，乃至出殯送葬，家屬可為亡者誦大乘經典，增添功德以為往生資糧。

總之，生老病死是人生必經的過程，生了要死，死了要生，生死是圓型的。死亡不是消滅，也不是長眠，更不是灰飛煙滅，無知無覺，而是走出這扇門進入另一扇門，從這個環境轉換到另一個環境。經由死亡的通道，人可以提昇到更光明的精神世界裡，因此佛經對死亡的觀念，有很多積極性的譬喻，例如：死如出獄、死如再生、死如畢業、死如搬家、死如換衣、死如新陳代謝等。

此外，淨土宗稱死亡為「往生」，既是往生，就如同出外旅遊，或是搬家喬遷，如此死亡不也是可喜的事嗎？所以，死亡不足懼，死亡只是一個階段的轉換，是一個生命託付另一個身體的開始。

再說，人生的意義不在於壽命的久長，色身雖然有老死，真實的生命是不死的，就如薪火一樣，賡續不已。雖然世間萬象有生住異滅，生命也有生死輪迴，儘管天上人間，去來不定，但是我們的真心佛性是永遠不變的。因此，人生重要的是，要珍惜每一期的生命，要為自己的生命留下歷史、留下功德。而家屬在緬懷親人之餘，應將他的懿德嘉行承續下去，把他的慈悲遺愛人間，這才是對家人真正的懷念。

五、現在醫學發達，透過「器官移植」已讓許多垂死的生命得以繼續存活。但是相對的，「器官捐贈」的思想卻一直無法普遍推行於全民。請問大師，如何打破中國人向有的「全屍」觀念，讓大家正視捐贈器官的神聖性？

答：器官移植是近代醫學科技的一大成就，器官移植讓許多生命垂危的人得以延續軀體的生命，也讓捐贈者的慈悲精神得以傳世。但是因器官移植所引發的諸多爭議，也是目前社會大眾一致關心、探討的話題。

關於「器官移植」，我國的〈人體器官移植條例〉早於一九八七年六月十九日就經總統公布施行，隨後於一九九三年修正部分條文，其中第六條規定，醫師從屍體摘取器官時，必須是在：

- (一)經死者生前以書面或遺囑同意。
- (二)死者最近親屬以書面同意。
- (三)或死者生前為捐贈之意思表示，經醫師二人以上之書面證明者。

以上三者，必須符合其中任何一項，才能進行「器官捐贈」。

談到器官捐贈，其實身體不是「我」的，身體乃四大假合而有，就如旅店般供我們今生暫時居住而已。所以我個人認為，當一個人的生命走到盡頭，與其讓身體被蟲蛀、腐爛，不如將有用器官加以移植，讓別人的生命能夠繼續延續。

在一篇名為〈如果你要懷念我〉的文章說得很好：「總有一天，我會躺在醫院的白色被單下；總有一個時候，醫生會認定我的腦功能已經停止。那表示，我的生命已經結束。那時候，請千萬不要稱呼那是死亡之床，而請稱之為生命之床。因為我要將我的身體拿出來幫助別人，延續並讓他們有更豐盛的生命……」

捐贈器官含有生命延續、內財布施、資源再生、同體共生等意義。試想：當你捐出一個眼角膜，就能把光明帶給別人；當你捐他一個心臟，就能給他生命的動力；當你捐贈骨髓，就是把生命之流，注入他人的生命之中，所以真正的生命是不死的！身體雖有老病朽壞的時候，但生命如薪火相傳，是永恆無限的。透過器官捐贈，帶給別人生機，也是自我生命的延續。

然而儘管現代醫學發達，透過「器官移植」可以讓許多垂死的生命得以繼續存活。但是由於器官取出要在宣布腦死到器官壞死的短短時間內進行，而國人一向保有全屍及死後八小時不能動的老舊觀念，因此「器官捐贈」的思想一直無法普及國人，造成台灣的器官市場一直呈現供需失衡的現象，有許多人需要移植心臟、肝臟、腎臟等，卻苦等不到有心人捐贈，造成許多的遺憾。

反觀全世界器官捐贈率最高的西班牙加泰隆尼亞，當地的人認為：今天我把器官捐贈出來給需要的人，有一天當我的親友需要移植器官時，同樣也會有人願意捐贈。他們這種心態，可以說真正符合「同體共生」的思想，值得國人學習。

為了建立「器官捐贈」的新觀念，「中華民國器官捐贈中心」特別成立「宣導教育中心」，透過公益廣告、文宣製作、街頭宣導、公共電視、郵票發行及推動「器官捐贈週」等活動，希望能落實全民器官捐贈的觀念。

其實，一個人活在世間，難免都有缺陷，何必要求死後一定要「全屍」呢？再者，一個人只要有願，有心把自己的身體布施出來利益別人，就不怕因器官摘除而因痛生瞋，造成無法安詳往生極樂淨土的顧忌，所以對於死後八小時不能移動身體，甚至不能捐贈器官的這種觀念，早已不合時宜，現代人的思想應該隨著時代而進步，應該正確地認識生死。

我們如何看待生死呢？其實生死如植物的開花結果，春天播種，秋天收成，這就是生死；「早上出去，晚上回家」、「晚上睡覺，早晨起來」，這都是生死。人不是到了死後才是死，還有精神上、思想上，每天不都有幾百次的「千生萬死」嗎？我們的心，每天都在十法界來回無數次，這不都是生死嗎？甚至人體的細胞，每七天新陳代謝一次，這不都是生死嗎？現在的人眼睛壞了，可以換一個；皮膚壞了，也可以移植；腎臟壞了，還可以再換一個。所以，生死就是好好壞壞，生生死死。過去一位禪師看到人家喜獲麟兒時說：「你們家多一個死人。」這不是在觸他的霉頭，而是在陳述生命的實相。

