

死亡、法性、來生等中陰之直接開示 作者：堪布昆丘嘉
真仁波切

禮敬金剛持

頂禮金剛持以及所有傳承。願我能見最原始本尊、?處一切佛的真實容顏，彼將此生、中陰以及來生轉化為五智與三身。

我現在所要開示的主題是中陰。從出生到死亡之間，我們稱為生與死的中陰；從病症末期到咽下最後一口氣之間，我們稱為死亡中陰；從神識離開肉體至找到來生中間，我們稱之為法性中陰；從母親的子宮受胎開始到出生中期，我們稱為來生中陰；從禪修開始到結束中間，我們稱為禪定中陰；從入睡開始到醒來之間，我們稱為睡夢中陰。六種中陰中，以死亡、法性和來生等中陰最為重要，而睡夢中陰及其法門在那洛六法中有詳細的開示，我們要仔細地學習。

死亡中陰

我們這?要講的是自疾病末期已無法藉醫藥、醫生或手術治癒時，所開始的真正死亡中陰。這時，病人應該一心皈依上師和三寶，在佛前盡自己最大之力做供養；如果能力許可，在做頂禮時並要一邊懺悔自己此生所造之罪業，由心中念誦百字明?以及三十五佛懺悔文——要儘量反覆多次念誦以消罪業。若你已無法如此做，可請一位出家師父為你做，同時將身體、財富以及無數世來所累積的功德供養三寶，並觀想因此種下無盡的功德之根；另外，也要對往生淨土有信心。若你對別人仍懷有怨恨、或欠債未還，必須馬上把這些業力清淨並將它轉掉。總之，要將三毒的業力清淨，並且一心不亂地將念力專注於阿彌陀佛與三寶之上，意志堅定地決心往生極樂淨土。此外，要對上師與本尊生起無窮信心與虔誠，捨棄無益之念，例如報復怨敵等——類似這樣的念頭都是與三毒有關的。

若你恰好在臨終之人的身邊，請千萬不要講話或哭泣，因為這樣會造成死者因情緒起伏而生執著。

當五識開始消失時，會有以下的徵兆出現：眼睛看不見景象，耳朵聽不到聲音，鼻子無法分辨氣味，舌頭嘗不出味道，身體碰觸東西時沒有知覺——這些都是死亡的徵兆；同時大圓鏡等之五智，色等之五蘊、五塵，以及土等之四大元素漸次消失。此時，若一切治療方法都無效時，四微細元素便開始融入消失。

土大融入水大之徵兆。

外在徵兆顯示身體感覺正往下掉落——它無法動彈，也無法維持協調，而睡覺的枕頭也正往下沈；內在徵兆是神識所見均煙霧迷蒙。

水大融入火大之徵兆

死者感覺身體正往水中沈沒，或感覺像在下大雨。外在徵兆顯示汗、唾液和其他一切身體的黏液變得很乾，內在徵兆則顯示神識所見均宛如幻影般。

火大融入風大的徵兆

個人感覺身體被火包圍著，全身發熱。外在徵兆顯示個人的體溫正往下降，而內在徵兆顯示神識所見均如螢火蟲的光點一般。

風大融入神識的徵兆

個人感覺有如一陣強烈的龍捲風狂襲而來，仿佛要摧毀整個人和整個世界一般，而身體像是一團棉花飄在風中。外在徵兆是吸氣變得困難，而呼氣也拖得很長；內在徵兆則是神識所見仿如一盞燈火般在風中搖盪。

五蘊的融入

色蘊

當色蘊消失融入時，四肢收縮，身體無力。
當大圓鏡智融入時，視力變得模糊。
當地大融入時，身體縮小變瘦。
當眼識融入時，眼睛的開闔變得困難。
當外塵融入色時（此處乃指神識，而非空間、物質），身體的外表開始變得蒼白憔悴。

受蘊

當受蘊融入時，膽汁、氣、黏液質以及三者合一推動五蘊作用的能消失。
當平等性智融入時，唾液、汗和其他體內的流質黏液慢慢變得乾燥。
當耳識融入時，人便再也聽不見聲音。

