

願我永隨
三惡道願
我速斷貧
賤癡狂我常
聞佛法願我
勤修戒定慧
願我恒隨諸佛
學我恒隨諸佛
夢見阿彌陀佛
決定往生
願我分身遍
度利眾生
百諸眾生
安樂無
法門教授

生死自在

大藏寺祈竹仁寶哲

弥陀极乐净土

日修 · 迁识 · 睡修

法門教授





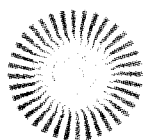
大藏寺祈竹仁宝哲

生死自在

弥陀极乐净土

日修·迁识·睡修

法门教授



大藏寺版权所有

生死自在

生死自在

生死自在

作者：大藏寺祈竹仁宝哲

鸣谢释纯空法师为本书封面作画

责任印刷：甘露海工作室

佛历二五四八年四月

观世音菩萨圣诞

免费赠阅 内部学修
严禁篡改 禁止贩卖

大藏寺祈竹仁宝哲

目 录

编者的话

上卷·生死轮回与净土概念

生死及中阴过程	11
六道轮回循环及脱离此循环之方法	23
净土及其殊胜之处	32
各个净土之间的分别	37
往生净土之共通条件	52

下卷·极乐净土法门实修开示

阿弥陀佛之西方极乐净土介绍	59
如何才能往生极乐净土	65
├── 阿弥陀佛法门之共通前行	66
│ └── 阿弥陀佛日修法门开示	89
│ └── 阿弥陀佛睡修法门开示	117
│ └── 阿弥陀佛迁识法门开示	125
└── 阿弥陀佛法门之其他相关修持要诀	144

相关仪轨及资料

《弥陀极乐净土日修略轨》	149
《弥陀极乐净土睡修略轨》	153
《弥陀极乐净土迁识略轨》	157
《心匙·策励自他一切人等痛念无常歌》正文	160
《心匙·策励自他一切人等痛念无常歌》提纲开示	163
《往生极乐愿文》正文	170
《往生极乐愿文》提纲开示	174
阿弥陀佛四十八本愿列表	186

编者的话

汉地一向有『家家观世音，户户阿弥陀』的形容，可见佛教的阿弥陀佛法门之深入人心。在汉传佛教中，以阿弥陀佛的极乐净土为信仰及修持核心的净土宗，更可说是各宗派中弘扬最广泛的一支。

近数十年来，藏传佛教由於种种因缘，得以在汉地迅速弘扬起来，但由於对藏地佛教的缺乏了解，不少人误以为净土宗及藏传佛教（即所谓的『密宗』）为两种截然不同而对立的信仰体系。

本书依据大藏寺祈竹仁宝哲于 1998、1999、2000 及 2002 年在福州、加拿大温哥华、马来西亚槟城及香港先后所作之四次净土法门口授开示合并编辑而成，其中内容包括了净土概念的介绍、生死过程与六道轮回讲解及阿弥陀佛极乐净土的日修、睡修及迁识法门导修教授，堪称一部弥陀净土法门学者与行者的『宝典全书』。

这本佛法著作，既能为读者提供一个对净土信仰理论基础的全面了解认知，亦能为有心修学者提供全套完整无缺的实修要诀，更可说是一部堪能整合藏传佛教及汉地净土宗思想及实践的论著。

【上卷·生死轮回与净土概念】



生死及中阴过程

作为佛教徒，必须了解生、死、轮回的情况，此十分重要！不论你是否佛教弟子，我们都想免於痛苦。只心想离苦而不作出行动，是不可能有效效的。若要脱苦，首先必须了解什么是苦及苦的根源，生起了欲脱苦之心后，再学脱苦的方法，否则就不可能达到脱离痛苦的境界或目的。有些人以为僧尼不知世间苦，其实僧尼才是最知苦的人，因为我们天天都在研究痛苦的循环及其起因。

六道轮回是苦的循环。我们一天尚在六道之中，便绝不可能躲开痛苦的攻击，完全无自由可言，只能被无明、烦恼及业力牵引，一次又一次地经历生、死、中阴、再生、死、中阴的各种痛苦与轮回，无法出离而得享受自在自主的境界。

生是今生轮回的起点，亦是上一辈子之中阴期的结束。现在我们先讲一下生的过程。

生

在六道中，生有胎、卵、湿及化生四种方式，例如人是胎生的，鸟类则是卵生的。

佛陀曾开示了《佛说人胎经》。这部经是二千五百多年前所说的，但却与现代西方医学观点极为吻合。

经上说，在父母交合时，父精母血的混合体就如一个水果，上一生的中阴身心识见今生父母交合，便投胎於此父精母血中，平均住母胎中八个月加二十六天，但其实长短不一。於过往生中不善业重者，极可能住於母胎中九个月、十个月乃至十一个月，自己感到异常痛苦，而母体怀胎亦十分痛苦，甚至连出生过程也不顺利。

