图解

以现代手法诠释佛教生死哲学

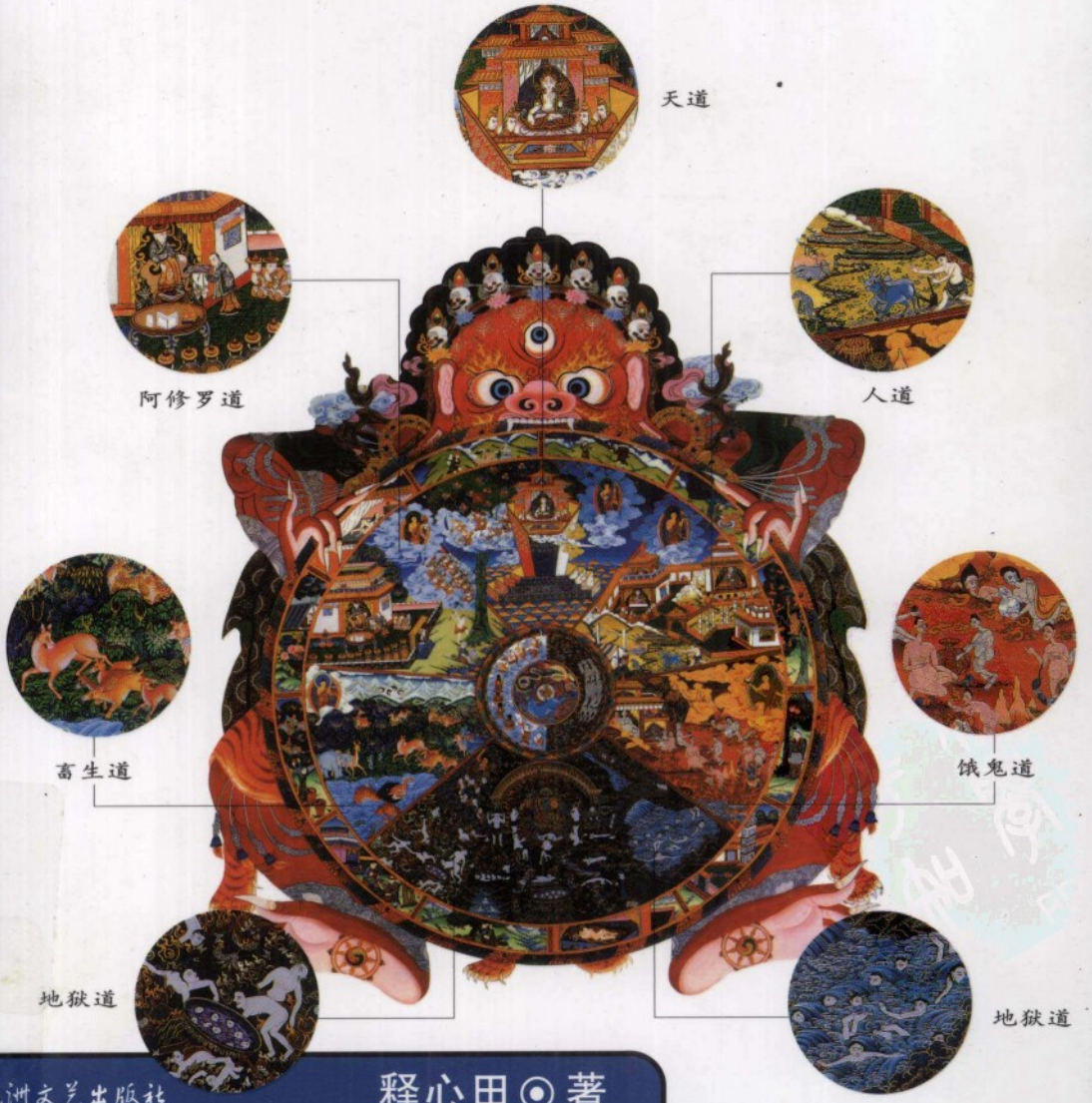
图解经典 5

- 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



释心田◉著

花洲文艺出版社

紫圖書館 0687
图解经典 059

关于本书

我们从何处来？死后又将归往何处？相信每个人在一生中都曾多次这样问过自己。你以为生命是一截线段，还是一个无限延伸的螺[redacted]一刻戛然而止吗？不！早在2500多年以前，佛教便已将生命过程[redacted]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[redacted]

- **生有**：投胎受生的最初一刹那身心，它标志着一期生命的开始。
- **本有**：从出生到濒死的全过程，即人们所关注的有形生命。
- **死有**：命终时刹那间的身心，它标志着一期生命的结束。
- **中有**：死后到再生之间的神识。中有体现了佛教特有的灵魂观念，也是最具启发意义的概念。

本书采用全新的图解方式，从生有到中有，为你展现生命不同阶段的境况及修行重点，就像读流程图一样简单明了。本书将使你从此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。



ISBN 978-7-80742-503-8
9 787807 425038 >
定价：68元
建议上架类别：图解类

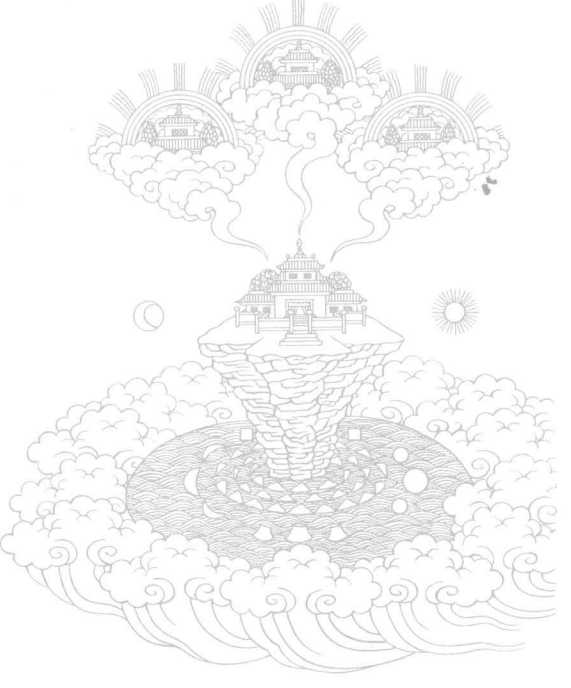
图解经典 59

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

图解经典 系列

丛书主编／黄利　监制／万夏

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

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　紫圖装幀
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处，而是包括六道。下面这幅图所表现的就是轮回的处所——六道。阎魔鬼王口咬生命之轮的顶端，并用双手徐徐推动，以揭示生死与世界的真义。大轮的轴心部分是首尾相接的鸽、蛇及猪，分别表义贪、瞋、痴三毒。

生命之轮的中圈，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。生命之轮的最外圈被划分为十二个小格子，每个格子中都有一个小图，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。



受

刺入此人物眼中的箭诉说情感如何打动人心。

死神

死神阎摩用口和爪握住此轮，象征在生命之轮上一切存在的局限。

爱

两位陷于热恋的年轻人，象征对爱的渴望。

人道

人道中的苦源于自我、无明（无知）和贪欲。这些会使生老病死周而复始，永不止息。人道是六道中最重要的一道。因为只有此道的众生能自制，选择快乐觉悟之道。黄色佛陀在讲说菩提心（愿力和解脱力）的功德，人们可藉此发现觉悟之道。

触

六感官的作用导致与外界事物的接触，这也必然促成情感与欲望的发生。

天道

在天道只有幸福没有痛苦。但此存在是短暂无常的。手抱琵琶的白色佛陀提醒天人：一旦福报用尽，就得离开此道。

缘的形成

外圈的插图用以说明十二缘起。佛陀教授弟子：一切事物的生成、存在都依靠其他事物，而自十二缘起脱离出来即是证入涅槃。

取

正在采摘树上果实的人象征欲望和占有的纠缠。

有

无论男女都受制于感官触觉的刺激。

阿修罗道

此道永无休止的战



解脱力）的功德，人们可藉此发现觉悟之道。

触

六感官的作用导致与外界事物的接触，这也必然促成情感与欲望的发生。

六处（入）

佛教所承认的六根（六感）是：眼、耳、鼻、舌、身和意。

名色

意识活动是名和色（形）生起的条件，图中以两个人物代表名与色。

畜生道

畜生道的特色是：无明、无情、迟钝、本能反应以及不能修行。这种状况会带给所有的动物痛苦：人们利用他们负重，他们互相捕捉并吞食对方。蓝色佛陀手持《般若经》，教导畜生入智慧领域，以及宇宙法则的益处。

地狱道

无情的恨与炽烈的愤怒会让众生堕入六道中最黑暗的地狱道，饱受极热和极冷的折磨。靛青色佛陀带着水和火，宣说忍辱的功德，并显示光明之道。

识

猴子任意在树枝间摆荡，象征心识（意识）不受调伏。识的调伏是佛教的目标之一。

行

陶工将自己的命运（业）放入自己所作的壶里塑造，每一个壶代表一种行为，如身业（行动）、意业（思想）和口业（语言）。

无明

在此，以盲人象征无明，乃十二缘起中的第一个。

饿鬼道

不满足的贪欲引起饥渴，此即饿道之苦，以喉咙细窄、肚子鼓胀的怪物为象征。红色佛陀带着许多美食送给饿鬼，并宣说布施的功德。

老死

诞生无可避免的结果就是病痛、焦虑、衰老及死亡。

生

出生是肉体接触和婚姻的结果。

阿修罗道

此道永无休止的战争是由众生无穷的妒忌所引起，常以争夺如意树果的人们为代表。绿色佛陀身着战士甲胄，手持火剑，他宣说持戒的功德，并命令阿修罗停止激烈的争夺。

有

无论男女都受制于感官触觉的刺激。





六道轮回图：死神阎魔转动生命之轮 布本设色唐卡 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，标志着一期生命的开始。

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。

第5—



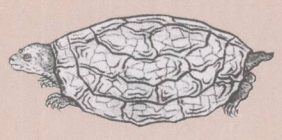
鱼期发

第5周到第
胎中开始形
直到形成头
腔，基本具
的轮廓。



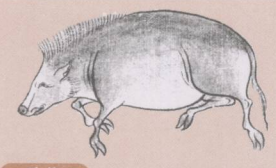
鱼期

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

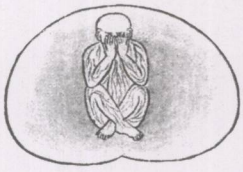
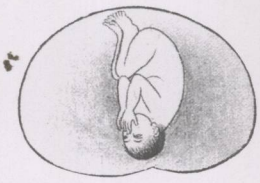
接下来的18周里，胎儿的各个器官都将逐渐发育成熟，形体类似于猪，因此称为猪期。

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。

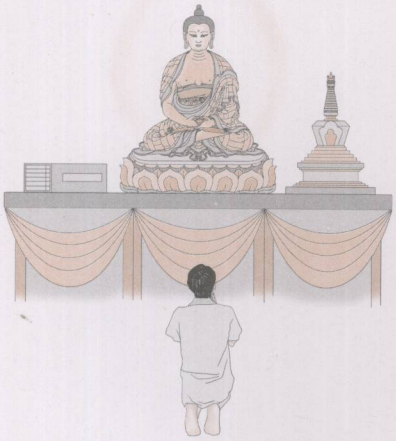
本有

胚胎发育的过程

（38周）

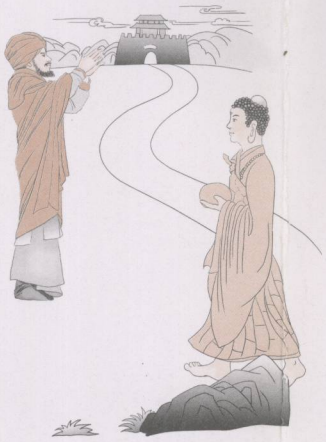
5—9周	第10—17周	第18—35周	第36—38周
			
鱼期发育	**龟期发育**	**猪期发育**	**准备出生**
到第9周，胚始形成脉络，形成头部、体本具备了生命。	第10周到第17周，胚胎开始显现出胳膊和股骨的雏形，直到四肢发育完全，身体内外的连接脉开始形成。	第18周到第35周，胎儿开始形成肌肉、脂肪、韧带、肌腱、骨骼、骨髓和皮肤，直到全身所有器官都发育成熟。	第36周到第38周，胎儿开始对母体产生厌烦情绪，想要脱离母体，头部倒转，准备出生。

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。



本有

人生的历程

（数年不等）

皈依

正确的皈依对象

佛、法、僧三宝。

正确的皈依动机

下士以依靠三宝拔除苦难，寻求庇荫为动机。中士以求究竟解脱为动机。上士以利益一切众生，依赖三宝而求成佛为动机。

正确的皈依方法

①恒常忆念三宝功德；
②不再依止其他对象。

（皈依可令善事功德不断增长）

礼敬六方

- **礼敬东方**：尊敬父母
- **礼敬南方**：恭敬师长
- **礼敬西方**：善待妻子
- **礼敬北方**：和敬亲友
- **礼敬上方**：供奉沙门
- **礼敬下方**：体恤奴婢

（可奠定现在和未来的安乐与幸福）

消除六非道

- 耽溺于酒
- 赌博
- 放荡
- 迷于伎乐
- 恶友相得
- 懈堕

两种方法

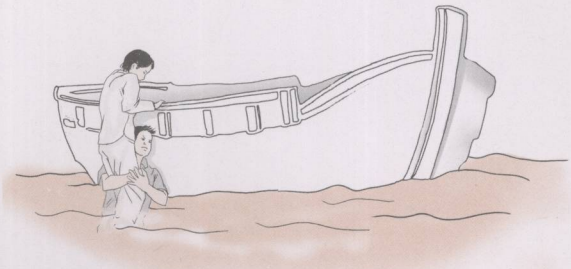
发菩提心 ← 七因果

发菩提心 ← 自他相换法



礼敬六方

人在日常生活中，应该依照佛陀的教诲，礼敬父母、师长、妻子、亲友、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。

本有

人生的历程

（数年不等）

消除六非道 → 杜绝十种不善业 → 修持八种功德身

- 耽溺于酒
- 赌博
- 放荡
- 迷于伎乐
- 恶友相得
- 懈堕

杜绝十种不善业：

- 三种身业：杀生、偷盗、邪淫
- 四种语业：妄语、离间语、恶语、绮语
- 三种意业：邪见、瞋心、贪心

（可避免堕入三恶道）

修持八种功德身：

- 长寿
- 形体端严
- 种族高贵
- 有大权势
- 言辞威肃
- 声誉卓著
- 男性
- 身心健壮

死亡

进入佛门

受戒

- 别解脱戒：佛教弟子以发起出离心为基础而受持的戒律。 → 获得小乘阿罗汉果位
- 菩萨戒：大乘菩萨所受持的戒律。
- 密乘戒：进入密乘后必须遵守的禁戒、誓言。 → 获得大乘菩萨果位

两种方法

- 七因果
- 自他相换法

死有

死有即命终时的刹那身心，标志着一期生命的结束。

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

四大收摄后
三个微细层
逐一现起，
明亮洁白心
秋季清净无
空中的皎洁

第六阶段



增长红色

当明亮洁白
风骑收摄时
红色心将会
仿佛净洁的
布满阳光。

第七阶段



近得黑色

当增长红色
风骑收摄时
黑色心将会
仿佛清净的
黑暗笼罩一

第八阶段



死光明心

此时，极微
及其风骑开
就像秋季天
晓时没有任
这便是死光

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。

进入法性中阴



寂静尊

面容平和庄严，从亡灵的心轮投射而出。



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：仿佛清净的秋空被黑暗笼罩一般。

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：仿佛净洁的秋空中布满阳光。

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，就像秋季清净无翳的夜空中的皎洁月光。

寂静尊幻景

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	寂静尊 2 位 大日如来 金刚虚空佛母	寂静尊 6 位 金刚萨埵 阿閦如来家族	寂静尊 6 位 宝生如来家族	寂静尊 6 位 阿弥陀佛家族	寂静尊 6 位 不空成就佛家族	寂静尊 42 寂静尊＋寂 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

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

第六天幻景	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
寂静尊 42 位 寂静尊＋寂静部 尊者	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 琵萨希女神	忿怒尊 34 位 4 位守门护法 28 位瑜伽女 大黑天 阎魔法王
42 位神祇的 智慧光 六道的 虚幻光芒	持明主尊的 智慧光 柔和的 畜生道绿光							
投生六道轮回 到达五方佛净土	投生畜生轮回 到达持明主尊净土	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 可证得报身佛果	至达中央净土

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→投胎人道的方法。

解脱

投胎

进入投胎中阴

至达中央净土

第十四天幻景

忿怒尊 34 位
4 位守门护法
28 位瑜伽女
大黑天
阎魔法王

原书空白

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。

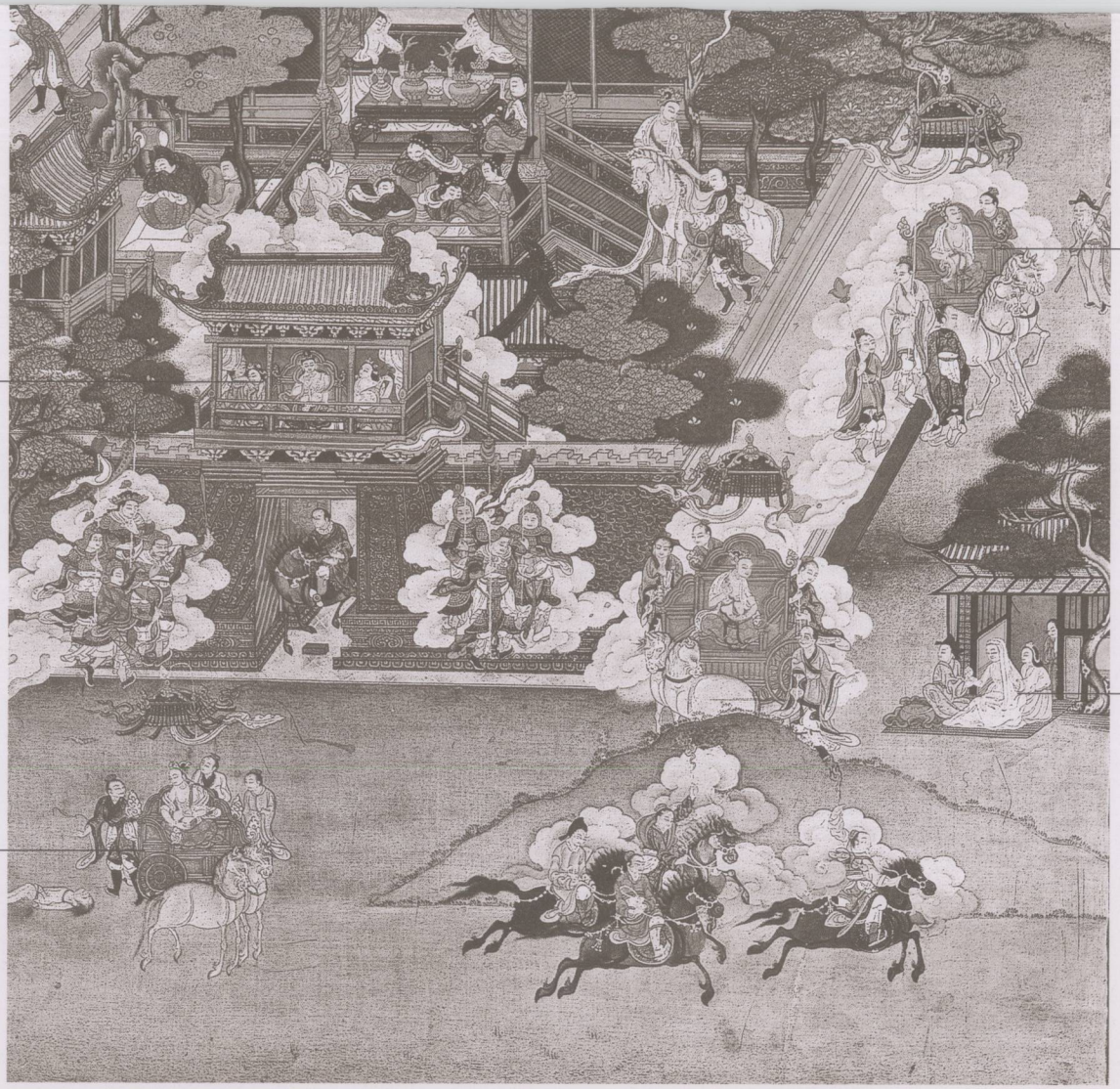


出城

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！



一日，悉达多太子出游，他在城外看到了一个面容扭曲的死人，不禁想到：原来任何人都逃避不了老、病、死的痛苦，我们该如何来解脱这痛苦呢？

这天，悉达多太子出游，行至城外时，他忽然看到一位面容憔悴的病人，因此心想：原来世界上的幸福安乐都是不能长久的，一旦疾病来袭，人们将痛苦不堪。

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！

有了对死亡的清醒认识，佛教徒尤其是印藏系的佛教徒，便对死亡毫不讳言。他们很清楚死后的处境：不是随善业前往三善道，就是随恶业前往三恶道。而这些业，则大多取决于自己在世间的所作所为。这样，在世间生存的每一天，就成为佛教徒们为即将到来的死亡之旅积累“旅费”的日子。

怎样积累“旅费”呢？释迦牟尼佛和诸大菩萨们都有许多经验。他们将这些经验阐述出来，被弟子们整理成佛教的经论。如果将佛教经论中的这部分内容抽取出来，便是一套丰富而完整的佛教生死关怀理论。

本书的主旨，便是向大家介绍佛教中的生死关怀。从投生入母胎到胎儿发育，从降生到度过生命的每一刻，到死亡，到中阴阶段……佛教中都有着十分详尽而逻辑严密的阐述。事实上，这些理论并不仅仅是具有宗教价值，许多理论都是与现代科学的研究成果相一致的。比如两千多年前的《入胎经》中所描述的胎儿发育过程，竟与现代西方医学研究所得出的结论惊人地吻合！另一方面，即便是佛教所倡导的行善去恶，以及它对于生命轮回奥秘的深刻揭示，也都将会为世人积极有效地把握今生提供有益的启示。本书不仅在内容上有详细的阐述，更在编辑手法上采用了全新的图解方式，以精美的手绘插图和简洁的图表来解读抽象难懂的佛教奥理。由此可见，《图解佛教生死书》不失为一本非常实用的人生指导手册。

了解死亡的原理，熟悉死亡的过程，对死亡有充分的准备，这样，死亡便将不再是一个令人恐惧不已的神秘黑洞，而是一个脱离生死与轮回的契机！

目 录

生命轮转的过程 /1-8
生、老、病、死——释迦牟尼彻悟生命真相 /10
编者序：破解生命轮回的真相 /12
本书阅读导航 /20

第1章 独特的佛教生死观

1. 直面生死：人人都需要了解死亡 24
2. 本书将指引你：破除恋生惧死的迷雾 26
3. 人身从何而来：四大五蕴的和合 28
4. 人生不可逃避的命运：生老病死 30
5. 生命流转的过程：十二因缘 32
6. 生命流转的直接动力：业 34
7. 周而复始的循环：六道轮回 36
8. 生命的实相：缘起有、自性空 38
9. 生命的四大阶段：生有、本有、死有、中有 40
10. 佛教对待生死的态度：培养“念死”的思维 42
11. 丰富的智慧：概说佛教中的生死关怀 44

第2章 从受生到住胎：生苦

1. 投生人道的苦处：人生八苦 48

2. 生而为人的可贵：人身难得，佛法难闻 50
3. 投胎成功的第一步：因缘具足方能入胎 54
4. 四大五蕴重新聚合：生有形成 56
5. 投胎成功的第二步：发育健全方能住胎 58
6. 三十八周的漫长历程：
藏医《四部医典》对胚胎发育的诠释 60
7. 不同满业，不同结果：胎儿的因果报应 64
8. 饱受煎熬的三十八周：住胎之苦 66
9. 投胎成功的第三步：出胎 68
10. 入胎时的正念差异：投胎的四种情况 70
11. 如何助益新生儿：消灾祈福 72
12. 大师降生：与众不同的吉祥征兆 74

第3章 如何利用这段生命：本有

1. 人生的重点：专注于善法 78
2. 关闭三恶趣大门的法宝：皈依 80
3. 做一个合格的佛教徒：遵守七众的戒律 82
4. 佛陀为世俗人开示的智慧：《善生经》和礼敬六方 86
5. 礼敬东方和南方：尊敬父母、恭顺师长 88
6. 礼敬西方和下方：善待妻子、体恤奴婢 90
7. 礼敬北方和上方：和敬亲友、敬奉僧众 92
8. 消除日常生活的六种过失：六非道 94
9. 判别恶友：远离四种不可亲近之人 96
10. 判别善友：亲近四种值得敬重之人 98
11. 走向来世的安全梯1：杜绝十不善业 100

12. 走向来世的安全梯 2：修持八种功德身 102
13. 看清轮回的陷阱：四谛法门 104
14. 离开轮回的办法：守护戒律，灭除无明 108
15. 三部律仪不违犯：别解脱戒、菩萨戒与密乘戒 110
16. 不忍见众生沉沦：发起菩提心 112
17. 发起菩提心的两种方法：七因果与自他相换 114
18. 以生命的关怀消解肉体的疾病：佛经中的医学 118
19. 引发疾病的外缘：外部环境侵袭 120
20. 导致疾病的内因：体内四大元素失衡 122
21. 佛教特有的病因观：业果报应 124
22. 佛教对疾病的分类：虚说四百零四种 126
23. 四大与季节：顺应时令的养生之道 128
24. 四大与饮食：吃出来的健康 130
25. 消除业障引发的疾病：精神修持与养生 132

第4章 揭开死亡的神秘面纱：死亡的过程

1. 对死亡的判定：死有时刻 136
2. 临终的前四个阶段：四大分解 138
3. 密续生理学 1：意识的多重层面 142
4. 密续生理学 2：极微细的心风 144
5. 密续生理学 3：脉 146
6. 密续生理学 4：气 148
7. 密续生理学 5：明点 150
8. 临终的后四个阶段：从微细心到澄明心 152
9. 无惧生死的关键：空性 154

10. 密法超度的第一秘技：颇瓦法 156
11. 密法超度的第二秘技：母子光明相会 158
12. 特别注意：临终一念将决定死后的去向 160

第5章 在死后与转生之间流转：中有

1. 佛教描述死后世界的特有概念：中阴 164
2. 中阴世界的主角：意识 166
3. 亡灵在中阴世界的引导地图：《中阴闻教救度大法》 168
4. 中阴世界的总体描述：七七四十九天的死后历程 170
5. 诸佛菩萨前来接引：进入法性中阴 172
6. 诸佛菩萨的三种形象：寂静尊、寂忿尊、忿怒尊 174
7. 生命元素再次显现：五蕴与四大的显现 176
8. 第一天的幻相：大日如来佛父佛母现身 178
9. 第二天的幻相：金刚萨埵阿閦如来佛父佛母现身 180
10. 第三天的幻相：宝生如来佛父佛母现身 184
11. 第四天的幻相：阿弥陀佛父佛母现身 188
12. 第五天的幻相：不空成就佛父佛母现身 192
13. 第六天的幻相：寂静诸尊现身 196
14. 第七天的幻相：诸持明主尊现身 202
15. 第八天的幻相：大光荣赫怒迦佛父佛母现身 208
16. 第九天的幻相：金刚部赫怒迦佛父佛母现身 212
17. 第十天的幻相：宝部赫怒迦佛父佛母现身 214
18. 第十一天的幻相：莲花部赫怒迦佛父佛母现身 216
19. 第十二天的幻相：业部赫怒迦佛父佛母现身 218
20. 第十三天的幻相：忿怒诸女神现身 220

21. 第十四天的幻相：
四位守门女神与二十八位瑜伽女现身 224
22. 法性中阴的总结：生前的修行对中阴处境十分关键 .. 228
23. 轮回与解脱的最后抉择：投胎中阴 230
24. 投胎中阴的考验：七种险境幻相 232
25. 善业与恶业的计算：冥界的善恶大审判 236
26. 面对审判的要诀：相信一切都是空性 238
27. 前生身形隐弱，来生身形渐显：
轮回六道在业力作用下发出诱惑 240
28. 抵制六道诱惑，避免投胎转世：关闭胎门 242
29. 进入轮回的世界：六道景象 246
30. 更严峻的考验：索命鬼卒催逼入胎 248
31. 最后的选择：转识前往清净佛土或投胎人道 250
32. 总结：不同根器的亡者将有六种解脱层次 252

第6章 超越轮回的清净庄严世界：佛国净土

1. 清净的国土：净土释义 256
2. 三种层次的净土：法身净土、报身净土、化身净土 258
3. 与汉人机缘极深厚的净土：阿弥陀佛的极乐世界 260
4. 佛陀为世俗人开示的智慧：极乐世界的衣、食、行 262
5. 琉璃为地，七宝为界：极乐世界的环境 264
6. 莲花化生，万种伎乐：极乐世界中的育和乐 266
7. 东方净土：药师佛的净琉璃世界 268
8. 欲界天中的净土：弥勒菩萨的兜率内院 270
9. 观世音菩萨的净土：普陀山世界 272

10. 无边浩渺的净土：毗卢遮那佛的华藏世界 274
11. 众生眼中的五浊恶世：释迦牟尼佛的娑婆世界 276
12. 大乘五力：往生净土的必要条件 278

第7章 走完最后一程：佛教的殡葬仪式

1. 对亡者家属的嘱托：切忌移动、哭泣和杀生 282
2. 利益亡者的仪式1：作七与诵经 284
3. 利益亡者的仪式2：拜忏与打佛七 286
4. 利益亡者的仪式3：水陆法会与放焰口 288
5. 不同的葬礼形式1：天葬 290
6. 不同的葬礼形式2：火葬 292
7. 不同的葬礼形式3：塔葬 294
8. 不同的葬礼形式4：水葬、土葬以及多次葬等 296

附录一：千手千眼大悲忏法 298

附录二：往生净土忏愿仪 303

附录三：消灾延寿药师忏法 312



本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题

书名与章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该章在本书中的排列序号。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

正文小标题
明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

丰富的智慧

概说佛教中的生死关怀

佛教对于死亡有着一整套系统的关怀，尤其体现在临终和中阴阶段。

临终关怀

现代人大多数会死在医院中，身边并无上师或师兄弟指导。佛教中对于临终者的关怀可以分为佛教徒与非佛教徒两种。对于佛教徒而言，亲友应尽力协助他修持，比如助念、引导观想或提醒他修持等。所修持的内容，应该是临终者一贯修持以及熟悉的法门；协助者则最好是他的师长或交情比较深的同门，以免临终者生起瞋恨或不安之心。若能将《妙法莲华经》或《菩提道次第广论》置于临终者头顶触碰一下，于末法时代也会有很大的助缘。但这样做的前提，应是不致令临终者和其他亲友不安。

对于非佛教徒，对佛法有认识的亲友，应尽可能为他解释佛法，令他念诵佛号或佛咒。同时也要尊重临终者和其亲友的意愿，如果对方不信佛法甚至抗拒，对其说教或念咒，或许反而会令其心生瞋恨，或与其亲友发生争执，这样并不利于临终者。在这样的情况下，应尽力打扫洁净房间，让对方在安详和舒适的环境中平静地去世；或者也可放一张面容安详的佛陀画像在一角，让临终者哪怕看一下也好。同时，在临终者和亲友不反感的情况下，可以给一些观音甘露丸等法药，令其服下。

中阴关怀

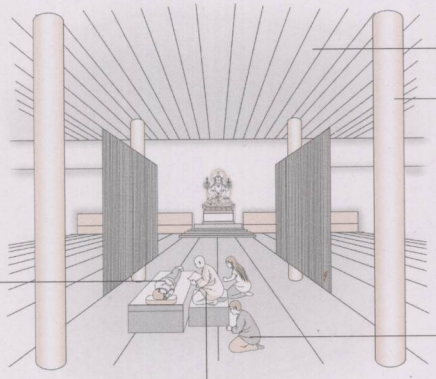
佛教中有许多利益中阴身的方法。从外在来说，有教导亲友将亡者财物布施、供养，为其举办法会超度等方法来积累福德；从内在而言，也有一些教导中阴身自己抓住投生之前的机会，前去善趣或佛国净土的方法，这主要是密宗中传授的密法，如赫赫有名的密教经典《中阴闻教救度大法》（也称《西藏生死书》），后面将有专门章节介绍。

图解标题
针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

佛教的临终关怀

为临终者助念的方法

当病人处于弥留之际，亲属应在一旁尽力协助其修持，助念就是一种很好的方式，但一定要采取正确的方法。



死亡的四种境界

1. 最上等的修持者死亡时并无痛苦，也不需经历中阴阶段，直接便能成就果境。
2. 中等修持的人，因平时的修行和串习力，能把中阴阶段转化为修行工具，从而得到不错的成就。
3. 平时还算有过佛法修持的人，如果能在临死时将一向修持的佛法利用起来，死亡过程也不会太糟。
4. 那些平时从未修持佛法的人，在死亡时没有任何的应对经验，因此会经历极大的痛苦和恐惧。

插图
将较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

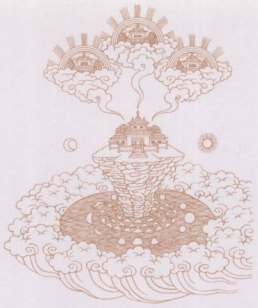
图表
将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

第壹章

独特的佛教生死观

无生无死，无常无我

佛教生死观的核心就是无生无死，无常无我。佛教认为，万物的本质都是空，人的身体也不过是因缘的假合。因缘假合的物体都没有独立存在的自性，也不可能永恒，因此死亡是无法避免的，这便是生命的无常。另一方面，佛教又认为生死的轮回是可以超越的，导致人们沉沦在轮回苦海中的原因就是无明，只要我们熄灭一切无明的烦恼，便可以了脱生死，证得涅槃境界。



本章图版目录

导致死亡的原因 25

如何面对死亡 27

四大与五蕴 29

生命的实相——轮回 31

十二因缘的关系 33

轮回的动力——业 35

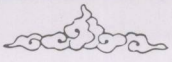
六道轮回之苦 37

缘起有与自性空 39

生命的四大阶段 41

生时常念死亡 43

佛教的临终关怀 45



直面生死

人人都需要了解死亡

死亡是什么——是生命的彻底结束，还是一种新的开始？

死亡是什么

一个有情的心识，在过去世业力的牵引下投生，这种牵引的业力能住持多久，便决定了其生命一期的寿量。以人类为例，便是一期人生的寿量。人从出生起到生命结束的那一刻，其间呼吸有多少次，都是一个定数。对于普通人来说，这是很难改变的；而一个造作了很多善业的修行人，或者一个造作了很大恶业的恶人，可能会让寿量有所增减。但无论如何，生命总有结束的时候。而生命结束的那一刻，就是死亡。

死亡的几种原因

在佛教中，死亡被划分为几种原因。由于降生是业力感召的结果，那么，在不遭遇寿命违缘和其他意外事故的情况下，寿量自然地耗尽，这是第一种：寿命自然耗尽的死亡；由于我们今生的财富受用等，亦是从前善业感召的结果，那么一旦福报享尽，可能就没有维持生命的资财器具，于是，这就构成第二种死亡：福报耗尽的死亡；除此之外，还有一些意外的因素能导致死亡，它们被统归为九种原因：1.饮食无度，正如一个人暴饮暴食而导致死亡；2.食所不宜，即是说吃了不适宜（比如有毒）的食物；3.不消化而食；4.生而不吐；5.熟而持之，就是说大小便屏闭不能排泄；6.不近医药，即当自己生病时不去及时地求医服药；7.不知于己为损为益，这是说对于寿命的维持，不知道怎样做是有益的、怎样做是有害的；8.非时非量；9.行非梵行，即是因性行为而耗损生命精华之精血，所谓的“马上风”就是一例。

我们需要直面死亡

中国人在传统上有着忌谈死亡的风俗，甚至因此而避讳和“死”谐音的“4”字；欧美人却对这个话题有莫大的兴趣。其实，不管是哪里人，不管有没有宗教信仰，都没有必要对此害怕认识。因为最终我们都难逃一死，这是生命的自然规律。即使能避开死亡这个话题，也无法避开死亡本身。因此，对于每个人来说，直面死亡便显得尤为重要。

导致死亡的原因

活着是一定要死的，但死亡的原因却各有不同。只有了解死亡，才能从容面对死亡。



1. 寿命自然耗尽的死亡 → 有生必有死，只能坦然面对
2. 福报耗尽的死亡 → 多行善业，积累福报资粮
3. 意外因素导致的死亡 → 注意饮食起居等日常修行

本书将指引你

破除恋生惧死的迷雾

当掌握了正确的取舍，死亡便不再那么难以面对。

恋生惧死的本能

佛教认为众生都有着恋慕生命、惧怕死亡的本能。上至华衣美食、具足种种享乐的欲界天人，在“天人五衰”显现时，他们知道死亡即将到来，便会有极大的忧虑和恐惧；下至昆虫，则有种种逃生的本能，如拟色、装死等，用尽一切办法从死亡的危险中逃脱。众生对生命的爱恋贪著，是超过一切的。当濒临死亡时，众生心中会有种种的不舍、放不下、害怕失去，以及因恐惧、疑惑未来会断灭所引起极大的怖畏、悲哀。

死亡决定的事实

站在人类的角度来分析：人们难以面对死亡的主要原因，在于对无常实相的无知。无常是苦谛四行相之一，凡是有为法，均是无常。“生”是一种有为，既有生，就必有死。尽管地球上的人类死期不定，但死这个结果却是确定的。既然如此，如何面对死亡和怎样经营下一次生命的后续，也就成为至关重要的事。如果预先了解死亡的定义、过程、临终时可能出现的状况，在活着时就可以先练习如何面对。死亡虽然无法避免，但它本身却可以作为一种修行——令我们在日常生活中练习放下自己的执著，保持自己的正知正念。

照亮生死迷途的明灯

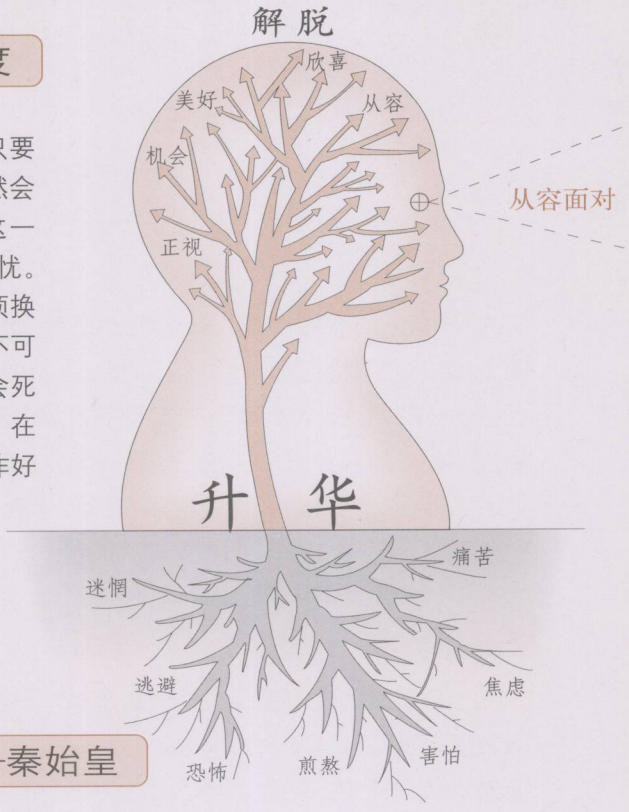
在众多的宗教中，佛教对于死亡的指导是最为全面和最富逻辑的：死无常，令人摆脱年轻人常有的“来日方长”的不死假象；死确定，让人平时就会思维死亡的到来，从而为现世寿命及后世受用作准备；临终指导，通过一系列心灵上、环境上的指导，令人增强往生善趣的胜算；中阴阶段，在外可以通过亲友的超度、布施等令亡者获得利益，在内则可指导亡者在中阴阶段迎接一系列如幻的外境，从而有益自己。无论大乘还是小乘，无论显宗还是密宗，佛教对于“死”这个命题的钻研，可以说已达到极致！

本书的目的就在于向读者展示佛教对于生死的认识。如不能了生，怎能了死？相信透过佛教的智慧，能令我们不受外境影响，安详自在地生活和面对死亡。

如何面对死亡

佛教面对死亡的态度

死亡是非常自然的事情，只要我们还活在这个世界上，就必然会发生死亡这个事实。了解了这一点，我们也就不必再为死亡担忧。其实，死亡就像衣服穿破了必须换件新的一样。然而死亡毕竟是不可预知的，我们不知道什么时候会死或怎么死。因此佛教提醒我们，在死亡真正到来之前，我们必须作好足够的准备。



恋生惧死的帝王——秦始皇



恋生惧死是人类的本性，我国古代的帝王们在这方面往往表现最为突出。以秦始皇为例，秦始皇统一天下后，曾派人四处寻找长生不老药。他听方士说在东海的蓬莱岛上漫山遍野都是不死之药，即派人率数千男女寻找，并准备亲自入海寻仙，后因病未能成行。方士说居室不隐，神仙无法降临，秦始皇就耗巨资修筑绵延不绝的宫室复道，并隐居其中期望与神仙见面。结果秦始皇仍然未能逃脱死亡的命运，寻仙之事也成为今人的笑谈。

人身从何而来

四大五蕴的和合

地、水、火、风组成了物质的人身，而受、想、行、识则构成了人的一切精神活动。

四大聚合

“四大”是一切物质的基本构成元素。世界万物以及人的身体，均是由四大所组成。据《圆觉经》载，四大包括地、水、火、风这四种要素。地大，以坚硬为性，如人身上的毛发、指甲、牙齿、皮肉、筋骨等；水大，以润湿为性，如人身上的唾液、脓血、津液、眼泪和大小便等，都属于此类；火大，以燥热为性，人身上的暖气就属于火大；风大，以动转为性，人的呼吸和身体转动均属于此种。四大均衡的时候，人体就很健康，但如果四大不调，如某一种特别盛或者特别衰，便会引起疾病。

五蕴和合

五蕴，又叫做五阴、五众或者五聚，包括色、受、想、行、识。色蕴，即是一切色法（物质）的总和，一切的色法则离不了地、水、火、风这四种物质基本元素；受蕴，即是由眼、耳、鼻、舌、身、意这六根的接触，而在内心生起一种领纳的作用，来领纳乐受、苦受和不苦不乐受；想蕴，即是当六根和外界接触时，所引起的种种思想活动，比如了解、联想、综合和分析；行蕴，在我们的心念中，除了受、想、识之外的一切心的行为。这些心的行为是有造作的，而且念念迁流，便是行蕴；识蕴，眼、耳、鼻、舌、身、意这六根聚合在一起，便是识蕴。我们的心第一念知觉所对的境，没有加任何的语言去称呼它，称为了别；分别是在了别以后，心对于外境进一步加于名言的了解。识，便具有了别的作用。

五蕴之间的关系

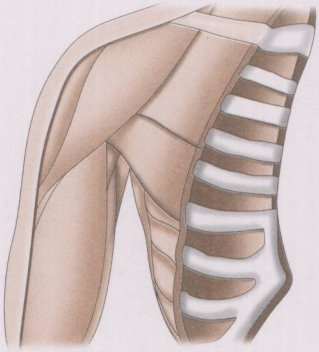
五蕴中的色蕴，分为内色与外色——即是六根和外境。当六识通过六根感触到外境，这种接触的心理便是“触”。在心和境接触之后，就会生起苦受、乐受，或者不苦不乐的舍受。同时，心构造种种的行相，给予种种名称，这就是想。安立名言后，加上烦恼，就生起了善、恶之心，甚至发动身、口、意去造业。这就是五蕴——色、受、想、行、识之间的关系。我们的生命就是这样一直连续不断的活动。

四大与五蕴

四大的特性

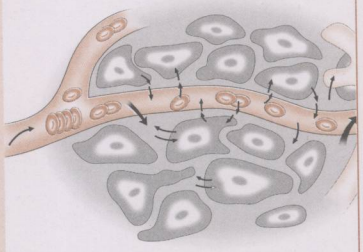
地大

一切坚硬的东西，如皮肉、骨骼。



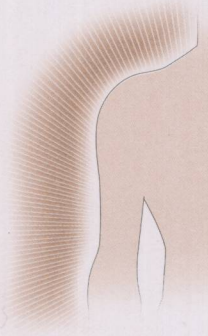
水大

一切液态的东西，如血液、汗液等体液。



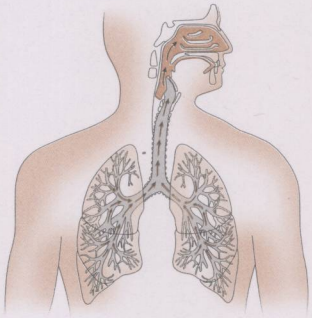
火大

一切暖性的东西，如维持身体正常活动的温度、能量。

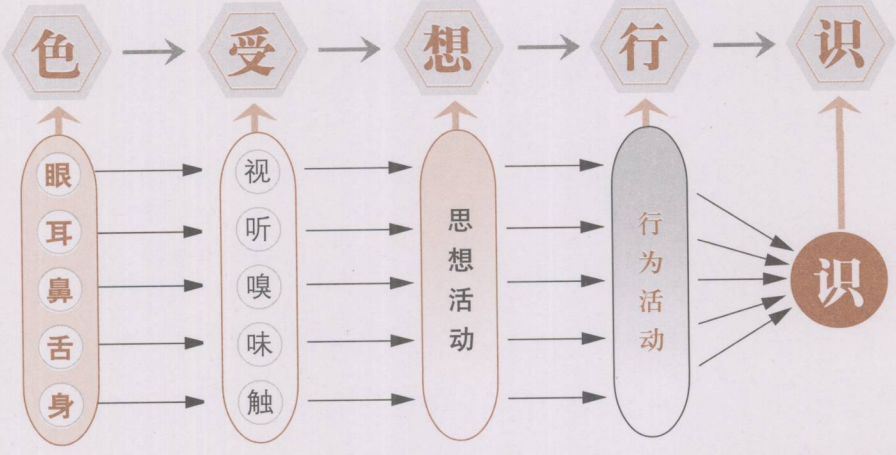


风大

一切动性的东西，如呼吸系统中流通的空气。



五蕴的关系



人生不可逃避的命运

生老病死

2500多年前，佛陀因目睹老者、病患以及亡者之形态而对世间心生厌离，从此出家。这就是人生无法避免的痛苦：生老病死。

生苦

每一次获得人身，我们都不得不承受一次生苦。从入胎到发育，每个阶段均会有不同的痛苦：当心识进入精血中央时，会产生像在地狱大铜锅中被烧煮的痛苦；当五支分开始萌生时，就好像被刑具所开裂般；各支分生成时，也各有一种特别的苦；每当母亲喝热水时，好像被热水浇身一般，母亲喝冷水，又寒冷难耐。生产时仿佛牛被剥皮一样。好容易来到人间，娇嫩的皮肤也经不得一点刺激——柔软的褥子好像荆棘丛，微风好像刀剑。而我们前世的智慧等功德完全被障蔽，什么都记不得，吃、睡、行、坐等基本动作都须从头学起。这些痛苦已经被忘记，但在斩断轮回之前，生苦会无量无边地让我们忍受。

老苦

“老”让我们的容颜衰退、气力衰退，眼、耳等诸根开始模糊，对于享受的外境也越来越难以受取。智慧、记忆力都在下降，身体佝偻如弓。甚至起床的时候，都不得不借助手的力量。老的时候，人们心里清楚自己日渐衰微，而寿命也是日渐地缩短，从而产生恐惧的心态。须知白头发和皱纹的出现，就好像阎罗使者预先送的通知书一般。

病苦

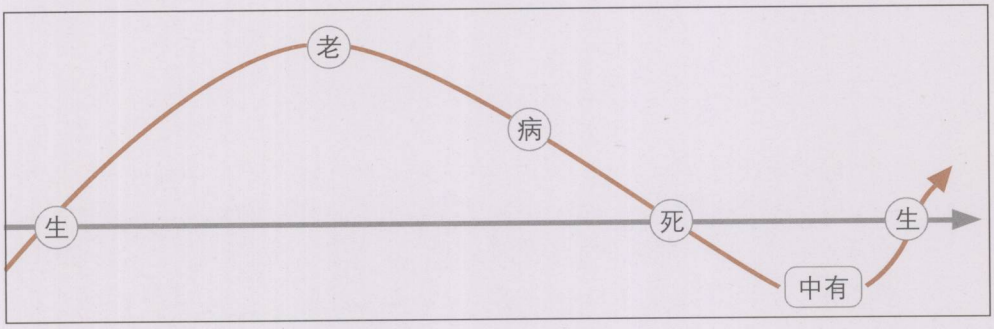
《广大游戏经》中说：“譬如冬季大风雪，草木林药夺光荣。如是病夺众生荣，令根色力皆衰损。”纵使是壮年男子，也经不起疾病的折磨。辗转病榻，会令人承受身心苦恼的长久折磨。生病时，我们对平时悦目的人和事都会发脾气，被迫承受不想要的痛苦，更有将要丧命的担忧。

死苦

死亡的苦可以说是极大的一种。从情感上来说，它迫使我们与深爱的亲人、朋友以及各种享受，最重要的是和自己的身体分开；在实际感受上，死亡会带来四大分解的剧烈痛苦。平时造恶业重的人甚至会出现种种恐怖的幻想。死亡没有任何办法可以阻止，因此，死苦是绝对不可避免的。

生命的实相——轮回

生命的轨迹



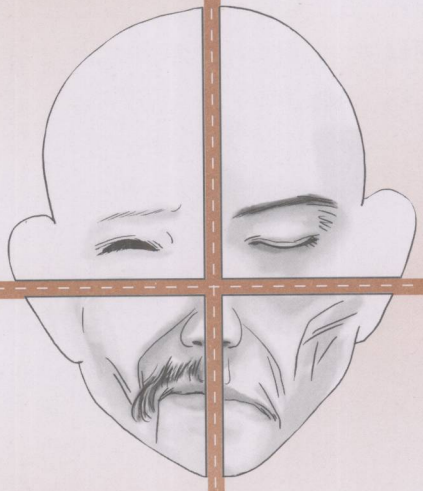
生老病死四种苦

生苦

被生之苦，或者像被烧煮，或者像被刑具分裂，或者像被热水浇身，或者寒冷难耐，或者像被剥皮一样。

死苦

离开世间亲友及各种享受的痛苦，离开肉体的痛苦，还有四大分解的剧烈痛苦。



老苦

容颜衰退、气力衰退，眼、耳等诸根开始模糊，智慧、记忆力下降，身体佝偻如弓。

病苦

辗转病榻，令人承受身心苦恼的长久折磨，而且更有将要丧命的担忧。

生命流转的过程

十二因缘

十二因缘浓缩地描述了众生是如何无奈地被烦恼与业控制，从而不由自主流转轮回的过程。

概说十二因缘

十二因缘包括无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死，共十二支。将它们取名叫十二因缘，是因为它们相互之间有着因果的关系，一支引发另一支，首尾相连，串起来就像一个环，令人循环造业、循环投生。如果不截断轮回的源头，是根本无法从这个圆环中逃脱的。十二因缘的运作没有起点，因为轮回无始无终。

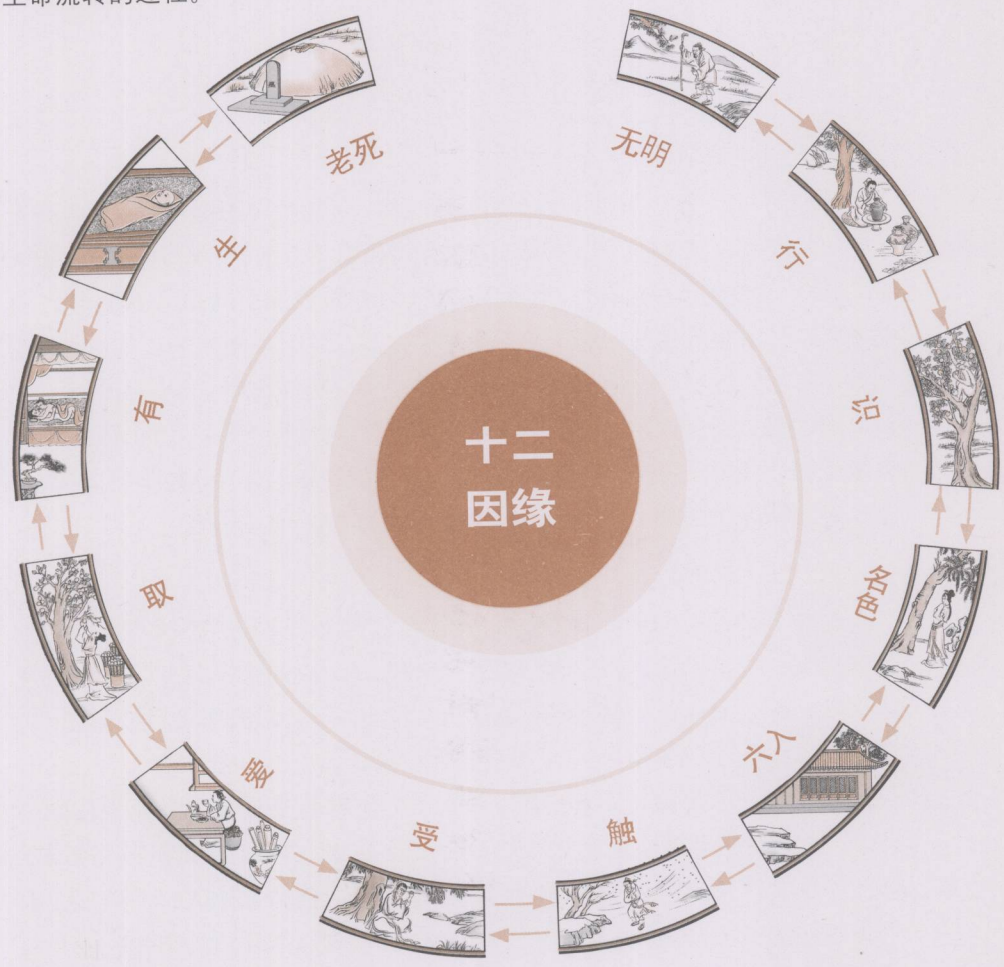
十二因缘的运作

“无明”概括了世界万物的实相，以及对善恶、因果、业力的误解，尤其是指执恋自我为实有的实执。无明仿佛一块遮蔽双眼的黑布，令人看不到事情的真实情况。在“无明”的驱使下，众生做出种种的善业、恶业，善业引生人天或阿修罗，恶业引生三恶道，总之，业导致众生继续在轮回中流转。同时，这些业会成为留在心识中的种子，等待遇到适当的外缘，诱发结果，这就是“识”。“名色”，是众生在受孕入胎的一刹那之蕴身。在心识进入名色身一阵子后，我们的视觉、听觉、味觉、触觉以及意识才完全发展出来，这就是“六入”的阶段。在我们长大成人后，当感官、外界事物和心识三者碰上时，会有所作用和反应，比如有苦、乐和中性的知觉。有了触，我们对苦、乐、中性的知觉，就会产生喜欢、厌恶和中性的感受，这就是“受”。因为触和受，又会对喜欢、厌恶和中性体验的事物，产生欲求、抗拒和中性的心态，这就是“爱”。有了爱，则会有强烈的欲望，这便是“取”。由于众生有了“取”，再结合第二支“行”，这就造成了下一次轮回的因缘，即是“有”。爱、取和有是导致我们不断投生的主要运作材料。由于上述各支，众生便不断有转生轮回，这就是“生”。既然有“生”，就自然会有衰老及最终的死亡，这是“老死”。

众生在经历某一轮十二因缘流转的同时，也会因为无明等驱使，作出种种别的业因，发展出极多尚待完成的因缘流转。正因为如此，众生才被束缚在一圈又一圈的生死循环中，无从出离。

十二因缘的关系

十二因缘是有情众生流转生死的前因后果，十二个环节一环套一环，共同构成了生命流转的过程。



生命的流转

无明→行→识→名色→六入→触→受→爱→取→有→生→老死

生命的还灭

老死→生→有→取→爱→受→触→六入→名色→识→行→无明

生命流转的直接动力

业

在烦恼的驱使下所造的业力，是导致我们流转生死的直接动力。

业果的四种特性

1.业不可改变。善因只会产生乐果，绝不可能生出恶报；反之，恶因也只会产生苦果，决不会产生善报。2.业会增长变大。正如一粒种子能长成大树一般，一个微不足道的因，其果可以十分严重。比如用手残忍地捻死一只蚂蚁，这种杀生的恶报会很大。因此，应决心不以善小而不为，不因恶小而不断。3.未作之业不可能结果。如在一些大的自然灾害中，数千人丧生，偏偏却有少数人大难不死，这便是因为他们未作能衍生该果的业因，因此决不会承受这个果报。4.已作之业不失坏。一旦业因种下，便不会随年月而消失，哪怕过了千千万万年，一旦遇到合适的外缘，它仍然会结果。

业成熟的直接果报

最微细的业果只有佛能遍知。从最粗显的层面来说，恶业重者将感召地狱之果，中者生为饿鬼，轻者则生为畜生。一次业并不限于一次受到这类果报，如一次杀生，可能就会感召许多世生于地狱。十善业的直接果报，则是未来投生于三善道中。这是业的直接果报。

与业相近的果报分两种，第一种是于未来世将受到与这种业力相似的果报，比如杀生者受完地狱果报后，投生为人时，却被杀、夭折或短寿等；第二种是会有重复做同类事的习气，比如前世习惯布施的人，今生也会有乐善好施的习惯。除此之外，业力也会感召一些外在环境的果报，比如曾杀生者终于又可转世为人后，也只会生于外在环境不利于长寿的地区，比如长年闹饥荒、战乱及传染病肆虐的地区。

引业和满业

影响我们直接投生于六道中某一道的业力，被称作引业，因为有牵引的作用；而影响转生某道后生活素质的业力，则是满业。引业和满业的搭配有四种情况：引业善而满业不善，如生人道中的贫穷、残疾者；引业不善而满业善，如豪门所豢养的宠物狗；引业、满业俱善，如生人道且美貌、财富及智慧均具足；引业、满业俱不善，如地狱中的众生。

善业与恶业

业有善、恶之分，如果业是一架天平，那么它的善、恶两端将会牵引众生前往三善趣或者三恶趣。

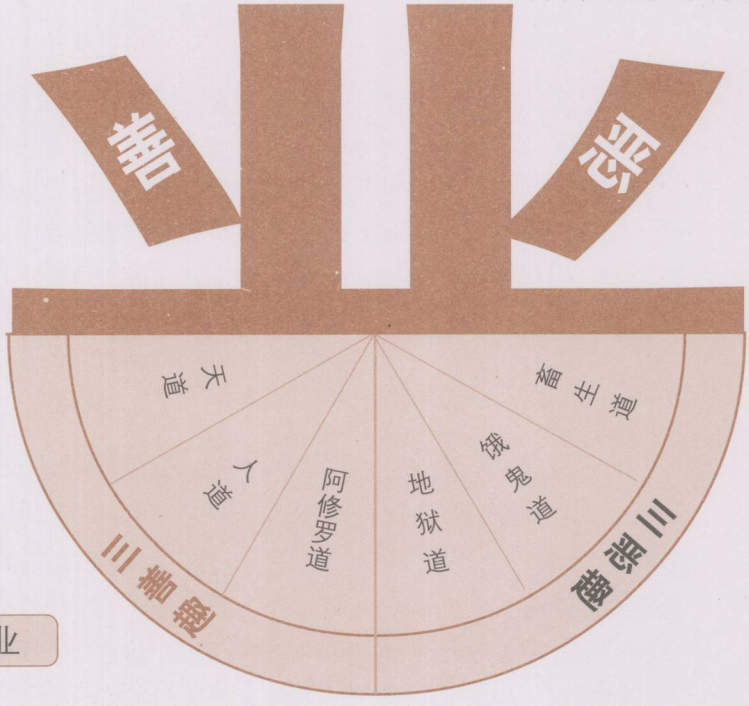
Karma

↓

业

↓

众生在世间的一切行为和产生的一切念头。



引业与满业

引业 直接牵引众生投生于六道中某一道的业力	满业 影响众生转生某道后生活素质的业力	结果
善 ●	不善 ●	虽然投生在三善趣，但却先天具有缺陷。
不善 ●	善 ●	虽然拥有财富，但也不过是愚昧的畜生。
善 ●	善 ●	投生于三善趣，且美貌、财富、智慧具足。
不善 ●	不善 ●	投生于地狱道中，受无量痛苦，长劫难出。

周而复始的循环

六道轮回

在“生死之轮”图中，六道被描绘为一个圆形大轮。众生在其中辗转沉沦，周而复始。

什么是六道

众生的肉身死后，其神识会各自依其业力于六道中的任意一道受生。六道即是众生在三有——欲有、色有和无色有中所投生的六种生命形态。六道又分为三善道和三恶道。三善道包括苦相对比较轻的天道、阿修罗道和人道；三恶道包括苦相对比较重的地狱道、饿鬼道和畜生道。尽管生命形态细分可以有无量无边的种类，但总脱不了这六类。善趣和恶趣不过是相对之下一种好一些，另一种差一些，但在本质上却都是没有永恒和真正的福乐可言。

六道各别之苦

在六道之中，以地狱道之苦最可怕。有关地狱之描述，不单在《菩提道次第广论》中有详细的论述，而且亦见于《俱舍论》及《地藏经》中。地狱中的众生，不但没有一丝的喜悦，还备受各种酷刑折磨，寿命亦极长，最短的也是人间的一万六千二百亿年。饿鬼道众生饱受饥渴折磨，别说连一滴水也喝不到，便连水之名也未曾听闻。畜生道众生天性愚痴，或任人宰割，或为鞭子所驱使。这便是三恶道的苦。在轮回中，即使是天、人之身也不外乎纯系痛苦的自性。生于人道中，有生老病死之苦等。生于阿修罗道中，有战争中身体被割裂之苦，以及长时间因忌妒而忧愁之苦等。生在天道中，欲界天的 天人临死前会“五衰相现”，受忧愁之苦；而上界诸天虽然没有明显的痛苦，但仍具“周遍行苦”的自性，有难以安住本位不得自在、最终必须下堕等苦。总之，只要在六道中，所感受到的一切都是苦。

轮回的过患

即使能偶尔投生善趣，但在轮回中受生之后所受到的也无非是苦。前世可能是人，来世便成为牲畜；而轮回的快乐则是享用再多也不会满足；受取了怎样的身体，最后都不得不舍弃，继而又要不断地去受生，遭受无边的痛苦和惧怕；不断地从高处跌落低处，又从低处攀升。这便是轮回的六大过患：轮回无定、无饱足、数数舍身、数数结身、数数高下、无伴。

六道轮回之苦

轮回的六道就像一个圆形大轮，众生在其中辗转沉沦，周而复始，承受着各种各样的痛苦。

阿修罗道

此道众生福报极大，寿命很长，与天界众生差别不大，但是由于忌妒心重而好战，在与天界开战时，阿修罗往往战败连连，被打得遍体鳞伤，肢体断折而受到极大痛苦。

天道

天道众生生活自由自在，长寿而没有烦恼，是六道之首。但是他们迷恋于世俗享乐，当业力耗尽他们的福报时，就会堕落到其他五道。

人道

人道众生的受生方式是胎生，要受的苦有很多，归纳起来就是常说的八苦：生、老、病、死、求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦。



畜生道

畜生道的众生散居于天上、地面、地底及水中。畜生普遍愚痴和缺少精密的思考能力，所以他们几乎不可能积累善业。此外，畜生还要忍受寒热和饥渴，在自然界中互相残杀。

地狱道

在六道之中，地狱道众生所受的苦是最为可怕的。地狱又可以细分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱四大部分。

饿鬼道

出生在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是腹如大鼓、咽喉似针。他们吃食物时，喉咙会有烧灼的感觉。饿鬼所受的苦比畜生道众生更大，但是其智力足以了解佛法，不像畜生般愚痴。

生命的实相

缘起有、自性空

究竟是有一个真实的“我”，还是一切只是唯名言所安立？

坏聚见：萨迦耶见

既然承许有轮回，那么就必然要建立一个前后造业因果、流转和解脱的承载体，这就是“我”。但这个“我”只是一种名言上安立的我而已，并非一个有自性、真实存在的个体。如前所述，我们的身体由五蕴聚合而成，而五蕴本身又由很多支分所聚合，本来就是不断坏变的。“我”只是在这个五蕴聚合体上假立而已。如果认为自身真实存在，这就会落入萨迦耶见。萨迦耶见是一种坏聚见，认为自己的身心是有自性的，而且有我的心、我的电脑、我的书……这样“属于我的”执著。这两种，就是缘“我和我所”的萨迦耶见。

这种坏聚见，也可以说是十二缘起支的无明。一旦有了这种坏聚见，便会陷入轮转。它是流转的根本，就好像水龙头乃是出水源头一般。所以要想得到解脱，要想断除这种轮转的状态，便一定要证得对这种萨迦耶见的破除。

缘起有、自性空

缘起有和自性空，体性是一，但又是从不同的两个层面来讲的。在其世俗的显现上是“有”，但在缘起上仅是它的自性空而已。如《心经》中说“色即是空”，意思是在色法上面，并没有一个真实的、自性的事物存在，这就是“空”。“色不异空”，但是，这个空一定要在色法上去安立，否则便会成为一个和色法没有关系的空。正因为万事万物均是由于缘起才能显现，这恰好说明其自性是空的——并没有一个不变、恒常的自性；而正因为其自性是空的，这才说明这种显现必然因缘起而有。因此，缘起有和自性空是互相证明。万事万物，乃至一切有情，其实相都是缘起有、自性空。

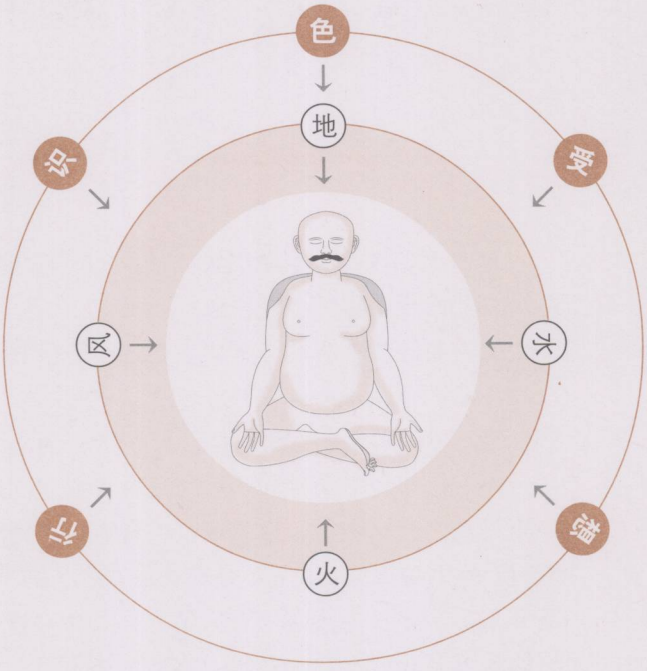
不落常、断二边

通常我们只要谈起“我”时，有两个状态：一个执“我”为实有；另一个既不当成实有、也不当做如幻，是很平淡的一种中间状态。要破除的“我”只是前者，如果一提到“我”就全部破除，便会落入断见，一切因果均无法安立；而若是认为有一个自性的“我”存在，则是落入常见，灭众生解脱轮回、乃至成佛的可能性。因此，在对“我”的认识上，一定要保持不落常、断二边的中道。

缘起有与自性空

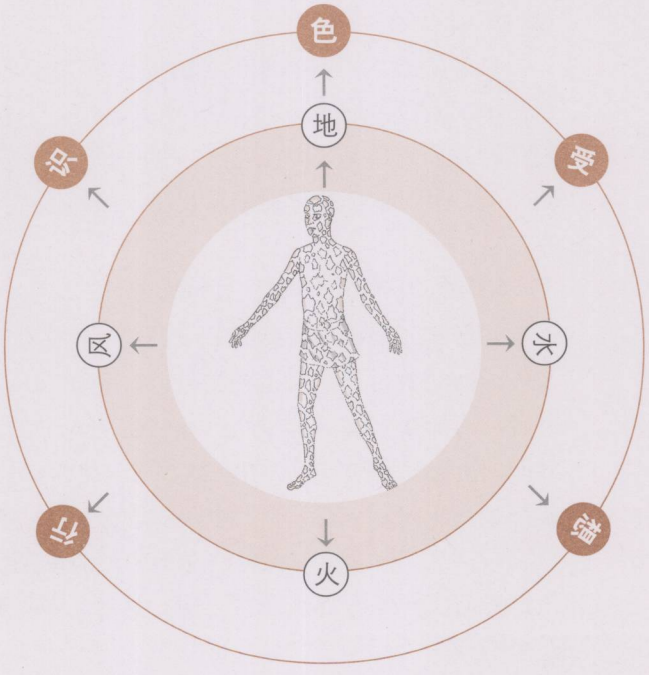
缘起有

万事万物都是由各种因素和条件聚合产生的，就拿人来说，人身离不开四大、五蕴的聚合，这便是“缘起有”。



自性空

正因为万物都是由各种因素和条件聚合产生的，因而万物都要依赖于一定的条件，没有独立存在的自性，这便是“自性空”。正如一旦四大崩解，五蕴消失，人身也就随之瓦解一样。



生命的四大阶段

生有、本有、死有、中有

众生在流转生死的轮回圈中，其一期生死均可以划为四大阶段。

浅说四有

轮回无始无终，生命形式的转换亦是数不胜数。但每一期生命，都可以被划为四个阶段：生有、本有、死有、中有。“有”在此处是生存、存在的含义。在佛教独到的分析中，这四个阶段将一个有情出生、生存、濒死以及死后的情状准确地描述了出来。《俱舍论》中说：“本有谓死前，居生刹那后。”这句话描述出了生、中、死三有的顺序。

生有，即是指众生因为因缘成熟而投生于母胎的那一刹那；本有，是住于母胎，然后降生，接着成长、衰老，直到临死的过程，即是所谓“活着时”的生命现象；死有，是临终的那一刹那，即生命迹象的消失；中有，是介于死后至投生为下一世有情之间的生命现象，又叫做中阴身。生有、死有的时间各为生死之一刹那，本有、中有则时间长短不一。

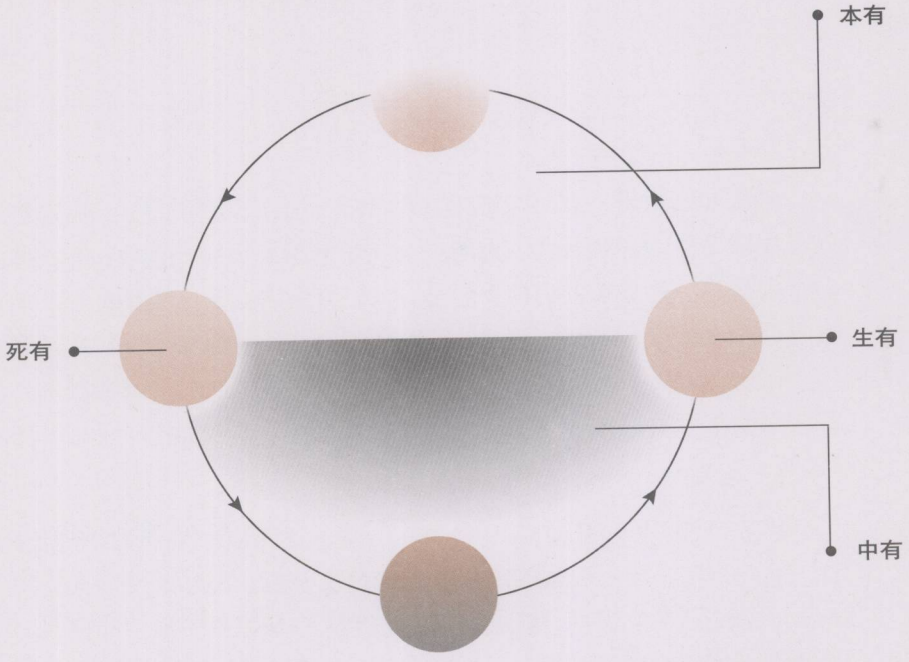
中阴阶段

亡者的心识一旦离开肉身，整个死亡过程便告终结，这也是今生的终点及中阴阶段的起点。中阴身并没有实质，只是大概具备“身相”而已。中阴身的寿命并不长，以七天为一期，最多也不过七期。在四十九天中的任何一天，中阴身都有可能投胎受生，而超过四十九天流连飘荡是绝无可能的。

中阴身并不食用实质的饮食，而是以气味为食。中阴身的身相是他下一生的行相。根据《入胎经》中描述，将投生地狱者，身体和焦炭的颜色一般，倒立着行走；将生为饿鬼者，身如水色，倒退行走；会转生到畜生道者，形如畜生而身如烟色；即将生为人中的，身如金色而平行；当生天界的，分为色界和欲界，将生欲界者，身为金色；将生色界的，身色白，两者都是行走时如飞行上升。中阴身的眼、耳、鼻、舌等身根的功能齐全，而且具有神通，除了佛陀成道的金刚座及此中阴身当投生之母胎二处不能穿越，其余任何地方都是通行无阻。另外，中阴身只能见到与自己同类的其他中阴身。

生命的四大阶段

生有、本有、死有与中有



正如日出日落一样，生命也要沿着生有、本有、死有、中有的轨迹循环。生有、死有各相当于日出、日落的瞬间，而本有、中有则相当于白昼和黑夜两个过程。

死有阶段与中有阶段



死有阶段一般为停止呼吸后的三天半到四天的时间。中有阶段包括法性中阴和投胎中阴，以七天为一期，最多将持续七期，即四十九天的时间。

佛教对待生死的态度

培养“念死”的思维

想要免除死亡的怖畏，并非是靠逃避或避讳，而是要在生时便恒常“念死”。

为什么要念死

佛教非常重视“念死”。能生为人类，完全是因为过去世善业的牵引，而今生所造作的种种行为，也能成为引生来世的因——善业带来乐果，恶业带来苦果。如果来世将投生善趣，我们自然不会那么惧怕死亡；但如果来世将投生地狱、饿鬼等恶趣，临死时将会非常后悔和恐惧！这就是必须“念死”的原因：如果不念及死亡，我们往往只顾享受，甚至会做出一些伤天害理的事。相反，如果认真地念死，我们就会努力地为后世作准备。

不念死的过患

佛教认为“不念死”有以下过患：一是不念正法，整天只为现世的衣、食、名而奔忙，流于现世的经营；二是虽念不修，纵然念及佛法，却心怀散乱，总惦记发财等事，就这样耗尽一生；三是虽修不净，即使修行，也没能克服世间的虚荣；四是修不殷重，因为不念死，导致做善行时不努力、总容易疲惫；五是自谋不善，为了追求现世利益，对有益于自己的人和损害自己的人生起贪、瞋、痴三种烦恼，并和人打斗、争吵，或用不道德的手段谋取利益。这样是在自毁今生和后世的一切利益；六是临终时追悔而死。在临死时，会因为财富、亲友都无法帮助自己，而唯一能帮自己的正法却没能好好修持，而生起极大的懊悔之心，但为时已晚，只有自食其果。

念死的利益

相反，“念死”却有多种利益：首先是利大。念死能促使人们去修习善法，为了后世能进入三善道而勤行布施、持戒等行为。其次是力大。在摧毁瞋恨心、贪著心等方面，念死就好像是一把能同时击破所有烦恼和恶行的锤子。然后是三种重要性：成为最初修行的主因、中间鞭策自己精进的助缘，最后能让修法达到圆满。最关键的是，懂得“念死”的人，在临终时便可安心，好像游子即将返回家园。因此，修行到最高层次的人，能以愉快的心情面对死亡；中等者不会感到恐惧；最下者也不致追悔而死。

常念死才能理解生

如果不在活着的时候常思考死亡，我们就会只顾享受世间的安乐，忽视了下一世的善恶果报。但如果平时常常认真地念死，我们就会努力地为后世作准备。



念死的利益与不念死的过患

念死的利益 ← 念死 → 不念死的过患

1. 念死能促使人们为后世进入三善道而修习善法；
2. 念死在摧毁瞋恨心、贪著心等方面具有无比强大的力量；
3. 念死可成为最初修行的主因、鞭策自己精进的助缘，最终令修法圆满；
4. 念死可令人在临终时安心、愉快地面对死亡。

1. 不念正法，整天只为现世的安乐而奔忙；
2. 纵然念及佛法，却心怀散乱，无法取得正果；
3. 即使修行，也不能克服世间的虚荣；
4. 因为不念死，导致做善行时不努力，容易疲惫；
5. 为了追求现世利益而生起贪、瞋、痴三种烦恼；
6. 临终时意识到修行的重要，但为时已晚，只得追悔而死。

丰富的智慧

概说佛教中的生死关怀

佛教对于死亡有着一整套系统的关怀，尤其体现在临终和中阴阶段。

临终关怀

现代人大多数会死在医院中，身边并无上师或师兄弟指导。佛教中对于临终者的关怀可以分为佛教徒与非佛教徒两种。对于佛教徒而言，亲友应尽力协助他修持，比如助念、引导观想或提醒他修持等。所修持的内容，应该是临终者一贯修持以及熟悉的法门；协助者则最好是他的师长或交情比较深的同门，以免临终者生起瞋恨或不安之心。若能将《妙法莲华经》或《菩提道次第广论》置于临终者头顶触碰一下，于末法时代也会有很大的助缘。但这样做的前提，应是不致令临终者和其他亲友不安。

