

# 【生死學與淨土】對談錄

阿贊耀 x 鄭家成先生

阿贊耀：

這個生死的過程是一直無常變化的過程，非常漫長，中間推動它走的就是業力。你的善業就會推動你走向善道。你的惡業就會推動你走向惡道。所以唯一主宰輪迴的是業力。不是任何佛菩薩的能力。佛陀不是主宰輪迴的存在，一定不是，是業力在主宰。所以當我們明白這個道理的時候。我們就順應這個道理去做，讓自己去到一個美好的境地。

佛陀所歸納的，什麼是佛教，諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教，所有佛陀都是這樣教的，就是一定要多做善業，少做惡業。這是保障你將來一定走向光明，就算你不懂得念佛，就算未接觸過佛教，只要你善業多，你一定是往生善道。你惡業多，它一定會有業報出來的，即使你去了淨土，好像剛才所說，惡業可以凍結的話。但是凍結而已，它也有解凍的一天。

你始終都要出來面對。因為業報是無法逃避的。這個大自然的定律，而真正能夠從根源性去處理，去令我們帶來更多長遠的幸福方面。其實就是這些累積善業的功夫。這個基本功，比什麼都重要。你不要浪費時間，當下立刻開始。我們的善惡業。其實是在任何狀態都可以做到的。你只要還未昏迷，你仍然有造業的能力。造業不一定是行為與語言，心裡想的也是，一個情緒有貪瞋癡的反應已經是惡業，已經會帶來將來的果報。

所以每一個念頭都要去把握，自己的惡業就去承受坦然承受，善業就努力把握去做。這樣到死那刻，其實不用做什麼？以我們南傳佛教來說，一般來說，其實只是有修行的人，到死的時候，只會說，今生完結了，我可以放下去下一生了。只是這樣而已。你只是放開，一切交給大自然，交給業報去運作，無論是善業成熟還是惡業成熟，我都接受，當你能夠放下不去掙扎的時候，這種心是一個很大的善心。

用這種心迎接死亡一定是去好的地方，不用擔心。擔心的是你臨死的那一刻突然開始執著。這樣就有機會去惡道。如果你只是順應自然，有什麼善有什麼惡，我做了的我應該承受，我毫無怨言。你安排我去哪裡都可以，無所謂，我接受，去地獄都是我應該要承受的，去天堂也都是我應該要承受的。如果你有這種心去迎接死亡。那就不用擔心。

如果你覺得人間適合修行。因為人間有苦，苦樂參半。它是一個平衡的地方。所以諸佛都是在人間成佛。如果想回到人間，你就要內心抱著這種心。抱著這種願，希望可以在人間修行，這是可行的。或者有些人是嚮往天界的，他覺得天界很逍遙自在。也可以這樣想的。剛才說「佛隨念」之外，還有「天隨念」，念著天人的功德和大威德。如果你想修天道，就用「天隨念」去迎接死亡，就會大機會往生天道。

因為你的心嚮往，再加上你的福報和資糧足夠，你就可以去得到。但如果你自己資糧不足夠，怎麼嚮往也沒用。

**鄭家成先生：**

我們學佛最重要有個宗旨，或者那個目的是什麼呢？就是解脫煩惱，就不用再受輪迴的苦惱。我們佛教有分大乘和小乘，小乘主要就是去救度自己個人，就不會再有輪迴，又不會再受苦，就好像在這個世界已經消滅了自己，就不會再有後有，再有輪迴。這個是他救度自己，就是小乘通常的做法。但是大乘就是，乘的意思就是。你可以當它是一個很大的巴士，大乘就是一個大巴士，載很多人去救度很多人，小乘就是一個單車去自己坐，自己坐就是只救度自己。

那麼我們大乘的精神就是。我們一定要自己覺悟成佛。然後再救度眾生。當然我們很多人都不可以立刻成佛。我們所謂的菩薩。我們叫做菩薩。我們發了大菩提心，都是一個菩薩。我們菩薩當然不是立刻成佛。但是我們一樣是做很多功德，幫助很多人來扶他們上去這個解脫之路，所謂的波羅蜜多。所以學佛最重要的宗旨就是解脫，小乘就解脫自己，大乘就不僅是想解脫自己還要解脫其他人，其他人不只是人類，包括所有眾生，地獄，餓鬼，畜生，就算是蟑螂或者天人，所有的眾生。

這個都是我們幫助解脫的對象。我們要搞清楚我們學佛，是要脫離痛苦，很多人誤解了，很多人說，學佛就是教人做善事，是，我們是要做很多善的功德。但不是只要做善事就可以解脫的，做善事只是一個工具幫助我們解脫。當然我們解脫這個痛苦還有很多很多的方法。做善事只是其中一個方法去幫助我們。所以我們要先搞清楚這個概念，對於生死的問題。

我們一會兒可以再探討。但是我覺得「死」在佛教裏是一個很重要的議題。因為怎樣死是很重要的，將來你怎樣輪迴都是由死開始。因為死會變成生的開始。所以死是一個很重要的過程，我希望法師再指導一下我們。

### 阿贊耀：

其實死和生在佛教來說是一種延續，死不是終點，生亦不是起點。它是一個不同階段的自然變化，整個輪迴就是生命，死亡只是中間的節點，更好的形容是死亡是生命的一部分，不要真的對立起來。這樣我們的角度就會不同。這樣才能夠正確面對死亡，不要大驚小怪，不是什麼大不了、天崩地裂的事。反而是一種提醒。因為有死亡，我們才能夠不放逸。

所以我們修行裡面也有一個法門是「死隨念」，不斷憶念死亡，不要逃避，當它不在，當它不會出現，假裝不會死。這樣我們就一直在放逸。我們修行人反而要不斷憶念死亡，就是為了讓自己不放逸，好好修行修解脫，未成就、未滅盡貪嗔痴之前，其實我們每個人都會死。所以我們要做的不是去逃避死亡或者想要長生不老。而是正確地應對生老病死的自然階段，好像一年四季一樣，修是修一個正確的態度。

這樣理解的話，我們的價值觀才會正，就不會覺得你只有一生，到死就什麼都沒有了。今生或者臨死前做任何事，怎樣殺人放火，我都死了，沒所謂。這就是因為沒有這種正見，也不知道有業報，真正在主宰我們輪迴的這個生命的東西是業力。我們其實不是一個我，不是一個你，不是一個他。其實全部都是各自業力的一種呈現。所以看這個心，這五蘊。

它只是業力的容器，是業力在承載，在表現出不同的形態，表現出不同的身體形狀，不同的性格形狀，全都是業力，它一路隨著新的因緣不斷變化，有時是善，有時是惡，有時是十惡不赦，有時是大善人，可能我們都做過。這樣想，業力才是生命的主體、本體。而不是說有一個「我」的靈魂，從這一生到下一生，再到下一生，當我們這樣想，我們就會重視所謂的修行。

其實就是諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意。佛陀都是這樣教導的。這就是佛陀所不斷強調「業」的重要性。我們持戒也是為了避免惡業。我們禪修也是為了避免惡的意業，智慧才可以超越生死的迷障，在這個基礎上理解，我們就知道修是修什麼？最終是善業不斷地成就，所謂善業不僅是做好事和放生等等，不僅是指外在的善行，也包括了布施，持戒，禪修，智慧，這些全都是善業，任何能夠令我們貪瞋癡減少的，令我們心得自在的，愈來愈解脫的，這些都叫善業，在這個角度去理解善業，惡業。

