

- ◆ 最深刻揭示生命过程真相的生死哲学，告诉你坦然面对生死的智慧。
- ◆ 采用全新图解方式解构生命全过程，像读流程图一样简单明了。
- ◆ 更有临终关怀的实用密法，给亡者最切实的助益。

★ 附赠：2幅精美六道轮回唐卡

佛教生死书

破解生命轮回的真相



本书将告诉你

生为何事来？死往何处去？生死的课题自古便一直困扰着人类，神秘而悠远。有生必有死，这是任何人也无法改变的事实。然而死亡是否意味着一切的终结？佛教对此的回答是否定的。

佛教早在2500多年前便已将生命过程的本质参透，它告诉世人，任何众生的生命都是由生有、本有、死有、中有四个阶段首尾相连构成的无限轮回。佛教对于生有的考察主要在于受生之苦——受生伴随着诸多痛苦，只有断绝轮回才能避免这种苦难；本有指从出生到濒死的全过程，即我们所关注的有形生命，人的一生应怎样度过，不仅关系到今生，更关乎死后及来世；死有即命终的一刹那；中有则是死后到转生之间的过渡阶段。对于死亡及死后的考察是佛教生死观中最有特色的部分：佛教认为死亡并不意味着一切结束，而应该被视为一个脱离生死与轮回的契机；一个人只有真正地理解死亡，才能够把握死亡所提供的契机。

本书的主旨便是以佛教的视角揭示生命轮回的奥秘。图解方式的运用更令眼花缭乱的生命过程阐释变得像读流程图一样简单明了。读过此书，相信您将会对生死的命题拥有更加智慧的认识，从而更为积极有效地把握今生。

封面故事

六道轮回图

阎魔鬼王口中咬着生命之轮的顶端，并徐徐转动，以揭示生死与世界的真谛。大轮的第三圈详细描绘了众生轮回的处所，即六道。其中上方为天道，顺时针方向数下来依次是人道、饿鬼道、地狱道、畜生道和阿修罗道。大轮的最外圈被划分为十二格，分别绘有无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生及老死十二因缘。

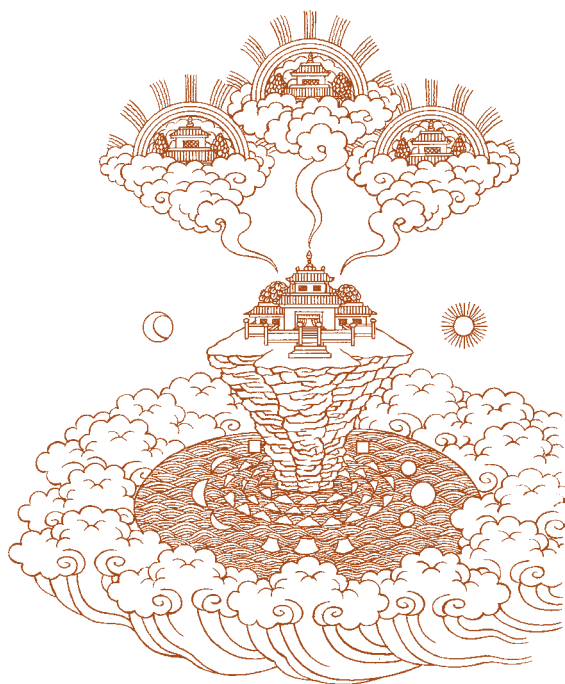
图解
经典 59

以现代手法诠释佛教生死哲学

图解佛教生死书

破解生命轮回的真相

释心田 / 著



百花洲文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解佛教生死书 / 释心田著. —南昌: 百花洲文艺出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80742-503-8

I. 图… II. 释… III. ①佛教—生命哲学—研究②佛教—死亡哲学—研究 IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 206691 号



系列

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZIT[®]

