

# 《西藏生死書》

導讀與工作坊——第一部：生

1

## 目錄

- 第一篇 生
  - 1、在死亡的鏡子中
  - 2、無常
  - 3、反省與改變
  - 4、心性
  - 5、把心帶回家
  - 6、演化、業與輪回
  - 7、中陰與其他實相
  - 8、這一世：自然中陰
  - 9、精神之路
  - 10、心要

2

- 第二篇 臨終
  - 11、對臨終關懷者的叮嚀
  - 12、慈悲：如意寶珠
  - 13、給臨終者的精神幫助
  - 14、臨終修習
  - 15、死亡的過程

3

- 第三篇 死亡與再生
  - 16、基礎地
  - 17、內在光芒
  - 18、受生中陰
  - 19、亡者超薦
  - 20、瀕死經驗：上天堂的階梯？

4

- 第四篇 結論
  - 21、共通的歷程
  - 22、和平的僕人

5

## 工作坊·是夜流程

- 緣起、引子 - 0.5小時
- 導讀《西藏生死書》第一部·生 - 1.5小時
- 禪修練習、窺探心性；問答 - 1小時
- 【預告，有緣再見】

6

## 講者介紹

### 世寧

- 心理學榮譽社會科學學士
- 催眠治療師
- 佛學研究者（預科）；佛教徒
- 興趣：占星、塔羅、禪修..... 命運存在嗎？可以改變嗎？人生的意義？究竟真相、真理？
- 你的小時候是怎樣過的？
- 我的疑惑：老左...走左...小狗...大姨...三叔公...遇溺...酒精中毒...DP告別禮練習...
- 死亡，最深刻徹底的未知
- 「未知生，焉知死」？

7

## 緣起.....

- 《西藏生死書》：《西藏度亡經》 / 《中陰間教得度》、蓮花生大士 Guru Rinpoche
- 佛法中甚深的意義、緣起性空
- 「諸法從緣起，如來說是因；彼法因緣盡，是大沙門說」
- 因果、因緣、業力、心識種子
- 流轉萬世千生，皮囊換了又換，幾多人生上場又落幕，不滅是因緣業力
- 這個工作坊的緣起.....
- 我的小時候與成長
- 索甲仁波切面對死亡的經驗與心性體悟
- 現代社會的精神空虛、情緒問題（集體意識的顯相）

8

## 放鬆練習

- 頌鉢
- 命運存在嗎？可以改變嗎？人生的意義？究竟真相、真理？
- 回想生命中發生過的生離死別
- 死亡，最深刻徹底的未知
- 「未知生，焉知死」？

9

## 現代東西方面對死亡的態度

- 東方
- 避之唯恐不及
- 西方
- 自由（放縱）主義，船到橋頭自然直
- 輪回觀？
- 天堂地獄
- 沒有的話 → 只顧短期利益、不理後果

10

- 生命中必然發生的事.....
- 生
- 老？
- 病？
- 死
- 生和死之間會發生什麼事？

11

- 無常
- 有兩件事是必然會發生的：
- 總有一天會死
- 不知何時、如何死
- 密勒日巴尊者：「我的宗教是生、死、無悔。」

12

## 無常

- 一則西藏古老故事——月稱父親的故事 P.22
- 人類一輩子都在準備、準備、準備，只是對下一輩子沒作準備 p.27
- 無常四際

13

## 業力、因果、輪回

- 籬達彌的故事 芥菜籽 p.34
- 深陷在情緒中，因果相連，輪回不斷
- 人生五章 p.38
- 業力網
- 各自獨立 vs 互相依存
- 因果與責任
- 海浪與海；樹與宇宙 p.45
- 業力：行為；動機；結果

14

- 輪回的證據 p.104
- 約旦古城佩特拉
- 阿瑟·福樓多
- P. 106 史蒂文森的研究

- 輪回→因緣條件的作用；主因與助緣

15

- 戰士的精神
- 格薩爾王
- 成為心的主人 → 解脫

16

- 生死相連不斷
- 中陰、過渡期、通往証悟、解脫的關鍵
- 四中陰/有、六中陰：自然（夢、禪定瑜伽）、死亡痛苦、法性光明、受生業力
- 心性的開展/揭示
- 三真：上師、徒弟、法門 p.54

17

## 把心帶回家、精神之路

- 禪修 → 通往心性的道路
- 對治心的散亂、習氣
- 最大的毅力、最高的熱忱、最多的智慧、最嚴格的紀律
- 三殊勝：初、中、後善
- 四無量心 p.74
- 禪坐什麼都不是，只是熟習而已 p.79

18

- 三種禪坐方式： p.83
- 1. 使用一個對象
- 2. 念咒
- 3. 觀呼吸
- \*\* 三合一、動中禪

19

## 業

- 行動：動機、驅力；結果
- → 老鷹與影子
- 業的可塑性：可以創造、改變、消除
- 習慣和恐懼也來自業（思、言、行的結果）
- 臨終時，有全景式的生命回顧
- 每一個念頭、言語、行動也很重要 p.118
- 轉世：証悟→通達業的法則，可選擇轉世、超脫生死

20

## 中陰 p.124

- Bardo 過渡、間隔
- 業的景象：共業、別業（自我、執著）
- 人間也有六道：
- 驕傲 天、嫉妒 阿修羅、欲望 人、愚痴 旁生、貪婪 鬼、嗔恨 地獄

21

- 三種智慧的工具：聞、思、修
- 精神之路：傳承、上師（內在老師）
- 四依止：依法不依人、依義不依語、依了義不依不了義、依智不依識
- 因、道、果 p.179
- 見、定、行 p.180
- 心性像鏡子：虛空藏智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智 p.181

22

- 解脫之路： p.182
- 加行道：1. 禪定；2. 深度淨化修習（善業增加）；共不共；3. 密法
- 蓮花生大士：
- 見比虛空高，因果取捨較粉細
- 虹光身 p.197

23

- 芥子納須彌，最少的意念、種子，最終也可成就參天巨木

24

.....緣滅。

- 了因
- 圓盡也是緣
- 生命之花