



生死輪回論

索甲仁波切 著

佛教內部參考資料

生死輪回論

PDF
PDF
PDF

序

在這一本契合時代需要的書中，索甲仁波切深入討論如何認識生命的真義，如何接受死亡，以及如何幫助臨終者和亡者。

有生，自然有死，每個人遲早都需要面對死亡。當我們還活著的時候，我們可以用兩個方法處理死亡：忽略死亡，或者正視自己的死亡，藉著對於死亡所做的清晰思考，以減少死亡可能帶來的痛苦。不過，這兩種方法都不能讓我們真正克服死亡。

身為佛教徒，我把死亡當做是正常的過程，只要我還活在這個地球上，必然會發生死亡這個事實。在我知道逃避不了死亡之後，就看不出有什麼好擔憂的了。我寧可把死亡看成是衣服穿破了必須換件新的一樣，而不是終點。然而死亡還是不可預測的：我們不知道什麼時候會死或怎麼死。因此，在死亡真正發生之前，我們有必要做些準備的工作。

我們大多數人自然都希望死得安詳，但如果我們的生活充滿暴力，如果我們的心總是被憤怒、執著或恐懼等情緒所控制，我們顯然也不可能奢望死得安詳。因此，如果我們希望死得好，就必須學習如何活得好：如果我們希望死得安詳，就必須在心中和日常生活中培養安詳。

誠如各位將在本書中所讀到的，從佛教的觀點來看，死

亡的實際經驗非常重要。雖然我們將會如何再生和再生到哪裡去，大都取決於業力，但我們在臨終那一刻的心境卻可以影響下一世的好壞。因此，在死亡的瞬間，儘管我們已經累積了各式各樣的業，只要我們努力產生善的心態，還是可以加強和激發善業，造成快樂的輪迴。

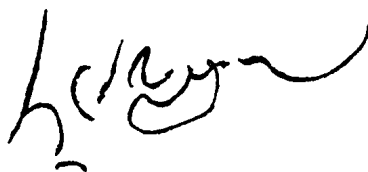
死亡的那一刻，也可以產生最深沈和最有利的內心經驗。透過禪定中對於死亡過程反覆的認識，一位有成就的禪修人，能夠藉著他的實際死亡來獲得極高的證悟。這就是為什麼老僧都在禪定中過世的原因。他們的身體經常在醫學上宣布死亡後很久才開始腐敗，象徵他們的修行成就。

幫助別人死得安詳，與準備自己的死亡同樣重要。我們每個人出生時都是孤立無援，如果出生時沒有人照顧和關懷，我們必然活不下來。因為臨終者也是無法幫助自己，我們必須盡一切可能，解除他們的痛苦和焦慮，幫助他們死得安詳自在。

最重要的一點是：避免把臨終者的心變得更紊亂。我們幫助臨終者的首要目標是讓他們安詳，方法有很多。熟悉修行方法的臨終者，如果有人提醒的話，就可以獲得鼓勵和啓示；但如果我們能夠以親切的口吻恢復臨終者的信心，即使他們再平凡，都可以讓他們產生安詳、平靜的心態。

《西藏生死書》在西藏佛教和現代科學兩個傳統之間，提供了一個交會點。我相信在理解和實踐的層次上，兩者都互相提供了相當大的利益。在促成這個交會上，索甲仁波切是再好不過的人選；他生長在西藏傳統中，跟從我們最偉大的喇嘛參學。他也從現代教育中獲得益處，在西方居住和教學了許多年，對於西方的思考方式瞭若指掌。

本書提供給讀者的，不僅是有關死亡和臨終的理論性描述，還有實行的方法，可以用來瞭解死亡和臨終的真相，幫助自己和他人死得寧靜而充實。

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Helen', written in a cursive style.

