

性就顯露了。這個主要的心性，是整個生死過程的背景，就像擁抱整個宇宙的天空。

- 當我們過世時，我們的生命的兩個層面就顯現了：我們的絕對性，以及我們的相對境界——我們在世時的情況。在我們死後重新甦醒過來時，就是後者的影響力把我們帶往輪迴的。
- 這時候就有二種涇渭分明的選擇。如果我們在世時就認證了心性，死亡時就能夠選擇心性；如果我們在世時習氣未改，在我們去世時，習氣就會像颶風攪住我們。

#### 14. 我們如何死得好？

- 「現在當死亡降臨在我身上時，  
我將放下一切攀緣、渴望和執著，  
專心一意地進入教法的智慧的清晰覺醒中，  
把我的心識射入未生之心的虛空中；  
當我離開這個血肉和合的身體時，  
我將知道它是短暫的

幻影。」

- 透過修行所做的準備
- 面對我們自己和我們的生命
- 清除「未完成的事」和解決人際關係上的問題
- 對親愛的人說再見，然後放下。
- 當我們接近死亡時，要盡量保持了了分明。
- 死在安詳、有啟發性和不受干擾的環境中。

#### 15. 醫師、護士、臨終關懷工作者能夠從你的方法中學到什麼？

- 如何在自身中發現慈悲和愛的資源，以幫助他們照顧別人，並加強和保護他們自己。
- 對一個人和他的未來，死亡前的時刻是多麼重要。
- 他們對於末期病人或臨終者是多麼重要。
- 如何與臨終者相處，聽他們說話，幫助他們發現他們自己的力量。
- 如何給予精神上的幫助。
- 臨終和死後應該要有什麼樣的氣氛和環境。

他們的生命和死亡。

#### 4. 對待臨終者的方法

- 我們必須盡一切能力推廣臨終關懷，相關研究發現臨終關懷已經進入衛生工作的主流。
- 痛苦是可以管理的，譬如桑德斯說過：「如果我們的病人要求安樂死，這就表示我們沒有善盡責任。」

### 11. 您對於《西藏生死書》最大的希望是什麼？

- 改變我們對於死亡、生命、生活和臨終的態度。
- 幫助人們接觸精神的層面，在他們的生命中找到快樂。
- 幫助他們在死亡中找到安詳和轉化。
- 幫助人們在醫療工作、醫院、家庭等情境中照顧臨終者的觀念，同時這些關於死亡和臨終的觀念能成為教育的一部分。
- 幫助整體社會，因為態度和觀點的改變能夠產生深遠的影響。服務人類畢竟是佛法的目標。

### 12. 《西藏生死書》和《中陰聞教得度》的關係如何？

- 《西藏生死書》呈現生和死的全部景象，這正是《中陰聞教得度》的主要內容。
- 《西藏生死書》說明《中陰聞教得度》所載教法的內容、背景和意義。前書是瞭解後書的鑰匙。

### 13. 請簡單說明死時的情況？

- 簡單說，死時最微細層面的意識離開肉體繼續存在，經過一連串所謂「中陰」的境界。
- 如果我們能夠清楚瞭解死亡的過程，在世時也做好死亡的準備，則死亡的那一刻可以成為巨大的機會。因為在真正死亡的那一刻，思考的自我心死亡，融入明點之中，就在這種真理中，覺悟發生了。如果我們還活著時，就能透過修行熟悉心的真性，當心性在死亡的那一刻當下現前時，就比較認識心性。認證自然隨之而來，就好像小孩投進母親的懷抱一般。停留在那種境界中，我們就解脫了。
- 凡夫心及其幻影死了，在那種間隙中，無邊無際像天空般的心

們。

- 事實上，也許可以幫助他們更瞭解自己的宗教。
- 雖然書名叫作《西藏生死書》，但這本書和書中所提及教法的訊息卻適用於全世界。

#### 10. 你對於安樂死的看法如何？誰有權利控制一個人的死亡？

- 這個問題不容易回答，也沒有快速的解決方案。但我能說的是：有關安樂死的爭論告訴我們

四個要點：1. 對於死亡的不同瞭解，可以降低這些問題對我們的折磨。2. 自然的死亡：品質的死亡，而非數量的死亡。3. 把苦當作意義看待的態度。4. 對於臨終者給予更好的痛苦管理和臨終關懷式的照顧。

