

## 本期內容

中心改建圖片集錦	1
中陰總義(1)	2
七祐佑度母祈請文(1)	7
菩提心讚頌寶炬(12)	12
普賢菩薩行願讚(6)	13
唐卡：半托迦尊者	19
五台山佛塔圖片集錦	20

## 聞喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

### 北美連絡處：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center  
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834  
Phone: 973-586-2756  
Fax: 973-586-7080  
Email:  
[gampopacenter@hotmail.com](mailto:gampopacenter@hotmail.com)  
Website: [www.gampopa.org](http://www.gampopa.org)

### 台灣連絡處：

台北市岡波巴金剛乘佛學會  
台北市大安路一段 241 號 6 樓  
Phone: 02-2784-6125  
Fax: 02-2703-4316  
Email:  
[gampopa.tpc@msa.hinet.net](mailto:gampopa.tpc@msa.hinet.net)

《聞喜》期刊，每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若您有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；您也可以從岡波巴中心的網站，[www.gampopacenter.org](http://www.gampopacenter.org) 閱讀及下載舊期的聞喜。

## 中陰總義(1)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2007 年講於 Huntsville, Alabama

在求法之前，我們要先發起大乘動機，願一切眾生都能脫離顛倒，離苦得樂，為度一切眾生而聽聞中陰總義。並以此聞法的功德迴向給一切眾生，願都能夠瞭知中陰的總義，並且能夠現證解脫。

今天講授的是西藏基列納措囊支大師的中陰總義論，這是大師對弟子請問的總結。基列納措囊支是第八世噶瑪巴米諸多傑以及直貢仁欽彭措法王時代的一位大師，他不但完整地傳承了噶舉派的全部教法，也學習寧瑪教法，他的學問和修證在噶舉與寧瑪兩派當中都具足圓滿。

此論開始的頂禮部分，因為時間的關係不再解釋。本論講述三界輪迴以及離生死兩邊的寂靜涅槃之體性。但是一切眾生因為無明迷惑而有生死，這種無明迷惑像一個殼，將我們包裹在其中。大恩的佛陀為了救度這些迷惑的眾生，以任運的大悲開示了許多甚深廣大的法門，引導眾生脫離迷惑。中陰就是其中非常精要的法門之一。基列納措囊支的弟子曾請問過中陰，他回答弟子：「我們是一個屬於修證的傳承，我只是依照歷代傳承上師給予的口訣與教導傳授，除此之外，我沒有更特殊的傳承可以教導和解釋。」

從無始迷亂到最終了證本具的如來體性，都屬於中陰階段。當我們聽到中陰時，總認為中陰是指人死亡以後到出生之前的中有階段，而認為這段中陰階段是很痛苦的。寧瑪的中陰聞解得度裡對六種中陰有過解釋；其中提到三摩地中陰，對於三摩地為什麼還有中陰曾經引起過一些辯論。其實，從迷亂到最終現證如來藏之前，我們還都沒有去除迷惑，達到最極清明，此時都還在中陰當中，所以三摩地中陰是可以成立的。密勒日巴大師的弟子長壽五天女在問道時，密勒日巴也提及三摩地中陰。所以基列納措囊支大師說：「寧瑪舊譯派及噶舉新譯派都有三摩地中陰之說，也就是六種中陰。寧瑪舊譯派用六種方式解釋中陰：生有中陰、夢境中陰、三摩地中陰、死亡中陰、法性中陰、中有中陰。噶舉派密勒日巴大師則稱生有中陰為現世輪迴中陰(現世輪涅中陰)。夢境中陰與三摩地中陰名稱和寧瑪舊譯派一樣，死亡中陰為生死中陰，法性中陰為自性道

中陰，中有中陰則兩派皆同。」基列納措囊支大師總攝六種中陰的精要為四種中陰：自性生有中陰、死亡痛苦中陰、法性光明中陰、中有業之中陰。大師在中陰總義論裏講述這四種中陰的本體，顯相的形成方式，以及如何理解修。

### 一、自性生有中陰

生有中陰就是從母體出生到與死亡接觸的過程，也就是生有中陰的本體，顯相形成的方式則依過去眾生的累積而有不同的形式。為何顯相形成的方式會依眾生而異？對上等根器者，一切皆是清淨的顯相，在中有中陰的時候能夠修證理解本具的如來體性，或是經過觀修密乘的生圓次第，能夠視一切情器顯相都是本尊壇城或淨土的展現，一切聲音都是法語咒音，分別念都是法性的遊舞，任何顯現都是三身的體現。為何說是三身的體現呢？因為本體空性是法身，自性光明是報身，大悲遊舞是化身的體現。密乘裡稱一切皆是本智（本初智慧）的遊舞。此階段包括三摩地中陰，所以不再特別解釋。

對非上等根器者，因為處於迷惑中，無法了見一切本自清淨，所以產生強烈的實執之心，而不斷地在輪迴中流轉。一切情器的本體遠離有無，體性皆空，以緣起性空的方式展現。本來沒有實體的存在，我們卻執持有一個實體。這種視不實為真實的執著產生了苦與樂，如同在夢境中，我們會真實地感受夢中的一切。本初的基礎在體性是空，它離有無，離一切邊。然而我們卻執此離邊的空性為真實之體，執無常為恆常。我們執著生命，認為直到死亡，生命都是恆常的。其實生命從我們出生開始都在快速地轉變，生老病死的過程中，沒有恆常不變的事物，所以稱為無常。無常的本體就是一種變化，永遠不可能成為恆常。我們因為無始無明的迷惑，病痛來時總想要脫離病痛，想要樂受，而不知道脫離病痛只是暫時。我們因為強烈執著於樂受的慾望，累積造業，而為未來

造下了業因緣。這一切都是依序而至。因無始迷惑的不知不明，讓我們的时间與精力都虛耗在累積財富、打擊敵人、保護親人等敵我分別上。這樣的一生過程稱為生有中陰。以上是對生有中陰的一個總體解釋，也就是對生有中陰的性相作解釋。

在生有中陰，每個眾生依過去所累積的善惡業而有不同的遭遇。這是過去自己所造的業力所決定，而非造物主的決定。白天，我們雖然貌似清醒，卻都在迷惑之中。夜晚，上等根器的眾生，於睡夢中可以清明地修持夢瑜伽。而我們卻是白天迷惑，夜晚更加迷惑，重疊的迷惑下而展現夢境。雖然知道夢境是假，但在強烈的迷亂、堅持這假相為真的情況下，在夢中也會執假為真，並且會感受著夢境中的苦樂。基列納措囊支大師在中陰總義論裡，把夢境中陰歸納到生有中陰當中。勝者三寶緣經講述：「眾生因無明顛倒而一直在輪迴中流轉。但是已經證得三摩地或修證佛法者，就能夠現證自身本具的如來藏體性，脫離一切迷惑之苦。所以了悟和非了悟二者之間有如此不同的差別。」就跟作夢執假為真一樣，我們不斷的輪迴流轉，也是依於過去的習氣。就像在黑暗中點起一盞明燈一樣，現在能夠聽聞佛法是和過去自己的業有關，也能夠幫助我們未來聽聞佛法。無論今生或未來，聽聞佛法都會使你產生相續。經教中有一些中陰的解釋，但不很清楚，在密乘裡卻很清楚。密乘教導的觀想本尊，不只是一種觀想方式，而是要淨除我們生、死、中陰三種過程的習氣。因此，觀想的過程是非常重要的。

當我們迷惑的時候，生有中陰的顯相就是前面所描述的。以下是告訴我們在了解生有中陰後，如何把它成為修道上的動力及方法。首先，要尋找一位具格上師，也就是善知識。具格的善知識本身不是為了積財或揚名，而是具有大愛心，清楚了解密乘的口訣，對於續能夠如實了證。就像身體上的膿包，若要擠出膿血，一定要

