



中陰身自救法

張
通
文
著

序

众生因为不知正确的修行方法，以致生死不休。这是迷的现像，如果要从迷中醒觉先要认识人生的苦。人的苦归纳起来有八大类：

1. 生。这是指人在母胎中所受的痛苦，窒闷痛楚，有如被煎熬的感觉，佛法称之为「狱」。及至出生之一刹那，与空气接触，有如刀割之痛。

2. 老。这是众生的福寿渐漏之故，当人衰老的时候，身体各机能退化，形成不便及痛楚。精神亦不平衡，记忆力减退，必须作各方面的适应，才能生活。

3. 病。人因七情六欲的影响或饮食天气的不适应，以致身体机能失去平衡，不能抵抗病菌或消除病毒而生病。有时病来骤急，有时却长月缠绵，但都使人痛苦非常。

4. 死。人生匆匆，所以有「人生七十古来稀」之说，可以见到「死」实在是无可奈何的，亦是众生的最大威胁，是苦中的最苦。死亡使人恐惧的原因是「前路茫茫，不知去向」，又以为「人死变鬼」，令人更忧恐莫名。

5. 爱别离。这生离之苦，即是与亲人分手，不知重逢之日期。最甚的生离是送子出征，战乱冲散，家贫卖子（女），亲人坐牢，恋人另娶（别嫁），都是使人肝肠欲断的爱别离。

苦。这有时亦指失去宠物之痛苦。

6. 怨憎会。这是说和自己过不去的或不愿意相见的人偏偏因工作，居住，学业等而聚在一起，使得生活平添苦恼及不方便。

7. 求不得。求而不得的苦范围颇大，占了众生生活的各方面，名利，地位，学业，职业，恋爱，移民各样都可以引起求不得的苦。不但如此，一个人有可能同时有几种求不得苦的。意志薄弱的人可因是而自杀或神经错乱。

8. 五阴炽盛。人的五阴即是五蕴，包括色、受、想、行、识。色是指人的肉身，受是感受，想是意念和记忆，行是心念不断的动态，识是各种判别的功能，例如眼（视觉看物时的判别），耳（听觉的判断），鼻（嗅觉的判别），舌（味觉的判别），身（触觉神经的判别），意（念及记忆上的判别），我执（人我之间的判别），收藏（业力收藏的总汇）

即如在第 4. 种苦条内说明，各种苦中，死为最令人痛苦的事。死者自然苦，亲人亦因与其人死别而苦，所以自古以来，人类一直希望有长生之药或道法，可以令人不死，但一直都没有成功。事实上，贪生怕死并不单於人的世界，在畜道里，在天堂中，种种生灵，无一不因「衰老」以至「死亡」的现象而苦恼。因此很多人在有生之日寻求种种办法，以冀对生死有所解释。很多人便归附神道，希望宇宙天地，另有主宰，如日夕敬之拜之，则寿终之际，神力加身，便可得到

死苦的解脱，或得永生，或自成仙，或与天地共存，不一而足。但是这些都是人类的幻想，基於幻想的希望一定是失望，因为实际的生死关键并非如此。释加牟尼佛本慈悲大愿，示现世上，醒众生於迷执，破诸邪之恶见，於无量世代中，不知现身多少次，又复於末法时代，敕令菩萨及阿罗汉，以种种形，示现於世，普度有缘。惟是众生顽愚，福薄慧浅，面对正法，不知抉择，乃生於死苦海中，随波逐流，不得解脱。每因死期之至，於轮回三岔路口，倍作惊惶，十分可悯。

在这个中阴期间，一般而说每个人有一段七日至四十九日的自由生命，因人而异，叫做中阴身。一个人在生时没有修学过醒觉的法门，便不知生死的因果。到中阴身的时候，就会很惊慌，这是十分值得同情和悲悯的。所以最好在有生之时，先知道中阴身的各种情形和感应，便不怕不知道怎样去应付当时的危机了。

