

西藏生死书

索甲仁波切著

喻阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽

OMAHHUMVAJRAGURUPADMASIDDHIHUM

西藏文发音为 OmAhHungBenzaGuruPémaSiddhiHung

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，如果我们的内心总是被愤怒、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，在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。

DL 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

（JamyangKhyentseChokyiLodro）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 DL 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·秋珑（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，炉上的茶壶镇日烧着开水。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」（thePrimordialBuddha）。

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。如果我有什么见解的话，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》（TibetanBookoftheDead）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

第一篇生

第一章在死亡的镜子中

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，他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（YamdrukTso）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（LamaTseten），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。他躬身进入帐篷的样子，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（LakarTsang），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。

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，必然会创造出一个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，上述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吗？我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？

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（bardo）。「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，还是死亡的那一时刻。

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时刻，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，在我们死亡的那一时刻，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，就是立基于佛陀的完全证悟。」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，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。

第二章无常

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。我们相信自己有一个独立的、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。而我們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。

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，……。

动的惰性

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「动的惰性」搞得团团转呢？惰性自然有不同的种类：东方的惰性和西方的惰性。东方的惰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。西方的惰性则大异其趣，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，几年内包管你开悟！」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？我很喜欢喜贝珠仁波切（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。

面对死亡

认识了这一点，我们还能不听杰西仁波切（Gyals?§|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！

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，如同把西方人的圣诞节、复活节、感恩节和生日通通合并一天庆祝。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（DrakpaGyaltzen）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。」

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 *tsultrim*；*tsul* 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東西，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，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。

秋天的云

在尼泊尔的寺院中，伟大的顶果钦哲仁波切（DilgoKhyentseRinpoche），是我上师现存年纪最长的弟子，当代最出色的一位上师，是 DL 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：

「我现在七十八岁了，一生看过这么多的沧海桑田，这么多年轻人去世了，这么多与我同年纪的人去世了，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，我们有无限的痛苦和迷惘，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，无常就好像是我们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……。

纵然是佛陀也会死。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，未来的还没生起，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。」

第三章反省与改变

我小时候在西藏听过乔达弥（KrishaGotami）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，帮助你了解我们所在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。

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。

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（NyoshulKhenpo）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！

参道友们，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 ng̃'jung。ng̃'的意思「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。

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，可以帮助我们在情感上接受死亡。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。

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。

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源泉。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。

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是如此坚固、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。DL 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，支持弱勢的成员，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。

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，就好象是龙，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，突然间飞机往上爬升，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！

第四章心性

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，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（JamyangKhyentseWangpo）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（LhodrakKharchu）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而为一的，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和照顾我，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。

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。藏语称为 **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--

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--带给大家无穷的希望。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。

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(NyoshulKhenpoRinpoche)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。

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。

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桩小事，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，阻止我们发现我们的本性。

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！

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。DL 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 DL 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」，绚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。

第五章把心带回家

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。

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，可以让禅修者直接接触他们的生命真理，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，时间一久，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。

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量。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。」

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，她很快就会发现自己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。

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(clearseeing)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。

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，首先要让心的环境安静下来。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。

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，内观也开始清楚了，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，让去看去，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」(wisdomchannels)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」(karmicwinds)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。但因为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。

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的说明、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」(GuruRinpoche)，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「OMAHHUMVAJRAGURUPADMASIDDHIHUM」（西藏人念成OmAhHungBenzaGuruPemaSiddhiHung），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」。

禅坐中的心

禅坐时我们该「抱持」什么样的心呢？什么都不做，顺其自然就行了。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。

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(MaChikLapDron)，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。

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，反而是因为你比从前安静，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，好像是峻峭的高山瀑布。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么，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处理才好。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(ApaPant)，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咯咯大笑。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。」

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，把你的觉醒力导向清朗的虚空，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。

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。」

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、挑战和零乱，让这种结合变得更加迫切需要。

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，并不是每一个人都在吃啊！当他们在睡的时候，并不是每一个人都在睡啊！」

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。

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(LewisThompson)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。

第六章演化、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(HenryFord)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，就好像未曾发生过一般。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。因为当我们的的心越来越开放，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。

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。随着年龄的增长，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记录下来，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，他也许读过有关佩特拉的书，或者他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.IanStevenson)，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 DL 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(KamaljitKour)，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，并且指出巴士撞倒她的地点。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时刻。

