



慧光集

《臨終準備及助念實操作手冊》
正確面對 死亡無懼

ཨོཾ་



堪布慈誠羅珠仁波切 編著

慧光集

《臨終準備及助念實操作手冊》

堪布慈誠羅珠仁波切 編纂



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都



《臨終準備及助念實操手冊》&
正確面對 死亡無懼



目錄



前言	08
一、死亡的預兆	11
(一) “眼耳鼻舌身” 停止工作	11
(二) 身體的組成部分逐一分解	11
二、助念之前的準備	13
(一) 助念的最佳時間	13
(二) 提前準備好所需的資料和物品	14
(三) 助念環境的準備	16
(四) 對助念對象的準備	20
(五) 助念者的注意事項	23
三、正式助念	25
(一) 對於臨終者的念誦步驟	25
(二) 對於亡者的念誦步驟	26
(三) 念誦說明及注意事項	26

四、助念後的事項	29
(一) 亡人物品的處理	29
(二) 在離世的 49 天內，如何利益亡人	29
附錄	31
(一) 助念開示詞（臨終版）	31
(二) 助念開示詞（亡者版）	34
(三) 往生助念儀軌	38
(四) 不動佛心咒	86
(五) 大圓滿龍欽心髓破瓦儀軌	87

《臨終準備及助念實操作手冊》



堪布慈誠羅珠仁波切 編纂

前言

死亡是每一個人都不願正視卻又無法逃避的現實，既然如此，我們唯有鼓起勇氣，勇敢面對。其實，死亡並非人們印象裡那般充滿絕望、哀傷與神秘。倘若對死亡有正確的認識，掌握一點必要的方法，完全可以消除恐懼，有備而戰。

死亡是什麼？

人的生命其實不是一個簡單的存在，人死並非如燈滅。

簡而言之，死亡是一種週期性的生命活動，如同花開花落、斗轉星移，大自然中的一切都有週期性。同樣，人死以後要投生，出生後又終究會死，如此不斷循環往復，這便是生命的輪迴。身體不過是生命的載體，而生命是一種永遠存在的能量。

🌸 關鍵時刻最好的幫助——助念

人在死亡前後往往孤立無援，甚至深感恐怖，此時格外需要外界的幫助。對於有一定修行境界的人而言，死亡是一個絕佳的修行機會；對於普通的佛教徒，或者不信佛的人來說，死亡也是一個非常關鍵的時刻，這關係到他死後所承受痛苦的大小，以及來世去往何方。故而，死亡正可謂危險與機會共存。此時我們的一舉一動，既有可能讓臨終者／亡人走得非常不好，但也可能讓他下一世、二世、三世中走得相當好。

只要我們擁有行之有效的方法，任何時候都有希望，死亡的時候也不例外。對此佛教提供了各種方法，其中很多方法簡便易行，我們普通人也可以做得到。

本手冊從實際操作的層面，介紹了如何幫助臨終者／亡人，並為其助念的具體方法。如果這些方法無法全部做到，根據各自情況盡力而為即可。若能正確地給予助念，便可使他們安然度過這段艱險孤獨的旅程，並有可能將死亡轉變為提



升生命的機會，甚至是幸福的解脫之旅。此外，助念的功德極大，作為助念者的我們，也可以積累巨大的福報。由此可見，助念對自他都有著相當大的利益。

總而言之，在死亡這個至關重要的時刻，作為臨終者／亡人的至親好友，我們的幫助非常重要。所以，我們一定要竭力收拾起眼淚，理智鎮靜地面對，助其走好此生的最後一程，開啟更多的希望與機會。

一、死亡的預兆

醫學上普遍認為：瞳孔擴散、大腦死亡、呼吸和心跳停止等即為死亡的標誌；但佛教認為，這些現象只是表面的死亡，人的意識還沒有離開身體。

人在臨終之際，簡單而言，會出現以下兩種現象：

（一）“眼耳鼻舌身”停止工作

眼睛、耳朵等感官會逐漸停止工作。具體表現為：眼睛看不清楚東西，哪怕非常熟悉的朋友來到身邊也不認識；旁邊人的說話聲，聽起來嗡嗡一片或若有若無；香氣、臭氣聞不出來；舌頭嚐不出任何味道；碰觸身體沒有反應等。

（二）身體的組成部分逐一分解

人的身體是由“地、水、火、風”四大所組成，此時這些成分將逐步分解。



身體會出現如下現象：感到如墮入坑中或被山所壓一樣沉重，比如有些臨終者會喊“向上拽我”，或者“將我的枕頭墊高”等；流出口水或鼻涕等液體；口鼻全然乾燥，體溫從邊緣向內收，有些人從頭頂突突地冒出蒸氣；呼出長氣，吸氣困難。直至長長呼出三口氣，隨後就會斷氣。

至此，人就死了。

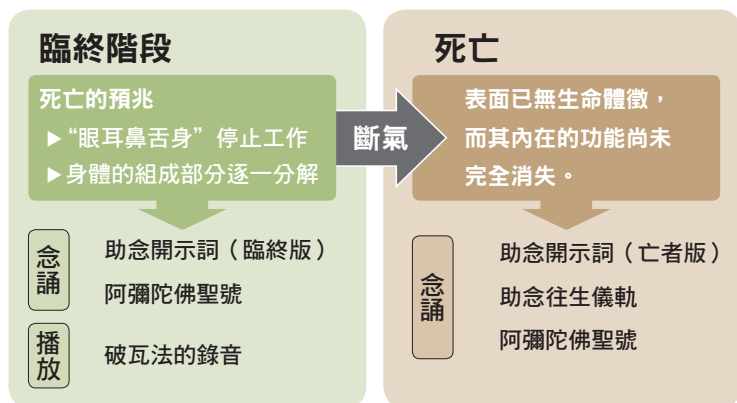
小貼士：

斷氣之後，雖然人的表面已無生命體徵，而其內在的功能尚未完全消失，仍然能聽見說話、念經的聲音。所以不要說不想讓他聽見的話，以免對他產生干擾。

二、助念之前的準備

（一）助念的最佳時機

【助念最佳時機表】



1. 出現“死亡的預兆”期間（臨終階段）

在“死亡的預兆”出現期間，可以為其念誦“助念開示詞”（臨終版），並為其輪流播放“破瓦法”音頻和“阿彌陀佛聖號”音頻。

具體步驟請查看下文：“三、正式助念——（一）對於臨終者念誦步驟”



*此時是念誦破瓦法超度的最佳時機，無論臨終者是否修過破瓦法，此時都可以為他播放“破瓦法”音頻。

*如果條件允許，播放“阿彌陀佛聖號”音頻時，在場的人最好跟著念誦。

點圖線上播放：

【破瓦法——慈誠羅珠堪布念誦】



【阿彌陀佛聖號】



2. 斷氣之後（已死亡）

人斷氣後，可為其念誦“助念開示詞”（亡者版）、“助念往生儀軌”和“阿彌陀佛聖號”。

具體步驟請查看下文：“三、正式助念——（二）對於亡者念誦步驟”

（二）提前準備好所需的資料和物品

1. 準備好資料（音頻和文檔）

在電腦上複製下方網址到瀏覽器中打開，即

可下載整套助念所需的文檔和音頻資料，便於保存和列印。

整套資料下載網址：

* 「慧燈之光」網站：

<http://api.huidengzhiguang.com/web/zhunian/index.html>

* 「喇榮慧光」網站：

http://www.larong-chuling.org/upload_images/PDF/78e.pdf

具體使用方法請見下文：

“三、正式助念——(一)對於臨終者念誦步驟”

“三、正式助念——(二)對於亡者念誦步驟”

2. 準備好物品

提前準備好甘露丸、往生被、不動佛心咒咒輪，以及佈置助念場所所需的佛像、經書、供品等物品。

具體所需物品，可參照下文的介紹。



3. 申請助念

如需要，可以向專門的助念團體申請助念。

(三) 助念環境的準備

1. 營造輕鬆環境

可以根據助念對象的承受能力講一些佛法，儘量製造一個比較祥和的氣氛、環境，例如可播放阿彌陀佛聖號、大悲咒、觀音心咒及一些佛教音樂，以此可幫助他放鬆、消除恐懼，並帶來加持。

2. 安排好親屬，避免哭鬧

這時候家人不要哭泣，這非常重要！讓他在一個平靜、祥和的氛圍中離世。所以，他特別在乎的兒女、孫輩等人，之前好好告別，在他最後要走的一刻，最好不要出現在他眼前。

此外，房間裡不要放任何能讓他產生眷戀的東西，也不要提及會使他心生貪戀和嗔恨的人和事。

之所以這樣做，是由於在離世的最後時刻，人的心念極其脆弱，容易跟著習氣走，對財物、親人的留戀會成為他往生的障礙。

3. 助念場所

（1）助念場所的選定

不需要很大的場地，家裡、醫院太平間都可以；如果不方便，也可到寺廟或郊區等不太影響其他人的地方找一間房子，將遺體運過來助念。

（2）助念場所的佈置

如臨終跡象突然發生，來不及設置供桌及擺放物品，可直接根據助念步驟，馬上開始助念。

在助念對象的頭頂／床頭方向佈置供桌，所擺放的物品如不能全部備好，根據情況儘量準備即可。

*** 佛像：**在供桌上供奉西方三聖（即阿彌陀佛、觀世音菩薩和大勢至菩薩）或釋迦牟尼佛的佛像／唐卡；



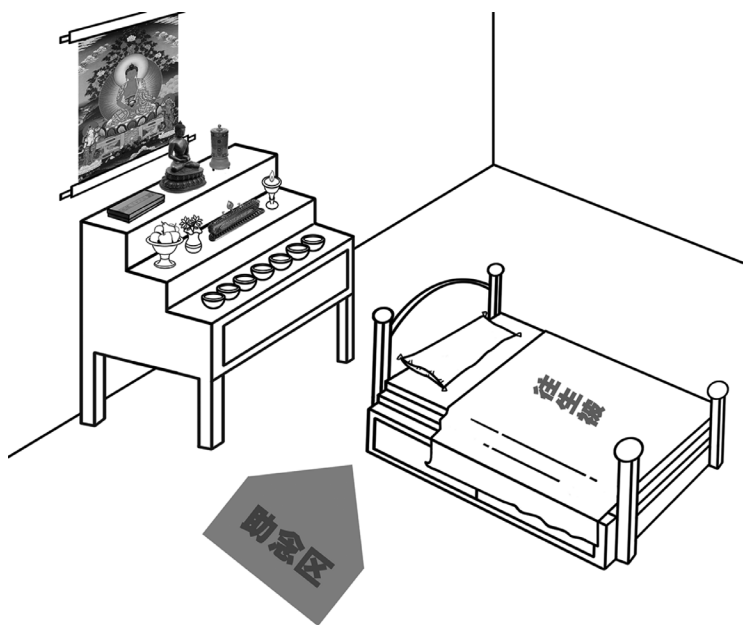
*經書：將《淨土五經》、《般若經》及“繫解脫”等佛經置於佛像旁邊；

*電動轉經輪：擺放在經書旁；

*供品：於佛像前供食子（水果、點心等）、花、水、燈、香等。

現場佈置的示意圖如下。供桌 1 或供桌 2，可根據現場情況有選擇地擺放。

【供桌 1 示意圖】

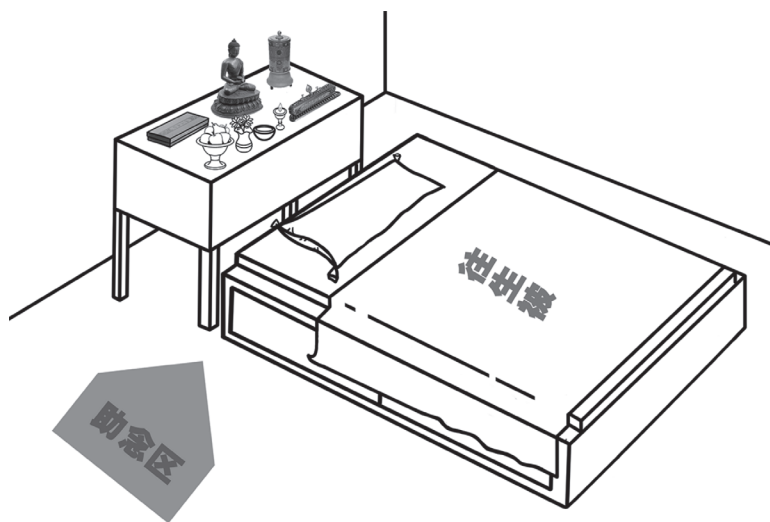


第一層（左至右）：經書、佛像、轉經輪

第二層（左至右）：食子（水果、點心等）、
花、香、燈

第三層（左至右）：供水杯

【供桌 2 示意圖】



後排（左至右）：經書、佛像、轉經輪

前排（左至右）：食子（水果、點心等）、
花、水、燈、香



（四）對助念對象的準備

1. 對於臨終者

步驟 1：餵服甘露丸或灑甘露水

給臨終者餵服甘露丸，若已無法吞嚥，可製成甘露水灑在其額頭、喉間和心口。

原因：甘露丸的主要成分是藏藥和加持品，並經過僧眾加持。服用甘露丸或甘露水，可以種下解脫的善根。

最佳時間：最好在斷氣之前服用；若已斷氣，可以灑甘露水。

步驟 2：身體姿勢擺成“吉祥臥”

