佛教徒的生活态度

—吉祥快乐的生活方法

Bhaddanta Santagavesaka 觅寂尊者 著

弘扬正法，惠益众生

增上戒、定、慧三学

免费结缘、助印网站

www.sadhu3.com

南传佛教微信平台

《佛教徒的生活态度》（简体版）

Bhaddanta Santagavesaka 觅寂尊者 著

校对排版：宋燕(真实)、张子鑫

出版日期：2017 年 4 月

特别声明：本书为内部资料，免费赠阅。不得以任何商业方式流通本书。欢迎翻印，但请勿擅自更改或增删任何内容。

序 言

你想要快乐，还是想要痛苦？想要长命百岁，还是想要死亡？

想必大家都希望快乐，不要痛苦；希望长命百岁，不要死亡，这是人之常情。

本书将探讨佛教徒应有的生活态度——怎样的生活方法、生活态度能使我们减少痛苦、获得快乐；怎样的生活方法、生活态度能使我们得到吉祥，也就是吉祥快乐的生活方法。

本书将跟大家探讨几个主题，尤其是关于生老病死的问题：生命的本质——生命之苦，如何减少生命中的痛苦，遇到人生重大困境的处理方法，如何过着快乐的生活，如何正确地面对生老病死，死亡对佛教徒的启示，临终者如何正确地面对，如何帮助先亡，华人对死人及其处理的错误认知，忏悔的意义，以及《吉祥经》的三十八种吉祥事。

2006 年底，个人编译了一本《上座部佛教在家居士

须知 之一》。当时原本预计编译三本上座部佛教入门书：第一本“皈依、受戒、持戒与布施修福篇”是着重于在家居士受戒、学戒与如何护持比库如法持戒，第二本就是本书，第三本为《上座部佛教入门》。由于这三本书的内容不仅只适宜在家居士阅读，因此第一本应该改名为《受戒持戒与护僧须知》比较适当。

这本小册子的出版，要感谢各方助缘，也感谢助印者，愿此善业成为他们体证涅槃的助缘！

个人以分享佛法及编译本书的功德，祝愿恩师 帕奥禅师法体安康，少病少恼！

愿佛陀正法久住世间！
愿一切众生离苦得乐！

Santagavesaka Bhikkhu 觅寂比库
2016 年 9 月 于台湾 台中 大坑

目 录

序 言 i
目 录 iii
凡 例 v
略语表 vi
第一章 生命的本质——生命之苦 1
第二章 如何减少生命中的痛苦 7
第一节 生活态度错误将带来各种痛苦 7
第二节 遇到人生重大困境的处理方法 14
第三章 如何过着快乐的生活 17
第四章 生老病死的现象 27
第一节 生 27
第二节 老 31
第三节 病 32
第四节 死 33
第五章 如何正确地面对生老病死 35
第一节 生 35
第二节 老 35
第三节 病 36
第四节 死 41
第五节 死亡对佛教徒的启示 51
第六章 如何正确地面对临终者 55
第七章 如何帮助先亡 59

第一节 先亡能否获得我们所做的功德回向 59
第二节 先亡能得到在世亲人回向功德的条件 62
第三节 上座部佛教把功德回向给已故亲人的方法 ... 64
第四节 上座部佛教把功德回向给先亡的因缘 66
第八章 华人对死人及其处理的错误认知.....75
第一节 人死为鬼 75
第二节 超度亡灵 76
第三节 烧纸钱、烧纸屋 80
第四节 牵引亡魂、牵引亡灵 81
第五节 拜忏 83
第九章 忏悔的意义.....87
第十章《吉祥经》的三十八种吉祥事.....93
结 语 121

凡例

1. 括弧()内的字是译者为了补足语气,以及帮助读者了解，依文意加入的。

2. 括弧〔 〕内的字可以取代前面的字或文句。

3. 括弧【1】内的数字是巴利圣典协会(Pāḷi Text Society)版巴利原文的页码。

4. 括弧(pg.001)内的数字是缅甸第六次结集(Chaṭṭha Saṅgāyana)版巴利原文的页码。

5. 我们所采用出处的略语,其表示为:“A.”表示《增支部》，其余的请见略语表；罗马字母“i,ii,iii”等表示册数；“p.1,2,3”等表示页数；“v.1,2,3”等表示偈的数目。

略语表

A.＝Aṅguttara Nikāya 《增支部》
Abhs.＝Abhidhammatthasaṅgaha 《摄阿毗达摩义论》
BuA.＝Buddavaṃsa Aṭṭhakathā＝Madhuratthavilāsinī
《佛种姓注》-《优美甘义》
D.＝Dīgha Nikāya 《长部》
Dhp.＝Dhammapada 《法句经》
DhpA.＝Dhammapada Aṭṭhakathā 《法句经注》
Itv.＝Itivuttaka 《如是语》
J.＝Jātaka 《本生经》
Khp.＝Khuddakapāṭha 《小诵经》
KhpA.＝Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā ＝Paramatthadīpanī
《小诵经注》-《阐明胜义》
M.＝Majjhima Nikāya 《中部》
Mil.＝Milindapañha 《弥林达王问》
PevA.＝Petavatthu Aṭṭhakathā 《饿鬼事注》
S.＝Saṃyutta Nikāya 《相应部》
Thag.＝Theragāthā 《长老偈》
Vbh.＝Vibhaṅga 《分别论》
Vin.＝Vinaya Piṭaka 《律藏》
Vism.＝Visuddhimagga 《清净之道》

Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ,
Dhammo suciṇṇo sukhamāvahāti;
Esānisaṃso dhamme suciṇṇe,
Na duggatiṃ gacchati dhammacārī.

法实守护法行者，善行法者带来乐；
善行法有此功德，法行不堕于恶趣。

（J.i,p.215; Thag.p.272,v.303; BuA.p.174.）

◎想要获取本书最新版本的电子书者，请在觅寂的云端硬碟“https://onedrive.live.com/?cid=B7AD4DBC5664F05C&id=B7AD4DBC5664F05C%21108”下载，或以“santagavesaka@gmail.com”电子邮件向觅寂告知，仅此致谢。

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者[1]

第一章 生命的本质——生命之苦

一般人喜欢看到自己家人或他人生小孩。出生真的是一件好事吗？佛教的观点可能与大家的想法不同哦！

你喜欢死亡吗？为什么人会有死亡？因为有出生。有情众生一旦出生，就必定会死亡。

我们应当了解生死轮回的根本、原因在哪里。由于造了善恶业，所以我们会受苦；由于有出生，所以我们会遭受衰老、生病和死亡等各种苦。

因此，我们应当了解——为什么我们会死亡？因为有出生。为什么我们会出生？因为过去曾造了善恶业。

---

[1] 我们把礼敬词中一般上译为“正等正觉者”或“全自觉者”翻译成“正自觉者”，是依照《清净之道》等所下的定义：“正确地并由自己已觉悟一切诸法者为正自觉者。（Sammā sāmañca sabbadhammānaṃ pana Buddhattā Sammāsambuddho.）”Vism.p.201.（pg. 1.0195）《清净之道大复注》解释为：“正确地（Sammā）”——是指无颠倒的。“自己（Sāmaṃ）”——即只是自己。VismṬ.（pg. 1.0227）

为什么我们会造善恶业？因为有烦恼。这就是所谓的惑、业、苦——烦恼、造作善恶业、受苦。我们要掌握这些“根”，“根”指的就是原因。

四圣谛可说是佛陀的教法当中最根本、最基础、最重要的核心。

四圣谛是指苦圣谛、集圣谛、灭圣谛和道圣谛；经典里的用法是苦圣谛、苦集圣谛、苦灭圣谛和导至苦灭的道圣谛。

四圣谛中有两组因果关系：一组是世间的因果关系；一组则是出世间的因果关系。集圣谛是因，苦圣谛是果，这是世间的因果关系；道圣谛是因，灭圣谛是果，这是出世间的因果关系。

苦的原因、根源就是集圣谛；而烦恼就是集圣谛。在许多部经典中，佛陀特别指出“爱(taṇha,渴爱)”是集圣谛。

关于这四圣谛，我们佛教徒都应当把它学好、厘清楚！

为什么我们会受苦？苦只是结果，原因是有烦恼。如何断除烦恼？要修习八圣道支。

因为灭圣谛就是断除了烦恼，也就是涅槃。因此断

除烦恼的方法就是要修习八圣道支。

为什么佛陀要教导弟子们证得阿拉汉呢？为了解脱生死轮回。为什么要解脱生死轮回呢？因为有出生就有痛苦。

有人会认为，把生命说成是苦，佛教是不是一种消极的宗教呢？不是的。佛陀只是把真相说出来而已，由于有情众生认知颠倒，因此会把苦误认为乐。

佛陀在《大念处经（Mahāsatipaṭṭhānasuttaṃ）》等经典，把苦圣谛定义为："**诸比库，何谓苦圣谛？生是苦，老是苦，死是苦，愁、悲、苦、忧、恼是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之：五取蕴即苦**[2]**。**"

因此，苦圣谛共有十二法，即：1.生是苦；2.老是苦；3.死是苦；4.愁是苦；5.悲是苦；6.苦是苦；7.忧是苦；8.恼是苦；9.怨憎会是苦；10.爱别离是苦；11.所求不得是苦；12.简而言之：五取蕴即苦。这十二种苦的行相、面向包括身体的痛苦、心理的痛苦与不如意等等。

---

[2] D.ii,p.305（pg. 2.0243）; M.iii,p.249（pg. 3.0292）
"Katamañca, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ?
Jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, maraṇampi dukkhaṃ, sokaparideva-dukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ, saṅkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā."

佛陀在《律藏》和《相应部·转法轮经(Dhamma-cakkappavattanasuttaṃ)》，则把苦圣谛定义为："**诸比库，此是苦圣谛——生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，怨憎会是苦，爱别离是苦，所求不得是苦。简而言之：五取蕴即苦**[3]。"

在此佛陀则以八法来定义苦圣谛。

虽然说有出生就有苦，但世间也不全只是苦而没有乐，在受蕴中就有苦、乐、忧、喜、舍这五种受。而在经典里佛陀所开示的苦苦、变异苦和行苦这三种苦也不全都只是苦而没有乐。

苦苦(dukkhadukkhaṃ)：是指身体和心的苦受，从自性及倾向上都是苦，因此称为苦苦。所以苦苦就是痛苦、受苦的本身。

变异苦(vipariṇāmadukkhaṃ)：由于乐受的变化、改变是生起苦的原因，因此称为变异苦。变异苦其实是指乐受。乐受在生起、住立的时候是乐的，当时它并不是苦，但由于无法主宰乐受的变化、乐受的消失，因此佛

---

[3] Vin.i,p.10. (pg. 014); S.v,p.421. (pg. 3.0369)
"Idaṃ kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ - jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ, appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho, yampicchaṃ na labhati tampi dukkhaṃ-saṃkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā."

陀把它称为变异苦；古人把它翻为“坏苦”。

行苦(saṅkhāradukkhaṃ)：舍受以及所有欲界、色界、无色界三地的诸行被生灭所逼迫，因此称为行苦。所有欲界、色界、无色界的一切名色法、行法都称为苦，因为它们不断地遭受生灭的逼迫、压迫，因此称为行苦。这种逼迫，即使是已经证得圣道、圣果的圣者也不例外，无法免除。

五取蕴(pañcupādānakkhandhā)是指色(rūpa)、受(vedanā)、想(saññā)、行(saṅkhārā)与识(viññāṇa)这五蕴。但为什么有这个取(upādāna)呢？

由于有情众生依业报而来受生，因此无论凡夫还是圣者，色蕴都只是取蕴；而受、想、行、识这四蕴，对凡夫及有学而言，只是取蕴，因为还有烦恼未断尽，还有执着，但对诸漏已尽的阿拉汉而言，它们就不再是取蕴了，它们只是四种名蕴而已，因为他们已经断除了所有烦恼，再也没有执取了。

因此，如果没有五取蕴，苦就不存在；有了五取蕴，苦就不可能不存在。

由此可知，佛教所说的苦，其实并不一定是大家所认为痛苦的苦，如果你认为苦一定是属于痛苦的苦，那

么当人们入定时所感受的快乐，难到你也把它叫做苦吗？所以佛陀开示有三种苦，苦苦才是痛苦的苦；变异苦其实是乐受，正因为它会坏灭、它会变化，所以也是苦；只要有存在、有因缘造成的都是属于苦，这种苦是行苦。

大家都希望快乐，不要痛苦。有情众生为什么会有痛苦？因为有出生。因此，佛陀不曾赞扬出生的美好，而是希望众生不要再有出生。

第二章 如何减少生命中的痛苦

第一节 生活态度错误将带来各种痛苦

——由爱而生苦的真理

痛苦有两种，一种是身体的痛苦，另一种则是心理的痛苦。关于如何处理身体的痛苦，我们将在第五章“如何正确地面对生老病死”中来阐述。现在我们先来探讨如何减少生命中心理的痛苦。

希望快乐，不要痛苦，这是每一个人所想要、所追求的，但如果不依佛陀的教法来奉行，人们所追求的快乐可能不是真正的快乐。

例如，现代人都认为唱歌、跳舞、看戏、听音乐是一种娱乐，但实际上这些是会让我们沉迷，会让我们生起贪、瞋、痴的。因此佛教徒应当尽可能避免从事这些行为，尤其对人、事、物不要太执着！越执着只会让自己产生更多的痛苦而已。

世间上总有一些似是而非的言论与说法，如果大家

没有好好地学习佛法，常常是会被误导的。有些佛教徒，甚至出家人还鼓励信徒去做这些事。例如：当发生了灾难，以为祈福就能消灾解难似的！

对于世俗凡夫喜欢祈福。大家有没有好好地想一想，祈福真的就能带来好的福报吗？

请大家看看佛陀本人，请大家向佛陀学习吧！福是修来的，不是祈求来的！

大家应当好好地学习佛法，了解佛法的涵义，相信业果法则，依照佛陀的教法来奉行，这样才能获得佛陀出现世间所带给自己真正的利益与安乐。

佛陀的教法是要我们逐渐地减少贪、瞋、痴等烦恼，甚至断绝、根除它们。想要体证无上的涅槃之乐，如果不致力于根除贪、瞋、痴等烦恼，是无法办到的。

由爱而产生愁、悲、苦、忧、恼，也就是越爱会带来越多的痛苦，这与一般人所认为的越爱越快乐有着很大的差别。这个真理出自《中部·爱生经(Piyajātika-suttaṃ)》——是佛陀在告诉我们由爱而生苦的真理：

一时，佛陀住在沙瓦提城的胜利林给孤独园。

当时，有位居士(gahapati)心爱、钟爱的独子去世了。由于儿子的去世，他既不想工作，也不思饮食。他前往坟墓悲泣

说："独子，你在哪里啊[4]？独子，你在哪里啊？"

当时，那个居士来到佛陀那里。到了之后，礼敬佛陀，然后坐在一边。佛陀对坐在一边的那个居士如此说："居士，你的诸根没有处在自心之处，你的诸根有所变异[5]。"

那个居士回答说："尊者，我的诸根怎么可能没有变异呢！尊者，我心爱、钟爱的独子去世了。由于儿子的去世，我既不想工作，也不思饮食。我前往坟墓悲泣说：'独子，你在哪里啊？独子，你在哪里啊？'"

佛陀说："居士，正是如此，居士，正是如此，确实由爱而生起愁、悲、苦、忧、恼，由爱而产生（愁、悲、苦、忧、恼）[6]。"

那个居士说："尊者，有谁会认同：'由爱而生起愁、悲、苦、忧、恼，由爱而产生（愁、悲、苦、忧、恼）呢？'尊者，实际上是由爱而生起欢喜、喜悦，由爱而产生（欢喜、喜悦才对）啊！"

当时那个居士不欢喜世尊所说的话，批评之后（paṭikkositvā），起座离去[7]。

---

4 "kahaṃ, ekaputtaka"

5 "na kho te, gahapati, sake citte ṭhitassa indriyāni, atthi te indriyānaṃ aññathattaṃ."

6 "Evametaṃ, gahapati, evametaṃ, gahapati! Piyajātikā hi, gahapati, sokaparidevadukkha-domanassupāyāsā piyappabhavikā."

