

CH616-03

活著即是邁向死亡  
——如何為臨終、死亡與死後做準備——

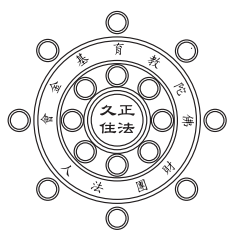


# 活著 即是邁向死亡

——如何為臨終、死亡與死後做準備——

宗薩·蔣揚·欽哲

佛院教育基金會 印贈



財團法人佛院教育基金會 印贈

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

※經書法寶，敬請尊重珍惜，勿任意棄置※

本會經書法寶，免費贈送結緣，嚴禁販售！絕無募款，敬請明察！

This book is strictly for free distribution; it is not to be sold.

Printed in Taiwan

CH616-03



9 789579 414784



# 活著 即是邁向死亡

—如何為臨終、死亡與死後做準備—

宗薩·蔣揚·欽哲

封面圖畫：  
日本京都國立博物館《餓鬼圖》



This work is provided under the protection of a Creative Commons CC BYNC-ND  
(Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 3.0 copyright.  
It may be copied or printed for fair use, but only with full attribution, and not for  
commercial advantage or personal compensation.  
For full details, see the Creative Commons license.

本作品的提供受到《創作共享許可協議》  
(署名—非商業性使用—禁止演繹) 3.0 項下的版權保護。  
本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。  
不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。  
詳情參閱《創作共享許可協議》。

## 目錄

序言.....	5
我會死嗎？.....	9
為死亡與死後做好準備.....	33
為死亡做準備的簡單修持.....	53
佛教徒如何為死亡做準備.....	61
發願的修持.....	71
痛苦的臨終中陰.....	85
關於死亡的問題.....	113
如何陪伴臨終者.....	121
對臨終者說什麼.....	135
中陰指示.....	147
關於照顧臨終者與亡者的問題.....	175
死後該做些什麼.....	193
關於為亡者修法的問題.....	205
關於死亡其他方面的問題.....	209
給密續行者的建議.....	223
祈願文與修持.....	229
如何修持自他交換.....	229
《大悲觀音成就支分法行總集 菩提道之次第所出・供施水食子》.....	233
《放生儀軌・壽福增長》.....	237
蓮花寂忿佩戴解脫輪.....	245
如何製作擦擦.....	251



# 序言

死亡並非生命的對立，而是它的一部分。<sup>1</sup>

—— 村上春樹

無論一個人是安詳地在高齡睡夢中過世，還是由於導致猝死的因緣成熟而意外身亡，在臨終過程、死亡的那一刻與死後，對佛教徒的指示都是一樣的。

本書中關於臨終、死亡及死後的資訊是針對某特定古老傳統的佛教教法非常簡單的介紹。雖然還有許多其他正宗佛教傳統也提供了基本相同的建議，然而隨著每個傳統各自發展出其專門用語和語言，有些細節可能看似不同，但是請勿把這些差異誤解為相斥的教法。

這些關於死亡和中陰的教法乃是經由一長串才智出眾的佛教思想家傳承而下，他們每一位都曾經不遺餘力地從各個角度、鉅細靡遺地檢視了這個過程。他們的建議或許對佛教徒或對佛陀教法感興趣者特別有用，但也同樣適用於任何一個最終不免一死的人。所以，即使你不是佛教徒，只要你心胸開闊，對於自己或親人的死亡感到好奇或者有所省思，就很可能在這些文頁中尋獲一些未來或有幫助的資訊。

我們生命中和死亡中所發生的一切，完全取決於我們積聚的

因緣。因此，人人經歷的肉體死亡與身體元素消融都相當不同，我們經歷的中陰旅程也會是獨一無二的。所以任何關於臨終、死亡、中陰的敘述，全都只能作為一種概論。然而，在臨終過程開始時，即使只是對正在發生的事情有個粗略瞭解，不僅有助我們大大減輕這至為駭人的恐懼，也可以幫助我們從容、鎮靜地面對死亡。

＊

在本書中，梵文拼寫和變音符號的使用並不一致。對於那些會注意到此類細節的讀者，我應該做些說明。通常，以羅馬字符而不是天城體文字呈現梵文時，會使用變音符號幫助讀者正確發音。但是由於現在梵文學習相對罕見，越來越少人能夠閱讀變音符號。對有些人來說，看到這些波紋短線和小圓點，反而會加深迷惑的程度。因此，正文中的梵文術語及本尊、菩薩名號等等並沒有使用變音符號，不過有些保留在引言中。同樣地，引言中的藏式梵文拼寫也被保留，例如 HUNG 而不是 HUM。

＊

諷刺的是，儘管這些日子我總是非常忙碌，內心卻異常懶散。試圖在這兩個極端之中取得平衡是個相當大的挑戰，這也是為什麼我最終是用一個社交網路應用軟體進行了本書的大部分撰寫。如果我的英文至少是可讀的，這都要感謝珍妮·舒爾茨（Janine Schulz）、莎拉·K.C.威爾金森（Sarah K. C. Wilkinson）、奇

美·梅朵 (Chimé Metok)、貝瑪·瑪雅 (Pema Maya) 與薩拉·A.威爾金森 (Sarah A. Wilkinson)。

我的許多朋友收集了近百個非常好的死亡相關問題，本書框架的創建就是基於對這一長串問題的回答。我要特別感謝我的中國朋友戚淑萍、王嘉、謝凡；德國巴特薩羅 (Bad Saarow) 蘇喀伐提 (Sukhavati) 的菲利普·飛利坡 (Philip Philippou) 及心靈照護團隊；左欽·貝拉 (Dzogchen Beara) 閉關中心的克里斯·懷特塞德 (Chris Whiteside) 及心靈照護團隊；柏林菩薩行臨終照護機構 (Bodhicharya Hospice) 的米莉安·波寇拉 (Miriam Pokora)；以及所有參加藍根堡城堡 (Schloss Langenburg) 教學的人。

我還要感謝烏金·督佳仁波切 (Orgyen Tobgyal Rinpoche)、佩瑪·丘卓 (Pema Chödrön)、索南·札西堪布 (Khenpo Sonam Tashi)、索南·彭措堪布 (Khenpo Sonam Phuntsok)、唐東祖古 (Thangtong Tulku) 與楊·戴佛辛 (Yann Devorsine) 貢獻他們的專長；亞當·佩爾西 (Adam Pearcey)、艾瑞克·貝瑪·昆桑 (Erik Pema Kunsang)、約翰·坎提 (John Canti) 與賴利·梅爾斯坦 (Larry Mermelstein) 慷慨分享其譯文；王嘉、周素卿、何念華、許功化、姚仁喜、帕拉維·翁奇拉柴 (Paravi Wongchirachai)、櫻木晴子、瑞·法羅·薩睿伐 (Rui Faro Saraiva) 的協助與建議；塞西爾·霍恩洛厄 (Cecile Hohenlohe) 及家人、維爾·辛 (Veer Singh) 及 Vana 所有人親切大方的款待；安德烈·舒爾茨 (Andreas Schulz)

## 活著，即是邁向死亡

的設計與排版；藝術家阿炯·凱科爾（Arjun Kaicker）與塔拉·迪·給蘇（Tara di Gesu）貢獻他們的美麗繪畫。

## 我會死嗎？

---

悉達多太子在他生命的前三十年，一直住在父親寬廣宮殿的圍牆內，過著美好祥和的生活。英俊的王子廣受愛戴，娶了一位美麗的公主，生了一個兒子，大家都很快樂。但是在那段期間內，王子從未踏出宮門外一步。

在他三十歲的時候，悉達多要求他忠實的車夫恰納（Channa）駕車帶他穿過父王的大城市。有生以來第一次，王子看到一具屍體，這是一個可怕的衝擊。

「那個人的遭遇會發生在我身上嗎？」他問恰納，「我也會死嗎？」

「是的，殿下。」恰納回答，「人人都會死，即使王子亦然。」

「恰納，掉車回頭，」王子下令，「帶我回家。」

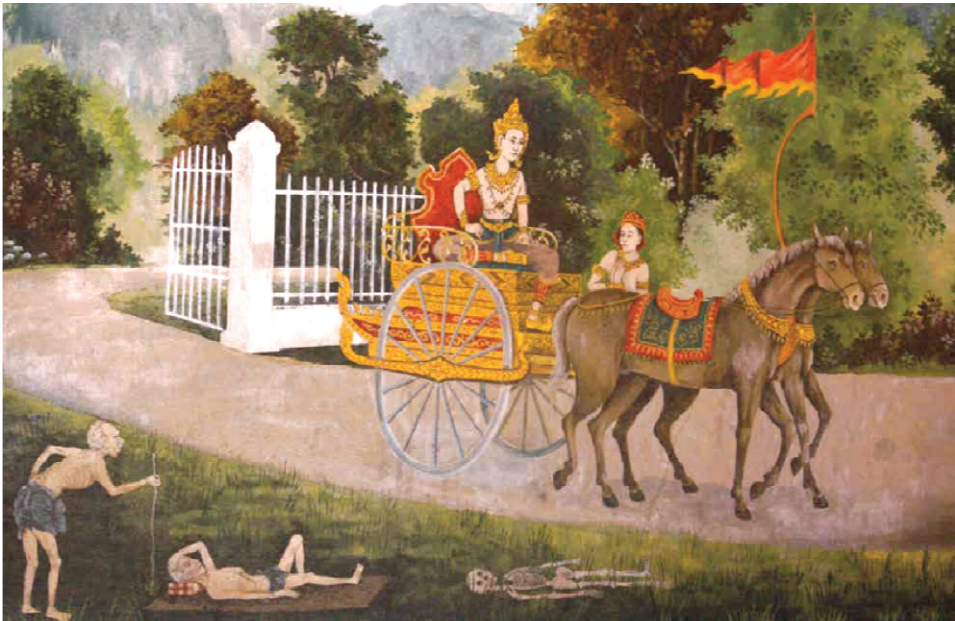
回到王宮後，悉達多太子思維自己剛才的所見所聞。如果不僅是他的家人，而且地球上的每個人都必須生活在畏懼死亡的恐怖陰影下，那麼身為國王又有什麼意義呢？當下王子決定，為了每個人的福祉，他將奉獻自己的生命，探索如何可以讓所有人都超越生死。

## 活著，即是邁向死亡

這個非常著名的故事蘊含了大量的教法。單是悉達多太子問的這句「我會死嗎？」不僅是動人的天真無邪，而且勇氣十足。

「我會死嗎？釋迦族的未來國王、命中註定將成為轉輪聖王者、強而有力的悉達多難道竟然必須死亡？」從王室成員到諸如你我等普通人，我們當中有多少人會想到提出這樣一個問題呢？

問題是勇敢的，不過王子「帶我回家！」的這個反應表面上聽起來有些幼稚。成年人不是應該更成熟地處理令人不安的消息嗎？然而，有多少大人會費心質問：「我會死嗎？」又有多少人會為了審視並思考這個問題的答案而中斷一趟有趣的出遊呢？



恰納駕車帶悉達多太子到他父親的王宮外面

我們人類認為自己是如此的聰明，看看我們已經建立起的各種系統和網路：我們大多數人都有一個地址可以接收信件和包裹，有銀行賬戶可以安全地存錢；有人發明手錶，讓其他人可以知道時間；還有人發明 iPhone，讓我們可以與自己社交網路中的朋友、熟人、商業夥伴、家人等保持聯繫。人類也發展出確保社會順利運行的制度：警察維持公共秩序，交通信號燈控制道路交通，政府管理社會福利與國防系統。

然而，即使我們人類已經投入世世代代的精力來組織、設計、構建我們世界的方方面面，其中有多少人曾經抱持足夠的好奇心和勇氣詢問：「我會死嗎？」在此生中，我們大家難道不全都應該至少嘗試思維一次自己死亡的必然性嗎？特別是「我們人人都會死」這本身就是一項至關重要的訊息。我們自身的死亡是不可避免的，做些努力來理解這個事實難道不合理嗎？

一旦我們死了，我們的地址、家、企業和度假別墅會是什麼情況？我們的手錶、iPhone 和那所有的紅綠燈會變得如何？我們的保險和養老金計劃呢？還有你今天早上買的那卷牙線？

佛教徒相信，在這個星球上的所有眾生當中，人類最可能詢問：「我會死嗎？」難道你能想像一隻鸚鵡在思考「我是應該現在就吃掉我的堅果和種子，以防我今晚死掉，還是可以冒險留到明天再吃」？動物不會那麼思考，而且牠們肯定不會思維因緣。

事實上，根據佛法，就連天人和天道眾生都沒有想過要問：「我會死嗎？」天人遠遠更感興趣的是祂們纖塵不染的潔淨、精緻優美的盜碟和銀匙、精心沖泡的茶和讓人陶醉的音樂。據說，天人熱愛凝視巨大雲朵的聚合，在最大和最蓬鬆的雲朵中幻化出游泳池或噴泉，然後花上幾個小時、有時甚至好幾天注視並沉思其美麗。這類活動主宰著天人的生活，對他們來說，這比詢問「我會死嗎？」有趣多了。我懷疑「我會死嗎？」這個想法根本不會出現在他們的腦海中。

另一方面，人類具有尋思的能力，然而自身不免一死的冷酷事實卻鮮少出現在我們的思緒中。有什麼時候我們會想到死亡呢？在我們經歷可怕的痛苦時？不會。在欣喜若狂的時候？也不會。我們聰明且有覺知能力，因此享有能夠形成這個問題的條件，但我們卻將所有的時間、精力都投注於鞏固自己將會永生不死的自欺自瞞之中。我們讓自心保持在忙忙碌碌和自娛自樂之中，並且為未來制定詳盡的計劃，藉此麻木自己，以便逃避這個難以避免的現實之苦。從某種意義上說，這恰恰是為什麼身為人類很美妙的原因。然而，這麼做的隱患是創造出一種虛假的安全感——我們忘記自己的死亡以及所有我們認識的人和所愛的人之死亡，皆是不可避免的。

應該這麼思量：我們每個人在活到二十五歲的時候，將會失去至少一位親朋好友。前一天你還在和自己的父母一起吃飯，隔

天他們就去世了，你再也見不到他們。這種經歷迫使我們正視死亡這個事實——對某些人來說，這是一個非常苦澀駭人的事實。

## 害怕死亡

紳士們，畏懼死亡，無非就是在沒有智慧的時候自認聰明，認為自己知道其實自己並不知道的事情。對一個人來說，死亡是不是最偉大的祝福，無人能知。然而，人們卻害怕死亡，彷彿他們知道這是最邪惡之事。相信自己知道自己不知道的事情，這肯定是最值得譴責的無知。<sup>2</sup>

——蘇格拉底

為什麼我們都如此害怕死亡？原因很多，但主要原因在於死亡是一個完全未知的領域。從來沒有我們認識的人曾經死而復生，回來告訴我們死亡是什麼。而且即使他們這麼做了，我們會相信他們嗎？

死亡是個謎。雖然我們對死後發生的事情一無所知，我們卻對其做出各種各樣的假設。我們假設：一旦死了，我們就不能回家；從死亡的那一刻起，我們就再也不能坐在自己最喜愛的沙發上。我們認為：如果我死了，我將無法觀看下一場奧運會或者發現誰是新的間諜電視劇裡的內奸。但我們只是猜測而已，其實我們根本不知道。而正是那「不知道」令我們感到驚懼。

死亡逼近時，我們有許多人會發現自己在回顧過去的生活，對自己曾經做過或沒有去做的事情感到愧疚。我們不僅害怕失去自己一生中所執著的一切和所有的參照點，而且也害怕會因為自己可恥的行為而受到審判。這兩個前景都使得死亡這個想法變得更加可怕。

死亡沒有退路，也無法逃脫。這或許是我們一生中唯一不得不面對的事情，我們完全無法逃避死亡。甚至試圖通過自殺來加速這個過程也不會奏效，因為作為人類，無論我們的死亡過程多麼迅速，都沒有一個開關可以關閉恐懼，我們仍然必須體驗與死亡過程相隨而來的不可想像的恐懼，因為我們沒法把自己變成石頭之類的無生命物體，以便確保自己毫無感覺。

那麼，如何才能擺脫令我們癱瘓、麻木的死亡恐懼呢？

昔者莊周夢為胡蝶，栩栩然胡蝶也，自喻適志與！不知周也。俄然覺，則蘧蘧然周也。不知周之夢為胡蝶與？胡蝶之夢為周與？周與胡蝶，則必有分矣。此之謂物化。<sup>3</sup>

這位著名中國哲學家的問題值得深思。當你看著一隻蝴蝶的時候，你怎麼知道自己不過是那只蝴蝶夢中的一小部分？是什麼讓你認為你現在是「活著的」？你怎能確定自己「活著」？你不能。你能做的就只是假設。



莊周夢蝶

想想吧！你如何能夠證明自己活著並且存在著？你能做什麼？確保自己不是在做夢的一個典型做法就是捏自己一下。這些日子，有些人通過割自己的肉、甚至割腕來試圖增強自己活著的感覺；不那麼戲劇化的，有些人則是通過購物、結婚或跟配偶吵架來做到。沒有什麼可以阻止你嘗試這所有的方法，你可以盡情地爭吵割捏，但你無論做什麼都無法明確證明自己活著。然而，與其他大多數人類一樣，你仍然繼續畏懼死亡。

這就是佛陀說的「執著」——你固執於自己用來試圖證明自己存在的方法。然而，你所想像出的關於自己的一切，以及你所感覺到、看到、聽到、嚐到、觸到、珍視、評判等等的一切，全都是虛設出來的——意思是受到你的環境、文化、家庭和人類價值的制約而形成。通過征服這些假名虛設和對你的制約，你也可以征服自己對死亡的恐懼。這即是佛教徒所講的「把自己從二元分別中解脫出來」。這需要的努力非常微小，而且無需任何花費。

你要做的就只是問你自己：

- 我現在有多確定我真的在這裡？
- 我有多確定我真的活著？

單問這兩個問題，就會開始在你所有的虛設信念中戳出洞來。你戳的洞越多，就能越迅速地掙脫自己的制約，而且這麼做會讓你更加接近佛教徒所謂的「了知空性」。為什麼你需要了知空性？因為通過瞭解並證得空性，最終你不只會征服自己對死亡的麻木性恐懼，也會征服自認活著的麻木性假設。

你是誰、你假裝自己是誰、你給自己貼上的種種標籤.....你所做的這些假設，沒有一個是真實的「你」，它們全都是猜測而已。正是這種猜測——假設、虛構、貼標籤等等——創造出輪迴的假象。雖然你的周遭世界和其中的眾生有所「顯現」，但沒有任何東西是「存在」的，一切都是編造出來的幻相。一旦你全然接受

這個事實——不僅是理智上，而且是實際地接受——你就會變得無所畏懼，你將會發現：**正如生命是一場幻覺，死亡也是**。即使你不能完全了證這個見地，僅是熟悉這個見地也會大幅減少你對死亡的恐懼。

這一點值得反復強調。恐懼是不合理且不必要的，特別是對於死亡的恐懼。一旦你真正接受「一切顯有都不過是後天學習而來和編造出來的幻相」，大部分的恐懼將會瞬即消失。

那麼，我們如何做到「接受輪迴是一場幻相」呢？

## 生命是一場幻相

對於那些渴望充分了悟生死本質虛幻的人，有許多方法可供使用。事實上，**所有**佛陀教法的唯一目的，就是要明白每一個輪迴現象都是幻相。

從盡可能地大量聽聞關於「生」與「死」之幻覺的相關資訊著手——這是任誰都聽聞不夠的一個主題。不要犯下這樣的錯誤，以為**聽聞**不是真正的佛法修持，因為實際情況恰恰相反。

其次，對於你已經聽聞過的內容加以**思維**，並且通過閱讀來進一步學習。

最後，最重要的是，嘗試去**習慣**你所學到的內容。怎麼做呢？

有許多方法可以習慣「生命如夢」這個想法，其中最簡單也最有效的方法就是問幾個問題。只要提問就好，不需要找出任何答案。

➤ 效法莊子

就像莊子，凝視一隻蝴蝶，問自己：

這只蝴蝶正在夢見我嗎？我是這只蝴蝶的夢嗎？

➤ 捏自己

捏自己——輕輕地或粗暴地，取決於你——並且問你自己：

是誰在捏？是誰在感受到被捏？

➤ 只是知道自己的念頭並觀看自己的念頭

這個時刻，你一定在想些什麼。在你想的時候，**就只是知道**你正在想那個念頭。

如果你在想的是一個壞的念頭，不要讓這個念頭引導你去想另一個念頭——不管是好是壞。無論原來的壞念頭是什麼，**就只是觀看它**。

如果你在想一個好的念頭，**就只是觀看它**。

如果你在想你的車鑰匙，**就只是知道**你正在想你的車鑰匙。

當你想到車鑰匙的時候，如果你突然想喝一杯茶，**就只是知道**你正在想一杯茶，不要試圖完成關於汽車鑰匙的念頭。

如果你對死亡的恐懼令你感到難以承受，**就只是看著**它，不要思慮你認為自己應該做些什麼或者怎麼去做。

至少，這幾個練習將會幫助你理解：你的外在世界與內在世界有很大一部分只不過是假設和投射而已。

## 減少自己的期望

如果你既沒有時間也不想要熟悉「輪迴為幻」的觀點，那麼趁你還活著且健康的時候，嘗試不要過度執著自己的計劃、希望和期待，至少讓自己準備好面對「一切都行不通」的可能性。你生命中美好的一切全都可能在一眨眼間變得面目全非，你所珍視的一切全都可能驟然變得一文不值。

想像一下，你最好的朋友搬到國家另一邊，你們很少見面。隨著時光流逝，彼此之間的感情變得疏遠。有一天，他在社交媒體上寫了一些深深冒犯你的東西。突然間，他變成你最憎恨的仇敵。生命中充滿這種對現實的提醒。

覺察到事物的變化是一種有用的修心形式；放下你對計劃、行程安排、期望的所有執著，這會顯著減少你對死亡的恐懼。如果你在活著的時候，從未經歷過失望或失敗，當你發現自己身處

死亡門前時，將會極度驚恐。當然，那時你要為自己做任何事都為時已晚。如果你是幸運的，你的家人朋友可能願意承擔責任，聚集可以令你感到舒緩和鼓勵你的因緣。如果你非常幸運，他們不會試圖騙你相信你將長生不死。我們能為臨終者所做的最好的事，就是不要對正發生在他們身上的事情撒謊。

## 減少自私

自私與貪婪會導致最強烈的恐懼。一旦死後，大家都是孤獨的，但是如果你習慣不斷地在仰慕自己的觀眾面前展現自戀，你將會發現你難以承受死亡的孤獨；如果你已經變得非常習慣逢迎獻媚者的讚美——他們縱容你的每一個突發奇想——等你發現自己完全孤身一人時，會被難以想像的恐懼淹沒。因此，藉由減少自我中心的自私心態，就可以減輕你恐懼的程度。

## 減少對世俗生活的執著

有些人之所以害怕死亡，是因為他們畏懼肉體上的疼痛。但是並非人人都會在疼痛中死去。是否如此，取決於你的業報。每個人的業都截然不同，因此每個人的死亡經歷都將是獨一無二的。有些人不會意識到他們正在死亡，有些人甚至不知道自己已經死了——而且是已經死了幾天或幾週的時間。死亡可以像閃電一樣，驟然來襲，也可以讓人極度痛苦地緩緩降臨。死亡時所遭受的絕大部分痛苦，都是來自執著於生命、財物、朋友、家人、

房產以及對未竟事業的擔憂。

## 活著，即是邁向死亡

既然出生了，  
我不得不死，  
如果是這樣……<sup>4</sup>

——龜世

在死亡的那一刻，一切都毫無幫助嗎？

我們人類在活著的時候所做的一切、所思考和感受的一切，都是由無明、煩惱和業力所驅動。正是我們的無明、煩惱和業力，共同促成我們必須獨自一人面對生死。我們別無選擇。一旦出生之後，沒有任何事物，也沒有任何人可以阻止我們死亡；死亡的必然性在出生時就開始了，我們無力抗拒。

如果你不想經歷死亡和轉世的孤獨無助，就必須在還活著的時候，聚集永遠不再轉世的因緣。

在死亡的那一刻，你可能會發現自己被親友包圍，但他們極不可能對你有任何幫助——他們甚至可能會使事情變得更糟。在你咽下最後一口氣時，如果你意識到，你那些貪婪的親戚就像禿鷹一樣，已經在為誰能得到什麼而爭執起來，那會如何？你的屍

身還未冷卻，他們就已經開始將你美麗家中的所有珍寶洗劫一空，他們侵入你的電子郵件帳戶，撬開你的保險箱。他們站在你臨終床榻旁的時候，可能正在為誰能得到你那無價之寶的路易十五書桌爭吵不休，而你那一無是處的侄子或許正在翻閱你的某一本珍貴初版書籍。反之，當你死去時，如果有你所愛的人和愛你的人在你床邊，可能會讓離別之苦變得不堪負荷。

人類的粗重心智往往認為死亡是身與心的最終分離，而更精確的描述是：**死亡標誌著一段時期的結束**。因此，在所謂的「生命」中，我們其實一直在經歷持續性的「死亡」流續。死亡之死是出生；出生之死是住留；住留之死是死亡的誕生。你所經歷的一切，同時是死與生。只要你受制於所謂「時間」這個現象，你也就受制於死亡。

通常大家知道的「生命」或「活著」充滿各種事件，而也許是所有生命事件中最重要**的「死亡」**卻完全相反。如果你今晚死去，你將會失去你的身份和所有的財產，而且你沒有任何一項計劃會獲得實現，這就是為什麼死亡是如此巨大的一個問題。對我們大多數人來說，對於出生的憂慮要少得多，而且我們完全不像畏懼死亡那樣畏懼出生。事實上，我們熱愛出生。一旦孩子出生，我們會祝賀父母，然後在孩子的餘生都堅持不懈地紀念這個生日。現在有一整個行業致力於為生日服務：生日蛋糕、生日派對、生日驚喜，當然還有生日賀卡；現在這些全都是敲一下鍵盤就能

得到的。社交媒體甚至令我們所有人不需要動一根手指，就不可能忘記任何一個生日——連貓的生日也包括在內。

不像我們，大乘佛教的偉大大師們認為，相較於戰勝死亡，出生是一個更難克服的障礙。偉大的印度學者和大成就者龍樹告訴他的國王朋友<sup>5</sup>，對一個修行人來說，出生比死亡更令人煩擾不安，出生的問題嚴重性遠甚於死亡。

那麼，為什麼修行人會看重死亡而不是出生呢？出生是我們在這一生中毫無丁點控制的一個事件：沒有人問我們任何問題，我們就從母親的身體裡蹦出；對於自己出生在哪裡、父母是誰、出生的日子和時辰，甚或是到底應不應該出生，我們都沒有發言權；方方面面都不是我們可控制的。

「我們已然出生」的這個知識在我們生命中的任何階段都毫無幫助，而「死亡不可避免」的這個知識則不斷敦促我們感恩現在自己所擁有的一切。知道我們必然死亡，有助我們盡可能地充分利用生命；知道死亡迫在眉睫而且必然，這使得我們能夠去愛並且保持神智正常，也阻止我們因為世俗生活而變得不敏感和麻木不仁。對我們大部分人來說，生命令人陶醉，思維死亡或許是能夠令我們真正清醒的唯一方法。

如果你已經出生，你必然將會死亡；如果你即將死亡，你必然將會再次受生。我們如何切斷這個周而復始的生死循環遊戲？

## 活著，即是邁向死亡

方法是證得一種覺醒狀態。一旦你「覺醒」或者「證悟」，將不再聚集導致死亡和重生的因緣。但在此之前，你將會投生，你將會死亡，一次又一次地，循環往復。

生與死是分不開的，所以我們哀悼出生應該像哀悼死亡一樣多，尤其是這個時代。試想一下你的孩子長大成人後所不得不經歷的事情：有一天，你的女兒將會走進一家百貨公司，著迷於各種誘人的現象——單是有光澤的紅色口紅就已經讓人興奮不已，更不用說文具用品了。之後，不免還有極品咖啡世界和星巴克、時尚及健康度假村，或者是銀行存款餘額與金錢概念。哇！她的生活會很不容易。

### 死亡有好處嗎？

面對死亡可以幫助我們欣賞什麼是活著並且對此感恩，但這些日子幾乎沒有人這麼想。大多數現代人都盲目地生活著，完全無視死亡的必然性與不可預知性。

### 佛性

根據佛法，死亡教導我們一個極端正面的真理：每一個有情眾生的心，天性都是佛；我的心性和你的心性都是佛。

佛性不是某種異國情調的新世紀理論或神秘現象。因為你有佛性，所以無論你做什麼，無論你在哪裡，你的心，其本質都是

佛。

感受你手上拿著的一本書或這個小巧電子設備的質地，聆聽你周圍發生的一切，感受你屁股下面座墊的柔軟性或者你壓在腳掌上的身體重量，思維你正在閱讀的這些文字：**你的心，其本質即佛。**

做我剛才提到的所有事情的心，你自己那顆非常平凡的心，即是佛。不僅你的心是佛，能夠感知、閱讀、看見、聽到、品嚐等等的**每一個有情眾生的平常心也是佛。**

想想一杯泥水：雖然水本身是純淨清澈的，但被攪動時，水與泥會混合在一起，於是我們看到的就是泥濘的水。同樣的，我們對正知正念的基本缺乏，攪動起各種念頭和情緒，然後這些念頭和情緒與我們純淨清明的心混合在一起，使其變得混濁。

## 觀看自心

你現在就可以體驗這是如何運作的。停止閱讀三分鐘，觀看你的心。

現在，問你自己：

- 你心中蹦出一個念頭前的這段時間有多長？
- 你開始思索這個念頭前的這段時間有多長？
- 多久你就完全迷失在那個念頭裡了？

一個念頭引至另一個念頭，這是一個大家熟悉的過程。想像一下，你正在等一個朋友來接你去參加一個聚會。你一聽到汽車喇叭作響，立刻開始感到興奮。誰會參加聚會？食物如何？有聚會遊戲嗎？會好玩嗎？別提到達聚會時，甚至在你還沒踏出家門前，就已經在念頭中迷失了。

我們大部分人缺乏任何形式的正念，所以從來沒有看見自己的心思是如何糾纏於情緒與身體對朋友、家人、價值觀、哲學、政治體系、金錢、財產、情感關係的粗重全神貫注之中。在我們的整個生命中，因為這些不受羈束的念頭，我們佛性的明覺變得盲目淡化、迷糊渾沌、遲鈍麻木，直到我們完全沉沒於感覺、迷亂、期望及其衍生出的複雜問題的泥沼中，彷彿心性從未存在。

在死亡的那一刻，無論你是一個資深佛教修行人、谷歌執行長、華爾街交易員或任何種類的唯物主義者，死亡的自然過程都會迫使你的心與你所知道的一切分離。顯然，這意味著與你的朋友、家人、房子、公園和健身房分離，也意味著與你一輩子一直在一起——一天 24 小時，每週七天，即使睡覺時亦然——的身體分離。死亡時，你必須留下你的整個身體，包括其最細微的元素（地、水、火、風、空）與五官感受在內。

當你還活著的時候，你認為自己看到、聽到、嚐到、觸摸到等等的一切，全都經過你的五根——眼、耳、舌、身等等——的過濾。在你的心經驗到一個感知之前，這個感知不僅通過你的五根

與意識，也會受到你的教育、文化的制約影響。正是這種過濾過程令絕大部分的生命變得可行。

想像一下，有一天早上你醒來時，發現自己身處一個陌生的地方。在你正前方是一堵奶油色的牆，牆上畫著兩個黑色的半圓和兩個圓圈。立即，根據你的教育和看過的廣告，你的心會將看到的東西解讀為 COCO。（尤其如果你是個暴發戶，對香水一無所知，還沒聽說過 D. S. & Durga，你可能仍然相信香奈兒的 COCO 是世界上最好的香水。）

我們活著的時候，所感知的一切全都受到我們的條件制約與教育——或者欠缺條件制約與教育——的詮釋。這就是我們命名熟悉氣味的方式，如檀木、薰衣草及公廁內的尿騷味。這也是我們識別事物的方式：如果把橡樹的枯葉搗碎，讓它看起來像是茶葉，包裝在一個福南梅森（Fortnum & Mason）的盒子裡，標上一個吸引人的奇特名稱，就會有很多人搶著購買，甚至不考慮味道如何。

死亡時，自然定律會剝除你的身體感受，留下赤裸且全然孤單的心。當你不再有血肉形成的眼睛時，你所感知的一切全都是原始且未經過濾的。如果沒有眼睛過濾你的感知，奶油色牆上的 COCO 會看起來大大的不同。

佛教告訴我們，對一個修行人來說，這個完全赤裸的時刻——

死亡時刻——極其珍貴。在死亡的時候，自然力量其實幫助我們去欣賞、認出並抓住一直存在我們心中的本具自性：佛。如果修行人已經熟悉心性，那麼死亡時刻尤其寶貴。這就是為什麼佛教徒會在還活著的時候，培養他們未來所需的技巧和能力，以便充分利用死亡將會自然帶來的這個機會。

對密續修行人來說，死亡時刻尤其重要，因為即使你沒能在活著的時候設法獲得證悟，你也已經培養出死時能夠成功證悟所需的技能。

### 死亡的確定性與不確定性

無論好壞，一旦我們通過所謂的「出生」過程落入生命之中，這時唯一可以確定的，就是我們將會死亡。但是，我們沒有人可以確切知道死亡將會發生在什麼時候。正是這種令人不安的並存，使得思考死亡如此迷人。我們肯定會死已經夠糟糕了，而我們不知何時會死的不確定性又更糟糕得多——就像是買了一條昂貴的蒂芙尼項鍊，卻不知道自己是否有機會戴上它。

矛盾的是，迫使我們制定計劃的，正是死亡時間的不確定——因為我們極度不確定和不安，以至於我們用各種約會填滿自己的日子。但是，無論我們多麼仔細規劃，都不能保證任何事情能夠真正發生。僅僅同意星期五在倫敦見一位朋友，並不意味著會面將會發生，隨便幾個無法預料的變數即可阻撓會面。沒有任何一

個計劃可能完全按照你的預期實現：你孩子的未來不會，你祖父母的退休不會，你的新公寓、那個完美的商業交易或你的夢幻假期也不會。這些計劃可能一敗塗地，也可能成功得超越你最瘋狂的夢想——畢竟，意料不到的不一定是壞事。關鍵是：無論你做什麼，無論你在規劃和日程安排上付出多大的努力，你永遠無法確定其中有任何部分會真正發生。相信一切最終都會獲得最好的結果，這是個盲目的信念。無論你的這個盲目信念多麼強烈，實際情況卻很少如此。因此，當你的規劃崩潰時，你所感受到的痛苦完全是自己加在自己身上的。

制定計劃與安排約會還是一個消耗未來的高效方式。想一想，你為某個會議或活動所預留的每一分鐘，都在這個會議和活動還沒發生前就已經用完了。因為安排約會，你還會有額外的痛苦：你必須確保自己的計劃能夠成功。

我們修行佛法的其中一個主要原因，就是為了讓自己準備好面對必然的死亡。對某些人來說，這是他們修行的唯一原因——而單是這個原因，就令他們的佛法修持是值得的。如今，有不同方面的佛法正變得越來越受歡迎，比如正念，但是很少有人將修行佛法作為對死亡的準備，而且絕對不是為了死後之事做準備。現代人可以為了天底下的任何一個理由禪修冥想，但偏偏不是為了最重要的那個理由。有多少內觀學生禪修是為了準備死亡？又有多少人修行是因為他們想要永遠終結生死輪轉？大多數人禪

修是因為他們想成為更好的管理人員，或是為了尋找伴侶、感到快樂，或是因為他們渴望平靜、無壓力的心靈和生活。對他們來說，禪修是為生活做準備，而不是為死亡做準備。因此，相較於他們的其他世俗追求，像是購物、外出用餐、健身和社交，禪修的世俗程度並沒有比較低。

