

## 西藏生死書介紹（二）

二〇〇六年二月二十五日講於法光佛教文化研究所

鄭振煌 主講

彭秀娟 整理

### 第六章 演化、業與輪迴

生死是業果輪迴的演化過程。

福特汽車的創辦人亨利·福特（Henry Ford），他在二十六歲時接受了輪迴的概念。從此以後，他的人生觀改變了。全世界各民族都有輪迴的觀念。基督宗教的《聖經》也有十二處提到或隱喻輪迴，一直到西元五五三年，第五屆大公會議在康斯坦丁堡召開，爲了激勵信徒在生前全力支持教會，才禁止傳播輪迴的觀念。亨利·福特以前在基督宗教當中，沒有聽過輪迴的觀念，但自從他接受輪迴的觀念之後，他的人生變得有意義了。爲什麼？大家可以想一想，如果我們努力工作了一輩子，賺了許多錢，學習了很多知識，修行到很高的境界，但死後全帶不走，這樣的人生到底有何意義？亨利·福特說：「幸好人生是輪迴的，我這輩子的努力可以留到下輩子用。」這輩子賺的錢，可以留到下輩子用，這裏講到的錢，不是指物質上的錢，而是我們的所思所言所行，萬般帶不去，唯有「業」隨身。亨利·福特覺得相信輪迴讓人生的努力變得很有意義，因此成立了福特基金會，造福人群。

另外一個例子是約翰·大衛遜·洛克斐勒（John Davison Rockefeller），他是美國企業巨子和慈善家，洛克斐勒基金會的創辦人。有一次他的船在大西洋上航行，船有了破洞，船長打電報回公司，他就趕快去買保險，萬一有了船難，還可以得到補償。沒想到那艘船後來修理好了，把貨物很安全地送上岸，洛克斐勒就很後悔爲什麼要買保險，白花保險費？我們是不是也常常這樣，希望每件事都要如我們所願？大家都希望事事順遂，要什麼有什麼，可是人生怎麼可能每次都是贏的？洛克斐勒在三十歲時生了重病，三十歲之前他已賺了大錢，這場病對他而言是一個大難，但也是一個大轉機。

一八九三年，第一次世界性的宗教對談在芝加哥召開，叫做世界宗教會議（World's Parliament of Religions），隔了一百年，在一九九三年才又在芝加哥召開第二屆世界宗教會議。一八九三年，全世界的各個宗教領袖集合了，當時中國

沒有派代表去，非常可惜。日本的鈴木大拙禪師參加了這場會議，後來他就留在美國，與他的師父在美國推廣日本的禪法。當時有一位佛教界的代表來自斯里蘭卡，名叫達磨波羅法師（Ven.Dhammapala），他後來創立了摩訶菩提學會（Maha Bodhi Society）。達磨波羅法師在這場會議上遇到洛克斐勒，他告訴洛克斐勒有關佛教的道理（包括三世輪迴），洛克斐勒這才放下對財物的執著，他在往生之前把大部分的財產捐了出來，成立洛克斐勒基金會（Rockefeller Foundation），從事社會慈善文化教育事業。

輪迴的證據，可以從有些人小時候記得前世、瀕死經驗等事實中得到。輪迴只不過是最微細心的連續而已。最微細心就是阿賴耶識，它有集（現行薰種子）和起（種子起現行）二種作用。集是把身語意三業的力量收集起來，起是業因（種子依）和助緣（作意緣、根緣（第七識））和合之後現行，表現於身語意三業。煩惱障和所知障消除之後，證得心性，那就是明光的展現。佛法的生死理論是建立在業感緣起之上，依照自己善業、惡業、不動業的業力，看那一種的業力強大，而決定自己的輪迴去處。

覺悟者可以決定輪迴的去處，這就是西藏轉世制度的理論基礎，目的在保持傳承的清淨。大乘菩薩道的修行一定要具足慈悲心、菩提心、清淨心等三心，修行才能有成就。

## 第七章 中陰與其他實相

中陰，藏文叫 bardo，英文的意思是 in between，意即「兩者之間」，也就是兩個狀態之間的狀況，所以有生死就會有中陰。

《西藏度亡經》屬於六種「不修而得解脫」教授的一種，這是大圓滿法中很特殊的教法。簡言之，如果生前的修行不圓滿或沒有因緣去修行，只要有這六種教法之一，還是有機會得到解脫的。這六種教法，漢傳佛教裏也有，例如臨終時，只要有善因緣能夠一心不亂執持佛號，雖然生前沒有修行，或者是十惡不赦的壞人，還是有機會往生淨土。死後往生何處，有三個決定力量：臨終一念、重業、習氣。