7 M.ii,p.106.（pg. 2.0309）

一般人大都认为越爱越快乐，然而佛陀在《爱生经》里却教导越爱越痛苦。关于这一点，如果没有用比较白话的方式来解说，大家可能无法理解。

例如，你们夫妻只生了一个儿子，这个儿子今年十岁。由于单单只有这个儿子，所以你们夫妻俩对他宠爱有加，你们一家人相亲相爱，形影不离。

你儿子有一个同学，正好是你们的邻居。有一天，这个小朋友在上学途中被车子撞了，送去医院。当你听到这个消息时，你可能会想："好可怜哦！邻居那个小朋友竟然发生了车祸！"

如果这个小朋友被车子撞得严重一点，撞断了腿，住在医院，你可能会想："好可怜哦！邻居那个小朋友竟然被撞断了腿！"

如果这个小朋友被车子撞死了，你可能会想："好可怜哦！邻居那个小朋友年纪小小竟然被车子撞死了！"

然而，假如车祸是发生在你儿子身上呢！如果有一天，你儿子在上学途中被车子撞了，送去医院。当你听到这个消息时，你可能非常担心，还有心情继续上班吗？听到消息，你非常地着急，于是马上请假或放下手边的工作，急忙赶到儿子那里。看到儿子身上有受皮肉

伤，心疼得不得了，甚至还没有厘清车祸原因，就大骂司机的不是。

如果你儿子被车子撞得严重一点，撞断了腿，住在医院，你可能会心疼不已，甚至吃不下饭，心想："这个可恶的司机竟然把我儿子的腿撞断了！"

如果你儿子被车子撞死了，你可能会伤心欲绝，不断地在想司机的不是，回想儿子的种种，不但吃不下饭，甚至连提起心志来工作都没有心力。由于伤心过度，你的身体可能因此就生病了。由于不断地在想："儿子啊，你在哪里啊！儿子啊，你怎么年纪小小就被车子撞死了呢！"如此一再地悲伤，一再地回想，当超过你心理的负担时，你可能精神受不了，心智崩溃，甚至精神失常了。

为什么同样的发生车祸，撞到你儿子的同学和撞到你儿子，你的心里会有这么大的不同对待？大家可能会说："因为是我儿子啊！"

事实上，这是你对你儿子的爱与执着所产生的。当你越爱你儿子时，你的痛苦也就越大。大家想通了吗？这是佛陀教导越爱越痛苦的理由。

这是在告诉大家，越爱会让你心里越痛苦。如果你

想要减少心里的痛苦，就要对人、事、物看淡一点，不要太执着。

由于对自己执着，当别人讲了一句你不喜欢听的话，甚至骂了你几句话，你就耿耿于怀，怀恨在心，甚至气到吃不下饭、睡不着觉。

有些夫妻会为了子女的教育问题而吵架。大家有没有想一想，你们生儿女是为了要吵架才生的吗？如果生了儿女会让你们生气、吵架，那当时还不如不要生罢了！

有些人在工作上会遇到喜欢与自己作对的同事、喜欢刁难自己的老板。当你遇到自己所认为的小人时，可能会困扰不已，因为他经常会偷偷的向老板打小报告，增加自己不少麻烦与压力。为了生活，当遇到喜欢刁难自己的老板时，如果不忍辱偷生，似乎就要离职他去，否则生活将会度日维艰，犹如活在水深火热之中。

大家有没有想一想，为什么你所认为的那个小人会有其他朋友？老板为什么会喜欢他？如果站在你老板的立场，有人从另一个管道把讯息传递给他知道，这并不是一件什么坏事啊！说不定还会赏赐他一番呢！而你所认为那个小人的朋友也不一定会认为他是难以相处的人。到底是不是自己出了什么问题呢？

其实我们应当以宽厚、仁慈的心来看待，如果他真的是一个坏人，你不一定要把他当成敌人来看，互相仇视，而是应该悲愍他，向他散播慈爱，只要与他保持距离就好了。

在职场上，无论对待同事还是老板，都应当慈心以对，了解自己是个佛教徒，只是为了谋生而来工作而已。应当广修善业，避开恶业，不应结仇敌，不应怀恨对方，那是会造恶业的，只会伤害自己而已。

对于在家居士而言，选择正当的职业是很重要的。佛陀教诫弟子们要从事正命，而“正命”就是以正当的谋生方式来生活。以不正当的方式来谋生，不但可能吃上官司，无法带来真正的快乐，甚至可能会由于造作恶业，死后堕入恶道受苦，因此不可不慎！

许多人很爱金钱。对在家人而言，金钱的确是重要的生活工具，因为有宽裕的生活才有时间、心力来修行。但很多人却对金钱非常的爱着、执着，不了解金钱只是一个工具而已，却宁愿当金钱的奴隶，完全被金钱束缚，甚至到死都不肯放，好像钱财可以让你带到来世似的。

如果你想要减少生命中心里的痛苦，就要看淡人、事、物，不要执着。

第二节 遇到人生重大困境的处理方法

遇到人生重大的困境时，一般人通常会被它困扰住，不但影响到自己的生活品质，如果不当处理，还可能会带给自己极大的困苦。其实，这时我们应当平心静气，好好地思考，以选择最佳的处理方式。

现代人大多受过良好的教育，我们应该用科学、理性的方法来处理自己所遇到的困境。

当我们遇到人生的重大困境时，请先准备好纸和笔。

1. 把对这件事所可能采取的方式一一用笔列出来；

2. 再把所列出的可能采取方式一条一条地进行评估、评分。看看第一种方式有多少优点、多少缺点，再把这些优缺点一一列出来，并自己评分，是 30 分还是 80 分等等；第二种方式等也是如此；

3. 在对所有可行方式仔细思考并进行评分后，哪一种方式最可行、最没有副作用，已经很清楚了；

4. 决定采取最可行、最没有副作用的那种方式来做，不要再为这件事去伤脑筋了，会让你痛苦、失眠的烦恼大致上已经解决了，按此去做就好了，快快乐乐地过活吧！

人生中难免有些不如意。在世俗中，有些妇女会有丈夫外遇的问题，当不幸遇到时，你要如何处理呢？自杀吗？这是会让你堕入恶道受苦的。因为根据阿毗达摩教法，如果你临死前的心是充满忧愁苦恼而死去，那是不善心，这会使你堕入恶道受苦，因此自杀是最差的选择，只会自寻痛苦，让敌人高兴而已。离婚吗？有多少优点，有多少缺点呢？如果看开一点，想想古代的人有三妻四妾，当然现在时代不一样了，如果试着不要想太多，做好自己的本分工作，快快乐乐地学佛，另一半要让你好好修梵行也不是什么坏事啊！而且说不定自己会看得更开，更容易减少对异性的执着或朝向出家修行之路呢！

因此，我们应当放开心胸，朝正面的方式来思考问题。祝大家轻轻松松地摆脱生命中的各种困境！

第三章 如何过着快乐的生活

佛教能带给人类什么利益？我们修学佛法的目的是为了能脱离痛苦，获得快乐。

人们都想要摆脱现实生活中的不如意，脱离各种痛苦，获得快乐，这是大家所追求的。然而快乐是什么？我们所追求的快乐是否正确？我们所做所为是否能为自己带来真正的快乐？

每个人都想要快乐，但事实上大多数人都不快乐，因为人们有贪爱、自私、嫉妒和吝啬等烦恼的缘故。就如佛陀在《法句经》第 216 偈所开示的：

“从爱而生忧，从爱而生怖；
解脱渴爱者，无忧何有怖[8]。”

由于贪爱等烦恼，许多人只为自己寻求快乐，而不理会他人的福利，甚至伤害他人。如果以不正确的方式来追求快乐，只会带来少许的快乐，但却会带来更多的

---

[8] Dhp.p.61,v.216.（pg. 045）
“Taṇhāya jāyatī soko, taṇhāya jāyatī bhayaṃ;
Taṇhāya vippamuttassa, natthi soko kuto bhayaṃ.”

痛苦。

在世间上，没有正见的人会为所欲为，例如：沉溺于唱歌、跳舞、听音乐、看戏、饮酒、赌博等享受，追求各种欲望的满足。表面上似乎很快乐，可以抒解忧恼与痛苦。事实上，这些就如大象陷于泥沼，越陷越深；就如发痒的伤口，越抓越感染。这些享乐，实际上是沉迷于感官麻醉的五欲，其实这些将会为他们带来长久的痛苦。然而，具有正见的人则会全心全力地投入修善，例如：做布施、持戒、修习慈爱及禅修等来净化自己心灵，这些将会为他们带来长久的安乐。

依佛法来说，快乐有三个层次，即：现世的快乐、来世的快乐和胜义的快乐。

1. 现世的快乐（diṭṭhadhammasukha，现法的快乐）：是指今生、这一世的快乐。

2. 来世的快乐（samparāyasukha）：是指从这一生死亡之后，在下一世乃至未来世的快乐。

3. 胜义的快乐（paramatthasukha，究竟的快乐）：这是佛教所独有的，与其他宗教所追求的目的不同的，即是涅槃的究竟之乐。

所谓“种如是因，得如是果”，想要获得快乐，就要

在因上下功夫。大家都知道，佛教讲的是因果。业果法则是佛教很重要的核心部分，它是非常深奥的。

想要在现世获得快乐，就要在快乐的因上下工夫，就要行善积福，实际上就是要力行布施、持戒、禅修等善行。

谈到修福，我们上座部佛教有很多修福的方法，在《摄阿毗达摩义论》提到十种福业事(puññakiriya-vatthu)，即：布施(dāna)、持戒(sīla)、禅修(bhāvanā)、恭敬(apacāyana)、服务(veyyāvacca)、回向(pattidāna)、随喜(pattānumodana)、听法(dhammasavana)、说法(dhammadesanā)和见正直业(diṭṭhijukamma)[9]。

布施是一种修福的善业，布施的善业能使布施者带来人天的善果。如果布施的善业成熟，布施者在死后可能投生到天上，享受天界的快乐。

关于布施，有几个要点：在布施前要生起欢喜的心；正在做布施的时候，也要生起喜悦的心来布施；做了布施之后，也要经常地忆念、回想自己所做的布施，使自己生起欢喜心。意思是：当你在准备要做布施时，应当以一颗欢喜的心来准备；当你正在做布施的时候，应当

[9] Abhs.p.25.（pg. 034）

以一颗欢喜的心来布施；当你做了布施之后，应当心想："我好幸运哦！今天我对僧团做了布施"；"我好幸运哦！上个星期我对僧团做了布施"等等。如此做，如此思惟，就是要让自己一再地生起善心，生起欢喜心。当你如此做时，不但能在现世获得快乐，来世的善果也会比较强，因为你的善心是在不断地增长的缘故。

对于想要修福的人而言，布施给人类的福业比布施给一般动物要大；布施给有德行者的福业比布施给没有德行者要大；布施给圣者的福业比布施给凡夫要大；布施给僧团的福业比布施给任何个人的福业要大。

佛陀在《中部·布施分别经(Dakkhiṇāvibhaṅga-suttaṃ)》[10]里解释了十四种"对个人的布施(pāṭipuggalikā dakkhiṇā)"和七种"对僧团的布施(saṅghagatā dakkhiṇā)"。佛陀拿对个人的布施与对僧团的布施来做比较说：

"阿难，未来世将有颈部披着袈裟、破戒、恶法、只有沙门之名的比库，当指定要布施给僧团而布施给这些没有戒行的比库时，阿难，我说即使这样的僧团施，将(会带来)不可数、不可计量的(利益)。阿难，我说没有任何方式对个人的布施是

[10] M.iii,p.256(pg. 3.0295)

比对僧团布施的果报更大的[11]。”

这是在说明布施给僧团的功德大于布施给个人的功德。

当你在供养比库僧团时，即使你所供养的僧团中没有任何圣者，甚至你所供养的比库才一、两位而已，这时你应当想：“我现在把这些食物供养给清净的僧团，这两位比库只是代表僧团来接受我的供养而已。”如此，由于你心里想的是供养给殊胜的僧团，因此如此做将会为你带来很大的善果。

我们佛教徒至少都受持三皈五戒，你可以在每天晚上睡觉前如此思惟：“在我们地球的七十多亿人口中，我是多么的幸运啊！我今天能皈依佛、法、僧三宝，这是多么的殊胜啊！”让自己生起善心、欢喜心。

同样的道理，在每天晚上你也如此思惟：“在地球的七十多亿人口中，我是多么的幸运啊！我今天把五戒持守得很清净，这是多么的殊胜啊！”让自己生起善心、

[11] “Bhavissanti kho panānanda, anāgatamaddhānaṃ gotrabhuno kāsāvakaṇṭhā dussīlā pāpadhammā. Tesu dussīlesu saṅghaṃ uddissa dānaṃ dassanti. Tadāpāhaṃ, ānanda, saṅghagataṃ dakkhiṇaṃ asaṅkheyyaṃ appameyyaṃ vadāmi. Na tvevāhaṃ, ānanda, kenaci pariyāyena saṅghagatāya dakkhiṇāya pāṭipuggalikaṃ dānaṃ mahapphalataraṃ vadāmi.”

欢喜心。

为了能获得现世与来世的快乐，当你到寺院做布施时，应当以一颗恭敬、欢喜的心来做布施；当你去听闻佛法时，应当以一颗恭敬、欢喜的心来听闻佛法；当你去听念诵护卫经时，应当以一颗恭敬、欢喜的心来听护卫经；当你去做义工、整理寺院环境时，也应当以一颗恭敬、欢喜的心来做。由于这些是福业，当你以一颗恭敬、欢喜的心来做、来积累时，你的善业会比较强、比较大。如果在从事这些善业之前，你能以一颗恭敬、欢喜的心来准备；回去之后也能经常地回忆、思惟自己所做的善业，如此一来，你的善业就能不断地增长，这是《阿毗达摩》的《巴他那(Paṭṭhāna)》教法中重复缘(āsevanapaccayo，数习缘)的道理。

关于修善，无论是否有佛陀出现世间，十善业道(dasa kusalakammapathā)可说是投生人天的要素。十善业道是指：离杀生(pāṇātipātā veramaṇī)、离不与取(adinnādānā veramaṇī)、离欲邪行(kāmesumicchācārā veramaṇī)、离妄语(musāvādā veramaṇī)、离离间语(pisuṇāya vācāya veramaṇī)、离粗恶语(pharusāya vācāya veramaṇī)、离杂秽语(samphappalāpā veramaṇī)、无贪(anabhijjhā)、无瞋(abyāpādo)和正见(sammādiṭṭhi)。

其中，离杀生又称为不杀生，离不与取又称为不偷盗，离欲邪行又称为不邪淫，离妄语又称为不妄语，离离间语又称为不两舌，离粗恶语又称为不恶口，离杂秽语又称为不绮语。

这十善业道前三种属于身业，中间四种属于语业，后三种则属于意业。

与十善业道相反的是十不善业道，即：杀生、不与取、欲邪行、妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪、瞋及邪见。造作这十不善业将使众生投生到恶趣受苦。

如果人们能奉行十善业，避免造作十不善业，将使人们投生到人天善趣，远离恶趣之苦。

关于禅修，例如：当你把心保持专注在呼吸上，就能逐渐地培育出定力。当你能持续地专注呼吸五分钟，你会发现心里越来越平静；当你能持续地专注呼吸十分钟、二十分钟，你会发现心里越来越平静，身体也会感到越来越轻安。当定力越深时，内心就会感到越快乐，身体也会感到越轻安，甚至没有身体的感觉。如果禅修者能修到禅那的定力，这定力就能带给他更殊胜的快乐；当进入第三禅时，他的乐受可说是最殊胜的了。

一般人禅修不快乐，主要是方法不正确，禅修心态

不正确，或是没有定力的缘故。如果禅修者方法正确，禅修心态也正确，只要有恒心，就能逐渐地增强定力，如此一来，就会发现禅修是一件快乐的事了。

关于布施、三皈依、五戒与禅修，到底哪个福业比较大呢？哪种功德比较殊胜呢？大致来说，三皈依胜于布施，受持五戒胜于三皈依，禅修胜于受持五戒。其实，业果法则是非常深奥的，这些福德在不同的情况可能会有不同的结果，何况佛教的业果法则是通于三世的。

在布施、三皈依、五戒与十善业这些世间善业中，它们的果报将会带来人天的善报；而禅修的善业，假如禅修者在临死时还能进入禅定，则能投生到梵天界，否则可能会带来欲界的善报。这些善业所带来的快乐是通于现世与来世的。

至于胜义的涅槃之乐，则需要修习止观禅法才能获得。

我们生而为人是有一定程度善业的。现在你快乐吗？心里不满意什么？学佛是要让我们快乐的，自己不快乐是否学错了呢？其实学习态度很重要，心的端正、诚实与柔软很重要。佛法中有信、精进、念、定、慧这五根——我们应当真诚地相信佛陀的教法，相信业果法

则，依照佛陀的教法来奉行。如此，加上省察自己每天所累积的布施、持戒等善行，你就会快乐了。

对于禅修获得禅定的人，假如死亡之前还能进入禅定，死亡时就会依他的定力投生到相应的梵天界。在梵天界寿命很长，那里不需要吃饭，欲贪、瞋恚等烦恼暂时不会生起来，常享禅悦之乐。很好啊，不是吗？对于世间的善业而言，禅定的业是最强的。修习禅定得享现世的禅那之乐，佛法上称为“现法乐住(diṭṭhadhamma-sukhavihāra)”。

胜义的涅槃之乐要修习止观禅法才能获得。要如何修习呢？是有方法的。关于止禅，佛陀教导了四十种业处——禅修法门。关于止观的修习方法，请详阅《清净之道》。当然比较理想的是去向一位有资格的长老学习。

第四章 生老病死的现象

第一节 生

生（jāti），佛陀在《大念处经（Mahāsatipaṭṭhāna-suttaṃ）》等经典中把它定义为“**诸比库，什么是生呢？无论任何的有情，即在其有情的部类中，诞生、出生、入胎、再生、诸蕴的显现、诸处的获得。诸比库，这称为生**[12]。”

中文的“生”有好几种意思。在我们佛教所用的生有：出生、生起、生命、生活、众生、多少生、投生等等。其实这些“生”在巴利语的用法是不同的，而且大多与我们现在要讨论的“生”不同。由于你们大多不了解巴利语原词的用法，可能会误解和混淆，因此我们先把它们提出来探讨。

1.“jāti; sañjāti”——是指出生、诞生（*birth; rebirth; origin*）。

2.“jāti”——是指投生过多少生的“生”或

[12] D.ii,p.305（pg. 2.0243）; M.（pg. 1.0082）; S.ii,p.3.（pg. 1.0244）

“世”(*genealogy; existence*)。“jāti”的过去分词为“jāta”，例如：我们菩萨过去世的本生故事为“Jātaka”。

3.“paṭisandhi”——是指结生(*reincarnation; reunion; conception*)。“结生”是从巴利字根加上其涵义所衍生的词，一般人从字面上不容易了解其义。“结生”是指有情众生在生命结束投生到下一期生命的开端；投生最初的心称为结生心(paṭisandhi citta)或投生识。

4.“jīva”——是指生命(*life*)；“jīvita”是指命、生命或寿命(*life; span of life*)。

5.“ājīva”——是指生计或活命，也就是谋生方式(livelihood; living; subsistence)。

6.“uppāda”——是指生起、出现(*rising; appearance*)；其动词为“uppajjati”(*arises*)。

7.“pāṇa”——是指众生(*living being*)。其实“pāṇa”一词是从呼吸衍生出来的字，意指有呼吸的众生——息生。其他相关的字有：“satta”——有情；“bhūta”——生物，是指已经生成的有情众生。“bhūta”有时也意指鬼神，特别是指亚卡等非人。

我们应当了解的是：生、老、病、死的“生”，其巴利语为“jāti”。

经典里经常描述体证阿拉汉果的圣者为："**他了知：出生已尽，已住梵行，应做已做，再无后有**[13]。"

《清净之道》[14]提到了几种"生"，并解释对胎生的有情来说，"生"是指从投胎结生的那一刻起，直到从母胎出来的诸蕴。也就是从有情众生投胎的那一刻起，直到从母胎出生的名色法五蕴。

