

明覺

電子季刊

佛教的生死教育

清醒地將錯就錯——紀念衍陽法師

法忍法師的生死教育系列

佛教林炳炎紀念學校推展生死教育

2021年
1月號

編者語

踏入 2021 年，新型冠狀病毒疫情暫未平息，繼續影響全球人類，除了改變我們既有的生活方式外，還令大眾的生命受到威脅。面對生死危難，如何從中體悟無常、省思生死，相信是很多人一生不能避免的功課。

今期《明覺電子季刊》的主題是生死教育。提到生死，我們立即想起大覺福行中心的創辦人衍陽法師。法師五年前捨報往生，她生前雖歷盡病苦，仍不忘以眾生苦痛為念，致力推動臨終關懷及生死教育；捨報後，更捐贈法體作醫學研究用途，惠及後人，繼續弘揚大愛。為感念法師無私無我的菩薩精神，佛門網特別邀請兩位曾親近法師的法友撰文，讓我們一起好好重溫她的身教與言教。

在佛教角度看來，生命是因緣聚合而成，亦因為因緣和合而滅。然而，「死亡」並

不是一切的終結，眾生都會因為業力的緣故而為自己帶進一個不斷輪迴的狀態之中。法忍法師在今期的開示提到，學佛的人為了得到短期離苦得樂或徹底地清淨自在，我們都花上一輩子的努力去生善滅惡，為著處理好「安身立命」和「生寄死歸」。此外，她亦會探討臨終關懷、如何得生淨土等課題，對我們修行甚有幫助。

目錄

p.06

“ ”
以病為師，廣衍大愛 ——
衍陽法師給我們上的生死大課 文

佛門網

p.12

“ ”
「衍陽法師教會我們的：如何從
「死去」學「活來」」的正觀 文

陳伊敏

p.21

“ ”
清醒地將錯就錯 ——
紀念衍陽法師 文

王冰

”
p.31

“

如何為死亡做好準備？

法忍法師的生死教育開示

文

法忍法師

”
p.50

“

生要感恩，死有盼望！

佛教林炳炎紀念學校

如何推展生死教育？

文

穆楊

出版人：林國才
執行編輯：鄺志康
美術設計：བདེ་ཆེན་སྒྲོ་བློ་ལྷོ་མ།

出版：佛門網有限公司
香港荃灣青山公路九咪半
發業里 8 號
弘法精舍 215 室
(852) 2405 6328
mkquarterly@buddhistdoor.com
www.buddhistdoor.org

《明覺電子季刊》顧問（按筆劃排名）：
衍空法師 昭慧法師
海全法師 傳燈法師
僧徹法師 陳劍鎧教授
麥成輝先生 惲福龍校長
劉宇光教授 潘宗光教授

所有文章純屬作者意見，不代表本刊立場。

《明覺電子季刊》受國際及地區版權法例保護，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載，翻譯或重印。

© Buddhistdoor All Rights Reserved.

以病為師，廣衍大愛

— 衍陽法師給我們上的生死大課



文：佛門網編輯部

大覺福行中心住持衍陽法師 2018 年 12 月 18 日往生。法師往生距今五年，她的身教言教，仍深刻影響我們。

法師出家前，曾從事美術及教育工作，熱愛中國文學與藝術，寫得一手好書法，其畫風精湛，獨具風格。1992 年，法師披剃於大嶼山寶林禪寺聖一老和尚座下。1994 年，法師遠赴加拿大溫哥華參與創辦寶林學佛會。曾任美國三藩市大覺蓮社住持。2009 年，法師於香港立成大覺福行中心。同年 11 月開始，法師率領中心的心靈大使到醫院，以佛法探訪、關懷末期病患者。於 2011 年，法師與衍傑法師幾經艱苦，成功爭取佛教人士「在醫院以心靈服侍病人」的「院侍服務」。

法師一生與病苦形影不離，如哮喘、中風、近乎失明、肝病等。亦曾多次遭遇意外，譬如，在街上被精神病發者打斷鎖骨，在路上被車撞倒，過斑馬線時被高空擲物擊中頭部以致腦受震盪，外遊時被「走鬼」的小販撞傷右腎引致小便出血，在街上被凍肉公司內飛出的凍肉打傷頭部，到澳門暫住時遇到危樓塌陷，壓斷了數條肋骨，

斷骨刺穿肺門。她自己形容：「惡運好像追著我來咬。」

對於這些惡運，未學佛前的她「曾怨憤命運弄人」。不過接觸佛法後，法師頓然釋懷，坦然接受，因知道這些惡運都是過去惡業所感。

法師接觸佛法的因緣有點戲劇化。據說，某年星雲大師來港弘法，法師在她弟弟帶來的佛書，看見「因果」二字，當下對「因緣果報」的道理便恍然大悟。其後，她弟弟提議她到大嶼山寶林禪寺走走。在幽靜的禪寺裏，法師被那「簡陋的寺裏有這麼多人，但竟然一點聲音都沒有」的情境所震撼。在一般眼中，這是十分平常不過的情景，但是卻成為法師日後出家的因緣。

初出家時，法師以為出家生活是「最終歸宿」，「慢慢地，心情又再苦起來。」她「越想自己好，越不能如願。」她意識到自己善根福德因緣不大，「越是為自己，便越得不到解脫自在，因為整個世界不可能只滿足你一人，只有將身心奉獻，才能活出心光。」



衍陽法師

從此，法師便時常穿梭美國、加拿大、香港、澳門、馬來西亞等地演講。除以傳統的弘法方式之外，法師也主持佛門網節目《家家有本常念的經》和新城電台節目《健康地球人——心靈環保》。她的教法深入淺出，其活潑幽默的風格很受歡迎，廣為大眾傳頌。綜觀法師一生雖然經歷多番傷病和意外，但是仍能夠豁達面對，更感恩這些經歷和苦難。有著那些苦難的經歷，她不但能感別人的痛苦，並能為她們作出

適切的輔導。「因為我這樣走過來，讓我可以利用這些經歷來幫助別人。」

2013年3月，香港電台電視部播出《身後的大禮》。法師藉著公眾頻道，向市民又一次以身作則地進行無私的生命教育。同時，法師得悉香港的大學醫學院也有遺體捐贈計劃，便不多考慮，決定支持，把肉體生命最後階段能貢獻的，都捐出來惠澤醫科教育，志切解除眾生病苦。

