

轉病苦為光明之路

——如何幫助罹患重症的親人

前言：

當你摯愛的親人，罹患了難以治癒的重症時，除了憂心他的病情是否繼續惡化，您的內心一定也感到相當地挫折與無助，眼看他承受著病苦身心煎熬，您亦祇能焦急、悲傷。但是，難道真的沒有其他方法可以幫助他嗎？

本手冊提供您如何幫助他轉病苦為光明之道的的方法。更有許多極重要的內容，是一旦不幸他的疾病趨於惡化，您和家人，尤其是病患本人必須知道的事情。由於涉及您所至愛親人的重大利害關係，我們必須直言不諱。但願您和其他的親人千萬不要懷疑不信，這樣才能給您重病的親人真正的安樂。

罹患重病的人，更需要愛與安慰

疾病會使人變得脆弱而敏感，通常短暫就痊癒的疾病，不會使人失去太多，但是，如果是重大的疾病，通常就會失去繼續工作的經濟能力，並且無法維持在家庭中所肩負的責任和角色，而成為必須接受照顧的人。因此，除了本身病痛的折磨，您生病的親人往往也會為自己已無法發揮社會功能而悲傷，由於處處需人照顧，亦很容易有自卑和自尊喪失的感覺。倘若疾病拖得很久，他更會有成為家人負擔的愧疚感。

因此，如果家人對他的關懷不夠，或是表現冷淡，他就會覺得自己沒有用，而有被遺棄的感覺，甚至會有厭世的心態。因此，對於生重病的人，家人應瞭解他除了身體的病痛，內心也有許多矛盾與痛苦。故除了對他身體的照顧，請更重視他內心的需求，即使他有情緒性不合理的表現，也要以更多的愛與關懷去包容，這將會使他更有勇氣和毅力面對疾病的痛苦。作為家人的您，也許也感到疲累不堪，但仍要堅強起來，要知道與他共處的時光也許不多了，亦就是在親人生重病時，更能顯出親情的重要與無條件付出的可貴。

當病情已無法救治，生命歸屬成為重要問題

沒有人願意與親人永遠分開，但是當醫師診斷病情已無法挽回時，死亡成為無可迴避的主題。雖然有些家屬會對病人隱瞞他已接近死亡的事實，但是，根據近代西方對臨終者所作的研究，發現在知情而接受的狀態下去世，通常都可以安寧而尊嚴地死亡；反之，如果在毫無心裡準備下面對死亡，往往病人和家屬都很痛苦孤獨，既無法表達心願，也不能準備任何身後事，往往造成生者和死者都有很多遺憾。

因此，在適當的時機，以平靜而婉轉的方式，告訴重病的親人他正在接近死亡，這才是真正的愛他。通常當他知道自己已來日無多，會有震驚、否認、生氣、憂鬱，對命運討價還價、接受等反覆不已的情緒，脾氣也會時好時壞，這是因為，他此時已直接面對了生命中最重要「死往何處去？」的問題。一般人面對死亡的痛苦，是由於對這世間的一切，如財產、恩愛、父母、子女割捨不下，卻又不得不割捨，而恐懼則來自於自己將失去一切依靠，孤獨地面對不可知的未來。

往生極樂是超越死亡恐懼與痛苦的光明之路

在國內外都極為暢銷的西藏生死書中，提到了許多虔誠的學佛者，他們面對絕症和死亡的態度，出奇的寧靜，沒有恐懼、哭喊，也沒有掙扎與抱怨。他們在死前一刻所呈現的莊嚴和美，令人驚嘆。為什麼他們面對死亡，能夠如此平靜？因為他們很清楚，他們即將到一個更美好的世界，擁有永恆而美妙的生命，他們早已跳過震驚、否認、生氣、討價還價等階段，直接達到完全接受，並超越死亡的安寧心態。在三千多年前，佛陀曾經對成千上萬的比丘、菩薩、居士開示：在我們這個世界（地球）的西方，有一個世界叫「極樂世界」，那裡沒有疾病，沒有老死，沒有痛苦和煩惱，祇有永恆不變的快樂。極樂世界的教主阿彌陀佛，向宇宙中所有世界的眾生，發下誓願：「宇宙中任何眾生，如果懇切地願意往生（移民）到極樂世界，應當一心一意念阿彌陀佛，祈願往生。特別是在臨終時，若能全心全意，毫無雜念地念阿彌陀佛十聲，甚至一聲，或在心中憶念阿彌陀佛，阿彌陀佛就會來迎接他到極樂世界。原來肉體的生命才結束，就已在極樂世界的蓮花中成為菩薩，擁有金色光明不死之身，並且在一生之內就能成佛。如果他想看到，或是聽到其他世界的情形，隨時都可以見到、聽到，如果他想到其他世界