這個是佛教，並不是指世間裏，一時文化之下的道德標準，而是指對我們修行解脫上的有用和無用，是增長還是衰退。這個才是善與惡，只要累積多些善業，我們不用害怕死亡。我們只是交給大自然。我們只要多做善業。你不用怕自己的身體長大，不用怕自己的身體變老，不用怕自己生病。因為當你知道一切都是這些因緣運作的時候。它只是一個流，該生病的時候生病，該老的時候老，該死的時候，為什麼不可以死呢？

接著想聽聽鄭先生的看法。

**鄭家成先生：**

我們說生死生死，即是有生有死。其實不只是生死，是生死，生死，生死...。我們每一個時刻。我們的細胞都是生死生死生死，即是我們每一個人，是已經不斷不斷地輪迴，我今天說完這句話，已經輪迴了很多次。這個不是我自己講的，是科學家講的，是有科學的證據。因為你每個人每個細胞都是經過生死生死生死。那既然細胞都不停地轉變。

那所謂的「你自己」，根本就已經不是上一個時候的自己，只不過我們，心理上執著這個是我。你講完這一刻的陳大文，已經不是陳大文了。可能已經是陳小民，只不過我們常常覺得，我們一直都是陳大文，去到死的那天，都是陳大文。我們想一想這個問題。因為我們是執著自己，有我自己。所以我們就有很多痛苦。你想想一生人平均年齡假設是八十五歲，不用說我了，在座很多位都可能過了一半時間了。

過了一半時間，人生的身體的高峰，已經在走下坡。其實我們是已經正在面對死亡。我們一出生，在醫院拿到出生紙，醫生可以告訴你，陳先生，八十五年後你已經會死了。你已經患了絕症，八十五年後你已經會死了。只不過，你很年輕的時候，別人跟你說死的问题。你覺得還有很多時間所以先不去想。但是到你退休的時候。你就開始會想一想，怎樣部署你的遺物、財富怎樣分配。

其實已經在思考死亡了，譬如你想要買一份保險保障家人，已經在思考死亡了，你已經在對死做計劃。其實我們只不過是在逃避而已，既然死不可以逃避的。那為什麼我不可以面對它呢？剛才我說佛教很重視死，死有分惡心死和善心死。你恐懼去死，這些就是惡心死，你可能會去到一個不好的地方。反正都是要死，為甚麼我們不開開心心去死呢？

為甚麼一定要恐懼或者不捨得去死呢？死亡是不能避免的，關於死的問題，為甚麼有那麼多人恐懼和悲傷？因為第一，他執著他自己，例如一個人有絕症，一個月後會死。他會恐懼，因為不知道一個月後會去到哪裡，就是好像，我給你一張飛機票推你上機，而那張飛機票沒有說去哪裡，而你都不知道去哪裡。你都會很恐懼。你都不知道那個地方是怎樣的，是一個很窮的地方，還是像柬埔寨 KK園那些地方，還是一個很開心，很文明的地方，你都不知道。

那你就會有恐懼，何況是死亡？所以我們如果在生的時候，可以把握到死亡。我們臨死的時候，我們就有一個把握。我們可以大約知道自己會去哪個地方。如果我們生前都沒有做這些準備。我們沒有把握的時候。你就會感覺很害怕、很恐懼，為什麼有些人很捨不得死。因為他現在在世間擁有很多財富、名譽，或者親情關係、朋友。他不捨得放棄。

但如果我們想通了，這些全部都是虛幻的，這些都是會變的，是不是，朋友可以成為敵人，或者家人都可以分離的。我們想通這些所謂空的意念的時候。我們對死就不會那麼不捨得。我們會想做一些有意義的事情，去一個更有意義的地方，做更有意義的事情。我們會覺得死得更加有意義。這個概念我覺得很重要。我們要思考一下這個問題。

如果在座各位有人不信輪迴的，根本就不需要在這裡聽。因為我們來這裡聽，都一定是相信輪迴的。我們相信死後還有其他生命。當然這個生命，不一定是我們現在坐在這裡的生命。可能是第二個世界的生命。但我們都要盡量去掌握它。我們去哪個地方。我們去旅行我們都要掌握得到，我現在要去這裡我們買一個機票。我們訂這個酒店，我們決定在這裡。

我們有一個把握。如果我們死都沒有把握，不知去哪裡也不知是怎樣的話。我們一定是很恐懼的，就算有些人說我不怕死的，我又沒有做壞事。不是的，我相信到他臨死那一刻，一定會有恐懼。所以我們怎樣去訓練自己的心態，怎樣去應付這件事，變成一個快樂的死亡。這個是很重要的，法師，請你補充。

**阿贊耀：**

其實大家的說法都是一致的，怎樣去令我們能夠快樂的死亡，起碼是不苦的死亡。其實是靠平時的修行。我們不是說想想就可以做到的。因為我們真正到了面對死亡的時候。你害怕還是不害怕，你痛還是不痛。你舒服還是不舒服，其實不是你作主，甚至說我學佛了，只要念一念佛號，我就快樂了，我就舒服了。未必的，視乎你的身心狀況，各種因緣條件，甚至你真的沒有福報的，可能到時在一種半昏迷的狀態之下，什麼都想不起，甚至可能已經失憶，過往學過的法門全都忘了。

那到時有什麼可以依靠，就是靠我們一直累積的善業，這些累積是在潛意識裡面的，就算你頭腦神經系統壞了。那種累積在意識的底層，就像種子一樣，它不會消失的，就算你今生沒有想起來，下一生也會在。所以累積這些善業，自然在面對逆境的時候。你就會有善業的果報出來幫你，有時會突然間遇到一個好報，可以已經迷失很久了，然後到死那刻，突然清醒了，正念回來了。

智慧又回來了，你就可以用一個放下的態度去面對。這就是善業，呈現的果報。那我們如何讓善業呈現果報呢？現在可以做的就是不斷做多一點，只要你在這個水缸裡面儘量多倒一些清水下去，就算裡面有些污濁東西，它不足為患。但是如果我們現在倒的清水不夠，少許污濁的東西到時就很明顯了。所以善業和惡業是不會抵消的，不是說我們做多些善業就可以補償，就可以消除自己的惡業，當是沒有發生過，大自然不是這樣計算的，善有善的果報，惡有惡果報。

它是不會抵消，只會各自有各自的果報。所以我們可以做的就是累積多些善業，儘量減少惡業。這個善惡業是在身口意三方面，除了行為上，語言上，還有心意上，心意上就是止觀，平時訓練心少點五蓋，訓練自己思維，理解，觀察的角度，是智慧的角度，是無我的角度，自然就能讓心減少執著，這些累積就會成為我們的福德資糧，成為我們的波羅蜜。

它在我們有需要的時候。它就在潛意識裡面運作。它會出來幫你。所以止觀累積的這些福報，累積戒定慧的功夫一定不會浪費。這就是我們現在可以為死亡準備的，到了臨近死亡的時候。我們有很多事情要更加認真地做，包括我們世間的事物處理好，免得事後擔心，例如母親會不會沒飯吃，子女會不會又不和，事先可以做就安排好，就減少後面的負擔。

然後回到自身，只面對五蘊。我們感恩這個身體，它陪伴了我一生。它幫助我修行了這麼多年，無論以前一部分做得好還是做得不好。我們現在都是向它感恩，向它道別，用這種態度去修，修這種心態，心態出現得多，會形成慣性。這就是業力。如果這種慣性夠強。它會帶著我們跨越死亡這條線。

### 鄭家成先生：

我們想一想，我們前世或者今世，多多少少一定做了一些惡業，沒有可能這麼簡單，說死的時候做一點點事就可以沒事。雖然阿彌陀佛答應我們，一心不亂念十個阿彌陀佛佛號。他答應你會接引你，這個是他的願力，他一定會做。但你想，如果你平時沒有福氣。你根本就沒有辦法一心不亂念十個佛號，更不用說到你死的時候這麼迷亂，或者這麼害怕。