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，她这世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》(MythofEr)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，他似乎经历了死而复生。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」(PlainofOblivion)，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』(RiverUnmindfulness)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？

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。DL 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联系的，并不是一个实体，而是最微细层面的意识。DL 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」(ClearLight).....「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(KingMilinda)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世恶业的果报了？」

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。

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(Jikm̄iLinpa)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個因造成某一个果，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。」

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。DL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。DL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。」

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

(Ap̄̄Dorje)，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？不就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。

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「全景式生命回顾」(panoramiclifereview)。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；再加上每一个思想、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。

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，DL 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 DL 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。

DL 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。

DL 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。DL 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。DL 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 DL 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，DL 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。

第七章中阴与其他实相

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《**TibetanBookoftheDead**》，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》(**EgyptianBookoftheDead**)一书而成。它的藏文原名是《**BardoTodrolChenmo**》，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》(**DzogchenTantras**)。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（**KarmaLingpa**）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。

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」(GroundLuminosity)。

3.法性的光明中阴，是包含死后心性光芒的体验。「明光」(ClearLight)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。

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，因为我们的的心从一个所谓「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他的业。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。

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」(mentalbody)，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」(dreambody)，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。

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 (KunuLama) 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 DL 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，DL 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。」

第八章这一世：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」

(thegroundoftheordinarymind)。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。

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」（karmicvision）。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（commonkarma），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（individualekarma）。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（KaluRinpoche）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。

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。想象天神的样子：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，在波浪间漂荡。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。

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。

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，以及关于心的主要字汇。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，我们却狂乱地到处投射，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谁，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我，不得不持续地改变来维持它的存在。「自我」在藏文中称为 **dakdzin**，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。我们也许会对自己说：「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，请相信如果能为要我离开，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 or 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。

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，我们就会面对自己的真相。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？再怎么讲，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。

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，甚或偶尔揶揄的出现，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」。

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。我的上师项果钦哲仁波切说：「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。

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里溶化。」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或好的，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题，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质朴的学生，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『哎唷』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。

第九章精神之路

在苏菲教大师路米（Rumi）的《桌上谈话》（TableTalk）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》（KathaUpanishad）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。

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，可能又会让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么。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。

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*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？

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，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。

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 *mog`l*，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」(purevision)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 (Jikm̄|Gyalw̄|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给他，使他达到最高的证悟境界，我们称之为「穷尽法界」(theexhaustionofphenomenalreality)。

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，转化成一位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》(WordoftheBuddha)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，都好象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（LamaChokden）（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，可以保证在觉悟之道上有所进展。他智慧和慈悲的温暖，将熔化我们的生命之矿，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性地流露出来。」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），在他们要分离的时候问他：「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。

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，虽然他们没有看到我，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（GuruYoga）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在上师相应法上，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。他也留下几千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，他活在一切时刻，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！根本上师，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 and 上师结合，把你的心安住在他的智慧心中。当你这么做时，把你自己完全交给上师，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（OMAHHUMVAJRAGURUPADMASIDDHIHUM，西藏文发音为 OmAhHungBenzaGuruPīmaSiddhiHung），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，把你的心和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。

第十章心要

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 **GreatPerfection**，我并不赞成这种译法，因为 **GreatPerfection** 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,andFruition**）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（OneGround,TwoPaths）。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。

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、自始清浄的天空；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人，由于他们的清浄业，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。

第三，一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（NyoshulLungtok）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（DoKhyentse）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。

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（GroundLuminosity）或母光明（MotherLuminosity）。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（PathLuminosity）或子光明（ChildLuminosity）。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，在一切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，你还是会受念头和情绪误导，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

一个普通人，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了：「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。

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。

项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，直接在一切实相所本具或「当下呈现」的明光（ClearLight）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。DL 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。」

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」(rainbowbody)或「光身」(bodyoflight)，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(SonamNamgyal)，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」(ahiddenyogin)。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。

第二篇 临终

第十一章 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，并随时随意投射到环境去。」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。

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，全都集合成一个巨大的损失，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：「我曾经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。

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（SisterBrigid）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妇边谈边哭泣，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。

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。

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，在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话是什么，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。」

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，医院的工作者鼓励她说，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。

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。

第十二章慈悲：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。

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(BuddhaMaitreya)，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，你也就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。

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(GesheChekhawa)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。

