中陰得度

索甲仁波切 著
鄭振煌 譯

他書籍已經出版了，也導致人們某些天真的結論。我覺得，對這個中陰做一個坦率的澄清，恢復它的本來面目，是極端重要而切合時宜的事。我必須強調，在本書中並沒有對相關的高深法門作任何詳細的說明；因為除非有具格上師的開示和指導，並且完全純淨地信服那位上師，否則這些法門絕對無法修得成功。

我參考了許多不同的來源，以便把本章說明得更清楚。我認為本章是本書最重要的一章，希望大家透過本章而認識這個殊勝的教法，並且可以得到啟發，去作進一步研究，開始親自修習。

內在的光芒

當地光明在一個人死亡後顯現時，有經驗的修行人能夠保持完全的覺醒，與它結合在一起，因而證得解脫。但如果無法認證地光明，我們就會遇見下一個中陰——法性的光明中陰。

法性中陰的教法非常特別，這是一種特別的大圓滿法門，幾世紀以來一直被珍視為大圓滿法的核心。本來我有些猶豫是否該公開介紹這個最神聖的教法，事實上，如果沒有前例的話，我可能就不會這麼做。不過，《中陰聞教得度》和不少提到法性中陰的其

法性的四個階段

梵文dharmata，藏文chö nyi的意思是一切萬物的內在性質或本質（中文稱為法性）。法性是赤裸裸的、非因緣生的真理，是實相的性質，或是現象界的真實性質。在這裡所討論的，是我們對於心性和一切萬物性質的整體根本的了解。

臨終時，分解過程的結束和地光明的顯現，即在呈現一個嶄新的開始。我發現把它比喻成由夜晚轉為白天，可以幫助我們的說明。臨終的分解過程，最後是「完全證得」階段的黑暗經驗。它被描述成「黑暗籠罩的天空」。地光明的生起，就好像是黎明前虛空的晨曦。現在，法性的太陽冉冉上升，光彩奪目，照耀大地。本覺的自然光芒自發性地顯現，以能量和光放射出來。

就像太陽在那個清朗和廣袤的虛空生起一般，法性中陰的光明形貌，也在地光明的無邊虛空中生起。我們把這種聲、光、色的展現稱為「自發性的現前」，因為它必然總是在它的基礎地——廣闊浩瀚的「本初清淨」中現前。

實際上，此處正在發生開展的過程，心和它的本性逐漸變得越來越明顯。法性中陰是這個過程中的一個階段。心從它最純淨的狀態（地光明），透過這個光和能量的面向，邁向下一個中陰（受生中陰）的顯現。

現代物理學指出，當我們探究物質時，它呈現出能量和光的大海，我發現這一點很有啟示性。大衛．波姆(David Bohm)說：「物質是濃縮或冷凍的光……一切物質都是光的濃縮，以平均小於光速的速度，反覆地以特定模式運動。」現代物理學也從多方面來了解光：「它是能量，也是資訊——內容、形式和結構。它是一切萬物的潛能。」

法性中陰有四個階段，每一個階段都代表一個解脫的機會。如果前一個機會沒有把握，則下一個階段就會展現出來，我在這裡所做的說明，源自大圓滿密續，其中強調唯有透過特別高深的「頓超」光明法門，才能

真正瞭解法性中陰的真正意義。因此，在西藏傳統對於度亡的教法中，法性中陰所佔的篇幅最小。即使在也屬於大圓滿法的《中陰聞教得度》一書中，這四個階段的次序也交代得不清楚，結構不夠清晰。

不過，我必須強調，一切語言文字最多只能用概念來描述在法性中陰中可能發生的事。法性中陰的顯現，除非修行人已經修成了「頓超」法門，否則將只是概念性的影像；修成了「頓超」法門，就會了解到我所做的每一項細節說明，都是修行人無可否認的個人經驗。

