

重要心得整理

(宗教所研一 趙永祥)

Part I

自從本書中文版於一九九六年九月問世之後，在華人社會掀起研究生死的熱潮。所到之處，不論是台灣，或是美國、加拿大、香港、菲律賓、馬來西亞、新加坡、印尼，甚至尼泊爾、印度等華人不多的地區，都有人向我主動提及這本書。

本書討論嚴肅的生命課題，竟然能引起這麼大的迴響，足見佛法的智慧甚深，佛法的慈悲廣大，扣緊每一個人心弦，激發大家的共鳴。生死是每一個人無法逃避的大事，自有人類以來，乃成為人生最主要的目標。在眾多努力之中，佛法所提供的理論和實物，最能令人信服，它所散發出來的光明和熱力，救度了無數的人們.....

這本書已經變成許多人最主要的精神食糧，一遍又一遍地讀，不斷地思惟，並應用於日常生活之中。許多讀者告訴我，這本書挽救了他們的婚姻、家庭、事業、人生，提供了他們養生送死的指南，昇華了他們的生命價值。一座座無形的橋，就透過本書在讀者與我之間建立，讀者們識與不識，都是我感恩的對象，使我加深對佛法的信心。三十五年來，我譯而不作，深知自己無修無證，所說皆是葛藤，但高僧大德的景德懿行，則值得世人傳誦學習，所以不揣淺陋陸續介紹，願今後仍有更好的作品，以報三寶及眾生隆恩。

《西藏生死書》是在一個前提下寫作的，就是輪迴觀。是在相信「人類有肉體之外的生命，死後依然存在，並且有知覺」的信念下，這本書才有意義。

這本書可以視同《西藏度亡經》（即《中陰聞教得度》）的解說。《度亡經》公認難解，除了內中充滿宗教專有名詞外，也由於它在談論一個我們經驗以外的世界。在那個領域中，疆界不是以空間或時間做區分的。亡者進入的這個境界裡，時間是短暫到一彈指，又同時恆長到無限；空間是廣袤到不可思議，又同時狹隘到不足方寸。寫作者雖已將所謂的「中陰」過程規劃成我們能瞭解的「七七」，但真正的死後世界要遠比這複雜得多。

據說在從前，《度亡經》是只有僧侶才能看到，一般人無緣得見。這也許多少表示讀這本書，需要特殊的學養。我個人覺得它有些像一本古體的「冥界通關手冊」，過了這一關，就可以到達「冥界」——死亡之國。因為是古書，又是僧侶行法事的工具書，原也就沒打算普及，所以詰屈聱牙乃屬必然。而《西藏生死書》把它通俗化，不但用現代人能瞭解的字句做解說，還輔以符合現代思想觀念的演繹。另也不乏一些「推廣」辭句，告訴大家研究這本所書，不但可以知道如何死，更可以啟發人如何生。常人愛說「死」是一了百了，本書告訴你：死不但沒法一了百了，死得不好，非但是喪失了解脫的「權益」，連下輩子也會過得不好。在「臨終關懷」逐漸受到重視的現在，《西藏生死書》提供的是心靈層面的安慰。它篤定的告訴你：「死亡只是另一期生命的開始。」由於死後尚有生命，這本書就有點像新生入學手冊。即將「入學」的人最好讀一讀。尚未「入學」的，也不妨提前開始學前教育。

人生過程，死是必然過程。「死後尚有生命」一向是人類的夢想和渴望，我相信所有的神仙與鬼魅的故事，都是因著這個意願而被創造的。

《西藏生死書》站在人的這種渴望上發揮，舉出各種事實來證明死後的生命不是夢想。然而這也就像魏斯的《前世今生》一樣，要先相信了，它所說的一切才有意義。由於人人都知道的原因，我們對死亡之國知道的比外太空還少。太空船出了大氣，還有些照片、隕石帶回來；但是沒有人，即使那些聲稱死後復生的人，也從未有任何證物留作紀念。所有可以證明它「是」的，也同樣可以反證它「非」。

但是人類的謎題不止死亡一項，不能因為我們在現有的學理上無法確認，就否定它的存在。我以為閱讀這本書的意義其實不在相信死後另有人生，而是它提供了一個與死亡相親的機會。如若我們可以因此學到安詳的死，或許會懂得如何從容的生。

Part II

數年前爆發的「宋七力」事件凸顯了我們的社會確實生病了。《西藏生死書》的出版，提供我們一個更宏觀的視野，協助我們澄清一些重要的核心價值。人從出生的那一剎那，就注定要邁向死亡之路，因此死亡是一個必然的結果。