想蘊

當想蘊融入時，人對自己周遭一切的記憶消退。
當妙觀察智融入時，人對自己父母、親戚的名字不復記憶。
當火大融入時，消化減弱；基於此因，吸氣變得困難，而呼氣則深長帶有雜音。
當鼻識融入時，人再也聞不到自己身體的氣味。

行蘊

當行蘊融入時，身體無法再動彈。
當成所作智融入時，人對過去在世間的一切活動記憶全部消失。
當風大融入時，五根本氣與五旁支氣融入自身，此時，身識與觸覺融入消失，因為維持它們的行氣已經消失。
當舌識融入時，舌頭變得厚粗而短，舌根變成藍色。當外塵融入舌識時，人失掉了六種味覺。至此，二十種明顯的徵兆已完全顯現。

識蘊

當識蘊融入時，首先在心中看到煙霧（地大融入水大時），然後是幻影（水大融入火大時），繼之是螢火蟲（火大融入風大時），最後是在風中搖晃的燈火（風大融入神識時）。

總之，人好像經歷無數無法言說且自身又無法控制的境地。各大元素的融入消失表示它們不再作用，例如，所有的肌肉、骨頭和身體中屬於堅實構造的部分都與地大相關，當它融入時，身體的顏色褪去，身體本身不再作用；身體的血液和一切流質汁液都與水大有關，當它融入時，唾液、尿液和其他流質的黏液便無法控制地排了出來。除了這兩大元素消失外，接著，首先是我外在呼吸，再來是內在呼吸停止。這時，三種微細的心識融入，而當神識融入心中的白顯之心時，來自父親的白明點由頂輪下降到心輪，此時，人看到一片亮白，仿如滿月時的天空，而與瞋恚有關的三十三種念頭也同時消失融入，我們就此見到空性。這時，人若安住於此境，便能證得化身；若不安住此境，則此白顯之心便會融入自身的紅增之心。

這時，來自母親的紅明點臍輪向上升到心輪，此時，人看到了一片紅色，仿如

旭陽初升的燦爛天空，而與貪欲有關的四十種念頭也同時消失融入，我們就此見到更大的空性——人若安住於此境，便能證得報身；若不安住此境，則紅增之心便會融入自身的黑得之心。當意識進入心輪二明點交會處時，我們會看到一片黑暗，彷彿如無月之夜空，而七種與無明有關的念頭也同時消失，我們就此了悟到更大的空性——若人安住於此境，便能證得法身。此黑暗持續的時間長短不一——可能三天，也可能僅是一?那。當黑得之心融入淨光時，神識便離開了二明點，此時，人看到一片非常清明，彷彿如將破曉前的天空。這是體悟?處空性的時機，因此它又稱為“接受死亡法身”或“金剛薩埵來迎”。對任何會修習大手印的人而言，這就像與至友相遇，或母子淨光的相會——人若能安住於此境，便能證得佛性而不必經過中陰階段；但若無法就此安住，除了會犯五重罪的人外，其餘都可藉著善果的成熟、或上師的協助、或其本身十分強烈堅定的願力而選擇到佛淨土。

諸多佛淨土中有五個最大且最主要的；此外，還有許多次要的，例如兜率天等。我們應專注于求生西方極樂淨土，因為它最具效益，所以我們要一專祈願。

對自己根本上師具強烈信心者、或對生起本尊禪修?熟者，都可在死亡過程中做此觀修，而沒有禪修經驗者在死亡時便無法安住於此境。在淨光期之後，心又開始升起三毒，產生八十種念頭，人也在此時獲得中陰身，而神識終於離開了肉體。

人臨終時，我們應將其頭墊枕頭，朝向北方，旁邊放著三寶的聖像或法照；上師或喇嘛應坐其身旁唸寶髻佛（注1）以及藥師七佛的?語，或者其他佛菩薩的聖號以及特別的?語——反覆地稱念佛名可帶來很大的加持力以關閉惡趣之門，協助亡者進入解脫之道。瞭解佛法、認真修行的人，神識在臨終時會由頂門出去；他們將生於佛土，並受到本尊和上師的相迎，這是所謂離開肉身、直接上升的方式。這樣做，人可以避免經歷中陰身而直抵佛土，伴隨的外在徵兆是頂門有分泌物滲出，此時，紅、白明點也由鼻孔流出來。

