

略論死亡與佛教

文：法曜法師 (Dhammadīpa Sak)

在還沒讓心識減去之前，修定的行者可以進入禪定的狀態，保持對境的清晰，並免除或減低想、受蘊的干擾，從而隨心所欲地轉生為人或其他善趣。

「死」這個字眼，在中國固有的文化里就蘊含著極其消沉及不吉利的意識形態。儘管現代人嘗試給它一個比較樂觀的詮釋，然而，有大多數的中國人仍然對死亡存有灰靄陰影；更甚者，談及死亡在傳統觀念來說是十分禁忌的，普遍人們都避諱談及死亡，並且將它視為杯葛話題。

遠在埃及古文明的思惟卻是另一回事，我們可以從舉世聞名的【死之書】一則中了解他們對死的看法：他們對死亡這件事存有極其樂觀的看法，並且坦然地接受死亡的來臨，及熱衷地期待新生命的開端，十八世紀的一位英國小說家菲立浦迪肯（Philip K. Dick）曾說道：「我們所害怕的不是死，而是死亡這件事。」所以對於有受過高深教育及宗教家來說，死亡只不過是一種必然原則，而且是自然不過的了。但是死亡卻剝削了我們當下賡續的生活經驗，而且面臨這一刻卻又是那麼不容款待的呢！

「死」在一般人的觀念裡會不自覺地被詮釋為人生的終結，而且人類對這種懼死的情緒卻是不分貧富貴賤，僅僅一個死字的審判就能導致我們全身抖顫、哆嗦不已，精神潰裂、陷入淵深的絕井裡；它意味著我們對它的無可奈何、任它擺佈主宰，就如神話中的死神提把鐮刀，在生命的最後一剎那以疾風的速度終結其實貴的生命，絲毫不留情！死亡是如靳的冷酷現實，且這種「不悖人情」的必然現象是人人所不想面對的。

如果硬要將佛教視為哲學的話，佛教會比較傾向於「經驗主義」（Empiricism）——因為佛教認為沒有任何一種現象是可以拋開眼、耳、鼻、舌、身、意（六根）來體驗的，所以佛陀對「一切」的詮釋是從不推委於形而上學之抽象意念，因為印度後期的奧義思想謾認「一切」為大梵天所造（即創造主的衍化）。既然佛教是講當下經驗的話，它又如何掌握死亡的那一刻呢？

從思想角度來說，生死的問題思考在佛教思想中是相當受到重視的命題。有生即有死，有死即有生的生命旋律是呈圓形的。這個周而復始、循環不息的自然宇宙定律是得待到煩惱終結才會宣告終止——即是體證無餘涅槃。所以佛陀常常不厭其煩地諄諄告誡「生死不斷，世間愚不聞，蔽合無天眼」，其用意是明顯的。

芸芸眾生喜樂受而懼死的習性早在兩幹五百多年前佛陀就已剖析盡致。佛陀並且進一步分析說，畏懼死亡的主要原因是「自我矇騙的下場。」因為眾生雖然在常識上知道自己是無時下刻都生活在衰老的旅途中，但是潛伏的潛意識，在人本的我執驅使下，不時肆無忌禪地干擾我們的意識作用：誤認自身有一個實體靈魂存在，基於此，眾生至死也放不下這自我個體的執著，不論是精神或肉體的執著。這種執著看似「並無不可」，但是從睿智的

解脫者看來，無非是人生煩惱的根本來源。假如眾生連此類的意識都想放棄，生命就會無時地遭受到困苦；就如已中箭的身體，卻又不警覺第二箭要來時，即將再給予它的痛苦似的。

佛教認為一個人對死的認識會影響對生的態度，就如銅板的兩面，生與死是息息相連、形影不離，而且死亡伴隨著人們全部的生命過程。時間的分秒逝去無不是在告誡我們「時日無多」、「命亦隨滅」。「人命只在呼吸間」的思想亦無非是要佛教徒警惕生命之寶貴，採取積極的人生觀。

正因為佛教徒常意識到人生猶如草尖的朝露、命如果之待熟，因而促使他們無論在修持上或生活上都會善加利用時間，精進淨化自心，珍惜每一個因緣的人際相處。至於針對一些比較惰性的眾生，佛教法門也開展出「死隨念」的修行方法，這無非是要提醒我們自己自主去改善人生，把握生命珍貴的光陰。從更積極的層面來說，對死的反省思惟會減少名利、權力及物質慾望的追求。一個真正了解死並能勇於面對的人會喚醒自己生存的意義，尊重他人生存的自由；猶如母親的慈眼關懷其兒女一樣。

一旦你搭上了生命的列車，總有下車之時，這是任誰也替代不了的。既然是終須承擔的事，那麼體驗死亡是否值得我們害怕呢？佛教又是如何看待死亡的過程呢？

具有超然智慧的人都能坦然面對死亡的必然性。對死也認同它的實在性。面對死亡即是面對生命。所以大體而言，一個無法挑起生命重擔的人，對於死後不可知的未來就會感到恐懼及擔憂，因為他們忘記了生命本來就是與死亡相伴隨，更不會覺察到這類的恐懼是被自我意識騙了的下場。或許有些人在生時擁有顯赫的財富地位，生活高枕無憂，但卻在面對死亡的那一刻一籌莫展、心神散亂。這是由於對死亡不了解的可悲處。相反的，勇於面對生命的眾生，無論是任何艱鉅壓力或驚濤駭浪的到來，他們除了逆流而上，並且能隨之涅而不緇的話，對死亡的恐懼將會大福的下降。

了解人生、實踐人生、履行道德是生命重要的一環。因為當我們走到路的盡頭方能化經驗為信心，化人生履歷為善因，到那時生命的終結將會只是成為完成這一段路的總結而已，絲毫不費神。這也可以從佛陀說「戒德可持怙二禍報常隨己，見法為人長，終遠三惡道」，可見一斑，當然，要做到無懼死亡，隨念隨願而往生的話，在佛教更深一層的教義來說，非得要具足定及慧的解脫不可，因為戒（道德）的體現畢竟僅限於信心及善因的具足，以來世的果報來看，最多只生天上成神做仙。

隨著個人信仰不一，對於死亡前的體驗過程也不同，普遍的情形下，人類瀕臨死亡之際，其意識會呈現這一生的短暫顯現；做善事多者顯現善業，而惡事多者顯現惡業；信仰的理念亦會在死亡的過程中留下深遂的痕跡，因為宗教的精神力量會在這一時刻從「想蘊」中顯發出來，借助信力的增長而往生善趣。

於禪定有深厚功夫的行者，較之一般人而言更能夠掌握臨終時心念的寧靜。在還沒讓心識減去之前，修定的行者可以進入禪定的狀態，保持對境的清晰，並免除或減低想、受蘊的

干擾，從而隨心所欲地轉生為人或其他善趣。至於俱備慧解脫條件的行者，不但能在此「剎那」生死時把握去向，更能觀照緣起、體悟法性而離生。

在這簡短的篇幅里是無法詳盡說明死亡的過程及修行的觀照方法：然而，筆者的主要用意是要提醒大家心平氣和的正視「死」事，積極完成人生道路（善因）而當我們走到人生盡路時，才能含笑豁達地面對這個生命的嚴肅命題。這在解脫的意義來看，也就是解脫的基本加行。

摘自《圓光新誌》第 32 期