就算現在你聽我們說話，你坐在那裡。你一心不亂念十個佛號，阿彌陀佛，阿彌陀佛，而沒有任何雜念，我想也很難。所以我們在80多年的生命應該提早準備和訓練念佛的功夫。我們的福德和資糧一定要好好累積。如果我們不做很多善業，不增長多些智慧。我們很難做到一心不亂去唸十個佛號。當然有些人可能因為他前世有很多功德因緣。

但我們為了提高把握，我們今世也要開始累積資糧。多做些善業，平時多念佛號。然後多累積智慧，多看經書。我們的把握就大很多。這個是我覺得很重要的，關於怎樣去做。當然你們可以看很多佛學的講座，都教你怎樣去積福德資糧和智慧資糧，我想這兩樣東西是很重要的。因為我們去旅行，我們都要儲糧，去遙遠的地方沒有帶現金，沒有帶信用卡。

我們怎麼去呢，很危險的。所以我們要累積資糧，要準備這個死後的旅程，我覺得這個是很重要的，怎樣積資糧，我覺得你們有很多地方都可以聽到經。或者看到很多資訊，怎樣累積資糧。這個我覺得是很重要的。當然我們要做很多好的事。這個是所有宗教都會教我們這樣做的。因為當我們做好的事，你就少了機會做不好的事。這個是相對的。

剛才法師也說。你不可以說因為我做很多壞事，我做些好事就抵銷。當然不能抵銷。如果能夠這樣抵銷就太便宜了。我走私犯法，賺很多錢，捐錢出來就沒事了嗎？當然不會這樣。但是問題，多做些好事。你的善業的功能，可能會壓伏惡業的功能，讓他晚些才受到報應，或者那個報應可能原本是，一件很大的事，或者應該會撞車，會入醫院，或者要做一個很大的手術。

但如果你做很多好的事，可能都是會撞車，也可能會入醫院。可能是只不過是十針二十針，即是減輕了那個果報。所以我不是鼓勵說你做多些壞事，接著做些好事，來壓低它。當然不要做壞事是最好的，最好的藥就是不用吃的藥，預防當然勝於治療。所以我們多做好事，多唸經。我們就會減少做不好的事的機會，也同時壓伏我以前犯的那些惡業。

我們應該在這個世上，這八十多年其實不太多時間，眨眼間已經過了你現在這個歲數。所以我們要把握時間多修行。做多一些好事。這個我覺得很重要。這是我們要面對死亡最基本的準備工夫。當然還有很多工夫要做，但是我們要一步一步探討。我們可以把淨土當作中途站、一個大專學校。我們去那裡讀書。但是還沒有去到成佛這個階段。

我們在這個地方，有更多機會聽經，更多機會去修行，一步一步去成佛，也是一個好的環境，就不會受世間這麼多的污染影響。我們可以專心學佛。這就是一個很好的把握，也比較容易去。我們學佛有兩條路走，一個就是易行的路，一個就是難行的路，難行的路就是我們所謂的大乘或者小乘的修行。這個是一個很長的時間，也都可能會在過程中退轉，是比較危險的，我說危險的意思不是叫你不要做，很多人都是這樣走這條路。

但另一個容易的方法是淨土的方法。這個淨土的方法，就好像我剛才說的阿彌陀佛答應我們。你臨死的時候一心不亂念十個佛號。他就會答應你接引你。這個是比較容易的，很多人都覺得只要念十下很容易。但我剛才說了其實不是那麼容易。現在叫你一心不亂念佛十念，你都覺得難，何況你臨終的時候。所以你要靠現在多些去唸佛號，多些累積資糧來準備你去淨土的過程，今天我們是講淨土，所以我們要介紹淨土，淨土其實不是一個很神秘的地方，淨土只是很多菩薩有自己的淨土，阿彌陀佛有阿彌陀佛淨土，彌勒菩薩有彌勒菩薩的淨土。

你陳大文成了佛，就可以有陳大文的淨土，每一個淨土都有一個很大的悲願，每一個佛的淨土都會邀請你去那裡讀書，去那裡去進修。問題就是你自己想去哪個淨土，你要自己去選擇。那當然你一定要。第一，你要積很多很多智慧和福德的資糧。第二你要先相信有淨土。如果你不相信這個學校是好的。你也不會去讀的，這個信是很重要的。

第三就是你要願意發願去這間學校。如果你不發願去這個學校。你都不想去，那你也不會去，第四就是你要去實行，去實行就是你要準備去申請這間學校。你準備去讀那些書，讀好後你考試，要考到這個學校。你是要去實行的，去修行的。所以這個信願行是很重要的。所以你想去一個淨土。你一定要做這幾樣東西，這幾樣東西其實，就算你是不是去淨土也好，是不是想成佛也好。

我們做人都應該要做一些有道德的事情。你不應該做壞事的。那你也想祈願你家人和朋友好。你有時候也會做善事或者幫人。其實你也是信願行，就算你沒有宗教的信仰你也是應該要做的。所以今天我們講淨土，我不是推銷員，我只是介紹淨土，就是一個是比較安全和可靠的地方，可以先去，然後慢慢去修，慢慢一步一步去成佛。這個是比較妥當一點的，希望你們再回去看看這些書或者拿一下這些資料。

作一個深入的瞭解。你走哪條路是你們個人的決定，我希望你們將來全部成佛去救度我或者救度其他人。就算不是成佛，都做一個大菩薩去幫眾生，我覺得這個真的是很好的。

**阿贊耀：**

其實這個世間所有的運作。其實都是離不開業力和業報的原則。我們一定要有善業的因才有善果。其實沒有免費的午餐，即使是阿彌陀佛答應你。如果你可以臨終前一心不亂一直念佛。你一定可以去到淨土。但是誰保證你可以一心不亂，阿彌陀佛沒有這樣保證，沒有說你只需要信我，我就會保證你一心不亂。他沒有這樣說過。所以這個學校有門檻，不是只信，還有很多基礎功夫要做好，起碼能夠有這樣的功夫，念佛本身也是一種禪修，一心不亂是一種禪修的境界，起碼做到某個程度的定力，帶著這種定力，帶著向西方的願，才可以往生到某個地方，同樣地，要是你有這樣的定力。

你的願可以去到很多不同的地方，例如剛才提到的兜率天，其他天界，或者好的人間境界，方便修行的地方。我們可以在某程度上影響自己的業力呈現的先後次序。就是你當前的善業力量足夠強。他可以暫時壓制那些惡業，很著名的例子就是，央具理魔羅他殺了九百九十九個人。最後一個打算殺自己的母親。佛陀阻止了他，和他開示，說法度了他。

他很快就可以証得阿羅漢果。不是說他殺人的業就沒了，而是暫時被他修行所得的強大新業暫時壓制了。他在下面出不了來。他上面這個善的業很強，強到他立刻可以成為一個阿羅漢，他沒有下一生。那些殺人的業，就不會在下一生報得到。但他今生剩下的時間也都要承受。他怎樣受呢？他每次托鉢，都會被人扔雞蛋，扔石頭，頭破血流回來。

永遠都託不到好食物回來。佛陀叫他要安忍。他也是要受回這些業報。但如果善業夠強，又走得及的話。其實後面就沒有了。我們要解脫的不是消除所有的業而解脫，這些是外道的思想，外道認為要清理所有的業，我們就可以解脫。他們覺得身體就是業的呈現。所以我們要折磨這個身體。這是消業的方法，在佛教不是這樣。佛陀也有過去的業，我剛才說的那個阿羅漢。

