

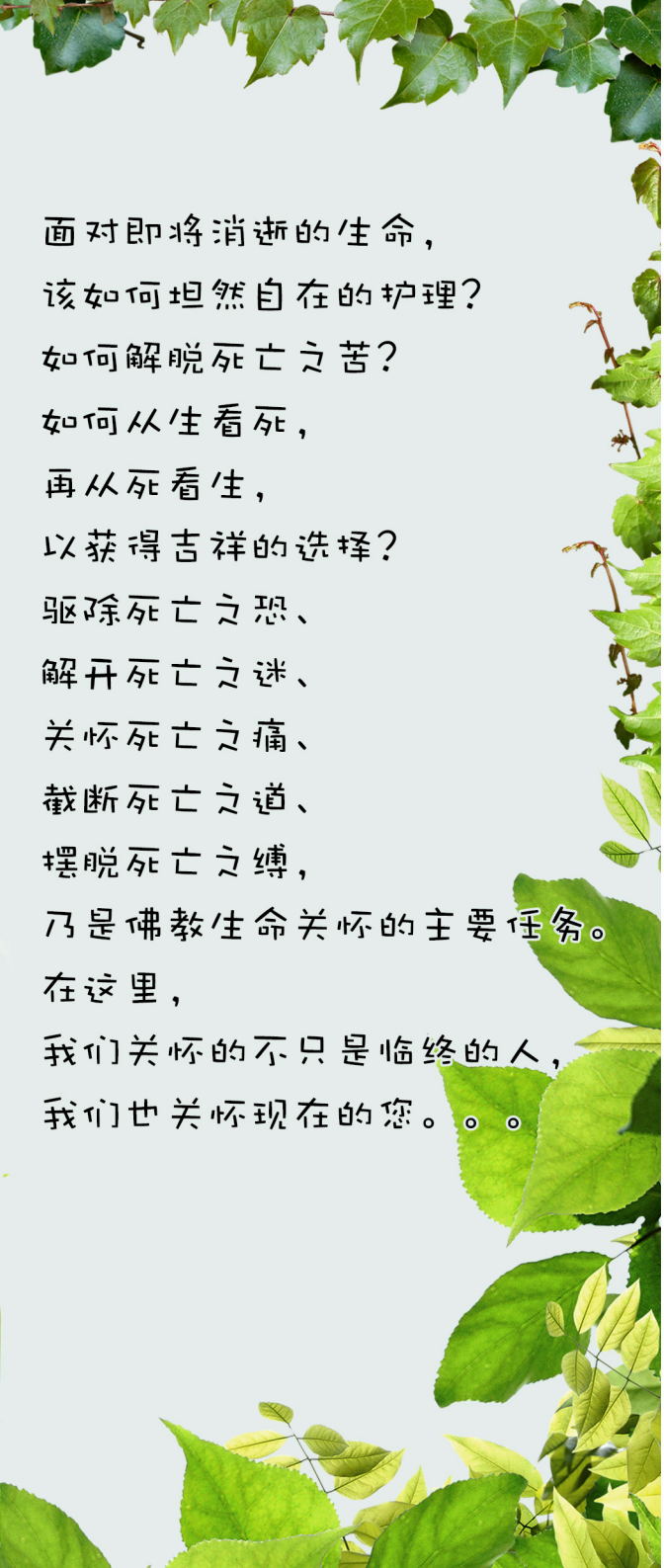
吉祥的选择

迈向光明的生命

佛护尊者·舍喜尊者

合编





面对即将消逝的生命，
该如何坦然自在的护理？
如何解脱死亡之苦？
如何从生看死，
再从死看生，
以获得吉祥的选择？
驱除死亡之恐、
解开死亡之迷、
关怀死亡之痛、
截断死亡之道、
摆脱死亡之缚，
乃是佛教生命关怀的主要任务。
在这里，
我们关怀的不只是临终的人，
我们也关怀现在的您。。。。

甚難吶！朋友……

甚難獲得此人身，

有死生命真難過，

欲聽正法真是難，

甚難會有佛出世。

《法句經·182 偈》

吉祥的選擇

邁向光明的生命

佛護尊者・舍喜尊者——合編

© Tusita Hermitage 2015

- 本书为非卖品，免费赠阅。
- 任何单位或个人皆可无需经过编者的同意而复制、翻印、流通本书。
- 请不要擅自更改书内的佛教名词或增删任何内容。
- 若您发心印行本书，请联系 jongjyi@gmail.com，我们将为您提供最新的版本。
- 您也可以游览兜率天修行林网站 www.tusitainternational.net 的 e 书下载专区下载本书最新的电子版。

第二版序

《吉祥的选择》书于 2014 年 10 月面世，主要是为了迎合 2014 年度功德衣庆典和配合佛护尊者的吉祥系列——‘选择吉祥 (Maṅgala Option Service Team-M.O.S.T)’ 配套。由于初版出书的时间非常仓促，无法详尽的校对和审稿，也来不及补上感谢辞就匆匆出书了，所以初版里有很多错误和不圆满，敬请诸方多多原谅和包涵。

无心插柳柳成荫。最初只是希望以小册子的方式流通，后来慢慢编写成了两百多页厚度的书，也因此耽误了佛护尊者原定的‘选择吉祥’宏景，在此我要向佛护尊者道歉。也感谢佛护尊者给我机会参与这份殊胜的法布施。

本书之得以顺利出版也是因为多方面因缘和力量的凝聚才促成。当然，我们首先要感恩的是我们无上的导师——佛陀。本书主要的义理都是来自佛陀的教诲。感恩佛陀为我们开显宇宙的真理，让我们有幸能够获得无上究竟的法义，以便能更有效率又快乐地提升生命，朝向永恒安稳的彼岸。

我们也感恩世代代的僧团大德们艰苦卓绝的把原始佛法完整地保存与流传给我们后代。让我们在这个眼花缭乱、左道旁门充斥的时代依然能够获得接近纯正的不死甘露来滋养我们的慧命。僧团是那么的美妙啊！就像大海是众多庞大生物的住处一样，在大僧团里人才辈出，是众智者、善知识、善友集聚一起共同提升的修行团体。本书就是尊敬的帕奥禅师、吉祥尊者、寻法尊者、佛护尊者的智慧结晶。寡闻的我只是拾人慧牙而已，就像住在大海里能拾取种种珍稀的宝物和珠宝一样。我很

荣幸的能够有机会与大家分享我在僧团里所获得的珍稀宝物和法宝。

特别感谢帕奥禅师传授我们如此深奥的佛法，感恩老禅师为世界重新翻起逐渐消失的涅槃之道。这是真正唯一的道路，也是我们穷尽一生、二生、三生乃至多生都必须走完的道路。

本书是依佛护尊者的临终关怀开示为主干。在此我们要向古晋兜率天修行林的 Sayalay 们说声谢谢，她们帮忙把佛护尊者的开示听写成初稿。本书是由初稿的主干开展而来。这里也不忘感谢 Ānanda 尊者和莉仙贤友发心校对和润稿。

第二版除了修正初版的一些错误之外，也在内容上作些补充，如：增添了关于安乐死的探讨、一些临终者的经验以及收录了来自各地贤友对死亡这个敏感课题的疑问。第二版的脚注也从初版的 107 个增加到 119 个，俾使读者们更能亲切浅易地了解佛法。

感谢各位十方施主印刷本书，让本书得以流通于世。市面上有《西藏生死书》，佛教界终于也有了《南传生死书》，让我们一起回归佛陀原始的本怀来探索自身迫切的生死命题。

最后我们俩把所有法布施的功德回向给敬爱的戒师，帕奥禅师，愿他老人家早日恢复健康，长命百岁。我们也愿与所有尊敬的导师们、父母亲、师长、亲戚朋友、所有助印者、读者们、龙天护法以及一切众生共同分享编写本书之功德。愿大家

福慧增上、早日解脱轮回之苦，证得涅槃的至上乐。Sādhū!
Sādhū! Sādhū!

舍喜尊者

2015 年 1 月 27 日

序于古晋兜率天修行林

序言

这是一本上座部佛教¹的生死书，内容主要以原始佛教的观点来讲解人生最重要的生死大事。本书完整阐释生命的临终前后境况，并挈引我们应以什么样的心境来看待生死的重大课题。

第一至第三篇主要的重点是临终关怀，教导人们如何以佛法辅助临终者克服临终相关的种种难关，以便能够达成善终的理想。第四篇讲解上座部佛教处理丧礼的方法与原理。第五篇论述丧亲之后的悲伤辅导，引导生者重拾心境，以更积极的态度去面对丧亲后的生活。再精彩动听的生命之歌，也总有一天会奏起终曲，每个人都不断地向死靠近，因此接下来的第六篇就专门针对活着的人，引导人们学习如何在平时就作好准备工作，准备好自己来面对人生的最终极大考。第七与第八篇则是一起探索生命的问题，如何帮助自己或他人树立正确的人生观，并积极迈向光明、幸福和快乐的生命。第九篇为问答解惑篇。第十篇为附录，让我们多了解关于兜率天修行林的讯息，最后以佛陀的勉励为本书划上美丽句点。

¹ 上座部佛教，巴利语为 *Theravāda*，意即长老的教法。学者们一致认可这个派系保留了乔达摩佛（也译释迦牟尼佛）最原始完整的古老教法。上座部的僧团长老们对佛陀遗留下来的教法和戒律坚持不做任何增添窜改，也不随着时代和人性的演变而有所增删，故亦称为根本佛教或者原始佛教。由于上座部佛教是从佛教的发源地印度向南传到斯里兰卡、泰国、缅甸、寮国等地，故普遍上也称南传佛教。与后期佛教开演发展并向北流传于中国、台湾、韩国、日本等东亚地区的北传佛教（包括汉传佛教及藏传佛教）有所不同。现今，上座部佛教主要流传于斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、寮国等南亚、东南亚国家，以及中国云南的西双版纳。

本书内容主要围绕在死亡与周边的相关课题。书名《吉祥的选择》里的‘吉祥’二字希望更容易让人们，无论是临终者或活者都能以光明正面的心来正视死亡这个课题。要知道夔论死亡并不是不祥的事，而是为了让临终者能够有个更吉祥的未来，也让活者能够更吉祥的活着，毕竟不能正视生死大事的人，也不会善待生活，不懂得善待生活的人，肯定难以获得吉祥的生命。

面对死亡的准备是我们毕生必修之科，我们总不能回避。无论如何，‘临终’和‘死亡’这些字眼对很多人来说还是有所忌讳的，而书名中的‘选择’是希望能给人一个很平常不过的感觉。站在轮回路上数不胜数的十字路口，我们不断面临抉择的纠结，从出生一直到死亡始终如是。有时一个关键性的抉择就足于决定我们的未来是走向光明或黑暗，吉祥或不幸，快乐或痛苦，因此，单单如何作出正确的选择就已经是一门大学问了。有一句话说得好：我们已经无法选择出生，却可以选择怎么临终。其实，在攸长的生死轮转里，面临死亡也只是另一个作抉择的时刻而已，本书将指导读者如何作出吉祥的选择，以便继续迈向光明幸福的生命，希望大家都能够以平平常常的心看待这本充满吉祥的生死书。

书中所引经典都是以上座部佛教的巴利三藏与其注疏为依据。也许在您阅读的过程中，难免会遇到深涩难懂的专有名词，我们尽可能作浅白的脚注，也会为该名词所牵涉到的相关课题附上座部佛教的观点和立场，期望有以裨益初学佛者或刚认识

上座部佛教不深的朋友们。当您读完这本书后，您会对佛教的基本教理、生与死、人生观有个整体概观。

随喜您对生命幸福的使命与勇于担当的勇气。因为能够无畏地正视死亡的轮回旅者都是生命勇士。当一般人对死亡缩头缩脑，百般斥之不祥时，您却堂堂正正的拿起这本生死之书，开始为您的人生之旅规划昭耀的路线，在十字路口立下明晰的指标，在漫无边际的茫茫苦海中筑起彼岸的灯塔。当您在翻到本页时，就已经注定了您往后的生命待遇与众多的畏缩者大大不同。有智慧的人是属于少数的，真正的幸福快乐只属于生命勇士的，战胜自己的生命勇士能获得的回酬将远远超越您所能想象中的殷盛与丰渥。

生命的勇士，让我们一起启程吧！

目录

♥ 第二版序	i
💬 序言	iv
🔊 引言	1
1. 第一篇：正确的临终关怀	5
1.1 先调节好自己的心态	6
1.2 了解临终者的身心阶段	8
1.3 死亡的尊严与传统观念的抉择	11
1.4 临终概况与舒缓	15
1.5 良好的磁场	17
1.6 寸步不离	18
1.7 回忆过往的善业	19
1.8 探望临终病人须知	19
1.9 丢掉心灵垃圾，轻身上路	21
1.10 善业加护	22
1.11 化解恶缘	25
1.12 如法的劝导	26
1.13 把心带到最高点	27

2. 第二篇：亲属不应当做的事	29
2.1 恸哭	30
2.2 争吵	32
2.3 软语	33
2.4 没有意义的碰触	33
2.5 不适当的药物	35
2.6 以仪器维持生命	36
2.7 安乐死	37
3. 第三篇：死亡之相	41
3.1 不善相	42
3.2 善相	44
3.3 改变死亡之相	48
4. 第四篇：丧礼	55
4.1 生死之间	57
4.2 遗爱人间	61
4.3 传统丧礼与佛教丧礼	64
4.4 丧礼中的孝道	68
4.5 明智做选择	73
4.6 如何帮助往生者	75

5. 第五篇：丧亲悲伤辅导	83
5.1 了解轮回的真相	86
5.2 美好因执著而破坏	95
5.3 后会有期	99
5.4 如理思维	102
5.5 正面积极的通过生命关卡	112
6. 活人专属篇：善终的把握	117
6.1 累积旅途资粮	119
6.2 十福业事	121
6.2.1 布施	121
6.2.2 持戒	126
6.2.3 禅修	127
6.2.4 恭敬	127
6.2.5 服务	128
6.2.6 分享功德	128
6.2.7 随喜	129
6.2.8 听法	129
6.2.9 弘扬佛法	130
6.2.10 正直己见	130

6.3	良好的惯行业	132
6.4	清净戒护航	132
6.5	勇于面对内心的记忆	133
6.6	持之以恒的训练	135
6.7	死随念	136
6.8	提早立遗嘱	144
6.9	心的正确导向	147
6.10	成就他人，也是成就自己	155
6.11	这一生中我做出了什么贡献？	155
6.12	打造有利因缘环境	157
6.13	培育圆通的人品	157
6.14	自强不息	160
6.15	生死自在	164
7.	第七篇：建立正确的人生观	169
7.1	人生观的深意	170
7.2	时间质感	171
7.3	完整的人生观	173
7.4	吉祥的生活方式	176
7.5	留给世间与后代最好的财富	179

8. 第八篇：迈向永恒的快乐	185
8.1 此生与来世的快乐	188
8.2 永恒的快乐	193
8.3 超越生死	196
❖ 后语	203
9. 第九篇：朋友问答篇	209
10. 附录	223
10.1 关于人间兜率天	223
10.2 兜率天修行林活动表	230
10.3 兜率天修行林僧团受邀出外条规	234
10.4 最后的勉励	235
10.5 回向功德与发愿	238

引言



老、病、死是每一个人一出生在这个世界上后注定要面对的生命递转，尤其是走到一期生命的尾声——死亡，更为生命当中就为重大的一件事。

对于一个新生命的诞生，当今时代已经有了非常周全的接待：有专业训练的助产士和先进的医疗仪器辅助，使到近代的婴儿死亡率大幅度的降低。但是对于生相对的死呢？是否有相等的遭遇？很显然是不成正比的。所谓善始善终，有好的开始当然也要有好的结尾，但究竟天底下有多少人有这样的福气得到吉祥的选择，美好的结束呢？善终是五福临门的第五福，可知善终难求，非一般福德因缘所求得，因为古往今来，并没有多少人能够真正掌握到善终的纲领。

另一点是：死亡这个课题是人人忌讳的洪水猛兽，没有人喜欢在‘一切正常’的时候对视死、提及死、了解死、超克死，并提前做好防洪工作。当有一天这个洪水猛兽溃决泛滥时，人人都措手不及，全军覆没。就这样毫无堤防下，人们一次又一次被洪水猛兽卷入生死的暴流。

世界上每一个角落的人们都满怀着喜悦迎接每个生命的序幕，却百般凛栗的避讳生命的落幕。人们都知道生、老、病、死是循环不息的生命规律，但是人们就偏偏只愿意接受诞生，不愿意承认死亡，不愿意面对死亡，也排斥死亡，更不愿意接受亲人死亡。就像人们只能接受旭日东升，却不能接受夕阳西落；就像人们只承认花开，却不承认花谢；人生人死、日升日落、花开花谢都是自然界里不可能分割的循环轮转，只要一部分却不要一部分是违反自然界的现象。如果看到东方日出就欢笑，看到西方日落就悲怆，那么几乎每天都必须哀伤痛哭了。人们是因为无明才无法认清和接受事实，违反自然界现象的生命是注定要受苦的。

现代人们都不断强调提高国内生产总值（GDP），提升生活品质，改善人权待遇，却忽略死亡的品质，也不在乎人生到底有没有找到真正的意义。事实上，对一个追求圆满人生的人而言，生活、生命与死亡的品质都应该并进提高，相互连绵，人生存在的意义才算完备。

有一首歌唱得好：好头不如好尾，一个好的临终比起周全的诞生来得更为重要啊！为什么呢？因为生命的自然真相是：一个凡人死亡后并不是一切都归灭，什么也没有。只要还有渴爱²和

² 有三种渴爱：欲爱（kāma taṇhā）、有爱（bhava taṇhā）及非有爱（vibhava taṇhā）。欲爱是欲乐的追求；有爱是对生存的渴望；非有爱是渴望断灭。

无明³，生命会在某一处延续⁴，就像烛火一样，虽然蜡烛的芯快要烧尽了，渴爱和无明之手还会继续在另一支新的蜡烛把火燃起。未来是快乐或痛苦，就有赖于临终时的表现了。所以，了解到生命的真相后，一个正确的临终关怀显得特别重要了。

通过正确的临终关怀也让家属学习如何面对和处理与亡者最后的告别方式，使到双方都能在吉祥的气氛中互道别离。透过对死亡的理解，由死看生，让人们更积极的了解生命的可贵，知福惜福，活在当下，积极向善，使得人生素质更完整化。另一方面，也让活着的人能够认真正视和省思这个对自己非常切身的课题：总有一天，当死神向我招手说声‘Hello!’时，我会以一个怎么样的方式向这个世界说再见呢？

所谓知己知彼，百战百胜，知道自己的尺短寸长，看透死亡的面面观，再整装上终极考场就战无不利了。

³ 无明（avijjā）是心的盲目和闇惑，让众生无法透彻知见自然界的真相。渴爱和无明是我们无始以来生死轮回真正的原因。佛陀也解释众生无明是因为无法照见究竟名色法。

⁴ 生命的延续是一堆错综复杂的因因果果轮转过程。有五个原因导致众生一世又一世无止尽地投生轮回，它们是无明（avijjā）、爱（taṇhā）、取（upādāna）、行（saṅkhārā）与业（kamma）。这五种过去因产生现在世五种果，这五种果是：识（viññāṇa）、名色（nāma-rūpa）、六处（saḷāyatana）、触（phassa）受（vedanā），再因为贪爱和执取而造作诸善恶业导致未来生命的有（bhava）。因为有而导致未来的投生（jāti）和老死愁悲苦烦恼的一切苦蕴集起，如此形成一个环环相扣，没有始终的十二缘起支。

1. 第一篇

正确的临终关怀



所谓临终关怀是对临终生命予以生活照护之各种模式之总称。很多人以为临终关怀只属于出家人、宗教师、医生、临床心理师、社会义工或心理及精神科等专业医护人员才能做的事，实则不然。只要我们还是生死轮回的旅人，在这迢远的生命旅途中，我们都不可避免地承受来自四方八方的老、病、死的撞击，尤其是来自我们最亲近的身边人。在伦理和情义上，当我们身边的亲人在面对生命中最难捱的阶段时，正是他们最需要我们的辅助和关怀的时候，因为彼此的血缘情感比较深厚亲昵，而且只有我们才是能够长时间陪伴在他们身边不离不弃、不厌不怨、无私无悔的人。所以，为了亲朋戚友们长远的福利和幸福，每个人都有义务学习正确的临终关怀。

1.1 先调节好自己的心态

在面对心爱的亲人即将逝去，除了修行境界高深的修行人能有如如不动的安稳情绪，一般人难免激动伤怀，这乃人之常情。在如此哀痛难熬的情结下，临终关怀首先需要克服的第一关卡是先调整好自己。我们不可能以一颗波动的心来抚恤另一颗忧郁的心。我们应当尝试如理作意⁵，平复心情。只有当我们稳定了自己的心律，才能有效率地对临终者伸出积极和正面的援手。

⁵ 作意（manasikāra）是心造业之前发生的一个阶段，能决定往后心的造善或不善业，就如船的方向舵和汽车的方向盘。若如理作意是对的、如法的、有智慧的、带来清静与增长善法的注意方式，能使心对窘境困境都能生起善心；反之，不如理作意则使心对任何好或不好的遭遇都生起不善心。

有些临终者或是受到化疗或电疗的摧残，或是无法接受残酷的事实，他们的情绪会显得非常不稳定，脾气也容易暴躁。这时他们会对饮食、空气、冷热、光线等极其敏感，对一些细节也会特别的挑剔与拘泥，有时会无理取闹，甚至把怨气和不满发泄在照护者身上，给人一种难以服侍的负面印象。

其实这是一般人常有的表现。对平时不讲究修养的普通人是不容易在如此煎迫的折腾下仍持有高度的操行的。我们必须要有逆来顺受的心理准备。尝试多站在他们的处境设想，若换成自己的话会是怎样？那是多么难以忍受的事。我们应该要怀着一颗体谅的心去倾听抱怨牢骚，抱着一颗谦卑低下的心接受呼来喝去，并以内心最崇高的善法去承接一切委屈和不合理的回报。

在这里有必要厘清因果关系。在自然界法则里，善待他人会带来善果乃亘古不变的，只是成就善行是需要付出一点代价，就像我们把跌进粪坑的小狗救起来时，我们不会说：是因为救了小狗才会遭到身体沾到粪便的果报一样；身体沾粪臭只是成就护生的善行所需要付出的一点代价而已。也就是因为有些代价的付出是需要更多精进和努力，因此善行的果报也相对的会更殊胜丰泽。如果能够在面对种种刁难和辛苦时还不失热忱和涵养的话，那么我们所造的善业必定比起在平顺时造的善业来得更殊胜。

我们要感恩病人提供如此难得的因缘让我们磨练自己的人格涵养，让我们有机会把平时学习到的佛法、慈悲喜舍、同理心、

柔软、谅解、忍耐、谦虚、无我等实践在日常生活中。在艰苦的处境中依然持守我们的美德，才是真正经得起考验的，否则，即使学了再多的佛法也只是纸上论兵，数着别人的牛⁶而已。其实到后来我们会发现，在我们人生的最后关头，当那些坐而论道的哲理玄学在抱头缩项时，真正能够挺身而出挽救我们一命的，正是那份曾经经得起考验和磨练的美德。

无论如何，应该怀着一颗慈悲、无私、真诚的心对临终者表示鼓励、关怀和祝福，并一同携手并肩织造一个温馨、宁静、舒服的环境，以便让临终者能够安详、从容、毫无遗憾的做好死亡准备，坦然度过生命的最后旅程，迈向光明的新生命。

1.2 了解临终者的身心阶段

良好的临终关怀牵涉到两个基本的重要内外面向。

内在面向是临终者本身在面临死亡时的内在素质。根据一名精神科医生兼生死学大师伊丽莎白·库伯勒-罗斯（Elisabeth Kübler-Ross）多年来从事临终关怀工作的经验和对临终病人的心理研究，她观察到临终病人面对死期到来时会有着不同的反应，她把这些反应划分为五个独立阶段，也被后人称为‘库伯勒-罗斯模型’（Kübler-Ross model）。这个模型所划分的阶段后来广泛流传，被称作‘哀伤的五个阶段’，这五个阶段是：

⁶ 佛陀在《小部·法句经·19偈》说：「即使他背诵了许多经典，然而并不依法实行，这怠惰的人有如牧童在数别人的牛，没得分享佛法的利益。」

- (一) 否认期：“不会吧，可能是搞错了。”
- (二) 愤怒期：“这不公平啊！为什么会是我？这怎么能让人接受！”
- (三) 讨价还价期：“求求你，再给我几年时间，我什么都愿意做。等我康复后，我会好好奉献。”
- (四) 抑郁期：“唉，我好难过，干嘛还要努力做些善事？反正我都要死了，做什么也没有意义了。”
- (五) 接受期：“既然已经是事实了，就让我好好准备吧。”

她提出，这些阶段不一定按特定顺序发生，病人也不一定会经历全部阶段；但是她认为病人至少会经历其中两个阶段。多年来，她把这种模型应用到许多不幸的案例上，事实证明了这些阶段不只适用于面对死亡，也同样适用于面对生命历程中的各种逆境，如失去工作，离婚、丧亲、车祸、遭遇灾难等。

一般临终者的心理会经历不同阶段的转变。在前四个阶段里，临终者的心理都在疑惑、暴怒、烦躁、埋怨、焦虑、爱恋、牵挂、执著、懊悔、痛苦、忧虑、悲吟、恐惧、失望、绝望、自暴自弃、无奈等不善心中打转，而长期处在这四个阶段对临终者是非常不利的。如果临终者无法顺利转移到接受期，通常会在不善心中结束生命，下一世肯定是凶多吉少了。

库伯勒-罗丝得到的结论是：只有当临终者‘接受死亡’的事实之后，一个人才能有尊严地死去。所以，我们也可以这样说：

只有当临终者的心理素质能够转化到第五接受期的阶段时，临终关怀才会真正发挥出良好的效果，临终者也能够摊开心胸接受临终关怀者的善意带引，全心全意为自己的死亡做好准备。

当然，平时已经做好准备的临终者如大多数的佛教徒就比较容易进入接受期，在自助或他助的互动过程中也相当有默契。但一般临终者不容易做到，他们需要接受善巧的带引。因此，一个有效率的临终关怀也要有能力引导临终者顺利进入接受期，而且能越快自然越好，如此可以让他有充分的时间做好临终准备。在这方面牵涉到关怀者对临终者个性的理解程度以及开导者本身的善巧。但也切记不能操之过急，否则只会变得弄巧反拙，一切只能随顺当时的机缘。最重要的是在不失慈悲、爱语、耐心、柔和、无私和真心的前提之下，尽己所能地协助临终者从黑暗低落的心境转向光明向上。

适当地了解临终者的心理、性格和信仰能让临终关怀进行得更有效率。根据上述的‘哀伤的五个阶段’，在这五段心理转型期间，参与临终关怀的亲属善友们应尝试了解临终者正处在何种阶段，并在关怀与陪伴过程中多付出一份耐心、柔和、体谅、慈悲和真诚的心，让临终者能够多感受到正能量的挈持。

通过适当的临终关怀，能帮助临终者克服面对死亡时所生起的不善心，减轻他们的无助和孤独感，并给予他心理上正向的导引、激励和关怀，这样就可以帮助临终者以更短的时间摆脱四个不善心的心理阶段，带着一颗积极无畏的心迎面生命最重大的事。

至于外在面向则是所有影响到临终者的人事物。在这方面可以给予身体上的照护和环境的安排，借助外面的环境因缘以提升临终者投生善趣的机会。

1.3 死亡的尊严与传统观念的抉择

尽管现代医学和科技发达，但很多时候对待生命的方式只是重‘量’不重‘质’。在这情况下，对于临终的处理方式和手段对临终者往往是非常不利的。医疗手段的介入应该是尽可能帮助病人满足各方面的基本生理需要，如减轻身体的痛楚，纾缓症状等。然而，许多临终病人更是在临死时还要承受插管、电击等折腾，连生命的最后时刻都得不到应有的尊严，导致许多临终者在剧痛和心烦意乱中离开人世。

站在另一个角度来省思，也许我们也不能完全只把责任推卸在医疗组员上。因为华人传统的孝道观念认为子女应不惜一切代价挽救父母的生命，否则会被亲人冠上不孝的罪名。即便已经不可救药，许多做子女的都不愿意让病人转向安宁疗护病房，而宁可强塞患者一顿‘CPR 歹死配套’：戴上呼吸机、插管、心脏按压、电击、注射药物，搞到病人牙齿脱落、胸肤焦害、筋骨断裂、内脏出血、七孔流血、面貌凄凉、死不瞑目，人就这样摧残得不像人样。医生不需要对病人有没有好死或死得是否像人样作交代，最重要的是在面对忧心如焚的家属质问时能够交代：我们已经尽全力去‘拼’了。

由于要顺应传统社会的孝道价值观，结果不但亲属要承担更沉重的医药费用，也造成医疗资源的浪费，而气息奄奄的病人更

无法在平静中逝去。家属若有机会亲眼目睹死者被抢救过的最后一眼，其‘惨死相’会让家属痛上加痛，丧亲阴霾将如影随行般毕生挥之难去。

有一位日本外科医生说道：“对于濒死的癌症末期病人做复苏术，乃是在对一个毫无力气的肉体进行迫害。在这样的情形下，人们对死者是全无体贴、敬畏与哀悼可言的。他们心中存有的，只是现代医学教育的洗礼下的延命至上主义——即使是一分一秒，也要延长病人的性命——为主的义务感罢了，其实，医生本身也晓得那样的复苏术是没有意义的。”

对于已经进入倒数的末期病症，毫无意义的急救治疗不仅仅是拉长病人的痛苦，也让亲属们永远错失了与亡者最后相处的珍贵光阴，造成生亡两者长久的遗憾。也许，临终者心里只有一个简单的希求：希望能够在残留的余光里好好与亲人相聚，表达最后心声，留下最后遗言，并带着应有的尊严离开这个世界而已。很多坚持抢救到底的丧亲家属，以后回想起来往往都对自己当时非理性的坚持和固执感到无比懊悔。如果时间可以倒流的话，很多亲属都希望让亡者能自然的离开，就像树叶一样，自然的发芽生长，也自然的枯萎凋谢。

基于上述情况，很多国家对末期病人的医疗原则开始有了安宁疗护⁷的观念。只要符合：①高龄的老人家；②末期癌症病人；

⁷ 依据世界卫生组织（Who-1990）定义安宁疗护（Hospice Care）为：当疾病已无法治愈时，对病人作积极完整的照顾、疼痛与其他症状的控制，以及协

③多重器官系统衰竭者；④目前其他医疗仍无法治疗的疾病等情况者，都可以优先考虑转到安宁疗护病房，以免除更多无谓的挣扎和遗憾，让这些末期病人有另一种选择，可以更有尊严、无遗憾且安详的坐看生命的夕阳落下。

假设病人或亲属选择了安宁缓和医疗，接下来就是铺开临终关怀的任务了。一个人在生命的最后一个心路过程⁸称为临死速行心路过程⁹。当这段心路过程结束，死亡心¹⁰就紧接生起，表示

助病人精神、社会和灵性上问题，使临终病人和其家属能够达到最佳的生活品质，并帮助病人安详的走完人生的旅程。

⁸ 心路过程乃俗语所称思路或思想，是心的运作以识知目标的思想过程。心路过程一共有六种，即眼、耳、鼻、舌、身的五门心路过程和意门心路过程，每一种心路过程都包含一系列不同种类的心。一切心路过程也必须具足所需要的因缘条件才能够发生，在思想的背后并没有一个‘造作者’或‘自我’在运作。当诸心于根门或意门生起以便识知目标时，它们不会杂乱无章或单独地生起，而是在一系列不同的识知过程阶段，依照有条有理的次序一个接着一个地生起，这次序名为‘心之定法（cittaniyāma）’，也是心运作的法则。

⁹ 临死的心路过程也称为离心路过程，是众生整个生命期最后一段心路过程，也是最具关键性的时刻，因为众生下一生的生命状态都决定于此阶段。当生命的最后一个心路过程灭去后，生命就快宣告结束，接着新的生命又在另一个生命界转起。

¹⁰ 死亡心是有情这一世最后生起的心识，象征着一期生命的终结。死亡心在有情一生当中只是出现一次，那就是在临终一刻执行死亡，把命根截断。

他的生命正式宣告结束。心¹¹都有个识知的目标，临死速行心的心路过程也不列外。若出现的目标是善的就会投生善趣¹²；反之，出现不善的就会投生恶趣。佛教临终关怀的起码要求，是

¹¹ 我们的‘心’，或称心识，是存在于宇宙自然界里的一种最基本、无法再分割的元素或单位之一，它的特性是识知目标或对目标的觉知。心也是由因缘和合而存在，无法独立运作，并且不能单独生起，必须依靠其他因缘如物质现象生起。心认知目标的活动是依照心的规律运行，本质是极速生灭无常，非永恒不变的。一念心生起灭去后就紧跟着另一念心生起，在一眨眼间，已经有几百千万亿兆的心识生灭过去了。一个心识刹那只能识知一个目标，这说明了一心并不能二用：当我们在看到时，我们并没有听到、尝到、嗅到、触到和想；当我们在听时，我们并没有在看、尝、嗅……当我们在想东西时，我们并没有在看、听、尝……，如此推及其他感官识知活动。但由于心的速度极快，让我们错以为同时间在看、听、尝、嗅和触。除了识知活动之外，它并没有一个属于造作者或工具的实际个体，没有一个自我或本体在实行识知的活动，没有灵魂、造物主、主宰者。

¹² 在自然界里生存着六种生命的状态：即天人、人类、阿修罗、鬼、畜生和地狱众生。从他们生命的情况基本上可分成两大类：善趣和恶趣。善趣也可以称为善道，是属于众生体验到比较多快乐成分的生命状态；恶趣则也可称为恶道、苦界或堕处，是众生体验比较多痛苦的生命状态。天人和人类属于善趣众生，其余都是归类为恶趣众生。六道的众生一般都是由物质（色法）和精神现象（名法，或称受、想、行、识）组合而成，简称五蕴众生，蕴是组合体的意思。只有一些梵天神只是纯粹由物质或精神一种现象组合而成，他们分别简称为一蕴众生和四蕴众生。一般肉眼可以看到的众生是畜生，有少部分的人可以以肉眼看得鬼道众生。其他众生虽然也是有物质的身体，但他们的物质比较微细，非一般肉眼可以看到。虽然目前的科学界还没有任何可靠的仪器可以探测到人和畜生界以外的众生，但这些看不到的众生是确实存在于这个世间的，上座部佛教的修行法门里还完整保存着两千多年前佛陀教导的原始方法，人们可以通过佛陀的教法有系统与次第的修行止观禅法来亲自看到六道众生，印证因果轮回、业力法则的真实存在。

在临终者面临生命最关键性的转折点时能够助其一臂之力，让他能够投生到善趣。为了这个美好的目的，亲属朋友或临终关怀者有必要设法让临终者在临终一念生起并保持善心。已生恶令断之，未生恶令不生；未生善令得生，已生善令增长；这就是整个佛教临终关怀的精华主干。在下面的篇幅里，我们解释如何运用业果法则¹³来进行临终关怀。

1.4 临终概况与舒缓

当病人濒死时，身心都会开始出现变化。在身体方面：病人会显得羸弱无力、说话喑哑、呼吸与吞咽困难、厌食恶心呕吐、面容憔悴、体温改变、循环减慢，脉搏快不规则、肤色变化、便秘或腹泻、大小便失禁、肌张力逐渐降低等等。在心理方面，病人会反应混沌、嗜睡、木僵、坐立不安、昏迷、失去方向感和时间观念、分不清昼夜、注意力变差、失去现实感、胡言乱语、无法认人，开始出现只有临终者才可以看到的‘死亡之相’。所谓的‘死亡之相’是什么呢？下面会继续提到。

亲属应以缓解病人症状和维持舒适为主。如果病人的身体状况有必要依赖医疗护理，则配合医院的治疗用药来缓解病人的不适。尽可照着病人的意愿来决定一切疗护方式和生活结构，因

¹³ 业果法则是自然界的规律之一。简单来说存在于自然界的一切物质现象和精神现象都有他们各自依靠的因缘和关系：有如此的事物生起，才有如此的事物存在；有如此的因缘，就会有如此的结果。一切都是因缘和合而存在。现代的物理学和科学只是局部涵盖和印证了物质现象的业果法则，至于精神领域方面还相当欠缺，然而业果法则是可以通过系统的修行来印证到的。

为很多时候家属的一意孤行会给病人带来很多苦恼，所以，应该让病人有自主权选择自己想要的治疗和护理方法。倘若病人有意回家安度最后的时光，而病人的身体条件也允许的话，则应依病人所愿的居家环境和方式来安排。

在大马有几所由政府卫生部和民办组织的安宁疗护，专门提供住院和居家的安宁照顾。来自这些单位的专业安宁疗护团队会教导家属一些基本医疗和护理的知识和技巧，同时也给予病人精神上的支持，让选择回家疗养的病人也能够得到全面的身心疗护，帮助缓解病人和家属的身心之苦。他们专业护理的服务也很称职，对于很多护理病人的细节可以参考市面上的安宁疗护手册或网上的相关资料，在此不多赘叙，本书内容比较着重在一些被忽略和未被涵盖的层面。

1.5 良好的磁场¹⁴

周遭的磁场对临终者是有很大影响的，因此亲属朋友需要营造一个良好的氛围让临终者的心境尽量处在平静安详之中。无论是选择在安宁疗护病房或在自家安疗都好，都要以舒适、温馨、恬静、祥和、清洁、素雅为守则，地点应该是方便亲人们全天候守护陪伴为考量。室内的空气要舒适与流通，建议室温应控制在 21℃到 23℃之间，可减低不适气味。室内光线应柔和适中，不要太光亮或阴沉沉。为了提携病人心中的善法，可以在病人视线内摆放对他有具有意义的物品如佛像或善行纪念照等物。

¹⁴ 在大自然界里存有许多各种不同形态的能量。所谓磁场就是某种个别能量的凝聚，若用比较接近的意思来形容是‘气氛’。磁场是由物质所产生的现象，佛陀解释有四种可以产生物质的原因：业、心、温度和食物。在大自然界里有地球的磁场、电波的磁场、树林山河的磁场等，这些都是由业和温度所产生的。由于我们的心也可以产生物质，因此人也有特有的磁场，由这些磁场产生的能量则被称为‘生物物理场’或‘光环场’。现在的科学仪器不仅可以测量到这些能量磁场，甚至还可以摄下照片。当一群拥有相同心频率的人们聚集在一起时，周围就会出现与该心频率相关的特殊磁场。比如：我们可以轻易地感受到在赌场、屠杀场、葬礼、酒吧、医院、宗教圣地、修行道场等等它们之间不同的磁场。一般定心不强的人很容易被周遭的磁场所牵引和带动。如在愤怒激昂的人群里会感到焦虑不安的气氛；在悲痛忧伤的人群里会感到低沉的气氛；在充满爱心的人群里会感到平静祥和的气氛；修行道场也普遍善用集体共修的力量和大自然的磁场能量来辅助整体的提升净化。所以佛陀在《吉祥经》说能居住在适宜的地方（*patirūpa desa vāso*）是一种吉祥，因为周遭的磁场环境多多少少会影响着一个人的命运。佛陀也说有阿罗汉所住之处是令人愉悦的。（《小部•法句经•98 偈》）

1.6 寸步不离

当生命旅程即将走到尾端时，心力非常羸弱，而且一般临终者都很害怕孤独，需要有亲人寸步不离在旁陪伴、协助和支持，这样才会让临终者拥有作为善终最基本条件的安心和勇气。



此外，临终者旁人本身的心境也很重要，应当让自己带着正向的能量来帮助临终者。

有宗教信仰的临终者，可以邀请其宗教的导师来开示慰勉，帮助他坚定人生的价值和意义。若是佛教徒可以邀请僧众¹⁵来念诵护卫经文¹⁶加持临终者及磁化现场，并为临终者开示佛法，让他

¹⁵ 与一般传统的泰国佛教寺院不同之处是：在兜率天修行林的主流活动是以禅修为中心轴，寺院的修行人全天候把时间与精力投入禅修。由于禅修属于一门非常专意的心智培育领域，需要长时间疏隔外缘干扰，所以，为了避免没有必要的分心劳神，兜率天修行林的僧众一般上是不会接受任何纯粹仪式的邀请，以便能够专心一志地履行佛陀给予出家人的使命和任务——践修止观禅，体证佛陀的教法，熄灭贪嗔痴烦恼。除非有特殊的例外因缘，如已经长期默默与无私地服务和奉献的理事或护法信众们，僧团可以开缘应邀。想更了解相关例外因缘请参考书末的附录‘兜率天修行林僧团受邀出外条规’。

¹⁶ 根据上座部佛教，三藏圣典里的经文具有不可思议的力量，能够使念诵者和听闻者免除危难、排除不幸、痛苦、疾病、怖畏等，并能带来吉祥，达成一切成就的作用。经典的编纂者和持诵者把具有护卫功效的经典编纂在一起，统称为‘护卫经（Paritta）’。在上座部佛教国家如斯里兰卡、缅甸、泰国、柬埔寨、老挝的老百姓都有念诵护卫经的传统。在家佛教信徒们会在

心生欢喜。征得临终者的许可后，可以在房间内播放诵经以加持周遭的气氛，让临终者的内心更容易获得平静。在宗教的支持和辅助下，临终者能够更坦然无畏的迎接死神¹⁷的到来。

1.7 回忆过往的善业

在缅甸一些地方有一种很好的习俗。他们会把自己做过的善事记录下来，并邀请亲戚朋友在他们临终时宣读这些善事，以提醒他曾经做过的善行。当临终者忆起他曾经做过的善业并感到欢喜的话，而欢喜心也可以维持到临终一刻，他将有可能在下一世投生做人或天神。利用现代科技的方便，在平时做布施、供养僧团时，不妨利用手机、相机或录影机拍下来，在他临终的时候播放给他看，让过往种种的善业能够在他心中重演，加深其印象。

1.8 探望临终病人须知

人在行将就木时，感情最为脆弱，容易心生空虚焦虑，彷徨失措，是最需要亲友关怀照顾的时候。如果能适时探护，或请善知识为他说法，滋润临终者的心灵，使他们在痛苦之中得到安慰，如同众生的良医和护士，必能获得病人与家属的欢迎。

逢年过节、婴儿出生、结婚喜庆、祝贺寿辰、乔迁新居、生意开张、生病、亲戚去世、追思先人等日子，邀请僧众到其家中念诵护卫经。

¹⁷ 到底有没有死神存在？佛教并不承认有死神，只是作为生命结束的借喻。在佛教经典里，佛陀也时常以死神或死魔（*maraṇamāra*）来譬喻死亡的到来。

在临终的时段，我们最首要重任就是尽可让临终者保持善心。秉持这个大原则，我们就会知道什么话可以说，什么话不应该说。探望临终者时应该要有正当的语言，正派的态度，正确的方法，否则非但不能为临终者带来助益，反而会增添其负面情绪。

以下提供探望临终病人应注意事项：

- (一) 应事先了解临终病人的宗教信仰背景。如果是熟悉的佛友则可以带一些鲜花、佛书、佛法开示 CD、念珠、念佛机等物探望。
- (二) 探病时间不宜太早、太晚或太久，以免影响病人正常作息。
- (三) 每次探病人数不宜太多，与病人谈话的时间不宜太久。
- (四) 不宜带小孩探望病人，除非病人渴望见到这个小孩。喧闹的小孩会干扰到病人的情绪。
- (五) 进入病房时，表情应自然，切忌忧伤哭泣，以免影响病人及家属的心情。
- (六) 避免说“你没事的”、“你会很快好起来”等无助益的话。
- (七) 适度表达对他的关爱和祝福，多给予温暖、尊重、体贴和最大的同理心。如果是佛教徒，可以集体为他诵经，或说法勉励。
- (八) 切忌在病人面前提起会让他感到后悔的事故，因为他将有可能由于追悔而堕落恶趣！

- (九) 不要谈及与他无关的生活或工作琐事。也不应谈论病人担心的问题，如家庭、事业、生活经济等。
- (十) 若病人想多休息，不想说话或无法说话时，只需安静地陪伴，或默默在心中祝福、散播慈心即可。
- (十一) 给予温暖的握手互动和祝福话语。
- (十二) 病人如果有话想说，应耐心地倾听。
- (十三) 对于不熟悉其宗教背景的病人，除非病人有兴趣多了解，否则不要藉机传教或强硬灌输自己的价值观。
- (十四) 见有其他人来探病，就应适时告辞。

1.9 丢掉心灵垃圾，轻身上路

临终者的最后关头是最关键的时刻，因为他最后心识的善或不善将决定他下一期的生命。亲属应多聆听临终者的心声并协助完成他的心愿。尽量排除一切可能引起他牵挂的事。如果临终者向亲人表露还有任何让他非常牵挂的事，应当尽量帮助他释怀，开解心结。如果临终者想对某人说声道歉，恳请相关人物到来，让他如愿地向他忏悔¹⁸和互相原谅。在死亡面前，过去生活里的是非怨怼都已经显得不足挂齿了，再硬骨子的人来到这样的处境都很容易心肠软化，心生怜惜，很容易化解彼此一生

