

## 臨終正念

「賢、愚、老、少，皆無常也。」 (御書 一四八二頁)

這是日蓮大聖人在『妙法尼御前御返事』中，對於壽命無常的教示。只要是活著的生物，一定會迎接死亡的到來，無一例外。雖然是誰都明白的事實，但深思此事的人卻不多。

但是，在日蓮大聖人正確的佛法中，以：

「過去之生死、現在之生死、未來之生死。」 (御書 五一四頁)

教說涵蓋三世的生死。儘管肉體消滅，我們的生命卻是永遠不滅的。而且，在生前以身口意三業製造的行為，也以業的形態遺留，持續到來世。善惡兩方面皆是如此進行。現在的果來自於過去的因，未來將出現的果，則是由現在的因而來。即使肉體消滅，留下來的業不會隨之消滅。

因此我們必須知道，死亡是今世的結束的同時，也代表著是來世生命的開始。若理解此一道理，就知道不能只靠眼、耳、鼻、舌、皮膚等五官接受到的快樂，以及被名聞名利的欲望所束縛而生活。唯有受持妙法，勇猛精進於祈願自他成佛的佛道修行，才能得到現世安穩、後生善處的大功德，踏上真實幸福的人生。關於應建立此一自覺之事，日蓮大聖人繼開頭引用的御文之後，教示我們：

「故應先習臨終之事，再習他事。」 (御書 一四八二頁)

臨終的一念對我們來世的境界，有著重大的影響。因此，為了我們在臨終時，不要得到痛苦的果報，就必須深思現在應該做什麼事。考慮到以自己期待的心的狀態，迎接臨終的話，那麼就要深思，現在應該過著什麼樣的人生，然後加以實踐才是。

「臨終」是指臨死之前到死亡為止的時間。關於臨終，總本山第二十六世日寬上人教示，有「剎那的臨終」與「多念的臨終」。「剎那的臨終」正是死亡的瞬間，是最重要的瞬間。直到死亡為止，不起貪瞋癡的煩惱之念，以安心立命的心情，衷心不忘御本尊與題目地結束今生，稱為「臨終正念」。

日蓮大聖人教示：

「然故聖靈，最後臨終時奉唱南無妙法蓮華經，一生乃至無始之惡業變為佛種也。煩惱即菩提，生死即涅槃，云即身成佛之法門也。」 (御書 一四八三頁)

是教導我們，迎接臨終時，若能安住於正念，心繫御本尊，唱念題目的話，無始罪障消滅，即身成佛無疑的御金言。

但是，說易行難。要在臨終時抱持信心唱念題目，並非容易之事。若沒有日日不懈怠地累積信心修行的話，是絕對無法達成的。

一瞬一瞬、一天一天，是看似漫長實際上卻短暫的人生中，寶貴的佛道修行時間。在日常的生活中，以「臨終在即」的覺悟，無悔地努力於勤行、唱題、折伏，就是「多念的臨終」。

臨終是達成成佛重大且嚴肅的時刻。但是，臨終也是擾亂心情，妨礙得到安樂境界的種種要因競相而起的時刻。日寬上人舉出以下三點要因：

一、斷末魔之苦 二、魔之所為 三、對妻子眷屬及身邊之人的悲歎聲、財寶等的執著

首先，「斷末魔之苦」是指骨與肉分離的強烈痛楚，此痛苦被比喻為如被千支利刃刺身之痛。為了防止

此事，平日就要留意累積善業，謹慎地不誹謗中傷他人為要。指南也教示，若臨終者正處於痛苦時，不可隨便觸摸其身。這是因為即使是手指的觸摸，也會感到如被岩石重砸般的痛苦。

其次的「魔之所為」，是指為了不讓臨終者懷有臨終正念，出現在正法行者前的三障四魔的作用。讓臨終者在臨終時，顯現出貪欲、瞋恚的煩惱生命，進入家人或親人之身，使之產生情緒性的行動，以此擾亂臨終者的心，或以種種的造形吸引墮入惡道。如說修行之人必定實現成佛之故，為了加以妨礙，三障四魔的作用也更強盛。如『治病大小權實違目』中的教示：

「臨終之時應有之心。」 (御書 一二三九頁)

平時便要對魔競起之事有所覺悟，在臨終時將一切託付給御本尊，無論發生任何事都不動搖，只一心一意地拿出強盛大信力，在心中唱念題目，祈念達成臨終正念。

最後，是對妻子眷屬及身邊之人的悲歎聲、財寶等的執著，成為妨礙臨終正念的指南。長時間苦樂與共的另一半過世，是人生最悲痛的事吧。但是，也是關係著最愛之人成佛的人生重要大事。以強盛的心克服悲痛，告訴對方「無須擔心任何事，日蓮大聖人來迎接你了，只管唱題吧。」不急不徐地唱念題目，最為重要。據說在此時，即將去世的人眼睛睜不開，也不能說話，只剩下聽覺留到最後。因此，會讓過世者產生執著的好事或壞事全都不要說，只唱念題目讓其聽聞，非常重要。

御法主日如上人狛下教示：

「誠然，唱題是一生成佛的直道，因此必須自己一心唱，也勸他人唱，也就是努力於自行化他的信心，才能成為今生身而為人的最好回憶。」 (『大日蓮』第八四一號 二八頁)

不懈地累積實踐自行化他兼顧的信心修行之人，才能如同教示：

「臨終時刻，生死中間，日蓮必來相迎。」 (御書 一三六一頁)

在臨終時，能夠獲得末法御本佛日蓮大聖人大慈悲的包圍，克服對死亡的恐懼，得到安樂的境地。為了讓今世人生的最後，能清淨地唱念題目，能夠充滿對家人和所有人的感謝，以及對人生的充實感來迎接臨終，讓我們更加努力於信心吧。