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

TUJIE FOJIAO SHENGSISHU

图 解 佛 教 生 死 书

作 者 释心田

责任编辑 王 华

封面设计 紫圖装帧

出版发行 百花洲文艺出版社 电话 (0791) 6894790

社 址 南昌市阳明路 310 号

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 20

字 数 183 千

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

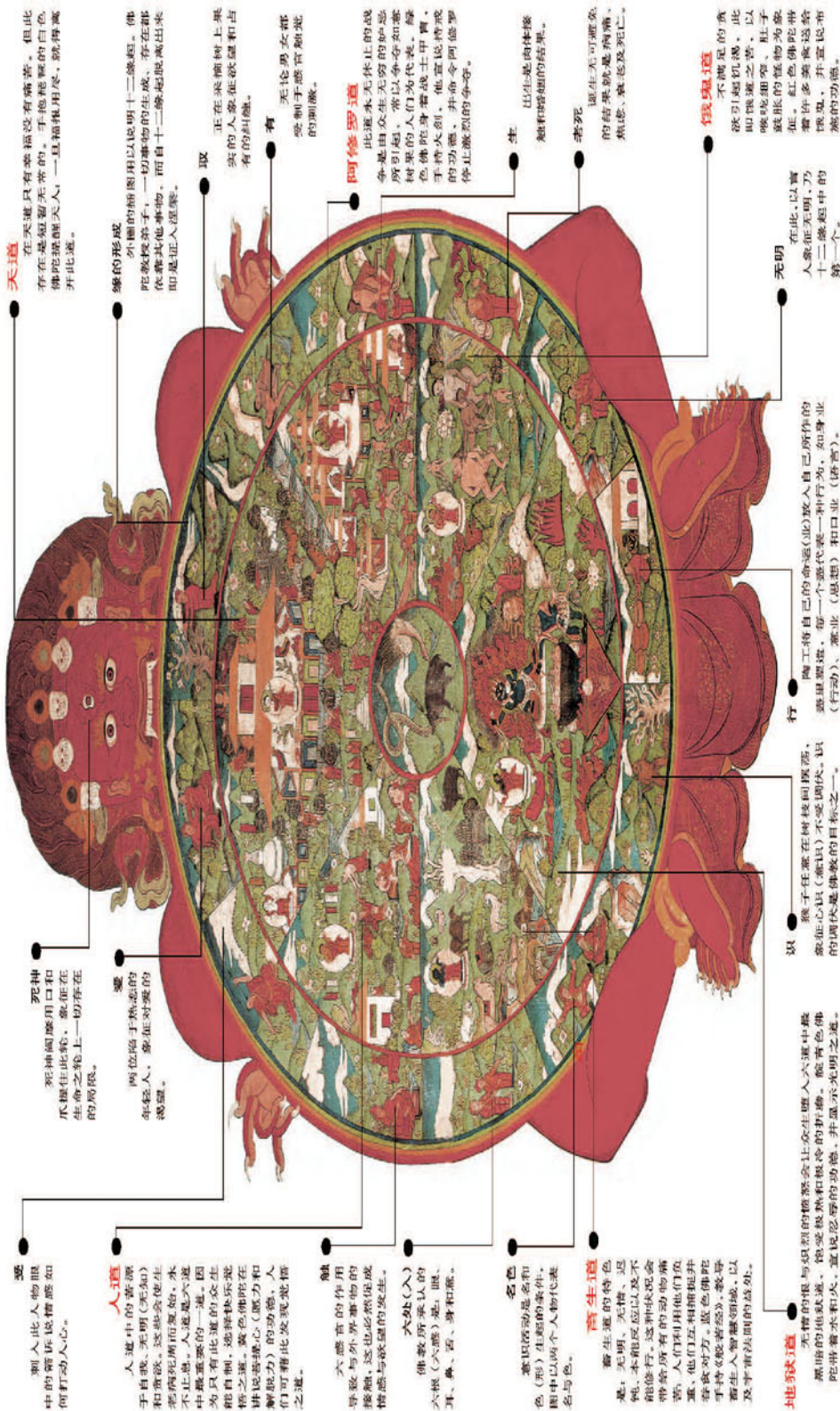
书 号 ISBN 978-7-80742-503-8

定 价 68 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

生死轮回的处所——六道

佛教认为，人的生命是由生有、本有、死有、中有四个阶段首尾相连构成的无限轮回。轮回的场所不止人间一途，而是包括六道。下面这幅图所表现的就是轮回的六道。大轮的轴心部分是首尾相接的鸽、蛇及猪，分别表示义、真、痴三毒。生命之轮的中间，详细描绘了众生轮回的处所（即六道），上方是天道，顺时针方向数下来是阿修罗道、饿鬼道、地狱道、畜生道及人间。生命之轮的最外面被划分为十二个小格子，每个格子中都有一个小组，分别代表无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生及老死十二因缘。





六道轮回图：死神阎魔转动生命之轮 布本设色唐十 清代 西藏

生命轮转的过程

佛教认为，生命并不是一个有始有终的阶段，而是一个无始无终的循环。人的一期生命可以分为生有、本有、死有、中有（中阴）四个阶段，生死相连，周而复始，无穷无尽。除非我们通过世间的修行不断积累福德，最终证得涅槃境界，彻底超越轮回，否则便要不断重复这四个过程。下面的图表便是对生命轮转过程的全面解析。

