

西藏生死書介紹（三）

二〇〇六年二月二十五日講於法光佛教文化研究所

◎鄭振煌 主講 ◎彭秀娟 整理

第十三章 給臨終者的精神幫助

我們要在臨終者的床邊給予希望，讓他們心裏產生寬恕，放下瞋恨和執著，對人際關係過去有誤會的，都要寬恕，有借貸關係的，有人錢沒有還的，都要寬恕，只有寬恕包容，才能放下。

同時要幫助臨終者啓發心性，心性如何啓發呢？要讓他們放下一切妄想執著，提起佛號，心性就起來了，提起佛號後，要安住在心性當中。

頗瓦法的修行法，可以幫助臨終者淨除業障，奉獻死亡。發願以自己的死亡來淨化一切眾生的死亡，如此就可以死得很有意義。

十六世大寶法王得癌症，臨終前住進芝加哥的一所醫院。醫護人員很詫異，想不到大寶法王全身都是癌症，卻還談笑自若？他的癌症今天在肝，明天跑到胃，後天又跑到心臟，大後天又跑到肺，癌細胞在他全身擴散。癌症末期很痛苦，但是大寶法王不接受打針，醫護人員也想不透到底是怎麼回事，就問他：「您痛嗎？」大寶法王回答：「不會，不會痛。」「您全身都有癌細胞了，您到底在幹什麼？」大寶法王回答：「我希望因為我身上的每個器官都有癌細胞，讓其他眾生得以免除癌症。」這就是大悲心了。

修行者不是叫自己沒有癌症，也不是叫自己趕快有癌症。修行人是一旦有癌症了，就要讓癌症變得有意義，生起大悲心，利益法界眾生，大寶法王就以他的死亡來啓發眾生。寂天菩薩證道歌說：「只要虛空仍在，眾生仍有苦難，我就要長留世間，弘法利生。」

第十四章 臨終修習

自己死亡時，該怎麼辦？親友面臨死亡時，要怎麼幫忙？死亡是往那裡去

呢？最大的決定力量是臨終一念，這是臨終助念或幫助亡者啓發心性的旨趣。如果臨終一念是散亂，迷迷糊糊的，就會隨重業而去，生前那種業力比較大，就會牽引亡者的神識到相應的道去。如果生前很平凡，沒有大善，也沒有大惡，不曉得往那裏去，就會隨習氣而去。譬如懈怠、愛睡懶覺、不肯修行、喜歡罵人，就會隨習氣往生三惡道。如果臨終一念、業力、習氣都不足以牽引亡者的神識去轉世，就會停留在中陰身的階段，所以需要超度法會來幫助這些亡者放下內心的執著。

臨終有上中下三對策：上策是安住在心性中，不起任何妄想，這就是開悟。中策是修頗瓦法或持名念佛，可以往生淨土。下策是祈求佛菩薩，或靠著上師加持、蓮友助念而得解脫。臨終的氣氛要盡量充滿愛，充滿關懷，要回歸心性，千萬不要心亂，不要哭哭啼啼。

第十五章 死亡的過程

佛教對死亡的定義是煖、壽、識盡。煖盡是指體溫下降到冰冷，壽盡是指壽命或福報盡，識盡是阿賴耶識離開身體。

死亡有外分解和內分解二個過程。外分解是五根、五大敗壞。外分解結束後，就開始意識作用消失的內分解。內分解結束後，心性的明光就自然顯現，再來就是阿賴耶識離開身體，進入中陰身的階段，中陰身是意生身。