¹⁸ 忏悔不是懊悔，这两者的定义在上座部佛教是分得很清楚的。忏悔是当自己知错后，下定决心不再犯同样的错误，然后全然放下，不再挂在心上，有哪些可以弥补或改善的事就积极去实践。懊悔是属于恶作不善心，让人不断追悔已造的恶，追悔应实行而未实行的善，进而掉进恶性循环的纠结情理中无法释怀，导致很多临终者因某事懊悔而堕落恶趣。

中所有的误会、不满和积恨。原谅自己也原谅他人，让一切纠葛都成了过去。

如果他想对某人表达谢意和感恩，尽可满其夙愿，让他不再有任何牵挂和遗憾。

1.10 善业加护

设使临终者还可以保持意识清醒的话，在他的同意之下，可以邀请僧众引导他受持三皈五戒¹⁹，也可以教导他禅修业处²⁰，如佛随念²¹、入出息念²²、修习慈心²³等。大限将至，许多过去的

¹⁹ 三皈依和五戒是指皈依佛法僧三宝和学习避免从事五种不适当的行为，即杀生、偷盗、邪淫、妄语和饮酒类及任何麻醉心智的毒品。五戒是一个做人最基本的操守，是让临终者投生善趣的本钱，也作为临终者的一种保护。

²⁰ 由于心的本质是不间断的缘取和觉知目标，所以禅修是一种心的训练和培育，让心能够长时间的贴在某一种目标。亦即，禅修业处是让心能够在某个特定的方位不断‘工作’的地方。因为有了特别安住的目标，心才不会容易散乱和闲游。不散乱的心容易保持光明和醒觉；而不闲游的心则不容易胡思乱想和掉入负面的情绪。一般人的心所处的状态只有两种，善心和不善心。一心不能二用，当心能够处在善的目标时，不善的目标就没办法生起。有了禅修的目标，心就会尽可保持在善心。再者，心有像放大镜的功效。如果心时常作意专注在身体上的痛苦，那么痛苦的感受就会更加剧，让临终者更难以承受。而禅修业处正是是一种可以让心从痛苦的感受转移在适合的目标，让痛苦得到某个程度的纾缓。所以禅修得力的话能达到纾缓痛感的效果又同时保持心的光明。

²¹ 传统的佛随念（Buddhanussati）是忆念佛陀殊胜的品质和功德，而不只是单单忆念佛陀的名号而已。佛陀一共有九种功德，正如：「彼世尊是(一)阿罗汉；(二)圆满自觉者；(三)明行足；(四)善逝；(五)世间解；(六)无上士调御丈夫；(七)天人师；(八)佛陀；(九)世尊。」临终者可以选择以上九种功德中最喜欢的其中

不善业会像翻旧帐一样争相成熟，此时给他一个能让内心平静的所缘是必要的。此外，可以用他的名义做善事，然后请他随喜²⁴功德。例如：以他的名义去供养佛教僧团，然后让他知道，

一种来忆念，譬如：佛陀、佛陀、佛陀……当一个人怀着无比信心忆念佛陀的功德时，不安的身心会得到安息，恐惧和畏怖感会得以克服，喜悦感会遍布全身。佛随念是四种护卫禅之一，能保护持念者免于遭受种种的厄难和危险，如夜叉或鬼类等等非人的干扰。如果临终者能够怀着一颗对佛陀的信心而去世的话，他将会投生到天界去。

²² 入出息念 (*ānāpānassati*) 是把心平稳安放在嘴唇上方和鼻尖下方一带的人中，用心去觉知每一次因由吸气与呼气而经过人中这一带的气息，心就像一个守门员一样，只是守护在人中一带，不随着呼吸进出身体。如此不间断的训练可以克服心的散乱，提升心的力量和光明。

²³ 修习慈心 (*mettā bhāvanā*) 是四种护卫禅之一，修法是真心祝愿一切众生平安、祥和、健康和快乐。当慈心的力量得到全面开展时，可以期待十一种效益，即：睡得好、醒得好、没恶梦、人人喜欢、非人喜欢、天人守护、不为刀枪毒药所害、容光焕发、不安的心能够迅速安定下来、临终时不会昏迷、若能在慈心中去世的话，他将会投生到善趣。

²⁴ 随喜 (*muditā*) 是见到他人行善、有任何成就、收益、幸福时，也一样感到欢喜不嫉妒，看到他人的幸福也像是自己的幸福，也希望他人所拥有的幸福不会失去。这是非常简单易为的善行。即使看到任何人在做善行时，无论对方有没有与我们分享功德，只要内心随喜，也一样受益，这些善业在未来成熟时也能带来快乐的果报，因此被形容为‘无本生意’。上座部佛教的佛教徒在随喜功德时会说巴利语：“*Sādhū! Sādhū! Sādhū!*”，意为善哉。用作形容词时，意为好的，善的，善巧的，有益的，值得赞叹的。用作副词时，意为很好地，完全地，善于。用作感叹词时，意为很好，做得好，甚善，善哉。*Sādhū* 在上座部佛教常用来表示随喜、赞叹、嘉许、同意、认可等，也是上座部佛教圈子里使用率最高的词语。

并赞叹僧团的清净、殊胜、圣洁，使他能够生起净信心，同时提醒他，应该对所做的善业功德感到欢喜。这就是随喜的善业。

记住！只有当一个人生起欢喜心随喜功德时，他才可以得到以他的名义所做的功德。如果以临终者个人的名义做布施，事后并没有让他知道，或者他知道后并没有随喜，亦或是临终者已经陷入昏迷状态，这功德只属于做善事的人，临终者并没有从中得到什么利益。尤其已经不省人事的临终者，要受惠于活者的功德几乎微乎其微。鉴于现实，累积善业功德的黄金时期是在一个人还在清醒活着的时候。

如果临终者对三宝²⁵并没有信心，以他的名义布施僧团或佛教团体不仅不会让他感到欢喜，反而让他生起懊恼的话，也许目前的阶段还承担不了这种殊胜的功德。退而求其次，不妨找个可以让他容易生起欢喜心的布施对象如孤儿、老人院、残障关怀、慈善机构、救灾中心、教育基金等。

设使这个层次都还没有达到，可以让他想起以前曾经帮助过的亲朋戚友，因为他的慷慨解囊，他们都得以度过生命的艰辛期。倘若连亲人朋友也不行的话，作为子女的至少可以提醒他说：因为他对子女们的慈爱、关怀和无私的奉献，现在子女们

²⁵ 三宝是指佛陀、法、僧。佛陀圆满了一切智慧和慈悲的觉者。法是佛陀宣说的教育，也是佛陀发现的自然界法则。僧是佛陀的圣弟子僧，是遵循佛陀的教法而修行的出家群体。

都能够自力更生，并能够为社会和国家作出一番贡献了。在这方面应该要谨慎，关怀者要勾起的是临终者对子女的爱心和无私付出的记忆，而不是撩起他对子女的情执，增添爱恋之情。总而言之，就是要想尽办法把临终者生起清净的善心。

可以尝试为他放生²⁶。如果条件许可的话，把要放生的众生带到临终者面前一起诵经，然后邀请他一起随喜功德和发愿回向，让他更能感受到现场的善业对他心灵的助益。

1.11 化解恶缘

每当做完功德后，请不要忘记分享及回向功德给家里的神明²⁷、龙天护法²⁸与一切众生，祈求他们随喜功德后不忘加持与保护周

²⁶ 有智慧的放生是生命的布施，也是一种无畏施之一。兜率天修行林很重视以智慧做放生活动，即不刻意订购也不定期放生，以避免制造更多捕捉供给放生者的黑心行业。通常放生的对象是即将被宰杀成为人们桌上肴的厄运畜生，让它们得以获得自由，脱离身心的痛苦和恐惧，生命也得以延续，因此放生会带来健康、无畏、自由、远离危险和获得长寿的果报。虽然放生在上座部佛教经典里并没有明显记载，但是，通过禅修者在观照过去世时发现到，放生的善业的确能够带来诸多利益。

²⁷ 这里的神明可以指住在家里在地居神或投生在鬼道的历代祖先亲人们。

²⁸ 龙天护法一般是指佛教的护法神。他们很多都有幸出生在佛陀时代，亲眼见到佛陀本人并时常亲近僧团积累福业和修习戒定慧。由于生前做了很多善业，他们死后投生天界做天神。他们偶尔也会下来巡视人间，维护佛教、随喜人间所做的善业和保护崇尚气节的人。此外，还有一些龙和地居神也是佛教的护法。

围不受恶意的非人²⁹干扰。虽然出现这种状况的机率是很少，但多一份助缘，少一分阻力永远都是好的。在长久的生死轮转里，我们不知道在过去曾经犯了多少的错误，也不知道已经跟多少众生结下恶缘。一颗垂死的心是恹然无力的，有些平时对我们束手无策的非人就伺机在我们一生当中最懦弱的时候进行骚扰，削弱我们的意志力，增长心中的恶念，让我们难得善终。

基于如此，有时依情况的需要，僧众也会带领临终者进行忏悔仪式，以一颗诚恳、忏悔、慈悲、柔和的心向佛法僧以及无量的众生忏悔过往在身、口、意上有意或无意的冒犯和过失，再藉功德回向化解冤家逆缘。

1.12 如法的劝导

在最后一刻的到临时，亲属应该保持肃静，谨慎言谈，只说需要说的话。相关话题应该只围绕在缓解临终者的身体需要和维护临终者的善心。如果临终者对身外物还恋恋难舍，亲属朋友也要尽量劝导他放下，我们可以说：“钱财都是身外物，生不带来，死不带去，不要执著它们，只有你曾经做过的善事会随身，善事会给你带来幸福快乐，所以只要多想起以前曾经做过的善事，其他带不走的亲人和钱财不要再牵挂了。”

²⁹ 非人是指人类以外的其他众生，通常指天神、龙、夜叉、阿修罗、鬼、地狱众生等，泛指害人的鬼神。

如果临终者担心的是自己老迈的父母或年幼的子女，在事先把一切已经妥善交代与安排好后对他说：“需要照顾的都已经委托好了，请放心吧，儿孙自有儿孙福，不用再为子孙操心。”

切记我们可以劝导临终者放下对身外物的执著，但不要劝勉他放弃生命。我们不应该说：“这个生命很苦，你要放下这个让你痛苦的臭皮囊，投生到更好的地方，换一个更好的生命。”因为有煽动自杀的嫌疑。

1.13 把心带到最高点

简言之，临终关怀的纲要就是想尽办法把临终者的心带到他能力所及的最高点。例如，有很多善业的可以建议他随喜自己的善业；有受持清净戒的可以思维自己的美德；有禅修目标的可以把心安住在禅修目标。

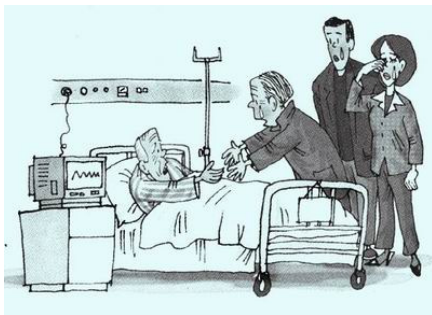
若临终者有需要的话，可以为他不间断地念诵经文或佛法僧的功德。亲人与可以与善友们一起散播慈心给临终者、神明、龙天护法和世界一切众生，让周围的磁场变得更庄严祥和。

2. 第二篇

亲属不应当做的事



2.1 恸哭³⁰



面临与至亲生死离别的时候，一般人都会无法自主的哀伤悲痛。然而，传统华人常犯的错误是以为自己哀恸的同时也要在临终者面前表露悲戚，唯有这样才能显示出孝道，才会让临终者觉得自己有情有义。其实这样的做法是要不得的。悲伤只会带来不好的能量并加剧病人的负面情绪，对双方都没有带来任何实益。当然，这不是说要在临终者面前装出一副牵强的笑脸表示自己没事，但至少可以展现一个坚强的心，让临终者感觉到：“请你放心，不要为我操心，我会好好的活下去，我会好好照顾自己和孩子们。”这样可以避免临终者焦虑担忧。爱，就要帮助他减轻心理的负

³⁰ 一般人认为在丧礼中如果不捶胸顿足、号啕大哭，便是有悖礼义，对死者不敬。其实，这只是传统社会的颠倒价值观，因为事实上，哭像是对死者发声的诅咒，也导致临终者不得好死。很多人不知道哭是一种不善业，因为哭的根源是嗔心组。虽然哭并没有伤害到任何人，但其实是会伤害到自己这个人。如果一个人伤感而死，轻则投生做鬼，严重的则投生到地狱。哭不仅不会使事情变得更好，对生亡两者也不会带来任何补益，反而让事情变得更糟。当自己或最亲爱的人遭遇任何不测时，哭泣哀嚎是人之常情，我们深深明白是非一般常人所能够克制的。我们只能说不要放纵伤感，尽早从悲痛中摆脱出来，恢复清明冷静的心和清晰的思维去面对需要解决的相关问题。让一切停损或不演变得更糟，以便更能顺利的度过居丧期，重建新生活。

担，提升他往后幸福的机会，让他以一颗宁静、舒适、安详、无牵挂的心走完人生最后的岁月。

有些人哭是因为舍不得亲人离去；有些是因为家失去了支柱；有些因为感触到悲凉深痛的气氛；有些则是害怕被他人指责冷酷不孝，让家族蒙羞；有些人更是为了张扬自己的孝心，希望借此博得更多的遗产；更糟糕的是，不仅自己哭，也叫其他人一起手口并用（口在哀嚎，手在临终者身上摆动）地哭。在亲人逝世的前后，每个人几乎都有种种合情合理的理由驱动自己的泪腺，其实这正在酿造不好的磁场，加重临终者黑暗负面的思绪，扰乱正念。为了临终者长远的利益，应该避免让任何没有自制力的亲属朋友们进来探望而引发混乱和帮倒忙的场面。

在此举个临终时因子女的哭声而投生为鬼的真实例子。以前在缅甸的一座寺院有一位善良又富有的女佛教徒，生前乐善好施。每逢夏季来临时，她喜欢在寺院的各角落和大马路旁设置饮水坛，以方便人们取水解渴。她受到当地人的爱戴。在那时候要喝干净的水并不是很容易的事，因此人们都称他为施水女士。

这位女佛教徒在老年去世后，亲人依照佛教的传统在头七的那一天邀请僧众为她诵经。子女们也以她的名义布施僧众后回向功德给她。僧众做完法事后在回去寺院的路上，突然听到不知从何处传来的声音：“尊者！尊者！”僧众仔细听后发现那是属于施水女士的声音。“妳不是施水女士吗？妳现在投生做什么呀？”施水女士沉默一下后才开口说：“不好意思，尊者，

我现在是鬼。”“怎么会这样呢？以妳生前做了那么多善行，怎会投生做鬼呢？”僧人问道。“噢，是这样的，尊者。”施水女士说：“因为我要往生时，身边的子女们都哭得很伤心，我很牵挂着他们，所以才投生做鬼了。做鬼后，我的鬼朋友们就带我到附近的瀑布游玩，所以我并不知道家人在办我的葬礼时有为我做布施和回向功德。一直到第七天，我有幸听闻到尊者的说法和功德回向，我随喜后才能脱离鬼道。弟子我是特地向尊者们道谢和告别的，Sādhu! Sādhu! Sādhu!”说完后声音就消失。

这是属于不幸中的幸运的案例。施水女士临终时因执着于子女们而无法忆起自己的善行。带着贪恋的心，她投生为不怎么苦命的依他施活命鬼（paradattūpajīvika-peta），俗语或称中阴身。由于她生前的功德善业很雄厚，又懂得随喜功德，所以只是短暂停留在鬼界生命后就投生善趣了。若换是一般人可能会堕落鬼界很久了。因为鬼朋鬼亲们是不轻易放‘人’的。

2.2 争吵

临终者的死亡已在眉睫时，亲属们应该避免发生争吵。通常发生口角的原因都是为了遗产和身后事，有些厚颜的亲属为了争夺遗产甚至罔顾临终者的死活。为了临终者长远的福利，有执事能力的亲属们应该把他们都阻挡在外，临终者此时最需要的是一个恬静祥和的环境。



若面对着吵吵闹闹，争论不休的亲人们，善终对一般临终者来说将是一件遥不可及的奢望。如果亲属真的关爱临终者，在这时候应该先把一切怨怼和纠纷抛在后头，优先处理好临终者的往生大事。

2.3 软语

在即将与挚爱的人生死离别之际，由于百般难分难舍的情结缠绵，一些伴侣会在临终者耳边作温柔暧昧的软语。以儿女世情牵绊，徒增临终者情执难舍的悲愁而已。我们可以传达关怀和爱语，目的是让临终者倍感温馨安详，而不是使其增添对世俗人事物的爱恋之情。所以此刻用语须格外谨慎。

2.4 没有意义的碰触

在濒死的关键时刻，除了服侍临终者如帮他抹身、翻身、换衣、按摩等之外，其他时候尽可不要摇动到临终者。

服侍者的心理素质要有一定的平稳。人与人之间在肌肤上有所接触时，彼此之间的磁场和能量会相互辗转交流。人在临终时心力特别脆弱不定，很容易被外在的能量影响。任何有情绪波动的人不宜碰触临终者，以免传递不好的能量而把他原本就已经很衰弱的心拖垮了。

这里举一位禅修者在观照过去世时被负能量搞砸的真实案例。这位禅修者在修行缘起³¹的阶段时，观照到自己过去某一世是一

³¹ 缘起（paṭicca-samuppāda）基本上是解释生死轮转（vaṭṭa），即：过去世、现在世及未来世的三世因缘结构，开显维持生死轮转及令它从一世转到

名洋男人。他是一位很富有又有才干的慈善家，平时乐善好施，也慷慨捐助医院济世救人。他的寿命并不长，大约五十多岁左右就去世了，死后竟然投生做蜘蛛。为什么一名慈善家死后居然会投生在畜生道呢？原因是因为在他临终最关键的时刻，陪伴在他身边无知的娇妻带着悲痛难舍的心境摇撼他的身体。此时，他能感受到来自爱妻的负能量入沁身体，导致过去所造的善业都无法忆起，而呈现在眼前的‘死亡之相’竟是过去在年轻时与妻子欢好的影像。夫妻之事总是充满贪欲，看到这一幕，他的心闪过一个念头：希望我以后能够有很强壮的生命。带着贪欲的不善心，这位慈善家临死的心路过程缘取这种不善的‘死亡之相’为目标，结果下一世投生为一只很有力量的大蜘蛛了。只因为一些不恰当的人物在身边，导致一个好人的善业无法成熟而投生到恶趣的例子在我们的周遭举不胜举，可见教育亲人正确的临终关怀是何等重要的。

有些临终者很期待被别人触摸，他觉得被触摸时会感到莫名的舒畅。其实正是在彼此交触过程中，健康者身上的生命之

另一世的诸缘。缘起的法则可通过以下常见的格言来形容：「此有故彼有，此生故彼生」，每一个因缘和合之法的存在有赖于另一个因缘和合之法和条件而存在，世间任何事物都因为各种因缘条件的相互依存而处在变易不定之中，而且纯粹只是照着自然界定律（*niyāma*）发生而已。在这阶段，禅修者通过禅定所产生的光明观照过去什么因导致现在的果，再推演现在的因能够在未来产生什么果。如此，禅修者可以照见过去世由于何种业成熟而投生为现在的生命，也可以观照到现在所作的因如何产生未来的果并影响到未来生命的祸福。



能会传流到临终者，这股能量会让他感到一些慰藉和安全感。只要一个人对自己内心的把持力有足够的信心，并能够长时间保持内心的光明和平稳，他可以轻柔的握着临终者的手，或轻轻替他按摩，并以相同的律动缓缓地与他一起呼吸，让彼此的能量和磁场互相交融递换。当一个人怀着慈爱、关怀、谅解等正面的心与临终者接触时，身体自然会有它自己表达爱心的语言，让临终者加倍感到安全、放心、温馨，有一种不可言喻的欣慰感。

有些临终者有洁癖，喜欢干净清新的环境，对污秽的贴身物和恶臭的味道容易生起厌恶心。家属可以事先与临终者沟通，尝试了解临终者的意愿，是否应该定时为他翻身、做身体清洁或更换衣物，以确保其舒适感，这可帮他容易安住在善念。如果临终者觉得自己到了日薄西山，不想再有任何外缘的碰触和干扰导致分心，只希望一心一意在最后关头冲刺，家属就应该尊重临终者的意愿，停止一切例行服侍，并全力给予精神力量的支持，如念诵经文、助念佛德、散播慈心，或保持肃静等。

2.5 不适当的药物

临终者濒临死亡时心智昏昧会比较难投生到好的地方。所以，一切可导致神智昏迷的药物如吗啡、杜冷丁或阿士匹灵，都不应随意使用。最好一开始就尽量让病人慢慢适应疼痛等不舒服

的感受。若到了非用不可的地步，建议使用类固醇。因为类固醇可以减轻临终者的痛苦，却不会让服用者心智迷糊迟钝。

虽然使用大量的类固醇能破坏患者的免疫系统和导致肝功能衰竭，但对于一个即将要抛弃臭皮囊的临终者来说，没有任何事情比保持清醒、比在正念和善心中死去更为重要。因为这样才会大大提升亡者投生到善趣的机会。当临终者的痛苦比较少时，让心维持在善法是容易得多的。

2.6 以仪器维持生命

随着生物医学技术的进步，如今医生可以挽救或延长许多在佛陀时代可能很快就自然死亡的生命。因为有了人工呼吸机的辅助，即使病人的脑功能停止活动，人工维生系统也可以取代较低的脑干功能让病人的呼吸和心脏得以继续工作，使其血液循环等基本的生理反应依然能持续。然而，佛教徒不鼓励为病人安装人工维生系统来维持苟延残喘的生命³²，应让病人寿尽而自然离去。因为：

- i. 用仪器维持生命的费用是非常昂贵的；

³² 这里残喘的生命并不是指不需尽其所能来挽救生命，任他自生自灭。而是指已经被医生尽力抢救后宣告失败，复原的机率已经是零，只能依靠仪器维持残余的机械式反应的生命，再抢救也只是拉长病人挣扎和痛苦的时间而已。

- ii. 如此不但没有帮助减轻病人的痛苦，反而是拉长他受苦的时间；
- iii. 万一病人的家属不再负担得起昂贵的费用，逼不得已选择拔除人工仪器时，他们将会感到非常不安乃至顿陷内心的挣扎，深恐促成有意或无意的杀害。往后，他们也可能一直活在后悔和懊恼的阴影之中；
- iv. 没有品质的生命也没什么好，最重要是临终能保持好。

2.7 安乐死

对于很多病入膏肓的末期癌症病人而言，每一分每一秒的存活都像活在火灼刀割的炼狱一样，再加上病人不想成为家人精神的累赘和经济上的负担，导致他们当中有很多都希望能够以非自然且无痛的方式提前了结生命，歹生不如好死，以解脱一切痛彻心腑之苦。因此，有很多病人在自愿或在家属同意的情况下选择了安乐死，亦即接受‘慈悲的杀害（mercy killing）’。

有主动和被动安乐死，主动安乐死是透过注射药物来结束病人的生命，被动安乐死则是除去病人维持其生命的人工维生系统，任病人慢慢自然死亡。无论是主动或被动，安乐死与杀人、自杀和协助自杀都是通同一气的。主动安乐死的合法化目前在很多国家乃在激烈争议之中，而被动安乐死较能被很多国家接受。

在佛陀的教育里，所谓的慈悲杀害³³是毫无立锥之地可言，任何杀害生命的形式都是被佛陀所谴责的。佛教徒不会使用额外的方式促使病人更快死亡。任何形式的安乐死都是属于杀生或自杀的行为。只要病人过去杀业产生的果报没有消耗完，即使提前结束其生命，痛苦并不会因为死亡而停止，他还会在新的生命继续承受果报，而且可能会比死前的痛苦更难受；而促成安乐死的医生或亲属则造下新的杀业，生死两不安。

³³ 被后代论师窜改为方便法门的晚期佛教经典里有记载着慈悲杀生的理论和一杀多生的说法。这些论说认为只要本着慈悲和忏悔心，即使杀生乃至杀人不但没有犯杀生戒，还有救生护法的无量功德。有些著名的法师和南传僧人也声称在万不得已时，大开杀戒除害蚊蝇鼠蟑和杀匪灭敌是允许的，也是佛教慈悲的一种表现。如此变质的佛教已经与其他允许杀生和圣战的世俗神教同流合声了。其实，通过禅修者对究竟法的实际修证，他们能观照到在任何杀生的心路过程里的究竟名法肯定是以嗔心为主导，不可能有一丝善心生起。当嗔心在末临终前成熟时，将会带造杀业者投生恶趣苦界，并且多生多世遭受病痛短命的果报。在《法句经注》里有记载着佛陀的释迦亲族惨被琉璃王（Viḍūḍabha）屠杀灭族的典故。其实，以佛陀的大神通力可以很轻易就解决掉琉璃王，然而，佛陀并没有以所谓的一杀多生来挽救整个释迦族，而只是以如法的劝导尝试阻止琉璃王对亲族的杀戮。这也是佛陀综观所有因缘当中，为最好的解决方法，没有再好的了。当释迦族的恶业即将要成熟时，佛陀三劝不果，释迦族还是难逃被灭族的命运。没有任何人能比佛陀更具有智慧和慈悲了，但是，再慈悲的佛陀也不会以杀生的方式来救度众生的生命，更不会允许弟子们以慈悲为理由打开杀戒的方面门。佛陀本身已经给后代立了最佳的榜样，真正的佛教徒只应该通过清静如法，没有造新的苦因的情况下挽救生命，解决当前危机。一旦所有如法的努力已经徒然了，佛教徒只能果敢地消业障，以最好的善法去承受恶业带来的果报，绝不能以暴制暴、以恨止恨。

在佛陀时代，当病人的脑部功能一旦损坏时，接着的是心肺功能和血液循环自然停止，病人也很快地被宣告死亡。然而，托现代先进人工仪器的福，病人受损的脑干基本功能可以被呼吸机器取代。只要心肺功能继续运作，垂死的病人就能持续获得氧气而勉强存活下来。如此，现代人对生死的界线陷入前所未有的复杂性和潜伏的大险境——对于一个插满管子、套着呼吸罩、完全依靠机器维生却已经不可复原的病人，到底可以拔除还是不拔除？

不拔除的话，病人拖着尸居余气的身躯，毫无尊严地半死半活着，日渐沉重的医药负担也就像锡镞般灌进家属彷徨无助的肩膀里；而拔除机器让病人被动安乐死，又恐有杀人之嫌，尤其是在拔除维生机器的过程中，没有多少人能够完全掌控迅速又杂乱的心念，很难确定在拔除过程没有生起一念嗔心。而且，当对象又是父母亲时，让当事人顿时堕入极度凶险的维谷——他们已经站在造下弑父弑母无间业³⁴的悬崖边缘了。

因此，佛教徒一开始就不应让家属们陷入进退两难的困境，尽可不使用任何非自然的方式延长生命，该去的时候就任由病人离去，不要再病人承受无谓的挣扎。于此，目前在医学界还有另一种选项术语：‘Allow natural death (AND)’，允许自然死

³⁴ 无间业（ānantariya kamma）也称为五逆罪。无间业有五种：弑父、弑母、杀阿罗汉、恶意出佛身血及分裂和合的僧团。他们都属于重业

（garukakamma），任何造下无间业的人下一世注定投生到无间地狱，没有任何善业或临终关怀可以阻挡无间业成熟。

亡。在此选项的定义下，病人可以在立遗嘱或住院时预先签署‘拒绝心肺复苏术（Do Not Resuscitate – DNR）’的意愿书或同意书，表明当他们面临救治无效而导致心脏和呼吸停止时，不要施以心肺复苏术来延长机械式的生命，让自己自然且安然而终。

对于已经套上了人工维生机器的病人，站在长远的眼光来看，我们还是不值得冒这种风险的。这里给的建议是：只能无奈让人工机器维持下去，再辛苦也必须支撑着，病人和亲属彼此肯定还有一些相互牵连的业缘还需要了结，一直到与病人的业缘报尽为止，万万不可在苦果上再添加新的苦因。虽然拔除机器可以省下眼前很多麻烦，但在长远的轮回路来说是非常不划算的。

3. 第三篇

死亡之相



每一个人在不久人世的前几天乃至几个星期前，他的心就会显现三种相：业（kamma）、业相（kammanimitta）和趣相（gatinimitta）。业是过去曾经造过的善业或恶业，这时，临终者将会看到无数的善恶画面迅速地闪过眼前。业相是与即将成熟而导致下一世投生至何处的善业或恶业有关的目标或影像，或是造该业的工具。趣相是临终者即将投生之处的征兆。这些死亡之相基本上可分为善相与不善相两种，也只有临终者本身才能看见。

3.1 不善相

不善相是过去造的恶业所显现的相。如果出现的是业，他会看到自己正在杀动物的情景，犹如当时的场面再重演一般。这种表现普遍被人们认为临终者对时间和地点的认知障碍，在这种认知混乱的状态中，很多临终者会开始说起以前的事，因为他们已经分不清过去和现在了。

如果出现的是业相，临终者将会看到打猎时用的刀枪、杀猪鸡宰牛羊时使用的刀、钓鱼的用具、动物的血、听到动物的哀号声等。

如果出现的是不善趣相，他将会看到森林、田野、海、河、火等等。森林是即将投生为畜生的趣相。海是即将投生为阿修罗³⁵

³⁵ 阿修罗（asura）的意思是非天、不端正。因为他们的果报好像天神，但又不是天神，他们喜好住在大海。男阿修罗长相很丑陋，但女阿修罗却长得很美丽。阿修罗有大威力，个性多疑、傲慢、好怒又好战，常与三十三天的诸天神打战。也有另一种堕恶趣的阿修罗，与饿鬼类似，长期遭受折磨，住在

的趣相。见到周围很多已故的亲戚、不认识的‘人们’或鬼是即将投生到鬼道³⁶的趣相；有的临终者会把自己的儿子当着是父亲，或把妻子看成母亲，他们已经分不出看到的是人还是鬼了。看到火、热油锅、铁链、铁狗、感到不寻常的炙热或寒冷、听到地狱众生的嚎叫或铁链拖地声等则是即将投生到地狱³⁷的趣相。

村里或村落的附近，以村民丢弃的食物为生。一些阿修罗在没有获得食物时，也会附在人身或折磨人类。

³⁶ 一般人普称鬼界为饿鬼道。实际上鬼道是比较恰当的，因为所有堕落在鬼道的众生未必是饿鬼，有些鬼是很有福报的功德鬼或宫殿鬼，他们享受着像人或天神的福报。这是因为他们过去世时做了很多善业，只因为前一世临终时把持不了自心让恶业成熟，或者带着爱恋和执著的心死去，导致他们投生在鬼界。过去造的善业会在鬼的生命期间产生果报，让他们做鬼也不至于太苦。我们的世界是重叠的空间，非人和畜生都与我们一起共享一个生活空间。树、山、洞、石碑、住家、医院、菜市场、坟场、塑像、粪坑等等都是他们的家；祭拜的食物、剩饭、残渣、屎、尿、脓、唾液、血、骨髓、尸体、烟、灰等都是他们的食物。鬼也是与人一样由五蕴组合而成，不同的是他们的物质比较微细，不为一般肉眼可以看见。基于一些特殊的因素，一些人是可以以肉眼看得鬼道众生。

³⁷ 地狱（niraya）是最低下的生存地，也是最痛苦之地。在地狱里的众生从投生至死亡的期间里，必须不间断地遭受自己的恶业之果，完全没有休息的机会。有八大地狱，而其中的痛苦一个比一个更剧烈难受。它们是：等活地狱、黑绳地狱、众合地狱、号叫地狱、大号叫地狱、燃烧地狱、大燃烧地狱及阿鼻地狱。当中阿鼻地狱又是最下层又最为恐怖。在每一个大地狱的四方各有四个小地狱，因此一共有三十六个地狱。地狱众生的寿命没有定数，有赖于其恶业的强度。因此，有些众生只在地狱里受苦几天，然后即投生至他处；但有些则必须被折磨好几百万年。当一个禅修者在修习慈心禅

由于这些死亡之相一般人是无法看到的，所以，看到或听到这些不善相的临终者会特别害怕独处，希望亲人能够无时无刻陪伴在其身旁。尤其是夜晚，临终者老说有‘人’在他床边。当临终者向身边的亲人透露他们所看到的相时，会令亲人们大感不解，以为临终者已经进入昏聩惑乱状态，开始谵语起来了，殊不知这些相是他们将要投生恶趣的征兆。

3.2 善相

善相是过去曾经造过的善业所显现的相。如果临终者看到自己正在供养食物给出家人，这是属于业；如果出现的是食物或出家人，这是业相；如果见到美丽的血红色表示即将投生为人的趣相；看到舒服的光、天人、天女、马车、宫殿、听到天界的音乐或闻到馥郁的香气等等，这些都是即将投生为天界³⁸的趣相。

时，他必须对十二组众生散播慈心一直证得禅那，其中一组是一切恶道众生（sabbe vinipātikā）。禅修者必须把禅定之光照向地狱（通常是在地底下）、鬼道、阿修罗道和畜生，缘取这些恶道众生为散播慈心的对象，这时他可以看到部分的地狱众生、鬼道众生和阿修罗。如果一个禅修者能够证得天眼通的话，就可以完全看得清楚这些恶道众生。

³⁸ 天界分三重，分别是欲界天、色界天和无色界天。欲界天又可分为六层，即：四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天和他化自在天。在欲界天的天神们都享受着无上悦目娱心的感官欲乐，寿命也很长，最底层的四大天王天也有人间九百万年的寿命。在越高层的天所享受的欲乐更美妙，寿命也 longer。他们不会生病也不会衰老，保持在恰似十六岁的容貌，一直到他们天寿享尽为止。色界天的天神不享受感官欲乐，而安住在更殊胜的禅悦，寿命也比欲界天的天神更长。无色界的天神只有心识，没有色身，寿命比色

兹举发生在佛陀时代一个在家居士 Dhammika 的例子。Dhammika 住在印度的舍卫城（Sāvatthī）。他经常到舍卫城的祇陀林给孤独园（Jetavana）供养佛陀与僧团，并守戒、听法和禅修。后来 Dhammika 病重即将要去世了，在临终前他很想听佛法，于是就吩咐孩子们到祇陀林给孤独园邀请比丘³⁹前来床边念诵经典。



正当比丘众围绕在 Dhammika 床边念诵着《大念处经》⁴⁰时，从六个天界⁴¹来了六辆具诸庄严的马车。站在马车上的天神们说：

界天更长。色界和无色界也可称为梵天。要投生欲界天可以通过不断修十善业和十福业，而要投生梵天则必须有禅定，临终时还可以维持着禅定的功夫方可投生做梵天神。在散播慈心的十二组众生里，有一组是一切天神（sabbe devā）。禅修者可以把禅定的光照向的天界或寺院周围，这时他可以看到部分的天神或树神，照见后再对他们散播慈心一直证得禅那。

³⁹ 比丘是巴利语 bhikkhu 的音译，是在佛陀的正法、律中出家，受具足两百二十七条戒的男子。一个男子要成为比丘并不容易，必须要具备一些先天和后天的条件才可以受比丘戒，例如：他必须是人、是男人、年龄满二十岁、不畸形残缺、非黄门或两性人、无重疾、无债务、自由身份、相信因果、不曾犯五无间业以及须得到父母亲的允许等。若非过去曾经有造过殊胜善业，要具足以上种种条件的确是不容易的。

⁴⁰ 《大念处经》（Mahāsatiṭṭhāna Sutta）乃巴利经典《长部》中的第二十二部经，是佛陀教导众生如何获得清静、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、

「让我们带你去我们的天界。就像打破瓦罐后会拿到金罐一样，投生到我们的天界会很快乐。」Dhammika 不想听法被打断，于是对天神们说：「你们稍等，你们稍等。」比丘们以为他不想听法了，于是就回到寺院去了。

他的子女们以为他临终时心慌意乱而伤心哭了起来。Dhammika 恢复一些正念，发现没有比丘们诵经的声音，只有子女们的哭声，便问孩子们：「你们为什么哭？」

「亲爱的父亲，您邀请尊者们来诵经，当您听闻他们诵经时，却停止他们。我们想到没有不害怕死亡的人，所以我们哭。」

「尊者们在哪里？」

「亲爱的父亲，他们已经回去了。」

「我不是跟尊者们说话，我是跟天神们说话，他们坐在六辆装饰得很漂亮的马车，停在空中，吵着说『来我们的天界享受快乐，来我们的天界享受快乐』，我在跟他们说话。」

「亲爱的父亲，我们没有见到哪里有马车。」

「有没有我编制好的花圈？」

断除贪嗔痴与现证涅槃的修行方法，也是众生成就阿罗汉、辟支佛和佛道的唯一清净之道。此经是上座部佛教界极重视的一部经。

⁴¹ 六个天界指的是六层欲界天。

「有，亲爱的父亲。」

「哪一个天界最快乐？」

「一切菩萨⁴²及诸佛的父母⁴³都住在那里的
兜率天⁴⁴最快乐，亲爱的父亲。」



⁴² 菩萨是巴利语 bodhisatta 的音译，意为发菩提心、追求觉悟的人。在上座部佛教的巴利经典中，菩萨的定义是获得一尊活着的佛授记，再经过脩远的生死轮回，不断圆满成佛的波罗蜜后，一直到在菩提树下觉悟的生命阶段。小部经典的《本生经》里记载着菩萨在过去世累积波罗蜜时发生的典故。由于菩萨还是凡夫，即使被授记为必然成佛的菩萨还是会因为不善业的成熟而投生到畜生、鬼，甚至地狱等恶趣。上座部佛教时常被不解佛教演变历史的人讹称为‘小乘’。其实，上座部佛教是在佛灭两百多年后被传进斯里兰卡、缅甸、泰国等地，而佛教之间大小乘的分派是发生在佛灭后五百多年的印度，所以上座部佛教与后来的大小乘派系是完全扯不上关系的。事实上，在上座部佛教的圈子里也有不少发心修菩萨道的行者。他们是清清楚楚知道修菩萨道将会遇到什么样的考验、风险和代价，比如：他们看过自己在过去世曾经堕落地狱恶趣的痛苦，也知道未来将会面对同样的风险。然而，因为发大悲心，他们愿意为崇高的成佛理想付出代价，老老实实在成佛之因上努力下功夫，难忍能忍，难行能行，绝不抄捷径。

⁴³ 诸菩萨的最后一生在人间诞生后，他的母亲不久就会去世，然后投生到兜率天成为男天神。这是诸佛定法。

⁴⁴ 兜率天（Tusita）也意为妙足天、知足天、喜足天、喜乐天，是欲界六天的第四层天，为诸菩萨成佛之前的住处。将降生在未来世界成佛的弥勒菩萨现在就住在这层天。与其他欲界天相比之下，兜率天还是属于比较有法的天界，佛陀时代有很多圣者和虔诚的弟子死后都投生到兜率天。在这里还有法堂让天神宣说法法和修行。兜率天的一天等于人间的四百年，兜率天天神有四千天寿。虽然从佛陀入灭到现代已经距离了两千多年，但对于兜率天的天

「那么，你们说：让它挂在从兜率天来的马车，然后把花圈丢上去。」

于是，他们就丢上去。该花圈挂在兜率天的马车。大家只见到悬挂在空中的花圈，并没有见到马车。Dhammika 说：「你们见到那个花圈吗？」

他们回答：「是的，我们见到。」

「它就挂在从兜率天来的马车。我就要去兜率天了，你们不必担心。如果你们想要投生到我那里，你们应该做我所造的福业。」说完他就去世，立刻投生为一个非常庄严，有一座富丽堂皇的黄金宫殿里和一千个天女围绕的天神。

Dhammika 临终时所看见的天神众、天声、天界马车都是善的趣相。

3.3 改变死亡之相

是否能够将不善的死亡之相及时转变为善相？这里与大家分享一个真实的故事。

神来说，只不过才六天前的事。所以，天神看人类就像我们看蜉蝣一样朝生暮死，人类从哇哇落地、学说话走路、上学读书、拍拖恋爱（时代改变了，次序超越了做工，排在读书后面）、做工赚钱、结婚生子、做牛做马养育子女、看孙守门，转眼间没有也没带走就呜呼哀哉了。

在斯里兰卡有一位名叫苏纳（Sona）尊者的阿罗汉⁴⁵。他的父亲是一个猎人，年轻时常常带着一只猎狗去打猎。当老得不能再打猎时，他即去他儿子的寺院里出家为比丘。

不久之后他患了重病，临终时看到地狱的狗上山来咬他的影像。他感到很害怕，所以要他的儿子赶走牠们。一般人都看不到有什么狗，但苏纳尊者知道其父亲是见到了趣相，如果不及时处理就会投生到地狱里去。于是他即赶快叫其沙弥⁴⁶弟子们拿了一些鲜花，把它们散置于寺院里的佛塔四周。之后他们再连床把他的父亲抬到该佛塔前。其时，苏纳尊者即提醒他父亲顶礼佛塔并对以他名义供花给佛塔感到欢喜。



⁴⁵ 阿罗汉是巴利语 Arahant 的音译，意思是已经杀了烦恼贼、断除一切贪嗔痴烦恼的圣者。阿罗汉已经从无始的轮回里得到究竟的解脱，那一世是他的最后一生，不再会有未来的投生。由于没有了未来的五蕴，需要依附在五蕴成熟的诸善恶业永远没有因缘得到成熟，所以阿罗汉永远止息生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、愁、悲、忧、恼等等因轮回所附带的一切痛苦，得到永恒的快乐。证得阿罗汉，解脱轮回是所有佛教徒最终的目标，也是佛陀对弟子们所拟定的标准。

⁴⁶ 沙弥是巴利语 sāmaṇera 的音译，是指在佛陀的正法、律中出家，受持十戒的男子。十戒是：不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不喝酒、过午不食、不观赏歌舞戏乐、不打扮、不睡高贵床椅及不持有金钱。这十戒是所有修行人最基本的守持。

他的心即时获得平静。他顶礼佛塔，且对以他名义供花给佛塔感到欢喜。这时他的趣相即时改变，另一种天界宫殿、美丽花园的相出现在他眼前。他告诉儿子道：「你那美丽的后母从天界下来迎接我上去。」苏纳尊者也就对自己的努力感到满意。这也是子女们报答双亲的一个最好的办法。

有的临终者是抱有定邪见。所谓定邪见是指断见，也是所有邪见⁴⁷中最严重的邪见。他们认为人死后一了百了，一切归于灭，没有因果也没有轮回⁴⁸。为什么在这种邪见前有个‘定’字呢？

⁴⁷ 邪见是指一个人因为不了解生命的真相而相信并坚持乖谬不合理的见解和观点。世间普遍性的邪见有常见和断见。所谓常见是执著‘我’是永恒不变的主体；断见则是认为‘我’死后归灭，什么也没有。在经典《长部·梵网经》里，佛陀网罗了所有关于‘我’与‘世界’的六十二种邪见，这些邪见都围绕在常见与断见两个极端。人们会有邪见主要原因是因为亲近有邪见的人并接受其邪说的影响。一个有邪见的人可以毫无羞愧地做出伤害自己也祸害他人的事，也可以名正言顺的以其主之名义对手无寸铁的百姓妇孺行杀戮，或者对不信己教的异教徒们发动圣战。男人甚至被鼓动荣誉处决女性，以石头丢死自己的亲生母亲、妻子、姐妹和女儿。所以佛陀在《增支部·一集·末伽梨品》说：「诸比丘，我实未见其他一法有如邪见这样大的罪。诸比丘，诸罪以邪见为第一！」邪见也非永恒不变，只要有机会亲近到善知识，愿意纠正错见，学习与培育正见可暂时性摒弃邪见。然而，只有圣道的力量才能真正永远地根除邪见。当一个人通过实修戒、定、慧来现证因果轮回、业力法则、缘起法则、无常、无我法则后，种种邪见就不会再有立足点。

⁴⁸ 轮回是确实存在的，就像万有引力定律一样。生命的轮回只是自然界中的一种现象而已；只是它无法通过任何科学仪器探测出来后，以具体的数据展现给世人。因为轮回属于精神领域，只能以精神领域的力量来证实。有一点要澄清的是：轮回并不是印度教的创说，更不是佛陀采纳印度教的轮回思想融入佛教。在古印度还没有佛陀出世的时代，已经有很多外道修行人修得宿

因为有断见的人如果到死都不肯放弃这种错见的话，死后一定投生恶趣，什么临终关怀都没有效，所以定邪见也可归纳在无间业⁴⁹里。

然而，纵使屡次三番的譬解不果，一个依然坚持定邪见的人若有亲人的最后努力‘抢救’，还可能会出现微薄的转机。在他临终之前的几个小时乃至几天前，即将投生到恶趣的业、业相