幫助臨終者擺好“吉祥臥”的姿勢，即釋迦牟尼佛圓寂時的臥姿：頭朝北，右側臥，左腿壓住右腿，左手放在左腿上面，右手放在頭下。

原因：死亡時的姿勢相當重要。僅依靠吉祥臥的姿勢，便能保證至少一兩世之內不墮惡趣。

【吉祥臥示意圖】



人斷氣後，請跳至下文“2、對於亡者”——
“步驟 2”

2. 對於亡者

步驟 1：餵服甘露丸或灑甘露水

將甘露丸製成甘露水灑在其額頭、喉間和心口，如果臨終時已經用過，則可忽略此步驟。

步驟 2：放置不動佛心咒的咒輪

人斷氣之後，將不動佛心咒的咒輪分別放於額頭和心口，有字的一面朝內，緊貼皮膚，字的上方朝向頭頂。咒輪可與遺體一起火化。



原因：心咒的功德源自於諸佛菩薩，因此加持力極大。尤其不動佛心咒的咒輪對亡人有特別的意義，這與不動佛當初的發願有關。

注意：該咒輪可下載列印後使用，具有同等加持力。

請參閱第 86 頁，附錄四：“不動佛心咒”。或是，掃圖下載列印：

【不動佛心咒】



步驟 3：身體姿勢擺成“吉祥臥”

幫助亡者擺好“吉祥臥”的姿勢，即釋迦牟尼佛圓寂時的臥姿：頭朝北，右側臥，左腿壓住右腿，左手放在左腿上面，右手放在頭下。（參見上文吉祥臥示意圖）

步驟 4：蓋往生被

有字的一面朝上，字體上方朝向頭部。斷氣前，亦可蓋上。斷氣後，蓋不蓋頭皆可。若死相不好，可以蓋住頭。

往生被不火化。遺體火化後，可把往生被置於骨灰上，一起裝入骨灰盒；亦可將往生被蓋在骨灰盒上面。

原因：往生被上遍佈諸佛密咒，具有不可思議的加持力。

（五）助念者的注意事項

1. 助念者需具備的三個條件

（1）有慈悲心——最重要的條件

出發點完全是為了幫助別人，只要具備慈悲心，無論有沒有修行，都可以在一定程度上幫助到助念對象。所以助念時，必須要有慈悲心，而且越強大越好。

（2）專心

在整個助念過程中，助念者要非常專注；否則效果會大打折扣。

（3）信心

助念者一定要相信：我不是以個人的力量，



而是依託佛法和儀軌的力量去幫助助念對象，倘若一切按照佛法的要求去做，就一定能夠幫助到助念對象。

2. 助念方位

助念者要在助念對象的頭頂方向助念，不要觸碰助念對象的下半身；否則會使其專注於下半身，從而影響投生。

助念對象下半身的附近，不要留有人員通過的空間，以避免前來探視的親友在他下半身附近哭泣等。

3. 對臨終者的重要提醒

必要時可以輕拍臨終者的梵穴（位於頭頂髮旋的位置）或者抓住梵穴附近的頭髮輕輕揪一揪，並大聲提醒他：你就要走了，你的頭頂有阿彌陀佛，請你專心祈禱他；同時把所有注意力集中在頭頂梵穴，你要從這個地方出去。

最好在他快斷氣時，隔一會兒揪一次。斷氣之後，再揪就不會有什麼用處了。

三、正式助念

(一) 對於臨終者念誦步驟

步驟 1：先柔聲念誦“助念開示詞”（臨終版）

請參閱第31頁，附錄一：“助念開示詞”（臨終版）

步驟 2：給臨終者播放“破瓦法”音頻

點圖線上播放：

【破瓦法 - 慈誠羅珠堪布念誦】



步驟 3：給臨終者播放“阿彌陀佛聖號”音頻

點圖線上播放：

【阿彌陀佛聖號】



臨終階段，可輪流播放“破瓦法”音頻和“阿彌陀佛聖號”音頻。如果條件允許，播放“阿彌



陀佛聖號”音頻時，在場的人最好跟著念誦。

（二）對於亡者念誦步驟：

步驟 1：先柔聲念誦“助念開示詞”（亡者版）

請參閱第 34 頁，附錄二：“助念開示詞”（亡者版）

步驟 2：跟著“助念往生儀軌”念誦

請參閱第 38 頁，附錄三：“助念往生儀軌”

點圖線上播放：

【助念往生儀軌】



（三）念誦說明及注意事項

1. 反覆念誦

根據情況，以上步驟反覆念誦。特別是在去世後的三天之內，儘量多次念誦。

這時候我們也許看不到他有什麼反應，但是他能聽得見，而且因為正面臨嚴峻的時刻，所以他一定會認真專注地聆聽並牢牢記住。

2. 先柔聲念開示詞再念誦儀軌

之所以先念“助念開示詞”，是為了告訴助念對象在臨終／中陰將遇到的景象及應對方法。人在臨終或剛斷氣時，最重要的就是給他引導。

3. 念誦聲音

音量：正常情況下的人能聽到的音量即可，不需要太高或太低。

速度：適宜，不要太快或者太慢。

4. 助念的時間要看情況。

如果條件允許，最好是七七四十九天，且每天二十四小時不間斷；如果做不到，可以念一個或兩個七天；再不行，就念三天、五天，至少頭幾天要二十四小時連續念。

🌸 小貼士：

*** 去世幾天後火化比較合適？**

至少在三天之內（72 小時）不能火化。實際上三天以後，神識也不一定離開了，但由於城



市裡的一些客觀因素，恐怕很難放置太長時間。
所以至少保證三天後再處理比較好。

四、助念後的事項

（一）亡人物品的安置

1. 特殊的加持品和經文可以火化

密法裡一些特殊的加持品，如“繫解脫”，只能由他本人佩戴，所以要與遺體一起火化。

2. 聞法錄可以火化

若有“聞法錄”，可一起火化。僅靠此力量，可使他一兩世不墮惡趣。

聞法錄：即記錄本人所得到的灌頂、傳承、佛法名稱的筆記。

3. 佩戴的佛像不能火化

亡人身上戴的佛像，不能一起火化。

（二）在離世的 49 天內，如何利益亡人

1. 每天至少念誦一遍“助念開示詞”（亡者版）和



“助念往生儀軌”；

2. 辦理喪事期間切勿殺生飲酒，也不必大辦喪宴，最好短期內吃素、戒殺、戒煙酒等；
3. 每天為亡者念佛誦經，如《金剛經》、《地藏經》、《三十五佛懺悔文》、《普賢行願品》等；
4. 儘量做善事，如放生、供燈、掛經幡等，這些都可以真正利益亡者；
5. 以亡者的名義多做一些力所能及的好事，比如當義工、參加慈善活動等。

附錄一：助念開示詞（臨終版）

（以親切的口吻，最好是臨終人的親人或好友的口吻念誦）

現在雙手合十，讓我們以恭敬心、至誠心恭請大恩上師、西方極樂世界接引導師阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩，以及十方諸佛菩薩、龍天護法蒞臨道場。

禮佛三拜！（鞠躬）

（然後念開示詞——）

【臨終人姓名】及有緣眾生（三遍），我是**【助念人姓名】**。希望在您一生中最關鍵的時刻，陪您一起經歷，使您當下離苦得樂，了脫生死，即生成佛。下面的引導請您一定要認真聽，如實做，切勿輕視。在這何去何從、生死緊要的關頭，千萬千萬要聽我們的忠告，莫失良機，一失則萬劫難復，受苦無盡。



在這個關鍵的時刻，您一定要放下三件事，不要去牽掛：

首先要放下您的財產和家人。您現在無論多麼留戀都沒有用，只能讓您自己不能好走。第二，要放下對自己的懊悔。請您一定要放寬心態，您這一生即使是造了一些罪業，您也已經懺悔了，現在應該沒有太大問題了。第三，要放下對死亡的恐懼。人人都要經歷死亡，我們會陪在您身邊，幫您度過和超越這個最關鍵的時刻。您一定要有自信，您肯定能往生得很好。

除了上述三個“放下”，在臨終關鍵的時刻，還有三點您必須牢記的事項：第一，要破除對自我的執著，發大乘菩提心。發願生生世世都能夠擁有菩提心，能夠遇到大乘佛教；發願生生世世都能夠遇到為您傳授大乘佛法的善知識。第二，此時能夠幫助您的只有佛菩薩和上師，觀想和祈禱您的本尊，或者阿彌陀佛，或者您的上師。請他們把您帶到西方極樂世界等美好的地方。第三，要知道自己具有佛性。如果您曾經學習過密法，更要提醒自己：您的身體本來跟佛菩薩是一

體的，只不過目前您還沒有認識到。

【**臨終人姓名**】，我們現在開始為您播放“破瓦法”，並念誦“阿彌陀佛聖號”，請您專心聽聞。



附錄二：助念開示詞（亡者版）

（以親切的口吻，最好是亡人的親人或好友的口吻念誦）

現在雙手合十，讓我們以恭敬心、至誠心恭請大恩上師、西方極樂世界接引導師阿彌陀佛、觀世音菩薩、大勢至菩薩，以及十方諸佛菩薩、龍天護法蒞臨道場。

禮佛三拜！（鞠躬）

（然後念開示詞——）

【亡者姓名】及有緣眾生（三遍），我是【助念人姓名】。希望在您一生中最關鍵的時刻，陪您一起經歷，使您當下離苦得樂，了脫生死，即生成佛。下面的引導請您一定要認真聽，如實做，切勿輕視。在這何去何從、生死緊要的關頭，千萬千萬要聽我們的忠告，莫失良機，一失則萬劫難復，受苦無盡。

【亡者姓名】，請認真聽，要發願為了利益所有眾生而圓滿證悟。一旦您的呼吸停止，所謂

第一中陰的基光明就會出現。這是法性，它如虛空般開放空曠，是明亮的空。此時，您要能認知它，並安住其中。或者觀想您的上師、本尊或者大悲觀世音菩薩，觀想他有如水中月影，雖有其形而無實體，一心不亂、至誠祈禱他。

【亡者姓名】，請認真聽。若未能依此光明獲得解脫，您就會進入下一階段。您能看到您的親人，但親人無法看到您，也無法聽到您的聲音，這就標誌著您進入了法性中陰階段。

不要貪求此生，要憶念三寶。不管出現什麼恐怖的景象，您都要知道這是您自心投射的景象。您這時的身體是幻化的一種意識之身，既然沒有了物質的血肉之身，那麼無論什麼聲音、光焰、乃至火焰，都傷害不了您，您也死不了。所以不要害怕、不要恐慌。

凡是見到寂靜本尊、忿怒本尊和男女雙身佛像，不要心生嗔恨和邪念。伴隨著這些本尊的，還有極其耀眼、難以直視的各色光焰，以及千雷震耳的巨響，不要心懷畏懼而試圖逃避，那是智慧之光，是您自心投射的景象，安住在無念的境



界中，上述各種形相和光焰即可融入您的自性之中，使您獲證佛果。或者觀想“這是佛菩薩的慈悲之光，我要從中求得庇護”，然後虔誠祈求進入其中。

與這些強光同時並行的還有各色暗淡的光線，也向您照射而來，對於這些暗光，不要受它吸引，那是誘惑您重新進入六道輪迴的光線，可能會帶您去畜生道，乃至餓鬼、地獄道，經歷無法忍受的痛苦，永無出離之期。

【亡者姓名】，請認真聽。我們知道您現在非常困苦難過，無依無靠、到處飄零，您感到自己在雪中、雨中、暴風和黑暗中被恐怖的野獸和大軍追逐，此外還有群山崩裂的聲音、怒海奔騰的聲音、烈火燃燒的聲音，以及強風吹刮的聲音。您要認出這是投生中陰，是您自身的業力讓您如此受苦。

您現在是意生身，即使粉身碎骨也不會死，所以不必害怕。另外，所有恐怖現象也只是您自心投射的混亂景象。所以，要認出它們的本性。

如果您不知如何觀修，就要憶念三寶，向他們祈求。把所有自心投射的恐怖景象觀想成大悲觀世音菩薩或您的本尊，憶念您的上師。他們會保護您。

【亡者姓名】，您要對阿彌陀佛與往生西方極樂世界發起強烈的信心與渴望。如此殷切發願，即可隨念往生其中。

如果您進不了佛土而希望入胎，或是發現您不得入胎，那就要選擇一個佛法興盛的地方投生。祈求大悲觀世音菩薩，昂首前進，進入人道的藍光或者天道的白光裡面；進入金寶所成的大廈之中，進入優美的花園裡面。