我想告訴各位的是，如此神奇和驚人的面向確實存在。我也深切希望各位在經歷死亡的過程中，能夠記住我對於中陰的說明。

1．光明——光之景

在法性中陰之中，你以光之身顯現。這個中陰的第一個階段是「空大融入光明之中」。

突然間，你會意識到有一個流動的、活潑的聲、光、色世界。我們所熟悉的平常景象，都融入一個廣袤的「光之景」。這種「光之景」非常燦爛奪目，它是透明而多彩的，不受任何層面或方向的限制，它閃閃發光不斷躍動。《中陰聞教得度》說它「像炎夏平原上的海市蜃樓」。它的各種顏色，是心的固有元素的自然表現：空大被看成藍光，水大被看成白光，地大被看成黃光，火大被看成紅光，風大被看成綠光。

這些燦爛的光在法性中陰的穩定程度，完全決定於你在修持「頓超」時所證得的穩定度。唯有確實嫻熟這個法門，才能讓你穩定這種經驗，利用它來獲得解脫。否則法性中陰將像電光石火般地一閃而過，你甚至不知道它已經發生了。讓我再次強調，唯有修「頓超」法門的修行人，才能有那種最最重要的認證：這些光燦爛的顯現，並不離開心性而存在。

2．結合--聖尊

如果你不能認證這就是本覺的自發性顯現，則這些單純的光和色將開始結合成大大小小的光點或光球，稱為「明點」(tiklé)。在巨大的光球幾乎充塞整個虛空時，「喜樂部和忿怒部聖尊的曼達拉」將出現於明點之中。

這就是第二個階段，稱為「光明融入結合之中」，光明以各種體積、顏色和形狀的佛像或聖尊像顯現，手裡拿著各種寶物。他們所散發出來的亮光耀眼炫目，聲音巨大如百千雷響的怒吼，各個光束如雷射光般穿透萬物。

他們就是《中陰聞教得度》一書中所描述的「四十二位喜樂部和五十八位忿怒部聖尊」。他們在幾「天」之間逐漸出現，各有各自特殊的曼達拉模式，這是一種如此強烈充滿你整個覺知的景象，如果你無法認證它的真相，它就會顯得恐怖駭人。劇烈的恐懼和盲目的痛苦會消耗你，而後你會昏過去。

非常微細的光束會從你自己和諸聖尊散發出來，將你的心和他們的心接在一起。無數的光球出現在它們的光線之中，慢慢增加，而後「捲起來」，一切聖尊融入你當中。

3．智慧

如果你還是無法認證和獲得穩定性，下一個階段隨即展開，稱為「結合融入智慧之中」。

另一道細光束從你的心中發出，從光束又展開巨大的景象；不過，每一個細節仍然清晰準確。這是各種智慧的展現，同時以舒展開來的光氈和燦爛、球狀、光明的明點出現：

首先，在深藍色的光氈上，有寶藍色的閃爍明點以五個一組的模式出現。在它上面的黃色光氈上，有水晶般雪白的亮麗明點出

現。在它上面的白色光氈上，有黃金色的明點出現。在它上面的紅色光氈上，有紅寶石顏色的明點出現。它們被一個明亮的球體罩住，就像由孔雀毛製成的頂蓋。

這種明亮光的展現，是五種智慧的顯現：虛空藏智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智和成所作智。但由於成所作智只有在覺悟時才圓滿，這時它還未出現。因此，並沒有綠色的光氈和明點，不過它卻隱藏在其他顏色之內。這裡正在顯現的，是我們覺悟的潛能；唯有在我們成佛之後，成所作智才會出現。

如果你在這個時候沒有因安住於心性之中而證得解脫，各種光氈和它們的明點，以及你的本覺全都會融入明亮的光球中，它就像孔雀羽毛製成的頂蓋。

4．自發性的現前

接下來就是法性中陰的最後一個階段，「智慧融入自發性的現前之中」。現在，整個實相以驚人的方式呈現出來。首先是本初清淨的狀態，如開放、無雲的天空般顯現。然後是喜樂部和忿怒部諸聖尊出現，接著是諸佛的清淨國土，其下則是生死輪迴的六道。

