

生從何來，死往何去 (二)

鄭振煌 主講

詩瑾、鄭玉碧 整理

「生」最重要的兩股力量

佛教認為生是怎麼來的？是自己所生，也就是我們過去的業力所生。我們過去做什麼行為、說什麼話、起什麼念頭，身、語、意三業的造作，稱為造業。造業一定會留下影響力，以牛頓的力學定律來說，影響力就是作用力和反作用力。什麼叫作用力？我用手拍桌子，叫作用力，但是桌子被我拍了以後，一定會有力量相同、方向相反的反作用力產生。所以我如果是拍一公斤的力量在桌子上，桌子一定以反方向一公斤的力量回到我的手上，一定是的。

我們為什麼出生為人呢？出生為華人，出生在某一個家庭呢？那是因為我們過去造了作用力，而現在有了反作用力。「生」最重要的因子是自己的業力。除了自己的業力這個因以外，還有無數的緣，最重要的緣是父母親。父母親是最大的助緣，但是因為我們的心有業力，所以「心」就藉著父母親的緣投胎了，出生為現在世的人身。

想想，人還是痛苦多，能夠一輩子毫無痛苦的人可能找不到，即使是國王、總統、總理，即使是大富豪，都還是很痛苦。為什麼要出生在有痛苦的地方呢？為什麼不去天堂？為什麼不去當天神呢？當神最好了，為什麼要出生在痛苦的人間呢？不要怪別人，一切都是因為自己的業力。

為什麼會造作成爲人的業力呢？那是因為我們認識不夠清楚，沒有覺悟，對生死沒有參透，因此就造了一些業，有了作用力出去，等到死後反作用力回來。我們就以自己的業力爲因，以父母親爲緣，「心」就跑到父母親的緣那裡。因為我們所造作的一切行爲作用力，都會留在內心的最底層，佛教的名詞叫做阿賴耶識，是種子識的意思。身語意業好像「種子」或是「根本」，就留在阿賴耶識那裡。前輩子死時，阿賴耶識（即最底層的心）離開肉體，但是阿賴耶識（把過去世所造的業力統統儲藏下來）會驅使著我們去尋找跟我們有緣的父母親，因此就以父母親爲緣而後出生了。

生從何來？佛教認為是從自己的業力爲因和父母親爲緣來的，這是最重要的兩股力量，當然還包括其他的原因，比如說時節因緣，又比如說母親、父親要健康，以現在的醫學來講，就是精子、卵子一定要健康，不然無法受孕，生命無法產生。當然還要子宮正常、排卵正常，這些因素都是緣。而在懷孕的過程裡，母親攝取食物的營養要均衡，情緒要平和，如此才能順利的經過十月懷胎而後出世。出生之後，我們就慢慢的長大、學習。不過，現在的教育都是唯物論的教育。馬

來西亞已經好多了，學校裡面允許有宗教的課程，各人可以隨著自己的宗教信仰去上宗教課程，對生命有所探討。但是在有些國家，至少在台灣，宗教是不能進入學校課程的，所以都是唯物論的教育，只有在討論「現象」，並未討論到生命的核心。因此糊裡糊塗的來，我們就怪父母親，為什麼不把我生得更聰明一點、更美麗一點、更有錢一點？能夠當總理，當國王不是更好嗎？能夠當蘇丹不是更好嗎？免得我們一輩子奮鬥、努力、苦命，還是窮哈哈。

我們對自己的生命不了解，所以這一輩子又糊裡糊塗了。絕大部分人只注意這一輩子的生活，要過得好、要享受，從來沒有為未來著想，從來沒有想到我是會死的，我死的時候是很痛苦的，再健康的人、再強壯的人、再有錢的人、地位再高的人，總之每一個人，即使生前都很健康、都很好，死亡的時候也會很痛苦，尤其是絕大部分人一定會經過老、病而後死。現在醫學很發達，人更不容易死；本來是病重就會死的，可是醫藥卻把我們留在人世間，增加更多的痛苦。