生死只是有一個「隔陰之迷」，就是換了一個身體就不知道了。就如去年收成的黃豆，今春種下去，今秋又再收成，這一顆黃豆不知他是去年的黃豆。從前世到今生，從此生到來世，只是形軀不同，實際上彼此並非沒有關連。

禪宗講要看破生死，佛門講要了脫生死；瞭解生命的意義，解脫死亡的恐懼，這就是了脫生死。所以關於器官移植，當一個人老了、死了，器官於己無用，但卻能延續別人的生命，這是多麼美好的事，何樂而不為呢？我自己早在三十年前就已認簽器官捐贈同意書，我也希望大家一起響應這項莊嚴神聖的活動，希望社會愈來愈進步，大家共同締造同體共生的美好世界。

六、目前社會上吹起一股購買「生前契約」，或是「預立遺囑」的風潮，由自己在生前就把後事安排好，以便臨終時能心無牽掛地往生。請問大師，對此有何看法？

答：人生在世，有很多事都不是自己所能預知或掌控的，尤其「生死無常」。但是，人固然無法掌控生死，卻能為自己的身後事預作安排。現在流行的「生前契約」，就是因應現代人希望為自己的後事預作安排而興起的新興行業。

所謂「生前契約」，即活著的時候，由自己或家人預先與殯葬業者簽訂契約，於生前購買好死亡時的喪葬儀式，為將來的死亡預作準備，也就是替自己的身後事買好人生最後的一張保單。

「生前契約」這種業務在國外早已行之多年，只是過去國人大都忌諱談「死」，所以直到近幾年來才在國內普為大眾所接受。自從推出以後，市場反應熱絡，極具商機。這種風氣的流行，可以說是現代人觀念上的一大突破，顯示大家已不再禁忌談論死亡的話題。

目前國內生前契約的銷售型態大致可分為三類：

(一)保險公司將本身的業務與生前契約的特色結合在一起，推出具有生前契約性質的壽險保單，或是與保戶約定把一部分的保險金以信託的方式，來支付殯葬費用，以提高各公司在市場上的競爭力，以增加保單的附加價值。

(二)保險公司與生前契約公司合作，將消費者的身後事委外交由生前契約公司來辦理。

(三)一般的殯葬業者藉由業務員直接銷售的管道販賣生前契約。

「生前契約」其實是「生涯規畫」的延伸，所謂「生死事大」，「生」的時候如何活得自在、活得充實、活得有意義，固然重要；「死」時能安心、放下，了無牽掛地走，也應該早作安排，預先規畫，所以「生前契約」就像一張「安全卡」一樣，可以求得心安，未嘗不好。

問題是，世間上任何一種商業行爲，難免有利益衝突，有了利益衝突，就會有紛爭。因此儘管業者標榜生前契約有諸多好處，例如：

- (一)以低價分期，負擔小。
- (二)有價契約可以轉讓他人使用，亦可視爲可望增值的有價證券。
- (三)可預約自己想要的宗教儀式，保障人生的最後一道尊嚴。
- (四)一通電話，由專業人士接手，省去親友不知所措的窘境。
- (五)死後不必讓家人爲了一筆不可預算的費用，而造成家人的二度傷害……等等。

但是，「生前契約」牽涉很廣，其中還有法律問題。例如，如何兼顧亡者的意願、家屬的習慣、信仰、傳統習俗及業者的利益；執行時以誰的意見爲主？乃至簽約後能否解約退款？這種種問題經常造成紛爭不斷。甚至不少不肖業者藉此吸金、捲款潛逃，衍生諸多的社會問題。所以，生前契約雖然有其時代性與需要性，但最好是由宗教人士來辦理，不要用商業的行爲來處理。

另外，現代人有的對自己的子孫有特別的信念，或者因爲信仰不同，所以預立遺囑，對自己的身後事，包括財產的分配、喪葬的處理方式等，自己早作安排、交待，以免日後造成子孫的紛爭，這本來是很看得開、很灑脫、很豁達、很有遠見的好事。但是，不管預立遺囑，或是訂定「生前契約」，還是會造成諸多的紛爭，並不必然就很圓滿。

例如，你預立遺囑，也許你的財產太多，兒孫還是要紛爭；你訂定契約，如果業者不講信用，或是雙方對所約定的內容認知不同，尤其從簽定契約到業者履行契約的時間，可能長達數十年，這中間隨著社會的變遷，必然存在著很多難以掌握的變數，實非一紙契約所能完全保障。

再說，人生的意義不在於死後有人埋葬、送終就是圓滿，人生應該要爲社會留下貢獻，爲自己留下歷史，爲親人留下懷念。人雖然有生老病死，但是真正的生命是永恆不死的。過去中國人有「養兒防老」的觀念，有的人自己沒有生養，也總要想辦法去認個乾兒子、收養個義女，以期老來有人孝養、送終。

但是常言道，「久病床前無孝子」，有的不肖子孫不但不懂得回饋奉養，甚至希望父母早一點死亡，以便早日分得遺產。所以老人不能太有錢，最好是有德、有智、有緣，這是養老的最好方式與身後的最佳保障。

老年人隨著年歲的增長而得到的學識與經驗，這是年輕人所不及的，老來如能摒除外緣，多寫幾部好書，把自己的人生閱歷、學識經驗，乃至技能訣竅等傳授給後學，甚至告訴後輩

怎樣做好人、如何做好事，並以豐富的做人處事經驗點化人心，自然能贏得大眾的肯定，何愁老來成為孤獨老人呢？

懂得靠智慧來養老以外，還要懂得結緣。人與人之間，是靠緣分在維持關係，因此人際關係其實就是因緣法。俗語說：「有緣千里來相會，無緣對面不相識。」世間上最寶貴的就是廣結善緣。平時懂得護持佛教事業，老來乃至往生後，寺院自然會回報你；平時能夠投入公益事業、加入義工行列，主動關心貧弱孤苦，以愛心、歡喜心培養好的人際關係，老來自然不必煩惱沒有朋友，不必擔心被社會人群所遺棄。

