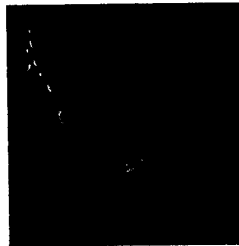


《西藏度亡經》與生命教育

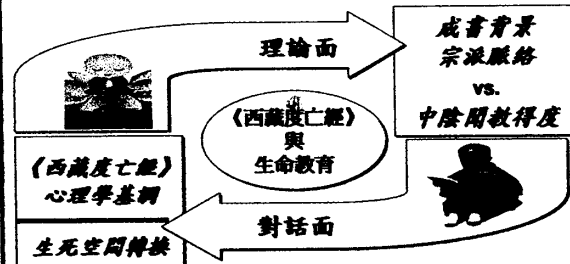
主講者：釋聖玄
輔仁大學—紐約長島大學
2007「佛教與文化」合作專案
執行長兼講師
日期：96-7-25
地點：佛陀教育基金會



「祈禱之手」

德國藝術大師 Albrecht Durer 作品

本場演講—架構



輔仁大學—紐約長島大學
2007「佛教與文化」合作專案

講師人：釋聖玄
執行長兼講師

4

概說《西藏度亡經》

- 藏傳佛教經典—為亡靈或瀕臨死亡的人所寫
- 用以闡釋生命之流轉。
- 指引亡者處在中陰身(Bardo) 狀態時應如何自處
- 《西藏度亡經》藏文原名是「中陰得度」(The Bardo Thödol)，意即《中陰間教得度》。
- 是進入「涅槃解脫」、超越「生死輪迴」的瑜伽法門。



輔仁大學—紐約長島大學
2007「佛教與文化」合作專案

講師人：釋聖玄
執行長兼講師

5

生命教育的經典 —《西藏度亡經》

- 告知「亡者的意識」...認識生命
 - 在各階段的中陰身，所體驗到的神秘現象之意義
 - 使「亡靈」從恐懼、慾望中解放出來，因而得證悟
- 充滿生死智慧...欣賞生命、尊重生命
 - 藉以安身立命
 - 解答生死疑惑
 - 消除最終恐懼
 - 關懷「終極實在」(Ultimate Reality)
- 生命教育的經典...珍惜生命
 - 對「亡靈」出聲誦讀，令生死兩造共同學習、生死無憾



輔仁大學—紐約長島大學
2007「佛教與文化」合作專案

講師人：釋聖玄
執行長兼講師

6

《西藏度亡經》的成書背景



- 西元八~九世紀，由西藏佛教始祖蓮花生大士 (Padmasambhava) 原著。
- 左結兩邊記憶書寫並加以埋藏，因此《西藏度亡經》又稱「埋葬之經」。
- 第十四~十五世紀時，由卡瑪林巴(Karma-Lingpa)於甘波山挖掘出來。
- 據說卡瑪林巴仁波切是蓮花生大士的第五世轉世者。(見《大轉世—《西藏度亡經》》頁39)。



《西藏度亡經》 —宗派傳承



- 《西藏度亡經》是西藏佛教「寧瑪派」(Nyingmapa)的傳統經書。
- 該經的原意，主要令行者在世期間預先充分熟悉「忿怒尊」、「寂靜尊」之「曼荼羅」的幾種修行。
- 曼荼羅，梵文Mandala之音譯，意譯：壇城、輪圓具足
 - 曼荼羅是以俗世的圖像來表達神聖世界的極致
 - 簡言之，曼荼羅是精神層次的「宇宙縮圖」♡



寧瑪派—紅教



- 「寧瑪」為古、舊之意，蓮花生大士是寧瑪派的祖師
- 因該派僧人戴紅色僧帽，俗稱紅教。
- 教法傳承，有三
 - 造者經典傳承：《遍樂明經》
 - 近世埋葬(伏藏)傳承
 - 甚深淨域傳承
- 寧瑪派最注重「大圓滿教法」，分三部
 - 界部：
 - 一切法在法性中任運自在—以有證空
 - 心部：
 - 體相本淨、自性頓成、大慈週遍—以有現空
 - 要門(教授)部：對前八乘和心部、界部的總結和發揮



