

佛教徒的生活態度

— 吉祥快樂的生活方法

Bhaddanta Santagavesaka 覓寂尊者 著

序 言

你想要快樂，還是想要痛苦？想要長命百歲，還是想要死亡？

想必大家都希望快樂，不要痛苦；希望長命百歲，不要死亡，這是人之常情。

本書將探討佛教徒應有的生活態度——怎樣的生活方法、生活態度能使我們減少痛苦、獲得快樂；怎樣的生活方法、生活態度能使我們得到吉祥，也就是吉祥快樂的生活方法。

本書將跟大家探討幾個主題，尤其是關於生老病死的問題：生命的本質——生命之苦，如何減少生命中的痛苦，遇到人生重大困境的處理方法，如何過著快樂的生活，如何正確地面對生老病死，死亡對佛教徒的啟示，臨終者如何正確地面對，如何幫助先亡，華人對死人及其處理的錯誤認知，懺悔的意義，以及《吉祥經》的三十八種吉祥事。

2006 年底，個人編譯了一本《南傳佛教在家居士須知 之一》。當時原本預計編譯三本南傳佛教入門書：第一本「皈依、受戒、持戒與布施修福篇」是著重於在家居士受戒、學戒與如何護持比丘如法持戒，第二本就是本書，第三本為《南傳佛教入門》。由於這三本書的內容不僅只適宜在家居士閱讀，因此第一本應該改名為《受戒持戒與護僧須知》比較適當。

這本小冊子的出版，要感謝各方助緣，也感謝助印者，願此善業成為他們體證涅槃的助緣！

個人以分享佛法及編譯本書的功德，祝願恩師 帕奧禪師法體安康，少病少惱！

願佛陀正法久住世間！

願一切眾生離苦得樂！

Santaqavesaka Bhikkhu 覓寂比丘

2016 年 9 月 於台灣 台中 大坑

目 錄

序 言	i
目 錄	iii
凡 例	vi
略語表	vii
第一章 生命的本質——生命之苦	1
第二章 如何減少生命中的痛苦	9
第一節 生活態度錯誤將帶來各種痛苦——由 愛而生苦的真理	9
第二節 遇到人生重大困境的處理方法	17
第三章 如何過著快樂的生活	21
第四章 生老病死的現象	31
第一節 生	31
第二節 老	35
第三節 病	36
第四節 死	38
第五章 如何正確地面對生老病死	39
第一節 生	39

佛教徒的生活態度

第二節 老	39
第三節 病	41
第四節 死	46
第五節 死亡對佛教徒的啟示	59
第六章 臨終者如何正確地面對	63
第七章 如何幫助先亡	69
第一節 先亡是否能獲得我們所做的功德回向	69
第二節 先亡能得到在世親人回向功德的條件	73
第三節 南傳佛教把功德回向給已故親人的方 法	74
第四節 南傳佛教把功德回向給先亡的因緣 ..	78
第八章 華人對死人及其處理的錯誤認知	87
第一節 人死為鬼	87
第二節 超度亡靈	89
第三節 燒紙錢、燒紙屋	94
第四節 牽引亡魂、牽引亡靈	94
第五節 拜懺	96
第九章 懺悔的意義	101

第十章 《吉祥經》的三十八種吉祥事.....	109
結語.....	141

凡 例

1. 括弧（ ）內的字是譯者為了補足語氣，以及幫助讀者瞭解，依文意加入的。
2. 括弧〔 〕內的字可以取代前面的字或文句。
3. 括弧【1】內的數字是巴利聖典協會（Pāli Text Society）版巴利原文的頁碼。
4. 括弧(pg. 001)內的數字是緬甸第六次結集（Chatṭha Saṅgāyana）版巴利原文的頁碼。
5. 我們所採用出處的略語，其表示為：「A.」表示《增支部》，其餘的請見略語表；羅馬字母「i,ii,iii」等表示冊數；「p.1,2,3」等表示頁數；「v.1,2,3」等表示偈頌的數目。

略語表

A. = Aṅguttara Nikāya	《增支部》
Abhs. = Abhidhammatthasaṅgaha	《攝阿毘達磨義論》
D. = Dīgha Nikāya	《長部》
Dhp. = Dhammapada	《法句經》
DhpA. = Dhammapada Aṭṭhakathā	《法句經註》
Itv. = Itivuttaka	《如是語》
J. = Jātaka	《本生經》
Khp. = Khuddakapāṭha	《小誦經》
KhpA. = Khuddakapāṭha Aṭṭhakathā	= Paramatthadīpanī 《小誦經註》 - 《闡明勝義》
M. = Majjhima Nikāya	《中部》
Mil. = Milindapañha	《彌林達王問》
S. = Saṃyutta Nikāya	《相應部》
Vbh. = Vibhaṅga	《分別論》
Vin. = Vinaya Piṭaka	《律藏》
Vism. = Visuddhimagga	《清淨道論》

Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ,
dhammo suciṅṅo sukhamāvahāti.
Esānisaṃso dhamme suciṅṅe,
na duggatiṃ gacchati dhammacārī.

法實守護法行者，善行法者帶來樂；
善行法有此功德，法行不墮於惡趣。

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

◎想要獲取本書最新版本的電子書者，請在
覓寂的雲端硬碟

「<https://onedrive.live.com/?cid=B7AD4DBC5664F05C&id=B7AD4DBC5664F05C%21108>」下載，或
以「santagavesaka@gmail.com」電子郵件向 覓寂
告知，僅此致謝。

佛教徒的生活態度

——吉祥快樂的生活方法

Namo tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.

禮敬彼世尊、阿羅漢、正自覺者¹

第一章 生命的本質——生命之苦

一般人喜歡看到自己家人或他人小孩。出生真的是一件好事嗎？佛教的觀點可能與大家的想法不同哦！

¹ 我們把禮敬詞中一般上譯為「正等正覺者」或「全自覺者」翻譯成「正自覺者」，是依照《清淨道論》等所下的定義：「正確地並由自己已覺悟一切諸法者為正自覺者。（Sammā sāmaṇ ca sabbadhammānaṃ pana Buddhattā Sammāsambuddho.）」Vism.p.201. (pg. 1.0195)

《清淨道論大復註》解釋為：「**正確地**（Sammā）」——是指無顛倒的。「**自己**（Sāmaṇ）」——即只是自己。VismṬ. (pg. 1.0227)

你喜歡死亡嗎？為什麼人會有死亡？因為有出生。有情眾生一旦出生，就必定會死亡。

我們應當了解生死輪迴的根本、原因在哪裡。由於造了善惡業，所以我們會受苦；由於有出生，所以我們會遭受衰老、生病和死亡等各種苦。

因此，我們應當了解——為什麼我們會死亡？因為有出生。為什麼我們會出生？因為過去曾造了善惡業。為什麼我們會造善惡業？因為有煩惱。這就是所謂的惑、業、苦——煩惱、造作善惡業、受苦。我們要掌握這些「根」，「根」指的就是原因。

四聖諦可說是佛陀的教法當中最根本、最基礎、最重要的核心。

四聖諦是指苦聖諦、集聖諦、滅聖諦和道聖諦；經典裡的用法是苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦和導至苦滅的道聖諦。

四聖諦中有兩組因果關係：一組是世間的因果關係；一組則是出世間的因果關係。集聖諦是因，苦聖諦是果，這是世間的因果關係；道聖諦

是因，滅聖諦是果，這是出世間的因果關係。

苦的原因、根源就是集聖諦；而煩惱就是集聖諦。在許多部經典中，佛陀特別指出「愛（*taṇha*,渴愛）」是集聖諦。

關於這四聖諦，我們佛教徒都應當把它學好、釐清楚！

為什麼我們會受苦？苦只是結果，原因是有煩惱。如何斷除煩惱？要修習八聖道支。

因為滅聖諦就是斷除了煩惱，也就是涅槃。因此斷除煩惱的方法就是要修習八聖道支。

為什麼佛陀要教導弟子們證得阿羅漢呢？為了解脫生死輪迴。為什麼要解脫生死輪迴呢？因為有出生就有痛苦。

有人會認為，把生命說成是苦，佛教是不是一種消極的宗教呢？不是的。佛陀只是把真相說出來而已，由於有情眾生認知顛倒，因此會把苦誤認為樂。

佛陀在《大念處經（*Mahāsatipatṭhānasuttam*）》等經典，把苦聖諦定義為：「諸比丘，何謂苦聖諦？生是苦，老是苦，死

是苦，愁、悲、苦、憂、惱是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，所求不得是苦。簡而言之：五取蘊即苦²。」

因此，苦聖諦共有十二法，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.憂是苦，8.惱是苦，9.怨憎會是苦，10.愛別離是苦，11.所求不得是苦，12.簡而言之：五取蘊即苦。這十二種苦的行相、面向包括身體的痛苦與心理的痛苦與不如意等等。

佛陀在《律藏》和《相應部·轉法輪經

(Dhammacakkappavattanasuttam)》, 則把苦聖諦定義為：「諸比丘，此是苦聖諦——生是苦，老是苦，病是苦，死是苦，怨憎會是苦，愛別離是苦，所求不得是苦。簡而言之：五取蘊即苦³。」

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, sokaparidevadukkhadomanassupāyāsāpi dukkhā, appiyehi sampayogopi dukkho, piyehi vippayogopi dukkho, yampiccham na labhati tampi dukkhaṃ, **sañkhittena pañcupādānakkhandhā dukkhā.**」

³ Vin.i,p.10. (pg. 014); S.v,p.421.(pg. 3.0369)

「Idam kho pana, bhikkhave, dukkhaṃ ariyasaccaṃ – jātipi dukkhā, jarāpi dukkhā, byādhipi dukkho, maraṇampi dukkhaṃ,

在此佛陀則以八法來定義苦聖諦。

雖然說有出生就有苦，但世間也不全只是苦而沒有樂，在受蘊中就有苦、樂、憂、喜、捨這五種受。而經典裡佛陀所開示的苦苦、變異苦和行苦這三種苦也不全都只是苦而沒有樂。

苦苦（*dukkhadukkham*）：是指身體和心的苦受，從自性及傾向上都是苦，因此稱為苦苦。所以苦苦就是痛苦、受苦本身。

變異苦（*vipariṇāmadukkham*）：由於樂受的變化、改變是生起苦的原因，因此稱為變異苦。變異苦其實是指樂受。樂受在生起、住立的時候是樂的，當時它並不是苦，但由於無法主宰樂受的變化、樂受的消失，因此佛陀把它稱為變異苦；古人把它翻為「壞苦」。

行苦（*saṅkhāradukkham*）：捨受以及所有欲界、色界、無色界三地的諸行被生滅所逼迫，因此稱為行苦。所有欲界、色界、無色界的一切名色法、行法都稱為苦，因為它們不斷地遭受生滅

appiyehi sampayogo dukkho, piyehi vippayogo dukkho,
yampiccham na labhati tampi dukkham – samkhittena
pañcupādānakkhandhā dukkhā.」

的逼迫、壓迫，因此稱為行苦。這種逼迫，即使是已經證得聖道、聖果的聖者也不例外，無法免除。

五取蘊（pañcupādānakkhandhā）是指色（rūpa）、受（vedanā）、想（saññā）、行（saṅkhārā）與識（viññāṇa）這五蘊。但為什麼有這個取（upādāna）呢？

由於有情眾生依業報而來受生，因此無論凡夫還是聖者，色蘊都只是取蘊；而受、想、行、識這四蘊，對凡夫及有學而言，只是取蘊，因為還有煩惱未斷盡，還有執著，但對諸漏已盡的阿羅漢而言，它們就不再是取蘊了，它們只是四種名蘊而已，因為他們已經斷除了所有煩惱，再也沒有執取了。

因此，如果沒有五取蘊，苦就不存在；有了五取蘊，苦就不可能不存在。

由此可知，佛教所說的苦，其實並不一定是大家所認為痛苦的苦，如果你認為苦一定是屬於痛苦的苦，那麼當人們入定時所感受的快樂，難到你也把它叫做苦嗎？所以佛陀開示有三種苦，

第一章 生命的本質——生命之苦

苦苦才是痛苦的苦；變異苦其實是樂受，正因為它會壞滅、它會變化，所以也是苦；只要有存在、有因緣造成的都是屬於苦，這種苦是行苦。

大家都希望快樂，不要痛苦。有情眾生為什麼會有痛苦？因為有出生。因此，佛陀不曾讚揚出生的美好，而是希望眾生不要再有出生。

第二章 如何減少生命中的痛苦

第一節 生活態度錯誤將帶來各種痛苦

——由愛而生苦的真理

痛苦有兩種，一種是身體的痛苦，另一種則是心理的痛苦。關於如何處理身體的痛苦，我們將在第五章「如何正確地面對生老病死」中來闡述。現在我們先來探討如何減少生命中心理的痛苦。

希望快樂，不要痛苦，這是每一個人所想要、所追求的，但如果不依佛陀的教法來奉行，人們所追求的快樂可能不是真正的快樂。

例如，現代人都認為唱歌、跳舞、看戲、聽音樂是一種娛樂，但實際上這些是會讓我們沉迷，會讓我們生起貪、瞋、癡的，因此佛教徒應當儘可能避免從事這些行為。尤其對人、事、物不要太執著！越執著只會讓自己產生更多的痛苦而已。

世間上總有一些似是而非的言論與說法，如

佛教徒的生活態度

果大家沒有好好地學習佛法，常常是會被誤導的。有些佛教徒，甚至出家人還鼓勵信徒去做這些事。例如：當發生了災難，以為祈福就能消災解難似的！

對於世俗凡夫喜歡祈福。大家有沒有好好地想一想，祈福真的就能帶來好的福報嗎？

請大家看看佛陀本人，請大家向佛陀學習吧！福是修來的，不是祈求來的！

大家應當好好地學習佛法，了解佛法的涵義，相信業果法則，依照佛陀的教法來奉行，這樣才能獲得佛陀出現世間所帶給自己真正的利益與安樂。

佛陀的教法是要我們逐漸地減少貪、瞋、癡等煩惱，甚至斷絕、根除它們。想要體證無上的涅槃之樂，如果不致力於根除貪、瞋、癡等煩惱，是無法辦到的。

由愛而產生愁、悲、苦、憂、惱，也就是越愛會帶來越多的痛苦，這與一般人所認為的越愛越快樂有著很大的差別。這個真理出自《中部·

愛生經（Piyajātikasuttam）》——是佛陀在告訴我們由愛而生苦的真理。

一時，佛陀住在沙瓦提城的勝利林給孤獨園。

當時，有位居士（gahapati）心愛、鍾愛的獨子去世了。由於兒子的去世，他既不想工作，也不思飲食。他前往墳墓悲泣說：「獨子，你在哪裡啊⁴？獨子，你在哪裡啊？」

當時，那個居士來到佛陀那裡。到了之後，禮敬佛陀，然後坐在一邊。佛陀對坐在一邊的那個居士如此說：「居士，你的諸根沒有處在自心之處，你的諸根有所變異⁵。」

那個居士回答說：「尊者，我的諸根怎麼可能沒有變異呢！尊者，我心愛、鍾愛的獨子去世了。由於兒子的去世，我既不想工作，也不思飲食。我前往墳墓悲泣說：『獨子，你在哪裡啊？獨子，你在哪裡啊？』」

佛陀說：「居士，正是如此，居士，正是如

⁴ 「kahaṃ, ekaputtaka」。

⁵ 「na kho te, gahapati, sake citte ṭhitassa indriyāni, atthi te indriyānaṃ aññathattaṃ。」。

此，確實由愛而生起愁、悲、苦、憂、惱，由愛而產生（愁、悲、苦、憂、惱）⁶。」

那個居士說：「尊者，有誰會認同：『由愛而生起愁、悲、苦、憂、惱，由愛而產生（愁、悲、苦、憂、惱）呢？』尊者，實際上是由愛而生起歡喜、喜悅，由愛而產生（歡喜、喜悅才對）啊！」當時那個居士不歡喜世尊所說的話，批評之後（paṭikkositvā），起座離去⁷。

一般人大都認為越愛越快樂，然而佛陀在《愛生經》卻教導越愛越痛苦。關於這一點，如果沒有用比較白話的方式來解說，大家可能無法理解。

例如，你們夫妻只生了一兒子，這個兒子今年十歲。由於單單只有這個兒子，所以你們夫妻倆對他寵愛有加，你們一家人相親相愛，形影不離。

⁶ 「Evametaṃ, gahapati, evametaṃ, gahapati! Piyajātikā hi, gahapati, sokaparidevadukkha-domanassupāyāsā piyappabhavikā.」。

⁷ M.ii,p.106. (pg. 2.0309)

你兒子有一個同學，正好是你們的鄰居。有一天，這個小朋友在上學途中被車子撞了，送去醫院。當你聽到這個消息時，你可能會想說：「好可憐哦！鄰居那個小朋友竟然發生了車禍！」

如果這個小朋友被車子撞得嚴重一點，撞斷了腿，住在醫院，你可能會想說：「好可憐哦！鄰居那個小朋友竟然被撞斷了腿！」

如果這個小朋友被車子撞死了，你可能會想說：「好可憐哦！鄰居那個小朋友年紀小小竟然被車子撞死了！」

然而，假如車禍是發生在你兒子身上呢！如果有一天，你兒子在上學途中被車子撞了，送去醫院。當你聽到這個消息時，你可能非常擔心，還有心情繼續上班嗎？聽到消息，你非常地著急，於是馬上請假或放下手邊的工作，急忙趕到兒子那裡。看到兒子身上有受皮肉傷，心疼得不得了，甚至還沒有釐清車禍原因，就大罵司機的不是。

如果你兒子被車子撞得嚴重一點，撞斷了

腿，住在醫院，你可能會心疼不已，甚至吃不下飯，心想：「這個可惡的司機竟然把我兒子的腿撞斷了！」

如果你兒子被車子撞死了，你可能會傷心欲絕，不斷地在想司機的不是，回想兒子的種種，不但吃不下飯，甚至連提起心志來工作都沒有心力。由於傷心過度，你的身體可能因此就生病了；由於不斷地在想：「兒子啊，你在哪裡啊！兒子啊，你怎麼年紀小小就被車子撞死了呢！」如此一再地悲傷，一再地回想，當超過你心理的負擔時，你可能精神受不了，心智崩潰，甚至精神失常了。