命通，能够回忆起过去很多世，所以轮回已经普遍被古印度人接受为自然界中的一种自然现象并纳入他们的多神教义里。但是，他们无法对轮回现象有更透彻的洞察和理解，佛陀只是更进一步完整诠释轮回的现象而已。除了植物之外，一切有生命的生物，都是我们可能投生的形态。生命的轮回就像一个从一支蜡烛移到另一支蜡烛的火焰一样，只要继续有燃料的供应，生命之火就会永无止境的延续。虽然有轮回，但却没有一个永恒不变的识、主体、自我或者灵魂。轮回只是一堆错综复杂的因因果果关系之体现。就以蜡烛之火作譬喻：当我们把手中的蜡烛点燃另一支蜡烛时，我们不可说：这两支蜡烛的火是完全一模一样的。他们是不一样的烛火，因为他们依靠着不一样的蜡烛燃烧。但我们也不能说他们之间并毫无关系。因为有了我们手上的烛火为因缘，另一支蜡烛的火才会燃起。目前，西方科学界尝试以不同的方式证明轮回的存在。经过三十多年以来严格慎密的调查、搜集、和考察研究后，的确获得足够的证据来肯定轮迴的存在。他们发现了许多人可以回忆起去世的个案，而且非常肯定他们的经验不是凭空臆造的。其中最著名的是伊恩·史蒂文生博士（Dr. Ian Stevenson）。他收集了数千个儿童案例；这些儿童并非透过催眠，而是自发性的忆起去世的生活。他用严谨的科学调查方式进行蒐证比对，证实有过去世的存在。既有过去世，必然也有未来世。

⁴⁹ 现在佛陀已经入灭，阿罗汉也不多见，要构成分裂和合的僧团的罪业也需要具备几种条件。现代人容易造下的无间业不外乎弑父、弑母以及定邪见。

或趣相会很明显的呈现在他的心路过程。如果他还能保持清醒的话，尽量从他口中探知他看到什么相。

了解到死亡之相，我们也能轻易从临终者的行为举止里揣摩出一些蛛丝马迹。例如：出现一些像畜生的怪异举动，喊热喊冷，极力挣扎欲摆脱某种威胁，开门邀请看不见的‘亲人朋友陌生人’进来等等。从中可以知道临终者开始看到不善的死亡之相。我们就乘顺水船以他所看到的不善相来警惕他：因为有错见才会看到这些相，表示他将要投生恶趣了。劝化他如果能放下错见，这些不善相就会改变了。若临终者真的能在临终前及时悬崖勒马放弃断见的話，投生恶趣的业、业相或趣相也会随之改变，未必一定会投生到恶趣了。

由此可见，在临终时是否能够把不善相转为善相，很多时候是有赖于围绕在临终者身边的人是否懂得掌握佛法要义和心的运作原理，否则只能看临终者本身的造化了。一般临终者在临终时刻心智闇弱迷糊，无法自主，这时家属就扮演非常重要的角色。一看到不对劲时，要尽快帮临终者收摄其心，提起正念，就像阿罗汉苏纳尊者一样敏捷契机。

万一临终者曾经造过五无间业，如弑父弑母的，该怎么办好呢？虽然下一世投生到恶趣是无可扭转的事实，过眼烟云的往事就不要再提，现在只关心当下的事。当下能做的就是尽量为他做功德，请他多多随喜，希望这些功德能够在未来能够减轻他的痛苦。

临终关怀是一门具灵活与弹性的技能。只要抱着让临终者保持善心的大原则，临终关怀者基本上都可以善用任何如法的善巧来引发并维持临终者内在的光明。在这方面，一个善巧的临终关怀者需要在一些领域如佛法、心与业的运作法则和人性心理学有所掌握和理解。此外，还可以多吸取他人的经验以应付各种突发和反常的可能性。若能配合自身敏锐的察言观色，且懂得契合因缘，即使连罪业累累的屠夫、猎人或刽子手都可能因为把握一线善机而投生善趣，更何况一般没有什么大恶大善的人。

佛教以慈悲为本。每一个众生都应以平等无私的心对待，即使是恶贯满盈的人也存有希望，不会因为恶人而有所偏差。只要他愿意悔改，并真心接受善法的引导，他们都应该被给予平等的善终机会，因为佛陀有说过：

「自知愚昧的愚人，基于这点是个智者；

自以为是智者的愚人，才是真正的愚者。」

（《小部·法句经·63 偈》）

4. 第四篇

丧礼



丧礼象征着一个生命结束的印章，也是人们最不愿意，却又不得不硬着头皮去面对的一种矛盾式礼仪。简单来说，丧礼是人们处理尸体、哀悼致意、平衡及重建亡者与丧亲之间的相互关系所演化而成的规范礼节。

世界各民族都有其独特、繁复、庞杂的丧礼，其起源与人类文明一样古老。世界不同区域的丧礼代表着一个地方不同的文化习俗，从中可以约略了解该民族对生死抱有的态度、人与人之间的伦理文化和对未来的展望和期待。这可牵涉到某个民族对大自然界的洞察智慧、生命体察的省思深度、生亡之间的利害估量、道德伦理的秉持尺度以及他们对幸福快乐的究竟定义。

从实际文化层面来说，社会所认同的丧礼仪节并非一成不变，而是会在施行过程中随着人们的主观、概念、经验、潮流、需求的改变而不断加入新的元素。丧礼和草根习俗彼此交替吸收，互相融合才形成今日人们所盛行的丧礼礼俗。

丧礼在安抚人心和平衡社会秩序方面是有一定功效和涵义的。在这方面，佛教式丧礼不仅要涵盖世俗丧礼对文明社会所起的作用，还彰显了人类的生命价值观和着点处。一个完整且能给生亡两者带来真惠的佛教丧礼应该能满足七项需求，包括正见的需求（建立正确的人生观）、信仰的需求（心灵依靠的明灯和港湾）、教育的需求（依自然界法则的生活之道和规范）、抚慰的需求（心灵的安抚）、亡者的需求（遗愿）、丧家的需求（能为生亡两方带来功德的福业）以及节俭的需求（有意义的花费）。丧礼流程的安排与规划越能满足这些需求，丧礼的

功能和意义发挥得越好，丧家也越容易从悲痛中走出来，重新面对生活。更重要的是，丧家因此而得到正见的引导，奠定正确和积极的人生观，积累福业，为亡者和活人皆带来深远的福利和快乐。

4.1 生死之间

如何定义真正的死亡呢？是不是临终者的身体重要系统如心脏、呼吸及血管、生理机能无可逆转的停止工作后就表示已经死亡？或者当临终者对外界的刺激完全没有反应，没有肌肉运动，各种反射消失，无自发性的自主运动维持到十二小时后？还是当临终者的瞳孔对光毫无反应和脑电波呈现平直的线状后就可宣告死亡？

从古至今，死亡的定义在医学界还是一项具争论性的课题，难以严格界定。到目前为此，医学界都没有达到一致的标准，死亡定义就像邮政编码系统一样无法达成全球一致。有些国家的医学界是以脑死为标准，这定义允许病人在心肺功能尚且存在的情况下就被宣布死亡；有些则依心死为标准，在依心死的定义方面，到底心脏停止跳动多久后才可宣布死亡，世界各地又持有不同的标准了。有的地方认为五分钟后可以确定死亡，有些认为十分钟后，再久一些则是二十分钟后。然而，依上述的心脏停止跳动若干分钟是否足够长，是否是不可逆的，无法救活了，这些都还在激烈争论中。根据医学的记载，有心脏跳动超过五分钟而起死回生的例子。也有被医生证明脑死，大脑组

织完全处于不活动状态后宣判死亡的人又离奇复活起来的案例。

无论如何，在众多被医生依据脑死和心死定义作死亡宣判的‘死人’当中，有多少个是真正的死亡呢？事实上，根据大医王⁵⁰佛陀教导的《阿毗达摩》⁵¹，当死亡心生起后，再也没有其他心识从心所依处⁵²生起，这时一个人的生命才算是真正的终

⁵⁰ 大医王是佛陀的另一个尊称，因为佛陀不仅知道众生病痛的原因，也开出究竟的药方一劳永逸地解决众生的病苦。

⁵¹ 阿毗达摩是巴利语 Abhidhamma 的音译，出自上座部佛教传承的巴利三藏经典之阿毗达摩论藏（Abhidhamma Piṭaka），意思为殊胜的法。阿毗达摩是有系统的把佛法要义进行分门、别类、整理与诠释。在阿毗达摩的解析下，诸法可归类为心（citta）、心所（cetasika）、色（rūpa）与涅槃（Nibbāna）四种究竟法。究竟法是基于它们各自的自性（sabhāva）而最终存在，不可再分割的最小单位之法。心与心所都是精神现象（名法），色是俗语所说的物质现象（色法）。这世间乃至宇宙一切万物皆是由这名色法组合而成。一共有八十九（一百二十一）心、五十二心所以以及二十八种色法，它们都是有为究竟法（由因缘和合而成之法），而涅槃是属于无为究竟法（非因缘和合而成之法）。佛陀开示阿毗达摩的真正意义为了让我们认识并超越自己的身心，灭除烦恼。阿毗达摩所提到的究竟法或诸名相都可以通过系统的禅修亲身体证。

⁵² 心所依处（hadayavatthu）是心识生起的地方。在五蕴世间，所有欲界众生和色界梵天人的心识必须依靠色法支助才能生起。心所依处的位置是在心脏心室里的血，亦即，心识生起的地方是在心脏里而非大脑。比如当我们紧张时心脏会跳得很快，当有压力时心脏会处于绷紧状态，伤心时心脏会显得很沉重，这些都在显示心是在心脏处生起的。

结。死心一灭，结生心⁵³即起，也就是另一个生命的开始⁵⁴。新的生命形态会在六道的其中一道继续轮回下去，这好比一条河流，没有间断的生命之流。

我们已知：只有当死亡心生起过后，临终者才可真正宣告死亡。只要死亡心还没有生起，即使一个人已经被宣布脑死、心死、气断、身体冷透后，依然可能奇迹复活。现在我们要面对的难题是：如何知道临终者的死亡心已经生起了呢？死亡心是无法被现代任何一种最先进的仪器可以测探出来的，我们也无法靠肉眼观察临终者的神色变化或以手探触体温而探知。只有佛陀、辟支佛⁵⁵和拥有天眼通或他心通⁵⁶的圣者或非圣者才能够准确无误地觉察到他人心里流的死亡心是否已经生起。

⁵³ 结生心（*patisandhicitta*）乃生命的第一个心，属于果报心，作用是在人投生那一刻执行结生，把两个不同的生命连接起来。

⁵⁴ 欲知更多关于濒死经验现象：让众人会产生灵魂出窍的错觉之因乃至死亡与投生的整个详细过程的解释，可参考舍喜尊者编著的《谈鬼说魅庆鬼节》一书，本电子书在兜率天修行林网站可供下载。

⁵⁵ 辟支佛（*Pacceka Buddha*）是指在没有佛法住世的时候能独自了悟四圣谛的觉悟者。辟支佛在佛陀与其佛法住世时是不会出现的，他们只在两尊佛住世之间无佛的时期出现，而且在一个时期可以同时有很多辟支佛出世。与佛陀不同的是，辟支佛需要累积波罗蜜的时间只是佛陀的一半，所以辟支佛没有像佛陀圆满的智慧来教导人如何分别名色以及观照它们的无常、苦、无我三相，以使他人悟四圣谛。辟支佛也不能成立弟子僧团，因为他没有掌握对于这些出世间法的恰当文字。因而有人诽谤辟支佛是哑巴佛，这是非常严重的恶口业。辟支佛可以为寻求出家为比丘的人剃度，也能讲法并教导众生修世间善法、等正行仪学和修习禅定。在没有佛法住世的黑暗世纪里，辟支

为了安全起见，有许多佛教传承劝诫亲属不要在八至十二小时之内探摸、搬动或沐浴尸体，要制止哭声并相续以佛号或佛教经文助念。上座部佛教只遵循佛陀给的死亡定义：只要确定临终者最后的心识——即死亡心识一生起灭去后，再也没有新的心识生起时，就是表示已经死了。无论如何，死亡还是有一些非标准的迹象可循，比如心脏停止、没有脉搏、没有呼吸、双眼瞪着、眼皮微微张开、大小便失禁、下巴松弛、嘴巴微张、身体冷却和四肢硬化等。

佛扮演着非常重要的角色，让众生有机会继续植福修德，以种下未来世得到解脱轮回的因缘。辟支佛也是众生与未来佛结缘的桥梁。

⁵⁶ 神通（abhiññā）是已熟练于诸禅定者才能获取的高等智。在佛教圣典中记载六种神通，即：如意通（神变通）、天耳通、他心通、宿命通、天眼通与漏尽通。有些人认为神通只是佛教里的神话和迷信，其实心的潜质和力量是不可思议的。神通只是当心的力量完全得以开展时所发挥出来的异常能力而已。只要通过系统地训练与加强心的力量，每一个人都有机会体验心所带来的超能力。现在有家长普遍把孩子送到全脑开发课程来培育他们的超感官能力（ESP）。经过一系列的训练课程后，孩子们也都可以展现出心另一面的超能力：如蒙眼读书、透视背面图案、手触识别、图像记忆等。尚未完全开展的心就能有如此惊人的能力，更何况是全面开展力量的！有小就有大，有近就有远，能用心眼看到字，肯定也能看到其他肉眼所不能看到的东西。事实摆在眼前，没有人会给心的超能力扣上迷信的帽子，因为这是人人皆可体验的，与佛教圣典里所记载的神通是属于同一类型，只是心力的强度不同所显现出来的大小神通而已。在上座部佛教的传承里，依然清楚保留着能修证神通的修习方法，也有禅师会教导禅修者修习神通来辅助观照能力。神通的力量是无法用科学的角度阐释清楚的。佛陀说有四种不可思议之法，任何人思维和专研这四法都会发疯意乱。四法是：佛的境界、业的运作、神通以及世界。（《增支部·四集·无戏论品》）

如果还不是很确定，那就继续放置不碰多几个小时也无妨。最主要能够让亲属们感到心安，不至于在未来引起他人责难，以免日后懊悔不已。

4.2 遗爱人间

有些亡者曾经在生前立下遗爱人间的遗嘱，希望死后捐赠器官给医院或给有需要移植器官的病人。医学界在挽救众多等待器官移植的病人的同时，也应该尊重亡者生前的意愿。亡者的意愿是希望在‘死后’才捐献器官，所以，医学界也应该要非常确定捐赠者真正死亡后才能从遗体移除器官。

目前，医学界是在一个器官捐赠者被诊断脑死后就可以从其身上移除器官，他们认为脑死就是表示一个人临床上已经死亡，即使其呼吸、心跳和血液循环很明显还存在。然而，依上座部佛教对死亡的定义来看，必须确保已经没有任何心识生起，五蕴只剩下一个色蕴，才可以完全确定一个人真正死亡。这时，无论怎样切割器官，亡者都不会再感到任何痛楚了。

只要临终者的呼吸和心跳还在，血液还在循环，就可以确定还有心识生起。只要心识还在生灭，在切割过程可能会感到痛楚而引起嗔心，带着嗔心死去的人都会投生恶道。除非是那些对心的把持力极有自信的修行人，或者发大愿的授记菩萨们，他们可以在忍受极度痛苦的当儿，还能安住于善念和大悲心做活体布施。否则，一般人是不容易在这般情况下还能维持善念的。

另一种更安全简易来遗爱人间的方式是大体捐赠。将死后的遗体捐赠给医学院的学生作为人体解剖教学及进行模拟手术，以利益医学研究，让已殒落的生命继续散发大爱的光辉。有了大体捐赠，医学院校将善用大体进行模拟手术，而这些大体捐赠者就有如医学生们的良师。因此，这些大体老师在医学界里还有另一个‘无语良师’的别称。

无语良师不仅嘉惠世俗人群，对修行界亦有极大的贡献。自古以来这些无语良师都是智者们的修行道上的良师益友，他们在显示世间的实相上默默无言的奉献与教育。无语良师帮忙还原了长久以来被皮肤遮蔽的实相：身体的不净、丑陋和腐败的本质，进一步削弱了智者们对色身的贪爱和执著，也警惕了修行人对生命的无常想。



在佛陀时代，人们普遍把尸体丢弃在村口、林口、路旁、树下或冢墓间，任尸体在大自然中腐化溃败。很多以不净观⁵⁷入门的

⁵⁷ 佛陀教导弟子四十种禅修业处。其中有十种是以观尸体不同阶段的不净相为止禅目标，称为十不净观（*dasa asubha kammaṭṭhāna*），即：肿胀相、青瘀相、浓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相及骸骨相。一切关于死亡的不净相，对于越文明的国家就越形成其掩蔽性。在人们喜爱净相，厌恶丑陋、掩盖死相的当今社会，已经不容易遇到这十位无语良师了，仿佛这只属于法医、医生、警员、消防员、救护员的专利。有的禅修者在修习死随念时遇到困难，因为修习死随念需要以尸体为所缘，但他一辈子往往缘悭一面。

僧众都很轻易从这些可敬的无语良师取得不净相。成功取得不净相后，带着一颗恭敬与欢喜心对无语良师作珍宝思维：“诚然依此行道，我将脱离生死。”以尸体的不净相为止禅目标证得初禅后，更进一步修行其他止禅业处和观禅⁵⁸，最终很多僧众也因此而证得一切渴爱的止息。



⁵⁸ 在上座部佛教里有两大类禅法：止禅（samatha）与观禅（vipassanā，毗婆舍那）。非佛教的宗派里也有止禅，只有观禅是佛教独有的禅法。修习止禅的目的是为了培育定力作为修观禅的稳固基础。通过观禅持续地观照名法与色法的生灭，禅修者得以知见它们的无常、苦、无我的真实相。当这些观智完全成熟时，它们即会导致道心与果心生起。Vipassanā 被英译为 insight，有向内观照的意思，所以也普遍被中译为内观。其实这是错误的翻译，因为 vipassanā 的意思是从各种不同的方面照见。在《相应部·蕴相应·第 59 无我相经》里，佛陀很明确讲解到观照五蕴的十一种观法，它们是：过去、现在、未来、内、外、粗、细、劣、胜、远和近的五蕴。如此，观禅不只需要向内观照，还必须往外观照等。

在传统佛教国如泰国，一些寺院的僧众不时会到解剖教室拜访无语良师，给自己上一堂亲近生命实相的宝贵之课，以激发精进力，镇伏贪欲，也凭藉大好良机修习不净观、死随念⁵⁹或身至念⁶⁰。能亲自亲近无语良师的学习效果肯定比光看图片来得更震撼，更沁入心灵。

4.3 传统丧礼与佛教丧礼

在众多错见当中，其中‘人死后做鬼⁶¹’成为传统和佛教丧礼之间最关键的分水岭，也是造成繁简之别的主导线。沿着‘人死

⁵⁹ 死随念（maraṇānussati）也是四种护卫禅的其中一种，能激发修行人对生老病死的悚惧心，继续精进不放逸为灭苦奋斗。

⁶⁰ 身至念（kāyaḡatāsaṡi）或称三十二身分是佛陀独创、不共外道的一种禅修法门，是在四十种禅修业处中为十种随念的其中一种。修法是如实观察三十二种组成身体的外层、内部、固体和液体的成分如：头发、指甲、牙齿、皮肤、脑、肉、筋、骨、髓、肾、心脏、肝、肺、肠、胆汁、血、粪、尿、痰、脂肪等为不净不美。由于长久以来的习气，守梵行戒的禅修者普遍会遇到的修行障碍是对异性的贪爱和执取，所以佛陀鼓励弟子们修习身至念，通过反复观见和训练后能生起厌恶感而迅速舍弃对自己和异性的执取。佛陀也强调修习身至念可以让一个修行人征服不乐，战胜恐惧畏怖，能耐寒耐热，能忍受侮辱乃至被杀害之苦等诸多利益。许多禅修道场都有教导身至念，也有提供三十二身分的结缘图册供禅修者参考。然而，有些不了解上座部佛教修行法门的新来者来到修行道场，当他们看到这些非常恶心的结缘图册时，难免会对上座部佛教产生莫名诡异的负面印象而不敢再走进佛门。鉴于此需要特别声明身至念也是佛陀亲自教导弟子克服禅修障碍的修行法门。

⁶¹ 这里以一个人倾向做鬼为例子来解释导致众生投生的五因。由于①无明而错知有一个鬼，其实在究竟法里并没有鬼，只是究竟名色法在生灭而已；对鬼生命的②爱和不断③执取，造作种种善或不善的④身口意的行而产生了投

做鬼’的观念绵延，扭曲光怪的传统丧礼习俗和禁忌由此衍生开来，这些仪轨的由来可归于人们对自然界很局限的洞察能力，对因果业力法则不通达，无法照见生命的真相，再加上对死亡的恐惧和害怕怪力乱神对活人的作祟。所以，在传统丧礼可看到很多为鬼为人安魂压惊的仪节，如：竖灵、脚尾灯、脚尾饭、开魂路、守灵、普度亡魂法事、焚烧冥纸、烧魂桥、移灵、安灵等等。

对能量敏感的人都知道一般传统丧礼的能量是很低浊的。虽然华人丧葬礼仪慢慢由繁到简的趋势，但仍有很多老传统觉得简单省钱就是不孝、冷漠、诡异、不祥的，他们宁可要多丢点钱搞个哭哭闹闹、繁复琐杂、搬神弄鬼的厚葬来张扬自己的孝道和对死者的‘尊重’，结果搞得诸善神避而远之，却吸引鬼魅⁶²浩浩荡荡上门，为原本已经弥漫负能量的场面再增添阴森气氛。

丧礼的丧亲们难免情绪低落，周遭阴沉的气场更加剧了负面意识。如果一个人的心中有佛法，品行凛然正气，能保持光明坦

生做鬼的⑤业力。当这五种因在临终成熟时，就会产生下一世鬼生命的五种果，即鬼的①心识、②名色、③六处（眼耳鼻舌身意）、④触和⑤受（苦、乐、不苦不乐）。

⁶² 这里的鬼魅多指鬼道众生、堕恶趣的阿修罗和一些夜叉。非人喜欢来丧礼是因为难得有机会享用到丰盛的美食祭品，灵桌有摆设很多祭拜的食物和纸钱的灰烬都是他们可享用的食物。有的丧礼还少不了让非人饱食一顿的施食法会，一场施食法会可以吸引到鬼山鬼海的鬼潮来。

荡那倒没什么问题，不怎么会负能量影响；但问题是，一般人在参加丧礼时心老是毛毛鬼鬼的，晦暗的心会吸引相应的不善因缘，如果正巧处在业的低潮期（俗称时运低）时，内在心理因素再加上外在冥蒙的磁场就很容易发生所谓‘冲煞’的事件。因此，有的人捻香祭奠回家后感到不舒服、呕吐、晕倒等，重则挂病在床，这或多或少也是与传统丧礼所营造出来的气氛有关。

佛教丧礼站在正见的基础上，一切从简，朴素又不失肃穆。从务实的角度上看，佛教着重的是活人的教育，不会在死尸上花太多心思。当一个人死后，他会依其成熟的业投生到六道的其中一道，若临终成熟的业是善的，那么现在的他已经化生⁶³成为天神或者已经是世界上某个母胎里的胚胎；反之，若是恶的业成熟，现在的他已经在畜生界、鬼道、阿修罗或地狱过着新的生活了。这时，人的尸体就如没有生命的朽木一般，只是一堆时节生色法⁶⁴而已。佛教徒也不会满怀期待着自己挚爱的亲人死

⁶³ 自然界的众生有四种诞生方式：即：卵生（*aṇḍaja*），众生破其卵壳而生；胎生（*jalābuja*），众生破其密处之膜而生；湿生（*saṃsedaja*），低等众生于腐肉、粪坑、沼泽、下水处而生；化生（*opapātika*），骤然于某处出现如诸天神、地狱众生与大部分的鬼道众生。

⁶⁴ 时节生色（*uttusamuṭṭhānarūpa*）简单来说是由温度所产生的物质。没有生命的物质如衣服、食物、汽车、空气、阳光、植物、山河、土地等都是大自然的时节生色；我们身体的发毛、指甲、牙齿、胃中物、粪便、尿、脓等也是时节生色。当一个人死后，遗留下来的尸体已经没有业生色生起，心生色与食生色也灭尽，最后剩下的只有时节生色继续在产生色法而已。这是为什么已经没有生命的尸体还会继续长出头发、鼻毛、指甲的原因。因为尸体的

后去做鬼，自然而然，佛教丧礼仪式也筛滤了跟鬼相关的琐胜迷思。

有些高僧禅师一旦确定自己的父母亲已经往生后，在几个小时之内就进行火化，连棺材和灵堂摆设都不需要了。在兜率天修行林去世的出家众都会以最简单的方式处理后事，棺材灵桌能免就免了。佛教徒若有需要用到殡仪集团的服务，通常会选择比较便宜的配套，因为他们只希望能够把很多没有必要的花费省下做更有意义的善举。

佛教的停丧期须多少天并没有成文定则。一般而言佛教徒会安置遗体在家或殡仪馆两三天以便进行简单的告别式和追悼活动。在停丧期间，亲属会邀请僧众前来接受供养，与亲朋戚友们一起供僧、闻法、功德回向。严格来说并不是请僧众来主持超度法会，因为佛教真正有意义的超度是在一个人还在活着的时候。一旦往生，能帮到死人的机会就已经很渺小了。

时节生色依然在产生新一代的色法，一直到该时节生色无法再继续产生新的色法为此。很多人包括植物学家认为植物也是有生命的，其实植物是时节生色另一种形式产生的色法而已。由于植物没有命根，只属于无意识的‘非执取色’（*anupadinnā rūpa*），并没有任何心识，换句话说植物肯定不是一种生命。然而，有生态学家探测到植物也有感知能力，其实这是附在植物上的树神的情感反应，并不属于植物本身。从佛陀的发现到众多禅修者在观照过去世时的实验，众生在长久的生命轮转里不曾投生为植物，但投生为附在植物的树神就有所听闻。

僧众在接受供养之前或之后会诵经祝福加持会场，诵经的对象并非亡者，而是亲属和周围可见或不可见的众生。在供养之前，僧众会为大众传授三归五戒；用餐结束后，僧众也会为大众开示佛法，或集体禅修、散播慈心，然后回向功德与诵经祝福。

佛教徒可依选项性在任何一个适当的时间安排一个简单的追思会，适度地宣读亡者的生平，纪念亡者生前的美德和对家庭或社会的贡献，以启发遗属亲友积极正面的效法学习。如此就完成了简单又富有意义的佛教丧礼，却完全符合正见、信仰和教育的需求以及抚慰的需求、亡者的需求、丧家的需求乃至节俭的需求。

佛化奠祭是尽可趋向简单、省时、省事、符合环保理念又不太破费的方式。在处理遗体时，火葬一向来是佛教徒的理想选择。近代的殡葬业朝往绿色环保的方向发展，如海葬、树葬、花葬和洒葬等，让佛教徒也多了一项自然葬的选择。

4.4 丧礼中的孝道

另一种让传统丧礼变得繁文缛节的因素是古人一厢情愿的孝道概念。他们认为父母亲死后举办风光厚葬才能突显自己对父母的孝心。乍见传统丧礼中的叩首、举丧、稽颡、袒裼、括发、服丧、捧饭、守灵、庐墓三年、守孝三年等，都是让子孙在父母亲死后在毫无意义的形式上尽孝，同时也在灌输子孙们要在父母亲死后才感恩并履行孝敬。

秉承传统的死后尽孝观，给人们的印象是父母生前来不及尽孝没问题，等他们死后才尽孝也行。我们可以看到现今社会很多人平时没有用心照理好父母亲的生活起居，也没有拨出时间多陪伴与关怀他们。等到父母亲去世后，子女们才纷纷千金一抛合办个风光厚葬弥补，好好孝敬死者一番。其实并没有带来什么好处了。



佛教的尽孝观却刚好相反。佛陀要我们在父母亲还健在的时候守孝尽孝，面对着我们眼前那熟悉又温煦的慈容叩首、礼敬、服侍、穿衣、梳发、捧饭、供养、爱语、关怀、守护、陪伴和表达感恩，而不是等到办丧事时，对着冷冰冰的尸体做空洞仪式，对着凝滞的遗照自言自语。还有一点，请不要把应该花在父母亲身上的金钱换成金纸，他们永远不会从金纸得到什么东西。对待生前的父母亲吝啬小气，斤斤计较，在他们死后才烧一大堆没有用处的金纸给他们，是非常折福和可悲的事。

在父母亲的丧礼，佛教徒有时也难免会伤感，但不会放纵。不哭并不是不孝，而是为了生亡者两方的实益着想。不哭也是在传递着一个讯息：因为及时行了孝，应该尽的孝都已经圆满完成，没有任何值得遗憾的事。

也许有些人会担心如果没有沿袭传统办理隆重繁琐的丧礼，会导致家族败亡、祸延子孙或招来不测之灾等。其实这倒不用担

忧，因为古人并没有洞见自然界的业果法则，他们不知道什么是能够带来败亡和灾祸的因，只是盲目臆度地命运的吉凶祸福之因。什么是败亡的真正原因呢？在《小部·败亡经》里，佛陀明确地告诉人们：亲近恶友、仇视正法、不守戒律、懒惰浮躁、生性嗜睡、好发脾气、喜好闲集、贪婪悭吝、暴躁妒忌、不赡养年迈父母、用言语伤害激怒父母兄弟姐妹、嗜酒好赌、占有人妻、沉湎女色、年老纳妾、傲慢无礼、不自量力、造谣毁谤、欺骗羞辱修行人、不布施出家人和教唆无益之事，这些行为才是导致一个人、家族、群体乃至一个国家败亡的因素，而不是因为有没有实行流传下来的仪式。若害怕遭受败亡的命运，就要时常检讨自己和族人有没有酿造和积累败亡之因。

要如何庇荫后代子孙呢？我们看看在《小部·自说经·四集》里佛陀怎么说。在一个父母亲为子女尊敬之家，佛陀说这是梵天之家、古天人之家、先师之家和受尊崇之家。为什么呢？因为父母是子女们的大照顾者、保护者、养育者和引导者。孝敬父母的居家蟠满着像梵天的光明和天神的磁场。古云物以类聚，善神特别喜欢亲近这种善磁场的居家。经常有善神亲近的居家是充满着光明与吉兆，恶灵也不爱靠近，居住的人们也常见吉祥事。

梵天和先师是子女们对父母亲的另一种昵称，为子女们的应供。智者若爱愍子孙，应当供奉父母饮食与衣床，服侍父母，

帮忙涂身沐浴，洗脚按摩，恭敬并听从父母之言⁶⁵。智者如此孝敬父母的方式为世人所称赞的，死后会投生快乐的天界。

「梵天与先师，家庭之父母，
子等应供养，爱愍子孙者，
如此实智者，饮食与衣床，



⁶⁵ 这里‘听从父母之言’是指如法和不会给双方带来损害之言。佛教从来不主张不明事理，盲目愚蠢的愚孝。所谓愚孝就是一种不仅不会给父母亲带来长远的真惠，反而会给他们的未来增添更多痛苦的孝敬方式。以一个简单的情景为例，如果一对佛教徒新人的父母亲坚持要在儿女的婚宴里以新鲜的猪鱼蟹肉饕客而大量杀生，或为了取悦客人而供烟酒等破戒的行为，佛教徒是绝对不会顺从其双亲的意愿，反之，作为孝子孝女的更应该以种种善巧或婉转方式加以拒绝，并尝试以理德说服并灌输父母亲因果正见。如果一个人真正清楚知道地狱和其他恶道之苦的话，世界上肯定没有一个人可以为了某人、亲人、爱人而甘愿堕落地狱、恶道的，即使是亲生的父母亲也不例外。再者，为了随顺和讨好父母亲的错见而导致自己堕落恶趣或变成愚蠢时，不止无法给父母亲带来任何惠益，怙恣自己的儿女造恶业的父母，他们在未来需要付出的代价也是惨痛的。在《增支部·二集·等心品》里，佛陀说让有错见的父母亲拥有正见，这才是真正尽孝的方式。真正的孝顺是建立在正见的基础上，否则只是损人不利己的愚孝。还有一点是：很多为人父母者把子女养大成人后，出自于私心或非分关心之下强烈占有及干涉儿女寻求自己的快乐和灭苦的权力，他们认为子女们应该只遵照父母亲的意愿去过活才算是孝顺。佛陀虽然有制定要成为比丘的善男子必须先征得双亲的许可，然而若双亲是非佛教徒则可例外，因为父母亲的邪见和占有心而阻碍儿子出家修行、灭苦度生，将会给他们带来更长久的不利。从这方面可见佛教的孝道非常注重正见和智慧，远远超越一切带来双输的传统愚忠愚孝。

涂色与沐浴，以之清洗足，
归命于父母，应与施恭敬，
智者为此，以之事父母，
为世所称赞，逝将乐天上。」《小部·自说经·四集》

在《增支部·二集·等心品》里，佛陀说：这个世界上有两种人的恩惠不能尽报，他们就是我们的父母亲。纵使把我们的父母亲背上一百年，涂身香油、沐浴、按摩看护，任他们在肩膀上大小便，乃至让他们成为国王，支配着富藏七宝的大地，这都不足以回报父母的养育之恩。然而，若能让对三宝没有信心的父母亲生起信心；让没有守戒的父母亲守戒；让吝啬的父母亲喜欢布施；让有错见的父母亲拥有正见，这才是真正尽孝的方式。由此可见，佛教的孝道观尽在强调父母在世的生活孝养，而不在去世后的用心，这清晰地显示卓了传统丧礼与佛教丧礼的繁简之差。



应该生前多尽孝，不要死后空热闹。父母是世间的五大超级福田之二⁶⁶，要趁父母健在时好好珍惜福植福，不要等到失去时才

⁶⁶ 在《论藏·分别论》的注解《迷惑冰消》里解释五无间业成熟的顺序。假设一个人造下所有五种无间业，只有分裂僧团的业成熟产生结生。如果没有分裂僧团的业，成熟的业是恶意出佛身血的业。如果没有出佛身血的业，成熟的是杀阿罗汉的业。如果没有杀阿罗汉的业，成熟的是弑母的业（如果母亲与父亲的美德同等，因为母亲能为子女的福利牺牲甚多）。从五无间业的五

用钱弥补遗憾，安抚不安。尽管花再多的死人钱，却肯定补偿不回了。世界上的确有很多人走宝了，也许人的天性本来就是不会珍惜来得太容易的事物，所以不懂得好好珍惜日夜相处在身边的福田。如果人们知道，世界上再也不会有人对待父母亲像足球般踢来踢去，而肯定会像死抱不放橄榄球般殷勤的奉养侍候父母亲了。

有调查报告指出，全球前五百大的企业家，个个都是孝顺的人物！他们绝对不是在父母死后才行‘仪式孝’的那种。由此可见，懂得孝顺父母的人们都能获得现世报。而且，这些只是幸福的前奏曲而已。

4.5 明智做选择

面对两种截然不同的丧礼，而亡者生前又没有明确的立遗嘱，亲属之间有可能会因意见不同而引发争端。其实，活人没有必要为死人之事伤感情，万事应以和为贵。虽然说最有智慧的人理所当然为众人的明灯，但是当大多数人还没有心理准备接受简丧薄葬时，我们也不需要对他人的强行施加自己的价值观。

也许大多数的丧亲们都会因为害怕面子问题，或担心被老传统的人们套上不孝的标签而宁可破费办个繁琐的厚葬，我们也毋须强硬坚持自己的立场。对于烧金纸的陋



个对象，我们可知道世间存有五种无上肥沃的福田，强度大小的顺序即：僧团、佛陀、阿罗汉、母亲和父亲。

习，如果真的劝阻不了也只好任由他们，只要自己不参与巩固这些错见就行。毕竟长久以来的文化习俗已经根深蒂固，未必每个亲属一时能接受得来，他们需要经过一段缓冲期和正见的熏陶。

我们应抱着慈悲、宽仁、包容、冷静的心，尝试在和谐、理智、正见和繁琐的传统之间折中，等量地平衡理智和大传统。否则，如果彼此的关系因为这次的丧礼而搞僵了，他们往后就不想再亲近善知识，我们要在智慧和正见上引导他们也很困难了，届时他们将会蒙受长远的损失。

策划丧礼的仪式和流程时，应该让主要亲属们也有机会参与商量，互相交流与沟通，尝试产生共识，联系并整合所有成员的意见，和和气气、圆满地办完葬礼。家属可以考量以下几个准则：

- 一、 是否有助于让丧亲者从悲伤中走出来？
- 二、 是否有导人向善和改善现况？
- 三、 是否符合亡者的意愿？
- 四、 是否符合道德伦理和增进家庭成员的关系？
- 五、 是否经得起理性和常理知识的审度？
- 六、 是否经得起人们的推敲与质问？
- 七、 是否符合现代人的要求？
- 八、 是否符合对家属及亲友的尊重与关怀？
- 九、 是否能促进丧礼的圆满与和谐？

无论结果如何，少数人应当尊重大多数人的决定。记得，整个丧礼的过程和谐无诤才是硬道理。

4.6 如何帮助往生者

对于已逝的亡者，亲属朋友可以为他们做些什么呢？让我们首先看看在《增支部·十集·第 177 经》里记载的一个故事。在这故事中的婆罗门也带了同样的疑问来请教佛陀。

有一次，佛陀住在摩揭陀国首都王舍城的迦兰陀竹园。这天，一位名叫生闻的婆罗门，来竹园请问佛陀：

「可敬的瞿昙⁶⁷！我们婆罗门主张对死去的家人祭拜布施，因为有血缘关系，就能让他们享用到所祭拜的东西。可敬的瞿昙！最近，有一位很让我爱念的家人，突然意外地过世了。我为了让他过得好一些，所以遵循我们婆罗门的教导，对他祭拜布施，但，到底他能不能享用到我所祭拜的东西呢？」

「婆罗门！如果能相应，就享用得到；不相应的，当然就得不到了。」

「可敬的瞿昙！那，怎样才相应？怎样是不相应呢？」

⁶⁷ 瞿昙是佛陀的族姓 Gotama 的音译，也译为乔达摩。过去有很多尊佛曾经出现在这个世间，他们的族姓都不一样。现在的佛教时期为乔达摩佛的教化时期。另一种很普遍的尊称是释迦牟尼佛，是 Sakyamuni 的音译，意思是‘释迦族的圣人’。

「婆罗门！生前做了十恶行⁶⁸，死后投生到地狱、畜生界者，他们就在各自的新世界里生活，依着地狱、畜生界的食物活命，这种情况就是不相应。不相应的地狱与畜生界众生，是享用不到祭拜布施的食物的。」

婆罗门！生前做了十善行⁶⁹，死后投生到天界、人间者，他们也各自在新的世界里生活，依着天界、人间的食物活命，这种情况也不相应。不相应的天界与人间众生，也享用不到祭拜布施的食物。」

婆罗门！只有生前做了十恶行，死后投生到鬼界成为鬼众生，这类才相应。鬼众生可以依着鬼世界的食物生活，也可以享用亲朋好友所祭拜的食物。」

「可敬的瞿昙！如果那位很让我爱念的家人，不是投生鬼界，那，我所祭拜的食物，谁能享用？」

「婆罗门！那就由你过去投生鬼界的其它亲朋好友享用了。」

⁶⁸ 十恶行是十种不善业（akusalakammāpatha）。他们是杀生、偷盗、邪欲乐行（邪淫）、妄语、两舌、恶口（粗口）、绮语（废话）、贪婪、瞋恨、邪见。前三个恶行是属于身恶行，中间四个是属于语恶行，后三个是属于意恶行。

⁶⁹ 十善行与十种不善业相反。不杀生、不偷盗、不邪欲乐行（邪淫）、不妄语、不两舌、不恶口（粗口）、不绮语（废话）、不贪、不瞋、正见属之。

「可敬的瞿昙！如果我没有任何亲朋好友投生鬼界，那，我所祭拜的食物，谁能享用？」

「婆罗门！在众生那么长远的生死流转中，要说都没有任何亲朋好友在鬼界，那是不可能的。婆罗门！况且，重要的是，布施的人，不会没有回报的。」

「可敬的瞿昙！布施的人会有什么回报？」

「婆罗门！如果生前能够布施钱财、房舍、日用品给沙门⁷⁰、比丘等以乞食为生的出家人，或者其它婆罗门与穷困人家，那么，即便他生前因为做了十恶，以致死后投生在畜生界，也能在畜生界中，享有比较好的生活境遇。如果生前做了十善行，死后投生于天界、人间，则能在天界、人间中，享有比较好的物质环境。」

「太稀有了！可敬的瞿昙！太神奇了！可敬的瞿昙！布施的人，能有这样的福报！应当布施，应当信心布施！」听了佛陀这样的解说，生闻婆罗门大为欢喜，对佛陀能给他清楚的解答，则深表赞叹，因而归依了佛陀、佛法、僧团，并请求佛陀让他终生为在家佛弟子。——摘自庄春江编著《阿含经故事选》

⁷⁰ 沙门是巴利语 *samaṇa* 的音译，意为出家、修行苦行、禁欲、以乞食为生的宗教人士。不限于佛教专用名词，印度教的修行人也称沙门。

照看佛陀与生闻婆罗门的对答，很明显地指的是只有食物类的祭品才能够让鬼界众生享用，除了食物之外的祭品如纸钱、纸扎、纸糊品对亡者根本是毫无用处的。

要帮助往生者需要符合几个条件。如佛陀所说，对于已经投生到天、人、畜生和地狱的亡者，我们已经无能为力。只有当亡者投生做鬼时，我们才有机会帮他，这是第一个条件。第二个条件是在诸多种类的鬼界众生里，他必须是属于一种可以依靠他人功德生活的依他施活命鬼，也就是所谓的中阴身。如果恶业太糟投生做饿鬼的话，我们也爱莫能助，他的恶业让他无法摆脱饥渴之苦，即使最慈悲的佛陀也无法以神通力解除所有饿鬼的痛苦。

依他施活命鬼也许会徘徊在自己留恋的亲人朋友附近，希望能讨得一些食物与功德。他们除了可以享用到别人祭拜的食物之外，还可以生起随喜功德之心。除了布施食物祭品之外，可以用他们的名义来做一些善业如供养四资具⁷¹给僧团、供养食物、供养佛塔舍利、助印宣扬正法的书、义捐慈善机构等等，不过一定要让他们知道并生起欢喜心随喜功德，这样才能够真正让

⁷¹ 四资具是指袈裟、食物、住所和药物，这些都是出家人最基本的生活所需。出家人的任务是修习戒定慧三学，实践佛陀的教法、学习三藏圣典和延续佛陀的法脉。为了让出家人能够专心致志的投入佛法的职责，佛陀制定出家人不得从事生产、买卖和耕种，一切生活所需完全依赖在家人的护持。在家人在物质生活方面资助出家人，而出家人则以佛法回馈在家人，作为在家人的精神导师，解惑释疑，让在家人也能了解佛法并依循着自然界的法则过着正业正命的生活。

他们获得利益，这是第三个条件，也是超度的原理。有善心才有功德，没有善心也就没有超度的效果了。

我们当然希望亲人能够投生善趣享福而不是期待着他投生鬼道受苦。只是说万一不幸中之大幸投生做依他施活命鬼，我们还有一缕微薄的机会帮他。就像一个人不小心失足跌落万丈深渊，原本以为他毫无机会存活，肯定会摔得粉身碎骨。但却幸运的跌在峭壁的树枝上，岌岌可危地悬挂在半空，树枝垂垂欲折又不折的那种危境，还有被人挽救的机会。依他施活命鬼正如这种情况。当众生堕落恶趣后，依他施活命鬼是唯一还有机会接受活人协助的恶道众生。这是所谓的不幸中之大幸。其他地狱众生、畜生、阿修罗和饿鬼则没有那么侥幸了。

即便我们不知道往生者是否投生鬼道做依他施活命鬼，我们还是不会错过每一个可能帮助的机会。在做善业如供养僧团之前后，呼唤亡者到来现场：“某某，如果你听到我们的邀请，请你前来这里接受功德。这里的布施是以你的名义做的，你要生起欢喜心随喜一切功德。”可以使用自己和他熟悉的语言。之后，亲属朋友们一起念诵以下的巴利文⁷²回向：

⁷² 巴利文（Pāli bhāsā）是最早用来记载佛经的语系，为流行在古印度摩揭陀国的一种民间方言，也是佛陀为众生讲经说法的语言。当时并没有佛教，只是佛陀说的法与律（Dhamma Vinaya）。佛陀说的法与律并没有以文字记载下来，只是由弟子们一代一代口耳相传。大约西元前一世纪末后，才在锡兰编纂成巴利三藏圣典。上座部佛教因为使用巴利语传诵三藏经典，故又称为‘巴利语系佛教’。上座部佛教徒都习惯以巴利语念三归五戒、发愿和回向

“Idaṃ me ñātināṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo. (×3)”

依当 梅 牙梯嚟 候秃，苏漆他 宏秃 牙它哟。

“回向此功德予我的亲人，愿他们快乐！（三遍）”

如果他能听到亲人们回向功德，同时也生起欢喜心随喜，唤出：“Sādhu! Sādhu! Sādhu!”那么，随喜的善业，再加上对因果法则有信心的话，可能会让他脱离鬼道投生善趣。即使他没有脱离鬼道，也会因为随喜的善业而变成有大福报的鬼神，改善他在鬼界的状况。可能他因此会被晋封‘拿督公’或被封爵赐侯了，受尽鬼界的敬仰。出自对我们的感激之心，或许他也会成为我们的护法神，派出几个马仔（广东俚语：保镖）日夜轮流保护我们了。

一做完善行后要立即回向功德。依他施活命鬼需要‘新鲜’的功德而不喜‘隔夜’的功德。因为功德就是他们的日常美食，而且须要天天都做，他们天天就有美食。

也许该指定的鬼某某接收功德后老早投生善趣了。但是功德永远不会白做，而且多多益善。佛陀说在漫远的生死苦海里，我们已经有不可胜数的家人、亲戚、朋友们投生到鬼界，再加上