噶舉派—白教



- 「噶舉」：教授傳承
 - 「噶」：意指「佛語」；「舉」：意指「傳承」
- 噶舉派的兩大系統
 - 「塔布噶舉」：由瑪爾巴、密勒日巴傳承，分四支派
 - 噶瑪噶舉、帕主噶舉、拔絨噶舉、蔡巴噶舉
 - 「香巴噶舉」：由瓊波南覺開創
 - 噶瑪噶舉派
 - 是噶舉派中勢力最強大的支派
 - 也是第一個採取活佛轉世制度的宗派
- 噶舉派以「大手印」為其主要的修行法門



格魯派—黃教



- 格魯：「格」是道德、「魯」是戒律之意。
- 由宗喀巴大師創立；達賴喇嘛隸屬格魯派。
- 前身是重戒律的「噶當派」十一世紀由阿底峽尊者創立
- 格魯派修習內容：
 - 不重法力、神通，重視道德與戒律
 - 提倡嚴格的學習制度，解行並重
 - 吸收各派的精華
 - 噶當派—十六明點
 - 寧瑪—密修馬爾巴王
 - 噶舉—大手印
 - 薩迦—十三金法



薩迦派—花教



- 薩迦意指灰白色；薩迦寺建立之處土色灰白，故名。
- 寺牆上用紅白黑三色：
 - 象徵智、悲、力的三怙主—文殊、觀音、金剛手。
- 十一世紀時由昆覺杰布創建，開西藏政教合一之先河。
- 薩迦派別於它派的觀點：「道果」觀
 - 心性是一切萬物最高本體
 - 當心性回復明淨的本來面貌
 - 即徹見一切皆空的真諦
 - 亦即明空無執、圓融無礙境界。



何謂「中陰」



- 中陰：又稱「中陰身」、「中有」
- 意指：現生與當來生中間之果報
- 即指：死亡與再生的四十九天
- 在生死不斷流轉交替過程的「中途站」



臨終中陰 (chikhai bardo)

—又稱「瞬間中陰」



- 意即：死後立刻體驗的中陰。
- 死亡瞬間，靈魂所經驗的事物—初期明光、續發明光...等
- 誦持內容
 - 「尊貴的佛弟子呀！您要觀想(某某佛名)護佑之尊，心不要慌亂，要一意虔誠觀想佛像，如水中所映月影，要無似有如同具體。」
- 亡者如能於此時親證明光(luminosity)是亡者己身靈魂所投射出來的法身無垢實相所變現，則得證悟解脫。
- 亡者如具足較高的洞見，即可了知：真實的「思想形式」所變化出來的景象，均由亡者己身靈魂的投射而已來的
- 《西藏度亡經》—幫助亡靈走入中陰身，並於其中得到證悟

實相中陰 (chonyid bardo)

—又稱「本體中陰」或「法性中陰」



- 即死後三天半才開始的中陰
- 五方佛光與六道虛幻光將於此階段同時出現
- 四十二位寂靜尊，和五十八位忿怒尊逐一出現，展現「集體無意識」
- 顯影順序：光明 → 聖尊(結合) → 智慧(覺悟的潛能) → 智慧落入、自發性現前
- 亡者如可體悟寂靜尊與忿怒尊，皆由心識所變現，即可與之合而為一而得證。



投生中陰 (sidpa bardo)

—又稱「再生中陰」



- 死後第二十二天開始的中陰
- 因業力牽引，此時充滿想要再投胎的本能衝動
- 「伊底帕斯情結」(Oedipus Complex)開始發揮作用
- 亡靈開始尋求異性的生身親長去投胎—輪迴轉世的開始



《西藏度亡經》的心理學基調

—榮格的評析觀點(一)



- 靈魂內部「諸神之性」—我們靈魂所展現的意識形態
- 該經典的教化精神
 - 對「靈魂不滅」(即超越時間性)的一種信任
- 在「原型」(Archetype)背後，沒有物質的實體，也沒有形而上的實體，唯一實在的只有「靈魂的經驗」
- 中陰身所體現的是徹底證悟的「法身」本空的狀態—這就是《西藏度亡經》所謂喜樂充滿的「智性」本身