為什麼同樣的發生車禍，撞到你兒子的同學和撞到你兒子，你的心裡會有這麼大的不同對待？大家可能會說：「因為是我兒子啊！」

事實上，這是你對你兒子的愛與執著所產生的。當你越愛你兒子時，你的痛苦也就越大。大家想通了嗎？這是佛陀教導越愛越痛苦的理由。

這是在告訴大家，越愛會讓你心裡越痛苦。如果你想要減少心裡的痛苦，就要對人、事、物

看淡一點，不要太執著。

由於對自己執著，當別人講了一句你不喜歡聽的話，甚至罵了你幾句話，你就耿耿於懷，懷恨在心，甚至氣到吃不下飯、睡不著覺。

有些夫妻會為了子女的教育問題而吵架。大家有沒有想一想，你們生兒女是為了要吵架才生的嗎？如果生了兒女會讓你們生氣、吵架，那當時還不如不要生罷了！

有些人在工作上會遇到喜歡與自己作對的同事，喜歡刁難自己的老闆。當你遇到自己所認為的小人時，可能會困擾不已，因為他經常會偷偷的向老闆打小報告，增加自己不少麻煩與壓力。為了生活，當遇到喜歡刁難自己的老闆時，如果不忍辱偷生，似乎就要離職他去，否則生活將會度日維艱，猶如活在水深火熱之中。

大家有沒有想一想，為什麼你所認為的那個小人會有其他朋友？老闆為什麼會喜歡他？如果站在你老闆的立場，有人從另一個管道把訊息傳遞給他知道，這並不是一件什麼壞事啊！不一定還會賞賜他一翻呢！而你所認為那個小人的朋友

也不一定會認為他是難以相處的人。到底是不是自己出了什麼問題呢？

其實我們應當以寬厚、仁慈的心來看待，如果他真的是一個壞人，你不一定要把他當成敵人來看，互相仇視，而是應該悲愍他，向他散播慈愛，只要與他保持距離就好了。

在職場上，無論對待同事還是老闆都應當慈心以對，了解自己是個佛教徒，只是為了謀生而來工作而已。應當廣修善業、避開惡業，不應結仇敵，不應懷恨對方，那是會造惡業的，只會傷害自己而已。

對於在家居士而言，選擇正當的職業是很重要的。佛陀教誡弟子們要從事正命，而「正命」就是以正當的謀生方式來生活。以不正當的方式來謀生，不但可能吃上官司，無法帶來真正的快樂，甚至可能會由於造作惡業，死後墮入惡道受苦，因此不可不慎！

許多人很愛金錢。對在家人而言，金錢的確是重要的生活工具，因為有寬裕的生活才有時間、心力來修行。但很多人卻對金錢非常的愛

著、執著，不了解金錢只是一個工具而已，卻寧願當金錢的奴隸，完全被金錢束縛，甚至到死都不肯放，好像錢財可以讓你帶到來世似的。

如果你想要減少生命中心裡的痛苦，就要看淡人、事、物，不要執著。

第二節 遇到人生重大困境的處理方法

遇到人生重大的困境時，一般人通常會被它困擾住，不但影響到自己的生活品質，如果不當處理，可能會帶給自己極大的困苦。其實，這時我們應當平心靜氣，好好地思考最佳的處理方式。

現代人大多受過良好的教育，我們應該用科學、理性的方法來處理自己所遇到的困境。

當我們遇到人生的重大困境時，請先準備好紙和筆。

1. 把這件事所可能採取的方式一一用筆列出來；
2. 再把所列出的可能採取方式一條一條地進

佛教徒的生活態度

行評估、評分，看看第一種方式有多少優點、多少缺點，再把這些優缺點一一列出來，並自己評分，是 30 分還是 80 分等等；第二種方式等也是如此；

3. 在把所有可行方式仔細思考並進行評分後，哪一種方式最可行、最沒有副作用，已經很清楚了；

4. 決定採取最可行、最沒有副作用的那種方式來做，不要再為這件事去傷腦筋了，會讓你痛苦、失眠的煩惱大致上已經解決了，按此去做就好了，快快樂樂地過活吧！

人生中難免有些不如意。在世俗中，有些婦女會有丈夫外遇的問題，當不幸遇到時，妳要如何處理呢？自殺嗎？這是會讓妳墮入惡道受苦的。因為根據阿毘達磨教法，如果妳臨死前的心是充滿憂愁苦惱而死去，那是不善心，這會使妳墮入惡道受苦，因此自殺是最差的選擇，只會自尋痛苦，讓敵人高興而已。離婚嗎？有多少優點，有多少缺點呢？如果看開一點，想想古代的

第二章 如何減少生命中的痛苦

人有三妻四妾，當然現在時代不一樣了，如果試著不要想太多，做好自己的本分工作，快快樂樂地學佛，另一半要讓妳好好修梵行也不是什麼壞事啊！而且說不定自己會看得更開，更容易減少對異性的執著或朝向出家修行之路呢！

因此，我們應當放開心胸，朝正面的方式來思考問題。祝大家輕輕鬆鬆地擺脫生命中的各種困境！



第三章 如何過著快樂的生活

佛教能帶給人類什麼利益？我們修學佛法的目的是為了能脫離痛苦，獲得快樂。

人們都想要擺脫現實生活中的不如意，脫離各種痛苦，獲得快樂，這是大家所追求的。然而快樂是什麼？我們所追求的快樂是否正確？我們所做所為是否能為自己帶來真正的快樂？

每個人都想要快樂，但事實上大多數人都不快樂，因為人們有貪愛、自私、嫉妒和吝嗇等煩惱的緣故。就如佛陀在《法句經》第 216 偈所開示的：

「從愛而生憂，從愛而生怖；

解脫渴愛者，無憂何有怖⁸。」

由於貪愛等煩惱，許多人只為自己尋求快

⁸ Dhp.p.61,v.216. (pg. 045)

「Taṇhāya jāyatī soko, taṇhāya jāyatī bhayaṃ;
Taṇhāya vippamuttassa, natthi soko kuto bhayaṃ.」。

樂，而不理會他人的福利，甚至傷害他人。如果以不正確的方式來追求快樂，不但只會帶來少許的快樂，卻會帶來更多的痛苦。

在世間上，沒有正見的人會為所欲為，例如：沉溺於唱歌、跳舞、聽音樂、看戲、飲酒、賭博等享受，追求各種欲望的滿足，表面上似乎很快樂，可以抒解憂惱與痛苦。事實上，這些就如大象陷於泥沼，越陷越深；就如發癢的傷口，越抓越感染。這些享樂，實際上是沉迷於感官麻醉的五欲，其實這些將會為他們帶來長久的痛苦。然而，具有正見的人則會全心全力地投入修善上，例如：做布施、持戒、修習慈愛及禪修等來淨化自己心靈，這些將會為他們帶來長久的安樂。

依佛法來說，快樂有三個層次，即：現世的快樂、來世的快樂和勝義的快樂。

1. 現世的快樂（*ditṭhadhammasukha*, 現法的快樂）：是指今生、這一世的快樂。

2. 來世的快樂（*samparāyasukha*）：是指從這一生死亡之後，在下一世乃至未來世的快樂。

3. 勝義的快樂（paramatthasukha, 究竟的快樂）：這是佛教所不共的、與其他宗教所追求的目的不同的，即是涅槃的究竟之樂。

所謂「種如是因，得如是果」，想要獲得快樂，就要在因上下功夫。大家都知道，佛教講的是因果。業果法則是佛教很重要的核心部分，它是非常深奧的。

想要在現世獲得快樂，在因上下工夫就要行善積福，實際上就是要力行布施、持戒、禪修等善行。

談到修福，我們南傳佛教有很多修福的方法，在《攝阿毘達摩義論》提到十種福業事（puññakiriyavatthu），即：布施（dāna）、持戒（sīla）、禪修（bhāvanā）、恭敬（apacāyana）、服務（veyyāvacca）、回向（pattidāna）、隨喜（pattānumodana）、聽法（dhammasavana）、說法（dhammadesanā）和見正直業（ditthijukamma）⁹。

布施是一種修福的善業，布施的善業能使布

⁹ Abhs.p.25. (pg. 034)

施者帶來人天的善果。如果布施的善業成熟，布施者在死後可能投生到天上享受天界的快樂。

關於布施，有幾個重要的觀念：當你在做布施時，布施前要生起歡喜的心；正在做布施的時候，也要生起喜悅的心來布施；做了布施之後，也要經常地憶念、回想自己所做的布施，使自己生起歡喜心。這個意思是，當你在準備要做布施時，應當以一顆歡喜的心來準備；當你正在做布施的時候，應當以一顆歡喜的心來布施；當你做了布施之後，應當心想：「我好幸運哦！今天我對僧團做了布施。」「我好幸運哦！上個星期我對僧團做了布施。」等等。如此做，如此思惟，就是要讓自己一再地生起善心，生起歡喜心。當你如此做時，不但能在現世獲得快樂，來世的善業也會比較強，因為你的善心是不斷地增長的緣故。

對於想要修福的人而言，布施給人類的福業比布施給一般動物還大；布施給有德行者的福業比布施給沒有德行者還大；布施給聖者的福業比布施給凡夫還大；布施給僧團的福業比布施給任

何個人的福業還大。

佛陀在《中部·布施分別經 (Dakkhiṇāvibhaṅgasuttam)》¹⁰裡解釋了十四種「對個人的布施 (pātipuggalikā dakkhiṇā)」和七種「對僧伽的布施 (saṅhagatā dakkhiṇā)」。佛陀拿對個人的布施與對僧伽的布施來做比較說：「阿難，未來世將有頸部披著袈裟、破戒、惡法、只有沙門之名的比丘，當指定要布施給僧伽而布施給這些沒有戒行的比丘時，阿難，我說即使這樣的僧伽施，將（會帶來）不可數、不可計量的（利益）。阿難，我說沒有任何方式對個人的布施是比對僧伽布施的果報更大的¹¹。」這是在說明布施給僧團的功德大於布施給個人的功德。

¹⁰ M.iii,p.256(pg. 3.0295)

¹¹ 「Bhavissanti kho panānanda, anāgatamaddhānam gotrabhuno kāsāvakaṇṭhā dussilā pāpadhammā. Tesu dussīlesu saṅghaṃ uddissa dānaṃ dassanti. Tadāpāhaṃ, ānanda, saṅhagataṃ dakkhiṇaṃ asaṅkheyyaṃ appameyyaṃ vadāmi. Na tvevāhaṃ, ānanda, kenaci pariyāyena saṅhagatāya dakkhiṇāya pātipuggalikaṃ dānaṃ mahapphalataraṃ vadāmi.」。

當你在供養比丘僧團時，即使你所供養的僧團中沒有任何聖者，甚至你所供養的比丘才一、兩位而已，這時你應當想說：「我現在把這些食物供養給清淨的僧團，這兩位比丘只是代表僧團來接受我的供養而已。」如此，由於你心裡想的是供養給殊勝的僧團，因此如此做將會為你帶來很大的善果。

我們佛教徒至少都受持三皈五戒，你可以在每天晚上睡覺前如此思惟：「在我們地球的七十多億人口中，我是多麼的幸運啊！我今天能皈依佛、法、僧三寶，這是多麼的殊勝啊！」讓自己生起善心、歡喜心。

同樣的道理，在每天晚上你也如此思惟：「在地球的七十多億人口中，我是多麼的幸運啊！我今天把五戒持守得很清淨，這是多麼的殊勝啊！」讓自己生起善心、歡喜心。

為了能獲得現世與來世的快樂，當你到寺院做布施時，應當以一顆恭敬、歡喜的心來做布施；當你去聽聞佛法時，應當以一顆恭敬、歡喜的心來聽聞佛法；當你去聽念誦護衛經時，應當

以一顆恭敬、歡喜的心來聽護衛經；當你去做義工、整理寺院環境時，也應當以一顆恭敬、歡喜的心來做。由於這些是福業，當你以一顆恭敬、歡喜的心來做、來積累時，你的善業會比較強、比較大。如果在從事這些善業之前，你能以一顆恭敬、歡喜的心來準備；回去之後也能經常地回憶、思惟自己所做的善業，如此一來，你的善業就能不斷地增長，這是《阿毘達磨》的《巴搭那（Paṭṭhāna,發趣論）》教法中重複緣（āsevanapaccayo,數習緣）的道理。

關於修善，無論是否有佛陀出現世間，十善業道（dasa kusalakammāpathā）可說是投生人天的要素。十善業道是指：離殺生（paṇātipātā veramaṇī）、離不與取（adinnādānā veramaṇī）、離欲邪行（kāmesumicchācārā veramaṇī）、離妄語（musāvādā veramaṇī）、離離間語（pisuṇāya vācāya veramaṇī）、離粗惡語（pharusāya vācāya veramaṇī）、離雜穢語（samphappalāpā veramaṇī）、無貪（anabhijjhā）、無瞋（abyāpādo）和正見（sammādiṭṭhi）。

其中，離殺生又稱為不殺生，離不與取又稱為不偷盜，離欲邪行又稱為不邪淫，離妄語又稱為不妄語，離離間語又稱為不兩舌，離粗惡語又稱為不惡口，離雜穢語又稱為不綺語。這十善業道前三種屬於身業，中間四種屬於語業，後三種則屬於意業。與十善業道相反的是十不善業道，即：殺生、不與取、欲邪行、妄語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪、瞋及邪見。造作這十不善業將使眾生投生到惡趣受苦。

如果人們能奉行十善業，避免造作十不善業，將使人們投生到人天善趣，遠離惡趣之苦。

關於禪修，例如：當你把心保持專注在呼吸上，就能逐漸地培育出定力。當你能持續地專注呼吸五分鐘，你會發現心裡越來越平靜；當你能持續地專注呼吸十分鐘、二十分鐘，你會發現心裡越來越平靜，身體也會感到越來越輕安。當定力越深時，內心就會感到越快樂，身體也會感到越輕安，甚至沒有身體的感覺。如果禪修者能修到禪那的定力，這定力就能帶給他更殊勝的快樂；當進入第三禪時，他的樂受可說是最殊勝的

了。

一般人禪修不快樂，主要是方法不正確，禪修心態不正確，或是沒有定力的緣故。如果禪修者方法正確，禪修心態也正確，只要有恆心，就能逐漸地增強定力，如此一來，就會發現禪修是一件快樂的事了。

關於布施、三皈依、五戒與禪修，到底哪個福業比較大呢？哪種功德比較殊勝呢？大致來說，三皈依勝於布施，受持五戒勝於三皈依，禪修勝於受持五戒。其實，業果法則是非常深奧的，這些福德在不同的情況可能會有不同的結果，何況佛教的業果法則是通於三世的。

在布施、三皈依、五戒與十善業這些世間善業中，它們的果報將會帶來人天的善報；而禪修的善業，假如禪修者在臨死時還能進入禪定，則能投生到梵天界，否則可能會帶來欲界的善報。這些善業所帶來的快樂是通於現世與來世的。

至於勝義的涅槃之樂，則需要修習止觀禪法才能獲得。

我們生而為人是有了一定程度善業的。現在你

快樂嗎？心裡不滿意什麼？學佛是要讓我們快樂的。自己不快樂是否學錯了呢？其實學習態度很重要。心的端正、誠實與柔軟很重要。佛法中有信、精進、念、定、慧這五根。我們應當真誠地相信佛陀的教法，相信業果法則，依照佛陀的教法來奉行。如此，加上省察自己每天所累積的布施、持戒等善行，你就會快樂了。

對於禪修獲得禪定的人，假如死亡之前還能進入禪定，死亡時就會依他的定力投生到相應的梵天界。在梵天界壽命很長，那裡不需要吃飯，欲貪、瞋恚等煩惱暫時不會生起來，常享禪悅之樂，很好啊，不是嗎？對於世間的善業而言，禪定的業是最強的。修習禪定得享現世的禪那之樂，佛法上稱為「現法樂住（*ditṭhadhamma-sukha vihāra*）」。

勝義的涅槃之樂要修習止觀禪法才能獲得。要如何修習呢？是有方法的。關於止禪，佛陀教導了四十種業處、禪修法門。關於止觀的修習方法，請詳閱《清淨道論》。當然比較理想是應當去向一位有資格的長老那裡學習。

第四章 生老病死的現象

第一節 生

生 (jāti)，佛陀在《大念處經 (Mahāsatipatṭhānasuttam)》等經典，把它定義為「諸比丘，什麼是生呢？無論任何的有情，即在其有情的部類中，誕生、出生、入胎、再生、諸蘊的顯現、諸處的獲得。諸比丘，這稱為生¹²。」

中文的「生」有好幾種意思。在我們佛教所用的生有：出生、生起、生命、生活、眾生、多少生、投生等等。其實這些「生」在巴利語的用法是不同的，而且大多與我們現在要討論的「生」不同。由於你們大多不了解巴利語原詞的用法，可能會誤解和混淆，因此我們先把它們提出來探討。

1. 「jāti; sañjāti」——是指出生、誕生 (birth; rebirth; origin) 。

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

2. 「jāti」——是指投生過多少生的「生」或「世」（genealogy; existence）。“jāti”的過去分詞為「jāta」，例如：我們菩薩過去世的本生故事為「Jātaka」。

3. 「paṭisandhi」——是指結生（reincarnation; conception; reunion）。「結生」是從巴利字根加上其涵義所衍生的詞，一般人從字面上不容易了解其義。「結生」是指有情眾生在生命結束投生到下一期生命的開端；投生最初的心稱為結生心（paṭisandhi citta）或投生識。

4. 「jīva」——是指生命（life）；「jīvita」——是指命、生命或壽命（life; span of life）。

5. 「ājīva」——是指生計或活命，也就是謀生方式（livelihood; living; subsistence）。

6. 「uppāda」——是指生起、出現（rising; appearance）；其動詞為“uppajjati”（arises）。

7. 「pāṇa」——是指眾生（living being）。其實“pāṇa”一詞是從呼吸衍生出來的字，意指有呼吸的眾生——息生。其他相關的字有：「satta」——有情；「bhūta」——生物，是指已經生成的有情

眾生。「bhūta」有時也意指鬼神，特別是指夜叉等非人。

我們應當了解的是：生、老、病、死的「生」，其巴利語為“jāti”。

經典裡經常描述體證阿羅漢果的聖者為：「他了知：『出生已盡，已住梵行，應做已做，再無後有¹³。』」

《清淨道論》¹⁴提到了幾種「生」，並解釋對胎生的有情來說，「生」是指從投胎結生的那一刻起，直到從母胎出來的諸蘊。也就是從有情眾生投胎的那一刻起，直到從母胎出生的名色法五蘊。

為什麼生是苦？因為生是各種苦的基礎的緣故。《清淨道論》提到了以下七種：

1. 所處母胎的不淨：有情生在母胎，是在胃以下，直腸之上，黏膜與脊椎的中間，非常的狹窄黑暗，充滿著各種的臭氣，是非常惡臭且厭惡的地方，猶如生在腐魚、爛乳、污池等之中的蛆