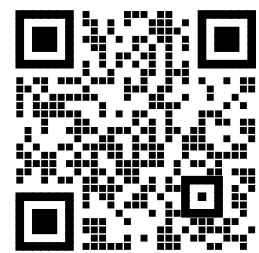
香港大學遺體捐贈計劃 2015 年出版的《大體大得——遺體捐贈感思文集》一書，集結了多位醫學生的深刻反思，以及大體老師家屬的心路歷程。法師為此撰寫的文章題為《最有福的還是我》，當中述說了她首次聽到「遺體捐贈」的經過。法師當年亦應邀和香港大學李嘉誠醫學院解剖學系副教授陳立基醫生舉行講座，令她對遺體捐贈更有認識，進一步明白其價值和意義，遂和衍璇法師馬上發心，簽署承諾日後捐出遺體。法師其後在講座上宣布她的決定。


其後，法師自知日子不多時，一直不忘向身邊人一再確認此事。往生當日，衍璇法師也提及法師捐出大體的願望。法師以身

教示人，直截了當反映了她一生奉獻、悲懷眾生的大願大行。她曾說：「一個人有利益他人的心願，又有人來幫忙完成，真是太有福了。」往生前，法師以病為師，教導我們學會接受無常；往生後，法師捐出大體，捨棄儀式，給弟子信眾們又一次上了一門生死大課。法師在個人著作《你沒有離開我》中寫道：「讓你愛的人真實地存在，就要把他迎接到心中，承繼他優良的品質；當懷念他的時候，好好拿出他優良品質來應用。」五年後的今天，我們不敢忘記法師的教誨。只要我們把生死教育學好，對活著的人施予愛與慈悲，那就是對法師「優良品質」的最佳承繼！

更多精彩文章，盡在佛門網。
請即瀏覽：

www.buddhistdoor.org





衍陽法師教會我們的
如何從「死去」
學「活來」

文：陳伊敏

「花中有你草中有你
每當花草開過
思念的信息就在空氣中散播
我知道你沒有離開我」
——衍陽法師《你沒有離開我》

與衍陽法師數次互動，深受她的言傳身教啟迪。

2014年1月，我撰寫關於善終的專題報道，探尋香港的「死亡質素」和臨終的尊嚴。大覺福行中心開創在醫院服侍病人心靈的「佛教院侍」服務，自然是個重要的素材。

彼時香港中央圖書館舉行「大願能仁書畫展」，為香港能仁專上學院籌款。陽師父每日繁忙不已，卻欣然抽空為我們作答。傳燈法師見縫插針，在展覽現場幫我們安排和衍陽法師會面。

「伊敏，你好！」未等我問安，迎面而來的陽師父先熱情打招呼了。

甫一坐下聊了幾句，陽師父半玩笑地說：「你是不是日本人呀？言談舉止好像日本妹。」她笑聲爽朗，輕鬆打開話題。

儘管當記者多年，但還是頭一次深度報道死亡議題。那段日子在病者、家屬及醫護身邊觀察，了解各人的處境與掙扎。第一次記錄臨終者生命最後一刻的情境，親見病者身上的疼痛，緩緩與他們的呼吸一同結束了。此前連續幾個訪問都很沉重，我提醒自己保持冷靜的同時不能冷漠，投入的同時要時刻抽離情緒。但心中總有份揮之不去的難過，還有隱隱的恐懼。

一見陽師父，頓感和煦溫暖，仿佛她隔空運功傳來能量。

死亡是人生責任

我問陽師父，何謂善終之「善」。她娓娓道來：「若只是求病時無痛，並不難。藥物可以令身體沒有痛苦。對我來說，『善』不僅限於此，應該是圓滿這一生的責任，無憂、無悔、無怨、無恨地離開。另一個層次是依照佛教的修行，去一個好地方。而要想去一個『好地方』，首先是學會知

足與感恩。」

當生命進入倒數階段，病者和家人的心靈皆承受著很大的苦。陽師父安撫病者面對心中最放不下的事、最放不下的人、糾纏一生的心結，盡能力在自己身上找答案。她總是應機說法，遇著甚麼人，就因材施教給他們說甚麼法。

遇到為人父母的病者，陽師父對他們說：「死亡是人生責任。你死得好，就是對子女最好的教育、最大的財產。能夠處理到身體的病，處理到自己的死亡，子女日後也學會懂得處理自己的生命。」

若是被病苦折磨得苦不堪言時，陽師父往往引導病者嘗試發現病痛以外的美好細節：「如果是肺癌病人，可以感恩你的雙手，讓你有力氣勞作這麼久，維持生活。嘗試摸住你的雙手說聲謝謝，感謝身體每一個依然為你工作的器官。」

然而，轉念不易。若遇到固執己見、怨恨難消的，陽師父邊耐心像哄小孩子一樣問：「你抱怨過很多年了，還是不開心，證明你的方法不合適你。你可以讓我騙你一次

嗎？試一次吧，三天好嗎？」

對答如流的陽師父非常生猛活潑，目光熠熠生輝，眼角眉梢盡是喜悅。很難想象她竟「從十三歲開始病，病足四十多年」。

活得好才能死得好

探索生死議題的過程中，我深感困惑：人臨終時，醫學是在延長生命還是延長死亡？面對藥石無靈的病人，無論是醫療人員還是家屬，焦點往往集中在如何治療以延長壽命。很多時候病者經歷極大身體痛



圖：李漢斌

楚和精神折磨，是甚麼令人還有活著的感覺？增加生存率而罔顧生活質素，對生命品質有意義嗎？

陽師父的話語如醍醐灌頂，為我一一解疑。

「一生人最強的力量就是死前心的念力。」陽師父說，一些臨終病人靠機器維持生命，身體敗壞卻硬撐不肯走，為了等到不捨得他的家人能夠面對他的死亡才走。而家人千方百計用盡醫療設備來急救，只望親人不要斷氣。「如果因為不捨得，這樣的愛是自私的。只有家人安心，病人才安心。」

