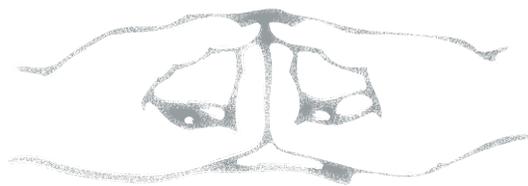


抉擇淨土：極樂世界



● 堪布卡特仁波切

原文：《恰美山居法》——噶瑪恰美仁波切著
中譯：楚村桑伯

雖然有許多報身淨土，也有很多化身凡聖同居土，但除了一個例外，一般人是不可能轉生那些淨土的，必須達到初地菩薩以上的果位才可以轉生這些淨土。至於那些凡聖同居的化身佛土，即使可能轉生那裏，但是不是值得也還是個問題。例如說：我們所在的這個釋迦牟尼佛的化身佛土，佛在這裏示現。他的教法也存在，若你有緣，也可以在這裏遇到許多的菩薩及法教。但我們不能稱這個世間為淨土，在這個世界裏，有許多眾生沒有聽聞過佛法，就算他們聽到佛法，也不相信，反而認為那是有害的。因此，我們應該希望能生在淨土，而不是凡聖同居土。

前面已經說過，一般人可以轉生的唯一淨土，只有阿彌陀佛的極樂世界。它是一個淨土，沒有任何痛苦，沒有任何阻擾開悟

成佛的障礙，任何人虔誠地祈禱願生彼國，皆可生於那裏。事實上，若有人虔誠地祈禱發願往生極樂國土，肯定會往生那裏。而且較其他國土更殊勝的是，一旦你生於極樂世界，直到你達成佛果，不需再生於其他非淨土。

解釋了這些之後，恰美仁波切（註一）對他的弟子精進大海說：「在你臨終的時候，將你的心專注在那個國土，當你將死的時候，不要想其他的任何東西，只想著要往生極樂世界。」推而論之，恰美仁波切其實是對後來的人如此說，不光是對精進大海而已。他接下來說：「若你對此有懷疑，你可以在下列這些經續裡找到我前面說的。」那些經典，對極樂世界的描述，及祈願往生極樂國土的功效，比恰美仁波切前面所講的更詳細。因此他說「仔細地看看這些經典」。

重點是現在我們有藉著發願的力量，選擇往生何處的自由，在此刻，最重要的是我們要小心好好地選擇。我們要選擇我們有可能往生的地方，而且是我們想往生的地方。接下來他說：「準備好旅途上所需要的物品。」在西藏，當你要旅行時，需要帶些食物，因為途中沒有飯館或商店。在這裏，所準備的是那些可以導致往生極樂世界的四個因，而其中最主要的是累積資糧。

以下是這四個可以導致往生極樂世界的因。

第一個是：要想到極樂世界，也就是去觀想它，觀想阿彌陀佛及觀音菩薩，大勢至菩薩等眷屬。

第二個是：藉著對所觀想的極樂世界，作七支供養來累積資糧和淨除業障。

第三個是：發菩提心，特別是發願要使所有眾生，無一例外地都往生極樂世界。

第四個是：將所有經由七支供養，發菩提心等等所累積的善

根，都迴向往生極樂世界。積聚這四個因就好比是小心地瞄準，把你的修行朝著正確的方向，就像在射出箭以前，要先好好地瞄準目標一樣。

接下來，這一章的最後一部分，主要是在描述極樂世界的功德，它以梵文「唉瑪吽」開始，這是讚歎的表示。然後是「嘿嘿」，那是一種好笑的表示。這讚歎是指恰美仁波切想到極樂世界功德的反應，而好笑則是他對竟會有人質疑極樂世界是否有任何功德的反應。因此他說：「兒啊！精進大海你問我『極樂世界的功德是什麼？』」接下來是這個問題的答案：「據說若將八百一十億萬佛土種種功德莊嚴全部集在一起，仍遠不如極樂國土的功德。」

若每一個眾生，一個接一個的成就佛果，且一旦成佛後，持續一劫以上，開始描述極樂國土的功德，即使所有的眾生都已成佛，而且每一位都用盡不只一劫的時間來講述極樂世界，他們也