¹³ D.i,p.84. (pg. 1.0079)

¹⁴ Vism.pp.498~501. (pg. 2.0129~32)

蟲一般。胎兒在母胎的十個月期間，備受各種痛苦，肢體無法自由屈伸，而且由於母胎會發熱，因此胎兒好像是在被燒煮一般。

2. 當母親突然跌倒、行走、坐下、起立、旋轉時，胎兒就可能受到各種痛苦。當母親喝了冰水、吃了熱粥或食物、吃了鹹酸的食物，如此胎兒就備受各種痛苦，這是懷胎之苦。

3. 如果母親懷胎不正常，則胎兒必需受到割切等手術，甚至墮胎之苦。

4. 在母親生產時，胎兒頭下腳上，猶如墮入地獄一般，要經過狹窄的產道，從非常狹窄的產門出來，這是分娩之苦。

《清淨道論》接著提到了胎兒出生後所受各種痛苦，例如：初生嬰兒的嫩皮在洗浴時被布拭之苦，長大後的自殺、被針刺、刀割、火燒、被殺等苦。

從這些解釋的內容來說，《清淨道論》在此所解釋「生」並不只是剛才所講的「對胎生的有情來說，生是指從投胎結生的那一刻起，直到從母胎出來的諸蘊」，而是從投胎的那一刻起直到死

亡，這一期生命名色五蘊所受的各种痛苦。

依佛法來說，勝義的「生」是指投胎結生那一刻的名色法五蘊，因此只是一剎那而已，所以不會有所謂的痛苦。由於以生為根本，導致隨著而來的各種痛苦，所以稱為苦。一般人所認知的生是指從母胎出生時的誕生，而且一般人只是看到胎兒從母親的產道出來時的痛苦、痛哭，因此認同生是苦，然而這只是苦的開端而已。

第二節 老

老，佛陀在《大念處經》等經典，把它定義為「諸比丘，什麼是老呢？無論任何的有情，即在其有情的部類中，年老、衰老、牙齒損壞、頭髮斑白、皮膚變皺、壽命減損、諸根成熟。諸比丘，這稱為老¹⁵。」

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

「老 (jarā)」在佛法上有兩個層次，勝義的老是指變易、變化、變壞；另一個涵義是指色身的衰老，這是一般人所認知的老。

在阿毘達磨裡，色法有色老性 (rūpassa jaratā)，其特相是色法的成熟與老化

(khandhāparipākakkhaṇā, 諸蘊的遍熟)；作用是接近死亡，導致壞滅 (maraṇūpanayanarasā)；現起是雖然還沒消失，但已失去其青春、新性 (yobbanavināsa-paccupatṭhānā)；近因是正在衰老的色法。

由於老是行苦及苦苦性的基礎，因此是苦。由於衰老者四肢五體鬆弛、諸根變醜、失去青春、減少力量、喪失覺知與正念，因此生起身心的苦，所以老是苦。

第三節 病

病 (byādhi)，巴利語關於生病一詞還有：“gilāna”、“roga”、“ābādha”和“ātanka”。

在《增支部·吉利瑪難陀經

（Girimānandasuttaṃ）》裡，佛陀在開示過患想時提到各種疾病說：「阿難，什麼是過患想呢？阿難，在此，比丘前往林野，前往樹下，或前往空閒處，如是審察：『此身實多苦、多過患。於此身中會生各種病，諸如：眼病、耳病、鼻病、舌病、身病，頭痛、耳病、口病、牙病、咳嗽、哮喘、感冒、燒心、發燒、腹病、昏迷、痢疾、劇痛、霍亂、癩瘋、疥瘡、癬、肺病、癩癩、輪癩、癢、疥癩、抓傷、疥瘡、血膽病、糖尿病、痔瘡、腫瘤、潰瘍，由膽汁引起之病，由痰引起之病，由風引起之病，體液失調之病，季節變化引起之病，由不當動作引起之病，突發之病，業報引起之病，冷、熱，饑餓、口渴，大便、小便。』如是在此身隨觀過患而住。阿難，這稱為過患想¹⁶。」

生病通常會帶給我們身體痛苦，但如果我們沒有以正確的方式、正確的態度來處理，可能會帶給我們更大的心理痛苦。

¹⁶ A.v,p.108. (pg. 3.0342)

第四節 死

死（maraṇa），佛陀在《大念處經》等經典，把它定義為「諸比丘，什麼是死呢？無論任何的有情，即在其有情的部類中，死亡、滅歿、破壞、消失、逝世、命終、諸蘊的分離、身體的捨棄、命根的斷絕。諸比丘，這稱為死¹⁷。」

「死」，是指有情眾生一期生命命根的斷絕。依照死亡的因緣，死可分為橫死、自然死、壽盡死和福盡死。

由於人們戀著於現世的人、事、物，害怕未知的死後處境，因此對死亡產生了各種心理的痛苦。



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

第五章 如何正確地面對生老病死

第一節 生

一般人喜歡看到自己或他人家裡生小孩。由於有情眾生一旦出生，必定會遭受老、病、死等苦，因此佛陀不曾讚揚出生的美好，而是希望眾生不要再有出生。

理解到這一點，當大家遇到自己或他人家裡生小孩時，就能以更客觀的態度來看待出生這件事，不需要對出生一事太歡喜。

第二節 老

由於有出生，因此有情眾生會遭受衰老、生病和死亡等各種痛苦，這是自然的法則，即使已經成佛的佛陀也不例外。在《大般涅槃經》，佛陀對阿難尊者說：「然而，阿難，我現在已經衰老、年長、高齡、年邁，到了晚期，轉為八十歲的

晚年期了。阿難，猶如老舊的車子必須以（材料）包覆網綁來維持；同樣的，阿難，如來的身體也要以包覆網綁才能維持。阿難，當如來不作意一切相，進入並住於滅某些受的無相心定時，阿難，那時如來的身體才較為安樂¹⁸。」

這段經文的意思是——佛陀告訴阿難尊者說：阿難，我現在已經八十歲，到了高齡的晚年期。就好像老舊的車子必須要用各種木材、柱子、釘子和繩子等材料來網綁、固定、維修，使這輛老舊的車子得以繼續使用；同樣的道理，佛陀這衰老的身體也要運用行、住、坐、臥四威儀以阿羅漢果來包覆（Arahattaphalavethanena）才能繼續維持。阿難，當佛陀不作意一切相，進入並住於無相的滅盡定時，那時佛陀的身體才比較舒服安樂一點啊！

連佛陀都這麼說了，我們又是何人呢？何況既然有了出生，就會遭受衰老、生病和死亡等各種痛苦。因此，我們只能認清事實，接受事實，好好地利用有限的生命來修行。

¹⁸ D.ii,p.100.(pg. 2.0085)

第三節 病

由於有出生，因此我們會遭受生病等各種痛苦，這是自然的法則，即使已經成佛的佛陀也不例外。有人以為佛陀不會生病，那是他們對佛教史無知與不識三藏教法的緣故，佛陀成佛後不但生了幾次病，而且在般涅槃前還患了嚴重的血痢。

迷信的佛教徒在自己或他人生病時，因認為該病是由於不善業的結果，因此會想要以消業或去除惡業的方式來處理疾病，甚至會鼓勵以拜懺的方式來消業，這是不可取的。佛教是非常理性且不迷信的宗教，但由於世人大多不了解，甚至誤解教法，因此對佛教有很多誤解。

根據阿毘達磨，色法的成因有四種：1.由業生成的色法，稱為業生色（kammaja）；2.由心生成的色法，稱為心生色（cittaja）；3.由時節因素造成的色法，稱為時節生色（utuja）；4.由食素—食物的營養造成的色法，稱為食生色（āhāraja）。

我們這個物質的身體有這四種成因。

我們色身的成因有由業生成的，有由心生成的，有從時節因素造成的，也有從食物的營養造成的。因此，當人們色身生了病，有些是由於業的緣故而生的病，有些是由於心的緣故而生的病，有些是由於氣候、時節的因素而生的病，有些則是由於食物的緣故而生的病。

對於不了解佛法迷信的佛教徒經常會把生病的成因完全歸咎於業，這是非常不理性的說法，因為生病的成因還有其他因素，並不僅是業而已。

有人在天冷的時候沒穿好保暖的衣服，天氣炎熱時穿著太多或喝不足水而中暑或生了病，如果他把該病完全歸咎於業，你想這是合理的嗎？

有人經常生氣、往壞處想、悶悶不樂，悶出憂鬱症、胃病或心臟病來，如果他把該病歸咎於業，你想這是合理的嗎？

有人飲食不節制，暴飲暴食，因此消化不良或拉肚子，如果他把該病歸咎於業，你想這是合理的嗎？

有人亂吃藥，甚至吃錯了藥，產生藥物副作用、後遺症或因此生了病，如果他把該病歸咎於業，你想這是合理的嗎？

有人會問說：被病媒蚊叮咬得了瘧疾，到底是哪一種色法出了問題？由時節生色造成的。

在帕奧禪師的《如實知見》裡有一個問答可以幫大家理解這方面的觀念：

「問 3-10：修習四界分別觀使禪修者能夠平衡身體中的四大（即四界）。一個人有時會因為四大失去平衡而生病；禪修者生病時，能否以強力的正念修行四界分別觀來治療疾病？

帕奧禪師回答：有很多種病痛。有些病痛由於過去世的業而產生，如：佛陀的背痛；有些病痛由於四大失去平衡而產生。由過去業所產生的病痛不能單靠平衡四大來治癒；由於四大不平衡所產生的病痛則可能會在禪修者平衡四大之後消失。

還有一些病痛因為食物、時節（utu, 溫度；火界）或心理（citta）而產生。如果病痛因為心而產生的，我們可以治療心，於是那病痛可能會消失。如果病痛因為時節而產生，如：癌症、瘧疾等，則只能靠

藥物治療，不能靠平衡四大來治療。由於不適當食物而產生的病痛也是同樣的道理。」

請看看佛陀的智慧、帕奧禪師的智慧吧！

在《如實知見》，大家可以看到一篇「佛陀對其弟子及教法的期許」，其中第一段是講述佛陀背痛的故事：

「佛陀在維如瓦村 (Veḷuvagāma) 度過他最後一次雨安居時，他生了一場嚴重的疾病。在雨安居前一天那個滿月日，佛陀由於過去的惡業而感受到非常刺骨、難忍的背痛。

在過去的某一生，這位將成為釋迦牟尼佛的菩薩是位摔角手，那時他把對手摔在地上，使對方背脊斷裂。當時機成熟時，也就是佛陀般涅槃前的十個月，這個惡業 (akusala-kamma, 不善業) 的果報現起了。此業的力量非常強猛，它的果報將一直持續到死亡才停止。這種痛苦稱為『到死亡才終止的苦受 (maraṇantika-vedanā)』，唯有在死亡來臨時才會停止。

佛陀以他的決心 (adhittāna, 決意) 來制止這病痛的生起，這不是一種普通的決心。首先，佛陀修行

色七法 (rūpa sattaka vipassanā) 及非色七法 (arūpa sattaka vipassanā) 的觀禪進入阿羅漢果定 (arahatta phala samāpatti)。阿羅漢果定指：以涅槃為對象的阿羅漢果心長時間地持續生起。由於觀禪的修行強而有力，佛陀的阿羅漢果定也強而有力。從該定出來之後，佛陀立定決心：『從今日乃至般涅槃日，願此病不再生起。』因為此業的力量強，所以佛陀每天都必須發如此的決心。」

色七法和非色七法觀禪的修法內容請見《清淨道論》及《如實知見》。

如果你有這種能力，或許你也可以學習佛陀的做法，但實非易事。其實，在佛陀成佛後的幾次疾病中，有時佛陀是服藥而痊癒的，有時則是忍耐度過病苦的。

因此，當我們的身體生病時，該看醫生時，就要去看醫生；該吃藥時，就要吃藥，就是這麼的簡單。而且平常也要注意運動、飲食、天氣和日常生活習慣。如果醫生也看了，藥也吃了，還是無法改善，要怎麼辦？能怎麼辦，就忍耐吧！佛陀也是這麼做的。有些病是由於過去業的緣

故，也就是不善業的果報。如果真的是不善業的果報成熟，請歡喜地接受吧！該受的是逃不掉的。

第四節 死

有些人由於放不下親愛的人，所以害怕死亡；有些人由於放不下所擁有的財產，所以害怕死亡；有些人由於害怕未知的死後處境，所以害怕死亡。

怕死或對死亡的傷心難過有兩方面，一個是自己死亡；一個是他人死亡。

對於親人的死亡，世俗人難免有不捨的傷感。然而應當了解的是，即使你怎麼傷心，怎麼哭泣，難道你的親人會因此而活過來嗎？這是不可能的。

傷心難過只會傷害你自己而已，沒有任何益處。

《本生·蛇本生經（Uragajātaka）》¹⁹，正是

¹⁹ J.iii,p.162~8. (pg. 3.0150~5)

在講述我們的菩薩過去世了知生命的無常，即使自己心愛的兒子去世時，也不傷心難過的故事。

《蛇本生經》的內容為：

這個本生故事是佛陀住在勝利林（Jetavana）時，關於一位兒子剛去世的長者居士而開示的。

當時，佛陀來到這位居士家，然後坐在敷設好的座位上，這位居士在禮敬了佛陀後，坐在一邊。佛陀問這位居士說：「居士，你悲傷嗎？」

居士回答說：「是的，尊者。自從我兒子去世以來，我就一直在悲傷。」

佛陀說：「居士，破壞法是會破壞的，滅失法是會滅失的，這不只是一個家庭的事，也不只是一座村莊的事，而是在欲界、色界、無色界三有的無量輪圍界之中，是沒有不死法的。這一無常的本質即使你想要只有一個行法（saṅkhāra, 有為法）恒常地住立，也是不可能的。一切有情都是會死之法，一切諸行都是會壞滅之法。從前有智慧的人們在兒子去世時，由於心裡思惟：『會死之法死了，滅失之法壞滅了，』而沒哭泣。」在這位居士的請求下，佛陀講述了這個本生故事。

從久以前，波羅奈國（Bārāṇasī）在梵授王（Brahmadatta）統治的時代，我們的菩薩投生在波羅奈（Bārāṇasī）城城門外村莊的一戶婆羅門家裡。成年之後，他成為一家之主，並以耕田務農為生。他生了一對兒女，兒子長大後，迎娶了一位門當戶對的女孩為妻，他們一家有菩薩、他的妻子、兒子、女兒、媳婦和婢女共有六個人。他們一家人和諧地相處，一家和樂融融的生活在一起。

菩薩教誡家裡其餘的五個人說：「你們要依照所獲得的錢財常態性、固定性的做布施，要好好地持戒，要受持布薩戒，要修習死隨念，你們要觀察眾生會死亡的本質，一切有情必然會死，生命是不確定的，一切諸行是無常壞滅之法，無論是白天還是晚上，請大家不要放逸！」

他們以「善哉（sādhu）」來領受教誡後，不放逸地修習死隨念。

有一天，菩薩和他的兒子到田裡去耕田。他兒子在田邊把乾的雜草等垃圾聚集在一起後點火燃燒。在垃圾堆的不遠處有一座蟻丘，蟻丘裡有

一條毒蛇。這條毒蛇被濃煙燻到眼睛，毒蛇忿怒地從洞裡出來，想說：「你竟敢用煙燻我的眼睛，我要讓你知道我的厲害！」於是就張開四顆毒牙把他咬了下去，菩薩的兒子就倒下死了。

菩薩看到兒子倒了下去，就把牛停了下來，前來查看，知道兒子已經死了，於是就把兒子抬到一棵樹下，用自己的上衣蓋在兒子身上。當時菩薩既沒悲傷，也沒哭泣，心裡只是想著：「壞滅之法壞滅了，會死之法死了，這是一切諸行無常、會有死亡的結果。」在觀察了無常的本質後，就去繼續耕田了。

過了一段時間，菩薩看到一個鄰居從田邊走了過來，就問他說：「某某，你要回家嗎？」

那個鄰居回答說：「是的，我要回家。」

菩薩說：「如果你經過我家，請向我的妻子說：『過去平常帶兩份食物過來，今天只要帶一份食物過來就好了。過去平常只有婢女一個人送食物過來，今天則是四個人一起穿著潔淨的衣服帶著香和花前來。』」

那個鄰居回答說：「好的，善哉

（sādhu）」，就回去把這些話轉告菩薩的妻子。

菩薩的妻子問說：「某某，這些話是誰說的？」

那個鄰居回答說：「是妳的丈夫交代的。」

聽了這些話，菩薩的妻子就知道：「我的兒子已經去世了。」然而她並沒有表現出震驚與傷痛的樣子。菩薩的妻子提起心來，好好地修習死隨念，穿著潔淨的衣服，帶著香和花與其餘三個人一起來到了田裡，但沒有一個人是哭泣或悲傷的。

菩薩坐在他兒子所躺的樹蔭下用餐。用完餐後，他們五個人一起撿拾薪材堆成火葬堆，在以香花供養後，荼毘他兒子的屍體。由於他們的死隨念已經修習得很好了，所以他們沒有人流下一滴淚來。

由於他們的戒德威力，使得帝釋天王的寶座熱了起來。當帝釋天王觀察是否有人想要佔據自己的寶座時，發現是由於他們的戒德威力使自己的寶座熱起來的。於是他以淨信心

（pasannamānaso）想說：「我應該前往他們面

前，使他們個個作獅子吼，在他們作了獅子吼之後，使他們家裡充滿七寶才回來。」所以就化作一個年青人迅速來到火葬處旁站著，問菩薩說：

「朋友，你在做什麼？」

菩薩回答說：「大德，我們在燒人。」

帝釋天王說：「我想你們不是在燒人，而是殺了一隻鹿後把牠烤來吃吧！」

菩薩說：「大德，不是這樣的，我們真的是在燒人。」

帝釋天王問說：「如果是人的話，那這個人是你的敵人嗎？」

菩薩回答說：「大德，他不是我的敵人，而是我自己親生的兒子。」

帝釋天王問說：「那他是你不喜愛的兒子嗎？」

菩薩回答說：「大德，他是我非常喜愛的兒子。」

帝釋天王問說：「那為什麼你沒有在哭泣呢？」

菩薩以兩首偈頌來講述沒有哭泣的原因說：

如蛇捨舊皮，已捨己身去，
逝者已死亡，此身沒有用。
被燒的屍體，不知親屬悲，
所以我不悲，逝者已逝去。

這兩首偈頌的意思是：大德，我兒子就好像脫了舊皮的蛇一樣，不回頭看一看那張舊皮就捨棄離開了；同樣的道理，我兒子捨棄並離開了自己的身體，由於他的身體已經沒有命根，所以無法受用。我兒子在死亡之時已經去世了，到底是為了誰在悲傷與難過呢！我兒子的屍體即用叉子把他刺穿再拿來燒，他也不知道痛苦與快樂；同樣的道理，親屬們的悲傷他是不知道的，由於這個緣故所以我不悲傷。那個去世者已經逝去了。

