

### 探索死亡的世界（三）

◆ 鄭振煌 主講

◆ 范凱寧 記錄

#### 安身立命之道——四念處

佛陀將入涅槃的時候，四眾弟子公推阿難尊者請示佛陀：「世尊！當您住世時，我們依您安住；世尊涅槃後，我們要依什麼安住呢？」佛陀很慈祥的回答道：「我涅槃以後，大家應該依『四念處』安住！」

什麼叫做四念處？(一)觀身不淨，(二)觀受是苦，(三)觀心無常，(四)觀法無我。處，即處所，亦指所緣境，簡言之即對象。若非心識之作用，則眼對色塵，耳對聲塵，……意對法塵都產生不了作用，都不相關聯；但因心為主體而有緣取之作用，故產生色聲香味觸法之客觀存在，尤其第六根（意根）更是跑得又快（以時間來說，可以回憶過去甚至前世，也可以預知未來），又廣（以空間來講，可以想到此處，心念也可以跑到高雄、日本、美國，甚至其他星球，十方世界任你的心識飛翔）。因此第六識是諸多煩惱之肇因。正因為第六識之特質，所以佛教特別重視將第六識導向正面、良善、喜悅、智慧的修行，少些負面、愛比較、與人競爭、受挫折生憤怒的不良方向。藉著四念處的修行教法，使意根安住、穩定於當下。

《大念處經》告訴我們安住此心的對象有四：(一)身念處，(二)受念處，(三)心念處，(四)法念處。

以身為關照之對象，人身是四大五蘊之假合，其內外不淨，故不必執有，觀到最後，整個身體不見了，空了，只剩光，甚至修到身心寂靜。最普遍又比較無後遺症的觀法是呼吸法。佛陀是偉大的發現者，他發現氣是身和心的媒介，氣急心必亂，氣順心輕安，此為(一)身念處。

身

心

氣

安住在身念處淳熟了，再進步到受念處。例如以呼吸法來說，再觀想呼吸之氣出入鼻腔所產生的覺受，此為(二)受念處。

然後從專注中以心為安住的對象，觀念頭的生滅，剎那生滅，稍縱即逝，任其來去生滅，此為(三)心念處。

最後以法為安住的對象，觀剎那生起的念頭之內容，念念分明，是否淨而不染，抑或貪瞋癡慢疑仍然到處都是。一面觀一面淨化，久而久之，功夫到家，敏銳的覺察力就養成了，那怕定慧不相隨而生呢？待修行功夫純熟，自然能念頭未生，馬上覺察，立刻用智慧消解，此為(四)法念處。

透過四念處了知諸法不淨，苦空無常無我。

#### 嬰靈的去處

根據統計，台灣地區每年被墮胎的嬰靈有三十萬到五十萬名，這是相當值得探討的社會問題。政府雖做了些教育宣導，但似乎成效不彰；更有不法之徒藉超度「嬰

靈」之名，行斂財之實，恐嚇、詐欺，時有所聞。這些社會現象，僅是社會黑暗面中的冰山一角。

嬰靈到底會往哪裡去？嬰靈的去處大都是下三道，只有極少數上輩子有大善業的嬰靈能再轉世到人道。因為決定轉世的因素有三：(一)隨重業，(二)隨習氣，(三)隨臨終一念。若以因果論來說，這生會成為嬰靈，(一)前世殺業重，所以隨重業投胎，馬上被奪去生命，(二)殺業重，當然習氣暴戾，所以一投胎，易碰到同樣習氣的父母，導致小生命被墮胎，(三)前世臨終一念充滿瞋恨和痛苦，所以才會成為中陰身。

### 虹光修行

心 五大：地水火風空

五色光：黃白紅綠藍

五大分解的過程中，這些黃白紅綠藍皆為黯淡迷濛的心識之光，是由貪瞋癡欲望嫉妒和傲慢累積而成的習氣，這些習氣分別創造了六道：地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅、天。

虹光修行者了知心識之光，懂得在禪定中將身體還原成五色光，功夫臻入上乘的修行者，可以化成一道光而消失。為什麼他們不這麼做呢？因為虹光修行者以大悲心，藉著肉身堪用時，用此肉身弘法利生，到了肉身不堪使用時化作光之身（light being）。

### 力 斷

生時用功修行，培養強有力的安定心力，臨終時心的定境，不因五根五大分解承受不了痛苦，而惶恐害怕，能安然度過痛苦的過程，等到空大分解完，心之光穩住到地光明顯現，此時心之光融入地光明之強光中，光光互攝，此母子相會的證悟境界稱力斷。

