



藏傳佛教中的
生死與中陰

上海佛學書局印行

• 未經密乘無上部灌頂者請勿翻閱 •

藏傳佛教中的 生死與中陰

揚金伽衛洛周 藏文原著
拉帝 仁波卿 譯英加注
杰夫雷·霍布金
密乘弟子倪維泉由英譯漢
聯波活佛據藏文原著校正

未經密乘無上部灌頂者
請 勿 翻 閱

上海金剛道場譯經組 倡印
阿壩各莫寺弘法利生會

雪獅出版社

Snow Lion Publications

P. O. Box 6483

Ithaca, NY 14851 USA

All Rights Reserved 版權保留

英譯本 Death ,Intermediate States & Rebirth
in Tibetan Buddhism

英譯者 Lati Rinbochay & Jeffery Hopkins

漢譯本 藏傳佛教中的生死與中陰

漢譯者 倪維泉

校正者 聯波活佛

審定者 金剛道場譯經組

出版者 上海佛學書局

初版日期 1996 年 12 月

印 數 3000 冊

印刷者 場南印刷廠

準印證 上海市新聞出版局內部資料準印證
(95)第(187)號

藏傳佛教中的生死與中陰

目 錄

前言	慈悲深廣大師	1
序言	杰夫雷·霍布金	7
徹底照亮生死中有三基本體的明燈論		
導論		18
1. 死亡的階段		21
2. 獲得中有狀態的階段		42
3. 受生		52
4. 了生脫死		62
文獻目錄		67
注 釋		72
漢譯后記	倪維泉	78

藏傳佛教中的生死與中陰

前 言

摘自慈悲深廣大師 1972 年對宗喀巴大師“菩提道次第略論”¹的講解。

由於貪瞋痴煩惱，造作了染污的業行，它就以習慣勢力的形式，在心中建立了潛在功能。一個具有這種習慣勢力的人，在死亡后帶着由這些染污因素所置定的精神和物質，再次在輪回中受生。

有些人，在過去世爲此生所積集的業因動力全部耗盡之時，結束了此生。其他一些人，并未活到他們規定的壽命，由於維持生活的條件不足，如缺乏必需品，而死亡了。這叫作非時之死，或福盡而死，由於建立此生的業因動力依然存在，但因前生福德不夠，使今生缺乏順緣環境。

一個人可以帶着善的、不善的或中性的心態而死。在第一種情況下，臨終的人可以專心憶念一種善的對象——猶如三寶（佛陀、他的教導和修行的僧團）或他自己的上師——由此產生一種信念；或者他或她可以培養泰然自若無限鎮寧的心境，對任何有情都不起貪心和瞋恚；或者觀修空義；或者發慈悲心。這既可

由他自己主動要這樣作，也可由他人勸勉而作。如果臨終之時能養成這種心態，他就帶着善心而死，由於這樣，他的轉世是上升的。這樣的死法是好的。

但有時候會發生這樣的情況：雖然不是有意的要去引起瞋怒，其他人由於神經衰弱，會觸犯臨終的人，弄得他或她發火。也有時候，親戚朋友圍在床邊，悲痛得引起了明顯的貪愛。不論是貪愛或瞋怒，一個人如果帶着他平時所習慣的罪惡心態去死，那是十分危險的。

有的人死於中性的心態，既不思念崇高的形象，也不發生貪愛或瞋忿。

這三種心態——善的、不善的和中性的——現起於死亡時刻的微細意識以前。根據經教體系，這種最后的微細意識必須是中性的。因為不像無上瑜伽續，經典只講對待粗心，不講如何轉變微細心為善心的方法。但一位合格的密乘行者（修行密續者）就能轉變臨死的微細心為一種趨向於修行的心識。能這樣做，他的修行是很深入的了。

任何情況下，臨終之前的心態是十分重要的。因為，即使一位修行較好的人，如果在那時被擾亂了，就將產生明顯的貪欲或瞋恨。這是由於我們每一個人都有前生不善業行所養成的習慣勢力，它們在遇到不利環境時，是極易被激發的。就是這些習慣勢力提供了墮落為畜生等的動因。同樣，我們也有前生善業所養

成的習慣勢力，它們在遇到有利環境時，會提供往生天人等善道的動因。

早就蘊藏在我們意識長河中的這些功能，受到系念和執着的滋養，以導致一種好的或壞的轉世。因此，如果一種由惡業所養成的習慣勢力被激活了，就將墮入畜生、餓鬼或地獄。

同樣，如果一個常作罪行的人，臨終却有一種向善的心態，他或她可能轉世於一個較好的處境。所以對臨終人及其眷屬二者來說，避免產生貪愛或瞋怒，相反的，引發善良的心態，是十分重要的。我們應該知道這一點。

