

西藏生死书

索甲仁波切 著 郑振煌 译

电子书免费赠送，小编微信491256034

西藏生死书

索甲仁波切著

目录

[西藏生死书](#)

[索甲仁波切著](#)

[1 第一章 在死亡的镜子中](#)

- [1.1 现代世界的死亡](#)
- [1.2 走过生死的旅程](#)

[2 第二章 无常](#)

- [2.1 无常](#)
- [2.2 大骗局](#)
- [2.3 动的惰性](#)
- [2.4 面对死亡](#)
- [2.5 认真看待生命](#)
- [2.6 秋天的云](#)

[3 第三章 反省与改变](#)

- [3.1 反省与改变](#)
- [3.2 接受死亡](#)
- [3.3 心灵深处的改变](#)
- [3.4 死亡的心跳](#)
- [3.5 处理“改变”](#)
- [3.6 战士的精神](#)
- [3.7 无常的讯息死亡之中有什么希望](#)
- [3.8 不变者](#)

[4 第四章 心性](#)

- [4.1 心性](#)
- [4.2 心与心性](#)
- [4.3 天空与云](#)
- [4.4 四种错误](#)
- [4.5 往内看](#)
- [4.6 觉悟的诺言](#)

[5 第五章 把心带回家](#)

- [5.1 把心带回家](#)
- [5.2 修心](#)
- [5.3 禅坐的心要](#)
- [5.4 正念的修习](#)
- [5.5 自然的大安详](#)
- [5.6 禅坐的方法](#)
- [5.7 姿势](#)
- [5.8 三种禅坐方法](#)
- [5.9 禅坐中的心](#)
- [5.10 微妙的平衡](#)
- [5.11 思想与情绪波浪与海洋](#)
- [5.12 经验](#)
- [5.13 休息](#)
- [5.14 结合动中禅](#)
- [5.15 灵感](#)

[6 第六章 演化、业与轮回](#)

- [6.1 演化、业与轮回](#)
- [6.2 轮回的若干可能“证据”](#)
- [6.3 心的连续](#)
- [6.4 业](#)
- [6.5 善心](#)
- [6.6 创造力](#)
- [6.7 责任](#)
- [6.8 西藏的转世](#)

[7 第七章 中阴与其他实相](#)

- [7.1 中阴与其他实相](#)
- [7.2 中阴](#)
- [7.3 不确定和机会](#)
- [7.4 其他实相](#)
- [7.5 生死都在他们的手掌中](#)

[8 第八章 这一世自然中阴](#)

- [8.1 这一世自然中阴](#)
- [8.2 业的景象](#)
- [8.3 六道](#)
- [8.4 认知的门](#)

- [8.5 无我的智慧](#)
 - [8.6 修行道上的自我](#)
 - [8.7 聪明的向导](#)
 - [8.8 三种智慧的工具](#)
 - [8.9 修行道上的疑问](#)
- [9 第九章 精神之路](#)
 - [9.1 精神之路](#)
 - [9.2 寻找精神之路](#)
 - [9.3 如何行道](#)
 - [9.4 上师](#)
 - [9.5 恭敬心的提炼](#)
 - [9.6 加持之流](#)
 - [9.7 上师相应法与上师的智慧心结合](#)
- [10 第十章 心要](#)
 - [10.1 心要](#)
 - [10.2 见](#)
 - [10.3 禅定](#)
 - [10.4 行](#)
 - [10.5 虹光身](#)
- [11 第十一章 对临终关怀者的叮咛](#)
 - [11.1 对临终关怀者的叮咛](#)
 - [11.2 表达无条件的爱](#)
 - [11.3 说真话](#)
 - [11.4 临终的恐惧](#)
 - [11.5 未完成的事](#)
 - [11.6 道别](#)
 - [11.7 走向安详的死亡](#)
- [12 第十二章 慈悲如意宝珠](#)
 - [12.1 慈悲如意宝珠](#)
 - [12.2 慈悲的逻辑](#)
 - [12.3 施受法的故事与慈悲的力量](#)
 - [12.4 如何唤醒爱心和慈悲](#)
 - [12.5 施受法的阶段](#)
 - [12.6 施受法的加行](#)
 - [12.7 主要的施受法](#)
 - [12.8 为临终者而修的施受法](#)
 - [12.9 神圣的秘密](#)
- [13 第十三章 给临终者的精神帮助](#)
 - [13.1 给临终者的精神帮助](#)
 - [13.2 在临终者的床边](#)
 - [13.3 给予希望和找寻宽恕](#)
 - [13.4 寻找精神上的修持](#)
 - [13.5 基本颇瓦法](#)
 - [13.6 利用颇瓦法来帮助临终者](#)
 - [13.7 奉献我们的死亡](#)
- [14 第十四章 临终修习](#)
 - [14.1 临终修习](#)
 - [14.2 死亡的那一刻](#)
 - [14.3 放下执著](#)
 - [14.4 进入清明的觉察](#)
 - [14.5 临终开示](#)
 - [14.6 临终修习](#)
 - [14.7 颇瓦法意识的转换](#)
 - [14.8 死时祈祷的功德](#)
 - [14.9 临终的气氛](#)
 - [14.10 离开身体](#)
- [15 第十五章 死亡的过程](#)
 - [15.1 死亡的过程](#)
 - [15.2 自然寿命的耗尽](#)
 - [15.3 过早的死亡](#)
 - [15.4 临终的“痛苦”中阴](#)
 - [15.5 死亡的过程](#)
 - [15.6 临终的姿势](#)
 - [15.7 外分解五根和五大](#)
 - [15.8 内分解](#)
 - [15.9 “三毒”的死亡](#)
- [16 第十六章 基础地](#)
 - [16.1 基础地](#)
 - [16.2 凡夫心的基础地](#)
 - [16.3 母与子的会合](#)
 - [16.4 地光明的显现时间](#)
 - [16.5 一位上师之死](#)
- [17 第十七章 内在的光芒](#)
 - [17.1 内在的光芒](#)
 - [17.2 法性的四个阶段](#)
 - [17.3 了解法性](#)
 - [17.4 认证](#)
- [18 第十八章 受生中阴](#)
 - [18.1 受生中阴](#)

	18.2 意生身
	18.3 中阴身的经验
	18.4 受生中阴的长短
	18.5 审判
	18.6 心的力量
	18.7 再生
19	第十九章 亡者超荐
	19.1 亡者超荐
	19.2 何时帮助亡者
	19.3 如何帮助亡者
	19.4 亡者的觉察力
	19.5 西藏佛教的亡者超荐法
	19.6 帮助遗族
	19.7 中心的修行
	19.8 保持心的开放
	19.9 结束悲伤并从中学习
20	第二十章 濒死经验:上天堂的阶梯
	20.1 濒死经验:上天堂的阶梯
	20.2 黑暗与隧道
	20.3 光
	20.4 与受生中阴相同的经验
	20.5 回阳人西藏人的濒死经验
	20.6 濒死经验的讯息
	20.7 濒死经验的意义
21	第二十一章 共通的历程
	21.1 共通的历程
	21.2 中阴的显露
	21.3 睡梦的过程
	21.4 意念和情绪的过程
	21.5 日常生活的过程
	21.6 喜悦的能量
	21.7 不断开展的整体性
22	第二十二章 和平的仆人
23	附录

序

在这一本契合时代需要的书中索甲仁波切深入讨论如何认识生命的真义如何接受死亡以及如何帮助临终者和亡者。

有生自然有死每个人迟早都需要面对死亡。当我们还活着的时候我们可以用两个方法处理死亡忽略死亡或者正视自己的死亡藉着对于死亡所做的清晰思考以减少死亡可能带来的痛苦。不过这两种方法都不能让我们真正克服死亡。

身为佛教徒我把死亡当做是正常的过程只要我还活在这个地球上必然会发生死亡这个事实。在我知道逃避不了死亡之后就看不出有什么好担忧的了。我宁可把死亡看成是衣服穿破了必须换件新的一样而不是终点。然而死亡还是不可预测的我们不知道什么时候会死或怎么死。因此在死亡真正发生之前我们有必要做些准备的工作。

我们大多数人自然都希望死得安详但如果我们的生活充满暴力如果我们的心总是被愤怒、执著或恐惧等情绪所控制我们显然也不可能奢望死得安详。因此如果我们希望死得好就必须学习如何活得好如果我们希望死得安详就必须在心中和日常生活中培养安详。

诚如各位将在本书中所读到的从佛教的观点来看死亡的实际经验非常重要。虽然我们将会如何再生和再生到哪里去大都取决于业力但

我们在临终那一刻的心境却可以影响下一世的好坏。因此在死亡的瞬间尽管我们已经累积了各式各样的业只要我们努力产生善的心态还是可以加强和激发善业造成快乐的轮回。

死亡的那一刻也可以产生最深沉和最有利的内心经验。透过禅定中对于死亡过程反覆的认识一位有成就的禅修人能够藉着他的实际死亡来获得极高的证悟。这就是为什么老僧都在禅定中过世的原因。他们的身体经常在医学上宣布死亡后很久才开始腐败象征他们的修行成就。

帮助别人死得安详与准备自己的死亡同样重要。我们每个人出生时都是孤立无援如果出生时没有人照顾和关怀我们必然活不下来。因为临终者也是无法帮助自己我们必须尽一切可能解除他们的痛苦和焦虑帮助他们死得安详自在。

最重要的一点是避免把临终者的心变得更紊乱。我们帮助临终者的首要目标是让他们安详方法有很多。熟悉修行方法的临终者如果有人提醒的话就可以获得鼓励和启示但如果我们能够以亲切的口吻恢复临终者的信心即使他们再平凡都可以让他们产生安详、平静的心态。

《西藏生死书》在西藏佛教和现代科学两个传统之间提供了一个交会点。我相信在理解和实践的层次上两者都互相提供了相当大的利益。在促成这个交会上索甲仁波切是再好不过的人选他生长在西藏传统中跟从我们最伟大的喇嘛参学。他也从现代教育中获得益处西方居住和教学了许多年对于西方的思考方式了若指掌。

本书提供给读者的不仅是有关死亡和临终的理论性描述还有实行的方法可以用来了解死亡和临终的真相帮助自己和他人死得宁静而充实。

喇嘛 一九九二年六月二日

自从本书中文版于一九九六年九月问世之后在华人社会掀起研究生死的热潮。所到之处不论是台湾或是美国、加拿大、香港、菲律宾、马来西亚、新加坡、印尼甚至尼泊尔、印度等华人不多的地区都有人向我主动提及这本书。

本书讨论严肃的生命课题竟然能引起这么大的回响足见佛法的智慧甚深佛法的慈悲广大扣紧每一个人心弦激发大家的共鸣。生死是每一个人无法逃避的大事自有人类以来乃成为人生最主要的目标。在众多努力之中佛法所提供的理论和实物最能令人信服它所散发出来的

光明和热力救度了无数的人们。

这本书已经变成许多人最主要的精神食粮一遍又一遍地读不断地思惟并应用于日常生活之中。许多读者告诉我这本书挽救了他们的婚姻、家庭、事业、人生提供了他们养生送死的指南升华了他们的生命价值。一座座无形的桥就透过本书在读者与我之间建立读者们识与不识都是我感恩的对象使我加深对佛法的信心。三十五年来我译而不作深知自己无修无证所说皆是葛藤但高僧大德的景德懿行则值得世人传诵学习所以不揣浅陋陆续介绍愿今后仍有更好的作品以报三宝及众生隆恩。

郑振煌

自序

西藏是我的故乡。在我六个月大的时候就进入我的上师蒋扬·钦哲·秋吉·罗卓Jamyang Khyentse Chokyi Lodro位于康省的寺庙。我们西藏人有一个殊胜的传统就是寻找过世大师的转世灵童。他们的年纪很小必须接受特殊的训练教育准备日后成为老师。我被命名为索甲虽然后来我的上师才认出我是拖顿·索甲Terton Sogyal的转世。我的前世是一位名闻遐迩的修行人他是十三世达赖喇嘛的上师也是蒋扬钦哲仁波切的一位老师。

就西藏人来说我的上师蒋扬钦哲算是高个儿站在人群中总是比别人高出一个头。他满头银发剪得短短的慈颜善目幽默风趣耳朵丰满有如佛陀。但他最吸引人的地方并不是这些而是他在扬眉瞬目和优雅举止之间流露出的智慧和高贵。他的声音浑厚迷人开示时头稍后倾法音潺潺而出美如诗篇。虽然他法相庄严却平易近人。

蒋扬钦哲增长了我的生命也启发了这本书。他的前世改变了西藏的佛教修行。在西藏光靠转世的头衔是不够的唯有学问和修行才能赢得尊敬。他闭关多年相传有许多神奇的感应。他学富五车证悟高深就像一部智慧的百科全书什么疑难杂症都考不倒他。西藏的修行宗派很多大家却公认他是一切教法的权威大宗师。对任何认识或听过他的人来说他就是西藏佛教的化身就是修行圆满具足的鲜活例子。

我的上师曾经告诉过我他的志业要由我来继续而事实上他也视我如子。我在工作上所能做到的。以及所能接触到的听众我觉得都是出自他给我的加持力。

我早期的记忆都和他有关。我生长在他的氛围里我的童年完全受

他影响。他就像我的父亲一般有求必应。师母也就是我的姑妈康卓·慈玲·秋琰(Khandro Tsering Chodron)经常对我说「**仁波切可能忙着不要烦他。**」但我总是粘着他他也高兴我跟前跟后。我一直问他问题他总是不厌其烦地回答。我很顽皮除了我的老师谁也管不了我。每当他们要打我的时候我就跑到上师背后爬上他的法座谁也不敢越雷池一步了。我蹲在那儿志得意满他只是一迳地哈哈大笑。后来有一天我的老师私下向他们说明为了我好不应该让我继续野下去。因此下一次当我再逃到他背后藏身时我的老师就走进房间向我的上师三顶礼之后把我拖了出来。我当时想多奇怪啊为什么他不怕我的上师呢

蒋扬钦哲通常都住在他前世住的房间就在那儿他的前世看到瑞相并发动十九世纪横扫西藏东部的文化和修行复兴运动。那个房间很殊胜并不特别大却有神奇的气氛满屋子供奉着神像、图画和书籍。他们称之为「**诸佛的天堂**」、「**灌顶的房间**」。如果我对西藏还有什么印象的话就是那个房间。我的上师坐在木质皮套的矮凳子上我就坐在他的身旁。如果不是他钵内的东西我是不肯吃的。隔壁的小卧房有一个阳台但总是很黑墙角放一个小火炉 炉上的茶壶终日烧着开水。我通常都是睡在上师床脚边的小床上。他在念咒时拨动念珠的滴答声是我终生难忘的。当我上床睡觉后他就坐在那儿修行第二天早晨我一睁开眼睛他早就醒来了还是坐在那儿修行不断地加持。当我睁开眼睛看到他的时候心中就洋溢着温暖、幸福的感觉。他就是有这种安详的气质。

我长大之后蒋扬钦哲就要我主持仪式他只负责领导唱诵。在他传授教法和灌顶时我全都在场。但我所记得的与其说是细节倒不如说是整个气氛。对我来说他就是佛这种印象在我心中永不动摇。其他每个人也都这么认为。在他传授灌顶的时候弟子都全神贯注几乎不敢看他的脸。有些人甚至看到他化现前世或各种佛菩萨的形象。每个人都称他为仁波切Rinpoche意为尊贵者这是对上师的尊称。有他出现的场合其他的老师就不会被这么称呼。他的出现感人至深让许多人感动得称呼他为「**本初佛**」the Primordial Buddha。

如果没有遇到我的上师蒋扬钦哲我知道我会完全不同。他充满温馨、智慧和慈悲体现佛法的神圣真理让佛法落实于生活生机盎然。每当我与别人分享上师的气氛时他们都深有同感。那么蒋扬钦哲又给了我什么启示呢就是对佛法不可动摇的信心以及对于上师无比重要的信念。如果我有什麼见解的话我知道都是得自于他这种恩德我永远也回

报不了却可传递给别人。

我在西藏度过青少年时期我看到蒋扬钦哲在群众中散发他的爱心尤其是在引导临终者和亡者的时候。西藏的喇嘛不仅是精神上的老师也是智者、法师、医师和精神治疗师帮助病人和临终者。后来我就从**《中阴闻教得度》** Tibetan Book of the Dead的相关教法中学习引导临终者和亡者的特殊技巧。但有关死和生的课程我学到最多的还是来自于观察上师如何以无限的慈悲、智慧和了解来引导临终者。

但愿本书能够将他的一些伟大智慧和慈悲传达给世界也希望读者能够透过本书感受到他的智慧心的现前而与他建立一个亲近的关系。

索甲仁波切

1 第一章 在死亡的镜子中

在死亡的镜子中

第一次接触死亡的经验是在我七岁左右。那时候我们准备离开东部高原前往西藏中部。我的上师有一位侍者名叫桑腾Samten他是一位很好的出家人在我童年时代很疼我。他的脸明亮、圆润而丰满随时都会开颜而笑。因为他很随和所以是寺庙中最受欢迎的人。我的上师每一天都会开示佛法、传授灌顶、领导修行、主持法会。每天终了后我都会召集同伴做些小表演模仿早上的一切。桑腾总会拿我的上师在早上穿过的长袍借给我从来没有拒绝过。

后来桑腾突然病倒了病情立即恶化。我们不得不延迟出发。随后的两个星期令我终生难忘。死亡的臭味像乌云般笼罩着一切我一想起那段日子就不期然闻到那股味道。整座寺庙弥漫在死亡的阴影下可是一点也没有恐怖的气氛有我的上师在桑腾的死就显得特别有意义变成我们每个人的课程。

在我上师驻锡的小寺里桑腾就躺在靠窗的床上。我知道他即将不久人世。我不时走进那个房间坐在他旁边他已经不能说话了的脸变得憔悴而干瘪让我大为吃惊。我很明白他就要离我们而去再也看不到他了。我感到非常悲伤孤独。桑腾死得很艰苦我们随时可以听得到他极力挣扎的呼吸声也可以闻得出他的肉体正在腐坏。整个寺庙鸦雀无声只剩下他的呼吸声。一切注意力都集中在桑腾身上。虽然桑腾的死

把他折磨得很痛苦但我们看得出他内心很平静对自己也充满信心。最先我无法解释这一点但后来我知道了它的来源他的信仰他的训练还有我的上师就在身边。虽然我感到悲伤但我知道只要我的上师出现一切问题就会迎刃而解因为他能够帮助桑腾解脱。后来我才知道每一个修行人都梦想在他上师面前去世的福报让上师引导他走过死亡。

在蒋扬钦哲引导桑腾宁静地走向死亡时他对桑腾开示他正在经过的每个过程。我的上师知识精确信心充满和平安详令我惊讶不已。只要上师在场即使是最焦虑不安的人也可以从他安详的信心中获得保证。现在蒋扬钦哲正在告诉我们他对于死亡丝毫不恐惧这并不是说他对死亡看得很草率他经常告诉我们他怕死警告我们不要幼稚或自满地对待死。然而到底是什么原因让我的上师在面对死亡时能够这么镇定、从容、有条不紊而又出奇的无忧无虑那个问题让我着迷不已也教我神往不已。

桑腾的死震撼着我。七岁时我第一次看到我正在接受训练的那个传统竟然这么法力无边我开始了解修行的目的何在。修行让桑腾接受死亡也让他清晰地了解痛苦是一个精深、自然的净化过程的一部分。修行让我的上师对于死亡了若指掌知道如何正确地引导人通过死亡。

在桑腾圆寂后我们就启程前往西藏首府拉萨费时三个月那是一段辛苦的马背旅程。从那儿我们继续前往藏中和藏南朝圣这些地方都是第七世纪以来把佛教传入西藏的圣贤、国王和学者的圣地。我的上师是西藏传统许多上师的化身声誉崇隆因此所到之处都受到热烈的接待。

我对那次旅程极感兴奋美丽的回忆仍然萦绕脑际。西藏人起得很早为着能充分使用自然的光线。天一黑我们就上床破晓前我们就起床当第一道曙光照临前背负行李的牦牛就出来了。大伙儿拆下帐篷最后才拆除厨房和我上师的帐篷。斥侯先行寻找良好的扎营地点中午左右我们就停下来扎营休息。我喜欢在河边扎营倾听潺潺的流水声或坐在帐篷里听着雨点拍打篷顶的声音。我们的队伍不大总共只有二十个帐篷。白天我骑在金黄色的骏马上紧挨着我的上师。路上他不停地开示、说故事、修行并特别为我设计修行法门。有一天当我们快到扬卓曹Yamdruk Tso圣湖时远远看到从湖面反射出碧玉般的光芒队伍中的另一位喇嘛左顿Lama Tseten又面临死亡的威胁。

喇嘛左顿的死又给我另一个强烈的教训。他是我师母的老师师母

迄今仍然健在。许多人认为她是西藏最有修行的女性。对我来说她是一位隐形的上师和蔼可亲恭敬虔诚。喇嘛左顿身材魁梧就像大家的爷爷。他六十几岁了很高头发灰白流露出丝毫不矫柔做作的绅士风度。他也是禅定功夫很深的修行人只要一靠近他就会觉得安详庄严。有时候他会骂我我也会怕他但即使在偶然的严肃时刻他也从来没有失去他的热情。

喇嘛左顿的死很特别。虽然附近就有一间寺庙他却拒绝去他说他不想留下一具尸体让他们清理。因此我们照往常一样地扎营围成圈圈搭起帐篷。喇嘛左顿由师母护理和照顾因为他是她的老师。当他突然叫她过来的时候帐篷内只有她和我两个人在场。他对师母有一个窝心的称呼称她“**阿咪**”在他家乡话的意思是“**我的孩子**”。“**阿咪**”他温柔地说“**过来。事情就要发生了。我没有其他的话可以送给你你还是老样子有你在身旁我就高兴。你要像过去一般地伺候你的先生。**”

她当下就转身往外跑但被他拉住袖子。“**你要去哪儿**”他问。“**我要去请仁波切。**”她回答。“**不要烦他没有必要。**”他微笑着。“**我与上师之间是没有距离的。**”话刚说完他凝视天空就过去了师母挣脱身跑出帐篷叫我的上师。我愣在那儿动弹不得、

我很惊讶竟然有人那么信心满满地凝视死亡的脸。喇嘛左顿大可以请来他的喇嘛帮助他--这是每个人多么期待的事--但他却一点也不需要。现在我知道个中原因了他的心中早就证得上师的现前。蒋扬钦哲与他同在就在他的心中没有一秒钟他觉得离开上师。

师母真的把蒋扬钦哲找来了。他弓身进入帐篷的样子我仍然记忆犹新。他看了一下喇嘛左顿的脸盯着他的眼睛咯咯笑了起来。他一向叫他“**拉根**”、“**老喇嘛**”。这是他热情的表示。“**拉根**”他说“**不要停在那个境界了**”我现在明白他看出喇嘛左顿正在修习一种特殊的禅定法门把他自己的心性和真理的虚空融合为一。“**这是你知道的拉根当你做这种修行的时候偶尔会有障碍产生。来让我引导你。**”

当时我惊呆了接下来发生的事情如果不是我亲眼目睹的话我绝对不会相信。喇嘛左顿竟然复活了我的上师就坐在他的身边带着他修完颇瓦法phowa引导他在临终前的神识走过死亡。颇瓦法有多种修法他当时所使用的方法最后是由上师诵三遍的“**阿**”字母。当我的上师诵出第一个“**阿**”字时我们可以听见喇嘛左顿跟着他大声念第二声比较微弱第三次发不出声他就走了。

桑腾的死教我修行的目的喇嘛左顿的死教我像他这种能力的修行人经常在他们活着时隐藏他们的非凡特质。事实上有时候它们仅在死亡的那一刻出现一次。即使那时候我还是小孩子我已经知道桑腾的死和喇嘛左顿的死截然不同我知道差别在于一个是终身修行的好出家人另一个是体证比较多的修行人。桑腾以平凡的方式死去虽然痛苦却充满信心喇嘛左顿的死则展示了他的来去自如。

在喇嘛左顿的丧礼举行后不久我们就住进扬卓的寺庙。像平常一样我还是睡在上师的旁边我记得那个晚上我睁大着眼睛看酥油灯的影子在墙壁上晃动。其他人都已经呼呼大睡了只有我彻夜难眠哭了一整个晚上。我躺在那儿想着死亡和我自己的死在我的悲伤当中慢慢浮现出一种深沉的接受一旦接受死亡的事实我就决心把一生奉献在修行上。

因此在我年纪很小的时候就已经开始面对死亡探索死亡的含义。那时候我从来也想象不出到底还有多少种死亡将接着发生。失去家人和我自己所拥有的每一样东西就是一种死亡。我家姓卡藏Lakar Tsang一直是西藏最富有的家族。自从第十四世纪以来我家是护持佛教最力的望族护持佛法协助大师推动弘法工作。

最令我心碎的死亡不久就发生了--那是我的上师蒋扬钦哲的死亡。失去他我觉得我已经失去生存的基础。

1.1 现代世界的死亡

当我初到西方的时候就被两种截然不同面对死亡的态度所震撼一种是得自成长的西藏一种是我当时在西方发现的态度。现代西方社会虽然有辉煌的科技成就对于死亡、死亡当时或之后所发生的事却缺乏真正的认识。

我发现今日教育否定死亡认为死亡就是毁灭和失掉一切。换句话说大多数人不是否定死亡就是恐惧死亡。连提到死亡都是一种忌讳甚至相信一谈到死亡就会招来不幸。

其他人则以天真、懵懂的心情看待死亡认为有某种不知名的理由会让死亡解决他们的一切问题因此死亡就无可担忧了。想到这里让我忆起一位西藏上师所说的话“人们常常犯了轻视死亡的错误他们总是这么想『嗯每个人都会死。死不是什么大不了的事死最自然不过了。我不会有问题的。』这个理论很美但在临终的一刻就不太妙了。”

在这两种死亡态度中一种是把死亡当做避之唯恐不及的事另一种则是把死亡当做自个儿会解决的事。两者对于死亡真义的了解都何其错误啊

世界上最伟大的精神传统当然包括基督教在内都清楚地告诉我们死亡并非终点。它们也都留下未来世的憧憬赋予我们的生活神圣的意义。然而尽管有这么多宗教的教义现代社会仍是一片精神沙漠大多数人想象这一生就只这么多了。对于来世如果没有真正或真诚的信仰大多数人的生活便缺乏任何终极的意义。

我终于体悟到否定死亡的可怕影响力绝不止于个人层面它影响着整个地球。由于大多数人相信人生就只有这么一世现代人已经丧失长程的眼光。因此他们肆无忌惮地为着自己眼前的利益而掠夺地球生活自私得足以毁灭未来。如同致力挽救亚马逊雨林的前任巴西环境部长所说的我们到底还需要多少类似的警告呢

现代工业社会是一种疯狂的宗教。我们正在铲除、毒害、摧毁地球上的一切生命系统。我们正在透支我们的子孙无法偿付的支票……我们的作为好象我们就是地球上的最后一代。如果我们不从心理、心灵、见解上做一番彻底的改变地球将像金星一般地变成焦炭而死亡。

对于死亡的恐惧和对于来生的无知使得我们的环境受到变本加厉的毁灭正威胁着我们一切的生命。因此如果我们的教育不谈死亡是什么或不给予人们任何死后的希望或不揭开生命的真相不是将使事情变得越来越糟吗年轻人接受各种各样的教育却对于了解生命整体意义以及与生存息息相关的主题茫然无知有哪件事情比这个还要讽刺的呢

有些我认识的佛教上师会问前来请求开示的人们一个简单的问题你相信今生之后还有来世吗我常常对这种现象感到好奇。其实他们并不是问对方是否相信这个哲学命题而是问对方从内心深处是否感觉到有来世。上师们知道如果人们相信今生之后还有来世他们的整个生命将全然改观对于个人的责任和道德也将了然于胸。上师们必须怀疑的是如果人们不深信这一世之后还有来世必然会创造出以短期利益为目标的社会对于自己行为的后果不会多加考虑。目前我们已经创造出一个残暴的世界这么一个很少有真正慈悲心的世界上这种心态难道就是主要原因吗

有时候我会想在已开发世界中那些最富裕、最强盛的国家就像佛经上所描述的天界。天神的生活穷奢极侈享尽欢乐从来没有想过生命

的精神层面。一切都很顺利直到死亡逼近出现不可逆料的腐坏现象。那时候天神的娇妻美妾再也不敢接近他们只是远远地把花丢过来偶尔祈求他们能够再转世为天神。不论他们怎么回忆过去的快乐幸福都不能使他们免于受苦所有的作为只是火上添油而已。因此临终的天神都是在痛苦中孤单地死去。

天神的命运让我想起今天我们对待老人、病人和临终者的方式。我们的社会只迷恋年轻、性和权力却逃避老年和病衰。当老年人完成了他们一生的工作而不再有用时我们加以遗弃这不是很可怕的事吗我们把他们丢进老人院让他们孤苦无依地死去这不是很令人困惑的事吗

现在不也是重新检讨我们是如何看待癌症或爱滋等绝症病患的时候了认识不少死于爱滋病的人他们经常被视为贱民甚至连朋友也避之唯恐不及大家把罹患爱滋病当成丢人现眼的奇耻大辱使得他们陷于绝望也让他们觉得自己的生命可憎在世界的眼中他们已经死了。

即使是我们所认识或所爱的人濒临死亡时我们也常常束手无策不知道如何帮助他们走完人生当他们去世之后我们也不去想象他们将何去何从或是我们应该如何继续帮助他们。事实上如果有人这么想也会被斥为荒诞无稽。

所有这些现象清晰地告诉我们比起从前我们现在更需要彻底改变我们对于死亡和临终的态度。

很高兴的是人们的态度已经开始改变了。譬如临终关怀运动在提供实际和情感的照顾方面成绩斐然。不过实际和情感的照顾仍然不够临终的人需要爱和关怀但他们的需要不只这些他们需要发现死亡和生命的意义否则我们怎么给他们终极的安慰呢所以帮助临终的人必须包括精神的关怀唯有靠精神方面的知识我们才能真正面对死亡和了解死亡。

最近几年西方先驱如精神科医师库布勒罗斯Elisabeth Kubler-Ross和雷蒙·慕帝Raymond Moody等人对于死亡和临终的研究使我颇感欣慰。库布勒罗斯深入探讨我们应如何关怀临终者认为只要付出无条件的爱和采取比较明智的态度死亡可以是安详甚至是转化的经验。慕帝对濒死经验的许多层面做科学研究给予人类一个鲜活和坚强的希望生命并不是在去世时就结束确实有“**死后的生命**”。

不幸的是有些人并未充分了解这些关于死亡和临终真相的意义。他们走向偏锋把死亡当做一种荣耀在年轻人自杀的悲剧例子里他们相

信死亡是美丽的事也是对于生活压迫的解脱。但不管是因恐惧而拒绝正视死亡还是把死亡浪漫化了我们都是把死亡当作儿戏。对于死亡感到绝望和陶醉都是一种逃避。死亡既不会令人沮丧也不会令人兴奋它只是生命的事实。

我们大多数人只有在临终的那一刻才会珍惜生命这是多么令人悲伤的事啊我常常想起莲花生大士的话“**那些相信他们有充分时间的人临终的那一刻才准备死亡。然后他们懊恼不已这不是已经太晚了吗**”今天大多数人死的时候毫无准备活着的时候也没有准备有什么事比这个现象更令人寒心呢

1.2 走过生死的旅程

依据佛陀的智慧我们确实可以利用生命来为死亡未雨绸缪。我们不必等到亲密的人死得很痛苦时或受到绝症的冲击时才去观察我们的人生。我们也不必到死亡时还赤手空拳地面对未知。此时此地我们就可以开始寻找生命的意义了。我们可以全心全意、准确无比、心平气和地把每一秒钟当成改变和准备死亡与永恒的契机。

佛教把生和死看成一体死亡只是另一期生命的开始。死亡是反映生命整体意义的一面镜子。

这种观点是西藏佛教最古老宗派的教义核心。许多读者都听过**《中阴闻教得度》**或译为**《西藏度亡经》**Tibetan Book of the Dead这部书。本书想说明和补充**《中阴闻教得度》**讨论的内容不只是死还包括生同时详细解说**《中阴闻教得度》**未详述的部分。在这个殊胜的教义里我们发现整个生和死被当做一连串持续在改变中的过渡实体称为中阴bardos。“**中阴**”这个名词通常是指在死亡和转世之间的中间状态事实上在整个生和死的过程中中阴不断出现而且它是通往解脱或开悟的关键点。

中阴是促成解脱的最好机会如同佛法告诉我们的中阴在某些时刻的威力特别强潜力特别大不管你做什么都能产生巨大而深远的影响。我把中阴想成如同走到悬崖边缘的时刻譬如上师向弟子介绍最重要、最原始和最核心的心性的时刻。不过在这些时刻中威力最大和最富潜能的还是死亡的那一刻。

因此从西藏佛教的观点来看我们可以把整个存在分成四个不断而息息相关的实体①生②临终和死亡③死后④转世。它们可以称为四种中

阴①此生的自然中阴②临终的痛苦中阴③法性的光明中阴④受生的业力中阴。

由于中阴教法广大无边巨细靡遗因此本书做了仔细的安排一步一步地引导读者走过生和死的旅程。我们的探索应该从直接反省死亡的意义和无常的许多层面开始--这种反省可以让我们在一息尚存的时刻充分利用我们的这一生也让我们在死亡的那一刻不致于悔恨或自责虚过此生。西藏的著名诗人和圣哲密勒日巴尊者Milarepa说得好**“我的宗教是生死无悔。”**

深入思索无常的秘密讯息也就是思索究竟什么东西可以超越无常和死亡可以直接引导我们进入古老有力的西藏佛法的中心最根本的**“心性”**。心性是我们内心甚深的本质也是我们所寻找的真理体悟心性则是了解生死之钥。因为在死亡那一刻凡夫心及其愚昧都跟着死亡而且在这个空隙之间像天空一样无边无际的心性刹那间显现无遗。这个根本的心性是生与死的背景正如天空拥抱整个宇宙一般。

中阴教法说得很清楚如果我们所了解的心只是我们死亡时消散的心我们就会对死后的事情一无所知也无法了解心性更深的实相所呈现的新面向。因此当我们还活着的时候我们每个人都应该熟悉心性。唯有如此在我们死亡的那一刻当它强有力地自然显露时我们才能够有恃无恐才能够视之为**“自然”**就像中阴教法所说的**“有如孩子投向母亲的怀抱”**而且还可以藉着安住在那个状态中终得解脱。

要描述心性自然得介绍整套的禅坐方法因为禅坐是可以让我们一再显露心性并且逐渐加以体悟和稳定的唯一方法。因此我们将说明人类演化、再生和业力karma的性质以便让读者充分了解我们走在生死之道上的意义和内涵。

届时您将具备足够的知识得以有把握地进入本书的中心取材自许多不同来源的资料以及对于四种中阴、死亡和临终的不同阶段所做的详尽说明。为了帮助自己或亲友度过生命、临终、死亡及死后的阶段本书列出各种说明、实际的忠告以及精神修行的法门。最后本书将说明中阴教法如何帮助我们了解人心和宇宙的最深沉的本质。

我的学生经常问我我们如何知道这些中阴到底是什么呢中阴教法怎么可能如此惊人的准确呢它们对于临终、死亡和轮回的每一个阶段怎么可能说得那么清楚呢答案也许一下子很难让许多读者了解因为目前西方对于心的观念非常狭隘。纵使最近几年有重大的突破尤其是在

身心科学和超个人心理学方面但是大多数科学家仍然把心简约成大脑的生理过程与几千年来所有宗教的神秘家和禅修者的经验证明大相径庭。

因此这样的一本书到底是根据什么写成的呢诚如一位美国学者所说的佛教的“**内心科学**”立基于“**对实相有透澈而完整的认识对自我和环境有经过印证的深度了解换句话说就是立足于佛陀的完全证悟。**”中阴教法的来源是证悟心、全然觉醒的佛心这是远自本初佛以来许多历代大师所经验、说明和传承的心。许多世纪以来他们对于心做了谨慎而仔细的探讨以及有系统而详尽的说明给了我们有关生和死的最完整图像首度介绍给大家。

经过许多年来的思索、教授和修习并与我的上师们澄清问题之后我写成了这本**《西藏生死书》**The Tibetan Book of Living and Dying它是我所有上师心法教授的精髓是一本新的**《中阴闻教得度》**和一本**《西藏生命书》**Tibetan Book of Life。我希望它是一本手册、指南、参考书和神圣启示的本源。我认为唯有一而再、再而三地熟读这本书书中许多层面的意义才能显露出来。您将发现您越使用这本书越能深刻地感受到它的深意也将越能体悟中阴教法所传达给您的智慧深度。

中阴教法精确地告诉我们如果我们对于死亡有所准备的话将会发生什么事情。如果不准备的话又将会是如何。该如何选择其实是再清楚不过了。如果在我们还活着的现在拒绝死亡那么我们的一生、死亡的那一刻和死亡之后都将付出昂贵的代价。拒绝死亡的结果将毁掉这一生和未来的生生世世。我们将无法充分利用这一生且将受困于终将一死的自己。这种无知将夺掉我们开悟之旅的基础把我们永远系缚在妄想的境界、不由自主的生死死死也就是我们佛教徒所谓的轮回苦海。

然而佛法的基本讯息却是如果我们预做准备不管是生是死我们都将有很大的希望。佛法告诉我们证得惊人而无边无际的自由是在现世可以做得到的。这个自由让我们可以选择死亡并进而选择再生。对已经做了准备和修行的人来说死亡的来临并不是失败而是胜利是生命中最尊贵和最光荣的时刻。

2 第二章 无常

2.1 无常

在地球的任何地方死亡都可以找得到我们--即使我们就像是在一个可疑和陌生的地方不停地转头设防--如果真有什么方法可以躲避死亡的打击我将义无反顾--但如果你认为可以幸免一死那你就错了。

人们来了又离开来去匆匆手舞足蹈却不提一个死字。好得很可是一旦大限来到--他们自己的死亡他们的妻子、儿女、朋友的死亡--出其不意地抓着他们让他们觉醒不过来一无准备然后情绪如狂风暴雨般征服他们让他们哭得死去活来怒气冲天伤心欲绝

如果想开始挣脱死亡对我们的最大宰制就要采取截然不同的方式让我们揭开死亡的神秘让我们熟悉它让我们习惯它让我们随时想到死.....我们不知道死亡在哪儿等待着我们因此让我们处处等待死亡。对死亡的修行就是解脱的修行。学会怎么死亡的人就学会怎么不做奴隶。

——蒙田

死亡的修行和解脱的修行为什么这么难呢为什么我们又这么害怕死亡竟连正眼也不敢看它呢在我们的意识深处我们知道凡人终将一死。我们知道诚如密勒日巴尊者Milarepa所说的“**这个我们如此害怕所谓的『尸体』此时此地就跟我们住在一起。**”我们越拖延对死亡的正视就越对它无知恐惧和不安全感的阴影就越萦绕脑际。我们越想逃避那种恐惧它就会变得越可怕。

死亡是个大迷雾但有两件事情是可以确定的其一我们总有一天一定会死其次我们不知何时或如何死。因此我们唯一可以确定的是不知道何时会死而我们就把它当做藉口延迟对死亡的正视。我们就像小孩玩捉迷藏一样蒙住眼睛以为别人看不到我们。

为什么我们会生活在死亡的恐怖中呢因为我们的本能欲望是要活着而且继续活下去而死亡却无情地结束了我们所熟悉的一切。我们认为死亡来到时就会把我们投入一无所知的深渊里或变成一个全然不同的人。我们想象死后自己变成一片迷惘处在极端陌生的环境里。就像单独醒来一般在焦虑的煎熬中在陌生的国度中对那块土地和语言一无所知没有钱财没有对外管道没有护照没有朋友.....。

也许我们害怕死亡的最大理由是因为不知道我们到底是谁。我们相信自已有一个独立的、特殊的和个别的身分但如果我们勇于面对它

就会发现这个身分是由一连串永无止境的元素支撑起来的我们的姓名、我们的“**传记**”、我们的伙伴、家人、房子、工作、朋友、信用卡……我们就把安全建立在这些脆弱而短暂的支持之上。因此当这些完全被拿走的时候我们还知道自己到底是谁吗

如果没有这些我们所熟悉的支撑我们所面对的将只是赤裸裸的自己一个我们不认识的人一个令我们焦躁的陌生人我们一直都跟他生活在一起却从来不曾真正面对他。我们总是以无聊或琐碎的喧闹和行动来填满每一个时刻以保证我们不会单独面对这位陌生人。

这不就指出了我们生活方式的基本悲剧吗我们生活在一个虚拟的身分之下一个神经兮兮的童话世界里跟**《爱丽丝梦游仙境》**中的假乌龟差不多。在激情的催眠之下我们太过着迷于建造房子的快感竟然把生活的房子盖在沙上。这个世界似乎真实得让我们可以相信直到死亡粉碎了我们的幻想并把我們逐出隐藏的地方为止。因此如果我们对更深的实相一无所知我们会变成什么模样呢

当我们死亡的时候万般带不去尤其是我们如此钟爱、如此盲目依赖、如此努力想活下去的肉身。而我们的心却也不见得比我们的身可靠。只要对自己观察几分钟你将发现心就像跳蚤一般跳来跳去。你将发现念头会无端地冒出来。我们每一秒钟都被混乱席卷沦为善变心的牺牲品。如果这就是我们唯一熟悉的心识那么在死亡的那一刻如果我们还要依靠它就是一场荒谬的赌博了。

2.2 大骗局

人之生也与忧俱生。寿者惛惛久忧不死。何苦也其为形也亦远矣
——**《庄子至乐篇》**

一个人诞生他的烦恼跟着一起诞生。有些人活得越久会变得越愚蠢因为他为了逃避不可避免的死亡就会变得越来越焦虑。这是多么痛苦的事啊有些人一生都在异想天开痴人说梦渴望能够长生不老这种观念使得他无法活在当下。

在我的上师圆寂之后我有幸能够经常亲近当代一位最伟大的禅师、神秘家和瑜伽行者敦珠仁波切Dudjom Rinpoche。有一天他带着夫人坐车通过法国一路上赞叹着旖旎的乡间风光。他们经过粉刷艳丽和繁花争妍的大坟场敦珠仁波切的夫人说“**仁波切看西方每一样东西都这么整齐干净甚至连他们摆放尸体的地方都一尘不染。在东方即使是人**

住的房子都没有这里这么干净啊”

“啊是的”他说“一点也不错。这是多么文明的国家啊他们盖了这么棒的房子给尸体住但你有没有注意到他们也盖了这么棒的房子给活尸体住了”

每当我想起这个故事就让我觉得如果人生是建立在永恒不变的错误信念上将会变得多么空洞而琐碎啊如果我们也是这么过活的话就会变得像敦珠仁波切所说的行尸走肉。

其实我们大多数人都是这么醉生梦死的我们都是依循既有的模式活着年轻时候我们都在接受教育然后找个工作结婚生子我们买个房子在事业上力争上游梦想有个乡间别墅或第二部车子。假日我们和朋友出游然后我们准备退休。有些人所面临的最大烦恼居然是下次去哪里度假或圣诞节要邀请哪些客人。我们的生活单调、琐碎、重复、浪费在芝麻绿豆的小事上因为我们似乎不懂得还能怎样过日子。

我们的生活步调如此地紧张使我们没有时间想到死亡。为了拥有更多的财物我们拼命追求享受最后沦为它们的奴隶只为掩饰我们对于无常的恐惧。我们的时间和精力消磨殆尽只为了维持虚假的事物。我们唯一的人生目标就成了要把每一件事情维持得安全可靠。一有变化我们就寻找最快速的解药一些表面工夫或一时之计。我们的生命就如此虚度除非有重病或灾难才让我们惊醒过来。

我们甚至不曾为今生花过太多的时间和思考。想想有些人经年累月地工作等到退休时才发现自己已经年华老去濒临死亡结果手足无措。尽管我们总是说做人要实际但西方人所说的实际其实是无知、自私和短视。我们的眼光浅显到只注意今生到头来是大骗局现代社会无情而毁灭性的物质主义便是由此产生的。没有人谈死亡没有人谈来生因为人们认为谈死亡或谈来生会妨碍世界的“进步”。

如果我们最希望自己活得真实并继续活下去为什么还要盲目地认为死亡是终结呢为什么不尝试探索来生的可能性呢如果我们真的就像我们所说的那么务实为什么不开始严肃地反问自己我们的“真实”未来到底在哪儿毕竟很少人活过一百岁。过了那一点就是不可言说的永恒……。

2.3 动的情性

我很喜欢一个古老的西藏故事称为“**赛月童子的父亲**”。有一个非常贫穷的人在拼死拼活的工作之后好不容易存了一袋子的谷物 非常得意。回家以后就用绳子把袋子悬吊在屋梁上以防老鼠和盗贼。把谷物吊好后当天晚上就睡在袋子下守护他的心开始驰骋了起来“**如果我能够把谷物零售就可以赚一笔钱。赚了钱就可以买更多的谷物然后再卖出去不久就可以发财受到人人的肯定。很多女孩子就会来追我我将讨一个漂亮的老婆不久就会有小孩.....他必然是一个男孩.....我们该替他取个什么名字呢**”他看看房子的四周目光落在小窗子上通过小窗子他可以看到月亮升起来了。

“**多美的月亮**”他想着。“**多么吉祥的征兆那确实是一个好名字。我要叫他『赛月』.....**”当他在胡思乱想的时候一只老鼠找到了路爬上那袋谷物把绳子咬断就在他说“**赛月**”这两个字的时候袋子从天花板掉下来当场砸死了他。当然“**赛月**”从来没有出生过。

我们有多少人就像故事中的那个穷人被我所谓的“**动的情性**”搞得团团转呢情性自然有不同的种类东方的情性和西方的情性。东方的情性在印度表现得最为淋漓尽致了包括整天懒洋洋地晒太阳无所事事逃避任何工作或有用的活动茶喝个没完没了听印度电影歌曲收音机开得震天价响和朋友瞎扯。西方的情性则大异其趣一辈子都忙得身不由己没有时间面对真正的问题。

如果我们观察自己的生活就可以很清楚地发现我们一生都在忙着无关紧要的“**责任**”。有一位上师把它们比喻为“**梦中的家务事**”。我们告诉自己要花点时间在生命中的大事上却从来也找不出时间即使是早上刚起床就有一大堆事要做打开窗子、铺床、冲澡、刷牙、喂狗、喂猫、清扫昨晚留下来的垃圾、发现糖或咖啡没了出去采购回来、做早餐.....一大堆说不完的名堂。然后有衣服要整理、挑选、烫平然后再摺好还要梳头发、化妆哩一筹莫展整天都是电话和小计划责任竟然这么多或者称为“**不负责任**”还比较妥当吧

我们的生活似乎在代替我们过日子生活本身具有的奇异冲力把我们带得晕头转向到最后我们会感觉对生命一点选择也没有丝毫无法作主。当然有时候我们会对这种情形感到难过会从全身冒冷汗的噩梦醒过来怀疑“**我是怎么过日子的**”但我们的恐惧只维持到早餐时刻然后拎着公事包出门一切又回到原点。

我想到印度圣人拉玛克里胥那Ramakrishna曾对他的弟子说“**如果**

**你把追女人或赚钱这类让你分心的时间抽出十分之一用来修行几年内
不管你开悟**”有一位十九世纪末、二十世纪初的西藏上师名叫米潘
Mipham被誉为喜马拉雅山的达文西。据说他发明了一个钟、一座加农
炮和一架飞机。这些东西一旦做好了他就立刻毁掉他说它们只会让他
更分心而已。

藏语称身体为l?§1,意思是“**留下来的东西**”像行李一样。每次在我
们说l?§1的时候就提醒自己我们只是旅客而已暂时住在此生和此身因此
西藏人并不以全部时间改善外在环境让心分散。如果他们够吃、够
穿、有屋住就满足了。如果我们像目前这样继续下去埋头苦干追求物
欲就会让我们失去人生的目标六神无主。旅客住进旅馆之后如果他们
神智正常的话他们会重新装潢房间吗我很喜欢贝珠仁波切Patrul
Rinpoche这段开示

记得老母牛的榜样
它安于睡在谷仓里。
你总得吃、睡、拉.....
这些是不可避免的事.....
此外其他就不干你的事了。

有时候我想现代文明的最大成就就是它大举出售了轮回彻底把心
混乱掉了。对我来说现代社会的一切似乎都在让人们偏离真相让真相
无法成为人生目标甚至不相信真相确实存在。产生这些现象的文明虽
然声称尊崇生命实际上是让生命贫瘠得毫无意义可言虽然一直不停地
喊着要让人们“**幸福**”但实际上却是阻碍通往真正喜悦的泉源。

这种现代的轮回滋生了焦虑和压抑更进而把我们套牢在“**消费者的
机器**”里让我们贪婪得一直往前冒进。现代轮回是高度组织化的、易变
的和精密的它利用宣传从每一个角度来袭击我们并在我们四周建立一个
几乎无法攻破的耽溺环境。我们越想逃避似乎就越陷入那些为我们
精心设计的陷阱。诚如十八世纪西藏上师吉梅林巴Jikm?§| Lingpa所说
的“**众生被各种各样的感觉所迷惑因此无止尽地迷失在轮回流转中。**”

迷惑在虚假的希望、梦想和野心当中好象是带给我们快乐实际上
只会带给我们痛苦使我们如同匍匐在无边无际的沙漠里几乎饥渴而
死。而这个现代轮回所能给我们的却是一杯盐水让我们变得更饥渴。

2.4 面对死亡

认识了这一点我们还能不听杰西仁波切Gyalsø Rinpoche的话吗
他说

计划未来就像在干枯的深渊里钓鱼

再怎么努力都不能尽合汝意

还是放下一切计谋野心吧1

如果你要思考些什么的话--

请想想你飘浮不定的死期.....

对西藏人来说新年是一年中的主要节庆如同把西方人的耶诞节、复活节、感恩节和生日通通合并在一天的庆祝。贝珠仁波切是一位伟大的上师他的一生充满神秘的故事使佛法变得鲜活了。贝珠仁波切不像别人那样的庆祝新年和互相祝福“**新年快乐**”他通常都会哭泣。别人问他为什么要哭他就说又过了一年而许多人却依然毫无准备地更接近死亡。

请想一想我们每个人都发生过的事情我们在街上漫步思考着令人启发的问题计划着重要的事情或只是戴着“**随身听**”。一辆车子突然疾驶而过差点就把我们撞得粉身碎骨。

打开电视或瞧瞧报纸你将发现到处都是死亡的消息请问那些因坠机事件或车祸而死亡的人可曾想过他们会死他们像我们一样视生命为理所当然的事。我们不是经常听到认识的人或朋友突然去世吗我们甚至不必生病也会死我们的身体有可能突然垮下来无法运转就像车子突然抛锚一般。某一天我们可能还是好端端的隔天就病倒去世了。密勒日巴尊者曾唱道

当你强壮而健康的时候

从来不会想到疾病会降临

但它就像闪电一般

突然来到你身上。

当你与世间俗物纠缠不已的时候

从来不会想到死亡会降临

但它就像迅雷一般

轰得你头昏眼花。

有时我们需要清醒一下真诚地问自己“**如果我今晚就去世该怎么办**”我们不知道明天是否还会醒过来或者会到那儿去。如果你呼出一口气却再也不能吸气你就死了就那么简单。就像西藏谚语所说的“**明天或**

来世何者先到我们不会知道。”

有些著名的西藏禅观大师在晚上就寝时会把杯子倒空杯口朝下放在床边。他们从来不确定隔天是否会醒过来还用得着杯子。他们甚至在晚上就把火熄掉免得余烬在第二天还烧着。时时刻刻他们都想到可能立刻就会死。

在吉梅林巴闭关处的附近有一个池沼很难走过去。有些弟子建议要替他建一座桥但他却回答说“**何必呢谁晓得明天晚上我是否还能够活着睡在这里**”

有些上师甚至以更严厉的景象警惕我们要认清生命的脆弱他们告诉我们每一个人要把自己观想成最后一次放封的死刑犯、在网子里挣扎的鱼或在屠宰场待宰的禽兽。

其他上师则鼓励他们的学生要鲜明地观想自己死亡的景象做为一种有系统的止观法门观想死亡时的感受、痛苦、悲惨、无助、亲友的忧伤了悟自己一生中已做或未做的事情。

身体平躺在最后一张床上

口中呻吟着最后的几句话

心里想着最后的往事回忆

这场戏何时会发生在我身上呢

我们应该一再冷静的观想死亡是真实的而且会毫无预警地降临。不要像西藏寓言中的那只鸽子整个晚上聒噪不休忙着做窝曙光来临时甚至连眼睛都还没有阖过。诚如十二世纪的大师惹巴格坚Drakpa Gyaltzen所说的“**人类一辈子都在准备准备准备只是对下一辈子没做准备。**”

2.5 认真看待生命

只有懂得生命是多么脆弱的人才知道生命有可贵。有一次我在英国参加一项会议与会者接受英国广播公司的访问。同时他们采访一位濒死的妇女她过去从来没有想过死亡竟然是如此真实所以恐惧不已。现在她知道了她只想对在世的人说一句话“**认真看待生命和死亡。**”

认真看待生命并不表示我们要像古时候的西藏人一样一辈子住在喜马拉雅山里坐禅。在现代社会中我们必须工作谋生但不可以受到朝九晚五的生涯所缠缚对于生命的深层意义毫无认识。我们的使命是求得平衡发现中道学习不要沉溺在现代生活的享受中关键在于单纯不要

以外界活动来过分伸展自己而是要让我们的生活越来越简单。

这就是佛教戒律的真义所在。戒律的藏语是tsul trimtsul的意思是“合适”或“正当”trim的意思是“规矩”或“方式”。因此戒律就是做合适或正当的事换句话说在这个过度复杂的时代里要简化我们的生活。

心的宁静就是从这里来的。宁静的心可以让你追求精神事物以及涌自精神真义的知识可以帮助你面对死亡。

可悲的是很少人这么做。现在我们也许该问自己“我这一生到底做了些什么”这句话是问我们对于生和死到底懂了多少。

在我的朋友肯尼斯·瑞林Kenneth Ring等人的著作里提到濒死经验使我受到启发。许多从严重意外事件死里逃生的人或濒死经验者都叙述了“生命回顾”的经验很鲜活而清晰地重新经历了一生。有时候他们也会亲身经历到曾经对别人所造成的影响与情绪。有人告诉肯尼斯·瑞林

我知道每个人来到世间都有他要完成和学习的东西譬如分享更多的爱彼此更加慈爱发现人生最宝贵的是人与人的关系与爱而不是物质。同时了解生命中所做的每一件事都被记录下来了即使当时不经意地擦身而过但后来还是会出现的。

有时候回顾生命的同时会有庄严的“光的生命”出现。在与“光的生命”相会时各种见证突显了人生唯一重要的目标“学习爱别人和获得知识”。

有人告诉雷蒙·慕帝说“当光出现的时候他对我说的第一句话是『你做了哪些事足以证明你并未虚度人生』或诸如此类的话.....整个过程他不断强调爱的重要性...他似乎也对知识很关心.....”另一个人告诉肯尼斯·瑞林“他问我但没说话只是刹那的心灵沟通到底做了哪些有利益或改善人类的事”

我们一生的所作所为造就了我们去世时的模样。而每一件事绝对是每一件事都与它有关系。

2.6 秋天的云

在尼泊尔的寺院中伟大的顶果钦哲仁波切Dilgo Khyentse Rinpoche是我上师现存年纪最长的弟子当代最出色的一位上师是达赖喇嘛和许多其他上师的老师大家都尊他为智慧和慈悲的无尽藏。他身材巨大慈蔼庄严集学者、诗人和神秘家于一身。他曾经闭关修行二十二年在一次讲经即将结束时大家抬头看着他他停了下来凝视着远方

“我现在七十八岁一生看过这么多的沧海桑田这么多年轻人去世了这么多与我年纪的人去世了这么多老人也去世了这么多高高在上的人垮下来了这么多卑微的人爬起来了这么多的国家变动这么多的纷扰悲剧这么多的战争与瘟疫这么多恐怖事件遍布着整个世界。然而这些改变都只不过是南柯一梦。当你深深观照的时候就可以发现没有哪样东西是恒常的一切都是无常的即使是最微细的毛发也在改变。这不是理论而是可以切身知道甚至亲眼看到的事。”

我常常自问“为什么一切都会变呢只得到一个答案那就是生命一切都无常。佛陀说

我们的存在就像秋天的云那么短暂

看着众生的生死就像看着舞步

生命时光就像空中闪电

就像急流冲下山脊匆匆滑逝。

面对死亡我们无限的痛苦和迷惘最主要的原因是我们忽视无常的真相。我们多么渴望一切都恒常不变因此就得相信一切都可以如旧。但这是以假当真而已诚如我们经常发现的信念和实相的关系很小甚至毫不相干。这种以假当真的错误讯息、观念和假设建构出生命的脆弱基础。不管再多的真理不断逼近为了维持我们的伪装我们还是宁愿不可救药的继续浮夸下去。

我们总是认为改变等于损失和受苦。如果改变发生了我们就尽可能麻醉自己。我们倔强而毫不怀疑地假设恒常可以提供安全无常则否。但事实上无常就好像是在生命中所碰到的一些人起先难以相处但认识久了却发现他们比我们所想象来得友善并不恐怖。

请如此观想了悟无常很讽刺地是我们唯一能确信不移的事可能是我们唯一永恒的财产。它就像天空或地球一般不管我们周遭的一切会改变或毁坏得多厉害它们永远不为所动。比方说我们经历了椎心碎骨的情绪危机.....我们整个的生命几乎都要解体了.....我们的丈夫或妻子突然不告而别了。尽管如此地球仍在那儿天空仍在那儿。当然即使地球也偶尔会震动警告我们不可以把什么事情都视为理所当然.....。

纵使是佛陀也会死。他的死是一种教示用来震撼天真、懒惰与自满的人用来唤醒我们了悟一切无常以及死亡是生命无可避免的事实。佛陀临终前说

在一切足迹中

大象的足迹最为尊贵

在一切正念禅中

念死最为尊贵。

每当我们迷失方向或懒散的时候观照死亡和无常往往可以震醒我们回到真理

生者必死

聚者必散

积者必竭

立者必倒

高者必堕。

科学家告诉我们整个宇宙只不过是变化、活动和过程而已--一种整体而流动的改变

每一个次原子的互动都包含原来粒子的毁灭和新粒子的产生。次原子世界不断在生灭质量变成能量能量变成质量。稍纵即逝的形状突然出现又突然消失了创造一种永无尽期、永远创新的实体。

除了这种变化无常之外人生还有什么呢公园中的树叶阅读这本书时的屋内光线四季天气一天的时间走在街上擦身而过的人哪一样不正在改变呢还有我们自己我们过去所做的一切今天看来不都是一场梦吗与我们一起成长的朋友儿时玩耍的地方我们曾经信守不渝的观点和意见全都抛在脑后了。此时此刻阅读这本书对你似乎鲜活真实但是即使是这一页也很快就变成记忆了。

我们身上的细胞正在死亡我们脑中的神经元正在衰败甚至我们脸上的表情也随着情绪一直在改变。我们所谓的基本性格其实只不过是“心识的流动”而已。今天我们神清气爽那是因为一切都很顺利明天就垂头丧气了。那一分好的感觉哪里去啦环境一改变我们就心随境转了我们是无常的影响力是无常的哪里也找不到坚实永恒的东西。

比起我们的思想和情绪有哪一样东西更不可测呢你知道你的下一个念头或感觉是什么吗事实上我们的心就像梦那么空幻那么无常那么短暂。看看我们的念头它来了它停了它又走了。过去的已经过去未来的还没升起即使是当下这一念诚如我们所经验到的也立刻变成过去了。

我们唯一真正拥有的是“当下”此时此地。

有时在我开示这些教法之后有人会跑上来对我说“这些都是稀松平常的事我早就知道了说了些新鲜的吧”我就对他说“你真正了解和体悟无常的真义吗你已经将无常与每一个念头、呼吸与动作相结合因而改变你的生活了吗请你问自己这两个问题我是否每一刻都记得我正在步向死亡每个人、每一样东西也都正在步向死亡因此时时刻刻都能够以慈悲心对待一切众生我对于死亡和无常的认识是否已经迫切到每一秒钟都在追求开悟如果你的回答都是肯定的你就算真正了解无常的真理了。”

3 第三章 反省与改变

3.1 反省与改变

我小时候在西藏听过乔达弥Krisha Gotami的故事她是位生长在佛陀时代的少妇她的第一个儿子在一岁左右就病逝了乔达弥伤心欲绝抱

着小尸体在街上奔走碰到人就问是否有药可以让她的儿子复活。有些人不理睬她有些人嘲笑她有些人认为她发疯了。最后她碰到一位智者告诉她世界上只有佛陀一个人能够为她施行奇迹。

因此她就去找佛陀把儿子的尸体放在佛陀的面前说出整个过程。佛陀以无限的慈悲心听着然后轻声说“**只有一个方法可以治疗你的痛苦。你到城里去向任何一户没有亲人死过的人家要回一粒芥菜子给我。**”

乔达弥很高兴立刻动身往城里去。她对第一户人家说“**佛陀要我从一户没有死过亲人的人家拿回芥菜子。**”

“**我们家已经有很多人过世了。**”那个人如此回答。她于是又走向第二家得到的回答是“**我们家已经有无数的人过世了。**”她又走向第三家、第四家向全城的人家去要芥菜子最后终于了解佛陀的要求是无法办到的。

她只好把儿子的尸体抱到坟场做最后的道别然后回到佛陀那儿。“**你带回芥菜子吗**”他问。

“**不**”她说“**我开始了解您给我的教法悲伤让我盲目我以为只有我一个人受到死亡的折磨。**”佛陀问“**你为什又回来呢**”

她回答“**请您开示死亡和死后的真相我身上是否有什么东西是不死的**”

佛陀开始对她开示“**如果你想了解生死的真义就必须经常如此反省宇宙间只有一个永不改变的法则那就是一切都在改变一切都是无常。令郎的死亡帮助你了解我们所处的轮回世界是无法忍受的苦海。脱离生死轮回的方法只有一个那就是解脱之道。因为痛苦而使你准备学习你的心也已经打开大门迎向真理了我将教你解脱之道。**”

乔达弥顶礼佛足终其一生追随佛陀。据闻她在临终前开悟。

3.2 接受死亡

在乔达弥的故事中有一件值得我们再三察觉的事接近死亡可以带来真正的觉醒和生命观的改变。

譬如说濒死经验最重要的预示是它彻底改变了曾有濒死经验者的生命。研究者注意到其影响和改变相当大对于死亡的恐惧降低也比较能接受死亡增加对别人的关怀更加肯定爱的重要性追求物质的兴趣减低更加相信生命的精神层面和精神意义当然也比较能接受来世的信

仰。有一个人对肯尼斯·瑞林说过去我是一个行尸走肉除了贪求物质享受之外生命毫无目标。现在我完全改变了我有强烈的动机、生命的目的、明确的方向、把握此生的坚强信念我对于财富的兴趣和贪欲已经消失了取而代之的是了解精神层面的渴望以及希望看到这个世界有所改善的热情。

有一位妇女告诉研究濒死经验的英国学者玛格·葛雷Margot Grey说

我慢慢感觉到我有一股强烈的爱心有能力把爱传达给别人有能力在我四周最微不足道的事情上找到喜悦和快乐。对于生病和临终的人我有强大的慈悲心我好希望他们多少能够知道死亡的过程只不过是生命的延伸而已。

大家都知道像重病之类的致命危机可以产生同样巨大的改变。死于癌症的弗瑞达·妮洛Freda Naylor医师勇敢地写下她死前的日记

我必须感谢癌症让我有一些从未有过的经验。了解生命必死之后让我变得谦卑使我认识到自己惊人的心理力量也重新发现自己因为我必须在人生的跑道上停下来重新衡量然后再前进。

如果我们确实能够谦卑而开放地“**重新衡量再前进**”以及真正接受我们的死亡我们将发现很容易就可以接受精神的教导和修行。而这种接受极可能带来另一个惊人的结果真正的治疗。

记得一九七六年有一位中年的美国妇女在纽约晋见敦珠仁波切。她对于佛教并不热衷却听见说有一位大师来到了纽约。那时候她病得很严重绝望之余什么事情都想尝试甚至看看一位西藏上师当时我担任她的翻译。

她走入房间坐在敦珠仁波切的面前。她因为自己的情况加上见到仁波切便感动得掉下眼泪她冲口而出“**我的医师说我只能再活几个月您能帮助我吗我快要死了。**”

出乎她的意料敦珠仁波切温和而慈悲地咯咯笑了起来然后安静地说“**你看我们大家都正在死啊死只是迟早的问题有些人死得比别人早些罢了。**”他以这几句话帮助她了解凡是人都会死也了解并不是只有她会死纾解了她的焦虑。然后他谈到了死亡的过程和对于死亡的接受也谈到死亡里存有解脱的希望。最后他教她治疗的修行法门她就虔诚奉持不渝。

她不仅接受了死亡而且因为全心全力投入修行因而获得痊愈。我

听过许多类似的例子有些人被诊断到了绝症的末期只剩下几个月可活。当他们闭静潜修真正面对自己和死亡的事实时竟然治愈了。这告诉我们什么接受死亡可以改变我们的人生态度并发现生死之间的基本关系如此一来就很可能产生戏剧化的治疗作用。

西藏佛教徒相信癌症之类的疾病其实是一种警讯提醒我们生命中一直忽略的深层部分比如精神的需要。如果我们能够认真看待这个警讯全盘改变生命的方向不仅能治疗我们的身心甚至整个生命。

3.3 心灵深处的改变

像乔达弥一般地深切反省无常可以让你从内心的深处来体会无常的真义当代上师纽舒堪布Nyoshul Khenpo写了一诗道尽个中蕴味一切万物都是虚幻短暂的有分别心的人如刀上舔蜜以苦为乐。坚持万物实有的人多可怜啊参道友往内观照。

然而往内观照是多么困难的事啊我们多么容易被旧习气主宰啊就像纽舒堪布的诗告诉我们的即使它们带来痛苦我们却以几近听天由命的态度接受它们因为我们惯于屈从。我们自以为崇尚自由但一碰到我们的习气就完全成为它们的奴隶了。

虽然如此反省还是可以慢慢带给我们智慧。我们注意到自己一再掉入那不断重复的模式里也开始希望跳出窠臼。当然我们也许还会再掉入其中但慢慢的我们可以跳出来有所改变。这首题为□人生五章□的诗道出了全部讯息

1.我走上街

人行道上有一个深洞

我掉了进去。

我迷失了.....我绝望了。

这不是我的错

费了好大的劲才爬出来。

2.我走上同一条街。

人行道上有一个深洞

我假装没看到

还是掉了进去。

我不能相信我居然会掉在同样的地方。

但这不是我的错。

还是花了很长的时间才爬出来。

3.我走上同一条街。

人行道上有一个深洞

我看到它在那儿

但还是掉了进去.....

这是一种习气。

我的眼睛张开着

我知道我在那儿。

这是我的错。

我立刻爬了出来。

4.我走上同一条街

人行道上有一个深洞

我绕道而过。

5.我走上另一条街。

反省死亡是为了在你的内心深处做一番真正的改变并开始学习如何避免“**人行道上的洞**”和如何“**走上另一条街**”。通常这需要一段避静和深观的时间唯有如此才能真正睁开眼睛认清我们如何对待生命。

观察死亡并不见得就是恐怖或病态的事。当你真正受到启发放松、舒适躺在床上或在假日欣赏悦耳的音乐时为什么不对死亡做一番反省呢当你快乐、健康、自信和充满幸福的感觉时为什么不对死亡做一番反省呢你没有注意到某些时刻你会自然地被引导去做内省的功夫吗善用这些时刻因为它能够让你有一种强烈的经验迅速改变你的世界观。在这些时刻中过去的信念自行崩溃你可以发现自己的转变。

观照死亡可以加深你的“**厌离**”感藏文称为ng'i|jung。ng'i|的意思是“**确实的**”或“**必然的**”jung的意思是“**走出**”、“**出头**”或“**出生**”。时常深观死亡可以让你发现自己从习气中“**走出**”通常是带着厌恶的感觉。你才发现自己越来越能准备放下它们最后你将能够把自己从习气中解脱出来诚如上师们所说的“**好象从乳酪中挑出毛发**”那么容易。

你将产生的厌离感既有忧伤也有喜悦忧伤的是你知道过去的方式竟然一无是处喜悦的是当你能够放下它们时你的视野将越来越广。这种喜悦可以产生强大的新力量、信心和永恒的启示因为你再也不受习气左右了因为你已经真正从旧习气出头了因为你已经能够改变而越来越自在了。

3.4 死亡的心跳

如果死亡只出现一次我们就没有机会认识它。但幸运的是生命就是生死共舞无常律动。每当我听到山溪奔腾、浪涛拍岸或自己的心跳声宛如听到无常的声音。这些改变这些小死亡都是我们活生生地在和死亡接触。它们都是死亡的脉搏、死亡的心跳催促我们放下一切的执著。

因此让我们在生活中当下就面对这些改变这才是为死亡而准备的真正妙方。生命中也许充满着痛苦和难题但这些都是成长的契机可以帮助我们情感上接受死亡。一旦我们相信一切万物都是恒常不变的我们便无法从改变中学习。

如果无法学习我们就会变得封闭而执著。执著是一切问题的根源。因为无常让我们感到痛苦即使一切都会改变我们还是死命地执著。我们害怕放下事实上是害怕生活因为学习生活就是学习放下。这就是我们拼死拼活去执著的悲剧和嘲讽所在执著不仅是做不到反而会带给我们最想要避免的痛苦。

执著背后的动机也许并不坏希望快乐也并没有错但我们所执著的东西本质是执著不了的。西藏人说“同一只脏手不可能在同样的流水中洗两次”又说“不管你多么用力沙中还是挤不出油来。”

确实地体会无常可以让我们慢慢解脱执著的观念以及错误的恒常观、盲目的追逐。慢慢的我们将恍然大悟我们因为执著不可能执著的东西而经验到一切痛苦就其最深层的意义而言都是没有必要的。开始体会无常也许是一件痛苦的事因为这种经验是如此生疏。但只要我们不断反省我们的心就会逐渐改变。“放下”变得越来越自然越来越容易。也许要花上一段时间才能够让我们的愚蠢沉没但我们反省得越多就越能够发展出放下的观点那时候我们看待一切事物的方式就会改变。

观照无常本身还不够你必须在生活中履践如同医学研究必须兼顾理论与实务生活也是如此。生活中的实际训练就在此时此地就在“无常”的实验室中。改变发生的时候我们学习以一种新的智慧来看待它们虽然旧习依然发生但我们本身却会有些不同。整个情况将变得比较轻松、不紧张、不痛苦甚至于连旧习气对我们虽有影响都会觉得不像过

去那么大。随着每一次的改变我们会有稍许的体悟我们对于生活的观点也会变得越来越深刻越来越宽广。

3.5 处理“改变”

让我们做个实验。拿起一个铜板想象它代表你正在执著的东西。握紧拳头抓住它伸出手臂掌心向下。现在如果你打开或放松手掌你将失去你正在执著的东西。那就是为什么你要握住它的原因。

但还有另一个可能性你可以放开手掌但铜板还是会在手上。你的手臂仍然往外伸着只要把你的掌心向上即使是放开你的手掌铜板还是留在你的手中。你放下而铜板仍然是你的甚至连铜板四周的虚空也是你的。

因此有一种方法可以让我们接受无常同时毫不执著地享受生命。

现在让我们想想人与人之间经常发生的事。人们时常是在突然感觉失去伴侣的时候才能了解自己是爱他们的。然后人们就更执著了。当一方越执著另一方就越逃避彼此之间的关系也就变得越脆弱。

我们时刻都要快乐但追求快乐的方式却那么笨拙以致于带来更多的忧愁。我们往往认为必须抓住才能拥有获得快乐的保证。我们问自己如果我们不拥有怎能享受呢我们总是把执著误以为是爱啊即使拥有良好的关系由于不安全感、占有欲和骄傲爱也被执著所破坏了一旦失去了爱你所面对的就只剩下爱的“**纪念品**”和执著的疤痕。

既然如此我们怎么做才能克服执著呢唯一的途径是了解它的无常性这种了解可以慢慢解除它对我们的控制。我们将了解上师所开示的对于改变的正确态度想象我们是天空看着乌云飘过想象我们是水银一般的自由自在。当水银落在地面时仍然完整无瑕从不与尘埃混合。当我们试着依照上师的开示去做慢慢解除执著时大慈悲心就从我们身上产生。执著的乌云纷纷飘散真正的慈悲心就像太阳发出光芒。那时候在我们的内心深处就能体会威廉·布莱克William Blake这首诗的真义

把喜悦绑缚在自己身上的人反而毁灭了长着翅膀的生命
当喜悦飞去而吻别它的人
将活在永恒的朝阳之中。

3.6 战士的精神

虽然我们一直认为如果放下的话就会一无所有但生命本身却再三透露相反的讯息放下是通往真正自由的道路。

当海浪拍岸时岩石不会有什么伤害却被雕塑成美丽的形状同样道理改变可以塑造我们的性格也可以磨掉我们的棱角。透过各种改变的考验我们可以学习发展出温和而不可动摇的沉着。我们对自己的信心增强了善心和慈悲心也开始从我们本身自然反射出来并且把喜悦带给别人。这个善心可以超越死亡我们每一个人都有基本的善心。整个生命便是在教我们如何发掘那颗强烈的善心并训练我们实现它。

因此生命中的逆境都是在教我们无常的道理让我们更接近真理。当你从高处掉下来时只会落到地面--真理的地面如果你由于修行而有所了解时那么从高处掉下来绝不会是灾祸而是内心皈依处的发现。

困难与障碍如果能够适当地加以了解和利用常常可以变成出乎意料的力量泉源。在各位大师的传记中你会发现如果他们遇到困难与障碍的话就找不到超越的力量。譬如说西藏的伟大战士格萨尔王 Gesar 就是一个很好的例子他的流亡历程是西藏文学中最伟大的史诗。格萨尔的意思是“**无敌**”没有人能够打败他。从格萨尔出生的那一刻起他有一位邪恶的叔父名叫洛东就想尽办法要杀害他但每次都让格萨尔越来越坚强。事实上由于洛东的努力才使得格萨尔变得如此伟大。因此西藏的谚语说如果洛东不是这么邪恶诡诈格萨尔不可能爬得这么高。

对西藏人而言格萨尔不只是一位武术战士还是一位精神战士。做为精神战士必须发展特殊勇气具有睿智、温柔和大无畏的天赋。精神战士仍然有恐惧的时候尽管如此他们却有足够的勇气去面对痛苦认清恐惧并且毫不逃避地从困难中学到教训。诚如创巴仁波切 Chogyam Trungpa Rinpoche 告诉我们的做为一位战士就是“**将追求安全感的狭隘心胸换成一个非常宽广的视野那是一种无畏、开放和真正英雄式的胸怀。.....**”进入那种视野宽广的领域就是学习如何在改变中获得自在如何让无常变成我们的朋友。

3.7 无常的讯息死亡之中有什么希望

更深入探讨无常你将发现它有另一个讯息另一个面目它将带给你伟大的希望它将打开你的眼睛让你看见宇宙的基本性质以及我们与它之间的非凡关系。

如果一切都是无常的那么一切就是我们所谓的“空”也就是说一切都没有任何持久、稳定和本自具足的存在一切事物如果能够看见它们的真正关系必然不是各自独立的而是相互依存的。佛陀把宇宙比喻成一个广大的网由无数各式各样的明珠所织成每一颗明珠都有无数的面向。每一颗明珠本身都反映出网上的其他明珠事实上每一颗明珠都含有其他明珠的影子。

就以海浪为例吧从某一方面看海浪似乎具有明显独立的个体有始有终有生有死。从另一方面看海浪本身并不是真的存在它只不过是水的行为而已“空”无任何个体而是“充满”着水。所以当你真正思考海浪时你将发现它是由风和水暂时形成的依存于一组不断在改变的条件。你也将发现每一波浪之间都有关联。

当你认真观察就可以发现万物本身并不真实存在这种非独立存在我们称之为“空”。让我们来观想一棵树。当你想到一棵树的时候就会想到一个明确的物体在某个层次上就像海浪一样树确实是明确的物体。但当你仔细观察的话你就会发现树毕竟没有独立的存在。细细思考就会发觉树可以化解成无数微细的关系网延伸到整个宇宙。落在树叶上的雨摇动树的风滋养树的土壤、四季和气候乃至日月都构成树的一部分。当你继续想下去就可以发现宇宙间的一切都在成就这棵树任何时刻树都不能独立于其他事物任何时刻树的性质都在微细变化中。这就是我们所谓一切皆空一切皆无法独立存在。

现代科学告诉我们万物之间的交互关系非常广泛深远。生态学家知道燃烧亚马逊热带雨林的一棵树多少会改变一位巴黎市民所呼吸的空气品质而尤加坦一只鼓动翅膀的蝴蝶会影响到赫布里德斯蕨类的生命。生物学家开始发现到基因神奇而复杂的作用创造了人格与个性它会伸展到久远的过去显示每一个所谓的“个体”是由一连串不同的影响力组合而成。物理学家已经把量子的世界介绍给我们量子世界很像佛陀所描述的因陀罗网遍满整个宇宙的发光网。就像网上的摩尼宝珠一般一切粒子的存在其实就是其他粒子的不同组合。

因此当我们认真观察自己和周遭的事物时就会发现从前我们认为如此坚固、稳定和持久的东西只不过是一场梦而已。佛陀说了知一切

如幻影如浮云城堡如梦如魅
没有实质

只有能够被看到的性质而已。

了知一切

如悬挂在万里晴空中的月亮

倒映在清澈的湖面

虽然月亮不曾来到湖面。

了知一切

如音乐、天籁和哭泣中的回音

而回音中却无旋律。

了知一切

如魔术师变出

马、牛、车等的幻影

一切都不是它所呈现者。

观想一切事物的本质犹如梦幻泡影绝不会让我们感到寒冷、绝望或痛苦。相反的它会唤醒我们温暖的幽默感以及本自具足的慈悲心因而对于一切事物和众生越来越乐意布施。伟大的西藏圣者密勒日巴说“**见空性发悲心。**”当我们透过观照而确实见到一切事物和我们的空性与互相依存性时这个世界就呈现更明亮、新鲜、亮丽的光有如佛陀所说的重重无尽互相辉映的珠网。我们再也不必保护或伪装自己就可以轻易做到如一位西藏上师所开示的时常认知生命有如梦幻减低执著和嗔怨。对一切众生起慈悲心。不管别人如何对待你都要保持慈悲。不管他们做什么只要你当它是一场梦就会变得不那么重要了。修行的关键就是在梦中保持积极的愿力这是最重要的一点。这才是真正的修行。

真正的修行也要知道如果我们与任何事物、任何人都是互相依存的那么即使是我们最微小、最微不足道的思想、语言和行为都会对全宇宙产生影响。丢一颗小石头到水塘里就会在水面上产生涟漪涟漪合成另一个涟漪再产生新的涟漪。每一件事物都是紧密相关的我们应该可以了解到我们会对自己所做、所说、所想的一切负责事实上我们是在对自己、任何人和任何事甚至整个宇宙负责。达赖喇嘛说过

在今日高度互相依存的世界里个人和国家都无法自己解决。我们彼此需要因此我们必须培养世界性的责任感。保护和滋养我们的世界家庭支持弱势的成员并保存和照顾我们所生存的环境是我们集体的和个人的责任。

3.8 不变者

无常已经把许多真理显示给我们但它还隐藏着一个最终的珍宝这是我们大多数人未曾发现、未曾怀疑、未曾认识却最属于我们自己的真理。

西方诗人里尔克Rainer Maria Rilke说过我们最深的恐惧就好像是龙护卫着我们内心最深处的珍宝。我们将发现无常道出一切皆不真实和不持久它唤醒我们的恐惧因为它驱使我们去问这些问题如果一切皆会死亡和改变那么什么才是确切真实的表象之后还隐藏着什么无限宽广的事物来包容这些无常而改变的发生呢有什么是我们事实上可以

以依靠死后还继续存在的东西呢

如果我们迫切地把这些问题牢记在心加以思维会慢慢发现我们对于每一件事物的看法会有重大的改变。由于持续对“放下”观想和修行将发现在我们自身当中有无法称呼、描述或想象的“某种东西”隐藏在一切变化和死亡之后。我们对于“恒常”的强烈执著将因而开始化解褪去不再是眼光狭隘心神散乱。

当这种情况发生的时候我们将一再瞥见隐藏在无常背后的广大意涵。我们过去的生命就好像是搭乘飞机通过乌云和乱流突然间飞机往上爬进入晴朗无边的天空。这种新出现的自由启发和鼓舞了我们让我们发现自己本身就有浓厚的安详、喜悦和信心这种感觉令我们异常惊奇也让我们逐渐相信我们确实拥有不可摧毁、不会死亡的“某种东西”。密勒日巴写道

在死亡的恐惧中我辛苦地爬上了山--再三思索着死亡时刻的不可逆料我攻占了不死、恒常的心性之城堡。如今对于死亡的一切恐惧都已经过去了。

因此我们将逐渐察觉到我们自身就有密勒日巴所谓的“不死、恒常的心性”宁静如晴空般的沉静。当这种新的觉醒开始变得清晰而持续的时候就会发生《奥义书》Upanishads所说的“意识大回转”对于我们是谁、我们为什么在这里、我们应该怎么做等问题做了一次个人的、纯粹非概念的显露最后的结果就是一种新的生活、新的诞生几乎可以说是一种复活。

对于改变和无常的真理我们无畏地反覆思维将会慢慢发现我们是以感激和喜悦的心情面对不变者的真理不死而恒常的心性之真理。这是多么美妙而具有疗效的神秘经验啊!