所以，一個人最好的保障是結緣，死後讓因緣來幫助你。平時我們要找別人幫忙很困難，只要自己生前多結緣，有了因緣，讓因緣來找你就很容易。因為自己生前有結緣，死後與你有緣的人自然會來與你結緣，這是最好、最能解決問題的方法。反之，不肯結緣，即使留下再多的遺產給子孫，可能到最後連送葬、念佛的人都沒有，所以廣結善緣是人生最美好的事。

總之，生，要生得歡歡喜喜，死，也要死得歡歡喜喜；不管做什麼事，能皆大歡喜，就是最美好、最圓滿的事。因此，與其透過生前契約來規畫身後事，不如廣結善緣最為圓滿。

七、根據佛經所載，人因業力不同而有善終、壽盡、橫死、夭亡等死法，甚至佛教也說「死如烏龜脫殼」，請問大師，死亡真的很可怕嗎？

答：死亡是歷來人們最忌諱談論的問題，但是時代進步，現在「生死學」已經成為熱門的話題，並視為人生必修的一門功課。例如佛光山在民國八十五年（一九九六）創辦的南華大學即首開風氣，率先設立「生死學研究所」，隨即引起熱烈討論，歷屆報考十分踴躍，包括教育界、醫護界、宗教界、社工人員等，競爭之激烈，不下於熱門的理工系所。

南華大學生死學研究所的設立，可以說寫下了國內教育史上劃時代的一頁。該所隸屬於人文學院，院長慧開法師親自開講過「宗教傳統與生死探索」、「生死學基本問題討論」、「生死學英文名著選讀」、「生死學概論」等課程。他的學術專長及研究專題為「宗教哲學」、「宗教生死學」、「生死學概論」、「生死學基本問題討論」等，帶動大家對生死學的重視。

生死學的研究，早在一九七四年七月紐約時報（*New York Times*）報導，當時全美國已經有一百六十五所大學校院，開設了以「Death and Dying」（死亡與臨終）為主題的通識教育課程。有些學校更將其納入通識教育的核心課程，開課的歷史已達二十年以上。

其實，生死一直是人生最密切的課題。人間最大的問題，一是「生」的問題，二是「死」的問題。生要居處，死要去處；有的人為生辛苦，有的人為死掛念。佛學就是生死學，例如觀世音菩薩「救苦救難」，就是解決生的問題；阿彌陀佛「接引往生」，就是解決死的问题。

只是因為人有「隔陰之迷」，換了一個身體就不知道前生後世，因此自古以來對生死茫然無知，成為天下最難解決的問題。

談到生死，經典裡將死亡分成四大種類：壽盡而死、福盡而死、意外而死、自如而死。

「壽盡而死」就是自然死，當一個人體能衰竭，例如腎衰竭、心臟衰竭等，身體的器官失去功能，就如老舊的車子不能快跑，又如破損的桌椅不能使用，這時就是油盡燈乾、壽終正寢的時候了。

「意外而死」係指遭受意外災禍而死亡，一般稱為「橫死」。根據《藥師琉璃光如來本願功德經》說，橫死有九種：1.得病無醫，2.王法誅戮，3.非人奪精氣，4.火焚，5.水溺，6.惡獸啖，7.墮崖，8.毒藥咒咀，9.饑渴所困。

所謂「橫死」，例如山崩土埋、葬身魚腹、被虎狼所噬、空難等；看起來不忍，但隨著業報現前，剎那之間很快就斷氣了，沒有拖延，也算善終。反之，有的人在醫院裡纏綿病榻，插管維生，難道就是好死嗎？所以對於橫死、善終，應該從另一個角度來看。

人都希望求得好生，更要求得好死；佛陀的十號之一「善逝」，說明「好死」也是人生莫大的福報。其實，瞬間死亡並不可怕，有時間感受死亡，或因恐懼而死才可怕。立即死亡，無痛無苦，沒有恐懼害怕，就是善終。

至於說死是否如烏龜脫殼？如在醫院裡電擊搶救即是；如果含笑而逝就不是。基本上，人之生也，必定會死；人之死後，還會再生。生生死死，死死生生，如環形的鐘錶，如圓形的器皿，沒有開始，也沒有結束。生死只是一個循環而已，如種瓜得瓜，種豆得豆。種也不是開始，收也不是結束；開始中有結束，結束中有開始，所以死亡並不可怕。

當然，死亡有所謂「好死」，也有「歹死」，有的人如睡覺般，一覺不醒。甚至過去的禪師，有的田園荷鋤而亡；有的自我祭拜而終；有的吹簫奏笛，泛舟而逝；有的東門西門，向親友告假而去。所謂「來為眾生來，去為眾生去」，來來去去，根本就不需要掛懷。正如衣服破舊了，要換一套新衣；房屋損壞了，要換一間新屋；連老舊的汽車都要淘汰更新，何況人的身體老邁了，怎能不重換一個身體呢？

法國文藝復興時代的代表人物拉伯雷（Francois Rabelais）說：「笑劇已經演完，是該謝幕的時候了！」他對於死亡表現得瀟灑自在，毫無依戀；哲人盧騷（Jean-Jacques Rousseau）臨終時安慰夫人：「可別傷心，你看，那邊明亮的天空，就是我的去處！」真是自在人生的示範。