看本书有四大利益：

1 於命终时，可以应用本书所说的自救法，不再轮回

2 命终后亲友协助超度自己时可以即时明白他们的做法，因而脱离轮回圈，不再生死。

3、可以转告亲友此法门而利益他们，或在亲人临终时或甚至命终后 用此方法去教他超升，离开轮回，不再生死。

4、如果常常记着此书所说的，又常转告他人，或常协助临命终的人用此法，或用此法超度已亡的亲友（四十九天内），

则自己临终时，可免除中阴境界，直升佛国，不再生死。所以阅读本书有无限利益，除了佛教徒外，任何宗教人士，无宗教人士，科学界等等都是本书的对像。当然各界人士都各有其坚固的信仰，但是这里不是要任何人立即起信，而是先知悉此法，他日其他的法门不灵验时便得应用此法来自救了。这是很重要的事，有关了断生死的问题，不是一般哲理空谈。

中阴身超度法本是密宗所传，修他宗的人很少知道的。净土宗的超度和密法异曲同工，只不过密法有关中阴的际遇说得很清楚。显教的净土宗则略去不说，只谈超度法门。本书把密法的中阴境界用简单文字描述出来，并配合净土宗的念佛超度法，以竟圆满效果。密法的超度法和净土超度法门比较，在末法中那一法较为稳当呢？

首先要知道修密法的人必须有智慧的根基，又要有特殊的机缘，遇见有道的金刚上师。上师是传密咒的人，受皈依的密宗佛教徒便得依法持咒，天天不可间断。在其人临命终时，密咒可以令他不堕中阴，或虽然已入中阴，但因学过密法之故，很容易便可以脱离此中阴境，而了决生死的。但是在现代中，真正得道的金刚上师如凤毛麟角，根本没有办法遇得上。当然没有得道的上师也可以传咒语，但末法众生持咒，成功的机会微之又微。到临命终时，仍没有成功，便堕入中阴了。因为密咒在现世中是很少人真能修持成功的，

所以其可靠力不显着。说一个比喻，末法时代持咒有如见到贼人口中念着「警察」，但说话中的警察究竟是没有制贼能力的，因此贼不能退。聪明人则打电话报警，警察即来。知道打电话报警的人等於有智慧根基的人持咒，马上生效。不知打电话只是口念「警察」的人比喻末法时代的人，持咒不生效。

净土宗的念佛法门是不计条件的，任何人依法念佛，便一定蒙受佛的接引，往生西方极乐世界的。这是一个最简单而便当的法门。任何人等，有智慧的，愚昧的，有罪无罪，业重的，男的女的，老的少的，通通都受佛的接引，不陷中阴。修念佛法门不须有道高僧传法，任何人只要「恳切专勤」的去念，即得往生，不再生死，一生念佛的人必受接引，临终十念以至一念亦可以得佛摄受。所以这是三世诸佛齐声赞扬的法门。有关详细的解释，请看第六章乙、「念佛法门的感应」的一节。

既然念佛人必往生，为甚么本书又说中阴境遇呢？念佛人必往生，所以净土宗略去中阴之说，而本书主要是给不修念佛法门的人看的，包括部份佛教徒，基督徒，天主教徒，回教徒，神教徒，无宗教者在內，使他们在危急的中阴期内，得用以自救。本文作者，忝续慧命，又得本会会员及各方助印者支持，出版流通，希望无数人因学知此法而得以自度度