为什么生是苦？因为生是各种苦的基础的缘故。《清净之道》提到了以下几种：

1. 所处母胎的不净：有情生在母胎，是在胃以下，直肠之上，黏膜与脊椎的中间，非常的狭窄黑暗，充满着各种的臭气，是非常恶臭且令人厌恶的地方，犹如生在腐鱼、烂乳、污池等之中的蛆虫一般。胎儿在母胎的十个月期间，备受各种痛苦，肢体无法自由屈伸，而且由于母胎会发热，因此胎儿好像是在被烧煮一般。

2. 当母亲突然跌倒、行走、坐下、起立、旋转时，胎儿就可能受到各种痛苦；当母亲喝了冰水、吃了热粥或食物、吃了咸酸的食物，如此胎儿就备受各种痛苦。这是怀胎之苦。

---

[13] D.i,p.84.（pg. 1.0079）
[14] Vism.pp.498~501.（pg. 2.0129~32）

3. 如果母亲怀胎不正常，则胎儿必需受到割切等手术，甚至堕胎之苦。

4. 在母亲生产时，胎儿头下脚上，犹如堕入地狱一般，要经过狭窄的产道，从非常狭窄的产门出来。这是分娩之苦。

《清净之道》接着提到了胎儿出生后所受的各种痛苦，例如：初生婴儿的嫩皮在洗浴时被布拭之苦；长大后的自杀、被针刺、刀割、火烧、被杀等苦。

从这些解释的内容来说，《清净之道》在此所解释“生”并不只是刚才所讲的“对胎生的有情来说，生是指从投胎结生的那一刻起，直到从母胎出来的诸蕴”，而是从投胎的那一刻起直到死亡，这一期生命名色五蕴所受的各种痛苦。

依佛法来说，胜义的“生”是指投胎结生那一刻的名色法五蕴，因此只是一刹那而已，所以不会有所谓的痛苦。由于以生为根本，导致随着而来的各种痛苦，所以称为苦。一般人所认知的生是指从母胎出生时的诞生，而且一般人只是看到胎儿从母亲的产道出来时的痛苦、痛哭，因此认同生是苦，然而这只是苦的开端而已。

第二节 老

老(jarā)，佛陀在《大念处经》等经典中，把它定义为“**诸比库，什么是老呢？无论任何的有情，即在其有情的部类中，年老、衰老、牙齿损坏、头发斑白、皮肤变皱、寿命减损、诸根成熟。诸比库，这称为老**[15]。”

“老(jarā)”在佛法上有两个层次，胜义的老是指变易、变化、变坏；另一个涵义是指色身的衰老，这是一般人所认知的老。

在阿毗达摩里，色法有色老性(rūpassa jaratā)，其特相是色法的成熟与老化(khandhaparipākalakkhaṇā，诸蕴的遍熟)；作用是接近死亡，导致坏灭(maraṇūpanayana-rasā)；现起是虽然还没消失，但已失去其青春、新性(yobbanavināsapaccupaṭṭhānā)；近因是正在衰老的色法。

由于老是行苦及苦苦性的基础，因此是苦。由于衰老者四肢五体松弛、诸根变丑、失去青春、减少力量、丧失觉知与正念，因此生起身心的苦，所以老是苦。

[15] D.ii,p.305（pg. 2.0244）; M.（pg. 1.0082）; S.ii,p.2.（pg. 1.0244）

第三节 病

病(byādhi)，巴利语关于生病一词还有："gilāna"、"roga"、"ābādha"和"ātaṅka"。

在《增支部·吉利玛难德经(Girimānandasuttaṃ)》里，佛陀在开示过患想时提到各种疾病说："**阿难，什么是过患想呢？阿难，在此，比库前往林野，前往树下，或前往空闲处，如是审察：'此身实多苦、多过患。于此身中会生各种病，诸如：眼病、耳病、鼻病、舌病、身病，头痛、耳病、口病、牙病、咳嗽、哮喘、感冒、烧心、发烧、腹病、昏迷、痢疾、剧痛、霍乱、痲疯、疔疮、癣、肺病、癫痫、轮癣、痒、疥癣、抓伤、疥疮、血胆病、糖尿病、痔疮、肿瘤、溃疡，由胆汁引起之病、由痰引起之病、由风引起之病、体液失调之病、季节变化引起之病、由不当动作引起之病、突发之病、业报引起之病，冷、热，饥饿、口渴，大便、小便。'如是在此身随观过患而住。阿难，这称为过患想**[16]**。**"

生病通常会带给我们身体痛苦，但如果我们没有以正确的方式、正确的态度来处理，可能会带给我们更大的心理痛苦。

[16] A.v,p.108.(pg. 3.0342)

第四节 死

死(maraṇa)，佛陀在《大念处经》等经典里，把它定义为“**诸比库，什么是死呢？无论任何的有情，即在其有情的部类中，死亡、灭殁、破坏、消失、逝世、命终、诸蕴的分离、身体的舍弃、命根的断绝。诸比库，这称为死**[17]。”

“死”，是指有情众生一期生命命根的断绝。依照死亡的因缘，死可分为横死、自然死、寿尽死和福尽死。

由于人们恋着于现世的人、事、物，害怕未知的死后处境，因此对死亡产生了各种心理的痛苦。

[17] D.ii,p.305(pg.2.0244); M.(pg.1.0082); S.ii,p.3.(pg.1.0244)

第五章 如何正确地面对生老病死

第一节 生

一般人喜欢看到自己或他人家里生小孩。由于有情众生一旦出生，必定会遭受老、病、死等苦，因此佛陀不曾赞扬出生的美好，而是希望众生不要再有出生。

理解到这一点，当大家遇到自己或他人家里生小孩时，就能以更客观的态度来看待出生这件事，不需要对出生一事太欢喜。

第二节 老

由于有出生，因此有情众生会遭受衰老、生病和死亡等各种痛苦，这是自然的法则，即使已经成佛的佛陀也不例外。在《大般涅槃经》里，佛陀对阿难尊者说：**“然而，阿难，我现在已经衰老、年长、高龄、年迈，到了晚年期，转为八十岁的晚年期了。阿难，犹如老旧的车子必须以（材料）包覆捆绑来维持；同样的，阿难，如来的身体也要以包覆捆绑才能维持。阿难，当如来不作意一切相，进入并住于灭某些**

受的无相心定时，阿难，那时如来的身体才较为安乐[18]。”

这段经文的意思是——佛陀告诉阿难尊者：阿难，我现在已经八十岁，到了高龄的晚年期。就好像老旧的车子必须要用各种木材、柱子、钉子和绳子等材料来捆绑、固定、维修，使这辆老旧的车子得以继续使用；同样的道理，佛陀这衰老的身体也要运用行、住、坐、卧四威仪以阿拉汉果来包覆(Arahattaphalaveṭhanena)才能继续维持。阿难，当佛陀不作意一切相，进入并住于无相的灭尽定时，那时佛陀的身体才比较舒服安乐一点啊！

连佛陀都这么说了，我们又是何人呢？何况既然有了出生，就会遭受衰老、生病和死亡等各种痛苦。因此，我们只能认清事实，接受事实，好好地利用有限的生命来修行。

第三节 病

由于有出生，因此我们会遭受生病等各种痛苦，这是自然的法则，即使已经成佛的佛陀也不例外。有人以为佛陀不会生病，那是他们对佛教史无知与不识三藏教

[18] D.ii,p.100.(pg. 2.0085)

法的缘故，佛陀成佛后不但生了几次病，而且在般涅槃前还患了严重的血痢。

迷信的佛教徒在自己或他人生病时，认为该病是由于不善业的结果，因此会想要以消业或去除恶业的方式来处理疾病，甚至会鼓励以拜忏的方式来消业，这是不可取的。佛教是非常理性且不迷信的宗教，但由于世人大多不了解，甚至误解教法，因此对佛教有很多误解。

根据阿毗达摩，色法的成因有四种：1.由业生成的色法，称为业生色(kammaja)；2.由心生成的色法，称为心生色(cittaja)；3.由时节因素造成的色法，称为时节生色(utuja)；4.由食素——食物的营养造成的色法，称为食生色(āhāraja)。我们这个物质的身体有这四种成因。

我们色身的成因有由业生成的，有由心生成的，有从时节因素造成的，也有从食物的营养造成的。因此，当人们色身生了病，有些是由于业的缘故而生的病，有些是由于心的缘故而生的病，有些是由于气候、时节的因素而生的病，有些则是由于食物的缘故而生的病。

对于不了解佛法、迷信的佛教徒经常会把生病的成因完全归咎于业，这是非常不理性的。因为生病的成因

还有其他因素，并不仅是业而已。

有人在天冷的时候没穿好保暖的衣服，天气炎热时穿着太多或喝水不足而中暑或生了病，如果他把该病完全归咎于业，你想这是合理的吗？

有人经常生气、往坏处想、闷闷不乐，闷出忧郁症、胃病或心脏病来，如果他把该病归咎于业，你想这是合理的吗？

有人饮食不节制，暴饮暴食，因此消化不良或拉肚子，如果他把该病归咎于业，你想这是合理的吗？

有人乱吃药，甚至吃错了药，产生药物副作用、后遗症，或因此生了病，如果他把该病归咎于业，你想这是合理的吗？

有人会问说：被病媒蚊叮咬得了疟疾，到底是哪一种色法出了问题？由时节生色造成的。

在帕奥禅师的《如实知见》里有一个问答可以帮大家理解这方面的观念：

问 3-10：修习四界分别观使禅修者能够平衡身体中的四大（即四界）。一个人有时会因为四大失去平衡而生病；禅修者生病时，能否以强力的正念修行四界分别观

来治疗疾病？

帕奥禅师回答："有很多种病痛。有些病痛由于过去世的业而产生，如：佛陀的背痛；有些病痛由于四大失去平衡而产生。由过去业所产生的病痛不能单靠平衡四大来治愈；由于四大不平衡所产生的病痛则可能会在禅修者平衡四大之后消失。

"还有一些病痛因为食物、时节（utu，温度；火界）或心理（citta）而产生。如果病痛因为心而产生的，我们可以治疗心，于是那病痛可能会消失。如果病痛因为时节而产生，如：癌症、疟疾等，则只能靠药物治疗，不能靠平衡四大来治疗。由于不适当食物而产生的病痛也是同样的道理。"

请看看佛陀的智慧、帕奥禅师的智慧吧！

在《如实知见》里，大家可以看到一篇"佛陀对其弟子及教法的期许"，其中第一段是讲述佛陀背痛的故事：

"佛陀在维如瓦村（Veḷuvagāma）度过他最后一次雨安居时，他生了一场严重的疾病。在雨安居前一天那个满月日，佛陀由于过去的恶业而感受到非常刺骨、难忍的背痛。

"在过去的某一生，这位将成为释迦牟尼佛的菩萨是位摔跤手，那时他把对手摔在地上，使对方背脊断裂。当时机成熟时，也就是佛陀般涅槃前的十个月，这个恶业（akusalakamma，不善业）的果报现起了。此业的力量非常强猛，它的果报将一直

持续到死亡才停止。这种痛苦称为‘到死亡才终止的苦受(maraṇantika-vedanā)’，唯有在死亡来临时才会停止。

“佛陀以他的决心(adhiṭṭhāna, 决意)来制止这病痛的生起，这不是一种普通的决心。首先，佛陀修行色七法(rūpa sattaka vipassanā)及非色七法(arūpa sattaka vipassanā)的观禅进入阿拉汉果定(arahatta phala samāpatti)。阿拉汉果定指：以涅槃为对象的阿拉汉果心长时间地持续生起。由于观禅的修行强而有力，佛陀的阿拉汉果定也强而有力。从该定出来之后，佛陀立定决心：‘从今日乃至般涅槃日，愿此病不再生起。’因为此业的力量强，所以佛陀每天都必须发如此的决心。”

色七法和非色七法观禅的修法内容请见《清净之道》及《如实知见》。

如果你有这种能力，或许你也可以学习佛陀的做法，但实非易事。其实，在佛陀成佛后的几次疾病中，有时佛陀是服药而痊愈的，有时则是忍耐度过病苦的。

因此，当我们的身体生病时，该看医生时，就要去看医生；该吃药时，就要吃药。就是这么的简单。而且平常也要注意运动、饮食、天气和日常生活习惯。如果医生也看了，药也吃了，还是无法改善，要怎么办？能怎么办？就忍耐吧！佛陀也是这么做的。有些病是由于过去业的缘故，也就是不善业的果报。如果真的是不善

业的果报成熟，请欢喜地接受吧！该受的是逃不掉的。

第四节 死

有些人由于放不下亲爱的人，所以害怕死亡；有些人由于放不下所拥有的财产，所以害怕死亡；有些人由于害怕未知的死后处境，所以害怕死亡。

怕死或对死亡的伤心难过有两方面：一个是自己死亡；一个是他人死亡。

对于亲人的死亡，世俗人难免有不舍的伤感。然而应当了解的是，即使你怎么伤心，怎么哭泣，难道你的亲人会因此而活过来吗？这是不可能的。伤心难过只会伤害你自己而已，没有任何益处。

《本生·蛇本生经(Uragajātaka)》[19]正是在讲述我们的菩萨过去世了知生命的无常，即使自己心爱的儿子去世时，也不伤心难过的故事。

《蛇本生经》的内容为：

这个本生故事是佛陀住在胜利林(Jetavana)时，对一位儿子刚去世的长者居士开示的。

[19] J.iii,p.162~8.（pg. 3.0150~5）

当时，佛陀来到这位居士家，然后坐在敷设好的座位上，这位居士在礼敬了佛陀后，坐在一边。佛陀问这位居士说："居士，你悲伤吗？"

居士回答说："是的，尊者。自从我儿子去世以来，我就一直在悲伤。"

佛陀说："居士，破坏法是会破坏的，灭失法是会灭失的，这不只是一个家庭的事，也不只是一座村庄的事，而是在欲界、色界、无色界三有的无量轮围界之中，是没有不死法的。这一无常的本质即使你想要只有一个行法(saṅkhāra, 有为法)恒常地住立，也是不可能的。一切有情都是会死之法，一切诸行都是会坏灭之法。从前有智慧的人们在儿子去世时，由于心里思惟：'会死之法死了，灭失之法坏灭了，'而没哭泣。"

在这位居士的请求下，佛陀讲述了这个本生故事。

很久以前，巴拉纳西国(Bārāṇasī)在梵授王(Brahmadatta)统治的时代，我们的菩萨投生在巴拉纳西城城门外村庄的一户婆罗门家里。成年之后，他成为一家之主，并以耕田务农为生。他生了一对儿女，儿子长大后，迎娶了一位门当户对的女孩为妻，他们一家有菩萨、他的妻子、儿子、女儿、媳妇和婢女共有六个人。

他们一家人和谐地相处，一家和乐融融的生活在一起。

菩萨教诫家里其余的五个人说："你们要依照所获得的钱财常态性、固定性的做布施，要好好地持戒，要受持伍波思特戒，要修习死随念，你们要观察众生会死亡的本质，一切有情必然会死，生命是不确定的，一切诸行是无常坏灭之法，无论是白天还是晚上，请大家不要放逸！"

他们以"萨度(sādhu)"来领受教诫后，不放逸地修习死随念。

有一天，菩萨和他的儿子到田里去耕田。他儿子在田边把干的杂草等垃圾聚集在一起后点火燃烧。在垃圾堆的不远处有一座蚁丘，蚁丘里有一条毒蛇。这条毒蛇被浓烟熏到眼睛，毒蛇忿怒地从洞里出来说："你竟敢用烟熏我的眼睛，我要让你知道我的厉害！"于是就张开四颗毒牙把他咬了，菩萨的儿子就倒下死了。

菩萨看到儿子倒了下去，就把牛停了下来，前来查看，知道儿子已经死了，于是就把儿子抬到一棵树下，用自己的上衣盖在儿子身上。当时菩萨既没悲伤，也没哭泣，心里只是想着："坏灭之法坏灭了，会死之法死了，这是一切诸行无常、会有死亡的结果。"在观察了

无常的本质后，就去继续耕田了。

过了一段时间，菩萨看到一个邻居从田边走了过来，就问他说："某某，你要回家吗？"

那个邻居回答说："是的，我要回家。"

菩萨说："如果你经过我家，请向我的妻子说：'过去平常带两份食物过来，今天只要带一份食物过来就好了。过去平常只有婢女一个人送食物过来，今天则是四个人一起穿着洁净的衣服带着香和花前来。"

那个邻居回答说："好的，萨度(sādhu)"，就回去把这些话转告菩萨的妻子。

菩萨的妻子问说："某某，这些话是谁说的？"

那个邻居回答说："是你的丈夫交代的。"

听了这些话，菩萨的妻子就知道："我的儿子已经去世了。"然而她并没有表现出震惊与伤痛的样子。菩萨的妻子提起心来，好好地修习死随念，穿着洁净的衣服，带着香和花与其余三个人一起来到田里，但没有一个人是哭泣或悲伤的。

菩萨坐在他儿子所躺的树荫下用餐。用完餐后，他们五个人一起捡拾薪材堆成火葬堆，在以香花供养后，

茶毗他儿子的尸体。由于他们的死随念已经修习得很好了，所以他们没有人流下一滴泪来。

由于他们的戒德威力，使得沙格天帝的宝座热了起来。当沙格天帝观察是否有人想要占据自己的宝座时，发现是由于他们的戒德威力使自己的宝座热起来的。于是他以净信心(pasannamānaso)想："我应该前往他们面前，使他们个个作狮子吼，在他们作了狮子吼之后，使他们家里充满七宝才回来。"所以就化作一个年青人迅速来到火葬处旁站着，问菩萨说："朋友，你在做什么？"

菩萨回答说："大德，我们在烧人。"

沙格天帝说："我想你们不是在烧人，而是杀了一只鹿后把它烤来吃吧！"

菩萨说："大德，不是这样的，我们真的是在烧人。"

沙格天帝问说："如果是人的话，那这个人是你的敌人吗？"

菩萨回答说："大德，他不是我的敌人，而是我自己亲生的儿子。"

沙格天帝问说："那他是你不喜爱的儿子吗？"