刺準膿包。如同此喻，上師善知識能夠依眾生所需，對破除迷惑的口訣能夠點到恰如其處。五濁惡世中，如此具格的上師已經很難尋求到，我們只能儘量地尋找，依止一位瞭知佛法，具足大悲心、出離心、過失少的上師。多看他所具備的功德，不要著重外相（外在的徵相），應該著重上師對悲空的理解以及實際的修證。連友伴也需要具備這些條件，因為他是幫助成就你的人。尋找到如此具格的上師後，應該非常恭敬地供養身、語、意三門。這樣，我們對佛法才能夠產生真實的信念，儘量不違背一切誓言，不造一切惡業，依循經續所述的方法修證。學習過程中，首先要聽聞佛法，廣聞是非常重要的。廣聞的時候，不要只把心放在廣聞詞語上，我們應該思維佛法詞句的內義，使自己的心續與內義融合，心續與法相應，這才是究竟的，將心往內觀，所以我們又稱為內道（內省）佛教徒。聞思過程中，不是僅聽演講或依辯證方式就能夠圓滿。佛法是要依善知識的口訣，實際的體驗修證，最終才能真正圓滿。現今有人藉口沒有太多時間去聽聞佛法，而要求上師直接傳授口訣來幫助他解脫。這種方式是不能成辦的。譬如說，我們眼睛得了白內障需要動手術，醫生建議要再等兩個月，等兩個月以後，你去動手術，眼睛醫治好了，如果兩個月以後你沒有動手術，眼睛可能就瞎了，所以時間要掌握得很準確。如理，我們在學習佛法的過程中，首先需要聽聞佛法，成熟心續，然後累積資糧，淨除垢障。行住坐臥的每一個當下都能如是修行。最後，當上師傳授口訣時，你的心就能夠成熟，得到解脫。好像一塊地，要經過翻、播下種子、澆水等過程才能結出果實。本論講述，只要你能夠真實地理解或體悟一句佛法，譬如：「執不真實為真實」，就可以受益無窮了。西藏香巴噶舉有一位成就者吉禎巴，他主修幻身法，他修幻身時體悟到一切外在情器的顯相都如同幻術般，幻顯皆來自於空性本體。是誰讓他了解到空性本體呢？他了解那是上師的恩德。再思維上師的恩德是從哪裡來

呢？他了悟到自己的自性與上師的如來藏體性是一體的。當他終於了悟這一點時，就可以知一法而了解一切法。

我們說現世的一切如同夢幻。是夢幻即非夢幻，是名夢幻。佛說法即非說法，是名說法。為何一切如夢？這可以從色身去理解，我們都認為色身是真實的，可是解析身體的每一部份時，最後都回歸到微塵。從微塵再往下繼續分析時，已經沒有任何實體可以解釋。所以色身只是一種幻體。我們執此幻體為真實之體，視一切顯相為真實之相。當我們了解一切色體不是真實恆常的時候，就可以幫助我們在死亡時，離開對死亡的恐懼。執實之心是錯誤的，但不執實之心的這種執著也去除的時候，才能夠真正體悟到本具的如來體性。有些人觀看自心本體時，發現自心本體是一切皆無，而生起一種空無的恐懼感受。其實，心的本體是一切法的根源，並非一切皆無，而是一種幻現。我們應以誠信歡喜之心與佛法相對照，觀察自己是否與佛法相應，這才是正確的。為什麼佛教中說理解和證悟是從內而生？因為是以自心體會佛法，從內證悟，死亡中陰以及中有中陰都是習氣的顯相。在生有中陰的時候，應該把握機會學習佛法，才能夠在死亡和中有中陰得到定解。當我們說要從輪迴中解脫，是指從一個恆常連續的生死中解脫。在這個五濁惡世，各種疾病、武器增盛之時，我們更應把握機會，去做修證。所謂把握機會並不是一定要放下一切到山洞去修行，最重要的是理解。自心要與佛法相應，從而就可以知道善與不善的差別，最重要的是用「心」去做判斷。

依止具格善知識。按照經教方式，應該遵循經典所講述的方式去依止。若按密乘的方式，首先從密乘上師處接受成熟的灌頂，然後依照上師的教導一步步的學習。五濁惡世中，有些上師為了積財或揚名而傳授灌頂；有些弟子不具備虔誠之心，只是為了某種欲求而接受灌頂；上師與弟子都沒有清淨心，都沒有把目標放在



解脫的根本意義上，所以無法真正理解續部灌頂的含義。灌頂成爲不正確的凡夫習氣，本論一再地強調上師與弟子應該具備清淨心，上師與弟子之間就像是一個情器。上師是情，弟子是器，兩者都要具相才能融爲一體。上師與弟子皆具相時，就不一定要行傳統的灌頂儀軌。譬如像帝洛巴和那洛巴大師。那洛巴跟隨帝洛巴多年，歷經無數的苦行，最後一次傳法時，帝洛巴以一隻拖鞋打昏那洛巴。當那洛巴醒來之時，當下證悟法性本體。毗盧遮那大師在師利星哈大師之前學法，一直都未獲傳授口訣，最後上師給他一個吃剩的蘋果，於此當下證悟到大圓滿要義。炯頓大師以及瑪吉拉尊之間也以類似的方式達到證悟。因此，上師與弟子都具相，兩者心續都成熟時，就能夠體解灌頂的含義。這種灌頂稱爲成熟的灌頂。當上師傳授灌頂時，弟子的心續會有某種體驗。這時，就能夠開始受用此法了。吉美林巴大師說：「上師與弟子之間有一個心續的接觸，使弟子現見心的本面。如果弟子累積的福德資糧不夠圓滿，它也只是瞬間的展現而已。」所以，我們要恆常地累積福德資糧。

接受成熟灌頂，並不是指前往某位上師處，於形式上接受大圓滿等灌頂，或獲得一些口頭上的開示。成熟灌頂是自身心續成熟，內心真正能夠領受到灌頂。灌頂後，上師傳授口訣，依之修行，自己就能夠體會到煩惱、我執、貪著開始減少，心定下來了，能夠逐漸從煩躁變成安靜。西藏有一諺語：「好像放酥油到糌粑裡，能使糌粑更鬆軟。」同樣，佛法可以使自己的身心變得更柔軟。直貢巴也講述到戒印無別：大手印和持戒是一體的。持戒就是守持戒，須要有一個方法來對治它。如果沒有一個可對治的方法，就會像一個不斷放東西的容器，最終這容器會被塞滿，而無法再增添或爆開。因此，要了解持戒的心是空性本體，這才是最圓滿的見地(大手印)。倘若我們對空性只有些許的理解，或是能夠生起一絲疑惑，都是不可思議，從

此對任何事物的看法都會不一樣的。因此，當我們檢討自己修證的功德有多少時，直接看自己的我執、貪執和悲心有多少，就可以得知一二。求法過程中不應該貪求多法，而是應該看哪一種法對自己的心續有所幫助而依之修持。這樣才能夠真實地把握住法的含義。無論是學習那洛六法、薩迦的道果、大圓滿、大手印等都應該隨順學習能夠調伏自己心續之法。最終，上等者能夠化虹光之身。修行達到某種體證之後，就要前往無人之處修行。因爲在城市中無法不斷的精進。此生，我們應該做對自己有意義的事情，應該學習佛法並實際體驗修證。

體驗修證過程中，修行者可分爲上、中、下三等。上中下再各分上等、中等、下等，一共九等。上等之上等者，像印度極喜金剛噶惹多傑。他的解脫就像蛇結自解一樣，是在他的體悟當下解脫了。如一條蛇身體打結，當蛇身解開時，結也同時打開了。上等之中等者，如雪花融於湖中一般，所有分別念都融於法性的體性之中。類似這種解脫的有文殊友、師利星哈以及蓮花生大士，此類上師不但心已融於法性中，最終色身也化虹光而去。上等之下等者，如同炎夏的冰塊溶化，逐漸融化一切迷亂。能夠達到如是境界的就像陽明登增尙布、杰尊辛給汪措、洛奔仰送多傑等三位寧瑪大師。噶舉派的有惹瓊巴大師、郭去顧多傑以及東拉契瓦、竹巴的安嘎德青多傑，還有距仁波切之前不到兩代的大師，也都是化光而去。所以大手印、大圓滿、寂滅、施身法、道果以及時輪等，都能夠修證空行而解脫，也都可以不必經過死亡中陰和中有中陰的過程，在現世生有中陰就能夠解脫。如今噶舉以及寧瑪派裡，已經很少有這樣的解脫者了。

