

探索死亡的世界（一）

◆ 鄭振煌 主講

◆ 范凱寧 記錄

百家爭鳴

死亡如燈熄，一切滅絕化為烏有了嗎？似乎並非如此。古今中外科學界、神學界、醫學界、宗教界，大都認同人死後仍有什麼。只是這個問題太大不易解答，且答案主觀抽象，無法令人百分之百接受。

因為人死亡後仍「有」，所以值得我們去認識，爲了要認識它，因而衍生出各種方法。明白了方法以後尋求解脫之道，因此架構認識論→方法論→解脫論的基礎。

《禮記》曰：「人生必死，入土曰鬼。」身心是一體的兩面，身口意三者一體和諧平衡，才能成就生命真諦，又稱覺知、悟。

笛卡兒主張身心二元論，將身喻爲機器、心喻電源。因心之驅動，促使身造作（功能），電源會消耗，但可補充；機器壞了必須修復，若太老舊腐朽，就不堪再用（肉體死亡），電源則仍可啓動其他機器，使之運作。

腦神經科學家提出心物一元論，認爲人類行爲大都受腦神經之影響。例如語言障礙，必因腦神經語言區受傷所致；但後來也承認對腦神經的研究僅僅了解百分之零點五而已，另外百分之九十九點五尚未開發。

Ontology（本體論）認爲顯相不等於實相，data→information→knowledge + objective（客觀）→Wisdom（般若智慧、自我覺照、妙觀察智）。

佛教「緣起性空論」談到無常觀，說宇宙萬象是得不到「不變」的結論的，因爲各人體驗（subjective）不同，對同一件事有不同的解讀或詮釋。

「因明學」說知識來源有三種：一、聖言量，即古聖先賢或教主、宗師、巫師的教示。二、比量，即經驗法則、定律。三、現量，即(1)五根——本身已有缺陷或受雜染之污。(2)意識——五根接受外境，產生意識作意而生覺受。受，即感受。想，即覺知。行，即意願。識，即意識。意識受干擾就不清淨了。(3)瑜伽——修行者之戒定慧：戒，身口意清淨。定，心之客觀寧靜、安住。慧，用定心觀察。

愛心有施受之對待，慈悲則無分別心，是來自空性智慧。一切顯相只是假名。

「四爲三不」，是李炳南老師勉勵學生的修行守則。四爲：一爲學問，二爲解脫，三爲轉移污俗，四爲宏護正法。三不：一不藉佛法貪名圖利，二不以佛法受人利用，三不昧佛法同流合污。

佛家主張不斷不常，死亡後有無限的可能性。人因業力的牽引，心有雜染（貪瞋癡慢疑），障礙了修行證果。「因」指過去，「緣」是剎那，是當下，「果」是未來。死亡後會如何？依情況而定（依因緣），善緣泛指清淨緣、慈悲心，人在苦難的世間受死亡逼迫，更應堅定發大慈悲心。

生死：一、凡夫分段生死。有一期生死（一段時間之明顯變化）、剎那生死（指心的變化，一般人察覺不出，只有修行者才能明顯覺知）兩種。二、聖者變易生死。（智慧愈來愈高，見思惑、煩惱障已斷。）例如：(1)了生脫死，心轉無明爲

明，「能量不變」，內心平靜無波。(2)有身的變化，已超越分段生死，只在心留有微細之無明，非一般人所知。

PS 《大毘婆沙論》曰：「根壞曰死，新諸根起曰生。」

入胎（生之條件）：一、因心——(1)業力，(2)習氣，(3)臨終一念。二、緣境——(1)父精母血，(2)時節，(3)時間。

生的過程：(1)入胎，(2)處胎，(3)出胎（共三十八週）。

PS 西藏上師常視死為人生最大的福報及挑戰。

十法界泛指：(1)佛，(2)菩薩，(3)辟支佛，(4)阿羅漢，(5)天人，(6)阿修羅，(7)人，(8)畜生，(9)餓鬼，(10)地獄。（十法界遍虛空，有時人道中亦可細分之。）

佛之境界：含攝十方，無障礙，無執著。

(1)一心三觀：空觀、假觀、中觀；自覺、覺他、覺行圓滿。

(2)三諦圓融：真諦、俗諦、中諦，真俗不二、畢竟空性、緣起性空。

菩薩：有五十二位階，因有智慧，不住生死煩惱；因有慈悲，不住涅槃（空性無我）。

辟支佛：透過自修而開悟。

阿羅漢：依師修學。

惡道眾生是惡業所感，貪瞋癡大，戒定慧少。

PS 一般宗教對生死的看法往往落入極端，認為生命體消失就什麼都沒有了——斷見。另外認為善人上天堂，惡人下地獄——常見。佛教生死觀是中道的無始無終。找不到生之源頭，一切皆是因緣和合，是空性，是不常不斷的超然境界。