他成就之後也有過去的業。這個業不是完全等於清零，解脫，而是說你達致解脫的這個業成熟了。果報出現了，這樣就可以了。所以我們無論是向哪個方向都好。你想先去這一間這麼好的學校，有這麼好的條件，這麼好的保護你，讓你安心修行的學校，或者去其他的地方，或者是我自己在外面自修，都可以的。但是其實共同的原則都是一樣，都是這個業報的原則。

這是不可缺少的，即是你要往生西方淨土，你也要努力累積資糧，去做多些善業，布施，持戒，這些都要。因為這些都是達致我們一心不亂的一個條件，沒有戒律的話，每天都是增長五蓋，每天都是令自己的頭腦不斷散亂，昏沉，貪，嗔。你怎麼期待自己臨死那刻一心不亂呢？你也是要禪修，也要懂得降伏五蓋，才能專心地將心安放在佛號，這個所緣，這本身是一種定力，是某程度的定，這些都要訓練，你也需要智慧。

因為有智慧才能坦然接受死亡前的各種變化，可能是意外的變化，可能身體非常痛，可能你昏迷了，可能是家人突然有什麼事。很不滿等等，你可能要面對不同的事情，也需要你有足夠的智慧放下。你才可以繼續一心不亂，要達到一心不亂，你一定要有放下的心。如果你是很執著的人，怎可能一心不亂呢？你執著兒子，死的時候你一定會變餓鬼。

你會跟著兒子在你身邊。所以也要有放下的智慧，就算是往生西方淨土也要有戒定慧，而且你去到那邊修的其實都是戒定慧，三十七道品其實都是戒定慧。所以我們現在早點去修戒定慧，沒有浪費的。其實無論你走哪個方向或路線。其實這些東西都不會浪費，一定會有幫助。

## 鄭家成先生：

我想有個鼓勵給大家就是。我們每一個眾生都可以自己製造一個淨土，當你去到功德很圓滿的時候。我們都可以製造一個淨土。我們都可以招呼其他眾生，去這個淨土那裡來聽你說法 and 開導。現在你也可以像自己裝修一個家一樣建立一個土。當然你都可以當作是一個土，但這不是淨土，是一個有煩惱的土而已。所以我們一路修行，修行到功德圓滿的時候。

你是陳大文就叫做陳大文淨土。你招引那些眾生，眾生有願力想去。你又發個願，如果那些眾生去做到某些條件，我就會接引他，這個也是你的淨土來的，都是個好事來的。第二個問題就是，剛才我講的就是，做善業不可以抵消惡業。但是做善業，有很強的善業，可能會壓伏了惡業。他暫時不受報應，不是不受報應，因為它永遠都在那裡。

那個惡的勢力都還在那裡，少許因緣就可能把它招引出來，報應就會現前。那你有沒有聽過，一句話叫做，一石激起千層浪，有時候你留意一下，有很多小的事，在街頭有過少少的爭執，就可能會搞到打死人，要自己坐牢。這個世界是很有趣的，是莫名其妙的。所以不要因為少的惡就不怕做。我們做了不好的事就做一些善業來壓低它。因為你沒有把握是真的會壓低它，理論是可以這樣說。

但是你沒有把握可以壓低它。因為很多事情你不知道。你前世做過些什麼的。因為你前世可能做了其他的惡業，觸動到少許的因緣那些惡業就可能忽然間會化現。就會受報應。這樣是很危險的。所以我們都盡量不要做惡的東西，多點做善的東西，這個是沒有吃虧的。你做多點善業，你人緣都好一點。你個人都會舒服一點。你做多點布施，人家會開心一點對你，你都會開心一點，就算阿彌陀佛保證你念十個佛號就可以去。

但如果你平時做很多得罪人的事。你怎麼知道臨終的時候那個仇人會不會跑來醫院搞你呢？那就慘了，你想唸都唸不到了。還沒唸到一句就跑過來搞你。那你已經去世了，你怎麼去阿彌陀佛淨土呢？所以記住廣結善緣，這個是很重要的，結善緣就是做很多布施的事情，自己修行很多很多的事情可以做。但是這些是我覺得在這個...，就算你不是信宗教是不是佛教徒，這些是基本的東西，做一個負責任的人你都應該要做的。

這個很簡單的，不用說一定要做佛教徒才做。其實沒有佛教徒，沒有宗教，所謂的人格你都要有自己的修為。所以我覺得這個是很重要的。

## 阿贊耀：

我想說，如果我們把淨土的概念放大一點來看。其實它是清淨的心地的意思，為何佛陀身處的地方是淨土？，因為他的心乾淨。為何我們身處的家不是淨土？，因為我們不乾淨。內在不乾淨，是什麼造成我們與佛陀的分別呢？就是內心的清淨和不清淨，最終我們都要走向解脫和覺悟的方向，覺悟方向就是要自淨其意，這是一定的。佛教所有的修行，什麼宗派都好，即使是要借助阿彌陀佛的外力。

他只是暫時有一段時間幫得到你，提供一個環境給你修。但最終要修的還是你自己，最終都是自修自証。因為這個是佛教的原則。所以佛陀才說是自淨其意，不是他淨其意，怎樣可以去自淨其意。這個其實是無論我們生還是死，無論你是去了還是沒去西方極樂世界，自淨其意都是你要做的事。如果我們自淨其意，就是靠戒定慧，布施，持戒，禪修，智慧。

這樣去讓心慢慢變乾淨，令煩惱慢慢減少。你要去哪裡，其實都一定有保障，即使你沒有發願要去哪個位置。你的善根，你的善業，一定會帶你去一個善境界。所以我自己本人就不傾向於去發願去哪個地方，我只是現在我可以做的事就儘量做。但是臨死之前我就是放下，不求任何事。我信這個大自然我就交給它，就當我們有足夠的善業、善的資糧在裡面的時候。

其實真的不會擔心的。因為即使你不知道這一程飛機的目的地在哪裡。但是你知道這一程飛機是一個你信得過的人幫你訂的。那你就會安心的了，誰是你信得過的人呢？，就是我們自己的善業。你知道我今生的善法已經累積了很多，我下一程去的地方就是這些善業主宰，好像有個信得過的人，由它幫你訂機票。你不用擔心，去哪裡都好，沒所謂。

他一定會安排一個好地方給我去的，我相信他，就是對自己善業的信心，這個會帶來安心。如果我們可以做到這一點。其實修什麼法門都不要緊。你一定有個好去處。你自己的道心夠強，去哪個境界都不用擔心。因為你一定會找回修行好的。佛陀說的比喻就是像一棵樹一直向太陽方向生長。死後倒下一定向太陽方向倒。它一定向著那方向繼續，倒下來樹上的種子掉下來，一定向著更接近太陽方向去生，善業的運作給我們這樣的安心。

為什麼我們不安心呢，因為善業不夠，或者惡業太多，或者智慧太少，放不下。所以努力去修。這是超越所有宗派的，甚至超越所有宗教的。因為這是普世的價值觀，有戒的人，每個宗教都喜歡，即是你不殺盜淫妄，每個人都會喜歡，無論他信不信教。因為他知道這個人不會傷害人，信得過。你不會偷東西，你不會說謊。這是普世的價值。

你有定，你平靜，你鎮定。你說話又很柔和，平心靜氣，條理清晰，每個人都喜歡，有誰不喜歡，沒有人喜歡脾氣暴躁，突然說兩句，突然爆發的人。如果你有智慧，人人都喜歡。因為你思維清晰，頭腦靈活。你也不會很執著自己的意見，能夠去接受別人的思路。這是有智慧的人，少我執的人的特徵，人人都喜歡，無論什麼宗教，無論有沒有宗教。

所以我們說好像是只有佛教，布施，持戒，禪修，智慧，的名字。其實這些是普世價值，其實這些是快樂的科學。所以只要這樣去做，其實不會擔心的，臨死的那一刻。擔心是因為我們修行不夠，善業不夠。