依密勒日巴大師的教導，我們應該把握現在的生有中陰，觀修生圓次第。觀修生起次第就是要淨除我們的執著之念。我們觀所有外在器世間爲一切壇城的顯現，觀一切有情爲本尊、佛的展現。雖然不能

當下如理地達證空性，但是可以隨順把身語意轉化於空性中。譬如觀想自身為觀世音菩薩，口中持誦觀音六字大明咒，所聽到的一切聲音都轉現為觀音六字大明咒。觀所有一切人物都是觀音，所住之處是極樂淨土。如是恆常練習，在死亡時也能夠如是觀想。這種觀修達到某種能力的時候，在夢境中也能示現自己就是觀音或持誦觀音的咒語。平時就要努力下功夫，當我們觀修時，此觀修之身稱為誓句身。誓句身最後能夠了證本智之身，也即智慧之身，也就是達到勝義諦之見。僅是觀修觀音的功德就已經無量了。觀世音菩薩曾發誓願，誰能憶念或持誦觀音的咒語都將得到加持並獲助解脫。希望大家能夠恆常地思維修行。

一切法皆由心生，心是一切的根本。因過去心的習氣及所造的業而產生現在之身。現在之身基於習氣又再次執著此身。所以在死亡過程中，我們要提醒臨終者或死者，不要執著身體，引導他們寧靜安詳地走向死亡。死亡中陰的部分將會講述執著在死亡過程中所扮演的角色。

## 問答錄

Q：仁波切可否再詳細的解釋「心續」？

A：直接解釋心續是很難的。心續是依過去的習氣(思想行爲)而產生現在的色身，而現世累積的習氣又成為未來的色身，連續不斷。比如，我們觸摸一件東西，過去如果沒有其他人看到，就無法證明我碰過這東西，但是現在是可以指紋來證明；這種觸摸就是所謂的習氣。心的本體就是如來的體性、佛性。佛性離有無邊、體性空、自性明，是本覺的精要，它已不再受任何垢染。我們因為受分別念的垢染而產生五毒，因為無明、我執，一再地流轉輪

迴。當我們現證心的本體即空明覺體的時候，就不再受五毒的染污。垢染如何產生？死亡中陰時會詳細講述。阿賴耶識如何被染污，十二因緣及四空都會一層一層地解釋。

Q：中國佛教通常都是翻成「心」，沒有用「心續」這名詞。「心續」名詞是從西藏佛教來的。可否請仁波切在「續」字上再作解釋？

A：你說的對，經教裡不講心續，心的一貫連續。只直接講心。在密乘續部裡才開始講述心的連續。密乘解釋續從基、道、果上解釋，分為基續、道續和果續。講基礎根本續的時候，是指從無始以來本具的一種連貫的心。再解釋為何稱「續」，因為它是從無始輪迴延續到現在，所以稱為心續。細解心續時，就要把心和心性分開解釋。續部認為唯識的阿賴耶是輪迴與涅槃的本初之基。在本初之基上再成立一個阿賴耶識，這個識就成為輪迴之因。也有把阿賴耶包含清淨與不清淨的解釋方式。阿賴耶是一種常體，累積一切。阿賴耶識如同混濁之水一無念、無記，是一混雜之體，它具有兩種特性，混濁之物與清淨之水，阿賴耶產生染污就如同水污染，這被污染的阿賴耶在瞬間形成意識，意識再生其他五識，而瞬間形成了八識。如果水本身是混濁的，就沒有辦法變成清淨，但因為水的本體是清淨的，只要清除混濁，清淨本自具足。我們隨著分別的迷亂，順著混濁的水而去，沒有停留在清淨當下。當我們一直順著混濁的水，水凝結成冰等形體時，就又產生了別種因緣。

Q：在修證過程中，為什麼口訣是一個很重要的因緣？心續成熟以後才能接受口訣，既然心續已經成熟為何還需要口訣？

A：這裡說的成熟就像一塊土地，經過耕作、翻土可以播種，並沒有說可以結出果

實。一切條件都成熟時，加上口訣才能真實結果，口訣就像播下種子一樣。

Q：是否各種法的口訣都不一樣？

A：各種法的口訣是不同的。就像每一種病都有一種藥醫治，不能用一種藥治百病，必須對症下藥。口訣類似藥，口訣不適合廣傳。向大眾傳授口訣，對有些人它是藥，但是對有些人卻是加重病的毒藥，除非是特別已經修證圓滿的，像帝洛巴大師在沙侯講述佛法，整個地方的人都得到圓滿的成就。這是特殊情形，只能對特殊對象才行。

Q：仁波切剛才講到要隨順與自己心續相應的法，提到大手印、大圓滿等，我們怎麼知道哪一種法與我們心續相應？

A：這就要看每個人自身的體悟。對鈍根的人就講漸根方法，比如積資除障，累積善業等方法，比較高深的法門可能就無法理解。中等根器有中等的方式。每一種都需要依循自己所能夠理解的程度才是正確的。其實自己最清楚，當你對一個法可以生起強烈的信念與定解的時候，就是你和此法相應了。

Q：所以要經過一段時間的學習才可以知道與法是否相應？

A：當然要經過一段學習之後，才能真正了解與自己心續相應之法。學習過程中，不能用平常作學問的方式，譬如學習歷史般，去研究歷史裡出現哪一位人物，這一位人物於哪一年某月做過什麼事。講人身難得時，哪些是八無暇十圓滿等去考究數字。真正內證時，往內觀照自己，體驗出自己真是擁有難得的人身，就是對此法開始產生定解，才不會浪費時間。佛法是要往內觀。

Q：請仁波切幫忙指定是否比較簡單？

A：我(仁波切)未達到十分圓滿，無法幫你們指定，但是可以依你們的需求，盡量把自己所學的告訴你們。先理解最基本的法門，然後再觀察每個人的需要。最重要的是於修證上有沒有達到定解。在關鍵的時候，你對死亡的理解。當然並不表示死亡時就沒有痛苦。你已擁有四大之身都會有痛苦。倘若你經過內證，心沒有強烈的恐懼，可以很自然地接受一切，那就非常不同了。現在教導你們死亡的過程，教導你們從出生開始就是一連貫的無常。色身產生的同時，無常的痛苦也生起了。學習佛法，理解無常的本體是無自性的。理解身體是沒有實質存在之體。當我們說沒有實質之體存在，並不否認有苦樂的體驗感受存在，因此說色不異空，空不異色。性空不礙緣起顯現。當你對性空與緣起有了定解時，才真正到達實際修證的主體上。我們先以積資除障，禪定觀修或上師所教觀修「啥」字之類的種子字，引領我們到這修證的主體上。一切都爛熟時，內心自然會產生體解。

下期待續

因各種原因及考慮，現有自在攝受  
祈請文將不再續登，請讀者見諒。

## 中陰總義(2)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2007年講於Huntsville, Alabama

### 二、死亡痛苦中陰

首先要瞭解死亡中陰的性相，以及顯相如何展現。死亡中陰的性相是從人與死緣接觸直到內氣未斷之前，也就是法性中陰未顯現以前，都是屬於死亡中陰。在總體解釋中陰的時候，法性光明中陰也一併解釋。今天是依寧瑪派的方式講述，所以不解釋法性光明中陰部分，而只講死亡的過程。