我們活著的時候沒有覺醒，沒有對自己的精神、心理、生命好好探討，沒有修行，沒有了解生死的過程是怎麼回事，沒有為自己的死亡做安排，也沒有為未來的生做最好的安排，所以死亡時會恐懼不安，會痛苦不已。以致於未來的生，又是糊裡糊塗的，都不清楚自己要生往哪裡，讓業力拉過來，拉過去，好像我們在作夢一般亂七八糟，跑過來，跑過去。所以我們死的時候很痛苦，死亡後心又是亂七八糟，任由莫名其妙的業力牽引我們，有的業力會牽引到出生為狗、貓、牛、馬；有的業力會拉到出生為鬼；有的業力會拉到地獄；有的業力會拉到天上；有的業力會拉到出生為非洲人。我們的業力很多，因為在世時都沒有選擇自己的人生方向，不知道自己應該要怎麼活下去，都沒有造清淨的業、覺悟的業，因此死亡時就迷迷糊糊的死了。

死亡的過程—肉體老化

我們到底是如何死的呢？死亡之前，首先是器官沒有辦法運作，包括眼、耳、鼻、舌、身這些感覺器官慢慢沒有辦法運作。老人有骨質疏鬆症，走路走不好；眼睛有老花眼、青光眼、白內障；耳朵開始重聽；吃東西，舌頭的味覺慢慢消失了。所以一些老人家吃東西，味道都要很重，吃鹹的、吃甜的，都是很重的口味，為什麼？因為味覺器官、味蕾的敏感度慢慢消失了。鼻子也一樣，眼、耳、鼻、舌、身，這五根慢慢沒有辦法靈活運動。再來是意根敗壞，慢慢出現老人癡呆症、失憶症。

大約從二十五歲以後，每一年腦細胞就以百分之十的速度在死亡。如果是活到五十歲，請問腦細胞已經死了多少？接近百分之二十五，已經快死掉四分之一。如果活到七十五歲，從二十五歲到七十五歲，已經多活了五十年，請問腦細胞死掉了多少？接近百分之五十。多活一年，腦細胞就多死百分之十，從醫學上的知識就曉得，年紀活得越大，腦細胞就死得越多。難怪經常碰到老人家這麼說：「你好你好！我什麼時候見過你呢？你叫什麼名字？對不起，名字都想不起來。」諸

位朋友，下一次你看到我滿頭白髮，你就曉得這個人腦細胞已經死掉多少了，到時候叫不出你的名字，請原諒，因為腦細胞死得太多了。

大家也不要太擔心，為什麼？因為我們的腦細胞一輩子只用百分之五，其他的百分之九十五統統沒有用。老天爺給我們那麼好的資產，結果我們都沒有用，都糊裡糊塗，沒有用腦筋去開發潛能、開發智慧，把那麼神祕、奇異、功能無限的腦細胞帶到人間來，卻又把百分之九十五的腦細胞又帶到墳墓去。現在不是帶到墳墓了，現在是帶到火化爐，一燒就完了。請大家不要擔心，即使二十五歲以後，腦細胞以百分之一的速度死掉都沒有關係，因為實際上我們大部分的腦細胞百分之九十五都沒有使用到。總之，我們死亡的過程首先是器官一直壞，等到肉體全部壞掉以後，心識才開始壞。

三種心

心識怎麼壞？如果想知道，就必須靠佛教的智慧。佛教認為我們的心大約可以分為三種，一種是粗的心，一種是細的心，一種是極細的心。心就是認識的能力，比如看到某某人，聽到某個聲音，這些是粗心；其次是細心，一般人都覺察不到，只有修行者在禪定中才能夠穿透粗心而進入細心，把細心裡面所含藏的染污、業力清淨掉。

但絕大部分人都沒有修行，沒有禪定，都沒有好好觀照自己的細心，只是用粗心在運作。什麼叫用粗心在運作？看到某某人，哎！這個人很討厭，所以我就罵他一下；看到一樣東西，啊！這個東西我很喜歡，所以就順手牽羊帶回家。一般人都是用粗心在運作，碰到境界立刻反應，有人說一句不中聽的話，就立刻罵回去。眾生鬥過來鬥過去的，所以佛陀才說世間的眾生很可憐，先生跟太太鬥爭，父親跟兒子鬥爭，母親跟女兒鬥爭，朋友跟朋友鬥爭，眾生跟眾生鬥爭。所謂鬥爭不一定是拿著槍、拿著刀在那邊殺過來、殺過去，而是用嘴巴鬥爭，經常在吵架。在座沒有發過脾氣的人請舉手一下，如果從來沒有發過脾氣，應該向您頂禮，您是佛陀一個。