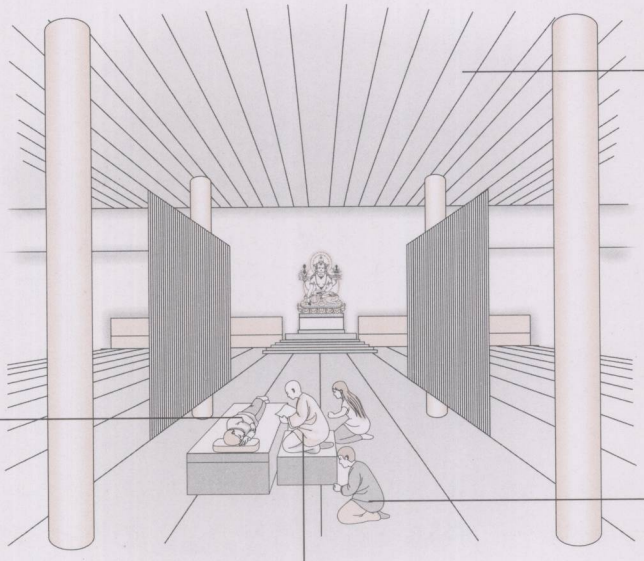
对于非佛教徒，对佛法有认识的亲友，应尽可能为他解释佛法，令他念诵佛号或佛咒。同时也要尊重临终者和其亲友的意愿，如果对方不信佛法甚至抗拒，对其说教或念咒，或许反而会令其心生瞋恨，或与其亲友发生争执，这样并不利于临终者。在这样的情况下，应尽力打扫洁净房间，让对方在安详和舒适的环境中平静地去世；或者也可放一张面容安详的佛陀画像在一角，让临终者哪怕看一下也好。同时，在临终者和亲友不反感的情况下，可以给一些观音甘露丸等法药，令其服下。

中阴关怀

佛教中有许多利益中阴身的方法。从外在来说，有教导亲友将亡者财物布施、供养，为其举办法会超度等方法来积累福德；从内在而言，也有一些教导中阴身自己抓住投生之前的机会，前去善趣或佛国净土的方法，这主要是密宗中传授的密法，如赫赫有名的密教经典《中阴闻教救度大法》（也称《西藏生死书》），后面将有专门章节介绍。

为临终者助念的方法

当病人处于弥留之际，亲属应在一旁尽力协助其修持，助念就是一种很好的方式，但一定要采取正确的方法。



死亡的四种境界

1. 最上等的修持者死亡时并无痛苦，也不需经历中阴阶段，直接便能成就果境。
2. 中等修持的人，因平时的修行和串习力，能把中阴阶段转化为修行工具，从而得到不错的成就。
3. 平时还算有过佛法修持的人，如果能在临死时将一向修持的佛法利用起来，死亡过程也不会太糟。
4. 那些平时从未修持佛法的人，在死亡时没有任何的应对经验，因此会经历极大的痛苦和恐惧。

第贰章

从受生到住胎

生苦

佛教将人的生命分成四个阶段：生有、本有、死有、中有，“有”是指生命的存有形式。所谓“生有”，是指投胎受生的最初那一刹那身心。本章就从生有说起，内容不仅包含投胎的一刹那，更扩展到出生前的整个胚胎发育过程及肉身形成的因缘。



本章图版目录

无边的苦海 49

宝贵的人身十福 51

不利于众生的八逆境和十六逆缘 53

投胎的因缘 55

生有身的形成 57

健全的胚胎发育 59

胚胎发育的五个阶段 61

洞穿生命的本质 63

身、口、意业的善恶果报 65

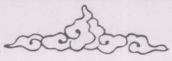
胎儿承受的痛苦 67

西藏唐卡关于出胎的描绘 69

四种人的投胎差异 71

助益新生儿的方式 73

释迦牟尼佛降生 75



投生人道的苦处

人生八苦

人生的本质是苦的，人从一出生开始，便已坠入了轮回的苦海。投生人道的苦主要有八种。

人类一出生就注定具有八种苦：生、老、病、死构成一次完整的生命轮回，其间还穿插着求不得苦、五盛阴苦、爱别离苦、怨憎会苦四种苦。生之苦就像小鸟被老鹰抓走一样；老之苦就像母骆驼丧失了幼驼；病之苦就像罪犯走向监狱；死之苦就像一个人被刽子手追逐。

生苦 首先，因为出生时极端痛苦，所以生必然会带来被生之苦。其次，生会带来出身卑微之苦，因为被生的人已“播”下了烦恼的“种子”。再次，生本身就是苦的基础，因为老、病、死都来自于生。第四，生也是惑的基础，因为惑渐渐扩大，所以导致我们不断造业。此外，生还隐含着面对毁灭时的无力之苦。

老苦 老所带来的痛苦可想而知，包括容貌衰退、身体退化、精力减退、感觉迟钝、财富减少，这些都将令我们痛苦不堪。

病苦 疾病也会带来一系列痛苦：生病时，我们的挫折和焦虑会增加，身体会发生自然的改变，无法享受愉快的东西，必须依赖于不愉快的事物（比如药物、轮椅等），最终渐渐接近生命的尾声。

死苦 死会剥夺我们在世间的一切“权利”，令我们离开财富，离开权力，离开亲人和朋友，离开自己的肉体，所能感受到的只有强烈的悲痛。

求不得苦 虽然我们拼命追求，甚至不择手段地去伤害或诽谤别人，但仍然得不到我们所希望的感情、金钱或名誉，这就是求不得苦。

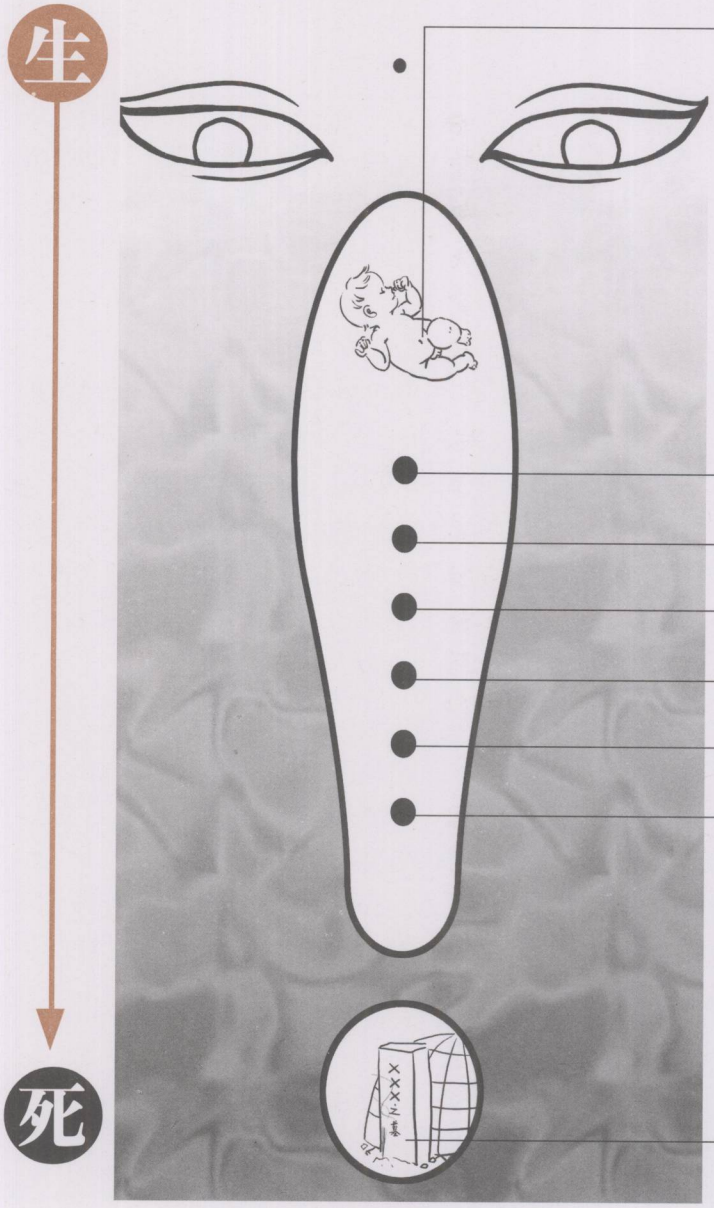
五盛阴苦 也译作五取蕴苦。五阴、五蕴都指色、受、想、行、识五种，五盛阴苦就是执著于五蕴，由于五蕴刹那生灭，无法自主而产生的苦。

爱别离苦 亲友（如父母、兄弟、姐妹、爱人或朋友等）的死亡，财势的衰退，忧虑由于自己做坏事或别人忌妒所造成的诽谤，这些都属于爱别离苦。

怨憎会苦 遭遇病苦、危险的敌人、法律制裁、谋杀者、坏名声、恶毒的谣言，帮助别人反而惹来处罚等，这些都是怨憎会苦。

无边的苦海

人生就是苦海，我们从出生之日起便坠落其中。佛说："苦海无边，回头是岸。"只是，世间有几人能具有佛的慧眼，看破人生诸苦？



生苦

当我们呱呱坠地之时，那一声声的啼哭大概就是对未来人生的预知——新的轮回开始了。

求不得苦

稍稍长大一些，有一天，当我们指着天上的月亮说要摘下来时，求不得苦便随之而来了。

五盛阴苦

在我们的一生之中，充满了对五蕴的执著以及五蕴刹那生灭所产生的苦。

爱别离苦

突然有一天，挚爱亲人的离去让我们彻底体验到了爱别离苦。

怨憎会苦

与我们所珍爱的东西相反，人生中还充满了许多让人讨厌的人和事，它们会在各种情况下不期而至。

老苦

在各种痛苦的折磨下，我们渐渐老了，青春不再，这本身就是一件痛苦的事。

病苦

各种疾病争相来袭，犹如雪上加霜，折磨着我们风烛残年的躯体。

死苦

最终，我们将体验死亡的痛苦，留下一座坟墓埋葬肉身，意识则会继续在六道间流转。

生而为人的可贵

人身难得，佛法难闻

虽然人间充满了各种各样的痛苦，但是与轮回的其他五道相比，人身又天生具有很多独特的优势，人身是可贵的，因为人比任何其他众生更容易体会和悟证佛性。

生而为人，我们也许认为自己所拥有的一切都是再自然不过的事情，我们也许从未想过自己作为一个人有多么幸运，因此也就更不会去考虑自己应该在今生把握些什么。佛教提醒我们，每一个人都应该好好想一想人身是多么难得。

人身难得

众生都有做坏事的自然倾向，做好事的众生则很少。即便是在这极少数做好事的众生当中，有能力做出获得人身所需的道德行为的众生更是少之又少。结果，下三道的众生就多如大地尘沙，而天道和人道的众生则极其稀少。更何况娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生又能有多少呢？简直少得都不足以构成轮回众生中的一个类别。这么少的人修习佛法，而能够正确学佛的更是少如白昼的星星了。

人身易失

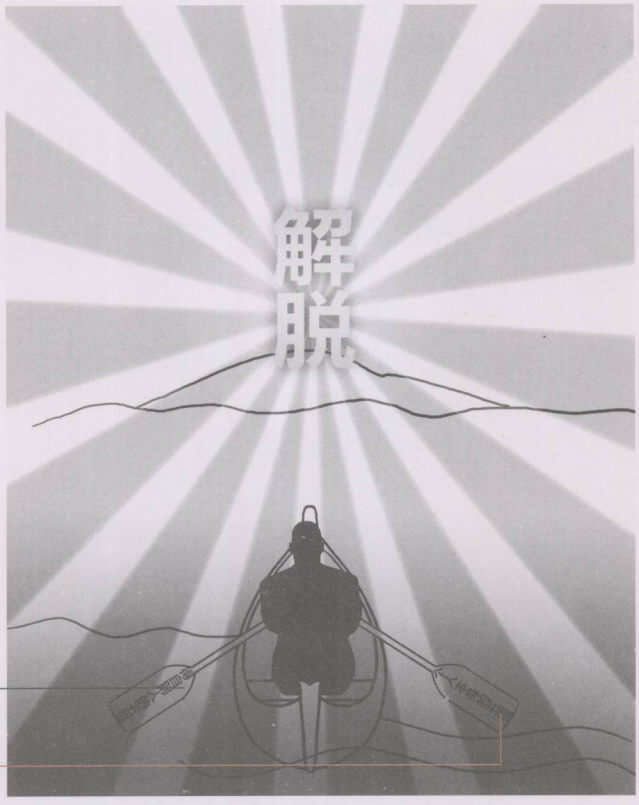
人身无时无刻不在面临着各种各样的致命威胁：火灾、水灾、毒药、武器、地震，等等。而且这些灾难往往是防不胜防，我们无法预测或者阻止它们的发生。人的生命是如此脆弱，生与死的唯一差别，只在于气息的有无。所以，人身是比泡沫还容易被破坏的。像这样宝贵的人身，一旦失去就很难再得到，万万不可以糟蹋了它。假如来世得到的是畜生身，那么便不能了解开悟的方法，不知道如何念六字真言，但是要做出堕落到下三趣的事却是轻而易举的。

人的伟大使命

由于生而为人，人们才有圆成佛果的能力，这就是人生的伟大使命。然而多数人却并不懂得珍惜它，反而虚度一生。凡夫关心自己的利益，所以在事业上即使遭遇挫折也要设法克服。但是当他们在追求人生最高目标——解脱时，却变得没有耐心和毅力了。从现在开始，每个人都应该郑重

宝贵的人身十福

生而为人，即具有其他众生所不具有的十种福报，也叫做“十圆满”。这十种福报包括个人本身的五福，以及得自于别人的五福，它们就像两支船桨，为一个人获得解脱提供保障。



个人本身的五福

1. 已获得人身，这正与八逆境相反。
2. 出生在一个佛法流传的地方。
3. 拥有健全的五官，可以了解任何开示。
4. 已进入佛法的大门，与外道毫无关联，行为不会产生与佛法相违的结果。
5. 已深信三宝——佛、法、僧。

得自别人的五福

1. 释迦牟尼佛已经出现在我们这个世界了！
2. 虽然辟支佛和其他不宣说佛法的人已经来到，但世尊已开示了深奥而广博的佛法。
3. 佛的教理并未衰灭，仍然流传着。
4. 人世间学佛的人很多。
5. 观察到人生无常而立志修行的人，都能获得善心人的布施和支持。因此，修持佛法的人并不匮乏。

思维：如何来完成人生的伟大使命。

一般说来，一个天生就喜欢做某种行为的人，称为“带业者”。前世就学过佛法的“带业者”，这一世很容易对佛法和上师产生信心，这是他过去世“白”业复苏的象征。相反，这一世喜欢做坏事的人，轮回时就会被带到下三趣，而无法再得到人身。

《地藏经》中说：有十种轮回众生很难获得真正的人身。他们就是：

1．不培养善行因的人。

2．不累积相当功德的人。

3．随波逐流自甘堕落的人。

4．烦恼不断的人。

5．不怕来世受苦的人。

6．极受烦恼所困扰的人。

7．懒于修持佛法而且漠不关心的人。

8．接受佛法却不遵从佛法的人。

9．执著邪见的人。

10．彻底相信邪见的人。

但是，如果我们过于自诩人身的伟大和高贵，那么就会导致对于其他众生的蔑视。这是十分危险的心理，因为所有众生都有佛性，佛性是人人平等的，所以即使是鄙视一只昆虫也是错误的。轻视别人所造的业一旦成熟，我们在这一世就会失掉自己所珍爱的东西，而下一世，我们将不是投生在鬼道之中，就是投生为被奴役的人类。

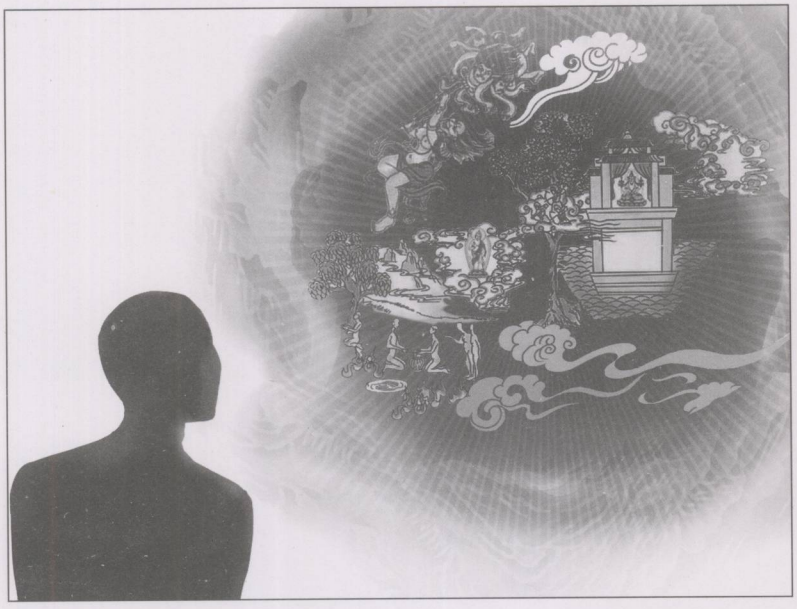
信心不坚定的人、智慧不够的人、容易被引入歧途的人和畏惧深奥教理的人，只要在具有善巧方便的上师细心的指引之下按部就班地依法修持，就可以逐渐开发智慧。在他接受“观”和“定”的开示之前，他必须先积福和积慧。

但是那些有顿悟能力的人——智慧高广的人、悲心大的人、充满坚定的信心和忠心的人、没有贪欲执著的人、念念在佛法的人，以及特别喜欢甚深妙法的人，只需要学习直指真如本性的道理，就用不着去学习观想和渐悟法门所采用的其他方便道。

不利于众生的八逆境和十六逆缘

八逆境

与具有十福的人相反，处于八种逆境中的众生都没有福气修行佛法，他们都受着过去业的煎迫，因此他们都缺少闲暇和机会学佛。



八种逆境包括

①地狱众生深受寒热之苦，从无间断；②饿鬼道有饥渴之苦；
③畜生愚痴迷惑，没有理解力或求知力；④佛法未流传到的地方，人们无法了解佛法；
⑤天界神祇对佛法没有兴趣；⑥外道众生都持有邪见；
⑦没有佛住世的黑暗世界是荒凉的地方；⑧不懂语言的哑巴无法了解佛法。

十六逆缘

1	因五毒炽盛而使人心智杂乱。	9	对肉体和财富有很大欲望和执著。
2	受不良伴侣的影响。	10	品格粗鲁，行为卑鄙。
3	见解和修行错误。	11	不惧怕下三趣的痛苦。
4	懒惰至极。	12	对于解脱之乐仍无信心。
5	由于过去的恶业障碍养生。	13	天生喜欢做坏事。
6	在别人主宰下做奴仆。	14	对修行佛法没有兴趣。
7	由于非宗教动机而学佛。	15	破坏了菩萨愿和其他愿的“根”。
8	学佛只求名闻利义。	16	破坏了对上师和道友的神圣誓约。

十六逆缘

投胎成功的第一步

因缘具足方能入胎

佛教认为，入胎是众生无明所导致的因果轮回，是在多种因缘具足下相系而成的。

投胎成人的第一步首先是入胎，佛教认为，父母起爱染之心未必就能入胎受身，受身与不受身，要看父母双方与中阴身之间的种种因缘。前面已经提到，虽然生老病死的苦不可避免，但是我们还是要入母胎求受身，因为只有投生为人才有可能修习佛法，断除轮回。所以，众生并不是随时都能入胎成人，听闻佛法修持解脱的，还需要业力因缘的配合，方能够相互感召。这种因缘主要包括三方面：

首先，中阴身与父母要有相感的业力与福报，如果相差太大则无法受胎。成胎不只是来自于中阴身的业力，也不只是来自于父亲或母亲的业力，而是三方业缘和合的结果。

其次，要配合母亲的月期，如果时间不对，也无法受胎。对此，藏医《四部医典》中这样写道：十二到五十岁之间的女子，每月红道之日（藏历十六到三十日间）经血沿子宫左右两侧大血管流到子宫中，等待精子受孕，如果不能受孕，等到白道之日（每月初一至十五），宫口打开，经血将与宫血一起流出体外，形成月经。在子宫口开启后的十二天中，最初的三昼夜和第十一天不受孕，其余时间可以受孕。错过这十二天以后也不会受孕。

再次，父母双方如果有不孕的症患，也无法受胎。藏医《四部医典》对能受孕的情况描写十分详细：男子健康的精液颜色洁白而具有光泽，质地比较重，味道甘甜而量较多；女子健康的经血颜色鲜红，沾到衣服上容易洗净而不留痕迹。有十种患病的精血不能受孕，包括：患有隆病的精血，色黑、粗糙、味涩；患有赤巴病的精血，色黄、发臭、味酸；患有培根病的精血，色淡、黏冷、味甘；患有血病的精血，腐败变质；患有隆与培根混合病的精液与经血互不融合；患有血与赤巴混合病的精液与经血像脓液；患有培根与赤巴混合病的精液与经血结成团块；患有隆与赤巴混合病的精液与经血均干涸；患有隆、赤巴、培根混合病的精血像粪便；精血五行短缺，缺土则不生，缺水则不成形，缺火则不成熟，缺风则不活动，缺空则不发育。

投胎的因缘

佛教认为，父母起爱染之心未必就能入胎受身，受身与不受身，要看父母双方与中阴身之间的种种因缘，这种因缘主要来自于三个方面：



名词解释

中阴身：指从亡者断气、意识脱离肉身，一直到重新转世投胎以前这段时间里的意识体。
隆病：藏医对风类病的称呼。
赤巴病：藏医对胆类病的称呼。
培根病：藏医对痰类病的称呼。

四大五蕴重新聚合

生有形成

在《大宝积经》中，佛陀分别为阿难与难陀讲述了入胎及住胎的经过，这些理论很多已被现代医学所证实。

因贪爱而入胎

中阴身怎样才能进入母胎？如果母亲不在月经期，又没有妇科病，在父母交合时正好中阴身现前，而父母双方又无前面所说的各种缺陷，同时，父母与此中阴身又有相互对应的业缘，这个中阴身才能入胎。中阴身欲入胎时，会产生一些颠倒的妄想：如将投为男身，即对母亲产生爱欲，对父亲厌憎；如将投为女身，则欣爱父亲，而讨厌母亲。

此时，由于业缘的不同，中阴身周围便会有不同的境界呈现：有些感觉寒冷；有些感觉刮大风、下大雨或大雾；有些听到很多人喧哗。为了避寒、躲风雨，或者逃避喧闹声，随着各人业力的优劣，会出现十种虚妄之相。没有福德的人，便躲入茅屋，或钻进草丛，躲到树林里，钻进墙孔，穿入篱间。有福德的人，则登上高楼、大阁，或进入殿堂，坐上床座。此外还有其他不同的境界。这便是入母胎了。

入胎的三个途径

中阴身从什么地方入胎呢？一共有三处：母亲的私处、父亲的口中，或者父亲的头顶处。但总的来说，因为中阴身并没有一个实有的物质身躯，所以并不需要一个实际的孔道。在《俱舍论》中，提到密实的铁丸破裂后也有虫蚁爬出。如果胎儿是男性，多半偏向母亲的右胁，两臂在胸前弯曲着，两手对着自己的脸，半蹲半坐，面向着母亲的背脊。如果是女胎，多半偏向母亲的左胁，两手弯曲地对着自己的脸，半蹲半坐，面向母亲的肚皮。胎儿所处的位置——子宫，是在胃部以下，膀胱之上。

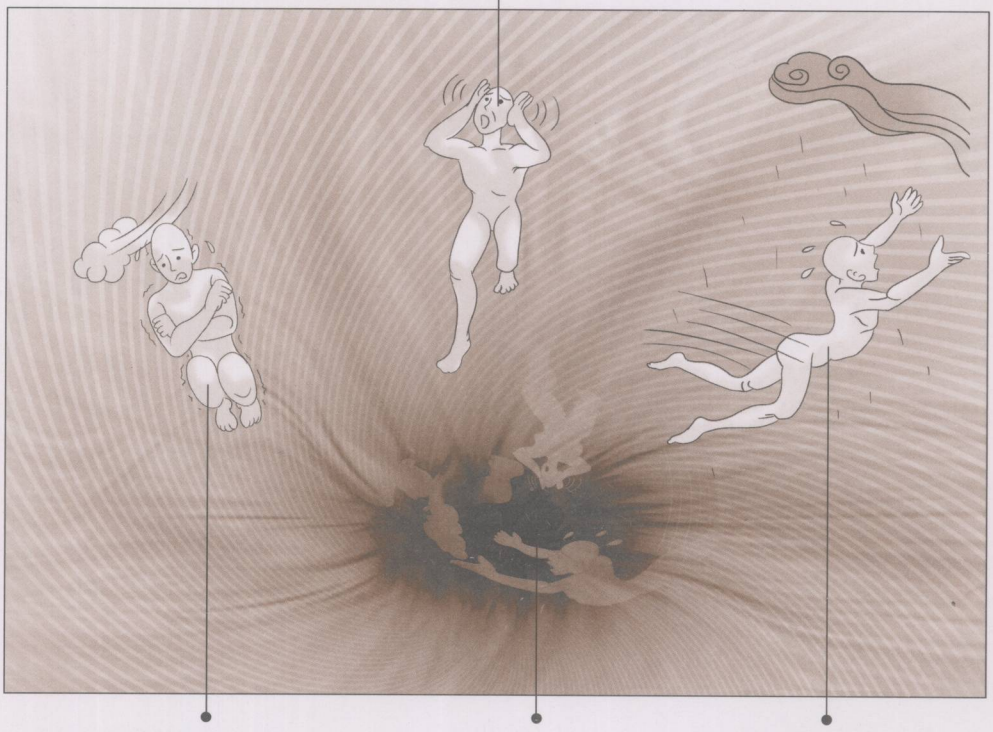
胎生六界的殊胜之身

在短暂的一生中通过修习无上密而成佛，具备这种可能的，只有南赡部洲的人类。其余东胜身洲、北俱卢洲和西牛货洲，均无这种条件。因为南赡部洲的胎生，具备地、水、火、风、脉、明点六界；或者是从父所得骨、髓、精三者，以及从母所得肉、皮、血三者，如此六界完备，所以称南赡部洲人“具胎生六界”，也即是具备了即身成佛的可能。

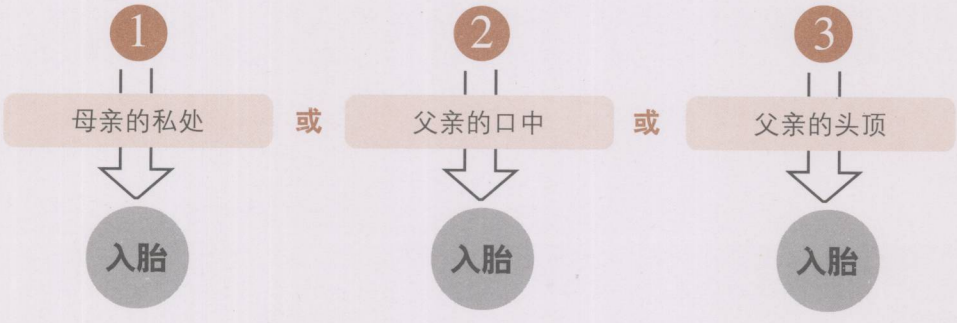
生有身的形成

入胎的情景

将要入胎时，由于业缘的不同，中阴身周围便会显现出各种不同的境界。



入胎的三个途径



投胎成功的第二步

发育健全方能住胎

一个胚胎的形成，是需要诸多因缘的，缺乏一个都难以入胎，或即便入胎亦难以发育。

四大的聚合

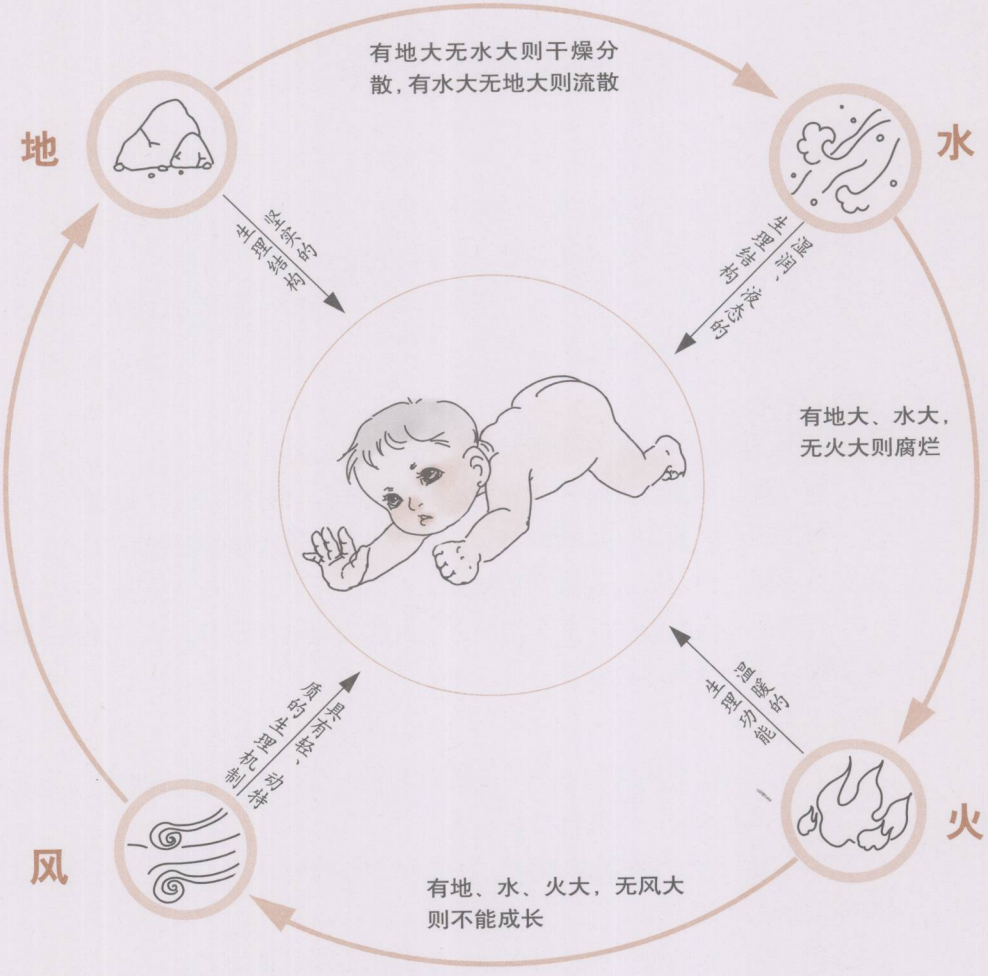
中有的心识一旦入胎，小小的受精卵便不再单纯是生理细胞的组合，也有了意识活动。一个新的生命就此在母体中形成。它具备地、水、火、风四大，亦聚合色、受、想、行、识这五蕴。由于胚胎是借由父母的精子、卵子因缘和合而来，所以这个新的生命就蕴藏了如同父母所有的地、水、火、风这四大的性质。地为坚实的生理结构，水是湿润、液态的生理结构，火是温暖的生理功能，风是具有轻、动特质的生理机制。

如果胚胎只有地大，而没有水大，那么便会干燥地分散，好像干面粉怎么也捏不拢；如果只有水大，没有地大，便会流散，好像油滴在水上；如果只有地大、水大的成分，而缺少火大的功能，就好像夏天挂在阴暗处的一块肉，很快便烂了；如果地、水、火都具足，但缺少风大，这个胚胎便不能成长。归纳起来，地大有把“持”的性能；水大有收“摄”的作用；火大能帮助发育、成“熟”；风大则促使成“长”。

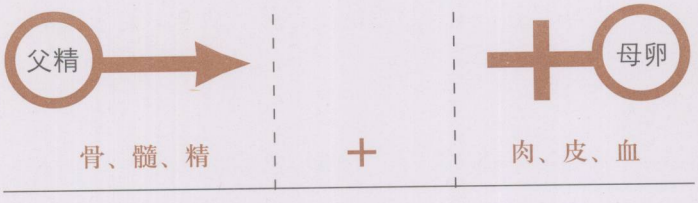
虫和草的比喻

从此，执著这一小块胚胎的成长、发育，又开始了一个分段生死的过程。古今中外，几乎所有人类，都把“这段生命”当做神圣的、珍贵的，甚至于是无价的。但在佛陀眼里，这只是一些因缘聚合，在某段时间、空间中存在和变化的现象。佛陀曾作过这样的比喻：草虫是依附了青草才能生长起来的，青草并非虫子、虫子也并非青草，但是草虫却依赖着青草这个助缘才能生存。而且，由于以草为生的缘故，虫身往往和青草的颜色一样。胚胎和父精、母卵间的关系也是一样——心识借着父精、母卵的因缘和合，发展出一段新生命的四大、六根。

四大聚合形成肉身



胎儿与父精母卵的关系



二 六界完备的胎儿

三十八周的漫长历程

藏医《四部医典》对胚胎发育的诠释

佛教很早就已发现胚胎的发育需要经历三十八周的时间，这种观察并非用来歌颂“有”的生，而是强调回归“空”与“无”的生命本质，以便更好地理解肉体不过是四大五蕴的假合。

佛教对于胎儿成长的观察与现代科学十分相近，它很早就认识到胚胎的发育需要经历三十八周的时间。公元八世纪，西藏杰出的藏医学家宇妥·元丹贡布在他的医学著作——《四部医典》中吸收了佛教的思想，将胚胎的三十八周发育过程分为五个时期来说明，分别是：

早期发育

这个时期大约是指胚胎形成后的第一个月。

第一周：精血如同在牛奶中放入酵母一样，充分地混合在一起。

第二周：精血继续凝结聚合，就像牛奶表层形成的皮状物一样。

第三周：精血进一步凝结为奶酪。

第四周：精血凝结成不同的块，坚实的圆团将为男孩，柔软的圆团将为女孩，圆柱形则为中性。

鱼期发育

这一时期是指从胚胎发育的第五周到第九周，因为此时的胚胎呈长条形，与鱼十分相似，所以称“鱼期”。

第五周：胚胎中形成脐脉轮，脐轮向四周辐射开去，成为产生所有脉络的基础脉丛。

第六周：从脐轮中央生出命脉，它是所有动脉的主干。

第七周：胎儿的眼睛等器官开始形成。

第八周：胎儿头部的形状开始形成。

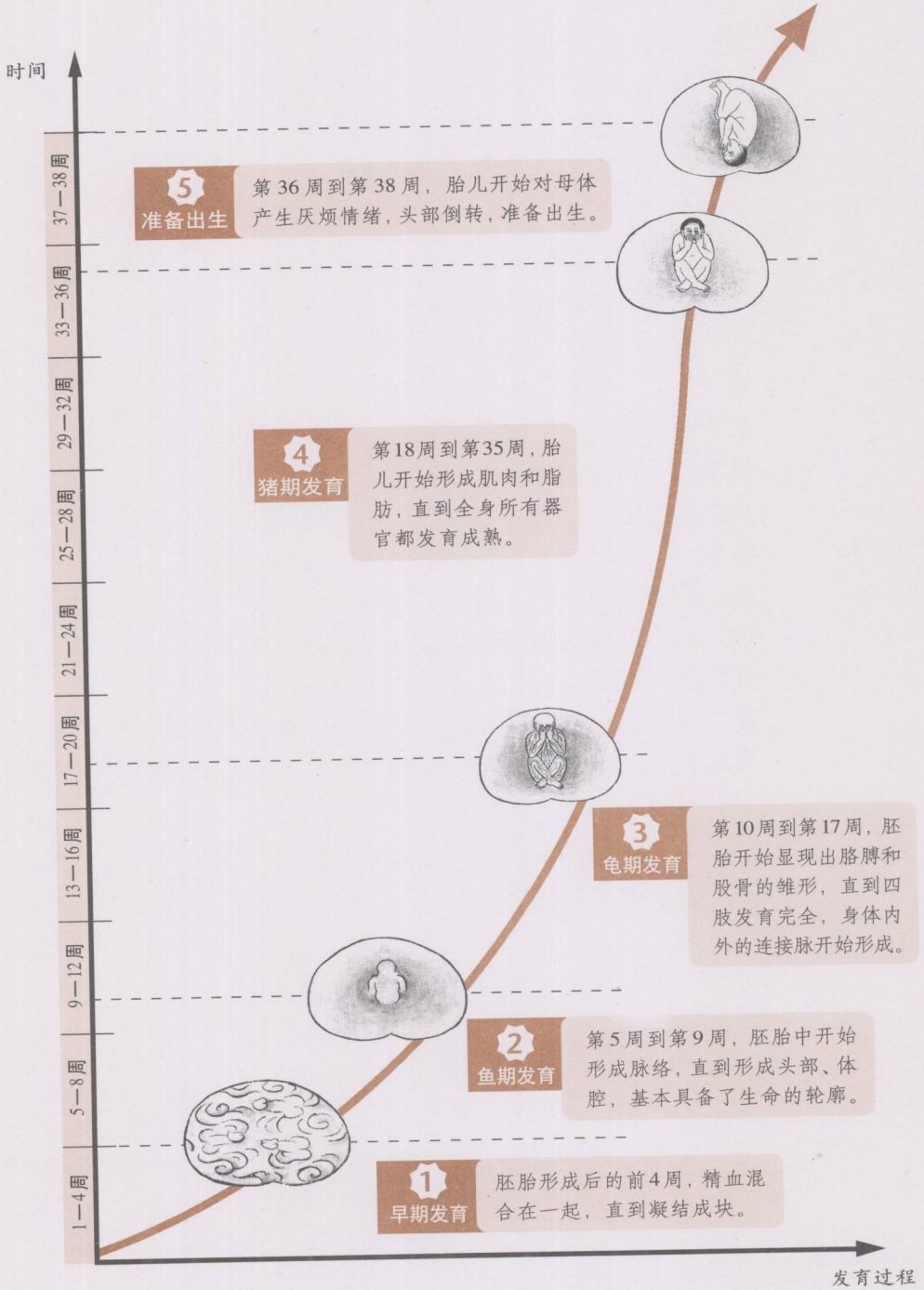
第九周：胎儿生出除四肢以外的上下体腔。至此胎儿已基本具备了生命的轮廓。

龟期发育

从胚胎发育的第十周到第十七周称为“龟期”，因为这一阶段胎儿逐渐长出四肢，与龟十分相似。

第十周：胚胎开始显现出胳膊和股骨的雏形。

胚胎发育的五个阶段



5 准备出生

第36周到第38周，胎儿开始对母体产生厌烦情绪，头部倒转，准备出生。

4 猪期发育

第18周到第35周，胎儿开始形成肌肉和脂肪，直到全身所有器官都发育成熟。

3 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。

2 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。

1 早期发育

胚胎形成后的前4周，精血混合在一起，直到凝结成块。

第十一周：胎儿的眼、耳、口、鼻以及二阴等九个孔窍开始形成。

第十二周：胎儿的五脏开始形成。

第十三周：胎儿的六腑开始形成。

第十四周：两上臂和大腿开始形成。

第十五周：两前臂、手和两小腿、脚形成。

第十六周：手足的二十个指和趾形成。

第十七周：体内外的连接脉开始形成。

猪期发育

在接下来的十八周里，胎儿的各个器官都将逐渐发育成熟，形体类似于猪，因此将这一时期称为“猪期”。

第十八周：开始形成肌肉和脂肪。

第十九周：开始形成韧带和肌腱。

第二十周：开始形成骨骼和骨髓。

第二十一周：全身皮肤开始形成。

第二十二周：包括五官在内的九个孔窍开通。

第二十三周：头发、汗毛、指甲和趾甲开始形成。

第二十四周：脏腑开始成熟，知觉产生。

第二十五周：孔窍气息开始运行，胎儿有了呼吸。

第二十六周：胎儿开始有了意识和记忆。

第二十七至三十周：胎儿全身所有器官均开始成熟。

第三十一至三十五周：胎儿的身体逐渐增长，并且与母体相互影响。

即将分娩

进入第三十六周以后，就要开始为分娩作准备了。值得注意的是，无论是在佛经还是在《四部医典》中，都非常重视对即将出生胎儿的厌烦情绪的描写。

第三十六周：胎儿在母体内开始产生厌烦情绪。

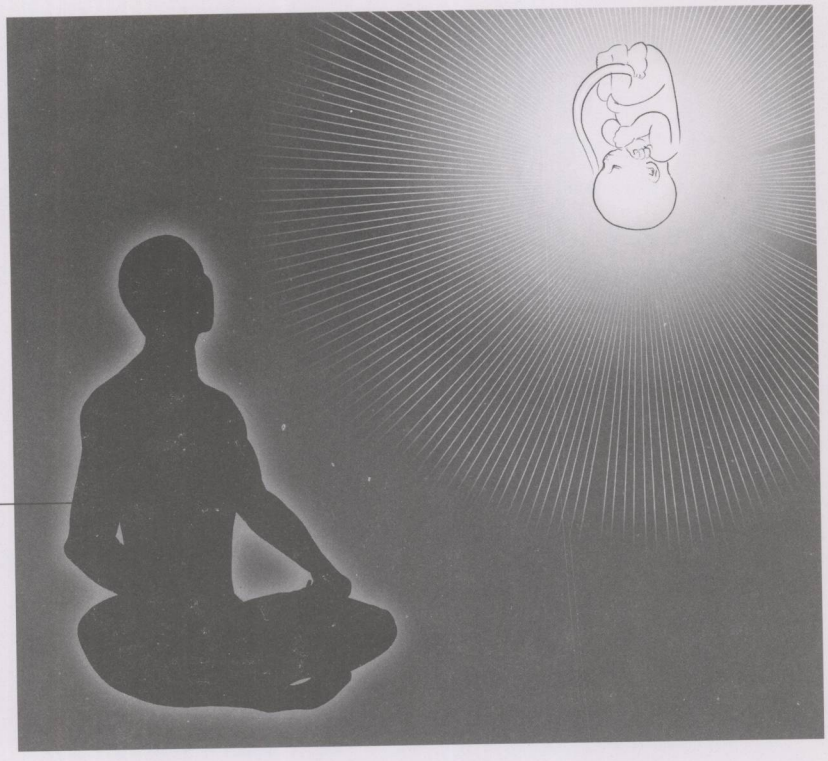
第三十七周：胎儿开始产生欲脱离母体的愿望。

第三十八周：胎儿头部开始倒转，准备出生。

佛教认为人的生命是从胚胎开始的，人在出生以前已经经历了九个月的成长历程，是由父精母血与地水火风的结合与开展，加上宿世的业缘，建构出的再次经历生死轮回的新个体，因此这个新的生命必须认识到人生的空幻与无常，不要执著于四大与五蕴的假合色身，要断除无明导致的生死流转，不再受业力果报的牵引，从此精进修行，证得没有生灭的解脱境界。

洞穿生命的本质

生命是从胚胎开始的，胚胎的形成离不开父精母血的结合、四大五蕴的和合以及宿世业缘的牵引，因此每个人都应该认识到，一切都是因缘的和合与生灭，生与死不过是自然的流转现象，生命的本质是无常，只有精进修行，才能证得没有生灭的解脱境界。



《四部医典》对胚胎的描述与现代科学的比较

《四部医典》		现代科学	
孕期	38 周（约等于 9 个月）	孕期	40 周（280 天）
胚胎的发育阶段	鱼期 → 龟期 → 猪期	人类的进化过程	鱼纲 → 爬行纲 → 哺乳纲

结论
几乎一致

不同满业，不同结果

胎儿的因果报应

在讲到第二十七周胎儿的发育时，佛陀对难陀宣讲了胎儿的善恶业报。

恶业之报

如果一个胎儿曾经造作恶业，比如吝啬自己的财物，顽固地执著它，不肯施舍一点给别人，同时又不听从父母和师长的教导，以自己的身、口、意不断地造作恶业，这些不善业日夜增长，会招致这样的果报："若生人间，所得果报，皆不称意。"恶报主要分为三类：

1. 如果世人认为长得高大好，他就会长得矮小；若认为长得矮小好，则会长得高大。如果世人以粗犷为好，他便细致，反之亦然。如果认为支节相近好，他就离得远，反之亦然。如果认为某些部位多一点为好，他就长得少，反之亦然。其余，爱肥便瘦，爱瘦便肥。爱怯便勇，爱勇便怯。爱白便黑，爱黑便白。

2. 由于从前的恶业，还可能招致一些其他的恶果：比如盲、聋、哑，或者痴呆，或者丑陋，或者说话声音令人讨厌，或者手脚扭曲变形，或者形态和饿鬼一样，连亲属都厌憎，不想看到他，更别说其他人。

3. 在人际关系上，自己说的话，哪怕是有道理的、真实的，也不为人所相信和重视。

善业之报

如果这个胎儿从前修了很多福德，乐善好施、从不吝惜，这些功德积累下来，日夜增长，便会引生乐果。"若生人间，所受果报，悉皆称意。"善报也主要分为三类：

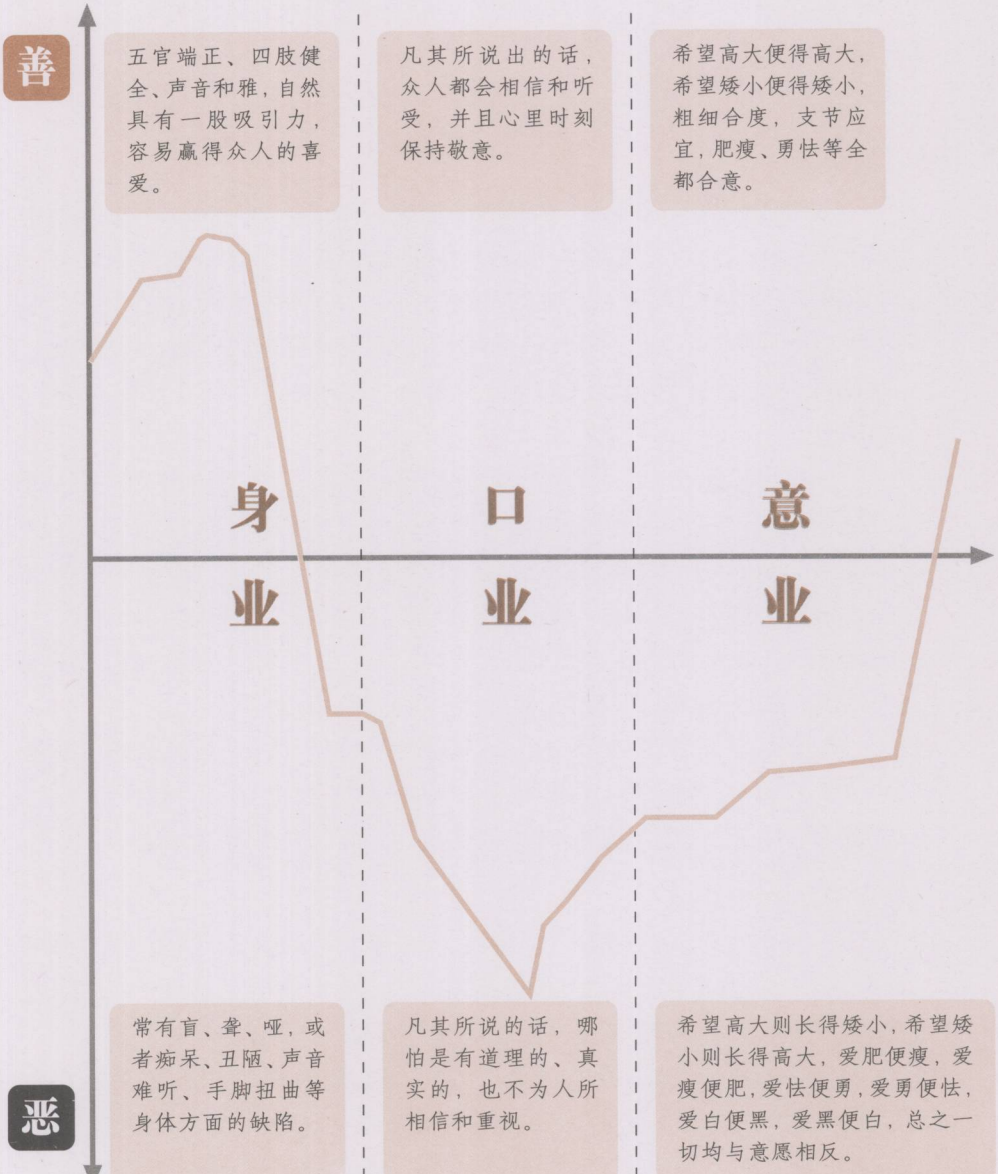
1. 如果世人认为高大是好，便高大；如果认为矮小是好，便矮小。粗细合度、支节应宜。而他的肥瘦、勇怯以及颜色等，都是刚好合乎当时的审美标准的，得人喜爱。

2. 这个人将五官端正，四肢健全，端正超伦，辞辩分明，音声和雅。总之可圈可点，自然具有一股吸引力，使得人们都喜爱和他亲近。

3. 因为他从前在身、口、意三方面的善业功德，所以这一世说出的话，他人都会相信和听受，并且心里时时保持敬意。

身、口、意业的善恶果报

人一生下来就是个“带业者”，其今生将要拥有的各种先天资质，都是由其往世所造作的身、口、意诸业所决定的。



分析的结论

以上表中的曲线为例，此人往世在身业方面并没有太大造恶，但在口业和意业方面则多有作恶，因而今世很可能在后两方面存在缺陷。

饱受煎熬的三十八周

住胎之苦

难忍臭秽极逼切，狭窄黑板遍蔽覆，住胎如入奈洛迦，身屈备受极重苦。
——《弟子书》

难忍的生苦

如果现在将我们塞进一个装满了脓血、腐肉等各种污秽之物的铜锅中，盖上盖子住一天，一定会令我们苦不堪言。但事实上，在出生之前，人类均在狭窄、黑暗、肮脏和恶臭的母腹中待了九个月零十天（以足月而计）。尽管由于胎障，人们已不记得这样的苦，但在获得解脱之前，轮回将一次次让有情领受住胎和出生的痛苦。这些在《入胎经》中都有着非常详细的描述。

子宫里的胎儿，顶上有装了食物的胃部压迫，下面又有装了尿液的膀胱挤压，整个躯干和四肢好像紧紧地被裹在子宫里面一般。如果母亲吃一点温热的东西，胎儿就好像被火烧一样，感受滚烫之苦；如果母亲喝一点凉水，则好像位于寒冰中一般。不管母亲吃得太多，还是太少；太油腻，还是太干燥；是太咸还是太淡；是太苦、太酸、太甜或者太辣，胎儿都会十分敏感，皆受苦痛。只是由于尚在胎中，无从表达。

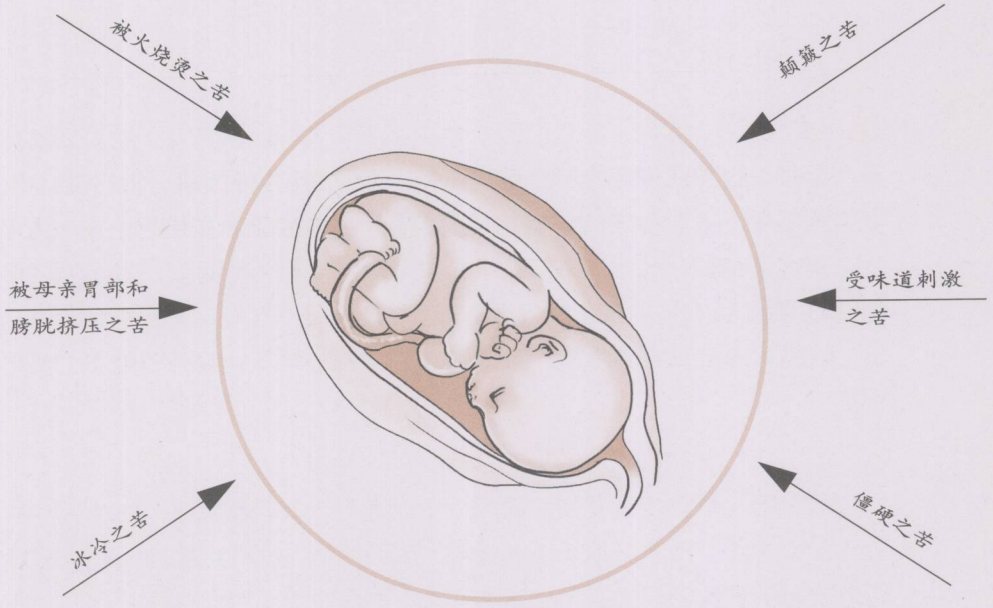
如果母亲行房事，或者走路走得太快，乃至于跳跃，胎儿会感觉颠簸，心里十分害怕。如果母亲坐得笔直，或者坐久一点，躺久一点，胎儿又会觉得十分痛苦。像这类的痛苦难以尽述，然而胎儿不得不忍受九个多月。

借生苦而修持

人的身体又叫做“苦器”。三界之内万事万物的本质无非是苦，如果认识到这一点，想要解脱轮回，生苦反而可以成为培养出离心的一种助缘。在描述住胎之苦后，释迦牟尼佛曾对难陀这样说：你要知道，在母亲腹中，便有这类的种种痛苦来逼迫自己，具体情况难以说清。在称为善趣的人道中，尚且有这样的痛苦，更何况恶趣呢？如果转生地狱，所受苦痛更是难以比喻的。所以说，一个有智慧的人怎会愿意沉沦在这无边的生死苦海中呢？修生苦的时候，不能有隔岸观火的心态，要想到自己将来必然会遭遇生苦，像是亲身经历一般感受深刻，按照《入胎经》中所描述的痛苦来作思维。

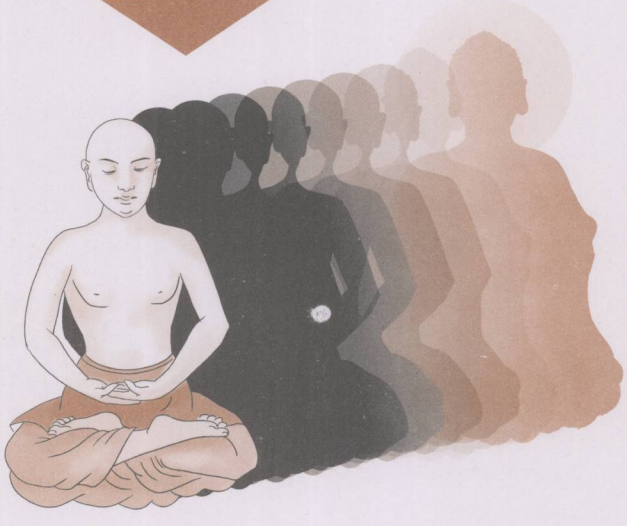
胎儿承受的痛苦

人在出生之前，都要在狭窄、黑暗、肮脏和恶臭的母腹中度过九个月零十天的时间，其间要承受各种各样的胎苦。



以生苦修解脱

既然已经认识到众生在母亲腹中所要承受的种种痛苦，我们便要用生苦来逼迫自己，使生苦成为培养出离心的一种助缘，从而彻底从无边的生死苦海中解脱出来。



投胎成功的第三步

出胎

当胎儿对母腹产生三种不颠倒想时，便是其出胎之际。

预备出胎

到了第三十五周，胎儿已经发育得相当完备，肢体具足。然后到第三十六周时，胎儿已经开始不愿意住在母亲的腹中。第三十七周时，胎儿在母亲腹部中产生三种不颠倒想，即：不净想、臭秽想和黑暗想——认为母亲的子宫又肮脏，又恶臭，而且十分黑暗。而最后一周时，一股名叫“蓝花”的风将令胎儿转身向下，舒展开双臂，趋向子宫口。又有一种叫“趋下”的风，由于业力的缘故，吹动胎儿，让他头向下、双脚朝上，将要出子宫口。

难产

就算胎儿平安度过了发育过程中的种种危险，但如果这个转为人身的胎儿前世造作了许多恶业，在他将要出生的时候，也很可能因为先世罪业的缘故而手脚横侧，头部无法顺利转下，无法脱离子宫，这样就会胎死腹中。此时必须有个懂得医术的人，将润滑物涂在手上，然后用中指和食指夹住锋利的薄刀片，伸入女子产道，用刀片把子宫中的胎儿一片片割裂后取出来。此时母亲会感到非常痛苦，而且很可能因此丧命，就算侥幸存活也是元气大伤，与死无异。

降世

如果胎儿因为善业因缘，头向下地顺利出生，就会母子平安。即使如此，到临盆时大多数母亲都会经历非常痛苦的折磨，九死一生，才能把胎儿生出来。而胎儿出生的时候，所受的痛苦就像是从网眼中被拉扯出来一样；婴儿的皮肤十分娇嫩，外面的微风吹在身上，和锋利的铁皮刮没有任何区别；用暖水洗澡时，会好像皮肤溃烂的人遭受棍棒捶打一样痛苦；被母亲抱起时，则像麻雀被老鹰衔走般生起莫大的恐惧。生命就是这样来到人间的，充满了绵延不绝的生理病痛和精神逼迫，尤其是生理之苦——出胎时，人身上就具备了“八万户虫”。在佛陀眼里，从死到生、又从生到死的整个过程都充满了苦痛，毫无一点真正的安乐可言。如果仔细地审观，就应该寻求出离。

西藏唐卡关于出胎的描绘

顺产与难产的对比

顺产



头先露出　　头狭长，脑门小，脐带盘在上身

难产



脚先露出　　头横宽，脑门大，脐带绕在下身

接生的过程和方法



剪断脐带 ⟶　进行洗浴 ⟶　包裹衣被 ⟶　舌印佛字



喂食菖蒲、蜂蜜、酥油 ⟶ 在头顶和上颚涂油 ⟶ 用广木香、酥油擦肚脐 ⟶ 祈求神佛保佑母子平安

入胎时的正念差异

投胎的四种情况

在入胎时，依有情的根基不同、所起念头的差异，可以分为四种情况。

正念入、住，正念出

有一类凡夫，他们在生时便喜欢持戒，经常修行善法，乐意造作诸多的福行，对自己的身、语、意三业又善于防护。对于人生，他们并不放逸，经常思维正法。这样的人有着大智慧，即便转世也是有学道的修行者。由于修持善法的缘故，临命终时虽然也受到很多痛苦，但心没有散乱，保持正念而亡。又保持着正念投入母胎，了知诸法因业而生，都是由因缘而起。虽然在母胎中，就好像在粪坑中一样又污秽又痛苦，但由于利根的缘故正念不散。出生时亦是如此。

正念入、住，不正念出

第二类凡夫，他们持戒、修习善法的情况和第一类人相似，但智慧相对少一些。临终也是无悔，即使再生也是有学道的修行者。临终时痛苦逼恼，他们仍心不散乱。后来以正念进入母胎，知道万法因缘生。到出胎时，因为是中利根的缘故，却无法保持正念。

正念入，不正念住、出

第三类凡夫，他们持戒、修习善法的情况，以及临终、转世的情况均与第一类人相似，也是正念而亡，正念入母胎。但由于根器属于“下利根”，他们只是正念入胎，住胎和出胎却不能保持正念。

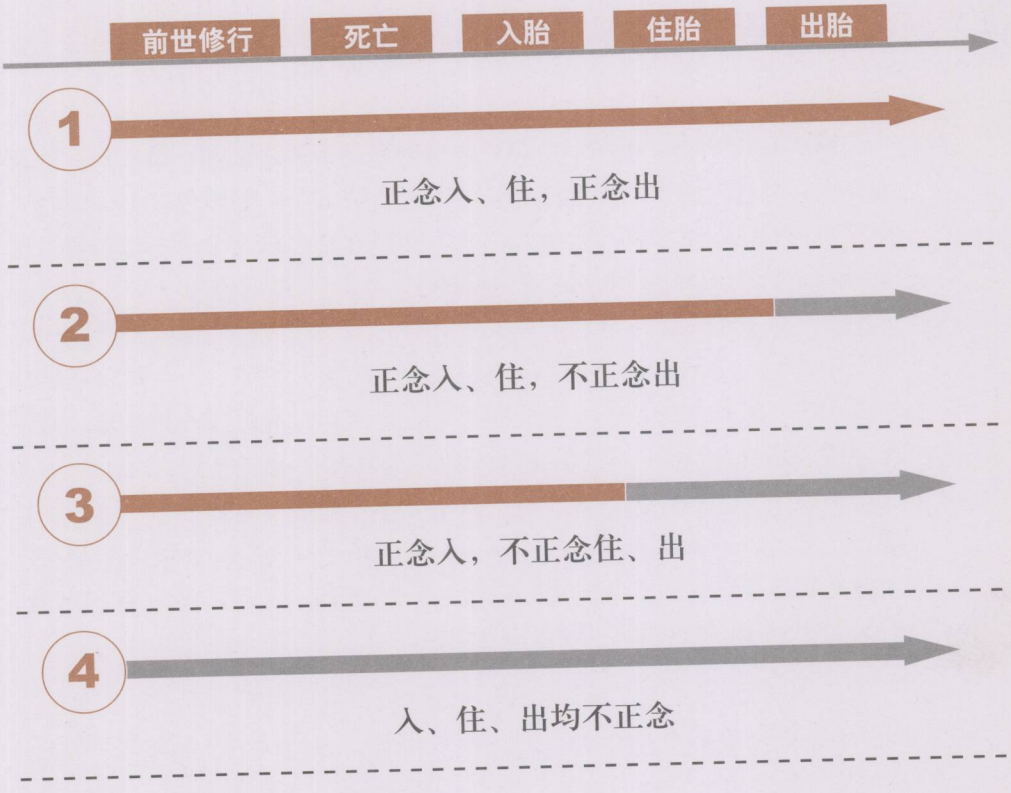
入、住、出均不正念

最后这类人是恶行放逸而且没有智慧的人，贪求世间的物质享受，以作恶为乐，经常毁犯清净的戒律，又不修持善事。由于自私的缘故，他们贪财、悭吝。即使曾惠施他人也是期望得到回报。这类人的心刚强难调，对于善恶有着颠倒的见解和取舍。临终时，他们受到剧烈的痛苦，往昔所造的不善业全部现前，这时候，心又散乱又悔恨，根本不知道自己是谁、从哪里来，又要到哪里去。所以，入胎、住胎和出胎，均毫无正念。

尽管有这么多的苦恼，但这一类有情投生在人道中，也是最殊胜的了。因为人身具备“八有暇、十圆满”。佛教不会放弃任何一个众生，它会以各种善巧的方式，引导一切有情从无明之中，懂得息灭一切烦恼，从轮回的束缚中解脱。

四种人的投胎差异

不同人在投胎时，因为以前修行的根基不同，因此会在念头上有所差异，可以分为四种情况。



结论

第1类人

根基好，拥有大智慧，容易证得解脱，即便转世也是有学道的修行者。

第2类人

根基中等，智慧略少，较易证得解脱，即使再生也是有学道的修行者。

第3类人

持戒、修行谨严，只是根器不利，经过不懈的努力可以证得解脱。

第4类人

既不重视持戒、修行，又无智慧，一定要善加把握可贵的人身，争取解脱。

如何助益新生儿

消灾祈福

在民俗中，往往有一些祝福新生儿的仪式，那么在佛教中应该怎么做呢？

放生

佛教对生命的理解十分广泛，众生平等不仅是人类中不分贫富、种族的平等，而且超越了人的范围，是宇宙间一切生命的平等。对生命的尊重和珍惜，是佛教极重要的一条原则。因此，“杀生”成为身、语恶业中的第一重罪；反之，“放生”便成为极大的善业。如《大智度论》卷十三说：“诸罪当中，杀罪最重；诸功德中，不杀第一。”由于救助有生命危险的众生，将它们置于安全的境地，这种功德能让人迅速积累福德，现世可消除一些疾病灾患、延长寿命；于未来世则随发心之不同，而有相应的善报。因此许多佛教家庭往往会为新生儿特意放生，将功德回向给婴儿，期望他（她）能健康成长、消灾增福。同理，在为新生儿置办的满月酒或周岁宴席上，应格外注意食材不能取用现杀的动物。如需肉食，则应该选用“未见其被杀、未听见其被杀声音，以及不疑为己杀”的三净肉。

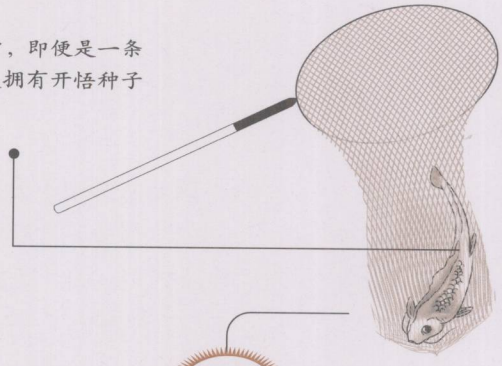
供养三宝

三宝即佛、法、僧，皈依三宝，亦是跨入佛门的第一步。佛陀示现人间，为众生宣讲解脱及成佛之道；法，则像是一条道路，只要踏实、不偏离地走在这条路上，便一定可以达到轮回的对面——涅槃；僧，有凡夫僧与圣者僧，“见道”后的声闻、缘觉，以及登地菩萨是圣者僧，是我们皈依的对象；而凡夫僧则需四人以上的僧团，才能称为“僧宝”。《佛说布施经》云：供养三宝可得五种利益：1.身相端庄。2.气力增盛。3.寿命延长。4.快乐安稳。5.成就辩才。在方式上，可通过捐款给寺院，或印送经文、佛像等。由于佛法能够在世间得以流传正是因为有僧宝这一重要桥梁，僧宝是佛法的实践者，也是正法的住持者，因此亦有很多家庭选择在初一、十五等日广为斋僧。

为新生儿祈福的方式除了以上两种，还有布施贫困、救助危急等，佛教中有诸多的善法等待行持。将这些善法的功德回向给新生儿，都能起到消除灾患、增长福德的作用。

放生的功德

在佛的眼中，即便是一条小鱼，也是拥有开悟种子的众生。



置办满月酒的要点

①不可宰杀动物。
②如果一定要有肉食，则须选用“三净肉”，即未见其被杀、未听见其被杀的声音、不疑为己杀的肉。

不杀 → 最大的功德

杀 → 最重的恶业

供养三宝



佛
佛陀示现人间，为众生宣讲解脱及成佛之道，要虔诚供养。

法
是指引我们达到涅槃的道路。

僧
“见道”后的声闻、缘觉，以及登地菩萨是圣者僧，是我们皈依的对象。

大师降生

与众不同的吉祥征兆

《菩萨处胎经》卷五云：导师出现世，非缘不降神，要度为度者，示现无为城。

佛陀在人间的示现

我们已经了解了母胎的种种不净，而住胎、出生又有如此多的痛苦，那作为人天导师的佛陀，岂不也是要经受这一番辛苦，才能示现成佛？其实，释迦牟尼降生人间应化的目的，是把众生度到涅槃。因此，非但佛陀降生时母子均无痛苦，而且住胎时的母腹，也是佛陀不可思议、庄严清净的讲法殿堂。

当摩耶夫人怀孕期满后，她率众侍女去蓝毗尼花园待产。在一棵无忧树下休息时，夫人举手攀摘花果，于是婴儿便生了下来。太子一出生，身上便发出光明，举足走了七步，每步脚下都出现一朵莲花，他右手指天、左手指地，大声说："天上天下，唯我独尊。"天上纷纷落下花雨，香风四散，四周有仙乐声，地上自然涌现出一股冷泉和一股热泉，清香澄净。天人们恭敬地捧着珍贵的伞盖，在空中齐声歌颂未来佛陀的降临。太子出生后，迦毗罗卫全国不断出现吉祥的事情：混浊的江河水变得清澈，五谷丰登、花木繁盛，人与人的关系也变得很和睦。与太子同日降生的孩子，母子均十分健康；同日，生产的牛马等牲畜也都生机勃勃，鬃毛中没有一丝杂色。

菩萨、大德等的出生瑞兆

经典中记载的菩萨们，以及古今应化世间的大德们，他们出生时也往往会涌现瑞兆。如文殊菩萨诞生时，家里就出现了十大吉祥瑞兆：1.天降甘露，2.地涌七珍，3.仓变金粟，4.庭生莲花，5.光明满室，6.鸡生凤子，7.马产祥麟，8.牛生白犊，9.猪诞龙豚，10.六牙象现。而在藏地，如果某个婴儿诞生时，周围山脉中无端传出螺号声，有纷纷的花雨降落，产妇屋上出现彩虹等，则此婴成长后很可能为佛法、众生作出一番贡献。

释迦牟尼佛降生

与凡俗众生不同，佛、菩萨及高僧大德们在人间降生时，往往会伴有各种奇异的吉祥征兆。释迦牟尼佛降生的故事最为大家所熟知，下面这幅唐卡中便生动地描绘了这一情景。



释迦牟尼降生时，其母亲摩耶夫人手扶着无忧树枝，婴儿便在她的腋下降生。周围有很多宫女服侍。

释迦牟尼降生后，下地便能行走，他向东、南、西、北方向各走七步，走过的地方都长出了莲花。周围有天童为他洒水灌顶和净身。

第叁章

如何利用这段生命

本有

本有指一个有情从出生到濒死的全过程，它是人们所关注的有形生命。佛教认为这种有形的生命是众苦所集，称为“五取蕴苦”，指出色身是刹那生灭的短暂存有，是一段苦海无边造作各业的历程。佛教强调生命到人间来，不是为了肉身的贪爱享乐，而是要经由累世的修行来灭除生死之因，进而证得诸行无常和诸法无我的生命境界。

本章图版目录

三士道：适合不同根器者的修行之路 79
入门的先导——皈依 81
七众弟子 83
早期比丘的生活——三衣一钵 85
佛陀对世俗人的教诲：礼敬六方 87
礼敬东方和南方 89
礼敬西方和下方 91
礼敬北方和上方 93
四结行与六非道 95
四种不可亲近的人 97
四种值得亲近的人 99
十种不善业 101
八种功德身 103
集谛之因结出苦谛之果 105
通往灭谛的五道 107
成佛与持戒修福 109
佛教的三部律仪 111
空性见与菩提心合二为一 113
七因果的阶梯 115
自他相换法 117
佛教与医学 119
疾病与年龄、地域、季节的关系 121
生命的三因 123
业是疾病的根源 125
疾病的种类 127
人体三因与季节的关系 129
食物中的四大 131
精神修持求养生 133

人生的重点

专注于善法

“偶一难得圆满有暇身[1]，最极难得大事了知竟。” ——《普善德根本》

佛陀在人寿百年的时候应化，按照“减劫”一百年减一岁的规则，如今人寿应是平均七十五岁。此间，孩童和老年阶段要扣除二十五年，因为这两个时期要么懵懂无知，要么思维迟钝、行动困难。人生有清晰的逻辑思维能力以及足够体力的，只有五十年。人会经历生老病死诸苦，但这个人身却比如意宝还珍贵——传说中的如意宝能赐予人们房产、衣食和珠宝等，却连不让人堕入三恶趣也做不到。但是如果善加利用人生这五十年，最高可以自己成佛并有能力帮助广大众生成佛；中等能让人从生、老、病、死的痛苦循环中解脱出来；最低也能让人改善自己的未来世。这都是通过佛法修行达到的。

死亡必定要到来，死亡的时期不定，而在临死时除了善法，没有任何东西可以帮助我们。了解这几点，是为了让我们自己不被暂时的、表面的一些目标和欲望所冲昏头脑；不会忽略在长远上究竟什么才真正重要。如果一开始便体察到生命在迅速消逝，以及死亡并非终点、下一站仰赖于现在的所作所为，我们就会从现在开始珍惜时间，做有价值的事。

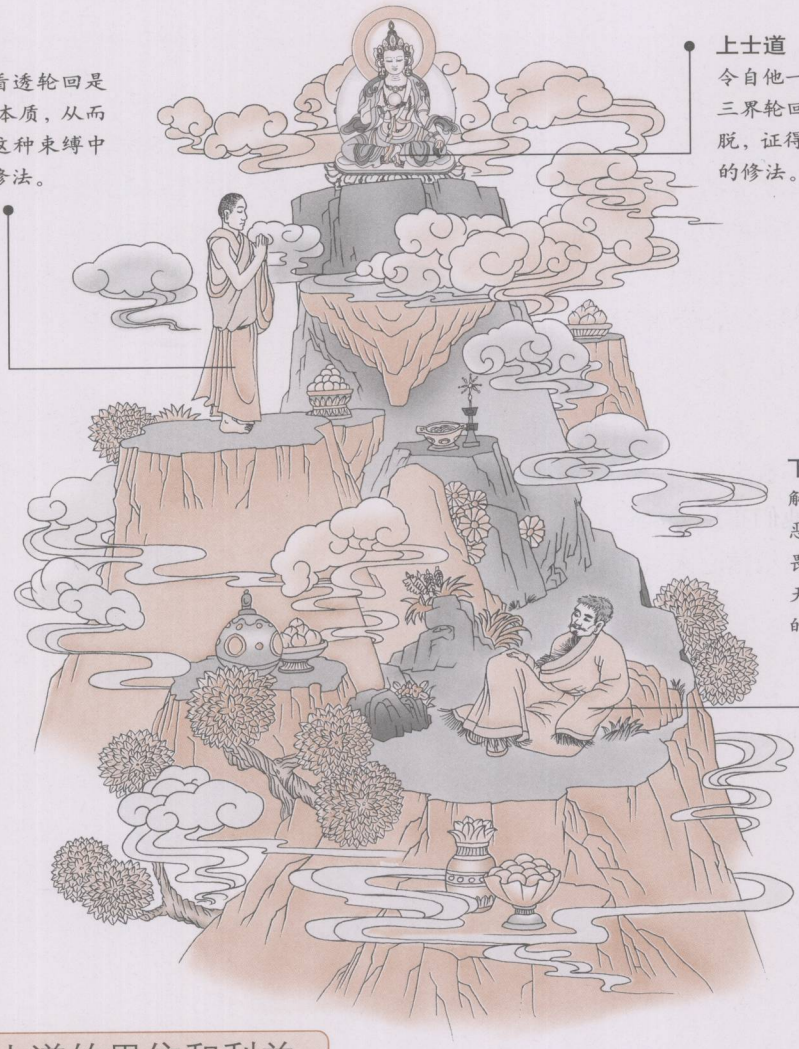
所有的生命都渴望快乐，不愿痛苦。无论信佛或不信佛者，都在寻求降低自己和他人痛苦的方式。但在尝试遣除表面的痛苦——如饥饿、寒冷等的时候，有一种方法却可以遣除更深层次的痛苦，那就是佛法。通过佛法，众生能从痛苦的某一层面解脱出来。最低也能让来世不受到粗大、剧烈的痛苦。

佛陀讲了八万四千法门，遵循每一个法门都能得到实际的利益，但总结起来共有三个种类：教导人如何在来世得到人天安乐的下士道；教导人看透轮回是“苦”的本质，从而渴望从这种束缚中出离的中士道；以及因为见到苦的本质，从而不忍心一切众生都被捆缚在轮回中，想要救度他们的上士道。而“三士道”的建立，又和出离心、菩提心和空性见这“三主要道”息息相关。

①有暇身：即佛教所说的“暇满人身”，包括诸根具足等十种圆满，及未生于地狱等八种“有暇”，这些都是脱离轮回的最珍贵条件。

三士道：适合不同根器者的修行之路

为了方便教化各种根器的众生，佛陀传讲了八万四千法门，依照众生的层次可以分为上士道、中士道和下士道三种。众生遵循每一种法门修行，都能获得实际的利益。



三士道的果位和利益

下士道	中士道	上士道
人天善趣果报	小乘罗汉果位	大乘菩萨果位

关闭三恶趣大门的法宝

皈依

无论是畏惧三恶道还是畏惧轮回，都能因皈依三宝而得到庇佑。

皈依是入佛教之门的门槛

“皈依”是把我们的命根完全托付、一心依止的意思。而皈依的对象则是佛、法、僧这三宝。佛陀是断除了一切过失，具备一切功德和救度众生圆满能力的导师；他证得后又教导给众生的，就是法；僧是传扬佛法、住持佛教的根基。圣者僧是见道以上的声闻、缘觉和菩萨；凡夫僧则是四人以上的清净僧团。

为什么要皈依

或许有人认为，做善事并不需要皈依，比如建立慈善机构、布施穷人和放生等。诚然，只要是善行就一定有功德，但这些功德是有间断性的。在他们布施或烧香后，功德的积聚也告完成。如果至心地皈依了三宝，这样以敬信心来做的善事功德便会 24 小时不断增长。

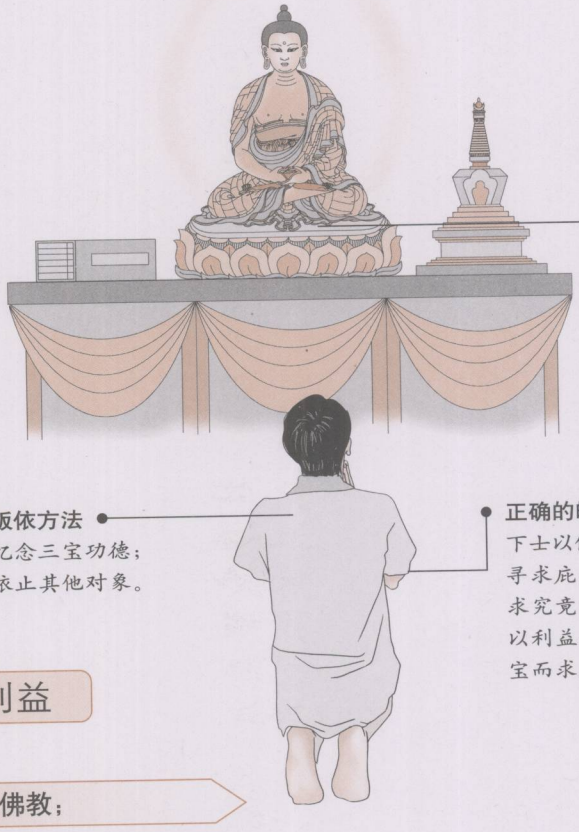
三恶道的痛苦是剧烈的：在地狱中喝滚烫的铜水、被鬼卒凌迟；在饿鬼道中饥渴难熬；在畜生道中被人奴役、宰杀。听闻了这些后，我们应该会对这一切产生惧怕和“我不要去”的心理，而自己一生所造的善业和恶业比起来实在是屈指可数，因此我们又会产生“谁能救救我”的心态。具备圆满救度能力的，唯有三宝。一些人喜欢拜龙王、大仙等世间鬼神，但它们自己也还处于轮回中，来世堕入何道还未可知，又怎能救度我们呢？另有些人只依止三宝中的一宝或其中一位，比如只依止观世音菩萨，这样能得到很多利益及脱离现世的劫难，却无法得到最圆满的好处。因此，对于三宝应全部依止，缺一不可。

为了来世往生善道而发自内心地皈依，便等于是关上了通往三恶趣的大门，这是下士道的皈依，进入中士道、上士道的门槛也同样如此。

皈依的八种利益

皈依的利益有八种：1.进入佛教；2.是一切戒律的基础；3.往昔的罪业都能消灭；4.容易累积广大福德；5.人与非人不能伤害；6.不堕恶趣；7.不需劳累便能成就现前与究竟诸事；8.速疾成佛。