死亡痛苦中陰的顯相與生有中陰一樣，但因上、中、下三種不同眾生而有不同的展現。例如有修證的上等眾生是不需經過四大消融和中有中陰的過程等。

根據大圓滿教法，有修證的上等根器眾生有四種死亡方式：

第一種如同寶瓶破碎：寶瓶內的空間在寶瓶破碎後，與瓶外空間融為一體，也就是當他證得法身體性，就能夠在死亡當下與法界的空性融為一體。所以，上等根器的眾生不會顯現中有中陰。

第二種如同柴火燒盡：內心的空性和外在的體性融為一體。色身只是像燃燒的柴火，當火燃完的時候，柴也剛好燒盡。

第三種如同虛空顯現彩虹般的光點：持明修持者在死亡當下，光點顯現時，身體隨著光點而融入光中。

第四種如同空行之死：死亡時不留任何蘊體，不留任何痕跡。

或許有人對虹光身，也就是身體如何會化虹光有所疑惑。過去也有弟子會問過這問題，其實色蘊之體是由四大組成，由習氣的意識與父精母血（即四大之精華）而產生了我們這個身體。身體在母胎中，剛開始只是意識之身，還沒有展現粗的四大。由於過去的習氣，精華的部分逐漸變成粗體狀態，而發展成蘊體。蘊

體就像現在所具的色身。所以色身經過修證以後，粗的四大幻身能夠淨化五蘊達到五大最精華的部分，然後回歸到本初之最精華而化為微塵。大圓滿中講到，化為微塵的同時也就是展現覺性與利他的時候。覺性展現時，依自己身體的形狀再化現出光的身體，即是我們稱為虹光金剛身。過去只有蓮花生大師，貝瑪米札大師示現過虹光金剛身。這金剛身已經完全淨化色身的蘊體，能夠再展現像平常人一樣的色身。蓮師時代，藏王想握蓮師的手，但是無法握到，因為蓮師只是一個光體。西藏成就者的傳記裡，也有記載弟子想替上師在腰上綁結，但根本沒有一個腰可以綁，因為上師的身體只是一個幻體。第十三代直貢法王達波旺巴，在化虹光金剛身後，長居五台山，即便經過了幾代的時間，還有直貢的人在五台山看到法王。虹光金剛身可以色身示現，虹光身和虹光金剛身是有分別的。這類死亡過程是上等根器的死亡過程。

根據大圓滿，中等根器眾生也有三種死亡方式，也分三等。

第一種如同孩童的死亡：孩童根本沒有我會死亡，我什麼時候死亡的觀念。他對死亡根本沒有一個概念，就像小孩玩耍時，玩著玩著就睡著了。如同這般，他已離開對死亡的恐懼，已超離對未來的希望和疑惑。他可能在我們談話中慢慢走掉，讓我們無法覺察到他的死亡，這種死亡已離開了對死亡的執著。

第二種如同乞士的死亡：乞丐死亡沒有固定的地方，也沒有親人在旁照顧，這種死亡如瑜珈士般地無懼。

第三種如同雪山獅子般的死亡：他斷除外境，不期待有上師在旁邊或希求外力的幫助，自己前往無人之處等待死亡。我個人(仁波切)見過這類的死亡。金剛岩寺是西藏寧瑪派一座很重要的寺院，在大家逃亡到印度後，便想重蓋此寺院。我是當時印度難民營的管事，於是想辦法幫忙找塊地。有一次我到蓮花湖附近的

寺院，被寺院的秘書老喇嘛知道了，就被請過去。老喇嘛送了一條哈達後說：「金剛岩是一座很重要的寺院，你幫忙寧瑪在印度重蓋起來，是一件很大的善事，我代表寺院感謝你。」並送了我一本彌勒祈願文的註解，這註解是近代有名的巴珠仁波切的四大弟子之一、因明第一的賈隆丹津察巴所寫。我很後悔當時忘了要求口傳。老喇嘛還說自己當年可能會死，所以他會到尸陀林。當時我也不明白他為什麼要告訴這種事。尸陀林在現在印度省會臺魯，那裡大部分是回教徒。尸陀林有一墳地，以前是佛教聖地，也是過去蓮師示現為日光尊者所攝受之地。後來當地人說，有位老僧人在回教神堂住了兩天，再去看時已經死亡。這種死亡是已斷除外境，他不在乎那是外道的地方或是什麼樣的環境，毫無懼地走向死亡。他不需要旁人的幫忙祈請或提醒，不在乎外境的一切，內心已有定解。這種死亡過程是中等根器的死亡。

下等根器的死亡過程就與我們凡夫一樣。死亡要經過外四大、內在五官以及內心識的消融三種過程。對下等根器者需要解釋中陰與頗瓦法的總義。我們所具有的色身是血肉之軀，又稱為粗體色身。六道欲界中，凡有情生命皆具有血肉之身。欲界一些天人一樣有血肉之體。地獄道的眾生屬於化生，有些化生也會有血肉之軀的痛苦，稱它為成熟業受之身；也就是依於業的成熟而感受這種痛苦。再往上是色界的思維身。思維身沒有粗重的五大之身，只有意識身。他們只要用意念來互相表達，而不用粗的語言，就如在夢中說話一樣。

現在所要解釋的是幻化的血肉之身以及它如何消毀的過程。我們的身體最初是依五大而形成(生)，也依五大而成熟(住)，當身體消毀時也依五大而消融(滅)——也就是身體是依五大而有生、住、滅。我個人(仁波切)的觀點是內在有情生命如同五大，最終都將消毀。整個宇宙世界、外境器物只是一個展現過程，最終都會回歸到毀滅。

死亡時，業氣顛倒，身體內的五大次序全部混亂，進而出現死亡的徵象。這種混亂是由身體外、內、密三種方式展現。消融的方式在大圓滿的本覺自顯中有更清楚的廣解，這裡只是作精要的解釋。雖然消融過程的解釋各教派有一點不同，基列納措囊支大師將過去舊譯寧瑪派和新譯密續中最重要的部分總攝一體。

業氣顛倒時，身體五氣也開始顛倒。業氣顛倒，五氣不順時，我們會說這是氣的關係。但是病痛時並不只是氣，也要與地、水、火的過程一起來解釋，氣融於地、水、火中而成一體。氣代表動力，沒有動力就無法運作。氣的收攝是重要一環，所以主要就以氣來做解釋。

第一是平住氣又稱持火氣：即消融之意。平住氣顛倒時，消化系統不能運作，我們無法飲食，無法吸取食物的精華。

第二是持命氣：保持生命的氣。持命氣顛倒時，我們的意識開始不清楚，內氣漸消，意識陷於模糊狀態。

第三是下行氣：下行氣顛倒時，收縮下二門的力量消失，身像一打開的洞無法控制大小便。

第四是上行氣：上行氣顛倒時，我們無法吞嚥飲食，人的氣息變短，呼吸短促。

第五是遍行氣：遍行氣顛倒時，手足四肢無力，全身好像要垮掉一般。

五種氣顛倒時，脈也開始顛倒、毀壞。前面講五氣是五種根本氣，下面講五種分支氣。

第一種是拖行氣：人形成的時候是從臍輪開始形成，毀壞也是先從臍輪開始毀壞。向上拖行的氣顛倒時，地大融於水大。外在徵象是全身力量消失，脖子無法將頭抬起，腳無法支撐身體，手無法持執物體，牙齒開始有污垢，無法控制唾液、鼻水。內在意識昏沈模糊，已認不出人。有些病人還會一直用手扯開身上蓋的衣被。密的徵象是顯現虛幻的陽焰。

第二種是莊嚴氣：心輪的脈開始顛倒毀壞，使身體成為紅銳氣態而氣盡漏失。此時水大融於火大。外在的徵象是口乾、舌尖僵硬。內在意識變得很急躁而易生氣。密的徵象是朦朧的煙霧。

第三種是分別氣：喉輪脈開始毀壞，分辨粗細垢染的氣漏失。此時火大融於風大。外在徵象是呼吸短促，呼吸已無熱息，全身出汗。內在意識變得時清時迷，對外境已不太清楚。密的徵象是如螢火蟲一閃一閃的小火焰。這些徵象不是每個人都相同。這裡只是以大概的情