### 頓 超

生時沒有修行，也未修頗瓦法，在臨終時無力斷的能力，錯過了證悟。昏昧三天半到四天又甦醒（指心識），而進入受生中陰（以母親的立場她接受這個生命稱受生，若以心識入胎的立場稱投生，以心識和新的父母結緣來說叫結生），也進入了不同的光的影像之呈現：

第一週會有四十二寂靜尊，連續一對一對以雙身佛之影像呈現（雙身佛代表陰陽、父母），假如亡者能不恐懼，知道這是來自心識的投射，能心境一如（心是主，境是客，境由心生，心生則境生，心滅則境滅），則亡者即時超越而解脫，這叫頓超。若第一週無法頓超，第二週會出現五十八位忿怒尊，此時若能心境一如就頓超；若因害怕或仍有分別心，便錯失證悟的機會。接著因個人不同的習氣，出現相應的六道。

雙身佛像之文武百尊，西藏人通常在修中陰救度法時觀想。

相信生命輪迴的人，對人生會更充滿希望，因為人生不是只這一期生命，死不是一了百了，而是有輪迴的機會。這生的努力不會白費，每個人都應心存善念，慈悲利生，發揮生命的能量，肯定自己「功不唐捐」。

## 認識雙修佛

十四世達賴喇嘛在《西藏佛教的哲學與實踐》中如是說：「妄見本身轉化成智慧，因而摧毀了妄見，是由性慾轉化成的空性喜樂，進而消解了性衝動。」

藏密透由雙修點燃精神深沈的意念，進而追求悲智雙運的圓融，隨之創造出極樂的喜悅（sukaha），再達到終極的靈魂沈澱，這是西藏雙修像的真實意義。

## 法性中陰

今天介紹「法性中陰」，下次介紹「受生中陰」。法性中陰這一段是最難的，在宗教上介紹的也很少（很少有人能說清楚，更遑論著墨說明白），即使是西藏的中陰教法裡也都語焉不詳。我參考了很多書，彼此的描述也都不完全一樣，也就表示說，這個階段是一個最大的謎。在此我嘗試看能不能向各位說清楚，能否藉此幫助大家了解「法性中陰」。

我們人在生死的過程中有四種中陰，投胎以後，稱之為自然中陰，我們現在就處在自然中陰，等到人將死，那很短暫的時間就稱臨終中陰。根據中國道家的說法，人一出生就有氣，稱為先天氣（元氣），每個人都與生俱來有先天氣，這個元氣若能好好保養它、滋潤它，就能長命百歲，延年益壽。所以修道人常採先天之氣，並注意不讓它流失，甚至盡力保持童貞，不讓精氣流泄，免得破了先天元氣。不結婚，不輕易動氣（生氣），少貪嗔癡慢疑，氣不往外漏，就能延長生命。因此先天之氣存留得愈少的人，愈短命。等到先天之氣流光了，這個人也就死了。這個說法跟佛家也有相通的道理，佛家說人都有命根，命根是根據過去的業力狀況而有的，命根就決定了這一世壽命的長短。如果這一世命根是八十歲，那麼活到八十歲生命就要結束；如果這一世造惡多，貪嗔癡慢疑重，即使命根是八十歲，也會折壽短命。反之，如果這一世多行善事，壽命就會比原來的命根長，這就是佛教中的延壽法門。

瀕臨死亡就是臨終中陰的前段，在臨終中陰的最後階段，也就是內分解後會有所謂地光明，就是本覺之光出現。此時若心沒有跟地光明的光相結合（融入），那麼就進入法性中陰。

法性中陰也是證悟的機會，它有四個階段，一直出現，一直出現，每一個階段都是讓亡者能和法性明光相結合的良機，也就是得救的機會，如果這四個明光出現的機會，亡者都沒把握住，那就要進入受生中陰，也稱為投生中陰。表示又進入了輪迴，這就是佛教的理論。

關於中陰，我們已知道第一階段是自然中陰，第二階段是臨終中陰，第三階段是法性中陰，第四階段是受生中陰，現在要講的是第三階段的法性中陰。說到法性中陰，必須先介紹顯教的一個名相（詞）「如來藏識」，如來藏識是大乘佛教特有的思想，因為在原始佛教裡只講六識，第六識講的是業力因果關係，念念相續的基礎。原始佛教的理論認為眼、耳、鼻、舌、身不能產生作用之後，剩下第六識離開肉體，就根據自己的業力、習氣，相續流轉轉世去了。大乘佛教興起以後，唯識學派就提出阿賴耶識，到大乘佛教後期又提出如來藏的思想，其中有一個最重要的名詞就是「如來藏識」。在介紹法性中陰之前，一定要先了解如來藏識，