《西藏度亡經》的心理學基調

—榮格的評析觀點(二)



- 佛教的「業力說」可謂是一種「心靈的遺傳」
 - 其建立在靈魂超時間的不滅性上
 - 廣義而言，「業力」可以看成「心靈的遺傳」
- 心靈的遺傳要素中，有一些無關家族血統、種族的因素，它是「靈魂」的「普遍性向」，也是強韌的「遺傳性」
- 榮格特別將此解釋為「集體無意識」中的「原始意象」(Primordial Image)，它是構成「原型」(Archetype)的要素
- 「原型」是永恆的遺傳形式，是宰制心靈的生命活動、無意識的「交互特徵」，也可視為「心靈的器官」
- 個體出生之前的記憶是無法遺傳的
 - 可以確認的遺傳只是「原型」的基本架構
 - 即一種沒有內容的構造形式
 - 它要等到個人經驗將他們顯現後，才能生起而被意識到

《西藏度亡經》的心理學基調 — 榮格評破弗洛伊德觀點 (三)



- 「投生中陰」的心理學本質：
 - 是求生的意願，希求轉生
 - 「伊底帕斯情結」(Oedipus Complex)開始發揮作用。
- 「投生中陰」是最低的本能領域：
 - 因為亡者已回到返意識世界
 - 此時已無能體驗超越個人主觀意識的「心靈存在」領域
- 弗洛伊德是首位探討「無意識」之學者
 - 但他只由生物學「動物本能」著手
 - 因此無法穿透講述「無意識」的領域
 - 因為他的理論始終要被拉回到肉體的「生之次元」，因而無法繼續深入跨越

榮格詮釋「臨終中陰」 — 臨終時的幻象



- 此時常伴隨崇高之景象及光明
- 在這個階段可獲得最徹底的解放
- 人死以後，最高的境界不在「中陰身」終了之時，反而是在死亡開始時，即「臨終中陰」。
- 其後的發展，則每況愈下
 - 趨向妄想與混濁
 - 最後，終於沉沒在新的肉體之「再生」當中
- 亡者如具足智慧，即可在臨終中陰階段洞見出亡者所見「思想形式」(thought form)所變化出來的景象，其實都是亡者己身造作之投射。
- 《西藏度亡經》對生死兩造培養對「靈魂不滅」的信任。

榮格詮釋「實相中陰」 — 展現「集體無意識」的特色



- 前世過去「心靈之殘渣」所生起「非家族性」、「普遍性」與「強制性」遺傳的幻覺狀態
- 「由臨終中陰」移轉到「實相中陰」：
 - 意味著要顛倒意識心靈的志向與意圖
 - 這要犧牲「自我」的穩定性
 - 任由自身處在幻影的意象凌亂中，意即一切概為飄搖不定的情況當中去面對。
- 弗洛伊德曾說：所謂「自我」，是「不安的真正坐席」，這用以描述本階段意象之凌亂，最為貼切不過了




榮格詮釋「投生中陰」 — 心靈的「通過儀禮」



- 「投生中陰」的特色
 - 「業力」之風席捲死者，並將他帶至「子宮之門」
- 易言之，「投生中陰」已無路可退，它立於「實相中陰」底層，集中心力，向動物本能與肉體的誕生邁進
- 《西藏度亡經》記載：
 - 死者如果能抗拒誘惑
 - 不尾隨來自人間道的「暈黃微光」
 - 在三種中陰身狀態中，亡靈仍可證到「法身」境界




榮格對《西藏度亡經》的評價



- 該書內容完全由「無意識」的原型角度解析
- 「原型」後面沒有物質或形而上的實體
 - 唯一實在的只有「靈魂的經驗」
- 該書教導世人平日應做好自我訓練
 - 正視自己的「陰影」(Shadow—我們本性的黑暗面)
 - 則將易於理解「自我」與「精神的賦予者」實為一體兩面
 - 如此至臨終時方不至於混亂。
- 「《西藏度亡經》是我常年不變的伴侶。我由此書中承受激勵與知識。該書提供人人可以理解的哲學，它向人言說，而不是向神祇、或初民立論。」
- 足見，該書對解說涅槃的重要性