形來解釋死亡的過程，每個人不同的身體構造以及不同的死亡因緣，就有不同的死亡過程。

第四種是業氣：密輪脈開始毀壞，業氣漏失。此時，風大融入識(意識)中。外在徵象是氣息粗重，只有往外的呼氣而沒有往內的吸氣，眼睛往上翻。內在意識完全迷惑，顯現出各種錯亂印象。惡業重者，這時會覺得被人砍殺或被動物抓咬等，產生很多恐懼。過去累積善業以及身語意都修持很好的人就會顯現勇父、空行、觀音或大勢至等菩薩來接引。密的徵象是如燈燭之火焰。

講地大融於水大是指一種消融關係，而不是身體地大的部分陷於水大部分。業氣顛倒時，五氣就回歸到中脈的氣中，表示地大的氣回歸到中脈的氣內。為何如此講述呢？這就像有了「所依」的桌子才有「能依」的杯子。當地大融於水大時，身體粗的肉體、骨頭的依靠已不存在。「所依」不存在，「能依」就回歸到中脈的精華氣中，也就是粗重的融於細微中。我們說打通中脈的氣，就是回歸到此當中。當業氣顛倒時，粗重的五大融回到細微的五大中，五種根本氣也同時回歸，五種分支氣則開始漏失。此時，我們的眼、耳、鼻、舌、身五根開始無法發生作用，也脫離了色、聲、香、味、觸等苦樂感受。這裡講的感受是粗的感受而不是完全沒有感受。當沒有色、身、香、味、觸等感受時，所現都是顛倒，無法分辨是非善惡，分不清親人或朋友。

第五：最後意識融於虛空，整個外氣完全斷了，外氣斷就是一般公認的死亡。依佛教的觀點，內在消融尚未結束，所以還不是完全死亡。有些人雖然外氣看似斷了，也可能過一段時間後又接上氣活過來，心口部位還有微熱。在外氣已斷，中陰未現起時，我們可以修法，提醒他中陰的過程或將壞的過程轉化成好的過程。

風大融於意識，並不是前一物質融到後一物質中，仍有一物質的存在，而是指回歸到本初法性、五大最精華的部份。這種最細微的部份已經無法用物質來解釋，稱為法性。法性融為一體時，稱為融入或消融。外氣斷時，意識融於空大(虛空)中，亦即意識最精華的五大細微法性融入如虛空般無礙的明空，一個清明狀況中，表示回歸到真正勝義的中脈之氣。像噶舉派修脈氣之行者，最終目的是通過修次第收

攝脈氣的方式，將氣融回到五大精華，然後回歸到最細微的法性中。

如時輪本續所述，由自身中脈頂端有白色甘露下降，從中脈尾端有紅色甘露上升，當下降以及上升的紅白甘露融為一體時，業氣(又稱羅喉羅氣)最終也融回到中脈的氣中。所以噶舉派的修法有頭頂觀白色「杭」(ཀ)字，在臍輪觀紅色「阿」(ཨ)字的修證方式。紅、白及業氣產生時，就會顯現「顯、增、得」的過程，也就是內在消融過程。紅、白、氣融為一體時，身體從中展現出來，所以身體毀壞時也是從紅、白、氣開始毀壞。紅、白、氣(又稱黑道)與三毒有直接關係。白代表瞋心，紅代表貪欲，氣(黑道)代表愚癡最細微的部份。內在消融就是這些最細微的三毒消融，與「顯、增、得」顯現的過程。

現在細說顯位、增位以及得位智慧。有人說消融過程中會先顯現白道，有人說會先顯現紅道，但依時輪金剛的解釋，人因為過去的業而形成不同的身體，融入方式也不同，所以沒有一個準確的解釋。譬如，接觸不同的死亡因緣，消融的過程就會不同。就像有些人是突然猝死或被人殺害，則前面所描述的外氣等消融過程都不存在，只有顯、增、得的紅、白、黑過程。

白代表父親，即世俗明點，位於中脈的頂端。當外在業氣顛倒時，五氣也顛倒時，代表父精的世俗明點下降，三種細微的瞋心同時消融滅住，出現白色亮光的白道顯相。密乘中解釋的四空就會於此時展現出來。平時修法收攝五次第<sup>1</sup>，就是訓練在此當下修證法性的空性。白道顯相時，眼、耳、鼻、舌、身五識融回到意識。意識粗體分別念完全斷除，心變得很清明。這種清明顯相代表大圓鏡智的展現，這力量同時斷除了三十三種細微的瞋念(這些只是由瞋恚再細分出來而已，就像恐懼有恐懼、大恐懼、極恐懼；愛也有普通的愛、中愛、大愛等。)此時就會出現四空的空光明。大圓滿頓超的解釋，在心臟有一條光明之脈，當氣融回到光明之脈時，就是白道顯相。斷除細微的瞋念而生起清明的顯相，此時「顯」位融合到「增」位中。

<sup>1</sup> 第一金剛念誦次第；第二無上密意次第；第三加持次第；第四樂現等覺次第；第五雙入次第

在中脈下端代表母血的紅菩提上升，出現紅色亮光的紅道顯相。從這裡開始，我們稱為「增位」階段。「增位」產生時，四種貪念也將斷除(依細分有四十種)。依心的清明增長力量所展現的智慧就是妙觀察智，此時出現大空階段，染污識融回到阿賴耶中。我們講述白道與紅道光的顯現過程都只是一瞬間而已，有些人可能根本無法了知。

當紅、白道融歸一體時，離開了「能、所」二執，顯現一片黑暗，所以稱為黑道。雖然顯相是黑道，但是本初的基礎不變，此時粗體的脈氣完全融化歸攝到心的五大精要，達到極度的清明，我們稱為極空階段。心的清明已離開一切戲論，離開能、所二執，展現出本具的如來藏體性，我們稱為得位，也就是「得到」之意。佛陀說連螻蛄都具有如來藏的體性。對修證者而言，黑道顯相時間可能是一瞬間，可能是一彈指時間或一盞茶時間，最長是三天，所以我們說屍體在三天之內不要碰觸的原因在此。修證很好的行者，在生有中陰時已經赤裸地現見本覺體性，已了解本初基礎的母光明以及經過大恩上師給予指點認出的子光明，在黑道時能母子光明相會。為何稱母子？因為母子之間相認很快速。雖然連螻蛄眾生都具有如來體性，但因俱生的無明垢染，他們根本無法了知。

當基礎光明顯現時，我們已喪失了所依，但那個「我」的強烈俱生執著仍然存在，於是另一個中陰身又開始產生。

### 問答錄

Q：請仁波切將所講的過程再簡單講一次，已經聽得糊里糊塗。

A：粗體的五大收攝與前面講述的差不多，所以不需再重複。有些人會因為死因不同而有不同的過程，因而無法接受此說法。內在細微的消融過程就是外呼吸氣已斷而內氣尚未斷的時候。我們好像用了一大段的時間來解釋顯、增、得的過程，但實際過程是很快速的。總而言之，白道、紅道，也即父精母血的消融過程是一瞬間的。因人體構造的不同，這過程不一定先顯白道再顯紅道，或先顯紅道再顯白道。當紅白相遇就回歸到黑道中，過完黑道過程就回歸到眾生本俱的如來體性當中，此時就安住在本初法性中。若能不動搖的安住在本初體性就

可以獲得解脫，也就不需要經歷下面的其他中陰。但我們的習氣不可能不動搖，因此在生有中陰要學習、修證，就是要把當下那一刻。在觀修觀音的時候，首先就是處於法性的空性本體中，從本初之基再次如幻身般地顯現本尊觀音，乃淨除血肉之身的執著而現清淨之身。顯相出來後再以收攝方式，從身體頭頂到腳化光，最終融入心間的「吽」字(ཧཱ)，或「吽」字再融入明點或「啥」(ཧཱ)字，就像四大身體融入的過程一樣，如此般地幫助我們學習。