否則即便看了《西藏生死書》也很難看懂裡面對法性中陰的描述是怎麼回事。

### 如來藏識

如來藏識我們可以把它拆成如來藏、識兩個名詞。所謂識，以了別為性，它的性質是起分別作用，識就是了別分別。唯識學講八識，前五識接納外界，第六識是支持前五識產生了別，第七識是依過去習氣的薰染，產生分別的作用；換言之，就是分別我與非我，以自我為中心。第八識含藏種子，所以第八識又稱藏識、種子識、異熟識、根本識或阿賴耶識。我們在講識的時候，通常是指這八識，尤其是第八識，像倉庫，像種子，它含藏過去無始以來所造作的業（身語意業），不管是清淨、染污或無記業，統統留在第八識。因此它保留了一切眾生自己原有的生命經驗（無始以來所造作之業）。如果沒有修行或證悟，第八識當然就根據我們以自我為中心的習氣，要保護我們自己，要成長我自己，那就是第八識。除非第八識能清淨（轉為大圓鏡智），否則它永遠都有業力的種子存在。業力的種子會執著一個生命體，所以一個沒有修行的人，他的第八識一離開肉體，就急迫地要去找一個所依，即是下一世的肉體（若是下一世落入地獄、餓鬼道就沒有肉體了），這也是眾生沒有安全感的習氣造成的。

眾生皆怕寂寞、空性，眾生想在有之中得到安慰，因此第八識一離開肉體就急著去找安全的依靠，就立刻轉世去了。那就是指如來藏識的識，尤其講生死輪迴時，少不了要講第八識。

如來藏的意思就是含藏著如來，含藏著如來種性——佛性。如來是什麼？如來如去、真如、不二的境界。如來藏的意思即是那種證悟不二的潛能、能力，我們稱之為佛性、畢竟空性，完全沒有分別心。它跟阿賴耶識相反，我們通常講識是指有分別的阿賴耶識。「智」是沒有分別，智者知道諸行無常、諸法無我、一切是空性，所以轉識為智，就是已了知一切萬法的實相，了知無二沒有分別的境界，稱為智慧。若將如來藏和阿賴耶識合併在一起，就比喻我們這些六道眾生是帶著如來藏識在生死輪迴。

### 阿賴耶識

我們現在的世界是什麼？是阿賴耶識在顯現，也就是識的分別作用在顯現，分別好、壞，分別我、非我等等。因為有分別心才會執著，才會產生二元的衝突及相對的種種概念，所以也稱分別作用為概念。

對產生的外界現象貼上標籤，賦予一個名相、符號，此又稱為妄心（虛妄、相對的）。反之，如來藏是清淨心，是佛心，怎麼叫它都可以。總之，如來藏跟阿賴耶識是相對的，如來藏表清淨、光明、萬德莊嚴、一切具足，什麼功能都有；但識僅有分別的功能，我 vs. 非我，光 vs. 暗，做分別的功能。我們這些凡夫是第八阿賴耶識在起作用，它其實和如來藏是同為一體，也就是說，雖然我們現在是凡夫，在輪迴，但仍有如來藏，仍具佛性，不論是人、天、阿修羅、地獄、餓鬼，每一個生命體都有佛性，都有如來藏。

《楞嚴經》說：「但去妄心，不作勝解。」這是指如來藏識好比金礦，如來藏是含在礦中的純金，識是許許多多的雜質、假心、妄念。為了提煉純金，一定要經

過去除雜質的手續，將雜質去掉，去掉，一直到完全無絲毫摻雜，真金自然呈現。「但去妄心、不作勝解。」修（心）行只要去雜質就可以，因如來藏是不可得的（不是向外追求的），去雜質就是提煉，就是除掉雜染。你把識去掉，自然只剩下如來種子——佛性。

## 本 覺

如來藏又稱爲「本覺」，本覺也只是描述而已，因爲如來藏是無法言說（描述）的。它有時候稱「根本智」，即一切眾生本有的智慧，不分別的智慧，我們稱之爲「本覺」。本覺的概念在顯教裡有，在密宗大圓滿裡也有。也就是眾生本就具足佛性；很不幸的是眾生皆有「雜質」摻雜其中，必須透過修行把雜質去掉。本覺或如來藏有幾個層面，我們可以從三個層面去了解它。如果就「體」來講，體是空性的；如果就「相」來講，相是光明、無污染、無雜質的智慧狀態；如果就「用」來講，其用是大悲，也就是大悲心。有成就的修行人對本覺的描述是體性空，是光明，是大悲，遍滿一切眾生。這就是如來藏、本覺或佛性的體相用。我們也可以從體、相、用三個方向（角度）來說明萬象萬物。一切萬物都可以從體相用去了解，我們知道一切萬物都是空性，而且萬物皆有自己的相，有自己的相就有自己的用。這就是分別心的作用，如果已經證得如來佛性，就知道這個相不是真實存在，相不是真實存在也就掃除了一切黑暗無明，煥發起光明。換言之，也就生起了大悲心，這稱爲始覺。