4 第四章 心性

4.1 心性

我们把生命造作成黑暗狭小的笼子却又把它当成整个宇宙由于我们被关在这个笼子中很少有人能够想象另一个面向的实存。贝珠仁波切告诉我们一只井底蛙的故事。

有一天有一只海蛙造访这一只终生没有离开水井的老蛙。

“你是从哪里来的”井底蛙问。

“来自大海。”它回答。

“你的海有多大”

“大得很。”

“你是说像我的井四分之一大”

“大多了。”

“大多了你是说像我的井二分之一大”

“不大多了。”

“像.....我的井这么大”

“不能相比。”

“绝不可能我要自己去看看。”

它们一起出发当井底蛙看到大海时惊吓得脑袋爆炸。

我在西藏的儿时记忆虽已逐渐模糊却有两个时刻仍然萦怀脑际那是我的上师蒋扬钦哲对我传示了心性的本质。

我本来不想透露这些个人经验因为依照西藏人的习惯我是不能这么做的但我的学生和朋友却相信把这些经验说出来必能利益众生他们一直恳求我写成文字

第一次发生在我六、七岁时。我们在蒋扬钦哲的房间内后面悬挂着他的前世蒋扬·钦哲·旺波Jamyang Khyentse Wangpo的大画像。画中人物庄严而令人敬畏当酥油灯闪烁不定地照在画像上时更是令人肃然起敬。当我知道要发生什么事之前我的上师做了极不寻常的事他突然抱住我把我举了起来在我的脸颊上重重吻了一下。有很长的一段时间我的心整个空掉了我沉浸在浓浓的柔和、温暖、信心和力量之中。

第二次的场合比较正式发生在洛卓卡珠Lhodrak Kharchu的一个洞穴中西藏佛教之父莲花生大士曾经在这个洞穴禅修过。那时候我大约九岁我们正在朝礼西藏南部地区的途中在洞穴中歇脚。我的上师把我找来叫我坐在他面前洞中只有我们师徒两人。他说“**现在我要将重要的『心性』传示给你。**”拿起铃和小手鼓他就唱起上师启请文从本初佛一直到他自己的上师。然后他做了心性的传示。突然瞪着我抛过来一个没有答案的问题“**心是什么**”我整个人顿时被摄住了我的心瓦解了没有言语没有名称没有思想--事实上连心都没有。

在那个惊人的瞬间里到底发生了什么事过去的思想已经死了未来的思想还没有生起我的思想之流被截断了。在那一个纯然惊吓之中打开了一片空白空白之中只有当下的觉醒存在那是一种毫无执著的觉醒一种单纯、赤裸裸而基本的觉醒。即使是那么赤裸裸那么了无一物却散发出无限慈悲的温暖。

那个时候的感受多得无从说起我的上师显然并不期待有答案。在我能够寻求答案之前我知道并无答案可寻。我像被雷电击中似地楞在那儿但是有一种深沉而光明的笃定却在我心中涌起这是我从未有过的经验。

我的上师问道“**心是什么**”当时我觉得大家似乎都知道没有心这个东西而我却是最后一个想去了解它的人。因此即使是寻找心也好像是荒谬得很。

上师的传示在我内心深处播下了种子。后来我终于知道这是我们的传承所使用的方法。不过当时我并不了解这一点才会觉得如此意外如此惊奇如此有力

在我们的传统中介绍心性必须具足“**三真**”真上师的加持、真学生

的奉献以及真传承的法门。

美国总统无法把心性传示给你你的父母亲也不能不管是多么有权势或多么爱你的人都办不到。只有充分体悟心性的人拥有传承的加持和经验的人才能把心性传示出来。

而身为学生的你必须发现和不断滋养开放性、视野、愿心、热忱和恭敬心才能改变你整个心的气氛并让你接受心性的传示的能力。这就是我们所说的“**奉献**”。否则上师也许传示了学生却认不出来。只有在上师和学生都同意进入那个经验时才可能传示心性只有在那一种心灵交会中学生才可能了解。

方法也是很重要的。几千年来一再被试验一再让过去的上师开悟的就是同一种方法。

当我的上师在我这么年幼时就出其不意地把心性传示给我可以说是十分不寻常的事。一般来说都是在学生受过禅修和净心的初步训练之后才这么做。这种训练可以让学生的成熟和开放进而直接体悟真理。因此在那个强而有力的传示时刻上师可以把他对于心性的体悟我们称之为上师的“**智慧心**”导引到目前已经根器成熟的学生心中。上师只不过是把佛陀的真面目介绍给学生罢了换句话说唤醒学生了悟内在的觉性。在那种经验中佛陀、心性和上师的智慧心三者融合为一呈现出来。而学生就在感恩的慈光照耀下毫不怀疑地认识到在学生和上师之间在上师的智慧信号学生的心之间目前没有什么两样过去没有什么两样未来也不可能有什么两样。

敦珠仁波切在他著名的证道歌中说

因为当下的了悟就是真佛在开放和满足之中我发现上师就在我心中。当我们了解永无止境的自然心就是上师的本性时执著、攀缘、哭泣的祷告或人为的抱怨都派不上用场了。只要歇息在这个纯真、开放和自然的境界中我们就可以获得浑然天成的自我解脱。

当你彻底了解你的心性和上师的心性并无分别时你和上师就永不分离因为上师与你的心性是一体的总是以它的真面目呈现。还记得我小时候看到左顿喇嘛过世的情形吗当他的上师应请来到他的病榻时他说“**跟上师之间是没有距离的。**”

就像左顿喇嘛一样当你体悟到上师和你不可分离时心中就会生起强烈的感恩心和敬畏心敦珠仁波切称之为“**知见皈依**”。这是从看到心性的知见而当下产生的恭敬心。

此外蒋扬钦哲仁波切还时常在教我佛法和替我灌顶时传示心性给我后来我也从其他上师接受到心性的传示。在蒋扬钦哲仁波切圆寂之后敦珠仁波切非常疼爱 and 照顾我我当了他好几年的翻译员因而开启了我人生的另一个阶段。

敦珠仁波切是西藏最有名的大师、神秘家、学者和作家我的上师蒋扬钦哲仁波切经常提到他赞美他是一位非常出色的大师也是莲花生大士在这个时代的化身。因此虽然我不曾亲近过他却非常尊敬他。在我的上师圆寂之后我年方二十出头有一天我前往喜马拉雅山中的卡林邦Kalimpong去拜见敦珠仁波切。

在我到达他的寺院时他一位最早期的美国学生在那儿受教因为没有好翻译来说明心性的教法她正为此苦恼。敦珠仁波切一看到我进来就说“**噢你来了。好得很你能帮她翻译吗**”于是我就坐下来开始翻译。一坐就是一个小时他的开示无所不谈令人赞叹。我很受感动也获得很多启示不禁潸然泪下。我知道这就是蒋扬钦哲仁波切的意思。

不久我就请求敦珠仁波切对我开示。每天下午我都会到他的住处与他共度几个小时的时光。他的个子矮小法相庄严双手细滑温柔如女人。他留着长头发像瑜伽师般地扎了发髻他的眼睛炯炯有神带着神秘的幽默感。他的声音充满慈悲柔美而稍带嘶哑。敦珠仁波切总是坐在铺着西藏毛毯的矮凳上我就坐在他底下。我永远不会忘记他坐在那儿的模样向晚的阳光就从他背后的窗子洒了进来。

有一天当我正在跟他学法和修行时我有了最惊人的经验。过去我学到的一切教法似乎都发生在我身上周遭的一切物质现象全部消失了我非常兴奋喃喃地说

“仁波切.....仁波切.....发生了”他弯下身来充满慈悲的脸庞令我终生难忘他安慰我说**“没有关系.....没有关系。不要太兴奋。它终究既不是好也不是坏.....”**惊奇和喜悦让我浑然忘我但敦珠仁波切知道虽然美好的经验是禅修过程中很有用的里程碑但如果有任何执著它们就会变成陷阱。你必须超越它们进入比较深层而稳定的根基他充满智慧的话语就将我带到那个根基。

敦珠仁波切以他的教法一再启发学生体悟心性他的话点燃真切经验的火光。多年来每天他都会教我心法这种教授方法称为**“指出”**法。虽然我已经从我的上师蒋扬钦哲仁波切学到重要的教法在我心中播下

了种子但施肥灌溉、让它开花的却是敦珠仁波切。当我开始传法时是他的典范启发了我。

4.2 心与心性

生和死就在心中不在别处这种教法至今仍具有革命性的佛教智慧。佛教认为心是一切经验的基础它创造了快乐也创造了痛苦创造了生也创造了死。

心有很多层面其中的两个比较突出。第一是凡夫心西藏人称为sem。有位上师如此下定义“**拥有分别观念拥有相对观念会执著或拒绝外物的心就是凡夫心。基本上它会与一个『其他』相结合与『某种事物』相结合有观察者与被观察者的对待关系。**”sem是散漫的、相对的、思考的心凡夫心只能与一个投射的、假想的外界参考点互相作用。

因此sem就是会思考、谋划、欲求、操纵的心会暴怒的心会制造和沉溺于负面情绪和思想的心必须持续以分割、构思和凝结经验等方式才能肯定、确认其“**存在**”的心。凡夫心不停在改变也始终受到外在因素、习气和制约行为的影响上师们把sem比喻为风口的烛火被风吹来吹去无法稳定。

从某个角度来看sem闪烁不定、执著、不停地干预别人的事它的能量都耗费在向外投射上。有时候我把它想成墨西哥的跳豆或在树枝间不停跳动的猴子。然而从另一个角度来看凡夫心却有一种错误而迟钝的稳定性一种模糊而自我保护的惰性一种习气深重像石头般的顽冥不灵。sem像诡计多端的政客那么机巧疑神疑鬼不相信别人。蒋扬钦哲写道“**擅玩欺骗的游戏。**”我们就是在这种混乱、迷惑、没有规律、反覆无常的凡夫心作用下不停地变化和死亡。

另外我们还有心的本性也就是心的底蕴是永远不受变化或死亡所触及的。目前它就隐藏在我们的心中在sem中被我们急速变化的心念和情绪所蒙蔽。就好象一阵强风可以把云吹走露出光芒四射的太阳和广阔的天空在某些特定的情形下某种启发也可以让我们揭开且瞥见这种心性。这些灵光一现固然有许多深度和程度但每一种深度和程度都可以带来某种了解、意义和自由因为心性就是了解的基础。西藏语称为我rigpa是指当下明智、清晰、辉煌和觉照的本觉。它可以说是知识本身的知识。

请不要误以为心性只有我们的心才有事实上它是万事万物的本质。我们要一再地强调体悟心性就是体悟万事万物的本质。

历史上的圣人和神秘家用了不同的名词来修饰他们的开悟境界给予不同的面目和诠释但基本上他们都是在经验根本的心性。基督教徒和犹太教徒称为“上帝”印度教徒称为“我”、“湿婆”、“婆罗门”和“毗湿奴”苏菲教徒称为“**隐藏的性质**”佛教徒则称为“**佛性**”。所有宗教的核心都肯定有一个基本的真理而这一生就是演化和体悟这个真理的神圣机会。

我们一提到佛陀自然就会想到乔达摩·悉达多太子他在公元前第六世纪开悟也在整个亚洲传示百万人口修持精神之道即现在的佛教。不过佛陀还有一个更深远的意义。任何人只要从愚痴中完全觉悟并打开了他的广大智慧宝藏都可以称为佛陀。佛陀就是彻底根除痛苦和挫折的人他已经发现了恒常不死的快乐与和平。

在这个多疑的时代里对大多数人来说这种境界似乎就像幻想或梦境一般是我们所无法企及的。我们必须牢牢记住佛陀是一个人与你我无异。他从来不说他是神他只知道他有佛性--开悟的种子而且任何人也都有佛性。佛性是每一个生命体与生俱来的权利。我常常说“**我们的佛性就像任何一位佛的佛性那么好。**”这是佛陀在菩提迦耶开悟时带给我们的好消息很多人认为这个讯息极具启发性。他的讯息--一切众生皆可成佛--带给大家无穷的 hope。透过修行我们也可以开悟。如果不是如此那么自古至今无数开悟的人们都不可能办到。

据说当佛陀开悟后他最想要做的是显示给大家每个人都有心性要大家完全分享他的体悟。但他也遗憾地知道尽管他无限慈悲我们还是很难开悟。

即使我们也像佛陀一般具有佛性我们却未看出来因为它被我们的凡夫心包得密不透风。试着观想这里有一只花瓶瓶内的空间与瓶外的空间一模一样却被脆弱的瓶壁所分隔了。我们的佛心被包在凡夫心的瓶壁内。当我们开悟时就好象花瓶破成碎片“**里面**”的空间与“**外面**”的空间结合为一。它们合而为一当下我们才发现它们从未分离也并无二致它们是永远相同的。

4.3 天空与云

因此不管我们是哪一道的众生我们总有佛性我们的佛性总是圆满具足。我们说即使诸佛的无边智慧也不能让佛性更圆满而众生在似乎无边的混乱中也无法污染到他们的佛性。我们的真性可以比喻成天空凡夫心的混乱则是云。有时候天空完全被云所遮蔽了我们抬头往上看很难相信除了云之外还有其他。但只要我们搭乘飞机就可以发现在云上有无垠的蓝空。我们原先认为它就是一切的云变得如此渺小远在我们底下。

我们必须如此牢记云不是天空也不“属于”天空。它们只是悬挂在那儿以稍带滑稽和无所归属的模样经过从来不曾弄脏天空或在天空画下任何记号。

那么这种佛性究竟在哪儿呢它就在天空般的心性中全然的开放、自由和无边无际。基本上它简单和自然得不受污染或腐化纯洁得甚至不能用净或垢的观念来形容它。当然我们说这种心性有如天空只是一种譬喻而已可以帮助我们开始想象它无所不包的无边无际因为佛性具有一种天空所不能拥有的性质——觉醒的光明灿烂。有道是

佛性只是无瑕无垢的现前觉醒
知晓一切空无体性浑然天成清明圆净。

敦珠仁波切写道

没有文字可以描述它

没有例子可以指出它

轮回没有使它更坏

涅槃没有使它更好

它未曾生

也未曾死

它未曾解脱

也未曾迷惑

它未曾存在

也未曾消灭

它毫无限制

也不属于任何类别。

纽舒仁波切(Nyoshul Khenpo Rinpoche)说

深广而宁静

单纯而不复杂

纯净灿烂光明
超越思议的心
这是诸佛的心。
其中无一物应消除
无一物应增添
它只是自然洁净地看着自己。

4.4 四种错误

为什么连想象心性的深奥和殊胜人们都会觉得那么困难为什么对许多人来说心性显得如此怪异不可思议呢佛法提到四种错误让我们无法当下就体悟心性。

1.心性太接近我们了让我们无法认识它就好象我们看不到自己的脸一样心很难看见自己的性质。

2.心性深奥得让我们探不到底。我们不知道它有多深如果我们知道它有多深就应有某种程度的体悟。

3.心性单纯得让我们无法置信。事实上我们唯一要做的是相信心性时时刻刻都呈现着赤裸而纯净的觉醒。

4.心性美妙得让我们无法容纳。它的浩瀚无边不是我们狭隘的思考方式所能意会。我们简直无法相信它我们也无法想象觉悟竟然是我们的心的真性质。

西藏是一个几乎投注全部心力于追求觉悟的地方如果上述四种错误的分析适用于西藏文明则对于几乎投注全部心力于追求愚痴的现代文明而言该是十分合适的。现代文明对于心性毫无认识作家或知识分子几乎不曾写过有关心性的书当代哲学家不直接谈心性大部分科学家全然否认心性存在的可能。在大众文化中心性毫无立足之地没有人唱它没有人谈它电视也不播它。我们所受的教育几乎都在告诉我们除了五官所能认知的世界之外一切都不是真实的。

虽然现代人对于心性的存在几乎是全盘否认但有时候我们还是会瞥见心性。这些启发性的时机可能是在欣赏一首优美的曲子或徜徉在宁静清澈的大自然中或是品尝日常生活中的点点滴滴。当我们看雪花翩翩飘下或看到太阳从山后缓缓升起看到一束光线神秘飘渺地投进屋内都可能让我们瞥见心性的存在。这些光明、安详、喜悦的时刻都曾发生在我们每一个人身上而且奇妙得令人终生难忘。

我认为有时候我们确实对这些灵光一现有着一知半解但现代文明却没有提供给我们彻底了解的氛围或架构更遭的是现代文明不仅不鼓励我们探讨这些经验以及它们的来源还有意无意地要求我们拒之于千里之外。我们知道即使我们想把这些经验与别人分享也没有人会当真。因此我们忽略了这些可能是生命中最有启示性的经验。这或许是现代文明最黑暗、最令人困扰的部分对于“**我们到底是谁**”这个问题非但一无所知还抑制这方面的研究。

4.5 往内看

且让我们完全转换另一个角度不要只是从单一方向来看。现代文明教我们花费生命去追逐我们的思想和投射即使在讨论“**心**”的时候所谈的也只是思想和情绪而已学者们在探讨他们所想象的“**心**”时看到的也只是到心的投影。心是所有投影生起的地方却没有人曾经真正到心里面去这就产生了悲剧的后果。莲花生大士说得好

即使大家所谓的“**心**”普受尊敬和讨论但它还是不曾被了解过或是被误解或是一知半解。

因为心不曾被正确了解如同它自己不了解自己一般所以产生了不可胜数的哲学观念和主张。更有甚者因为一般人不了解、不认识他们的自性所以就继续在三界六道中流浪经验痛苦。

因此不了解自己的心是严重的错失。

现在我们该如何改变这种情况呢很简单。我们的心有二个立场往外看和往内看。

现在让我们往内看。

改变看的方向虽然只是一樁小事结果却截然不同甚至还有可能避免这个世界的种种灾祸威胁。当更多人了解他们的心性时他们将会珍惜自己所生存的世界多么美好并乐意为保存这个世界而奋斗。很有趣的西藏文的“**佛教徒**”念成nangpa意译为“**内省的人**”——从心性而非从外面找真理的人。佛教的一切教法和训练都只针对一个目标往内看心性因而摆脱死亡的恐惧帮助我们体悟生命的真相。

往内看需要我们极大的敏锐和勇气等于全盘改变我们对于生命和心的态度。由于我们一向耽于往外求取以致于无法接触到我们的内心生命。我们不敢往内看因为我们的文化不曾告诉我们这样做会发现什么我们甚至还相信往内看会有发疯的危险。这是我执的最后一种也是

最有力的阴谋阻止我们发现自己的本性。

因此我们把生命变得如此刺激热闹以免自己冒险地往内看甚至连禅修的观念都会把人们吓坏当他们听到“**无我**”或“**空性**”等名词时便以为经验那些境界就好象被丢出太空船永远在黑暗、凄冷的虚无中飘浮一样。这可以说是最荒谬绝伦的误解。但在一个追求散乱的世界里默然和寂静却会吓坏我们我们以吵杂和疯狂的忙碌让自己不要安静下来。检视我们的心性已经成为我们最不敢去做的一件事了。

有时候我想我们不敢坦诚质问“**我们是谁**”这个问题是因为害怕发现另有真相。这种发现将如何解释我们的生活方式呢我们的朋友、同事将如何看待这些新发现有了这些知识我们该怎么做呢有了这些知识接着而来的就是责任。这好象牢房的门被冲开了囚犯还是宁愿选择不要逃走

4.6 觉悟的诺言

在现代世界中只有极少数人具有了悟心性的品质。因此即使要我们想象觉悟到底是怎么回事或觉悟者到底是怎么样的人都是难事如果要我们开始想象我们自己也可以觉悟那就更难。

我们的社会虽然极力强调生命和自由的价值事实上却认定我们只应追求权力、性或金钱时时刻刻都需要逃避与死亡或真实生命的接触如果有人告诉我们或我们认为自己可能有潜力时我们自己都不能相信如果我们真的相信有精神转化这一回事了我们都会认为只有过去的大圣人和上师才办得到。达赖喇嘛经常提到在现代世界中许多人都缺少自爱和自尊我们整个展望都建立在自己的能力有限的错误信念上。这就否定了我们有可能觉醒的一切展望更可悲的是违反了佛法的中心思想我们本来是圆满具足的。

即使我们要开始想自己有觉悟的可能性如果没有人开示心性法门或告诉我们绝对有可能体悟心性只要一看到我们日常生活的心思完全是愤怒、贪婪、嫉妒、怨恨、残酷、欲望、恐惧、焦虑和纷乱就会永远扫除觉悟的任何希望。

然而觉悟却是千真万确的事实而且地球上还有觉悟的大师活着。当你面对面见到一位大师时你将会打从内心深处受到震撼和感动你将会了解过去你认为只是观念性的字眼如“**光明**”、“**智慧**”其实是真的。今日世界虽然危机重重却也很令人鼓舞。现代的心灵慢慢接触到各种

实相。像达赖喇嘛和德蕾莎修女这些大师级人物都可以在电视上看到许多东方大师都来到西方访问和教授来自所有神秘传统的书籍正赢得越来越多的广大读者群。地球的悲惨情况正在逐渐唤醒人们进行全球性的改造。

诚如我前面所说的觉悟是真实的事不管我们是谁每个人都可以在适当的环境及如法的训练下体悟到心性因而了解我们本身就有不死和永远清净的本性。这是世界所有神秘传统的诺言而有无数的人实现了这种心性过去如此现在如此。

这个诺言的妙处是心性不是身外物不是怪物不是精英才有而是一切人类都有大师告诉我们当我们体悟心性时它是出乎意料的平常。精神方面的真理并不是刻意经营的也并不神秘完全是一种常识。当你体悟心性时迷惑被一层一层剥掉了。你并非真的“成”佛只是逐渐不再迷惑而已。成佛并非变成全能的精神超人而是终于成为真正的人。

有一支最伟大的佛教传统称心性为“**平常的智慧**”。我不能更充分表达它我们的真性和一切众生的自性并没有什么不寻常。讽刺的是我们所谓的平常世界才真正的是不平常因为我们对轮回世界的迷惑景象产生了疯狂的、刻意营造的幻觉。就是这种“**不寻常的**”景象让我们看不见“**平常的**”、自然的、人人本具的心性。设想诸佛现在就看着我们对于我们无可救药的混乱情况诸佛会感到多么讶异而伤心啊

因为我们庸人自扰地把事情搅得这么复杂有时候当上师传示心性法门时我们都嫌它简单到不足以相信。我们的凡夫心告诉我们这不可能是心性心性应该不止于此。它应该比较“**荣耀的**”灿丽的光芒在我们四周的虚空闪烁着金发飘逸的天使翩然而下迎接我们然后是深沉的巫师声“**现在你已经听到了心性法门。**”事实上这种剧情绝对是子虚乌有的。

因为在我们的文化里我们过分强调智力所以我们就想象觉悟需要高度的聪明才智。事实上许多聪明才智反而是障碍。有一句西藏谚语说“**如果你太聪明了就会完全抓不到重点。**”贝珠仁波切说“**逻辑的心似乎有趣却是迷惑的种子。**”人们也许沉醉于他们的理论却可能失掉每一件事的重点。我们西藏人说“**理论就像衣服上的补钉一样有一天会掉的。**”让我告诉你一个令人鼓舞的故事

十九世纪的一位上师他有一位笨头笨脑的徒弟。上师一再地教他对他开示心性这位徒弟还是丈二金刚摸不着头脑。上师有点火就对徒

弟说“**看我要你把这一大袋的大麦背到山顶一路上你不可以停下来休息你必须一口气走到山顶。**”这位徒弟是个头脑简单的人但他对上师却有不可动摇的恭敬心和信心就完全依照上师的话去做。袋子很重他背起袋子开始爬上山坡不敢停下来。他只是不停地走路袋子却变得越来越重他花了很长的时间才爬到山顶。放下袋子整个人颓然倒地虽然精疲力竭却十分舒畅。他感受到清新的山风拂面而来。一切障碍就此瓦解了而他的凡夫心也跟着瓦解。一切万物似乎都停下来。就在那一刹那他突然体悟到他的心性。心想“**啊这正是上师一直在告诉我的。**”于是跑回山下不顾任何禁忌就冲进上师的房间。

“我已经明白了.....我确实明白了”

他的上师若有所指地对他说“**这么说来你有一趟有趣的登山之旅**”

你也可以有那位徒弟在山顶上的经验就是那种经验将带给你与生死讨价还价的大无畏。但什么是最好、最快、最有效的方法呢第一步是练习禅坐。禅修可以净化凡夫心揭穿它的假面具除尽习气和迷惑让我们能够在因缘成熟时认清我们的真面目。

5 第五章 把心带回家

5.1 把心带回家

二千五百多年前有一位许多世以来一直在追求真理的人来到北印度一个安静的地方坐在菩提树下。他发誓如果不发现真理就不起来。传说到了傍晚他征服了愚痴的力量第二天清晨在金星划破天空时他长久以来的坚忍、修行和圆满禅定终于成就了人类存在的最终目标--觉醒。在那神圣的时刻大地振动好象「**乐得醉醺醺**」经典上说「**任何地方都没有人动怒、生病或忧伤没有人做坏事没有人傲慢世界变得十分宁静犹如已达到圆满的境界。**」这个人被尊称为佛陀。以下是越南籍一行禅师对佛陀觉醒的美丽描述

乔达摩觉得拘禁他百世千生的监狱已经打破了愚痴一直是监狱的看守人。由于愚痴他的心被蒙蔽了就好象月亮星辰被乌云遮住一般。心受到无尽的妄想波浪蒙蔽错将现实世界分为主和客、自和他、存在

和不存在、生和死这些分别并进一步产生邪见--感觉、贪欲、执取和生存变化的牢狱。生老病死的苦只是加厚牢狱的墙壁而已。唯一的工作就是把狱卒抓来看清他的真面目。狱卒就是愚痴--狱卒一旦走了监狱将会消失再也不会重建。

佛陀所看到的是我们对于真性的愚痴是一切轮回苦的根源愚痴本身的根源则是心易于散乱的习气。结束了心的散乱将可结束轮回他体悟到其中关键就是透过禅修把心带回家带回它的真实本性。

佛陀安详而庄严的禅坐着天空就在他的四周上方好象在告诉我们坐禅时你的心要像天空一般开放却稳固在大地。天空就是我们绝对的本性没有藩篱无边无际大地则是我们相对的现实我们的相对心和凡夫心。我们坐禅时的姿势象征我们正在连接绝对与相对、天空与大地、天堂与人间就像鸟的双翼融合了我们如天空般的无死心性和虚幻有限的凡夫心地。

学习禅坐是你这辈子所能给自己最大的礼物。唯有透过禅修你才能踏上发掘真性的旅程因而找到你想活得好、死得安详所必须的定力和信心。禅修是通往觉悟之路。

5.2 修心

说明禅修的方法有很多我也讲过上千次了但每次都不同每次都是直接而清新的。

幸运的是我们生活在有许多人认识禅修的时代里。禅修越来越被认为是超越文化、宗教藩篱的法门可以让禅修者直接触及他们的生命真理可以当下就超越宗教教条更是一切宗教的核心。

大体来说我们都远离了真正的自我在无歇止的活动中浪费生命而禅坐可以带我们回到真我超越我们的习气让我们真正体悟和品尝我们的整体生命。我们的生命都消耗在紧张焦虑的奋斗上消耗在讲求速度和打拼的漩涡中消耗在竞争、执取、拥有和成就上永远以身外的活动和先入为主的偏见让自己喘不过气来。禅坐刚好相反它完全改变我们「正常的」运作模式因为禅坐就是无牵无挂的境界没有竞争没有想要去拥有或执取的欲望没有紧张焦虑的奋斗没有成就的渴望这是一种没有野心的境界既不接受也不拒绝既不希望也不害怕在这种境界中我们可以慢慢纾解束缚的气氛把一切情绪和观念化为自然素朴的虚空。

佛教禅师知道心是多么的有弹性和可塑的。如果我们训练它什么

事都办得到。事实上我们早已经训练有素由于轮回我们被训练去嫉妒、执取、焦虑、忧伤、绝望和贪婪被训练得一旦面对刺激就暴跳如雷。其实我们已经被训练到非常严重的地步我们不必努力去激发这些负面的情绪就会自动生起。因此一切都是训练和习气的问题。如果我们坦白我们很清楚把心投入混淆的状况中我们很容易就成为混淆阴郁的专家耽于沉溺容易养成奴性。在禅坐中把心致力于解脱愚痴我们将发现时间久只要有耐心、纪律和正确的训练我们的心将开始解开它自己的结并认识它自己本有的喜悦和清明。

「训练」心绝不是强迫把心压制下来或加以洗脑。首先要直接而具体地看清楚心的运作方式你可以从灵修的教法或个人的禅修经验里得到这种知识。然后你可以开始驯服你的心并娴熟地磨练它让它变得越来越柔软如此一来你就可以成为你自心的主人把心发挥到最圆满、最有利的地步。

第八世纪的佛教上师寂天(Shantideva)说
如果心这头大象被正念的绳子从各方面绑住
那么一切恐惧就会消失
完全的快乐就会来临
一切敌人我们情绪的虎、狮、象、熊、蛇
以及地狱的守护者魔鬼和恐怖
全部都会因为你控制了心和驯服了心
而被绑住而被降服
因为一切恐惧和无数的烦恼都来自心。

就好象作家必须经过长年累月的辛苦钻研才能下笔如行云流水也好象舞者必须花费相当大的心血和耐心苦练才能翩翩起舞因此一旦你开始了解禅坐的效果你将尽全力去学习这需要你最大的毅力、热忱、智慧和训练。

5.3 禅坐的心要

禅坐是为了唤醒我们自己像天空般的心性让我们认识自己的真面目--不变的、构成整体生死根本的纯净觉性。

由于忙碌和散乱的心长久以来我们就已经看不见内心深处的自性了然而在禅坐的寂静中我们却可以瞥见它而且回归自性。我们的心竟然无法保持片刻的宁静我们心竟是如此焦虑不安充满成见以致于有时

候我会认为自己活在现代世界的城市中就像死后的中阴身似的颠沛流离备受煎熬。根据一些资料说多达百分之十三的美国人心理不正常这个数字对于我们的生活方式说明了些什么呢

我们被分割成许多不同的部分我们不知道自己到底是谁不知道应该认同或相信自己的哪一部分。这么多矛盾的声音、指挥和感觉争相控制我们的内心生活让我们觉得自己散置各处没有人留在家里。

而禅坐就是要把心带回家。

在佛陀的教法里认为有三件事情大大区分了你的禅坐仅仅带来暂时的放松、安详和喜悦可以成为你的觉悟以及别人觉悟的重大原因。这三件事情我们称为「**初善、中善、后善**」。

初善来自于觉醒到我们和一切众生基本上都有佛性为了体悟佛性我们必须破除无明最后则灭苦。因此每次我们在开始禅修之前都要以这种觉醒为动机以下列过去一切诸佛祈祷文的精神发愿将我们的修行和生命致力奉献于一切众生的觉悟

以此修行的力量和真理

愿一切众生都懂得快乐和快乐的原因

愿一切众生都脱离痛苦和痛苦的原因

愿一切众生都不离无痛苦的神圣快乐

愿一切众生心常平静没有太多的执著和太多的怨恨

相信一切众生平等不二。

中善是指我们进入修行核心的心态它是由体悟心性所启发出来的从这种心态产生不执著的态度不受任何概念的拘束觉醒到一切万事万物本质上是「**空的**」、虚幻的、如梦一般的。

后善是指我们禅修结束时回向一切功德并真诚发愿「**愿修行所获得的一切功德回向给一切众生皆得觉悟愿它如同一滴水献给诸佛为利益一切众生的事业大海。**」功德是从你的修行中所产生出来的力量和利益、安详和喜乐。你回向这种功德给众生长期、最终的利益愿他们觉悟。在比较立即的层次上你回向功德祈求世界和平祈求每个人都能完全免于匮乏和疾病都能经验到整体的幸福和永恒的喜乐。然后因为体悟到一切是虚幻如梦的你也观照到在最深刻的意义上正在回向功德的你你所回向功德的对象甚至回向功德这件事其实都是性「**空**」虚幻的。在中阴教法中说这是结束禅修的方式可以确保你的修行功德绝不浪费。

这三个神圣的原则--善巧的动机、让修行成功的不执著的态度和修行结束时的回向--能够让你的禅修具启发性而又有力。伟大的西藏上师龙清巴(Longchenpa)赞叹它们是「**真修行的心、眼和生命力**」。纽舒堪布说「**成就完全的觉悟有了这些就够了但少了这些就不完全。**」

5.4 正念的修习

禅定可以把心带回家但首先要修习正念。

从前有一位老妇人来到佛陀面前请问禅坐的方法佛陀告诉她在从井里汲水的时候手的每一个动作要了了分明做到这一点她很快就会发现自已处在清醒和旷达的宁静中那就是禅定。

正念的修习就是要把散乱心带回家藉此可以把生命的不同层面集中起来这称为安住 peacefully remaining or calm abiding。安住可以完成三件事第一自己被撕裂成碎片的所有部分过去一直都处在战争之中现在则因安住而定下来而溶化而变成朋友。在那种安定之中我们开始了解自己有时候甚至还可瞥见自性的光芒。

第二正念的修习可以纾缓我们多生多世以来所累积的负面心态、侵略性和混乱情绪。这时候不是压抑或沉入情绪之中而是尽可能以开放旷达的宽容来观察情绪、念头和一切生起的东西。西藏上师说这种睿智的宽容如同无边的虚空它温暖而舒畅地包裹保护着你仿佛是阳光的毯子。

渐渐的因为你维持开放和正念并利用后面我将说明的一种方法越来越集中你的心你的负面心态将慢慢纾缓你开始觉得全身通畅或如同法国人所说的etre bien dans sa peau在皮肤内感觉很舒畅因而产生了解放和深广的安逸。我把这种修行看成是最有效的心理治疗和自我诊疗的方式。

第三这种修行揭开并显露出你根本的善心因为它消除了你心中的仇恨或伤害。唯有消除我们的伤害心我们才能成为一个对别人有用的人。藉着慢慢去除我们的仇恨心和伤害心使我们自性中的基本善心和仁慈心发射出来成为一个温暖的环境让我们的真性得以绽放。

你现在会知道为何我说禅坐是真正和平的修行它是真正非侵略性、非暴力的修行是最真实、最重要的武装解除。

5.5 自然的大安详

当我在教禅坐的时候我经常开头就说「**把你的心带回家然后放下然后放松。**」

整个禅坐过程可以简化成这三个重点把你的心带回家、放下、放松每句话重点都包含着许多层面的意义。

把你的心带回家意思是透过正念的修习把心带进安住的境界。其深义是把你的心转向内在安息在心性之中。这本身就是最高的禅定。

放下就是把心从执著的牢狱中解放出来因为你认识到一切痛苦、恐惧和挫折都来自执著心的贪欲。在比较深的层次里由于你越来越了解心性而产生的体悟和信心可以启发深广而自然的宽容心让你解脱心里的一切执著让心自在无碍在禅定的启发中溶化掉。

最后所谓放松就是心要宽广放松心情。更深入一点来说放松你自己进入真正的心性也就是本觉之中。这种启发的过程在西藏文的意思是在本觉上放松。这就好象把一撮沙倒在平面上每一粒沙都自动安顿下来。这就是你在真性中放松的方式让一切思想和情绪自然地平息融入心性的状态中。

当我禅坐的时候纽舒堪布的这首诗常常带给我很多灵感

在自然的大安详中休息吧

这个精疲力竭的心

被业力和妄念打击得束手无策

在惊涛骇浪的无情愤怒中

在轮回的无边大海中

在自然的大安详中休息吧

最重要的是要轻松尽可能保持自然和旷达。静静地从你习惯性的焦虑自我中溜出放下一切执著放松地进入你的真性里。把你平常的、情绪的、被思想驾驭的自我想象成太阳底下的冰块或牛油。如果你正感到僵硬寒冷就让这种侵扰在禅定的阳光下溶掉。让安详对你产生作用以便将你的散乱心集中到安住的正念中并在你的内心唤醒明见(clear seeing)的觉醒和观慧。你将发现你的一切负面心态全缴械了你的侵扰溶解了你的混乱慢慢蒸发了如浓雾溶进你那广大无瑕、绝对自性的天空中一般。

静静坐着躯干挺直不动禁语心情平静让一切思想和情绪来了又走什么都不要执著。

这种境界感觉起来像什么呢敦珠仁波切经常说就像一个人在野外

做了一整天的苦工回到家一骨碌坐到火炉前心爱的椅子上。他已经工作一整天知道自己已经做完了想做的事没有什么还要担忧的也没有什么还未完成的他可以完全放下一切牵挂满足自在。

因此当你禅坐时重要的是创造正确的内心环境。一切挣扎和奋斗都来自狭隘的心境所以创造那种正确的环境有助于你达到真正的禅定。当幽默和旷达呈现时禅定不费吹灰之力就生起了。

有时候当我禅坐时我并不使用任何特定的方法。我只是让心安定下来尤其在受到启示时我发现很快就能把心带回家和放松。我静静坐着歇息在心性中我不去怀疑是否处在「**正确的**」境界中。一点也不用力只有充分的了解、清醒和不可动摇的笃定。当我在心性之中时凡夫心就消失了。没有必要去维系或肯定自己的存在我只是当下的我。一种基本的信赖就呈现了不必特别去做什么。

5.6 禅坐的方法

如果你的心可以自然地安定下来你也发现可以安住在纯净的觉醒中那么你就不需要采用任何禅修的方法。事实上如果你已经在这种觉醒的境界中却还采用这些禅修的方法反而是弄巧成拙了。话虽然这么说我们大多数人都无法当下就进入那种境界。我们不知道如何把心唤醒我们的心又是如此狂野散乱因此我们需要一种善巧方便一种唤醒心的方法。

我所谓的「**善巧**」是要让你能够明了自己的心性及其千变万化的情绪并且透过修行产生智慧知道在分分秒秒中如何面对自己。有了这些功夫之后你就学会了随机应变的艺术能随时转化你的心境。

但请记住方法只是方法绝不是禅定本身。当你娴熟地练习禅修之后才能达到那种完全圆满的境界那才是真正的禅定。

西藏有一句很有启示性的话「**禅定什么都不是禅定只是熟习而已。**」换句话说禅定只不过学习去熟习禅定的修行而已。有句话说得好「**禅定不是苦求而是自然融入。**」当你持续练习某一种方法之后禅定就慢慢生起。禅定不是「**做**」出来的而是当我们练习到完美无缺时自发产生的。

不过为了让禅定发生还是要创造宁静而祥和的环境。在我们的心能够得自在之前首先要把心的环境安静下来。平常心就像蜡烛的火焰般受到思想和情绪的强风所动摇摇曳闪烁经常改变。只有当我们把蜡烛

四周的空气安定下来之后火焰才能烧得稳定同理只有当我们把思想和情绪的纷乱状态安定下来之后我们才能瞥见心性和安住于心性。另一方面一旦我们在禅坐之中获得稳定任何喧闹和骚扰将大为减少它的影响力。

西方人似乎很着迷我所谓的「**禅坐技巧**」。现代世界毕竟沉迷在机械作用和机器之中对纯实用的事物容易上瘾。但是禅坐最重要的特色不在技巧而在精神我们或许可以称「**姿势**」是一种纯熟、有灵感、创造性的禅修方式。

5.7 姿势

上师们说「**如果你能在身体和环境之中创造祥和的条件禅定和体悟将自然生起。**」有关姿势的讨论并不是一种神秘的迂腐之谈。采取正确姿势的重点是在创造更有启发性的环境以便进入禅定唤醒本觉。身体的姿势会影响到心的态度心和身是互相关联的一旦姿势和态度受到启发禅定自然会生起。

如果你坐着的时候心与身没有完全相应--例如你在担心或想着某件事--你的身体就会感到不舒服问题也比较容易产生。反之如果你的心是宁静的有启发性的状态就会影响全身的姿势你可以轻松自在地坐着。因此重要的是要让身体的姿势和体证心性所产生的信心结合在一起。

接下来要谈的姿势可能与你习惯采用的姿势稍有不同。这来自古代大圆满(Dzogchen)传统的教法也是上师教我的我觉得它非常有用。

大圆满教法认为你的见(vision)和你的姿势应该像座山一般。你的见就是你对心性的了解。因此你的见可以转换成姿势并加以启发从坐姿中表达出你整个存在的核心。

因此你要坐如山像山那么稳固、坚定与雄伟。不管狂风如何吹袭不管乌云如何翻滚山还是泰然自若。像山一般地坐下来让你的心升起、飞跃、翱翔。

这个姿势要特别注意的是保持背部挺直挺如箭稳若山。如此气(prana)才可以轻易流过身上的脉心也才能找到它真正的休息处所。什么都不要勉强。脊椎的下半部有一个自然的曲线必须保持轻松但不要歪曲。头必须舒服地平衡在颈上。两肩和上半身带出姿势的力量和美感它们维持着姿态的平衡但不要用力。

双腿交叉坐着。倒不必双盘那是阿高级瑜伽课才比较强调的姿势。双腿交叉表示生与死、善与恶、方便与智慧、阳与阴、轮回与涅槃的统一这是不二的心境。你也可以选择坐在椅子上两腿放松但背脊一定要维持挺直。

在我的禅坐传统中两眼必须睁开这是很重要的一点。开始学打坐时如果你容易受外来的干扰可以把眼睛闭一会儿静静地往内看将帮助你专心。

一旦你觉得心安静了就要逐渐睁开眼睛你会发现你的视线变得比较安详宁静。现在请往下看沿着鼻端以四十五度看着前面。这里有一个要领每当你心乱时最好降低视线每当你昏昏欲睡时就要把视线拉高。

一旦心静下来内观也开始清明了你就可以随意把视线拉高眼睛仰望你前面的虚空。这是大圆满修行所推荐的方法。

大圆满教法强调你的禅定和视线必须像大海一般的广阔遍一切处、开放和无边无际。正如你的「见」和姿势不可分一般禅定可以启发视线两者合而为一。

不要特别凝视哪一样东西相反的轻轻往内看自己让你的视线扩张变得越来越宽广越来越扩散。你将发现视线变得比较广阔了也变得比较安详、慈悲、平静和轻安。

观世音菩萨的藏文音译是「千瑞吉」(Chenrezig)。Chen的意思是眼睛re是眼角zig是看。意思是说观世音菩萨以他的慈眼看一切众生的需要。因此你要轻轻地把禅定所散发出来的慈悲透过你的眼睛放射出来让你的视线变成慈悲的视线遍一切处如海辽阔。

睁开眼睛的理由有好几个。第一、比较不会昏沉。其次禅坐不是逃避世间的方法也不是要脱离世间遁入一种恍惚的意识状态相反的禅坐直接帮助我们真正了解自己并且与生命和外在世界产生关系。

因此禅坐时你要把眼睛睁开不要闭上。你不是把生命排拒在外而是维持开放的心态随意而安。你让你的一切感官听、看、感觉自然开放不做掩饰不追逐它们的知觉。诚如敦珠仁波切所说的「虽然你可以认知各式各样的现象实际上它们却是空的但在空中你却可以认知各式各样的现象。虽然你可以听到各种声音这些声音却是空的但在空中你却可以听到声音。你也有各种思想产生这些思想都是空的但在空中你却可以知道你有思想。」不管你看到什么听到什么都不要去理会不要

去执著。让听去听让看去看而不要让你的执著进入知觉之中。

依据大圆满的特殊觉明(luminosity)法门我们智慧能(wisdom-energy)的一切光都住在心轮心轮则透过「智慧脉」(wisdom channels)与眼睛相连接。眼睛是觉明的「门」所以你要睁开眼睛才不会阻塞这些智慧脉。

静坐时要微微张开嘴巴好象要发出低沉、放松的「阿--」声。微微张开嘴巴并用口来呼吸可以使制造散乱思想的「业风」(karmic winds)不那么容易生起进而障碍你的心和禅定。

将你的手舒服地盖在膝盖上。这种姿势称为「轻安自在心」式。

这种姿势让我们产生一线希望的火花以及游戏的心情因为我们隐隐知道一切众生皆有佛性。所以当你采取这种姿势时你是在愉快地模仿一尊佛承认你具有佛性真正鼓舞你的佛性显现。事实上你开始尊敬你自己有可能成佛。另一方面你认识到自己仍在相对世界之中。但因你已经愉快地信任你的佛性你受了启发所以你比较能够接受你的缺点比较能够以仁慈而幽默的心情处理它们。因此当你禅坐时让你自己感受到你就是佛的那种自尊、尊严和强烈谦卑感。我常常说你只要让自己受到这种愉快的信心启发就可以了禅定将自然从这种了解和信心中产生。

5.8 三种禅坐方法

佛陀教了八万四千法门以驯服和舒缓负面的情绪在佛教里就有无数的禅坐方法。我发现有三种禅坐方法在现代世界中特别有效每一个人都可以使用和受益。这三种方法就是「观」呼吸、使用一种对象、念咒。

1. 「观」呼吸

第一种方法很古老在一切佛教宗派中都常用。那就是轻松而专注地把注意力放在呼吸上。

呼吸就是生命它是我们生命最基本的表现。在犹太教中呼吸称为 ruah 意思是创造万物的上帝之灵在基督教中圣灵和呼吸之间也有很深的关系。在佛陀的教法中呼吸梵文称为 prana 是「心的车乘」因为呼吸驱动我们的心。所以当你把呼吸调得很顺而使心静下来时你同时也驯服和训练你的心了。在我们遇到焦虑时如果能够独处几分钟只要静静地做深呼吸不就能感觉到多么轻松自在即使是这么简单的练习都可以给

我们很大的帮助。

因此当你在禅坐时要像平常一样自然地呼吸。把你的注意力轻松地放在呼气上。每次呼气的时候就是在放下和解除一切执著。想象你的气融入无所不在的真理里。每一次呼气之后再吸气之前你将发现由于执著消失了就会有一个自然的间隙。

安住在那个间隙中安住在那个开放的空间中。当你自然地吸气时不要把注意力特别放在吸气上而要继续把心安住在那个已经打开的间隙上。

当你在练习时千万不要在心中做任何の説明、分析或自我闲话。不要把你心中持续不停的评论「**现在我正吸气现在我正呼气**」误以为是正念分明重要的是纯净的当下。

不要把注意力太放在呼吸上只要把百分之廿五的注意力放在呼吸上就够了其余的百分之七十五是宁静而开阔的放松。当你对呼吸越来越了了分明时将发现你越来越清醒你已经把散乱心收摄回自身成为一个整体。

这时候不要再「**观**」呼吸让自己逐渐与呼吸结合为一就好象你正在变成呼吸一般。慢慢的呼吸本身呼吸者和呼吸的动作合而为一对立和隔离都消失了。

你将发现这个非常简单的正念过程会过滤你的思想和情绪。然后就好象你在脱皮一般某种东西被剥掉而自由了。

不过有些人不能放松或自在地观呼吸甚至觉得观呼吸几乎是幽闭恐怖。对这些人来说下一个方法也许比较有帮助。

2.使用一个对象

第二个方法是把心轻轻地放在一个对象上许多人发现这个方法很管用。任何能够让你产生特别灵感的自然物譬如一朵花或一颗水晶都可以。然而具体表现真理的东西诸如佛像、基督像特别是你上师的像会更有威力。上师活生生地把你和真理连结在一起由于你和上师的师徒关系只要看着他的脸就将你的自性与灵感、真理连结在一起。

许多人对于莲花生大士塑像称为「**如我一般**」的照片特别有感应。这尊塑像造于第八世纪的西藏也经过他的加持。莲花生大士藉着他的神通力把佛法引进西藏。西藏人把他当作「**第二佛**」恭敬地尊称他「**根本仁波切**」(Guru Rinpoche)意思是「**珍贵的上师**」。顶果钦哲仁波切说「**在圣地印度和雪乡西藏出现过许多不可思议和无以伦比的**

大师。在他们当中对现在这个艰苦时代的众生最有慈悲心和最多加持的是莲花生大士他拥有一切诸佛的慈悲和智慧。他有一项德性就是任何人祈求他他就能够立刻给予加持而且不论向他祈求什么他都有能力当下就满足我们的愿望。」

因此你可以把这尊塑像的照片放在你的眼前轻轻地把你的注意力放在莲花生大士的脸上特别是他的眼神。他的眼神非常深邃宁静几乎就要从照片迸出来把你带进毫无执著的觉醒境界、禅定境界。然后很安详地把你的心交给莲花生大士。

3.念咒

第三种方法是把心和咒声连结在一起这在西藏佛教中很普遍苏菲教、基督正教和印度教也常用。咒的定义是「心的保护者」。凡是保护人心免于堕入负面心态或不受凡夫心所控制的都称为咒。

当你觉得紧张、无所适从或情感脆弱时念咒可以完全改变你的心境转化它的能量和气氛。这怎么可能呢咒是声音的精华以声音的形式来表现真理。每一个音都涵摄精神力浓缩了真理散发出诸佛的法语加持力。心乘坐在呼吸的微细能量上经过全身也净化了全身的脉轮。因此当你在念咒时你就是在以咒的能量加在你的呼吸和能量等于是直接锻炼你的心和精密的身体。

我向学生推荐的咒是「OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM」西藏人念成Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hung这是莲花生大士的咒是一切佛陀、大师和证悟者的咒。在这一个暴力、混乱的时代里具有强大的安详、治疗、转化和保护的力量。安静而非常专注地念这个咒让你的呼吸、咒和你的知觉慢慢合而为一。或者以特别的方式诵咒然后把心安住在诵咒后的深度寂静中。

即使我已经熟练了这个法门一辈子有时候我仍然会为咒的力量感到惊讶。几年前我在法国里昂主持一个禅修营共有三百人参加大部分是家庭主妇和心理治疗师。我已经教了一整天但他们似乎要把大部分时间都跟我在一起毫不留情地问问题一个接着一个。黄昏时我整个人垮掉了整个房间充满沉闷的气氛。因此我就念了这个我刚刚提到的咒。我非常惊讶念咒竟然有如此的力量在几分钟之内我感到精力充沛周遭的气氛改变了全体听众似乎又变得神采奕奕而迷人。这种经验一次又一次发生在我的身上所以我知道它绝不是偶然的「奇迹」。

5.9 禅坐中的心

禅坐时我们该「抱持」什么样的心呢什么都不做随其自然就行了。一位上师把禅坐形容为「把心悬挂在虚空中毫无所着」。

有一句名言「如果心不造作就是自然喜悦这就好象水如果不加搅动本性是透明清澈的。」我常常把禅坐中的心比喻为一罐泥水人们愈不理睬或搅乱它杂质就愈会沉淀到罐底水的自然明净本性也就会呈显出来。心的本性也是如此。任其自然不加改变它就可以找到喜悦和清明的真性。

因此千万不要让心有任何的挂碍或负担。当你禅坐时千万不要刻意去控制它也不要勉强让心宁静。不要过度严肃或觉得你正在做某种特殊的仪式甚至不要有你正在禅坐的观念。让你的身体保持自然也让你的呼吸保持自然。把你想象成虚空接纳着整个宇宙。

5.10 微妙的平衡

禅坐如同其他艺术在放松和警觉之间必须维持微妙的平衡。从前有一位比丘名叫亿耳跟随佛陀的一位最亲密弟子学习禅坐。他无法体会应该抱持什么样的心态很努力想专注却感到头痛。因此他就放松心情结果睡着了。最后他请求佛陀帮助。佛陀知道他在出家之前是一位出名的音乐家就问他「你在家时不是擅长拉琴吗」

亿耳点头。

「你如何把琴拉出最好的声音呢是在弦很紧或很松的时候呢」

「都不是。必须适度既不可太紧也不可太松。」

「那就对了。你的心既不可太紧也不可太松。」

在西藏伟大的女性上师中有一位名叫玛姬拉度(Ma Chik Lap Dron)她说「警觉警觉不过要放松放松。这是禅坐时重要的『见』。」维持你的警觉心但同时要放松事实上要放松到连放松的念头都不执著。

5.11 思想与情绪波浪与海洋

人们开始禅坐时常常说他们的思想很狂乱变得比从前乱。但我一再向他们保证说这是一个好征象。这绝不是表示你的思想比从前乱反而因为你比从前安静你终于察觉你的思想一向是多么杂乱。千万不

要灰心或放弃。不管有什么念头出现你所要做的只是保持清醒即使是在一片混乱中也要把注意力放到呼吸上。

古代的禅坐教授法中记载开始禅坐时念头总是一个接一个出现从未停止过好象是峻峭的高山瀑布。渐渐地禅坐功夫进步了思想就像溪流穿过深而狭的峡谷然后像一条大河缓缓地蜿蜒流向大海最后心变得像平静安详的海洋只是偶然有涟漪或波浪出现。

有时候人们会认为禅坐时绝不可以有任何思想和情绪当思想和情绪出现时他们变得懊恼不已认为自己失败了。事实绝非如此有一句西藏话说「**只要肉不要骨只要茶不要茶叶这是过分的要求。**」只要你还有心必然会有思想和情绪。

就好象大海有波浪或太阳有光线一样心的光芒就是它的思想和情绪。大海有波浪却不被波浪所干扰。波浪是大海的本性。波浪将生起但它们会往哪里去回到大海。波浪来自何方大海。同理思想和情绪是心性的光芒和表现它们从心中生起但消溶到哪里去回到心。不论心中涌现的是什麼千万不要把它看成特别的问题。如果你不强烈反应如果你能够安忍它还是会再回归它的本性。

如果你有这种了解那么心中生起的思想只会加强你的修行。如果你不了解它们的本质是心性的光芒那么你的思想就会变成混乱的种子。因此请以旷达和慈悲的态度来对待你的思想和情绪因为你的思想是你的家人是你的心的家人。在它们的面前诚如敦珠仁波切经常说的「**要像一个年老的智者看着小孩子玩耍。**」

我们常常怀疑对于负面的心态或某些扰人的情绪应该怎么办才好。在禅定的旷达境界中你可以完全没有偏见地看待你的思想和情绪。当你的态度改变时心的整个气氛就会改变甚至连思想和情绪的性质都会改变。当你变得越可亲时它们也会变得越可爱如果你不觉得它们有什么问题它们也不会找你麻烦。

因此无论生起怎样的思想和情绪就让它们生起和消退像大海的波浪一般。不管你发现你在想些什么就让那个思想生起和消退不要加以限制。不要紧抓它喂养它或纵容它不要执著不要让它具体化。不要随着思想跑也不要迎请它们要像大海看着自己的波浪或像天空俯视飘过的云彩一般。

很快的你会发现思想就像风来了又去。秘诀是不要去「**想**」思想而是要让它们流过心不在心中留下任何痕迹。

在凡夫心中我们看到思想之流连续不断但事实却非如此。你自己将会发现每两个思想之间都有间隙。当过去的思想过去了而未来的思想尚未生起时你将发现当中有间隙本觉或「心性」就在其中显露出来。因此禅修就是要让思想缓慢下来让间隙越来越明显。

我的上师有一位学生名叫阿帕·潘(Apa Pant)他是出色的印度外交家和作家担任过印度驻不少国家的大使也曾是印度政府驻西藏拉萨的代表也曾经出使锡金。他是禅修和瑜伽的修行人每次见到我的上师他总是会问「**如何禅修**」。他遵循东方传统以学生的身分一次又一次地向上师问一个简单、基本的问题。

阿帕·潘告诉我这个故事。有一天我们的上师蒋扬钦哲正在锡金首都刚德的皇宫寺前面观赏喇嘛舞对于丑角的滑稽动作哈哈大笑。阿帕·潘不断烦他一次又一次地问他如何禅修这次上师决定对他做个一劳永逸的回答「**看禅修就像这个当过去的思想停止了未来的思想还未生起时当中不是有个间隙吗**」

「是的。」阿帕·潘说。

「那就对了延长它那就是禅修。」

5.12 经验

当你继续修行时你也许会有各种各样的经验包括好的和坏的。正如同有许多门窗的房间允许空气从四面八方吹进来同样的当你的心开放时自然会有各种各样的经验进到心中来。你也许会经验到喜悦、清明或无思无念的境界。从某个角度来看这些都是非常好的经验也是禅修进步的象征。因为当你经验到喜悦时这是欲望暂时消解的表征当你经验到真正的清明时这是侵扰已经暂时停止的表征。当你经验到无思无念的境界时这是无明已经暂时消失的表征。它们本身是好的经验但如果你执著它们就会变成障碍。经验还不是觉悟但如果我们一直都不执著它们就和真正发挥其功能变成觉悟的材料。

负面的经验往往最容易误导人因为我们总是把它们当作坏的象征。事实上在我们修行中的负面经验却是伪装的福报。试着不要去厌恶反过来却要了解它们的真实面目它们只是经验而已如梦幻泡影。体悟经验的真实本质可以让你免除经验本身造成的伤害或危险这样一来即使是负面的经验也可以变成大福报和成就的来源。自古以来就有无数的大师在负面的经验上用功将它们转化为觉悟的催化剂。

传统上说对于一个真正的修行人而言带来障碍的不是负面的经验反而是好的经验。当事情都进行得很顺利的时候你必须特别小心和正念分明才不致于变得满足或过分自信。请记住敦珠仁波切在我经历一次非常强的经验时对我说的话「**不要太兴奋毕竟它既非好也非坏。**」他知道我正在对经验产生执著那种执著就像其他执著一样必须切除。在禅修和生活中我们必须学习不执著好的经验不嗔恨负面的经验。

敦珠仁波切警告我们另一个陷阱「**另一方面在禅修中你也许会经验到混浊、半意识、飘浮的境界就像有一个盖子悬在你的头上一般梦幻般的迟钝。其实这只不过是一种模糊和心不在焉的停滞而已。如何脱离这种境界呢清醒你自己挺直你的背部呼出肺部的污浊空气把你的觉醒力导向晴朗的虚空让你的心清新过来。如果你还是停留在这种停滞的状态你将不会进步因此每当有这种退步情况时必须一再清除。尽力保持警觉正念分明这是很重要的。**」

不管使用那种禅修方法当你发现已经自然到达清醒、辽阔和跃动的安详时就放弃它或让它自己消解。然后继续宁静而不散乱地停留在那个境界上不需要使用任何特殊的方法。那个方法已经完成了它的任务。不过如果你的心流失了或散乱了就必须再度使用最能够让你静心的方法。

禅修真正的妙处不在任何方法而在它持续鲜活的当下经验以及它的喜悦、清明、安详最重要的是在它的毫无执著之上。对自己执著的减少是你自己变得更自由的征兆。当你愈经验到这种自由时你会愈清楚我执希望和恐惧将渐渐消失而且你也将更接近无限丰富的「**无我智慧**」。当你生活在那个智慧之家时你再也找不到「**我**」和「**你**」、「**此**」和「**彼**」、「**内**」和「**外**」的藩篱最后你将回到你真正的家--不二的境界。

5.13 休息

人们常问「**什么时间禅坐较适当每一次需要禅坐多久早晚禅坐二十分钟效果很好是吗**」是的早晚禅坐二十分钟感受会很好但也不全如此。我不曾在经典上发现禅坐二十分钟的说法我想那是西方发展出来的说法我称它为「**西方禅坐标准时间**」。重点不在时间长短而在禅坐是否真正带给你正念分明和活在当下的境界。在那个境界中你开放了一点能够跟你的心性连接。五分钟清醒禅坐远胜过二十分钟的打瞌

睡

敦珠仁波切总是说初学者的禅修时间应该要短坐个四、五分钟然后休息一分钟。在休息时要放下禅坐的方法但不要连你的正念分明也放下了。有时候当你一直在努力禅坐时很奇妙的是休息的片刻如果你还保持正念分明和活在当下反而是禅定发生的时刻。这就是为什么在禅修中休息和禅坐同样重要的原因。有时候我会劝禅修面临问题的学生在休息时禅修在禅修中休息。

小坐片刻然后休息大约三十秒或一分钟非常短暂的休息。但不管做什么都要了了分明不要失去正念及其自然的轻安。然后让自己清醒重新坐。如果你以这个样子做许多次的短暂禅修你的休息将常常让你的禅修变得更为真实更有启发性它们将从你的禅修过程中除去笨拙、令人心烦的僵硬感、严肃感和不自然带给你愈来愈多的专注和轻安。渐渐地透过这种休息和坐禅的交叉运用禅修和日常生活的藩篱将崩溃它们之间的对比将会消解而你将发现自己愈来愈活在自然、纯净的当下毫不心乱。然后就像敦珠仁波切常说的「**即使禅修者也许要离开禅修禅修绝不离开禅修者。**」

5.14 结合动中禅

我发现现代的禅修者缺乏如何把禅修与日常生活结合的知识。我要特别强调把禅修结合在生活中是禅修的整个根本、重点和目的。现代生活的暴力和焦虑、挑战 and 零乱让这种结合变得更迫切需要。

有人对我抱怨「**我已经打坐了十二年但似乎没有什么改变我还是老样子。为什么**」因为在他们的修行和日常生活之间有一道鸿沟。他们把修行和日常生活放在两个隔离的世界里一点也不相互启发。这让我想起在西藏读书时所认识的一位老师他对藏文文法的规则可以解析得头头是道却几乎写不出一句正确的句子。

既然如此我们怎么做才能达到这种结合怎样才能让禅修的宁静喜悦和旷达自在渗入日常生活里除了持续不断的修行之外并无取代方法因为唯有透过真正的修行我们才能够开始持续尝到心性的宁静因而能够在日常生活中保持这种经验。

我总是告诉我的学生不要太快就跳出禅修停留几分钟的时间让禅修的安详渗入你的生活。如同我的上师敦珠仁波切所说「**不要跳起来就跑开要将你的正念与日常生活结合在一起。要像一位头颅破裂的人**

随时随地小心翼翼唯恐别人碰到他一般。」

在禅修之后不要回到我们易于将事物固化的习气。当你重新进入日常生活时要让禅修所带给你的智慧、洞察力、慈悲、幽默、柔软、旷达和自在充满你每天的生活经验。禅修唤醒你体悟一切事物的本性是如何虚幻如梦甚至要在生死苦海中维持那种觉醒。一位大师曾说过**「在禅修之后修行人必须变成幻化之子一般。」**

敦珠仁波切劝大家**「万事万物固然都如梦幻泡影即使如此你还是要幽默地继续做事。譬如当你走路时不要有无谓的严肃感或自我意识。反之你要轻松地走向真理的开放虚空。当你坐下来时你要作真理的堡垒。当你吃东西时要把你的负面身口意业和幻想吃进空性的肚子消解它们遍及虚空法界。当你大小便时观想一切障碍正在被清洗净除。」**

因此真正重要的不只是练习如何禅坐而是禅坐之后你有什么样的心境。不论你做什么都要将这种宁静和专注的心境延伸。我很喜欢一则禅宗公案弟子问师父

「师父你如何将觉悟表现于行动之中你如何在日常生活中修行」

「饿的时候就吃困的时候就睡。」师父回答。

「但是师父每个人都在睡每个人都在吃啊」

「但是当他们在吃的时候并不是每一个人都吃啊当他们在睡的时候并不是每一个人都睡啊」

从这则公案中衍生出禅宗名言**「当我吃饭的时候我就吃饭当我睡觉的时候我就睡觉。」**

这句名言的意思是不管你做什么都要完全了了分明绝不可以让自我的分心阻止你清醒。这就是结合。如果你确实希望达到这个目的你所需要做的不只是把修行当作偶尔服用的药物或治疗而是把它当作每天的食粮。这就是为什么远离现代都市生活的压力在闭关的环境中修行是发展这种结合力量的殊胜方法。

常常有人参加禅修总是希望获得异常的结果比如看到某种景象、发光或神通。当这些神异现象没有发生时他们就觉得失望。但禅修的真正奇迹是比这些现象还要平常而有用的那是一种细微的转化这种转化不只发生在你的心灵和情绪之中还实际发生在你的身体上。它具有很大的治疗功能。科学家和医师已经发现当你的心情很好时你身上的

细胞也比较愉快反之当你的心情不好时你的细胞也变得有毒。你整个人的健康情况跟你的心境和生活方式密切相关。

5.15 灵感

我说过禅坐是通往觉悟之路是此生最大的努力。每当我对学生谈到禅坐时我总是强调禅修必须严谨修行和虔诚恭敬同时我也总是告诉他们禅修必须尽可能富有灵感和原创性。从某一个角度来看禅修是一种艺术你必须把艺术家的心情和丰富的创造力带进禅修。

就好象你在日常生活中常带点神经质和竞争意识一般你应该灵巧地全力启发你自己进入祥和之中。使禅修变得非常喜悦的方法有很多你可以找些能够令你神采飞扬的音乐用来开放你的心情和心智。你可以汇集过去曾经感动你的诗、箴言或教法把它们放在身边随时用来提升你的精神。我一直都很喜欢西藏的唐卡画从它们的美感中获得力量。你也可以找些能够激起神圣感的复制画悬挂在房间的墙壁上。你可以倾听一位大师的开示录音带或听听神圣的唱诵。你可以在你禅坐的地方摆上一朵花点上一炷香、一根蜡烛供奉上师的照片或护法神、佛像简单而庄严。你可以把最寻常的房间变成温馨神圣的地方让你像会晤老朋友一般喜悦而快乐地接触你的真我。

如果你发现位居于闹市的家中不容易禅修你要有创意走进大自然。大自然永远是灵感的泉源。为了让你的心静下来你可以在破晓时分到公园散步或观赏园中玫瑰花上的露珠。你可以躺在地上仰望天空让你的心扩展到浩瀚的太虚让外界的天空在你的心里唤醒另一片天空。你可以站在溪边让你的心与溪水的奔流融合在一起与潺潺水声合而为一。你可以站在瀑布边让它具有疗效的笑声净化你的心灵。你可以在沙滩上散步让海风甜蜜地吹拂你的脸。你可以赞叹并利用月光之美安静你的心。你可以坐在湖边或花园中静静地呼吸当月亮在无云的夜空庄严而缓缓升起时让你的心静谧下来。

一切都可以用来成就禅修。一个微笑地下道的一张脸从水泥步道裂缝中开出的一朵小花一块悬挂在商店橱窗的美丽布料阳光映照窗台花盆的样子。随时发现美或优雅的足迹。随时保持清醒对「默然所发出的消息」献上每一个喜悦。

慢慢的你将能够掌握你自己的喜悦调酌你自己的欢乐拥有各种方法可以提升、鼓舞、照耀和启发你的每个呼吸和动作。如何才是个伟

大的修行人一位活在当下随时面对自己真我的人一位发现并持续流露灵感泉源的人。诚如当代英国作家路易士·汤姆逊(Lewis Thompson)所说的「**基督最伟大的诗人如此热切地生活在真理之中他的每个姿势当下就是清净的动作和圆满的符号体现着超越的真理。**」

我们在这里就是要体现超越的真理。

西藏生死书

索甲仁波切著

6 第六章 演化、业与轮回

6.1 演化、业与轮回

在佛陀证悟的那个重要晚上据说他经历了好几个不同的觉醒阶段。首先他的心“**镇定清净没有瑕疵净除烦恼变得柔软、随适、专注和不可动摇。**”他把注意力转向前世的回忆以下是他对于那个经验的描述

我忆起许多、许多前世。一世、二世、三世、四世、五世.....五十世、一百世.....十万世出生在各种的时空。我知道这些世的每一件事情它们发生在什么地方、我的名字叫什么、我出生在哪个家庭、我做过哪些事。我经历过每一世的好运和恶运以及每一世的死亡然后再度受生。我以这种方式忆起无穷尽的前世及其特质和环境。这是我在初夜时分所得的知识。

自有历史以来相信死后有生命及轮回的信仰几乎在所有世界宗教中都占有重要的地位。在早期的基督教历史中基督徒相信轮回再生这种看法一直到中世纪都还以各种形式出现。一位最具有影响力的教会神父名叫欧里根(Origen)相信“**灵魂在人出生之前就已存在**”在第三世纪时他这么写道“**每个灵魂来到这个世界因其前世的胜利而加强也因其前世的失败而削弱。**”虽然基督教最后拒绝相信轮回但其痕迹仍可见于文艺复兴时代的思想、浪漫诗人布莱克和雪莱(Shelley)的作品甚至小说家巴尔扎克(Balzac)的著作中。自从十九世纪末西方开始对东方宗教发生兴趣以来相当多的西方人已经接受印度教和佛教的轮回知识。其中美国的大工业家和慈善家亨利·福特(Henry Ford)写道

二十六岁的时候我接受了轮回的理论西方宗教完全不提供这方面的看法。甚至连工作都无法令我完全满足。如果我们不能把某一世所得到的经验在下一世运用那么工作就是白费的。当我发现到轮回

时.....时间就不再是有限的。我不再是钟摆的奴隶.....我愿意把长远生命观所给予的宁静与别人分享。

一九八二年一项盖洛普民意测验显示几乎有四分之一的美国人相信轮回。如果考虑到唯物论和科学几乎主宰着我们生命的每个层面这就是个令人吃惊的统计数字。尽管如此大多数人对于死后的生命仍然只有非常模糊的观念不知道轮回到底是什么东西。人们常常告诉我他们无法相信没有证据的东西。但没有证据就能证明它不存在吗诚如伏尔泰(Voltaire)所说的“**总之出生两次并不比出生一次令人惊奇。**”

常有人问我“**如果有前世的话为什么我们都不记得**”但是为什么不记得前世就表示我们以前没有活过呢小时候或昨天的经验或甚至是一个小时前所想的事当时尽管都那么鲜活但记忆几乎都完全消失就好象未曾发生过一般。如果连上个星期所做所想的事我们都不记得要想记得前世所做的事哪有这么容易

有时候我会开玩笑地问别人“**到底是什么令你这么坚信没有生命轮回你有生命证据呢万一你死后发现果然有轮回你怎么办呢你要怎么处理这个状况呢难道你不是在以否定的信念限制自己吗即使没有你所谓的『具体证据』在相信轮回可能存在或至少不反对它难道不是比较合理吗什么才算是轮回的具体证据呢**”

因此我喜欢请人们问自己为什么一些主要宗教都相信有来世在人类历史上为什么有几十亿人包括亚洲最伟大的哲学家、圣人和天才都相信轮回而且把它当作生命中一个重要的部分呢难道他们都是傻瓜吗

让我们回到具体的证据上。只因为我们没有听过西藏或只因为我们没有去过西藏并不代表西藏不存在。在美洲大陆被“**发现**”以前有那个欧洲人相信美洲的存在呢即使在它被发现之后人们还是在争论它是否存在。我相信这是由于我们非常狭隘的生命观使我们不能接受也无法开始严肃思考轮回的可能性。

幸好这不是故事的结尾。从事精神修行的我们--譬如说禅修的人——终于发现许多关于心的事实这是我们以前所不知道的。因为当我们的心的越来越开放接触到非比寻常、浩瀚和不容置疑的心性时我们瞥见一个完全不同的面向一切我们以为很了解的自我和世界的观念就开始消解了因而除掉这一世还有其他世的存在就变得有可能了。我们开始了解上师所开示的生死和轮回教法都是真的。

6.2 轮回的若干可能“证据”

目前已经有大量文献讨论那些自称能记忆前世者的证词。我建议如果你确实想要了解轮回的真相就应该以开放的心态来探讨这个问题但要尽可能严谨的分辨清楚。

在可以提到的几百个轮回故事中有一个特别令我着迷。这是英国诺福克一位老人的故事他名叫亚瑟·福楼多(Arthur Flowerdew)从十二岁开始他常有神秘却鲜明的心像——一个被沙漠围绕的大城市。在他心中最常出现的影像中有一个显然是从悬崖雕凿而成的寺庙。尤其是当他在家附近的海滩上玩弄粉红色和橘色的鹅卵石时这些神奇的影像不断浮现在他的脑际。随着年纪的增长他所看到的城市越来越清晰他看到更多的建筑物、街道图、士兵及经由狭谷进入城市的通路。

亚瑟·福楼多在他的晚年非常偶然地看到一支有关约旦古城佩特拉(Petra)的电视纪录片。第一次他惊讶地发现这就是多年来一直萦绕在他脑际的影像。他后来声称从未读过有关佩特拉的书籍。然而他的故事变得遐迩皆知他也上了英国广播公司的电视访问节目。这件事引起约旦政府的注意便将他和英国广播公司的一位节目制作人接到约旦拍摄他对佩特拉的反应。在此之前他只出国一次是一趟短暂的法国海岸之旅。

启程之前一位研究佩特拉并且出过专书的世界权威学者访问了亚瑟·福楼多经过详细的访谈后他百思不得其解为什么亚瑟·福楼多对佩特拉的认识那么精确有些甚至只有专精这一区域的考古学者才会知道。英国广播公司将亚瑟·福楼多在出发前对佩特拉的描述录下来以便对照将在约旦所看到的情形。福楼多特别挑出了三个心中的景象市郊一块奇形怪状的火山形岩石一座他说他在公元前一世纪在那儿被杀害的小庙还有城里一栋考古学家们非常熟悉却不知道做什么用的奇特建筑物。佩特拉专家想不起来有他说的这么一块岩石不太相信它存在。可是当他拿出一张那所寺庙附近的照片给福楼多看的时候很惊奇地发现福楼多竟然指出岩石的正确位置。然后这位老人从容地解释前述建筑物的功能这是过去从来没有人想过的原来那是二千年前他当兵时的哨兵房。

他的预测后来大都证明是对的。在前往佩特拉的途中亚瑟·福楼多指认出那块神秘的岩石进城之后他连地图都不必看就直接走到哨兵房

并表演哨兵进入时的特殊报到方式。最后前往他说他在公元前一世纪被敌人的矛所刺杀的地方。他也指出了当地其他尚未出土的建筑物并且说明它们的位置和功能。

陪伴亚瑟·福楼多的佩特拉考古专家无法解释这位再平凡不过的英国人为什么对该城市有那么惊人的知识。他说

他对于细节说明得很清楚很多都与考古和史实非常吻合如果说他要从记忆中编造一套故事那是需要相当大的心思的。我不认为他是一个骗子。我不认为他有能力设下如此大规模的骗局。

除了轮回之外还有什么能够说明亚瑟·福楼多非比寻常的知识呢你可以说他也也许读过有关佩特拉的书或者他也也许曾经以精神感应收到一些知识但事实摆在眼前他所能够提供的讯息有些甚至连专家都不知道。

此外还有一些小孩的案例也很特别他们能够很自然地回忆起前世的细节。维吉尼亚大学的伊安·史蒂文生博士(Dr. Ian Stevenson)就汇集了很多这类的案例。其中有一个小孩回忆前世的惊人叙述引起达赖喇嘛的注意他还派遣一位特使去访问她并且验证了她叙述。

她的名字叫噶玛吉·库尔(Kamaljit Kour)父亲是印度旁遮普省锡克族的学校教师。有一天她和父亲前往当地村落的市集途中她突然要求父亲带她去另一个村落两地相隔一段距离。她的父亲有点讶异问她为什么要改变目的地。**“在这里我一无所所有。”**她说**“这里不是我的家请带我到那个村落。我和一位同学骑着脚踏车时突然被一辆巴士撞倒。我的朋友当场死亡我的头部、耳朵和鼻子则受了伤。我被带离现场躺在附近一家小宅院前的长板凳上。然后我被送到那个村落的医院去。我的伤口流血不止我的父母亲和亲戚都跑来陪我。因为当地医院没有足够的医疗设备他们决定送我去安巴拉。因为医生说无法治好我就请亲戚带我回家。”**她的父亲听过之后吓了一跳但当她坚持要去那个村落时他终于答应带她去虽然他想这只不过是小孩的幻想而已。

他们就一起前往那个村落当他们快抵达时她就认出来了并且指出巴士撞到她的地点。她并要求坐上一辆人力车指挥车夫行走的方向。她叫车夫停在她声称是前世住过的一簇房子前。这个小女孩和她满腹疑惑的父亲就走向她前世的住宅。她的父亲还是不相信她的话就问邻居是否有这么一家人就像噶玛吉所描述的一样曾经死过一位女儿。邻居证实了这个故事并且告诉这位吃惊的父亲那家的女儿名叫里斯玛(

Rishma)车祸丧生时才十六岁她死在从医院回家的车上。

父亲乍听之下简直吓坏了就告诉噶玛吉该回家了。但她却一直走到她前世的家去要来她的学校照片高兴地凝视。当里斯玛的祖父和伯叔父来到时她认得他们而且叫出他们的名字。她指出她自己的房间并向父亲介绍家中的其他房间。然后她要来她的学校书籍、两个银质手镯和咖啡色新洋装。她的婶婶说明这些都是里斯玛的东西。然后她又带路走向叔父的房子在那儿她也指出其他东西。第二天她会见了前世的所有亲戚当他们必须搭车回家时她拒绝离开她告诉父亲她想留下来。最后父亲才说服她一起离开。

家人开始将整个故事串连起来。噶玛吉出生于里斯玛去世后十个月。虽然这个小女孩还没有上学她却时常装成看书的样子她记得里斯玛学校照片中所有同学的名字。噶玛吉·库尔也一直要求咖啡色的衣服。她的父母亲发现里斯玛曾经收到一套她非常喜欢却没有机会穿的咖啡色新洋装。噶玛吉所记得的前世最后一件东西是从医院回家途中车子所照射出来的灯光那一定是她去世的那一刻。

我可以想象出人们怀疑这个故事的几个方式。你也许会说这位小女孩的家人可能为了自己的某种原因而唆使她声称是里斯玛的再生。里斯玛的家庭是富农但噶玛吉·库尔的家庭却也不穷拥有村落中较好的房子有中庭和花园。关于这个故事还有一件有趣的事事实上她这一世的家人对于这件事感到十分不自在担心“**邻居会怎么想**”。反而我认为最有力的证据是里斯玛的家人虽然对于自己的宗教懂得不多或甚至不知道锡克人是否能接受轮回的观念但他们却确信噶玛吉·库尔就是他们的里斯玛。

任何人如果想认真研究轮回的可能性我建议他们应该看看非常动人的濒死经验的见证。有过这种经验而后活下来的人绝大多数都确信死后还继续有生命。他们过去大都没有宗教信仰或任何精神经验

现在我历经了整个生命过程我彻底相信死后还有生命。我不怕死一点也不。在我认识的朋友当中有些人是如此害怕如此恐惧。每当我听到人们怀疑有来生或者说“**当你去世时你就走了**”时我心里总是暗想着“**他们实在是不知道。**”

当时我经历了最不寻常的经验让我了解到死后还有生命。

我知道死后还有生命没有人可以动摇我的信念。我没有任何怀疑——它是安详的没有什么好害怕的。

它解答了每一个人在这一生迟早都会疑惑的问题。是的是有来生的这比我们所能想象的任何事都要美一旦了解这点就会觉得它是那么独特。你会了解的。

有关这个主题的研究也显示濒死经验会使人变得更开放更能接受轮回的观念。

还有某些天才儿童惊人的音乐或数学天赋不就可能是在其他世所发展出来的吗例如莫札特他在五岁时就编了舞曲到了八岁就出版了奏鸣曲。

如果死后确实有生命存在你也许会问为什么这么难记得呢在《**伊尔的神话**》(Myth of Er)一书中柏拉图“说明”了为什么没有记忆。伊尔是一位士兵他被认为已经战死沙场他似乎经验了死而复生。当他“死去”时他看到许多景象同时被训令复苏过来以便把死后的情况告诉别人。就在他要回来之前他看到那些正准备出生的生命在恐怖、烟雾弥漫的热气中移动通过“**遗忘的平原**”(Plain of Oblivion)这是寸草不生的荒凉沙漠。“**当夜幕低垂时**”柏拉图告诉我们“他们就扎营在『失念河』(River Unmindfulness)边失念河的河水无法用任何器皿来装。他们每个人都被要求喝这种水有些人还糊里糊涂的喝了很多。每一个人在喝水的时候就忘掉了一切。”伊尔本人被禁止喝水醒过来时发现自己就在火葬场的柴堆上还记得他所听所见到的一切。

是否有什么共通的法则使得我们几乎无法记得前世曾经住过的地方或做过的事呢或者那只是因为我们的经验太多、太广因此洗掉了前世的任何记忆我有时候会怀疑如果我们记得前世又会给我们带来多少帮助呢难道不会更加困扰我们吗

6.3 心的连续

从佛教的观点来看“**建立**”轮回的主要论点是以深刻了解心的连续为基础。意识来自何方它不可能没有来处。瞬间的意识如果没有它立即之前的瞬间意识是不可能产生的。达赖喇嘛如此说明这个复杂的过程

佛教徒接受的轮回观念主要是以意识的连续为基础。就以物质世界为例目前宇宙的一切元素即使是小到极微的程度我们相信都可以追溯到一个根源在这个起点物质世界的一切元素都被凝缩成所谓的“**宇宙粒子**”。这些粒子则是前一个宇宙分解的结果。因此这就形成一个连续

不断的圈子宇宙成住坏空然后又生成。心也是非常类似。我们拥有某种称为“**心或意识**”的东西这个事实是十分明显的因为我们的经验就可以证明它的存在。同时我们又可以从经验得知我们称为“**心或意识**”的东西当它遇到不同的条件和环境时是会改变的。这告诉我们它分分秒秒的性质它会改变的必然性。

另一个明显的事实是在粗略的层次上“**心或意识**”与身体的生理状态密切相关事实上还会受后者的影响。但是在心与物质粒子互动时如果要产生具有意识的生命必然有某种基础、能量或来源。