平時就要精進修證，才能在死亡過程中與它連貫在一起。不要像印度蓮花湖裡的魚，哪邊扔魚餌就游到哪邊吃。如果沒有親自修證就無法幫助自己。平時，盡量在細微的明點上修持，雖然不能立刻做得很好，只要努力，你會逐漸靠近目標。觀修細微明點時，無需刻意去修正觀，止觀已在當下，最後再融化明點。

Q：仁波切講外、內、密的時候是我們能感覺的嗎？比方說像煙、螢火，是真的看到嗎？

A：其實這是在解釋心的一種徵象。講外就是告訴你外在身體的徵象，講內就是指氣體的改變，講密就是心的一種感受。這種光類似打很強的哈欠或咳嗽時，可能會冒金星般的情況。

Q：最後一層密是看到燭火，再來就是外氣斷了。仁波切講過頗瓦法要外氣斷才能修是嗎？

A：對，外氣斷而內氣未斷之間進行頗瓦最好。這裡所提的燭火並不是心的清楚解釋。這只是一種瞬間的感受而已。外氣未斷時的思想意識非常重要，你要將平時接受的教導與修證，在此時一再提醒自己，然後加上旁人的引導，就是一種幫助的力量。

Q：如果沒有抓準這時間，是否就不必修頗瓦了？

A：外氣斷而內氣未斷，行頗瓦的時間過去以後三天或七天之內還可以修，也就是藉佛陀真實語與加持的力量，給與施頗瓦者的一種能力。也與死者過去對三寶的誠信程度有關。

下期待續

## 中陰總義(3)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2007年講於 Huntsville, Alabama

### 三、法性光明中陰

死亡痛苦中陰講述人體的四大如何消融，以及外氣斷和內氣斷的部份，也就是父精母血最精華部份的接觸，展現一片黑暗。黑道顯現時，外在徵象是人的臉色皮膚會呈黑色。但是有修證者，這種情況只是一瞬間，爾後膚色會再恢復如生前一般，下一個再顯現即為法性光明中陰。

法性光明中陰，也就是虛空融入光明，回歸到每位有情眾生本俱的如來體性中。但因我們平時沒有修證爛熟，所以都會錯過這個機會。經過顯、增過程，而到得位時，無明的阿賴耶融回到法性體性中，本初的體性現前。為何稱為本初的體性？因為是眾生本俱的基礎，大圓滿稱之為本淨，本來清淨。本初體性已脫離一切俱生習氣，由是展現出本來清淨的體性。在四空中稱為究竟空。本初的法性已經滅除一切粗糙的分別念，不再有任何不淨的展現，是最勝義的光明，我們稱為如來藏，是最清楚的如來藏體。

在經典或續部裡都提到，每一尊佛都在金剛座前成佛。真正金剛座的含義是表示眾生本俱的法性本體。但是也有人認為金剛座是指某個地方，兩者對此有些辯論。直貢一意經典的金剛語裡「佛住於一切有情中，並不表示佛就是有情。佛性是本俱的，金剛座就是所謂的佛。」過去千劫之佛都在印度的金剛座證悟成佛，乃為同音之象徵。

解釋完死亡痛苦中陰的過程，法性光明中陰顯現後，下面是講述如何在中陰修證的方法。平時要遵循善知識的口訣學習。口訣並不是什麼特別的傳授，「一切皆無常」這句就是一個口訣，可以理解死亡是無常的。今天講解的也是口訣，它讓我們瞭解中陰是什麼，對中陰

有一個認知。知道死亡過程要點以後，就需要下功夫體驗、修證，直至最終能夠達到爛熟自如。當壽命將盡的時候，應該放下有生之時尚未完成的事情或對敵友所生的貪瞋之心，懺悔過去所做的一切惡業，盡量思維自己所學習過的口訣與修證方法，譬如觀想往生淨土或觀音菩薩。學習過大手印、大圓滿頓超的人就依循口訣於明空上修證，了知一切的融入就是法性融於法性。親友等不要在旁邊哭喊叫鬧，應該幫助持誦佛陀的名號或咒語，命終最後一刻的機會一定要很清楚地把握住，最重要的是要保持安住於正念之中。

本論講述死亡的過程，有些人融入過程只在瞬間，有些人沒有經過融入就已經結束了。但是內在的顯、增、得過程都會出現。我們現在就是學習瞭解顯、增、得的過程，於死亡時才能有一些把握。這時候，如果自己能夠坐直身體，盤腿而坐也是很好的象徵。如果做不到，可以右側臥像佛涅槃的姿勢，這也有很多功德。因為右側臥的姿勢能阻斷我們不淨的脈，我們稱為身造作的遷識。平時學過頗瓦，也就是遷識之法的人，命終時，盡量集中意識在頭頂上方，觀想阿彌陀佛在頭頂上，觀想阿彌陀佛與上師無別，觀想自己融入阿彌陀佛心間。有些上等修證者，不需要用頗瓦這種有緣取的造作方式，但是為了眾生會示現使用頗瓦或遷識之法。

西藏馬爾巴大師的無我佛母，在馬爾巴臨終時，自己化一道白光融入馬爾巴的心間。馬爾巴要求所有弟子修大薈供。大薈供時，就用頗瓦法在一聲「嘿」下，將梵穴上一小塊骨頭向上升起，化成一道光與虛空融為一體。寧瑪派的米隆多傑（明鏡金剛）也是在唸誦道歌的同時以頗瓦法而去，大眾都看到他的頭頂上方顯現一道白色光芒。這些頗瓦遷識的方式和虹光身沒有差別，除非你違背過師徒之間的三昧

耶誓言，否則頗瓦都一定能達到成效。這是頗瓦法的殊勝之處。頗瓦教法中還講述，甚至連會犯五無間罪也可以頗瓦進入所嚮往的淨土中，這是頗瓦的功德。

頗瓦最重要的就是要把正念放在頭頂上阿彌陀佛心間，上師加持頗瓦遷識法一定要在外粗四大已經消融以後，也就是外氣已斷時進行才是正確的。如果在外四大還沒有完全消融以前進行，亡者可能會因為尚未死亡而生瞋念之心，也可能犯下殺生的罪。平時儘量地觀自己的蘊體是如夢如幻般的幻體，這是很重要的。

上等根器的頗瓦稱為法身頗瓦。大圓滿頓超裡講述運用智慧本俱自性的燈，放在柔脈，我們稱之為燈脈。所有的脈都是光體之脈。光體之脈放在光源的燈脈，能與虛空的法性之脈融為一體。還有一種頗瓦稱為報身頗瓦遷識。生有中陰時，如果已經修過本尊之法，平時已修證到可以感受自己類似觀音般，而別人看到你時，看到你就是觀音的展現，如是嫻熟的修證，在中陰階段就能夠以報身相解脫。化身的頗瓦遷識就是我們學習的頗瓦遷識法，也就是觀想阿彌陀佛雙腳的大拇指壓住我們的梵穴等。命終頗瓦時，阿彌陀佛的腳拇指是沒有壓住梵穴，而是集中自己的意識在頭頂上方。然後在中脈，氣心無別地以頗瓦的口訣融入阿彌陀佛心間，這時身體、脈、氣是非常重要的三要點，身體儘量能夠坐直，一切意念都集中在頭頂上方。

講業因果報時，果報是依你的善惡業先後次序而來。善惡業次序同等時，則依善惡業的大小輕重而論成熟先後。善惡，大小輕重平等時，就由命終時的思維而決定，所以臨命終時的正念非常重要。此時應該捨棄一切貪瞋癡的念頭，憶念清淨的淨土或阿彌陀佛等一切善依止處。講這麼多的頗瓦，以口訣方式總結，真正的頗瓦是安住在本覺清淨的體性中，如果不能安住在本覺清淨的體性中，正念的思維是最重要的。

#### 四、中有業力中陰

假使不能把握住法性光明中陰的過程而解脫，就開始中有中陰。中有中陰現起時，有共與不共兩種思維顯相。過了黑道，就出現離戲的本體，也就是處於光明本體，又稱為勝義光明等，還有各種名相名稱。此時若安住於此勝