帝釋天王在聽了菩薩的話後，就問菩薩的妻子說：「夫人，他是妳什麼人？」

菩薩的妻子回答說：「大德，他是我懷胎十個月、抱在懷裡以母乳餵養、背在背上照顧長大的兒子。」

帝釋天王問說：「夫人，父親是男性所以沒哭泣，而母親通常心比較柔軟，為什麼妳沒有在

哭泣呢？」

菩薩的妻子以兩首偈頌來講述沒有哭泣的原因說：

不召喚來此世，從此去不告知，
去時猶如來時，在此何必悲泣？
被燒的屍體，不知親屬悲，
所以我不悲，逝者已逝去。

第一首偈頌的意思是：大德，我並沒有把這個兒子召喚過來他就來到我們家，從這人間離去時他也不告知我一聲就走了，來的時候隨自己的高興就來，去的時候同樣的也隨自己的高興就走了，我又何必悲泣呢？

帝釋天王在聽了菩薩的妻子話後，就問菩薩的女兒說：「姑娘，他是妳什麼人？」

菩薩的女兒回答說：「大德，他是我的哥哥。」

帝釋天王問說：「姑娘，做人姊妹的通常對兄弟有感情，為什麼妳沒有在哭泣呢？」

菩薩的女兒以兩首偈頌來講述沒有哭泣的原因說：

若哭我會瘦，對我有何果，
親戚與朋友，徒增不愉快。
被燒的屍體，不知親屬悲，
所以我不悲，逝者已逝去。

第一首偈頌的意思是：大德，假如我為哥哥的死而哭泣，我的身體會消瘦。我哭泣對我哥哥有什麼幫助嗎？並沒有任何幫助。我哭泣對我有什麼好處嗎？對誰有什麼利益嗎？沒有。其實對我並沒有任何好處。如果我哭泣只會使我們的親戚朋友徒增更多的不愉快而已啊！

帝釋天王在聽了菩薩的女兒話後，就問菩薩的媳婦說：「女士，他是妳什麼人？」

菩薩的媳婦回答說：「大德，他是我的丈夫。」

帝釋天王問說：「女士，女人在丈夫去世後就成為寡婦沒有依靠，為什麼妳沒有在哭泣呢？」

菩薩的媳婦以兩首偈頌來講述沒有哭泣的原因說：

如為空行月，小孩在哭泣，

對死者悲泣，同無濟於事。

被燒的屍體，不知親屬悲，

所以我不悲，逝者已逝去。

第一首偈頌的意思是：就如一個對於適不適當、可能得到或不可能得到都不懂的無知小孩坐在母親的大腿上，看到十五日的滿月在天空上運行，就向他的母親說：「媽媽，把月亮給我！媽媽，把月亮給我！」一再地哭泣。同樣的道理，對於這是有結果的，這是沒有結果的而悲傷一般。對於已去世者的死去而悲傷，是比那個小孩要月亮而哭泣還要愚蠢的。為什麼呢？那個小孩是對存在的月亮在哭泣，而我卻對我丈夫的死，他現在已經不存在了，即使用叉子把他的屍體刺穿來燒，他也沒有任何知覺了，為此而哭泣不是很愚蠢嗎！

帝釋天王在聽了菩薩的媳婦話後，就問菩薩的婢女說：「女士，他是妳什麼人？」

菩薩的婢女回答說：「大德，他是我的小主人。」

帝釋天王問說：「女士，妳的小主人是不是

經常折磨妳、打妳，所以妳認為：『我已經脫離他的魔掌了』而沒有在哭泣呢？」

菩薩的婢女回答說：「大德，並非如此。我的小主人是很好的人，他具足容忍、慈愛與悲愍之心，他是我抱著長大的，就像我的親生兒子一般。」

帝釋天王問說：「那為什麼妳沒有在哭泣呢？」

菩薩的婢女以兩首偈頌來講述沒有哭泣的原因說：

就如水瓶破，無法再接合，
對死者悲泣，同無濟於事。
被燒的屍體，不知親屬悲，
所以我不悲，逝者已逝去。

第一首偈頌的意思是：就如在拿水瓶時，不小心掉了下去，摔破成七塊，但如果想要把這些破片排好使它們接合在一起恢復原狀，這是不可能的；同樣的道理，對去世者悲傷，這悲傷是沒有結果的，死者不會因此再復活起來。具有神通者能以神通力把已經破了的水瓶排好復合，用來

裝水；但即使是用神通力，也是無法使已死之人復活的。

帝釋天王在聽了所有人的法談後，生起淨信心，對他們說：「你們不放逸地修習了死隨念，從現在開始，你們不用再親手工作謀生了，我是帝釋天王，我將會在你們家放滿無量的七寶，請你們努力的做布施、持守戒、受持布薩戒吧！」在給了他們家無量的七寶後才離去。

佛陀講述了這個本生故事後，也闡明了四聖諦的真理。在開示四聖諦結束時，這個長者居士證得了預流果。佛陀說：當時婆羅門的婢女就是現在的多聞第一在家女弟子久壽多羅

（Khujjuttarā），當時婆羅門的女兒就是現在的神通第一比丘尼蓮華色（Uppalavaṇṇā），當時婆羅門的兒子就是現在的羅睺羅（Rāhula），當時婆羅門的妻子就是現在的智慧第一比丘尼讖摩（Khemā），當時的婆羅門就是我。

這個故事是在告訴我們，面對親人的去世，不需要傷心難過，因為對去世者悲傷，這悲傷是

沒有結果的，死者是不會因此再復活起來的。

你有沒有想一想，假如明天自己就要死了，你會有什麼心情？事實上，大多數的人都會怕死，不敢面對死亡。為什麼人們會怕死？

做一個佛教徒，我們應當對佛陀的教法有信心，深信業果法則。如此一來，我們在現世的行為舉止中，會比較小心，比較留意。

如果你已經深信佛法了還怕死，那就要反省自己的所做所為了。為什麼？如果你在今生都依照佛陀的教法來做布施、持戒、禪修、行善，而且未曾造過什麼不善業，你死後是會比現在還好的，享受的是人天的善報。假如你死後投生到欲界天，在那裡你不用為三餐而煩惱，想吃飯就有天食自動現前；也不用為衣服而煩惱，一切依自己的福報現成；也不用為錢財及生活而煩惱，多好呀，不是嗎！要去享福報了，為什麼要害怕呢？如此一來不是你自己心虛囉！是不是好事做太少，壞事做太多了呢？該反省啊！

第五節 死亡對佛教徒的啟示

死亡對佛教徒而言有幾個層次的啟示：

1. 有情眾生只要有出生必定會死亡，絕無例外；
2. 勇敢面對死亡；
3. 應當經常修習死隨念；
4. 面對親人的去世不需要傷心難過；
5. 做好自己及親人隨時可能死亡的準備；
6. 為了有更好的來世而努力。

1. 有情眾生只要有出生必定會死亡，絕無例外：即使像佛陀這樣偉大的有情眾生，已經完全斷除了所有煩惱，神通廣大無邊，最後還是無法逃脫無常的法則、死亡的命運。因為有情眾生一旦有了出生，必定會死亡。因此，總有一天我們也是必定會死亡的，只是死亡來得早或來得遲而已，絕對沒有例外。

2. 勇敢面對死亡：既然我們必定會死亡，逃也逃不了，明智的做法是勇敢地面對死亡，不需要害怕。其實害怕也沒有用。

3. 應當經常修習死隨念：想要對自己未來的死亡有充分的心理準備，勇敢地面對死亡，心平氣和地面對死亡，能夠不生起絲毫的憂慮與悲傷，就要經常修習死隨念。死隨念就是以：「我必然會死（maraṇaṃ me dhavaṃ）」、「我的生命是無常的（jīvitaṃ me adhavaṃ,我的生命是不確定的）」、「我將會死亡（maraṇaṃ me bhavissati）」、「死亡必將來臨」等方式來修習。

修習死隨念能使我們生起悚懼感（saṃvega）。悚懼感是指觀察到世間的不圓滿而生起宗教的迫切感、警惕心、策勵心。修習死隨念能使我們避免放逸，精勤努力，進而善用生命。

4. 面對親人的去世不需要傷心難過：對親人的去世而悲傷與難過，這悲傷與難過是不會有結果的，死者是不會因此再復活起來的，不但對亡者無益，而且這種悲傷是瞋恚相關的不善心，會害我們積累不善業。

5. 做好自己及親人隨時可能死亡的準備：死

亡不只會在你們身上發生，而且也會在我身上發生，甚至在所有眾生的身上發生。既然死亡必將降臨，只是來得早與來得遲而已，是必將降臨的，因此我們要做好心理準備。無論自己或是親愛的人隨時都可能死亡，但由於沒有做好心理準備，就會驚慌心亂，甚至傷心難過。因此應當接受這不可改變的事實，做好自己及親人隨時可能死亡的心理準備。

6. 為了有更好的來世而努力：佛教所講的是因果、業果法則，善有善報，惡有惡報，想要有好的來世，就要廣集善業，諸惡莫做。

佛法是如此的殊勝難得，我們要善用人身，好好的把握機會，依佛陀的教法來奉行，才不會錯失這一良機。當有一天無常到來之時，我們必須面對死亡，因此我們要把握隨時可能死亡的無常生命，精勤地修習佛法。



第六章 臨終者如何正確地面對

當自己即將面臨死亡之時，要如何面對？當自己的親人即將死亡之時，要如何修行？親人如何幫他們才如法？南傳佛教的做法是如何呢？

既然我們必定會死亡，逃也逃不了，明智的做法是勇敢去面對死亡，不需要害怕。

佛教是講因果、講業果法則的，想要有好的未來，就要廣修善業、廣修福業。

一個人在臨終時生起不善心，如果他的惡業成熟，必定會墮入惡道受苦。因此，無論自己或對親戚朋友從事臨終前正確的處理是很重要的。懂得臨終前正確的處理，不但可以幫助自己和親友消除對死亡的恐懼，而且可以改變親友下一世的命運。

面臨死亡可以做的有兩方面：一是平時廣修善業，避免造作惡業，儘量不要生起不善心；二是臨終前儘可能生起善心，不要生起不善心。

關於第一點，我們平常要從事布施、受持三

佛教徒的生活態度

皈五戒、聽聞與學習佛法以端正己見、禪修等來廣修善業，依法奉行，避免造作惡業，儘量不要生起不善心。

第二點則是在臨終前儘量憶念、回憶自己過去所修的善業，使自己生起善心。

在臨終前，我們可以憶念之前所做的布施，使自己生起善心；也可以思惟所皈依的佛法僧三寶，也可以省察所持守的清淨戒，也可以修習自己經常所修習的禪修法門，也可以念誦經典，使自己生起歡喜心與善心。

由於有情眾生如果在臨終時生起不善心而死，死後通常會墮入惡道受苦，因此我們應該勸導臨終的親人放下對眷屬、錢財的執著，例如勸導他：「兒孫自有兒孫福，不要再為子孫牽掛了！」「錢財乃是身外之物，生不帶來，死不帶去，請不要執著！」等等。

特別要注意的是，不要在臨終者面前提起他所做過的錯事或過失，這可能會讓他感到後悔、追悔，這等於是在害他，因為追悔是不善心，他有可能因該追悔而墮入惡道受苦。在《法句經

註》²⁰第 151 偈註就講述了茉莉王后（Mallikā devī）在臨終前憶起過去曾欺瞞波斯匿王（Rāja Pasenadi）一事而生起追悔心，死後墮入地獄的故事，這個故事值得我們警惕！

如果臨終者憶念所修的善業而生起淨信心，而且以此善業與淨信心去世，下一世通常會投生到天界或人間善報。因此我們應當提醒臨終的親人曾經做過的各種善業，當他對自己所曾做過的功德善業感到歡喜、隨喜時，就能使他生起善心，這是很重要的。

如果臨終的親人已經病重，躺在床上，我們可以用他的名義來做善事，例如：以他的名義去供養僧團，然後在他面前讚歎僧團的清淨、莊嚴、殊勝與聖潔，使他生起淨信心，並且提醒他對所做的功德感到歡喜，這就是隨喜的善業。

要注意的是，在為親人做善業後，一定要讓親人知道這件事，提醒並請他隨喜。假如為親人做善業而這個親人卻毫不知情，那對他是沒有幫助的。因此，以臨終者的名義做善事後，要告知

²⁰ Dhpa.iii,pp.119~22. (pg. 2.0075~7)

佛教徒的生活態度

對方，讓他隨喜，如果他對這項善行感到歡喜，將有可能因此投生到人天善趣，得享人天安樂。

我們也可以提醒或教導臨終的親人修習禪修法門，例如：佛隨念、呼吸念、修習慈愛等等。由於通常臨終者的心是很微弱的，這時有可能過去的不善業趁機成熟，因此如果能給他一個讓內心平靜的禪修所緣是很好的，例如：可以把佛像安放在他面前，提醒他看著佛像。由於佛像的莊嚴，當他看到佛像時，就容易生起歡喜心，獲得內心的平靜。

我們也可以請比丘僧眾來為臨終者開示佛法，使他對佛法僧三寶有信心，相信三世輪迴，相信業果法則，了解生命的意義和價值，建立起正確的人生觀，接受有生必有死的事實，使他生起歡喜心。

我們也可以請比丘僧眾來為臨終者念誦佛經。在佛陀時代，就有居士在臨終前邀請比丘僧團到家裡念誦《念處經（Satipaṭṭhāna Sutta）》的做法。《法句經註》²¹裡如法居士（Dhammika

²¹ Dhpa.i,pp.129~32. (pg. 1.0083~5)

Upāsaka) 的故事就是一個例子，或許大家也可以如此做。

為什麼要念誦《念處經》呢？除了它是佛語外，更大的意義是臨終者自己過去曾聽聞這部經，而且也依《念處經》來修行，如今在即將去世心力比較微弱之時，請比丘僧團來為自己念誦此經，以提醒自己修行。當然有些佛教徒純粹以宗教情操的角度來聽誦經，只是要讓自己修習法隨念或憶念佛法，使自己以善心來善終而已。



第七章 如何幫助先亡

第一節 先亡是否能獲得我們所做的功德回向

假如把所做的功德回向給已經去世的親人，先亡是否能獲得此功德利益？

根據南傳佛教的傳統，把所做的布施回向給已經去世的親人或把所做的功德回向給先亡（pubbapeta），有些先亡能獲得利益，有些則無法獲得此功德利益。在《增支部·生聞經（Jāṇussoṇi Suttaṃ）》¹，佛陀就有詳細地講述：

當時，生聞婆羅門前往佛陀那裡。到了之後，以諸愛語與佛陀互相慰問，然後坐在一邊。坐在一邊的生聞婆羅門問佛陀如此說：「喬達摩尊者，我們婆羅門會做布施，我們相信所做的布施可以如此回向：『願這布施能資益我們已經去世的親人！願這布施使已經去世的親人得以受用！』喬達摩尊者，這布施是否能資益、幫助已經去世的親人？已經

去世的親人是否能受用這布施呢？」

佛陀回答說：「婆羅門，有些情況可以資益，有些情況無法資益。」

生聞婆羅門問說：「喬達摩尊者，哪些情況可以資益，哪些情況無法資益呢？」

佛陀回答說：「婆羅門，在這世間有人殺生、不與取、欲邪行、妄語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪欲、瞋恚、邪見，他身壞命終之後墮入地獄。他依地獄有情的食物在那裡生存，他依該食物在那裡住立。婆羅門，該布施無法資益處在那裡的有情。」

再者，婆羅門，在這世間有人殺生、不與取……邪見，他身壞命終之後投生為畜生。牠依畜生有情的食物在那裡生存，牠依該食物在那裡住立。婆羅門，該布施無法資益處在那裡的有情。」

再者，婆羅門，在這世間有人離殺生、離不與取、離欲邪行、離妄語、離離間語、離粗惡語、離雜穢語、無貪、無瞋、正見，他身壞命終之後再投生為人。他依人間的 food 在那裡生存，他依該食物在那裡住立。婆羅門，該布施無法資益處在那裡的有情。」

再者，婆羅門，在這世間有人離殺生、離不與

取……正見，他身壞命終之後投生為天神。他依天界的食物在那裡生存，他依該食物在那裡住立。婆羅門，該布施無法資益處在那裡的有情。

再者，婆羅門，在這世間有人殺生、不與取……邪見，他身壞命終之後投生到餓鬼界。祂依餓鬼界的食物在那裡生存，祂依該食物在那裡住立。或者當有祂在此世的朋友、親屬、血親施與祂時，祂也可依該食物在那裡生存，祂依該食物在那裡住立。婆羅門，這是可能的，該布施可以資益處在那裡的有情。」

生聞婆羅門問說：「喬達摩尊者，假如有血緣關係的先亡並沒有投生為餓鬼，誰受用該布施呢？」

佛陀回答說：「婆羅門，其他投生在餓鬼界有血緣關係的先亡受用該布施。」

生聞婆羅門問說：「喬達摩尊者，假如有血緣關係的先亡並沒有投生為餓鬼，也沒有其他有血緣關係的先亡投生為餓鬼，誰受用該布施呢？」

佛陀回答說：「婆羅門，這是不可能，這是不會發生的，在這麼長久的生死輪迴當中不可能沒有有血緣關係的先亡投生在餓鬼界。婆羅門，而且，施者並非沒有果報。」

最後，生聞婆羅門說：「奇哉，喬達摩尊者！奇哉，喬達摩尊者！喬達摩尊者，猶如扶起翻倒之物，顯露覆蓋之物，為迷途者指出道路，在黑暗中持來油燈，使有眼者得見諸色；同樣地，喬達摩尊者以各種方式闡明法。我皈依世尊、法及比丘僧，願喬達摩尊者憶持我為從今天起終生皈依的近事男²²。」

在《彌林達王問（Milindapañha）》，彌林達（Milinda）王問龍軍尊者說：「龍軍尊者，當布施者以先亡的名義做布施：『願他們能獲得這布施！』由此因緣他們是否能獲得果報呢？」