藏傳佛教有六種「不修而得解脫」的教授。第一個是見解脫，如果有機會見到聖物、聖者就可以得到解脫。見到大師、修行者，所有的煩惱都放下了，憶念在心，就能得到解脫，觀想的力量就在這裡。第二個是聞解脫，指聽聞教法，所以就有《西藏度亡經》的出現，讓亡者在臨終、死後、受生的過程中，都能因為聽到教法而得到解脫。第三個是嘗解脫，例如師父加持過的大悲咒水、甘露水、甘露丸，嘗到之後就可以得到解脫。第四個是觸解脫，例如碰觸了聖物、舍利子、

佛像等，也可以得到解脫。第五個是佩帶解脫，例如佩帶咒語、佛像、上師所加持過的法物，也可以得到解脫。第六個是憶解脫，例如《大勢至菩薩念佛圓通章》所說的「憶佛念佛」也能夠得到解脫。

聽聞中陰聞教大解脫法，可以得到法、報、化三身的成就。法身的成就是在死亡明光或淨光出現的時候得到，報身的成就是在法性中陰的時候得到，化身的成就是在受生中陰的時候得到。

中陰是不確定的階段，正因為不確定，所以又是轉變的最佳機會，可以上，也可以下。這是因為在中陰身的階段，心離開了肉體，可塑性最強，有百分之百的可能性，只要憶持三寶、相信三寶，就可以得到三寶的加持。反之，不相信三寶，就會隨著業力的牽引而輪迴，如果心恐懼不安的話，就往生下三道。

生死發生於心，萬法唯識，識外無境。智慧心觀生死如掌上果，心有智慧就看透了生死，死亡不是在我們斷氣之後才死，出生也不是在我們出生為嬰兒之後才生，生死是在每一瞬間心念的起滅當中，最上策的準備就在當下。《西藏度亡經》並不是叫我們當下不修行，到死亡之後才來修行，而是當下就要修行，當下就要做準備，只不過因為佛教大慈大悲，在中陰的時候還有得度的教法。

## 第八章 這一世：自然中陰

凡夫心的基礎地，一切有部稱為有分心，大乘唯識宗稱為阿賴耶識、根本識、種子識、含藏識。它有集、起兩個作用。集是現行薰種子，前七識現行的身語意業會被阿賴耶識所收集；起是種子起現行，第八識的種子在因緣和合之下，會生起前七識的現行身語意業。

六道是業力呈現的景象。人有人的共業，所以人類的業象是一樣的；狗有狗的共業，所以狗類的業象是一樣的；水族有水族的共業，所以水族類的業象是一樣的。在人類當中，華人有華人的共業，所以華人的業象有別於非華人；在華人當中，臺灣人有臺灣人的共業，所以臺灣人的業象有別於非臺灣人；在臺灣人當中，臺北人有臺北人的共業，所以臺北人的業象有別於非臺北人。一切現象雖然是客觀的存在，但呈現於眾生心中的行相，則主要受到眾生阿賴耶識中的業力所影響。

人生無非是在酬業，過去世造什麼業，這一世不過是在償還業報而已。業有共業或別業、善業或惡業、現業或宿業、引業或滿業、身業語業或意業、定業或不定業的種種不同，相當複雜。業力在感招我們生死的緣起，從生死輪迴的觀照裏，可以追溯過去所造的業。生死輪迴的過程就是苦，而生死輪迴來自造業，造

業的原因是無明。眾生因惑業苦而輪迴不已，透過聞思修三無漏學就可以證得解脫。

大乘唯識學提到三量（比量、現量、非量）三境（性境、帶質境、獨影境）。量就是眾生心對境界的度量，境就是眾生心所度量的境界。透過聖言量（佛菩薩、大德善知識的開示），可以獲知聖者的現證量，但仍非我們的證量。根據經驗法則，可以歸納複雜的事相成爲簡單的原理。再由歸納法而演繹法，以之擴展知識，這就是比量。知識經過親自經驗的，稱爲現證量或現量。現量有三種：五根現量、意現量、瑜伽現量。五根現量是見聞嗅嚐觸所得到的知識，意現量是思維所得到的知識，瑜伽現量是修行所得到的智慧。三量之中，最可靠的是瑜伽現量。瑜伽現量是聞思修與身語意三密相應的證量境界。如果比量和現量錯誤，稱爲非量。