### 鄭家成先生：

法師說的普世價值根本是我們每個人都應該要擁有。做人一定要自己有一個道德的標準，道德的標準不是隨便自己定，我喜歡做什麼就是我的標準。這個是要參照我們一般的普世價值的標準，最好就是佛教都有很多的標準給我們去參考。但是問題，剛才我一早說的就是。我們學佛的主要目的就是去解脫。那麼我們擁有這個普世價值。我們都可以挺有信心的，下一輩子都不會太差。

但是我們都要加一個願力，譬如我們真的想學佛想去解脫的。我們都要發個願，去有個目的，就是我們去讀書。我們都會想將來我們去讀哪一科，去哪一間學校，或者讀不讀大學，或者是不是只是讀大專就算了。或者早點出來做事。我們都有個打算，有一個目標。我們的目標是每個人自己定的，沒有人會逼到你，逼都沒有用。我們定了這個目標。

佛教來說，願是很重要的。我們希望達到這個目的。我們常常有個希望。這個希望會鼓勵你去做這件事。這是一個力量。

### 阿贊耀：

我們修行一定要有願的力量。如果以原始佛教的文字來說。其實就是要有一個欲神足，要有一個想要修行的動力。如果沒有這個動力，就沒有這個推動力去修，沒有這個推動力去走。那是什麼推動我們去走這條解脫道呢？其實就是正見。你看看為什麼初果聖者。他們一定不會墮惡道。他們死之前不用擔心自己去哪裡，一定是人天這兩個道，為何會這樣。

因為他們的願已經很明確。他沒有第二個方向。他知道剩下的生命只會向著解脫這個方向，解脫是最高的追求。因為他對四聖諦已經完全毫不懷疑，而且奉為人生最高的價值。這就是他的信心，正信，不退轉的信心。有了這個信心。我們的方向和願力一定是清晰的，就是向修行，向解脫這個方向，向解脫的願，這棵樹就算它倒下多少次。它也是倒向解脫的方向。

這種不斷延續的向解脫的願。它就會在輪迴之中，推動我們向這個方向成長。其實就是這樣。我們這個道心要強。其實在初果之前，我們主要修的就是正見，持戒禪修是輔助。但為的是正見的誕生，讓正見更加清晰，更加毫不懷疑。這個強大了，變成一個強大的善業。其實真的不用怕下一世會變，最怕我們自己內心迷惘。我們還沒建立一個正確的價值觀。

我們還覺得殺人放火是好的，被捉到只是不幸。如果你還是這樣想，代表正見還未在你心裡紮根。這樣就危險了。但如果我們有正見在心裡紮根的話，即使不是出世間的正見，世間的正見，譬如說業報這些正見。它都會幫助我們有一個正確的人生觀，正確的方向感，這方向感是要強化它，是要修的。你可以想想如何讓這種向解脫的道心更加強，可以做些甚麼可以令它更加強。

這個就是，你如果有的話。它就是你以後的輪迴生命中最寶貴的財富。

**【網上問題】** 第一條想問兩位為什麼深信有業力輪迴這個說法。

**鄭家成先生：**

我覺得這是一個宇宙的公平法則。你做了不好的事就這樣沒了這件事。好像不是那麼合理，就算你信不信輪迴或者公平法則，多多少少你做了不好的事，就算你不相信。你的心也會覺得不舒服。你也會覺得，糟了，你做了一些不好的事。總是覺得，不是那麼自然。那麼這個是不是沒有科學證明呢？我們不是每件事都要科學證明的。如果每件事都說要科學證明的話。

我們是迷信科學。我們是否有良心是自己的良心和法律。我們會知道我們做錯事是因為良心和法律。我們每個人都有良心，良心的標準可以高可以低。做一些不好的事，你是真的傷害到別人的。你會想，如果別人這樣傷害我又怎樣，多少你一定會不舒服，我不相信，傷害別人是會開心的，除非他已經麻醉了自己，認為自己做的是對的，譬如有些人發動戰爭死了那麼多人。

他覺得是正義的，他一定是這樣想的。如果他不是這樣想。他很難逃避他良心每一秒鐘的責備，就算他開始時覺得是不對的行為。他也會把它想成自己是對的。他一定要自己修正自己覺得是對的。因為他一直都不舒服。他一直不舒服就要強行用歪理去矯正他歪的心理問題。這個我想是動物的本性。所以我覺得是你說信不信。那反過來如果你不信你敢不敢做壞事。

除非你說我怕被人抓，就算你去到KK園，我想你做這些壞事都會覺得不舒服，肯定會被人抓。那麼多人在那裡做。你都會覺得不舒服。你這樣傷害別人你都會覺得舒服嗎？我覺得你做一件事不要因為有報應才去做，而是應該你自己有個良心的標準去做，有個慈愛的心，有個慈悲的心去做。那你就避免了做很多壞事。

## 阿贊耀：

所謂的業報，其實不一定要牽涉前世今生，不是說一生和一生之間，隔開才有業報，其實它是不斷發生的，所謂的業就是指行為，業報就是結果。相信業報就是相信行為是有結果的，就是這麼簡單的原理，而這個行為包括身、口、意三方面，身體行為有結果，當然了。你打人，別人一定會打回你，講話也一樣，你亂講話就不好了。但心意上，即是你的思想和情緒狀態。

其實都有它的果報，但一般人是不会在意，不会察觉。因为好像带不出一些外在的，影响我们的事情发生。好像全部都在裡面，心情不好，过一阵子就没事了。好像没事，就不在意了，就是因为我们的观察力还未够微细。如果我们的观察力足够微细的话，每一个念头，每一个情绪的波动。它都会带来后续的结果，后续的反应，这些后续果报会累积，例如长时间停留於一种负面情绪的造作。

这种情绪和张力会累积，就像高压锅中的气压，不断有水蒸气的积压，压力会累积，直到有一天压不住它会出来，不是说出来的那一刻才有果报，其实一路是在累积的。如果我们相信业报，就是相信这些身口意的所有行为。都有它的结果。如果不相信业报的人是怎样的呢？譬如说他不相信我昨晚捱通宵，是我今天没有精神的原因。所以我今天继续捱通宵。

你会不会这样做呢？如果你知道前面这样所以后面这样的状态，全部自己的行为造成的。你一定要懂得避开，为了不想自己更没有精神，经常头晕，我今晚就早点睡。其实这样已经是相信业报，起码相信身体上的行为，早些睡的这行为会带来结果。你会不会相信自己的言语有果报呢？一定有，否则你不会对你的老闆那么低声下气。这就是说你相信口业是有果报的。

你相信意業有沒有果報。其實我們都相信。不過可能要有更加大的量才相信，例如你到了快要得憂鬱症的時候，每天都沉溺在負面的情緒，負面的思維狀態。你出不來，你也知道這樣下去是不行的，不想這樣，但是你沒有能力跳出來。你的心已經失去了喜悅的能力。到時那個意業已經很強了，你就知道已經很苦。你知道你繼續這樣沉溺在這些負面思想，只會令你越來越苦。

這就是你相信意業是有果報的。它不一定是涉及前世今生的，前世今生的分別只是隔了一個身體死亡的線。但業報運作是沒有分這些時間的。所以我們看不到前世今生業報的因果。是因為我們沒有這個能力。我們沒有宿命通，沒有天眼，我們看不到。但如果我們有的話，我們就可以看到。你就會知道業報不是僅僅是今生。但即使你看不到，不代表我們不可以知道有業報，我剛才說的例子就是，這些全是今生，現世的業報，而且如果我們相信業報。