去，也是一個念頭就可以抵達。」

您想，死後若能到這麼完美的世界，還會感到恐懼嗎？隨時都可以見到家人，並聽到他們的聲音。若要回來，也是一個念頭就可回來。並且以菩薩的大能力幫助家人，等於未離開。還會因為割捨不下，或者放心不下而痛苦嗎？更何況極樂世界沒有生老病死，祇有永恆之樂，誰不樂意去呢？對於往生的人而言，死亡已不再是失去一切，而是擁有更美好的一切，不再是肉體的毀滅，而是拋棄不堪使用的舊軀殼，轉換為不死光明之身。反之，若是不往生，則死亡的確令人恐懼與痛苦，因為佛陀曾開示：「人道眾生死後，再為人的機會，有如指甲縫中的灰塵；而墮入地獄、餓鬼、畜生道的，則如大地土那麼多。」您願意自己至愛的親人，在寧靜與莊嚴中往生極樂，還是在恐懼與痛苦中接受平凡的死亡，死後甚至還要長期墮入惡道受苦呢？

中國自古至今，已有無數人往生極樂，並且都有文字的記載。即使近年來，也經常可聽到有人往生。就像前年，有位罹患淋巴癌的陳進池居士，就在家人和眾善友的念佛聲中，見到了阿彌陀佛和許多菩薩，毫無痛苦地往生。這些都證明了極樂世界真實存在，佛陀絕無妄語。

無論病況如何，您現在都可以教他念佛

念佛除了可以往生極樂，也能夠消災、延壽，因為阿彌陀佛的意思就是「無量光」、「無量壽」。所以念佛的人通常都很長壽，並且常有仗佛力加被消除災難、惡疾痊癒的例子。因此，無論您的親人病況如何，您現在就可以教他念佛。倘若病還可治，就會仗佛力減輕病苦或延壽；若真的壽限已到，也可以蒙佛接引往生極樂，面對死亡無所畏懼。

首先，您應讓他明白教他念佛的用意完全是為他能減輕病苦或往生極樂，並向他說明阿彌陀佛的誓願與極樂世界的美妙；即使是病好了，活到百歲，也應當以極樂世界為惟一的歸處。然後，您可以請一張阿彌陀佛的像放在他看得到的地方（諾那·華藏精舍免費提供），並請一台念佛機，讓他時常能聽到。告訴他，可以想像阿彌陀佛的光像太陽一樣照著他，消除他身心的一切病痛與苦惱，在這樣的想像中，一心一意地念阿彌陀佛百聲、千聲、甚至萬聲。最後要虔誠地祈願：「願以念佛大功德，消除身心諸疾苦，我與無餘諸眾生，無礙同生極樂國。」

如何幫助親人臨終最後一念往生極樂

臨終最後一念，是能否往生極樂世界最關鍵的一念，因為這一念正是此生與下一生交替的一念，力量最為強大。即使此生造了很大的罪業，也可以因為臨終一念專注念佛，而得以往生。反之，如果平時雖然念佛，但是臨終一念卻為貪欲、怨恨、愚癡的念頭所牽引，則亦會因這一念失誤，而墮入地獄、餓鬼、畜生，這就像在船要開航時，上錯船一樣，很難回頭。

因此，幫助親人在臨終最後一念憶佛、念佛，以助他往生極樂，有以下重要的方法和必須防止的障礙。

一、助正念

世界佛教圓覺宗當代住持 智敏·慧華金剛上師開示：「幫助臨終者正念往生的方法，應在臨終者身邊念阿彌陀佛，讓他一直聽到；在他開眼輕易可看到的地方，放置阿彌陀佛像，讓他能看到；引導他的心念一直專心想念阿彌陀佛，願求往生極樂世界。從他臨終到斷氣後八至十二小時，輪班念佛，不可中斷，就能幫助他一念往生極樂。」