如何才能「好死」？陽師父斬釘截鐵地說：「活得好才能死得好！所謂生活得好，不是沒煩惱，而是懂得處理煩惱，不是沒問題，而是努力解決問題。不是沒病，而是懂得面對。」

我埋頭在簿子上做著筆記。靜默的片刻，陽師父再開起玩笑來：「你連筆和筆記簿都那麼精緻！也許你的過去生，真做過日本人呢！」

告辭時，陽師父送我到門口，還輕拍我的

肩膀道：「你的工作很有意義，多謝你！」這份鼓舞，沁入心脾。

後來我順利完成了專題，次年獲頒「人權新聞獎」優異獎。實在感恩能出一份力，讓「死亡質素」的議題得到多一點關注。

身後教化潤物無聲

2014年的夏天，我和同事外出訪問工作時，無意中發現了一位亡者的屍體，遂報警跟進。此番衝擊令我夜不能寐，畫面不斷在腦海中「重播」，一個星期不敢獨處。

陽師父知道後，在一次講座開示中特別提點我：「在哪裏跌倒，就在哪裏站起來。勇敢一點，直面恐懼，不要被恐懼駕馭了自己……其實這是一件善事，你發現了他，他才得以儘早得到安置……」她教我學習用慈悲代替恐懼。那刻感覺心頭一下子變得柔軟起來，讓我害怕的影像亦日漸模糊了。

2015年3月，出席千人禪修營的陽師父，看起來消瘦不少。重病了她，上台給大家鼓勵和打氣，全場掌聲雷動。

我的禪修恩師衍傑法師曾形容：「陽師父從來做的事情只有一樣，就是以服務的精神，使眾生得離苦難。」陽師父確實為我們服務到最後一刻。她捨報往生後，留下身後大禮，遺體贈予香港中文大學醫學院成為「無言老師」。

傑師父與陽師父是數十載的同參摯友，道情深厚。陽師父往生一週年時，我正好身處傑師父主持的禪修營。當她一說起「今日是一個特別的日子……」禪堂響起輕輕的抽泣聲。傑師父帶領學生留意著當下的悲傷感受，一起練習慈心禪，觸摸對陽師父深深的思念。

白駒過隙，不知不覺，陽師父往生已五度春秋了。我問傑師父，此刻有何特別的感想？她誠摯分享道：「因緣是奇妙的，陽師的往生敲醒了我，讓我更清楚看見了因緣所生法，讓我在修行的路上少了執著，多了堅定和柔韌，這些我在她往生之後更加學到了。」

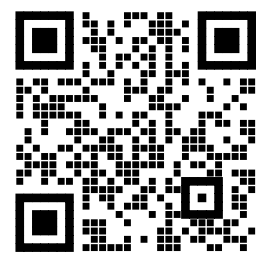
傑師父的話語，亦敲醒了我。半年前，經歷喪親，幸得傑師父和同修陪伴提點我，在哀傷的路上慢慢療癒。時不時想起陽師


父曾布施給我的這些生死教育「預習課」，如今慢慢回味她的詩句「若知無來去，不掛生滅想」，雖還未能參透，但似乎有了更深的體會。

這關乎如何面對死亡，更關乎如何好好活著。

更多精彩文章，盡在佛門網。
請即瀏覽：

www.buddhistdoor.org





清醒地將錯就錯
——紀念衍陽法師

文：王冰

憂悲苦惱，不噎不泄。
來聚去散，不愁不結。
冬寒秋凜，不剛不烈。
雨打風吹，不屈不折。
——衍陽法師

清醒地將錯就錯

我與衍陽法師初次的聯絡，是源於 2012 年一次講座的邀約。那時我協助學愚教授策劃在香港中文大學人間佛教研究中心舉辦的「慧眼看人間——佛教思想與香港社會系列講座」，這個系列是「香港仁·愛香港」集思公益計劃資助的項目，涵蓋佛教與生命倫理、佛教與家庭倫理、佛教與情緒管理，佛教與藝術人生等主題。其中第八講的題目是「以慈悲心，觀世間音——佛教與社會服務」，因為是系列的最後一講，我們希望邀請幾位講者以座談的形式分別從佛教以及學界的角度分享觀點和實踐經驗，同時也是一個總結，為這個講座系列劃下句號。座談禮請了李焯芬教授、陳麗雲教授以及僧徹法師參與，希望能夠再邀請到一位有社會服務經驗的法師，聽

聞從加拿大回港創辦大覺福行中心^①的衍陽法師致力推動臨終關懷以及生死教育的服務，我們便很希望邀請她參與是次座談。

籌備的時間緊迫，有些烏龍的是，我和中心另一位協助是項計劃的同仁未及仔細溝通，以致同仁誤以為這場講座與前幾場形式相同，是由法師一人主講，她發出了邀請電郵並很快得到衍陽法師確定的回覆。那時我與法師未曾謀面，突然從一個半小時的講座改為二十分鐘發言的形式，不知應該如何向她解釋，實話實說恐怕很不禮貌。商議之下，大家都覺得有關佛教臨終關懷以及生命教育的題日本來就值得進一步深入探討，不如在這系列結束之後，由中心再邀請衍陽法師做一場講座。於是，便由我發電郵向法師說明，這中間不免打了方便妄語，衍陽法師又一次爽快的同意了我們所有的安排。

注

- ① 大覺福行中心於 2009 年初由衍陽法師（1958-2015）創立，以「真愛無界限，陪您過難關」為宗旨，致力推動生命教育、心靈關懷、個案陪伴等多項服務，行善教化，竭誠為社會大眾廣種福田。中心網址：<https://www.spga.org.hk/>



2014年7月，陪同衍陽法師和傳燈法師參訪趙州橋。（作者提供）

座談過後，衍陽法師給出了下一場講座的題目——「清醒地將錯就錯」。看到這個題目的時候，我忍不住笑了很久很久，原來法師心中清清楚楚的，她甚麼都知道。

親近陽師父

就這樣喜歡上陽師父，將錯就錯地與她結了緣。2013年，又一次因為講座的邀約與她聯絡。

我個人學佛的因緣緣起於25年前參加在河北柏林禪寺的「生活禪夏令營」，那是由已故的住持淨慧長老發起，是內地寺院最早面向大學生和年輕人開辦的夏令營。營員們在寺院生活七日，參加早課、出坡、禪修等常規寺院活動，寺院亦常邀請來自各地的法師和大德居士擔任夏令營講者，為營員開示佛法，開啟智慧之門。我正是其中的一位受益者，多年後，很感恩作為義工能夠再有因緣協助寺院邀請夏令營講者。認識了陽師父以後，想到她致力推動的生命教育以及臨終關懷等實務工作對於內地的年輕人也應是很好的議題，便作了有關的建議，寺方邀請陽師父擔任2013年生活禪夏令營的講者。當時她正忙著準備書畫展為能仁書院籌措營運經費，需要在暑假期間完成多幅書畫作品，實在無法抽身，便推薦了同門師兄衍傑法師代她前往，這也令我有因緣認識了傑師父。