美國的物資生活豐富，他們對死亡並不覺得可怕；反而是中國人苦難不斷，政治迫害、戰爭頻仍，但中國人怕死，希求長生不老。這倒是一個很有趣的現象。

其實，凡事自然最好，死亡也是。死亡不足畏懼，只是死亡以後就像移民一樣，你到了另外的國家，你有生存的資本嗎？只要你有功德法財，換一個國土，又何必害怕不能生活呢？

八、中國人對於喪葬習俗有很多的忌諱和迷信，請問大師，親人往生後，如何處理其後事才是如法呢？

答：所謂「生死事大」，中國人自古以來就把生死看成是人生的兩件大事，並且強調「生，事之以禮；死，葬之以禮。」「養生」是孝的表現，「送死」更是大孝，因而對死亡講究的是厚葬。在孔子時代，人從死亡到安葬，須經五十幾種儀式，正如德國哲學家費爾巴哈（Feuerbach, Ludwig 1804-1872）說：「中國人是最為死者操心的民族。」所以身後事總有很多的繁文縟節，甚至還有很多不合時宜的風俗、迷信和忌諱。例如，一般人的觀念裡，總認為人死必然為鬼，為了怕親人在黃泉路上沒有路費，所以有燒「腳尾錢」，也就是燒冥紙的習俗。

關於燒冥紙的習俗，西洋人習慣到亡者靈前獻花，表達生者的追念；中國人燒些冥紙來表達心意，本無可厚非。不過像現在已經從燒紙錢進而燒房子、車子、家電用品，甚至燒一群佣人給亡者，這就值得商榷了。因為你燒洋房別墅給亡者，如果沒有土地，你要他把房子建在哪裡呢？你燒車子，如果亡者是因為車禍而往生的，難道要他再出一次車禍嗎？何況佛經說，人往生之處有六道，如果是上升佛道、天道，那是一個極樂、富貴的世界，哪裡還需要用到紙錢？如果是投生人道，出生在哪一國也不知道，到底是要燒台幣還是美金呢？如果投生地獄、餓鬼、畜生，將受無邊的痛苦，紙錢對他而言也無濟於事，所以不如為亡者印經、布施、做善事，將功德迴向給亡者，對亡者來說才有實質的利益。

其次，中國人一向重視「壽終正寢」，認為在外車禍死亡的人遺體不能返回家中，否則就不吉利。其實過去農業社會裡，人們多半一生守在自己的家園；但現代工商社會，許多人外出謀生，橫死在外地的人愈來愈多。一個人死在外鄉已經很可憐了，為什麼不讓他回家？如果能換個觀點想：「他一個人死在外面好可憐，要趕快讓他回到家裡，他會感到比較溫暖、安心」，那就沒有什麼忌諱了。

另外，家裡有人去世了，兒女為他送葬，捧個牌位，還要打一把傘。其實這個風俗是有典故的：過去滿清時代，有些明朝遺民不喜歡做滿清臣民，發願「腳不踏滿清之地，頭不頂滿清之天」，所以身死之後，要兒孫為他打傘，不願頂滿清之天。但現在是什麼時代了？還要打這把傘嗎？

再者，中國人重視倫理，從倫理裡也衍生出不少習俗來，例如人死後，孝眷為表哀思，幾天內不可以刮鬍子、不可以更衣、兒女要從門外跪著爬進屋裡等等，這些方法都沒有順乎自然。乃至生肖犯沖、生辰犯沖、八字犯沖的人不能送葬，甚至丈夫死了，妻子不能送上山頭，否則就表示想要再嫁，將被視為不貞。

在傳統的中國農村社會裡，還可見到一種現象，一家有了喪事，親友鄰居紛紛獻策，乃至一些三姑六婆，這個人說這種習俗，那個人說那種規定，搞得孝子賢孫不知如何才好！

父親在日軍侵華時在返家途中失去音訊，後來猜測應該是遇難了，他的死亡我是不知道，不過在我九十五歲老母親往生時，我不許任何人替我主張，因為往生的是我的母親，別人不必七嘴八舌的亂出主意，所以我相信我的母親一定是很安然而去的。

談到中國民間的喪葬禮儀，確實有很多不合時宜的觀念、作法，都應該加以淨化、改良。例如：看風水、擇日、死後八小時以內不能入殮、出殯時安排電子音樂、花車、遊街、哭墓等，不但浪費，而且有失莊嚴。

那麼現代的葬喪禮儀應該如何辦理才合宜呢？就是要用合情、合理、合法的方法。例如依照內政部印行的喪葬禮儀辦法，或自己所信仰的正信宗教，如佛教叢林裡有關喪葬禮儀的一些主張與作法等。

佛教對喪葬禮儀的看法，首先強調的是要建立正知正見。例如，生、老、病、死是人生必經的過程，但卻很少人能坦然面對死亡，因此常常忽略了「臨終」這重要的一刻。臨終是「升」、「沈」最重要的關頭，它是決定「往生」最寶貴而且具有決定性的一刻，眷屬若在此時大聲哭泣，引起病人悲痛的情緒，累他墮落，失卻往生善道的機會，那是無益而有害的。因此，若遇家裡有人過世，不宜哀嚎大哭、搖晃、塞手錢、拜腳尾等，尤其切忌殺生祭拜，如《地藏經》說：「臨終之日，慎勿殺害，及造惡緣……何以故。爾所殺害乃至拜祭，無纖毫之力利益亡人，但結罪緣，轉增深重。」又說：「若能更為身死之後，七七日內，廣造眾善。能使是諸眾生永離惡趣，得生人天，受勝妙樂，現在眷屬，利益無量。」

是故四十九日內為亡者修福，利益最為殊勝。尤其當病人病危時，最好能禮請法師或道友前來助念，親人亦應在旁一起助念，幫助他往生極樂淨土。亦可請病人所敬重且善說法要的有德長者前來安慰開導，勸病人一心念佛，求生佛國淨土。