二、防障礙

由於臨終者的神識（靈魂）有可能在呼吸停止後，立刻就往生；也有可能拖延到八至十二小時之內才往生。這段時間，他的肉體正在崩潰瓦解，內心也非常脆弱。因此，以下幾件事情，家人一定要事先溝通好，以免到時處置不當，不但障礙他往生，而且害他下墮。

1. 臨終切勿再急救：目前通常用來急救的心肺復甦術（CPR）原本是來救治突發的心肺急症，如溺水、觸電、麻醉的意外、不可預期的藥物反應等狀況，而不是用在已經醫師診斷為瀕死的重症患者。由於急救的過程將造成身心劇烈的痛苦；如心臟按摩，可能會壓斷肋骨，電擊則可能會焦黑皮膚，也可能因插入氣管內管而敲斷牙齒。據醫學統計，祇有 30%~50% 的重症瀕死者，可以藉機器恢復心跳和呼吸，通常是在身上開洞，插入 10~20 根管子藉以維生，可說活得毫無尊嚴，生不如死。並且通常有三分之二過了幾天仍然死亡，也就是延長了死亡的痛苦過程而已；即使未死，也有很多失去意識成了植物人。

對於您摯愛的親人，您忍心讓他受這種痛苦嗎？更何況在這種劇烈的痛苦中，誰還能憶佛念佛呢？如果經過麻醉，更是不可能念佛了。到底是安詳往生，獲得永恆的安樂；還是毫無尊嚴痛苦地多活幾天，對您臨終的親人更為重要呢？因此，千萬不要爲了怕別人批評，或祇是爲了博得親友的讚譽，而未能真正站在利益臨終者的立場去考慮，而害苦了親人。對於家中有決定權的長輩，一定要事先取得諒解和共識，家人一致向醫院切結「不施予急救」(Do Not Resuscitate, DNR)，否則醫院爲了救人，或者避免將來發生不必要的法律糾紛，是一定會給予急救的。

2. 勿急著搬動、換衣，或送入冰庫：在八至十二小時內，他的神識（靈魂）正要脫離肉體，其痛苦本來已像生龜脫殼一般。此時，對遺體輕微般的碰觸，就如刀割一般痛。如果加以搬動，或急著爲他洗身、換衣、甚至送入冰庫，將使他覺得如置身地獄一般痛苦，不但無法繼續念佛，並且很難不起瞋恨之念，害他因此而下墮三惡道。因此，一切的世俗處理，都應該等到去世十二小時（至少八小時）後才進行。此外，在臨終前，很多非必要的插管，最好也提早取下，以免剛去世，醫護人員就來拔插管，對往生造成很大障礙。大部分的醫院，是無法讓家屬停留在病房爲亡者念佛八至十二小時的。因此，在臨終之前，提早換到推車式病床，就可避免死後搬動，而直接將病床推到醫院附設的佛堂、往生室，甚至太平間，爲他圓滿八至十二小時的念佛。

3. 不要哭泣，應在他身旁輪班念佛：若要幫助他往生，應當要勸他將世間恩愛執著通通放下，他才能一心一意念佛求往生，而蒙佛接引。如果在他身邊哭泣，祇會使他心生愛戀而難以放下，障礙了往生大事。在念佛感應見聞記中，就記載了一段四十多年前的真實例子，有一位 60 多歲的老先生，臨終蒙蓮友助念，已見到阿彌陀佛現前接引，突然他的老伴哭著對他說：「你去西方，留我一個人要如何過日子。」這位老先生就因此而放不下，不願往生，結果最後神智不清，嘔血而死。

另外，在西藏生死書上也記載一位西藏的還陽人，講述她在死去期間，聽到兒女的哭泣，感覺好像有血和膿的雹落在身上，引起劇烈的痛苦。因此，千萬不要循俗情在亡者身邊哭泣，也不要再在亡者身邊喧鬧，應勸來探視的親友加入念佛的行列，在亡者身邊輪班念佛，以免愛之適以害之。

以上幾點，有時在醫院裡去世也不大容易辦到。因此在確知已病危時，最好提早回到家中正寢，則一切助念事宜都好安排。千萬不要等到祇剩一口氣才運回，以致等不到回家就在半途中去世。此外，如果您的親人罹患的是末期癌症，則轉到安寧病房是很好的選擇，一方面可以使他肉體的痛苦降到最低，並且會有心理上的輔導，而八至十二小時的助念，也會獲得完全的尊重和協助。