菩萨回答说："大德，他是我非常喜爱的儿子。"

沙格天帝问说："那为什么你没有在哭泣呢？"

菩萨以两首偈来讲述没有哭泣的原因说：

"如蛇舍旧皮，已舍己身去，
逝者已死亡，此身没有用。
被烧的尸体，不知亲属悲，
所以我不悲，逝者已逝去。"

这两首偈的意思是：大德，我儿子就好像脱了旧皮的蛇一样，不回头看一看那张旧皮就舍弃离开了；同样的道理，我儿子舍弃并离开了自己的身体，由于他的身体已经没有命根，所以无法受用。我儿子在死亡之时已经去世了，到底是为了谁在悲伤与难过呢！我儿子的尸体即用叉子把他刺穿再拿来烧，他也不知道痛苦与快乐；同样的道理，亲属们的悲伤他是不知道的，由于这个缘故所以我不悲伤。那个去世者已经逝去了。

沙格天帝在听了菩萨的话后，就问菩萨的妻子说："夫人，他是你什么人？"

菩萨的妻子回答说："大德，他是我怀胎十个月、抱在怀里以母乳喂养、背在背上照顾长大的儿子。"

沙格天帝问说："夫人，父亲是男性，所以没哭泣，而母亲通常心比较柔软，为什么你没有在哭泣呢？"

菩萨的妻子以两首偈来讲述没有哭泣的原因说：

“不召唤来此世，从此去不告知，
去时犹如来时，在此何必悲泣？
被烧的尸体，不知亲属悲，
所以我不悲，逝者已逝去。”

第一首偈的意思是：大德，我并没有把这个儿子召唤过来他就来到我们家，从这人间离去时他也不告知我一声就走了，来的时候随自己的高兴就来，去的时候同样的也随自己的高兴就走了，我又何必悲泣呢？

沙格天帝在听了菩萨的妻子话后，就问菩萨的女儿说：“姑娘，他是你什么人？”

菩萨的女儿回答说：“大德，他是我的哥哥。”

沙格天帝问说：“姑娘，做人姊妹的通常对兄弟有感情，为什么你没有在哭泣呢？”

菩萨的女儿以两首偈来讲述没有哭泣的原因说：

“若哭我会瘦，对我有何果，
亲戚与朋友，徒增不愉快。
被烧的尸体，不知亲属悲，
所以我不悲，逝者已逝去。”

第一首偈的意思是：大德，假如我为哥哥的死而哭泣，我的身体会消瘦。我哭泣对我哥哥有什么帮助吗？

并没有任何帮助。我哭泣对我有什么好处吗？对谁有什么利益吗？没有。其实对我并没有任何好处。如果我哭泣只会使我们的亲戚朋友徒增更多的不愉快而已啊！

沙格天帝在听了菩萨的女儿话后，就问菩萨的媳妇说："女士，他是你什么人？"

菩萨的媳妇回答说："大德，他是我的丈夫。"

沙格天帝问说："女士，女人在丈夫去世后就成为寡妇没有依靠，为什么你没有在哭泣呢？"

菩萨的媳妇以两首偈来讲述没有哭泣的原因说：

"如为空行月，小孩在哭泣，
对死者悲泣，同无济于事。
被烧的尸体，不知亲属悲，
所以我不悲，逝者已逝去。"

第一首偈的意思是：就如一个对于适不适当、可能得到或不可能得到都不懂的无知小孩坐在母亲的大腿上，看到十五日的满月在天空上运行，就向他的母亲说："妈妈，把月亮给我！妈妈，把月亮给我！"一再地哭泣。同样的道理，对于这是有结果的或这是没有结果的而悲伤一般。对于已去世者的死去而悲伤，是比那个小孩要月亮而哭泣还要愚蠢的。为什么呢？那个小孩是对存在的月亮在哭泣，而我却对我丈夫的死，他现在已经不存

在了，即使用叉子把他的尸体刺穿来烧，他也没有任何知觉了，为此而哭泣不是很愚蠢吗！

沙格天帝在听了菩萨的媳妇话后，就问菩萨的婢女说："女士，他是你什么人？"

菩萨的婢女回答说："大德，他是我的小主人。"

沙格天帝问说："女士，你的小主人是不是经常折磨你、打你，所以你认为：'我已经脱离他的魔掌了'而没有在哭泣呢？"

菩萨的婢女回答说："大德，并非如此。我的小主人是很好的人，他具足容忍、慈爱与悲愍之心，他是我抱着长大的，就像我的亲生儿子一般。"

沙格天帝问说："那为什么你没有在哭泣呢？"

菩萨的婢女以两首偈来讲述没有哭泣的原因说：

"就如水瓶破，无法再接合，
对死者悲泣，同无济于事。
被烧的尸体，不知亲属悲，
所以我不悲，逝者已逝去。"

第一首偈的意思是：就如在拿水瓶时，不小心掉了下去，摔破成七块，但如果想要把这些破片排好使它们接合在一起恢复原状，这是不可能的；同样的道理，对

去世者悲伤，这悲伤是没有结果的，死者不会因此再复活起来。具有神通者能以神通力把已经破了的水瓶排好复合，用来装水；但即使是用神通力，也是无法使已死之人复活的。

沙格天帝在听了所有人的法谈后，生起净信心，对他们说："你们不放逸地修习了死随念，从现在开始，你们不用再亲手工作谋生了，我是沙格天帝，我将会在你们家放满无量的七宝，请你们努力的做布施、持守戒、受持伍波思特戒吧！"在给了他们家无量的七宝后才离去。

佛陀讲述了这个本生故事后，也阐明了四圣谛的真理。在开示四圣谛结束时，这个长者居士证得了预流果。佛陀说：当时婆罗门的婢女就是现在的多闻第一在家女弟子库竹德拉(Khujjuttarā)，当时婆罗门的女儿就是现在的神通第一比库尼莲华色(Uppalavaṇṇā)，当时婆罗门的儿子就是现在的拉胡叻(Rāhula)，当时婆罗门的妻子就是现在的智慧第一比库尼柯玛(Khemā)，当时的婆罗门就是我。

这个故事是在告诉我们，面对亲人的去世，不需要伤心难过，因为对去世者悲伤，这悲伤是没有结果的，死者是不会因此再复活起来的。

你有没有想一想，假如明天自己就要死了，你会有什么心情？事实上，大多数的人都会怕死，不敢面对死亡。为什么人们会怕死？

做一个佛教徒，我们应当对佛陀的教法有信心，深信业果法则。如此一来，我们在现世的行为举止中，会比较小心，比较留意。

如果你已经深信佛法了，还怕死，那就要反省自己的所做所为了。为什么？如果你在今生都依照佛陀的教法来做布施、持戒、禅修、行善，而且未曾造过什么不善业，你死后是会比现在还好的，享受的是人天的善报。假如你死后投生到欲界天，在那里你不用为三餐而烦恼，想吃饭就有天食自动现前；也不用为衣服而烦恼，一切依自己的福报现成；也不用为钱财及生活而烦恼。多好呀，不是吗？要去享福报了，为什么要害怕呢？如此一来，是不是你自己心虚啰！是不是好事做太少，坏事做太多了呢？该反省啊！

第五节 死亡对佛教徒的启示

死亡对佛教徒而言有几个层次的启示：

1. 有情众生只要有出生必定会死亡，绝无例外；

2. 勇敢面对死亡；

3. 应当经常修习死随念；

4. 面对亲人的去世不需要伤心难过；

5. 做好自己及亲人随时可能死亡的准备；

6. 为了有更好的来世而努力。

下面分别解释：

1. 有情众生只要有出生必定会死亡，绝无例外：即使像佛陀这样伟大的有情众生，已经完全断除了所有烦恼，神通广大无边，最后还是无法逃脱无常的法则、死亡的命运。因为有情众生一旦有了出生，必定会死亡。因此，总有一天我们也是必定会死亡的，只是死亡来得早或来得迟而已，绝对没有例外。

2. 勇敢面对死亡：既然我们必定会死亡，逃也逃不了，明智的做法是勇敢地面对死亡，不需要害怕。其实害怕也没有用。

3. 应当经常修习死随念：想要对自己未来的死亡有充分的心理准备，勇敢地面对死亡，心平气和地面对死亡。能够不生起丝毫的忧虑与悲伤，就要经常修习死随念。死随念就是以："我必然会死（maraṇaṃ me dhuvaṃ）"、"我的生命是无常的（jīvitaṃ me adhuvaṃ，我

的生命是不确定的)”、“我将会死亡(maraṇaṃ me bhavissati)”、“死亡必将来临”等方式来修习。

修习死随念能使我们生起悚惧感(saṃvega)。悚惧感是指观察到世间的不圆满而生起宗教上的迫切感、警惕心、策励心。修习死随念能使我们避免放逸，精勤努力，进而善用生命。

4. 面对亲人的去世不需要伤心难过：对亲人的去世而悲伤与难过，这悲伤与难过是不会有结果的，死者是不会因此再复活起来的，不但对亡者无益，而且这种悲伤是瞋恚相关的不善心，会伤害我们积累不善业。

5. 做好自己及亲人随时可能死亡的准备：死亡不只会在你们身上发生，而且也会在我身上发生，甚至在所有众生的身上发生。既然死亡必将降临，只是来得早与来得迟而已，因此我们要做好心理准备。无论自己或是亲爱的人随时都可能死亡，但如果没有做好心理准备，就会惊慌心乱，甚至伤心难过。因此应当接受这不可改变的事实，做好自己及亲人随时可能死亡的心理准备。

6. 为了有更好的来世而努力：佛教所讲的是因果、业果法则，善有善报，恶有恶报，想要有好的来世，就要广集善业，诸恶莫做。

佛法是如此的殊胜难得，我们要善用人身，好好的把握机会，依佛陀的教法来奉行，才不会错失这一良机。当有一天无常到来之时，我们必须面对死亡，因此我们要把握随时可能死亡的无常生命，精勤地修习佛法。

第六章 如何正确地面对临终者

当自己即将面临死亡之时，要如何面对？当自己的亲人即将死亡之时，要如何面对？如何帮助他们才如法？上座部佛教的做法是如何的呢？

既然我们必定会死亡，逃也逃不了，明智的做法是勇敢去面对死亡，不需要害怕。

佛教是讲因果、讲业果法则的，想要有好的未来，就要广修善业，广修福业。

一个人在临终时生起不善心，如果他的恶业成熟，必定会堕入恶道受苦。因此，无论自己或对亲戚朋友，临终前正确的处理是很重要的。懂得临终前正确的处理，不但可以帮助自己和亲友消除对死亡的恐惧，而且可以改变亲友下一世的命运。

面临死亡可以做的有两方面：一是平时广修善业，避免造作恶业，尽量不要生起不善心；二是临终前尽可能生起善心，不要生起不善心。

关于第一点，我们平常要布施、受持三皈五戒、听

闻与学习佛法以端正己见、禅修等，广修善业，依法奉行，避免造作恶业，尽量不要生起不善心。

第二点则是在临终前尽量忆念、回忆自己过去所修的善业，使自己生起善心。

在临终前，我们可以忆念之前所做的布施，使自己生起善心；也可以思惟所皈依的佛法僧三宝，也可以省察所持守的清净戒，也可以修习自己经常所修习的禅修法门，也可以念诵经典，使自己生起欢喜心与善心。

由于有情众生如果在临终时生起不善心而死，死后通常会堕入恶道受苦，因此我们应该劝导临终的亲人放下对眷属、钱财的执着，例如劝导他："儿孙自有儿孙福，不要再为子孙牵挂了！""钱财乃是身外之物，生不带来，死不带去，请不要执着！"等等。

特别要注意的是，不要在临终者面前提起他所做过的错事或过失，这可能会让他感到后悔、追悔，这等于是在害他，因为追悔是不善心，他有可能因该追悔而堕入恶道受苦。在《法句经注》[20]第 151 偈注就讲述了玛莉咖王后(Mallikā devī)在临终前忆起过去曾欺瞒巴谢那地王(Rājā Pasenadi)一事而生起追悔心，死后堕入地

[20] DhpA.iii,pp.119~22.（pg. 2.0075~7）

狱的故事，这个故事值得我们警惕！

如果临终者忆念所修的善业而生起净信心，而且以此善业与净信心去世，下一世通常会投生到天界或人间。因此我们应当提醒临终的亲人曾经做过的各种善业，当他对自己所曾做过的功德善业感到欢喜、随喜时，就能使他生起善心，这是很重要的。

如果临终的亲人已经病重，躺在床上，我们可以用他的名义来做善事，例如：以他的名义去供养僧团，然后在他面前赞叹僧团的清净、庄严、殊胜与圣洁，使他生起净信心，并且提醒他对所做的功德感到欢喜，这就是随喜的善业。

要注意的是，在为亲人做善业后，一定要让亲人知道这件事，提醒并请他随喜。假如为亲人做善业而这个亲人却毫不知情，那对他是没有帮助的。因此，以临终者的名义做善事后，要告知对方，让他随喜，如果他对这项善行感到欢喜，将有可能因此投生到人天善趣，得享人天安乐。

我们也可以提醒或教导临终的亲人修习禅修法门，例如：佛随念、呼吸念、修习慈爱等等。由于通常临终者的心是很微弱的，这时有可能过去的不善业趁机成

熟，因此如果能给他一个让内心平静的禅修所缘是很好的，例如：可以把佛像安放在他面前，提醒他看着佛像。由于佛像的庄严，当他看到佛像时，就容易生起欢喜心，获得内心的平静。

我们也可以请比库僧众来为临终者开示佛法，使他对佛法僧三宝有信心，相信三世轮回，相信业果法则，了解生命的意义和价值，建立起正确的人生观，接受有生必有死的事实，使他生起欢喜心。

我们也可以请比库僧众来为临终者念诵佛经。在佛陀时代，就有居士在临终前邀请比库僧团到家里念诵《念处经(Satipaṭṭhānasuttaṃ)》的做法。《法句经注》[21]里如法居士(Dhammika Upāsaka)的故事就是一个例子，或许大家也可以如此做。

为什么要念诵《念处经》呢？除了它是佛语外，更大的意义是临终者自己过去曾听闻这部经，而且也依《念处经》来修行，如今在即将去世心力比较微弱之时，请比库僧团来为自己念诵此经，以提醒自己修行。当然有些佛教徒纯粹以宗教情操的角度来听诵经，只是要让自己修习法随念或忆念佛法，使自己以善心来善终而已。

[21] DhpA.i,pp.129~32.（pg. 1.0083~5）

第七章 如何帮助先亡

第一节 先亡能否获得我们所做的功德回向

假如把所做的功德回向给已经去世的亲人，先亡是否能获得此功德利益？

根据上座部佛教的传统，把所做的布施回向给已经去世的亲人或把所做的功德回向给先亡(pubbapeta)，有些先亡能获得利益，有些则无法获得此功德利益。在《增支部·生闻经(Jāṇussoṇisuttaṃ)》里，佛陀就有详细地讲述：

当时，生闻婆罗门前往佛陀那里。到了之后，以诸爱语与佛陀互相慰问，然后坐在一边。坐在一边的生闻婆罗门问佛陀如此说："果德玛尊者，我们婆罗门会做布施，我们相信所做的布施可以如此回向：'愿这布施能资益我们已经去世的亲人！愿这布施使已经去世的亲人得以受用！'果德玛尊者，这布施是否能资益、帮助已经去世的亲人？已经去世的亲人是否能受用这布施呢？"

佛陀回答说："婆罗门，有些情况可以资益，有些情况无

法资益。”

生闻婆罗门问说：“果德玛尊者，哪些情况可以资益，哪些情况无法资益呢？”

佛陀回答说：“婆罗门，在这世间有人杀生、不与取、欲邪行、妄语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪欲、瞋恚、邪见，他身坏命终之后堕入地狱。他依地狱有情的食物在那里生存，他依该食物在那里住立。婆罗门，该布施无法资益处在那里的有情。

“再者，婆罗门，在这世间有人杀生、不与取……邪见，他身坏命终之后投生为畜生。它依畜生有情的食物在那里生存，它依该食物在那里住立。婆罗门，该布施无法资益处在那里的有情。

“再者，婆罗门，在这世间有人离杀生、离不与取、离欲邪行、离妄语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语、无贪、无瞋、正见，他身坏命终之后再投生为人。他依人间的食物在那里生存，他依该食物在那里住立。婆罗门，该布施无法资益处在那里的有情。

“再者，婆罗门，在这世间有人离杀生、离不与取……正见，他身坏命终之后投生为天神。他依天界的食物在那里生存，他依该食物在那里住立。婆罗门，该布施无法资益处在那里的有情。

“再者，婆罗门，在这世间有人杀生、不与取……邪见，他身坏命终之后投生到饿鬼界。他依饿鬼界的食物在那里生存，他依该食物在那里住立。或者当有他在此世的朋友、亲属、血亲施与他时，他也可依该食物在那里生存，他依该食物在那里住立。婆罗门，这是可能的，该布施可以资益处在那里的有情。”

生闻婆罗门问说：“果德玛尊者，假如有血缘关系的先亡并没有投生为饿鬼，谁受用该布施呢？”

佛陀回答说：“婆罗门，其他投生在饿鬼界有血缘关系的先亡受用该布施。”

生闻婆罗门问说：“果德玛尊者，假如有血缘关系的先亡并没有投生为饿鬼，也没有其他有血缘关系的先亡投生为饿鬼，谁受用该布施呢？”

佛陀回答说：“婆罗门，这是不可能，这是不会发生的，在这么长久的生死轮回当中不可能没有有血缘关系的先亡投生在饿鬼界。婆罗门，而且，施者并非没有果报。”

最后，生闻婆罗门说：“奇哉，果德玛尊者！奇哉，果德玛尊者！果德玛尊者，犹如扶起翻倒之物，显露覆盖之物，为迷途者指出道路，在黑暗中持来油灯，使有眼者得见诸色；同样地，果德玛尊者以各种方式阐明法。我皈依世尊、法及比库僧，愿果德玛尊者忆持我为从今天起终生皈依的近事男[22]。”

