

編者按：日本近年流行「終活」一詞，提倡人要盡可能在生命結束時，保有尊嚴，並於生前具體地規畫、準備，為人生畫下最完美的句點。「如何善終」，已然成為現代人關注的議題之一，也是每個人都在學習的重要課題。為此，本刊特別採訪「台北淨盧念佛會」副會長洪石師居士、「諾那華藏精舍」總幹事丁志勇居士、「諾那華藏精舍助念團」團長陳新熾居士，以及「佛恩行善學會」名譽理事長駱良榮居士等大德，分享佛教徒如何面對生死大事，並以佛陀開示的教法為理論基礎，規畫自己人生最後一段路。

臨終助念準備 Q&A

Q1：為什麼需要臨終助念？

洪居士：《佛說阿彌陀經》曰：「舍利弗！不可以少善根福德因緣，得生彼國。舍利弗！若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂。其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」

為臨終者助念主要有三個目標：一、若臨終者有信心，發願往生西方極樂世界，依著信、願、行三種資糧的積累，於臨終時蒙佛菩薩慈悲接引，蓮花化生，花開見佛，此屬於成功的助念；二、若臨終者的信心、願力不夠深，只有行持念佛法門的因緣，助念的因緣也將使其具有投生人天善道的機會；三、臨終者的家屬也能夠藉由助念的因緣，獲得接觸佛法的機會，以此為接引親友認識佛陀教法的方便。

丁居士：佛教認為人臨命終時，神識可能「隨業」、「隨習」和「隨念」而投生到不同的地方，因此一念間可以決定投生善道或惡道，所以臨終者斷氣前的最後一念是相當重要的。可是就一般情況而言，能夠幫助臨終者掌握最後一念的人，不一定是助念團的成員，而是隨侍在旁的家屬，因此家屬若能了解臨終助念的意義，在臨終者斷氣後不去碰觸大體，以念佛法門協助臨終者提起正念，讓臨終者斷氣後不受到干擾，這對臨終者而言都是相當有利益的。



洪石師居士



丁志勇居士

Q2：成功的助念，需要具足哪些因緣條件？

洪居士：成功的助念有三項主要的條件：一、臨終者需以堅定的信心與願力，一心專注念佛；二、家屬的配合；三、親朋好友與蓮友的幫助。此三者皆能具足，將會是最良好的狀態。佛弟子平日即應參與念佛共修活動，撰寫遺囑安排往生佛事，條列助念人的姓名與電話，以利家人聯繫助念的成員，使臨終助念得以順利進行。若年老、病重者尚未修持念佛法門，建議及早關懷，陪伴他一同念佛，求生西方。

Q3：助念時有何注意事項？

洪居士：根據印光祖師所開示「臨終三要」的說明：「第一、善巧開導安慰，令生正信。……第二、大家換班念佛，以助淨念。……第三、切戒搬動哭泣，以防誤事。」因此若到往生者家中協助助念，切勿哭泣；助念時也不要談話，須保持肅靜；不要搬動亡者的大體；最後，若在場有助念經驗豐富者，可以請他進行臨終開示，開導亡者信願堅定，專心念佛。助念期間，家屬可在佛前虔敬代為懺悔除障，並觀察臨終者呼吸方式，若胸式呼吸可判為幾小時後往生；若尚以腹式深度呼吸，則往生時間較不確定，應做長時間助念之打算。蓮友及親友輪班念佛，至少要有二人在旁操作念佛機（電力保持充足，使念佛音聲不斷），觀察臨終者的情況，於適當時機進行臨終開示，避免助念者因勞累困頓而鬆懈，導致錯失斷氣時刻助念的良機。

陳居士：因為民間習俗的影響，有時候家屬會按照傳統習俗在室內「燒腳尾錢」（燒紙錢）等儀式，在醫院裡不會有燒紙錢的問題，但因其他助念室或是私人住家，大部分都是屬於密閉環境，助念志工會進一步和家屬溝通，請他們至室外燃燒紙錢，避免助念的品質受到影響。因此助念時須要保持空氣流通，避免因煙霧瀰漫導致呼吸困難，無法專注於佛號上。