曾造作重業者於外在呼吸停止後，脖子會被死神掐住並拖到全無自由可言的惡道，這是所謂離開肉身、直接下墮的方式，亡者亦不必經過中陰身。其徵兆是身體發出惡臭，眼睛變黃，大小便無法控制地泄了出來。屬於火大的體溫最後由四肢冷卻；屬於風大的呼吸和動力融入時，人便停止呼吸，即使在鼻孔前放一塊棉花，它也不會動。

曾累積善業、修行佛法的亡者，會受到上師、本尊、勇父和空行的相迎，圍繞在其四周的人都可以感受到一種安詳虔誠的氣氛。

而曾造作重業的人將由死神接去。他嚴厲地瞪著死者，以繩索和鐵鉤拉他、在後面追他，並發出恐怖的叫聲。在這種情況下，死者旁邊的人也會感受到一種恐懼的氣氛，看到死者很痛苦並且四肢痙攣的樣子。

臨終之人若曾受過中陰教法便知各大在融入時，應專注在三寶和生前會修的法門上，而非執著死亡時的痛苦，同時這也是圍繞在側的人要修頗哇法門的時候。當大家知道死亡過程已結束時，便可以移動亡者身體並修本尊法，讓他得以往生淨土，此稱作報身中陰法。但在這之前，最好不要移動或碰觸亡者身體，而這也是在西藏和一些其他國家認為死後亡者的身體暫時不能移動的原因。由於亡者死後神識仍會停留在身內一些時間，若我們移動他，便可能引起他對此生種種產生執著，導致瞋念和貪念的生起而投生下道。這將對死者以及他的“啦（LA）”（注：生命的力量或神識的支持力。在身體受到震驚的狀況下，它會被擾亂或甚至被逐出。這是佛教傳入前，苯教的一種觀念）造成傷害，也可能對干擾他的人帶來麻煩，因此，最好等一陣子再移動身體。

對有些人而言，死亡是由呼吸停止那刻算起，但對另一些人來說，則是由呼吸停止後第三天算起。我們不知黑得之心的境界會有多長，因此，我們應從呼吸停止的當天算起。那時，我們應向死者大聲宣說死亡的過程，提醒他平日的修行，以及此時更不應執著於三毒——此項工作要持續三天。之後的兩個星期，

我們要不斷為他講說有關法性中陰的教法，提醒他所看見的慈祥和憤怒本尊都只是自己心識的投影而已，毋庸害怕。

兩個星期過後，我們要注重其來生中陰，告訴他如何選擇好的投生去處，並要他提起意識專注地去做。接下來有五周，在每週的忌日我們要做法事，修些特別的法，也就是說，亡者呼吸停止至今，總共已過了七周。這些過程若我們延遲了，對亡者便無多大助益；但若能及早做，將可一直維持很好的效益。

每一個人停留在中陰身的階段至少七天，但也有長達七周的。在頭七天結束時，人會再經歷一次小小的死亡。有些情形是，人藉著特別的修法或過去生善果的成熟，在此階段末期便馬上再去投胎轉世，否則整個中陰的過程便會再持續下去。

法性中陰（寂靜與忿怒百尊中陰）

帶著惡業進入中陰階段的人會看到五毒之光，若安住於此光之中，會投生到六道中之任何一道。若他將轉生下道，會隱約看到來生的投生處與父母，而前世的景象也會漸次消失。若要關閉惡趣之門，祈請與功德回向是很重要的，這樣才能生於淨土。

帶著善業的人會看到五佛之智慧光，若他能安住於此，將生於五佛中之任一淨土。若安住於白光，便將生於中央大樂自成淨土；安住於藍光，生東方現喜淨土；安住於黃光，生吉祥莊嚴淨土；安住於紅光，生西方極樂淨土；安住於綠光，則生北方業極圓滿淨土——無論他進入哪一淨土，都淨親見如來聖容，修其教法，最後證悟成覺。