##### 1. 我們需要深刻的瞭解

- 我們每一個人終必下決心，但如何做決定呢？
- 在安樂死的問題產生之前，真正的問題早就開始了。如果人們讀了《西藏生死書》，對於死亡和生命將可以獲得不同的觀點和瞭解，因此不會被這些問

題折磨得那麼厲害。

- 這本書可以幫助你自己做決定，給你清晰的認識。

##### 2. 自然的死亡

- 這是一個非常困難的問題，顯示現代人的死亡已經變得多麼人工化，而我們所要做的決定又是多麼複雜。佛法認為我們必須竭盡所能提供自然的死亡。
- 我們的死亡越安詳越好。因此，我們應該在具有啟發性和不受干擾的氣氛下去世，這一點是很重要的。
- 有品質的生命勝過有數量的生命。
- 上師們說，當一個人靠著維生系統而活下來時，如果他沒有機會產生任何積極或正當的思想，就應該允許他以自然的方式去世。在這種情況下，維生系統可以撤除。

##### 3. 我們對於苦的態度

- 苦具有意義。
- 我的心前往受苦中的人們。另一方面，取掉我們的生命似乎只是短期的利益，但它卻具有長期的意義。我們的業繼續不斷。
- 苦可以當成修行，許多人透過死亡而轉化了

- 打開你的心，向那個生命 / 示現強烈祈求加持、淨化和寬恕

B) 觀想那個聖者正在微笑，並且以光芒送出愛和慈悲，注滿和淨化你全身。

- 觀想你的身體融入光

丙) 你躍起，與光的示現結合。

- 停留在那種境界中，越久越好

## 7. 我們如何對待臨終者的憤怒？

- 不要把臨終者的憤怒認為是針對著自己；不管臨終者說什麼，都要寧靜地傾聽
- 臨終者會出乎你意料之外的，把你當作他們所有憤怒和譴責的目標
- 不要想像這種憤怒是真的針對著你
- 把你自己放在他們的位子上：
- 當你瞭解憤怒會產生什麼樣的恐懼和悲傷時，你就不會以可能會影響你們友誼的方式來反應
- 反之，你會感覺到巨大的慈悲

( 失掉一種關係、房子或工作，對我們來說，是非常痛

苦的經驗。想像一位正在失掉一切的臨終者，他的恐懼和悲傷是多麼大。)

## 8. 你必須有輪迴的觀念，才能夠把意義賦予這一世嗎？

- 會有幫助，因為它可以給我們比較寬廣的視野、比較深刻的見解。
- 但一般人都誤解輪迴。人們常常認為只須「相信」輪迴就可以獲救。
- 這不是重點。相信輪迴最重要的一點就是它如何影響我們的生活方式；它可以啟發我們過著好的生活，因為我們知道身口意業的影響將持續到未來世。
- 只要你能過著好的生活，不管是否相信輪迴，都無關宏旨。總之，你將會做對事。

## 9. 西方人在接納西藏有關死亡和臨終的觀念時，還可以修持他們的宗教信仰嗎？

可以。

- 我寫《西藏生死書》是要給每一個人看的，我所介紹的法門，任何人不管宗教信仰是什麼，在他們活著和臨終時，都可以用來幫助他

過世的人

## 6. 有方法可以幫助末期和長期病人嗎？

有。

在《西藏生死書》中，我說明了：

(1) 我們如何幫助罹患愛滋病和癌症等不治之症的人：

- 改變態度：賦予死亡的希望和生命的意義
- 顯示受苦是淨化的自然過程
- 消解對於自己疾病的任何憎恨和痛苦
- 給予把死亡轉化為慈悲行為的方法
- 賦予受苦和臨終的目的

(2) 特殊的禪修方法。禪修方法有很多，其中有兩個最為突出。它們是任何人都能修的法門。不少病人和臨終者在試過《西藏生死書》的方法之後，發現它們是啟發和希望的巨大來源：