臨終充滿善心的人，會有一種從黑暗進入光明的感覺，遠離焦急，看到愉快的情境。有重病病人的許多實例，他們在接近死亡時，盡管病情嚴重，却說他們的處境極其安樂。另有些人，一些小病，墮入甚大恐怖，呼吸緊張。他們沉於不善的思想，會有一種從光明趨向黑暗的感覺，並看到不愉快的形象。

有些人因病熱量減少，希求溫暖，這就增強了轉世於火燒地獄的習慣勢力，他們就再生於極熱的地方。另一些人，渴望一種冷的感受，猶如渴求飲些冷水，這就增強了轉世於寒冰地獄的習慣勢力，並與這樣的再生發生了聯系。因此在臨終時避免欲念，引導思想於有益的境像，是非常重要的。

在日常生活中，我們所熟習的貪愛、瞋怒，嫉忌等

思想，只要稍遇小事，就會大鬧情緒；但是對我們的不熟習的，譬如訴諸理智，就要化相當的力氣，讓他們表現自己。同樣，在臨終時刻，長期熟習的心態，往往搶先冒頭，並指導着轉世。由於相同的理由，因為人人都害怕他自己將要毀滅，就對自我產生了強烈的執着，這種執着就成了過渡於死生之間的中有狀態的聯絡環節，對軀體的貪着，依次，就成了建立中有軀體的原因。

對於肆意為惡的人，身體的熱量先從身之上部退失，而後從其他部位；而對於專志為善的人，熱量先從雙腳退失。在二種情況下，熱量最後集中於心間，意識就從此處離開。在生命初始，意識最初進入母胎中那些精血和合的物質質點，形成了心臟的中心；而在死亡時，意識最後就是從這原來進入的一點離開的。

由此，中有境界立即現前——除非是轉世於空無邊處、識無邊處、無所有處、或三界之巔的無色界者，對於他們，新的生命在死后立即開始。生於欲界和色界的人，必須經過中有狀態。在此狀態中，有情具有轉世於何道的衆生的形狀。中有身全具五根，也有天眼，無能阻擋；並能迅速到達要去的地方。他們能見到與他們一樣的中有——地獄、餓鬼、畜生、人、修羅和天——也能被具天眼者所見。

如果適合於某人習慣勢力的轉生處尚未找到，七天之後，經過一次小的死亡，他將轉生於另一種中有

狀態。這最多能發生六次，所以在中有狀態中的最長時期是四十九天。這就意味着，有些死了一年之後，還訴說尚未找到轉生處者，已經不在中有狀態中，而是轉生為鬼了。

在將轉世為人時，他看到自己未來的父母，似乎睡在一起。如將轉生為男，這種情境將促使他對母生愛，以及對父生瞋；若將轉生為女，情況恰恰相反。由於貪愛，他沖到那里要參加淫欲，但到達之後，他只看到所愛對象的性器官。這就使他發火，由此結束了中有狀態，並與新的一生命發生了聯系。他已經進入了母胎，開始了人的一生命。當父精母血與這個新生命或意識相結合之後，它們就自然地逐漸地發育成長為一個人的各種支分。

一個人總是感情上強烈地被他未來的生處所吸引，甚至這將是一個地獄。例如，一個屠夫可能着到遠處的羊群，猶如在夢中，當他沖過去要殺它們時，景象就消失了，這使他發怒，由此中有結束，而他在地獄的新生就開始了。也有，如前已說，將生於熱地獄的，被熱所吸引；將入於冷地獄的，被冷所吸引。將生於惡趣的中有，其本身就非常驚恐；最後，他沖到投生處，而當他的欲望未被滿足時，他發火了，由此，中有境界結束，新的一生命開始。

所以，與一個生命發生的聯系，是受到貪愛、瞋恚和愚痴的影響的。除非這些煩惱都被克服，衆生如被

鐵索所縛，是毫無自由的。確實，轉世有好的和壞的；但是，如果仍在束縛之中，他必須忍受在染污的業行和煩惱影響下各種心理和物理積聚的重擔，這不是一次了事，而是再再重復，無有已時。