功德。据缅甸传承的说法，许多天神也是以巴利语沟通，他们在佛陀时代见过佛陀的并在佛陀亲自教导下修福慧。由于天神都非常喜欢听法，每当佛教徒念诵佛陀的经文之前会先以他们熟悉的巴利语邀请下来一起听法，也邀请他们随喜功德。

目前很多法师在宣扬中阴身论，导致我们的周围越来越多依他施活命鬼了。他们怎奈的呆在我们身边‘陪伴’着我们，观赏我们的一举一动，盼望着我们会留意到他们的存在，希望我们与他们分享生活的酸甜苦辣，不要整天当他们是透明人。Em……不好意思，不是透明人，是透明鬼。当我们横冲直撞向前走时，他们不得一边闪开，一边叽里咕噜说：“唉，这些盲人又来撞我们了”。如果我们懂得做功德，也记得回向功德给他们，对双方都会得到长远的幸福和快乐。

怎样做更多功德呢？在第六篇的‘活人专属篇’里，将会简略介绍能够产生功德的十种福业事。在佛陀时代并没有脛冗累人的功德仪式，佛弟子们都是以这些纯朴简单的方式做功德，资益他们往生的亲人。

5. 第五篇

丧亲悲伤辅导



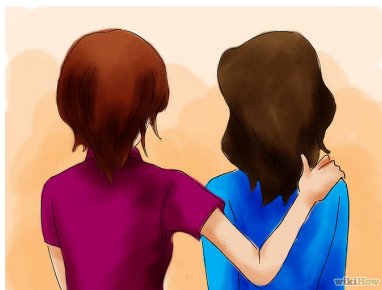
爱别离苦是人间的八种苦相⁷³之一。我们出生在这个世间就得面对与我们所爱的人分离的忧苦，这是轮回的代价。小别离是海陆之隔，瞥目片刻的相聚后又要重新面对分离的难舍纠结，分离后再盼望着相聚的思念郁结。大别离则是永远的生死相隔，有时就这样毫无预警下连道别都没机会就遗憾猝逝了。大大小小的爱别离所带来的忧苦不断的在我们生命之旅中狎游穿插着，也在我们的心湖激起大小不同的涟漪与波浪，大簸荡则引起汹涌暗流，把人们卷入无底的伤感深渊，让人们看不到明天的太阳，感受不到空气的温度，被凛寒的伤感深蓝笼罩的人们无法正常的生活，进一步则衍生严重的心理和精神的问题。

办完丧礼后，在没有什么忙碌的杂事需要再费时，一般丧亲亲属将会进入心理调整的关键阶段。如果在丧礼的过程能够良好的疏导负面情绪，则进入这个调整阶段时就很容易放下，并迅速恢复正常作息，回到生活轨道。根据调查，在丧亲者当中，大约有百分之八十至八十五是有自我调整的能力，但是，仍有百分之十五至二十的丧亲者是需要协助的。在负面情绪疏导不畅，个人情绪也无法获得良好调整。有些丧亲者只靠理性思维强行压抑负面情绪。在进入这段调整期时，长期受到压制

⁷³ 佛陀在人间宣说的第一部经《相应部·谛相应·第 11 转法轮经》里有说道：「生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、怨憎会是苦、爱别离是苦、求不得也是苦。简单地说：执取五蕴是苦。」这是四圣谛的第一圣谛之苦圣谛。

的负面情绪有可能像压力锅爆炸一样陷入更严重的丧亲失落期。

在丧亲失落面对期，一些亲属在心理情绪上会体现愧疚感、自责、焦虑、孤独感、无助感、惊吓、虚脱感、麻木等等。在生理感官和行为表现上，可能会出现失眠、没有食欲、胃部空虚、胸部紧迫、喉咙发紧、口干、对声音敏感、呼吸急促、窒息感、肌肉无力、容易疲倦、无精打采、心不在焉、梦见逝者、自言自语、出现幻觉、沉迷于对逝者的思念、社会畏缩行为等。通常上述情况随着时间逝去和生活的投入感增加就会慢慢的消失。如果情况持续过久，低落感觉也越来越强烈时，就可能变成病态的负面反应。当亲属有不正常且持续性的负面反应时，家庭成员千万不可忽视，必须进行辅导与对治，以免衍生更严重的问题如抑郁症和自杀倾向。



有些人喜欢放纵与濡溺于伤感，认为适度伤感是对亡者的追思，也没有伤害到任何人，对调味生活也有帮助。殊不知伤感虽然没有伤害到其他众生，但却对自己这个众生带来伤害，再严重的话可导致投生地狱。

在这方面，佛教处理与治疗的方式是采用如理作意的思维和如实知见生命的本质来疏导一切负面情绪的烦恼。简而言之，佛教是着重在智慧的导化而不是以压抑的方式克服负面情绪。以

智慧导化悲郁的效果就如扑火，以纯理性压抑悲郁则如暂时盖压着火；扑火和盖火是两码事，只盖不扑，单单靠压抑方式硬把烦恼梗在心底的话，就像排气孔被堵住的压力锅一样，总有一天会爆炸。所以，一般悲伤辅导医生治疗是建议丧亲不要压抑悲郁，要有适当的发泄悲郁，就如压力锅需要排气一样，这跟佛教以智扑火的方式迥乎不同。发泄悲郁的缺点是，当一个人放纵自己造恶业的同时，也可能会失控不小心中伤的他人，所以佛教并不鼓励。佛教强调以智慧灭火，当火灭时，压力锅自然也不需要放啥气了；同样的道理，当愁感获释时，自然也没必要发啥泄了。下面将继续分享‘灭火之道’。

5.1 了解轮回的真相

在《相应部·有偈篇·无始相应》里，佛陀说：「诸比丘！轮回是无始。众生为无明所覆，为渴爱所缚，不知流转轮回之本际。」也在同一部经里，佛陀说：「在如此长远的轮回里，很难找出未曾成为我们父母亲、兄弟姐妹、子女儿的众生者。」

有一次，佛陀到访一个正在为父亲之死悲涕的在家弟子。佛陀问他是为哪个父亲悲涕：此世的父亲？或前世的父亲？或更前世的父亲？因为如果他想悲伤，他应该对其他父亲也感到悲伤才对。《小部·饿鬼事经·8；小部·本生经·352》

在我们宇宙任何一座最古老的银河星系还没有形成之前，我们已经在生死轮回了。远古以来，我们已经出生了 N 次，也死了 N 次。在 N 次的生命里，我们有 N 个父母亲、 N 个兄弟姐妹、

也结了 N 次婚和生了 N 个子女。假设每一次因父母亲、兄弟姐妹、伴侣和子女的逝世而流下的泪水，哪怕只是区区一滴眼泪，都不会干掉的话，那么总共累积起来的泪水会有多少吗？在接下来的典故里，佛陀将告诉我们轮回的真相。

世人无不喜欢享受天伦之乐，无不沉醉于爱情的甜蜜，也歌颂着友谊的光辉。他们把快乐建立在变易不稳的情感上，当因缘稍微出现变化就会感到痛苦了。只要有情有绪的人，都难逃被情字这个双刃刀砍得遍体鳞伤，严重则被情剑捅心一命呜呼。两千多年前的人也一样要面对普遍性的情苦，无论是亲情、爱情或友情。现在就让我们一起回溯到佛陀时代，看看拥有最高智慧的佛陀如何帮忙一个在一天内连续死了六个亲人而崩溃发疯的女人从极度悲痛中走出来。

波咤左啰 (Paṭācārā) 是印度舍卫城某位大富商的美丽女儿。当她十六岁时，父母亲便将她幽禁在一栋七层高楼的顶楼，派了许多守卫护卫，避免她和年轻男子接触。虽然如此，在这样的预防措施下，她还是爱上在父母房中服侍的一个仆人。

当父母安排她和一个门当户对的青年结婚之时，她决定和她爱的仆人私奔，到远离舍卫城的一个村庄里住了下来。在那里，丈夫靠一小亩田地种植维生，她则做一切琐碎的杂役，两口过着平静的生活。

不久后波咤左啰怀孕了，她恳求丈夫带她回父母家生产。由于她的丈夫害怕会被她的父母逮捕，甚至招来杀身之祸，所以坚

持拒绝她的请求。无法劝说丈夫的她只好决定自己回去。接近临产的某一天，她趁着丈夫离家工作时溜出家门往舍卫城走去。当丈夫从邻居那里听到妻子出走的消息时，立即追上去，很快地就赶上并拦着她。她不管丈夫的劝阻想继续前往，两人在路上一直争执。这时阵痛开始了，她在前往家乡的中途生下一个男婴。由于孩子生下了，回父母家的理由也没有了，于是他们就回家去。

过一段时间之后，波陀左啰第二度怀孕，她再次请求丈夫带她回父母家生产。同样的情况再次重演。这一回她决定带着儿子同行。不久，她的丈夫知道后也很快追了上去，阻挡她继续前行。两人在路上纠结不清的时候，她的肚子开始剧痛，即将分娩了，只好找的地方生产。这时，遇上季节性的暴风雨，雷电交加，大雨滂沱。她要丈夫去找些遮蔽物，于是他便去找材料搭棚子。就他在砍树时，一条躲在蚁穴的毒蛇突然窜出来咬他。它的毒液就如熔岩般，他很快倒地死去了。波陀左啰等不到人来，只好自力把第二个儿子生下来了。母子三个就这样相依相抱的在狂风暴雨中度过凄怆流涕的一夜。

隔天早上，她对儿子说：「亲爱的孩子，我们自己回家吧，你们的父亲已经抛弃我们了。」她把新生儿搂在怀里，一手牵着长子，往自己父母的家走去。刚走不久就发现丈夫僵硬得像块木板一样横尸在路上。她哭倒在身上，徘徊自责，哭了良久后，母子继续上路。

走了一段路，来到阿夷罗跋提（Aciravati）河。大雨过后，河水高涨，深及腰际，水流湍急。波咤左啰感觉自己太过虚弱，无法同时带两个孩子渡河，于是将长子放在河边，先带着婴儿到对岸，然后再回来接他过去。

当她走到河中时，一只在天空盘旋寻食的老鹰看见新生婴儿，以为那是一块肥肉，便俯冲下来，用爪抓住婴儿飞上天空，波咤左啰只能在河中对着老鹰挥舞尖叫，一边绝望着，却又天真地以为这样可以叫住老鹰把婴儿放下。这时，长子看见母亲在挥手喊叫，以为母亲呼叫他过去，于是他便走进河里去，当他一脚踩入水中时，便立刻被洪水冲走了。

波咤左啰眼睁睁的看着这一幕悲剧在一瞬间夺走了两个爱子。接近崩溃的她不断嘶喊，如泣如诉问天，当然不会有人会给她什么答案。良久，泪眼盈眶的她拖着沉重的脚步继续走向家的方向走去，回到一个唯一能够让身心交瘁的她依靠的老家。

当她接近舍卫城时，遇见一个路人从家乡的方向走过来，便询问他关于她家的情形。「请你不要问了，好吗？」他告诉她。但她坚持问了三次，路人只好摇头叹息，遥指远方一股青烟袅袅升起之处说：「他们七楼的房子在昨夜可怕的暴风雨中倒塌，老夫妇与儿子全都被压死了。不久前三人才刚一起在那里被火化，你现在看到的就是他们火葬的烟。」波咤左啰看着那股青烟时，即时崩溃疯狂。没有多少人在遭遇到挚爱的亲人相续死去时还可以保持健全的理智。她扯破衣服，裸身狂奔，一

边嘶喊嗥咷：「我的亲人全都死了！我的亲人全都死了……」看见她的人都叫她疯婆，还拿垃圾、泥土丢她。

她失魂落魄的一直往前走，不知不觉中走到舍卫城城郊的祇园精舍。这时，佛陀正住在祇园精舍，为环绕的众弟子说法。当人们看到波咤左嚩出现在精舍门口时，他们大喊：「不要让那个疯女人进来！不要让她靠近佛陀！」但是佛陀对大众说：「别拦她，让她进来。」当她靠近佛陀后，佛陀告诉她：「大妹，恢复你的正念！」由于佛陀的力量，她立刻恢复正念和理智，惊见自己赤裸裸的在众人面前，感到羞耻地蜷伏在地上。一个好心人丢了一件外衣给她穿上。然后她走向佛陀，顶礼佛陀的双足说：「世尊，我已经无依无靠了，请世尊作我的皈依。」

佛陀说：「波咤左嚩！别再徘徊，你已找到真正的皈依处。你不是只有今天才丧失至亲，无始以来你为失去儿子、丈夫、父母、兄弟所流的眼泪比四大海水还多啊！」她听了过后，悲切顿时止息了。是的，我还要流泪到几时？够了，我不要再苦下去了。佛陀接着以下面的偈诵结束他的指导：

「受悲伤痛苦折磨，与吾等流泪相比，
四大海水仅少许。汝女为何仍放逸？
子嗣不可为依怙，父母亲属亦不能；
因人皆被死所迫，故亲友不可依怙。
既已了知此事实，智者清净持禁戒，

迅速即应可通达，趋入涅槃解脱道。」

《小部·法句经·288，289 偈》

佛陀的开示完毕后，由于波咤左啰过去世修行的波罗蜜⁷⁴成熟，当下就成为初果圣者。她请求佛陀允许她出家受具足戒。成为比丘尼之后，她精进修习朝往最终的解脱。有一天，她观察水缓缓流向下坡，她注意到有些水很快就没入地中，有些流得比较远，有些则一直流到坡底。她觉悟到这是人世间完美的譬喻：有些人寿命较短，就像她的孩子；有些人活到成年，就像她的丈夫；还有些人则活到老年，就像她的父母。但一切流水最后都会没入土中，因此死魔会找上一切众生，没有人能逃得过死魔的手掌心。

⁷⁴ 波罗蜜是巴利语 *pāramī* 的音译。根据业果法则，任何善行都能带来果报。只要一个人行善后，发愿希望这善行所产生的果报成为解脱轮回的助缘，而这种没有受贪、嗔、痴污染的善行叫波罗蜜。若一个人行善后只是希望以后能够享有更好的五欲乐或投生到更好的生命界，那么这种受贪爱污染的善行只是属于福德，因为福德无法让一个人导向灭苦，把人捆绑在苦海轮回。通过业果法则的运作，我们可以了解一个人的福德、波罗蜜与智慧是可以不断累积的。这可以解释有些人很小就能在某个领域中拥有特殊的天赋，包括：卓绝的创造力、想象力、卓越的语言能力、突出的聪慧与生俱来的资质，世俗称之天才或神童。其实，他们异常的天赋绝对不是偶然的，而是已经通过悠远的时间在某个领域的专攻与熏陶之下累积而来的。一个人能成佛、辟支佛或阿罗汉就是通过业果法则的运作多生多世累积相关的功德与波罗蜜而成就的。在经典中，很多听了佛陀说法后就开悟的圣者，其实他们在过去佛的教化时期已经很多次修习止观禅一直到接近开悟的行舍观智阶段。在现代能够只靠听闻佛法开悟的人已经没有了，只能靠今生的精进努力修行止观禅才有机会证悟圣道果。

当波咤左啰醒悟这点时，她思惟诸法的无常、苦与无我⁷⁵。当观智成熟时，最高智慧在她的心中生起，波咤左啰终于成了阿罗汉。她已达到她的目标——涅槃，永远不会再遭遇生死离别，永远不再为爱别离苦流泪。

佛陀是如何教导人们解脱痛苦的呢？佛陀在世四十五年所用的方法都是在引导众生睁开自己的双眼和心眼去如实看清和了解生命的真相。只要把真相看得够清楚，就能产生释放和解脱的力量，从悲痛释怀的小解脱到究竟不死的大解脱，这都是如实智见（yathā-bhūtaṃ nāṇa-dassanaṃ）的力量所产生的效果。很多人觉得如果不要痛苦的话，就不应知道痛苦，而且还要回避痛苦。其实不然，要解脱痛苦，就得勇敢看清楚痛苦。

打个比方说：如果我们正在一个乌漆墨黑，很多毒蛇出没的森林里行走。每走一步都是那么令人心惊胆跳，因为我们不知道踩到的是树根还是毒蛇。然而，当我们手上有手电筒让我们照清楚树根和毒蛇时，那么我们就不会像之前一样，连踩到树根

⁷⁵ 无常、苦、无我是普遍存在于宇宙世间的自然界三相（tīṇi lakkaṇāni）。诸行无常（sabbe saṅkhārā aniccā）：一切因缘和合之现象都是无常变易的。我们的身心是因缘和合之法，它们是无常的，生起了必会灭去，有了也会消失的（生住异灭，成住坏空）。诸行是苦（sabbe saṅkhārā dukkhā）：一切因缘和合法的现象是受到生灭的压迫。我们的身心一直都在生灭中，是很难忍受的苦。因为身心生起之后，就会老病死去。诸法无我（sabbe dhammā anattā）：宇宙间一切的现象，无论是因缘和合法也好，非因缘和合法也好，都没有一个永恒不变的主体或灵魂。不应认为是我，或执取为我的，乃至视为是我的自我。

也会平白害怕，也因为看清楚了毒蛇，我们也会小心翼翼的遁道避开。

所以，看清楚重要吗？非常重要，因为看清楚，我们不至于被蛇咬死；也因为看清楚，我们可以避免失足跌落悬崖粉身碎骨。同样的原理，如果我们能够看清楚轮回和生命的真相，不只是看到树根和毒蛇，我们还看到在生命无始的轮转里，一直重复做着同样的事。看到我们一直对着一样的人痛哭流涕，也看到我们生前为他人痛哭，死后也为自己痛哭——在恶道里痛哭得呼天不应，叫地不灵。天啊！我们到底做错了什么？我们只是为死去的亲人悲恻而已呀！我们只是为枉死的亲人愤愤不平而已呀！我们只是为可歌可泣的浪漫爱情多愁善感而已呀！自然界法则并不管谁对谁非，只要违背自然界法则就是错。伤感愤怒就是在造恶业，恶业成熟就会把我们拖进恶道去。若我们能够如实看明我们的所作所为不仅不会对亡者或任何人带来任何助益，也把自己搞惨时，我们会更爱惜自己，不会再做伤害自己的事。

我们再看看佛陀如何善巧地引导一个不愿意接受死亡真相的妇人脱离丧子之痛的故事。

在舍卫城里有一个叫翅舍瞿昙弥（Kisa Gotamī）的妇女因为无法接受自己亲爱的儿子病死的事实，她抱着冰冷的儿尸挨家挨户的向人讨药。每个人都对她说这孩子已经死了，没有药救了。但是，精神错乱的她还是坚持爱儿只是在生病而已。

许多人取笑她、嘲弄她。有一个明智的好人知道她只是因为伤心过度而心神紊乱，于是建议她去找众生最好的医生——佛陀，并告诉她说佛陀一定有解药救她的儿子的。

翅舍瞿昙弥听了，赶紧抱着儿子的尸体到祇树给孤独园去。叩见佛陀后，她满怀希望的向佛陀要求治好儿子的药。人们都以为佛陀会开导劝解她接受事实。但出乎意料的，佛陀说他可以治好她的儿子，条件是她必须亲自到没有死过亲人的家庭里取得少量的芥菜籽回来。

她听了非常高兴，充满希望和欢喜的跑进城去讨芥菜籽。芥菜籽是印度很普遍的香辛料，几乎家家户户都有。她很顺利的在第一间家讨得一些芥菜籽。拿到芥菜籽后准备要离开时，她问家的主人一个她不以为然但却是最关键的问题：「您这个家中曾经有死过人吗？」「那当然啦！」那家的主人说。

她只好失望的再去第二家讨，结果每一家都愿意给她芥菜籽，就是没有一个家庭是不曾死过人的。有的家最近才有人去世，另一家则在一、两年前；有一家父亲死了，另一家则是母亲、儿子或女儿。她找不到不曾死过人的家庭。人们对她说：「死的，比活着的还要多。」

经过一轮劳碌奔波后，她的心情终于冷静下来，意识到不只她一个人，所有人都有经历丧亲的痛苦，死亡是人类共同的命运。这次的经验让她看清楚生命的无常，有生必有死，她终于接受儿子死亡的事实。

翅舍瞿昙弥把儿子的尸体埋葬后，回到祇树给孤独园去告诉佛陀说：她现在不需要芥菜籽了。她只希望佛陀能够允许她出家受具足戒。佛陀为她说法后，她当场证得初果。加入比丘尼僧团的翅舍瞿昙弥精进修习，不久后，她也达到了出家最神圣崇高的目的，证得究竟解脱。

佛陀就这样善巧的治疗了她们的迷执，让她们看清、接受世间的实相，带领她们走出无法自拔的迷惘。

希望自己也能够像波咤左啰和翅舍瞿昙弥一样如实智见吗？欢迎到兜率天修行林，这里有教导如实智见的方法，帮助您跨越生命的一切悲绪和疑惑⁷⁶，找到生命最安稳的皈依处。

5.2 美好因执著而破坏

在迢遥的生命之旅中，我们也不知邂逅了多少让我们喜怒哀乐的缘份：有善缘的、有恶缘的、有善恶缘参差的、也有淡缘的。所谓善缘是我们在过去曾经善待过的众生，当彼此在另一个时空地点相遇时，他们也自然地会善待我们；换另一个角度，也是因为过去他们曾经善待我们，在这一次不期而遇时，我们也会自然地对他们生起莫名的善感而善待之。反之亦然，所谓的恶缘只需把上述善缘里的‘善’字以‘恶’字取代之即可。

⁷⁶ 疑（vicikicchā）是属于痴心组，主要是指对佛教教理的怀疑。有八项疑：真实的佛陀、真实的法、真实的僧团、戒定慧三学、过去世、未来世、去世与未来世两者以及缘起，即十二因缘。当一个人证得初果后，一切与疑相应的烦恼将永远被圣道断除，对上述八项拥有不可动摇的信心。

我们彼此无不被自己与对方的善恶业相互牵扯着。究竟是谁先善待谁？或者是谁先恶待谁？无始的源头无从追根究底，如此众生就随着对方的善恶业起反应而你来我往。所以有一句忠言云：冤冤相报何时了，冤家宜解不宜结啊！

善缘会带来爱别离苦，恶缘会带来怨憎会苦，善恶参差的缘份则让我们又爱又恨，喜怒交织。我们只是为善缘恻心，不会为恶缘动心，也不为淡缘痛心。照这样说，是不是意味着有善缘就会给我们带来更多爱别离的痛苦？少善缘就少痛苦？其实，真正带给我们爱别离之苦的不是善缘，而是我们的执著。有一句话是这么说的：世界上任何美好的事物都是因为执著而破坏。财富再好用，亲情再温馨，爱情再甜蜜，只要一执著，全部都变成刀刃，割向我们。

佛陀时代的第一女施主毘舍佉（Visakha）也面对执著的痛苦。有一天，毘舍佉疼爱的孙女达陀（Dattā）不幸死亡，她在大白天里把衣发弄湿地来诣见佛陀。敬礼佛陀后，坐在一旁，佛陀于是问道：

「毘舍佉！你从哪里来，为什么大白天里衣发尽湿？」

「世尊！我所心爱的孙女死了，所以我在大白天里衣发尽湿。」

「毘舍佉！你是否喜欢有如舍卫城人民那么多的子孙？」

「世尊！我很喜欢有如舍卫城人民那么多的子孙。」

「那么，毘舍佉！舍卫城中每天有多少人死亡？」

「世尊！舍卫城中每天死亡的人数，可能是十，或为九，或为八，或为七，或为六，或为五，或为四，或为三，或为二，或为一。总之，舍卫城中从不曾有一天没有人死亡。」

佛陀问她在这种情况下，她会有哪一天是不悲伤的吗？她说她必须承认，这样她每一天都会感到悲伤。于是佛陀说：

「有一百个心爱的人，就会有一百个悲伤，有九十个心爱的人，就会有九十个悲伤，有八十个心爱的人，就会有八十个悲伤……二十个……十个……五个……四个……三个……有两个心爱的人，就会有两个悲伤，一个心爱者的人，就会有一个悲伤，而那些没有爱执的人，则没有悲伤。我说只有这样，才会没有忧、悲、苦、恼。」（《小部·自说经·8:8》）

世间有两种爱，一种是伴随着贪爱、私心和渴求的爱；另一种是无私、平等、不渴求的爱。前者的爱是附带痛苦、狭窄、焦虑、悲怨的折腾；而后者的爱是能带来豁达、平静、广阔、快乐的正能量。而这种清净无染的爱正是佛陀时常要我们培育的慈爱。如果毘舍佉能够换另一种方式来爱戴所有舍卫城的子民，那么她可以享受子孙满堂的伦乐，又不会每天受到悲伤的打击。

多一份无私的慈爱就能少一份执著，心的运作法则是无法在同一个时间内处在两种不同的心境，就像有光明之处就没有黑

暗。一颗慈爱的心是广阔的，当一个人能够把对亡者的悲痛转换成慈心去关爱身边更多需要关爱的人时，开润的心胸能够很快的把一个人从悲伤中带出来，不再活在狭窄的世界里。以天下父母为父母，以天下子女为子女，让我们更容易走出生命的幽谷，迈向更美丽灼粲的生活。

佛教并不是在教导我们：不想受伤就不要去爱，反之，佛教是教导我们更懂得如何去爱人——一个永远不会给自己和他人带来伤害的爱人方程式，让我们能够更有能力、更懂得如何去爱我们的父母亲、子女、亲朋戚友和一切众生。君不见在这个世界上有很多不懂得如何爱人的人如何因爱生恨而酝酿情杀悲剧，或者不懂得如何爱孩子的父母造成的两代隔膜。一个健全的爱是一个理性与感性处在平衡点时所绽发的大爱，这份大爱就是佛教最高的情感智慧——四无量心⁷⁷。

四无量心之一的舍心，是所有情感建立的智慧根基。舍心是明白到一切众生都是自己业力的继承者、业的主人、以业为起源、业为依靠。当我们带着智慧的方式去爱我们的父母亲、伴侣、子女、亲朋戚友时，我们将会知道怎样才会给他们带来最好的幸福快乐。身为父母的会知道什么才是能够给予子女们的

⁷⁷ 四无量心是慈（mettā）、悲（karuṇā）、喜（muditā）、舍（upekkhā），又称为四梵住（brahmavihāra）。因为它们能以所有众生作为对象，所以有无量的潜能，则称无量心。慈是祝福众生好；悲是希望众生离苦；喜是希望众生的一切好不会失去；舍是明白到众生是自己业力的主人。

人生最好的教育和最珍贵的礼物；做子女们的会知道怎样才是真正给予父母亲最好的回报和最高等的孝道。

5.3 后会有期

凡夫的一生只是无穷无尽的生命之帧中一个杪杪的片段而已。死亡并不是一切都结束，而是另一段生命的开始。这一世的缘份告一段落，新的业缘在新的生命界又开始转起。狭窄地看，死亡是人与人之间的永别，但是从拉长来看，在找不到起点的生死轮回里并没有所谓的永恒之别。我们与诸亲朋戚友的生死之隔也只是短暂的小别而已。

我们与诸亲之间在过去世已经经历过了无数次的生死离别，只要我们现在还没有脱离轮回，总有一天我们会在未来的某一个时空的交叉点上因业力、缘份和愿力再相聚。到时彼此可能还是一样的角色关系，也或许互相调换角色。如：这一生是父子女女关系，未来世可能是夫妻关系；或者这一生是做丈夫的角色，未来世可能做妻子的角色；或许成为子女子孙、兄弟姐妹、亲朋戚友等。

若能了解轮回真相，其实亡者的逝去只不过是与我们一个小别而已，压根儿毋须恹悲，因为在未来彼此还有很大机会再相聚。如果彼此在这一生结了很深厚的情缘，只要双方都还没有解脱轮回，总有一天会在某一个地方再邂逅续缘，这是为什么我们可以看到有些陌生人彼此乍一见面就莫名其妙的一见钟情，深陷情网了。其实他们在过去很多世都是父母子女或夫妻关系，也或许他们过去曾经许下了生生世世要再结合的愿。

在佛陀时代有一对非常恩爱的老夫妻，他们的愿望是希望来世还能结为夫妻。有一天，这个老人诺酤罗父（Nakulapitā）和他的老妻子诺酤罗母（Nakulamātā）邀请佛陀到他们的家接受供养。供养结束后，他们请教佛陀如何做才能实现他们来世也能继续在一起的心愿。佛陀回答他们说：如果夫妻想要在此世和乐相处，并在来世再相聚，他们应培养相同的正信、正戒、布施与智慧。如此一来，他们在来世就能再相遇。（《增支部•4:55》）

如果亡者生前与亲属都有着对佛法僧的信仰，一样有布施、持戒和禅修，那么很可能不久以后又再相遇了。因此，丧家亲属们应该立即抛掉不实际的椎心伤悲，积极地投入更实际的事：继续布施、守戒和培育智慧。假设亡者已经投生到兜率天，老伴、儿女或亲属们还在人间继续存活了十年、二十年、三十年乃至五十年后，大伙也因为修善法后陆陆续续投生到兜率天。依照兜率天的一天相当于人间的四百年来计算的话，对于已经成为兜率天天神的亡者而言，大约只等了半小时到三个小时后彼此又再见面了。这才是名副其实的‘天’伦之乐。

当然，再续情缘不会只限制在善缘而已。如果彼此结了大恶缘，也有可能在未来冤家路窄。这是为什么有些人明明并不认识对方，但是一见面就会分外眼红的原因。

无始的轮回里，无论什么角色我们彼此都演过，无论什么关系我们彼此都经验过。除了人伦关系之外，有时我们曾经是父母亲、子女们的宠物猫狗，有时他们曾经是我们的欣赏鱼鸟；有

时他们是我们点杀的猪、鸡、鸭、海鲜，拍打的苍蝇蚊子蟑螂；有时我们是他们的牛羊马驴。朋友们，请珍惜一切众生的生命，他们曾经是我们丧亲时痛哭流泪的对象，只是我们太健忘⁷⁸而已。

众生之间错综复杂的关系不仅在于人与人、人与畜生、畜生与畜生之间，还有人与其他鬼神的关系。相比之下，人与畜生是比较显而易见的交叉平行关系。从男转成女、从女转成男、从人转成畜生、从畜生转到地狱、从地狱转到鬼、从鬼转到地狱……如此轮转不息的在苦海中时浮时沉，这就是轮回的本质。赠拙打油诗一则：

轮回旅人皆泛萍浮梗，
悲欢离合乃常家便饭，
萍水相逢必后会有期，
平平常常迎生死告别，
吉祥选择有成竹在胸。

⁷⁸ 据民间传说当众生准备投胎前会被押到酇忘台灌饮孟婆汤以忘却前生。事实上，人之所以健忘前世乃是因为经过了十个月的母胎之故。一般胎生的人类都无法回忆起前世，只有少数的孩童还可以保留过去世的记忆。然而，随着年龄增加，当他们的赤子之心慢慢被世间的烦恼染污时，这种特殊的能力也会慢慢消失了。不需要经过母胎的众生诸如化生的天神和鬼都能回忆起前世，他们有能力知道前世做了什么业导致现在的生命。由于鬼能够知道前世，他们还能记得以前的亲属血缘，但是经过母胎的亲属血缘们已经遗忘了他们。所以，在回向功德给诸亲时，我们不止回向给这一世往生的亲人，也包括过去无数世的诸亲，因为他们依然记得我们过去曾经有过血缘关系。

5.4 如理思维

佛陀说：「诸比丘！我不见有任何一法能像不如理作意一样，能够让未生起的不善法生起，或能够让已生起的善法灭之。诸比丘！我不见任何一法能像如理作意一样，能够让未生起的善法生起，或能够让已生起的不善法灭之。」（《增支部·一集》）

面对人生不如意事时，如理作意乃是积极正向的催化剂。简而言之，如理思维就是无论发生坏事，都朝往好的方面去承接和发展，不在苦果上加苦因。这已经是最好的解决方法了，没有再好的了。

如理作意并不是盲目乐观，而是务实。打个比方说：有位员工到老板的府上做客，他在鉴赏古玩时不小心打碎了老板最珍惜的玻璃古董。此时，不同个性的人会有不同的反应，有人惊慌失措、有的人伤心自责、有的人保持沉默、有的人逃跑、有的推卸责任、有的嫁祸他人，而盲目乐观的人只是会傻笑；务实观的人就二话不说先把玻璃碎片打扫起来，免得他人踩伤，然后以一颗善心去承担一切来自老板的处置，这已经是最好的应对模式了。有时在生命中需要做的决策只有两种无奈的选择：坏或更坏而已。

不幸之事之所以发生乃是过去的恶业带来的果报。我们无法对成熟的果报改变什么，唯一可以做的就是不再造新的恶业，每一动或一静之间只求更好或更不坏的结果，如理思维在这里就起了非常关键的作用。在做决策的第一关卡，如理作意先让我

们处在清明冷静的心，立于停损或减损之地后，才迈出解决问题的第一步。

佛教在处理不幸的事情方面大量运用如理思维。有时就只是一个简单的如理作意都足以让一个人从地狱转向天堂。我们会问：不应发生的事情都已经发生了，我们现在还能做些什么？人都已经死了，我们还能做些什么有助益的事？如理思维有时也会带引出了善巧智慧来帮助他人度过生命的困难期。下面有几则在佛经里的故事例示了如何以如理思维和一些善巧智慧来化解丧亲的悲痛。

在佛陀时代的舍卫城里，有一个非常吝啬的婆罗门叫 Adinnapubbaka。当他的独生子 Maṭṭtakuṇḍali 生病时，他为了省钱不请医生治病，却自己配药给孩子吃。结果导致其子病情继续恶化，到最后终于没得救了。

当他的儿子即将病死的时候，他竟然把儿子连同病床抬出屋外，只为了避免前来探访的亲友入屋发现他的财富。当天，佛陀到舍卫城托钵，次第地走到了该婆罗门家的门口。佛陀从门口发出一道光让 Maṭṭtakuṇḍali 能够发现到自己的到来。当他见到佛陀时，心里生起无比的敬仰，由于体弱无力没法起身，他只好在心中向佛陀礼敬。

佛陀离开后，Maṭṭakunḍali 便去世了。由于带着对佛陀一片虔诚之心死去，他马上投生为忉利天⁷⁹的天神，犹如在梦中醒来一样，他化生在天界的大黄金宫殿里。

Maṭṭakunḍali 天神在天界看到前世的父亲天天都在其坟前悲悼：

「我的独生子在哪里？我的独生子在哪里？」于是他便现身于坟前哭泣。Adinnapubbaka 看到这位正在哭泣的青年与自己刚去世的儿子很相像，顿时生起悲悯之心，问道：

「年轻人，你为什么在哭泣啊？请告诉我吧，我可以帮你解决困难。」

「我心爱的玩具马车的两个轮子坏了，所以我伤心而哭。」天神回答。

⁷⁹ 忉利天（Tāvātimsā）也是三十三天的别名。三十三天是欲界天的第二层天。据说古时有三十三位把自己的生命奉献于他人的福利的善男子，死后他们投生到该天界，成为那里的大王与三十二小王，因此而得名‘三十三天’。三十三天的大王是帝释天王（Sakka），也是传统福建人仰慕的‘天公’或‘玉皇大帝’。帝释天王也有任期的，现任的帝释天王已经是初果圣者，为佛教的护法神。诸天神都不吃人间祭拜的烧猪羊或美食。对他们而言，人间再好吃的美食在他们的眼中只不过如粪便一般。我们垂涎欲滴的招牌咖哩对他们而言就像泻出来的水粪一样，他们在天界享受着更微妙高尚的天食。人间祭献的美食通常由地居神、树神、夜叉或鬼界众生享用。由于天公已经是圣者，自然不会杀生，也肯定不喜欢看到人们为了庆祝自己的诞辰而屠宰猪羊。所以杀猪宰羊祭供天公不仅不会得到天公的眷注和赐福，反而让天公更远离人间，而祭拜者本身则要承担直接或间接的杀业所带来的恶果。

「你要金、或宝石、还是银铸造的马车轮？你要多大我都可以给你。」Adinnapubbaka 说。

「我要月亮和太阳做我的马车轮。」

「你真是个愚人啊！怎么可能把月亮和太阳拿下来做马车轮呢？」

天神回答：「为看得见的哭泣是愚人，还是为看不见的哭泣是愚人？」

听了这番话后，Adinnapubbaka 就不再悲伤了。

在《小部·本生经·352 善生本生》里，菩萨也运用了智慧的善巧带引父亲走出丧亲低潮期。

那时候，菩萨是一名居士的孩子，名叫善生。有一天，善生的祖父去世了，他的父亲悲伤不已，久久无法走出丧父的阴影。父亲从火葬场取回祖父的骨灰，安置在家庭园中的土塔里。他每天在塔前献花祭供，哀悼哭泣，茶饭不思，不洗澡也不工作。菩萨看了父亲的行为后，心想：「自从祖父去世后，父亲就沉溺于悲伤，我要想办法帮助他摆脱悲伤。」

有一天，菩萨在郊外看到一头死牛，他知道这是帮助父亲的好机会了。于是，他就拿了一些草和水来到死牛前，然后对着死牛说：「你吃！你吃！你喝！你喝！」路人看到菩萨怪异的行为就问道：「善生，你疯了？为什么给死牛喂草喂水呢？」菩萨沉默不答。

人们回去告诉他父亲说他的儿子疯了，竟然叫死牛吃草喝水。父亲听了后暂时忘了丧父的悲痛，转而担心起儿子来。他赶紧跑到菩萨那里对他说：「善生啊！你是个聪明的孩子，怎么会给死牛喂草喂水呢？草和水已经无法让牛复活了，悲伤也没有任何帮助，别再做这傻事了。」

菩萨回答说：「这头死牛我至少还看到头、尾巴、四肢具足、还有两个耳朵，因此我以为牛会复活。但是，祖父连头和双手双脚的踪影都不看见，你却每天守在土塔哭泣，到底是谁在做傻事呢？」

父亲听后顿时醒悟，明白了万物无常的道理，再也不悲伤了。他称赞菩萨是个聪明的儿子，懂得履行作为儿子的职责，解除父亲的悲苦。

最后，让我们再看看人间最佳的丧亲榜样，连天公也为之赞叹赐宝。这是记载在《小部•本生经•354 蛇本生》的故事。

当佛陀还是菩萨时，有一回他投生在一个婆罗门的家。他是以耕农来养活妻儿、子女和一个仆妇。当儿子长大后，他也为儿子娶了媳妇，如此一家六口相亲相爱，和睦欢喜的生活在一起。

菩萨时常劝诫家人要行布施和守戒，并修习死随念。每天忆念自己和一切众生的终点是死亡，死亡是确定的，生命是不定的。一切法总有坏灭之时，应当日日夜夜殷勤地对死亡保持正念正知。

有一天，菩萨和儿子如往常一样一起到田里耕作。菩萨的儿子挖积尘土，然后以火焚烧堆肥。在其侧边有一个蚁丘，里面栖住一条毒蛇。这时，毒蛇因受到烟雾的激怒，从洞里窜出来把菩萨的儿子咬死了。

当菩萨见到儿子倒地身亡后，他就放下手头上的工作，把儿子的尸体抱起来放置在一颗树根旁。他不哭泣也不哀伤，一边给儿子盖上衣物，一边省思生命的无常：有毁坏本质的事物始终会朝向毁坏，有死亡本质的人始终都会朝向死亡。如此忆念着无常法，菩萨继续在田里埋头劳作。

过了一会儿，菩萨见到邻居从田侧经过，于是就交代他转告家里的妻子说：今天不需要准备两份食物，只须准备一份就行了。平时是由仆妇送食物过来，今天请全家人都穿好清净的衣服，携带着香和花前来田地集合。

邻居就带着菩萨的交代转告给了其妻子。当做母亲的知道爱子猝逝之消息后也能保持平常心，没有显露一丝悲痛的神情，其他家庭成员知道后也是一样平静。他们全家人都穿上清净的衣服，手上持着食物、香和花一同前往田地里去。

等菩萨用餐完毕后，全家人一起积集薪柴准备火化尸体。家人为尸体献上鲜花和香，作最后一眸。在火化的过程中，他们没有一人悲叹涕泣，只是一起沉默的修习死随念。

这时，他们戒德的威力惊动了在三十三天的帝释天王，让帝释的座位热起来。帝释巡察人间，发现菩萨一家人超凡脱俗的德

行。帝释顿时对菩萨生起信心，于是就来到了菩萨火化儿子的地方后站于一旁，对菩萨说：「你们在做什么呢？」

「尊者，我们正在烧人尸。」菩萨回答。

「你们不是在烧人，你们是在烧烤鹿肉。」

「不是的，尊者，我们的确是在烧人。」

「既然如此，那么此人一定是你们的敌人。」

「尊者，他是我的儿子，不是敌人。」

「既然如此，那么他一定是你的败家子、不孝子。」

「不是的，尊者，他是最疼爱的儿子。」

「既然如此，为何你不哭泣呢？」

菩萨就以偈颂向帝释说明他不哭的原因：

「如同蛇舍掉旧皮，他舍弃了旧皮囊，
此人已投生他方，身体已无有用处；
此被火烧之身体，不知亲属在悲痛，
故我不需要悲泣，他已投生到他处。」

帝释听了菩萨的解释后，就接着访问菩萨的妻子：

「尊夫人，死者是你的什么人？」

「尊者，此人是我怀胎十月，哺乳，牵着他的手扶着他学走路，养育成人的儿子。」菩萨的妻子说。

「尊夫人，作为父亲的也许心肠比较硬，而母亲的心总是柔软的，为什么你也不哭呢？」

菩萨的妻子也以偈颂说明她不哭的原因：

「没邀请他自己来，没下令他速离去，

来与去都是一样，什么原因要悲哀？

此被火烧之死者，不知亲人在悲泣，

故我不需要悲伤，他已投生到他处。」

听了菩萨妻子的话，帝释继续访问菩萨的女儿：「小姐，死者是你的什么人？」

「他是我的哥哥。」菩萨的女儿说。

「作为姊妹者，对兄弟应该有手足情。为什么你也不哭呢？」

菩萨的女儿以偈颂说明她不哭的原因：

「我哭我身会消瘦，对我没带来助益，

也为亲戚朋友们，徒增很多苦与愁；

此被火烧之死者，不知亲人在悲泣，

故我不需要悲伤，他已投生到他处。」

听了死者妹妹的解说，帝释接着采访菩萨的儿媳妇：「这位女士，死者是你的什么人？」

「他是我的丈夫。」菩萨的儿媳妇说。

「身为人妻，丈夫死了就成为寡妇，没有得到依靠。为什么你也不哭呢？」

菩萨的儿媳妇接着以偈颂说出她不哭的原因：

「如同追逐空中月，以我年少换悲泣，
为亡者追逐悲伤，皆为没效益之事；
此被火烧之死者，不知亲人在悲痛，
故我不需要悲伤，他已投生到他处。」

听了死者妻子的话，帝释接着访问菩萨的仆妇：「老妇人，死者是你的什么人？」

「他是我的主人。」菩萨的仆妇说。

「你是曾经受于死者的压制、虐待、驱使，觉得死者是死有余辜才不哭吗？」

「不是的，尊者，我的主人并不是像你所说的人，相反的他很堪忍、情深、富有爱心和怜悯之心。从小我把他搂在怀中养育成人的。」

「既然如此，为何你不哭泣呢？」

菩萨的仆妇也以偈颂说了她不哭的原因：

「恰如破裂的水瓶，没有办法再接回，
追逐悲伤为亡者，极为没效益之事；
此被火烧之死者，不知亲人在悲泣，
故我不需要悲伤，他已投生到他处。」

帝释听了他们如理作意的宣讲后生起很大的信心，对他们一家人说：「你们善勤于修习死随念有功，从今以后你们不需要再以自己的劳力工作了。我是帝释天王，我将为你们带来无限的七宝，你们只需策勉勤行布施、守持戒法、行斋戒日。」帝释天王为他们带来无量的财宝后再回到三十三天去。

这个故事让我们了解到如理作意的运用模式，也可以瞥见上座部佛教最标准的丧礼：简单又有善法，连丧礼仪式也是在修行的。况且，是我们的天公——帝释与一切诸善神所赞叹的丧礼方式。如果我们办的丧礼或做的事情都是智者和诸善神所赞叹的，我们会更接近他们，他们也乐于护持我们。也许有一天受到天公的眷佑，为我们持来七宝也说不定呢！

当然了，我们的意思并不是说办了简单如法的丧礼后就要怀着贪爱的心渴望得到天公赐富。从上述故事可看到的讯息是：如果我们的生命中时常遇到圣贤、善知识、善神、善友和善因缘的关照和指引的话，无论是有形或无形的善力量和扶龙手，都可以让我们少受很多苦难，少走冤枉路，也让我们更有效率地

为佛教服务，更有能力去帮助众生，更有法力为这个世界带来法益和真惠。

5.5 正面积极的通过生命关卡

上述所阐述的纾悲方法和善巧对于那些有慧根、悟性高、务实性强、理性与感性的差距度不大的智者是非常管用的。因为智慧能够在他们的身心运作上充分发挥出法的力量，短期内就能够把他们从丧亲的泥沼里拉出来。