性境是確有其質而眾生如其質認知的境，帶質境是雖有其質而眾生未能如其質認知的境，獨影境則是獨頭意識無中生有的境。以瑜伽現量如實知性境，就可知見諸法實相。

## 第九章 精神之路

精神之路的意思就是修行，而修行的途徑：第一是親近善友，第二是聽聞正法，第三是如理思惟，第四是如法修證。今天我們在這邊紀念法光佛教文化研究所的創辦人如學禪師圓寂十五周年，感人至深。只要想到創辦人，我們心中就有力量，就會勇猛精進，這就是透過觀想傳承上師，而得到加持之流的力量。藏傳佛教很強調上師相應法，每一年我們都要舉辦如學禪師的圓寂紀念活動。修上師相應法，要不離上師的身語意，以師志爲己志，以師心爲己心。要祈請上師的出現，之後持上師咒，依止上師的教法，得到灌頂，讓自己的心與上師結合，安住在本覺中。上師是頗瓦法的基礎，頗瓦法又稱爲遷識法，是引導臨終者的第八阿賴耶識離開肉體往生淨土的方法。大圓滿法包括立斷與頓超。立斷法在臨終時修持而得到解脫，頓超法則是在法性中陰時修持而得到解脫。

## 第十章 心 要

一切法門都離不開根道果或見修行。大圓滿法的根或見是心性，也就是一切眾生的本覺或佛性。大圓滿的道或修是一切不執著，當下圓滿。大圓滿的果或行是在日常生活中體會一切皆真空而妙有，也就是體會心性休息、禪定休息、虛幻休息的法要。心性可以從體相用三方面去了解。體是空，是智慧，相是展現出光明，用是慈悲方便。

所謂修行，以唯識學來講，就是轉八識成五智。八識具有三能變：異熟能變、思量能變、了境能變。分別妄想的八識清淨後，可以成就五種智慧：法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智。大圓滿法的禪要就是安住在本覺中，兩個念頭之間的無念狀態，就是本覺。任何念頭一起來就彷彿本覺的光芒，本覺好像太陽或燈燭，它本身就有光芒。在禪修過程中，第一個念頭消失了，第二個念頭還未生起以前的空間，就可以見到本覺，也就是心性。當第二個念頭起來，我們不要害怕，也不要執著，因為這是自然產生、自然現前、自然俱生的，念起就是本覺的光芒，而我們本來就是光明的，只不過是被妄想執著蒙蔽而已。如果我們在念起時不知道、不覺悟、不覺察的話，就會形成妄念的鍊，開始生死輪迴。但如果我們當下覺察，一切念頭就是我們的本覺、心性，當時就回歸本覺了。

## 第十一章 對臨終關懷者的叮嚀

每個眾生都是臨終關懷者，至少我們都要關懷我們的師長和親友。

臨終關懷有四全關懷：全人關懷、全程關懷、全隊關懷、全家關懷。全人關懷是把臨終者當作一個人來關懷，而不只是關懷他生理的病。每個人都有八識，各有不同的知（觀念）情（覺受）意（願望），我們要關懷每一個人的身心靈各個層面。全程關懷是臨終就開始關懷，死後還要繼續關懷，一直到所有的喪事圓滿，回歸正常生活，那時候臨終關懷者的工作才算結束。全隊關懷是關懷者不只是醫師而已，還要護士、社工人員、宗教師和親友，構成整體的關懷網絡。全家關懷是關懷臨終者的全部家人，家人是親密的生命共同體，會強烈感受到喪親的悲痛，全家人都應予以關懷。

臨終關懷者應傾聽臨終者的內心真話，不要以自己的觀念加諸對方，不要求對方接受我們的宗教信仰，要表達無條件的愛，要有同理心，自他交換。

庫布勒·羅斯醫師是臨終關懷的推動者，她說我們一般人接受死亡的過程有五個：首先是否認，罹患絕症者的第一個反應是否認，認為我這麼好的人怎麼可能會得絕症？我還有很多事沒做，怎麼可以現在就死？第二個過程是憤怒，為什麼比我差、比我壞的人都不會罹患絕症？老天爺真不公平啊！第三個過程是討價還價，讓我多活幾天，多活幾個月吧！讓我不要那麼痛苦吧！第四個過程是失望，一旦討價還價不成，就失望了，喪失生存意志，悲觀消極，加速死亡。第五個階段是接受，百般無奈的接受。