如果你關心的只是學會放鬆舒壓，禪修可能不是你的最佳選擇。與其禪修，不如用抽雪茄來替代，那是遠遠更加容易且立即見效的放鬆方式；或者給自己倒一點上好的單一麥芽威士忌，或者瀏覽你的社交媒體網頁。背脊挺直，盤腿打坐，觀看自己的呼吸進出，不僅無聊至極，而且對我們許多人來說，很快身體就會開始疼痛。大多數「禪修者」最終會花更多的時間憂慮自己是否真的有保持正念，而不是實際修持。那些憂慮可不會對你的血壓有什麼好處，不是嗎？

生命充滿驚奇。如果你閱讀這本書是為了讓自己準備好面對絕症末期親人的死亡，無論你多麼年輕健康，沒有保證你不是先行離世的那個人。所以，你的最佳措施是對可能發生的一切都有所準備，並且充分意識到輪迴的實際情況。但是，如果你反而繼續堅持自己盲目的期望與假設，如果你繼續忽視事情的真實狀況，如果你是貪婪的，如果你愚癡地悠哉過日子，如果你持續指望自己所有的世俗計劃都能完美落實，等到最壞情況發生時，你將會遭受極大的痛苦，而且到時你什麼也做不了。



韓國雪嶽山國家公園內的佛像



## 為死亡與死後做好準備

佛陀說過，最殊勝的正念，即記得：生命無常，死亡不可避免。

如諸跡中，象跡為勝；於諸想中，無常想為勝。<sup>6</sup>

有些人會直覺地知道自己的生命即將終了——雖然他們年輕健康，沒有什麼合乎邏輯的原因會死，但他們可以感覺到死亡就在不遠處。有些人知道他們會死，則是因為被診斷出不治之症。除非是修行人，否則大多數人會在這個時候驚慌失措，變得抑鬱，失去希望。然而，大多數修行人非但不會恐慌，反而會意識到死亡是個大好機會，讓自己能夠更進一步地強化佛法修行，並且逐漸淡出填滿自己世俗生活的那些無意義活動。

無論是知道自己只有幾個月的時間可活，或者認為自己面前還有大把的美好時光，死亡都是你遲早必須面對的現實。就佛教教法而言，你越早面對它越好。

## 面對你將會死亡的事實

死亡毀滅一個人：對死亡的想法拯救他。<sup>7</sup>

——E. M. 福斯特

首先要做的是說服自己，即使你不知道什麼時候會發生，但**你會死亡**。

每天都有人死去。在生命的某些時刻，大家都會發現自己正站在臨終親人的床邊。然而，有多少人真正相信死亡將會發生在自己身上呢？

聽到自己即將死去時，一個常見的反應是覺得自己被欺騙了，而且不公平。潛意識裡，我們會想：「為什麼這發生在我身上？為什麼是現在？我還年輕，不是九十九歲了！如果我很老，那我能明白，因為顯然那是我的大限臨頭。但為什麼是現在？我的生命才剛剛開始！」

所以對於死亡的第一個準備，就是讓自己確信：雖然不知道什麼時候會發生，但你將死亡是絕對肯定的事情。

其次，你不是唯一必須面對死亡的人。我們大家全都不得不死，所以沒什麼不公平的。

……每當你認為「我要死了！」的時候，觀想上師仁王在你頭頂上，生起強烈的信心。然後思維：「不僅是我，

一切有情都受制於死亡法則，沒有人是豁免的。雖然我們在輪迴這裡已經重複經歷過無數次的出生與死亡，但我們唯一知道的，就是死亡之苦，以及這些出生全都毫無意義。不過，現在我要確保這一次的死亡是有意義的！」<sup>8</sup>

——頂果·欽哲仁波切

邁向死亡的過程從我們出生的那一刻就開始了。沒有人期望嬰兒一出娘胎就去立一份遺囑。但是隨著年齡增長——也許五十歲，或者更好的是四十歲的時候——你應該審慎思維自己在死前想要做些什麼、想要達成什麼目標。

## 充實過生活

試著享受你的生活。去馬丘比丘或馬達加斯加，或者任何你一直夢想造訪的地方。對於你需要購買和擁有的東西，要實事求是。捫心自問：我真的需要另一輛法拉利嗎？我真的需要在銀行裡有那麼多存款嗎？提醒自己，照料昂貴的玩具和銀行賬戶往往會帶來更多的壓力，而不是快樂——當然，除非你極為喜愛慈善事業，正在計劃善用自己的充裕現金。

以這樣的方式開始看待自己周遭的一切人事物，就好像這是你最後一次見到他們。

好好處理在家庭、朋友之間所有懸而未決的問題或爭議，現

在是釐清所有誤解、解開心中芥蒂的時候。

最重要的是，對死亡的最好準備，就是過上充實的生活。享受世界上最美味的茶，要好好地泡茶並且不要用塑料杯喝茶；穿上你一直渴望穿著的衣服；讀你一直想讀的書。做你一直想做的所有事情，無論那些事情是多麼離譜或惹人厭。而且是現在就去做，因為你可能再也沒有機會了。

### 自覺地購物和立遺囑

我們人類熱愛物質享受，而且我們人人都想要快樂，這就是為什麼我們投入這麼多精力囤積金錢和物品的原因。然而，我們為圖舒適安逸所做的一切，最終卻全都變成無窮壓力和心痛的根源。這難道不是很諷刺嗎？

如果你擁有金錢財產，現在就要決定在你死後如何使用它們；做好財物方面的安排，立一份遺囑。或許你可以把自己的世俗物品和房子留給你的孩子、侄女或表兄弟？或者捐給救豹基金會？或者捐給癌症研究？

盡量更有覺知地行動。購物時，要頭腦清醒。停止購買、囤積無用之物，不要成為一個囤積一切的人。如果你想要做規劃和長期投資，做的時候要充分了知：可能這些投資回報還沒到期，你就已經死了。

## 家庭關係

對我們許多人來說，家庭關係造成的問題最多，尤其是當我們接近死亡的時候。在諸如中國之類的地方，家庭仍然是一個非常強大的社會單位。迄今，關於各個家庭角色的傳統觀念仍然繼續著僵化且往往壓抑的文化期望和社會期望：父親必須始終履行中國父親一貫履行的職責；孩子必須取悅父母，就像中國孩子一直以來的生活方式一樣。但是這些家庭糾葛有多大的助益呢？

父母肩負著必須撫養孩子的期望，無論代價為何。但是，孩子真的需要父母一味的奉獻嗎？這對孩子有好處嗎？投身至少二十年的時間將孩子撫養長大之後，許多中國父母在孫輩開始出現時，又不得不接著應付另一層家庭羈絆。對於這種需要全身心投入的家庭涉入，難道不應該有某種截止日期嗎？

與父母一樣，中國孩子們承受著必須符合社會期望的巨大壓力，包括長大後應該負擔照顧父母的責任。但實際上，任何有志成為高尚人士者都應該心甘情願地盡力照顧自己的父母、家人和朋友。

當然，沒有理由不享受家庭生活；不過，就為死亡做準備而言，應該嘗試有意識地參與其中。永遠記住：遲早你會死亡。帶著這樣的見解，試著在你遊走於家庭生活之際，觀察你自己。如果那個「觀察者」始終意識到自己的行為舉止、念頭和行動，家

庭義務與執著對你產生的限制性就會降低。

無論你做什麼，永遠記住：不可預知但必然會發生的死亡就在不遠處；而且死亡來臨的那一刻，你是獨自死去。所以，試著利用這個「觀察者」幫助你避免陷入太多棘手的、情緒化的複雜家庭問題中。

### 持誦「唵瑪尼貝美吽」

對於死亡的理想準備是仔細研讀所有關於皈依、菩提心、緣起的佛陀教法。不幸的是，大多數現代人沒有時間研習。那麼，你能做些什麼呢？你可以持誦「唵瑪尼貝美吽」。比較熟悉中國佛教傳統的人可以念誦「南無觀世音菩薩」；或者，如果你偏好日本佛教傳統，則誦 ON ARORIKYA SOWAKA。如果泰國的上座部傳統對你更有吸引力，你可以持誦 BUDDHO。<sup>9</sup>

無論你是否是佛教徒，死亡時刻都至關重要。這時，你需要做最簡單卻最強大的修持，即持誦「唵瑪尼貝美吽」。所以，作為對你自己死亡時刻的準備，何不現在就開始持誦「唵瑪尼貝美吽」呢？如果願意，你可以向任何一個也想為死亡做準備的人建議這個方法。這真的會有幫助。

是什麼使得「唵瑪尼貝美吽」咒的威力如此強大？我們在這個身為人類的存有中，一切痛苦都是因為不知道生死為幻；或者，換另一種方式說，生與死的各個中陰只不過是各種投射而

已。我們想像自己所看到和經歷到的一切都真實存在，從而曲解自己的感知，因而受苦。「喻瑪尼貝美吽」這六個字母直接連接到「投射的六門」。我們正是通過這六扇門而創造出構成生命、死亡及各個中陰的幻覺投射。

### 「中陰」是什麼？

「中陰」的藏文是 bardo，意思是「介於兩者之間」，有時譯作「中有」、「中間狀態」。非常簡單地說，中陰是介於兩個虛幻邊界之間的東西。例如，當下這一刻介於過去和未來的界限之間；換言之，今天介於昨天和明天之間。同時，我們必須永遠記住，一切都是幻相，包括中陰在內，因此沒有真實存在的邊界將過去與現在、現在與未來分開。這很重要。

在各個中陰當中，最重要也最深奧的一個中陰就是介於「我們完全不知道自己本具佛性的存在」與「我們覺醒而知道的那一刻」——佛教徒稱之為「證悟」——這兩者之間的那個時期。換言之，在「沒有認出」與「認出」佛性之間所發生的一切，被稱作一個「中陰」。在這個巨大的中陰當中，有無數個較小的中陰，其中包括「這一生的中陰」（生處中陰）。這個中陰對我們這樣的凡夫至關重要，因為在此我們最有機會可以選擇或改變自己的方向。

投射六門創造出我們對六道的每一道體驗<sup>10</sup>。由貪欲和需求

所引發的投射與體驗導致人道，驕慢導致天道，嫉妒導致阿修羅道，迷亂與缺乏覺知導致畜生道，吝嗇與貪婪導致餓鬼道，嗔怒導致地獄道。當我們活著的時候，人類持續不斷地經歷這些投射中的每一種投射，因此無需猜想投生其他道會是什麼情況。

## 皈依

如果你在心靈修持方面偏好佛教，那麼有一個極其有效且重要的死亡準備，就是皈依佛法僧——理想上是從現在開始，直到你獲得證悟為止。

人們有時會問：「是否需要去印度或喜馬拉雅山找一位上師，才能如法地皈依？」不，不需要。

皈依是什麼？皈依的核心是信任。你有意識地決定相信「法乃無可辯駁之真理」，於是皈依。你選擇相信「一切和合事物無常」、「一切情緒皆苦」等真理<sup>11</sup>，並且你選擇歸順正法之真理、佛陀（講授真理的人）和僧伽（你的同修，他們也已經歸順了那個真理）。一旦你全心全意、無條件地臣服於三寶之真理，你就已經皈依了。

如果不願意，你不必經歷傳統的皈依儀式。不過，很多人覺得參加儀式有助提升自己對皈依的理解與欣賞。儀式也賦予你信心，讓你相信自己確實已經歸順於真理。但是除非你特別想要這麼做，否則你不必在佛教大師、出家僧尼面前皈依。你的見證人

可以是任何已經皈依的人，比如你隔壁的鄰居，他們必須做的就只是念誦皈依偈文，然後你再大聲複誦。這個儀式的關鍵在於：你口誦偈文時，必須是真心誠意地如此作想。當然，有見證人或你的老師在場，或可幫助你增強自己研習和實修的決心，然而他們的參與並非絕對必要的。如果你寧願這麼做，也可獨自一人進行皈依——你要做的就只是在佛陀的塑像或畫像前念誦皈依偈，或者只是想像佛陀在你面前並在心意上皈依三寶即可。



印度菩提迦耶正覺塔內的佛像

## 如何做簡單的皈依

首先，將一部佛教經典放在一張潔淨的桌子上，例如一部《阿毘達磨》或《般若波羅蜜多經》。如果你有一尊佛像，將其置於佛經旁。

如果想要，你可以在佛像和經書前跪下，雙手合十。這只是一個建議，完全不是必備的。如果以這種方式跪下有違你的成長文化或者你就是不想這麼做，那就不用跪下。

如果願意，你可以通過供花或燃香來讓這個儀式變得更為莊嚴。但同樣的，這些供養也完全不是必備的。

在心中默想或大聲說出：

我皈依以下的真理：

一切和合事物無常——我的這個身體會死亡；

一切情緒皆苦——因為我的每一個情緒都受到希望與恐懼的沾染，所以並不可靠；

一切現象都沒有本俱存在的自性——無論我認為自己看到了什麼，都是我自己的投射，而不是事物的真實面貌。

我歸順這個真理——法；

我歸順闡述這個真理者——佛；

我歸順遵守這個真理法則的體系——僧。

如果你需要傳統的皈依文來讓自己安心，就念誦你最喜愛的任何一篇皈依偈文，或者所有偈文，取決於你自己。

Namo Buddhāya guruve  
Namo Dharmāya tāyine  
Namo Saṃghāya mahate  
Tribhyopi satataṃ namaḥ<sup>12</sup>

頂禮上師佛，頂禮救護法，  
頂禮大僧伽，三者恆稽首。

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi  
Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi  
Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi<sup>13</sup>

皈依佛，皈依法，皈依僧。  
諸佛正法賢聖僧，直至菩提我皈依，  
以我施等諸福德，為利眾生願成佛。

乃至菩提藏，歸依諸佛陀，  
亦依正法寶、菩薩諸聖眾。<sup>14</sup>

對於喜歡漢傳佛教傳統的人：

我某甲（你的名字），  
盡形壽皈依佛，盡形壽皈依法，盡形壽皈依僧。（三遍）  
皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟。（三遍）

## 活著，即是邁向死亡

或者：

自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心。  
自皈依法，當願眾生，深入經藏，智慧如海。  
自皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。

皈依佛，不墮地獄；  
皈依法，不墮餓鬼；  
皈依僧，不墮畜生。

對於那些喜歡日本傳統的人：

ON SARABA TATAGYATA HANNA MANNA NOU  
KYAROMI<sup>15</sup>

所有如來足下敬頂禮。

ON BOCHI SHITTA BODA HADA YAMI<sup>16</sup>

喻！生起菩提心。

南無

直至我等眾生證悟前，恆常皈依三根本聖眾，  
為能利益他眾願成佛，生起願、行、勝義菩提心。

對於那些喜歡巴利文傳統的人：

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.  
Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.  
Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.  
Dutiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Tatīyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.  
Tatīyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.  
Tatīyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。  
我再皈依佛。我再皈依法。我再皈依僧。  
我三皈依佛。我三皈依法。我三皈依僧。



中尊寺典藏之《大般若經》

## 菩薩戒

如果你決定皈依，何不好好利用這個機會，同時受菩薩戒？菩薩是有意識地渴望帶領一切有情眾生證悟並獲得究竟安樂而將自己的生命奉獻給實現這一長遠目標的人。過去的所有偉大菩薩都受過菩薩戒。相較於僅僅皈依，這是一種為死亡做準備的更有效方式。藉由發誓要引導一切有情獲得證悟，你對這個最偉大的精神願景，變得積極投入。無論需時多久，無論必須面對多少困難，你都甘願立誓為實現你的目標而死去並投生數十億次。

立下菩薩誓戒也可以幫助你確保自己真正踏上菩薩道。通常，我們會在見證人面前儀式性地宣誓受戒，但你也可以一個人獨自受戒——這取決於你。

如果你決定正式受戒，請盤腿坐直。如果你寧願非正式地受戒，也不想盤腿而坐，那就在你四處走動或坐在辦公室裡時去做。同樣的，使用哪一種方法，也是由你自己決定。

首先在你心中喚起菩提心的兩個關鍵層面：你的終極目標，即通過帶領一切有情證悟而讓他們從無明之中覺醒；決心永不停止努力，直到普世證悟成為現實。

全心全意地承諾永遠不會停止為證得菩提心而努力，並且清楚地宣告沒有任何人事物可以阻撓你——死亡不行，轉世也不行。無論任務多麼艱鉅，無論發生什麼，你都下定決心要實現一

切有情的證悟。你的決心如此宏偉，以至你在此生終了時的個人死亡只不過是這過程中暫時性的一個小問題，絲毫不影響你的整體計劃。

如昔諸善逝，先發菩提心；  
復次循序住，菩薩諸學處。  
如是為利生，我發菩提心；  
復於諸學處，次第勤修學。<sup>17</sup>

事實上，由於絕大多數的有情眾生極度驚懼死亡，所以何不將自己對死亡的恐懼轉化成一條修行之道。如此思維：

一切有情都活在恐懼死亡的陰影下，  
願我承擔他們所有的恐懼。  
我知道這一生即將結束，  
我知道自己很快就會死亡，  
我知道將來我會經歷一百萬次的死亡。  
但無論發生什麼，  
願我想要令一切有情證悟的心願  
與我的菩薩事業，永不退減。

我是菩薩，  
我是佛子。  
像一切有情眾生一樣，

我擁有佛性；  
不同的是，我知道我具有佛性，  
而其他大多數眾生並不知曉。  
我完備地具持佛陀之珍貴佛法，  
我將會歡喜履行自己身為菩薩的職責，  
帶領一切有情眾生證悟。

就像有許多傳統皈依願文可供選擇，同樣的，菩提心的修持也很多，例如下列來自臺灣的修持。

#### 發菩提心

我今發心，不為自求人天福報、聲聞、緣覺  
乃至權乘諸位菩薩，唯依最上乘發菩提心。  
願與法界眾生，一時同得阿耨多羅三藐三菩提。

#### 四無量心

願一切有情具足樂及樂因；  
願一切有情遠離苦及苦因；  
願一切有情永遠不離無苦之樂；  
願一切有情遠離親疏愛憎，住平等捨。

#### 四弘誓願

眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，  
法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

### 常行菩薩道

願消三障諸煩惱，願得智慧真明瞭，  
普願罪障悉消除，世世常行菩薩道。

### 迴向

願以此福德，莊嚴佛淨土，上報四重恩，下濟三途苦，  
若有見聞者，悉發菩提心，盡此一報身，同生極樂國。  
國界安寧兵革消，風調雨順民康樂，  
一眾熏修希精進，十地頓超無難事。<sup>18</sup>

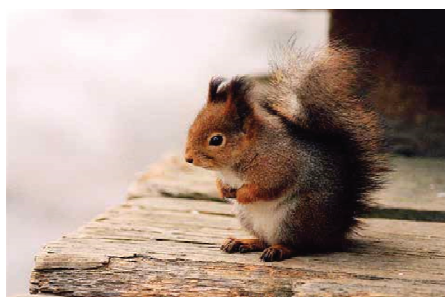
### 發願

願生西方淨土中，九品蓮華為父母，  
花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。

✿ 一部依據巴楚仁波切傳統的菩薩戒儀軌，英譯本可從以下網址  
下載：

[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patrul-rinpoche/bodhisattva-vow](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patrul-rinpoche/bodhisattva-vow)

活著，即是邁向死亡



菩薩以各種形狀、大小和物種示現，  
菩薩來自各行各業……以及死亡。

## 思慮廣大

從佛教的觀點看來，為死亡做準備的最佳方式是進入菩提心的浩瀚願景之中，並且思慮廣大。這麼做，將會讓你的修持力量呈指數增長。

我們大多數人看待生死的時候，其中一個主要問題就是思慮狹隘。我們有太多人——甚至包括佛教徒——都是心胸狹隘、小肚雞腸的。藉由發菩提心與實修菩提心，使得我們對情器世間的有限感知變得更加開闊。心胸狹隘的人只想到自己、此生以及他們當前的環境。少數情況下，他們的思慮可以超越自己，但很少會超出他們自己的家庭。唯有死亡逼近時，這些人才開始意識到他們的生命是多麼狹隘自私，他們的成就鮮少具有任何真正或持久的價值，佔據他們大部分時間、精力的計劃不是完全無足輕重，就是未能實現。從這個角度來看，如果生命只有一次，死亡真的會是一種「一期一會」的情況。所以，在死亡時，心胸狹隘者會深信自己註定陷入永恆的失敗，這又有什麼好奇怪的呢？他們缺乏的是跨越諸多生世的長期願景和目標。如果他們下定決心，無論需要多少生世，都必定要帶領一切有情獲致證悟，那麼他們的感受就會相當不同。

因此，請努力讓自己的思慮超越身旁的親友圈，培養對「一切」眾生福祉的真誠關懷——包括關懷陌生人，以及特別是你的仇敵。並且記住，就菩薩的最終目標而言，關懷他人的幸福遠遠

## 活著，即是邁向死亡

不止於確保人人都有足夠的食物和棲身之處，關懷他人是熱切希望並祈禱每一位有情都能獲得證悟。通過一次又一次地如此發願，逐漸地，你的視野將會變得越來越遼闊。這就是你學習「思慮廣大」的方法。

## 為死亡做準備的簡單修持

伍迪·艾倫有句話經常被引用：

我不怕死；只是死亡發生時，我不想在場。

不幸的是，對伍迪·艾倫而言，相較於他生命中的任何其他時刻，他可能在死亡時會更加有現場感，而且更有覺知。那麼，對於像伍迪·艾倫這樣的人要如何為死亡做準備，我會說些什麼呢？

如果他對此持開放態度，我會提到慈心、悲心以及想要令一切有情證悟的偉大菩提心願景。我還會告訴他，我們所看到、聽到、觸摸到等等的一切——包括出生與死亡——全都是我們自心創造出的投射。

然後，我會帶領他逐步修持正念，讓他習慣這個想法：一切都是心所投射出的幻相。

### 正念修持

伍迪，看看你的咖啡。就只是看著它。

## 活著，即是邁向死亡

如果觀看咖啡時，你發現自己正在想你的汽車，只要把心帶回到咖啡上即可。嘗試這樣做幾次。

如果願意，你現在可以做進一步的修持。

你不再專注於你的咖啡，而是觀看此刻正飄過你心中的那個念頭。

就只是盯著那個念頭，只是觀察它。

不要允許這個念頭與你的下一個念頭糾纏在一起。不要分析念頭，不要排斥它，不要取受它，不要把它當回事。

不需要是有趣的念頭才值得你注視，即使這個念頭是你腦海中浮現過的最世俗、平庸、無聊的念頭，只要注視它就好，不要試圖調整或改良它。

這是我會對伍迪·艾倫說的話，而且我會一遍又一遍地複述。

伍迪，將我的建議付諸實修之後，你將會意識到心的力量其實有多麼強大；你也會親眼看到，是心在持續創造投射，是心在隨即忘卻它剛剛做過的事情。你將會看到，心是如何開始將它所感知的外在一切都信執為真實的、存在於外的，接著又忘記是它自己創造了這些投射。

一旦心確信一切事物都是「外在的」和「分開的」，它就會開始學習如何疏離它自己的各種投射。心深信它與它所看到的東西是完全分開的，於是投射出各種各樣的想法和概念，接著又去尋求這些想法和概念。因此，是心投射出「上帝」這個概念，進而原地打轉、試圖尋找上帝的也是心。心就是這樣一個受虐狂！就好像它只不過為了能有什麼可祈禱的，於是**想要**感到與上帝疏離。

一旦你意識到自己所看到的一切都是由自心投射而出，遲早你會明白那個「一切」也必然包含了出生、死亡、活著和臨終。這些資訊與修持將會有助於鬆解你認為到底什麼才是「活著」的執著——你會開始意識到，生命與活著只不過是另一個幻相的一部分。

雖說如此，伍迪，我強烈建議你現在去你最喜歡的爵士樂俱樂部，聆聽你熱愛的音樂。不要浪費時間！把所有錢都花在做你一直想做的事情上，並且試著讓別人也快樂，因為讓別人快樂會令你自己快樂。

這就是我會對伍迪·艾倫說的話。

## 運用覺知

由於生命中的每一刻都包含一個小小的死亡，因此生命本身即為我們提供了許多一窺死亡的機會。如今，大多數人都過於散

亂，因此鮮少有人能夠充分利用這些機會。然而，有一種對待生命中這些小小死亡的方式將會有助你為此生終了時的身體死亡做好準備。你所要做的，就只是**注意**到自己做的每一件事以及每一刻都有一個死亡——在一段感情、一段婚姻、一種生活方式之中，在幾乎空空的咖啡杯中。

從許多方面看來，這個方法聽起來太過簡單，不可能真正有效。然而，僅僅是這樣的覺知，就是了解生命中各個時刻都有死亡的關鍵。

學習如何具有覺知，同時又不覺得自己一直必須**做**些什麼。就只是留心注意。

諷刺的是，我們在生活中經歷的變化與死亡，會給我們帶來更多的好處而不是壞處。即使如此，我們卻總是把所有事情都搞得如此戲劇性，尤其是那些我們貼上「壞事」標籤的變化。所以，要學會享受和感恩生活，而不是鬱鬱寡歡地沉浸於自己完全無法掌控的事物之中。

### 睡眠修持

無論你的信仰或精神修持為何，應當總是發願能夠認出你的夢就只是夢。在你做夢的時候，**知道**自己正在做夢。我們生生世世都一直犯下的最大錯誤，就是想像自己所經歷的一切都是真實的。別再犯下這個錯誤了！

在你入睡時，強迫自己相信你即將死去，以此模擬死亡的那一刻。如果願意，請嘗試下面這個以修持發願作為基礎的方法。

**對於非佛教徒：**

當你躺下睡覺時，如此作想：今晚我可能會死，可能就這樣了，我或許永遠不再醒來。

原諒那些你需要原諒的人。

忘記應該忘記的一切。

憶念任何能讓你平靜、放鬆的東西——可能是一片落葉，或是一隻呱呱叫的鴨子。

更重要的是，希望你和其他每一位有情都擁有並體驗所有美好的事物。事實上，如果你可以專注於照顧別人而不只是照顧自己，不僅會為你帶來很大的喜悅，同時還會確保你自己也獲得很好的照顧。

當你入睡時，睡眠會卸下你身體的覺知——你的眼睛所見、你的鼻子所聞、你舌頭嚐到的味道等等。

接著在你醒來時，想像自己已經獲得重生，一段新的生命才剛開始展開。



臥佛

觀察你是如何再次連接上你的感官和感官對境。

注意到那隻畫眉的鳴唱，聞聞你早晨的陳腐口氣，品嚐你夜晚的口中味道。

如此作想：

我醒來的這個世界不會永遠存在。

看看你的新桌子和那包尚未開封的精緻日本文具。**現在**就把這兩樣東西都用一用，欣賞它們——這可能是你最後的機會。

**對於佛教徒：**

如果你願意，可以按照一個古老的佛教傳統，觀想一切諸佛菩薩都聚集在你的枕頭上。接著，在你即將躺下之前，向祂們頂禮。

如果你想模彷彿陀著名的臥姿，就在入睡時側躺於身體的右側。

**思維：**

我要好好利用今夜的睡眠。

我歸順佛法僧。

我希望今晚的睡眠，

對我自己和對他人都是有利益且有意義的。

**在你入睡時，如此作想：**

我正在死亡，

我的感官意識正在消融。

**當你醒來時，如此作想：**

我重生了。

我渴望充分利用這個短暫易逝的生命

以利益自他。

**對於密續行者：**

發願覺察並體驗「單純認知」之光明。入睡過程提供了認出此光明的絕佳機會，因此要強烈發願能夠單純地「認知」。死亡時，你所有的感官機制都會消融，意味著這個「單純的認知」將會完全不受你的感官或你對感官對境所起反應的影響，剩下的只有你的心。

所以，記得已經講過的那個睡眠修持，觀想自己的上師——一切諸佛的總集——端坐在你心中的蓮花上。然後，入睡時，就只是想著你的上師。

## 佛教徒如何為死亡做準備

兩手空空的，我來到這個世界  
雙足赤裸的，我離開了  
我的來，我的去——  
兩個簡單事件  
糾纏在一起<sup>19</sup>

——固山一鞏

佛教徒認為死亡是修行的一大良機。但為何如此呢？

無需做任何事情，我們死亡時所自然經歷的過程，將會帶領我們直接面見「解脫基」。偉大的秋陽·創巴仁波切曾經著名地將此基描述為「人類的本初善」。在死亡的那一刻，心與身體分離。有一剎那的時間，我們人人都會體會自己赤裸的佛性——如來藏。在那瞬間，如果有人向我們指出解脫基而且我們認出它，就會得到解脫。

換個方式說，**如果你**在一個有利的環境中死去，**如果你**死時有一位具德者在場、向你介紹你的佛性，**如果你**有能力接受那個引薦，你就可能獲得解脫。所以，是的，死亡時刻提供了一個巨大的機會。

有人向你指出解脫基的這個舉動，會在你的阿賴耶中製造強烈的印記。因此，即使你沒有在死亡的那一刻獲得解脫，等你下輩子聽到「佛性」或「如來藏」、「人類的本初善」、「解脫基」之類的詞語時，會覺得聽起來很熟悉，或者感覺似曾相識——這兩個跡象都表明你可能是適合修持大圓滿的法器。

現在，你的佛性被包裹在一個繭中，這個繭由你的身體、你給所有現象指派的標籤和名稱、你做出的各種分別，以及你的習氣、文化、價值觀和情感所構成。佛法的整個目的和目標就是要讓我們從這個繭中解脫出來，獲得自由。但是為了能夠充分理解這個解脫，首先需要瞭解「解脫基」。

## 什麼是「解脫基」？

解脫基有點像是這樣：想像你在一個非常小的客廳裡，坐在沙發上。突然你強烈地想要跳舞，於是你把沙發移到餐廳裡。你之所以可以移動沙發，是因為無論沙發多麼龐大沉重，沙發都是可移動的，而且你移它過去的空間原本是可用的。

換另一個方式說明，解脫基——亦稱「覺醒基」——就像一種「清醒夢」的狀態。我們做噩夢的時候，無論那個經歷多麼嚇人，實際上並沒有任何事情發生，因為只要我們一醒過來，噩夢隨即消失無蹤。沒有任何事情發生的這個事實，即是「解脫基」，即是「佛性」。因此，如果你上床之前、上床之時、入睡期間

和醒來時都沒有蜘蛛在床上，那麼無論你噩夢中的蜘蛛有多大、有多麼毛茸茸，你的床上並沒有蜘蛛，從來都沒有。換句話說，你不是你的夢；沒有人持續不斷地在做夢，只是偶爾經歷夢境而已。而且，因為你不是你的夢，所以你可以醒來——如果你是你的夢，則永遠無法醒來。

是「解脫基」令我們能夠從此生猶如睡眠的幻覺中醒來。對一個臨終的佛教徒來說，知道我們所有人在死亡時都有機會覺醒進入解脫基，極為振奮人心。它提醒我們，死亡的那一刻是我們覺醒並獲得解脫的大好機會。

不過當然所有這些例子和論據都是基於某些特定佛教理念。我經常感到好奇，如果一個人不是佛教徒，因此也不瞭解用來描述這些方法的佛教術語，那麼這個人能否利用死亡所提供的這個機會？或許唯有從佛教觀點看來，死亡才是一個機會。

## 斬斷所有的世俗羈絆

諸如密勒日巴等往昔的偉大佛教瑜伽士，他們往往衷心期盼能夠在一個僻靜處，獨自死去。

沒有人問我是否生病，  
沒有人在我死時哀悼我：  
獨自死在這個隱居處，  
瑜伽士所希冀的，僅此而已。<sup>20</sup>

願無人知曉我的死亡，  
鳥兒也看不到我腐爛的屍體。  
如果我能在這個山居閉關處死去，  
鄙人的心願將得到滿足。<sup>21</sup>

作為佛教修行人，儘管你非常清楚死亡迫在眉睫、不可避免，但很可能你的日誌裡依然總是填滿著商務會議和社交活動。無論你的信仰為何，總是會有一個尚待規劃的暑假、聖誕節的家庭團聚、感恩節晚餐或生日派對。但是，正如已經提過的，你的任何計劃是否能夠真正實現，全都毫無保障可言。相信一切最終都會有最好的結果，這樣的執著只會煽動起失望的火焰——記住這一點，這是一大重點。人類最嚴重的問題大多來自盲目的希冀與不合理的假設。

隨著死亡逼近，嘗試放下你的世俗牽掛，不要擔心你的家人，停止制定計劃，不要再思索你尚未完成的事情以及日誌中的所有約會。

如果你勇敢無畏，而且如果你的情況允許你做選擇，關於你即將死去之事，通常最好不要告訴那些你不那麼親近的友人。對於修行人來說，遠離那些可能在死亡時刻引起憂心焦慮的不必要世俗關注，尤其重要。當然，密續行者應該告訴自己的上師和親近的善知識，他們或可在臨終過程中以及死後提供精神修持方面

的幫助和支援，但是應該嘗試離開你的世俗朋友和家人。非佛教徒的子女、兄弟姐妹、父母親不太可能理解你死亡的修行層面，他們的悲痛容易令你變得散亂憂慮。

佛教教法建議，在死亡逼近時，我們應該效仿受傷的鹿，退避到一個僻靜處。然而，在當今俗世之中，能夠選擇獨自死去的可能性很小。想像一下，如果一具腐爛的屍體在死後幾週才被發現，媒體會煽動起什麼樣的公憤、陰謀論及訴訟！對於我們大多數人來說，完全孤獨地死去是不可能的，然而我們可以控制什麼人知道或不知道我們即將死亡。

## 懺罪

回想你每一個可恥、自私、惡的想法和行為，並且全部懺悔。如果你是密續行者，也要憶念並懺悔你所有破損的三昧耶、誓戒和承諾。如果可以，向一位喇嘛或佛法師兄面對面地進行懺悔。如果兩者都不行，就自己在心中默默懺悔。接著，皈依並重新受一次菩薩戒。理想上，密續行者應該請一位跟隨同一位上師的金剛兄弟姐妹見證他們重申菩薩戒與金剛乘的誓戒。

## 提醒自己即將發生的事情

開始提醒自己在「痛苦的臨終中陰」期間會發生什麼。消融的階段會在第 147 頁做敘述。提醒自己，這些階段可以同時一起發生、可以一個接一個的發生，或者以不同的順序發生，具體情

形取決於你個人的獨特狀況。因此，在死亡之前就要讓自己熟悉所有的細節，這至關重要。如果你知道自己很快就會死去——例如，如果你剛被診斷出一個病情發展迅速的不治之症——你應該立即重溫這些教法，以便死時能夠知道正在發生的情況。

## 皈依與發菩提心

對佛教徒來說，對於「我應該如何為死亡做準備」這個問題的最簡單回答是：皈依與發菩提心。

你為死亡做準備的基石就是皈依，皈依會向你介紹你所需要知道和做到的大部分事情。通過發菩提心和「思慮廣大」，你將會找到勇氣與決心，無論發生什麼，你都會堅持努力實現自己的目標：令一切有情眾生證悟，其中包括你自己。為了持續幫助受苦的眾生，你願意死亡並重生數十億次，這樣的意願會讓你用更廣大的視野看待死亡。於是當你面對自身死亡時，你的死亡將不再是一個巨大的障礙，而只是一個小小的挫折。

隨著你越來越接近死亡，盡可能多地憶念並思維菩提心。最初，你可能會覺得虛情假意，但那只是因為你不相信自己有能力可以生起真正的菩提心。在這種心態下，很容易對自己感到失望——感覺自己像個騙子。別這麼想！為了生起菩提心，你所需要的就只是想讓別人快樂，而你確實有這種渴望。你是慷慨大方的，你是善良的，你這一輩子經常讓別人快樂，而讓別人快樂也

令你感到快樂。記住這一切，因為這證明你有能力想讓一切有情獲得安樂。要信任這種能力，生起並培養幫助有情的願望。

當然，有些時候你會渴望最後一次在德國高速公路上駕駛自己的 BMW。或者，看到一個鍾愛的行李箱時，可能讓你渴望在死前造訪印度。或者，你可能希望自己活得夠長，能看到你那白白胖胖的漂亮侄女或瘦瘦高高的侄子結婚。在這些時候，重要的是要思維究竟菩提心。

## 究竟菩提心

在你臨終和死亡的那一刻，很難想到究竟菩提心，所以在你活著的時候，就要想想它。

如此作想：

生命是一種投射，生命是海市蜃樓；

死亡是一種投射，死亡是一個幻相；

出生是一種投射，出生是一場夢；

這個存在是一種投射，這個存在是一場夢。

即使咖啡的味道也是一種投射，即使咖啡也是一個幻覺。

提醒自己輪迴的虛幻本質，無論這麼做的感覺有多麼做作或虛假——在你習慣某個想法之前，經常會覺得很虛偽——假裝它是真的，這是對死亡時刻的最佳準備。死亡時，你真的必須鼓起所

