

浅论《西藏度亡经》^[1]在临终关怀中的心理学意义

◎ 孙 娟



《西藏度亡经》是一本在藏地流传极广,并为藏族人民广泛使用的一本指导临终及中阴修行的经书。它蕴含着一套丰富的临终、死亡及死后世界的知识和图景。此外,基于《西藏度亡经》的藏传佛教“临终关怀”具有终极关怀的性质,它既是死亡救助,又是生死教育,涵盖人从生至死的一切人生课题的智慧,这也是现代临终关怀需要借鉴和发展的。这些内容具有强烈而广泛的心理学意义。

一、《西藏度亡经》其书

《西藏度亡经》,顾名思义,乃超度亡人之经典。它由藏传佛教开山祖师莲花生大师在公元8世纪写成,经名为《中阴得度》(今译为《西藏度亡经》,以下简称《度亡经》)。因其是掘藏,故有“伪经”一说。《度亡经》是一本广泛流传于藏民族及藏传佛教信仰群体中的密宗经典,目前已成为一本每日祷告书,其对藏族人的影响,尤其对藏人生死观念的影响,不容忽视。

书中提到的教法名为中阴闻教得度,此教法属藏传佛教最古老教派宁玛派的大圆满教法,属佛教密乘。其意为,在人已离开人世之后尚未投生之前这个名为“中阴”的阶段之间,呼唤他的名字,对他读诵这部经典,向身在“中阴”境中的亡灵解释种种“中阴险难”的恐怖,即使他不能证入不生不灭的法身境界或得报身佛果以了生死轮回之苦,至少亦可得上品的化生或转生以免落入饿鬼、畜生、地狱三恶趣中。

对此教法,人们容易有两种误解:一是认为其适用对象为亡魂或临终者;二是认为只要闻教即可得度。这是错误和懒惰的想法。“‘中阴得度’不仅用于生命将终或死期甚近之人,并且用于仍有多年肉身生活要过,而有生以来第一次明白生而为人的整个意义的人。”^[2]这个教法的目的并不只是在临终和死后指导临终者和亡灵如何在中阴境中修行,其重点目的则是要通过对死后世界的描述,使人从死亡中发现一种能够为之努力的目标,使人生找到目的,使生命获得意义。因此,这部经是试图对人类生命有一个全景式描述的尝试的有力补充,它提供了科学视野外的人类精神的图画。它不只是临终时的一个关怀,还是指向终极的无限关注,是人类普遍的终极关怀的一种理性表达。

另外,这部经亦强调“大凡乐意善终而不致陷

入险境的人,必须在健康之时,而不是死到临头时小心注意,勤勉研究这个死亡妙术以及上面所述的种种措置办法。”^[3]且要熟练此经,达到“纵遇一百个行刑人追杀,亦不忘失”的程度。因此,想得解脱,不是临终时念念经就能办得到的,这须要一生都来践行此信念,将这信念内化为自己的一部分,并熟练甚至达到习惯的程度,而不是仅当作佛的说教。库柏勒·罗斯在《死亡与濒临死亡》一书中亦有相同的发现:平时坚定信念、行自己信念的真正的无神论者和真正的宗教信仰者面对死亡时都是豁达自在的,而平时不拜佛、临时抱佛脚的所谓的宗教信徒和所谓的无神论者在面对死亡时则出现了焦虑和惶恐。

由此更可以看出,中阴闻教得度教法不是临终闻教解脱,它是人在生时必修的功课,且必须将“信”落实到“行”,在“把握”和“塑造”两个层面来修炼自己以达到熟练甚至习惯的程度。因此,单纯说《度亡经》是一本指导死亡的书,是不全面的。“‘中阴得度’虽以死亡之学为其门面,但它所揭示的内容却是生命的奥秘;而这便是它之所以含有精神价值以及普遍魅力的原因。”^[4]

二、现代临终关怀运动

1967年,英国女医生西赛莉·桑德斯博士在伦敦创立圣克里斯多弗临终关怀院,标志着现代临终关怀运动的开始。这一理念和实践被迅速发展和完善,并传播到其它国家和地区。近年来,临终关怀运动在全世界又有了长足发展,成为社会医疗卫生保健体系的重要组成部分。现在,临终关怀不只是照顾临终者的一套医疗方案,更是一种人道的理念,并逐渐成为“一门研究临终者的生理、心理发展规律的新兴交叉学科”——临终关怀学。综上,现代临终关怀是一个从生理、心理、精神、社会等方面全方位地关怀人的社会活动和科学研究。因而,它既要