外分解是指肉體器官慢慢分解，不能再產生作用。這時，前五識隨著五根的敗壞而分解。地水火風空五大分解時，粗心（前六識）跟著分解（此時出現陽焰相、煙霧相、螢火相、燈燄相），而後細心（第七、八識的煩惱種子）分解（此時出現白顯相、紅增相、黑得相、光明相），貪瞋癡的八十種煩惱種子分解後，最細心（心性、佛性）的光明相就出現。粗心分解時，相應地大的分解而有陽焰相，色蘊滅；相應水大的分解而有煙霧相，受蘊滅；相應火大的分解而有螢火相，想蘊滅；相應風大的分解而有燈燄相，行蘊滅。細心分解時，相應白顯相的出現而三十三種瞋心滅，相應紅增相的出現而四十種貪心滅，相應黑得相的出現而七種癡心滅，識蘊滅，最後顯現的就是光明相。生死的過程都在心中發生，心指阿賴耶識。心跑到肉體，就開始有了生命，由氣、脈、輪而構成身。死亡的過程剛好是倒過來，先是身的分解，然後是輪、脈、氣的分解，最後是粗、細心的分解。等到細心分解完了，就是心性或佛性淨光的出現。

第十六章 基礎地

凡夫心的基礎地指阿賴耶識，阿賴耶識的基礎地則是心性。心性明光出現

時，是解脫的大好機會。臨終一念如果是相對心，執著妄想，就會繼續在六道輪迴。但如果在內外分解之後，明光出現時，就是絕對性的真如心，只要融入明光（母子光明會）就可獲得解脫。

母光明是指本覺，子光明是指始覺，也就是修行所得的道光明。究竟解脫，就是指母子光明相會合，而證得妙覺。書中提到四個例子：第一個例子，一九八一年大寶法王罹患癌症，圓寂之後三十六個小時，有一位醫師很好奇，就把手放到大寶法王的心臟上方，發現心臟還是溫熱的，這表示大寶法王那時還在修母子光明會。第二個例子，一九八九年前一世的卡盧仁波切過世前，要求侍者及醫護人員扶他坐起來，他就進入禪定而後坐化。第三個例子，一九五九年蔣揚仁波切圓寂後三天，他仍然在修行，而後現虹光身，遺體停放六個月，供信徒來禮拜。第四個例子，一九九一年頂果仁波切在不丹圓寂，他曾經訪問過的索甲仁波切在法國的道場，天空呈現彩虹光，那時沒有下雨，大家都不曉得是怎麼一回事？後來才知道，那時候，頂果仁波切在不丹圓寂。

第十七章 內在的光芒

心性本來就是光明的。心性的體是空、是智慧；心性的相是光明；心性的用是慈悲方便。

臨終時，外、內分解完後，心性之光自然出現，那就是母（地）光明，立斷法可以讓亡者認證它，而得到解脫。頓超法則是認證法性中陰。

大圓滿法有四種解脫的特性：第一種是自我解脫，當下就解脫了，只要妄想心不生，就自我解脫。第二種是不二的解脫，沒有任何二元對立，是當下的解脫，是無上的解脫。地光明結束之後，法性中陰就出現，這是屬於自發性的現前。第三種是地光明的解脫，地光明就是本覺或眾生所本具的佛性，只要貪瞋癡分解，佛性自然就呈現。在臨終過程，有八十種與貪瞋癡有關的妄想心，隨著粗心、細心的分解而消失，地光明就顯現。每一個眾生的地光明顯現時間不一樣，有修行的人，地光明可以顯現三、四天之久。沒有修行的人，一剎那就因為習氣生起，清淨的地光明就呈現各種光景，那時就進入了法性中陰。第四種是法性中陰的解脫，法性中陰有四個階段：第一階段，空大融入光明，那時就有五大化成五光，地大呈現黃光，水大呈現白光，火大呈現紅光，風大呈現綠光，空大呈現藍光。五大構成光，這和現代物理學的原理相同。現代物理學說，把一切的物質分析到最後，都是呈現光。第二階段，光點結合成文武百尊，這是藏傳佛教；如果是漢傳佛教，當然就呈現我們所熟悉的佛菩薩或是媽祖、關公之類。第三階段，明點在光氈上呈現光毯，首先是藍色光毯，它代表空大的虛空藏智；上頭有白色光毯，它代表水大的大圓鏡智；再上來有黃色光毯，它代表地大的平等性智；再上來有

