

死亡是我們短暫一生中必到之終點，也是另一段生命旅程的起點，佛弟子應如何走完這期生命的最後一哩路，佛教的不同傳承有不同之教法，舉凡開示、念佛、修法等等，目的都是為了讓臨終的人能夠提起正念。漢傳佛教中，最常見的即是奠基於彌陀淨土法門之上的「臨終助念」。助念在漢地已有悠久歷史，而近代的大德們亦多有介紹與倡導。本文摘錄印光大師與弘一大師針對臨終關懷的開示，包括印光大師的〈臨終三大要〉及弘一大師的〈人生之最後〉，以饗讀者。

### 印光大師〈臨終三大要〉

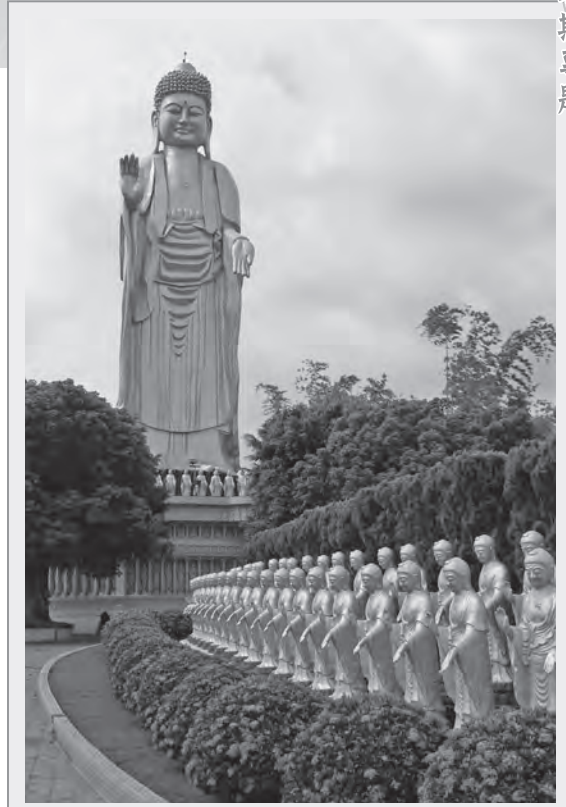
在序言當中，大師提到：「世間最可慘者，莫甚於死，而且舉世之人，無一能倖免者，以故有心欲自利利人者，不可不早為之計慮也。」開宗明義即指明死亡是人人必經之路，既然無人得免於死亡，對發心自利利他的菩薩行者而言，應當要預先做好準備。以信願念佛預備往生資糧，使得脫離生死輪迴之苦，證涅槃之樂。在此基礎上法師歸納出三點重要事項，若按照這些原則實行，便能消除宿業、增長淨因，最終蒙佛接引往生西方，繼續在菩提道上用功，直到成就佛果。

第一個重點是「善巧開導安慰，令生正信」。臨終者應盡速將須交代的事項交代完畢，接著做好往生淨土的準備。對世間眷屬、財富等等的繫戀是往生之障礙，因此應當放下這些貪著。接著應提起彌陀聖號，在此關頭若不念佛則又會隨著善惡業力，投生於六道之中，一心專念則可蒙佛接引、往生淨土。大師針對無法一心專念而生疑的人提供了一些解方——例如覺得自己業障深重、念佛的時間很短，怎麼能夠往生？此時應該思惟彌陀大慈大悲不捨眾生，連造了十惡五逆的極重罪人，在臨終時已看到地獄之相，若有善知識教以念佛，或念十聲，或只一聲，都可以往生西方，更何況是我們。也應知我們的本性與佛無二無別，只因煩惱與業的覆蓋而不得受用，而念佛就像是回家一般自然的事情。再來則對彌陀的大願與萬德洪名生起信心，尤其是第十八願「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲

生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺」。只要眾生以至誠心求生西方，彌陀必會接引！至於彌陀聖號則如火爐，而我們的罪業像雪片一般，念佛便是以火爐消融罪業，順利得生淨土。總之應盡力幫助臨終者斷疑、生信，生起歡喜心來念佛，而不要忙於求神問卜、張羅後事。

第二個重點是「大家換班念佛，以助淨念」。在引導其生起正信後，接著是以念佛音聲幫助臨終者提起正念。對助念者來說，幫助他人往生淨土，不只是利他行，未來自己也能得受人助念的善報。在還未命終之前應分為三組，第一組出聲念，其餘兩組默念；一小時後換第二組出聲念，另外兩組默念；再念一小時後換第三組出聲念。念一小時，休息兩小時，一直相續下去。快斷氣時則應三組一起念，直到斷氣之後再分組念三小時，然後可以歇息準備安排後事。助念時，若臨終者能出聲念，則可小聲跟著大眾念；若無法出聲則攝耳諦聽、心無二念。助念的原則是讓臨終者字字句句聽進耳裡，並在心中憶念佛號，因此速度與音量應當適中：念太大聲會傷氣而無法持久，太小聲會聽不清楚；念太快臨終者會跟不上，太慢則會氣接不上。念佛時的法器宜用引磬，一開始可以先念幾句「南無阿彌陀佛」六字佛號，接著就轉為「阿彌陀佛」四字。在助念的時候，應避免使親友在臨終者前抒發不捨之情，這樣會使其分心而障礙往生，一同助念才真正對臨終者有幫助的。