2014年夏天，陽師父和燈師父一行來到柏林禪寺，陽師父做了題為「前路由我定」的開示，與營員們分享她學佛、修行與抵抗病魔的經歷，並講解《吉祥經》。平時看起來總是病怏怏的陽師父只要一站在講臺上，就活了起來，她聲若洪鐘，有作獅子吼般的震懾力。她的開示總是很有感染性，夏令營期間，年輕的營員們也喜歡圍住她問東問西。

作為陪同，這也是我第一次親近陽師父，並與她朝夕相處了數日，很多的受用無法以言語表達。只是每天看著她慈悲回應營員們的種種問題，照顧每個人的心理需要。也聽同來的居士分享很多她在大覺福行中心為大眾服務的小故事。離開之前，我們一起去看古老的趙州橋，在公園旁邊的仿古小店裏尋寶，度過一段難忘的愉快時光，和在大覺福行中心忙碌的服務工作相比，我猜想這大概是陽師父難得清閑的幾日行程。

佛頭像的故事

2014年1月，一位相識的古董店主發來兩張照片，告訴我他的倉庫里有兩個佛頭像，

想要捐出來。是他十多年前收的，應該有些年頭了，也有損壞，問我是否有相熟的佛教機構會收。照片上的佛頭像看似古老，店主也是位收藏家，我想他的藏品應該不會太差。因倉庫清倉，他希望我能盡快安排取走，我想起陽師父喜歡古物，也有鑒藏的眼光，於是馬馬虎虎的我未細問尺寸大小，亦未有時間親自去店裏察看實物，便發了照片及留言給陽師父，詢問是否可將佛頭像捐贈予大覺福行中心。

當約好了大覺的車子，在古董店會合取佛頭像時，我才親眼見到了實物原貌。頭像真的很巨大，其中一尊殘損得厲害，連耳朵也成了碎片，就那樣被棄置在破舊的紙箱中，我們合數人之力才勉強將兩個箱子拖到了車上。想到位處工業大廈裏的大覺福行中心空間有限，便覺得自己似乎是在幫倒忙。過後幾周，有一次去到大覺，赫然發現那兩只破舊的大紙箱還堆在莊嚴清淨的佛堂一角，看起來與周邊環境非常不協調。工作人員告訴我，陽師父一直在找尋懂得修補佛像的老師傅，希望能將佛頭像修補好。那番景象一直留在我心裏，不時提醒我以後做事時應仔細再仔細些才行，要考慮周全，不然反增添了麻煩。

10月，寶林學佛會與大覺福行中心在饒宗頤文化館舉行佛教文化藝術展，陽師父和傑師父特別叮囑我要去看。在展館，我見到經已修復好的兩尊佛頭像，清淨又莊嚴，實在令人歡喜，也讓我終於放下心裏的一塊小石頭。破損的佛頭像遇到這兩位智慧又慈悲的法師，得以再次莊嚴示現，是何其幸運的事。

告別陽師父

在香港，我不常見到陽師父，她似乎永遠都在為眾生奔忙。但偶爾會接到她的短訊。記得有一個晚上，我正在幫忙協調一個朋友與子女的糾紛，雙方歇斯底里，火力十足，我的滅火工作毫無效果；頭痛欲裂之際，剛好收到了陽師父短訊，便同她念叨了幾句，她告訴我這樣的個案常常發生，沒有快速的解決方案，惟有耐心和陪伴，每一件糾紛都是不容易處理的事。我這才意識到原來師父們終日幫助他人解決各種問題，是多麼辛苦的工作。

後來，得知她的癌症復發了。我最後一次見到她，是在大覺舉辦的一次慈善義賣會上，她戴著口罩，咳得很厲害，我們只是

打了招呼，說了幾句話而已。義賣會上有一串以柏樹子串成的念珠，我迎請後一直帶在身上。之後，偶爾還會收到陽師父告知病情好轉的簡訊，漸漸的卻沒有了，只是在臉書上看到很多人誦經為陽師父加油。

2015年12月17日的下午，不知為甚麼的，突然間想到陽師父，於是發了簡訊給傑師父，問陽師父的情況以及是否方便前去探望。很快收到了回覆，傑師父告知她剛從禪修營中出去探望陽師父，她的情況很不好。又過了一天，再收到傑師父的短訊，陽師父往生了。

陽師父生前的遺願是將遺體捐贈予醫學院作醫學研究，她曾在一篇文章中寫道：「生命的本質是甚麼？有人活得生不如死，有人雖死猶生。每個人能留下的不是身體，更不是金錢，而是精神……如果我能繼續生存，那是曾經有許多人默默的付出；如果我壽元應盡，我的生命還可以在其他人身上延續。說來說去，最有福的還是我。」

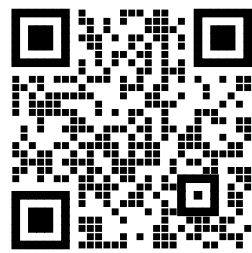
就這樣，我們在中大的醫學院告別了陽師父。我以為可以很平常的送別，卻不自

主的流淚。得以親近法師的日子少之又少，那曾經短短幾日的朝夕相處，竟成為最難忘的回憶。2016年1月3日，衍陽法師的告別追思會在旺角麥花臣場館舉行。那天天下著很大的雨，遠遠的就能見到場館外排著長長的人龍。新的一年開始，人們自願自發趕來參加追思會，向這位無私給予他人溫暖與關懷的法師致敬。