[22] A.v,pp.269-73.（pg. 3.0478~82）

在《弥林达王问(Milindapañha)》中：

弥林达(Milinda)王问龙军尊者说："龙军尊者，当布施者以先亡的名义做布施：'愿他们能获得这布施！'由此因缘他们是否能获得果报呢？"

龙军(Nāgasena)尊者回答说："大王，有些能够获得，有些无法获得。"

弥林达王问说："尊者，哪些能够获得，哪些无法获得呢？"

龙军尊者回答说："大王，投生地狱者无法获得，在天界者无法获得，投生畜生趣者无法获得，在四种饿鬼(peta)当中，投生为食他吐出物饿鬼(vantāsikā)、饥渴饿鬼(khuppipāsino)和烧渴饿鬼(nijjhāmataṇhikā)这三种饿鬼无法获得，只有在他施活命饿鬼(paradattūpajīvino)忆念时才能够获得人们回向的功德利益[23]。"

第二节 先亡能得到在世亲人回向功德的条件

《墙外经注(Tirokuṭṭasuttaṃvaṇṇanā)》里提到，已故的亲人能在布施时获得利益有三个条件：1.已故的先亡前来并亲自随喜(petānañhi attano anumodanena，先亡自己随喜)；2.布施者指定为他们做布施(dāyakānaṃ

[23] Mil.p.294.(pg. 284)

uddesena，布施者指定）；3.有以佛陀为首的僧团为接受者（dakkhiṇeyyasampadāya，受施者成就）[24]。

已故的先亡要前来并亲自随喜，如此他们才能累积新的功德，在世的亲属为他们做功德只是一种助缘而已。

因此，并非所有已故的亲人都能获得人们所回向的功德，当布施者在指定做布施时，先亡前来，知道此事，他心里已经有布施的善法，再加上布施时、布施后的欢喜，就为他自己种下善的福因，待未来因缘成熟，就能带来很大的福果。

因此，当我们为已故的亲人做功德时，已故的亲人是否能获得利益，要考虑到两个层面：

1. 假如他们投生为天神、人类、畜生或堕入地狱，他们将在那里受乐或受苦，无法获得我们回向的功德利益；假如他们投生为饿鬼，则有可能获得我们回向的功德利益。《弥林达王问》提到有四种饿鬼，只有他施活命饿鬼知道时，才能获得我们回向的功德利益。

2. 就如上面《墙外经注》所提到的，已故的先亡能

[24] KhpA.p.210.（pg. 176）

在亲属布施时获得利益有三个条件：(1)已故的先亡前来并亲自随喜；(2)布施者指定为他们做布施；(3)有以佛陀为首的僧团来做为接受者。

第三节 上座部佛教把功德回向给已故亲人的方法

上座部佛教是否有把所做的功德回向给已故亲人的做法？

上座部佛教徒会在他们亲属的生日、忌日或特殊节日，以他们已故亲人的名义来供斋或供养袈裟等等。

做这种布施的回向功德仪式为：施主准备一个装满水的小水壶、一个小器皿(碗或杯子皆可)和一个较大的器皿(盘子或盆子)。在上座部佛教国家，这个小水壶与大小两个器皿通常会用专属铝制或银制的水壶和器皿。把小器皿放在大器皿里，拿起装满水的小水壶，在长老比库引导念诵随喜偈时，施主就把水壶的水徐徐地倒入小器皿，直到水满溢出来流到大器皿中。这种仪式在缅甸称为“滴水仪式或滴水礼(ရေစက်ချ, yei sak khya)”。

这种滴水仪式或滴水礼在上座部佛教国家，甚至马来西亚、新加坡和印尼的佛教徒都很熟悉，但在台湾除了那些缅甸华侨及泰国劳工外，就很少人知道，甚至看

过了，而且很多人也不了解这种做法是源自于佛陀时代。

对于做了滴水仪式后倒在器皿里的水不了解其典故的佛教徒常会误传这些水是圣水。

这个典故是源自于《墙外经》和《饿鬼事(Petavatthu)》及其注释书：

犹如高处的雨[25]水，向着低处而运流；
如是由此的布施，得以资益诸饿鬼！
犹如充满的流水，得以遍满于大海；
如是由此的布施，愿能资益诸饿鬼[26]！

就好像天空布满乌云，在高山上下着大雨，雨水从高处往低处流，流到山谷，从山谷再流到溪谷、小溪、河流、大河，最后汇集并遍满大海；同样的道理，希望现在所做的布施也能像那流水遍满大海一般，福业不断地遍满、增长、广大，得以利益我们已故的亲人。

先亡饿鬼就如水所流到的低洼处；布施福业所带来

---

[25] “雨(vuṭṭhaṃ)”，锡兰版为“流(vaṭṭaṃ)”。

[26] Khp.p.6. (pg. 008)
“Unname udakaṃ vuṭṭhaṃ, yathā ninnaṃ pavattati;
Evameva ito dinnaṃ, petānaṃ upakappati.
Yathā vārivahā pūrā, paripūrenti sāgaraṃ;
Evameva ito dinnaṃ, petānaṃ upakappati.”

的力量就如所流的水。因此，把水倒入另一个容器，其涵义是希望所做的布施善业能像河水流入大海一般，福业不断地遍满、增长。

这回向给先亡的词为：

Idam me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.（×3）
（依当 梅 尼雅梯嚷 厚吐 苏弃塔 蜂吐 尼雅塔优）
愿此回向我亲戚，愿诸亲戚得快乐！（三遍）

如果依照《墙外经》的经文及斯里兰卡传统用法，所念的回向词为：

Idṃ vo ñātinaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.（×3）
（依当 哦 尼雅梯嚷 厚吐 苏弃塔 蜂吐 尼雅塔优）
愿此回向亲戚们，愿诸亲戚得快乐！（三遍）

这里的 ñātīnaṃ（亲戚们，ñātinaṃ）是特指已经过世投生为饿鬼的先亡。

第四节 上座部佛教把功德回向给先亡的因缘

把所修的善业功德回向给先亡的典故出自《墙外经（Tirokuṭṭasuttaṃ）》和《饿鬼事（Petavatthu）》及其注释书，其典故如下：

在九十二劫之前，有一座城名为卡希（Kāsi）城，那里的国王名叫胜军（Jayasena）王，他的王后名叫希莉玛

(Sirimā)王后，她怀了名叫弗沙(Phussa, 普沙)的菩萨，在出生后顺次地出家乃至成佛。

胜军王生起了我执认为："我的儿子出家后成了佛，佛只是我的，法也是我的，僧也是我的。"所有时刻只由他自己护持，不给其他人供养佛陀与僧团的机会。

弗沙佛的三位同父异母弟弟想："诸佛出现世间是为了利益一切世间有情的，并不是只为了一个人，而我们的父王不给其他人供养的机会，我们如何才能护持佛陀呢？"他们想："我们想想有什么办法吧！"于是他们想到了："假如能使边境叛乱那就有机会了。"后来边境真的发生了叛乱。当国王听到："边境已经叛乱。"就派三位王子去平定边境的叛乱。三位王子平定了叛乱后，就回到王宫。国王很满意，就赐他们愿望说："我赐给你们一个愿望，说说你们所想要的吧！"

他们说："我们想要护持佛陀。"

国王说："除了这个之外，你们领取其他的吧！"

他们说："我们不需要其他的。"

国王说："那么你们作了限定才领取吧！"他们请求七年，国王不答应；如此五年、四年、三年、两年、一年，七个月、五个月、四个月，直到请求三个月，国王

才答应说："好的，你们领取吧！"

他们获得愿望后，非常的欢喜，就前往佛陀那里，礼敬之后，向佛陀说："尊者，我们想要护持世尊三个月。尊者，愿世尊同意我们这三个月雨安居的供养！"佛陀以静默来表示同意。

接着，他们派人送信给他们自己封地的负责人说："这三个月我们要护持佛陀与僧团，你负责准备建造寺院等一切护持佛陀与僧团的所需吧！"在一切完成后，负责人派人回报王子们。王子们穿着黄色的衣服，与一千位[27]服侍的男子一同引导佛陀与僧团来到自己的领地，提供寺院，并恭敬地护持。他们有一位长者之子——已婚的财务官对佛法有净信心。他恭敬地布施以佛陀为首的僧团所需之物，那位地方的负责男子接受了之后，与一万一千个当地男子恭敬地安排布施。

在这些负责的男子当中，有些人的信心退减了，他们对该布施作了障碍，他们自己偷吃了供养僧团的食物，而且把斋堂放火烧了。在雨安居结束的自恣仪式后，

---

[27] 一千位服侍的男子(purisasahassehi veyyāvaccakarehi)是《饿鬼事注》的记载；《墙外经注》则为两千五百位服侍的男子(aḍḍhateyyehi purisa- sahassehi veyyāvaccakarehi)。KhpA.p.203(pg.170); PevA.p.20.(pg.019)

王子们向佛陀行了大礼敬，并把佛陀归还给他们的父王。佛陀在回到那里后，过了一段时间就般了涅槃。

国王、王子们、那位封地的负责人、那位财务官以及他们的随从依照他们的寿命一一地去世，死后投生到天界受乐；而那些信心退减的人则堕入地狱受苦。如此他们两群人，一群人从天界投生到另一个天界，另一群人从地狱投生到另一个地狱，经过了九十二劫的时间。

在此贤劫(bhaddakappa)咖沙巴佛(Kassapa)的时代，那些当时信心退减的人从地狱投生为饿鬼。当时，有些人指定为与自己有亲戚关系的饿鬼做布施说："愿此回向给我们的亲戚们(idaṃ amhākaṃ ñātīnaṃ hotu)！"而他们的先亡获得了成就，解脱了饿鬼之苦。当时，这些饿鬼看到这件事后，就前往咖沙巴佛那里，问说："尊者，我们是否也能获得如此的成就？"

佛陀回答说："现在你们无法获得，但未来将会有一位名为果德玛的佛陀出现世间，在那位佛陀时代，将有一位名叫宾比萨勒的国王，他是你们九十二劫前的亲戚，他将指定为你们对佛陀做布施，那时你们将能够获得成就。"据说，在咖沙巴佛说这些话时，那些饿鬼犹如佛陀在说："明天你们将能够获得成就"一般的欣喜，因为他们受苦太久了。

经过了一尊佛的时期，我们的佛陀出现世间。那三位王子与他们的一千位男子[28]从天界去世，投生在马葛特国的婆罗门家庭，后来前往出家外道那里出了家，成为象头山的三位结发外道[29]；而那位封地的负责男子成为宾比萨勒王；那位财务官居士成为维沙卡(Visākha)大长者；他的妻子成为一位长者的女儿，名叫法施(Dhammadinnā)；其余的所有众人，则投生成为国王的随从。

在我们佛陀出现世间后，经过了七个七日，接着来到巴拉纳西(Bārāṇasī)，为五比库转了法轮，后来调伏了拥有一千位随从[30]的三位结发外道——三咖沙巴兄弟，接着来到王舍城。就在当天，使前往佛陀那里的宾比萨勒王和十一万个马葛特国的婆罗门和长者居士住立于体证预流果。当时，国王邀请隔天的食物供养，佛陀答应了。隔天上午，佛陀带着僧团前往王宫，由于王

---

[28] 一千位男子(purisasahassena)是《饿鬼事注》的记载；《墙外经注》则为两千五百位男子(aḍḍhateyyehi purisasahassehi)。KhpA.p.204(pg. 170); PevA.p.21.(pg. 020)

[29] 即象头山的三迦叶，详见《律藏·大品》：Vin.i,p.23.(pg. 3.034)

[30] 一千位随从(sahassaparivāre)是《饿鬼事注》的记载；《墙外经注》则为两千五百位随从(aḍḍhateyyasahassaparivāre)，如果根据《律藏》等的记载，一千位随从是比较正确的。Vin.i,p.24(pg. 032); KhpA.p.204(pg. 171); PevA.p.21.(pg. 020)

舍城无数的居民为了瞻仰佛陀而出城，使证悟路水泄不通，因此沙格天帝化做一位男子前来开路，做为佛陀与僧团的前导吟颂着：

“与先前的诸结发者在一起，
以调御而已经调伏，以解脱而已经解脱，
犹如黄金环的金色，世尊进入王舍城[31]。”

在唱颂这些赞偈时，佛陀进了王舍城，佛陀和僧团在王宫接受了大供养。那些饿鬼由于期待：“现在国王将指定为我们做布施了！现在将指定为我们做布施了！”而围绕站在王宫外。然而国王在做了布施后，只是思考佛陀的住处说：“世尊适宜住在哪里呢？”而没有指定为谁做布施。那些饿鬼由于断了长久以来的期待与希望，于是深夜在王宫发出了非常恐怖的叫声。宾比萨勒王听到那些恐怖的叫声，感到非常的害怕与惊恐，夜过天晓，急忙来到佛陀那里，问佛陀说：“尊者，昨晚我听到如此这般的声音，我是否将会发生什么不利的事情吗？”

佛陀回答说：“大王，不用害怕，没有什么恶事将会发生的。事实上，那是你过去世亲戚的饿鬼所发出的声音，他们在两尊佛之间期待而思考着：‘国王将指定为

[31] Vin.i,p.23.（pg. 3.048）

我们对佛陀做布施了',而昨天你并没有指定为他们做布施，由于断了期待与希望，所以他们才发出如此恐怖的叫声。"

宾比萨勒王问说："尊者，假如我今天做布施，他们能够获得成就吗？"

佛陀回答说："是的，大王。"

宾比萨勒王说："尊者，那么请世尊今天接受我的供养吧！我将指定为他们做布施。"当时佛陀同意了。

宾比萨勒王回到王宫准备大供养后，派人通知佛陀一切都准备好了。佛陀和比库僧团一起来到王宫，坐在敷设好的座位上。那些饿鬼也想着："今天我们将能获得成就"，来到后站在王宫的墙外。佛陀使那些饿鬼的一切显现，让国王都看得见。

当宾比萨勒王在布施供养水(dakkhiṇodaka)[32]时指定："愿这回向给我的那些亲戚！"就在那一刻，那些饿鬼就出现在被莲花所覆盖的莲池中。他们在那里洗浴及饮水后，消除了苦恼、疲劳与口渴，全身皮肤变成了金黄色。当国王指定为他们布施粥、副食与主食后，就在

[32] 供养水(dakkhiṇodaka)：直译为所施水是指洗僧侣右手的水或供僧侣用来饮用、洗钵及洗手的水。

那一刻，他们面前出现了天界的粥、副食与主食。当他们食用那些食物后，五官就具足了。当指定为他们布施衣服、住处后，他们面前就出现了天界的衣服、天界的车乘和天界的宫殿、敷具、卧具等种种庄严。凡他们所成就的，佛陀决意让宾比萨勒王都能显现看得见。当时宾比萨勒王非常的欢喜。

在佛陀与比库僧团用完餐后，佛陀为宾比萨勒王开示了这部《墙外经》，来做为供养的随喜开示[33]。

[33] KhpA.pp.202-6.（pg. 169~72）

第八章 华人对死人及其处理的错误认知

第一节 人死为鬼

人死后就投生为鬼吗？当然不是。

除了唯物论者外的非佛教徒，大都相信每个人都有一个永恒不变的灵魂。佛教不相信有一个永恒不变的灵魂，甚至把相信灵魂实在论者归为神我外道。

在我们华人中，民间对于灵魂的迷信是非常根深蒂固的，甚至认为人死之后有个灵魂就是鬼。

灵魂与鬼在华人的民间信仰中，是一个纠缠不清、分割不开的问题。由于鬼神通常会有些小神通，因此他们认为灵魂是三魂七魄组成的集合体。

有些佛教徒会问说：如果人死不是为鬼，到底我的某某亲人死后现在投生在哪里？

有情众生依照他们所造的善恶业来受生，造作善业者死后投生人天善趣；造作恶业者死后堕入恶道受苦。

如果禅修者临死前还能进入无色定，死后马上投生

到无色界天；假如禅修者临死前还能进入初禅等四种禅那，死后即投生到色界天；如果人们从事殊胜的布施、持戒、禅修等善业，死后可能投生到欲界天；如果人们从事中等的布施、持戒、禅修等善业，死后可能再投生为人；如果人们从事杀生、偷盗等不善业，死后可能堕入地狱受苦；如果人们从事杀生、偷盗等不善业，死后可能投生为畜生道受苦；如果人们吝啬、不布施，甚至从事杀生、偷盗等不善业，死后可能堕入饿鬼道受苦。

很多华人认为人死为鬼，其实这是很危险的邪见，因为他们不但漠视善有善报、恶有恶报的事实，而且由于他们认为人死必定为鬼，所以他们的心倾向于自己死后也会成为鬼，因此他们死后真的很可能堕入饿鬼道受苦。这可能是我们华人有很多人真的死后堕入饿鬼道受苦的原因之一。

你死后想要堕入饿鬼道受苦吗？饿鬼道在佛教归类为四恶道之一。四恶道是指地狱、饿鬼、畜生和阿苏罗（Asura）。

第二节 超度亡灵

在华人的民间信仰中，有相信所谓“超度亡灵”

的。有些佛教徒由于受到家庭教育及民间信仰的影响，也会相信可以超度亡者这回事。

其实佛教是不相信所谓“超度亡灵”的。请看看《相应部·刀师子经(Asibandhakaputtasuttaṃ; Pacchābhūmaka-suttaṃ, 西部地区经)》[34]吧：

一时，佛陀住在那兰达镇(Nāḷandā)衣商(Pāvārika)的芒果林。

当时，刀师子村长来到佛陀那里。到了之后，礼敬佛陀。礼敬之后，坐在一边。坐在一边的刀师子村长对佛陀如此说：“尊者，住在西部地区(Pacchābhūmaka)的婆罗门，他们会拿着长口水瓶、戴着水生植物的花环、浸泡在水里、拜着火。他们指引、引导已故的亡者进入天界。尊者，然而世尊、阿拉汉、正自觉者，如此做一切世间的众生真的能在身坏死后投生到善趣、天界吗？”

佛陀说：“村长，如此的话，我将以此义来反问你，你可以依所能容忍的来回答我。

村长，你认为如何？在此有个男子是杀生、不与取、欲邪

---

[34] S.iv,p.311.(pg. 2.0498)
“刀师子(Asibandhakaputta)”，巴利字义为绑刀者之子，注释书并没有解释这位村长名字的由来，从字义来看，他的父亲应该是一位刀匠。