紅色光毯，它代表火大的妙觀察智。只有四層光毯，沒有綠色光毯，因為凡夫還沒有成就，只有在成佛之後才有成所作智的綠色光毯出現。最後，第四階段，法性中陰之後，就會有佛土及相應的六道景象出現，五方佛及其眷屬、佛土的景象一一出現，這是比較光明的；六道的景象則比較黯淡。

第十八章 受生中陰

亡者的神識在法性中陰時，如果不知道燦爛的光是自己本具的，就會畏懼逃避。在自己業力所化現的六道景象出現時，若因習氣而心生喜歡，就轉世到六道去。

在看到佛菩薩清淨光的光景出現而相應結合的話，就得度了。但如果錯過這個機會，就進入受生中陰。臨終時可修頗瓦法而得解脫，在心性明光出現時可修立斷法而得解脫，在法性中陰階段可修頓超法而得解脫。如果這些機會一一錯過，就進入受生中陰的階段。此時，可以透過禪定、觀想、祈禱而得解脫。受生中陰的身是意生身，就好像七、八歲的小孩那般俊美，那是阿賴耶識所含藏業力的感應，不是有肉體的，以氣味為食。藏傳佛教經常修火供，把食物燒掉，讓意生身來吃。意生身覺受認知的能力是生前的七倍或九倍大，同類互見，中陰身可以看到中陰身，但人看不到中陰身，而中陰身可以看到活人。意生身會做全景式生命回顧，生前所去過的地方，所造作的一切事情及碰過的人事物會像電影一樣地出現，還有自我審判，意生身業力現前，有光之生命體來問你生前造了善業？還是惡業？你的使命作完了沒？這就是自我審判。自我審判其實是自己的內心業力在審判自己，也就是 Yama 閻羅王。意生身是微細的地、水、火、風、空五大所成，因此每七天也會死一次，而後再生，這就是佛教做七的來源。活人去世是大死亡，意生身每七天會變化一次，是小死亡和小再生。趁小再生的時候做七，是最慈悲、最智慧的力量去支持亡者。每七日小死，心識分解，就慢慢忘記前世。三七之前都還記得前世，因此亡者在三七之前還會回家託夢，家屬甚至會聽到亡者煮飯、走路的聲音。此後，就慢慢形成下一輩子的樣子，最久七七之前就會轉世。否則就停留在中陰身的狀態，俗稱孤魂野鬼。

在受生中陰階段，可修閉胎法或擇胎法。中陰身受到生前所薰習的習氣所影響，仍然會執著，看到有男女交合，喜歡女的，討厭男的，就進入受精卵，受胎為男孩子；喜歡男的，討厭女的，就進入受精卵，受胎為女孩子。這時候可修閉胎法，觀想未來的父母親為佛、上師、本尊，如此就可與佛相應而得解脫。如果發願世世常行菩薩道，就可修擇胎法，在人道景象出現時，神識進入其中，就可轉世為人。在人道裏面，要選擇有佛法的中國，繼續聽經聞法、宏法利生。「人身難得，中國難生，佛法難聞」，獲得暇滿人身最寶貴。

第十九章 亡者超薦

怎樣幫助亡者？臨終時可修頗瓦法，或助念佛號，或以禪定力支持臨終者，超度在死後三天內最有效。藏傳佛教是在七七內，天天誦《藏密度亡經》，以引導亡者的神識得度。漢傳佛教則誦《無常經》、《阿彌陀經》或《地藏經》，以開示亡者接受因果觀念，放下貪瞋癡一切執著，懺悔業障，憶持佛菩薩聖號而往生淨土。超薦度亡法，也就是除障法，以漢傳佛教而言，就是拜懺，例如拜梁皇寶懺、水陸懺等懺法，幫亡者消除業障。在藏傳佛教中，六道淨化法是觀想六道眾生有很多貪瞋癡痛苦煩惱，然後予以淨化；文武百尊是金剛薩埵的化身，故百尊觀想法誦持金剛薩埵百字明以消業障，讓亡者在法性中陰階段百尊出現時，心不恐懼而融入其中得救。漢傳佛教則誦大悲咒或其心咒、阿彌陀佛或觀音菩薩等聖號，以資淨除業障。做七就是在為亡者作功德，其方式為護持三寶或濟施眾生。