正确皈依是入门的关键



正确的皈依对象
佛、法、僧三宝

正确的皈依方法
①恒常忆念三宝功德；
②不再依止其他对象。

正确的皈依动机
下士以依靠三宝拔除苦难，寻求庇荫为动机；中士以求究竟解脱为动机；上士以利益一切众生，依赖三宝而求成佛为动机。

皈依的利益

1. 进入佛教；
2. 是一切戒律的基础；
3. 往昔的罪业都能消灭；
4. 容易累积广大福德；
5. 人与非人不能伤害；
6. 不堕恶趣；
7. 不需劳累便能成就现前与究竟诸事；
8. 速疾成佛。

做一个合格的佛教徒

遵守七众的戒律

佛教团体可分为在家与出家两大部分，他们依照所受戒律宽严不同和男女区别，被分成七种类型。

七众弟子

皈依佛门之后，便自动进入佛教团体之中。佛教团体有着严密的规则和组织。这个团体最基本的分割法是“在家”和“出家”。依照所受别解脱戒的不同及男女区别，又可被分成七种类型，即七众：优婆塞、优婆夷、沙弥、沙弥尼、式叉摩那尼、比丘、比丘尼。

其中，出家众是弘扬佛法和住持佛教的根基，包括比丘、比丘尼、沙弥、沙弥尼，以及式叉摩那尼。在家众包括优婆塞、优婆夷。这七类弟子对佛法的住世和传播起到了极大的作用：僧伽主要负责传承佛法和弘扬，在家众则主要负责护持。因此，佛经中所说的“中士”，其实便是指“四众弟子”，即比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷这四类佛教弟子。七众弟子均有须遵守的律仪，各不相同。无论在家还是出家，守持好戒律，才能称得上一名合格的佛教徒。

比丘

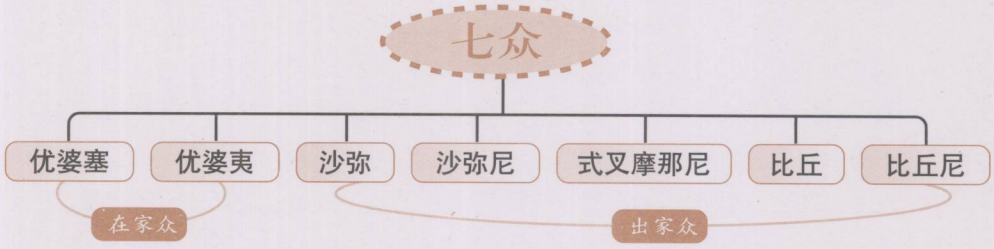
意译为“乞士”，指托钵僧，此外也有破烦恼、持净戒等意。在佛教中，比丘指出家进入佛教僧团，受具足戒且年满二十岁以上的修行僧。在佛教的七众弟子中，以比丘为上首。在早期的印度，比丘或沙弥的生活状态是：须遵守一定的戒律，护持三衣一钵，乞食自活，住于阿兰若处，少欲知足，离诸世俗烦恼，精进修道，以期证得涅槃。

最早的比丘来源于净饭王派去陪伴太子出家的五位侍从，即阿若憍陈如等人。释迦牟尼佛在鹿野苑初转法轮时，教化了这五位侍从。这便是最早的“五比丘”，他们组成了最早的佛教僧团。比丘须遵循“比丘戒”，现在我国汉地一般所诵的四分比丘戒本有二百五十条，藏地所诵的一切有部比丘戒本则有二百五十三条。

比丘尼

比丘尼，意译为“乞士女”。佛教的七众弟子中，比丘尼仅在比丘之

七众弟子



七众的区分及持戒



身份
沙弥
特征
未满20岁、尚未受具足戒的男性佛教徒。
受戒
十种戒律。



身份
比丘
特征
出家进入佛教僧团，受具足戒且年满20岁以上的修行僧。
受戒
比丘戒。

20岁



身份
沙弥尼
特征
未满20岁、尚未受具足戒的女性佛教徒。
受戒
十种戒律。

身份
式叉摩那尼
特征
出家后年满18岁、尚未受比丘尼具足戒的沙弥尼。
受戒
六法。



身份
比丘尼
特征
年满20岁、出家受过具足戒的女性。
受戒
比丘尼戒。

18岁　　20岁



身份
优婆塞
特征
在家学佛的男性。
受戒
三皈依、五戒。



身份
优婆夷
特征
在家学佛的女众。
受戒
三皈依、五戒。

次，是佛教徒中两支主力之一。现在所说的比丘尼，是指满二十岁、出家受过具足戒的女性。

最早的比丘尼是佛陀的姨母大爱道。起初，佛陀并未制戒允许女众出家，开示女人在家亦可成就。但大爱道率领五百释迦族的贵族女子追随佛陀，三度求恳。在阿难协助下，其信心和坚毅终于令佛陀首肯。大爱道比丘尼成为佛教有女众出家的起源。她一生为佛教努力奉献，做出了许多伟大的事迹。佛陀曾在僧团中称赞她道："比丘尼如大爱道者，不可视为女人，实乃一有德丈夫，堪为僧团表率！"在中国，第一个比丘尼是东晋时期的检净。如今汉地的四分律中，比丘尼戒本有三百四十八条，藏地则有三百六十四条。

沙弥

意译为"勤策"，是接受大比丘僧勤加策励的意思，又译为"求寂"等。指未满二十岁，尚未受比丘具足戒的男性佛教徒。沙弥要受十种戒律。凡幼年出家都称作沙弥，若年过七十岁则不准受具足戒，只能受沙弥戒。

在佛陀初期的僧团中是没有沙弥的，佛陀的亲生子罗睺罗随佛出家后，才开始有了沙弥。沙弥进入僧团，是为了给佛教的人才增添新生力量，所以沙弥以儿童为主。

沙弥尼

意译为"勤策女"，含义与沙弥同。指未满二十岁，尚未受比丘尼具足戒的女性。沙弥尼也要受持十种戒律。

式叉摩那尼

意译为"正学女"，指出家后年满十八岁，尚未受比丘尼具足戒的沙弥尼。式叉摩那尼是从沙弥尼到比丘尼的必经过程。凡沙弥尼欲受具足戒为比丘尼，应该在两年内先学习六法：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒、不非时食等。两年后，如果情形良好，才能正式受具足戒。

优婆塞

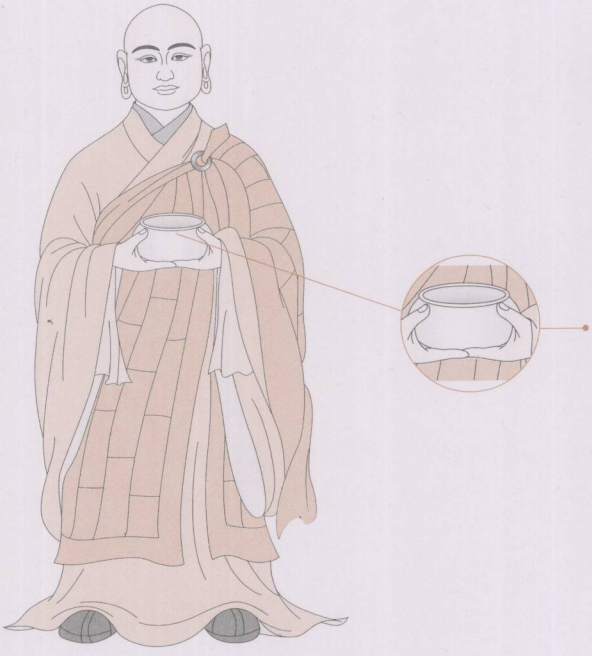
意译为信士，也称居士，指在家学佛的男性。成为优婆塞的基本条件是受持"三皈"，就是皈依佛、皈依法、皈依僧。在受皈依的同时或之后，可以进一步受持"五戒"，即不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

优婆夷

意译为信女，即在家女众。成为优婆夷的基本条件和方法步骤与优婆塞相同。

早期比丘的生活——三衣一钵

三衣一钵，乞食自活，这是早期印度的比丘或沙弥的生活状态。现在，一个真正的出家人也要在日常生活中处处严格遵守规范，三衣钵杖常不离身，这些都是持戒的体现。



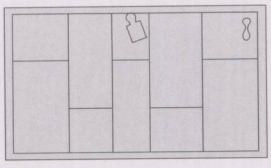
饭 钵

“钵”这个词是从印度来的，梵语叫钵多罗，指出家人乞食用的器具，口小腹大。强行翻译成中文的话应该叫“应量器”，就是体、色、量都要合法，合佛的规定。

- 体就是材料，要用金属或陶瓷来做，不能用木材，主要是便于清洁。
- 色就是颜色要朴素，不红不黑像斑鸠脖子。
- 量就是容量要适中，够吃的就可以，不能贪婪。

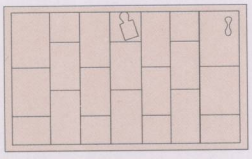
三衣

出家人有五衣、七衣、大衣三种服装



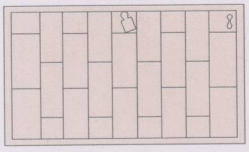
五衣

梵语叫安荼会，它是五条格，一长一短，也叫做务衣，就是不论睡觉做事都不离身的内衣。



七衣

梵语叫郁多罗僧，它是七条格二长一短，翻译成中国话叫入众衣，即在大众中所穿的常服。跟大众一起诵经，在一块儿参禅打坐，做早晚课，过斋堂，都要搭七衣。



大衣

名僧伽黎，即复衣，也叫福田衣。这个衣服分下三、中三、上三共九品。下三品的衣跟七衣一样，二长一短，中三品是三长一短，上三品是四长一短。它是在乞食、说法、觐见国王时所穿的，是佛门的大礼服。

佛陀为世俗人开示的智慧

《善生经》和礼敬六方

在烦恼的驱使下所造的业力，是导致我们流转生死的直接动力。

佛陀能随一切众生的根基而为之说法，《善生经》便是给一位世俗凡夫的教诫。

《善生经》梗概

当佛陀在罗阅祇耆阇崛山中的时候，一天清晨，他身着三衣，持钵到城内乞食。这时，他看到园林中有一个男子，刚沐浴完，浑身湿淋淋地向东、西、南、北、上、下礼拜着。佛陀便问他为什么这样做。原来那是一名长者的儿子，名叫善生。善生回答："我父亲命终时这样嘱咐我，我便这样做。"他也并不知道为什么。

"佛陀也有六种礼敬的方法。"佛陀慈祥地注视着他，"一、孝顺父母：做儿女的要孝养、温顺，令父母安慰和欢喜。二、敬重师长：做学生的要尊敬老师，接受教导。三、善待妻子：因为妻子是你的好助手，应相互敬爱。四、亲敬亲朋：对他们要真诚和互敬。五、恭敬僧众：对待僧人要供养、恭敬。六、慈悯仆人：对待仆人要宽大，不要令他过分疲倦。这六种人组成了我们的生活中心，和他们相处得合理，会有快乐的家庭，美满的人生。"

"您说得很对！"善生欢喜地说，"超越了我父亲的言教，令我茅塞顿开。我从今天起，便皈依佛、皈依法、皈依僧，成为一名优婆塞！从今天开始，尽形寿也不杀、不盗、不淫、不欺、不饮酒！"

佛陀的因材施教

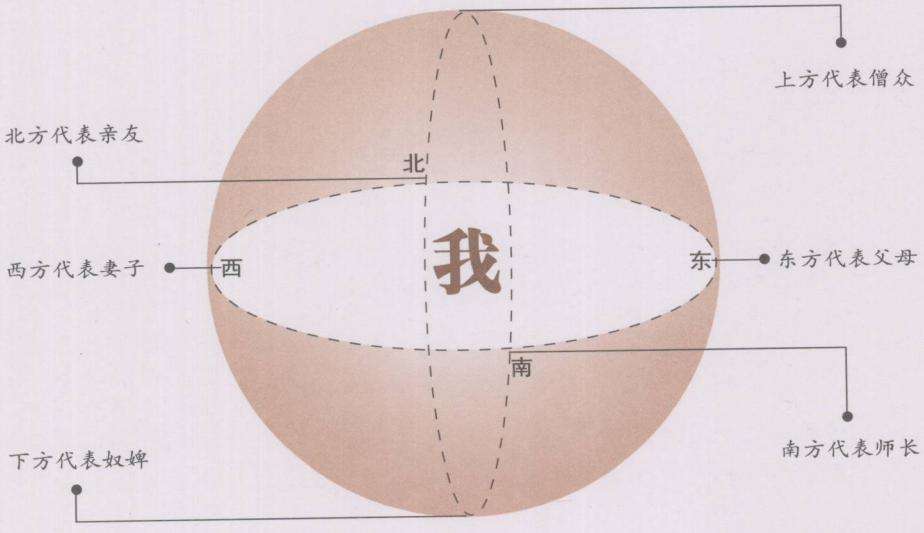
佛教中真是这样礼敬六方吗？那为何又有礼敬东方药师、礼敬西方弥陀以及南、北、上、下诸佛，同时有的经文又会说"一切都是空性"？其实，这是佛陀的因材施教。在佛陀无所不知的智慧中，对众生的根基也清楚得犹如掌中之果。对于根器利者，佛陀为之解说《金刚经》《心经》等深奥的经典；对于根器一般者，则诠说十不善业、轮回、三恶趣等；而对于日常生活中的凡夫善生，则慈悲地告诉他"礼敬六方的独特方法"，让他每日的礼拜不再变得毫无用处，而是因此积聚功德。同时，心念的改变，亦会导致日后行为的改变。被称为人天导师的佛陀，就用这样巧妙的方法，将善生引入佛门，从而奠定了他现在和未来的安乐、幸福。

佛陀对世俗人的教诲：礼敬六方

一次，佛陀在一座城内乞食时，看到一位男子刚沐浴完毕，便向东、西、南、北、上、下六个方向一一礼拜。这个男子只是依照父亲的指示去做，但并不理解为什么这么做。于是，佛陀便向他阐释了六种礼敬的真意。



六方——“我”的世俗生活圈



礼敬东方和南方

尊敬父母、恭顺师长

父母和师长，是殊胜的福田。对他们的恭敬和供养，能带来极大的福德。

礼敬东方：尊敬父母

身为人子，应该这样去对待父母：一、供奉父母，不令他们缺乏饮食、资具；二、做什么事之前，应该先和父母商量；三、父母想要做什么，不去违逆；四、父母的命令不要去违背；五、不断父母所为正业。而身为父母，又应该怎样来教养子女呢？一、制止孩子所做的恶行；二、指示给孩子什么是善处；三、刻骨铭心地慈爱孩子；四、为子女结一门好的亲事；五、随时供给孩子所需。如果双方都能做到这几点，在亲子关系上就会没有隐忧。

父母是最殊胜的福田之一。因为我们有机会修持佛法，其先决条件便是得到暇满人身，而这个身体正出于父母的恩德。对于在家人而言，通过孝顺、供养父母而得到福德，是最直接、最容易的途径。因此，只要父母提出的要求不违反道德，我们应尽力去成全，同时尽力地让他们欢喜和欣慰。

礼敬南方：恭敬师长

我们该怎样去敬奉师长呢？一、恭顺地承侍师长；二、礼敬供养师长；三、尊重敬仰师长；四、师父的教诲，要怀着敬意去奉行，从不违背；五、从师长处所听闻的法要，要善加忆念，不去忘失。而师长对待弟子则要做到：一、依照法来调伏弟子；二、教导他所未听闻过的法要；三、详细而耐心地回答他的问题；四、告诉他哪些是值得交往的善友；五、将自己所知的倾囊授予。

佛教中极其看重师徒关系，藏文中甚至将师徒写作“父子”。因为师长是佛陀利生事业的教法，尤其在末法时代，通过师长我们才会知道佛法，懂得如何取舍善恶业。自己看佛经成佛是绝无可能的，唯有通过历代师父才能得到诸佛的加持。任何成就，均是出于师长的恩德！因此，师长是我们极重要的福田，而承侍师长本身就是一种佛法修持，更是一切功德的源泉。宗喀巴大师曾说：“如理依止师长乃是修行的基础！”供养师长，最重要的是依教奉行，其次是用行为承侍师长，再次便是以财物供养。

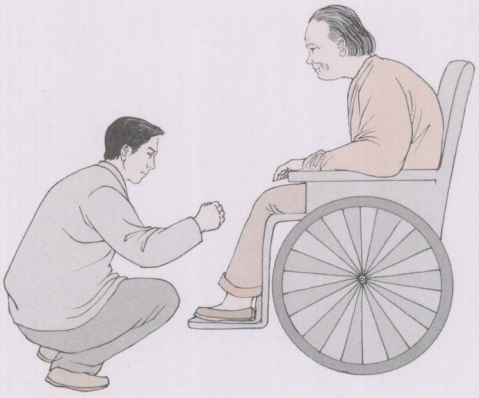
礼敬东方和南方

礼敬东方：我与父母

东方是太阳升起的方向，象征生命的诞生，因此代表父母。

对父母的敬爱

1. 供奉父母所需的饮食、资具；
2. 做事前先和父母商量；
3. 不违逆父母的意愿；
4. 不违背父母的命令；
5. 不断父母所为正业。



父母对我的教养

1. 制止孩子的恶行；
2. 指示孩子善行；
3. 全心爱护孩子；
4. 为孩子结一门好亲事；
5. 随时供给孩子所需。

礼敬南方：我与师长

南方是仅次于东方的位置，象征生命教养的成长，因此代表师长。

我对师长的敬奉

1. 恭顺地承侍师长；
2. 礼敬供养师长；
3. 尊重敬仰师长；
4. 奉行师父的教诲；
5. 善加忆念师长传授的法要。



师长对我的教养

1. 依照法来调伏弟子；
2. 教导弟子法要；
3. 耐心地回答弟子提出的问题；
4. 指示弟子辨别善友；
5. 将自己所知倾囊传授。

礼敬西方和下方

善待妻子、体恤奴婢

妻子（丈夫）和奴婢是我们日常生活中极重要的人，和他们的相处也关系到现实的安宁。

礼敬西方：善待妻子

丈夫应该怎样对待妻子？一、要以礼相待；二、在妻子面前有威严；三、衣服和食物都要及时供给；四、为她购买璎珞珠宝等饰物；五、把家庭的内务托付给她。妻子则应该这样去敬奉丈夫：一、早晨比丈夫先起床；二、等丈夫坐下后，自己才坐下；三、对丈夫软语温言；四、敬重和温柔顺从；五、先意乘旨。

对于社会上的寻常人而言，配偶关系在生命中占据了相当重要的地位。在家庭伦理关系中，夫妻经由婚姻的结合，更要彼此相互扶持，丈夫要敬爱妻子，妻子也要敬爱丈夫。古印度男尊女卑程度犹胜于古中国，但提倡众生平等的佛教却认为：夫妻应该维持对等的和谐关系，双方互相尊敬爱护。在居士五戒中，更是提出丈夫不能与妻室之外的女子发生性关系。而其他《善生经》译本中，亦有对丈夫“不有他情”的要求。夫妻之间的相互敬重，成为维持婚姻的基础。

礼敬下方：体恤奴婢

对于奴仆的体恤善待，主人应怎样做？一、照应他，随他的体力、能力来驱使做事；二、及时地给予他饮食和衣被；三、给他的劳务应该合时；四、仆役病了，应该给他寻医问药；五、给予他休假日。那么，仆从的回馈是什么呢？一、早起劳作；二、行事周密；三、主人没有给自己的，绝不自取；四、作务以次；五、称扬主人的名誉。

在佛教中，认为尽管主人和仆从的地位有高下之分，但在人格上却不能轻视，更不能虐待。对于当时实行家长制、阶级分明的印度社会，这是一种充满了浓厚人文关怀的前卫观念。悯念体恤，这是主人应有的基本态度，在生活上更要以道德涵养来照顾、关怀他的各种生活需求。作为仆人，则应该谨守本分来对待主人。在有些《善生经》译本中记载，仆人还应该“家贫不慢、空乏不离”，对于主家忠心耿耿，即便贫困匮乏也不离不弃。尽管现代社会已没有了家仆一说，但对于雇佣的钟点工、保姆，以及所管辖的下属等，亦应该以这样的道德规范来约束自己。

礼敬西方和下方

礼敬西方：我与妻子

西方是太阳降落的方向，象征着生命的归宿，因此代表妻子。

我对妻子的关爱

1. 以礼相待；
2. 保持威严；
3. 供给衣服和食物；
4. 供给璎珞珠宝等饰物；
5. 把家庭内务托付给她。



妻子对我的敬奉

1. 比丈夫先起床；
2. 丈夫坐下后自己才坐；
3. 对丈夫软语温言；
4. 敬重和温柔顺从；
5. 先意乘旨。

礼敬下方：我与奴婢

下方的地位比较卑下，因此代表奴婢。现代社会中虽然已没有了这种阶级区分，但奴婢也可以用来指保姆等人群。

我对奴婢的体恤

1. 随其体力来让他做事；
2. 给予他饮食和衣被；
3. 及时付给他劳务费；
4. 仆役病时应为他寻医问药；
5. 给予他休假日。



奴婢对我的回敬

1. 早起劳作；
2. 行事周密；
3. 绝不自取主人财物；
4. 作务以次；
5. 称扬主人的名誉。

礼敬北方和上方

和敬亲友、敬奉僧众

相比起前四方的家庭关系，北方和上方则代表了社会交往层面。

礼敬北方：和敬亲友

人们应该怎样对待亲戚、朋友以及社交圈呢？一、布施给予他们所需要的；二、对他们说诚实而温和的言语；三、做对他们有益的事；四、互利互惠；五、不欺骗。那么，一个好的社交圈又该有怎样的回馈呢？一、在我有所放逸时，规劝我；二、见到我财物匮乏时，救护于我；三、在我有危难时施予援手；四、屏相教诫；五、常常互相称叹。

北方代表了超越家庭伦理的人际关系。人除了家庭环境外，更需要交往于广大的社会环境，亲戚、朋友乃至同僚，均属于其中。《中阿含经》中以“亲友臣”来概括这一层交际圈。亲友交往的重心，应该是互敬、互惠，在心性上以“爱敬”为主，在行为上讲究不轻慢和不欺诳，在对方出现经济上或精神上的困境时，应该大度友善地施予帮助。同时，双方也附带有劝善规过的责任，要时刻提醒他，使其思想上和行为上不陷入恶途，以规劝来相互改过。

礼敬上方：供奉沙门

作为施主，应以这样的五事来供奉沙门（即出家人）：一、身行慈；二、口行慈；三、意行慈；四、应时而布施；五、大门永远不对沙门关闭。作为沙门，对施主则有以下六种责任：一、规劝他，不要令他或听由他作恶；二、指示给他什么是善处；三、教育施主心怀善念；四、他没有听闻的法要，令他听闻；五、他已听闻的，令他透彻地明白法义；六、开示给他往生善趣乃至解脱的途径。

“沙门”是梵文音译，意思是“勤息”，即勤修佛道和息诸烦恼的意思，为出家修道者的通称。对于一个在家人来说，听闻佛法、供养三宝等，往往是通过僧人进行。僧人是信仰的传播者与实践者，能教导广大的众生走上追求善行的道路。因此，对他们的恭敬、承事和维护，便成为在家居士的一项主要职责。在《中阿含经》中的《善生经》译本中，更为详细地列举了施主看到在家人时应有的礼仪：“见来赞善，敷设床待，施舍净美丰饶饮食，拥护如法。”而位于上方的宗教师责任更为重大：他们要以身教来度化人，将施主导入善道，远离恶行。

礼敬北方和上方

礼敬北方：我与亲友

北方代表了社会交往层面，象征着亲友。

我对亲友的敬爱

1. 给予他们所需；
2. 说话诚实而温和；
3. 做对他们有益的事；
4. 互利互惠；
5. 不欺骗。



亲友对我的回敬

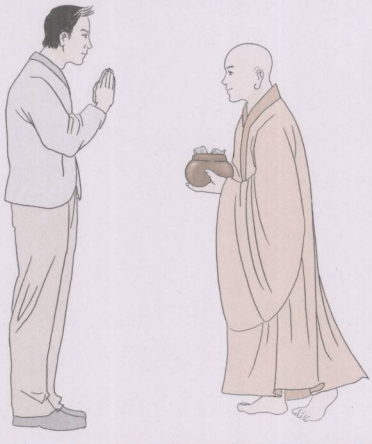
1. 规劝我的过错；
2. 在我财物匮乏时救助我；
3. 在我有危难时援助我；
4. 屏相教诫；
5. 常常互相称叹。

礼敬上方：我与沙门

上方是崇高的方位，用来象征宗教的神圣领域，以虔诚之心来对待信仰的弘法者。

我对沙门的礼敬

1. 身行慈；
2. 口行慈；
3. 意行慈；
4. 应时而布施；
5. 大门永远不对沙门关闭。



沙门对我的回馈

1. 规劝我不要作恶；
2. 指示我什么是善处；
3. 教育我心怀善念；
4. 传授我没有听闻的法要；
5. 为我讲解法义；
6. 开示解脱的途径。

消除日常生活的六种过失

六非道

行善必先止恶，因此，佛陀在一开始便先为善生开示了止恶之道。

四结行与四处

“若长者、长者子知四结业，不于四处而作恶行，又复能知六损财业，是谓善生！”

四种结业，是杀生、偷盗、淫逸和妄语；四处，则是贪、瞋、怖、痴。佛陀告诉善生，如果行持这四种结业，以及在四处作恶，他们的福德就会迅速衰减，反之便会如月牙变成满月般迅速地增加。

六非道

有六种行为会损害自己的财富和福德，这就是六非道。第一，耽溺于酒；第二，赌博；第三，放荡；第四，迷于伎乐；第五，恶友相得；第六，懈惰。

饮酒有着六种过失：1.会消耗人的财产；2.导致疾病；3.酒后冲动容易和人争执、斗殴；4.恶名远扬；5.容易生气、暴怒；6.智慧会日益减少。

赌博也有着六种过失：1.如果输了，财产会日益耗损；2.即使赢了也容易招惹怨敌；3.为智者所不齿；4.众人对自己不信任、不尊敬；5.身边的亲友日渐远离、生疏；6.因输了钱财而生出盗窃的心。

放荡与男女关系有关，它也有六种过失，1.对自身有损害；2.对财物也有损害；3.对妻室、子孙都会带来痛苦和伤害；4.经常会因此而感到惊惧；5.各种苦恼和恶行便因此而常常缠缚自己；6.导致事业不能顺利进行。

“伎乐”本身不是罪恶，罪恶的是人们贪求于伎乐，沉溺于歌舞升平之中，丧失了自我克制的能力，整天浑噩度日。迷恋伎乐的过失有：1.沉溺于歌；2.沉溺于舞；3.沉溺于琴瑟；4.沉溺于管弦；5.沉溺于鼓掌叫好；6.沉溺于这样的大聚会。

与恶友相投契也有六种过失：1.被他欺诳；2.喜欢恶行；3.被他引诱家人；4.财物为他图谋；5.在金钱上对方只图自利；6.他经常散播自己的坏话。

懈堕的过失是：1.富有时游手好闲；2.贫穷时也不肯勤修；3.寒时不肯勤修；4.热时不肯勤修；5.早上贪睡；6.晚上好游荡。

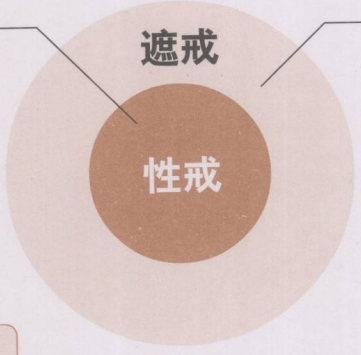
无论富有还是贫穷，进入这六非道都会日渐消耗自己的财富、健康以及人际关系，因此应努力地远离。

四结行与六非道

性戒与遮戒

性戒

也叫根本戒，是指针对“本质性的罪恶”而制定的戒律。性戒所规定的内容，不论是不是佛陀制定的，也不管是不是佛教徒，只要违犯了性戒，就要感召未来的三途恶果。四结行都属于性戒。



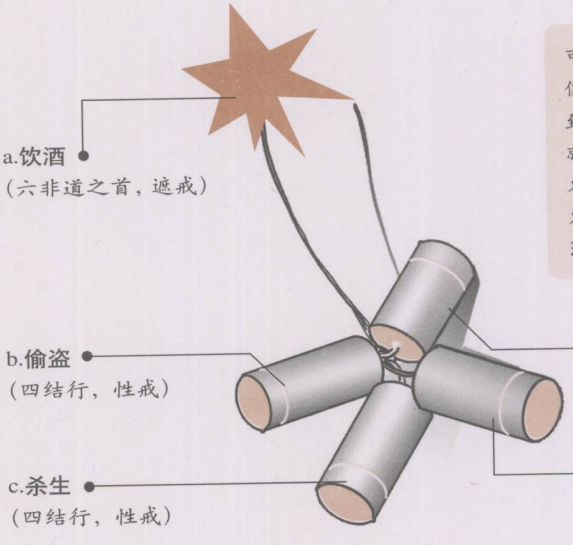
遮戒

因其有遮护根本戒的功能而得名，遮戒是由佛陀亲自制定，只有佛教徒才必须遵行的戒律。六非道都属于遮戒的范畴。

六非道引发四结行

从一段故事说起：

a	b	c	d	e
一天中午，一个人突然很想喝上两杯，但眼前酒是现成的，就是缺少下酒菜。	正在这时，邻居家的一只鸡突然跑了过来。	于是，这人便抓住鸡，把鸡宰杀后做下酒菜给吃了。	正当酒足饭饱之际，邻居家的大嫂前来寻找鸡，问他看到了没有，这人回答说：“没有呀！”	此时，这人酒劲发作，看到大嫂有几分姿色，因此邪念顿起，竟对大嫂动手动脚起来……



可见，遮戒虽然不属于根本戒，但是却像导火索一样，可以引起连锁反应，导致众生触犯四结行这样的根本戒。这就是为何佛陀要制定那么多遮戒来约束佛教弟子的原因。与饮酒一样会引发四结行的六非道还包括：赌博、放荡、伎乐、恶友、懈惰。

判别恶友

远离四种不可亲近之人

佛陀告诫善生：有四种恶友伪装成亲朋，这些人均应予以远离！

内有怨心，外强为知识

这是一种心怀鬼胎前来亲近的人。他表面上很有知识修养，讲话柔软顺耳，其实是别有用心。通过四种行迹可以辨认出这种人：一、他们会很有策略地先施予你一些东西，目的是为了将来夺取更多。而且，无论他们说出怎样貌似高深的见解，目的都是为了夺取你的财物；二、给了他一些，他还嫌不够，觊觎更多的；三、或者是因为畏惧的缘故而亲近人；四、或者是因为谋利的缘故而亲近人。

人前好言语，背后说恶言

这类人巧言令色，当面对人说好听顺耳的言辞，私底下却说恶言。在家庭生活和社会交际中，我们经常会遇到这样的人。这种人是最擅长破坏人的声誉的，应及时地远离。他们也有四种行迹：一、在人面前，无论善恶都顺着你，私底下却喜欢泄露他人的隐私和诽谤；二、当你有难的时候，他们会第一时间撤离；三、当有真正的善友来到你身边时，他们会私底下阻止；四、见到你有危难，便落井下石。

造谣生事，幸灾乐祸

这是一种专门造谣生事的人，他们的言语不能轻易相信，必须详加分辨，才能避免暗中潜藏的危机。他们的四种特征是：一、对于别人过去所作的错事耿耿于怀，经常揭短；二、对于未来之事，也会顺着自己意思推测别人将来可能会犯的过错；三、现在说的话没有一句靠得住；四、吹毛求疵，他人犯一点小过错便施予重罚，并且巴不得他人遭遇厄难。

外如亲厚，内为恶友

这是一种已在四种恶习中浸染很久的恶友，不仅自己乐于恶习，还不断诱导身边的人也和他们一样去沾染。和这类人相处，久而久之也会近墨者黑，徒然损害自己的戒行和福德。他们的四种标志是：一、劝导他人去饮酒；二、劝导他人参与赌博；三、劝导他人去邪淫；四、劝导他人沉溺于歌舞伎乐。

四种不可亲近的人

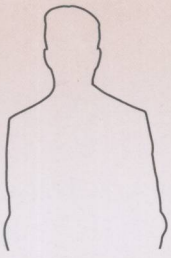
佛教认为，有四种恶友会伪装成亲朋，潜伏在我们的身边。对于这些人，我们一定要辨别清楚，远离他们，不要被他们带入歧途。

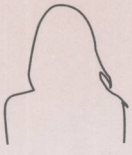
别有用心的人

这种人心怀鬼胎，讲话柔软顺耳，其实却别有用心。

特征

1.先施予东西，而后却夺取更多；
2.贪得无厌；
3.因为畏惧而亲近人；
4.为了谋利而亲近人。





造谣生事的人

这种人专门造谣生事，他们的言语不能轻易相信。

特征

1.经常揭人短；
2.妄自猜测别人还没有犯的过错；
3.所说的话全都靠不住；
4.吹毛求疵。





背后说坏话的人

这类人当面对人说好听的言辞，私底下却说恶言。

特征

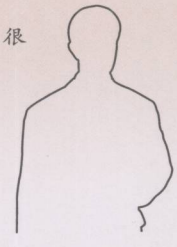
1.在人前顺着你，私底下却诽谤你；
2.当你有难时远离你；
3.阻止你交往善友；
4.在你危难时落井下石。

引导学坏的人

这种人已在四种恶习中浸染了很久，会将周围的人也教坏。

特征

1.劝导他人饮酒；
2.劝导他人赌博；
3.劝导他人邪淫；
4.劝导他人沉溺于歌舞伎乐。



判别善友

亲近四种值得敬重之人

与恶友相对应的，则有四种如檀木般的善友，我们与之相伴，天长日久亦能熏染上檀香味。

止非之友

这是一种能明辨是非，同时又能和你同甘共苦的善友。他们能教导人们向上提升高尚的道德操守，这一类善友的四种行为，是值得亲近与学习的。这类友人有四种德相：一、见到他人作恶，会想方设法地制止，绝不听之任之；二、行事、言谈都显出他的正直；三、怀着慈心，经常怜悯、顾念其他的有情；四、将往生人天的善法之路指示给他人看。这就是止非之友，他能舍己为人地做很多利益他人的事，也能将他人从滑向恶趣的歧途中救护出来。

慈悯之友

这是一种能和你相互鼓励、相互促进的善友。在他们的相伴下，我们能身处一个止恶行善的大环境中，远离恶语、离间语和诽谤，共同地向上攀升。他们有哪四种特征呢？一、见你得到利益或有了进步，不会忌妒和破坏，而是真心地为你欢喜和祝福；二、见到你遭遇困境或者有所退步，不会幸灾乐祸，而是为你担忧、祈福；三、经常发自内心地称叹他人的功德；四、见到别人诽谤和揭他人短，会想方设法制止。这类友人绝不会有揭人隐私的癖好，反而会隐瞒他人的过失。

利益之友

这是一类在以正当方式求财时，能心中公正，互利互惠的好友。他们能养善求利，教导你避开各种不正当的谋财手段。他们有四种行迹：一、防护你，不让你去放逸；二、在你因放逸而失去财产时，救护你，不离不弃；三、善加保护，令你不感到恐惧；四、以善法来教诫，不让你谋取不义之财。这种善友和你共同经营时，得到利益固然欢喜，但是如果失利也不会捶胸顿足。

同事之友

这里的“同事”是一种不计利害、谆谆教诲的善友。他们所有的目的，只是令我们走上正途、日益进步，为此而不惜任何代价：一、为你而不惜付出生命；二、为你而不惜财宝；三、在你遇到恐怖的对境时，尽力地救拔；四、为你开导一切应该摈除的和应该奉行的。

四种值得亲近的人

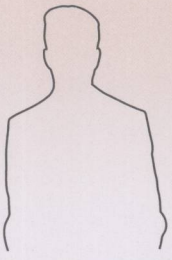
与四种恶友相对应，佛教也告诉我们四种如檀木般的善友，我们长期与之为伴，便能熏染上檀香味。

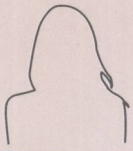
止非之友

这是一种能明辨是非，同时又能和你同甘共苦的善友。

特征

1.见你作恶及时制止；
2.行事、言谈都显示出正直；
3.经常怜悯、顾念其他有情；
4.将善法之路指给你看。





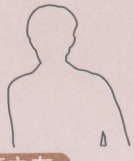
慈悯之友

这是一种能和你相互鼓励、相互促进的善友。

特征

1.见你得到利益，真心地祝福；
2.见你遭遇困境，真心为你担忧；
3.真心称叹他人功德；
4.不揭人隐私，隐瞒他人的过失。





同事之友

这种人为了令你走上正途而不惜任何代价。

特征

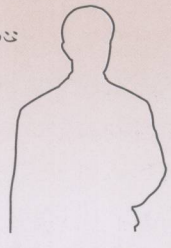
1.为你不惜付出生命；
2.为你不惜财宝；
3.在你遇到逆境时尽力救拔；
4.为你开导应该摈除的和应该奉行的事。

利益之友

这类人在以正当方式求财时，能心中公正，互利互惠。

特征

1.不让你放逸；
2.在你失去财产时不离不弃；
3.善加保护，不令你感到恐惧；
4.教诫你不要谋取不义之财。



走向来世的安全梯 1

杜绝十不善业

深信业果及断除十不善业，一起组成了追求来生安乐者的主要修习内涵。

深信因果定律

皈依三宝能保证一两次不堕入地狱，若希望有十足的把握不再入三恶道，就必须在佛法上更进一步：深信业果。总体而言，想要得到未来世的安乐，就要依因果律做能带来福乐的事，戒除将召感苦报之事。这点解释了一些人的疑惑：为什么慈悲伟大的佛陀会制定那么多戒律来约束众生？其实，并非佛陀不够慈悲，他只是看到了业力运作的规律，然后揭示出来，令人懂得趋吉避凶。

应该杜绝的十不善业

根据业的造作处，可以笼统地将业分为三类：三种身业，即肢体动作所造作的业；四种语业，即借由语言而造作的业；三种意业，即由思想意识而造作的业。加起来一共十种，统称为“十不善业”。

身的不善业，有杀生、偷盗和邪淫。其中，杀生的果报最为严重，偷盗次之，邪淫再次。杀生的对象包括一切有情，即人、非人和旁生。堕胎亦是杀生，因为在受精卵形成的一瞬间，中阴身便已入住；偷盗，即是对于明知道不属于自己，或者不完全属于自己的东西，在未经物主同意的情况下自取；邪淫，对于出家人来说任何淫行均构成罪业，对于在家人，则指不可与同性、别人的配偶、出家人或未成年人行淫，而且在时间和场所等方面也必须遵循一定的戒律。

语的不善业，分妄语、离间语、恶语和绮语。妄语，即是对能明白该妄语内容的任何有情生命，以语言、沉默等方法误导；凡离间挑拨之语言或行为，皆属离间语；恶语的对象可以是任何有情甚至是死物，并不一定要很凶恶地说话才算恶语，温柔地说令人伤心的话也能构成恶语业；绮语，不为任何目的而谈及无意义的事，便是绮语。其中，妄语的业最重，离间语、恶语和绮语依次减之。

意的不善业，包括贪、瞋和邪见。但凡为世间名利等而生出之占有心即属贪的范畴；对无情或有情生瞋皆属瞋业；邪见是三烦恼中之痴的一种，它包括了认为无因果、无来生及无佛等种种不正确、不真实之见解。其中，邪见的恶业最重，因为它能导致极大的恶行；瞋心次之，贪心再次。

十种不善业

业有三类：身业，即肢体动作所造作的业，共三种；语业，即借由语言而造作的业，共四种；意业，即由思想意识而造作的业，共三种。加起来一共十种。

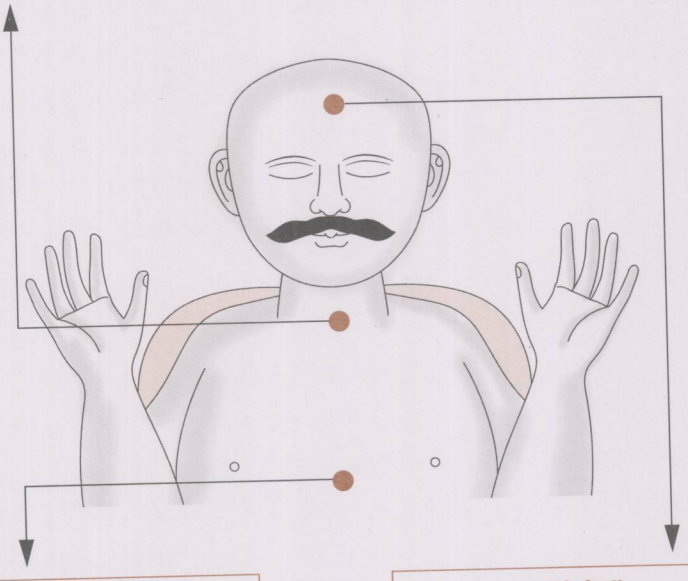
四种语业

妄语
对能明白该妄语内容的任何有情生命，以语言、沉默等方法误导。

离间语
各种离间、挑拨的语言或行为。

恶语
无论是对任何有情生命还是对死物，说凶恶的话或者说令人伤心的话。

绮语
没有任何目的而谈及无意义的事。



三种意业

邪见
包括认为无因果、无来生及无佛等种种不正确、不真实的见解。

瞋业
对无情或有情的事物生出瞋恨之心。

贪业
但凡为世间名利等而生出的占有心。

三种身业

杀生
杀害一切有情众生，包括人、非人和旁生。

偷盗
对于明知不属于自己，或者不完全属于自己的东西，在未经物主同意的情况下自取。

邪淫
出家人的任何淫行，在家人与同性、别人的配偶、出家人或未成年人行淫等。

走向来世的安全梯 2

修持八种功德身

只有具足八种殊胜功德的身体，才能在修行上有与众不同的进步。

八种功德的作用

如果断除十种不善业，来世一定可以得到天、人之身，但具足以下八种功德，却能在修行上有相当大的助益。这八种功德是：1.长寿，它让我们有足够时间修行，利益自己和他人；2形体端严，它让别人一见就生起欢喜和敬信心；3.种族高贵，能让别人接受自己教导；4.有大权势，能以财物吸引有情，再用正法成熟他们，作广大的利他事业；5.言辞威肃，能让人信任；6.声誉卓著，让自己的教导能迅速、确实地贯彻；7.男性，令人不怕处于大众之中，亦能独自在僻静处修法等；8.身心健壮，身体能以苦行修持难修之法，心里对利益众生没有疲惫。

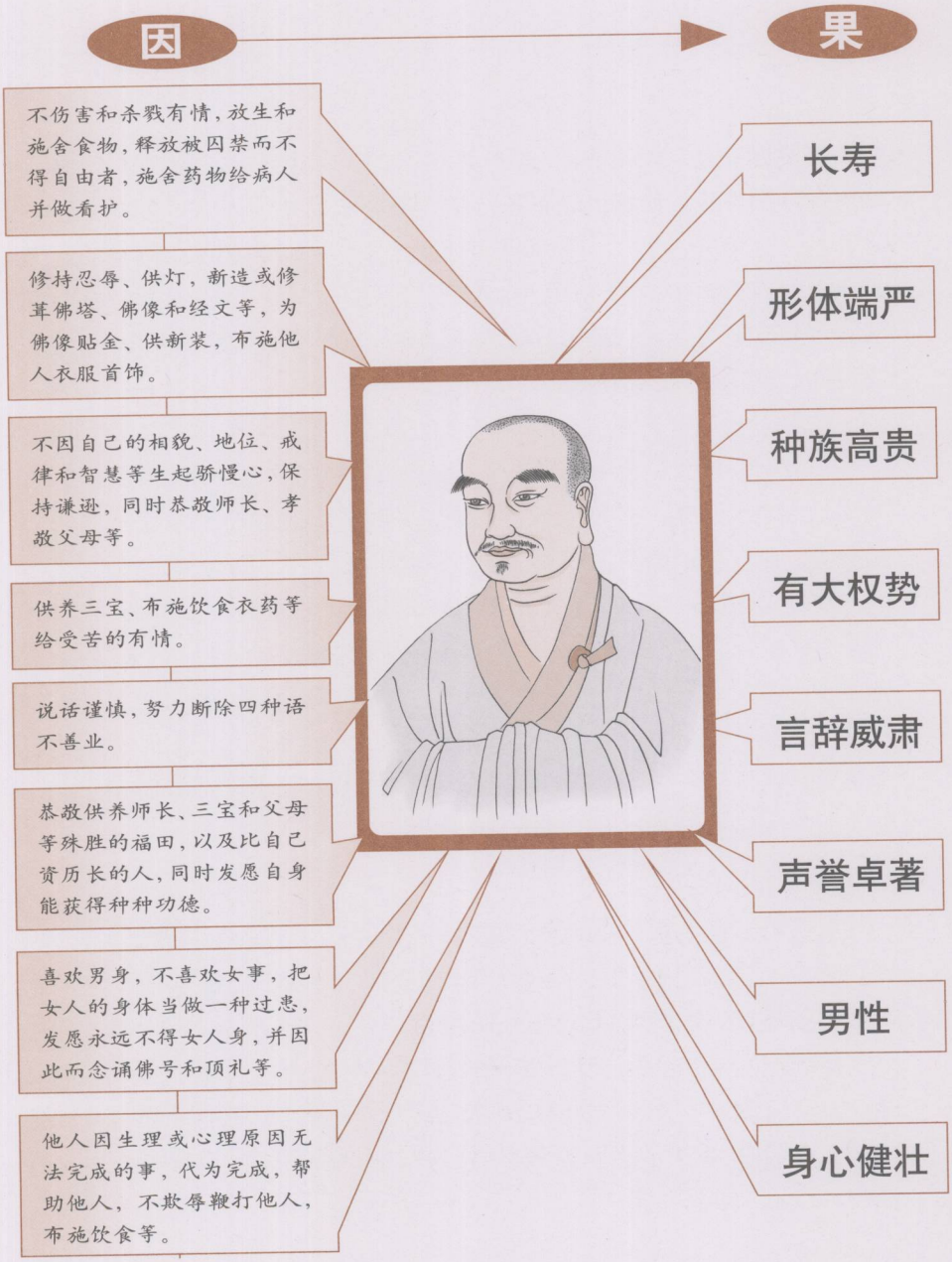
如何修这八种功德

不伤害和杀戮有情，放生和施舍食物，释放被囚禁而不得自由者，施舍药物给病人并做看护，这是获得长寿的因。修持忍辱、供灯，新造或修葺佛塔、佛像和经文等，为佛像贴金、供新装，布施他人衣服首饰，这是获得端庄形体的因。不因自己的相貌、地位、戒律和智慧等生起骄慢心，保持谦逊，同时恭敬师长、孝敬父母等，这是受生于高贵种族的因。供养三宝、布施饮食衣药等给受苦的有情，这是获得丰富受用的因。说话谨慎，努力断除四种语不善业，这是言辞威严肃穆的因。恭敬供养师长、三宝和父母等殊胜的福田，以及比自己资历长的人，同时发愿自身能获得种种功德，这是声名远扬的因。喜欢男身，不喜欢女事，把女人的身体当做一种过患，发愿永远不得女人身，并因此而念诵佛号和顶礼等，这是获得男身的因。他人因生理或心理原因无法完成的事，代为完成，帮助他人，不欺辱鞭打他人，布施饮食等，这是获得健壮身心的因。

在发愿得到具足这八种功德的身体的同时，应同时发愿将这个身体用于行善上，否则就会如同受生在战火频繁之地的国王一般，尽管八种条件都具备，却将它用来造作更加强大的恶业。所以，在求生八种功德时的愿力导向是十分重要的。

八种功德身

断除十种不善业可使众生在来世获得天、人之身，而如果众生能够再具足八种功德的话，则能在修行上获得相当大的助益。这八种功德包括长寿、形体端严、种族高贵、有大权势、言辞威肃、声誉卓著、男性、身心健壮。



看清轮回的陷阱

四谛法门

四谛，即苦、集、灭、道。它总括一切生、死、涅槃的因果，并告诉我们怎样去取舍。

苦圣谛

苦的定义是“无常有漏”。先说“无常”：从比较粗糙的层面上讲，一切事物都会坏灭，如有生就有死、有花开就有凋谢；从比较细微的层面上讲，则万事万物一刹那一刹那地生灭变化中，有着我们难以察觉的迁流。世界上没有永恒不变的东西，任何事都是无常。再说“漏”：漏是烦恼的别名，有漏就是有烦恼。我们所做的任何事，只要夹杂着烦恼，便都会成为有漏法，然后变成轮回的因。

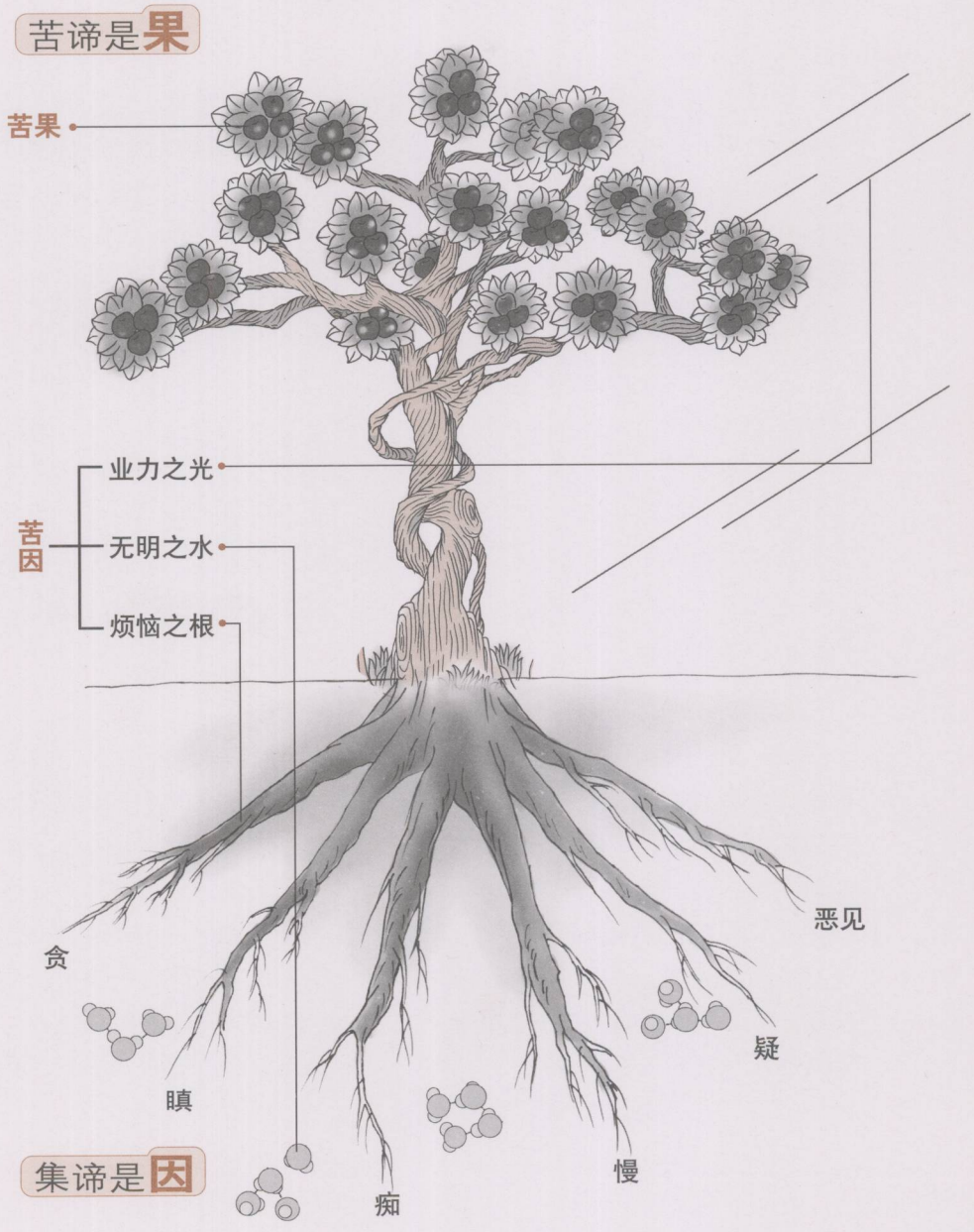
苦可以分为三苦和八苦。有些人会望文生义，认为“苦”就是明显地受苦。实际上只有三苦中的“苦苦”较为符合这一含义，比如生、老、病、死等。“坏苦”反是一种常人所认为的快乐经验，比如唱歌、郊游或与爱人相聚等。这些所谓的快乐很难得到，一旦得到很容易转为苦，比如“爱别离”。而且所谓的快乐，不停歇地做下去却会变成苦不堪言的负担。更重要的是，和痛苦的经验比起来，它们只是种减轻解除的状态。“行苦”广泛地弥漫于一切世界：色界和无色界没有苦苦和坏苦，但却逃不开行苦。行苦是诸行无常、迁流不息的苦，它只有圣者能觉知。发生在轮回中的每一件事都是因为无明，一旦我们对事物的本质还有误解和迷惑，在无明控制下，痛苦就会像涟漪一样，一个接一个地来。

集圣谛

既然有这些名目繁多的苦，那么它们的源头是什么？顾名思义，“集”便是苦因的总集。不同的苦有着不同的缘由，然而总结起来却只有两样，即业力与烦恼。业和烦恼仿佛瘟疫的病源一般，遍生出众苦来。按照佛教显宗的说法，烦恼分为六种根本烦恼，又从中衍生出二十种次要的情绪念头——随烦恼。六种根本烦恼是凡夫非常严重的烦恼，能引发其他烦恼的生起。它们是：贪，普遍来说是对财色名食睡的贪著；瞋，即瞋恚；痴，即愚昧；慢，即骄傲轻慢；疑，即对因果律怀疑；恶见，即除正见以外的见

集谐之因结出苦谐之果

苦谐与集谐的关系，就是果与因的关系，苦谐告诉我们一切万法的本质都是苦的，集谐则告诉我们为什么是苦的。这种苦因主要包括无明、烦恼以及业力的影响。



解。带来苦的，除了烦恼，还有在烦恼驱使下所造成的业。业，意为身体、语言和意念之所作。一个具备特定意向的“作者”，做出“所作”，便构成业。烦恼驱使不断造业，业力导致受生于六道，受生后又因“无明”起种种烦恼。两者恶性循环，导致轮回不断流转，苦也没有终点。

灭圣谛

空性是无明的对手。当一个人证入空性、消灭掉无明，他的烦恼业因便断除。尽管往昔世还有无边无际轮回的因，但却由于烦恼断尽的缘故，而失去承载体。从此，生与死的轮回断绝，这个人达到了涅槃寂灭的境界，这就是“灭”。在声闻、缘觉乘，他将成为阿罗汉或辟支佛；在大乘以及大乘所囊括的金刚乘中，则是成佛。

道圣谛

如果我们向往涅槃，就必然想知道怎样才能证得这个境界。“道”就是通往灭谛的道路。它是四谛中最重要的一环，无论大乘还是小乘，都需要通过道谛来实现。在阶段上，“道”可分作资粮道、加行道、见道、修道和无学道，这五道又分小乘五道和大乘五道。无学道是“道”的顶点，在小乘则是成就阿罗汉、辟支佛；在大乘则是成佛。这是比较基础的划分，在实际修行时，则有很详细的不同方法，来分别指引如何在资粮道修行，如何在加行道修行等。

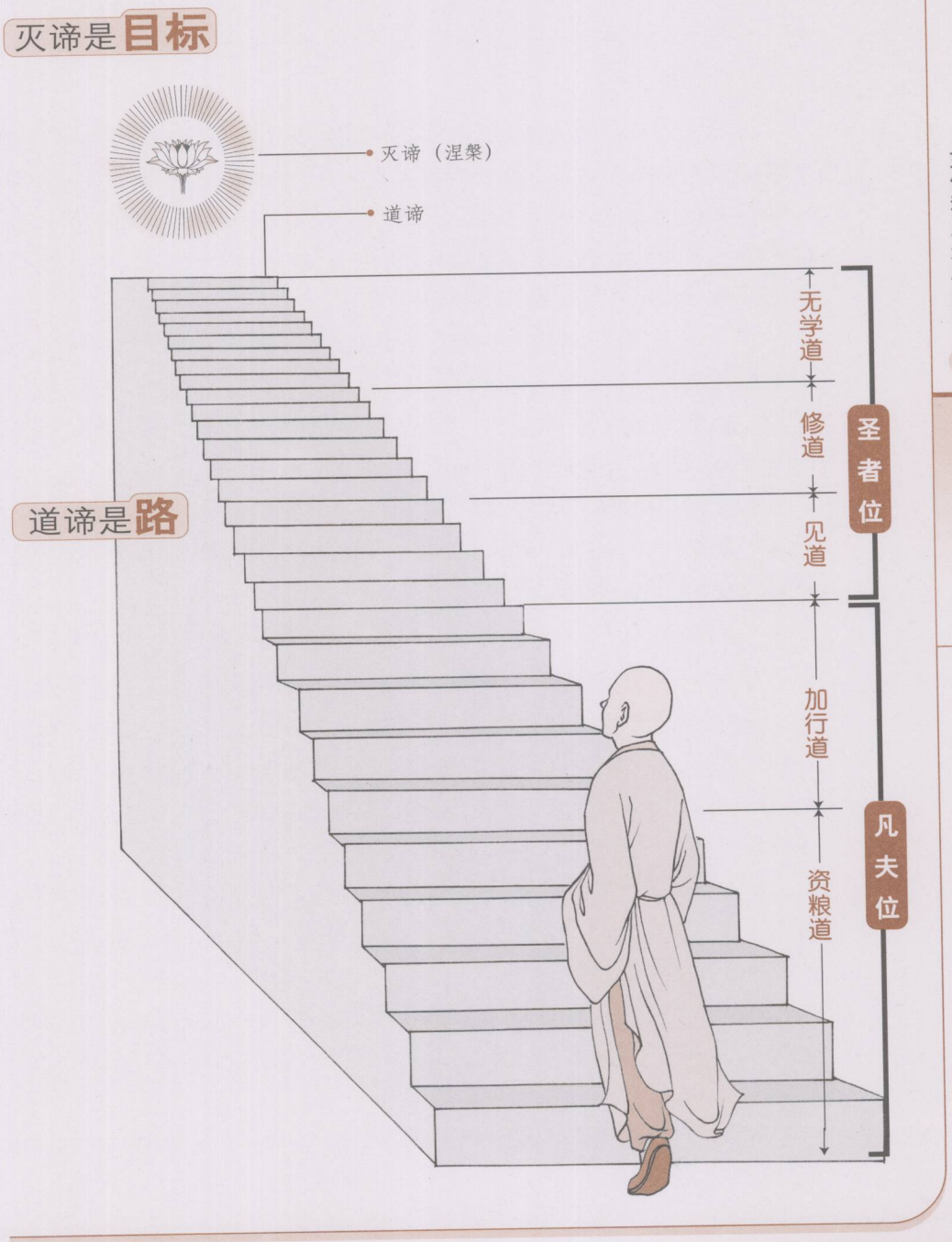
四圣谛的顺序

苦、集、灭、道，是通过佛陀没有障碍与污染的智慧来观察，得知它们是完全没有错乱、颠倒，纯然正确和确定的真理，因此得名为四圣谛。在佛陀说法之前，世间没有“四圣谛”之名。即使是在无佛年代自己觉悟的辟支佛，也只能缘十二因缘而成就。

在《究竟一乘宝性论》中，弥勒菩萨用病人的比喻，来解释依四圣谛而得证悟的方式：一个病人要想复原，第一步是必须知道自己病了，否则治病的欲求不会生起；一旦意识到生病，之后自然会去问病因；之后，便是按照医生提供的药方去接受一切的治疗；最后，在正确的方法下，疾病得到痊愈。这就是修持四圣谛的顺序。

通往灭谛的五道

正如集谛是苦谛的因一样，道谛则是通向灭谛的道路。这条道路共分为五个阶段，依次是：资粮道、加行道、见道、修道与无学道。不经由这条道路，就无法获得涅槃。



离开轮回的办法

守护戒律，灭除无明

想要从轮回中解脱，便要修持戒、定、慧。而戒学是后二者的基础。

为什么重视戒律

从眼前看，戒律是获得人天安乐的基础；从长远目标看，则解脱和成就佛位都要依赖于戒律。轮回的根本是执自己和万事万物为实有的无明。一般的善法能暂时地压伏烦恼，却无法根除；对于无明，更不能伤其分毫。能斩断这种执实心态的，则必须是它的相反面——空性。所以，想要离开轮回，就必须证得“无我”的智慧。

要生起无我慧，就要先生起佛法中的定学。坚固的定，需要内心远离比较细微的散乱。而要远离细微散乱，就必须先远离比较粗糙的散乱。而戒律，能通过压制我们的行为，来渐渐地调伏内心。因此，定是慧的基础，而戒是定的基础。没有了戒，何谈斩断轮回呢？

戒是一切功德的基础，也是佛教的根本——如果有严守戒律的比丘存在，佛教便存在；否则，即使有菩萨、在家瑜伽士这样的人，佛教也不会因此存在。因此，保持清净的戒律是极为重要的。

如何守持戒律

犯戒之门一共有四种：无知、不敬、烦恼多和放逸。

无知：在受戒之后，如果连戒条和戒律的内容都不清楚，当然很容易触犯。因此，在受戒之后，就应该尽力地去阅读那些解释戒律的经论，比如《比丘四分律》和大学者们对居士五戒的根本、支分的详细解说。清楚了解每一条戒的内容，才有助于我们明白界限、不去违犯。

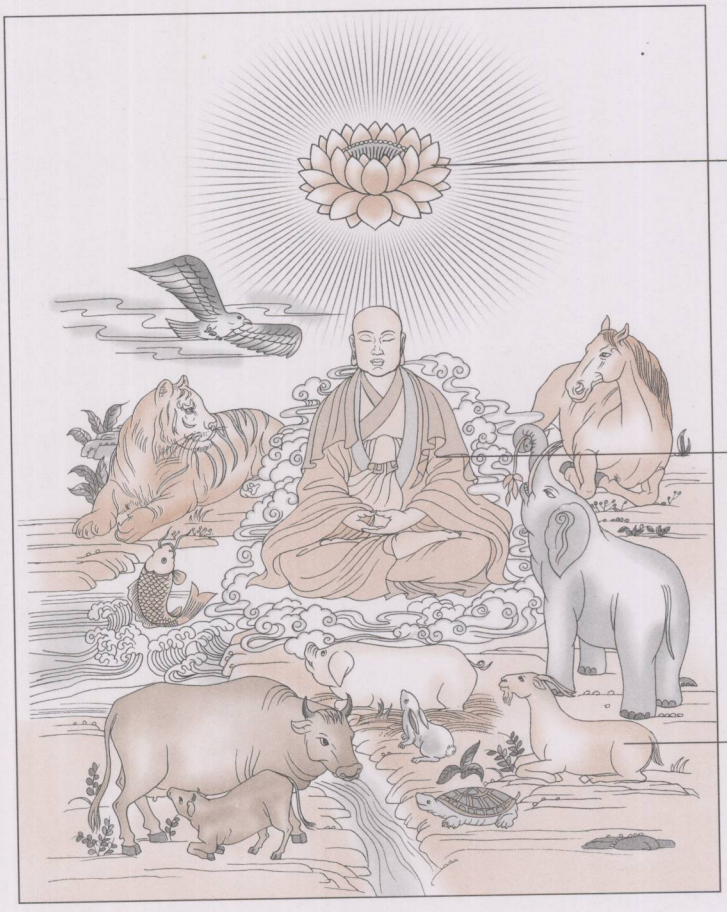
不敬：如果对佛陀以及他所制定的戒律不生起恭敬之心，便很难虔诚地去奉行。佛陀曾说，涅槃后令弟子们以戒为师，因此应该对自己身上的戒律生起师尊般的恭敬。

烦恼多：烦恼炽盛的时候，人容易控制不住自己而犯戒。因此，应先对治自己心中力量最大的烦恼。具体而言，贪欲重者应修不净观，瞋恚重者应修慈悲观，等等。

放逸：言行放逸也容易不经意触犯戒律。因此在行住坐卧时，均应该保持正念，检查自己的身、语、意。一旦发现有犯戒之处，应立即忏悔。

戒、定、慧的因果

众生要想脱离轮回，就必须证得“无我”的智慧；而要生起无我慧，就先要生起坚固的定；要生起坚固的定，则必须通过戒律来压制行为，调伏内心。因此，定是慧的基础，而戒又是定的基础。



慧

得定则可观照分明而生智慧。

定

心安则可得定，宁静的内心才能空灵通透。

戒

持戒清净则心安，例如不杀生就能与环境保持和谐。

四种导致犯戒的因素

无知	不敬	烦恼多	放逸
因不熟悉戒条而犯戒	因不恭敬戒律而犯戒	因烦恼炽盛而犯戒	因不经意而犯戒

三部律仪不违犯

别解脱戒、菩萨戒与密乘戒

佛法中的戒律细分可分为很多种，但归结起来大致有三类：别解脱戒、菩萨戒与密乘戒。

别解脱戒

别解脱戒又叫别解脱律仪。佛教的七众弟子，以发起出离心作为基础，经过一定的佛教仪式，誓愿受持佛陀所制的七众戒的某一种，在记忆里留下深刻的印象，以后遇到戒律中所写的对境（无论人或事）时，便能依照戒条去做，具有防止恶行的作用，名为别解脱戒。“七众”的得名，便是由所受别解脱戒的不同而安立的。比如受了近事戒的就是近事，受了比丘戒的就是比丘。别解脱戒可分为四类：一、比丘戒、比丘尼戒；二、沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒；三、近事戒、近事女戒；四、近住戒。

受别解脱戒必须先发起出离心，而且只有南赡部洲、西牛货洲和东胜身洲的人道中的男女才能受别解脱戒。别解脱戒命终即舍。

菩萨戒

大乘菩萨所受持的戒律，称作菩萨戒。它的内容分为：摄律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒。摄律仪戒是断除一切恶行，含摄了大、小乘律仪的止恶门。摄善法戒则是修行一切善行的修善门，比如六度。饶益有情戒是以慈心来摄受、利益一切众生，属于利生门。《菩萨地持经》卷四中列举了十一种饶益有情的方法，如看护众生、照顾病者、救护众生于恐怖中等。因此，相对于侧重“止恶”的别解脱戒，菩萨戒还有“扬善”的内涵。

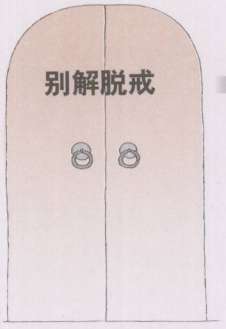
受菩萨戒必须依菩提心。菩萨戒的受者，六道众生均可。菩萨戒一旦受戒便经生不舍，乃至成佛，一旦舍弃菩提心即违反了根本戒。

密乘戒

密乘戒又名金刚乘戒，是进入密乘后必须遵守的禁戒、誓言。密乘戒分为很多种，如十四根本戒、语戒、三昧耶戒等。不同的灌顶有不同的誓言，有对本尊许下的誓戒，也有对五方佛许下的誓戒等，这些誓言便称作三昧耶戒。在灌顶前，上师一般会详细说明。弟子应思考清楚能否遵守再去求法，而受持密乘戒后，应该如理地守护，身、语、意一刻也不忘失。否则一旦违背誓言，便会导致十分严重的后果！

佛教的三部律仪

佛教的戒律归结起来大致不外三类：别解脱戒、菩萨戒与密乘戒。受持三种戒律，也就标志着进入了佛教的三个层次。



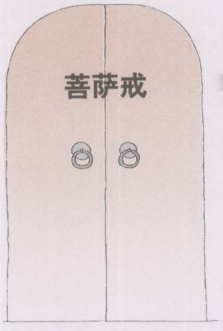
小乘

- 比丘戒、比丘尼戒
- 沙弥戒、沙弥尼戒、正学女戒
- 近事戒、近事女戒
- 近住戒



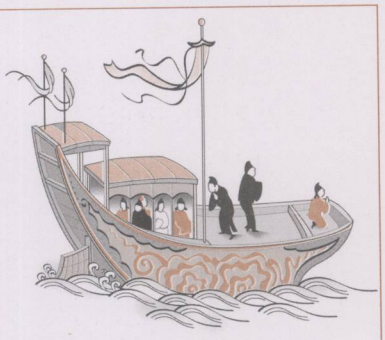
小乘

小乘佛法就像用小船载人，只能度化一部分人，这些人只顾自己乘着佛法而解脱，不愿回头救度其他众生。人们在受过别解脱戒但尚未发大乘菩提心之前，便是迈入了小乘的门槛。



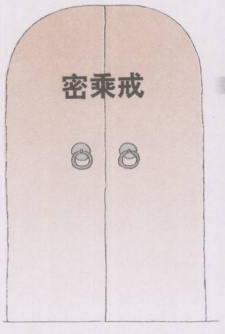
大乘

- 摄律仪戒
- 摄善法戒
- 饶益有情戒



大乘与密乘

密乘也属于大乘，大乘佛法就像用大船渡人，修行者以菩提心为基础，既追求自身的解脱，又发誓要度化更多众生一同脱离生死苦海。因此，只有受持菩萨戒，才算迈入了大乘的门槛。密乘与大乘中的显乘相对，其区别在于：显乘是佛祖公开所说的佛法，密乘则是佛祖在私下里秘密传授的佛法。因此，只有受持了密乘戒，才算迈进了密乘的大门。



密乘

- 十四根本戒
- 语戒
- 三昧耶戒

不忍见众生沉沦

发起菩提心

为了将一切众生救度出生死轮回而发起愿成佛的菩提心，这便入了大乘之门，亦可称作“上士”。

大乘与菩提心的关系

一切众生都希求安乐，害怕痛苦。我们意识到苦是轮回的本质，因而想离开轮回，那其余有情流转生死岂不是很无助？一旦对众生生起这种“不忍”，发愿成佛来利益他们，便是生起了珍贵的菩提心，由此便迈入了大乘的门槛，亦即进入“上士道”的修行。

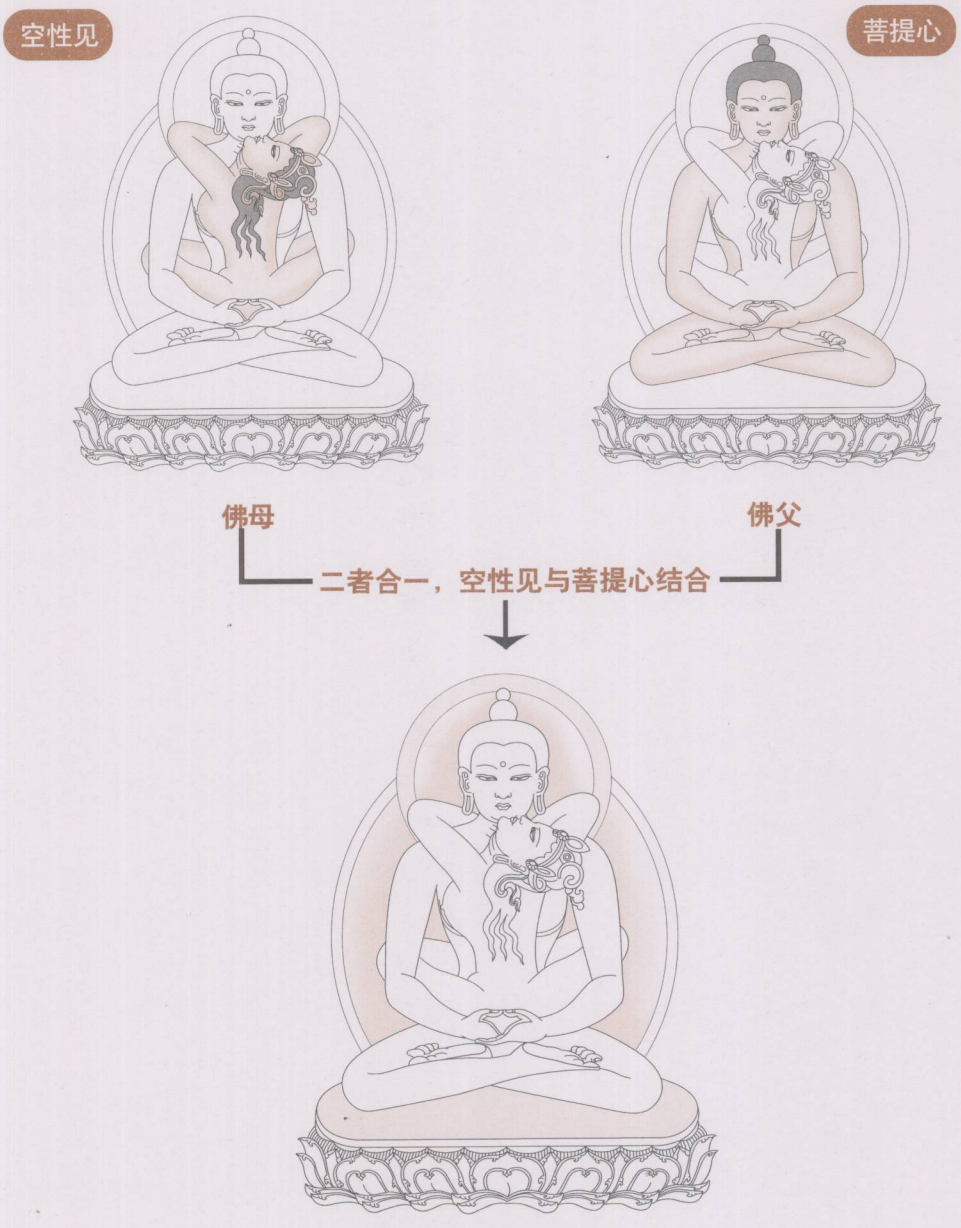
判别是不是大乘，要看此人有无菩提心，否则就算修习的是大乘法门甚至殊胜的金刚乘，也不能算大乘行者。大乘的心仿佛利剑一样，轻轻一挥就有大力。比如，以“下士”心布施穷人，最多引生来世的人天安乐；以“中士”心布施，顶多成为解脱的因；但若以“上士”心来布施，却能成为一个很强大的因，使果报无尽地倍增，最终成就佛果。佛，正是由菩提心而出生。佛教中，将空性见称为“佛母”，而将菩提心称作“佛父”，意思是：空性的智慧可能引生佛陀果位，但也可能生出阿罗汉；但若配合菩提心，生出的就必然是佛境。因此，空性见及菩提心二者固然都是成佛之必需，但菩提心才是决定性的一方。

菩提心的殊胜

有了菩提心的人，即使没有别的任何成就，也堪受人、天的尊敬顶礼，获“佛子”之名。发起菩提心的人，菩萨们将视其为同胞手足，十方诸佛也会像得到太子一样欢喜。而发菩提心的光芒，能映照一切声闻、独觉——好像刚出生不会说话的太子，威势却超越一切年长和有能力的老臣。同时，发心者会成为人天的最上供养田，一切梵天、帝释都会前来供养，使发菩提心者容光焕发，并帮助他们实现一切愿望。据说甚至连诸佛都要恭敬菩萨，如经中说“譬如当礼敬新月，而非满月；彼等敬信我者亦当礼敬菩萨，而非如来”。生起菩提心，还能很容易地圆满资粮，消除罪障，亦能成就现前与究竟的一切目标。而最殊胜的目标，则是为一切有情除去不想得到的苦，并为他们成办想获得的安乐。除此之外，还有非人鬼魅不能侵害、迅速圆满一切功德、为众生成办无量安乐等种种的殊胜。

空性见与菩提心合二为一

佛学中常把空性的证悟喻为“佛母”，而把菩提心喻为“佛父”，因为前者能生大小二乘不定之果境，后者则是决定行者成就大乘果境的必要条件，二者合一，方能成就大乘佛境。



发起菩提心的两种方法

七因果与自他相换

七因果是由弥勒菩萨传下的修心法，自他相换则是由文殊菩萨所传，两个传承在西藏格鲁派创始人宗喀巴大师处合二为一。

七因果

修菩提心的方式，被称作“七因果”。七因果的传承，最早是由释迦牟尼佛传给弥勒菩萨，而弥勒菩萨又传给无著菩萨，逐次传至宗喀巴大师处。它就仿佛七级阶梯一般，有次序地将人领向菩提心的诞生，这七重因果便是：平等舍、知母、念恩、报恩、慈心、悲心及增上心，最终便能成就菩提心。

第一步“平等舍”，即是站在自己的立场，以平等心来看待一切众生。我们往往对亲友生起贪著喜爱的心情，对仇敌却很愤怒，这并不平等。须知轮回中“怨亲不定”，这一秒是好友，下一秒可能因为利益翻脸；而往昔的仇人，却可能因志同道合而变成知交。何况，想到轮回无始无终，这些亲人往昔世可能是咬牙切齿的仇敌，而仇敌却可能是养育过我们的亲人，因此，贪著亲人和仇恨敌人都是不合理的，应该发起平等的心。继而再对一切众生生起平等心。

第二步是“知母”，知母是很难的一个环节，但一旦坚固，以后的便较容易生起。在轮回中，我们经历过无数次受生，而每次受生都会有一位母亲。由于过去世的次数无限，因此每个有情都曾不止一次当过自己的母亲。因此，必须把每个众生都平等地当做是自己的母亲。

第三步是“念恩”，今生的母亲冒着生命危险而生下我们，又含辛茹苦将我们抚育大，恩德极重。为了我们，母亲什么都愿意做，什么苦也甘愿承受。在过去生中，这些众生也曾似今世母亲般，为自己牺牲一切，给予深深的疼爱和照顾。虽然这些是过去的事，但这并不代表他们不再对我有恩。所以必须对每一位众生平等地念恩。

第四步是“报恩”，单单思维如母众生的恩德深重，却什么都不做，这就好像同情母亲患病，但却不为其治病一样愚笨和不孝。现在众生被烦恼所主，犹如发了疯般不断造作恶业，故此受着种种痛苦的果报。我们必须把他们从痛苦中救度出来，令其安乐，以报答他们对我们的深恩。