在亡者去世後四十九天之內，千萬不要殺生或以葷食祭拜他，以免增加亡者的惡緣牽纏。家人最好吃素，為亡者多多念佛，或以亡者的名義印經，做種種功德，並且不要有不好的言行。若能請高明的法師為亡者舉行超度則更佳，如此，亡者若已往生，則可蓮品增上，若尚未往生，亦可不墮惡道，或仗此功德往生。

在您家人臨終前，請以電話通知我們來為他助念！

我們是圓覺宗智敏·慧華金剛上師慈悲成立的「諾那·華藏精舍助念團」智工，在台灣及世界各地我們已有二十所助念團，並有一千位以上的智工。過去十多年，我們曾為四萬五千位以上亡者完全免費助念，很多位都有往生的祥瑞現象。我們很希望能進一步幫助每一位臨終者，在臨終最關鍵的最後一念往生極樂。因此，當您的親人臨終時，請您務必通知我們來為他助念。幫助您的親人順利往生淨土，將是我們助念團最重要的使命。

附錄：臨終時或捨報後八至十二小時家屬引導範例：

「○○（親人稱呼方式），我很幸運，這一生能成為你的□□（妻子、兒女…）謝謝你帶給我（們）的一切，雖然希望你和我在一起，但是又不忍心看你繼續受苦，只祈求您能到更好的地方，也就是阿彌陀佛的極樂世界。到那裡您的病就都好了，且永遠沒有生老病死與煩惱的痛苦，祇有永恆的快樂，而且我們可以在那裡重逢相聚。祇要您相信阿彌陀佛，在心裡跟我們一起念佛，阿彌陀佛就會來接您去極樂世界。」

「○○，人生就像一場夢，夢醒了什麼都帶不走，您心裡不要牽掛任何事，我（們）會好好照顧自己，請○○放心。您要放下一切，什麼

都不要想了，專心念阿彌陀佛。阿彌陀佛的光像太陽一樣，一直照在您的頭頂，○○要歡喜地投到阿彌陀佛慈悲的光明裡，一直專心跟我（們）念阿彌陀佛，不要停止，阿彌陀佛就一定會來接您去極樂世界。」

（應經常提醒導示，助其記憶與念佛，家屬並輪班念阿彌陀佛，持續至亡者捨報後八至十二小時）

（以下文字內容，請轉交罹患重症的親友閱讀，或唸給他聽）

**您能夠——戰勝病苦，
迎向光明之路。**

轉病苦為光明之路 ——給罹患重症者

（請轉交罹患重症的親友閱讀，或唸給他聽）

前言：

您可能年紀已老，或正值壯年，甚至，還很年輕。但是，卻得了現代醫藥已難以挽回的病症。希望這本小冊子，您能耐心將它看（聽）完；這裡面有許多與您有切身利益關係的訊息。因此，我們必須直言不諱，相信惟有這樣，才能真正幫助您超越病苦和絕望，得到真正的光明、安樂與希望！

疾病祇能摧殘肉體，卻無法打敗您的心

能夠感受苦樂的，是我們的心。任何疾病，能侵害我們的身體，但是卻無法傷害我們的心。如果您整天祇想到自己的病痛和不幸，身心的痛苦就會加倍；但是，除了用醫藥減輕肉體的痛苦，如果您仍能夠保持開朗的心，則肉體痛苦的感覺也會減輕。我們生病的肉體好像監獄，我們的心卻好像天空，監獄是無法鎖住天空的，除非您自己囚禁自己的心。

心的痛苦根源，在於自己的執著

的確，疾病讓我們失去很多，甚至，它可能奪走我們的生命。您心中的痛苦，也許爲了您已不能再擁有一切。但是，您有沒有想過，自己出生時，並未帶來這些，童年時，您也不擁有這些，而您那時爲何能歡笑？心會覺得痛苦的原因，是我們的心緊緊抓住我們曾經擁有的人、事、物不肯放下。疾病讓我們明白一個真理，世界上沒有任何事情是長久的，尤其是我們的肉體。即使活到一百歲，還是要老、要病、要死。活到百歲和活到二十歲、四十歲，人生經歷的事，回想都像夢一場，都是留不住的，與其執著而痛苦，不如放下變樂觀。生命不在長短，而在於您從生命中領悟了什麼？