無始~~~~~ →
證悟者心境平靜無波

頗瓦法（PHOWA）須修練四個基本功夫：(1)靈熱成就——修練脈氣，氣足靈熱脈通。(2)幻觀成就——把一切法看作虛幻才不執著。(3)夢觀成就——作夢也要了了分明、清清楚楚。例如：中國在抗戰時，一位大修行人（出家眾）的夢境（差點出竅投胎為豬）。(4)淨光成就——心地清淨，地、水、火、風、空，皆成為光。受胎初期，佛經稱「羯羅蘭」，三十八週瓜熟蒂落。

內六入（根）：眼、耳、鼻、舌、身、意。

外六入（塵）：色、聲、香、味、觸、法。

內六入與外六入糾纏之下衍生觸→受→愛→取→有→生→老死。

使眾生輪迴六道不得解脫的是下列十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。

佛教對死的定義：壽盡、煖盡、識盡。

「壽」、「煖」是對身體的觀察，體溫下降漸冰冷，無行之動力；「識」通常指內六入也有加上末那和阿賴耶為八識。識盡即指分解散失。

壽盡分二類：時死、非時死。

一、時死，分三種：(1)壽盡非福盡，(2)福盡壽未盡，(3)福壽俱盡。

命根：根據過去業力決定這期壽命長短。

修長壽法門：放生（護生回報己命）；控制呼吸——龜息法；念《阿彌陀經》、《藥師經》；長壽灌頂（白度母）。PS 緣度母求事業發達。

二、非時死（橫死）：(1)因別業（個人造業），(2)因共業（意外失事）。

※非時死可避免，妙方為持戒、行善。

心氣有時合而為一，泛指根本心。其實心氣不二，此乃有情眾生之「基態」，即中陰身。

心動成氣，氣走通脈，脈動有風，遍佈色身。第八識蘊含業力種子，所以古德曰：「百般帶不去，唯有業隨身。」促成心理作用並具足各種意識。心藉色身來表達。開悟，指證得不二之成就者，佛性（地）光明與道光明融合（母光明與子光明融合）。因為修道能淨化心識、顯露佛性，故稱道（子）光明。

心輪為阿賴耶出離前之聚集處，最後第八識（阿賴耶）會依因緣而找到一個出口，脫離軀殼，至於到那裡去？一切皆依因緣，皆有可能，所以要廣結善因緣。

輪迴與業

一、生死流轉如電波、如電視、如廣播系統，頻道相同，畫面收視即業感緣起，而入胎為生有。

生有

中有 本有

死有

二、惑：不明事理。

共同的心（因）創造共同的世界緣（識）。識：方生方滅，方滅方生。

三、此有故彼有，此無故彼無；此生故彼生，此滅故彼滅。（《阿含經》）

四、循業故流轉。古云：罪性本空，業性本空。但眾生執著虛妄之我，而建構如夢幻泡影的虛擬世界，且流轉不疲。

業有：善、惡、無記（不善不惡）、清淨業。

人有誠心，神有感應（頻道相符，阿賴耶之業力種子與汝心感應）。佛教承認其存在，但指其乃屬虛妄。

世間法（世俗諦）能幫助解決世俗問題，卻無法解決生死問題。勝義諦（出世間法）透過了解世俗諦之生死觀，而後解除對死的恐懼、煩惱、無明，才能了生脫死。所以說世俗諦是「事」相，勝義諦是「理」體。從世俗諦看生老病死之變化。從勝義諦知本性（本體）畢竟空無自性，非獨立常一主宰，不生不死。

一般觀點認為過去世的業力決定未來命運，這不符合科學。佛教的業力論（觀）是過去業+現在業→決定未來命運。若現在業的力量大於過去業（正念分明，及時覺醒），則不受過去業之牽引、束縛，就能解脫自在。（just be, just enjoy）

人為貪「我」，為鞏固自我而造業。→我執

→我 ←

四大圍空、間隙（胸腔、細胞隙）中間識（識大），人不貪可關閉胎門。

四大 + 空 + 識 → 六大

生命回顧、閻王業鏡

死亡後去何處

死亡的那一剎那，若懂得轉流，即有無限可能。凡夫俗子只能業隨身、生生世世被業力牽引，不斷地在惑、業、苦中輪迴。唯有自我察覺醒悟，願意修行才能跳出惑業苦的生死輪迴。死亡的那一剎那轉換頻道，依正念、願王為前導，往生至理想之處。（業力是作用力 VS 反作用力）