索甲仁波切所著的《西藏生死書》不只教人如何面對死亡，更進而將重點放在現世裡的「自然中有」的階段，強調唯一真正擁有的是「當下」。

書中整合了現代科學的觀點，來詮釋以前認為不可思議的現象，例如：愛因斯坦說：「個人是『宇宙』整體的一部分，是時間和空間都有限的一部分。他把自己的思想和感覺，當成與宇宙其他部分無關的獨立經驗——這是對自己的心識的一種光學錯覺。」這種解析使知識分子較易接受，進而能融合西方哲學及宗教的教義，開拓我們內在生命的心靈寶藏。不同流俗的看法值得我們學習。又例如引用德蕾莎修女的話：「大家都期望神所在的天堂，但是這一刻我們就有能力與他同在天堂。此時快樂地與他同在的意思是：像他一般地慈愛，像他一般地幫助，像他一般地給予，像他一般地服事，像他一般地拯救，一天二十四小時都與他同在一起，在他的苦難化身中接觸他。」就是如此強大的愛與慈悲，或許可以治療我們「無明」的疾病，減少日常生活中貪嗔癡慢疑等「五毒」的心靈污染。

Part III 臨終的啟程

《西藏生死書》是一本字字珠璣的心靈鉅著，它引導我們認識生死，直驅西藏佛教的智慧泉源。索甲仁波切深入淺出地闡釋禪修靜坐、因果業報、轉世和臨終關懷的方式，以及心靈之路上的種種考驗和報償。西藏佛教的經典確實是現代精神論述的新典範。

二十一世紀是個劃時代的階段，這個階段顛覆了許多舊有的思想觀念，使人們開始凡事講求科學，過去多少曾被認為無解的人事物，如今都以科學得到了證實，但是，唯有一件事，從古至今，縱橫東西，始終無解，就連被現代人認為是真理的科學也無法掀開這神秘面紗，那就是「死後的世界」。

一部電影「全面進化〈Transcendence〉」曾說過這麼一個觀點——「人因無知而恐懼」，但我認為，人也正因恐懼而困於無知。

就以東方人來說，只要有關「生死」的任何事物，我們都會因忌諱而選擇迴避，原因為何？因為人們對生死的未知產生恐懼，必須藉由信仰來讓心靈有個倚靠，所以當我們面對生死時就會產生一種，跟面對神明時同樣的敬畏心態，一如從小家族中老一輩的人或是父母就時常告誡我們：「生死那是神明在掌管的事，凡人如果企圖窺伺知曉，就會遭受到報應懲罰」，從此可知，信仰與生死早就融合為一體，在心中根深蒂固。

在拜讀索甲仁波切老師的《西藏生死書》之前，我跟其他人一樣，對於死後的事情一知半解，更別提論如何提早為死後的世界做準備，就連偶爾誦讀佛教經書，面對經文中的大真理都不甚了解，聽聞有人常說：「死了就解脫了」，我總會感到疑惑，曾經我在希臘教的翻譯經文上看過這麼一句話——「死亡只是開端」，當時的我被這句簡潔卻蘊藏無盡智慧的話給震撼住，同時也湧起一股恐懼的心情。面對死後的未知，無法選擇逃避，因為既有生必有死，我清楚那是必然的，但是，投生輪迴卻不是必然的，是可透過修行領悟生死，進而從生死輪迴中解脫。

相較於一般信眾祈求平安、撫平心靈的佛法，西藏上師和修行者們所追求領悟的佛法，更趨近於柳宗元《始得西山宴遊記》中所說到的「心凝形釋，萬化冥合」，亦是「跳脫生死的大解脫」和「萬物融合」的境界，而我認為，所謂大解脫的佛法核心就是「終極」。

在《西藏生死書》中，劃分描述死後四個中陰，分別是：生（自然）、臨終（痛苦）、死亡（光明）和重生（業力）。

何為中陰？中陰就是指死亡和再生之間的中間狀態，而此書中也有提到另一本內容豐富的西藏經典《中陰聞教得度》，意思是在中陰階段透過聽聞教法而得大解脫，其書內容偏於深奧，適合上師或善知識對一個人在臨終時或是死後宣讀。兩書相較之下，《西藏生死書》較為白話，善用比喻和描述的手法書寫，且在解說四個中陰時，中間會穿插作者自己的見聞故事，使讀者更能快速明白解說的內容。

此生的「自然」中陰

包含生與死之間，就是從出生到死亡這段短暫期間，也是準備死亡唯一且最好的時間；

臨終的「痛苦」中陰

死亡過程的開始，又分為「內呼吸結束」和「地光明顯露」（死亡時心性的顯露）；

法性的「光明」中陰

包含死後心性光芒的體驗，「明光」或光明將會展現聲音、顏色和光能。這也就是瀕臨死亡經驗的人事後所敘述的情境，在停止心跳呼吸後，靈魂逐漸和身軀分離時，眼前便開始出現刺眼的光芒，或是時而清晰抑是模糊的聲音，又或是感覺到自己被強烈卻溫暖的光明籠罩包圍等等狀況。這種瀕臨死亡時所出現的情境已被國外多位心理學家和科學家認定確實存在；