感恩，在這一期的生命裏，讓我們能夠遇上您。

更多精彩文章，盡在佛門網。
請即瀏覽：

www.buddhistdoor.org



法忍法師的生死教育開示 如何為死亡做好準備？

文：法忍法師



引言

在佛教的角度看來，一切眾生的生命都因為因緣聚合而成就，亦會因為和合的因緣不再而消亡。然而，「死亡」並不是一切的終結，反之卻只是眾生在一個時空演繹完某個角色。一方面處理了某些業（一切身語意的行為）上的因果責任，但同時亦造下了另一些業，並需要有下一期生命去繼續負責這些業所產生的業果。因而，每個眾生都因為業力的緣故而為自己帶進一個不斷輪迴的生命迴圈之中。那麼，學佛的人為了得到短期離苦得樂（現生安穩、來生善處）或徹底地清淨自在（得生淨土或得證阿羅漢），我們都花上一輩子的努力去生善滅惡，為著處理好「安身立命」和「生寄死歸」的課題。

甚麼因素決定我們可以「現生安穩、來生善處」？

佛教認為眾生在一期生命完結之後，會依憑三種業力再行輪迴：一）隨重受生：人死以後，依照各人生前積聚最多的重因，而隨業力去輪迴受生；二）隨習受生：佛教相信人死後會隨著平日的某種習慣去受



圖：Maseedis Kay

生；三) 隨意受生：人死後受生的去向，跟日常生活中自己的所思所念關係很大。由此可知，我們的一生乃至死後都是由業力作為主導。佛教認為，眾生死後不是由佛陀、菩薩，也不是由閻羅王來為我們賞善罰惡，而是由我們自己的業力牽引著我們在六道輪迴中流轉；未來一期生命會哪裡投生，是依我們過去所作的行為及習慣來決定。

佛陀在《雜阿含經·卷三十三》為摩訶男開示時，便說明「隨重」和「隨習」是如

何運作：摩訶男一向很虔誠地念佛法僧、行善，有一次他向佛陀請教：「世尊！如果有一天我在繁忙的十字路口不小心被車子或大象撞斃了，那時候我來不及生起正念與佛法僧相應，那麼我這期生命完結之後會輪迴到哪裏？會不會下地獄？會不會往惡道去？」佛陀回答：「你平時因行善和常念佛法僧三寶，所以善業既重，而且就有行善和生起正念的習性，你放心，即使那時來不及念佛法僧，一期命終之後，神識都是上昇善道、得生人天。就像一棵大樹一向往東南方生長，一旦砍斷了，它還是會往東南倒的。」

所以，如果平常我們的心、意、識都是將善種栽培於戒、施、聞、慧之正面範疇之內、潔身自愛，一期命終就會往善道去。反之，如果我們平常只造惡業，並養成貪瞋癡等惡習，最後我們要往生的時候，幻相一顯現，一念執著就跟著投胎到畜生道或其他惡道去了。

因此，學佛的人為了「了生脫死」，或是「來生善道」，是不可能以「臨急抱佛腳」的態度放任一生，誤會臨終才念佛、行善就可以。然而，我們這一期既得人身、六

根具足、得聞佛法，就應該盡量將因緣放在生善滅之修行之中，不要令此生空過啊！

《阿含經》中記載了一些佛陀與臨終弟子的對話，主要內容是要令這些將死之者在死亡時澄淨心靈，具足正念。因為這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；故此，佛教對臨終關懷是十分重視的。其實佛教很早就有臨終關懷的機構，例如佛陀時代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」、「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^①，可見對臨終關懷的重視，而且佛教也算是最早提出「臨終關懷」這個概念。

不可立即移動亡者？

往生助念的對象不限於臨終病人，還包括命終不久的亡者。在台灣佛教界流行的說法是：在病人死亡之後，至少要為他念佛

注

- ① 《佛光教科書》〈實用佛教〉第二十課。(http://en-life.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_schbook.aspx)

八小時，而且在這段時間內不得搬動遺體，因為亡者的神識 ② 尚未完全脫離肉體，可能還有知覺。為了避免亡者因其遺體被觸動而心生不悅，嚴重影響其往生正念之提起，所以要等死後八小時，才可移動遺體 ③。但是，這樣的做法在香港實在難以施行，因為大部分死者都是在醫院之內去世，醫院方面絕不會給亡者及家屬八小時而不去「打包」遺體，一來這會使睡在兩旁的病人及其家屬心感不安，二是醫院方面覺得這會影響病房內的衛生情況。另外，如果亡者是在家中去世的，我們斷不能讓他死去八小時也不報警吧！單是這數點，便可知這種做法難以在香港實行。

其實，眾生命終後八小時內不得移動遺體

注

- ② 「神識」即「意識」，眾生心識靈妙不可思議，故稱神識，佛教不用「靈魂」一詞，因為「靈魂」有「自我、實體、永恆、不滅」之意涵，有違佛教無我之教義。
- ③ 慧開法師，〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探〉，頁三。

的說法，並非出自佛教經論^④，而是源自弘一大師於1932年應邀在廈門妙釋寺念佛會的演講開示——〈人生之最後〉^⑤：「既已命終，最切要者，不可急忙移動。雖身染便穢，亦勿即為洗滌。必須經過八小時後，乃能浴身更衣。常人皆不注意此事，而最要緊。惟望廣勸同人，依此謹慎行之。」^⑥這樣的開示被現在大多數佛教徒奉為金科玉律，深恐有所違犯而致使亡者無法順利往生。慧開法師則指出，根據《佛說觀無量壽佛經》所述，真正往生西方淨土世界所需的時間，「譬如壯士，屈伸臂頃，即生西方極樂世界」^⑦，根本就不需要八小時。其實不只是往生淨土佛國，根據散見於諸多經典中的敘述，從人間上