行、虚诳语、离间语、粗恶语、杂秽语、贪欲、瞋恚、邪见者，在他死后，假如有一大群人前来会合、聚集后对他祈愿、赞颂、合掌绕行说：‘愿这个男子身坏死后投生到善趣、天界！’村长，你认为如何？那个男子是否可能由于一大群人的祈愿之因、赞颂之因或合掌绕行之因而身坏死后投生到善趣、天界呢？”

刀师子村长回答说：“不会的，尊者。”

佛陀问说：“村长，假如有个男子把一块大石头投入深水湖中，如果有一大群人前来会合、聚集后对它祈愿、赞颂、合掌绕行说：‘亲爱的大石头，请浮起来！亲爱的大石头，请浮出来！亲爱的大石头，请浮到陆地上来！’村长，你认为如何？那块大石头是否可能由于一大群人的祈愿之因、赞颂之因或合掌绕行之因而浮起来、浮出来或浮到陆地上来呢？”

刀师子村长回答说：“不会的，尊者。”

佛陀说：“同样的，村长，那个男子是杀生、不与取……邪见者，在他死后，即使有一大群人前来会合、聚集后对他祈愿、赞颂、合掌绕行说：‘愿这个男子身坏死后投生到善趣、天界！’而那个男子身坏死后也是会投生到苦界、恶趣、苦处、地狱的。”

佛陀问说：“村长，你认为如何？在此有位男子是离杀生、离不与取、离欲邪行、离虚诳语、离离间语、离粗恶语、离杂秽语、无贪、无瞋、正见者，在他死后，假如有一大群人前来会合、聚集后对他祈愿、赞颂、合掌绕行说：‘愿这个男子身坏

死后投生到苦界、恶趣、苦处、地狱！’村长，你认为如何？那位男子是否可能由于一大群人的祈愿之因、赞颂之因或合掌绕行之因而身坏死后投生到苦界、恶趣、苦处、地狱呢？”

刀师子村长回答说：“不会的，尊者。”

佛陀问说：“村长，假如有个男子把酥罐或油罐投入深水湖后破了。在那里罐子的碎片或破片会沉下去，而酥或油则会浮上来，如果有一大群人前来会合、聚集后对它祈愿、赞颂、合掌绕行说：‘亲爱的酥油，请沉下去！亲爱的酥油，请沉没！亲爱的酥油，请往下沉！’村长，你认为如何？该酥油是否可能由于一大群人的祈愿之因、赞颂之因或合掌绕行之因而沉下去、沉没、往下沉呢？”

刀师子村长回答说：“不会的，尊者。”

佛陀说：“同样的，村长，那位男子是离杀生、离不与取……正见者，在他死后，即使有一大群人前来会合、聚集后对他祈愿、赞颂、合掌绕行说：‘愿这个男子身坏死后投生到苦界、恶趣、苦处、地狱！’而那位男子身坏死后也是会投生到善趣、天界的。”

当如此说时，刀师子村长对佛陀如此说：“奇哉，尊者！奇哉，尊者！尊者，犹如扶起翻倒之物，显露覆盖之物，为迷途者指出道路，在黑暗中持来油灯，使有眼者得见诸色；同样地，世尊以各种方式阐明法。我皈依世尊、法及比库僧，愿世尊忆持我为从今天起终生皈依的近事男。”

一个为非作歹、造恶多端的人，即使大众为他求神祈祷，祈愿他往生天界，但他死后还是会堕入苦界、恶趣、地狱受苦的。就好像一块大石头沉入水中，无论人们如何祈祷、祝愿，大石头也不会浮上水面来的。

一个行善积德、广修善业的人，即使大众向他诅咒，咒他堕入恶道受苦，但他死后还是会投生到善趣、天界的。就好像在水中打破了酥油罐，酥油会浮在水面，无论人们如何地祈祷、祝愿，酥油也不会沉下去的。

因此，佛教徒不应该迷信，而是应当深信业果法则，只有自己所造的业才能决定自己未来生命的升沉——善业能导致投生善趣，恶业则会导致堕入恶趣受苦。

第三节 烧纸钱、烧纸屋

由于华人民间信仰认为人死为鬼，而且想象鬼的世界也应该与人间相似，只是阴阳两界不同而已，因此以为鬼也需要生活，也需要用钱，所以就用钱币、珠宝、衣物来陪葬。后来人们可能觉得用真的钱币与珠宝来陪葬太可惜了，于是便用纸贴上金箔或锡箔，用火烧来给鬼花用。

华人的民间信仰并不只是烧纸钱而已，甚至后来发

展成烧纸屋、纸家具、纸车、纸电视，甚至烧纸手机等等。

由于把人死后误认为会成为鬼，并且拟想鬼的世界与人间相似，因此认为烧纸钱给亡者，他们一定能受用，也不想想世界上只有华人这么做而已，不但迷信，而且浪费金钱。

过去圣严法师曾开示了一篇“佛教是主张焚烧纸库锡箔的吗？”大家可以看看。

第四节 牵引亡魂、牵引亡灵

华人民间信仰的牵亡魂或牵亡灵有两种：一种是指牵引刚去世者的亡魂，带他走过阴间地府，经过层层关卡，顺利走过奈何桥；另一种则是使凡间的人找到地府的亡亲——透过灵媒或神将去呼请已经去世一段时间或多年的亲人，暂时把亡魂请回来，并且诉说近况及相思情怀等等。

第二种又分为一般的牵亡及观落阴两种。牵亡是藉由灵媒、乩童等人把已故的亲人请上来，不需要自己亲自动身；而观落阴则是用布把当事人的眼睛蒙起来，由道士或巫师念咒语，带当事人去找到想要找的亡魂。

人死后真的要有道士引导、带路吗？当然不需要。之所以会有这些问题，是因为华人认为人死为鬼所延伸出来的问题，误认为人死后会成为亡灵，而且还要到阴曹地府去受审判。

佛教是讲业果法则的，有情众生死后依善恶业来投生，如果人们在世时造了非常重的恶业，死后立即堕入地狱、饿鬼、畜生或阿苏罗这四恶道受苦；如果人们造了殊胜的善业，死后可能马上投生到欲界天去享受天界的福报，也可能再投生为人。

大家应当了解的是，根据阿毗达摩的教法，有情众生死后是马上投生到另一世的，也就是从这一世的死亡心到下一世的结生心只有一刹那而已，并没有时间的间隔。因此，人死后是不可能还需要他人带领、牵引一事的，请勿迷信！

有情众生死后依善恶业来投生，如果造了恶业，死后就堕入地狱、饿鬼等四恶道受苦；如果造了善业，死后即投生到人间或天界得享人天善报。因此，既然已经投生为天神、人类、低等动物、饿鬼了，在世的人怎么可能去调出他们的亡魂来对话呢？假如堕入地狱受苦，受苦都来不及了，怎么可能调出他们的亡魂来对话呢？因此，请勿迷信！

第五节 拜忏

我们佛教是讲因果、业果法则的。佛陀在《增支部·十法经》等经典开示说："**我是业的所有者、(我是)业的继承者、业是我的原因、业是(我的)亲戚、业是(我的)皈依处。任何我所造的善恶业，我将是它的继承者**[35]。"

这是在说明我们是依业来受生的，自己所造的善恶业只是自己来承受而已，是无法给子女或别人的。

中国人传统所说的："积善之家必有余庆"，意思是指积德行善之家，恩泽及于子孙。因此，许多长辈想要做些善事，积些阴德来庇荫子孙。你知道吗？其实这个观念是错误的。

自己所造的业只会自己承受、自己承担、自己受报而已，他人是无法代受的，是无法给别人的。

人们所造的业，无论善业还是恶业，只要造了，是无法把它们抹除的。

许多佛教徒由于对佛法误解，认为经由忏悔或拜忏

---

[35] A.iii,p.72.（pg. 2.0063）; A.v,p.88.（pg. 3.0325）
"kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammapaṭi- saraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhavissāmī'ti."

可以抹除自己所造的恶业，因此会在佛前忏悔或拜忏。其实已经造了的善恶业是无法抹除或忏除的。

忏悔的巴利语为“āpattidesanā”或“vajjapakāsanā”，意思是说出自己的罪，或者向对方表白自己的过失(sakavajjaṃ āvikaroti)。因此，把自己的罪过说出来，请求对方原谅，接受自己的过错，称为忏悔。

忏悔是否能消除恶业呢？过去所造的恶业是否能经由忏悔来消除呢？不能的。

有些佛教徒在佛前忏悔或拜忏时并不是在积善业，大家知道吗？

很多人不了解忏悔和追悔的区别。虽然忏悔和追悔中文里都有一个“悔”，但意思并不相同。

巴利语的“kukkuca”翻译成后悔、追悔、悔疑或恶作，是指对之前所未做的善法或对之前所做的恶法感到后悔，因此称为追悔。其实追悔是不善心。

当你在佛前忏悔或拜忏时，你知道自己在忏什么罪吗？什么时候做的过失呢？如果不知道犯了什么罪，甚至是哪时候所做的过失，那不是在乱忏吗！

有些人甚至会在佛前忏悔时，一边拜，一边哭。这是什么心？这是与瞋恚相应的忧心，是不善心。如此一

来，不是一边在佛前忏悔、拜忏，一边在积累不善业吗！

有人会解释说：我是在忏悔过去世的恶业啊！

然而，你知道你所忏悔的过去世恶业，是什么业，做错了什么事吗？如果不知道做错了什么事，怎么叫做忏悔呢！

大家应当了解的是，在我们无始的生死轮回中，造了无量的善恶业，如果你都记得，并且一一去检查的话，难道不会疯掉吗？这么多恶业怎么可能全都消除呢！

因此，佛教徒不应迷信，而是应当学习佛法，依法来奉行。

当佛教徒以虔敬心在佛前礼佛时，由于他的心是以无量的佛德为所缘，因此，这是很大的善心，可以积累很殊胜的善业。

第九章 忏悔的意义

忏悔是把自己的罪过说出来，向对方表白自己的过失，请求对方原谅。

忏悔的意义并不是在于消除恶业，而是在于悔过自新，忏悔并没有消除恶业的作用。

人们之所以会忏悔，是因为自己有了过错或犯了罪，基于惭愧而向他人表露自己的过失，因此，如此的忏悔是善的。

惭(hiri)的特相是对自己的恶行感到厌恶；作用是不作恶行；表现为避退恶行；近因是尊重自己。

惭是耻于为恶，是由内心表现出来的对自己恶行的惭耻心、羞耻心。惭是做了恶行会受到自己良心谴责，因此是尊重自己，是善心所。

愧(ottappa)的特相是对自己的恶行感到害怕；作用是不作恶行；表现为避退作恶；近因是尊重他人。

愧是对自己恶行感到愧对他人。愧是知道那些事情会伤到别人而不去做，因此是尊重他人，是善心所。

一个人有惭有愧，就能尊重自己与尊重他人。感到惭的时候，就是对得起自己；感到愧的时候，就是对得起他人。佛陀在《增支部·二集·行为经(Cariyasuttaṃ)》说惭与愧这两种法能保护世间：

“诸比库，有这两种白法保护世间。是哪两种呢？惭与愧。诸比库，假如没有这两种白法来保护世间，则不知这是母亲、姨母、舅母、师母及师长之妻，世间将走向混乱，犹如羊、山羊、鸡、猪、狗、豺狼。诸比库，正由于有这两种白法来保护世间，所以知道这是母亲、姨母、舅母、师母及师长之妻[36]。”

一个人有惭有愧，才知道礼义廉耻，才知道羞耻。如果一个人没有惭愧，就没有羞耻感。人与动物的区别就在于有羞耻感，有惭愧心，而动物通常没有惭愧心。

因为有惭愧心，有良知，才有道德行为的底线，所以知道哪些事情不能做，哪些事情可以做。正是因为人有了惭愧心，所以这个世间才能维持秩序，不会乱伦，

---

[36] A.i,p.51.（pg. 1.0053）
“Dveme, bhikkhave, dhammā sukkā lokaṃ pālenti. Katame dve? Hirī ca ottappañca. Ime kho, bhikkhave, dve sukkā dhammā lokaṃ na pāleyyuṃ, nayidha paññāyetha mātāti vā mātucchāti vā mātulānīti vā ācariyabhariyāti vā garūnaṃ dārāti vā. Sambhedaṃ loko agamissa, yathā ajeḷakā kukkuṭasūkarā soṇasiṅgālā. Yasmā ca kho, bhikkhave, ime dve sukkā dhammā lokaṃ pālenti tasmā paññāyati mātāti vā mātucchāti vā mātulānīti vā ācariyabhariyāti vā garūnaṃ dārāti vā”ti.”。

不会乱来。

因此，人们之所以会忏悔，是因为自己有了过错，基于惭愧而向他人表露自己的过失，所以这样的忏悔是善的。

有人可能会说，难道犯了错不用忏悔吗？并非如此，而是要依法而行，而且要了解忏悔的目的。

例如：未生怨王(Ajātasattu)之前听从迭瓦达德的怂恿，杀害了自己的父王，在听《长部·沙门果经》时，表白对佛、法、僧三宝的信心后，向佛陀发露自己过去所犯下的罪行。未生怨王向佛陀说：**“尊者，罪恶战胜了我，我如此愚蠢，如此愚痴，如此不善。我为了夺取王权而杀死了父亲——正直、如法之国王的生命。尊者，为此愿世尊接受我的罪为罪，以防护未来[37]！”**

佛陀说：**“大王，罪恶确实战胜了你，你如此愚蠢，如此愚痴，如此不善！你杀死了父亲——正直、如法之国王的生命。大王，如果你能见罪为罪，如法忏悔，我接受此事。大王，这就是在圣者之律中成长：能见罪为罪，如法忏悔者，在未来得**

---

[37] D.i,p.85.（pg. 1.0080）
“Accayo maṃ, bhante, accagamā yathābālaṃ yathāmūḷhaṃ yathā-akusalaṃ, yohaṃ pitaraṃ dhammikaṃ dhammarājānaṃ issariyakāraṇā jīvitā voropesiṃ. Tassa me, bhante bhagavā accayaṃ accayato paṭiggaṇhātu āyatiṃ saṃvarāyā”ti.”。

以防护[38]。”

“**在未来得以防护**(āyatiṃ saṃvaraṃ āpajjati)”：是指为了防护未来，未来不再做出同样的罪行，不再做出类似的过失。

一个人做错事时，不应该把它隐瞒在心中或压抑自己的过错，或者知道自己做错了还不肯表白道歉，而是应该坦诚地把自己的过失表白、发露出来，请求对方原谅，然后在未来努力防护不再重犯。因此，下定决心未来不再重犯才是忏悔的意义。如果犯了过错就去忏悔，忏了又再重犯，如此反反复复，这样的忏悔是没有意义的。因此，改过自新，未来努力防止不再重犯，忏悔才有意义。

在经典中，不只未生怨王向佛陀忏悔，也有几位比库和在家居士向佛陀忏悔他们自己的过失。

忏悔对出家比库与在家人的情况和内容是不同的。

---

[38] D.i,p.85.（pg. 1.0080）
“Taggha tvaṃ, mahārāja, accayo accagamā yathābālaṃ yathāmūḷhaṃ yathā-akusalaṃ, yaṃ tvaṃ pitaraṃ dhammikaṃ dhammarājānaṃ jīvitā voropesi. Yato ca kho tvaṃ, mahārāja, accayaṃ accayato disvā yathādhammaṃ paṭikarosi, taṃ te mayaṃ paṭiggaṇhāma. Vuddhihesā, mahārāja, ariyassa vinaye, yo accayaṃ accayato disvā yathādhammaṃ paṭikaroti, āyatiṃ saṃvaraṃ āpajjatī”ti.”