七因果的阶梯

1 平等舍



轮回无始无终，今生的亲人往昔有可能是咬牙切齿的仇敌，而今生的仇敌往昔也可能是养育过我们的亲人。因此，贪著亲人和仇恨敌人都是不合理的，要以平等心来看待一切众生。



2 知母

在轮回中，我们经历过无数次受生，而每次受生都会有一位母亲。因此，每个众生都曾经是我们的母亲，要把每个众生都平等地当做母亲看待。



3 念恩

今生的母亲对我们恩德极重，而过去生中的母亲也曾为我们牺牲一切，因此必须对每一位众生平等地念恩。

4 报恩

由思维如母众生的恩德而生发将他们从痛苦中救度出来的愿望，以报答他们对我们的深恩。

5 慈心

愿一切有情得到福乐与福乐之因。

6 悲心

愿众生永离痛苦和痛苦的因。

7 增上心

决心由自己来承担令如母众生得乐离苦的重任。

菩提心

为利益众生而成就佛陀境界。

第五步是“慈心”，即愿一切有情得到福乐与福乐之因。

第六步是“悲心”，即愿众生永离痛苦和痛苦的因。

第七步是“增上心”，在我们发起了愿一切母亲般的众生都能离苦得乐的报答之心后，要进一步发誓：就让我从现在开始承担起让所有母亲远离痛苦、得到安乐的重任！

最后，宝贵的“菩提心”生起：我们有了这样的决心，但有没有这样的能力？没有！连自己都尚未离苦得乐，又怎样解救别的众生？世上只有佛陀才具足一切功德与能力，并断除了一切过失，且又以平等的悲心对待众生，所以只有佛陀才有最高的悲心、智慧与能力救度众生。我必须尽快成就佛陀之境界，以利益众生！为利有情故愿大觉成，这便是菩提心。

自他相换

“自他相换”修法，最初由释迦牟尼佛传给文殊菩萨，又由文殊菩萨传给寂天菩萨，逐次传于宗喀巴大师，后在大师处与“七因果”结合。自他相换的修法次序概说如下：

1. 先修自他平等。可与前面的“平等舍”参照。

2. 由众多的道理来思考“我爱执”的过患。我们不想要的所有麻烦都是由我爱执产生的：大到国与国的战争，小到市井之人的打斗，都因我爱执而来。要像消灭怨敌一样消除内心深处的自私心，否则，我们不可能有快乐。

3. 由众多的道理来思考“他爱执”的功德。善趣的身体、受用，轮回中的一切圆满，都是从他爱执而来。而且，我们现在的衣食住行，都和周边的众生有关，哪怕一块小小的面包上也凝聚了无数人的劳动；更进一步，众生是我发菩提心的对象、布施的对象、持戒的基础、忍辱的对象。因此，众生的恩德极大，应该执爱他们。

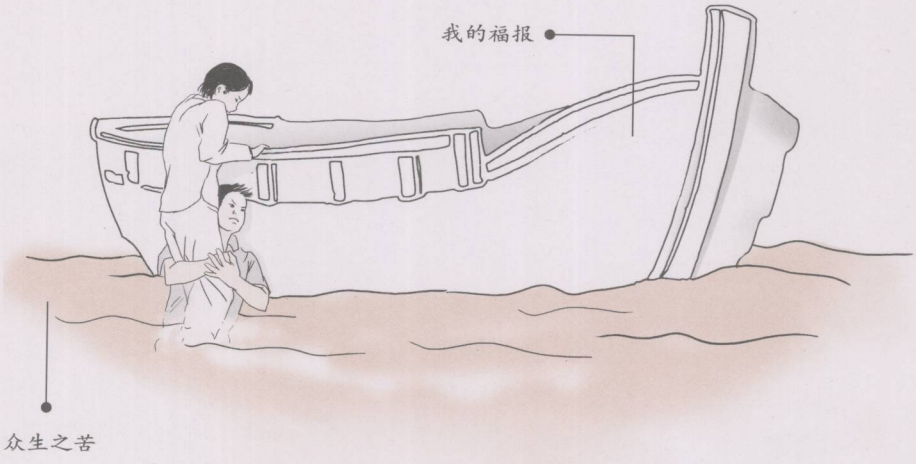
4. 正修自他相换。将以前因“我爱执”而抛弃他人的心颠倒过来，转为执爱他人。

5. 修取舍法。即先发起悲心令一切有情远离痛苦，然后希望自己承担他们之痛苦，而自己的福德全部给予他们享受。

依照这样的次序，再加上师长的指导，逐步地、有信心地去修持，一定能生起珍贵的菩提心。

自他相换法

自他相换法也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。



自他相换 = 我的福报 ⇄ 众生之苦

自他相换法的修法步骤

1. 修自他平等，即以平等心来看待一切众生。
2. 思考“我爱执”的过患。
3. 思考“他爱执”的功德。
4. 正修自他相换，将“我爱执”转化为“他爱执”。
5. 修取舍法，承担众生之苦，而将自己的福德给予众生。

以生命的关怀消解肉体的疾病

佛经中的医学

菩萨不学五明，则不能成佛。而五明之一，便是“医方明”。

学医为救度众生

佛教和医学有着非常深刻的联系：在修行上，“药师佛”被当做治病救人的本尊，而大鹏金翅鸟及狮吼观音的修法，则可专治龙族所引起的皮肤病；对于日常生活，佛经中有着对人类各种疾病，乃至于牲畜患病的治疗方法；菩萨必学的“五明”中，医方明就是其一；传统寺院中，许多僧人同时担任着医生的职责；而藏地医学的创始人——宇妥·元丹贡布本身就是虔诚的佛教徒。救度一切众生的佛教，在医疗心灵疾病的同时，自然也不会忽视众生身体的疾病。因此，佛教医学格外强调医德——慈悲心。

两大类疾病

佛教在病因学上根据四大、五蕴及四谛、十二因缘，发展出一套独特的理论体系。根据《大智度论》，可将疾病主要分为两大类：一类是由累世业力引发的疾病；另一类是由现实饮食、起居等不节制而引发的疾病，又可分成身病和心病两种。对于这两种病因，佛教各有对治的方法。因果业力的疾病，可以通过忏悔罪障、积累福德，乃至断除轮回根本来消除；而由饮食起居不节制而引起的疾病，则可以通过四大的重新平衡来调节。佛教重视以食物与药物来治疗，也要求身体保持调和，以顺应季节的转换。

佛教中丰富的疾病医疗知识

佛教非常重视专业的医疗技术。两千五百年前的《入胎经》描述了现代西医才掌握的胚胎学知识；除此之外，佛陀所揭示的其他医疗技术与我们已知的现代医学均十分吻合。另外，佛教有丰富的医术与药物等相关知识，佛经中共出现医药卫生方面的名词术语四千六百多条，包括医疗、药学、心理、病名、医事杂论等方面的术语；记载药名多达一千多种。佛教中又有通过禅定修行来达到身心轻安的方法，这有利于慢性病的治疗与康复，更可以运用在心理疾病的治疗上。在密法中，有通过观想面前的本尊放出不同颜色的光充斥体内体外的修法，不同的颜色对于身体内在的运转有着不同的功效，因此，尽管修持的主要目的不是为治疗疾病，但是也能起到医疗的作用。

治病救人的本尊——药师佛

药师佛，又称为药师如来、药师琉璃光如来、医王善逝等，是东方净琉璃世界的教主。此佛在过去世曾发十二大愿，愿为众生解除疾苦，导入解脱，因此被视为治病救人的本尊。



辨识特征

左手持物
左手捧钵，钵内盛满医治一切疾病的甘露。

右手持物
右手执治病的药王诃子枝。

佛教五明

五明是古代印度划分的五类学科，大乘佛教中，五明是僧人必修的内容。

声明
即研究语言和名、句、文等如何构成的学问，相当于现在所说的修辞学。

工巧明
大致包括农、商、事王、书、标、计度、数、印、占相、咒术、营造、生成、防那、和合、成熟、音乐等许多种技能。

内明
即佛学，指释迦的言教，大致包括四种：1.经、律、论；2.佛教专有名相；3.解释佛教教义的理论；4.佛教所应知道的法教。

医方明
相当于现在的医药学和医疗术。佛经中的“地水火风”和“四百四病”之说，早就被中国古代医学界所采用。

因明
即印度逻辑学。北魏以后，印度因明学著作被广泛翻译、引入到我国。

引发疾病的外缘

外部环境侵袭

饮食、气候失调等外缘都会诱发疾病。

外缘诱发疾病

藏医将人体区分为七种基质以及三种秽质：血、唾液、脂肪、肌肉、精、骨及骨髓为七基质，汗、尿液和粪便为三秽质。这些物质在人体内有一定的量，过多或者过少，以及相互间的失调都会引发疾病。当饮食不当——比如食用了过多凉性或热性的食物，抑或食用了不熟、有毒性的食物，便会引发七种基质和三种秽质的失调。而当气候变化、细菌入侵等外在辅因出现时，疾病就会潜伏在身体中，一旦被诱发便会带来病痛。

西藏历法和医学的关系

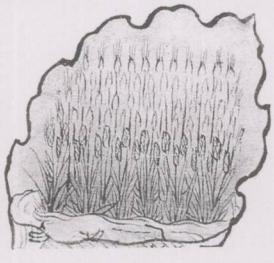
西藏的历学包括天文学和地理学，它和医学的关系十分密切。一年分为四季，共有十二个月及分得更为细微的节令。随天体的运行，天气产生微妙的变化，而宇宙中的各种元素也相应产生细微的变化。有时某种元素强盛，有时某种元素衰弱，从而牵制着四大元素之间的平衡状态。而外在的四大元素，对于人体内在的四大元素也有着牵引作用。一个有经验和学问的藏医，在把脉时会把节令、气候及地理等因素对脉象、身体状况，以及外、内元素的微妙牵引作用也考虑进去，这样才能得出精确无误的判断。

由于天体运行对于节令、万物都有所影响，因此采药的时间方面也有学问。植物在不同季节，甚至同一天内的不同时间，药性都会有微妙的差异，从而影响药效。除此之外，也要根据药材的寒性、热性等，来判断应在朝阳之处采摘，还是背阴之处采摘。

调整日常生活

即使在健康的时候，防病保健也是十分重要的，这样才能在外缘侵袭时增强抵抗力。养生保健的方法会根据所在地区的不同而有所差异。健康的关键在于平衡，无论饮食、睡眠还是性生活均要保持一个度。在保健时，亦应顺应季节性的影响，比如春季午睡有利于防止气类病，但其余季节则不适宜午睡。不同季节，适宜食用的食物类别也有所不同。

疾病与年龄、地域、季节的关系

	风类病	胆类病	痰类病
年龄	 老年人	 壮年人	 儿童
地域	 高寒地区	 干热地区	 潮湿地区
季节	 夏季，夜晚、黎明	 秋季，中午、午夜	 春季，黄昏、清晨

导致疾病的内因

体内四大元素失衡

佛教认为，四大不仅是构成人体的四种基本元素，同时也是导致人生病的四种要因。

前面已经介绍过，佛教认为世间的一切物质都是由地、水、火、风四个基本元素聚合而成的：地大性坚，支持万物；水大性湿，收摄万物；火大性暖，调熟万物；风大性动，生长万物。作为四大元素聚合的产物，人体内部四大元素之间总要维持一种平衡的关系，一旦这种平衡被打破，相应的疾病也就会被引发出来。藏医《四部医典》在佛教这一理论的基础上建构起了完备的三因学说，所谓三因，即隆、赤巴和培根。

隆——四大之风

隆与四大中的风对应，它是生命活动的动力，人体的呼吸、肢体活动、血液循环、五官感觉、大小便排泄以及食物的分解和营养的输送都是由隆来决定的。隆可以分为许多种，包括维持生命正常活动的索增隆，主管语言能力的坚久隆，协调表情和运动的恰布奇隆，分解和消化食物的麦娘姆隆，主管排泄和分娩的下泄隆。

赤巴——四大之火

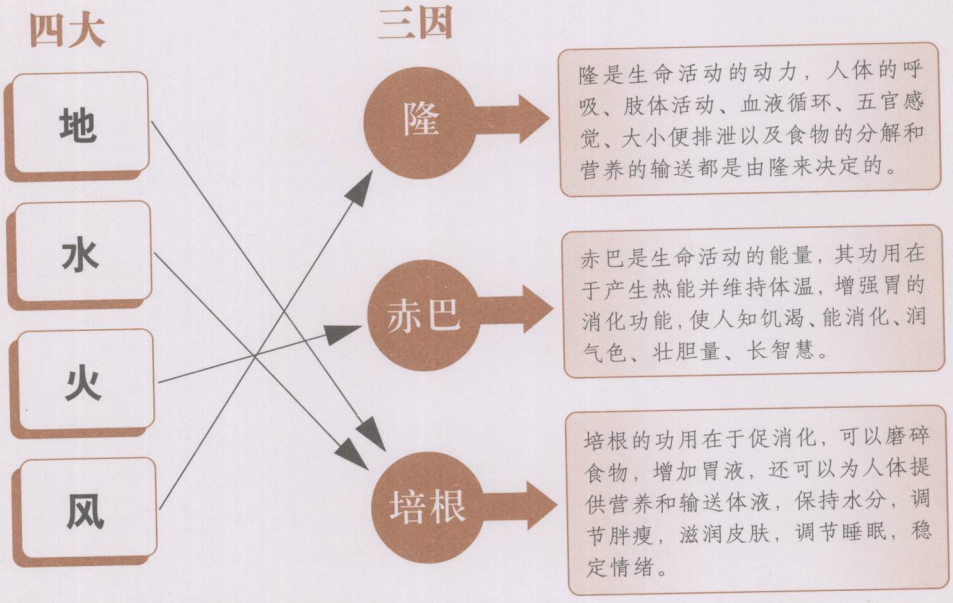
赤巴与四大中的火对应，它是生命活动的能量，其功用在于产生热能并维持体温，增强胃的消化功能，使人知饥渴、能消化、润气色、壮胆量、长智慧。赤巴也可以分为许多种，包括能够产生热能、促进消化的赤巴久切，可以维持人体气色的赤巴当久，支配人的思想意识、使人产生胆量和气度的赤巴朱切，掌管视觉的赤巴同切，可以使皮肤细腻、润泽的赤巴多塞。

培根——四大之地、水

培根与四大中的地和水对应，它的功用主要是促消化，可以磨碎食物，增加胃液；司味觉，为人体提供营养和输送体液、保持水分；同时还能够调节人的胖瘦，滋润人的皮肤，调节睡眠，稳定情绪等等。培根可以分为保持水分的培根登切，磨碎食物的培根尼牙切，掌管味觉的培根牛翁切，掌管产生满足情绪的培根次姆切，主管润滑关节的培根居尔切。

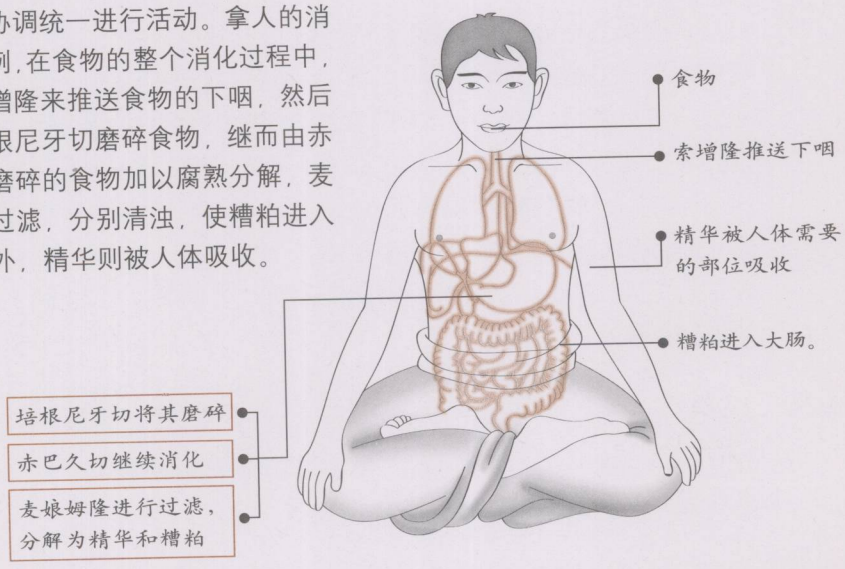
总之，当隆、赤巴、培根这三大因素保持协调时，身体就会健康无病，而一旦某一因素增盛或衰减，那么它也就成为导致疾病的内在原因。

四大与三因的对应关系



三因协调，生命运行

隆、赤巴、培根并不是彼此孤立的，它们之间需要协调统一进行活动。拿人的消化功能来举例，在食物的整个消化过程中，首先要由索增隆来推送食物的下咽，然后由胃中的培根尼牙切磨碎食物，继而由赤巴久切将被磨碎的食物加以腐熟分解，麦娘姆隆负责过滤，分别清浊，使糟粕进入大肠排出体外，精华则被人体吸收。



佛教特有的病因观

业果报应

疾病只是外在的显现，根源却在内心中。

疾病是业果的示现

据说佛陀曾经告诉一个名叫“受苦”的裸体外道，说他将身患饮食不消化的病症死去。外道听后十分恐慌，为逃避这个结局，他预先作了断食，结果却还是因为无法消化糖、水而死去。这个典故正说明了疾病的终极根源：业果。

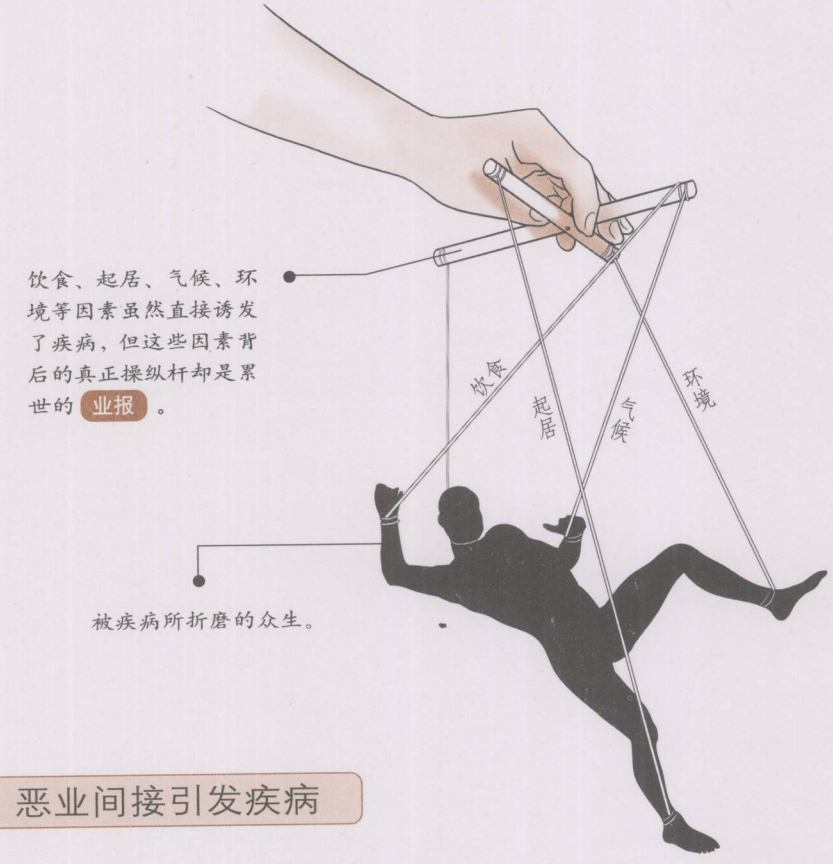
有一些疾病，倘若不是因为寻常可见的外缘诱发——比如皮肤上突然长出疮疖，或是为“非人”所侵害——比如神志不清、胡言乱语等，则很可能是过去（包括往昔世）所造的重大恶业在此时已成熟所造成的。总体而言，一切疾病的根源都是在烦恼的驱使下所造作的业。一代大师帕绷喀曾说过：“兵刀、毒药、天龙等非人的侵害，受生于地狱、饿鬼、畜生等，都是为了自己的利益，作杀生、慳吝、轻蔑他人等恶业所招来的。同样的，现在所患的风、胆、痰等病，敌人的威胁、诤讼、官家法令的惩罚等，也都是因为贪爱口腹之欲等，以及放不下对衣、食、名三者的贪著，缺乏坚忍等缘故而造成的。”

外病和内病

藏医把病症分为“外病”和“内病”。此处的外病不仅包括了身体的病痛，亦包含了精神上的痛苦、失常。外病可以通过医药、针灸、手术等方法医治。而内病，则是内心中的贪欲、瞋恨和愚痴，这是不易被医疗好的。只要我们还活在这个世上，就会患上种种“外病”，因为它们源自于内心中的“内病”。一般在解释病因时，我们会说身心的疾病是由外在的诱因引发的，比如遇上环境污染、食物中毒或传染病菌时。但实际上，“内病”才是真正的病因，细菌、环境等只是次要的外缘。如果没有贪、瞋、痴三毒，即便遇到外缘也不会患病；反之，有内在的三毒，即便这次没有遇到外缘诱发，下次也会因其他外缘而诱发。只要我们一天还没有降伏内心的贪欲、瞋心和愚痴，就永不可能不生病。因此，想要得到恒久的健康和安乐，就必须先致力于医好内心的“内病”。外病不过是影响我们的今生，而贪、瞋、痴这三种内病却将祸及未来的生生世世。

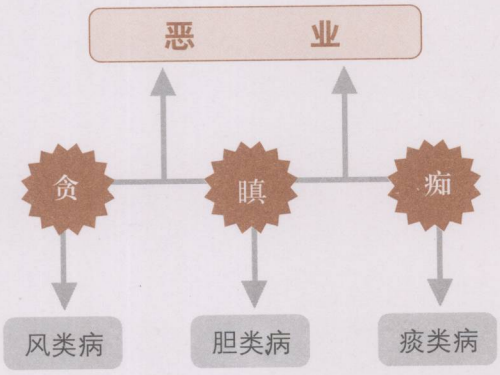
业是疾病的根源

疾病的病因很多，饮食不当、起居失调以及气候环境的变化等，都有可能诱发疾病。但佛教对于病因的考察却绝不仅仅限于这些表面的因素。佛教揭示，一切疾病的终极根源都是在烦恼的驱使下所造作的业。



恶业间接引发疾病

如果“业是疾病的根源”这句话有点难以理解，那么我们不妨来推导一下：贪、瞋、痴三毒一旦发作便会造业，这是毋庸置疑的；而贪欲过多又会引发风类病，瞋心引发胆类病，愚痴引发痰类病。如此推导，可见无论是从佛教的角度，还是从科学的角度，这句话都是非常有道理的。



佛教对疾病的分类

虚说四百零四种

关于疾病的种类，佛经中可以见到的病名有一千多种，而佛经中通常虚说为404种。

佛教用元素失衡来解释疾病，并进而阐释说其中的每一大元素不调，就会衍生出101种疾病，四大病加在一起就是404种。藏医《四部医典》对404种疾病的解释则更加详细，它的分类标准并不是按照四大疾病来划分的。

三因诱发的疾病

按照隆、赤巴、培根来划分，隆病共有42种，包括：单纯的隆病20种，表现于五官的隆病，如眩晕、眼花、耳鸣等共7种，特殊的索增隆病共5种，还有与培根、赤巴相混合的病共10种；赤巴病共有26种，包括：脉行、痰涎、变位等方面的病4种，五官方面的疾病7种，赤巴久切的病5种，与隆、培根的混合病10种；培根病共33种，包括：痞症共6种，根据发病不同部位又分出另外6种，五官部位的培根病7种，蔓延溃散症、扩散症、漏穿及肿病4种，与赤巴、隆病的混合病10种。以上共101种。

主要病

按照疾病病势进行分类，可分成本系统病与旁系统病。本系统病中可以分为过盛、极盛、特盛与虚损、极虚损及特殊虚损六类，共有74种病。旁系疾病共有27种。以上共计101种。

分部病

按照发病部位来分类，大致可以分为心、身两大类。心疾有癫狂、癔症或健忘症；身疾有五官等部位疾病共9种，由喉头到肺、胃等部位疾病共计9种，以下还有肝、脾、泌尿器、肠、皮肤、脉病共计50种；随后是热症、风毒、肉毒、食物毒、虫蛇咬蜇等共计51种。以上共计101种。

分科病

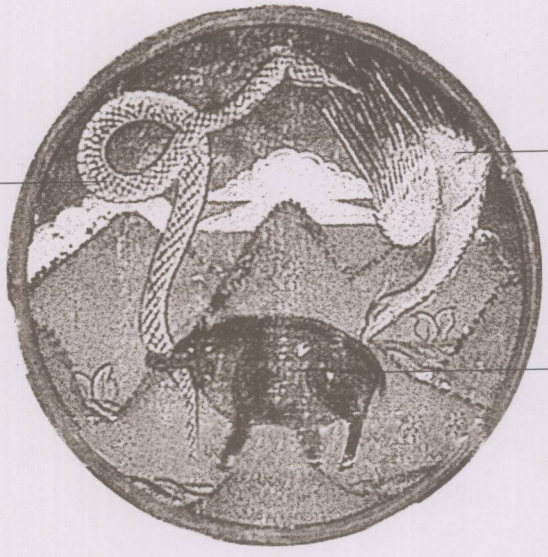
还有按疾病的性质进行分类的，大约可以分成四大类，即身体内部、外疮、热病及零星杂病。每一类病中又分成若干种病，如身体内部就有消化不良等共计48种病症；外疮则包括15种；热病包括各种类型的热症如未成熟热、扩展热、虚热、热毒等共计19种；最后还有音哑、呃逆、哮喘、虫症、便闭、尿闭等等，共计又是19种。以上共计101种。

疾病的种类

贪、瞋、痴引发三种疾病

在西藏的唐卡作品中经常会出现这样的画面：一只鸟、一条蛇和一头猪互相咬成一环。这三种动物分别代表了佛教所说的贪、瞋、痴三毒，此三毒正是引发各种类型疾病的根源。

瞋恨引发赤巴病
以蛇的形象象征的瞋恨是引发各种赤巴病的直接原因。



贪欲引发隆病
以鸟的形象象征的贪欲是引发各种隆病的直接原因。

愚痴引发培根病
以猪的形象象征的愚痴是引发各种培根病的主要原因。

404 种疾病的归类

隆病 42 种 + 赤巴病 26 种 + 培根病 33 种 = 101 种

分部病 101 种 + 主要病 101 种 + 分科病 101 种 = 303 种

101 种 + 303 种 =404 种

四大与季节

顺应时令的养生之道

佛教十分重视气候对人体的影响，认为四大的气候变化将会引发人体的疾病。

时令和气候与人体的关系十分密切，时令的冷、热、降雨如果出现反常现象，该冷不冷或反热，该热不热或反冷，该雨不雨而干涸，都容易导致疾病。从四大的角度来说，地、水、火、风都有其特定的潜伏和发作季节。春季的气候与风相适应，因此隆（与风对应）会在春季逐渐蓄积，在夏季隆病开始发作，而到了秋季就会痊愈；同样，夏季的气候与火相适应，赤巴（与火对应）在夏季蓄积，秋季发作，冬季痊愈；冬季与地和水相适应，培根（与地、水对应）在冬季蓄积，春季发作，夏季痊愈。

针对时令与人体之间的相互关系，每个季节都应遵守相应的养生原则，只有顺应时令才能做到健康无病。

初冬季节时，天气寒冷，毛孔闭合，因此人体内部的热量开始积聚，新陈代谢加快。这就需要进食大量的食物以补充能量，如果食物摄入量不足的话，就会导致体质减弱。

到了隆冬季节，天气更加寒冷，要依照初冬季节的保养方法，并更加小心保养，可以适当增加油腻食品，多在体内积蓄培根。

到了春季，阳光温和，天气转暖，人体表面的毛孔也开始张开，体内的热能逐渐散失，因此培根病比较容易发作，应该多吃含有苦、辛、涩三味较多的食物，多到户外散步。

盛夏季节，阳光日渐强烈，人体所积聚的能量开始散失，体力逐渐被削弱。因此宜吃甘甜、清凉的饮食，忌食含有咸、辣、酸味的食品，忌在阳光下久晒。

季夏时，雨水丰富、空气潮湿，河流混浊泛滥。在这种情况下，胃中的阳气容易受到损伤，因此适宜进食热性的食物，尤其是辣、涩、苦味以及油腻的食物。

到了秋季，被夏雨压住的赤巴已经积蓄到一定程度，在秋天阳光的照射下，便会开始发作，容易引起赤巴病。因此宜食甜、苦、涩味的食物，多用冰片、檀香、马兰花等香草熏衣和喷洒居室，以起到怡神养性的作用。

总之，冬季和季夏应该多吃热性的食物，春季应该多吃粗糙的食物，盛夏和秋季应该多吃凉性的食物。

人体三因与季节的关系



特别提示

春季是隆在体内积聚的季节，到了夏季就容易诱发隆病；夏季是赤巴在体内积聚的季节，到了秋季则容易引发赤巴病；冬季培根在体内积聚，到了春季则容易诱发培根病。

四大与饮食

吃出来的健康

人们的日常饮食也与四大有关，不当的饮食习惯会导致疾病，因此要配合四大进行调整。

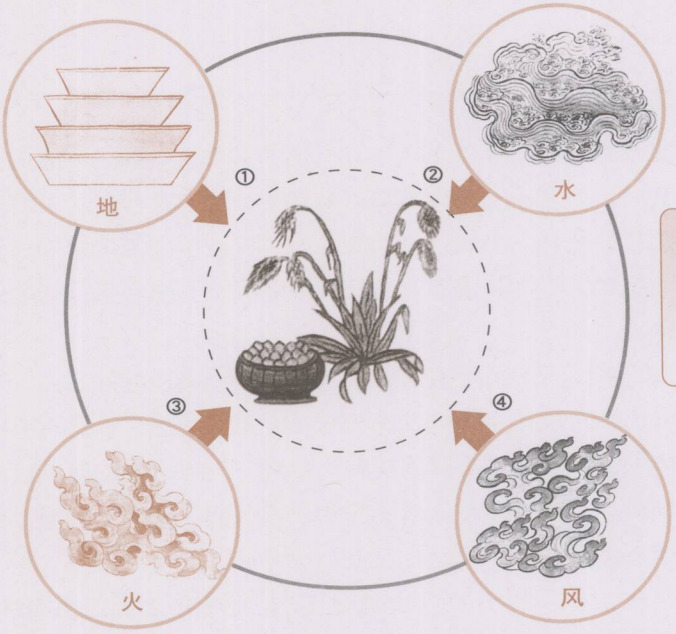
饮食不仅是维持生命活动的需要，而且对于养生也有很大的影响。俗话说：病从口入，也就是说，疾病是由不良的饮食习惯引发的。同样，科学的饮食也可以吃出健康的身体。佛教认为，人们的日常饮食也与四大密切相关，不当的饮食习惯会造成身体的疾病，应该配合四大进行饮食的自我调整，掌握与四大相应的食物属性，遵守饮食禁忌，多吃适宜的食物。

很早以前的佛教经典中就已有了关于对治四大元素致病的良药与食物的记载。比如在《增一阿含经》和《佛说佛医经》中记载，世间有三大疾病，即风患、痰患和冷患。其中风患是因为风大不调而产生的疾病，即夏三月中的疾病，对治这类疾病可以用乳酪来调配饭食；痰患即是热病，是由于火大不调而产生的疾病，也是秋三月中的疾病，蜂蜜、细米、稻、黍等食物都是治疗热病的良药；冷患即是寒病，是由水大不调而产生的疾病，也是春三月中的疾病，治疗这类疾病，应该用油来调配食物作为良药，或者也可以煮熟后食用；到了冬三月间，会产生因地大不调而引发的疾病，这时候可以将对治前三种疾病的食物调配起来食用，也可以多吃一些粳米、胡豆羹等食物。

总之，佛教的这些养生理论肯定了四大的气候推移是导致疾病的根源，因此必须顺应四季的气候变化规律来调养和治疗身体，其中最重要的一点就是要靠食物和药物来进行滋补。这种理论是建立在医食同源观念的基础上的，强调生活饮食与疾病的对治有着密切的联系，在四季气候的变化下，要根据食物的性味来调理，以保养身体，达到健康无病的目的。如果已经染患了疾病，则更要讲究食物的性味来进行医治，这可以说是人类最古老的一种治病强身的方法。

食物中的四大

四大和合生成食物

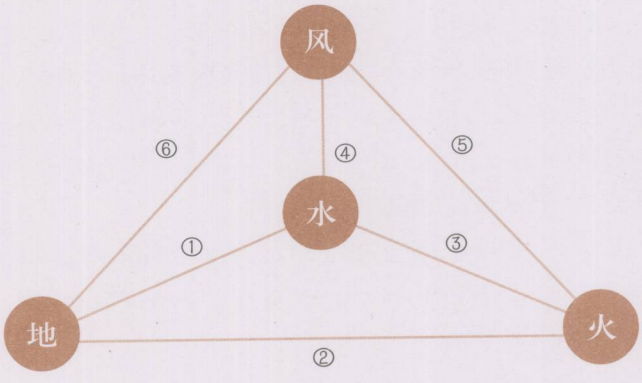


①地为食物生长的本原；
②水使食物湿润；
③火使食物生出温热；
④风使食物运行。

特别提示

地性食物性重、稳、钝、柔、润、干，可使身体坚实；水性食物性稀、凉、重、钝、润、柔、软，能滋润身体；火性食物性辛、锐、干、糙、轻、润、动，能生火热；风性食物性轻、动、寒、糙、燥、干，可使身体坚实，精气通行。

四大与食物的六味



①地与水可使食物生出甘味；②火与地可使食物生出酸味；③水与火可使食物生出咸味；④水与风可使食物生出苦味；⑤火与风可使食物生出辛味；⑥地与风可使食物生出涩味。

消除业障引发的疾病

精神修持与养生

疾病产生的原因不仅在于身体方面，更在于精神方面。要消除由无明业障引发的疾病，就要注重精神方面的修持。

养生的要义还在于进行精神的内养。所谓精神内养，虽然不像饮食起居以及药物那样具体，但是它的作用却不可低估，它广泛存在于人们日常生活的各个方面，如良好的品质、平稳的心态、积极乐观的情绪等。养生虽然涉及饮食、起居、药物等诸多方面，但调摄情志、修养德行则是统摄全局的第一大法。

事实上，人的精神活动和生理功能之间有着十分密切的联系。良好的精神状态和精神面貌可以使生理功能达到最佳状态；反之，不良的精神状态则会扰乱人体的生理功能，从而诱发各种疾病。人的心态如何，对于整个人体系统的损益兴衰有着不可估量的作用。所以从某种意义上说，心理养生比生理养生更加重要。

精神内养的含义除了要保持平稳的心态以外，还包括进行道德的修养，养生先养德，德不修则寿损。这里的道德不仅体现在一个人的精神操守方面，更体现在一个人的行为方面。《佛说养生经》中提出，精神卫生包括一个人的道德修养、语言、行为、信仰、人与人之间的关系等内容。一个人要想长寿，就要做有利于他人的事，要尊敬别人，尤其是师长、老人、僧尼、父母，不要骂人，不能讲脏话，不要议论别人的长短，不要欺诈。还要注意保护环境，特别劝告人们不要砍伐大树。要求人们不要犯罪，一旦犯了罪就要立即悔改。要切实按照佛教所讲的“十吉祥”，也就是十戒去做，即不偷盗、不打人、要诚实、有礼貌、不强占别人的钱财、不食言、不诅咒别人、不杀生等。提出修德要做到行宽心和、动静有礼、不取非分、心无狡诈、怜孤恤寡、敬爱卑微、逢侵不鄙、受辱能忍、见贤内省、崇尚胜己、推功行善、不好阴谋、怀诚报信、得失不形、仁慈谦让、内修孝悌等。总之，这些论述对于个人行为的规劝是十分有益的。

这些论述都反映了佛教对于道德实践的重视。欲延年须先养德，而养德贵在实践，贵在持之以恒，贵在平时一点一滴、一丝一缕的积累。

赐予人长寿的佛——长寿三尊

佛教有一种独特的精神修持方式——拜佛。比如这幅唐卡作品中所描绘的长寿三尊：无量寿佛、白度母、尊胜佛母，他们是大慈大悲的化身，可以带给人健康平安和福气。藏族人经常将长寿三尊的画像悬挂在寺庙或者家中，希望得到他们的庇佑。



无量寿佛

无量寿佛即阿弥陀佛的意译，为五方佛之一。他既为西方极乐世界的教主，同时又是可以赐予众生今生世寿幸福之佛，因此世人对他的信仰极为普遍。画面中无量寿佛呈菩萨相，头戴天冠，上身袒露，身体呈现橘红色，身佩璎珞、项圈等庄严饰物，双手施禅定印，结跏趺坐于莲座上，手中托一宝瓶。

白度母

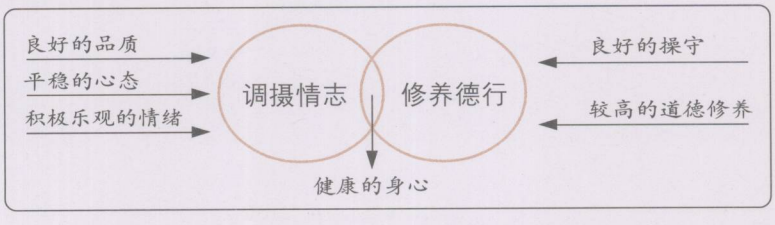
肤色洁白，一面二臂，右手结与愿印，以示救助，左手拇指与无名指牵住白莲花枝对着心间，花开至耳旁。白度母能使人增长寿命。

尊胜佛母

身白色，三面八臂。三面颜色各异，中间白色，左面红色，右面蓝色，分别表示三种不同事业。尊胜佛母能使人增长寿命和福德。

精神修持的内涵

精神修持不仅包括情志的调节，也包括道德的修养。



第肆章

揭开死亡的神秘面纱

死亡的过程

与生有相对的生命形态就是死有，它指有情在命终时刹那间的身心。人的生命来自于无中生有，最后也要面对有复归于无的历程。佛教认为人不必以生为喜或以死为悲，临终是生命业缘的总清算，是决定死后去向的增上缘，在善心中死者可生于善道，恶心中死者则生于恶道。本章要讲的内容不仅在于命终时的一刹那，而且包括整个神秘的死亡过程。

本章图版目录

深层心境的八个阶段 137
四大分解的过程 139
五官感觉逐一丧失 141
意识的三个层面 143
物质的风与心风 145
人体的三脉和七轮 147
人体的五气 149
红明点、白明点与根本明点 151
临终的后四个阶段 153
还原生死的本质——空 155
意识脱离肉身的通道 157
母光明与子光明 159
临终的善念决定好的往生 161

对死亡的判定

死有时刻

亡者的心识一旦离开肉身，便宣告了整个死亡过程的结束。

死亡的逼近

佛教的医学典籍教给我们很多方法，去观察自己的寿命是不是快要走到尽头。有一种方法被认为是最可靠的，即观察自己的呼吸，但这需要比较详尽而可靠的指导。其他方法，有的在月圆之夜、无人之地，背着月亮观看自己在地上的影子；有的则是在清晨的阳光下观察自己手上隐隐升腾的热气，以及其他生命力的征象之强弱；在心理上，有时会对自己的环境、家、朋友等感到厌恶，然后会想去另一个地方；但有时却恰好颠倒过来。寿命将尽时，身体的光泽及行为模式可能也会改变。

对于修行者来说，观察自己死亡的征兆并不是因为贪生怕死，也不是一种消极的行为，而恰恰是为了能抓住有限的时机去修持佛法、预先准备好面对死亡的一切，从而及时采取相应的措施。

从濒死到死有

用四大元素和意识不同层面的逐步消融来说明死亡，是无上瑜伽部密续所特有的。在受孕后的形成阶段，是由微细到粗糙；但在死亡时，消融过程则是由粗糙到微细。首先是地大元素衰退，而融入水大元素；之后，水大便会衰退，而融入火大；接下来，火大融入风大；最后，风大融入意识。

临终的实际过程包括八个阶段：前四个阶段即四大元素一一瓦解的过程；后四个阶段则关系到意识消融到心的最深层，也就是澄明心。在突发的死亡中，死者会非常快速地经历这些阶段，没有什么机会注意到它们；对那些慢慢死亡的人来说，就有可能辨别出并利用这些不同的阶段。其实死亡的过程就是深层心境的导游图，这些深层的心境在生命中每天都会出现，但往往被忽略。比如入睡、梦醒、打喷嚏和昏倒，只不过它们进行的顺序刚好是颠倒的。

简单地说，亡者的心识离开肉身，即是死亡。在密续中，记载南赡部洲的人类身上有着七万二千条脉以及左、中、右三条脉，临终时，七万二千条脉中的一切风收摄入左右二脉中，这二脉的风又溶入中脉。中脉上下的风最后融入不坏持命风中而死亡。

深层心境的八个阶段

死亡过程的深层心境



入睡过程的深层心境



临终的前四个阶段

四大分解

彼时，临终者肉身中所含的地、水、火、风四大元素将逐渐地分解及衰退，身体的机能亦会相应地失效。

四大渐次分解

一般而言，比较粗糙的元素会消融至比较微细的元素。当前者支持意识的能力衰退时，后者就变得更显著。四大的消融会带来种种幻象，即使在眼、耳失去作用时，也会看到奇怪的景象、听到可怖的声音，同时精神层面上产生各种幻觉。有人的幻觉较为恐怖，有的却能体会到愉悦，甚至不可思议的幻象，这都是过去世的善恶行为所带来的习性。这些差异，甚至预告了未来投生的种类和品质。

第一阶段：地大分解——海市蜃楼

第一个阶段是地大融入水大，这时的身躯开始无法作为意识的承载体，它的坚硬的特质开始萎缩和消退，渐渐转入身体的流质，比如血液或者黏液。现在水大元素支撑意识的能力开始变得显著。这个阶段，临终者的身体会变瘦，肌肉会凹陷下去，皮肤开始失去光泽，面部可能会扭曲变形，鼻梁仿佛塌陷下去一样，视觉也开始失效，身上一点力气也没有，甚至睁不开眼睛。

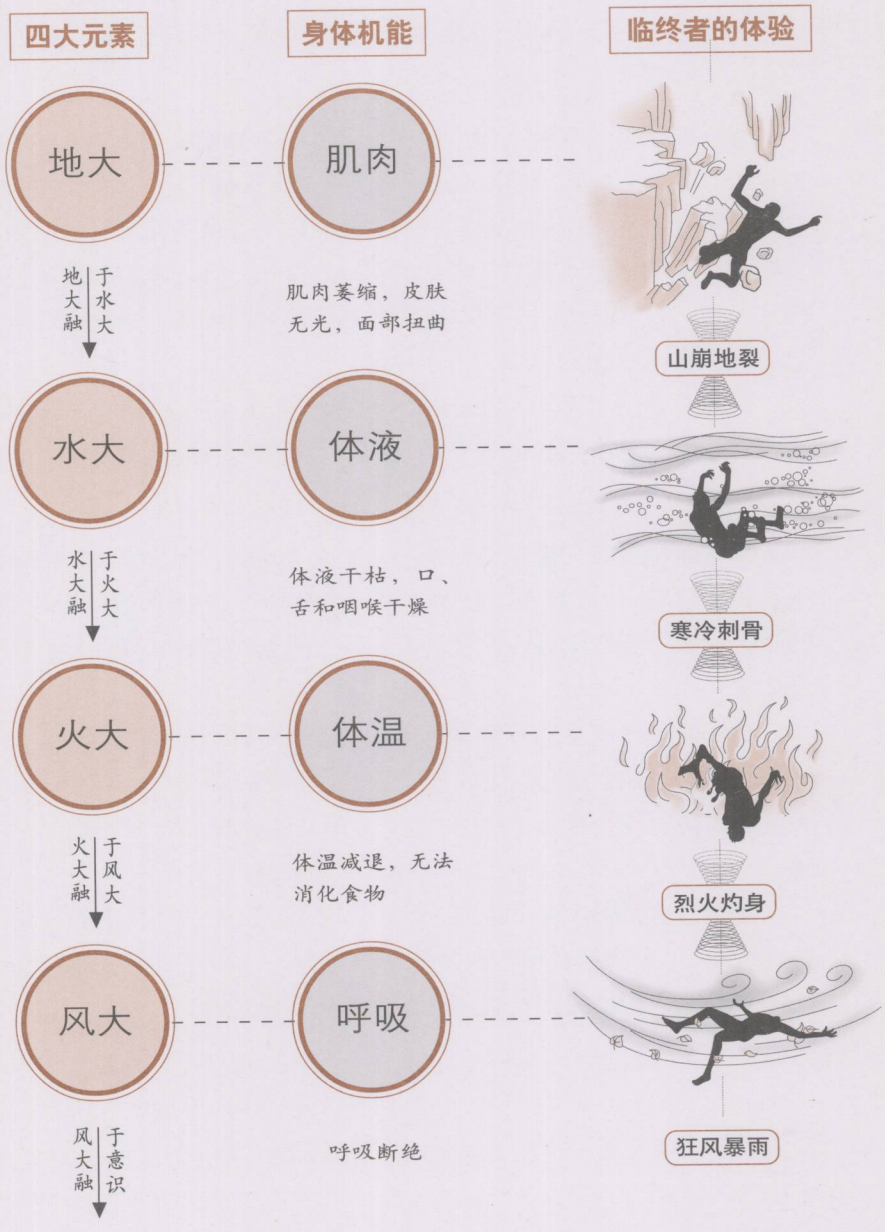
地大消融阶段产生的幻觉，被形容为“海市蜃楼”，术语叫做“阳焰”。普遍会产生一种沉入地底或泥沼中的感觉，渴望被人拉上去或者向上挣扎。对于曾造作各种恶业的人来说，他们会感到山崩地裂的幻境，有人会以为山塌下来马上就要压到自己。在此时，亲友应在耳边提醒：“不要害怕，这只是幻象而已。”平生作了许多善业的人则往往不会遇到可怕的幻境。

第二阶段：水大分解——薄烟

在地大融入水大后，水大便会逐渐衰退而融入火大。火，即让身体保持温暖的一股能量。这时，火元素作为意识基础的能力增强。临终者的听觉开始失效，体液逐渐干枯，外在的声音仿佛从很远的地方传来一样，不再感受到快乐或痛苦，甚至连中间的感受都没有，总之，一切与感觉以及心理意识相关的活动都停止中断。临终者的口、舌和咽喉，因为没有唾液

四大分解的过程

死亡的开始也就是人体四大分解的开始，四大包括地、水、火、风四种元素，它们与人体的四种机能表现——肌肉、体液、体温、呼吸是相呼应的，当死亡开始时，临终者会产生强烈的身体感受，这便是死亡的特征。



和其他津液的滋润而干燥难忍；而尿液、血液、汗水等其他的液体也全部变干。

这个阶段所产生的幻觉被形容为“烟”。这种幻觉是从内心中生发出来的，像是烟囱里冒出的轻烟一样。曾经造作了许多恶业的人，这个时候会以为自己正身处于海啸或者漩涡中，无法挣脱，异常恐惧。

第三阶段：火大分解——萤火虫

接下来，火大会融入风大，临终者的嗅觉开始失灵。至此，人体所具的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识，就只剩下味觉和触觉尚未失效。身体的温暖减退，结果是无法消化食物。一生多做善事者，体温由下身往上收摄至胸部，也就是脚部先开始变冷；多作恶者，体温则从头顶往下收摄到心脏，也就是头部先冷。临终者会感到呼吸困难，呼出的气变得愈来愈长，吸入的气愈来愈短；鼻子也闻不到香、臭味。

在这个阶段，所产生的幻觉被形容为“萤火虫”，或者火星向上飞扬的景况。作恶多端者会经历身处大火之中或全身着火的可怕幻境。

第四阶段：风大分解——油灯火焰

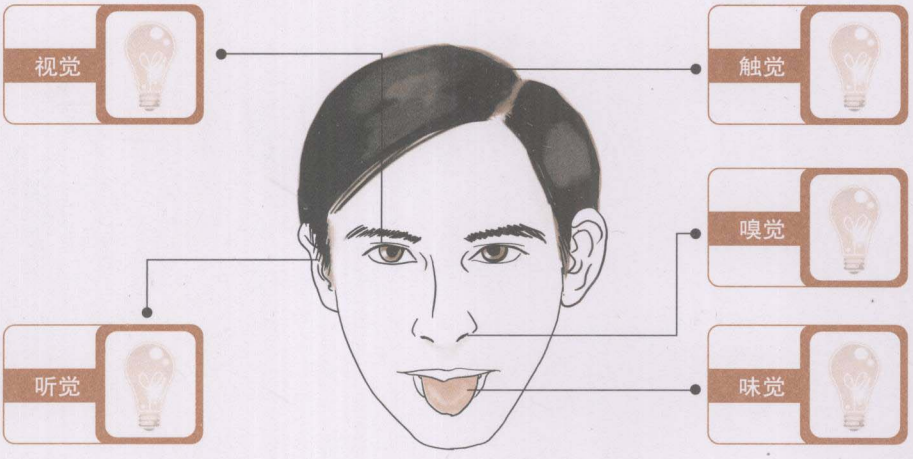
比较粗糙的风元素退化，消融入意识。此时，舌头变得短而厚，舌根也转成了青色。持命风等十种风从各自流动处迁至心间，鼻中的呼吸断绝。但这并不表示死亡的过程完成，因为较为微细的呼吸和风尚在。临终者的身体不再有任何触觉。

这一阶段所产生的幻觉被形容为“灯焰”，即火花闪烁，犹如烛火将熄未熄时最后的几下忽明忽暗的景况。但在精神作用所乘骑的气开始瓦解时，火焰的显现会变得稳定。常作恶者，此时会感觉身处狂风或旋风之中的可怕幻境。

总之，前面所述海市蜃楼、烟、萤火虫、火焰，以及下面将要描述的四种征兆，只会出现在那些逐渐死亡的人身上。而对于那些突然死亡的人，比如在意外中死亡的人，这些征兆则不会完整现起。

五官感觉逐一丧失

伴随着四大分解的死亡过程，人的五官感觉也将逐一丧失，如果将五官感觉比喻为人体的五盏灯，那么当四大逐一分解过后，人体的五盏灯也将全部熄灭，死者将感觉一片黑暗。



	视觉	听觉	嗅觉	味觉	触觉
地大 融于水大					
水大 融于火大					
火大 融于风大					
风大 融于意识					

密续生理学 1

意识的多重层面

要了解死亡的最后四个阶段，就必须了解意识的多重层面，以及气、脉和明点等结构。

粗糙层面

在无上瑜伽部的密续中，意识被区分为粗糙、微细和极微细三个层面。意识的粗糙层面，包括五种感官意识，它们经由眼、耳、鼻、舌和身体对于外境的感知而来，包括：辨别物质的颜色和形状的眼识；辨识声音的耳识；辨识气味的鼻识；辨识味道的舌识；辨识触觉经验的身识。这些“识”的对境——活动范畴，有着特定的界限，如颜色和形状、声音、气味、味道以及触觉经验。

思想的意识比这五种更微细一些，但仍停留在粗糙层面。思想意识在密宗中的术语叫“八十自性分别心”，被分为三类，划分标准是思想所乘骑之“气”的强、中、弱。第一类包括三十三种概念化的经验，例如恐惧、执著、饥渴、慈悲、忌妒等，它们对于物质有着强烈的气动；第二类包含四十种，对物质有中等的气动，如喜悦、吃惊、慷慨、不诚实等；第三类包含七种概念：遗忘、紧张、忧郁、懒惰、怀疑等，它们对物质有微弱的气动。

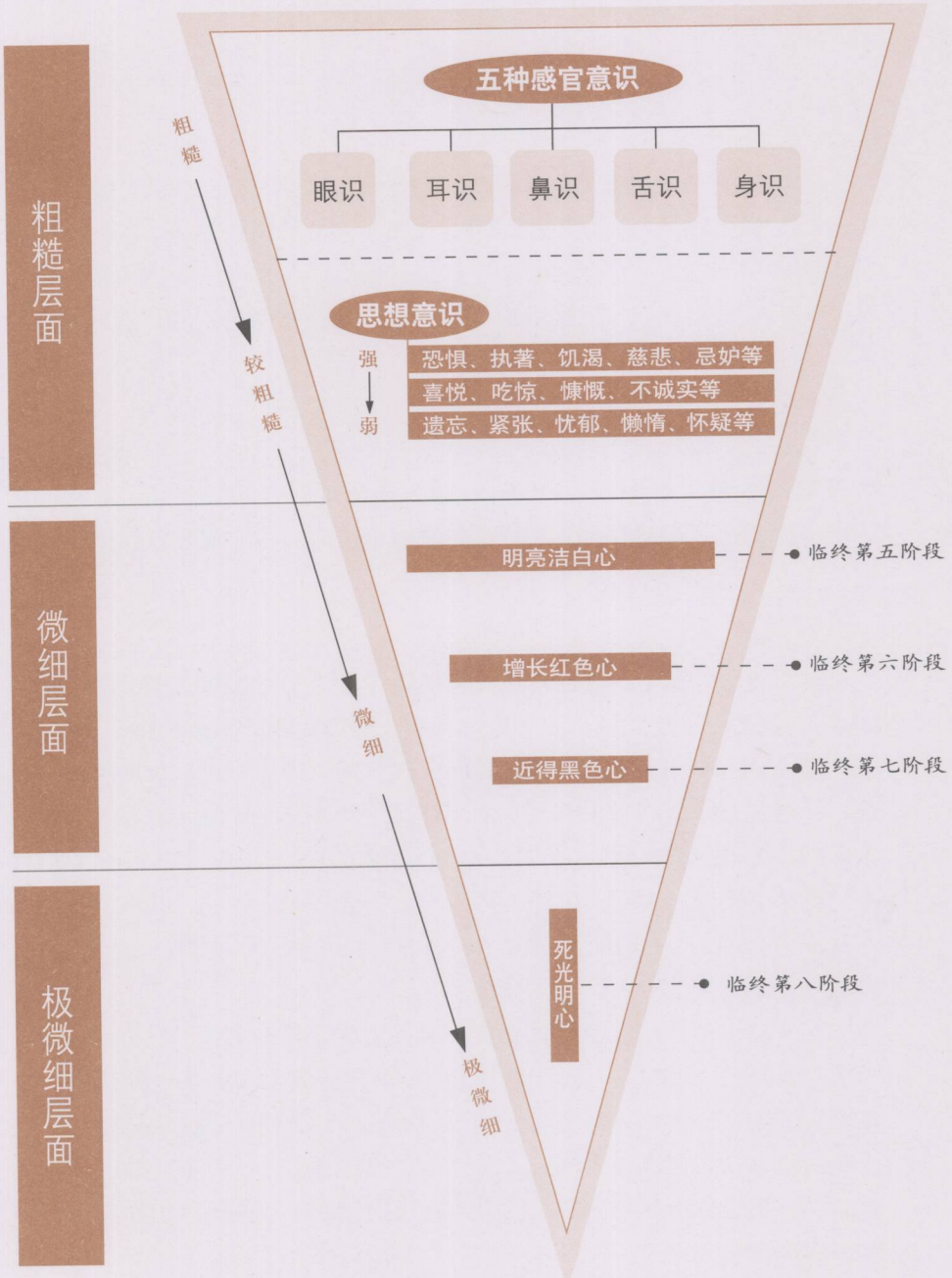
在粗糙层面的五种感官意识中，有着比较强烈的二元觉受——即能够感知的意识和意识所感知的对象；而在思想意识中，这种二元觉受就少一些，而有着更深层的意识的反射。这是在意识的粗糙层面息止时，心微细层面的烙印展现。意识粗糙层面的息止可以是蓄意的，比如甚深禅定的状态，或是死亡或入睡的自然过程。

微细和极微细的层面

意识有着三个微细的层面，在密宗术语里叫做明亮洁白心（明）、增长红色心（增）以及近得黑色心（得），这三种也就是临终八个阶段中的第五到第七阶段。由于八十自性分别心和它所乘骑的风，和意识的微细层面所运作的方式不同，而且有着很大的粗细差别，因此，八十自性分别心和它的风骑会在明亮洁白心之前收摄。于是，明亮心显现时，那些所谓的概念也就完全消融，不复存在。在经历了鲜明的白色显现、鲜明的橘红色显现以及鲜明的黑色显现后，意识的“极微细层面”将会凸显：即“死光明心”，又名澄明心。如果能将这些认知运用在修行之道上，会具备很强大的力量。

意识的三个层面

在无上瑜伽部的密续中，意识被区分为粗糙、微细和极微细三个层面。



密续生理学 2

极微细的心风

最微细的气，是一种超越了物质颗粒的存在。它是永不与意识分离的。

超越物质颗粒的“气”

当中脉上下的风最后融入“不坏持命气”中后，死亡便告来临。不坏持命气是极微细风心一体的一部分，存在于心间脉瓣中脉内，红白二界交合的匣盒形状内。不管身体的哪一部分，只要存在少许风能作为意识的承载物，都不可能死亡，但极微细风除外。风大是属于物质的，意识所乘骑的风，是支持意识的物质体。但意识会和物质的身体分开，每一世的流转也意味着每一世的奋力。然而意识从来不和最微细的心风分离。

这种最微细的风或者能量，无法被归为四大元素之一，因为它超越了物质颗粒。极微细的心风，是极微细的心运转的一个面。当各种层面的意识所乘骑的能量变得很弱，然后消融在意识中时，心的愈来愈微细面就开展出来。

意识和物质

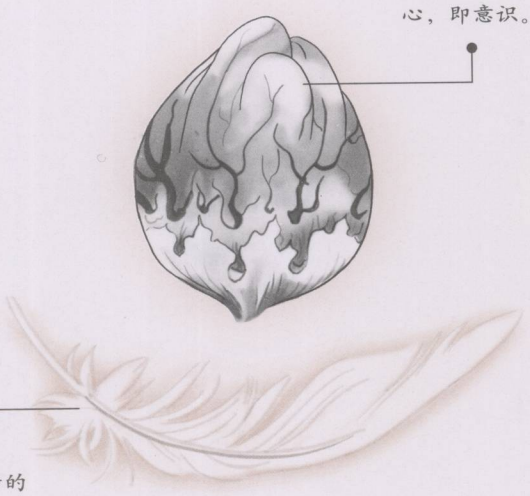
如果说显宗重点在于“修心”，注意力集中在非物质的心性本身；那么密宗，尤其是无上密则把人的意识和物质色体看成相依不离的辩证统一体。意识是由刹那所组成，一弹指的时间可以分为六十个刹那。意识的这一刹那，一定有前一个刹那来作为它的因，因此，可以推断出一定有一个无始以来的心意的续流。这就是转世投生的推理基础。而物质则有其他的物质颗粒作为它的组成基础。尽管心和物质在组成基础上不同，但心和物却能相互作用。从粗浅的层面上讲，当肉身和意识相结合时，肉身便可以活动、言语，但当意识离开时，肉体就会腐烂。

由于众生所作的业是受到意识的激发，所以意识实现了物质，构建了环境。当很多众生的业力相互影响时，便形成了我们现在居住的这个世界体系。根据无上瑜伽密续，意识乘骑在物质的气上。但在最微细的形式上，气（心风）不是由微粒所组成。心与气的亲密关系是一个不相异的个体。证悟者可以用这种超越了实际的、微细的风作为他化身的因，正如净土中一尊佛的报身。

物质的风与心风

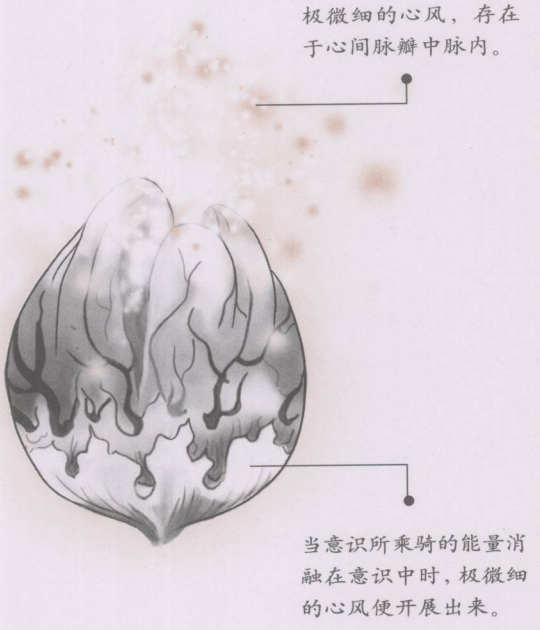
物质的风

四大中的风大是构成人体的基本元素，它属于物质范畴，即物质的风。当人活着的时候，意识一刹那一刹那地相续迁流，正是乘骑着这种物质的风，它是支持意识的物质载体。



心风

心风是一种极微细的风，它超越了物质颗粒，无法被归入四大元素之中。心风存在于心间脉瓣中脉内，它从来不与意识相分离。在人死亡的过程中，随着意识所乘骑的能量慢慢消融在意识之中，心的这些微细面便开展出来。



密续生理学 3

脉

人体内至少有七万二千条脉，还有三条最重要的脉。

七万二千条脉

受精卵形成之后，“脉”就从未来的心脏开始生长。七万二千条脉包括了动脉、血管、导管和神经等。在藏医学中，将人体的脉络分为黑脉和白脉。白脉网络从大脑的根部向下延伸、分支而遍布全身，形状类似于榕树的根部组织；黑脉则是由心脏向上延伸分支的网络，分作跳动脉与不跳动脉两种。藏医最重视二脉中的白脉。白脉源自于脑脉，所以是整个身体及体内所有系统的中枢。所有知觉、嗅觉、视觉、听觉、味觉、触觉以及思考运作功能都是与白脉有关的。

最重要的三条脉

最重要的三条脉即中脉、左脉和右脉，它们从双眉往上到头顶，然后沿着脊椎前方来到脊椎底部，最后延伸到生殖器尾端。三条脉中的枢纽位置是脉轮，每个脉轮都有不同数目的支脉（脉瓣）。

1. 大乐轮，位于头顶，有三十二个脉瓣。被称为大乐轮是因为它的中央有着大乐基础的白色明点物质。

2. 受用轮，位于喉间，有十六脉瓣。被称为受用轮是因为这是体验味道的地方。

3. 正法轮，位于心间，有八脉瓣。被称为正法轮是因为这是极微细的心和气所在的位置，而极微细的心和气是一切现象的根源。

4. 变化轮，位于太阳神经丛，有六十四脉瓣。被称为变化轮是因为透过瑜伽修行可以点燃内在拙火（拙火瑜伽是一种内在能量的观想及修行方法），以及令大乐生起。

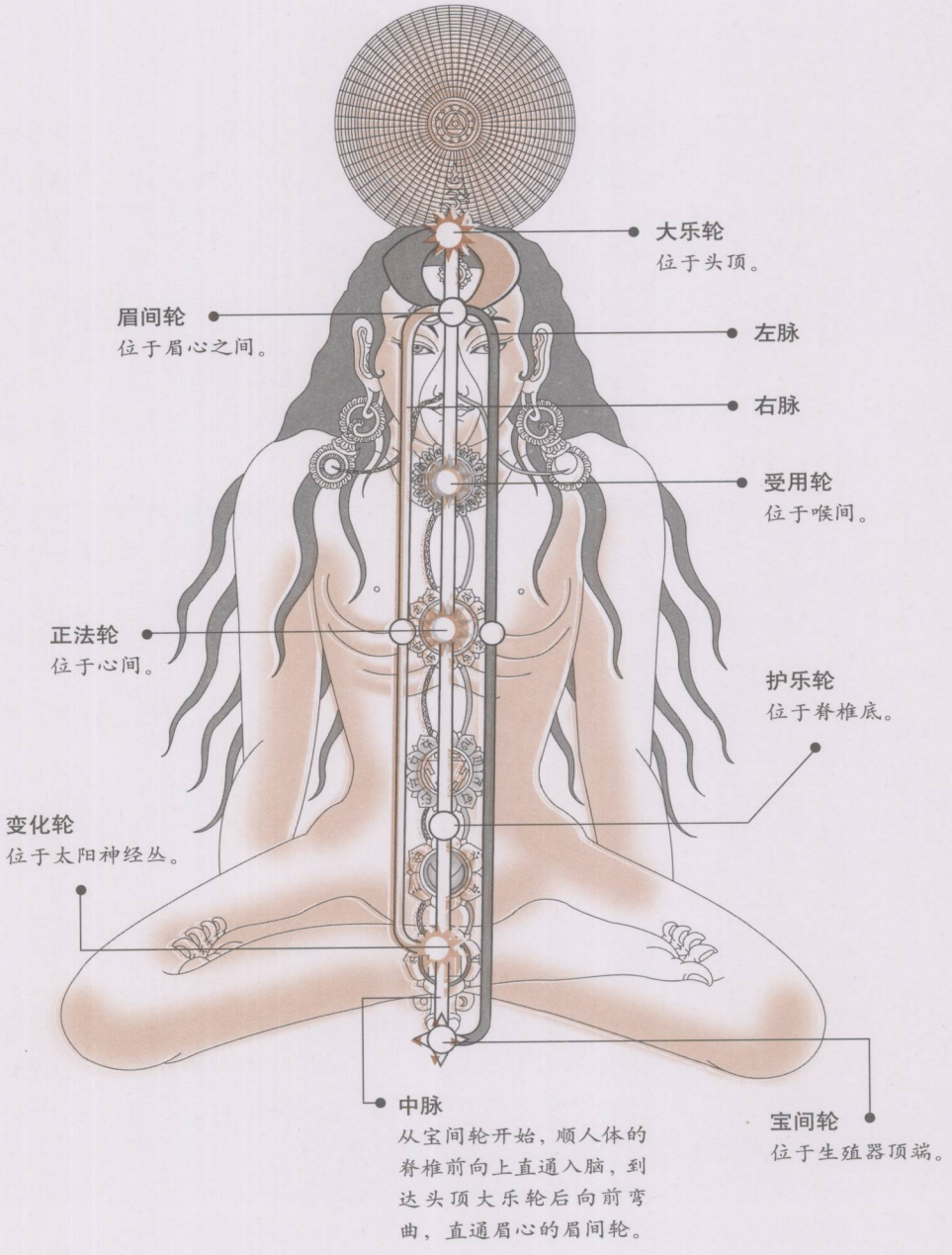
5. 护乐轮，位于脊椎底，有三十二脉瓣。被称为护乐轮是因为最深刻的乐是由脊椎底所支撑。

6. 宝间轮，位于密处（性器官）的顶端，有十六脉瓣。

7. 眉间轮，有十六脉瓣。

人体的三脉和七轮

人体内有三条最重要的脉，即中脉、左脉和右脉，它们从双眉往上到头顶，然后沿着脊椎前方来到脊椎底部，最后延伸到生殖器尾端。三条脉上的枢纽位置称为脉轮。



密续生理学 4

气

气类似于马匹，心乘骑在气上，正如骑士乘坐在马上一般。

气的结构

气充斥于人体内所有部位，聚集于脑、心及骨髓中，而运行在体内的经脉中。当心注意到事物、现象时，是通过气动——气的流动，或能量去注意的。心乘骑在气上，对事物产生概念、认知和判断取舍等，就好像骑士骑着马巡游四方一般。气维持着肢体活动、呼吸、思维感觉、排泄、分解食物以及血液的循环。根据无上瑜伽密续，我们的心理物质结构，关系到五种主要的气及五种分支的气。

1.持命气，主要位置在心中的脉。功能是维持生命，同时令五种分支气生起，以此支配吞咽、呼吸等动作以及五官的反射，与精神心智有着直接的关联。

2.下行气，主要位置在下腹的脉中。在子宫或精囊、膀胱、大腿等处运转，令大小便及月经开始或停止，支配精液的生产运作，以及妇女分娩等功能。

3.等住气，主要位置在太阳神经丛的脉中，可促成消化、分解提炼等。在此位置透过瑜伽可以令拙火生起。

4.上行气，主要位置在喉轮。它在喉及口间运作，可促成语言、控制记忆力，同时品尝食物、吞咽、打嗝、吐口水等。

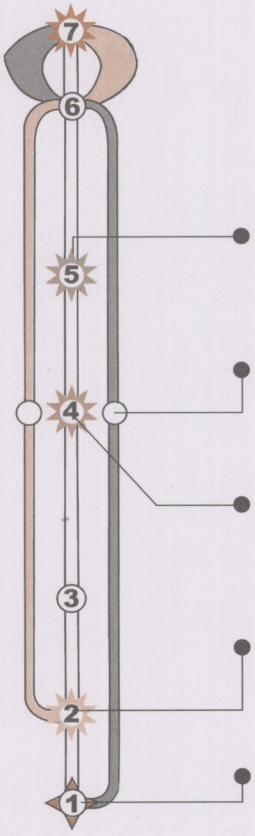
5.遍行气，主要位置在关节。使动作敏捷，让四肢伸直及弯曲，开关眼睑及嘴巴，支配面部表情等。

气的作用

气令身体和精神能正常运转。而气是行走于体内各部分的，如果气不能到达某个部位，便会出现病痛。因此，无论是心理还是生理的健康，均需要自由的气动，堵塞气的通道就会产生问题。除了临终时，平时气不会在中脉运转。但通过修炼密法中的瑜伽技巧，便能让气进入中脉，让心的更深状态展现出来。在死亡的最后四个阶段，作为意识基础的气进入左右脉，然后在那里消融。接下来，左右脉的气进入中脉并消融。左右脉的泄气，让压缩的脉结打开，因此，内在的气可以在中脉中运转。这种运转引导微细心的显现，而这是无上瑜伽部的瑜伽士们期盼能用于心灵修行之道的。

人体的五气

气充斥于人体内所有的部位，维持着肢体活动、呼吸、思维感觉、排泄、分解食物以及血液的循环。无上瑜伽密续认为人体内运行着五种最主要的气。



五气	颜色	位置	对应四大	所主功能
上行气	红色	住于喉部	以火大为体	主出入息、饮食、思维及声音洪亮
遍行气	白色	住于心轮左方，遍布全身	以水大为体	主行住坐卧一切动作
持命气	深绿色	住于心中的脉	以风大为体	主维持生命
等住气	蓝色	住于太阳神经丛		主消化
下行气	黄色	住于下腹的脉中	以地大为体	主大小便、月经、精液及分娩

气运行的通道

正常情况

运行于体内各部分，维持肢体活动、呼吸、思维、排泄、消化、血液循环等。

死亡时

没有修行的人不懂得控制气的方法，使气从身体其他孔道逸出，导致轮回。

有修行的人可以控制气，使其从头顶的大乐轮冲出，获得解脱。

密续生理学 5

明点

明点居于脉轮的中央，根本明点则位于心中，它被称作“不坏之明点”。

身体内的明点

明点的顶上是白色的，而底下则是红色的。在头顶，是以白色元素为主导，而太阳神经丛处则以红色元素为主导。白色明点从父亲而得，红色明点则从母亲而得。所有明点都是由心中最根本的明点开展出来的。根本明点的大小类似于一颗芥子，它和其他明点一样是白顶红底。由于根本明点会一直存在直至死亡，因此，这个心中的明点又被称作“不坏之明点”，英文为 Indesrtuctible drop。极微细的持命气就住在这个明点中，即前面所说的“不坏持命气”。临终时，一切气（风）都融入它，在那一刻，死亡的澄明即现起。

一般人认为外在的呼吸停止即是死亡，实际上死亡会更晚一些。彼时，身体的一切感知能力消融，但心的灿然和觉知的本性却赤裸地浮现。如果临终时，我们能全心留神，认出消融阶段的征兆，保持内观，让自己在任何所知的善法层面上去努力，修行将会非常有力，至少能正面地影响下一世。

内在因素因人而异

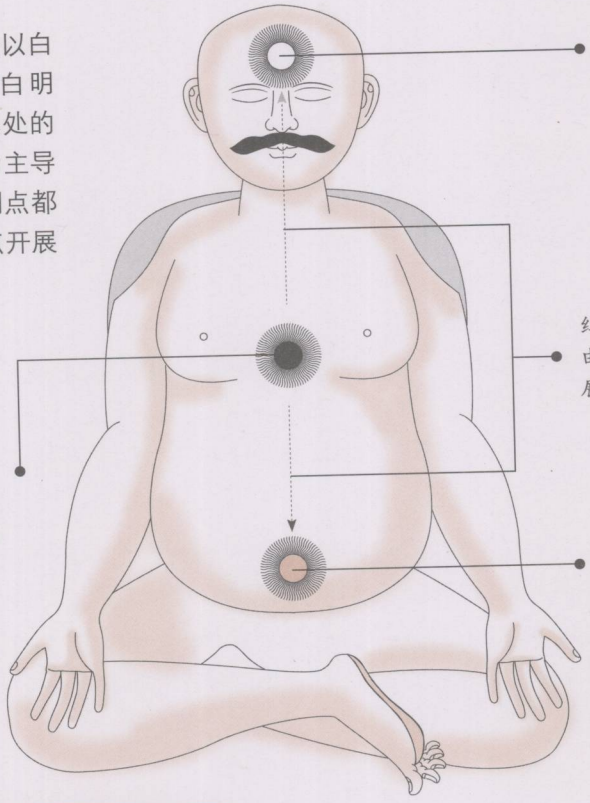
人的身体均是由四大元素所组成，但是在这个粗略的架构中，不同的人会在气和脉的消融过程中经验不同的内在显现。这一点也体现在密续经典中：佛陀在不同的密续里，对这个过程的解释会有微小的差异，比如密集金刚的密续、时轮金刚的密续，以及宁玛派的某些密续中均略有所不同。因为身体内脉的不同，以及流经这些脉的气和明点的差异，会因人而异。因此，在瑜伽修行上也会有些微细的差别。即使是内在因素一般无二，临终时，也会随着瑜伽士在身上强调的重点不同，而显现出不同的内在征兆。

现在已将上面所说的意识层面、极微细的心风以及脉、明点等大致解释清楚，就让我们回到临终的最后阶段，看看最后的四个阶段是怎样逐次消融的。

红明点、白明点与根本明点

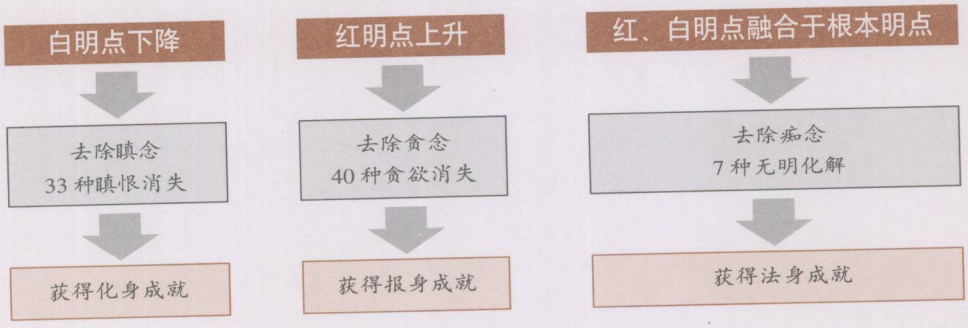
根本明点生发红、白明点

位于头顶的明点是以白色元素为主导的，即白明点；而位于太阳神经丛处的明点则是以红色元素为主导的，即红明点。所有明点都是由心中最根本的明点开展出来的。



红、白明点融入根本明点

临终时，白明点将下降，红明点将上升，它们共同融于心轮的根本明点中。这时，死亡的澄明将会现起，临终者如能把握这一机会，将可获得解脱。



临终的后四个阶段

从微细心到澄明心

粗糙的心识层面消融后，显现出三种微细的心，而微细心消融后，澄明的心即会生起。

第五阶段：明亮洁白心

四大收摄后，首先是八十自性分别心显现，即粗糙意识中的所有八十种概念。当八十自性分别心，以及它所乘骑的风在开始要摄入“明亮心”时，会有火焰幻象产生。此刻，心的三个微细层次中第一个层次会现起：仿佛秋季清净无翳的夜空中，皎洁的月光洒满虚空，在此无比净朗的空灵里显出洁白光明的境相。此刻，心里没有任何东西现起，而是一种清朗的开放感，没有滞碍。这样的“月光”虽然现起，却并不是从外部显现的，因此又被称作“明亮”；由于超越八十自性分别心以及它们乘骑的气，所以又叫“空”。

第六阶段：增长红色心

当明亮洁白心及其风骑收摄，增长红色心显现时，就仿佛净洁的秋空中布满阳光，显现出较前更加净朗空灵的红色或红黄现象。这是一种更明朗的开放性，在此心中没有任何其他的显现。这个状态被称作“明增”，因为“像鲜明的阳光现起”，同样也不是从外界进来；又被称作“极空”，因为超越了现象的心和气。

第七阶段：近得黑色心

当增长红色心和它的风骑收摄时，近得黑色心便显现。前段部分，仿佛清净的秋空被黑暗笼罩般，显现出空灵黑暗的现象。

第八阶段：死光明心

与近得黑色心相比较，心变得更加微细，气的移动更弱，到达极微细气的状态。然后，从极微细的心及它的风骑中，遮止住任何暂时产生的一切心和风。此时，潜在意识已被遣除，然后一切心中极微细的澄明心——死光明心，无概念及全然无二的澄明心现起。在此刻，一切概念化的活动已经止息，而三种“垢染的条件”，也就是白、红及黑色显现，或月、日及黑暗，这些令天空自然色无法生起的条件已经消融。一种非常清晰的开放性生起。就像秋季天空在拂晓时没有任何的污染，没有任何东西现起。这个最深沉的意识被称为“本有澄明心”，因为它是真正的死亡；以及“一切空”，因为这是超越了八十种概念及三种微细心。

临终的后四个阶段

第 5 阶段

明亮洁白心

当八十自性分别心及其所乘骑的风开始收摄时，临终的第 5 阶段将会现起：仿佛秋季清净无翳的夜空中，皎洁的月光洒满虚空，在此无比净朗的空灵里显出洁白光明的境相，这便是明亮洁白心。



第 6 阶段

增长红色心

当明亮洁白心及其风骑开始收摄时，临终的第 6 阶段将会现起：仿佛净洁的秋空中布满阳光，显现出较前更加净朗空灵的红色或红黄现象，这便是增长红色心。



第 7 阶段

近得黑色心

当增长红色心和它的风骑收摄时，临终的第 7 阶段将会现起：仿佛清净的秋空被黑暗笼罩般，显现出空灵黑暗的现象，这便是近得黑色心。



微细的心

第 8 阶段

死光明心

此时，极微细的心及它的风骑开始显现，遮止住任何暂时产生的心和风，临终的第 8 阶段开始现起：就像秋季天空在拂晓时没有任何的污染，没有任何东西现起。这个最深沉的意识便是本有澄明心，也就是死光明心。