義光明，就沒有中有中陰的展現。為何稱光明為離戲，因為本俱的體性，如來藏會顯現。為何會顯現？因為如來藏是遍一切眾生，本初具有的。只是被俱生無明所遮蓋住。俱生無明又稱為阿賴耶識。阿賴耶識本初的體性之基就像一面明鏡，鏡子是清明能照一切，可是鏡子會被垢染，會蒙上灰塵，垢染的部份稱為俱生無明或阿賴耶識。當四大消融，斷滅無明時，本俱的體性光明就可以展現出來，此時稱它為本俱的勝義光明體性。我們因無法了知自覺自明的本體，故稱無明。鏡子之體淨除垢染是本初之基，斷除內外粗重的煩惱，本俱的體性會於瞬間赤裸顯現。生有中陰，有修證的行者，這時就很容易得到解脫。密勒日巴大師說：「平時在三身上如是修證，則與死亡中陰外四大與內在消融的時候，能夠離開一切粗的煩惱垢染。本俱的體性就會如無雲晴空展現出來，若能於此刻認出本俱的體性，將得到解脫。」

有些有修證的大德圓寂時，看似已死亡，但身體仍保持禪定的姿勢，因為他一直處於光明體性中，處於禪定的體性中，不一定是坐姿方式也可能是躺著或其他姿勢。各式的姿勢都是依過去修持所最為嫻熟的一種姿勢。經典裡稱它為金剛父母的身法功。種性裡稱為自性本俱的種性，都是指體性。

在生有過程中，有修證的行者於此當下就可以得到解脫。無修證的凡夫會於一瞬間展現中有中陰的過程。中有中陰是一種非常細微的過程。講述淨得位時，是以顯、增、得方式展現。現在回歸，再從得、增、顯的過程展現。

這個過程極細微。此極細微的過程再次倒轉時，就出現中有的意識之身。如果此時能夠認證法性本體，報身的種子就在這顯相中。當了解體性或已得到解脫的時候，就可以像佛一樣示現色身。報化二身就是如此展現出來的。當我們未能認證法性，由於垢染的緣就變成有業的意識之身。為何在清淨時具有報、化身，因為本俱的體性，本身就具備這種展現的能量，所以本尊、壇城、淨土都是我們本體所具有的。於此當下自然可以展現出清淨之體。

對於能量的展現是否本俱也有一些辯論。噶舉派是以本俱解釋。體性空的空並不是完全沒有的頑空，而是本俱一切如來功德的空。此空的體性卻又具有展現的能力。密乘講述空性是一切皆無自性故空。沒有任何緣起故稱無緣

。空性離一切相，離一切煩惱垢染的分別念，故稱無相。它捨棄一切取捨、希望與疑惑，沒有任何願求，故稱無願。空、無相、無願乃為三解脫之門，本體具足此三解脫門的體性，此體性並不是空無，而是清明的。

修證六法時已經在修證中陰解脫。人在入睡過程中，可以粗略的感受死亡中陰，但是未曾修證學習的人就無法體解。平時當我們進入睡眠狀況時，會感受到一些類似外在粗的四大融入。首先，身體感受到一種重量，皮肉有些抖動，就像地大融入水大；流出口水或覺得口乾，就像水大融入火大；體溫開始降低，就像火大融入風大；然後沒有知覺的熟睡，就到了黑道一樣。修證過六法的行者就會安住於清明的體性中，對於未修證的人無法進入清明體性，就只是入睡而已。夢出現時，學習幻身者，也就是修夢瑜珈的行者就會開始觀修本尊，於夢中修證。但這與一般的觀修方式不同，平時應該儘量對所見以及身所處的一切都視如夢幻，如中陰地練習，對我們才有幫助。

修夢瑜珈首先要做前行，就像學習一種語言先要學會字母。學習夢瑜珈者在平時、日間就要一再提醒自己認知一切如夢，鞏固這種意念，才能夠在夢裡了知自己是在夢中。這是需要練習累積培養，即使已得到口訣，並且已修證者，也很難在夢瑜珈中達到熟知夢的光明。但是可以儘量嘗試，過去累積足夠的善業資糧，有時候可能會進入夢光明，但會又回復睡夢狀態，所以必須不停地修證直至十分嫻熟。

講到視世間一切如夢，並不是說這不是夢而要觀是夢。要理解世間一切本來就是一種夢幻，只因我們強烈的執常之心，才認它為真實存在。當我們能修夢瑜珈時，中有中陰就像在夢中一樣，夢中我們有一種似夢非夢，十分迷糊的狀態，在中有中陰也會聽到不同的聲音，有些人會因為過去的業，對這種聲音產生恐懼、害怕的心，甚至嚇昏厥過去，待昏厥再甦醒時，所看到的已經不是現在所熟知的這種世界。而是感受到很多種類似彩虹般，不同顏色的光出現，光中展現出忿怒尊或寂靜菩薩之相。此時，應該理解這一切都是自心的顯現。修行者就會認知到自己一樣，認知自身本體不是有漏的凡夫身體，自然地現觀音、阿彌陀佛等相而得到解脫。意念能清明地安住於那位本尊時，自己身體就會轉化為那位本尊。大部分的人對於這些光或寂靜、忿怒尊的顯現都會非常恐

懼，見到光覺得刺眼而不敢接近，都會嚮往追循較弱的光之方向而去，循著光尋找時會展現出一些不同的相。於噶瑪林巴的中陰教授裡，有很清楚的解釋。在中有中陰的第一天會顯現什麼，第二天會顯現什麼，第三天會顯現什麼，這裡的一天、二天、三天是指三摩地禪定的天，而不是平時我們所計算的天數，能夠禪定多久，以那時間計算。中有中陰的過程是很快速的。

中有業之中陰的身體具有五神通六念知。五神通就是天眼通、天耳通、宿命通、他心通以及神足通，六念知會認知上師、本尊、本俱的智慧、過去自己所持的戒律以及過目不忘等。依過去的善念所展現的神通，在中有中陰時應該把握住，此為中陰的報身解脫。平時對中陰的修證不嫻熟，或是過去的習氣太重，此時就會隨習氣而去。

密勒日巴大師說：「中有中陰是報身解脫的機會，應該把握住這本俱的機會。」中有中陰的過程依每個人的脈或過去及業的病痛所示現的時間是不確定的。它非常快速，從始至終的時間可分為一彈指的時間，一彈指的六十五分之一或一彈指的三百六十五分之一的時間。未曾修證的人，在一彈指的瞬間，整個過程就完了。有些是比一彈指長一點的時間，類似飲口茶那一剎那。具有證量的行者，會在中有中陰幻現的本尊之身駐留一天或半天，他在此階段已得到解脫，他的智慧氣脈融於空性體性中，這時候紅白菩提從鼻孔流出，我們可以從屍體上看到徵象，也有像蔣揚巴滇藏布大師所講的「依證量故，身體可以坐姿方式示現涅槃。」

有些眾生不會修證，心又強烈的執著或貪著某人或瞋恨某人。這種貪瞋之念，死亡時身體會擺出某種姿勢。過去風俗講，不論是修證好的行者，紅白菩提從上門而出，或平常人紅白菩提從下門而出，兩者都要等待到紅白菩提流出後，才可以碰觸亡者身體或進行火化。有些凡夫眾生不能把握死亡中陰而入中有中陰，有些是不能安住於法性中陰而現中有中陰，所以在生有中陰時應該儘量學習、修證。

對亡者則儘量幫助他能保持清明的正念，這是非常重要的。在這時候，能夠在光明中自己修證，如修時輪的六加行則於紅白等出現時，安住於明空；或修頓超，視一切外在顯相聲



音皆是佛身語意的示現。修大手印的人，若於報身位的中有不解脫，但是若能盡量使自己安助於清淨的自解中，還是可以進入解脫。

意念非常重要。在廣大虛空續講述「我們就像大鵬金翅鳥，在蛋殼中翅膀已經完全成形了，只要等蛋的外殼一破裂的時候，就可以翱翔在虛空中。」當本俱的如來體性被有漏之身所遮蔽而無法示現本俱的能量，當有漏的身體將要毀滅時，本俱的體性就會展現。如果能把握要領，就可以得到解脫。平時觀修觀音或觀修每一尊菩薩，都要極為嫻熟。在中有中陰時才會有所幫助。