無法完全描述它的功德。

噶瑪恰美仁波切說：「所以我怎麼可能在這裏描述它呢？」極樂世界出現，它現在存在，所以可以肯定在此之前它出現了，但它卻是不可摧毀的。一般而言，世界出現而終究會被毀滅。極樂世界則不同，它確實出現了，它是不毀壞的。到現在為止，無數的佛陀出現於極樂世界，在目前，它是由阿彌陀佛來掌理。這世界本身是不會變壞，且不會改變。它沒有繁榮或貧窮時期，不是有時候比較好或比較壞。它的大小是無法度量的，你不能說它只能容納千、億、億億……個娑婆世界，所有生於彼土的眾生都完全的自由，也就是說，極樂國土眾生都沒有八無暇中的任何一種情況。因此，極樂國土沒有任何痛苦。生於極樂國土的眾生，不會經歷任何我們現在所認為的痛苦及悲傷。基於極樂世界的特質，那裏的眾生都不可能會有這種感覺。在極樂世界的經驗，是一種持續不斷、不可

思議的安樂，那也就是為什麼它被稱為極樂世界。

出生在極樂世界的情形是這樣的，當這些將轉生的眾生的心識進入一朵蓮花中心後，在一瞬間，這些眾生的身體就完全成就，也就是說，沒有經過住胎的時期，而他在極樂世界時，也只依賴這個身體。這是瞬間出生，不光是沒有經過住胎期，而且一出生就是完全成長，不是一個不會說，不能走的嬰兒。出生就會是個完全成長的年輕人，不會衰退，在肉體上，極樂世界的每一個眾生皆具有完全相同的身體，每位皆具三十二相、八十隨形好。而在我們這個世界，這些只出現在佛陀身上，他們頭上有肉髻，手掌、腳掌上有法輪……等等。在此出生的每一位，都具有相同的形相，他們的身體都是金色的，而且穿著出家的三法衣。一旦生於極樂世界，馬上就具足五種神通，沒有煩惱。在極樂世界誕生的同時，也成就菩薩初地的果位。因此已經淨除各種煩

惱，不再生起三毒或五毒。因為不需要住胎，所以也沒有出生的苦，也不會衰老、生病，沒有死亡的痛苦，沒有我們一般所知道的死。

極樂世界眾生壽量是無數劫，基本上，從出生那一刻起，就一直在極樂世界，直到將成佛為止，在此沒有非時死，或意外死亡。當你成佛時，也成就了自己的佛土，因此可以選擇從極樂世界消逝。若你希望，你可以留在極樂世界，當然也可以選擇到其他地方。這是極樂世界眾生死亡或離開的唯一情形，不會有我們一般所知道的那種死亡。沒有肉身的敗壞及死亡的過程，只是極樂世界的顯像消失，而你自己的佛土接著現前。

除此之外，一旦生於極樂世界，就不會再轉生娑婆世界、人道、天道……等等。一旦生於極樂世界，不可能不成佛，你可以在那裏成佛，或在自己選擇的世界成佛。一旦生於極樂世界，若是為了利益眾生，你也可以藉願

力轉生於其他非淨土，但絕不會是不由自主地轉生。你將不再有那種轉生的因，因為你已經淨除了那些會轉生娑婆的煩惱。

極樂世界眾生的居處叫作「越量宮」，與人間的宮殿甚至天界的宮殿不同。它被稱為「越量」或「不可估計」，因為它就像上樂金剛（註二）或金剛亥母（註三）等本尊的壇城一樣，實在是超越度量的。它沒有固定的大小尺寸，永遠有足夠的空間來容納所有在它裡面的眾生，但也永遠不會使在裡面的人覺得它太大。

同樣的，極樂世界的食物及飲料，也不像我們這個世界，你也許會問：「極樂世界的食物像什麼？是美國式的食物？或西藏式的？我希望它像是中國食品。」實際上都不是，它是甘露，自然地以你希望的形態及味道呈現，不需要去種植、購買或烹調。這種食物永遠令你滿意，也使你的精神活力更充沛。它與一般的食物不同，沒有任何沉積或殘餘，因



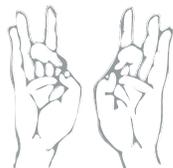
此在極樂世界也沒有大、小便的必要。

在極樂世界沒有性別之分，因為在那裏並沒有我們一般所知的出生方式，在娑婆世界，我們需要有男女兩性，眾生才能出生。因為極樂世界沒有這種出生的方式，因此也沒有性別，每個眾生都一樣。雖然如此，你還是可以像傳統般，有天女作供養，但其實並沒有眾生生在極樂世界，而有性別的特徵。當你在極樂世界時，有無數美麗，身上有珠寶裝飾的天女來承侍你，他們是你為往生極樂世界所累積福德的自然化現，他們並不是外在的眾生。

當你在極樂世界時，你永遠不離阿彌陀佛，隨時可以親近。任何時候只要你想，你都可以對阿彌陀佛作無量的供養，只要你想到了要作供養，供品便會出現在你手上。阿彌陀佛目前主化極樂世界，他恆常地在說法，他同時教導極樂世界每一眾生，教給他們各自希求或需要的教法。