有的勇氣。

記住生命就像夢一樣虛幻，這將有助你觀待生死僅是噩夢一場。生與死都是幻相，但這並不意味著它們不存在。咖啡嚐起來是咖啡，而不是橙汁；黃金是黃金，而不是黃銅。接受生死如幻，即是承認我們所看到和感受到的一切，都是人類的投射。對於一隻甲蟲來說，咖啡不是咖啡；對於一頭駱駝，橙汁不是橙汁；黃金對狗毫無價值。有些投射似乎很珍貴，有些則似乎毫無價值，你只能根據自己通過人類投射所學到的價值觀來區分二者。最終，當你真正覺醒證悟時，你會意識到，你在數百萬兆生生世世中所經歷的一切全都只是夢境一場，就像把冷水倒入沸水一樣。這種省思會有幫助。

## 專注於自己的修持

如果你足夠幸運，知道自己幾乎肯定會在一年、一個月或一週內死亡，當然你就必須專注於自己的修持。專注於那些最簡單的修持，因為你即將死去，沒有時間學習新哲學或者讓自己嫻熟一種新技巧之類的東西。對你來說，最重要的修持，恰巧也是最容易和最適合所有眾生的，就是通過皈依而將自己交付給佛、法、僧；如果你是大乘修行者，則再加上發菩提心。全心全意地從事這些修持，並且念誦發願文。

如果你恰巧是密續行者，在還活著的時候，通過古薩里修持

來供養你的身體。這是一種特別好的修持，因為古薩里類似在死亡時刻修持的遷識法（頗瓦法）。

- ✦ 《龍欽寧提前行》古薩里短軌的英譯本可從以下網址下載：  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-l/longchen-nyingtik](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-l/longchen-nyingtik)；參見 Longchen Nyingtik Ngöndro 文中的「6. The Accumulation of the Kusulu: Chö」
- ✦ 較長版的《空行母的笑聲》（The Loud Laugh of the Dakini），由凱倫·莉連伯格（Karen Liljenberg）英譯，可於以下網址下載：  
<http://www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf>

## 分發你的世俗物品

就實際而言，一旦你知道自己的死亡迫在眉睫並且確定時，就要努力確保你的財物被好好地使用。將自己擁有的一切全都供養給有情眾生與佛法的弘揚，甚至微小如針、線等物亦包括在內。將一切供養給佛法，會讓你變得無畏。捐給慈善機構、醫院、學校等處也很好。

## 習慣死亡迫在眉睫的想法

即使你身材健美、身體健康，足以及在 200 公尺蝶泳比賽中擊敗邁克·菲爾普斯（Michael Phelps），開始為死亡做準備也永遠不嫌早。

當你入睡時，嘗試做第 56 頁提到的睡眠修持。說服自己相信自己會在夜間死去，並渴望立即往生阿彌陀佛淨土。隔天早上

## 活著，即是邁向死亡

醒來時，記得現象萬有全都是暫時的。

如果做夢，記住夢是一個中陰。

這一章原本是專為佛教徒著述的，但實際上人人都能修持這些方法——經驗豐富的佛教徒、才剛發現佛法的人、不可知論者、無神論者、照顧臨終者的人，每個人都可以。

## 發願的修持

朋友，趁你還活著，企盼那位賓客。  
趁你還活著，躍入體驗中！  
想一想，再想一想……在你活著的時候。  
你口中的「救贖」屬於死亡前的時間。  
有生之年，你不掙斷繩索，難道以為鬼魂會動手？  
身體腐爛，靈魂即可重歸狂喜——這完全是異想天開。  
此時尋獲的，亦是彼時尋獲的。  
如若此時你一無所獲，你的歸宿將會是死亡城的寓所。  
此生若與神性交合，來世將有欲望滿足之面容。  
所以縱身躍入真理中，找出導師是誰，相信大哉之音！  
卡比爾如是說：尋找那位賓客時，對賓客的強烈渴慕即已足夠。  
看著我，你會看到如此強烈欲求之奴隸。<sup>22</sup>

——卡比爾

傳統上，依止阿彌陀佛並念誦發願往生極樂世界與祂同在的祈願文，這個修持據說是對死亡能做的最佳長期準備之一，尤其推薦給那些即將死亡的人。如果你偏好這麼做，也可以依止蓮師，發願投生於銅色吉祥山與他在一起；或者依止聖度母，她的佛土是璵葉剎土；或者是你最喜歡的任何一尊佛與佛土。

## 阿彌陀佛

在這最後一夜

胡枝子悄聲說著

「佛，佛……」<sup>23</sup>

——蘭石

我們有些人需要某個有形之物作為自己執取、觀想、發願和嚮往的對象。出於對這些人的悲心，佛陀傳授了許多關於阿彌陀佛的教法。通常會說阿彌陀佛是紅色的，居住在極樂世界——但並非總是如此。實際上，阿彌陀佛無非即是之前談過的解脫基。所以，即使在你閱讀這本書的時候，阿彌陀佛也與你同在。正如追溯走失牛隻的蹄印最終會帶我們找到牛，思維阿彌陀佛及其剎土將會引領我們到達自己本具的阿彌陀佛。這就是為什麼我們要修持培育往生極樂世界的願心。

有許多故事是關於象徵性的外在阿彌陀佛，講述祂在身為菩薩的前世之中，是如何生起意欲利益受苦眾生的強大願心。祂祈願說，有情眾生只要憶念祂的形相或念誦祂的名號，即可在死後瞬間往生極樂淨土。這就是為什麼佛教徒在活著的時候，會如此努力地讓自己習慣於憶念阿彌陀佛和持誦其咒語，這也是為什麼發願之道會如此備受珍視。

據說，極樂世界位於夕陽西下的方向。雖然可以在任何時候念誦往生極樂世界的祈願文，但佛教徒熱愛在享受輝煌日落時憶念阿彌陀佛及其佛土。當你眺望西方時，要對極樂世界位於夕陽的正下方感到全然信解，並且在你死亡的那一刻，從內心深處渴望前去阿彌陀佛那裡。

在諸多祈願文中都有關於極樂世界的輝煌描述。這些願文或是出現在佛經中，或是由偉大的中國、日本、西藏佛教大師所結集。嘗試在你的腦海中想像極樂世界的景象：樹木蔥蘢、綠草如茵的花園，周圍環繞雄偉的雪山，開滿蓮花的碧藍湖泊，優雅的白天鵝，莊嚴的宮殿，精緻的寶傘，裝飾華麗的華蓋，鑲滿珠寶的樓閣，色彩斑斕的各種鳥禽動物。極樂世界的一切都是為了吸引你並迷住你而設計的。

在這所有的絢麗景象中，聳立著怙主阿彌陀佛的精美宮殿。宮殿由青金石、上等美玉、璀璨的鑽石以及綠松石建成，通體飾以珠鬘。在你的腦海中觀想每一個細節。

怙主阿彌陀佛居住在宮殿中央，寶相莊嚴，威光赫赫。從祂的身體放射出無量無邊的光芒，祂向所有眾生散發出無量的無緣慈悲。祂的四周圍繞著菩薩眾及男女供養天人，祂們全都散發著慈悲心，等待你加入祂們。

活著，即是邁向死亡



大佛（阿彌陀佛）

在怙主阿彌陀佛面前有一個湖泊，其中滿是正在開放的蓮花花苞，每一秒鐘都有眾生往生於此。熱切地希望能夠投生於此淨土，由衷希望自己能夠親眼看見這些蓮花。

再更加詳細地說明這個修持：想像阿彌陀佛右側坐著觀自在、左側坐著金剛手。觀自在菩薩隨時準備好要保護你和引導你，金剛手菩薩隨時準備消除障難。

如果願意，你可以向西方頂禮，撒花、敬香獻供，持誦「南無阿彌陀佛」、「阿彌塔巴哈」（AMITABHA HRIH）或是：

### 阿彌陀佛名號咒

OM AMI DHEVA HRI

喻 阿彌 得哇 哈

### 阿彌陀佛心咒

OM PADMA DHARI HŪṂ

喻 巴瑪 達哩 吽

### 阿彌陀佛陀羅尼

TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMITA

SAMBHAVE AMITA VIKRĀNTA GĀMINI GAGANA

KĪRTI KARI SARVA KLEŚA KṢAYAMAṂ KARI SVĀHĀ

## 活著，即是邁向死亡

唎雅他 阿彌忒 阿彌陀 巴微 阿彌塔 桑<sub>母</sub>巴微 阿彌塔  
毗克攘塔 噶密尼 嘎嘎納 克以<sub>兒</sub>提 卡哩 薩<sub>兒</sub>哇 克雷霞  
可夏陽<sub>母</sub> 卡哩 梭哈

藏文中，最好的其中一篇祈願文是由噶瑪·恰美（Karma Chagme）仁波切——亦名惹噶·阿瑟（Raga Asey）——所撰。

✦ 此祈願文的其中一個英譯本由薩傑仁波切（Saljay Rinpoche）與嚴思·漢斯（Jens Hanse）翻譯，標題是《極樂世界願文》（The Aspiration of Sukhavati, the Pure Realm of Great Bliss），可於此下載：[www.nic.fi/~laan/sukha.htm](http://www.nic.fi/~laan/sukha.htm)

✦ 很多其他美妙的英譯版祈願文可在 Lotsawa House 下載：[www.lotsawahouse.org/topics/amitabha-sukhavati/](http://www.lotsawahouse.org/topics/amitabha-sukhavati/)

## 老木匠

有一個關於老木匠的傳統故事經常被用來說明修持發願的力量。

曾經有個老木匠非常執著於世俗生活和賺錢。即使大限臨頭時，在病榻上也還為尋找下一份工作和計算需要從中賺取的錢財而憂慮。對於關愛父親的女兒來說，老人顯然即將死去。而且同樣顯而易見的是，他對即將來臨之事毫無準備。於是她告訴臨終的老人說，有一個來自遠方的富有領主想要委託他建造一棟樓房。

「父親，您被召喚到極樂世界，為彌陀怙主建造一座宮殿！」



阿彌陀佛淨土

我何必猶豫？  
我有旅行許可  
來自阿彌陀佛<sup>24</sup>  
——化來

老人的第一反應是懊惱：他病得那麼重，實在惱人！這將使得旅行比平時更困難。然而，老木匠躺在床上時，開始規劃起彌陀怙主的宮殿。他在列出自己將會需要的所有工具時去世了，並且即刻往生極樂世界。

擁有大量福德、極其幸運的眾生有福具持非常寶貴的「相信」能力。如果你是這樣的人，你唯一需要做的就是渴望往生極樂世界、與阿彌陀佛在一起。如果你現在開始生起那種熱切的盼望，在死亡臨頭時，你的渴望將會強烈到佔據你的所有心思，不留任何空間給恐懼、驚慌、痛苦等等的一切——有點像是足球迷走上歐冠聯賽的決賽看臺時，雄性激素與腎上腺素激增。如果你真正相信，那就沒有其他要做的，死時你將會即刻往生極樂世界。

這種嚮往與渴望是什麼感覺？想像自己陷入熱戀，而你的情人住在城鎮的另一邊，你非常想他，於是爬到屋頂上，就只是為了向他家的方向眺望。在你凝望時，渴求與他相聚。這就是你對阿彌陀佛應該培養出的那種嚮往與渴慕。這是為死亡做準備的絕佳方式。

## 佛教淨土宗之中的阿彌陀佛

淨土宗，有時稱作「阿彌陀宗」，是目前東亞最受歡迎的佛教宗派之一。這是一種專修虔信阿彌陀佛的佛教法門。在中國和日本的數個佛教宗派中，皆可找到淨土宗的元素。淨土宗的教導

是，單是依靠虔信阿彌陀佛，一個人即可往生淨土——一個天堂般的完美居所，在那裡可以保證獲得證悟。在東亞，持誦阿彌陀佛的咒語和相關佛經是極為普遍的修持。

### 中文的阿彌陀佛聖號

南無阿彌陀佛

在日本，阿彌陀佛被稱為「阿彌陀仏」和「阿彌陀如來」，是日本淨土宗與淨土真宗佛教的主要聖尊。

據說，在你臨終時，阿彌陀佛會來接你，親自帶領你前往淨土。祂超凡絕倫的力量源自過去立下的偉大誓言：要持續解脫一切有情眾生，直到地獄空盡為止。即使最罪大惡極、自私、貪婪、暴力的人也可以藉由在死亡的那一刻憶念阿彌陀佛而往生其淨土。

### 日文的阿彌陀佛聖號

NAMU AMIDA BUTSU

拿木 阿彌答 布卒

### 日文的阿彌陀如來咒

OM AMIRITA TEISEI KARA UN<sup>25</sup>

喻 阿蜜哩塔 忒瑟 卡惹 唵



銅色吉祥山的蓮師宮殿

## 蓮師

如果你覺得自己與蓮師——蓮花生大士——的緣分更深，就殷切地盼望往生銅色吉祥山。

位於西南方的銅色山周圍環繞血海、成堆的顛骨、成堆的黃金，還有頭上長角、獠牙淌著鮮血的食人惡魔。山頂上座落著由水晶、青金石、紅寶石、綠寶石構成的一座宮殿。在宮殿中央，珍寶月日輪座上端坐著蓮師，俊美、耀眼、雄偉、光榮、勝利且莊嚴。他的身體放射出無邊無際的彩虹光芒，他向所有眾生散發

出無量的無緣慈悲。曼達拉娃——與蓮師無別的女性身相——坐在他的右邊，耶喜措嘉坐在他的左邊；山上坐滿了過去的偉大佛教大師，猶如覆蓋山頭的積雪一般。

許多不同網站上都有很多英文版本的往生銅色吉祥山祈願文，念誦你最喜歡的任何一篇祈願文並向西南方頂禮。

✿ 吉美林巴的《銅色吉祥山祈願文· 吉祥山秘密道》( *Secret Path to the Mountain of Glory—A Prayer of Aspiration for the Copper-Coloured Mountain of Glory* ) 可從 Lotsawa House 下載：  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory)

✿ 艾瑞克· 貝瑪· 昆桑翻譯的蔣揚· 欽哲· 旺波《往生銅色吉祥山願文》( *Aspiration to be Reborn in Zangdokpalri* ) 可從以下網址獲得：  
[levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders](http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders)

✿ 蔣揚· 欽哲· 確吉· 羅卓的《吉祥山祈願文》( *A Prayer of Aspiration for the Mountain of Glory* ) 可從 Lotsawa House 下載：  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory)

## 聖度母

喜愛聖度母的人會望向北方的「瓏葉剎土」。

在聖度母的佛土中，所有眾生都是女性——菩薩、鳥、虎等等的每一個眾生。聖度母居住在一座莊嚴透明的青金石宮殿中央。她行動迅疾，寂靜光燦，周圍環繞諸佛菩薩及成千上萬的空行母，其密意滿溢大慈大悲。

- ✦ 色拉·康卓 (Sera Khandro) 的祈願文《往生瓊葉淨土願文·利樂廣茂》(Burgeoning Benefit and Happiness: An Aspiration to be Reborn in the Land of Turquoise Leaves)，英譯版可於此下載：  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration)

如果你能完全投身於這些修持之中，就會用同樣的方式對待生與死：基本上，無論活著或死亡，都不是什麼大不了的事情。

無論你幾個小時之後即將死亡，或者你非常年輕健康，幾乎從不考慮死亡，都要教導自己思慮廣大。無論令一切有情證悟的這個任務看似多麼巨大而且讓人耗盡一切，都要歡喜承擔。如果這麼做，最終當你發現自己面臨死亡時，就不會因為覺得自己是這個星球上最無用、最失敗的生物而變得沮喪並陷入自哀自憐之中，反而會期待能夠單槍匹馬地完成自己的任務。

如果對你來說，這太過難以承受，那麼請告訴自己：

為了實現帶領一切有情眾生獲得證悟的偉大願景，  
其他偉大菩薩曾經做過並持續努力在做的一切，  
我都全心全意地發願參與、協助並做出貢獻。



綠度母

要期盼成為菩薩社群的一員，全心全意地渴望為他們的浩瀚奮鬥做出任何可能的貢獻——僕人、戰士、提供飲食者、醫生等等的任何一種才能。如果願意，你可以援用偉大的寂天之話語來發願：

路人無怙依，願為彼引導，並作渡者舟、船筏與橋樑！  
求島即成島，欲燈化為燈，覓床變作床，需僕成彼僕！  
願成如意牛、妙瓶如意寶、明咒及靈藥、如意諸寶樹！  
如空及四大，願我恆成為，無量眾有情，資生大根本！  
迨至盡空際，有情種種界，殊途悉涅槃，願成資生因！<sup>26</sup>

活著，即是邁向死亡



黑澤明《夢》中的葬禮場景

## 痛苦的臨終中陰

臨終和死亡的過程有點像做夢。無論夢是好是壞，一旦你知道自己在做夢，就不再被禁錮於相信正在發生的事情為真實的信念中。一旦你從無明與迷妄中解脫，就不再需要遭受諸如希望與恐懼、貪與嗔、驕慢與缺乏安全感等等的情緒之苦。

你活著的時候，是通過自己的五官來體驗世界——你用耳朵聽到一段鋼琴音樂，用眼睛看到美麗的景色。這些體驗可以形成習慣：你可能在看過一次輝煌的落日之後，終生享受觀看夕陽。

有賴於構成人體的各個元素，我們的五種感官才能正常運作。猝死的衝擊會嚴重破壞這些元素，緩慢而安詳的死亡則會讓這些元素逐漸消耗殆盡。無論哪種方式，一旦各元素消融並且你已經死亡，你的五根就不再起作用。你仍然有所感知，但你所有的感知將會是赤裸且未經過濾的，這會瞬即改變你與周圍環境互動的方式。就像我們在活著時必須適應視力或聽力的喪失，死亡也需要我們做一些調整。

死後，你會發現自己處於一個全然陌生的環境中。如果你在活著的時候從未訓練自心或者修心，這時你非常可能體驗到僅僅參雜著一絲希望的極大恐懼。但是，如果你確實做過修心的訓

練——任何訓練，從簡單的正念修持到密續教文中所講述的複雜修心技巧都算——那麼你死時所經歷的感知與投射，以及你監控自心的方式，將會大不相同。

優秀的佛教修行人可能能夠控制臨終與死亡過程的每一刻。即使是一個平庸的修行人也能夠運用一定程度的正念，這本身即能帶來相當大的緩解。無論你是否做過修心，應當記住的最重要訊息就是：**你在中陰期間所經歷的一切，全都是你自心創造出來的投射**。因此，每個人的中陰感知都大相徑庭。就像我們有時會夢見過世很久的朋友，我們也可能在中陰期間碰見自己認識的人。

### 業會影響死亡過程嗎？

業力如此強大，以至於它影響生與死的每一刻。如果你有非常好的業，那麼無論你多麼經常搬家，你總是會落腳於某個好地方；無論你多麼經常登廣告找新傭人，你總是會找到善良誠實的人；無論你吃什麼，永遠都美味可口。如果你有非常壞的業，那麼無論你與誰約會，最終總會陷入爭吵不休；其他人喜愛的食物則總是會讓你生病。同樣，你如何死亡也取決於你的業。如果你有好的業，你不會抗拒死亡過程，也不會製造任何戲劇化的場面，而是將會冷靜、理智地面對死亡。

那麼，什麼是「好」的業，什麼是「壞」的業？這取決於你

的個人觀點：一個人可能認為臨終時有家人朋友包圍是好的業；而對另一個人來說，好的業是在茂密的森林中獨自死去，沒有淚水，也沒有大驚小怪；其他人則可能認為好的業是在臨終時，床邊有人提醒他們應該在中陰期間做些什麼，或者為他們持誦諸佛菩薩的名號。

在整個臨終過程中，業都會影響你，直至最終的消融為止。至關重要的是，你死前的最後一個想法將會成為帶領你進入中陰的線索，其特點與持續性將會影響你的整個中陰經歷。

就像園丁播下的種子質量會影響他的收成品質和數量，你過去的好壞行為也會決定你投生何處。如果園丁種下的是發霉或壓壞的種子，那麼什麼都長不出來，結果會很糟；如果播下的是新鮮、健康的種子，它們將蓬勃生長，成果會很好。

## 死亡時刻會是什麼感覺？

在你的整個生命中，身心一直都不可分割地交織在一起。在死亡的那一刻，它們分離，你的心首次體驗到與身體分開的感覺。然後身體被焚燒、埋葬或者任其自然分解，而心卻會繼續存在。一旦你死了，你所體驗到的自心將與之前所知的任何事物都不同。

這麼想像一下：你出生時就戴著太陽眼鏡，你持續戴著太陽眼鏡直至五十歲，然後突然摘下它們。瞬間，你周遭的世界徹底

改變。它可能令人感到可怕、不安或困惑，但是無論它對你的影響為何，有一點你可以肯定：它必然有所不同。死亡時刻就像這樣。

你死後所發生的具體情況將取決於你觀看自心的經驗多寡。正如已經提過的，如果你在活著的時候沒有經營自心，那麼死亡的那一刻可能會很恐怖，你的恐懼大概會令你昏厥過去。

你是否會在死亡時失去意識，取決於你活著的時候神智有多麼清醒——換句話說，就是你現在具有多大程度的正念。身心分離是一個可怕的衝擊，有如頭部遭到棒球棒重擊，大多數人會昏迷。然而，僅僅因為你失去意識，並不表示你像一塊木頭那樣是無情之物。因為你的大種元素和感官意識消融，你的眼、耳、舌等等停止運作，所以你可能不會保有關於前世思想或身份等表面意識的記憶。雖然你不再體驗**粗重**的意識，但你永遠不會喪失自明自知的意識。這種自明自知——即「心的本性」——不可能失去。

最終你會恢復意識。即使你已經死了，你還是能夠看、聽、感覺、嗅和觸摸，但不是用你身體的感官。在死亡期間，你是直接用你的心感知一切：你用自心的眼睛看，用心的耳朵聽，用心的身體感受，等等。很難精確預測你死後會感知到什麼。或許你會看見自己的親戚朋友，但這是否會令你感到高興、悲傷或害怕，取決於你的情況。就像在你活著的時候，心會在你身上耍花招一樣，當你死去之時，它也會在你身上耍花招。所以，無論你

認為自己看到了什麼，全都是由心這個幻術師所創造出來的。

業將會對你的中陰體驗產生重大影響，這是因為無論生死，你永遠都受制於自己積聚的業。

盡心盡責的寵物主人曾經問我，動物的過程是否也與此相似。動物的構造、元素、感官、文化、教育與人類的大相徑庭，因此其投射也與人類的投射大不相同。別的不說，動物不會制定計劃、建立公司或掌管商業帝國。因此，動物的死亡，以及死時與死後的投射，也都會有所不同。

小昆蟲在活著時候的投射與死後的投射，差別不大。昆蟲與動物在活著的時候，習慣性地處於驚懼、不確定的狀態中，程度遠遠勝於人類，因此中陰狀態的不確定性對牠們來說並不陌生。



黑澤明《夢》中的彩虹場景

## 死後會看到什麼？

一般而言，佛教徒說你死後會看到什麼，取決於你的業。

「不好的行為永遠會帶來不好的體驗」——如此刻板地講述因果關係，太過簡單化。然而，人們卻經常犯下這個錯誤。行為或情況是「好」還是「壞」，極難判斷，因為業的性質完全取決於造業者的動機。因此，任何一個特定行為的業報對每個人都不同。

但是，我們有誰能夠確定自己具有「正確」的動機？我們的真正動機非常難以捉摸。無論我們多麼深信自己的立意良善，對於到底是什麼在驅動我們的行為，卻非常容易自欺欺人。太多時候，所謂的「正確」動機往往源於自私自利。在無法確定自己動機為何的情況下，我們又怎能確定某個業將會帶來什麼樣的果報？各個單獨的業因並沒有固定的業果。例如，我們通常想像擁有大量金錢和美貌是好事，但是只要看一看大眾媒體就會知道，富豪和俊男美女並不一定快樂。因此，「好」和「壞」的業力構成並不能用千篇一律的格式化方式思維，果報也同樣不能。

## 六道

如果你在生活中是個憤怒好鬥的人，而且你的行為出自嗔心，那麼你在來生將會繼續是個易怒的人。一個怒氣衝衝的人是難以取悅的，所以你多半不會喜歡自己居住的地方。無論你剛洗

過的毛巾看起來多麼潔白，你總會發現污漬；玫瑰園永遠只是一片多刺的灌木叢；無論你的沙發多麼柔軟，你永遠坐得不舒服；無論天氣多麼晴朗，你總是覺得太熱或太冷。事實上，無論你身在何處，都永遠不得安適，總有一些要抱怨的事情。你還非常可能被火燒傷，或者在街上被搶劫，或者被刺傷。這些都是佛教徒所說的「地獄道」。

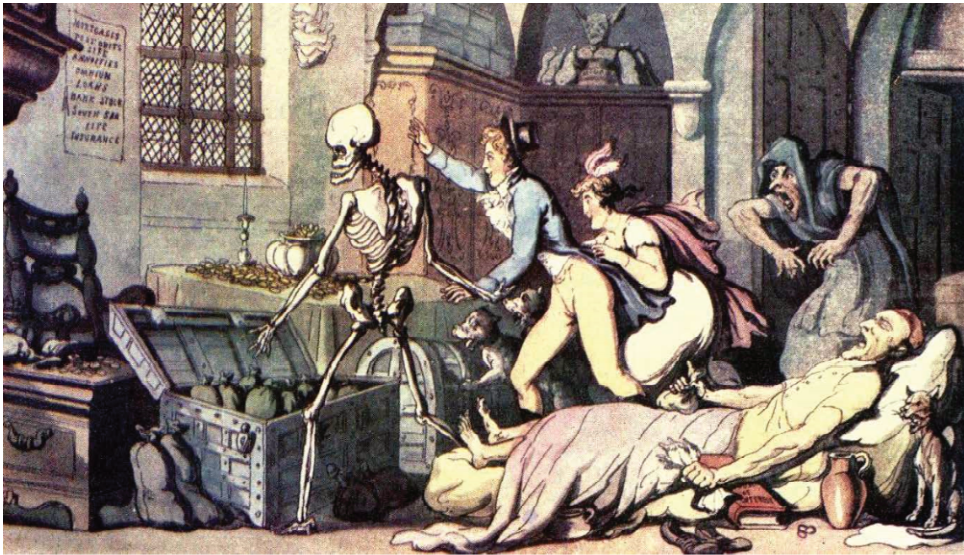


地獄

## 活著，即是邁向死亡

動機唯有吝嗇和貪婪的貪心守財奴，會將他們錙銖必較的習氣帶入下一世。守財奴不僅對別人吝嗇，對自己也是。

你可能擁有很多東西——三輛汽車、兩幢房子、裝滿廚房器具的櫥櫃、珠寶等等——但你自己從來不使用它們，更不會考慮與那些一無所有的人分享。如果你終於一擲千金地買了一件昂貴的夾克，很可能你到死都還沒有機會拿掉價格標籤。因為你太過吝嗇，所以不會去好餐館吃飯，請人吃晚餐則更是完全不會去想的事情。無論你擁有多少，永遠都不夠。當你死亡時，會因為這樣的了知而大受折磨：你那些一無是處、遊手好閒的親戚將會輕率地揮霍你千辛萬苦積聚而來的財富。佛教徒就是這樣描述那些住在「餓鬼道」的眾生。



守財奴的結局

有些人根本不瞭解自己周遭發生的事情，他們甚至可能刻意決定不去察覺別人的苦。如果你是這樣的人，你會盡力避免對任何人感到同情，反而積極鼓勵愚蠢、無知和對人不具同理心；並且在一隻甲魚或龍蝦被扔進滾水中做你的午餐時，對它們的痛苦完全無動於衷而且以此為傲。你教育自己形成一層厚厚的皮膚，讓你對任何人都毫無感覺，而且你結交的對象是那些與你完全一樣的人。你讚揚自己的鐵石心腸，教導自己的孩子和朋友像你一樣冷酷無情。即使你擁有百萬家財，也無法讓自己向一個衣衫襤褸的流浪兒扔一分錢——這個流浪兒沒有受教育的希望，甚至沒有看過玩具，更不用說玩玩具了。這種人投生時，將成為一個權勢更大者的美味零嘴。你將不再擁有房屋，甚至連郵政地址都沒有，更不用說銀行賬戶了。如果你前世是一個獵人，來生將會成為被獵捕的對象。每當你足夠幸運地找到一捧食物時，為了想要保護這些食物，你會變得偏執猜疑，生活在害怕它被奪走的恐懼之中。佛教徒稱這一道為「畜生道」。

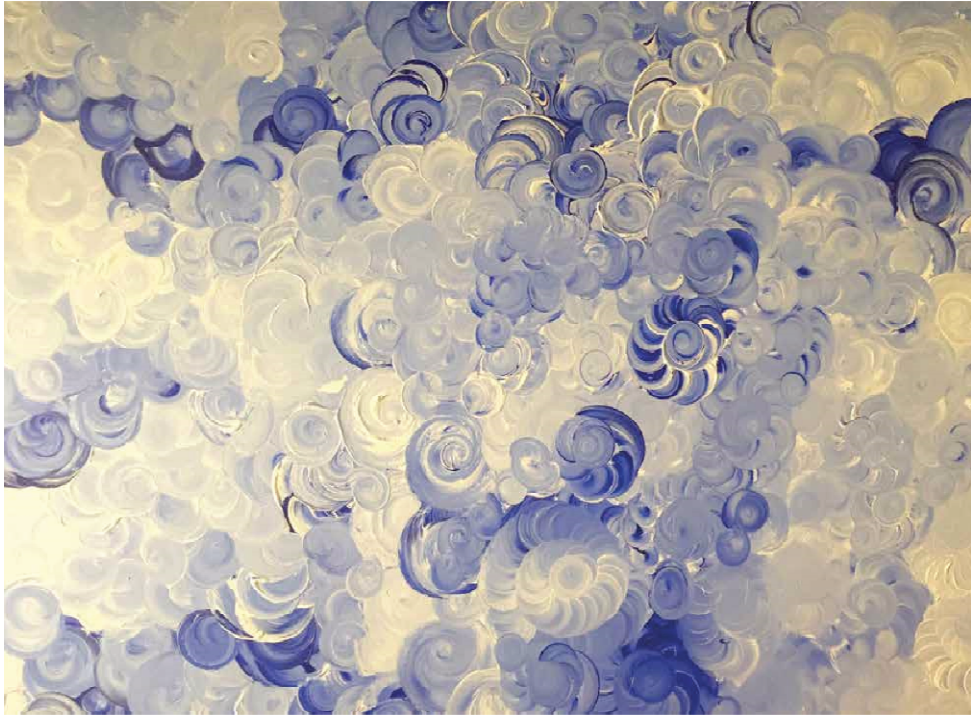


畜生道

如果你這輩子嫉妒心重並且依此行事，那麼你下輩子也會嫉妒心重。你將投生在這樣的世界中：別人總是擁有你的所欲事物——外貌、手提包、鞋子、財產、伴侶；即使你應有盡有，你也會憂慮別人擁有的比你更多，或者他們所擁有的一切都品質更好。嫉妒以及習慣性的過度思慮會加劇你的偏執，讓你永遠無法放鬆。你的嫉妒、豔羨心永遠會在那些光榮、成功、出名、受人尊敬的人身上挑毛病。你不斷地自欺欺人，讓自己相信你那些出於嫉妒的批評其實是毫無任何情感糾葛的客觀分析。實際上，這種「批判性思考」使你無法為別人的快樂感到歡喜或是分享其快樂。相反的，你滿腦子想的就只是如何滅滅那個你嫉妒的人的威風。佛教徒稱此為「阿修羅道」。



修羅



看雲

如果你非常驕慢，而且你的生活一直是以驕慢為出發點，那麼你下輩子也會充滿我慢。驕慢的人總是確信自己處於道德制高點。在他們投生的世界中，人人都患有同樣的典型綜合症：自卑情結與自負情結混合在一起。這是一個非常偏執猜忌的世界，每個人都心胸狹窄、不顧大局、孤立、狹隘、小市民、只顧自己、氣度有限、自我設限、保守、守舊、短視近利、氣量狹小、思路狹隘、目光短淺、內向、小心眼且不寬容。如果你投生在這一道，沒有人喜歡你，你與這個地方格格不入。然而，你會對自己成為「自由社會」的一員感到自豪。你深信自己的見解最客觀、最民

主，所以你會毫不猶豫地批評具有不同觀點或另一套價值觀的其他人。你無法容忍任何形式的異議，你把自己的價值觀和生活方式強加在那些被你判定為未開化、能力不足或邪惡者的身上，僅僅因為他們的意見與你不合。你試圖強迫他們像你一樣行事，所以你令他們受苦。這就是佛教徒所謂的「天道」。

六道的最後一個是「人道」。雖然最終我們也必須令自己從這一道中解脫，但是如果你尚未準備好證悟，那麼人道是暫時投生的最佳處所。如果你此生的行為是出於貪愛，那麼來世你也容易受到欲念的支配，總是忙忙碌碌的，總是在做些什麼。作為人類，你苦於貧窮心態和恆常的不確定感，當然，還有生、老、病、死之苦。你被自己貪戀的人、事、物包圍，但卻永遠得不到自己真正想要的，而且最終總是與自己所愛之人分離，因為你將所有的時間都耗費在努力賺取你認為自己未來所需的錢財上，而那個未來永遠不會來臨。

儘管有這些缺點，人道仍然是修行人的首選之處。由於我們所有的痛苦，人類才享有罕見的清醒時刻——這些清醒時刻是由極度的悲傷、沮喪、不幸和痛苦所引發。而且我們有能力擺脫自己造成的束縛；相較而言，在其他道則非常難做到這一點。

順帶一提，雖然佛教描述了「六」道，但實際上輪迴是由無數道所構成，其中大部分是我們無從想像的。

## 審判日

許多宗教都警告說，在死亡時，信徒會出現在一位審判官面前，審判官衡量其好壞行為，然後把那些好事比壞事做得多的人送進天堂，把那些壞事比好事做得多的人送入地獄。另一方面，佛教則教導說，你唯一會面對的審判官就是你自己的心。



最後的審判

假設你從朋友那裡偷了東西並僥倖沒被抓到，雖然你逃過懲罰，但仍然需要面對自己，而你的良心多年來一直讓你感覺糟糕透頂。同樣，當你死亡時，出於內疚，你的良知會確保你記得自己這一生所有傷害他人、不和善的言語和行為，而那些記憶會令你受苦。但是，除了你自己，並沒有另一個外部實體居高臨下地審判你；沒有力量強大的全能者在一組秤上衡量你的好壞行為，或者在一冊龐大的帳簿中記錄你曾經做過的一切。對於你此生的種種行為，不會有任何外在的判決。

佛教徒相信，我們每個人所積聚的因與緣，只要沒有障礙遮止，也沒有成熟為果報，便不會自行消散。你的所有起心動念、一言一行，無論引發這些行為的背後意圖是好意、仁慈、善良的，或是惡意、不仁慈、報復性的，只要該業沒有被淨化，你就會得到果報。當然，可以將此詮釋為一種審判。然而，是你在評判自己的動機和行為，而不是某個外部實體。

基本上，你的死亡、死後經歷和未來投生，是由你在諸多生世中積聚的因緣、意圖和行為所決定。

## 天堂與地獄存在嗎？

佛教告訴我們，天堂與地獄都是心的狀態。所以，取決於你對自心的控制程度有多少——基本上，就是你在世時是否有為死亡做好準備——死亡時，你可能會想像自己正在經歷天堂或是地

獄；你看到的景象取決於你自心的投射。或許你不會看見佛教聖典中描述的牛頭地獄獄卒，然而你的想像力所幻化出的生物可能更加醜惡駭人。順帶一提，牛頭獄卒之類的人物全都是象徵性的。

如果具有正確的準備和動機，你可以體驗阿彌陀佛刹土的投射，那是一個佛教版本的天堂。但是，如果你的習氣是由負面情緒所驅動，那麼你的心很可能會投射出一個醜陋、恐怖、激烈多變的景象：地獄道。無論是哪種情況，這兩種體驗都是心的創造與投射，兩者都不存在於你心的外面，因此天堂與地獄皆非外存。