此外，有關喪葬禮儀，尤應注意下列幾點：

(一)**不要虛榮**：現在的人遇到喪葬事宜，大家競以虛榮心處理，要做得比人家好，很多人家在互比虛榮心，其實，應當要尊重死者心願才是最重要的。

(二)不要鋪張：國人對於喪葬事情，往往講究你有多少樂隊，我有多少花車。其實不一定要這樣，喪葬是個人家庭的事，何必勞師動眾呢？莊嚴、哀傷、肅穆勝於吹吹打打。

(三)不要迷信：治喪無非求死者安，生者孝，一盡哀心悼念而已，不必刻意造作。

總之，生死是人生的二件大事，依佛法的觀點來看，生不足喜，死亦不足悲，唯有以莊嚴的心情幫助亡者順利往生善道，這比任何隆重的儀式都要來得重要。

九、佛教把死說成是「往生」，又說生命是三世輪迴的，請問大師，我們怎樣知道有前生與來世呢？

答：世間萬象都離不開輪迴的道理，舉凡宇宙星球的運轉，春夏秋冬的更替，晝夜六時的推移，善惡六道的輪迴，身體的生老病死，以及過去、現在、未來三世的流轉等，宛如車輪迴轉的現象，都證明「輪迴」的道理。

自古以來，輪迴之說就存在於人類社會中：古印度的婆羅門文化《梨俱吠陀》一書中，已暗示人死後有靈魂之歸趣。後來的《梵書》、《奧義書》、《薄伽梵歌》中，記載著純熟的輪迴思想。在西方，古希臘羅馬的哲人們對靈魂之說做積極的研究，其中畢達哥拉斯和柏拉圖提出人死後的靈魂依照生前所作善惡，轉生為人或其他生物。

及至今日，每個宗教都承認輪迴的存在，其中道教主張長生不老；耶穌教、天主教認為人生的目標在於進入天堂和上帝同在，獲得永生；一般民間信仰也渴求人生不死；佛教認為人生最究極的目的，在於證入無生涅槃的境界。所謂無生的境界，就是超越輪迴，不受生死之苦的境界。在佛教看來，長生、永生、不死，仍然在痛苦的輪迴之中，唯有無生，才能從生命的煎熬痛苦之中超拔出來，才是究竟常樂的清淨生命。

現在有許多人相信輪迴的存在，研究輪迴的原理，也有一些人積極地尋找自己的前生，或者正受著業力輪迴之苦而不得其解。

佛教對「輪迴」有一番透徹的解析，揭示生命輪迴的奧秘，曉諭世人生命意義的真諦及離苦得樂之道。佛陀證悟後，出廣長舌，教化眾生，對「輪迴」也提出許多看法，如《心地觀經》云：「有情輪迴生六道，猶如車輪無終始。」《大智度論》云：「業力故輪轉，生死海中迴。」

佛教認為生命輪迴的主體是「阿賴耶識」，而輪迴趣向的決定是「業力」。阿賴耶識是生命受生的根本識，既不是靈魂，也不是精神實體。生命接觸種種境緣後，產生種種的善惡行為，這些行為後果的種子又回薰於阿賴耶識，儲存於阿賴耶識，當肉體死亡時，阿賴耶識最後離去，而在生命體投胎轉世時，最先投生，因此阿賴耶識是輪迴的主體根本。眾生每日

身、口、意所造作的行爲，有的是善業，有的是惡業，這些業因業緣形成兩股力量，彷彿拔河比賽，如果善業的力量大，就把眾生牽引至天、人、阿修羅等三善道去受生。如果惡業力大，眾生就墮入地獄、餓鬼、畜生等三惡道去受苦，因此，「業力」是生命輪迴的決定因素。

六道輪迴的實例，古今中外比比皆是：佛陀常常隨緣向弟子講述自己多劫修行的事蹟，《六度集經》、《本生經》、《菩薩本行經》等，都是佛陀的本生譚。英國有一位老人亞瑟·福樓多，從小就常憶起前世在二千多年前約旦古城佩特拉的情景，他後來更協助考古學家找到許多新資料。在中國，輪迴轉世的記載自古以來更是不勝枚舉。在近代史上也有一些發人深省的輪迴事蹟。例如，一九八七年十二月十三日，在上海發生了一場空前的大車禍，二列火車迎面相撞，造成二百多個青年死亡。根據報導，這場車禍其實是可以避免的，但是不應該發生的事卻發生了，而當天距離一九三七年十二月十三日侵華日軍在中國南京製造慘絕人寰的大屠殺事件正好屆滿五十周年，所以有人說，那些死亡的青年可能就是南京大屠殺時的軍人所投胎轉世來受報的。這個事件讓世人更加相信，人確有前世今生，一切都離不開因果。

在台灣，一九四七年發生的二二八事件，至今還有一些人心中一直充滿了仇恨，一直想要報復，他們何嘗不是二二八的犧牲者轉世而來的呢？甚至在佛教的密宗也有「活佛轉世」之說。活佛轉世既然形成風俗，也不是無端的，也是有一些可信度。乃至近代西方心理醫師利用催眠術喚起病者的前世記憶，震撼全球，生命輪迴的事實已不容置疑。

生命如種子，是不會斷絕、是不死的。因此，相信「三世輪迴」，讓我們知道，人不能只重現世，更要重視未來，並且要廣結善緣，培植未來的福德因緣，如此未來才會更美好。

十、佛教講「十法界」，法界之中真有天堂地獄嗎？天堂地獄到底在哪裡呢？

答：在廣大浩瀚的宇宙之中，一般人的思想、意識所及，除了今生所依存的世界之外，其次就是天堂與地獄。因為在一般人的觀念裡，認為人死後不是上升天堂，便是墮入地獄，天堂與地獄介乎人道的上下，一個代表享樂，一個代表受苦，這就是一般人對天堂與地獄的認識。

「天堂地獄在哪裡？」在我弘法的歲月裡，經常被人問到這個問題，我通常都會回答說：天堂地獄在哪裡？可以分三個層次來說：

第一、天堂在天堂的地方，地獄在地獄的地方。

佛教將宇宙分爲十種法界，即佛、菩薩、聲聞、緣覺、天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄等。其中，「天」即指天堂，有三界二十八天之分，地獄則有十八種地獄。所以，天堂在天堂的地方，地獄在地獄的地方。