一旦心识投於父母精血中，今生的生命便告展开，生苦亦告开始。由於心识已进入了父精母血中，这便是一个具足地大、水大、火大及风大元素及发展潜能的生命。在胚胎形成之初期，只是像一点乳酪似的半固体，后来才发展成一尾小鱼之形。在第二个月，它发展成似一只龟的形状。在第三个月，胚胎像一只小猪。在第四个月，它像一头兽类的身形。到了第五个月，其体形已近似人形。由第六个月至出生，胎儿渐次发展出肢体及各种感官功能。在肢体长出时，胎儿会感到痛楚，这些都属於生之苦。事实上，一旦心识投生於胎中，不但生苦已开始，就连老苦也宣告开始，并且更有病苦。在母亲走路、躺下、进食热或冰的物品时，胚胎都会感到痛苦。这时期的胚胎，感官虽未完全完成发展功能，但仍有一定的知觉，就似是我们在梦中感到痛苦之情况。

含有心识的胚胎，在正常情况下，具备了四大元素。这四大元素，是胎儿正常生长的主要构成力量。地大令身体有质感。如果它有所缺乏，胎儿成长及出生后会有皮肤等方面之缺陷。水大与体液分泌有直接关系，若有所不足，便会有血液循环方面的问题。火大与身体的温度调节有关，是生长的动力。风大是四大元素中最重要的一员，少了它胚胎便发展不出四肢。如果胚胎缺了四大中之其一，虽仍可发展生长一阵子，后来却便会夭折。如果四大具足但其一偏弱，则胎儿出生后会有先天病。人的高矮胖瘦，虽然也受后天的影响，但先天性的四大平衡组合更有决定性的影响力。如果地大在四大的组合中偏强，胎儿成人后多会身材高大。火大偏强，则成人后会体胖及多汗。风大偏强者，长大后多会有较大的眼、牙及鼻，手脚也会较长。

现代有不少人争论有关堕胎的道德性。如果以佛教来定义，

堕胎便是杀害一条生命，其果报与杀一个成人没太大的本质分别。不论社会风气及现在流行什么观点，作为佛教徒，不杀生是要做到的最基本要求，除此以外，就别无其他可争议之处了。

到胚胎住母体期满时，便会出生，婴孩会感到像被挤入窄窄的隧道中再被硬挤出来。出胎后，婴儿对外在陌生的环境会感到十分畏惧惊惶。

由出生至成人之间，我们的母亲最是辛苦。故此在佛教中，敬母是十分重要的修持。由於母恩深重，我们若略为忤逆母意少许，便马上积下了极大的罪业。

死

不论现代科技如何发达，也不论我们服用多少保健品，除非能解脱自在，否则便不能不死。虽然人人都不想死，但事实是在这大事上我们完全没有选择。一旦投生了，我们一众凡夫便注定必死。在佛与菩萨的眼中，我们凡夫是最幼稚不过的了。我们对生死大事毫无决定的权力，却反而在琐碎小事上营营役役一生。

如果我们能预知死期，尚且可以计划一下，但人永不会知道死神何时来临，有些人能活到百岁，但大部份人只活那几十年就死了，甚至不少生命只活三年、四年或十多年便夭折。在世上，能做完所有想做的事、计划好了而无憾地死去的人有多少呢？大多的人，死时都有许多未竟之事及未遂之愿。

在死神来临时，即使我们把世上所有的军队请来护持，也保护不了自己。就算世上最高明的大夫来了，也保不了你的命。最后，我们只好无奈地孤独面对死亡之路，所有穷一生争取来的金钱、名利、朋友都帮不上忙。作为佛教徒，我们应常常思及死亡及无常，这并非

消极之心态，而反而是策励我们积极修行的一种动力。东方人对谈及死亡有一种忌讳，认为是不吉利。西方人也不喜谈及死亡，因为它是个令人不快的话题。其实，不论你如何避开此话题，有一天你必会死亡，早一点对它有深入了解，反而令你有所准备。

现在衲讲一下死亡的过程。在外在上来看，不同修持境界的人，在死时都不外乎是断气而已，但不同境界的将亡者之内在体验实在是不同的。

对最上乘的行者来说，他们死时并不会痛苦及恐惧，亦不必经历中阴期，直接便成就佛果。中等的修行人，死后虽经中阴，但能把中阴期段转化为修持，所以多少仍能有自主能力。一般的修行人，死时或许尚能把平生修持利用起来，所以痛苦会略小，转生亦可能不会太差。平素从不作善或修持的人，死时多会有极大的恐慌及身心痛苦。今天我们所讲的死亡过程描述，主要乃是说后两种人的死亡过程。