陳新嫻居士

Q4：居住於國外的親友，如果不能回臺灣為亡者念佛，怎麼辦？

丁居士：諾那華藏精舍於一九八六年開始推動助念工作，隔年正式成立助

念團，為臨終及捨報者無條件免費助念，二十四小時隨時出動為臨終者及家屬服務。如今，諾那華藏精舍在網路上設有「全球助念網」網頁，內有「網路助念室」，提供全球網友線上助念的服務。參與網路助念，在家裡就可以進行。如果想要為已經往生的某位親友助念，點進網路助念室，無論是在世界的哪一個角落，只要心思一致為亡者助念即可。

此外，諾那華藏精舍也設計出助念機APP，只要由Google Play下載到手機中，從臨終到捨報皆可全程導示與助念。對於海外及偏遠無助念團地區，以及禁止在醫院助念的國家，十分有用，可將手機置於臨終者耳畔播放，幫助臨終者專注於佛號上。



助念機APP

Q5：若不得已在醫院往生，如何安排臨終助念？

洪居士：在醫院為病人臨終助念時，家屬可將西方三聖像懸掛於病人的右手邊（因為朝右側臥躺為吉祥臥），若病人平躺於病床上，可將佛像掛置於床腳那一頭，不能掛太高，病人躺在枕頭上，一睜開眼睛就能看得到，或以活動點滴架做為掛置佛像的地方，方便病人見到佛像，一心念佛。

在醫院為往生者助念較不方便，因為醫院內有相關的規定，有些病人一斷氣就立刻被搬動送至太平間，這時候有四種選擇：

- 一、病人往生前，家屬可先向醫院諮詢，確認院內是否有提供助念的空間，若家屬同意，可以將病人先移動到推床上，斷氣後再送至醫院裡的助念室，可避免碰觸大體的情況發生。
- 二、盡速與蓮友聯繫，在尚未斷氣前送至蓮友所準備的助念室。
- 三、向醫院申請單人病房，若臨終者於傍晚往生，可直接助念至隔天早上，不會有搬動遺體的問題。可是，租用單人病房的金額較高，申請也較困難，並須注意臨終助念時是否會干擾到其他病房的病人。加護病房和兩人以上的病房並不適合進行臨終助念，容易影響同房病人的情緒。
- 四、若在安寧病房內往生，安寧病房裡也許能夠配合臨終助念，提供相關資源。

丁居士：若在醫院往生且必須立即移動大體，家屬可在往生者身旁不斷念佛，這樣對往生者提起正念會有幫助的。

Q6：若在醫院內進行臨終助念，如何避免干擾其他病人？

洪居士：若在醫院裡進行臨終助念，為了避免影響其他病人的安寧，通常會有下列幾項處理措施：

- 一、助念時不敲打引磬；
- 二、念佛機放置於臨終者的耳畔，調低音量，以臨終者能夠聽得到的音量為主；
- 三、到病房外聆聽助念音量的大小是否合適；
- 四、若助念人數少，在臨終者的耳畔小聲念佛即可。

Q7：若在家中往生，如何安排臨終助念？

洪居士：

- 一、依助念人數多寡調整念佛機放置的位置，若助念人數多，可將念佛機放遠些；若助念人數少，則可將念佛機放置於靠近臨終者的地方。念佛機的功用，可以引導在場助念的人聲調一致。無論是念佛機的聲音，或是助念者念誦佛號的聲音，都必須要清清楚楚，正念分明。
- 二、可以用引磬帶領大眾念佛：若助念的人眾多，就由一人敲打引磬引領大眾一同念佛，並調整大眾念佛音聲的高低快慢。
- 三、注意臨終者平日修持念佛法門的習慣：如果臨終者平日以臺語念佛，助念時要以臺語持誦阿彌陀佛名號為主。
- 四、視臨終不同階段調整念佛速度及聲調：臨終者將斷氣前（約三十分鐘），為避免其妄念紛擾，助念者持誦佛號的速度需要加快，幫助臨終者心念集中，專注於佛號上。這就如同參加馬拉松賽跑一樣，最後以衝刺的速度跑向終點。