第二、天堂地獄就在人間。

世間上，有的人生活富裕，住在花園洋房裡，出入有汽車代步，就像生活在「天堂」裡。有的人生活困苦，侷促在陋屋小室，無錢無力的苦惱就像在「煉獄」裡；飽受饑餓凍餒，就如處在餓鬼界；遭逢炮火焚燒，就像生活在「鬼域」般。

第三、天堂地獄就在一念之間。

其實，真正的天堂地獄是在我們的心裡。許多人習慣與人計較、比較，心中充滿猜疑忿恨，整天在貪瞋愚癡，或被煩惱憂傷繫縛，就像生活在地獄。反之，如能以一顆明淨的心，開闊胸懷，包容一切，時時保持心情愉快、滿足、歡喜、安樂，這就是生活在天堂裡。我們每個人在一天當中，時而天堂，時而地獄，來回不知多少次，因此，我認為天堂地獄就在「一念之間」。

各種宗教都認為有天堂地獄的存在，佛教雖然也肯定有天堂與地獄存在的事實。然而，以佛法來講，人死後不一定就上升天堂或墮入地獄，天堂與地獄只是十法界中的其中二界，上升天堂有上升天堂的條件因緣，墮入地獄有墮入地獄的業力道理，二者各有其不可混淆錯亂的因緣果報。

甚至有人說，基督教的天堂就是佛教的淨土，其實兩者並不相同，其差異之處大致有四點：

- (一)淨土裡面都是平等的，沒有貧富貴賤的差別。
- (二)淨土裡面還需要修行增上，才能花開見佛，不是往生淨土就能完成。
- (三)往生淨土就是上升佛國，佛國不是天堂，在天堂福報享盡，也會墮落。
- (四)淨土是清淨無欲的，天堂還是有欲的污染。

所以，淨土與天堂是不同的。

天堂地獄在哪裡？就在我們生活的人間裡，在人間每天都可以看到地獄的慘烈狀況。譬如到菜市場、餐廳飯店走一遭，但見雞鴨豬羊等，倒懸提掛，切剝宰割、活剝生烤，這不就是倒懸地獄、刀山地獄、火燒地獄嗎？到醫院手術室、病房等，也處處可聞哀號聲，可見地獄慘狀。反之，現代的社會，人人豐衣足食，吃穿是錦衣玉食，住的是高樓大廈，不但地毯鋪地，而且有冷暖氣設備，出門有轎車代步，甚至搭乘飛機輪船，一日千里；聯絡事情，有電話可以馬上溝通遠在天邊的對方；觀賞電視傳真報導，剎那間可以看到千山萬水以外的狀況；電腦、搖控的使用，可以隨心所欲，運用自如。我們享受著這麼多的福德因緣，過著極其平靜幸福的生活，這不就是天堂嗎？所以天堂也可以在人間實現。

天堂地獄在哪裡？就在我們的心裡。天台家說我們的心「一念三千」，唯識家則說一切萬法「唯心所變」。我們的心瞬息變化，捉摸不定，忽而諸佛聖賢的心，忽而三塗惡道的心，一天之間，在十法界中上下浮沈，去來無數次。所以成佛希賢端在一心，墮落輪迴也繫乎一念。

《華嚴經》說：「心如工畫師，能畫種種物」，我們的心像一個畫師，可以畫出美麗的事物，也可以畫成凶惡的野獸。《維摩詰經》也說：「隨其心淨則國土淨。」我們如果能夠時時保持一顆明淨的心來對待世間的一切，這個世界便是天堂，便是淨土。因此，天堂地獄不在他方遠處，就在我們當下的一念。

「天堂地獄在一念之間」，如果我們懂得其中的深義，就會瞭解：人生不要光顧心外的生活，最重要的是必須要建設心內的「天堂」，如果心內的「天堂」沒有建好，把憂悲苦惱的「地獄」留在心裡，就會帶給你苦不堪言的人生。所以吾人在世間上生活，就算身處「天堂」，如果不能認識它的美好，天堂也會轉變成為「地獄」；如果你懂得以佛法來處理困境，轉化厄運，那「地獄」也可以成為「天堂」。

佛經裡告訴我們：如果沒有福報，就算在天堂裡也會「五衰相現」；如果有慈悲願力，「地獄」也會成為「天堂」，像地藏王菩薩發出「地獄不空，誓不成佛」的弘願，累劫以來在「地獄」裡辛勤度眾，但我們認為地藏王菩薩永遠是在「天堂」裡生活，因為他心中的「地獄」早就已經空了；佛陀雖然降誕在娑婆世界，我們也不認為佛陀生在五濁惡世，因為佛陀是在淨土法性的境界裡生活。還有觀世音菩薩抱持悲心尋聲救苦，所以熾烈的火焰也化為朵朵清涼的蓮華；富樓那尊者抱定堅決的意志到邊地去度化惡民，所以在別人眼裡如「地獄」般的邊地，在他眼裡卻如「天堂」道場般的自在。

俗語有謂：「境隨心轉」，一切都是唯識所變、唯心所現。《大乘起信論》的「一心開二門」；「心真如門」即佛性，「心生滅門」即凡夫。是佛還是凡夫，都存於一心；心中有天堂的聖者，心中也有地獄的魔鬼。我們立身世間，若能以佛心待人，則世界也會跟著我們轉成佛界；我們若以魔鬼的心處世，世間也會成為魔界。佛魔存乎一心，你要做佛呢？還是做魔呢？可不慎哉！

十一、目前社會上有不少醫療機構或慈善團體，都針對臨終關懷而設立「安寧病房」。可否請大師介紹有哪些地方可以提供這種服務？以及護理人員應該注意哪些事項？

答：隨著「臨終關懷」的意識普遍被推展，目前台灣設有臨終關懷的醫療機構，計有蓮花臨終關懷基金會、安寧照顧基金會等。此外，不少醫院都設有安寧病房，如：台大醫院、馬偕醫院、耕莘醫院、榮民總醫院、彰化基督教醫院、慈濟醫院等，組織更為龐大，結合了醫師、護理師、營養師、藥師、物理治療師等成員，藉各種方式減輕、緩和病人身體的痛苦；