就像物质面一样现在心一定是过去心的连续。所以如果你追溯自己的现在心或现在意识一定会发现你在探讨心如何连续时必然可以追溯其根源到无穷尽的层面就像物质宇宙的根源一般是无始的。

因此一定有持续不断的轮回让那个心连续地存在。

佛教相信普遍性的因缘法则认为一切事物都会改变都有其因缘。因此不相信有一个神圣的造物主也不相信有生命可以自我创造相反的一切事物的生起都是因缘和合的结果。所以心或意识也是由前面时刻的结果而产生。

当我们谈到因和缘时有两种主要的类型主因和助缘主因是产生某种事物的材料助缘是促成因缘作用的因素。就心和身来说虽然可以彼此影响却无法变成对方的内涵.....心和物虽然彼此倚赖却无法当作对方的主因。

这是佛教接受轮回的理论基础。

大多数人以为“**轮回**”这个名词隐含着有某种“**东西**”在轮回它从一生旅行到另一生。但在佛教里我们不相信有一个独立和不变的实体譬如说灵魂或自我它可以在肉体死后还存在。我们相信让生命和生命之间相连系的并不是一个实体而是最微细层面的意识。达赖喇嘛解释道

根据佛教的解释最终极的创造元是意识。意识有不同的层面。我们称为最内部的微细意识总是在那儿。那个意识的连系作用几乎是永恒不变的就像宇宙粒子。在物质的领域里那是宇宙粒子在意识的领域里那是“**明光**”(Clear Light).....“**明光**”以其特殊的能量能够和意识连接。

轮回发生的正确过程可以从下例获得很好的说明

在轮回过程中相续的存在并不像珍珠项链的珍珠由一根线灵魂串连而成线穿过所有的珍珠相反的它们像堆成一落的骰子。每一个骰子

都是分开的却支撑着它上面的骰子因此在功能上是相连接的。在骰子之间并没有实体只有因缘作用。

在佛教经典中对于这个因缘作用的过程有非常清晰的描述。佛教圣者那先比丘(Nagasena)针对米邻陀王(King Milinda)所提出的一连串问题就曾经做过说明。

米邻陀王问那先比丘**“当某人重新出生时他跟刚才去世的人相同呢还是不同”**

那先比丘回答**“既非相同也非不同.....请告诉我如果有一个人想点灯它能提供整个晚上的光吗”**

“能。”

“初夜分的火焰与中夜分.....或后夜分的火焰相同吗”

“不。”

“那是说初夜分是一盏灯中夜分是另一盏灯后夜分又是另一盏灯”

“不那是因为同一盏灯的光照亮整个晚上。”

“轮回非常相似一个现象生起同时另一个现象停止。所以在新存在之意识里的动作既不与前一个存在之意识里的动作相同也没有不相同。”

米邻陀王又请那先比丘举另一个例子说明这种依存关系的正确性质那先比丘就把它比做牛奶凝乳、牛油或牛油炼都可以用牛奶制成却和牛奶不同只是要完全依赖牛奶才能制成。

米邻陀王于是问**“如果没有『生命』(being)从一个身体传到另一个身体那么我们不就可以不受过去恶业的果报了”**

那先比丘举了这个例子有一个人偷了别人的芒果他所偷的芒果与另一个人原先拥有和种植的芒果并不完全相同这么说来他还应该接受处罚吗

那先比丘解释这个偷儿必须受罚的理由是被偷的芒果因为它们的主人先播了种才生长出来。同理因为我们在某一世做了善恶业使得我们和另一世有所连接所以我们逃不了善恶业的果报。

6.4 业

在佛陀成道的中夜分他获得另一种知识补充了他的轮回知识业(karma)、因果的自然律。

“我以清净和超越肉眼的天眼看到生命如何消失和重新形成。我看

到高等和低等、光彩耀眼和微不足道的生命我也看到每一个生命如何依据他的业而获得快乐或痛苦的轮回。”

轮回背后的真理和驱动力就是所谓的“业”。业常常被西方人彻底误解为命运或宿命我们最好把它视为是主宰宇宙的因果律。业的字面意思是“行动”业既是潜藏于行动的力量也是吾人行动所带来的结果。

业有很多种国际的业、国家的业、一个城市的业、个人的业。一切业都是错综复杂彼此相关着只有觉悟者才能充分了解它们的复杂性。

如果用简单的话来说明业又是什么意思呢它的意思是不管我们以身、口、意做些什么都将产生相应的结果。每一个动作即使是最细微的动作都孕育着它的后果。上师们说过就算是少量的毒药都可以致死就算是小种子都可以长成大树。诚如佛陀所说的“**不要忽视小恶火花尽管再小都会烧掉像山那么高的干草堆。**”他又说“**不要忽视小善以为它们没有什么用即使是小水滴最后都可以注满大容器。**”业不像外物那般会枯萎或永远不起作用。它不会“**被时间、火或水**”毁灭。它的力量永远不会消失一直到它成熟为止。

虽然行动的后果可能还没有成熟但只要有适合的条件它们终将成熟。我们通常都会忘记自己做了些什么往往在很久之后我们才会受到果报。那时候我们无法将它们与原因联想在一起。吉梅·林巴(Jikmī Linpa)说想象一只老鹰吧它飞在高空上并没有投下影子没有任何征象显示它就在天空上。突然间它发现了猎物俯冲而下猝然扑到地面。当它降落时恐怖的影子就出现了。

我们的行为常常会延后呈现它的果报甚至延到来世我们无法指出是哪一个因造成某一个果因为任何事件都是许多业成熟之后集合在一起的复杂结合体。因此我们都会以为事情是“**偶然**”发生在我们身上的如果每一件事都很顺利我们就称为“**好运**”。

除了业之外还有什么能够如此满意地解释我们每一个人之间的极大差异呢即使我们是出生在同一个家庭或国家或类似的环境里我们还是有不同的性格完全不同的事情发生在我们身上我们有不同的天赋、倾向和命运。

诚如佛陀所说的“**现在的你是过去的你所造的未来的你是现在的你所造的。**”莲花生大士进一步说“**如果你想知道你的过去世看一看你现在的情况如果你想知道你的未来世看看你目前的行为。**”

6.5 善心

因此下一世我们将会有什么样的出生完全取决于这一世我们有什么性质行为。很重要的是我们千万不可以忘记我们行为的结果完全是看行为背后的动机而定绝非行为的大小程度。

在佛陀的时代有一位年老的乞丐妇女名叫“**依赖喜悦**”(Relying on Joy)。她常常看着国王、王子和人们供养佛陀和他的弟子她最希望的莫过于能够像他们一般去供养。所以她就出外行乞但一天下来仅要到一个铜板。她拿着这个铜板向油商购油。油商告诉她这么少的钱什么东西也买不到。当油商听说她要以油来供佛时对她产生了怜悯心把她所要的油给她。她拿着这些油到僧院去点了灯。她把灯放在佛前许愿说“**除了这盏灯我没有什么好供养的。但透过这种供养希望我将来能获得智慧之灯。愿我能解除一切众生的黑暗愿我能净化他们的一切业障引导他们开悟。**”

当天晚上其他灯的油都烧光了。但是当佛陀的弟子目犍连(Maudgalyayana)前来汇集所有的灯时那位乞丐妇女的灯仍然一直烧到破晓时分。当目犍连看到那盏灯还点燃着油满满的并且有新灯蕊时他想“**这盏灯为什么白天还点着实在没有道理。**”于是试着吹熄但那盏灯仍然继续燃着。他试着以手指头掐掉烛花但没有成功。他又试着以袈裟闷熄但灯还是燃着。佛陀一直在看就说“**目犍连你要熄灭那盏灯吗你是办不到的。你甚至无法移动它何况熄灭即使你把一切大海的水都浇到这盏灯上它还是不会熄。世界上所有河流和湖泊的水都熄灭不了它。为什么呢因为这盏灯是以诚心、清净心供养得来的那种动机使得它拥有巨大的功德。**”当佛陀说完这句话那位乞丐妇女走向他佛陀为她授记将来必定成佛名曰“**灯光佛**”(Light of the Lamp)。

因此我们的行动会产生什么样的结果完全看我们的动机好坏而定。寂天菩萨说

这个世界上不管有什么样的喜悦
完全来自希望别人快乐
这个世界上不管有什么样的痛苦
完全来自希望自己快乐。

因为业报的法则是不可避免和真实不虚的所以每当我们伤害别人时是在伤害自己每当我们带给别人快乐时就是在培育自己的快乐。达

赖喇嘛说

如果你试着克服自私的动机——嗔怒等等——并发展对别人更多的慈悲最后你将获得比本来还多的利益。所以有时候我说聪明的自私人应该这么做。愚痴的自私人总是为自己着想结果是负面的。聪明的自私人会想到别人、会尽力帮助别人结果是他们也会得到利益。

轮回的信仰告诉我们宇宙间是有某种最高的正义或善。我们一直想发掘和释放的便是那种善。每当行善时我们就是往前靠近它每当做恶时我们就是在隐藏和抑制它。每当无法把它表现在生活和行动上时我们就会感到痛苦和挫败。

因此如果你想从轮回的事实获得一个重要讯息那就是发展这种善心希望别人能找到永恒的快乐并以行动去获得那种快乐培育和修持善心。达赖喇嘛曾经说过“**我们不需要寺庙不需要复杂的哲学。自己的头脑、自己的心就是我们的寺庙我的哲学是善心。**”

6.6 创造力

因此业不是宿命的业是我们有能力去创造和改变。它是创造性的因为我们可以决定行动方式和动机。我们可以改变。未来掌握在我们的手中掌握在我们的心的手中。佛陀说业创造一切有如艺术家业组成一切有如舞蹈家。

由于一切都是无常、流动和互相倚赖的我们的一切行动和思想都会改变未来。任何情境即使再绝望或再可怕譬如末期疾病都可以用来进化。任何罪恶或坏事都可以用真诚的忏悔和真实的修行来净化。

密勒日巴被认为是西藏最伟大的修行者、诗人和圣人。我还记得小时候读他的传记以及凝视着我所模拟的小画像时都会深受感动。年轻时代的密勒日巴接受巫术的训练报复心态驱使他以黑术杀死无数的人。但由于他的反悔再加他的上师玛尔巴(Marpa)给他的严酷考验和折磨使他得以净化一切坏的行为。他继续修行终于开悟成为多少世纪以来几百万人的明灯。

西藏人说“**坏行为有一项好处那就是能够被净化。**”因此永远都有希望。即使是谋杀犯和最冷酷无情的犯人都可以改变和克服导致他们犯罪的情境。如果能够纯熟而睿智地利用目前的情况它们都可以启示我们解脱痛苦的束缚。

目前发生在我们身上的一切都反应着过去的业。如果能认知这一

点那么每当我们遭遇痛苦和困难时就不会把它们看成失败或巨祸或把痛苦看成是任何形式的处罚我们也不会责怪自己或自怨自艾而是把正在经历痛苦看成是过去业报的完成。西藏人说“**痛苦是扫除一切恶业的扫把。**”甚至还要感谢一个业正要结束了。我们知道“**好运**”是善业的果报如果不好好利用它很快就会过去了“**坏运**”是恶业的果报事实上它正在给我们净化的绝佳机会。

对西藏人来说业在他们的生活中具有非常生动而实际的意义。他们活在业的真理和原则之中这就是佛教伦理的基础。他们了解业是一种自然而公正的过程。因此不管他们做什么业都会激起他们个人的责任感。在我年轻的时候家里有一位非常好的仆人名叫阿贝·多杰Apri Dorje他很疼爱我。他真是一位善良的人一生从未伤害过任何人。年幼时每当我的所言所行伤害到别人他就会很和气地说“**哦那是不对的。**”让我深深体会到业的无所不在一旦我有任何坏念头要生起时他当下就会转化我的反应。

真的如此难以看到业在作用吗我们不是只需回顾自己的生活就能看清行为的后果吗当恼怒或伤害到别人时它不是反弹到我们自身吗不会留下痛苦而黑暗的记忆以及自我厌恶的阴影吗那个记忆和那些阴影就是业我们的习惯和恐惧也是来自业都是过去所行、所言或所思的结果。如果能够检讨自己的行为同时能够了了分明就会发现在我们的行为中有一个老是在重复的模式。每当做错了事就会导至痛苦每当做对了事就会产生快乐。

6.7 责任

我非常感动地看到濒死经验以相当精确和惊人的方式肯定了业的真理。在濒死经验中有一个令人深思的共同现象是“**全景式的生命回顾**”(panoramic life review)。有这种经验的人不仅会巨细靡遗地回顾一辈子的事件细节还会看到他们的行为所产生的后果。事实上他们会经验到自己的行为对别人所产生的全部影响以及别人心中所生起的一切感觉不管是多么的恼人或震撼。

生命中的一切逐一浮现对于我所经验到的许多事情感到羞耻因为那些似乎不是我做过的。……不但经验到我所做的事还包括我如何影响到别人……即使是思想也没有丧失。

我的生命过程在我面前通过。……我在生命中曾经感觉过的每一

种情绪都再感受一次。眼睛显示让我知道情绪如何影响我的生命。我生命中的一切行为又如何影响到别人的生命.....

我就是我伤害过的那些人我就是我曾经带给他们快乐的那些人。

我曾经想过的每一个思想曾经说过的每一句话曾经做过的每一件行为全都重新上演了还加上每一个思想、每一句话、每一件行为对出现在我生命中或影响范围内的每一个人的影响不管我是否认识他们.....再加上每一个思想、每一句话和每一件行为对天地、植物、动物、树木、水、空气的影响。

我觉得我们必须非常严肃地看待这些见证。它们将会帮助所有人体会自己的行动、语言和思想的全面意涵并促使我们变得越加负责。我注意到许多人感受到业的威胁因为他们开始了解逃脱不了业的自然律。有些人佯装全然藐视业但在他们的内心深处却又极度怀疑自己的否认态度。白天他们也许表现得满不在乎完全不理睬道德不道德一种伪装、洒脱的信心但晚间独处的时候他们的内心却经常是黑暗、烦恼不堪的。

了解业之后东西方都有逃避责任的特殊方式。东方人把业当作不帮助别人的藉口他们会说不管他们受到什么样的苦那是“**他们的业**”。在“**自由思考**”的西方世界里我们却正好相反。相信业的西方人会“**敏感**”和“**小心**”得过分夸张他们会说实际上帮助别人就是干预了他们必须“**自寻出路**”。这是多么逃避和违背人性呀也许我们的业正好是应该来帮助他们的啊我认识若干富人如果只助长了他们的懒惰和自私他们的财富可能会毁灭他们反之他们也可以把握机会用钱实际帮助别人因而帮助了自己。

我们绝对不可以忘记透过我们的行动、语言和思想我们可以有选择。如果选择好的一面就可以消除痛苦和苦因帮助我们的潜能、佛性在心中苏醒。除非佛性能够完全苏醒过来我们也解脱了愚痴与不死的、觉悟的心相结合否则生死轮回将永无尽期。因此佛法告诉我们如果不在这一世为自己负起一切责任我们的痛苦将不只是持续几世而已还将持续千千万万世。

就是这种令人清醒的知识让佛教徒把未来世看得比这一世还重要因为有更多的未来世正等待着我们。这种远程的观点影响着他们的生活方式。他们知道如果我们为了这一世而牺牲掉所有来世那就好象把一辈子的储蓄统统花在一次豪饮上疯狂地忽视其后果。

但如果我们能够观察业的法则在心中唤起慈悲的善心如果我们能够净化心灵逐渐唤醒心性的智慧那么我们将可以变成真正的人最后证悟。

爱因斯坦Albert Einstein说

个人是“宇宙”整体的一部分是时间和空间都有限的一部分。他把自己的思想和感觉当成与宇宙其他部分无关的独立经验--这是对自己的心识的一种光学错觉。这种错觉是一种监狱把我们限制在个人的欲望和身边几个人的感情上。我们的工作就是扩大我们的慈悲心去涵盖一切生物和整体自然的美把自己从这个监狱释放出来。

6.8 西藏的转世

通达业的法则和达到证悟的人可以选择生生世世回到人间帮助别人。在西藏认出这种转世者或土库(Tulku)的传统开始于十三世纪一直延续到今天。当一位证悟的上师圆寂时他也许会留下正确的指出说出他将转世的地方。他的一位入室弟子或道友就会有景象或梦预告他即将来到的转世。在某些例子中他以前的弟子也许会请教有能力认出土库而闻名的上师这位上师也许会有梦或景象让他能够指导土库的寻找。当这个孩子被找到时就由这位上师来加以认可。

这个传统的真正目的是要保障已经证悟的上师的智慧记忆不会丧失。转世者生命中最重要的特色是在训练过程中他的本性--转世得自遗传的智慧记忆--觉醒了这也是他的真实性的真正表征。譬如达赖喇嘛承认他在幼年时就可以不太费力地了解那些难以掌握、而通常需要许多年工夫才能精通的佛教哲学。

养育土库必须十分小心。即使在接受训练之前他们的父母就被要求必须特别照顾他们他们的训练比起一般僧侣的训练要严格和扎实得多因为大家对他们的期待特别多。

有时候他们会记得他们的过去世或展示惊人的能力。诚如达赖喇嘛所说“**转世灵童能够记得前世的人事物这是很平常的事。有些人虽然还没有学过经典也能背诵。**”有些转世者不需要像别人花那么多的时间去修持或做研究。我的上师蒋扬钦哲就是一个例子。

在我的上师还年轻时他有一位要求很严格的老师。他必须跟老师住在山中的茅篷里。有一天早晨他的老师到邻近村子_为一位刚刚过世的人主持法会。老师在出门前给我的上师一本书名叫**《文殊师利圣号**

诵》 Chanting the Names of Manjushri这是一本很难读的书文长约五十页通常要花几个月才能背下来。老师在离开时说“**今晚之前把这本书背好。**”

年轻的蒋扬钦哲就像其他孩子一样老师一离开就开始玩。他玩得连邻居都为他感到焦急恳求他“**你最好要开始读书了否则会挨打。**”他们都知道那位老师是多么严格和容易动气。即使如此我的上师还是一点也不在乎继续玩他的。最后就在日落之前他知道老师快回来了就把整本书从头到尾读了一遍。当他的老师回来后测验他他竟然可以一字不漏地把全书背出来。

在一般情况下心智正常的老师绝不会要求小孩子做这种事。但在他心中知道蒋扬钦哲是大智文殊师利菩萨的化身。他似乎要引诱蒋扬钦哲来“**证明**”自己这个孩子毫不抗议地就接受如此艰难的工作也是技巧地默认他就是文殊师利的化身后来蒋扬钦哲在他的自传中写道虽然老师并未承认这件事私底下却十分佩服。

在各世的土库之间到底承继了什么土库确实与他所转世的人完全相同吗他们帮助一切众生的动机和奉献是相同的但他们并不是完全相同的人。一世传一世的是福报blessing基督教徒称为“**恩宠**”grace。这种福报和恩宠的传递与每一个未来的年代要完全配合和相应转世者要适应当代人们的业以便全力救度他们。

达赖喇嘛可能是最动人的例子足以说明这个转世系统的丰富、有效和微妙。他被佛教徒尊为大悲观世音菩萨的化身。

达赖喇嘛生长在西藏被奉为政教领袖接受过一切传统的训练和一切传承的主要教法成为西藏传统中最伟大的一位当代大师。全世界的人也都知道他是一位和蔼可亲、脚踏实地的人。达赖喇嘛对于当代物理学、神经生物学和政治学都深感兴趣他对于世界责任所发表的观点和讯息不仅为佛教徒所奉行也为全世界宗教徒所认同。他的典范已经对全球各地争取自由的人们产生启示作用。达赖喇嘛也是世界环保运动的主要发言人不辞辛劳地唤醒人们认清自私的、唯物主义的危险性。他也受世界各地知识分子和领袖所尊敬不过我认识几百位非常平凡的人他们来自各种背景和不同国家在会晤达赖喇嘛时都深受他的优美、幽默和喜悦所感动因而改变了他们的生命。我相信达赖喇嘛正是大悲观世音菩萨面对危机重重的人类他不仅是西藏人和佛教徒的观世音化身也是全世界的观世音化身在人类历史上贡献出当代最需要具有

治疗作用的慈悲心以及他全力奉献和平的典型。

西方人也许会惊奇地发现西藏有这么多的转世者而他们大多数是伟大的上师、学者、作家、神秘家和圣贤对于佛法和社会都有杰出的贡献。他们在西藏历史上扮演着中心的角色。我相信这种转世的过程不只限于西藏也发生在一些国家一些时代中历史上出现过许多艺术天才、精神领袖和人道主义者他们帮助人类前进。例如甘地、爱因斯坦、林肯、德蕾沙修女、莎士比亚、圣法兰西斯、贝多芬、米开朗基罗。当西藏人一听到这些名字时会立刻称他们是菩萨。每当我听到他们的名字、工作和远见时我就深受诸佛和历代大师宏大的演化过程的庄严所感动他们示现于世为着解脱众生的苦难来改善这个世界。

西藏生死书

索甲仁波切著

7 第七章 中阴与其他实相

7.1 中阴与其他实相

中阴在藏文中称为Bardo是指“一个情境的完成”和“另一个情境的开始”两者的“过渡”或“间隔”。Bar的意思是“在……之间”do的意思是“悬空”或“被丢”。Bardo一词因《中阴闻教得度》一书的风行而闻名。这本书自从一九二七年首度译成英文之后就引起西方心理学家、作家和哲学家的广大兴趣已经销售几百万本。

《中阴闻教得度》的英文书名是《Tibetan Book of the Dead》是由此书的译者美国学者伊文思·温慈(W.Y.Evans-Wentz)博士模仿著名的《埃及度亡经》(Egyptian Book of the Dead)一书而成。它的藏文原名是《Bardo Todrol Chenmo》意思是在中阴阶段透过听闻教法而得大解脱。中阴教法非常古老见于《大圆满密续》Dzogchen Tantras。这些教法的传承可以追溯到人类上师之前的本初佛普贤佛他代表着绝对的、赤裸的、如天空般本初清净的心性。《中阴闻教得度》只是莲花生大士所传广大教法的一部分由十四世纪的西藏行者卡玛林巴Karma Lingpa公诸人间。

《中阴闻教得度》是一本内容丰富的好书。它是死后境界的旅行指南要由上师或善知识对一个人在临终时或死后宣读。西藏人认为有“五种不必修禅定而仍然可以证悟的方法”一、见到一位伟大的上师

或圣物二、佩带经过特别加持而上面有神圣咒语的曼达拉三、尝到由上师在特别修法后所加持过的甘露四、死时记得意识的转换颇瓦法五、听闻某些甚深教法如《中阴闻教得度》。

《中阴闻教得度》是为修行人或熟习其教法的人而撰写。对现代人来说很难深入其堂奥同时有很多如果不了解其背景就无法回答的问题。有些教法是修持《中阴闻教得度》的关键所在并未写成文字只由师徒口耳相传如果不了解这些便无法充分认识和使用这本书。

西方人透过《中阴闻教得度》已经对这些教法有些认识。因此在这本书中我将从广泛而深入的角度来讨论这个教法。

7.2 中阴

由于《中阴闻教得度》的风行人们通常都把中阴与死亡联想在一起。不错西藏人在日常用语中都以中阴指死亡和再生之间的中间状态但它还有更广、更深的涵意。在中阴教法中比起任何其他教法可能更可以让我们看到佛陀的生死知识是多么精深博大如果能够从觉悟的角度彻底了解我们所谓的“生”和“死”就可以了悟两者是多么密不可分。

我们可以把人的整个存在分成四个实相此生、临终和死亡、死后、再生。这就是四种中阴

- 此生的“自然”中阴
- 临终的“痛苦”中阴
- 法性的“光明”中阴
- 受生的“业力”中阴

1.此生的自然中阴包含生与死之间的整个过程。以我们目前的了解这个时段似乎不只是中阴、过渡期而已。如果我们加以思考并把它与漫长的业力历史比较之后就可以知道这一生的时间事实上是相当短暂的。中阴教法特别告诉我们此生的自然中阴是准备死亡唯一而且最好的时间。其方法就是熟悉教法和稳定修行。

2.临终的痛苦中阴从死亡过程的开始一直到所谓“内呼吸”的结束为止最后是死亡时的心性显露我们称为“地光明”(Ground Luminosity)。

3.法性的光明中阴是包含死后心性光芒的体验。“明光”Clear Light或光明(luminosity)将会展现为声音、颜色和光能。

4.受生的业力中阴就是我们通称的中阴身它一直持续到我们投胎

有新生命为止。

界定和分别每一种中阴的是它们都是间隔或时段其中特别呈现觉悟的可能性。在生和死的过程中解脱的机会持续不断中阴教法则是让我们能够发现和认出这些机会并充分加以利用的重要工具。

7.3 不确定和机会

中阴有一个中心特色是它们都属于极度不确定的时段。就拿此生为主要例子吧当四周的世界变得更为混乱时我们的生活就会变得更加支离破碎。由于接触不到和远离我们自己我们就变得焦虑不安和经常胡思妄想。一个小危机就会刺破我们赖以隐藏的策略气球。一个痛苦的时刻就可以告诉我们一切都是那么不确定和变动不居。生活在现代世界就是生活在明显的中阴界你不必等到过世才会经验到中阴。

目前已经弥漫一切事物的不确定性在我们死后会变得更加严重更加强烈诸上师告诉我们死后的清明或混乱要**“乘上七倍”**。

任何人只要诚实地看看生命就可以发现我们是经常生活在一个悬疑和模糊的状态中。我们的心总是在混乱和清明之间进进出出。如果我们一直处于混乱之中那至少也算是某种清楚。让我们对生命真正感到疑惑的是虽然混乱有时候却又十分清明这就显示出中阴的意义处于清明和混乱、困惑和智慧、确定和不确定、明智和疯狂之间的一种持续性、令人气馁的游摆不安。就像我们此刻一样智慧和混乱在我们的心中同时生起或是所谓的**“俱现”**co-emergent。这表示我们经常面临二选一的状态而一切都决定于我们如何选择。

这种持续性的不确定状态也许会让一切变得丧气而了无希望但如果深入一层去看你将发现它的本质就是会产生间隔在这空间有很多转化的机会正在不断出现--如果它们能够被看到和把握的话。

因为生命只不过是生、死和过渡期的永恒流动而已因此中阴经验无时无刻不发生在自己身上变成我们心理结构的基本部分。不过我们总是忘记了中阴和它们的间隔因为我们的从一个所谓**“具体”**的情境进入下一个情境习惯性会忽略一直在发生的过渡阶段。事实上诚如中阴教法所说的我们每一个时刻的经验都是中阴因为每一个思想和每一个情绪都是由心性中产生而后有回归心性。中阴教法使我们觉察特别是在强烈改变和过渡的时刻我们那宛如天空般的、本初的心性将有机会显现。

让我告诉你一个例子。请想象有一天你下班后回家发现府上的门被撬开悬挂在铰链上。你遭窃了。走进屋内发现你的财产全都不见。你整个人僵住被吓得目瞪口呆失望之余你疯狂地想到底失去了哪些东西然后你那颗狂乱激动的心被吓住思绪消失了。有一段突然、深沉的寂静几乎是一种快乐的经验。再也不做挣扎再也不努力因为这些都无济于事。现在你只有放弃别无选择。

所以前一刻你丧失了珍贵的东西下一刻却发现你的心安住在深度的宁静状态中。当这种经验发生时不要立刻急着寻找答案。你应停在那个宁静的状态中一会儿让它成为一个间隔。如果你确实安住在那个间隔中往内心观照你将瞥见觉悟心的不死性质。如果在此生中对这种间隔和过渡所能提供的转化机会能变得更敏感、更警觉的话那么我们内在里就能对死亡时将发生的更强大、更不易控制的状况做更好的准备。

这是非常重要的因为中阴教法告诉我们心在某些时刻比平常来得自由在某些时刻来得更有力在某些时刻会有很强大的业力可以转化和改变而最高潮的就在死亡的时刻。因为当时肉体被抛弃了我们有最大的解脱机会。

不管我们的修行功夫有多好我们还是受限于肉体和它的业。但在死亡时我们从肉体中获得解脱就有非常好的机会去实现我们的修行和生活目标。即使是一位已得最高证悟的上师也是在圆寂时才有终究解脱这称为般涅槃(parinirvana)。那就是为什么在西藏传统里我们并不庆祝上师的生日我们只庆祝他们的圆寂--最终觉悟的时刻。

我在西藏的孩提时代及成长的岁月中听过许多故事描述大修行者或甚至表面看来似乎很平凡的瑜伽士和俗人死得很令人讶异和富有戏剧性。他们一定要等到最后的那一刻才会展示证悟的功夫以及他们体现教法的力量。

中阴教法源自古老的大圆满密续它提到有一只神话中的鸟名叫金翅鸟一出生就已经发育完成。这种影像象征我们的本性本来就是完美无瑕的。金翅鸟的子鸟在蛋里就已经羽毛丰满但在孵蛋之前并不会飞。一直要等到蛋壳破裂它才能够冲出一飞冲天。同样的道理上师告诉我们佛性被身体隐藏一旦身体被舍弃了佛性将大放光明。

为什么在死亡时如此充满机会这是因为当时心的本性地光明或明光将会自然显现出来既广大又壮丽。如果在这个关键时刻我们能认得

出地光明将可获得解脱。

除非你在世时能够透过修行对心性确实熟悉否则你还是无法解脱的。这就是为什么在西藏的传统里一个在去世时解脱的人被认为是在这一世解脱的而不是在死后的中阴解脱的因为对明光的主要认识是发生在这一世。这是大家必须了解的一个要点。

7.4 其他实相

我说过中阴是机会但能够让我们抓住机会的中阴又是什么呢答案很简单它们都是心的不同状态和不同实相。

在佛教的训练里我们透过禅修来准备正确地发现心的各种相关层面并娴熟地进入意识的不同层面。在整个生死轮回中我们所经验的各个中阴状态和意识层面两者之间具有清楚而确定的关系。所以不管是我们存活着或去世后当我们从一个中阴进入另一个中阴时意识会相应改变我们可以透过修行很切身地认识这些改变最后则完全掌握。

死亡中阴所展开的过程埋藏在我们的内心深处因此它们也会在我们活着时在心的许多层面显现出来。譬如我们在睡梦中的细微意识就很类似与死亡有关的三种中阴

- 入睡类似临终中阴各种元素和思想过程在这个时候溶化进入地光明的经验中。

- 做梦类似受生中阴在受生中阴阶段你具有敏锐的觉察力还有活动性很强的“**意生身**”(mental body)会通过各种经验。在梦中境界我们也有类似的身称为“**梦之身**”(dream body)会通过各种梦境的经验。

- 在临终中阴和受生中阴之间有一个很特别的明光境界我称它为“**法性中阴**”。这是会发生在每个人身上的经验但只有很少数人会注意到它能够完全经验到它的人更是少之又少因为只有修行老练的人才能认出它。这种法性中阴相对地等于入睡后、做梦前的阶段。

当然比起睡梦的状态死亡中阴是更为深沉的意识状态也是力量更为强大的时刻但它们的各种细微层面却彼此相关就好象意识的所有不同层面。上师们常常利用这个特别的比较来显示在中阴里要维持觉醒是多么困难。当我们熟睡后有多少人能觉察到意识的改变呢有多少人能觉察到入睡后做梦前的时刻呢甚至当梦到我们正在做梦时又有多少人能觉察到呢因此请想象在死亡中阴的混乱中想维持觉醒有多困难

你在睡梦中有什么样的心显示你在相应的中阴会有什么样的心譬

如你目前对梦、梦魇和困难的反应方式显示出你死后可能会有的反应。

这就是为什么在为死亡而做的准备中睡梦瑜伽会扮演如此重要的角色的原因。一位真正的修行人所该做的就是不分昼夜持续对心性觉察分明因而直接使用睡梦的不同层面来认识和熟悉临终中阴和死后中阴即将发生的事。

所以我们发现还有其他两种中阴也被包含在这一世的自然中阴里睡梦中阴和禅定中阴。禅定是白天的修行睡梦瑜伽则是夜间的修行。在**《中阴闻教得度》**所属的传统里这两种中阴被加在上述四种中阴之上形成六种中阴。

7.5 生死都在他们的手掌中

每一种中阴都有它独特的教法和禅修方式正确地针对那些实相和各个独特心的状态因此为每一种中阴所设计的修行和训练能使我们充分利用这些机会得以解脱。了解中阴的要点是只要遵行这些修行的训练活着时是可能证悟到这些心的状态。我们确实可以在此时此地经验到它们。

西方人可能很难理解什么叫做完全认识心的各种层面但这并不表示不可能啊

库努喇嘛Kunu Lama是一位具格上师他来自北印度的喜马拉雅山区。年轻时他在锡金遇见一位喇嘛劝他前往西藏研究佛法所以他就前往藏东的康省跟随几位最伟大的上师包括蒋扬钦哲接受教法。库努喇嘛的梵文知识赢得别人对他的尊敬也为他打开许多门。上师们都热心教他希望他能够将这些教法带回印度宏传因为它们知道这些教法在印度几乎失传了。在他旅居西藏期间库努喇嘛就已经非常博学和有证悟。

最后他回到印度过着苦行僧的修行生活。当我的上师和我离开西藏来到印度朝圣时在贝纳里斯到处找他。最后发现他就住在一座印度教的庙里。没有人知道他是佛教徒当然更不知道他是一位上师。只知道他是彬彬有礼、像圣贤一般的瑜伽行者供养他食物。每当我想到他时我总是对自己说“**义大利阿西西的圣法兰西斯 St. Francis 一定是这个样子。**”

当西藏僧侣和喇嘛开始逃亡到印度时库努喇嘛获选在达赖喇嘛所

创立的学校里教文法和梵文很多知识渊博的喇嘛上他的课跟他一起学习都把他当作出色的语文老师。有一天有人问他关于佛法的问题他的答案非常深入所以他们继续问问题并且发现不管他们问什么他都知道答案。事实上任何问题他都可以开示。后来他名闻遐迩不久他就对各种不同的传统成员教授各种不同传承的法门

于是达赖喇嘛尊他为师跟他学习教法和慈悲行。事实上库努喇嘛是活生生的慈悲例子。即使出名之后还是没有改变。他还是穿着同一件朴素的旧僧袍住在一间小房子里。每当任何人送给他礼物时他就转送给下一位访客。如果有人为他煮饭他就吃如果没有人为他煮饭他就不吃。

一天有一位上师问库努喇嘛几个有关中阴的问题。这位上师是教授非常精通《中阴闻教得度》也很有这方面的修行经验。他告诉我他如何问问题然后像着魔般地听库努喇嘛的回答。当库努喇嘛在描述中阴时好象在指示如何去肯辛顿街或中央公园或香榭大道般的生动和正确如同他就亲临其境一般。

库努喇嘛直接从他自己的经验中指出中阴。像他这种才能的人已经走过实相的所有不同层面。正因为中阴状态都包含在我们的内心里所以透过中阴修行可以把它们显露和解放出来。

这些教法来自诸佛的智慧心他们能够看生死如观手掌。

我们也是佛。所以如果我们能够在这一世的中阴修行并且越来越深入我们的心性那么就可以发现中阴的知识而这些教法和真理将自然在我们身上显露出来。这就是为什么这一世的自然中阴最为重要的原因。为所有中阴所做的整个准备就在此时此地发生中阴教法说“**最上乘的准备就在此时--在这一世开悟。**

8 第八章 这一世自然中阴

8.1 这一世自然中阴

首先让我们探讨四种中阴的第一个此生的自然中阴及其许多相关的意涵然后再渐次探讨其他三种中阴。此生的自然中阴跨越从出生到死亡的整个生命。它的教法让我们清楚知道为什么这个中阴是如此珍贵的得度机会它对人的真实意义是什么这一世我们幸得人身最重要和

最应该做的事是什么

上师们说心有一个层面是它的根本基础称为“凡夫心的基础地”(the ground of the ordinary mind)。十四世纪西藏的一位伟大上师龙清巴如此描述“它是未开悟的属于心和心所心的事件的中立状态它是一切轮回和涅槃的业及『痕迹』的基础。”它们就像仓库过去我们由于烦恼所造成的行为其痕迹全被储藏起来有如种子一般。当因缘成熟时这些种子就会发芽显现成生活中的环境和情况。

请把这个凡夫心的基础地想象成银行“业”就存放在里面变成印记和习气。如果我们倾向于某种思考习惯不管是正面或负面的这些习气很容易就被刺激和引生出来并且继续不断地发生。由于经常重复我们的倾向和习惯就变得越来越深即使在睡觉的时候它们还是持续增加和累积力量。这是它们决定我们的生活、死亡和轮回的方式。

我们常常怀疑“我死时会是什么样子呢”答案是我们现在有什么心态我们现在是什么样的人如果不加以改变死时就是那个样子。这是为什么我们必须利用这一世的时间在我们还有能力的时候努力净化我们的心流从而净化基本存有和性格。

8.2 业的景象

我们怎么会生而为人呢一切众生如果有类似的业他们四周将会有有一个共同的世界景象他们所共有的这套认知称为“业的景象”karmic vision。我们的业和我们所处的“道”两者之间有密切的关系这个事实也说明为何产生不同的生命形式譬如你和我有基本的共业common karma所以我们都是人。

不过即使是在人道里大家也都有自己的别业individual karma。因此出生在不同的国家、城市或家庭每个人都有不同的成长过程、教育、影响因素和信仰整个制约作用conditioning就构成别业。每一个人都是习惯和过去行为的复杂集合体因此不得不以自己的独特方式来看事情。人类看起来很类似但对于事情的认知方式却完全不同每个人都生活在自己独特而分离的个人世界里。诚如卡卢仁波切Kalu Rinpoche所说的

如果有一百个人睡觉和做梦每个人在他的梦中都会经验到不同的世界。每个人的世界也许可以说都是真的但绝对不能说只有一个人的

梦是真实的世界而其他人的梦都是虚幻的世界。依据业的模式制约对每个人的认知来说都是真的。

8.3 六道

人类的存在并不是唯一的业的景象。佛教提到有六种存在界称为六道天、阿修罗、人、畜生、饿鬼、地狱。每一道都是六种主要烦恼的结果骄傲、嫉妒、欲望、愚痴、贪婪、嗔恨。

这六道确实都存在吗事实上他们也许存在于我们业的景象的认知范围之外。但千万不要忘记我们所看到的是我们业的景象让我们看到的别无其他。就像在目前未净化、未进化的认知状态里我们只能觉察到自己的宇宙而一只昆虫也许会把我们的一只手指看成整个山水。我们傲慢地只相信“眼见为真”。但伟大的佛法却提到在不同的面向有无数的世界--甚至有许多世界很像或就像我们的世界--而现代天文物理学家已经发展出平行宇宙存在的理论。在我们有限的认知范围之外我们怎么能够肯定地说何者存在或何者不存在呢

看看周遭的世界也看看我们内心的世界我们能够看到六道确实是存在的。它们存在的方式在于我们无意识地将烦恼投射出去将环绕着我们的六道具体化并且界定这六道当中生活的方式、形式、品位和内容。它们也存在于我们的内心世界里在我们的身心系统中它们是各种烦恼的种子和倾向随着影响它们的因素和我们所选择的生活方式时时准备发芽和成长。

让我们看看六道如何在种子世界里投射和呈现。譬如天道的主要特色是没有痛苦那是永不改变的美以及极尽享受之能事的世界。想象天神的模样高大、金发的冲浪人悠闲地斜躺在风和日丽的沙滩上或花园里听着自己喜爱的音乐沉醉在刺激物品里热衷于静坐、瑜伽及雕琢身体等改善自己的功夫只是从来不用脑筋从来不曾碰到任何复杂或痛苦的情境从来不曾意识到自己的真性已经麻醉到不曾察觉自己到底真正是什么样子。

如果我们想起美国加州和澳州的某些地区如同天道你也可以看到阿修罗界每天都在华尔街的阴谋和竞争中或在华盛顿和伦敦政府的沸腾走廊上不断出现。至于饿鬼道呢有些人尽管富可敌国但从来不曾满足过渴望并吞一家又一家公司永不休止地在法庭上表现他们的贪欲这些人就是饿鬼道。打开任何电视频道你立刻就进入阿修罗和饿鬼的世

界。

天道的生活品质似乎比人道还要好但上师们说人的生命价值却无限可贵。为什么因为我们具有觉察力和智慧这是开悟的素材同时人生无所不在的苦可以激励我们从事精神上的转化。每一种痛苦、悲伤、损失和无止境的挫折都有它真实而戏剧性的目的唤醒我们促使近乎强迫我们冲破轮回从而释放被禁锢的光芒。

每一个精神传统都强调人身是殊胜的具有我们不曾想过的潜力。如果错过这一生可以转化自己的机会很可能要经过非常长的时间才能重获人身。想象有一只盲龟漫游在像宇宙这么大的海洋深水里。水面上漂着一支木环在海浪间漂荡。这只龟每一百年才会浮上水面一次。佛教徒说生为人身比那只盲龟浮上水面又刚好把头穿过木环还要困难。又说即使出生为人那些有很大福气接触佛法的人更是稀有难得而真正把佛法牢记心中表现在行动上的人更是寥寥无几。

8.4 认知的门

我们如何认知这个世界完全取决于“**业的景象**”。上师们使用一个传统的例子来做说明有六种生命在河岸边见面。对人来说他把河流看成水是可以洗涤和止渴的对鱼来说河流是它的家天神把它看成是带来喜悦的琼浆玉液阿修罗把它看成是泪水饿鬼把它看成是脓血地狱道的众生把它看成是熔化的岩浆。同样是水但认知的方式却不同甚至相反。

这种认知的多样性告诉我们一切业的景象都是幻影因为如果一种东西可以有这么多的认知方式那么又有什么东西有真实的、本具的实相呢这个事实也告诉我们有些人可能把这个世界看成天堂有些人却看成地狱。

佛法告诉我们景象基本上可以分为三种普通生命有“**不净的、业的景象**”禅修的人会在禅坐中有“**体验的景象**”这是超越的道路或媒介而开悟者则有“**清净的景象**”。开悟者或佛把这个世界看成是当下圆满的一种完全而绝对清净的国土。因为他们已经净化了“**业的景象**”的因他们对每样东西都直接看到它赤裸的、本初的神圣性。

我们之所以把周遭每一样东西看成这个样子那是因为我们生生世世都以同样方式重复强化对于内外实相的经验这就形成我们的错误假设认为我们所看到的具有客观上的真实。事实上当我们继续修行就可

以学到如何直接对治已经僵化的认知。我们对于世界、物质乃至一切旧的观念都被净化和消溶了代之以全新的“**天堂般**”的景象和认知。如同布莱克(Blake)说的

如果认知的门被净化了

一切万物都将显现.....本有而无限。

我永远不会忘记在一个亲密的时刻里敦珠仁波切倾身向我以柔和、沙哑而略为提高的语调说“**你知道我们周遭的一切事物都会消失就这样消失.....不是吗**”

然而对大多数人来说业和烦恼使我们无法看清自己的本性及其实相的性质。结果我们就执著乐和苦为真实不虚的我们就在笨拙而愚痴的行动中继续播下来生的种子。我们的行动把我们系缚在世间的循环里在永无止境的生死轮回里。因此当前这一刻的生活方式自己要负责现在的生活方式可能会牺牲我们的整个未来。

因此我们现在就必须准备明智地迎接死亡转化我们的“**业的未来**”避免一再掉入无明的悲剧和重复痛苦的生死轮回。这一世是我们能够做准备而且是透过修行真正做准备的唯一时空这是此生自然中阴给我们的讯息谁也逃避不了。诚如莲花生大士所言

现在当此生中阴在我身上降临时

我将不再懈怠不愿虚度此生

心无旁骛地进入闻、思、修的大道。

让认知和心成为道体证“**三身**”觉悟心

现在我已获人身

没有时间让心在道上彷徨。

8.5 无我的智慧

有时候我会好奇如果把一位西藏乡巴佬带进科技发达的现代都市里他会有什么感觉。他可能会以为他已经死了进入中阴境界里。它会对飞过天空的飞机或越洋电话难以置信而目瞪口呆他会以为看到奇迹。然而对接受过西方教育的现代人来说这一切都是稀松平常的因为教育说明了这些事情的科学背景。

同样情形西藏佛教有基本的、正常的、初步的精神教育对于此生的自然中阴提供完整的精神训练以及关于心的主要词汇。这种训练的基础就是所谓“**三种智慧工具**”听闻的智慧、思索和反省的智慧以及禅

修的智慧。透过闻、思、修三慧可以唤醒我们认识真性也可以体现我们发掘本来面目、所谓“**无我的智慧**”的喜悦和自由。

想象有一个人发生车祸被送到医院后突然醒过来反省她完全丧失记忆。从外表来看一切都毫发无伤但她已经不记得她到底是什么人。同样的情况我们记不得自己的真实身分、我们的本性。反之我们却胡乱地到处投射扮演另一个人执著不放就像一个持续掉进深渊的人一般。这个虚假的、妄执的身分就是“**自我**”。

因此自我就是没有确实了解自己是誰结果是不惜任何代价执著一个拼凑和替代的自我影像那终究是善变而冒牌的自我不得不持续地改变来维持它的存在。“**自我**”在藏文中称为dak dzin意思是“**我执**”。因此“**自我**”可以界定为不断执著“**我**”和“**我所有**”、自己和他人的虚妄观念以及因而产生的概念、思想、欲望和活动。此一执著自始就是徒劳无功、注定要挫败的是因为它本身并没有基础或真理可言而我们所执著的对象本质上就是不可执著的。我们之所以这么执著是因为在生命深处我们知道自我并不是本来就存在的。从这个秘密的、令人焦虑的认识里就产生了我们所有的不安和恐惧。

如果我们不去揭开自我的假面具它就会继续欺骗我们就像一位三流的政客不停开出空头支票或像一位律师持续创造天才般的谎言和辩护或像一位脱口秀主持人滔滔不绝地说话全是空口说白话毫无内容可言。

多生累劫的无明让我们把整个生命和自我视为一体。它最大的胜利就是诱使我们相信它的最佳利益就是我们的最佳利益我们的生存就是它的生存。这是一种残酷的讽刺因为自我和我执是一切痛苦的根源。然而自我却如此具有说服力长久以来我们都在上它的当因此一想到无我就会让我们吓得六神无主。自我对我们低声耳语如果无我我们就会丧失一切身为人类的乐趣就会被贬低为单调乏味的机器人或脑死的植物人。

我们对于丧失控制和未知事物的恐惧绝大部分是自我在作祟。我们也许会对自已说“**我是如此痛苦我必须确实放下自我但如果我这么做了会发生什么呢**”

这时候自我将甜蜜地作声“**我知道我有时候是讨人厌的请相信如果能要我离开我会很知趣的。但是你真的要我离开吗想想看如果我真的离开你会是发生什么事呢谁来照顾你呢谁会像我这么多年来一样的**

保护和关心你呢”

即使真的看穿了自我的谎言我们还是会恐惧而不敢放弃自我因为如果我们没有确实认识心性或真实面目我们就没有其他的选择。就像酒鬼知道喝酒是在毁灭自己毒瘾者也知道吸过毒后仍无法解除痛苦我们也以令人伤心的自艾自怜一再屈服于自我的要求之下。

8.6 修行道上的自我

我们之所以走上修行的大道就是为了结束自我怪异的独裁但自我几乎有无限的方法在每一个修行阶段上都可以破坏和阻止我们想逃脱自我的欲望。真理是简单的佛法也非常清楚但我很伤心地一再看到每当佛法开始接触和感动我们时自我就让它们变得错综复杂因为它知道它已受到根本的威胁。

在我们开始着迷于修行之路及其可能性时自我也许甚至会鼓励我们说**“太好了。这正是你所需要的这个教法确实很有意义”**

然后当我们说我们要试试禅坐或参加避静专修时自我就会低声唱着**“多棒的主意为什么我不跟着你呢我们可以一起学习。”**在我们修行的蜜月期间自我会一直催促我们前进**“好极了——多么美妙多么启发人……”**

一旦过了蜜月期我们便进入**“柴米油盐”**期而佛法也开始触动我们的深处无可避免的我们会面对自己的真相。当自我被揭露痛处被碰触时一切问题将开始发生好象一面不能不看的镜子挂在面前。镜子一尘不染但里面却出现一张丑陋而怒目相视的脸回盯着我们。于是我们开始反叛讨厌所看到的也许会大发雷霆地挥拳把镜子捣个粉碎但它只会碎裂成几百个相同的丑脸仍然凝视着我们。

现在正是我们开始动怒和大发牢骚的时候了自我哪儿去啦它就坚强地站在旁边怂恿着我们**“你很对这太粗暴了是可忍孰不可忍。不要再容忍它”**当我们又被它迷惑时自我更激起多疑和分裂的情绪火上加油地说**“现在你还看不出这种教法并不适合你吗我早就告诉过你了难道你看不出他不配做你的老师吗再怎么说你是个聪明、现代、世故的西方人像禅、苏菲教、静坐、西藏佛教之类的怪物是外国的、东方的文化。一千年前在喜马拉雅山上所产生的哲学怎么可能对你有用呢”**

当自我高兴地看着我们步步落入它的陷阱时它甚至会把我们在开始认识自己时所经历过的一切痛苦、寂寞和困难都归咎于教法甚至上

师“不论你碰到什么这些上师都毫不在乎。他们只是来剥削你而已。他们只是用『慈悲』和『恭敬』之类的字眼来控制你而已.....”

自我非常聪明可以为了自己的目的而曲解教法毕竟“魔鬼可以为了自己的目的而引用经典。”自我的最终武器是假道学地指责老师和学生们说“这里的每一个人**都没有完全依照教法的真理在做**”现在自我扮演一切行为的正义仲裁者这是最狡猾的立场足以摧毁你的信仰并腐蚀你对修行的恭敬和发心。

不过尽管自我千方百计想妨碍修行之路如果你确实继续修行并精进禅修你将开始知道你被自我的诺言——虚假的希望和虚假的恐惧——骗得有多深。慢慢地你开始知道希望和恐惧都是你的敌人会破坏你内心的宁静希望蒙骗你让你徒劳无功大失所望恐惧则令你瘫痪在虚假身分的监牢里。你也开始看到自我如何全然控制着你的心。在禅定所打开的自由空间里当你暂时从执著获得解脱时你将瞥见真实自性是多么令人神清气爽旷达廓然。你了解到多少年来你的自我就像疯狂的骗子、艺术家一直以虚伪的阴谋、计划和承诺来骗你几乎使你的内心破产。当你在禅定的平衡中毫不掩饰地看清这点时这一切计划和阴谋都将自暴其短开始崩塌。

这不纯是破坏性的过程。在你准确而可能是痛苦地体悟到自我的虚伪和罪祸时就会产生内心的空灵感直接认识万事万物的“**空无自我**”和彼此依存性那种鲜明和大方的幽默正是解脱的标记。

因为你已经从戒律学到简化你的生活所以减低了自我引诱你的机会因为你已经练习过禅定的正念分明所以减低了攻击、执著和烦恼对你整个生命的控制。透过这种戒定的修习观照的智慧将慢慢露出曙光。在它的阳光遍照之下这种智慧将清晰而直接地告诉你你自己的心和实相的本性是如何微细地运作。

8.7 聪明的向导

在你的生命中一直有两个人活在你身上。一个是聒噪、要求很多、歇斯底里、诡计多端的自我另一个是隐藏的精神生命它宁静的智慧声音你偶尔才会听到或注意到。当你听了越来越多的教法思索它们并把它们融入你的生活中时你内心的声音你本有的抉择智慧在佛教里我们称为“**分别的觉察力**”就会被唤醒并加强这时候你将开始分辨什么是它的指导什么是自我的各种吵杂和迷惑声音。你的真性带着它的光

辉和信心就开始回到你的身上。

事实上你将发现你已经在自己里面找到聪明的向导。因为他彻底了解你因为他就是你你的向导越来越能够以清明和风趣帮助你协谈思想和情绪上的一切难题。你的向导也可以持续的、愉快的、柔和的甚或偶尔挪揄的出现知道什么对你最好帮助你发现越来越多的出路让你不再受困于你的习性反应和混乱情绪。当你的分别觉察力变得更强化而清晰时你将开始分辨什么是真理什么是自我的各种骗技你将能够以清明和信心来倾听它。

你越听信这位聪明的向导你越能够改变自己的烦恼看透它们甚至嘲笑它们的荒谬和虚幻。渐渐地你将发现自己越来越能够快速地从生命的黑暗情绪中解放出来有这种能力就是最大的奇迹。西藏神秘家拖顿·索甲Terton Sogyal说如果有人能够把地板变成天花板或把火变成水还不会让他感到惊讶。他说如果有人能够解脱一种烦恼那才是真正的奇迹。

渐渐地你不再像过去一般老是听着自我对你说的叨叨絮语相反的你将发现你可以在心中听到教法的清晰指示在每一个转折点启发你、教诫你、引导你、指示你。你听得越多你将收到越多的指引。如果你遵从聪明向导的声音、分别觉察力的声音让自我保持缄默你将经验到你本来的智慧、喜悦和快乐。一种新生命将在你身上展开完全不必再像过去为自我戴上假面具。当死亡来到时你早已在生命中学会如何控制那些情绪和思想免得它们在中阴身的阶段主宰你。

当你开始治愈对自己真实身分的失忆症以后你最后将了解我执是一切痛苦的根本原因。你终将明白它对自己和别人的伤害有多大你将体悟最神圣和最聪明的事是爱惜别人而非爱惜你自己。这种观念将治疗你的心治疗你的脑治疗你的精神。

有一点很重要你必须牢牢记住无我的原则并不是说原先有一个自我然后佛教再来扫除它。相反的它的意思是一开始就没有自我。体悟到这一点才能称为“无我”。

8.8 三种智慧的工具

上师告诉我们发现无我智慧的自由其方法是透过闻、思、修的过程。它们开示我们一开始要反覆听闻修行的教法。在我们听闻教法的时候它会不断地提醒我们本来就具有智慧的本性。我们就如同前面所

述的那个失去记忆力的人躺在医院病床上而爱我们和关心我们的人在耳边呼叫我们的真名拿着家人和老朋友的照片给我们看尝试唤回我们失去的记忆。当我们听闻教法时某些段落和其中所蕴藏的智慧将逐渐引起我们特殊的回忆我们的真性将开始点点滴滴地回忆起来一种非常熟悉的深沉感觉将慢慢唤起。

听是一种远比多数人所想象还要困难的过程真正像上师们所说的方式去听就要完全放下自己放下满脑子所装的一切资讯、概念、想法和偏见。如果你真正听闻教法那些构成我们真正的障碍、横梗在我们和真性之间的概念就可以渐渐地被洗清。

在真正听闻教法方面铃木禅师Suzuki-roshi的话经常对我产生启示作用。他说“**如果你的心是空的就可以随时准备接受一切它是开放的。在初学者的心里存在着许多可能性但在专家的心里却只有很少的可能性。**”初学者的心是开放的心是空的心是准备接受的心如果我们真正以初学者的心来听我们就可以确实开始听到。因为如果我们以宁静的心来听尽可能不受预存观念的影响教法的真理就可能贯穿我们生死的意义也可能变得越来越清晰。我的上师顶果钦哲仁波切说“**你听得越多你听到的就会越多你听到的越多你的了解就会越深。**”

然后透过第二种智慧的工具--思就可以加深了解。当我们思维我们所听到的教法时它就逐渐渗透我们的心流充满我们内心的生活经验。当思维慢慢展开而且变得更丰富时我们将把知识上所了解的东西从脑袋带入心里那时候日常事务也就开始反映教法的真理并且越来越微妙而直接地肯定它。

智慧的第三个工具是禅修。在听闻教法并加以思维之后无明就要透过禅修的过程把所得到的智慧付诸行动并直接运用在日常生活的所需上。

8.9 修行道上的疑问

从前似乎有一段时间杰出的上师会针对杰出的学生传授一种教法而学生也能证得解脱。敦珠仁波切经常提到一位印度大盗的故事这位大盗在经过无数次成功的抢劫之后了解到他所造成的可怕痛苦。他渴望为过去所做的坏事赎罪因此拜访一位上师。他问上师“**我是罪人我很痛苦。什么是解脱的方法我能做什么**”

上师望着强盗上下打量接着问他有什么专长。

“没有。”强盗回答。

“没有”上师吼叫。**“你一定有什么专长”**强盗静默了一会儿终于承认**“实际上有一件事情我是满有天分的那就是偷东西。”**

上师咯咯笑了起来**“好那正是现在你所需要的技巧。找一个安静的地方把你所有的认知抢光把天上的所有星星偷来放在空性的肚子里放在心性无所不包的虚空中溶化。”**在二十一天内强盗证悟了他的心性最后被尊为印度最伟大的圣人之一。

因此古时候就有非比寻常的上师也有像那位强盗一般肯接受而专心一意的学生他们只是以不动摇的恭敬心修行一种教法就能够证得解脱。即使是在今天如果能够把心用在一种强有力的智慧方法上而且直接下功夫我们确实是有可能开悟的。

不过我们的心却充满疑问和迷惑。有时候我认为比起贪念和执著怀疑更会阻碍人类的进化。我们的社会提倡机伶而非智慧颂扬我们的聪明才智中最为肤浅、粗糙和最没有用的层面。我们已经变得假**“精明”**和神经质以致于把怀疑本身当作真理怀疑只不过是自我拼命抗拒智慧的企图却被神化为真实知识的目标和结果。这种恶意的怀疑形式是生死轮回的卑鄙国王由一群**“专家”**服侍者他们教给我们的不是灵魂开放和大方的怀疑而是破坏性的怀疑前者是佛陀强调在检验和证明佛法价值时所需要的后者则让我们觉得一切都不可相信一切都没有希望一切都不能遵循。

现代教育灌输给我们的思想却是要颂扬怀疑事实上已经创造了**“怀疑的宗教或神学”**我们对什么都怀疑好让别人把我们当成有智慧的人随时指出什么是错的而不去问什么是对的还是好的而且还嘲讽地污蔑传统的精神理念和哲学或否定以善意或平常心所完成的事情。

佛陀教诫我们要有另外一种怀疑**“就像分析黄金一样要烤、切、磨才能测出它的纯度。”**对于这种怀疑形式如果我们遵从到底便可以见到真理但是我们既没有内观的智慧又没有勇气和良好的训练。我们已经被训练到盲目地怀疑一切而无法接触到宽广而高贵的真理。

为了取代当前虚无主义的怀疑我请求你们要有我所谓的**“神圣的怀疑”**这是觉悟之道不可或缺的一部分。我们承袭自先人的修行法门绝不是目前饱受威胁的世界所能忽视的。与其怀疑**“它们”**何不怀疑自己的无知、自以为是、执著和逃避。我们对于解释实相的热衷追求其实终极实相的信差--历代上师们早已经用他们那惊人而无限的智慧告诉我们

实相完全不是这么一回事。

这种神圣的怀疑鼓励我们前进启发、考验我们让我们变得越来越真诚加持我们让我们越来越接近真理的领域。当我和我的上师在一起时我会一再问他们问题。有时候我得不到清楚的答案但我并不对他们或教法的真理感到怀疑。有时候我也许会怀疑自己的精神成熟度或听懂真理的能力更多时候我会一再提问直到获得清晰的答案为止。当那个答案纯净而有力地来到我心中而我的心也报以感恩和了解时就激起我的坚强信心那是所有怀疑者的嘲笑所无法摧毁的。

记得有一年冬天在一个万里无云、明月当空的夜晚我和一位学生开车从巴黎南下义大利。她是心理治疗师接受过许多种训练。她告诉我她所体会到的是懂得越多产生的疑问就越多而每当真理开始深深接触你时你怀疑的藉口就越细微。她说她曾经试过多次想要逃开佛法但最后了解到无处可逃因为她实际想逃避的是她自己。

我告诉她怀疑并不是病它只是一种缺乏传统中所谓“见”的症状而已。“见”是对于心性的证悟所以也是对于实相之性质的证悟。当那种“见”完全呈现时就不可能产生丝毫的怀疑因为那时候我们会以实相本身的眼睛来看实相。但在达到觉悟之前不可避免的还是会有怀疑因为怀疑是迷惑心的基本动作而对治怀疑的唯一方法是既不压制也不纵容。

怀疑需要有真正的善巧方便才能对治我发现很少有人知道如何研究或利用怀疑。现代文明如此崇拜贬损和怀疑的力量但几乎没有人有勇气贬损怀疑本身或者像一位印度教上师所说的把怀疑的狗转向怀疑本身揭开嘲讽的面具看看到底是什么样的恐惧、失望、无助感和烦人的状况引发了这些怀疑。如果能这样做怀疑就不再是一种障碍而是证悟之门每当心中有所怀疑时修行人就会迎接它视为深入真理的方法。

我很喜欢一个禅师的故事。这位禅师有一个忠诚而非常素朴的学生视他为活佛。有一天禅师不小心坐在一根针上。禅师尖叫一声“哎唷”跳了起来。学生当下丧失一切信心就离开禅师他说他很失望地发现师父竟然并未完全开悟不然的话师父怎么会那么大声尖叫和往上跳呢师父知道学生已经离开后有点伤心他说“唉可怜虫。他应该知道事实上不仅是我连针和『唉唷』声都不是真的存在啊。”

我们不要像那位禅学生一样犯下冲动的错误。不要把怀疑看得过分严重但也不要让它们过分膨胀不要对它们着迷或加以善恶的判断。

我们所需要学习的是慢慢改变我们对怀疑的态度过去受到文化的制约和感情用事未来应该采取自由、风趣和慈悲的看法。换句话说要给怀疑时间要给自己时间以发现问题的答案那不只是知识上或“哲学上”的答案也是生活、真实、真诚和可行的答案。怀疑不会自动解除但如果有耐心就可以在内心创造一个空间仔细而客观地检查、分析、消解和治疗怀疑。我们的文化中所缺少的是心理的镇定和空灵唯有靠不断的禅修才能达到而只有在这种心理才能慢慢培养和发展智慧。

不要急着想解决你所有的怀疑和问题诚如上师们所说的“**急事慢做。**”我总是告诉我的学生不可以过分的期待因为精神的成长需要时间。光是把日文学好或成为医生就需要多年的时光我们怎么能够期待在几个星期之内就获得一切答案呢精神的旅程是一种持续学习和净化的旅程。当你知道这一点你就会变得谦虚。西藏有一句著名的谚语说“**不要把了解误以为是证悟不要把证悟误以为是解脱。**”密勒日巴尊者也说“**不要抱有证悟的希望却要一辈子修行。**”对于我的传统我最欣赏的是它的脚踏实地和不尚空谈它强调最伟大的成就需要最大的耐心和最长的时间。

9 第九章 精神之路

9.1 精神之路

在苏菲教大师路米Rumi的《**桌上谈话**》Table Talk一书中有这么一段猛烈而直截了当的话大师说在这个世界上有一件事是绝对不能忘记的。如果你忘记其他事情只有那件事没有忘记你就不用担心反之如果你记得、参与并完成其他事情却忘记那件事那你就等于什么也没有做。这就好象国王派遣你到一个国家去完成一件特殊的工作。你去了也做了一百件其他的事但如果没有完成你的任务你就是什么事都没有做。每个人来到世间都有一件特定的事要完成那就是他的目的。如果他没有做那件事就等于什么事都没有做。

人类的所有精神导师都告诉我们同一件事活在地球上的目的就是与我们基本的、觉悟的自性结合。“**国王**”派遣我们来到这个陌生的、黑暗的国度其任务就是证悟和体现我们的真实存有。完成任务的方法只有一个那就是踏上精神之旅以我们的一切热诚、智慧、勇气和决心

来转化自己。诚如《**卡达奥义书**》(Katha Upanishad)中“**死神**”对纳奇柯达斯(Nachiketas)所说的话

有智慧之路也有愚痴之路。它们离得远远的目的地也不同.....愚人深陷于愚痴之中自以为聪明和学识渊博就像盲人被盲人引领着漫无目的地走来走去。那个超越生命以外的世界不会对幼稚、漫不经心或迷恋财富的人发光。

9.2 寻找精神之路

在其他的时代和其他的文明里只有少数人才能踏上这种精神转化之路但在今天如果我们想保存这个世界避免它受到内外危险的威胁大多数人类就必须寻找智慧之路。在当前充满暴力和分崩离析的时代里精神的远景不再是精英分子的奢侈品而是关系到我们的生存。

遵循智慧之路没有比目前更为迫切和更为困难。我们的社会几乎完全倾力在颂扬自我对于成功和权力抱着种种令人伤心的幻想此外还颂扬那些正在毁灭地球的贪婪和愚痴力量。在人类历史上就以目前最难听到不阿谀的真理声音一旦听到要遵循它更是难上加难因为周遭的世界都不支持我们的选择我们所生存的社会似乎也都在否定具有神圣或永恒意义的每一个观念。因此在目前危机重重未来亦不知何去何从之际身为人类的我们发现自己最为迷惑掉进自己所创造的梦魇之中。

不过在这种悲剧情况下还有一个重要的希望来源那就是一切伟大的神秘传统它们的精神教法仍然存在。不幸的是传承这些教法的具格大师非常少寻求真理的人也几乎毫无拣择。西方已经变成精神骗子的天堂。对于科学家你可以验证谁是真内行谁不是因为其他的科学家可以查核他们的背景和检验他们的发现。但在西方因为缺乏对智慧文化的一套丰富完整的准则因此所谓“**上师**”的真实性几乎无法建立。任何人似乎都可以自我炫耀为上师吸引徒众。

但在西藏就不是这样选择一种特殊的法门或老师来遵循会安全得多。初次接触西藏佛教的人常常不懂为什么如此重视师师相传的不断传承。传承是重要的保障它维持教法的真实性和纯净。人们从谁是他的上师来了解这位上师。这不是保存某种陈旧、仪式化知识的问题而是以心传心的问题把一种重要而活生生的智慧及其善巧而有力的修行方式传承下来。

辨别真正的上师是一件非常精细而需要特别小心的事我们这个沉

迷娱乐、追求简单答案和速成效果的年代里那种比较沉静和没有戏剧效果的修行功夫很可能引不起注意。而我们认为神圣应该是虔诚的、乏味的、温和的这种观念可能又会使我们看不到觉悟心的朝气蓬勃和生动有趣。

诚如贝珠仁波切所写的“**身藏不露的伟大人物他们非比寻常的品质可能会让我们这种凡夫看不出来尽管我们尽了最大的努力来检验他们。另一方面即使是平凡的江湖郎中也擅长装扮成圣人来欺骗别人。**”如果贝珠仁波切能够在上个世纪的西藏写出这段话那么在当前混乱的精神超级市场中这句话更显得逼真啊

这么说来在今天这个极度不可信赖的时代里我们又该如何发现精神之路上所迫切需要的信任呢我们能够利用什么标准来衡量一位上师是否为真上师呢

我清楚地记得有一次我跟一位上师在一起时他问学生是什么原因吸引他们来跟他学习为什么他们相信他呢一位女士说“**我了解到你真正要的是教我们认识和运用佛法而且我也了解到你是如何善巧地教导我们。**”一位五十多岁的男士说“**感动我的不是你的知识而是你确实有一颗利他和善良的心。**”

一位年近四十的女士承认“**我尝试过要把你变成我的母亲、我的父亲、我的治疗师、我的丈夫、我的爱人你安静地经历这一切戏剧化的投射却从来都不曾放弃过我。**”

一位二十多岁的工程师说“**我在你身上所发现的你确实谦卑得很你真的希望我们都很好你不仅是老师更不曾忘记做你的伟大上师的学生。**”一位年轻的律师说“**对你而言教法是最重要的东西。有时候我甚至认为你的理想是把自己变消失而只是想尽办法无私地把教法流传下去。**”

另一位学生害羞地说“**起先我害怕把我的心开放给你。我已经受到这么多伤害了。但当我开始这么做的时候我注意到我本身确实有所改变慢慢的我越来越感激你因为我体会到你是在多么尽力地帮助我。然后我发现自己对你的信任竟然这么深比我曾经想象过的还要深。**”

最后有一位四十多岁的电脑操作师说“**对我来说你是一面如此美妙的镜子为我显示两件事相对层面的我和绝对层面的我。我可以看着你然后清楚地看到我的一切相对混乱--不是因为你是谁而是因为你反映回来给我的是什麼。但我也可以看着你然后看到反映在你身上的心性一**

切事物都时时刻刻从心性生起。”

这些回答告诉我们真正的老师是仁慈的、慈悲的、不厌倦地想把他们从上师那儿得到的智慧分享给学生不为自己的利益设想只为教法的宏扬光大而努力永远保持谦卑。一位确实具备这一切品德的人经过长期观察你会对他产生信赖。你将发现这种信赖会变成你生命的基础地支持你通过一切生死难关。

在佛教里我们以这位老师是否根据佛陀的教法指导学生来断定他是不是一位真上师。我们要再次强调的是最重要的是教法的真理而不是老师这个人。这是佛陀提醒我们要“**四依**”的原因

依法不依人 依义不依语 依了义不依不了义 依智不依识。

所以我们应该记住真正的老师是真理的发言人是真理的慈悲的“**智慧展示**”。事实上一切诸佛、上师和先知都是这个真理的化身以无数善巧、慈悲的形象示现引导我们透过他们的教法回归我们的真性。因此一开始的时候比寻找老师还重要的是寻找和遵行教法的真理因为当你与教法的真理接触时你就会发现你和上师接触了。

9.3 如何行道

我们都有遇见某种精神之路的业我愿意打从内心深处鼓励你以十足的诚心去遵循最能启示你的法门。

阅读一切传统的伟大精神经典了解一些大师们所说的解脱和觉悟是什么意思然后找出真正吸引你并且最适合你的通往绝对实相之道。在你寻找的过程中尽可能做拣择修行之路因为事关最高的真理比起任何其他学问还需要才智、冷静的了解、精细的辨别力。时时刻刻都要使用你的常识去判断。踏上精神之路时要尽可能放轻松清楚你随身带来的行李你的缺陷、幻想、缺点和投射。明白你的真性是什么并且保持彻底的谦卑一方面要清楚地了解你在精神路上已经走了多远还有哪些仍然等待你去了解和完成。

最重要的是不要陷入我在西方随处可见的“**购物心态**”从一位上师到另一位上师从一种教法到另一种教法到处选购不肯持续或诚心一意地修行任何一种法门。几乎所有传统的伟大精神上师都同意最重要的是精通一种法门以你全副的心来遵行一种传统直到精神之旅的终点同时要以开放和尊敬的态度对待其他一切法门的智慧。在西藏我们常说“**了解一个你就完成了一切。**”现代流行的观念如保留一切选择、不

必从一而终正是我们文化中最大、最危险的迷惑也是阻碍自我修行的最有效方式。

当你继续寻找时寻找本身就会变成固执的观念把你征服。你变成一位修行的观光客忙得团团转却没有一点成就。诚如贝珠仁波切所说的“**你把大象留在家里却跑到森林寻找它的足迹。**”专修一种教法并不是要限制你或嫉妒地垄断你而是一种慈悲和善巧的方法在你和环境终将出现的障碍中让你能够专注在精神之路上。

因此当你已经探索过各种神秘传统之后就要选择一位上师跟随他。踏上精神之旅是一回事发现耐心、智慧、勇气和谦逊以致遵循到底则是另外一回事。你也许发现老师的业但你必须接着创造遵循老师的业因为我们当中只有极少数人知道如何真正遵循老师这本身就是一种艺术。因此不管教法或上师多么伟大重要的是你要自己发现智慧和技巧以便学习去敬爱和遵循上师及教法。

这并不容易。事情不可能是十全十美的因为我们还在轮回里呢即使你选择了上师而且尽可能诚心诚意地遵循教法你还是常常会遇到困难、挫折、冲突和缺陷。不要对障碍和小困难屈服这些只是自我的幼稚情绪而已不要让它们蒙蔽了你你的选择具有重要性和永恒的价值。不要缺乏耐心而使你放弃对真理的承诺。我一再伤心地发现许多人以热诚和诺言挑选了一种教法或一位上师但一碰到不可避免的障碍就感到灰心然后踉跄跌回轮回世界和旧习气里浪费几年或可能是一辈子的光阴。

诚如佛陀在初转法轮时所说的我们在轮回中的一切痛苦都是源自无明(ignorance)。除非我们从无明获得解脱否则无明似乎是永无止境的即使已经踏上修行之路我们的搜寻工作仍然被它所迷惑。不过只要你记住把教法牢记在心你将逐渐辨别无明的各种混乱面貌因而不会危害到你的承诺或丧失你的展望。

诚如佛陀告诉我们的生命就像电光石火般短暂不过华兹华斯(Wordsworth)也说“**世界再也受不了我们得到又花掉我们糟蹋了我们的力量。**”人生最伤心的事莫过于糟蹋我们的力量违背我们的本质放弃这一生自然中阴给我们认识和呈现觉性的殊胜机会。上师一直在提醒我们不要愚弄自己如果在死亡的那一刻还不知道自己到底是谁那么我们学了些什么**《中阴闻教得度》**说得好

心四处游荡没想到死之将至做这些没有意义的活动现在空手而回

将是混乱不堪你需要认证修行法门因此为什么此刻不修行智慧之道呢从圣人口中发出这些话如果你不把上师的教法牢记在心你不就变成你自己的骗子吗

9.4 上师

佛陀在一部密续Tantras中说“**在已经觉悟的一切诸佛中没有一位不是依赖上师而证悟的在即将出现于这一劫的一千尊佛中也都依赖上师才能证悟。**”

一九八七年在在我所敬爱的上师敦珠仁波切圆寂于法国之后我从他生前居住的法国南部搭乘火车回巴黎。他种种慷慨、温柔和慈悲的动作浮上心头我不禁潸然泪下一再告诉自己“**如果不是上师我怎么可能了解呢**”

我以一种未曾有过的温馨而强烈的感受体会到何以在我们的传统里会如此神圣地强调师徒关系以及这种关系对真理活生生的传承以心传心多么重要。没有我的诸位上师我不可能体悟教法的真理我无法想象如何能达到像我如此浅薄的理解程度。

在西方国家有许多人对上师抱持怀疑的态度--不幸的通常都有好理由。在这里我不必列举自一九五零及一九六零年代以来东方智慧进入西方之后有多少可怕而令人失望的愚蠢、贪婪和诈骗的例子。不过一切伟大的智慧传统不管是基督教、苏菲教、佛教或印度教其力量都倚赖在师徒关系上。因此目前世人所亟需的是尽可能清楚地了解何谓真正的上师何谓真正的学生或弟子何谓恭敬上师所产生的转化也许你称之为“**弟子的炼金术**”的本质。

有关上师的真性在我听过的描述中最感人最正确的可能是来自我的上师蒋扬钦哲。他说即使我们的真性是佛但自从无始以来它就被无明和迷惑的乌云所遮蔽。不过这种真性或佛性却从来不曾向无明完全屈服过在某些地方真性总是在抗拒无明的宰制。

因此佛性有积极的一面那就是我们的“**内在老师**”。从被迷惑的那一刻开始这位“**内在老师**”就一直不厌倦地为我们工作想把我们拉回到真实生命的光辉和空灵。蒋扬钦哲说“**内在老师**”没有一刻放弃我们。它具有如同一切诸佛和一切觉者的无限慈悲在它的无限慈悲中不停地为我们的进化而工作--不仅是在这一世也在我们所有过去世--利用各种善巧方便和各种情境来教育和唤醒我们引导我们回向真理。

当我们祈祷、期待和渴盼真理很久经过好几世而我们的业也被相当净化之后一种奇迹就会发生。如果能够了解和利用这种奇迹它就可以引导我们永远终结无明一直跟我们在一起的内在老师以“**外在老师**”的形式显现几乎是奇迹似的我们与这位“**外在老师**”会面。这个会面是任何一世最重要的事。

谁是这位外在老师呢无非是吾人内在老师的化身、声音和代表。在我们的生命中我们所敬爱的上师他的模样、声音和智慧无非是我们神秘的内在真理的外在显现。此外还有什么可以说明我们和他的缘这样深呢

在最深和最高的层次上上师和弟子是从来不曾也不能分离的上师的工作就是教我们毫不迷惑地接受内在老师的清晰讯息带领我们体悟这位无上老师永远的存在。我祈祷诸位都能够在这一世尝到这种最完美的、友谊的喜悦。

上师不仅是你内在老师的直接发言人也是一切觉者、一切加持的持有者、管道及传承者。因此你的上师才能拥有非比寻常的力量来照亮你的心。他正是绝对真理的化身或者也可以把上师比喻为一切诸佛和一切觉者与你对话的电话机。他是一切诸佛智慧的结晶也是一切诸佛慈悲的象征永远照顾着你他们遍照宇宙的阳光直接照着你的心以便帮助你解脱。

在我的传统里我们尊敬上师因为他们甚至比一切诸佛还慈悲。虽然一切诸佛的慈悲和力量永远存在但我们的业障却阻止我们与诸佛面对面相会。反之我们可以会见上师他是活生生的人会呼吸、讲话、动作就在我们的面前以各种可能的方式显示诸佛之道通往解脱之道。对我来说我的上师们一直是活真理的化身他们无可否认地显示出觉悟可以发生在这一世、这个世界、此地、此时同时在我的修行、工作、生命和解脱的旅途上他们一直是我的最高启示。对我来说上师们象征我的神圣誓愿--觉悟为第一要务直到我真正证悟为止。我充分了解只有在证悟之后才能完全认识他们的本质和他们无限的宽大、爱心和智慧。

我愿意与你分享这个美丽的祷词这是吉梅·林巴的话也是西藏人祈请上师在我们心中出现的祷词

哦慈悲的上师从我的内心中央恭敬心的盛开莲花中升起我唯一的皈依我被过去的行为和烦恼所折磨我祈求你在我的不幸遭遇中保护我

永远做我头顶上的宝饰大喜悦的曼达拉
引生我的一切正念和觉察。

9.5 恭敬心的提炼

诚如佛陀所说在已经证悟的一切诸佛中没有哪一尊佛是不依赖上师而成就的他也说“**唯有藉着恭敬心你才能体悟绝对真理。**”绝对真理是不能在凡夫心内体悟的。一切伟大的智慧传统已经告诉我们超越凡夫心之路必须通过心。修心之路就是恭敬心。

顶果钦哲仁波切写道证得解脱和觉悟的智慧只有一条路遵循一位真正的精神上师。他是帮助你渡过轮回大海的向导。

太阳和月亮当下就反映在清澈、平静的水面上。同样的一切诸佛的加持总是呈现在具有完全信心的人身上。太阳光平等遍照一切处但只有透过放大镜的地方才能让干草生火。当佛陀慈悲的遍照光芒通过信心和恭敬心的放大镜时加持的火焰就在你的生命中燃起。

因此你必须知道真正的恭敬心是什么。它不是无心的崇拜它不是放弃你对自己的责任也不是毫无拣择地服从一个人或一个奇想。真正的恭敬心是对于真理牢不可破的接受。真正的恭敬心来自敬畏和尊崇的感激但这种感激是透明的、扎实的和明智的。当上师能够打开你最深层的心并让你确实瞥见你的心性时你就会对上师以及他的生命、教法和智慧心所呈现的真理由衷生起喜悦的感激。那种不假设计、真诚的感觉总是根源于重复的、确定的内心经验不断清晰而直接的体认心性唯有这种感觉才是我们所谓的恭敬心藏文叫做mo g`1意思是“**渴望和尊敬**”。由于你越了解上师的真正本质因此你就会越尊敬上师又由于你终于知道上师是你的心和绝对真理的连系也是你的真实心性的体现因此你更渴望上师能启发你。

顶果钦哲仁波切告诉我们

一开始这种恭敬心可能不是自然或自发生起的所以必须运用各种技巧来帮助生起。主要的是我们必须经常记住老师的殊胜品质尤其是他对我们的慈悲。藉着反覆生起对上师的信心、感恩和恭敬心终有一天只要提起他的名字和想起他就可以停止我们所有的凡夫认知我们将视他为佛陀。

不把上师看成普通人而把他当作佛陀可以产生最高的加持力。因为诚如莲花生大士所说的“**完整的恭敬心带来完整的加持深信不疑带来**

完整的成功。”西藏人知道如果你把老师当作佛你将得到佛的加持但如果你把上师当作普通人你只能够得到普通人的加持。因此要想得到上师教法的全部加持转化力量你就必须尝试开启自己最大的恭敬心。只有当你把上师当作佛时像佛一般的教法才能够从上师的智慧心来到你身上。如果你不能视上师就是佛而只把他看作普通人那么完整的加持就永远不会出现即使是最伟大的教法你也无法接受。

我越思维恭敬心以及它在整个教法中的地位和角色时我就越体悟到它实在是一种善巧有力的工具让我们更能接受上师教法的真理。上师们并不需要我们的颂扬但把他们看作活生生的佛却可以让我们以最大的诚心来听闻他们的讯息并遵循他们的指示。因此就某种意义上来说对于上师所象征和所传承的教法恭敬心是产生完全尊敬和开放的最实际方法。你越恭敬你就能够对教法越开放你对教法越开放它们就越有机会贯穿你的心因而产生完整的精神转化。

因此只有把你的上师看作活佛才能真正开始并实现把自己转化成活菩萨的过程。对于上师活生生表现出觉悟心的奥秘如果你的心能够以喜悦、惊叹、了解和感激来完全开放时上师的智慧心就可以长时间慢慢传给你让你看到自身佛性的光辉因而看到宇宙本身的完美光辉。

弟子和上师间的这种亲密关系变成一面镜子代表弟子跟生命及整个世界的关系。上师变成持续修持“**净见**”(pure vision)时的枢纽人物最后将使弟子直接而毫无疑问地把上师看作活生生的佛把他的每一句话看作佛语把他的心看作一切诸佛的智慧心把他的每一个动作看作佛陀的行动把他住的地方看作佛国甚至把上师四周的人看作他的智慧的光明展现。

当这些认知变得越来越稳定而真实时弟子这么多世以来一直在渴望的内心奇迹就会逐渐发生他们开始自然地看到自身、宇宙和一切生命都是本自清净而完美的。终于他们以自己的眼睛来看实相。而上师就是道就是完全转化弟子每一个认知的神奇试金石。

恭敬心是体悟心性和一切物性最纯净、最快速和最简单的方法。当我们在修行路上继续前进时整个过程就表现出奇妙的互相依存性从自己来说我们不断尝试生起恭敬心所生起的恭敬心本身会产生心性的灵光一现而这些灵光一现又会加强和加深我们对上师的恭敬心。最后恭敬心从智慧产生恭敬心和心性的经验变得不可分离彼此互相启发。

贝珠仁波切的老师名叫吉梅杰维纽古 Jikm̃ | Gyalw̃ | Nyugu 多年来

一直在高山上的洞穴里闭关。有一天他走出洞外阳光倾泻而下他往外凝视天空看到一片云彩往他上师吉梅林巴住的方向飘去。他的心中生起一个念头“**我的上师就在那边。**”因为这个念头一股巨大的渴望和恭敬心在他心中涌起。这种感觉如此强烈如此冲击着他使他昏倒过去。当吉梅杰维纽古苏醒过来时他上师智慧心的加持力已经完全传送给他使他达到最高的证悟境界我们称之为“**穷尽法界**”(the exhaustion of phenomenal reality)。

9.6 加持之流

此种有关恭敬心和上师加持的故事并不在过去才有。当代最伟大的女性上师康卓·慈玲·秋珑是我上师蒋扬钦哲的夫人在她身上可以非常清楚地看到多年的恭敬心和修持在人类精神中创造出的高贵气质。虽然她总是退居幕后从不把自己推上舞台过着古代瑜伽士艰苦的隐居生活但她的谦逊、善良、朴素、庄重、智慧和温柔是全西藏人所敬仰的。

蒋扬钦哲是康卓一生的启示。他们的精神婚姻使她从一个非常美丽而稍带叛逆性格的少女转化成一受到其他上师尊敬的耀眼佛母 dakini。顶果钦哲仁波切尊她为“**精神上的母亲**”经常说他感到非常荣幸因为在所有喇嘛中她最尊敬和喜爱他。每当他看见康卓时都会拉起她的手温柔地抚摸然后慢慢地把她的手放到自己的头上他知道那是唯一能得到康卓加持的方式。

蒋扬钦哲把一切教法都传授给康卓并训练和启发她修行。她以歌唱的方式问他问题而他也以挪揄和游戏的方式写歌回答。晚年他住在锡金圆寂后她就继续住在他的舍利塔(stupa)附近以表达对上师不死的虔敬心。她就在那儿继续过着清明、独立的生活一心持咒。她已经慢慢逐字读完整本《**佛陀的纶音**》(Word of the Buddha)和几百册论疏。顶果钦哲仁波切总是说每次他回到蒋扬钦哲的舍利塔时他就感觉好象回到家因为康卓的出现让气氛变得如此丰富和温馨。他暗示蒋扬钦哲仍然存在和活在她的恭敬心和生命中。

我一再听到康卓说如果你和上师的关系保持得确实清净那么你的一生将不会有问题。她自己的生命就是最感人和最优美的写照。恭敬心已经让她体现教法的心要并把它们的温暖放射给别人。康卓没有正式传法事实上她并不多说话但她说的话却常常充满智慧事后都应验。

听她诚挚而喜乐的唱诵咒语或者与她一起共修都能触动你的生命深处。即使是与她一起散步、购物或只是坐在她旁边都好像沐浴在她有力而安详的幸福之中。

因为康卓是如此的木讷她的伟大就在她的平凡之中所以唯有真智者才能看清她。这个时代懂得自我推销的人往往最受青睐但真理却真正活在像康卓那么谦虚的人身上。如果康卓有机会到西方传法她必定是完美的上师她是伟大的女性上师慈悲的女性化身她把度母Tara的爱心和智慧表现得天衣无缝。如果我临终时有她在身旁将比任何上师在我身边更令我有信心和安详。

我所证悟的一切都是来自我对上师的恭敬。当我继续传法时我逐渐谦卑而惊奇地觉察到他们的加持力如何影响我。没有他们的加持我是微不足道的如果有什么我觉得能够做的事那就是扮演你和他们之间的桥梁。我一再注意到当我在传法中提到我的上师时我对他们的恭敬心就会引发听众的恭敬心在那些美妙的时刻里我觉得我的上师就在身边加持我的学生打开他们的心灵迎向真理。

记得一九六零年代在锡金蒋扬钦哲上师才圆寂不久顶果钦哲仁波切正在进行长达数月才能完成的莲花生大士观想灌顶法的传授。许多上师都来到这座位于首都刚度后山的寺院我坐在康卓·慈玲·秋珑和措定喇嘛Lama Chokden蒋扬钦哲的助理和法会司仪身旁。

那一次我非常鲜活地经验到一位上师如何把他智慧心的加持力传给学生。有一天顶果钦哲仁波切开示恭敬心和蒋扬钦哲上师的行谊非常动人话语从他的口中滔滔不绝地流出优美如诗。当我一边倾听顶果钦哲仁波切开示一边看望他时很神秘地我隐然忆起蒋扬钦哲并且意识到他口若悬河地说出最崇高的教法就好象是来自隐密而永不枯竭的源头一般。慢慢的我惊奇地体悟到事实的真相蒋扬钦哲智慧心的加持已经完全传给他的心子heart-son顶果钦哲仁波切而当时就在众人面前透过他毫不费力地说出。

开示结束时我转向康卓和措定发现他们泪流满面。他们说“**我们知道顶果钦哲是一位伟大的上师。我们也知道上师如何将他智慧心的加持力传给他的心子。但直到现在直到今天直到此地我们才体悟这句话的真义。**”

一想起在锡金那个美好的一天一想起那些我所认识的伟大上师不禁浮现一位西藏圣者永远能够启示我的话“**当强大恭敬心的太阳照到上**

师的雪山时他的加持之流将倾泻而下。”我也忆起顶果钦哲仁波切的话最能表达上师广大而神圣的品质

他就像一艘载运众生渡过生死苦海的大船一位引导众生登上解脱陆地的完美船长一场熄灭烦恼火的雨一对驱除无明幽暗的日月一块能承受善恶力量的坚强基地一棵生产短暂快乐和终极喜悦的如意树一座含藏广大和精深教法的宝库一颗令人开悟的如意宝珠一位平等布施爱心给所有众生的父亲和母亲一条慈悲的大河一座超越世法不被烦恼风所动摇的高山一层充满雨水足以抚慰烦恼痛苦的厚云。总之他等于一切诸佛。不管是看到他听到他的声音回忆起他或被他的手碰触只要和他结缘就可以带领我们迈向解脱。对他产生充分的信心就可以保证在觉悟之道上有所进展。他智慧和慈悲的温暖将融化我们的生命之矿提炼出内在佛性的黄金。

我已经觉察到上师的加持几乎是不知不觉地滴注在我身上并充满我心。自从敦珠仁波切圆寂后我的学生告诉我我的开示变得比较流利比较清楚。不久前听完顶果钦哲仁波切一场特别惊人的开示之后我对他表达深沉的仰慕之意我说**“太神奇 这些教法从你的智慧心中毫不费力而自发地流露出来。”**他温和地靠向我眼中发出挪揄的闪光。他说**“希望你的英文开示也以完全相同的方式流露出来。”**此后我没有多做努力却觉得我的开示能力越来越自然。我认为这本书是我的上师们加持的显现而这些加持是从最根本的上师及最伟大的尊师莲花生大士的智慧心中传送出来的。因此这本书是他们送给众生的礼物。

因为我对于上师的恭敬心才让我产生传法的力量以及不断学习的开放性和接纳性。顶果钦哲仁波切一直都还谦虚地向其他上师接受教法而且常常向他自己的弟子学习。因此启发传法力量的恭敬心也是给予继续谦卑学习的恭敬心。密勒日巴最伟大的弟子冈波巴Gampopa在 they 要分离的时候问他**“什么时候我才可以开始指导学生呢”**密勒日巴回答**“当你不再像现在的你当你全部的认知已经转化当你能够看到真正看到在你面前的这位老人与佛陀无差时。当恭敬心把你带到这个认知时你就可以开始传法了。”**

这些教法由一支不曾断过的上师传承源自莲花生大士的觉悟心经过好几个世纪超过一千年才传到你身上。每一位上师之所以成为上师都是因为他们谦虚地学习到要做上师的弟子而且在最深的意义上永远是他们上师的弟子。即使是八十二岁的高龄每当顶果钦哲仁波切提到

他的上师蒋扬钦哲仁波切时都会流下感激和恭敬的眼泪。在他圆寂前写给我的最后一封信中他自己署名为“**最差劲的学生**”。这显示出何谓无止尽的真恭敬而最伟大的证悟会产生最伟大的恭敬心以及由于最谦卑的缘故所产生最完整的感激。

9.7 上师相应法与上师的智慧心结合

一切诸佛、菩萨和觉悟者在每一个时刻都会出现来帮助众生透过上师的出现他们的加持才会集中在我们身上。认识莲花生大士的人都知道他在一千多年前所许下的诺言真实不虚“**我不曾远离那些信仰我的人或甚至不信仰我的人他们没有看到我我的孩子们将永远、永远受到我慈悲心的保护。**”

如果我们想获得直接的帮助只要祈求就可以。基督不也说“**你们祈求就给你们寻找就寻见叩门就给你们开门。因为凡祈求的就得着寻找的就寻见叩门的就给他开门。**”吗然而祈求是最难的事。我发现许多人几乎都不知道如何祈求。有时候是因为傲慢有时候是因为不愿意祈求帮助有时候是因为懒惰有时候是因为心忙于怀疑、散乱和颠倒以致连简单的祈求都做不到。酗酒或有毒瘾者接受治疗转折点在于他们承认病症并且寻求协助。就某方面来说我们都是染上轮回瘾的人当我们承认上瘾混合祈求的时候就是我们获得帮助的时刻。

大多数人最需要的是打从内心深处真正祈求帮助的勇气和谦逊祈求觉悟者的慈悲祈求净化和治疗祈求了解苦难的意义和转化它的力量在相对的层次上祈求的生命越来越清明、安详、睿智并祈求与上师不死的智慧心相结合以证悟绝对的心性。

如果想启请觉悟者的帮助、发起恭敬心和证悟心性没有一种法门会比上师相应法Guru Yoga来的快速、动人或有力。顶果钦哲仁波切写道“**上师相应法的意思是『与上师的自性结合』这种法门可以让我们的心与上师的觉悟心结合。**”请记住上师象征一切诸佛、上师和觉悟者加持力的结晶。因此启请他就是启请全部圣尊把你的心跟上师的智慧心相结合就是把你的心跟真理和觉悟的化身相结合。

外在老师把你内在老师的真理直接介绍给你。透过他的教法和启示你越体悟到外在和内在老师是不可分的。在上师相应法的修行过程中当你反覆启请而逐渐发现这个真理时就会产生越来越深的信心、感激和恭敬心使得你的心和上师的智慧心真正变成不可分。在一次上师

相应法的共修会上顶果钦哲仁波切应我的要求写了这首偈子

成就认知的大清净者

是恭敬心也就是本觉的光辉.....

