

中國的佛教末流，一向重視於——一死，二鬼，引出無邊流弊，而目前佛教的宣教方式，雖也談了生死，但常常把死當作重心來談。這一來佛教成了教死，渡死的宗教，使尋常人有一種錯覺，佛教是要到死亡的時候才有這個需要。佛教不單是宗教或是哲學，佛教是一種生命教育，教導我們培養智慧，學習如何不受外境的影響而安詳自在的生活，包括面對死亡，如不能了生，那裡能了死！

好生者焉得長生？怕死者豈能不死？雖然我們常看到死亡帶走多少人的生命，卻喜歡把這種可怕的想法盡可能丟的越遠越好——欺騙自己死亡是多麼遙遠的事，毋須庸人自擾；很少停頓下來自省，自己其實也快成為死亡的犧牲品了。由於對生命的眷戀，我們無法接受死亡的想法，而事實上死亡是必然的。一般人不是諱言死，就是故意忽略死這件事情，以為這樣就不會有死這件事情發生似的。有些人甚至認為如果該死的時候，自然就死了，不用害怕。人們常犯了漠視死亡的謬誤，他們想每個人都會死，那沒有什麼大不了的，是很自然的事。話是如此說，死的時候卻全不受用。

死亡的恐懼其實也就是害怕分離或失去——人類最熟悉的一種恐懼，通常在我們的社會不太討論死亡，總是將它藏在內心深處，好像這樣就可以遠離死亡。死亡的恐懼使我們經常想要去控制別人、控制外境。由於我們害怕不能夠控制生命永遠存在，似乎經由對他人的控制，將來同樣的也可以控制死亡，而得到永生不朽。因此，許多人就把有限的命光，當做無止境的資源在浪費，虛生浪死，直到死亡臨頭時，才手忙腳亂，後悔莫及。拔除下意識「我也許能免於一死」的想法，返照死亡無所不在的同能性，便能賦予人生嶄新的意義和方向。不知死亡何時來臨的不確定性，會讓我們更珍惜生時每一時刻，也讓我們擺脫常見於年輕人的「來日方長，我還有無數時間」的不死尋思。相信死亡隨時可能來臨，使我們更能專注於有意義的事，拋開無關緊要而浪費太多寶貴時間的事。這種認知也促使我們把每一天都當成是最後一天般，活得更充實。

人們那麼難以面對死亡的主要原因，在於對無常實相的無知。雖然我們可以理解無常的道理，但是在心理上卻對他有一種根深柢固的厭惡感，我們要的是常是永恆，期待永遠不變的安全感，並深信可以得到常與不死，於是消耗了大量的精力來抵擋無常與死亡，或是消極的逃避。短暫的一生，我們是要加強那份抵擋無常與死亡的執著，還是學會面對事實看破虛妄而放下呢？

百年世事三更夢，萬里江山一局棋，舉世盡從忙裡老，誰人肯向死前休？現代人的生活程度愈有改善，愈是捨不得告別人間，自然對於死亡的恐懼愈是強烈，與古人相比，只有過之而無不及。醫藥再進步，只不過是將生命延長為擾攘不安的幾個月，為主治醫師憑增更大光彩。患者染上致命疾病後，預測能撐多久誠然是醫師的本分，但醫師有資格以新藥不斷鼓動病患能多活幾個月嗎？美國食品藥物管理局的藥物研究暨審查辦公室課長羅伯·譚波（Robert J. Temple）醫生說：「很多新療法都有嚴重的副作用，有些甚至可能縮短壽命。」這些藥物經證明並非彼得所寄望的「萬靈丹」之後，病患又經歷一次復發，苦惱和沮喪益發加深。更糟的是，把全副心力放在延續生命上，卻沒有正視死亡，很少自我心理建設，結果無常一到，病患已無法在神志未受損的情況下向人世告別。

在已開發世界裡，生活已經和科技糾結難分；我們生在、活在、死在一個精心擘畫的範圍內。80%的人死於醫院病床上。我們藉由藥物減少病痛和殘疾，

改善生活品質，增長壽命。以前只是順其自然的事，現在大多由我們明確選擇時機；我們控制生育、延長生命，圍繞在如何死亡上的選擇也愈來愈多。然而，我們對臨終抉擇既不熟悉，又擔心其終極結果難料，於是便激起了深刻的憂慮和焦慮。然而，在我執自主性已君臨一切的世界，臨終抉擇其實也是這個世界無可避免的延伸。若活得情緒紛亂矛盾、自私愚蠢，死時必然是既苦惱又痛苦。因此，與其尋求透過醫療科技延長生命，不如努力修習佛法，提昇自己的品德及覺性。

死亡是無法預測的，我們不知道什麼時候會死或怎麼死。因此，在活的時候，要以智慧為死亡做好準備。死亡那一剎那的心境，對我們下一世的品質好壞，也會有決定性的影響，因而在死亡來臨時，雖然我們已造了各種各樣的業，但若我們努力營造良善的心境，就可以增強及激發善業，而獲致增上生。今生是我們唯一可透過修行做準備的機會。

**始終相成。生滅相續。生死死生。生生死死如旋火輪。未有休息。阿難。如水成冰冰還成水。**（《經疏部 39》p.867.3）在修行者的眼中，生死是相依相存、一體兩面的，死亡是現起因緣的結束，而另一因緣和合又再現前。如果問題能夠解決，何必擔憂，就安詳自在的，只問耕耘的全力以赴；若無法解決，又何必擔憂？何必無謂的浪費時間和精力。

如果預先了解死亡的必然性，過程，臨終時可能出現的狀況，在活的時後就可以先練習如何面對。死亡雖是無法避免的，但它的本身可以做為一種深刻的覺悟，學習練習放下自己的執著，保持自己的正知正念。

死亡是存在的，而且隨時隨地均可能發生，這是無法逃避的事實，我們應培養足夠的勇氣去面對現實，隨時準備好去面對現實。死亡本身並不可怕，可怕的是盤據於心中對死亡的恐懼感。許多心理壓力是源自於我們拒絕面對現實，不願接受生命的真實面。壓力若不解除，便會逐漸導致嚴重的心理障礙。因此，由於疾病而產生的憂慮和沮喪反而會使病情惡化，人不能選擇疾病的種類，也無法挑選吉時去逝，但是我們絕對可以選擇面對病情及死亡時毫無所懼。