极微细的心

真正的死亡

无惧生死的关键

空性

空性是让人如实面对死亡的基础。但空性并不意味着不存在，只是“自性空”。

一切事物和现象的本质都是空性

在佛经中，佛陀有时候宣说“了义”，即万事万物的真谛；有时候宣说“不了义”，即为了顺应众生理解和接受的程度，一时说的方便教法。但要解脱轮回、证得佛果，便必须仰仗万法的真谛——空性。面对死亡能否采取无所畏惧的态度，关键也在于此。

苦是因为轮回，而轮回的根源是无明，无明即误认为众生和万象是固有实存的。但如果我们仔细分析，会发现一切都依托于因缘。以身体为例，它依赖许多的因，如和父母的因缘、精子和卵子的健康，以及四大元素的聚合。这样分析之后，我们会发现没有一个不依赖于其他因素而自身固定存在的现象或事物，这种必须依赖性，便是“缘起有”；正因为不假依赖便无法存在，因此它的本质是“自性空”。修行的一个主要目标，就是透过智慧消除无明。了知众生及其他的现象并非固有实存，便是空性的智慧。

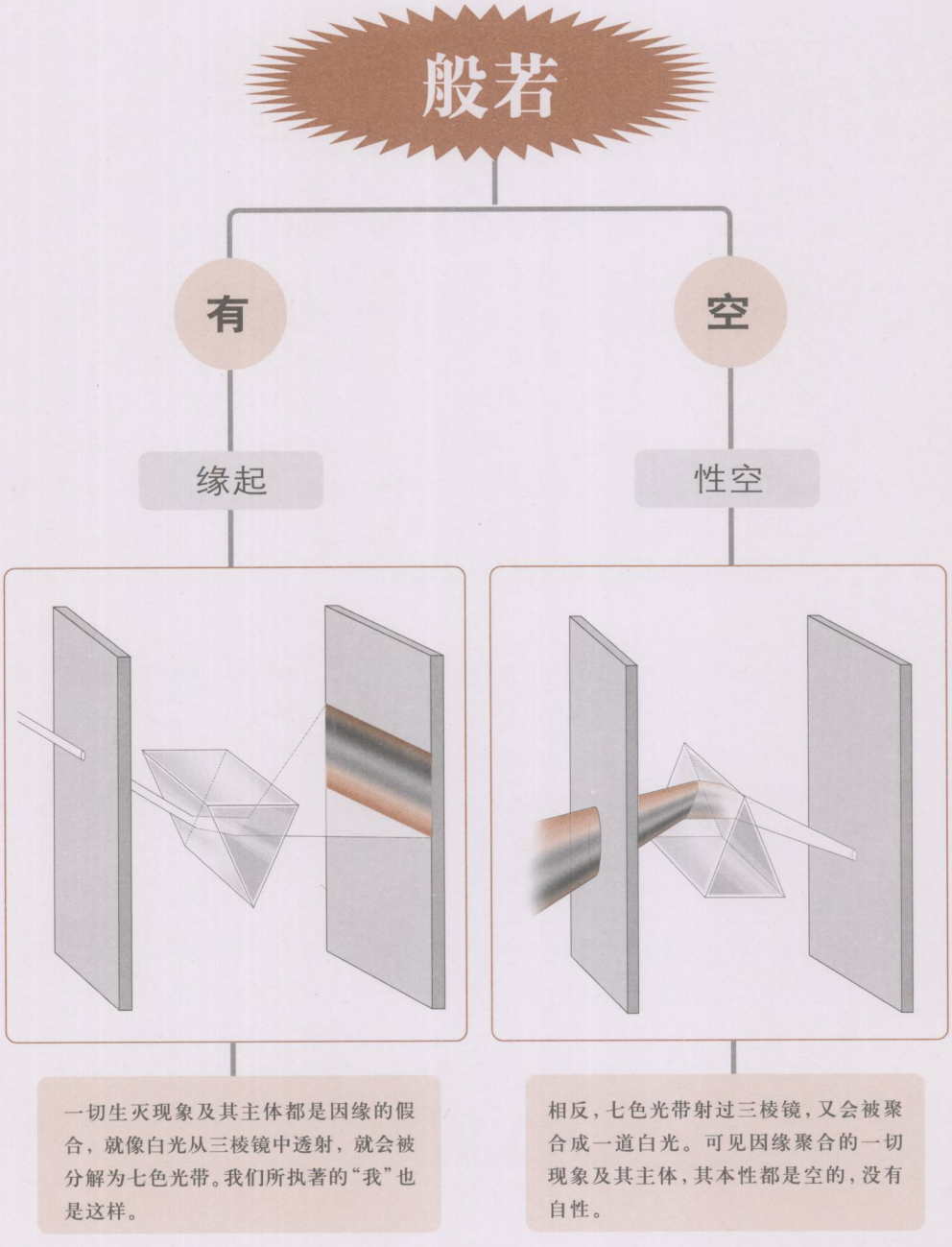
空性与显现并不互相妨碍

空性与显现并不矛盾。《心经》中说：“色不异空，空不异色。”色即是显现，空即是空性。空性必然是在一个显现的事物上的空。正因为事物的本质是空性的，当它显现为我们惯常看到的样子时，则一定是因为无数的缘起。万事万物的自性空不是“压根没有”，而是存在不是常人所以为的那样坚实。因为佛陀说，众生承认的我也承认。了解这一点，便会避免堕入以为一切皆没有，然后因胡作非为而堕入地狱的错误。因为“缘起有”和“自性空”是一体二面，相互证明、相互依存，因此所造的功德和恶业均不会没有结果。

无数世以来的惯性，让人们毫不怀疑有一个“我”存在。所以，我们需要在平时更多地去禅修空性，专注于“遣除自性为有”的概念，这会有很大的帮助。在临终的阶段，我们将此现象的究竟本性——自性空，当做心的更微细、更具力量的对象，然后一心不乱专注其上。透过这种修持，我们将了知自己的究竟本性。

还原生死的本质——空

佛教告诉我们：一切万法都是由众缘和合而生起的，而众缘合成的诸法，其性本空，都没有真实的自体。以这种观念来看待死亡，那么死亡也就不再可怕了。



密法超度的第一秘技

颇瓦法

颇瓦法，即Powa，是“迁识法”的藏文音译，这是一种非常殊胜的密法。

迁识

所谓“迁识”，即是在临终时有意识地依靠具体的教诫，把心念专注于某种法门上，以此利益自己的未来生。迁识法分为广义和狭义两种。广义的迁识法包含了任何临终专注修持以影响未来世的方法，所以不一定是密法，如显宗的“菩提心迁识法”及汉地净土法门。狭义的迁识法则专指依靠气脉作用，有意识地把心识由心轮沿中脉向上抛射往生的方法。在修持迁识法时，修行者往往会闭关二十一天（亦有多达几个月），直至头顶出现一个小孔，或流出少许脓水或血等，然后便可出关，以后天天都忆念心识抛射入顶上本尊的路径。有了这种串习力，临终时修行者便会把握住恰当的一刻，运气把心识沿中脉抛射离体，进入顶上观想的本尊心中，由本尊带往净土或好的转世地方。修迁识法的人，应该对轮回不生执恋，具备五力，迁识的成功也必须依赖愿力和熟练修持。

三有转三身道

利用气脉的迁识，又可以分为真正的气脉迁识和观想的气脉迁识。真正的气脉迁识，属于无上瑜伽部中圆满次第的一个旁支。这是一种利用死亡、中阴和投生这三个阶段来成就佛的法身、报身、化身三身的办法，称作“三有转三身道”。如果修持到这样的境界，根本不需要修迁识法，便可以直接即身成佛。但这样的修为，一般人很少能达到。

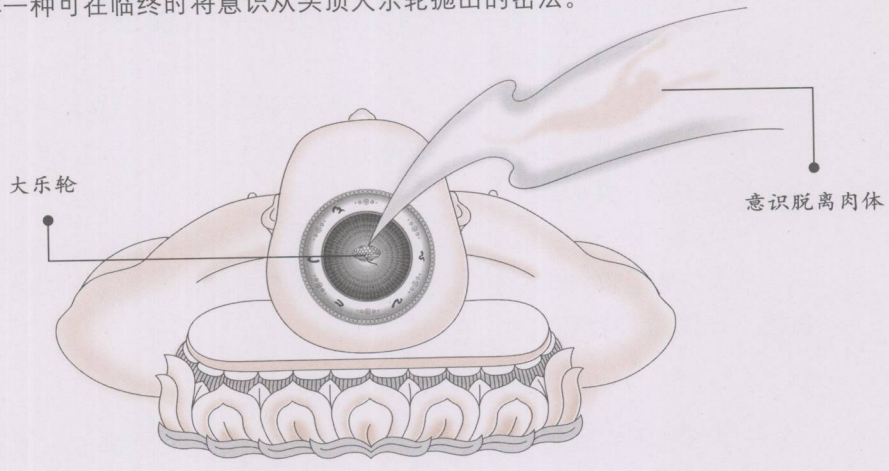
代为迁识

在西藏，有延请高僧大德作迁识的传统。这是因为他们具备控制他人心识的能力。当人将死时，家属会延请上师代作迁识。彼时，上师自己先化为本尊，然后为死者除障，然后勾招死者的神识过来，再将其投在净土或好的投生地点。这种法事不受距离所限，哪怕身隔千里也没有障碍。一般来说，在代作迁识法成功时，旁观者都会亲眼见证心识由顶而出时尸体的征兆，比如头顶正中有一小撮头发脱落等。

意识脱离肉身的通道

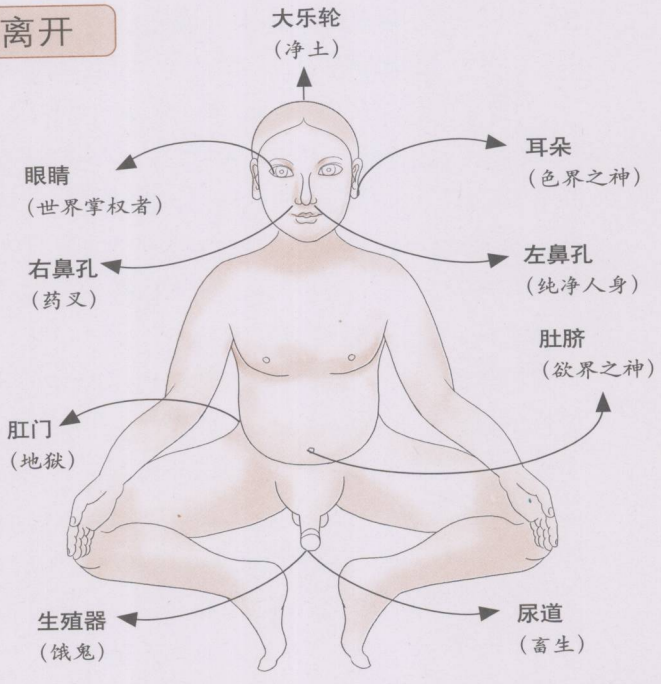
意识从头顶大乐轮离开

密宗认为，人体周身存在着72000条气脉，其中最重要的三条脉即左脉、中脉和右脉。在人体中脉之上，还分布着七大脉轮，其中位于头顶的脉轮为大乐轮。人死后，意识如果从头顶的大乐轮离开肉身，那么此人将可以往生净土，获得解脱。颇瓦法就是这样一种可在临终时将意识从头顶大乐轮抛出的密法。



意识从其他通道离开

运用颇瓦法可以迁识前往净土，获得解脱。但是如果运用不当的话，亡者的意识不仅不会从大乐轮逸出，而且还会窜入其他孔道，造成严重的后果。



密法超度的第二秘技

母子光明相会

在临终阶段转入修行体验的最佳状态，被称作母子光明相会。

最微细的心：死光明心

无上瑜伽部的密续显示，没有比死光明心更加微细的心了。这种极其微细的意识，乃是轮回和涅槃，乃至一切现象的基础。由于死光明心是从轮回伊始便存在，并非暂时的，所以又被称做基础心。而白色的明亮心、红色的增长心以及黑色的近得心，都是新近造成的，会在一定的力量下停止，因此是偶发的、暂时的。

死光明心是一切的基础，因此是最深奥和微细的。相比起来，哪怕是比一般意识更为微细的白色明亮心、红色增长心和黑色近得心，都显得更粗糙。和凡夫的意识一样，它们只是暂时性的。

母子光明相会

在平时，修行者便会训练自己消除对“自性有”的执著，不管是主观的自己，还是客观的外境，认清它们之上的空性，并且尝试证悟空性、止息一切概念化的意识。在临终的最后一个阶段，当一切意识全部融入死光明心中时，万事万物和它们的概念，都被驯服入这个极微细的心中。无论是否修行的人，这一刻的心，都会生起一种没有垢染的“空”。但对于修行者来说，应该将死亡澄明转入全然具格的修行力量，此时，心便认出自己的本来面目——基础心的本性，这就是母子光明相会。临终时通过业的力量，母光明会自己现起；而子光明则是通过实际修行所产生。母光明和子光明的相会，并不是两个独立的个体合二为一，而是将随着业力现起的死亡母光明，转入修行意识的子光明。

要做到这一点，需要在平时便长期持续地修行，尤其需要通过经教对空性的概念有详细的认知，再修行“止”，获得禅定。然后在止的基础上，用观察空性的智慧来修“观”。因为要领悟死光明心本身的殊胜空性，无法通过它现起时的努力来达到，必须依赖生前累积的熟悉程度，以及在白色明亮心、红色增长心和黑色近得心生起时的强大空性正念而来。在藏地，不少了不起的修行者达到了这样的境界，在他们圆寂之后，依靠“母子光明相会”所带来的成就，他们的身体能在几天甚至十几天内保持新鲜不腐。

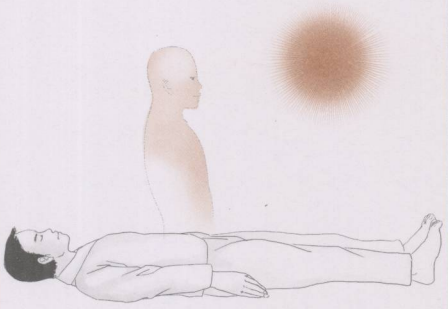
母光明与子光明

子光明——由生前的修行获得



子光明是在生前的修行中获得的，人们通过世间的禅定修行可以体悟到万法皆空的真理，这就是一个人所获得的子光明。

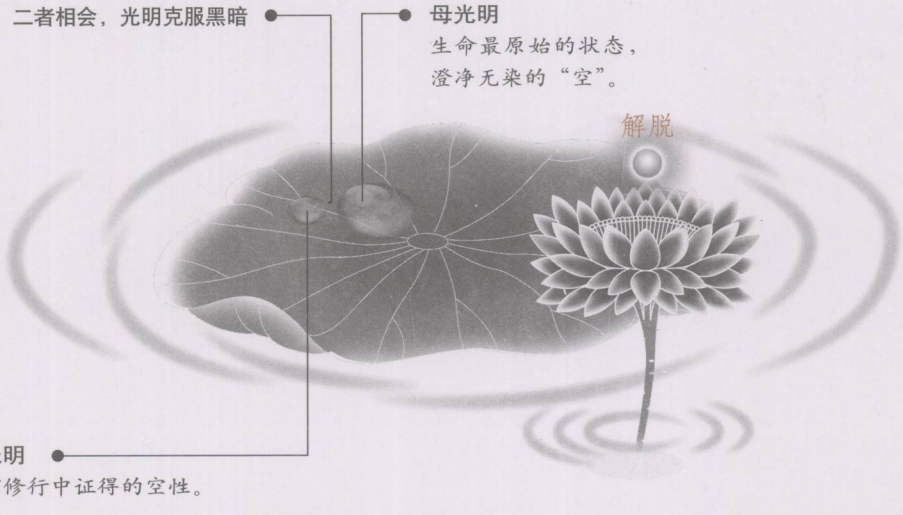
母光明——在死亡之时显现



母光明是心念本身的本然光明，当临终的最后阶段——死光明心显现时，任何人的心中都会生起一种没有垢染的“空”，这便是母光明。

母子光明相会

禅定修行高深的人在生前已经证得了子光明，那么当他在死后母光明显现时，便可以认出母光明，使二者融合，犹如失散的母子团聚。



特别注意

临终一念将决定死后的去向

人在一生中固然要多行善及多生善心，但临终的一念也不容忽视，因为它的力量是十分强大的。

培养临终时的善念

在死亡的八大阶段中，始终需要一种毫无障碍的善德态度来贯穿，尤其是四大元素逐次分解完毕，只剩下八十种概念意识还在起作用时。这一刹那，临终者的意念是有着决定意义的。

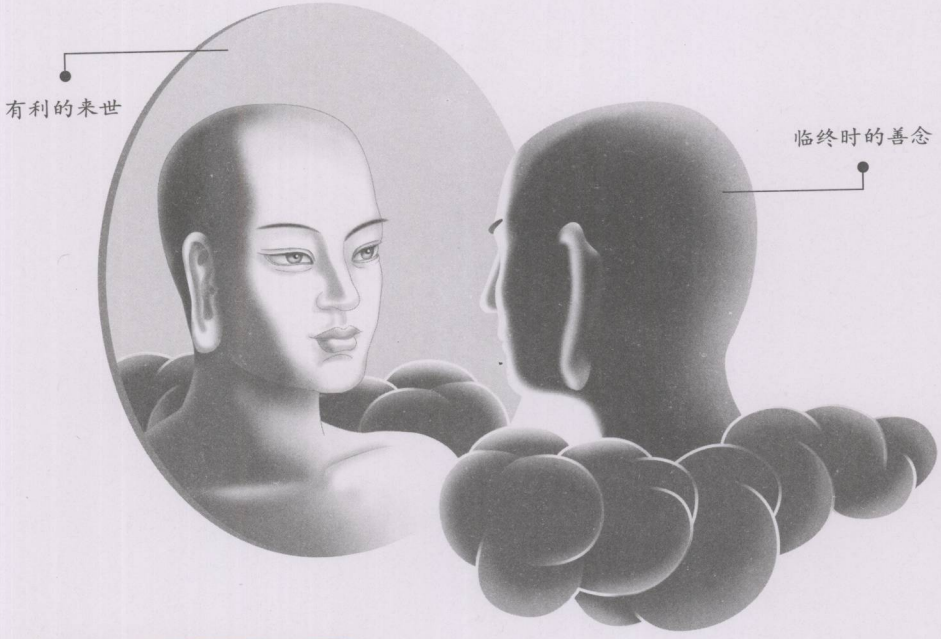
人在死时的意念，可以分为善心、不善心和无记心。善心，是皈依心、对上师三宝的信心，以及对众生的慈心、悲心乃至于菩提心等；不善心，是贪、瞋、痴等；无记心，则是不善不恶的中性心态。这一念的生起，直接导致了亡者来世将转生于何处。有时候，一个好的修行者一生行善积德，但在临死的那一瞬因看见了自己不喜欢的人或事而生起了一念瞋心，他在下一生便会堕入三恶趣；而相反地，一个平生作恶多端的人，在临终时因佛法的开导而生起了猛烈的忏悔和皈依三宝的心，则来世仍能投生于三善道。

每个有情从无始以来都在轮回，每一次轮回都造下了千千万万的业因，这些业因有善的，也有恶的，而它们的果报尚未呈现。在接近死亡时，这所有善或恶的业力习性中的某一个会被临终时的一念诱发，然后成为整个下一世的基础。因此，临终时保持精神的清醒和正念是非常重要的。

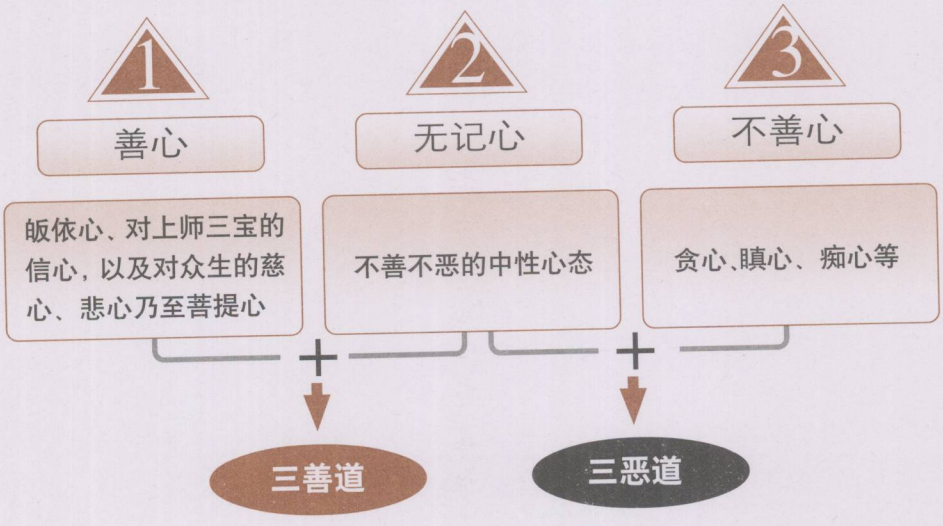
临终一念的决定意义与修行者平时的修持也并不矛盾。正如中国人熟悉用汉字，一扫就知道意义，初学的外国人却要借助辞典拼读半天一样，修持也是如此，它让善念在我们心中一次次练习，最后变得不假思索，甚至在梦中遇到逆境时也能自然提起善念，这样便能很大程度地利于临终一瞬。相对来说，一个平时常常忆念佛法的人，比一个平时连佛法都不知是何物的人，在临终时提起正念要容易得多。

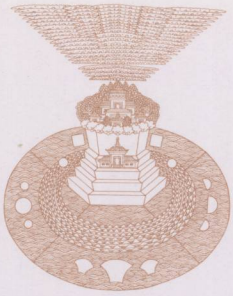
临终的善念决定好的往生

人们常说：生活就是一面镜子，你对它笑，它也会对你笑。其实这个比喻用在临终一刻也非常贴切。临终一念可以决定死后的去向，如果你在临终一刻生起愉快的善心，那么来世也将获得好的往生。



临终意念的种类



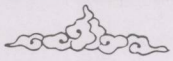


第伍章

在死后与转生之间流转

中有

中有也叫中阴，是佛教特有的灵魂观念，指死后到再生之间的神识，是一种无形的生命形体。佛教认为人死后会经历法性中阴与投胎中阴等过程。所谓法性中阴，是指人死后会依其修持境界，得遇各种佛菩萨，可得自性的证悟。所谓投胎中阴，是指未证悟之人各依其业力因缘投生六道的经历。本章便要为你详细描述神秘的死后中阴世界。





本章图版目录

解析中阴 165
死亡状态的意识经历 167
莲花生大师与《中阴闻教救度大法》..... 169
法性中阴中的 112 位神祇 173
112 位神祇从亡灵脑、喉、心发出 175
五蕴在法性中阴逐一显现 177
在大日如来的摄持下获得解脱 179
宇宙东方的佛陀——金刚萨埵阿閦如来 181
佛眼佛母——如来之眼的化身 182
四位随侍菩萨 183
宇宙南方的佛陀——宝生如来 185
佛母玛玛基 186
四位随侍菩萨 187
宇宙西方的佛陀——阿弥陀佛 189
白衣佛母 190
四位随侍菩萨 191
宇宙北方的佛陀：不空成就佛 193
贞信度佛母 194
四位随侍菩萨 195
法性中阴第六天齐现的诸佛菩萨 197
六道佛——守护亡灵的导师 199
五方佛部的四位男性守门圣尊 200
五方佛部的四位女性守门圣尊 201
持明主尊 203
五组持明主尊 205
空行母 206
勇健男女护法 207
大赫怒迦各部关系 209
剖析大光荣赫怒迦 210
剖析金刚部赫怒迦 213
剖析宝部赫怒迦 215
剖析莲花部赫怒迦 217
剖析业部赫怒迦 219
十六位女神的出现方位 221
高丽女神 222
琵萨希女神 223
二十八位瑜伽女 226
密教修行的五种影响 229
投胎中阴亡灵的身躯 231
七种险境幻相 1 233
七种险境幻相 2 235
阎罗法王的审判 237
应对审判的对策 239
抵制六道的诱惑 241
阻止亡灵投胎的方法 243
中阴世界的亡灵如何领悟教法开示 245
六种投生处的辨别 247
躲避索命鬼卒的催逼 249
选择正确的投生之所 251
六种解脱层次 253

佛教描述死后世界的特有概念

中阴

“中阴”是“间隔”或“过渡”的意思。它可以是时间与空间的间隔，也可以是意识与意识之间的间隔。

中阴的三种形态

中阴在藏文中念“Bardo”，它是指一个过程的“完成”和另一个过程的“开始”之间的过渡或间隔。中阴的这种间隔可以是时间的，可以是空间的，也可以是意识的。打个比方，我们耳熟能详的“黎明前的黑暗”这句话中的“黑暗”就是中阴状态，也就是说，日出前后之间的这段时间就可以算是一种时间概念上的中阴；再比如两栋建筑物之间的距离，即是空间中阴。还有我们内心瞬间可以产生一个接一个的意识，此起彼伏的意识与意识之间有极短的间隙，这个间隙也许只有十分之一秒的短暂，但它同样也是一种中阴。可见，生命就是由无数个中阴所组成。

六种中阴类型

人的一生从出生开始到生命结束，进而转世投胎，一共会经历六种中阴类型，即生处中阴——清醒的意识境界；梦境中阴——梦中的意识境界；禅定中阴——出神的意识境界；临终中阴——将死的意识境界；法性中阴——悟实的意识境界；投胎中阴——再生的意识境界。前三种是生命中的意识境界，后三种是在死亡与转生之间的意识境界。后三种中阴境界决定了生命的升沉轮回，因此是佛教中探讨的重点。

临终中阴：相当于前面所说的死有阶段，是人在死亡时生命表征逐一丧失，并出现短暂昏迷的状态，延续期间的长短不定，可能很短，也可能很长。

法性中阴：人死后会忽然失去意识，随后不久又会重新恢复意识。由意识的复苏到投胎入六道轮回前的一段时间称为法性中阴。在这段期间，亡灵会经历心所发出的各种奇幻异象，并感受一连串的幻觉。所以也称其为悟实的意识境界。

投胎中阴：这是指即将投胎转世时的意识状态，这时亡灵的意识即将进入母体内的受孕胚胎，直到出生。因此也称再生的意识境界。

法性中阴和投胎中阴构成了生命的最后一个阶段——中有，也是本章将要详细探讨的内容。

解析中阴

中阴的含义

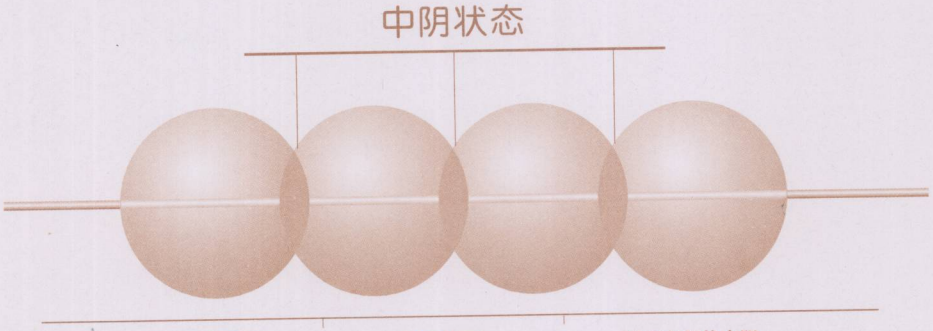
藏文中“bardo”这个词可以进一步被拆解：“bar”的意思是“在……之间”，“do”即“悬空或抛开”。

Bardo

在……之间　悬空或抛开

中阴＝中有＝情境与情境之间的间隔或过渡

生活中常见的中阴



空间中阴
两栋建筑物之间的空间距离就是一种中阴。

时间中阴
白天与黑夜之间的间隔也是一种中阴。

意识之间的中阴
内心瞬间所产生的众多意识之间的短暂间隙，也是一种中阴。

六种中阴类型

1 生处中阴	2 梦境中阴	3 禅定中阴	4 临终中阴	5 法性中阴	6 投胎中阴
清醒的意识境界	**梦中的意识境界**	**出神的意识境界**	**将死的意识境界**	**悟实的意识境界**	**再生的意识境界**
人一生中在清醒状态下此起彼伏的意识之间的间隔。	睡梦与清醒之间的心灵状态，瑜伽修行者利用这个阶段修习睡梦瑜伽。	修行者修禅入定时的意识变化，当修禅完毕出定时，禅定中阴就会中止。	人在死亡时出现的短暂昏迷状态。	人死后由意识复苏到投胎入六道轮回前的一段时间。	即将投胎转世时的意识状态。

中阴世界的主角

意识

意识是永恒不灭的，当人们活着的时候，它与肉体结合在一起，经历人世的悲欢离合，而当人们死后，它又会逐渐脱离日渐溃朽的肉体，经历中阴世界的各种考验。

肉体可以死亡、衰朽、消失，然而意识却会连绵不断，贯穿于生前、临终以及死后的各个阶段。从人们进入临终中阴开始，意识从与肉身相互结合到相互分离，会经历几个不同的阶段。

临终中阴第一明光显现时：意识滞留在肉身中

当临终者进入弥留状态时，人身的四大开始逐一崩解，各种死亡征候逐一显现。直到第一明光显现，意识一直滞留在肉身之中，只不过此时的意识处于一种昏迷状态。只要临终者此刻能够体认出第一明光，就可以即刻获得解脱。

临终中阴第二明光显现时：意识将要脱离肉身

临终者体认第一明光失败，一直到第二明光显现之时，其体内的生命之风将开始向中脉汇聚，这时亡灵的意识已经在一定程度上脱离肉身，成为“净幻身”。净幻身状态亡灵的意识将会变得十分清楚，他能够看到世间的一切景象，但是却不能确认自己是否已经死了。如果亡灵此时能够体认出第二明光，将可以获得解脱。

法性中阴阶段：意识已完全脱离肉身

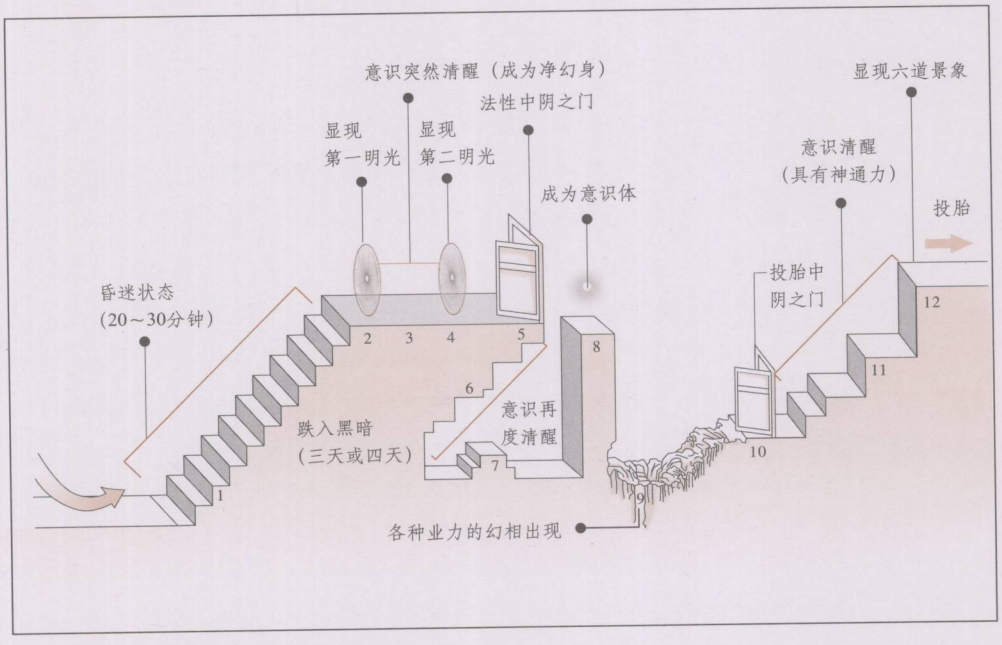
亡灵在体认第二明光失败后会再度陷入昏迷状态，一直到三天半到四天后重新醒来，便已正式进入法性中阴阶段。这时，真正的死亡时刻已经来临，亡灵的肉身开始日渐衰朽，而亡灵的意识也已完全脱离了肉身，成为独立的意识体。这个意识体将要继续经历七七四十九天的中阴历程的考验。

投胎中阴阶段：意识开始感应来生身形

如果意识体在法性中阴阶段无法获得体悟，以至于一直迷离到投胎中阴的话，那么就将要面临更加艰难的险境和考验。这时亡灵会感到前生的身形变得模糊，而来生的身形却日渐清晰，亡灵将要投胎的六道会放射出各种光芒诱惑亡灵前去投胎，如果亡灵无法抵制这些诱惑，就会堕入六道，继续重复生死的轮回。

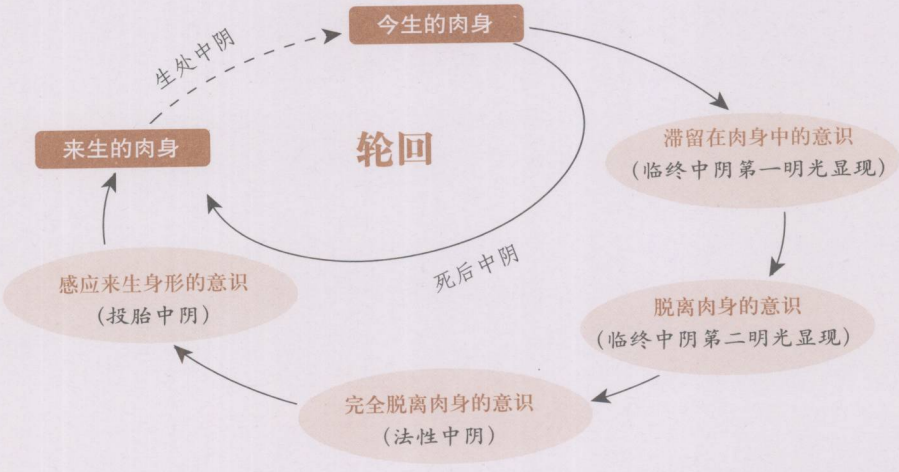
死亡状态的意识经历

人活着的时候，无论是清醒还是沉睡，意识的波动从来就没有停止过；同样，当人死亡后进入中阴世界，意识不但不会消灭，反而还会成为中阴世界的主角。



贯穿轮回的意识

意识永远不会被消灭，它贯穿着这一生与下一生构成的无休止的轮回。



亡灵在中阴世界的引导地图

《中阴闻教救度大法》

介绍死后中阴世界最详细的，也是世界上影响最大的经书，就是发现于我国西藏的《中阴闻教救度大法》。

《中阴闻教救度大法》藏文原名为“Bardo Todrol Chenmo”，此书被译为汉语后，曾有《西藏度亡经》《西藏生死书》《西藏中阴度亡经》《中有闻教得度密法》《中阴救度密法》等很多译名。《中阴闻教救度大法》传说为莲花生大师所著，是西藏密宗关于生死学的一部经典著作。该书深入探讨了如何认识生命的真义，如何接受死亡，以及如何帮助临终者和亡者，还有他（她）们忧心守护在旁的家属们。通过上师或协助者诵读的方式使临终者宁静地走完生命的最后一刻，然后安然度过肉体崩解的恐怖境相。这是一本契合时代需要的经书，因为有生自然有死，我们每一个人迟早都要面对死亡。《中阴闻教救度大法》可以说是亡灵在死后中阴世界的引导地图，因此，本书在介绍中有的这一章中，更多地借鉴了这部密教经典的深奥教示。

下面简要介绍一下《中阴闻教救度大法》这部经的渊源。

莲花生大师是8世纪时印度密宗的名僧，他原是乌苌国的王子，从一朵莲花之中化生。在西藏人心中，他神通与法力无边，是文殊、金刚手、观世音三尊合一的化身，有的佛经也称莲花生为继释迦牟尼之后的第二位佛，并尊称他为乌苌大德或乌苌大师。依照西藏人的传说，为了保存众多莲花生大师的著作，后人便将这些著作秘密埋藏（称为伏藏），其中就包括《中阴闻教救度大法》，等到时机成熟时，才能公之于世。

14世纪时，有一位著名的掘藏师卡玛林巴，他是西藏当时非常伟大的密教修行者聂达桑耶的长子。卡玛林巴自幼就从事密教修行，并获得无数的瑜伽神力。15岁的时候，卡玛林巴在一座名为冈波达的山上发现了许多被埋藏的文献珍宝，包括一份名为《寂静与忿怒诸尊自然显现于觉悟之中》的集册，莲花生大师的《中阴闻教救度大法》就在其中。这样，经过长达几个世纪的秘密埋藏，这部密教的经典大法终于在合宜的时代被发掘并广泛流传开来。

莲花生大师与《中阴闻教救度大法》

莲花生大师

莲花生大师是8世纪时印度密宗的名僧，后来他来到西藏，开始在西藏传播密宗佛法，留下了很多著作。莲花生大师被认为是文殊、金刚手、观世音三尊合一的化身。

辨识特征

体貌 如十六少年，表情微怒，嘴边有两撇小胡子。

服饰 身着大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽。

持物 右手以期克印持金刚杵于胸前，左手平托装满智慧甘露的人头颅器，左腋执持九环天杖。



书名释义

英文名：The profound dharma of liberation through on the ofter death plane

《中阴	闻教	救度	大法》
死亡过程中	通过听闻	获得解脱的	伟大教法

中阴世界的总体描述

七七四十九天的死后历程

亡灵死后经历三天半时间的短暂昏迷，就要进入法性中阴阶段，这时真正的死亡已经到来，亡灵将要经历七七四十九天的死后历程。下表便描述了这一历程的总体情况。

法性

寂静尊幻相

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	寂静尊2位 大日如来 金刚虚空佛母	寂静尊6位 金刚萨埵 阿閦如来家族	寂静尊6位 宝生如来家族	寂静尊6位 阿弥陀佛家族	寂静尊6位 不空成就家族	寂静尊42位 寂静尊＋寂静部尊者
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	到达五道佛净土 / 投生六道轮回

意识再度昏迷

拥有身躯以及完备的感官意识

七种考验

投胎中阴

第十五—四十九天

1	2	3	4
拥有神通力，可到达任何地方	遭遇七种情境	冥界审判	观看自己葬礼，而产生瞋恨心

中阴

寂忿尊幻相　　忿怒尊幻相

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 琵萨希女神	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							
投生畜生轮回 到达持明主尊净土	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 可证得报身佛果	进入投胎中阴 至达中央净土

投胎中阴

第十五—四十九天

5	6	7
六道业力前来诱惑，亡灵去投胎转世	索命恶鬼前来复仇	颇瓦往生或投胎人道

获得解脱，前往净土

在六道之中投胎轮回

诸佛菩萨前来接引

进入法性中阴

不能够通过自力在死有阶段获得解脱的亡灵，将在昏迷三天半之后重新醒来，这时候便进入了法性中阴阶段。

法性中阴也被称为实相中阴，是中有阶段的开始。亡灵在从昏迷中醒来，正式进入法性中阴以后，首先会清楚地看到自己家中的情景。由于此时亡灵已经停止呼吸三天到四天，所以家中肯定会有一些变动，比如亡灵的衣服已被脱下，亡灵生前睡卧的床铺被人撤换，原来摆放的食物也被撤走。亡灵找不到自己生时的痕迹，因此心情会非常低落和沮丧，再加上看到亲人为自己伤心哭泣，而自己想要安慰他们却又无法引起他们的注意，所以亡灵这时就会感到更加的痛苦和无助。然而最为艰难的处境还不止这些，业力的作用才是最可怕的。

业力作用开始苏醒

进入法性中阴以后，业力的作用将逐渐苏醒并频频对亡灵发出干扰，亡灵的面前将会出现各种幻相，包括形象各异的诸佛菩萨的法相以及五颜六色、明暗不同的光影，其中还会夹杂着各种使人畏惧的恐怖声音。总之，进入法性中阴以后，亡灵想要像在死有阶段时那样平静地体悟明光已是不可能了。

诸佛菩萨都是幻影

面对法性中阴的业力作用，最有效的办法就是看穿它的本质。亡灵面前所显现的各种景象都是业力作用下的幻相，亡灵只需谨记以下要点，就不会迷失在法性中阴的世界中了：

1. 眼前一一显现的景物都是亡灵自己的幻觉，不会真的对亡灵产生危害，所以不必惧怕它。

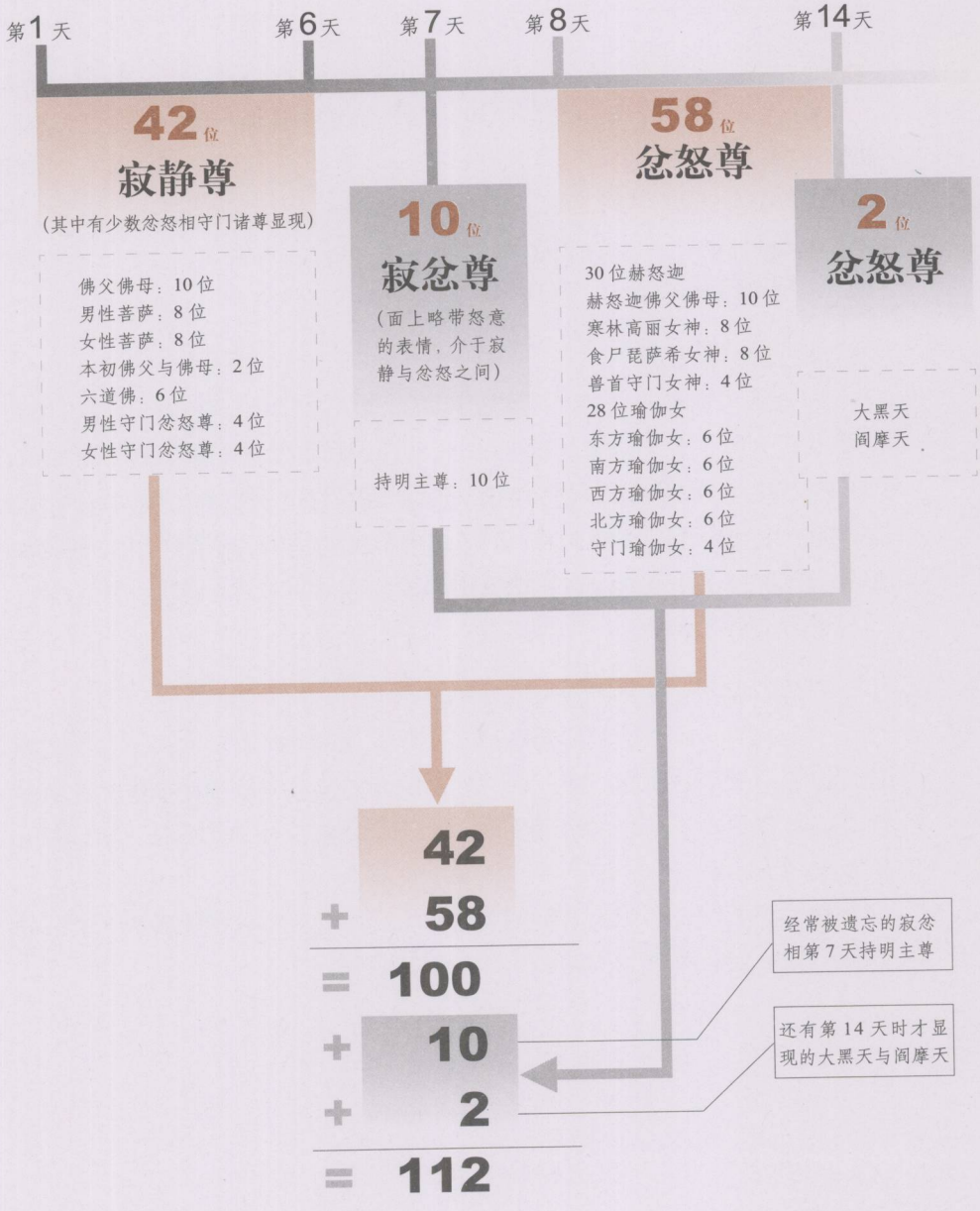
2. 在法性中阴第一个星期中所显现的寂静诸尊和寂忿诸尊，乃是亡灵自己心的投射。

3. 在法性中阴第二个星期所出现的忿怒诸尊，则是亡灵自己脑的投射。

法性中阴中的 112 位神祇

临终中阴后，亡灵进入漫长难挨的法性中阴，在这个阶段亡灵将会遇到 112 位神祇。

法性中阴



诸佛菩萨的三种形象

寂静尊、寂忿尊、忿怒尊

在法性中阴的十四天中，由于亡灵的幻觉作用，将会有数尊神祇逐一显现在亡灵面前，他们形貌各异，是亡灵身体不同部位的投射。

平和庄严的寂静尊

在一切众生的心轮里，本自具有四十二位寂静尊，他们会在亡灵进入法性中阴以后的最初六天里陆续显现出来。寂静尊全部都是平和庄严的相貌，代表了慈悲的力量。包括：五方佛父佛母十位、男性随侍菩萨八位、女性随侍菩萨八位、本初佛父佛母二位、六道佛六位、男性守门忿怒尊四位、女性守门忿怒尊四位。

威猛恐怖的忿怒尊

在众生头顶的大乐轮里，本自具有六十位忿怒尊，他们将在法性中阴的第八天到第十四天里陆续显现。所有的忿怒尊都呈现出威猛可怖的相貌，有的三头六臂，有的怒目圆睁，有的呲牙咧嘴，让人望而生畏。包括：赫怒迦佛父佛母十位、高丽女神八位、琵萨希女神八位、兽首守门女神四位、瑜伽女二十八位，另外还有在法性中阴第十四天里显现的大黑天和阎摩天二位忿怒尊护法。

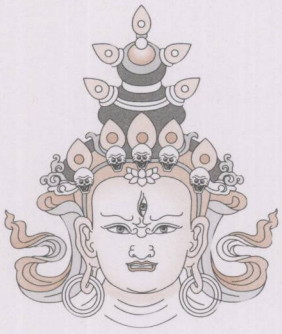
介于二者之间的寂忿尊

除此以外，还有十位持明主尊存在于众生的喉轮处，也就是喉咙的部位，他们分别来自于东、南、西、北、中五方，将在法性中阴的第七天里显现，其相貌介于寂静和忿怒之间，个个都是略带怒意的表情，所以被称为寂忿尊。

在诸佛菩萨现于眼前的时候，亡灵一定要清楚眼前形貌各异的神祇都只是密宗中曼荼罗世界的幻相，并没有实在性。

112 位神祇从亡灵脑、喉、心发出

法性中阴中显现的 112 位神祇，他们都是从亡灵的心中、脑海、喉咙发出。



喉 部

法性中阴第 7 天（10 位）

寂忿尊

持明主尊（10 位）



脑 部

法性中阴第 8 — 14 天（60 位）

忿怒尊

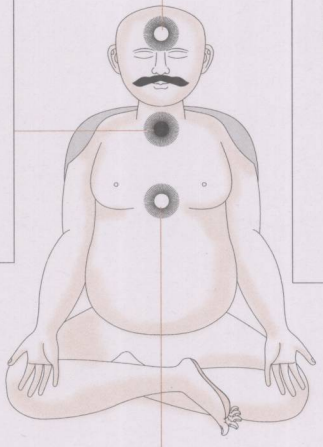
赫怒迦佛双身相（10 位）

高丽女神（8 位）

琵萨希女神（8 位）

兽首守门女神（4 位）

瑜伽女（28 位）



心 脏

法性中阴第 1 — 6 天（42 位）

寂静尊

五方佛双身相（10 位）

随侍菩萨（16 位）

守门圣尊（8 位）

六道佛（6 位）

本初佛双身相（2 位）



生命元素再次显现

五蕴与四大的显现

人在死有时刻会显现四大和五蕴逐一崩解的死亡征候，而进入法性中阴后，这些构成人身心的要素又将会逐一地显现在亡灵的面前。我们在前面已经详细介绍了四大，这里再来具体谈一谈五蕴。

蕴（skandha），梵文音译为“塞犍陀”，有积聚的意思。所谓积聚就是和合相聚。佛家认为，世间一切事物，包括物质和精神的现象，都是由各种最基本的因素和合相聚而成，人的身心也是由色、受、想、行、识这五种要素聚合而成，因此把构成人身心的这五种要素称为“五蕴”。

色蕴

色蕴指的是世间一切物质现象。概括地说，就是由地、水、火、风这四大相互积聚而成。

受蕴

受蕴即众生通过感觉器官接触外界事物而产生的各种心理感觉，比如喜欢或不喜欢等，属于精神现象的范围，是人们的一种心理活动。

想蕴

想是想象、思想的意思。通过感觉器官对外界境物获取一定感觉之后，经过综合分析而在意识中形成的知觉和表象就是想蕴。

行蕴

行蕴指的是通过对外界事物的认识而产生的行动意志。五蕴中的行蕴侧重于一种心理活动，主要是“思”的意思。

识蕴

识有分别、辨别的意思。识蕴主要是指人的意识作用，即因感觉、判断等认识过程对外界事物产生的辨别和了解。

在此五蕴之中，只有色蕴是属于物质现象，而受、想、行、识四蕴则基本上都属于心理层面，相当于精神现象。正因为五蕴相互和合而构成人的身心，而一切因缘和合的事物又总是处于不断相生相灭的运动变化之中，前灭后生，相续不止，所以进入法性中阴以后，五蕴和四大又将会重新显现在亡灵面前。《中阴闻教救度大法》中记载，法性中阴第一天显现的是识蕴：“在识蕴的根本纯净中，散射出蓝色的光线。”其后几天里将逐一显现色蕴、受蕴、想蕴和行蕴。

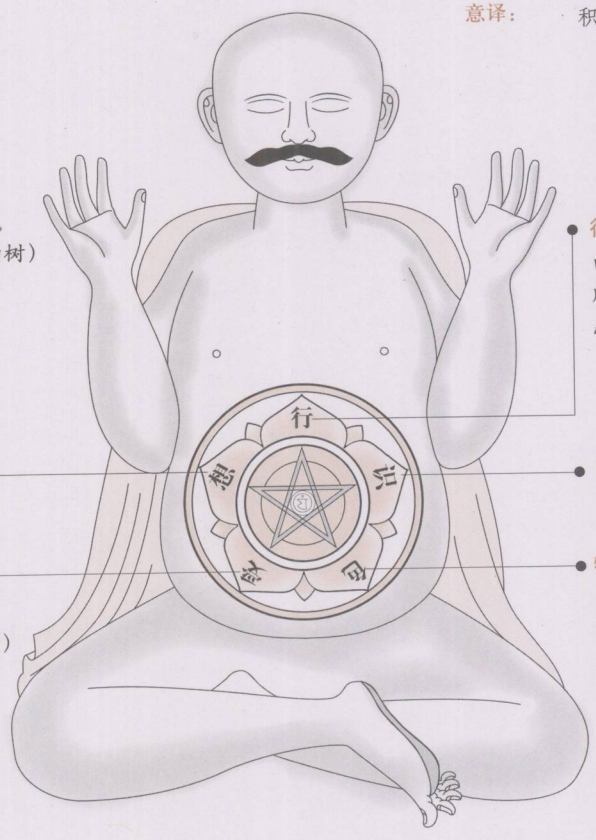
五蕴在法性中阴逐一显现

构成身心的五种元素——五蕴

梵语：skand ha

音译：塞犍陀

意译：积聚



知觉
对事物概念的认识。
（白色的花、高大的树）

行为
由意志而行动所造作的善业恶业。

意识
分辨作用。

感受
肉体生理的感觉。
（热的、痛的、苦的）

物质
由地、水、火、风四大形成的物质现象，如肉体。

五蕴在法性中阴阶段的出现顺序

1 识 → 2 色 → 3 受 → 4 想 → 5 行

第1天　第2天　第3天　第4天　第5天

第一天的幻相

大日如来佛父佛母现身

进入法性中阴的第一天起，各种考验将正式开始。

所谓法性中阴的考验，就是指一系列由业力作用引发的幻相，如果亡灵能够体认出这些幻相，就可以获得解脱。这些业力幻相主要显现为某些因缘关系、蕴界构成以及不同色彩的光线，这些要素就是法性中阴每一天幻相的基本构成。

法性中阴第一天的幻相构成：

显现的神祇	大日如来与金刚虚空佛母
四大与五蕴	四大：无　　五蕴：识蕴
显现的光芒	智慧的光芒：蓝色，明亮耀眼的法界智光。 恶业的光芒：白色，微弱柔和的天道之光。
亡灵的选择	1.获得解脱，证得报身佛果，并安住在中央密严佛土。 2.进入天界，再次堕入六道轮回。 3.继续经历第二天的考验。

在法性中阴的第一天里显现的神祇是来自宇宙中央并遍及一切净土的大日如来与金刚虚空佛母，《中阴闻教救度大法》里是这样描述神祇现身时的景象的：整个虚空闪耀着蓝色的光芒，白色身躯的大日如来，拥抱着金刚虚空佛母，手持八瓣轮辐法轮，坐在狮子坐骑上。

这一天中显现的智慧之光是法界智光，它从识蕴的根本纯净中散射出来，呈清晰、明亮而又耀眼的蓝色，令人的眼睛难以承受，它是由佛父大日如来与佛母的心中发射出来的。与法界智光相伴显现的是来自天道的柔和白光，由于受到恶业的影响，亡灵会感到害怕法界智光的强烈光芒，而对柔和的天道之光产生喜爱之情。

亡灵在两道光芒前的选择将会决定其以后的道路，建议采取以下方法：

1. 向往强烈的智慧之光，要相信清晰、明亮、耀眼的智慧蓝光是佛陀所散发的法界智光，将会带领亡灵往生净土，永远脱离六道轮回。

2. 离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往。

3. 专心祷告，祈求大日如来和金刚虚空佛母护佑，帮助亡灵跨越中阴的危险路程，前往圆满的佛陀境域。这种祷告可以使亡灵的神识融入大日如来与金刚虚空佛母的心中，证得报身佛果并往生宇宙中央的密严佛国。

在大日如来的摄持下获得解脱

宇宙中央的佛陀——大日如来



金刚虚空佛母



辨识特征

白肤 白色代表克除执著所带来的痴毒。

持物 八瓣轮辐的法轮，代表宇宙真理（宇宙实相）超越时间与空间的概念，也隐喻大日如来遍及一切无所不在的本质。

手印 一是转法轮印，代表传法与教导的手印。二是智拳印，象征思维。

坐骑 狮子



八瓣轮辐法轮



金毛狮

法性中阴的第一天

第一天

两种不同的光显现在你眼前

否则会前往下一天的考验
请你正确选择与把握

选择 1 → 法界智光（强烈蓝光） → 进入中央密严佛土 → 证得报身佛果

选择 2 → 进入第二天的考验

选择 3 → 天道之光（柔和白光） → 进入天界 → 落入六道轮回

第二天的幻相

金刚萨埵阿閦如来佛父佛母现身

如果亡灵因恶业积累过重或者有神经功能障碍而躲避逃离智慧强光，就要继续接受第二天幻相的考验。

法性中阴第二天的幻相构成：

显现的神祇(共6位)	佛父佛母：金刚萨埵阿閦如来与佛眼佛母 两位男性菩萨：地藏菩萨与弥勒菩萨 两位女性菩萨：持镜菩萨与持花菩萨
四大与五蕴	四大：水大　五蕴：色蕴
显现的光芒	智慧的光芒：白色，明亮耀眼的大圆镜智光。 恶业的光芒：柔和模糊的地狱道之光。
亡灵的选择	1.获得解脱，证得报身佛果，并安住在东方净土妙乐佛国。 2.堕落到地狱界，继续进入六道轮回。 3.继续经历第三天的考验。

法性中阴第二天显现的神祇是来自东方净土妙乐佛国的圣尊金刚萨埵阿閦如来。《中阴闻教救度大法》里这样描述神祇现身时的景象：整个虚空闪耀着白色的光芒，它来自于纯净的“水”元素。蓝色身躯的金刚萨埵阿閦如来，拥抱着佛眼佛母，手持五钴金刚杵，坐在大象坐骑上。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是地藏菩萨和弥勒菩萨两位男性菩萨与持镜菩萨和持花菩萨两位示现女相的菩萨。亡灵只有认出这六位神祇，才能够在他们的协助之下证得报身佛果。

这一天中显现的智慧之光是大圆镜智光，它在色蕴的根本纯净中散射而出，呈现出耀眼夺目的白色。它是由佛父金刚萨埵阿閦如来与佛母的心中发射出来的大圆镜智光。它将使您的眼睛难以承受，但是这种神圣的光芒也是感化并救度亡灵的一种慈悲的光芒，它就像一把钩子，能够从险境之中将亡灵解救出来。与大圆镜智光相伴显现的是来自地狱的烟雾柔光。由于受到恶业的影响，亡灵会感到十分害怕那种大圆镜智光的强烈光芒，而对柔和的烟雾般的地狱界光芒产生喜爱之情。提示如下：

1. 向往强烈的智慧之光，要相信清晰、明亮、耀眼的智慧白光，要认真体认其中所散发的智慧，并在心里祈愿金刚萨埵的慈悲护佑。

2. 离弃柔和的恶业之光，不要被它所吸引，也不要对它心生向往。

3. 专心祷告，并将神识融入金刚萨埵阿閦如来与佛眼佛母的心中。

宇宙东方的佛陀——金刚萨埵阿閦如来

金刚萨埵阿閦如来的梵语是 Akshsobhya，他是五方佛中来自宇宙东方的佛陀。

梵语 **Akshsobhya**

无动，不动



辨识特征

蓝肤

代表克除瞋毒。

手印

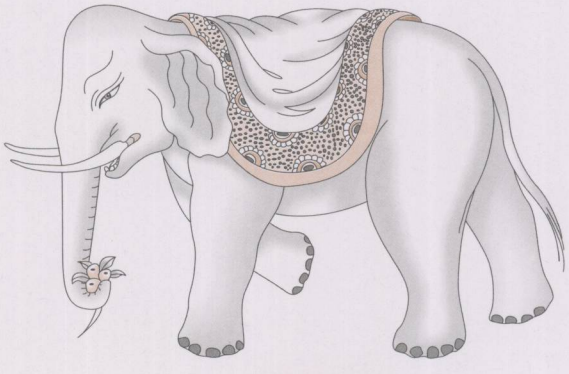
触地印，或称降魔印，是释迦牟尼证悟时的持印。

持物

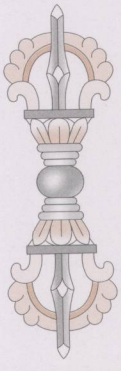
降魔杵。

坐骑

大象。



白象



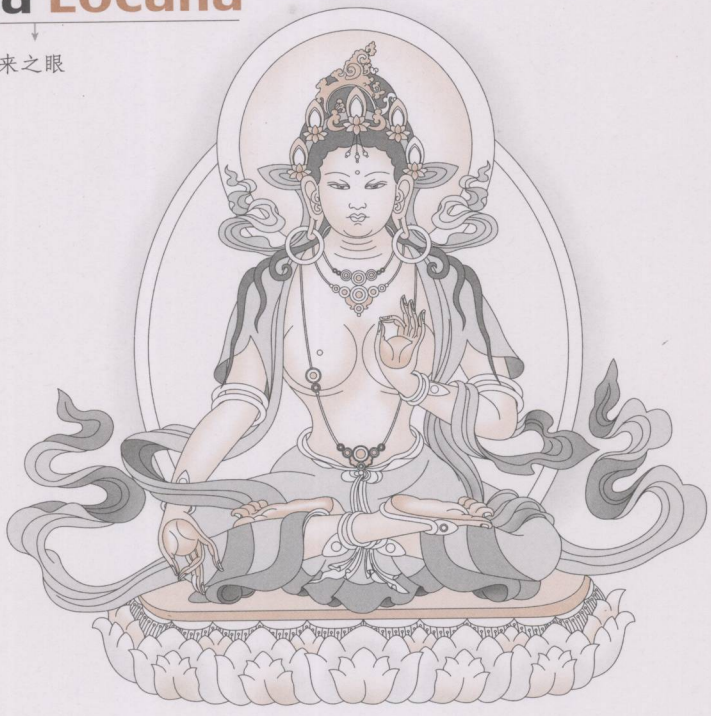
降魔杵

佛眼佛母——如来之眼的化身

佛眼佛母梵语称为Buddha Locana，其中Locana意指“眼”。佛眼佛母作为金刚萨埵阿閦如来的伴侣，是“如来之眼”的力量化身。因为她具有诞生三世诸佛的伟大力量，故称佛母。

梵语 **Buddha Locana**

如来之眼



法性中阴的第二天

第二天

两种不同的光显现在眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

选择 1 — 大圆镜智光（明亮耀眼白光） → 进入东方净土妙乐佛国（证得报身佛果）

选择 2 → 进入第三天的考验

选择 3 — 地狱之光（柔和模糊的光） → 进入地狱界（落入六道轮回）

四位随侍菩萨

地藏菩萨（象征大地蕴藏）



地藏菩萨

梵语Ksitigarbha，意思是大地的子宫或者是大地的母体，翻译为地藏。地藏菩萨曾发愿度尽六道一切众生，才愿成佛。

弥勒菩萨（象征慈爱）



弥勒菩萨

梵语Maitreya，意思是慈爱，他是一位以慈悲心感化众生的未来佛陀，住在兜率天的美丽宫殿。

持镜菩萨（美丽化身）



持镜菩萨

梵语Lasya，是指美人或者是娇媚。这位持镜女相菩萨以优美的舞姿与手印，吸引人们的注目。

持花菩萨（美丽化身）



持花菩萨

梵语Puspa，是指手持鲜花的女子。她是花卉与大自然的女神化身，也是视觉感知的象征菩萨。

第三天的幻相

宝生如来佛父佛母现身

因为累世的恶业以及一贯的傲慢情绪的影响而仍然执迷不悟的亡灵将继续接受第三天幻相的考验。

法性中阴第三天的幻相构成：

显现的神祇(共6位)	佛父佛母：宝生如来与佛母玛玛基 两位男性菩萨：虚空藏菩萨与普贤菩萨 两位女性菩萨：念珠菩萨与持香菩萨
四大与五蕴	四大：地大　五蕴：受蕴
显现的光芒	智慧的光芒：黄色，明亮耀眼的平等性智光。 恶业的光芒：蓝色，温柔模糊的人道之光。
亡灵的选择	1.获得解脱，证得报身佛果，并安住在南方净土荣耀佛国。 2.进入人道，再次堕入轮回。 3.继续经历第四天的考验。

法性中阴的第三天里将会显现来自南方净土荣耀佛国的圣尊宝生如来与佛母玛玛基，《中阴闻教救度大法》里这样描述神祇现身时的景象：整个虚空闪耀着黄色的光芒，它来自于纯净的“地”元素。黄色身躯的宝生如来，拥抱着佛母玛玛基，手持与愿宝，骑乘着宝马。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是虚空藏菩萨和普贤菩萨两位男性菩萨与念珠菩萨和持香菩萨两位示现女相的菩萨。六位菩萨从彩虹的光轮中现身出来。

这一天中显现的智慧之光是平等性智光，它在受蕴的根本纯净中散射而出，呈现明亮、强烈的黄色，周围点缀着圆环光盘。它是由佛父宝生如来与佛母的心中发射出来的，它将强烈刺痛亡灵的眼睛，让人难以承受。与平等性智光相伴显现的是来自人道的柔和蓝光。在以上两种光的面前，亡灵会感到害怕平等性智光的强烈光芒，而对柔和模糊的人道之光产生喜爱之情。这里提示面临着两种光芒选择的亡灵：

1. 向往强烈的智慧之光，要相信它是宝生如来在中阴危险路程中前来保护亡灵的，请亡灵认真体认其中所散发的智慧。当亡灵得到证悟之后，所有的光芒将共同出现在眼前，亡灵将获得彻底的解脱。

2. 离弃柔和的恶业之光，不要被来自人道的柔和蓝光所吸引，也不要对它心生向往，因为它将使亡灵再次投生人界，继续经受痛苦的折磨。

3. 专心祷告，使神识融入圣尊宝生如来与佛母玛玛基的心中。

宇宙南方的佛陀——宝生如来

宝生如来，梵语为Ratnasambhava，他是五智中平等性智的拟人化表现，这种智慧可以克服傲慢所带来的毒害。

梵语 **Ratnasambhava**

↓

罗妲那三婆缚

↓

宝生如来

↓

集一切福德财宝，能生万法

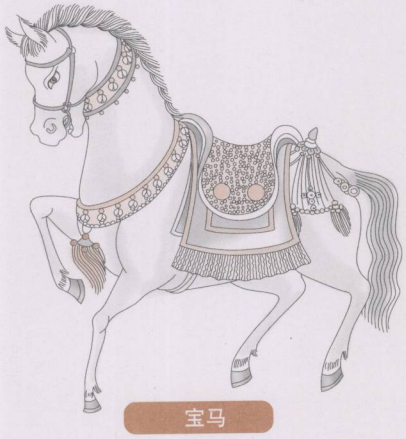


辨识特征

金肤
代表克服慢毒。

持印
与愿印。掌心向外，宛如“给予”的意思，满足众生的愿望。

坐骑
宝马。



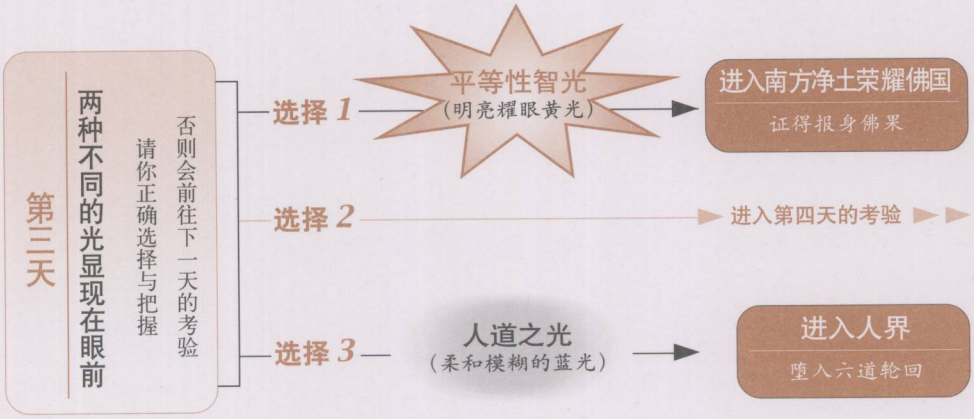
宝马

佛母玛玛基

佛母玛玛基梵语称为Mamaki，她的黄色身躯对应着四大中的地大。



法性中阴第三天的选择



四位随侍菩萨

虚空藏菩萨（象征虚空蕴藏）



虚空藏菩萨

梵语为 Akasagarbha，即在虚空中孕育。他的智慧深广如同虚空一般广大。

普贤菩萨（象征实践）



普贤菩萨

梵语Samantabhadra，意为“一切都是美好”。普贤菩萨以意志力坚强出名，是菩萨中最伟大的实行家。

念珠菩萨（宝饰化身）



念珠菩萨

梵语Mala，原意是指持念珠的女相菩萨。象征色彩是黄色，代表的是大地或者是土壤的光泽。

持香菩萨（香气化身）



持香菩萨

梵语Dhupa，原意是持香的女相菩萨。她是代表大气、香气与气味的女神，随身携带香，产生香气。

第四天的幻相

阿弥陀佛父佛母现身

因为恶业的积累以及对外物的执著而仍然无法获得觉悟的亡灵将继续接受第四天幻相的考验。

法性中阴第四天的幻相构成：

显现的神祇(共6位)	佛父佛母：阿弥陀佛、白衣佛母 两位男性菩萨：观音菩萨、文殊菩萨 两位女性菩萨：持琴菩萨、持灯菩萨
四大与五蕴	四大：火大　五蕴：想蕴
显现的光芒	智慧的光芒：红色，明亮耀眼的妙观察智光。 恶业的光芒：黄色，温柔模糊的饿鬼道之光。
亡灵的选择	1. 获得解脱，证得报身佛果，并安住在西方净土极乐世界。 2. 堕入饿鬼道，继续轮回。 3. 继续经历第五天的考验。

法性中阴的第四天将会显现来自西方净土极乐世界的圣尊阿弥陀佛与白衣佛母，《中阴闻教救度大法》里这样描述神祇现身时的景象：整个虚空闪耀着红色的光芒，它来自于纯净的“火”元素。红色身躯的阿弥陀佛，拥抱着白衣佛母，手持莲花，骑乘着孔雀。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是观音菩萨和文殊菩萨两位男性菩萨与持琴菩萨和持灯菩萨两位示现女相的菩萨。六位菩萨从彩虹的光轮中现身出来。

这一天里将会显现的智慧之光是妙观察智光，它在想蕴的根本纯净中散射出来，呈现明亮、耀眼的红色。它是由佛父阿弥陀佛如来与佛母的心中发射出来的，将强烈刺痛亡灵的眼睛，让人无法正视。与妙观察智光相伴显现的是来自饿鬼道的柔和黄光，由于执著心的蒙蔽，亡灵会感到害怕妙观察智光的强烈光芒，而对柔和模糊的饿鬼道之光产生喜爱之情。提示面临着两种光芒选择的亡灵：

1. 向往强烈的智慧之光，要相信它是阿弥陀佛的慈悲前来牵引亡灵的光芒，并认真体认其中所散发的智慧。

2. 离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到万劫不复的饿鬼界，经历可怕的饥饿和口渴的折磨。

3. 专心祷告，使神识融入圣尊阿弥陀佛与白衣佛母的心中。

宇宙西方的佛陀——阿弥陀佛

阿弥陀佛，梵语 Amitabha，象征五智中的妙观察智，这种智慧可以克服贪欲所带来的累世积习。无量寿佛是阿弥陀佛的另一种形式，阿弥陀佛代表空间的无限，而无量寿佛代表时间的无限。

梵语 **Amitabha**

↓

阿弥陀佛

↓

无量或无穷大



辨识特征

红肤
代表克服贪欲。

持印
禅定印，象征禅思悟道。

持物
瓶口钵（阿弥陀佛）、宝瓶（无量寿佛）。

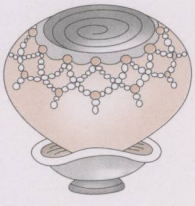
坐骑
孔雀。



宝瓶



孔雀



瓶口钵

白衣佛母

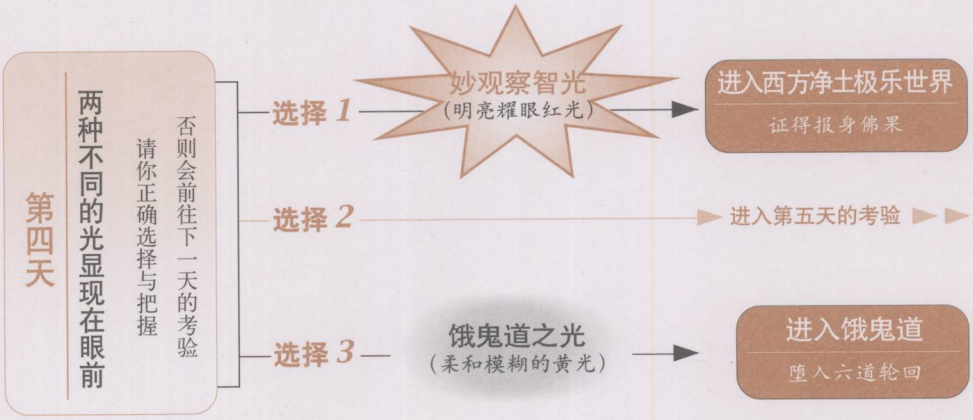
白衣佛母的梵名为Pandaravasini，意思是指穿着白衣的佛母。她是阿弥陀佛精神层面上的伴侣，与观音菩萨都是莲花部家族的重要成员。

梵语 **Pandara vasini**

穿着白衣的佛母



法性中阴第四天的选择



四位随侍菩萨

观音菩萨（象征慈悲）



观音菩萨

梵名Avalokitesvara，是慈悲神祇的象征。在中国内地观音多呈女相，在印度和西藏地区则为男相。

文殊菩萨（象征智慧）



文殊菩萨

梵名Manjusri。他被视为密教中智慧神祇的代表，与象征慈悲的观音菩萨相提并论。

持琴菩萨（音乐化身）



持琴菩萨

梵名Gita，她是音乐与诗歌的化身，常见手握着一把琴，是代表歌唱吟咏的菩萨。

持灯菩萨（光明化身）



持灯菩萨

梵名Aloka，她是光明的化身，常见的形象是手捧一盏放射白光的灯或火炬。

第五天的幻相

不空成就佛父佛母现身

由于恶业的积累以及忌妒之心的影响，有些亡灵仍然无法获得觉悟，他们将继续接受第五天幻相的考验。

法性中阴第五天的幻相构成：

显现的神祇(共6位)	佛父佛母：不空成就佛、贞信度佛母 两位男性菩萨：金刚手菩萨、除盖障菩萨 两位女性菩萨：散香菩萨、持糖菩萨
四大与五蕴	四大：风大　五蕴：行蕴
显现的光芒	智慧的光芒：绿色，明亮耀眼的成所作智光。 恶业的光芒：红色，温柔模糊的阿修罗之光。
亡灵的选择	1.获得解脱，证得报身佛果，并安住在北方净土妙行成就佛国。 2.堕入阿修罗道，继续轮回。 3.继续经历第六天的考验。

法性中阴的第五天里将会显现来自北方净土妙行成就佛国的圣尊不空成就佛与贞信度佛母，《中阴闻教救度大法》里这样描述神祇现身时的景象：整个虚空闪耀着绿色的光芒，它来自于纯净的“风”元素。绿色身躯的圣尊不空成就佛，拥抱着贞信度佛母，手持法器十字金刚杵，骑乘着大鹏金翅鸟。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是金刚手菩萨和除盖障菩萨两位男性菩萨，与散香菩萨和持糖菩萨两位示现女相的菩萨。

这一天里将会显现的智慧之光是成所作智光，它在行蕴的根本纯净中散射出来，呈现明亮、强烈的绿色，周围点缀着圆环光盘。它是由佛父不空成就如来与佛母的心中发射出来的，将强烈刺痛亡灵的眼睛，让人无法正视。与成所作智光相伴显现的是来自阿修罗道的柔和红光，由于忌妒心的影响，亡灵会感到害怕成所作智光的强烈光芒，而对柔和模糊的阿修罗道之光产生喜爱之情。建议尝试以下办法：

1. 向往强烈的智慧之光，要相信这道光是不空成就佛的慈悲前来牵引亡灵的光芒，并认真体认其中所散发的智慧。

2. 离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到阿修罗的世界中，饱尝争斗之苦。

3. 专心祷告，使神识融入不空成就佛与贞信度佛母的心中。

宇宙北方的佛陀：不空成就佛

不空成就佛梵语称为Amoghasiddhi，负责统御五部中的业部，位居宇宙的北方，拥有五智中的成所作智。

梵语 **Amoghasiddhi**

一切成就皆可轻易获得





大鹏金翅鸟

辨识特征

肤色

绿肤，代表克除疑毒。

持印

无畏印，象征不畏艰辛普度众生的决心。左手平放腿上，右手举成无畏印。

坐骑

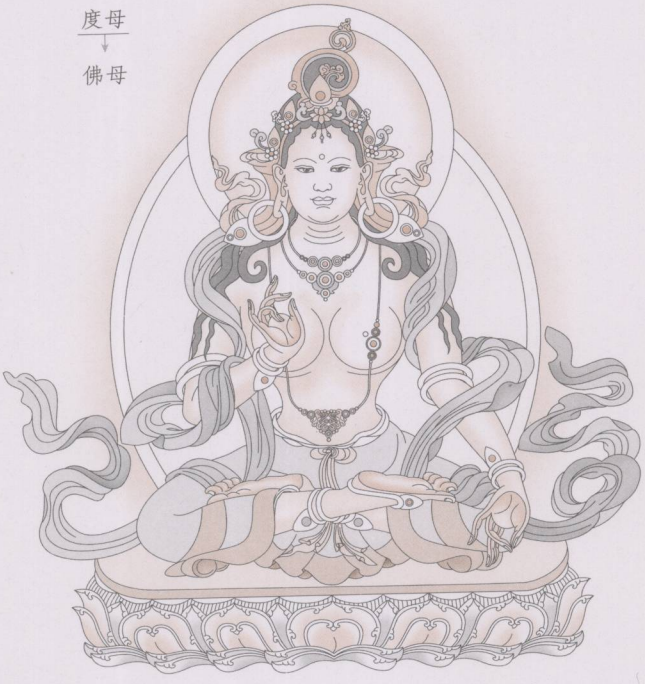
大鹏金翅鸟。

贡信度佛母

贡信度佛母梵名Samaya Tara，直译为三昧耶度母，她是一位充满信心的佛母。也有人认为贡信度佛母就是绿度母。

梵语 **Samaya** **Tara**

- Samaya：三昧耶 → 誓言
- Tara：度母 → 佛母



法性中阴第五天的选择

第五天

两种不同的光显现在眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

- **选择 1** → 成所作智光（明亮耀眼绿光） → 进入北方妙行成就佛国（证得报身佛果）
- **选择 2** → 进入第六天的考验
- **选择 3** → 阿修罗道之光（柔和模糊的红光） → 进入阿修罗道（堕入六道轮回）