然而，芸芸众生之中，有一类是比较偏重感性的人。他们以感性为主导待人处世，总是给人感到他们的用情之深，而往往他们也是因为情爱的烦恼和别离而创伤最重的人。这类人特别彰显于重家庭和重情感的人格，让他们对亡者的紧密联系和依赖性度也相对的更强执。

晚年丧偶的老年人占这类人的大部分。偏重情感再加上慧根和领悟性不高的丧偶老年人，一般智慧的如理思维不容易在他们身上得到发挥和伸展，导致他们良久无法走出丧亲之痛而影响到正常的生活。当相依几十年的老伴蓦然离去时，他们感到给生命带来生机的元素如希望、阳光、热情、力量、积极、目标、意义、价值也会随之亡者逝去，残留下来的只是空虚、冰冷、无助、孤绝、寂寞、失落和茫然而已。他们把内心封闭起来，沉浸在只有自己与亡者的蓝色忧郁世界里，希望早日能与逝世的老伴再相聚。若没有及时获得心理辅导和纾解，会慢慢演变成一种病态，严重则可能酿成悲剧。

对老年丧偶的悲伤疏导所需要付出的时间比一般年纪较轻者还要长。在这时候，他们身边需要有善于观察、具有耐心和爱心的亲属陪伴。亲属需要给予他们更多关怀，多陪他们聊聊天、注意他们身心的需要，为他们找到继续存活下去的着力点和生命支撑点。



我们可以先试着协助他认清自己处在失落的不正常状态，让他了解到自己悲悵的处境。若人能看清问题其实就已经解决了大部分的问题了。

我们也可以善巧的敦劝他说：若在天界的另一半看到他现在萎靡不振的模样时心里会怎样想呢？肯定会很心疼吧。所以，如果不忍让往生者为活者操心，他应该要振作起来，活出更有意义的生命。再谏劝他如果以槁木死灰的心境死去的话，下一世肯定不能到天界与老伴再团圆了。

老年丧偶者拥有维系几十年的婚姻，伴侣之间彼此长久相互依存，并深透对方的角色和生活。随着年龄的增加，老年人的适应和调节能力也相应的下降。依傍几十年的老伴骤然离去，难免会使老年人习以为常的生活变得一塌糊涂，无可适从。这时，亲属需要想办法弥补因亡者不在而遗留下的依靠角色和心灵空隙，以帮助他适应亡者不存在的新环境。

无论如何，丧偶的悲伤转化和生活步伐的调整，都是需要时间逐步进阶的，亲属一定要耐心的陪伴与协调，才能协助他们慢慢抛掉生命的情绪垃圾。

在亡者的忌日、生日或某些特别的日子时，大家可以浩浩荡荡到寺院道场去以亡者之名义做供养。亲属们一起守戒、禅修、听法、服务，其后再把这些善行的功德回向予亡者。在投入善举时，不妨提醒丧偶者要用心想象自己是与亡者一起在做善业，仿佛每一个善行的背后都是由两股力量在推动，每一份功德都是两个人一起共享、共有、共存，让丧偶者感觉自己依然与亡者同在，彼此并没有分离过。也藉此善行让丧偶者为亡者传达感恩和纾缓思念，亡者若在天界，会感应到亲属的诚意而无比欣慰。

经过了丧亲的历程，亲属已从中体验到生命的无常，就要学会珍惜当下，珍惜身边的每一个人。父母多用心关怀子女，子女们多拨出时间陪老人家。丧亲亲属一有时间就应当团聚，互相关怀、鼓励、提携与交流。大伙可相约到大自然郊游、运动、旅行或佛国朝圣，旨在借由活动的互动过程把悲慕转向正面的珍惜，把耿耿于怀化成正向关怀，以协助老人家打开封闭的心门，走出蓝色忧郁的自封世界。



另一种方法是为丧偶者重新介定生存目标，替他的心灵寻找一个安置的新场所，将他的感情活力重新倾注在新建关系上。在

这方面，积极鼓励他一起到寺院参与佛法活动、公益社团、乐龄培训等。多结交新朋友，适度发展新的人际关系可协助他重建生活自信，让他回到社会的正常生活。

我们也尝试发掘丧偶老人的优良嗜好，并提供他一个发挥生活技巧和才华的平台，这有助于丧偶老人经由自主达到自强。比如：如果他专长做糕点或美味小食，鼓励他制成后带来寺院或社团与大家分享。如果他擅长书法和对联，可以请他为《法句经》、《吉祥经》或佛法名句献笔。如果他喜欢 K 歌，可邀请他为生活营献声唱佛曲。如果他对气功、太极、瑜伽、中医、按摩、健身操或者其他养生法方面颇有造诣和独到心得，可以邀请他开班授课。

分享过程多以赞赏和爱语鼓舞，让他多体会生命温馨的一面，进而启动‘人老心不老，活到老学到老’的自我充实之旅，也让我们充分实践‘家有一老如有一宝’的理念。

兜率天修行林在不久的将来将会全面提供给老年人一个这样的平台和环境，以便让他们能够在温馨和乐的气氛下共同学习、充实、分享、奉献和净化，让老年的生命余光继续发挥出灿烂的光芒。在学习和奉献的过程中又同时能在有限的光阴内，尽量为自己未来的生命之旅累积更多菩提资粮，最终在幸福洋溢和无憾之中为生命划上甜美的句点。

从另一个角度来看，丧亲之事何尝不是在打响人们对待生命的警钟？它敲醒了轻怠的我们，强逼我们正视死亡这回事，迫使

我们去追索尚未发现的生命真谛。亲人的离去对于我们的意义，是让我们不会再给自己诸多借口，终于甘愿停下汲汲忙忙的步伐，让我们有机会歇一歇，静一静，倾听内心的声音，思维生命的方向，接下来我们正要往哪里走？当生命的终曲响起时，我们准备好了吗？

如果因为亲人的离去能够带给我们生命的醒觉，在丧亲的遗憾中却不失为有邃义之事。生命虽然遗失了一部分，却找到最真实的一部分。经历了这一次人生洗牌，淬练了生命的真相对我们沉重的打击，帮助我们找到了生命的意义和方向。在体验、感受、学习、省思、领悟后再重装出发，为生命的终点打出最漂亮的牌局。

但愿天下将逝的人得到善终，让活着的人继续善生。

6. 活人专属篇

善终的把握



佛陀在《增支部·五集·须摩那品·第 43 经》中有说到：

「有五种法在这世间是可爱，可乐，可意，难得的。哪五种呢？一、长寿；二、美貌；三、快乐；四、名声；五、生天。我说这种五法在世间可爱、可乐、可意，难得之法，并不能因为乞求、希求、祈祷、多思维而得到的，如果只是因为乞求、希求、祈祷、多思维而就可以得到的话，那么，在此世上还有谁会欠缺这些呢？想要得到这五种法必须能覆修这五法之道⁸⁰才能获得。」

佛陀说的第五种难得之法是生天，当然也是指善终。

善终之所以难求最主要是需要牵涉到内外诸多因素条件，而有很多因素并不是我们可以掌握和自主的范围，如业力、身体状况、环境、身边人的行为、善知识的指引等。因而，善终对一般人来说只能可遇不可求。然而，学佛者得到善终的机会还是比一般人高得多，因为我们很庆幸能够借助佛陀的智慧，依循自然界法则、心的运作法则、因果业力法则，再从几项可以掌

⁸⁰ 根据佛陀在《中部·第 135 小业分别经》开显的业果法则：不杀生是得到健康长寿的因；不生气是美貌庄严的因；布施是富贵的因；恭敬是地位高贵的因。在另一部经《增支部·五集·须摩那品》里，佛陀也有说到：布施食物的人将会得到五种果，它们是长寿、美丽、快乐、有力量和智慧。至于第五种难得之法，佛陀在《增支部·四集·第 60 经》里说以衣、食、住、药服侍僧团是一条能得称誉，能生天界之道。概括来说，五法之道可归类为布施、持戒和禅修。只要是一切善业如不杀生、不生气、布施、恭敬等在临终时成熟的话都可能会升天。

握的因素入手来提升我们获得善终的机会，同时遵循佛陀的教诲来让自己过着圣洁，不留任何遗憾，不会导致懊悔的生活方式。

6.1 累积旅途资粮

要如何提升善终的机率呢？首先我们应当确立对三宝的信仰，相信三世轮回，相信业果法则，多思维生命的意义和价值，树立正面、积极的人生观，接受有生必有死的现实，相信死亡并不意味着断灭，而是迎接另一个生命的开始，要随时为死亡的到来做好心里准备。另外，平时更需要多做善事，习惯于禅修，以积累雄厚的善惯行业⁸¹，为未来的生命旅途做好充分的准备。

「如今你就像一片枯叶，死亡使者已在你近旁；
你就快要开始漫长的旅程了，然而却没有旅费。
你的生命已到了终点，就快要去见死亡之王了，

⁸¹ 一般凡人在临终的时候，在今世或过去世曾经造作过的善恶业，都会以业、业相或趣相的任何一种影像呈现他们最后的心路过程。依业成熟的先后次序来分有四种：重业、临死业（āsannakamma）、惯行业（āciṇṇakamma）和已作业（kaṭattākamma）。重业是五无间业、定邪见和禅那。临死业是在临死之前忆起所造之善恶业。在临终关怀时，提醒临终者回忆过往的善业主要目的就是为了激起其善的临死业。在没有重业阻挡下，一般而言生起的临死业即会决定下一世的投生。惯行业是习惯性造作的善恶业。在没有重业与临死业的情况之下，这种业即会决定下一世投生。已作业是所有不包括在上述三种的业。在没有上述三种业之下，已作业即会决定下一世的投生。被人流杀害的胎儿或刚出生就夭折的婴儿都是以已作业投生。

途中又没有休息站，然而你却没有任何旅费。」

《小部·法句经·235；237 偈》

当死神不请自来时，无论是谁，不管多有钱、有权、有势、有声望，大家都一样双手空空，赤裸裸地回到生命的起跑线。一场欢喜一场空，生前胼手胝足的拼搏竟然毫无意义都没有，此时此刻能帮得上忙的唯有贮存在 Puññā Bank 的福业。翻开存折，愕然发现后备贮蓄不仅没有多少，更糟糕的是还处在负值，这时已经悔之晚矣。

死亡并不可怕，真正让临终者饱受惊悚的是孤独一人踽踽凉凉地走向一个未知的世界。然而，如果他知道未来将会投生在世界上首富妻子的第一胎里，他肯定对死亡不会畏惧，反而还会满怀期待呢！也自然的，他不会对这个朽迈的臭皮囊、现有寥寥丁点的小钱和区区 15×6 平方公尺的小寒舍有什么执著的了，而会欢欢喜喜的去投生。如果是投生天界，那么做为世界首富爱儿的福量还不及天界的十六分之一⁸²呢！佛陀说没有任何譬喻能够形容天界的快乐，即便是做世界之王的快乐，也还不如天界的千万分之一。（《中部·第 129 贤愚经》）

有腴厚的本钱作旅行资粮的人，去哪里都顺水行舟，处处为他大开方便之门；没有本钱的人，行哪一条路都是荆天棘地，去

⁸² ‘十六分之一’是经常出现在上座部佛教巴利经典里的形容词，其实并不是指真正的十六分之一，只是古代印度人时常用来形容无法比拟的一种方式。

哪里都要风餐露宿，寸步难行。功德善业就是我们轮回旅人的重大资粮，对于一个平时已经累积了雄厚本钱的人来说，死亡并不可怕。如果一个人平时就已经积极地累积功德善业，临终的时候就不会临阵大乱，更有信心的面对人生最重要的大终考。所以，要提升对投生善趣的把握，平时就要好好的下功夫了。

雄厚的功德本钱也就像有很多救生衣撒布在我们的四周，在遭遇溺水的紧急状况时随时伸手既得。所谓紧急情况是指在关键时刻心念失守、陷入昏迷状态或遭遇横祸意外。心随手一抓到救生衣的机率就比较高了。

6.2 十福业事

福业事（puññakiriyavatthu）的意思是造福的基础。一切善法，一切愿望，所有世间与出世间的幸福都是以这十种福业事为基础而成就的。谋求常恒的饶益和幸福、长夜的利益和安乐的智者应当实践这十种福业事。

轮回的漫漫长路看不到尽头，安全的彼岸仍在迢迢千里之外。遥远的路途需要车载斗量的资粮，资粮之匣也需要不间断的补充，而福业事是我们的资粮供给之源，提供我们一路上的必需品，让我们毫无顾虑的朝着究竟快乐的彼岸迈进。

6.2.1 布施

布施是舍弃自己拥有的而施予他人。

布施可分为财施和法施。财施是指物品的布施，比如布施食物给出家人或捐助慈善机构。布施能为布施者带来财富、健康、美貌、快乐和力量的果报。法施是指佛法的布施，比如分享佛法、助印佛书等。法施能带来智慧的果报。

布施的善行如果具备以下的因素，则将增强其善报：

- (一) 施者有戒德；
- (二) 受者也有戒德；
- (三) 如法⁸³地获取财物来布施；
- (四) 布施前、中、后阶段都感到快乐、欢喜与满足；
- (五) 对因果法则有完全的信心。

布施时的心态素质也会影响其果报。在《增支部·五集·底甘陀品》里，佛陀说五种善士的布施：主动的布施、以恭敬的心布施、亲手布施、非弃物布施和信业报的布施。以这五种形式来做的布施会比相对性的非主动的布施、轻慢的布施、非亲手布施、以不要之物布施和没有因果思维的布施来得更殊胜。

⁸³ 如法是指不以邪命的生活方式赚取钱财如杀生、偷盗、欺骗的手法。佛教徒不应从事屠宰业、人口、奴隶买卖、武器买卖、毒品、麻醉品买卖、饲养动物供给屠场的行业。如果一个人以不如法得来的财物布施，以后果报成熟时，他则必须以不如法的方式才能获得财富。换句话说，当他从事正当的行业时赚不多钱，从事不正当的行业时却能赚大钱，而在赚大钱当中又继续积累恶业。只要恶业还没有成熟，他会一直在积累恶业，往后当他开始受报时，已经累积很多恶业了。造恶赚钱的人也给其他人带来因果错见，成为错误的仿效对象。一般人很难摆脱这种恶性循环，只有极少数有毅力又有法人如虔诚的佛教徒宁可忍受贫穷也不会从事不正当的行业赚钱。

6.2.1.1 布施的对象

根据《中部·第 142 布施分别经》，布施的对象分为个人以及僧团两种。布施给个别一个或两个人称为个人施。

对个人的布施有十四种：

- 佛陀；
- 辟支佛；
- 阿罗汉；
- 已进入证悟阿罗汉果之道的人；
- 阿那含⁸⁴（anāgāmi；不还；三果）；
- 已进入证悟阿那含果之道的人；
- 斯陀含⁸⁵（sakadāgāmi；一来；二果）；
- 已进入证悟斯陀含果之道的人；
- 须陀洹⁸⁶（sotāpanna；入流；初果）；

⁸⁴ 在上座部佛教的修证中有四种圣道果位，分别是初果须陀洹、二果斯陀含、三果阿那含以及四果阿罗汉四种圣者，也称四双八辈。这是依所断除不同等级的贪嗔痴烦恼来区分。阿那含圣者已经断除了对欲界的欲贪与瞋恚心，不会喜欢享受世间欲乐，也永远不会生气、悲伤、害怕。阿那含圣者死后不再返回欲界受生，只会投生在梵天界，并于其处证得究竟解脱。

⁸⁵ 二果圣者斯陀含永远根除了与初果须陀洹圣者一样的烦恼结，只是比须陀洹圣者更进一步灭除了较粗的欲爱和瞋恚烦恼。斯陀含圣者死后会投生天界一次后，再到欲界受生一次就能解脱轮回。

- 已进入证悟须陀洹果之道的人；
- 在佛陀的教法之外，但由于禅定的成就而镇伏欲乐贪染之人；
- 有道德的凡夫；
- 无道德的凡夫；
- 动物。

如果以一颗清净的心布施给一只动物，预计可得到一百倍的回报，一百倍的意思是说可以在一百个生命中产生效果。清净心是指不期望任何回报的布施，并对业果法则有充分的信心。

以同样的清净心布施给没有美德的凡夫则可预计获得一千倍的回报，布施给有美德的凡夫是十万倍，有禅定的人是十万乘十万倍，布施给四种圣者、辟支佛、佛陀则可以获得无可估量，不可衡量的回报。

然而，即便布施给个人的功德最高可以带来无可估量的果报，但是佛陀还是更赞叹僧伽施（Saṅghika-dāna）。僧伽的意思是

⁸⁶ 初果圣者须陀洹已经永远根除了身见或我见、对三宝的怀疑和执著地相信实行仪式能够趣向解脱（戒禁取）。断除这三种烦恼结也意味着断除了一切强得足以导致投生至低于人道之处的贪瞋痴，永远不会再投生在恶道，最多在人天往返七次就会解脱生死。须陀洹圣者自然的不会犯基本的五戒，即使连做梦也不会犯戒，对佛、法、僧、戒有着不可退转的信心。

组、团或群体，在此是指在佛陀的法与律下出家的男女弟子众所组成的群体。

要圆满僧伽施的功德，施者在布施时不应作意个人，心应作意布施给整体的圣弟子僧团。对僧团的布施有七种：

- 以佛陀为首的比丘、比丘尼⁸⁷僧团；
- 佛陀般涅槃⁸⁸后的比丘、比丘尼僧团；
- 比丘僧团；
- 比丘尼僧团；

⁸⁷ 比丘尼是巴利语 *bhikkhunī* 的音译，是指在佛陀的正法、律中出家，受具足三百一十一条戒的女性僧侣。上座部佛教的比丘尼已经断承，恢复比丘尼传承是属于佛陀的智慧领域而非弟子的能力范围。佛陀已经入灭了，所以现在的上座部佛教已经没有比丘尼。为了让有心全职修行的女性也有机会披上袈裟出家，缅甸上座部佛教僧团就成立了十戒尼（*sayalay*）制度，守的基本十戒是与沙弥的十戒一样。

⁸⁸ 般涅槃是 *parinibbāna* 的音译，*pari* 是指完全，*nibbāna* 是熄灭之意。涅槃可视为贪、瞋、痴之欲火及其结果的熄灭。一位完全断除贪瞋痴的阿罗汉不会再执取五蕴，这一生是他最后一生，在阿罗汉的肉身死亡、五蕴分解后，不会再生，未来再也不会会有新的五蕴生起。阿罗汉临死时，最后的离心路过程会缘取究竟名色法为所缘，当死亡心生起后，一切都停止了。这时阿罗汉进入无余熄灭，就像蜡烛的火熄灭一样。一个没有烦恼作燃料的生命之火就没有因缘再燃起。阿罗汉进入般涅槃不是永远的死亡，而是永远不死（*amata*），不生也不灭。

- 布施时说：“请选派代表僧团的若干人数比丘、比丘尼”；
- 布施时说：“请选派代表僧团的若干人数比丘”；
- 布施时说：“请选派代表僧团的若干人数比丘尼”。

佛陀对个人的布施与僧团的布施作比较：「阿难，在未来的日子里，将有一些无道德、恶性的僧人，人们以布施给僧团的名义来布施给这些无道德的僧人。虽然如此，我还是要说明，布施给僧团的功德是不可计算、不可衡量的。布施给个人的功德绝不可能大过布施给僧团的功德。」

虽然说僧团必须由四位以上的僧众组成，三位或以下的僧众也可以完成僧伽施，只要在布施给僧众时，心里想着自己正在布施给僧团，每一位僧众都是僧团的代表即可。

6.2.2 持戒

戒是指良好的品德或行为。

作为在家人可以持守基本的五戒，即：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒类麻醉品。五戒是行为规范，也是作为一个人的根本操守。持戒的功德比布施更殊胜，布施的功德也能因为清净的戒行而得到净化，让布施带来的果报更圆满。这是为什么上座部佛教居士传统上在还没有布施或进行大型活动之前，都会向僧众求受三归五戒，让自己先有清净戒体后在行布施或参与佛法活动。

佛陀说守五戒也是大布施，因为守戒是布施无畏、无怨、无害给无量众生，因此守戒者也会获得无量的无畏、无怨和无害的果报。（《增支部·八集·第39经》）

条件允许的话，可以到寺院受持八戒，即：不杀生、不偷盗、不淫、不妄语、不饮酒类麻醉品、不非时食、不歌舞观伎涂香花鬘、不坐卧高椅大床。如此过一日一夜的梵行生活，更为殊胜清净，也是未来获得究竟解脱的梵行根基。

6.2.3 禅修

禅修是直接导向解脱轮回之因。

禅修可分为止禅与观禅。修习止禅可以达到内心的平静、快乐、安详、喜悦。修习观禅可以看清世间的真相和生命的本质。

我们可以到寺院向合格且富有经验的禅师学习止观法门，遵照禅师的指导，选择适合自己的禅修业处来作为心的训练。

6.2.4 恭敬

世界上值得我们恭敬的对象有佛陀、辟支佛、阿罗汉、僧团、母亲、父亲、老师、尊长、有德的人、能弘法的人、对自己有恩德的人。佛陀说：养成礼敬的好习惯，时常尊敬值得恭敬的人会有四种果报不断增长：寿命、美貌、快乐和健康。（《小部·法句经·109偈》）

我们可以在身、口、意三方面积累恭敬的善业。当我们忆念佛法僧的功德，或以一颗恭敬的心跪拜顶礼佛像或僧众时，可同时累积身和意的恭敬善业。我们也应该以爱语、亲和、谦虚、礼貌的态度与僧众、长辈、导师和父母亲说话。

6.2.5 服务

服务是奉献自己的力量、时间、才干、知识等，亲力亲为地去为个人或群体做事。

由于在服务的过程必须放下地位和身段，因此会带来身份高贵的果报，未来会有很多人受报者服务。

寺院是一个接受服务的好对象，因为寺院是让许多人能够培福、持戒、禅修、行善积德的公众场所。人们可以选择契合他自己的时间、兴趣、知识和力量来为寺院提供服务，比如清洗碗碟、打扫环境、清理垃圾、美化道场、花草修剪、种植树木、分类物品、宣传消息、采购物品、载送出家人等。

成就他人就是成就自己。这些护持他人全心投入修法的善业成熟时，也让我们未来的修行路能走得更顺利。

6.2.6 分享功德

分享功德是把自己所做的功德予他人分享。

每次在行善之后，我们可以心想或口念：“愿一切神、一切众生、一切有情随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！”

分享功德就好像我们用手中的蜡烛点燃他人的蜡烛，为他人带来光明。我们手上的烛光不会因为分享多了就变得暗淡，反而会使周遭都更明亮起来。物质是越分越少，但功德却是越分越多的。只要我们做回向，他人就可以得到相同的功德。

6.2.7 随喜

随喜分成两种：一种是我们看到别人行善时，我们知道那是很好的，而内心感到欢喜。另一种是，我们希望他人的快乐和福报得以维持，不会对他人的幸福和拥有心生妒嫉。

知悉随喜功德的方便和原理后，即便有一天我们身患重疾躺在床上无法行善时，我们也可以请别人代我们做善事，然后随喜他们的功德。只要能欢喜地说声：“Sādhū! Sādhū! Sādhū!”就能够轻易囊括四海的功德，去哪里找那么着数（广东话，好处的意思）的事呢？只有在佛门。

6.2.8 听法

听闻佛法是培育智慧之因。

可以这么说：一切的善业都从听法而来，因为通过闻法，我们才得以识别善恶、明辨是非，可以少走冤枉路，让我们能够更有效率地聚福业，快捷地获得善报。

做同样的善业，依作者智慧之有无，产生的果报可以差之千里。打个比方，一个盲人需要使用很多子弹随机扫射才能射中靶子，而明眼人只要好好地对着靶子瞄准，用一颗子弹就可以

击中目标。如此，一个有智慧的人一天所做的功德，可以远远超过那些没有智慧的人在几百天内总积累的功德。

我们可以到寺院聆听佛法开示、阅读佛法书籍或者在家里听佛法开示的录音或视频等各种方式来津润我们的法身慧命。能够在适当的时间亲近善知识，讨论佛法，巩固正见，其实是一个充满吉祥的生活方式。

6.2.9 弘扬佛法

弘扬佛法虽为出家人之责任，然而在家人也可以间接参与。比如助印宣说正法律的佛书、流通佛法开示的光碟或护持弘法的出家人。有能力的话可以把听闻到的佛法与他人分享，并鼓励他人到寺院来亲近善知识一起学佛修法。

弘扬佛法乃是法施。佛陀说：「一切布施中，法布施最上。」（《小部·如是语·100》）因为法施是布施不死之道，让人们能够趋向永恒不死的快乐。

6.2.10 正直己见

所谓正直己见是摆正自己的知见。

人不可能一出生就懂得明辨善恶。我们需要通过不断地学习来纠正错误的观念、主张和思维模式，以建立起正确的生命价值观。

我们首先要建立对三宝和因果观念的信仰，其次通过学习三藏经典、学习教理和听闻正法来明辨是非善恶。有了闻所成慧和

思所成慧后，我们应该更进一步迈向禅所成慧。通过修证禅那而获得心清净后，再依仗止禅的力量所产生的光明来修行观禅，如实智见生命的本质和实相，开启前所未有的人生视野。如此慢慢地、不断地学习和实践后，自己的见地也慢慢跟着正直。当观智变得成熟时，便可以证得圣道，永远断除错误的见解。

学了就要修，修了就要用。学习需要有一个过程，点滴积累，越学越好、越学越正。只要把自己安置于正道，前路就会越来越光明。

在《小部·法句经·18 偈》，佛陀说：

「现世此处喜，死后他处喜，
修诸福业者，两处俱欢喜，
现喜『我修福』，生善趣更喜。」

如果我们希望现世与来世都过得快乐幸福，就需要多多行十福业！从事十种福业，不止让自己获得很多功德，也可以将功德回向给已故的历代先祖或亲戚血缘。

在哪里有机会培养十种福业呢？您可以到附近任何正信的佛教寺院道场或者前来我们这里——人间的兜率天，我们无任欢迎您的到来。想进一步了解兜率天修行林的活动请参考书末的附录。

6.3 良好的惯行业

其次要养成善的惯行业，惯行业是指造作某种善或某种恶的习惯。一个习惯并非一两天形成，而是通过长期的训练和重复方能慢慢溶进意识里，成为生活中无可分割的一部分。例如经常受持三归五戒或八戒、到寺院里服务、供养僧团、听闻佛法和禅修等。

重复不间断的做能形成习惯，频岁连年的习惯慢慢垒造性格。如果我们经常的行善做好事形成一种惯性，自然而然也成了思维模式和行为方式的一部分了。如果连在梦里都能够记得守戒行善的话，那么可以知道良好的习惯已经根透意识里去了。根据业成熟的次序，如果没有任何重业或临终业在前生起，良好的惯行业主导投生的机会很高，如果在临终时优先成熟，就会使我们投生善趣。

培育良好的惯性业主要是为了应付生命任何突发性意外。天有不测风云，人有旦夕祸福。我们不知道过去造过的杀业何时会成熟，很多灾祸的发生，事先是我们无法预料的。如果不幸遭遇交通意外或天灾事故撒手而去，只能靠自己良好的惯性业作后盾了。



6.4 清净戒护航

有很多人因为平时没有持戒，临终时心生懊悔而投生恶趣。为了不生懊悔心，平时就要守好清净戒。因为戒的清净而无愧于

心，一颗坦荡无愧的心就能带来愉悦，愉悦能带来喜。如果在临终时忆起自己的清净戒体：“我的戒实为无毁、无穿、无点、无杂，为智者的赞叹，不可能为任何人责难的。”带着如此欢喜的心维持到命根中断的话，就可以拿到前往人天的通行证了。这也是佛陀教导的禅修业处之一——戒随念，忆念自己的戒德。

在《长部·第 16 大般涅槃经》里，佛陀有说到具足清净戒者可期待五种效益：

- (一) 由于不放逸而获得大财富；
- (二) 拥有美好的声誉；
- (三) 无论到那一种集会场所都能充满自信、无畏、无羞；
- (四) 心不会因迷乱而死；
- (五) 身坏命终后投生善趣、天界。

所以，清净戒不仅可为今世的财富和声誉护航，为我们临终的正知正念保驾，然后护送我们到善趣去。

6.5 勇于面对内心的记忆

给自己一个内省的时段，进行记忆碎片整理和病毒扫描。尝试彻底扫描我们自己这一生当中，有哪些记忆片段是每当我们回想起时会感到懊悔、伤感、害怕、耿耿于怀或隐隐作痛的？这些都是隐藏在我们内心角落不可忽视的记忆病毒，它们能对临终的关键时刻构成潜伏性的危机。

莫以为平时避免想起就会没事。有些记忆病毒会一辈子都隐匿在内心深处的死角，随时蓄势待发。在我们生命最脆弱的时候，毫无预警的窜出来噬咬我们，拖我们后腿。如果最关键时候失守阵地的话，只能抱着遗憾堕落恶道去了。因此，删除记忆病毒，豁然无愧地面对心里任何记忆就是我们要跨越的重要关卡。

心灵的记忆病毒最主要由许多阴影构筑而成，而阴影背后的大本营是我们内心的‘自我’。阴影就像人影，因为有人才有人影，若没有人，何来人影呢？同样的道理，能够放掉自我，什么阴影也自然不复在。圣者已经永远断除我见⁸⁹，内心永远不会有什么阴影；证得缘起智慧的禅修者也可以暂时破除我见，让阴影不会对他这一生构成什么威胁。



一般人应该以怎样的态度去面对过去不好的记忆或阴影呢？不要逃避它，勇敢地回到那段记忆现场走一趟。我们并不是活在过去，而是运用修观禅的原理去观照过去的心，观照的过程中要守护内心的善法。对着那片段记忆思维：一切因缘都是坏灭法，是无常、苦、无我的；或者省思诸法因缘生，诸法因缘

⁸⁹ 我见（atta diṭṭhi）或称身见（sakkāya diṭṭhi）是世间最常见的错见之一，也是很多神教的主流思想核心。执有我见的人会认为在这个色身的内或外有个恒常不变的我、主体、灵魂、神、梵天、造物主等。

灭；也可以把心安住在慈悲……宽恕……原谅他人，也原谅自己……无论对自己或对他人都要以一颗博大的胸怀来包容。

保持一份内明，只要醒觉到心起烦恼时，就把心停在那里，让善法重新浇灌一回。如此一回又一回的训练，一直到我们能够在任何时刻，无论浮现的是什么记忆，心都能感到一股恬然，毫无动摇，不会生起任何不安烦恼。如果能做到这点，那么基本上可以说记忆病毒已经删除了。

当我们重新检查这些阴影时，我们是否会笑笑的对自己说：

“没关系，我已经忏悔了，当时是因为无明啊！但现在我已经尽力弥补了，能做的也已经做了。这是我的生命必经的教训与学习过程，我可无悔而住。”这时阴影已经不再是阴影了，已经被内心的光明和智慧取代之。

6.6 持之以恒的训练

要有善终的把握，其实在日常生活就要训练。因为平时训练失败了还可以重来，但临终时我们只配得一颗子弹，对窜出来要置于我们死地的烦恼魔必须一击即中，完全不能有失手的余地。这对一个平时没有训练心的人可是一件高不可攀的事。都说善终本来就是一件稀有的事，平时有训练的人可以靠法力掌握自己的临终，而一般人只能靠拉老虎机的运气了。要投生善趣就得博中积宝，而生命只给予一次机会，没博中积宝就输掉人身，高难度可想而知。

佛陀在《小部·经集·败亡经》里说赌博是败亡道之一。无论是在日常生活要获得财富或在临终要获得善终都好，以赌博的方式始终不会得到好结果。所以，一个真正的佛教徒不会以赌博来活命，也不希望以拉老虎机来博取未来更好的生命。佛教徒不求好运，只做好因。当因做足了，他们要自主性拿积宝。所谓自主性就是能把手伸进老虎机自己动手调准，想要做人的话就自己把‘人人人’排齐，想要做神的话也如法泡制‘神神神’。



6.7 死随念

讲到‘死’这个字眼，一般华人都特别忌讳，尤其是在华人新年时，‘死’字更成为过街大老鼠，仿佛所有与死有关的事情都与不祥、不幸、倒霉、衰运挂等号。在日常生活里，一切牵连到死的事物都被华人视为洪水猛兽般。所以，与死同音的字语都无辜被扯下水。其中一个最倒霉的字就是数字 4 了。华人、日本人和朝鲜人最忌讳与‘死’发音相同的 4，他们视 4 如蜚，买房、择日、选车牌和电话号码时要尽可能避开 4。有些医院、旅馆、办公楼、电梯是找不到第 4 层的，也没有 4 号房或 4 诊室。为了顺民意，有的国家甚至不得不宣布停止使用 4 号门牌。



在日常生活中，人们尽可不经棺材店、殡仪馆、火化场、坟场等散发着死味的地方。有时看到前方有家户在办白事，内置的‘自动调制限制线路（automatic modulation limiting）’马上驱动，无意识急转弯或绕道而行，以免被冲煞。

有些地方的居民集体抗议住区搬来了不受欢迎的‘不速之客’——临终关怀医院。他们踩碎医院的展架，撕毁宣传资料，不希望看见救护车和出殡车每天从他们的家门前经过。他们拉起‘反对在小区里设太平间’的横幅向路人抗议：“我们现在生活在紧张高节奏的生活中，如果让这种医院建成，给人增添压力，成天紧张，怎么工作？怎么生活？反对！反对！抵制！抵制！”如此的事可以发生在很多怕死的地方，他们根本不想嗅到一缕死亡的气息。

然而，万古千秋从英雄到枭雄不曾有人成功逃过死魔的罗网。死亡只是生命戏剧的另一场谢幕而已，并不会因为绝口不道就不会到来，早晚总要面对。我们可以想象那些平时闻死丧胆的人们，当他们面临自己或亲人的三长两短时会处在一个怎样焦头烂额的窘况。

鸵鸟式的回避只让人更不容易以一颗平常心来面对死亡，也大幅降低了投生的把握。就像有一天监考老师兀突对学生们宣布：“今天有决定性升级或留级的突击考，请大家准备。”这时，平时没有温书的学生就会如临大敌，他们大喊抗议：“不公平，老师没有早早公告这个关键性考试的日期，我们都还没有准备好。”记住，棺材躺着的不是老人，而是死人。死亡不

是老了以后才会发生的事。要知道贴在骨灰碑的相片很多都是黑发，正在骄傲地歌颂青春万岁的年轻人。生命就是那么残酷和无奈，死亡就像决定性突击考一样随时随地、无声无息地，毫无预兆的降临，由不得我们说公平不公平，也不会等待我们是否已经准备好。

当死亡真正降临时，往往落得六神无主、惊慌失措的就是那些平时顾忌谈死的人。在失魂落魄的情况下，亡者抱恨黄泉，方寸大乱的亲属们也无法在真惠上提携亡者最后一程，就像平时没有温书的学生一样，双方在突击考试的表现中都不及格。学生不及格的后果还不要紧，大不了留级，但人生的大终考不及格的后果是：bye bye！不祥的选择，只好回到恶趣老家⁹⁰报到去了。

⁹⁰ 佛陀说：恶趣是众生的‘老家’，善趣只是我们短暂的客栈而已。在《相应部·譬喻相应·指端品》里，佛陀以指端刮了地面的尘土问弟子们说：「比丘们，你们认为如何？哪样比较多，是我指端的，还是整个大地的呢？」「尊者，您指端的尘土的分量是没办法与大地比较的，大地的尘土实在是太多了。」佛陀说：「同样的，比丘们，人死后能够投生到善趣的数量就如我指端的尘土那么少而已，人死后投生恶趣的数量就如大地尘土一样多；同样的，恶趣众生死后能够投生到善趣的数量就如我指端的尘土那么少而已，恶趣众生死后继续投生在恶趣的数量就如大地尘土一样多。」佛陀也时常告诫人身是非常难得的。也许有人会说：如果说做人很难得，为什么世界上的人口还会越来越多呢？其实从无尽宏观的角度来看众生的数量，人类还是屈指可数的。不要说六道，光说畜生界的蚂蚁大军的数量，肯定远远超越人类数量的好几万亿倍。而且，要知道人口暴增的都是落后和发展中国家，我们可以看到现在世界的人口是量多于

若不想考试不及格那应该怎么办？平时就要多温习功课，为考试做好准备。在佛陀教导的四十种业处⁹¹中，有一个很特别的修行业处，就是死随念。佛陀说：



「应修习念死。告诉自己：

我的死亡是必然的，我的生命是
不确定的

(maraṇaṃ me dhavaṃ, jivitaṃ
me adhavaṃ) ；

我必定会死 (maraṇaṃ me
bhavissati) ；

我的生命将以死亡终结
(maraṇapariyosanaṃ me
jivitaṃ) ；

死，死 (maraṇaṃ, maraṇaṃ) 。

没有修习念死的人在临终时刻会颤抖悚悸。他们在困惑中死去，并常常害怕地尖叫，正如一个没有手杖的人，意外

质的，有一些区域的人们过着像饿鬼畜生般恶劣的生活，其行为也显现得像恶道众生一样，其实他们很多都是从恶道投生的。当做人的条件门槛降低时，众多过去有微薄善业的恶道众生就很容易地投生到人间。

⁹¹ 四十种止业处是：十种色遍、十种不净、十种随念、四无量心、四无色定、食厌想以及四界分别观。《清净道论》对这四十种止业处的修习方法有非常详细的解说。

地在路上遇到一条蛇而恐惧。那些修习念死的人在临终时没有理由感到害怕。就如一个坚定的人看见一条蛇，即便还有相当距离，以手杖挑起那只蛇并将它扔掉。对死亡有正念的人也会保持正念去面对死亡，因而投生善界。」

所以我们应当每天每夜修习死随念，佛陀说念死会得到大利益。（《增支部·六集·念死经》）

当世人千方百计回避死时，只有佛陀教导弟子们要时常忆念死。很多不解佛教的人时常批评佛教整天到晚不是在讲苦⁹²，就是讲死，是很悲观的宗教⁹³。大智慧的佛陀教导我们修习死随念是让我们活得悲观消极的吗？大悲心的世尊指导我们如实看苦

⁹² 在佛经里时常提到的‘苦’字是来自苦圣谛的 *dukkha*。佛教的精髓是四圣谛，四圣谛的第一圣谛是苦圣谛（*dukkha ariya sacca*）。「苦」字其实并不是最贴切的字眼来形容巴利字 *dukkha*。因为 *dukkha* 的意思不只是痛苦，也包涵了不圆满、受压迫、不究竟、不满意、不安全、危脆的。有三种苦相：苦苦、坏苦与行苦。苦苦是比较容易了解，比如生、老、病、死、愁、悲、苦、忧、恼都是体现在我们身心的苦受；世间任何再美好的事物总有一天也会失去，这种在美好的表层下隐伏着不圆满和变异性的现象是坏苦；而一切因缘和合的法是不断受到生灭无常性的压迫，因为迁流变动逼恼的苦是行苦。这些苦都是世间普遍存在的真相，佛陀要我们看清楚世间的真相，并教导我们超越一切苦、得到永恒快乐的方法。

⁹³ ‘宗教’这个字眼在不同的文化背景中，有着不同的含义。然而，字典对宗教的定义是离不开对神明和造物主的唯信与崇敬，即相信在现实世界之外还存在超自然、超人的力量主宰着大自然、人类和文明世界。这样的定义显然跟佛教的教理格格不入。如果宗教是与超自然支配力、宇宙创造者或控制者的信仰体系挂钩的话，佛教肯定不属于宗教，而应该归类在教育的范畴。

是让我们活得更苦的吗？肯定不是的。让我们看看一个时常念死的人是怎样生活的。

由于他醒觉到自己无时无刻都会与死神碰面，只是不知道几时而已，于是他每时每刻都享受着生活。他特别珍惜身边的每一个人，因为他不知道待会是否还有机会见面，也许是自己先从这个世间 checkout，也许是身边人。这一分钟，我们还在一起，下一分钟，也许一切都变了。人的一生如果只能活到八十岁，算算只有不到三万天，每一个当下，每一个现在，一去不返，谁都不知道明天和下一世哪个先到来。

生命无常的警钟就是无时无刻敲击我们每一个人，死魔时常不爱牌理出牌的莅临在门前，从来不会给我们发什么预告信，走时也没有讨价还价或延迟的余地。有时早上才见面的，下午可能彼此就与世相隔了。很多怀藏在内心深处的心底话永远再也没有机会表达出来。做孩子的来不及向父母表达感恩和道歉，为人夫妻的来不及传达彼此的爱。应该要做的事再也没有机会做了，到时才懊悔不已。

澳洲有一位叫布朗尼·维尔（Bronnie Ware）的护士兼作家写了一本很有名的书：《The Top Five Regrets of the Dying（中文版：你遇到的，都是贵人）》，总结了她多年以来在病床所接触的临终病人时常向他倾诉的五大遗憾事：第一件“但愿当初我有勇气活出我真正想要的生命，而不是活出别人想要的生命”，这也是最多人在生前最遗憾的事；第二件“但愿当初我没有花太多精力在工作上”；第三件“但愿当初我有勇气表达

自己的感受”；第四件“但愿我能与朋友多联系”；第五件“但愿当初我能让自己活得更快乐一些”。布朗尼·维尔总结的五件遗憾事，归纳得到就是没有及时爱、珍惜和奉献。她在临终人的床边亲眼目睹的生命回顾，没有一个是欣慰自己买了多少东西或拥有更多。最令临终者挂心的倒是他们如何过了这一生，他们做过了什么，以及是否曾经为身边的人提供了正面的影响，无论是家人、社群或任何人。只有生命到尽头时，人们才会醒觉到自己失去了什么，错过了什么，那时已经太迟了。

时常念死的人对需要做的事不拖延。及时对父母亲尽孝，所以没有所谓‘子欲养而亲不待’这回事。他也会对身边人多一份关怀、体谅和爱语。当他吸进生命最后一口气时，回想自己应该说之语已说，应办之事已办，应行之善已行，应持之戒已持，应修之法已修，他会在含笑中呼出生命的最后一口气。

曾经从鬼门关走一回的人们几乎都有一个共同点，就是当他们回想起以前曾经非常在意的事情时，都会觉得自己幼稚可笑，为什么当时会为了那些鸡毛蒜皮之事动肝火或伤情？站在死亡的面前，这些大小怨怼已经显得眇乎小哉了。有过与死神擦肩而过的体悟和时常念死的人们自然容易看得开，也更容易原谅。没有什么事情在死后还会继续纠结不清。与其让拿短短几十年的光阴为这些糠秕小事烦恼，倒不如多争取时间让自己清净快乐的过活，不要为琐碎事跟自己、跟别人过意不去。当自己的躯壳回归大地时，地球还是继续公转，旭阳继续东升，人

们还是回到平常的步伐，没有多少人会再惦记我们过去的恩怨情仇了。因为健忘是人类的本性。

人们之所以会放逸懈怠是因为他们以为自己还可以活很久。如果人们能接受自己随时都会死，他们会有更强的觉知，而不会那么傲慢自大、充满自负。他们会更倾向于变得谦恭，过谦逊的生活。他们的心会变得柔软，其心将倾向于善行而非不善行。

如果人们都能醒觉到每个人都会死亡，世间会没有战争和仇杀。领袖们不需要彼此费神费力的调兵遣将，杀来戮去，时间一到，敌方自然会被死魔大军收服。因此，我们看到贪、嗔、妒与慳所带来的人为灾难可以通过念死来解决。单单念死就能够解决世间多数的问题了。可见念死并不会让我们活得消极，而是让我们生活的品质变得更好。

要如何活得好，就要先学习如何死得好。反之亦然。要如何死得好，就要学习如何活得好。当我们还在活着的时候，要意识到我们无时无刻都会死。如果我们临死还没有觉察到这一点，我们可能没有真正地活过。我们对死亡的害怕程度与对生活的满意程度，在比例上是正好相反的；也就是说，当我们越畏惧死亡时，越难过着满意的生活。当一个人没有死亡的焦虑时，就表示他的生命已经活得很有意义了。在安宁疗护界的前辈们就有一句名言：“最能安然逝去的人，是活得最丰富，最有意义的人。”

国际精神医学大师欧文·亚隆（Irvin David Yalom）说：“面对死亡并不导致那种会剥夺所有生活目的的绝望，相反，它可能成为一个让人过更充实生活的省悟体验。尽管生命的肉体性质会摧毁我们，但对死亡的意识却拯救我们。”

平时培养健全的生死态度远比被患上绝症后临时抱佛脚更为重要，更有真实的人生意义。

6.8 提早立遗嘱

很多人在‘正常’时极不愿谈论到自己死后的课题，认为谈论死会带来不幸和不祥，仿佛谈死的人都是‘不正常’的人。即使半只脚已经踏进棺材了，很多传统老人对死事还是只字不提，更不想交代自己的身后事。若有任何人对他们提及死就被视为诅咒自己早死而会被骂得狗血喷头，许多亲人为了顾及老人的感受能免谈就免。其实往往越忌讳的人往后踏上黄泉路时会带来更多问题。

真正有正见的佛教徒都会以开明豁达的心与亲人畅谈自己死后的课题。因为佛教徒清清楚楚的明白到：谈论死亡或念死不是带来不幸和不祥的因，真正带来不幸和不祥的因是内心的贪嗔痴和身语意的恶行。妄语恶口、搬弄是非、挑拨离间，这才是真正带来不宁的因。但人们几乎每天每刻不亦乐乎的造口业，却百般禁忌的谈死；杀生才是带来不幸、早死、病死、惨死、横死的因，但人们无所顾忌地杀生，还兴致勃勃相约到餐馆点杀海鲜，却如见鬼般回避生命的真相。就实而论，越怕死的人更应该怕造杀生业，但却偏偏相反，应忌讳的人们不会去忌