陳居士：

一九九九年，『一念蓮華生命教育關懷智工團』成立後，除提供臨終助

念服務外，亦有佛事諮詢、臨終關懷等服務，且長期免費提供電子念佛機、佛像、各種助念往生用品及書籍，擴大服務對象，希望教育病人及家屬自己助念，把握臨終者最後一念，順利往生佛國淨土。

諾那華藏精舍免費提供給大眾結緣的念佛機，並不侷限於臨終者使用。在臨終關懷的階段，病人若喜歡持念佛機中的阿彌陀佛名號或六字大明咒，也可以打開念佛機聆聽。念佛機並非只是為臨終而準備的，也可以是平日修持念佛、持咒法門的工具之一。

Q8：如何為臨終者進行臨終開示？

洪居士：有時我會對臨終者說：「老居士、老菩薩！你這輩子廣行眾善，這些善行都是有功德的，你要集中心念，將這些功德迴向給一切眾生，並發願往生西方極樂世界。我們平日以信、願、行三資糧，精進修持念佛法門（正修），並廣修眾善，迴向往生西方淨土（助行）。《佛說阿彌陀經》云：『不可以少善根福德因緣，得生彼國。』所以請你現在要發願求生極樂世界，將來向阿彌陀佛學習後，請你乘願再來，度化眾生，發大乘心，行菩薩道。」除此之外，也會提醒臨終者要「萬緣放下」。進行臨終開示前，需事先了解臨終者學佛的程度，還有家人學習佛法的狀況，這樣進行臨終開示時才會契機。

佛教臨終、喪葬處理 Q&A

Q1：面對父母離世，子女之間在討論後事的安排上，應抱持什麼樣的態度？

駱居士：準備長輩的後事時，子女們的觀念若能夠一致，後續的準備也會較為順利。如果子女之間缺乏溝通，每個人都有自己的想法，要以最好的方式報答父母親的恩德，因為信仰的宗教不同，理念也會不同，這個部分是沒有對錯的。如果長輩是佛教徒，以佛教喪葬禮儀來處理，對往生的長輩較為契合。



駱良榮居士

Q2：若是在醫院內往生，如何處理大體？

駱居士：臨終者斷氣後，因為大體尚未淨身前，會有許多味道與穢物，所以最好等到助念結束後再換掉身上的衣物。如果往生者的大體未穿著衣物，可在助念結束前，將睡衣、白布或往生被蓋在大體上，避免大體外露。助念結束後，再為亡者穿上睡衣，並移動大體。另外，也可以趁臨終者尚留有一口氣的時候，暫穿睡衣，帶回家或是到蓮友安排的莊嚴助念室進行助念。

Q3：往生時所產生的排泄物，在助念結束前應如何處理，才能避免碰觸大體？

駱居士：一般的處理是，臨終者在往生前換上尿布，所以斷氣時的排泄物就暫時不去處理，等助念結束後，為往生者淨身時再一併處理。

Q4：雖然醫院的太平間都有約制的禮儀公司招攬處理案件，協助家屬處理大體及喪葬事宜，家屬是否仍可自行安排院外的禮儀公司協助處理喪葬事宜？

駱居士：家屬可向院內禮儀公司的服務人員說明，已有安排其他的禮儀公司來協助處理所有喪葬事宜。同時，由於醫院附屬的往生室空間有限，如要在院內進行臨終助念，除須辦理租用手續外，尋求蓮友前來助念也費時，最終可助念的時間有時剩不到六個鐘頭。或有甚者，因為場地有限，還會有其他家屬焦急排隊等候助念的情況，場面相當緊張。所以，如果能夠事先安排，將大體移至蓮友安排的莊嚴助念室，無論是規畫助念人員輪班助念，或是提供家屬及助念者休息的空間都會比較方便。

Q5：臨終者在家裡往生，若有移動大體的必要，應如何處理？

駱居士：一般來說，都會利用拉床單的方式移動大體。另外，若在電梯大樓或一般公寓，搬運大體時可利用禮儀社準備的折疊式擔架座椅，摺疊成適當的形式，讓大體坐在椅上後，靠在服務人員的背上，運送至樓下的接體車。由屋內移動大體到樓下的過程，盡量避免選擇住戶頻繁出入的時段。另外，依據民間習俗，同層樓的住戶門口以及電梯的出入口都須要「貼紅」（貼紅紙）避諱，並在自家的門口分別貼上「嚴制」（父喪）、「慈制」（母喪）或