若人在中陰身停留七天，則前三天半是處於前中陰，另三天半則處於後中陰階段。若人在中陰身停留七周，則前三周半在前中陰，另三周半則在後中陰階段。

中陰身有六種確定以及六種不定的現象，此外還有四種恐怖聲音和三座險崖。六種明顯的現象是：只有微細身而無影子；只要念起，瞬息能到任何地方；不為人間之人所見（除非有眼通者）；可感應並讀出別人的心念；由自生善惡本尊判定自己的業力；自己無法覓食，除非由他人供養。六種不定的現象是：識身可變化至由一英尺到一般五歲孩童的身長不等。居無定所，停留的地方包括山上、海邊、房子（生前之舊宅或其他房子）；喜與已過逝或仍活在人間的朋友，以及一些相識與不相識的人為伍；活動不定；以燃燒所產的香氣、煙味為食；有時覺得滿足，有時又痛苦於這些無定的徵兆，使得神識漫無目的地飄蕩。另外，中陰身沒有氣脈（筋絡、明點）可以持住神識，而風大又周一切處，因此神識沒有力量控制並使自己靜留一處——它就像一匹由一位無法控制韁繩的騎師所駕馭的野馬一樣。

由於中陰身沒有紅、白明點，因此在中陰階段也沒有太陽、月亮，周遭都是黑暗與亮光混合的一種暗淡白光。在這種光中飄蕩，人會覺得四大元素很險惡。

四種恐怖的聲音是：地如山崩；水如海嘯；火如森林，盡為烈焰吞噬之吼；風如大地，盡為龍捲風襲卷破壞之聲。三種險崖是：由於三毒的作用，人覺得幾乎要由高處落下一般，而懸崖則有白、紅、黑等三種；此時，人感覺許多危險萬分的狀況迎面而來。若人活著時，造作例如殺人的重罪，在中陰時會被這些人追趕、看到閻羅死神的差使，而中陰的暗光更是慢慢地變黑。曾累積許多功德的人在此時會認出這些寂靜與忿怒的本尊實為自己心誤用的化現，借其助力，他便能往生佛土或善道，而亮光也會越變越亮。因此，就在人離開身體後而還未取得一個新的身體前的境界，就叫做中陰。

在中陰——尤其是在前中陰階段，過去生的一切景象歷歷在前：人會看到他所住的房子以及親朋好友，但發現自己無法與他們講話、溝通或進食時，才驚覺自己已經離開身體死了——這會使得他相當難過。當人又進一步看到親人在為他哀悼哭泣，會心生害怕而逃跑；但若大家都表現得漠不關心，他也會生煩惱心。

來生中陰

在中陰時，關閉再投生之門是很重要的。具善業的人藉著上師和證悟本尊的慈悲，能上升更高的境界。人要提起覺性選擇自己的來生，避免墮入惡道。中陰的智慧光會將黑暗光攝入吸收。人若安住于白光，便生於天道；安住于紅光，便生於修羅道；安住于藍光，會生於人道；安住于黃光，生於惡鬼道；安住於綠光，會生於畜生道；安住於煙霧光，會生於地獄道。因此，專注選擇投生上三道——尤其是人道，而避免墮入下三道才是明智之舉（注：此處之光與前面所提之佛光有程度上的差別。佛光極為明亮耀眼，而此處的光則較暗淡）。人將投生何道的徵兆是：人在進行過程中若感覺往上爬，將投生上道；若覺得往下墜，將投生下道；若是直直走，則生於畜生道。看到美屋華廈而迎前，將生天道；看到森林，將生修羅道；看到洞穴和廢墟，將生畜生道；看到穢物、窄巷、黑色隧道，將生餓鬼道；看到熔化的金屬，則生地獄道。因此，人一定要提起覺性，不要走到下道或修羅道。