輔仁大學... 輔仁大學 2007「佛教與文化」合作專案
 講義人：釋聖文 執行與協調員 28

轉換空間一二法




- 死亡：生命由三度空間 → 高度空間
- 禪坐(廣義)：
 - 關閉：
 - 前六識(即知覺意識)的作用 → 取得物質世界的知識
 - 知覺作用受人、時、地之限制 → 局部性...關閉它
 - 開啓：
 - 深層意識(七、八識)作用 → 擷取靈識界知識
 - 波動性傳遞，超越時空限制 → 全面性開啓

~~~~~

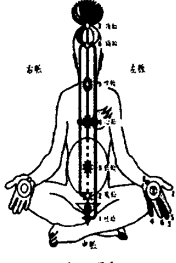
---

輔仁大學... 輔仁大學 2007「佛教與文化」合作專案  
 講義人：釋聖文 執行與協調員 29

### 以管窺天話「禪坐」



- 功能：
  - 喚醒自我沉睡的「靈量」(Kundalini)
  - 吸取宇宙的正氣能量 → 接軌宇宙
- 目的：
  - 生活面：身心調和—AQ, CQ, EQ, IQ
  - 思考性：潛能開發、增長智慧
  - 宗教面：體悟真理
    - 煉神還虛、羽化昇仙成仙
    - 體悟「生死即涅槃」的成佛狀態
- 接軌宇宙的管道：
  - 人體：可充電的電池
  - 天地日月：電源
  - 頂輪：插頭




人體的能量系統

---

輔仁大學... 輔仁大學 2007「佛教與文化」合作專案  
 講義人：釋聖文 執行與協調員 30

### 禪坐如何接軌宇宙 — 腦波



- 何謂腦波：
  - 神經衝動的電位活動紀錄
  - 人腦吸收外界訊號，由腦波呈現其功能與異常
- 腦波頻率分四種：
 

| 熟睡          | 打瞌睡         | 精神集中        | 緊張、恐懼、憂慮   |
|-------------|-------------|-------------|------------|
| $\delta$ 波： | $\theta$ 波： | $\alpha$ 波： | $\beta$ 波： |
| 0.5-4Hz     | 4-8 Hz      | 8-14 Hz     | 14-26 Hz   |
- 控制腦波在  $\alpha$  波：
  - 生化回饋、瑜珈、冥想、氣功、禪坐...等

---

輔仁大學... 輔仁大學 2007「佛教與文化」合作專案  
 講義人：釋聖文 執行與協調員 31

## 禪與「潛能開發」 —如何提昇IQ與EQ



- 調身—能量循環補充
  - 頂輪吸宇宙能量藏納丹。
  - 海底輪吸地陰氣聚丹田。
- 調心—正心、正念
  - 數息調心，最後放空。
  - 進入深定，因而提昇靈性，開啓智慧。
- 提昇大腦皮質的能量
  - 思考中樞與情緒中樞的能量提昇
  - 禪修者因而了解本性，進而激發IQ與EQ。



## 《道家密宗與東方神秘學》



- 三脈：三條氣脈，即中脈、左脈、右脈。
- 七輪：
  - 梵穴輪：約在人頭上四指處，在此會發出光芒
  - 頂輪：要緊往上四指指處，即嬰兒頭部跳動處
  - 眉間輪—此處打通後可由內往外觀世界、輻射見物
  - 喉輪—由眉間輪下到喉結處，共有十六根氣脈
  - 心輪—在肚臍上四寸處，共有八脈。
  - 臍輪—是神經叢中心，由此處開始，向外分散六十四根脈，中間分散達到腰四周，往上分散達到心輪，向下分散達腳眼
  - 海底輪—由臍分散的脈，接到海底輪，就是會陰處

## 有相密法的修行 —拙火、Kundalini



- 喚醒Kundalini：
  - 藉由聲波或音韻，即咒語誦持，將神秘而沈睡在各人脊椎骨尾端的意識能力騰起。
- Kundalini的路徑：
  - 海底輪→臍輪→心輪→喉輪→眉心輪→頂輪，於頭頂相會合，有此現象便成爲色身成就者。
  - 行者每通過一輪，均有不同的心靈感受，心清淨度亦隨而增加。
  - 此與中國道教所說，打通任督二脈、奇經八脈情況頗相類似。



## 「禪坐」與「走火入魔」



- 「走火」—生理問題：