注

⑥ 參見《弘一大師全集》卷八，頁十。

⑦ 《佛說觀無量壽佛經》，《大正藏》卷十二，頁三四五中。

生天界 ⑧，或墮於地獄 ⑨，也都是有如「屈伸臂頃」 ⑩，剎那間即得往生。 ⑪

慧開法師推測弘一大師要設定八小時，是因為多數人平時欠缺念佛與定慧的功夫，因此設定一段較為充裕的時間，一方面讓亡者的神識得以順利脫離肉體，另一方面

注

- ⑧ 《增壹阿含經》(卷三十九)〈馬血天子品第四十三之二〉：「世有二種人，無罪而命終，如屈伸臂頃，得生天上，云何為二：一者、不造罪本而修其善，二者、為罪改其所造，是謂二人而取命終生於天上，亦無流滯。」《大正藏》卷二，頁七六四上。
- ⑨ 《中阿含經·卷第四》〈業相應品波羅牢經第十〉：「如屈伸臂頃，命終生地獄中。」《大正藏》卷一，頁四四五下。
- ⑩ 《增壹阿含經·卷第四》〈一子品第九〉：「爾時，世尊告諸比丘，我恒觀見一人心中所念之事。此人如屈伸臂頃墮泥黎中，所以然者，由惡心故，心之生病墜墮地獄。」(《大正藏》卷二，頁五六二下)「爾時，世尊告諸比丘，我恒觀見一人心中所念之事，如屈伸臂頃而生天上，所以然者，由善心故。已生善心，便生天上。」(《大正藏》卷二，頁五六三上)
- ⑪ 慧開法師，〈佛教臨終與往生助念之理論建構芻議——以《瑜伽師地論》為主之初探〉，頁五。

讓家屬有時間為亡者開導及念佛迴向，而以八小時為安全值。他認為弘一大師係以其個人臨終關懷的經驗提出念佛八小時的主張，因為並無經論的依據，故不必視為定數。如果客觀條件或環境許可，能為亡者持續助念八小時當然很好，甚至可以助念至十二小時；萬一客觀條件及環境皆不許可，也可以依實際情況做一些彈性的調整，助念者至誠懇切的心念才是最重要的^⑫。

臨終關懷和輔導更重要！

從上述討論可以知道，以香港的環境來看，八小時不移動遺體，似乎不可能做到。而且，如果沒有親人或導師在臨終之前為亡者好好開導，他心中帶著對人間的種種不捨而去世，死後還是會依然眷屬肉身，不願離開。這樣，不但亡者不能往生淨土得到自在，亦可能因為種種愛著而令自己往生到三惡道受苦。因此，在臨終之際對於

注

⑫ 同上。

臨終者的開導、關懷，會影響他臨終時的意念，這些心念亦直接決定了其「死亡品質」——即引導心識往生淨土或轉生六道的關鍵念頭。

正因為「臨終關懷」對臨終者能否往生淨土或善道十分重要，故此家屬至親可隨侍在側，作最後道別的同時，好好勸導他們要放下世界一切，求生淨土。再者，須注意盡量開導臨終者放下世界的執著（或先替他們完成一些未了之心願，使其心安），帶領他們提起正念並一心念佛或其他菩薩聖號，引導他們順利脫離軀體，得生其心願中的淨土或善道；同時也應協助亡者家屬與親友，藉由稱念各佛、菩薩之聖號，轉移及抒發其哀傷之情緒。



圖：Maseedis Kay

依《瑜伽師地論》卷一〈本地分中意地第二之一〉所載，眾生有不同的死亡情景，這些資料為佛門之所以重視臨終教育／臨終關懷提供了重要的理論支持。對所有有情眾生而言，其「瀕臨死亡時的身心狀態」對於來生去處，甚至能否得生淨土有著極為重要的關係。

死亡情景的類別

一．善心死

甚麼是「善心死」？就是當人將要命終之時，因為某些助緣，令他自行回憶這一生所熏習／修行的善法，或是由旁人提醒、幫助他回憶。由於這樣的因緣，在臨終之時這些善念便在心中生起，先形成明顯的心念，再漸漸變成細微之心念。而且，作善者的神識在臨命終時，如從暗處趣向光明，「見有種種可意之色，非不可愛，安祥而逝。」隨著這樣的善心念，因而往生善道。

二．不善心死

甚麼是「不善心死」？就是臨終時，眾生

因為習氣或業力等因緣影響之下，自行回憶他這一生中所慣犯的一連串惡業，或者是由旁人提醒、幫助他回憶。由於這樣的因緣，臨終之時「貪」、「瞋」等不善法便在心中生起明顯的念頭，這些心念於後來會漸轉細微……

而且，臨終起惡念者，會先「見亂色相」。其臨終之惡念，便成為這一位眾生趣向惡道的主要動力。

死亡情景對死亡品質及來生去處之影響

《瑜伽師地論》卷一載：

「又善心死時安樂而死，將欲終時無極苦受逼迫於身；惡心死時苦惱而死，將命終時極重苦逼迫於身。又善心死者見不亂色相；不善心死者，見亂色相。」

當中指出眾生懷抱善心（或是放下、或是慈悲等）而死的時候，是「安樂而死」，臨終時沒有重大的痛苦逼迫身心；反之，懷抱惡心而死的時候，是「苦惱而死」，會有極重痛苦逼迫身心。此外，善心死者會看見不亂的景象，但不善心死者卻會看



圖：Maseedis Kay

見紛亂的景象。

由此可知，眾生臨終時的心念決定了他的「死亡品質」與下期生命的去向。「善心死時安樂而死，將欲終時無極苦受逼迫於身」這一段描述讓我們明白，面對死亡未必一定是恐怖，而且，眾生離世時也可以是因為生起善念或憶念以往所修習過的善法，而有安樂和愉悅的感覺。那麼，死亡經驗的安樂或苦惱，其關鍵繫於有情個體臨終之際心念的善惡差別。這亦是「生死教育」之要點，讓我們學習如何於一生之中常常修習善法，藉此在臨終時得遇善知識，教導我們回憶起善法、生起善念，以期得生善處，甚或得生淨土！

相信有不少佛弟子都知道，要在死後的「七七四十九日」做點法事來超度亡者。但是因為他們對當中很多重要的概念都不清楚，致使不能將度亡佛事的利益統統發揮出來，甚或漸漸將佛事當成是一些門面工夫！然而，在生命的盡頭，乃至生命完結後的中陰時期，其實是眾生解脫輪迴之苦的黃金機會，如果能好好把握，乘著時機求生淨土，便能解脫，得生阿彌陀佛西方極樂世界。

中陰身

所謂「中有」（antara-bhava）就是指死後生前的存在狀態。以人為例，部派學者認為，人之存有可分為四個階段，托於母胎之際稱為「生有」，生而為人稱為「本有」，及其臨終為「死有」，死後至下次入胎之間，稱為「中有」。

《瑜伽師地論》卷一明確指出中陰身的成因：「諸眾生將命終時，乃至未到惛昧想位，長時所習我愛現行，由此力故謂我當無，便愛自身，由此建立中有生報。」由此可知，眾生因為長時間所積所習的我愛、我執等影響，所以我們死後大多要轉化到