在人道可以看到四大部洲：東邊的勝身洲，上有一湖充滿鵝群；西邊的牛貨洲，上有一湖充滿馬匹；北邊的俱盧洲，上有一湖充滿牛只。雖然這些地方也都屬於人道，但將非常不易得獲法教，因此人應選擇轉生於南邊的瞻部洲——在那裡，有福報的人會看到男女兩性和諧相處，以及許多美屋華廈。因此，人要發心選擇投生進入一個修習法道，並願為利眾而開悟成佛的人的子宮中——這是一個化身的修行方法。以下三個因緣條件：學習佛法的堅定發心、中陰的業識身、一心不亂的祈求三者具足合一時，人便能隨心所欲。這就是來生中陰。

六道中共有四種不同的投生方式，即化生、胎生、卵生、濕生。化生主要是生於佛土和地獄道的投生方法，但偶爾在人道和餓鬼道也會發生；胎生主要是人道和畜生道；卵生主要是畜生道；而濕生則主要是畜生道？小蟲子類等的出生方法。

人平常就要修本尊和上師相應法，並觀照中陰的無常，一心祈求往生極樂淨土——道三項要時時銘記在心。臨終時，圍繞在亡者身邊的人要在其耳邊不斷念誦一些特別的咒語或佛菩薩的名號，亡者也要接受灌頂和皈依，這些基本的事項相當重要。斷氣後要馬上修頗哇法，如同七七中不斷修法祈求回向一樣重要。修法時，不要讓惡業或其他不淨的念頭進去；為亡者修法的喇嘛要對他懷著慈悲和愛心。七七中，諸佛菩薩和法本的大加持力對亡者非常有助益且重要，但這些也要配合當地的風俗習慣。

以上是三個不同中陰階段的直接開示——它並非道聽塗說的。

後記：以上是在瑪又的切旺本之請求下，依甯宗座主昆卻東朱卻旺的全集改編。

注：

1、關於“頂禮薄伽梵如來寶髻尊”這句咒語還有如下這個故事：在萊汪丘王的時代，有一位名叫丘貝的人育有二子。有一天，三個人來到一處貧瘠不毛的河谷，看到一座乾枯的湖床，數千條的魚在炙熱中奄奄一息，十分痛苦。大家看到此景都生起了極大的憐憫心。此時，附近出現三位天女，命令道：“尊貴種姓的人啊！快給魚弄點水吧！”

丘貝因此在那個地區到處尋找水源，魚群也順著他尋找的方向排列成行。很不幸地，丘貝並沒找到，但他的慈悲心卻不斷增強。雖然他為魚兒造了一個蔽陰的東西，讓它們不致受太陽的燒烤，但魚群仍繼續受苦，天公也沒有下雨。

於是丘貝到王宮向國王報告這個悲劇，並請求援助。國王同意了，派二十四匹大象專供丘貝遣用。藉著這些巨大動物的幫忙，使得丘貝和他的兒子能從四方帶來足夠的水填滿湖泊，而魚兒也又再次快樂地優遊其中。丘貝常帶食物來喂魚，他涉水及膝，一邊餵食一邊反覆念誦這個咒語：“頂禮如來阿羅漢正等正覺寶髻佛尊”然後丘貝又為魚兒開示十二因緣法。

之後，丘貝定時去探望魚群，除了為它們運水去之外，又為它們說法。但有

一次他喝醉了，因此忘了為魚帶水去，以致魚群全死了。魚兒死後上升到能憶起過去無數生的三十三天，由於這個能力，魚兒才瞭解到它們之所以能生上道乃是直接與丘貝的慈悲和教法有關。魚兒充滿感激地帶了許多珍珠和花朵的供養來至丘貝的住所，以及它們所死掉的湖床。許多人民——包括國王，都去參觀這些神秘的珍珠、花鬘，心中對此百思不解。當丘貝回去湖床時，一陣花雨從天而降，那時，他才瞭解魚兒死了並已上升善道。於是他向國王和群眾報告這些事情，大家因此更相信佛的聖?的巨大力量。

摘自"追尋無瑕甘露"

By mingfaiplastic.com