有人說中有中陰所示現的文武百尊只是寧瑪派的講述。其實，只要一位眾生平時非常嫻熟的修證那位本尊，中有時就會示現那位本尊。大惡的人可能就會出現閻羅或牛頭馬面而生恐懼害怕。所以，平時常意念無量光佛至十分嫻熟的程度，就會展現無量光佛等引領你走向淨土。

黑道時，人的意識需要從身體的一個孔門脫離。如果是進入淨土，意識就會從梵穴出去。天道就從眼耳鼻舌等孔門出去，意識出去以後，就出現四大的聲音以及六道所發出的恐怖聲音。西藏的習俗，不去碰觸亡者的下半身部位，而要幫助亡者拉頭頂梵穴的頭髮，讓亡者的意念往上方去。

中有的意識所產生的身體，就是依四大精華展現的意識之身，或稱為明色蘊體，就是明與色所出生的蘊體。現在所具粗重的身體，對亡者來說已不存在，它是思惟業的身體，又稱中有身。依靠我們做煙供讓它享用煙的食物，又名持香身。由受、想、行三蘊所生的意識之身具有神通能力，稱為中有蘊身。中有的意識之身只要想到任何地方，於瞬間就可以到達。因為貪執的習氣，在中有中陰看到自己的屍體，知道自己已經死亡，但是仍會一直流連於自己的房子或親人附近。見到別人享用自己的財物就會生起瞋念。由於無法受用飲食而有極強烈的飢渴痛苦。因為沒有所依之粗重身體，就會像風中的羽毛隨著業風到處漂泊，而有不得安寧的痛苦。

中有中陰之身隨業風漂泊而有六種不定相。一是處所不定，所處之地瞬間就會變成山洞、空屋、石洞等，沒有一安定之地。二是所依

不定，因為沒有可依靠的身心，所以看到任何顯相就會去依止，如寶塔等。三是行為不定，身體隨時變動。四是食物不定，六道的食物如果不是迴向的食物就不能受用。五是遊伴不定，瞬息轉變，有時會遇到人道，有時會遇到惡鬼道等。六是語不定，能聽到各種聲音，可以理解各種語言。

中有業力中陰時，因為四大的顛倒產生四種恐懼。一是地大所引起的恐懼。因地大顛倒，產生地震或天翻地覆的感受。二是水大所引起的恐懼。因水大顛倒，好像身處於大海，被水吞沒的感受。三是火大所引起的恐懼。因火大顛倒，就像身陷火海被火吞噬的感受。四是風大所引起的恐懼。因風大顛倒，就像是在龍捲風中瘋狂旋轉，無處可以安靠。又因貪瞋癡三毒會出現如在監獄或被虎豹豺狼追趕等各種顯相。

從死亡第一天到第四十九天，前半段時間是過去或現在的習氣產生，後半段是未來將投生之道的眾生徵相顯現。直貢那洛教言講：「四十九天分上中下三部份，上部份（十七天裡）會顯出現世一生的過程，中間部份是現在與未來的混雜，下部份是未來所要發生的現象。」如果惡業很重就會感受到閻羅在計算他的惡業，有被追趕的恐懼。由於過去各種業力的牽引，會投生到不同顏色的光道中。白色的天道，紅色的阿修羅道，藍色的人道，綠色的畜生道，黃色的餓鬼道，黑色的地獄道。這些光也不一定都以如是顏色光體確定。密勒日巴大師說：「中有的意識之身是具有五官的明色蘊體，如果能認出其體性，就是雙運報身之體。」我們依凡夫的執著之見，仍然認為自己就是一個「我」之身，所以無法解脫。中有業力中陰時，應該認知意識身乃雙運的報身之體。

一切都是習氣。依過去的習氣產生現在的生有，並於習氣之下展現中有。因恐懼的習氣，所以在中陰會有所畏懼，而有未來生有的產生。為了遮斷不淨的出生之門，我們要意念清淨的光明。中陰過程就是以十二因緣方式展現，希望大家儘量於平時恆常不斷思維，勤修證。這才是最重要的。

## 問答錄

Q：修頗瓦法如果幸運能出去，是否還有中有中陰？

A：像前面講述的，在顯、增、得位時，如果得到好的頗瓦就沒有中有業力中陰。

Q：頗瓦是到阿彌陀佛的淨土嗎？大圓滿也是到阿彌陀佛的淨土嗎？

A：大圓滿、大手印所進入的淨土都是自顯的方式，沒有固定的淨土，能到十方任何展現的淨土。一般，大手印行者願生之淨土是現喜淨土。吉天頌恭等都在現喜淨土。大圓滿是普賢燃行淨土，一切都在五方淨土中。

Q：仁波切，解脫後就已經沒有「我」，那為什麼去淨土？

A：如果已經達到無我，本具智慧與悲心不滅。一切淨土都是自淨自顯，離一切相。如果還有我執，就會有相的執著，就有各種淨土的展現。金剛經講離一切相就是這意思。

Q：去淨土時，每個人的阿賴耶識也去嗎？

A：如果無相時，阿賴耶識已轉化成清淨智慧的展現，不再受阿賴耶識的垢染，顯現的都是淨土的本體。

Q：中陰四十九天分上、中、下三階段。上是看到以前的事，中是看到現在與未來，下是看到未來，可否稍加解釋。因為仁波切說過這中間過程，人都會恐懼，要如何去除恐懼？

A：三個階段的過程，其實都因習氣而生。在中有的四十九天裡，因意念自己的習氣，所以有現在過去之身的感受，中間階段有現在身體的感受，也有與未來混雜一起的感受。下階段就是未來要投生之道的預示。這些在四十九天內，入胎門之前都會展現出來，如何修證對治這展現。密勒日巴大師說：「中有中陰是意識之身，是明色蘊體，不應再執持凡夫之身的我執。」認知一切都是自己所嚮往的淨土或觀音的淨土，更好的就是體認自身就是阿彌陀佛或觀音，這樣就可以得到解脫。

Q：要怎樣認為自己就是觀音？

A：平時因為執著自己是凡夫之身，在夢中無法控制而隨習氣而去。如果爛熟修證，觀自己為觀音或發願往生淨土，遇到危難恐懼時，自然就會發出阿彌陀佛或觀音菩薩的名號，就像久具的習氣，會自然地呼喊母親或其他親人的名字。

Q：後世子孫是否還需要為亡者做四十九天法事？

A：四十九天當中，意識之身每七天都要經過一次死亡過程。在這段時間為他修法迴向，有很大的善業功德。不只是作法事迴向功德，修法的人要有強烈想幫助亡者達到解脫的心願，亡者過去對佛法有虔誠的信念，兩者兼具很重要。

Q：上、中、下哪一階段比較重要？

A：都一樣，沒有分別。

Q：仁波切講的四十九天的天與三摩地禪定的天是否一樣？

A：這四十九天是平常計算的天數。

Q：中有業力中陰的四十九天很短嗎？

A：中有中陰階段和四十九天有點不同。中有中陰講述在示現本尊、壇城過程時的天是指禪定的天。這時，若未理解或證悟，就變成中有的四十九天。形成意識之身時就和平常計算日子一樣是四十九天。

Q：仁波切說過，法性中陰時要往亮光方向，是否往光亮方向就沒有四十九天的過程？

A：這是講法性中陰的部份。當光示現以及展現文武百尊時，如果不會恐懼直接趣入此光中，就沒有中有中陰凡夫的四十九天過程。法性中陰過程瞬間而逝，所以現在我們就要修行爛熟的原因在此。

全文完