## 死後會有什麼繼續？

死後，「我」、「自我」或「靈魂」會繼續嗎？會的。就像你一生中一直有一個「我」，死後也繼續會有一個「我」。昨天的「我」延續成今天的「我」，去年的「我」延續成今年的「我」，而今天的「我」將繼續成為死後的「我」。

這個「我」與亞伯拉罕宗教中說的那個「靈魂」宗教概念並不相同，這個「我」只是一個假名虛設的想法。換句話說，「我」是一個幻覺。但不要因為「我」是一個幻覺就鄙視它，我們所有的幻覺都具有非常強大的力量，而「我」這個幻覺是其中力量最強大者。

《牛津英語辭典》告訴我們，亞伯拉罕宗教認為靈魂是「人類或動物的精神或非物質部分，被認為是永恆不死的」。這些宗

教也相信：動物及其它生物的靈魂與人類的靈魂不同。另一方面，佛教徒則相信「連續性」；我們相信這個「我」或「自己」的想法在死後將會持續存在，進入一個新的生世中。但是，當然我們還必須記住，「相續」概念是一個世俗諦（相對真理），就像所有世俗諦一樣，起自一個有欺的心。

如果我劃一根火柴點燃一支白色蠟燭，然後用那根蠟燭點燃一支藍色蠟燭，在白色蠟燭和藍色蠟燭上燃燒的是同一個火焰嗎？是也不是。「是也不是」適用於所有的世俗諦。如果你問，今天的你和明天的你是一樣的嗎？答案是「是也不是」，因為有一個延續，但只是處於相對層面而已。

唯有獲得證悟之時，「我」或「自己」才不會延續到一個新的生世裡。一旦獲得證悟，「我」的概念即不復延續，「時間」的概念亦然。因此，對證悟者而言，沒有相續或轉世這一回事。

基本上，在身體死亡之後，心會繼續。而在佛教中，心比身體更重要。沒有心的身體毫無意義；而且身體就像衣服，可以更換和被取代。

草上霜  
瞬間消逝之相  
是，也不是！<sup>27</sup>  
——在色

## 我們死後都會變成鬼嗎？

這個問題沒有簡單的答案。

佛教徒相信，雖然身心之間的聯繫非常緊密，但它們根本上是分開的——如果你斬去自己的手，你的心不會變小。佛教徒相信，鬼是缺乏實質肉體的眾生，因此沒有完整無缺的血肉之身，儘管有些鬼會顯示出部分的身體。

根據佛教教法，我們在死亡的那一刻，即變成鬼——不是西方文化中所描述的那種鬼魂，而是佛教徒稱作「中陰眾生」的鬼。一個中陰眾生具有認知的能力，而且像西方的鬼魂一樣，沒有堅實的軀體。這表示西方鬼魂和中陰眾生從一個房間走到另一個房間時，不需要使用門。

在大多數相信有靈魂的西方文化中，鬼通常被認為是死者靈魂可見但無實體的表現。佛教徒則如前所述，並不相信靈魂是一個真實存在的現象。因此，那些相信靈魂真實存在的人所說的鬼魂，必然與佛教徒相信的中陰眾生有所不同。



亡靈在注視

像人類一樣，有些鬼是邪惡、惡劣的，並且有許多鬼缺乏安全感。但鬼的首要想法並不是蓄意傷害他人，而是如何生存。所以很明顯的，如果你威脅到鬼的生存，它不會開心。不過由於活著的眾生有肉體而鬼沒有，所以鬼能做的有限。大多數活人都看不到鬼，但大多數鬼都能看到活人，這是一大短處。因為人們看不到已經坐在某處的鬼，所以人們經常坐在鬼的座位上。你現在可能正坐在一個鬼的座位上。

佛教徒認為許多被巫師崇拜的靈類都是鬼，但這些鬼靈只能給人非常平庸的成就，如生意順利、穀物豐收等等。

## 我們死後都會獲得新身份嗎？

是的。但要記住，「身份」是一種幻覺。你讀這篇文章的時候，你確定你知道自己現在是誰嗎？你下輩子繼續被說是你現在女兒的母親，這個可能性有多大？想一想！根據業力法則，如果你投生為雞，你現在的女兒可能最終會把你拿來燒烤並且放上餐桌供家人食用。

幾乎可以肯定的是，你在下輩子會遇見你的家人和朋友——可能數百萬次。然而非常難確定的是，你們是否會認出對方，甚或互相喜歡對方。你甚至可能馬上對你前世最要好的朋友心生厭惡並且完全無視他們；或者如我剛才所說，你可能發現自己被這一世的女兒烤來當成週日的午餐。

如果你投生於同一個家庭，無論你這一世多麼愛你的父母和親戚，下一世你也可能落得鄙視他們以及他們所珍視的一切。如果你住在同一棟房子裡，你可能厭惡你裝潢過時的房間。如果你投生為一隻蒼蠅會如何？對蒼蠅而言，這幢房子是它的「故居」這一事實，毫無意義。如果你投生於現在這個女兒的子宮內怎麼辦？那會讓你成為自己的孫子。在你成年之前，可能已經在「對抗祖父母所代表的一切」這個方面，成績斐然。

根本上，人類對於自己到底是誰，長期缺乏安全感。我們的身份認同感由我們的國籍、宗教、公民身份決定，然後由我們支

持的團體進一步塑造。我們可能決定要熱衷支持美國全國步槍協會或某個拯救烏龜或保護老虎的動物保護協會，或者加入「正確」的俱樂部、與最「正直」的宗教派系一起祈禱，或者努力生活在一個我們相信是「自由」的國度裡。我們做這一切的事情，全都只是為了一次又一次地重新確認我們是自己認為的那種人。

所以值得記住的是，在我們死後、流浪中陰時，不僅這些不安全感會增強一千倍，而且我們對真實身份認同的渴望也將會增強一萬倍。這時，我們未解決的不穩定感與不確定感可能變得如此激烈和惡化，以致我們最終會遭受前所未有的存在性焦慮。



黑澤明《夢》中戰死沙場的軍隊

## 死人可以與活人交談嗎？

在你死後幾天之內，或許還能看見活著的人，甚至嘗試和他們接觸。但實際上，亡者與生者的互動很少成功，並且最終完全無法看見生者。

中陰眾生遭受的其中一個最痛苦的經歷，就是突然喪失在世時習慣的那種社交互動。他們會感到迷惘、被遺棄，而且非常孤獨。生者的動機和行為之所以如此重要，這是原因之一，特別是在分配亡者的錢財、物資和所有物方面。亡者可能只有在被激怒時才會對生者做出強烈的反應，但是對亡者來說，極端情緒是非常危險的——如果中陰眾生因為一個自己厭惡的表親佔據了心愛的皮革公文包而生氣，那個情緒的閃現可以阻礙亡者完成受生中陰的歷程，甚至可能導致他們淪為無法投生的惡鬼。如果發生這種情況，他們的中陰經歷不會局限在四十九天之內，而是可以長達數劫。

## 需時多久才會轉世？

亡者需要多長時間度過中陰進入新的生世？一般來說是四十九天，但這又是一種概括性的回答。你在中陰經歷的時間長短取決於你個人的業力，它也可能是四十九年、四十九劫或四十九秒。

如果一個人有極佳的業，可以在死後的下一秒即於法性中陰

獲得證悟；但是如果他們的業特別糟糕，則可能發現自己身處最底層的地獄。亡者如果缺乏足以確保轉世的業，可能不得不在中陰之中等待累劫的時間。基本上，死亡時刻會發生什麼，以及臨終過程和投生過程的每個階段會持續多長時間，這些都因人而異。

## 為什麼我們死的時候會喪失記憶？

有許多原因會造成人們失去記憶。我們活著的時候，記憶總是來來去去；一旦死了，情況也一樣。

人類往往會有某個非常強大的習慣，這個特定習慣不僅凌駕於我們所有其他習慣之上，其實還會摧毀其他習慣。正是這種非常普遍的習性令修道得以發揮作用。在修行道上，我們運用更好的新習慣來摧毀自己不良的舊習慣，直到最終完全超越習慣之道為止。

我們在身心分離時所經歷的震撼通常會造成我們失去記憶。如果你在活著的時候，嗔怒和攻擊心的習性強烈，尤其如果你在臨終時發怒、起嗔心，將會很難抹去那個強大情緒的衝擊。你習慣性嗔怒的記憶可能延續到你的下一世，來世你將再度成為一個嗔怒好鬥的人。如果你在活著的時候，以正念、慈悲訓練自心，或者在菩提心的基礎上強烈發願，那麼你富有慈悲心、利他心的正面記憶同樣可能完整保存，在新的生世中，你將會是富有

慈悲心、注重心靈層面的人。基本上，你所保留的記憶與你控制自心的能力有關。

某種特定性格與身體構造可能導致在新的生世具有過目不忘的記憶力。造成記憶力極佳的另一個原因是對於集中注意力、不受散亂影響已經訓練有素。良好的記憶力與心靈力量密切相關，這可能是有些記憶能夠承受死亡的衝擊、經過中陰而進入下一世的原因。有時，生動或創傷的記憶可度過死亡而在潛意識中留存，這可能就是為什麼有些人只要想到蜘蛛就會心中一驚。

## 阿賴耶

我們可以帶到中陰及下一次投生的，不是只有記憶而已。

佛教徒相信業力儲存在我們稱之為「阿賴耶」的東西中，並且相信這個阿賴耶在死後會被帶入下一世。阿賴耶與基督教的靈魂觀念不同。有人告訴我，基督徒相信你現在擁有的這個靈魂與未來進入天堂或地獄的靈魂完全相同。如果我理解正確，基督徒相信的是一個永久、真實存在、獨一無二的靈魂。佛教徒不相信這些；佛教徒相信的是一個連續的東西，即「相續」。如果靈魂與阿賴耶的意義相同，我們或可接受靈魂的想法，但事實並非如此。這一刻的阿賴耶與明天的阿賴耶並不相同，但它們也不是完全分開的個體。佛教徒相信阿賴耶的連續性，就像湯姆、迪克和哈利相信今天的自己與昨天的自己是同一個人。同時，由於大乘

佛教教導「在這個相續中被運載而向前行的一切都是虛幻的」，所以阿賴耶也無非是個幻相。

你可能認為這聽起來不合邏輯，但對於佛教徒而言，所有的概念都不合邏輯。「方向」、「全部」、「一般性」，尤其是「連續性」和「時間」，這些概念完全是隨意設立的。不過，僅僅因為一個想法是隨意的，並不表示它的力量不強大。所有這些概念的力量都極為強大。

「時間」是什麼？這視情況而定。你問的是哲學家、科學家還是醫生的前臺接待員？醫生的接待員最感興趣的是時鐘上的時間，因為他想知道醫生的病人是不是準時。對科學家來說，「時間是在基礎科學的最佳理論中，由時間變量  $t$  所表達者」<sup>28</sup>。哲學家則不太關心「時間」這個詞的精確定義，而是對其特性非常感興趣。

令幻相得以運作的，即是概念的隨意性力量。稻草人創造出一個人類的幻相，而這個幻相通常可以有效阻止烏鴉過來。對一些病患而言，服用安慰劑的幻覺力量可以強大到讓他們的疾病不藥而愈。民主的幻相則令許多人相信這個世界上有自由公平的存在。人類的運作基本上就是這麼不合邏輯。

雖然阿賴耶是虛幻的，但是當記憶消逝時——而且記憶往往在活著與死亡的時候都會迅速消逝——阿賴耶卻不會消失。阿賴

耶的幻相會一直持續，直到諸多生世所積聚的業報與業力被清淨或摧毀為止。你或許無法記住自己過去的行為，但那不表示該行為的果報已經被清除，它們還沒有。你的業力將會繼續創造出更多的妄想、更多的希望和更多的恐懼，還會引發更多的行為。這就是輪迴之輪持續轉動的原因。在阿賴耶種子被焚毀、消滅、連根拔起或失去繁衍能力之前，六道的投射將永不停止，你將會繼續受苦、感到痛苦等等。

## 輪迴轉世

如今，人們對輪迴或轉世抱持很大的懷疑，以至於新佛教徒經常懷疑他們死後是否真的會轉世。

每一天，我們都理所當然地認為會有一個明天，但實際上，我們是在做一種粗略的假設，即哲學家講的「推算的投射」。然而，僅僅因為明天是一個假設並不表示明天不存在。相對世界中的一切，都是如此。一切的存在都是因為我們做出了各種假設，但相對世界中的每一個元素都是一個幻相、一場夢。雖然你我這樣的有情眾生相信這些幻相是真實的，但事實上我們完全被欺騙了！只要我們繼續認真看待這些幻相，不僅我們會受制於「轉世」這個妄想，還會受制於「死亡」與「當下這一刻」之妄想。

你相信現在自己正在閱讀一本書嗎？如果相信，你就是迷妄的。

你相信昨天讀這本書的「你」和今天讀這本書的「你」是一樣的嗎？如果相信，你就是迷妄的。

由於一切都是妄想，相信轉世與相信死後沒有轉世，兩者必然都是妄想。但如先前提到的，僅僅因為某個事物是妄想並不意味著它的力量不強大；所有妄想的力量都非常強大。

### 可以證明有輪迴轉世嗎？

維吉尼亞大學的伊恩·史蒂文森（Ian Stevenson）博士將其四十年職業生涯中的大部分時間用於記錄數千名聲稱記得前世生活的兒童案例。他的工作證明了轉世確實存在嗎？在某種程度上，是的。但從佛教觀點看來，轉世之類的概念是世俗諦，絕非勝義諦。佛教徒只能在此世俗層面接受史蒂文森博士提出的那種研究，因為佛陀從未說過轉世是作為勝義諦而存在著。

對我而言，我不會只因為一所大學的研究人員終於發現了相續的力量，於是我對相續的信念就增強或減弱。雖然轉世是一個力量非常強大的現象，但它只是一種假立的相對現象。所以對我來說，轉世僅僅如是。

坦白說，我們是否記得自己的過去生世並不重要，反正大部分時光都沒什麼值得記住的。

佛教徒之所以會在還活著的時候為死亡與中陰做準備，其中

## 活著，即是邁向死亡

一個原因是為了確保能有更好的來世。在此，「更好」並不是指更有錢、更健康或更美貌。「更好」意味著你不貪婪，你頭腦清醒、有愛心、仁慈、誠實、容易接受實相。換句話說，「更好」意味著你來世有更加瞭解佛法的機會。

# 關於死亡的問題

## 有什麼徵兆表明死亡即將發生？

我懷疑現在人們並沒有時間尋找或注意預示即將死亡的徵兆。有些徵兆很明顯：關節僵硬，皮膚有皺紋，健康狀況惡化。這是你的身體告訴你「你正在接近死亡」的方式。但是，由於現代人投入大量的精力嘗試掩蓋這些徵兆，我懷疑其實沒有什麼人想要找出這些徵兆，更不用說真正談論死亡了。有多少五星級飯店會提供關於「死亡時會發生什麼」的週末課程呢？

除了這些被我們持續忽略的徵兆以外，還有許多其他預示死亡的內心感受和生理感覺，包括夢兆——我猜大多數現代人會對思維這些事情嗤之以鼻。西藏人與不丹人所依賴的徵兆大多深植於喜馬拉雅山區的民俗文化而不是佛法，包括下列徵兆：

- 將前額放在右手掌上，看向手腕內側。手掌與手臂之間是否有一條空隙？如果有，你將在七天內死去。
- 如果你夢見倒騎驢子，你將在七天內死去。
- 站在牆的前面，背對太陽而立。如果沒有水氣從你影子的頭上升起，死亡就迫在眉睫。

- 密續教文中，特殊的烏鴉叫聲也被列為徵兆之一。

雖然所有這些徵兆都是世俗諦，但也很難將它們全部貶為文化信仰而置之不理，因為許多都非常獨特、神秘，難以完全接受或完全拒斥。

有沒有方法可以在死前就預知死亡的確切時間？

在喜馬拉雅山區仍有大師具有能力可以確知你未來何時會死。但是如果你已經年滿五十歲或超過五十歲，我建議你認為所有即將死亡的跡象已經出現並且開始做準備——這麼做有百利而無一害。實際上，在我們甫一出生的那一刻就應該寫一份遺囑，不過對大多數現代人來說，這太過分，也太早了。

思慮自己的死亡似乎很病態而且使人沮喪，我覺得害怕且情緒低落。

生與死是一樣的。因此，如果思慮死亡會使你感到抑鬱，那麼就以思維生命來代替。

我應該為我垂死的親戚買一塊墓地嗎？或者這是不吉利的？

佛教不認為這種準備不吉利，但有些文化可能想法不同。佛陀本人沒有建議過應該要獲取墓地。

## 非佛教徒可以在死後投生淨土嗎？

如果這個非佛教徒的朋友和家人以其名義做善事，並且請一位聖者全心全意地將修持、禪定、祈禱都迴向給他，那麼即使是最不善良的人也有機會往生淨土——但是只有在他對自己的家人、朋友為自己所做的一切感到歡喜的情況下。一旦我們死了，我們可能感到恐慌，可能變得非常情緒化和憤怒，以至於對那些為了自己所做的善行感到歡喜的機會非常渺茫。因此，一般來說，完全仰賴最後一刻的善行與修持效果並非明智之舉。別的不講，光是要找到有能力提供幫助的聖者就已經越來越難了。

## 能否請您解釋這個稱作「迴光返照」的現象，即臨終者在死前最後一刻會感覺良好且沒有痛苦？

我不太確定你的意思，不過據說那些聚集許多有利因緣者，有時會在即將去世前感覺比較好些。如果有人將第 147 頁的指示讀給他們聽，他們或可在死亡過程中保持平靜，理解對他們說的那些話，然後依照建議而行。

## 因為死亡而與身體分離後，靈魂或心靈是否可能再次回到屍體中？

在極其罕見的情況下，是有可能。儘管中陰眾生最大的願望是能夠復活並取回自己的身軀，但幾乎無人能做到。他們面臨的其中一個問題是，只要短短幾天或者最多數週之後，他們就無法

認出自己的舊身體。儘管如此，他們仍然一心迫切地想要找到一具身體以供休息、躲藏和像人類一般運作，因此他們想要活著和與人交流的渴望非常強烈。

關於復活的事蹟，全世界都有，所以即使今天也必定依然在發生。在所有西藏的復活故事中，最出名的也許是一位名叫囊薩·歐布（Nangsa Obum）的女子的故事。

囊薩·歐布是一個非常美麗善良的年輕女孩，她唯一的心願就是修持佛法。有一天，一個富翁被她的美貌迷住，使計讓她嫁給自己的兒子。婚後不久，囊薩·歐布便獲得掌管家裡倉庫的鑰匙，被指派負責持家。她的嫂子暴怒不已！嫉妒與憤怒使這嫂子不僅粗暴地毆打囊薩·歐布，還指責她有外遇。囊薩·歐布的丈夫大怒，把妻子活活打死。

死後，囊薩·歐布看到了善人往生的各個大樂剎土，以及保留給惡人的十八個地獄。突然間，她發現自己站在閻魔死主面前，她非常緊張。但是死主認為囊薩·歐布顯然是一位偉大的空行母，而且她完全清淨無罪。死主知道她對活著的人會大有利益，於是把她送回她的身體裡——根據一個當地占星師的建議，她的屍身被放置在山腰的一個岩洞中。

不久，囊薩·歐布就被她丈夫的僕人找到，送回自己家中。每個人都很高興，並且誠摯地為自己對待她的行為道歉。她在他

們那裡住了一段時間，但因為沒有一位家人真心對佛法感興趣，於是她懇求准許她回到自己父母家。心不甘情不願地，她的丈夫和他的家人允許她離開。

回家後，囊薩·歐布告訴父母在自己身上發生的所有事情，他們歡迎她回家。一切貌似順利，直到她的母親意識到囊薩·歐布永遠不會聽從她關於家庭生活和孩子的建議，於是憤而把女兒趕出家門。

囊薩·歐布非但不難過，反而認為這正是她一直在等待的機會，她終於可以將自己所有的時間都投入佛法中。她前往最近的寺院，堅持要加入。起初喇嘛拒絕了，但是當囊薩·歐布威脅說，如果她被拒之門外就要自殺時，喇嘛允許她加入寺院。她並且獲得灌頂，步入密續道。經過三個月的閉關後，她開悟了。

此時，囊薩丈夫的家人發現她住在色拉·雅礮寺，便派出一支軍隊，想要殺死所有的僧人、摧毀寺院並帶回囊薩。隨後發生了一場可怕的戰役，眾多僧侶被屠殺，甚至更多人受傷。當這些家人即將謀害那位喇嘛時，他飛入空中，神奇地令死者復活、傷者痊癒，並開始痛斥大領主及其軍隊，責備他們對待囊薩的方式以及不修持佛法。然後他叫囊薩向所有人展示她的證量，她依言而行。整個家族都感到極度羞恥，放下兵器，當下發誓要依止佛法。

這種大規模的轉化成了該區的一大佳話。很快地，囊薩的父母也聽說了所有發生的事情，亦將餘生奉獻給修持佛法。

我做過許多可恥的壞事，而且從未依止任何精神之道。我要如何才能避免投生地獄或有不好的轉世？

佛教徒說，我們應該在還活著的時候，就要為死亡做準備，所以我認為最好就是你現在立即開始為死亡準備。雖然你過去造下惡業，但是如果你有福德遇見這樣的一個人，他能夠給予你關於死後應該怎麼做的竅訣，並且你與此人結下善緣，你就有可能避免不好的轉世和地獄。是否能做到，取決於你對自己的指導者和指示的信任程度。

「竅訣」是什麼？想像一下，你邀請自己的老闆到家裡吃飯，時間快到時，她卻突然打電話來說她的伴侶吃純素而且目前只吃沙拉。這引發你的恐慌，因為雖然你有很多沙拉，但你從來沒有做過成功的沙拉醬。你打電話給你最好的朋友，他是一位出色的廚師，你懇求他給些建議。「只需將一些好的橄欖油與一勺檸檬汁或香醋以及一小撮鹽混合即可，會很美味的。」他的指示是基於他自己的經驗，簡單明瞭，正如同竅訣指示。

在死亡的那一刻，克服臨終這個夢魘所需的指示必須極為簡單明瞭。竅訣旨在準確解釋正在發生之事，並且告訴臨終者死後必須做些什麼。

根據密乘，即使一個人一生為惡，而且沒有在精神方面結下任何善緣，但是如果他們有福碰到「佩戴解脫」（觸即解脫）這樣的方法，很有可能在死時獲得解脫——參見第 245 頁。

如同所有的密續法門，佩戴解脫法的成功完全仰賴虔心與無條件的信任。因此，如果亡者或是放置佩戴解脫物於屍體上的人確實相信這個方法，那麼佩戴解脫物將會有能力對那位中陰眾生產生非常正面的影響，即使親近亡者的人認為佩戴解脫是一種毫無意義的迷信亦然。

我的意識何時進入下一世？胎兒形成的那一刻？精子進入卵子的時刻？胎兒出生前的那一刻？還是其他什麼時候？

不一定。這個問題暗指我們全都會投生為人類，但情況並非如此，不是所有曾經一生是人的眾生都會在下一世也投生為人——他們可能投生為蟬或蝴蝶，這兩者的繁殖都不會用到精子和卵子。或者他們可以投生天道，成為天人，那裡的生殖也不涉及精子或卵子。

意識進入下一個身體的確切時間取決於將這個意識推向或拉向下一次受生的業力。

例如，如果你即將投生為人，你會體驗到父母交合的朦朧景象。這時，如果你對母親感到貪欲並對父親感到嗔怒，那麼你將投生為男孩，會是一個兒子；如果你對父親感到貪欲而對母親感

## 活著，即是邁向死亡

到嗔怒，則會投生為女孩，成為一個女兒。因此，觸發我們進入人道的情緒通常是由嗔與貪所主導。

投生進入阿修羅道的觸發因素是對爭論、打架或任何一種爭吵覺得受吸引和享受。

如果你聽到美妙的音樂或者隱約覺得自己處於一棟豪宅中，你將會投生天道。

如果你聽到親人的尖叫、哭喊聲並試圖幫助他們，就可能被帶入地獄道。

但請記住，這些例子全都是概括而言。

## 如何陪伴臨終者

我們可以為自己臨終的親人做些什麼，特別是如果他們對心靈方面不感興趣，更不用說佛教了？鼓勵臨終者和亡者皈依與發菩提心真的會有幫助嗎？非佛教徒真的可以理解中陰教法嗎？這些都是非常好的問題。

### 信心與動機

首先，你會想要幫助這位臨終者或甚至你會想到他的這個事實，指出你們之間存在精神上的聯繫或業緣。

這一刻，有多少人、動物或昆蟲正在死亡？我們有想到他們所有眾生嗎？並沒有。雖然我們作為好菩薩應該關心「一切」有情眾生，但實際上我們很少這麼做，我們往往只考慮那些與我們親近的人。

無論他們是否意識到，與你有關係的每個人都必然與佛法有緣。為什麼？因為他們與你有緣，而你與佛法有緣。你會想要幫助他們，這就意味著他們必然有些福德。因此，你瀕臨死亡的非佛教徒朋友肯定因為通過你而與佛法具有間接的緣分，而這種緣結將會對他們起到真正的幫助。這即是緣分運作的方式。

從世俗觀點看來，你可能貧窮且沒有權勢，但是在你的朋友死亡的那一刻，那些對心靈方面一無所知的有錢、有名、有權勢之人對他毫無用處。你對臨終友人福祉的關懷並且願意支持並照顧他們，才是他們或可擁有的最大福音。在他們認識的人當中，你可能是唯一與佛法有連結的人，你能夠提供他們所需的資訊，引導他們度過死亡與死後的過程，並且進行相關的修法。因此，在他們能夠獲得的所有幫助之中，你的善願、引導和迴向將會是唯一真正有用的幫助。他們非常幸運能夠認識你。

只要具持正確的動機，你可以確信無論自己做什麼都會有幫助。即使你因為過度勞累或挫折感太大而發脾氣，那也沒什麼大不了的。畢竟，誰知道什麼真正有幫助、什麼沒有幫助？每個人都不一樣，所以無法確知。你能做的就只是提供你認為最有效的幫助。

### 營造平靜安詳的氛圍

如果臨終者處於痛苦驚懼之中，但不願意接受心靈方面的討論或修持，這時不要試圖強加你的任何佛教思想或方法到他身上，只需營造一個和諧安詳的環境即可，並且始終保持誠實率直。

一個人死得越平靜越好。這表示朋友、家人和臨終照顧人員的態度、舉止和肢體語言都很重要，因為是靠他們來創造一個平靜關愛的氛圍。最重要的是你的動機——當你發現自己快要被情

緒壓垮時，要牢記這一點，不要崩潰，而是嘗試專注於平靜、溫柔地體現慈悲。

或許令人驚訝的是，相較於許多佛教徒，非佛教徒最終經常會用更加平靜的心態面對死亡。僅僅因為一個人是佛教徒，並不自動意味著他們很平靜。一個在活著時焦躁不安、緊張煩躁、難以釋懷、執著心重、無法放下的人，並不會只因為自己即將死去就突然變得平靜。

還要記住，身體上的緊張不安並不一定表示臨終者的注意力不集中或不知道自己應該做什麼，所以不要試圖把你對他們心態的解讀強加在他們身上。

如果臨終者是聲聞乘修行人，他會努力安住於無我之中或者努力憶念佛法僧。

如果這個人是大乘佛教徒，他會努力安住於空性見地中。

密續修行人則會在臨終時憶念上師或者阿彌陀佛、釋迦牟尼佛、不動佛、觀音、蓮師、文殊、聖度母等尊的名號和形相。在死亡的那一刻，他們會憶念他們個人的本尊。

## 永遠說實話

至今  
我以為只有  
其他人死亡——  
這樣的快樂  
應該落在我身上！<sup>29</sup>  
——涼菟

無論真相多麼難以接受，誠實對待臨終者總是上上策。即使情況顯而易見，我們大多數人還是寧願避免告訴自己所愛的人他們正在死去。我們說謊往往是因為不想承認自己摯愛的親人即將離開我們，有所希冀令我們對自己和親人隱瞞事實。

從未有過靈性生活者有時會想像他們是唯一必須經歷死亡之苦的人，顯然這不是真的，所以要提醒他們：在這個地球上，沒有人可以選擇不死，人人必死，包括他們在內。值得指出的是，沒有人知道你們哪一人會先死。你的親人可能正處於臨終過程中，但意外發生了，因為我們大家都不知道自己何時會死以及會如何死亡，所以不能保證你不會比他們先離世而去。

## 我真的能幫上忙嗎？

只要沒有證悟，就不可能確定你所做的任何事情是否可以真正幫助臨終者或者幫到一個生者。你可以出於一片好心，鼓勵生

病的朋友服用某種藥物，但你永遠不知道它真的會有幫助還是會讓情況變得更糟。你朋友的健康狀況或許看似大幅好轉，但就長遠而言，卻可能有毀滅性的副作用——反過來的情況也可能發生。

但是正如已經說過的，就你提供的幫助而言，最重要的是你的動機。如果你有一顆善良的心和令人愉快的微笑，如果你溫暖熱情且謙恭有禮，如果你真心希望改善別人的生活或死亡，無論他們是不可知論者、無神論者還是完全陌生的人，他們都會感激你為他們做的一切。事實上，相較於那些與他們更親近但只是出於職責提供幫助而不是出於愛心的人，他們可能更感謝你的幫助。

## 我們應該談論死亡嗎？

佛陀說，在所有的正念禪修之中，對死亡具有正念最重要，所以討論死亡從來都不是不吉利的事情。事實上，我們所有人都應該更經常地談論死亡。我們大家都必須死亡，所以死亡不僅只是臨終者或老年人的話題。我認為我們應該鼓勵人們更多地思考和談論死亡。也許我們應該在大城市和地鐵站贊助巨型廣告牌，上面寫著「你的生命正在嘀嗒流逝」和「每一秒都讓你更接近死亡」之類的標語。慶祝生日的時候，難道不也應該提醒一下「現在死亡離自己又近一年了」？



「你的生命正在嘀嗒流逝」

如果你的生活周遭全是認為「精神事物只是迷信」的唯物主義者，你就需要非常善巧地將死亡引入談話中。在這個人世間，難以處理的主題往往會遭到忽視或否定，所以如果太過直接地談論死亡這個話題，可能會令那些你想要幫助的人疏遠你。

取而代之地，著重於在談話時溫和地引入一些關於無常的一般性訊息，指出無常與變化不一定是負面的。事實上，正是無常才使得改進與變革成為可能。告訴他們，因為一切無常，所以我們才能改善自己的生活。但是在做出任何改善之前，首先必須理解並接受現象的無常性質。之後，你可以逐步介紹「生命本身即

無常」的這個事實。

當然，你如何探討死亡這個話題取決於你想要幫助的對象是什麼樣的人。物質主義者往往只關心自己的錢財、世俗權勢和地位，以及他們的網路和關係如何能為自己帶來更多的金錢與權力。這樣的人不會做參觀博物館這種麻煩事，因為對他們來說，那是浪費時間，而時間即是金錢。他們從不考慮早起欣賞日出或改變計劃以觀看夕陽——除非他們想要通過將其作為自拍背景來給另一個有錢人留下深刻的印象。因此，要與這樣的人開始談論死亡或任何精神方面的事情，絕非易事。如果你不能與某人談論詩歌或哲學就只是因為無法從中牟利，那麼你又如何能夠談論死亡？你能為物質主義者所做的，就是為他們祈禱。

話雖如此，許多看似徹頭徹尾的物質主義者卻可能出乎意料地注重精神層面，只是他們沒有意識到這一點。在追求物質滿足的過程中，他們對這個世界有著豐富的體驗——他們什麼地方都去過、什麼事都做過、在世界上所有最好的餐廳吃過飯等等——當明顯可見的唯物主義者厭倦高端生活時，反而比許多自稱佛教徒、基督徒或印度教徒的人更可能成為真正注重精神層面者。聲稱自己「注重精神層面」的人往往只不過是精神上的唯物主義者，把生命耗費在自欺欺人之中。在討論死亡或任何形式的真正精神修持時，他們也是最難處理的一群人。

即使你的朋友、家人告訴你他們對心靈方面不感興趣，但是

如果他們喜好詩歌、哲學等神秘的追求，如果他們感性浪漫到足以凝望夕陽並想像這會是他們見到的最後一個夕陽，他們很可能具有聽聞實相的能力。所以，嘗試提供他們一些關於佛法的資訊，但不要把他們淹死在裡面！你可以送給自己朋友、孩子和家人最珍貴的禮物，即是佛法。嘗試只是稍微灌輸他們一些訊息，但要適可而止。而且，永遠不要使用佛法的論據來糾正他們的行為。更好的做法是，等到有人做出令人讚賞、出於利他心的事情時，才介紹相應的佛法內容作為一種贊許和鼓勵。永遠不要把你的信仰強加在別人身上，那不會有什麼幫助。

## 如何安慰臨終者

鼓勵臨終者放下他們對未完成事業、任務、計劃等等的執著與憂慮，並且不要沉溺於掛念他們的親人、房屋、工作或將他們束縛於此生的任何事物中。我之前已經提過這一點，這非常重要。

建議臨終者讓自心平靜，並且通過發善願為下一階段做好準備。非佛教徒可以發什麼樣的善願？例如，他們可以希望：

- 下次美國總統選舉時，有一個真正的好人出來競選
- 與全球暖化相關的環境問題獲得解決
- 種植並培育更多的樹木

- 發現治療令人衰弱的慢性疾病的便宜解決方法，而且沒有嚴重的副作用
- 發明一種使用免費清潔能源的汽車，不會留下碳足跡，並且向環境釋放正能量

如果你認識臨終者，你會對他們相信的事情有些瞭解。即使是世界上最壞的人也必然相信一些無害的東西，所以要充分利用那種信念。也許他們可以發願一週只工作兩天？

你也可以試著建議臨終者做些可以死後揚名的事情。或許他們可以捐出所有的錢來設立我先前提過的那種廣告牌，提醒我們其他人記得死亡的現實——這是我們所有人都必須面對的現實。或者做其他類似的事情。

詢問臨終者是否有任何他們希望你為他們做的事。問他們應該如何處理他們的金錢、投資、財產和個人物品，並承諾你會盡力確保他們的願望被一絲不苟地落實。有些人窮盡一生都在擔心自己的物質財產，這不會因為他們正在死亡而突然改變。然而，知道你會盡一切努力來實現他們的願望，可以有助於平息他們的焦慮。這也是為什麼要告訴那些你所關心的人他們正在死去的另一個原因。

如果臨終者是聲聞乘或大乘佛教徒，請提醒他們發願的重要性。鼓勵他們發願獲得證悟，發願來世具有能力可以利益他人並

## 活著，即是邁向死亡

值遇正道——釋迦牟尼佛的慈悲與無二之道。即使此人身亡後，也要持續複誦這同樣的信息，無論是口說或默念皆可。

如果臨終者是密續行者，請讀誦第 225 頁上的簡短指示。如果願意，也可以讀誦《中陰聞教大解脫》<sup>30</sup>或選擇任何你熟悉的、真實可靠的中陰教法，繁簡皆可，或者在諸多可供下載的教文中選擇一篇，例如：

- ✿ 多智欽· 吉美· 聽列· 沃瑟 (Dodrupchen Jigme Trinle Ozer) 的《龍欽寧體大悲救苦自解脫導引：圓滿解脫賢道》<sup>31</sup>：  
[www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-l/excellent-path-to-perfect-liberation](http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-l/excellent-path-to-perfect-liberation)
- ✿ 噶瑪· 林巴的《六中陰根本偈 (Root Verses on the Six Bardos)》：  
<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-bardos>
- ✿ 龍欽· 饒絳的《關鍵要訣：中陰完整教示 (Crucial Advice: A Complete Set of Instructions for the Bardos)》  
<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions>

向密續行者大聲朗讀這些指示，提醒他們正在發生的事情以及他們應該做些什麼。

如果臨終者的親屬是佛教徒，他們可以大聲朗讀一部《阿彌陀經》或者持誦他們最喜歡的咒語或陀羅尼。

- ✿ 較短的《佛說阿彌陀經》英譯版可從 84000 網站下載：  
[read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html](http://read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html)