這種景象的無邊無際，完全超乎我們的想像。每一種可能性都有：從智慧和解脫，到愚癡和再生。這時候，你將發現你具有天眼通和宿命通的能力。譬如，由於具有天眼通和不受到障礙的五官，你將知道你的過去世和未來世，看透別人的心，也明白六道輪迴的情形。在一剎那間，你就可以清晰地憶起曾經聽過的一切教法，甚至連未曾聽過的教法也將在你心中喚起。

整個景象接著融入它原來的明點，就像割斷繩子，帳篷立刻倒塌一般。

如果你有穩定性，可以認證這些顯現無非是你自己的本覺的「自光」，就可以獲得解脫。但如果沒有「頓超」法門的經驗，你就無法注視「如同太陽般明亮」的諸聖尊。相反的，由於前世的習氣，你的視線將被往

下拉到六道。你將認證的就是這些六道，它們將誘使你再度迷惑。

在《中陰聞教得度》一書中，提到有幾天時間讓亡者得以體驗法性中陰。這些天數並非指一天廿四小時，因為在法性中，我們已經完全超越時間和空間的限制。這些日子是「禪定日」，是我們可以專心安住在心性中，或安住在單一心境中的時間長度。如果禪修功夫不夠，這些日子可能就像一分鐘那麼短，而喜樂部和忿怒部聖尊的出現也都十分快速，我們甚至感覺不到它們已經生起。

瞭解法性

現在法性中陰已經降臨我身，
我將捨棄一切恐懼和擔憂，
我將認證生起的一切都是我自己的本覺的自然顯現；
並且了解這就是法性中陰的狀態；
現在我已經來到這個關鍵點，
我將不會恐懼從我心性中生起的喜樂部和忿怒部聖尊。

瞭解這個中陰的要點是：在其間發生的一切經驗，都是我們心性的自然光芒。這時候所發生的，正是它釋放出來各種覺悟的能量。如同透過水晶的光所散發出來的跳躍彩虹，是它的自然展現；同樣的道理，法性輝煌的顯現，也和心性無法分開。它們是心性的自發性表現。因此，《中陰聞教得度》說，不管這些顯現有多可怕，它們只不過像紙老虎一般地讓你產生恐懼而已。

不過，嚴格說來，如果把這些顯現稱為「景象」或甚至「經驗」，那就錯了；因為景象和經驗都是取決於見者和被見物的二元關係。如果我們能夠把法性中陰的顯現認證為心的智慧能，就沒有見者和被見物的差別了，這就是不二的經驗。完全進入那種經驗就是證得解脫。卡盧仁波切說：「死後，如果心識能夠體悟它的經驗只不過是心本身而已，解脫當下就生起了。」

不過，由於現在我們已經不再被肉身或世界所束縛了，在中陰境界中所釋放出來的

心性能量看起來會異常真實，似乎是客觀存在的。它們似乎是真正存在於我們外在的世界裡。我們沒有相當的修行，所以對那種不是依賴認知的不二境界毫無所悉。一旦我們把那些顯現誤認為是身外的現象，誤認為是「外界的景象」，我們就會以恐懼或希望來反應，使我們變得愚癡。

就如同在地光明顯現時，認證它是證得解脫的鑰匙，在法性中陰時也是一樣。本覺自光（心性顯現出來的能量）的認證，可以讓我們證得解脫，否則就要繼續在無法自主的輪迴中流浪。在法性中陰的第二個階段，會有百位喜樂部和忿怒部的聖尊出現，包括五方佛、女性佛、男性和女性菩薩、六道的佛，以及不少忿怒部聖尊和護法神。他們都在五智的亮光中出現。

我們如何了解這些諸佛和聖尊呢？「每一位清淨身都代表我們不清淨經驗的自有覺悟的潛力。」五位男性佛是自我的五蘊的清淨面，他們的五智是五煩惱的清淨面。五位女性佛是心的清淨基本品質，這些品質被我們經驗為不清淨的肉體和環境。八位菩薩是八識的清淨面，八位女菩薩則是八識的領納對象。