凡夫心境交薰

一、「根」加「境」等於「識」。由識而生(1)見分（看法、成見、觀念……），(2)相分（景象、聲、香、味、觸、法……）。

世間一切有為法皆是虛幻不實，但為了方便言說，不得不約定成俗，立個假名。例如白板：若以表相來看，人因有共同的見分而知其為白板，並生出可以讓人寫字的相分。若是牛、狗見了白板，牠們就沒有與人相同的見分和相分。若以勝義諦更深層的分析，白板本是各種因緣和合而成，不是不變的主體，未成白板前與敗壞不堪使用後，白板非白板。世間一切皆是由識感而成相，這個世界是由許多共業建構而成，山河大地無不是如此。

二、聖人心生則法生。心的見分一產生就對應了萬事萬物（相分）；但有修行的人，心不被境所轉，心生馬上清楚五蘊皆空，就不會被作意、觸、受、想、思五遍行所轉，而馬上把心和境拉開，反觀自照，如如不動。

三、凡夫法生則心生。凡夫心隨境轉，例如：見到一隻狗（相分），見分馬上起分別；這隻寵物狗好可愛，我想摸摸牠，逗逗牠；這隻流浪狗好髒喔！趕快趕牠走……。

《華嚴經》也說願隨身，「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」自淨其意就是有見分不生相分，證得不生的智慧。

四、了生脫死。唯有對「生」了然，才能了斷心（妄心）——的生滅，然後超越死亡而臻生死無懼之化境。

死亡的準備

一、平時準備：薰習戒、定、慧。

(1)戒是不惱害。個人修戒即自我約束行為、言語、意念皆不惱害眾生。守戒自然惡緣減少，戒賭戒酒皆是實例。

弘一大師三十九歲出家後，守戒嚴謹，不受名聞利養，不但是南山律宗第十一代祖師，更堪稱後世佛弟子之師範。

大師每餐只用兩個菜，一塊豆腐、一碟青菜就吃得津津有味。嘗對夏丐尊說：「淡有淡的滋味，鹹有鹹的滋味。」大師六十二歲時預知時至，開始斷食，死前二、

三天只喝水，當天早上起就不喝水，吩咐弟子：死後不要替他換衣服，新的好的留給活人穿，他穿破短褂就好了。農曆九月十日（陽曆十月十三日）晚八點多吉祥臥，安詳瀟灑地往生。他留給後世許多珍貴的詩詞、書畫、金石。豐子愷護生畫冊上的偈語皆出自大師的悲心。他曾說：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」是將其生命真切體現悲心宏願的佛菩薩。

(2)定是善心一境（心存善念定於一境）。定後的心才能觀，「萬物靜觀皆自得」。「定」分：世間定、出世間定、上上定。1.世間定：欲界、色界、無色界之禪定（所緣方便）。初禪有尋有伺，離生喜樂；二禪無尋無伺，定生喜樂；三禪離喜妙樂；四禪捨念清淨。2.出世間定：金剛喻定，解脫生死，涅槃寂靜。3.上上定：不二、三摩地、三昧、不二圓融（不住涅槃、不住生死）。

(3)慧：了知人生實相後，用定心去觀照，完全破惑見，證須陀洹果。例如：燈照明但不執著相分，對善惡很清楚但了知惡也是因緣和合，願以大悲心轉惡向善，這才是具足了空慧。

原始佛教以三（四）法印談慧：(1)諸行無常（無相解脫），(2)諸受皆苦（無願解脫），不會眷戀貪著，(3)諸法無我（空解脫），(4)涅槃寂靜（大解脫）。

大乘佛教談一實相印（緣起性空）。《金剛經》云：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

二、臨終準備：自力不足，藉助他力（佛力、善知識）。

《無量壽經》云：「念佛憶佛殷切之心如母憶子，如子憶母。」

佛教的基本架構是苦集滅道四聖諦：苦、集（苦的根源）、滅（苦和苦因的止息）、道（達到止息苦的方法）。佛陀教導眾生應認清苦的實相，除去苦的根源，達成苦的止息，並依循通往止息的道路。

※(1)身心的覺受力是二元的。(2)生理經驗異於心理經驗。(3)佛教主張心和心理、生理現象會互相影響。

死不是斷滅

斷即停止，滅則消失。唯物論者、生物學家和古印度皆流行一種死為「斷滅」的論調。

近代因醫學進步，能延長臨終的過程，並衍生對臨終過程的了解和研究（瀕死經驗的研究），在諸多研究案例中歸納出瀕死經驗如下：(1)聽到很長又難忘的噪音。(2)快速通過黑又長的隧道（相當於內四大及微細組織在分解）。(3)看到了另一個自己。(4)發現自己在觀察自己的色身。(5)醫生對自己正在急救。(6)看見其他生命以光出現（會見到發光的神、佛、菩薩、天使、耶穌、閻王等）。(7)看見和藹可親的光之身，命自己做此生的自我評估（審判、此生之回顧）。(8)身處人間與來世之交界處。(9)被閻王判定死期未到。(10)重新與色身合而為一。(11)突然間醒來（又活過來）。