告訴臨終者的親戚、朋友，根據中陰教法，他們親人的意識和感知將會在死後繼續發揮作用，從幾個小時到數天不等。這意味著在亡者的身體被宣告死亡後，亡者的心能看到和聽到家中發生的事情。這就是為什麼傳統上西藏人總是建議臨終者的家人要避免討論遺囑或爭奪此人的財物，也建議家人盡可能長時間地不要送掉亡者的財產或瓜分其收藏品。

## 內疚感

臨終者有時會因為在生命中做過的可怕事情而內疚不已。如果你是和一個對自己過去行為感到良心不安的垂死佛教徒在一起，建議他們修持自他交換法（參見第 229 頁），藉由承擔一切有情的內疚感來擺脫自己的內疚感：「願一切有情眾生的內疚都來到我這裡。」這麼做，不僅能夠讓他們擺脫自己的良心不安，還會讓他們感覺良好，因為他們做了非常英勇的行為，這個行為將會積聚巨大的福德。接著，可以將這個福德迴向給一切有情的證悟，從而產生更多的福德以迴向人人都有更好的轉世，包括他們自己在內。

如果你認為這有幫助，告訴臨終者：根據佛陀所言，他們感受到的內疚是由他們自心創造出來的，所以只是另一種自己創造出來的投射，絕對不應該讓自己沉溺於此。

你也可以建議臨終者在他們面前的虛空中觀想一切諸佛菩

活著，即是邁向死亡

薩，並且從內心深處由衷懺悔他們感到內疚的一切。

對於臨終的密續行者，你可以建議他們持誦不動佛咒或金剛薩埵百字明。



不動佛

### 不動佛陀羅尼

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI  
ROCANI ROCANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI  
PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA PARAMPARANI  
ME SARVA SATTVANANCA SVAHA

南摩 惹<sup>特</sup>納 乍呀呀 喻<sup>母</sup> 康<sup>母</sup>嘎尼 康<sup>母</sup>嘎尼 若恰尼 若  
恰尼 卓達尼 卓達尼 乍薩尼 乍薩尼 普惹帝哈納 普惹  
帝哈納 薩兒哇 噶兒瑪 帕讓<sup>母</sup>帕惹尼 美 薩兒哇  
薩埵南恰 梭哈



金剛薩埵

### 金剛薩埵百字明

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA  
 VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA  
 SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA  
 ANURAKTO ME BHAWA SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA  
 SARWA KARMA SU TSA ME TSITTAM SHREYANG KURU  
 HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN SARWA  
 TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA  
 MAHA SAMAYA SATTVA AH

喻<sub>母</sub> 班匝薩埵 薩瑪呀 瑪奴巴拉呀 班匝薩埵 喋諾巴  
 地<sub>虛</sub>塔 則多 美巴哇 蘇埵卡訶 美巴哇 蘇波卡訶  
 美巴哇 阿奴惹<sub>可</sub>多 美巴哇 薩<sub>兒</sub>哇 悉地 美普惹呀恰  
 薩<sub>兒</sub>哇 嘎<sub>兒</sub>瑪 速雜美 積當<sub>母</sub> 虛瑞揚 咕如 吽 哈哈哈哈哈  
 叭 巴嘎完 薩<sub>兒</sub>哇 達他嘎塔 班雜 瑪美目恰 班即巴哇  
 瑪哈薩瑪呀 薩埵 啊

### 金剛薩埵六字真言

OM VAJRA SATTVA HUM

喻<sub>母</sub> 班匝 薩埵 吽<sub>母</sub>



## 對臨終者說什麼

聲聞乘與大乘教法對中陰說的不多，而金剛乘教法則有大量的講述。雖然所有佛教徒都鼓勵每個人在還活著的時候就要為死亡做準備，然而金剛乘指出了死亡時刻是人類生命中獨一無二的關鍵點，是一個不應浪費虛擲的非凡修行時機。這裡的訊息是：永遠不嫌遲。在一個人死去的那一刻，是他有生以來心思最清明的時刻；而且一旦身體死亡後，心意還會變得更加清明。因此，如果你能夠在他臨死前的那一刻取得他的關注——讓他看著你並傾聽你要說的話——那麼他的確會有很好的機會掌握正在發生和即將發生的事情。

如之前提到的，我們活著的時候，會使用一組自己獨有的過濾器來理解、交流和互動。每個人的個人過濾器決定了他的所見所聞，所以我們沒有人能在活著的時候看見事物的赤裸本貌。我們的眼睛不是照相機，僅僅捕捉位於自己正前方的任何景象。因為我們的眼睛是由我們的心驅動，心會根據文化制約、過往包袱、閱讀的書籍、喝的咖啡、交往的人等等，選擇要記錄哪些圖像以及如何解讀這些圖像。因此，觀看的主體、觀看的行為和我們所有的個人影響都是在心中經過過濾；我們的各種解讀也是在心中彙集在一起，創造出希望、恐懼、誤解等現象。

無論你是否是佛教徒，心與身體分離的方式都完全相同。我們的感官與感官對境也以完全相同的方式瓦解。沒有那些過濾器，你的眼睛就看不到、你的耳朵聽不到、你的舌頭無法嚐到等等。想像一個春天的早晨，開始是寒冷的，但是因為天氣預報稍後會出現高溫，所以你穿上六層衣服。感官的解體就像在溫度升高時剝除那六層衣服一般。逐漸地，你的感受消散，直到你的心初次變得全然赤裸。對我們大多數人來說，這個影響是排山倒海地讓人難以承受。

在生活中，當你看到一堵牆時，你的文化和習氣會影響你，讓你視那堵牆為一幢房子。隨著你的習氣耗損，牆開始看起來比較不像牆，更像一堆磚頭。一旦習氣完全耗盡，無論你多麼努力盯著牆，你也完全不曉得自己在看什麼。一旦身體死亡，赤裸心所體驗的一切將會是完全未經過濾的，所有的微妙現象——聲音、滋味、氣味等等——都將是奇怪可怕的。然而，如果能在合適的時間給你正確的資訊，心的這個赤裸性將能讓你比活著時更快速看到並理解正在發生的事。佛教徒將這種赤裸裸的心稱作「佛心」。

### 「佛」的力量

不要擔心亡者對佛陀或佛教是否一無所知。由於中陰眾生的感知不再經過過濾，所以他們的覺知比在世時敏銳百倍。正因為亡者的覺知力更強，所以這時生者鼓勵他們皈依並向他們介紹中

陰教法才會如此重要。

「佛」的概念極為深奧。當你告訴中陰眾生關於「佛」的資訊時，是在向他們介紹「佛即是其心性」這個觀念。就諸多方面而言，這是個完美的時機，因為中陰眾生可能比任何其他有情都更接近心性。

## 對臨終者說什麼

如果臨終者是不可知論者、無神論者或甚至是一個完全陌生的人，如果他們不會因為你和他們說話而感到心煩意亂，那就說：

你現在快要死了。

死亡會降臨在每個人身上。

我們全都會死！

你不是唯一必須面對死亡的人。

我們誰都不確切知道自己何時會死。

今天，正在死去的是你，

但什麼事都可能發生，

我仍然可能比你先死。

不要擔心你的生活，

不要擔心你的朋友和家人，

## 活著，即是邁向死亡

不要擔心你的工作，  
而是要把握機會，住於寂靜與當下。

本著同樣的精神，說你感覺需要說的任何話語，但是說的時候要溫柔親切。然後念誦：

NAMO BUDDHĀYA

NAMO DHARMĀYA

NAMO SAṂGHĀYA

頂禮佛，頂禮法，頂禮僧。

萬法從因生，彼因及其滅，  
即如來教令，大沙門咒曰：

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TESHAN

TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO

NIRODHA

EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA

唵<sub>母</sub> 耶 達<sub>兒</sub>瑪 嘿圖 普惹巴哇 嘿吞 唵香 達他噶多  
嗨呀伐搭<sub>特</sub> 唵香 恰又 尼若答 欸旺<sub>母</sub> 伐唵 瑪哈虛  
惹瑪納 梭哈

如果臨終者願意聽聞，就以盡可能簡單的方式告訴他們關於中陰的事情。告訴他們：佛教徒相信，在我們死後，我們的本質會經歷所謂的「中陰」，就像踏上一段旅程，這是人人最終都必

須經歷的一次旅程，唯有投生到下一世時才會結束。告訴他們，雖然佛教徒寧願在活著的時候就為中陰期間會遭遇的體驗做準備，但永遠不會太遲。

如今，大多數人都覺得，只要一個人還活著，就絕對不能強迫他們做任何違背其意願的事。但是一旦他們死了，只是一個意識——一個中陰眾生——的時候，一切就改變了。別的不說，中陰眾生很可能嚇壞了，因為他們完全不明白自己身上正在發生的事情，他們可能急需你的幫助。

理想上，臨終者在死亡時應該保持自心平靜與放鬆。然而對我們大多數人來說，我們死亡時的最大問題將會與我們生活中的最大問題一樣：自私，以及對自己一刻也不鬆懈的執著。為了對抗這種自私，佛教徒努力想到別人。因此，當你和臨終者坐在一起時，盡量鼓勵他們的思緒超越其自身，方法是衷心希望一切有情眾生都能幸福快樂。這麼做可以讓他們在面臨死亡時，感覺更勇敢、更勇氣十足。你也可以大聲朗讀以下偈頌作為提醒，或者請臨終者的親朋好友為他們誦讀。

願一切有情具足樂及樂因；

願一切有情遠離苦及苦因；

願一切有情永遠不離無苦之樂；

願一切有情遠離親疏愛憎，住平等捨。

根據情況，你可以嘗試向臨終者介紹發願與修持自他交換的力量。告訴他們如何藉由在死亡的那一刻發願承擔有情眾生經歷的所有恐懼、痛苦、內疚和偏執，以幫助他們自己和他人：「願一切有情眾生的恐懼、痛苦、內疚和偏執降臨於我。」佩瑪·丘卓是偉大的創巴仁波切最著名的弟子之一，她在第 229 頁解釋了這種修持是如何運作的。

## 死亡的那一刻

一定要以慈愛並富有同情心的態度告訴臨終者他們正在發生的情況。

現在你的感官不再起作用，  
你的心獨立、赤裸、清明且處於當下。  
你以前從未經歷過  
現在體驗的這一切，  
這即是佛。

說話要清楚、溫和、自信，但不要過於婉轉。你的意圖良善，所以無需擔心自己過於強勢。事實上，在這一刻，務必強力推銷！亡者心識赤裸體驗其心的時間只有一剎那，儘管這個體驗可能只會持續另一剎那，但是他們領會這個體驗是極為重要的。這就是為什麼你能做的最佳之舉就是不斷重複這些指示，一遍又一遍地複述。

亡者無法點頭稱謝，他們肯定無法給你任何回報，因此你永遠不會知道你說的話是否有被聽到或起到什麼幫助。這使得引導人度過臨終和死亡過程完全是一種無私奉獻的行為。而且，由於你無法通過這種方式的幫助獲得任何利益，所以這可能是你一生中僅有的全然利他行為。

如果你無法進行引導，例如因為他床邊的家人很容易對任何與心靈相關的事情感到不悅，總是要記住：你可以在臨終者死後再告訴他這所有的訊息。誰知道呢？說不定死後反而是他們皈依的最佳時機。即使不是，無論你說什麼，也不會對他們造成任何方式的傷害。無論臨終者或亡者具有多大的偏見或者多麼反對宗教，真正重要的是你的悲心與菩提心修持——不要低估其效果！對於那些已經臨床診斷死亡、身處中陰的人，如果你告訴他們應該皈依，我確定他們會依言而行——他們可能驚懼到願意嘗試任何事情。

安住心性中，這是死亡時刻最殊勝的修持。如果你已經接受過相關指示，是修持心性的行者，這是你唯一需要做的修持。

## 死後立刻要做的事情

再一次，自信而溫和地大聲朗誦皈依偈文。

NAMO BUDDHĀYA GURUVE

NAMO DHARMĀYA TĀYINE

活著，即是邁向死亡

NAMO SAṂGHĀYA MAHATE  
TRIBHYOPI SATATAṂ NAMAḤ  
頂禮上師佛，頂禮救護法，  
頂禮大僧伽，三者恆稽首。

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI  
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI  
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI  
皈依佛，皈依法，皈依僧。

諸佛正法賢聖僧，直至菩提我皈依，  
以我施等諸福德，為利眾生願成佛。

乃至菩提藏，歸依諸佛陀，  
亦依正法寶、菩薩諸聖眾。<sup>32</sup>

始終使用臨終者或亡者的名字稱呼他。

噢，善男子或善女人某某某（死者的名字），  
你現在已經死了。  
即使你不相信宗教，  
你現在能做的最好事情就是皈依。

聽我以下要講的話，然後跟著我複誦：

我皈依佛，皈依法，皈依僧。

噢，善男子或善女人某某某（死者名），  
現在你已經死了，你的心具有極為強大的力量，  
遠比生者之心的力量更為強大。  
要充分利用這個力量，  
用它來幫助別人。

要這麼想：

我想要繼續幫助這星球上的一切眾生——  
所有人類、所有生物和自然環境。  
我想要根除貧窮、疾病、不平等和不公正。  
我希望每個人都能看見並認出實相。  
我想讓每個人都從「生命將會永遠持續下去」的錯覺  
中清醒過來。  
我希望每個人都能看穿這個幻相，  
明白金錢、權力和關係並非真實、不變、永恆的。

願一切有情具足樂及樂因；  
願一切有情遠離苦及苦因；  
願一切有情永遠不離無苦之樂；  
願一切有情遠離親疏愛憎，住平等捨。

## 活著，即是邁向死亡

如果還有什麼你想對亡者——中陰眾生——說的話，現在就說出來，親切溫柔地說。

NAMO BUDDHĀYA

NAMO DHARMĀYA

NAMO SAṂGHĀYA

頂禮佛，頂禮法，頂禮僧。

萬法從因生，彼因及其滅，

即如來教令，大沙門咒曰：

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TESHAN

TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO

NIRODHA

EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA

唵<sub>母</sub> 耶 達<sub>兒</sub>瑪 嘿圖 普惹巴哇 嘿吞 唵香 達他噶多

嗨呀伐搭<sub>特</sub> 唵香 恰又 尼若答 欸旺<sub>母</sub> 伐唵 瑪哈虛

惹瑪納 梭哈

告訴死者，聽聽你必須說的話，這對他們沒有什麼可損失的。向他們介紹「中陰」這個概念，告訴他們關於臨終中陰等等的內容。

現在你可以向亡者提供你會給予佛教徒的相同指示。中陰眾生可以通曉你心中的默想，所以如果有任何原因讓你無法大聲念誦這些教示，默念以下文頁即可。如果你死去的朋友隸屬某個較

為教條主義的宗教，只允許家人接近屍體，你可能不被允許在他死後見他。這種情況下，在你自己家中向你的朋友介紹這些教法。別擔心，你一喊他的名字，他便會隨即認出你的聲音。

無論你是在幫助誰，都要盡可能多次地重複這些教導和指示，說越多遍越好。實際上，有一種主張是要持續數週重複所有內容，因為除非你是遍知的，否則無法知道亡者是否已經聽到並理解你告訴他們的內容。

當然，如果亡者發現沒有「下輩子」這回事，那麼無論你說什麼，都不會對他們產生任何影響。但是如果他們醒來時發現中陰教法所講的一切都是真的，這時，你給他們的資訊或許是他們曾經獲得的最寶貴建議。



# 中陰指示

傳統上，藏人依靠的是出現在噶瑪·林巴《中陰聞教大解脫（西藏度亡經）》中的指示。下文的指示是該文的簡化版本。雖然《中陰聞教大解脫》最初是為佛教徒而寫，但僅僅因為一個人既非佛教徒亦無精神信仰，並不表示他們沒有資格聽聞中陰指示。在無神論者或不可知論者死後和處於受生中陰之時，給他們皈依和發菩提心，將會為他們在來世成為佛法修行人播下種子。

當你自己死亡時，請人為你讀誦這些指示，作為提醒。

## 1. 痛苦的臨終中陰

### 法身

要勇敢、直接、誠實地告知臨終者正在發生的事情，永遠說實話。

講話的時候，要明確而親切，語氣舒緩，語調富有旋律。不要咳嗽或聽起來你很無聊，也不要沉悶單調的語音讀誦。在每一偈後面說「噶瑪尼貝美吽」，讓此事具有價值——或者說中文的「南無觀世音菩薩」，或日文的 ON ARORIKYA SOWAKA，或泰文的 BUDDHO。

## 活著，即是邁向死亡

在經典的佛教文本中，「善男子」或「善女人」一詞用來表示我們每個人都屬於佛陀的家族，我們都有佛性。因此無論臨終者是否修持佛法，他們都是佛陀的孩子。

在你開始讀誦教示之前，務必大聲說出臨終者的名字——例如，約翰·史密斯——因為對我們人類來說，身份非常重要。

**噢，善男子或善女人某某某（臨終者的名字），  
你快死了。**

被稱為「今生」的投射即將結束，  
被稱為「來世」的投射即將開始。  
很快地，你即將拋下你舊軀體的外殼，  
獲得一個新殼。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

**噢，善男子或善女人某某某（臨終者的名字），  
無論你目前在想什麼，這個念頭都會過去，  
它可能已經在消失了。  
你很快會想到一個新的念頭。**

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

現在，你的**風大**、你的生命能量正在消融，  
你的**消化能力**越來越差，  
你的**心智**變得模糊迷惑，  
你正在失去對腸子的控制，  
唾液從你的唇上滴下，  
你**吞咽**困難，  
你感覺四肢虛弱且無法運作。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

風大消融

導致**地大**崩解。

你的頭太過沉重，以至於脖子無法支撐；

每一個動作都是一場掙扎，

你虛弱到連湯匙都拿不了。

你感覺遲鈍呆滯，像是正在窒息而亡；

你推搪、踢向某個似乎正在扼殺你的東西。

你可能看到忽隱忽現、如幻似真的光亮。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

活著，即是邁向死亡

地大的衰敗導致  
水大融入火大。  
你感覺乾燥，  
你的舌頭卷起。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

以下幾句是以一種溫和的方式告知他們正在死去。  
你的身體感覺沉重嗎？  
你體內的地大  
正消融於水大之中。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

你感覺乾燥脫水嗎？  
水大正消融於火大之中。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

**你在顫抖嗎？你感覺冷嗎？**

**火大正消融於風大之中。**

OM MANI PADME HUM

**喻 瑪尼 貝美 吽**

你的呼吸很快就會變得費力；  
如山一般的重量落在你的胸口上，  
吸氣變得比較困難，  
但你仍然能夠呼氣。

不要驚慌，  
沒有任何東西壓在你身上，  
那沉重是你身體的元素在崩解。

OM MANI PADME HUM

**喻 瑪尼 貝美 吽**

接下來，宛如你被黑暗籠罩著，  
一切都是一片漆黑。  
不要驚慌。  
你的外在感官意識——  
你的眼睛、耳朵、鼻子等等——正在消融。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

你感覺自己從非常高的地方墜落。  
不要驚慌，  
你不是從空中落下，  
那是你的身心正在逐漸分離。  
現在，前所未有的第一次，  
你的心將會體驗到從你的身體中獨立出來。  
心不受到身體的局限時，  
感覺就是這樣的。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（臨終者的名字），  
不要沉湎於你這一生未能實現的事情  
或者你希望自己做了什麼；  
世俗的努力永無止境。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

不要擔心親戚朋友，他們會沒事的。  
無論如何，你沒法為他們做任何事情。

不要想著你的財產；  
不要思慮你會多麼想念你的生活、  
你的房子、汽車、手機充電器、隨身碟等等。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

很快你就會體驗到彩虹顏色的光芒。  
這些光會突然出現，所以要記住：  
它們只不過是色彩、  
顯現、  
你自心的表現。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

這時你說的話語取決於臨終者曾經接受過什麼教法。如果臨終者曾經受過大圓滿傳統的三身教法，則說「三身的表現」而不是「你自心的表現」。如果他們沒有受過三身教法，就不要用他們不理解的術語混淆他們，而是說「你自心」即可。

## 活著，即是邁向死亡

現在環繞著你的無量彩虹般的色彩和形狀  
與你以前見過的任何東西都不同。

藍色的藍，

綠色的綠，

紅色的紅，

是難以想像地強烈和充滿活力。

因為你不再受到眼睛過濾器的限制，

你能夠感知所有不可名狀的顏色，

那是你在活著時所看不見的。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

你可以看到一些熟悉的形狀，

像是正方形、三角形和半圓形，

但大多數形狀都是你完全不熟悉的，

你從未想過竟然會有這樣的形狀存在。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

一切都感覺很強烈和原始，

因為你的感知不再使用

你的身體感官或者想像力作為過濾器。

你和你正在體驗的對境之間，沒有任何阻隔。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

不要害怕色彩與形狀，  
也不要害怕你感知它們的強烈程度。  
它們只不過是你自心（三身）的表現。  
你看到和體驗到的一切，並不在外面那裡，  
這全都是心的光明戲現。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

不要害怕，  
無需驚慌失措。

你現在要昏迷了。

噢，善男子或善女人某某某（臨終者的名字），  
這即是佛！

噢，善男子或善女人某某某（臨終者的名字），  
這即是佛！

噢，善男子或善女人某某某（臨終者的名字），  
這即是佛！

活著，即是邁向死亡

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

不要害怕！

不要刻意做作！

這是佛，

這才是真實的你！

你不是某某某（臨終者的名字）。

你是佛，

面對它！

安住於你的真實自性中！

你是佛，

不要逃避你的佛性！

就是這個！

不要試圖逃離這個境界！

放鬆，安住於此。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

對於我們這些還活著的人——所謂的「生者」——這個狀態名

為「死亡時刻」。在人道中，我們認為現在臨終者已經死去。

當你向自己臨終的朋友或親人讀誦這些指示時，他們可能看起來與你期望的模樣不盡相同。但是，由於你不可能分辨得出他們正在經歷死亡的哪一個階段——他們的嘴唇可能並不乾燥、他們的皮膚可能不蒼白等等——所以不要試圖分析或預測他們正處於過程中的哪一個階段。除非你是遍知的，否則你做不到。你能做的最佳舉措就是依循這些指示，這肯定能有幫助。

重複念誦此文一個、兩個或三個小時，或者整晚，或者二十四小時。如果你們是一群人，就輪流念誦，以便在二十四小時的期間內一直有人陪伴臨終者或亡者。輪流念誦「唵瑪尼貝美吽」（一次持咒一百遍或一千遍）和讀誦指示。

記住，應該一直以慈愛的方式講話，言語發自洋溢菩提心的悲心。

如果你知道自觀本尊的修持，在讀誦這些指示時要充滿自信，相信你就是金剛薩埵、普賢王如來、蓮師或阿彌陀佛。

## 2.法性光明中陰

### 報身

重複讀誦法身指示一整天後，現在你要給亡者一些新資訊。同樣，應當盡可能多次地複述這些指示。

## 活著，即是邁向死亡

你可能會發現，你的國家法律規定必須在死後立即火化屍體——現代世界的許多地方都是如此。別擔心，除了坐在屍體旁邊，還有一個很好的替代方案是坐在亡者最喜歡的地方——他們的臥室、起居室、書房、花園或任何地方。如果不行，那就坐在死者最喜歡的東西旁邊。如果這些都做不到，只需呼喚他們的名字即可。

對佛教徒來說，身體只是心的容器——有如一個杯子——所以如果力所能及，就繼續讀誦這些指示，即使屍體火化後亦然。

昨天，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
你無法安住於佛的清淨無為境界中，  
錯過了解脫的機會。  
不造作的成佛境界是如此陌生、如此難以忍受，  
以至於你昏迷過去。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

現在你從昏迷中甦醒過來，  
你體驗到的一切都讓你驚懼不已。  
狂烈的暴怒肆虐，  
你周圍環繞著尖銳、棱角分明的形狀和符號，

忿怒身相與喧囂聲音充斥你的感知。  
你從來沒有見過或聽過類似的景象。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

奇形怪狀，具有多頭和熾燃面孔的身相  
佈滿所有空間。  
一個雷鳴般的陌生刺耳聲音，震耳欲聾；  
像一場威力強大的電暴，  
尖銳的光針刺穿你周圍的空間。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
不要害怕！  
這是光輝，是戲現，是舞蹈，  
是你的心在死亡時刻體驗過的  
同一個佛之變幻起伏。  
你害怕是因為這個經歷太陌生了，  
之前從未發生過，  
所以你當然會感到害怕。

## 活著，即是邁向死亡

試著記住：這是你的心性，  
這是佛。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

在這個階段，中陰眾生很可能昏迷過去。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
你又再度錯過了解脫的機會。  
你沒有認出那些忿怒相  
乃是你自己佛性的戲現，  
於是昏迷過去。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

現在你甦醒了，  
你正在體驗無量彩虹般的色彩、聲音和形狀，  
都是寧靜舒緩的，  
有如暴風雨後的平靜。  
光明是令人目眩的燦爛。  
你認為自己有一個形相、一個「身體」。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

彩虹顏色的光團遍滿虛空，  
每團光蘊中都坐著一尊佛，佛的周圍環繞菩薩眾。  
從這些聖者的心中，  
放出光芒射入你的心中。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

你看到的所有新形狀，似乎都很熟悉。  
記住，  
你所體驗的一切，  
全都是你自心的戲現。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

不要對這些身相感到畏縮，  
它們只不過是你的心。  
不要害怕這些身相，  
要相信是你的心在創造你所看見的景象。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

有些身相既不明亮也不壯觀，  
它們柔和淡雅的色調吸引著你，  
你被它們的柔和平靜所吸引，  
它們比忿怒銳利的光輝更受歡迎。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

不要讓這些比較溫和的影像欺騙你！  
不要討好和親近它們！  
如果你這麼做，它們將會很快成熟，  
變成所有你熟悉的負面情緒，  
如嗔怒、嫉妒和貪婪。  
你之所以會被這些較為柔和的影像所吸引，  
只不過因為你非常熟悉這些情緒。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

我們大多數人都比較喜歡守著自己習慣的事物不放。雖然我們慣常經歷的情緒可能令人極度痛苦，但它們也讓人感到安心的熟悉。我們往往寧願體驗自己曉得的痛苦，而不是什麼體驗都沒有——心就是如此自虐。這就是為什麼在我們的身體死亡後，我們所經歷的「無參照點」狀態會令人感到如此難以忍受。

我們的情緒讓我們有所「感覺」：我們感覺活著，我們感覺自己存在著，我們感覺自己能有感覺。我們用來馴服自己情緒的對治方法是禪修，即修持無參照點且不捲入或糾結於自己的念頭和情緒中。使用「糾結」或「入迷」等詞語是因為它們具有終止「無參照點之痛苦」的效果。這聽起來很奇怪，不是嗎？但現實是，當我們糾結於自己的念頭中時，會遭受痛苦。然而我們喜歡這種痛苦，因為它讓我們感覺自己活著，而且我們寧可忍受自己知道的苦，也不願意冒險經歷無苦的新體驗。

基本上，我們全都是受虐狂，只是方式可能有所不同。這就是為什麼對於現在看到的那些較不那麼令人望而生畏、不那麼耀眼、不那麼奇特的顏色、身相和形狀，我們會感覺比較舒服而且會渴望親近它們。

## 活著，即是邁向死亡

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
不要被吸引到含蓄細緻的景象那裡！  
要專注於最耀眼絢麗的色彩和最充滿活力的身相。  
從某個熾燃身相中，會放射出一道光芒，  
刺穿你的眼睛。  
要歡喜！  
臣服於那光芒！  
向那光芒祈禱！  
並且永遠記住：  
你所看到的一切，無非都是你自己的心。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

繼續臣服於那燦爛的光芒，  
一次又一次地臣服。  
漸漸地，所有明燦、閃閃發光的身相與耀眼光芒  
都會融入那些微弱而吸引人的光芒中，  
你將獲得解脫。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

一小時或兩三個小時之後，再次複誦這些指示，頻率由你決

定。如果可以，隔天與後天再次重複，一天三遍、五遍或七遍。

開始時，總是先說：

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
你又再度錯過了解脫的機會.....

如果能夠，召喚此刻正在死亡的數百萬眾生。作為中陰眾生，無論他們在哪裡，都能聽得見你，因為他們的意識不再受到身體的阻礙。如果你身處倫敦，一個位在紐約、沒有身體的中陰眾生也能夠清楚地聽見你，就像他正站在你身邊一樣。

永遠記住，一切都是心。因此，中陰眾生沒有必要害怕他們看到的形狀、顏色和身相，但也不應該對這些生起執著。

有些人的中陰是各個階段同時發生，有些人則是各個階段逐漸展開。然而由於你不是遍知，你無法知道中陰眾生到達了哪一個階段，所以你的最佳做法就是盡可能迅速且多次地給予中陰眾生你所能提供的全部訊息，希望至少你說的部分訊息會有幫助。持續性的複述是一種保險策略：你重複說明的次數越多，中陰眾生就越有可能至少聽到一次。

### 3. 受生中陰

三天后，說：

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
不要分心散亂。

你誤入歧途了，  
你沒有認出  
聲音、形狀、光芒的忿怒與寂靜展現  
乃是心性的直接、內在戲現。  
在你逃避那個赤裸狀態時，  
你的覺知不再是本來清淨的，  
你的投射與感知是粗糙、粗重的。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

現在你知道自己已經死了。  
縱然你渴望再次活著，  
但是你新生命的因緣尚未成熟，  
你反而糾纏於自己對死亡的感知中。  
許多轟隆隆的聲音和令人驚恐的光亮

繼續驚嚇你，  
你可能覺得自己正墜入深淵。  
你所感知的一切，全都是飄忽不定而且古怪的。  
一切都變動得如此迅速，  
你永遠沒有時間習慣任何一者。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

你體驗到的一切，全都在你心中引發恐懼。  
你沒有參照點，  
無處可休息，  
不得安寧，  
無處可沉默，  
沒有機會沉思。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
在這一切之中，  
努力記住：  
一切都是你自心的顯現。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

心如虛空，

沒有顏色，沒有形狀，沒有邊際。

然而，「意識」與「覺知」始終現前。

要對自己的心性充滿信心。

OM MANI PADME HUM

喻 瑪尼 貝美 吽

前兩個中陰階段沒有參照點，因此不存在食物、饑餓等概念。如今亡者已然現作一個中陰眾生，他們的氣與心變得更強大、更具體，飲食等維生習慣和概念將會很快重新建立起來。中陰眾生沒有身體，只能食用氣味，這就是為什麼我們焚燒「餼」並將其煙霧獻給亡者。

## 餼煙供

「餼」是為亡者舉行的一種傳統儀式。死後大約三天，亡者的親戚朋友會焚燒素食作為一種餼煙供。西藏人焚燒糌粑，但你可以燒任何你喜歡的素食——餅乾就可以。

觀想餼供的煙霧是無量豐盛的財富、飲食、住所、交通工具

等等，增長並加持供品，然後將功德迴向給亡者及一切有情的幸福安樂。

理想上，觀想自己是觀音或你喜歡的任何一位寂靜尊。中陰眾生是不穩定、緊張、害怕的，因此要觀想自己是寂靜且非常慈悲的本尊，以便營造出讓人平靜的氛圍。念誦幾次「唵啊吽」，並且灑水加持供物。

修法時，如果有任何原因讓你無法大聲朗讀，就以默念取代之。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
食用這個食物，直到你吃飽為止！  
盡情享用供養給你的一切。  
不要貪圖生命，  
不要眷戀你留下的人。

而是應該憶念你的上師，  
憶念本尊，  
憶念諸佛的淨土。  
想著無量光怙主阿彌陀佛居住的佛土，  
一遍又一遍地持誦阿彌陀佛的佛號。

❖ 如果你偏好稍微複雜的修法，秋林新伏藏的鍊煙供很容易修持。英譯本可從以下網站免費下載：

<https://lhaseylotsawa.org/texts/karsur-and-marsur>

## 阿彌陀佛

阿彌陀佛在前世作為菩薩時，做了極其強大的發願。祂的願望和抱負是，僅需憶念祂或誦其名號，便可在死時即刻往生其佛土。所以，要不斷提醒中陰眾生阿彌陀佛的佛號。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
如此念誦，以迎請阿彌陀佛：

**南無阿彌陀佛**

或

OM AMI DHEVA HRI

唵<sub>母</sub> 阿彌 得哇 哈

全心全意地向阿彌陀佛祈禱，  
向觀音與蓮師貝瑪炯內祈禱，  
對祂們生起強烈的虔心，  
沒有絲毫懷疑。  
一遍又一遍地，  
渴望獲得祂們已成就之佛果，  
殷殷盼望能夠往生圓滿佛果。  
藉由真誠的由衷祈願，  
你將會往生阿彌陀佛淨土。

要感到歡喜，  
不要驚慌，  
放鬆，  
有自信，  
增強不動搖的虔心。

其次：

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
你剛才不專心，  
沒有把自己推送至阿彌陀佛剎土，  
所以現在你將被掃入胎中。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），  
請全心全意地專注聆聽。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

如果你看到成堆的木頭，

## 活著，即是邁向死亡

或洞穴，或潮濕陰暗朦朧的地方，  
要非常小心！

如果你想像自己處在一個宜人的森林或豪宅中，  
要非常小心！

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

不要貪圖那樣的地方，  
不要急著往那裡去，  
不要倉促做出草率的決定。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

而是要希望投生在地球上、轉世為人，  
發願與佛語、佛法結緣，  
期盼出生在自由傳授佛陀教法的土地上。  
一次又一次地，不斷生起這樣的動機和願望。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

努力保持平靜。

如果你過度興奮，讓自己鎮定下來。

OM MANI PADME HUM

唵 瑪尼 貝美 吽

如前提到的，如果你感覺嫉妒自己的母親並貪戀父親，你將會投生為女孩；如果你嫉妒自己的父親並貪戀母親，則將投生為男孩。

密續行者們，你應該觀想自己的父親是蓮師或是你自己修持當中最熟悉的本尊，觀想你的母親是耶喜·措嘉或你個人本尊的明妃。避免對父母中的任何一方或雙方產生貪欲或出於嫉妒的憎恨，而是要帶著對蓮師與耶喜·措嘉的虔心，歡喜入胎。



## 關於照顧臨終者 與亡者的問題

「等一下！」——  
在這暫停中，  
「佛陀慈悲！」<sup>33</sup>  
——車用

對於不是佛法修行人又每天表示想死的老人，最善巧的對待方式是什麼？

或許最好不要駁斥他們或者與他們爭論。盡可能地隨時持誦或吟唱「唵瑪尼貝美吽」，但在一種不經意的方式去做，像是在哼首歌或用口哨吹個曲調那樣。不要直接對著老人唱，而是讓它看起來像是他們意外聽到你的聲音。從長遠來看，你的唱誦是否令他們厭煩並不重要。只要他們聽到了咒音，就意味著他們已經與佛法結緣，那個緣份最終將會有所幫助。如果他們喜歡你的唱誦，那也很好。無論哪種方式，「喜歡」與「不喜歡」這兩種反應都是已經結緣的徵兆。

告訴那個人，在他們的情況下，渴望死亡是完全可以理解的。但同時也建議他們，在渴望死亡之時，也強烈地發願希望投

生為具有能力幫助別人——包括人、動物、自然環境等等——的人。

對於自認是惡人並最終會下地獄的基督徒，我應該說些什麼？

你應該建議他們向他們的上帝祈禱並請求寬恕。你也可以隨口持誦「唵瑪尼貝美吽」（如上所述）。

如果臨終者開始有惡魔之類的恐怖幻覺時，我該做些什麼？

告訴他們，這是他們的心在他們身上玩的把戲，然後持誦「唵瑪尼貝美吽」和其他陀羅尼。

如果臨終者不願意承認正在發生的事情，而是想要閒聊，我該怎麼辦？

你應該跟他閒聊。或許你可以藉此贏得臨終者的心，讓你有機會在談話中插入一些有關菩提心的有用訊息。或許你也能向他們介紹「唵瑪尼貝美吽」。

如果臨終者有很強的生存意志，並且在死亡時刻不願意撒手而去，我該怎麼辦？

無論一個人的生存意志多麼強大，都無法迴避死亡。渴望活著或「強烈的生存意志」顯示這個人尚未接受死亡，這可能會加劇他的痛苦。另一方面，如果因緣和合，迫使一個生命力完好無損的人接近死亡，這時，強烈的生存意志有可能幫助他恢復生

