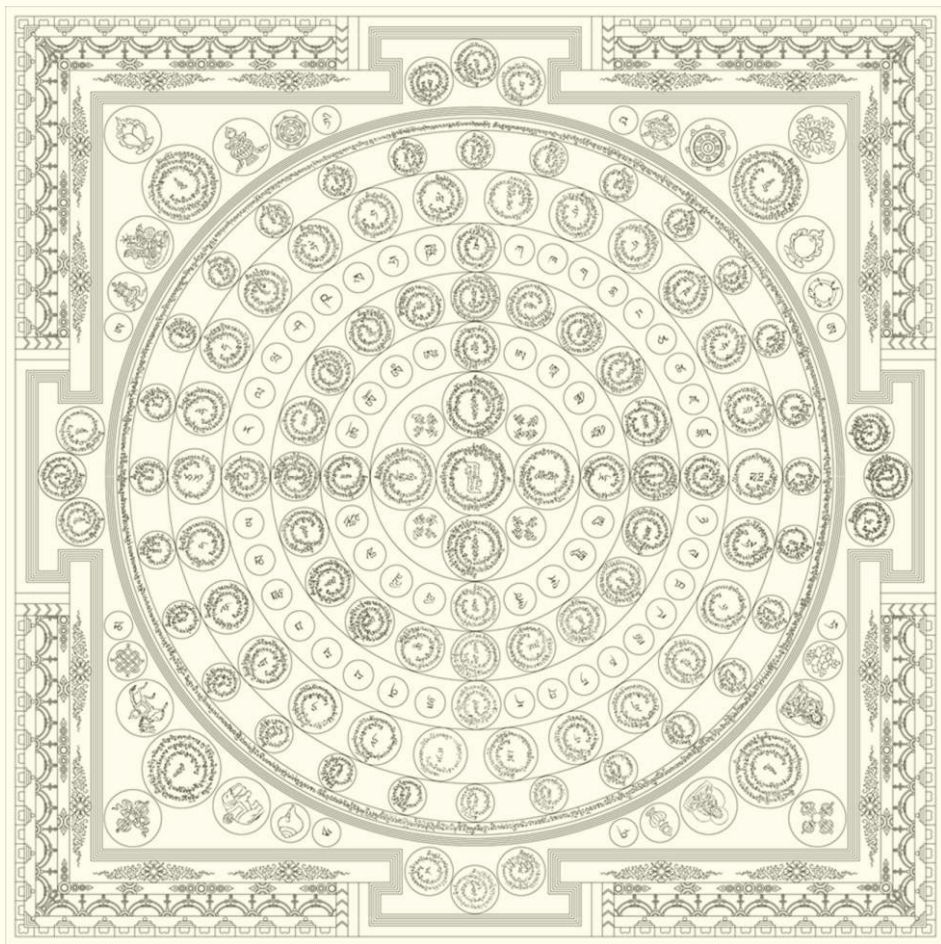


中陰

死亡時刻的解脫



堪布卡塔仁波切 講述

喇嘛耶喜嘉措 英譯 噶瑪策凌卻準 中譯/彙編

目錄

BARDO

INTERVAL OF POSSIBILITY

引言	11
堪布卡塔仁波切簡傳	15
中陰	21
祈請上師	23
本質與面向	27
解脫可能的三個階段	37
第一階段：臨終	41
死亡時刻：經驗淨光	49
中間階段：死亡之後	61
最後階段：趣向投生	79
問答	97
附錄：中陰開示問答篇	135
詞彙	153

解脱可能的三個階段

第三類中陰就是人們通常所說的中陰，也是接下來本書的主題。中陰是**解脫可能的期間** (*interval of possibility*)，可以分成三階段。簡單稱爲第一階段、中間階段和最後階段，這些相應於臨終、死亡和趣向投生的三階段。這三者被稱爲“可能期間”，因爲在這情境中，各種方式的投生都有可能發生，稍後你就會了解。

有三種修道可作爲中陰此三階段的準備：藉著**淨光道** (*path of the clear light*)，認知第一階段的本質爲法身；藉著**幻身道** (*path of the illusory body*)，證得第二階段之本質爲報身，圓滿受用身；經由**化身道** (*path of the nirmanakaya*)，第三階段也是最後階段，轉化投生爲化身。首先你發願，“願我能圓滿此三道，並在此三階段中獲得解脫。”

那麼，這是什麼意思呢？你或許會說，“我觀修大手印”，或“我修持大圓滿”，或“我修習甚深中道”，或者你可能會說

任何你認為你在修持的法門，無論你從事任何種類的觀修，此三種修持體系的用意，都是希望你能夠親證諸法的真實本質。若以諸法本質“不是什麼”的角度來看，你可以說，諸法本質“不是實有的”；若以諸法本質“是什麼”的角度來說，你可以說諸法本質“是非實有的”，或者說它“是非獨立存在的”：諸法本質就是淨光 (*clear light*)。

一般說來，禪修的目的是要證得淨光的直接體驗，並且能獲得足夠的經驗，如此在死亡中陰的第一階段就能得到解脫。如果你能了悟諸法本空非實有，那麼它就是在第一階段能導致解脫之道。