當然最重要的是在每一個當下正念分明，生前就要準備好。參加拜懺法會或度亡法會的時候，要以真誠心祈求佛菩薩慈悲加持亡者的中陰身。其次就是持咒呼救，請佛菩薩淨化亡者的業障。同時要保持心的開放，結束悲傷，從中學習。

第二十章 瀕死經驗：上天堂的階梯

歐美國家一直在研究瀕死經驗，台灣也搜集了幾百個案例。瀕死經驗的研究，很可能為人類打開希望的大門，告訴我們，死並不是結束，生命是輪迴的。

在瀕死經驗中，有幾個核心的經驗。最常提到的是有安全感，在臨終過程中，心性明光現前，那是最安詳的本具明光。第二個最常提到的是離身經驗，個案可以意識到自己好像在天花板上，往下看到自己在病床上，旁邊有醫師在急救。其次是經驗到黑暗的隧道，而隧道的盡頭就是明光。黑暗的隧道是什麼呢？就是內分解過程出現的黑得相，內分解的第一個過程出現白顯相：遺傳自父親的白菩提，由頂輪沿著中脈下降到心輪處。第二個過程出現紅增相：遺傳自母親的紅菩提，由臍輪沿著中脈上升到心輪處。第三個過程出現黑得相：紅白菩提在心輪處結合，亡者意識到漆黑一片，這就是隧道經驗。等到阿賴耶識從心輪離開肉體，那是煖壽識盡，佛法定義中的死亡。

瀕死經驗者還會見到光之身的生命體，這等於法性中陰的諸佛菩薩及其眷屬。其次，瀕死經驗者無助的看著家屬在身旁恐懼不安、痛苦或哭泣，可是想要安慰家屬說我還沒有死卻辦不到，想和在世的親友講話，可是在世的親友卻覺察不到，只能無助地在那兒看著親友痛苦悲傷。再其次，瀕死經驗者擁有完美的形體及清晰的覺察力，因為意生身只有精神能量的結合，沒有肉體。我們的肉體其實是很骯髒的，又是皮，又是肉，又是血，還有很多的蛔蟲、細菌。意生身的知

覺敏銳度是生前的七倍或九倍，非常敏感，會意識到六道景象，並有前世生命的全景式回顧。

瀕死經驗帶給我們人死後的訊息。有一部電影「別闖陰陽界」，描述五個頂尖的醫學院學生不知道死後是否還存在，就以自己來作實驗。第一個人要死掉五分鐘，然後由其他同學急救，第二個人說要死掉十分鐘再急救，最後一個人則要死掉三十分鐘之後再急救。他們被急救醒過來後，就描述他們的死亡經驗。每人的經驗雖然各不相同，但都離不開上述核心經驗。他們在向上帝挑戰，闖入了上帝的領域，因為死後是上帝管的，他們硬要去闖，所以片名叫「別闖陰陽界」。瀕死經驗告訴我們生死是相續的，死並不是結束，所以智慧、慈悲是最重要的，生死在我們心中發生，活的時候就要修行。

第二十一章 共通的歷程

生死是大家共通的歷程，中陰身和法報化三身的觀念，可見於禪定、睡夢、基督教、印度教、藝術及大衛波姆的物理學概念。世界上各行各業的傑出人物，在掌握該行業的訣竅（證得法身）之後，不斷地出現人間（報身、化身），貢獻社會。鑽研生死學的目的，不在獲得生死知識，而在承擔責任，奉獻生命於法界的提昇與淨化。

第二十二章 和平的僕人

希望大家發願做和平的僕人，讓一切眾生都能夠透過生死解脫而平安喜樂，擴而大之，實現世界和平。

（全文完）