龍軍（Nāgasena）尊者回答說：「大王，有些能夠獲得，有些無法獲得。」

彌林達王問說：「尊者，哪些能夠獲得，哪些無法獲得呢？」

龍軍尊者回答說：「大王，投生地獄者無法獲得，在天界者無法獲得，投生畜生趣者無法獲得，在四種餓鬼（peta）當中，投生為食他吐出物餓鬼（vantasika）、飢渴餓鬼（khuppipāsina）和燒渴餓鬼（nijjhamatānhikā）這三種餓鬼無法獲

²² A.v,pp.269-73. (pg. 3.0478~82)

得，只有在他施活命餓鬼（paradattūpajīvino）憶念時才能夠獲得人們回向的功德利益²³。」

第二節 先亡能得到在世親人回向功德的條件

《牆外經註（Tirokuṭṭa Sutta Atthakātha）》裡提到，已故的親人能在布施時獲得利益有三個條件：1.已故的先亡前來並親自隨喜（petānañhi attano anumodanena,先亡自己隨喜）；2.布施者指定為他們做布施（dāyakānaṃ uddesena,布施者指定）；3.有以佛陀為首的僧團為接受者（dakkhiṇeyyasampadāya,受施者成就）²⁴。

已故的先亡要前來並親自隨喜，如此他們才能累積新的功德，在世的親屬為他們做功德只是一種助緣而已。

因此，並非所有已故的親人都能獲得人們所回向的功德，當布施者在指定做布施時，先亡前來，知道此事，祂心裡已經有布施的善法，再加

²³ Mil.p.294. (pg. 284)

²⁴ KhpA.p.210. (pg. 176)

上布施時、布施後的歡喜，就為祂自己種下善的福因，待未來因緣成熟，就能招感很大的福果。

因此，當我們為已故的親人做功德時，已故的親人是否能獲得利益，要考慮到兩個層面：

1. 假如他們投生為天神、人類、畜生或墮入地獄，他們將在那裡受樂或受苦，無法獲得我們回向的功德利益；假如他們投生為餓鬼，則有可能獲得我們回向的功德利益。《彌林達王問》提到有四種餓鬼，只有他施活命餓鬼記得時，才能獲得我們回向的功德利益。

2. 就如上面《牆外經註》所提到的，已故的先亡能在親屬布施時獲得利益有三個條件：（1）已故的先亡前來並親自隨喜；（2）布施者指定為他們做布施；（3）有以佛陀為首的僧團來做為接受者。

第三節 南傳佛教把功德回向給已故親人的方法

南傳佛教是否有把所做的功德回向給已故親

人的做法？

南傳佛教徒會在他們親屬的生日、忌日或特殊節日，以他們已故親人的名義來打齋或供養袈裟等等。

做這種布施的回向功德儀式為：施主準備一個裝滿水的小水壺、一個小器皿（碗或杯子皆可）和一個較大的器皿（盤子或盆子）。在南傳佛教國家，這個小水壺與大小兩個器皿通常會用專屬鋁製或銀製的水壺和器皿。把小器皿放在大器皿裡，拿起裝滿水的小水壺，在長老比丘引導念誦隨喜偈時，施主就把水壺的水徐徐地倒入小器皿，直到水滿溢出來流到大器皿中。這種儀式在緬甸稱為「滴水儀式或滴水禮（ ဝေ့ဝေ့ချ , yei sak khya）」。

這種滴水儀式或滴水禮在南傳佛教國家甚至在馬來西亞、新加坡和印尼的佛教徒都很熟悉，但在我們台灣除了那些緬甸華僑及泰國勞工外，就很少人知道，甚至看過了，而且很多人也不了解這種做法是源自於佛陀時代。

對於做了滴水儀式後倒在器皿裡的水不了解

其典故的佛教徒常會誤傳這些水是聖水。

這個典故是源自於《牆外經》和《餓鬼事（Petavatthu）》及其註釋書：

猶如高處的雨²⁵水，向著低處而運流；

如是由此的布施，得以資益諸餓鬼！

猶如充滿的流水，得以遍滿於大海；

如是由此的布施，願能資益諸餓鬼²⁶！

就好像天空佈滿烏雲，在高山上下著大雨，雨水從高處往低處流，流到山谷，從山谷再流到溪谷、小溪、河流、大河，最後匯集並遍滿大海；同樣的道理，希望現在所做的布施也能像那流水遍滿大海一般，福業不斷地遍滿、增長、廣大，得以利益我們已故的親人。

先亡餓鬼就如水所流到的低窪處；布施福業所帶來的力量就如所流的水。因此，把水倒入另一個容器，其涵義是希望所做的布施善業能像河

²⁵ 「雨（vuṭṭhaṃ）」，錫蘭版為「流（vaṭṭaṃ）」。

²⁶ Khp.p.6. (pg. 008)

“Unname udakaṃ vuṭṭhaṃ, yathā ninnaṃ pavattati;
Evameva ito dinnāṃ, petānaṃ upakappati.
Yathā vārivahā pūrā, paripūrenti sāgaram;
Evameva ito dinnāṃ, petānaṃ upakappati.”

水流入大海一般，福業不斷地遍滿、增長。

這回向給先亡的詞為：

Idam me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當梅 尼雅梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 尼雅塔
優)

願此回向我親戚，願諸親戚得快樂！

Idam me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當梅 尼雅梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 尼雅塔
優)

願此回向我親戚，願諸親戚得快樂！

Idam me ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當梅 尼雅梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 尼雅塔
優)

願此回向我親戚，願諸親戚得快樂！

如果依照《牆外經》的經文及斯里蘭卡傳統用法，所念的回向詞為：

Idm vo ñātīnaṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

(依當哦 尼雅梯嚶 厚吐 蘇棄塔 蜂吐 尼雅塔
優)

願此回向親戚們，願諸親戚得快樂！

Idaṃ vo ñātināṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

（依當 哦 尼雅梯嚶 厚吐 蘇窠塔 蜂吐 尼雅塔
優）

願此回向親戚們，願諸親戚得快樂！

Idaṃ vo ñātināṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

（依當 哦 尼雅梯嚶 厚吐 蘇窠塔 蜂吐 尼雅塔
優）

願此回向親戚們，願諸親戚得快樂！

而這裡的「ñātināṃ（親戚們,ñātināṃ）是特指已經過世投生為餓鬼的先亡。

第四節 南傳佛教把功德回向給先亡的因緣

把所修的善業功德回向給先亡的典故出自《牆外經（Tirokuṭṭa Sutta）》和《餓鬼事（Petavatthu）》及其註釋書，其典故如下：

在九十二劫之前，有一座城名為卡希（Kāsi）城，那裡的國王名叫勝軍（Jayasena）王，他的王后名叫希莉瑪（Sirimā）王后，她懷了名叫弗沙（Phussa, 普沙）的菩薩，在出生後順次地出家乃

至成佛。

勝軍王生起了我執認為：「我的兒子出家後成了佛，佛只是我的，法也是我的，僧也是我的。」所有時刻只由他自己護持，不給其他人供養佛陀與僧團的機會。

弗沙佛的三位同父異母弟弟想說：「諸佛出現世間是為了利益一切世間有情的，並不是只為了一個人，而我們的父王不給其他人供養的機會，我們如何才能護持佛陀呢？」他們想說：「我們想想有什麼辦法吧！」於是他們想到了：「假如能使邊境叛亂那就有機會了。」後來邊境真的發生了叛亂。當國王聽到：「邊境已經叛亂。」就派三位王子去平定邊境的叛亂。三位王子平定了叛亂後，就回到王宮。國王很滿意，就賜他們願望說：「我賜給你們一個願望，說說你們所想要的吧！」

他們說：「我們想要護持佛陀。」

國王說：「除了這個之外，你們領取其他的吧！」

他們說：「我們不需要其他的。」

國王說：「那麼你們作了限定才領取吧！」他們請求七年，國王不答應；如此五年、四年、三年、兩年、一年，七個月、五個月、四個月，直到請求三個月，國王才答應說：「好的，你們領取吧！」

他們獲得願望後，非常的歡喜，就前往佛陀那裡，禮敬之後，向佛陀說：「尊者，我們想要護持世尊三個月。尊者，願世尊同意我們這三個月兩安居的供養！」佛陀以靜默來表示同意。

接著，他們派人送信給他們自己封地的負責人說：「這三個月我們要護持佛陀與僧團，你負責準備建造寺院等一切護持佛陀與僧團的所需吧！」在一切完成後，負責人派人回報王子們。王子們穿著黃色的衣服，與兩千五百位服侍的男子一同引導佛陀與僧團來到自己的領地，提供寺院，並恭敬地護持。他們有一位長者之子——已婚的財務官對佛法有淨信心。他恭敬地布施以佛陀為首的僧團所需之物，那位地方的負責男子接受了之後，與一萬一千個當地男子恭敬地安排布施。

在這些負責的男子當中，有些人的信心退減了，他們對該布施作了障礙，他們自己偷吃了供養僧團的食物，而且把齋堂放火燒了。在兩安居結束的自恣儀式後，王子們向佛陀行了大禮敬，並把佛陀歸還給他們的父王。佛陀在回到那裡後，過了一段時間就般了涅槃。

國王、王子們、那位封地的負責人、那位財務官以及他們的隨從依照他們的壽命一一地去世，死後投生到天界受樂；而那些信心退減的人則墮入地獄受苦。如此他們兩群人，一群人從天界投生到另一個天界，另一群人從地獄投生到另一個地獄，經過了九十二劫的時間。

在此賢劫 (bhaddakappa) 迦葉佛 (Kassapa) 的時代，那些當時信心退減的人從地獄投生為餓鬼。當時，有些人指定為與自己有親戚關係的餓鬼做布施說：「願此回向給我們的親戚們 (idaṃ amhākaṃ ñātīnaṃ hotu)！」而他們的先亡獲得了成就，解脫了餓鬼之苦。當時，這些餓鬼看到這件事後，就前往迦葉佛那裡，問說：「尊者，我們是否也能獲得如此的成就？」

佛陀回答說：「現在你們無法獲得，但未來將會有一位名為喬達摩的佛陀出現世間，在那位佛陀時代，將有一位名叫頻毘娑羅的國王，他是你們九十二劫前的親戚，他將指定為你們對佛陀做布施，那時你們將能夠獲得成就。」據說，在迦葉佛說這些話時，那些餓鬼猶如佛陀在說：「明天你們將能夠獲得成就」一般的欣喜，因為他們受苦太久了。

經過了一尊佛的時期，我們的佛陀出現世間。那三位王子與他們的兩千五百位男子從天界去世，投生在摩竭陀國的婆羅門家庭，後來前往出家外道那裡出了家，成為象頭山的三位結髮外道²⁷；而那位封地的負責男子成為頻毘娑羅王；那位財務官居士成為毘舍佉（Visāka, 維沙卡）大長者；他的妻子成為一位長者的女兒，名叫法施（Dhammadinnā）；其餘的所有眾人，則投生成為國王的隨從。

在我們佛陀出現世間後，經過了七個七日，

²⁷ 即象頭山的三迦葉，詳見《律藏·小品》：Vin.i,p.23. (pg. 3.034)

接著來到波羅奈（Bārāṇasī），為五比丘轉了法輪，後來調伏了擁有兩千五百位隨從的三位結髮外道——三迦葉兄弟，接著來到王舍城。就在當天，使前往佛陀那裡的頻毘娑羅王和十一萬個摩竭陀國的婆羅門和長者居士住立於體證預流果。當時，國王邀請隔天的食物供養，佛陀答應了。隔天上午，佛陀帶著僧團前往王宮，由於王舍城無數的居民為了瞻仰佛陀而出城，使得道路水洩不通，因此帝釋天王化做一位男子前來開路，做為佛陀與僧團的前導吟頌著：

「與先前的諸結髮者在一起，
以調御而已經調伏，以解脫而已經解脫，
猶如黃金環的金色，世尊進入王舍城²⁸。」

在唱頌這些讚偈時，佛陀進了王舍城，佛陀和僧團在王宮接受了大供養。那些餓鬼由於期待：「現在國王將指定為我們做布施了！現在將指定為我們做布施了！」而圍繞站在王宮外。然而國王在做了布施後，只是思考佛陀的住處說：「世尊適宜住在哪裡呢？」而沒有指定為誰做布

²⁸ Vin.i,p.23. (pg. 3.048)

施。那些餓鬼由於斷了長久以來的期待與希望，於是深夜在王宮發出了非常恐怖的叫聲。頻毘娑羅王聽到那些恐怖的叫聲，感到非常的害怕與驚恐，在夜過天曉，急忙來到佛陀那裡，問佛陀說：「尊者，昨晚我聽到如此這般的聲音，我是否將會發生什麼不利的事情嗎？」

佛陀回答說：「大王，不用害怕，沒有什麼惡事將會發生的。事實上，那是你過去世親戚的餓鬼所發出的聲音，他們在兩尊佛之間期待而思考著：『國王將指定為我們對佛陀做布施了』，而昨天你並沒有指定為他們做布施，由於斷了期待與希望，所以他們才發出如此恐怖的叫聲。」

頻毘娑羅王問說：「尊者，假如我今天做布施，他們能夠獲得成就嗎？」

佛陀回答說：「是的，大王。」

頻毘娑羅王說：「尊者，那麼請世尊今天接受我的供養吧！我將指定為他們做布施。」當時佛陀同意了。

頻毘娑羅王回到王宮準備大供養後，派人通知佛陀一切都準備好了。佛陀和比丘僧團一起來

到王宮，坐在敷設好的座位上。那些餓鬼也想著：「今天我們將能獲得成就」，來到後站在王宮的牆外。佛陀使那些餓鬼的一切顯現讓國王都看得見。

當頻毘娑羅王在布施供養水（*dakkhinodaka*）²⁹時指定：「願這回向給我的那些親戚！」就在那一刻，那些餓鬼就出現在被蓮花所覆蓋的蓮池中。他們在那裡洗浴及飲水後，消除了苦惱、疲勞與口渴，全身皮膚變成了金黃色。當國王指定為他們布施粥、副食與主食後，就在那一刻，他們出現了天界的粥、副食與主食；當他們食用那些食物後，五官就具足了。當指定為他們布施衣服、住處後，他們就出現了天界的衣服、天界的車乘和天界的宮殿、敷具、臥具等種種莊嚴。凡他們所成就的，佛陀決意讓頻毘娑羅王都能顯現看得見。當時頻毘娑羅王非常的歡喜。在佛陀與比丘僧團用完餐後，佛陀為頻毘娑羅王開示了這部《牆外經》來做為供養的隨喜開示³⁰。

²⁹ 供養水（*dakkhinodaka*）：直譯為所施水是指洗僧侶右手的水或供僧侶用來飲用、洗鉢及洗手的水。

³⁰ KhpA.pp.202-6. (pg. 169~72)

第八章 華人對死人及其處理的錯誤認知

第一節 人死為鬼

人死後就投生為鬼嗎？當然不是。

除了唯物論者外的非佛教徒，大都相信每個人都有一個永恆不變的靈魂。佛教不相信有一個永恆不變的靈魂，甚至把相信靈魂實在論者歸為神我外道。

在我們華人中，民間對於靈魂的迷信是非常根深蒂固的，甚至認為人死之後有個靈魂就是鬼。

靈魂與鬼在華人的民間信仰中，是一個糾纏不清、分割不開的問題。由於鬼神通常會有些小神通，因此他們認為靈魂是三魂七魄組成的集合體。

有些佛教徒會問說：如果人死不是為鬼，到底我的某某親人死後現在投生在哪裡？

有情眾生依照他們所造的善惡業來受生，造

佛教徒的生活態度

作善業者死後投生人天善趣；造作惡業者死後墮入惡道受苦。

如果禪修者臨死前還能進入無色定，死後馬上投生到無色界天；假如禪修者臨死前還能進入初禪等四種禪那，死後即投生到色界天；如果人們從事殊勝的布施、持戒、禪修等善業，死後可能投生到欲界天；如果人們從事中等的布施、持戒、禪修等善業，死後可能再投生為人；如果人們從事殺生、偷盜等不善業，死後可能墮入地獄受苦；如果人們從事殺生、偷盜等不善業，死後可能投生為畜生道受苦；如果人們吝嗇、不布施，甚至從事殺生、偷盜等不善業，死後可能墮入餓鬼道受苦。

很多華人認為人死為鬼，其實這是很危險的邪見，因為他們不但漠視善有善報、惡有惡報的事實，而且由於他們認為人死必定為鬼，所以他們的心傾向於自己死後也會成為鬼，因此他們死後真的很可能墮入餓鬼道受苦。這可能是我們華人有很多人真的死後墮入餓鬼道受苦的原因之一。

你死後想要墮入餓鬼道受苦嗎？餓鬼道在佛教歸類為四惡道之一。四惡道是指地獄、餓鬼、畜生和阿修羅（Asura）。

第二節 超度亡靈

在華人的民間信仰中，會相信所謂的「超度亡靈」。有些佛教徒由於受到家庭教育及民間信仰的影響，也會相信可以超度亡者這回事。

其實佛教是不相信所謂「超度亡靈」的。請看看《相應部·刀師子經（Asibandhakaputtasuttaṃ; Pacchābhūmakasuttaṃ, 西部地區經）》³¹吧！

一時，佛陀住在那蘭達鎮（Nālandā）衣商（Pāvārika）的芒果林。

當時，刀師子村長來到佛陀那裡。到了之後，禮敬佛陀。禮敬之後，坐在一邊。坐在一邊

³¹ S.iv,p.311.(pg. 2.0498)

「刀師子（Asibandhakaputta）」，巴利字義為綁刀者之子，註釋書並沒有解釋這位村長名字的由來，從字義來看，他的父親應該是一位刀匠。

的刀師子村長對佛陀如此說：「尊者，住在西部地區（Pacchābhūmaka）的婆羅門，他們會拿著長口水瓶、戴著水生植物的花環、浸泡在水裡、拜著火。他們指引、引導已故的亡者進入天界。尊者，然而世尊、阿羅漢、正自覺者，如此做一切世間的眾生真的能在身壞死後投生到善趣、天界嗎？」

佛陀說：「村長，如此的話，我將以此義來反問你，你可以依所能容忍的來回答我。」

村長，你認為如何？在此有個男子是殺生、不與取、欲邪行、虛誑語、離間語、粗惡語、雜穢語、貪欲、瞋恚、邪見者，在他死後，假如有一大群人前來會合、聚集後對他祈願、讚頌、合掌繞行說：『願這個男子身壞死後投生到善趣、天界！』村長，你認為如何？那個男子是否可能由於一大群人的祈願之因、讚頌之因或合掌繞行之因而身壞死後投生到善趣、天界呢？」