它是會帶來很多利益的。你不相信業報是會帶來很多過患的。這個是佛經裡面說的。如果你不相信業報，你相信什麼呢？，一是常見，一是斷見，斷見就是今生就完了，什麼也沒有了。所以不如及時享樂。如果這樣的話，他就不會去做善法。不會做善業，不會去持戒，不會去禪修。他可能喜歡做什麼就做什麼？喜歡吃什麼就吃什麼，喜歡想什麼就想什麼？

結果其實是身心俱疲。因為這些是苦的因。他以為不需要承受那果報，就可以亂來。但是這些行為本身一定有它的結果。不是只說沒有來世就可以什麼都不管，今生也是不斷地有果報。你不注重健康，不調理身體。不好好運動，不好好休息的話。你今生會受回這些病苦，受多一點苦，這些就是業報。他不相信就自己受苦，至於常見，就是認為所有的事都是註定的，所有的因緣都是一開始已經完全註定了。

宿命論。這樣你也可以什麼都不做。因為我做什麼都是註定的，這一刻我不持戒也是註定的，這一刻躺平也是註定的，我今晚通宵也是註定的，仍然做很多惡業，結果是苦。因為今晚通宵，明天是沒有可能精神的，即使你相信一切都是註定又如何呢？仍然要受苦。因為業報是大自然的法則。你怎樣相信都沒有關係。所以如果我們相信業報。

我們知道所有的事是因緣和合的。我們除了要知道有過去的因影響我們現在的果。我們還要知道當下我們種的因是影響將來的果。這是一個積極性，讓我們提升主動能力的事。這是業報帶給我們的積極意義。很多人錯誤地以為業報是說宿命論。其實是搞錯了，業報除了有過去的因，無法避免有現在的果。還有現在可以做新的因，去改變將來的果。

又或者說，所有過去的因，都是我們過去自己做的選擇。所以我們是有選擇能力的。但這個選擇能力有多少。你的自由意志有多少，是視乎你有多清醒，有多少正念，只要有正念回到當下時。你才有選擇的權利，當下不清醒的話，全部都是過往的習氣在主宰你的選擇。你就是被註定的。你的一生一定會被相士算到。但如果你有更多多的正見，更多多的正念，在每個當下清清楚楚，你可以改變很多習氣，可能人家罵你一句，按照過往習氣一定是罵回他。

但當下有正念，我選擇不罵，我選擇平復我的情緒。你人生未來的軌跡已經改了。那算命那個就算不準。所以為什麼說那些修行人算命算不準呢？因為他們有更多的正念，更多的定力，更多的智慧。他們可以有更多的能力去作出不同的選擇，違反過往的習氣。這就是業報帶給我們的積極意義。是我們要主動做的事，是需要修的，而且這樣做，你就會快樂。

所以為什麼要相信業報呢？除了它是大自然的真實原則，就是你通宵後隔天一定會沒精神的意思，而且它也是會帶給我們快樂的事。帶給我們積極性的東西。

### 鄭家成先生：

剛才法師說，如果你不相信業報，就為所欲為，這真是苦的因來的。你想想，如果你不相信業報，我喜歡做什麼就做什麼？你一定會得罪很多人，得罪很多人，一定會有很多不好的回應給你，這些煩惱就已經是報應來的，這些是苦來的。另外，我們有沒有細想想，我們做人是否應該有規範。即使你不是說做惡事，為所欲為去做惡事。但是譬如你物質很富裕的。

你喜歡買什麼就買什麼？你喜歡，看到這個東西就買下來，喜歡做什麼就做什麼？你去到這樣的程度的時候。你會覺得很空虛的，你沒有考慮這個問題。其實我也有思考這個問題，人會很空虛的，以前有一句話，無敵是寂寞的。你可以做什麼就做什麼？不是說傷害別人。你會很空虛，會很寂寞，為了我這句話，你們回去思考一下，我讀書的時候，很多年前，我很要買一部相機。

那部相機大約300元港幣，我儲錢儲了很久。然後夠錢了，去相機店比較價格，三百三，三百二，二百九十多，二百八，搞了很多輪，終於買了，好像二百多不夠三百元，我反而覺得過程很開心，覺得很實在，存了錢那麼久又去比較價格買它，很開心，我還記得這件事。但我後來有了經濟能力，我看到喜歡的相機，我就包了它拿回家，我覺得很沒意思，坦白說，我不是炫耀，我還有很多相機還沒拆盒，有時候那些電子相機時間久了。

根本就已經過時了，變得沒有用。所以我覺得真的很無謂。那時候呢？喜歡的東西就買，帶來一個物慾的滿足感，只是很短暫的時間，買了回去就已經忘記了。但反觀以前十幾歲的時候，要儲錢很久或者到處去格價，我還記得這件事，我還記得那時候在哪裡買，哪條街買，我還記得這些印象。所以我覺得，人是要有一個意義，有一個價值感在。

你才會覺得是有一個實在的存在，不要這麼空虛，喜歡去做就做，喜歡去做什麼就做什麼？可以做什麼就做什麼？其實我覺得真的是很空虛。其實到頭來都是苦，回去想想這句話。這是一個很真實的事例。我們的苦樂不是一種絕對的標準。它是一種相對性，只要有一個足夠苦的參照標準。其實有少許東西都會很快樂的，就像我們小時候沒有什麼可以玩，也沒有遊戲機。

少少東西，一個娃娃，我以前在鄉下長大，大家撿撿貝殼，然後用貝殼頂著背殼看誰的背殼硬一點。我贏了很開心。所以不是在乎東西多還是少，或者貴還是便宜，而是相對性。只要你在環境之下有相對地較好的。你就會很開心，這其實是我們世間苦樂運作的標準，全部相對的，所以無論你身處任何境界。你都依然有苦樂，即使是天堂，你依然都有比較，可能旁邊的天神。

他的花園裡面的樹更漂亮。你的樹就長得沒那麼好。你就會很傷心。你可能就開始抑鬱。所以去到這個境界，一旦依然有這些比較，有這些分別心，苦是不會少的，是不會沒有的。所以真的要徹底地滅苦呢？其實是苦和樂都要是超越的。那種才是真正不苦的位置。我們是否還有其他問題呢？

**【網上問題】** 接下來的問題是，當下即淨土和他方淨土，哪一個更加適合現代人，還是需要兩者兼修呢？那這次我先說吧？

**阿贊耀：**

一個是裡面的，一個是外面的。如果我自己的見解。其實就是無論外面還是裡面。你其實修的都是裡面，外面只是一個輔助工具。但是真正修的其實全部都是裡面，去到哪個方都好。你修的都是裡面的淨土。如果裡面的淨土淨了。那才是真正的淨。但只有外面的淨。你依然要回來面對裡面的污染。它最終還是自淨其意。這是佛陀給我們的結論，中間的過程選擇，好像剛才鄭生說的。

你走哪一條路，可能哪一邊有多些助緣。這個是個人選擇，沒所謂的，看個人因緣，也不一定是哪一邊特別容易，也有一些波羅蜜很高的人，例如佛陀時代的一些弟子，一句話就已經搞定了，誰容易得過他，就看我們的累積有多少。但無論如何，由始至終我們修的都是內心的淨土。

**【網上問題】** 之前聽過一些法師說過，一些已婚的在家居士。如果有一些夫妻的生活，就會很難入到禪定的，最多只可以去到近行定，甚至乎很容易走火入魔，請問兩位怎樣看呢？

**阿贊耀：**

其實我覺得應該不是的，即使是在家居士，也有可以修證果位的聖者。佛陀時代，在家居士，初果二果三果，不計其數。你要證到果位，其實也要有禪定的能力。以原始經典的標準來說，起碼是初禪或以上，有這個能力可以證到解脫，尤其是去到三果。三果又稱為定圓滿。你想想在家居士都可以定圓滿，證明不是你所說的情況。如果正常的性行為會影響我們禪定的話。