## 地光明、子光明

大圓滿教法裡稱本覺爲地光明或母光明，地是形容像大地般普遍廣大無邊無際，也就是基礎，從地可以生出萬事萬物。與「地光明」相對的有「子光明」，子光明也可以稱之爲「道光明」，或稱之爲心性；地光明與子光明相應時也稱之爲母子光明會，互相對稱。地光明是母，子光明是地光明所生，「道光明」的「道」是修行，六道輪迴中的眾生雖皆有如來藏，但從無始劫以來都被無明、所知障污染，見不到光明，唯有透過修行，透過見道位、修道位自然能見明光，我們對這明光稱之爲道（子）光明。

例如：在禪定、持咒、唸佛時豁然見此明光（當心在很寧靜很專注的時候就有子光明出現，這子光明我們稱之爲心性），當然這子光明是從母光明來的。

爲什麼修道會有光明出現？那是因爲本來就有，如來藏本具光明，只是被障蔽而已，因此我們一直修行、修行、修行，就可以把少部分的所知障、煩惱障清除，清除一點點就有一點點光明出來，好像說你剛來教室時看到椅子髒，你擦一下就乾淨一些，亮一些，那就稱之爲子光明或道光明，也稱之爲心性。總之，子光明和母光明沒有兩樣，只不過子光明是經由修行才將受污染的光明顯露出一點明光而已。

索甲仁波切曾說：「很多人誤以爲在禪定、禪修的時候，已經證得了心性。」他說這尚待商榷。因爲有些時候並非真正見到心性之光，爲什麼？因爲在禪定不是很穩固時，也許一、二分鐘或甚至一秒鐘，一閃而過的明光不能算是證得心性。因爲時間太短暫，更長的時間你是處在散亂中，所以你不能說此種情境已證得心

性。

凡夫跟聖人的差別是：凡夫經常在阿賴耶識，也就是經常在識的分別作用裡，而修行者則懂得把煩惱障、所知障去掉一點點，使心性之光出現。不過還不穩固，修行愈久，光明閃耀的時間會愈長，心性愈穩固，光明維持的時間會愈長。等到所知障和煩惱障全部清除掉，這時子光明就等於母光明，也就恢復本來面目了。因此所謂的修行者是什麼呢？就是將自己的障蔽和塵垢去除，恢復自己的心性，讓自己的子光明變成母光明，也就是子光明和母光明沒有差別，因為沒有差別，也就完全開悟了。我們用這樣的譬喻來幫助聽講者，各位或許能明白。

《西藏生死書》說到凡夫在死的過程中「心」有兩個面相；其實不必在死的過程中，在睡夢或修行禪定時，心的兩個面相就會呈現。一個就是所謂凡夫心的基礎地，這個基礎地是什麼？就是我們剛才說的阿賴耶識。基礎地只是一個形容詞，其實就是阿賴耶識。凡夫把所造作的一切業力、習氣、種子，統統留下來為基礎，遇緣和合就會勾起這些種子現行（跑出來），在死亡的過程中，凡夫心的基礎地逐漸分解，凡夫心慢慢死掉（五根壞掉……），前六識也壞掉……這都是分別的。當凡夫心壞死到終極，心就呈現另一個層面，這個層面也就是本覺、覺悟心、菩提心、佛心。簡言之，就是前面提到的如來藏。

如來藏和阿賴耶識在死亡的過程中會同時呈現，我們修行也一樣，在修行前完全是阿賴耶識的作用。我們常聽人說「三界唯心造，萬法唯識現」，或是唯識學家講「境無唯識」，這些現象的呈現，都因為阿賴耶識中有見分而呈現相分，這也是共業所感。等到識的部分全部分解完，識再也不起作用了，這時候就只剩下如來藏。此時如來藏的本覺、地光明出現。這是眾生很自然的現象，因為眾生佛性本自具足，若以人來說，人人皆有佛性；問題是有修行和沒有修行的人，其地光明出現的早晚有很大的區別。如果生前沒有修行，阿賴耶識裡的種子就很多。換言之，就是業力習氣非常重、力量非常大，因此沒有修行的人在臨終過程中，地光明一出現，阿賴耶識會立即將它（如來藏）掩蓋（染污）。也就是說地光明呈現的時間會比較短，也許只是一剎那。如果地光明呈現，阿賴耶識中的習氣分別也同時起作用，地光明就消失了。