刀師子村長回答說：「不會的，尊者。」

佛陀問說：「村長，猶如假如有個男子把一塊大石頭投入深水湖中，如果有一大群人前來會合、聚集後對它祈願、讚頌、合掌繞行說：『親愛的大石

頭，請浮起來！親愛的大石頭，請浮出來！親愛的大石頭，請浮到陸地上來！」村長，你認為如何？那塊大石頭是否可能由於一大群人的祈願之因、讚頌之因或合掌繞行之因而浮起來、浮出來或浮到陸地上來呢？」

刀師子村長回答說：「不會的，尊者。」

佛陀說：「同樣的，村長，那個男子是殺生、不與取……邪見者，在他死後，即使有一大群人前來會合、聚集後對他祈願、讚頌、合掌繞行說：『願這個男子身壞死後投生到善趣、天界！』而那個男子身壞死後也是會投生到苦界、惡趣、苦處、地獄的。」

佛陀問說：「村長，你認為如何？在此有位男子是離殺生、離不與取、離欲邪行、離虛誑語、離離間語、離粗惡語、離雜穢語、無貪、無瞋、正見者，在他死後，假如有一大群人前來會合、聚集後對他祈願、讚頌、合掌繞行說：『願這個男子身壞死後投生到苦界、惡趣、苦處、地獄！』村長，你認為如何？那位男子是否可能由於一大群人的祈願之因、讚頌之因或合掌繞行之因而身壞死後投生到苦界、惡趣、苦處、地獄呢？」

刀師子村長回答說：「不會的，尊者。」

佛陀問說：「村長，猶如假如有個男子把酥罐或油罐投入深水湖後破了。在那裡罐子的碎片或破片會沉下去，而酥或油則會浮上來，如果有一大群人前來會合、聚集後對它祈願、讚頌、合掌繞行說：『親愛的酥油，請沈下去！親愛的酥油，請沈沒！親愛的酥油，請往下沈！』村長，你認為如何？該酥油是否可能由於一大群人的祈願之因、讚頌之因或合掌繞行之因而沈下去、沈沒、往下沈呢？」

刀師子村長回答說：「不會的，尊者。」

佛陀說：「同樣的，村長，那位男子是離殺生、離不與取……正見者，在他死後，即使有一大群人前來會合、聚集後對他祈願、讚頌、合掌繞行說：『願這個男子身壞死後投生到苦界、惡趣、苦處、地獄！』而那位男子身壞死後也是會投生到善趣、天界的。」

當如此說時，刀師子村長對佛陀如此說：「奇哉，尊者！奇哉，尊者！尊者，猶如扶起翻倒之物，顯露覆蓋之物，為迷途者指出道路，在黑暗中持來油燈，使有眼者得見諸色；同樣地，世尊以各種方

式闡明法。我皈依世尊、法及比丘僧，願世尊憶持我為從今天起終生皈依的近事男。」

一個為非作歹、造惡多端的人，即使大眾為他求神祈禱，祈願他往生天界，但他死後還是會墮入苦界、惡趣、地獄受苦的。就好像一塊大石頭沉入水中，無論人們如何祈禱、祝願，大石頭也不會浮上水面來的。

一個行善積德、廣修善業的人，即使大眾向他咀咒，咒他墮入惡道受苦，但他死後還是會投生到善趣、天界的。就好像在水中打破了酥油罐，酥油浮在水面，無論人們如何地祈禱、祝願，酥油也不會沉下去的。

因此，佛教徒不應該迷信，而是應當深信業果法則，只有自己所造的業才能決定自己未來生命的升沉——善業能導致投生善趣，惡業則會導致墮入惡趣受苦。

第三節 燒紙錢、燒紙屋

由於華人民間信仰認為人死為鬼，而且想像鬼的世界也應該與人間相似，只是陰陽兩界不同而已，因此以為鬼也需要生活，也需要用錢，所以就用錢幣、珠寶、衣物來陪葬。後來人們可能覺得用真的錢幣與珠寶來陪葬太可惜了，於是便用紙貼上金箔或錫箔用火燒來給鬼花用。

華人的民間信仰並不只是燒紙錢而已，甚至後來發展成燒紙屋、紙家具、紙車、紙電視，甚至燒紙手機等等。

由於把人死後誤認為會成為鬼，並且擬想鬼的世界與人間相似，因此認為燒紙錢給亡者，祂們一定能受用，也不想想世界上只有華人這麼做而已，不但迷信，而且浪費金錢。

過去聖嚴法師曾開示了一篇「佛教是主張焚燒紙庫錫箔的嗎？」大家可以看看。

第四節 牽引亡魂、牽引亡靈

華人民間信仰的牽亡魂或牽亡靈有兩種：一

種是指牽引剛去世者的亡魂，帶他走過陰間地府，經過層層關卡，順利走過奈何橋；另一種則是使凡間的人找到地府的亡親——透過靈媒或神將去呼請已經去世一段時間或多年的親人，暫時把亡魂請回來，並且訴說近況及相思情懷等等。

第二種又分為一般的牽亡及觀落陰兩種。牽亡是藉由靈媒、乩童等人把已故的親人請上來，不需要自己親自動身；而觀落陰則是用布把當事人的眼睛蒙起來，由道士或巫師念咒語，帶當事人去找找到想要找的亡魂。

人死後真的要有道士引導、帶路嗎？當然不需要。

之所以會有這些問題，是因為華人認為人死為鬼所衍伸出來的問題，誤認為人死後會成為亡靈，而且還要到陰曹地府去受審判。

佛教是講業果法則的，有情眾生死後依善惡業來投生，如果人們在世時造了非常重的惡業，死後立即墮入地獄、餓鬼、畜生或阿修羅這四惡道受苦；如果人們造了殊勝的善業，死後可能馬上投生到欲界天去享受天界的福報，也可能再投

生為人。

大家應當了解的是，根據阿毘達磨的教法，有情眾生死後是馬上投生到另一世的，也就是從這一世的死亡心到下一世的結生心只有一剎那而已，並沒有時間的間隔。因此，人死後是不可能還需要他人帶領、牽引一事的，請勿迷信！

有情眾生死後依善惡業來投生，如果造了惡業，死後就墮入地獄、餓鬼等四惡道受苦；如果造了善業，死後即投生到人間或天界得享人天善報。因此，既然已經投生為天神、人類、低等動物、餓鬼了，在世的人怎麼可能去調出他們的亡魂來對話呢？假如墮入地獄受苦，受苦都來不及了，怎麼可能調出他們的亡魂來對話呢？因此，請勿迷信！

第五節 拜懺

我們佛教是講因果、業果法則的。佛陀在《增支部·十法經》等經典開示說：「我是業的所有者、（我是）業的繼承者、業是我的原因、業是（我的）親戚、業是（我的）皈依處。任何我所造的

善惡業，我將是它的繼承者³²。」

這是在說明我們是依業來受生的，自己所造的善惡業只是自己來承受而已，是無法給子女或別人的。

中國人傳統所說的：「積善之家必有餘慶」，意思是指積德行善之家，恩澤及於子孫。因此，許多長輩想要做些善事，積些陰德來庇蔭子孫。你知道嗎？其實這個觀念是錯誤的。

自己所造的業只會自己承受、自己承擔、自己受報而已，他人是無法代受的，是無法給別人的。

人們所造的業，無論善業還是惡業，只要造了，是無法把它們抹除的。

許多佛教徒由於對佛法誤解，認為經由懺悔或拜懺可以抹除自己所造的惡業，因此會在佛前懺悔或拜懺。其實已經造了的善惡業是無法抹除或懺除的。

³² A.iii,p.72. (pg. 2.0063); A.v,p.88. (pg. 3.0325)

‘kammassakomhi kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṭṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā tassa dāyādo bhaviṣṣāmi’ ti.

懺悔的巴利語為「āpattidesanā」或「vajjapakāsanā」，意思是說出自己的罪，或者向對方表白自己的過失（sakavajjam āvikaroti）。因此，把自己的罪過說出來，請求對方原諒，接受自己的過錯，稱為懺悔。

懺悔是否能消除惡業呢？過去所造的惡業是否能經由懺悔來消除呢？不能的。

有些佛教徒在佛前懺悔或拜懺時並不是在積善業，大家知道嗎？

很多人不了解懺悔和追悔的區別。雖然懺悔和追悔中文裡都有一個「悔」，但意思並不相同。

巴利語的「kukkuca」翻譯成後悔、追悔、悔疑或惡作，是指對之前所未做的善法或對之前所做的惡法感到後悔，因此稱為追悔。其實追悔是不善心。

當你在佛前懺悔或拜懺時，你知道自己在懺什麼罪嗎？什麼時候做的過失呢？如果不知道犯了什麼罪，甚至是哪時候所做的過失，那不是亂懺嗎！

有些人甚至會在佛前懺悔時，一邊拜、一邊哭。這是什麼心？這是與瞋恚相應的憂心，是不善心。如此一來，不是一邊在佛前懺悔、拜懺，一邊在積累不善業嗎！

有人會解釋說：我是在懺悔過去世的惡業啊！

然而，你知道你所懺悔的過去世惡業，是什麼業，做錯了什麼事嗎？如果不知道做錯了什麼事，怎麼叫做懺悔呢！

大家應當了解的是，在我們無始的生死輪迴中，造了無量的善惡業，如果你都記得，並且一去檢查的話，難道不會瘋掉嗎？這麼多惡業怎麼可能全都消除呢！

因此，佛教徒不應迷信，而是應當學習佛法，依法來奉行。

當佛教徒以虔敬心在佛前禮佛時，由於他的心是以無量的佛德為所緣，因此，這是很大的善心，可以積累很殊勝的善業。

第九章 懺悔的意義

懺悔是把自己的罪過說出來，向對方表白自己的過失，請求對方原諒。

懺悔的意義並不是在於消除惡業，而是在於悔過自新，懺悔並沒有消除惡業的作用。

人們之所以會懺悔，是因為自己做了過錯或犯了罪，基於慚愧而向他人表露自己的過失，因此，如此的懺悔是善的。

慚（hiri）的特相是對自己的惡行感到厭惡；作用是不作惡行；表現為避退惡行；近因是尊重自己。

慚是恥於為惡，是由內心表現出來對自己惡行的慚恥心、羞恥心。慚是做了惡行會受到自己良心譴責，因此是尊重自己，是善心所。

愧（ottappa）的特相是對自己的惡行感到害怕；作用是不作惡行；表現為避退作惡；近因是尊重他人。

愧是對自己惡行感到愧對他人。愧是知道那些事情會傷到別人而不去做，因此是尊重他人，是善心所。

一個人有慚有愧，就能尊重自己與尊重他人。感到慚的時候，就是對得起自己；感到愧的時候，就是對得起他人。佛陀在《增支部·二集·行為經（Cariyasuttaṃ）》說慚與愧這兩種法能保護世間：

「諸比丘，有這兩種白法保護世間。是哪兩種呢？慚與愧。諸比丘，假如沒有這兩種白法來保護世間，則不知這是母親、姨母、舅母、師母及師長之妻，世間將走向混亂，猶如羊、山羊、雞、豬、狗、豺狼。諸比丘，正由於有這兩種白法來保護世間，所以知道這是母親、姨母、舅母、師母及師長之妻³³。」

³³ A.i,p.51. (pg. 1.0053)

「Dveme, bhikkhave, dhammā sukkā lokam pāleṇti. Katame dve? Hirī ca ottappaṇca. Ime kho, bhikkhave, dve sukkā dhammā lokam na pāleyyumuṃ, nayidha paññāyetha mātāti vā mātucchāti vā mātulanīti vā ācariyabhariyāti vā garūnaṃ dārāti vā. Sambhedaṃ loko agamissa, yathā ajeḷakā kukkuṭasūkarā soṇasiṅgālā. Yasmā ca kho, bhikkhave, ime dve sukkā dhammā

一個人有慚有愧，才知道禮義廉恥，才知道羞恥。如果一個人沒有慚愧，就沒有羞恥感。人與動物的區別就在於有羞恥感，有慚愧心，而動物通常沒有慚愧心。

因為有慚愧心，有良知，才有道德行為的底線，所以知道哪些事情不能做，哪些事情可以做。正是因為人有了慚愧心，所以這個世間才能維持秩序，不會亂倫，不會亂來。

因此，人們之所以會懺悔，是因為自己做了過錯，基於慚愧而向他人表露自己的過失，所以這樣的懺悔是善的。

有人可能會說，難道犯了錯不用懺悔嗎？並非如此，而是要依法而行，而且要了解懺悔的目的。

例如：阿闍世王（Ajātasattu, 未生怨王）之前聽從提婆達多的慫恿，殺害了自己的父王，在聽了《長部·沙門果經》時，表白對佛、法、僧三寶的信心後，向佛陀發露自己過去所犯下的罪

lokaṃ pālenī tasmā paññāyati mātāti vā mātucchāti vā
mātulānīti vā ācariyabhariyāti vā garūnaṃ dārāti vā”ti.」。

行。阿闍世王向佛陀說：「尊者，罪惡戰勝了我，我如此愚蠢，如此愚癡，如此不善。我為了奪取王權而殺死了父親、正直、如法之國王的生命。尊者，為此願世尊接受我的罪為罪，以防護未來³⁴！」

佛陀說：「大王，罪惡確實戰勝了你，你如此愚蠢，如此愚癡，如此不善！你殺死了父親、正直、如法之國王的生命。大王，如果你能見罪為罪，如法懺悔，我接受此事。大王，這就是在聖者之律中成長：能見罪為罪，如法懺悔者，在未來得以防護³⁵。」

「在未來得以防護 (āyatim saṃvaram

³⁴ D.i,p.85. (pg. 1.0080)

「Accayo maṃ, bhante, accagamā yathābālaṃ yathāmūlhaṃ yathā-akusalaṃ, yohaṃ pitaraṃ dhammikaṃ dhammarājānaṃ issariyakāraṇā jīvitā voropesiṃ. Tassa me, bhante bhagavā accayaṃ accayato paṭiggaṇhātu āyatim saṃvarāyā”ti.」。

³⁵ D.i,p.85. (pg. 1.0080)

「Taggha tvam, mahārāja, accayo accagamā yathābālaṃ yathāmūlhaṃ yathā-akusalaṃ, yaṃ tvam pitaraṃ dhammikaṃ dhammarājānaṃ jīvitā voropesi. Yato ca kho tvam, mahārāja, accayaṃ accayato disvā yathādhammaṃ paṭikarosi, taṃ te mayaṃ paṭiggaṇhāma. Vuddhihesā, mahārāja, ariyassa vinaye, yo accayaṃ accayato disvā yathādhammaṃ paṭikaroti, āyatim saṃvaram āpajjati”ti.」。

āpajjati) 」：是指為了防護未來，未來不再做出同樣的罪行，不再做出類似的過失。

一個人做錯事時，不應該把它隱瞞在心中或壓抑自己的過錯，或者知道自己做錯了還不肯表白道歉，而是應該坦誠地把自己的過失表白發露出來，請求對方原諒，然後在未來努力防護不再重犯。因此，下定決心從此未來不再重犯才是懺悔的意義。如果犯了過錯就去懺悔，懺了又再重犯，如此反反覆覆，這樣的懺悔是沒有意義的。因此，改過自新，未來努力防止不再重犯，懺悔才有意義。

在經典中，不只阿闍世王向佛陀懺悔，也有幾位比丘和在家居士向佛陀懺悔他們自己的過失。

懺悔對出家比丘與在家人的情況和內容是不同的。

佛陀針對比丘制定了很多戒規，後來被記錄在《律藏》裡。佛陀為比丘所制定的戒依所犯的嚴重性，分有輕重罪。比丘所犯的罪，巴利語稱為“āpatti”，翻為「罪」。比丘依犯罪分類的不

同，懺悔的方式也有差別。

比丘依所犯的罪分類成五罪篇（pañcāpattikkhandhā, 五罪聚）和七罪聚（sattāpattikkhandhā）。

比丘一旦犯了最嚴重的他勝罪（pārājika, 波羅夷），就失去了比丘身分，不但無法懺悔，而且終生無法再出家受戒為比丘。

比丘若犯了僧初餘（saṅghādisesa）罪，除了要在至少四位比丘前舉行羯磨施以六夜摩那埵（mānatta）的處罰外，最後還要有至少二十位的比丘僧團為他出罪才能恢復清淨。

比丘犯了其餘篇聚的罪，如果與財物有關，必須先捨棄該財物，再懺罪，依所犯的罪輕重，至少要在一位比丘前懺悔。

如果沙彌違犯了十戒中的殺生、不與取等前五戒，他的戒師應該令他悔改後，再令他重新受戒。因為沙彌一旦違犯了前五戒中的任何一條戒，他的沙彌戒和沙彌身分即喪失，需要重新受戒來恢復他的沙彌身分。

如果沙彌故意謗佛、謗法、謗僧及邪見，他

的戒師或僧團長老應當施以處罰後令他懺悔，假如他不悔改，則令他還俗；如果沙彌淫污比丘尼，他的戒師或僧團長老應當令他還俗。

如果沙彌違犯了十戒中的非時食、故意觀聽跳舞、唱歌、音樂或表演等後五戒中的任何一條戒，他的戒師有責任教訓他，令他做一些諸如挑水、打掃環境等工作來懲罰他。由於違犯這五戒還不至於構成應令他還俗，因此是否重新給他授戒都無所謂。

在家居士如果違犯了五戒中的任何一條戒，由於他的五戒已經喪失，因此不需要特別懺悔。他可以在沙彌、比丘或佛像前再度受取五戒，並謹慎地持守，下定決心不再違犯五戒即可。

懺悔雖然無法消除惡業，但卻能去除某些障礙。例如：假如有人誹謗聖者，這個惡業將會造成他禪修和解脫的障礙。如果他向所誹謗的聖者發露懺悔，就可以去除他的這項障礙。

懺悔雖然無法消除惡業，但並不是犯了過失就不必向對方道歉請求原諒。犯了過失得罪他人，向對方道歉請求原諒是做人的基本道德。

第十章 《吉祥經》的三十八種吉祥事

吉祥經

如是我聞：一時，世尊住在沙瓦提城的勝利林給孤獨園。

當時，有位容色殊勝的天神在深夜照亮了整座勝利林，來到世尊那裡。到了之後，禮敬世尊，然後站在一邊。站在一邊的那位天神以偈頌對世尊說：

「眾多天與人，思惟諸吉祥，
希望得安樂，請說最吉祥！」

「不結交愚人，親近諸智者，
禮敬可敬者，此是最吉祥。
居住適宜地，往昔曾修福，
自立正志向，此是最吉祥。
多聞與技術，善學於律儀，
所說皆善語，此是最吉祥。
奉養父母親，扶養妻與兒，