  - 因修鍊「安爐鍊丹」—「意守丹田」的方法所引起
  - 即將意識集中於丹田處，猶如火種，稱之爲「火」
  - 再用意識引導此火，打通任督二脈，乃至於轉小周天、大周天
  - 若心情過於急躁，或方法拿捏不當，就會氣血逆流，導致微細神經受損，甚至引發嘔血，乃至死亡
  - 佛法靜坐不修此種法門，所以不可能產生「走火」
- 「入魔」—心理上問題：
  - 長期間，心有所執著於幻境，導致精神失常—「入魔」

## 無色相的修行



- 從不涉及三脈七輪
- 只講心地的去污攝垢，直入如來所說「心地法門」
- 斷五見：身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見
- 修三學、六度波羅蜜：
  - 三學：戒、定、慧
  - 六度：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若
- 從數量上而言，這才是真正無相的密乘，。



## 禪修—達賴喇嘛入門四帖



- 不要想過去和未來發生的事
- 讓心自然運作，不要思考
- 觀照心性的光明澄淨
- 保持這個狀態一段時間



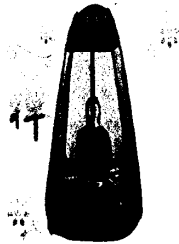
觀照心性 ⇨ 釐清思緒 ⇨ 洞察生命本質

## 六祖壇經

— 何謂「坐禪」、「禪定」



- 無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為「坐」
- 內見自性不動，名為「禪」
- 外離相為「禪」，內不亂為「定」
- 外禪、內定，是為「禪定」
- 若見諸境，心不亂者，是真定也



## 結論

— 《西藏度亡經》的功能



- 「生命教育」的經典
  - 教導生死二造，於死亡的不同階段如何證悟
  - 度亡：幫助亡靈超脫苦難、證入佛國淨土
  - 幫助了解生命的緣起與還滅：不離法性光明
  - 有助於了解生命緣起與還滅的詳細過程
- 就生死學而言：它具有啓發意義的象徵性說明
- 不愧「是開啓人類內心深處的一把鑰匙」





## 「相對論」 —呼應《心經》



- 「相對論」
  - 1905年由愛因斯坦提出
  - 推翻牛頓的絕對時空觀
  - 主張「一切事物都是相對的」
- 愛因斯坦的「質能互變」原理：
  - $E=MC^2$                       能量 = 質量 X 光速<sup>2</sup>
- 呼應《心經》
  - 「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色，受想行識，亦復如是。」

## 「相對論」的時空觀 —呼應《首楞嚴經》



- 《首楞嚴經》
  - 「於一毫端，現十方刹，坐微塵裏，轉大法輪」
  - 「三千阿僧祇劫，不異刹那」
- 呼應
  - 相對論：時空的定「量」描述
  - 佛經：時空的定「性」描述
  - 二者是一體的兩面



## 量子力學 —呼應「空性」



- 1921丹麥諾貝爾物理學獎得主Dr. N. Bohr提出「量子力學說」，證實：
  - 微中子(Neutrino)→光子(Photon)→微子(Quark)→
  - 粒子(Lepton)→電子(Electron)→正子(Proton)→
  - 原子(Atom)→分子(Molecular)→物質(Material)
  - 構成物質的最小單位，竟然也是虛空無實質的。
- 呼應：

人的肉體也是空 ↔ 三法印：諸法無我

## 量子力學 —呼應「唯識學」



- 量子力學—
  - 波赫爾(Dr. N. Bohr)提出
  - 「觀察者的意識影響作用定律」
- 1926叔丁格作用(Schrodinger Function) — 波動力學
  - 「觀測」引起「被觀測對象」的物質變化
  - 一切能測的「量」，都只是觀測的對映現象而已
- 呼應— 唯識學根本思想
  - 「三界唯心，萬法唯識」、「一切唯心照」
  - 心物相通，心念是空相的一種「能」