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。DL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，就要勇敢地把自己放在他的位置去想。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。现在终于有的大好机会了。」

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*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，静脉鼓胀的双腿，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。

施受法的阶段

现在我已经把引发慈悲心的各种方法，以及慈悲的重要性和力量介绍给你，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是可以修。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。

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 (absoluteBodhicitta)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，就好像修习慈悲一般，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。它不仅可以治疗你的心境、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。

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，它完全摧毁了我爱的一切痕迹，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，转化成一颗闪闪发光、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。

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。

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，在你的心中这么说：「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。

第十三章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。

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，帮助临终者就好像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(CicelySaunders)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，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，当你不知道怎么做才好，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。

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。

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(StephenLevine)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够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。

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，就可以知道当他被刺杀时，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它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。

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。

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 DB 法王在芝加哥圆寂时，他的一位西藏弟子写道：

我见到 DB 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 DB 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，让医生大感意外的是，DB 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，DB 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。

第十四章 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。

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。DL 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，所以人们就对自我产生强烈的执著。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」。

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，都会指示他们将要吧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，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(AniPelu)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，持续吟唱她从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。」

进入清明的觉察

她的妹妹阿妮丽露(AniRilu)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(DodrupchenRinpoche)，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-peDorje)，一九八九年去世，享年八十五岁。他在我们家为五代工作，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，她睁开眼睛。「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，我要向你道再见啦。」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。

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。

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」(OMMANIPADMEHUM)。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。

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，和深深的感受阿弥陀佛示现。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.HiroshiMotoyama)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对，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静缘，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。

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(GuruYoga)，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花光宫；如果他们是礼敬阿弥陀佛，就会祈祷往生他的极乐净土。

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：『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的喇嘛。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東西。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！我再也不能精进修行了。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。」

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，老是把我们的自己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，就好像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。

第十五章死亡的过程

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。

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。

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个月之内的死亡，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。

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。

死亡的过程

死亡的过程，在不同的西藏教法中，都有非常仔细的说明。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：「身体是由蕴藏五大之心所发展出来的。身体充满着这五大，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。侍者决定不做任何事，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，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(fiveskandhas)。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？

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，右手放在颞下，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。

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。

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「被月光所遍照的清静天空」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」，像在清静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」，就好像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」(fullattainment)。

然后，当我们稍为恢复意识的时候，地光明就会出现，就像清静的天空，没有云、雾、烟。它有时候称为「死亡明光的心」(themindofclearlightofdeath)。DL 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(continuumofmind)，甚至会延续到成佛。」

「三毒」的死亡

当我们去世的时候，到底是发生什么事呢？它就好像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静。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。

第三篇死亡与重生

第十六章基础地

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：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(absolutenature)；另一个是我们的相对性(relativenature)——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。」

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，不受任何阻碍。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淨的状态的能力有多大。

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，它好像是隐藏起来一般。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，即使她从你身旁走过，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，就好象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。当我们能够把绝对对本性的体悟带进日常生活时，我们就有越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。

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在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(ChadralRinpoche)，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，但至少在必触或移动尸体之前，应该为死者修颇瓦法。

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 DB 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.RanulfoSanchez)说：

我个人觉得 DB 法王绝对不是一个普通人。当他看你的时候，就好象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，那天他还不想死。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 DB 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 DB 法王的的心脏周围地区仍是温热的。桑契斯医师说：

在 DB 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 DB 法王。他告诉 DB 法王说，他已经完成了这一世的任务，决定要离开世间。当 DB 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。

第十七章内在的光芒

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。

法性的四个阶段

梵文 *dharmata*，藏文 *chonyi* 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，光彩夺目，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。

就像太阳在那个晴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发性。大卫·波姆(DavidBohm)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，声音巨大如百千雷鸣的怒吼，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。

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净面，八位女菩萨则是八识的领纳对象。

不管是五方佛的清净景象和他们的智慧显现，或者是五蕴的不清净景象和烦恼生起，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，因为它是火大的清净性；你无法认证平等性智的金黄色光的真性，它就地大生起，因为它是地大的清净性，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，并不倚赖于我们可能会有的任何精神体悟；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。

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 and 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么，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：不管出现的是什么，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。

第十八章受生中阴

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 **MaRigpa**，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 **sipabardo**，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 **sipabardo** 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(mentalbody)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」。

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。

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。

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，就好像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。