機。換句話說，有可能他們的生命力並沒有受損。在適當的情況下，增強和延壽的修法能夠使人恢復生機，所以進行這類修法總是有益的。

如果你不是金剛乘的修行人，你可以大聲朗讀佛經，例如《無量壽智經》。

✿ 英譯版《無量壽智經》：

<http://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life>

已經受過相關灌頂的密續行者可以持誦長壽三尊的咒語，或者做一個無量壽佛或聖度母的修法，例如《無死聖母心髓》的修法。

- 如果你已經受過《無死聖母心髓》的灌頂，就按照你的金剛乘上師給你的法本修持。

以臨終者的名義做善事也會有幫助。

你可以進行放生——例如蔣揚·欽哲·旺波的教文《放生儀軌·壽福增長》，見 237 頁。

你可以發誓吃素，理想上是餘生茹素，或至少吃素一段時間，如一天、一週、一個月或一年。

你可以訂做、購買或建造無量壽佛或聖度母的佛像或繪畫。

你甚至可以建一座寺廟。

對於死亡突如其來而處於震驚狀態的臨終者，我如何予以支持？

如果臨終者是佛教徒，尤其如果是密續行者，提醒他們佛法僧，並向他們大聲朗讀所有的中陰指示。

如果他們不是佛教徒，只要充滿關愛地給予他們你全部的關注即可。在他們死後，你將會有充裕的時間讀誦中陰指示，屆時你也可以用他們的名義做善事以積聚福德。

如果臨終者對死後會發生的情況抱持宗教信仰，您認為這會給他帶來安慰還是恐懼？

這取決於該宗教信仰的本質。對臨終的佛教徒來說，聽聞「解脫基」（第 62 頁）是極為振奮人心的事，因為它提醒我們，死亡的那一刻是我們覺醒並獲得解脫的大好機會。

是否應該鼓勵臨終的天主教徒向聖母瑪利亞祈禱？

一個崇高聖潔的人物通常反映的是你自己的善良，想要向聖者祈禱是臣服與謙卑的一種形式。當我們祈禱時，是對比自己更神聖崇高的某人或某種事物予以信任。這種信任是非常好的人類特質，但並非人人都能以這種方式給出自己的信任。當我們祈禱時，我們真誠的謙卑、虔敬以及對聖者的信仰會以諸佛菩薩和聖眾——像聖母瑪利亞一樣的聖者——的形式反射回來。

對天主教徒來說，瑪利亞代表寧靜與溫柔的憐憫。臨終時如果心中能有這兩個特質會非常好，所以向聖母瑪利亞祈禱絕對是一個非常好的主意。



聖母瑪利亞

對於臨終的佛教徒，很難知道何時他們需要別人提醒他們修持，何時沉默更好。有時候我什麼都不敢做，因為我不想打擾臨終者或讓他分心。您有什麼建議嗎？

是很難，不過一般來說，相較於你的動機，你說什麼不是那麼重要。因此，努力生起良好清淨的動機，然後盡你最大的努力提供鼓勵和指導，並且盡量保持敏感——最好不要在某人臨終時惹惱他。

善解人意且直覺良好的照顧者能夠解讀臨終者的反應並相應地調整自己的行為。但是即使臨終者感到氣惱或者不想聽到、不想接受他們真的要死了，你也不應該畏首畏尾的——現在不是擔心政治正確性的時候。如果你毫無疑問地知道這個人正在死去，就應該告訴他們。無論他們多麼生氣，你對他們在死亡過程和中陰期間應該做什麼的建議，將會比他們以前聽過的任何建言都更有幫助。然而傳遞這類資訊需要勇氣，這就是為什麼你的清淨動機、肢體語言、行為舉止，甚至包括你的語氣，都極為重要。這全都會有所幫助。

當我試圖通過修持來幫助臨終者的時候，我如何應付自己含糊不清的感受（悲痛、憎恨、哀傷、貪圖來自親人的物質利益）以及情緒上的壓力（劇烈的創傷）？

這就是為什麼調整你的動機是如此重要。你或許不會對任何

其他事情有清楚的感受，但是只要你的動機出自慈心、悲心以及尤其是菩提心——無論那個感受是多麼淺薄——那麼無論你做什麼，都會有所幫助。

如果你是佛教徒，我建議你思維四無量心：慈，悲，喜，捨。你甚至可以對自己念誦四無量心以提醒自己。

我見過三個人死亡，而且每次死時都很痛苦。我沒有看到投降屈服，看到的只是身體抽搐、恐懼和抗拒。醫生告訴我，儘管身體停止運轉的過程看起來很痛苦，但臨終者的心對此並沒有意識。我不相信他。

那是各元素消融時的模樣。如果你在有人死亡時發現這種情況發生，把握機會大聲誦讀第 147 頁的指示。

死亡過程並不總是平靜、浪漫和安詳的。作為護理員，有時我會感到害怕。而且讓我羞愧的是，我還會對衰弱身軀的排泄物、氣味等等感到噁心。我應該如何應對，您有什麼建議嗎？

一直鼓勵你自己。你正在做的，可能是一個人類能夠為另一個人類所做的最偉大服務。有太多人在死亡時遭到遺棄，因為我們很少有人願意承擔照顧臨終者的責任。對一個人來說，沒有什麼比死亡過程更讓他感到痛苦或懼怕的了。

如果你是佛教徒，就向諸佛菩薩祈禱，請求祂們賜予你力

量、智慧和悲心，使你所做的一切都能成為臨終者恰恰需要和渴望的。也祈禱你的幫助將會在臨終者的心中播下菩提心種子。

但是不要試圖做得太多太快。自願照顧臨終者是一件令人難以置信的勇敢事情，可是你需要時間來適應這份工作所帶來的一切。從非常小的範圍做起，一步一步地，逐步擴展。漸漸地，你將會獲得越來越多的經驗。而且，只要你的動機是根植於慈心、悲心與菩提心，那麼無論你做什麼，肯定都會有幫助。

### 我如何幫助被下了重藥的臨終者，例如被施打嗎啡的人？

讀誦本書中的中陰指示，特別是在此人死亡後。嗎啡真正影響的只有身體，所以一旦身體死亡後，它對心的影響就會大大減少。

我的工作是安寧照顧。通常情況下，臨終者的親戚朋友會堅持留守在病床邊。雖然他們無意干擾，卻可能讓臨終的佛教徒難以持咒或領受教法。我該如何處理這類人？

始終保持善巧，永遠不要試圖強迫任何人做任何事。死亡時刻是每個人生命中的關鍵點。即使只有一位親戚或朋友願意聽你的話，也試著告訴他關於中陰的事情。但是，如果沒有人想聽，就坐在一個私密的地方，讀誦本書中的指示並做一些祈禱，或者念誦《中陰聞教大解脫》或任何你最喜歡的中陰指示。沒有任何事物或任何人可以阻止你這樣做。

實際而言，在死亡過程中，西藏傳統建議我們避免移動或觸摸一個人的身體，尤其是腰部以下。因此，如果可能，盡量鼓勵親戚朋友聚集在臨終者頭部的位置，而不是在臨終者的腳邊。

內部消融結束的生理跡象是什麼？是否與醫生看到的死後跡象相似，像是屍體開始僵硬？如何才能知道一個人的心識已經離開了他的身體？

醫生看到的跡象很可能與表明內部消融結束的跡象相同，但死亡過程並不是千篇一律的，所以如果有可感知的跡象，也會因人而異。一個對死亡過程敏銳的偉大修行人將能夠辨別心識離開身體的時間，但對我們其他人來說，幾乎不可能確知。大多數情況下，我們必須依賴一般性的常規指示。

一旦他們停止呼吸、身體冰冷，而且沒有任何反應，你就知道這個人已經接近完全死亡。

死後，如果屍體的心臟周圍溫暖，持續長達一天，是否肯定表明死者進入了「圖當」（tukdam）狀態？即使這發生在不是修行人的屍體上？還是對於這種暖熱可以有其他解釋？

「圖當」意指修行人安住三摩地或心一境性的狀態，因此非修行人的心臟周圍溫暖不太可能是三摩地的徵兆，可能只是在散亂。

屍體旁邊是否應該放一張佛陀或上師的畫像或照片？是否應該在死後繼續持誦，持續多久？

當然應該，不過圖片不一定要留在這個人去世的房間裡——如果這個人是在醫院死亡，可能很難做到。取而代之，你可以把圖片放在亡者家裡的臥室內，並且盡可能長時間地放置在那裡。

有人告訴我，我們在死亡時刻的心態至關重要，我們應該盡量保持平靜。但是我父親是在疼痛中去世的，而且看起來很痛苦，我現在為他的情況感到憂心。

為了幫助那些貌似在痛苦中死亡的親人，有很多修持你可以做，例如淨化亡者的超度法（*chang chok*）。

如果亡者的家人願意，可以用各種方式紀念他們親人的生命。有些人為慈善事業做義工，或者捐錢給慈善機構、布施衣食給窮人、為無家可歸者提供住處，甚至捐錢給致力於拯救地球或清理環境的運動，然後將此完全迴向於紀念自己的親人。這些是真正有幫助的「善行」。重要的是要記住，在佛教中，「善」的程度多寡永遠取決於這項活動能帶領你多麼接近了知實相。

另一種方式或者附加的一種方式是，如果這種紀念活動吸引你，也可委託製造一尊佛像。如果你負擔不起製造佛像，只要下載一張佛像的漂亮照片、列印出來並掛在你家裡即可。或者，你可以多印幾張照片送人。或者，你可以讀一些佛陀的教法——讀

佛經。或者，你可以出版、分贈你最喜歡的佛經，與人免費結緣。或者，你可以供養居士與出家僧團，例如護持寺院運行等等。

如果願意，你也可以在許多傳統方法中，擇一為亡者積聚福德。你可以在菩提迦耶、五臺山或任何你最鍾愛的聖地供燈、供香和供花。或者，你可以貢獻兩小時、兩天或兩週的時間，清理散落在聖地、寺廟及其周遭的所有垃圾。或者，你可以贊助佛法的研習與實修，讓佛弟子可以全職投入修行道上。這只是對你可以做的善事舉些例子，還有很多其他選擇。

除了剛才提到的一切之外，如果你是密續行者，還有無數的修法可以幫助你的親人。例如，你可以修已經提過的超度法，藉此引導亡者的心識往至更好的轉世——秋吉·林巴的《根除輪迴》（Khorwa Dongtruk）很容易修持。無論一個人死了幾千年，都可以修超度。

活著，即是邁向死亡



釋迦牟尼佛

## 什麼是「超度」？

關於如何實修對因、緣、果的覺知，佛陀教法提供了鉅細靡遺的完備指示。從根本上來說，因、緣、果從不偏離空性的本質。正如佛陀所說，一切都是因緣，而所有因緣之中，最強大的即是你的意圖、你的心。

對於因緣的廣大無量顯相感到愛恨交加的現代多疑心，很可能會對超度儀式抱持相當多的懷疑。

心靈如同孩童一般天真無邪的人能夠享受和欣賞沙堡，就好像沙堡是「真實的」。一個成熟世故、好算計的成年人心靈則比較容易不假思索地摒棄沙堡，因為成年人的心想要的是「真實的」東西。

如果你的心足夠靈活，沙堡完全可以滿足你，那麼所謂的「死亡」可以簡單得像是從一個房間走到另一個房間。因此，像你這樣的人可以很容易地呼喚死去的人，請他們回來，以便你可以告訴他們需要知道的事情。這就是密續修行人的思維方式。因為他們相信空性並且了知因、緣、果的法則，所以能夠利用一種非常簡單的方法——金剛乘無量法門中的一個方法——召喚亡者的心識到正在修超度法的地方。

在超度儀式中，我們做的是召喚亡者的心識到一個畫在紙上

的肖像上，中央是種子字「尼日以」（NRI）。在同一張紙上，寫上亡者的姓名，還有其他亡者的姓名，多少都可以。從菩提心的虛空中，正在修法的密續行者生起該法的本尊形相——例如觀音菩薩或阿彌陀佛。密續行者召喚亡者（一人或多人）的魂魄，舉行皈依與受菩薩戒的儀式，然後給予他們適當的教導，還有最重要的是給他們灌頂。在最終的妙欲供之後，亡者的心識被遷移到壇城主尊——觀音或阿彌陀佛——的心中。

這是秋吉·林巴《根除輪迴》超度法的架構。還有許多其他很好的簡短超度儀式可供選擇。不過在修法之前，首先你必須獲得相應的灌頂。請授予你灌頂的人教你如何修法，也請他給你一份修持法本。

如果你還沒有接受過灌頂或者你不是密續修行人，你可以請一位有資格的喇嘛、僧人、尼師或朋友為你死去的朋友或親人修法。如之前提過的，因為你會想要通過安排這類修法來幫助某人，這一事實就表明了亡者經由你而與佛法有了間接的緣結。因此，使用這個緣份作為基礎，請求修法以利益他們，並且從事各種形式的善行。

我祖母去世時，面帶微笑，看起來很安詳。我的家人一直相信，這表示她有一個「善終」。但是，對我們全家人來說，我祖父的死亡卻相當不同，他非常痛苦，看起來完全不像「善終」。仁波切，您會如何形容「善終」呢？

亡者的嘴唇扭曲成一個微笑，這絕對不是「善終」的必要特徵。

善終或好的死亡是聽著諸佛菩薩名號的持誦聲而亡。

善終是有人陪伴你，提醒你思慮一切有情的幸福安樂，並且讓你發願一切有情都能快樂而不受苦。

善終是有人陪伴你，提醒你不要貪婪、不要抓著此生的任何一部分緊緊不放、不要生氣等等。

根據佛教，善終就是在佛、法、僧的氛圍中去世。

極佳的善終是在你的死亡時刻，有一位具德的修行人為你指出心性——佛。

但是，不要匆匆判斷一個人的死亡是好是壞。畢竟，一個人的死亡看起來如何，是基於你自己的感觀，因此會受到你的經歷、教育和偏見的影響。

心肺復蘇或電擊重啟心臟等急救治療是否會造成臨終者不必要的受苦？

這個我們無法知道。在關鍵的緊急醫療情況下，最好依靠醫生的建議。我們每個人都非常依戀生命，通常我們的生存意志非常強烈，以至如果有絲毫機會可以延長自己的生命，大多數人都

會毫不猶豫地接受侵入性急救措施，如心肺復蘇術。但是，要判斷什麼是對別人真正好、真正有幫助的做法，卻十分困難。

話雖如此，由於佛法修行人最重視的是實修，所以一位資深佛法修行人可能會認為值得忍受侵入性醫療的不適和痛苦，如果這樣做可以讓他有多一點的時間進行修持。如果這樣的醫療方式可以為修行人帶來他們所需的一些額外時間，讓他們可以看看佛陀的圖片或他們上師的照片，或者聽聞法音，大多數人會很樂意忍受。

我的丈夫正瀕臨死亡，他說病危時不希望以任何形式的急救措施延長生命。我應該尊重他的心願嗎？

如果病人或臨終者有意識且神智正常——即他們是理智、理性的，思路清晰，而且不患有任何形式的精神疾病——是的，你應該尊重他們的心願。

醫生說侵入性治療措施可以讓我的丈夫更舒適，但他堅決認為他不想經歷那種折磨。如果醫生試圖堅持，我應該干預嗎？

如果臨終者的心智健全並且無意終結自己的生命，就應該尊重他們的心願。但要記住，想要安樂死與不想通過人工方式維生，這兩者的界限很細微。對佛教徒來說，安樂死或「輔助死亡」完全不是一個選項；不想通過人工方式維生，則應該獲得尊重。在某些情況下，修行人可能拒絕接受某個治療，因為那會干擾他

們的精神修持，所以我們尤其應該尊重修行人的願望。

給予臨終者嗎啡之類的藥物以確保他們沒有太過疼痛，以及讓他們保持心的清明以便在死亡時盡量有所覺知，在這兩者之間找到適當的平衡有多重要呢？

這視情況而定。從精神修持的角度來看，如果臨終者不是修行人而且惡習強大，那麼無論他們是否使用嗎啡，他們在死亡那一刻解脫的機會都與動物不相上下。

如果可能，對於一個非常接近死亡的人，最好不要給他下藥造成他昏沉或失去意識。理想上，修行人會選擇不被藥物弄迷糊，而是能夠知道死亡時在發生什麼。通過保持意識和覺知，他們能夠聽到朋友持誦佛號或念誦死亡時刻的指示，甚至可以看著佛陀圖像或自己上師的照片。

祈禱有多重要？

瀕臨死亡的人因為極度害怕而非常恐慌時，醫院的醫生通常會給他們鎮靜劑——他們沒有太多選擇。如果你有宗教信仰並且正在照顧一個用了鎮靜劑的臨終者，只需留在他的床邊為他祈禱即可。無論你依止的是哪一個傳統，祈禱總是有很大的幫助。通常這也是你唯一能做的。

英國人經常說：「重要的是心意。」確實如此！而祈禱又遠

## 活著，即是邁向死亡

比短暫易逝的一念心意更有力、更有效得多。因此，任何傳統的祈禱都會大有助益。

如果臨終者是猶太人、基督徒、印度教徒、無神論者等等，而你是佛教徒，你沒有理由不為他們做佛教的祈禱。如果臨終者願意與你討論他的信仰，就直接問他是否想要你用他自己的傳統來為他禱告。

# 死後該做些什麼

## 處理屍體

或許你應該按照你自己文化的指導原則來處理屍體。正如已經提過的，西藏傳統是建議在死後盡可能長時間地保持屍體不被觸碰或移動。如果可以，盡量讓屍體留在原處三天，或者至少幾個小時。但是在現代社會很難安排這麼做，所以或許你只能讓屍體放上一兩個小時。如果發生這種情況，不要驚慌，在可行的狀況下，盡可能長時間保持屍身不被觸碰即可。

人們經常會問：為什麼不應該觸碰屍體？當你還活著的時候，你的心最執著你的身體，勝過對這世界上任何其他東西的執著。你在街上被人撞到時，因為活著，所以可以通過對撞你的人說些話來做出回應。但是一旦一個人死後，生者沒有辦法得知亡者的心會對其身體被觸碰產生多強烈的反應，亡者可能因為自己的舊身體被觸碰而感到極度不安。

根據密續，如果你的心識通過上半身——理想上是頭頂、頂輪——離開，你在死時和死後的投射會比較正面。這就是為什麼西藏傳統會建議不要觸碰屍體的下半身，而且人們也不要坐在或站在這個部位附近。親戚朋友應該站在臨近屍體頭部兩側的位

置，不要直接站在頭前面。這也是為什麼西藏導師會建議你在有人觸碰亡者身體之前，先觸摸亡者的頭部。

如果亡者的家人對這個想法持開放態度，你可以建議在屍身上放置一個觸解脫物。不過這只是一個建議，不是必須的。

## 觸即解脫

「觸即解脫」(tagdrol)是通過觸摸而獲得解脫的方法<sup>34</sup>。它通常是由生者修持——許多人在活著的時候，會隨身帶一個觸解脫物保護自己——但它也可以應用於屍體。你不是必須死亡才能佩戴一個觸解脫物。

如果你有意應用此法，可在第 245 頁找到你所需要的所有資訊。第 246 頁上有一個觸解脫輪的圖像供你複印和勝住開光。

如果你對此法具有虔心與真誠的信念，那麼在屍體上放置一個觸解脫物會有很好的效果。即使亡者不相信這個方法或者生前強烈反對心靈事物，只要安置觸解脫物於屍體上的人是出自慈悲心與菩提心而這麼做，即可產生有益的效果。

## 大聲朗讀中陰指示

傳統上，西藏人藉由讀誦來自《中陰聞教大解脫》及其他類似教文中的指示來引導亡者。但是萬一亡者不相信死後的生命、

天堂和地獄或者中陰狀態，這時大聲朗讀傳統的中陰指示還會有用嗎？

在我們活著的時候，沒有人能夠科學地或令人信服地證明我們將在死後經歷這些中陰，但我們也無法證明不會有這些經歷。想像一下，如果一個確信死後沒有生命這一回事的人在死後醒來，被本書描述的可怕景象包圍，那會是什麼光景？難道他們不會欣然接受對自己身處何處以及應該做些什麼的提示——即使是最小的提示——嗎？無論他們在活著的時候相信或不相信什麼，臨終者聽聞這些指示皆有百利而無一害。

無論你是怎麼死亡（暴力地或平靜地），無論你是在何處死亡（在醫院、家中或是街上），無論你何時死亡（九十歲或十九歲），這些關於臨終、死亡以及死後的教示總是會有對你有用的部分——不是這一部分有幫助，就是另一部分有幫助。這就是為什麼我們一遍又一遍地重複讀誦這些指示。臨終者或許在第一次或第二次的時候沒有得到這些指示，但最終他們會的。除非你是確切知道什麼時候該做什麼的開悟者，否則我們普通人只能用這些一般性的建議引導自己。

## 為亡者進行的儀式和修法

西藏傳統建議為亡者提供幫助並以他們的名義修法的最佳時間，是在他們死後的第一個四十九天期間內。

## 活著，即是邁向死亡

如果亡者是你的親朋好友，尤其如果是法友，那麼你做以下事情是很重要的：

- 供養諸佛菩薩
- 代表他們參贊法會
- 持咒
- 親自為他們修法

如果你是密續行者並且已經獲得了相應的灌頂，那麼尤為重要的是，修持你自己熟悉的任何為亡者或臨終者設計的密宗儀式——例如，紅觀音和不動佛的儀軌。

你也可以在菩提迦耶等聖地以亡者的名義供燈。如果你偏好供香、供花等等，也可以做這些供養。你還可以：

- 進行放生（參見第 237 頁）
- 用酥油燈或蠟燭做燈供
- 發誓吃素，理想上是終生茹素，或者至少在一個特定期間吃素
- 訂製、購買或建造無量壽佛或聖度母的佛像或畫像
- 建造一座寺廟

如果想要，可以在讀誦指示時，包含可能從這些訊息中獲益

的其他亡者姓名。

## 遷識法

西藏人通常會請上師或出家僧尼為剛剛去世的人修遷識法。但是如果亡者沒有精神信仰，修遷識法還會有幫助嗎？

金剛乘教法主張，無論亡者是否有精神信仰，密宗的遷識法都會對亡者有幫助。不過，如果組織修法的人對這個法有堅定的信念和信任，那麼儀式的力量會更大。如果你是佛教徒，由於你展現出對亡者心靈福祉的關懷，並且願意為了利益他們而組織法會和修法，這就表示他們與這條法道有緣，所以要善用這個緣份。

沒有理由不能匿名進行這類儀式，匿名幫助通常是最好的一種幫助。如今，資金被捐贈給慈善團體和信託機構，通過這些機構傳遞給有需要的人，這些人甚至很少知道他們資助者的姓名，更不用說見過他們了。

## 鍊煙供

傳統上，鍊煙供是在死後連續三天或一週每天進行，最好是連續四十九天每天修（參見第 168 頁）。

## 放生

佛教徒修持兩種資糧的積聚：福德資糧與智慧資糧。福德資

糧是通過布施、精進、持戒等修持而積聚；智慧資糧是通過禪定修持及聞思等活動而積聚。這意味著，在六波羅蜜當中，有三個波羅蜜積聚福德資糧，兩個積聚智慧資糧，而這兩種資糧都需要安忍波羅蜜。

福德資糧與智慧資糧的積聚相互依存，在佛道上不可或缺。例如，在最凡俗的層面上，如果沒有福德，就會缺乏聽聞、研讀和思維佛法的方法；如果沒有智慧，只能積聚無足輕重的福德。如果缺乏智慧，將永遠無法把一個十分平凡的供物——例如一片蓮花花瓣——轉化成可以積聚無窮無盡福德的供物。因此，福德與智慧兩者緊密相連，並肩而行。

福德經常被歸類為「有染垢的」（有漏）福德或「無染垢的」（無漏）福德。有染垢的福德是你在自己的二元分別心與煩惱範疇內所積聚的福德。如果你的積福事行含攝對空性的了知，這時積聚的福德則是無染垢的福德。

積聚有染垢的福德或凡俗福德的活動很多，放生是其中之一。我們拯救確定會死亡的生物時，即是在修持放生。例如，你可以購買剛被捕獲的活魚，將牠們送回河流或海洋中；或者買下所有即將被宰來做感恩節大餐的火雞。據說，拯救這類眾生的性命會積聚最殊勝的有漏福德。

亞洲到處都有人放生，發展出了配合這一過程的諸多不同儀

式，例如蔣揚·欽哲·旺波的《放生儀軌·壽福增長》（參見第237頁）。

但是，你不一定要進行儀式或誦讀法本。只要拯救即將被處死的眾生之性命，並將所有功德迴向給一切有情的證悟，這樣便足夠了。

## 製作擦擦

擦擦是泥土製作的小型佛像和佛塔，通常由模具壓制而成。在古老佛塔的周圍，經常可以看到四散著擦擦。事實上，佛塔即是大型版本的擦擦，並且通常內部放置了許多微小得多的擦擦以及其他東西。在古印度和古西藏，強烈鼓勵用火化屍體後的骨灰製作擦擦，以此作為一種修持。像觸解脫物一樣，如果製作擦擦的人對此方法具有虔心，這個修持的效果會最好。同樣地，這個方法是一項建議，不是必須的。

擦擦代表佛意或佛頂髻，修持製作擦擦——揉土、壓模、燒窯、彩繪等過程——可以積聚福德資糧。基本上，雖然它不是大多數現代修行人的首要待辦事項，但是為了製作擦擦而付出的努力是一種真正的精神修持。如今，如果修行人真的想要製作擦擦，往往會利用節省勞力的技術而不是徒手將泥土壓入模具中。不過我想，這比完全不做要好。

製作擦擦是一種非常好的修持，原因很多，其中一個原因是

很難就此大肆吹播。另一個原因是，無法用擦擦來增加自己的舒適、愉悅或牟利。相較於建造一座寺廟，製作擦擦比較不可能讓你淪為精神唯物主義的犧牲品。不幸的是，寺廟有太多的實際用途。寺廟能夠遮陽避雨，還經常被用來當旅館或觀光景點——這可能是最高形式的精神唯物主義。但是，一旦擦擦製造好了，你用它們來做的事情非常有限，你不能從中獲利，不能住在裡面、吃掉它們或者炫耀它們，它們沒有實際用途，並且製作它們也不會引起別人的驕傲、嫉妒或競爭心。供水也是如此：沒有人會因為你供一杯水而感到嫉妒，但是如果你供養一個裝滿金銀的錢包，人們則可能感到嫉妒。有關如何製作擦擦的建議，請參閱第251頁。

現代人很少對別人的供養感到隨喜。更經常發生的是，慷慨供養反而往往遭致各種評判。做出這樣供養的人經常受到譴責，甚至被嘲笑，因為對於有這麼多錢的富人來說，捐大錢是很容易的事情。競爭心強的人總是希望自己的供養勝過其他所有人的供養。人類可以如此小鼻子小眼睛的，心胸狹隘。

## 紀念

對於紀念死者，大多數西方文化都發展出了各自的傳統。例如，在歐洲大部分地區，死者會被安置在美麗的墓園裡，於精雕細琢的墓碑下安息，讓他們的家人、朋友可以日後造訪，追念親人和獻花。有人告訴我，有些人會把死去親人的骨灰放在甕裡，

留在家中。最廣為人知的其中一個紀念行為就是印度的泰姬瑪哈陵，那是一位蒙兀兒皇帝為他鍾愛的第一任妻子所建造的。



泰姬瑪哈陵

你是否按照自己的文化傳統紀念你的親人，取決於你。不過，如果你希望依循佛教傳統進行紀念，可以用亡者的名義委託製作佛像或菩薩像，或者印製一張佛陀的圖片並裱框起來，或者委託繪製一幅佛陀的畫像，無論你能負擔得起哪一個選擇都行。佛教徒偏好委託繪製阿彌陀佛剎土（極樂世界）的畫作，或是蓮師的銅色山，或是不動佛。訂製神聖的藝術品有兩個目的：是追憶亡者的美好紀念物，同時也積聚福德。

## 捐出亡者的財物

在佛教徒死後，應該試著讓他們的財物保持三天不動。如果親屬同意，接著應該將一切都供養給佛法僧、慈善事業、致力於環境保護的慈善機構、努力滅除兒童賣淫和童工的組織，或者任何一個亡者生前關心的活動。傳統上，佛教徒向兩類福田獻供：諸佛菩薩和聖眾；包括人類、動物等等的有情眾生。理想上，努力對兩類福田都做供養。

雖然這種做法已經開始消亡，但在不丹東部的某些地方，在送走亡者的任何物品之前，一位家人或朋友會知會屍體：「今天我將把你的杯子送給本地的寺院」或者「我即將把你的筆捐給本地的學校」。這是個好主意，這種做法非常值得考慮。

如果出於任何原因而沒有屍體，就給亡者寫信，告訴他們你打算做什麼，然後把信放在他們的書桌上一兩天，或者放在他們的扶手椅旁或任何他們生前喜歡坐的地方。

## 償還業債

像你我這樣的迷妄無明眾生，我們受制於業力，因此是業債的受害者。生死中發生的一切——我們的成功、失敗，甚至是我們死亡的方式——都是作為我們業債的果報而發生的。基本上，因和緣支配了我們所做的一切。因此，我們可以代表去世親人所做的其中一件事，就是清除業債的儀式。

什麼是「業債」？在書面上，你擁有一套公寓、一輛汽車、裝滿衣服和昂貴飾品的衣櫃。然而，如果你擁有的一切全是靠借錢買來的，從技術上講，你所有的世俗物品全都屬於銀行。業債的運作方式與此大致相同。我們的一切，我們的生活狀況、健康、財富，甚至我們的外表，都是基於無數生世與他人的互動。佛教教法告訴我們，因此我們肯定對所有人都欠下業債。每一個有情都曾經做過我們的父親、母親、孩子、女僕、司機、我們騎過的驢馬、我們最要好的朋友和我們最壞的敵人。

當你閱讀本書時，你可能正坐在一個屬於某個鬼的地方。你有請鬼允許你坐在那裡嗎？我們建造房屋時，完全不考慮那些因此將被趕出家園的許多動物。我們對自己的老師、護士、醫生、領導人和國家欠下無法償還的債務；也虧欠我們的警察部隊，因為他們維護我們的安全，將那些偷竊和傷害我們的人繩之以法。有些人根據自己奉行的原則而不繳稅，卻依靠國家提供的維安而過著舒適安全的生活。如果你是這些人之一，你對你國家社會體系的虧欠，遠遠超過那些通過納稅而參與該體系的人。這些業債全都是我們之所以經歷疾病、家庭糾紛和失敗的原因。而且，由於我們全都背負著巨額業債，所以我們幾乎無法控制自己的行為、思緒、擁有物和生活方式。今天你或許健康、聰明、精力充沛，但是一場愚蠢的意外事故可以瞬間永遠毀去你所有的健康與活力。

是否有對治業債的妙方？有的。一個非常有效的通用妙方就是造善業。創造和積聚善業的方式無窮無盡，從捐一分錢給世界生態保育計劃到志願在柬埔寨教導童妓數學都包括在內。然而根據佛教教法，業債的最佳對治是實修佛法——皈依、受菩薩戒與修菩提心。你也可以做自他交換的修持：呼氣時，提供有益他人的一切；吸氣時，吸入所有壞的事物（第 229 頁）。並且總是將自己積聚的福德迴向給他人的證悟。

如果有能力，你也應該向有情眾生提供一些實際的幫助。建造佛塔和佛像，護持那些研修佛法的人，讓盡可能多的人有機會接觸佛法，這些都是消除自己業債非常有效的方法。

如果你是密續行者並且已經領受過必要的灌頂和教學，你可以嘗試一些金剛乘清除業債的殊勝技巧，例如餼供（第 168 頁）、桑供、水供（第 233 頁）等修法。

✿ 敦珠仁波切編排的拉尊·南喀·吉美（Lhatsün Namkha Jikmé）的《山淨煙供》（Riwö Sangchö），英文版可從以下網址下載：  
<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho>

這所有的善行都非常重要。

## 關於為亡者修法的問題

如果家人沒有資源供養高階喇嘛或上師，為了幫助一個沒有精神信仰的臨終親戚，還可以做些什麼？家人可以祈禱並發願幫助這位親戚嗎？那就足夠了嗎？

是的，一點也沒錯！家人需要做的，就只是確保一位優秀修行人的耳朵有聽到亡者的姓名，不需要做大量供養、開巨額支票、點蠟燭或燃香之類的，完全無需任何費用。對任何一種慈悲事業收取費用是徹頭徹尾的錯誤，這樣做完全違背初衷，失去意義。

與此同時，供養諸佛菩薩、出家僧尼能夠產生福德。供養也可以幫助你確信自己真的有代表親人積福行善。所以，如果你有能力，務必盡量做供養。而且記住，你的供養不必非常廣大。以亡者的名義供養一片花瓣也是足夠的，或者供養一分錢、一小顆石頭，或者你也可以給一個乞丐買晚餐。

傳統上，中國人會為亡者燒紙錢、衣食等等。這種供養有幫助嗎？

是的，會有幫助。但顯然地，無論你依照哪個傳統，都要做得正確。如果能夠用正確的儀式進行供養，效果會大得多。是什

麼讓一個儀式成為「正確的」？是你的動機；動機是關鍵所在。為亡者進行儀式的正確動機是誠心誠意地希望他們遠離痛苦。如果沒有這種動機，就算燒掉價值一百萬美元的紙錢也無濟於事。

幾百年來，中國人一直在燒紙錢，這是為其大部分生活提供框架的習俗之一。現在我們可以順應這個傳統，使它成為修持餽煙供的一部分（參見第 168 頁）。

傳統上，西藏人焚燒的是糌粑而不是紙錢。但是只要你的動機清淨，並且你相信這些供物真的有被收到，那麼你燒什麼東西並不重要。如果是帶著正確的動機去焚燒供品，那麼中陰眾生會感覺從之獲得充分的營養，賴以資生。

我們人類是因循習性的生物。有人給我們錢或者請我們去外面吃飯時，你我會覺得很高興。同樣地，中陰眾生被供養餽的時候，也會很高興。無論我們是活是死，我們的習氣都保持不變。而且我們的習氣通常極為強烈，例如，如果你在夢中獲得金錢，即使施者、受者和金錢都是幻覺，你仍然感到快樂。所以無論你向死者供養什麼，永遠不要擔心或甚至猜疑它是否有被收到，只要相信該供品已經到達了你的供養對象那裡即可。

你可以將燒紙錢的供養含括在一場餽煙供的儀式中，這可以增加燒紙錢所帶來的利益。餽煙供包括特定的觀想，動機是希望將亡者從他所有的痛苦中解脫出來。

你絕對不應該做的是，你做供養只是因為你不希望亡者陰魂不散地留下來打擾你或你的家人。餽煙供的目的不是為了趕走一個中陰眾生。

### 修習遷識法有多重要？

遷識法很重要。但要一直記住，遷識法的支柱或脊樑是虔心。理想上，遷識要管用，臨終者或亡者應該對這個法門抱持不動搖的堅定信任和相信，並且至少應該熟悉這個修持。

對於那些不抱持這種信任的人來說，如果被請來修遷識法的人是以菩提心為動機，那麼顯然他們虔信遷識之道，所以他們的修法會有幫助。那些福德巨大者會認識可以在死亡時為自己修遷識法的偉大大師。最好的情況是，在世時就學習並修持遷識法，然後在死亡時為自己修法。

遷識不是在死後唯一有幫助的修持，出現在本書中的任何一種方法都有非常大的益處。僅僅向臨終者展示佛陀的照片或者持誦佛號便會有很大的幫助，即使這個人已經死了。

你也可以向臨終者展示他們自己文化中能激發愛、慈悲和寧靜感的圖像，例如聖母瑪利亞。

我想要幫助我死去的伴侶，但很難確定哪些被推薦的修持是必不可少、真正有益的，哪些是基於迷信的文化性做法。

這是一個很難回答的問題，因為幾乎所有的儀式都受到民族文化的影響，與迷信糾纏不清。舉例來說，歐洲人和美國人很少合掌問候，而在印度，這種手勢卻很常見。無論關於這個手印的起源和目的的教法有多麼豐富，無論相關的哲學解釋多麼詳盡，它只能被歸結為一種印度文化現象。