【亡者姓名】，我們現在開始為您念“助念往生儀軌”和“阿彌陀佛聖號”，請您專心聽聞。



附錄三：往生助念儀軌

（助念者以清淨心、悲憫心，在臨終者或亡者面前，觀想十方諸佛放光加持，自他切莫哭泣等。若條件允許，則應於亡者頭頂上方，擺設佛像、佛經等三寶所依，並供養燈、水、香、花、果等之後與大眾一起念誦）

一、加倍咒（三遍）

嗡桑巴局桑巴局，波瑪納薩局，瑪哈臧巴巴吽
啪_德梭哈

二、皈依發心（三遍）

諸佛正法賢聖三寶尊，從今直至菩提永皈依。
我以所修施等諸資糧，為利有情故願大覺成。

三、普賢行願品（七支供）（一遍）

所有十方世界中，三世一切人師子，
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
普賢行願威神力，普現一切如來前，

一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。
以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
我昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔癡，
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
十方一切諸眾生，二乘有學及無學，
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
十方所有世間燈，最初成就菩提者，



我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。
所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。

四、發菩提心儀軌

祈請十方一切出有壞正等覺及十地菩薩摩訶薩眾

及諸位大金剛持上師垂念我

乃至菩提果 皈依諸如來

正法菩薩眾 如是亦皈依（三遍）

如昔諸善逝 先發菩提心

復此循序住 菩薩諸學處

如是為利生 我發菩提心

復於諸學處 次第勤修學（三遍）

今生吾獲福 善得此人身

復生佛家族 今成如來子
爾後吾當為 宜乎佛族業
慎莫染污此 無垢尊貴種
猶如目盲人 廢聚獲至寶
生此菩提心 如是我何幸
今於怙主前 筵眾為上賓
宴饗成佛樂 普願皆歡喜（一遍）
菩提心妙寶 未生者當生
已生勿退失 輾轉益增長
願不捨覺心 委身菩提行
諸佛恆提攜 斷盡諸魔業
願菩薩如意 成辦眾生利
願有情悉得 怙主慈護念
願眾生得樂 諸惡趣永盡
願登地菩薩 彼願皆成就（一遍）



五、佛說阿彌陀經（一遍）

如是我聞。一時佛在舍衛國，祇樹給孤獨園。與大比丘僧，千二百五十人俱，皆是大阿羅漢，眾所知識：長老舍利弗、摩訶目犍連、摩訶迦葉、摩訶迦旃延、摩訶拘絺羅、離婆多、周梨槃陀迦、難陀、阿難陀、羅睺羅、憍梵波提、賓頭盧頗羅墮、迦留陀夷、摩訶劫賓那、薄俱羅、阿菴樓駄，如是等諸大弟子。并諸菩薩摩訶薩：文殊師利法王子、阿逸多菩薩、乾陀訶提菩薩、常精進菩薩，與如是等諸大菩薩。及釋提桓因等，無量諸天大眾俱。

爾時，佛告長老舍利弗：“從是西方，過十萬億佛土，有世界名曰極樂，其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。舍利弗，彼土何故名為極樂？其國眾生，無有眾苦，但受諸樂，故名極樂。又舍利弗。極樂國土，七重欄楯，七重羅網，七重行樹，皆是四寶周匝圍繞。是故彼國名曰極樂。

又舍利弗。極樂國土，有七寶池，八功德水，充滿其中，池底純以金沙布地。四邊階道，金、銀、琉璃、玻璃合成。上有樓閣，亦以金、銀、琉璃、

玻璃、車磔、赤珠、瑪瑙而嚴飾之。池中蓮花，大如車輪，青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光，微妙香潔。舍利弗。極樂國土，成就如是功德莊嚴。

又舍利弗。彼佛國土，常作天樂，黃金為地。晝夜六時，雨天曼陀羅華。其土眾生，常以清旦，各以衣祴，盛眾妙華，供養他方十萬億佛，即以食時，還到本國，飯食經行。舍利弗。極樂國土，成就如是功德莊嚴。

復次舍利弗。彼國常有種種奇妙雜色之鳥：白鶴、孔雀、鸚鵡、舍利、迦陵頻伽、共命之鳥。是諸眾鳥，晝夜六時，出和雅音。其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分，如是等法。其土眾生，聞是音已，皆悉念佛、念法、念僧。舍利弗。汝勿謂此鳥，實是罪報所生。所以者何？彼佛國土，無三惡道。舍利弗。其佛國土，尚無惡道之名，何況有實。是諸眾鳥，皆是阿彌陀佛，欲令法音宣流變化所作。舍利弗。彼佛國土，微風吹動，諸寶行樹，及寶羅網，出微妙音，譬如百千種樂，同時俱作。聞是音者，自然皆生念佛、念



法、念僧之心。舍利弗，其佛國土，成就如是功德莊嚴。

舍利弗。於汝意云何？彼佛何故號阿彌陀？舍利弗。彼佛光明無量，照十方國，無所障礙，是故號為阿彌陀。又舍利弗。彼佛壽命，及其人民，無量無邊阿僧祇劫，故名阿彌陀。舍利弗。阿彌陀佛成佛已來，於今十劫。又舍利弗。彼佛有無量無邊聲聞弟子，皆阿羅漢，非是算數之所能知。諸菩薩眾，亦復如是。舍利弗。彼佛國土，成就如是功德莊嚴。

又舍利弗。極樂國土，眾生生者，皆是阿鞞跋致，其中多有一生補處，其數甚多，非是算數所能知之，但可以無量無邊阿僧祇說。舍利弗。眾生聞者，應當發願，願生彼國。所以者何？得與如是諸上善人俱會一處。舍利弗。不可以少善根福德因緣得生彼國。舍利弗。若有善男子善女人，聞說阿彌陀佛，執持名號，若一日、若二日、若三日、若四日、若五日、若六日、若七日，一心不亂，其人臨命終時，阿彌陀佛與諸聖眾，現在其前。是人終時，心不顛倒，即得往生阿彌陀佛極

樂國土。舍利弗。我見是利，故說此言。若有眾生，聞是說者，應當發願，生彼國土。

舍利弗。如我今者，讚歎阿彌陀佛不可思議功德之利。東方亦有阿閼鞞佛、須彌相佛、大須彌佛、須彌光佛、妙音佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。

舍利弗。南方世界有日月燈佛、名聞光佛、大焰肩佛、須彌燈佛、無量精進佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。

舍利弗。西方世界有無量壽佛、無量相佛、無量幢佛、大光佛、大明佛、寶相佛、淨光佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。

舍利弗。北方世界有焰肩佛、最勝音佛、難沮佛、



日生佛、網明佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。

舍利弗。下方世界有師子佛、名聞佛、名光佛、達摩佛、法幢佛、持法佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。

舍利弗。上方世界有梵音佛、宿王佛、香上佛、香光佛、大焰肩佛、雜色寶華嚴身佛、娑羅樹王佛、寶華德佛、見一切義佛、如須彌山佛，如是等恆河沙數諸佛，各於其國，出廣長舌相，遍覆三千大千世界，說誠實言：汝等眾生，當信是稱讚不可思議功德，一切諸佛所護念經。

舍利弗。於汝意云何？何故名為一切諸佛所護念經？舍利弗。若有善男子善女人，聞是經受持者，及聞諸佛名者，是諸善男子善女人，皆為一切諸佛之所護念，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三

菩提。是故舍利弗，汝等皆當信受我語，及諸佛所說。

舍利弗。若有人已發願、今發願、當發願，欲生阿彌陀佛國者，是諸人等，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提，於彼國土，若已生、若今生、若當生。是故舍利弗。諸善男子善女人，若有信者，應當發願生彼國土。

舍利弗。如我今者，稱讚諸佛不可思議功德，彼諸佛等，亦稱讚我不可思議功德，而作是言：釋迦牟尼佛能為甚難稀有之事，能於娑婆國土，五濁惡世，劫濁、見濁、煩惱濁、眾生濁、命濁中，得阿耨多羅三藐三菩提。為諸眾生，說是一切世間難信之法。

舍利弗。當知我於五濁惡世，行此難事，得阿耨多羅三藐三菩提，為一切世間，說此難信之法，是為甚難。”

佛說此經已，舍利弗，及諸比丘，一切世間天人阿修羅等，聞佛所說，歡喜信受，作禮而去。



六、般若波羅蜜多心經（一遍）

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。舍利子，色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡，無苦集滅道，無智亦無得，以無所得故。菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅蜜多咒，即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦，菩提薩婆訶。

七、三十五佛懺悔文（一遍）

南無皈依十方盡虛空界一切諸佛

南無皈依十方盡虛空界一切尊法

南無皈依十方盡虛空界一切賢聖僧

南無如來，應供，正遍知，明行足，善逝，

世間解，無上士調御丈夫，天人師，佛，世尊。

南無釋迦牟尼佛

南無金剛不壞佛

南無寶光佛

南無龍尊王佛

南無精進軍佛

南無精進喜佛

南無寶火佛

南無寶月光佛

南無現無愚佛

南無寶月佛

南無無垢佛

南無離垢佛

南無勇施佛

南無清淨佛

南無清淨施佛

南無娑留那佛

南無水天佛

南無堅德佛

南無旃檀功德佛

南無無量掬光佛



南無光德佛

南無無憂德佛

南無那羅延佛

南無功德華佛

南無蓮花光遊戲神通佛

南無財功德佛

南無德念佛

南無善名稱功德佛

南無紅炎帝幢王佛

南無善游步功德佛

南無鬥戰勝佛

南無善游步佛

南無周匝莊嚴功德佛

南無寶華游步佛

南無寶蓮華善住娑羅樹王佛

如是等一切世界諸佛世尊，常住在世，是諸世尊，當慈念我：若我此生，若我前生，從無始生死以來，所作眾罪。若自作，若教他作，見作隨喜。若塔若僧，若四方僧物，若自取，若教他取，見取隨喜。五無間罪，若自作，若教他作，見作隨喜。十不善道，若自作，若教他作，見作隨喜。所作罪障，或有覆藏，或不覆藏，應墮地獄、餓鬼、畜生，諸餘惡趣，邊地下賤及蔑戾車，如是等處。所作罪障，今皆懺悔。

今諸佛世尊，當證知我，當憶念我。我復於諸佛世尊前，作如是言：若我此生，若我餘生，曾行佈施，或守淨戒，乃至施與畜生一搏之食，或修淨行，所有善根成就眾生，所有善根修行菩提，所有善根及無上智，所有善根一切合集，校計籌量，皆悉迴向阿耨多羅三藐三菩提。如過去未來現在諸佛所作迴向，我亦如是迴向。

眾罪皆懺悔，諸福盡隨喜，

及請佛功德，願成無上智。

去來現在佛，於眾生最勝，

無量功德海，我今皈命禮。



八、佛菩薩名號（各三遍）

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

本師釋迦牟尼佛

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

善名稱吉祥王如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

寶月智嚴光音自在王如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

金色寶光妙行成就如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

無憂最勝吉祥如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

法海雷音如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺

法海勝慧遊戲神通如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺
藥師琉璃光如來

頂禮、供養、皈依出有壞善逝應供正等覺
西方極樂世界阿彌陀佛

頂禮、供養、皈依文殊菩薩

頂禮、供養、皈依地藏王菩薩

頂禮、供養、皈依彌勒菩薩

頂禮、供養、皈依觀世音菩薩

頂禮、供養、皈依除蓋障菩薩

頂禮、供養、皈依金剛手菩薩

頂禮、供養、皈依普賢菩薩

頂禮、供養、皈依虛空藏菩薩

頂禮、供養、皈依十方三世一切佛，一切菩薩摩
訶薩



九、誦咒（各三遍）

*釋迦牟尼佛心咒：

嗡 牟尼 牟尼 瑪哈牟尼 耶 梭哈

*金剛薩埵心咒：

嗡班匝 薩埵吽

*阿彌陀佛心咒：

嗡阿彌德瓦阿依斯德吽哈

*寂猛百尊咒：

嗡阿吽 波的智達 嘛哈蘇卡加納 達杜阿 嗡熱勒熱
勒吽久吽

*六道金剛咒：

啊阿夏薩嘛哈

*聽聞解脫咒：

阿比甲當嘎

*本覺大密咒：

嘛嘛郭林薩敏達

*不動佛心咒：

南無𠵼那札雅雅 唵剛嘎訥剛嘎訥 若叵訥若叵訥
卓札訥卓札訥 札薩訥札薩訥 札德哈那札德哈那
薩瓦嘎瑪巴讓巴𠵼 訥美薩瓦薩埵難叵梭哈

* 地藏滅定業咒：

唵鉢囉末鄰陀寧娑婆訶

* 七佛罪咒：

離婆離婆帝 求訶求訶帝 陀羅尼帝 尼訶囉帝 毗黎
你帝 摩訶伽帝 真陵乾帝 莎婆訶

* 往生咒：

南無阿彌多婆夜 哆拖伽多夜 哆地夜拖 阿彌利都
婆毗 阿彌利哆 悉耽婆毗 阿彌利哆 毗迦蘭帝 阿
彌利哆 毗迦蘭多 伽彌膩 伽伽那 枳多迦利 娑婆
訶

* 觀世音菩薩心咒（10遍）：

唵嘛呢貝美吽哈

* 長壽佛心咒：

唵納摩巴嘎哇得 阿巴熱麼達 阿耶迦納色波呢 則
達得作𠵼叵雅 達塔嘎達雅 阿儿哈得桑雅桑波達雅



達雅塔 噶本耶本耶 瑪哈本耶阿巴熱 麼達本耶阿
巴熱 麼達班雅 迦納桑巴 若巴澤得噶薩_儿瓦 桑嘎
局巴熱謝達 達_儿瑪得嘎嘎納 薩麼嘎得 所巴哇 波
謝得 瑪哈納雅 巴熱哇熱梭哈