讳，而不应避讳的人们却避讳。因为颠倒梦想和因果错见，世界上活在痛苦中的人们都是那么多，更可悲的是他们却不知道为什么自己一直活在痛苦之中。越无知的人就越爽快的干，如此恶性循环的积累更多痛苦之因。

话说回来，通常死后容易引起争执的因缘不外有二，遗产和葬礼方式。为了避免因为纠纷而误了人生大事，应该要趁自己在‘最正常’的时候交代后事，不要等到命悬一线，沟通讲话都成问题的时候，才发现自己还有一些重要的事梗在心头。面对人生最重大的考试不能分心，需要专心致志去应考。如果为遗嘱而忧心伤神，就会大大影响临终表现。



提前订立遗嘱可以避免日后亲属为遗产争讼而拖累自己，甚至让家庭成员卷入亲信危机，弄不好亲人们还为遗产闹翻，对簿公堂，造成彼此之间无可弥补的衅隙。这类难堪之闻不时在发生，他人给亲属遗留的苦难可以成为我们的借鉴，我们可以避免重蹈覆辙多受他人曾面对的痛苦。

我们生命旅途的终点站是死亡，这是无可逃避的事实，交不交代还是乖乖要死。或许我们希望死后只是有个简单朴素的丧礼，可以把没有必要花的钱省下来布施做功德，或许只想要一个环保自然葬，不想死人占活人地，增添环境负荷。如果我们在生前没有交代清楚，亲人们一定不知道该怎么做才符合我们

的意愿，反倒他们会照着自己的想法去做。也许他们会花费心思为我们策划隆重的厚葬，投入大笔钱在猥杂鄙陋、荒谬可笑、毫无建树的风俗仪节，却落得只是巩固邪见而已；反过来，如果他们真的做如我们所愿的简式丧葬，就难免遭其他亲人们呛声指责，说什么不孝，寒酸，会招来报应等，让他们深感揪心不安。无论做什么决定，都会让他们陷入左右为难的窘境。

再者，在处理丧礼的过程中，他们当中又有很多不一样的想法，各有各坚持或反对的理由和依据，在凝重低落的磁场再加上彼此意见的冲突，很难不摩擦出燎原星火。有的家族人刚死就吵了起来，一直到出殡都不得安宁。这肯定不是亡者所愿意看到的结局，但是一切都是自己生前忌讳谈死所留下的伏笔。

这个世界上持有邪见的人是占多数的，智慧和正见是属于少部分的人。在丧礼能掌事的亲人当中也许会有一两位是具有正见的，然而，当大部分人都都不认同智者的做法时，为了考量整体的和谐，智者也只好无奈姑息和妥协，智慧无法得到发挥，只能任由愚痴和邪见领头推着众人走。要逆着世间潮流抵抗大传统的陋俗，单单只靠少数人的微薄力量是不足够的，所以我们经常看到很多佛教徒的葬礼也不乏鄙俗迷信。

如果我们已经老早明确下处理身后事的方式，哪怕有些是无法以传统价值建构所能理解的，通常亲人眷属都会给予尊重配合，尽可能圆亡者的愿，因为亡者的决定就是办理后事的最高原则。

记得哦，死亡并不是属于老人的专利，而是活人共有。无论我们正在处在生命的哪一个阶段，少年期、青春期、壮年期、中年期或古稀之年，为了给自己的生命划上一个完美的句点、让智慧之光能够祛除世间的昏暗之霾、让正见之舵得以破除愚昧之冰，为了亲人子孙们的和谐少烦恼，更为了让自己能在临终时无后顾之忧之忧去为美好的来生奋斗，身为正信佛教徒的我们应该未雨绸缪，豁达开明的交代好身后事，树立一个好榜样给下一代。



6.9 心的正确导向

本篇主要是对老一辈的传承华人一点叮咛劝勉吧。我们希望老人家平时要竖立起自己的正见，停止灌输错见。很多老人家喜欢先交代亲人：“我死后要睡在先亡墓旁”、“我死后你们要烧这个给我”、“我死后要买那个拜我”等等，向亲人作口头遗嘱都是为了死后做鬼铺路布局。

有很多开明的老人家老早就规划自己的后事，好让含辛茹苦为子孙劳碌一辈子的自己‘终’有归宿，有了好归宿后‘终’于可以好好地‘休息’了。为了报答父母的养育之恩，很多孝子孝女也义不容辞的圆满老人家的心愿，为他们预购风水福地或骨灰灵位来孝敬老人家。其实，为自己或父母预购骨灰灵位以便让后代子孙追悼并没有什么不妥，问题是这种思维很容易让

老人家的心倾向做鬼‘入屋大吉’。一格‘公寓’价钱实不便宜，独立式‘别墅’更贵了，买了不住很可惜。若有不住白不住的想法的话，要死后不做鬼都难矣。

其实，为了父母亲长远的福利，身为孝子孝女的更不应该希望自己的父母亲死后做鬼。真正的孝道是要帮助我们的父母亲升天或做人，避免任何导致父母亲投生恶道的做法。如果已经替父母亲预购了灵位或墓地，那么做子女的就有这个责任和义务为老人家做大量的思想工作，要不断灌注他们道：死后要上天做天神，你的家就在天上金碧辉煌的天宫，有五百或一千个天女围绕服侍着你，想吃什么就有什么，爱享受什么就有什么。世界上没有一个世界小姐和帅哥能比得上你的美貌，而且终生青春 16 岁，不会生病也不会变老一直到寿终为止。下面人间的骨灰灵位或坟墓只是子孙们相聚一起追思你的地方而已，不是你住的地方。如果你在天上想念子孙们，可以从上面俯视人间或亲自下来探望他们。

千万不要想死后做鬼，挤进一个 $36 \times 35 \times 30$ 平方公分的小龕位里，不是住得太委屈了吗？也不要想死后要睡在坟墓过着日晒雨淋的苦命日子，风餐露宿的鬼生活肯定不如想象中的浪漫写意。不像神要什么就有什么，做鬼是要等有人祭拜才有得吃，没人祭拜就只能‘吃自己’（广东话），自己去跟其他鬼友争夺祭拜品，或像乞丐一样自己找残食吃。



每天望穿秋水，翘首张望地盼望的那一年一度的清明节或七月半终于到来了，开心得手舞足蹈的你难得才有机

会享受到一顿丰富的大餐时，子孙们却没等你吃饱就打包赶着回家过他们逍遥的生活了。

能否享用到大餐还要拜托你的子孙们还没有忘记你。你永远不会知道你那时候做鬼的寿命会有多长。你爱听的生日祝寿歌词‘寿比南山长’终于灵验，你如愿成为长命千岁的寿星公了。几百年后，认识你的子孙们都已经相续去世了，而曾孙们未必会念：“Idaṃ me ñātināṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo”给你，因为他们都把你遗忘得一干二净了。搞不好令你自豪的‘别墅’或‘公寓’也被文明发展的巨轮碾平，或者被圣战组织炸毁了，届时只能做无家可归的孤魂野鬼。

「他们站着在墙外，及马路的交接处，

他们站在门柱旁，来到了自己的家。

准备丰盛的食物，饮料、副食与主食，

由于有情的业缘，无人能记得他们。」《小部·小诵经·墙外经》

做鬼还要考量一个非常现实的问题。试问这个世界上有哪个人喜欢见鬼的？除了爱看鬼片的自我掀扬族是另一回事，在现实生活中，无论是见真鬼假鬼，相信没有人会觉得见鬼是件好事。很多人发自内心是超怕鬼的，避鬼好像避开瘟神一样。做人人回避的瘟神，在命运的起跑线上一开始就已经输掉了七八九，接下来的遭遇很难好到哪里去。不妨试探爱孙爱子们说：等我死后做鬼回来跟你们一起住了好吗~~~~？看看他们呆若木

鸡的神情你就会知道做鬼到底受不受欢迎。他们不是也爱你吗？爱归爱，鬼还是鬼，人鬼殊途，他们连什么鬼公公鬼婆婆回来探望他们一眼都不要了，更何况与鬼日夜共处一室。如果你做鬼后，爱心体贴的你在三更半夜为你的爱子爱孙盖被的话，你的爱心反而会害惨他们！



No ghost please!
非人勿进！

这个世界是很现实的，不管生前恩爱得如胶如漆，人一旦死后，生者连尸体都不愿意碰触，全盘‘授权’给遗体化妆师处理。传统的守灵夜时眼睛再睏都不敢懈怠，以严防黑猫越过尸体。纳闷的是，人们不是在亡者生前百般难舍的呼叫亡者不要离开吗？如果有黑猫越过尸体后真的能让亡者复活那不是正如所愿吗？其实他们害怕万一醒来的‘人’不是人。怎么爱人亲人等做鬼后就统统六亲不认了？还被传统标上人人避而远之的‘肮脏东西’。我们不能怪罪人们对鬼亲幽朋无情薄义，这是人们对死亡和未知的领域感到悸怖的自然本性。

如果你是一个爱心爆棚的好祖父好祖母，希望自己阴泽庇佑后代子孙，那就更不应该做鬼了。发旺后代子孙肯定不是鬼的能力所及，也不是依靠什么风水福地，而是靠你本身的力量。怎么办到呢？你更应该做天神。天神是如何帮人呢？原理很简单。要把一个人从低处拉上更高位来，首先拉的人本身必须要具备力量，处在高处并站得稳的条件，而天神正是处在这种帮

人的恰适高位。鬼是处在人的低处，试问一个处在低处的鬼如何拉一个处在更高处的人上更高的位置呢？甭说帮人，自身都难保了。

天神天生就有业附带的神通，可以用无形的力量来助人。天神知道人的心念，可以把念头放进人的思想里，让他们能作出正确且关键的决策。天神也有某个程度的预测能力，可以预测未来世界的局向。如果真的有心想庇佑后代子孙世世代代兴旺，做天神是你最佳选择。

当然了，有个前提是少不了的：子孙本身也必须要有功德，因为功德是实现愿望的本钱，天神在上扶持也会比较得心应手，这就是庇佑子孙真正有效的旺孙秘笈。如果子孙本身没有功德，怎么也帮不了的。你现在需要做的是：教育子孙多积累功德的本钱，如多布施、守戒、禅修、孝顺父母、尊敬老师、恭敬长者、善待老少、服务社会、传播正见、护持正法等，同时也交代他们把这旺孙秘笈世世代代传承下去，成为家族的传统，然后你就在上面成人之美，把他们的功德都带引出来。由于天神的寿命很长，即使在最低处的四大天王天也有九百万年的寿命，不知可庇佑到多少代的子孙。这肯定比任何风水仪式更靠谱。

还有一点要提醒的是一投生到天界过后不要耽误太久哦，一化生后就立刻往下观察世间了。万一被天界的目迷五色吸引到忘我的话，一回神时才发现世间已经过了几千几万年，那时，曾

孙、玄孙、来孙、昆孙、仍孙、云孙、耳孙们，乃至耳孙们的子孙、曾孙……耳孙也都不知去哪儿了。

要做人见人爱的神公公仙婆婆，还是人见人恶的‘肮脏东西’？心里应该有数了吧？

除了鬼之外，另一种要谨慎的错见是如日方升的中阴论。这种思想如吸附藤本般蔓延在佛教圈子里。在许多赫赫有名的活佛上师鼎力推崇下，中阴论在世界各地不断发扬光大，成为许多佛教传承的主流思想。中阴论是源于部派佛教时期⁹⁴的一些佛教支派所开创的思想学说，主张人死后在还没有投生前存有中间阶段或过渡形式等待受生。简单来说就是人从死到生的过程之间存在间隔。然而，依据佛陀的教导和许多禅修者亲自的洞察智慧证实，人死后投生是立即发生的。生命与生命之间并没有

⁹⁴ 部派佛教是在佛陀入般涅槃后的一百多年才发生的历史事故。佛陀在世时僧团还没有形成派系，也没有大小乘之分法。佛陀说：「比丘们，过去和现在一样，我只教导苦和苦的止息。」（《相应部•44.2》）那时候的佛子们也老老实实遵循佛陀的教法净化内心，成就戒定慧，解脱轮回。在此阶段被称为原始佛教、根本佛教或初期佛教。佛陀入灭后的一百多年，僧团内部开始出现不同的阐发和见解。有些僧团成员认为佛法应该随着时代的变迁而做出适当的应变和调整，有些长老认为应该坚守佛陀原本教理不作任何增删。双方都僵持不下，各有道理。僧团内部开始分裂成两大派系。一个是秉持守旧的上座部，另一个是坚持要改革创新的大众部。这就是佛教最初的根本分裂。往后的几百年内，两大派系之间再进一步分化，佛教开始正式进入部派佛教时期，从此形成了许多不同的传统与学说。

中有存在，死亡心生起灭去后紧接着新生命的结生心就生起了。

中阴身与民间的灵魂信仰和华人传统的儒道家思想如出一辙，再加上对佛典误译、佛理曲解、外道的常见⁹⁵渗入佛门，造成很多佛教法师，乃至上座部佛教的法师也很大程度接受佛陀没有教导过的中阴论。

此论点的致命性是：在六道轮回的生命形态中没有一个形态不是属于生命，每一个投生都是一个生命状态连接另一个生命状态。虽然中阴身并不曾穿梭在生命与生命之间，但在六道里正好有一种生命似乎与中阴身的形态一样，那就是依他施活命鬼。说穿了，一个人认为死后一定会进入中阴身的，由于心的倾向再加上本身并没有太重的恶业，通常都会如愿投生做这种依他施活命鬼。如果要投生做人或天神需要有大本钱，那么要投生做鬼根本不需要什么本钱就可以‘心想鬼成’。佛教徒若想要做依他施活命鬼的话，简直是像亿万富翁选择要做乞丐一样容易得很。

鬼道里有形形色色的鬼类，并不是所有的鬼都是少福的饿鬼，也有一些形态像人的福报鬼，而依他施活命鬼正是这种福报鬼的其中一类。这些鬼寿命不定，可以接受功德回向和荐度。有

⁹⁵ 常见（*niccatā diṭṭhi*）是诸邪见中最普遍的一种。有三类常见：宿命论——命运由上天主宰；神创说——神、上帝创造了世界；灵魂说——灵魂是生死轮回的主体。

些人的业并不太黑，只是瞬息的停留在鬼道后，因为某种善业成熟再投生善趣，那段水泡般的鬼道生命就被误以为是中阴身。虽然比起其他鬼道众生，依他施活命鬼的机遇并不像饿鬼一样凄凉，那毕竟还是在恶趣，请记住佛陀指端的譬喻，一个人一旦堕到恶趣就很难翻身了，万万不可把鬼道作为幸福生命的赌注。鬼是不能修法证悟，在鬼世界也很难积累功德的。

市面上有太多不断鼓吹人们倾向做鬼的中阴身书籍，举目瞥观都是自称佛教徒的作者所撰写。如果说传统华人因为根深蒂固的错见而想要做鬼乃无可奈何，因为没有机会亲近到正法和善知识熏陶；但是，作为世间正见的领航，一个学佛人居然也让心倾向做鬼，也在宣传错见，那实在说不过去了。乞丐没本钱买房子而沦落流浪生涯乃是迫不得已，亿万富翁也要仿效乞丐餐风饮露那就匪夷所思了。除非是被误导或丢失记忆，否则一般富翁肯定不会作如此乖谬的选择。同样的，纵使佛教徒手头上的本钱比其他人来得更丰厚，原本可选择更好的投生，却因讹传误导而让自己趣向较低层次的生命界，是令人无限唏嘘憫惋的。

本篇强调活人如何增加自己投生善趣的机会，因此，任何能够让人导向恶趣的迷思习俗都必须厘剔清楚。在这前提之下，即使揭露真相实在让很多佛教徒难以接受，我们还是不得不与中阴身这个尖锐的课题对碰，否则分享再多善终的善巧也无补于事。如果一个人心很想死后做鬼或进入中阴鬼身，临终时即便有再好的因缘环境和善友也心有余而力不足了。佛陀在《小部·

法句经•1 偈》里说：「心是一切的主导」，你是自己生命的舵手，生命前往哪个方向由你自己掌舵。趁现在还有转机的时候重编程序 reprogram，给自己输入正见，摆正心的导向，以免后悔莫及。

6.10 成就他人，也是成就自己

根据业果法则，我们希望得到什么果，就努力在因地耕耘。若希望自己临终时会有善友‘拔刀相助’，就多成就他人善终。适当与正确的临终关怀可以帮助一个人减轻身心负担，甚至可以改变一个人下一辈子的整个命运。因此，作为佛弟子，对临终的亲戚朋友进行临终关怀是意义非凡的，同时也在为自己积累善终的资粮。

6.11 这一生中我做出了什么贡献？

从全世界可能多达数千万的死去又复活案例综合归纳起来，濒死经验研究专家发现濒死经验者普遍会经历几个阶段或历程，其中在最后的阶段是回顾生命。几乎所有的濒死经验者在这阶段都得面临一个问题，也是在生命大终考的考卷中最难回答的一个试题：“这一生中我做出了什么贡献？”我们应该趁着现在还健壮清醒时，好好为自己的善终思考这个问题。

“我该如何奉献自己呢？”每个人可以依照自己的能力、体力、才华、热忱、学术、智慧来为家庭、团体、社会、国家和世界的福利作出不同程度的贡献。读到这里，也许有些人会觉得依自己目前微不足道的力量不能为这个世界作出什么大贡献而感到憾惜无奈。其实我们不应该有这样的想法。这里给大家

介绍一个很简单的方法来奉献自己，而这种方法对世界的贡献是举手之劳却又举足轻重：只要我们平时能让自己的内心多一份善念，少一份贪嗔痴；多一份清净，少一份杂染；其实就已经给这个世界带来最大的贡献了。因为我们正在为大地母亲注入她正需要的正能量，未来的世界是否能够风调雨顺⁹⁶，谷物丰收，没有旱灾饥荒，就有赖于我们现在的起心动念和所作所为了。我们可以感知到目前地球的气候变化急转直下，其实是与现在的人心不古有很大的关系。

至于心念产生的正能量如何让这个世界变得更美好的科学证明，可以在 Youtube 找《观想的力量（The Power of Visualization）》，参考量子理论之父格雷格·布雷登（Gregg Braden）研究心念如何影响物质的纪录短片。

相信我们平时就认真为“这一生中我做出了什么贡献”这个问题冥心危坐，并能时时刻刻立心力行，当我们未来上了终极考场时，我们将会胸有成竹、自信满满地给予这个问题一个美好的解答。

⁹⁶ 佛陀在两千多年前已经解释到人类的行为是能够对地球的环境产生影响。在《增支部·四集·适切业品·第 70 经》里，佛陀说当人们都过着不如法的生活时，日月星宿的运转将失度错序，导致年季昼夜的循环出现偏差不正，再进一步造成风雨不调，届时地球上的谷物都不能正常成熟，谷物的营养份变差。当人们无法获得良好的养分时，就会短命丑陋、力弱多病。相反的，当人们都如法的过活时，日月星宿会正确运转，年季昼夜也正常循环，当地球风调雨顺时，谷物将正常成熟。能正常成熟的谷物能提供人们优良的养分，届时人们也都会长寿美丽，少病有力。

6.12 打造有利因缘环境

平时对我们自己身边最亲近的人多做思想工作，把佛法和正见带给亲人，这是我们能够给他们的人生带来最好的礼物。在华人之间比较普遍性的错见是人死后做鬼。如果在临终时，身边有很多错见的亲人不仅七舌八嘴给一些没有建设性的主意，还满腔殷切期待着临终者死后做鬼的话，稍微没有把持能力的人就会被周围不好的鬼能量 KO 击倒，倒地后被拖进鬼海里沉沦去了。身边多一位有正见的人就会让周围多一份正能量和光明，这是为什么有些对能量敏感的人宁可到佛教寺院安待临终而不会选择在医院或住家的原因。

适时与亲人谈生论死也是一种训练，让自己能够坦荡安然的面对死亡。谈论时也可教导身边人正确的临终关怀。譬如：规定任何要来探望的人必须遵守不哭、不吵、不闹、不乱、不给多多无谓点子的原则，不守规则的探望者则必须‘请’出去。透过身后事的交流分享，我们也可以探知亲人们是否具足正见，或者有任何错误的心导向，让我们能及时帮助他们摆正航向苦界的罗盘。

此外，可以考虑制作一本功德册留给亲属，以待必要时请亲属把自己曾做过的善事再念给自己听。

6.13 培育圆通的人品

佛陀要我们培育的戒行有两大类，即：止戒（varitta sīla）与行戒（cāritta sīla）。所谓止戒或称止持戒是指不做佛陀和智者们所禁止的恶事，说道：「这是错的，是不应做的，是应被禁止

的，会为你带来长远的不幸的。」因此，五戒、活命八戒、布萨八戒等都属于止戒。行戒或称作持戒是指应当培育的戒德，说道：「这是对的，是应该做的，是应被鼓励的，会为你带来长远的幸福的。」在上座部佛教的日常课诵经文《应行慈爱经》和许多经典，佛陀经常劝教弟子们要培育的行戒有四无量心、感恩心、体谅⁹⁷、柔软、正直、谦虚、忍耐、宽容、不自大、不无礼、知足、易护持、慷慨、恭敬等。这些戒德都是我们在平时就应该培育并使之升华成为我们品格中的梁楹。如果能在病来磨的时候还能维持戒德的话，那已经是我们学佛的一大成就了。

也许在未来，我们会因为患病或年迈而长期躺在病床上，连大小便、吃饭、洗澡都需要依赖他人全天候的服侍时，拥有高尚的戒德能让我们更容易伺候护持，也让我们更有承担力去承受恶业的打击，不必像一般没有受过心智训练的人们一样连受两支毒箭⁹⁸，成了苦上加苦的双重痛苦，逐成动辄得咎的难以伺候，让双方皆苦不堪言。

⁹⁷ 体谅或同理心虽然在经典里没有直接提及，但是属于慈悲心的另一种展现方式。因为当一个人能推己及人的为他人着想时，他就很容易培育对他人的慈爱和悲悯，也因为有了慈悲会让一个人更能谅解他人。

⁹⁸ 在《相应部·受相应·第6箭经》里佛陀说有修证的圣弟子和一般凡夫都一样有感受，但他们的差别在于：当一般凡夫在生理上受到各种苦痛时，他们的心理也会感到痛苦，犹如中了一支毒箭后再连中第二支毒箭一样；而圣弟子虽然也会遭受生理上的各种苦痛，但是他们能身苦而心不苦，就像中了一支毒箭，不再中第二支。只要修养功夫够高，一个人是可以把身苦与心苦分

出自于悲悯心，我们要永远怀着一颗感恩、同理、体谅的心来承受他人的伺候。服侍和照护一个很有戒德涵养的人往往会让他充满欢喜。如果服侍者在造善业的过程中有欢喜心，未来将会为他们带来更殊胜的果报。再者，看护者能从我们身上感受到佛法的力量，从而对三宝生起信心，因为他们可以很明显看到虔诚的佛教徒与一般人在病苦或临死时的差别。



兹举例在上座部佛教界很有启发和值得我们仿效的好榜样。水尊者（U Silavanta）是一位在缅甸帕奥禅林出家了十多年的比丘。早期因为在帕奥禅林担起主要建设发展与解决禅林非常重视的水源问题，故禅林的僧信都习以‘水尊者’尊称之。

2011 年应台湾南传上座部佛教学院的邀请协助规划该禅林的建设蓝图。2012 年春，水尊者被发现大肠癌末期并接受开刀治疗。在尊者病苦长期住院时期，情性安详易受照顾，摄受诸多医院的医护人员，也更招感众多僧信同往亲近服侍。水尊者不仅鲜少显露痛苦不悦的神情，还教导探望者不要为他悲伤。更难得可贵的是，在病磨期间他还能保持一贯的风趣幽默，时常与探病者谈笑风生，还给予他们佛法的勉励和教诲。

离的。身苦的毒箭是过去恶业成熟带来的果报，不是我们能力所能掌控的范围，然而我们可以改变的是避免再中无谓的毒箭。所以，在佛教的修学里是非常着重在心苦的止息。

临终前两天，尊者的心跳平稳但急促、无惊恐但血压很低，连主事医生也赞仰尊者之安详泰然异于一般临死病人！2013年6月11日，水尊者在众人的爱戴、温馨和祝福中安详地离开人间，享年76岁。这寂静安乐的示现，增长了众多僧信佛友和亲近他的医务人员对佛法的信心。

内心的祥和、知足、感恩和惜福，再加上周边人们的厚爱，使得整个环境的磁场更利于善终。自然界法则的反作用力原理是我们散发什么能量给大自然，大自然也以相应的能量回报给我们；我们祝福全世界，最终我们也会获得全世界的祝福。

6.14 自强不息

要能善终除了积累上路的资粮，也要具备善终的因缘。简单来说，要获得善终，自己的业也不能太差。有些人的业就是很难拥有良好的磁场环境，虽然已经千交代，万叮咛，也有可能半路杀出个程咬金，只消一阵哭闹或争吵声就会把周围的气氛和磁场砸坏，搞不好在最关键的一刻，就足以把之前辛苦建立起来的因缘条件毁于一旦，前功尽废。那时候若把持不了，心起了无名火想：“搞什么鬼的！已经交代了还是有人不懂规矩！”结果，以嗔心投生就遗憾来生了。

由于在无始的轮回里，我们因为丧失父母、伴侣、儿女、亲人所流的眼泪比四大海洋的水还要多，因此可能有意或无意中造下很多干扰他人投生的业。现在兴起一种在丧礼中代哭的行业，女性在情感方面比较丰富，所以出任‘哭孝女’实在当行出色，为她们拿手好戏。也许我们过去因为出自好心拔‘泪’

相助或出钱聘请哭孝女来为父母亲或亲朋戚友‘助哭’，或者也曾经干过这类哭行，所以很难意料我们临终前会发生什么意想不到的事。

不怕一万就怕万一，业的因素不靠谱，唯一比较可以掌控的因素是内在条件。平时就要训练自己的心不容易受外境影响。我们可以学习佛陀教导的禅修法门如入出息念，慢慢把喜欢攀缘的心训练到不轻易被任何情况动摇。当心力开始增加到可以开发某个程度的定力时，心就可以证得一境性的静止，也就是说心可以长时间融入单一的禅修目标成为一体。这就是所谓的禅定。

如果禅定功夫够强的话，临终时不仅可以镇压身体上的不适，也可以为自己的临终造设一个让心安住的心灵隔音室，不需要太依赖外界的因缘就可以具足安详澄谧的环境。



人们在举办某种隆重的世俗活动时，总是不忘彩排多次以确保流程顺畅。然而，面对着人生唯一不许出任何差错的重大事件，更应该老早在平时就进行彩排了。每次禅修时不妨给自己‘临终彩排’的训练，想象自己将要在十分钟、十五分钟或二十分钟内死了，训练自己能够在指定的时间内完全持续把心安

放⁹⁹在禅修的目标（如呼吸或禅相上）而不起一丝妄念，以提升我们在临终时对心的驾御能力。刚开始的确是不容易。但是自然界有一种缘¹⁰⁰叫做重复缘（āsevana paccayo），只要一直重复不间断的训练，心慢慢会产生重复缘的力量。心不要想的时候

⁹⁹ 一般讲解禅修法门的书籍都会以‘专注’来引导心去觉知目标。然而，根据禅修者的实修经验，应该是以‘安放’取代‘专注’比较合适。所谓专注或英文 focus 这些词很容易给人的印象是把心缩小在某个范围并用力锁定在某个目标上，这时的心境多数是处在狭窄、躁动、不柔和、没有轻快和轻安的状态。当一个禅修者以如此方式专注在禅修目标如呼吸时，往往会造成头部、前额、眼睛、脸部、身体等处紧绷和气塞，而且很难生起喜悦之心。一颗没有喜悦的心是无法长时间紧贴在禅修目标，而导致禅修者会更用力去把心抑制在禅修目标上，越用力就越使心反弹得更厉害，如此恶性循环久之就修出禅病来。所以，用力去专注并不是正确的禅修方式，正确的禅修心境是‘安放’——安宁稳定地，以轻松、清静、柔和、愉悦、广大、毫不费力的让心‘休息’在禅修目标上，在‘休息’的过程中保持觉知着禅修目标，这恰好符合了巴利 samādhi 的字义：让心与心所一起安稳地平放在禅修目标上。

¹⁰⁰ 佛陀发现了互相连系大自然界种种现象之间的二十四种方式，称之为二十四缘，也是巴利论藏《发趣论（Paṭṭhāna）》的主题。佛陀通过二十四缘向世人显示了诸究竟名色法如何组成一个有系统的过程。上座部佛教传承非常重视《发趣论》，被视为最彰显佛陀的一切知智（sabbaññutāñāṇa）之处。尤其是在缅甸更受到极高尊崇的地位，甚至列为僧众毕生必修之科。佛陀在觉悟后的第四个星期，面向西北坐在菩提树附近，以一切知智省察《发趣论》时，自其身射出蓝、金、红、白、橙及银耀六色光芒。据说这六色光芒所产生的能量迄今在菩提伽耶还能感应得到。未来佛法的教理消失时，首先消失的是《发趣论》，所以念诵《发趣论》来延长教理是缅甸许多寺院每日必行任务。

可以完全不用想，心要安住在哪里就可以不动摇的安住在哪里。

就像被驯服的狗或马儿一样，能给人类带来很多助益；同样的，调服了的心能产生硕大无比的力量，能为心的主人带来无穷的饶益。当一个人可以完全自主的驾御心时，投生的自主权就可稳操在手了。他可以选择他要投生的任何一层天；如果他选择投生做人，他的慧根、天资、敏锐、才干等各方面都会比一般人更俊拔出众。他也可以预知时至，能在充分时间的准备下笑迎死亡。

禅定是善的重业。根据业成熟的次序，若没有五无间业拦挡在前，临终时抢滩成熟的是善的重业。所以有了禅定自在功夫的人投生善趣是十拿九稳的。即使没有证得禅定，持之以恒的训练能成为一个人的惯行业，在往后面临真正的考验时，心惯性缘取禅修目标为所缘的机会较高。如果带着禅修目标死去的话，未来投生做人或神时会很聪明伶俐。

若能进一步修到观禅的缘摄受智¹⁰¹，能够让一个人暂时去除种种错见。如果没有犯下五无间业，体证缘起的智慧可以确保下

¹⁰¹ 缘摄受智（paccaya-pariggaha-ñāṇa）是观禅的第二观智。在这阶段禅修者必须辨识缘起法（paticcasamuppada），即是在过去、现在、未来这三世当中因与果作用的方式。通过缘起智，禅修者能够观照到从过去到未来的名色相续流并不是无端端地生起，而是因为过去世的无明、爱、取、行与业。禅修者也运用同样的法则来辨识未来名色法的诸缘。这观智能够暂时去除断见（uccheda-ditṭhi）、常见（sassata-ditṭhi）、我见（atta ditṭhi）、无因见

一世肯定不会投生在恶趣，只有做人或天神两途。因此可称为小须陀洹。

不过，缘摄受智的力量只能担保下一世不投生恶趣。佛教最好的临终把握是让自己修证圣道果，已经有了圣道果保障的人，即使在喧扰混乱的环境中死去也无关痛痒了。因为圣道果的力量已经永远地摧毁能导致通往恶趣的‘多次往返签证’。

当然，心的训练并不是一件容易的事。但所谓一分耕耘一分收获，如果我们肯努力下扎实功夫，心给我们的回报和馈赠是远远超越我们可想象的。佛陀在另一个场合也用了指端尘土的譬喻：一个证得初道果的人所灭的苦就如大地的尘土一样多，剩余的苦只是像指端里的尘土那么少而已。

6.15 生死自在

行文到此，我们赅简如愿投生的法要。佛陀在《中部·第120行生经》说：「如果一个人具足信、戒、闻、施和慧，无论他希望自己死后能够投生到拥有大财富的王族、婆罗门族或任何一个财主的家，只要他适当导向其心意，他都能如愿成就。

再者，如果一个人具足信、戒、闻、施和慧，他听闻到四大天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、化乐天、他化自

（ahetuka-dit̐thi）、无作用见（akiriya-dit̐thi）、创世主、万能的神、主宰者、梵我、灵魂、中阴身等种种迷信和邪见。由于名色分别智与缘摄受智都能够让禅修者暂时去除我见，因此可称为小须陀洹（sotāpanna）。

在天或诸梵天界是多么长寿、美丽而多快乐，无论他希望自己死后能够投生到任何一层天，只要他适当导向其心意，他都能如愿成就。

再者，如果一个人具足信、戒、闻、施和慧，他发愿不要再有任何投生，灭尽诸烦恼，证悟涅槃，只要他适当导向其心意，他都能如愿成就。」

可见具足信、戒、闻、施和慧是任何想要前往幸福国度的人必经阶梯。具足信是指对佛、法、僧、戒定慧三学、过去世、未来世、缘起、因果有信心；具足戒是拥有清净戒；具足闻是经常听闻佛法或阅读正法的佛典或佛书；具足施是慷慨乐施；具足慧是拥有明行¹⁰²的种子。只要一个人具足这五种品质，他要投生任何一界都畅行无阻，任君选择。

往后无论投生到人天的哪一处，最重要的是选择到有法的地方，让慧命继续得到滋润成长，一直抵达最安稳可靠的彼岸为

¹⁰² 明（vajjā）是专对无明的反义，是指智证、观禅，即能观照名色法、缘起及五蕴等的智慧。行（caraṇa）是指善行，即布施、持戒与止禅的实践修行。明与行对佛弟子来说是非常的重要，在《三十七菩提分手册》中，雷迪大师譬喻了‘明’犹如人的眼睛，而‘行’则有如他的四肢；‘明’有如鸟的眼睛，而‘行’则有如牠的翅膀。具足戒和定，却没有慧的人，就有如四肢健全的人，却少了双眼；有智慧但无善行的人，就有如双眼良好，然而四肢残缺。佛教徒需要‘行’，才能有机会遇到佛陀或亲近善知识，因为善知识就是梵行的全部；同时佛弟子们也需要‘明’，才能在遇到佛陀或善知识后，听闻佛法而迅速体证涅槃。

止。在佛典的记载里，三十三天和兜率天是两个属于比较有佛法的天界。在这里有很多圣者和善知识，主要是在佛陀时代死后投生来的‘天民’。这里有法堂，三不五时会有天神在这里说法。现在弥勒菩萨¹⁰³也在兜率天等待因缘成熟，未来将降生地球，成为这个地球还没有末日¹⁰⁴前的最后一尊佛陀。

小总结：修习念死法门，以平静、豁达、正面的心看待死亡，转换心境超克死亡是一门非常高深的修业，需要坚持不懈的毅力不断地学习与训练。佛陀之所以以指端的尘土来譬喻少量能投生善趣的人，因为这是的确不容易办到的事。然而，我们要对常年累月所建立起来的善法充满信心，因为善法的力量能像滚雪球效益一样，越熟练就会越坚固，越积累就会越强盛。到有一天当善法的力量已经完全融透我们的血液骨髓里时，可以

¹⁰³ 我们这个地球在佛典里被称为贤劫，这是一个非常幸运的劫，因为在这个劫一共会有五尊佛出现，再多就不曾有了。因为这是一粒星球能够承载佛德的最多极限。过去四尊佛是拘留孙佛（Kakusandha Buddha）、拘那含牟尼佛（Koṇāgamaṇa Buddha）、迦叶佛（Kassapa Buddha）、现在的乔达摩佛（Gotama Buddha）和未来的弥勒佛（Metteyya Buddha）。

¹⁰⁴ 世界末日的流言古往今来层出不穷，尤其是在最近 2012 年的末日论更一度引起一些人恐慌。在自然界缘生缘灭的缘起法则里，任何因缘和合之有为法都不会永恒存在，必成住坏空之循环。而地球，也包括最长寿的天界，当然不会例外，有朝一日也会遭受无常的法则无情毁灭。不过，世界末日真正的时期距离现在还很久远，那是弥勒佛入灭以后的事了。佛陀在《增支部·七集·大品·第 66 经》里描述地球未来被火毁坏的因缘和情景。在《清净道论》的「宿住随念智」篇里也有详细描述地球被火、或水、或风毁坏的情况。

形成一股无形的天然保护罩，让我们不会再受到死魔的魔爪摧残。

根据心的运作法则，善心的名法¹⁰⁵比不善心还要多。一旦善法获得培育和增长，其力量肯定比恶法来得更强韧。就像已经站在善法之巅的佛陀，犹如金刚石一样，不可能被整个宇宙任何恶势力、邪神或大魔王所杀害。只要我们这一生不曾造过无间业，也没有邪见，并能依上述所提供的方法积极培育一切善法，避开一切恶行，积累善终资粮，努力净化内心，相信各位这一生的终极大考是稳操胜券的了。

有一句话这样说：想要善终，机会是留给准备好的人！您已经准备好了吗？

希望通过这本善终实战手册的学习和勤勉后，大家都属于佛陀指端上极少部分的尘土，继续从光明迈向光明的方向，达到真正生死自在。

¹⁰⁵ 我们的心是由一组相应的究竟名法，即心和心所所组合而成。欲界大善心生起所需要组合的心所有 30 到 34 个（不包括一个心识），而不善心生起所需要组合的心所只有 15 到 21 个而已。这也是为什么恶念比善念更容易生起的原因。所以，对一般人而言，享受欲乐是非常容易的，而布施、持戒是比较难行的；睡懒觉好几个小时是很容易的，而禅修几个小时是很难熬的；对敌人怨恨是很容易的，而对杀害我们的人依然抱有慈心是很艰难的。然而，一旦善念能持续积累起来，其力量比恶念更强大。善心就像一列火车一样，从静止到开动是需要更多的努力和推动力。一旦火车能够全速前进，火车的重量所产生的动力是不为一般力量可以阻止的。

7. 第七篇

建立正确的人生观



本篇关系到生命最重要的课题。谈好死也要讲善生，能善生就能善终。要善终就必须尽早建立正确的人生观，可以免于长久迷失在红尘百戏间，最重要的是让我们未来的痛苦减得最少。正确的人生观念宛如指南针和雷达，在人生的茫茫大海中指引人们朝往正确的方向，避开苦海的台风巨浪、暗礁冰山。在生命的递迁过程里，有时就只须那一点点启示，一刹那智慧星火，就可能催化我们人生观的健全性，敞开生命更辽阔的人生视野。

7.1 人生观的深意

谈到人生观、生命观、价值观、世界观或宇宙观也好，其实它们差别不大，因为它们都有着一个共同的深意。要建立一个健全且正确的人生观，我们首先必须知道人生观的深意到底是什么？人生观就是一个人在追求内心最原始的本愿时所依循的一种主观价值轨范。笃挚问问自己的内心深处的原始本愿到底是什么？我们会发现其实我们每个人内心都是一样的。一切众生最原始的本愿只有唯一一个，那就是离苦得乐，也是众生无限的人生看法所共有的深意。

每一个人在这个世界活上若干年后，就会随着主观意识、家庭背景、伦理架构、社会价值、传统文化、家庭教育、学校教育、亲身经验、善恶标准、宗教信仰等等形成自己独树一帜的人生观。有的人生观认为满足物质生活享受是人生的唯一目的；有些认为应尽其一生之力追逐自己的梦想；有些认为人生短促，今朝有酒今朝醉；有的人认为来到世间就是要完成未完

成的使命和任务；有的人则认为人活着就要不断奉献自己，为他人服务……等等，只要一个人的心智还没有达到真正不可逆转的成熟度，他的人生观还是处在变易不定的。

除了上述各种不同的内外因素可以影响与塑造独特的人生观之外，还有一个非常关键性的因素造就了人与人之间、家长与子女之间、乃至宗教与宗教之间迥然不同的人生观。大家都是人，一样都希望得到幸福快乐，远离痛苦；宗教创立的目的也是为了让人们得到幸福快乐，解脱痛苦。虽然抱着同样的原始本愿，到底是什么因素铸成彼此之间的人生观存着那么大的迥异呢？我们接下来要好好追究探讨。

7.2 时间质感

这里先举一个非常简单的例子，我们就可以从中探悟到一些线索。譬若，做家长的老是敦促孩子们要做这个、要学那个、不要做这个、不要学那个，不要沉迷电脑游戏、不要追剧、不要吃太多零食、多吃青菜水果、要刷牙、要运动、要好好读书……。做孩子的老是无法理解父母亲的用心良苦，总是厌烦父母亲的唠叨不休、约束这个、管制那个……孩子们是多么希望能够把书甩一边，尽情的玩个痛快，吃自己爱吃的食物，要干什么就干什么，爱睡多久就睡多久……。

有哪位作家长的不希望看到自己的儿女能够开心的过活？照理来说，应该让他们干他们爱干的事才对。但为何家长们却会逼使子女做他们不情愿做的事？而约束他们喜欢做的事呢？因为家长的‘时间质感’比较长，能比孩子看得更远。这就是造成

大人与小孩的人生观不同的主要关键点。从这里我们可以看到真正的关键点了吗？对，就是‘时间质感’。接下来我们将会把时间质感延伸应用得更深更广。

较长的时间质感让家长的心智比孩子更成熟。他们会把孩子们当下因缘投射到未来演变的局面。虽然从事某些活动让孩子现在感到很开心，但是会对他们的未来带来长远的损害。比如说，孩子若长期沉迷于电脑游戏，他就会荒废学业，现实与虚拟的界线模糊化，思想出现严重偏差，沟通能力退化，种种因素能导致他未来无法在社会立足。小孩稚嫩的心智只注意当下的感受，而不会理会未来的结果如何。所以，为了孩子未来的幸福，家长有时需要反其道而行，不顺从孩子们的感受。

一个人的时间质感会随着年龄和心智的成熟而增长。比起小孩，大人的时间质感比较长，时间落点相对的也更远，所作所为都会慎重的把轻重、利害、善恶、意义、后果等都考量在其中；因为这些因素都会连贯到未来的福祸。



现在我们都明显的看到时间质感的长短很大程度主宰着一个人的人生观。如果我们再进一步钻探时间质感里层的另一面，我们炳然发现到：其实，时间质感就是因果关系明显化的对值

数。换言之，一个人的时间质感越长，他更容易从日常生活中观察到因果之间的微妙关系，反之亦然。

比方说，一个坏习惯和不良嗜好可以给未来带来什么结果，大人在这方面会比小孩更了然。孩子的时间质感还有待学习和增长当中，往后随着心智的成长，当他们不再以哭闹的方式来争取东西、开始醒觉到必须为自己未来美好的前途付出代价、乃至不知不觉运用因果法则来实现他们想要的人生目标时，他们的人生观就逐渐趋向成熟。



7.3 完整的人生观

现在我们终于明白到时间质感、因果观念与人生观的关系。虽然同样是大人，时间落点在一样在七、八十岁左右，但他们之间又有着长短不一的时间质感。这或者是亲自体验的，或许是参考并吸纳他人的，如此内外因素和主观客观组建了多元化的人生观。无论如何，时间质感的长度确实滋长了因果观念，而正确的因果观念筑造了人生观的完整性。为什么呢？因为能依循自然界法则生活的人生观，才能承载一个人寻找到离苦得乐的原始本愿。通过时间质感的长度把自然界中的因果法则浮上表面，让人们更懂得依照因果法则找到离苦得乐的方法。所以，一个缺乏因果观念的人生观是未成熟的人生观，就像我们不会认同小孩子的人生观是成熟的一样。一个未成熟的人生观是无法给人们带来真正的幸福快乐的。

现在让我们从孩子与家长，人与人之间的焦点转向更广大的境域，一起看看世界上那些因人类的幸福快乐而存在的正统宗教，究竟为什么它们之间的人生观却有天壤之别呢？关键点也是在时间质感的长短度。因为，有一种时间质感的长度是可以无尽延伸的，长度足于把因果之间扑朔迷离的关系都一览无余。此时，人生视野已经不只是限制在于：小时候勤奋读书，长大成为有文化的人；今天种下榴莲种子，十年后有榴莲吃；吃下有毒的食物身体就会呕吐下泄，现在肆意破坏大自然未来会发生灾害等等这些浅显的因果关系，而是瞅见了什么原因组成现在的生命、绰见了什么因素造就了人们有着不同的命运，也看到了发生天灾人祸的主因。

宗教与宗教之间的价值观、幸福观、世界观和宇宙观的差距也主要在于时间质感的长短度而产生不同的教理。就像一个记忆期只有一天、一年、几十年，和能记忆起一世、许多世和无数世的人肯定有不一样的视野、思想、经验、理解力和行为模式。所以，有一句耐人寻味的话是这样说的，一个人的人生经验多少不是看年龄，而是看他能记得多久。

正如一个思维正常的人不会食用亚硝酸盐、砒霜、杀虫剂等毒药一样，因为他知道服下这些毒药后的未来几个小时、几天、几个月之内，他将会遭受剜心裂胆的痛楚；同样的，如果某个宗教创始者的时间质感够长远的话，他们肯定不会宣说动物是上天制造给人类享用的食物，屠宰牲口来庆祝献祭节，把快乐建立在其他众生的痛苦上，更不会去赞扬和怂恿杀人殉教，乃