佛陀為何會容許居士持五戒。因為居士都可以證三果，重點是你的心是否一直糾纏在欲貪，禪定的障礙是五蓋，五蓋之首其實是欲貪。這個欲貪不只是指性慾，而是指你的心對色聲香味觸的攀緣，看見好看的就喜歡，聽到好聽的音樂又去攀緣，聞到很香的東西又去攀緣。這種向外攀緣的心是欲貪。這種心拉扯著你向外。你的心就不可以入定。

所以它是禪定的障礙。佛陀並不是說性行為是禪定的障礙。他沒有將性行為當成是五蓋。但是欲貪是五蓋之首，明白嗎？如果欲貪很強烈的話。你打坐時一直在想，哪裡好吃，哪裡好玩，哪裡好聽，哪裡音樂好聽。你一定進不去禪定。但性行為只是正常的夫妻行為，過了就沒有事，他放下了。他不是一直在想，如果一直在想，當然是有問題。

無時無刻都在想那些東西。當然你就進不了禪定，兩者是不同的，欲貪和性行為本身並不能等同，重點是我們心想會不會牽掛著欲貪，而不是那個行為本身。

### 鄭家成先生：

最好的例子就是維摩詰居士。我們參考那本維摩詰經。你就會知道，解答了這些相關的問題。

**【網上問題】** 接下來就是人為什麼會懼怕死亡，應該怎麼去面對死亡的過程，裡面可能出現肉體和心靈的痛苦呢？

**鄭家成先生：**

這個問題剛才我們都解釋過。這是因為我們不捨所擁有的一切。我們不知道下一世會去哪個地方，還有很多原因的，或者他又捨不得，我想主要都是他不知道死了之後。他沒有把握，甚至乎他知道他今世做了很多不好的事。他都不知道那個果報是甚麼？

**阿贊耀：**

其實面對的方法都是靠止和觀。如果到真的臨死，你要面對的情況，每個人的業報不同，每個人的福報也不同，有些人死前可能很辛苦，有些人可能很平常。但如果真的要面對的時候。如果你有很強的定。你可以一直保持正念，一直保持一心不亂。你可以知道痛，但你的心不動搖。這個是定可以帶給我們某種解脫。其實解脫不一定是指究竟解脫。

其實每一層的定境。佛陀都是形容成一種解脫。但智慧，觀照帶給我們的，是另一種可以解脫苦的方法和角度。那角度其實就是透過智慧正確地瞭解苦的現象，正確地瞭解身體的痛這個現象，身體在衰敗、死亡的現象。你的內心不會因此擔憂。你可以依然感覺到痛，不用拒絕痛，當你的心不再拒絕的時候，痛就由它痛吧？你不去對抗的時候，你的心就自由了。

你對抗的時候，你的心就糾纏著這個痛。這個對抗的心就是嗔心。所以你面對臨終前所有的逆境。身體也好，心理也好，要小心的就是不要起嗔心。所以能夠帶著柔軟的心，帶著不對抗的心去迎接死亡。這是很大的福報。你一定能夠維持一個善心迎接死亡，將來一定是投生善道。但這些能力是靠平常的訓練。因為平時你不訓練的話，到時才來說我現在要入定，有什麼可能呢？

就算你以為聽了很多佛法，我想立刻不執著，哪有可能呢？智慧不只是頭腦的符號，智慧是我們心靈底層的累積，即是你那種能夠放下的能力。放下是一種能力，不是說放棄，有沒有能力去放下，越接近死亡，年紀越大。其實這句話越珍貴，放下這個字，越珍貴，千金不換，年輕時不會認為這四個字的分量。但年紀越大越老時，便會知道這句話的分量，古人說，我們老的時候，戒之在得。

如果你老了之後，還在想，這是我的。這是我的子女，家庭，財產，事業。那麼多「我」的話，你一定死得很慘。你帶不走，但又放不下，這不是慘是什麼呢？所以這個放下的能力其實就是智慧要修的，定是修執取善法的能力，執取無貪無嗔無痴的心，執取平靜狀態的能力。但智慧是訓練放下的能力，是不要的能力，不要也是一種能力，要早些訓練。

**【網上問題】** 接下來就是，臨終那一刻，最重要的是什麼念頭呢？那我們又應該如何起練習呢？

**阿贊耀：**

臨終有什麼念頭？最好就是沒有念頭，沒有念頭代表什麼？沒有念頭代表你平靜，「無念頭」代表心是平捨的狀態，「無念頭」代表你毫無怨悔，「無念頭」代表你是完全滿足的，有什麼狀態好過用這種狀態去死亡呢？不用想著要執著一個念頭，反而我們用念頭為了帶來這種無念頭的狀態，能夠做到這種狀態的話，我們就只要維持這種狀態。

交給大自然。你知道你的善業一定不會虧待你，就可以了。相信善業就可以安心去死。

**【網上問題】** 接下來是業力會如何決定我們的來生呢？日常生活裏的小事會否影響到我們死後的去向呢？

**鄭家成先生：**

業力這個問題是很複雜的，不是這麼簡單說，業力是怎樣。因為業力牽涉到很多生的生命中所做的行為，也都有惡和善的業力。所以你那個業是怎樣的，來生是真的要看看，以前你做過些甚麼，還有你臨終那一刻也很重要。如果你以憎恨心去死。你的來生一定不會好，我覺得死的時候那個心理狀態都很重要，都會影響到你來生。當然你前世造的業也都會影響。

但是那個關係是怎樣，我覺得真的很複雜。

**阿贊耀：**

佛陀說其實業是一種「不可思議」的東西，「不可思議」這個詞，不是我們現在所理解的成語，本來的意思是不可思、不可議，不是靠頭腦想，不是靠口頭上說得到的。其實就是說它的複雜程度。因為我們能夠看到的業其實是一小部分。你可以看到，我今天病了，你想想，我昨天穿的衣服不夠，吹了冷氣。你以為這是唯一的原因。其實不是的，還有很多其他方面的東西，是很多的因緣匯聚，形成一個結果出現，而我們看不到的部分，還有很多很多，就算你有宿命通，宿命通也有很多等級，有些看到一百世，有些看到多少個劫，有些看到多少個大劫。

但是佛陀看到的更加多。所以有時看到一部分的業，誤當了全部。所以為什麼說是不可思議。因為怎樣靠頭腦去想。你不能夠絕對地想到所有的條件。但是我們要相信的，不是這些細節，不是每一個細節都要知道，而是你知道，有業必有報，就夠了。就是信這件事而已，我們需要的是世間正見，對業報的信念，就是信這件事。就是有行為就有結果，就是這麼簡單的一個信念。

用這種信念來指導我們的生活，為什麼要這樣呢？因為它帶給我們開心。帶給我們，舒適的生活。如果你不相信這個業報。你以為跟自己老闆發脾氣是沒有業報的。那你一定會苦的，是吧？所以當你相信業報的時候，你就會知道怎麼去做。尤其要謹慎自己的身口意。這樣就會帶來快樂，帶來幸福。

**【網上問題】** 接著就是香港人的生活節奏很快，壓力又大。我們應該怎樣將這個生死觀融入到我們的日常，不需要等到我們臨終的那一刻才去準備呢？

**鄭家成先生：**

香港的壓力是大，一定是。其實都不只是香港，其他地方都是這樣。因為現在這個世界都很混亂，很大壓力，現在伊朗，中東的地方，戰爭很頻繁，很多人都很大壓力。我經常講，一個最好的修行的地方，就是你現實生活的修行，尤其是逆境的修行，所謂逆境加持，有時不好的事情，也是一個好的修行機會，譬如有人傷害你。那可能給你一個機會思考一下，為什麼他會傷害我，是不是我以前得罪過他，或者有什麼東西激怒了他，或者我自己蠢，被他騙。