人。本书以密法为体，净土法门为用，相得益彰，但愿各位
仔细研读，他日轮回路险，便可应用，了脱生死。

一九八六年八月十日

张通文序於温哥华

中 阴 身 自 救 法

张通文著

你不必立即相信本书所说的一切， 但请把它从头阅读一次， 因为这是唯一的自救方法。

目 录

第一章 比较神权宗教和佛法度众生两者之间的精神

一、世间神权宗教拯救世人的精神

二、佛法度众生的精神

第二章 如何认识人生的最大威胁——死亡

一、众生因何有生

二、众生因何有死

三、如何认识死亡

第三章 四大分解的现像

一 生命结束的前后

二、四大是甚么

三、四大分解

四、其他临终时的徵兆

第四章 进入中阴期的前后

一、临终概要

二、中阴身的一般情形

三、恶业感应的凶兆

四、感应善道的先兆

第五章 中阴身首十四日的感应及自救法

第六章 如何了解第八识

甲、识的感应

乙、念佛法门的感应

丙、双身佛的感应

丁、信仰世间神权宗教的感应

第一章 比较神权宗教和佛法度众生两者之间的精神

一、世间神权宗教拯救世人的精神

神权宗教即是以崇拜神为主宰之宗教，分一神及多神两种。一神宗教主要者有天主教，基督各教派，回教，印度神明教，犹太教等。多神教则有印度教，道教，以及民间诸神道杂教等。不论其为一神或多神也好，世间宗教有一共同点，那就是各以其所信奉之神为真，其他皆假。又以其所行之法为正，其他为邪。在此「我是他非」的信念之下，任何人如不依照其法奉行，便一定失落，於死后下地狱受苦。这一来更形成宗教之间的紧张，积极方面的影响则是各自排斥，水火不容。轻微的可引起地区性的争论，严重的则可导致纠纷，甚至战乱的，在历史上有耶、回两教的战争，便是宗教争执之极端。这皆因各宗教皆以为自己在替天行道，诛魔降妖。这样救世人还未做到，生灵却遭受涂炭了。

从以上可以了解，世间宗教的精神不够广阔，亦无从扩大，因为先天性的信念使其信仰者狭隘。由於此信念多为教走相信是来自神意，是以「顺我者生，逆我者死」是千古不多的教条。所以耶教各派俱相信只有耶和华是道路，真理和生命。只有敬奉耶稣说话的人才能升天享受永生。其他的人无论良善到怎样，如不肯接受耶稣救赎之说，便一定落地狱

受永远的痛苦的。回教则说只有可兰经的话才是真实，人如不奉照可兰经去做，则必下地狱无疑。其他宗教亦大同小异的说 只有其法方真，使人升天，成仙，成神不等。这里且不讨论各教的可信或不可信，而专在讨论其救世人的精神。正因各教只救信服其教义的人，所以可以断言其弊病在於精神过於狭隘。环观各宗教除了拯救顺其神意的一小撮人之外，馀者置诸不顾。那么不信其神的好人不救，未知其神的人不救，已下地狱的人不救，畜生不救，魔鬼更不救。这样不单显示各宗教的精神之不可能伟大，还使人怀疑创造万物的神是否真的全能全知。

二、佛法度众生的精神

佛法不同世间宗教，主要在乎佛法不教人求一神或多神拯救，而是人人依因果律而修行，即是修学醒觉的方法而实践之於生活中。佛之示现世间主要是指出修行不可依靠神权，并说明了六道轮回中，神不过像人一般的占一道而已，也开示了神福比人福大，但人的智慧实比神高。佛也说了例子，显示天上的神，有时反要向有道的世人求救，以解灾难。迷者不察，以为神的智慧高过人的智慧，向神求拯救，直等如向木石救助一样了。所以一迷一觉重点在乎了不了解人神的关系。如向外求者为迷，回光自照者为觉。世上觉者当然不多，有迷於神权的，有迷於钱财的，有迷於享受的，有迷於名利的，不一而定。所以已知觉或能觉的便要引导迷者，令他也觉，

所以说诸佛菩萨都自觉觉他。基於此，佛法信奉者的度众生精神乃可无边宏大，即是凡有迷的众生，都要去醒觉他们，不论在天的，人间的，甚至畜生，鬼和地狱界的，都要去以开悟各道的生灵。因此，在世界上，佛教不排斥任何别的宗教，不但不排斥，反而要找寻机会去警醒外道信仰者。但是，有一点要说清楚，「不排斥」的意思不是说不指出他们的错处，而是对他们和对任何人一样的慈悲。事实上众生千品万类，业不重不为人，越是走错路的众生，或大邪大恶的人，越要先度他们。所以诸佛菩萨普度众生，包括天魔与恶神在内的。这一点又和世界神权宗教不同。在神权宗教里，神与魔就如同善与恶的对立，藉以解释人性的超升和堕落。即是靠神的超升，倚魔的堕落。因此从有人类之始，便得有魔，不然便无从解释人类的罪过，也无从卸下全能之神因何不造全善之人的责任。佛法则不须对人之罪过有所交代，因为一切都依因果以及助缘而生起，一切现像都是报。所以善与恶不是对立的，而是两种因缘和合以后的暂有假相。善的因缘可引伸更多的善报，恶的因缘则可招延更多的恶报而已。因此菩萨度众生不必一定以善或好人的身份去度恶人，亦可以现恶人相去度恶人，甚至以恶相去度善人的，此之所谓以种种形而普度诸有缘了。