正當的職業，此是最吉祥。
布施與法行，接濟諸親族，
行為無過失，此是最吉祥。
避、離諸惡事，自制不飲酒，
於法不放逸，此是最吉祥。
恭敬與謙遜，知足與知恩，
適時聽聞法，此是最吉祥。
忍辱、易受勸，得見諸沙門，
適時討論法，此是最吉祥。
熱忱與梵行，照見諸聖諦，
體證於涅槃，此是最吉祥。
接觸世間法，心毫不動搖，
無愁、染，安穩，此是最吉祥。
此等實行後，各處無能勝，
去各處安穩，是其最吉祥³⁶。」

這部《吉祥經》是南傳佛教國家家喻戶曉的一部經，而且編入《護衛經》。在許多場合，比

³⁶ Khp.pp.2~3. (pg. 003~4)

丘們經由念誦和教導這部經來為信眾祝福。

佛陀在《吉祥經》教導的三十八種吉祥事是佛教徒的行為準則與指南，對於現代人的道德品行與心性修養有很大的幫助。

在佛陀時代，古印度發生了關於「什麼是吉祥」的爭論，結果分成「見到的是吉祥」、「聽到的是吉祥」與「覺知的是吉祥」三派，這三派各持己見，相持不下。這個爭論的論題在人間流傳，逐漸傳到四大王天乃至色究竟天。這個論題整整爭論了十二年之久沒有結果。後來，三十三天的天神們認為帝釋天王是依福業、威力、主權與智慧來統治四大王天和三十三天這兩層天的，應該前往帝釋天王那裡請問這件事。於是就到帝釋天王那裡，把這件事報告帝釋天王，請帝釋天王給與解答。

帝釋天王問他們：這個吉祥的論題最初從哪裡傳出來的？結果查出是從人間傳出來的。

帝釋天王問他們：有沒有人去請示過佛陀這個問題？他們回答說：沒有。帝釋天王認為應當問佛陀才對，於是就派一位天子代表大眾去問佛

陀這個問題。

當時，十萬個輪圍界的天神為了想要聽聞佛陀回答吉祥的問題而會集在這個輪圍界。這位天子在這些天神的伴隨下，前往勝利林的給孤獨園，來到佛陀那裡。由於天神數量非常龐大，因此他們把自己化成微小到幾十位天神能處在毛端之量的空間，站立並圍繞著坐在座位上的佛陀。這位天子禮敬佛陀，然後站在一旁。雖然這位天子無法了知整個印度所有人們與所有天神的內心想法，但為了拔出所有天神與人們的疑惑之箭，對佛陀說：

「眾多天與人，思惟諸吉祥，

希望得安樂，請說最吉祥！」

有三種「天（devā）」，即：通稱的天、出生的天和清淨的天。

「通稱的天」是指國王、王后，及王子們。

「出生的天」是指四大王天以及比他們更高的天神。「清淨的天」是指諸漏已盡的阿羅漢。在此是指出生的天，也就是天神。

有情由於這些而祥瑞、偉大，因此稱為「吉

祥」，也就是獲得成就與增長的意思。

這首偈頌的意思是：很多天神與人們在思考、探究到底什麼是吉祥的論題，希望能因此獲得幸福與安樂，我所請示的問題是在諸天神的同意下，是有助益人類的，請佛陀為了慈愍天神與人類，告訴我們能使一切眾生帶來利益與安樂的最上吉祥！

於是，佛陀用偈頌的方式教導了三十八種吉祥事：

1. 不結交愚人；2. 親近智者；
3. 禮敬可敬者；4. 居住適宜地；
5. 往昔曾修福；6. 自立正志向；
7. 博學多聞；8. 技能精湛；
9. 善學律儀；10. 所說皆善語；
11. 奉養父母親；12. 扶養妻兒；
13. 正當職業；14. 布施；
15. 法行；16. 接濟親族；
17. 行為無過失；18. 避惡事；
19. 遠離惡事；20. 自制不飲酒；
21. 於法不放逸；22. 恭敬；

23. 謙遜；24. 知足；
25. 知恩；26. 適時聽聞法；
27. 忍辱；28. 易受勸；
29. 見沙門；30. 適時討論法；
31. 熱忱；32. 梵行；
33. 照見諸聖諦；34. 體證涅槃；
35. 接觸世間法心毫不動搖；36. 無愁；
37. 無染；38. 安穩。

「不結交愚人，親近諸智者，
禮敬可敬者，此是最吉祥。」

「愚人（bāla）」是指造作殺生等不善業的有情。有三種特徵可以了知是否為愚人，即：身惡行、語惡行及意惡行。

愚人就好像腐臭的魚一般；與愚人相處就好像把腐臭的魚裝在紙袋、葉袋裡一般，紙袋、葉袋也會因被沾染、感染而變得有臭味，對智者而言，則應當捨棄、遠離他們。愚人不但自己懷著邪見，造諸惡業，也引導別人錯誤的觀念，跟著

造惡，最後一起墮入惡道受苦，因此與愚人交往、與愚人相處是不吉祥的。

不與愚人交往並不是指要與他為敵、與他對立，而是應該與他保持距離，儘量不要受他影響。

「智者（paṇḍita）」是指奉行不殺生等十善業的有情。有三種特徵可以了知是否為智者，即：離身惡行、離語惡行及離意惡行。

智者不但自己心懷正見，修十善業，也引導別人修十善業，最終一同投生人天善趣，得享人天安樂，因此常與智者相處、親近智者是吉祥的。當然，能親近佛陀、獨覺佛及聖弟子乃是最上的吉祥。

與智者相處就好像手裡拿著香一般，手上也會因被薰而變得有香味。

不與作惡的愚人交往，與作惡的愚人保持距離；常與行善的智者相處，親近行善的智者，是這部《吉祥經》教法中兩個很重要的要點，因為近朱者赤，近墨者黑。

「可敬者（pūjaneyya）」是指沒有一切過失

及擁有一切諸德的佛陀，其次是獨覺佛及聖弟子們。即使對他們少有供養，也會帶來長久的利益與安樂。

對在家人而言，哥哥與姊姊是為人弟妹者應當尊敬的；父母是為人子女者應當尊敬的；丈夫、公公與婆婆是為人妻媳者應當尊敬的。這些恭敬由於是善法，以及增長壽命等的原因，所以是吉祥的。

這首偈頌提到了不結交愚人、親近諸智者，及禮敬可敬者的三種吉祥。

「居住適宜地，往昔曾修福，
自立正志向，此是最吉祥。」

「居住適宜地（*patirūpadesavāsa*）」是指有比丘、比丘尼、在家男居士和在家女居士四眾蹤跡的地方，那裡可以從事布施、持戒等修福事，並有佛陀九分教法的光輝。

另一種解釋方式為：「住在適宜地」是指佛陀的成佛處、轉法輪處、佛陀在有十二由旬長的群眾中破除外道論點而顯現雙神變的甘達

(Gaṇḍa)³⁷ 芒果樹下、佛陀開示完阿毘達磨從三十天下來人間的地方，或者其他諸如沙瓦提城、王舍城等佛陀所居住的地方。

另一種解釋方式為：「住在適宜地」是指古印度的佛法中國。即是恒河流域附近佛陀住世時弘揚佛法的範圍。

「往昔曾修福 (pubbe katapuññatā)」是指在過去世曾在佛陀、獨覺佛及諸漏已盡的阿羅漢那裡修集、積累了各種善業。

「自立正志向 (atta sammāpaṇīdhi)」是指破戒的人使自己建立起戒；對佛法沒有信心的人使自己建立起信心；慳吝的人使自己建立起施捨，這稱為「自立正志向」。

這首偈頌提到了居住適宜地、往昔曾修福，及自立正志向的三種吉祥。

「多聞與技術，善學於律儀，
所說皆善語，此是最吉祥。」

³⁷ 「甘達 (gaṇḍa)」，緬甸版為：「堪達 (kaṇḍa)」。

「多聞 (bāhusaccaṃ)」是指對佛陀在《中部》所開示的「所聞憶持、所聞積集³⁸」，以及在《增支部》所開示的「在此有人多聞，對契經、應頌、記說……³⁹」如此等方式，學習並憶持了佛陀的教法。因此，「多聞」是指對佛陀的教法廣學博聞，並且把它們背誦起來。

「技術 (sippaṃ)」可分為在家的技術與出家的技術。

在家的技術是指避免傷害其他眾生的珠寶匠、金匠等工作的各種謀生技能；出家的技術是指熟練裁量、縫袈裟、做袈裟、熏鉢等出家人資生具的工作。

「律儀 (vinayo)」是指在家人的調伏與出家人的調伏。

在家人的調伏是指遠離殺生、偷盜等十不善業道，不以煩惱來違犯殺生、偷盜等惡業及學習具有殊勝德行的正行。出家人的調伏是指不違犯七罪聚 (sattāpattikkhandha)，或者圓滿四遍淨戒

³⁸ M.i,p.216. (pg. 1.0273)

³⁹ A.ii,p.23. (pg. 1.0313)

(catupārisuddhisīla) 為出家者的調伏。

七罪聚是指：他勝 (pārājika, 波羅夷)、僧初餘 (saṅghādisesa, 僧伽婆尸沙；僧殘)、偷蘭遮 (thullaccaya, 粗罪)、心墮 (pācittiya, 波逸提)、悔過 (pāṭidesanīya, 波羅提提舍尼)、惡作 (dukkata, 突吉羅)、惡說 (dubbhāsita)。

四遍淨戒是指：波提木叉律儀戒 (pātimokkhasaṃvarasīla)、根律儀戒 (indriya-saṃvarasīla)、活命遍淨戒 (ājīvaparisuddhisīla) 和資具依止戒 (paccayasannissitasīla)。

波提木叉律儀戒是指比丘們應當守護的基本比丘戒，共有兩百二十七條。

根律儀戒是指以正念來守護眼、耳、鼻、舌、身、意六根門，對於可喜與可厭的所緣不迎、不拒。

活命遍淨戒是指必須以正當的謀生方式來過活，不能以邪命來過活。

資具依止戒是指正確地使用生活資生具，對於袈裟、飲食、住處、藥品等生活用品，省察使用它們的正確目的。

「所說皆善語 (subhāsītā vācā)」是指不打妄語、不說挑撥離間的話、不說粗惡罵人的話及不說沒有用的雜廢話等過失，或者只有不說沒有用的雜廢話是善說。

這首偈頌提到了多聞、技術、善學律儀，及說善語的四種吉祥。

「奉養父母親，扶養妻與兒，
正當的職業，此是最吉祥。」

「父母親」是指自己的親生父母。

「奉養 (upaṭṭhānam)」是指為他們洗腳、按摩、塗油、沐浴，以及資助並供奉他們衣服、飲食、住處和醫藥這四種生活必需品。

孝順是一種美德，佛教徒當然應該孝順父母。佛陀在《增支部·二集·第34經》開示說：

「諸比丘，我說有兩種人不易報答。是哪兩種呢？母親與父親。諸比丘，假如有一百歲的壽命，在一百年的時間一肩扛著母親，一肩扛著父親，為他們擦身、揉身、洗浴、按摩，而且他們還在上面大、小便，諸比丘，如此也不足以報答及回報父母。諸比

丘，即便使父母住立於自在支配此大地豐饒七寶的王位，諸比丘，如此也不足以報答及回報父母。是什麼原因呢？諸比丘，父母辛苦撫養、養育兒女，使（子女）得見這個世間。

諸比丘，假如有人勸導沒有信仰的父母使確立、住立於信具足，勸導沒戒行的父母使確立、住立於戒具足，勸導吝嗇的父母使確立、住立於捨具足，勸導沒智慧的父母使確立、住立於慧具足。諸比丘，唯有如此才能報答及回報父母⁴⁰。」

這部經的意思是：如果有人會活一百歲，他在整整一百年的時間右肩扛著母親，左肩扛著父親，為他們擦身抹除身上的臭味，為他們塗上香油，為他們按壓手使消除疲勞，天冷時以熱水為他們洗浴，天熱時以冷水為他們洗浴，並為他們做手腳肢體等的調理按摩，而且他們還在自己的身上大、小便，即使如此也不足以報答父母親的恩情。即便使父母成為擁有七寶、支配大地主權的轉輪王，也不足以報答父母親的恩情。

是什麼緣故呢？父母親為了養育子女下了很

⁴⁰ A.i.p.61~2. (pg. 1.0063)

佛教徒的生活態度

多工夫，非常辛勞。母親以母乳來餵養子女，父母工作賺錢以飲食等來養育子女長大，而且還不斷地守護、照顧直到子女長大成人。

假如父母在子女出生時，就把子女遺棄林野、河川或山崖，子女就無法看到這個世間的各種不可意所緣了。因此，父母是使子女得見這個世間的人。

佛陀開示說，如果子女能像舍利弗尊者使他的母親建立起信、戒、捨和慧那樣，當父母對佛法僧三寶沒有信心時，勸導使他們建立起對三寶的信心；當父母沒有受持戒時，勸導使他們受持戒；當父母吝嗇、不施捨時，勸導使他們從事布施；當父母沒有智慧時，勸導使他們學習佛法來培植智慧，如此才能報答父母親的恩情。因為如此能使父母帶來今生與來世的幸福與安樂，才是真正的盡孝和報恩。

佛陀在《如是語·有梵天經》開示說：

「諸比丘，當子女在家裡尊敬父母親，他們家即有梵天（sabrahmaka）。諸比丘，當子女在家裡尊敬

父母親，他們家即有先前的天神（sapubbadevatā）。諸比丘，當子女在家裡尊敬父母親，他們家即有先前的老師（sapubbācariyakā）。諸比丘，當子女在家裡尊敬父母親，他們家即有應供奉者（sāhuneyyakā）。

諸比丘，所謂梵天，即是父母親的同義詞。諸比丘，所謂先前的天神，即是父母親的同義詞。諸比丘，所謂先前的老師，即是父母親的同義詞。諸比丘，所謂應供奉者，即是父母親的同義詞。是什麼原因呢？諸比丘，父母為了照顧、養育子女，做了很多事，是這世間的教導者。」

世尊說了此義，接著如此說：

「因慈愍子孫，父母被稱為：
梵天與前師；子女應供奉。
智者對他們，當尊敬、恭敬，
當以諸飲食，衣服及臥具，
按摩及沐浴，以及為洗腳。
智者對父母，如此地奉事，
此世被讚歎，來世天界樂⁴¹。」

⁴¹ Itv.p.109~111. (pg. 268~9)

「有梵天」是指有殊勝者。就如梵天神是不捨棄修習慈、悲、喜、捨的；同樣地，父母親對子女也是不捨棄慈、悲、喜、捨的。

慈：父母從子女在母胎開始，就會想：「我的孩子是否健康，肢體是否健全」，而生起慈心。

悲：父母聽到子女大哭大叫的聲音時，就會想：「我的孩子是否躺得不舒適」、「我的孩子是否被蟲子、蚊蟲叮咬而睡得不好」，而生起悲心。

喜：父母看到子女遊戲時跑來跑去，或者停下來時的可愛模樣，猶如把棉花放入熟酥、醍醐裡一般，內心柔軟、歡喜而生起喜心。

捨：子女娶妻、出嫁結婚後，在分家獨立生活時，父母會心想：「現在兒子可以獨立生活了」，而生起捨心。

「先前的天神」是指：就如愚癡之人做了無數的罪過，父母親總是希望為子女去除不利，帶來利益，就好像依梵住來修行而利益與安樂一

般，因此供奉他們能帶來大果報、大利益。所以父母親稱為先前的天神。

後來真正修習梵住等而證得禪定或聖道聖果之時，稱為後來的天神。

「先前的老師」是指：當子女還很小的時候，父母會教導子女：「孩子，這麼坐、這麼走、這麼站、這麼臥、這麼吃、這麼喝」，「這麼做是可以的」，「這麼做是不可以的」，「這是哥哥」，「這是姊姊」，這些是向父母學來的，所以父母稱為先前的老師。

後來子女再向師長學習技能、算數，或皈依三寶、持戒、出家、學習佛法、受具足戒、證得預流道等，這些稱為後來的老師。

「應供奉者」是指應當帶食物、物品等來後供奉為供奉。由於父母是助益之田，即使住得很遠，想要殊勝的果報者也應當帶食物、飲料、衣服等來供奉具有功德、應當奉養的父母為應供奉，因此佛陀開示說：「諸比丘，所謂應供奉者，即是父母親的同義詞。」

這部經是在探討父母對子女的恩情，因此子

女應當孝養父母親來報答他們的恩情。

由於父母親對子女是多所助益，想要子女利益、安樂與慈愍的。由於他們是這世間的教養者、養育者及教導者，被共稱是梵天、最初的老師，因此奉養他們能帶來此世的讚歎，來世天界的快樂，所以稱為吉祥。

另一種方式為：「奉養」是指孝養他們、為他們做事、維護家產、繼承遺產及他們去世後將以他們名義做布施等五種。這五種出自《長部·教誡辛嘎拉經（*Siṅgālovādasuttam*; *Siṅgālasuttam*）》：「居士子，兒子應以五事奉養東方的父母：我將孝養他們，將為他們做事，將維護家產，將繼承遺產，先人去世後將捐贈布施⁴²。」

「先人去世後將捐贈布施」是指在父母去世後的第三天開始，將以他們的名義捐贈布施，然後把功德回向給他們。

由於孝養他們等五種是現世利益與快樂的原因，因此是吉祥的。再者，使父母對佛、法、僧

⁴² D.iii,p.189. (pg. 3.0154)

生起淨信心、使受持戒及出家，這是最上的奉養父母。

「妻與兒（puttadārassa）」是指妻子和自己的兒子與女兒。

「扶養（saṅgaho）」是以養育等來助益他們。或者以如法地布施、愛語、利益行來扶養。

佛陀在《教誡辛嘎拉經》開示說：「居士子，夫主應以五事奉侍西方的妻子：尊重，不輕慢，不邪行，讓與主權，贈送裝飾品⁴³。」

「不輕慢」是指不把妻子當成婢女一般以輕蔑的口氣對妻子說話或羞辱她，而是應該說愛語。

「不邪行」是指不與外面的女人亂搞關係，不邪淫。

「讓與主權」是指由於古代重男輕女，導致婦女大多受到輕賤，無法獨自從事農耕、經商等職業，生活不易，為人丈夫者應該給妻子有持家的機會，讓她有當家庭主婦的權利。

⁴³ D.iii,p.190. (pg. 3.0154)