並有社工人員、宗教人士的加入，令患者消除恐懼死亡的心理，更由於宗教的力量，能使臨終者得到安慰和引導。

「臨終關懷」主要目的是幫助病人有尊嚴的走完人生最後的旅程，因此在護理的時候應注意以下的事項：

(一)認識臨終病人的心理變化。臨終者所面臨的情緒變化各有不同，家人、義工、慈善人士、宗教師等，都應該要瞭解，而給予適當的協助。如：

1. 恐懼：要設法使臨終者心生喜悅，無諸恐懼顛倒。
2. 憤怒：要安慰臨終者，使情緒平靜，萬緣放下，不生愛憎。
3. 罪惡：讓臨終者不要有罪惡感，教他念佛可以消除罪障。
4. 不捨：勸導他對世間的親人、財物不生貪戀之心。
5. 擔心：讓病患者放心，不必掛念閒雜人事。
6. 無助：讓他知道很多親人朋友做他的精神支柱。
7. 自暴：鼓勵他堅定信心，念佛必生極樂國土。
8. 孤獨：不要讓病患者感到病床上的孤獨。
9. 沮喪：病患者即將離世時，若有沮喪、無奈，應給予適當的安慰。
10. 無知：告訴他將到清淨安樂幸福的國土，讓他知道未來有無限的希望。

(二)正視臨終病人的需求。從事臨終關懷者，應為每一位病人製作懇談資料表，以瞭解其個別的需求與願望，或從觀察而得知其所求。例如：

1. 希望明白病情。
2. 希望獲得別人寬恕。
3. 瞭解寬恕他人。
4. 希望別人對他的關懷。
5. 與親友見面。
6. 對生命的瞭解。
7. 宗教信仰的渴求。
8. 後事的安排。

(三)給予臨終病人的協助。從事臨終關懷者，應有高度的慈悲、耐心，以及具備各種能力、常識，協助病人無憾的走完人生，為人生畫下完美的句點。例如：

- 1.以關心的態度專心傾聽他訴說。
- 2.讓他所愛的人適時給予關懷，並陪伴身旁。
- 3.尊重病患者的宗教信仰。
- 4.講說懺悔得救的故事及道理。
- 5.安排法師或宗教人士與其談話，或為其開示說法。
- 6.儘可能滿足他心裡的希望。
- 7.共同討論他心中的願望。
- 8.告知醫師，減輕病者肉體痛苦，保持神識清明。
- 9.幫助病患及其家屬維持正常生活型態，以及預備後事。
- 10.保持病人心理的平和。
- 11.為他助念，使之提起正念，安然離去。

人的一生，有兩個問題，一是「生」，二是「死」。生時，有父母養育、老師教導；長大則結婚、生子、創業、功名富貴……；年老則要照顧，生病則要看護；死時的殯葬、告別式、火化、安葬……，為人子孫者要跑好幾個地方，才能完成這人生最後一件事。

佛光山有鑑於此，為了圓滿解決人生最後的問題，特於民國七十二年興建完成萬壽園，並做有系列的整體規畫，三樓至六樓為奉安靈骨與牌位之用的「萬壽塔」；一樓「功德堂」主要供殯葬奠禮用，共有「九品廳」、「蓮華廳」、「圓滿廳」、「福壽廳」等四間大小奠悼廳做為停靈、憑弔告別祭奠之用，另有東西兩個客堂，可供信徒洽詢及亡者家屬休息。

二樓「如意居」則專為病危者及看護的家屬居住用，內有廚房、浴廁、醫務室等設備，同時可供六位患者使用，分別是「如意居」、「有德居」、「菩提居」、「般若居」、「福慧居」、「和悅居」等。臨終者的家屬可以陪著一起住進來，全心全意的照顧臨終病人。如果病人痊癒可以回家，一旦往生，彌留時，有法師為其助念。接著後事的辦理，從入殮、告別式、火化、進塔，都由佛光山一貫作業，圓滿後事。

有鑑於一般的喪事，從生病往生到安葬，家屬都疲於奔命，佛光山對一個人生的完成：從生到死，提供了一系列的服務，且每天早晚除課誦外，並在春秋兩季舉行超薦佛事，不僅生亡兩利，也淨化了喪禮奢靡的風氣。

佛光山對人一生的完成，除了本著「以慈善福利社會」，在慈善事業方面辦有育幼院、佛光精舍、佛光診所、萬壽園、友愛服務、冬令賑濟等養老育幼、老病死生之照顧外。另外並從文化、教育、社教、活動等多管齊下，希望透過佛法的教化，對世道人心的淨化、社會風氣的改善，人文思想的提昇、精神生活的充實、慈悲智慧的開展，都能有所助益。

然而社會上有一些不明究裡的人，他們無視於佛光山對佛教發展以及社會教化所作的貢獻，經常批評佛光山商業化，指佛光山很有錢。其實，佛光山不是很有錢，而是很會用錢，今年的錢用出去了，明年乃至後年的錢也用出去了。在「日日難過日日過」的生活下，我們將每一分淨財都用在培養人才、弘法利生的佛教事業上。佛光山不以矯情的眼光視金錢為罪惡，也不濫用金錢、積聚金錢而使金錢成為罪惡的淵源，我們的信念是要藉著佛教的力量，把苦難的娑婆世界建設成富樂的人間淨土，讓每一個人的一生都能在佛光淨土完成，而不是等到臨終時才想到佛教、想到未來的歸宿，希望大家都能在佛光淨土裡圓滿完成一生。

十二、古人有「賣身葬父」的悲苦，現代社會雖然經濟繁榮，仍有一些窮人「死不起」，例如買不起墓地、付不起喪葬費用等。甚至在「死人與活人爭地」的情況下，有時即使有錢，也是「一地難求」，因此現代人提倡火葬、水葬、樹葬、灑葬，甚至天葬等，請問大師對於改良喪葬儀式有何意見？