一九九二年六月二日

自序

西藏是我的故鄉。在我六個月大的時候，就進入我的上師蔣揚欽哲·秋吉·羅卓（Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö）位於康省的寺廟。我們西藏人有一個殊勝的傳統，就是尋找過世大師的轉世靈童。他們的年紀很小，必須接受特殊的訓練教育，準備日後成為老師。我被命名為索甲，雖然後來我的上師才認出我是拖頓·索甲（Tertön Sogyal）的轉世。我的前世是一位名聞遐邇的修行人，他是十三世達賴喇嘛的上師，也是蔣揚欽哲仁波切的一位老師。

就西藏人來說，我的上師蔣揚欽哲算是高個兒，站在人羣中總是比別人高出一個頭。他滿頭銀髮，剪得短短的；慈顏善目，幽默風趣；耳朵豐滿，有如佛陀。但他最吸引人的地方，並不是這些，而是他在揚眉瞬目和優雅舉止之間，流露出的智慧和高貴。他的聲音渾厚迷人，開示時，頭稍後傾，法音潺潺而出，美如詩篇。雖然他法相莊嚴，卻平易近人。

蔣揚欽哲增長了我的生命，也啟發了這本書。他的前世，改變了西藏的佛教修行。在西藏，光靠轉世的頭銜是不夠的，唯有學問和修行才能贏得尊敬。他閉關多年，相傳有許多神奇的感應。他學富五車，證悟高深，就像一部智慧的百科全書，什麼疑難雜症都考不倒他。西藏的修行宗派很

多，大家卻公認他是一切教法的權威大宗師。對任何認識或聽過他的人來說，他就是西藏佛教的化身，就是修行圓滿具足的鮮活例子。

我的上師曾經告訴過我，他的志業要由我來繼續，而事實上他也視我如子。我在工作上所能做到的，以及所能接觸到的聽眾，我覺得都是出自他給我的加持力。

我早期的記憶都和他有關。我生長在他的氛圍裡，我的童年完全受他影響。他就像我的父親一般，有求必應。師母也就是我的姑媽康卓·慈玲·秋瓏（Khandro Tsering Chödrön）經常對我說：「仁波切可能忙著，不要煩他。」但我總是黏著他，他也高興我跟前跟後。我一直問他問題，他總是不厭其煩地回答。我很頑皮，除了我的老師，誰也管不了我。每當他們要打我的時候，我就跑到上師背後，爬上他的法座，誰也不敢越雷池一步了。我蹲在那兒，志得意滿，他只是一逕地哈哈大笑。後來有一天，我的老師私下向他們說明，爲了我好，不應該讓我繼續野下去了。因此，下一次當我再逃到他背後藏身時，我的老師就走進房間，向我的上師三頂禮之後，把我拖了出來。我當時想，多奇怪啊！爲什麼他不怕我的上師呢？

蔣揚欽哲通常都住在他前世住的房間，就在那兒，他的前世看到瑞相，並發動十九世紀橫掃西藏東部的文化和修行復興運動。那個房間很殊勝，並不特別大，卻有神奇的氣氛，滿屋子供奉著神像、圖畫和書籍。他們稱之爲「諸佛的天堂」、「灌頂的房間」。如果我對西藏還有什麼印象的話，就是那個房間。我的上師坐在木質皮套的矮凳子上，我就坐在他的身旁。如果不是他鉢內的東西，我是不肯吃的。

隔壁的小臥房有一個陽台，但總是很黑，牆角放一個小火爐，爐上的茶壺鎮日燒著開水。我通常都是睡在上師床腳邊的小床上。他在念咒時撥動念珠的滴答聲，是我終生難忘的。當我上床睡覺後，他就坐在那兒修行；第二天早晨我一睜開眼睛，他早就醒來了，還是坐在那兒修行，不斷地加持。當我睜開眼睛看到他的時候，心中就洋溢著溫暖、幸福的感覺。他就是有這種安詳的氣質。

我長大之後，蔣揚欽哲就要我主持儀式，他只負責領導唱誦。在他傳授教法和灌頂時，我全都在場。但我所記得的，與其說是細節，倒不如說是整個氣氛。對我來說，他就是佛，這種印象在我心中永不動搖。其他每個人也都這麼認為。在他傳授灌頂的時候，弟子都全神貫注，幾乎不敢看他的臉。有些人甚至看到他化現前世或各種佛菩薩的²形象。每個人都稱他為仁波切（Rinpoche），意為尊貴者，這是對上師的尊稱。有他出現的場合，其他的老師就不會被這麼稱呼。他的出現感人至深，讓許多人感動得稱呼他為「本初佛」（the Primordial Buddha）。³