「喪中」（晚輩過世）的告示，表示家喪中。

Q6：若是在家裡往生，經過八到十二個小時的臨終助念，往生者的大體應如何安置？

駱居士：如果家裡空間並不適合放置棺木，可將大體移送至殯儀館進行淨身及入殮，儘量不要冰凍大體，可在入殮封棺後，將棺木安置於殯儀館內的寄棺室。寄棺室的費用收取標準，新北市政府每天寄放的費用是三百元整，超過一個月後會增加金額。臺北市政府的收費方式則是臺北市民前十七日為四百元，第十八日起每日為八百元，非設籍臺北市者二倍收費。

Q7：為什麼要做七？應如何安排？

駱居士：《地藏菩薩本願經》〈利益存亡品〉云：「是命終人，未得受生，在七七日內，念念之間，望諸骨肉眷屬，與造福力救拔。」所以，親友眷屬可於臨終者往生後七七四十九天之中，天天為亡者廣造善行，念佛誦經迴向，做諸佛事，讓亡者有機會脫離苦海，往生淨土。做七沒有大、小做七的分別，每一次的七都是中陰身蛻變投生的機會，可以禮請法師蒞臨喪宅，帶領親眷一同誦經，亦可至寺院道場做佛事，或自行於靈前念佛迴向。做七是為父母念佛迴向，求生西方淨土，報答親恩的機會，相當重要。

Q8：大體火化的時候，穿著的衣服材質是否需要注意？

駱居士：火化時，盡量避免穿戴尼龍材質的衣物及皮鞋，因為燃燒時會黏附在骨頭上，選擇棉質的衣物及鞋襪較佳。

念佛微妙音，善緣功德聚

「往生者走過這一生，在臨終前的重要時刻，給予我們精進修持佛法的功課。參與臨終助念時，就當作是一位菩薩來成就自己。因此念佛時，抱持著真誠的心念，至誠懇切地為臨終者念佛，提起正念。把每個念佛的念頭都投射在他身上，期許他能求生西方極樂世界。孩子們如果能為長輩助念，是



蓮因寺懺雲老和尚親繪西方三聖圖

很難得的福報，不管再怎麼疲累，再怎麼辛苦，都要報答父母一生一世照顧我們的恩德，當下就是你盡孝的機會。」駱良榮居士語重心長地說。

此外，陳新嫻居士也指出，參與臨終助念的過程，也讓自己一次次體會佛法所說「諸法無常」的道理。因為無法預知未來臨終的那一刻，將會在什麼情況下發生，為臨終者助念的同時，也為自己將來的善終種下一個善緣。她說：「我在安排助念團的助念事務時發現，有時候很難找到志工

幫忙助念，可是有時卻是一呼百應，我不去找志工，就有志工跑出來問：『有沒有助念？』所以說，結善緣真的很重要。」對她而言，平日熱心協助助念事務，精進念佛修心，同時也是為自己未來善終做準備。

丁志勇居士認為，家屬在參與臨終助念的時候，會間接認識臨終相關的知識，也會對自己的生命態度間接產生影響，甚至是幫助。他說：「面對生死，最重要的就是要學習放下，執著不要太大，能夠安排的事情，在生前就要做好安排，免得有掛心。如果來不及做任何準備，也要視之如幻，把它放下，一心稱念阿彌陀佛名號，堅持地去念。」

臨終助念的參與，讓洪石師居士對淨土法門的信心及願力更加堅固，平日生活的心念也因持名念佛而常保安定、舒適，精神境界逐漸提升，相對物質欲望也就愈來愈少。《地藏菩薩本願經》〈利益存亡品〉言：「若有男子、女人，在生不修善因，多造眾罪，命終之後，眷屬小大為造福利一切聖事，七分之中，而乃獲一，六分功德，生者自利。」他說：「為臨終者或往生者持誦佛號，同時也是在為自己累積善根福德因緣，當無常景象在眼前顯現時，內心的執著也會因此逐漸放下，持名念佛深獲利益，助念的當下就是修行，而後往生西方極樂世界，必定成佛，方為多善根者。」