四位随侍菩萨

金刚手菩萨（象征伏恶）



金刚手菩萨

梵名是Vajrapani，因手中握持金刚杵，故称金刚手菩萨。在密教中，金刚手菩萨是伏恶力量的表现。

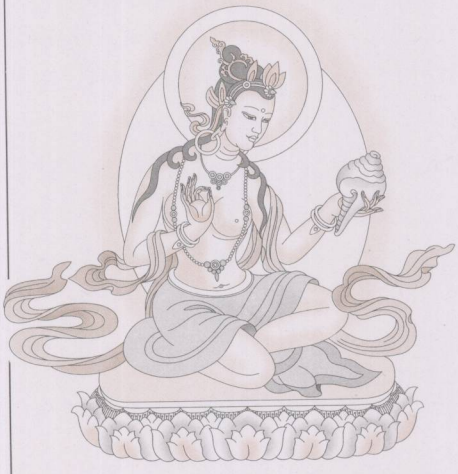
除盖障菩萨（除去障碍）



除盖障菩萨

梵名是Sarvanivarana-viskambhin，是能消除贪、瞋、痴、慢、疑一切盖障的菩萨。

散香菩萨（代表感知）



散香菩萨

梵名Gandha，是印度教八大母神之一。她手持贝壳，内盛香水，是代表感知的女性神祇。

持糖菩萨（象征供养）



持糖菩萨

梵名Naivedya，她与散香菩萨都是印度教的女神。持糖菩萨负责提供观修时需要的滋养。

第六天的幻相

寂静诸尊现身

进入法性中阴的第六天，之前曾逐一显现的寂静诸尊与几位忿怒面容的护法守门神将一齐显现在亡灵的面前。

法性中阴第六天的幻相构成：

显现的神祇(共42位)	佛父佛母：10位 男性菩萨：8位　女性菩萨：8位　本初佛父与佛母：2位 六道佛：6位　男性守门忿怒尊：4位　女性守门忿怒尊：4位
四大与五蕴	无
显现的光芒	智慧的光芒：42位圣尊一起放射光芒。 恶业的光芒：六道的虚幻光线。
亡灵的选择	1. 获得解脱，证得报身佛果，并安住在五方佛的净土。 2. 堕落到六道之中，继续轮回。 3. 继续经历第七天的考验。

进入法性中阴的第六天，42位圣尊将在一片绚烂的光芒中，伴随着音乐共同显现在亡灵的面前，景象颇为绚丽壮观。其中包括五方佛家族成员、四位男性忿怒相守门圣尊、四位女性忿怒相守门圣尊、六道圣尊以及本初佛双身像，他们分为五组陆续显现。42位圣尊一齐现身正是要尽最大努力引导亡灵脱离苦海，获得解脱。亡灵一定要了解这些圣尊都是来自于自己的内心，是亡灵纯净的本心自性的反映。成组的五方族部各有不同的饰物、服饰、颜色、手印、坐骑与象征物。五方族部成对，外面环绕着五色明光，他们一起显现构成壮观的曼荼罗世界。亡灵务必要分清他们的特征，体认他们是自己的本尊守护神。

智慧之光显现

法性中阴第六天里显现的智慧之光，由四组光芒组成，并且会带给亡灵四种智慧契合的体验：

第一道，法界体性智所散发的白色光芒，它是从大日如来的心中射出的。这道白色的光芒呈现出圆环的形状，仿佛一面明亮的镜子朝下反射着光辉。它的四周还有五个同样的圆环光盘环绕，而每个光盘的四周又环绕着更小的光盘，整个法界智光就是这样无穷无尽，明亮而又耀眼。

法性中阴第六天齐现的诸佛菩萨

五方佛父佛母



五方佛部的十六位菩萨

金刚手菩萨	除盖障菩萨	散香菩萨	持糖菩萨
观音菩萨	地藏菩萨	持琴菩萨	持镜菩萨
文殊菩萨	弥勒菩萨	持灯菩萨	持花菩萨
虚空藏菩萨	普贤菩萨	持香菩萨	念珠菩萨

第二道，大圆镜智所散发的蓝色光芒，它是从金刚萨埵阿閦如来的心中射出的。这道蓝色光芒的外观仿佛朝下放置的蓝绿色的圆碗，在它的四周也同样环绕着五个圆环光盘和无数个更小的圆环光盘。

第三道，平等性智所散发的黄色光芒，它是从宝生如来的心中射出的。这道黄色光芒的外观仿佛朝下放置的金黄色的圆碗，在它的四周也同样环绕着五个圆环光盘和无数个更小的圆环光盘。

第四道，妙观察智所散发的红色光芒，它是从阿弥陀佛的心中射出的。这道红色光芒的外观明亮清晰，仿佛朝下放置的珊瑚色的圆碗，在它的四周也同样环绕着五个圆环光盘和无数个更小的光盘，无穷无尽。

除了显现出来的四道光芒以外，还应该有一道成所作智的绿色光芒，但是由于亡灵的智慧还没有完全开悟，所以这一道光芒将无法显现。亡灵此时应该谨记，这些光芒并不是从外界产生，而是自己纯净的内心的呈现，所以要平静地安住在这些光芒之中，不要迷恋或恐惧。亡灵将在这种安住的状态下融入智慧的光芒之中，并从中获得一种被称为“四智慧契合”的感受，这四种智慧就是已在亡灵心中显现出来的法界体性智、大圆镜智、平等性智以及妙观察智。

恶业之光显现

第一道是来自天道的柔和白光；第二道是来自阿修罗道的柔和红光；第三道是来自人道的柔和蓝光；第四道是来自畜生道的柔和绿光；第五道是来自饿鬼道的柔和黄光；第六道是来自地狱道的柔和烟雾光。

亡灵的选择

面对第六天色彩缤纷的各种光芒，亡灵要谨记以下办法：

1. 向往强烈的智慧之光，要了解那些强烈耀眼的智慧之光乃是自己内心的显现，做到既不迷恋又不躲避，而是平静地安住于其中，并在这种状态下融入智慧光芒之中，如此便可得到解脱。

2. 体认出四种智慧相互契合就如同老友相聚，这些都是亡灵纯净心灵的反映，进而走入清净纯洁的法界真理世界。最后，亡灵在这种信任的情绪中将更加提升禅定的状态，最终融入一个独立的智慧形体，证得报身佛果。

3. 离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到六道世界之中。

4. 虔诚祷告，让五方佛父佛母护佑亡灵脱离中阴险境，前往纯净的五佛境域。

六道佛——守护亡灵的导师

亡灵在法性中阴的第六天将要面对六道世界。在六道中各有一位拥有智能的圣哲，是负责守护亡灵的导师，被尊称为六道佛。六道的一切景象都是由亡灵“心脏”的中央射出的，与亡灵的情绪、感情与欲念等三种心理活动有关。



天道尊者——百供因陀罗

白肤，手持乐器，象征擅长“艺术”与“技艺”，同时说明天道佛的生活“和谐愉悦”。



阿修罗道尊者——壮丽甲胄

绿肤，手持刀剑，象征勇猛好斗的习性。



人道尊者——释迦狮子

黄肤，手持锡杖与乞食的钵，说明佛陀在世的生活。



畜生道尊者——不动狮子

蓝肤，手持册书象征“修辞”与“智慧”，正是畜生所缺。



饿鬼道尊者——焰火之口者

红肤，手持“如意宝”，象征可以满足饿鬼的欲求。



地狱道尊者——法王

暗色肤，手持“水”与“火”，作为“消灾”与“净化”。

五方佛部的四位男性守门圣尊

在五方佛的外围，有八位忿怒相的守门圣尊，分别是四位男性与四位女性。四位男性守门圣尊包括：



甘露明王 甘露是空性的象征，也是制伏死亡获取永生的宝药。甘露明王的职责是将一切化为甘露（空性），并提醒众生寻求死亡是无法获得解脱的。



马头明王 即观世音菩萨的忿怒相，他不忍见无明众生沉沦，因此纵身投入畜生道，灭伏一切鬼魅恶业。



阎曼德迦 死亡的终结者，能够征服死亡意味着他可以终止轮回。



胜利明王 可以战胜一切邪魔，并获取智慧。

五方佛部的四位女性守门圣尊

四位忿怒相的女性守门圣尊分别是：



持铃铎女神 她是北方男性守门甘露明王的伴侣。如果亡灵想以忿怒威吓他人，她会摇动手中的铃铎，让铃铎的声响压过忿怒的狂吼。



持锁链女神 她是西方男性守门马头明王的伴侣。亡灵因欲念的驱使想要急速地逃跑，她会以锁链铐上亡灵的脚，令其无法逃跑。



持钩女神 她是东方男性守门胜利明王的伴侣。她会将因业力作用而想要逃跑的亡灵钩住。



持套索女神 她是南方男性守门阎曼德迦的伴侣。当亡灵傲慢气息高涨，她会以套索将亡灵由头到脚捆绑住。

第七天的幻相

诸持明主尊现身

在法性中阴的第七天里，诸位寂忿面容的神祇将显现在亡灵的面前，包括十位持明主尊和诸位空行母、勇健男女、男女护法，这将是最后一天显现平和的幻影。

法性中阴第七天的幻相构成：

显现的神祇(共42位)	持明主尊10位 1. 成熟业果无上持明主尊“莲花舞主尊”与伴偶“红色空行母” 2.“次第确立持明者”与伴偶“白色空行母” 3.“司寿持明者”与伴偶“黄色空行母” 4.“大手印持明者”与伴偶“红色空行母” 5.“自发升起持明者”与伴偶“绿色空行母” 五种型式的空行母（经文中并未提示准确数量） 1. 八大灵塔空行母 2. 四种姓空行母 3. 三界空行母 4. 十方空行母 5. 二十四朝圣之处空行母 无数量的勇健男、勇健女、男女护法
四大与五蕴	无
显现的光芒	智慧的光芒：10位双修的持明主尊一起放光，并伴随宇宙真理的实相巨响。 恶业的光芒：来自畜生道的虚弱绿光。
亡灵的选择	1. 获得解脱，在持明主尊的协助下，前往到纯净的虚空净土。 2. 堕落到畜生道，继续轮回。 3. 继续经历第八天的考验。

持明主尊现身

法性中阴的第七天，持明主尊将在歌舞声中显现在亡灵的面前。持明主尊介于佛与神之间，是从亡灵的喉轮投射出来的。他手持金刚钺刀和盛血的人头颅钵，背后的虹光辉煌闪耀。在诸位空行母的簇拥之下，持明主尊跳着舞蹈，无数的勇健男、勇健女、男女护法吹奏着热闹的乐曲为他们伴乐。呈现在亡灵面前的，是一个华美壮观、热闹非凡的曼荼罗世界。

智慧之光、实相巨响与恶业之光的显现

进入法性中阴的第七天，亡灵的耳畔将响起巨大的声响，这是来自宇

持明主尊

法性中阴第七天将出现五组持明主尊，是介于寂静尊与忿怒尊之间的寂忿尊神祇，他们是密教上师所显现的神祇形态，是拥有智慧者，具有超凡力量，能在中阴险境护佑亡灵。

Vidya dhara

智慧或知识　　持或拥有

持明尊者：拥有智慧者



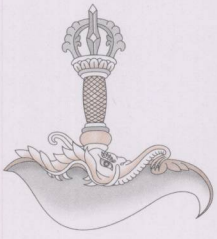
辨识特征

金刚钺刀

梵语 Kartrika，其一端是半截金刚杵，另一端则是微弯钺刀，是斩断恶业分别妄念的密教法器，经常与法器人头颅钵一起使用。

人头颅钵

以人头盖骨制成的钵，梵语 kapala，经常被音译为嘎巴拉，是密教重要的法器之一，其功用在于克除有形或无形的障碍魔怨。这是护法或本尊守护神的重要持物之一。钵中如果盛血则象征舍弃生命，盛甘露则象征智慧。



金刚钺刀



人头颅钵

宙真理的声音。它声势浩大如雷鸣怒吼，其中夹杂着忿怒的咒语，以排山倒海的气势充斥于亡灵的耳畔。

这一天中，亡灵将看到天生纯净的智慧，如五色光芒交错闪耀。它们由五位持明主尊的心中射进亡灵的心中，闪烁震动，清澈明亮，甚至强烈恐怖，使亡灵的眼睛难以承受。与智慧的光芒巨响相伴显现的是来自畜生道的柔和绿光。由于虚妄业力的作用，亡灵会感到害怕智慧的五色强光，而对柔和的畜生道之光产生喜爱之情。而这种柔和绿光实际上乃是无明之光，将迷惑亡灵堕入痛苦凄惨的畜生道，因此要坚决拒绝。

亡灵的选择

在智慧的光芒、实相巨响和恶业的光芒面前，亡灵应采取以下措施：

1. **向往强烈的智慧光芒与实相巨响。**对于明亮夺目的五色光芒以及夹杂着忿怒密咒的真理巨响，亡灵应该虔诚地向往，不必害怕，因为一切都是由亡灵纯净的内心所生，那是智慧的光芒和实相的巨响。

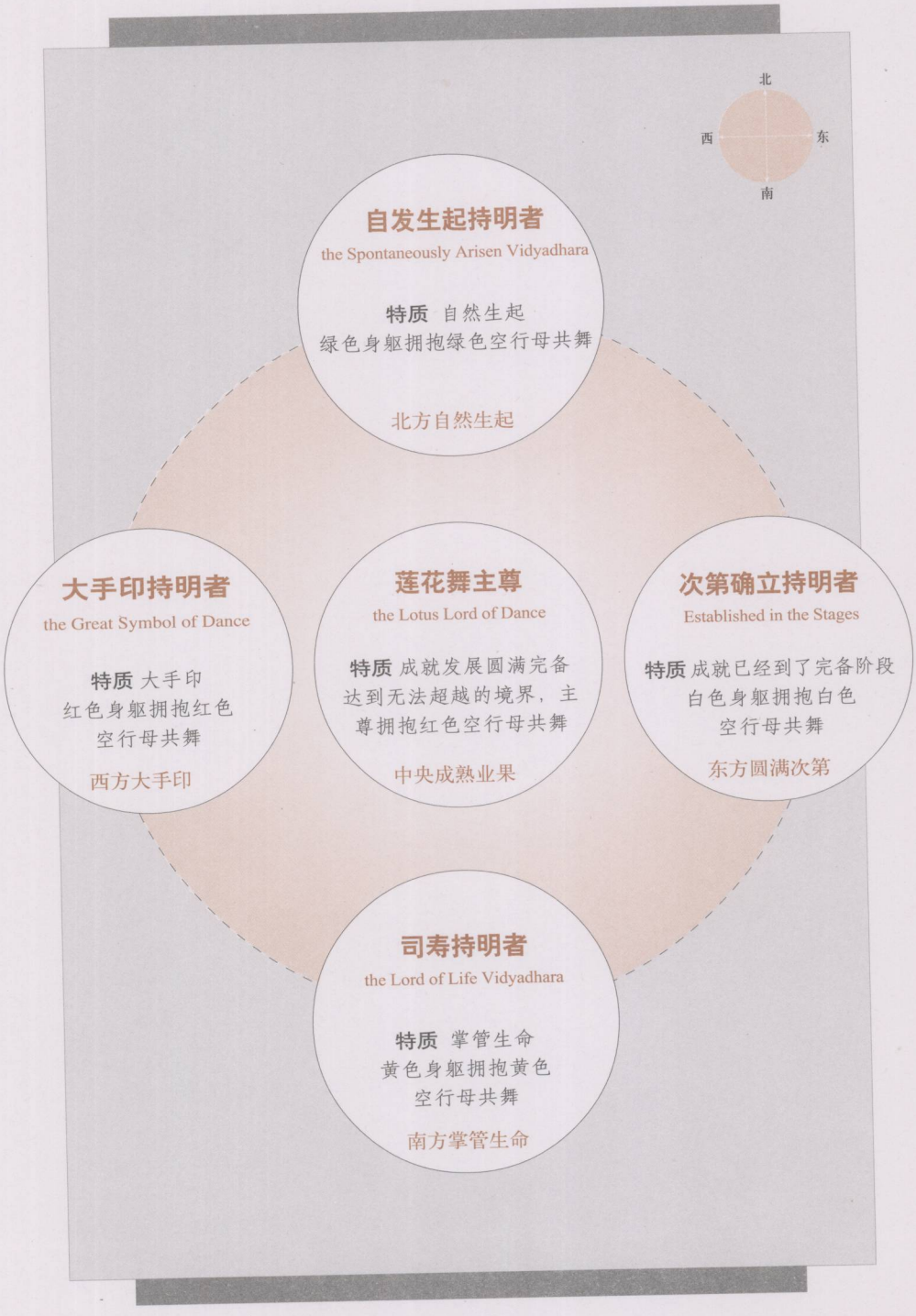
2. **离弃柔和的恶业之光。**不要被来自畜生道的柔和绿光所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到愚昧的畜生界，生生世世受人奴役。

3. **祈请天上的导师护佑。**神圣的持明主尊就是亡灵在天上的导师，他们将指引亡灵脱离险境。因此，亡灵应该在明亮夺目的五色光芒中虔诚祈祷。

4. **按照下面的偈文虔诚祷告，使自己的心识融入持明主尊的心中：**愿诸位持明主尊以伟大的慈爱在路上指引我，因为恶业愚痴，使得我在轮回中迷离，在俱生智慧（即天赋的智慧）的明亮路上，愿诸位持明主尊与勇健男女们护佑在我之前，愿持明的伴侣与空行母们护佑在我之后，帮助我跨越中阴的危险路程，引导我前往纯净的虚空净土。

只要对智慧的光明诚心向往，专心祷告，无论生前善恶业力累积如何的人都将有希望获得解脱。因此，亡灵一定要抓住法性中阴前七天里平和显现的机遇，否则进入第八天后，眼前的幻相将变得狰狞恐怖，亡灵要想获得解脱将更加困难。

五组持明主尊


北
西
东
南
自发生起持明者
the Spontaneously Arisen Vidyadhara
特质 自然生起
绿色身躯拥抱绿色空行母共舞
北方自然生起
大手印持明者
the Great Symbol of Dance
特质 大手印
红色身躯拥抱红色
空行母共舞
西方大手印
莲花舞主尊
the Lotus Lord of Dance
特质 成就发展圆满完备
达到无法超越的境界，主
尊拥抱红色空行母共舞
中央成熟业果
次第确立持明者
Established in the Stages
特质 成就已经到了完备阶段
白色身躯拥抱白色
空行母共舞
东方圆满次第
司寿持明者
the Lord of Life Vidyadhara
特质 掌管生命
黄色身躯拥抱黄色
空行母共舞
南方掌管生命

空行母

梵语 **Dakinis**

飞行于空中的女性神祇

(1) 空行母的梵名 Dakinis，是密教中飞行于空中的女性神祇，可以作为女性的瑜伽行者。

(2) 她代表宇宙阴性法则的智慧，与象征慈悲的阳性法则结合，即为悲智合一。



五种空行母

在第七天出现的空行母，以群组的方式围绕在持明主尊的外围，但并未明确显示精确的数量。以其活动的世界，可分为五种形态：

八大灵塔空行母	八大灵塔：纪念佛陀一生重要事迹而建立的八个灵塔，分别是佛陀诞生的地方、成道处、转法轮的地方、现神通的地方、从忉利天下来的地方、度化分别僧的地方、思念寿量的地方、入涅槃的地方。
四种姓空行母	四种姓：印度自古以来的阶级制度，延续至今，分成：婆罗门（印度教最高神职人员）、武士、庶民、贱民。
三界空行母	三界：欲界、色界、无色界，分别是欲念的精神世界、具有形体的物质世界与没有形体的世界。
十方空行母	十方：虚空的十个方位，即东、西、南、北与四维（东北、东南、西北、西南）以及上、下。
二十四朝圣处之空行母	二十四朝圣处：密教经典大圆满与瑜伽母续提及二十四个适合瑜伽修行者禅定的地方。

勇健男女护法

“勇健男女”是密教中的男女勇士，是指一群与无明魔鬼奋战的英雄，是忿怒尊形象。“护法”是指保护佛法的神祇，多呈忿怒貌，是密教中一群面恶心善的怖畏神祇，其猛恶形象是用来象征法力与战胜愚昧无知。



(1) 勇健男、勇健女与所有的男女护法穿戴六种骨制装饰，携带大腿骨号角、人头颅鼓、人皮旗帜、人皮遮篷、人皮绳带、人脂香膏。
(2) 他们吹奏无数的各种乐器，响彻整个宇宙。摇摆颤动的声响令人头痛欲裂。
(3) 他们跳着舞蹈，一是前来接引戒律静定的修行者，二是前来惩罚堕落的恶徒。

第八天的幻相

大光荣赫怒迦佛父佛母现身

从法性中阴的第八天开始，亡灵的面前将要陆续显现忿怒诸尊的形象。忿怒尊是从亡灵的脑中所投射的，而这时的光芒将从亡灵的发丝中投射出来。

法性中阴第八天的幻相构成：

显现的神祇	大光荣赫怒迦佛父、大力忿怒佛母。
亡灵的选择	1.领悟大光荣赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 2.无法领悟他的本质，进入第九天的考验。

大光荣赫怒迦佛父与大力忿怒佛母现身

赫怒迦（Heruka）是密教中的大力士，佛陀借赫怒迦的形象展现大忿怒的行动，借此来摧毁无明或无知。在《中阴闻教救度大法》里，赫怒迦就专门被用来指佛陀的忿怒化身。而藏语中则依据其外貌的特征将赫怒迦称为“饮血者”。赫怒迦是从亡灵的顶轮——也就是脑中投射而出的。在法性中阴的第八天里，大光荣赫怒迦（the Blessed Glorious Great Buddha-Heruka）将会现身在亡灵的面前。

亡灵的选择

在令人怖畏的大光荣赫怒迦佛父面前，亡灵应采取以下措施：

1. 亡灵应该提醒自己：眼前的大光荣赫怒迦佛父与大力忿怒佛母实际上只是大日如来与他的伴偶虚空佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

2. 当亡灵体认出大光荣赫怒迦佛父与大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

3. 如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第九天金刚部的饮血忿怒佛的考验。

大赫怒迦各部关系



忿怒尊唐卡中的大赫怒迦（the Great Heruka）是所有五部赫怒迦之首。大赫怒迦位处中阴闻教救度忿怒尊唐卡的中央位置，而五部在他四周分布。①佛部赫怒迦在他的下方；②金刚部赫怒迦在其左下方；③宝部赫怒迦在其左上方；④业部赫怒迦在其右下方；⑤莲花部赫怒迦在其右上方。

剖析大光荣赫怒迦

第八天出现的大光荣赫怒迦双身相是佛部赫怒迦与大赫怒迦的合体，他是由大日如来佛父佛母所化成的忿怒尊。一切都由亡灵的脑中央投射出来。

梵语 **Heruka**

泛指所有忿怒相的观想诸尊



辨认特征

1 身躯

三面六臂，四足展立。

2 肤色

三面各有不同肤色，右脸白色，正脸棕色，左脸红色。藏传佛教多面神祇的肤色，经常是正脸的颜色与身躯的主要颜色相同。

3 眼睛

佛父身体散发强烈的火焰光辉，每张脸上共有三眼，全部的九个眼睛以忿怒的神情注视着您。

4 眉毛与牙齿

佛父眉毛如同雷电般闪耀，牙齿锐利如刀光闪耀。

5 发声

口中发出嘹亮的“啊—啦—啦”与“哈—哈”叫声，以及响亮的呼啸声“嘘”。

6 发丝

佛父金黄红色的发丝向上飞扬，头戴干枯的骷髅头冠，冠上缀有日月纹饰。身体缀有黑色的卷蛇项链与骷髅长链。

7 右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持法轮，中间第二只手握持斧，最后第三只手握有长剑。

8 左三臂

佛父左边三手，第一只握持金刚铃，中间第二只手握有犁头，最后第三只手握持人头颅钵。

9 双修形式

伴偶佛部大力忿怒佛母拥抱着他，这是密乘特有的双修形式之一。

10 饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中，接着，佛父发出嘹亮的颚音，呼啸如雷电。

11 散射智慧明光

火焰般的金刚“发丝”突然散射出火焰般的智慧明光。

12 坐骑

佛父以战斗姿踩踏着坐骑大鹏金翅鸟。

第九天的幻相

金刚部赫怒迦佛父佛母现身

进入法性中阴的第九天，金刚部赫怒迦佛与金刚部大力忿怒佛母将现身在亡灵的面前。

法性中阴第九天的幻相构成：

显现的神祇	金刚部赫怒迦佛父、金刚部大力忿怒佛母。
亡灵的选择	1.领悟金刚赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 2.无法领悟他的本质，进入第十天的考验。

金刚部赫怒迦佛父与金刚部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第九天，金刚部（Vajra Family）的饮血忿怒佛——金刚部赫怒迦（Blessed Vajra Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的东部投射出来的，外貌极为特别。金刚部赫怒迦佛父有三面六臂，三面的肤色各不相同，其右面的脸为白色，正脸为暗蓝色，而左面的脸则为红色，其全身的主要颜色为暗蓝色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，金刚部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

1. 亡灵应该提醒自己：眼前的金刚部赫怒迦佛父与金刚部大力忿怒佛母实际上只是圣尊金刚萨埵与他的伴偶佛眼佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

2. 当亡灵体认出金刚部赫怒迦佛父与金刚部大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

3. 如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第十天宝部的饮血忿怒佛的考验。

剖析金刚部赫怒迦

第九天出现的金刚部赫怒迦双身相是由金刚萨埵阿閦如来佛父佛母所化成的忿怒尊，是由亡灵的脑部东方所投射出来的。



辨认特征

1 右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①金刚杵，中间第二只手握有②人头颅钵，最后第三只手握③斧。

2 左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②人头颅钵，最后第三只手握③犁头。

3 双修形式

伴偶“金刚部大力忿怒佛母”拥抱着他。

4 饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

第十天的幻相

宝部赫怒迦佛父佛母现身

进入法性中阴的第十天，宝部赫怒迦与宝部大力忿怒佛母将显现在亡灵的面前。

法性中阴第十天的幻相构成：

显现的神祇	宝部赫怒迦佛父、宝部大力忿怒佛母。
亡灵的选择	1.领悟宝部赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 2.无法领悟他的本质，进入第十一天的考验。

宝部赫怒迦佛父与宝部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第十天，宝部（Ratna Family）的饮血忿怒佛——宝部赫怒迦 （Blessed Ratna Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的南部投射出来的，外貌极为特别。宝部赫怒迦佛父有三面六臂，三面的肤色各不相同，其右面的脸为白色，正脸为深黄色，而左面的脸则为红色，其全身的主要颜色为暗黄色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，宝部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

1. 亡灵应该提醒自己：眼前的宝部赫怒迦佛父与宝部大力忿怒佛母实际上只是圣尊宝生如来与其伴偶佛母玛玛基的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

2. 当亡灵体认出宝部赫怒迦佛父与宝部大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

3. 如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第十一天莲花部的饮血忿怒佛的考验。

剖析宝部赫怒迦

第十天出现的宝部赫怒迦双身相是由宝生如来佛父佛母所化成的忿怒尊，是由亡灵的脑部南方所投射出来的。



辨认特征

1 右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①珠宝，中间第二只手握持②带有人头的三叉戟，最后第三只手握有③棍棒。

2 左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②人头颅钵，最后第三只手握有③三叉戟。

3 双修形式

伴偶“宝部大力忿怒佛母”拥抱着他。

4 饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

第十一天的幻相

莲花部赫怒迦佛父佛母现身

进入法性中阴的第十一天，莲花部赫怒迦与莲花部大力忿怒佛母将现身在亡灵的面前。

法性中阴第十一天的幻相构成：

显现的神祇	莲花部赫怒迦佛父、莲花部大力忿怒佛母。
亡灵的选择	1. 领悟莲花部赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 2. 无法领悟他的本质，进入第十二天的考验。

莲花部赫怒迦佛父与莲花部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第十一天，莲花部（Padma Family）的饮血忿怒佛——莲花部赫怒迦 （Blessed Padma Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的西部投射出来的。莲花部赫怒迦佛父有三面六臂，其全身的主要颜色为暗红色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，莲花部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

1. 亡灵应该提醒自己：眼前的莲花部赫怒迦佛父与莲花部大力忿怒佛母实际上只是圣尊阿弥陀佛与他的伴偶白衣佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

2. 当亡灵体认出莲花部赫怒迦佛父与莲花部大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

3. 如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第十二天业部的饮血忿怒佛的考验。

剖析莲花部赫怒迦

第十一天出现的莲花部赫怒迦双身相是由阿弥陀佛佛父佛母所化成的忿怒尊。一切都由亡灵的脑部西方所投射出来。



辨认特征

1 右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①莲花，中间第二只手握持②缀有三人头的三叉戟，最后第三只手握有③棍棒。

2 左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②盛血的人头颅钵，最后第三只手握有③小鼓。

3 双修形式

伴偶“莲花部大力忿怒佛母”拥抱着他。

4 饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

第十二天的幻相

业部赫怒迦佛父佛母现身

进入法性中阴的第十二天，业部赫怒迦与业部大力忿怒佛母将现身在亡灵的面前。

法性中阴第十二天的幻相构成：

显现的神祇	业部赫怒迦佛父、业部大力忿怒佛母。
亡灵的选择	1. 领悟业部赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 2. 无法领悟他的本质，进入第十三天的考验。

业部赫怒迦佛父与业部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第十二天，业部（Karma Family，或称羯磨部）的饮血忿怒佛——业部赫怒迦（Blessed Karma Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的北部投射出来的。业部赫怒迦佛父有三面六臂，三面的肤色各不相同，其右面的脸为白色，正脸为暗绿色，而左面的脸则为红色，其全身的主要颜色为暗绿色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，业部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

1. 饮血诸尊身躯庞大，肢体粗壮，几乎布满整个虚空。如果亡灵不了解这些都是从自己脑中投射出来的幻相的话，自然就会感到十分恐惧。所以此时亡灵应该提醒自己：眼前的业部赫怒迦佛父与业部大力忿怒佛母实际上只是圣尊不空成就佛与他的伴偶贞信度佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

2. 如果亡灵能够体认出业部赫怒迦佛父与业部大力忿怒佛母都是自己的本尊守护神，那么他在生前所体悟的子明光将会与此时体悟的母明光（自然明光）相会合，仿佛失散的母子相会一般，一种自我解脱的明光将在亡灵的面前升起，亡灵将会获得永久的解脱。

3. 如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第十三天的忿怒尊与食尸女神的考验。

剖析业部赫怒迦

第十二天出现的业部赫怒迦双身相是由不空成就佛父佛母所化成的忿怒尊。一切都由亡灵的脑部北方所投射出来。



辨认特征

1 右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①剑，中间第二只手握持②缀有三人头的三叉戟，最后第三只手握有③棍棒。

2 左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②盛血的人头颅钵，最后第三只手握有③犁头。

3 双修形式

伴偶“业部大力忿怒佛母”拥抱着他。

4 饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

第十三天的幻相

忿怒诸女神现身

在法性中阴的第十三天里，将会有八位忿怒相高丽女神和八位琵萨希女神现身在亡灵的面前。

法性中阴第十三天的幻相构成：

显现的神祇	八位忿怒相高丽女神、八位忿怒相琵萨希女神。
亡灵的选择	1. 领悟她们都是自己心智活动所投射出的幻影。 2. 无法领悟她们的本质，进入第十四天的考验。

八位忿怒相高丽女神与八位忿怒相琵萨希女神现身

高丽女神（Gauri）是印度教湿婆神的伴侣，由于她居住在恐怖的、充满死亡气息的寒林，所以也被称为“寒林女神”。在法性中阴的第十三天里，八位忿怒相高丽女神将从亡灵脑海的不同方位射出，显现在亡灵的面前，她们分别是：来自脑海东部的白色高丽女神、来自脑海南部的黄色高丽女神、来自脑海西部的红色高丽女神、来自脑海北部的黑色高丽女神、来自脑海东南部的红黄色高丽女神、来自脑海西南部的深绿色高丽女神、来自脑海西北部的淡黄色高丽女神和来自脑海东北部的深蓝色高丽女神。

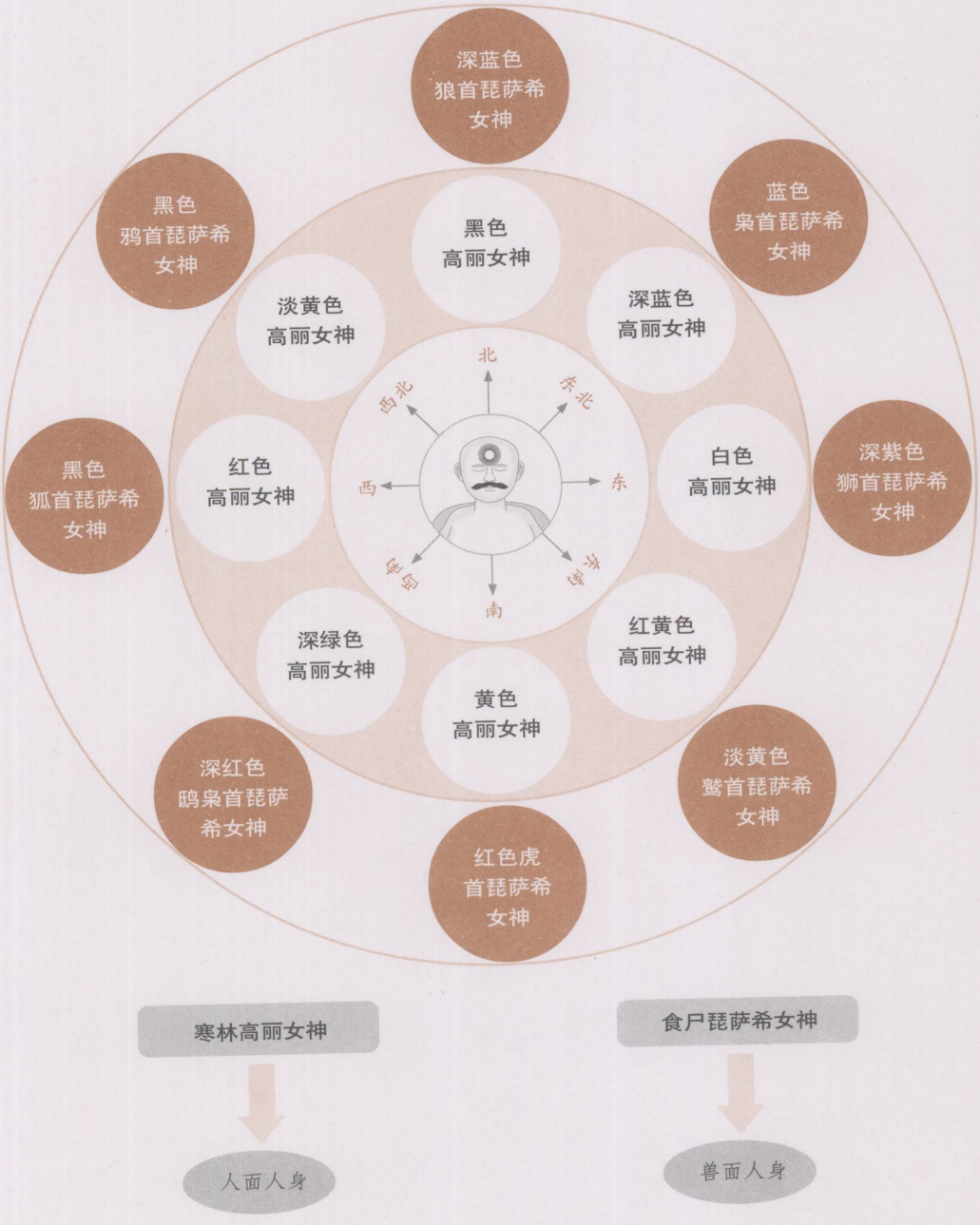
食尸女神琵萨希（Pisaci）是印度圣典《吠陀经》中的恶鬼。在法性中阴的第十三天里，还会有八位忿怒相琵萨希女神显现在忿怒相高丽女神的外围，分别是：显现在东方的深紫色狮首琵萨希女神、显现在南方的红色虎首琵萨希女神、显现在西方的黑色狐首琵萨希女神、显现在北方的深蓝色狼首琵萨希女神、显现在东南方的淡黄色鹫首琵萨希女神、显现在东北方的蓝色枭首琵萨希女神、显现在西南方的深红色鸱枭首琵萨希女神、显现在西北方的黑色鸦首琵萨希女神。

对策

面对围绕着五位饮血赫怒迦的八位高丽女神和八位兽首人身的琵萨希女神，亡灵一定要清楚她们都是从自己的脑海投射而出的，她们前来引领亡灵走向解脱，所以不必害怕，请跟从她们的引领。

十六位女神的出现方位

在法性中阴的第十三天里，八位忿怒相高丽女神将从亡灵脑海的不同方位射出，显现在亡灵的面前。又有八位忿怒相琵萨希女神显现在忿怒相高丽女神的外围。



高丽女神



黑色高丽女神
持金刚杵与人头颅钵。
她是鬼女。



黄色高丽女神
持弓射箭。
她是盗贼女神。



红色高丽女神
持海兽旗。
她是惑乱女神。



白色高丽女神
右手持尸棒，左手持人头颅钵。
她是水牛女神。



淡黄色高丽女神
右手由尸身上扯下头，左手握持心脏。
她是寒林女神。



深蓝色高丽女神
由尸身上扯下尸头而食。
她是尸林女神。



深绿色高丽女神
以右手握持金刚杵搅拌盛血的人头颅钵。她是大食女神。



红黄色高丽女神
右手握持肚肠，左手送进口中。她是猎人女神。

琵萨希女神



深紫色狮首琵萨希女神
双手交握于胸前，口衔尸首，不停地摇晃鬃毛。



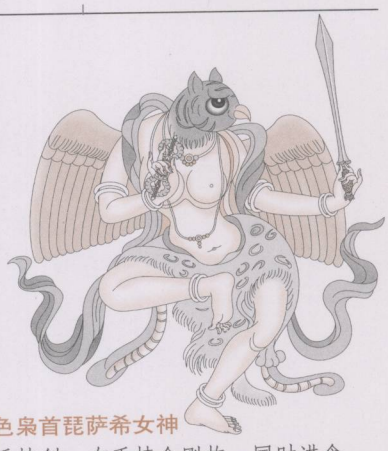
红色虎首琵萨希女神
双手交握向前，双眼瞪视，同时龇牙咧嘴。



黑色狐首琵萨希女神
右手握持剃刀，左手拿着肚肠，同时舔血咬食。



深蓝色狼首琵萨希女神
双手握着尸首送进口中，双眼瞪视向前。



蓝色枭首琵萨希女神
左手持剑，右手持金刚杵，同时进食。



黑色鸦首琵萨希女神
左手捧持人头颅钵，右手持剑，并咬食心脏与肺脏。



淡黄色鹫首琵萨希女神
肩背巨大人形尸首，手持骸骨。



深红色鸱枭首琵萨希女神
背着大片剥皮披肩。

第十四天的幻相

四位守门女神与二十八位瑜伽女现身

进入法性中阴第十四天，四位兽首守门女神和二十八位瑜伽女将会现身在亡灵的面前。

法性中阴第十四天的幻相构成：

显现的神祇	四位兽首人身的守门女神、二十八位兽首瑜伽女。
亡灵的选择	1. 领悟她们都是自己心智活动所投射出的幻影。 2. 无法领悟她们的本质，进入投胎中阴继续接受考验。

四位兽首人身的守门女神和二十八位兽首瑜伽女现身

在第十四天里，首先会有四位兽首人身的守门女神现身在亡灵的面前，她们都是从亡灵的脑海中投射而出。紧随其后的是二十八位瑜伽女(Yoginis)，她们全部是兽首人身，但是肤色各不相同，手中所持的象征物也各有不同。她们同样也是亡灵脑海中的投射。

诸位女神都是赫怒迦族中的忿怒形象，亡灵要将她们认作是自己的本尊守护神，不要惧怕或者躲避，要仔细聆听上师的指导。

上师的提示

在一连串显现的忿怒尊面前，亡灵可能会感到极度的恐惧，甚至导致心识迷离而陷入危险之中。所以，此刻上师有必要按照下列方法在亡灵身旁为其作提示，以帮助亡灵体认这些幻相。

提示1：体认诸尊的本质

亡灵一定要体认出二十八位大力瑜伽女神都是自己脑海中所投射出来的赫怒迦忿怒形象。此时，五十八位饮血诸尊将由亡灵的脑海中投射到面前。亡灵如能体认出他们都是自己意识的显现，便可以融入饮血诸尊的心中，证得佛果。

提示2：透视恐怖的幻相

如果亡灵不能当下立刻体认出幻相的本质，就会将饮血诸尊视为阎罗法王：身形大的阎罗法王可以布满整个虚空，中等者如同须弥山一样高，小

型的也有您身体的十八倍高。无数阎罗法王布满整个宇宙，切齿咬唇，眼明如玻璃，头发上绾，巨腹细腰，束发结顶，手持刑板，嘴中叫喊着“杀!”将人头由身体扯下，取出内脏，噬心啖脑。亡灵见到这种景象，将会感到恐惧、迷惘与虚弱，并想逃离它们。

对策

1. 体认幻影的本相

如果亡灵想要避免遭受阎罗法王的迫害，就一定要体认出这些幻影的本相。提醒亡灵：

当你看见内心投射成如此的景象，请无须害怕。你在的身体是处在失去知觉的状况下，这种业习累聚所形成的意识体，即使被杀或被剁成碎片也不会死亡。实际上，这是空性的自然形式，根本无须恐惧。同样地，阎罗法王显现的身躯也是由你内心发出的光芒所形成，他们并非物质构成的实体。空性是无法被伤害的。外部显现的寂静相与忿怒相诸尊、饮血赫怒迦诸尊、彩虹光与阎罗法王的恐怖形象，这一切均非实体，只不过是心智活动自发性所映射出的景象。只要你能够了解这点，所有的恐惧均将获得解脱，并与你融合成为一体证得佛果。只要你了解这些，即可体认它们都是你的本尊守护神。

2. 祈请本尊守护神前来现身协助

亡灵应该虔诚地祈请自己的本尊守护神前来协助自己，呼唤他的名号，并说：“迷离在中阴之间，祈请当我的救应者，请慈悲地抓住我，珍贵的本尊守护神!”

3. 祈请上师协助

接下来，亡灵应祈请上师协助，呼唤上师的名号，并虔诚读诵下文三至七遍：

因为深重恶业，使得我在轮回中迷离，
在舍弃所有恐惧的明亮路上，
愿寂静与忿怒诸尊护佑在我之前，
愿忿怒相女神、虚空佛母护佑在我之后，
帮助我跨越中阴的危险路程，
引导我前往圆满的成佛境域。
愿五大不要升起成为敌人。
愿能够看到五位佛陀!

只要专心读诵，亡灵心中的恐惧感将逐渐消失，并最终证得报身佛果。

二十八位瑜伽女

第十四天最后显现的一队庞大阵容是二十八位瑜伽女，兽首人身，肤色不同，各持不同象征物。瑜伽女亦被称为大力女神。大部分的瑜伽女原本都是印度教的女神，而后被吸收入佛教。

六位北方瑜伽女

狼头司风女神
蓝色的身躯，手中挥舞旗帜。



水牛头妇人女神
红色的身躯，手持削尖的木桩。



猪头女神
黑色的身躯，手持一串尖牙。



六位西方瑜伽女

雕头老饕女神
墨绿色的身躯，手持短棒。



马头愉快女神
红色的身躯，手持一具尸体的躯干。



鹰头大力士女神
白色的身躯，手持棍棒。



狗头罗刹女神
黄色的身躯，手持一杵一刀。



戴胜鸟头欲望女神
红色的身躯，手持弓射箭。



鹿头看财女神
绿色的身躯，手持花瓶。



西方

狮头红金刚女神
手持铁链



猪头金刚女神
黄色的身躯，手持剃刀。



海兽头喜乐女神
红色的身躯，手持宝瓶。



蝎头甘露女神
红色的身躯，手持莲花。



六位南方瑜伽女



鸦头雷霆女神
红色的身躯，手持婴儿尸体。



象头大鼻女神
墨绿色的身躯，手持尸首饮血。



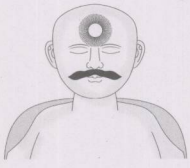
蛇头水中女神
蓝色的身躯，手持蛇制套索。



北方

蛇头绿金刚女神
手持金刚铃





由大脑发射

东方

鹃头白金刚女神
手持铁钩



南方

羊头黄金刚女神
黄色的身躯，手持套索



六位东方瑜伽女



蒌牛头罗刹女神
深棕色的身躯，手持金刚杵与头颅骨。



蛇头梵天女神
橙红色的身躯，手持莲花。



豹头伟大女神
墨绿色的身躯，手持三叉戟。



猫鼬头贪婪女神
蓝色的身躯，手持法轮。



雪熊头童贞女神
红身黄首，手持短矛。



熊头帝释女神
白身棕首，手持肠制套索。

隼头月光女神
白色的身躯，手持金刚杵。



狐头执棒女神
暗绿色的身躯，手持短棒。



虎头罗刹女神
黄黑色的身躯，手持盛血的人头颅钵。



法性中阴的总结

生前的修行对中阴处境十分关键

经过法性中阴的十四天考验，一部分人获得了永久的解脱，另一部分人则还要继续进入投胎中阴。影响亡灵中阴处境的关键在于生前的修行。

在法性中阴的十四天旅程中，诸佛菩萨一一在亡灵的面前现身。无论是面容平和的寂静尊还是面容狰狞的忿怒尊，他们都是前来引导亡灵获得解脱的导师。但是由于恶业的积累、无明的蒙蔽，众生中仍然会有很多人无法在法性中阴获得解脱。《中阴闻教救度大法》特别指出，生前的密乘修行将会对亡灵的中阴历程产生重要的影响，生前曾经有过密乘修行或者虔诚信仰密乘的人，将有更大的机会获得解脱。教法列举了五种情况进行说明：

1. 生前已经达到大手印圆满领悟状态的最高根器瑜伽修行者，在进入临终中阴时即可自然融入明光，自行达到解脱，不需要他人为其诵读《中阴闻教救度大法》。

2. 通过生前修行而获得中等根器的瑜伽修行者，在进入生起阶段和圆满阶段时，可以通过观想和念诵咒言来获得开悟，最终达到解脱，不必漂泊到法性中阴。中等根器的瑜伽修行者火化之后，可以留下珠宝一般的舍利。

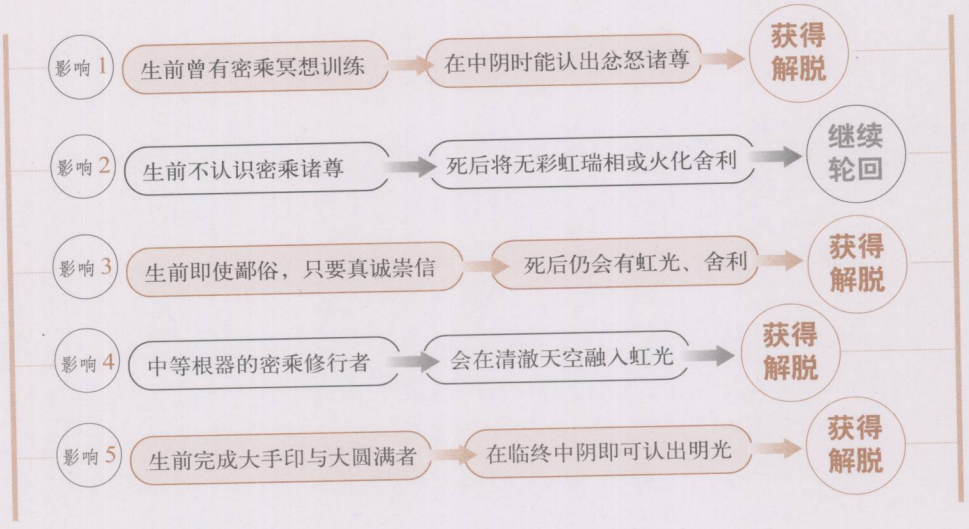
3. 生前曾经对照诸佛菩萨的画像或塑像作过密乘观想训练的人，即使生前的修行次第非常低，也可以在忿怒诸尊现身之时体认出他们就是自己的本尊守护神，就像见到了自己久违的老朋友一样，自然对他产生亲近和信赖。亡灵将融入本尊守护神的心中，证得佛果。

4. 有一类人出身卑微鄙俗，生前没有接受过良好的教养，也没有机会接触密乘的教义，但是他们对于密乘一贯有虔诚的信仰，这类人在中阴阶段也可以获得解脱，死后照样可以显现彩虹瑞光、火化舍利等瑞相。

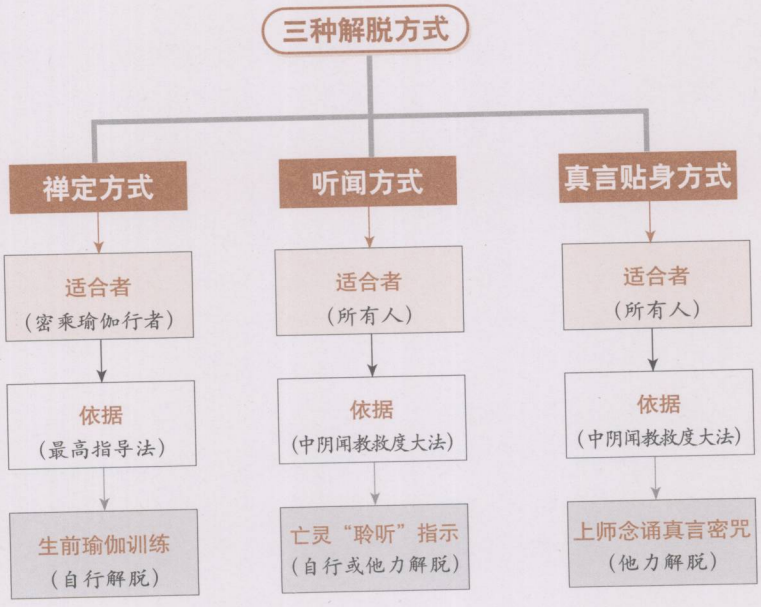
5. 有一些持律僧侣或者佛学大师，他们生前曾经对佛学有过相当深入的研究，但是由于他们并未把精力投入到密乘教义的研究上，有些人甚至在生前曾经轻慢过密乘，所以当密乘中的圣尊在中阴阶段显现时，他们就会感到非常惶恐害怕，以至于无法体认。这些人逝世时，将无法显现虹光、舍利等瑞相。

可见，生前所进行的密乘修行乃是决定亡灵中阴处境的关键。

密教修行的五种影响



三种解脱法的比较



轮回与解脱的最后抉择

投胎中阴

亡灵经历了恐怖的法性中阴后，随后的五天半时间将会因为恐惧而昏迷过去。

当亡灵重新醒来时，便已进入了投胎中阴阶段，这时的亡灵将会感觉到自己拥有了一个实体的身躯，并倍感喜悦。具体表现在：

亡灵进入投胎中阴以后，将会重新具备完整的感官知觉，并且能够不受阻碍地到处游走，亡灵还可以感觉到自己的生前色身和未来色身。生前色身就是亡灵记忆中生前所拥有的血肉饱满的身躯，这个身躯的实体在亡灵进入投胎中阴以后早已腐败变质或者不复存在，但是它却可以以“中阴体验下的意识体”的形式散发出明亮耀眼的光芒，使亡灵清楚地感受到自己仿佛拥有了一个有形的身躯。未来色身则是亡灵所体验到的未来投生时的身躯。亡灵在投胎中阴可以诞生在天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道或地狱道，体验各不相同的世界。这些神奇的、令人难以置信的力量都是业力作用的结果。实际上，更加险峻的考验正在等待着亡灵。提醒亡灵可以采取以下对策：

1. 对眼前幻景视而不见

对于眼前所生起的幻景，要体认出它们都是业力的作用在诱惑着亡者向六道之中堕落。因此一定要对眼前一切的幻景视而不见，不要被它所吸引，也不要被它所诱惑，不要对它心生向往和期盼。

2. 安住于纯洁的自心

拒绝眼前幻景的最为有效的方法就是观想纯洁无染的自心。亡灵此时应该依照上师的指导，在无为的状态之中将注意力收回到自己的内心，并且安住在纯净赤裸的自心之中，尽力去体悟空无与光明的合二为一。这样亡灵将可以抵制进入胎门，获得永久的解脱。

3. 祈请本尊或上师的护佑

如果亡灵此时无法体悟空无与光明合二为一的状态，也可以虔诚地观想自己的本尊或者上师在自己的头顶上，祈求他们的护佑。注意要专心地、一遍又一遍地观想，直到杂念全消。

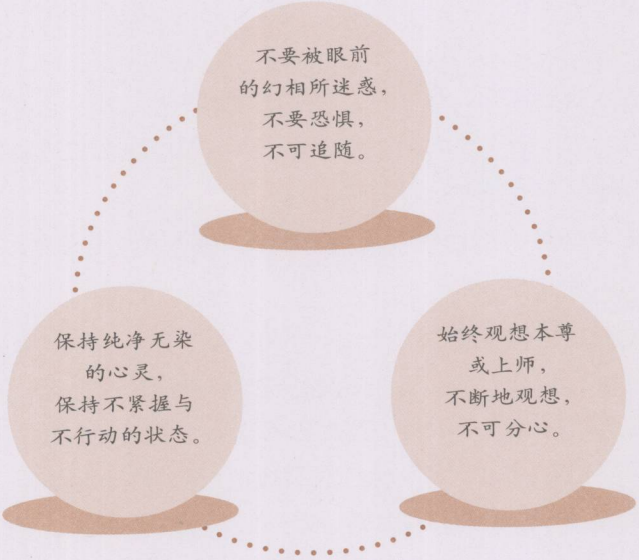
投胎中阴亡灵的身躯

亡灵进入投胎中阴后，已经脱离了原有的肉体，并以意识体的形式出现，这是介于“前世身躯”与“来世身躯”的中间形体，会散发耀眼的光芒。



投胎中阴的身躯，具有三个特点，即：不是实质的身躯、具有神奇的感官知觉、可以感受到未来投胎时的景象。

应对投胎中阴考验的对策



投胎中阴的考验

七种险境幻相

在投胎中阴阶段，亡灵将要面临的是更为可怕、更为残酷的考验，在接连显现的各种险境幻相面前，只要亡灵牢记教法中给出的对策，就可以平安度过险境。

幻相 1：亲人伤心，无法劝慰

神通能力使亡灵可以轻而易举到达任何地方。有时候，亡灵会流连徘徊于生前的故居，清楚地看到亲友为自己伤心哭泣，亡灵十分想要上前安慰，但是亲友却看不到亡灵，而且因为人类身上有气味，亡灵也无法过于亲近，因此亡灵的心中便会生出很大的悲伤和痛苦。

【对策】亡灵应该意识到自己已经死去，所以痛苦和悲伤都已无济于事。要专心祈求上师的庇护，如果没有上师，则应祈请大悲观世音菩萨的庇佑，这样痛苦和无助的感觉就会自然消失。

幻相 2：随风飘荡，无依无靠

投胎中阴亡灵的意识已经脱离了身躯，成为独立的意识体。当业风吹起的时候，这个意识体就会像秋天里的枯叶一般随风飘荡，无依无靠。整个世界从早到晚都是灰蒙蒙的一片。亡灵就这样东飘西荡，无法停歇，直到投胎中阴结束。

【对策】视一切为幻景，不必感到痛苦。

幻相 3：业风吼声，无法躲避

进入投胎中阴，业风的力量将表现得相当猛烈。它就像大雷雨前的狂风一般，从后面席卷而来，追赶着亡灵。而围绕在亡灵周围的，则是无边无际的黑暗和震耳欲聋的恐怖吼声。

【对策】体认眼前的一切景象都是虚幻不真实的，不需要对此感到害怕。

幻相 4：遭遇追逐，无处逃脱

被重大恶业所牵累的人，会看到许多食肉的恶鬼手持各种武器在身后疯狂追杀，还仿佛有无数的野兽在后面凶猛地追逐，甚至还会产生在一片无尽的黑暗和暴风雪中被一群魅影兵团追捕的可怕幻相。同时，他们的耳畔还会响起各种骇人的声响。亡灵此时会被眼前的幻景和耳畔的声响吓得四处奔逃，但是面前的道路又会被红色、黑色和白色的三道悬崖所阻断，这些悬崖实际上分别是人身贪、瞋、痴三毒所幻化出来的景象。

七种险境幻相 1

罗刹追捕，狂风暴雨，山崩地裂，焰火燃烧

认识到这一切都是幻景，
都是贪、瞋、痴幻化的景象。
祈请观世音菩萨的庇护，
祈请上师、三宝的庇护。

看到亲友在哭泣，却不能回应

有上师时，
祈请上师的庇护。
无上师时，
祈请观世音菩萨。



猛烈业风带来的黑暗

提醒亡灵不须害怕。

如飞絮一般随业风飘零

提醒亡灵不必迷茫。

【对策】首先，亡灵一定要体认出眼前所有的景象都是虚幻不真实的。尤其是横于面前的三道悬崖，乃是色身三毒所幻化的景象。其次应专心观想大悲观世音菩萨，并在心里虔诚祷告。

幻相 5：幸福快乐与无痛无乐

一些生前虔诚礼佛、善业积累丰厚的人在进入投胎中阴以后，各种圆满的享受将会共同在心中生起，亡灵将会体验到一种圆满的快乐和幸福。还有一些生前既不曾行善、也没有作恶的人，他们将在投胎中阴体验到一种既不痛苦也不快乐的麻木感受，他们的内心处于一种茫然无知的混沌状态。

【对策】对于体验到圆满的快乐和幸福的亡灵来说，应该体认当前的快乐和幸福都是空性，不要受到吸引和诱惑，也千万不要产生贪恋之心。此时应该专心地祷告，把这种喜悦的感觉当做自己的上师和珍贵的三宝的供养。然后试着逐渐放弃心中所生起的执著和贪念。对于那些处于不痛也不乐的麻木混沌状态中的亡灵，此时最重要也是最为有效的办法就是让心保持在无修不乱的大手印境界之中。

幻相 6：疲劳赶路，无法停歇

亡灵的意识体在业风之中随处飘荡，使他感觉非常疲惫，于是亡灵渴望能够找一个地方歇息一会儿，但是亡灵无论在哪里都无法长久停留，他就像风中的树叶一样飘来荡去，无法停歇。此时亡灵的心中会生起一种强烈的痛苦、无助与绝望的感觉。

【对策】不要执著于眼前之境，只要做到无念无想，让意识安住在纯净的内心之中，自心便是最好的休息之地。

幻相 7：寻求躯体，无法实现

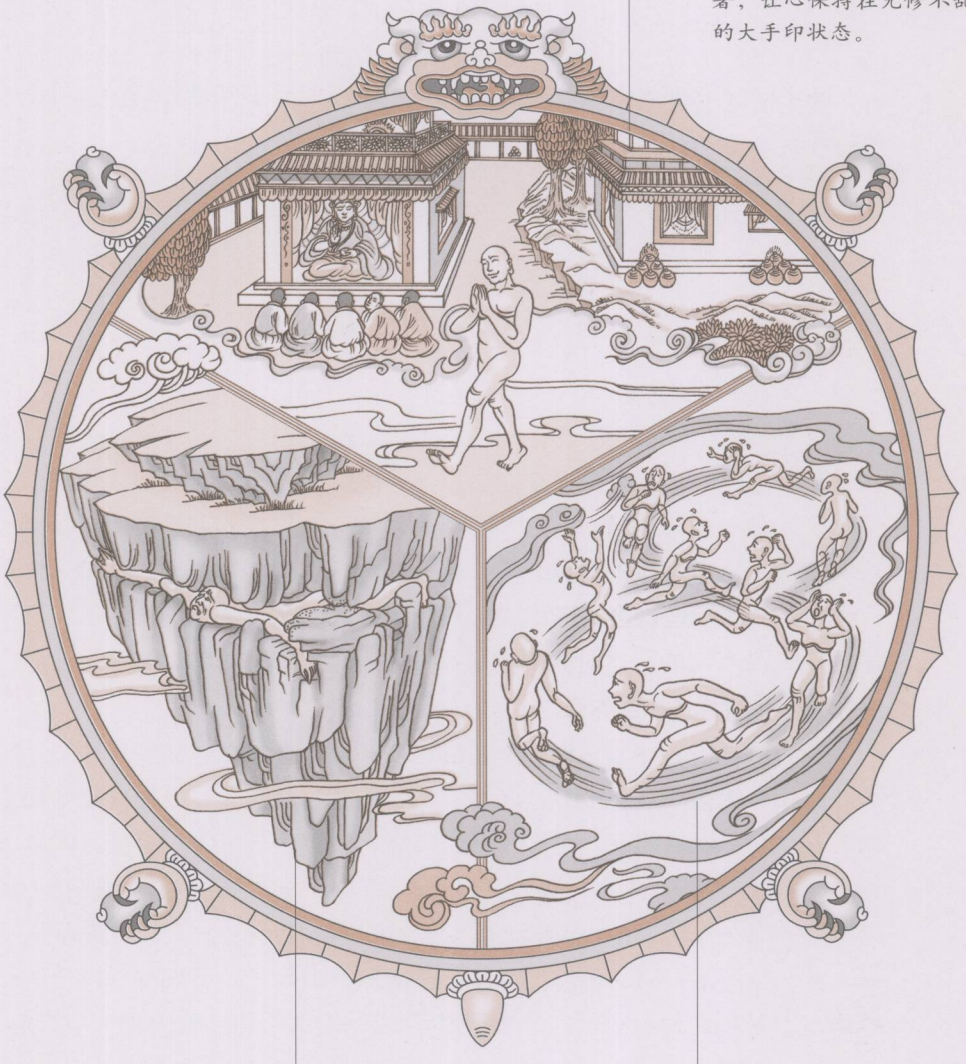
投胎中阴亡灵的处境非常无助：没有根地飘荡，无处停歇，找不到固定的朋友，也找不到任何的食物。在这种情况下，亡灵开始想要找回自己原来的身体。然而无论亡灵怎样努力也无法再次进入自己原来的躯体，因为亡灵已经经历了至少十四天的法性中阴旅程，此时他的遗体早已经腐烂毁坏，无法再供亡灵使用，而亡灵又无法另外寻找其他适当的身体，绝望之情便会从亡灵心中顿生。

【对策】追寻肉体的念头是非常危险的，它将诱使亡灵堕入六道轮回。亡灵一定要抛开这种念头，努力观想自己纯净的内心，并安住在这种无为的状态之中。如此便可以摆脱面前的险境，获得永久的解脱。

七种险境幻相 2

极度快乐，幸福的感受

遇到快乐情景，请不要有贪恋之心，并放弃一切执著，让心保持在无修不乱的大手印状态。



意识体还必须承受无法休息的痛苦

这时不要做任何意念，
只要让意识保持清净的心境。

想要有一个实在的身躯

抛开追求肉体的念头，
保持无为状态。

善业与恶业的计算

冥界的善恶大审判

如果亡灵在前面的险境幻相中无法获得体悟，那么接下来等待他的，将是阎罗法王主持的善恶冥界大审判。

在善恶大审判开始之前，亡灵的家人应该依照下文进行读诵，对亡灵加以提醒：

尊贵的某某，因为业力的作用以至于您到现在依然在此承受苦难。这并不能迁怒他人，一切都是自己业力所造成的。请不断祈请三宝，他们会施予庇佑的。如果不知如何祈请，也不懂得大手印教法，又不知道如何呼唤自己的本尊守护神，那么善业与恶业的审判即将开始。

善恶审判正式开始

1. 白、黑石子计算善恶

善恶审判开始以后，会有司善判官和司恶判官来为亡灵计算生前的善恶业行。司善判官用白石子来表示亡灵一生的善行，而司恶判官则用黑石子来表示他一生的恶行，最后将两种石子分别放在天平的两端，比较善恶。亡灵在面对这种情况的时候，通常会感到非常的惊慌、畏惧和恐怖，以至于浑身战栗，于是就会试图说谎，否认自己曾经做过那样的恶事。然而说谎掩饰是没有用的，这时候阎罗法王会说："让我们来用业镜查看吧!"

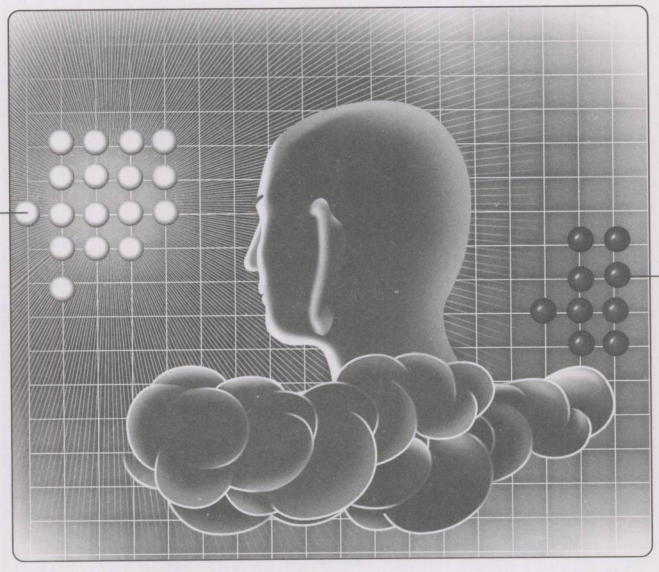
2. 业镜中生前言行一览无余

当亡灵向业镜中看去时，其生前的每一个善行和恶行都清清楚楚地映现在其中，丝毫不爽。这时，亡灵将无法辩驳，只好乖乖地等待阎罗法王的惩罚。对于说谎的人，阎罗法王会命令凶狠的狱卒用绳索将亡灵的脖子套住，将他拖开，并砍下他的脑袋，将他的心脏和胃肠统统掏出，吸吮他的脑髓，喝尽他的血液，咀嚼他的肌肉，啃噬他的骨头。亡灵这时求生不得，求死也不能，因为他的"身体"即使是被剁碎了，不久以后也会活转过来。亡灵就这样反反复复、不断地体验这种被砍杀和撕咬的痛苦与折磨。

阎罗法王的审判

审判一：计算善恶

亡灵在投胎中阴将要接受阎罗法王主持的善恶大审判，其方法就是用黑、白两色的石子来计算。



审判二：照业镜



面对审判的要诀

相信一切都是空性

亡灵如果在阎罗法王的面前说谎，就会受到严酷的惩罚，所以掩饰是没有用的，只要按照下面提供的对策去做，就可以平安度过险境。

对策 1：了知一切皆属空性

亡灵应该了知自己此时的身躯乃是一种意识体，没有具体的实在，所以即使是被砍下了头颅，掏光了胃肠，也不会死掉。这个身躯的本质是一种空性，它是依靠习气累聚所成的，所以亡灵完全不必担心和恐惧。

另一方面，眼前的阎罗法王以及判官狱卒也不过是亡灵自己的幻觉所形成的影像。除了亡灵自己的幻觉以外，实际并没有阎罗判官这类的东西存在，这些东西的本质也是空性。两种空性的东西之间绝不可能构成伤害，这是亡灵首先要明确的。

对策 2：努力进入三昧定境

首先，亡灵应该了知自己是在中阴的世界中，此时必须专心观修大手印三昧定境。如果亡灵不知道应该如何观修，那么就要认真地审视和分析使自己感到恐惧的那个东西的真性是什么。亡灵将会渐渐体悟出，事实上那并不能称为什么东西，只是一种空性，而这种空性就是法身。

其次，亡灵还需体悟这种空性并不是空无一物，而是只剩下赤裸真性的空性，只要用智光一照，这种真性就可以显现得更加澄明。这种明性就是报身。

再次，亡灵还应进一步证悟明性与空性之不可分离。空性的本质是明性，而明性的本质是空性，二者不分，就是一种本然的智性，而这种智性便是“阿底之身”。

第四，“阿底之身”的力量可以毫无阻碍地将光芒照射在每一个地方，这就是化身。

对策 3：专心一意体悟四身

亡灵只要能够体悟上述的四身，就可以从其中的任何一身中获得圆满的解脱。所以亡灵需切记此时一定不要心识散乱。诸佛与众生之间的差别就在这一刹那之间。如果亡灵在这个关键的时刻分心，那么就不知要再经历几世的磨难和考验才能够脱离这个无底的深渊。

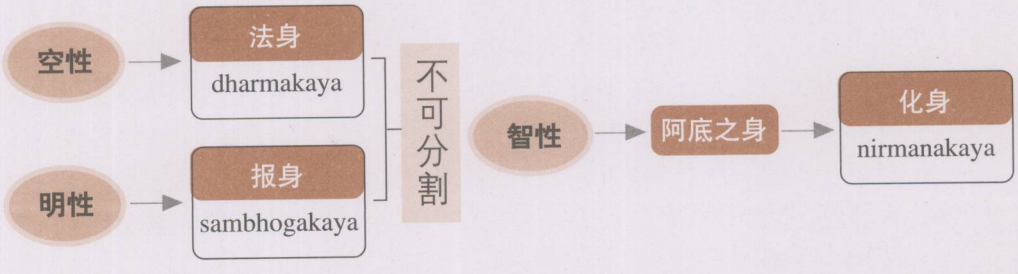
应对审判的对策

了解一切都是空性

亡灵在投胎中阴面对审判时，难免会感到惊惶和恐惧。但是如果了解自己此时的身躯只是一种意识体，是一种没有具体实在的空性，而眼前的阎罗法王也不过是幻觉所形成的影像而已，两种空性的东西之间是绝不可能构成伤害的，因而也就无须害怕。



领悟“四身”



前生身形隐弱，来生身形渐显

轮回六道在业力作用下发出诱惑

如果亡灵仍然无法获得证悟，那么从这时开始，其前世的身形将逐渐衰弱下去，而来世的身形将慢慢显现出来。同时，轮回的六道也会发射出各种光芒，诱惑亡灵投生。

六道放射光芒诱惑亡灵投生

如果亡灵无法在前面的经历中获得体悟，那么从这时开始，其前生的身形将会逐渐变得微弱暗淡，而来生的身形则会愈益清晰显明起来。因此亡灵就会在心里想："我现在的处境是多么的悲惨和痛苦啊！不管能够得到什么样的身体，我都要努力去找寻。"这种念头产生以后，亡灵就会不停地四处奔走，追求寻觅。而此时，轮回的六道也将向亡灵发射出各色的光芒，亡灵将会感应到他所要投生的那一处的光芒最为明亮。如果亡灵不明白其中的玄机，就会受其诱惑，堕落到轮回的深渊。因此，亡灵一定要仔细聆听下面的提示：

灰白色之光是来自天道，浅绿色之光是来自阿修罗道，暗黄色之光是来自人道，暗蓝色之光是来自畜生道，暗红色之光是来自饿鬼道，雾烟一般的光芒是来自地狱道。那时，由于业力作用的牵引，你将会走向你将投生的那一道光芒之中。

抵制诱惑的方法

1.观想光芒为大悲圣尊

在这个时候，无论哪一道的光芒对亡灵产生了吸引，都应该把它观想为大悲圣尊，无论那光芒来自什么地方，都应该观想那个地方就在大悲圣尊之中。如此可以避免在六道之中投生。

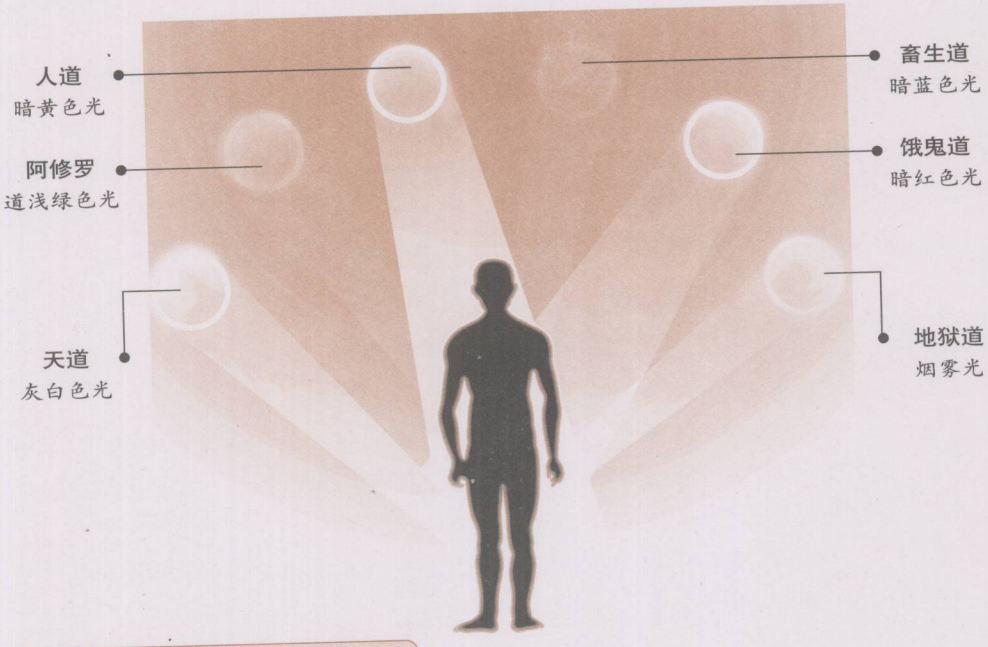
2.观想本尊守护神

亡灵也可以认真观想自己的本尊守护神形象。这种观想要长时间地持续下去，直到把他观想得十分显明，而实际上他却是虚幻不真实的，那就是所谓的"净幻身"。接着，让心中的本尊守护神形象从外向内逐渐融化，直到消失不见，再将自己置于那个空无与光明的境界之中，并安住片刻。而后再次交替观想本尊守护神和明光之境，接着让自己的心识也从外向内逐渐化去。这时，亡灵的心识将充满整个虚空，而充满一切的心识就是法身。安住在这不生不灭的法身境界之中，将可以证得无生之果。

抵制六道的诱惑

六道之光

亡灵在投胎中阴一次次错失良机后，轮回的六道将会向亡灵发出各色的光芒，诱惑其投生。受业力作用的牵引，亡灵将要投生之处的光芒会格外明亮。



抵制诱惑的两种观想



观想一：大悲观世音菩萨



观想二：本尊守护神

抵制六道诱惑，避免投胎转世

关闭胎门

无法抵制六道光芒诱惑的亡灵，将会继续迷离而流落到胎门处，准备投胎。此时亡灵必须设法关闭胎门，刻不容缓。

如果亡灵不能在前面的教示中获得体悟，就会受到业力的感应，产生正在向上升起、正在向下降落，或者是沿着水平方向行进的感觉。这时候，亡灵应赶紧观想大悲观世音菩萨，在心中忆念不忘。而后，亡灵的面前将会显现如前所述的种种险境幻相，如猛烈的业风、无边的黑暗，以及幻影的追逐等。这时候，亡灵所要投生部洲的景象将会显现在其面前。

阻止亡灵投胎的方法概括起来有两种，其一是避免亡灵入胎，其二是关闭亡灵可能进入的胎门。

避免亡灵入胎的方法

首先要专心观想自己的本尊守护神，似有实无，就像水中之月、镜中之花，清清楚楚而又虚幻不实。如果没有自己的本尊守护神，就观想大悲观世音菩萨，以同样的方式静观于心。

然后再将如此观想而成的形象由外向内逐渐融化，并安住在那道空无而又光明的境界之中。这一法门非常微妙，可以有效地避免亡灵入胎。

关闭胎门的方法

第一法：专心于善念

进入投生中阴的亡灵，已经完全脱离了原来的血肉躯体，他在镜中无法照见自己的形貌，在光下也无法投射出自己的身影，此时的亡灵只是一个漂流在投生中阴的意识体。因此，亡灵一定要集中所有的心思于一念，不可使心识散乱，应努力摈弃诱惑其走向堕落的邪思妄念，而以生前所接受的佛法、教义等纯正的思想充斥于心，专心不二。

第二法：观想上师父母及双修本尊守护神

当亡灵启动第一闭胎法失败时，男女欢爱的景象将呈现在其眼前。亡灵如果受其吸引，就会导致投胎转世。因此应谨慎按照第二闭胎法中的指示去做：

首先，亡灵应把眼前的男女观想为自己的上师及其伴侣，并向他们虔诚地顶礼膜拜，恳请他们给以指示。

阻止亡灵投胎的方法

无法抵御六道光芒的亡灵将会进入胎门准备投胎，此时亡灵应该设法关闭胎门。

方法 1

阻止亡灵走向胎门

1. 清楚观想自己本尊守护神的形象
2. 如果没有本尊守护神，也可观想观世音菩萨
3. 观想本尊守护神的形象，由外向内逐渐化空
4. 以不含任何对象的方式去观想明光与空性

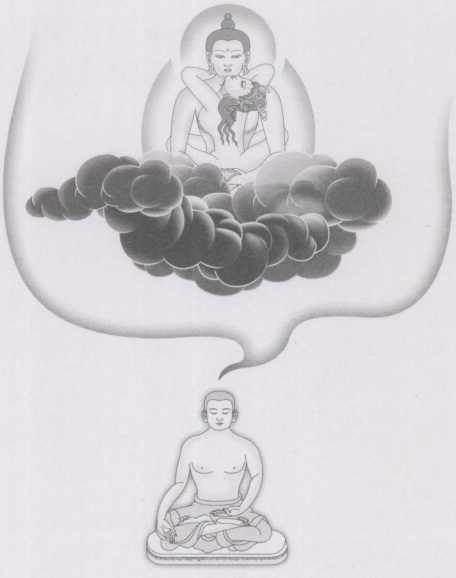
方法 2

关闭胎门

- **第一闭胎法**：专心于善念
- **第二闭胎法**：观想双修上师及双修本尊守护神
- **第三闭胎法**：舍弃爱憎之情
- **第四闭胎法**：领悟诸法如幻的本质
- **第五闭胎法**：关照内心法

观想双修上师

亡灵在投胎中阴启动第一闭胎法失败时，男女欢爱的景象便会呈现在眼前，亡灵如果受其吸引，就会立刻投胎转世。为了逆转这种形势，亡灵可以把眼前的男女观想为双修的上师或双修的本尊守护神，虔诚请求获得他们的精神指引。



其次，如果用上面的方法关闭胎门失败，就要马上观想上师父母为自己的本尊守护神或大悲观世音菩萨及其配偶一般，并且在观想之时献上自己的诚挚之心，虔诚地请求获得他们精神的指引。依照该法应该可以关闭胎门。

第三法：舍弃爱憎之情

如果亡灵因无法克制男女欢爱之景的诱惑而进入胎门，就将投生为人或者各种牲畜。将要投生为男身的亡灵会产生一种对于未来父亲的强烈痛恨和忌妒之情，而对未来的母亲充满爱慕和好感；相反，将要投生为女身的亡灵则会产生一种憎恨、忌妒母亲，而喜爱、依恋父亲的情绪。当精子与卵子即将结合的时候，亡灵的神识将会感受到一种与之俱生的快乐境界，随后突然之间昏迷过去，进入卵胎之中，并随之不断成长。当他重新诞生在世间之时，也许已经是一只狗，一头猪，或者昆虫野兽，受无尽苦难折磨，长劫难出了。为了避免遭受如此厄运，亡灵一定要谨记远离爱恋与憎恨之心，可以这样告诉自己：我之所以在世间轮回迷离到今天，都是因为没有放下爱憎之心。所以，我决定从此不再受爱憎之心的左右，及早回头，争取脱离这痛苦的深渊。