如果無法達成，你也可以觀想清淨顯相。也就是說，從諸法本質的空性中生起本尊：它可以是觀想從種子字生起本尊，或從一種法器生起本尊等等。不論是那一位本尊，金剛瑜伽母或其他本尊，你篤定自己就是這全然非實有，卻又極清晰，極清淨的形相。若能如此做，則在中陰的第二階段，就有獲得該本尊報身解脫的可能。

如果這些情況均未發生，你也可以準備投生為化身。也就是

說，經由慈心與悲心的力量，以及你發願祈求適當投生的力量，你可以防止低劣或不適當的投生，而選擇一種可以繼續修行，利益他人的投生。如此，在中陰第三階段，也就是最後階段，則能獲得投生的自由。

由於法本主要是闡述我們通常所說的中陰——此生與下一生之間的時期，因此，先就法本的內容做了如上扼要的概述。

解脱可能的三個階段

學生：根據仁波切的開示，在中陰時最重要的就是認知。也就是說，在中陰時你或者必須認出文武百尊（亦即寂靜與忿怒百尊），或者必須認出自己身處中陰，且要有能力選擇投生。所以爲了準備這些，什麼是最好的方法呢？是聽聞或作本尊禪修？因爲很明顯的，若在快死前才做準備，一定來不及的。我們應如何準備呢？

仁波切：在活著的時候我們能夠做的最好的準備，就是安住在心性上。我們平常的修行，其目的就是要讓我們在死亡的時候能夠得到解脫。觀修本尊法也是一樣。平常所做的本尊禪修，是以本尊做我們的依怙，做我們的保護。不論修持那一位本尊，到了中陰當他顯現時，就能夠認出他，那時我們就能夠得到解脫。

另外一個情況是，如果你的禪修能夠安住在心的體性上，那麼在死亡的第一個片刻，也就是第一個階段，當基光明出現時，你所禪修的道光明就可與之合而爲一。這就是母子光明會，這時

就能夠得到解脫。這些都是靠平常的修行。金剛乘本尊法的禪修可分為生起次第與圓滿次第兩種，前面所說的本尊觀修屬於生起次第，而安住於心性的禪修則屬於圓滿次第。雖然在中陰時會見到種種的現象，這些現象出現時，不論是本尊身、光、或聲音等等，都與我們生前的感覺和經驗不同。但因為我們在生前已經學習過了，所以不論見到什麼光或本尊，由於我們已經知道這些會在中陰顯現，我們便知道已經身處中陰了，那麼在當下就能夠解脫。

學生：爲什麼在中陰時期會迷惑？是否從斷氣，也就是呼吸停止那一刻起，一進入中陰迷惑便開始了呢？

仁波切：迷惑最主要是指，中陰衆生不知道自己身處中陰。當基光明出現時，他不認識；文武百尊出現時，他也不認識。有如進入一種迷惑的狀態。這種情況就像恰美仁波切說過的，當敵人攻擊你時，有一批友軍來拯救你、保護你。但因為你不認識他們，誤認他們是敵人，反而加速逃避一樣。文武百尊的顯現就像是這批友軍，他們來保護你，但因為你不認識他們，反而避開了他們。

學生：應該怎樣觀想紅、白明點？

仁波切：紅、白明點不需要觀想，因為它們是俱生的。它們是我們生來就有的，在我們尚未死亡前，都在身體裡。直到死亡的那一刻，紅、白明點一個上升，一個下降，集中在我們的心輪，然後漸漸消融到無，所以不需要觀想它們。

學生：中陰第一個階段有多長才進入第二個階段？第二個階段的時間又有多長？是否每一個衆生的時間都不一樣？

仁波切：這對每一個人而言，不是完全相同的。基本上，中陰第一個階段是從法性光明出現開始，直到它消失之前的第一個片刻。這第一個片刻不是像我們現在計算時間的一分一秒這種片刻，而是從它出現到它消失之前都稱為片刻。接下來就是第二個階段。第二個階段的時候，如果從《中陰聞即解脫》的法本來說，它的每一天都有不同的情況和顯現的現象。

學生：日常生活中要怎麼樣修中陰？

仁波切：在日常生活中，即使你不能做唱誦等種種的修行，但在認識了中陰是什麼後，你平常就應時時複習，提醒自己中陰

會經歷的階段，看到的現象等等，也可以預習或複習。以五方佛爲例，當種種現象出現時，我們可以這麼思惟，這其實是五方佛的顯現，而不是我們的幻想，它的清淨面就是五方佛。這樣的觀想與思惟，可以幫助我們在中陰任何現象出現時，有一個習慣性的反應，知道這就是清淨的五方佛。但最重要的是必須盡力行善，然後迴向善行，希望在中陰時，我們能夠認識中陰，能夠有一個好的結果。如此，由於認識中陰，得到解脫，能更進一步地利益所有的衆生。

學生：我的父親年紀很大，身體又非常衰弱，他不是佛教徒。我能做什麼來幫助他？當他往生之後，我又應該爲他做什麼呢？

仁波切：當你的父親還在世時，你能夠做的最好的事情就是要非常地愛他，非常地關懷他，盡可能地幫助他，不論他說什麼都不要跟他爭吵，盡量順從他的意思。既然他的年紀已經非常大了，你要盡量多做善事，然後將善事迴向給他，讓他將來能夠有好的來生。等到他真正往生之後，你要爲他向三寶，也就是佛、法、僧祈求，祈請三寶保護你的父親。當然最好能爲他修破瓦法，否則，就是祈求三寶的加被。