***大悲咒：**

南無局納扎雅雅 那美啊_里雅嘉那薩嘎局 貝若匝那
布哈局匝雅 達塔嘎達雅 那美薩_儿瓦達塔嘎得唄
阿_儿哈得唄 三藐三布得唄 那美啊_里雅阿瓦洛各地
效局雅 波德薩埵雅 瑪哈薩埵雅 瑪哈嘎日呢嘎雅
達_帝雅塔 噶 達局達局 德熱德熱 度盧度盧 額折沃
折 匝雷匝雷 巴_儿匝雷巴_儿匝雷 各色味 各色瑪瓦雷
額勒麼勒 字德_麼作拉 瑪巴那耶梭哈

***緣起咒：**

噶耶達_儿瑪嘿德抓巴瓦 嘿敦得堪達塔嘎多 哈雅巴
達 得堪匝友呢若達 誼旺巴德瑪哈 夏_儿瑪納梭哈

***偈頌（一遍）：**

諸法從緣起，如來說是因，
彼法因緣盡，是大沙門說。

諸惡莫作，眾善奉行，
自淨其意，是諸佛教。
一切有為法，如夢幻泡影，
如露亦如電，應作如是觀。

十、破瓦法（一遍，播放音檔）

十一、中陰願文

（一）向諸佛菩薩求助之願詞（三遍）：

（在自己即將死亡之際或於平時，應向諸佛菩薩求助。具體內容為：於三寶前敬獻真實圓滿供品與意幻供品，手持妙香，並以強烈信心作如下猛厲發願）

安住十方之諸佛菩薩，具大悲者，具大智者，具明眼者，具大慈者，眾生救主，祈以大悲蒞臨於此，享用此等真實圓滿與意幻供養。

汝等大悲聖尊，擁有不可思議之遍知智慧、大慈大悲、所作事業與救護之力。



汝等大悲聖尊，於【亡者姓名】自此世界前往他方世界，辭別此世、作大遷移、缺失友伴、苦不堪言、無依無怙、舉目無親、此生隱沒、投生他道、走進黑暗、慘墮險地、深陷密林，為業所驅、遊蕩荒野、漂泊重洋、業風吹送、漫無目的、入大沙場、大魔所纏，於閻羅卒生大驚懼，以業墮入來世，不由自主、孤苦伶仃、獨自前行之際，願汝等大悲聖尊為【亡者姓名】作無皈依處者之皈依處、怙主、救助者，從中陰幽暗中獲得救護，從業力赤風中得以迴轉，從閻羅大畏懼中得到救援，於中陰大關隘中獲得護送。

願汝等大悲聖尊此時大悲無有枯竭，擔當援軍，不捨眾生於三途，令其不失犯誓言，迅速發出大悲之力。祈請諸佛菩薩為【亡者姓名】所發之大悲方便威力永不消滅，以大悲攝持，令眾生不為惡業所驅。

祈請三寶拯救中陰苦難！

(二) 中陰救畏願詞 (一遍) :

嗚呼！吾壽引業窮盡時，
此世親眷無助益，獨自踽踽漂中陰，
寂猛佛發悲力已，願除無明深幽暗。
別離密友孤身行，自境空影現形時，
諸佛發出大悲力，願無中陰驚怖難。
顯現明慧五光時，無畏無懼知自現。
顯現寂猛色身時，自信無恐識中陰。
感受惡業苦報時，願寂猛佛掃諸苦。
法性自聲雷鳴時，願成大乘妙法聲。
無怙跟隨業行時，願寂猛佛佑吾等。
感受習氣業苦時，願現明樂三摩地。
化生有之中陰時，願無顛倒魔授記。
何處以心能至時，願無惡業迷亂怖。
兇惡猛獸咆哮時，願成六字之法聲。
雨雪風暗所驅時，願見明慧之天眼。



同類中陰諸有情，願無妒忌生善趣。
饑渴煩惱交迫時，願無饑渴寒熱苦。
若睹來世父母合，願見寂怒之父母。
投生自在能利他，願得相好殊勝身。
吾獲來世妙男身，願見聞者速解脫。
一切惡業不跟隨，願諸福德隨且增。
何處投生諸生中，願見宿世之本尊。
初生通言行念宿，願得不忘陀羅尼。
大中小之諸功德，願稍見聞即通達。
生於何處皆吉祥，願諸眾生得安樂。
寂怒佛汝身如何，眷屬壽命及剎土，
殊勝善妙相如何，願我等亦如是成。
普賢寂怒大悲心，法性清淨諦實力，
咒師專修之加持，願所發願如是成。

(三) 中陰度險願詞 (一遍) :

頂禮上師本尊空行諸尊！祈以大慈作引路，
吾因迷漂輪迴時，祈請傳承師指引，
不懈聞思修光道，佛母空行做後盾，
祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。
因猛愚癡輪迴時，祈請毗盧遮那佛，
引往法界智光道，空自在母做後盾，
祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。
因猛嗔恨輪迴時，祈請壞有金薩尊，
引往圓鏡智光道，佛眼佛母做後盾，
祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。
因猛傲慢輪迴時，祈請寶生佛父尊，
引往等性智光道，瑪瑪各母做後盾，
祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。
因猛貪戀輪迴時，祈請壞有無量光，
引往妙察智光道，白衣佛母做後盾，



祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。

因猛嫉妒輪迴時，祈請壞有不空成，

引往成作智光道，誓言度母做後盾，

祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。

因猛習氣輪迴時，祈請持明勇士尊，

引往俱生智光道，佛母空行做後盾，

祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。

因猛迷現輪迴時，祈請寂猛諸佛尊，

引往遣除怖畏道，怒空自在做後盾，

祈度中陰怖狹道，送往圓滿正覺位。

嗚呼！

虛空諸界不為敵，願見藍色佛剎土；

一切水界不為敵，願見白色佛剎土；

一切地界不為敵，願見黃色佛剎土；

一切火界不為敵，願見紅色佛剎土；

一切風界不為敵，願見綠色佛剎土；

一切虹界不為敵，願見佛種種剎土；
聲光光芒不為敵，願見寂怒浩瀚剎；
願知諸聲即自聲，願知諸光即自光，
願知光芒自光芒，願悟中陰之自性，
願能現前三身剎。



(四) 六中陰根本頌 (一遍) :

嗚呼！

此生中陰現前時，壽命無常斷懶惰，
趨入不懈聞思修，現心轉道現三身，
僅獲此番人身時，絕非悠閒散漫時。

嗚呼！

夢之中陰現前時，不作放逸愚躺臥，
無散正念性中住，依夢修煉幻光明，
莫若旁生酣癡眠，應當夢明融合修。

嗚呼！

禪定中陰現前時，斷除懶散迷亂眾，
無散無執離邊住，當獲穩固二生圓，
棄離瑣事專修時，勿受煩惱迷亂牽。

嗚呼！

臨死中陰現前時，於一切法斷貪執，
憶念竅訣無散住。自明遷往無生界，
臨離有為血肉身，了知無常幻化性。

嗚呼！

法性中陰現前時，於諸現象斷畏懼，
認識諸現皆自境，當知悉為中陰相，
將遇重大關要時，莫畏自現寂怒眾。

嗚呼！

有之中陰現前時，心存專注之期望，
精勤銜接餘善業，阻止胎門憶回遮，
乃需真誠淨見際，觀佛父母斷嫉妒。
忽視死亡拖延者，頻忙此生無義事，
此生空返極荒謬。

真正急需乃正法，此時此刻何不修？
成就上師如此言，師教若未存自心，
豈非自欺自己者？

祈願至尊三寶救度中陰之劇苦！



十二、極樂願文（略）（一遍）：

誼瑪吹！

奇哉佛陀無量光，右側至尊觀世音，

左側勇識大勢至，無量諸佛菩薩繞。

稀有無量之安樂，名為極樂彼世界，

祈願我等命終時，不隔他世即往生，

面見彼佛阿彌陀。如是我發之此願，

祈禱十方佛菩薩，加持無礙得實現。

願生西方淨土中，九品蓮花為父母，

花開見佛悟無生，不退菩薩為伴侶。

成就所願咒：達雅他班匝九治雅阿瓦波達訥耶梭
哈

十三、極樂願文（廣）（一遍）：

此乃我所修持法，思維饒益多眾生，
手雖痛卻勤書寫，若有欲抄者應借。
無有勝此之功德，無有更深之教言，
乃是吾之根本法，精進修持勿捨棄。
此屬顯宗法要故，未得傳承亦可誦。
誼瑪吽！

自此日落之方向，越過無數眾世界，
稍許上方聖境處，即是清淨極樂剎。
我等肉眼雖未見，自心卻應明然觀。
彼剎阿彌陀佛尊，紅蓮寶色光耀眼，
無見頂相足輪等，三十二相八十好；
一面二臂定持鉢，著三法衣跏趺坐，
千瓣蓮花月墊上，身背依靠菩提樹；
慈悲慧眼遙視我。右側觀世音菩薩，
身白左手持白蓮；左側大勢至菩薩，



身藍左持金剛蓮；右手施依印向吾。
三大至尊如山王，巍然明然坦然住。
大乘比丘十千億，身皆金色相好飾，
著三法衣黃燦燦。敬禮遠近無別故，
我以三門敬頂禮。法身無量光部主，
右手放光化觀音，復化百俱胝觀音；
左手放光化度母，復化百俱胝度母；
心間放光化蓮師，復化百俱胝蓮師；
頂禮法身阿彌陀。佛於晝夜六時中，
慈眸恆視諸有情，諸眾心中所生起，
任何分別皆明知；諸眾口中所言語，
永無混雜一一聞；頂禮遍知無量光。
除造捨法無間罪，諸誠信您發願者，
如願往生極樂剎，佛臨中陰引彼剎，
頂禮導師無量光。您之壽量無數劫，
不趣涅槃今住世，一心恭敬祈禱您，

除非異熟業果外，壽盡亦可享百歲，
遣除一切諸橫死，頂禮怙主無量壽。
無數廣大三千界，遍滿珍寶做佈施，
不如聽聞極樂剎，阿彌陀佛名號後，
以信合掌福德大，是故敬禮無量光。
誰聞阿彌陀佛號，表裡如一自深心，
僅生一次誠信心，彼不退轉菩提道，
頂禮怙主無量光。聞佛阿彌陀名號，
乃至未獲菩提間，不轉女身轉貴族，
生生世世具淨戒，頂禮善逝無量光。
吾身受用及善根，一切真實之供品，
意幻七寶瑞相物，本成三千世界中，
十億日月洲須彌，天人龍之諸受用，
意幻供養無量光，為利我故悲納受。
父母為主吾等眾，從無始時至今生，
殺生偷盜非梵行，發露懺悔身三罪。



妄語離間綺惡語，發露懺悔語四罪。
貪心害心與邪見，發露懺悔意三罪。
殺師父母阿羅漢，惡心損害佛身體，
發露懺悔無間罪。殺害比丘與沙彌，
污尼毀像塔寺等，發露懺悔近無間。
三寶殿經所依等，以彼作證違誓等，
發露懺悔捨法罪。誹謗諸菩薩之罪，
較殺三界有情重，發露懺悔無義罪。
聞善功德惡過患，地獄痛苦壽量等，
認為不實僅說法，此罪重於五無間，
發露懺悔無解罪。十三僧殘四他勝，
墮罪惡作向彼悔，發露懺悔五墮罪。
四惡法罪十八墮，發露懺破菩薩戒。
十四根本八粗支，發露懺破誓言罪。
未受戒律造惡業，非梵行及飲酒等，
一切自性之罪過，發露懺悔未知罪。