這裡也一樣，你的動機至關重要。佛教徒永遠不會滿足於只是提供暫時的安慰或實務上的幫助。從佛教觀點看來，「幫助」意味著幫助有情眾生獲得證悟。只要你是受到菩提心的激勵、你的出發點是希望幫助臨終者開悟，你做什麼真的並不重要。

對佛教徒來說，在所有可能的慈善活動當中，最佳的慈善活動就是研習並實修佛法。如果出於某種原因而做不到，那麼你也可以供養佛法僧，或者為一個旨在弘揚佛法的組織或慈善機構做義工，或者你可以護持其他人為該組織工作，或者你可以在財務方面護持一位修行人、讓他得以研修佛法，或者你可以印製經幡或諸佛圖像。同樣，有很多選項可供擇取。

# 關於死亡其他方面的問題

## 悲慟和失落

我在世界上最愛的人剛剛去世，我能為他做的最好事情是什麼？

我們總是希望自己所愛的人能獲得最好的一切，我們希望為他們提供他們想要的一切，我們往往願意為了他們的利益而犧牲自己珍視的一切。但什麼是「最好的」？為你垂死的父親買一張純金打造的床會讓他免於死亡嗎？或是一個綠松石雕製的馬桶，或者一張從巴黎到香港的橫跨西伯利亞火車票，還是在白宮住上一晚？你們兩人可能會對這些非凡禮物中的任何一者感到興奮一陣子，但它們全都不具持久的價值。所以，何不以你親人的名義做一些能夠真正幫助他們的事情？比如贊助能夠利益有情眾生和環境的慈善活動。

在究竟上，你能為自己親人做的最佳之舉，就是布施佛法給他們，並且幫助他們理解佛法。次佳的事情是自己修持佛法，並將你的修持迴向給你的親人和所有受苦眾生的幸福安樂。

要記住，在數萬億個生生世世中，你曾經愛過每一位有情千百萬次。你現在的愛恰巧發生在你目前認識的這個人身上，但是

## 活著，即是邁向死亡

無論你相信與否，過不了多久你就會開始忘記他以及其他每一個你所愛的人——如果這沒有發生在你還活著的時候，肯定也會發生在你身處中陰之時。等你往生下一世時，早就把每個人都忘了。

我如何幫助並支持那些悲痛到無法接受現實並繼續好好過日子的人？

這取決於他們的情況有多嚴重。如果他們悲慟到生病的地步，也許你需要引進專業人士的幫助。等到他們的情況穩定下來後，告訴他們無常的真理、對佛法僧的堅定皈依，告訴他們現在比以往任何時候都應該努力利益一切有情，建議他們許諾要擔負起這項偉大的任務。

我該怎麼告訴孩子關於死亡的事情？我如何讓他們為他們母親的去世做好準備？

關於死亡，佛教徒給孩子的忠告與給成年人的忠告基本相同。重要的是，要誠實地告訴你的孩子在死亡時會發生什麼，除非在你的社會中，這種誠實與文化上可接受的做法相悖。幼小心靈能夠接受許多成年人甚至無法作想的艱難事實，但是始終要考慮每個孩子的性格，以溫柔且簡單易懂的方式解釋將會發生的事情。

要做長遠的考量，特別是涉及兒童時。如果你不告訴你的孩子真相，他們可能會認為自己的母親在去世時是有意地拋棄他

們。當然，一旦他們長大後，會明白她其實別無選擇。但是在成年時期很難動搖那些已經植入幼小心靈的強烈情緒，所以要讓你的孩子清楚明白：他們的母親對於死亡是毫無選擇的。

我的兒子年輕時因為吸毒過量而死亡，通常認為這對我們兩人都是個惡業。但是如果那份震驚和心碎是加深我信仰、修持和洞察力的催化劑，所謂的「惡業」是否可能變成善業？如果我將自己的修持之道迴向給他，最終可以耗盡他的惡業嗎？或者至少可以是淨化他宿業的一種方式？

業是好還是壞，完全是主觀的。在西藏有一個關於一名強盜的故事，當他割開一匹懷孕母馬的肚子、殺死母馬和幼駒時，他的生命完全改變了。未出生的小馬從母親的身體滑落下來，即使這時母馬自身處於可怕的痛苦中，瀕臨死亡，她的立即反應卻是舔舐她的幼駒並安慰它。看到奄奄一息的母馬對初生幼駒的關愛，強盜出乎意料地被感動了，並且對於殺害她深感懊悔。他後悔到立刻折斷自己的劍，永遠背離他的暴力生活方式，開始修持佛法，後來迅速開悟。

是的，當然你的佛法修持會耗盡你兒子的惡業——事實上，單是那樣就能做到。我很高興你決定以這種方式看待他的死亡，並且運用它作為自己的修道。

### 對於失去父母的孩子，我應該提供什麼樣的援助？

這視情況而定。有很多、很多的孩子失去父母。從佛教觀點看來，孩子與父母分享非常強烈的共業。顯然你應該給孩子無條件的愛、關懷和引導，但最重要的是，你為孩子提供和做的一切都應該源於「菩提心」這個善良動機。

當你照顧失去父母的孩子時，應該不斷請求諸佛菩薩幫助你，讓你可以幫助他們，並且祈禱你所提供的一切都能對孩子的生命產生正面影響。除此之外，這不是個容易的任務。

如果你有時間和資源，嘗試成為孤兒的好朋友。在孩子的生命中正式擔任導師、顧問或照顧者的角色會很好，但更重要的是，要成為他的好朋友和好夥伴——是孩子可以永遠依靠的人。盡可能地多花時間陪伴他們。

### 我如何才能確保我的寶寶成為佛教徒？我能做什麼來確保我的寶寶將會成為某位能夠利益一切有情者的轉世？

據說，公元四世紀印度最著名的兩位佛教權威人士，無著與他同母異父的兄弟世親，他們兩人的誕生就是出自其母親明戒（Prasannashila）非凡清淨發願的結果。

雖然明戒出生於婆羅門種姓，但她對佛教的快速衰敗和缺乏具德導師的情況深感憂惱，於是決心通過生兒子來補救這個狀

況。在做了許多清淨有力的祈願後，她懷孕兩次：一次是與一名婆羅門男子，生出了世親；一次是與一位王子，生出了無著。男孩們長大到開始詢問自己父親的種姓時，明戒回答說：「你們生下來可不是為了跟隨你們父親的腳步！你們生下來是為了按照佛陀的教導修習自心，然後將佛法廣傳四方。」他們如是而為。這些全都是他們母親強大願力的結果。

何不效法明戒？祈願你的孩子未來具有能夠真正幫助別人的能力。你甚至可以發願吸引那些也有能力和心願想要幫助他人的男人，與他們交往。當你們上床時，請記住，你的動機是為了生出一個能夠帶來真正利益的人。

能夠帶來利益的不必非得是仁波切、佛教上師或出家眾才行，或許你的孩子能夠利益有情的最有效方式是成為發現埃博拉病毒或登革熱治療方法的科學家，或是成為天賦異稟、可以解決國家問題的慈悲總統，或是成為非常富有的商人，捐贈許多大學教席給促進抵制貪得無厭和自私殘忍的相關學科。

## 墮胎

佛教對墮胎的看法為何？我如何能幫助那些曾經墮胎的女性和被墮胎的眾生？

墮掉一個活著的眾生是謀殺。想像一下被打掉的嬰兒會有什麼感受。中陰眾生迫切希望找到一個新身體並生活在物質世界

中。如果是你掙扎了天曉得多長的時間、好不容易才進入一個身體中，而你的母親卻刻意將你趕出去、打掉你寶貴的新身體，你會是什麼感覺？那是一個異常痛苦的經歷。

話雖如此，曾經墮胎或鼓勵他人墮胎而現在對自己的所作所為感到內疚後悔的女性必須始終記住，我們這些無明眾生背負著無數生世以來造下的數百萬個可怕惡業，不要讓這一個惡業令你心灰意冷或者沉重到讓自己陷入消沉抑鬱、絕望無助之中。我們大家都必須記得自己**所有的**罪業，並且懺悔。

與此同時，你現在有機會能做些好事，要把握機會！把你所有的善行盡皆迴向給被你打掉的嬰兒以及你過去虐待、謀殺、搶劫、強姦過的所有眾生之證悟。

你可以通過修持佛法來幫助墮過胎的女性和被墮胎的眾生，從皈依和發菩提心開始。

在日本和中國，地藏菩薩是極受歡迎的菩薩。在日本，地藏菩薩被稱為 Jizo Bosatsu，在中國稱為「地藏」。這位偉大的菩薩曾經出名地發誓說，在整個地獄道完全空盡之前，祂絕不成佛。祂示現的其中一個形相即是死去嬰孩和胎兒的守護者。如果你願意，可以向地藏菩薩供燈、供香和頂禮，誦其咒語，並將功德迴向給各地所有被墮胎的嬰兒及其父母。

如果你受過合適的灌頂，也可以念誦觀自在、不動佛和地藏

菩薩的成就法。否則，你可以用自己喜歡的任何一種語言念誦《地藏經》。

◆ 中英文翻譯的《地藏經》可參閱：<http://ksitigarbhasutra.com/>



京都大原念佛寺的其中一尊小小地藏菩薩像

活著，即是邁向死亡



地藏菩薩

梵文的地藏菩薩咒

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA

喻 哈 哈 哈 毗 斯 嗎 耶 梭 哈

日文的地藏菩薩咒

ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA

中文的地藏菩薩聖號

南無地藏王菩薩

## 自殺

在一些西方國家，醫生協助死亡現在是合法的。儘管得到了最好的照護，一些長期患病的佛教徒仍然表示希望能有這個選擇。佛教的臨終安養院應該如何回應尋求「協助死亡」的人？對於這個敏感話題的公開對話，最好的參與方式是什麼？

這個生世的這個自然中陰所帶來的修持機會，使得活著成為一件非常寶貴的事。活著的時候，你可以選擇修持具有覺知、意識、正念、慈悲和善良；但是如果你選擇輔助死亡以便無痛地死去，則是在冒一個巨大的風險。

如果你的頭髮著火，你會立即嘗試滅火。同樣地，佛教徒一發現自己養成一個新的壞習慣時，立即反應應該是破壞那個習慣。佛教徒積極阻礙**所有的**習慣，無論好壞，因為習慣是危險的，尤其是那些給自己 and 他人帶來疼痛和苦難的壞習慣。

自殺是一種我們可以很快養成的習氣，而且十分難破壞這個習氣。它有點像是酒癮，無法拒絕喝酒。在界定未來轉世的時候，習氣扮演著重大的角色。一旦你養成了在情況變得艱難時就結束自己生命的習氣，你在未來生世中，將會越來越快速地以自殺作為自己的出路。學習過業力和轉世相關教法的佛教徒應該知道這一點。

## 活著，即是邁向死亡

當然，如果你不是佛教徒而且你不相信轉世，這個論點就行不通了。如果你認為死亡是一切的終點，這個論點也不管用。

對於密續行者來說，刻意結束自己的生命簡直是不可想像的。密續視五蘊為五方佛的壇城，故意破壞這些壇城直接違反密續法則。

身為佛教徒，即使你一直處於持續不斷的疼痛中，沒有復原或緩解的希望，即使在這樣的情況下，你也應該盡一切可能地利用自己的處境，這很重要。例如，你可以經由自他交換法來為一切有情進行修持，如此作想：

通過這個可怕的疼痛，  
願造成一切有情疼痛的業  
悉得窮盡。

成熟的修行人經常發現急性疼痛令他們的覺知變得鮮活。許多偉大上師都說過，疼痛就像一把掃帚，掃除你所有的業。

苦害有諸德：厭離除驕慢，  
悲愍生死眾，羞惡、樂行善。<sup>35</sup>

## 安樂死、協助自殺和輔助死亡有什麼區別？

從佛教觀點看來，這些方法全都殊途同歸。想要結束一個人

的疼痛和痛苦，這麼做的背後動機我完全理解，但刻意結束生命並不是一個選項。

也許佛教安寧照護中心可以做的是，教導臨終者如何通過迴向而將自己剩餘的生命力供養給一切有情眾生。相較於讓人使用過量的藥劑終結自己的生命，這是一個更好的長期解決方案。

### **對那些遭受難忍疼痛者的建議**

如果你罹患持續不斷、無法治癒的慢性疼痛，而醫生告訴你還可以活幾個月、甚至幾年，你能做些什麼呢？

努力積聚盡可能多的福德，祈禱你正在遭受的疼痛和臨終的痛苦不會拖很久。你甚至可以祈禱盡快死去，把此生剩餘的數月或數年供養給偉大菩薩們，以便他們有更多的時間幫助有情眾生。強烈發願自己能夠迅速投生於一個更好的來世，讓你能夠在那裡繼續幫助無數有情眾生並令他們證悟。

諸佛菩薩，讓我現在就死去吧！  
願此生剩餘的數月和數年時間  
增添至能夠真正幫助一切有情眾的  
偉大菩薩們的生命中。

具持正確的動機，歡喜地、全心全意地如此祈禱。通過這樣的祈願，你將會在最終的時日裡繼續積聚福德。

## 活著，即是邁向死亡

希望能夠重新開始並且再次煥發活力，以這樣的願望為動機，生起強烈的決心想要投生成為能夠真正助人者。祈禱你現在剩餘的生命力與你一起進入下一個生世。

諸佛菩薩，讓我現在就死去吧！  
願此生剩下的年月  
增添至我的來世。  
願我瞬即往生，  
來世具有精力、決心和能力，  
無私地、慈愛地  
幫助有情眾生。  
願我屆時繼續努力  
帶領一切有情步入證悟之圓滿安樂中。

如果你已經領受過適當的灌頂，也可以做一個無量壽佛的長壽修法，或者贊助其他人為你修法。

對於現代的永生嘗試，例如冷凍保存，佛教的看法如何？

如果該方法能夠維持一個人的心識延續並且不會造成其他人受苦，那麼是可以接受的。

渴望永生完全不是什麼新鮮事，但是人類為求永生所做的任何嘗試永遠都不會減少佛陀心靈教示的珍貴價值。為什麼？因為佛陀始終如一地描述了有情眾生的居住範疇是「無量的」和「無

限的」。有點像這樣：從佛教觀點看來，如果你暈倒或陷入昏迷，無論你是昏迷一秒鐘還是一千年都沒有區別。

沒有人知道取出你的頭並凍結它是否真的會保留你的心意，然而有驚人數量的人正在就此賭一場，以期未來可能得到一個新身體。但是為了做這個嘗試，他們必須先結束此生的生命。這算自殺嗎？

生命在這個過程中結束了嗎？如果結束，就是在自殺。如果頭部與身體分離之後仍然處於活著的狀態，並且在被凍結的期間依然存活，那就不是自殺。但是如果你不確定頭部是否還活著，我就無法回答這個問題。

根據佛教，死亡是身心的分離。但是，我可以接受這個可能性：有可能在沒有完整身體的狀況下存活。在任何佛經、論典中都沒有說，唯有在你的身體完整時，你才活著。如果科學能夠證明僅需一絡頭髮即可保存生命力和意識，我就必須同意那是一個活著的眾生。

然而，從佛教觀點看來，你嘗試實現永生的最終結果可能是創造出地獄道。你真的想要永遠活著嗎？你不會覺得無聊嗎？真的值得嘗試延長你的壽命嗎？對佛教徒來說，生命唯有在提供我們一個容器、讓我們得以用來努力了知實相時，才被認為有價值。活上數十億年卻離實相越來越遠，佛教徒將這樣的狀況描述

為天道。

我可以幫助一個已經死亡但魂魄還在的人嗎？

當然可以！你可以自己修一次餽煙供或者贊助其他人修這個法。餽供會讓鬼很開心（參見第 168 頁）。

一旦意識與身體分離，我們就不再用感官過濾自己的體驗。然而，中陰教文中說我們將經歷耀眼的光芒（視覺現象）和雷鳴般的聲音（聽覺現象）。中陰眾生之所以相信它具有這些視覺和聽覺的體驗，是因為它仍然習慣以這種方式體驗能量，所以投射出意生身？或者這只是為了交流而使用我們能夠理解的語言來描述，因為在我們有身體的時候，無法臆想這些體驗的真實情況？

兩者皆是。

# 給密續行者的建議

## 為死亡做準備

### 利根的修行人

#### 憶念上師、見地與本尊

如果你依止金剛乘之道，當你為死亡做準備時，需要思維與憶持三大關鍵點：

- 上師——向你指出心性者；
- 空性見地——你的心應該安住於此；
- 本尊——你在世時經由修持而變得熟悉此本尊，本尊有參照點的作用，並且提醒你空明雙運。

在這三者中，最容易記住的可能是上師，因為你在世時曾經見過你的上師，因此知道上師的相貌和聲音。

作為密續行者，你也已經用金剛乘的觀想與成就修持訓練過自心。這些修持可以幫助你熟悉上師與本尊的相貌，並且熟悉他們的名號、事業活動和化現。這類修持稱作「成就法」。

修持成就法不僅是大聲朗讀法本，還要思維本尊與上師的身

## 活著，即是邁向死亡

體特徵並持誦咒語。當你經歷臨終過程時，你能做的最好事情就是在心中憶持本尊與上師的相貌，並盡可能多地記得其手幟、顏色和事業——例如彩虹光芒的散放與收攝。

迎請本尊時，極為重要的是，要絕對相信「你就是本尊」，這即是金剛乘所謂的「金剛慢」。最重要的是，你從上師那裡領受灌頂（自灌頂），並且一次又一次地將自心與上師之心融合在一起。

這是優秀密續行者會做的事，即聖典中描述的那種具有「利根」的修行人。

如果你在活著的時候有修持遷識法為自己的死亡做準備，那麼一旦死亡過程開始，就立刻為自己修遷識法。如果你認識一位好的喇嘛、男女瑜伽士或出家僧尼，你可以請他們為你修遷識法。如果那位修行人不在你床邊也不要擔心，因為遷識法可以遠距離修持。

但是我必須強調，遷識之道是提供給利根行者的。這與受過高等教育或頭腦聰明完全無關，也不是說完成加行或鑽研佛法數十年的修行人就是利根者，絕對不可或缺的唯一根器是虔心。如果沒有虔心並且全心全意地相信遷識之道，這個修持就不會管用，而現在很難找到具有這種虔心的人。

## 中等根器的修行人

### 牢記上師

在死亡時，一個缺乏經驗的平庸修行人能夠記得見地或本尊的外貌、幟相等細節，甚或是記得本尊的名字，機會渺茫。取而代之地，應該依止在所有法道中最值得信賴的法道：向你的上師祈禱。在這裡，「上師」是你此生遇見過、交談過、有過互動的上師或導師。在臨終時，向你的上師祈請，領受四灌頂，並將你的心與你上師的心融合等等。

### 如何幫助密續行者度過臨終過程

與臨終的密續行者親近的金剛兄弟姐妹可以提醒他們修持的所有要點，以此幫助他們。

要記住，生命是一個幻覺，是一場夢。

歸順佛法僧，

生起菩提心。

憶念本尊的相貌與事業，以及咒音。

安住於你最熟悉的任何一個見地——中觀、大手印或大圓滿；

憶念明空雙運之見地；

憶念你的上師，令你的虔心感受更加猛烈。

## 活著，即是邁向死亡

對於臨終的密續行者來說，上師是修持憶念與思維的最重要對象，所以你應該大聲且清楚地念誦臨終者上師的名號。你可以不時唱誦這個名字，甚至大喊。

提醒臨終的密續行者關於消融的過程。詳細敘述可參見第147頁。不過如果時間有限，或許以下文句更合適：

隨著**地大**消融，  
你體驗到閃爍**海市蜃樓幻象**的秘密徵象，  
觀想你的**上師在你的心間**，並且生起**虔心**。

隨著**水大**消融，  
你體驗到煙霧**嫋嫋**的秘密徵象，  
觀想你的**上師在你的臍間**，並且向他**祈禱**。

隨著**火大**消融，  
你體驗到如螢火蟲般閃爍**光芒**的秘密徵象，  
觀想你的**上師在你的額間**。

隨著**風大**消融，  
你看到一個**明燦眩目的光芒**接近，  
嘗試將你的**心遷移至你上師的心中**，  
一次又一次地。

提醒臨終的密續行者，他們所看到的一切，尤其是秘密徵象，全都是心的一種顯現——亦稱作他們的智慧心、他們的明覺、光明、法界、法性、法身或如來藏等等的戲現。你使用哪個術語取決於那個人依止的傳承和傳統。

在臨終歷程和死亡時刻中，我們每個人都會感到害怕，我們可能也會有身體上的疼痛並且體驗伴隨死亡而來的所有其他痛苦。但是我們佛法修行人必須利用發生在自身上的一切，所以嘗試不要陷入自己的希望和恐懼之中，就只是看著並觀照你感受到的任何疼痛。事實上，要試圖觀照發生在你身上的一切，同時完全不糾纏其中。

這是密續修行人可以為彼此做的事情。

當我死時，埋葬我  
在小酒館的  
一個酒桶下。  
如果幸運，  
木桶會漏。

——守屋仙庵<sup>36</sup>

# 祈願文與修持

## 如何修持自他交換

佩瑪·丘卓

自他交換法，亦稱「施受法」，反轉我們平常避苦求樂的邏輯。在自他交換法的修持中，我們觀想每一次吸氣都吸進他人的痛苦，並在呼氣時送出有益他們的一切。在這個過程中，我們從古老的自私模式中解脫出來，開始感受對自己和他人的慈愛，開始照顧自己和他人。

自他交換法喚醒我們的悲心，向我們介紹比現實更為遠大的見地，向我們介紹空性的無限廣袤。通過這個修持，我們開始與自己相續的開放維度有所聯繫。

對於那些生病的人，對於那些臨終或已歿的人，或者對於那些正在經歷任何痛苦的人，都可以為他們修自他交換法。它可以作為一座正式的禪修，也可以隨時就地進行——比如我們外出散步時，如果看到有人很痛苦，我們可以吸進那個人的痛苦，發送緩解給他。

通常，當我們看到有人受苦時，會移開目光。他們的痛苦引

發我們的恐懼或憤怒，引發我們的抗拒與迷惑。因此，我們也可以為所有像自己一樣的人修持自他交換——所有那些希望自己能夠慈悲但卻感到害怕的人、希望自己勇敢但卻懦弱的人。與其責怪自己，不如利用自己個人動彈不得的狀態作為踏腳石，嘗試瞭解世界各地人們所面臨的困境。為我們所有人吸氣，為我們所有人呼氣，使用看似毒藥的良藥。我們可以利用自己個人的苦，以此作為對一切眾生起悲心之道。

將自他交換作為正式禪修時，有四個階段：

### 1. 菩提心的閃現

讓自心安住於開闊或寂止狀態一兩秒鐘的時間。傳統上，這個階段稱作「勝義菩提心的閃現」、「覺醒心意」或「開啟本空與本明」。

### 2. 開始觀想

運用質感。吸進炙熱、黑暗、沉重的感覺（一種幽閉恐懼感），呼出涼爽、明亮、輕盈的感受（一種清新感）。完全地吸入，通過全身所有毛孔吸進負能量；呼氣時，通過你身體的所有毛孔完全地散發正能量。持續這樣做，直到你的觀想與吸氣、呼氣同步為止。

### 3. 專注於某個個人情況

專注於對你自己來說是真實的任何痛苦情況。傳統上，你從自己關心並希望幫助的某個對象開始修持自他交換。但是，如果你陷入困難狀況，也可以為自己感受到的痛苦做修持，並且同時為所有那些也感受到同樣痛苦的人做修持。例如，如果你感覺有所不足，就為你自己以及所有其他身處同樣狀況的人吸入那個不足，並且用你想要的任何形式放送出信心、充足和緩解。

### 4. 擴大你的悲心

最後，讓取受與發送擴大。如果你正在為自己的親人修自他交換，就把它延伸到所有處於相同情況的人。如果你正在為自己在電視上或街上看到的人修自他交換，那就為所有其他處於同樣情況的人都這麼做。擴大你的修法，讓修法對象不僅止於某一個人。你可以為你認為是自己敵人的人——那些傷害你或傷害別人的人——修自他交換：對他們修自他交換，思維他們與你的朋友或你自己有著同樣的迷亂與進退兩難，吸入他們的痛苦，送出緩解給他們。

自他交換可以無限量地延伸。你做這個修持時，你的悲心會自然隨著時間的推移而擴展，「事物並非如自己原本所想的那樣堅實」這個了悟也會逐漸擴展，那即是隱約窺見了空性。當你按照自己的節奏，漸進地做此修持時，你會驚訝地發現自己越來越

## 活著，即是邁向死亡

能為其他人服務，即使在過去看似不可能的情況下亦然。

該教學於 2017 年 11 月 9 日公佈在 Lion's Roar 網站上  
( [www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/](http://www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/) ) 。

此處轉載已獲得佩瑪·丘卓與 Lion's Roar 之仁厚許可。

《大悲觀音成就支分法行總集  
菩提道之次第所出・供施水食子》

秋吉·林巴

陶製或者珍寶無裂痕、未染毒污廣博器皿內，觀修自為觀音並注水，  
擊響碰鈴聚集餓鬼眾：

我與等空諸有情，皈處總集觀自在，  
於尊怙主誠皈依。猶如尊者發菩提，  
為度遍空眾生故，迅速獲證佛果位。  
無餘有情具安樂，遠離一切諸苦厄，  
不離殊勝安樂之，冤親平等願安住。  
喀薩巴尼觀自在，手心流出乳甘露，  
無餘餓鬼得飽滿。

Om Ah Hrih Hum

喻<sub>母</sub> 啊 啥 吽<sub>母</sub>

如是念誦觀想彼等獲飽滿已並得生善趣。

Om Jvalamidam Sarva Pretebhya Svaha

喻<sub>母</sub> 久拉密丹<sub>母</sub> 薩<sub>兒</sub>哇 普瑞忒比亞 梭哈

焰口鬼眾飽滿並離去。

將水倒掉再注入新水，觀聚外內障等諸鬼眾，修持空性悲心誦此咒：

活著，即是邁向死亡

Namah Sarva Tathagatha Avalokite

Om Sambhara Sambhara Hum

拿瑪 薩兒哇 塔他嘎塔 阿哇洛基喋

喻母 桑母巴惹 桑母巴惹 吽母

觀想彼等獲得無量妙欲，然後彈指遣散他處。

或於廣博器內，注入新水與食物：

面前虛空觀自在，聖者金剛藏菩薩，  
諸佛菩薩本尊天，空行護法眾圍繞，  
下趣魔障六道等，尤其業債主眾顯。

空性之中「仲」（Bhrum）字出，所生珍寶器皿內，  
自身融化為光明，神饈甘露之大海。

**Om Ah Hum**

喻母 啊 吽母 加持

自心喀薩巴尼尊，供養奉施諸賓客。

Namah Sarva Tathagatha Avalokite

Om Sambhara Sambhara Hum

拿瑪 薩兒哇 塔他嘎塔 阿哇洛基喋

喻母 桑母巴惹 桑母巴惹 吽母

喻！

摧破一切諸蓋障，聖者金剛藏尊者，  
皈處應供海會眾，納受我身甘露食，  
祈請加持淨罪障，賜諸悉地障礙除。  
惡鬼部多六道與，尤其冤親業主眾，  
無遮甘露此享用，解冤釋結業清淨，  
殘暴迫害皆平息，願汝具持菩提心。  
最後供施眾賓客，消逝無緣空性中。

以此集資欺死主，主要能清淨罪障，特別能償還侵損三寶財物之罪，  
因此當每日精進修持。此乃聖者金剛藏菩薩之供施作法。

蔣揚·桑波法師由藏譯漢。經譯者同意轉載於此。



碰鈴



## 《放生儀軌· 壽福增長》

蔣揚· 欽哲· 旺波

頂禮上師怙主世尊無量壽佛。

誠如成就者阿闍黎語自在稱所言：「飛禽魚獸與盜賊，爬行蛇等待屠眾，若能護命瞬能得，命短者亦獲長壽。」當了知，解救決定被殺之眾生，乃是一切長壽修法中最为殊勝者。一切經續等論著皆如是倡導，理論上亦如是成立。透過此修法能獲得無量善根功德，因此，智者當精進奉行。首先發仁厚之心放生自己所豢養的牲畜，再來自己不殺，亦不做販賣，安置畜生於安樂適當之處，如是而行，並迴向善根功德，則當下利益業已成辦，無需修誦特別儀軌。若欲於個別時日廣務修誦，可依舊譯口訣教授，將其安置為護法所依。若意樂廣務吉祥發願迴向，於神變月或各月之初八、新月、滿月等日修持則甚佳。若主要為增長壽量而修，則可於各自命曜增長並合順元素之當日清晨而作。總而言之，於將放生之畜生面前：

諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依，  
由我所修施等善，為利眾生願成佛。（三遍）

願一切有情具樂及樂因，  
願一切有情離苦及苦因，  
願一切有情不離無苦之樂，  
願一切有情遠離愛憎住平等捨。（修四無量心）

## 活著，即是邁向死亡

若欲則多誦諸佛名號、陀羅尼咒等，能於所放畜生之心續中植入解脫種子，利益極大。若力有未逮，仍誦如下：

頂禮世尊如來應供正等覺怙主無量光佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主不動佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主寶髻佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主善名稱吉祥王佛！<sup>37</sup>

頂禮世尊如來應供正等覺怙主寶月智嚴光音自在王佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主金色寶光妙行成就佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主無憂最勝吉祥佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主法海雷音佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主法海勝慧遊戲神通佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主藥師琉璃光王佛！

頂禮世尊如來應供正等覺怙主釋迦牟尼佛！

誦之。六字大明咒：

Oṃ Maṇi Padme Hūṃ Hrīḥ

喻 瑪 尼 貝 美 吽 哈

不動佛陀羅尼：

Namo Ratna Trayāya/ Namō Bhagavate Akshyobhyaya /  
Tathāgataya / Arhate Samyak Sambuddhāya / Tadyatha /  
Oṃ Kamkani Kamkani/ Rochani Rochani/ Trotani Trotani/  
Trāsani Trāsani/ Pratihana Pratihana/ Sarva Karma Param  
Parānime Sarva Sattva Nañcha Svāhā

南摩 惹<sup>特</sup>納 札呀雅 南摩 巴嘎伐得 阿秀比亞呀 達他  
噶他雅 阿<sup>兒</sup>哈忒 桑<sup>母</sup>雅 桑<sup>母</sup>布達呀  
搭得雅他 喻<sup>母</sup> 岡<sup>母</sup>卡尼 岡<sup>母</sup>卡尼 若恰尼  
若恰尼 綽達尼 綽達尼 察薩尼 察薩尼  
普惹提哈納 普惹提哈納 薩<sup>兒</sup>哇 噶<sup>兒</sup>瑪 帕讓<sup>母</sup> 帕惹尼美  
薩<sup>兒</sup>哇 薩埵 南恰 梭哈

十一面觀音陀羅尼，清晰高聲持誦：

Namo Ratnatrayāya / Namaḥ Āryajñānasāgara  
Vairocanavyūha Rājāya Tathāgatāya Arhate  
Samyaksambuddhāya / Namaḥ Sarvatathāgatebhyaḥ  
Arhatebhyaḥ Samyaksambuddhebhyaḥ / Namaḥ  
Āryāvalokiteśvarāya Bodhisattvāya Mahāsattvāya  
Mahākāruṇikāya Tadyathā / Oṃ Dhara Dhara Dhiri Dhiri  
Dhuru Dhuru Itte Vatte Cale Cale Pracale Pracale Kusume  
Kusume Vare Ili Mili Citijvālam Āpanāye Svāhā  
南摩 惹<sup>特</sup>那 札呀雅 南瑪 阿日呀嘉納薩噶惹  
貝若恰納 弗尤哈 惹佳呀 達他噶他呀 阿<sup>兒</sup>哈忒 三藐桑  
布達呀 南瑪 薩<sup>兒</sup>哇 達他噶忒比亞  
阿<sup>兒</sup>哈忒比亞 三藐桑布得比亞 南瑪 阿日呀  
阿伐咯基忒虛伐惹呀 菩提薩埵呀 瑪哈薩埵呀 瑪哈卡  
汝尼咖呀 達爹呀他 喻 達惹 達惹 迪哩 迪哩 啞汝 啞

## 活著，即是邁向死亡

汝 伊忒 伐忒 恰咧 恰咧 普惹恰咧 普惹恰咧 姑蘇美  
姑蘇美 伐惹 伊里 米里 奇地久蘭<sub>母</sub> 阿巴納耶 梭哈

然後手執花，

面前虛空為與上師無別之世尊怙主無量壽佛，周圍環繞十方諸佛菩薩、天尊、成就實語之仙人等三寶皈處海會眾，言唱妙音吉祥頌，雨降鮮花。由此，我與以施主為首的一切眾生之壽福祥富、智慧、功德不斷增上；生於畜生道之眾生解脫現前非時死之怖畏，並於三寶護佑之下安樂生養；究竟上，相續裡的解脫種子快速成熟，成為獲得正覺菩提的具善根者。

如是思惟。

如同勝利幢頂自在王，殊勝天尊唯一之頂嚴，  
賜予修士殊勝成就者，無比神聖上師願吉祥。  
無上導師佛陀寶，無上救護正法寶，  
無上嚮導僧伽寶，三寶皈處願吉祥。  
世間嚮導無量壽，滅除一切非時死，  
救護無依受苦眾，無量壽佛願吉祥。

誦任何所知吉祥頌後，念誦：

布施力能成正覺，悟布施力人師子，  
若入大悲城邑中，圓滿施度願長壽。  
持戒力能成正覺，悟持戒力人師子，  
若入大悲城邑中，圓滿戒度願長壽。

安忍力能成正覺，悟安忍力人師子，  
若入大悲城邑中，圓滿忍度願長壽。  
精進力能成正覺，悟精進力人師子，  
若入大悲城邑中，圓精進度願長壽。  
禪定力能成正覺，悟禪定力人師子，  
若入大悲城邑中，圓滿定度願長壽。  
般若力能成正覺，悟般若力人師子，  
若入大悲城邑中，圓滿慧度願長壽。

盡力持誦長壽陀羅尼並散花：

Oṃ Namo Bhagavate Aparimitā Āyur Jñāna Su-viniścita  
Tejo Rājāya Tathāgatāya-arhate Samyak-saṃbuddhāya  
Tadyathā Oṃ Puṇye Puṇye Mahā-puṇye Aparimita Puṇye  
Aparimita Puṇya Jñāna Saṃbhāropachite Oṃ Sarva  
Saṃskāra Pariśuddha Dharmate Gagana Samudgate  
Svabhāva Viśuddhe Mahā-naya Parivāre Svāhā

喻<sub>母</sub> 南摩 巴嘎瓦得 阿帕日蜜大 阿佑嘉納 蘇比尼奇大  
得走 惹匝呀 達他嘎達亞

阿<sub>兒</sub>哈得 桑<sub>母</sub>雅 桑<sub>母</sub>布達呀 達得雅他

喻<sub>母</sub> 布<sub>恩</sub>耶 布<sub>恩</sub>耶 瑪哈布<sub>恩</sub>耶 阿帕日蜜塔

布<sub>恩</sub>耶 阿帕日蜜塔 布<sub>恩</sub>呀 嘉納 桑<sub>母</sub>巴若巴恣以得 喻

母 薩<sub>兒</sub>哇 桑<sub>母</sub>斯卡惹 巴日修達

達兒瑪得 嘎嘎哪 薩幕嘎得 梭巴哇 比修得

瑪哈哪呀 帕日瓦瑞 梭哈

## 活著，即是邁向死亡

以此功德及三世累積之善根，願佛陀聖教傳揚，善樂吉祥廣大增長；持教勝士蓮足堅固，事業增上；我與以施主為首之一切有情，壽福祥富智慧增長。亦願此諸畜生，脫離惡趣輪迴怖畏，速證菩提妙寶。