佛教對死的譬喻

一、死如出獄——活著時備受五蘊身所困住，貪愛執著攀緣，無明妄想纏身。死了，神識離開這個執著為「我」的色身，無比輕鬆痛快，如出牢獄之困。

二、死如再生——二十年後又是一條好漢，老朽之軀不堪使用，換個新生命。

三、死如卒業——生時如試場，死如卒業，每個人帶著卒業證書往生各道。

四、死如搬家——另換個軀殼。

五、死如更衣——換個臭皮囊。

六、死如新陳代謝——汰舊更新。

PS 阿賴耶識亦稱如來藏識，如來自性本是清淨無染，但因累世之薰染，佛性被染污之阿賴耶識包住而無法顯露，唯有透過懺罪修行改過，才能將染著清淨，使如來佛性顯露。

人活著因執著有「色」身而不自由，覺「受」（五根受五塵之影響）有見分及相分。（東人欣賞金針花之美，將之插在髮上，我們將金針花視為山野美味煮來吃。）死後無種種覺受，頓時輕安入於法性中陰。「想」是第六意識之作用，它很麻煩，人因常受想蘊之干擾而失去清明。死後不受「想」蘊之干擾，其覺受能力是活著時的七或九倍。有了想就產生「行」，它屬於第七識，臨終時第七識和第八識一起離開色身，進入法性中陰。

引業受正報，例如：因引業而生為台灣人。

滿業受依報，因滿業而生為台灣不同之家庭。

因為死非斷滅，所以不可等閒視之，須慎重並善待臨終。

淨土法門告訴學人，一心念佛，正念分明，心不顛倒，必能往生淨土；但若平時不修戒定慧，臨終心神散亂不能自主，又怎能往生西方極樂淨土呢？所以才特別強調平時培植福德資糧之重要。

《群疑論》述及十種情形障礙念佛往生淨土：(1)善友未遇，(2)業苦纏身，(3)中風失語，(4)狂亂失心，(5)或遭水火，(6)遭遇虎狼，(7)昏迷致失，(8)臨終惡友，(9)軍陣戰鬥，(10)高嚴傷命。

為死亡做準備，即是為當下「活」。整個佛教對於臨終那一剎那的態度，可以歸結成蓮花生大士在《中陰聞教得度》（《西藏生死書》P.284、293）中所說的偈子：

現在臨終中陰已降臨在我身上，我將放棄一切攀緣、慾望和執著，毫不散亂地進入教法中的清晰覺察，並把我的意識射入本覺的虛空中；當我離開這個血肉和合的軀體時，我將知道它是短暫的幻影。

PS 本覺又稱如來、佛性（眾生本來就有的覺性）。眾生在自然中陰（活著）時，因無明攀緣執著而認假為真；本覺如虛空，萬里長空朗朗無雲，一切因緣現象如其所如。

一般將中陰分類為(1)自然中陰，(2)臨終中陰（地光明出現，時間很短、一剎那），(3)法性中陰，(4)受生中陰。自然中陰又可修習(5)禪定中陰，(6)睡夢中陰。中陰（bardo）本意為兩個狀態中間，亦稱過渡狀態。

臨終

自然 法性

受生

人常緬懷過去，期望未來，而忘卻把握當下。唯有修行把心清淨下來，將過去、未來集中在垂直的焦點上才能如教法中所說，有清晰的覺察和不散亂的心，正念分明。

現在

臨終的三個主要修習（《西藏生死書》P.291）

一、上策：安住在心性中或引發吾人修行心要。

二、中策：修轉換意識的頗瓦法。

三、下策：依賴祈禱、恭敬心、發願的力量以及覺者的加持。

最普遍的頗瓦法稱為「三認證的頗瓦法」（P.294）：認證我們的中脈是道路，認證我們的意識是旅行者，認證佛土是目的地。

頗瓦法透過三種力量（(1)咒力，(2)願力，(3)上師加持力）將意識導入中脈，氣走脈輪往頂門出去，如母憶子，如子憶母，意念相應，蒙佛接引。

在頗瓦法修行中，啓請的中心是阿彌陀佛，即無量光佛（P.294~295）。必須強調的是：只有在能夠給予加持的具格上師指導下，才能修頗瓦法。想修成頗瓦法不需太多的知識或深度的證悟，只需要恭敬心、慈悲心，專一的觀想和深深的感覺阿彌陀佛示現。學生接受教法，然後修持一直到成就的徵象出現為止。這些徵象包括頭頂發癢、頭痛、出現明澈的液體、頭頂周圍有發脹或柔軟的感覺，甚至頭頂出現一個小洞可以用一根草插入小洞裡，以測驗或衡量修行的成功程度。

修頗瓦法不難，快則二至三天可成，慢則七至十天；但要小心被奪舍。大修行者為了不受「受生中陰」之苦，也會奪胎而出世。（未完待續）