前面提到過化身佛土——卡馬阿微巴，也就是蓮師的淨土，其實，有一億個像我們這樣的世界，每一個世界裏都有一個卡馬阿微巴，共有一億個卡馬阿微巴。在每一個卡馬阿微巴內各有一位蓮師。在西藏，有二十一位阿彌陀佛的主要化身，所有這些：一億的蓮師及那些阿彌陀佛的化身，都只是阿彌陀佛的化現。真正的蓮師——化身的根源，是阿彌陀佛自己，其他所有蓮師的化身都是阿彌陀佛的化現。因此，若你想要親近蓮師，就到極樂世界去。

其次是觀世音菩薩，他有自己的報身淨土——普陀拉，也有很多化身，如藏王松贊干布，大寶法王噶瑪巴和法王達賴喇嘛尊者。除此之外，賢劫千佛一般也都認為是觀世音菩薩的化現，所有這些觀音的化身，在普陀拉的那位，賢劫諸佛及上師們，都是極樂世界阿彌陀佛右手邊的觀世音菩薩的化現。若你想親近那些上師們，就到極樂世界去吧！

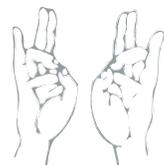


大勢至菩薩有他自己的淨土，叫章洛千。在我們這個世界，他有其他的化身，例如嘉察仁波切，以及在一億世界的每一世界裡與他對等的化身。這些不同化身的根源，就是一直在極樂世界阿彌陀佛左邊的大勢至菩薩。

有許多人已經轉生在極樂世界了，歷史上，佛教界最有名的往生者如：龍樹尊者，他在世時，已經證得菩薩初地的果位，而後轉生在極樂世界；法王岡波巴在世時，已經成正覺，在圓寂後即在極樂世界證得佛果；香巴噶舉派的法王瓊波那覺；薩迦派的法王索南參莫、卡秋旺波、南開嘉參及瑪巴多傑羌；這些是釋迦牟尼佛授記由此世界往生極樂世界的七十二億億菩薩中，最有名的幾位。另外，譬如第六世大寶法王通瓦敦殿預言，在他圓寂後將送一個化身在極樂世界。這一個化身如今仍在極樂世界，為百千位出家眷屬圍繞。噶瑪恰美仁波切如此結論說：「兒啊！精進大海，綜合以上種種理由，你

要毫無懷疑地了達，當你死時，你要往生極樂世界。」

你也許會想：「往生極樂世界是不是就逃避了轉生在娑婆世界，來弘揚佛法的責任？」為回答這個問題，噶瑪恰美仁波切說：「仔細地考慮這個，不消說地獄道、餓鬼道、畜生道的痛苦是無法想像的，我們沒法想像他們。若我們可以想像他們，我們的心將無法忍受。人、天的樂趣也只像是一場夢，他們在這末法時代是了無實義的。經由發願以及十分謹慎的言行，你也許可以一再的轉生人道，但這也是十分冒險的。在這個世界有那麼多的情況，可能導致非時或突然的死亡，你也許有這個願要再生人道來修習佛法，但想想人生到底包含了些什麼，在生命的最初十年，你沒有能力去思維，所以你沒法用這段時間來修行或傳法。當你長大後，為取得衣食，你的處境將使得自己必須把大部分的精力放在求生存上，就算衣食不缺，也會為其他



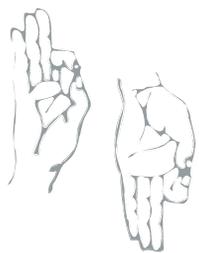
事情分心。你將花費大半的時間在睡眠上，而且人的壽量也逐漸減短。」恰美仁波切說：「現在的壽量是四十年，而且持續的遞減，難道你不瞭解，即使你生為人，也不保證你有機會或閒暇去修習佛法？」

漸漸地，人的煩惱愈來愈粗重，你所利益的眾生卻常以誹謗或背叛來回報，如今人們誹謗聖者、博學者或是成就者，叫他們騙子或說謊者，世人都只忙著行十不善行，把所有的時間、精力、想像力都耗費在如何行不善業上面。你也許想利益這樣的眾生，但假使所有在這世界上出現的各種佛的化身，以及前面所提阿彌陀佛、觀音菩薩、大勢至菩薩的化身，對度化今日的眾生若有困難，你大概不會比他們做得更好吧！只會使自己陷入悲慘的境界罷了。

你也許會想：「我希望再回來，因為這裡有我心愛的人、家庭、親戚朋友、我的弟子們及我寺裏的

和尚們。」他們也不會比你在世上停留更久的時間。他們之中有許多人也許在你死後不久就跟著死去，所以即使你再轉世回來，他們也不在附近了。別忘了，即使他們仍活著，你也不會認識他們，你不會記得你的前世。