在境界一來的時候，如果當下就接受，煩惱痛苦就超越了。一般人遇到逆境，總是堅決否認，不肯接受逆境的出現，不肯承認自己對逆境也有責任，因此要到透過漫長的否認、憤怒、討價還價、失望等過程之後，才不得已的接受。心裏充

滿煎熬、掙扎、痛苦、沮喪、憂懼、不安等負面情緒。若能境界一來，當下接受，問題就解決了。這就是修行的要領。

死亡的恐懼要面對、要接受、要觀照、要超越。方法有三種：第一是施受法，或稱自他交換法，發心承擔一切眾生的苦難，進而把自己的安樂分享給一切眾生，慈悲喜捨四無量心一生起，執著的心也就放下了。第二是 Gestalt 完形治療法，想像現在不足、缺陷的地方，以觀想的力量讓缺陷圓滿，完成自己的希望。第三是意義治療法，一位維也納心理學家法蘭克爾，告訴我們人生的每一件遭遇都是有意義的，碰到挫敗時，沒有智慧的人被擊垮了，但有智慧的人會認為挫敗是有意義的，因為從失敗中可以學習，可以成長，可以學會不貳過，可以變得更加圓滿。所以，生病或死亡是有意義的，被人倒債是有意義的，被師父罵是有意義的，吃虧是有意義的，每一件事情都是有意義的。我們只要轉個念頭，一切順逆境界都是有用的，我們就治療了自己的傷痛。

## 第十二章 慈悲：如意寶珠

慈悲是解決一切難題的如意寶珠，面對任何情境，不管是順或逆，都要慈悲以待。臨終者要處理未完成的事情，要告別，要走向安詳的死亡，要以慈悲心對待任何人事物。慈悲是有邏輯的，因為因果是相生的，如是因，如是果，我們對別人慈悲，必然會得到別人慈悲的回饋。

無著菩薩在山上禪修，觀想彌勒菩薩，希望彌勒菩薩的淨相能夠出現在他的心中。他修了六年，結果一下子有，一下子又沒有。他很洩氣，於是下山，碰到一位老婆婆，拿著一個鐵杵在那邊磨，他就問她：「您在幹什麼？」老婆婆回答：「我要把鐵杵磨成繡花針。」無著感到很慚愧，心想：「這老婆婆都能下決心要花一生的時間把鐵杵磨成繡花針，我是修道人，六年算什麼？我不是更該有決心修行嗎？」他跑回山上繼續修了三年，還是沒有見到彌勒菩薩的淨相。他又洩氣而下山，堅決地告訴自己：「我再也不要上山了。」結果這次碰到一位老先生，在他家門前的一塊大石頭上，拿著一根沾水的羽毛對著這塊大石頭刷，無著問他：「您在幹什麼？」他回答：「這塊大石頭擋住我家的太陽光，我要把它刷掉。」無著再問他：「您拿著羽毛沾水，什麼時候才能刷掉大石頭？」老先生回答：「如果我刷不完，我的兒子，我的孫子，代代子孫都要把它刷完。」無著聽了很慚愧，心想：「我號稱修行者，九年算什麼？」於是又回山上繼續禪修。三年之後，他還是觀不出來，就又洩氣下山了，他想：「我再也不要回山上了。」下山後他在菜市場看到一隻癩痢狗身上生了蛆，他大悲心一起，就想幫助這一隻狗拿掉身上的蛆。但他又怕用手去抓會把蛆抓死，就彎身用舌頭來舔蛆。當他抬起頭時，彌勒菩薩出現了，無著就問：「您真沒意思！怎麼讓我在山上搞了十二年都沒看到

您？您跑到那裏去了？」彌勒菩薩回答：「我時刻都在你身邊呢，只是你沒有看到而已。現在因為你大悲心生起，就見得到我了。」

大家想想，為什麼念佛許多年還見不到阿彌陀佛？因為沒有生起大悲心啊！無著一生起大悲心，就見到彌勒菩薩的淨相，「憶佛念佛，現在當來，必定見佛」。

有一位哲卡瓦格西教授施受法，治療了癲瘋病，許多病人因修持「願代眾生苦，願予眾生樂」的慈悲法門而痊癒。施受法的修行，包括環境施受法、自我施受法、生活情境施受法。

每個人都應修持施受法，對一切有情拔苦予樂。醫護人員如果能夠修施受法，對病人或臨終者的幫助必然無量。透過呼氣，把慈悲智慧的佛法送給一切眾生，而吸氣時，把一切眾生的苦難、煩惱、痛苦都吸進來，這樣就可以改變整個世界的磁場，創造和平安樂的世界。

（待續）