心沒有生老病死，生老病死的是肉體

昔日佛陀問一位國王：「您幼年看恆河時，面滑髮黑，現在老年再看恆河時，面皺髮白，您的肉體會老、皮膚會皺，但是您看恆河的心也會老、會皺嗎？」國王回答：「不會！」不錯，會改變的是我們的肉體，肉體有生、老、病、死，但是我們的心，既然本來就不隨肉體而改變，當然就沒有所謂的生、老、病、死了！

肉體就像是我們的心暫住的房子，住進去時是「生」，房子舊了是「老」，房子破了是「病」，房子不能用了就是「死」了！我們過去已經住壞過數不清的房子。佛陀曾經開示：「如果把每個眾生，過去生生世世死去的屍骸堆起來，十個娑婆世界（地球）都堆不下。」由此可知，我們在輪迴中，已受過生老病死的痛苦億萬次，流的淚比大海還深，您還願意繼續受這種痛苦嗎？

佛陀金口宣說，永離生老病死的妙法

如果有一個國家，祇要移民到那裡，就永遠沒有生老病死的痛苦，而且那裡沒有戰爭、貧窮和任何痛苦與煩惱。人民無須爲食、衣、住、行而辛勞，一切由國家供給。住的是珍寶宮殿，吃的是百味飲食，聽的是美妙音樂，看的是絕世美景。人民都擁有金色不死之身，享受超過天堂的快樂。如果要到國外旅遊，或回來看家人，連交通工具都不需要，祇要一個念頭就回來了。您願意移民到這個國度，永遠脫離疾病和死亡的折磨嗎？我想答案會是肯定的！

那麼，真的有這樣一個美好的世界嗎？有的！這個世界，就是極樂世界。三千年前的佛陀，親口向成千上萬的比丘、菩薩、居士宣說了極樂世界的美妙。佛陀並說：極樂世界的教主阿彌陀佛，向宇宙所有世界的眾生發下誓願：「宇宙的任何眾生，如果懇切地願意往生（移民）到極樂世界，應當一心一意念阿彌陀佛，祈願往生。特別是臨終之時，若能全心全意，毫無雜念地念阿彌陀佛十聲，甚至一聲，或在心中憶念阿彌陀佛，阿彌陀佛就會迎接他到極樂世界。此地肉體的生命才結束，他在極樂世界的蓮花中就生出金色光明永遠不死之身，享受永恆快樂的生命，並且在一生之內，就能成佛。」中國自古以來已有無數人往生極樂世界，幾乎都在臨終見到阿彌陀佛來迎接。當然，祇要您願意，您也可以移民極樂世界。

往生永遠不死，不往生則輪迴生死永無盡頭！

往生不是死亡，因為它是轉換您已受疾病摧殘到不堪使用的身體成為永恆而光明的生命。因為「阿彌陀佛」四個字的意思，就是無限量的光明與無限量的壽命。所以，往生極樂世界的人，都依阿彌陀佛的誓願，擁有與阿彌陀佛一樣光明而無限的生命。而死亡，則絕對不同於往生。因為，如果不祈求阿彌陀佛接引往生極樂世界，則將繼續輪迴，受生老病死之苦永無盡頭。佛陀曾開示：「人道眾生再生而為人的機會，如指甲縫中的灰塵那麼少，而墮入畜生、惡鬼、地獄道受無盡痛苦的，卻如大地的土那麼多。」這是因為沒有人不曾造過一些小惡，如殺害蟲蟻等；而再生為人的基本條件卻是嚴格遵守不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒五種戒律，世人能做到的很少，幾乎都無可避免地墮入惡道受苦。幸好，有阿彌陀佛的大慈悲願力，至心念佛，即可消無量的罪，即使是造了重大罪惡的人，佛也不捨棄，祇要他在臨終時，能至心誠意地念佛十聲，亦能往生極樂。由此可知，欲免惡道受苦，惟有念佛求往生極樂，才能永遠脫離生死輪迴之苦。

臨終最後一念，是往生的重要關鍵

欲往生極樂，除了真誠相信有極樂世界，並且深切祈願往生而念佛外，最重要的是堅持臨終最後一念憶佛念佛！因為臨終最後一念，正是此生與下一生交替的一念，這一念的力量也最為強大，倘若這一念能憶念阿彌陀佛，則感動佛來接引。若這一念想到仇人，而起瞋恨，則下一生將生為毒蟲或墮入地獄；若想到財