认识并记得我自己的本觉就是上师--

透过这个开示愿你我的心结合为一。

西藏所有的智慧传统都非常重视上师相应法西藏所有最伟大的上师也都把它当作最核心的修行理由就在此。敦珠仁波切写道

你应该把全部精力都用在上面相应法上把它当作修行的生命和心脏。如果你不这么做你的禅修将非常乏味即使你有一点小进展障碍还是会源源而至内心也不可能有真实、纯正的证悟。因此只要以纯朴的恭敬心热诚祈求不久之后上师智慧心的直接加持力将会传递到你身上加持你从内心深处产生不可言喻的殊胜证悟。

现在我想教给你一个简单的上师相应法任何人不管他的宗教或精神信仰是什么都可以修。

这个美妙的法门是我的主要法门是我一生的中心和启示每次我修上师相应法时我都是观想莲花生大士。当佛陀即将入灭时他预言在他涅槃后不久将有莲花生大士出生弘传密法。诚如我曾经说过的第八世纪时在西藏建立佛教的就是莲花生大士。对西藏人来说根本上师莲花生大士象征一个宇宙的、永恒的原则他是一切法界的上师。他对西藏的上师现身无数次这些会面和示现都有确切的记录发生的时间、地点和方式以及莲花生大士所开示的教法和预言。他也留下几干部伏藏教法给未来世由许多他所化身的大师陆续揭露这些伏藏宝典西藏文称为 termas 其中有一部就是 **《中阴闻教得度》**。

当我遇到困难和危机时我总是向莲花生大士祈求他的加持和力量从来不曾遗弃我。当我想到他时我所有的上师都在他身上呈现。对我来说他活在一切实刻而整个宇宙也在每一个时刻闪耀着他的美丽、力量和存在。

哦根本仁波切尊贵的上师

你是一切诸佛慈悲和加持的化身

众生唯一的保护者。

毫不犹豫的我要以

我的身体我的财物我的心和灵魂皈依你

从现在起直到我证得觉悟为止

不管是快乐或忧伤顺境或逆境得意或失意
我完全依赖你哦莲花生大士你是了解我的上师
记得我启示我指导我让我与你合而为一。

我把莲花生大士看作我所有上师的体现所以在上师相应法中当我把我的心与他结合时全部上师就都包括在他身上。当然你也可以观想任何你感到恭敬的觉者、圣贤或任何宗教、神秘传统的上师不管他们是否还活着。

上师相应法分为四个主要的步骤一、启请二、利用上师的心要--咒语将你的心与上师合而为一三、接受加持或灌顶四、最后将你的心与上师结合并安住在本觉之中。

1.启请

静静坐着。从你的内心深处启请真理的化身--你的上师、圣人或觉者出现在你面前的天空中。

尝试观想上师或佛如同彩虹一般的生动、灿烂和透明。以完整的信赖相信一切诸佛和觉者的智慧、慈悲和力量的加持和品质全都呈现在他身上。

如果你在观想上师时遇到困难请把这种真理的化身想象成光或尝试感觉他就出现在你前面的天空中一切诸佛和上师的出现。让你那时所感觉到的启示、喜悦和敬畏取代观想。完全相信你所启请的对象确实在那儿出现。佛陀自己说“**谁想到我我就在他前面。**”我的上师敦珠仁波切经常说如果一开始你无法清楚地观想并没有关系比较重要的是你要感觉心中确有你观想的对象出现而且知道这种出现代表着一切诸佛的加持、慈悲、能量和智慧。

然后放松并让你的心中充满上师的出现以你全部的心力坚决启请他以完全的信心在内心祈求“**请帮助我启示我去净化我的一切业障和烦恼并体悟我的心性。**”

然后以深度的恭敬心把你的心和上师结合把你的心安住在他的智慧心中。当你这么做时把你完全交给上师并告诉自己“**现在请帮助我照顾我。让你的喜悦和能量、你的智慧和慈悲充满我。把我收到你智慧心的慈爱中。加持我的心启发我的智慧。**”然后如同顶果钦哲仁波切说的“**毫无疑问的加持就会进入你的心中。**”

当我们修上师相应法时它可以直接、善巧而有力地带领我们超越我们的凡夫心进入本觉的智慧净土里。在那儿我们可以看见、发现和

知道一切诸佛都出现了。

因此请感觉佛、莲花生大士、你的上师活生生地出现并把你的心开放给真理的化身如此确实可以加持和转化你的心。当你启请佛陀时你自己的佛性就被唤醒而盛开就像阳光下的花朵那么自然。

2. 让加持成熟和加深

当我进行到这一部分的修持藉着咒语把我的心和上师结合时我就念嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM西藏文发音为Om Ah Hung Benza Guru P"ma Siddhi Hung这个咒语就是莲花生大士本身和一切上师的加持。我想象我整个人都充满着他我觉得在我念咒他的心要时它就在振动并且渗透我全身仿佛有几百位小莲花生大士化身为声音在我的身体里绕行转化我整个人。

然后使用咒以诚挚专一的恭敬心奉献出你的心和灵魂把你的心 and 莲花生大士或你的上师结合在一起。渐渐地你将觉得自己越来越接近莲花生大士并缩短你和他的智慧心之间的距离。藉着这种修行的加持和力量慢慢地你实际上会经验到你的心被转化到莲花生大士和上师的智慧心你开始认识到它们是不可分离的。正如同你把手指头伸进水里它会湿掉把它放进火中它会被烧到因此如果你把你的心投入诸佛的智慧心上它将转化成他们的智慧心。事实上你的心将逐渐发现它本身处于本觉的状态中因为心的最内部性质无非是一切诸佛的智慧心。这就好象你的凡夫心逐渐死掉和消解而你的清净觉察力、你的佛性、你的内在老师将被显露出来。这是加持的真义--心的转化超越平凡心进入绝对境界。

这个“**加持的成熟**”阶段是修持上师相应法的中心和主要部分当你在修上师相应法时应该在此投注最多的时间。

3. 灌顶

现在观想从上师身上射出几千道灿烂的光芒流向你贯穿你的全身净化你治疗你加持你灌顶你在你身上播下觉悟的种子。

为着让修行尽可能丰富并增加启示作用你可以把它想象成三个阶段来展开

首先一束闪耀的水晶白色光音“**嗡**”从上师的额头射出进入你的额头的气轮注满你全身。这道白光代表一切诸佛的身加持它洗净你的身恶行所累积的一切恶业它净化你身心系统的气脉它给你诸佛的身加持它强化你做观想的练习它开放你准备证悟遍一切处的本觉的慈悲能

量。

其次一束红宝石光从上师的喉嘴射出音“啊”进入你喉嘴的气轮注满你全身。这道红光代表一切诸佛的语加持它洗净你的恶语所累积的一切恶业它净化你身心系统的内部空气它给你诸佛的语加持它授权给你持咒它开放你准备证悟本觉的光芒。

第三一束闪烁的青金石蓝色光音“吽”从上师的心射出进入你心的气轮注满你全身。这道蓝色光代表一切诸佛的意加持它洗净你的恶思想所累积的一切恶业它净化你身心系统的能量或原创的本质它给你诸佛的意加持它授权给你可以做高级相应法它开放你准备证悟本觉的本初清净。

明白并感觉你现在已经透过加持受到莲花生大士和一切诸佛金刚不坏的身、语、意灌顶。

4.安住在本觉中

现在让上师溶化成光在你的心性中由于你合而为一。确信不疑地了解你这个天空般的心性就是绝对的上师。一切觉者除了在本觉中在你的心性中之外还会在哪里呢

在那种证悟之中在那种空灵自在的境界之中你安住于你绝对心性的温暖、光荣和加持里。你已经抵达本来的基础地自然纯一的本初清净。当你安住在这个本觉的状态时你就会了解莲花生大士这句话的真理“心的本身就是莲花生大士除此之外别无禅定。”

我在这里说明上师相应法当作此生自然中阴的一部分因为它是我们活着时最重要的修行法门所以也是临终时最重要的修行法门。诚如你将在第十三章□给临终者的精神帮助□所看到的上师相应法构成颇瓦法phowa的基础所谓颇瓦就是死亡时意识的转换。因为在死亡时如果你能信心十足地把你的心与上师的智慧心结合而后在那种平安中去世那么我向你保证一切将顺利美好。

因此我们活着时候的功课就是要一再练习把我们与上师的智慧心结合让我们在日常生活中的每一个动作包括坐、走路、吃东西、饮水、睡觉、做梦和醒来都能够很自然地越来越溶入上师的存在。慢慢地经过多年专注的恭敬心你开始知道并体悟一切现象都是上师智慧的展现。一切生命情境即使一时似乎是悲剧、无意义或可怖的情境都将越来越清楚地显示它们是上师和内在老师的直接教诲和加持。诚如顶果钦哲仁波切所说的

恭敬心是修行的核心如果我们心中只存有上师只感觉热诚的恭敬心不管发生什么事都看作是他的加持。如果我们能够以这种永远现前的恭敬心来修行它本身就是祈祷。

当一切思想都充满对上师的恭敬心时就会产生自然的信心它将照顾一切事情。一切形状都是上师一切声音都是祷告一切粗细的思想都是恭敬心。万事万物当下就在这种绝对性中解脱就好象结在空中解开一般。

西藏生死书

索甲仁波切著

10 第十章 心要

10.1 心要

人们在真正证悟心性之前没有人能够毫不恐惧而完全心安地去世。因为只有经过多年不断修行而加深的证悟才能够在死亡过程的消解混乱中保持心的稳定。就我所知帮助人们证悟心性的所有方法中大圆满法是最清晰、最有效、最适合现代环境的法门。在佛教的各种教法中大圆满法是最古老、最直接的智慧之流也是中阴教法的来源。

大圆满法的来源可以追溯到本初佛普贤王如来由传承不断的历代大师传到今天。成千上万的印度、喜马拉雅山和西藏修行人透过这个法门得到证悟和觉悟。有一个美妙的预言说“**在这个黑暗的年代里普贤王如来的心要将像火般地照耀。**”我的生命我的教法还有这本书都是为了点燃世间众生心中的这把火。

在这个使命中永远给我支持、启示和指导的就是莲花生大士。他是大圆满法的主要精神、最伟大的发扬者和化身他具有殊胜的功德如宽宏大量、神通力、预言式的见地、觉醒的能量、无限的慈悲。

大圆满法并没有在西藏广泛教导而且有一段时间许多最伟大的上师们不在现世传授这个法门。为什么现在我要教它呢我的几位上师曾经告诉我目前是大圆满法流传的时刻是预言中暗示的时刻。我也觉得如果不把如此殊胜的智慧法门与大家分享那就是不慈悲。人类已经到了他们进化过程中的生死关头这个极端混乱的年代需要极端有力而清晰的法门。我也发现现代人所需要的教法必须避免教条、基本教义论、排他性、复杂的形而上学、属于外国文化的东西他们需要当下就

能了解的简单而深入的法门他们需要不必在寺院道场就能修持的法门他们需要能够溶入日常生活和随地都可以修持的法门。

既然如此大圆满法又是什么呢大圆满法不只是一种教法而已它不是另一种哲学不是另一种复杂的系统不是另一套诱人的技巧。大圆满是一种状态本初的状态全然觉醒的状态一切诸佛和一切修行法门的心要个人精神进化的极致。藏文的Dzogchen在英文中往往翻译为Great Perfection我并不赞成这种译法因为Great Perfection带有一种漫长艰苦旅程的目的这实在与Dzogchen的真义相差太远了。Dzogchen大圆满的真义莫过于它是我们的本性自我圆满的状态根本不需要去完美它因为一开始它就是完美的仿佛天空一般。

一切佛教法门都可以用根、道、果Ground, Path, and Fruition来说明。大圆满法的“**根**”是这个基本的、本初的状态是我们的绝对性它本来就是圆满的永远现前的。贝珠仁波切说“**它既不是要从外面去寻求也不是从前没有而现在要从你的内心生出来的。**”因此从“**根**”绝对性的观点来看我们的本性与诸佛的本性相同上师们说毫无疑问的在这个层次上无法可说无行可修。

不过我们必须明白诸佛走的是一条路我们走的是另一条路。诸佛认证他们的本性而觉悟我们不认得那个本性而迷惑。在教法中这种情况称为一根二道One Ground, Two Paths。我们之所以处于相对世界。就是因为我们的本性被遮蔽所以我们需要遵循教法和修行才能回到真理这就是大圆满法的“**道**”。最后体悟我们的本性就是证得完全解脱和成佛。这就是大圆满法的“**果**”如果修行人能够用心去修实际上是有可能在这一世证果的。

大圆满传承的上师们深刻觉察到把绝对和相对混淆是非常危险的。不了解这种关系的人会忽视甚至蔑视修行和因果业报的相对层面。不过真正掌握大圆满法意义的人却会更加尊敬因果律也会更加重视净化和修行的需要。这是因为他们了解被遮蔽了的内在是多么广大因此会更热切、更精进、更自然地努力扫除他们和真性间的障碍。

大圆满法就像一面镜子它能够以如此活泼自在的清静和如此纤尘不染的清明来反映吾人本性的“**根**”因此我们本质上就受到安全保障不被任何思维性的知识所禁锢不管这种知识多精细、多具说服力或多诱人。

那么大圆满法对我又有什么特殊的地方呢一切教法都是导向觉悟

的但大圆满法的殊胜是即使在相对的层面它的语言也不会以概念去污染绝对的层面它让绝对的层面保留纯真、有力、庄严的素朴却仍然能够以如此生动、令人兴奋的语气把绝对的层面介绍给任何一个开放的心灵因此即使在开悟之前我们都很有机会瞥见觉悟境界的光辉。

10.2 见

大圆满道的实际训练可以依据传统而最简单的方式用见(view)、定(meditation)、行(action)来描述。“见”就是直接看到绝对的状态或我们存有的“根”“定”就是稳定那个“见”和使它变成连续经验的方法“行”就是把“见”溶入我们的整个实相和生命之中。

“见”又是什么呢它无非是看见事物如是实际状态它就是了解真实的心性就是万事万物的真实本性它就是领悟心的真性即绝对真理。敦珠仁波切说“见就是对赤裸裸的觉醒的认识它包含一切事物感官的认知能和现象的存在所、轮回和涅槃。这种觉察有两个层面绝对层面的空和相对层面的境相或觉受。”

这句话的意思是说在广大无边的心性中所有一切境相和一切现象不论是轮回的或涅槃的永远都是圆满具足的无一例外。不过即使一切事物的本质都是空的都是“自始就是纯净的”但它的性质仍然富有高贵的品质涵藏各种可能性换言之它无边无尽不断在创新而当下圆满。

你也许会问“如果体悟『见』就是体悟心性那么心性又像什么”心性的体就像空无一物、广袤无边、自始清净的天空心性的相就像太阳的光明清澈、无所不在、自然显现心性的用也就是慈悲的显现就像阳光大公无私地普照万物贯穿四面八方。

你也可以把心性想成镜子具有五种不同的力量或“智慧”它的开放性和广阔性是“虚空藏智”慈悲的起源它巨细靡遗反映一切的能力是“大圆镜智”它对任何印象均无偏见是“平等性智”它有能力清晰明确此辨别各种现象是“妙观察智”它有潜能让一切事物成就、圆满、随意呈现是“成所作智”。

在大圆满法里“见”由上师直接介绍给学生。这种直接教授是大圆满法的特色所在。

上师象征诸佛智慧心的完全证悟透过他的加持可以把它的直接经验在教授“见”时传达给学生。为了接受“见”的传授学生必须先发愿和净业达到心灵开放和恭敬心具足的地步以容纳大圆满法的真义。

诸佛的智慧心要如何介绍呢请想象心性就是你自己的脸一直都在你身上但你自己不能看到它。现在请想象你从来没有看过镜子。上师的教授就好象突然拿起一面镜子让你首次看到你自己的脸在镜子上面反映出来。就好象你的脸一样本觉这个纯粹觉察力既不是你过去没有而现在上师才给你的“新”东西也不是你可以在身外发现的。它一直都是你的也一直都在你身上但在那一个惊人的时刻之前你从来不曾看过它。

贝珠仁波切解释说“**根据大圆满法传承的伟大上师说心性本觉的面貌只有在概念心溶化的时候才能传达介绍。**”在介绍的时刻上师把概念彻底切除完全显示出赤裸的本觉清楚地呈现出它的本性。

在那一个震撼有力的时刻师徒的心融合在一起学生就确切地经验到或瞥见本觉。就在那一个当下上师介绍了心性学生也认证了本觉。当上师把他本觉的智慧的加持导向学生本觉的心时上师就把心性的本来面目直接显示给学生。

不过为了要让上师的传授充分有效必须要创造适合的条件或环境。历史上只有几位特殊的个人由于他们的清净业能够在瞬间认识心性而开悟因此在传法之前通常要做以下的加行功夫。这些加行可以净化和剥除你的凡夫心把你带到足以认证本觉的境界。

第一禅定是对治散乱心的无上解药可以把心找回家让它安住在它的自然状态中。

第二深度的净化修习并透过功德和智慧的累积而加强善业可以去除障蔽心性的情绪和知识的面纱。诚如我的上师蒋扬钦哲仁波切写道“**如果业障净除心性的智慧将自然放射出来。**”这些净化的修习在藏文叫Ngondro可以产生全面性的内心转化。它们包含整个人的身口意的修行开始时要做深度的观想

- 人身难得
- 无常迅速命在旦夕
- 凡所造作必有因果
- 生死轮回苦海无边

这些观照可引发强烈的“**出离心**”(renuciation)以及脱离轮回走向解脱道的迫切感为进一步的修行奠基

- 皈依佛皈依法皈依僧唤醒对于我们自身佛性的信心和信赖。
- 发起慈悲心菩提心将于第十二章详细说明训练心对治自我与他人

以及生命的难题。

- 透过观想和持咒清除业障。

- 以发展大布施心和创造善因缘来累积功德和智慧。

所有这些修习最后引导至上师相应法这是一切法门中最重要、最感人、最有力者是打开心灵以证悟大圆满心性所不可或缺者。

第三种特别观照心性和现象的修行可以终止心对于思考和研究无尽渴求让心不再依赖无尽的思维、分析和攀缘唤醒对于空性的现证。

我无法强调这些加行到底有多重要。它们必须有系统地逐一修习才能够启发学生唤醒心性当上师觉得因缘成熟要把心性的本来面目显示给学生时学生才足以接受。

纽舒龙德Nyoshul Lungtok是近代最伟大的大圆满传承上师之一曾经亲近他的老师贝珠仁波切达十八年之久。那段期间他们两人几乎形影不离。纽舒龙德研究和修行极为努力业障净除功德累积功夫成就他已经准备认证心性了却还没有得到最后的法。有一个特别的晚上贝珠仁波切终于传法给他。当时他们住在大圆满寺佐钦寺上方高山的闭关房。夜色很美蔚蓝色的天空万里无云繁星点点交相辉映。万籁俱寂偶尔从山脚下的佛寺传来狗吠声划破天际。

贝珠仁波切仰卧在地上正在修一种特殊的大圆满法。他把纽舒龙德叫来“**你说过你不懂心要吗**”

纽舒龙德从声音中猜测这是一个特别的时刻期望的点点头。

“实际上没有什么好知道的”贝珠仁波切淡淡地说又加了一句**“我的孩子过来躺在这里。”**纽舒龙德挨着他躺了下来。

于是贝珠仁波切问他**“你看到天上的星星吗”**

“看到。”

“你听到佐钦寺的狗叫声吗”

“听到。”

“你听到我正在对你讲什么吗”

“听到。”

“好极了大圆满就是这样如此而已。”

纽舒龙德告诉我们当时发生的事**“就在那一刹那我心里笃定地开悟了。我已经从『它是』和『它不是』的枷锁解脱出来。我体悟到本初的智慧空性和本有觉察力的纯然统一。我被他的加持引到这个体悟来**

正如伟大的印度上师撒惹哈Saraha所说

上师的话已经进入他的心里他看到真理如观手掌中的宝珠。

在那个当下一切都各得其所纽舒龙德多年来的学习、净化和修行终于瓜熟蒂落。他证得了心性。贝珠仁波切所说的话并没有什么特殊、神秘或不可思议事实上这些话再平常不过了。但话语之外传达了别的东西。他所透露的正是万事万物的本性也是大圆满法的真义。当下他就透过自己证悟的力量和加持把纽舒龙德直接带进那个境界中。

但上师们相当不同他们可以使用各种不同的善巧方便来启发那种意义的转换。贝珠仁波切本人的悟道因缘则迥然不同他是由一位非常古怪的上师杜钦哲Do Khyentse引进心性的。这是我亲耳听来的故事。

贝珠仁波切一直在修高级的相应法和观想碰到瓶颈所有本尊的曼达拉mandala都无法清晰地在他心中显现。有一天他遇到杜钦哲在户外升火饮茶。在西藏当你遇到一位自己非常恭敬的上师时传统上你就要做大礼拜表示尊敬。当贝珠仁波切开始在远处做大礼拜时杜钦哲发现就威胁地咆哮“嘿你这只老狗如果你有胆量就过来”杜钦哲是一位非常令人佩服的上师。他就像一位日本武士留长头发衣着随便很喜欢骑漂亮的马。当贝珠仁波切继续做大礼拜开始接近他时一直在咒骂的杜钦哲就开始丢小石头渐渐地又丢起较大的石头。贝珠仁波切终于拜到跟前杜钦哲就开始揍他把他击昏了过去。

当贝珠仁波切醒过来时他的意识状况全然不同。他一直费很大劲去观想的曼达拉当下在他面前显现。杜钦哲的每一句咒骂和每一个攻击都在摧毁贝珠仁波切概念心的痕迹每一块石头都在打开他全身的气轮和气脉。事后长达两个星期之久曼达拉的清晰景象没有离开过他。

我现在要尝试说明“见”到底像什么以及本觉直接显现时的感觉纵使一切的语言文字和概念名词都无法真正描述它。

敦珠仁波切说“当时就像脱掉你的头盖一般。多么无边无际和轻松自在啊这是至高无上的见见到从前所未见。”当你“见到从前所未见”时一切都开放、舒展变得清爽、清晰、活泼、新奇、鲜明。这就好象你心中的屋顶飞掉了或一群鸟突然从黑暗的巢中飞走。一切限制都溶化和消失就好象西藏人所说的封盖被打开了。

想象你住在世界第一高峰顶上的屋子里突然间挡住你视线的整栋房子倒塌了你可以看到里里外外的一切。但都没有什么“东西”可以看到当时所发射点不能够用任何平常的经验来比喻它是全然、完整、前

所未有、完美无缺的看见。

敦珠仁波切说“**你最可怕的敌人也就是自从无始以来到目前为止让你生生世世轮回不已的敌人就是执著和被执著的对象。**”当上师介绍心性你也认证心性时“**这两者都被烧掉了就好象羽毛在火焰中化为灰烬了无痕迹。**”执著和被执著被执著的对象和执著的人都从它们的基础中完全解脱出来。无明和痛苦的根整个被切断。一切事物想镜中的影子透明、闪耀、虚幻、如梦般的呈现。

当你在“见”的启发下自然达到这个禅定境界时你就可以长时间维持在那儿不会分心也不必太费力。然后没有所谓“**禅定**”来保护或维系因为你已在本觉的自然之流中。当时你就可以体悟到它过去和现在都如是。当本觉照射出来时完全不会有任何怀疑一种深刻完整的智慧就自然而直接地生起。

一切我所说明的影像和尝试使用的譬喻你将发现会溶化在广大的真理经验中。恭敬心在这个状态中慈悲心在这个状态中一切智慧、喜悦、清明和无思无虑全都融合和连结在一味中。这个时刻是觉醒的时刻。深刻的幽默感从心中涌起你会哑然失笑你过去有关心性的概念和想法错得多么离谱啊

从这个经验中将产生越来越不可动摇的肯定和信心知道“**这就是它**”再也没有什么好寻找的再也没有什么可以企求的。这种对于“见”的确认必须透过反覆瞥见心性来加深并透过继续禅修来稳定。

10.3 禅定

大圆满法的禅定又是什么呢它只是在“见”被传授之后专一的安住在“见”中。敦珠仁波切描述它“**禅定就是专注在本觉的状态中解脱一切思维概念另一方面却维持完全放松毫不散乱或执著。因为『禅定不是奋斗而是自然地溶入本觉。』**”

大圆满法的禅定修习其要点是强化和稳定我们的本觉让它成长到完全成熟的地步。平凡习惯的心以及它的投射是相当有力的。当我们不专注或散乱的时候它就会继续回来轻易地控制我们。诚如敦珠仁波切经常说的“**目前我们的本觉就像小婴儿搁浅在强大、念头不断的战场里。**”我喜欢说开始时我们必须在安全的禅定环境充当“**本觉**”的保姆。

如果禅定只是在传授本觉之后继续让它流动我们又如何知道什么时候是本觉什么时候不是呢我问过顶果钦哲仁波切这个问题他简洁地

回答说“如果你是在一个不变的状态中那就是本觉。”如果我们不用任何方式去支配或操纵我们的心只是安住在纯净、本有觉察力的不变状态中那就是本觉。如果我们有任何支配、操纵或执著那就不是。本觉是不再有任何怀疑的状态没有一颗心可以去怀疑。你可以直接看到。如果你是在这种状态中一种完整的、自然的肯定和信心就会跟随本觉涌起那就是你判断它是不是本觉的方法。

大圆满传统是非常准确的传统因为你走得越深生起的妄念就越细微绝对实相的理解就处在成败的关口。即使是在传授心性之后上师们还是会仔细澄清那些状态不是大圆满的禅定状态千万不可以搅混。下面这些情况都不是真正大圆满的禅定状态修行人必须小心翼翼避免迷惑在其中第一种是你漂流到心的无人岛上那儿没有思想或记忆它是一种黑暗、沉闷、漠不关心的状态在那儿你被丢进凡夫心的基础地。第二种状态有些宁静和稍带清明但这种宁静的状态是属于停滞的状态仍然被埋在凡夫心中。第三种状态可以令你经验到思想不存在但却是迷失于飘飘然的真空状态中。第四种状态是你的心溜掉了渴望思想和投射。

大圆满禅修的要点可以归纳成四点

- 在过去的念头已灭未来的念头尚未生起时中间是否有当下的意识清新的、原始的、即使是毫发般的概念也改变不了的一种光明而纯真的觉察

是的那就是本觉。

- 然而它并非永远停留在那个状态中因为又有另一个念头突然生起不是吗

这是本觉的光芒。

- 不过如果在这个念头生起的当下你没有认出它的真面目它就会像从前一样转变成另一个平凡念头。这称为“**妄念之链**”正是轮回的根。

- 如果你能够在念头生起时立刻认出它的真性不理睬它不跟随它那么不管生起什么念头都将全部自然溶化回到广大的本觉中获得解脱。

很明显的对于上述四个深刻而简单的要点如果了解和体悟它们的丰富和壮丽需要一辈子的修行功夫。这里我只想让你尝尝大圆满禅定的开阔性。

也许最重要的一点是大圆满禅定是本觉永远在流动就如同河川、日夜不停地流动。当然这是理想的状态因为一旦“见”已经被传授和认

证之后要想专注地安住在“见”之中就得有多年不断的修行。

大圆满禅定可以强有力地对治念头的生起并且对于它们具有特殊的看法。一切念头的生起都要观照它们的真性与本觉并无分别也不互相敌对反之要把念头看成无非是心性的“自我光辉”、本觉能量的显现这一点是非常重要的。

假设你发现自己处于深刻的宁静状态中可是常常为时不久一个念头或一个动作就生起就好象海洋中的波浪一般。不要拒绝那个动作或特别拥抱宁静而要保持纯净现前的流动。禅定的普遍、宁静状态就是本觉本身一切念头的生起无非是本觉的光芒。这是大圆满法的心要和基础。有一个方法可以想象这种情况好比你正骑着太阳光回到太阳去你立刻追踪念头回到它们的根源--本觉。当你安住在“见”中如如不动时你就不会再受任何生起的念头所欺骗和分心因此不会沦为妄念的牺牲品。

当然海洋中有小波也有大浪强烈的情绪如嗔、贪、妒也是会来到的。真正的修行人不会把它们看作干扰或障碍反而是大好机会。如果你以执著和厌恶的习气来反应这些情绪的生起不但表示你已经分心了而且没有认证本觉已经丧失了本觉的基础地。以这种方式来反应情绪只会加强情绪还把我们紧紧地绑在妄念的锁链上。大圆满法的大秘方就是当妄念生起时立刻看穿它们的本来面目本觉本身能量的鲜活有力的显现。当你逐渐学习这么做时即使是最激荡的情绪也无法掌握你也会溶化就像狂浪生起、高举而后沉回海洋的宁静中。

修行人发现--这是一种革命性的智慧它的精细和力量无以言喻--狂烈的情绪不仅不能摇动你不能把你拖回神经质的漩涡里反而可以利用它们来加深、鼓舞、激励和加强本觉。狂暴的能量变成本觉觉醒能量的食物。情绪越强烈炽热本觉就越强化。我觉得大圆满这种独特方法具有非凡的力量即使是积习最深、最根深蒂固的情绪和心理问题都可以解除。

现在让我尽可能简单地向你介绍这个过程要如何运作。将来当我们谈到死亡时刻所发生的事情时这里的说明将很有价值。

在大圆满法中一切事物基本的、本具的性质称为地光明Ground Luminosity或母光明Mother Luminosity。它遍满我们全部的经验因此也是在我们心中生起的念头和情绪的本性虽然我们不认识它。当上师指导我们认识真正的心性也就是本觉的状态时就好象给了我们一把万能

钥匙。这把钥匙将为我们打开通往全体智慧之门我们称它为道光明Path Luminosity或子光明Child Luminosity。当然地光明和道光明基本上是相同的但为了说明和修习起见只有做如此的分类。一旦经过上师的传授而握有道光明的钥匙时我们就可以随意用它来打开通往实相自性之门。在大圆满法中这种打开门称为**“地光明和道光明的会合”**或**“母光明和子光明的会合”**。另外一种说法当念头或情绪产生时道光明本觉立刻认出它是谁认出它的自性地光明。在那个认证的当下两种光结合在一起念头和情绪即获解脱。

在我们活着时很重要的一项是修行地光明和道光明的相结合以及让生起的念头和情绪自我解脱因为每一个人在死亡的刹那地光明会大放光明如果你已经学会如何认证它的话就是完全解脱的机会。

现在大家也许可以清楚了地光明和道光明的结合以及念头和情绪的自我解脱就是最深层次的禅定。事实上像**“禅定”**之类的名词并不真正适合大圆满法因为终极来说禅定隐含着**“观”**某个对象而大圆满法永远只是本觉而已。所以除了安住于本觉的纯粹现前以外没有禅定不禅定的问题。

唯一可以描述这种情况的字眼是**“非禅定”**non-meditation。上师们说在这种状态中即使你寻找妄念也是不见踪影。即使你要在满是黄金和珠宝的岛上寻找普通的小石头你也将没有机会找到。当**“见”**持续呈现本觉之流不断地光明和道光明持续而自发地结合时一切妄念都被连根解脱你整个觉受的生起都是连续不断的本觉。

上师们强调为了在禅定中稳固**“见”**首先最重要的一件事就是选择一个有利的环境来闭关修习禅定在纷乱和忙碌的世界中不管你多么用功修定真正的经验还是无法在你的心中诞生。第二虽然在大圆满法中禅定和日常生活之间并无不同但除非你透过适当禅修期专修禅定而发现真正的稳定否则你还是无法把禅定的智慧结合在日常生活的经验中。第三即使你在修禅定时也许可以藉着**“见”**的信心保持本觉的继续流动但如果你无法结合修行和日常生活在一时刻和一切情境中继续那种流动当逆境产生时它还是无法当作解药你还是会被念头和情绪误导坠入无明。

有一个有趣的故事说一位大圆满法行者并不喜欢自我炫耀不过却有一大群徒弟跟着他学习。有一位喜欢卖弄学识的僧人知道这位相应法行者读书不多就对他有点嫉妒。他想**“他只是个普通人怎么敢教人”**

他怎么敢装做老师的模样我要去考考他的学识在他的徒弟面前揭穿他的假货羞辱他让他们离开他而跟随我。”

于是有一天他就拜访了这位相应法行者咒骂他说

“你们这些大圆满法的家伙难道只会修禅”

那位行者的回答让他完全意想不到的**“有什么好修禅的”**

“这么说来你连修禅都不做啦。”学者胜利地大叫。

“但我又何曾散乱呢”行者说。

10.4 行

当修行人能够保持本觉的不断流动时本觉就开始渗透他的日常生活和行动产生一种深度的稳定和信心。敦珠仁波切说

行就是能真正观察你自己的善恶念头每当有念头产生时就深入观照它们的真性既不追忆过去也不幻想未来既不允许攀缘快乐的经验也不被悲伤的情境所征服。在这么做的时候你试着到达和维持在完全平静的状态中一切好坏苦乐都消失了。

微细却完整地体悟**“见”**你可以转化对一切事物的看法。我愈来愈体悟到念头和概念都是障碍使我们无法经常简单地处在绝对状态之中。现在我清楚为什么上师经常这么说**“想办法不要制造太多的希望和恐惧。”**因为它们只会制造一堆内心闲话。当**“见”**呈现时念头的真面目就被看穿短暂而透明但只是相对的。直接看穿每一件事物就好象你有X光眼一般。你既不执著念头和情绪也不拒绝它们你只是欢迎它们全部溶入本觉的广大怀抱里。从前你看得太认真而今这一切包括雄心壮志、期望、怀疑和烦恼都不再切身急迫因为**“见”**已经帮助你看见它们是徒劳无功和毫无意义的并且在你心中产生真正舍离的精神。

停留在本觉的清明和信心中可以让你的一切念头和情绪自然而轻松地在它的广阔无际中解脱就好象在水里写字或在空中画图一般。如果你确实把这个法门修得圆满了业根本没有机会可以累积起来在这种无目的、无忧虑的舍弃状态中也就是敦珠仁波切所谓**“无住、赤裸的自在”**的状态中因果业报律再也不会束缚你。

不管你怎么做千万不要以为这是简单的事。要想不散乱地安住在心性中即使是片刻的时间也都是极端困难的更不谈一个念头或情绪生起时就自我解脱。我们常常误以为只要在知识上了解就是实际证悟了。这是一种很大的妄想。证悟需要多年的闻思修和持续用功才能成

熟。无庸赘言修习大圆满法更是需要具格上师的指导和教授否则将会有很大的危险在大圆满法的传统里称为“**在见中失掉行**”。像大圆满这么高深而强有力的教法伴随着极大的风险。如果实际上你根本没有能耐解脱念头和情绪却欺骗自己以为自己已经如同一位真正大圆满相应法行者的自由自在那么你就只是在累积巨大的恶业而已。我们的态度必须像莲花生大士所说

虽然我的“**见**”可以像天空那么广阔
但我的“**行**”和我对因果的尊敬
却必须像面粉粒那么细密。

大圆满传统的上师们一再强调如果没有透过长年修习而透彻、深刻地熟习“**自我解脱的要素和方法**”那么禅定“**只是增加迷惑之道**”而已。这句话也许听来刺耳但事实就是如此因为只有不断自我解脱所有的念头才能真正终止无明的统御真正保护你不再掉入痛苦和神经症之中。如果没有自我解脱的方法当不幸和逆境产生时你就没有能力抵挡即使你修禅定也会发现你的贪嗔等情绪还是像从前那么狂乱。没有这种自我解脱方法的其他禅定方式则有变成“**四禅八定**”的危险太容易迷失在广阔的定境、精神恍惚或某种空虚之中这些都无法从根攻击和溶化无明。

伟大的大圆满传承事实无垢友Vimalamitra精确地提到在这种解脱中自然程度增强的情形当你首次掌握这种法门时一有念头和情绪生起同时会有解脱产生就好象在群众中认出老朋友一般。改进和加深修习时也是一有念头和情绪生起就会有解脱产生但却像一条蛇解开自己卷曲的身体。在最后的熟练阶段解脱就像小偷进入空屋不管什么念头或情绪生起既不伤害也不助益一位真正的大圆满行者。

即使是在最伟大的相应法行者身上忧愁和喜悦、希望和恐惧仍然会像从前一般生起。普通人和相应法行者的差别在于他们如何看待情绪和反应。普通人会本能地接受或拒绝因而产生执著或厌恶结果就累积了恶业。反之相应法行者不管生起什么念头或情绪都会观照其自然、原始的状态不会让执著进入他的认知中。

顶果钦哲仁波切描述一位相应法行者走过花园的情形。他完全清楚花的光采和美丽也能欣赏花的颜色、形状和香气。但在他心中却没有丝毫的执著或“**后念**”。诚如敦珠仁波切所说的

不管有什么认知产生你都必须像小孩子走进庄严的寺院他看着但

执著却一点也不能进入他的认知中。因此你让每一件事物都永远那么新鲜、自然、生动和纯真。当你让每一件事物都保持它的原状时它的形状就不会改变它的颜色就不会褪去它的光辉就不会消失。不管出现什么都不会被任何执著所污染因此你的一切认知都是本觉的本来智慧也就是光明和空性的不可分离性。

从直接体悟本觉的“见”所产生的信心、满足、空灵、力量、幽默和笃定是人生最大的宝藏、最高的快乐一旦证得之后一切都不能破坏它即使是死也不能影响。顶果钦哲仁波切说

一旦你有了“见”虽然轮回的妄想还是在你心中生起但你将像天空一般当彩虹在它面前出现时它不受到特别的谄媚当云出现时它也不会特别失望。你有一种深沉的满足感。当你看到轮回和涅槃的外表适合你会从心中咯咯而笑“见”将永远让你保持喜悦心中一直都有微笑沸腾着。

诚如敦珠仁波切所说的“**净化大妄念即净化心中的黑暗之后毫无障蔽的太阳光芒将持续生起。**”

如果读者想从本书了解大圆满法和临终教法的话我希望你能寻找和亲近一位具格上师发心接受完整的训练。大圆满法的中心是两种修习力断Trekcho和顿超Togal如果想深入了解中阴境界所发生的事情这两个法门是不可或缺的。这里我只能做最简短的说明至于完整的说明必须在弟子已经全心发愿修法并达到相当的修行功夫时上师才会传授他。我在本章所说明的就是力断的核心。

力断的意思是强力彻底而直接地切入无明。简单地说无明是被本觉的“见”那种不可抗拒的力量切入就像刀切开牛油或空手道高手劈开一叠砖块。整个厚重的无明大建物就此倒塌好象你炸开它的拱顶石一般。无明被切开了心性的本初清净和自然素朴就赤裸地显现出来。

在上师认为你对于力断的修习有了彻底基础之后他才会把顿超的高级法门介绍给你。顿超的修行者直接在一切实相的本具或“**当下呈现**”的明光Clear Light上用功使用特殊而非常有力的修习来让它在自己身上显露。

顿超具有当下和立即证悟的特性。譬如登山一般的方法是走很长的山路才爬到高峰但顿超的方法则是一跃而至。顿超可以让一个人在一世中在自己身上证悟到觉悟的不同层面。因此它被视为大圆满传统最非凡、独特的法门“**力断**”是大圆满的智慧“**顿超**”则是它的方便。它

需要大量的训练通常都是在闭关的环境里修习。

然而我们要一再强调的是大圆满法的“道”只能在具格上师的直接指导下才能修。达赖喇嘛说“你必须记住大圆满法的修习如力断和顿超只有经由经验老到的上师指导并且接受证悟者的启发和加持才可能成功。”

10.5 虹光身

透过这些高深的大圆满法门修行成就者可以将他们的生命带到殊胜而光辉的结束。当他们命终时可以让身体回缩到组成身体的光质他们的色身会溶化在光中然后完全消失。这种过程称为“**虹身**”rainbow body或“**光身**”body of light因为在身体溶化时会有光和彩虹出现。古代的大圆满密续和大师著作对于这个惊人、不可思议的现象有不同的分类因为有一段时期虽然不是常态却经常有这种现象出现。

知道自己即将证得虹光身的人通常会要求独处在房间或帐篷里七天。第八天整个身体消失了只留下毛发和指甲。

现在我们也许很难相信这种事但大圆满传承的历史却充满证得虹光身的例子诚如敦珠仁波切经常指出的这不是古老的历史。我将提到一个最近的而且是与我个人有关的例子。一九五二年在西藏东部有一个著名的虹光身例子许多人都亲眼看到。他就是索南南杰Sonam Namgyal我老师的父亲也是我在本书前面提及的左顿喇嘛的兄弟。

他是一个非常单纯而谦虚的人以在石头上雕刻咒文和经文维生。有人说他年轻时曾经当过猎人跟随一位伟大的上师接受教法。没有人知道他是修行人他确实可以称为“**密行者**”a hidden yogin。在他临终前不久人们常看他坐在山顶仰望虚空。他不唱传统歌自己作词谱曲。没有人知道他正在做什么。然后他似乎生病了但奇怪地他却变得越来越快乐。当病情恶化是家人请来上师和医生他的儿子告诉他应该记住他所听过的教法他微笑说“**我全都忘光了不管怎样没有什么好记的。一切都是幻影但我相信一切都会很好。**”

在他七十九岁临终时他说“**我唯一的要求是死后一个星期内不要动我的身体。**”当他去世后家人就把他的遗体包裹起来邀请喇嘛和僧人来为他诵经。他们把遗体放在一个小房间内并且不禁注意到虽然他高头大马却毫不困难就被带进房间好象遗体变小了。同时奇异的彩虹般的光充满了整个屋子。在第六天时家人看见他的身体好象变得愈来愈小

了。在他死后第八天的早晨安排葬仪事宜当抬尸人把盖布掀开时发现里面除了指甲和毛发外一无所有。

我的上师蒋扬钦哲请人把指甲和毛发送来给他看而且认证了这是虹光身的例子。

11 第十一章 对临终关怀者的叮咛

11.1 对临终关怀者的叮咛

在一家我所知道的临终关怀医院里一位近七十岁的女士名叫艾蜜莉罹患乳癌已经到了生命终点。她的女儿每天都会来探望她两人的关系似乎很好。但当她的女儿离开之后她几乎都是一个人孤零零坐着哭。不久我才知道个中原委因为她的女儿完全不肯接受她的死是不可避免的总是鼓励母亲“往积极方面想”希望能藉此治好癌症。结果艾蜜莉必须把她的想法、深度恐惧、痛苦和忧伤闷在心里没有人可以分担没有人可以帮助她探讨这些问题更没有人可以帮助她了解生命帮助她发现死亡的治疗意义。

生命最重要的事情就是与别人建立无忧无虑而真心的沟通其中又以与临终者的沟通最为重要。艾蜜莉的例子正是如此。

临终者常常会感到拘谨和不安当你第一次探视他时他不知道你的用意何在。因此探视临终者请尽量保持自然轻松泰然自若。临终者常常不说出他们心里真正的意思亲近他们的人也常常不知道该说或做些什么也很难发现他想说什么或甚至隐藏些什么。有时候连他们自己也不知道。因此要紧的是用最简单而自然的方式缓和任何紧张的气氛。

一旦建立起信赖和信心气氛就会变得轻松也就会让临终者把他真正想说的话说出来。温暖地鼓励他尽可能自由地表达他对临终和死亡的想法、恐惧和情绪。这种坦诚、不退缩地披露情绪是非常重要的可以让临终者顺利转化心境接受生命或好好地面对死亡。而你必须给他完全的自由让他充分说出他想说的话。

当临终者开始述说他最私密的感觉时不要打断、否认或缩短他正在说的话。末期病人或临终者正处于生命最脆弱的阶段你需要发挥你的技巧、敏感、温暖和慈悲让他把心思完全透露出来。学习倾听学习静静地接受一种开放、安详的宁静让他感到已经被接受。尽量保持放

松自在陪着你临终的朋友或亲戚坐下来。把这件事当作是最重要或最可爱的事情。

我发现在生命的所有严重情况里有两件事最有用利用常识和幽默感。幽默有惊人的力量可以缓和气氛帮助大家了解死亡的过程是自然而共通的事实打破过分严肃和紧张的气氛。因此尽可能熟练和温柔地运用幽默。

我也从个人经验中发现不要用太个人化的观点来看待事情。当你最料想不到的时候临终者会把你当作愤怒和责备的对象。诚如精神医师库布勒罗斯所说的“**愤怒和责备可以来自四面八方并随时随地投射到环境去。**”不要认为这些愤怒是真的对着你只要想想这些都是由于临终者的恐惧和悲伤你就不会做出可能伤害你们关系的举动。

有时候你难免会忍不住要向临终者传教或把你自己的修行方式告诉他。但是请你绝对避免这样做尤其当你怀疑这可能不是临终者所需要的时候。**没有人希望被别人的信仰所“拯救”。记住你的工作不是要任何人改变信仰而是要帮助眼前的人接触他自己的力量、信心、信仰和精神。当然如果那个人确实对修行能够开放也确实想知道你对修行的看法就不要保留。**

不要对自己期望太大也不要期望你的帮助会在临终者身上产生神奇的效果或“拯救”他否则你必然会失望。人们是以自己的方式过活怎么活就怎么死。为了建立真正的沟通你必须努力以他自己的生活方式、性格、背景和历史看待那个人并毫无保留地接受他。如果你的帮助似乎没有什么效果临终者也没有反应不要泄气我们不知道我们的关怀会产生什么影响。

11.2 表达无条件的爱

临终者最需要的是别人对他表达无条件的爱越多越好。不要以为你必须是某方面的专家才办得到。保持自然保持你平常的样子做一个真正的朋友如此临终者将肯定你是真的关怀他你是单纯而平等地跟他沟通。

我曾说过“**对临终者表达无条件的爱。**”但在某些情况下这绝非易事。也许我们跟那个人有很长的痛苦历史也许我们会对过去对他所做的事感到愧疚也许会对过去他对我们所做的事感到愤怒和厌恶。

因此我建议两个非常简单的方法帮助你打从内心对临终者产生

爱。我和那些照顾临终者的学生们都发现这个方法很管用。第一看着你眼前的临终者想象他跟你完全一样有相同的需要有相同的离苦得乐的基本欲望有相同的寂寞对于陌生世界有相同的恐惧有相同的隐密伤心处有相同的说不出的无助感。你将发现如果你确实做到这一点你的心将对那个人开放爱会在你们两人之间呈现。

第二种方法我发现这种方法更有效就是把你自己直接放在临终者的立场上。想象躺在床上的人就是你正在面临死亡想象你痛苦而孤独地躺在那儿。然后认真地问自己你最需要的是什么最希望眼前的朋友给你什么

如果你做了这两种修习你就发现临终者所要的正是你最想要的被真正地爱和接受。

我也常常发现病得很严重的人期待被别人触摸期待被看成活人而非病人。只要触摸他的手注视他的眼睛轻轻替他按摩或把他抱在怀里或以相同的律动轻轻地与他一起呼吸就可以给他极大的安慰。身体有它自己表达爱心的语言使用它不要怕你可以带给临终者安慰和舒适。

我们常常忘记临终者正在丧失他的一切他的房子他的工作他的亲情他的身体他的心。我们在生命里可能经验到的一切损失当我们死亡时全都集成一个巨大的损失因此临终者怎么可能不会有时悲伤有时痛苦有时愤怒呢库布勒罗斯医师认为接受死亡的过程有五个阶段否认、愤怒、讨价还价、失望、接受。当然不见得所有人都会经过这五个阶段或依照这个次序对有些人来说接受之路可能非常漫长而棘手对其他人来说可能完全达不到接受的阶段。我们的文化环境不太教育人们了解自己的思想、情绪和经验许多面临死亡及其最后挑战的人发现他们被自己的无知欺骗了感到挫折和愤怒尤其当没有人想了解他们衷心的需要时。英国临终关怀先驱西斯里·桑德斯 (Cicely Saunders) 说“我曾问过一位知道自己将不久人世的人他最想从照顾他的人身上得到什么他说『希望他们看起来像了解我的样子。』的确完全了解另一个人是不可能的事但我从未忘记他并不要求成功只希望有人愿意试着了解他。”

重要的是我们要愿意去尝试而我们也要再三向他肯定不论他感觉如何不论他有什么挫折和愤怒这都是正常的。迈向死亡将带出许多被压抑的情绪忧伤、麻木、罪恶感甚至嫉妒那些身体仍然健康的人。当临终者的这些情绪生起时帮助他不要压抑。当痛苦和悲伤的波浪爆破

时要与他们共同承担接受、时间和耐心的了解会让情绪慢慢退去会让临终者回到真正属于他们的庄严、宁静和理智。

不要搬弄学问不要老是想寻找高深的话说。不必“**做**”或说什么就可以改善情况只要陪着临终者就够了。如果你感觉相当焦虑和恐惧不知道如何是好时对临终者老实地承认寻求他的帮助。这种坦白会把你和临终者拉得更近有助于打开一个比较自由的沟通。有时候临终者远比我们清楚他们需要什么样的帮助我们需要知道如何引出他们的智慧让他们说出他们所知道的。西斯里·桑德斯要求我们要提醒自己当我们和临终者在一起时我们并不是唯一的给予者。**“所有照顾临终者的人迟早都会知道他们收到的比他们给予的还要多因为他们会碰到许多忍耐、勇气和幽默。我们需要这么说……”**告诉临终者我们知道他们有勇气常常可以启发他们。

我发现有件事对我很受用那就是面对奄奄一息的人时永远要记得他总是有某些地方是天生善良的。不管他有什么愤怒或情绪不管他多么令你惊吓或恐慌注意他内在的善良可以让你控制自己而更能帮助他。正如你在跟好朋友吵架时你不会忘记他的优点对待临终者也要如此不管有什么情绪产生不要以此判断他们。你这样的承担可以解放临终者让他得到应有的自由。请以临终者曾经有过的开放、可爱和大方对待他们。

在比较深的精神层次里不论临终者是否晓得记得他们也有佛性和完全觉悟的潜能这种想法对我的帮助很大。当临终者更接近死亡时从许多方面来说开悟的可能性更大。因此他们值得更多的关怀和尊敬。

11.3 说真话

人们常问我“**应该告诉临终者他正在接近死亡吗**”我总是回答“**应该告诉时要尽可能安静、仁慈、敏感和善巧。**”从我多年探视病人和临终者的经验中我同意库布勒罗斯医师的观察“**大部分的病人都知道他们即将去世。他们从亲戚的泪水、家人紧绷着的脸意识到他们已日薄西山。**”

我常发现人们直觉上都知道他们已经为时不多却依赖别人医师或亲人来告诉他们。如果家人不告诉他们的话临终者也许会认为那是因为家人无法面对那个消息。然后临终者也不会提起这个主题。这种缺乏坦诚的状况只会使他感到更孤独、更焦虑。我相信告诉病人实情是

很重要的至少他有权利知道。如果临终者没有被告知实情他们怎能为自己的死做准备呢他们怎能将生命中的种种关系做真正的结束呢他们怎能帮助那些遗眷在他去世后继续活下去呢

从一个修行人的观点来看我相信临终是人们接受他们一生的大好机会我看过许多的个人藉着这个机会以最有启示性的方式改变自己也更接近自己最深层的真理。因此如果我们能掌握机会尽早仁慈而敏感地告诉临终者他们正在步向死亡我们就是确实在给他们机会提早准备以便发现自己的力量和人生的意义。

让我告诉你一个故事这是我从布里吉修女Sister Brigid那儿听来的她是在爱尔兰临终关怀医院工作的天主教护士。六十来岁的莫菲先生和他太太接到医生告知他在世的日子已经不多。第二天莫菲太太到医院探视他时两人谈着哭了一整天。布里吉修女看到这对老夫妻边谈边哭泣前后有三天之久她怀疑自己是不是应该介入。不过又隔一天两位老人突然间变得很放松而安详彼此温馨地握着对方的手。

布里吉修女在通道上拦住莫菲太太问她到底发生什么事使得他们产生这么大的改变。莫菲太太说当他们获知莫菲即将远离人间时就回忆过去相处的岁月想起许多往事。他们已经结婚近四十年一谈到他们再也不能一起做事时自然觉得悲伤。于是莫菲先生写了遗嘱和给成年儿女的遗书。这是很痛苦的一件事因为实在很难放下但他还是做了因为莫菲先生想好好地结束生命。

布里吉修女告诉我说莫菲先生又活了三个星期夫妻两人安详宁静给人一种平易近人和充满爱心的感觉。即使在她丈夫过世后莫菲太太还是继续探视医院里的病人鼓舞那儿的每一个人。

从这个故事中我了解到及早告诉人们他们即将过世这是很重要的同时坦诚面对死亡的痛苦也有很大的好处。莫菲夫妇知道他们将丧失很多东西但在共同面对这些损失和悲痛之后发现他们不会丧失他们之间永存的夫妻之爱。

11.4 临终的恐惧

我确信莫菲太太在过程中由于面对她自己对于临终的恐惧才能帮助她丈夫。除非你承认临终者对于死亡的恐惧多么扰乱你让你自己产生多么不舒服的恐惧你就不能去帮助他们。处理临终的事就像面对一面明亮而残酷的镜子把你自己的实相毫无保留地反映出来。你看到自

己极端痛苦和恐惧的脸。如果你不能注视并接受你自己痛苦和恐惧的脸你怎能忍受在你面前的那个人呢当你想帮助临终的人时你必须检查自己的每一个反应因为你的反应将反映在临终者身上大大影响到你是在帮助或伤害他。

在你迈向成熟的旅程上坦诚正视自己的恐惧也将对你有所帮助。我认为加速自己成长的方法莫过于照顾临终者因为他让你对于死亡做一个深度的观照和反省。当你在照顾临终者时你会深刻地了解到什么是人生最重要的问题。学习帮助临终者就是开始对自己的临终不畏惧和负责任并在自己身上发起不曾觉察的大慈悲心。

觉察到自己对于临终的恐惧非常有助于你觉察临终者的恐惧。请深入想象临终者可能会有什么情况恐惧愈来愈增强而无法控制的痛恐惧受苦恐惧尊严荡然无存恐惧要依赖别人恐惧这辈子所过的生活毫无意义恐惧离开所爱的人恐惧失去控制恐惧失去别人的尊敬也许我们最大的恐惧就是对于恐惧本身的恐惧愈逃避它就变得愈强大。

通常当你感到恐惧时你会感到孤独寂寞。但是当有人陪着你谈他的恐惧时你就会了解恐惧原来是普遍的现象个人的痛苦就会因而消失。你的恐惧被带回到人类普遍的脉络里。然后你就能够比过去更积极、更具启发性、更慈悲地来了解和处理恐惧。

当你成长到足以面对并接受自己的恐惧时你将对于面前的人的恐惧更敏感你也会发展出智慧来帮助人把他的恐惧坦白表达出来面对它并善巧地驱除。你会发现面对自己的恐惧不仅可以让你变得比较慈悲、勇敢和聪明还可以让你变得比较善巧那种善巧将使你懂得运用许多方法来帮助临终者了解和面对自己。

我们最容易驱除的恐惧就是担心在死亡过程中会有舒缓不了的痛苦。我认为世上的每一个人目前都可以不需要有这种恐惧了。肉体的痛苦必须被减到最少毕竟死亡的痛苦已经够多了。伦敦圣克里斯多福临终关怀医院是我很熟悉的一家医院我的几位学生就是在那儿过世的。那家医院所做的一项研究显示只要给予正确的照顾百分之九十八的病人都是可以死得安详。临终关怀运动已经发展出各种以合成药物控制痛苦的方法而不只是使用麻醉剂。佛教上师强调临终时要意识清醒心要尽可能清明、无挂碍和宁静。达到这个状态的首要条件就是控制痛苦而不是遮蔽临终者的意识。目前这是可以办到的事在最紧要的时刻里每个人都应该有权利获得这个简单的帮助。

11.5 未完成的事

临终者经常会为一些未完成的事焦虑。上师告诉我们必须安详地死“**没有攀缘、渴望和执著**”。如果我们不能清理一生未完成的事就不可能全然地放下。有时候你会发现人们紧紧抓住生命害怕放下去世因为他们对自己过去的所作所为不能释怀。当一个人去世时还怀着罪恶感或对别人有恶意那些尚存者就会受到更多的痛苦。

有时候人们会问我“**治疗过去的痛苦不是太晚了吗我和我临终的亲友之间这么多的痛苦经验还可能愈合吗**”我的信念和经验告诉我绝不会太晚即使经过巨大的痛苦和虐待人们仍然可以发现彼此宽恕的方法。死亡的时刻有它的庄严、肃穆和结局比较能够让人接受和准备宽恕这是他们从前不能忍受的。即使在生命的最尾端一生的错误还是可以挽回的。我和那些照顾临终者的学生发现有一个非常有效的方法可以帮助完成未了的事。这个方法取材自佛教的“**施受法**”Tonglen意为给予和接受和西方的“**完形治疗**Gestalt译注**完形心理治疗**法是一种心理治疗法可以帮助人处理未完成的心事。完形治疗是克莉斯汀·龙雅葛Christine Longaker设计的克莉斯汀是我最早期的学生她的丈夫死于白血病之后进入临终关怀的研究领域。未完成的事往往是沟通受阻的结果当我们受伤之后常常会处处防卫自己总是以自己的立场争辩拒绝去了解别人的观点。这不但毫无帮助还冻结了任何可能的交流。因此在你做这种修习时必须把所有的负面思想和感觉都提出来然后尝试了解、处理和解决最后是放下。

现在观想眼前这个令你感到棘手的人。在你的心眼里看到他如同往昔一般。想象现在真有改变发生了。他变得比较愿意接受和听你要说的话了也比较愿意诚恳地解决你们两人之间的的问题。清晰地观想他是在这种崭新的开放状态中这会帮助你对他比较开放。然后在心中真正感觉最需要向他说的是什么告诉他问题在哪里告诉他你的一切感觉、你的困难、你的伤害、你的遗憾告诉他过去你觉得不方便、不适合说的话。

现在拿一张纸写下所有你想说的话。写完之后再写下他可能回答你的话。不要想他习惯会说的话记住就像你所观想的现在他真的已经听到你说的话了也比较开放了。因此想到什么就写什么同时在你的心里也允许他完全表达他的问题。

想想是否还有其他你想对他说的话任何你一直保留或从未表达的旧创伤或遗憾。同样的写完你的感觉之后就写下他的反应想到什么就写什么。继续这种对话直到你确实觉得再也没有什么好保留的话为止。

准备结束对话时深深问你自己是否现在可以全心放下过去的事是否满意这种纸上对谈所给你的智慧和治疗而让你原谅他或者他原谅你。当你觉得你已经完成了这件事记住要表达你可能一直保留不说的爱或感激然后说再见。观想他现在离开了即使你必须放下他记住你在心里永远能够保留他的爱以及过去最美好的回忆。

为了让过去的困难更清楚地和解找一位朋友把你的纸上对谈念给他听或者自己在家里大声地念。当你大声读完这些对话之后你将惊讶地注意到自己的改变仿佛已经实际和对方沟通过也和他一起实际解决了所有的问题。然后你将发现更容易放下更容易和对方直接讨论你的困难。当你已经确实放下后你和他之间的关系就会发生微妙的转变长久以来的紧张关系往往从此溶化。有时候更惊人的你们甚至会成为最好的朋友。千万不要忘记西藏著名的宗喀巴Tsongkhapa大师曾经说过“朋友会变成敌人敌人也会变成朋友。”

11.6 道别

你必须学会放下的不只是紧张关系而已还有临终者。如果你攀缘着临终者你会带给他一大堆不必要的头痛让他很难放下和安详地去世。

有时候临终者会比医生所预计的多活几个月或几个星期经验到深刻的肉体痛苦。龙雅葛发现这样的人要放下而安详地去世必须从他所爱的人听到两个明确的口头保证。第一允许他去世。第二保证在他死后他会过得很好没有必要为他担心。

当人们问我如何允许某人去世我就会告诉他们想象坐在他们所爱的人床边以最深切、最诚恳的柔和语气说“**我就在这里陪你我爱你。你将要过世死亡是正常的事。我希望你可以留下来陪我但我不要你再受更多苦。我们相处的日子已经够了我将会永远珍惜。现在请不要再执著生命放下我完全诚恳地允许你去世。你并不孤独现在乃至永远。你拥有我全部的爱。**”

一位在临终关怀医院工作的学生告诉我有一位年老的苏格兰妇女

玛琪在她的丈夫昏迷不省人事几近死亡时来到医院。玛琪伤心欲绝因为她从来没有把她对丈夫的爱说出来也没有机会道别她觉得太迟了医院的工作人员鼓励她说虽然病人看起来没有反应但他可能还可以听到她说话。我的学生读过文章提到许多人虽然丧失意识但事实上知觉作用仍然存在。她鼓励玛琪花些时间陪丈夫告诉他心里头想说的话。玛琪没有想过要这么做但还是接受建议告诉丈夫过去相处的一切美好回忆她多么想他多么爱他。最后她对丈夫说了一声再见**“没有你我会很难过但我不想看到你继续受苦因此你应该放下了。”**一说完这句话她的丈夫发出一声长叹安详地过世。

不仅是临终者本人还有他的家人都应该学习如何放下。临终关怀运动的一项成就是帮助全家人面对悲痛和对于未来的不安全感。有些家庭拒绝他们亲爱的人离开认为这么做是一种背叛的行为或是一种不爱他们的象征。龙雅葛劝这些家人想象他们是在临终者的位置上**“想象你就站在一艘即将启航的邮轮甲板上。回头看岸上发现你所有的亲友都在向你挥手再见船已经离岸了你除了离开之外别无选择。你希望你亲爱的人如何向你说再见呢在你的旅程中怎样才能对你帮助最大呢”**

像这样简单的想象对于每一个家人在克服说再见的悲痛上会有很大的帮助。

有时候人们问我**“我应该怎样对我的小孩提及亲人的死亡呢”**我告诉他们必须敏感但要说真话。不要让小孩认为死亡是奇怪或可怖的事。让小孩尽量参与临终者的生活诚实地回答他可能提出的任何问题。小孩天真无邪能够替死亡的痛苦带来甜蜜、轻松甚至是幽默。鼓励小孩为临终者祈祷让他觉得他能提供实际的帮助。在死亡发生之后记住要给小孩特别的关怀和感情。

11.7 走向安详的死亡

当我回忆起在西藏所见过的死亡时对于许多人都是死在宁静和谐的环境中感受很深。这种环境常常是西方所欠缺的但我最近二十年的亲身经验显示只要有想象力还是可以创造的。我觉得在可能的情况下人们应该死在家里因为家是大多数人觉得最舒服的地方。佛教上师们所鼓吹的安详死亡在熟悉的环境里是最容易做到的。但如果有人必须死在医院里身为死者所挚爱的你们还是有很多方法可以把死亡变成简单而有启示性的事。带来盆栽、花、照片、家人亲友的相片、儿子和

孙子的图画、匣式放声机和音乐带还有可能的话家里煮来的饭菜。你甚至可以要求医院让小孩来探视或让亲友在病房过夜。

如果临终者是佛教徒或其他宗教的信徒朋友们可以在房间内摆设小神龛供奉圣像。我记得我有一个学生名叫雷纳他是在慕尼黑一家医院的单人病房过世的。朋友们为他在房间内摆设小佛堂供奉他上师的照片。我看过之后非常感动我了解这种气氛对他的帮助有多大。中阴教法告诉我们在一个人临终时要为他摆设佛龛和供品。看到雷纳的恭敬和心灵的宁静让我了解到这种做法的力量有多大能够启示人们把死亡变成一种神圣的过程。

当一个人已经很接近死亡时我建议你要求医院人员少去干扰他同时不要再做检验。常常有人问我对于死在加护病房的想法。我必须说在加护病房中很难安详地死去而且无法在临终时刻做任何修行。因为在此处临终者完全没有隐私可言监测器接在他身上当他停止呼吸或心跳时医护人员就会用人工心肺复苏器来急救。死亡之后也没有机会像上师们所开示的让身体一段时间不受干扰。

如果能够的话应该告诉医师在病人回天乏术时得到临终者的同意把他安排到单人病房去拿掉所有的监测器。确定医护人员了解和尊重临终者的意愿尤其是他不想被用复苏器急救的话也要确定在人死后不要让医护人员去干扰越久越好。当然在现代医院里不可能像西藏风俗一般不动遗体三天但应该尽可能给予死者宁静和安详以便帮助他们开始死亡之后的旅程。

当一个人确实已经到了临终的最后阶段时你也要确定停止一切注射和侵犯性的治疗。这些会引起愤怒、刺激和痛苦因为诚如我将在后面详细说明的让临终者的心在死前尽可能保持宁静是绝对重要的。

大多数人都是在昏迷状况下去世的。我们从濒死经验学到一个事实昏迷者和临终病人对于周遭事物的觉察可能比我们所了解的来得敏锐。许多有濒死经验的人提到神识离开肉体的经验能够详细描述周遭的事物甚至知道其他病房的情形。这清楚显示不断积极地对临终者或昏迷者讲话有多么重要。要对临终者表达明确、积极、温馨的关怀持续到他生命的最后时刻甚至死后。

我寄望于这本书的是让全世界的医师能够非常认真地允许临终者在宁静和安详中去世。我要呼吁医界人士以他们的善意设法让非常艰苦的死亡过程尽可能变得容易、无痛苦、安详。安详的去世确实是一

项重要的人权可能还比投票权或公平权来得重要所有宗教传统都告诉我们临终者的精神未来和福祉大大地倚赖这种权利。

没有哪一种布施会大过于帮助一个人好好地死亡。

12 第十二章 慈悲如意宝珠

12.1 慈悲如意宝珠

关怀临终者可以让你悲切地觉察到不仅他们会死而且你自己也会死。太多的迷障让我们忘了自己正在迈向死亡。当我们终于知道自己正在迈向死亡其他众生也跟着我们一起迈向死亡时我们开始产生一种燃烧的、几乎心碎的脆弱感感受到每一个时刻、每一个众生都是那么珍贵从而对一切众生产生深刻、清晰与无限的慈悲。我听说汤姆斯·摩尔爵士(Sir Thomas More)就在他被斩首之前写下这一句话“**我们都在同一辆车上即将被处死我怎么可以怨恨任何人或希望任何人受到伤害呢**”把你的心完全开放感觉生命无常的威力会让你发起包容一切而无忧无惧的慈悲心这个慈悲心能够让那些诚心帮助人者的生命充满力量。

因此直到现在我所谈对于临终者的关怀可以归纳成两点爱和慈悲。慈悲是什么慈悲不只是对受苦者表达怜悯或关怀不只是了解他们的需要和痛苦而已它更是一种持续和实际的决心愿意尽一切可能来帮助他们缓和痛苦。

如果慈悲不付诸行动就不是真正的慈悲。在西藏大悲观世音菩萨(Avalokiteshvara)的雕像通常是千眼千手的千眼是用来看到宇宙各个角落的痛苦千手是用来伸到宇宙各个角落提供帮助。

12.2 慈悲的逻辑

我们都知道也感觉得到慈悲的好处。但佛法的特别力量在于清楚告诉你慈悲有它的“**逻辑**”。一旦掌握了它的逻辑你的慈悲行为立刻变得比较急切而普遍、稳定而有基础因为它建立在清晰的推理上在你从事和考验的路上会发现它的真理越来越明显。

我们也许会说甚至有点相信慈悲真好但在实际的行动上却相当不慈悲带给我们自己和别人的大部分是挫折和悲痛而不是我们想追求的快乐。

我们一直在期待快乐但我们的行动和感觉几乎都在把我们带到相反的方向这不是太荒谬了吗这不就是代表我们对于真正的快乐和获得快乐的方法认知上可能有严重的错误吗

究竟什么能够让我们快乐精明的自我追寻、千方百计的自私行为、自我保护诚如大家都知道的有些时候会让我们变得非常残暴。但事实上正好相反当你真正看清我执(self-grasping)和我爱(self-cherishing)就会发现它们是伤害别人更是伤害自己的根源。

我们曾经想过或做过的每一件坏事都是因为我们执著一个虚假的自我以及爱惜那个虚假的自我使得自我变成生命最亲爱、最重要的元素。所有造成恶业的负面思想、情绪、欲望和行动都是由我执和我爱所产生的。它们是黑暗的、有力的磁铁导致我们生生世世的每一种障碍、每一个不幸、每一个痛苦、每一次灾祸因此它们是一切轮回痛苦的根源。

当我们真正掌握业的法则如何在许多世产生强大力量和复杂回响时当我们看到我执和我爱在生生世世里如何反覆把我们织进无明的网子而且束缚越来越紧时当我们真正了解我执的造作多么危险和具有毁灭性时当我们真正探究到我执的最细微隐密处时当我们真正了解整个凡夫心和行动如何被我执所限定、缩小和变暗时当我们真正了解我执几乎使我们无法发挥无条件的爱阻塞我们真爱和慈悲的源头时我们就可以完全了解寂天(Shantideva)菩萨和话

如果世界上的一切伤害、
恐惧和痛苦都来自我执
为什么我需要
这种大恶念呢

同时我们会生起决心努力去摧毁那个恶念--我们最大的敌人。当那种恶念熄灭之后我们就可以清除一切痛苦的原因我们就可以发放壮阔活跃的真性。

在对抗你最大的敌人我执和我爱的战争中最强大的盟友莫过慈悲行。慈悲奉献自己给别人承受别人的苦难而不自我爱惜加上无我的智慧可以有效摧毁虚假自我的古老执著灭度无尽的轮回。这就是为什么在传统里我们把慈悲看成是觉悟的来源和要素也是觉悟行为的中心。诚如寂天菩萨所说的

还需要多说什么呢

幼稚者谋求自己的利益
一切诸佛谋求别人的利益
看看他们是多么不同。
如果我不把我的快乐
与别人的痛苦交换
我就无法成佛
即使在轮回里我也不会有真正的快乐。

体悟我所谓慈悲的智慧就是完全看清楚慈悲的好处以及不慈悲对我们的伤害。我们需要把自我的利益和我们的终极利益分辨得非常清楚把其中的一种误以为是另一种便是我们一切痛苦的来源。我们继续固执地相信我爱是生命中最好的保护但事实却完全相反。我执制造我爱我爱又针对伤害和痛苦产生根深蒂固的嗔恨。然而伤害和痛苦并没有客观的存在给它们存在和力量的只是我们对于它们的嗔恨。当你了解这点之后就会知道事实上是我们的嗔恨招惹来逆境和障碍也使得我们的生命充满焦虑、期待和恐惧。驱除我执心及其对不存在的自我的执著我们就驱除了那种嗔恨也就可以驱除任何障碍和逆境对你产生的影响。因为你怎么可能攻击不存在的某人或某事