不管是五方佛的清淨景象和他們的智慧顯現，或者是五蘊的不清淨景象和煩惱生起，他們的基本性質本是相同的。差別在於我們如何認證它們，以及我們是否認證它們是從心性的基礎地出現的覺悟能量。

譬如，在我們凡夫心中顯現出欲望的念頭；如果它的真性被認證出來，就可以解脫攀緣，生起「妙觀察智」。瞋怒被真正認證，生起時就可以像鑽石般清明不再攀緣；這稱為「大圓鏡智」。當無明被認證出來時，就可以生起廣闊而自然的清明：「虛空藏智」。當傲慢被認證出來時，就可以證得不二和平等境界：「平等性智」。當嫉妒被認證出來時，就可以解脫偏頗和攀緣，生起「成所作智」。因此，五煩惱的生起，完全由於我們認證不出來它們的真性。當它們被

真正認證出來時，它們就被淨化而解脫，它們的生起無非是五智的展現。

在法性中陰裡，如果你無法認證五智的光，則我執會進入你的「覺受」中，就好像一位上師所說的，發高燒的病人，將開始產生幻覺，看到各種幻想。譬如，你無法認證妙觀察智的紅寶石光，它的生起就會像一團火，因為它是火大的清淨性；你無法認證平等性智的金黃色光的真性，它就以地大生起，因為它是地大的清淨性，而水大、空大、風大依此類推。

當我執進入法性中陰各種顯現的「覺受」中時，它們就被轉化，（或者可以說是被凝固化），經由這個過程成為輪迴中各種愚癡的根源。

一位大圓滿上師以冰和水為例，說明這種缺少認證和我執的開展經過：水通常是液體的，具有殊勝的特質，可以洗淨髒物和止渴。但當它冷凍時，它就固化成冰。同樣情形，當我執生起時，它就把我們的內在經驗和我們認知周遭世界的方式固體化。不過，就好像在陽光的熱氣下，冰會溶解成水，在認證的光下，自由無礙的智慧性將顯露出來。

現在我們可以正確地瞭解，在地光明和法性中陰現起之後，由於前後二次都無法認證出心性，輪迴實際上已經生起了。首先，地光明（心性的基礎地）沒有被認證出來；如果它被認證出來，就可以證得解脫。其次，心性的能量顯現，提供第二次的解脫機會；如果它沒有被認證出來，生起的煩惱就開始凝固成各種錯誤的思想，它們合起來繼續創造虛幻的六道，把我們拘禁在生死輪迴中。因此，整個修行的目的，就是把這個我稱之為「無明的過程」直接翻轉過來；那些彼此連繫和互相倚賴的錯誤覺受，使得我們陷入自己所創造的虛幻世界，修行就是把它們反創造、反凝固化的過程。

就如同前面說過的，地光明在死亡的那一刻顯現，並不等於證得解脫；同樣情形，

當法性中陰顯現時，也並不就是當然可以解脫。因為當智慧燦爛的明光發出時，伴隨著各種簡單的、愜意的、溫暖的聲光，它們不像智慧光那麼刺激和強大。這些黃色、綠色、藍色、紅色和白色的皆為黯然迷濛的光，是由貪、瞋、癡、欲望、嫉妒和傲慢累積而成的習氣。這些情緒就分別創造了六道：地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅、天。

如果我們活著時，並未認證和固定心的法性，我們所累積起來的執著習氣，在這個時候就會開始激動和甦醒過來，我們就會被本能地拖向六道的暗光。心受到智慧活躍燦爛的光明所威脅，就會退縮。各種溫暖的光，都是習氣所邀集來的，就引誘我們去投生，至於投生到那一道，就由主宰我們的業和心流的煩惱而決定。

讓我們引用《中陰聞教得度》書中一尊喜樂佛出現的例子，來說明這整個過程。上師或道友對亡者的神識說：

哦，覺悟家族的兒女，一心諦聽！

第三天，黃光將生起，它是地大的淨性。同時，從黃光中，南方眾寶莊嚴佛土的寶生佛將在你面前出現，他全身黃色，手執如意寶珠。他坐在馬車的寶座上，與佛母互相擁抱。四周有虛空藏和普賢兩位男菩薩、念珠和持香兩位女菩薩。因此，一共有六位佛身在虹光中出現。