佛陀针对比库制定了很多戒规，后来被记录在《律藏》里。佛陀为比库所制定的戒依所犯的严重性，分有轻重罪。比库所犯的罪，巴利语称为“āpatti”，翻为“罪”。比库依犯罪分类的不同，忏悔的方式也有差别。

比库依所犯的罪分类成五罪篇（pañcāpattikkhandhā,五罪聚）和七罪聚（sattāpattikkhandhā）。

比库一旦犯了最严重的他胜罪（pārājika,巴拉基格），就失去了比库身分，不但无法忏悔，而且终生无法再出家受戒为比库。

比库若犯了僧始终（saṅghādisesa，桑喀地谢思）罪，除了要在至少四位比库前举行甘马施以六夜敬悦（mānatta）的处罚外，最后还要有至少二十位的比库僧团为他出罪才能恢复清净。

比库犯了其余篇聚的罪，如果与财物有关，必须先舍弃该财物，再忏罪，依所犯的罪轻重，至少要在一位比库前忏悔。

如果沙马内勒违犯了十戒中的杀生、不与取等前五戒，他的戒师应该令他悔改后，再令他重新受戒。因为沙马内勒一旦违犯了前五戒中的任何一条戒，他的沙马内勒戒和沙马内勒身分即丧失，需要重新受戒来恢复他

的沙马内勒身分。

如果沙马内勒故意谤佛、谤法、谤僧及邪见，他的戒师或僧团长老应当施以处罚后令他忏悔，假如他不悔改，则令他还俗；如果沙马内勒淫污比库尼，他的戒师或僧团长老应当令他还俗。

如果沙马内勒违犯了十戒中的非时食、故意观听跳舞、唱歌、音乐或表演等后五戒中的任何一条戒，他的戒师有责任教训他，令他做一些诸如挑水、打扫环境等工作来惩罚他。由于违犯这五戒还不至于构成应令他还俗，因此是否重新给他授戒都无所谓。

在家居士如果违犯了五戒中的任何一条戒，由于他的五戒已经丧失，因此不需要特别忏悔。他可以在沙马内勒、比库或佛像前再度受取五戒，并谨慎地持守，下定决心不再违犯五戒即可。

忏悔虽然无法消除恶业，但却能去除某些障碍。例如：假如有人诽谤圣者，这个恶业将会造成他禅修和解脱的障碍。如果他向所诽谤的圣者发露忏悔，就可以去除他的这项障碍。

忏悔虽然无法消除恶业，但并不是犯了过失就不必向对方道歉，请求原谅。犯了过失，得罪他人，向对方道歉，请求原谅是做人的基本道德。

第十章《吉祥经》的三十八种吉祥事

吉祥经

如是我闻：一时，世尊住在沙瓦提城的胜利林给孤独园。

当时，有位容色殊胜的天神在深夜照亮了整座胜利林，来到世尊那里。到了之后，礼敬世尊，然后站在一边。站在一边的那位天神以偈对世尊说：

“众多天与人，思惟诸吉祥，
希望得安乐，请说最吉祥！”

“不结交愚人，亲近诸智者，
礼敬可敬者，此是最吉祥。
居住适宜地，往昔曾修福，
自立正志向，此是最吉祥。
多闻与技术，善学于律仪，
所说皆善语，此是最吉祥。
奉养父母亲，抚养妻与儿，
正当的职业，此是最吉祥。
布施与法行，接济诸亲族，
行为无过失，此是最吉祥。
避、离诸恶事，自制不饮酒，

于法不放逸，此是最吉祥。
恭敬与谦逊，知足与知恩，
适时听闻法，此是最吉祥。
忍辱、易受劝，得见诸沙门，
适时讨论法，此是最吉祥。
热忱与梵行，照见诸圣谛，
体证于涅槃，此是最吉祥。
接触世间法，心毫不动摇，
无愁、染，安稳，此是最吉祥。
此等实行后，各处无能胜，
去各处安稳，是其最吉祥[39]。”

这部《吉祥经》是上座部佛教国家家喻户晓的一部经，而且被编入《护卫经》。在许多场合，比库们经由念诵和教导这部经来为信众祝福。

佛陀在《吉祥经》教导的三十八种吉祥事是佛教徒的行为准则与指南，对于提升现代人的道德品行与心性修养有很大的帮助。

在佛陀时代，古印度发生了关于“什么是吉祥”的争论，结果分成“见到的是吉祥”、“听到的是吉祥”与“觉知的是吉祥”三派，这三派各持己见，相持不下。这个争论的论题在人间流传，逐渐传到四大王天乃至色究竟

[39] Khp.pp.2~3.（pg. 003~4）

天。这个论题整整争论了十二年之久没有结果。后来，三十三天的天神们认为沙格天帝是依福业、威力、主权与智慧来统治四大王天和三十三天这两层天的，应该前往沙格天帝那里请问这件事。于是就到沙格天帝那里，把这件事报告沙格天帝，请沙格天帝给与解答。

沙格天帝问他们：这个吉祥的论题最初从哪里传出来的？结果查出是从人间传出来的。

沙格天帝问他们：有没有人去请示过佛陀这个问题？他们回答说：没有。沙格天帝认为应当问佛陀才对，于是就派一位天子代表大众去问佛陀这个问题。

当时，十万个轮围界的天神为了想要听闻佛陀回答吉祥的问题而会集在这个轮围界。这位天子在这些天神的伴随下，前往胜利林的给孤独园，来到佛陀那里。由于天神数量非常庞大，因此他们把自己化成微小到几十位天神能处在毛端之量的空间，站立并围绕着坐在座位上的佛陀。这位天子礼敬佛陀，然后站在一旁。虽然这位天子无法了知整个印度所有人们与所有天神的内心想法，但为了拔出所有天神与人们的疑惑之箭，对佛陀说：

“众多天与人，思惟诸吉祥，
希望得安乐，请说最吉祥！”

有三种“**天**(devā)”，即：通称的天、出生的天和清净的天。

“通称的天”是指国王、王后及王子们。“出生的天”是指四大王天以及比他们更高的天神。“清净的天”是指诸漏已尽的阿拉汉。在此是指出生的天，也就是天神。

有情由于这些而祥瑞、伟大，因此称为“**吉祥**”，也就是获得成就与增长的意思。

这首偈的意思是：很多天神与人们在思考、探究到底什么是吉祥的论题，希望能因此获得幸福与安乐，我所请示的问题是在诸天神的同意下，是有助益人类的，请佛陀为了慈愍天神与人类，告诉我们能使一切众生带来利益与安乐的最上吉祥！

于是，佛陀用偈的方式教导了三十八种吉祥事：

1. 不结交愚人；　2. 亲近智者；
3. 礼敬可敬者；　4. 居住适宜地；
5. 往昔曾修福；　6. 自立正志向；
7. 博学多闻；　8. 技能精湛；
9. 善学律仪；　10. 所说皆善语；
11. 奉养父母亲；　12. 抚养妻儿；
13. 正当职业；　14. 布施；
15. 法行；　16. 接济亲族；

17. 行为无过失；　18. 避恶事；
19. 远离恶事；　20. 自制不饮酒；
21. 于法不放逸；　22. 恭敬；
23. 谦逊；　24. 知足；
25. 知恩；　26. 适时听闻法；
27. 忍辱；　28. 易受劝；
29. 见沙门；　30. 适时讨论法；
31. 热忱；　32. 梵行；
33. 照见诸圣谛；　34. 体证涅槃；
35. 接触世间法心毫不动摇；36. 无愁；
37. 无染；　38. 安稳。

“不结交愚人，亲近诸智者，
礼敬可敬者，此是最吉祥。”

“**愚人**(bāla)”是指造作杀生等不善业的有情。有三种特征可以了知是否为愚人，即：身恶行、语恶行及意恶行。

愚人就好像腐臭的鱼一般。与愚人相处就好像把腐臭的鱼装在纸袋、叶袋里一般，纸袋、叶袋也会因被沾染、感染而变得有臭味，对智者而言，则应当舍弃、远离他们。愚人不但自己怀着邪见，造诸恶业，也引导别人错误的观念，跟着造恶，最后一起堕入恶道受苦，因此与愚人交往、与愚人相处是不吉祥的。

不与愚人交往并不是指要与他为敌、与他对立，而是应该与他保持距离，尽量不要受他影响。

“**智者**(paṇḍita)”是指奉行不杀生等十善业的有情。有三种特征可以了知是否为智者，即：离身恶行、离语恶行及离意恶行。

智者不但自己心怀正见，修十善业，也引导别人修十善业，最终一同投生人天善趣，得享人天安乐，因此常与智者相处、亲近智者是吉祥的。当然，能亲近佛陀、独觉佛及圣弟子乃是最上的吉祥。

与智者相处就好像手里拿着香一般，手也会因被熏而变得有香味。

不与作恶的愚人交往，与作恶的愚人保持距离；常与行善的智者相处，亲近行善的智者。是这部《吉祥经》教法中两个很重要的要点，因为近朱者赤，近墨者黑。

“**可敬者**(pūjaneyya)”是指没有一切过失及拥有一切诸德的佛陀，其次是独觉佛及圣弟子们。即使对他们少有供养，也会带来长久的利益与安乐。

对在家人而言，哥哥与姊姊是为人弟妹者应当尊敬的；父母是为人子女者应当尊敬的；丈夫、公公与婆婆是为人妻媳者应当尊敬的。这些恭敬由于是善法，以及

增长寿命等的原因，所以是吉祥的。

这首偈提到了不结交愚人、亲近诸智者，及礼敬可敬者的三种吉祥。

“居住适宜地，往昔曾修福，
自立正志向，此是最吉祥。”

“**居住适宜地**(patirūpadesavāsa)”是指有比库、比库尼、在家男居士和在家女居士四众踪迹的地方，那里可以从事布施、持戒等修福事，并有佛陀九分教法的光辉。

另一种解释方式为：“住在适宜地”是指佛陀的成佛处、转法轮处、佛陀在有十二由旬长的群众中破除外道论点而显现双神变的甘达(Gaṇḍa)[40]芒果树下、佛陀开示完阿毗达摩从三十三天下来人间的地方，或者其他诸如沙瓦提城、王舍城等佛陀所居住的地方。

另一种解释方式为：“住在适宜地”是指古印度的中部地区，即恒河流域附近，佛陀住世时弘扬佛法的范围。

“**往昔曾修福**(pubbe katapuññatā)”是指在过去世曾在佛陀、独觉佛及诸漏已尽的阿拉汉那里修集、积累了各种善业。

[40] “甘达(gaṇḍa)”，缅甸版为：“堪达(kaṇḍa)”。

“**自立正志向**(atta sammāpaṇīdhi)”是指破戒的人使自己建立起戒；对佛法没有信心的人使自己建立起信心；悭吝的人使自己建立起施舍，这称为“自立正志向”。

这首偈提到了居住适宜地、往昔曾修福，及自立正志向的三种吉祥。

“多闻与技术，善学于律仪，
所说皆善语，此是最吉祥。”

“**多闻**(bāhusaccaṃ)”是指对佛陀在《中部》里所开示的“所闻忆持、所闻积集[41]”，以及在《增支部》里所开示的“在此有人多闻，对契经、应颂、记说……”[42]如此等方式，学习并忆持了佛陀的教法。因此，“多闻”是指对佛陀的教法广学博闻，并且把它们背诵起来。

“**技术**(sippaṃ)”可分为在家的技术与出家的技术。

在家的技术是指从事避免伤害其他众生的珠宝匠、金匠等工作的各种谋生技能；出家的技术是指熟练裁量、缝袈裟、做袈裟、熏钵等维护出家人资生具的工作。

“**律仪**(vinayo)”是指在家人的调伏与出家人的调伏。

---

[41] M.i,p.216.（pg. 1.0273）
[42] A.ii,p.23.（pg. 1.0313）

在家人的调伏是指远离杀生、偷盗等十不善业道，不以烦恼来违犯杀生、偷盗等恶业及学习具有殊胜德行的正行。出家人的调伏是指不违犯七罪聚(sattāpattikkhandha)，或者圆满四遍净戒(catupārisuddhisīla)为出家者的调伏。

七罪聚是指：他胜(pārājika，巴拉基格)、僧始终(saṅghādisesa，桑喀地谢思)、粗罪(thullaccaya)、心堕(pācittiya，巴吉帝亚)、悔过(pāṭidesanīya，应悔过)、恶作(dukkaṭa)、恶说(dubbhāsita)。

四遍净戒是指：巴帝摩卡律仪戒(pātimokkhasaṃvarasīla)、根律仪戒(indriyasaṃvarasīla)、活命遍净戒(ājīvapārisuddhisīla)和资具依止戒(paccayasannissitasīla)。

巴帝摩卡律仪戒是指比库们应当守护的基本比库戒，共有两百二十七条。

根律仪戒是指以正念来守护眼、耳、鼻、舌、身、意六根门，对于可喜与可厌的所缘不迎、不拒。

活命遍净戒是指必须以正当的谋生方式来过活，不能以邪命来过活。

资具依止戒是指正确地使用生活资生具，对于袈

裳、饮食、住处、药品等生活用品，省察使用它们的正确目的。

“**所说皆善语**(subhāsitā vācā)”是指不打妄语、不说挑拨离间的话、不说粗恶骂人的话及不说没有用的杂废话等过失，或者只是不说没有用的杂废话是善说。

这首偈提到了多闻、技术、善学律仪，及说善语的四种吉祥。

“奉养父母亲，抚养妻与儿，
正当的职业，此是最吉祥。”

“**父母亲**”是指自己的亲生父母。

“**奉养**(upaṭṭhānaṃ)”是指为他们洗脚、按摩、涂油、沐浴，以及资助并供奉他们衣服、饮食、住处和医药这四种生活必需品。

孝顺是一种美德，佛教徒当然应该孝顺父母。佛陀在《增支部·二集·第 34 经》里开示说：

“诸比库，我说有两种人不易报答。是哪两种呢？母亲与父亲。诸比库，假如有一百岁的寿命，在一百年的时间一肩扛着母亲，一肩扛着父亲，为他们擦身、揉身、洗浴、按摩，而且他们还在上面大、小便，诸比库，如此也不足以报答及回报父母。诸比库，即便使父母住立于自在支配此大地丰饶七宝的

王位，诸比库，如此也不足以报答及回报父母。是什么原因呢？诸比库，父母辛苦抚养、养育儿女，使（子女）得见这个世间。

“诸比库，假如有人劝导没有信仰的父母使确立、住立于信具足，劝导没戒行的父母使确立、住立于戒具足，劝导吝啬的父母使确立、住立于舍具足，劝导没智慧的父母使确立、住立于慧具足。诸比库，唯有如此才能报答及回报父母[43]。”

这部经的意思是：如果有人会活一百岁，他在整整一百年的时间里右肩扛着母亲，左肩扛着父亲，为他们擦身抹除身上的臭味，为他们涂上香油，为他们按压手，使之消除疲劳，天冷时以热水为他们洗浴，天热时以冷水为他们洗浴，并为他们做手脚肢体等的调理按摩，而且他们还在自己的身上大、小便，即使如此也不足以报答父母亲的恩情。即便使父母成为拥有七宝、支配大地主权的转轮王，也不足以报答父母亲的恩情。

是什么缘故呢？父母亲为了养育子女下了很多工夫，非常辛劳。母亲以母乳来喂养子女，父母工作赚钱以饮食等来养育子女长大，而且还不断地守护、照顾，直到子女长大成人。

假如父母在子女出生时，就把子女遗弃林野、河川

[43] A.i,p.61~2.（pg. 1.0063）

或山崖，子女就无法看到这个世间的各种可意、不可意所缘了。因此，父母是使子女得见这个世间的人。

佛陀开示说，如果子女能像沙利子尊者使他的母亲建立起信、戒、舍和慧那样，当父母对佛法僧三宝没有信心时，劝导使他们建立起对三宝的信心；当父母没有受持戒时，劝导使他们受持戒；当父母吝啬、不施舍时，劝导使他们从事布施；当父母没有智慧时，劝导使他们学习佛法来培植智慧，如此才能报答父母亲的恩情。因为如此能使父母带来今生与来世的幸福与安乐，才是真正的尽孝和报恩。

佛陀在《如是语·有梵天经》里开示说：

“诸比库，当子女在家里尊敬父母亲，他们家即有梵天（sabrahmaka）**。诸比库，当子女在家里尊敬父母亲，他们家即有先前的天神**（sapubbadevatā）**。诸比库，当子女在家里尊敬父母亲，他们家即有先前的老师**（sapubbācariyakā）**。诸比库，当子女在家里尊敬父母亲，他们家即有应供奉者**（sāhuneyyakā）**。**

“诸比库，所谓梵天，即是父母亲的同义词。诸比库，所谓先前的天神，即是父母亲的同义词。诸比库，所谓先前的老师，即是父母亲的同义词。诸比库，所谓应供奉者，即是父母亲的同义词。是什么原因呢？诸比库，父母为了照顾、养育子

女，做了很多事，是这世间的教导者。”

世尊说了此义，接着如此说：

“因慈愍子孙，父母被称为：
梵天与前师；子女应供奉。
智者对他们，当尊敬、恭敬，
当以诸饮食，衣服及卧具，
按摩及沐浴，以及为洗脚。
智者对父母，如此地奉事，
此世被赞叹，来世天界乐[44]。”

“**有梵天**”是指有殊胜者。就如梵天神是不舍弃修习慈、悲、喜、舍的；同样地，父母亲对子女也是不舍弃慈、悲、喜、舍的。

慈：父母从子女在母胎开始，就会想：“我的孩子是否健康，肢体是否健全”，而生起慈心。

悲：父母听到子女大哭大叫的声音时，就会想：“我的孩子是否躺得不舒适”、“我的孩子是否被虱子、蚊虫叮咬而睡得不好”，而生起悲心。

喜：父母看到子女游戏时跑来跑去，或者停下来时的可爱模样，犹如把棉花放入熟酥、醍醐里一般，内心

[44] Itv.p.109~111.（pg. 268~9）

柔软、欢喜而生起喜心。

舍：子女娶妻、出嫁结婚后，在分家独立生活时，父母会心想："现在儿子可以独立生活了"，而生起舍心。

"**先前的天神**"是指：就如愚痴之人做了无数的罪过，父母亲总是希望为子女去除不利，带来利益，就好像依梵住来修行而利益与安乐一般，因此供奉他们能带来大果报、大利益。所以父母亲被称为先前的天神。

后来真正修习梵住等而证得禅定或圣道圣果之时，称为后来的天神。

"**先前的老师**"是指：当子女还很小的时候，父母会教导子女："孩子，这么坐、这么走、这么站、这么卧、这么吃、这么喝"，"这么做是可以的"，"这么做是不可以的"，"这是哥哥"，"这是姊姊"，这些是向父母学来的，所以父母被称为先前的老师。

后来子女再向师长学习技能、算数，或皈依三宝、持戒、出家、学习佛法、达上、证得入流道等，这些称为后来的老师。

"**应供奉者**"是指：应当带食物、物品等来供奉为供奉。由于父母是助益之田，即使住得很远，想要殊胜的果报者也应当带食物、饮料、衣服等来供奉具有功德、

应当奉养的父母为应供奉。因此佛陀开示说：“**诸比库，所谓应供奉者，即是父母亲的同义词。**”

这部经是在探讨父母对子女的恩情，因此子女应当孝养父母亲，来报答他们的恩情。

由于父母亲对子女是多所助益的，是想要子女利益、安乐与慈愍的。由于他们是这世间的教养者、养育者及教导者，被共称是梵天、最初的老师，因此奉养他们能带来此世的赞叹、来世天界的快乐，所以称为吉祥。

另一种解释方式为：“**奉养**”是指孝养他们，为他们做事，维护家产，继承遗产及他们去世后将以他们名义做布施等五种。这五种出自《长部·教诫辛嘎拉经（Siṅgālovādasuttaṃ; Siṅgālasuttaṃ）》：“**居士子，儿子应以五事奉养东方的父母：我将孝养他们，将为他们做事，将维护家产，将继承遗产，先人去世后将捐赠布施**[45]。”

“**先人去世后将捐赠布施**”是指在父母去世后的第三天开始，将以他们的名义捐赠布施，然后把功德回向给他们。

由于孝养他们等五种是现世利益与快乐的原因，因此是吉祥的。再者，使父母对佛、法、僧生起净信心、

[45] D.iii,p.189.（pg. 3.0154）

使受持戒及出家，这是最上的奉养父母。

“**妻与儿**(puttadārassa)”是指妻子和自己的儿子与女儿。

“**抚养**(saṅgaho)”是以养育等来助益他们，或者以如法地布施、爱语、利益行来抚养。

佛陀在《教诫辛嘎拉经》开示说：“**居士子，夫主应以五事奉侍西方的妻子：尊重，不轻慢，不邪行，让与主权，赠送装饰品**[46]。”