因此慈悲才是最好的保护诚如古代大师们所知道的它也是一切治疗的来源。假设你得了癌症或爱滋之类的病如果你能够以充满慈悲的心不只承担你自己的痛苦还承担那些罹患同样疾病的人的痛苦毫无疑问的你将净化过去的恶业--现在和未来使你的痛苦延续的原因。

在西藏我听过许多不可思议的例子许多人在听到他们即将死于末期疾病之后就把一切的财产布施掉前往坟场准备死亡。在那儿他们修习承担别人痛苦的法门奇怪的是他们没死反而好端端地回家了。

我一再经验到照顾临终者是实践慈悲最需要、也是最直接的机会。

你的慈悲对于临终者可能产生三项重大的利益第一慈悲行可以打开你的心胸你将因此发现更容易付出临终最需要的无条件的爱。在比较深的精神层面上我一再看到如果你尝试把慈悲付诸行动你将创造合适的环境启发别人的精神层面甚或从事修行。在最深的层面上如果你不断为临终者修慈悲也因而启发他们修慈悲你可能不只是在精神上治疗他们甚至在肉体上也治疗了他们。你将很惊奇地亲自发现一切精神上师所言不虚慈悲的力量广大无边。

无著(Asanga)是第四世纪最著名的印度佛教圣者。他进入山中闭关专门观想弥勒菩萨(Buddha Maitreya)热切希望能够见到弥勒菩萨出现从他那里接受教法。

无著极端艰苦地做了六年的禅修可是连一次吉兆的梦也没有。他很灰心以为他不可能达成看见弥勒菩萨的愿望于是放弃闭关离开了闭关房。他在往山下的路上走了没多久就看到一个人拿着一块丝绸在磨大铁棒。无著走向那个人问他在做什么那个人回答“**我没有针所以我想把这根大铁棒磨成针。**”无著惊奇地盯着他看他想即使那个人能够在一百年内把大铁棒磨成针又有什么用他自言自语“**看人们竟如此认真对待这种荒谬透顶的事而你正在做真正有价值的修行还如此不专心**”于是他调转头又回到闭关房。

三年又过去了还是没有见到弥勒菩萨的丝毫迹象。“**现在我确实知道了**”他想“**我将永远不会成功。**”因此他又离开了闭关房。不久走到路上转弯的地方看到一块大石头巨大得几乎要碰触到天。在岩石下有一个人拿着一根羽毛浸水忙着刷石头。无著问“**你在做什么**”

那个人回答“**这块大石头挡住我家的阳光我要把它弄掉。**”无著对这个人不屈不挠的精神甚感讶异对自己的缺乏决心感到羞耻。于是他又回到闭关房。

三年又过去了他仍然连一个好梦都没有。这下子他完全死心了决定永远离开闭关房。当天下午他遇到一只狗躺在路旁。它只有两只前脚整个下半身都已经腐烂掉布满密密麻麻的蛆。虽然这么可怜这只狗还是紧咬着过路人以它的两只前脚趴在那个人身上在路上拖了一段路。

无著心中生起了无比的慈悲心。他从自己身上割下一块肉拿给狗吃。然后他蹲下来要把狗身上的蛆抓掉。但他突然想到如果用手去抓蛆的话可能会伤害到它们唯一的方法就是用舌头去吮。无著于是双膝跪在地上看着那堆恐怖的、蠕动的蛆闭起他的眼睛。他倾身靠近狗伸出舌头.....下一件他知道的事情就是他的舌头碰到地面。他睁开眼睛看那只狗已经不见了在同样的地方出现弥勒菩萨四周是闪闪发光的光轮。

“**终于看到了。**”无著说“**为什么从前你都不示现给我看**”

弥勒菩萨温柔地说“**你说我从未示现给你看那不是真的。我一直都跟你在一起但你的业障却让你看不到我。你十二年的修行慢慢溶化你**

的业障因此你终于能看到那只狗。由于你真诚感人的慈悲心一切业障都完全祛除了你也能够以自己的双眼看到我在你面前。如果你不相信这件事可以把我放在你的肩膀上看别人能不能看到我。”

无著就把弥勒菩萨放在他的右肩上走到市场去开始问每一个人“我的肩膀上放了什么”“没有”多数人说又忙着干活。只有一位业障稍稍净化的老妇人回答“你把一只腐烂的老狗放在你的肩膀上如此而已。”无著终于明白慈悲的力量广大无边清净和转化了他的业障让他变成能够适合接受弥勒的示现和教法的器皿。于是弥勒意为“慈”菩萨把无著带到天界传授给他许多崇高的教法。

12.3 施受法的故事与慈悲的力量

我的学生常跑来问“朋友或亲戚的痛苦让我很困扰我确实很想帮助他们。但发现我的爱心太少帮不上忙。我无法展现慈悲该怎么办”对于我们四周正在受苦的人我们生不起足够的爱心和慈悲因此缺乏足够的力量去帮助他们这种伤心和挫折感难道不是我们大家都熟悉的吗

佛教传统有一个伟大的特质就是它有修行的次第可以在这种情况下实际帮助你真正滋养你让你充满力量、灵感和热忱可以净化你的心和打开你的心因此智慧和慈悲的治疗能量可以影响和转化你所处的情境。

在我所了解的一切法门中施受法西藏音为Tonglen,意为给予和接受是最有用、最有力的。当你发觉遇到瓶颈时施受法可以开放你去接纳别人的痛苦当你发觉心被阻塞时它可以摧毁那些阻碍的力量当你发觉和面前受苦的人有点疏远或觉得难过失望时它可以帮助你在内心发现和显露真性的可爱、广大的光辉。我执和我爱是一切痛苦和一切冷漠无情的根源摧毁它们的方法就我所知以施受法最有效。

十一世纪的哲卡瓦格西(Geshe Chekhawa)是西藏施受法最伟大的上师之一。他对于许多不同的禅修方法在解行两方面都非常有成就。有一天他在老师的房间里偶然看到一本书打开着上面些着两行字

把一切的利益和好处给别人

把一切的损失和失败由你自己承担。

这两行字蕴含广大和不可思议的慈悲震惊了他于是他就出发寻找写这两行字的上师。有一天他在路上碰见一位麻疯病患告诉他这位上师已经圆寂了。但哲卡瓦格西坚忍不拔地继续寻找终于找到这位上师

的大弟子。哲卡瓦格西问这位弟子“你知道这两行字的教法有多重要吗”弟子回答“不管你喜不喜欢它如果你确实希望成佛你都得修习这个教法。”

这个回答让哲卡瓦格西又如同第一次读到那两行字时一般地吃惊于是他就亲近这位弟子十二年研究这个教法牢记其实践方法--施受法。那段期间哲卡瓦格西经过了许多不同的考验各种困难、批评、苦头和折磨。这个教法是如此有效他的修行毅力是如此坚定以至于六年后他已经完全祛除了我执和我爱。施受法已经把他转化成慈悲的上师。

首先哲卡瓦格西只对少数入室弟子传授施受法以为这个法门只对深具信心的人有用。接着他开始教一群麻疯病人。麻疯病当时在西藏很普遍一般医生都束手无策但许多修施受法的麻疯病人却都痊愈了。这个消息传得很快其他麻疯病人蜂拥而至使得他的家看起来像一所医院。

不过哲卡瓦格西还是没有广泛教施受法。一直到他发现这个法门对他兄弟所造成的影响之后他才开始比较公开地传法。他的兄弟是一位积习甚深的怀疑论者他嘲笑所有的精神修行。不过当他看到修施受法的人所发生的奇迹时他非常感动也产生兴趣。有一天他躲在门后听哲卡瓦格西传授施受法然后就暗地里自己修起来。当哲卡瓦格西注意到他兄弟的僵硬性格开始软化时他猜测发生了什么事。

他想如果这个法门能够影响和转化他的兄弟必然也能够影响和转化其他人。这件事说服了哲卡瓦格西应该广泛传授施受法。他本人则从来不曾停止修行。在他圆寂之前他告诉学生长久以来他一直在热诚祈祷他要转生到地狱去以便帮助在地狱受苦的众生。不幸他最近做了好几个清晰的梦暗示他将往生到一个佛土。他非常失望热泪盈眶地乞求学生向诸佛祈祷这件事不要发生让他能够实现帮助地狱众生的大愿。

12.4 如何唤醒爱心和慈悲

在你真正修习施受法之前你必须能够唤起自己的慈悲心。这常常比我们所想象的还要难因为我们的爱心和慈悲的源头有时候是隐藏的我们也许不能够立即就找到。幸好佛教有几种特殊的发菩提心法门可以帮助我们发起隐藏的爱心。在众多法门中我选择了以下几种并且加以排列次序让现代世人能够获得最大的好处。

1.慈启开泉源

当自认为没有足够的爱心时有一个方法可以发现和启发回到你的心里重新创造几乎是观想有人曾经给过你而真正感动你的爱也许是在孩提时代。传统上你都是观想你的母亲以及她对你终生不渝的爱但如果你发现有困难则可以观想你的祖父母或任何在你生命中对你特别好的人。记住一个他们确实对你表现爱心的例子而你鲜明地感受到他们的爱。

现在让那种感觉在你心中重新生起并且让你充满感激。当你这么做时你的爱将自然传回给唤起爱心的那个人。然后即使你不是常常感受到足够的爱你会记得至少你曾经被真诚地爱过一次。知道了这点将使你重新感觉你是值得被爱而且确实是可爱的正如同当时那个人给你的感觉一般。

现在打开你的心让爱从心中流露出来然后把这种爱延伸到一切众生。首先从最亲近你的人开始然后把你的爱延伸到朋友和熟人然后给邻居、陌生人甚至给你不喜欢的人或难以相处的人甚至是你把他们当作“**敌人**”的人最后则是整个宇宙。让这种爱变得越来越广大无际。舍与慈、悲、喜构成佛法中的四无量心。舍是包容一切毫无偏见的观点确实是慈悲行的起点和基础。

你将发现这个修行可以启开爱的源泉在你心中启开“**慈**”之后你将发现它可以启发“**悲**”的诞生。诚如弥勒菩萨在他给无著的教法中所说的“**悲的水流经慈的运河。**”

2.悲平等看待自己与别人

诚如我在前一章所说的启发悲心有一个强有力的方法那就是把别人看成和你自己一样。达赖喇嘛解释“**毕竟所有人类都是相同的--都是由肉、骨、血所组成的。我们大家都要快乐都要避免痛苦。而且我们都有要求快乐的同等权利。换句话说了解我们与别人平等无二是很重要的。**”

譬如假设你和你所爱的人正发生麻烦这时候如果你不把另一个人看成母亲或父亲或丈夫的“**角色**”而只是另一个“**你**”另一个和你有同样感觉同样希望快乐同样恐惧痛苦的人则帮助和启发性将有多大啊把别人看成和你完全相同的真人将打开你的心胸去接受他给你更多的智慧了解如何帮助他。

如果你把别人看成和你一模一样会帮助你打开跟别人的关系赋予

崭新而丰富的意义。想象如果每个社会和国家都能以同样方式互相来看待其他社会和国家则世界和平以及全体人类的快乐共存必然可以开始奠立坚实的基础。

3. 悲自他交换

当某人正在受苦而你又不知道如何去帮助才好时就要勇敢地把自已放在他的位置去想。如果你正在受同样的苦尽可能生动地想象你要怎么挨过。问你自己“**我将怎么感觉呢我将希望我的朋友怎么对待我呢我最想他们给我什么呢**”

当你以这种方式把自己换成别人时你就是在把我爱的对象由过去的你自己直接转到别人。因此自他交换是松绑我爱和我执并从而启发慈悲心极有力的方法。

4. 运用朋友来发起悲心

对一个正在受苦的人还有另一个发起悲心的有效方法那就是想象一个你亲爱的朋友或你真正爱的人正是那个受苦的人。

想象你的兄弟、女儿、父母或最好的朋友处于相同的痛苦情境里。十分自然的你的心胸将打开悲心将生起除了把他们从痛苦中解脱出来外你还想做些什么呢现在把从你身上发起的悲心转到那位需要你帮助的人身上你会发现你的帮助可以更自然的产生也更容易地转向。

有时候人们会问我“**如果我这么做了那位我想象正在受苦的朋友或亲人会受到伤害吗**”绝对不会以这种爱心和悲心来想他们只会帮助他们甚至会对他们过去所经历的目前正在经历的或未来必须经历的一切痛苦产生疗效。

因为他们是你发起悲心的工具即使只是瞬间的事都可以带给他们很大的功德和利益。因为他们帮助你打开心胸在以悲心来帮助病人或临终者方面做了部分贡献因此从这个行动所产生的功德将自然回到他们身上。

你也可以在心里把那个动作的功德回向给帮助你打开心胸的朋友或亲戚。你可以祝福那个人平安顺利祈祷他远离痛苦你将感激你的朋友如果你告诉那个朋友说他帮助你启发了悲心也许他也会觉得受到启发和感激你。

因此“**我想象朋友正在受苦或濒临死亡是否会伤害到他们**”这个问题显示我们还没有真正了解悲心的作用是多么有力和神奇。它可以加持和治疗一切相关的人产生悲心的人透过他而产生悲心的人以及悲心

所传达到的人。诚如波夏(Portia)在莎士比亚的《威尼斯商人》(Merchant of Venice)一书中所说的

慈悲是不会损伤人们的

它像自天而降温煦的雨

落在地面上它是双倍的祝福

慈悲祝福施予的人也祝福接受的人。

慈悲是一颗如意宝珠它具有疗效的光芒射向四面八方。

有一个我很喜欢的故事说明了这一点。佛陀有一次提到他在觉悟之前一个前世的故事。有一位伟大的国王育有三个儿子佛陀那时是最小的王子名为摩诃萨埵(Mahasattva)。摩诃萨埵天性是一位可爱慈悲的小孩把一切众生都看成他的子女。

有一天这位国王率领朝臣到森林里野餐王子们都跑到树林中玩耍。不久他们遇见一头刚分娩完的虎母它又饿又累几乎要吃掉他的小虎子了。摩诃萨埵就问他的哥哥们“**现在虎母需要吃什么才会活下去呢**”

“**只有肉或血。**”他们回答。

“**谁能够把他的肉或血给它吃来拯救它和虎子呢**”他问。

“**不错谁呢**”他们回答。

虎母和虎子的痛苦深深触动摩诃萨埵他开始想“**这么久以来生生世世我都在轮回里无用地流浪由于我的贪嗔痴我很少帮助其他众生。现在终于有大好机会了。**”

王子们正要回到国王那边去摩诃萨埵告诉他们“**你们两位先走。随后我会赶上来。**”他静静潜到虎母处躺在虎母前面要给虎母食物。虎母看着他但虚弱得连嘴都张不开。因此王子就找来一根尖尖的棍子往自己身上戳了一个深口血流出来虎母吸了血得到力气张开大牙把他吃掉。

摩诃萨埵为了拯救虎子把他的身体布施给虎母由于这种大悲心的功德他转生到较高的境界继续步向他终于觉悟成佛的大道。但他的行为所帮助的不只是他本人而已他的悲心所发挥的力量还净化了虎母和虎子的业甚至因为他救了它们的生命更净化了它们可能欠他的业债。事实上因为他的慈悲行为力量这么大因而在他们之间结了很深的缘持续到很久的未来。经上说从摩诃萨埵得到肉吃的虎母和虎子后来转生为佛陀悟道后初转法轮的说法对象五比丘。这个故事表现出慈悲的力

量是多么广大和神秘啊

5.如何观想慈悲

不过诚如我所说过的启发这种慈悲的力量并不容易。我自己发现最好和最直接的就是最简单的方法。每一天如果我们会把握的话生活给予我们无数开放心胸的机会。例如一位老妇人经过你身边带着悲伤孤独的脸静脉曲张的双腿还有她几乎提不动的两袋东西一位衣衫褴褛的老人在你排队的邮局前面曳足而行一位拄着拐杖的男孩在交通繁忙的午后慌张地想过马路一只在马路上流血不止几乎要死去的狗一位孤零零坐在地下道歇斯底里啜泣的少女。打开电视机也许新闻在报导贝鲁特一位母亲跪在她遭谋杀的儿子身上莫斯科一位老祖母指着一碗汤说那是她今天的唯一食物不知道明天是否还有罗马尼亚一位罹患爱滋病的小孩呆若木鸡地盯着你。

任何这些景象都可以打开你的心眼认识到世界上无边无际的苦难。让它打开。不要浪费它所引起的爱心和悲伤在你觉得有一股悲心从心中涌起的那一刻不要把它扫开不要耸耸肩很快就回复“常态”不要害怕你的感觉或感到尴尬不要故意去想别的事情或让它搁浅在麻木不仁的陆地上。脆弱一点没有关系运用那个快速出现而明亮的慈悲心专注在它上面深入你的内心观想、发展、坚强、加深。如此修习之后你将了解你对于痛苦多么盲目无知你现在所经验或看到的痛苦其实只是世上痛苦的一小点而已。

一切地方的一切众生都在受苦让你的心以自发和无量慈悲投射到他们身上并把那种慈悲和一切诸佛的加持回向给所有得以减轻的痛苦。

慈悲远比怜悯来得伟大和崇高。怜悯的根源是恐惧、傲慢和自大有时候甚至沾沾自喜的感觉“我很高兴那不是**我**。”诚如史提芬·雷温(Stephen Levine)所说的“**当你的恐惧碰到别人的痛苦时它就变成怜悯当你的爱心碰到别人的痛苦时它就变成慈悲。**”因此慈悲的训练就是去了解一切众生都是相同的都以同样的方式在受苦去尊崇一切受苦的众生去了解你既离不开任何众生也不高于任何众生。

因此你看到有人受苦时的第一个反应就不只是怜悯而已却是深度的慈悲。你要尊敬那个人甚至感激因为你现在知道任何人以他们的痛苦促使你发展慈悲心事实上是送给你最贵重的礼物因为他们正在帮助你发展那个你迈向觉悟所最需要的品质。所以西藏人说正在向你讨钱

的乞丐或让你心痛如绞的老病妇可能是诸佛示现帮助你发展慈悲心迈向成佛的目标。

6.如何导引你的慈悲

当你观想慈悲够深的时候将生起解除一切众生痛苦的坚强决心以及完成那个神圣目标的强烈责任感。因此在心里导引这个慈悲心并使它活跃的方法有两个

第一从你内心深处至诚祈祷一切诸佛和觉悟者让你所做的一切包括身口意业必须要利益一切众生带给他们快乐。一句伟大的祷词说“**加持我让我变得有用。**”祈祷你能够利益和你接触的一切众生并帮助他们转化他们的痛苦和生命。

第二普遍可用的方法是把你的慈悲回向给一切众生也就是说把你的一切善业和修行回向给他们的利益尤其是给他们的觉悟。因为当你深入观想慈悲时你必然会体悟到如果你要彻底帮助其他众生唯一的方法就是你要觉悟。由此可以产生强烈的决心和舍我其谁的责任感发愿成佛是为了利益一切众生。

这种慈悲的大愿在梵文中称为菩提质多(Bodhicitta)菩提(bodhi)的意思是觉悟质多(citta)的意思是心。因此我们可以把它翻译为“**觉悟的心要**”或简称“**菩提心**”。唤醒和发展菩提心就是让我们佛性的种子渐渐成熟等到我们的慈悲行变得圆满和周遍一切时那颗种子必将庄严地开花成佛。因此菩提心是整个修行的源泉和根。正因如此在我们的传统里我们才会如此迫切地祈祷

愿那些还没有生起宝贵菩提心的人

早日生起

愿那些已经生起的人

他们的菩提心不减

并能与日俱增。

寂天菩萨也以如此的喜悦来赞颂菩提心

它是征服死亡统治的无上仙丹。

它是消除世间贫穷的无尽宝藏。

它是扑灭世间疾病的无上神药。

它是让在轮回道上漂泊的众生获得庇荫的大树。

它是从痛苦通往解脱的长桥。

它是驱除妄念折磨的明月。
它是根除世间无明的太阳。

12.5 施受法的阶段

现在我已经把引发慈悲心的各种方法以及慈悲的重要性的力量介绍给你所以我能够最有效地为你介绍如何修持神圣的施受法因为你现在已经有了动机、了解和修持的工具可以为你和别人获得最大的利益。施受法是佛教的一个法门但我深信每一个人都可以修。即使你没有宗教信仰我也鼓励你尝试看看。我发现施受法能提供最大的帮助。

简单地说施受法就是承担别人的痛苦并把你自己的快乐、幸福和安详给他们。就像我以前介绍过的一种禅修方法施受法也是用呼吸做媒介。诚如哲卡瓦格西所说的“**施和受必须交互进行。这种交互进行可以藉着呼吸来做。**”

我从自己的经验中得知如果不先建立慈悲的力量和信心要观想承担别人尤其是病人和临终者的痛苦是一件很艰难的事。这种力量和信心能够让你的修行转化别人的痛苦。

因此我常常建议在你为别人修施受法之前先在你自己身上修。在你把爱和慈悲送给别人之前先在你自己身上发掘、加深、创造和强化它们并治疗你自己的冷漠、挫折、嗔恨或恐惧这些都可能成为你全心修习施受法的障碍。

这些年来我发展出教授施受法的方法许多学生发现这个方法非常有帮助和具有疗效。它有四个阶段。

12.6 施受法的加行

修习施受法的最好方法就是从启发心性和安住于心性开始。当你安住于心性之中并把一切事物直接看成“空”、虚幻和如梦一般时你就是安住于所谓的“**最高**”或绝对菩提心(absolute Bodhicitta)的境界中。在中阴教法中绝对菩提心被比喻为布施的无尽宝藏而慈悲的最深意义则是心性的自然光辉也是从智慧心产生的善巧方便。

先坐下来把心带回家。让你的一切念头静止下来既不邀请它们也不追随。如果你愿意可以闭上眼睛。当你确实觉得心已经安静下来集中时轻轻地提醒你自己开始修习。

1.环境的施受法

大家都知道情绪和心境影响我们很大。坐下来把心调好感觉你的情绪和心境。如果你觉得你的情绪不安或心境晦暗那么在吸气时想象吸进一切不好的东西在呼气时则想象呼出宁静、清明和喜悦藉此净化和治疗你的心的气氛和环境。这就是我所谓第一个阶段“**环境的施受法**”。

2.自我的施受法

为了这个修习把你自己分成甲和乙两边甲代表完整的、慈悲的、温暖和可爱的你就像一位真诚的朋友确实愿意随时帮助你回应你和开放给你不管你有什么错误或缺点从来不批判你。

乙代表受了伤、受到误解和挫折、痛苦和愤怒的你好比可能在孩提时代受到不公平待遇或虐待或者在人际关系中受苦或被社会所冤枉。

现在当你吸气时想象甲完全打开他的心热情而慈悲地接受和拥抱乙的一切痛苦、烦恼和伤害。乙受到感动也打开他的心一切痛苦就溶化在这种慈悲的拥抱中。

当你呼气时想象甲把他具有治疗作用的爱、温暖、信赖、慰藉、信心、快乐和喜悦呼出给乙。

3.生活情境中的施受法

鲜明地想象有一个情境你做错了让你有罪恶感甚至不愿意再去想它。

然后当你吸气时接受你在那个情境中的整个行为责任绝不做任何辩解。坦白承认你所做的错误全心请求原谅。现在当你呼气时送出和解、原谅、治疗和了解。

所以你吸进责备呼出伤害的解除吸进责任呼出治疗、原谅与和解。

这种修习特别强大有力可以给你勇气让你敢去看那位你冤枉他的人也可以给你力量和意愿让你敢直接对他讲话并从内心深处请求原谅。

4.为别人而修的施受法

想象有个你很亲近的人他正在受苦当你吸气时想象你以慈悲吸进他的痛苦当你呼气时想象你把你的温暖、治疗、爱心、喜悦和快乐流向他们。

现在就好象修习慈悲一般逐渐扩大你的慈悲范围首先去拥抱你觉得很亲近的人然后拥抱那些你觉得没什么关系的人之后拥抱你不喜欢或很难相处的人最后是那些你觉得根本就像怪物和残酷的人让你的慈悲遍及一切众生无一例外

众生像整个虚空般无边无际

愿他们轻易证悟他们的心性

六道中的每一个众生

都曾经在某一世是我的父亲或母亲

愿他们一起证悟圆满的本觉。

我在这一节里所介绍的是施受法的加行至于主要的施受法你将发现包含更多的观想程序。这个加行是用来转化你的心态准备、开放及启发你。它不仅治疗你的心境、你的痛苦和过去的折磨以及透过你的慈悲开始帮助一切众生而且还可以让你熟悉施和受的过程这是在主要的施受法中很重要的一部分。

12.7 主要的施受法

在施受法中我们透过慈悲来承担一切众生的各种身心痛苦他们的恐惧、挫折、伤害、愤怒、罪恶、失望、怀疑和怨气同时透过爱心把我们的快乐、幸福、安详、治疗和成就给予他们。

1.在你开始修这种法门之前先静静地坐下来把心带回家。然后利用我前面描述过的任何方法任何你发现能启发你和帮助你的方法深入观想慈悲。启请一切诸佛、菩萨和觉者示现透过他们的启示和加持在你心中产生慈悲。

2.尽可能清晰地想象一位你关怀他而正在受苦的人在你前面。试着想象他的痛苦和悲伤越仔细越好。然后当你觉得你的心对他产生慈悲时想象他的一切痛苦完全呈现聚集成一大股灼热、污秽的黑烟。

3.现在当你吸气时观想这股黑烟在你心中的我执核心中消散了。在那儿它完全摧毁了我的一切痕迹并因而净化你的一切恶业。

4.现在当你的我爱被摧毁之后想象你的菩提心充分显露出来了。然后在你呼气时想象你用一种明亮而冷静的光送出菩提心的安详、喜悦、快乐和最高幸福给你那位痛苦中的朋友它的光芒净化着他的恶业。

诚如寂天菩萨所说的在这儿有一个景象很有启发性那就是观想你

的菩提心已经把你的心或你整个身体转化成一顆闪闪发光、有求必应的如意宝珠能提供每个人所需要的一切满足每个人的愿望。真正的慈悲是如意宝珠因为它有能力提供每一个众生最需要的东西解除他们的痛苦并实现他们的真正愿望。

5.这时候想象你菩提心的光流向那位受苦的朋友身上你必须要有强烈的信念他的一切恶业都被净化了同时他因为解脱了痛苦而获得深度、持久的喜悦。

然后当你继续正常呼吸时随着吸气和呼气持续稳定地做这种修习。

对一个受苦中的朋友修施受法可以帮助你扩大慈悲的范围去承担一切众生的痛苦和净化他们的业障并且把你的快乐、幸福、喜悦和安详给予他们。这是施受法的殊胜目标就广义来说也是整个慈悲道的目标。

12.8 为临终者而修的施受法

现在我想你可以开始看到如何用施受法来帮助临终者当你在帮助他们时它能够给你多大的力量和信心它能够给予临终者多大的实际转化和帮助。

我已经把主要的施受法修习介绍给你。现在想象以临终者来代替你受苦的朋友。修习的五个阶段完全与主要的施受法相同。在第三个阶段的观想时想象临终者的每一种痛苦和恐惧都聚集成灼热、污秽的黑烟然后把它吸进来像前面所说的也想象你正在摧毁你的我执和我爱并净化你的一切恶业。

现在像前面所说的在你呼气时想象你的觉悟心的光正在以它的安详和幸福注满临终者并净化他的一切恶业。

在生命中的每一时刻我们都需要慈悲但有哪一个时刻能够比临终还迫切需要呢让临终者晓得你正在为他们祈祷正在透过修行承担他们的痛苦和净化他们的恶业还有什么比这个更美妙更慰藉的礼物可以送给他呢

即使他们不知道你正在为他们而修行你也是在帮助他们反过来他们也是在帮助你。他们正在积极地帮助你发展你的慈悲心因而是在净化和治疗你自己。对我来说每一个临终者都是老师他给予所有伸出援手的人转化的机会因为他正在发展他们的慈悲心。

12.9 神圣的秘密

你也许会问你自己这个问题“**如果我吸进别人的痛苦我不是在冒着伤害自己的险**”如果你确实感到迟疑感到你还没有慈悲的力量或勇气来全心修施受法请不必担心只要想象你正在修就可以在的心中这么说“**当我吸气时我正在承担朋友和别人的痛苦当我呼气时我正在给予他们快乐和安详。**”只要这么做就可以创造足以启发你开始修施受法的心境。

如果你确实感到迟疑或无法修全部的施受法你也可以用简单的祷词深深希望帮助别人。譬如你可以这么祈祷“**愿我能够承担别人的痛苦愿我能够把我的幸福和快乐给他们。**”这个祷词可以创造良好的因缘唤醒你在将来修施受法的力量。

有一件事你必须确实知道施受法会伤害到的唯一东西正是伤害你最大的东西你的自我、我执、我爱这是痛苦的根源。如果你能够经常修施受法这个我执心就变得越来越弱反之你的真性、慈悲将越有机会变得越来越强。你的慈悲越强大你的勇气和信心就越强大。因此慈悲又变成你最大的资源和保护。诚如寂天菩萨所说的

任何人如果想迅速提供保护
给他自己和别人
就必须修持那个神圣的秘密
自他交换。

施受法的这个神圣的秘密是每一个传统的上师和圣人都知道的秘密他们的生命之所以充满喜悦就是因为他们以出离心和真智慧、真慈悲的热忱把施受法落实在生活中把施受法表现出来。当代有一个人奉献她的一生服务病人和临终者并散发出这种施和受的喜悦她就是德蕾莎修女(Mother Teresa)。就施受法的精神意义而言我认为没有比她的话更具启发性了

我们大家都期望神所在的天堂但是这一刻我们就有能力
与他同在天堂。此时快乐地与他同在的意思是
像他一般地慈爱
像他一般地帮助
像他一般地给予
像他一般地服事

像他一般地拯救
一天二十四小时都与他在一起
在他的苦难化身中接触他。

就是如此强大的爱心治疗了哲卡瓦格西的麻风病患它也许可以治疗我们更危险的病——无明的病这个病生生世世使我们无法证悟心性也因而无法使我们获得解脱。

13 第十三章 给临终者的精神帮助

13.1 给临终者的精神帮助

一九七零年代初期我第一次来到西方。令我深感困惑的是在现代西方文明中对于临终者几乎都没有提供精神上的帮助。在西藏诚如我已经指出的每一个人多多少少都认识佛教的崇高真理也都与上师有某种关系。没有那一个人去世时不受到社区或多或少的帮助。我听过有许多西方人是在孤独、极度痛苦和失望的情况下去世的故事毫无任何精神上的帮助我撰写这本书的主要动机就是把西藏具有疗效的智慧推广给全体人类。人们在过世的时候难道没有权利要求不只是肉体更重要的是精神方面受到尊严的对待吗去世时受到最好的精神关怀这种权利难道不是文明社会中的基本人权吗在这种临终关怀变成大家所接受的规范之前我们真的够资格自称为“文明人”吗当我们不知道如何以尊严和希望来帮助面临死亡的人们时把人送上月球的科技又有什么真实意义呢

精神上的关怀并不是少数人的奢侈品它是每个人的权利如同政治自由、医疗协助、机会均等一样重要。真民主的理想在基本理念中应该包括对每一个人提供相当的精神关怀。

在西方国家不管走到哪里我都很惊讶地发现人们对死亡的恐惧在心理上产生极大的痛苦不管这种恐惧是否被承认。人们如果知道当他们躺在那儿等待死亡的时候受到爱心的关怀将多么的安心啊罹患不治之症的人们一想到他们将要被当成废物般丢弃便感到无比的恐慌而西方的文化竟然对死亡缺乏因应的能力也否定任何精神的价值这实在是太残酷了。在西藏为临终者祈祷并给予他们精神上的关怀是一种很自

然的反应在西方大多数人给予临终者唯一的精神关注却是去参加他们的葬礼。

在人们最脆弱的时刻却遭到遗弃几乎得不到丝毫的支持或关怀这是一种悲剧和可耻的事必须改善。除非每个人过世时都能感受到某种程度的安详除非人们尽了某种心力要达到这个目标否则现代的人们引以为傲的势力、成就、全都是空洞不实的。

13.2 在临终者的床边

我有个朋友从一所著名的医学院毕业开始在一家伦敦大型医院上班。第一天病房里就有四、五个人过世。对她来说这是一件可怕的事她从来没有接受过处理死亡的训练。她的医师养成教育竟然没有给予这方面的训练这不是太可怕了吗有一位老人躺在病床上孤零零地张大眼睛凝视着墙壁没有亲友探视他渴望有个人可以谈话。她走过去看他。老人的眼睛充满泪水声音颤抖地问了一个她从来没有预料到的问题“**你认为神会原谅我的罪恶吗**”我的朋友不知如何回答她的训练让她完全没有回答任何精神问题的准备。她无话可说只能隐藏在医师的专业地位背后。旁边没有牧师她只能瘫痪地站在那里无法回答病人渴望帮助和肯定人生意义的请求。

她在痛苦和迷惑中问我“**如果是你会怎么回答**”我告诉她我会坐在老人身旁拉他的手让他讲话。我一再惊讶地发现只要让她说话慈悲而专注地倾听他们就会说出非常有精神深度的东西即使他们没有任何精神信仰。每个人都有他自己的生命智慧当你让对方说话时就是在让这种生命智慧出现。我经常很感动地发现每个人可以提供别人很大的帮助来帮助他们发现自己的真理这种真理的丰富、甜蜜和深刻都是他们从未料想到的。每个人的内心深处都有治疗和觉醒的泉源你的工作就是在任何情况下都不要把自己的信仰强加在别人身上而是要让他们在自己身上发现这些泉源。

当你坐在临终者身旁时请相信你就是坐在有潜能成佛的人身旁。想象他们的佛性就像一面闪亮无瑕的镜子他们的痛苦和焦虑就像镜子上一层薄薄的灰尘很快就可以擦拭干净。这可以帮助你把他们看成是可爱和可以宽恕的并从你身上产生无条件的爱你将发现这种态度可以让临终者对你打开内心之门。

我的上师敦珠仁波切常说帮助临终者就好象是伸手给即将跌倒的

人让他免于跌倒。你的出现就是力量、安详和深度的慈悲关注可以帮助临终者唤醒自己的力量。在这个最脆弱的人生终点时刻你的出现是非常重要的。诚如西斯里·桑德斯(Cicely Saunders)所写的“**临终者已经剥掉面具和日常生活的琐碎事务因此比从前开放和敏感得多。他们可以看透一切虚象。我记得一位老人说『不要读东西给我听了。我只要知道你脑子里想些什么你心中的感受是什么。』**”

我会先修行让自己沉入心性的神圣气氛中再到临终者的床边。因此我可以不必费力去想发现慈悲心和真诚心因为它们会自然呈现并且发出光芒。

记住如果你不先启发自己根本就无法启发在你面前的人。因此当你不知道该怎么做好当你觉得几乎不能提供任何帮助时你就要祈祷、观想、启请佛或你所信仰的神圣力量。当我面对眼前的人正经历着可怕的痛苦时我就会祈求一切诸佛和觉者的帮助把我的心整个开放给眼前的临终者为他们的痛苦生起慈悲心。我会竭诚启请我的上师、诸佛、与我有特殊因缘的觉者示现。我集中我的恭敬心和信仰力量看到他们光荣地出现在临终者上方以爱心凝视他们以光和加持灌注他们净化他们过去的罪业和目前的痛苦。我一边做一边祈祷眼前的人能够不再受苦能够找到安详和解脱。

我以最深的专注和真诚这么做然后就试着安住在我的心性中让它的安详和光芒渗透房间的气氛。很多、很多次这种神圣的气氛令我肃然起敬此后它就可以很自然地产生反过来又去启发临终者。

我现在要说些可能会让你讶异的话死亡可以是非常具有启发性的。我在与临终者相处的经验中每每惊奇地发现我的祈祷和启请竟然能够大为改变气氛我自己也因为看到这种启请、祈祷和诸佛示现有那么大的功效而更加深我的信仰。我发现在临终者的床边我的修行变成非常强而有力。

有时候我会看到临终者也感觉得出这种深度启发的气氛同时感激我们能够共同享有片刻真正而具有转化功能的喜乐。

13.3 给予希望和找寻宽恕

在给予临终者精神帮助方面我特别提出两点给予希望和找寻宽恕。

当你和临终者在一起时要经常强调在他们做得好和完成的事项上

帮助他们觉得生命是建设性的和快乐的。将注意力集中在他们的美德而非失败上。临终者很容易产生罪恶感、愧疚和失望让他们把这些情绪自由地表达出来听他说话接受他所说的话。同时在适当的时机下记得提醒他们也有佛性鼓励他们尝试透过观想的修习安住在心性中特别要提醒他们他们所拥有的不只是痛苦而已找出最善巧的方法来启发他们给予他们希望。如此他们就不会老是在想自己的错误而能死得比较安详。

对于那个人的哭喊“你认为神会原谅我的罪恶吗”我会回答“宽恕本来就存在于神性之中神已经原谅你了因为神就是宽恕。『犯罪是人宽恕是神。』但你能够真正原谅你自己吗那才是问题所在。”

“你有不被原谅和不可原谅的感觉才让你这么痛苦。这种感觉只存在于你的心中而已。你有没有读过报导或听说过在某些濒死经验中出现金黄色的光那光会带来宽恕吗经常有人说到头来还是我们自己审判自己。”

“为了洗净你的罪恶你就要从内心深处请求净化。如果你是诚心请求净化也经过了这个阶段宽恕就在那儿。神将原谅你就好象在基督的美丽寓言中天父原谅了浪子一般。为了帮助你原谅自己你要记住曾经做过的善事原谅你生命中的每个人向你曾经伤害过的每个人请求原谅。”

并不是每个人都信仰正式的宗教但我认为几乎每个人都信仰宽恕。如果你能够让临终者看到死亡的来临就是和解与结算的时刻对他们将有无限的帮助。

鼓励他们与亲友和解清除自己的心灵不要留下丝毫仇恨或怀恨的痕迹。如果他们不能见到与他们不和的人建议他们打电话或留下录音或信请求原谅。如果他们觉得不能获得对方的原谅最好不要鼓励他们直接去面对那个人负面的反应只会增加原有的痛苦。有时候人们需要时间来谅解。让他们留下请求别人原谅的讯息他们至少在死前了解自己已经尽力了。我一再发现那些因为自怨自艾和罪恶感而变得铁石心肠的人由于请求原谅的简单动作而获得不容置疑的力量和安详。

所有宗教都重视宽恕的力量而这种力量最被需要和最被深刻感觉到的时刻莫过于临终。透过宽恕和被宽恕净化了过去行为的黑暗也完整地准备好踏上死亡的旅程。

13.4 寻找精神上的修持

如果你临终的亲友熟悉某种禅修法就鼓励他尽可能安住在禅定中当死亡接近时你要跟他一起修禅定。如果临终者完全能够接受修行的观念就帮助他寻找一个合适而简单的法门尽可能常跟他一起修同时当死亡已经接近时温和地重复提醒他这个法门。

在这个关键时刻你的帮助须具有想象力及创意因为很多事情都靠它在死亡之前或当下如果人们能够找到可以全心修持的法门就可以改变整个临终的气氛。精神修行的法门有许多层面运用你的洞察力和敏感度去发现与他最有缘的法门这个法门可以是宽恕、净化、奉献或感受光或爱现前。在帮助他的过程中首先全心全意地祈祷他的修行能够成功为他祈祷能够获得修持那种法门的一切精力和信仰。我发现人们即使在最终的死亡阶段都可以藉着在他心中已经结缘的一句祷词、真言或一个简单的观想在修行上获得惊人的进步。

史提芬·雷温(Stephen Levine)提到他为一个癌症末期女病人提供咨商的故事。这位临终者虽然对耶稣具有自然的恭敬心但因为她已经离开教会所以感到失落。他们一起探讨如何才能加强那种信仰和恭敬。她终于了解最能够帮助她恢复与耶稣基督的缘以及在去世时找到信赖和信心的方法就是持续念这句祷词“**主耶稣基督请怜悯我。**”念这句祷词打开了她的心她开始觉得基督永远与她同在。

13.5 基本颇瓦法

我发现颇瓦法是关怀临终者最重要和最强有力的法门受到相当多人衷心的喜欢。藏文中的颇瓦(phowa)意思是意识的转换。目前已经传遍全世界包括澳洲、美国和欧洲等地。由于它的力量上千人获得庄严去世的机会。我很高兴把颇瓦法的心要介绍给任何想修的人。

颇瓦法是每一个人都可以修的法门它简单易修也是我们能够为自己的死亡预做准备的重要法门我常常教学生藉着颇瓦法帮助临终或已经死亡的亲友。

修习一

首先采取让你觉得舒服的姿势坐下来或者躺下来都可以。

然后把心找回来静下来并完全放轻松。

1.在你面前的上方启请你所信仰的任何真理的化身化作灿烂的光

芒。选择你觉得亲近的任何神明或圣人如果你是佛教徒启请你觉得有缘的佛如果你是基督教徒一心感受神、圣灵、耶稣或圣母玛利亚活生生地示现。如果你觉得与任何精神人物都没有缘只须想象有一个纯金黄光的形体出现在你面前的上方。要点在于你要把所观想的对象或示现认为是一切诸佛、圣人、上师和觉者的真理、智慧和慈悲的化身。不必担心你无法很清晰地观想他们只要你心中觉得他们已经出现相信他们真实存在就可以了。

2.然后集中心意和心灵在你所启请的圣者示现上如此祈祷

透过你的慈悲、加持和指导

透过从你身上流出的光的力量

愿我的一切恶业、烦恼、无明和业障得以清净消除

愿我所思所行的一切伤害已被宽恕

愿我成就这个深奥的颇瓦法修行死时安详美好

透过我死亡的胜利愿我得以利益一切众生。

3.现在想象你所启请的光深深被你的祷词所感动回报给你爱心的微笑从他的心中流露出爱和慈悲的光。当这些光接触和穿透你的全身时洗濯和净化你的一切苦因、恶业、烦恼和业障。你看到也感觉到全身都沉浸在光中。

4.现在你已经被光完全净化和治愈 想象你的业报身完全溶入光中。

5.你现在的肉身升入天空与圣者的祥光密不可分地结合在一起。

6.维持与光结合的状态越久越好。

修习二

1.以更简单的方式来修颇瓦法。开始时如前述静静地坐下然后启请真理的化身出现。

2.想象你的意识在你心中像个光球、流星一般的从你心中射出飞入你面前的真理化身的心中。

3.它溶化之后与真理的化身合而为一。

透过这种修习把你的心投入佛或觉者的智慧心中这有如把你的灵魂溶入神里面。顶果钦哲仁波切说这就像把一粒小石头投进湖中想象它沉入水里越来越深。想象透过加持你的心被转化进入这位觉者化身的智慧心中。

修习三

最精要的颇瓦法修习就是把你的心跟清净示现身的智慧心结合在一起。想象“**我的心和佛的心是合而为一的。**”

在这三种方法中选择其中一种你觉得比较舒服或在当时对你最有吸引力的方法。有时候最有力的法门可能是最简单的法门。不管你选择哪一种法门最重要的是现在就要花时间去熟悉它。否则你怎么有信心在你或别人即将去世时懂得修法呢我的上师蒋扬钦哲仁波切写道“**如果你能够常常以这种方法来观想和修习临终的时候修起来就比较容易。**”

事实上你必须把颇瓦法修到纯熟的程度让它变成一种自然的反射变成你的第二天性。如果你看过《甘地》这部电影就可以知道他被刺杀时他立即叫出“**兰姆.....兰姆**”在印度教里兰姆是神的圣名。请记住我们不会知道我们将怎么死也不会知道我们是否有时间从容回忆任何一种法门。譬如我们在高速公路上以一百英哩的时速与卡车相撞我们哪来时间选择呢当时不会有一秒钟的时间去思考颇瓦法怎么修。我们不是熟悉颇瓦法就是不熟悉。有一个简单的方法可以测验当你面临重要的情境或危机时刻譬如地震或做梦时你的直觉反应是什么你是否立刻想到颇瓦法呢如果是你的修法有多稳定你的信心有多强呢

我记得有一个美国学生有一天她骑马出去被马甩下来她的脚缠住马镫她被马拖着在路上跑。当时她被吓得脑筋一片空白虽然她想尽办法要回忆某种法门可是一点用也没。她被吓坏了。这次惊吓帮助她了解必须熟练法门让它成为她的第二天性。这是她必须学习的课程事实上也是我们大家必须学习的课程。尽你最大的能力精进修持颇瓦法一直到你能肯定你将以它来反应任何不可预见的事件为止。这保证不管死亡何时到来你都成竹在胸。

13.6 利用颇瓦法来帮助临终者

我们怎么利用颇瓦法来帮助临终者呢

修法原则和 次序完全相同唯一的差别是你要观想佛或神明就在临终者的头上

想象光芒倾注在他的身上净化他整个人然后他溶化成光与示现身完全结合。

在你亲爱的人生病时为他修全程的颇瓦法特别是也是最重要的在他呼出最后一口气时或在呼吸停止后身体被搬动或干扰之前。如果临

终者知道你要替他修这个法门而且也知道它的道理必然会成为启示和安详的大泉源。

静静坐在临终者旁边在佛陀、基督或圣母玛利亚像前供上一根蜡烛或一盏灯。然后为他们修颇瓦法。你可以静静地修临终者甚至不必知道如果他能够接受就跟他一起修也为他说明怎么修。

人们常问我“如果我临终的亲友是基督教徒而我是佛教徒有没有什么冲突呢”怎么会有冲突我告诉他们你是在启请真理基督和佛陀都是真理的慈悲化身只是以不同方式显现来帮助众生而已。

我向医生和护士强烈建议他们也可以替临终病人修颇瓦法。如果照顾临终者的人也能够修颇瓦法那么医院的气氛将会改变得多好呢我记得小时候桑腾去世时我的上师和其他僧人都在为他修法。那是多么强而有力和崇高啊我最深的祈祷是每个人在去世的当时都能够拥有和他相同的福报和安详。

我从传统西藏为临终者修习的法门中特别整理出这个基本的颇瓦法它涵盖了所有最重要的原则。因此它不仅是为临终者而修的颇瓦法也可以用来净化和治疗它对于活人和病人都一样重要。如果这个人有治愈的希望它可以帮助治疗如果这个人即将过世它可以帮助他安然地离开人世如果这个人已经死去它可以继续净化他的心识。

如果你不确定病重的亲友是否可以活过来那么每次你探视他时就可以为他修颇瓦法。回家之后再修一次。修得越多你临终的亲友就可以被净化得越多。你没有把握可以再见到你的朋友或者当他去世时你是否会在场。因此每次探视时就可以修颇瓦法做结束就当作准备一般而且在空暇时继续修。

13.7 奉献我们的死亡

《中阴闻教得度》说

哦觉悟家族的儿女所谓的“死亡”现在已经来到了因此要采取这个态度“我已经到了死亡的时刻所以现在藉助死亡我将只采取觉悟心境和慈悲的态度为一切如虚空般无量无边的众生而证得圆满的觉悟.....”

最近有个学生问我“我的朋友只有二十五岁。他被白血病的痛苦折磨得奄奄一息。他痛苦得无以复加我很害怕他会陷入痛苦之中不能自拔。他一直问我『对于这个毫无价值、恐怖的痛苦我该怎么办呢』”

我非常同情他和他的朋友。一个人若认为自己所经历的痛苦是毫

无价值的所经历痛苦是完全无用的这大概是人生最可悲的事。我告诉我的学生说即使是现在即使是在他正承受的极大痛苦之中他的朋友还是可以转化他的死亡诚心地把他临终和死亡的痛苦回向给别人让他们获得利益和终极快乐。

我请他转告“**我知道你很痛苦。想象世界上有许多人跟你一样痛苦甚至更痛苦。以慈悲充满你的心回向给他们。向你所信仰的任何人祈祷请求以你的痛苦帮助他们解除痛苦。不断奉献你的痛苦来解除他们的痛苦。你会发现一种新的力量泉源一种你几乎想象不到的慈悲让你确信你的痛苦不仅没有白费而且现在更有美好的意义。**”

我对学生所说的其实就是前面已经和大家分享过的施受法当你的亲友已经到了疾病末期或即将去世时它更显得重要

如果你得了癌症或爱滋之类的病尽力想象世界上每一个得了相同病症的人。

以深度的慈悲对自己说“**愿我承担每一个得到这种可怕疾病者的痛苦愿他们都能解脱这种煎熬和痛苦。**”

然后想象他们的疾病和肿瘤化为一缕轻烟离开他们的身体溶入你的疾病和肿瘤之中。当你吸气时吸进他们的一切痛苦当你呼气时呼出健康和幸福。在你修这个法门时以完整的信心相信他们已经痊愈了。

当你接近死亡时不断对自己这么思维“**愿我承担世界上每一个临终者或即将死亡的人的痛苦、恐惧和孤独。愿他们都能解脱痛苦和慌乱愿他们都能找到安慰和心灵的安详。愿我现在所遭遇和未来将遭遇的任何痛苦都能帮助他们往生善道终得觉悟。**”

我认识纽约的一位艺术家正处在爱滋病的末期。他具有讥讽的性格痛恨僵化的宗教我们几个人认为他对于精神层面应该是很有兴趣的。朋友们劝他看看西藏上师这位上师立刻了解他的挫折和痛苦主要源自他觉得他的痛苦对本人或别人都无意义。因此上师就教他一件事而且只有一件事修施受法。一开始他还有些怀疑但还是修了朋友们都看到他有非常大的改变。他告诉许多朋友过去一直觉得没有意义和可怕的痛苦透过施受法现在都充满庄严的目的。每一个认识他的人都亲自经验到这种新的意义如何转化他的死亡。最后他在安详中去世向他自己及他的痛苦和解了。

如果施受法可以转化过去很少有修习经验的人那么请想象它在大

师手中的威力会有多大。一九八一年当十六世大宝法王在芝加哥圆寂时他的一位西藏弟子写道

我见到大宝法王时他已经动了许多次手术他身上的某些器官被割除了放进一些人工器官也输过血诸如此类不胜枚举。医生每天几乎都会发现新的病症可是第二天又消失了代之以另一种病症仿佛世界上所有疾病都在他身上找到容身之地。有两个月之久他都没有进硬食医生们几乎放弃希望认为他不可能再活下去也认为应该拔除急救仪器。

但大宝法王说“**不我还要活下去。让 仪器留在那儿不动。**”他也真的活下去了让医生大惑意外的是大宝法王居然还像从前一样地轻松自在--幽默、快乐、微笑好象他对肉体所遭受的每一样痛苦都感到高兴。后来我才想到而且非常肯定地认为大宝法王以十分有意而自愿的方式承受开刀的痛苦承受身上所出现的各种疾病承受不去摄取食物他是故意承受所有疾病以帮助减少未来的种种痛苦如战争、疾病和饥荒他故意以这种方式来改变这个黑暗年代的极端痛苦。对于我们这些在场的人来说他的死是无法忘怀的启发它也深刻显露佛法的效能以及舍己为人的觉悟确实是做得到的。

我知道也确信世界上每个人都没有必要死得辛酸和怨恨。我们所承受的任何痛苦不管它多可怕如果可以用来解除别人的痛苦都不可能是没有意义的。

我们亲眼目睹了神圣而崇高的典范慈悲的无上大师们活在施受法中也死在施受法中当他们吸气时承担一切众生的痛苦当他们呼气时治疗全世界的疾病终其一生不厌不倦一直到最后一口气为止。中阴教法说他们的慈悲是如此广大无边和坚强有力以致在他们死亡的那一刻可以立刻往生佛土。

如果每个人在活着或死亡时都能够跟着寂天和一切慈悲的上师来念这个祷词整个世界和我们的生命将不知会有多大的转化啊

愿我是亟需保护者的保护人

愿我是旅行者的向导

愿我是寻找靠岸者的船只、桥梁和通路。

愿一切众生的痛苦可以完全消除。

愿一切众生的痛苦都能完全解除

愿我是医生和药物

愿我是世上一切病患众生的护士

到每个人都痊愈为止。
如同虚空和地、水、火、风四大
愿我永远支持一切无边众生的生命。
直到他们都解脱痛苦为止
愿我也是无边无际一切众生界的生命泉源。

14 第十四章 临终修习

14.1 临终修习

我记得人们常来看我的上师蒋扬钦哲只为了请求他们在他们去世时给予引导。他在整个西藏尤其是东部的康省(Kham)非常受人爱戴和尊敬有人甚至旅行好几个月只求见他一面在他们去世之前获得他一次的加持。我所有的上师都以下面这句话为忠告那正是你在临终时所最需要的“**放下执著和嗔恨。保持你的清净心。把你的心和佛的心结合为一。**”

整个佛教对于临终那一刻的态度可以归结成莲花生大士在《**中阴闻教得度**》中所说的偈子

现在临终中阴已降临在我身上我将放弃一切攀缘、欲望和执著毫不散乱地进入教法的清晰觉察中

并把我的意识射入本觉的虚空中

当我离开这个血肉和合的躯体时

我将知道它是短暂的幻影。

在死亡的时候有两件事情最重要我们在一生中做了哪些事我们在当时处于什么心境。即使累积了很多恶业但如果在死时确能改变心境还是可以决定性地影响我们的未来并转化我们的业因为死亡的那一刻是净化业力非常强有力的时机。

14.2 死亡的那一刻

记住储藏在我们凡夫心基础地的一切习气随即都可以受任何影响而活跃起来少许的刺激就可以带出我们本能的、习惯性的反应。在死亡的那一刻尤其如此。达赖喇嘛如此说明

在死亡的时候长久以来所熟悉的态度通常都会先表达出来并导引再生的方向。同理因为害怕自我将不存在所以人们就对自己产生强烈的执著。这种执著形成两世之间中阴身的缘对于身体的喜爱反过来变成建立中阴身的原因。

因此去世的心境很重要。即使我们曾经造恶业如果死亡时是处于善的心境将可改善我们的下一世即使我们曾经善用生命如果死亡时心境慌乱痛苦就会产生不好的影响。这表示死亡前的最后念头和情绪对于我们的立即未来会产生极端强有力的决定性影响。正如疯子的心被幻想整个占住幻想会一再地回来在死亡的那一刻心是完全不设防的暴露于当时主宰我们的任何念头。最后一个念头或情绪会被极端放大淹没我们的整个认知。因此上师们强调当我们去世时四周环境的品质非常重要。对于亲友我们应该竭尽全力启发正面的情绪和神圣的感觉如爱、慈悲和恭敬尽量帮助他们“**放下攀缘、欲望和执著**”。

14.3 放下执著

一个人去世时最理想的方式是放下内外的一切在那个关键时刻心没有什么欲望、攀缘和执著好牵挂。因此在去世之前必须尽力解脱我们对一切财物、朋友和亲人的执著。我们无法带走任何东西所以可以事先计划把拥有的一切当作礼物送走或捐赠给慈善机构。

在西藏上师们在意识离开肉体之前都会指示他们将来要把哪些东西供养给其他上师。有时候有意在未来转世的上师会留下一堆东西给他的来世事先他会清楚指示他要留下什么。我认为我们必须清楚交代如何分配遗产。这些愿望必须尽可能表达清楚。否则死后如果你在受生中阴看见你的亲戚为了遗产而争吵或者把你的金钱做不当使用这种情形将扰乱到你。因此清楚地说明你要捐出多少钱做慈善用途或各种修行目的或送给你的一位亲人。把每一件事都安排清楚巨细靡遗这样你才可以放心真正放下。

我曾经说过当我们去世时四周的气氛要尽可能安详这是很重要的。因此西藏上师说悲伤的亲友绝对不可以出现在临终者的床边以防他们情绪激动而扰乱了临终者死亡那一刻的平静。临终关怀的工作者曾经告诉我说有些临终者会要求在他们要过世时亲近的家人不要探视他们就是因为怕会引起痛苦的感觉和强烈的执著。有时候家人会很难理解这一点他们也许会觉得不再被临终者所爱了。然而必须记住亲爱

的人一出现可能会在临终者身上引起强烈的执著感使他更难放下。

当我们就在所爱的人的床边眼睁睁看着他离开人间强忍悲痛不哭出来是件很困难的事。我奉劝每个人尽力和临终者在死亡来临前一起把执著和悲痛处理掉一起哭出来表达出你们的爱说再见但试着在死亡时刻真正来临前完成这个过程。可能的话亲友最好在临终者断气的那一刻不要过度表露悲伤因为临终者的意识在那一瞬间特别脆弱。《中阴闻教得度》说你在临终者的床边啜泣也不必担心 这是没办法的事你没有理由感到懊恼和罪恶。

我的大姑妈阿妮贝露(Ani Pelu)修行很有成就。她亲近过当时的几位传奇性上师尤其是蒋扬钦哲他写了□开示心要□送给她。她的身体结实浑圆十足像我们家的老板有美丽高贵的脸也有修行人潇洒甚至是率直的性格。她是一位很能干的女人直接掌管家里的事务。但就在她去世前一个月她以最动人的方式做了一百八十度的转变。忙碌一辈子的她突然安静而自在地放下一切。她似乎一直都在禅定的状态中持续吟唱她的大圆满传承圣者龙清巴的著作中摘出的喜爱句子。她一向喜欢吃肉但过世之前却一点也不碰肉。她是她的世界中的皇后很少人会把她看成修行人(yogini)。她却在临终前表现出她的本来面目我永远不会忘记她在那些日子里所散发出来的深度安详。

阿妮贝露在许多方面都是我的保护天使我想她因为没有儿子所以特别喜欢我。我的父亲是蒋扬钦哲的秘书异常地忙碌我的母亲也是忙于她的庞大家务并不会想到阿妮贝露从不忘记的事。阿妮贝露常问我的上师“这个小孩长大后会发生什么事呢他会过得好吗他会有障碍吗”有时候他会回答说些如果她不在那里烦他就不会说的事。

阿妮贝露在她生命的终点表现出非常的庄严宁静修行也很稳定但即使像她这么有修行的人临终时还是叫我不要出现唯恐她对我的爱引起她瞬间的执著。这显示她如何认真实践她所敬爱的上师蒋扬钦哲的□开示心要□“在死亡的那一刻放下一切执著和嗔恨的念头。”

14.4 进入清明的觉察

她的妹妹阿妮丽露(Ani Rilü)也是修行一辈子亲近同样的伟大上师。她有一本厚厚的祷词整天诵念和修行。她常常打瞌睡醒来后又接着修刚才中断的地方。整天整夜她都做相同的事因此她的睡眠总是断断续续的常常是在晚上做早课在早上做晚课。她的姐姐贝露是远比她

果断而次序井然的人在她晚年时无法忍受妹妹这种无止境的日夜颠倒。对她说“**为什么你不在早上做早课在晚上做晚课像其他人一样把灯熄掉上床睡觉呢**”阿妮丽露就喃喃而言“**是.....是。**”但还是依然故我。

当时我是站在阿妮贝露这一边的但现在我却看到了阿妮丽露的智慧。她整个人投入修行之中她的生命变成持续不断的祷词长流。事实上我认为她的修行已经强到连做梦也在诵念任何人修持到这种程度将有很好的机会在中阴身里解脱。

阿妮丽露的去世跟她在世时同样安详宁静。她已经病了一阵子一个冬天的早晨大约九点左右我的师母感觉到丽露很快就要过世。虽然当时她已经不能说话了但仍然保持清醒。有人受命立即跑去请来住在附近的出色上师杜竹千 仁波切(Dodrupchen Rinpoche)为她做最后的指导和修颇瓦法

在我们家里有一位老人名叫阿贝多杰(A-pe Dorje)一九八九年去世享年八十五岁。他在我家为五代人工作他有祖父般的智慧和常识、非比寻常的道德力量 and 好心肠、调解争论的天赋这些特色使得他成为我心目中西藏一切善事的象征一位粗壮、世俗、平凡而自然遵守教法精神的人。我小时候他教我很多尤其是强调一定要对别人好即使别人伤害你也不可以怀恨。他有天生的秉赋能以最简单的方式传达精神价值他几乎可以诱使你展现一切潜能。阿贝多杰是一位说故事的高手他可以讲述格萨尔王史诗中的神话故事和英勇传奇让小时候的我深深着迷。不管他走到那里都会带来轻松的气氛、喜悦和幽默让任何困难的情境变得不那么复杂。我记得即使他接近八十岁时他还那么轻快活泼每天都还出去买东西几乎到他去世为止。

阿贝多杰通常是每天早晨九点左右出外采购。他听说阿妮丽露已经到了死亡的边缘就来到她的房间。他大声说话、几乎是喊叫的习惯。“**阿妮丽露**”他大声叫她张开眼睛。“**我亲爱的女孩**”他以迷人的微笑热情看着她“**现在是你表现真勇气的时刻了不要害怕不要动摇。你的福报真大能够亲近这么多的伟大上师从他们那儿接受教法。不仅如此你也有非常珍贵的机会修行。你还有什么好要求的呢现在你唯一要做的事就是记住教法心要尤其是上师们教给你的临终开示。记在心中不要散乱。**”

“不必为我们操心我们都很好。我现在就要去买东西了也许当我回来时就看不到你了。因此我要向你再说再见啦。”说完话他露齿大笑。阿

妮丽露神智还是清醒的他说话的样子让她微笑着点头接受。

阿贝多杰知道当我们接近死亡时必须要把我们的一切修行浓缩成一个“**心要法门**”。他对阿妮丽露所说的话就是莲花生大士临终开示偈的第三行“**毫不散乱地进入教法的清晰觉察中。**”

有些人已经认证了心性并在修行中加以稳定对他们来说这句话的意思就是安住在本觉的状态中。如果你没有那种稳定性就要在你的内心深处记住教法的精华尤其是最重要的临终法要。牢记在心中想到你的上师当你死亡的那一刻把你的心和他结合为一。

14.5 临终开示

最常用来突显临终中阴的影像就是一位美丽的女演员坐在镜子前面。她的最后演出即将开始在走上舞台之前做最后一次的化妆和查看自己的模样。同样的情形在死亡的那一刻上师再度向我们介绍教法的主要真理在心性的镜子中并向我们直接指出修行的心要。如果上师不在场也必须有跟我们结善缘的道友在场提醒我们。

据说这种教授的最佳时机是在外呼吸已经停止而“**内呼吸**”尚未结束之前虽然最安全的作法是在意识完全消失之前分解过程尚在进行之中就要开始。如果你死亡之前没有机会见到上师你就需要事先接受这些开示并熟悉它。

如果上师就在临终者的床边在我们的传统里他就会依下述次序来做。首先上师会宣布“**哦觉悟家族的儿女专心倾听.....**”然后带我们一步一步地走过分解的过程他会以强烈的措辞有力而清晰地强调开示的心要让我们在心中留下强烈的印象并要求我们安住在心性中。如果我们做不到而我们熟悉颇瓦法他就会提醒我们修颇瓦法否则他就会替我们修颇瓦法。然后上师会采取进一步的预防措施说明死后中阴经验的性质并强调它们全都是我们自心的投影以信心激励我们要在此刻认证这一点“**哦儿女不管你看到什么不管它有多么恐怖认证它是你自己的投影认证它是你自己心的光芒、自然光。**”最后上师将教导我们记住诸佛的净土生起恭敬心祈祷往生佛土。上师将复诵教法三次停留在本觉之中把他的加持导向临终的弟子。

14.6 临终修习

临终有三个主要的修习

- 上策安住在心性之中或引发吾人修行的心要。
- 中策修转换意识的颇瓦法。
- 下策依赖祈祷、恭敬心、发愿的力量以及觉者的加持。

诚如我所说过的大圆满法的无上修行者已经在他们还活着时完全证悟心性。因此当他们去世时只需要继续安住在那个本觉的状态中因为他们已经证得了诸佛的智慧心。对他们来说死亡是终极解脱的时刻--证悟的巅峰时刻修行的极致。《中阴闻教得度》只有短短的一句话提醒这种修行者“**哦大师现在地光明已经发出。认证它安住在修习之中。**”

那些已经完成大圆满法修行的人据说死时“**就像新生的婴儿**”对于死亡一点牵挂都没有。他们不需要关心什么时候或在什么地方死亡他们也不需要任何的教法、开示或提醒。

“**利根的中等修行人**”死时“**就像街上的乞丐**”。没有人注意他们没有什么事干扰他们。由于他们修行上的稳定功夫他们绝对不受四周环境的影响。不管是在忙碌的医院里或是在慌乱吵杂的家中他们都可以死得同样自在。

我将永远不会忘记我在西藏所认识的一位老瑜伽行者。他就像德国童话故事中穿花衣服的吹笛手所有的小孩都会跟着他到处走。不管他走到哪里都会唱歌吸引整个社区的人围绕在四周他就教他们修行和念诵观音菩萨的六字大明咒“**嗡嘛呢叭咪吽**”(OM MANI PADME HUM)。他有一个大咒轮每当有人送东西给他时他就把它缝在衣服里最后当他走动时看来就像大咒轮。我也记得他有一只狗随着他到处走。他把那只狗当人看待和狗吃同一个钵里的东西狗睡在他旁边把他当成最好的朋友甚至经常对他说话。

没有多少人真正理会他有些人称他“**疯行者**”但很多喇嘛却对他评价相当高要我们不可以轻视他。我的祖父和我的家人都很尊敬他常常把他请进佛堂供养他茶和饼。西藏有一个风俗不可以空手去拜访人家有一天在饮茶当中他停来说“**哦很抱歉我几乎忘记了.....这是我送给你们的礼物。**”他拿出我祖父刚才送给他的饼和哈达当作礼物还送给我祖父。

通常他都是睡在户外。有一天就在佐钦寺的附近他过世了他的狗在他旁边正好是在街道中央的一堆垃圾里。没有人预料到接下来发生

的事但许多人都亲眼看到在他的身体四周出现耀眼的彩虹光环。

据说中根器的中等修行人死时就像野兽或狮子死在雪山上死在山洞或空谷里。他们可以完全照顾自己喜欢到荒凉的地方静静地去世不受亲友的干扰或照顾。

像这些有成就的修行人上师都会提醒他们在濒临死亡时应该修哪些法。这里有两个来自大圆满传统的例子。第一个例子修行人应该以“**睡狮的姿势**”躺下来然后把他们的觉察力集中在眼睛凝视他前面的天空。保持不动心安住在那种状态中让他们的本觉与真性的本初空间融合。当死亡的地光明生起时他们就很自然地流入地光明证得觉悟。

但这种修法只有那些修行已经稳定心性的证悟者才做得到。对于那些还没有达到这种圆满境界的人来说则需要比较正式的专注方法观想他们的意识是白色的字母“**啊**”从中脉射出经过他们的顶轮进入佛土。这就是转换意识的颇瓦法也是我的上师在左顿喇嘛去世时为他修的法。

成功做完这两种修行之一的人仍然会经历肉体的死亡过程但不会经过接下来的中阴境界。

14.7 颇瓦法意识的转换

现在临终中阴已降临在我身上我将放弃一切攀缘、欲望和执著毫不散乱地进入教法的清晰觉察中并把我的意识射入本觉的虚空中当我离开血肉和合的躯体时我将知道它是短暂的幻影。

“**把意识射入本觉的虚空中**”指的是颇瓦法这是最常为临终者修的法门这个特别开示和临终中阴有关。颇瓦法是几世纪来帮助临终者和为死亡而做准备的相应法和禅定法。它的原则是在死亡的那一刻修行者要把他的意识射出与佛的智慧心相结合进入莲花生大士所谓“**本觉的虚空中**”。这个法门可以由个人来修也可以由具格上师或良好的修行者替他修。颇瓦法有很多种以适合不同个人根器、经验和训练。但是最普遍的颇瓦法称为“**三认证的颇瓦法**”认证我们的中脉是道路认识我们的意识是旅行者认证佛土是目的地。

一般负有工作和家庭责任的西藏人无法奉献他们的一生在研究和修行上但他们对于教法却有坚强的信心和信赖。当他们的儿女长大后他们也接近生命的终点--西方人称为“**退休**”--就会常常去朝圣或拜见上师专心修行他们往往都会修颇瓦法为死亡作准备。颇瓦法常常被称为

不必一生修禅定就能证得觉悟的方法。

在颇瓦法的修行中启请的中心是阿弥陀佛即无量光佛。阿弥陀佛的信仰在中国、日本、西藏和喜马拉雅山都非常普遍。他是莲花部的本初佛而莲花部就是人类所属的佛族阿弥陀佛代表我们清净的本性象征欲望--人类最主要的情绪的转化。深入一点来说阿弥陀佛是我们无限、光明的心性。人死后在地光明发出的那一刻心的真性就会显现出来但并不是我们所有人都熟悉得可以认证它。佛陀教我们如何启请光的象征--阿弥陀佛是多么善巧方便和慈悲啊

这里并不适合说明传统颇瓦法修习的细节因为在任何情况下都必须由具格上师指导方能修颇瓦法。如果没有适当的指导千万不要自己修。

在人死的时候骑在“气”上而需要一个孔离开肉体的意识可以经由九孔之中的任何一孔离开。它所采取的途径完全决定了死者即将转生到哪一道。如果它是由顶轮离开他就会往生净土在那儿可渐渐修到觉悟。

我必须再强调一次只有在能够给予加持的具格上师指导下才能够修颇瓦法。要想修成颇瓦法不需要太多的知识或深度的证悟只需要恭敬心、慈悲心、专一的观想和深深的感觉阿弥陀佛示现。学生接受教法然后修持一直到成就的征象出现为止。这些征象包括头顶发痒、头痛、出现明澈的液体头顶周围有发胀或柔软的感觉或甚至头顶打开一个小洞传统上可以用一根草插入小洞里以测验或衡量修行的成功程度。

最近有一群定居在瑞士的西藏老年在家人接受一位著名颇瓦法上师的训练。他们的孩子都是在瑞士长大的怀疑这个法门的效力。但他们都非常惊讶地发现他们的父母在十天的颇瓦法修行之后改变很大也出现上面所说的某些成就征象。

有关颇瓦法对于身心的影响日本科学家元山博博士(Dr. Hiroshi Motoyama)已经完成研究。他发现在修颇瓦法时神经系统、代谢系统和经络系统都会产生生理变化。其中一项发现是气在颇瓦法上师身上经络流动的模式很类似具有强大第六感能力的人。他也从脑电图的测量中发现修颇瓦法时的脑波跟修其他禅定方法的瑜伽行者大为不同。这些发现显示颇瓦法会刺激下视丘并停止一般的意识活动以便经验到深度的禅定状态。

有时候透过颇瓦法的加持一般人也可以有强大的视觉经验。他们会瞥见佛土的安详和光也会看到阿弥陀佛这些都是类似濒死经验的情形。同时就像在濒死经验之中一般颇瓦法修习成功也可以在面对死亡的时刻产生信心和不畏惧。

我在前一章所说明的基本颇瓦法修习对于活人和对于死亡的那一刻都具有同等的治疗效果随时都可以修不会有什么危险。不过传统颇瓦法的修习掌握时机最为重要。譬如如果一个人在自然死亡之前确实把意识转换那就等于自杀。重点是修颇瓦法的时机应该是在外呼吸已经停止内呼吸还在进行的时候但最安全的作法是在分解过程详见下章之中就开始修颇瓦法然后重复修几次

因此当一位已经修成传统颇瓦法的上师在为临终者修法时他会观想临终者的意识然后导引意识从顶轮射出这时候最重要的是时机要不可以太早不过修行很有成就的老僧具有死亡过程的知识可以查核各细节如脉、气的流动和身体的热气以确知修颇瓦法时机已经来到。如果要请上师替临终者转换意识就必须尽早通知因为即使是隔一段距离颇瓦法也可以发生功效。

许多修习颇瓦法的障碍也许会出现。因为任何不好的心态或甚至是对财物生起最微细的渴望都将是死亡来临时修颇瓦法的障碍所以你必须试着不要让任何最微小的恶念或欲望所主宰。在西藏人们相信如果在临终者的房间还有任何由动物的皮或毛所做成的东西时颇瓦法就很难修成功。最后因为烟--或任何一种药--具有阻塞中脉的效果也会使颇瓦法更难修。

“即使是个大坏蛋”如果有一位已经证悟和法力强大的上师能够将他临终时的意识转换进入佛土他也是可以获得解脱的。即使是临终者没有功德和修行而上师也无法完全成功地为他转换意识时上师仍然能够改变临终者的未来颇瓦法能够帮助他转生善道。不过成功的颇瓦法需要有完美的条件。颇瓦法能够帮助恶业极重的人但条件必须是他和上师之间具有亲密和清净的缘对于教法有信心以及诚心请求净化。

在西藏所谓的理想环境是由家人请来许多喇嘛反复修颇瓦法一直到瑞相出现为止。他们也许要连续修上好几个小时好几百遍或甚至一整天。有些临终者也许只要一、二次颇瓦法就可以出现瑞相其他人可能修一整天都不够。不用说这种情形与临终者的业关系甚大。

在西藏有些修行人即使不以修行出名却也有特殊力量可以帮助临

终者修颇瓦法很快就出现瑞相。由修行人帮临终者修颇瓦法所产生的瑞相包括一撮头发从顶轮附近掉落看到一股热气从顶轮生起。在有些极罕见的例子里上师或修行的法力非常大当他们在念颇瓦真言时房间里的每一个人都会晕过去或者当死者的意识被强力推出时会有一片头盖骨冲天飞去。

14.8 死时祈祷的功德

所有的宗教传统都认为死在祈祷声中其力量是很大的。因此我希望你们在去世时都能够诚心启请一切诸佛和你的上师。祈祷透过忏悔净除生生世世的所有恶业让你清醒安详地去世转生善道终得解脱。

一心专注的发愿你要往生净土或再生为人是为了要保护、滋养和帮助别人而发愿。在心中带着如此的爱心和慈悲去世在西藏传统里被认为是另一种形式的颇瓦法可以保证你至少获得另一个宝贵的人身。

死亡前在心流里创造最好的印象这一点是很重要的。达到这个目标最简单有效的法门就是上师相应法(Guru Yoga)临终者将他的心和上师、佛或任何觉者的智慧心结合在一起。即使你在这一个时刻观想不出你的上师至少也要试着记起他想象他就在你的心中而后死在恭敬的状态中。当你的意识在死后重新唤醒时上师的示现将与你一起唤醒你将获得解脱。如果你去世时能记得住上师那么他的加持将是无量无边的即使在法性中阴中出现声音、光和颜色都可能变成上师的加持和他的智慧心的光芒出现。

如果上师出现在临终者的床边他就可以让临终者的心流留下他的影子。上师为了岔开临终者被其他事情所分心也许会说些吓人和重要的话。他也许会大声喊“**记住我**”上师将以任何必要的方式吸引临终者的注意制造不可磨灭的印象以便在中阴状态中重新出现。有一位著名上师的母亲即将过世陷入昏迷之中顶果钦哲仁波切正好在她的床边做了非常特殊的事。他打她的腿。如果她在进入死亡时没有忘记顶果钦哲仁波切她必然可以得到加持。

在我们的传统里一般修行人也会向他们所礼敬及有缘的佛祈祷。如果是莲花生大士他们就会祈祷往生他的净土--位于铜色山山顶的莲华光宫如果他们是礼敬阿弥陀佛就会祈祷往生他的极乐净土。

14.9 临终的气氛

我们要怎么做才能够对临终的一般修行者最有利呢我们大家都需要爱和关怀也需要情感和实际的支持但对修行人而言精神帮助的气氛、强度和幅度更有特别的意义。如果他们的上师能够和他们在一起那就是理想的事也是大福报如果办不到的话他们的同修道友也可以提供很大的帮助提醒他们最有感受的教法和法门的精要。临终的修行人很需要精神的启发以及它所自然产生的信赖、信仰和恭敬。上师和同修道友持续的关怀和爱教法的鼓励以及他们自己的修行力量可以共同创造和维系这种启发在临终者生命的最后几个星期和几天中它几乎是和呼吸一般的宝贵。

一位我很喜欢的学生正在癌症末期她问我在她更接近死亡时尤其是当她没有力气专心修持任何正式的法门时如何修才好。

“记住你的福报有多大啊”我告诉她“遇见这么多的上师受过这么多的教法也有修行的时间和因缘。我向你保证这一切的好处永远不会离开你你因此所做的善业将会跟你在一起帮助你。即使只听过一次教法或遇见一位像顶果钦哲仁波切的上师并且和他有这么深的因缘这本身就是解脱。千万不要忘记这一点也千万不要忘记许多人与你的状况相同却没有你的殊胜因缘。

“如果到时候你真的不能精进修法唯一你应该做的要事是放松安住在『见』的信心和心性里越深越好。你的身体和你的大脑是否还在运作这一点并不重要你的心性永远在那儿像天空一般灿烂的、快乐的、无限的和永恒不变的.....确信不疑地了解这一点让那种认知给你力量不管你的一切痛苦有多大安心地向它们说再见『现在请离开吧让我一个人静下来。』如果有事情恼怒你或让你觉得不舒服不要浪费时间想要去改变它持续回到『见』上。

“信赖你的心性深深信赖它完全放松。现在你不必再学习、获得或了解新的东西只要让你学过的在心中开花越来越开放。

“依赖最能启发你的那一种法门。如果你无法观想或修持某一种正式的法门就请记住敦珠仁波切常说的话说『感觉有佛或上师示现远比观想得出细节重要。』现在是感觉的时候了尽你的能力去强烈感觉感觉你的上师、莲花生大士、一切诸佛都示现在你的整个生命之中。不管你的身体发生什么事记住你的心是永远不生病或残废的。

“你喜欢顶果钦哲仁波切感觉他的示现诚心请求他帮助和净化。把你整个人放在他的手上你的心、你的身和你的灵魂。全然的信赖是世

界上最强大的一种力量。

“我有没有对你说过班(Ben)的美丽故事吗班是一个单纯的人具有坚定的信心他来自西藏东南部的康波省(Kongpo)。听过很多关于卓屋(Jowo)仁波切的故事卓屋仁波切是一尊雕像这尊雕像是根据世尊十二岁时的样貌雕成的供奉在西藏的中央寺院里。据说这是在佛陀还活着时就已经雕好的像是全西藏最神圣的像。班搞不清楚它到底是佛或人于是决定前往朝拜卓屋仁波切看看大家的传说是怎么一回事。于是他就穿上靴子走了好几个星期终于抵达西藏中部的拉萨。

“当他抵达时肚子已经饿了一进入寺院就看到大佛像佛像前有排酥油灯和供品糕饼。他立刻认为这些饼是给卓屋仁波切吃的。『这些饼』他对自己说『一定是要浸酥油的而灯点着就是为了避免酥油凝固。我最好效法卓屋仁波切那么做。』因此他就把一块饼浸入酥油里吃着仰望佛像佛像似乎正在仁慈地对他微笑。

“你是多么好的喇嘛啊』他说『狗跑进来偷吃人们供养你的食物你只是微笑罢了。风把灯吹熄你仍然继续微笑。……不管如何我就要去绕寺祈福以表达我的敬意。请你帮我看着靴子直到我回来好吗』于是他就脱掉又脏又旧的靴子放在佛龕上的佛像前面离开了。

“当班在绕着大佛寺时佛寺管理人回来了很生气地发现有人把供品吃了还留下一双脏靴子在佛龕上。他暴跳如雷愤怒地抓起靴子就往外丢却听到佛像发出声音『不要丢把靴子放回来。我正在替康波的班看管呢。』

“当班回来拿他的靴子时抬头看着佛像的脸仍然是静静地微笑看他。『你实在是我所说的好喇嘛。明年为什么不到我们那边去呢我将烤一头猪酿些啤酒……』卓屋仁波切再度开口答应要来看班。

“班回到康波的家把一切经过都告诉他的太太要她注意卓屋仁波切因为他不知道到底什么时候卓屋仁波切会来。一年过去了有一天他的太太匆匆从外面跑回来告诉班她刚刚看到河面上有某个太阳一般闪闪发光的东西。班要太太烧开水准备茶自己跑到河边去。班看到卓屋仁波切在水里发光当下认为他就要淹没了。班立刻跳到水中抓住卓屋仁波切把他带出来。

“他们一路聊天往班家走遇见一块大岩石。卓屋仁波切说『嗯我恐怕不能进入贵府了。』说完他就化入岩石之中。一直到今天康波还有两处著名的朝圣地一处是岩石卓屋岩石表面可以看到佛的形像另一处

是河流卓屋河中可以看到佛的形状。人们说这两个圣地的加持力和治疗效能和拉萨的卓屋仁波切一模一样。这都是由于班的坚强信心和单纯信赖所致。

“我要你拥有像班的单纯信赖。让你的心充满对莲花生大士和顶果钦哲仁波切的恭敬觉得你就在他的示现之中让你四周的虚空都是他。然后启请他在你的心中分分秒秒都与他共同度过。把你的心和他结合在一起从你的内心深处用自己的话这么说『你看我多么无助啊我再也无法精进修行了。现在我必须完全倚赖你。我完全信赖你。请照顾我。请将我和你结合在一起。』然后修上师相应法非常专注地想象光芒从上师身上流出来净化你净除了你的一切业障、疾病治好你你的身体溶入光最后以完全的信心把你的心和他的智慧心结合在一起。

“当你修法的时候如果觉得并不是很顺不必担心你只要信赖和在心中感觉就可以。现在一切都靠启发因为唯有如此才能放松你的焦虑消解你的紧张。因此在你面前摆一张顶果钦哲仁波切或莲花生大士的照片。当你开始修法时温和地把注意力放在照片上然后在它的光芒中放松想象外面阳光普照你可以脱去身上的一切衣服沉浸在温暖的阳光中溜出你的一切心理障碍放松地安住在上师加持的光芒中而且要确实感觉它。深深地放下一切。