研究临终者生理、心理、社会的变化规律和施行临终关怀的对策与方法,更要研究临终者的精神变化,提供精神救助,回应人的终极需要。

但现代临终关怀毕竟是新兴事物,它虽然有强大的科学理论和医疗机构作支撑,虽然其最初即源于宗教组织,服务中也一直有“牧师部”在照顾有信仰的临终者的宗教需求,但它忽视了精神成长需求的普遍性。北京松堂关怀医院曾对在本院离世的8000多人进行调查,发现93%的人对死亡没有准备,“没有宗教帮助他们摆脱对死亡的恐惧”^[5]。精神需求不只在宗教信仰者中才有,精神需求具有普遍意义。“在剧烈受苦的情境中,对意义的需要与对幸福的需求是同等强烈甚至更加强烈的。”^[6]幸福是一种心理感受,意义则是一种精神体验。我们必须认识到,虽然“临终关怀运动在提供实际和情感的照顾方面,成绩斐然。但实际和情感的照顾仍然不够:临终的人需要爱和关怀,但他们需要的不只这些,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。”^[7]因此,高水准的临终关怀,是要帮助临终者在最后阶段完成生命成长,体认“终



极的快乐”。应该承认,现代临终关怀在改善临终者及家属的精神救助方面确实存在不足。其具体局限主要表现为:(1)未考虑精神需求的普遍性。(2)缺少成熟的精神救助理念和模式。

总观现代临终关怀的局限与藏传佛教终极关怀的特点^[8],可以看出,藏传佛教的终极关怀恰好可以弥补现代临终关怀运动的局限,起到借鉴和启迪的作用。

三、《度亡经》中蕴含的心理学意义

死亡是不可回避的人生课题。虽然现代医学提高了人类的生命质量,延长了人类的生命时间,人类极大程度地战胜了各种威胁健康和寿命的疾病,但人类并没有获得胜利后的喜悦,隐匿在各种疾病后的死亡凸显出来,成为又一种“疾病”困扰着人类。即使使用人类中心主义的观点,死亡仍无法回避。因此,从这个角度看,人间就是生生死死,人生就是面向死亡的一系列选择。每个人都必须直接面对死亡的拷问。显然,面对必然而至的死亡,每个人都有自己不同的答案,但人类会发出相同的渴求,人类希望知道:死亡是什么?一死永灭,还是死后仍有生活?死后是怎样的存在状态?生存又是什么?面对生命中众多苦难,人为什么而活着?存在的意义是什么?怎样活着才具有价值与意义?如杨绛先生曾在《写在人生边上》感慨:“我正站在人生的边缘上,向后看看,也向前看看。向后看,我已经活了一辈子,人生一世,为的是什么呢?我要探索人生的价值。向前看呢,我再往前去,就什么都没有了么?当然,我的躯体火化了,没有了,我的灵魂呢?灵魂也没有了么?”死亡逼迫人类必须予以回答。因为只有回答了生死的拷问,人才能找到自己安身立命的基点,才能由此而铺排出属于自己的百味人生。故而,人类的诸多传统都在试图给以各自最精彩的回答。这一回答便具有了临

终关怀的心理学意义。

首先,中阴闻教得度教法具有现实的情绪调节功能。理性面对生死拷问所展现的答案是:人必定走进漆黑的坟墓。这答案冰冷生硬,并不能温暖多数人的生死恐惧。而一种关于死亡的神话却可以设计出其他形象,可以展现死人国里有益而丰富的图景。“对于智慧来说,我的一切神话论述都是无谓的思辩。但是,对于情绪来说,这是一种治愈性的、有价值的活动;它可以给予存在以一种我们不想消除的声音。”^[9]因此,在解决人类面对死亡时的情绪困扰问题时,提供一个来世幻想的神话较理性更具有可操作的价值和意义。