中陰身受報。

而且很多眾生因為無明而造種種貪、瞋、痴惡業，加上所造惡業遠比善業重，因此當他們一期生命完結後，往生到三惡道（地獄、餓鬼、畜生）的機會非常大。要免於下墮三塗，再受輪迴之苦，求生淨土似乎是末法眾生的唯一出路了。

求生淨土的黃金機會

《瑜伽師地論》卷一指，住於中陰身的眾生需要經歷「七死七生」：

「又此中有，若未得生緣極七日住，有得生緣，即不決定。若極七日未得生緣死而復生，極七日住。如是展轉未得生緣，乃至七七住，自此已後決得生緣。又此中有，七日死已，或即於此類生，若由餘業可轉。中有種子轉者，便於餘類中生。」

「彼（中陰身）將沒時，如先死有，見紛亂色。如是乃至生滅道理，如前應知。」

《瑜伽師地論》說，一期中陰為期最長七天，最多七期，即是說中陰身最長不會超

過四十九天。眾生在每一期中陰結束時都會再經歷一次死亡，而中陰死亡時的「臨終」情況，會跟他們自己生前所面對的死亡情景一樣，即是中陰身會「重演」一次自己的死亡，最多七次。如果眾生在第一期中陰沒有生緣或因為留戀不捨而沒有投生，便會進入第二期，如此類推，最長不會超過七期中陰，而這四十九天便是他們求生淨土的黃金機會。

淨土法門一般會為亡者誦讀《佛說阿彌陀經》或《三時繫念佛事》等來超度。《阿彌陀經》說，「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。」

《三時繫念佛事》儀文亦包括三部《佛說阿彌陀經》，對亡者的開示也說，「阿彌陀經云，若有善男子、善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日，乃至七日，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。」

《三時繫念佛事·第三時佛事》的〈一心歸命淨土文〉亦說「若臨命終，自知時至，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，如入禪定，佛及聖眾，手執金臺，來迎接我，於一念頃，生極樂國。」另外，「第二時佛事」的〈發願文〉也替亡者發願云：「臨終西方境，分明在目前。」

為甚麼這些度亡的經文會多番提到「臨命終時」？是否在邏輯上有矛盾？

其實大家一直都只顧做佛事，而沒有深入思考這些佛事背後的大用處！當中超度的關鍵在於：經文的對象是已經死亡的眾生，他們在中陰時期會經歷最多七次死亡，如果能把握這七個臨命終時的機會，發願求生淨土，便能乘著阿彌陀佛的慈悲願力，往生西方極樂世界。

大德法師開示的關鍵作用

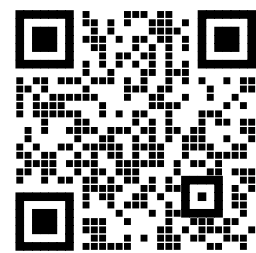
不過，眾生因為貪愛、執著以及多生以來的習氣，導致死後住於中陰，而得生淨土卻需要對娑婆世界有強烈的厭離心才行，必須讓亡者生起「重念死生輪轉之可悲，深厭塵勞紛擾為可痛」之念。故此，中陰

身要得生淨土並不是那麼容易，需要善知識提醒、開導，故此度亡佛事的主法法師對亡者能否得生淨土起著關鍵性的作用。法師有慈悲願力及隨文入觀的定慧力，能攝引亡者放下世間，如隨著法師念佛，當可求生淨土。

同時，亡者本身的福德因緣也很重要，所以佛弟子在超度先亡的時候，應該集中為他們滅罪、增福。亡者業障少了，福慧增加了，對經文及法師的開導才能信受，然後才會放下對世間的執愛，這樣才有機會得生淨土。

更多精彩文章，盡在佛門網。
請即瀏覽：

www.buddhistdoor.org





生要感恩，
死有盼望！

佛教林炳炎紀念學校如何推展
生死教育？

文：穆楊 圖：Tim Liu

佛教說人生有八苦，「生、老、病、死」正包括在其中。解脫生死，乃佛教重要思想；佛教亦鼓勵我們多談生死、思考生死。在香港，佛教林炳炎紀念學校多年前已將佛化教育融入生死教育中，透過佛教教義，鼓勵學生以正面、積極的態度去思考生死。從早年「摸著石頭過河」不斷嘗試，李淑儀校長與負責推行生死教育的王少芬主任，為我們分享學校這些年來所遇到的難題和挑戰。他們如何將生命教育成功「活化」，讓學生有興趣接觸生死這沉重課題？

教大支援 開展生死教育

「起初，我們也曾猶疑應否推行生死教育，一來這確是沉重課題，二來中國傳統社會對死亡較避忌。惟我們一致認為，教導學生認識『生死』，是生命教育中十分重要一環！」2012至13學年，學校獲香港教育大學支援，參加了教大宗教教育與心靈教育中心的「協助小學規劃生命教育計劃」，開始試推生死教育。後來在2014至15學年再參與他們的「融入全球倫理於學校教育」計劃，王主任發現教大一套「從死思生」教案，十分適合他們學校需要，遂以教案作為試行生命教育的校本課程。

討論社會事例 從生活認識生死

那一年，石硤尾邨美映樓發生大爆炸，一名消防員在救災期間不幸殉職。「事件成為全城話題，我們亦跟學生在生死教育課堂上閱讀這宗新聞，讓他們明白到消防員不是白白犧牲。」從生活中的事例，讓學生認識生死，正是學校早期推行生死教育的大方向。「老師還會跟學生一起默哀，為殉職消防員唸往生咒，讓他們打從心底裏，尊敬消防員捨己救人的情操。」



佛教林炳炎紀念學校多年來致力推展生死教育，藉此培育學生正面、積極的人生態度。採訪當天，李淑儀校長和老師正帶領學生體驗「遊四門」活動，讓他們對生、老、病、死有更深刻認識。



李校長（右）與王主任（左）不諱言，生死教育從來是沉重課題。多年來，學校一直致力把它「活化」，引入不同教學方法，提升學生的學習興趣。

「遊四門」體驗 創作生老病死繪本

李校長與王主任坦言，要在學校推行生死教育，必須不斷深化、改良，才能切合學生的興趣和需要。採訪當天，學校正為五年級學生舉行「遊四門」體驗活動，在室內操場放置「生、老、病、死」四個展覽壁報板，學生仿倣悉達多太子親歷遊四門，透過圖片及老師的講解，讓他們對人生這四苦加深認識。