第四法：体认诸法如幻的本质

此法就是要体认出眼前景象虚幻不实的本质。亡灵应该了悟，眼前所现的男女双身，还有恐怖的暴风骤雨，各种巨大的响声，面目狰狞的鬼怪，一切都是不真实的，因此也就无需对其迷恋执著。

亡灵因为一向未能悟出这些幻相的本质，以致将假象视为真实，在轮回的苦海里挣扎至今。如果亡灵此时能够获得证悟，那么就可以超脱执无为有的愚昧。这样，一切的假象都将在亡灵纯净的意识之中消失，胎门也将自然而然关闭。

第五法：观照内心法

如果亡灵使用第四闭胎法仍然无法将胎门关闭，就会感到即将堕入其中，这时应该赶紧使用观照内心法来关闭胎门。

观照内心法就是专心体悟自己心灵的本来状态的方法。自心的本性首先是空无而纯净的，无生无灭，而世间万物皆是内心所生。当亡灵体悟到自心的空无之后，进而就要安住于这种不生不灭的状态之中，放松思想，顺其自然，无论何种念头生起，都要观想它就像将水倒入水中一样。这样观想以后，心灵将会进入一种法尔本然的状态之中，不仅纯净，而且充满了光明。这时所有的胎门都将成功地关闭。

中阴世界的亡灵如何领悟教法开示

前面所述阻止亡灵投胎的方法都是十分精妙的法门，那么，中阴世界的亡灵到底能不能领会这些法门呢？答案是肯定的，因为中阴世界的亡灵拥有五种超常的能力。

感官知觉皆备

亡灵在进入中阴阶段以后，感官功能俱全，无论生前感官有何缺陷，都可以在此时恢复功能。这一点有助于亡灵接受教法指导。

精力心识集中

亡灵在中阴世界会遭遇到许多险境和威胁，在这种孤独和无助的状态下，亡灵会全力抓住唯一的救命稻草，集中精力聆听读诵者的指导。



意识来去自由

投胎中阴的意识体已经完全脱离肉身，具备了来去自由的神通，因此可以方便聆听读诵者的指引。

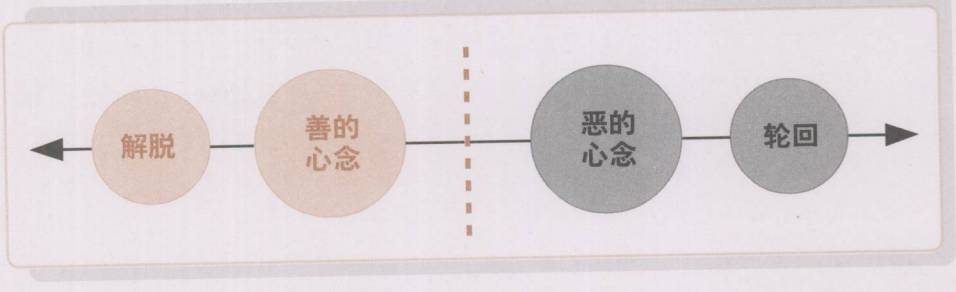
感知能力超常

投胎中阴意识体的感知能力超常，可以轻松接收到世间上师或读诵者的指导。

理解能力倍增

投胎中阴亡灵的神识可以达到生前的九倍，因此其理解能力是世间之人所望尘莫及的。即使是原来资质愚钝的人，此时由于业力的作用也会变得无比聪慧灵敏，因此，对于读诵者的任何指导，亡灵都可以在当下领会并依法观修。

心念的力量



进入轮回的世界

六道景象

无法开悟的亡灵将要投生到六道之中，继续轮回。六道包括天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道和地狱道，六道景象各有不同，而投生其中也将经历不同的处境。

天道景象

如果亡灵受业力牵引而感应天道，那么其眼前就会呈现出一排排金碧辉煌的雄伟宫殿，亡灵往生此道将可成为天神，因此不妨暂住于此。

阿修罗道景象

如果亡灵将要投生于阿修罗道，则会看到美丽的如意果树或者相背旋转的火圈，阿修罗道众生的妒忌心及瞋恨心都非常强烈，而且十分好战，经常要忍受在战斗中断肢受伤的痛苦，因此这里是一个讨厌的地方，亡灵不要往生此道。

畜生道景象

如果亡灵受到畜生道的招引，眼前将会显现雾气弥漫的岩石洞穴以及满是坑陷的地面，堕入畜生道将要忍受愚昧无明的痛苦，所以亡灵在此道面前一定要及时止步。

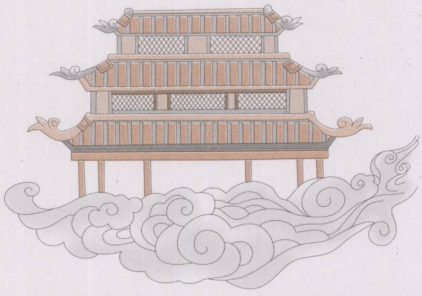
饿鬼道景象

如果亡灵面前显现的是一片寸草不生的荒原或者荒无人烟的沼泽地，那么这里便是饿鬼道了。投生饿鬼道将要变为饿鬼，忍受饥渴的痛苦，所以亡灵一定要远离这个可厌的地方。

地狱道景象

如果亡灵的耳畔传来凄切的歌声，并且受恶业的牵引而走入其中，看到黑白交错的房屋、遍地的陷阱以及昏暗不明的道路，那么这里就是令人毛骨悚然的地狱道。亡灵如果投生其中，就要下入地狱，忍受种种残酷的刑罚，长劫难出。地狱道是亡灵应该尽全力避免的投生之地。

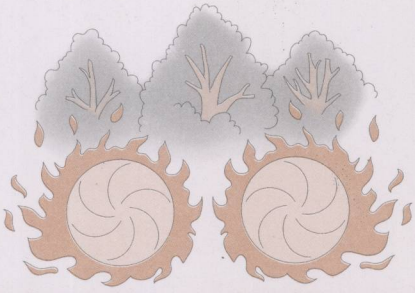
六种投生处的辨别



天道

见到珠宝为材的多层神殿

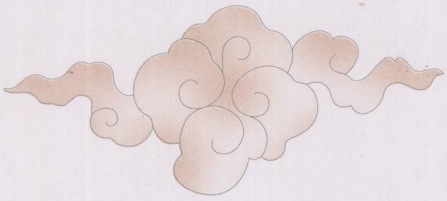
不妨暂且往生



阿修罗道

看到美丽的树叶或相背旋转的火圈

可厌的地方，要拒绝前往



人道

经文中并未特别说明

相比其他五道，是最好的往生之处



畜生道

看到充满雾气的山岩洞穴和稻草盖的茅屋

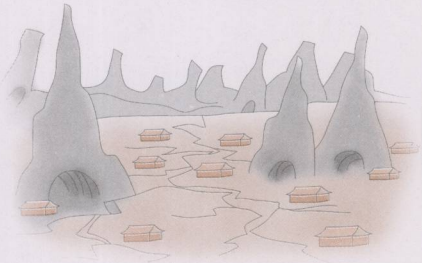
不要前往此道



饿鬼道

看到倒树残干、荒芜的沼泽

这是个可恶的地方，一定要远离它



地狱道

听到凄厉的歌声，看到黑白交错的房屋、遍地的陷阱及昏暗的道路

尽全力避免投生此道

更严峻的考验

索命鬼卒催逼入胎

正当亡灵在六道之前犹豫徘徊的时候，索命的鬼卒又将出现在面前，逼迫亡灵仓促入胎。

索命鬼卒逼迫投胎

尽管亡灵此时心中并不甘愿，但是业报的鬼卒在后面不停追赶，索命的刀斧手在前面拖拉，四周布满了无尽的黑暗、猛烈的业风、喧嚣的声响等恐怖景象，亡灵于是自然产生了要逃避这一切的念头。这种念头一旦产生，六道中的宫殿、岩穴、地洞、屋舍以及陷阱等景象将会受到感应而显现在亡灵眼前，亡灵于是便在慌乱之中进入某一处躲避，不敢复出，进而又会对所藏身的地方生出极大的眷恋之情。殊不知，这些避难所实际上就是母胎或子宫，如果亡灵久居其中不敢复出，那么就会得到极为不利的转生，进而承受无穷的痛苦。

对付索命鬼卒的法门

第一法门：观想忿怒诸尊。当面容狰狞的索命鬼卒在身后不停追赶时，最为有效的做法就是观想无上赫怒迦圣尊、马头明王、金刚手菩萨，或者自己的本尊守护神。他们将以宏伟的身形、粗壮的四肢以及威武可怖的忿怒面容震慑住眼前的索命鬼卒，并用慈悲和祈福的力量来化解所有的业障。这种加持力将能帮助亡灵脱离鬼卒的纠缠，获得选择投生胎门的机会。

第二法门：观修空性大手印。如果亡灵能够修炼观空之定的大手印法门，将可以应对眼前的险境。大手印至高无上的领悟状态就是体悟万物皆空、一切皆出于内心。同样，无论是亡灵所观想的诸佛菩萨形象，还是其在中阴世界所见到的鬼怪魅影，一切都是亡灵心识的投射。此法也可以使亡灵重新获得选择投胎的机会。

第三法门：体悟万法如幻。如果亡灵尚未掌握大手印法门，也可以尝试观修万法如幻，也就是体悟万物虚幻不实的本质。

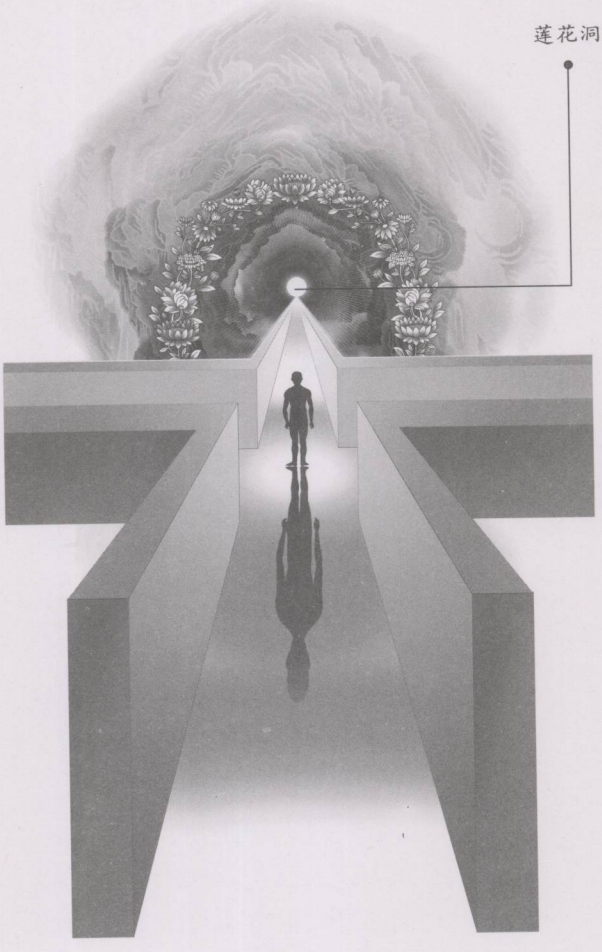
第四法门：保持无念无为。如果亡灵使用前面几种法门失败的话，那么现在请保持在无为的状态之中，不作任何尝试，也不被任何东西吸引，一心观想自己的本尊守护神，如果没有本尊守护神则观想观世音菩萨，这样将可以证得报身佛果。

第五法门：观想马头明王。当索命鬼卒逼迫亡灵入胎之时，一心观想马头明王将可以获得一次选择胎生或者化生的机会。

躲避索命鬼卒的催逼

寻找避难所

奇幻迷离的六道景象刚刚显现在眼前，索命的鬼卒又现身出来前后夹击，催逼亡灵入胎。此时的亡灵多么渴望寻求庇护啊！这时随念头显现的莲花洞就是最好的躲避之处。



名词解释

莲花洞

藏文译成中文是“莲花的圆花瓣内”。莲花是纯洁的象征，它与观世音菩萨关系密切，可以庇护众生，是亡灵最渴望的庇护所。

对付索命鬼卒的五种法门

第 1 法门 观想无上赫怒迦圣尊、马头明王、金刚手菩萨或自己的本尊守护神。

第 2 法门 大手印法门，以三昧定的力量对抗意识体凝聚的负面能量。

第 3 法门 观修如幻不实，或本尊守护神，或观世音菩萨。

第 4 法门 观想观世音菩萨或自己的本尊守护神。

第 5 法门 观修马头明王法。

最后的选择

转识前往清净佛土或投胎人道

当索命鬼卒前来逼迫时，亡灵将要作最后的选择：要么往生清净佛土，化生为一朵莲花；要么则将进入不净的轮回胎门。

往生净土

如果亡灵决定往生净土，脱离不净的六道轮回，那么就要殷切地发愿。如亡灵希望往生于兜率净土，与慈氏弥勒菩萨结上善因缘，那么就要集中信念，并且发愿道："我向往来到兜率净土慈氏弥勒菩萨的住处，而我现在所处的中阴世界正是往生那里的大好时机。"这样专心一志地发愿，就可以在弥勒菩萨座前的一朵莲花之中化生。同样，只要亡灵专心一志地祈愿导向，也可以随念往生于任何其他所向往的佛土。比如西方极乐世界、清净空行佛土、上胜妙乐佛土、众宝庄严佛土、无量莲花光焰佛土等。注意要将自己的信念全部集中并且导向所向往之地，不可分散。

投胎转世

决定选择继续投胎轮回的亡灵以及迁识往生净土失败的亡灵，还有那些在业障逼迫之下不得不投胎的亡灵，此时就要谨慎考虑如何正确选择投生胎门。

首先，在亡灵选择投生胎门之前，一定要仔细审视将要投生之四大洲的景象，四大洲位于须弥山的四周，即东方的东胜身洲、南方的南赡部洲、西方的西牛贺洲、北方的北俱庐洲。如果投生东胜身洲，那么就会看见雌雄天鹅点缀在湖面之上，那个地方可以使亡灵永享安乐，但却不兴佛法，因此一定要避免往生；如果投生南赡部洲，就会看见有华美的屋舍排排坐落，那里就是亡灵生前所居之地，如果因业力牵引不得不投胎，那么不妨前往那里投生；如果投生西牛贺洲，将会看到有雌雄牛马分散在湖边吃草，投生那里可以生活富足，但是因为不兴佛法，所以也不可往生；如果投生北俱庐洲，那么就会看见有雌雄牲畜散布于丛林之中，投生彼处可以长寿延年，但是同样因为不兴佛法，所以千万不要前往。

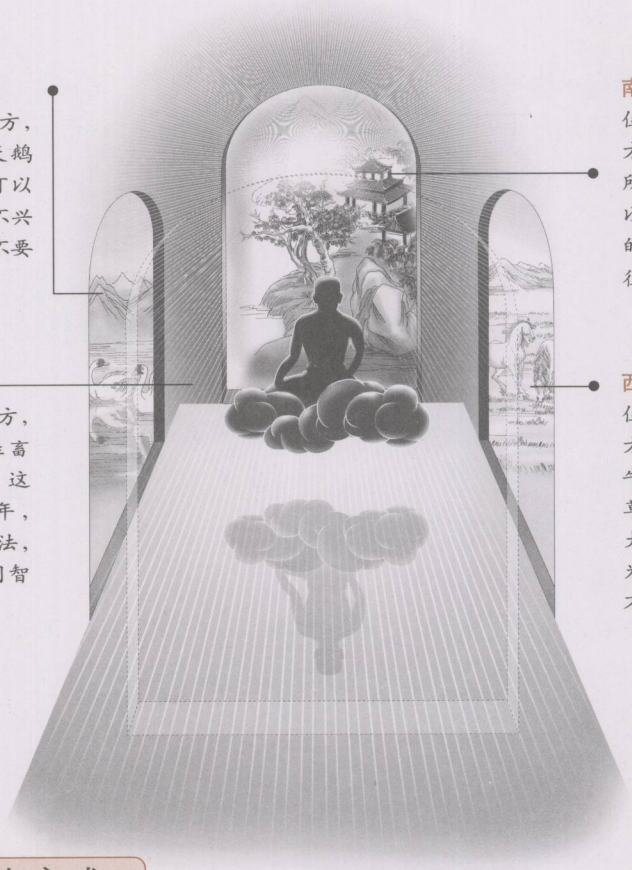
选择正确的投生之所

四大洲的景象

亡灵将要投生的地方是位于须弥山四周的四大洲，即东方的东胜身洲、南方的南赡部洲、西方的西牛贺洲、北方的北俱庐洲。

东胜身洲
位于须弥山的东方，可以看到雌雄天鹅点缀湖面。这里可以永享安乐，但是不兴佛法，因此千万不要往生。

南赡部洲
位于须弥山的南方，也是我们现在所生活的地方。可以看见一排排华美的屋舍，不妨暂且往生。



北俱庐洲
位于须弥山的北方，可以见到雌雄牲畜散布于丛林间。这里可以长寿延年，但是因为不兴佛法，因此不是亡灵明智的选择。

西牛贺洲
位于须弥山的西方，可以看见雌雄牛马分散在湖边吃草。这里充满了极大的喜悦，但是因为佛法不兴，因此不要进入。

四种投生方式

众生的投生方式大致有卵生、胎生、湿生、化生四种。

1 卵生 → 由卵体中诞生，如鸡鸭等。

2 胎生 → 由胚胎诞生，如人及牛羊等。

3 湿生 → 由湿气而生，如浮游生物、微生物等。

4 化生 → 由自然而生，如莲花生大师是由莲花中化生的。

总结

不同根器的亡者将有六种解脱层次

根器不同的人的解脱之路也各不相同，按照从高级到低级的顺序可以分为六个层次。

最高层

最高根器的瑜伽修行者在临终中阴阶段就可以通过启动颇瓦法将意识迁移到美好的净土。这一部分人将可以避免经历中阴世界里的各种险境和考验，直接证得解脱。

第二层

还有少数修行层次稍逊一筹的亡灵，可以在临终中阴明光显现之时体认明光，进而证得佛陀解脱的境界，同样避开了变幻莫测的中阴险境。

第三层

修行层次差于前两者的亡灵，将会进入接下来的十四天法性中阴考验，并在陆续显现的诸位寂静尊和忿怒尊面前，依据各自的修行功力以及业缘感应而在某个适当的时刻得到解脱。

第四层

有些人生前不修善缘，而恶业却累积深厚，他们会在业障的蒙蔽下一直游荡迷离到投胎中阴，投胎中阴的道路虽然更加艰险，但是《中阴闻教救度大法》中也详细地指示了多种应对方法。亡灵无论抓住哪一次机会都可以即刻证得解脱。

第五层

那些孽缘深重而无法在以上指导下获得体悟的人，将会被业障的幻觉逼迫到投胎的边缘。这时候，《中阴闻教救度大法》又明确作出了如何选择胎门的指示，只要亡灵能够依法作观，便可以提升自己投生的境界，避免堕落到三恶趣之中。

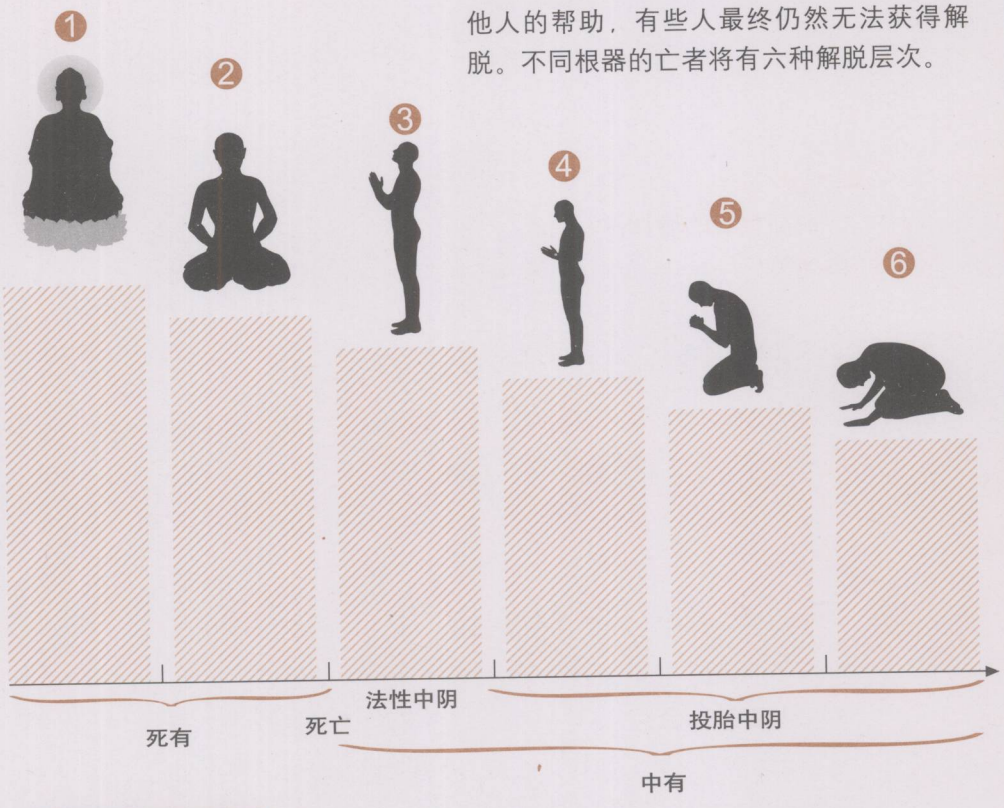
最低层

即便是那些即将堕入三恶趣中的愚蛮之人，也可以通过祈请三宝功德的加持，从恶趣之中脱离，获得投生人道的机会，以期在来世得以听闻圣尊上师传授正法，得到圆满的解脱。

六种解脱层次

四大洲的景象

根器不同的人死后的解脱之路也各不相同，有些人可以通过自力解脱，有些人需要他人的帮助，有些人最终仍然无法获得解脱。不同根器的亡者将有六种解脱层次。



1 最高层次

最高根器的瑜伽修行者，在临终中阴就可以通过颇瓦法证得解脱。

2 第二层

修行层次稍逊一筹的亡者，也可以在临终中阴通过体认明光证得解脱。

3 第三层

修行层次再次一级的亡灵，可以在法性中阴借助诸佛菩萨的力量获得解脱。

4 第四层

生前恶业深厚的人进入投胎中阴后，按照《中阴闻教救度大法》中的教示也可证得解脱。

5 第五层

孽缘深重的人临近投胎的边缘，如能正确地选择胎门，可以避免堕落到三恶趣。

6 最低层次

即将堕入三恶趣的人，可以通过祈请三宝功德的加持，从恶趣之中脱离。

第陆章

超越轮回的清净庄严世界

佛国净土

经历累世修行和善缘积累的人，将会在临终或中阴阶段获得解脱，彻底脱离生死的轮回，而净土便是这一部分人在解脱之后将要前往的清净庄严世界。净土中环境优美，生活富足，是一个没有痛苦、充满幸福的地方。本章将为你详细介绍一些与我们最为有缘的净土。



本章图版目录

五方佛的净土 257

三身佛与三种净土 259

阿弥陀佛与极乐世界 261

极乐世界的衣、食、行 263

环境优美的极乐世界 265

极乐世界的育 267

药师七佛 269

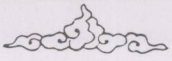
兜率天——弥勒佛的净土 271

观世音菩萨与普陀山 273

含藏于莲花中的世界——华藏世界 275

我们居住的世界 277

大乘五力助往生 279



清净的国土

净土释义

面对末法时代、五浊恶世的众生，慈悲的佛陀宣讲了诸多方便途径——净土法门。

为什么要求生净土

在佛陀讲法的四十九年中，曾经开示过许多净土法门，如极乐净土法门、药师琉璃净土法门，以及兜率净土法门等。他不但讲到了这些净土的个别殊胜特征及与众生的因缘，也教给众生怎样求生净土的办法。所有的净土法门，均属于大乘佛法的范围。因为大乘修持者的发心是为了利益众生而求无上菩提。而五浊恶世烦恼浊重，我们即使生为人身、得遇正法，往往也只能作少许善因，所作恶因数不胜数，来世往往只能掉入三恶趣。因此，许多修行人会发愿往生净土，以期精进修持直至成佛。净土不是修行的终点，而只是诸佛慈悲设置的“中转站”。在净土中修持到比较高的境界时，我们还是会自愿回到六道之中救度众生，或者示现出各种化身在六道中利益众生。

净土释义

净土，是诸佛分别依自己的愿力、悲心、神通、智慧及功德所化现出来的。净土中没有苦，连“苦”之名都不会听闻。净土中的出生是“化生”，不需要经历生苦；净土中，人人身放光明，现出十六岁的健康少年身相，永无老苦；那里连感冒都不会有，更别说重症，因此没有病苦；净土之寿命没有时限，因此永不会有死亡。最重要的是，那里不但不会有诸苦干扰修行，更没有任何不善的因缘可挑起烦恼。由于没有造恶业的外缘条件，就算是想做不善业，也无从做起。在净土中，会由诸佛菩萨亲作善知识来教导、指引我们修习佛法。而且，只要到达一个净土，其他净土一起心动念便可以到达，届时亦能前去他方净土聆听该土佛菩萨的教诲。诸佛也绝不会因为你“不专一”而“介意”。因此，求生净土并非为了享受那里的福乐，而是为了明师益友、无苦和无烦恼等修持成佛的有利条件。在某个净土中，修至大乘见道时，便会成就各种神通能力；至修道时，便会有往返任何诸佛应化身净土的能力，向他们一一学法。这时，修行人便有了返回六道投生、利益有情的能力，虽然他外表和凡夫一般，内在却是出淤泥而不染的莲花。

五方佛的净土





北方妙行成就佛国

不空成就佛



西方净土极乐世界

阿弥陀佛



中央遍及一切净土

大日如来



东方妙乐佛国

金刚萨埵阿閦如来



南方净土荣耀佛国

宝生如来

三种层次的净土

法身净土、报身净土、化身净土

佛陀具备的法、报、化三身，有着与之相对应的三种净土。

佛陀三身

成佛后，便具备法身、报身和化身。法身并非色质，分智慧法身和自性法身。智慧法身乃是诸佛远离一切垢染的智慧；自性法身则是本来清净的自性身。法身净土是唯有诸佛能知、能到的境界。报身和化身具备色质形体。报身佛又称长寿佛，因为其长久住世的缘故。圆满的报身具有三十二相、八十种好。化身佛应化在世间，缘五蕴之身而教化众生，有入涅槃之日。化身中，又分生化身、工巧化身和菩提化身。示现成佛、教化、涅槃的胜应化身，也具备三十二相、八十种好。

报身净土

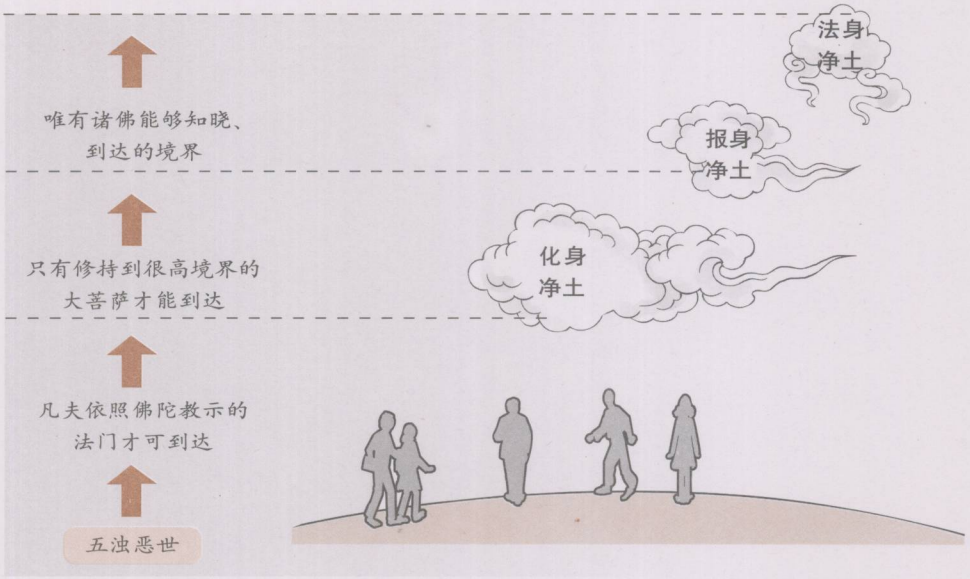
报身净土，如毗卢遮那佛的华藏世界，及阿弥陀佛、宝髻佛等的报身净土，是只有修持到了很高境界的大菩萨才能够到达的，而对于凡夫来说，一时之间却是难以达到的。报身净土的显现颜色、形状、广大和超越三界，均是极为美好圆满的。净土中，具备大福德的大菩萨们云集，报身佛为他们宣说大乘之法——在该处，是不宣说声闻以及缘觉乘的小乘法的。净土以出世间的善法为因，不以引发众苦的集谛为因；以诸佛的清净智慧为体，不以苦谛为体。报身净土一共具备十八种圆满，区分于应化身净土。我们平时提到的西方极乐世界乃是阿弥陀佛的应化身净土，但阿弥陀佛亦有自己的报身净土，那就不在“念呼其名”能求生的范围了。

化身净土

一般我们在提到净土时，都是指狭义的诸佛的应化身净土，因为报身净土及法身净土与自己关系不大的缘故。凡夫按照佛陀所教的特殊方法，以及受因缘所感，是有可能达到诸佛的化身净土的。如果配合大乘五力，再忏悔清净业障，配合上佛陀的大悲心，就能够顺利往生。并非只有完全忏悔干净了罪障的大圣人方能到达。对于凡夫而言，死后往生于任何一个佛陀的应化身净土，都是十分值得庆幸的事。

三身佛与三种净土

三种净土



佛的三身

报身

好比月光，清净湛然，相续不断，永远享受广大法乐。

法身

好比月亮本身，是一切光明和投影的究竟本原。

化身

好比水中之月，有千盆水，就有千个月影。随缘应化，引导众生。



报身和化身均依存于法身，正如照亮山河的月光和水中月影，却必须依赖月亮本体而生一样。

与汉人机缘极深厚的净土

阿弥陀佛的极乐世界

几乎没有一个汉人不知道阿弥陀佛，甚至不信佛者也常呼“阿弥陀佛”之名，这便是阿弥陀佛与汉人的深厚因缘。

阿弥陀佛往昔本生

在无量劫前，世间自在王如来出世，他有一名具足广大智慧、正念、证悟和精进的侍者比丘名叫法藏。法藏在佛前发起了殊胜的菩提心，后来又听闻了八百一十万佛的功德，和他们的刹土如何庄严，于是将所有佛刹合而为一，完全受持，发起了广大的愿望。又过了无量劫，有一个统治四大洲的转轮王辐围出世，他手下有一名叫海尘的大臣，大臣之子海藏刚证得无上佛果，佛号宝藏。经海尘劝请，辐围国王发愿受持清净刹土；而海尘自己则发愿在秽土中成佛。于是，宝藏佛说：“善哉，国王请看，在西方过十万俱胝佛刹，有一个极妙世界，未来经过一恒河沙数阿僧祇劫，名为极乐世界。你在此成佛，佛号阿弥陀。”那位法藏比丘和辐围国王便是阿弥陀佛的前世，而海尘大臣则是后来的释迦牟尼佛。

极乐世界

极乐世界是由弥陀的本愿、智慧以及对众生的悲心，加上无数劫积累的功德而变现出来的。极乐世界的主尊是阿弥陀佛，他身体的光明遍照十方无边刹土，所以又称作“无量光佛”；又因为其寿命不可计算，又名“无量寿佛”。极乐世界是一个极其美妙、清净的世界。世间通常说：阿弥陀佛的极乐世界是最容易往生的。因为弥陀往昔曾发下四十八个大愿，发誓要利乐我们这个世界的众生。其中一个本愿就是：“如果有众生听闻我的名字，想生于我的净土，积聚功德来回向给这个目的，而不得往生的，我誓不成佛。”有了这种大悲愿力，人们再配合努力修持，便可轻易往生了。其他净土则不是每个都那么容易往生，正如想要移民去某些国家容易，另一些却有很严苛的要求一样，不过具有“个别因缘”的除外。在这个地球上，极乐净土和普陀净土与汉人、蒙古族人以及藏族人有着特别殊胜的因缘，因此，弥陀信仰在我国各地都格外盛行，到处都有念“阿弥陀佛”的声音。

阿弥陀佛与极乐世界

这幅唐卡描绘了阿弥陀佛净土西方极乐世界，在唐卡绘画中，一般都把净土画在一个圆内，圆代表着圆满和无界。极乐世界宝殿楼阁林立，以黄金铺地，七宝为池，内有八功德水，自生的树木、花草排列错落有致。



阿弥陀佛红色身躯，高髻发髻，身穿“三法衣”，双手结法界定印，手托宝瓶，跏趺坐于莲座上。

阿弥陀佛周围围绕着以观世音菩萨和大势至菩萨为首的诸菩萨、罗汉，聆听佛陀法音。

阿弥陀佛法座前方为七宝池，内盛八功德水，周围草木葱郁、鸟雀齐鸣，一片祥和富足的景象。

佛陀为世俗人开示的智慧

极乐世界的衣、食、行

在极乐世界，人们所享受的一切并非像“五欲”一般本性是苦的，其一切都是乐。

极乐世界中的安乐

基于极乐世界的特质，生于该地的众生不会经历任何我们现在所认为的痛苦及悲伤。在那里的经验是一种持续不断、不可思议的安乐，因此它被称为极乐世界。

人们居住的地方，叫做“越量宫”。居处以种种七宝装饰，庄严美丽得难以想象，人间甚至天界的宫殿都无法匹敌。“越量”的意思是“不可估计”，因为它如同胜乐金刚或金刚亥母的坛城一般，超越了度量：没有固定的大小尺寸，永远有足够的空间来容纳里面居住的众生，但也不会使居民觉得它太大。在越量宫中，每个人都有无数美丽的、天衣彩绣璎珞齐全的天女服侍，这些天女乃是他当初为往生极乐世界所积累的福德的自然化现，而并非外在的众生。

众生的受用具足

极乐世界的众生都能得到超世稀有的容颜形体。他们的威德、阶位和神通变化，一切天人都无法与之匹敌。所处的宫殿和衣服饮食，正如他化自在天的天主所享受的一般。他们有着一切丰足的受用。当极乐世界的人们想要“吃”的时候，面前自然就会出现七宝做成的食具，里面装满了百味饮食。尽管有这样的食物，却不需要实际的咀嚼和消化，只是见色、闻香、以意为食。因此，这种饮食虽然可以滋养身体，却没有大小便的遗患。当他们想享用宫殿、服饰、香花和伞盖等种种庄严的器具时，一切就会随着他们的心意而出现在眼前。人们穿戴的是众宝所成的天衣，又有璎珞、珠宝等作为严饰。

每天的十二个时辰中，天上会不断如下雨一般飘下“天曼荼罗花”来。极乐世界的人们，经常在清晨的时候，用种种盛花的器具，盛满各种各样微妙而不可思议的香花，前去十万亿佛国，去供养每一个佛国的佛陀。在早餐之前，供养十万亿诸佛的功德便可以完成。然后他们返回极乐世界，继续修行。不仅如此，当他们想要去某个净土听法时，刚起心动念，便能到达那个佛国，在该国的佛陀面前聆听他的教诲。

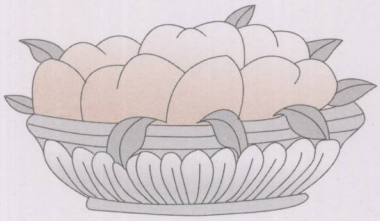
极乐世界的衣、食、行

极乐世界是一个没有痛苦、没有悲伤的地方，往生那里的众生在衣、食、住、行等方面，都将体验到完全不同于五浊恶世的美妙感觉。



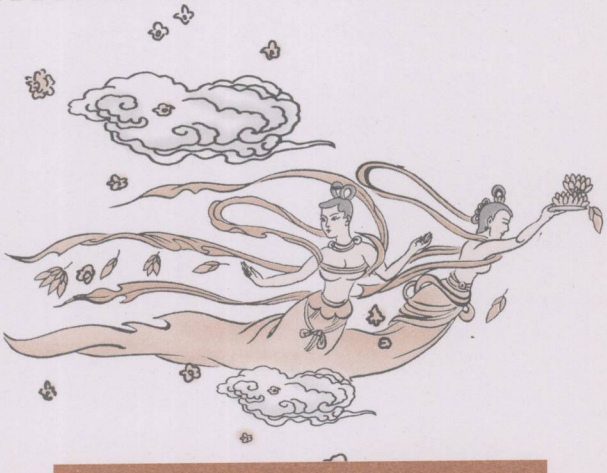
衣

极乐世界的人们所穿戴的是众宝所成的天衣，并有璎珞、珠宝等作为严饰，宝冠、环钏、耳珰、华鬘等一应俱全。



食

七宝所成的食具会随人们的心愿自然显现，里面装满了百味饮食，这些饮食都是自然化生的精品，香美无比。



行

极乐世界的众生都有身足通，以意念为行，能在刹那间遍游十方。每天清晨，他们会用器具盛满各种妙不可言的香花，前往十万亿佛国作供养。

琉璃为地，七宝为界

极乐世界的环境

极乐世界的环境是让人一见便难以忘记的，是纯然完美的风景。

极乐世界的环境

在娑婆世界，有些地方风景秀丽，有些地方则险峻丑恶。但即使是再旖旎的景色，看久了也会让人心生厌倦。而极乐世界的风景却是完美的，永远也不会看厌。

极乐世界中的山，是由阿弥陀佛的智慧和功德化现的，并不是因地理因素挤压成的山脉。该处的石山，是由琉璃、帝青宝、红宝石、水晶等美丽的宝石所垒成。山上遍地盛开奇花异草，美丽得难以想象。大地非常柔软，踩上去会微微下陷，犹如走在垫子上一般。雪山则令前来的人清凉生喜，不愿意离开，可是却没有冻伤或受寒的危险。

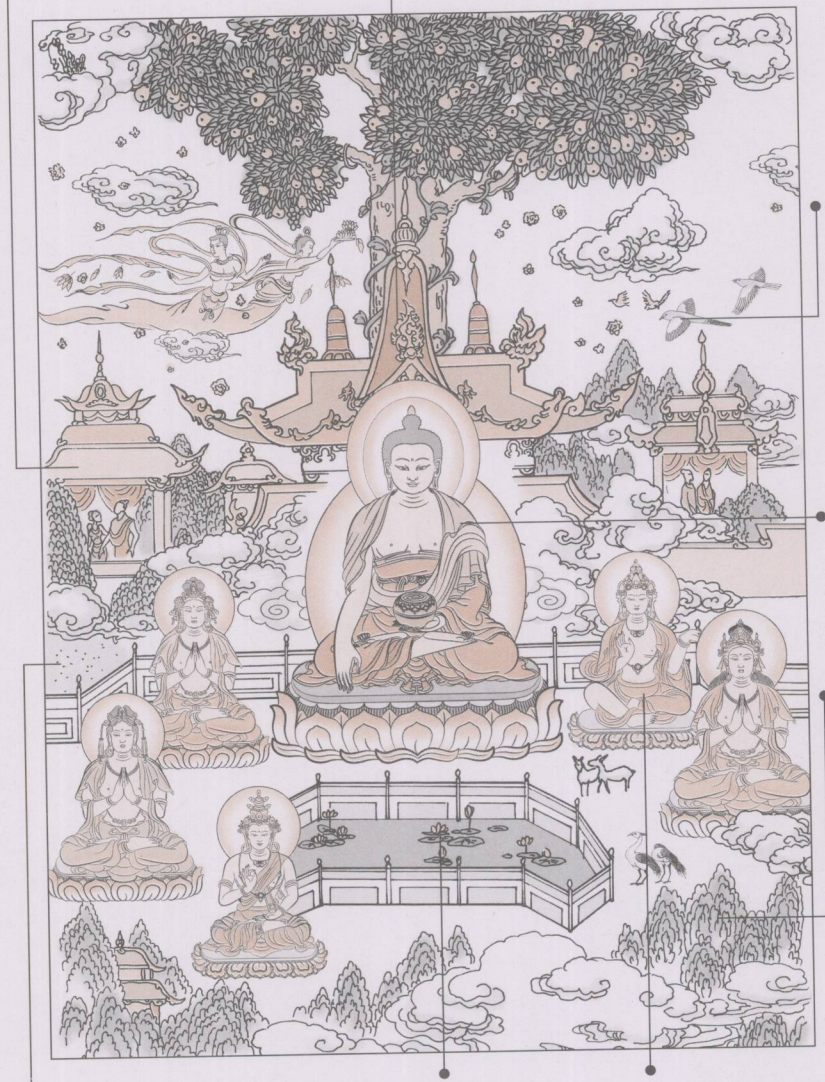
净土中布满了园林，园林中生长着如意树、旃檀树、沉香树等珍稀的树木，飘溢着芬芳。树枝上有各种各样的鸟，在枝头鸣唱出和雅悦耳的声音。《无量寿经》中写道，极乐世界连“三恶道”的名字都不会听闻，又怎会有三恶道呢？这些鸟都并非六道内的牲畜，而是阿弥陀佛的智慧所化现。它们所鸣唱的乃是四法印等令人证悟佛法的音乐。树木间蜿蜒着河川、小溪等，园林里还有瀑布。这里的水都是八功德水，水声不但悦耳，也是宣扬佛法的法音。甚至连净土中的风声，也是宣扬佛法的妙音。

在净土的各个角落，有着各种浴池，浴池边有七宝阶梯和红珍珠等宝砖围绕，池子里生长着千层叠瓣的巨大莲花，池内有诸多珍禽嬉戏。池上有亭台楼阁，是由众多的宝石雕砌成的，亭上有各种花蔓，周围被镶满了珍珠的罗网所围绕，还有种种庄严饰物，美丽至极。净土内处处开满了芳香馥郁的鲜花。这些鲜花在盛开后自行凋落，由微风将其吹走，而在原地又开出新的鲜花。和凡俗世界的花不同，这些花一朵的直径便有一两百公里。

在极乐世界的中央，有一棵巨大的如意树，前方便是弥陀的宫殿。宫殿由四种珍贵宝石造成，异常宏伟。宫中大堂内有一座由八只孔雀肩负的高广宝座。上面的莲月垫上，坐着正在说法的阿弥陀佛。法座周围，是观世音菩萨、大势至菩萨以及诸大菩萨弟子，乃至住在净土中的众生。

环境优美的极乐世界

极乐世界的环境是让人一见便难以忘记的，是纯然完美的风景，那里的风景永远也不会让人看厌。



水池上有亭台楼阁，由宝石雕刻而成，美丽至极。

在一棵巨大的如意树前，便是阿弥陀佛的宫殿，宫殿由四种珍贵宝石造成，异常宏伟。

各种各样的鸟儿在枝头鸣唱出和雅悦耳的声音，这些声音是令人证悟佛法的音乐。

殿前的莲花座上，阿弥陀佛正在说法。

园林中生长着如意树、旃檀树、沉香树等珍稀的树木，飘溢着芬芳。

这里的水都是八功德水，水声不但悦耳，也是宣扬佛法的法音。

以宝砖围绕的水池里生长着千层叠瓣的巨大莲花。

法座周围，观世音菩萨、大势至菩萨以及诸大菩萨弟子等正在聆听教法。

莲花化生，万种伎乐

极乐世界中的育和乐

极乐世界之人不需经历“生苦”，是从莲花中直接化生的。

在极乐世界，甚至连恶业所感召的女人之名也不会听闻。所以，该土的众生没有一个是从不净的母腹中降生的。极乐世界中有无数的莲花，当一个有情要往生于净土时，花苞便会缓缓绽开，里面化生出新的成员。但三心二意的人尽管因修持之力到达净土，却因为怀疑的障碍而需要在莲花苞中住上五百年。莲花内具足安乐受用，也没有粗大的痛苦。

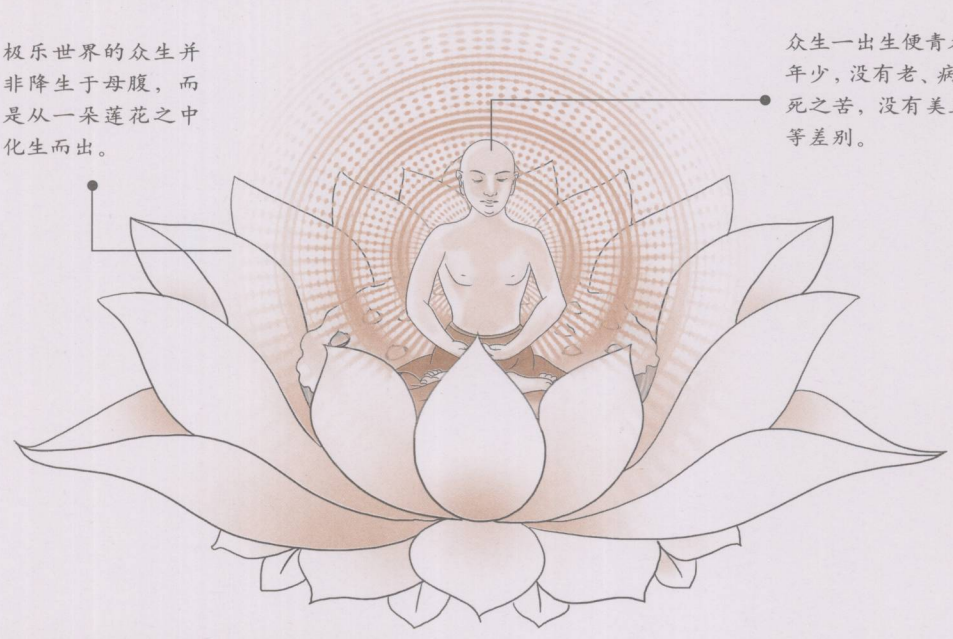
除了不需经过住胎期，极乐世界的人们也不需要经过成长期，他们出生时便是青春年少，以后永远也不会变老，亦没有生病、受伤之苦。所有众生没有美丑、大小、胖瘦的差别，均是一般无二的庄严美丽，身体呈金色，同时具足种种庄严的饰物。极乐世界没有两性之分，因此所出生的众生亦无性别。他们不需修持，便自然具足五种神通：神足通、天眼通、天耳通、宿命通和他心通。除此之外，一旦生于极乐世界，就不会再转生娑婆世界以及其他世界的六道，除非是因为愿力的缘故而投生秽土中积累资粮，救度众生，但那绝非是不由自主的轮转。

在娑婆世界，即使想要积累功德，但因为往昔业力的缘故导致供品极少。在极乐世界，由于一切所欲受用的衣服、饮食、珍宝等都是随心所欲自然化现，没有经商务农等生计，因此一刹那间便能将这些如云海般的供品用来供养佛陀，积累广大的福德资粮。

上午，当四方飘来的香风吹拂树木时，便会降下深深的妙花雨，令人舒心悦意。这样的花雨昼夜各降三次。所有的树木、莲花、河流中时时生出悦意而美丽的色法、动听的声音、芬芳的香气、甘美的味道和柔软的所触。一切受用如云般积聚。虽然没有真正的女人，却有化现的无量天女，恒时以供品来供养净土居民。

幻化的加兰陀鸟等鸟类的鸣唱、树叶的沙沙声、流水声以及空中传来的天人乐器声，都发出宣扬正法的法音声，其所宣扬的全是大乘佛法，听后便会恒时地随念三宝。如果想入禅定，便任何声音也不会传入耳中。

在莲花中化生



极乐世界众生的神通

六道众生因世间禅定或与生俱有，也可获得这五种神通，只是能力有浅深小大之别。

- **天眼通**：能见到极远方事物，能透视障碍物或身体，不受光线明暗影响。
- **天耳通**：能听到极远方声音，能跨过障碍物听到声音。
- **他心通**：能知众生心念造作。
- **神足通**：能随心游历极远处，或过去、现在、未来三世，不受时空限制。
- **宿命通**：能知众生的过去宿业，知道现时或未来受报的来由。
- **漏尽通**：“漏”即烦恼，能够破除执著烦恼，脱离轮回，不会再转生娑婆世界以及其他世界的六道，除非是因为愿力的缘故而投生秽土中积累资粮。

漏尽通唯有依经教原理破除烦恼、脱离轮回者方能证得。

东方净土

药师佛的净琉璃世界

西方有极乐世界和阿弥陀佛的四十八大愿，东方则有净琉璃世界和药师佛的十二大愿。

药师七佛

“药师佛”其实是指以药师佛为主的七位佛陀——善名称吉祥王如来、宝月智严光音自在王如来、金色宝光妙行成就如来、无忧最胜吉祥如来、法海雷音如来、法海胜慧游戏神通如来、药师琉璃光王如来。虽然这七位佛各自有其所化现的净土，但他们同时也是琉璃净土中的佛陀，因此被共同称作“药师七佛”。在藏地也有一种习惯，将开示这药师七佛法门的佛教本师释迦牟尼佛加上，称为“药师八佛”。

药师琉璃光如来的十二大愿

昔日修持时，尚未成佛的药师琉璃光如来曾发下十二大愿。因其愿力和功德的缘故，琉璃世界亦成为一个七宝铺地，楼阁俨然，环境异常庄严、优美的净土世界。其中，第七愿“愿成佛时，若诸有情，众病逼切，无救无归，无医无药，无亲无家，贫穷多苦，一闻其名号，众病悉除，身心安乐，家属资具，悉皆丰足乃至成佛”，所以称为药师；又第二愿“愿成佛时，身如琉璃，内外明彻，净无瑕秽，光明广大，过于日月”，所以称为琉璃光。这十二大愿，简单说便是药师佛发愿成就众生现前的一切安乐——饱满所欲、诸根不具者得以完具，生病者得以康复，等等；以及成就究竟的一切安乐——令一切众生入大乘门、行梵行、具足三聚戒、引摄正见……乃至证得无上菩提。

五浊恶世的慈悲救度者

一般来说，在烦恼深重的五浊恶世，修持本尊法门不易得到成就。但药师七佛昔日却曾发下慈悲而广大的誓愿：要特别垂赐加持给五浊恶世的众生，而且烦恼越浊重，他们的护佑越深切。现在，我们已处于佛经中描述的五浊恶世及末法时期，因此修持药师七佛法门特别容易得到相应，求生琉璃净土也相对容易得多。即便是心欲往生西方极乐世界，也适宜多修持药师七佛的忏悔法门，并祈请他们。希望这些对浊世众生有着极大悲心的佛陀，能加持我们顺利往生于东方琉璃净土。

药师七佛

药师佛其实是指以药师佛为主的七位佛陀，他们都是东方琉璃净土中的佛陀。药师七佛法门是末法时代非常有效的修持法，可消灾祛病，延年益寿，使人生活幸福圆满，死后往生药师佛琉璃光净土。



①药师琉璃光王如来：蓝色身，左手托药钵，右手施与愿印；②善名称吉祥王如来：金黄色，右手结无畏印，左手结禅定印；③宝月智严光音自在王如来：金黄色，右手结与愿印，左手结禅定印；④金色宝光妙行成就如来：金黄色，双手结转法轮印；⑤无忧最胜吉祥如来：红灰色身，双手结禅定印；⑥法海雷音如来：白色身，双手结说法印；⑦法海胜慧游戏神通如来：红色身，右手结与愿印，左手结禅定印；⑧释迦牟尼佛：结触地印和禅定印；⑨药师佛：结转法轮印。

欲界天中的净土

弥勒菩萨的兜率内院

兜率内院位于兜率天中，虽地处欲界，却是清净无染的净土。

兜率天与兜率内院

“兜率”是梵文Tushita的音译，意为喜足天，乃是欲界的第四天。和其他天界不同的是，此处分为内院和外院。内院是一生补处菩萨居住的净土，往昔释迦牟尼佛示现成佛之前，便在兜率内院驻锡讲法，如今则由弥勒菩萨住持。外院是凡夫果报所生的天宫，外院的天人不能窥见内院的情况。兜率天的天众寿命为四千岁，其一昼夜相当于人间四百年，加以换算，相当于人间五亿七千六百万年。天众有男女之分，一旦动情，双手相执便成和合。

未来佛弥勒

弥勒菩萨虽然早已成就佛境，但为了众生的利益，而示现为菩萨之相，驻锡在兜率净土中。佛经中授记，未来因缘成熟，弥勒下生后，也如释迦有托生、出家、成道、说法种种示相：他将托生在一个婆罗门家庭，父亲名妙梵，母亲名梵摩波提。弥勒出生后，身体皮肤为紫金色，身高千尺，具足三十二相，相貌端正无比。成年后，弥勒观察世间，发现“财色名利睡”这五种欲望让众生在轮回中沉沦，发起很大的悲悯心，于是出家修道，后于龙华菩提树下成就无上佛果。成佛后，弥勒佛曾多次说法，令数百亿的人解脱。最后，弥勒佛会在寿命八万四千岁时示现涅槃，之后，遗教存世一万四千岁。

和兜率天有缘的修行者

在汉地，东晋的道安法师以及他的弟子法遇、昙戒，唐代的玄奘、窥基师徒等人皆曾立誓往生兜率。其后，又有紫柏禅师等著名的僧人求生弥勒菩萨的净土。而在藏地，旧噶当派祖师阿底峡尊者以及新噶当派（格鲁派）祖师宗喀巴大师，也均在圆寂后前往兜率内院。因为这个缘故，格鲁派传承的许多修行人都发愿未来往生于这个净土；因为同样的因缘，他们也特别容易往生于这个净土中。此外，佛经中曾授记弥勒乃至宗喀巴大师未来在人间示现成佛和说法的事业，届时他们很可能会开示殊胜的密法。因此，发愿学习密法者也适宜发愿往生这个净土之中。

兜率天——弥勒佛的净土

弥勒佛的净土

梵语：

Maitreya

音译：弥勒

意译：慈心

在传统的佛教见解中，弥勒其实早在无量劫前便已成佛，他是释迦牟尼佛祖的弟子，先于佛祖入灭，上生于兜率天内院中教化菩萨，并将在未来世下生人间成佛。画面中弥勒佛正在兜率天宫说法，两侧有阿底峡、仲敦巴、宗喀巴、根敦主巴等佛学大师，表明他们圆寂后都升入了兜率天宫，聆听弥勒说法。



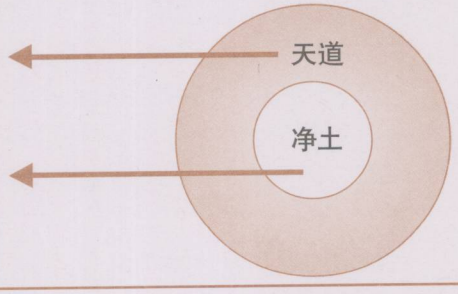
兜率天的结构

外院为天道

兜率天外院与其他天一样，都属于六道中的天道，住着因福德因缘而生于此处的天界众生。

内院为净土

兜率天内院是娑婆世界中的净土，是一生补处菩萨——即下一步将要成佛的菩萨们居住的净土。



观世音菩萨的净土

普陀山世界

观世音菩萨是与汉、蒙、藏三地极有缘的菩萨，而在我国命名为“普陀”的净土亦有多处。

与中国人极有缘的观音菩萨

观世音菩萨是一切佛陀悲心的总集。由于愿力的广大以及过往世的因缘，他与中国的众生格外有缘，在我国民间有“家家观世音，户户阿弥陀”的说法。无论在汉地还是藏地、内蒙，观世音信仰都十分普遍，其名号和名咒更是被上至八十老人、下至黄口小儿所熟悉。或许正因为如此，中国出现了多处观世音菩萨的道场。至于普陀净土究竟在何处，其实不必追问，只要修行观音法门，受持十善业，杜绝十不善业，一心求生观音净土，净土迟早会出现在眼前。

印度的普陀山净土

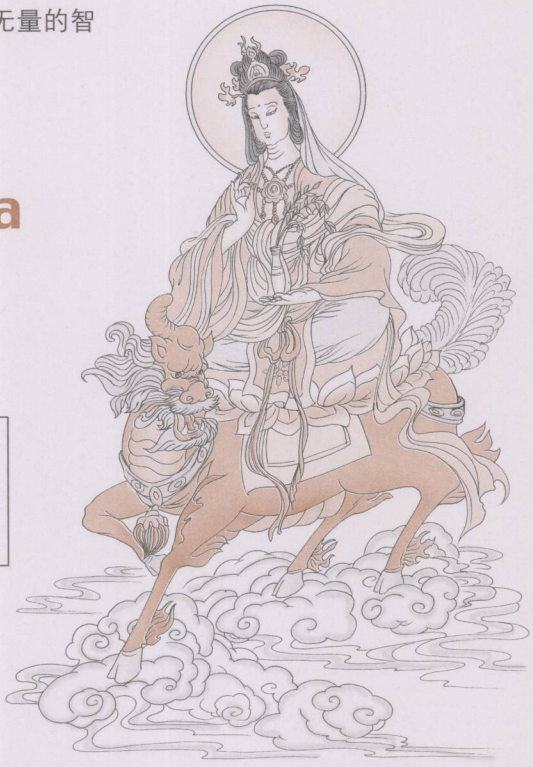
在《华严经》中，善财童子五十三参所参访的第二十八位大善知识，便是观世音菩萨。经文中说：南方有山名补怛洛迦，那里住的一位菩萨就是观世音。此山是在海上，山为众宝所成，极其清净，遍山都长满了花果树林、泉流及池沼。观世音菩萨在那里结跏趺坐，无量菩萨恭敬围绕，聆听观世音菩萨宣说大慈悲法。从这一记载看来，观世音菩萨的道场应该就在我们这个娑婆世界的南印度了。而在玄奘法师所撰写的《大唐西域记》中，也记载了在一座叫秣剌耶的山的东面，便是普陀珞珈山，这里山势十分险峻，常人难以攀爬，在山顶有一个水池，水池一旁有石天宫，观世音菩萨便往来此处。

中国的普陀山净土

中国浙江省定海县舟山群岛之一的普陀山，被视为观世音菩萨的道场。《普陀山志》记载：916年，日本僧人慧锷游五台山，见一观世音像庄严殊胜，心慕不已，于是不问自取，欲携回日本。岂料船经普陀山时，海中忽涌无数铁莲花，舟不能行，如是三日三夜，慧锷惊而祷告：“如圣像与日本众生无缘，当从所向，弟子随从所适，建寺供养。”祷毕舟行，至潮音洞边即停。于是慧锷捧大士像登岸建院，名为“不肯去观音院”，而慧锷和尚也就成为普陀山的开山始祖。除此之外，还有厦门的南普陀，以及拉萨的布达拉宫——“布达拉”即是“普陀”的藏文音译。

观世音菩萨与普陀山

观世音菩萨是四大菩萨之一，拥有无量的智慧和神通，大慈大悲，普救人间灾难。



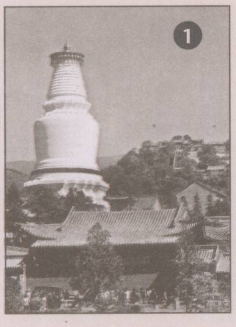
梵语：**Avalokitesvara**

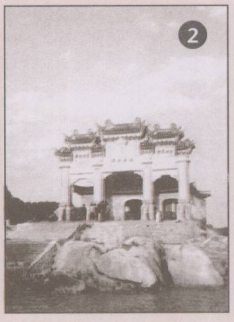
音译：阿缚卢枳帝湿伐逻

意译：

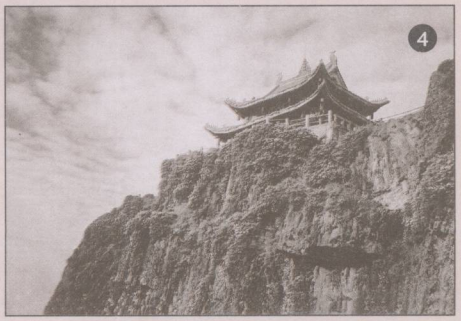
观	世	音
是以无漏的大智慧观照。	指人、天、阿修罗、畜生、饿鬼、地狱六道三世。	是六道众生遇难时祈求的声音。

四大菩萨及其根本道场









1. 文殊菩萨的道场——山西五台山
2. 观世音菩萨的道场——浙江普陀山
3. 地藏菩萨的道场——安徽九华山
4. 普贤菩萨的道场——四川峨眉山

无边浩渺的净土

毗卢遮那佛的华藏世界

华藏世界依一朵如来愿力所感得的宝莲花而建立，是毗卢遮那佛的净土。

报身佛的净土

毗卢遮那佛是报身佛，华藏世界则是他的报身净土。那里佛国云集，层层叠叠、无量无边，是一个恢宏而玄妙的世界。华藏世界简单说便是含藏于莲花中的广大庄严的宇宙。此世界位于无数的风轮上面。最顶上的风轮，叫“殊胜威光藏”，它持载着一个叫“普光摩尼庄严”的香水海。香水海中生出一朵极大的美丽莲花，名“种种光明蕊香幢”。而华藏世界就蕴含在这朵莲花中，周围有金刚轮山围绕，其内大地皆由金刚所成，坚固不坏，清净平坦，无有高下，尚有世界海微尘数之庄严。华藏庄严世界海并非是孤立的，在它的周围还有十个世界海围绕，分别位于东南西北以及东南、东北、西南、西北和上下这十个方向，而华藏世界海正如莲花的花蕊般被含在最中间。

华藏世界中央的香水海称为“无边妙华光”，由海中生出一朵大莲花，其上有称为“普照十方”的世界种。其中有二十重不可说微尘数之世界布列于其间。以此中央世界种为中心，构成世界网，各皆以众宝庄严，佛则出现于其中，众生亦充满其间。由此可见其构造之庄严及其广大无边。

大轮围山

华藏庄严世界海的大轮围山，稳稳地屹立在“日珠王莲花”上，山体由珍稀的宝珠“栴檀摩尼”构成，山峰是“威德宝王”，而妙香摩尼作其轮，焰藏金刚所共成立。无量无边的大菩萨，就在这样幽雅的山中宣说佛法妙音。

华藏世界的香水海

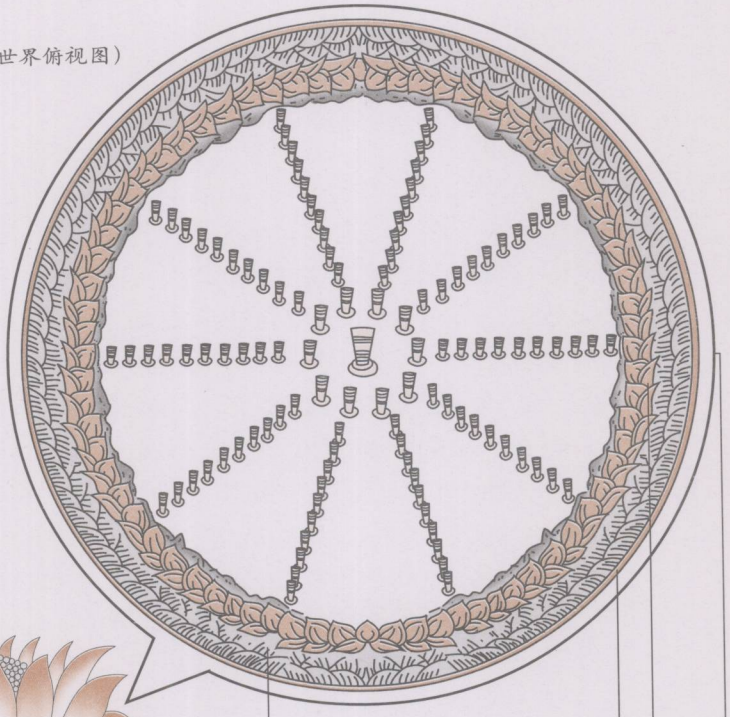
华藏世界大地上，有着无数的香水海，这些香水海承托起各个不同的佛国世界。香水海具有十种不可说妙处，如佛土微尘一样多，它们在深广如海的华藏世界中，犹如帝释天宫的珠网一样，珠与网相互联络，层层分布，环列而住。

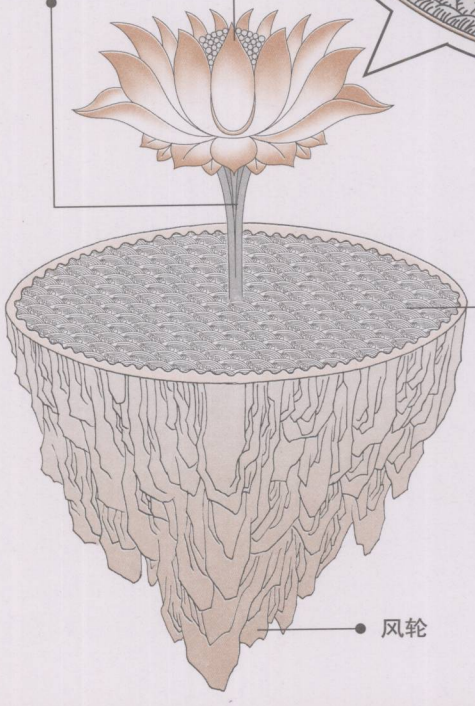
在香水海中，有着四天下微尘数的“一切宝庄严芬陀利花”灿烂盛开。“芬陀利花”是千叶白莲花，世所罕见，异常尊贵。每个香水海边，各有四天下微尘数的香水河右旋围绕，其庄严不可言说。

含藏于莲花中的世界——华藏世界

华藏世界是由毗卢遮那如来于过去发愿修菩萨行时所成就的清净庄严世界，此世界最下为风轮，风轮之上有香水海，香水海中生出一朵大莲花，华藏世界便在这朵莲花之中包藏。

（华藏世界俯视图）





含藏于莲花中的华藏世界

称为“种种光明蕊香幢”的莲花

最上的风轮：殊胜威光藏

普光摩尼庄严香水海

种种光明蕊香幢大莲花

华藏世界

在图中标示出的一百一十一个世界种的最中央，便是称为“普照十方”的世界种。实际上，种种光明蕊香幢大莲花上有难以计数的世界种分布着。

风轮

众生眼中的五浊恶世

释迦牟尼佛的娑婆世界

娑婆世界即我们现在所居住的世界，这个在众生眼中苦痛不堪的五浊恶世，实际上却是释迦牟尼佛的净土。

五浊恶世

“娑婆”是梵语的音译，意思是“堪忍”，这是释迦牟尼佛所教化的世界。贤劫千佛往昔选择所教化的时间段时，均认为减劫人寿百岁时，人心凶险，道德淡薄，刚强众生难以调伏，因此纷纷避让。只有释迦牟尼佛以极大的悲心，发愿生于此时来教化众生。

“五浊恶世”一词是根据《阿弥陀经》中记载的劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊而来的。劫浊是指人寿本来是八万四千岁，每一百年减少一岁，如今人寿已减到百岁，未来还会减至十岁；见浊是说正法、像法灭尽后，末法时代的众生没有正知见，却邪见增盛，不知修行善道；烦恼浊是指众生追逐五欲六尘，引发贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼；众生浊是说众生因为没有正见，烦恼重，因此不知孝顺父母，不懂修善去恶，不畏恶业果报，以致福报渐衰，苦报渐增；命浊是众生因恶业增加，故而寿命渐减，从往昔八万四千岁到满百者稀，是为命浊。

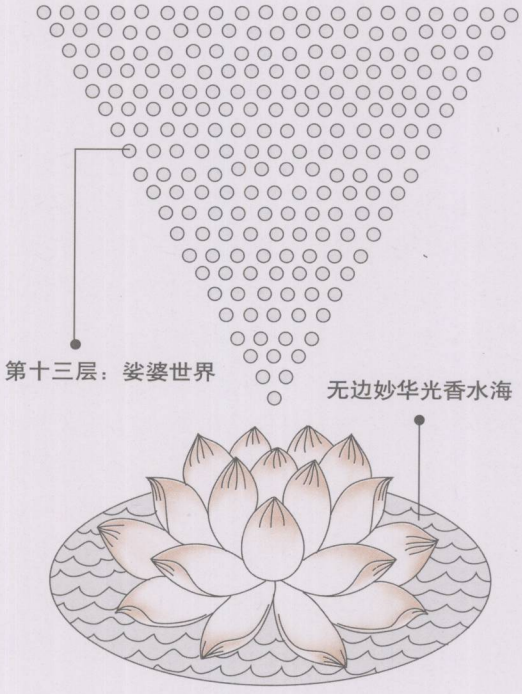
娑婆世界因为有此五浊，故称恶世。

佛陀眼中的净土

释迦牟尼佛是应化身佛，其报身便是毗卢遮那如来。在《华严经》中，名为“普照十方炽然宝光明”的世界种位于最中间香水海中央的“一切香摩尼王庄严莲花”上。世界种分二十层，每一层各有一佛，第十三层便是娑婆世界，世界依种种色风轮所持莲花网而住，其状犹如虚空。周围有十三佛刹微尘数世界周匝围绕。

有一次，舍利弗不解地问佛陀：“为什么诸佛国土都清净无比，唯独佛陀您所教化的国土却是如此的污浊肮脏呢？”释迦牟尼佛即以脚趾一按，霎时日月四洲、金河茂树、繁花秀草，齐现眼前。他说：“这才是我的世界，你所看到浊秽不堪的国度，那是众生业力所现。”释迦牟尼佛在久远劫前早已成佛，但为了度化众生，一再示现诞生于五浊恶世。在娑婆世界示现成佛后，佛陀说法四十九年，传授八万四千法门，其目的就是为了能使有情众生从烦恼中解脱。

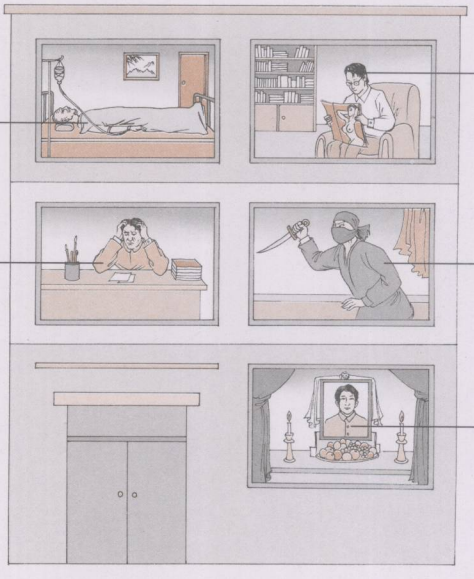
娑婆世界的位置及释名



无边妙华光香水海位于华藏世界中央，海中莲花之上是普照十方炽然宝光明世界，分为二十层，分别是：

1.最胜光遍照世界 2.种种香世界 3.一切宝庄严普照光世界 4.种种光明华庄严世界 5.普放妙华光世界 6.净妙光明世界 7.众华焰庄严世界 8.出生威力地世界 9.出妙音声世界 10.金刚幢世界 11.恒出现帝青宝光明世界 12.光明照耀世界 13.娑婆世界 14.寂静离尘光世界 15.众妙光明灯世界 16.清净光遍照世界 17.宝庄严藏世界 18.离尘世界 19.清净光普照世界 20.妙宝焰世界

五浊恶世



劫浊
人的寿命由八万四千岁减少到一百岁，并将越来越短。

烦恼浊
众生的贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼。

见浊
末法时代的众生没有正知见，且邪见增盛。

众生浊
众生不懂修善去恶，不畏恶业果报，以致苦报渐增。

命浊
众生因恶业增加而寿命渐减。

大乘五力

往生净土的必要条件

正如出门旅行需要打点盘缠才能抵达目的地一样，想要往生净土也需要五种特殊的“盘缠”，这便是大乘五力。

想要往生净土的人，必须依靠大乘五力的修持。五力是白法种子力、发愿力、对治力、串习力以及祈祷依止力。称它们为“力”，是因为它们是能把我们推向净土的力量。无论是发愿往生西方极乐世界，还是东方净琉璃世界，乃至于其他净土，缺少了这五种共通的条件，都是绝不可能成功的。

白法种子力包括任何能令人往生净土的因缘种子，如放生、造佛像、印经、布施、持戒和供养之后，将这些功德全部回向给往生净土。如果不善回向或者发心不正确，顶多只是生于天界或人界的因。将往生之因逐渐积少成多，积累得越多越好。尤其在知道自己快要命终时，更应该广行布施以及供养三宝，多积白法种子。

如果没有强烈要去净土的心愿，便不会有动力修持往生之因。因此，必须经常猛烈地发起愿力——此生命终之后必定要往生净土。这种强烈愿力，在起初时能鼓励我们做出修持的行动，在中期能策励不断精进，在后期则能完善地回向。

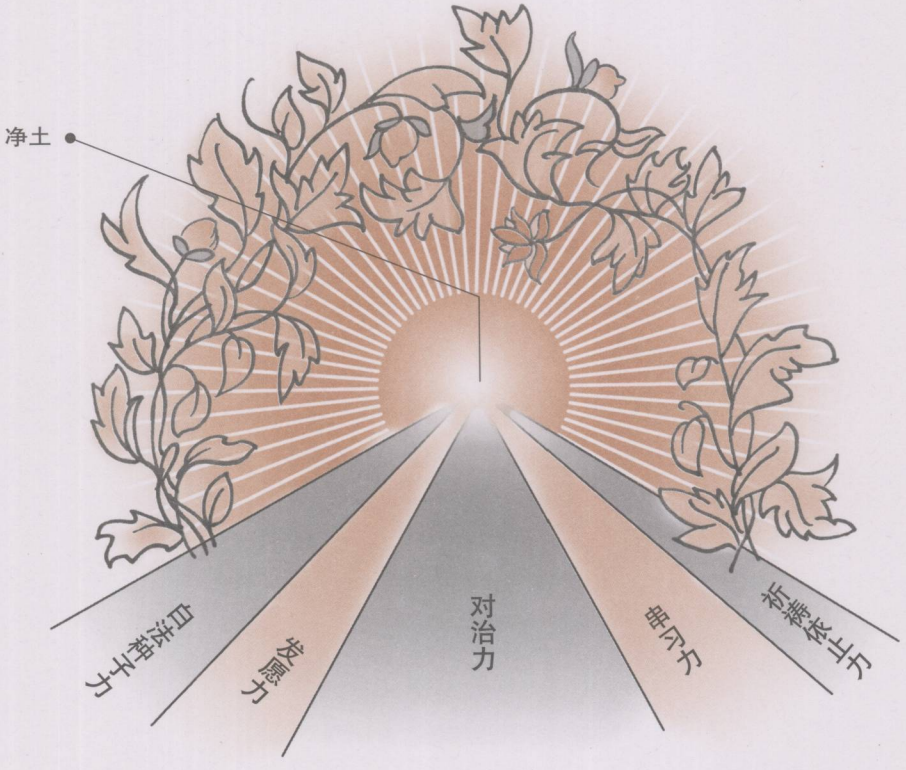
在目标是净土时，对治力主要指见六道之苦而发起出离心。出离心并不仅仅指不想留在六道中的心，而是一种靠参想六道苦、明白苦的本质，从而生出怕苦、厌苦的实在觉受。否则，即便积累了许多白法种子资粮，又发起很大的愿力求生净土，但却对于现世的安乐恋恋不舍，那么，就算修持得很不错，也很难指望往生成功。

串习力是指对净土及其法门的熟习。这是往生净土的极大助缘。正如我们习惯于某一种工作，上班时便能毫不费力，甚至不假思索地做到，这便是串习的力量。无论是吃饭、行走还是睡觉中，持续地思念净土以及所修持的净土法，慢慢地，这种法门就会在内心中形成一种条件反射，死时便能轻而易举地派上用场。

祈祷依止力是指对净土的信心及对上师、佛陀的依止心。以极乐净土法门为例，便主要是对阿弥陀佛的信心，一心祈祷他能引领我们前去极乐净土。

大乘五力助往生

想要往生净土的人，必须依靠大乘五力的修持。五力是能将人们推向净土的力量，无论发愿往生哪一个净土，都不可能缺少这五种共通的条件。



五力的作用

白法种子力	发愿力	对治力	串习力	祈祷依止力
积累往生的因缘种子	培养强烈的往生净土的愿望	发起强烈的厌离六道苦的出离心	熟练地掌握往生净土的法门	培养对净土的信心及对佛陀的依止心

第柒章

走完最后一程

佛教的殡葬仪式

我国各地民间有着不同的丧葬风俗，究竟什么样的丧葬仪式才是最如法、最有利于亡者的呢？佛教既然对人死亡及死后的状况研究得如此深入透彻，那么其中自然也少不了利益亡者的开示。事实上，无论是汉传佛教还是藏传佛教，早已形成了一整套利益亡者的宗教仪式，这种仪式统称为荐亡。



本章图版目录

亡者家属须注意的事宜 283

作七的仪式 285

拜忏与打佛七 287

水陆法会与放焰口 289

西藏特有的丧葬习俗——天葬 291

释迦牟尼佛圆寂 293

灵塔结构及象征意义解析 295

多种多样的西藏葬俗 297

对亡者家属的嘱托

切忌移动、哭泣和杀生

汉地佛教徒临终时有一套特别的禁忌，这些禁忌均是有着佛教依据的。

切勿哭泣

临终者在临终前而尚未昏迷时，有两项禁忌。第一，忌讳家属对病人说软语爱言，以世俗的情感来牵扯纠缠，徒增恩爱悲伤；第二，忌讳在床边痛哭、吵闹，这样会扰乱临终者的正念，令他心里生出贪恋和执著。中国有孝亲的传统，认为父母养育的恩情十分深重，如果父母临终时不哭，便显得不孝。但哭泣既不能让死者复生，又会干扰其临终一念，反而不利于对方往生善趣甚至净土。