雖受皈戒灌頂等，不知守戒護誓言，
發露懺悔佛制罪。若無悔心懺不淨，
昔所造罪如服毒，以大慚畏悔懺罪。
後無戒心罪不淨，發誓此後遇命難，
亦不造作不善業。阿彌陀佛及佛子，
加持淨化我相續。聞聽他人行善時，
若捨嫉妒不喜心，誠心歡悅作隨喜，
佛說同獲彼福德。故於聖者及凡夫，
所作諸善皆隨喜。於發無上菩提心，
廣利有情皆隨喜。斷十不善行十善，
救護他命發佈施，守持戒律說實語，
化怨言語直柔和，少欲言說具義語，
修持慈悲行正法，於彼善法皆隨喜。
十方浩瀚世界中，圓滿正覺後不久，
我於彼等前祈請，迅速廣轉妙法輪，
佛以神通知彼義。於佛菩薩持教師，



諸欲涅槃彼等前，祈請住世不涅槃。
以此為主三世善，迴向一切諸有情，
願皆速得無上果，根除三界之輪迴。
願善我今速成熟，遣除十八種橫死，
身康力壯韶華豐，如夏恆河無盡財，
無魔怨害享正法，如法成就諸所願，
弘法利生大益成，使此人身具意義。
與我結緣眾，願臨命終時，化身無量光，
比丘僧眷繞，親臨吾等前。見彼心歡悅，
無有死亡苦。願八大菩薩，神力臨空中，
指示極樂道，接引往生也。惡趣苦難忍，
人天樂無常，願生畏彼心。無始至今生，
漫長漂輪迴，願生厭離心。設使人轉人，
受生老病死，濁世違緣多，人天之安樂，
猶如雜毒食，願毫無貪求。食財親友朋，
無常如夢幻，願毫無貪戀。故鄉屬地宅，

猶如夢境宅，願知不成實。無解輪迴海，
如罪犯脫獄，願義無反顧，趨往極樂剎。
願斷諸貪執，如鷲脫網羅，瞬間便越過，
向西方空中，無量世界剎，詣至極樂國。
願面見彼剎，住世無量光，淨除諸罪障。
四生中最勝，蓮花蕊中生。願得化身生，
剎那身圓滿，願獲相隨好。因疑不往生，
於五百年中，雖具樂受用，聽聞佛語聲，
然花不綻放，延誤見佛顏，願我無此過。
往生花即開，願見無量光。以福力神變，
手掌中放出，不可思供雲，願供佛眷屬。
爾時願如來，展右手摩頂，得菩提授記，
聞深廣法已，願熟解自續。願佛二長子，
觀音大勢至，加持並攝受。每日中十方，
無量佛菩薩，供養無量光，蒞觀彼剎時，
願承侍彼等，獲得法甘露。以無礙神變，



願上午前赴，現喜具德刹，妙圓密嚴刹。
不動寶生佛，不空毗盧佛，求灌頂加持，
受戒作廣供。傍晚無艱難，返回極樂國。
普陀楊柳宮，鄔金妙拂洲，十億化身刹，
願見觀世音，度母金剛手，蓮師等十億。
奉如海供品，求灌頂深教，速直返自刹。
願天眼明見，生前友侍徒，加持並護佑，
亡時接彼刹。賢劫一大劫，極樂刹一日，
無數劫無死，願恆住彼刹。彌勒至勝解，
賢劫諸佛陀，降臨此刹時，以神變詣此，
供佛聞正法。爾後願無礙，返回極樂刹。
八百一十萬俱胝，那由他佛之佛刹，
功德莊嚴皆合一，願生勝過諸刹土，
無上殊勝極樂刹。珍寶大地平如掌，
寬敞明亮光閃閃，壓陷抬反富彈性，
願生輕滑舒適刹。眾寶所成如意樹，

樹葉錦緞珍果飾，彼上幻鳥出妙音，
鳴唱深廣之法音，願生極為稀有剎。
眾具八支香水河，如是甘露諸浴池，
七寶階梯寶磚圍，芳香蓮花具果實，
蓮花散射無量光，光端嚴飾化身佛，
願生極其稀奇剎。無八無暇惡趣聲，
病魔煩惱三五毒，怨敵貧乏戰爭等，
彼剎未聞諸痛苦，願生極其安樂剎。
無有女人無胎生，皆由蓮花苞中生，
諸身無別金黃色，頂髻等相隨好飾，
五眼六通悉具足，願生無量功德剎。
自然眾寶無量宮，所欲受用意念生，
無勤任運所需成，無有你我無我執，
所欲供雲手掌生，行持無上大乘法，
願生諸樂之源剎。香風普降妙花雨，
諸樹河蓮中恆生，悅意色聲香味觸，



受用以及供雲聚，雖無女人眾化身，
供養天女恆時供；欲安住時無量宮，
欲睡眠時妙寶座，具眾錦緞被墊枕；
鳥樹河流樂器等，欲聞時出妙法音，
不欲之時即不聞；彼等甘露池溪流，
冷暖適度隨所欲，願生如意所成剎。
彼剎阿彌陀佛尊，住無數劫不涅槃，
願於此間承侍彼。一旦佛陀趣涅槃，
二恆河沙數劫中，教法住世之時期，
不離補處觀世音，願於期間持正法。
黃昏法沒次黎明，觀音現前成正覺，
爾後彼佛名號為，勝光妙聚王如來，
願供奉彼聞正法。壽量六百六十萬，
俱胝那由他劫久，願恆恭敬承侍彼，
不忘總持受持法。涅槃之後彼教法，
住世六億三十萬，俱胝劫間持正法，

願恆不離大勢至。大勢至現前成佛，
爾後彼佛名號為，堅德寶聚王如來，
壽量教法等觀音，願於期間恆承侍，
供品供養持諸法。願我壽命盡立即，
於彼剎或他淨剎，獲得無上正等覺。
成佛後如無量光，僅聞名號熟解眾，
化身無數引眾生，無勤任運利有情。
善逝壽量及福德，德智威光皆無量，
法身無量光佛陀，壽智無量出有壞。
何人持誦您名號，除非往昔業異熟，
水火毒刃夜羅剎，佛說諸畏皆可救。
我持佛號頂禮您，祈救一切怖畏苦，
吉祥圓滿祈加持！

唵 願以佛所獲三身，法性不變真實諦，
僧眾不退之加持，成就所發之大願。

成就所願咒：達雅他班匝儿治雅阿瓦波達訥耶梭
哈



十四、普賢行願品（迴向）

所有十方世界中，三世一切人師子，
我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。
普賢行願威神力，普現一切如來前，
一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。
於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中，
無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。
各以一切音聲海，普出無盡妙言辭，
盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。
以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋，
如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。
最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭，
一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。
我以廣大勝解心，深信一切三世佛，
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
我昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，

從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
十方一切諸眾生，二乘有學及無學，
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
十方所有世間燈，最初成就菩提者，
我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請，
唯願久住剎塵劫，利樂一切諸眾生。
所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪，
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。
我隨一切如來學，修習普賢圓滿行，
供養過去諸如來，及與現在十方佛。
未來一切天人師，一切意樂皆圓滿，
我願普隨三世學，速得成就大菩提。
所有十方一切剎，廣大清淨妙莊嚴，
眾會圍繞諸如來，悉在菩提樹王下。
十方所有諸眾生，願離憂患常安樂，



獲得甚深正法利，滅除煩惱盡無餘。
我為菩提修行時，一切趣中成宿命，
常得出家修淨戒，無垢無破無穿漏。
天龍夜叉鳩槃荼，乃至人與非人等，
所有一切眾生語，悉以諸音而說法。
勤修清淨波羅蜜，恆不忘失菩提心，
滅除障垢無有餘，一切妙行皆成就。
於諸惑業及魔境，世間道中得解脫，
猶如蓮花不著水，亦如日月不住空。
悉除一切惡道苦，等與一切群生樂，
如是經於剎塵劫，十方利益恆無盡。
我常隨順諸眾生，盡於未來一切劫，
恆修普賢廣大行，圓滿無上大菩提。
所有與我同行者，於一切處同集會，
身口意業皆同等，一切行願同修學。
所有益我善知識，為我顯示普賢行，

常願與我同集會，於我常生歡喜心。
願常面見諸如來，及諸佛子眾圍繞，
於彼皆興廣大供，盡未來劫無疲厭。
願持諸佛微妙法，光顯一切菩提行，
究竟清淨普賢道，盡未來劫常修習。
我於一切諸有中，所修福智恆無盡，
定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。
一塵中有塵數剎，一一剎有難思佛，
一一佛處眾會中，我見恆演菩提行。
普盡十方諸剎海，一一毛端三世海，
佛海及與國土海，我遍修行經劫海。
一切如來語清淨，一言具眾音聲海，
隨諸眾生意樂音，一流佛辯才海。
三世一切諸如來，於彼無盡語言海，
恆轉理趣妙法輪，我深智力普能入。
我能深入於未來，盡一切劫為一念，



三世所有一切劫，為一念際我皆入。
我於一念見三世，所有一切人師子，
亦常入佛境界中，如幻解脫及威力。
於一毛端極微中，出現三世莊嚴刹，
十方塵刹諸毛端，我皆深入而嚴淨。
所有未來照世燈，成道轉法悟群有，
究竟佛事示涅槃，我皆往詣而親近。
速疾周遍神通力，普門遍入大乘力，
智行普修功德力，威神普覆大慈力。
遍淨莊嚴勝福力，無著無依智慧力，
定慧方便威神力，普能積集菩提力。
清淨一切善業力，摧滅一切煩惱力，
降伏一切諸魔力，圓滿普賢諸行力。
普能嚴淨諸刹海，解脫一切眾生海，
善能分別諸法海，能甚深入智慧海。
普能清淨諸行海，圓滿一切諸願海，

親近供養諸佛海，修行無倦經劫海。
三世一切諸如來，最勝菩提諸行願，
我皆供養圓滿修，以普賢行悟菩提。
一切如來有長子，彼名號曰普賢尊，
我今迴向諸善根，願諸智行悉同彼。
願身口意恆清淨，諸行剎土亦復然，
如是智慧號普賢，願我與彼皆同等。
我為遍淨普賢行，文殊師利諸大願，
滿彼事業盡無餘，未來際劫恆無倦。
我所修行無有量，獲得無量諸功德，
安住無量諸行中，了達一切神通力。
文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，
我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。
三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願，
我今迴向諸善根，為得普賢殊勝行。
願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙，



面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂剎。
我既往生彼國已，現前成就此大願，
一切圓滿盡無餘，利樂一切眾生界。
彼佛眾會咸清淨，我時於勝蓮華生，
親睹如來無量光，現前授我菩提記。
蒙彼如來授記已，化身無數百俱胝，
智力廣大遍十方，普利一切眾生界。
乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡，
如是一切無盡時，我願究竟恆無盡。
十方所有無邊剎，莊嚴眾寶供如來，
最勝安樂施天人，經一切剎微塵劫。
若人於此勝願王，一經於耳能生信，
求勝菩提心渴仰，獲勝功德過於彼。
即常遠離惡知識，永離一切諸惡道，
速見如來無量光，具此普賢最勝願。
此人善得勝壽命，此人善來人中生，

此人不久當成就，如彼普賢菩薩行。
往昔由無智慧力，所造極惡五無間，
誦此普賢大願王，一念速疾皆消滅。
族姓種類及容色，相好智慧咸圓滿，
諸魔外道不能摧，堪為三界所應供。
速詣菩提大樹王，坐已降服諸魔眾，
成等正覺轉法輪，普利一切諸含識。
若人於此普賢願，讀誦受持及演說，
果報唯佛能證知，決定獲勝菩提道。
若人誦持普賢願，我說少分之善根，
一念一切悉皆圓，成就眾生清淨願。
我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向，
普願沉溺諸眾生，速往無量光佛剎。