对凡夫来说，死时往往都会感到很大的恐惧及不安。在四大元素分解的过程中，他们会幻见多种令人恐慌的幻象，身体也会表现出外在的变化。

世界上的万物，都由地、水、火、风四元素所组成，人体亦如是。在将死时，体内的四大元素会分期衰退，其伴随之机能亦随之丧失。

首先是地大元素衰退而融入水大元素。此时身体会变瘦凹陷，皮肤失去光泽，手足乏力、眼窝凹陷、鼻梁扭曲、视觉开始失效、舌头不灵及全身萎缩。在此时，就像大型机器中的主件失了效，以致整个系统慢慢停下来一般。将亡者此时感到犹如身体沉入地下一般，心中看到如阳焰的征兆。在此时段中，生前曾作大恶业

的人，或会幻见山崩地陷之幻象。如遇到这种情况，亲友应向病者提醒：「这只是幻境，你不必怕！」平素多作善业及有修持的人，则不会见到可怕幻象。

跟着下来，唾液及鼻水等液体开始乾涸，血液循环系统亦将衰退失效，听觉亦开始失效，将亡者会感到犹如烟雾上升之内征兆。曾作恶业者，此时或会幻见身处海啸或巨浪之中的可怕幻境，亲友应对他温言安慰如前。

然后是火大元素失效而融入风大元素的阶段。火大是体温调节的主要因素。在它开始失效时，体温会开始失去。生平中善业重者，体温由下身开始退热变冷；多作恶者，则头部先变冷。此时嗅觉亦相继失效，心中现起犹如萤火虫或火星四飞的内征兆，多作恶业者或更会见到如身处大火之中的可怕幻境。在遇到将亡者大喊：「救火呀！」的情况时，亲友应如前所述地在旁安慰：「这些只是幻象，你不必惊怕！」

在风大失效时，味觉开始失效，呼吸短促，最后病者吐出一口浊气，便停止呼吸了。在此阶段中，将亡者心中会现起灯火闪烁之内征兆，生前多作恶业者或会感到身处狂风之中的可怕幻境。在断气后，由外在上来看此人已经死亡，但其实其死亡过程尚未完成。此时亡者的视觉、听觉、嗅觉、味觉及触觉皆已失效，粗显的官能心识活动已停止，与外界不再有沟通交流，但心识却仍然存在於细微的状态中。

有很多人问衲：「临终捐赠器官，是否会影响往生者？」这是不可能的。依因果定律来说，善心只可能得善果，断不可能得到不善果。依医学来说，在断气后，亡者之感官已失效，手术并不会令他感到痛楚。再者，作为大乘佛子，能够救助别人，根本是

义不容辞的善行。对此问题，大家不必怀疑。衲本人亦参与了答允临终捐赠器官的计划，而且也常常鼓励弟子共同参与这种一等的善行！

修持迁识法的行者，应该在四大相继失效至断气之间的时候进行迁识修持，把握在风大融入心识的一刹那把心识抛射去净土。如果自己修得不错，就不必他人的相助。如果自己修得不算很熟练，此时若有自己的上师在旁引导是最好的。如果迁识成功，亡者将不经历以下将说的其余死亡过程及中阴期。不修迁识或迁识未成功者，则要面对死亡过程中的白、红，黑三阶段，然后进入中阴期，等待因缘成熟而再次投胎於六道其中一道中。

对凡夫来说，於风大融入心识、呼吸停止后，就只余细微心在运作。在此时，他人的佛法引导开示也已听不到了，心亦不生善与不善心的分别，故此时再对其作开示的意义不大。如果是修持密法的亡者，此时却正是忙着把毕生修持用於一时的忙碌时刻。

心识在断气后，停留於极细微的状态，渐次经历白、红及黑三过程，最后进入一种近似空性体验的阶段。

在死亡的最后一刹那，心识会离开心部而出体，这便是死亡的真正定义，亦是今生完结、中阴期开始的时刻。心识由顶部或实际位置离体者，会生於天界之中；由眼出者，会生为人；由鼻或耳出者，生为『非人』；由口出者，生为饿鬼；由性器出者，生为畜牲；由肛门出者，将生於地狱中。在西藏传统中，亲友或师长会在亡者头顶轻触，这正是为了引导亡者心识由顶而出的动作。以上所说是针对描述漫长的死亡过程。在猝死意外的情况下，以上过程会在一弹指间便相继完成。