“**不轻慢**”是指不把妻子当成婢女一般以轻蔑的口气对妻子说话或羞辱她，而是应该说爱语。

“**不邪行**”是指不与外面的女人乱搞关系，不邪淫。

“**让与主权**”是指由于古代重男轻女，导致妇女大多受到轻贱，无法独自从事农耕、经商等职业，生活不易，为人丈夫者应该给妻子有持家的机会，让她有当家庭主妇的权利。

“**赠送装饰品**”是指依自己的经济能力送给妻子衣物及装饰品。

佛陀在《教诫辛嘎拉经》里开示说：“**居士子，作为**

[46] D.iii,p.190.（pg. 3.0154）

被儿子以这五种方式对待的东方父母，也应以五种方式慈愍儿子：劝阻作恶，使住立于善，使学技能，为(他)迎娶合适的妻子，适时给与钱财[47]**。”**

“**劝阻作恶**”是指教导子女杀生、偷盗等会导致现世与来世受苦的危害，来劝阻他们不要作恶；在他们做坏事时，应当责备他们。

“**使住立于善**”是指教导子女布施贫苦无依之人饮食、受持五戒等，使他们建立起善行。

“**使学技能**”是指教导子女传承自己的职能或让他们学习刻印、算数等技能。

“**为(他)迎娶合适的妻子**”是指让儿子迎娶门当户对、持戒、有妇德、合适的妻子。

“**适时给与钱财**”可分为经常性的给与钱财与适时性的给与钱财两种。

经常性的给与钱财是指在他们早起、勤劳时赏赐他们钱财；在鼓励他们行善后，如果他们照着做，就给钱财来奖赏他们。

适时性的给与钱财是指在他们孩童、娶妻或出嫁等

[47] D.iii,p.189.（pg. 3.0154）

之时给与他们钱财；或者在自己卧在病床临死之前劝导他们行善，然后把家产交给子女保管。

对于抚养妻儿，如果能在伍波思特(uposatha)日给与布施的费用，在节日允许去他们去参与节庆，在吉祥日使做相关的吉祥事，并且教诫、教导他们布施、持戒等现世与来世的利益，甚至鼓励并护持他们出家修行，这是最上的吉祥。

“**正当的职业**(anākulā kammantā)”是指由知适时、行为适当、不怠惰、努力早起而成就的职业，以及由没有不适当行为、不工作、怠惰等不善情况的农耕、牧牛、贸易等正当的职业。

这首偈提到了奉养母亲、奉养父亲、抚养妻与儿，及正当职业的四种吉祥；假如把抚养妻与儿分成两种，则为五种吉祥；假如把奉养父母亲合为一种，则为三种吉祥。

“布施与法行，接济诸亲族，
行为无过失，此是最吉祥。”

“**布施**(dānaṃ)”是指由于知足且有慷慨之心而施舍他人食物、饮料、衣服、车乘、花鬘、香、涂香、床、住处和灯这十种布施事，或者与施舍相应的无贪心。以

无贪之心把财物施与他人，这即所说的："以此而施与为'布施'"。

"布施"——有财施与法施两种。"财施"是指施舍他人食物、饮料、衣服、车乘等十种布施事。为了想要利益他人而开示能灭尽此世与来世之苦，并带来快乐的佛陀所开示的法为"法施"。在这两种布施当中，法施是最上的，如说：

"法施胜一切施，法味胜一切味，
法乐胜一切乐，爱尽胜一切苦[48]。"

"**法行**(dhammacariyā)"是指十善业道的行为。

"**诸亲族**(ñātakā)"是指从母系与父系直到第七代祖父所系的亲戚。当他们受到财物丧失或疾病打击而来到自己面前时，应当依自己的能力以食物、衣服、财物、谷物等来接济他们。

"**行为无过失**(anavajjāni kammāni)"是指受持伍波思特(uposatha)戒、从事服务、种植园林、造桥、铺路等身、语、意善行的行为。

这首偈提到了布施、法行、扶助诸亲族，及行为无

[48] Dhp.p.99,v.354.（pg. 064）

过失的四种吉祥。

“避、离诸恶事，自制不饮酒，
于法不放逸，此是最吉祥。”

“**避**(ārati)”是指见到诸恶的危害而心不喜乐。“**离**(virati)”是指由身、语而离诸业门。因此，避是心的离恶；离是身、语而离恶。

“诸恶事(pāpā)”是指：“**居士子，杀生是业染，不与取是业染，欲邪行是业染，妄语是业染。要舍离这四种业染**[49]。”因此“诸恶事”是特指杀生、偷盗、邪淫、妄语这四种恶事。

“**自制不饮酒**(majjapānā saṃyamo)”是离放逸原因的饮用穀物酒、花果酒和其它酒类。由于饮了酒会心志迷乱，甚至丧失心志，既不知义，也不知法，可能因此与母亲作对，也可能因此与父亲、佛陀、独觉佛及佛陀的圣弟子作对。由于饮酒导致行为的过失，现世会受呵责，下一世会因此堕入恶道受苦，并且后世有精神失常的果报，因此佛教徒不应饮酒。

于善法不放逸(dhammesu appamādo)是指：对所修习的善法以恭敬心来做、有恒心地做、做到完成、生活不

[49] D.iii,p.181.（pg. 3.0147）

染着、有想要做的心、有责任感、习行、修习、多作修习、决意、努力、精勤、不放逸。对于各种善法不放纵、热忱、努力、精勤、无懈怠，称为于善法不放逸。

这首偈提到了离诸恶事、自制不饮酒，及于善法不放逸的三种吉祥。

“恭敬与谦逊，知足与知恩，
适时听闻法，此是最吉祥。”

“**恭敬**(gāravo)”是指对应当敬重的佛陀、独觉佛、佛陀的弟子、老师、戒师、母亲、父亲、哥哥、姊姊等给与适当的敬重、尊重、礼敬。

“**谦逊**(nivāto)”是指谦卑的心、谦逊的态度。拥有谦逊的人是破除骄慢、破除自大的，就好像擦脚布一般，就好像被锯断角的公牛一般，就好像被拔去毒牙的毒蛇一般，温和、亲切，而且容易与他交谈，这即是谦逊。

无论什么人在擦脚布上踩踏，擦脚布只会接受，不会生气，也不会反击；无论什么人在地上大小便，大地只会承受，不会生气，也不会反击；当公牛的双角被锯断时，就失去它的攻击武器，因此骄傲不起来；当毒蛇的毒牙被拔除时，就失去它的攻击武器，因此骄傲不起来。佛教徒应当犹如没有任何攻击武器一般，以谦卑的

态度来待人，亲切、温和、容易与人交谈。

“**知足**(santuṭṭhi)”对出家比库而言，是指对四资具的知足。共有十二种知足：在袈裟方面有依获得的知足、依体力的知足和依适宜的知足三种；在食物、住处、药品方面也同样地各有三种，因此共有十二种知足。

知足是指对自己所拥有的感到满足，无论自己所获得的是好、是坏，都感到满足；对于自己所拥有的无论是好、是坏，都能舍断贪爱及厌恶，以平等心来对待所拥有的财物，并感到满足，这即是知足。

“**知恩**(kataññutā)”是指关于他人对自己所做的，无论是少许助益，还是很多的助益，都一再地忆念而了知。了解他人对自己的助益，对他人的帮助怀有感恩的心，是做人的基本道德。

“**适时听闻法**(kālena dhammasavaṇaṃ)”是指当被掉举心或被贪欲心等征服时，为了要去除它们而去听闻佛法。前往善友那里听闻佛法可以去除自己的疑惑，在那时听法即是“适时听闻法”。

这首偈提到了恭敬、谦逊、知足、知恩，及适时听闻法的五种吉祥。

“忍辱、易受劝，得见诸沙门，
适时讨论法，此是最吉祥。”

“**忍辱**(khantī)”是指具有容忍的忍辱。假如比库拥有忍辱，当别人以出生、名字、种姓、职业、技术、疾病、长相、烦恼、所犯的罪等辱骂事来怒骂时，或者以杀、绑等来恼害时，他能犹如没听到、没看见一般，保持一颗不变的心，面不改色，就好像我们菩萨过去世的忍辱主义者一般。

“**易受劝**(sovacassatā)”是指当他人如法的劝告时，不做出支吾其词、保持沉默，或是转而评估对方的德行与过失，而是以非常尊重、恭敬与谦卑的心说出：“萨度(sādhu)”来表达接受对方的劝告。

“**得见诸沙门**(samaṇānaṃ dassanaṃ)”是指前往、亲近、侍奉、去见已寂止烦恼，已修习身、语、心、慧，拥有最上调伏寂止的出家人，并听闻他们的教法。

“**适时讨论法**(kālena dhammasākacchā)”是指傍晚或清晨两位诵经的比库互相讨论经，两位持律的比库互相讨论律，两位诵阿毗达摩的比库互相讨论阿毗达摩，两位讲本生经的比库互相讨论本生经，两位解说注释的比库互相讨论注释书，或者当自己的心被消沉、掉举或怀疑征服时，为了提升心志，去除消沉、掉举或怀疑而讨

论法，这即是适时讨论法。

这首偈提到了忍辱、易受劝、见诸沙门，及适时讨论法的四种吉祥。

“热忱与梵行，照见诸圣谛，
体证于涅槃，此是最吉祥。”

“**热忱**(tapo)”是指以收摄诸根、守护诸根来烧毁贪、忧等不善法，或者以精进来烧毁懈怠，拥有那些法的人称为热心(ātāpī)。

“**梵**”是清净的意思。就好像梵天神一般的清净行为，称为“**梵行**(brahmacariyaṃ)”。梵行在此是特指离淫欲、沙门法和佛教这三种意思。

在“**舍断非梵行而成为梵行者**[50]”，如此等是以离淫欲(methunavirati)的意思称为梵行。在“**贤友，你是否依世尊而住于梵行？是的，贤友**[51]**。**”如此等是以沙门法(samaṇa-dhamma)的意思称为梵行。在“**魔罗，只要我的梵行还没有在众人中成就、繁荣、广布之前，我将不会般涅槃**[52]**。**”如此等是以佛教(sāsana)的意思称为梵行。

---

[50] M.i,p.179.(pg. 1.0237)
[51] M.i,p.147.(pg. 1.0201)
[52] D.ii,p.106.(pg. 2.0089)

“**照见诸圣谛**(ariyasaccāna dassanaṃ)”是指以现观来照见四圣谛。照见四圣谛是圣者在证得圣道时的体证。

“**体证于涅槃**(nibbānasacchikiriyā)”，由于出离称为丛林的渴爱，出离了生死轮回中五趣的丛林，因此称为“涅槃”。没有渴爱的丛林称为“涅槃”，这是涅槃的字义；如果有人能出离了生死轮回中天神、人类、地狱、饿鬼、畜生五道的丛林，就称为“涅槃”。这里的“涅槃”是特指阿拉汉果。证得或省察该涅槃的道果称为“体证”。

这首偈提到了热忱、梵行、照见诸圣谛，及体证涅槃的四种吉祥。

“接触世间法，心毫不动摇，
无愁、染，安稳，此是最吉祥。”

“**接触世间法，心毫不动摇**(phuṭṭhassa lokadhammehi, cittaṃ yassa na kampati)”是指在遇到、遭遇利养、无利养、声誉、无声誉、贬抑、赞扬、乐、苦这八世间法[53]时，他的心能保持不动摇、不摇动、不震动。然而谁接触这八世间法时，他的心不动摇呢？是诸漏已尽的阿拉汉，而非其他人。

“**无愁**(asokaṃ)”是指诸漏已尽阿拉汉的心。这即是

[53] D.iii,p.260.（pg. 3.0215）

指“**愁、忧愁、忧愁性、内愁、内遍愁、心被侵蚀**[54]”等法称为“愁”；没有如此的愁为“无愁”。

“**无染**(virajaṃ)”与“**安稳**(khemaṃ)”也同样地是指诸漏已尽阿拉汉的心。以离去贪、瞋、痴的染为“无染”；以欲、有、见与无明四轭的安稳为“安稳”，即是没有四轭的危难；没有四轭的执着束缚。

这首偈提到了对八世间法不动摇的心、无愁的心、无染的心，及安稳的心四种吉祥。

“此等实行后，各处无能胜，
去各处安稳，是其最吉祥。”

“**此等**(etādisāni)”是指“不结交愚人”等佛陀所开示的三十八吉祥事。

“**实行后**(katvāna)”是指做了后、实践后、奉行后。

“**各处无能胜**(sabbatthamaparājitā)”是指在分为五蕴魔、烦恼魔、行作魔、天子魔一切处的四种敌人，一种也无法击败；也就是自己战胜了五蕴魔、烦恼魔、行作魔、天子魔这四种魔的意思。

“**去各处安稳**(sabbattha sotthiṃ gacchanti)”是指实行

[54] Vbh.p.100.（pg. 104）

了这些吉祥事，战胜了四魔，无论在站立或行走等，在此世或他世的一切处，他所前往都是安稳的。亲近愚人等可能会生起诸漏、恼害、苦恼；当没有那些恼害而安全前往时，即称为无灾难、无祸害、安全、无怖畏的前往。

“**是其最吉祥**(taṃ tesaṃ maṅgalamuttamaṃ)”是指“天子，请学习、受持：‘当如此实行这些时，由于他们去各处都安稳，因此这不结交愚人等三十八事是最上、殊胜、最胜的吉祥。’”

在佛陀开示结束时，有一兆[55]位天神证得了阿拉汉，有无数(不可数)位天神证得预流果、一来果、不还果。

第二天，佛陀告诉阿难尊者说：“阿难，昨晚有一位天神来到我面前，问了有关吉祥的问题，当时我开示了三十八种吉祥事。阿难，学取这吉祥的法门，学取后诵给比库们听！”

阿难尊者在学取后就诵给比库们听。这是导师们辗转相传而来并传到今天的。只要天神与人们对众人、大众好好地演说这三十八种吉祥事，清净的梵行就会成就、繁荣、广布。

---

[55] “一兆(koṭisatasahassa)”，一俱胝(koṭi)为一千万，而一百(sata)乘以一千(sahassa)为十万；一千万乘以十万为一兆。

结 语

想要拥有吉祥快乐的生活，要有正确的生活态度，要遵循正确的方法才办得到。

为什么有情众生会遭受老、病、死等苦？因为有出生。为什么会出生？因为过去造了善恶业。为什么会造善恶业？因为有烦恼。这就是所谓的惑、业、苦。

四圣谛是佛陀教法中最根本、最重要的核心。

四圣谛中有两组因果关系：一组是世间的因果关系；一组是出世间的因果关系。集圣谛是因，苦圣谛是果，这是世间的因果关系；道圣谛是因，灭圣谛是果，这是出世间的因果关系。

苦的原因、根源就是集圣谛；而烦恼就是集圣谛。

为什么有情众生会受苦？因为有烦恼。如何断除烦恼？要修习八圣道支。

由于灭圣谛就是断除烦恼，也就是涅槃。因此断除烦恼的方法就是要修习八圣道支。

有情众生一旦出生，必定会遭受老、病、死等苦，这是自然的法则，即使已经成佛的佛陀也不例外。

越爱会使人越痛苦，如果想要减少生命中的痛苦，就要看淡人、事、物，不要执着。

修学佛法的目的是为了能脱离痛苦，获得快乐。

学佛的利益可获得现世的快乐、来世的快乐和胜义的快乐这三个层次的快乐。

想要现世获得快乐，就要行善积福，力行布施、持戒、禅修等善法。

如果禅修者修行方法正确，禅修心态正确，只要有恒心，就能逐渐地增强定力，就会发现禅修是一件快乐的事。

想要获得胜义的涅槃之乐，就要修习止观禅法。

由于有情众生一旦出生，就必定会遭受老、病、死等苦，因此佛陀不曾赞扬出生的美好，而是希望众生不要再有出生。

生病的成因有由业生成、由心生成、从时节因素造成、也有从食物的营养造成的，因此，不应迷信地把生病全归咎于业。

亲人死亡，世俗人难免有不舍的伤感。然而即使你怎么伤心哭泣，亲人也是不会因此活过来的。因此，亲人去世时不需要伤心难过。

一个人在临终时生起不善心，如果他的恶业成熟，必定会堕入恶道受苦。因此不要在临终者面前提起他所做过的过失。

为已故的亲人做功德，如果已故的亲人已经投生为天神、人类、畜生或堕入地狱，他们是无法获得我们回向功德的利益的；假如他们投生为饿鬼，才有可能获得我们回向的功德利益。

人们死后并不是只会投生为鬼。有情众生依照他们所造的善恶业来受生，造作善业者死后投生人天善趣；造作恶业者死后堕入恶道受苦。

佛教不相信所谓的“超度亡灵”。

自己所造的业只会自己受报而已，他人是无法代受的。人们所造的善恶业，只要造了，是无法把它们抹除的。

忏悔的意义并不是在于消除恶业，而是在于悔过自新，未来努力防止不再重犯，忏悔并没有消除恶业的功能。

在家居士如果违犯了五戒中的任何一条戒，由于他的五戒已经丧失，因此不需要特别忏悔，只要重受即可。

Idaṃ vo ñātinaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.
愿此回向诸亲戚，愿诸亲戚得快乐！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vaham hotu.
愿我此功德，导至诸漏尽！

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.
愿我此功德，为证涅槃缘！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.
我的功德分，分享诸有情。

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.
愿他们一切，同得功德分！

"Ciraṃ tiṭṭhatu lokasmiṃ, sammāsambuddhasāsanaṃ;
Tasmiṃ sagāravā niccaṃ, hontu sabbepi pāṇino.
Sammā vassatu kālena, devo ca jagatīpati;
Saddhammanirato lokaṃ, dhammeneva pasāsatu."

愿正自觉教，久住于世间！
愿一切众生，常尊敬此教！
愿天适时雨！愿大地诸王，
喜乐于正法，依法治世间！