我們都是用粗心在運作，粗的心就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，都用六識在運轉，沒有觀察自己的細心。我們在身、語、意的當下，都不用心，都只是用很表面的意識在作用。臨終的過程，當肉體慢慢不能運作，粗心就開始壞掉了。壞掉有幾個過程，因為心是藉著肉體來發揮功能的，等到死亡時，心就離開肉體。在臨終還沒有死亡時肉體就慢慢的壞，同時粗心也一個一個的壞。

肉體死亡的過程

我們的肉體是由地大、水大、火大、風大所構成。地大是堅固性，比如骨頭，臨終地大首先壞，就好像老人家不能夠站立，不能夠走路，不能夠跑動。臨終者站不起來，連坐都有問題，要躺著，即使躺著也會覺得很痛，那就表示地大壞了，不能支持身體的靈活運轉。

地大壞掉了，緊接著就是水大壞。水大是濕性，比如身上的唾液、大小便或是血液。臨終者到最後都會大小便失禁，或是大小便不能夠暢通，口乾舌燥，這是水大沒有辦法在體內維持平衡穩定的狀態。

水大壞掉了，就開始火大壞。火大是煖性，指體溫。正常的體溫是攝氏三十六度多，但是在臨終的時候，體溫忽冷忽熱，最後體溫慢慢下降。臨終者毯子一床、一床的蓋還覺得很冷，為什麼？因為體內的火大已經不能夠維持平衡了。

火大壞掉了，緊接著就是風大壞。風大是動性，比如呼吸，正常人呼吸很順暢。呼吸很順暢的人，身體一定健康，尤其是深呼吸能夠讓細胞充分得到氧氣。諸位大德一定要效法吳林長，吳林長二十年沒有一天斷過，即使是下雨天都在河邊運動，你看他現在這麼健康。呼吸跟我們的健康非常相關，諸位一定要常到山上、樹下去呼吸，為什麼？山上氧氣足；也要常到瀑布旁去呼吸，因為瀑布有很多負離子，對健康非常好；或者到松樹下，因為松樹所產生的芬多精最多。鼓勵大家要多運動，多往野外、水邊，不僅去爬山，到水邊或瀑布底下沖涼，也可以到瀑布附近打坐，因為人在打坐時會深呼吸。臨終風大壞時，呼吸不能夠順暢。生病時呼吸不能順暢，我們也只有在生病時，才知道空氣的可貴，平常都不知道空氣很可貴，也不知道自己會呼吸是很可貴的事。

昨天有一位朋友問我：「請問老師，你經常鼓勵大家禪修，可是我沒禪修過，沒有老師教我，我到底要怎麼樣禪修？如何在日常生活裡面禪修？」我就給他一個建議，很簡單，知道你在呼吸就好。諸位朋友，你能夠五分鐘都知道你在呼吸嗎？我看不可能，一分鐘都不可能。此刻在觀呼吸，可是呢？一秒鐘之後，妄想就來了，咚，又跑掉了。「啊！今天是母親節，好不容易媽媽硬拉我來這個地方，好無趣，我要趕快回去吃蛋糕，祝福母親。」妄想就來了，當然這是好妄想，但還是妄想，不夠專心。

如果想要禪修，最簡單的方式是知道自己在呼吸就好了。呼吸長，知道呼吸長；呼吸短，知道呼吸短。吸進來的空氣是冷的，知道冷；呼出去的空氣是熱的，知道熱；氣息經過鼻端、鼻孔，有感覺，知道什麼感覺就好了。空氣進入氣管、呼吸道、肺部、丹田都知道，這樣就好了，這就是禪修，很簡單。修行是什麼？是以注意力觀照生命。在臨終，風大壞掉了，所以呼吸很短，很不順暢，吸不進來，可是呼氣的時候，一下子就出去了，都沒有辦法享受呼吸。享受呼吸是人生最大的享受，因為享受呼吸時，就可以了解生命，進一步超越生死的束縛。