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内心。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。

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，就可以藉助力把你自己直接送到佛土去，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，我们感觉多么无能与无力，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。」

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、地洞或营草做的鸟巢之中；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，你甚至会感到迷惑，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，我们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，它们不是不变的。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，你都可以把你自己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。

这是需要坚忍和清静心的时刻。。

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。

第十九章亡者超荐

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，也帮助他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。

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。

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（OMMANIPADMEHHUNG，藏语发音为 OmManiPemeHung），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（OMAMIDEWAHRIH），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。

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。

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？DL 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（NeDren）和忏摩法（ChangChok），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刍像、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

我的上师项果仁波切常常说，「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（OMVAJRASATTVAHUM，西藏语发音为OmBenzaSattoHung）。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」（AAHASHASAMA）。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，称为渣渣（tsatsa）。用亡者的名义将这些渣渣予以加持和献供，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。

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，现在你我可以透过我们的修行、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（JudyTatelbaum）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。

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。你也许会发现在你禅坐时，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，有人会倾听你，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：嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽（OMAHHUMVAJRAGURUPADMASIDDHIHUM）。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：嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽。

现在观想有几千道光芒从他身体或他的心流出：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。

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，可能蕴藏着你最大的力量。

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。」

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。

第二十章濒死经验：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。只有极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活的态度和人际关系。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

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。

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。」

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，「从时间的开始到終了」，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.....我可以看见一座城市。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（人们的嘈杂声）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嘈杂声所征服，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，有可怕的嘈杂声，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。

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（LingzaChokyi）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，谈到她先是自己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（FrancoisePommaret，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。

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：「我们不必濒死才能体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？

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出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。

第四篇结论

第二十一章共通的历程

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。

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。

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。

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。

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情况，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（TseleNatsokRangdrol）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，都是那个智慧自我光芒。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。」

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（thecavesofElephanta）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？

不断开展的整体性

DL 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，佛法和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，在我们称为空的空间的基本动作中，实际上有一股巨大的能量、一个运动。在心中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谈，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，将可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。」

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

（LerabLing），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发性。我想到敦珠仁波切和 DB 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（TeilharddeChardin）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！

附录一我的上师们

蒋扬·钦哲·秋吉·罗卓（1893-1959）是本世纪西藏最伟大的上师。他是所有传统的权威，所有传承的持有者；也是西藏佛教“宗派融合”运动的中心人物。

敦珠仁波切（1904-1987）是西藏很重要的瑜珈士、学者和禅定大师之一。被认为是莲花生大士的代表，他是一位多产的作家，也是一位“伏藏”（treasures）的发现者，发掘出许多莲花生大士所藏的教法。

顶果钦哲仁波切(1910-1991)被公认为大圆满教法最伟大的上师，也是莲花生大士精神宝藏的发现者。他是蒋扬·钦哲·秋吉·罗卓最有成效的弟子。

附录二有关死亡的问题

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。

维生

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？DL 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度过。

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、安详，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。另一方面，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。DL 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'sHospice）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 and 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。

附录三两个故事

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的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，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。她永远愉快地欢迎我们，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，因为她的身体还很有力，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」，带着轻轻的笑容，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，我们有莲花生大士的承诺，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。现在我感觉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士的赞叹。

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；当我洗澡时，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。我们必须在日常生活里修行，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。

附录四两种咒

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（OMAHHUMVAJRAGURUPADMASIDDHIHUM）。第二种是大悲观世音菩萨咒，嗡嘛呢叭咪吽（OMMANIPADMEHUM）。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，藏语发音为 OmAhHungBenzaGuruPémasiddhiHung，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（OMAHHUM）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。

咕嚕（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，咕嚕（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。咕嚕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「班杂咕嚕」（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「班杂咕嚕叭嘛」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。「咕嚕」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，嗡阿吽班杂咕嚕叭嘛悉地吽，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：OmManiPéméHung。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（OMMANIPADMEHUNHRIH）。

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」唵，通常被加在六字大明咒的后面，变成嗡嘛呢叭咪吽唵。「唵」是一切诸佛慈悲的精髓，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：唵是觉悟身的精髓；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。

嗡阿吽班杂咕噜叭嘛悉地吽

OMAHHUMVAJRAGURUPADMASIDDHIHUM

西藏文发音为 OmAhHungBenzaGuruPémaSiddhiHung