附錄五：大圓滿龍欽心髓破瓦儀軌

須獲得無上密法灌頂者，方可閱讀此儀軌

附錄五：大圓滿龍欽心髓破瓦儀軌

87



觀想儀軌：

ཨ་མ་ཏེ།

噯瑪伙

奇矣哉

རང་སྣང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

讓囊倫竹達巴繞堅襄

自現本來清淨無邊剎

བཀོད་པ་རབ་ཚླགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

果巴繞作迭瓦堅傑襄

圓滿莊嚴極樂剎土中

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

讓涅傑尊多傑納久瑪

自身觀為金剛瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

夏吉恰尼瑪薩哲托怎

一面二臂紅亮持刀蓋

འབས་གཉིས་འདོར་ཐབས་སྐྱེན་གསུམ་ནམ་མཁམ་གཟིགས་མེད་མཁམ་གཟིགས་མེད་

夏尼多塔間森南夸叟

雙足步法三日視虛空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མེད་མེད་

迭耶空維雜沃瑪

體內中央之中脈

སྒོམ་ཐུ་མདའ་སྐྱེགས་ཅམ་བ་ལེ་མེད་

溫剎達涅贊巴拉

粗細猶如竹箭許

སྒོང་སངས་འོད་ཀྱི་སྐྱེ་གྲུ་ཅན་མེད་

東桑奧傑沃固堅

具有空淨光之管

ཡར་སྐྱེ་ཚངས་བུག་གནས་སྐྱེ་ཏམ་མེད་

雅內倉沃內素哈

上端開於梵淨穴



མར་སྒྲི་ལྷོ་འོག་བྱུགས་པ་ཡི།

瑪內迭奧汝巴耶

下端關閉於臍下

སྒྲིང་གར་ཚོགས་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྒྲིང་།

釀嘎策吉嘉波當

心間阻斷之節上

རླུང་གི་ཐིག་ལེ་ལྗང་སྒྲུའི་དབུས།

隆格特利將吉威

淡綠氣之明點中

རིག་པ་རྩི་ཡིག་དམར་པོར་གསལ།

熱巴哈耶瑪波薩

明觀自心紅啥（^{རྩི་}）字

སྒྲི་བོར་གྲུ་གང་ཙམ་གྱི་སྒྲིང་།

記沃竹剛贊傑當

頭頂一肘許上方

སངས་རྒྱལ་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་ནི།

桑吉囊瓦塔儀呢

明觀無量光佛陀

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཡུང་པོར་གསལ།

燦貝作波彭波薩

具相隨好圓滿身

以堅定不移的信心，汗毛豎立、淚水橫流，盡力
念誦：

བཙོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་

དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་མགོན་པོ་འོད་དཔག་

ཉུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཚོའོ། །

炯丹迪 得欣謝巴 札炯巴 央達巴 作畢 桑吉袞波

奧巴德 美巴拉 洽擦洛 秋多嘉森且奧

頂禮供養皈依，出有壞、善逝、阿羅漢、正等覺、
怙主阿彌陀佛。



念誦儀軌（一）：

ཨ་མ་ནི།
噯瑪伙
奇矣哉

གནས་རང་སྣང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ན།
內讓囊敦戒奧門納
自現究竟密嚴刹

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇམ་གུར་འབྲིགས་པའི་གློང་།
耶達吉嘉固酬波隆
百信彩虹幕之中

སྐབས་ཀུན་འདུས་ཅུ་བའི་སྐ་མ་ནི།
嘉袞迪雜威喇嘛呢
皈處總集根本師

སྐྱ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས།
固塔瑪瑪因當密利
身非庸俗清淨身

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགས།

巴桑吉囊提歐沃秀

本體吉祥無量光

ཡིད་མོས་གྲུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས།

耶慕貴東威梭瓦迭

我以虔誠心祈禱

ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

藍破瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生道

གནས་འོག་མིན་བཤོད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

內奧門卓巴辛吉洛

加持趨入密嚴剎

དབྱིངས་ཚོས་སྐྱའི་རྒྱལ་ས་བཞུགས་པར་ཤོག།

央秋固嘉薩仁巴秀

願獲法身之王位

念三遍；後四句再念三遍；最後一句再三遍。



遷識儀軌：

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

唵唵唵唵唵

從上顎深處依次發出五次“唵（ॐ）”的聲音，聲音不要太大。同時觀想中脈裡的“唵（ॐ）”字和淺綠色的明點順著中脈漸漸往上走。念到第五遍“唵（ॐ）”字的時候，觀想“唵（ॐ）”字也同時移到頭頂的中脈上埠。

之後念三遍“吼”：

ॐ ॐ ॐ

吼吼吼

每次念“吼”時，都觀想象徵意識的“唵（ॐ）”字迅速從梵穴射出（綠色明點則停留於頭頂中脈），進入阿彌陀佛心口。之後又重新觀想另外一個“唵（ॐ）”字，又如前一般從遷識儀軌開始移到頭頂，再融入阿彌陀佛心口，就這樣反覆三遍或更多。

བཙོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་
དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་
ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆོད། །

炯丹迪 得欣謝巴 札炯巴 央達巴 作畢 桑吉哀波
奧巴德 美巴拉 洽擦洛 秋多嘉森且奧

頂禮供養皈依，出有壞、善逝、阿羅漢、正等覺、
怙主阿彌陀佛。

念誦儀軌（二）：

སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
桑吉奧巴美拉恰擦洛
頂禮無量光佛陀

ཨོ་རྒྱན་པདྨ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
歐堅貝瑪炯內拉梭瓦迭
祈禱鄔金蓮花生

རྗེ་ཆེན་ཅུ་བའི་བླ་མས་ཕྱགས་རྗེས་བྱུངས།
珍欽雜威喇美特吉榮
大恩根本師悲攝



ཅུ་བར་བརྒྱད་པའི་སྒྲ་མས་ལམ་སྣ་དོངས།

雜瓦傑波喇美藍納仲

傳承上師求引道

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོངས་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

薩藍破瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生法

ལྷུང་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྐྱོད་བགྲོད་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

蔑藍破威夸究卓巴辛吉洛

加持往生空行刹

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

達所德內才普久瑪塔

吾等從此命終時

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

迭瓦堅杜傑瓦辛吉洛

加持往生極樂刹

念三遍；後四句再念三遍；最後一句再三遍。

遷識儀軌：

𑖀𑖀𑖀𑖀𑖀
唵唵唵唵唵

從上顎深處依次發出五次“唵（𑖀𑖀）”的聲音，聲音不要太大。同時觀想中脈裡的“唵（𑖀𑖀）”字和淺綠色的明點順著中脈漸漸往上走。念到第五遍“唵（𑖀𑖀）”字的時候，觀想“唵（𑖀𑖀）”字也同時移到頭頂的中脈上埠。

之後念三遍“吼”：

𑖀𑖀𑖀
吼吼吼

每次念“吼”時，都觀想象徵意識的“唵（𑖀𑖀）”字迅速從梵穴射出（綠色明點則停留於頭頂中脈），進入阿彌陀佛心口。之後又重新觀想另外一個“唵（𑖀𑖀）”字，又如前一般從遷識儀軌開始移到頭頂，再融入阿彌陀佛心口，就這樣反覆三遍或更多。



བཙོམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙོམ་པ་ཡང་
དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་
ཏུ་མེད་པ་ལ་བྱུག་འཚལ་ལོ་མཚོད་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

炯丹迪 得欣謝巴 札炯巴 央達巴 作畢 桑吉袞波
奧巴德 美巴拉 洽擦洛 秋多嘉森且奧

頂禮供養皈依，出有壞、善逝、阿羅漢、正等覺、
怙主阿彌陀佛。

念誦儀軌（三）：

ཨ་མ་ནེ།
噯瑪伙
奇矣哉

ཤིན་ཏུ་ངོ་མཚར་འོད་དཔག་མེད་མགོན་དང་།
辛杜歐擦奧巴美袞當
極其稀有無量光怙主

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་བྱུག་རྗེར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ།
特傑欽波嘉多特欽托
大悲觀音大力金剛手

བདག་སོགས་ཅེ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས།

達所賊吉耶吉梭瓦迭

我等專心致志而祈禱

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

繞朗破瓦炯瓦辛吉洛

祈請加持修成往生法

འཇིག་རྟེན་པ་རོལ་སོང་བའི་ཚེ་འདས་གྱི།

傑定帕若松沃才迪傑

現已趣至後世之亡者

ནམ་ཤེས་བདེ་ཚེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

南西迭欽破瓦辛吉格

加持神識往生極樂刹



念三遍；最後一句再三遍。

ཨྱེ་ ཨྱེ་ ཨྱེ་ ཨྱེ་ ཨྱེ་

啥 啥 啥 啥 啥

從上顎深處依次發出五次“啥（ཨྱེ་）”的聲音，
聲音不要太大。同時觀想中脈裡的“啥（ཨྱེ་）”








字和淺綠色的明點順著中脈漸漸往上走。念到第五遍“唵（）”字的時候，觀想“唵（）”字也同時移到頭頂的中脈上端口。

之後念三遍“吼”：

  
吼 吼 吼

在念最後一個遷識儀軌時，應在念誦三遍“吼”之後，再念五遍“啪得”：

    
啪得 啪得 啪得 啪得 啪得



慧光集

正確面對
死亡無懼



堪布慈誠羅珠仁波切 著

【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

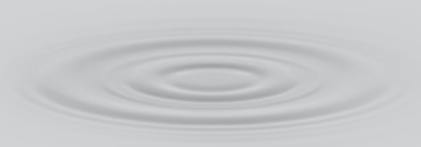
一九九八年十一月於成都

正確面對 死亡無懼



堪布慈誠羅珠仁波切 著

目 錄



生命的真相	07
正確認識死亡	33
如何面對死亡	49
如何面對投生	67

生命的真相



近年來，地震、海嘯等自然災害接連不斷，自殺、抑鬱等心理疾病日益增長，人們越發感覺到生命的脆微，越來越多人開始將關注的焦點，投注在生死的課題上。

生與死，是每個人遲早都要面對的。對大多數的人而言，死亡都是極其沉重的話題，它意味著莫名巨大的恐怖與災難。但無論如何迴避，所有的人都終將一死。瞭解死亡的真相，不僅可以幫助我們消除對死亡的恐懼，還有可能幫助我們，從死亡中找到徹底擺脫的契機。

在這裡，我想從三個方面來為大家介紹生命的真相：首先，是生命的本質，亦即什麼是生命；其次，是生命的可貴；第三個是生命的意義。

生命的本質

在探討生命的本質之前，我先給大家介紹一本，被學術界譽為全球最經典研究生死的古籍——《西藏度亡經》。

◎ 《西藏度亡經》——亡靈指南

北京外文出版社出版的《天堂印象》一書中，是這樣評價的：“《西藏度亡經》這本書，產生至今已經一千多年了，但它如今成為最現代的研究死亡的學科NDE的最古老的典籍。”在西方，所有研究死亡的學者，都把它與《埃及度亡經》奉為最重要的兩部經典，而《西

《西藏度亡經》中關於“中陰”過程的描述，更是與現代的NDE研究中所揭示的各種現象不謀而合。因此，《西藏度亡經》可以說是藏民族對現代人類最重要的貢獻之一。

《西藏度亡經》最初譯本是英文版，由已故西藏高僧達瓦桑杜（Lā ma Kazi Dawazsamdub）從藏文原本翻譯，並經美國伊文思·溫慈博士（Dr.W.Y.Evans Wentz）編輯而成。此書曾以英語、德語等多種西方文本在歐美許多國家出版發行，並多次再版，深受西方學術界重視。西方心理學大師卡爾·榮格（Dr. C.G. Jung）親自為本書作了詳實的評述，認為本書對其學術研究有獨特的貢獻與價值。他說：“若干年來，乃至從它初版（1927年）發行以來，本書就成了我的隨身伴侶，不僅是我的許多富於啟示性的觀念和發現要歸功於它，還有許多根本的認識或見地也要歸功於它。”美國伊文思·溫慈博士認為：“本書不但要使東西方人民之間獲得一種更佳的瞭解，同時還要糾正人們，尤其是整個西方人士，對於人類的根本問題——生死——缺乏正知、正見和不加聞問的態度。”這也正是當代大多數中國人所缺乏，或視而不見的東西。

“《中陰救度經》（《西藏度亡經》）已成為NDE研究中具有經典意義的古籍，在世界各地被有關學者的研究中廣為引用。”

事實上，《西藏度亡經》對整個藏民族的生死觀也有著很大的影響，《天堂印象》中說道：“西藏人，可以說是世界上所有民族中對死亡認識最深刻，也最為灑脫的民族。”“若作此觀，西方人視為神秘之極的NDE，在中國的西藏人眼裡不過是理所當然，自然而然的事了。”

而《埃及度亡經》中存在一個問題，就是他們認為，人死了以後，最終還要回到以前的身體當中，然後重新復活，所以他們會保存木乃伊。我個人覺得這種說法，與事實有點不符。

《西藏度亡經》對整個死亡的過程，死亡以後的境界以及投生的過程等等描述得細緻詳盡。在西方，這本書擁有相當多的擁躉。究其因緣，大多是因為在西方醫學發達以後，很多罹患突發性心臟病，或者出了嚴重車禍，已經停止呼吸、心跳的人，在從死亡的邊緣搶救過來以後，很多人會有程度不同的瀕死體驗或初期死亡體驗（NDE），這些人用他們的親身經歷，證實《西藏度亡經》的所述內容。

古老的《西藏度亡經》所述內容，居然與二十世紀臨床醫學的發現不謀而合。如此一來，提昇了本書的知名度，逐漸獲得西方人的青睞，並在西方擁有極高的地位與巨大的影響。

本書中的一部分，其實就是引導亡者的指南。書中有一個儀軌，是在人死了以後，由旁邊的人為亡者念誦的。儀軌告訴亡者：死了以後，會進入什麼樣的狀態；會感覺到什麼樣的情況；那時應該怎樣去面對等等。