至宣扬任何圣战是荣誉和神圣的。因为他们会知道后果就像服毒一样，未来将要付出非常凄惨的代价。

佛陀就是拥有无限邃远的时间质感的人。他也把如何增长时间质感的方法有系统的传授给世人，让世人也一样像佛陀一样，可以拥有更长的时间质感。当人们突破时间质感的限制，打通了贯穿过去、现在和未来世的心灵时光隧道时，他们就能照见更深层的因果法则如何穿梭过去、现在和未来世的运作轨迹。

没有因果正见的人生观，就像没有导航的船只，没有车轴的轮，永远抵达不了原始本愿的彼岸，永远踏不上幸福快乐的土地上。因为他不知道所作所为其实是与原始本愿背道而驰，自己明明要幸福快乐，却不断给自己造下灾祸痛苦的因。

在缅甸帕奥禅林、斯里兰卡龙树林、中国西双版纳法住禅林、台湾南传上座部佛教学院、大山脚法悦林、兜率天修行林等等很多弘扬原始佛法的修行道场，我们可以学习如何有系统又次第的修学佛陀传授的古老法门。在善巧且富有经验的禅师指导之下，有些禅修者成功延展了时间质感，亲自证实了因果法则与轮回的事实，不只是依靠相信而已，他们知道因果和轮回就像亲眼看到天空有太阳和月亮一样那么清楚。他们从信仰层次走向亲自知道的洞察智慧，建立起正确、完善、不退转的人生观。

7.4 吉祥的生活方式

建立起健全的人生观，就懂得要依法而活。所谓依法就是遵照自然界法则过生活。如果违背自然界法则，就像地心引力一样，无论是什么人，有没有宗教信仰，也无论一个人信奉什么宗教，失足跌落悬崖时都一样会粉身碎骨。

依照复远的时间质感所显现的自然界法则，身口意的善业会带来善的果报和真正的快乐；身口意的恶业会带来恶的果报和身心的痛苦。懂得为自己的生命带来真实的利益的人们会选择吉祥的生活方式，以提升身心的品质，并获得更清净安稳的快乐。

吉祥的生活方式包括以下几项：

- (一) 远离愚人¹⁰⁶，亲近善知识。亲近到愚人不仅会被灌输邪见，还会诱发更多过去的恶业成熟，导致一个人遭遇更多横祸不幸，承受苦果的同时也在造新的苦因。

¹⁰⁶ 在上座部佛教，许多佛教徒做完善行后会发一个这样的愿：“愿我远离愚人”。其实，这里的愚人并不是指愚笨的人，而是不晓得自然界法则、持有邪见、坚持错见、自以为是的人。所谓远离并不是藐视他人，而是当我们目前的能力和修为还没有办法提携对方，对方不仅也无法在法上帮到我们，还会牵累到我们堕落时，双方面相处并不会带来什么好处。在如此无奈的情况下，我们彼此暂时要远离。这好比我们时常亲近走私毒品的人，总有一天我们会卷入麻烦，甚至会被诬赖的危险。如果我们有足够的影响力可以劝导他改邪归正，悬崖勒马，那当然我们应该义不容辞，苦口婆心的劝导他；然而当我们没有办法改变他时，我们只好选择远离他了。但这并不是因为看不起而远离。出自于悲悯心，只要我们有能力，只要对方愿意伸手让我们援助，

善知识是指有智慧、有道德和耿直的人，能够帮助我们建立正确的人生观、去除恶习、培育美德、勉力志行的良师益友。佛陀说善知识是我们梵行的全部（《相应部·45:2》），可见善知识是一个人树立正确的人生观最重要的向导。

善知识还可以杜绝许多恶缘诱发过去恶业成熟，并制造更多善缘，加速过去的善业结果，让一个人的福慧不断增长，遇到更多幸运和吉祥的事，享受善果的同时也在造新的善因。

(二) 选择适宜的住处不仅有益于提升善法，也可以让善法得以倍增。适宜的住处是指容易听闻到正法、亲近善知识和累积善业的福地。这种吉祥的生活方式从另一方面来说可遇不可求，其实能住在适宜的住处也是一种幸福。

(三) 选择清白的职业，以正确和不伤害众生的方法谋生计。

(四) 善待他人，包括奉事父母、照顾妻儿、接济亲族、布施贫老、供养修行人等。

我们肯定要在适当的因缘时机帮助他人，不能见死不救的。远离愚人也是菩萨时常发的愿，因为辽远轮回的风险实在多不胜数，稍微一不小心亲近到愚人就很容易堕落苦界去。

(五) 妥善处理自己的收入。不奢靡浪费，也不吝啬布施。

佛陀建议在家人应当把收入适当的分成四份使用。第一份是用在维持家庭融洽和乐的开销，包括对父母亲、妻子、子女们、员工、仆人的消费；第二份作为以防不测的储蓄；第三份是作为招待亲戚与客人的开销、支付国家征税、祖先与天神的献供¹⁰⁷；第四份是用来布施有美德操守的修行人（《增支部•4:61》）。第二份储蓄是给今生作后备的，其余三份都是功德银行的储蓄，准备给未来世使用的，因为 Maybank 的数目字再多死后带不去，只有当存款转账到 Puñña Bank 时才能随身带走。

(六) 远离恶事，也远离滋长诸恶事的地方，如赌场、酒吧、风月场所、夜店或歌舞厅。这些地方不仅容易让人造恶，而且也充满了引发恶业成熟的恶缘。淫浸在这些乌烟瘴气的地方久后，会诱发很多邪淫乱性、性病感染、吸毒嗑药、争执打斗、官司命案、酒醉车祸等，导致身败名裂、家破人亡的惨剧发生。

(七) 自律自爱，行为无过失。远离不良嗜好如赌博、打麻将、买万字、嗜酒、钓鱼、打猎、沉迷色情等，这些都是让一个人走向败亡的因素。

¹⁰⁷ 祖先和天神的献供是指以往生的亲人的名义作布施和供奉祭品的开销。祭拜的祭品通常指的是食物，因为一些地居神和许多做鬼的亲人可以享用到这些祭拜的食物。至于高级的天神则不会享用人间的食物，不过他们喜欢随喜人间的善行。

- (八) 提升美德，包括恭敬、谦虚、知足、感恩、忍耐、柔软、善语、正直、勤劳、简朴、柔和、易受教等。

7.5 留给世间与后代最好的财富

传统华富一般会以他们合适的方式把辛苦奋斗一生所积累下来的财富留给子孙后代。不仅如此，还会绞尽脑汁从风水学、星相学、易经学、五行学、阴阳学、生辰八字、良辰吉日等玄学领域挤出一些膏髓，期望自己死后还有法力继续庇佑后代子孙，好让他们不须付出任何努力就可以跷二郎腿享尽天福。基于这种家业财产尊崇世袭的概念，遂成造了‘富不过三代’的结果。

当今，随着炫富、飙车、坑爹、群殴、嗑药等负面事件迭出，富二代在人们心中几乎成了不思进取、拜金败家、目中无人、飞扬跋扈、狂妄嚣张的代名词。这些在安富尊荣的环境长大的富二代时间质感短浅，因果概念模糊。由于过去的善业所带来的福报让他们感觉一切美好几乎来得理所当



然，丝毫不费功夫，再加上道德教育匮乏，结交损友，导致这些在蜜罐里长大的富二代们极易沾染恶劣的生活习气。这证实了美国经济学家所做的一项猜想调查。他们猜想继承巨额财产会毁掉一个人。该调查的确发现继承财产超过一千万美元的人

有近百分之二十的人不再要工作，有的整天沉湎于吃喝玩乐，直至倾家荡产；有的则出现精神和品行问题，容易违法犯罪。

曾经有一位大慈善家的母亲说过：“如果我的孩子有像我一样的美德，那么我没有必要留给他很多的财产，他也不需要；如果我的孩子没有像我一样的美德，那么我留给他再多的财产也都会失去。”

现在很多艰苦创业成功的美国企业家如世界首富富比尔·盖茨和股神巴菲特都不相信财富可以传代。他们知道在钞票堆中长大的富家子弟，若一辈子不愁吃喝，饭来张口，容易养成挥金如土、逍遥度日的不良习气。留财产不但不会给后代带来幸福，相反有可能对后代造成伤害。比尔·盖茨和巴菲特决定把所有财产都捐献出来做为慈善用途，一分钱都不留给子女，把源自于社会的财富，反馈还给社会。其实，业果法则真实不虚。虽然多两位巨富多年仗义疏财，大搞慈善事业，迄今为止两人已经捐出的捐款总和超过了六百亿美元；但是他们有很多功德一直在翻本，善业一直在成熟，越慈善越富有，还是让他们稳坐首二富之席。

中国首善陈光标也说：给孩子留下精神财富才是无价的。他表示在他离开这个世界时，将捐出全部财产。他认为不是没给孩子留下点什么，而是遗留给孩子们的是精神财富，是榜样的力量，而这种东西是无价的。

可见品德是留给世间与后代最好的财富。就如我们给穷人食物只是帮他解决一餐，如果我们教他一技之长就可以帮他解决往后的三餐不继。记住，身为父母的总有一天都会离子女而去，不可能一直都在守候在孩子身边，未来孩子们还是需要在社会自力更生。作为家长所能够留给孩子最好的遗产就是佛法，让佛法得以继承到世世代代去。爱惜子孙就要让他们能够在佛教的气氛里学习与成长，从中增长他们的时间质感，灌输因果正见，教导他们分辨善恶，积极地在他们的心田播下未来给他们带来善果的善种子。

对成长中的孩子来说，拥有积极向上的人格和平稳的情感智商是非常重要的。勤劳、勇敢、善良、有责任感则可以帮助他们在人生的道路上奋勇前进；慈悲喜舍的情感智商和耐挫性让他们在人生路上遇到挫折时很快就站起来，继续勇敢上路。有了佛法的教育，孩子会懂得如何建立一个健全的人生观，了解到生命的真谛和价值。这些才是家长应该留给孩子们最宝贵的财富。如果没有佛法的熏陶，没有品德涵养的培育，子孙个个都是富二代官二代的不肖样，即便有再好的风水在后撑腰，有再强的法力在旁护驾，也难逃富不过三代的诅咒。

与物质的遗产一样，若要遗留法财给孩子们，自己本身的品格也必须要够本才行。很多家长以为孩子还小，不懂事，在日常相处过程中不知不觉在孩子面前示范了很多身语方面的坏榜样，如死不认错、口是心非、贪小便宜、斤斤计较、给孩子开空头支票等。殊不知这一切被孩子看在眼里，许多坏毛病就这

样潜移默化被孩子吸收了。当家长想要纠正他们时就容易引起反弹，他们会觉得“你们都可以，为什么我不可以？”如果家长尝试用权威强势让孩子折服的话，就容易引起亲子冲突。

有个孩子的母亲因受不了孩子的叛逆无礼，就把他送去辅导。当这位正处在青春叛逆期的孩子被问及自己的母亲时，其口吻非常不屑，说母亲不守承诺、讲一套做一套、表里不一、喜欢在背后数落他人，这些平时的行为都一一看在眼里。当他长大后有了自己的价值判断时，便开始看不起父母，觉得“你们也只不过如此，不配教我”。

所以身为家长的，平时要非常谨慎自己的身口意业，孩子在父母身边透过观察和模仿而形成所谓‘无意间学习’。这种学习方式与学校的特意教学不一样，它是直接影响到孩子的人格成长。例如，家长如何对待他们的双亲，未来孩子也会如此对待他们，这是我们很轻易从父母亲这块超级福田看到的现世报。家长若不尊敬老师，孩子也不会尊敬老师。一个不懂得尊师敬老的孩子不具备足够的承担力承接老师和善知识的法宝，届时损失的将是自己的孩子和家长本身。



现代社会鞭棍的家教已经行不通了。父母亲应该以身作则，赢得子女的敬仰后才能产生身教作用。而这份敬仰是完全出自孩

子们由衷的信服。这跟家长的赚钱能力，文化水平或教育程度无关，而是与父母亲在孩子们心目中的分量轻重有关。

一位出生在美国经济大萧条时期的老教授，小时候家中时常断炊。父亲虽是高级知识分子，无奈生不逢时，因失业只好作粗工，夏天铺路，冬天铲雪。有一年圣诞节的早晨，他醒来兴奋的跑下楼去满怀期望的摸挂在壁炉上的圣诞袜，但只摸到一块巧克力糖，他感到非常的失望而放声大哭。他父亲把他拉到一旁，告诉他为什么没有礼物，因为他把买玩具的钱给了更需要钱去买食物的人，然后告诉他真正的圣诞礼物在后院。他开门出去一看，后院有个三十呎高的雪山。他父亲彻夜未眠，用铲雪车把清道路所铲出来的雪统统堆在后院，替他造了一座属于他个人的‘喜马拉雅山’。这个礼物令他惊喜万分，也立刻使他成为全村孩子最羡慕的对象。这个圣诞节变成他永生不忘、最好的一个圣诞节，已经六十年了仍然记忆深刻。

老教授说他父亲一生穷困，未能给他留下任何钱财，他必须半工半读才能完成大学学业。但是在他心目中，他父亲未曾因此而减少伟大。因为他父亲正直、高贵、有爱心，给了他最好的榜样。他一直说人格是父母留给孩子最好的遗产。很多父母以为留给孩子财富才是对得起孩子，其实，留给孩子优良的身教和榜样，让孩子成为有品德的人才是最成功的教育，因为有品德的孩子能走得更远，活得更快乐。

当我们通过反复改造心的习性模式而成为自然流露的品性涵养，再通过身教和言教给孩子、周围、世间带来真善美的循

环，也同时给后代子孙留下良好的榜样和取之不尽的财富。因为他们会依从因果法则在因上下功夫，为自己缔造幸福之城。



8. 第八篇

迈向永恒的快乐



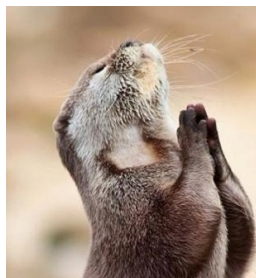
寻找与享有快乐的生命，是一切众生追求的目标和应有的权力，也是一切众生最原始的本愿。然而，在这个世界上到底有多少人真正懂得快乐之道？他们是否知道自己的所作所为能带来他们想要的快乐？他们能否确定自己正在走向前往原始本愿的方向？

从这个湛蓝的星球形成后到第一个人¹⁰⁸出现以来，没有人真正懂得什么是究竟的快乐之道。就像一个无助的婴孩被抛到陌生的大自然一样，由于没有关于前世的任何记忆¹⁰⁹，他们不知生

¹⁰⁸ 根据科学家的探究认为人类是由低等生物或人猿不断进化演变而成的。但事实并非如此。在《长部·第27起世因本经》里，佛陀解释地球初期的情况。当‘前任’地球毁坏之前，很多人因修得禅定死后投生到梵天界的光音天，他们是化生，以禅悦为食，身体自然发光，能在虚空飞行，并在光音天存活了一段很长的时间。后来，当‘现任’的地球形成后，大部分光音天的众生死后又投生到刚形成的地球。他们刚开始也是化生，以禅悦为食，身体自然发光，能在虚空飞行，没有男女相，并过着漫长清净的生活。再过了一段时间后，地球表面慢慢出现像纯蜜糖一样美味的地膜，他们就开始吃起地膜来。地膜吃多了身体就慢慢变得粗糙笨重，再也飞不起来，身体的光明消失，丑陋相貌明显化，男女相也渐渐出现了。这些来自光音天的众生就是我们人类的祖先。由于递化过程的时间漫长，要有邈远的时间质感才可观察到人类的由来。

¹⁰⁹ 由于人类是胎生，一般人都无法保有前世的记忆，也没有具体的法门可以保证凡夫在死后的下一世依然可以保留前世的记忆，即使是初果圣者须陀洹与二果圣者斯陀含也不例外。然而，这些圣者们已经永远从心流里根除了身见或我见、对三宝的怀疑和戒禁取这三结。虽然他们无法回忆起前世曾经修过的佛法，但是他们一出生就自动不会犯基本五戒和落入邪见，也不会信奉其他宗教。他们虽然明白四圣谛，却无法阐述出来。圣果的力量能带引圣者

从何处来，死又往何处去。他们必须要赤裸裸的面对大自然严峻的考验，徒手寻求容身在大自然的生存之道。为了生存、避死、寻食的奋斗过程中，因不能理解自然界各种变化莫测现象的因果关系而产生恐惧、惊惶和神秘感觉，认为在他们周围的各种事物中存在着一种超自然的神秘力量，这种权威和绝对性的神秘力量主宰人们的吉凶祸福。因此他们便对自然物和自然种种现象产生崇拜，进而将其人格化作为神灵加以膜拜，并企望以祈祷、祭祀、献供、舞蹈、音乐等对它们施加影响、讨好和贿赂，好让他们能避凶趋吉。如此许多只知其然，而不知其所以然的传统、习俗、禁忌流传至今。



追根究底看看这些活动的宗旨究竟是为了什么？无不为了趋吉避凶，为了远离灾难危险，为了上天堂享受永恒的幸福快乐，全部都离不开为了追逐原始本愿。但是，为了讨好自己的神明，他们杀人和宰畜生献供，为了息怒容易嫉妒的神明而排除屠杀信奉他神的人，为了维护神明的名义尊严而对他族发动圣战……为了神明可造尽一切恶，也为神明付出惨痛的代价。神明的信仰导致他们远远乖离了他们最初最根本的追寻——离苦得乐的原始本愿。

继续投生到有法和善友的地方，因为圣者的命运注定会在近几世内朝向究竟的解脱，证得无余涅槃。

黑地昏天的盲人世界一直持续到公元两千多年前，古印度的恒河流域，终于出现了圆满证悟的觉者，为世人拨开迷雾、铲除邪见，扶起跌倒的东西，显露遮蔽的事物，为迷路者指示道路，在黑暗中持来灯光，让明眼人能够看到颜色，如日出一样除去闇冥。

最重要的，我们是极其幸运。佛陀深邃的智慧为我们指出明确的方向，佛陀邈绝深远的时间质感告诉我们宇宙的真相，为我们指点迷津，给我们人生的启迪，像 GPS 心灵导航一样引导我们走在光明的康庄大道。不必走过古人的冤枉路，不必遭受没有必要的不幸和痛苦。

只要有具体的方法、对自己存有信念、愿意付出代价、有决意付之行动、并能始终如一，日复一日，年复一年，每个人都可以找到那份属于自己的幸福感，每个人一定会到达快乐的彼岸。

8.1 此生与来世的快乐

对佛教稍有偏见的人总是认为佛教整天把苦挂在嘴边。其实，佛陀在很多场合都在鼓励人们寻求、享受清净无染的快乐。清净的快乐是发自内心的，这种快乐不需要依赖外在的条件，能让人感到无比充实又可以持久，不仅在现世快乐，也会带来未来长远的快乐。佛陀要我们不要害怕布施的快乐、持戒的快乐和禅定的快乐，是要尽一生去享有的快乐。这些快乐也不仅仅是佛教徒的特权，而是所有人应该共享的。

佛陀要我们舍弃的是染污的快乐，即感官欲乐享受。因为这种需要依赖外在的快乐是如泡沫般短促，空洞且容易失去，又像无底洞般永远不会得到满足。而且，虽然现在享受快乐，但未来是要受长远的痛苦的。

在《增支部·八集·长膝经》里，佛陀说：有四样东西可以带给在家人今生的幸福快乐。

- (一) 勤劳具足：一个人应该对他所从事的工作熟练，不懈怠，拥有充分的思考能力，胜任的工作。
- (二) 守护具足：一个人努力不懈的工作，以正当如法的方式获得财富后，他要尽力守护其财富不为国王或政府没收，不为贼所偷抢，不被火所烧掉，也不被水冲走，不被不肖子孙所挥霍。
- (三) 善友：结交有高尚品德，具足信、戒、舍、慧的良师益友，并见贤思齐来让自己也具足信、戒、舍、慧。
- (四) 生活平衡：维持日常收支的平衡，不奢侈也不贫寒。同时也应避免四种耗损钱财的途径，它们是沉湎于女色、饮酒、赌博和结交狐朋狗友。远离了这四种散财之途，可期望财富得以增加。

在另一个场合里，佛陀也说有四种快乐是此生可以获得的：

- (一) 拥有之乐。当人们透过勤奋工作，凭藉自己的双手，辛苦流汗，以正当方式获得的财富。他会想：“我的财富是透

过勤奋工作……正当取得的。”此时他的心里便会生起幸福与满足的感觉。

(二) 受用之乐。当人们透过勤奋工作，凭藉自己的双手，辛苦流汗，以正当方式获得的财富，享用财富并做善事，以宽厚的心对待自己、家人、朋友、眷属。他会想：“我利用所获得的财富做善事，以宽厚的心对待自己、家人、朋友、眷属。”此时他的心里便会生起幸福与满足的感觉。

(三) 无债之乐。当人们不欠任何人债务，无论多或少。他会想：“我不欠任何人债务，无论多或少。”此时他的心里便会生起幸福与满足的感觉。

(四) 无过之乐。当人们庆幸身业无过失、口业无过失，以及意业无过失。他会想：“我庆幸身、语、意业都无过失。”此时他的心里便会生起幸福与满足的感觉。（《增支部•4:62》）

前面三种是由物质带来的快乐，第四种是精神上清净的快乐。物质的快乐是如朝露一样须臾即逝，而精神上的快乐是久远的。通过道德和心灵的发展，让我们活得更安详快乐。

接着，佛陀说有四种东西可以带给在家人来生的幸福快乐：

(一) 拥有信仰：对佛陀有信心。所谓的信心并不是指盲目的向佛陀祈求祷告，求佛拜佛保佑合家富贵平安之类的恩赐信仰，这种信心是属于迷信。佛教是强调正信和智信。我们

要相信佛陀是通过漫长的时间从凡夫慢慢净化成为圆满的觉者。当我们对佛陀生起信心的时候，其实也是对自己生起信心，让我们看到自己也有升华和净化的可能。知道有这个可能的想法是非常重要的。因为这个信心就像我们内心的一盏明灯，指引着我们朝往光明的大道。当我们怀着对佛陀的智信时，也是在对自己的潜质生起信心，这个信心可以带起我们内心潜在的力量，相信自己也可以到达彻底的净化。

对佛陀有正信的人不会当佛陀是万能的神，或者作为祈福祷告的对象，佛陀只是我们的导师和指路人（《小部·法句经·276 偈》）。佛陀也说他是所有众生最好的善友（《相应部·45:2》）。我们只是循着佛陀留下的教诲而过生活，让自己的心倾向圆满的人格为人生目标，以佛陀的身语意为学习和仿效的对象，让佛陀开显的自然界法则来引导自己生命的方向，以朝往一切苦之熄灭，得到永恒安稳的快乐。

- (二) 拥有戒德：平时要守好五戒，避免杀害任何生命、偷盗、邪淫、妄语及服用麻醉品和饮酒。当一个人对佛陀有信心，自然也对佛陀宣说的因果法则有信心。就像一个还不懂事的小孩，父母亲总是苦口婆心的告诉他说：这个不可以做，那个不可以做……虽然孩子的时间质感还无法理解是什么原因有些事情就是不能做。但是出自对父母亲的信心，孩子会相信父母亲一定是为了自己长远的福利和

幸福而说的。因为孩子知道父母亲看得比自己远，知道的肯定比自己更多。同样的道理，虽然我们的时间质感还无法亲自理解为什么佛陀要我们努力克制自己、守护自己、约束自己、战胜自己，逆来顺受、忍耐耻辱、不以恨止恨、宁可被杀也不杀人、宁可过得穷苦一点也不以非法的手段赚钱、宁可吃亏也不占他人便宜……但是出自于对佛陀的信心，我们相信慈悲的佛陀一定是为了我们长远的饶益和幸福而谆谕的，因为佛陀看得比我们更踔远，佛陀知道的比我们所知道的更多。

守五戒其实不是在约束我们的自由，而是作为生命的保护和挈扶。佛陀希望我们未来的生命不会遭受短命、病痛、贫穷、被阉割、畸形性倾向、丑陋、惹人厌、没有信服力、没有安全感、愚痴、发疯的痛苦。

(三) 乐善好施：克服悭吝，时常欢喜施舍。在《小部·如是语·一集》里，佛陀说：如果众生都有像佛陀一样的智慧，知晓布施所带来的果报，那么这个世间将不会存在悭吝的人。哪怕他手上只剩最后一口食，或者任何喜爱之物，只要有接受者，他将会毫无顾虑的把东西布施出去。然而，因为众生不知道布施带来的果报，才会让悭吝占据内心，不愿意行布施。

(四) 培育智慧：开启照见身心生灭无常的智慧，洞察到世界的本质，导向无忧恼的永恒快乐。

「知道此身如水泡般无常，以及觉知它如海市蜃楼般毫无实质，他将切断魔王之花¹¹⁰，脱离死亡之王的视线。」《小部·法句经·46 偈》

8.2 永恒的快乐

人为什么会死？人为什么不能永远存活？人能不能永远不死？要如何才能够得到永恒的快乐？自古以来无数高人庸夫都在尝试揭开这些问号低下的谜底。除了佛陀之外，世界上没有任何人能够真正解答这些问题。

一切众生无不追寻快乐，也希望所拥有的快乐都能够持续不变一直到永恒。但是这个单纯的小小心愿却有个无可逾越的门槛——死神截途。没有一个众生喜欢死亡，没有一个人喜欢与死神约会。死亡意味着一切快乐之源硬生生的被截断，一切感官知觉、自主权、记忆和能力都丧失，还有自己极其保护的‘自我¹¹¹’将彻底瓦解。死亡之所以可怕是因为除了要承受难以忍

¹¹⁰ 魔王之花是指三种轮转，即烦恼轮转、业轮转与果报轮转。

¹¹¹ 由于错见与无明，众生把五蕴执取为‘我’、‘我的’和‘我的自我’。事实上，我们只是一堆色法（物质现象）与名法（精神现象）的组合物而已。通过有系统的禅修，我们可以开发内心的智慧之光来如实照见到‘我’其实只是心（citta）、心所（cetasika）、业生色（kammāsammūṭṭhānarūpa，即现代基因学所称的脱氧核糖核酸 DNA）、心生色

（cittasammūṭṭhānarūpa）、时节生色（uttasammūṭṭhānarūpa）和食生色（āhārasammūṭṭhānarūpa）组合而成。在这个身心里头根本找不到一个永恒不变的主体，它们无时无刻都在迅速的生灭变化中。在弹指间，已经有不计其

受的分崩离析之痛，还要面对失去自己所爱惜的亲人、爱人、子女、财富、地位、权力的煎熬。然而，真正比死亡还更令人可怕的是要面对死后的未知数。

人们普遍认为只要能够战胜死神，登上长生不老的峰顶就能赢得永乐之神的拥抱。于是，有人异想天开四处扪索神丹妙药，想尽办法炼丹服药让自己长生不老。佛陀说：一切生命有生也必有死，这个世界的本质都是因缘和合的有为法，缘生缘灭，此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭。只要还是五蕴，只要还是名色法，只要还在刹那之间生灭的因缘，就离不开坏灭分离。生命的存续有其依附的诸多变异性因缘条件，只要某些因缘条件出现变化，身体器官就无法正常运作，生命之流也因此危乎殆哉。先不说赫人的癌症，我们身体只要稍微能进却不能出（排泄）就够我们苦了。

依靠外在因缘条件的快乐就像一个建立在表面看起来干爽结实的流沙上的城堡，实则危如累卵。所以，我们要在这个无常的世间寻找到永恒的生命和快乐简直是缘木求鱼，对不可能的事应该提早绝望反而会让人变得更踏实一些。

后来，人们也慢慢领悟到在现实世界里无法找到长生不死之道，只好转移到宗教里寻找慰藉，盼死后能得到永生不朽的生命，所以追求永生是很多宗教的主要核心思想之一。

数的名色法生灭过去了。由于名色法的生灭速度极快，让众生错觉有一个‘我’同时在思考、感受、看、听、尝、嗅、触。

但是，让我们反过来假设一下。如果真的有一个人找到了长生不死之道，终于如愿以偿的得到人们梦寐以求的不老也不死，但是他的生活像麻风病人一样，每天需要多次把火红的火炭烧灼他溃烂的伤口来暂时解决刺痒的磨折，我们可以说这种长生不死的生活会是一种永恒的快乐吗？这种长生不老的存在究竟有何意义呢？只是让身心的痛苦无限期延长而已。

不错，佛陀在《中部·第 75 摩犍地耶经》里以麻风病人比喻一个被感官欲乐束缚的人。佛陀说：「假设有个麻风病人四肢疼痛且生满水泡，伤口被虫吞噬，他用指甲抓痒，抓掉了伤口的痂，以燃烧着的火炭烧灼身体来止痒。他越是抓痂和烧灼自己的身体，他的伤口就变得更加恶臭，伤口的感染也更恶化。然而，他会从伤口抓痒之中获得一些满足和享受。同样的，对于那些还未解脱贪爱欲乐的人被欲爱吞噬、被欲乐之火焚烧，而且越是沉迷于欲乐，他们对欲乐的贪求更会增长得更多，被欲乐的热爱烧得更厉害。然而，他们会依靠五种欲乐获得一些满足和享受。」

真正永恒的快乐并不是长生不死，而是永远把麻风病泯除，永远熄灭贪嗔痴之火焰，永远不需要再以炙热的火炭焚烧自己以获得瞬时的满足。试想一个永远摆脱麻风病折磨的人是一个怎么样的幸福满足？试想一个永远不会再害怕、愤怒、担心、悲泪、忧愁、痛苦、烦恼的心会是一个什么样的心境？想象一个永远不会生病、不会得癌症、不会衰老和永远不再经历死亡的境界是何等的快乐呢？

8.3 超越生死

狭义来说，死亡在我们的生命中只发生一次。但是，从另一个广义视角来看，其实死亡对我们来说是最熟悉不过了。为什么呢？我们不止亲眼看到死亡，过去无始的生死轮转里已经经历了数之不清的死亡，什么样的死法我们都过曾经经历了，问题只是在于我们善忘而已。在《相应部•无始相应•11 经》里，佛陀告诉我们说：「诸比丘，如果你们见到任何人不幸与悲惨时，你们可以下结论：『在这漫长的旅途里，我们也曾经遭遇同样的事。』为什么呢？诸比丘，因为生死轮回是无始的。众生受到无明蒙蔽、受到渴爱束缚而轮转轮回的起点不可得知。诸比丘，长久以来你们已经遭遇痛苦、极度痛苦与灾祸，把坟场都给填满了。」

从佛陀上述的教诫中，我们可以得到的一个结论是：从古至今，这个世界上任何众生曾经经历过的死法和遭遇的酷刑，如：刀杀、枪杀、爆炸、毒害、火烧、砍头、绞缢、锯刑、电刑、石刑、凌迟、腰斩、穿刺、炮烙、剥肤、抽肠、烹刑、灌铅、油炸、车裂、五马分尸……，无论多么残戮难忍的死法，我们都曾一一经历，只是健忘的我们把这些峭惨的经验都忘得一干二净罢了。

佛陀说世界上有四种马。第一种看到鞭影时就会知道驯马师的心意，在鞭还没有落到皮肤上前就会依其心意作出反应。第二种是看到鞭影时还不会反应，要等到鞭落在身毛时才会作出反应。第三种是鞭落在身毛时还不会反应，要等到鞭抽打在皮肉

上时才反应。第四种是要被鞭打到痛刺骨髓，皮肉溃烂时才会如梦方醒，放足狂奔。

同样的，这个世间有四类贤人。第一类是当他只是听闻某处有某某人受苦或死了，就因此而感到畏怖悚惧¹¹²而如理勤奋修法；第二类是亲眼看到在某处的某某人受苦或死了，就因此感到畏怖悚惧而如理勤奋修法；第三类是当他最亲近的亲人受苦或死了，他因此感到畏怖悚惧而如理勤奋修法；第四类是当他亲身经历到激烈、刺痛、辛辣、不快、不合意的夺命之病苦后，感到畏怖悚惧而如理勤奋修法。（《增支部·四集·113 鞭子经》）扪心自问自己是属于那一种马呢？希望大家都是属于前三种好命的良马。

比起地狱，在人间的酷刑还算好一些。何以说呢？因为在地狱是世间一切酷刑的总汇。在人间所有的酷刑，没有一个是地狱找不到的，而且比人类可想象的更狠多，更酷烈。在人间，无论人被炙烤爆得多么凄惨都好，最终还是会死去。然而投生在地狱的众生再怎么折磨就是死不了，且寿命又超长。皇帝们

¹¹² 悚惧感亦译逼迫感（saṁvega），是觉知到未来会遭遇八项痛苦的逼迫：一、生之厄难，即结生生起的苦难；二、老之厄难，即老的苦难；三、病苦；四、死苦；五、堕恶趣之苦；六、过去生死轮回为基因之苦；七、未来生死轮回为基因之苦；八、寻食苦，即在今世为了寻食与财富之苦。真正的悚惧感不会让一个人害怕消极，而是让一个人不敢放逸懈怠。省察这八项逼迫时，与愧相应而生起的智是俱愧智（sahottappañña），亦名为悚惧。由于具有此悚惧智者多数会很热忱且精进地修善，如布施、持戒、禅修等等，因此悚惧智是导致一个人不断精进的近因。

梦寐以求的‘万寿无疆、万岁万岁万万岁’终于满愿了，不过实现得似乎慢了一步，到了地狱才如愿以偿。只要恶业还没消完，地狱众生就不断遭受到求生不得求死不能的酷刑折磨。

佛陀在《中部·第129 贤愚经》里说到：没有任何譬喻能够形容地狱之苦。假如有一个犯人在早上被刺一百刀还死不了，中午继续再刺一百刀，还死不了的话，晚上再继续刺一百刀。如此一天被刺三百刀的痛苦还不及地狱之苦的千万分之一！地狱肯定不是为了恐吓世人而虚构的，这里有很多禅修者的确通过实修体证到地狱的存在。过去遥久的轮回里，什么样的地狱我们也曾经去过了，只是因为我们的健忘才不至于崩溃。如果这些曾经经历的痛苦都一一回忆¹¹³起来，我们肯定会发疯。

¹¹³ 禅修者在修习缘起时，必须明确地如实观照过去世和未来世的名色相续流。所谓的名色相续流是就像我们站在一条没有中断的溪水中央，可以追溯到上流，也可以推演下游的趋向。过去的名色法已经灭去，然而，即使再遥远的名色流依然能够被记录在心流里。观照过去世是观禅的能力，并不是神通的范围。以观禅来观照过去世和以宿命通回忆过去世是不一样的能力。观禅只能观照到过去世的究竟名色法，就像电影《黑客帝国》（The Matrix）在真实世界里从屏幕上看电脑程序所创造的虚拟世界，看到的只是一堆1011011100.....的数元代码一样，禅修者观照过去世时只是看到一堆究竟名色法而已，再从这堆究竟名色法中重新组合成男人、女人、天神、畜生、地狱众生等等。所以，当一个禅修者观照到过去世曾经堕落在地狱受苦时，他只看到一堆名色法而已，并不会觉得是‘我’正在地狱受苦而在禅修时伤感落泪或显现出痛苦的神情，正如一个人以当下的心读历史书一样。若要知道更详细的情况就需要有宿命通的能力。通过宿命智，禅修者可以忆起过去很多世的概念法如姓名、种族、阶级、吃过什么食物、遭受过什么境遇、受过什么苦乐、寿命有多长、什么时候死亡等等。

如果我们还继续不断的投生，未来还要经历多少个难忍的死亡、酷刑、生死离别之苦呢？比天上的繁星还要多！因为过去的愚痴，我们什么恶业都曾经造过，而且足以让我们投生到最低层地狱的恶业像恒河沙数一样多。只要我们没有脱离生死轮回，恶业带来的苦果都在前方排队等待侍候我们，而且这个队伍是看不到尽头，这是整个轮回的恐怖真相。

佛陀告诉我们轮回的真相肯定不是为了让我们害怕绝望，而是悲望我们不要再让我们身体流出来的血泪无止尽地填满 N 个四大海洋之渊。就像在黑暗中持来灯光一样，佛陀给我们指出了具体的解决方法，让我们看到了永远摆脱这些痛苦的曙光，抵达苦海的边际。这也是诸佛出现于世的真正目的。

佛陀说：「够了！比丘们，就足够以对一切有为法厌离！足够以要离染！足够以要解脱轮回！」（《相应部·无始相应》）拥有无限俊远的时间质感让佛陀看得清清楚楚轮回所带来的过患，所以佛陀在经典里从来不会赞叹轮回，或鼓励轮回，哪怕只投生多一世都宛如沾上一点粪便一样厌恶。什么是让我们轮回的原因呢？佛陀说：「诸比丘，由于不能彻知四圣谛，你我长久以来皆迷失于生死轮回。」（《相应部·56:21》）

宇宙永恒的真理——四圣谛，是非常难得听闻到的名词。世界上所有价值连城的奇珍异宝如塔菲石、‘希望’蓝钻石、坦桑石、红宝石、蓝宝石、祖母绿、金绿猫眼等等都不如四圣谛的万万亿亿份之一的珍稀。因为这些宝石再珍贵稀有都好，还是

属于有价之宝，可以用钱财买得到；而四圣谛是却是属于无价之宝——一个无法被世间财富所能衡量的无上之宝。因为要听闻四圣谛所需要的时间比起这些奇珍异宝的形成所需要时间还要久远。



佛陀说：「诸比丘，在这世上有一个人的出现是非常稀有难得¹¹⁴的。那是谁呢？那即是世尊、阿罗汉、正等正觉

¹¹⁴ 佛陀出世之所以难得可贵是因为要成佛是一件非常艰巨的事。一个菩萨获得授记过后还需要经过最少四阿僧祇与十万大劫的时间来勤修三种不同等级的十波罗蜜。阿僧祇 (asaṅkheyya) 的意思是无量。而一个大劫的时间相当于一个众生在生死轮回中，把每世的骨头堆积成一座高山的时间。有些古代论师认为它的数目是一个一之后再加上一百四十个零，即是 10^{140} 。所以四阿僧祇与十万大劫的时间是难以想象的邈绝。想进一步了解上座部佛教的成佛之道可以参考明昆三藏持者大长老编写，由寻法尊者中译的《南传菩萨道》这本书。

者。」（《增支部•一集•一人品》）我们都是无比幸运的一群，难得遇到佛陀的出世并能听闻佛陀宣说的四圣谛。因为只有四圣谛里，我们才可以找到真正永恒安稳的快乐，实现我们最原始的本愿。在世间所有的宗教、哲学或形而上学的教理里都无法找得任何答案来彻底解决人类逼切的生死问题，只有佛陀才能够给予世人一劳永逸解决死亡的方案，那就是跳出无始的生死轮回苦海。当我们明白世间的一切现象都是短暂和不安稳时，我们就应该醒觉在现实的世界里是不可能找到永恒的快乐和长生，只有通过心灵的净化与智慧的拓展才能得到永恒的快乐。

佛陀教导的四圣谛就是通向永恒的快乐根本教义。四圣谛分别是：

- （一）苦圣谛（Dukkha Ariya Sacca）：导致众苦的苦。只要有五蕴（名色法）的现象，就一定有生老病死，五蕴是一切痛苦生起的根据地。佛陀说五蕴就是病，换句话说，苦圣谛是告诉我们每个人都有病。
- （二）集圣谛（Dukkha Samudaya Ariya Sacca）：造成众苦的因。只要有无明和贪爱就会执取生命，导致五蕴在茫茫苦海无止尽的集起流转，这是我们生病的原因。
- （三）灭圣谛（Dukkha Nirodha Ariya Sacca）：苦的熄灭。只要彻底断除贪嗔痴，烦恼就会完全熄灭，五蕴不再集起流

转，一切痛苦的源完全止息，也是给我们看到无限的希望，病是可以获得治疗痊愈的。

(四) 趣向苦灭之道圣谛 (Dukkha Nirodha Gāminī Paṭipadā Ariya Sacca)：导至苦灭之道，也是治疗病的方法。只要有次第且系统地修行八正道¹¹⁵，提升美德、净化内心和开发智慧，最终能够达到永恒不死的境界——涅槃。

当其他宗教都自我陶醉在永生的美梦时，只有佛教踏踏实实地走在出离之道，希求永远不生，不再投生就永远不再经历老、病、酷刑、死、愁、悲、苦、忧、恼一切苦蕴，一切痛苦完全止息，这才是真正永恒的快乐。

¹¹⁵ 八正道 (Ariyo aṭṭhaṅgiko maggo) 也译为八圣道分，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正定和正念，可概括为戒定慧三学。这是佛陀提倡中道的实践，避免两种极端：一种是沉迷于感官享乐，另一种是自我折磨的苦行。修行八正道能够引生智慧和彻见，是唯一能够通向涅槃的清静之道。

后语

如果有善男子善女人能够真切的依循本书中所提倡的方法，耕耘福田、积聚福业，在日常生活中践行佛法，依照自然界法则过活，如此就能轻而易举地滋益了活者、亡者、现世与来世；轻而易举是因为佛陀渊博的智慧和窈然的时间质感为我们简单阐明了扑朔迷离的因果关系，让我们不需要像俗人一样只为了求得一朝之福，把头栽进风水、命理、易经、星象等俗学，毕身研精苦思，却只在果上扭来拗去，连幸福的门路也摸不着。

「如长久在异乡之人，从远方平安归来时，其亲友及愿他幸福的人，都愉快地欢迎他归来。」

同样地，在今生行善者去到来世时，他以前所造的善业会迎接他，如同亲戚迎接亲爱的人归来。」（《小部•法句经•219；220 偈》）

当福业在未来成熟时，就像回乡受到诸亲欢喜迎归一样，善男子善女人喜获一切作为幸福快乐之泉源的财富、名誉、高贵、美貌、健康、长寿。即使一个人在造福业时并没有祈求要得到什么，但是，福业之树自然会长出福乐之果。就像芒果树的季节到时，不需要做什么祈求、也毋须行什么仪式或祭献，它自然会长出芒果一样。

然而，这一切幸福快乐之泉还是不究竟。因为在世间无论再怎样美满的生命，最终还是在轮回苦海里浮浮沉沉，不断面对生、老、病、死之压迫，未来也没有安全的保障，因为地狱、苦界还在前方等候着我们。世间再美妙的生活都只是像在万里

悬空的钢线上享用着玉盘珍馐一样而已，我们不知道在享受的过程中，那支撑着我们快乐的纤细钢丝什么时候会断掉，也不知道什么时候自己会大意踩空摔下穷崖绝谷。

虽然本书在很多方面汲善与汲引人们如何能在未来得到更好的生命，但是若综览整个上座部佛教的巴利三藏圣典与其注疏，我们可以看到佛陀从来不曾赞叹和荐引弟子们继续轮回，即使已经证得初果和二果的圣者们，佛陀也不会要他们满足于现状。出于对弟子的悲悯，佛陀总是勉励弟子不要在任何层次停留，应该要百尺竿头，更进一步的奋斗，一直到究竟解脱，因为佛陀非常清楚轮回所带来的过患和畏怖。

「在生死轮回当中，我寻找了许多世，却找不到造屋者¹¹⁶，一再投生的确苦。」《小部·法句经·153 偈》

当佛陀在回忆起过去世的轮回时都觉得不断轮回是苦，如果连一个拥有不凡功德和波罗蜜的无畏壮士都觉得轮回是苦的话，我们这些平凡庸人在崎岖轮回路所要承受的苦更是何堪！

所以，每当我们完成一个善业后，必须记得把功德和原始的本愿扣在一起，愿一切善行的功德成为证悟涅槃的助缘（*Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu*），让我们在享受福业之果的同

¹¹⁶ 这里的屋是指身心或生命，造屋者是指造成众生不断生死轮转的因。

时也不会放逸，继续朝着不死的涅槃城前进，在光明中继续走向光明。

如果对涅槃的概念和轮廓并不是很清楚没关系，只要我们清楚内心的原始本愿就可以了，非常简单。什么是内心的原始本愿呢？我们每个人无非希望自己永远不老，不病，不死，我们只需在心中拟出一个这样的憧憬：涅槃是永远不再老、永远不再病、永远不再死，一切痛苦止息的境界，心只需向往这种完美的境界就可以了。另一种发愿是让心倾向清净的快乐，涅槃也是最清净的快乐，一切贪嗔痴烦恼灭尽的境界。只要确保我们的生命能够从较低层次的快乐一直提升到更高层次的快乐，总有一天我们肯定会获得最清净、最高等的快乐。

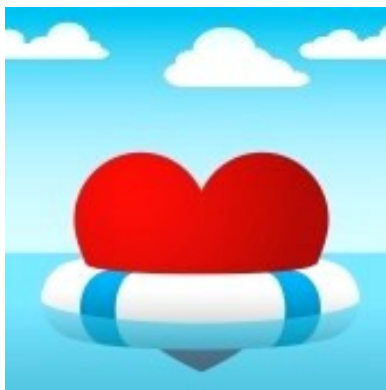
佛陀说：「诸比丘，每当你们见到任何人幸运与快乐时，你们可以下结论：『在这漫长的旅途里，我们也曾经遭遇同样的事。』为什么呢？诸比丘，因为生死轮回是无始的。众生受到无明蒙蔽、受到渴爱束缚而轮转轮回的起点不可得知。」（《相应部·无始相应·12经》）