富、男女，貪愛不捨，則轉生為餓鬼或其他眾生之子女、妻子、丈夫、父母，祇是所受的身形恐怕並非人道眾生，而是畜生道等異類眾生的醜陋身形。

因此，若要往生極樂，臨終一定要放下心中對這個世間的一切牽掛。無論父母、妻子、丈夫、兒女、財產以及種種是非恩怨，都要通通視如夢幻，徹底放下。一心一意憶念阿彌陀佛，專求往生。否則，就像駛往極樂彼岸之大船將駛離港口，您卻在港口抓著親人、財產不肯放手而未能上船；當極樂大船駛走，您仍然被強行押送到運送囚犯的船上，仍舊不得被迫與親人分開，這是何等可悲啊！因此，趁自己還能決定的時候，將後事交待清楚，以免臨終牽掛。倘若您已經病重到無法交待，請您將世間的一切視為夢幻般完全地放下！不要再執著。一枝草一點露，家人自有他人生的福份，他們自會照顧自己，您即使不肯放下，亦於事無補，反而障礙了自己往生到極樂世界的機會。

須知，臨終放下一切，並非無情，而是將小愛轉為大愛。往生極樂就像出國留學拿取博士學位一樣，留學期間，您不但能夠以菩薩之身回來幫助親人，取得博士學位（成佛）之後，您更可以利益一切眾生。您應當發願：「若我能往生極樂，我將回來救度我生生世世的父母、親人、怨家、仇人和一切眾生，讓他們永遠脫離輪迴之苦。」如果您能這樣發願，則他們都將會因為您往生極樂而離苦得樂，而您也會因為這樣的願望，減少臨終種種障礙，順利往生。

臨終一念往生極樂的重要方法

念佛如果得到感應的人，通常臨終沒有什麼痛苦，但是念佛工夫還不到家，則臨終肉體的痛苦還是不可避免。當肉體痛苦或神識昏迷時，往往無法堅持念佛，而錯失臨終最後一念憶佛念佛的關鍵時機。因此，有以下幾個方法，可以幫助自己臨終提起念佛的正念不失，而蒙佛接引。

一、助正念

您可以請求家人，臨終時在自己身邊念佛，讓您一直聽到；並從現在開始，到自己臨終時，都在自己睜眼可見處，放一張阿彌陀佛像，讓自己一直看到佛像；而您自己，則要在內心放下一切，不管身心多麼痛苦，都要不怕痛、不怕死，一心一意念阿彌陀佛，懇切求佛接引往生。勇敢地打勝自己從無數生死以來，最重要的超越生死輪迴的一仗。

二、防障礙

由於自己的神識，有可能在呼吸停止後，很快就往生；也有可能拖延到八到十二小時之後才往生。這段時間，您的神識（靈魂）尚未離開肉體，不但正面臨肉體瓦解的痛苦，內心也很脆弱。因此，以下幾件重要的事，您一定要儘早清楚交待家人，以免家人處置不當，障礙了自己往生。

1. 臨終勿再急救：倘若您得的是醫生已診斷為活不久的重症，則應以安詳念佛往生為重，應要求家人與醫院臨終切勿再進行急救。須知急救的過程相當痛苦，如心臟按摩可能會壓斷肋骨，電擊則可能焦黑皮膚，也可能因為插入氣管內管而敲斷牙齒。連健康的人都很難忍受這種痛苦，您如何能在這種劇烈痛苦中憶佛念佛？若經過麻醉，您更不可能念佛了！

2. 勿搬動、換衣、送入冰庫：在八到十二小時內，無論碰觸、搬動，或者為您換衣、洗身，您都會感覺到比刀割還痛苦；由於您還有感覺，當然不能送入冰庫。這些都應等十二小時後，您的神識（靈魂）離開身體後再進行。最好病危前換到推車式病床，以便病房不能停留時，可以無須搬動您的身體，直接推到醫院的往生室為您念佛。

3. 囑咐家人，暫時忍住悲傷，不要哭泣，應輪班念佛：如果親人在身邊哭泣，您是很難放得下而專心念佛的，您應告訴家人：「如果真的愛我，請不要哭泣，請在我身邊為我輪班念佛八至十二小時，幫助我往生極樂。」