切勿搬动

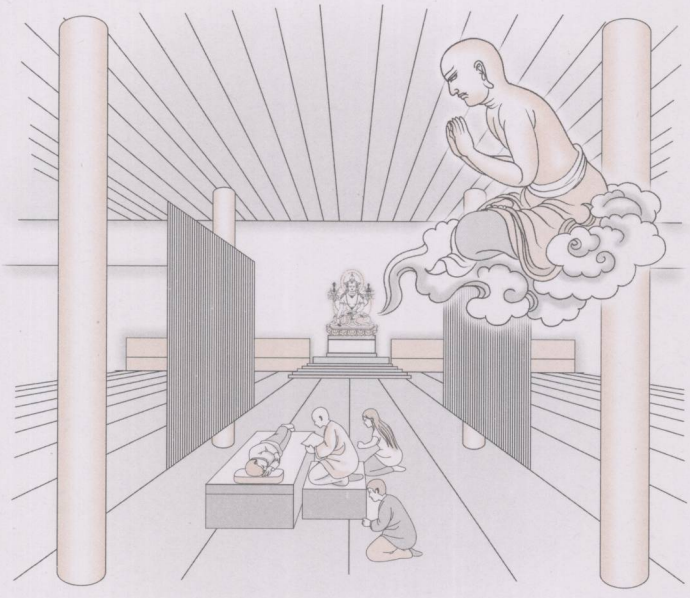
临终之人，四大正在慢慢分解，本来就已经很痛苦。如果再被搬动，身体就好像被生生折断一般。这时候，应该让临终者保持舒适的姿势。如果已经昏迷而尚未断气，就算有大小便失禁的状况，也不宜立即擦拭、沐浴，因为搬运所带来的疼痛感，可能会使对方生起很大的瞋心，恶念一生即引生三恶趣。在尸体尚未冷透之前，应该留意亡者的面部、身上，不要让蚊蝇叮咬、停留。因为气绝后，体温没有冷透，神识也尚未完全出离，这时候哪怕很轻微的触碰，也会让亡者感到很大痛苦。佛经中记载，阿耆达王福德深厚，应生天界，竟以临殁侍者挥扇触其面，一念瞋恚，投生为蟒，幸蒙僧说戒救度，方得生天。可见，立即为死者换衣服、送冰库等也是不可取的。

戒杀

所有众生都希望生存、惧怕死亡。从这一点出发，无论人类还是牲畜，都无二无别。揭露出“众生平等”这一本质的佛教，对生命的珍惜和尊重亦居所有宗教之首。“五戒”的首条便是不杀生，而皈依佛门后必须遵守的一条基本原则就是不伤害众生的生命。杀生会造下极大的罪业。弘一大师曾说：“杀生之人，现生即短命、多病、多难、无子及不得生西也。命终之后，先堕地狱、饿鬼、畜生，经无量劫，备受众苦。”因此，如果殷勤地购买生鲜鸡鸭、鱼虾为病人补身，这样对临终者并无长久的益处，反而会令其背上杀生之罪。如果病者的确需要肉食滋补，则应该购买三净肉——不见其杀、不闻其杀、不疑为己杀。

亡者家属须注意的事宜

临终之人，正在经历四大慢慢分解的痛苦，身旁的亲属并不能代替他们承受这些痛苦，但是却可以帮助他们保持舒适的姿势，不要哭泣或移动以干扰他们的神识，也不要杀生来加重他们的恶业，就让他们安详、圆满地离去。



临终三忌

×1 **哭泣** 徒增死者的伤悲，扰乱其正念，令其生出贪恋和执著。

×2 **搬动** 为死者带来极大的痛苦，并有可能使其生起瞋心，堕入三恶趣。

×3 **杀生** 令死者背上极大的杀生之罪，阻碍其投生善趣。

利益亡者的仪式 1

作七与诵经

数千年来，汉地佛教界已形成了一套利益亡者的模式，统称为“荐亡”。

荐亡的目的

中阴身的觉受力会比生前更加敏锐，如果家属在亡者的中阴阶段为他广大地修持善业、营造诸多的功德，便可以增加对方的善业，另一方面，能令他听闻佛法，心生忏悔，自然能减轻罪业，免得堕落恶趣。因此，亡者的家属应节哀顺变，依照佛法的教导进行超度，而不是依俗见，行无谓的仪式，既没有实际利益，又增加亡者的贪执。

佛教传入中国后，早就形成了一套既不脱离佛法精神，又具有汉地特色的超度仪式，这些仪式统称为“荐亡”。下面便介绍几种荐亡的方式及家属应具备的观念，如果勉力遵守，必然可以让亡者获得真实的利益。

作七

作七的风俗，来源于中阴身七日一死，最多不会超过七个七日便会去投生的状况。《瑜伽师地论》中写道：“又此中有，若未得生缘，极七日住；有得生缘，即不决定；若极七日未得生缘，死而复生，极七日住。如是辗转未得生缘，乃至七七日住，自此以后，决得生缘。”作七时，一般是在死者去世后的第七天、第十四天……以此类推，至第四十九天，这七个日子，都请法师或僧众来到家中，或前去寺院举办佛事。其余的六天中，家属可以自行为亡者念佛或诵经。在七七日内，亡者家内切忌杀生，家属也往往选择吃素。在藏地，则尤其看重四七以及七七，因为中阴身多于四七日前投生，而七七则是中阴身最后的期限。

诵经

诵经的习俗是从佛陀时代开始的，当时尚未有第一次结集，经文并没被记录在贝叶上，听闻佛法，均是采用口耳相传的方式，佛弟子代佛说法时，便是背诵熟记的经文。因此，诵经便成为学佛和宣扬佛法的先决条件。在汉地，亲属往往会延请比丘或比丘尼，或者亲自在佛前诵经。诵经除了对中阴身有所助益，也能对附近的非人有帮助。在诵经之前，宜素食，以及不吃葱、蒜、韭菜等有强烈气味的“五荤”，因为一些天人及非人是厌恶荤腥味的。

作七的仪式

作七一般是在死者去世后第七天至第四十九天中的每一个七日里，请法师或僧众来到家中，或前去寺院举办佛事。如法地为亡者举行作七仪式，必然能让其获得真实的利益。



利益亡者的仪式 2

拜忏与打佛七

在汉地荐亡的方式中，拜忏与打佛七也是十分盛行的。

拜忏

诵经拜佛，为自己或者替人忏悔，称作拜忏，又名礼忏。拜忏一事，从南朝梁武帝时开始盛行。当时，梁武帝的皇后郗氏托梦于他，称自己死后因忌妒瞋恚之罪化为大蟒蛇，求他超度。于是，志公禅师搜索佛经，录诸佛名号，造成一卷礼忏仪轨。郗氏蒙此功德，死后生于忉利天。这个仪轨，便结集为《梁皇宝忏》。拜忏时，必须坦诚地忏悔自己所造的罪业，发誓从今以后不再违犯。目前通行的忏法仪轨都是由历代的高僧大德依佛经而造成。历史上也有很多《感应录》记载了通过这些忏法而获得感应之事。

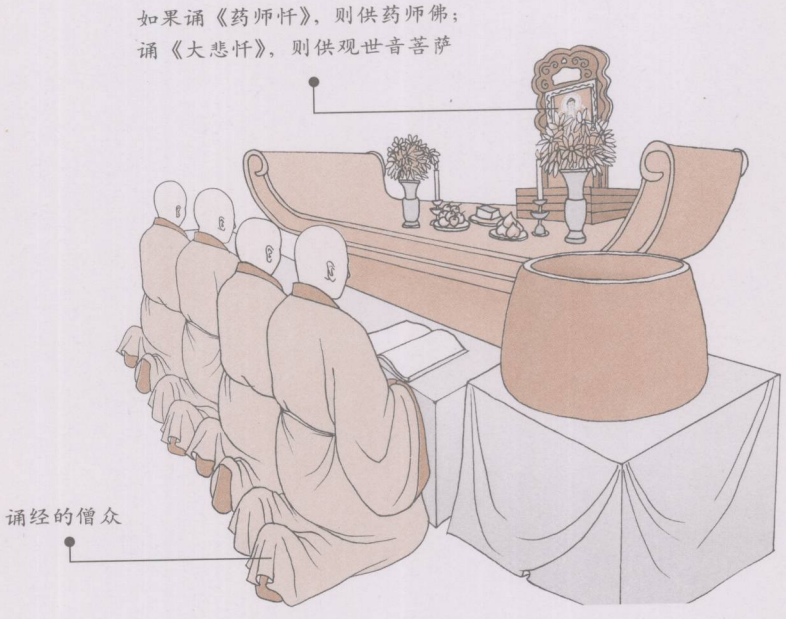
比较通行的忏法有：《梁皇宝忏》，这是我国流传最久的忏法；《慈悲三昧水忏》，这是唐朝的悟达国师用三昧水洗腿上所长的人面疮，因此而消除累世的冤业，从此流传下的忏法；《大悲忏》，又名千手千眼大悲心咒行法，是根据大悲咒所作的忏法；《药师忏》，是根据《药师如来本愿功德经》所作的消灾延寿的忏法；《净土忏》，是根据《无量寿经》以及其余净土宗经典而成。其余还有金刚忏、八十八佛忏、三十五佛忏，以及千佛忏等。在请僧众来主持拜忏时，家属也应该斋戒，并真情地祈愿，如果能亲自参加则更好。

打佛七

最初提倡打佛七的，是东晋慧远大师。民国时期，苏州灵岩山的净土宗大德印光法师将其发扬光大，一时蔚为风行，流传至今。打佛七的理论依据是《佛说阿弥陀经》中所写：“若有善男子善女人，闻说阿弥陀佛，执持名号，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不乱，其人临命终时，阿弥陀佛与诸圣众现在其前。是人终时心不颠倒，即得往生阿弥陀佛极乐国土……皆为一切诸佛之所护念，皆得不退转于阿耨多罗三藐三菩提。”打佛七，便是以七日为一个基日，在一个或多个基日中，连续念诵“南无阿弥陀佛”。打佛七期间，参与者应戒除酒肉五荤，至诚念佛，将功德回向给亡者，使其得到超度。

拜忏

拜忏是一种比较盛行的荐亡方式。当亲属去世后，为了忏除其过去所有的业障，亲友应请僧众来主持拜忏仪式，诵经拜佛，以请求赦免亡者生前的过失，使其平安度过中阴险境，获得较好的往生。



念诵“南无阿弥陀佛”的含义

南 无　阿 弥 陀 佛

Namas　Amitabha

致敬、归敬、归命　佛名，意思为无量或无穷大

向阿弥陀佛归命，他将带你的灵魂前往极乐世界！

利益亡者的仪式3

水陆法会与放焰口

汉地的许多寺院会定期举行水陆法会及放焰口，这也是荐亡的好时机。

水陆法会

水陆法会所布施、超度的，其实包含了水、陆、空这三处的一切亡故有情。水陆法会是中国佛教经忏法事中最隆重的一种。这种法事是由梁武帝的《六道慈忏》和唐朝密宗的冥道无遮大斋结合发展而来的。昔日梁武帝梦见一个神僧对他说："六道的众生，受苦无量无边，为什么不作一个水陆大斋来普度它们呢？"于是，梁武帝在志公禅师的劝告下，搜寻佛经，日夜批览，写作了这样一个仪轨。水陆法会自宋代流行以后，很快地普及于全国，特别成为战争以后朝野常行的一种超度法会。北宋文学家苏东坡便曾为亡故的爱妻王弗设置水陆道场。水陆法会供养、布施的对象分三类：上者，是供养诸佛菩萨、缘觉声闻等圣者；中者是供养梵王帝释等天人；下则是布施龙族、阿修罗众以及非人、六道众生等。

放焰口

"焰口"是一种饿鬼的名字，这种饿鬼形体枯瘦，咽喉和针尖一样细，口中吐出火焰，它因为生前悭吝，所以感得此报。佛经中记载，某一夜，阿难独处在静室之中，三更时，见到一个饿鬼出现在他面前，对他说："你三日以后命终，将生于饿鬼中。"阿难非常恐慌，问饿鬼怎样才能避免。饿鬼说："如果你明天为我等百千饿鬼以及诸婆罗门仙人各施一斛食，而且为我们供养三宝，你便能增加寿命，而我们也可以生天。"次日，阿难告知佛陀后，佛陀便为他宣说《焰口经》及施食法，放焰口之法事即由此而来。焰口法会，是以饿鬼道众生为主要施食对象，也是荐亡死者的佛事之一。通过放焰口，可以让饿鬼依仗佛力而吃饱，再为他们宣说佛法，令他们欢喜信受，脱离饿鬼道；即使亡者没有堕落于饿鬼道，这种法事也等于代替亡者布施饿鬼道众生，仍有很大的功德。

与放焰口类似的，还有盂兰盆会。盂兰盆会是根据《佛说盂兰盆经》而在每年农历七月十五日举办的超度历代祖先亲人的佛教仪式。昔日目犍连尊者以神通看见亡母堕于饿鬼道，便请佛陀开示。佛陀便宣说此经，后汉地佛教依此而创办盂兰盆会。

水陆法会与放焰口

放焰口的由来——施食给饿鬼

焰口法会是以饿鬼道众生为主要施食对象，也是荐亡死者的佛事之一。通过放焰口，可以让饿鬼依仗佛力而吃饱，再为他们宣说佛法，令他们欢喜信受，脱离饿鬼道。



饿鬼道众生可分为三类九种

1.无财鬼，不得食故。又分焰口鬼、针咽鬼、臭口鬼。
2.少财鬼，少得饮食故。又分针毛鬼、臭毛鬼、大瘿鬼。
3.多财鬼，多得饮食故。又分得弃鬼、得失鬼、势力鬼。

水陆法会的坛场布置

内坛	外坛	
①布置香花供养； ②悬挂三世佛像，以香花灯烛果品供养； ③安置长方台，摆放铜磬、斗鼓、铙钹、手铃及仪轨等； ④用布幕将内坛分成三间，两侧分挂上堂、下堂各十位水陆画像。	**大坛**（24人）	专门礼拜《梁皇宝忏》。
	诸经坛（7人）	讽诵诸经。
	法华坛（7人）	专诵《妙法莲华经》。
	净土坛（7人）	称念阿弥陀佛名号。
	华严坛（2人）	静阅《大方广佛华严经》。
	施食坛（不定）	为夜间施放焰口之用。

不同的葬礼形式 1

天葬

天葬是藏地古老而独特的丧葬习俗，它的真正意义在于布施。

天葬的来源

在早期的西藏，即佛教尚未传入时，当地对死者的处理往往是弃尸于野。这和西藏的地理环境有关：藏地气候严寒，土地多半冻实，尤其在冬天，不便于土葬。在佛教传入西藏后，对于西藏丧葬习俗的影响很大。佛教中，布施是一条信众奉行的准则。布施分为财物布施、法布施和无畏布施，身布施也是一种布施，而且由于所施之物乃是自己的血肉躯干的缘故，功德尤为殊胜。敦煌发现的《要行舍身经》，即劝人于死后分割血肉，布施于尸林中。佛本生故事中，亦有佛陀往昔世为了救一只鸽子，以身体布施饿鹰，以及另一世以身饲虎的故事。这些“菩萨布施，不惜生命”的观念，很大程度上影响了虔信佛法的藏族人。加上人死后，中阴身早已远离原躯，所布施的只是一堆无知无识的血肉。因此，天葬便成为藏区众多丧葬习俗中最流行的、占主导地位的葬俗。

天葬的过程

一套完整的丧葬习俗应从人弥留之际开始。首先要喂垂死者一枚甘露丸，亦请喇嘛在一旁念经。死者咽气后，便用一块白布盖住死者面孔，不可再触摸、搬动遗体。同时请喇嘛修行“颇瓦法”，帮助中阴身前去三善趣。在人死后三四天的凌晨四五点，亲友将尸体蜷曲成母腹中胎儿的形状，然后用白色藏被包裹，由背尸人背去天葬台。患烈性传染病去世者不能天葬，因为担心秃鹫因此致病，有违布施原意。到天葬台后，先要煨桑，即以桑烟通知秃鹫。喇嘛在一旁念诵超度的经文。完毕后，随着秃鹫的纷纷飞临，天葬师将尸体衣服剥去，按一定程序肢解尸体，肉骨剥离。骨头用石头捣碎，并拌以糌粑，肉切成小块放置一旁。最后用哨声呼来秃鹫，按骨、肉顺序分别喂食。由于经常会出现秃鹫无论如何也不肯吃一些死者，或有时同时送来几具尸体，几十成百的秃鹫拼命抢食其中的一些，但对旁边另外的尸体却不闻不问的情况，因此在民间便有了平时作恶多端者连秃鹫都不肯吃的传说。于是，尸体以被食尽为吉祥，如果没有食尽，则要将剩余部分捡去焚化，同时念经超度。

西藏特有的丧葬习俗——天葬

掌管天葬区的尸陀林主

尸陀林主是掌管西藏天葬的主神，也是独处尸林或坟地中修行者的保护神。在西藏唐卡中，尸陀林主为一男一女双尊的白骷髅体，均头戴五骷髅冠，三眼怒目。男、女尊各屈一足，以单足立于莲台上，安住于般若烈焰之中。

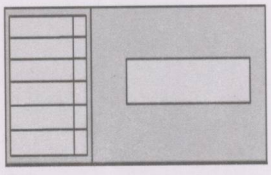


不同形式的布施



财布施

布施真实的财物或观想的财物。



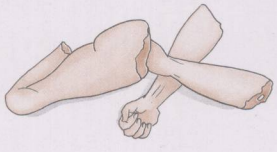
法布施

布施能令对方明白佛法的语言。



无畏布施

令众生免于危难及病苦。



身布施

将自己的血肉身躯布施出去，主要就是指天葬的行为。由于天葬所施之物乃是自己的血肉躯干，因此这种布施的功德尤为殊胜。

不同的葬礼形式 2

火葬

汉地以“入土为安”作为死者的最后归宿，但寺院的出家人却往往采用火葬。

茶毗

火葬在佛教中有专门的词汇，称作“茶毗”。释迦牟尼佛示现涅槃后，弟子们将他的遗体茶毗，因此而遗留下佛舍利。后来，阿育王将舍利子分作八万四千份，于印度、尼泊尔以及中国等地兴建八万四千舍利塔供奉。印度佛教的葬礼，便自佛陀时期始，以火化为主，仪式简单而具宗教意义。火化前由比丘主持宗教仪式，念诵《阿含经》内的偈颂，然后点燃柴薪堆，将遗体火化成灰。至今，这种葬俗尚可在南传佛教盛行的泰国、柬埔寨等地看到。

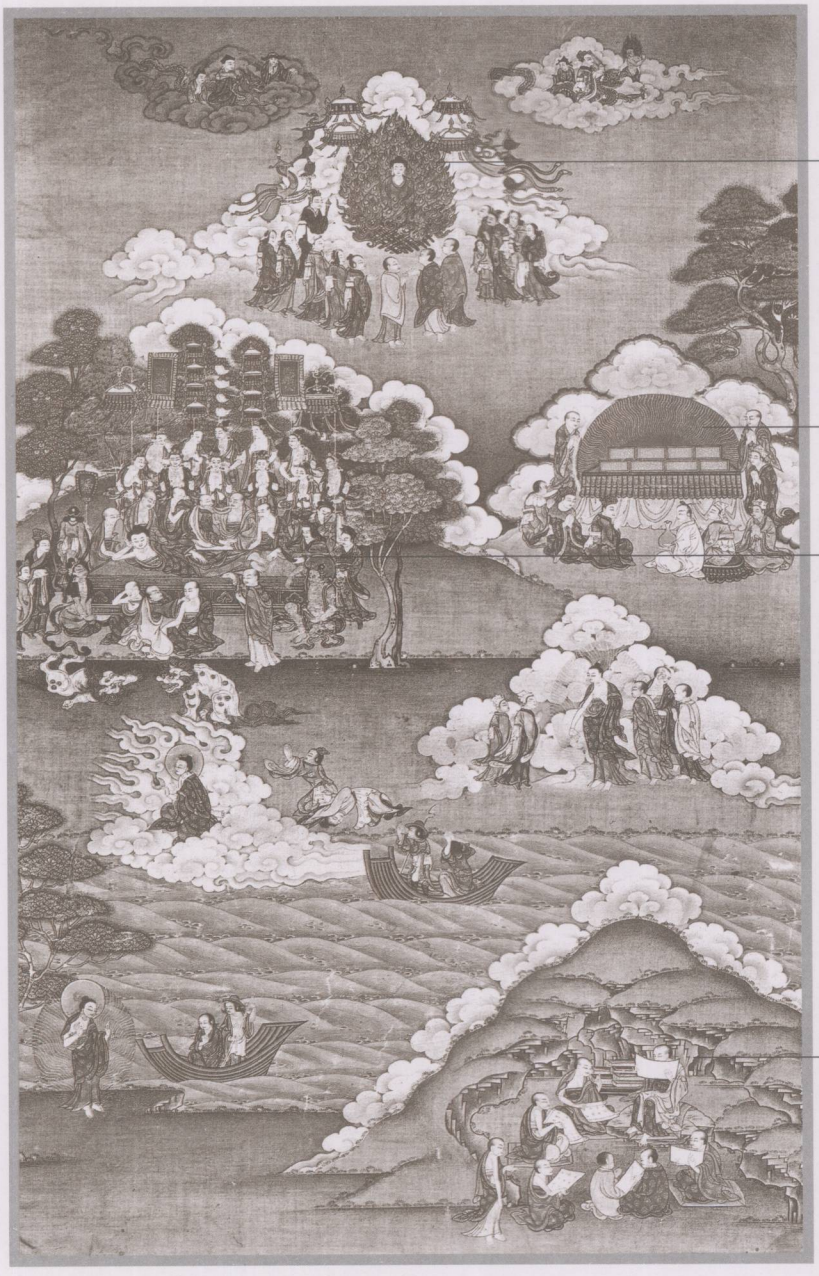
我国民间一直信奉“入土为安”的观念，但佛教传入中国后，丧葬礼仪亦受其影响。从汉代开始，寺院内僧人去世往往采用火化的仪式，即所谓“茶毗”葬法。如果是高僧大德圆寂，茶毗后余留的灵骨和舍利子还要建塔供奉，称作“灵骨塔”，以供后人瞻礼景仰。至今，国内那些有着上百年甚至更久历史的大寺院内，仍有无数的塔林。这是中国佛教不同于当时印度佛教风俗之处。

藏地的火葬风俗

火葬也是西藏较早产生的一种葬俗。在佛教尚未传入时，这种风俗可能是受到汉地西部或西南部少数民族的影响。但在佛教传入藏地后，这种火葬仪式便更多地打上了宗教而非习俗的烙印。在某些地区，往往只有高僧大德或贵族才实行火葬，而在森林密布的地区，火葬则比较普及。火葬之前，亲属为死者所作的超度、供养、布施等均与天葬等相同。值得一提的是焚化后对遗留下的骨灰的处理，将凡夫的骨灰供奉在寺院中或家里非但没有利益，反而会带来不利。在西藏有一种用模具敲打泥巴做成的小佛像，叫“擦擦”，一般做满十万个，会建造一个专门的小房子或塔来置放擦擦。因此，西藏的如法传统便是将骨灰混入干净的泥土中，制作擦擦，最好满十万个，然后放入这种专门的建筑物中，这样才能为先人带来真正的利益。

释迦牟尼佛圆寂

佛祖释迦牟尼80岁时，在前往拘尸那揭罗传法的途中染病，不久即示现圆寂。他的弟子们将其遗体荼毗，保留下佛舍利。印度佛教荼毗的葬礼风俗，便从佛陀时期开始。



世尊的遗骨被火化，并由佛徒分别将佛舍利拿到各处建塔供奉。

弟子们为世尊修建灵塔。

释迦牟尼圆寂，四海震动，众生无不悲悼。

七个比丘在边说边记，这是弟子迦叶在主持召开第一次佛陀言教集结大会议。

不同的葬礼形式 3

塔葬

塔葬是最高等级的葬仪，只有大活佛和极个别的贵族才能享受此殊荣。

独特的塔葬风俗

在汉地，有将高僧大德火化后，敛其舍利子建塔的习俗；而在藏地，则有将整体遗骸安葬于塔中的习俗。相传此风俗开始于藏王松赞干布。《五部遗教》一书中记载，松赞干布的遗骸未被火化，而是以整体坐相安葬在巨陵正中高台之上，然后封陵。松赞干布是藏族崇拜佛教的开创者，他并非僧人，却采取了整体遗骸安葬，这必然影响到后世藏传佛教高僧活佛整体塔葬遗骸的习俗。而在1200多年前，史书上便记载桑耶寺边的山脚下，西藏人为印度大成就者莲花生大师修建了第一座灵塔。对于塔葬而言，往往只有功德厚业者才能建造灵塔，如果凡夫俗子妄图僭越，反而会连累已故者。

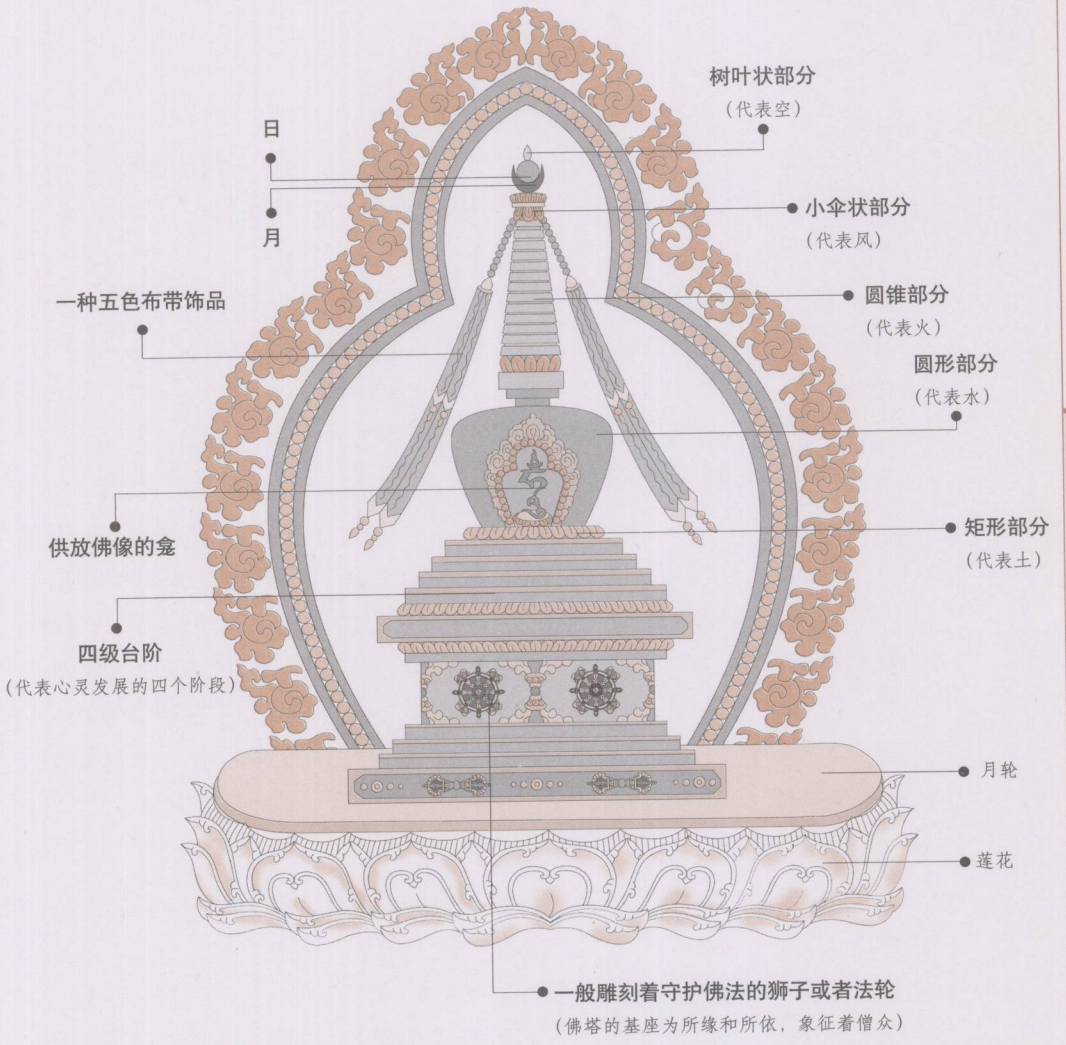
入塔前的遗体处理

在成就者的遗体封塔之前，要先对遗体作一系列的处理，并须遵循一定的仪轨。一种是先用浸泡了香料的药水来洗涤遗体，然后多次以盐巴来吸干体内的血和黄水。这些粘满活佛血和黄水的盐巴叫“顿擦”，被藏族人视为圣物，既能包医百病，又能去灾避邪，寺庙以此赠送贵宾。另一种，则将遗体放进同人体一样高的、四周堆满干燥沙粒的土框中，让细沙慢慢吸干遗体中的水分，这大约需要三年时间。还有将遗体放入地下有火炉、地板上撒上一层特殊粉末的房间内烘干，等等。遗体经过防腐处理后，一些遗体还要贴上金片，撒满藏红花和香料等。然后为遗体穿上僧衣，戴上五佛冠，加上有“七俱拿”和背光为座后装饰，让其手持金刚杵、佛经、金铃等法物，使遗体成跏趺坐姿。如此，才请入塔中安葬供奉。

一般来说，高僧活佛落葬的灵塔，由塔座、塔瓶、相轮三部分组成。从塔外的装饰看，灵塔种类较多，有金灵塔、银灵塔、铜灵塔、木灵塔、泥灵塔，根据活佛生前地位高低不同而选用不同等级的灵塔。一般历世达赖、班禅采用金灵塔，甘丹赤巴只能用银灵塔。灵塔制成后，分别存放在寺院的大小宫殿里。

灵塔结构及象征意义解析

在汉地，有将高僧大德火化后，敛其舍利子建塔的习俗；而在藏地，则有将高僧的整体遗骸安葬于塔中的习俗，这便形成了灵塔这种独特的建筑形式。西藏灵塔有其特有的风格，结构主要由塔座、塔瓶、相轮三部分构成。



相关链接

佛塔的象征意义

世间万物均由五大结合而形成，物质的“四大”，即风、火、水、地最终都将被最细微的要素——心之要义所吸收。所有人经过佛法的修学，最终将达到生死的解脱和觉悟成佛。

不同的葬礼形式4

水葬、土葬以及多次葬等

藏地几乎囊括了世界上各民族的葬俗——土葬、火葬、塔葬、天葬、水葬、崖葬、树葬、石棺葬、附寄葬……

多种多样的葬俗

1200多年前，吐蕃王室还兴建有巨大的陵墓。在佛教传入西藏后，土葬慢慢演变为一种低级葬仪，即患有烈性传染病或犯罪处死、死于非命以及乱伦者所必须实行的埋葬方式。

水葬则是天葬的一种辅助，在盛行天葬的地区，水葬只用于鳏寡孤独以及乞丐等经济地位低下者。在深山峡谷等缺少秃鹫的地带，水葬便成为主要的丧葬方式。将尸体以白布包裹后背去河边，肢解后投入水中，或者整个投入水中，便完成了水葬。水葬的宗教意义和天葬相同，都是为了布施身躯，只是前者是布施给鱼，后者是布施给鸟而已。水葬盛行之处，往往有专门的水葬师和水葬场，丧葬仪式与天葬类似。另外，婴儿夭折后一般也采用水葬，亦不举行葬礼。因此，藏族人多半不吃鱼和其他的水族。

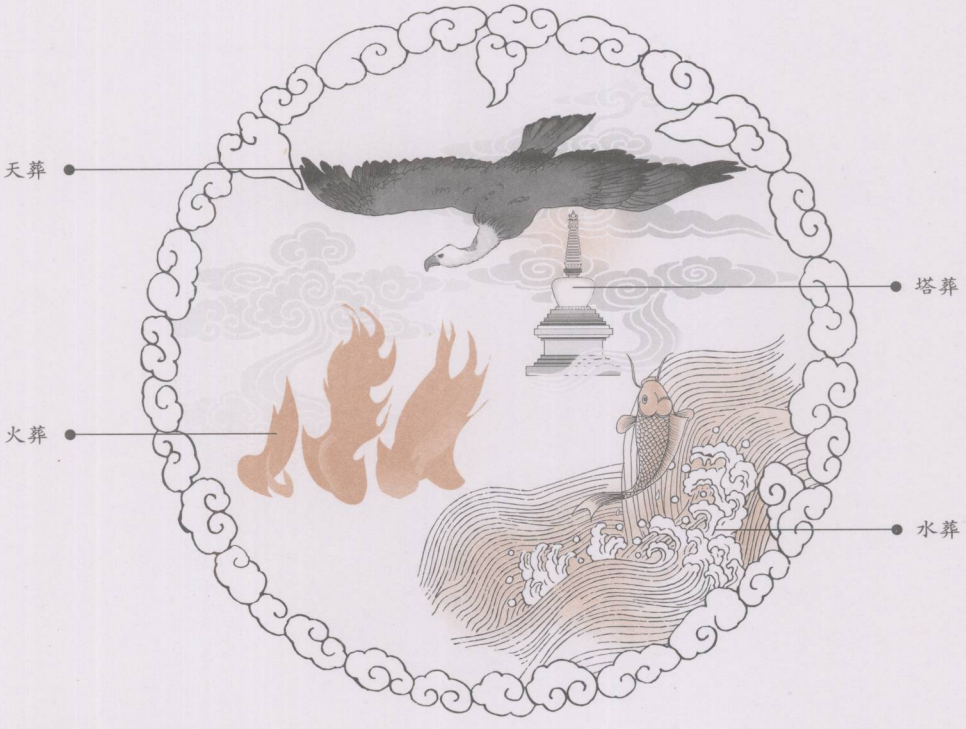
野葬主要流行于藏北高原以及内蒙古的极少数地区，一般是将尸体用牲畜驮到离家稍远的野外，留下赤裸的尸体为鸟兽吞食。过十天半个月再去看，若只剩骨架，便将骨头就地埋葬。此外，还有将尸体置放在通风干燥的岩洞内，用石块封口的崖葬，和先土葬、待秋收后再挖出来火葬的多次葬等。

藏地葬俗的共通性

在丧葬方式上，藏地受自然影响比较大：在高原广阔处，盛行天葬；在森林茂密处，盛行火葬；靠近大江大河的地方，则水葬较为普遍。而在主导思想上，则无疑均受到了佛教的深刻影响：既然死亡在藏族大众观念中并非生命的终结，而是另一个开始，那么如何利用中阴期的短暂时间，令亡者更好地走向来世，便成了丧葬仪式中最关键的内容。无论是死后不搬动死者身体、不喧哗作乐，还是请寺院为死者念经、作“颇瓦法”，乃至于布施贫困者、野生动物，供养三宝等，均是为了这一目的。死后会再生的观念，也令家属能够坦然地面对亲人的死亡，不会过于悲痛、沉重。

多种多样的西藏葬俗

藏地几乎囊括了世界上各种形式的葬俗，无论是布施血肉之躯给鸟类的天葬、将遗体火化成灰以取得舍利子的火葬、布施身躯给鱼类的水葬，还是高僧大德采用的、可供后人瞻仰的塔葬，无不体现了佛教对于灵魂死后还会再生观念的虔诚信仰。



不同丧葬形式的适用条件

- 高原广阔处 ----▶ 天葬
- 森林茂密处 ----▶ 火葬
- 靠近河流处 ----▶ 水葬
- 高僧大德 ----▶ 塔葬

千手千眼大悲忏法

（凡礼忏者。外之威仪、内之观想。必须先期习熟。免得临时讹扰。有乖轨范。如未能修观者。亦当清净身口意三业。一心礼诵。不得草率从事。自取过咎。礼忏者。排班对面立。鸣引磬。接钟鼓。转身向上。礼佛三拜。一问讯毕。仍转身对面立。唱香赞。）

杨枝净水赞：

杨枝净水，遍洒三千，性空八德利人天，福寿广增延，灭罪消愆，火焰化红莲。

南无观世音菩萨摩诃萨。（三称）

南无大悲观世音菩萨。（三称出观）

一切恭谨。（众随和）

一心顶礼。十方常住三宝。（拜起问讯置炉主者举）

是诸众等。各各胡跪。严持香华。如法供养。

（念华字捧盘齐眉众同举）

愿此香华云。遍满十方界。一一诸佛土。无量香庄严。

具足菩萨道。成就如来香。（众同举首句）

我此香华遍十方。以为微妙光明台。

（至遍字散花置盘执炉随默运云）

诸天音乐天宝香。诸天肴膳天宝衣。不可思议妙法尘。一一尘出一切尘。

一一尘出一切法。旋转无碍互庄严。遍至十方三宝前。十方法界三宝前。

悉有我身修供养。一一皆悉遍法界。彼彼无杂无障碍。尽未来际作佛事。

普熏法界诸众生。蒙熏皆发菩提心。同入无生证佛智。

（末句众和生字置炉念毕起立主者举拜起问讯）

供养已一切恭谨。（胡跪 众同念一字一击引磬）

南无过去。正法明如来。现前观世音菩萨。成妙功德。具大慈悲于一身心。现千手眼。照见法界。护持众生。令发广大道心。教持圆满神咒。永离恶道。得

生佛前。无间重愆。缠身恶疾。莫能救济。悉使消除。三昧辩才。现生求愿。皆令果遂。决定无疑。能使速获三乘。早登佛地。威神之力。叹莫能穷。故我一心归命顶礼。

(申述诚恳。随其智力如实说之。然所求之事。不可增长生死。所运之心。必须利益群品。唯在专谨方有感通。慎勿容易。引磬起问讯)

一心顶礼。本师释迦牟尼世尊。(一拜)

(观云：能体所礼性空寂。感应道交难思议。我此道场如帝珠。释迦如来影现中。我身影现释迦前。头面接足归命礼。至礼阿弥陀佛。即云阿弥陀佛影现中云云。礼法想云：真空法性如虚空。常住法宝难思议。我身影现法宝前。一心如法归命礼。礼僧准上礼佛但改为菩萨等。唯礼观音云：为求灭障接足礼。此是忏悔主故耳。)

(观本号毕维那引磬。一声众起下同例)

一心顶礼西方极乐世界阿弥陀世尊。(一拜)

一心顶礼过去无量亿劫千光王静住世尊。(一拜)

一心顶礼过去九十九亿殑伽沙诸佛世尊。(一拜)

一心顶礼过去无量劫正法明世尊。(一拜)

一心顶礼十方一切诸佛世尊。(一拜)

一心顶礼贤劫千佛三世一切诸佛世尊。(一拜)

一心顶礼广大圆满无碍大悲心大陀罗尼。神妙章句。

(三称三拜。想云：法性如空不可见。常住法宝难思议。我今三业如法请。惟愿显现受供养。)

(一字拈香，顶字注炉，每次同。)

一心顶礼观音所说诸陀罗尼。及十方三世一切尊法。(一拜)

一心顶礼。千手千眼大慈大悲观世音自在菩萨摩诃萨。

(三称三拜。观云：能体所礼性空寂。感应道交难思议。我此道场如帝珠。大悲菩萨影现中。我身影现大悲前。为求灭障接足礼。)

一心顶礼大势至菩萨摩诃萨。(一拜)

一心顶礼总持王菩萨摩诃萨。(一拜)

一心顶礼日光菩萨。月光菩萨摩诃萨。(各一拜)

一心顶礼宝王菩萨。药王菩萨。药上菩萨摩诃萨。

一心顶礼华严菩萨。大庄严菩萨。宝藏菩萨摩诃萨。

一心顶礼德藏菩萨。金刚藏菩萨。虚空藏菩萨摩诃萨。

一心顶礼弥勒菩萨。普贤菩萨。文殊师利菩萨摩诃萨。

一心顶礼十方三世一切菩萨摩诃萨。

一心顶礼摩诃迦叶无量无数大声闻僧。

一心顶礼阐天台教观四明尊者法智大师。

十地者。无量众生。发菩提心。(十地以下众和)

(拜下主者提首)

(句众随运想云)

我及众生。无始常为。三业六根。重罪所障。不见诸佛。不知出要。但顺生死。不知妙理。

我今虽知。犹与众生。同为一切。众罪所障。今对观音。十方佛前。普为众生。归命忏悔。

唯愿加护。令障消灭。(末句众和)

(起问讯)

普为四恩三有。法界众生。悉愿断除三障。归命忏悔。

(唱已五体投地主者唱首句众默念言)

我与众生。无始来今。由爱见故。内计我人。外加恶友。

不随喜他。一毫之善。唯遍三业。广造众罪。事虽不广。

恶心遍布。昼夜相续。无有间断。覆讳过失。不欲人知。

不畏恶道。无惭无愧。拨无因果。故于今日。深信因果。

生重惭愧。生大怖畏。发露忏悔。断相续心。发菩提心。

断恶修善。勤策三业。翻昔重过。随喜凡圣。一毫之善。

念十方佛。有大福慧。能救拔我。及诸众生。从二死海。

置三德岸。从无始来。不知诸法。本性空寂。广造众恶。

今知空寂。为求菩提。为众生故。广修诸善。遍断众恶。

惟愿观音。慈悲摄受。

(末句众和)

(起问讯长跪引磬一字一击)

至心忏悔。弟子(某甲)等。与法界一切众生。现前一心。

本具千法。皆有神力。及以智明。上等佛心。下同含识。

无始闇动。障此静明。触事昏迷。举心缚着。平等法中。
起自他想。爱见为本。身口为缘。于诸有中。无罪不造。
十恶五逆。谤法谤人。破戒破斋。毁塔坏寺。偷僧祇物。
污净梵行。侵损常住。饮食财物。千佛出世。不通忏悔。
如是等罪。无量无边。舍兹形命。合堕三涂。备婴万苦。
复于现世。众恼交煎。或恶疾萦缠。他缘逼迫。障于道法。
不得熏修。今遇 大悲圆满神咒。速能灭除。如是罪障。
故于今日。至心诵持。归向 观世音菩萨。及十方大师。
发菩提心。修真言行。与诸众生。发露众罪。求乞忏悔。
毕竟消除。惟愿大悲观世音菩萨摩诃萨。千手护持。
千眼照见。令我等。内外障缘。寂灭自他。行愿圆成。
开本见知。制诸魔外。三业精进。修净土因。至舍此身。
更无他趣。决定得生。阿弥陀佛。极乐世界。亲承供养。
大悲观音。具诸总持。广度群品。皆出苦轮。同到智地。
(起立。主者举)
忏悔发愿已。归命礼三宝。
(拜起问讯毕主者鸣磬各上香再鸣磬执炉站立三鸣磬)
(想此道场如法界。十方三宝叆塞虚空。以次回身旋绕法座。十方三宝心性寂灭。影现十方心想如梦。梵声如响勿令心散。)
南无十方佛。(末遍击)
南无十方法。
南无十方僧。
南无本师释迦牟尼佛。
南无阿弥陀佛。
南无千光王静住佛。
南无广大圆满无阂大悲心大陀罗尼。
南无千手千眼观世音菩萨。
南无大势至菩萨。
南无总持王菩萨。(末遍击)
自归依佛。当愿众生。体解大道。发无上心。

（以下引磬一字一击）

自归依法。当愿众生。深入经藏。智能如海。

自归依僧。当愿众生。统理大众。一切无碍。和南圣众。

南无大悲观世音菩萨。（三称入观）

赞

圣观自在，古佛垂形，一千手眼展慈心，九界拔沉沦，神咒功深，万善悉骈臻。

南无施无畏菩萨（三称）

回向

礼忏功德殊胜行。无边胜福皆回向。普愿沉溺诸众生。速往无量光佛刹。

十方三世一切佛。一切菩萨摩诃萨。摩诃般若波罗蜜。

往生净土忏愿仪

（沙门遵式辄采大本无量寿经。及称赞净土等诸大乘经。集此方法流布诸后。普结净缘）

原其诸佛悯物迷盲。设多方便而引取之。但谁安养净业捷直可修。诸大乘经皆启斯要。十方诸佛无不称美者也。若比丘四众及善男女。诸根缺具者。欲得速破无明诸阂。欲得永灭五逆十恶。犯禁重罪及余轻过。当修此法。欲得还复清净。大小戒律现前。得念佛三昧。及能具足一切菩萨诸波罗蜜门者。当学此法。欲得临终离诸怖畏。身心安快喜悦如归。光照室宅。异香音乐。阿弥陀佛观音势至现在其前。送紫金台授手接引。五道横截九品长骛。谢去热恼安息清凉。初离尘劳便至不退。不历长劫即得无生者。当学是法。欲修少法而感妙报。十方诸佛俱时称赞现前授记。一念供养无央数佛即还本国。与弥陀坐食。观音议论。势至行步。眼耳洞视彻闻。身量无际飞空。自在宿命了了。遍见五道如镜面像。念念证入无尽三昧。如是称述不可穷尽。应当修习此之胜法。如所说者皆实不虚。十方诸佛出广长舌。称美此事以示不妄。我等云何敢不信佛。今取净土众经立此行法。若欲广知寻经补益。且聊为十科说之。一严净道场。二明方便法。三明正修意。四烧香散华。五礼请法。六赞叹法。七礼佛法。八忏愿法。九旋诵法。十坐禅法。

第一严净道场。当选闲静堂室。先去旧土。后于静处取新土。须地无瓦石。及先非秽染用填其地。以香和涂极令清净。次于其上悬新宝盖。盖中悬五杂旛。及遍室悬诸缯彩旛华。取好庄严。安佛像西坐东向。观音侍左。势至侍右。像前列众好华及莲华等。若安九往生像最好。无亦无妨。余者严事随力安之。次周设荐席虑地卑湿。行人须新净衣如绝无新净。即浣染身中上者。浴后披着方入道场。应从门颊左右出入。鞋履齐正不得杂乱。其所往时须换故衣。沐浴后却着净衣。日日如是。次于道场。当自倾竭种种供养三宝。若不尽其所有供养。行法不专必无感降。如绝无己物方可外求。行者十人已还。多则不可。宜于六斋日建首。

第二明方便法行者欲入道场身心散乱。须预行方便。当于七日营理别房。不得与道场同处。如无别屋亦许共室。应日夜调习案试。及预诵下五悔等文。极令精熟

即通。染浣纫缝及中办事。余治生杂务即时并息。但念不久定生净土。一心求忏无有留难。各自克期不惜身命。定取净业即时成就。不得一念思忆五尘。诃去爱欲勤息恚痴。行人各有无始恶习。速求舍离。

不为正忏。障碍自当观察。何习偏重。诃弃调停。取令平复。勿使行法唐丧其功。可以意解。

第三明正修意大集明七七日。鼓音王及大弥陀经十日十夜。十六观经及小弥陀经。明七日七夜。取此三等为期。决不可减。言正修意者。天亲论曰。明何义观安乐世界见阿弥陀佛。愿生彼国土。云何观。云何生信心。修五念门成就者。毕竟得生安乐国土。见阿弥陀佛。何等为五。一者礼拜门。二者赞叹门。三者作愿门。四者观察门。五者回向门。乃至菩萨巧方便回向者。谓说礼拜等五种修行。所集一切功德善根。不求自身住持之乐。欲拔一切众生苦故。作愿摄取一切众生。共生彼安乐佛国。是名菩萨巧方便回向。如是善知回向。得三种顺菩提门。一者无染清净心。不为自身求诸乐故。二者安清净心。以拔一切众生苦故。三者乐清净心。令一切众生得大菩提。以摄取众生生彼国土故。故全用论文为今正意。但加忏悔者。为令除灭往生障故。为顺佛慈速度生故。当须一心一意满七七日。乃至七日昼夜六时。礼十方佛及弥陀世尊。若坐若行皆勿散乱。不得如弹指顷念世五欲。及接对外人语论戏笑。亦不得托事延缓放逸睡眠。当于瞬息俯仰系念不断。为求往生一心精进。问行法既多。云何一心。答有理有事。一者理一心。谓初入道场。乃至毕竟虽涉众事。皆是无性不生不灭。法界一相如法界缘。名理一心。二者事一心。谓若礼佛时。不念余事。但专礼佛。诵经行道亦复如是。是名事一心也。

第四烧香散华。(行者已净三业。初入道场时。先当正立思惟。我为众生。发菩提心。愿求净土故。总礼三宝。广修供养。三宝受供。必当念我。随我请求。证知我愿。此烧香散华。亦名三业供养。初总礼三宝。未须一一随方想念。但想己身及十方诸佛。实相理体本无能所。故无能礼所礼。想无能所名法界海。愿诸众生同见此理。名为同入。)首者先当唱云:

一切恭敬一心敬礼十方法界常住佛,

一心敬礼十方法界常住法,

一心敬礼十方法界常住僧。(唱已各执香炉。胡跪复云)

是诸众等各各胡跪。严持香华如法供养。供养十方法界三宝。至此辍唱。各

放香炉。手捧散华。广作供养。想云愿此香华遍十方。以微妙光明台。诸天音乐天宝香。诸天肴膳天宝衣。不可思议妙法尘。一一尘出一切尘。一一尘出一切法。旋转无碍互庄严。遍至十方三宝前。十方法界三宝前。皆有我身修供养。一一皆悉遍法界。彼彼无杂无障碍。尽未来际作佛事。普熏法界诸众生。蒙熏皆发菩提心。同入无生证佛智。想已散华。执手炉口发是言：

愿此香华云。遍满十方界。供养一切佛。尊法诸菩萨。无量声闻众。以起光明台。过于无边界。无边佛土中。受用作佛事。普熏诸众生。皆发菩提心。（皆发下一句接和供养下独唱）

供养已一切恭敬。（起已一拜）

第五礼请法。当更添香如前胡跪。执香炉端意勤重。遍请三宝来入道场。不可轻率延屈至尊。当须三业并切一心奉请。若不尔者虚请无益。各想一一如来随其方面。领诸眷属入我道场。如住目前冥塞虚空。不得刹那起于杂念。但初八日迎请。余时不用。首人唱云：

一心奉请。南无本师释迦牟尼佛。（释迦是我等师。说诸大乘令我修净土业。故须初请。当各运心感此恩德。如是三请。每一遍请时想云。我三业性如虚空。释迦如来亦如是。不起真际为众生。与众俱来受供养。）下共例为三请：

一心奉请。南无过去久远劫中。定光佛光远佛龙音佛等五十三佛。（五十三佛即法藏比丘未出世前。次第有此诸佛五十四。方是世自在王佛为法藏师。请时应知之想偈同前。但改佛名）

一心奉请。南无过去久灭世自在王佛。（世王佛即法藏本师。依彼佛所发四十八愿。请时须知之。偈同前。改云自在王佛亦如是。此佛并前五十三佛。出大本无量寿佛经）

一心奉请。南无十方现在不动佛等。尽十方河沙净土一切诸佛。（此十方诸佛。皆出广长舌相。遍覆大千称赞极乐。是故须请求护念故。出称赞净土经。请时应想。从彼十方来。改偈云。十方诸佛亦如是。余皆同前）

一心奉请。南无往世七佛。未来贤劫千佛。三世一切诸佛。

一心奉请。南无极乐世界阿弥陀佛。（弥陀是忏愿之主。应想领无边眷属。至我道场摄受护念。各各雨泪勤重三请。决定须来正坐道场。余佛菩萨悉是证明。改偈如前。此最后请者。准普贤忏法应知）

一心奉请。南无大乘四十八愿无量寿经。称赞经等。及彼净土所有经法。十方

一切尊经。十二部真净法宝。(应想二处法宝。一十方法宝。二净土法宝。想净土法时。遍想佛菩萨水鸟乐树皆说妙法。随我请来显现道场。令我道场如彼净土无异。想云。法性如空无所见。二处法宝难思议。我今三业如法请。俱时显现受供养)

一心奉请。南无文殊师利菩萨。普贤菩萨。无能胜菩萨。不休息菩萨等。一切菩萨摩诃萨。(偈同请佛。但改云诸大菩萨亦如是。当请时想文殊普贤等皆在净土。如愿王经说)

一心奉请。南无极乐世界观世音菩萨摩诃萨。(想此菩萨坐莲华座侍佛左边。威德光明悉皆无量。偈同前作)

一心奉请。南无极乐世界大势至菩萨摩诃萨。(想此菩萨坐莲华座侍佛右边。亦如观音不异)

一心奉请。南无过去阿僧只劫法藏比丘菩萨摩诃萨。(即弥陀因身。修行四十八愿摄化众生。当念此恩德。偈如前说)

一心奉请。南无极乐世界新发道意。无生不退一生补处诸大菩萨摩诃萨。(经云不退及一生补处诸大菩萨。请时应如是想。偈如前)

一心奉请。南无此土舍利弗等。一切声闻缘觉得道贤圣僧。(想遍法界请贤圣僧)

一心奉请。此土梵释四王一切天众。摩罗天主。龙鬼诸王。阎罗五道主善罚恶守护正法护伽蓝神。一切贤圣。(例皆三请来此守护惟除礼拜应知)

上所奉请弥陀世尊。观世音菩萨。大势至菩萨。清净海众一切贤圣。唯愿不舍大慈大悲。他心道眼无碍见闻身通自在。降来道场安住法座。光明遍照摄取我等。哀怜覆护令得成就菩提愿行。释迦文佛。定光佛等。世自在王佛。十方三世一切正觉。及文殊师利菩萨。普贤菩萨。三乘圣众。唯愿悉来慈悲摄护。诸天魔梵龙鬼等众。护法诸神一切贤圣。悉到道场安慰坚守同成净行。(三说)

第六赞叹法。当起立恭敬合掌。想此身正对弥陀及一一佛前说偈赞愿云:

色如阎浮金，面逾净满月。
身光智慧明，所照无边际。
降伏魔冤众，善化诸人天。
乘彼八正船，能度难度者。
闻名得不退，是故归命礼。

以此叹佛功德。修行大乘无上善根。奉福上界天龙八部大梵天王三十三天。阎罗五道六斋八王。行病鬼王各及眷属。此土神只僧伽蓝内护正法者。又为国王帝主土境万民。师僧父母善恶知识。造寺檀越十方信施。广及法界众生。愿藉此善根平等熏修。功德智慧二种庄严。临命终时俱生乐国。

第七礼佛法。(赞叹竟。应礼诸佛。当礼佛时。须想一切诸佛是我慈父。能令我生诸佛净土故)

一心敬礼。本师释迦牟尼佛。(唱竟一礼。想云。能礼所礼性空寂。感应道交难思议。我此道场如帝珠。释迦如来影现中。我身影现释迦前。头面接足归命礼。下去同用)

一心敬礼。过去久远劫中。定光佛光远佛龙音佛等五十三佛。(五十三佛如礼请中说。当想此身如幻如化。自见对彼佛前作礼。偈同上。但改云五十三佛影现中。我身影现诸佛前。下去仿此)

一心敬礼。过去久灭世自在王佛。(法藏本师应知)

一心敬礼。东方不动佛等。尽东方河沙净土一切诸佛。(此下十方佛皆出广长舌相。称赞极乐。当想此身对河沙净土佛前)

一心敬礼。东南方最上广大云雷音王佛等。尽东南方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。南方日月光佛等。尽南方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。西南方最上日光名称功德佛等尽西南方河沙净土一切诸佛

一心敬礼。西方放光佛等。尽西方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。西北方无量功德火王光明佛等尽西北方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。北方无量光严通达觉慧佛等尽北方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。东北方无数百千俱胝广慧佛等尽东北方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。上方梵音佛等尽上方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。下方示现一切妙法正理常放火王胜德光明佛等下方河沙净土一切诸佛。

一心敬礼。往古来今三世诸佛。七佛世尊。贤劫千佛。

一心敬礼。极乐世界阿弥陀佛。(应三礼。但改偈云。为求往生接足礼)

一心敬礼。极乐世界佛菩萨等所说经法。乃至水鸟乐树一切法音清净法藏。(想彼净土法宝显现道场。偈云：真空法性如虚空。常住法宝难思议。我身影现法宝前。一一皆悉归命礼)

一心敬礼。大乘四十八愿无量寿经称赞经等。十方一切尊经十二部真净法藏。(此土法宝。偈如前)

一心敬礼。极乐世界观世音菩萨摩诃萨。(想此菩萨侍弥陀左边。坐莲华座。偈同礼佛。但改菩萨为异)

一心敬礼。极乐世界大势至菩萨摩诃萨。(想侍佛右边。如观音不异)

一心敬礼。过去阿僧只劫法藏比丘菩萨摩诃萨。

一心敬礼。极乐世界一生补处诸大菩萨摩诃萨。

一心敬礼。极乐世界无生不退诸大菩萨摩诃萨。

一心敬礼。极乐世界新发道意菩萨，及十方来生净土一切菩萨摩诃萨。

一心敬礼。文殊师利菩萨、普贤菩萨、弥勒菩萨、常精进菩萨等，尽十方一切诸大菩萨摩诃萨。

一心敬礼。大智舍利弗、阿难持法者、诸大声闻缘觉，一切得道贤圣僧。

第八忏愿法。(总有五法。今举初后。故云忏愿)

一明忏悔法。(悔有事理。应须并运。事则竭其三业。不惜身命流血雨泪。披露罪根不敢覆讳。理则观罪实相。能忏所忏皆悉寂灭。如余文广说。知事理已。当须等心普为一切忏悔。想云我及众生。无始常为三业六根重罪所障。不见诸佛不知出要。但顺生死不知妙理。我今虽知。犹与一切众生同为一切重罪所障。今对弥陀十方佛前。普为众生归命忏悔。唯愿加护令障消灭。想已唱云)

普为法界一切众生。悉愿断除三障。至诚忏悔。(唱已一礼。各执香炉。先运逆顺十心。始则背真逐妄。名顺十心。今则背妄向真。名逆十心。有事有理应细思之。从初至拔无因果是顺。故于今日深信。下去是逆。至正陈忏悔时。亦须扶此逆顺之意。想云。我与众生无始来。今由爱见故内计我人一。外加恶友二。不随喜他一毫之善三。唯遍三业广造众罪四。事虽不广恶心遍布五。昼夜相续无有间断六。覆讳过失不欲人知七。不畏恶道八。无惭无愧九。拨无因果十。故于今日深信因果一。生重惭愧二。生大怖畏三。发露忏悔四。断相续心发菩提心断恶修善六。勤策三业翻昔重过七。随喜凡圣一毫之善八。念十方佛有大福慧。能救拔我及诸众生从二死海置三德岸九。从无始来不知诸法本性空寂。广造众恶。今知空寂。为求菩提。为众生故。广修诸善遍断众恶十。唯愿十方诸佛。弥陀世尊。慈悲摄受听我忏悔)

我比丘(某甲)至心忏悔。十方诸佛。真实见知。我及众生。本性清净诸佛

住处。名常寂光遍在刹那。及一切法。而我不了。妄计我人。于平等法中。而起分别。于清净心中。而生染着。以是颠倒。五欲因缘。生死循环。经历三界。坐此相续。不念出期。而复于中。造极恶业。四重五逆。及一阐提。非毁大乘。谤破三宝。谤无诸佛。断学般若。用十方僧物。用佛塔物。污梵行人。习近恶法。于破戒者。更相赞护。三乘道人。种种毁骂。内覆过失。外现威仪。常以五邪。招纳四事。不净说法。非律教人。因佛出家。反破佛法。违逆师长。如法教诲。恣行贪恚。无惭耻心。以是因缘。诸恶业力。命终当堕阿鼻地狱。猛火炽然。受无量苦。千万亿劫。无解脱期。今始觉知。生大惭愧。生大怖畏。十方世尊。阿弥陀佛。久已于我。生大悲心。无数劫来。为度我故。修菩提道。不惜身命。今已得佛。大悲满足。真实能为一切救护。我今造恶。必堕三涂。愿起哀怜。受我忏悔。重罪得灭。诸恶消除。乃至娑婆生因永尽。诸佛净土。如愿往生。当命终时。悉无障疑。(忏悔已。归命礼阿弥陀佛。及一切三宝。礼已以头三叩于地。表三处作礼。一谓弥陀世尊。二净土三宝。三十方三宝。应三说忏悔等文。自看时早晚。若时促略云。第二第三亦如是说。下四悔准此)

二明劝请法。(想对十方一切佛前。长跪劝请。请有二义。一从初至转于无上妙法轮。名请说法。二诸佛下请久住世。意亦在说法。十方诸佛以道眼力。知我劝请。唯愿久住转正法轮。所在生处常能劝请)

我比丘(某甲)至心劝请。十方所有世间灯。最初成就菩提者。我今一切皆劝请。转于无上妙法轮。诸佛若欲示涅槃。我悉至诚而劝请。唯愿久住刹尘劫。利乐一切诸众生(劝请已。归命礼阿弥陀佛。及一切三宝)

三明随喜法。(十方凡圣一毫之善。我亦随喜。善根福德能令见者生喜。我随彼喜)

我比丘(某甲)至心随喜。十方一切诸众生。二乘有学及无学。一切如来与菩萨。所有功德皆随喜。(随喜已。归命礼阿弥陀佛。及一切三宝)

四明回向法。(无始时来。乃至今日一毫之善。回向三有。故今悔之誓求菩提)

我比丘(某甲)至心回向。所有礼赞供养福请佛住世转法轮。随喜忏悔诸善根。回向众生及佛道。(回向已。归命礼阿弥陀佛。及一切三宝)

五明发愿法。(大体须存灭罪除障。扶四弘誓。随顺菩提。求生净土。唱时想的对弥陀。余佛菩萨悉为证明)

我比丘(某甲)至心发愿。愿共修净行人。三业所生一切诸善。庄严净愿。福

智现前。愿得弥陀世尊。观音势至。慈悲摄受。为我现身。放净光明。照触我等。诸根寂静。三障消除。乐修净行。身心润泽。念念不失。净土善根。及于梦中。常见彼国。众妙庄严。慰悦我心。令生精进。愿得临命终时。预知将至。尽除障碍。慧念增明。身无病苦。心不颠倒。面奉弥陀。及诸眷属。叹喜快乐。于一刹那。即得往生。极乐世界。到已自见生莲华中。蒙佛授记。得授记已。自在化身。微尘佛刹。随顺众生。而为利益。能令佛刹尘数众生。发菩提心。俱时离苦。皆共往生。阿弥陀佛。极乐世界。如是行愿。念念现前。尽未来时。相续不断。身语意业。常作佛事。(发愿已。归命礼阿弥陀佛。及一切三宝。发愿往生正行。须具足三说。不同前四悔。随时广略应知)

第九旋绕诵经法(礼竟。当起各整衣服。定立少愿当想三宝贤圣冥塞道场。各坐法坐见身。一一绕旋法座。安详而转。然后口称念云)

南无佛　南无法　南无僧　南无释迦牟尼佛　南无世自在王佛　南无阿弥陀佛　南无观世音菩萨　南无大势至菩萨　南无文殊师利菩萨　南无普贤菩萨　南无清净大海众菩萨摩诃萨

(如是三称当诵阿弥陀经。或十六观经。诵毕复三称前名号。当称诵时。声名句文空无所得。犹空鸟迹。岂可取着。身语意三。如影响焰。虽皆不实感应其在。自见其身各旋法座。或多或少。经毕为斯旋已。唱云)

自归于佛。当愿众生。体解大道。发无上心。(一拜)

自归于法。当愿众生。深入经藏。智慧如海。(一拜)

自归于僧。当愿众生。统理大众。一切无碍。和南圣众。(一拜。首者跪唱云)

白众等听说。经中如来偈。何不力为善。念道之自然。宜各勤精进。努力自求之。必得超绝去。往生安养国。横截五恶道。恶趣自然闭。升道无穷极。易往而无人。何不弃世事。勤行求道德。各得及长生。寿乐无穷极。

第十坐禅法如上事毕。当于一处绳床西向。易观想故。表正向故。跏趺端坐。项脊相对不昂。不伛。调和气息定住其心。然所修观门。经论甚多。初心凡夫那曾遍习。今从要易想略示二种。于二种中仍逐所宜。未必并用。其有于余观想。熟者任便。但得不离净土法门皆应修习。所言二种。一者扶普观意。坐已自想即时所修计功合生极乐世界。当便起心生于彼想于莲华中结跏趺坐。作莲华合想。作华开想。当华开时有五百色光来照身想。作眼目开想。见佛菩萨及国土想。即于佛前坐听妙法。及闻一切音声。皆说所乐闻法。所闻要与十二部经合。作此想

时。大须坚固令心不散。心想明了如眼所见。经久乃起。二者直想阿弥陀佛。丈六金躯坐于华上。专系眉间白毫一相。其毫长一丈五尺。周围五寸外有八棱。其毫中空右旋宛转在眉中间。莹净明彻不可具说。显映金颜分齐分明。作此想时。停心注想坚固勿移。然复应观想念所见。若成未成皆想念。因缘无实性相所有皆空。一如镜中面像。如水现月影。如梦如幻。虽空而亦可见。二皆心性所现所有者。即是自心。心不自知心。心不自见心。心有想即痴。无想即泥洹。心有心无皆名有想。尽名为痴。不见法性。三因缘生法即空假中。不一不异非纵非横。不可思议心想寂静。则能成就念佛三昧。久而乃起（广如别说）问念佛三昧久习方成。十日七日修忏之者。云何卒学。答缘有生熟。习有久近。若过去曾习。及今生预修。至行忏时薄修即得。若宿未经怀。近忏方学。此必难成。然虽不成。亦须依此系心为坐禅。观境经云。若成不成。皆灭无量生死之罪生诸佛前。又云。但闻白毫名字灭无量罪。何况系念。凡欲修者。勿生疑怖自谓无分。彼佛有宿愿力。令修此三昧者皆得成就般舟。依三力成就。一佛威力。二三昧力。三己功德力。观经但闻无量寿佛二菩萨名。能灭无量生死之罪。况忆念者乎。若有乐修余观。当自随情。坐已即起随意佛事。或要修观更坐无妨。若不惯习坐。乃行道称念亦得。于夜梦中见弥陀佛。具如经说。

消灾延寿药师忏法

香赞：

炉香乍爇，法界蒙熏，药师海会悉遥闻，随处结祥云诚意方殷，诸佛现全身。

南无香云盖菩萨摩诃萨！（三称）

（跪诵药师经一卷或药师如来十二大愿）

开经偈：

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇。我今见闻得受持，愿解如来忏法义。

药师如来十二大愿：

佛告曼殊室利。东方去此过十殑伽沙等佛土。有世界名净琉璃。佛号药师琉璃光如来、应正等觉、明行圆满、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、薄伽梵。曼殊室利。彼世尊药师琉璃光如来。本行菩萨道时。发十二大愿。令诸有情。所求皆得。

第一大愿。愿我来世。得阿耨多罗三藐三菩提时。自身光明炽然。照耀无量无数无边世界。以三十二大丈夫相。八十随形。庄严其身。令一切有情。如我无异。

第二大愿。愿我来世。得菩提时。身如琉璃。内外明彻。净无瑕秽。光明广大。功德巍巍。身善安住。焰网庄严。过于日月。幽冥众生。悉蒙开晓。随意所趣。作诸事业。

第三大愿。愿我来世。得菩提时。以无量无边智慧方便。令诸有情。皆得无尽所受用物。莫令众生有所乏少。

第四大愿。愿我来世。得菩提时。行邪道者。悉令安住菩提道中。行声闻独觉乘者。皆以大乘而安立之。

第五大愿。愿我来世。得菩提时。若有无量无边有情。于我法中。修行梵行。一切皆令得不缺戒。具三聚戒。设有毁犯。闻我名已。还得清净。不堕恶趣。

第六大愿。愿我来世。得菩提时。若诸有情。其身下劣。诸根不具。丑陋、

顽愚、盲聋、喑、哑、挛、躄、背偻、白癞、颠狂，种种病苦。闻我名已。一切皆得端正黠慧。诸根完具。无诸疾苦。

第七大愿。愿我来世。得菩提时。若诸有情。众病逼切。无救无归。无医无药。无亲无家。贫穷多苦。我之名号。一经其耳。众病悉除。身心安乐。家属资具。悉皆丰足。乃至证得无上菩提。

第八大愿。愿我来世。得菩提时。若有女人。为女百恶之所逼恼。极生厌离。愿舍女身。闻我名已。一切皆得转女成男。具丈夫相。乃至证得无上菩提。

第九大愿。愿我来世。得菩提时。令诸有情。出魔绢网。解脱一切外道缠缚。若堕种种恶见稠林。皆当引摄置于正见。渐令修习诸菩萨行。速证无上正等菩提。

第十大愿。愿我来世。得菩提时。若诸有情王法所录。绳缚鞭挞。系闭牢狱。或当刑戮。及余无量。灾难凌辱。悲愁煎逼。身心受苦。若闻我名。以我福德威神力故。皆得解脱一切忧苦。

第十一大愿。愿我来世。得菩提时。若诸有情。饥渴所恼。为求食故。造诸恶业。得闻我名。专念受持。我当先以上妙饮食。饱足其身。后以法味。毕竟安乐而建立之。

第十二大愿。愿我来世。得菩提时。若诸有情。贫无衣服。蚊虻寒热。昼夜逼恼。若闻我名。专念受持。如其所好。即得种种上妙衣服。亦得一切宝庄严具。华鬘涂香。鼓乐众伎。随心所愿。皆令满足。

曼殊室利。是为彼世尊药师琉璃光如来、应正等觉行菩萨道时。所发十二微妙上愿。（起立问讯）

普贤王菩萨，象驾光临。（维那举。众闻引磬下跪）（一字一引磬）

有一菩萨结跏趺坐，名曰普贤。身白玉色，五十种光，光五十种色，以为项光。身诸毛孔，流出金光。其金光端，无量化佛诸化菩萨，以为眷属，安详徐步雨大宝华，至行者前。其象开口于象牙上，诸池玉女，鼓乐弦歌其声微妙，赞叹大乘，一实之道行者见已，欢喜敬礼。复更读诵甚深经典，遍礼十方，无量诸佛礼多宝佛塔，及释迦牟尼，并礼普贤诸大菩萨。发是誓愿，若我宿福应见普贤，愿尊者遍吉，示我色身。

南无普贤王菩萨摩诃萨（三称）（听引磬声起立）

一切恭敬（维那举）

一心顶礼十方法界常住佛（同拜下）

一心顶礼十方法界常住法（同拜下）

一心顶礼十方法界常住僧（同拜下）

（唯那举）是诸众等，各各胡跪

（跪下）严持香花，如法供养

（唯那白）愿此香花遍十方，

（众俯伏默念）以为微妙光明台。

诸天音乐天宝香，诸天肴膳天宝衣。不可思议妙法尘，一一尘出一切尘。一一尘出一切法，旋转无碍互庄严。遍至十方三宝前，十方法界三宝前。皆有我身修供养，一一皆悉遍法界。彼彼无杂无障碍，尽未来际作佛事。普熏法界诸众生，蒙熏皆发菩提心。

（维那白）同入无生证佛智。（仍跪念下文，一字一引磬）

愿此香花云，遍满十方界。供养一切佛，尊法诸菩萨。缘觉声闻众，及一切天仙。以起光明台，过于无边界。无边佛土中，受用作佛事。普熏诸众生，皆发菩提心。容颜甚奇妙，光明照十方。我适曾供养，今复还亲觐。圣主天中王，迦陵频伽声。哀愍众生者，我等今敬礼。

南无宝昙华菩萨摩诃萨（三称）（起立问讯）

妄念成生灭，真如不变迁。总持难思议，无住对空宣。

仰白十方三宝。药师如来。刹海天龙。一切圣众。

愿赐。慈悲。俯垂。证鉴。有疏。披宣。伏希慈摄。

上来情旨。恭对披宣。大圆镜中。谅垂印可。是以修香花供养。灯烛庄严。命我等流。代行忏法。今则依仗如来大寂灭海。皈投普门大悲愿王。荡罪业于无何有之乡。剪芥蒂于不萌枝之地。心纯是法。与法相应。理事圆融。行愿成就。我既如是。佛必哀怜。祈叩洪慈。冥熏加被。（以丈分东西拜）

佛面犹如净满月，亦如千日放光明。圆光普照于十方，喜舍慈悲皆具足。

启运药师道场忏法，今当归命三世诸佛。

南无过去毗婆尸佛，南无尸弃佛，南无毗舍浮佛，

南无拘留孙佛，

南无拘那念牟尼佛，

南无迦叶佛，

南无本师释迦牟尼佛，

南无当来弥勒尊佛，

南无药师琉璃光如来，（拜后问讯，闻引磬声下跪）

南无药师海会佛菩萨。（三称）

一切诸佛。愍念众生。为说药师道场忏法。良以众生垢重。无明暗覆。不谙因果。不勤忏悔。纵贪瞋痴。肆杀盗淫。无量无边。所作罪垢。无量无边。所结冤业。不觉不知。日深日厚。以致促长寿而夭枉。黜官位而下贱。削富饶而贪穷。折子女而孤独。罹斯九横。坠堕三涂。纷纷苦果。自作自受。种种恶报。或现或后。纤毫无差。迟速必报。尔时药师琉璃光如来慈悲拯济说是本愿功德经。令读诵者。造彼如来形像七躯。一一像前。各置七灯。一一灯量。大如车轮。燃至四十九日。光明不绝。是惟刹利、居士大家。多饶财宝。仓库盈溢。之所堪为。而绵力众生。心虽喜乐。不能如法庄严以是因缘。即于本愿功德经中。译出消灾延寿忏法。便诸众生。斋戒沐浴。或于寺院。或在家庭。或延禅侣。或偕善士。洒扫熏修。香花灯烛。随分供养。依科赞咏。虔诚敬礼。则无求不应。无愿不成。经云。说悔先罪。净名所尚。改往修来。洗浣身心。断除众恶。誓不更造。多劫罪愆。净尽无余。随所乐求悉令满足。众等志心顶礼。求哀忏悔。

（拜下，闻引磬声起立问讯）

南无毗卢遮那佛，南无本师释迦牟尼佛，

南无药师琉璃光如来，

南无无量寿佛，

南无尽十方遍法界过去一切诸佛，

南无尽十方遍法界现在一切诸佛，

南无尽十方遍法界未来一切诸佛，

南无药师琉璃光如来本愿功德经，

南无日光遍照菩萨，

南无月光遍照菩萨，

南无文殊师利菩萨，

南无观世音菩萨，

南无得大势菩萨，

南无无尽意菩萨，

南无宝昙华菩萨，

南无药王菩萨，

南无药上菩萨，

南无弥勒菩萨，

南无消灾障菩萨，

南无增福寿菩萨，

南无乐音树下三万六千菩萨，

南无阿难尊者八千比丘诸大圣僧，

南无救脱菩萨。（拜后，闻引磬声问讯）（跪念经文）

礼诸佛已。次复忏悔。缘念家法转时。若诸有情。为欲利益安乐拔除一切业障。建立殊胜功德者为欲满修诸佛大愿。具足受持诸佛名号。及正法宝藏者。欲得阿耨多罗三藐三菩提。三十二相。八十随形。庄严其身者。欲得无量智慧方便。令诸众生安立大乘者。为欲修行梵行。得不缺戒。具三聚戒。究竟清净。无有毁犯者。欲得诸根完具。无诸疾苦。家属资具。悉皆丰足者。欲得破魔绢网。解脱一切外道缠缚。拔种种恶见稠林者。若有女人。欲转女成男。具丈夫相者。为欲求男求女而得男女。求长寿而得长寿者。或当王法所加。欲解脱一切忧苦者。欲得上妙饮食。饱足法味。及种种上妙衣服。一切宝庄严具者。欲行惠施。一切所有悉无贪惜。施来求者。欲得正见精进。善调意乐。多闻聪明。解甚深义。恒求胜法。常遇善友者。欲受持学处。愿生西方极乐世界无量寿佛所。听闻正法者。若有已毁之戒。而欲还清净。已尽之命。而欲复救续。乃至国界人众。种种诸横。种种诸难。而欲消伏隐没顺时欢乐者。应当如法庄严。归命药师琉璃光如来。一心精进。修三摩地。所以者何。彼如来行菩萨道时。所发十二微妙上愿。殊胜功德。令诸闻者。业障消除。一切所求。皆得满愿故。是唯一心所系菩萨。为能如实信解。如说修行。应当以身命财。不生悋惜。竭力庄严。必获果遂。是故今日。与现前众等各各志心。皈命顶礼。

（拜下，闻引磬声起立问讯）

南无毗卢遮那佛，

南无本师释迦牟尼佛，

南无药师琉璃光如来，

南无无量寿佛，

南无尽十方遍法界过去一切诸佛，

南无尽十方遍法界现在一切诸佛，
南无尽十方遍法界未来一切诸佛，
南无药师琉璃光如来本愿功德经，
南无日光遍照菩萨，
南无月光遍照菩萨，
南无文殊师利菩萨，
南无观世音菩萨，
南无得大势菩萨，
南无无尽意菩萨，
南无宝昙华菩萨，
南无药王菩萨，
南无药上菩萨，
南无弥勒菩萨，
南无消灾障菩萨，
南无增福寿菩萨，
南无乐音树下三万六千菩萨，
南无阿难尊者八千比丘诸大圣僧，
南无救脱菩萨。
（拜后，闻引磬声问讯）（跪念经文）

礼诸佛已。志心皈命。惟愿诸佛菩萨。同运慈悲。降临道场。一切天龙八部。药叉诸将。悉生哀愍。来到道场。是诸圣众。愿悉证明。我于今日。欲为十方一切六道众生。修行无上菩提。断除一切业障。同入如来本大愿海。普现色身。于一念中。供养一切十方三宝。于一念中。普度一切六道众生。令入平等大慧。故于今日。一心精进。如说修行。惟愿诸佛菩萨。药师如来本愿力故。受我忏悔。令我所行。决定破除罪障。行愿圆成。如经所说。愿悉证明。南无药师琉璃光如来。应正等觉。明行圆满。光明广大。功德巍巍。身善安住。焰网庄严。过于日月。幽冥众生。悉蒙开晓。随所乐求。一切皆遂。所有病苦。悉皆消灭。无量菩萨。行无量善巧方便。无量愿广大愿。我若一劫。若一劫余。而广说者。劫可速尽。彼佛行愿。善巧方便。无有尽也。是故志心。皈命顶礼。

药师灌顶真言（三遍）(悉昙古音药师如来灌顶真言)

南谟薄伽筏帝鞞杀社窭噜蔽琉璃钵喇婆喝啰阇耶怛他揭多怛侄他唵鞞杀逝鞞杀逝鞞杀社三没揭帝娑婆诃

赞：

（唯那举）药师如来，世界琉璃，慈悲喜舍悉随宜。

忏法度群迷，稽首皈依，所愿满求祈。

药师佛，药师佛，消灾延寿药师佛。

南无消灾延寿药师佛！（三称）

绕坛起佛偈念佛回向：

稽首东方满月界，微妙正觉药师尊。

三只果满不思议，十号名弥无等伦。

二六愿门因地发，百千相好果中圆。

慈悲海阔测难量，功德山高赞莫尽。

南无东方净琉璃世界，药师琉璃光如来。

南无消灾延寿药师佛。（或百声千声随意回向）

[General Information]
书名=图解佛教生死书：破解生命轮回的真相
作者=释心田著
页数=318
出版社=百花洲文艺出版社
出版日期=2009.01
SS号=12333709
DX号=000006673876
url=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006673876&d=61C0292D225B9FF85A1B652FAD1E2C02&fenlei=02150408&sw=%CD%BC%BD%E2%B7%F0%BD%CC%C9%FA%CB%C0%CA%E9