如果沒有遇到我的上師蔣揚欽哲，我知道我會完全不同。他充滿溫馨、智慧和慈悲，體現佛法的神聖真理，讓佛法落實於生活，生機盎然。每當我與別人分享上師的氣氛時，他們都深有同感。那麼，蔣揚欽哲又給了我什麼啓示呢？就是對佛法不可動搖的信心，以及對於上師無比重要的信念。如果我有什麼見解的話，我知道都是得自於他，這種恩德我永遠也回報不了，卻可傳遞給別人。

我在西藏度過青少年時期，我看到蔣揚欽哲在羣衆中散發他的愛心，尤其是在引導臨終者和亡者的時候。西藏的喇

嘛，不僅是精神上的老師，也是智者、法師、醫師和精神治療師，幫助病人和臨終者。後來，我就從《中陰聞教得度》（Tibetan Book of the Dead）的相關教法中，學習引導臨終者和亡者的特殊技巧。但有關死（和生）的課程，我學到最多的，還是來自於觀察上師如何以無限的慈悲、智慧和瞭解來引導臨終者。

但願本書能夠將他的一些偉大智慧和慈悲傳達給世界，也希望讀者能夠透過本書感受到他的智慧心的現前，而與他建立一個親近的關係。



索甲仁波切

譯序

「法不孤起，必仗緣生。」本書的翻譯出版是衆因緣和合而成，緣生緣滅正說明了宇宙人生的自然法則。

一個高級的宗教，除了要對生命賦予最神聖的尊嚴外，還要對死亡給予最終極的關懷。佛法的特質表現在通達生死一如、解脫輪迴痛苦的智慧上，更表現在「但願衆生得離苦，不爲自己求安樂」的慈悲上。在翻譯的過程中，每一個章節、每一段文字都讓我感動不已，它揭開生死真相的真、度盡一切衆生的善、流暢優雅律動的美，使它堪爲人人必讀必受持的經典之作。

翻譯歷時二年有餘，蒙三寶加被，衆善知識如姚仁喜、余德慧、郭忠生、丁乃竺、王桂花、俞壽成、鄒恆月等大德時常聚首，校對譯稿，爲中文本增色不少，對他們我要表達最深的謝意；但譯文如有任何闕漏錯誤，仍應由我負責。

如是因，如是果。中文本以如此高雅的形式呈現，應歸功於張老師文化公司全體同仁的精心設計，還有大元建築及設計事務所姚仁喜、任祥賢伉儷的鼎力護持，該所黃惠玲、鄧幸如、陳嘉利、趙效蕙諸小姐的電腦輸入與行政支援，他們無私的奉獻，正是大菩薩行的表徵，值得我叩首銘謝。

普願一切衆生心開意解，契入法性。

鄭浪壇

一九九六年七月十九日於慧炬

目 錄

- 達賴喇嘛 序 1
索甲仁波切 自序 4
鄭振煌 譯序 8

第一篇 生

- 第一章 在死亡的鏡子中 15
第二章 無常 29
第三章 反省與改變 47
第四章 心性 65
第五章 把心帶回家 83
第六章 演化、業與輪迴 113
第七章 中陰與其他實相 139
第八章 這一世：自然中陰 151
第九章 精神之路 171
第十章 心要 199

第二篇 臨終

- 第十一章 對臨終關懷者的叮嚀 225
第十二章 慈悲：如意寶珠 241
第十三章 給臨終者的精神幫助 267
第十四章 臨終修習 283

第十五章 死亡的過程 307

第三篇 死亡與重生

第十六章 基礎地 325

第十七章 內在的光芒 341

第十八章 受生中陰 357

第十九章 亡者超薦 373

第二十章 瀕死經驗：上天堂的階梯？ 395

第四篇 結論

第二十一章 共通的歷程 419

第二十二章 和平的僕人 439

附錄一：我的上師們 451

附錄二：有關死亡的問題 456

附錄三：兩個故事 464

附錄四：兩個咒 472

註解 478

參考書目（英文部分） 499

參考書目（中文部分） 504

感謝啓事 507

作者簡介 512



【第一篇】

生



第一章

在死亡的鏡子中