“一切都不要担心。即使你发现注意力散失了也没有什么『东西』你非抓住不可。放下一切在加持的觉察中顺其自然。不要让『这是本觉吗是不是』之类的小问题扰乱你。你只需要让自己变得越来越自然。记住你的本觉永远在那儿永远在你的心性中。记住顶果钦哲仁波切的话『如果你的心坚定不移你就是在本觉的状态中。』因此你既然接受了教法接受心性的传授就要毫不迟疑地安住在本觉之中。

“你的福报真大有这些善知识在你身边。鼓励他们在你四周创造修法的环境并继续修法一直到你去世之后。请他们为你读一首你喜欢的诗、你上师的开示或具有启发性的教法。请他们为你放顶果钦哲仁波切的录音带、修法的唱诵或优美的音乐。我所祈祷的是你醒着的每一个时刻都能在活泼、光明充满启示的气氛中与法门的加持结合在一起。

“当音乐或开示的录音带继续放着你可以跟着声音随它而去睡在其中醒在其中吃在其中打盹在其中……让修行的气氛整个弥漫着你生命的最后部分就好象我的姑妈阿妮丽露一般。除了修法之外其他都不要

做使你在梦中仍然继续修法。也像她一样让修法成为你心中最后、最强的记忆和影响取代你心流中的一生平常习气。

“当你觉得已经接近生命终点时每一个呼吸和心跳都只想着顶果钦哲仁波切。记住你死时的那个念头就是你在死后中阴重新醒来时会强而有力回来的念头。”

14.10 离开身体

现在临终中阴已降临在我身上
我将放弃一切攀缘、欲望和执著
毫不散乱地进入教法的清晰觉察中
并把我的意识射入本觉的虚空中
当我离开血肉和合的躯体时
我将知道它是短暂的幻影。

现在毫无疑问的我们的身体是整个宇宙的中心。我们不假思索地把它和自我联想在一起这种轻率和虚假的联想持续加强我们的无明误以为它们是实在、不可分离的存在。因为我们的身体似乎如此真实地存在我们的“我”似乎存在“你”也似乎存在我们一直向外投射的整个二元世界似乎也是坚固实在的。但当我们去世时这整个因缘和合的结构体就戏剧性地崩坏成碎片。

用最简单的话来说当时发生的情况就是在最细微层次的意识虽然没有身体但仍然存在也将经历一系列的所谓“中阴”境界。教法告诉我们正因为在中阴境界时不再有身体所以终极而言我们死后根本没有理由害怕有什么恐怖的经验会发生在我们身上。毕竟“无身”怎么可能受到任何伤害呢不过问题是在中阴境界中大多数人仍然继续执著一个虚假的自我执著它有一个实体这种幻觉是生命一切痛苦的根源如果死后还继续存在就会招惹更多的痛苦尤其在“受生中阴”的阶段

你可以发现重要的是在活着的时候要了解我们的身体它有形有状那么明显但实际上也只是幻影而已。证悟这一点的最有效方法就是在禅修之后学习如何“变成梦幻之子”不要再像过去的习气一样总是把我们对于自己和周遭世界的认知固体化并且要继续保持“梦幻之子”如同我们在禅修中一般把一切现象直接看成梦幻泡影。把身体的幻影性质加深悟解就是可以帮助我们放下的最深刻、最有启发性的方法。

在这种认识的启示和准备之下当我们在死亡后面对身体确实是幻

影的事实时就可以毫不恐惧地承认它的虚幻性质就可以宁静地解脱我们对它的一切执著就可以自愿地甚至是愉快地放下它知道它现在应有本来面目。事实上你可以说我们将能够真正而完整地在死亡的时刻安心地死因而达到最终解脱。

因此把死亡的那一刻想成心灵的陌生边界区一个无人的荒地在它的一边如果我们不了解身体的虚幻性质当我们失去它时就会遭受巨大的情绪创伤在另一边却呈现出无限自由的可能性而这种自由正是因为我们失掉了身体。

当我们终于从界定和主宰自己的身体中获得解脱时一生的业相就整个结束但未来可能会产生的业却还没有开始结晶。因此死亡时会出现一个充满各种可能性的“缺口”(gap)或空间在这一个孕育强大力量的时刻最重要的或唯一重要的就是我们的心境。剥掉了肉体心赤裸裸地呈现毫无隐藏地透露它亘古以来的本色我们实相的建筑师。

因此在死亡的那一刻如果我们对于心性已经有稳定的证悟一瞬间我们就可以净化一切业障。如果我们能够继续维持那个稳定的认证就可以进入心性的本初清净状态中证得解脱把我们的业障整个清除。莲花生大士如此说明

也许你会怀疑在中阴阶段为什么仅藉着一瞬间认证心性就可以证得如如不动答案是目前我们的心被包在“业气”的网子里面。而“业气”却又被包在肉体的网子里面。结果是我们不得解脱或自由。

可是一旦我们的身体分开成心和物两部分在心还没被未来的肉体网子再度包围之前有一个间隙。这时候的心有奇特的展现没有坚固的、物质的支持。在它没有物质基础的这段期间我们不受肉体的束缚--我们也可以认证心性。

这种只靠认证心性就证得如如不动的力量就好象是火炬能在一瞬间除掉多生多劫的黑暗。因此我们如果能在中阴阶段认证心性如同现在上师教我们认识一般毫无疑问的我们将可以证得觉悟。这就是为什么从现在开始我们必须藉修行熟悉心性的原因。

15 第十五章 死亡的过程

15.1 死亡的过程

莲花生大士说

人类面临两种死亡的原因过早的死亡和自然寿命耗尽的死亡。过早的死亡可以透过修持延寿的法门加以改变。但如果死亡的原因是自然寿命耗尽时你就像枯竭的油灯一般没有方法可以改变你必须准备走。

现在让我们看看这两种死亡的原因自然寿命的耗尽以及造成我们生命过早结束的障碍或意外事件。

15.2 自然寿命的耗尽

由于我们的业大家都有一定寿命当它耗尽时很难延长。不过已经修成高级相应法的人可以克服这个限制延长他的生命。西藏有一个传统上师的老师有时会告诉他的学生他的生命有多长。不过他们知道透过自己修行的力量、与学生及其修行的清净因缘、工作的功德等因素可以活得久一点。我的上师告诉顶果钦哲仁波切他可以活到八十岁但过了八十岁就得靠自己的修行结果他活到八十二岁。敦珠仁波切的老师告诉他可以活到七十三岁但他一直活到八十二岁。

15.3 过早的死亡

另一方面如果只是一种障碍导致过早的死亡就比较容易改变——当然前提必须是预先知道。在中阴教法和西藏医学典籍里就提到预警死亡即将来临的征象有时候是预告几年或几月之内的死亡有的则是预告几周或几天之内的死亡。它们包括身体的征象、某些特殊的梦以及观察身影的特殊研究。遗憾的是只有具备专门知识的少数人才能解释这些征象。他们的目的是预先警告这个人他的生命正面临危险同时提醒他在这些症候发生之前需要修延长寿命的法门。

我们所做的任何修行功夫因为都是在累积“**功德**”所以都有助于延长寿命带来健康。一位好的修行人透过修行的启发和力量可以在生理、情绪和精神上感觉完整这就是治疗的最大泉源也是抗拒疾病的最大保护。

此外也有特殊的“**延寿法门**”可以透过禅定和观想的力量吸收地水火风四大和宇宙的气。当我们的能量虚弱和不平衡时这些法门就可以加强与调和我们的气产生延长寿命的效果。加强生命的方法还有很

多。其中一个方法就是拯救即将被杀的动物把它们买下来放生。放生
在西藏和喜马拉雅山地区很普遍人们经常到鱼市场买鱼然后放生。这
是基于自然业果的法则剥夺其他众生的生命或伤害他们自然会减短你
的寿命反之给予生命自然会延长生命。

15.4 临终的“痛苦”中阴

在我们罹患不治之症以后一直到“**内呼吸**”停止或某种死亡的状况
来临的这段期间是所谓的临终中阴。它被称为“**痛苦**”是因为如果我们
对于死亡的过程毫无准备的话它会是非常痛苦的经验。

即使是对于一个修行人而言整个死亡过程也可能是痛苦的因为丧
失身体和这一生是非常艰难的经验。但如果已经听闻教法了解死亡的
意义就可以知道在死亡的那一刻当地光明出现时其实蕴藏着巨大的希
望。不过关键点仍在我们是否能够认证它这就是为什么活着时应该透
过修行来稳定我们对于心性的认证。

不过许多人并没有福报接触中阴教法对于死亡的真实情况也一无
所知。当突然知道整个生命、整个实相就要消失时那是很可怕的因为
不知道将要发生什么事或自己将往何处去。我们从前的经验都不曾为
死亡做准备。任何照顾过临终者的人都知道自己的焦虑甚至会加剧肉
体痛苦的经验。如果不曾好好照顾自己的生命或曾经对人有伤害和不
良的行为我们就会感到愧疚、罪恶和恐惧。因此对于中阴教法只要有
某种程度的认识即使不曾修习和证悟也都足以带给我们某些安慰、启
发和希望。

优秀的修行人很清楚地知道死亡会发生什么事对他们来说不但可
以减少死亡的痛苦和恐惧而且这还是他们所期盼的时刻他们以等待甚
至是喜悦的心情来面对死亡。我记得敦珠仁波切经常提到一位证悟的
瑜伽行者的死亡故事。他已经病了好几天医生来量他的脉搏。医生查
知他即将过世但不知道是否该告诉他医生站在床边脸色严肃凝重。但
这位瑜伽行者以几乎是孩子似的热诚坚持要医生告诉他最坏的情况。
最后医生不再坚持试着以安慰的话来告诉他。他严肃地说“**请小心时间
已经到了。**”让医生感到惊讶的是瑜伽行者竟然喜出望外兴奋得像小孩
看着即将要打开的圣诞节礼物。“**那是真的吗**”他问。“**多甜蜜的话多令
人高兴的消息啊**”他凝视天空在深度的禅定中过世。

在西藏每一个人都知道如果在世时尚未能名扬四海那么死得与众

不同便是为自己创造名声的方法。我听说有一个人决定要死得既神奇又轰轰烈烈。他知道上师常常会暗示去世的时间并把弟子全部召集到床边。所以这个人就把他的所有朋友统统找到床边准备参加大法会。他采取禅坐的姿势等待死亡但什么事也没发生。几个小时之后他的客人开始感到不耐烦彼此说“**吃点东西吧**”他们用盘子装满事物看着即将成为尸体的人说“**他就要死了不必吃。**”时间过去了一阵子仍然没有死的迹象这位“**要死**”的人肚子也饿了担心很快就没有东西可吃于是跳下床加入餐会。他的伟大死亡场面变成丢脸的闹剧。

优秀的修行人在他们去世时可以自己照顾自己但普通人最好有他们的上师在床边否则也要有一位同修道友在场提醒他们修行的法要启发他们认证“**见**”。

不管我们是什么人熟悉死亡的过程必然对我们很有帮助。如果能够了解死亡的各个阶段就可以知道这些奇异而陌生的经验全都是自然的过程。当这个过程开始时就象征死亡的来临提醒我们保持念念分明。对修行人而言死亡的每一个阶段都像是路标提醒我们正在发生的过程同时要修相应的法门。

15.5 死亡的过程

死亡的过程在不同的西藏教法中都有非常仔细の説明。它主要包含两个分解的阶段外分解和内分解。外分解是五根和五大的分解内分解是粗细意念和情绪的分解。首先我们需要了解身和心的组成成分这些都会在死亡时消散。

人体的存在是由地、水、火、风、空五大元素所决定的。透过五大我们的身体才得以形成和维持当它们分解时我们就死了。我们都熟悉这些外五大我们的生活方式就是由它们决定的但有趣的是外五大如何与我们体内的五大互动。外五大的潜能和性质也存在于我们的心内。心可以容纳各种经验是地大的性质它的连续性及可塑性是水大的性质它的清晰和感受力是火大的性质它的连续活动是风大的性质它的无边无际是空大的性质。

说明我们的身体是如何组成的一本古老的西藏医典说

感官意识由心所产生。肉、骨、嗅觉器官鼻根和香尘由地大所组成。血、味觉器官舌根、味尘和身体中的液体由水大所组成。体温、清晰的色泽、视觉器官眼根和色尘由火大所组成。呼吸、触觉器官身

根和触尘由风大所组成。身体中的腔穴听觉器官耳根和声尘由空大所组成。

“简而言之”卡卢仁波切写道“身体是由蕴藏五大的心所发展出来的。身体充满着这些五大藉着这个身心复合体我们得以认知外在世界而外在世界又是由地、水、火、风、空五大所构成。”

西藏佛教的密宗传统对于身体的解释迥然有别于大多数人所熟知的。这是一个身心系统包含脉、气、明点的动力网络在梵文称为 nadi、prana 以及 bindu 在藏文称为 tsa、lung 和 tikle。我们在中国医学和针灸的脉和气中可以发现有类似的说法。

西藏上师把人体比喻作城市脉是道路气是马心是骑士。体内共有七万二千条微细的脉但主要的脉只有三条中脉和左右脉中脉和脊椎骨平行左右脉在中脉的两侧。左右脉盘绕中脉在若干点上形成一系列的**“结”**。沿着中脉分布有若干**“脉轮”**从脉轮也分出很多脉有如雨伞的伞骨。

气就在这些脉中流动。气可分五根气和五支气。每一条根气支持五大中的一大负责人体的一种功能。五支气则使得五官运作。流经中脉的气称为**“智慧气”**流经其他脉的气据说都不清净会启动负面、对立的思考模式。

“明点”藏在脉中有白明点和红明点俗称白菩提和红菩提两种。白明点的主要中心是在头上的顶轮红明点则在脐轮。

在高级的瑜伽行里瑜伽行者会把这个系统观想得非常清楚。行者透过禅定的力量把气导入中脉而后分解就可以直接证悟心性的**“明光”**。这是把意识驾驭在气之上的缘故才能做到。因此当修行者把心专注在身体上的某一点时就可以把气导到那里。瑜伽行者以这种方式模仿死时的情形左右脉的结一旦被解开时气流入中脉就可以瞬间经验到觉悟的境界。

顶果钦哲仁波切提到一位上师的故事他在康省一座寺庙里闭关跟他的哥哥很亲近。这位上师已经精通了脉、气、明点的瑜伽行。有一天他告诉侍者**“现在我就要死了请你看看日历哪一天是吉日。”**侍者吓了一跳却不敢违背上师的意思。他查了一下日历告诉上师下个星期一是吉星高照的日子。上师就说**“星期一离今天还有三天。嗯我想我办得到。”**几分钟后他的侍者回到房间发现他以瑜伽禅定的姿势坐得挺直好象已经过世。上师不再有呼吸只有微弱的脉搏。侍者决定不做什么事

只是等待。到了中午侍者突然听到很深的呼气声上师又回到平常的情况高兴地跟侍者讲话还津津有味地吃完午餐。上师在整个上午的静坐中一直屏气不呼。为什么他这么做呢因为我们的寿命是以一定的呼吸次数来计算的上师知道他的呼吸次数已经快完了所以就屏住气要把最后的呼吸留到吉日良辰。午餐过后上师又深深吸了一口气屏住气一直到晚上才呼。第二、三天他还是这么做。当星期一起来到时他就问“**今天是吉日吗**”“**是的。**”侍者回答。“**好我今天就走了。**”没有任何明显的疾病或困难上师就在禅定中去世。

一旦我们有了身体之后也就有构成整个身心存在的五蕴(five skandhas)。它们是构成经验的要素是我执的支持者也是轮回痛苦的基础。所谓五蕴就是色、受、想、行、识。“**五蕴代表人类心理的连续结构、心理的进化模式、世界的进化模式。五蕴也与各种阻碍有关精神的阻碍、物质的阻碍、情绪的阻碍。**”佛教心理学对它们有非常深入的探讨。

当我们去世时这些要素全部会分解。死亡的过程是一个复杂而彼此相关的过程身和心的相关部分会同时解体。当气消失时身体功能和感觉也消失。当脉轮崩溃时它们所支持的气也不存在五大就逐一由粗而细地分解。结果分解的每一个阶段都会对临终者产生身心两方面的影响并由外在、身体的征象和内心的经验反映出来。

朋友有时候会问我像我们这种人能够从临终者身上看出这些征象吗一些照顾临终病人的学生告诉我下面所描述的某些身体征象可以观察得到。不过外分解的阶段可能发生得很快而一般说来在现代世界里照顾临终者的人们并不会去注意这些征象。忙碌的护士常常是依赖他们的直觉和许多其他因素如医生或病人家属的行为、临终者的心态等等来预测某一个人可能就要去世了。他们也观察得到但不是用有系统的方式某些身体的征象如肤色的改变有时候可以发现病人的气味或呼吸显著改变。不过现代药物很容易掩蔽掉西藏教法所指出的征象而对于这个最重要的主题西方的研究却非常少。难道这不表示死亡的过程很少被了解或尊重吗

15.6 临终的姿势

传统上大家所推荐的临终姿势一般都是右侧卧的“**睡狮**”姿势这也是佛陀入涅槃的姿势。左手放在左大腿上右手放在颚下闭住右鼻孔。

两腿伸展稍稍弯曲。身体右侧的某些气脉会引起无明的“业气”。采取睡狮姿势时就是躺在这些气脉上再加上闭住右鼻孔就可以堵住这些气脉当死亡到来明光出现时有助于临终者认证它。这种姿势也可以帮助意识从顶轮的梵穴离开身体因为其他孔道都被堵住了意识只有这么一个出口。

15.7 外分解五根和五大

外分解就是五根和五大的分解。当死亡来临时会有什么样外分解的经验呢

首先也许会觉察到五根如何停止运作。如果床边的亲友在讲话到了某个时候只会听到他们的声音却分辨不出在讲什么这表示耳识已经停止运作。如果看着面前的一件东西只能看到它的轮廓却看不出细节这就表示眼识已经坏了。鼻、舌、身也会发生同样的情况。当眼、耳、鼻、舌、身的感觉不再被完全经验到时就表示经过了第一阶段的分解过程。

接下来的四个阶段就是四大的分解

地大

我们的身体开始失掉它的一切力量一点力气也没有。坐不起来挺不直也无法握住任何东西。我们没有办法撑住头部觉得好象在掉落沉到地底下或被重力压碎。有些传统的典籍说这就好象一座高山压向我们而我们被压扁了的感觉。我们觉得沉重任何姿势都不舒服。也许会要求别人把我们拉高把枕头垫高或者把被单拿掉。我们的脸色变得苍白两颊下陷牙齿出现斑点。眼睛变得比较难睁开或闭上。当色蕴在分解时我们变得软弱无力。我们的心被激动变得错乱但随即又陷入昏迷状态。

这些都是地大溶入水大的征象。这表示与地大有关的气越来越无法提供意识的基础而水大的能力越来越明显。所以心中出现的“**秘密征象**”是见到闪闪发光的幻象。

水大

我们开始无法控制身上的液体。流鼻水、流口水眼泪可能会流下来大小便也许会失禁。舌头无法转动眼睛开始觉得干涩嘴唇下垂苍白而无血色嘴巴和喉咙变得黏黏的像被塞住的感觉鼻腔塌陷变得非常口渴。我们颤抖抽筋。死亡的气味开始笼罩。当受蕴在分解时身体的觉

受减弱交替出现苦和乐热和冷的感觉。我们的心变得模糊、挫败、暴躁和紧张。有些人说我们觉得好象要掉入大海灭顶或被大河冲走一般。

这些都是水大溶入火大的征象换成火大在支持意识。所以心中出现的“**秘密征象**”是见到雾气带着稀薄的烟雾漩涡。

火大

我们的嘴巴和鼻子完全干涩。身上的温度开始降低通常是脚和手开始冷起最后是心。也许有蒸气般的热会从顶轮产生。当我们的呼吸经过嘴巴和鼻子时它是冷的。我们再也不能喝或消化任何东西。当想蕴在分解时我们的心一下子清明一下子混乱。记不得家人或朋友的名字甚至认不出他们是谁。因为声音和视线都已经模糊了越来越难认知身外的一切。

卡卢仁波切写道“**对临终的人来说内心的经验如火焚身好象陷入熊熊烈火之中或全世界都在焚烧一般。**”

这是火大正在溶入风大的征象火大支撑意识的功能越来越减退风大则越来越负起支撑意识的作用。所以心中出现的“**秘密征象**”是见到闪闪发光的红火花跳跃在露天的大火上有如萤火虫一般。

风大

呼吸越来越困难空气似乎在喉咙里逸散我们开始喘气发出粗重的声音吸气变得短而费力呼气变得比较长。我们的眼睛上翻整个人完全动不了。当行蕴在分解时心变得昏乱对外在世界毫无所知每一件东西都变得模糊。我们与物质环境接触的最后感觉正在流失。我们开始产生幻觉看到种种幻影如果我们生平做很多坏事也许会看到恐怖的形象。我们生平的一些梦和恐怖时刻重新上演甚至惊吓得想要哭叫。如果我们是过着友善和慈悲的生活也许会看到快乐的天堂景象“**遇到**”可爱的朋友或觉者。对那些善人来说死时只有安详没有恐惧。

卡卢仁波切写道“**临终者的内在经验是强风横扫临终者的整个世界这是无法想象的旋风正在毁灭整个宇宙。**”

这些是风大溶入意识的征象。气全都集合在心轮的“**生命气**”中。所以心中出现的“**秘密征象**”是见到一支燃烧的火炬或灯发出红色的光芒。

我们的吸气继续变得越来越短促我们的呼气则变得越来越长。这时候血集中起来进入心轮的“**生命脉**”。三滴血聚集起来一滴接着一滴

产生三个长的、最终的呼气。然后突然间我们的呼吸停止了。

只有微温还留在我们的心上。一切主要的生命征象都停止了这时候就是现代医学检验所谓的“死亡”。但西藏上师提到内在过程仍然继续着。在呼吸停止和“内呼吸”结束之间一般说为时约“吃一顿饭的功夫”二十分钟左右。但这也不是绝对的整个过程也许很快就过去了。

15.8 内分解

在内分解的过程中粗细意念和情绪都在逐一分解临终者会遇到四个越来越微细的意识层面。

这时候死亡的过程正好是倒转受孕的过程。当我们父母亲的精虫和卵子结合时我们的意识在业力推动下就进入受精卵。在胚胎的发展过程中我们父亲的白菩提白色而喜悦的核子就留在我们中脉顶端的顶轮中我们母亲的红菩提红色而温热的核子就留在我们脐轮下方四个指头宽度的地方。以下的分解阶段的演化就是从白菩提和红菩提二者所产生的。

我们从父亲遗传而来的白菩提在支撑它的气消失之后就沿着中脉下降到心轮。外在征象是经验到“一片白茫茫”像“被月光所遍照的清净天空”一般。内在征象是我们的觉察力变得非常清晰由三十三种嗔所产生的一切意念全都停止运作。这个阶段称为“显现”(appearance)。

接着我们从母亲遗传而来的红菩提在支撑它的气消失之后就沿着中脉上升。外在征象是经验到“一片赤红”像在清净的天空中太阳照耀一般。内在征象是快乐的强烈经验因为由四十种贪所产生的一切意念全都停止运作。这个阶段称为“增长”(increase)。

当红菩提和白菩提在心轮会合时意识就被围住在它们中间。住在尼泊尔的一位杰出上师土库乌金仁波切说“这时候的经验就像是天与地会合。”外在征象是经验到“一团漆黑”就好象是笼罩在一片漆黑中的天空。内在征象是经验到没有丝毫意念的心境。由痴所产生的七种意念全都停止运作。这个阶段称为“完全证得”(full attainment)。

然后当我们稍为恢复意识的时候地光明就会出现就像清净的天空没有云、雾、烟。它有时候称为“死亡明光的心”(the mind of clear light of death)。达赖喇嘛说“这个意识是最内层的细微心。我们称它为佛性这是一切意识的真正来源。这种心的连续体(continuum of mind)甚至会延续到成佛。”

15.9 “三毒”的死亡

我们去世的时候到底是发生什么事呢它就好象回到我们的本来状态一切都消散了因为身和心已经被解开。贪、嗔、痴三毒都死了这表示一切烦恼轮回的根源都不再发生作用因此出现一个间隙。

这个过程会把我们带到哪里呢带到心性的本初基础地一切都是纯净、自然、素朴的。现在障蔽心性的一切都被驱除我们的真性显露出来了。

诚如我在第五章□把心带回家□所说明的当我们修习禅定经验到快乐、清明和无思无虑时换句话说在贪、嗔、痴已经暂时分解时也会发生类似的心性显露。

当贪、嗔、痴正逐渐死亡时我们就变得越来越清净。有些上师说对大圆满法的行者而言显现、增长和完全证得的阶段就是本觉逐渐显现的征象。当障蔽心性的一切逐渐死亡时本觉的清明就慢慢开始出现并增加。整个过程变成是光明状态的发展与行者对于本觉之清明的认证有关。

在密续中对于分解过程中的修行各有不同的方法。在脉、气、明点的瑜伽修行中密续行者会在修行中预先准备死亡的过程模拟分解过程意识改变最终达到明光的经验。行者也在睡觉时修行对这些意识的改变保持分明。因为必须记住的重点是这种逐渐加深意识状态的顺序不只是在我们去世时才出现。当我们入睡时或当我们从比较粗的意识层次进到比较细的意识层次时也会发生这种情形。有些上师甚至指出它也发生在每天清醒时的心理过程之中。

详细的分解过程似乎很复杂但如果我们确实熟悉这个过程将会有很大的帮助。对修行者来说在每一个分解阶段中都各有一套特殊的修法。譬如你可以把死亡的过程转为一个上师相应法。在每一个外分解的阶段中你可以对上师产生恭敬心并向他祈求观想他出现在不同的脉轮中。当地大分解和幻象的征象出现时你可以观想上师在你的心轮中当水大分解和烟雾的征象出现时你可以观想上师在你的脐轮中当火大分解和萤火虫的征象出现时你可以观想上师在你的眉间轮中当风大分解和火炬的征象出现时你可以全力专注将你的意识转换到上师的智慧心中。

对于死亡的阶段有很多描述在小细节和次序上各有不同。我在这

里所说明的是属于一般的模式但由于每个人的身心构造不同过程容或不同。我记得当我上师的侍者桑腾去世时次序最显著。但受到临终者各人疾病的影响还有脉、气、明点的状况不同所以会有不同的情形出现。上师们说一切众生包括最微小的昆虫在内都经过这个过程。如果是突然死亡或意外事件这个过程仍然会发生但发生得非常快。

我发现了解死亡过程中“**外分解**”和“**内分解**”所发生的事最容易的就是把它看作是逐渐微细的意识层次的发展和出现。身和心的构成元素持续分解时每一个微细的意识层次就相应出现直到最后显露出最微细的意识地光明或明光。

16 第十六章 基础地

16.1 基础地

我们常听到这样的话“**死亡是真理的时刻**”或“**死亡是面对面接触自己的时刻**”。我们见过那些有濒死经验的人有时候会提到他们看见自己的生命史重演时会遭遇类似下面的问题“**你这辈子做了些什么你为别人做了些什么**”所有这些都突显一个事实在死亡时无法逃避我们的真面目。不管是否喜欢我们的真性都会显露出来。但有一点很重要的是了解在死亡的那一刻我们的“**存有**”(being)有两个层面显露出来一个是绝对性(absolute nature)另一个是我们的相对性(relative nature)也就是我们在此刻如何并且在这一世是怎么样的人又做了些什么。

诚如我在前面所说明的在死亡时身心的一切成分都会离散。当身体死亡时感官和微细的元素都会分解接着是凡夫心死亡嗔、痴等一切烦恼也都跟着死去。最后不留下任何障蔽真性的东西生时遮盖觉悟心的一切都分解了。当时所显露出来的是绝对性的本初地它有如纯净无云的天空。

这称为“**地光明**”或“**明光**”的显露意识本身溶入广袤的真理。《**中阴闻教得度**》说

一切事物的本性是开放、空旷的赤裸如天空。

光明的空性没有中心没有圆周纯净、赤裸的本觉露出曙光。

莲花生大士如此描述“**地光明**”

这个自发的“**明光**”无始以来就不曾被生过它是本觉之子而本觉也

没有父母多妙啊这个自发的智慧不是任何人创造的多妙啊它没有经历生的过程本身也没有死的成分多妙啊虽然它是那么明显可见却没有有人见过它多妙啊虽然它在六道里轮回却不曾受到伤害多妙啊虽然它见过佛土却不曾变得更好多妙啊虽然它存在于任何人身上的任何地方却不曾被发现多妙啊而你却继续想从别处证得别种果报多妙啊

即使它原本就是你的你却往别处去寻找多妙啊

为什么这种状态称为“光明”或“明光”呢历代上师各有不同的解释。有些上师说它表现出心性的光芒明性本无黑暗本无障碍“驱除了无知的黑暗具有清楚认知的能力。”另一位上师把“光明”或“明光”描述成“最少散乱的状态”因为一切成分、知觉和外境全都分解了。有一点很重要的是既不可以把它当成我们所知道的物理光线也不可以误认为它就是下一个法性中阴所显露的光死亡时所生起的光明是本觉智慧的自然光芒“不管是在轮回或在涅槃之中都一直呈现的真如本性。”

在死亡那一刻所显露的“地光明”或“明光”是解脱的大好机会。重要的是我们必须了解在何种情况下它才能提供这个机会。有些现代的死亡学作家和研究者都低估了这个时刻的深奥性因为他们阅读和诠释了《中阴闻教得度》这本书却没有得到口传和训练来理解它的神圣意义以致把它看得太简单结论也下得太快。有些人认为“地光明”的显露就是开悟。我们可能都乐得把死亡当作天堂或开悟但除了一厢情愿的希望之外更重要的是我们必须知道唯有确实接受了心性或本觉的开示而且唯有透过禅修建立并稳定心性将它结合到日常生活中死亡的那一刻才能提供解脱的真正机会。

虽然“地光明”是自然呈现给每一个人但多数人全然不知它是那么深厚、广阔和微妙。因为大多数人活着时并没有去熟悉认证心性的方法所以在死亡时都无法认知地光明。因此在发生的那一刻就容易以过去的恐惧、习惯和习性本能地做反应。虽然在“地光明”出现之前烦恼或许已经消失了但多生累劫的习气仍然存在隐藏在凡夫心的背景中。在我们去世时虽然一切都跟着结束了却还是无法顺从和接纳“地光明”反而是退入恐惧和无明之中本能地加重我们的执著。

这就是使我们无法真正利用这个关键时刻做为解脱契机的障碍。莲花生大士说“一切众生已经生、死和再生无数次。虽然他们一再经验到那个不可言说的『明光』但由于受到无明的障蔽他们就无止尽地在无限的轮回中流浪。”

16.2 凡夫心的基础地

无明会引生恶业恶业会形成种种习气而一切习气都储藏在凡夫心的基础地中。我经常思索应该用什么例子来描述凡夫心的基础地。你可以把它比喻为透明的玻璃泡沫、几乎看不见的一层薄片却把我们整个心包围起来但我认为玻璃门可能是最好的譬喻。想象你正坐在玻璃门前门外就是花园你透过玻璃门往外凝视天空。在你和天空之间似乎没有什么东西存在因为你看不到玻璃的表面。如果你站起来想要走出去你会以为它并不存在而碰到鼻子。但如果你摸它的话立刻会发现指痕印在某种阻隔你和外面虚空的东西上。

同样情况凡夫心的基础地阻止我们进入天空般的心性即使我们仍然能够瞥见它。我在前面提过上师提醒我们禅修者有把经验到凡夫心的基础地误以为是经验到心性的危险。当他们安止在高度宁静的状态中时可能只是安止在凡夫心的基础地中。如同在玻璃圆顶内仰望天空与站在屋外空旷处仰望天空的差别。我们必须完全突破凡夫心的基础地让“**本觉**”的新鲜空气进入。

因此我们一切精神修行的目标还有为死亡那一刻所做的准备都是为了净化这个微细的障碍逐渐削弱它、打破它。当你完全打破它时你和全知之间就没有什么阻隔了。

上师引导弟子见到心性可以把“**凡夫心的基础地**”整个突破因为唯有透过这种“**概念心**”的分解觉悟心才能清晰地显露出来。因此每当我们安住在心性之中时凡夫心的基础地就变得微弱一些。但我们将发现我们能够安住在心性之中的时间长短完全取决于修行的稳定度。很不幸“**积习难改**”凡夫心的基础地又会回来我们的心就像酒鬼只能改掉习惯一会儿受到诱惑或遇上挫折时就又旧性复发。

如同玻璃门会留下我们手上和指头上的脏东西凡夫心的基础地也会聚集和贮藏我们一切的业和习气。也如同我们必须持续擦拭玻璃我们也必须持续净化凡夫心的基础地。好象玻璃会慢慢磨损当它越来越薄时就会出现小孔而开始分解。

透过修行我们可以逐渐稳定心性因此它就不再只是我们绝对的本性而已而会成为日常的事实。如此我们的习气越分解禅定和日常生活间的差异就越小。渐渐地你就像一个可以穿过玻璃门走到花园的人不受任何隔碍。凡夫心的基础地减弱的征象就是可以越来越轻松地安住

在心性之中。

当地光明显露的时候关键点是我们安住在心性之中的能力有多大我们结合绝对性和日常生活的能力有多大以及我们净化平凡的情况成为本初清净的状态的能力有多大。

16.3 母与子的会合

有一个方法可以让我们充分准备在死亡的那一刻认证到地光明的显露。这就是透过最高层次的禅修一如我在第十章所说明的是大圆满修习的最后成果。它称为“**两种光明的联合**”也称为“**母光明和子光明的结合**”。

“**母光明**”是对“**地光明**”的称呼。这是一切万物的基本和内在性质是我们整个经验的基础在死亡的那一刻显现出它完全的辉煌灿烂。

“**子光明**”又称“**道光明**”是我们的心性。如果经由上师的介绍如果被我们认证我们就可以逐渐透过禅定来稳定它同时越来越完整地溶入日常生活的行动中。当心性完整地溶入时认证也就完整觉悟也就发生了。

虽然“**地光明**”是我们固有的性质也是一切万物的性质但我们并不认识它它好象是隐藏起来一般。我喜欢把“**子光明**”想成上师给我们的钥匙在机会来到时帮助我们打开认证“**地光明**”的门。

想象你必须接一位搭机前来的女士。如果你不知道她长什么模样即使她在你身旁走过你也认不出。如果你有她的一张近照你的心中便有她的模样那么当她走近你的时候你就可以立刻认出。

一旦将心性介绍给你而你也认识了它你就握有再度认出它的钥匙。不过正如同你必须把照片带在身上一次又一次地看它以便确定可以认出你要在机场相见的人你也必须透过持续的修习不断地加深和稳定你对于心性的认证。如此认证就深深镶嵌在你的心中变成你的一部分以致不再需要照片当你遇见那个人时认证是自发而立即的。因此在持续训练心性的认证之后当死亡的那一刻“**地光明**”显露时你就可以本能地认出它并与它结合。从前的上师说这就如同小孩急切地奔向母亲如同老友会面或如同百川流入大海。

不过这是相当困难的。唯一能够确保这种认证的方法就是当我们还活着时不断修持结合这两种光明的法门使其趋于完美。这便需要终生的训练和努力。诚如我的上师敦珠仁波切所说的如果我们不从现在

开始做结合两种光明的修持就不能说在去世时可以自然地认证。

我们如何结合这两种光明呢这是一个很高深的法门并不适合在此详细说明。但我们可以这么说当上师介绍我们认识心性时就好像是我们的盲目恢复了视力因为我们一直看不到一切万物所具有的“**地光明**”。上师的介绍唤起我们内在的慧眼我们可以藉着它清晰地看到一切生起事物的真性、一切念头和情绪的光明明光性质。当我们修习稳定圆满时认证心性的呈现就如同辉煌的太阳。念头和情绪仍然会生起它们像是黑暗的波浪但每当波浪碰到光线时立刻就消散了。

当我们持续加强发展这种认证的能力时它就变成我们日常景象中的一部分。当我们能够把对绝对本性的体悟带进日常生活时我们就有更多的机会可以在死亡的那一刻认证地光明。

是否拥有这把钥匙就看我们如何对待念头和情绪的生起是否能够以“**见**”直接穿透它们并认出它们本具的光明性质或是我们以本能的习惯性反应模糊了它。

如果凡夫心的基础地完全净化这就好象我们已经拆掉了业的仓库因而清除了未来再生的业力。不过如果无法完全净化我们的心过去的习气和业力就还会残留在这个业的仓库里。每当有适合的因缘成熟时它们就会显现出来促使我们再度投生。

16.4 地光明的显现时间

地光明显现了对修行人而言只要他能够专心地安住在心性的状态中地光明就会持续显现。不过对多数人而言它只能显现一弹指的时间对某些人上师们说“**可以显现一顿饭的时间。**”大部分人完全不认得地光明而陷入无意识的状态中这个状态可以长达三天半之久。之后意识就离开了肉体。

因此在西藏就形成在人死后三天内不碰触或干扰肉体的风俗。对于可能已经和地光结合在一起并安住在心性之中的修行人而言这一点尤其重要。我记得在西藏每个人都很小心地尸体四周维持宁静安详的气氛以避免造成任何细微的干扰对于伟大的上师或修行人特别如此。

即使是普通人的遗体通常在三天内也是不移动的因为你无法知道死者是否已经认证地光明或者它的意识是否已经离开肉体。西藏人相信如果碰到肉体的某一部分譬如打针就会把意识引到那一点。死者的

意识可能就会从最近的开口下坠到恶道而不是从顶门离开肉体。

有些上师特别坚持三天内不可以移动尸体。住在印度和尼泊尔一位禅师模样的西藏上师夏卓仁波切(Chadrak Rinpoche)当有人抱怨尸体放在酷热天气下可能会有异味时他说“**你应该不会想去吃它或卖它吧**”

因此严格说来解剖或火化尸体最好时在人死后三天才做。不过在现代社会中要在人死后三天内都不动他可能不切实际或办不到但至少碰触或移动尸体之前应该为死者修颇瓦法。

16.5 一位上师之死

证悟的修行人在死亡的那一刻还是继续去认证心性并且在地光明显现时觉醒溶入。他甚至可能会在那种状态中维持好几天。有些修行人和上师是在端坐入定中去世的有些人则是在“**睡狮的姿势**”中去世的。除了完美的姿势外还有其他征象可以表示他们还安住在地光明的状态中脸上还有血色和光彩鼻子并不塌陷皮肤仍然柔软有弹性尸体不僵硬眼睛还发出温柔慈悲的光芒心脏也有余温。千万小心不可碰触上师的遗体同时要保持安静直到他出定为止。

第十六世大宝法王是一位伟大的上师也是西藏佛教四大宗派之一的传承持有者一九八一年在美国的医院中圆寂。他总是笑容满面慈悲为怀给予周围的人们非常大的启发。外科主任罗诺弗·桑契斯医师(Dr. Ranulfo Sanchez)说

我个人觉得大宝法王绝对不是一个普通人。当他看你的时候就好像在寻找你的内心世界好象可以看穿你一般。他看着我的方式以及似乎知道即将发生的事令我很吃惊。法王感动了医院里与他有接触的每一个人。许多次当我们觉得他已经命在旦夕时他都对我们微笑着说我们错了然后他就又有起色.....

法王痛得再难过也不吃药打针。我们这些医生都以为他一定是痛不欲生就问他“**您今天是不是很痛**”他会说“**不。**”在他临终前我们知道他可以意识得到我们的焦虑于是就笑话不断。我们常常问他“**你感觉痛吗**”他也常常很仁慈地笑说“**不。**”

他的一切生命征象都很低。我们替他打了一针.....好让他在临终前做些交代。我离开房间几分钟留他和几位上师谈话他告诉他们说那天他还不死。当我五分钟后回来时他已经坐起来了眼睛张得大大的清楚地说“**喂你好嘛**”他的一切生命征象又恢复过来了半个小时之内他

就坐在床上谈笑风生。在医学上这是从未听过的事护士都吓呆了有一位护士卷起袖子让我看她的手臂上面都是鸡皮疙瘩。

医护人员发现在大宝法王圆寂后他的遗体并不像常人一般的僵硬和腐败似乎与圆寂时没有两样。不久他们又发觉大宝法王的心脏周围地区仍是温热的。桑契斯医师说

在大宝法王圆寂后的三十六个小时他们把我带进房间。我把手放到他的心脏部位觉得比附近来得温热。这是医学上无法解释的。

有些上师是在禅定中坐化。卡卢仁波切于一九八九年圆寂于他在喜马拉雅山的道场当时有一些上师、一位医生和护士在场。他最亲近的弟子这么写着

仁波切本人试着坐起来却有困难。杰珍喇嘛(Lama Gyatsen)觉得时间可能已经到了如果不坐起来可能会对仁波切产生障碍于是扶住仁波切的背让他坐起来。仁波切把手伸向我我也帮忙他坐起。仁波切一边做手势一边说他想完全坐正。医生和护士不太高兴他这样坐所以仁波切就稍稍放松他的姿势。不过他还是保持了禅定的姿势。.....仁波切把手做成坐禅的姿势张开双眼往外凝视嘴唇温和地移动。一种深度的安详和幸福感笼罩着大家也深入我们的内心。在场的人都觉得那种不可描述而弥漫大家的轻安正是仁波切心中的禅悦.....仁波切是视线慢慢垂下来呼吸停止了。

我最敬爱的上师蒋扬钦哲仁波切圆寂于一九五九年夏天这是我终身难忘的事。在他生命的末期他尽可能不离开道场。各种传承的上师蜂拥而至向他求法一切传承的持有者也仰仗他开示因为他们是他们传承的源头。他所驻锡的道场宗萨寺(Dzongsar)成为西藏精神活动最活跃的中心之一所有的大喇嘛来来往往川流不息。他的话在当地就是法律他是一位如此伟大的上师几乎每一个人都是他的弟子因此他曾经以威胁不再保佑交战的双方而停止了内战的发生。

一九五五年我的上师有若干征象显示他必须离开西藏。首先他前往西藏的中部和南部圣地朝圣接着为了达成他的上师生前的大愿前往印度的圣地朝圣我也随行。我们都希望在离开的期间藏东地区的情况能够改善。后来我才知道我的上师有意离开家乡的决定被许多其他喇嘛和平民视为西藏浩劫已无法避免的象征因此让他们得以及早准备逃难。

我的上师长久以来就接到访问锡金的邀请。锡金是喜马拉雅山中

的小国也是莲花生大士的圣地。蒋扬钦哲的前世是锡金最崇高的圣人锡金国王请求他前往传法和加持。大家一听到他抵达锡金许多上师就从西藏前来学法也带来珍贵的法本和经典否则这些法宝早已不存。蒋扬钦哲是上师们的上师他所住的皇宫寺(Palace Temple)再度成为伟大的精神中心。越来越多的上师来到他身旁。

传说传法太多的大上师往往活得不久似乎是因为他们承担了一切佛法的障碍。预言说如果我的上师把教法搁在一旁隐名到遥远的边陲地带游化他可以多活许多年。事实上他也试着这么做当我们最后一次离开康省时他就把一切财物留下悄悄地离开无意再传法纯粹是为了朝圣。不过一旦人们发现他的身分时就请求他开示和灌顶。他的慈悲无远弗届虽然明知他是在冒生命的危险还是牺牲自己不断地传法。

蒋扬钦哲是在锡金生病的。所有长老喇嘛和各传承的法王纷纷前来看他日夜为他举行延寿法会。大家都祈请他继续住世因为像他这么伟大的上师有力量决定何时离开肉体。他只是躺在床上接受我们的一切供养大笑然后以善体人意的微笑说“**好罢为了表示吉利我就说我要活下去。**”

我的上师即将圆寂的第一个暗示来自第十六世大宝法王。他告诉大宝法王说他已经完成了这一世的任务决定要离开世间。当大宝法王把这件事告诉蒋扬钦哲最亲近的侍者时这位侍者痛哭流涕接着我们也知道这回事。

蒋扬钦哲是在西藏历五月六日的凌晨三点圆寂。而在十天前当我们正在彻夜为他修延寿法时发生一场大地震。依据佛教经典这是一位觉悟者即将圆寂的征象。

在他死后三天内消息完全封锁不让任何人知道他已经圆寂了。我只是接获他的病情转坏的通知我再也不能象从前一般睡在他的房间必须搬到另一个房间睡。他最亲近的侍者也是法会的主持人卓登喇嘛(Lama Chokden),跟随我上师的时间比任何人都长。他的话不多表情严肃修苦行两眼炯炯有神双颊深陷庄严高贵而幽默。卓登以诚实、正直、谦虚和记忆力强而闻名。

他似乎记得我上师所说的每一句话、每一个故事也知道最繁复的仪轨及其意义。他是一位典型的修行人和具格的老师。那时我们看到卓登继续把我上师的食物端进房间但他脸上的表情变得阴郁。我们不断问他蒋扬钦哲仁波切的情况如何他总是说“**老样子。**”在某些传统里

当上师圆寂之后在他入定期间必须严守秘密。诚如前面我所说的三天后我们才听说他已经过世了。

印度政府打了一通电报给北京。消息又从北京传到我的上师在西藏的根本道场宗萨寺那儿的许多僧侣早已在流泪了他们知道他即将圆寂。就在我们离开之前蒋扬钦哲曾经做了一个神秘的承诺他要在过世之前回来一次。事实上他也这么做了。那年的新年大约是在他圆寂之前的六个月在一场法会的舞蹈表演上许多年长的喇嘛都看到他出现在天空中一如往日的模样。他在道场里创办了一所佛学院以培养近代若干最杰出的学者而闻名。在大殿里供奉着当来下生佛弥勒的巨像。在他示现的新年后不久有一天清晨寺院的香灯打开大殿的门他就坐在弥勒的怀抱里。

我的上师采取“睡狮的姿势”圆寂。所有征象都显示他仍然在禅定之中三天内没有人碰过他的遗体。他出定那一刻的景象令我终生不忘他的鼻子突然塌下来脸上失去血色然后他的头微微倾向一边。在这之前他的遗体维持某种姿势表现出力量和生命的征象。

当天晚上我们把他的遗体洗干净穿上衣服从他的卧房移到皇宫寺的大殿上。人群已经涌到在大殿四周向他礼拜。

然后非常奇妙的事情发生了。一道明亮、乳白的光看起来就像发光的薄雾开始出现逐渐弥漫各处。皇宫寺的外头有四盏大电灯当时已经七点钟天早就黑了平日都会把电灯打开。但在这个神秘的光雾下这些灯光就显得暗多了。当时印度驻锡金的政治官阿巴潘首先发现询问到底怎么回事。接着许多人也开始喊叫这道神奇、不可思议的光有几百人看到。有一位上师告诉我们依据密续这种光的显现代表有人成佛了。

蒋扬钦哲的遗体本来计划要放在皇宫寺里一个星期但很快我们就收到来自各地弟子的电报。当时是一九五九年包括顶果钦哲仁波切在内的许多弟子刚刚抵达。他们要求把遗体留下来好让他们有机会见最后一面。因此我们就多放了二个星期。每天都有四场法会由各种传承的喇嘛领导着几百位僧侣参加常常由各传承的持有者主持同时有好几千盏酥油灯点燃着。

遗体并没有发出异味或开始腐败所以我们又多放了一个星期。印度的夏天非常酷热但即使是一个星期又一个星期地过去尸体并没有腐败的迹象。最后我们把蒋扬钦哲的遗体放了六个月在遗体的面前我们

不断举行传法和共修法会蒋扬钦哲圆寂前未及完成的开示由他最年长的弟子完成同时为许多人剃度出家。

最后我们把他的遗体移到他生前选择要火化的地方。大西定(Tashiding)是锡金境内最神圣的地区之一位于一个山丘的顶上。所有弟子都来到大西定亲手建造舍利塔(stupa)虽然在印度最粗重的工作往往都是雇工来做。每一个人不分老少上自顶果钦哲仁波切这么伟大的上师下至最普通的人都用双手搬石头上山把舍利塔盖好。这件事最可以证明他对弟子所激发出来的恭敬心。

蒋扬钦哲的圆寂其损失是无法用言语来表达的。在离开西藏之后我们全家人失掉了一切土地和财产当时我的年纪还小不致于对它们有任何执著。但失去蒋扬钦哲即使是这么多年后的今天我仍然深感哀伤。我的整个童年都是在他的阳光下过的。我睡在他床尾的小床上许多年都是在他唱诵和掐念珠的早课声中醒来。他的话语他的教法他所散发出来的安详光芒他的微笑全都是我不可磨灭的回忆。

他是我生命的灵感当我遇上困难或传法时我总是祈请他和莲花生大士示现。他的圆寂对世界和西藏都是不可估计的损失。我总是想到他就像我也会想到顶果钦哲仁波切如果佛教被毁灭了只要他还在佛教绝对是存在的因为他就是佛教的完整化身。随着蒋扬钦哲的过世整个时代有时候似乎是一整个面向的精神力量和知识也跟着他过去。

蒋扬钦哲是西藏佛教所有传承的权威也对一切传统普遍尊重因而广受爱戴。他圆寂时才六十七岁我常常想如果他能活长一点在藏人流亡的地区和西方带动西藏佛教的成长该会是多么迥然不同的景象啊因为他是上师的上师所有传统的传承持有者都从他获得灌顶和教法因而尊他为根本上师他能够自然地把他们集合在恭敬、和谐、合作的精神之下。

不过伟大的上师从来不曾死过。当我在写这本书的时候蒋扬钦哲就在这儿启发着我他是本书背后的力量我的教法也都是来自他的教导他是我背后的一切精神源泉和基础持续给予我内心指导的人就是他。他的加持和带给我的信心一直陪伴着我指引我克服一切困难让我得以尽我所能地代表他所象征的崇高传统。对我来说他尊贵的脸比起当今任何在世者的脸还要鲜活在他的眼中我总是可以看到那种超越智慧和超越慈悲的光这是天地之间任何力量所无法熄灭的。

愿本书读者能够因而像我一样对他稍有认识愿大家能够像我一样

因他的奉献生命和庄严去世而受到启发愿大家能够从他全然奉献给众生福利的典范中获得此时追求真理所需要的勇气和智慧。

17 第十七章 内在的光芒

17.1 内在的光芒

当地光明在一个人死亡后显现时有经验的修行人能够保持完全的觉醒与它结合在一起因而证得解脱。但如果无法认证地光明我们就会遇见下一个中阴——法性的光明中阴。

法性中阴的教法非常特别这是一种特别的大圆满法门几世纪以来一直被珍视为大圆满法的核心。本来我有些犹豫是否该公开介绍这个最神圣的教法事实上如果没有前例的话我可能就不会这么做。不过

《中阴闻教得度》和不少提到法性中阴的其他书籍已经出版了也导致人们某些天真的结论。我觉得对这个中阴做一个坦率的澄清恢复它的本来面目是极端重要而切合时宜的事。我必须强调在本书中并没有对相关的高深法门做任何详细的说明因为除非有具格上师的开示和指导并且完全纯净地信服那位上师否则这些法门绝对无法修得成功。

我参考了许多不同的来源以便把本章说明得更清楚。我认为本章是本书最重要的一章希望大家透过本章而认识这个殊胜的教法并且可以得到启发去做进一步研究开始亲自修习。

17.2 法性的四个阶段

梵文dharmata 藏文cho nyi的意思是一切万物的内在性质或本质中文称为法性。法性是赤裸裸的、非因缘生的真理是实相的性质或是现象界的真实性质。在这里所讨论的是我们对于心性和一切万物性质的整体根本的了解。

临终时分解过程的结束和地光明的显现即在呈现一个崭新的开始。我发现把它比喻成由夜晚转为白天可以帮助我们的说明。临终的分解过程最后是“完全证得”阶段的黑暗经验。它被描述成“黑暗笼罩的天空”。地光明的生起就好象是黎明前虚空的晨曦。现在法性的太阳冉冉上升光彩夺日照耀大地。本觉的自然光芒自发性地显现以能量和光放射出来。

就像太阳在那个清朗和广袤的虚空生起一般法性中阴的光明形貌也在地光明的无边虚空中生起。我们把这种声、光、色的展现称为“**自发性的现前**”因为它必然总是在它的基础地--广阔浩瀚的“**本初清净**”中现前。

实际上此处正在发生开展的过程心和它的本性逐渐变得越来越明显。法性中阴是这个过程中的一个阶段。心从它最纯净的状态地光明透过这个光和能量的面向迈向下一个中阴受生中阴的显现。

现代物理学指出当我们探究物质时它呈现出能量和光的大海我发现这一点很有启示性。大卫·波姆(David Bohm)说“**物质是浓缩或冷冻的光.....一切物质都是光的浓缩以平均小于光速的速度反覆地以特定模式运动。**”现代物理学也从多方面来了解光“**它是能量也是资讯--内容、形式和结构。它是一切万物的潜能。**”

法性中阴有四个阶段每一个阶段都代表一个解脱的机会。如果前一个机会没有把握则下一个阶段就会展现出来我在这里所做的说明源自大圆满密续其中强调唯有透过特别高深的“**顿超**”光明法门才能真正了解法性中阴的真正意义。因此西藏传统对于度亡的教法中法性中阴所占的篇幅最小。即使在也属于大圆满法的《**中阴闻教得度**》一书中这四个阶段的次序也交代得不清楚结构不够清晰。

不过我必须强调一切语言文字最多只能用概念来描述在法性中阴中可能发生的事。法性中阴的显现除非修行人已经修成了“**顿超**”法门否则将只是概念性的影像修成了“**顿超**”法门就会了解到我所做的每一项细节说明都是修行人无可否认的个人经验。我想告诉各位的是如此神奇和惊人的面向确实存在。我也深切希望各位在经历死亡的过程中能够记住我对于中阴的说明。

1.光明--光之景

在法性中阴之中你以光之身显现。这个中阴的第一个阶段是“**空大溶入光明之中**”。

突然间你会意识到有一个流动的、活泼的声、光、色世界。我们所熟悉的平常景象都溶入一个广袤的“**光之景**”。这种“**光之景**”非常灿烂夺目它是透明而多彩的不受任何层面或方向的限制它闪闪发光不断跃动。《**中阴闻教得度**》说它“**像炎夏平原上的海市蜃楼**”。它的各种颜色是心的固有元素的自然表现空大被看成蓝光水大被看成白光地大被看成黄光火大被看成红光风大被看成绿光。

这些灿烂的光在法性中阴的稳定程度完全决定于你在修持“**顿超**”时所证得的稳定度。唯有确实娴熟这个法门才能让你稳定这种经验利用它来获得解脱。否则法性中阴将像电光石火般地一闪而过你甚至不知道它已经发生了。让我再次强调唯有修“**顿超**”法门的修行人才能有那种最重要的认证这些光灿烂的显现并不离开心性而存在。

2.结合--圣尊

如果你不能认证这就是本觉的自发性显现则这些单纯的光和色将开始结合成大大小小的光点或光球称为“**明点**”(tikle)。在巨大的光球几乎充塞整个虚空时“**喜乐部和忿怒部圣尊的曼达拉**”将出现于明点中。

这就是第二个阶段称为“**光明溶入结合之中**”光明以各种体积、颜色和形状的佛像或圣尊像显现手里拿着各种宝物。他们所散发出来的亮光耀眼炫目声音巨大如百千雷响的怒吼各个光束如雷射光般穿透万物。

他们就是《**中阴闻教得度**》一书中所描述的“**四十二位喜乐部和五十八位忿怒部圣尊**”。他们在几“**天**”之间逐渐出现各有各自特殊的曼达拉模式这是一种如此强烈充满你整个觉知的景象如果你无法认证它的真相它就会显得恐怖骇人。剧烈的恐惧和盲目的痛苦会消耗你而后你会昏过去。

非常微细的光束会从你自己和诸圣尊散发出来将你的心和他们的心接在一起。无数的光球出现在它们的光线之中慢慢增加而后“**卷起来**”一切圣尊溶入你当中。

3.智慧

如果你还是无法认证和获得稳定性下一个阶段随即展开称为“**结合溶入智慧之中**”。

另一道细光束从你的心中发出从光束又展开巨大的景象不过每个细节仍然清晰准确。这是各种智慧的展现同时以舒展开来的光毡和灿烂、球状、光明的明点出现

首先在深蓝色的光毡上有宝蓝色的闪烁明点以五个一组的模式出现。在它上面的白色光毡上有水晶般雪白的亮丽明点出现。在它上面的黄色光毡上有金黄色的明点出现。在它上面的红色光毡上有红宝石颜色的明点出现。它们被一个明亮的球体罩住就像由孔雀毛制成的顶盖。

这种明亮光的展现是五种智慧的显现虚空藏智、大圆镜智、平等性智、妙观察智和成所作智。但由于成所作智只有在觉悟时才圆满这时它还未出现。因此并没有绿色的光毡和明点不过它却隐藏在其他颜色之内。这里正在显现的是我们觉悟的潜能唯有在我们成佛之后成所作智才会出现。

如果你在这个时候没有因安住于心性之中而证得解脱各种光毡和它们的明点以及你的本觉全都会溶入明亮的光球中它就像孔雀羽毛制成的顶盖。

4.自发性的现前

接下来就是法性中阴的最后一个阶段“**智慧溶入自发性的现前之中**”。现在整个实相以惊人的方式呈现出来。首先是本初清净的状态如开放、无云的天空般显现。然后是喜乐部和忿怒部诸圣尊出现接着是诸佛的清净佛土其下则是生死轮回的六道。

这种景象的无边无际完全超乎我们的想象。每一种可能性都有从智慧和解脱到愚痴和再生。这时候你将发现你具有天眼通和宿命通的能力。譬如由于具有天眼通和不受到障碍的五官你将知道你的过去世和未来世看透别人的心。也明白六道轮回的情形。在一刹那间你就可以清晰地忆起曾经听过的一切教法甚至连未蹭听过的教法也将在你心中唤起。

整个景象接着溶入它原来的明点就像割断绳子帐篷立刻倒塌一般。

如果你有稳定性可以认证这些显现无非是你自己的本觉的“**自光**”就可以获得解脱。但如果没有“**顿超**”法门的经验你就无法注视“**如同太阳般明亮**”的诸圣尊。相反的由于前世的习气你的视线将被往下拉到六道。你将认证的就是这些六道它们将诱使你再度迷惑。

在《**中阴闻教得度**》一书中提到有几天时间让亡者得以体验法性中阴。这些天数并非指一天廿四小时因为在法性中我们已经完全超越时间和空间的限制。这些日子是“**禅定日**”是我们可以专心安住在心性中或安住在单一心境中的时间长度。如果禅修功夫不够这些日子可能就像一分钟那么短而喜乐部和忿怒部圣尊的出现也都十分快速我们甚至感觉不到它们已经生起。

17.3 了解法性

现在法性中阴已经降临我身
我将舍弃一切恐惧和担忧
我将认证生起的一切都是我自己的本觉的自然显现
并且了解这就是法性中阴的状态
现在我已经来到这个关键点
我将不会恐惧从我心性中生起的喜乐部和忿怒部圣尊。

了解这个中阴的要点是在其间发生的一切经验都是我们心性的自然光芒。这时候所发生的正是它释放出来各种觉悟的能量。如同透过水晶的光所散发出来的跳跃彩虹是它的自然展现同样的道理法性辉煌的显现也和心性无法分开。它们是心性的自发性表现。因此《**中阴闻教得度**》说不管这些显现有多可怕它们只不过是像纸老虎一般地让你产生恐惧而已。

不过严格说来如果把这些显现称为“**景象**”或甚至“**经验**”那就错了因为景象和经验都是取决于见者和被见物的二元关系。如果我们能够把法性中阴的显现认证为心的智慧能就没有见者和被见物的差别了这就是不二的经验。完全进入那种经验就是证得解脱。卡卢仁波切说“**死后如果心识能够体悟它的经验只不过是心本身而已解脱当下就生起了。**”

不过由于现在我们已经不再被肉身或世界所束缚了在中阴境界中所释放出来的心性能量看起来会异常真实似乎是客观存在的。它们似乎是真正存在于我们外在的世界里。我们没有相当的修行所以对那种不是依赖认知的不二境界毫无所悉。一旦我们把那些显现误认为是身外的现象误认为是“**外界的景象**”我们就会以恐惧或希望来反应使我们变得愚痴。

就如同在地光明显现时认证它是证得解脱的钥匙在法性中阴时也是一样。本觉自光心性显现出来的能量的认证可以让我们证得解脱否则就要继续在无法自主的轮回中流浪。在法性中阴的第二个阶段会有百位喜乐部和忿怒部的圣尊出现包括五方佛、女性佛、男性和女性菩萨、六道的佛以及不少忿怒部圣尊和护法神。他们都在五智的亮光中出现。

我们如何了解这些诸佛和圣尊呢“**每一位清净身都代表我们不清净经验的自有觉悟的潜力。**”五位男性佛是自我的五蕴的清净面他们的五智是五烦恼的清净面。五位女性佛是心的清净基本品质这些品质被我

们经验为不清净的肉体和环境。八位菩萨是八识的清静面八位女菩萨则是八识的领纳对象。

不管是五方佛的清静景象和他们的智慧显现或者是五蕴的不清静景象和烦恼生起他们的基本性质本是相同的。差别在于我们如何认证它们以及我们是否认证它们是从心性的基础地出现的觉悟能量。

譬如在我们凡夫心中显现出欲望的念头如果它的真性被认证出来就可以解脱攀缘生起“**妙观察智**”。嗔怒被真正认证生起时就可以像钻石般清明不再攀缘这称为“**大圆镜智**”。当无明被认证出来时就可以生起广阔而自然的清明“**虚空藏智**”。当傲慢被认证出来时就可以证得不二和平等境界生起“**平等性智**”。当嫉妒被认证出来时就可以解脱偏颇和攀缘生起“**成所作智**”。因此五烦恼的生起完全由于我们认证不出来它们的真性。当它们被真正认证出来时它们就被净化而解脱它们的生起无非是五智的展现。

在法性中阴里如果你无法认证五智的光则我执会进入你的“**觉受**”中就好象一位上师所说的发高烧的病人将开始产生幻觉看到各种幻想。譬如你无法认证妙观察智的红宝石光它的生起就会像一团火因为它是火大的清静性你无法认证平等性智的金黄色光的真性它就以地大生起因为它是地大的清静性而水大、空大、风大依此类推。

当我执进入法性中阴各种显现的“**觉受**”中时它们就被转化或者可以说是被凝固化经由这个过程成为轮回中各种愚痴的根源。

一位大圆满上师以冰和水为例说明这种缺少认证和我执的开展经过水通常是液体的具有殊胜的特质可以洗净脏物和止渴。但当它冷冻时它就固化成冰。同样情形当我执生起时它就把我们的内在经验和我们认知周遭世界的方式固体化。不过就好象在阳光的热气下冰会溶解成水在认证的光下自由无碍的智慧性将显露出来。

现在我们可以正确地了解在地光明和法性中阴现起之后由于前后二次都无法认证出心性轮回实际上已经生起了。首先地光明心性的基础地没有被认证出来如果它被认证出来就已经证得解脱。其次心性的能量显现提供第二次的解脱机会如果它没有被认证出来生起的烦恼就开始凝固成各种错误的思想它们合起来继续创造虚幻的六道把我们拘禁在生死轮回中。因此整个修行的目的就是把这个我称之为“**无明的过程**”直接翻转过来那些彼此联系和互相倚赖的错误觉受使得我们陷入自己所创造的虚幻世界修行就是把它们反创造、反凝固化的过程。

就如同前面说过的地光明在死亡的那一刻显现并不等于证得解脱同样情形当法性中阴显现时也并不就是当然可以解脱。因为当智慧的灿烂明光发出时伴随着各种简单的、惬意的、温暖的声光它们不像智慧光那么刺激和强大。这些黄色、绿色、蓝色、红色和白色的皆为黯然迷蒙的光是由贪、嗔、痴、欲望、嫉妒和傲慢累积而成的习气。这些情绪就分别创造了六道地狱、饿鬼、畜生、人、阿修罗、天。

如果我们活着时并未认证和固定心的法性我们所累积起来的执著习气在这时候就会开始激动和苏醒过来我们就会被本能地拖向六道的暗光。心受到智慧活跃的灿烂的光明所威胁就会退缩。各种温暖的光都是习气所邀集来的就引诱我们去投生至于投生到哪一道就由主宰我们的业和心流的烦恼而决定。

让我们引用《中阴闻教得度》书中的一尊喜乐佛出现的例子来说明这整个过程。上师或道友对亡者的神识说

哦觉悟家族的儿女一心谛听

第三天黄光将生起它是地大的净性。同时从黄光中南方众宝庄严佛土的宝生佛将在你面前出现他全身黄色手执如意宝珠。他坐在马车的宝座上与佛母互相拥抱。四周有虚空藏和普贤两位男菩萨、念珠和持香两位女菩萨。因此。一共有六位佛身在虹光中出现。

受蕴的内在净性平等性智以黄光出现晃耀闪烁并饰以大大小小的明点极其明亮非肉眼所能逼视从宝生佛和佛母的心中流向你穿透你的心因此你的眼睛无法凝视它。

就在智慧光出现的同时代表人道的暗蓝色光向你而来穿透你的心。在傲慢驱使下你将恐惧地逃离耀眼的黄光却喜欢人道的暗蓝光因而对它执著。

这时候不要畏惧耀眼、明亮、穿透而逼人的黄光却要把它认证为智慧。让你的本觉安住在其中放松、自在、寂静。对它要有信心、恭敬和殷望。如果你认证它为你自己的本觉的自然光即使你没有恭敬心也没有念祈请文一切佛身和光将与你融为一体证得佛果。

如果你没有把它认证为你自己的本觉的自然光那么就要以恭敬心向它祈求观想“**这是宝生佛的慈悲光。我皈依它。**”因为实际上它就是宝生佛前来引导你通过中阴的恐怖景象它是宝生佛慈悲能量的光钩因此你要以全然的恭敬心对它。

不要爱上人道的暗蓝光。这是你的贡高我慢累积而成的习气之

道。如果你对它执著你将掉落人道重受生、老、病、死之苦失去出离尘世泥沼的机会。这个暗蓝光是阻碍解脱之道的障碍因此不要看它却须摒除傲慢放弃它的习气不要执著暗蓝光不要渴望它你要对那个耀眼、明亮的黄光恭敬和渴望一心观想宝生佛如此祈祷

啊

我因贡高我慢而生死流转

唯愿宝生佛领导我

走上“**平等性智**”光的光明大道

唯愿至高无上的佛母走在我后面

唯愿我们帮助我走过中阴的险道

带我进入圆满的佛境。

以至诚恭敬心念完祈请文之后你将溶入宝生佛和佛眼佛母心中的虹光变成南方众宝庄严佛土的报身佛。

有关宝生佛示现的描述最后是说明藉着上师或道友的这种“**开示**”即使亡者的能力再小都可以证得解脱。不过《**中阴闻教得度**》说虽然经过多次的“**开示**”仍然有人因为恶业的缘故无法认证和得到解脱。在贪婪和业障的干扰、各种声光的惊吓下他们将逃避。因此次“**日**”下一尊阿弥陀佛就偕同其眷属诸尊以光彩夺目的红光出现但同时显现的还有暗淡、诱人的饿鬼道黄光这是由贪婪和吝啬造成的。因此《**中阴闻教得度**》以相同的方式逐一介绍喜乐部和忿怒部诸尊的出现。

常常有人问我“**诸圣尊会对西方人示现吗如果会是以西方人所熟悉的形式吗**”

法性中阴的显现被称为“**自发性呈现**”。这表示它们是本具和自在无碍的存在于我们所有的人。它们的生起并不依赖于我们可能有的任何精神体悟唯有认证它们才需要精神体悟。它们并非西藏人所独有它们是一种普遍而基本的经验但我们如何认证它们则视个人的因缘而定。因为它们在本质上是无限的所以它们可以任何形式显现。

因此诸圣尊会以我们在世时最熟悉的形式显现。譬如对基督徒而言诸圣尊可能以基督或圣母玛利亚的形式示现。一般来说诸佛示现的目的是为了帮助我们因此他们会以最适合也最能帮助我们的任何形式示现。但不论诸圣尊是以何种形式示现我们必须明白他们的本性绝无任何差异。

17.4 认证

依据大圆满法一个人如果对于心性没有真正的体悟对于“力断”法门也没有稳定的经验就无法认证地光明同理如果对于“顿超”法门没有稳定的经验就不可能认证法性中阴。一位有成就的“顿超”法门修行人圆满和稳定了心性的光明在世时就已经能够直接认识将在法性中阴中示现的诸圣尊。因此这种能量和光都存在我们身上虽然目前被隐藏起来。不过当肉体和粗的心识死掉时它们就自然被释放出来我们真性的声、色、光乃往外散发。

不过并非唯有透过“顿超”法门才能以法性中阴做为解脱的机会。佛教密续的修行者都会把法性中阴的显现纳入他们的修持中。在密续里诸圣尊原则上是一种沟通的方式。如果没有形式或某种沟通的基础就很难想象觉悟能量的存在。诸圣尊应该被看成是一种人格化的隐喻来表现诸佛智慧心的无边能量和品质。把这些能量和品质以圣尊的形式表现出来可以让修行人认证和描述它们。在观想的修持中透过对于圣尊的取相和与圣尊融合为一的训练他将体悟认知圣尊的心和圣尊本身并不分离。

西藏佛教的修行者都要修本尊法(yidam)本尊是与他们有甚深因缘的某一尊佛或圣尊是真理的化身它们以启请本尊为修行重心。密续修行者不把法性的种种显现视为外在现象反之会把它们纳入本尊修行法中想办法要与这些显现结合。因为他们在修行中已经把本尊认知我觉悟心的自然光所以他们能够如此认证各种显现让它们以圣尊的形式生起。有了这种清净的认知不管在中阴里出现的是什麼他们都会把它认证为本尊的展现。因此透过自己修行的力量和圣尊的加持他将在法性中阴中证得解脱。

在西藏传统中对不熟悉本尊修行法的普通人和一般修行者都如此开示不管出现的是什麼都要立刻把它们当作观世音菩萨、莲花生大士或阿弥陀佛看他们最熟悉哪一位圣尊。简单地说你在世时如何修你就要以这种修法来认证法性中阴的各种显现。

另外一种看待法性中阴的殊胜方法它是二元最绝对纯净形式的表达。我们面对获得解脱的方法但同时也有习气和本能在引诱我们。我们经验到心的清净能量同时也经验到它的混乱状态。这就好象我们被

催促做决定二者选一。然而。不用说我们甚至是否有机会去选择都取决于在世时精神修行的程度和工夫。

18 第十八章 受生中阴

18.1 受生中阴

对大多数人而言死亡的经验是指在死亡过程的尽头进入一个湮没消失的状态。据说内分解的三个阶段可以快到三弹指顷。父亲的白菩提和母亲的红菩提在心轮会合称为“**完全证得**”的黑暗经验生起。地光明显现但我们却没有认证它因而进入昏迷的无意识状态。

诚如我前面说过的这是第一次没有认证出来又称为第一阶段的无明藏文叫Ma Rigpa是本觉的相反状态。轮回在死亡的瞬间稍为中断而这个时候我们又开始了另一轮回。法性中阴随即生起一闪即逝没有被认证出来。这是第二次认证的失败也是第二阶段的无明。

这时候我们所觉察到的第一件事是“**如同天和地又分开了**”我们突然进入死和另一期新生命之间的中阴身。这称为受生中阴藏文是sipa bardo是死亡的第三期中阴。

由于没有认证出地光明和法性中阴我们一切习气的种子受到刺激而重新苏醒过来。受生中阴介于这些种子的重新苏醒和进入下一世胚胎之间。

藏文sipa bardo中的sipa翻译成中文是“**受生**”或“**有**”也有“**可能性**”和“**存在**”的意思。在受生中阴的阶段因为心已经不再受到这一世肉身的限制或障碍所以“**受生**”到不同境界的“**机会**”是无限的。这种中阴有外“**存在**”的意生身(mental body)和内“**存在**”的心。

受生中阴最显著的特色是“**心**”扮演着最主要的角色而法性中阴则是在本觉之内显现因此在法性中阴之中我们有光身在受生中阴之中我们有意生身。

在受生中阴的阶段心非常清明也具有无限的活动力但它所移动的方向完全取决于过去业力的习气。它称为“**业**”的受生中阴诚如卡卢仁波切所说的“**这完全是我们过去业力的自动或盲目的结果此处所发生的一切全非意识的决定我们被业力冲击得东倒西歪。**”

这时候心在它逐渐展现的过程中已经到达下一个阶段从最纯净的

状态地光明经过它的光和能量法性中阴的显现进入受生中阴阶段心展现出更具体的形式。在这个阶段所发生的事正好是分解过程的相反风大再度出现同时与贪、嗔、痴有关的思想状态伴随着风大而来。然后因为过去业报身的记忆在我们的心中仍然历历如新就会形成“**意生身**”。

18.2 意生身

受生中阴的意生身有许多特色。它具有一切知觉作用它是相当轻灵、透明和活动的。它的知觉力据说是我们活着时的七倍。它也具有最基本的清晰觉察力那不是在意志控制下的觉察力但意生身能阅读别人的心识。

首先这种意生身的形状类似生前的肉身但没有任何缺点而且是青壮期的俊美肉身。即使你在这一世残废或生病在受生中阴阶段仍然会有完美的意生身。

古代的一个大圆满法门告诉我们意生身大约像八到十岁孩童的大小。

由于概念性思考的力量又称“**业气**”意生身无法保持静止不动即使一刹那也办不到。它不停地移动只要一起念头就可以毫无障碍地随意到任何地方。因为意生身没有肉体所以能够通过墙壁或高山之类的固体障碍物。

意生身能够看穿三度空间的物体。但由于缺少肉身的父亲白菩提和母亲红菩提所以不再具有日月的光芒只有一道微弱的光照亮跟前。意生身可以看见其他的中阴身生命却无法被活的生命看见除非是那些由于精深禅定功夫而有天眼通的人所以我们可以和中阴世界里的许多旅人、那些比我们早逝的人有短暂的会面和谈话。

意生身因为有五大构成因素所以我们会认为它似乎是固体的而且还会感觉到饥饿的煎熬。中阴教法说意生身以气味为食并从燃烧的供品摄取养分但它只能享用特别以它的名字祭祀的供品。

意生身的心活动速度极快念头连续以高速度来到我们同时可以做很多事。心不断形成固定的模式和习惯尤其是对于经验的执著以及认为经验终究真实不虚的信念。

18.3 中阴身的经验

在中阴身的头几个星期还有自己是男人或女人的印象一如我们的前世。我们不知道自己已经死了我们回家去会见家人和亲爱的人。我们试着对他们讲话摸他们的肩膀但他们并不回答也完全察觉不到我们的存在。尽管我们想尽办法还是不能引起他们的注意。当他们为了我们的死亡而哭泣或伤心地呆坐时我们只能无力地看着。我们试着使用自己的物品却一点用都没有。饭桌上已经没有我们的位子而亲友正在处理我们的物品。我们觉得愤怒、受伤和挫败**《中阴闻教得度》**说“**就像鱼在热砂中受苦。**”

如果我们非常执著自己的肉体甚至会尝试重新进入肉体或在它的四周留连不去结果却徒然无功。在极端的例子里意生身会在它的物品或肉体旁边徘徊好几个星期或甚至好几年竟然还未察觉自己已经死了。唯有在知道自己没有身影在镜子里面没有反射在地上不留下足迹时才终于了解自己已经过世。承认已经去世所带来的惊吓足以令我们昏厥过去。

在受生中阴里我们会重演过去世的一切经验重新经历各种很久以前的生活细节再度造访所有的地方甚至如同上师们所说“**只不过吐过一口痰**”的地方。每七天我们都会被迫再次经过死亡的痛苦经验。如果是安详去世的就会重现安详的心境如果是痛苦去世的也会重现痛苦的心境。请记住这时候的意识是活着时的七倍强度在受生中阴的快速阶段中前世的恶业全都以非常集中而混乱的方式回来了。

我们不安而孤独地漂泊在中阴世界里就好象梦一般地狂烈而且如同在梦中一般相信自己有肉身相信自己确实存在。但受生中阴的一切经验都只是从我们的心中生起由重现的业和习气所创造的。

四大中的风大再度吹起诚如土库乌金仁波切所说的“**我们听到由地、水、火、风四大所造成的巨大声响。有雪崩不断掉下来的声音、大河奔腾的声音、熊熊烈火如火山爆发的声音、暴风雨的声音。**”据说当我们试着在恐怖的黑暗中逃避这些声音的时候三个不同的深渊白色、红色、黑色又深又可怕在我们的面前裂开。**《中阴闻教得度》**告诉我们这些深渊就是我们自己的贪、嗔、痴。我们被冰冷的大雨、脓和血的降雹所袭击听到声嘶力竭、吓人的哭声被吃肉的魔鬼和猛兽所追赶。

我们被业风无情地吹得东倒西歪无法固定在地面上。**《中阴闻教得度》**说“**这时候可怕的、无法忍受的、强烈漩涡的、巨大的业的龙卷**

风从背后驱动着你。”我们完全被恐惧所征服就像蒲公英的种子在风中被吹来吹去我们无助地在中阴的幽暗世界中游荡。我们又饥又渴苦不堪言到处寻找庇护所。我们心中的念头分分秒秒都在改变**《中阴闻教得度》**说这些念头把我们投射出去**“就像从弹弓射出一般”**进入集的境界。心中生起想要拥有肉身的渴望却找不到使得我们更加痛苦。

这整个景象和环境都是由我们的业塑造而成就好象中阴世界中可以由我们的无明所产生的梦影像所居住。如果我们生前的习惯性行为是正面的我们在中阴身的念头和经验就可以掺杂喜悦和快乐反之如果我们生前曾伤害到别人我们在中阴身的经验必然是痛苦、忧愁和恐惧。因此西藏人说渔夫、屠夫和猎人在中阴身时会受到前世所杀害者的恐怖形象攻击。

研究濒死经验细节尤其是研究濒死经验中常见的**“生命回顾”**现象的人曾经自问**“我怎能想象毒梟、独裁者或纳粹暴徒在中阴身阶段的恐怖经验呢”****“生命回顾”**似乎显示我们在死后会经验到与我们直接或间接有关的**“一切”**痛苦。

18.4 受生中阴的长短

整个受生中阴期间平均长达四十九天最短是一个星期。情况各有不同就好象现在有些人可以活一百岁有些人年轻时就去世。有些人甚至会陷在其中成为精灵或鬼魂。敦珠仁波切常常说在中阴身的前二十一天亡者会有强烈的前世印象所以这是生者能够帮助亡者的最重要时段。过了这个阶段下一世就慢慢成形变成主宰的影响力。

我们必须在中阴身等待一直到与未来的父母亲产生业缘。我有时候把中阴身想成过境室在转到下一世之前你必须在过境室等待有时会等上四十九天之久。但有两种人不必在中阴身等待因为他们的业力强度可以把他们立刻吹到下一世。第一种人生前过着大善和精进的生活他们的心识在修行中已有良好的训练因此他们的证悟力可以把他们直接带到善道转生。第二种人生前过着大恶和堕落的生活他们会迅速下堕到三恶道转生。

18.5 审判

有关中阴身的某些记载提到审判的场面这是一种“**生命回顾**”的景象类似世界上许多文化中的死后审判。你的善心化成白色的守护天神充当你的辩护顾问重述着你生前的善行你的坏心则化成黑色的魔鬼提出控诉的案子。善行和恶行分别用白色和黑色的石子来代表。主持审判的“**死亡之神**”就向业的镜子咨询并做审判。

我觉得这种审判的场景和濒死经验的“**生命回顾**”有着有趣的雷同。终极而言一切审判都是发生在我们的心中。我们既是主持审判的人也是接受审判的人。雷蒙·穆帝说“**有趣的是在我所研究的个案中审判并非来自全然接受并且爱这些人的『光之生命』而是来自被审判的个人内心。**”

有过濒死经验的一位妇人告诉肯尼斯·瑞林说“**你的一生在你面前重现你自己在做审判.....你是在审判你自己。你的一切罪恶都被宽恕了但你能够宽恕自己生前该做而未做或某些小的欺骗行为吗你能够宽恕自己吗这就是审判。**”

审判的场景也显示分析到最后真正重要的是每一个行动背后的动机我们逃避不了过去的行为、言语和思想所造成的影响以及它们烙在我们心中的痕迹和习惯。这表示我们不仅在这一世还要在来世为自己的一切身口意业负全责。

18.6 心的力量

因为我们的心中阴身阶段非常轻灵、自由流动和易受伤害所以任何生起的念头不管好坏都有巨大的力量 and 影响。由于没有肉身可以固著念头就变得很实在。想象如果看到为我们举办的丧礼是那么漫不经心、敷衍了事或看到贪婪的亲人争夺我们的财物或看到我们所深爱也认为深爱我们的朋友竟然以嘲讽、伤人或不屑的口吻谈论我们该会多么伤心和愤怒啊这种情境可能会很危险因为暴力反应会把我们直接驱向恶道转生。

因此念头的巨大力量是受生中阴的主要议题。在这个关键时刻我们会完全暴露在种种主宰我们生命的习气之下。如果你不在活着的此时注意这些习气不让它们控制你的心那么在受生中阴的阶段里你就会变成它们无助的牺牲品被它们的力量冲击得忽东忽西。譬如在受生中阴的一点微细愠怒就可能产生毁灭性的后果因此传统上为你读诵《**中阴闻教得度**》的人必须是与你为好因缘的人否则他们的声音就可能激

怒你造成最不幸的后果。

中阴教法对于心在受生中阴阶段的未成形状态有很多描述其中最惊人的是受生中阴的心就像烧红的铁棒可以随意弯成你要的形状而在它开始冷却时就会以当时的形状迅速固体化。同理在受生中阴阶段只要有一个正面的念头都可以把我们直接带入证悟而一个负面的念头也足以把我们投入长期和极端的痛苦。《中阴闻教得度》对我们的警告再也没有比下面这段话更强烈了

现在已经到了往生善道或堕落恶道的时刻现在已经到了只要稍微懈怠就会永远受苦的时刻现在已经到了只要稍微专注就可以永享安乐的时刻。专心一意想办法延长善业的果报

《中阴闻教得度》尝试唤回死者生前可能有过的修行回忆它也鼓励我们放下对人和财产的执著放弃拥有肉身的渴望不要对贪或嗔屈服培养仁慈心而非敌意甚至连负面的行动都不要想。它提醒死者没有必要恐惧一方面它告诉死者那些恐怖的中阴影像只不过是自无明的投射而已本质上是空的另一方面他们自己只有“习气的意生身”因此他们也是空的。“所以空伤害不了空。”

受生中阴变化无常的性质也可以变成许多解脱机会的来源而且此时心的感受性也可以用来帮助我们。我们唯一必须做的事就是记住一个教法它唯一需要的就是在心中生起正面的念头。如果我们能够回忆起任何曾经启发我们认识心性的教法如果我们有点想要修行或与某种修行法门有深厚的因缘就足以让我们解脱。

在受生中阴阶段佛土并不像在法性中阴般地自发性现前。不过只要记住它们就可以藉助力把你直接送到佛土去踏上朝向觉悟的大道。如果你能够启请一尊佛他立刻就可以在你面前出现。但请记住在这个中阴虽然有无限的可能性但是对于我们的心至少要有某些控制才行而这是极度困难的事因为这时候的心是如此脆弱、零散和不安。

因此在受生中阴中每当你能够突然觉醒时即使只是一刹那你都要立即忆起你和修行的因缘记住你的上师或本尊以你全部的力量启请他们。如果生前每当事情遭遇困难、面临重要关头或失控时你就能够自然反射般地祈祷那么此时你就能够当下启请或忆起觉者如佛陀、莲花生大士、度母、观音、基督或圣母玛利亚。如果你能够专心一意地恭敬启请他们那么透过他们的加持力你的心就可以获得解脱进入他们的智慧心的空间。祈祷在这一世也许只带来很小的果但它在在中阴身的影

响力却空前的强大。

有关中阴身的描述显示如果我们没有先前的训练在这个时刻要把心集中起来是非常困难的。想想看在睡梦或梦魇中我们感觉多么无力与无力多么难以忆起祈祷词啊而在受生中阴阶段要想集中心念那是更加困难的。因此《中阴闻教得度》一再重复的口令是“心不要乱。”它说

这里是诸佛和众生分开的界线.....