生有即投胎受生的最初一刹那，标志着二期生命的开始。

生有

投生母胎的最初一刹那，只有具足三种因缘才能入胎：

相感的业力与福报，业力相应方能和合。

配合母亲的月期，时机相合才能受胎。

健康的精液与经血，没有不孕的症患。

入胎

第1—4周



早期发育

胚胎形成后的前4周，精血充分地混合，并逐渐凝结，形成不同的块。



鱼期

胚胎发育的第5周到第9周中，外形呈长条形，与鱼十分相似，所以这一时期被称为鱼期。



龟期

从胚胎发育的第10周到第17周称为龟期，因为这一阶段胎儿逐渐长出四肢，与龟十分相似。



猪期

接下来的18周里，胎儿的各个器官都将逐渐发育成熟，形体类似于猪，因此称为猪期。

本有相当于一个人从出生到死亡的全过程，它既包括胚胎在母体中发育的过程，也包括整个人生的历程。

本有

胚胎发育的过程

(38周)

第5—9周



鱼期发育

第5周到第9周，胚胎中开始形成脉络，直到形成头部、体腔，基本具备了生命的轮廓。

第10—17周



龟期发育

第10周到第17周，胚胎开始显现出胳膊和股骨的雏形，直到四肢发育完全，身体内外的连接脉开始形成。

第18—35周



猪期发育

第18周到第35周，胎儿开始形成肌肉、脂肪、韧带、肌腱、骨骼、骨髓和皮肤，直到全身所有器官都发育成熟。

第36—38周



准备出生

第36周到第38周，胎儿开始对母体产生厌烦情绪，想要脱离母体，头部倒转，准备出生。

出生



皈依

人生的重点在于专注于善法，佛教便是能令人解脱轮回之苦的善法。而皈依则是进入佛教之门的门槛。

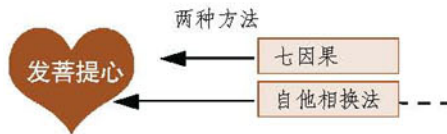


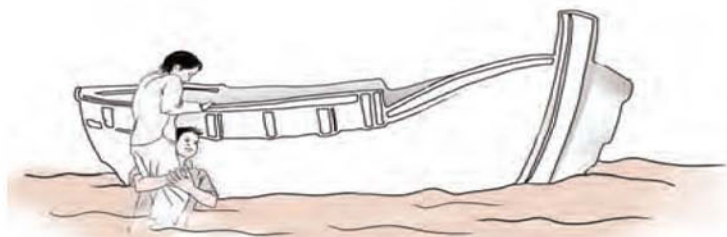
应礼亲

本有

人生的历程

(数年不等)