風大一壞掉，再下來就是空大壞。空大就是體內空間的部分，比如胸腔、腹腔、肌肉與肌肉之間的空間。空大一壞掉就會有窒息的感覺，空間沒了，擠得很緊。當地、水、火、風、空五大壞掉時，就代表眼識、耳識、鼻識、舌識、身識統統壞掉了，此時就是粗心分解了，沒有辦法感覺。緊接著第六識開始分解，記憶消失了、模糊了。人們探視臨終者時，經常這麼說：「某某人哪，爺爺呀，奶奶呀，我是某某，我回來了，你知道嗎？」因為這時候臨終者的第六意識沒有辦法記憶，無法辨識你到底是誰，你講什麼話。

第六識分解的四個階段

臨終者首先會意識到白菩提從頂輪下降。白菩提是從父親遺傳來的特徵，活著時在頂輪，但是在臨終過程，白菩提就由頂輪沿著中脈一直下降、下降到心輪，這是第一個階段，跟貪有關的三十三種心就消失了。第二個階段，從母親遺傳來的紅菩提，活著時是在丹田或海底輪。這時就慢慢升起來了，沿著中脈升到心輪，這是第二個階段，跟嗔有關的四十種心就消失了。第三個階段，白菩提跟紅菩提闔起來，就好像碗有蓋子蓋起來，臨終者會意識到一片黑暗。當第一個階段白菩提下降時，臨終者會意識到白濛濛的一片；而第二個階段紅菩提上升時，臨終者會意識到好像太陽下山，如同夕陽一樣紅紅的一片；等到第三個階段白菩提、紅菩提相結合蓋起來時，臨終者會意識到黑暗，烏漆抹黑的感覺，這已經是第三階段了。第三階段，癡有關的七種心就分解了。第四個階段，因為與貪、嗔、癡有關的八十種心分解了，此時，臨終者本具的佛性之光就出現了。臨終者會有一個階段意識到光芒，這個光芒是眾生所本具的佛性之光、心性之光、自性之光、本覺之光，或死亡明光。

瀕死經驗與死亡明光

死亡明光是每一個臨終者必經階段。現代醫學在研究瀕死經驗時，其中有一個共通的經驗是看到隧道盡頭有明光。當人們碰到意外事件或者是在開刀，或者是女眾生產陣痛，痛得要命時，靈魂（阿賴耶識）離開了肉體，飛到天花板上。比如產婦就看到有一個人，在那邊生產，看到小娃娃生出來了，想到如果我離開小娃娃，那他就變成了沒有母親照顧的孤兒，所以她趕快又回到肉體。

瀕死經驗者都會經過一條很長的隧道，隧道裡面沒有燈光，烏漆抹黑的，但是卻看到隧道的盡頭有光，有人告訴他們說：「回去！回去！你還不可以死。」所以他們的阿賴耶識，又回到自己的肉體，恢復了生命。

死亡過程第六意識分解的第三個階段是白菩提、紅菩提相結合，所以臨終者會意識到黑暗的一片。第四個階段因為跟貪、嗔、癡有關的八十種心消失了，自己的佛性、自性之光就自然顯現，那就是瀕死經驗者所看到的隧道盡頭的光明。

現代醫學所探討的瀕死經驗跟佛教所說的死亡過程是很類似，第四個階段會看到光明。但生前我們沒有聽過生死的過程，沒有禪修，沒有修行，因此從來沒有見過那個光，等到死後那個光出現時，我們都嚇壞了。我們最喜歡的是什麼？黑暗。為什麼最喜歡黑暗？因為黑暗的時候可以偷雞摸狗。如果是光明，在眾人面前不好意思做壞事情，總要顧面子，等到晚上，什麼壞事情統統來了。一樣的情形，沒有修行就沒有見過佛性之光，當死亡過程佛性之光顯現時，我們都會嚇壞而昏過去，因為我們從來沒見過。