以上幾點要求，有時在醫院礙於規定，不太容易辦到。因此，最妥善的辦法，是您在病危前，就要求家人送您回家正寢，則一切事情都好安排。除此之外，您應告訴家人，千萬不要殺生或以葷食祭拜您，以免為您增添罪業，使您即使往生極樂世界都不能安心。在四十九天之內，家人最好吃素，為您多多念佛、印經，做種種善事和功德，不要有不好的言行。最後，別忘了向您家人和所有愛護您的人，表示您的感謝，您將以往生極樂，再回來度他們，作為最好的回報！

從現在起，請您牢記的幾個原則：

以下由世界佛教圓覺宗第七代住持 智敏·慧華金剛上師開示的「往生必成要訣」。請您從現在起，牢記不忘。

1. 世間是幻，什麼都帶不走，臨終或捨報（去世）後完全放下，全心念佛，才能蒙佛接引。

2. 無論見到任何喜愛或恐怖境界，了知一切皆是虛幻、夢境，不是真的，須不取不捨，一心念佛。

3. 佛的光明非常強烈，有如百千顆太陽那麼強烈。任何時候見到佛的強烈光明，就要毫不害怕地投入佛光，或是立刻求佛接引，即能往生極樂世界，但是旁邊同時會出現暗淡、柔和、模糊、適意的光明。這是六道輪迴的光明，千萬不可喜愛或接近，否則就會墮入輪迴，受苦無量。

智敏·慧華金剛上師是修「度母觀音」明心見性的大修行者，以超度的功力深厚聞名國內外，曾經度極多眾生往生極樂，以上所開示的口訣非常重要，並有決定性的效果，請您一定要依之而行，從此離苦常樂，直到永恆。

請家人在您臨終前，以一通電話通知我們來為您助念

我們是圓覺宗智敏·慧華金剛上師慈悲成立的「諾那·華藏精舍」助念團智工，在台灣及世界其他各地我們已有二十所助念團，並有一千位以上的智工。過去十多年，我們曾為四萬五千位以上的亡者，作過去世後八至十二小時完全免費的助念，很多位都有往生的祥瑞現象，我們很希望幫助每一位臨終者，在臨終最關鍵的最後一念往生極樂。因此，請您告訴家人，在您臨終時，務必通知我們來為您助念。能協助您的家人幫助您順利的往生，將是我們助念團最重要的使命。

深願這本小冊子，能讓您從病苦和面對死亡的絕望中，見到光明與安樂。但願您的痛苦減到最低，以愉悅、安詳的心，在臨終最後一念往生極樂，成菩薩、成佛！再來救度眾生！

蓮華金剛藏聖者開示

（大勢至菩薩應化身）

臨終一念往生要旨（摘錄）

往生極樂，首重一心不亂

「舍利弗，若善男子，善女人，聞說阿彌陀佛，念持名號，若一日、若二日……若七日，一心不亂……是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極樂國土。」「一心不亂」有兩種境界：一是凡夫之一心不亂，此只能維持短暫之時間，靠此念佛定力，臨終時感動佛來接引，但只能往生凡聖同居土。因未能發起菩提心，故後念即亂，然此時已到了化城，包藏在蓮花中，唯有待將來時機成熟，才能花開見佛，慢慢成道。二是菩提心一心不亂，此境界較高，可淨業往生方便有餘土。