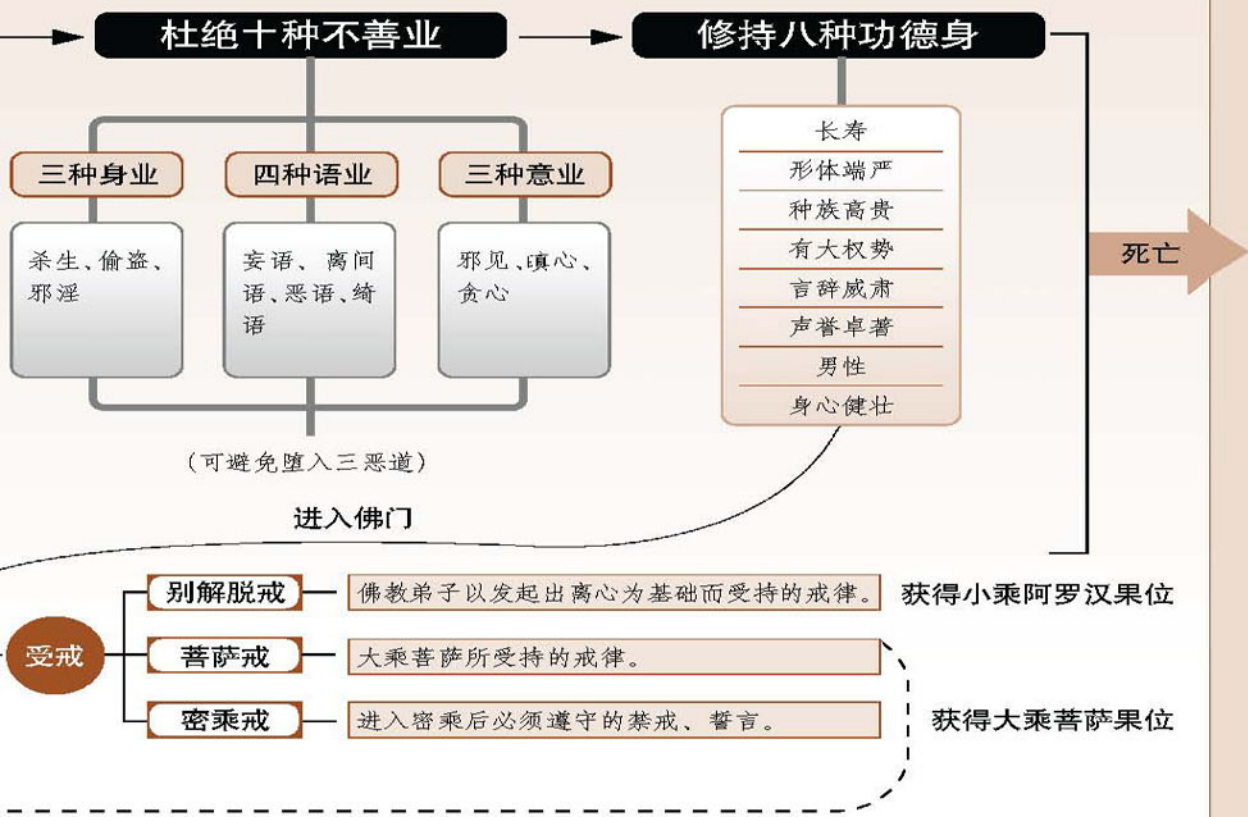


礼敬六方

人在日常生活中，应该依照佛陀的教诲，敬父母、师长、妻子、朋友、僧众、仆人六方。

自他相换法

自他相换法是一种培养菩提心的殊胜方法，它的内涵即众生之苦由我一人承受，我的所有福报安乐愿众生享受。



死有

死有即命终时的刹那身心，标志着—期生命的结束。

第一阶段



地大分解

死亡过程的最初是四大元素分解，首先是地大融入水大，此时的感觉如同海市蜃楼。

第八阶段



死光明心显现

此时，极微细的心及其风骑开始显现，就像秋季天空在拂晓时没有任何污染，这便是死光明心。

第二阶段



水大分解

其次是水大融入火大，此时的感觉被形容为“烟”，临终者的各种体液全部变干。

第七阶段



近得黑色心显现

当增长红色心及其风骑收摄时，近得黑色心将会现起；仿佛清静的秋空被黑暗笼罩一般。

第三阶段



火大分解

接着是火大融入风大，此时的感觉被形容为“萤火虫”，或者是火星向上飞扬的景况。

第六阶段



增长红色心显现

当明亮洁白心及其风骑收摄时，增长红色心将会现起；仿佛清静的秋空中布满阳光。

第四阶段



风大分解

这时，比较粗糙的风元素开始退化，融入意识，这种感觉被形容为“灯焰”，即烛火将熄时忽明忽暗的景况。

第五阶段



明亮洁白心显现

四大收摄后，心的三个微细层次将会逐一现起，首先是明亮洁白心，就像秋季清静无翳的夜空中的皎洁月光。

进入法性中阴



寂靜尊

面容平和庄严，从亡灵的心轮投射而出。



寂靜尊幻景
前六天

	第一天 幻景	第二天 幻景	第三天 幻景	第四天 幻景	第五天 幻景	第六天 幻景