不過，瀕死經驗的所謂“死亡體驗”，並不是真正的死亡體驗，因為意識還沒有徹底地離開身體。真正能把整個死亡過程描述得很清楚、很詳盡的論著，唯有《西藏度亡經》。

◎前世今生的科學研究

1. 前世的記憶

1958年，美國維吉尼亞大學精神學系的系主任，著名精神病學家伊安·史蒂文生博士（Ian Stevenson）對轉世輪迴產生興趣並開始研究。1966年，史蒂文生博士出版了第一本書，書名為《暗示前世的二十個案例》；其後又出版《轉世與生物學》；2003年，他又寫了一本書，叫《轉世類型的歐洲案例》。哈佛人類學博士安托妮亞·米爾斯（Antonia Mills）一邊協助史蒂文生博士做研究，一邊作獨立調查。

在精神病學領域廣受敬重的哈洛德·利葉夫（Dr. Harold Lief）博士曾這樣描述史蒂文生博士：“一位講究方法，小心謹慎乃至戒慎恐懼的研究家，性格固執”。可見史蒂文生博士是一位非常嚴謹的科學家，他的這些

結論也並不是異想天開的胡謔。

另外，冰島大學的心理學家厄藍杜·哈洛森 (Erlendur Haraldsson) 從 1970 年開始，就一直致力於這方面的研究。澳洲塔斯馬尼亞大學的心理學家約根·凱爾 (Jurgen Keil) 博士和維吉尼亞大學的吉姆·塔克 (Jim Tucker) 等前世今生研究團隊奔波於世界各地，收集到數千個案例，發表很多專著和學術論文。

2. 催眠

二十世紀，西方心理醫生和醫學專家在通過催眠術給人治病的時候，意外地發現：很多經過催眠的人，居然能說出前世的情景。但當時他們都不敢公開，後來通過各種管道逐漸地向社會廣為傳播。其中一位，是布萊恩·魏斯 (Brian L. weiss)，他著有《前世今生》、《生命輪迴》等專著，在他的《前世今生》這本書的前言裡寫道：

“對於初次接觸本人的讀者，我有必要做個簡短的自我介紹。我是一名接受正規訓練的醫生、精神醫學教授、堅決的無神論者。自從驚天動地的那一天後，我走了好長的路，體會出人的生命比精準、嚴格的醫學訓練要我相信的更加宏大、深奧。

我接受了學院教育，畢業於哥倫比亞大學，然後進一步獲得耶魯大學醫學博士學位，成為精神科主治醫生。我也在好幾個大學的醫學院任教，並擔任邁阿密西奈山

醫學中心精神科主任。遇到凱薩琳之前（這個病人的故事，寫在我出版的第一本書《前世今生》裡），我發表了四十餘篇科學論文，以及為專著的部分章節執筆，在精神藥物學與腦部化學領域裡，我獲得國際認可的聲譽。一點也不奇怪，我對‘不科學’的領域，例如‘超心理學’（Parapsychology），是徹底的懷疑。而且，對於前世與輪迴的觀念一無所悉，甚至不想去知道。

哪想到隨後的突發事件衝擊了我，引介我進入靈魂、‘右腦’、非線性思考的世界。凱薩琳莫名其妙地開始回憶前世。不知道什麼緣故，她所有的臨床症狀，在前世回溯後都獲得改善。我驚愕萬分。在這同時，我也開始找尋科學與直覺之間的協調點。

這個過程發生於二十年前。此後，我幫助兩千多位病患，做新生兒、子宮期回憶以及前世回溯。根據這些實例，我已經寫了三本書，而且已出版三十種外語譯本。

由於我在工作上處理的主題是輪迴、前世治療，以及靈魂伴侶的重聚，因此我成為不被正式醫療領域承認的輪迴學專家。其實，我歡迎任何有關輪迴的描述，因為我相信，我們‘確實’不斷輪迴，直到我們學習到該學習的功課，然後才能畢業。同時，我也不斷指出非常多的歷史證據、臨床證據，顯示輪迴是真的。”

3、瀕死經驗

美國哲學家、醫學家雷蒙·穆迪 (Raymond A.moody) 博士於 1975 年出版了一本書，題目是《一生又一生》（又名《死亡回憶》、《死亡之後的生命》Life after life）。在這本書當中，博士記錄了 150 個瀕死體驗者（經歷過“臨床死亡”後復生的人）的經歷。它徹底改變了一般人的死亡觀念，掀起了探索“生命科學”的熱潮，這本書自 1975 年上市以來，就成為超級暢銷書，創下全球銷量 1300 萬冊的紀錄。本書中描述的瀕死者的親身經驗，與《西藏度亡經》的描述有著驚人的相似之處。這些經歷告訴世人，除了輪迴存在，或者人死後仍然存在某一種東西以外，不可能有別的解釋。這本書出來後，不僅博士本人，包括整個西方，都陸續出了很多類似的書。很多醫生也說，其實我們早就遇到這些情況，但因為沒有把握，所以不敢公開。

但雷蒙·穆迪博士在書裡面也講過，這些人絕對不是在撒謊，因為他們在講死亡經歷的時候，非常認真、激動萬分，甚至淚流滿面。而且這些人從死亡邊緣回來以後，整個人生態度與生活方式，都發生了徹底的逆轉。雷蒙·穆迪博士曾獲得雙博士學位，應該是非常聰明、嚴謹、客觀的科學家，他不會輕易相信這些看似玄妙且難以解釋的現象。甚至在一開始的時候，他也是用一

種排斥的態度去看待這些現象的。

我們不要以為，只要科學沒有發現，只要邏輯不能證明的，就一定不存在。並不是所有的東西，都可以用資料來測量。諸如輪迴與靈魂這一類的東西，至少目前的科學儀器無法測量。當然，科學也在不斷發展，有可能以後可以測量。在這個領域中，人類所有的邏輯都無濟於事，因為我們的感官，不能給我們提供這方面的有效資料。

學過邏輯學的人知道，一個完整的邏輯，首先需要大前提。比如，要證明遠方冒煙的地方有火在燃燒，首先必須在很廣的範圍內都達成共識——“凡是冒煙的地方，都有火在燃燒”，這叫做大前提。

然後是小前提——這個地方也在冒煙。

以大前提與小前提的兩個資料，最後得出結論：這個地方有火的存在。

如何證明在冒煙與有火在燃燒，肯定是依靠我們的眼睛。如果視覺不能給我們提供資料，則無論大小前提都無法成立。生活中的經驗與第六意識的總結，都來源於五根識。

這種推理的方式，就是西方的形式邏輯。藏傳佛教的因明當中，有一種更精確、更周密的推理方式，這是與信仰無關的邏輯。

所謂邏輯，必須大家都承認。所謂真理，也是不管有沒有信仰，只要是一個態度公正的人都能接受的結論。如果將邏輯與真理建立在信仰之上，只是有信仰的人之間在辯論，就不叫邏輯，更不叫真理。

但是，不要說死亡的過程，連睡眠的過程我們都不知道是怎樣一種狀況。我們的感官無法給我們提供這方面的資料，所以，在死亡的問題上，邏輯起不到作用，儀器也無濟於事，只有借助特殊的人的經驗，以及通過修行自己去感受。就像要知道糖水的甘甜，也不能依靠別人的描述與自己的推理，而只能自己去品嚐一樣。

目前，除了南極洲（南極沒人去找）以外，其他的洲陸上都找到兒童記憶前世的案例。這些小孩兒在剛剛會說話的時候，就會說自己前世是某某地方的誰誰誰，父母分別叫什麼名字，包括很多的生活細節，都講得非常清楚。父母親人一調查，果真有與小孩所說相符而且已經死去的人。在這些小孩子身上，往往有著非常濃厚的前世習氣——前世愛吸煙的小孩，會去偷父親的煙來抽；上一世出車禍死亡的小孩，這一生會非常害怕汽車，根本不敢靠近等等。有些小孩兒對現在的父母沒有太多感情，反而會把上一世的父母、親人當作真正的父母與親人。很多父母擔心說出來別人不理解，說自家小孩精神不正常，為避免尷尬，或因為此種現象與自己的宗教教義相違，所以很多父母一開始都不太願意公開。但紙終

究包不住火，慢慢地，也就無法保密，只得傳開了。

這種事情，一般都是在兩三歲的小孩身上發現，不可能有誰指使，小孩子也不可能自己撒謊撒得那麼天衣無縫。這些記憶都是從上一世帶到這一世的，就像史蒂文生博士所言：“我們的案例表示確實有某種承載器將延續的記憶帶到來世，而存續的似乎不只有記憶和情緒而已。”在佛學裡面，這種承載器叫做“藏識”。

要解釋這些現象，除了輪迴，沒有別的理由。

還有一種科學難以解釋，卻真實存在的現象。比如說，上一世因槍傷或車禍受傷而死亡的人，在下一世身體的同一部位，會有傷痕的印跡。比如：1979年在西方出版的《轉世與生物學：談胎記與先天缺陷的成因論》一書中，有250個案例的詳盡報告和許多胎記的圖片。我本人在調查中也發現過這樣的案例。即便我們已經接受輪迴的觀念，但由於肉體在上一世時已經消失，下一世誕生的，是一個全新的生命，兩者之間沒有任何關係。那上一世身體的傷痕是如何轉到下一世身體上的呢？

我個人的解釋：上一世的亡靈，從死亡之後的深度昏迷中出來時，會重新產生一個意識的載體——意身。意身也是一種物質，只是我們看不見。意身這個載體就能將上一世肉體上的特殊標誌，如傷痕等等，儲存、保留到下一世的身體上。

西方的某些科學家真的很令人佩服，一旦確認某個觀點是真理，就會坦然接納，用公正的態度去對待，用開放的心態去研究，而不會抱殘守缺，死死捍衛自己的固有觀念。

我認為，相信因果輪迴的人生觀，應該是非常積極的人生觀。試想，如果我們不相信輪迴，認為今生結束，就一了百了，什麼都沒有，那在七老八十的時候，不是很沮喪、很悲哀、很消極、很空虛、很沒有追求嗎？這時候再有錢、再有學問也沒有用，很多老年人之所以選擇自殺，就是這個原因。而且，因為不相信輪迴，認為死了以後什麼都沒有，所以就會奉行及時行樂的觀念，趁活著的時候，想做什麼就做什麼，不受倫理道德的約束，不受天理良心的譴責，這樣又會造作很多惡業，給來世帶來無窮的痛苦。

反之，如果相信因果輪迴，就會告誡自己，哪怕這一生結束，那也僅僅是漫長生命之路中一個段落的結束，同時也是下一個段落的開始。在不同的時空中，生命可以以不同的形式出現。今生的盛衰成敗帶不走，但精神的成就與善惡的習氣種子卻不會息滅，而會像電腦資料一樣拷貝到來世。哪怕再老，還有來世、還有希望。所以，因果輪迴觀可以讓我們看得更遠，活得更開心、更有意義。這一觀念輸出的，都是正能量，而不是負能量。

接受以後，對我們只有好處而沒有壞處。即使帶一點點功利色彩——我這一世付出，就可以讓下一世得到更好的東西——也沒什麼損失。當然，如果不帶功利色彩，只是無條件地付出那就更好了。

◎死亡——新生命的起點

瞭解死亡真相以後，相信大家對生命，尤其是對死亡會有新的認識。可以確定的是，死亡並不神秘，也不像我們想像的那麼可怕。死亡根本就不是生命的結束與終結，而是生命的起點，只不過是換一個身體而已。就像把硬碟裡面的資料拷出來，裝到另一個硬碟當中一樣。當然，如果今生做得不好，來世會有不好的果報。如果做的壞事太多，來世能不能變成人就不好說了。從這一點來說，我們也不能什麼都不怕，但死亡本身卻並不恐怖。死亡，只是生命的週期性活動。這不僅僅是佛教的理論，而是很多人的親身經歷。

就像銀河系有週期，太陽系的很多星球都有自己的週期一樣，依照藏傳佛教《時輪金剛》的觀點，月球、火星、水星、金星、木星的運行，都有它們各自不同的週期。不僅外面的世界有週期，人的生命活動也有週期。除了死亡以外，類似於死亡的週期性的生命活動還有很多，誰都會遇到，只是我們沒有注意而已。

◎ 死亡的徵兆與過程

死亡學對死亡的定義，有很多不一樣的說法，其中比較權威、比較公認的，是哈佛大學醫學院的結論——腦死亡，對疼痛或電擊等外在打擊沒有反應，瞳孔擴大，對光沒有反應，心電圖保持平衡、沒有波動，沒有呼吸、脈搏、心臟停止跳動等等。