答：人死要「入土為安」，這是中國人根深柢固的想法，因此一般人遇到親人往生，莫不急著找墓地，有的人甚至生前早已預備妥當，造成土地使用效率減低。尤其一些有錢人動輒建很大的墓園，形成死人與活人爭地。現代人口爆炸，「無殼蝸牛」的居住問題尚待解決，「死人與活人爭地」的問題值得重視。

此外，中國人喜歡看風水，為了葬個好墓地，以期後代子孫能夠發財富貴，乃至成為帝王將相，於是雜亂無章的墓園就成為中國特有的景觀，不但有礙觀瞻，而且造成山坡地不當使用，形成嚴重的環保問題；相較於歐美的「公墓公園化」，實有值得借鏡之處，也更突顯出中國式的喪葬儀式實有積極改良的必要。

所幸現代環保意識興起，政府正在積極推動樹葬、灑葬、海葬等自然、環保喪葬的概念，將由台北市政府率先開放木柵富德公墓二百坪面積做為樹葬、灑葬的試辦區，以及台北縣的新店公墓、屏東縣林邊鄉公墓也將啟用樹葬、灑葬區，同時政府為了鼓勵「潔葬」，更將擴大補助地方政府相關計畫，這些都是值得讚許的好事。

其實在佛教裡，從印度開始就主張火葬，後來西藏的喇嘛教則採用天葬。火葬比天葬、海葬、樹葬、土葬都好，當初佛陀涅槃後，也自以三昧真火荼毘。目前火葬的觀念已漸被一般人所接受，尤其一般佛弟子在火葬後，將骨灰奉安在寺院的納骨塔，這實在是人生最圓滿的歸宿。

佛教的納骨塔不同於一般世俗的靈骨塔，它除了實質解決現實的問題外，更蘊涵著深刻的信仰意義。因此，佛光山的慈善事業中，除了開辦有育幼院、養老院、雲水醫院外，並設萬壽堂，供信徒安放靈骨，周全的照顧信徒的生老病死，讓人的一生都能在佛法裡獲得圓滿的照顧。

不過現在社會上也有一些人專門從事販賣靈骨塔的行業，公然與宗教爭；甚至殯葬業者搶死人的情形亦時有所聞，真是有失禮儀的原則！其實「寶塔」本來就屬於宗教所專有，未來希望政府能立法規範，讓寶塔回歸信仰，不要淪為商業買賣。

死是人生必經的過程，死也是很感傷、很煩惱的事。當一個人老病之後，先是醫療照顧，當醫藥罔效的時候，就要預備後事。現在有很多人可以說「死不起」，因為現代人大多住在公寓高樓上，左近各有居家，一家有人往生，不但哭鬧會影響鄰居，死後也不知如何出葬，所以現在的殯儀館、葬儀社、太平間、骨灰塔、各種喪葬行業就應運而生。再者，根據內政部統計，台灣平均喪葬費用大約在三十萬到四十萬之間，而大約有百分之四十的家庭一時都無法拿出這筆費用。

現代人不但「死不起」，還有養不起、住不起、讀不起、娶不起、玩不起等。其實，人只要懂得簡樸，什麼事都做得起；奢侈浪費，就什麼也做不起。所以佛教贊成火葬，因為土葬造成死人與活人爭地，而且太過執著。至於水葬、樹葬、海葬、空葬，也太過無情，總是不忍，所以火葬最好，不但乾淨、節省，連棺木都不一定要用上好的材質，也不用太大，而且省時，只要殯葬業者車子送到火葬場，二小時即可完成，火葬費用又便宜。一般貧戶還可以向政府申請費用減免，乃至民間也有不少慈善機構有施棺之善舉，義務幫助貧困，解決死亡大事。如佛光山為了讓困苦的人能死有所安，特別提供萬壽園公墓二千個龕位給貧困無依者安置遺骨之用。

此外，有下列情形之一者，使用高雄市殯儀館、火葬場、公墓、靈骨塔之各項設施，得申請減免費用：

(一)設籍或駐防高雄市之現役軍人陣亡、病故、貧困征屬、公教人員因公殉職或其他對國家民族有特殊貢獻者。

(二)高雄市列冊有案之第一、二、三類低收入戶及仁愛之家公費家民。

(三)高雄市未列入低收入戶，但生活窘困經查明屬實者。

(四)因天然災害或其他不可抗力之原因致死亡者。

(五)檢察官因辦案之考慮暫不殮葬，經主管機關核准減免者。

火葬雖然好處很多，但不少人還是堅持要土葬，總覺得人死後，再用火燒化，實在不忍心。可是，不用火化，讓先人的屍骸深埋土裡腐爛發臭，任由蟲蟻啃嚙，難道就忍心嗎？土

葬要撿骨，從土裡挖出來的骨骸，再良善的孝子賢孫都覺得腐臭，不敢接近；火化後的骨灰，即使擺在床頭跟人一起睡覺，也沒有什麼不好。這個世間上，再怎麼髒的東西，用水去漂洗，用火燒成灰，都可以潔淨。家中供的佛像，誦的經書，不用了，用火燒化，表示尊敬；同樣的，腐朽死亡的身軀火化以後，成爲更清潔的灰骸，豈不更好？

其實，不管任何一種葬法，如莊子說，埋葬地下給蛆蟲啃蝕，在原野給飛禽啄食，在海中給魚蝦飽腹，不都是一樣嗎？所以，不管什麼葬法，只要不勞動別人、不浪費，就是最好。因爲簡樸並不代表不隆重，所以不管土葬、火葬、樹葬、海葬、空葬等，一切的一切，無非都是爲了解決人生最後的大事，能夠找出最經濟實惠的方法，我想這才是最重要的。