“在一瞬间他们就分开了在一瞬间就完全觉悟了。”

18.7 再生

在受生中阴之中当再生的时间越来越接近时你就越渴望肉身的支持开始寻找可以去投生的对象。不同的征兆会开始出现预告你即将去投生哪一个“道”。各种颜色的光从六道射出你会感觉被拉往其中的某一色光这就取决于你心中最强大的烦恼是什么。你一旦被拉向其中的某一色光就很难再回来

然后与各种“道”相关的影像和景象将生起。你对中阴教法越熟悉你就越警觉它们真正的意义是什么。不同教法对这些影像的描述稍有不同。有的说如果你即将转生为神就会看到、进入一个有许多层的天宫如果你即将转生为阿修罗就会觉得在一堆盘旋而上的烈火武器之中或是进入战场之中如果你即将转生为畜生就会发现你是在洞穴、地洞或菅草做的鸟巢之中如果你看到树、密林或织布表示你即将转生为饿鬼如果你即将转生到地狱就会感觉全身无力正被带往一片漆黑之中、暗路、盖有黑色或红色房子的幽暗地方或铁城。

此外还有许多其他征象譬如你凝视或移动的方式就暗示你即将转生的去处。如果你即将转生到天道或人道视线是向上的如果你即将转生到畜生道就会像鸟一样往前直看如果你即将转生到饿鬼道或地狱道就会往下看好象正在潜水一般。

如果这些征象的任何一种出现了你就必须小心不要掉入三恶道。

同时你会有强烈的欲望想要投生到某些道而且本能地被拖往这些道。中阴教法警告我们在这个时刻存在着很大的危险性由于你想要投生的强烈欲望就会奔向任何似乎能提供安全感的地方。如果你的欲望遭遇挫折由此所生起的嗔恨将使中阴身突然中断你就是被那个烦恼驱使去投生。所以诚如你所见到的你的来生是直接受到贪、嗔、痴的决

定。

想象你正跑向一个庇护的地方只为了逃避中阴经验的屠杀。然后害怕离开你也许会变得执著起来而有了转生不管到哪一道都可以其目的只为了转生。《中阴闻教得度》解释说甚至会感到迷惑把好的生处误以为是坏的或者把坏的生处误以为是好处的。或者听到你的亲人在叫你或迷人的歌声你就随着这些声音而去最后发现你被引诱到三恶道去了。

你必须好好注意不要盲目地进入三恶道。不过最妙的是当你觉察到自己的遭遇时还是可以开始影响和改变你的命运。

在业风的席卷下你将到达未来的父母亲正在做爱的地方。看到他们你的情绪就立刻被拉住了由于过去的业缘你开始自发性地感到强烈的执著或嗔恨。对母亲的向往和喜爱以及对父亲的憎恨或嫉妒将导致你转生为男婴反之则将转生为女婴。如果你屈服于这种强烈的情绪之下不仅将会转生可能还会因为那个情绪而被带到三恶道去。

现在有什么办法可以避免再生或选择下一世吗中阴教法提出两个特殊的法门可以阻止再生如果失败了就可以选择好的再生。第一个是关闭再生之门的指南。

最好的方法是舍弃贪、嗔、痴等情绪并且体认种种中阴经验都没有究竟的实体。如果你能够体悟到这一点然后把心安住在它的真实空性之中就可以阻止再生。《中阴闻教得度》在这里警告我们

啊父母、暴风、旋风、雷电、恐怖的投射及种种明显的现象它们本性上全都是虚妄的。不管它们如何显现都不是真实的。一切的事物全都是虚假的、不实的。它们像幻影一般它们不是恒常的它们是不变的。希求它们又有什么用呢恐惧又有什么用呢这只不过是把不存在的当作存在而已。.....

《中阴闻教得度》继续劝告我们

“一切事物都是我的心而这个心是空的、未生起的、不受障碍的。”如此思惟保持心的自然和专注溶于自性之中就好象将水倒进水中维持本来面目自在、开放、放松。让心自然自在安住你一定可以关闭所有转生的胎门。

下一个阻止再生的最好方法就是把可能成为你未来的父母亲观想成佛、上师或本尊。至少你必须试着产生不被拖进贪欲的舍离心同时想到诸佛的清静国土。这将阻止再生并可能让你往生佛土。

如果你无法让心稳定到足以做这种修习的程度还有另一个方法可以选择再生那就是辨认六道的地标和符号。如果你必须转生或有意转生以便继续修行利益其他众生则除了人道之外其他道都不可以进入。在六道之中唯有人道才适合修行。中阴教法告诉我们如果你即将转生到人道中的好环境你会感觉自己来到一座壮丽的房子或来到城市或在一群人当中或看到一对男女在做爱。

在一般情况之下我们毫无选择的余地被拖向我们的出生地“就像小鸟被诱进笼子般干草着了火或像一只动物掉进泥沼里一般地无能为力。”《中阴闻教得度》说“啊觉悟家族的儿女即使你不想去都无法使得上力你是无助的被迫一定要去。”

是的中阴教法总是这么富有启发性的提醒我们永远都有希望现在就是祈祷的时刻了。即使是在这个时刻你才发愿和摄心专注仍然可以往生佛土或者你可以发一个深切的大愿往生到可以听闻佛法、修行解脱之道的家庭。如果你有强大的业会驱使你转生某一道你可能就没有其他选择不过你过去的发愿和祈祷将帮助你重塑命运由此你的再生有一天将可以达到解脱的地步。

即使你已经投生进入胚胎了还是可以继续祈祷这件事将来会发生。即使是现在你都可以把你自已观想成任何觉悟的圣者依上师们的说法传统上都是观想成金刚萨埵加持你所进入的胎是神圣的环境“**圣尊的宫殿**”然后继续修行。

现在当受生中阴降临在我身上
我将摄心一意
极力延伸善业的果报
关闭再生之门试着不要再生。
这是需要坚忍和清净心的时刻。。
舍弃烦恼观想上师。

终极而言心想要前往某一个道的欲望会驱使我们去再生而心执著和固化的倾向最后就表现于肉体的再生之上。在整个中阴过程中这是下一个显现的阶段。

如果你能够成功地把心导向于人道便完整地走了一圈。你再一次进入此生的自然中阴。当你看到父母亲在交媾时你的心不由自主地被拉进去入胎投生。这象征受生中阴的结束而你的心将快速地重新经验分解的过程和地光明的现前。然后完全证得的黑暗经验再度生起同时

进入新的胚胎。

因此生命结束于地光明也开始于地光明。

19 第十九章 亡者超荐

19.1 亡者超荐

在现代世界里当某人过世时遗眷最大的痛苦往往是以为对亲爱的亡者再也不能提供任何帮助。这个信念只会加深他们的痛苦和孤独。其实我们有很多方法可以帮助亡者也帮助我们在他们过世后继续活下去。佛教有一个很殊胜的特色同时最能展现诸佛的智慧和慈悲就是它有许多特别的法门可以帮助亡者因此也就能够安慰遗眷。西藏佛教的生死观涵盖一切它清楚地告诉我们在每一个我们想象得出来的情况下都有许多方法可以帮助人们因为在我们所谓的“生”和我们所谓的“死”之间并无任何区隔。慈悲心的力量和温暖可以伸展到任何中阴和六道去帮助众生。

19.2 何时帮助亡者

诚如前面所介绍的受生中阴也许是一段很混乱而恼人的时间不过其中却有很大的希望。在受生中阴的阶段里让意生身变得如此敏感它的清明、活跃、敏锐和清晰觉察力的因素使它特别容易接受生者的帮助。它没有肉身或依靠使心变得很容易被引导。《中阴闻教得度》把意生身比喻为很容易就可以用缰绳控制的马或固定在地上不动的大树干一旦飘浮在水上就可以轻松地导向你想要它去的地方。

为亡者修法最有力的时间是在受生中阴的四十九天内尤其是前二十一天。在这前三个星期内亡者和“这”一世的关联比较强他们比较能够接受我们的帮助。因此在这段期间修法最有可能影响他们的未来让他们有机会获得解脱或至少往生善道。我们必须运用各种可能的方法来帮助他们因为在死亡后的第二十一到四十九天开始逐渐决定他们下一世的肉身那时候要有真正的改变机会就很有限了。

不过对于亡者的帮助并不限于死后四十九天。帮助过世的人绝对不会嫌晚不管他们是多久以前去世的。你要帮助的人也许已经过世了

一百年但为他们修法仍然是有益的。敦珠仁波切常常说即使某个人已经觉悟成佛他在帮助别人的工作上仍然需要协助。

19.3 如何帮助亡者

帮助死者最好和最容易的方法就是我在第十三章□对临终者的精神帮助□所介绍的一听到某个人已经过世了就立刻为他们修基本颇瓦法。

西藏人说如同火会燃烧、水能止渴诸佛就是一有人启请他们就立刻出现帮助一切众生的悲愿是如此广大无边。千万不要有片刻的犹豫与其由你来启请圣者帮助你死去的朋友不如一位“**修道者**”为他们祈祷。由于你接近亡者所以你的爱心强度和你的因缘深度将增强你的启请力量。历代上师向我们保证向诸佛启请他们会回答你。

蒋扬钦哲仁波切的夫人康卓·慈玲·秋珑常常说如果你真有善心发心也纯正然后为某个人祈祷那么祈祷的力量将会很大。因此你要有信心如果你深爱的人过世了而你也以真爱和诚意为他们祈祷你的祈祷将非常有力。

修颇瓦法最好和最有效的时间是在肉体被碰触或移动之前。如果这一点办不到就在他过世的地方修颇瓦法或至少在心中很清晰地观想出那个地方。在亡者、过世的地方和过世的时间三者之间有强力的关联性尤其是在巨大冲击或不幸状态下过世的人更是如此。

诚如我所说过的在受生中阴中亡者的心识每个星期都会经历死亡的经验而且都是在每个星期的同一天。因此你必须在四十九天期间的任何一天而特别是在亡者过世后的每隔七天为他修颇瓦法或其他法门。

每当你想到过世的亲友每当他的名字被提到时就把你的爱心送给他然后专心修颇瓦法随你的愿多久和多少次都没关系。

每当你想到亡者的时候另一件你可以做的事就是立刻念观世音菩萨的六字大明咒嗡嘛呢叭咪吽OM MANI PADME HHUNG 藏语发音为Om Mani Peme Hung可以净化导致再生的每一个烦恼或者你也可以念无量光阿弥陀佛的咒嗡阿咪得瓦日OM AMI DEWA HRIH接着修颇瓦法。

但不管你是否对亲爱的亡者修法永远不要忘记中阴身的心识特别锐利只要把善念导向他们就有最大的利益。

当你为亲爱的人祈祷时如果你愿意可以在祷词中扩张你的慈悲心

至其他亡者死于暴行、监狱、灾难、饥荒的人。你甚至可以为多年前过世的人如你的祖父母、其他的家人或在世界大战中过世的人祈祷。观想你的祈祷特别导向在极端痛苦、烦恼或愤怒中丧生的人。

那些死于暴力或意外的人特别需要帮助。被谋杀者、自杀者、意外事故死亡者或死于战争者会很容易被他们的痛苦、怨怼或恐惧所征服也许会被拘禁在实际的死亡经验中无法继续再生的过程。因此你应该为他们更强力地修颇瓦法更强力、更热诚地修法

观想从诸佛或圣者身上发出巨大的光洒下他们的一切慈悲和加持。观想这道光流到亡者身上整个净化他们把他们从死亡的混乱和痛苦中解脱出来施给他们深度、持久的安详。然后全心全意观想亡者化成光同时他已经被治愈和解脱一切痛苦的心识生起永远与诸佛的智慧心紧密地结合在一起。

许多访问过西藏的西方人告诉我下面这个他们亲眼目睹的事件。有一天有一位走在路旁的西藏人被卡车撞倒而当场死亡。有一位碰巧路过的僧人很快走过去坐在亡者的旁边。他们看到那位僧人把身体靠近亡者耳边念咒突然他们很讶异地发现亡者又苏醒过来。于是僧人开始修法他们认得出是意识转换法引导他平静地死去。到底是怎么回事很明显的僧人已经知道亡者的意外死亡让他受到极度惊吓因此僧人迅速地修了法首先是把亡者的心从焦虑中解脱出来然后利用颇瓦法把它转到佛土或善道。对旁观西方人而言这位僧人只不过是普通人而已但这个不寻常的故事显示实际上他是功夫上乘的修行人。

我们能够对亡者帮助的不只是禅修和祈祷而已。我们可以用他们的名义布施帮助病人和需要的人。我们可以把他们的财物布施给穷人布施给医院、救援计划、临终关怀或寺庙等机构。

我们也可以赞助同参道友的修行活动或护持大师在菩提迦耶等圣地所举行的法会。我们可以替亡者点灯或支持与修行有关的艺术作品。在西藏和喜马拉雅山还盛行放生活动。

记住要把这些慈善布施的功德回向给亡者甚至给一切的亡者让他们转生善道并在下一世有好的环境。

19.4 亡者的觉察力

记住受生中阴意识的觉察力是生前的七倍。这可以带给他们极大的痛苦或利益。

因此在你所喜爱的人过世后你应该尽量注意你所有的行为不要去干扰或伤害他们。因为当亡者回到遗眷或受请来为他们修法的人身旁时他们不仅可以看到一切发生的事还可以直接阅读别人的心。如果亲友只是在设计争夺瓜分他们的财物或只是在谈论和思索对他们的贪恋或厌恶而对亡者没有真正的爱就会让他们产生盛怒、伤害或惊醒然后被这些激荡的情绪趋向恶道。

譬如如果亡者看到请来为他做法事的修行人心中并没有真诚的心念为他好反而胡思乱想死者就可能会失去曾经有过的信心。再设想如果亡者看到自己所亲爱的人悲伤无助、痛苦万分也可能会让他掉入哀痛的深渊。又譬如如果亡者发现亲友从前对他表示的爱意只是为了他的钱他就可能会痛苦地惊醒变成鬼来找继承财产的人。现在你可以发现在人们过世之后你的所做所思和所行都非常重要对于亡者影响重大远超过你的想象。

现在你知道为了亡者心灵的平静遗眷必须保持和谐这是绝对重要的事。所以在西藏当亡者的亲友聚集都会一起共修尽可能持念嗡嘛呢叭咪吽或其他的咒语。这件事每个西藏人都会也都知道对亡者一定有所帮助因而启发他们热心地来共修。

亡者在受生中阴阶段的觉察力也使得上师或有经验的修行人的修法对他特别有帮助。

上师所做的是安住于本觉的原初状态心性中引发亡者在受生中阴漫游的意生身。当意生身现前时上师可以透过禅定力指示本觉的基本性质。中阴身透过它的觉察力可以直接看到上师的智慧心因而当下获得心性的介绍证得解脱。

一样的道理普通的修行人为他死去的亲挚友人修行同样会有很大的帮助。任何修行都可以。譬如你可以依据《中阴闻教得度》修百位喜乐部和忿怒部圣尊法或只是安住在慈悲的状态中尤其是如果这时你引请亡者进入修行的核心更会对他产生很大的利益。

每当佛教修行人过世时我们就会通知他们的上师、导师和道友让他们立刻为亡者修法。通常我会将亡者的姓名寄给在印度和喜马拉雅山我所认识的大师。每隔几个星期他们就会把亡者包含在“净化心识”的修法中以及一年一度于寺院举行的十日精进共修中。

19.5 西藏佛教的亡者超荐法

1读诵《中阴闻教得度》

在西藏一旦为临终者修完颇瓦法之后就要反覆读诵《中阴闻教得度》一书并修持相关的法门。在西藏东部的传统是在人死后读诵《中阴闻教得度》四十九天。透过读诵让亡者知道他们正处于死亡过程中的哪一个阶段并给予他们所需要的启发和引导。

西方人经常问我过世的人怎么可能听到《中阴闻教得度》呢

简单的回答是亡者的心识在受到祈祷的力量引发之后能够阅读我们的心能够清楚地感觉我们的一切思想或念头。因此亡者可以毫无障碍地了解为他们而读诵的《中阴闻教得度》或为他们而修的任何法门即使是以藏语读诵。对亡者而言语言不构成隔阂因此他可以充分而直接地了解书中的要义。

因此修行人在修法时应专心一意而不只是照本宣科这一点非常重要。同时亡者是活在实际的经验里比起我们他也许更有能力了解《中阴闻教得度》的真理。

又有人问我“如果亡者的意识已经陷入昏迷的状态那怎么办呢”因为我们不知道亡者停留在无意识的状态下会有多久会在什么时候进入受生中阴所以我们要反覆读诵《中阴闻教得度》和修法以涵盖任何可能。

但对于那些不熟悉佛法或《中阴闻教得度》的亡者我们应该读诵这本书吗达赖喇嘛曾经做过清晰的开示

不管你是否信仰宗教临终之际保持安详的心态是很重要的。.....

从佛教的观点来看不管亡者是否相信再生再生还是存在因此安详的心甚至只要是中性的心在临终之际是很重要的。如果亡者不相信则读诵《中阴闻教得度》就会激恼他的心.....这就会产生嗔恨心因此不但不会帮助他反而会伤害到他。不过如果亡者能够接受则咒语或诸佛名号可能会帮助他产生某种关联这就有所益处。因此最重要的一件事就是考虑亡者的态度。

2超荐法和忏摩法

配合着读诵《中阴闻教得度》上师还可以修超荐法Ne Dren和忏摩法Chang Chok来引导亡者的神识转生善道。

理想上超荐法或忏摩法必须在一个人过世后立刻修或至少要在四十九天之内修。如果遗体不在场就要把亡者的神识迎请到圣像、牌位或甚至照片上。超荐法或忏摩法之所以有力量是因为亡者在过世后不

久会有强烈的感觉去拥有前世的肉体。

透过上师的禅定力亡者在中阴境界漫游的神识就可以被召入代表亡者的牌位。然后上师将他的神识净化清净轮回六道的业力种子一如在世般授予亡者教法并且介绍心性给亡者。最后修颇瓦法把亡者的神识导入某一个佛土。然后焚烧代表亡者遗体的牌位而其业力终于净化。

3六道净化法

我的上师顶果仁波切常常说“**六道净化法**”是最能让死去的修行者净化的法门。

六道净化法是在一个人活着时运用观想净化六种主要的烦恼因而净化了它们所创造的六道。对于亡者这个法门也很有效它净化了业力的根以及与轮回的关联所以特别强而有力。这是很重要的如果烦恼未净化就会把亡者带入六道轮回。

依据大圆满密续烦恼会在脉、气、神的身心系统中累积并在肉体的某些气轮储存。因此地狱道的种子及其原因嗔集中在脚板饿鬼道的种子及其原因贪集中在躯干的基部畜生道的种子及其原因痴集中在脐轮人道的种子及其原因疑集中在喉轮天道的种子及其原因慢集中在顶轮。

在这种六道净化法中当每一道及其烦恼被净化之后行者就要观想由某种烦恼所产生的一切业力全都消解相关的身体各部位也都化成光。因此当你在为亡者修这种法时在结束前全心全意地观想亡者的一切业力全都净化了而他们的身体和整个存在全都化解成光。

4百位喜乐部和忿怒部圣尊法

另一个帮助亡者的方法是“**百位喜乐部和忿怒部圣尊法**”在第十七章□内在光明□说明过这些圣尊。行者把他的全身观想为喜乐部和忿怒部圣尊的曼达拉喜乐部圣尊住于心轮忿怒部圣尊住于脑部。然后行者观想诸圣尊放出千道光芒照向亡者净化他们的一切恶业。

行者所念诵的净化咒是金刚萨埵咒金刚萨埵是一切密续曼达拉的圣尊之主也是百位喜乐部和忿怒部圣尊曼达拉的圣尊启请他特别可以产生净化和治疗的力量。这就是“**百字明咒**”它包括百位喜乐部和忿怒部圣尊的个别“**种子字**”。

你可以念诵较短的金刚萨埵六字明咒**嗡班杂萨埵吽OM VAJRA SATTVA HUM**藏语发音为Om Benza Satto Hung。这个咒的要义是“**哦**

金刚萨埵透过你的力量愿你带来净化、治疗和转化。”我极力推荐这个咒用来治疗和净化。

另一个出现于大圆满法和《中阴闻教得度》修法的咒是“阿阿哈萨莎玛” A A HA SHA SA MA。这个六字大明咒具有关闭六道轮回之门的力量。

5火化

一般来讲在许多东方传统里火化是处理尸体的方式。在西藏佛教中也有特殊的火化修法。火葬场或火化柴堆被观想成金刚萨埵或百位喜乐部和忿怒部圣尊的曼达拉行者要仔细观想诸圣尊并启请他们现前。亡者的尸体被看成是他的一切恶业和罪障。当尸体焚烧时这些恶业和罪障被诸圣尊当作飨宴般消化掉并转化成他们的智慧性。观想光芒从诸圣尊流出观想尸体完全化解成光亡者的一切污染就在智慧的熊熊烈火中被净化。当你在如此观想时你可以念诵百字明咒或金刚萨埵的六字大明咒。这个简单的火化修法是由敦珠仁波切和顶果钦哲仁波切所传承和启发的。

尸体和牌位火化后的灰可以跟泥土混合起来制成小偶像称为喳喳 tsatsa。用亡者的名义将这些喳喳予以加持和献供以创造转生善道的良好因缘。

6.做七

在西藏死后每隔七天都要为亡者定期修法如果遗眷负担得起的话在四十九天内的每一天都要修法。僧侣尤其是与遗眷接近并与亡者有关系的喇嘛都会应邀来修法。灯要持续点着启请文要持续念诵尤其是在尸体被搬出房间的时刻。然后以亡者的名义供养僧众和道场并济助穷人。

做七法会被认为是很重要的因为受生中阴的意生身每隔七天就会重复死亡的经验。如果亡者在世时有足够的善业功德那么这些修法的利益就可以帮助他们往生净土。严格说来如果亡者是在星期三的中午前过去头七就要在下星期二做如果死于午后就要在下星期三做。

西藏人认为死后第四周特别重要因为有些人说大部分普通人的中阴身阶段并不超过四个星期。第七周也被认为是另一个关键时刻因为四十九天被认为是中阴身能够维持得最久的时间。因此在这些场合里就要邀请上师和同修道友来家中以较盛大的规模来修法、献供和济贫。

另一个供养法会在周年祭举行以纪念亡者的再生。大部分西藏人家庭都会在他们的上师、父母亲、夫妻、兄弟、姊妹的周年祭举行法会并且在这些日子济助穷人。

19.6 帮助遗族

在西藏人中每当有人过世时他们的亲友就会自然聚集在一起每个人都会以某种方式伸出援手。整个社区提供强大的精神、情绪和实际的支持亡者的遗眷绝不会感到孤独无助或不知如何做才好。西藏社会的每一个人都知道要尽可能替亡者做功德遗眷也都了解如何接受和度过亲人的死亡。

在现代社会里几乎完全没有这种社区的支持这是多么不同啊我常常想丧亲之痛往往持续很久也带来不必要的困境而这种支持多么能够帮助人们改善啊我有些学生在临终关怀医院里担任咨商工作他们告诉我遗眷最严重的痛苦来源是认为他们自己或别人都无法为亲爱的亡者提供任何帮助。但诚如我一直说明的其实每一个人都可以对亡者提供很多的帮助。

有一个安慰遗眷的方法是鼓励他们为亲爱的亡者做些事在亲人死后为他们更充实地生活为他们修法赋予他们的死亡更深的意义。在西藏亲戚甚至还为亡者朝圣在特殊的时刻和圣地回忆亲爱的亡者为他们而修法。西藏人绝不会忘记亡者他们会以亡者的名义供养道场他们会以亡者的名义赞助大法会他们会以亡者的名义捐款支持修行计划每当他们遇到上师时就会请求上师为亡者特别修法。西藏人最大的慰藉就是知道上师在为他们过世的亲人修法。

因此不要让我们随着亲爱的人的过世而痛不欲生让我们在他们过世后试着以更大的热诚活下去至少让我们以某种方式完成亡者的希望或愿望譬如把他的部分财物布施给慈善机构或以他的名义赞助他特别喜爱的计划。

西藏人常常写安慰信给亡者的遗眷内容大约如下

一切都是无常的都是会死的你是知道的。令堂过世这是很自然的事老一代总是要先死的。她年老力衰不会憎恨必须离开她的肉身。现在因为你能够以她的名义赞助修行活动和做善事她就会感到高兴和自在。所以请不要感到悲伤。

如果朋友的小孩过世或其亲人死得太早我们就告诉他们

现在你的小孩已经过世了而你的整个世界似乎被粉碎了。我知道这是如此地残酷和无法理解的。我不能解释令郎的死但我知道这是他的业报的自然结果我相信也知道他的死已经净化你我无法了解的业债。你的痛苦就是我的痛苦。但请记住现在你我可以通过我们的修行、善行和爱心来帮助他即使是现在即使是他已经过世了我们还是可以牵他的手与他同行帮助他找一个新的转生和比较长寿的来世。

在其他的场合我们也许可以这么写

我知道你很痛苦但当你倾向于要感到绝望时只要想想你的朋友有上师为他修法福报是多么大啊也想想在其他的时间和别的地方对亡者都不可能有这种精神上的帮助。想想当你记住你亲爱的人弥留时世界上也有许多人正在面临死亡孤独被遗忘被遗弃得不到任何精神的支持。

也请记住当失望困扰你时如果你屈服于它就只会打扰亡者。你的忧愁甚至会把他从往生善道的途中拉回。如果你被痛苦所侵蚀你会戕害你自己使你没有能力帮助他。你越坚定心境越积极能够给他的安慰就越多你也越能够让他获得解脱。

当你伤心时要有勇气对自己说“**不管我正在经历什么感觉它们都会过去的即使它们回来也不能持久。**”只要你不试着延长它们一切的失落和悲伤都会自然消退。

不过在我们的世界里我们甚至不知道还可以帮助亡者也没有认真地面对过死亡的事实这种庄严明智的反省并不容易。首次遇到家人过世的人也许会突然发现激荡、悲伤、嗔恨、拒绝、退缩和罪恶感正在侵蚀着内心因而痛苦不堪。帮助那些遭遇亲人过世的人需要你全部的耐心和敏感。你需要花时间陪他们让他们讲话静静地倾听他们最私人的回忆以及反覆述说死亡的细节。最重要的当他们正在经历一生中可能最悲痛的时刻你要与他们在一起。请注意让你自己随时出现在他们身边即使他们似乎没有这个需要。一位名叫卡罗的寡妇在丈夫过世后一年接受录影访问谈有关死亡的事主持人问她“**当你回顾过去的一年你认为谁帮助你最多**”她说“**即使在我说『不』的时候还一直打电话给我和过来看我的人。**”

受苦的人也是在经历一种死亡。就好象临终的人也需要知道他们所感受到的激动情绪其实是很自然的事。他们也需要知道丧亲之痛是漫长而折磨的过程忧伤会一再地回来。他们震惊、麻痹和不相信亲人

过世的想法将逐渐褪去代之以对自己重大失落的一种深刻而往往是绝望的感受然后再渐渐地达到痊愈和平衡。告诉他们这种情形会历经数月一再重复一切无法忍受的感觉和恐惧、无法像正常人一样运作的无助感其实是正常的现象。告诉他们虽然也许需要一、两年的时间才能治疗创伤但痛苦必将结束也必然会被接受。

诚如茱迪·泰德邦Judy Tatelbaum所说的

悲伤是需要关注才能治愈的伤口。要想对治和超越悲伤就须公开而诚实地面对我们的感觉把我们的感觉充分表达和释放出来。容忍和接受我们的感觉不管多久一直到伤口痊愈为止。我们恐惧一旦承认事实悲伤就会击倒我们。事实上悲伤的经验会化解。没有表达出来的悲伤才会是永远持续的悲伤。

但可悲的是遗眷的亲友往往希望他们在几个月内就“恢复正常”。这只会加强他们的迷惑和孤独使他们的悲伤持续下去甚或加深。

诚如我前面所说的在西藏整个社区的亲友都会在亡者过世后的四十九天内全心投入提供亡者许多精神上的帮助。遗眷必然会哀伤他们多少也会哭泣这是很自然的事然后当每一个人都离开了房子就会变得空荡荡的。在这么的微细、温馨的方式下四十九天的忙碌和支持已经帮助他们度过大部分的哀伤。

在现代社会里情况大不相同因为我们都是单独面对丧亲之痛。尤其是在意外死亡或自杀的情况下痛苦更大。往往使遗眷认为自己无力帮助过世的亲友。意外死亡者的亲友应该去看尸体这是很重要的否则他们不易体悟死亡确实发生了。可能的话应该静静地坐在遗体旁边说他们需要说的话表达他们的爱并开始说再见。

如果做不到就用亡者的照片开始跟他说再见细数往事交待清楚然后放下。鼓励那些有亲爱的人突遭事故死亡者这么做将可帮助他们接受新的、残酷的死亡事实。

同时也把我前面说过帮助亡者的方法告诉他们用一些他们能用的简单方法而不只是无助地坐着在寂静的挫折和自责中反覆经历死亡的时刻。

遇到亲人突然死亡遗眷往往会对死因产生强烈而陌生的愤怒。这时候要帮助他们表达那种愤怒因为如果积压在心中迟早会陷入长期的沮丧之中。帮助他们放下嗔恨将嗔恨背后的深度痛苦显现出来。然后他们可以开始放下虽然痛苦但终究是具有疗效的。

在很多情况下当亲爱的人过世之后有些人会有强烈的罪恶感心神不宁地回顾过去所犯的错误或痛责自己应该可以做些什么事来避免死亡的发生。这时候要帮助他们谈谈他们的罪恶感不管听起来多么非理性和疯狂。慢慢的这些感觉会减少最后他们就能宽恕自己继续活下去。

19.7 中心的修行

现在我想介绍给你一个法门让你在极度忧伤时可以真正帮助自己。我的上师蒋扬钦哲仁波切经常把这个法门教给那些遭遇情绪折磨或心理痛苦和崩溃的人而我从自己的经验中得知它能够带来很大的纾解和慰藉。在今日的世界里传授教法生活可不容易。当我年轻时曾经有过许多危机和困难我总是启请莲花生大士观想他等同我的所有上师至今我依然如此。因此我亲身体会这个法门转化的能力有多大这就是为什么我的所有上师都说当你在经历困难的时候莲花生大士法是最有用的因为它最有力量来让你面对并超越这个时代的混乱。

因此每当你失望、痛苦和沮丧每当你觉得无法再支持下去或是当你感觉心碎我劝你修这个法。修这个法门要有效唯一的条件就是你必须全力去修你必须祈求诚心地祈求帮助。即使你修习禅定也会有情绪上的痛苦许多从前世或今生所造成的事情也许会出现让你难以面对。你也许会发现你禅坐时没有那种智慧或定力来处理而你光靠禅定功夫并不够。这时候你所需要的就是所谓的“**中心的修行**”。我总是感到很遗憾人们没有这类的法门可以在绝望时帮助自己因为如果你有的话就会发现你拥有无限珍贵的东西它会变成转化和持续力量的来源。

1. 启请

在你面前的天空启请最能启发你的觉者出现并把他观想成一切诸佛、菩萨和上师的化身。诚如我说过的对我来说这位化身就是莲花生大士。即使你无法在心眼中观想出如何觉者只需要强烈感觉他的出现并启请他无限的力量、慈悲和加持。

2. 呼喊求助

打开你的心以你所感受的一切痛苦来启请他。如果你想哭就不要抑制让你的眼泪流出来并真诚请求帮助。知道有人一定会在那儿帮助你有人倾听你有人会以爱心和慈悲来了解你从来不曾批评你他是终

极的朋友。从你痛苦的深处请求他呼唤他并念诵莲花生大士的咒语阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM。多少个世纪以来无数的众生都以这个咒做为净化和保护的治疗泉源。

3让喜悦充满心

现在想象并确实了解你所呼喊求助的佛以他的爱心、慈悲、智慧和力量回应了。强烈的光芒从他身上流向你。观想光就是甘露完全充满你的心并转化一切的痛苦为喜悦。

莲花生大士显现的一种方式采取禅定坐姿披着袈裟和法衣流露出迷人的温馨和安详的感觉脸上挂着慈爱的微笑。在这种化身中他被称为“大乐”。他的手放松地摆在腿上捧着一个由头盖骨所做成的杯子。杯中盛满大乐的甘露旋转发光是一切治疗作用的根源。他安详地坐在莲花上四周环绕着闪烁的光球。

想象他是无限的温暖和慈爱是喜乐、安适、安详和治疗的太阳。打开你的心让你的一切痛苦流出呼喊出来求助。念诵他的咒语阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽。

现在观想有几道光从身体或他的心流出观想杯中大乐的甘露喜悦地溢出来抚慰的金色液体光不停地流遍你全身。它流入你的心注满你的心把你的痛苦转化成快乐。

这个从大乐莲花生流出甘露的法门是我的上师经常传授的妙法在真正需要的时刻它永远都能够给予我极大的启示和帮助。

4帮助亡者

当你反覆修习这个法门时念诵着咒语并以喜乐注满你的心慢慢的你的痛苦将在你心性的信心和安详中化解。你将喜悦地发现诸佛并不在你的身外而是随时跟你在一起在你的心性之中。诸佛透过他们的加持以你自己内在佛陀的信心来为你灌顶滋养你。

现在以这个法门所给予你的一切力量和信心观想你正在把这种加持--开悟者的治疗性慈悲光-送给你亲爱的亡者。在极大痛苦的死亡情况下这个法门特别重要因为它可以转化他们的痛苦为他们带来安详和喜乐。在过去你也许会觉得痛苦无助也无法帮助你的亲友但现在透过这个法门你会觉得受到安慰、鼓励和灌顶足以帮助亡者。

19.8 保持心的开放

不要期待立即的效果或奇迹。也许要过一段时间在你不注意的时候你的痛苦才能转移。不要有任何它会马上“有效”的期待一劳永逸地结束你的痛苦。对你的痛苦开放就像你在修行中对开悟者和诸佛开放一般。

奇妙地你甚至会对痛苦感恩因为它给予你这个克服和转化的机会。没有它你永远无法发现隐藏在痛苦的根源深处就是喜乐的宝藏。你最受苦的时刻可能变成你最开放的时刻而你最脆弱的地方可能蕴藏着你的最大力量。

因此对你自己说“**我将不会逃避这个痛苦。我要尽我所能好好利用它以便能够更慈悲更有利于别人。**”毕竟痛苦能够教导我们慈悲。如果你受苦你就可以知道别人受苦时的情形。而如果你是在帮助别人受苦可以让你能够体谅并产生慈悲心来帮助别人。

因此不管你做什么都不要逃避你的痛苦接受痛苦保持脆弱。不管多么绝望都要接受你的痛苦因为事实上它是无价的礼物让你有机会透过修行发现悲伤背后的真相。路米Rumi写道“**忧伤可以是慈悲的花园。**”如果你能够保持心的开放面对一切事在你一生追求爱和智慧的过程中痛苦可以变成你最大的盟友。

企求免于痛苦是办不到的想要保护自己而避免痛苦只会更加痛苦而且无法从经验中去学习。这个事实我们不是早就知道得很清楚了吗我们不是也从经验中学到很多吗诚如里尔克所写的被保护的心“**未曾失落天真而安全无法了解何谓温柔只有失而复得的心才能永远满足透过它所放弃的一切自由地为它的自主而欣喜。**”

19.9 结束悲伤并从中学习

当你被痛苦征服时试着用我在第五章“把心带回家”中所介绍的各种禅修方法来启发自己。我发现纾解痛苦最有力的方法就是走到大自然中尤其上站在瀑布边冥想让你的眼泪和忧伤从心中倾泄而出就像水从上流下把你净化。或者你也可以读一段有关无常或悲伤的动人文章让它的智慧带给你安慰。

接受并且结束忧伤这是办得到的事。许多人用过一个很有用的方法跟我前面所提的“**结束未完成的事**”类似。不管你亲爱的人死了多久你将发现这个方法最有效。

观想一切诸佛和觉者在你头上和四周的天空出现洒下他们的慈悲

光芒并给你支持和加持。在他们的面前把你心中的一切全部掏出尽情地发泄你的悲伤并且对你亲爱的亡者说出你想说的话。

观想亡者注视着你带着比生前更多的爱 and 了解。知道亡者要你了解他是爱你的能够宽恕你所做的一切并且他也要请求和得到你的宽恕。

让你的心开放并把你心中所郁积的任何愤怒、受伤的感觉说出来然后把它们整个放下。以你全部的心让你的宽恕投向亡者。告诉他你已经宽恕了告诉他你为你所引起的一切痛苦感到遗憾。

现在以你整个人去感受他的宽恕和爱正流向你。在你自己的内心深处知道你是可爱的值得宽恕的并感觉你的悲伤已经消散了。

在修行的最后问你自己是否真的能对亡者说再见真的能放下他。观想他转过身离去然后修颇瓦法或其他帮助亡者的法门。

这个法门将让你有机会再度对亡者表达你的爱对他做些帮助并且完成和治疗你心中和亡者的关系。

如果你放开自己的话可以从丧亲之痛中学到很多。亲人的死亡会强迫你直接正视你的生命强迫你去发现尚未发现的人生目的。在你亲爱的人过世后你会突然发现你很孤单你可能会感觉获得一个新的生命好象有人在问你“**你要怎么过这一个新生命为什么你希望继续活下去**”

丧亲之痛也会尖锐地提醒你在日常生活中不愿表达你的爱和感激或请求宽恕的后果如此可以让你更关心那些目前还活着的亲人。库布勒罗斯说“**我试着教人们当别人还听得见的时候要把这些话说出来。**”雷蒙·穆帝在毕生从事濒死经验的研究之后写道“**我开始了解在日常生活当中我们是多么接近死亡啊现在我会比从前更小心地让每一个我所爱的人知道我的感觉。**”

因此对于那些因为亲爱的人过世而深陷于悲伤和绝望的人我衷心的忠告是祈求帮助、力量和恩典。祈祷你要活下去并从你现在所处的新生命中发掘最丰富的意义。不要佯装坚强要能接受忧伤要有勇气要有耐心。总之透视你的生命去发现你能够把你的爱更深刻地与别人分享的方法。

20 第二十章 濒死经验:上天堂的阶梯

20.1 濒死经验:上天堂的阶梯

在西方我们已经非常熟悉濒死经验这是从死亡边缘活过来的人所报导的各种经验。人类自有历史以来一直都有濒死经验的报导包括在所有的神秘传统和萨满教Shamanic中以及作家和哲学家们包括柏拉图、教皇格雷格里、若干苏菲教大师、托尔斯泰和容格。我最喜欢第八世纪英国大历史学家贝德(Bede)神父所说的故事。

大约此时在英国发生一个值得注意的奇迹类似古代的奇迹。为了唤醒活人免于精神上的死亡一个已经死去的人又复活过来述说了许多他见过而值得注意的事情其中有些我认为值得在这里简单引用。在诺森布里安Northumbrians有一个人名教康宁汉Cunningham他与一家人过着虔诚的生活。后来他生病了病情持续恶化终于在一个晚上的初夜时分过世。但在第二天破晓时他又复活过来突然坐起来 在身边哭泣的人大为吃惊纷纷跑掉只有爱他的妻子还留下来却浑身颤抖恐惧万分。这个人再三地向她保证说“**不要怕因为我确实已经从死亡的掌握中回来我获准再度活在人间。但今后我却不可以像过去一般地过日子我必须过一种非常不同的生活方式。**”.....不久之后他放下所有的世俗牵挂进入梅尔罗斯Melrose修道院.....

贝德继续写道

他常常叙述的经验是“**我的向导是一位穿着亮丽长袍的俊美男子我们静静走着似乎是往东北方向。当再往前走时我们到达一个宽阔的深谷.....他很快就领着我走出黑暗进入一个有亮光的地方当他领着我在亮光下前进时我看到前面有一道巨大的墙其长度和高度似乎往四面八方无止尽地延伸。因为看不到大门、窗子或入口我开始怀疑为什么我们要走向墙壁。当我们抵达墙壁时一瞬间我不知道是什么方法我们就到了墙壁的顶端。里面是一片广阔悦目的草原.....由于这整个地方充满了光使得它似乎比白天或中午的太阳光还要亮。.....**

“**向导说『你现在必须回到你的肉体去再一次活在人间如果将来你能够对你的所作所为更细心并且学习让你的一言一行都善良而简单那么当你过世时你将像你所看到的像这些快乐的灵魂一般住在这里。刚才我离开你一会儿去了解你的未来会是什么样子。』**当他这么告诉我的时候我非常不愿意回到我的肉体因为我所看到的地方还有我在那儿所看到的同伴是那么舒适美丽令我非常着迷。但我不敢质疑我的向导同时我也不知道为什么突然间我发现自己又活了过来。”

贝德继续他的描述

这位上帝的子民不愿意向任何冷漠或不在乎的人们讨论他所看到的一切他只向那些.....愿意相信他的话并增加神圣信心的人述说。

现代医学科技对濒死经验增加了崭新而令人兴奋的面向许多人从意外事件、心脏病、各种重病、手术或战斗的“**死亡**”中复活。濒死经验一直是科学研究和哲学思考的重要主题。根据一项一九八二年权威性的盖洛普民意测验显示至少有过一次濒死经验的美国人高达八百万人占总人口的百分之五。

虽然没有两个人的濒死经验完全相同就好象没有两个人的中阴经验相同一般但在濒死经验中却有类似模式的过程一种如下的“**核心经验**”

1他们经验到一种不同的感觉安详而充满幸福没有痛苦、身体感官的觉受或恐惧。

2有的会觉察到嗡嗡声或急流声并发现自己离开了身体。这就是所谓“**离身经验**”。他们能够看到肉体常常是从肉体上方的某一点来看视觉和听觉加强了意识清晰而非常灵敏甚至能够通过墙壁。

3他们觉察到另一种实相进入黑暗之中在漫无涯际的空间飘浮然后迅速通过一个隧道。

4他们看到光最先是远远的一点而后像被磁铁吸住一般往那一点靠近最后被包裹在光和爱之中。这个光明亮得足以夺人眼目而且非常美丽但眼睛却不受到伤害。有些人说碰到“**光之生命**”这是一种光明的、似乎全知的呈现有些人称为神或基督是慈悲而有爱心的。有时候在这种呈现中他们会回顾生命看到他们活着时所做的一切包括好的和坏的。他们以精神感应和那个“**光之生命**”沟通发现自己处于一个永恒而快乐的面向里置身其中所有的时空概念都毫无意义。即使这种经验只持续一、二分钟都是多采多姿、非常丰富的。

5有些人看到有着超自然美的内在世界天堂般的景色和建筑还听到天乐他们有一体的感觉。只有很少数的人说见到恐怖的地狱景象。

6他们也许会抵达一个不能超过的边界有些人碰到过世的亲戚朋友还对他们说话。他们常常是勉强地决定或被告知要回到肉体 and 这一世来有的是负有任务和使命有的是要保护和照顾他们的家人有的只是为了完成未完成的生命目的。

诚如文献中一再报导的有濒死经验的人常常因而完全转化了生命的态度和人际关系。他们也许仍然害怕临终的痛苦但却不再对死亡本

身产生恐惧他们变得比较宽容和有爱心对精神价值或智慧之道也变得比较感兴趣而且通常是对共通的精神价值而非任何一种宗教的教条感兴趣。

然而濒死经验应该如何诠释呢有些读过《中阴闻教得度》这本书的西方人认为这些经验就是西藏传统中所谈的中阴经验。乍看之下两者之间似乎相当雷同但濒死经验的细节与中阴教法所说的有多少关联我觉得需要做特别研究并非本书所能涵盖的但我们可以看到两者的确有不少相似和相异点。

20.2 黑暗与隧道

你应该还记得临终中阴最后一个阶段的分解过程是“**完全证得**”的黑暗经验降临“**就像虚空笼罩在全然的黑暗中**”。在这个时候中阴教法提到一个喜悦和幸福的时刻。濒死经验有一个主要特色就是记得“**以极快的速度**”移动和“**感觉轻飘飘地**”通过黑暗的空间“**一种全然的、安详的、美妙的黑暗**”走进一条“**漫长、黑暗的隧道**”。

一位女士告诉肯尼斯·瑞林“这就好象一个虚无空无一物但感觉非常安详、愉悦让你持续前进。它是一种全然的黑暗一点觉受都没有毫无感觉.....就像黑暗的隧道。只是飘浮就像在半空中。”

另一位女士告诉他

我记得的第一件事就是巨大的急流声非常巨大.....我很难找到适当的字眼来描述它。我最可能联想得到的可能就是飓风声——一种巨大的强风几乎把我拉走。我从广阔的地方被拉进狭窄的一点。

一位女士告诉玛格·葛雷Margot Grey

感觉就像在外太空黑漆漆的一片然后我被拉向一个出口就像在隧道的尾端。我察觉这一点因为我可以看到尾端的光我知道它绝不是梦因为梦不是那种样子。我从来没有想象过它是梦。

20.3 光

在死亡的刹那地光明或明光灿烂地出现。《中阴闻教得度》说“**啊觉悟家族的儿女.....你的本觉是不可分离的光明和空它以非常宽广的光呈现事实上它是超越生死的常寂光佛。**”

对儿童濒死经验有专门研究的墨文·摩斯Melvin Morse说“几乎每个

儿童和四分之一成人的濒死经验都见到光。他们都说光出现在濒死经验的最后阶段在他们的离身经验或走完隧道之后。”

有关接近光的最佳描述来自玛格·葛雷

然后你渐渐了解那条路在远方距离远得无可测度好象在隧道的尾端可以看到白色的光但它离得很远我只能把它比喻为如同仰望天空远远地看到一颗孤星一般。但在视觉上必须记住你是透过隧道在看而这个光充满着隧道的尾端。你专注在这个光点上因为当你被往前推时你期待着抵达这个光。

渐渐的当你以极快速度向它移动时它变得越来越大。整个过程似乎只花一分钟左右。当你渐渐接近这个异常明亮的光时并没有突然到达隧道尾端的感觉而比较是直接溶入这个光。现在隧道已经在你的背后而这个庄严、美丽的蓝白色光就在你前面。光非常明亮比起瞬间就可以让你瞎眼的光还要亮但它绝对不会伤害你。

许多濒死经验如此描述光

我对于光的描述——它不是光而是完完全全没有黑暗——当你想到光你会想象强光照在事物上形成影子那种样子。这个光确实没有黑暗。我们不习惯那种观念因为有光就会有影子除非光是在我们的四周围。但这个光是如此完整你不能看见光你就在光之中。

有一个人告诉肯尼斯·瑞林“它并不亮像一盏有灯罩的灯但它不是那种你从灯所得到的光。你知道它像什么吗它像有人用罩子罩住太阳一般使我觉得非常安详。我不再恐惧一切都很好。”

一位女士告诉玛格·葛雷“这个光比你所能想象的还要亮没有语言可以描述。我是如此高兴简直无法说明。那是一种如此宁静、棒极了的感觉、在一般情况下这么亮的光会让你瞎眼但它却一点也不会伤害到眼睛。”

其他人提到他们不仅见到光而且直接进入光他们感觉到“我不觉得有另一个实体我就是光光就是我。”

在两天内动过两次手术的一位女士告诉玛格·葛雷“我只感觉到我的本质。时间不再重要而空间充满喜乐。我沐浴在强光之中沉浸在彩虹的光晕之中。一切都融合在一起。声音有新的秩序和谐的、无名的现在我称它为音乐。”

另一个男士经验到进入光他如此描述

下面一连串的事件似乎都是同时发生的但在描述时我必须分开说

明。感觉是有某种生命更像是能量不像是另一个人而是可以与它沟通的一种智慧。再者就大小而言它涵盖你前面的整个视线。它整个包含一切你觉得被包裹起来。

在刹那之间的感应中光立刻与你沟通不管你使用那种语言你的念波很快被了解。完全没有疑问存在。我收到的第一个讯息是“**放松一切都是美丽的一切都没有问题你没有什么好害怕的。**”我立即就感到绝对的轻松。在过去如果医生对你说“**没有问题没什么好怕的这不会伤害到你。**”通常你还是怕你不会相信他。

但这是我所知道最美的感觉它是绝对纯粹的爱。每种感觉、每种情绪都那么完美。你感到温暖但它和温度无关。每一种东西都是绝对鲜活清晰的。光对你所传达的是一种真诚、纯净的爱的感觉。你第一次有这种经验。你不能把它比喻为妻子的爱、儿子的爱或性爱。即使这些爱都加在一起还是不能和你从这个光所得到的爱相比。

一位在十四岁几乎溺毙的男士回忆

当我抵达光的源头时我可以看进去。我无法以我曾经有过的感觉来描述我所见到的一切。它是充满宁静、爱、能量和美的无限巨大的世界。与它相比人生似乎显得毫不重要。它强调人生的重要性但同时也鼓吹死亡是达到不同而较好生活的方式。对一切存在而言它是全然的生命、全然的美、全然的意义。它蕴涵宇宙全部的能量。

墨文·摩斯生动地描写儿童的濒死经验提到他们如何以简单的言语描述光“**我有一个美妙的秘密要告诉你。我爬上了通往天堂的阶梯。**”“**我就是想到达那个光。忘掉我的身体忘掉一切。我就是想到达那个光。**”“**有一道美丽的光所有的好东西都在里头。差不多整个星期中我到处都看到那个光的火花。**”“**当我在医院里从昏迷中苏醒过来我睁开眼睛到处都看到一片一片的光。我可以看到世界上所有的东西是怎么拼凑起来的。**”

20.4 与受生中阴相同的经验

在濒死经验中心暂时从身体解放出来然后通过许多与受生中阴的意生身类似的经验。

1离身经验

濒死经验往往从离身经验开始他们能够看到自己的身体与四周的环境。这种经验和《**中阴闻教得度**》所说的吻合

“我记得当我从麻醉中醒过来后就飘浮起来发现自己离开了身体在病床上方往下看自己的躯体。我只觉察到一个头脑和眼睛我不记得有身体。”

有一位患有心脏病的男士告诉肯尼斯·瑞林**“我似乎就在空中只有我的心是活动的。没有身体的感觉我的脑似乎就在空中我只有心没有重量我什么都没有。”**

2无助地看着亲戚

我在前面提过在受生中阴的阶段亡者能够看到和听到他们还活着的亲戚却又沮丧地不能与他们沟通。一位来自美国佛罗里达的女士告诉麦可·沙邦Michael Sabom她如何从靠近天花板的地方往下看他的母亲**“我印象最深的事就是感觉非常悲伤因为我不能让她知道我很好。我知道自己很好却不知道如何告诉她……”**

“我记得看到他们在走廊里……我的妻子、长子、长女和医生……我不知道他们为什么在哭。”

一位女士告诉麦可·沙邦**“我坐在半空中看着自己在痉挛我的母亲和佣人又叫又喊因为她们以为我已经死了。我对他们感到抱歉……深深的悲伤。但我觉得我在空中自由自在没有受苦的理由。”**

3完美的形体和清晰的觉察力

《中阴闻教得度》描述受生中阴的意生身**“像黄金年代的身体”**几乎有超自然的机动性和清晰的觉察力。濒死经验者也发现他们拥有的形体是完美的而且处于人生的巅峰阶段。

“我在飘浮比实际的年龄年轻很多……我所得到的印象是我可以透过反映看到自己而我比实际年龄年轻二十岁。”

他们也发现他们能够藉思想的力量随时随地移动。一位越南老兵告诉麦可·沙邦

“我感觉只要想到哪个地方立刻就可以如愿……这个能力让我高兴不已。我想做什么就做什么……它比这里还真实非常真实。”

“我记得我突然回到我所迷失的战场……这几乎就像你想到哪里立刻就可以到达那里。就像眨个眼一般。”

许多濒死经验者也说到**“从时间的开始到终了”**具有全知的觉察能力。一位女士告诉雷蒙·穆帝**“我突然变聪明了了解所有年代的历史事件宇宙、星辰、月亮的所有知识。”**

“这只是一刹那的工夫嗯它是无法形容的就好象我知道所有的一

切。.....当下好象不须什么沟通。我觉得不管我想知道什么立刻就可以知道。”

“我觉得自己开悟和净化了。我可以看到及了解一切事物的要点。一切都对都有道理即使是在黑暗的时刻。它就好象是碎片全部重新组合起来了。”

4遇到他人

在西藏教法中受生中阴的意生身会遇到其他生命。同样情形濒死经验者常常可以和其他过世的人谈话。前面提到的越南老兵说当他毫无意识地躺在战场时他看到自己的身体

前一天被杀死而后被我装入塑胶袋里的那十三个家伙跟我在一起。不仅如此在那个五月里我那一营死了四十二人他们全在那儿。他们不是呈现人的形状.....但我知道他们就在那儿。我感觉到他们在这场。我们互相沟通虽然不是以声音说话。

在拔牙时因麻醉剂而心跳停止的一位女士说

我发现自己在一个美丽的景色里草比地球上所见到的任何东西还要绿它有一种特别的光或光芒。颜色是无法描述的比较之下这里的颜色是那么单调。.....在这个地方我见到已经过世的熟人。虽然没有说话但我似乎知道他们在想些什么同时我也知道他们知道我在想些什么。

5六道

在受生中阴及其许多景象中意生身可以看到六道的景象。少数有过濒死经验的人报导他们见到内心世界、天堂、光之城也听到天乐。

一位女士告诉雷蒙·穆帝

在远方.....我可以看到一座城市。那儿有建筑物.....一栋一栋的建筑物。它们闪闪发光里面的人显得很快快乐。那儿有波光粼粼的水、喷泉.....我认为“**光之城**”是比较合适的称呼。.....太美妙了。那里有悦耳的音乐。一切都在发光美妙得很.....但如果我进去了我想我是永远不会回来的.....我被告知如果我到了那儿就不能回来.....决定权操之在我。

另一个人告诉玛格·葛雷

我发现自己在某种建筑物内但我不记得曾经走过路。唯有这种弥漫一切的美丽的金黄色光.....我注意到许多人似乎是在走路或转来转去他们甚至不像在走路却像在滑行。我一点也不觉得与他们分离记忆

中我对他们最深刻的感觉就是和谐的感觉我与周遭的一切融为一体。

6地狱景象

不过正如我们在西藏教法中所提及的并非所有的濒死经验都是正面的。有些人报导他们有过恐惧、痛苦、孤独、苍凉和阴沉的经验显然时受生中阴的描述。玛格·葛雷报导有一个人说被吸进“**一个巨大的黑漩涡**”那些有负面经验的人就像在受生中阴里要转生三恶道的人似乎都会感觉他们是在往下走而非往上

我沿着一条声音的河流人们的吵杂声移动.....我觉得自己正沉入那条河流中变成它的一部分慢慢的我被淹没。我整个人笼罩在巨大的恐惧中我好象知道一旦被这个越来越强的吵杂声所征服我就会整个迷失。

我往下看到一个大黑洞里面全是翻腾的灰色雾气很多手往上伸想把我抓进去。有恐怖的哭泣声绝望无助。

还有一些人经验了我们只能称之为地狱的景象譬如极度的寒冷或难耐的酷热或听到受折磨时的哀号声以及兽鸣的嘈杂声。玛格·葛雷听一位女士说

我发现自己就在一团迷雾之中好象是在地狱之中有一个大洞水蒸气从里面涌出来很多手伸出来想要抓我.....我很害怕被这些手抓到拖进洞里去.....一头巨大无比的狮子从另一边向我扑来我发出尖叫声。我并不怕狮子但我觉得它似乎会把我推进那个可怕的洞。.....下面非常热水蒸气不停地涌出。

一位有心脏病的人报导“**我往下沉掉入很深的地里。我很生气感觉得到这种可怕的恐惧。一切东西都是灰色的有可怕的吵杂声就像发疯的野兽咬牙切齿发出咆哮和碎裂声。**”

雷蒙·穆帝写道有些人声称看到其他人因无法放下对世间人、物或习气的执著而痛苦不堪。一位女士提到这些“**迷惑的人**”

他们似乎永远都在动不是坐着但没有特别的方向。一开始往前走然后转向左边走了几步路又转回右边。他们什么事也没做只是在寻找但到底寻找什么我完全不知道。

当我走过他们身旁时他们甚至都不抬头来看到底发生什么事。他们似乎在想“**嗯一切都完了。我在做什么呢这到底是怎么一回事呢**”只有这种被压碎的、绝望的脸色——全然不知道该做什么往哪里去自己是谁。

他们似乎永远都在动不是坐着但没有特别的方向。一开始往前走然后转向左边走了几步路又转向右边。他们什么事也没做只是在寻找但到底寻找什么我完全不知道。

在现有的濒死经验记载中偶尔会见到边界——一超过就不能回头的点。一到这个边界他会选择或被要求回到阳间有些时候是因为光出现。当然西藏中阴教法并没有类似的记载因为它们只描述确实已经去世的人的遭遇。不过在西藏有一群人称为deloks回阳人他们有类似的濒死经验说法也相当雷同。

20.5 回阳人西藏人的濒死经验

回阳人是一个很有趣的现象虽然在西方鲜为人知但西藏人却耳熟能详。藏文delok的意思是“**从死亡回来**”传统上“**回阳人**”指那些因病而似乎“**去世**”的人他们发现自己在中阴境界里漫游。有些人去过地狱见到死者的审判和地狱的苦有时候他们也去天堂和佛土。有些人有圣尊陪伴、保护并说明沿途发生的事。一个星期后他们被送回肉体带着死神给活人的讯息催促他们要修行要过有意义的生活。回阳人经常难以让人们相信他们的故事他们会把余生用来对别人复述他们的经验以便把人们带往智慧之路。若干比较闻名的回阳人都留有传记被游唱诗人在西藏各地吟诵。

许多回阳人的经验不仅吻合《**中阴闻教得度**》之类的中阴教法也与濒死经验雷同。

林萨秋吉Lingza Chokyi是一位知名的十六世纪回阳人她来自我的家乡。在她的传记里谈到她先是不知道自己已经死了然后发现自己离开了肉体看到一头猪的尸体躺在她的床上穿着她的衣服。她想尽一切办法与家人沟通不要家人去料理后事却束手无策。他们没有注意到她的存在也不给她食物她非常生气。当她的儿女哭泣时她感觉“**有脓和血的雹**”降下来引起她剧烈的痛苦。她告诉我们每次修法结束时她就会觉得快乐最后当她来到一位为她修法的上师面前这位上师安住于心性之中她感到无比的快乐她的心和上师的心融合为一。

不一会儿她似乎听到父亲在喊她的名字于是她就跟着他走。她来到中阴界那儿像是一个国家有一座桥通往地狱以及审判亡者善恶的死神。在这个地狱界里她遇见各式各样的人在回忆往事她也见到一位大瑜伽行者为了解脱众生而来到地狱界。

最后林萨秋吉被送回世间因为她的名字被搞错了她的死亡时刻还没有到。她带着死神给活人的讯息回到肉体苏醒过来以她的余生来述说她的种种经历。

回阳人的现象不只在古代才有最近在西藏也发生过。有时候回阳人会离开肉体一个星期碰到已经去世的亲人或不认识的人他会被要求捎回讯息给在世的亲戚请亲戚为他们修某些法。然后回阳人就会回到肉体转达他们的讯息。在西藏这是被大家接受的事实西藏人同时发展出一套严密的方法可以鉴定回阳人是否作假。顶果钦哲仁波切的女儿告诉法兰西斯·波玛瑞Francoise Pommaret一位撰写过有关回阳人故事的作家说在西藏当回阳人在进行他的经验时身体上的孔穴要用牛油塞住并用燕麦糊涂满他的脸。如果牛油没有流下来面具也没有龟裂回阳人就被认为是真的。

在今日的西藏喜马拉雅山区域回阳人的传统仍然持续着。这些回阳人是十分普通的人常常是妇女她们非常虔诚而且信仰坚定。她们在佛教的特殊日子里“去世”几个小时主要的功能是担任生者和亡者之间的信差。

20.6 濒死经验的讯息

诚如我们所见到的在濒死经验和中阴教法之间有显著的雷同也有显著的差异。当然最大的差异是濒死经验并没有真正的死而中阴教法则是描述人们死亡的历程从临终、肉体实际死亡到转生。濒死经验者并未步入死亡的阶段有些人只“死”一分钟因此似乎有必要说明两者可能的差异。

有些作者认为濒死经验代表临终中阴的分解过程。我觉得把濒死经验当作临终中阴还言之过早因为有过濒死经验的人从字面意义来说只不过是“接近死亡”而已。我把濒死经验的性质对我的上师顶果钦哲仁波切说明他说这属于此生自然中阴的现象因为意识只不过是离开“去世”者的肉体暂时在六道漫游而已。

顶果钦哲仁波切指出濒死经验者是在从生的自然中阴中经历临床上的死亡。也许他们是站在两个中阴的门槛上但并未实际进入临终中阴就回来了。他们所有的经验还是在此生的自然中阴中。他们对光的经验是否类似地光明的现前呢有没有可能是好比太阳升起之前他们瞥见的第一道光呢

不论濒死经验的细节到底有什么终极意义我仍然深受许多我曾听过或读过的记录所感动尤其讶异于某些濒死经验者的态度相当丰富地反映了佛教的观点。其中有两点我在前面已经提过一是深度的转化和精神觉醒一是“**生命回顾**”对人生的启示。生命回顾在濒死经验中反复发生如此清晰地显示业报不可逃而我们的一切身口意造作都具有深远和强大的影响力。濒死经验者从他们与死亡的接触或“**光之生命**”的出现所带回的中心讯息和佛陀及中阴教法所说的完全一样那就是生命最基本、最重要的品质是爱 and 知识、慈悲和智慧。

他们确实开始看到中阴教法所告诉我们的生和死都在心中。经历这个经验之后所获得的信心反映出这个对于心的深刻了解。

濒死经验及其结果跟意识的神秘状态及禅定状态之间也有某些迷人的雷同。譬如濒死经验者报导了许多超常现象。有些人能预知或预言宇宙星象或者是看到后来都应验的“**生命预告**”在濒死经验之后有些人似乎经验到有拙火kundalini的能量另外有些人发现他们拥有确实而惊人的觉察能力或身心的治疗能力。

许多接近过死亡的人常以亲切而极具说明力的方式提到他们充满美妙、爱心、安详、快乐和智慧的经验。对我来说这似乎表示他们瞥见了心性的光芒自然会一次又一次地引导真正的精神转化。不过诚如玛格·葛雷所指出的“**我们不必濒死才能经验到高层次的精神实体。**”只要我们能够发现它能够进入其中那个高层次的精神实体就在此时此地的生命中。

我想特别提醒各位虽然这种濒死经验的描述如此具有启发性你千万不要误以为只要死就可以安住在安详快乐的境界里。事情不是也不可能那么简单。

有些人在经历痛苦之际会觉得难以忍受可以想象得到的听到濒死的故事后可能会引诱他们自杀以结束一切痛苦。自杀似乎是一个简单的解决方法但它忽略了一个事实不管我们经历什么都是生命的一部分。逃避是不可能的。如果你逃避了往后你将变得更加痛苦。

此外目前汇集到的濒死经验固然大都是好的经验但仍然有人怀疑负面的、可怕的经验是否真的那么少或者只是以为难以回忆而已。人们在意识上也许不要或不能记住黑暗或恐怖的经验。同时濒死经验者自己也强调他们所学习到的就是在我们还活着时当下转化生命的重要性他们说“**因为活着的时候负有一个更重要的使命。**”

这个生命的转化是迫切而重要的。生命本质上是神圣的必须以神圣的内涵和目的来活这是濒死经验给我们的重要讯息。如果不认识这个重要讯息而迷失在死亡的浪漫幻想里不是一种悲剧吗许多人不尊重我们对自己及世界所担负的责任这种态度正威胁着地球的生存如果对于死亡存有幼稚的幻想会更加深这种不尊重那不是更大的悲剧吗

20.7 濒死经验的意义

不可避免的有些人认为濒死经验与精神无关针对精神的经验约减主义科学家试着只以生理、神经、化学或心理的影响来解释它。不过濒死经验的研究者本身都是医生和科学家却一再清楚地反驳坚持它们无法解释濒死经验的全部。诚如墨文·摩斯在他的巨著《接近光儿童濒死经验的教训》结尾时所写的

濒死经验似乎是各种事件的集合因此我们不可能只看它的各种片断就了解它的整体。就如同我们不可能只研究产生声调的音频就了解音乐也不可能只了解声音物理学就会欣赏莫札特。濒死经验到目前为止还是个秘密。

墨文·摩斯又说

我觉得要愈合自牛顿以来三百多年来科学和宗教之间的鸿沟了解濒死经验应该是第一步。教育医生、护士和我们自己去认识人生最后几个小时的经验将可粉碎我们对于医药和生命的偏见。

换句话说在医学科技进步的同时也促成本身的革命。墨文·摩斯说我发现这是一件很讽刺的事医学科技造成这种濒死经验的泛滥.....在人类历史上一直都有濒死经验但一直要到最近二十年才有技术让病人苏醒过来。现在他们把经验告诉我们就让我们倾听吧对我来说这是对社会的一项挑战.....我认为濒死经验是与死亡相关的自然心理过程。我要大胆地预测如果我们能够把这种知识在社会中落实推广不仅对临终病人有所帮助也有助于社会全体。我看到今日的医学毫无精神可言.....为什么科技和精神层面不能相辅相成这是没有道理的。

我撰写本书的理由之一是要表达我赞同墨文·摩斯的看法如果要发展人类最完整的潜能则科技和精神是可以也必须相辅相成的。一个完整而有用的人类科学难道没有勇气去拥抱和探索由濒死经验和本书所透露的许多神秘的死亡和临终的事实吗

执濒死研究牛耳的布鲁斯·格雷逊Bruce Greyson说

科学必须尝试说明濒死经验因为其中藏有科学成长之钥.....历史告诉我们唯有尝试解释目前超越我们能力的现象才可以使科学发展出新方法。我相信濒死经验就是促使科学家发展新科学方法的一个谜这个谜需要整合所有的知识不只是理性的逻辑归纳、物理的实验观察同时也需要神秘界的直接经验。

布鲁斯·格雷逊也说他相信濒死经验的发生有一个原因“**基于多年来对濒死经验的观察我们之所以有这些经验目的就是为了学习如何去帮助别人。**”

肯尼斯·瑞林认为濒死经验还有另一个非比寻常的可能性和意义。他问为什么这么多人在这个时代有这种经验同时产生精神上的转化。多年来在这个研究领域里他一直是最大胆的先驱他把濒死经验者看成是“**希望的信差**”他们诉说一个较高层次而神圣的存在急切地呼吁我们去改变现在的生活方式结束所有的战争结束所有不同宗教和种族之间的分离而且保护并拯救环境

我相信.....人类整体正在共同奋斗以唤起一个崭新而更崇高的意识模式.....濒死经验可以视为一项革命性的设计多年来在几百万人身上产生这种转化。

他的话能否成真决定于大家我们是否真有勇气面对濒死经验和中阴教法的意义是否愿意以转化自己来转化周遭的世界并因而逐步转化人类的未来。

21 第二十一章 共通的历程

21.1 共通的历程

文化大革命期间西藏发生许多恐怖暴行。上师和僧尼是首要目标因为红卫兵要铲除一切宗教的痕迹来摧毁人们的精神生活。这些年来我听了许多异常而感人的死亡故事都是发生在最坏的情况下这些故事正好见证和发扬了红卫兵亟欲摧毁的真理。

在我家乡西藏的康省有一位老堪布khenpo住持在山里闭关修行了好多年。红卫兵宣布要“**处罚**”他大家都知道“**处罚**”就是酷刑和死亡于是派了一分队的红卫兵到闭关房逮捕他。堪布老迈得无法走路红卫兵就找了一匹老而病的马让他骑。他们把他绑上马背再拉着马回营。一

上路堪布开始唱歌红卫兵听不懂歌词的内容但和他一起被逮捕的僧侣后来说他是在唱“**经验之歌**”这悦耳的歌是从他证悟的深处和喜悦中油然而生。这一队人从山上慢慢蜿蜒而下红卫兵默不作声许多僧侣开始啜泣但堪布却一路唱歌。

这一队人抵达营区前不久他停止唱歌闭起眼睛于是一队人默默前进。当他们跨入营区大门时发现堪布已经圆寂了。他已经静静地离开了肉体。

到底是什么让他在面对死亡时还能如此地平静呢到底是什么让他在生命的最后时刻还能喜悦而无惧地歌唱呢也许他唱的歌就像十四世纪大圆满大师龙清巴的最后遗言□纯净之光□

在一个无云的夜空

“**众星之主**”的满月即将升起.....