受蘊的內在淨性（平等性智）以黃光出現，晃耀閃爍並飾以大大小小的明點，極其明亮，非肉眼所能逼視，從寶生佛和佛母的心中流向你，穿透你的心，因此你的眼睛無法凝視它。

就在智慧光出現的同時，代表人道的暗藍光向你而來，穿透你的心。在傲慢驅使下，你將恐懼地逃離耀眼的黃光，卻喜歡人道的暗藍光，因而對它執著。

這時候，不要畏懼耀眼、明亮、穿透而逼人的黃光，卻要把它認證為智慧。讓你的本覺安住在其中，放鬆，自在，寂靜。對它要有信心、恭敬和殷望。如果你認證它為你自己的本覺的自然光，即使你沒有恭敬心，也沒有念祈請文，一切佛身和光將與你融為一體，證得佛果。

如果你沒有把它認證為你自己的本覺的

自然光，那麼就要以恭敬心向它祈求，觀想「這是寶生佛的慈悲光。我皈依它。」因為實際上它就是寶生佛，前來引導你通過中陰的恐怖景象，它是寶生佛慈悲能量的光鉤，因此你要以全然的恭敬心對它。

不要愛上人道的暗藍光。這是你的貢高我慢累積而成的習氣之道。如果你對它執著，你將掉落人道，重受生、老、病、死之苦，失去出離塵世泥沼的機會。

這個暗藍光是阻隔解脫之道的障礙，因此不要看它，卻須摒除傲慢！放棄它的習氣！不要執著（暗藍光）！不要渴望它！你要對那個耀眼、明亮的黃光恭敬和渴望，一心觀想寶生佛，如此祈禱：

啊！
我因貢高我慢而生死流轉，
唯願寶生佛領導我
走上「平等性智」光的光明大道，
唯願至高無上的佛母走在我後面；
唯願他們幫助我走過中陰的險道，
帶我進入圓滿的佛境。

以至誠恭敬心念完祈請文之後，你將融入寶生佛和佛眼佛母心中的虹光，變成南方眾寶莊嚴佛土的報身佛。

有關寶生佛示現的描述，最後是說明藉著上師或道友的這種「開示」，即使亡者的能力再小，都可以證得解脫。不過，《中陰聞教得度》說，雖然經過多次的「開示」，仍然有人因為惡業的緣故，無法認證和得到解脫。在貪婪和業障的干擾、各種聲光的驚嚇下，他們將逃避。因此，次「日」，下一尊阿彌陀佛，將偕同其眷屬諸尊，以光彩奪目的紅光示現，但同時顯現的，還有暗淡、誘人的餓鬼道黃光，這是由貪婪和吝嗇造成的。因此，《中陰聞教得度》以相同的方式，逐一介紹喜樂部和忿怒部諸尊的出現。

常常有人問我：「諸聖尊會對西方人示現嗎？如果會，是以西方人所熟悉的形式嗎？」

法性中陰的顯現被稱為「自發性呈現」。這表示它們是本具和自在無礙的，存在於我們所有的人。它們的生起，並不倚賴於我們可能會有的任何精神體悟；唯有認證它們才需要精神體悟。它們並非西藏人所獨有；它們是一種普遍而基本的經驗，但我們

如何認知它們，則視個人的因緣而定。因為它們在本質上是無限的，所以它們可以任何形式顯現。

因此，諸聖尊會以我們在世時最熟悉的形式顯現。譬如，對基督徒而言，諸聖尊可能以基督或聖母瑪利亞的形式示現。一般來說，諸佛示現的整個目的是為了幫助我們，因此他們會以最適合也最能幫助我們的任何形式示現。但不論諸聖尊是以何種形式示現，我們必須明白他們的本性絕無任何差異。