受生的「業力」中陰，通稱「中陰身」，它會一直持續到投胎有新生生命為止，所以從痛苦中陰開始上師就會開始在臨終者身邊，幫助引導他臨終前的神識走過死亡，此外在西藏，此中陰階段對上師或修行者來說，這將是驗證畢生修行的時刻，得道解脫抑是投生輪迴全憑平常所累積的修為。

一位西藏的上師曾說過：「人們常常犯了輕視死亡的錯誤。」，這輕視的錯誤分為兩種，一種是把死亡當作避之唯恐不及的事，例如秦朝的秦始皇，畏懼死亡而派遣上百位童男童女尋找長生之藥，尋之無果，最終只能懷著遺憾痛苦害怕的臥病而逝，而歷史上從不缺乏犯下這種錯誤的帝王和英雄，不論是萬人之上抑是曾創下無數豐功偉業，最終生命都將和平民布衣一樣走到盡頭，所以為延續尊榮權力和逃避死後業力的痛苦反撲，選擇無所不用其極的找尋長生之道，殊不知，如此的作法不但造成許多生靈塗炭的悲劇，更因造下殺業，使心常懷恐懼煩躁，便在不不知不覺中累積業力，漸漸加深了死後的痛苦磨練；

另一種則是把死亡當作自個兒會解決的事，**把死亡當成人生的自然程序一般，人生走到了盡頭，自然就死亡，然後經過投生，再繼續新的一**生，一切都不必準備，順其自然就好，**但這想法是錯誤的，死亡是人生必然的程序，但很多人卻忽略了死後到投生這個期間的事，這也是大眾最迷惘且最無知的階段**，因為很少人體驗過這段期間後而再復活繼續此生，或是在投生後開始新的生命卻保有這段期間甚至是此生的記憶，這兩種情況下就算將此經驗述說給他人聽，也會因他人未修行過，還存在僵固的認知和狹窄的見識，而被當作是道聽胡說。

所以在死前就做好準備，死後就不必為未曾出現在你人生中的入事物而感到憂懼徬徨，也必須了解生死沒有任何方法可以避開它，也不是順應自然就可從容地走完整個生死循環，得靠不斷的修行，才能減輕死亡時的痛苦甚至在生死輪迴中真正的解脫。

而為什麼我會說“所謂大解脫的佛法核心就是「終極」”？首先，在談論這個結論之前，我們得先知道「終極」是什麼，何為終極？「終極」，從字面上來看有很多的解釋，可解釋為「終了、結束」、「最終、最後」或是「最頂尖、最卓越、最無畏的」等多種意義，而西藏人將其翻譯為「終點的盡頭」。

就以西藏人的翻譯來研究，就會發現這「終極」和「寂」這個字所蘊含的意思是相同的，相傳西藏有些修行多年的上師們，在年幼或是修行到一定的階段時，就會開始進行立誓「不語、不聞、不看」的修行境界。不開口說話，便能使人領悟佛法的奧義；不聽聞外在的雜音，不被虛妄狡詐的自我蒙蔽欺騙，專注聆聽與心性的對談；明白幻影終歸虛無，便不用眼睛觀看眼前所顯現的景象，而是透過心直接地看到那景象的本質。這三不的境界，便是「寂」。

大陸著名小說家南派三叔，曾在其作品《藏海花》中的番外篇寫過這麼一段話：「先有了，然後沒有了，才是佛，而生來就沒有欲望的，是石頭」，可見領悟佛法最可貴且最成功的是自己可以透過本身的心性，驅退貪嗔癡和七情六慾的誘惑困擾。

佛祖在進涅槃之前，其弟子曾問過他終極的意義，當時佛祖回答：

「意義本身就沒有意義」；再說到佛陀入滅前對弟子做的最後叮嚀：「凡是因緣合和的東西，自然會再分解，以你們的生命證取圓滿吧！」，屏除拘禁身心的牢籠，將心性融入萬物中，與之同享交流神識，這便是「大智慧」，佛陀用大智慧看透本質，了解緣起緣滅，萬物終極也可說是寂滅，這寂滅不是指其萬物最終消失殆盡，而是經過結束然後分離再重新合和的意思，這正是萬物生生不息的關鍵也是所謂的「終極」。

心得撰寫人：趙永祥

2018/3/18