「**贈送裝飾品**」是指依自己的經濟能力送給妻子衣物及裝飾品。

佛陀在《教誡辛嘎拉經》開示說：「居士子，作為被兒子以這五種方式對待的東方父母，也應以五種方式慈愍兒子：勸阻作惡，使住立於善，使學技能，為（他）迎娶合適的妻子，適時給與錢財⁴⁴。」

「**勸阻作惡**」是指教導子女殺生、偷盜等會導致現世與來世受苦的危險來勸阻他們不要作惡；在他們做壞事時，應當責備他們。

「**使住立於善**」是指教導子女布施貧苦無依之人飲食、受持五戒等，使他們建立起善行。

「**使學技能**」是指教導子女傳承自己的職能或讓他們學習刻印、算數等技能。

「**為（他）迎娶合適的妻子**」是指讓兒子迎娶門當戶對、持戒、有婦德、合適的妻子。

「**適時給與錢財**」可分為經常性的給與錢財與適時性的給與錢財兩種。

經常性的給與錢財是指在他們早起、勤勞時

⁴⁴ D.iii,p.189. (pg. 3.0154)

賞賜他們錢財；在鼓勵他們行善後，如果他們照著做，就給錢財來獎賞他們。

適時性的給與錢財是指在他們孩童、娶妻或出嫁等之時給與他們錢財。或者在自己臥在病床臨死之前勸導他們行善，然後把家產交給子女保管。

對於扶養妻兒，如果能在布薩（uposatha）日給與布施的費用，在節日允許去他們去參與節慶，在吉祥日使做相關的吉祥事，並且教誡、教導他們布施、持戒等現世與來世的利益，甚至鼓勵並護持他們出家修行，這是最上的吉祥。

「**正當的職業**（anākulā kammantā）」是指由知適時、行為適當、不怠惰、努力早起而成就的職業，以及由沒有不適當行為、不工作、怠惰等不善情況的農耕、牧牛、貿易等正當的職業。

這首偈頌提到了奉養母親、奉養父親、扶養妻與兒，及正當職業的四種吉祥；假如把扶養妻與兒分成兩種，則為五種吉祥；假如把奉養父母

親合為一種，則為三種吉祥。

「布施與法行，接濟諸親族，
行為無過失，此是最吉祥。」

「布施 (dānaṃ)」是指由於知足有慷慨之心而施捨他人食物、飲料、衣服、車乘、花鬘、香、塗香、床、住處和燈這十種布施事，或者與施捨相應的無貪心。以無貪之心把財物施與他人，這即所說的：「以此而施與為『布施』」。

「布施」——有財施與法施兩種。「財施」是指施捨他人食物、飲料、衣服、車乘等十種布施事。為了想要他人的利益而開示能滅盡此世與來世之苦，並帶來快樂的佛陀所開示的法為「法施」。在這兩種布施當中，法施是最上的，如說：

「法施勝一切施，法味勝一切味，
法樂勝一切樂，愛盡勝一切苦⁴⁵。」

「法行 (dhammacariyā)」是指十善業道的行為。

⁴⁵ Dhp.p.99,v.354. (pg. 064)

「諸親族（ñātakā）」是指從母系與父系直到第七代祖父所繫的親戚。當他們受到財物喪失或疾病打擊而來到自己面前時，應當依自己的能力以食物、衣服、財物、穀物等來接濟他們。

「行為無過失（anavajjāni kammāni）」是指受持布薩（uposatha）戒、從事服務、種植園林、造橋、鋪路等身、語、意善行的行為。

這首偈頌提到了布施、法行、扶助諸親族，及行為無過失的四種吉祥。

「避、離諸惡事，自制不飲酒，
於法不放逸，此是最吉祥。」

「避（āraṭi）」是指見到諸惡的危害而心不喜樂。「離（virati）」是指由身、語而離諸業門。因此，避是心的離惡；離是身、語而離惡。

「諸惡事（pāpā）」是指：「居士子，殺生是業染，不與取是業染，欲邪行是業染，妄語是業染。要捨離這四種業染⁴⁶。」因此「諸惡事」是特指殺生、偷盜、邪淫、妄語這四種惡事。

⁴⁶ D.iii,p.181. (pg. 3.0147)

「**自制不飲酒**（majjapānā saṃyamo）」是離放逸原因的穀物酒、花果酒和酒類的同義詞。由於飲了酒會心志迷亂，甚至喪失心志，既不知義，也不知法，可能因此與母親作對，也可能因此與父親、佛陀、獨覺佛及佛陀的聖弟子作對，由於飲酒導致行為的過失現世會受呵責，下一世會因此墮入惡道受苦，並且後後世有精神失常的果報，因此佛教徒不應飲酒。

於善法不放逸（dhammesu appamādo）是指：對所修習的善法以恭敬心來做、有恆心地做、做到完成、生活不染著、有想要做的心、有責任感、習行、修習、多作修習、決意、努力、精勤、不放逸。對於各種善法不放縱、熱忱、努力、精勤、無懈怠，稱為於善法不放逸。

這首偈頌提到了離諸惡事、自制不飲酒，及於善法不放逸的三種吉祥。

「**恭敬與謙遜，知足與知恩，**

適時聽聞法，此是最吉祥。」

「**恭敬**（gāraṇa）」是指對應當敬重的佛陀、

獨覺佛、佛陀的弟子、老師、戒師、母親、父親、哥哥、姊姊等給與適當的敬重、尊重、禮敬。

「謙遜 (nivāto)」是指謙卑的心、謙遜的態度。擁有謙遜的人是破除驕慢、破除自大的，就好像擦腳布一般，就好像被鋸斷角的公牛一般，就好像被拔去毒牙的毒蛇一般，溫和、親切，而且容易與他交談，這即是謙遜。

無論什麼人在擦腳布上踩踏，擦腳布只會接受，不會生氣，也不會反擊；無論什麼人在地上大小便，大地只會承受，不會生氣，也不會反擊；當公牛的雙角被鋸斷時，就失去牠的攻擊武器，因此驕傲不起來；當毒蛇的毒牙被拔除時，就失去牠的攻擊武器，因此驕傲不起來，佛教徒應當猶如沒有任何攻擊武器一般，以謙卑的態度來待人，親切、溫和、容易與人交談。

「知足 (santutṭhi)」對出家比丘而言，是指對四資具的知足，共有十二種知足。在袈裟方面有依獲得的知足、依體力的知足和依適宜的知足三種；在食物、住處、藥品方面也同樣地各有三

種，因此共有十二種知足。

知足是指對自己所擁有的感到滿足，無論自己所獲得的是好、是壞都感到滿足；對於自己所擁有的無論是好、是壞，都能捨斷貪愛及厭惡，以平等心來對待所擁有的財物，並感到滿足，這即是知足。

「**知恩**（kataññutā）」是指關於他人對自己所做的，無論是少許助益，還是很多的助益，都一再地憶念而了知。了解他人對自己的助益，對他人的幫助懷有感恩的心，是做人的基本道德。

「**適時聽聞法**（kālena dhammasavaṇaṃ）」是指當在有掉舉心或被貪欲心等征服時，為了要去除它們而去聽聞佛法。前往善知識那裡聽聞佛法可以去除自己的疑惑，在那時聽法即是「適時聽聞法」。

這首偈頌提到了恭敬、謙遜、知足、知恩，及適時聽聞法的五種吉祥。

「忍辱、易受勸，得見諸沙門，
適時討論法，此是最吉祥。」

「**忍辱**（khantī）」是指具有容忍的忍辱。假

如比丘擁有忍辱，當別人以出生、名字、種姓、職業、技術、疾病、長相、煩惱、所犯的罪等辱罵事來怒罵時，或者以殺、綁等來惱害時，他能猶如沒聽到、沒看見一般，保持一顆不變的心，面不改色，就好像我們菩薩過去世的忍辱主義者一般。

「易受勸 (sovacassatā)」是指當他人如法的勸告時，不做出支吾其詞、保持沉默，或是轉而評估對方的德行與過失，而是以非常尊重、恭敬與謙卑的心說出：「善哉 (sādhu)」來表達接受對方的勸告。

「得見諸沙門 (samaṇānaṃ dassanaṃ)」是指前往、親近、侍奉、去見已寂止煩惱，已修習身、語、心、慧，擁有最上調伏寂止的出家人，並聽聞他們的教法。

「適時討論法 (kālena dhammasākacchā)」是指傍晚或清晨兩位誦經的比丘互相討論經，兩位持律的比丘互相討論律，兩位誦阿毘達磨的比丘互相討論阿毘達磨，兩位講本生經的比丘互相討論本生經，兩位解說註釋的比丘互相討論註釋

書，或者當自己的心被消沉、掉舉或懷疑征服時，為了提昇心志，去除消沉、掉舉或懷疑而討論法，這即是適時討論法。

這首偈頌提到了忍辱、易受勸、見諸沙門，及適時討論法的四種吉祥。

「熱忱與梵行，照見諸聖諦，
體證於涅槃，此是最吉祥。」

「熱忱 (tapo)」是指以收攝諸根、守護諸根來燒毀貪、憂等不善法，或者以精進來燒毀懈怠，擁有那些法的人稱為熱心 (ātāpī)。

「梵」是清淨的意思。就好像梵天神一般的清淨行為，稱為「梵行 (brahmacariyaṃ)」。梵行在此是特指離淫欲、沙門法和佛教這三種意思。

在「捨斷非梵行而成為梵行者⁴⁷」，如此等是以離淫欲 (methunavirati) 的意思稱為梵行。在「賢友，你是否依世尊而住於梵行？是的，賢友⁴⁸。」如

⁴⁷ M.i,p.179. (pg. 1.0237)

⁴⁸ M.i,p.147. (pg. 1.0201)

此等是以沙門法 (samaṇadhamma) 的意思稱為梵行。在「惡魔，只要我的梵行還沒有在眾人中成就、繁榮、廣布之前，我將不會般涅槃⁴⁹。」如此等是以佛教 (sāsana) 的意思稱為梵行。

「照見諸聖諦 (ariyasaccānadassanaṃ)」是指以現觀來照見四聖諦。照見四聖諦是聖者在證得聖道時的體證。

「體證於涅槃 (nibbānasacchikiriya)」，由於出離稱為叢林的渴愛，出離了生死輪迴中五趣的叢林，因此稱為「涅槃」。沒有渴愛的叢林稱為「涅槃」，這是涅槃的字義；如果有人能出離了生死輪迴中天神、人類、地獄、餓鬼、畜生五道的叢林，就稱為「涅槃」。這裡的「涅槃」是特指阿羅漢果。證得或省察該涅槃的道果稱為「體證」。

這首偈頌提到了熱忱、梵行、照見諸聖諦，及體證涅槃的四種吉祥。

「接觸世間法，心毫不動搖，

⁴⁹ D.ii,p.106. (pg. 2.0089)

無愁、染，安穩，此是最吉祥。」

「接觸世間法，心毫不動搖（phutṭhassa lokadhammehi, cittam yassa na kampati）」是指在遇到、遭遇利養、無利養、聲譽、無聲譽、貶抑、讚揚、樂、苦這八世間法⁵⁰時，他的心能保持不動搖、不搖動、不震動。然而誰接觸這八世間法時，他的心不動搖呢？是諸漏已盡的阿羅漢，而非其他人。

「無愁（asokaṃ）」是指諸漏已盡阿羅漢的心。這即是在：「愁、憂愁、憂愁性、內愁、內遍愁、心被侵蝕⁵¹」等方法稱為「愁」；沒有如此的愁為無愁。

無染與安穩也同樣地是指諸漏已盡阿羅漢的心。以離去貪、瞋、癡的染為「無染（virajaṃ）」；以欲、有、見與無明四軛的安穩為「安穩（khemam）」，即是沒有四軛的危難；沒有四軛的執著束縛。

這首偈頌提到了對八世間法不動搖的心、無

⁵⁰ D.iii,p.260. (pg. 3.0215)

⁵¹ Vbh.p.100. (pg. 104)

愁的心、無染的心，及安穩的心四種吉祥。

「此等實行後，各處無能勝，
去各處安穩，是其最吉祥。」

「此等 (etādisāni)」是指「不結交愚人」等
佛陀所開示的三十八吉祥事。

「實行後 (katvāna)」是指做了後、實踐
後、奉行後。

「各處無能勝 (sabbatthamaparājitā)」是指
在分為五蘊魔、煩惱魔、行作魔、天子魔一切處
的四種敵人，一種也無法擊敗；也就是自己戰勝
了五蘊魔、煩惱魔、行作魔、天子魔這四種魔的
意思。

「去各處安穩 (sabbattha sotthim
gacchanti)」是指實行了這些吉祥事，戰勝了四
魔，無論在站立或行走等，在此世或他世的一切
處，他所前往都是安穩的。親近愚人等可能會生
起諸漏、惱害、苦惱；當沒有那些惱害而安全前
往時，即稱為無災難、無禍害、安全、無怖畏的
前往。

「是其最吉祥（*taṃ tesam maṅgalamuttamaṃ*）」是指天子，請學習、受持：「當如此實行這些時，由於他們去各處都安穩，因此這不結交愚人等三十八事是最上、殊勝、最勝的吉祥。」

在佛陀開示結束時，有一兆⁵²位天神證得了阿羅漢，有阿僧祇（不可數）位天神證得預流果、一來果、不還果。

第二天，佛陀告訴阿難尊者說：「阿難，昨晚有一位天神來到我面前，問了有關吉祥的問題，當時我開示了三十八種吉祥事。阿難，學取這吉祥的法門，學取後誦給比丘們聽！」阿難尊者在學取後就誦給比丘們聽。這是導師們輾轉相傳而來並傳到今天的。只要天神與人們對眾人、大眾好好地演說這三十八種吉祥事，清淨的梵行就會成就、繁榮、廣布。



⁵² 「一兆（*koṭīśatasahasā*）」，一俱胝（*koṭī*）為一千萬，而一百（*sata*）乘以一千（*sahasā*）為十萬；一千萬乘以十萬為一兆。

結語

想要擁有吉祥快樂的生活，要有正確的生活態度，要遵循正確的方法才辦得到。

為什麼有情眾生會遭受老、病、死等苦？因為有出生。為什麼會出生？因為過去造了善惡業。為什麼會造善惡業？因為有煩惱。這就是所謂的惑、業、苦。

四聖諦是佛陀教法中最根本、最重要的核心。

四聖諦中有兩組因果關係：一組是世間的因果關係；一組是出世間的因果關係。集聖諦是因，苦聖諦是果，這是世間的因果關係；道聖諦是因，滅聖諦是果，這是出世間的因果關係。

苦的原因、根源就是集聖諦；而煩惱就是集聖諦。

為什麼有情眾生會受苦？因為有煩惱。如何斷除煩惱？要修習八聖道支。

由於滅聖諦就是斷除煩惱，也就是涅槃。因

此斷除煩惱的方法就是要修習八聖道支。

有情眾生一旦出生，必定會遭受老、病、死等苦，這是自然的法則，即使已經成佛的佛陀也不例外。

越愛會使人越痛苦，如果想要減少生命中的痛苦，就要看淡人、事、物，不要執著。

修學佛法的目的是為了能脫離痛苦，獲得快樂。

學佛的利益可獲得現世的快樂、來世的快樂和勝義的快樂這三個層次的快樂。

想要現世獲得快樂，就要行善積福，力行布施、持戒、禪修等善法。

如果禪修者修行方法正確，禪修心態正確，只要有恆心，就能逐漸地增強定力，就會發現禪修是一件快樂的事。

想要獲得勝義的涅槃之樂，就要修習止觀禪法。

由於有情眾生一旦出生，就必定會遭受老、病、死等苦，因此佛陀不曾讚揚出生的美好，而是希望眾生不要再有出生。

生病的成因有由業生成、由心生成、從時節因素造成、也有從食物的營養造成的，因此，不應迷信地把生病全歸咎於業。

親人死亡，世俗人難免有不捨的傷感。然而即使你怎麼傷心哭泣，親人也是不會因此活過來的。因此，親人去世時不需要傷心難過。

一個人在臨終時生起不善心，如果他的惡業成熟，必定會墮入惡道受苦。因此不要在臨終者面前提起他所做過的過失。

為已故的親人做功德，如果已故的親人已經投生為天神、人類、畜生或墮入地獄，他們是無法獲得我們回向功德的利益的；假如他們投生為餓鬼，才有可能獲得我們回向的功德利益。

人們死後並不是就會投生為鬼。有情眾生依照他們所造的善惡業來受生，造作善業者死後投生人天善趣；造作惡業者死後墮入惡道受苦。

佛教不相信所謂的「超度亡靈」。

自己所造的業只會自己受報而已，他人是無法代受的。人們所造的善惡業，只要造了，是無法把它們抹除的。

佛教徒的生活態度

懺悔的意義並不是在於消除惡業，而是在於悔過自新，未來努力防止不再重犯，懺悔並沒有消除惡業的功能。

在家居士如果違犯了五戒中的任何一條戒，由於他的五戒已經喪失，因此不需要特別懺悔，只要重受即可。



Idaṃ vo ñātināṃ hotu, sukhitā hontu ñātayo.

願此回向諸親戚，願諸親戚得快樂！

Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayā'vahaṃ hotu.

願我此功德，導至諸漏盡！

Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.

願我此功德，為證涅槃緣！

Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi.

我的功德分，分享諸有情。

Te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

願他們一切，同得功德分！



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

願正自覺教，久住於世間！
願一切衆生，常尊敬此教！
願天適時雨！願大地諸王，
喜樂於正法，依法治世間！



助印者芳名：

本書免費索取資訊：

中部地區：

黃慧提居士（初版主要連絡人）

地 址：台中市北屯區東山路二段100巷8弄33號

電 話：0932-670518

北部地區：

陳義德居士

電 話：0916-132360

南部地區：

李宇境居士

電 話：0988-718831

書名：**佛教徒的生活態度**

作者：Bhaddanta Santagavesaka 覓寂尊者

版次：2016年9月初版

出版者：寂靜精舍 Santa Vihāra

地址：台中市北屯區東山路二段100巷8弄
33號（非常駐地）

電話：（04）22398716

願佛教久住！

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu.

May the Buddha's Dispensation be prolonged.

☉以此法施功德，回向給我們的父母、師長、親友、讀者，以及一切眾生。願一切眾生早日體證涅槃，解脫一切身心痛苦！☉

☉結緣書·歡迎翻印·請勿添減本書內容☉