遇见的神祇	寂靜尊 2 位 大日如来 金刚虚空佛母	寂靜尊 6 位 金刚萨埵 阿闍如来家族	寂靜尊 6 位 宝生如来家族	寂靜尊 6 位 阿弥陀佛家族	寂靜尊 6 位 不空成就佛家族	寂靜尊 42 位 寂靜尊 + 寂靜部 尊者
显现的光芒	蓝色的 法界智光 白色的 天道柔光	白色的 大圆镜智光 模糊的 地狱道柔光	黄色的 平等性智光 柔和的 人道蓝光	红色的 妙观察智光 柔和的 饿鬼道黄光	绿色的 成所作智光 柔和的 阿修罗红光	42 位神祇的 智慧光 六道的 虚幻光芒
两种选择	到达中央净土 —— 投生天道	到达东方净土 —— 投生地狱道	到达南方净土 —— 投生人道	到达西方净土 —— 投生饿鬼道	到达北方净土 —— 投生阿修罗道	到达五方佛净土 —— 投生六道轮回

中有 (中阴)

中有是死亡到再生之间的神识，是一种无形的生命形体。



寂忿尊

面容介于寂静和忿怒之间，略带怒意，从亡灵的喉咙投射而出。



忿怒尊

呈现出威猛可怖的相貌，令人望而生畏，从亡灵的头顶投射而出。

寂忿尊幻景

忿怒尊幻景

第二周

第七天幻景	第八天幻景	第九天幻景	第十天幻景	第十一天幻景	第十二天幻景	第十三天幻景	第十四天幻景
寂忿尊 10 位 持明主尊	忿怒尊 2 位 大光荣 赫怒迦	忿怒尊 2 位 金刚部 赫怒迦	忿怒尊 2 位 宝部 赫怒迦	忿怒尊 2 位 莲花部 赫怒迦	忿怒尊 2 位 业部 赫怒迦	忿怒尊 16 位 高丽女神 琵琶希女神	忿怒尊 34 位 4 位守门护法 28 位瑜伽女 大黑天 阎魔法王
持明主尊的 智慧光 柔和的 畜生道绿光							
到达持明主尊净土 投生畜生轮回	可证得报身佛果 第九天考验	可证得报身佛果 第十天考验	可证得报身佛果 第十一天考验	可证得报身佛果 第十二天考验	可证得报身佛果 第十三天考验	可证得报身佛果 第十四天考验	直达中央净土

进入投胎

投胎中阴

(死后第15—49天)