中阴闻教得度教法就是这样一种神话,它的各种中阴境相徐徐向人们展开了死亡的画卷,详细讲解了从死亡到来世投生之间的种种历程和遭遇,并提供了各阶段证得解脱的方法。它回答了人们临终时的困惑,给了人们一个充满机会的死后世界。再配上涅槃这一终极归宿,藏传佛教的彼岸世界使死亡不再那么突兀和绝情,一切都有了原因,人在死亡面前不再手足无措,而能够有所准备地踏上自己的死亡之旅。

其次,中阴闻教得度教法具有维护精神健康的意义。荣格强调,如果一个人“相信”这些神话,或某种程度地信赖这些神话,那么他就与彻底不信这些神话的人一样。而这种“一样”是无关对错的,其唯一的差别即在于:“一方面,感到绝望的人正在走向虚无,而另一方面,相信原型的人则沿着生命的轨道前进,将继续在死亡中生活。当然,两者都无法确立,但是,一种人是对抗着本能生活,而另一种则是依从着本能生活的。”^[10]按照分析心理学的理论,顺应本能生活的人,他的精神不会陷入危机,而对抗本能生活的人,他的精神很容易陷入危机,产生分裂。由此,有关来世的中阴神话不仅具有对情绪的治疗作用,更具有对人类精神健

康的保护作用。

再次，中阴闻教得度教法具有心理学理论研究的价值。恰恰就因为中阴境相的上述现实的心理学意义，绝大多数人也就自然而然地把中阴境相理所当然地当成神话，不置可否。但在荣格那里，这些却成了具有研究意义的原始意象，是“国际性象征密码”。荣格甚至将集体无意识概念与《度亡经》的思想相关联，“集体无意识是在我之外的神灵和精神的世界，不需要聪明的走钢丝者，但需要人整整的一生，甚至是不断增长完成的众多的人生。请注意我没有说‘不断增长的圆满的’，因为那些‘圆满’的人一起有了另一种发现。”^[11]集体无意识得以在无限轮回中延续，其象征内容亦在中阴境相中得到充实、丰富。喜乐部诸尊、忿怒部诸尊、甚至十殿阎罗亦由神话想象成为原始意象，体现并证明了人类共通的精神结构——集体无意识的存在。并且，就个人精神的超越角度来讲，分析心理学和藏传佛教都不止于对集体无意识或中阴境相的认识，他们的重点在于重构人类的精神家园，在于最终极的精神回归，即“那些‘圆满’的人一起有了另一种发现”——超越自我^[12]。由此可推论，中阴闻教得度教法所提供的种种中阴境相至少具有人类层面的心理结构的意义。这可作为分析心理学的原型模型或无意识结构模型，最少，它可以被看作“国际性象征密码”的一个个案，具有理论研究的价值和意义。

小 结

在藏传佛教看来，并不是所有人都需要临终的看护与照顾，甚至心理和精神的安慰。这正如三士道根据修行程度将人分为上、中、下三士一样。作为上士，在活着时已经完全证得断除无明烦恼的智慧，是大圆满法的无上修行者，死亡对他们来说只是解脱的时刻，他们也不需要做其它准备，只

需要继续安住在那个本觉的状态中。“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。”^[13]《度亡经》给他们的开示只有一句：“敬爱的师长，此刻您正在体验根本明光，应该安住您此刻正在体验的此种境界之中。”^[14]而中士通过修行自身已具有稳定的安住功夫，可以不受四周环境的影响，死时可以自己照顾自己，在任何情况下都可以自在死去。“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。”^[15]具有如此修行的上士和中士在临终时仍然会经历肉体的死亡过程，但不会经过接下的中阴境界。必须经历（从某些临终者的角度来看，他们不是不得不经历而是需要）中阴境界，并且需要看护和照顾的是下士夫。《西藏度亡经》中记载的详细的藏传佛教临终关怀模式主要也是为下士夫准备的。

综观上述说法，我们可以看出，基于《西藏度亡经》的藏传佛教的“临终关怀”不只是局限于临终这一时期的简单救助，而是对生命的整体教育，故它是生死教育，而不只是死亡救助。由此，需要从终极关怀的高度来看待《西藏度亡经》和藏传佛教的义理仪轨。