認證

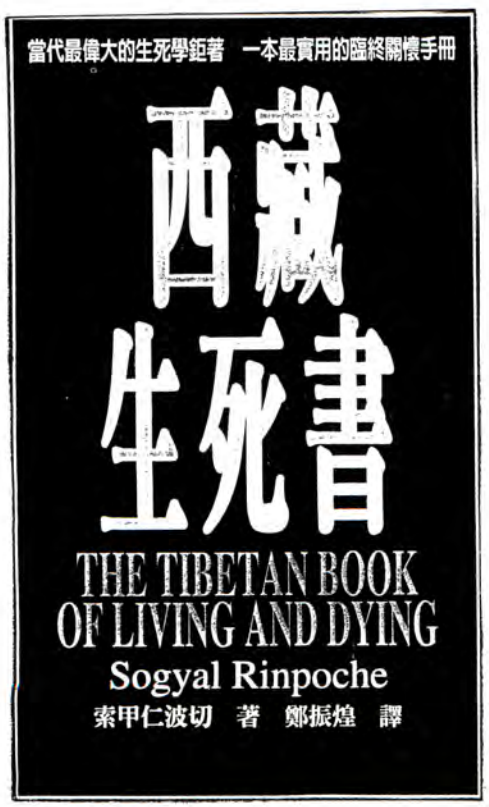
依據大圓滿法，一個人如果對於心性沒有真正的體悟，對於「力斷」法門也沒有穩定的經驗，就無法認證地光明；同理，如果對於「頓超」法門沒有穩定的經驗，就不可能認證法性中陰。一位有成就的「頓超」法門修行人，圓滿和穩定了心性的光明，在世時就已經能夠直接認識將在法性中陰中示現的諸聖尊。因此，這種能量和光都存在我們身上，雖然目前被隱藏起來。不過，當肉體和粗的心識死掉時，它們就自然被釋放出來，我們真性的聲、色、光乃往外散發。

不過，並非唯有透過「頓超」法門才能以法性中陰做為解脫的機會。佛教密續的修行者，都會把法性中陰的顯現納入他們的修持中。在密續裡，諸聖尊原則上是一種溝通的方式。如果沒有形式或某種溝通的基礎，就很難想像覺悟能量的存在。諸聖尊應該被看成是一種人格化的隱喻，來表現諸佛智慧心的無邊能量和品質。把這些能量和品質以聖尊的形式表現出來，可以讓修行人認證和描述它們。在觀想的修持中，透過對於聖尊的取相和與聖尊融合為一的訓練，他將體悟：認知聖尊的心和聖尊本身並不分離。

西藏佛教的修行者都要修本尊法（yidam），本尊是與他們有甚深因緣的某

一尊佛或聖尊，是真理的化身，他們以啟請本尊為修行重心。密續修行者不把法性的種種顯現視為外在現象，反之，會把它們納入本尊修行法中，想辦法要與這些顯現結合。因為他們在修行中已經把本尊認證為覺悟心的自然光，所以他們能夠如此認證各種顯現，讓它們以聖尊的形式生起。有了這種清淨的認知，不管在中陰裡出現的是什麼，他們都會把它認證為本尊的展現。因此，透過自己修行的力量和聖尊的加持，他將在法性中陰中證得解脫。

在西藏傳統中，對不熟悉本尊修行法的普通人和一般修行者都如此開示：不管出現的是什麼，都要立刻把它們當做觀世音菩薩、蓮花生大士或阿彌陀佛，看他們最熟悉那一位的聖尊。簡單地說，你在世時如何修，你就要以這種修法來認證法性中陰的各種顯現。

另外一種看待法性中陰的殊勝方法：它是二元最絕對純淨形式的表達。我們面對著獲得解脫的方法，但同時也有習氣和本能在引誘我們。我們經驗到心的清淨能量，同時也經驗到它的混亂狀態。這就好像我們被催促做決定，二者選一。然而，不用說，我們甚至是否有機會去選擇，都取決於在世時精神修行的程度和功夫。（未完待續）

（摘自索甲仁波切著．鄭振煌譯《西藏生死書》，每冊定價三百五十元，全書五百餘頁，函購請利用郵政畫撥：〇〇〇三四八四－五，戶名：慧炬雜誌社，掛號費另加十四元）