「遊四門」體驗活動，分別由四位老師為學生分享生、老、病、死的概念，輔以壁報圖片講解。

完成活動後，負責老師還會指導學生各自選擇「生、老、病、死」一個主題，親自設計繪本，相比起單純以文字寫下感想，可謂更具趣味性，亦能發揮他們的創意。王主任盛讚學生們的作品，往往給她帶來意料之外驚喜。「有同學以不同天氣來表達自己對生、老、病死的心情，極具意象化。」

話劇教學 邀著名劇團合作

繪本以外，學校還積極引入話劇體驗教學。

三年前，適逢香港話劇團推展《活著真好》生命教育劇場，學校當時邀請戲團到來演出，作為該年度生死教育主題的引子。此外，中英劇團亦曾為學生提供戲劇教育的支援，協助學生演出「生命循環」佛誕劇。李校長和王主任不約而同表示，參與的學生十分喜歡這類學習活動，亦令他們對生死教育課題留有更深刻印象。

是次採訪，我們也特別邀請郭家熙、曾雪嵐、焦世銘及黃藍四位學生，分享他們對生、老、病、死的體會：

校長的「十六字」盼願……

多年來推展生死教育，李校長衷心盼願望



學生還會創作一本以「生、老、病、死」為題的繪本，並跟同學分享他們的故事內容及背後意思（圖：佛教林炳炎紀念學校）。



香港話劇團，三年前曾獲邀到校，為學生演出《活著真好》生命教育劇場（圖：佛教林炳炎紀念學校）。

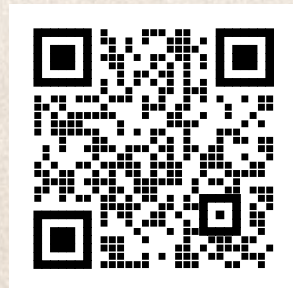
學生能有這十六字體會：「生要感恩、老而不廢、祛病延年，死有盼望」。生要感恩，就是希望小朋友學會珍惜生命，亦要感恩父母、考順父母。老而不廢，代表我們要活到老、學到老，「學校特別安排區內長者教授學生製作酵素，這是很有意義的活動。老人家的寶貴經驗能傳承至新一代，讓智慧延續下去。」祛病延年，如何做到健康少病痛呢？「多做運動、多吃素、保持正念。」死有盼望，讓學生明白因果

業報，如何影響來世。「祈願我們未來也能生在三善道。」

李校長與王主任感恩，多年來推展生死教育，已漸看見成果：「我們由小一追蹤至小六，既做問卷，也跟學生訪談，發現他們的態度變得更積極、堅毅。證明生死教育，有助培養學生正面、向善的人生觀！」未來，學校會繼續深化生死教育、嘗試不同可能，並將他們的教學心得分享給其他學校，讓更多學生，以至家長也能受惠。

更多精彩文章，盡在佛門網。
請即瀏覽：

www.buddhistdoor.org





護持佛門網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台，努力為全球不同地區華文讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上，促進漢文佛教經典的現代詮釋，期於義理、修行和在世應用上提供有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法、難以聞法者，例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。如您認同我們的工作，歡迎捐助，支持【佛門網】的弘法事業。

閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，包括《明覺電子季刊》的製作，感恩各位！

閣下可立即到下列網址填寫捐款資料，登記成為每月捐款者：

<https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly>



閣下也可選擇填妥以下捐款表格， 連同劃線支票郵寄至：

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號
弘法精舍 215 室
佛門網收

捐款表格

我願意支持【佛門網】弘法利生的志業及
《明覺電子季刊》的製作。

捐款人資料

姓 名 : _____
身份證號碼 : _____
日間聯絡電話 : _____
電郵地址 : _____
通訊地址 : _____

附上劃線支票共港幣 \$ _____

支票號碼 : _____

(抬頭請寫：佛門網有限公司)

為了讓捐款人了解佛門網的最新動向，我們將使用閣下提供的資料，向您發送本刊物、收據及活動消息。所有個人資料絕對保密，並會嚴格遵照法律規定處理。如您不欲收取資訊，請在下面的方格內加上剔號。

我不欲收取佛門網資訊

捐款熱線及查詢：(852) 2405 6338

佛門網各網站

為了廣泛服務全球華文讀者，並且切合當代人的閱讀習慣，佛門網於 2020 年推出《明覺電子季刊》，每期均以專題特輯形式探討佛教與當代議題，配合「正信正念，不離經教，緊扣時代，貢獻社群」的編輯原則，推動聞思修並重，弘揚人間的佛教。

除了閱讀季刊外，我們誠邀您到佛門網主網頁 (www.buddhistdoor.org)，瀏覽明覺專稿及時事脈博，每天更新。您亦可以在網站內的主目錄方便地找到各種內容，並點擊進入各專題網站閱讀：

明覺學佛

(<https://elearning.buddhistdoor.org/>)

為學佛人士提供系列的網上學佛講座

Veggie365 網站

(www.veggie365.org/)

和

Veggie365 YouTube

(www.youtube.com/channel/UC7NT-GDD53wNJmu-CThSY2w)

為支持素食人士而設，有多位
星級主持為讀者觀眾分享心得

活好身心靈 YouTube

(<https://www.youtube.com/channel/UCM4aKgmoC9xx3Rke3Fxb1ww>)

為大眾提供平實易懂的資訊，祈讓人人
擁有健康人生，共享和諧與平安

藝術當下

(www.artforgoodlife.org)

和

拾方藝廊

(www.finedoor.org)

從人文關懷的角度出發，
讓讀者體驗藝術與生活的意義

活一番

(www.lifeichiban.org)

助人・自助的資源平台

觀音專輯

(<https://guanyin.buddhistdoor.org>)

和

淨土專輯

(<https://pureland.buddhistdoor.org>)

以傳揚觀音及淨土信仰為主，
內容強調學佛上如何解行並重

佛門網致力為讀者開啟學佛和佛學的不同視野，冀能提供現代人修行的參考。我們感恩您的支持與鼓勵。