由此可以明白，佛法是没有像神道宗教那样传教工作的。事实上佛教不是一个具体的组织，而是一种宏大无比的慈悲

愿力，任何众生有难，不论那一界，都要去替他度脱之，更进一步，使之出轮回，彻底了断生死。因此佛法的度人精神不在乎令人加入甚么团体或组织的，而在乎使人实实在在的明白佛传授的法门，依法生活，解脱生死之痛苦。这些解脱生死苦之法是人人都应学习的。学法是份内事，不学便对自己不住，也即是对不住众生，因为学法除了自度之外，还有无量无边众生等着成道的人去度他们的。我们这样的一懈怠，无数众生便延长了受苦期。

这样看来，一个真正明白佛法的人要时时刻刻惦记着众生的苦，有机会便要教他们或告诉他们真正可行的解脱生死的方法。这样的做法是艰辛的，因为众生业重，兼且迷失长久，一旦要他们放弃依神鬼之法，很不容易。所以度众生工作是不计人我，酬报或条件的，也不论其为亲人或仇人，总之有肯听的便告诉他。如不可以用直接方法教他，也要用间接方法行之。即使有些人未能立刻信服，但也可藉此结来生之缘，或下道种，以成将来接受佛法之因。如是工作方是佛法度众生的精神。

第二章 如何认识人生的最大威胁—死亡

一、众生因何有生？

二、

未解说死之前，首先要说受生的原因。人之所以有生命皆因一种无明之愚痴盲目冲动力而起。这个无明力量自无始以来已主宰着人的一切，连一念之微也受它影响着。无明之后，当然是光明无量的佛性，可是佛性经无明痴妄掩盖之下，发挥不了作用，以致众生受种种苦恼。所以要超脱生死，必先要对付无明。无明的冲动力起，则业增聚，逐渐成为个性，这时一如电脑中的贮藏系统，凡事皆以之根据了。这时愚昧的无明在结合业力之后便令生起种种「合我」或「不合我」之意识，成「分别」功能，又为执行此等分别功能起见，乃形成肉身以及精神的元素，以便执行个性的情念。例如肌肉，骨骼，血液等以满「自我」的观念，但是因为有了这个「我」的肉体之后，继而生起要保护的利养「我」的念头。於是乃依业力起判别甚么是好坏、善恶、美丑等。因此每个人的意见都会不同。相同业力的人聚在一起便觉亲切，不同业力的人相遇便觉话不投机，就是这个原因，众生之浊亦是这样产生的（注：佛说这是五浊恶世一劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊，使人受苦不堪。）这时当肉体着业力而形成之际，个性起了一种念，就是觉得还要多些部份以表达业力或吸收更多「利益」我的经验的知识，於是便逐渐形成眼睛，耳朵，鼻子，舌头，触觉神经系统以及能思量和记忆的意念等六个官能。因为这六个官能都是依业力而形成，所以每个部位都

表示出一个人的个性，人因经验的累积，加以演绎推理（例如易数）而发明人相学，医学上的观察，化妆术的理论，以至催眠术，赌术等无一不是从人的身体各部找出其个性的强弱点而下定论或施术的。