（作者为中央民族大学哲学与宗教学学院博士生）

【注 释】

[1]《度亡经》是由已故喇嘛达瓦桑杜由藏文译成英文，经美国伊文思·温慈博士编辑出版，后由台湾学者徐进夫先生由英文译成中文。此书在翻译过程中参照了伊文思·温慈博士得自大吉岭、不丹巴斯蒂寺、红帽卡吉巴派的一位青年喇嘛处的手抄本和著名藏文学者冯·马念博士的木板印刷本。其中手抄本大约有一百五十到二百年的历史，系青年喇嘛家代代相传的密教经典。根据伊文思·温慈博士的考查，此

本的文字属公元第8世纪的藏文,即莲花生的时代。

[2] 莲花生著、徐进夫译:《西藏度亡经》[M],宗教文化出版社,2006,第9页。

[3] 同上,第108页。

[4] 同上,第11页。

[5] 朱晓超:《谁来关怀“临终关怀”?》[J],《财经》,2002(5)。

[6] 贝格尔著、高师宁译、何光沪校:《神圣的帷幕——宗教社会学理论之要素》[M],上海人民出版社,1991,第69页。

[7] 索甲仁波且著、郑振煌译:《西藏生死书》[M],张老师文化事业股份有限公司,1996,第23页。

[8] 藏传佛教终极关怀的特点主要表现在其三士道修行次第和围绕《度亡经》所形成的一套周密全面的临终仪轨上。这里囿于题目,只谈《度亡经》在临终关怀操作层面蕴含的心理学思想,不谈其它。

[9] 荣格著、刘国彬、杨德友译:《荣格自传》[M],国际文化出版公司,2005,第287页。

[10] 同上,第291页。

[11] 荣格著、谢继胜译:《〈西藏度亡经〉的心理学阐释》,

来源:西藏文化网 <http://www.tibetculture.net/zjsj/zjzx/index.htm>。

[12] 荣格有一个公式: I+We=Fully I。他强调要超越自我(the ego),发现自性(the self),整合成“完整的我”。这一目标与藏传佛教的成佛目标极为相似,即逐渐去除无明,明心见性,彻见自己的本来面目。且,本来面目就是圆满具足的。索甲仁波且说:“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。”(《生死书》,第80页)因此,超越自我并不是越过“我”而成为“我”之外的另一个他者、另一种存在,而是明了“我”与“他”的辩证关系。用贝格尔社会发展的辩证过程来说,超越自我即是通过对外在化、客观化和内在化过程的了解而体认到人与人造世界的辩证关系。

[13] 索甲仁波且著、郑振煌译:《西藏生死书》[M],张老师文化事业股份有限公司,1996,第291页。

[14] 莲花生著、徐进夫译:《西藏度亡经》[M],宗教文化出版社,2006,第42页。

[15] 索甲仁波且著、郑振煌译:《西藏生死书》[M],张老师文化事业股份有限公司,1996,第292页。

传印会长视察福建莆田南山广化寺

本刊讯 2010年12月16日上午,中国佛教协会会长传印长老、副会长湛如法师、中国佛学院副院长兼教务长宗性法师一行视察了福建莆田南山广化寺,受到广化寺方丈学诚法师及四众弟子的热烈欢迎。传印会长一行首先在广化寺大雄宝殿中礼佛。随后,传印会长代表中国佛教协会和中国佛学院向广化寺和福建佛学院赠送了礼物,学诚法师则代表广化寺向传印会长回赠了礼物。

随后,传印会长、学诚副会长与莆田市委统战部林素钦部长、市委宣传部李飞亭部长举行了简短的座谈。在座谈中,林素钦部长代表莆田市委对传印会长一行的到来表示热烈欢迎,并简要介绍了莆田市的佛教情况。她说,莆田市坚

决贯彻党的宗教工作基本方针,注意发挥佛教在经济社会发展中的积极作用,目前全市有3000多位出家人,919座佛教寺庙。各级政府不仅为佛教僧人提供养老保险和医疗保险,还为寺庙收留的孤儿、弃婴办理户口、保障就学、提供生活保障。对部分困难寺庙孤儿实行最低生活保障。李飞亭说,佛教对莆田经济发展和社会和谐发挥着独特的优势和重要的作用。传印会长赞扬莆田市近年经济社会发展迅速,社会稳定,城市面貌焕然一新,充分肯定了莆田的宗教工作,特别在弘扬佛教文化、促进社会和谐等方面所取得的成绩。

(刘东)