相對地，阿彌陀佛會在極樂世界長久住世，而且宣揚法教。阿彌陀佛的壽量通常說是十萬億億劫。當他住世轉法輪的時期結束後，阿彌陀佛將示現涅槃，因為這裏是淨土，他當然不會死，只是從極樂世界消失罷了。他的教法將住世二恆河沙數劫。在阿彌陀佛涅槃，而他的教法尚住世的期間，觀世音菩薩將以阿彌陀佛的代表身分，住持極樂世界。在這段期間，已經生在極樂世界的你，將繼續修習佛法，由於一旦生於極樂世界，你將有神通力，可以到任何想去的佛土。在這一章前面提到，你無法往生東、南、北、或中央的報身淨土，而你不願意往生化生佛



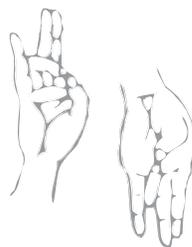
土，因為那裏的情況較不確定。但是，一旦你生於極樂世界，你可以到任何一個佛土，隨意停留，隨時可以回到極樂世界。你可以到現喜淨土、藥師佛土，這兩個都是在東方；也可以到南方的榮光土，到北方的成就國土；可以去普陀拉，去卡馬拉微巴或鄔金淨土，而且只要想到那裏，你就到那裏，因為你有神通力。你可以在那些淨土向住持那裏的佛菩薩作供養，請求灌頂及教導，然後回到極樂世界。所以假使你生於極樂世界，就等於你同時生於那些佛土，因為你可以隨時隨意地到那些地方。若你想到娑婆世界來看看，你也隨時可以來。其次，當每一位佛示現在這個世界時，例如第五佛——彌勒佛，第六佛——獅子佛，或賢劫千佛的任何一位出現時，你可以來這裏，對他們作供養，接受他們的教導，然後馬上回到極樂世界。

阿彌陀佛涅槃後，他的教

法將繼續住世，由觀世音菩薩住持。在這段期間之後，有一天晚上這教法會消失，次日黎明觀世音菩薩將成佛，名號為「榮耀光王」。他的壽量將是九百六十萬億億劫。在他成佛住世期間，你將作為他的弟子繼續修行，在他涅槃後，他的教法將住世三萬億多劫，這段期間，大勢至菩薩將代表他主化教法。若你在這個時候生於極樂世界，你將圓滿三摩地，且征服最後的業障，僅因為生於極樂世界，你已經征服較粗重的煩惱，在此之後你將逐漸地淨除較微細的煩惱，尤其是所知障和習氣障。在這段時期，你開始淨除這些，而且將完全淨除它們。

這段時期終將結束，就如同阿彌陀佛的教法消失的情形一般，一天晚上，大勢至菩薩的教法將消失，次日黎明，大勢至菩薩將成佛，名號「珍寶功德王」，他的壽量及教法住世時間，與觀世音菩薩相同。





在此期間，你繼續修行，而且你將在此時圓滿二資糧，當你即將成就佛果時，下面二者之一可能發生：假使你想在極樂世界成佛，你可以如此作；若你希望在其他界成佛，你也可以如此，若是這種情況，極樂世界將自你的認知裡消失，而你會生於你自己的佛土，這不是一般的死亡。任何人生於極樂世界都會成為一生補處菩薩，也就是在他們這一生之後立即成佛。每一個人生於極樂

世界後，可以一直留在那裏，直至即將成佛那一刻為止。因此，極樂世界每一位眾生皆是一生補處菩薩。

記住這些應該發願往生極樂世界的理由，噶瑪恰美仁波切說：「把發願往生極樂世界當作你最主要的修行，把阿彌陀佛和觀世音菩薩當作你的主要本尊。」

願善妙增廣！🕉

註一：恰美仁波切約出生於西元十七世紀，他除了以其卓越的實證功德脫穎而出，為如今的修行者樹立了一個鮮明的楷模。同時也著書立傳，為後代學人留下《山居法》、《轉經輪功德》等許多有關修法竅訣的無價之寶。其中最為廣泛弘傳的是《極樂願文》。文句優美流暢，意義深奧，具有不共的加持力，尤其是在雪域，幾乎家喻戶曉，人人皆能背誦。

註二：上樂金剛，亦名勝樂金剛，是藏密中無上瑜伽部的母續本尊。

註三：金剛亥母就是智慧佛母，她是圓滿智慧的體現。金剛乘的無上瑜伽部當中提到，金剛亥母的本質就是智慧波羅蜜。

本文轉載自化育資訊網

<http://www.hwayue.org.tw/index.html>