其實這個機會是給你檢討一下。你先不要怪他，先想想自己有什麼問題，令到那個人對你一個傷害。其實這個已經是修行了。然後你想通了這件事。你有一個寬恕的心。你饒恕了他，寬恕他。這個也是修行來的，或者你用一個慈悲的心，去對他，用一個智慧的心去，開解自己，解釋這件事，化解這件事。這也是修行。如果你沒有這個逆緣。

你未必有這個修行。如果每個人都對你好好，奉承你，這不是修行，這反而是對你壞的事。因為你已經被人麻醉了，更可能你做了一些不正確的事，你都不知道。因為就算別人看見你不對，他都會奉承你，說你做得很對，應該這樣做。這就害了你。所以你壓力大，當然大家都不想。但是我們可不可以，試試利用壓力大來轉化，變成我們一個修行的機會，一個轉為智慧的力量。

我們去想想這個問題，這其實是很環保的事。

**【網上問題】** 如果今晚要離開這個世界，兩位最希望自己處於什麼狀態呢？

**鄭家成先生：**

如果你平常日常生活都有準備這個時刻出現的話。那也不用理會什麼狀態，自然而然去做。你越想自己就越亂。

**阿贊耀：**

不要期待一定要完滿，完滿地處理完所有事情才走。我們未必有這樣的條件，真的要死的時候可以用不同的方式死，可能是意外，沒有人猜得到的。所以我們都要預料到這些有意外的可能。所以即使是突然間我今晚真的要死了。處理不完，交代不完，放下吧？沒事的，最多下一世還。

**【網上問題】** 接著想問一下南傳佛教，是否有往生淨土的觀念呢？

**阿贊耀：**

是沒有的，淨土這個概念在佛教史上是後來出現的，而是在北傳出現的，即是在大乘思潮下面的一部分。但南傳佛教是沒有這個概念的，南傳佛教是以一個保守的風格著稱的。他堅持最原始的「尼柯耶」的教法。四部或五部的原始經典，也有後期的一些論，也會帶來很多的影響，例如清淨道論。但不會說是掩蓋了原始的教義。所以在原始教義裡面是沒有說到這些。

但就像剛才說的。假如我們將淨土的概念廣義化，其實這一點是沒有問題的。或者理解一下所謂的淨土，譬如說我們現在在道場一樣。我們可能會有三五知己，大家喜歡修行的，大家約起來，大家一起湊錢，租個單位，裝修得漂亮。每一天我們約起來一起打坐，這也就是淨土，大家一起合力建造一個修行的空間，在這個空間之內，大家的狀態也會好一點，大家都會有戒律，大家的定力也會好一點，心情平靜一點，智慧也會好一點，因為每天聽和說的全部都是佛法。

這一定對修行有幫助的。現在那個道場就變了由佛去建造出來的，概念上是沒有問題，只是道場而已，都是可以，是好事來的。

**【網上問題】** 網上的最後一條問題，淨土宗強調人斷氣之後，最好不要觸碰屍體。因為神識未走，如果有人碰觸屍體。死者就會有很大的痛苦，香港應該是比較難做到的，想問一下兩位有什麼意見呢？

**鄭家成先生：**

我本人都不贊成臨終的時候。第一，那些親友或者子女，圍著那個亡者，又哭，又動他，有些孝子就裝作孝順，可能內心很開心。因為可以分家產。但我覺得盡量保持他平靜吧？始終我覺得他神識還未走的，盡量也不要搞他，我個人很不喜歡去殯儀館，有些人可能說我很無情。但我覺得人家臨終在殯儀館，或者一個追思的地方應該是平靜的，為甚麼要在那裡搞那麼多事呢？

譬如家人想安靜一下，讓亡者安息一下，反而周圍走來走去。現在有些人去殯儀館都在說笑，根本都不是嚴肅的，或者在一個事相上告訴別人，我也有關心。其實這些我覺得很無謂，我自己通常都不會去。如果真的要做的，很多事可以做。你跟他念一個心經，念一卷經迴向他，都是好的，為什麼一定要去那裡打擾他呢？還有很坦白說，我最反對瞻仰遺容這件事，人家生的時候你又不去看人家，死的時候最不好的狀態你就去看。

他也覺得不舒服的，是吧？我相信有很多亡者，往往都不想搞得那麼大，喜歡簡單的儀式就算了，為什麼要搞成這樣呢？其實死是應該開心的。所以現在有很多人，還沒死的時候就搞一個大的派對，把他所有的朋友都找來，玩一晚，不要說死的時候你要見我，我快要死之前，你就來見我，玩一晚吧？有些在殯儀館開派對，玩音樂，玩什麼？

死應該開心的，因為是出生的開始。那你們嬰孩擺滿月酒都會慶祝他出生。那為甚麼我們不早一步慶祝他出生呢？死的時候慶祝呢？而一定要出生的時候慶祝。

**阿贊耀：**

預祝他生日，我就不知道到底死人有沒有甚麼感覺。你說觸碰有沒有痛呢，我是不知道的。因為我沒有這樣的神通去知道。就算你看到某某人，某某大師，某某經典這樣說。那都是一種資料，不足以構成自己的信仰。所以未信的東西，就保持一個未知的狀態，這樣就對了。不過剛才鄭先生說的，我也是很同意的。其實對於死亡的儀式。其實不應該發展到今天這個地步。

這是中國的傳統，好像是一場孝子公演，變成了展示我有多孝順的一個場合，而不是為了死者，但真正應該是為了紀念死者，為了大家可以給予一個好的環境。讓死者走得好，一個送別的儀式。你想想，如果你的朋友，或者你的子女去外國留學，很多年都不會回來。你臨走前，你要跟她送別。你不應該是抱著他，不斷地哭，不要走啊，別走啊，別走啊！

你走了，我怎麼辦，不是這樣的嘛。那他要走，怎麼走呢？走都走得不開心。你要送別他，你要讓他走得安心。可以帶著祝福離開。所以死時的葬禮儀式應該是祝福，性質應該是祝福死者，是給他祝福，給他一些善的助力。其實我也有被邀請過去殯儀館誦經，一個比丘同修的親人。他又不在香港，所以委託了我去幫他誦經。我們南傳誦經很簡單，五分鐘就完結了。

我們是誦了幾首阿毘達磨，是誦巴利文的，很短的。但根據我師父寺院的傳統。其實我們出席這些白事的誦經是藉口而已。我們真正去到是開示。我們誦念只有五分鐘，總之很短，接着就是一小時的開示，說法，死人不知道能不能聽得到。但起碼對生人說法。這樣才會帶來利益，要不然我們去做什麼？我們不是為了賺錢，我們不收錢，不是為了名譽，某某人出席某某大人物的葬禮，就好像面上有光。

你用死人來為自己面上添光，不是為了這些原因，我真的為了帶來利益。如果真的為了死者帶來利益也好。我們祝福，迴向，引導親人去做善事。去持戒，去布施。然後讓他們把這些功德，迴向給自己的親人，又或者我們給他說法，帶領他們打坐，讓他內心生起善法，他就有善法可以去迴向。這樣才是真正有利益的東西。

### 鄭家成先生：

祝福你們一句話就是，我最反對母親節，父親節。因為你每天都應該是父親節，母親節，為什麼只有那天才是父親節、母親節呢？可能是那些花店、酒樓想出來的東西，為什麼要一個父親節、母親節就是那一天呢？每一天都是，我今天想祝福你們，希望你們各位孝順父母，這個是最重要的。