有了这六个器官之后，这个假我便可以开始展开一系列的活动。首先当然是对外界的接触了。至是眼司看，耳司听等，各有其功能。因业力所限，眼不能听，耳不能看等，引起种种不便，甚至烦恼，一如盲人或聋人等。这些对外接触的意识，人在母胎中已开始，是故「胎教」有一定的作用。因为接触的结果会引起种种感受。对假我的个性有利的，和和谐的顺势的都为假我所接受，并引起快乐舒服的感受。否则便引起不快乐或抗拒的感受。所以当一个人的个性改变了之后，以前他不喜欢的事物也会变成他乐于接受的事物，因事物本无快乐或不快乐之质素，只是人对它的感受不同而已。因感受而引起的快乐便是爱意。当假我喜欢某一事或物之后，必想再做或再看见它。爱之馀便生起拿取之意，到拿取得到之后，又想占有和保持。所以对於假身众生皆想保着，引起种种固执不舍。因此人一出生，经业力、肉身和精神方面的揉合，起贪生怕死之意，十分苦恼不安。又因业力的缺憾带来多种不方便，於衣食住行及人事关系中引起烦恼。由不明业力因果故，乃幻想神力或神的旨意，使其如此或如彼，成立不合理的解释，但当每见世事之发生超出其幻想理论时，

便感到十分困扰，生死便是其中的一个问题，永远困扰着信仰神权宗教者。

二、众生因何有死？

说明了人的生命来源实乃一念无明之冲动力之后，便要解说人为何有老和死了。人因业力而受生，但也须要很多条件的辅助才能成事。因此人之出生实在是一件不可思议的事，而得到了人身的众生应该是十分珍惜此机会的。经云：「一失人身千万劫。」便说明了人身的宝贵，如不慎失去了，即是堕三恶道成为畜生，饿鬼，或地狱的受苦者便很难才能够恢复人身的。因为这全是自己的个性使然，如果人不检点，胡作乱为，杀生邪淫，酗酒偷盗，使自己的个性吻合畜道或地狱道，死后再受生时，业力必带之感应畜类，或生於地狱不等。辅助众生得人身的条件是多方面而又玄妙的，除了父母，物质之外，还有世界。

人的身体是因接受业力之报而来，故称报身。使人得安住的是世界，名报土。种种条件齐备之后便是「机缘成熟」，人乃可出生。出生之后一直倚赖各种条件生存，到这些支持生命的条件用尽之后便是一期缘尽，即临死亡。由於各人的条件不同，故此人的寿命有长短，不是由任何神安排的。「因不同，报亦不同」是很合理的，所谓「诸法因缘生，诸法因缘灭」便是这个道理了。但众生是迷的，只见现前果，不知过去因，又不知今生之因可招来生之果，所以十分困惑，甚

或苦恼。如不醒觉，不研究因果，这种困苦之报会生生世世延续下去，不得解脱。

众生的生命，一如宇宙间任何事物，都因条件成立而出生，因条件的持续而生存，因条件之渐去而衰老，因条件之耗尽而终亡。这亦即「成、住、坏、空」，「生、住、异、灭」或「生、老、病、死」的四个千古不移的阶段。当然好的条件会使生命好些，因此结好缘是修行的必做功夫。明白佛法这一点，便会明白为何有生必有死了。要不死惟有证无生。无生是究竟法，求生是人之幻想，希望如是而已。

三、如何认识死亡？

人因业因而招果报，所以报土的种种境像也是因着业力而感应的。同住於一个世界上的人都有着类似的业力，所以看到的或听到的都相同（但感受则各自而异）。当一期缘尽之际，业力转变，即时所见或所闻的都突然改变了。感应生天的是善业，善人命终时即见天人来接，不复见这个污浊世界的人物。恶人命终时即见夜叉恶神，前来锁拿，因是恶业使然，亦即时不见这世界之美好，只见种种刑具报应。这种从一种业力感应转到另一种感应去，在佛法中唤做「转流」。用现代生活上的科技来作一个比喻，便不难明白这个转流的道理。比如说人的业力有若电流，同住一个世界上的人有相同的电波频率，故大家感应相若。到一期报尽，在垂危时，频率改变，一切境物全非。到命终后，电波全改，便再也看