要克服生老病死的痛苦，必須克服貪欲、瞋恚和迷惑。它們的根子，還歸於無明——一種人和其他現象自性不空的觀點。外在的醫藥可緩解表面的痛苦，但不能解決中心的問題。內在的修習——猶如訴諸解除貪愛和瞋恚的特殊方法——則更有幫助，但效果短暫。無論如何，一個人若能斷除無明——它們的根子——那末所有這一切都自動止息了。

如果無明斷除了，那麼依之而起的染污業行必將行止。進之，斷了無明，能增強過去業行所成習慣勢力的系念和執着不再發生作用，無法控制的輪回轉世，就此宣告結束！

序 言

佛教的密續，分爲四部——事部、行部、瑜伽部和無上瑜伽部²，相當於瑜伽能力的四種水平。其最高形式、無上瑜伽部的目標，在於了生脫死，並超脫二者之間的中有狀態，也在於把這些都轉入佛地。這是通過一系列的瑜伽修法而達成的，這些瑜伽修法是以死有、中有與生有³的過程爲模型的，直到瑜伽師獲得了對這些過程的控制，他就不再受制於生死了。

因爲這些瑜伽修法是基於對死有的模擬，所以瑜伽師必須知道人是如何死亡的——死亡的程序以及它們背后的生理原由。密續對這些的描述，是基於一種風、或能流的複雜理論，這些風是作爲不同層次意識的基礎。隨着作爲意識基礎的這些‘風’的能力之逐步瓦解，死亡的事件——內在的和外在的——發生了。由此，無上瑜伽續的行者對死亡的研究，就是對這些‘風’和依之而存的意識的研究。

‘風’者可在描述氣脉明點⁴三種基質的佛教醫學原理中找到。在平衡時，這三者發揮身心健康的作用；在不平衡時，它們會引起疾病，故被稱爲三錯。風是三者之中最重要的，因爲它能指導其他二者。它被定義爲“輕（重量方面）和運動”⁵，以及它能完成吞咽、講話、排尿、排糞和四肢屈伸等動作。因之，‘風’的意

義的變動範圍，可以從所呼吸的空氣到較微細的各種風或能流，它們促成身體的活動，並作為意識的載體或基礎。

在密教的醫學原理中，風有五種型式⁶。

1、持命風 位於心間，而在其粗顯形式中，它促成呼吸、打嗝、吐痰等動作。

2、上行風 位於胸的中部，作用通於喉嚨及口，它主要引起語言以及食物和唾液的吞咽，但也在關節處工作。

3、遍行風 位於頂門，導致柔和的動作，四肢的屈伸、以及咀和眼瞼的開閉。

4、平住風 位於胃的第三層，它在內臟器官——肺、心、肝、膽囊等等——到處活動，也通過脉道及於四肢。它引起養料的消化，分出提純與未提純部份等。

5、下消風 位於下腹，運行於子宮或儲精囊，尿囊、大腿等處，它啓閉大小便和月經。

通過無上瑜伽續的修習，一位瑜伽師設法使這些粗風和細風融入於心間的極細持命風。這種瑜伽反映了死亡時所發生的相似過程，並包括對體內脉和脉輪的專心禪觀。

這種脉有 72000 支，三支主要的，從前額到頭頂，沿脊椎而下，進入密處。沿着這三支主脉的脉道中心稱為脉輪（帶着不同數目的輪輻或葉瓣），它們位於前額、頂門、喉間、心間、太陽叢、尾間和密處。在這些脉

輪處，左脉和右脉環繞着中脉，壓縮它，並減少或阻礙着風的流通。

在死亡時，作為意識基礎的諸風，融入於左右脉內的諸風中，它們依次融入於中脉內的風中，於是，壓縮放鬆了，這是由於外脉泄了氣，就放鬆了中脉，並使風能在其中運動。這就感召了細心的出現。細心的出現是常人所害怕的，因為他們感到他們正在被消滅中。但無上瑜伽續的行者，卻把這些同樣的境界運用於修行的道路上。

在各處脉輪中，存在着白的和紅的明點，為身心健康之所依賴——白的密集於頂門，紅的於太陽叢。這些明點的根源是在心間的一個白的和紅的明點，其大小相當於大的芥子或小的豌豆，上部白色，底部紅色。它被稱為不可壞明點，因它一直活到臨終。極細的持命風就住在此中，而於死時，所有的風最後融入於此中，於是，死時的清淨光明就顯發了。

死亡的生理學圍繞着氣、脉、明點中的變化而旋轉。從心理上講，由於這樣的事實：粗細變化的意識依賴於風，猶如騎手騎在馬上一樣，它們的融化，或喪失作為意識之基礎的能力，引起了意識經驗中的劇烈變化。