修行功夫好的人可以安住在明光長達三天半至四天，但沒有修行的人，明光只出現一頓飯或二十分鐘左右。之後，儲存生前身、語、意所造業力的阿賴耶識就要

離開肉體，開始產生反作用力。此時，生前的生命經驗將重新出現一次。因此，生前如果經常到道場去，經常拜佛，那時就會見到佛，見到善知識；如果生前沒有修行，老是跟人家打架，做壞事，死後因為阿賴耶識裡有那些影子，就會冒出這些恐怖的影像。

日有所思，夜有所夢。白天所想、所做、所說的一切，在夢中又突然會跑出來，不只是今天的，有時連一個月前所做的行爲、碰到的人，也會跑出來。有時是一年前、十年前碰到的某個人，突然今天晚上作夢時又跑出來了。有時，奇怪得很，夢到從來沒有見過的人，不是沒有見過，而是你前輩子見過的。有時夢到一隻狗在咬我，或是夢到某一個景象，是我從來沒有見過的啊！諸位朋友不要說沒有去過，有時是這一世去過卻忘記了，有時是前輩子去過。無始以來不斷在輪迴，前輩子的經驗太多了，這些經驗統統留在我們心的底層，作夢時，統統又跑出來了。有時更奇怪了，我做的夢怎麼在一個禮拜、一個月之後實現了，好像在預告什麼事情。對！眾因緣所生，因為過去做了某些事，在將來某個時間一定會有相應的現象產生。作夢經常有預告的作用，作夢不是沒有意義的。中國古時候都有占夢官，周朝的時候，皇帝就已經設了占夢官，每天起床就請占夢官來解夢，占夢官就根據他的研究、經驗法則來告訴皇帝，夢是在預告什麼事情。

心識的能力

作夢是有意義的，就好像我們死後，心識中業力種子的影像都會冒出來。死後心飄忽不定，很痛苦。爲什麼飄忽不定呢？當活著的時候，心會執著肉體是我的，所以心有所執著。生前，我們還有執著，執著什麼呢？執著家人、執著財產、執著金錢、執著名譽，所以我們的心相對之下還是很穩固的，雖然我們的心平常很散亂，會亂跑，可是再怎麼跑，到最後都還會回到自己的身上。比如說肚子餓了，會想到趕快去吃東西，因爲我們的心認爲這肚子是我的，這肉體是我的，所以我要養你，我要照顧你，不可以受到侵犯。但是死後，心已經離開肉體，沒有執著的對象，特別的靈活、敏感，心的能力是活著時候的七倍。換言之，聽的能力特別強，看的能力也特別強；活著時靠兩隻腳走路，死後不是靠著腳在走路，而是靠著能量。砰！想到哪裡就到哪裡，碰到牆壁一下子就穿過去了。

心識的能力非常強，死後的心飄忽不定，是很痛苦的，跟某某人拍拍肩膀，問候你好，晚間好。奇怪，那個人怎麼都沒有反應？跟某某人打招呼「你好！明天我們再去運動好不好？」奇怪，怎麼都沒有回答，好像沒有聽到。我想跟吳林長明早去運動的，結果他不理我了，我什麼地方得罪你呀？真是莫名其妙，我跟每一個人打招呼，結果沒有人反應。原來那個時候沒有肉體，亡者只有心識，而我們活著的人看不到亡者。死人之心的能力是活著時的七倍。故中陰身有中陰通，鬼有鬼通，業力有業力通，當然修禪定的人會有神通。

在那個當下，死後的心識會有各種現象出現，這些是無始以來的生命經驗，一幕又一幕出現。當然會有佛菩薩、師長示現，想要來幫助你。同時，六道的現象也

一幕一幕的出現，爲什麼呢？是在引誘我們到六道。業力使我們看到狗時，就想到這隻狗被當成寵物非常好，不必工作，主人家照顧得好好的，天天東西給我吃，又把我抱在懷裡，抱到床上去睡覺多好，我想當狗！心識立刻跑去當狗了。如果生前沒有智慧，不了解生死的過程，不了解六道輪迴，就會如此輪迴。業力偏向於哪一道，當那一道的景象出現時，心識就進去了，開始轉世。

（未完待續）