应对冥界审判

亡灵在投胎中阴面对冥界的善恶大审判时，最好的对策就是了解一切都是空性。

意识再度昏迷

拥有身躯以及完备的感官意识

七种考验

1

拥有神通力，可到达任何地方

对策①：不要贪念执著；
对策②：祈求上师的庇护；
对策③：观想观音菩萨。

2

遭遇七种情境

①看到亲人哭泣得不到回应；
②亡灵如羽毛般随着风飘零；
③猛烈业风与黑暗吼声；④被追杀的幻境；
⑤快乐幸福的感受与无乐无痛的感受；
⑥飘零的意识体承受片刻都无法休息的痛苦；
⑦想要寻求一个躯体。

3

冥界审判

①司善与司恶之神的审判，②阎罗法王持业镜审判。

4

观看自己葬礼而产生嗔恨心

①以动物为祭祀品，②看见遗产被分配；
③察觉诵法不当。

5

六道业力前来诱惑，亡灵去投胎转世

六道光芒诱惑投胎→阻止走向胎门→
五种闭胎法关闭胎门失败→投胎景象现前→
选择正确胎门的方法。

6

索命恶鬼前来复仇

对策①：观想诸圣尊，对策②：大手印法，
对策③：观修如幻不实，对策④：观想观音或本尊守护神，
对策⑤：观修马头明王。

7

颇瓦法往生或投胎人道

颇瓦法成功可去三类净土→颇瓦法失败可去投胎人道→
投胎人道的办法。

中阴

解脱

投胎

生、老、病、死——释迦牟尼彻悟生命真相

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘了悉达多太子（释迦牟尼）出游在外时看到了世间生、老、病、死的情况，因而感到人生皆苦，希望寻找一个解脱人生苦痛的方法，于是在29岁时舍弃了贵族的奢侈生活，外出求道的故事。最终，他彻悟了生命的真义，并创立了佛教。2000多年以来，佛教都在以其超然的智慧帮助世人破除生死的迷雾，追求永久的精神解脱。



出城



悉达多太子的父亲——净饭王非常爱太子，希望他能继承王位，所以特别为他建造了“寒”“暑”“温”三时宫殿，并挑选许多宫人美女服侍他，让他过着快乐的生活。但是悉达多太子对这世间的富贵和快乐却丝毫不感兴趣。

有一天，悉达多太子出游，刚一出城，便见到一位白发老者，只见他满脸皱纹，佝偻着身躯。太子不禁非常诧异：原来这就是衰老所带来的痛苦！



编者序

破解生命轮回的真相

“生”和“死”，是一对反义词，却又相互依存。我们现在的状态是“生”，但是未来却一定会变成“死”。死是什么？死后是有另一个世界，还是彻底的完结？恐怕活在这个世上的普通人，谁也不知道。因此，生和死也就成了所有宗教乃至世间所有艺术永恒的主题。

死亡在某种意义上是生的鞭策：没有死亡，人们恐怕不会思索生存的意义，也就不会珍惜在世的每一天。但现实中，我们却往往觉得死亡很遥远，还有几十年的光阴。尽管报纸上每天都可以看到天灾人祸导致意外的报道，我们仍然会觉得事不关己。所以，我们尽管口头上说着生命可贵，行为上却在不断地浪费生命。

我曾经也是这样认为和这样实践。但几个月前，这个念头完全改变了。

所有中国人都会刻骨铭心地记得 2008 年 5 月 12 日下午 2 点 28 分，那场震源在汶川的 8 级大地震。当时我正在四川，一刹那间的天摇地动，房屋如同积木般被甩来甩去，当所有人都疯狂往外逃生的时候，“我不想死”的念头是如此地强烈！

幸运的是，我到底还是逃生出来了。然而将近十万民众的丧生和失踪，却成为永远的国殇。

有了这样的经历，“生死无常”这句佛教真理，似乎变得前所未有地清晰和现实。

佛教对于死亡有着这样的教诫：死亡是确定的，它早晚一定会到来；死期是不定的，“意外与明天，不知何者先”——你永远不知道意外会不会在明天之前到来，在死亡的时候，除了善法能帮助自己，其余如财富、亲朋好友等，都是毫无助益的！