死亡開始於與地水火風相結合的風的依次融入。“地”相當於體內的堅硬部份，如骨骼，與地相結合的風之融入，意思是：該風已不再能作為意識的一種載

體或基礎了。其融入的結果是：與“水”——體內的液體部份——相結合的風，作為意識的一種載體的能量變得更為顯著了。在一種四大中這種能量的行止，以及在另一種四大中這種能量的較大顯現，就叫作“融入”。因之，這就不是一堆泥土溶入於水的情況（見第30頁）。

在地大融化的同時，四種其他因素也融化了（見表1），伴隨着外征兆（他人一般能見）和內征兆（死者內在自覺）。對其他三大而言，伴隨着內外征兆的同樣過程，依次重複（見表2—4）。

表1 同時融入的第一周期

融入因素	外 征 兆	內征兆
地大	身體非常消瘦，四肢松弛。	} 幻景显现
	感到身體沉於地下。	
色蘊	四肢更細，身體衰弱無力。	
基本大圓鏡智（常人意識 能同時清楚地看到許多情況）	視線模糊，變暗。	
眼識	眼睛難於開閉。	
顏色和形像	身光消失，精力耗盡。	

表 2 同時融入的第二周期

融入因素	外 征 兆	内征兆
水大	唾液、汗水、小便、血液和 精液嚴重乾燥	} 烟雾显现
受蘊(樂受、苦受、舍受)	身识不再感到与五识相应 的三种觉受	
基本平等性智(常人意识	不再注意到与意识相应的	
注意到苦乐舍受是一些感受)	各种感受	
耳识	不再听到内外音声	
声音	耳内乌尔声、不再发生	

表 3 同時融入的第三周期

融入因素	外 征 兆	内征兆
火大	不能消化饮食	} 萤火虫或 烟中闪火 显现
想蘊	不再注意近亲事务	
基本妙观察智(常人意识	不再记得近亲姓名	
注意到近亲的姓名要求等等)		
鼻识	吸入微弱、呼出强烈而持久	
香	不能嗅香	

表 4 同時融入的第四周期

融入因素	外 征 兆	内征兆
风大	十风趋心,呼吸行止	显现发出爆声即将熄灭的酥油灯
行蕴	身体不能弹动	
基本成所作智(常人意识)	不再注意外界世事要求等	
注意到外人的活动要求等)		
舌识	舌厚且短,舌根呈蓝色	
味	不能辨味	
身识和所触对象	不辨光滑或粗糙	

表 5 融入的第五至第八周期

融入因素	显现的原因	内征兆
第五周期 八十种偏计心	心脏以上左右脉中之诸风,从顶门进入中脉	起初,点燃的酥油灯;而后,清彻太空、充满白光。
第六周期 白色显明之心	心脏以下左右脉中之诸风、从尾闾进入中脉	非常清澈的太空,充满红光
第七周期 红色增长之心	上下诸风集中於心,而后诸风进入心中明点	起初太空充满厚黑,而后无意中渐渐消失
第八周期 黑色近得之心	所有诸风融入於心间不坏明点内的极细持命风中	非常清澈的太空,远离白红黑诸相,死时清静光明之心

在第五周期之始，心識開始融化，意思是較粗的已止了，而較細的開始顯著了。最初，概念活動已止了——即所謂：融入於白色顯明之心（見第 5 表）。此較細的心，對它只呈現充滿白光的晴空，雖還有些微的兩重性，已遠離粗的思維活動。它，依次，融入於紅色顯現增盛之心，而后，它又再融入於黑色顯現之心。此刻，所呈現的全是充滿黑色的太空，在此過程中，人已最後變得不省人事了。最後，黑暗終於消除了，留下一個完全沒有二元的晴空——清淨光明之心——遠離白、紅和黑的顯現。這就是死。

由於外在呼吸（能在鼻端用手測出）在第四周期中早已已止，從密教的觀點看，確切的死亡時刻，不系於人息和出息，而決定於清淨光明之心的顯現。一個人往往停留在此明朗的晴空狀態中三天，此后（如身體未經重病的蹂躪），膿血從鼻子或生殖器逸出的外征兆表示着神識的離去。只有在此以后，才能安全地爲了辦事去移動尸體，在此之前，神識仍在體內，任何粗暴地搬動他，只會擾亂死亡的終了過程，可能招致較低的轉世。

當清淨光明已止時，神識以逆程序經過其他七個融入次第而返回：

- 1、清淨光明
- 2、光芒四射的黑色天空
- 3、光芒四射的紅色天空