最後一項重點是「切戒搬動哭泣，以防誤事」。大師提醒臨終時「正是凡、聖、人、鬼分判之際，一髮千鈞，要緊之極」，在這個時候只能以佛號引導臨終者，不可洗澡、搬動、換衣服等等，且應讓其維持原有的姿勢，也不可在其旁哭泣。若動其身體，則因拘扭之痛易生瞋心，失去正念而墮落惡趣。尤其有些人會依著「頂聖眼天生，人心餓鬼腹，畜生膝蓋離，地獄腳板出」的說法，觸摸臨終



高雄佛光山接引大佛

人身體散發熱氣的部位來判別下一期生命的去處，這也是不應該做的，應當懇切念佛。而親屬在一旁哭泣，也會使臨終者失去正念，隨情愛之心輪迴六道。

以上三件要緊之事，多與傳統的孝道觀點有所出入，例如孝順子女應當為親人之離世啼哭，但大師指明佛弟子不應隨順俗情，而應實事求是地消除易使臨終人失去淨念的惡因緣，並具足使其淨念得以相續的善因緣。

## 弘一大師〈人生之最後〉

弘一大師在序言中提到一首古詩：「我見他人死，我心熱如火，不是熱他人，看看輪到我。」以此詩警醒大眾皆免不了一死的事實，並為人生最後一件大事做好準備。

首先在病重時，「應將一切家事及自己身體悉皆放下，專意念佛」，如此一來若是壽命已盡，可以順利往生；若壽命未盡，則可以消業速癒。病還未很嚴重時可以吃藥，但不特別期望透過服藥來把病治好，病重的話可以不服藥。無論何者，重點皆是精進念佛，服用彌陀大醫王的阿伽陀藥。若病重很痛苦，可以思惟這些病苦是宿世業障，或思惟這些病苦是未來三惡道之重報，於現在輕受之。病重之時，宜將自己的衣服等物品布施出去，或是按照《地藏菩薩本願經·如來讚歎品》所說的供養三寶。若是神識清楚，應請善知識為其開示，讚嘆病者一生所修福善之業，令其心生歡喜，知道能夠因這些善業往生西方。

接著在臨終時，不得詢問遺囑或閒談雜話，以免使臨終者貪戀世間、不得往生，若需立遺囑，應在健康時就準備好並託人保管。若臨終者自己表示想要沐浴換衣服，那麼可以嘗試看看，但若沒有特別要求或無法表示者，就不宜移動擾亂，以免令其失去正念，不得往生甚或投生惡趣。此時可以隨臨終者的意思讓他坐著或躺著，任其自然，不必勉強。助念時，應當安奉彌陀接引像，令病人可以看見。助念人數不拘，人多的話可以輪班念。助念的速度快慢、念六字或四字佛號、所使用的法器等等皆應先問臨終者，配合其習慣來為他助念，讓臨終者得以跟隨著念。

於命終後應該經過八小時，才能為他浴身更衣。八小時後更衣時，若手腳的

關節僵硬不能轉動，應以熱水淋洗或用熱毛巾熱敷關節，不久即可活動。命終前後家人不得哭泣，此時念佛才對臨終之人有實質的助益，若一定要哭的話，須等八小時之後。而頂門溫暖之說雖然有根據，但不應刻意去試探，平日信願真切，臨終正念分明的人，就可以證明往生。往生者的壽衣應該用舊的衣服，新衣服布施他人，為亡者植福。另外也不宜使用上好棺木或很大的墳地，這些奢侈的行為都對亡者無有幫助。

在往生後四十九日內，若要請僧眾超度亡者，應以念佛為主。誦經、拜懺、焰口、水陸等法事，雖然也有不可思議的功德，但當時的僧眾經常敷衍了事，不如法修持，印光法師也斥責其只是場面好看，沒有實益。若專心念佛，則人人都能念，最為切實，可獲得很大的利益。念佛的功德應迴向普及法界眾生，亡者所獲的利益也會因之增長。接受親友弔唁時宜用素食，殺生吃葷不利亡者。喪葬儀式不宜鋪張浪費，應為亡者惜福。在四十九日之後，也應常常舉行追思超薦法會，如蓮池大師所說，每一年皆應常常追薦先亡。

除了上述臨終關懷的重要提點之外，法師亦鼓勵各鄉各地多多發起臨終助念會，按照《飭終津梁》一書中所說的方式實行。最後再次提醒大眾，應當及早為自己的人生最後一關作準備，如同每年農曆臘月30日時，須將錢財準備好，將一年的債務清償。臨命終時，就像是人生的臘月30日一樣，若沒有將往生資糧備妥，到時候手忙腳亂，多生的惡業一同現前，我們如何擺脫？平時應當用功修持，臨終才能夠自在往生！

## 結語

以上兩篇開示重點，深深影響著近代漢傳佛教臨終關懷之運作，無論是助念原理、方法或後事辦理等等，皆是非常珍貴且實用的操作指南。願你我皆能為人生最後一件大事預作準備，點點滴滴積集資糧，最終成為生命的大富翁！🕉

（開示摘錄難免有所疏漏，建議讀者可再閱讀原文。）

### 原文網址

印光大師〈臨終三大要〉，請參閱網址：<https://book.bfn.org/books/0508.htm>

弘一大師〈人生之最後〉，請參閱網址：<https://book.bfn.org/books/0515.htm>