莲花生大士我慈悲之主的脸

引我靠近发射出温柔的欢迎。

我对于死亡的喜悦远远大于商家在海上大发利市的喜悦或众神吹嘘沙场凯旋的喜悦或圣人深入禅定的喜乐。因此有如一位在时间来到时就踏上征程的旅人我将不再留在这个世间我将安住于涅槃的极乐堡垒中。

我的这一世已尽我的业已消祈祷所能带来的利益已经用罄世间的事业已经完成这一世的表演已经结束。在一瞬间我即将在纯净、广袤的中阴境界中

认证出我心性的显现

现在我很快就要登上本初圆满基础地的位子。

在我身上所发现的财富已经使很多人的心快乐

我利用了这一世的福报体悟了解脱之岛的一切利益

我高贵的弟子们这段时间我一直跟你们在一起

分享真理的喜悦已经弥漫我全身让我心满意足。

现在我们这一世的一切因缘即将结束

我是一个毫无目标的乞丐即将随其意愿离开人间

不必为我悲伤反而要继续不断祈祷。

这些是我心里的话说出来帮助你

想象它们如莲花之云而你在恭敬心中

如同蜜蜂钻进其中吸吮超越的喜悦。

愿轮回六道的一切众生
透过这些话的大利益
在本初圆满的基础地中证悟涅槃。

毫无疑问的这些话一定是出自获得最高证悟的修行者觉悟带给他喜悦、无惧、自由和智慧这也正是教法和人生的目标。我想到龙清巴等大师我也想到我的上师蒋扬钦哲仁波切、敦珠仁波切、顶果钦哲仁波切我想象这些获得最深证悟的大师如庄严的高山之鹰翱翔于生死之上看到生死的本来面目了悟了生死神秘而复杂的相互关系。

透过高山之鹰的眼睛也就是证悟的观点来看往下俯视的景色原先我们想象存在于生和死之间的界线都已经交融而消失了。物理学者大卫·波姆把实相描述为“**在流动的运动中未破损的整体**”。因此大师们所见就是那个流动的运动和那个未破损的整体。我们以无明所称呼的“**生**”以无明所称呼的“**死**”都只不过是那个整体和那个运动的不同层面而已。这是中阴教法所展现给我们的广大而具有转化作用的见地也呈现在无上大师们的生命之中。

21.2 中阴的显露

因此透过证悟的眼睛来看死亡就是把死亡放在这个整体的脉络中来看把它看成是这个无始无终的运动中的一部分而且只有一部分而已。中阴教法的殊胜和力量就是彻底而清楚地显示死亡的实际过程也同时显示生命的实际过程。

现在让我们再看看一个人在死亡的三个主要阶段中到底发生了什么事

- 1.在四大、五根和意念分解之后也就是在死亡过程的终点时最终的心性地光明会赤裸裸呈现片刻。

- 2.然后很快的心性的光芒就展现出来发出声音、颜色和光。

- 3.接着死者的意识苏醒过来进入受生中阴他的凡夫心回来然后以意生身的形式显现它会受过去的业和习气的主宰。这些会驱使凡夫心去执著虚幻的中阴经验以为是真实的东西。

中阴教法告诉我们死亡是什么呢无非是心的三阶段逐渐显现从最基本心性的纯净状态到光和能量心性放出的光芒最后逐渐具体化到一个意生身形式。教法清楚地告诉我们临终中阴、法性中阴和受生中阴是三阶段的展现过程第一往内收摄导致裸露第二自然发出光芒第三具

体化和显现。

中阴教法引导我们更进一步。事实上我认为这个过程告诉我们的
是一个全新的智慧如果我们能够了解就可以改变对每一件事的看法。
这三阶段显现的模式不仅在临终和死亡的过程显露也在目前显露在这
一刻在每一刻在我们的心中在我们的念头和情绪中在我们意识经验的
每一个层次中显露。

中阴教法还告诉我们了解这个过程的另一个方法就是看到每一个
临终和死亡阶段所显露的。中阴教法提到三个层次的存在梵文称之
为“迦耶”kaya字面意思是“身”但在这里有层面、场域或基础的意思。

现在让我们从这个角度来看这三个过程

1.在死亡的那一刻从地光明中所显露的绝对真性称为“**法身**”Dharmakaya这是“空”、绝对真理的层面。在这个层面幻相、无明和
任何概念都不曾进入。

2.能量和光本身的光芒在法性中阴自然显现出来的称为“**报身**”Sambhogakaya这是全然愉悦的层面、完全丰富的场域一切具足超越
一切对立的限制超越空间或时间。

3.在受生中阴所显露的具体成形的范围称为“**化身**”Nirmanakaya这
是持续显现的层面。

一、如天空般的空性浩瀚无边了无一物二、闪耀的光芒性晃耀遍
照三、无碍、无所不在、慈悲的能量。这三个性质在本觉之中同时呈
现并且融合为一。莲花生大士如此描述

在这个本觉之中三身不可分离完全呈现为一体

因为它是空的不在任何地方以任何方式创造的

所以它是法身

因为它的光明清澈代表空性本有的透明光芒

所以它是报身

因为它的生起绝不受阻碍或中断

所以它是化身。

完整无缺融合为一呈现的这三身是它的本质。

因此三身和觉悟心的三个本具层面有关联当然也和我们认知的不
同能力有关联。绝大多数人的视野都有限只能认知到化身层面的形象
和显现。因此大多数人的死亡时刻都只是一片空白因为我们从来没有
经验也没有学过在地光明生起时去认证法身。当报身在法性中阴出现

时我们也没有认证的希望。因为我们一生都是在化身的不清净认知境界里度过的所以在死亡的那一刻我们就直接被送到那个层面我们在受生中阴的意生身中苏醒过来如同我们在前世一般疯狂而散乱地把虚幻的经验当成是真实的在过去业力的驱迫下无助地踉跄迈向转生。

不过证悟很高的圣人心中唤醒了和我们完全不同的认知那是一种清净的、进化的和精致的认知即使在他们还有人身时就能用完全清净的形式来认知实相洞察实相一切无限的层面。诚如我们已经见过的他们对于死亡的经验毫无恐惧或讶异事实上他们拥抱死亡把它当作终极解脱的机会。

21.3 睡梦的过程

死亡过程中所展现的三种中阴境界也可以从在世时其他的意识层次来认知。我们可以从睡梦的角度来看它们

1.当我们入睡时五官知觉和粗意识消失了而绝对的心性我们可以称为地光明会短暂地裸露。

2.接着会有一个意识层面可以比喻为法性中阴它微细得让我们几乎觉察不到它的存在。毕竟有多少人能够觉察到自己入睡后、做梦前的时刻呢

3.对大多数人来说觉察到的只是下一个阶段此时我们的心又开始活动起来进入类似受生中阴的睡梦世界。这时候我们有了“**梦生身**”通过各种梦经验这些都是由清醒时的习性和行为所影响和塑造的我们把它们当作是具体真实的而不知道是在做梦。

21.4 意念和情绪的过程

在意念和情绪的作用中也可以看到完全相同的过程它们生起的方式是

1.地光明绝对的心性是心性的本初状态存在于任何意念或情绪产生之前。

2.在地光明的无限空间中一种基本能量开始搅动本觉的自然光芒开始升起成为情绪的基础、潜力和燃料。

3.这种能量于是变成情绪和意念的形式然后驱使我们行动让我们累积业。

当我们能够熟悉禅修时就可以清晰地看到这个过程

1.当意念和情绪逐渐安静下来、消失和溶入心性时我们也许可以短暂瞥见心性本觉的本初状态。

2.然后我们觉察到从心性的寂静安宁中会有动作和能量展开这是它的自我光芒。

3.如果对那个能量的产生引起任何执著时能量必然凝结成意念形式又把我们带回概念和心智的活动。

21.5 日常生活的过程

现在我们已经知道这个过程如何在睡梦中进行如何形成念头和情绪再让我们看看它如何在日常生活的经验中运作。

最好的方式就是仔细观察一个喜悦或愤怒的动作。检视那个动作之后你将发现在任何情绪生起之前总是有一个空间或缺口。在情绪的能量有机会生起之前的孕育时刻是一个清净本初觉醒的时刻如果我们能够的话就可以在此刻瞥见真正的心性。若能如此在一瞬间无明的符咒就会被破解我们完全解脱了执著的任何需要或可能甚至连“执著”的观念都变成是荒谬多余的。在那个缺口的“空白”中可以发现卸下任何观念、架构或概念后的喜悦。然而我们却逃避它反而在根深蒂固的习气驱策下接受熟悉的、具有安慰作用的情绪发作执著于这种不可靠的安全感。因此这就是从心性生起原本清净的能量凝结成情绪形式的过程而它本具的清净性就被我们的轮回观所污染和曲解形成持续不断的日常散乱和迷惑。

诚如我所指出的如果确实检视生命中的各个层面就可以发现我们在睡梦中或在意念和情绪中如何一再重复与各种中阴相同的过程。不管是生是死在意识的各种层次中我们一次又一次地历经各种中阴境界的过程。而中阴教法告诉我们正是这个事实提供了我们无限解脱的机会。教法显示中阴的特性、形式和独特的过程提供给我们的不是解脱的机会 就是继续迷惑的可能。因为整个过程的每一部分同时交给我们解脱的机会和迷惑的机会。

中阴教法为我们打开一道门告诉我们如何走出那无尽的生死轮回、那生生世世反覆不已的无明。更告诉我们在这个生死不已的中阴过程里只要能够认证并安住于心性之中或甚至只要能够对我们的心有某种程度的控制就能够通过那道门走向解脱。根据你所处的中阴阶段

根据你对心性“见”的熟悉程度以及你对自己的心、念头和情绪的了解深度解脱的方式也会不同。

不过中阴教法也告诉我们心在我们活着时所发生的情况也正是死亡时在中阴境界会发生的状况因为基本上生和死并没有差别因为在“**未破损的整体**”和“**流动的运动**”中生和死是一体的。因此十七世纪最有成就的西藏大师泽理纳哲朗措Tsele Natsok Rangdrol就以我们目前对于意念、情绪、心和认知的了解来说明四种中阴此生、临终、法性和受生的修行法要

把这些无数的不同面貌看成是梦

是你的心的投射虚幻而不真实。

不要执著任何事情安住在本觉的智慧中

超越一切的概念

这是此生中阴的修行法要。

你很快就会死的那时候一切都不能真正帮助你。

你在死亡中所经验的只是你自己的概念思考。

不要建构任何意念让它们消失

溶入你广袤的大觉自我觉察中

这就是临终中阴的修行法要。

对于任何现象的生灭或好坏的执著都是你的心。

这个心不管生起什么意念本身就是法身的自我光芒。

不要执著意念的生起

不要由此形成概念不要接受或拒绝它们

这就是法性中阴的修行法要。

轮回是你的心涅槃也是你的心

一切苦乐和一切无明都只存在于你的心。

必须控制你自己的心

这就是受生中阴的修行法要。

现在可以仔细地探讨某一个中阴来看看我们的禅定修行、我们对于情绪和意念的了解以及我们在那个中阴的经验是如何密切相关同时也可以看看在那个中阴的经验如何反映到日常生活中。也许法性中阴最值得研究。在这个中阴即将变成情绪的纯净能量以心性的本具光芒自然地开展出来。而情绪就是现代人主要的、几乎挥之不去的执著。

真正了解情绪的本质就能在解脱大道上有长足的进步。

禅定的最深目标是为了能够安住在本觉的状态中藉以体悟不管心中生起什么意念都只不过是本觉的展现如同太阳和它的百万光芒是一体而不可分离的。诚如泽理纳哲朗措对于法性中阴的描述**“对于任何现象的生灭或好坏的执著都是你的心。这个心.....本身就是法身的自我光芒。”**

因此当你在本觉的状态中时当意念和情绪生起时你要正确地认证它们的本来面目和来源如此则不管生起的是什么都那个智慧自我光芒。不过如果你失去了本觉原始的纯净的觉察力而无法认证生起的一切它就跟你分开有所区隔了。它会继续形成我们所谓的**“念头”**或情绪这就是二元对立的产生。为了避免这一点及其结果就要像泽理纳哲朗措所说的**“不要执著意念的生起不要由此形成概念不要接受或拒绝它们这就是法性中阴的修行法要。”**

你和你心中意念之间的区隔以及产生的对立在死后会特别显著。这说明心中生起的念头如果我们对它的真实性质没有认证那么在法性中阴所显现的声音、光和光线就会变成客观存在的、令人惊吓的、外来的现象。因此在这种情境下你除了逃离喜乐部和忿怒部圣尊的灿烂光明逃入阴暗的、诱人的六道习气光还能够做什么呢因此在法性中阴阶段最重要的就是认证那是心的智慧能量诸佛和智慧光就是你自己的智慧能量绝对与你是一体的。证悟了这一点就是不二的经验进入这种经验就是解脱。

死亡时法性中阴所发生的事与我们活着时在心中产生的情绪是同一个自然的过程。问题是我們有没有认证出这些情绪的真实性质。如果能够认证情绪生起的本来面目--只不过是吾人心性的自然能量而已那么我们就可以免于情绪的负面影响或伤害让它分解溶入广袤的本觉本初清净中。

这种认证和它所带来的解脱一定要靠多年的精进禅修才能达成因为它需要对本觉有长期的熟悉和稳定。除此之外我们无法达成大家所期盼的目标--从自己的习气和烦恼之中获得解脱。中阴教法也许告诉我们这种解脱并不容易获得但它的确存在就是希望和启示的巨大来源。有一个方法可以完全了解意念和情绪、心和心的性质、生和死那就是达成证悟。诚如我说过的觉者视生死如掌中物。借用泽理纳哲朗措的话来说因为它们知道**“轮回是你的心涅槃也是你的心一切苦乐和一切无明都只存在于你的心。”**这种清晰的认证是透过长期修行而获得稳定如

果能溶入日常生活的每一个动作、每一个意念和每一个情绪之中就可以让他们获得解脱。敦珠仁波切说“净化了大无明、心中的黑暗之后太阳的灿烂光明便持续地生起。”

21.6 喜悦的能量

我常想到敦珠仁波切的话“心性心的本性就是一切事物的本性。”我怀疑中阴境界所显露的三阶段的过程不只如我们所发现的可以适用于生或死的不同意识层次和不同意识经验还可能适用于宇宙本身的真实性质。

我越思考三身和中阴的三阶段就越发现其他精神传统的心要和许多看似不同的人类成就也有同样丰富的旨趣。我想到基督教以三位一体来代表神的属性和作为从圣父的基础地透过圣灵的微细媒介以人身示现化身为圣子基督。如果我们把基督看成化身圣灵看成报身把两者的绝对基础地圣父看成法身是否也可以启发出一些想法呢在西藏佛教里转世的土库tulku本来的意思就是化身他是慈悲、觉悟的能量重复出现的象征和活动。这种了解不是类似基督教中“耶稣化为人”的观念吗

我也想到印度教把神的性质分为三个层面显现、心识和妙乐在梵文叫satcitananda。印度教认为神是这三种力量同步、极乐的爆发。它们与三身也有很有趣的对比报身也许可以比喻为神性中的妙乐能量ananda化身为神性中的显现sat法身为神性中的心识cit。印度艾勒芳达石窟the caves of Elephanta的巨大湿婆Shiva雕像有三个脸代表神的三个脸看过的人将可略知印度教对神的荣耀和庄严的想法。

这两种精神传统对于神的本体、属性和行为的看法与佛教对于各个彼此重叠的生命层次的看法有所不同却又有类似的联想。这两种不同的神秘传统虽然从它们自己的特殊观点来看实相但在它们的中心都出现这种三阶段过程这难道不值得我们深思吗

由于思考显现manifestation的本质以及了解它的各种途径自然引导我去思考人类创造力的本质也就是由人性的内在世界显现出来的形式。这些年来我常常思索三身和三种中阴的展现能否说明艺术表现的整个过程并且了解它的本质和隐含的目标。创造力的每一个作为和表现不管它是在音乐、艺术或诗词或甚至如许多科学家所描述的在科学发现的时刻和开展中都是源自一个神秘的灵感基础然后透过翻译和沟通的能量转化为形式。从艺术的创作中我们不是又看到这种连续的三

阶段过程如同中阴的过程吗是否因为如此某些诗、音乐或科学发现才具有无限的意义和重要性是否这可以解释这些创作引导我们冥想带给我们喜悦的能力是因为显示出我们和实相本质的某些根本的秘密呢布莱克这首诗的灵感又是怎样来的呢

在一粒细沙中看到一世界
在一朵野花中看到一天堂
在你的手掌中把握住无限
在一个小时中掌握住永恒。

在西藏佛教中化身被看成是觉悟以无数的形式和方法在现实世界中的显现。传统上有三种定义。第一完全证悟的佛如乔达摩悉达多太子他出生在世界上教化众生。第二外表看来是普通的众生却具有特殊能力可以利益别人如转世土库。第三实际上化身就是一个普通人他藉由各种艺术、技艺和科学传达某种程度的觉悟力量来利益和启发别人。在第三种化身中诚如卡卢仁波切所说的他们的觉悟力是“**一种自发性的表现就好象光是从太阳自发性发射出来并不需要太阳发出指令或产生任何发光的意念。有太阳就会发光。**”因此我们能不能解释艺术天才的能力和本质他们的最终启发是来自真理的层面

这并不表示伟大的艺术家全是觉者从他们的生活看来很明显的他们并非如此。不过这这也是一个明显的事实在某些关键的时段和某种特殊的情况下他们能够发挥和传达觉悟的能量。任何人只要认真倾听贝多芬或莫札特的伟大作品就无法否认他们的作品有时似乎正在呈现另一个层面不是吗任何人只要看到中古世纪欧洲的大教堂、伊斯法汗Isfahan的清真寺、安哥窟Angkor的雕刻或印度艾罗拉Ellora石窟的美丽和丰富就必然承认那些艺术家是直接受到万物之源的能量所启发不是吗

伟大的艺术创作就像夜空中的明月它照亮了世界但它的光却不是自己的而是借自隐藏在背后、代表绝对的太阳。艺术帮助过很多人瞥见精神的本质。艺术有看不见的神圣来源和神圣目的它让人们看见自己的真性和在宇宙中的定位并帮助人们重新获得那永远清新的生命价值和意义以及无限的可能性。但很多现代艺术却丧失了这种认识因而有其局限性不是吗报身是持续、光明、快乐的能量层面是里尔克所谓“**长了翅膀的喜悦能量**”层面是一种光芒它把绝对世界的清净和无限

的意义转化到有限和相对的世界易言之从法身到化身就是伟大艺术创作的真正意义不是吗

21.7 不断开展的整体性

达赖喇嘛的典范启发我很多其中之一是他对于现代科学的各种层面和发现永远保持好奇心和开放态度。佛教常常被称为“心的科学”每当我思索中阴教法时不断地让我感到惊讶和感激的就是它的准确、宽广和清晰。如果佛教是心的科学那么我认为大圆满法和中阴教法代表了这个科学的心要犹如一粒深观而实用的种子它所生长出来的证悟大树已经花繁叶茂而且将在人类不断的进化中以无法想象的方式继续开花。

这些年来我和各种科学家有过许多交换意见的机会越来越感到惊讶佛法 and 现代物理的发现竟然如此类似很幸运的西方许多主要的哲学和科学先驱也已经注意到这点正努力研究他们觉得从神秘主义--心和意识的科学--和各种物质科学两者间的对话就可能会产生新的宇宙观和责任观。我越来越相信中阴教法三阶段展现的过程对于这种对话会有殊胜的贡献。

在各种看法中我想介绍一个特别吸引我的科学见解那是由物理学家大卫·波姆所提出的。他提出一个新的理解实相的方法虽然引起争议但也获得许多不同学科研究者的共鸣包括物理、医学、生理学、数学、神经学、精神治疗、艺术和哲学家。如同中阴教法一样大卫·波姆了解实相的新科学方法是把存在看成是一个整体一个没有断裂和没有隙缝的整体。

他认为在宇宙间运作的多面向、动态的次序主要有三个层面。最明显的是三度空间的世界包括物质、空间和时间称为明显的或开展的次序。这个次序是从哪里开展出来的呢他认为是从一个普遍的、整体的场域“一个超越时间的基础”他称为隐含的或包藏的次序它是全然涵盖整体经验的背景。他看到这两个次序之间的关系是一个连续的过程在“明显的次序”中所开展的又会再度包藏回到“隐含的次序”中。至于把这种过程组织成各种结构的原动力他“主张”这是他喜欢用的字眼因为他的整个哲学认为观念必须经由自由对话才能产生而且可以常常改变是一个超隐含的次序这是一个更微细而无限的面向。

在这三个次序与三身和四种中阴之间不正是鲜明的对比吗诚如大

卫·波姆所说的“**首先『隐含的次序』的整个概念是藉由无形经过明显化或开展的过程来讨论有形的来源的一种方法。**”

大卫·波姆把量子物理学探讨物质的方法扩展到对意识的研究上我也受到这种想象力的启发。当科学更开放和进化时我认为这一步会是越来越需要的。“心”他说“**可能有一个类似宇宙的结构在我们称为空的空間的基本动作中实际上有一股巨大的能量、一个运动。在中心出现的特殊形状也许可以比喻为微粒子而深入心的根本也许可以被感觉为光。**”

除了“**隐含的和明显的次序**”外大卫·波姆也提出看待心理和实物理、心和物之间关系的方法称作身-义Somasignificance。他写道“**『身-义』的观念是指身即物理的和它的意义即心理的绝非分别存在的它们是一个整体实相的两面。**”

大卫·波姆认为宇宙以三个互相包藏的层面显现物质、能量和意义。

从“**隐含的次序**”的观点来看能量和物质都涵藏着某种意义而意义给予它们全部的活动某种形式也给予从活动中所产生的物质某种形式。心和脑部物质的能量也都涵藏着某种意义而这种意义将赋予全部活动某种形式。因此很显然的能量隐藏着物质和意义而物质隐藏着能量和意义.....但意义也隐藏着物质和能量.....所以这三个基本观念中的任何一个都隐藏着其他两个。

把大卫·波姆这个非常微妙而精致的观点加以简化你可以说大卫·波姆认为意义有着特殊而广泛的重要性。他说“**跟一般见解不同的是意义是整体实相本有而基本的部分而不是只存在于我们心中的纯粹抽象和虚无的性质而已。换言之概略地说在人生中意义就是存有.....。**”在诠释宇宙的同时事实上我们是在创造宇宙“**在某个程度上可以说我们是自己意义的整体。**”

如果把大卫·波姆的宇宙观和三身做个对比不也很有帮助吗把大卫·波姆的观念做比较深入的探讨也许可以发现意义、能量和物质之间的关系类似三身之间的关系。就他的解释来看意义的角色类似法身那是一个无限可能、完全自由的整体一切万物都是由它生长出来的。意义和物质透过能量来相互作用能量类似报身它从空性的基础上自发、持续地发出。而物质的创造就大卫·波姆的观点来说类似化身因为化身就是能量持续具体化的形式和显现。

想到大卫·波姆对于实相的精彩说明就不禁会想象如果一位伟大的科学家同时也是一位经上师调教的成就者那么他会有什么样的发现呢一个人如果既是科学家又是圣人也就是融合龙清巴和爱因斯坦于一身的人会如何解释实相的本质呢中阴教法这棵大树未来盛开的花朵也许有一朵就是科学和神秘经验的对话这是在目前我们只能想象却又似乎即将来临的事不是吗这会对人类产生什么样的意义呢

大卫·波姆的观念和中阴教法之间最类似的一点就是它们都从整体的观点出发。这个观点如果能够激起人们转化意识进而影响社会将让我们的世界重建目前所需的生命共同体和意义。

我在这里想要说明的是人对整体的观念也就是他的世界观对人心的整个次序影响甚大。如果他认为整体是由独立的片断所组成 那么他的心就会做类似的思考但如果他能够把一切事物都紧密而和谐地包含在不分割、不断裂和无界线的整体内他的心也会做类似的思考从这里将可在整体内产生有秩序的行动。

伟大的上师们应该都会完全同意大卫·波姆的看法

如果想从政治、经济和社会方面来改变这个世界就必须先改变意义。但那种改变必须从个人开始意义必须为他而改变.....如果意义是实相的主要部分那么只要社会、个人和人际关系被视为具有不同的意义一种基本的改变就会发生。

终极而言中阴教法的观点以及对于艺术和科学深刻的了解都以一个事实为中心我们对自己的责任和为自己所承担的责任同时必须以最急迫和影响深远的方式来运用这个责任感转化我们自己、我们的生命意义、我们四周的世界。

诚如佛陀所说的“我已经为你指出解脱之道现在你必须为自己修行了。”

22 第二十二章 和平的仆人

我有一位老学生这些年来看着我写书的过程不久前问我“当这本书出版之后透过它你有什么期待”我心中立刻浮现出左顿喇嘛的影子我在孩提时代看到他过世的情形是那么宁静、温和、有尊严。我回答我的学生说“我希望每个人既不怕死也不怕活我希望每个人死得安详死亡时能够得到最有智慧、最清明和最温柔的关怀我希望每个人透过心性和

实相的了解找到终极的快乐。”

汤玛斯·墨顿Thomas Merton写道“如果我们不能够跨越隔离人类和自己本性的深渊航向月球又能得到什么在一切发现之旅中这是最重要的没有它其余的不仅变得没有用还会带来灾祸。”人类花费几百万美金在炸弹、飞机和飞弹上并训练人们互相杀戮和破坏。相较之下人类似乎没有花什么心力来教导人们认识生和死的本质在他们抵达人生终点时帮助他们面对和了解即将发生的事实。这是多可怕、多令人伤心的事啊这充分表现我们的无知对自己和别人缺少真正的爱。写这本书我最期盼它能略尽绵薄之力来改善这种情况帮助更多人觉醒了解精神转化的重要性以及对自己和他人负责的迫切性。我们都是潜在的佛我们都希望活得安详死得安详。什么时候人类才能真正了解并且让我们的社会可以处处反映这个简单、神圣的真理呢否则生命价值何在否则我们怎能死得安详

重要的是我们必须在各阶段教育中介绍死亡和临终的觉悟见解。我们不应该“**保护**”孩子们不去接触死亡反而要趁他们年轻时让他们认识死亡的真性质从死亡中学习。为什么不以最简单的形式把这种见解介绍给所有年龄层呢我们必须让社会所有阶层都认识死亡、知道如何帮助临终者以及了解死亡和临终的精神性质这些知识必须在所有学校、学院和大学中以深入而具有想象力的方式来传授特别重要的是必须在教学医院里教授给临终关怀者以及责任重大的护士和医生。

如果你对死亡的真理没有起码的了解也不知道如何在精神上真正关怀临终病人你怎么能够做一位真正的好医生呢如果你还没有开始面对自己对于死亡的恐惧也不知道对那些寻求帮助的临终者说些什么你怎么能够做一位真正的好护士呢我认识许多心地善良的医生和护士他们对于新观念和新方法都有最真诚的开放心胸。我祈祷本书能够给予他们勇气和力量去帮助他们的机构来吸收和应用中阴教法的教导。现在不就是医学界了解追求生死真理和从事医疗工作是不可分的时候吗我希望这本书能够引起大家的讨论想想我们能够为临终者做什么、怎么做最恰当。从医护照顾及临终关怀的观点亟需在医生和护士的训练上做精神和实务的革命希望本书能提供微薄的贡献。

对于临终关怀运动所做的先驱工作我一再表达敬佩之意。从中我们终于看到临终者得到他们应有的尊重及对待。在这里我要郑重呼吁各国政府鼓励设立临终关怀医院并且尽力提供资金协助。期待本书能

够成为各种训练课程的基础对象包括各种背景的专业人士特别是与临终关怀者有关的家人、医生、护士、宗教人士、咨商人员、精神医生和心理学家。

就有关这个时代的疾病而言西藏佛教和莲花生大士的预言有完整、丰富却鲜为人知的医学知识。我要在这里大声呼吁大家提供资金对这些殊胜的教法进行认真的研究。谁能说具有疗效的发现不可能被研究出来谁能说癌症、爱滋病及其他尚未显现的绝症的痛苦不能减轻呢

对于本书我有什么期待呢我希望人们对于死亡的看法对于临终者的关怀乃至对于生命的整体看法以及对于生者的关怀能够因此而产生一个宁静的革命。

在本书的撰写过程中我伟大的上师顶果钦哲仁波切于一九九一年九月二十七日在不丹的滇普Thimphu圆寂享年八十二岁。见过他的人没有人会忘记他像一座高大、庄严的山从他身上散发出最深厚的温柔宁静以及自然丰富的幽默感使得他虽然高大却不会令人生畏。那种安详和喜悦正是最高体悟的象征。对于我和其他人而言他是一位最有成就的上师他的伟大和荣耀不下于密勒日巴、龙清巴、莲花生大士甚至佛陀本人。他的圆寂好象太阳从天空消失世界突然一片黑暗西藏精神传统的光辉时代也随之结束。不管未来如何我确信没有人会再像他一般。我相信只要见过他的人都会在心中播下解脱的种子它是不会被毁灭的有一天必然会绽放灿烂的花朵。

在顶果钦哲仁波切圆寂的前后有许多奇异的征象证明他的伟大但最令我震惊和感动的事发生在四千多哩外的法国南部一个靠近蒙贝里叶Montpellier的地方名叫里拉林Lerab Ling这个地方即将在他的加持下成为禅修中心。我有一个住在那里工作的学生让他来告诉大家这个故事吧

那天早上天亮得比平常晚晨曦的第一个征象是远方地平线上的一道深红光。我们正在前往镇上的途中当我们走近路的高处供奉佛龕而位于未来道场所在地的帐篷出现在我们右方的山丘上。突然间一道日光穿透微曦直接落在白色的佛龕帐篷上让它在清晨显得格外明亮。我们继续前进当抵达通往城镇的转弯处时某种突然的直觉让我们回头看那个帐篷。我们大吃一惊。一道明亮的彩虹横跨整个山谷颜色如此明亮生动好象伸手可触一般。神奇的是当时并没有下一滴雨却有鲜明灿

烂的彩虹与广大、晴朗的天空辉映成趣。直到那天晚上我们才听说顶果钦哲仁波切已经在当天圆寂于不丹。我们都确信那道彩虹是他对我们和里拉林加持的象征。

当佛陀入灭前在拘尸那Kushinagara的树林里五百位弟子围绕在他四周他对弟子做最后的叮咛“**凡是因缘和合的东西自然会再分解。以你们的生命证取圆满吧**”自从顶果钦哲仁波切圆寂后这句话经常浮现在我的脑际。如此伟大的上师就像世界的轴心。还有什么比他的去世更令人痛切地体悟无常的教法呢他的圆寂使我们这些弟子觉得孤单顿时无依无靠。现在唯有靠大家继续前进尽全力发扬他所代表的传统。当他的光辉从世间消失时唯有靠我们效法佛陀的弟子“**以我们的生命证取圆满。**”

我觉得横过法国晨空和里拉林山谷的彩虹是顶果钦哲仁波切正在加持也将持续加持整个世界的象征。现在他已经从肉身获得解脱住在非因缘生、无始无终的法身光辉里拥有一切已证悟者的力量足以超越时间和空间的限制来帮助众生。相信他的证悟全心向他祈求你将发现他立刻与你在一起。以如此完美的爱心热爱一切众生的他怎么可能放弃我们呢已经与一切万物合为一体的他又会到哪里呢

我们有这么一位代表西藏所有传统的上师在喜马拉雅山、印度、欧洲、亚洲、美国传法三十年是对有福报的事啊我们拥有几百个小时的录音带录下他的声音和教法还有许多录影带留下他庄严的法相更有从他智慧心流露出的丰富开示部分被译成英文和其他文字这是多有福报的事啊我特别记得他在生命的最后一年在法国南部格雷诺贝Grenoble附近所做的开示当时他往外凝视山谷和高山其景色几乎像西藏一般庄严他把最重要的大圆满法传给一千五百位学生令我特别高兴的是其中有许多是我来自全球的学生。在场的不少上师觉得透过他在生命最后一年的行动顶果钦哲仁波切肯定已经授记将这些教法传到西方并以累世禅修所积聚的力量加持西方。至于我则非常感恩他为我多年来想在西方推动的弘法工作赐予的加持。

想到顶果钦哲仁波切和他为人类所做的奉献就可以发现在他的身上聚集和展现了西藏送给世界的礼物之伟大。

人类的未来有一大部分也许要倚赖西藏的重建让西藏成为各类寻道者和各种信仰的庇护所进化世界的智慧中心最高智慧和神圣技术可以在其中试验、改善和重新执行的实验室。许多世纪以来它一直都在

扮演这个角色目前全人类处于危险时刻之际它也可以继续提供启示和帮助。在我们的世界很难找到完美的环境以开发这种智慧一个由悲剧所净化并由全体受难者重新下决心所恢复的西藏将是那种环境而且对于人类的进化关系至为重大。

我愿把本书献给西藏所有在文化大革命中受难的人他们见证了他们的信仰和佛法的殊胜景象被摧毁我也要把本书献给本世纪死于类似恐怖情境的人类犹太人、高棉人、俄罗斯人、两次世界大战的牺牲者、所有被遗弃和被遗忘的死者、所有被剥夺修行机会的人。

许多上师相信西藏教法正进入一个崭新的时代莲花生大士和其他有远见的上师曾做过许多佛法将传到西方的预言。现在这个时刻已经到来我知道佛法将展现它的新生命。这种新生命必须有所调整但我相信任何改变都必须以非常深入的了解为基础以免违背佛法的纯净、力量及其真理的永恒性。对于传统佛法的深刻认识如果能够配合对于现代问题和挑战的真正了解则各种调整将会加强、扩大和丰富这个传统显露佛法的更深层意义使佛法能够更有效地处理这个时代的难题。

过去三十年来许多访问过西方的西藏大师都已圆寂了我确信他们生前都曾祈祷希望佛法不只利益西藏人不只利益佛教徒而是利益全世界。我相信他们很清楚地了解当现代世界准备好接受佛法时佛法会是如何的珍贵和具有启示性。我想到敦珠仁波切和大宝法王他们选择在西方圆寂好象在以他们的觉悟力量来加持西方。愿他们转化世界和点亮人心的祈祷能够实现愿受持他们教法的我们负起责任全力体现。

像佛教这种精神教法要从古代环境过渡到西方的过程中所面临的最大挑战就是学习这些教法的学生如何在一个混乱、快速变动和纷扰不安的世界里找出证悟真理所需要的安详而稳定的修行方法。精神修行毕竟是最高的而又最严谨的教育形式和其他训练一样必须以奉献和系统化的方式进行。训练医生需要多年的研究和实习而生命中的精神之路怎能只是偶尔接受加持、灌顶和会见不同上师呢过去修行人终生停留在一个地方亲近一位上师学习。想想密勒日巴在他服侍上师玛尔巴多年修行到相当功夫之后才拜别上师独自修行。修行需要持续的传承与上师一起工作和学习以热诚和善巧亲近他。佛法在现代世界中的主要问题是如何帮助和启发修行人让他们发现适当的内在和外环境从而充分地修习持受佛法最后证悟和体现佛法的精髓。

世界上所有神秘之道的教法都说得很清楚我们心中有一个储存力

量的宝库蕴藏着智慧和慈悲的力量这力量就是基督所称天国的力量。如果我们学会如何应用这个力量不仅可以转化自己还可以转化周遭的世界这也就是追求觉悟的目的。有哪一个时代比今天还迫切需要清楚地运用这种神圣的力量呢有哪一个时代比今天还需要对于这个纯净力量的性质加以了解、导引和用来解救这个世界呢我祈祷本书的读者都能了解并相信觉悟的力量都能认证自己的心性因为认证心性就可以在你生命的基础地上产生一种智慧改变你的世界观自然而然地帮助你发现和发展服务众生的慈悲大愿并启发你的智慧不管在任何环境下以你所拥有的任何善巧方便或能力来利益众生。我祈祷你因而能够知道在你的生命核心中就有纽舒堪布所说的活生生的真理

你会对一切还没有证悟真性的众生自然地生起慈悲心。它是如此的无边无际如果眼泪可以表达的话你会不停地哭泣。当你证悟心性时不仅会生起慈悲而且会生起许多善巧方便。而且你将自然地解除一切痛苦和恐惧诸如对于生、死和中阴身的恐惧。如果你想描述这种从证悟所产生的喜乐时诚如诸佛所说的即使能将世界上的一切光荣、喜悦、快乐和幸福都聚集在一起还不及你证悟心性时所经验到的喜乐的千万分之一。

结合智慧和慈悲的动力来服务世界将是保存地球最有效的方法。如今世界上一切宗教的大师都知道修行不仅仅是僧尼的要务也是所有人类所亟需不管他们的信仰或生活方式如何。我在本书中所要显示的是精神发展的可行性、机动性和有效性。诚如一个著名的西藏教法所说的“**当世界充满罪恶感时所有的苦难都必须加以转化成觉悟之道。**”今日世人所共处的危机不允许我们把精神发展视为奢侈品而是生存的必需品。

现在让我们大胆地想象如果我们生存的世界是很多人有因缘听闻佛法把他们的部分生命用来精进修行认证他们的心性因而可以藉着死亡机会接近佛性并以服务和利益别人的目标重回人间。这样的世界该是多么美好啊

本书献给你一个神圣的技术藉着它你不仅可以转化这一生不仅可以转化你的临终和死亡还可以转化你的来生乃至于人类的未来。我的上师和我希望能启发的就是人类意识进化的大跃进。学习如何死就是学习如何活学习如何活就是学习不仅在这一世还有在未来世该如何做。真正转化你自己并学习如何以转化的生命重生来帮助别人是帮助

世界真正最有力的方法。

西藏传统中最慈悲及其对人类精神最崇高的贡献就是它对菩萨理想的了解和反覆实践。所谓菩萨就是承担一切众生苦难的人他踏上解脱之旅不只是为了自己还为了帮助其他众生他在证得解脱之后并不就此融入绝对的境界或逃避娑婆世界的痛苦反而选择一再地回到世间奉献他的智慧和慈悲来服务世界。全世界最需要的莫过于这些活跃的和平使者诚如龙清巴尊者所说的他们“**披戴坚忍的盔甲**”致力于宣扬他们的菩萨理念并把智慧传布到我们经验中的每一个层面。我们需要菩萨律师、菩萨艺术家、菩萨政治家、菩萨医生、菩萨经济学家、菩萨教师、菩萨科学家、菩萨科技专家和菩萨工程师我们需要随处示现的菩萨他们在社会的每一种状况和每一个角落积极地充当慈悲和智慧的通路转化他们及别人的心识和行为不厌不倦地弘传诸佛和其他觉悟者的知识以保存我们的世界并创造更有慈悲心的未来。诚如德哈·戴夏汀 Teilhard de Chardin所说的“**在我们主宰风、浪、潮水和地心引力之后有一天...我们将掌握.....爱的能量。然后在世界史上人们将第二次发现火。**”路米的美妙祷词说

啊爱。啊纯净的深爱愿示现于此地、此时愿成为一切世界溶化在你无暇无尽的光辉里脆弱的活叶与你一起燃烧光亮胜过寒星让我成为你的仆人、你的呼吸、你的核心。

我对本书有一个最深的期望那就是对每一个选择行菩萨道的人它能够成为有效而忠诚的伴侣对于能够真正面对时代挑战并为众生发慈悲心而踏上觉悟之旅的人它能够成为指引和启发的源头。愿他们永远不会疲厌、失望愿他们不管遇到何种恐怖、困难和障碍都不放弃希望。愿这些障碍只会启示他们产生更强的决心。愿他们对一直在加持地球的所有觉悟者的永恒爱心和力量有信心愿他们能够像我一样从诸位大师的风范获得精神鼓舞这些大师都像平凡男女却以无比的勇气谨守佛陀入灭前的叮咛以整个生命证取圆满的觉悟。愿一切宗教所希望的未来世界免于残酷和恐怖人类得以生活在心性的终极快乐透过我们的努力而获得实现。愿我们大家先以寂天次以圣法兰西斯的祈祷共同祈求一个更好的世界

只要虚空存在

众生仍然受苦

就要长留世间

除尽一切苦难。

主·让我变成和平的工具

在仇恨的地方播下爱

在伤痛的地方播下宽恕

在怀疑的地方播下信心

在失望的地方播下希望

在黑暗的地方播下光明

在悲伤的地方播下喜悦

啊神圣的主祈求你

成全我的愿望

让我安慰别人而不求被安慰

让我了解别人而不求被了解

让我爱别人而不求被人爱

我们因付出而领受

我们因宽恕而获得宽恕

我们因死亡而获得永生。

谨以本书献给我所有的上师已过世者愿他们的愿望圆满还在世者愿他们延年益寿愿他们的伟大和神圣事业越来越成功愿他们的教法启发、鼓励和振作一切众生。我至心祈求敦珠仁波切和顶果钦哲仁波切早日获得强有力而完全觉悟的转世以帮助我们度过这个时代的危机

我也要以本书献给那些你在书中读到已经过世的一切贤哲喇嘛左顿、喇嘛卓登、桑腾、阿妮贝露、阿妮丽露、阿贝多杰。在你祈祷时请记住他们也请记住我已经过世或正在面临死亡的所有学生他们的虔诚和勇气对我启发相当多。

谨以本书献给活着、正在面临死亡或已经去世的一切众生。目前正在度过临终过程的众生愿他们的死亡安详、无痛苦、无恐惧。目前正在转世和正在这一世挣扎的众生愿他们获得诸佛加持力的滋润愿他们得遇佛法愿他们实践智慧之道。愿他们的生命快乐、有成果而没有烦恼。愿本书所有读者能够获得丰富而无止尽的利益愿这些教法转化他们的心。

这是我的祷词

愿六道的每一众生都能证得本初圆满的基础地

23 附录

附录一、有关死亡的问题

医学技术和医药科技的进步有助于解救无数的生命和舒缓无可言说的痛苦。不过在这同时它们也对临终者、临终者的家人和医生构成许多伦理道德上的两难这些问题非常复杂有时候又难以解决。譬如我们应该让临终的亲友接上维生系统呢还是拔掉呢那些自己觉得受罪且必须死得漫长而痛苦的人应该同意或甚至帮助它们自杀吗经常有人问我这些死亡和临终的问题我愿意在这里略述一二。

约四十年前大多数人都是在家里过世的但现在多半是死在医院或安养中心。因此藉机器来维持生命是一件真实而令人害怕的事实。人们于是问自己到底要怎么做才能保证有人道、有尊严的死亡而不要让生命做没有必要的延长。这是一个非常复杂的问题。譬如在严重的意外事故之后我们如何决定是否提供维生系统给当事人呢如果有人昏迷不醒不能说话或由于变性疾病而被认定脑死时该怎么办呢如果是一个严重畸形和脑部受伤的婴儿又该怎么处理呢

回答这类问题并不容易但有几个原则却可以用来指导我们。依据佛陀的教法一切生命都是神圣的一切众生都有佛性诚如我们所看到的生命提供给众生觉悟的可能性。不杀生被认为是人类行为的第一原则。不过佛陀也非常反对教条主义我相信我们不应该固守一种观点或“官方的”立场或针对这些问题做成规定。唯有根据自己的智慧依据每一个情境来行动。

是否有必要以人工方式维持生命呢达赖喇嘛指出一个重要的考虑因素--临终者的心境“从佛教的观点来看如果临终者有机会可以拥有正的、善的思想那么让他们甚至只多活几分钟都是很重要的而且也有目的在。”他特别提到家人在这种情境下所受到的压力“如果没有机会让临终者拥有正面思想而花费大笔金钱只为了让某人活着那就似乎没有什么道理了。但每个案例都必须个别处理很难订出通则。”

在死亡的关头维生系统或使用复苏器可能会成为扰乱、烦恼和分心的原因。我们从佛法和濒死经验的证据中得知即使在昏迷状态中临终者对于周遭所发生的每一件事情仍然非常清楚。在死亡前瞬间、死亡时、肉体 and 意识终于分离时所发生的事对于任何人尤其是对于寻求修法或安住于心性的精神修练者来说都是非常重要的时刻。

一般说来延长死亡过程的维生系统只会引起临终者不必要的执著、嗔恨和挫折特别在这不是出自临终者本人的意愿时。临终者的亲人在面临这项困难的决定时应该思考如果确实没有复原的机会那么他们所爱的人在生命最后几天或几小时的品质也许比起只是让他活着来得重要。此外因为无法真正了解神识是否仍在体内我们甚至会弄巧成拙地把他们禁锢在无用的肉体上。

顶果钦哲仁波切说

当一个人没有痊愈的机会时使用维生系统是无意义的。让他们在安详的气氛下自然去世并代替他们采取正面的行动是一件很好的事。当装上维生系统却没有一点希望时那么停止机器就不是罪恶因为没有方法可以让患者活下去你只是以人工方式“维持”他们的生命而已。

对临终者进行复苏的急救有时也是多余的同时是不必要的干扰。
一位医生写道

医院突然变成一阵忙乱几十个人冲到病床边做最后一线希望的急救。实质上已经去世的病人被灌进一肚子的药插了几十根针并接受心脏电击。我们临终过程的心跳速度、血气值、脑波图等被详细的记录下来。最后当医生都试过了这种慌乱的急救才告一段落。

也许你不希望有维生系统或复苏急救也许你希望在死亡之后有一段时间不被干扰。你希望能够像上师所推荐的临终时有安详的环境但怎么能肯定你的愿望会受到尊敬呢

即使你说出你的愿望不要在医院接受治疗你的要求也不一定会受到尊重。如果你的亲人不同意你的愿望即使你还能清醒地说话他们也可能要求医院做某种治疗。不幸的是医生常常是顺从家人而非临终者的愿望。当你临终时如果想控制你的医疗照顾最好的方法就是在家里过世。

在某些地区你可以透过“预嘱”之类的文件来表明一旦你无法为自己的未来做决定时你希望接受什么样的治疗。这是一种明智的预防措施可以帮助医生在碰到两难情境时做决定。不过这种文件并不具有法律的约束力也不能预测疾病的复杂性。在美国你可以与律师签署“**医疗照顾永久授权书**”这是陈述你的选择的最有效方式也可以尽量确保你的选择会受到尊重。在这项文件上你可以指定一位了解你的态度和愿望的代理人或法律代言人他可以针对你的特殊病情做反应并代表你做重大决定。

诚如我在第十一章所说的我建议你要了解你的医生是否乐于尊重你的愿望尤其是当你希望拿掉维生系统时当你的心跳停止不想做复苏急救时。你要确定你的医生告诉过医院职员也让你的愿望写进诊疗书上。你要与亲戚讨论你的临终问题。你要请家人或朋友在你的临终过程开始时就请职员拔掉任何监视器和静脉注射导管如果可能的话把你从加护病房移到私人病房试图让你周围的气氛变得宁静、安祥尽可能不要恐慌。

允许死亡的发生

一九八六年美国医学协会决定医生从即将去世的末期病患和可能会昏迷不醒的人身上除去维生系统是合乎伦理的。四年后一项盖洛普民意测验显示百分之八十四的美国人表示如果他们依赖维生系统又没有痊愈的希望时宁可不接受治疗。

限制或除去维生治疗的决定通常称为“**被动的安乐死**”。在病入膏肓的情况下中止仅能延长几小时或几天生命的医疗干预或拯救措施让死亡自然发生这是可以被接受的做法。这包括中止侵略性治疗、维生机器、静脉营养注射以及心脏复苏器。有时候家人和医生选择不处理会导致死亡的衍生情况时也是一种被动的安乐死形式。例如骨癌末期的病人也许会衍生肺炎如果不医治肺炎的话可能让病人死得比较安详、较少痛苦而不拖延死亡。

那些已到疾病末期而决定自己拿掉维生系统的人又如何呢他们自己结束生命是否就造了恶业卡卢仁波切很明白地回答了这个问题

人们如果自己认为受了够多的痛苦希望获准死亡时就是处在不能称为善或不善的情况下。我们绝对不能责怪任何人做了那个决定。这不是一种恶业它只是希望避免痛苦而已这正是一切众生的基本愿望。另方面这也不是特别善的业.....这不能算是结束生命的愿望而是结束痛苦的愿望。因此它是无记业中性的行为。

如果我们所照顾的临终者要求我们拿掉维生系统我们该怎么办卡卢仁波切说

我们也许无法挽救病人的生命我们也许无法解除他的痛苦但我们要以最清净的心尽我们最大的力量。不管我们做什么即使最后没有成功都不能被看成是恶业。

如果病人要求治疗者拿掉维生系统时会让治疗者处在困难的地位因为直觉也许会告诉他们“**如果这个人还装上维生系统他就会死。**”业

报决定于治疗者的动机因为治疗者是在剥夺某一个人继续活下去的方法即使那是病人叫我们这么做的。如果治疗者的基本动机一直是要帮助和利益那个人并解除他的痛苦那么这种心态似乎不会产生什么恶业。

选择死亡

前面引用过的一九九零年盖洛普民意测验显示百分之六十六的美国人相信一个人如果处在极端痛苦的情况下又**“没有改善的希望”**就有自己结束生命的道德权利。在荷兰据估计每年就有一万人选择安乐死。帮助他们死亡的医生必须证明这是病人所同意的他与病人充分讨论各种方案并且曾经咨商另一位医生提供其意见。在美国这个题目很热门有一本书清楚地描述当人们到了疾病的末期时有什么方法可以自杀这本书顿时成为畅销书也有人开始推动**“主动安乐死”或“协助死亡”**的合法化。

如果安乐死合法化会有什么事情发生呢许多人担心被视为末期的病人特别是极端痛苦的人也许会选择死亡即使是他们的痛苦也许有办法处理他们的生命也许可以长一些。另一些人担心老年人也许会觉得他们有死的责任因为选择死可以减轻家人的压力节省家人的金钱。

许多为临终者工作的人觉得高水准的临终关怀可以回答安乐死的请求。当她被问到立法中的安乐死问题时罗斯医师回答**“我觉得制定这种法律实在是一件令人伤心的事。我认为每个人应该运用自己的判断克服对死亡的恐惧然后我们就能够尊重病人的需要倾听他们的意见。”**

人们对死亡的恐惧是难以忍受的心神慌乱的这是毫无意义。佛法提供死亡的不同态度而且赋予它目的。达赖喇嘛指出

你的痛苦来自你的业无论如何你都必须在这一世或其他世承受业果除非你能找出净化业力的方法。因此佛教认为这一世你幸得人身有能力以比较好的方式来承担你就应该去经验业报这胜于轮回到无助的到如畜生时再来承受那时候的痛苦可要大得多。

依据佛法我们必须尽一切可能来帮助临终者处理他们面对的衰竭、痛苦和恐惧并提供爱的支持让生命的结束变得有意义。伦敦圣克里斯多福临终关怀医院St. Christopher's Hospice的创办人桑德斯说**“在我们的病人中如果有人要求安乐死那就表示我们没有尽到责任。”**她反驳安乐死的合法化

我们的社会还不致于穷到不能提供时间、爱和金钱来帮助人们安

然去世对于那些身陷恐惧和忧愁之苦而我们又可以解除其痛苦的人们我们亏欠他们这一切为了做到这点我们不需要杀他们.....让自愿性的主动安乐死合法化将是一种不种不负责任的行动它会妨碍我们对于老弱、残障和临终者的真正尊敬和责任。

其他的疑问

在出生前或婴儿期去世的人他们的神识会有什么发展父母亲能够给予什么帮助

顶果钦哲仁波切解释道

在出生前、出生时或婴儿期去世的人他们的神识会再度经历各个中阴阶段然后转世。为一般死者所做的功德法事也可以替他们做例如金刚萨埵的净化法门和持咒、点光明灯、骨灰净化等等。

在堕胎的案例中除了这些修法外如果父母亲觉得懊悔他们可以发露忏悔祈求宽恕虔诚修持金刚萨埵的净化法这对他们有所帮助。父母亲也可以供灯、放生、帮助别人、赞助慈善或修行计划把所有功德回向给婴儿神识的安乐和未来觉悟。

自杀者的神识会发生什么变化

顶果钦哲仁波切说:

当一个人选择自杀时神识除了跟随它的恶业之外别无选择很可能会有厉鬼控制和拥有它的生命力。在自杀的案例里法力强大的上师必须修特别的法门如火供和其他仪式才能解脱亡者的神识。

当我们死亡时可以捐赠器官吗如果器官必须在血液还在循环或在死亡过程完毕之前就摘除该怎么办难道这不会干扰或伤害死亡前的神识吗

曾经被我请示过这个问题的上师都同意器官捐赠是极大的善行因为它出自真诚想利益他人的慈悲心因此只要这确实是临终者的愿望就绝对不会伤害到正在离开肉体的神识。反之这个最后的布施行为可以累积善业。另一位上师说在布施器官时所受的痛苦以及每一个心散乱的时刻都会转成善业。

顶果钦哲仁波切解释“如果一个人确实很快就将去世也表达了捐赠器官的愿望。他的心充满慈悲就算在心脏停止跳动之前他的器官都可以摘除。”

把一个人的身体或头部冷冻起来等到有一天医学进步可以使之复苏该如何看待这种器官冷冻术呢

顶果钦哲仁波切说这是毫无意义的。人在确实死亡后他的神识就不能再回到肉体。把尸体保存下来以便将来复活之用这种想法明显地在诱引一个人的神识悲剧性地增加对肉体的执著因此会更加痛苦并且阻碍转世。一位上师把这种器官冷冻比喻为直接进入寒冰地狱甚至没有经过中阴境界。

对于退化或得了痴呆症的老迈父母我们能做些什么呢

这时候开示佛法可能没有用但在他的面前静静地修行或念咒或念诸佛名号仍然可以帮助他。卡卢仁波切解释

你是在播种。你的发愿和对他的爱心关怀是很重要的。在这种情境下你必须发自最诚挚的心意真正关怀他们的利益和幸福。……父母亲和儿女的缘非常强由于这份缘如果我们对待父母的方式还为了其他众生的利益那么就可以在细微的层次是得到许多殊胜的利益。

附录二、两个故事

我在西方的学生和朋友们告诉过我很多发人深省的故事关于他们认识的人在死亡时如何受到佛法帮助的过程。让我告诉你两位学生面对死亡的故事。

桃乐丝

桃乐丝因癌症死于伦敦圣克里斯多福医院的临终关怀病房。她生前才华横溢是一位艺术家、刺绣专家、艺术史学家、导游同时也是颜色治疗师。他的父亲也是一位治疗师她对各种宗教和精神传统都很尊重。她在生命的晚期才接触到佛教而且如她所说“迷上了”佛教。她说佛法对于实相的本质给了她最强有力、最完整的看法。让我们听听在临终前照顾她的同修道友们描述佛法如何帮助她面对死亡

桃乐丝的死亡对所有人都非常具有启发性。她死得非常优雅而庄严每一个和她接触过的人都感受到她的力量不管是医生、护士、助理、其他病人或同修道友们这些人有幸地在她生命的最后几周能与她共处。

在桃乐丝住院前我们去家里探望她时就知道癌细胞到处蔓延她的内脏器官已经不行了。一年多来她服用吗啡止痛现在她几乎无法吃或喝任何东西然而她从不抱怨所以也看不出她的痛苦。她变得很瘦而且很容易疲倦但当有人来探望时她就会热诚欢迎跟他们聊天散发出愉悦、安详而亲切的气氛。她最喜欢躺在沙发上聆听索甲仁波切开示的录音带当仁波切从巴黎寄来一些对她有特别意义的带子时她往往欣喜

万分。

桃乐丝对自己的死亡作了仔细的准备和规划。她不希望有任何未了的事情让别人去处理所以她花了几个月时间处理这些事务。她几乎对死亡没有恐惧只想把所有事情处理完然后可以专心地面对死亡。她对自己这一生没有真正的伤害过别人而甚感安慰而且她也信受奉行教法如她所说**“我已做了我的功课”**。

当时间到来桃乐丝必须到病房而要离开那曾经充满多年收藏的家她只带了随身的一些东西头也不回就离开了。她把大部分的东西都送人了只带了一张仁波切的照片以及一本谈禅坐的小书。她将生命简化到一个小包包里如她所说**“轻装简行”**。她把离开这件事视为理所当然如同只是外出购物而已。只说**“再见我的家。”**挥挥手就走出门了。

她在医院的病房变成一个很特别的地方。床边的小桌上摆放仁波切的照片照片前一直点着蜡烛。当有人问她是否要和仁波切说话时她笑笑看着照片然后说**“不用了他一直在这里啊”**她常常提到仁波切所说的创造一个**“恰当的环境”**所以她在墙上挂了一幅有彩虹的美丽图画正对着她房间里也永远有很多朋友送她的花。

桃乐丝一直到最后都能控制各种状况而且她对教法的信仰坚定不移。整个过程反而似乎是她在帮助我们而不是我们在帮助她。她一直很愉快、有信心、而且幽默从她的勇气和自信中有一种庄严显现出来。她永远愉悦地欢迎我们让我们了解到死亡并不一定是阴郁可怕的。这是她给我们的礼物我们也觉得能跟她在一起是很荣幸的事。

我们反而几乎都依赖桃乐丝的力量了所以当知道她需要我们的支持时突然觉得很不好意思。当她在计划丧礼的细节时我们突然了解在关心所有的人之后她现在需要的就是解决这些事情然后可以专心面对自己。她也需要我们容许她这么做。

她的死亡过程很困难也很痛苦而桃乐丝像一位战士一般。她尽可能自己处理这些痛苦不去麻烦护士直到她的身体完全撑不住为止。有一次她还能起床时护士轻轻问她要不要用坐式的便器。她挣扎起来然后笑着说**“看看这个身体”**我们看见她只剩下皮包骨了。她的身体虽然越来越衰败可是精神却越来越散发出光芒。她似乎了解到身体已经完成任务了已经不再属于她只是暂时居住而要随时丢弃的东西。

虽然环绕着轻松和愉悦的气息桃乐丝的死事实上是很辛苦的。她也经过了很多阴郁和痛苦但都以极度的安详和毅力来克服。在一次昏

迷而痛苦的夜晚之后她担心自己可能随时都会死亡而无人陪伴所以要求我们随时有人陪她。我们就开始了二十四小时的轮流看守。

桃乐丝每天都修行她最喜欢的是金刚萨埵的净化法门。仁波切建议她读有关死亡的教法包括基本颇瓦法。有时候我们坐在一起大声读给她听有时候我们唱诵莲花生大士的咒语有时候我们只是静坐。她有时会打盹醒来后说“**噢好棒啊**”当她精神较好而且有意愿时我们就读些中阴教法的段落给她听帮助她记得她将会经历的各种阶段。我们对她的清明程度都很惊讶但她只想用最基本、最简单的方法修行。当我们来换班时都会被病房中安详的气氛感动。桃乐丝躺在那儿眼睛睁大凝视虚空甚至连她睡觉时都如此。照顾她的人则在一旁轻轻地念着咒。

仁波切不时会打电话来探问病情他们相当自在地谈论距死亡还有多远。桃乐丝会坦诚地询问自己的状况比如“**还有几天就结束了**”。有一天护士把电话推车推进来说“**阿姆斯特丹来的长途电话**”桃乐丝眼中充满光芒及喜悦地和仁波切谈话。挂上电话后她告诉我们仁波切要她现在不必再读了只要“**安住在心性中安住在光明中。**”当她濒临死亡前最后一次接到仁波切的电话她说仁波切告诉她“**不要忘了我们有空来看我们**”

有一次医生来查房及调整药剂她用一种非常简单而直截了当的方式解释道“**你知道我是佛家弟子而我们相信死亡的时候会看到很多的光。我相信我已经开始看到一些闪烁的光但我想我还没真正看到。**”医生们都很惊讶她的清醒和活力他们说一般像她这种病情通常是不醒人事的。

当死亡接近时桃乐丝渐渐分不清日夜也越来越深深地沉入她自己。我们约略可以看到四大分解的征象她的脸色开始改变清醒的时刻也变少了。桃乐丝已经准备好要走但她的身体仍未放弃因为她的心脏还很有力所以每个夜晚都是一个考验隔天早上醒来她通常很惊讶又活过了一天。她从不抱怨但我们可以了解她受了许多苦。我们尽全力让她舒服一些当她不再能喝水时我们就以水润湿她的嘴唇。一直到最后三十六个小时她婉拒任何让她维持清醒的药物。

桃乐丝接近死亡之前护士们移动她的身体。她卷曲成胎儿的姿势。她的身体枯槁没有力气移动或说话她的眼睛仍然有神而张开凝视前方从她躺着的地方看着窗外的天空。就在死前最后一刻她轻轻地动了一下望着黛比的眼睛用一种坚定的眼神沟通了一个讯息好象在说“**时**

候到了”带着轻轻的微笑然后回望虚空呼吸轮流一、二下就走了。黛比轻轻放下桃乐丝的手让她不受干扰地继续内在的分解。

临终病房的工作人员都说他们没有见过像桃乐丝对死亡做这么充分准备的人。事隔一年她的神情和启发仍然让所有的人难以忘怀。

瑞克

瑞克住奥瑞岗患有爱滋病。他曾是一名电脑操作员。前几年他四十五岁时来参加我在美国举行的暑期闭关对我们说起有关死亡、生命以及疾病对他的意义。我很惊讶瑞克才跟我学了二年的佛学竟然有如此的了悟。在这段短短的时间里他以自己的方式掌握了教法的精髓恭敬心、慈悲心、心性的“见”并且将这些溶入他的生命中。瑞克坐在椅子上面对我们说出他对死亡的感觉。藉着这些话语希望可以传达这次感人的场面

二年前当我知道我即将死亡时我做了很自然的反应哭喊。而我也得到了回答。在好几个星期的高烧中好几次半夜里我感觉到自己就要走了而它帮助我渡过了这一段日子.....这恭敬心这哭喊.....当这是你仅能做的我们有莲花生大土的许诺他会在那儿帮助大家。他也未食言他对我证实了好几次。

如果不是莲花生大士--仁波切说他就在我们的心性中也就是我们的佛性如果不是那个庄严光辉的现前我不可能承受我所经过的。我知道我绝对没办法。

我了解的第一件事就是必须对自己负责任。我面临死亡的原因是因为我得了爱滋病。那是我自己的责任不能责怪任何人事实上甚至连自己都不能责怪。我承担了这个责任。

在尚未接触分解之前我对自己以及可能有的各种神明发誓我要快快乐乐地过日子。做了这个决定之后我就坚持去追求。这在任何一种训练心的方法中是很重要的你必须先下定决心要改变如果不想改变任何人也无法替你改变。

我们的任务.....就是要处理日常的各种状况。首先要感激你在这个身体里在这个地球上。这是我的开始--感激地球、感激众生。现在我感到身旁的事事物物渐渐在流失我对每个人和每件事更加感恩。所以我现在的修行专注在感恩上不断奉献出对生命的赞叹对无所不在的莲花生大土的赞叹。

不要像我多年的老毛病一样误以为“修行”只是端坐和念咒而已。

修行远远超过这些。修行是如何面对每一个你碰见的人修行是如何处理针对你而来的恶言。

当你从静坐的位置站起来时才是你修行的开始。在生活中如何应用修行需要艺术和创造性的想法。在生活中有一些可以用来帮助修行的事物。譬如我头太昏无法观想金刚萨埵就站起来去洗盘子想象手中的盘子就是整个世界和受苦的众生并且持咒..... 班杂萨想帮助众生洗掉苦难当我冲澡时想象金刚萨埵的光芒像水一样冲掉我身上的罪恶当我走到户外时阳光就好象金刚萨埵身上的光芒照射下来进入我的身体当我看到一个美貌的女人走在街上时一开始也许会想“**多美妙的女人啊**”可是我马上会诚心地供奉给莲花生大士然后放下。我们必须日常生活里修行否则只是空有信念“**有一天我会到天堂有一天我会成佛。**”但是不是有一天你会成佛因为你现在就是佛你修行就是在练习做本来的你.....。

利用日常生活中的情况来修行是很重要的。如同仁波切常说的如果你们修习了恳求和祈请帮助那么在中阴阶段你会很自然地去照做.....。我将敦珠仁波切的话编成一个咒“**无法回报的大慈悲上师啊我永远记得您。**”有些时候为只能想到这句话是我当时仅能做的修习但它很有用。

所以.....快乐负责感恩.....不要将生硬、仪式化的修行和生动、多变、流动、开放、荣耀的修行混淆。经验告诉我--虽然听起来像是说说而已但事实上不是--我到处看到莲花生大士那就是我的修行。每一个人尤其是那些麻烦的人那些让周遭人活得不愉快、痛苦的人对我而言都是上师的加持。后来我也认为这个病是上师的加持它是福报的。这么大的荣耀我可以细细地体会。

我刻意训练自己才能做到这样。以前我常常喜欢批判事情批评别人也爱抱怨这抱怨那的。决定开始训练自己的初期心中也常有持续不断的评语出现我决定改变在冰箱门上贴小纸条告诉自己“**不要批评**”

如果你的心老是在分别“**这是好的这不是好的我不要.....**”老是在期望和恐惧之间在爱恨之间在高兴和悲伤之间徘徊当你执著这些极端时你的心就被搅乱了。有一位禅师说过“**至道无难唯嫌拣择。**”意思是说你的佛性在哪儿快乐就在哪儿。

所以我开始处理我的概念心。一开始好象是不可能的事但我越修就越发现如果你让念头留在原处不去执著就不会产生问题。只要跟它

们和谐相处维持快乐的心情因为你知道你本身就有佛性。

不用去感觉你是否有佛性这不是重点。重点在信任在信心重点是恭敬心就是完全信服。如果你对上师有信心肯用功并且在遇到困难的时候想办法将教法带给自己训练自己的心不要重蹈过去的习气如果你能和正在发生的事安然相处不要过分注意过一阵子你会发现任何事情都不会持续得太久的烦恼也是如此。尤其是我们的肉体所有的事物都会改变如果你就让它们去它们就会自然解脱。

像我目前的状况当恐惧如此明显地笼罩着我而我觉得好象快要被它吞噬时我必须掌握自己的心。我了解到恐惧不会杀死我它只是某个经过心里的念头而已只要我不去碰它这个念头会自己解脱。我同时了解到中阴境界是一样的当你看到冲着你来的某种可怕情境时事实上不是从别处而来而是来自于你自己的心中是我们所有压抑在身体里面的能量释放出来的。

当我在训练我的心时我发现有一个点有一个界线你要划清不能让自己超过它。如果超过了你就可能产生心理问题你会变得抑郁或意志消沉或者更严重甚至发疯。有些人以为心告诉他们的是事实结果变得不平衡甚至疯狂。我们都有这种经验但超过某一条界线你就不能再走下去.....我曾有过恐慌的打击就好象面前的地上有个大黑洞似的。但当我提醒自己不要这样想并且随时保持快乐后我就不再看到黑洞了。

有些人对我而言比家人还亲。因为你们用另外一种方式让莲花生大士来到我面前经由关怀、关心及爱。你们似乎不在意我罹患爱滋病没有人问过“**嘿你到底怎么感染的**”从来没有人把它可作是对我的诅咒而鄙视我。只有一位老朋友前几天在电话上问我“**你不怕这会是上帝对你的惩罚吗**”我大笑跟他说“**你认为上帝诅咒了世界而人是罪恶的。我却相信神的用意是祝福不是诅咒。**”从无始以来所有的事物都是圆满、纯净和完美的。

所以我现在只安住在光芒之中。它充满各处你根本离不开它。它是如此美妙有时我觉得好象飘浮在光芒之中。当莲花生大士飞翔在心的天空时我让他把我带走。

如果我是听众也许我会问“**好啊可是为什么你的病治不好呢**”有人问过我同样的问题。并不是我不尝试去治疗我已经尽力了。现在我已经不再问自己这个问题了我认为那会变成去强迫操纵或干扰一个已经开始的过程这个过程对我很有净化的作用从中我体会到有很多恶业正

在消除。我把福报回向给我母亲她受了很多苦期待能消除她的恶业 我也回向给一些情如手足正在受苦的道友。我和莲花生大士有个约定如果我留在这儿所受的苦有一部分可以净化给亲友那么这是多大的福报这就是我的祷词。我可以向你保证我绝不是一个喜欢受苦的人但我感受到那个庄严那个福报轻轻地推我去受苦。

就在这个时刻我从仁波切那儿认识了中阴教法了解到死亡并不是敌人就如同不要把念头看成敌人一般。生命不是敌人生命是荣耀的因为在这一生我们可以觉醒了解真正的本性。

我诚心诚意地提醒你们当你们还相当健康的时候不要浪费机会照着仁波切教你们的方法去做.....你会教导你们大圆满法他也会带领你们到那个境界。这是非常重要的尤其当你面临死亡时。

我在这儿跟大家说再见了。我知道我大概活不过六个月。所以我把你们都放在我心中而我看到的你们都是光明灿烂的。那里没有黑暗只有莲花生大士心中的光照耀着大家。谢谢上师的加持。

附录三、两种咒

西藏最有名的咒有两种第一种是莲花生大士咒称为金刚上师咒嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM。第二种是大悲观世音菩萨咒嗡嘛呢叭咪吽 OM MANI PADME HUM。像大多数的咒一样它们是以印度古老神圣的语文——梵文写的。

金刚上师咒

金刚上师咒嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽 西藏语发音为Om Ah Hung Benza Guru Péma Siddhi Hung我以敦珠仁波切和顶果钦哲仁波切的解说为基础来探讨它的意义。

嗡阿吽OM AH HUM 有外、内、“密”三义。不过在这三个层次上嗡代表身阿代表语吽代表意。它们代表一切诸佛的身语意转化功能的加持。

就外在意义而言嗡净化一切身恶业阿净化一切语恶业吽净化一切意恶业。由于净化你的身、语、意嗡阿吽提供诸佛的身语意加持。

嗡也是形色的精华阿是声音的精华吽是心的精华。念这个咒你就是在净化环境、你自己和其他一切众生。 嗡净化一切认知阿净化一切声音吽净化心及其思想、情绪。

就内在意义而言嗡净化脉阿净化气吽净化明点。

在较深的层次里嗡阿吽代表莲花部诸佛的三身。嗡是法身阿弥陀佛阿是报身大悲观世音菩萨吽是化身莲花生大士。这个咒象征三身体现于莲花生大士。

就秘密的意义而言嗡阿吽带来心性三个层面的证悟嗡带来它源源不断的能量和慈悲的证悟阿带来它光辉的自性证悟吽带来它虚空般的明点的证悟。

班杂咕噜叭嘛

班杂VAJRA比喻为金刚钻这是石头中最坚硬和最珍贵的。就好象金刚钻能够切割万物本身却不容易被摧毁同理诸佛的永恒不二绝对不会受到无明的伤害或摧毁反而能够斩断一切愚痴和业障。诸佛身、语和智慧心的圣性和作为、有如金刚钻般能够穿透万物而不受阻碍的力量可以利益众生。像金刚钻一般班杂没有瑕疵它的巨大力量来自证悟实相的法身性、阿弥陀佛的自性。

咕噜GURU的意思是“**有力的**”指具有非常殊胜德行的人他象征智慧、知识、慈悲和方便。就好象黄金是最重最贵的金属一般咕噜上师具有不可思议、毫无瑕疵的品质使他变成无可超越殊胜无比。咕噜比喻报身和大悲观世音菩萨。同时因为莲花生大士教导密续之道以“**班杂**”为象征而且透过密续的修行得到最高证悟所以他被称为“**班杂咕噜**”金刚上师。

叭嘛PADMA 的意思是莲花象征莲花部诸佛特别是他们觉悟的话语。莲花部是人类所属的佛部。阿弥陀佛是莲花部的本初佛莲花生大士则是阿弥陀佛的化身因此他被称为“**叭嘛**”。事实上“**莲花生**”是指他在盛开的莲花中出生的故事。

当“**班杂咕噜叭嘛**”七个字母在一起时也象征见、定、行的本性和加持“**班杂**”义为不变的真理、金刚钻般、不可摧毁的本性我们祈求在“**见**”中证悟它。“**咕噜**”代表觉悟的光明本性和神圣品质我们祈求在我们的“**定**”中证悟它“**叭嘛**”代表慈悲我们祈求在我们的“**行**”中成就它。

因此透过诵念这个咒我们可以获得莲花生大士和一切佛的智慧心、神圣品质和慈悲的加持。

悉地吽

悉地SIDDHI的意思是“**真正成就**”、“**证得**”、“**加持**”和“**证悟**”。悉地有两种一般的和无上的。透过接受一般悉地的加持我们生命中的一

切障碍如健康不佳可以全部清除我们的一切愿望可以满足诸如财富、地位、长寿自然会增加生命中的各种环境也会变得吉祥并有助于修行和觉悟。

无上悉地的成就可以产生觉悟这是莲花生大士的圆满证悟境界能利益自己和一切众生。因此忆想和祈求莲花生大士的身、口、意、圣性和作为可以让我们证得一般和无上悉地。

悉地吽可以如磁铁吸引铁屑般地吸进一切悉地。

吽代表诸佛的智慧心是咒的神圣催化剂。它好象是在宣布它的力量和真理“**它就是了。**”

这个咒的重要意义是“**我启请你金刚上师莲花生大士以你的加持力赐给我们一般和无上的成就。**”

顶果钦哲仁波切解释

据说嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽这十二个字母带着佛陀说法十二部八万四千法门的精华的整个加持因此念金刚上师咒就等于念诵或修持佛陀全部教法的加持。十二部教法是解药可以让我们从『十二因缘』解脱出来而使得我们轮回六道的正是这十二因缘无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。这十二因缘是轮回的机制让轮回不断进行。透过念诵金刚上师咒的十二个字母十二因缘就被净化你就可以完全驱除和净化烦恼从轮回中获得解脱。

虽然无明无法看到莲花生大士本人他的智慧心已经显现在咒的形式上这十二个字母事实上是他的智慧心的发射具有他的加持。金刚上师咒是莲花生大士的声音显现。因此当你以念诵十二个字母来启请他时你将获得巨大的加持和功德。在当前的困难时代里我们所能启请与皈依的以莲花生大士最殊胜所以金刚上师咒最适合这个时代。

大悲咒

嗡嘛呢叭咪吽大悲咒西藏人念成Om Mani Pémé Hung。它象征一切诸菩萨的慈悲和加持特别启请大悲观世音菩萨的加持。观世音是佛的报身他的咒被认为是佛陀对一切众生慈悲的精髓。正如莲花生大士是西藏人最重要的上师观世音菩萨则是他们最重要的佛和消业本尊。西藏有一句名言说大悲观世音菩萨已经深深烙在西藏人的意识里因此任何小孩只要会叫“**妈**”就会念“**嗡嘛呢叭咪吽**”。

据说在无量劫以前有一千位王子誓愿成佛其中一位如愿成佛他就是我们所熟知的释迦牟尼但观世音却发愿在其他王子未成佛之前绝不

成佛。在他的无尽慈悲中他也发愿要把一切众生从六道轮回的痛苦中解脱出来。他在十方诸佛的面前祈祷“**我发愿帮助一切众生如果我对这项伟大的工作有所厌倦我的身体就碎成千片。**”据说他首先下降到地狱道然后逐渐上升到饿鬼道最后是天道。他从天道往下看吓了一跳虽然他已经从地狱道救出无数众生却仍有无数众生不断投入。这种景象令他十分悲恸片刻之间他对自己所发的神圣誓愿失去信心于是身体爆炸成千片。他在绝望之中向一切诸佛呼喊求救一切诸佛从十面八方来帮助他诚如某一本书所说的像温柔的雪花飘然而至。诸佛以他们的大威力让他复合从那时候起观世音便有**十一个头和一千只手每一个手掌上都有一只眼睛象征智慧和善巧的结合这是真慈悲的标记。**他的这个法相比以前要灿烂亮丽和威武有力可以帮助一切众生当他在诸佛前发愿时他的慈悲就越来越大他发的愿是“**一切众生未觉悟誓不成佛。**”

据说在他为轮回之苦而感到忧伤时两滴泪珠从眼睛掉了下来透过诸佛的加持变成两尊度母。一尊现绿色是慈悲的活动力量另一尊现白色是慈悲的母性层面。“**度母**”的意思是“**解脱者**”她载着众生渡过轮回的大海。

大乘经典记载观世音把他的咒献给佛陀本人佛陀则反过来赋予他特别而神圣的工作帮助宇宙间一切众生成佛。在这个时刻一切天神把鲜花如雨般地洒落在他们身上大地震动天空响起嗡嘛呢叭咪吽哩OM MANI PADME HUN HRIH。

把这些字母写成诗就是
观世音如同月亮
他清凉的光熄灭轮回的熊熊烈火
慈悲的莲花
在它的光芒中绽放。

佛法说明“**嗡嘛呢叭咪吽**”六字大明咒在我们生命的各个层次具有特别而强大的力量可以转化我们。六个种子字可以完全净化六种有毒的烦恼这些烦恼都是无明的显现会使我们造身口意恶业因而形成六道轮回让我们在其中受苦。透过六字大明咒贪、嗔、痴、慢、嫉、爱被转化成它们的真性六部佛的智慧在觉悟心中展现。

因此当我们念六字大明咒时六道轮回中的六种烦恼无形中就被净化了。因此诵念六字大明咒可以防止再生于六道之中也可以驱除六道本具的痛苦。同时诵念六字大明咒可以完全净化五蕴圆满智慧心的修

行——六度布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。六字大明咒也可以强力保护我们免受伤害和各种疾病。

观世音菩萨的“种子字”哩通常被加在六字大明咒的后面变成嗡嘛呢叭咪吽哩。“哩”是一切 诸佛慈悲的精要是发动诸佛的慈悲心把我们的烦恼转化成他们的智慧心性的催化剂。

卡卢仁波切写到

另一个诠释六字大明咒的方法是嗡是觉悟身的精要中间四个字母嘛呢叭咪代表觉悟的语最后一个字母吽代表觉悟的意。一切诸佛菩萨的身语意都含摄在这个咒的音上。它可以净化身语意的业障带领众生进入证悟的境界。当它跟我们的信心、禅修和诵念相结合时六字大明咒的转化力量就生起和发展。它确实可以如此净化人心。

对于那些熟悉六字大明咒并且已经在一切世热忱和信心诵念它的人《中阴闻教得度》祈祷在中阴境界“当法性的声音像千雷响起时愿它变成六字大明咒的声音。”同样情形我们也在《首楞严经》读到

妙音观世音

梵音海潮音

救世悉安宁

出世获常住。

南无阿弥陀仏



Table of Contents

西藏生死书

索甲仁波切著

1 第一章 在死亡的镜子中

1.1 现代世界的死亡

1.2 走过生死的旅程

2 第二章 无常

2.1 无常

2.2 大骗局

2.3 动的惰性

2.4 面对死亡

2.5 认真看待生命

2.6 秋天的云

3 第三章 反省与改变

3.1 反省与改变

3.2 接受死亡

3.3 心灵深处的改变

3.4 死亡的心跳

3.5 处理“改变”

3.6 战士的精神

3.7 无常的讯息死亡之中有什么希望

3.8 不变者

4 第四章 心性

4.1 心性

4.2 心与心性

4.3 天空与云

4.4 四种错误

4.5 往内看

4.6 觉悟的诺言

5 第五章 把心带回家

5.1 把心带回家

- [5.2 修心](#)
- [5.3 禅坐的心要](#)
- [5.4 正念的修习](#)
- [5.5 自然的大安详](#)
- [5.6 禅坐的方法](#)
- [5.7 姿势](#)
- [5.8 三种禅坐方法](#)
- [5.9 禅坐中的心](#)
- [5.10 微妙的平衡](#)
- [5.11 思想与情绪波浪与海洋](#)
- [5.12 经验](#)
- [5.13 休息](#)
- [5.14 结合动中禅](#)
- [5.15 灵感](#)

[6 第六章 演化、业与轮回](#)

- [6.1 演化、业与轮回](#)
- [6.2 轮回的若干可能“证据”](#)
- [6.3 心的连续](#)
- [6.4 业](#)
- [6.5 善心](#)
- [6.6 创造力](#)
- [6.7 责任](#)
- [6.8 西藏的转世](#)

[7 第七章 中阴与其他实相](#)

- [7.1 中阴与其他实相](#)
- [7.2 中阴](#)
- [7.3 不确定和机会](#)
- [7.4 其他实相](#)
- [7.5 生死都在他们的手掌中](#)

[8 第八章 这一世自然中阴](#)

- [8.1 这一世自然中阴](#)
- [8.2 业的景象](#)
- [8.3 六道](#)

- [8.4 认知的门](#)
- [8.5 无我的智慧](#)
- [8.6 修行道上的自我](#)
- [8.7 聪明的向导](#)
- [8.8 三种智慧的工具](#)
- [8.9 修行道上的疑问](#)

[9 第九章 精神之路](#)

- [9.1 精神之路](#)
- [9.2 寻找精神之路](#)
- [9.3 如何行道](#)
- [9.4 上师](#)
- [9.5 恭敬心的提炼](#)
- [9.6 加持之流](#)
- [9.7 上师相应法与上师的智慧心结合](#)

[10 第十章 心要](#)

- [10.1 心要](#)
- [10.2 见](#)
- [10.3 禅定](#)
- [10.4 行](#)
- [10.5 虹光身](#)

[11 第十一章 对临终关怀者的叮咛](#)

- [11.1 对临终关怀者的叮咛](#)
- [11.2 表达无条件的爱](#)
- [11.3 说真话](#)
- [11.4 临终的恐惧](#)
- [11.5 未完成的事](#)
- [11.6 道别](#)
- [11.7 走向安详的死亡](#)

[12 第十二章 慈悲如意宝珠](#)

- [12.1 慈悲如意宝珠](#)
- [12.2 慈悲的逻辑](#)
- [12.3 施受法的故事与慈悲的力量](#)
- [12.4 如何唤醒爱心和慈悲](#)

- [12.5 施受法的阶段](#)
- [12.6 施受法的加行](#)
- [12.7 主要的施受法](#)
- [12.8 为临终者而修的施受法](#)
- [12.9 神圣的秘密](#)

[13 第十三章 给临终者的精神帮助](#)

- [13.1 给临终者的精神帮助](#)
- [13.2 在临终者的床边](#)
- [13.3 给予希望和找寻宽恕](#)
- [13.4 寻找精神上的修持](#)
- [13.5 基本颇瓦法](#)
- [13.6 利用颇瓦法来帮助临终者](#)
- [13.7 奉献我们的死亡](#)

[14 第十四章 临终修习](#)

- [14.1 临终修习](#)
- [14.2 死亡的那一刻](#)
- [14.3 放下执著](#)
- [14.4 进入清明的觉察](#)
- [14.5 临终开示](#)
- [14.6 临终修习](#)
- [14.7 颇瓦法意识的转换](#)
- [14.8 死时祈祷的功德](#)
- [14.9 临终的气氛](#)
- [14.10 离开身体](#)

[15 第十五章 死亡的过程](#)

- [15.1 死亡的过程](#)
- [15.2 自然寿命的耗尽](#)
- [15.3 过早的死亡](#)
- [15.4 临终的“痛苦”中阴](#)
- [15.5 死亡的过程](#)
- [15.6 临终的姿势](#)
- [15.7 外分解五根和五大](#)
- [15.8 内分解](#)

[15.9 “三毒”的死亡](#)

[16 第十六章 基础地](#)

[16.1 基础地](#)

[16.2 凡夫心的基础地](#)

[16.3 母与子的会合](#)

[16.4 地光明的显现时间](#)

[16.5 一位上师之死](#)

[17 第十七章 内在的光芒](#)

[17.1 内在的光芒](#)

[17.2 法性的四个阶段](#)

[17.3 了解法性](#)

[17.4 认证](#)

[18 第十八章 受生中阴](#)

[18.1 受生中阴](#)

[18.2 意生身](#)

[18.3 中阴身的经验](#)

[18.4 受生中阴的长短](#)

[18.5 审判](#)

[18.6 心的力量](#)

[18.7 再生](#)

[19 第十九章 亡者超荐](#)

[19.1 亡者超荐](#)

[19.2 何时帮助亡者](#)

[19.3 如何帮助亡者](#)

[19.4 亡者的觉察力](#)

[19.5 西藏佛教的亡者超荐法](#)

[19.6 帮助遗族](#)

[19.7 中心的修行](#)

[19.8 保持心的开放](#)

[19.9 结束悲伤并从中学习](#)

[20 第二十章 濒死经验:上天堂的阶梯](#)

[20.1 濒死经验:上天堂的阶梯](#)

[20.2 黑暗与隧道](#)

[20.3 光](#)

[20.4 与受生中阴相同的经验](#)

[20.5 回阳人西藏人的濒死经验](#)

[20.6 濒死经验的讯息](#)

[20.7 濒死经验的意义](#)

[21 第二十一章 共通的历程](#)

[21.1 共通的历程](#)

[21.2 中阴的显露](#)

[21.3 睡梦的过程](#)

[21.4 意念和情绪的过程](#)

[21.5 日常生活的过程](#)

[21.6 喜悦的能量](#)

[21.7 不断开展的整体性](#)

[22 第二十二章 和平的仆人](#)

[23 附录](#)

Table of Contents

西藏生死书

索甲仁波切著

1 第一章 在死亡的镜子中

1.1 现代世界的死亡

1.2 走过生死的旅程

2 第二章 无常

2.1 无常

2.2 大骗局

2.3 动的惰性

2.4 面对死亡

2.5 认真看待生命

2.6 秋天的云

3 第三章 反省与改变

3.1 反省与改变

3.2 接受死亡

3.3 心灵深处的改变

3.4 死亡的心跳

3.5 处理“改变”

3.6 战士的精神

3.7 无常的讯息死亡之中有什么希望

3.8 不变者

4 第四章 心性

4.1 心性

4.2 心与心性

4.3 天空与云

4.4 四种错误

4.5 往内看

4.6 觉悟的诺言

5 第五章 把心带回家

5.1 把心带回家

- [5.2 修心](#)
- [5.3 禅坐的心要](#)
- [5.4 正念的修习](#)
- [5.5 自然的大安详](#)
- [5.6 禅坐的方法](#)
- [5.7 姿势](#)
- [5.8 三种禅坐方法](#)
- [5.9 禅坐中的心](#)
- [5.10 微妙的平衡](#)
- [5.11 思想与情绪波浪与海洋](#)
- [5.12 经验](#)
- [5.13 休息](#)
- [5.14 结合动中禅](#)
- [5.15 灵感](#)

[6 第六章 演化、业与轮回](#)

- [6.1 演化、业与轮回](#)
- [6.2 轮回的若干可能“证据”](#)
- [6.3 心的连续](#)
- [6.4 业](#)
- [6.5 善心](#)
- [6.6 创造力](#)
- [6.7 责任](#)
- [6.8 西藏的转世](#)

[7 第七章 中阴与其他实相](#)

- [7.1 中阴与其他实相](#)
- [7.2 中阴](#)
- [7.3 不确定和机会](#)
- [7.4 其他实相](#)
- [7.5 生死都在他们的手掌中](#)

[8 第八章 这一世自然中阴](#)

- [8.1 这一世自然中阴](#)
- [8.2 业的景象](#)
- [8.3 六道](#)

[8.4 认知的门](#)

[8.5 无我的智慧](#)

[8.6 修行道上的自我](#)

[8.7 聪明的向导](#)

[8.8 三种智慧的工具](#)

[8.9 修行道上的疑问](#)

[9 第九章 精神之路](#)

[9.1 精神之路](#)

[9.2 寻找精神之路](#)

[9.3 如何行道](#)

[9.4 上师](#)

[9.5 恭敬心的提炼](#)

[9.6 加持之流](#)

[9.7 上师相应法与上师的智慧心结合](#)

[10 第十章 心要](#)

[10.1 心要](#)

[10.2 见](#)

[10.3 禅定](#)

[10.4 行](#)

[10.5 虹光身](#)

[11 第十一章 对临终关怀者的叮咛](#)

[11.1 对临终关怀者的叮咛](#)

[11.2 表达无条件的爱](#)

[11.3 说真话](#)

[11.4 临终的恐惧](#)

[11.5 未完成的事](#)

[11.6 道别](#)

[11.7 走向安详的死亡](#)

[12 第十二章 慈悲如意宝珠](#)

[12.1 慈悲如意宝珠](#)

[12.2 慈悲的逻辑](#)

[12.3 施受法的故事与慈悲的力量](#)

[12.4 如何唤醒爱心和慈悲](#)

- [12.5 施受法的阶段](#)
 - [12.6 施受法的加行](#)
 - [12.7 主要的施受法](#)
 - [12.8 为临终者而修的施受法](#)
 - [12.9 神圣的秘密](#)
- [13 第十三章 给临终者的精神帮助](#)
 - [13.1 给临终者的精神帮助](#)
 - [13.2 在临终者的床边](#)
 - [13.3 给予希望和找寻宽恕](#)
 - [13.4 寻找精神上的修持](#)
 - [13.5 基本颇瓦法](#)
 - [13.6 利用颇瓦法来帮助临终者](#)
 - [13.7 奉献我们的死亡](#)
- [14 第十四章 临终修习](#)
 - [14.1 临终修习](#)
 - [14.2 死亡的那一刻](#)
 - [14.3 放下执著](#)
 - [14.4 进入清明的觉察](#)
 - [14.5 临终开示](#)
 - [14.6 临终修习](#)
 - [14.7 颇瓦法意识的转换](#)
 - [14.8 死时祈祷的功德](#)
 - [14.9 临终的气氛](#)
 - [14.10 离开身体](#)
- [15 第十五章 死亡的过程](#)
 - [15.1 死亡的过程](#)
 - [15.2 自然寿命的耗尽](#)
 - [15.3 过早的死亡](#)
 - [15.4 临终的“痛苦”中阴](#)
 - [15.5 死亡的过程](#)
 - [15.6 临终的姿势](#)
 - [15.7 外分解五根和五大](#)
 - [15.8 内分解](#)

- [15.9 “三毒”的死亡](#)
- [16 第十六章 基础地](#)
 - [16.1 基础地](#)
 - [16.2 凡夫心的基础地](#)
 - [16.3 母与子的会合](#)
 - [16.4 地光明的显现时间](#)
 - [16.5 一位上师之死](#)
- [17 第十七章 内在的光芒](#)
 - [17.1 内在的光芒](#)
 - [17.2 法性的四个阶段](#)
 - [17.3 了解法性](#)
 - [17.4 认证](#)
- [18 第十八章 受生中阴](#)
 - [18.1 受生中阴](#)
 - [18.2 意生身](#)
 - [18.3 中阴身的经验](#)
 - [18.4 受生中阴的长短](#)
 - [18.5 审判](#)
 - [18.6 心的力量](#)
 - [18.7 再生](#)
- [19 第十九章 亡者超荐](#)
 - [19.1 亡者超荐](#)
 - [19.2 何时帮助亡者](#)
 - [19.3 如何帮助亡者](#)
 - [19.4 亡者的觉察力](#)
 - [19.5 西藏佛教的亡者超荐法](#)
 - [19.6 帮助遗族](#)
 - [19.7 中心的修行](#)
 - [19.8 保持心的开放](#)
 - [19.9 结束悲伤并从中学习](#)
- [20 第二十章 濒死经验:上天堂的阶梯](#)
 - [20.1 濒死经验:上天堂的阶梯](#)
 - [20.2 黑暗与隧道](#)

[20.3 光](#)

[20.4 与受生中阴相同的经验](#)

[20.5 回阳人西藏人的濒死经验](#)

[20.6 濒死经验的讯息](#)

[20.7 濒死经验的意义](#)

[21 第二十一章 共通的历程](#)

[21.1 共通的历程](#)

[21.2 中阴的显露](#)

[21.3 睡梦的过程](#)

[21.4 意念和情绪的过程](#)

[21.5 日常生活的过程](#)

[21.6 喜悦的能量](#)

[21.7 不断开展的整体性](#)

[22 第二十二章 和平的仆人](#)

[23 附录](#)