如果生前有修行，禪定功夫比較好，就能夠穩定心性——子光明。換言之，就是修行者見到自己的本來面目。生前修行是什麼？就是經常禪修、拜佛、念佛，就是經常用功穩定心性。如此，心性就比較穩定，即使有塵埃進來，也會馬上擦掉，一直保持穩定、清淨，因此在臨終過程裡，地光明顯現的時間也會維持長一點。如果沒有修行，因為識裡面惡的業力種子習氣太強，立刻產生作用而地光明就消失了。

始覺、妙覺

本覺迷障故輪迴，去障曰始覺，復見本覺曰妙覺。

前面我們提過所知障和煩惱障，所知是能知的對象，對境界不能了解其無常性、無我性、空性，就會有所知障。簡言之，就是對境界不了解。煩惱障就是貪、嗔、癡、慢、疑、邪見這六種根本煩惱，還有大、中、小隨煩惱（由以上六根本煩惱

所衍生)，總稱為煩惱障。被煩惱障、所知障蓋住就會落入輪迴，因為無法證得不二，無法證得空性就會執著，並且想找一個所依（沒安全感），如果把所知障、煩惱障去除，去除後證得自己的母光明如來藏而證悟自己的本覺，這時候我們稱之為始覺、本覺。

始覺、妙覺是中國佛教（顯教）的名詞解釋。本覺指我們的如來藏性，也就是我們的佛性，亦即本有的能力。以「體」來講就是空性，以「相」來講就是光明，以「用」來講就是慈悲——大悲心。我們說菩提心就是指如來藏，就是佛性。如果透過修行，把煩惱障、所知障給去掉，那個時候我們稱之為始覺。

修行有所謂五位（道）：資糧道、加行道、見道、修道、無學道（亦稱究竟道，就是已經成就），如果我們就五道來說，去障是什麼時候去？去所知障就是在見道位的時候，見道成就也就是去掉了所知障，即一般講的開悟，換句話就是見到子光明。見道位是透過師父的教導和明師導引而瞥見光明，證悟空性。故所謂見道者，就是已經去除了身見、邊見、戒取見。而最須注意的是要去除認為有一個「我」的身見。見道位就是能證得空性，證悟者就是了解一切萬法都是無常苦空。見解已經有了就能說已經證得果位了嗎？沒有。因為以「見道位」而言，在小乘佛法裡稱為「須陀洹果」也就是初果而已，還必須經過須陀洹向、須陀洹果、斯陀含向、斯陀含果、阿那含向、阿那含果、阿羅漢向、阿羅漢果。這即是修道位的層次，到最後才是究竟位（證道位）。煩惱障在什麼時候去除呢？是在修道位去除。我們稱見道位，是說在那個時候去除所知障有關「見解」的部分，而所謂煩惱障是有關「思」的部分。

我們常說的「見思惑」，就是因為我們所有煩惱都來自於自己的思想。你對不起我、你對我不好……都是自己的概念、自己的無明、自己的妄想心在作祟，其實並非自己所認為的那樣，一切都是自己的概念在想。所謂修道，就是修掉我們的煩惱，也就是去除「思惑」。在修行的過程中，首先是斷「見惑」（所知障）。透過聞思上師的指導，明白一切無常，那裡有所謂不變的自性呢？從須陀洹向到阿羅漢果，在修行的過程中把煩惱障去掉。但這只是小乘佛法，如果依大乘佛法，還要將見思習氣除掉，還有修行菩薩位的塵沙惑及最後一個根本無明惑都去掉以後，才算把蓋在本覺上的一切障礙完全給去掉，此稱之為始覺。如果復現自己的本覺，則稱為妙覺。這樣我們就有一個清晰的概念：本覺就是本來就有的，始覺是透過修行而恢復那個本覺，等到始覺和本覺百分之百地完全吻合便叫做妙覺。為什麼要說明這些呢？也就是說我們生前的修行要去除所知障、煩惱障，修大乘菩薩道要進一步去除見思習氣、塵沙惑、無明惑，回復到自己的本來面目。這個時間一般要經過三大阿僧祇劫。顯教的教法說「見道位」大約要一個阿僧祇劫，「修道位」要兩個阿僧祇劫，須三個阿僧祇劫才有辦法證到「究竟位」——完全成佛。經過時間這麼漫長，生前要不斷的修行、修行。（未完待續）