如是思惟。

以此功德願眾生，圓滿福慧二資糧，  
福慧資糧所生之，殊勝二身願證得。  
以此善德證遍知，降伏諸怨敵過患，  
生老病死滔滔浪，願度群生出有海。  
願於生生世世中，恆時不離於三寶，  
長時供養聖三寶，三寶加持能得入。  
菩提心妙寶，未生願生起，  
已生勿退失，輾轉益增上。  
生起利樂唯一處，釋教恆時常安住，  
持舉教法勝士夫，壽命勝幢願堅固。  
世間安樂慶豐年，莊稼富饒牲畜旺，  
一切妙善泉源現，心中所願皆圓成。  
又於現世此生中，一切違緣皆平息，  
長壽無病且富貴，一切時中常安樂。  
以此福德大威力，施主及其眷屬眾，  
今生所求得成就，無有障礙具吉祥，  
如法心願獲圓成。

如此迴向發願之後，誦：

勝中最勝無上佛，法日勝者賜加持，  
調伏為害諸魔障，日夜恆時遍吉祥。  
真實法性無上法，勝法甘露賜加持，  
五毒煩惱灸敵除，日夜恆時遍吉祥。  
僧伽功德寶光照，佛子真利他加持，  
去除惡過善德增，日夜恆時遍吉祥。

誦此等吉祥頌之後，念誦：

無死長壽受用增，利根聰穎觀察慧，  
有寂諸光榮富樂，盡悉吉祥任運成。  
福德增長興盛如山王，名聲廣大遍佈如虛空，  
長壽無病任運利他業，殊勝功德大海願吉祥。  
此處白晝吉祥夜吉祥，正午之時亦吉祥，  
日夜常時恆吉祥，願以三寶得吉祥。

Oṃ Ye Dharmā Hetu-Prabhavā Hetuṃ Teṣhāṃ Tathāgato

Hyavadat Teṣhaṃ Cha Yo Nirodha Evaṃ Vādi

Mahāshramaṇaḥ Svāhā

喻<sub>母</sub> 耶 達<sub>兒</sub>瑪 黑圖 普惹巴瓦 黑敦<sub>母</sub> 嘑香<sub>母</sub>

達塔嘎多 哈雅伐達 嘑香<sub>母</sub> 恰友 尼若達 欸旺<sub>母</sub>

伐地 瑪哈虛惹瑪納 梭哈

如是誦之散花作吉祥。若意樂，可依長壽成就法中所言：「於所放之畜額上，作日月相得不斷命」而行，意即於放生之畜生額頭處以酥油

## 活著，即是邁向死亡

畫上日月形相，為彼等壽量等同日月作吉祥緣起，又如為上選犛牛按上「吉祥」（藏語札西）之白印亦是吉祥緣起，應如是而為。另為守護飛禽野獸魚類等故，當封閉山川禁止漁獵，並如前述，不忘發菩提心且迴向發願。若能結合煙供而作，功德利益將不可思量，尤會出現當地風調雨順、穀畜豐饒興旺等瑞兆。聖龍樹於《寶鬘論》中提到：「蟻蛭巢穴前，食物、水、籽油，穀聚常時放，堅固者當行。」如諭，行者當施食給螞蟻，布施清淨食物給魚類，布施藥物給病者，布施盛食給孩童，布施飲食給飛禽和貧困者，並於布施時發菩提心並以發願迴向作為方便，如是能護生避亡，增長財富，究竟成為獲證大菩提之因。此事易行然功德浩大，故智者當以種種方式致力行此積聚資糧之方便法門。

為利益自他一切眾生，虔信菩薩藏之蔣揚·欽哲·旺波以清淨意樂撰作此文，願持教勝士蓮足堅固竟百劫，一切有情由非時死之怖畏中解脫，速證怙主無量壽佛果位之因。一切吉祥！

哦寺比丘蔣揚桑波 2015 年 5 月由藏譯中，趙雨青編輯校訂。

## 蓮花寂忿佩戴解脫輪

索南·札西堪布

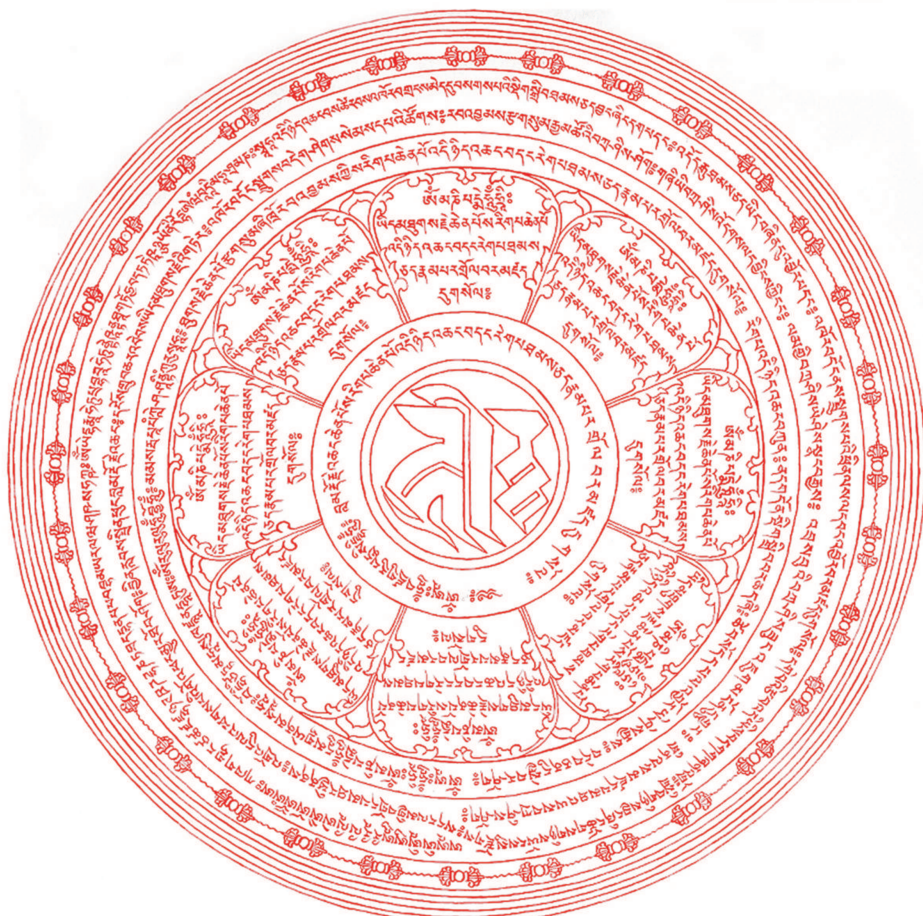
翻譯：索南·彭措堪布

第 246 頁「佩戴解脫」輪的名稱是「貝瑪·悉綽·塔卓」(Padma Shitro Tagdrol；蓮花寂忿佩戴解脫)。最初是由伏藏師尼瑪·僧給(Nyima Senge)取出的伏藏，之後由貝瑪·沃瑟·多昂·林巴(Pema Ösel Dongak Lingpa；即蔣揚·欽哲·旺波)重新取出。

無論亡者是否是佛教徒，如果他們的家人想要藉由在屍體上放置佩戴解脫物來幫助他們，將會需要一個蓮花寂忿佩戴解脫輪。通常可以從一位佛教修行人或佛法中心取得一個加持過的咒輪，或者你也可以影印咒輪，然後按照欽哲仁波切回答下面問題時所給出的指示將其開光。

咒輪應該折疊成正方形，用一塊乾淨的布包裹，妥善開光後，放在屍體心臟部位的上方並固定位置。火化時，咒輪應該留在屍體上。

這種佩戴解脫物不僅適用於死者，你也可以在活著的時候，佩戴在頭頂或脖子上。



༄༅། མཚེན་བརྗེ་འཛིན་ཡང་གཏེར་མཉམ་སུ་མཚན་པ་སྤྲོ་ཞི་ལོ་འཛིན་གསལ་གྲོ་ལ།

欽哲再伏藏·大悲觀音蓮花靜忿佩脫咒輪

### 佩戴解脫輪

佩戴一個佩戴解脫物的利益在於：平息此生的疾病、惡力和惡業染垢，增長此生的壽命、福德、富裕和智慧，來生得以投生阿彌陀佛的極樂世界佛土。任何佩戴此解脫物者也將受益於「觸

即解脫」，從而植下證悟種子。另外還有許多其他的利益。

### 一個人去世後，應該如何處理他佩戴過的護輪？

如果亡者是男女瑜伽士，將護輪放在心間，與屍體一起火化。

元素的消融直到死後八十四小時才會完成。在此期間，亡者的心識會停留在心間。這就是為什麼在死後至少八十四小時的期間內，最好不要移動或焚燒屍體，以及為什麼做下列事情是如此的重要：進行淨化惡業的修法；告知中陰期間出現的寂忿顯相、聲音、光亮無非都是一個人自心的投射；修遷識法。

### 如何製作佩戴解脫物？

如果佛法中心、喇嘛或佛法修行人希望通過製作「蓮花寂忿佩戴解脫」來幫助他人，應該印製或複印數千個咒輪(第 246 頁)，以甘露丸浸泡過的藏紅花水完全塗抹紙上的圖像，接著用中央不起皺褶的正確方式折疊咒輪。

- 從右向左垂直折疊紙張右側。
- 從左向右垂直折疊左側。
- 水平向上折疊紙張的底部。
- 向下折疊紙張頂部。

折完後應該是一個正方形，然後用五種顏色的布或線包裹。

## 活著，即是邁向死亡

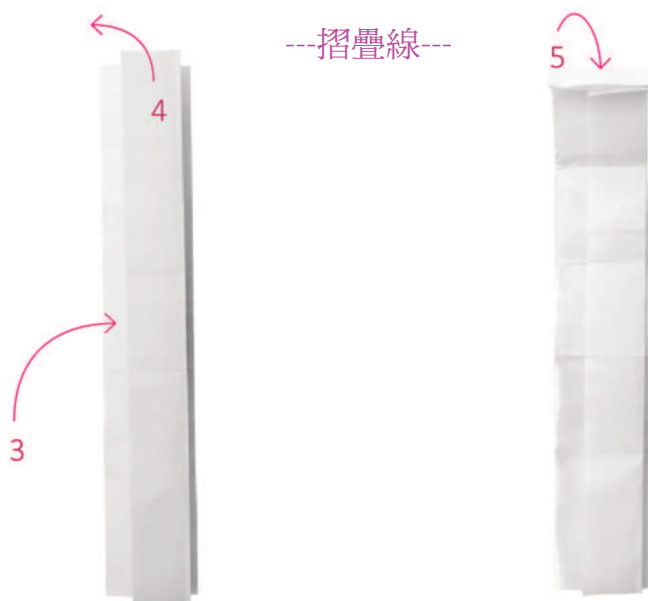
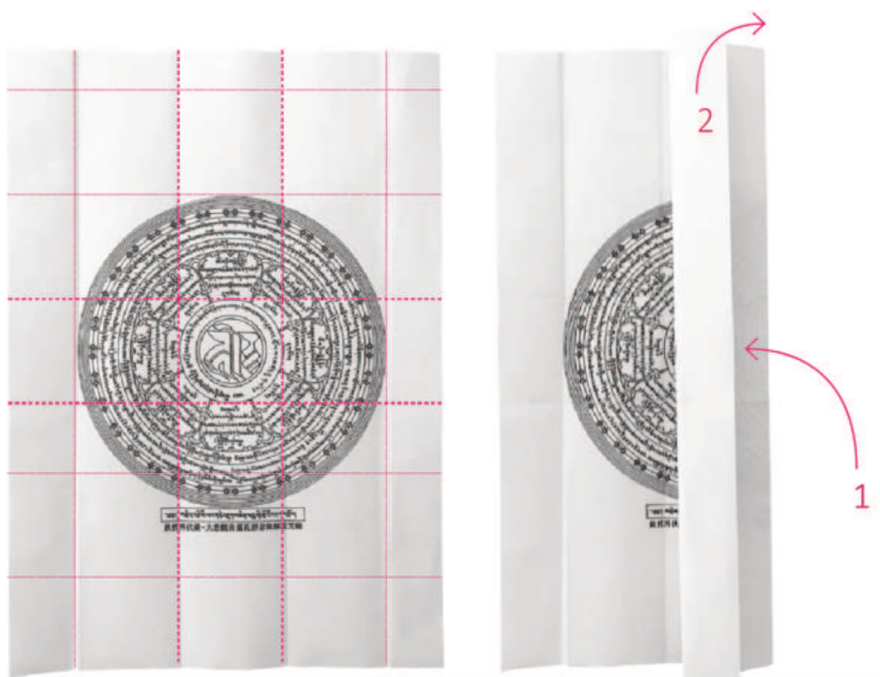
將咒輪開光，保存在法物盒中，在需要時取出。

在製作本書期間，有人問宗薩·欽哲仁波切：如果沒有喇嘛的幫助，是否可能為咒輪開光？

仁波切回答說：「如果你能得到一個由有成就的具德喇嘛加持和開光過的佩戴解脫物，請那麼做。如果做不到，就請一位密續行者——金剛乘修行人——進行一次完整的成就法修持，以此加持解脫輪的影印本；任何成就法都行。成就法通常包括祈請修法所迎請的所有聖尊留駐於修法所依物——例如，佛像或繪畫——之中。在此，密續行者應當請求聖尊勝住於影印的解脫輪中，然後你就可以用這些咒輪製作佩戴解脫物。」

### 如何折疊佩戴解脫輪





活著，即是邁向死亡



## 如何製作擦擦

唐東祖古

數個世紀以來，已經發展出諸多製作擦擦的傳統和方法，以下是其中最簡易的方法之一。

### 1. 購買或製作擦擦模具

現成的矽膠擦擦模具很容易買到，並且網上有許多選擇。例如，那爛陀寺網站的擦擦模具：

[nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf](http://nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf)。

如果你想要製作特定樣式的擦擦，可以向專業人士定製矽膠模具。矽膠模具廠商會需要一個作為模板的擦擦來創作你的模具，傳統上是將其委託給對金屬、木頭或陶土等材質經驗豐富的雕塑家製作。

如果你想要複製某個擦擦或佛像，或者製作更大或更小版本的，另一個選擇是找 3D 列印公司製作一個 3D 圖像。3D 列印機可以掃描你的擦擦或佛像，然後「印」出你所需要的確切尺寸，只要確保列印分辨率的設置夠高即可——25 或 50 微米樹脂 SLA 打印就很好。一旦你有 3D 圖像後，就可以請專業的矽膠模具廠商為你製作模具。要求模具製造商使用優質的矽橡膠。

活著，即是邁向死亡



擦擦

## 2. 製作裝藏用的陀羅尼卷

擦擦包含「頌」（zung），即陀羅尼卷。要製作這些咒卷，首先在一張紙或多張紙上印製或寫下相應於擦擦形狀的咒語——最快的方式是在 A4 紙上印出許多咒語，接著裁剪成長條。用溫水浸泡藏紅花，把藏紅花水塗在咒紙上，晾乾咒紙。確保每一卷

陀羅尼都小到足以放入擦擦模具中。

緊緊地卷起咒紙，並且標記咒語頂部的那一端，以便你將咒卷插入擦擦中的時候不會上下顛倒。（傳統上是使用紅色顏料，不過你也可以使用紅色簽字筆、原子筆或鉛筆。）

如果擦擦代表聖尊，那麼咒語應該放在心間的高度；如果擦擦呈佛塔形狀，則應將咒語置於中心處。

### 3. 收集材料和工具

#### 合成石膏或牙醫石膏

最好使用高質量的石膏。建築用的那種石膏雖然比較便宜，但很容易有裂紋或破裂，所以不推薦使用。

#### 稱重機

稱重機有助於確保石膏和水的用量正確。用量多少端視石膏的質量而定，在石膏包裝或說明書上會有相關說明。

#### 石膏攪拌機

石膏攪拌機是將乾石膏與水混合在一起的專業機器。如果可以找到合適的配件，也可以使用電鑽。

## 生物乙醇或丙酮

通常在往模具裡填充石膏之前，會先在模具上噴灑生物乙醇或丙酮，這樣有助於釋放石膏與矽膠之間的張力，從而避免氣泡的產生。

## 噴霧瓶

你會需要一個噴霧瓶將生物乙醇或丙酮噴到模具上。

## 畫刷

灌入石膏之後，需要一個小而柔軟的油畫刷將氣泡刷出模具。

## 甘露丸

將一些甘露丸浸泡在溫水中，然後加一點在還沒有與水混合的乾石膏粉中。注意不要加太多，只需少許即可。

## 顏料

我們建議使用丙烯顏料為擦擦塗色，因為它是水溶性的，容易使用。

## 除濕機

如果你有花園或陽臺，可以把擦擦放在外面曬乾。如果不行，在你晾乾擦擦的房間裡開除濕機以確保它們完全乾燥。

## 空氣壓縮機、氣槍或噴漆槍

在製作下一個擦擦前，使用氣槍確保矽膠模具的絕對潔淨。如果你使用的是噴漆槍，等石膏乾燥後，也可以用它來為擦擦塗色。

## 木工膠水（印度的 Fevicol 黏著劑）

用一兩滴這種木工膠水與少量的水和石膏混合，可以修復損壞的擦擦。

## 4. 擦擦的製作過程

收集好工具和原料之後，就可以開始擦擦的製作過程。如果願意，你可以在工作時持咒，例如金剛薩埵百字明、「唵瑪尼貝美吽」以及／或是緣起咒。

### 金剛薩埵百字明

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA  
VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA  
SUTOKHAYO ME BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA  
ANURAKTO ME BHAWA SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA

活著，即是邁向死亡

SARWA KARMA SU TSA ME TSITTAM SHREYANG KURU  
HUNG HA HA HA HA HO BHAGAWAN SARWA  
TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA VAJRI BHAWA  
MAHA SAMAYA SATTVA AH

喻<sub>母</sub> 班匝薩埵 薩瑪呀 瑪奴巴拉呀 班匝薩埵 喋諾巴  
地<sub>虛</sub>塔 則多 美巴哇 蘇埵卡訶 美巴哇 蘇波卡訶 美巴  
哇 阿奴惹<sub>可</sub>多 美巴哇 薩<sub>兒</sub>哇  
悉地 美普惹呀恰 薩<sub>兒</sub>哇 嘎<sub>兒</sub>瑪 速雜美 積當<sub>母</sub> 虛瑞揚  
咕如 吽 哈哈哈哈哈 巴嘎完 薩<sub>兒</sub>哇 達他嘎達 班雜 瑪  
美目恰 班即巴哇 瑪哈薩瑪呀 薩埵 啊

### 緣起咒

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESAM  
TATHAGATO HYAVADAT TESAM CA YO NIRODHA EVAM  
VADI MAHASRAMANAH SOHA

喻<sub>母</sub> 耶 達<sub>兒</sub>瑪 嘿圖 普惹巴哇 嘿吞 唵香  
達他嚙多 嗨呀伐搭<sub>特</sub> 唵香 恰又 尼若答  
欸旺<sub>母</sub> 伐唵 瑪哈虛惹瑪納 梭哈

### 用生物乙醇或丙酮噴灑模具內部

用油畫刷輕輕地將生物乙醇或丙酮刷在模具內部，確保整個表面都有覆蓋到。表面應有光澤，但不能濕透。

測量正確的石膏和水的分量，如果願意，可以添加親人的骨灰

按照乾石膏的包裝說明，測量出正確份量的乾石膏與水。確保添加一些泡過甘露丸的水在裡面。

如果願意，當你將親人的骨灰與乾石膏混合在一起、然後加水的時候，可以念誦金剛薩埵百字明、「唵瑪尼貝美吽」或是緣起咒。

### 徹底混合原料

將水、石膏粉和骨灰加在一起，充分混合約三十秒的時間。

**提示：**你現在必須動作迅速，因為石膏只需幾分鐘就可以定型。

### 將石膏倒入擦擦模具中並去除所有的氣泡

用小刷子清除石膏中的任何氣泡。

### 插入陀羅尼咒卷

在石膏開始凝固前，將咒卷插入其中。

**記住：**如果擦擦代表聖尊，咒語應該置放在心間的高度；如果是佛塔形狀的擦擦，則應將咒語置於正中央的位置。

## 活著，即是邁向死亡

**提示：**將咒卷壓入擦擦之後，要確保它不會浮回表面。

### 從模具中取出擦擦

你可能需要將擦擦留在模具中長達四十分鐘的時間，但請留意，因為也可能十分鐘內即已完成。需要多長時間讓石膏乾燥，取決於你所使用的石膏質量。

確保自己輕柔地從模具中取出擦擦。

### 讓擦擦乾燥

在你修補任何損傷前，先讓擦擦乾燥約三十分鐘的時間。

### 修補氣泡損壞

如果氣泡破壞了擦擦的表面，用一滴木工膠水與少量的水和石膏混合，使用小而柔軟的畫刷修補損壞處。

動作要快，因為混合物會很快凝固，所以最好不要一次混合太多的石膏。

### 在晾乾第一批的期間繼續製作更多擦擦

再次使用矽膠模具之前，用氣槍清潔模具內部並噴上生物乙醇或丙酮，接著重複上述步驟。

## 確保擦擦完全乾燥

在塗色或放入佛塔之前，擦擦必須絕對乾燥——潮濕的擦擦很容易發霉。

讓擦擦乾燥的最簡單方法，就是讓它們在陽光下曝曬幾天。如果做不到，就把它們放在門窗緊閉的房間內，打開除濕機，直至乾燥為止。這種方法也需要幾天的時間。

## 為擦擦塗色（可選）

擦擦完全乾燥後，如果想要，你可以為它們上色。如果你做的擦擦數量不多，可以手工塗繪；但如果製作的擦擦數量很多，可以考慮用噴槍上色，這會快很多。

很難預測丙烯顏料需要多長時間才會乾，因為這取決於環境的溫度和天氣狀況。如果你居住的地方天氣濕冷，將會需要更長的時間。

## 最後的一些提示

你需要多少個模具取決於你有多少時間可以製作擦擦、希望製作的數量、參與過程的人數以及存放空間大小等等。

矽膠不會黏在任何東西上，甚至不會黏在它自己上面，因此取下擦擦後，無需清洗模具。

## 活著，即是邁向死亡

如果矽橡膠模具接觸到碳氫化合物（汽油、石油、柴油等）、強酸或化學品，會被損壞。

如果石膏黏在模具裡，用氣槍將其清除。

# 插圖目錄

頁數

- 10 恰納駕車帶悉達多太子到他父親的王宮外面  
Tathagat.org——「佛陀生命中驅使他捨棄王室生活的四個景象」，2018年8月29日轉載自 <http://tathagat.org/blog/four-sights-buddha/>
- 15 莊周夢蝶  
陸治（1496-1576），莊周夢蝶，Wikimedia Commons，2018年8月29日轉載自  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dschuang-DsiSchmetterlingstraum-Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>
- 31 韓國雪嶽山國家公園內的佛像  
攝影：Craig Nagy；韓國雪嶽山國家公園中的佛像。Wikimedia Commons，2018年8月29日轉載自  
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Korea-Seoraksan-BuddhaStatue-02.jpg>
- 41 印度菩提迦耶正覺塔內的佛像  
攝影：Kerri A. Thiede；2014年7月2日網誌《世界宗教聖地：我在聖地的相片與思緒》；2018年8月27日轉載自  
[https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img\\_1537.jpg](https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img_1537.jpg)
- 45 中尊寺典藏之《大般若經》  
紐約大都會藝術博物館，中尊寺典藏之《大般若經》，約1175年。2018年8月28日轉載自 <https://www.metmuseum.org/art/collection/search/36104?sortBy=Relevance&ft=great+wisdom+sutra&offset=0&rpp=20&pos=2>
- 50 觀自在菩薩  
攝影：A. Gude；舊金山亞洲藝術博物館，觀自在菩薩（中國）；2018年8月28日轉載自  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The\\_Bodhisattva](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Bodhisattva)

[Avalokiteshvara.jpg](#)

50 拉哥斯（Lagos）的加油站員工

攝影：Lordside0007；「拉哥斯的加油站服務員」；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自 **錯誤！超連結參照不正確。**

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol\\_attendant\\_in\\_Lagos.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol_attendant_in_Lagos.jpg)

50 松鼠

攝影：Toivo Toivanen & Tiina Toppila；「一隻歐洲小松鼠」，2006年發佈；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg>

58 臥佛

攝影：Paul Arps；「柬埔寨磅湛省男人山上的臥佛」，2011年；Flickr，2018年8月28日轉載自

<https://www.flickr.com/photos/slapers/6720107463>

74 大佛（阿彌陀佛）

攝影：Dirk Beyer；日本鎌倉的「大佛」（阿彌陀佛）；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura\\_Budda\\_Daibutsu\\_front\\_1885.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg)

77 阿彌陀佛淨土

當麻曼荼羅，1750年；紐約大都會藝術博物館，2018年8月28日轉載自

<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1>

80 銅色吉祥山的蓮師宮殿

銅色吉祥山蓮師宮殿的圖像，LEVEKUNST: art of life，承蒙印度比爾的烏金·督佳仁波切提供，2018年8月28日轉載自

<http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>

83 綠度母

佚名，十三世紀，老綠度母像；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自 [https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old\\_Green\\_Tara.JPG](https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG)

- 84 **黑澤明《夢》中的葬禮場景**  
黑澤明《夢》中的圖畫，葬禮場景，2018年9月9日轉載自  
<https://i.pinimg.com/originals/df/28/79/df287943ca41d546952fa27c477bc863.jpg>
- 89 **彩虹場景——黑澤明為其 1990 年的電影《夢》所繪製的情節串聯圖板**  
黑澤明《夢》的圖畫，彩虹場景；2012年12月7日 Severin Severin 上傳，lista，Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自  
<http://www.listal.com/viewimage/4580620>
- 91 **地獄**  
《快樂花園》（Hortus Deliciarum）之「地獄」，霍亨堡之赫爾雷朵（Herrad von Hohenburg），1180年；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus\\_Deliciarum\\_-\\_Hell.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus_Deliciarum_-_Hell.jpg)
- 92 **守財奴的結局**  
老父終於變得仁慈，死掉並留下他的財產；Wikimedia Commons，2018年9月27日轉載自  
[https://www.flickr.com/photos/biomedical\\_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/](https://www.flickr.com/photos/biomedical_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/)
- 94 **畜生道**  
畜生道；Wallpapersin4k.org，2018年8月28日轉載自  
<http://www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-Wallpaper-With-Animals-1.jpg>
- 95 **《五百阿羅漢》之「六道·修羅」**  
狩野一信，《五百羅漢圖》第31與32幅「六道·修羅」；華盛頓史密森尼學會（Smithsonian Institution）阿瑟·M·賽克勒美術館（Arthur M. Sackler Gallery）；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The\\_Six\\_Realms,\\_Warring\\_Spirits,\\_Five\\_Hundred\\_Arhats,\\_Scrolls\\_31\\_%26\\_32.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Six_Realms,_Warring_Spirits,_Five_Hundred_Arhats,_Scrolls_31_%26_32.jpg)
- 96 **看雲**  
阿炯·凱科爾（Arjun Kaicker），2016年《看雲》（Cloud Gazing），

經畫家仁厚允許而刊登於此。2018年8月28日轉載自

<https://www.saatchiart.com/art/Painting-Cloud-Gazing/805996/2910167/view>

98 最後的審判

維克多·瓦斯涅佐夫 (Victor Vasnetsov)，1904年《最後的審判》，圖片掃描自 A. K. Lazuko, Victor Vasnetsov, Leningrad: Khudozhnik RSFSR, 1990, ISBN 5-7370-0107-5；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov\\_Last\\_Judgment.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov_Last_Judgment.jpg)

103 亡靈在注視

保羅·高更 (Paul Gauguin)，1892年，《Manao tupapau (亡靈在注視)》；紐約州水牛城奧爾布萊特-諾克斯美術館 (Albright-Knox Art Gallery)；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1170993>

105 黑澤明《夢》中戰死沙場的軍隊

黑澤明，JPRoscoe 於2017年12月22日發佈；2018年8月28日轉載自

<http://basementrejects.com/wp-content/uploads/2017/12/dreams-1990-akira-kurosawa-the-tunnel-dead-soldiers.jpg>

126 「你的生命正在嘀嗒流逝」廣告牌

安德烈·舒爾茨 (Andreas Schulz) 創作。

132 不動佛

十七世大寶法王鄔金·聽列·多傑 (Ogyen Trinley Dorje)，《不動佛》，蓮花戒學院 (Kamashila Institute for Buddhist Studies and Meditation)；2018年8月28日轉載自

<http://kamashila.de/en/institute/karma-kagyul/>

133 金剛薩埵

《金剛薩埵 (佛教聖尊)》，喜馬拉雅藝術資源 (Himalayan Art Resources)，2012年刊登，2018年8月28日轉載自

<https://www.himalayanart.org/items/838>

179 聖母瑪利亞

攝影：Atreyu；Marpingen Maria Himmelfahrt Innen

Schutzmantelmadonna，德國薩爾州聖文德爾區瑪爾平根的聖母升天天主教堂中的聖母；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自 [https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen\\_Maria\\_Himmelfahrt\\_Innen\\_Schutzmantelmadonna.JPG](https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG)

186 **釋迦牟尼佛**

塔拉·迪·給蘇 (Tara di Gesu)，《釋迦牟尼佛》，經畫家仁厚允許而轉載於此。

201 **泰姬瑪哈陵**

攝影：Suraj Rajiv，2017年《泰姬瑪哈陵外觀》(Taj Mahal Exterior)，印度；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj\\_Mahal\\_Exterior.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg)

215 **京都大原念佛寺的其中一尊小小地藏菩薩像**

Chris Gladis, 「Nenbutsu-ji jizo」, Flickr；2018年8月28日轉載自 <https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612>

216 **地藏菩薩**

雕塑家：運慶；運慶之地藏菩薩坐像，東京國立博物館；Wikimedia Commons，2018年8月28日轉載自 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122>

246 **佩戴解脫輪**

巴楚仁波切《普賢上師言教》，蓮師翻譯小組 (Padmakara Translation Group) 翻譯之修訂版，第135頁。

252 **擦擦**

不丹崗堤旅宿 (Gangtey Lodge) 刊登；2018年9月27日轉載自 <https://www.websta.one/media/BmnBh-oHh3L>



現在，在我去世的這一刻，我開始排便了

——向世尊獻供。<sup>38</sup>

一休（1394-1491）

經常光顧酒吧和妓院的僧人



## 註釋

- <sup>1</sup> 村上春樹短篇小說集： *Blind Willow, Sleeping Woman: 24 Stories*, Harvill Secker, 2006。
- <sup>2</sup> 柏拉圖《邏輯教》。英文原文取自 Plato, *Five Dialogues*, second edition, translated by G.M.A. Grube, revised by John M. Cooper, copyright © 2002 by Hackett Publishing Company, Inc.
- <sup>3</sup> 《莊子·齊物論》。
- <sup>4</sup> 英文詩句節選自 Yoel Hoffmann 的 *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death* (Rutland, Vermont: Tuttle Publishing, 2018) 第 227 頁。所有來自該書的引言皆獲得 Tuttle Publishing 出版社之授權。
- <sup>5</sup> 龍樹《親友書》。英譯本： *Nāgārjuna's Letter to a Friend*, translated by Padmakara Translation Group, Snow Lion, 2013.
- <sup>6</sup> 《大般涅槃經》，北涼天竺三藏曇無讖譯。
- <sup>7</sup> Forster, E.M., *Howard's End*, <https://www.gutenberg.org/files/2891/2891h/2891-h.htm>. Accessed 21 September 2018.
- <sup>8</sup> 頂果·欽哲仁波切的 *The Sage who Dispels Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri*, 2008 年由 Lhasey Lotsawa Translations & Publications 初次英譯，收錄於依怙帕秋仁波切為其九乘教法彙編之 *The Shrivakayana - A Collection of Teachings* 中；2016 年由 Lotsawa House 修訂與編輯。
- <sup>9</sup> 泰國上座部傳承最普遍的禪修方式之一，就是在觀出入息（安那般那）的時候，結合咒語 BUDDHO 以激發佛的覺醒狀態。有很多叢林傳統的禪修大師都鼓勵弟子以此作為畢生的修持以及臨終時的主要支柱。解說來源：帕拉維·翁奇拉柴。
- <sup>10</sup> 六道，或六趣，即地獄道、餓鬼道、畜生道、人道、阿修羅道、天道。關於六道的更多英語訊息，可參閱：  
[http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six\\_classes\\_of\\_beings](http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six_classes_of_beings) (2018 年 3 月 13 日訪問)。
- <sup>11</sup> 四法印。參見宗薩·欽哲仁波切的著作《近乎佛教徒》，臺北：皇冠出版社，2016 年 (*What Makes You Not a Buddhist*, Shambhala Publications 1998)。

## 活著，即是邁向死亡

- <sup>12</sup> 這段祈願文在梵文中稱作 *Triratna Vadana*（禮敬三寶），在英語中稱作 *In Praise of the Three Jewels*.
- <sup>13</sup> 這段祈願文在梵文中稱作 *Sharanagaana*（皈依），英語中稱作 *Taking Refuge*.
- <sup>14</sup> 寂天《入菩薩行論》第二品第 26 偈，如石法師譯本。
- <sup>15</sup> 梵文：om sarva tathagata pada vandanam karomi.
- <sup>16</sup> 梵文：om bodhicittam utpadayami
- <sup>17</sup> 寂天《入菩薩行論》第三品第 22-23 偈。如石法師譯本。
- <sup>18</sup> 《律苑事規》，真歇和尚之偈文。
- <sup>19</sup> 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 108 頁。這是七十七歲的日本禪師固山一鞏（Kozan Ichikyō）在 1360 年以禪定坐姿圓寂前所寫下的最後一首詩。
- <sup>20</sup> 英譯：蓮師翻譯小組（Padmakara Translation Group）。
- <sup>21</sup> Chogyam Trungpa Rinpoche, *The Rain of Wisdom*, pp. 190-191, Rumtek ed. of the Tibetan fol. 88A: 4 ff.
- [ 中譯注：按張澄基教授于《密勒日巴尊者傳》之譯本，此兩偈為：親朋不顧我將老，弟妹莫認我死期；如是死於崖洞裡，無悔無恨心滿意。我死悄悄無人知，我屍鳥驚亦不見；如是死於崖洞裡，無悔無恨心滿意。]
- <sup>22</sup> Robert Bly, *The Kabir Book: Forty-Four of the Ecstatic Poems of Kabir*, Beacon Press, 1993.
- <sup>23</sup> 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 259 頁。
- <sup>24</sup> 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 215 頁。
- <sup>25</sup> 梵文：om amrita teje hara hum
- <sup>26</sup> 寂天《入菩薩行論》第三品第 17-21 偈，如石法師譯本。
- <sup>27</sup> 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 341 頁。
- <sup>28</sup> <http://www.iep.utm.edu/time/#H3>
- <sup>29</sup> 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 270 頁。
- <sup>30</sup> 噶瑪·林巴（Karma Lingpa）的《深法寂忿密意自解脫》（藏 zab chos zhi khro dgongs pa rang grol）之中有一篇名為《中陰聞教大解脫》（或譯《中陰度亡經》）；藏 bar do

thos grol chen mo) 的教文。

- 31 *The Excellent Path to Perfect Liberation: A Guidance Practice (Nedren) for the Dukngal Rangdrol (Natural Liberation of Suffering) Practice of the Great Compassionate One from the Longchen Nyintik.*  
〔中譯注：中文版下載：<http://ftp.budaedu.org/ebooks/pdf/TC015.pdf>〕
- 32 寂天《入菩薩行論》第二品第 26 偈，如石法師譯本。
- 33 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 287 頁。
- 34 五種無需禪修即可證悟的方法：見解脫，聞解脫，嚐解脫，觸解脫，憶念或思維解脫。來源：Rigpawiki
- 35 寂天《入菩薩行論》第六品第 21 偈，如石法師譯本。
- 36 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 81 頁。
- 37 以下藥師七佛名號取自唐朝義淨法師所譯之《藥師琉璃光七佛本願功德經》。
- 38 英文詩句節選自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 103 頁。

活著，即是邁向死亡

## 譯者謝辭

奉師命倉促而譯。感謝蔣揚·桑波法師協助藏文儀軌漢譯的部分，中上淳貴提供日文譯名諮詢，張燕君與吳梁嬋協助校對。經仁波切開許，內文做部分調整，與英文版不盡相同。若有任何錯誤疏失，尚祈上師與讀者寬宥。

趙雨青 2018年12月21日