修行貴乎一心不亂。我講從前的一段故事給大家聽：從前有一個大德，念阿彌陀佛已成功，念了數十年能預知時至。當該大德已預知時至，即對門徒說，他在某時某時便往生；往生之後，大雄寶殿鐘會發噹噹響聲，若無鐘聲，即表示無法往生，他把遺囑預先留下。果然時候一到，他上了寶座，一打坐就圓寂了。但在打坐時，大雄寶殿鐘聲不響，那一班僧眾不知原理何在。後來經過相當時候，該大德之師弟到來，研究其師兄修持這麼久，臨命終時必定可以往生，為何命終時該大雄寶殿的鐘聲不響的原因，於是就在其師兄之寶座上打坐。坐至相當時候，偶然舉頭一望，便大大醒悟。他看到座前正好有一棵很美麗的桃樹，樹上有好多好大好漂亮的桃子。於是該師弟領大眾至桃樹前念佛，在桃樹周圍找找看是否有蟲。最後看到有一大桃上有一條蟲，便對眾謂：「師兄本來修持甚好，無奈命終時看到桃子，心一動，想吃桃子，便墮落變成一條蟲。」他現在懷疑當著桃樹，把蟲捏死，馬上念阿彌陀佛，其師兄即刻往生，則大雄寶殿之鐘聲必定會響。於是大眾圍繞桃樹念佛，將蟲捏死，不到數秒，大雄寶殿的鐘即噹噹噹地響起來。所以修行人最緊要關頭，即在臨命終時一心不亂，萬緣要放下，尤其是對兒女不可以留戀。若一想兒女，第二世便要投胎做別人的父親。若一想父親，第二世便做別人的兒女。臨命終時若一想太太，第二世又投胎做別人丈夫。故若不能放下，就永遠不能脫離輪迴之圈子，所以念阿彌陀佛貴乎一心不亂，妻財子祿、父母兄弟，及所有子女，樣樣都要在臨命終時放下；念至一心不亂，自己心如泰山一樣不動，遇到種種自己所中意的不動心，不中意的也不動心。例如：若自己不中意吃的東西放在面前，若一動心，即又墮落；見到最喜歡的，心一有取捨心，亦不能脫離輪迴的圈子。所以臨命終時，念佛念至一心不亂，什麼也得放下：喜歡的，心不動，不喜歡的，心也不動，所有對父母、妻子、兄弟所有的緣一切一切都應放下放下！然後才能往生，這是念佛一心不亂之往生，是實教方面的說法。

臨終不論誰來迎 只請他一齊念阿彌陀佛

臨命終時，「心不顛倒」至為重要。因為吾人臨終時，已逝去之六親眷屬，一定會來接引。吾人若與其打招呼說話，立刻會被其牽去輪迴，所以念佛人之主觀意志一定要強，絕不能隨他去，亦不可與其多說話，而當對他說：「你跟我一起念『南無阿彌布打耶』，我回頭度你。」同時，隨行者在生時之業行，亦有三善道或三惡道之眾生來接引。天人來時，其所演奏之天樂旋律優美，儀仗莊嚴，天女亦十分美麗。欲界天有六層，上層天較下層天之依、正二報為殊勝，行者若心生貪戀，就會去作天人眷屬。故臨終一念非常要緊，應對外界不取不捨，一心念佛。

※當您親友臨終時，請立刻聯絡「諾那·華藏精舍助念團」免費為您的親友「臨終一念往生」助念！我們並備有阿彌陀佛像、往生被、恆河金剛明沙寶盒等幫助往生法寶，完全免費贈送，歡迎索取！

※ 亡者臨命終前後八小時內極重要事項

——請家屬務必配合事項

- 一、請勸導垂危親人聽佛號、看佛像、憶念阿彌陀佛、切願往生，最後一念最極重要。
- 二、請輪流在垂危親人身旁虔頌佛號，令親人眼看、耳聽、心想彌陀，此為最大之孝心。
- 三、請儘量不移動亡者，或能在助念室、太平間停留八小時，以便助念。
- 四、請預先至本精舍請領往生被，待臨終者垂危時即覆蓋其上（此時先蓋至其胸口，待其過世再覆蓋至頭頂）。若亡者已斷氣，請立即打免費助念專線電話申請助念，並請家人輪流陪伴亡者念阿彌陀佛。
- 五、請勿立即為亡者拔除針管、洗身或送入冰庫，更勿伏在遺體上大哭大搖、塞手尾錢、拜腳尾飯、或在身旁商量身後事、燒紙錢等。務請八小時內勿觸動遺體並保持安寧。

附註：亡者自斷氣後約四日起，進入最長達 49 天之中陰身狀態，未卜投生何道，念念期盼陽間親友為其廣作功德，以為救拔，因此親友此期間可以亡

者名義作放生、布施、印經、濟貧等各種善行，最好能多為亡者持誦六字大明咒（唵 嘛呢 貝咩 吽，om ma ni be me hom，注音：ㄨㄛˋ ㄇㄚˊ ㄋㄧˋ ㄅㄟˋ ㄇㄟˋ ㄏㄨㄥˊ，ㄛ ㄇㄚˊ ㄋㄧˋ ㄅㄟˋ ㄇㄟˋ ㄏㄨㄥˊ）可助其中陰期免除漂蕩、恐怖境界，得以往生善處。