所以，当我们看到世间的一切快乐，做富翁的、做国王的、做总统的、做明星的、做球星的、做名人的、做大亨的……看到他们享尽人天福报时，我们也可以下结论：世界上再好的荣华富贵，乃至轶越世间几百万倍的天乐，我们也都曾经享受过了。再美好的一切始终也都会过去，没有一个人能够逮住那一刹那的美好到永恒。这些转瞬的幸福快乐只是生命之旅的其中一个小小驿站，并不是我们学佛的终点站。

我们并不是指富裕、声誉、高贵、有影响力有什么不好，佛陀也有教导在家弟子们如何获得财、寿、誉、贵、力等等具体的方法。事实上有了些优越的因缘条件在弘法利生的事业上是如虎添翼的。如果世界上能够多出几位给孤独长者和毘舍佉¹¹⁷，对佛教的传扬与住世肯定有很大的助益。只是，我们应该不要只满足于目前幸福快乐的阶段，应该继续提升生命的层次，仰望更清净自在的快乐。

希望这本书能够作为身在世间通往出世间的一个津梁，作为朝露生命蜕变到永恒不死的跳板。当我们能够从帮助他人善终到帮助自己善终，从辅导他人超克悲伤到辅导自己永远跨越悲伤，从培育世间的快乐到证悟出世间永恒的快乐时，由他至己，再由己至他，由外导内，再由内溢外，彼此相系携扶形成一个圆形的救生圈，它会支撑着我们浮沉在无有际涯的生死大海上继续透气，不至于下沉。让我们一起用心怀抱爱的救生圈，一鼓作气奋勇往直前游向那安稳可靠的彼岸。

祝福大家。。。



¹¹⁷ 给孤独长者（Anāthapiṇḍika）和毘舍佉（Visakha）是佛陀的第一男女施主，他们都是初果圣者，在佛陀时代扮演着非常重要的护法角色。佛陀也为他们说了很多关于在家居士的生活轨范的经文。

愿大家都能过着圣洁的生活；

愿大家的一切善心愿皆能如法，皆能成愿；

愿大家都能够从信仰走向智见；

愿大家都能够作出吉祥的选择；

愿大家都能够证得不死，永远摆脱死魔之网；

愿大家都能够得到永恒的快乐，一切苦的止息；

愿大家都能抵达涅槃的彼岸。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

9. 第九篇

朋友问答篇





尊者，您们怎么看待植物人？他们算进入在有分阶段么？如果他们像植物人那样，昏迷到临终时候。已经意识模糊。是不是意味着他们投生不善趣的机会很高？真的没有一法可以尝试唤起他们过去所作的善业？



在一些国家的法律来说，植物人和被医生宣判脑死的病人是不同的，因为他们探测到陷在深度昏迷的植物人仍然有脑电波的活动，在医学界不能被判为死亡的。在美国有位 21 岁的植物人 Karen Ann Quinlan 在病床上躺了十年。在这十年期间，其家人、医院和法庭都在激烈地争辩着如何处理她的身体。经过一翻波折后，她赖以生存的维生机器终于被拔除，住进 Morris View Nursing Home 靠着喂食管人工喂食。没有维生机器的她竟然还可以继续存活了九年，但是她始终不曾醒过来。

植物人对我们来说就像长眠不醒的活人，很多时候植物人的心都是处在有分心和穿插着梦境的心路过程。然而，植物人也有可能对来自根门如耳根和身触的目标撞击而起反应，他们也许可以听到外界的声音和感受到亲人按摩的刺激。也有一些植物人因为长期受到亲人或爱人不屈不挠的鼓励和刺激下奇迹醒转的个案。

所以，我们觉得植物人还是存有醒转的希望，不应该过早放弃。建议平时可以为他诵佛陀的经文。讲些佛法的故事或生命励志的故事给他听（要避免一切伤感消极等没有助益的故事）。如果他过去有做些善事，可以不时提醒他，带起他的善

意。比如，如果他曾经领养过贫穷的儿童，可以为他汇报该孩子的现况等等。还有要记住的一点是在护理植物人的过程中，要带着光明、快乐、清净和正面的心境，照着生命之能会相互辗转交流的原理，通过声音、按摩、抚摸、梳理和柔握把正能量输进病人的身体里。很多不懂的人在照顾植物人的过程时总是带着哭哭啼啼、焦虑苦恼、悲伤沉重的心境，殊不知已经有多少的负能量被植物人‘吸纳’了，让仅存的奇迹之脚步离开植物人越来越远。

不管他是否能听到，至少我们没有放弃。一切的努力不只是为他，也在为自己加油打气。念诵佛陀的经文不止可以加持周围的正能量，最重要的是不断地给自己佛法的熏陶，让佛法的力量在心流浇灌一遍。佛法和生命励志的故事也是一股支撑我们内心的精神力量，让我们能在困苦中能维持着光明的一面，再辛苦也会含着笑容继续走下去。

我们也不能一概定论说植物人在昏迷的状态下死去堕落恶趣的机会一定比一般人高，这要依赖植物人的临终业和惯行业了。如果刚巧在他濒死时能听到佛经或亲人提醒的过往善举而生起善心的话，就能带起植物人善的临终业成熟。如果他的根门对外界已经没有了反应，在这阶段就看他的惯行业，也就是说只能看他的运气了。如果他过去健康的时候习惯于行善和有良好的品德，那么投生善趣的机会也会比一般植物人较高的。



尊者，倘若一个人已处于半昏迷状态，因中风和严重的糖尿病而躺在床上，身体已开始腐烂和发臭，这时有人劝他舍弃他的身体念佛求生净土，是否犯了唆使他人自杀罪？



的确有些佛教传承是如此劝导临终者的，然而从上座部佛教的观点来看是不能如此劝导的，因为是有唆使他人自杀的讥嫌。

这点在上座部佛教是要非常小心谨慎的，如果一位比丘以如此方式劝导临终者说：“你的生命很苦，不要执着这个身体，放下这臭皮囊、快点往生……”等等之类的话，而这时病人真的放弃生存的意愿而死去的话，那比丘就犯下了比丘戒的第三条断头戒 *pārājikā* 了，他必须立刻脱掉袈裟，这一生再也不能受比丘戒，可见是多么严重。所以上座部佛教的比丘去探望临终病人时要非常的正念谨慎，以免溜口说错了话。



本人外婆病重也快走了，她平时不信佛法，但有时常到庙里拜拜，偶尔也有拜观音菩萨，是否可以让她回忆她以前诚心膜拜的情景？



这也要看你外婆平时到神庙里拜神或拜观音菩萨时是以什么心态来膜拜。如果到神庙或拜诸佛菩萨时只是一般的祈求合家平安、顺顺利利、安安康康，讨字求财等等，这些都是为自己或亲人乞求赐福之类的拜拜就很难带起她的善心了。最主要的原理是在引导她回忆的那个活动，于

其过程有没有生起善心。如果她拜神菩萨时总是要得到什么回报的，那么心路过程很多都是贪根组为主导，多回忆这些事并没有带来什么助益。除非你可以确定她是以一颗无私、慈心、广阔、为他人利益着想的心来膜拜神菩萨。在膜拜菩萨时是仰慕象征着慈悲的化身的菩萨，希望自己也能像菩萨一样慈悲，也努力活出慈悲，平时能抱着这样的心境去神庙散播慈心，并祝愿自己、亲人和一切众生都能平安快乐等，那么我们要带起她的善念就比较容易得多。

如果没有，你可以尝试问问外婆去神庙拜神菩萨时有没有捐钱、供养水果（非拜拜过后打包回家自己吃的）或添油之类的行为？其实布施给神庙和神明也是一种善业。如果有的话可以引导她回忆这个善举并带起她的欢喜心。

如果连这点都没有的话，试试问与你外婆比较亲近的亲人们，问他们有没有看过你外婆做过什么善事的？我想一定是有的，即使是小小的善事也很好，可以再为你外婆重述她做过的善事。

另一个建议是趁着她还清醒的时候以她的名义做‘新鲜’的功德，给她带着‘新鲜’的功德上路。因为老人的记忆也不怎么灵光了，可能回忆不了那么多。通常一般人要临死时，他们都不会吝啬做善事的。如果可以以她的名义布施给三宝的话，其功德是最殊胜的。如果她对三宝没有信心，可以以她的名义布施给其他慈善机构、教育基金、老人院、孤儿院等，然后提醒她说：这些善事都是她可以随身带着上路的资粮，请她多多记

住这些善事，因为以后要健康、快乐、财富都可以从这些资粮里换取到的。最好能在她的面前做，并让她亲眼看见，因为很多人在临终的时候已经不能靠想象了。如果条件允许的话，也让她亲手做，让现场的善业给她的心灵带来更强大的撞击。印象在脑海越深刻，‘新鲜’的善业作为临终业成熟而带她投生善趣的机会也会更高了。



请问尊者，在丧礼时供养僧团，回向功德给死者之外，是否可以请尊者们做简短的佛法开示呢？毕竟有些佛教徒的家眷听闻佛法开示后，心情容易平复。



这方面是没有硬性规定的，只要因缘条件允许，如供养僧团后尚有足够的时间的话，是可以在供养后请求尊者给予布施者一些简短的开示。尊者僧团可以在开示完后才开始用餐，没关系。总之能够给布施者带来最大的效益的，僧团都会尽量配合的，放心。



如果给民俗学者看到你们宣讲违反传统的做法会痛骂你们一顿的。因为你们正在破坏他们积极维护和流传到下一代的民间传统。



谢谢你善意的提醒。如果真的要痛骂也没有办法了，只好当着‘来什么，接什么’来修了。有时在透露真相和纠正错误的传统迷思和迷信时，是需要付出一些代价的。我们宁可被大传统痛骂也不希望我们亲爱的父母亲、亲人和朋友们因为遵循大传统的迷信和错见而遭受痛苦和堕落

恶趣。至于其他传统华人朋友们若要随波逐流也就随着他们的意愿而去吧，我们能帮多少就多少了。其实我们也不是什么特别悖逆大传统，喜欢跟大传统作对。大传统也有很多优良的一面值得我们学习和仿效，我们只是针对个别的错见和迷信而已。

我们世代代的祖先们都是这些大传承的迷信和错见的‘受害者’。我们想：够了！是时候我们应该醒觉了！是时候我们需要作出一些改变了！在还没有更多的下一代陆续成为受害者之前。我们看到人们所承受的痛苦和过去的教训已经够多了。在无常短暂的生命里，单单不可避免的老病死都已经给我们够多的痛苦了，请不要再让错见和迷思在我们的生活步伐上百上加斤，把我们推进更深的泥沼。我们真的受够了。

我们是非常庆幸的，在这个年代我们可有选择的权力，有权力去选择不花冤枉钱，有权力去选择未来更光明幸福的生命。在古代由于资讯的匮乏和大传统的价值建构以及封建社会的压力，我们的祖先们连这种生命最基本的选择权都没有！而现在，透过智者的照引和祝福下，吉祥的选择权，就在你我的手心中。

我们爱我们的父母亲，我们爱我们的亲人朋友们，我们也是华人，我们也爱华族。因为很爱，我们更需要懂得如何去爱他们，我们更需要懂得如何给予他们真正的幸福快乐，与他们分享真正幸福快乐之道，而不是让他们重复和承受前人的错误和痛苦。也因为爱，我心甘情愿背负被大传统痛骂的罪名，只为

了恳切希望更多华人能够醒觉，希望我们挚爱的父母亲、亲人、朋友们、所有华族乃至一切众生都能够得到长远的幸福与快乐。如果真的能够达到这个崇高的目的和理想，即使真的被痛骂羞辱，也算不了什么了，付出的代价是非常值得的。



想问尊者，当恐惧无明的生起该如何控制？



克服恐惧有很多方法。如：观照当下恐惧的心，只是像第三者一样如实的看着它，不是“我的恐惧”。也可以如理思维：恐惧的心是无常的，它是生灭法，不会永恒的。当我们观照它时，其实它已经灭去，当下观照的心是智慧的心。

虽然讲是很容易，我们也了解到是不容易办到的，所以最好平时多训练心。在平时就要正视恐惧，熟悉它后会慢慢克服它。因为要战胜一个敌人首先要看清楚敌人的真面貌，并知道它藏在哪里？会在哪里出现？因为看清楚问题就是解决问题的开始。

一般上会引起人们生起恐惧的对象不外有二：一是死亡二是鬼。要超克对死亡的恐惧请多多实践在第六篇——善终的把握里所提供的方法；要消除对鬼的恐惧可以多散播慈心，并让自己多了解鬼道众生的真相，这方面可参考《谈鬼说魅庆鬼节》一书。‘死书’再配合‘鬼书’效果会更好，死鬼两书都是相辅相成的。

念诵平时已经熟悉的经文和护卫经，如佛随念、忆念三宝的功德和旃旗顶经（Dhajjaga Suttam），借助经文的力量来克服恐惧，也可以让心从不善转移到善的目标。佛陀说忆念三宝者将能去除怖畏、惧怕或身毛竖立。

平时多做无畏施，如守好戒、放生等，也多给他人安慰和安全感。多谨慎自己的言语，不要让无谓的绮语、鬼故事等给他人带来恐惧。不仅自己不看，也不布施他人观看增添恐惧的鬼片。这些都有帮助自己克服恐惧心。还有时时刻刻能做到问心无愧，就容易保持心的光明，这样就比较不容易掉入恐惧的心。

多与众生结善缘，无论是有形无形，可见不可见的众生。也就是说除了与人结好缘之外，也包括天神和鬼道众生，多与他们分享你的功德，多回向功德给他们。这也意味着你要不断积累功德，以便有更多的功德继续与他们分享。与很多众生结善缘会增加自己内心的安全感，尤其是当你独处、在黑暗或在不熟悉的环境下。因为你会觉得到周围和‘上面’有很多朋友在‘关照’着你，也因此给你一份信心和内在的自在。

另一个方法是思维并追踪导致你恐惧的真正原因，为什么会恐惧？它在哪里生起？然后针对恐惧的源头并克服它。其实若能如实观照到源头，只是因为执着这个‘我’而已。粗浅的观照也许可能克服一时，但不久恐惧可能会再生起。最终极的方法是以观禅的力量观照身心，然后彻底分解并断除这个‘我’。这是最好的方法，也就是修到最少三果阿那含圣者。

在这阶段任何恐惧害怕永远都不会在心里生起了。所以，真正有力的去除恐惧的方法还是要靠观智和圣道果的力量，所以，请多多培育心的力量和修禅。

要上面的方法见效最关键还是要平时多训练，只能老老实实下功夫，没有特别的捷径。要知道克服恐惧并非一时的努力即可。因为一个人会胆小或时常恐惧也是与过去时常给他人制造畏怖的业有关。只能在消业的同时不要再造新的业。成熟的恶业就像盐味，现在做的善业就是清水。过去我们已经不能改变，但现在当下能够做的是积极地‘加入清水’以调稀水里的盐份。当善业很多时，慢慢的水不怎么咸了，这也表示无畏（abhaya）的心强化了，恐惧感也会慢慢会淡化了。



请问放生可以为病人减低痛苦吗？



老实说，也许可以，也许不能。因为有赖于很多因素组成。

我们的身体是由四种色法组合而成，它们是业生色法、心生色法、时节生色法和食生色法。这四种色法的协不协调深深影响着一个人的健康。

我们需要知道有哪几种色法是我们可以掌控的范围，有哪个不能。业生色法是过去业的能量所产生的色法，一个人能够得到病痛和感受到身体的痛苦主要是因为过去杀生或伤害众生的恶业所带来的果报。业生色法不是我们可以掌握的能力范围，我

们只能默默忍受或不加剧和放大痛楚。连佛陀和阿罗汉们在世时都无法避免过去恶业带来的病痛，圣者们都要承受身体的痛，但是他们的心并不会苦。

佛陀和圣弟子们主要是从两方面下手以减轻病痛，即通过食生色法和心生色法。食生色法就是服药，或者吃优质营养的食物来帮助身体消除病痛。在心生色法方面，佛陀和阿罗汉们常用的方法是通过佛法的省思，如思维七觉支。由于法喜的心所产生的色法是非常优胜的。当这种优胜的心生色法遍布全身时，就可以暂时压制身体的病痛，再强的话甚至可以产生治疗的效果。另一种方法是通过很深的禅定和果定来压制病痛，比如当佛陀受到非常激烈的背痛折磨时，佛陀先修七非色观法（*Arūpa Sattaka Vipassanā*），然后进入果定。从果定出来后再决意让背痛一直到般涅槃之前不会生起，而且佛陀必须每天如此修后决意，才可以压制背痛。

至于放生能不能减低病人的痛苦呢？病人痛苦主要是过去的恶业在成熟，只要恶业继续在成熟，我们并不能够说这里放生，他那里就能减轻痛苦。放生是生命、无畏、自由的布施。当放生的善业成熟时，会带来健康、长寿、无畏和自由自在的果报。无论如何，放生还是有可能在某个程度上帮助到病人，前提是病人必须能够随喜放生的功德。如果他不知道，或者知道后并不会随喜，乃至抱怨放生是在浪费金钱等，这不但没有帮到病人，还让他造恶业。

放生的业可能会在今生成熟，也可能要在来世才成熟，由不得我们控制。如果幸运在今生成熟，放生的善业并不会抵消过去

杀生的恶业，只是会让病人更有承担力去承担病痛，让病人感觉痛苦的舒缓，就像航空母舰能够承担多架战斗机而不会沉，或者像淡水稀释咸味一样。病人可能会获得良好的医药疗护，有贵人或长生学的朋友们来帮忙减轻其病痛等。讲到底，承担力就是功德。没有功德的病人，即使患上小病也足以要了他的命，就像轻轻的小石子都直接沉进大海一样。为什么几千公斤重的战斗机可以浮在海面而区区小石子却沉进大海中？主要是功德和承担力的差别。

另一方面，如果在放生的过程时，病人的内心有生起很强大的欢喜心，善心所产生的心生色法也许会暂时压制病痛，可以让病人暂时减低病痛。所以我们不能说靠单一因就可以完全减轻病痛，因为放生只是其中一个因缘而已。放生是善因，也是我们注入的其中一个因缘，能不能减低病痛还得看其他因缘。然而，只要我们一直注入正确的因缘如放生施药、不杀生、良好的饮食、适宜的温度、美好的心境、开朗积极的心情等等，避开一切加剧和放大痛苦的因素如悲观、消极、悲伤、怨恨、不满等等负面的情绪。当我们消消业障，同时善法也一直在增长时，未来的情况肯定只有越来越好的。

我们也需要建立如实的信心，不要超出现实的期待。如果我们不如实，以为做了某些善业后就会完全扭转现在的厄境，当事实并没有如愿时，就会对善行的信心崩溃了，我们最怕就是这种不如实的信心。种了榴莲种子后，才开始施肥浇水不久后就在同一个地方先长出苦瓜来，从此就放弃了十年后的榴莲树，很多人都是这样抱着不如实的期待而信心粉碎，然后靠向其他宗教的。

这里也顺便分享关于放生成为临终业的故事。

2011 年，帕奥禅师在美国 Massachusetts 州教禅的时候，有一个美国女弟子正在修习缘起的阶段。当她观照过去第一世的临终时，在心里浮现很多鸟儿在天空飞的业相（kamma nimitta）。到底是什么原因呢？那些鸟儿又是意味着什么呢？于是，她继续辨析这些业相的究竟名色法。

当她追溯到大概在三十岁的时候，有一天她到市场时看到有很多鸟儿被关在笼子里。她顿时对这些鸟生起很大的悲悯心，希望完成无畏的布施，也是生命的布施（jīvita dāna）。于是，她就把这些鸟都买下来释放了。当她看到鸟儿在空中飞时，心里生起很大的欢喜心，在这善心组里也有慈悲心所。然而，她无法观照在放生的那个时刻许了什么愿望，于是她必须再继续往前探索。

后来，她追溯到在更早的时期，也就是在她还在学校读书的少女时期。有一次，这女孩子去参观了在学校里的一座博物院。她看到在博物馆里有一副修行人干瘪消瘦的相，其实这幅相里的修行人正是佛陀在还没有成道前在 Uruvelā 村里修苦行的菩萨像。她被这菩萨像深深的吸引着，心想：他到底是在做什么呀？后来她得知菩萨正在修苦行来寻求解脱之道，从此‘解脱’的想法就一直浮现在她心中。

当有一天她看到那些被关在笼子里的鸟儿时，她自然会希望这些鸟儿也可以获得解脱，于是就把鸟儿买下来释放了。在三十多岁的时候她遭遇了致命车祸，释放鸟儿的业相在她临终时的心路过程生起，成为下一世结生心缘取的目标，让她今生投生

为一个希望获得解脱的美国女人。因为她在行善时的潜意识是许‘获得解脱’的愿望，让她今生有机会接触到帕奥禅师，并学习到佛陀原始的正法而继续朝向解脱的生命。

这是一个因为放生的善业在临终时成熟而投生为人的案例。最重要做善业时印象要很深刻。如果放生的业够强，印象很清晰深刻的话，有很大可能会在临终时浮现，带病人投生到善趣去。记得放生也要有智慧的哦！不助长更多猎捕的黑心行业，只随性或突击性（不订购）的方式释放那些将会被人买来吃进肚子里的众生。

回到上述美国女禅修者的例子，我们也顺便一起学习导致一个人投生的原因。为什么她投生为女人呢？通过观照她发现到内心的随眠（潜意识）里是倾向女人的生命。所有众生的投生都有五个原因，即：无明、爱、取、行和业。什么是她投生为美国女人的五种因呢？错知有一个女人是无明（因为在究竟名色法的角度来说并没有所谓的男人或女人，只是一堆究竟名色法而已）；有赖于无明而对一个能够获得解脱的女人的生命生起贪爱；不断重复的贪爱女人的生命就形成了执取；因为无明、贪爱和执取，她积累了放生的善业而有了行。放生的心流里一共有三十五种名法，这些名法在一生一灭的过程中留下了的业的潜质或能量，我们称为业。业的力量让她投生在母胎时的名色法生起，因此形成了一个‘美国女子’的五取蕴。我们每个人都是依赖这五种因投生为人，有因缘的话应该自己禅修来观照导致现在的‘我’的原因。

亲爱的朋友们，共勉之。

10. 附录

10.1 关于人间兜率天



兜率天修行林是一个坐落于马来西亚砂捞越洲古晋郊外的一个修行道场，简称为兜率天（Tusita）。在佛教典籍中，兜率天的内院正是弥勒菩萨弘法度生之处。这个修行林之所以取名‘兜率天’，是因为要借此传达一个从光明走向光明的讯息，能够让大家在幸福与和谐的气氛下精进耕耘福慧之果。

兜率天的成立缘起于对正法的矜持。2008 年 2 月，五位僧众来到古晋与古晋菩提法苑结下了美好的法缘。不久之后，在 7 月进入雨安居之际，一群佛陀的儿女们不约而同地在此聚拢了，在古晋也从来不曾出现过那么多真心人聚集在一起度过的雨安

居。因此，在古晋菩提法苑全力护航下，兜率天修行林就宣告成立，正法之光在新山肚燃起。她开始背负着护持正法传扬和众生离苦得乐的法业，振兴僧团，复兴古制的历史性任务，为佛陀原始的教化承先启后。

如今兜率天修行林已初具规模。它分为三大区域，兜率天 1（简称 T1）、兜率天 2（T2）与兜率天 3（T3）。T1 是由刘南海居士布施出的土地最早修建的修行地点，这里包括了膳食区、修行者宿舍、禅堂和一个开会及讨论佛法的小小休闲区。T2 是男众的修行区，包括有禅修老师的孤邸（kuṭi）、大界堂、多功能楼房以及僧众的住宿。T3 是一个面向青少年、大学生及青年团的活动中心。这里有三层楼的综合活动中心、接待处、休闲厅、篮球场、讲台与营火会的营地。T1 的膳食区也将会转移到此，合并成兜率天活跃一面的心脏重地，由此向古晋、砂捞越、东马、西马乃至全世界输出带有正法之氧的血液。这样的活动场所会成为许多年轻人发挥才华，奉献社会，点亮自己，照耀世界的平台。此外，兜率天也计划在 T3 开各种以康健为主题的活动，比如太极班、瑜伽班、各种短期课程及论坛。自 2008 年 7 月启用迄今，兜率天修行林已举办了 5 年多的禅修、诵经、点灯、放生、佛法开示、儿童佛学班、免费英语补习班、户外远足、佛法生活营与短期出家等活动。

2010 年，来自国内外的弟子开始簇集会聚时，兜率天开始有了新翼，先后在尼泊尔的喜马拉雅山和台湾台东县办起了分院，除了古晋本营之外，让禅修者也能在另一种不同的环境磁

场下精修。目前，由于禅师师资严重匮乏，这两个分院暂时不对外开放，只属于内部自修性质。期盼未来有一天因缘具足，更多禅师成就时，兜率天将会全面开放给全世界各地的禅修者学习。

2012 年，为了带进更多大专新血，兜率天分别在古晋和马六甲两地成立了‘兜率天之家’。为的是给在籍学生们提供一个与法共住的温馨小筑，让志同道合的年轻心儿共同集聚一起熏习佛法。目前，有心学禅的人士除了可以来古晋兜率天之外，还可以选择到马六甲的兜率天分院开班的禅修班学习。另外，2013 年，在吉祥尊者的倡导下，‘兜率天青年团’也成立了。兜率天青年团举办了亲访老人院、关怀残障人士与孤儿、中秋节庆典以及欢乐交流营等活动。

2013 年，为了迎合全国性团体的里程碑，古晋菩提法苑正式更名为马来西亚法学会（Malaysia Dhamma Society），让团体能升格成为纳容全国百川英才的佛教团体。

兹简介兜率天的日常活动。第一个是止观禅法（samatha vipassanā meditation）。止观禅法是佛陀传授给我们开发心的能量与智慧的最佳方法。这个法门相当古老，也是诸佛开悟的唯一之道。修禅的好处包括减轻压力、增强注意力、培育定力、增长记忆力、开发潜能、提高办事效率等，当然更少不了的是：如实见到佛陀教导的自然界法则，从纯粹信仰走向亲自知道，从此不再只是相信佛教，而是亲自看到佛教。

兜率天欢迎所有有心学习佛陀原始禅法的人士前来这块青翠碧绿的佛法乐园共修，这里有被授权的禅修老师指导禅修。一般初学者应当参与至少七天的禅修期以妥善掌握禅修的基础和要领。此外，禅师会在每个星期六的傍晚六点半在 T2 大界堂给公众人士和孩子们安排一个特别的禅修引导，集体共修后还有禅修报告时间，大众可以向禅师请示禅修所遇到的问题。

第二个日常活动是供僧。这也是兜率天修行林一个重要的常规活动。僧众乃是把整个青春和生命奉献给法脉延续的全职修行人，他们的任务是勤修戒定慧，努力去除贪嗔痴。僧众住持佛法，学习三藏圣典以传续佛陀的正法，并在适当的因缘随机说法利生，让众生也能了解真理。因此，僧众被称为无上福田，即是能产生至高回报的超级沃土。供养僧众就好比我们把一颗种子栽种在肥沃的田地里，以后会长出渥沛累累的果实来。相反，若栽种在瘠土里，那就长不出什么好果实来了。

供僧时，若能以一颗欢喜、深信因果、清净无染、不求回报的心来供养，优异的种子质量再配上肥沃良田所产生的心灵化学反应是很不可思议的。由于无上福田的殊胜，清净的布施往往会让布施者体验到布施所带来的现世报。

第三个是兜率天每年都会举办的年度大型活动，诸如落在新春佳节的迎春吉祥灯会、五月月圆日的卫塞节庆典、僧众结束雨安居后的功德衣庆典和在年终假期的短期出家活动。

迎春吉祥灯会每年在新年的正月初一举办，当天有点吉祥灯、祝福、弘法、供僧等活动。卫塞节庆典是庆祝菩萨诞生、证悟成佛及般涅槃的日子，在每年五月的月圆日举行。当天的活动有浴菩萨、诵经祝福、弘法、供僧和放生。

功德衣庆典是上座部佛教一个非常重要殊胜的日子。佛陀允许圆满度过雨安居，且参加随喜功德衣庆典的僧众在雨安居后享有特定的功德。很多在家信众当天云集在寺院里一起守戒、禅坐、诵经、听法，并集体供养功德衣、袈裟及四资具，最后大众以放生和回向功德结束。此活动通常都受到内外两地的人士热忱参与，也是修行林一年当中最热闹的一天。短期出家是让小朋友们在年终假期时能够体验出家的生活，从中接受佛法的教育，学习修禅，竖立良好的人格，以更早建立正确的人生观。

捐血活动也被镶在大型活动的前夕，让布施者有机会圆满内布施和外布施，有钱出钱，有力出力，有血捐血，无论是从财力、力量、知识、才干、时间乃至身体的一部分，他们都能在多方面的领域中找到他们想要布施与奉献的那一部分。如此在盖造幸福快乐的殿堂里都能找到每个人奉献的那一块砖石，这些砖石哪怕只是一小块，都是那么的靡丽珍贵。果报在未来成熟时也更全面圆满。

从上述活动一瞥，我们可以发现很多大型佛法活动都离不开弘法利生。弘法就是修行人给信众们的法布施，引领信众们灼知

佛陀发现的自然界法则及实践佛陀的教法，教人向善向上，让生命继续从光明走向光明。

每逢星期二、星期四和星期六的晚上有佛法开示。在星期天则有儿童和青少年佛学班，集体诵经过后也有佛法分享。此外，兜率天提供免费结缘佛书和佛法开示 CD 让在家众请回家学习，让佛法融渥在他们的日常生活里，无论是在工作岗位上、或者在家里、或者在车上，佛法的纶音每时每刻随同在他们的生活点滴。

在结缘书方面，兜率天修行林贵精不贵量，有浅白生动的《禅修入门手册》、吉祥尊者的寓言故事《自然的代价》和智慧语录《吉祥语》以及适合进级禅修者的《智慧之光》、《阿毗达摩》等。当然，还有这本专门处理人生大事的生死书《吉祥的选择》。

www.tusitainternational.net 是兜率天自己的专属网站地址，里面有各种活动讯息、佛法分享、各类表格、电子书及佛法开示下载专区。另一个可获得兜率天最新活动讯息的管道是通过兜率天面子书，不妨登录兜率天专属 facebook，打入 Tusita Hermitage 一览。

秉持关心奉献社会，给周围居民带来福利和真惠的情怀，兜率天自 2012 年开始免费提供英语补习班，帮助附近的孩子们提高英语水平，也藉此因缘给孩子小小的心灵撒下佛法善苗，给孩子的成长带来正面的扶翼和濡化。

面对着众生对法的渴求，背负着饶益众生的使命，兜率天修行林必须善于把握有限的因缘条件，积极奉献在当下，仰头展望未来。期望着将来的某一天在 T3 一栋三层综合楼的竣役，以便能实现更多惠益众生的福业。相信这栋费用需要大约 400 万马币的综合楼，将会带领兜率天开启更健全完善的福利工作，无论是在各阶层年龄的人，从婴孩、儿童、青少年、老年人、临终病人、残障人士到孤儿的福利都能全面涵盖关照，让兜率天温謦的气氛洋溢人间。

如今，兜率天修行林的规模日渐茁长，从 2008 年一亩多的土地扩张到现有的二十多亩地，需要更多全职或义务性的法工帮忙处理管理层的事务，如策划新建筑工程和例场活动。除此之外，时代发展的巨轮从四面八方波涛滚滚而来，周围郁郁葱葱的环境也慢慢消失了。所以兜率天还需要继续纳合四周的土地以缓冲社会高速发展对寺院所带来的负面影响，让未来的人们还有个静谧幽僻的地方静修，还有机会嗅到清新绿意的空气。

为了鼓励与提倡健康饮食，兜率天也计划在周围的农作地种植有机农作物，以提供健康有机的食物给道场住众，让他们能够有更好的身心素质去完成艰巨的任务。

欢迎大家加入兜率天这个大家庭，让我们携手共进，一起肩并肩奉献给世界一份无私的真！让世界因为大家的存在而变得更幸福美好。Sādhu Sādhu Sādhu!

10.2 兜率天修行林活动表

以下是兜率天修行林一系列的活动，您可以透过这些活动来培育十福业。我们欢迎您来参与！

日常活动（地点在兜率天1的托钵堂）：

	时间	可累积的十福业	备注
星期一至星期六	早餐：6:30am 午餐：11:00am (在供僧之前后会有简短的佛法分享)	布施、持戒、闻法、恭敬、服务、回向功德、随喜功德等。	可以在头七、二七等为亡者做供养，并将所有的功德回向于亡者。

周末活动（地点在兜率天2的大界堂）：

	活动	时间	可累积的十福业
星期六	禅修引导、小参	6:30pm-8:00pm	禅修、正直己见。
	佛法开示、疑问解答	8:00pm-9:15pm	闻法、恭敬、随喜功德、回向功德、正直己见。

周日活动（地点在兜率天1与兜率天3）

星期日	菜市场托钵	7:00am- 7:30am	布施、恭敬、服务、 随喜功德。
	集体共修	8:00am- 9:20am	禅修、正直己见。
	儿童佛学班	8:30am- 11:00am	恭敬、闻法、服务、 回向功德、禅修、正 直己见。
	供佛、诵经祝 福、佛法开示 与疑问解答	9:20am- 11:00am	布施、恭敬、闻法、 回向功德、禅修、正 直己见。
	供僧、午餐	11:00am- 12:00pm	布施、服务、恭敬、 随喜功德、回向功 德。
	收拾及打扫禅 堂	12:00pm- 12:30pm	服务、恭敬。
	放生活动（不 定期）	12:30pm- 12:50pm	布施、回向功德。

	青少年佛学班	12:30pm- 2:00pm	恭敬、闻法、服务、 回向功德、禅修、正 直己见。
	成年佛学班	1:00pm- 2:00pm	闻法、回向功德、正 直己见。

除此以外，兜率天修行林每年举办重要的活动，例如功德衣庆典、卫塞节庆典、农历新年吉祥灯会、丰收节禅修营、年终禅修营、年终生活营或短期出家等。

同时，我们也举办社群福利的活动，例如中小學生免费英文补习班、捐血活动、乐龄培训中心、拜访老人院、残障中心、义工培训等。我们非常欢迎您前来以各种方式奉献及参与这些活动！

*欲知更多的详情可询问：

Sis. Ling——016-8880018

Sis. 雪燕——012-7843162

记得哦！如果有意为往生的亲人做功德，在布施前，先把亡者的名字写在纸条上递给带领回向功德的僧众，让尊者带领大家一起回向，善用集体的力量给亡者带来更殊胜的功德。

民间传统习俗有这样的做法：在服丧期间或佩带孝志不能进寺庙，不祭拜神明菩萨，也不进其他亲友家里，他们担心这些丧亲的亲人们身上带有秽气，会给自己带来不祥和霉运。

如果真的有这样的寺庙，那里的神明、菩萨们都不欢迎您们踏进去他们的寺庙，没关系，这里有兜率天修行林，还有住在修行林的龙天护法都无任欢迎您们进来！

如果连您们的亲朋戚友都认为您们的到来会给他们带来秽气不祥，没关系，这里还有一个温暖的大家庭欢迎您们的到来！在人间的天堂，所有的秽气和不祥都会烟消云散，因为我们非常清楚知道：带来秽气和不祥的真正原因不是家里丧亲，而是我们内心所有的贪嗔痴烦恼！

有谁会喜欢自家发生白事？这些丧亲家属已经承受很多悲痛了，为什么大传统还要在他们的伤口上撒盐？他们到底做错什么？为什么要他们在他们最需要坚强的肩膀倚靠的时候却无情的背弃他们？

我们需要反转颠覆这些传统陋习和破除错见，让大家认识到什么才是真正通往幸福快乐之道，就从大家踏进人间的兜率天开始。站在对抗愚蒙迷信的同一个阵线上，正见卫士的阵容里有您，也有我们。来吧，亲爱的朋友们！让我们并肩作战，互相砥砺，给世界注入一股清新的正能量，为世界绽放正法的光彩！

10.3 兜率天修行林僧团受邀出外条规

为了让禅修道场的出家众能专心进行出家人的根本修禅任务，兜率天修行林僧团成员一般不接受外来的活动邀请。

在特殊的情况下，兜率天修行林僧伽护教团允许为特殊的因缘作出有限的例外。

例外因缘：

- 教法：有关的活动有请僧团教法的性质，非纯仪式；
- 授戒：邀请者请求三皈依五戒；
- 诚信与奉献心：邀请者已长时间在兜率天修行林表现出对佛法僧三宝的诚信及纯正的法与律。
- 有关活动必须具备纯正的法与律，不参杂不符原始佛教的活动。

若因缘具足，僧团能允许不超过三位自愿及受到导师许可的僧团代表接受有关邀请。

全体僧团可在兜率天修行林为任何人作全体功德回向与超度。请把欲回向与超度的对象之姓名、近照等相关资料交给寺院的法工或执行员即可。

10.4 最后的勉励

最后，我们再看佛陀在《小部·小诵经·伏藏经》里给予我们的勉励。

「若人埋藏其财宝于深穴，他会想：『愿这些蓄积的财富能够于未来的某日在我遭遇国王诬告、盗贼夺掠、讨债、饥荒、灾难时帮我解困』。为了这些目的，人们都会藏宝储蓄。

然而，这些埋藏的财富未必能在任何时候资助一切。当这财富的主人忘失时，或被龙¹¹⁸移到他处，或被夜叉¹¹⁹带走，

¹¹⁸ 龙（nāga）或称龙神是佛教经典中出现频繁的众生之一。龙是属于畜生界，体型像巨蛇状的众生，由四大天王天的西方广目天王（Virūpakkha）统治。龙可分为水陆两类，寿命长，具有神通，可变化自如，气剧毒，眼光能轻易致于人死地。有善有恶的龙神，恶的凶猛易怒，不顺法行。善的龙是佛教护法神中的一支，佛教徒也经常与诸龙分享功德。由于畜生不具慧根，龙并不能修法开悟，但可以守戒积累菩提资粮如五戒或布萨八戒。在佛陀时代曾经发生过龙化身成为男人后向僧团请求受比丘戒，佛陀知道后因此因缘制定只有男人才可以受比丘戒。如此，任何善男子要出家成为僧团成员时，僧团必须审问该善男子：你是人吗？

¹¹⁹ 夜叉（yakkha）不属于鬼类，是半人半神的善趣有情，由四大天王天的北方多闻天王（Vessavaṇa）统治。有些夜叉是依止山川树木而居的树神或地居神，有些则有大福德、有大神力、大威势。由于夜叉是善趣有情，如果有机会听闻佛法的话，他们依然可能开悟成为圣者。与龙神一样，夜叉有恶也有善，恶的夜叉凶残暴戾，会附身干扰人类，喜好吃人肉；善的夜叉是佛教的护法神，有些已经是圣者了。

或被盗贼掘取，或被不肖子掘走，当财富的主人福尽时，一切财富就会消失。

如果有善男子或善女人能布施、持戒、自制与调伏烦恼，犹如以黄金、珍珠、摩尼等诸财宝贮藏于一处一样。如果他们能在佛塔、舍利塔、菩提树、僧团、个人、客人、父母亲、兄弟姐妹行布施，这些福业都是善于积宝所成的福宝藏，应该值得被尊敬的。当他们死后，放下所有身外物时，只有此福宝藏能持到未来世。而这些福宝藏不与其他人共有、也不为盗贼盗取。所以善于谋求福利的贤者，应多行诸善业，成为其随身行的财宝。

此财宝乃为天与人一切快乐之源，他们所有的愿望都由此财宝所得来。美貌、美声、丽姿、美形、权力、随从、王位、转轮圣王之乐、天王的快乐、人间的成就、天界的快乐、涅槃的成就都能从此财宝所得。

拥有修行的善知识、专志于正理、证得心解脱、获得无碍解和究竟解脱、成就弟子菩提、辟支菩提和成佛，一切都由此财富所得。如此大利益都由此福宝藏成就，所以佛陀赞叹此福业。」

当佛陀结束开示后，有很多居士都证得初果。他们之后去见了波斯匿王。国王知道了，非常满意地庆贺他们说：「Sādhu! Sādhu! Sādhu! 居士们，你们贮藏了连我也无法拿走的宝藏。」

愿大家都能为自己贮藏不能被腐败政府、不肖子、盗贼所能拿走的宝藏。

10.5 回向功德与发愿

Ettāvatā ca amhehi Sambhatam puñña-sampadam, Sabbe devā' numodantu Sabba-sampatti siddhiyā. A 他洼他 叉 安黑喜 三芭汤 菩亚 三趴当 萨悲 爹哇 安努模丹秃 萨巴 三趴提 喜迪呀	愿一切神随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！
Ettāvatā ca amhehi Sambhatam puñña-sampadam, Sabbe bhūtā' numodantu Sabba-sampatti siddhiyā. A 他洼他 叉 安黑喜 三芭汤 菩亚 三趴当 萨悲 部他 安努模丹秃 萨巴 三趴提 喜迪呀	愿一切众生随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！
Ettāvatā ca amhehi Sambhatam puñña-sampadam, Sabbe sattā' numodantu Sabba-sampatti siddhiyā. A 他洼他 叉 安黑喜 三芭汤 菩亚 三趴当 萨悲 萨他 安努模丹秃 萨巴 三趴提 喜迪呀	愿一切有情随喜我们至今所累积的功德，愿一切得成就！
Idaṃ me ñātināṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo. (×3) 依当 梅 牙梯嚷 候秃，苏漆他 宏秃 牙它哟。	回向此功德予我的亲人， 愿他们快乐！（三遍）

Iminā puñña-kammena Mā me bāla-samāgamo, Sataṃ samāgamo hotu Yāva nibbāna-pattiyā. 依米哪 菩亚 卡梅那 吗 梅 吧拉 萨吗伽模 萨汤 萨吗伽模 候秃 呀洼 你搬那 趴提呀	愿以此功德 令我不遇愚人 令我亲近智者 直到我证悟涅槃。
Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu. Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu. 依当 梅 菩样 啊萨洼卡呀 洼 航 候秃 依当 梅 菩样 你搬那萨 趴叉 哟 候秃	愿我这份功德导向摧毁诸 漏。 愿我这份功德成为证悟涅槃 的助缘。
Mama puñña-bhāgaṃ sabba sattānaṃ bhājema; Te sabbe me samaṃ puñña- bhāgaṃ labhantu. 玛玛 菩亚 叭钢 萨巴 萨他囊 叭阶妈 贴 萨悲 梅 萨茫 菩亚 叭钢 拉颁秃	我把我的功德与一切有情分 享， 愿他们都平等地得到我的功 德。



Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!
愿佛陀的教法长久住立！

吉祥的選擇——邁向光明的生命

佛护尊者 · 舍喜尊者——合编



马来西亚法学会

Malaysia Dhamma Society

Lot 659, Block 9, Matang Land District, Sin San Tu A Road,

Batu Kawa-Matang Road,

93250 Kuching, Sarawak, Malaysia.

联络电话：+6019 8582666 电邮：jongjyi@gmail.com

2015 年 3 月第二修订版 1000 本

更多佛法 e 书与开示 mp3 下载，请浏览：

www.tusitainternational.net

我们谨以此法施之功德与我们的父母、师长、龙天护法、众读者与其他一切众生分享；愿他们随喜之善业成为他们速证涅槃的助缘。愿一切众生都离苦得乐。

愿一切众生的善心愿，皆能如法，皆能成愿。

愿正法久住。

法的贈禮——非賣品

⇒ 佛护尊者 (Ven. U Buddharakkhita)

1971年出生在马来西亚檳城。在中学时代因受到兄长的善巧带引入佛门，成为虔诚的佛教徒。工作后，婚姻与事业皆有成的他陡然醒觉到物欲享乐的过患，于是回归佛法寻找另一种清净的快乐。

2008年终，他来到古晋兜率天修行林短期修行。在吉祥尊者的鼓励及一群年轻僧团的启发下，决定辞掉薪资丰厚的工作，长期出家修行。

2009年6月，在古晋兜率天修行林的界堂依止帕奥禅师受具足戒成为比丘，并亲近帕奥禅师与吉祥尊者学禅。

2010年，被委任为吉祥尊者的禅修助理老师。尊者通晓中英双语，目前在兜率天修行林协助指导止观禅法。

⇒ 舍喜尊者 (Ven. Upekkhānanda)

1976年出生在马来西亚米乡吉打的亚罗士打。在云顶高原工作时期有幸遇到一群善知识而更进一步了解到真正的佛法，他内心笃定了只有在佛法里才能为“我是谁？”“为什么有我这个人？”“我从何处来？”“我将往何处去？”这些困惑自己已久的命题找到圆满的答案。

学佛不久后喜遇帕奥禅师，豁然发现原来佛教里所讲的因果业力、三世轮回是可以在当生亲身体证的，于是30岁安身立命，决定辞掉铁饭碗以全心投入修证佛法。

2008年6月，在檳城悉达林的界堂依止帕奥禅师受具足戒成为比丘，并亲近过帕奥禅师、吉祥尊者、玛欣德尊者、佛护尊者学禅。



这是一本上座部佛教的生死书，
内容主要以原始佛教的义理来
讲解人生的生死大课题。

在那一天，当您等待的六辆来自
六层天的庄严马车来迎接您时，
愿您能把这一束美丽的花圈挂在
您喜爱的马车上哦！祝福您。。。