甲) 愛和慈悲的修行：施受法

透過愛把你的快樂、幸福和心中的安詳給予別人；透過慈悲來接受別人的痛苦和災難。

「施和受必須藉著呼吸交替練習。」

- 觀想你覺得非常接近的人，尤其是正在受苦的人。當你吸氣時，吸進他們的一切痛苦；當你呼氣時，呼出你的溫暖、治療、愛、喜悅和幸福給他們。
- 我們沒有時間詳細解說。《西藏生死書》說明如何對環境、自己、特別的情境、朋友、一切生命、特別是病人或臨終者修施受法。

乙) 頗瓦法：意識的轉換

我發現這是幫助臨終者和死亡那一刻最有效的方法。頗瓦法可以使用在下述情況：

- 當面對死亡時
- 幫助末期病人或臨終者
- 幫助已經過世的人
- 它也是具有治療作用的法門，活人修頗瓦法不會有任何危險
- 想像醫生、護士、朋友、家人和臨終者一起在修頗瓦法。如此可以改變氣氛和關懷臨終者的全部內容，給予精神的意義

A) 讓你自己變得舒適放鬆

- 啟請在你面前的天空，真理、智慧和慈悲的化身，以和你關係最密切的明光示現

## 助我們減低死亡的恐懼嗎？

有。

誠如我在《西藏生死書》前頭所說的，有兩種方法：止和觀。

(1) 在「止」的修行中，我們把心帶回家，放下執著，在我們的真性中休息。如此就可以帶來安詳和寧靜，這是很能啟發心的環境，以其清明和智慧，我們就能夠以積極的態度正視死亡。

(2) 在「觀」的修行中，反省死亡能夠讓我們獲得什麼呢？由於恐懼和不接受死亡，我們就自己剝奪了自己的生命之鑰。《西藏生死書》旨在顯示生和死是一個整體的部分。我們可以藉著觀照死亡來利用死亡，讓死亡的恐懼不再蹂躪我們和糟蹋我們的生命。透過這種觀照：

(1) 我們可以開始脫離舊有的習氣，在生命中找到意義和圓滿。

我們可以跟「改變」工作，學習如何把我們自己從執著中解脫出來，在無常和改變中，無憂無慮自由自在生活。

(2) 我們可以發現無常

的祕密訊息、意義和它所顯示的實相的性質。

(3) 最後，我們可以品嚐和經驗隱藏在世界一切變化和死亡之後的實相：不變不死無終點的心性。

## 5. 不接受死亡有那些更深的涵義？

不接受死亡會讓我們的世界喪失長遠的眼光，不考慮行動的後果，很少有真正的慈悲。其影響很大，如：

- 環境遭到破壞
- 教育不談死亡或如何死
- 當我們不面對我們自己和我們必然會死的真理時，我們的情緒和心理發展就會受到阻礙
- 剝奪我們對自己和死後的情況具有更寬廣的視野，因而喪失真正的精神發展的機會
- 讓我們迷戀年輕，放棄老人孤單地死亡
- 因為它們提醒我們死亡的事實，讓我們羞於對待罹患不治之症和愛滋病人讓我們不知道如何幫助臨終或已



# 生死問答錄

索甲仁波切 答 鄭振煌 譯

1. 不肯接受死亡是臺灣人的特別難題嗎？

是的。

我們所接受的教育不把生和死看成一個整體，死亡被當成孤立事件。這表示我們變得執著生，拒絕和不接受死亡。因此，死亡變成我們的終極恐懼，這是我們想觀察的最後一件事。

另一方面，有一件重要的事情我們必須瞭解：死亡不只是「痛苦的結束」，它還握有生命的鑰匙和全體意義，因為在我們不敢正視死亡的恐懼之下，實際上還潛藏著不敢正視和面對自己的恐懼。如果我們能夠正視和面對自己，也許就可以發現我們的真實面目，並發現我們那宛如天空、擁抱生死全體的心性。

2. 您所謂「動的惰性」會加

強那種對於死亡的不接受嗎？

會。

我們以種種會讓我們分心的瑣碎活動添滿生命，以致於無法面對生命中的重要議題。我們讓我們的生命如此刺激興奮，因此連稍微深入探討自己的風險都不肯冒。

3. 您建議我們必須面對死亡的恐懼嗎？

是的。

正視死亡可以讓我們的生命變得精緻，讓我們從瑣事中解脫出來，也就是說，從「行屍走肉」中解脫出來。它可以幫助我們簡化生活，發現生命的意義，整理出真正的優先次序。

4. 有特別的禪修方法可以幫