

生死事大，無常迅速，任誰也難以避免，從生到死的過程中，又不免老、病。生老病死中，由病而走向死亡，往往更是折磨人身，而「臨終」指的便是患病者病重即將面臨死亡的時間，歷程可能是幾個小時，也可能拖上幾天，此時，臨終者遭受身苦心苦的交迫摧殘，苦惱無邊，生者更應該在這個時候給予臨終者安慰，雖然安慰的方法與程度不同，卻是一切宗教所共有的；在佛教中，助念便是在病人病重到命終時，安慰病者使其身心安定的方式，往生助念，則為佛教安頓病死者的行儀。

• 往生助念的意義

釋迦佛的時代，當他知道某比丘、某長者病重了，就會有比丘（也有佛親自）去探病，安慰他、勉勵他，開示佛法的心要，使他遠離顛倒妄想，身心安定，這便是「助念」，幫助臨終的病人，使他憶念三寶而心得平安。唐義淨和尚（西元七〇一年）所譯的「無常經」，也附有「臨終方訣」，在經文中教導病人對佛像而起觀想（念佛），使其發菩提心，並為病人說三界難安，歸依菩提，「必生十方佛刹土」；教病人禮佛菩薩，願生淨土，懺悔，受戒。「若臨命終，看病餘人但稱佛名，聲聲莫絕」。如命終時見佛菩薩來迎，病者「便生歡喜，身不苦痛，心不散亂，正見心生，如入禪定」，以上就是當時印度大乘佛教的助念法。

凡人臨命終時，應一心求生淨土，命終時，若勸病人念佛，助其念佛則為善知識，此種念力，不但可使往生者增長善根，成就淨業，功德力也會因而增長，為他人助念，對自己來說，也可學習、累積往生資糧，以保臨終正念分明，接引西方極樂世界，往生淨土無障礙。同時，多發心為臨終者助念，也可因看到亡者的末相，而提醒自己亡者此生是成就的或是墮落的，以作為自己未來人生的借鏡。

• 助念的方式

當病人呈現謝世之兆開始，便可進行助念，家屬與助念者（儀容須整潔，最好穿著海青）念佛至少需要八至十小時，在病者往生後八小時內，最好不要移動、沐浴、更衣，以免使亡者痛苦，喪失正念，爾後才可將亡者由房間移至大廳，如果因緣具足，念佛以達二十四小時為最宜；病者往生後，十二小時內，非不得已，不要送入冰庫，二十四小時內也不要將其埋葬或火化。此外，助念時，家屬與助念者只需單念「阿彌陀佛」，只敲引磬，不用其他法器，亦不必念誦其他經典；念佛務必出聲，以利於引導臨終者神識同時念佛，而萬一身旁家屬不多時，也可放佛號錄音帶來代替。

助念者到達病家時，若病者已垂危，只需由一人布置場地，餘者作完簡單開示後，即可為病者助念。在助念時，家屬應恭請西方三聖像放置於亡者頭部上方，再配置一爐靜香供佛，亡者腳部處不需擺設飯及蛋，只要設置一碗可插香的爐（香灰、沙）即可，不必為其燒腳尾錢，萬一家屬堅持，也必須勸家屬每燒一張紙錢，便要誠摯恭念佛號一聲，方能為亡者助其效益。

為臨終者助念期間，乃至氣絕之後，切勿哭泣，也不可向臨終者作軟愛、難捨之語，以免擾亂病者正念，累其墮落，家屬應做的是以至誠念佛代替哭泣，以助亡者往生西方。

亡者移至大廳後，可用往生被（水被）覆蓋其身，同時亦可邀請法師或善知識為其開示（若因緣不具足，家屬亦可擔任之）。在為亡者念佛，經八至十小時之後，需準備更衣，要是此時亡者手腳僵硬，則可用熱毛巾敷其關節，使其自然軟化，然後再慢慢為其穿上衣服。

• 開示佛法的内容

臨終助念的開示可幫助病危者提起正念，堅定求生淨土的決心，不管臨終者神識是否清楚，都要對他說法安慰，勸導其一心念佛，因為即使其已斷氣，身不能動、眼不能看、嘴不能說，心卻還是清楚的，神識也仍可能認為自己還活著，而守著遺體不肯離開，所以，開示者應舉出病者生平的具體善行，以引發其善念，並令其知苦莫貪，厭離娑婆，最後再示其皈依處，使其欣往西方。

此外，開示者亦可告知亡者以下內容，以使其蒙佛接引，往生極樂。

- 1.萬緣放下，一心念佛。
- 2.一切恩怨不可存放在心中，必須全部擱下，不可回頭觀望、留戀。
- 3.自己建立的事業，家庭及儲存的財物，所樹立的名望，這一切都必須放下，否則對靈魂的超脫，必然產生嚴重的障礙。
- 4.屍體是臭皮囊，千萬不可對其執著而留戀不捨，更不必為屍體不會說話、動作，而產生哀傷。
- 5.人的本體永遠不會有生滅，生命的結束，並非代表人的消滅，而是另一個生命的開始。
- 6.心中未完成的願望，亦不可留有一絲痕跡，必須明白而確定地告訴亡者，其子孫會一一為其實現。
- 7.兒孫自有兒孫福，莫為兒孫做馬牛；各人因果各人受，兒孫也無法分擔，因此，若有親情、友情、愛情的牽纏，必然會帶給亡者情緒紊亂，智慧不開，以致無法抉擇何去何從。
- 8.世間一切如幻如化，均由因緣聚合而生，也因因緣分散而滅，千萬不要執幻為實，認妄為真，否則因追求外在物質，而使靈魂割捨不下，變成守屍鬼，對亡者將是一種最不智的行為。
- 9.在亡者斷氣後四十九天中，或許會有某種情景（例如：哀傷、恐怖、驚嚇等）出現在亡者眼前，此時需鎮定不可慌張，只要一心執持阿彌陀佛聖號，即可將眼前所遭遇的情景化為祥和。務必讓亡者知曉，外在的情景都是由業力所變現的，不可為其境界所轉，而自亂腳步，無所取捨。
- 10.必須抱持感恩及懺悔心。感恩心從何而來？因為要感謝在生時雖無法聽聞佛法，但在臨終之後，卻仍然福報俱足親聞佛法，此乃不幸中的大幸，所以要感恩。至於懺悔心又從何而生？此乃因為生時舉心動念，無一不是業，無一不是罪，人的內心貪、嗔、癡的慾火充斥，付諸外在行徑表現，無非不是計較、仇視、攻訐、毀謗、利己、損人，貪得無厭，這些種種罪業，無量無邊，若不懺悔豈能解脫，故該生出懺悔心，才有洗清罪業的可能。
- 11.世間苦海，眾所皆知，八苦熾盛，無人倖免，如今生命的結束，亦即苦的解脫，因此不但無需為此傷感，更要格外感覺歡喜才是。

西方淨土，清淨莊嚴，微妙境界，無與倫比，善人聚會，菩薩為侶，聖人尚且趨之若鶩，而吾輩豈有不去之理，故應依聖人所示，信願行堅定，一心持會佛號，必能蒙佛陀接引，往生西方極樂世界。

最後，需注意的是，開示者必須以平常口語的方式與亡者交談，方能與亡者做最直接的溝通，以達成協助亡者解脫的最完美境界。（焦淑嫻整理）