但很多實例證明，哪怕某些人具備臨床醫學對死亡的所有定義，卻能在十幾個小時或幾天以後蘇醒過來。不但蘇醒過來，而且對醫生和護士在搶救過程當中的對話，以及其他事情瞭若指掌，說得清清楚楚、一點不差。為什麼會這樣？就是因為在那個時候，人的精神並沒有停止工作，還不是真正的死亡，只是一種昏迷和休克。所以，迄今為止，人們對死亡一直沒有一個公認的確切定論。

雖然死亡學是 1912 年才從美國推出，到現在只有一百年的歷史，隸屬於生命科學的一部分，但實際上人類很早以前就在研究死亡。

我曾專門去調查和採訪過有瀕死經驗的人，這些人所描述的情況，與當時給這些人治病的醫生所看到的完全一致；而且更重要的是，這些從死亡邊緣回來的人，整個人生觀、價值觀都發生巨變。

我就遇到過一位有此經驗的老師，他在醒來之後，

一直致力於傳播、推廣這樣的理念——人在外表上死亡的時候，千萬不要立即去處理他的身體，因為此時的人完全是活的，他的靈魂還在。

除了車禍等意外死亡以外，佛經對正常死亡的大致過程，一般是這樣描述的：首先是眼睛、耳朵等器官會逐漸停止工作。在即將停止工作的時候，哪怕非常熟悉的朋友來到身邊也不認識；旁邊人的說話聲，聽起來也若有若無，彷彿遠處傳來的聲音一樣；在死亡前的一段時間，會感覺整個身體往下沉，本來在病床上不可能往下沉，但自己卻有往下沉的感受……這就表明，器官快要停止工作，自己即將進入死亡。

我想，很多醫生或護士應該會有這樣的經歷，病人在即將死亡的時候，會要求旁邊的人把枕頭加高一點，或者往上拉他一把，這就是即將死亡的徵兆。

真正死亡以後，絕大多數人的眼、耳、鼻、舌、身會依次停止工作——首先是眼睛看不見東西，眼前一片漆黑，此時還可以聽到聲音；之後，耳朵也停止工作；直到最後五種感官都不工作、都歸零以後，只有意識還沒有歸零，還可以思考問題。由於每個人的個體差異，感覺也有所不同，有的人會感覺很痛苦等等。不過幾分鐘或幾秒鐘後，意識也開始停止工作。

意識停止的過程有三個階段：首先是屬於嗔恨心的

意識活動停止，然後是屬於貪欲心的意識活動停止，最後是屬於癡心的意識活動也停止。停止的時候雖然看不到外界的光，但內在會分別產生白光、紅光、黑光。最後進入到一種昏迷的狀態當中，什麼也不知道，這就是所謂的死亡。此時的昏迷與平時生活當中的昏迷不一樣，不但深度更深，而且不可逆轉，不能再重新復活。在昏迷狀態中，會停留幾個小時，乃至一兩天或幾天。昏迷時，眼、耳、鼻、舌、身以及意識都停止工作，但末那識與阿賴耶識仍然存在。從凡夫直至八地菩薩之間的所有生命，其末那識與阿賴耶識都不會間斷。但真正的修行人在這個時候不是昏迷，而是安住在修行的狀態當中。

藏傳佛教的傳統作法是，修行比較好的人在死後七天之內，不會去移動他的身體，也不會傳出消息，或去念經超度，只是把門關上，不去干擾。此時修行人雖然表面上具備醫學上的死亡標準，沒有呼吸、沒有心跳，但面色卻不像死人的臉那樣毫無血色，而是紅光滿面。有些修行好的人，會一直保持毗盧七法盤腿的姿勢。因為此時修行人的神識還沒有離開身體，一直處於打坐的狀態中。在第七天的時候，就用前面所講的《西藏度亡經》裡面的儀軌將他從禪定中喚醒。對已經接受過這種訓練的修行人來說，只需稍稍有一點點提醒就夠了。儀式結束之後，亡人的臉色立即變成屍體的臉色，他的身體也立即不能再保持盤腿的姿勢，這是藏密修行人中常

見的事情。在這個時候，最上等根機的修行人，可以解脫、成佛；中等根機的修行人，可以在中陰身成佛。成佛的標誌，是滿天彩虹，出現舍利子，發出奇異的聲響等等。

中陰身成就並不是藏傳密法獨有的說法，小乘佛教也認為，一些即身當中沒有成為阿羅漢的人，會在中陰身的時候成為阿羅漢。

沒有經過訓練、不懂禪定的普通人，無法感受到這些。當我們停止呼吸以後，立即就被送到太平間；太平間的費用也貴，又立即轉送到殯儀館；殯儀館的費用更貴，只好儘快送到火葬場處理。

從藏傳佛教的觀點來看，這是很不尊重生命的作法，是不允許的。至少在三天之內，身體不能處理。實在天氣太熱，可以放在殯儀館的冰箱裡適當降溫，只要保持身體不腐爛就可以了。三天以後，才可以送到火葬場。

我想很多人小時候應該會有這種特殊體驗：就是會感受到一種非常痛苦的狀態，整個世界都變成紅色，卻沒有具體的物質，有些時候有點兒像隧道。就像在傍晚的海邊往西看，天空籠罩著紅豔豔的晚霞，晚霞的顏色投射到海面，海面也變成晚霞的顏色，水天一色，紅彤彤的一片。有些小孩會感受到白色的世界，而有些小孩又會感受到黑暗的世界，但都沒有具體的物質。還有些

小孩會夢到其他各種類似於中陰身的感受，這些都是剛剛經歷中陰身的後遺症。慢慢長大了以後，這些記憶就會淡化，直至完全消失。

這些都是深層次的生命現象和秘密，其中沒有什麼神秘的成分，更與鬼神沒有任何關係。

（死亡之後的具體過程，見《正確認識死亡》一文）

佛教對生命的解釋，真的非常不可思議。不但密宗，包括顯宗經典，也在兩千五百年前，就講了死亡的種種現象，包括亡者能看到自己的屍體等等。這些描述，與西方現代人研究的結果不謀而合，再加上很多修行人真真切切、實實在在的修行經驗，不得不讓我們對佛法深信不疑。

◎睡夢——每天發生著的輪迴與涅槃

每天進入深度睡眠，與從深度睡眠當中醒過來的二十四小時或更短的過程，是與死亡、投胎非常接近的生命現象，也是一種生命活動週期。從醒覺進入深度睡眠，然後再進入夢境，最後從夢裡蘇醒的三個過程，與死亡的三個階段十分相似：從一個鮮活的生命剛剛進入死亡，所有意識都停止活動的階段，對應於從醒覺進入深度睡眠的過程；從深度睡眠進入作夢的階段，對應於死後過了一段時間，靈魂從昏迷當中醒過來的階段。這個時候，表面上肉體已經死亡，但實際上精神還沒有停

止，所以中陰身完全可以感知周圍的一切，甚至包括其他人的所做所言所思。此時很多人不知道自己已經死了，看到家裡的人哭，才懷疑自己是不是已經死了。從中陰身到找到下一個載體、肉體去投生，與從夢境當中蘇醒，回到現實生活完全是一樣的。

但究竟怎麼從醒覺當中進入深度睡眠的，我們一般人感覺不到，更是無法描述。但即使感覺不到，過程仍然存在。在這個階段，眼、耳、鼻、舌、身五個感官已經停止工作了。但我們的靈魂、意識不僅存在，而且都在工作。

近幾年，西方心理學家異常熱衷於研究夢境。他們借鑒很多藏傳佛教的方法，並取得某些方面的成功。

比如，一般人作夢的時候，不知道自己在作夢，即使知道，也是偶爾的現象。但通過訓練，就能完全知道自己在作夢。在沒有經過訓練的人看來，這些都是天方夜譚、自我吹噓。但事實證明，許多根本沒有學佛的心理學家，通過藏傳佛教的這種方法來訓練自己，最後都取得成功，能夠知道自己什麼時候在作夢。

當然，僅僅知道自己在作夢並沒有太大用處，但若非常清楚地感受到從醒覺到深度睡眠的過程，知道自己的眼、耳、鼻、舌、身是如何停止工作，意識是怎麼停下來不再思維，進入類似於昏迷的狀態，再從昏迷的狀態當中恢復、清醒的過程，就能更清楚地瞭解死亡。

也許有些人會覺得這是胡編亂造，事實並不是這樣的。無論如何，這是證據確鑿的生命活動規律，是無數人訓練之後的親身經歷。當一生的修煉，與中陰身連接起來以後，就可以把平時的訓練結果，運用到針對死亡的實戰當中。

◎六中陰修法——開啟解脫之門

藏傳密宗的六中陰修法，是專門針對死亡的一種訓練。所謂“中”，是指前一世的身體已經不存在，後一世的身體還沒有找到的中間過渡階段，所以叫做“中”。所謂“陰”，是相對於我們現在擁有的肉體，或者下一世的肉體而言的。現在與來世的肉體，叫做“陽”。前世的肉體失去了，後世的肉體還沒有獲得的中間過程，也有一種類似於晚上作夢的時候，在夢境當中感覺到的、非物質構成的身體——意形身。這個意形身，就叫做“陰”。我個人認為，中文翻譯成“中陰”，是非常準確的。

六中陰修法把生命週期分成六個階段，針對六個階段，分別有不同的訓練方式。接受過訓練而且訓練得比較好的人，就能非常清醒地知道六中陰的詳細過程。

通過修行，通過禪的力量或特殊訓練，完全可以模擬死亡——人為地從現實生活進入死亡的境界，然後又自如地從死亡境界當中回到現實。這種修法的目的，就是

明心見性。

死亡跟明心見性有什麼關係呢？佛教認為，每個眾生的心中都有佛性，但因為被各種雜念覆蓋，所以無法證悟。在死亡之後的某個短短的時間當中，所有的意識、我執與感官都停止工作，所有的外在干擾也隨之而停止，這時佛性就可以顯發出來。就像空中雲開霧散，就能看到藍天，或者像人飛到月球上的時候，沒有任何聲音，萬籟俱寂、異常寧靜的狀態一樣。在這個境界中，就能證悟法界，就能明心見性。這種修法現見法性的效果，比在現實生活中打坐證悟時所體悟的法性要清晰幾百倍。所以，藏傳佛教的很多密法修行人，不但沒有把死亡當作恐懼的對象，反而把死亡當作千載難逢的提升心靈的契機。

這種修法是藏傳佛教密宗獨有的，不要說顯宗，即使是漢傳佛教的唐密和日本的東密都沒有，因為唐密和東密屬於外密，只有內密才有這種修法。

通過虔誠地學佛、修行以及一系列的訓練，就能真正親身體驗這種經歷，更可以讓自己的靈魂升級。

不過，這些修法都很專業，一般沒有公開。感興趣的人，可以在網上搜索睡夢瑜伽的內容，大概瞭解一點睡夢瑜伽的過程。睡夢瑜伽也是為死亡做準備，模仿死亡的修法之一。

生命的可貴

我們都知道，自己的生命是可貴的，但我此處要說的是，我們一定要知道，所有的生命都是可貴的，包括任何人和任何動物在內。

雖然從人類的角度來講，一隻螞蟻的生命一文不值，尤其是蚊子等所謂的害蟲，更是無勝於有。但如果從這些小生命的角度來思考，則哪怕是一隻蚊子，牠的生命也比全世界所有的東西更寶貴。

人類向來是自私自利的，我們一直認為，唯有自己的價值觀才是正確的，從來沒有生命平等的概念。不把動物的生命當成一回事，以為他們等同於蔬菜、植物，想用的時候隨使用，想吃的時候隨便吃，想玩的時候隨便玩，想殺的時候隨便殺。在孩子很小的時候，就通過言傳身教，給他們灌輸這個可以吃，這個肉好吃等理念。無形當中就讓孩子養成一看到動物，就想著怎樣去吃的概念。熏習的結果，就是變得毫無良知，越來越冷血、越來越殘暴。最後演變下去，當人類之間稍稍有點利益衝突的時候，也完全可以殘酷無情、格殺勿論。

害人者終害己，這種心態發展到一定程度的時候，一定會反過頭來毀滅人類自己。從佛教的角度講，這叫因果報應。

我們不要以為，人類的科技這麼發達，武器這麼先

進，足以凌駕一切，可以所向無敵。隨心所欲地宰殺、折磨、吞嚥其他生命，都是合理合法的。人類無節制地繁衍、飼養、屠宰，都是為了滿足自己的口腹之欲。動物為了人而繁殖，為了人而生存，為了人而死亡，這些血債不可能不償還！奪命者不可能永遠逍遙法外！所以，我們要學會尊重所有的生命，不要歧視、傷害其他生命，至少不要去侵犯牠們的生存權。

可能很多人不知道養雞場、養豬場是什麼樣，更不知道動物被宰殺的情形又是怎樣。告訴大家，那裡完全就是一副人間煉獄的慘狀！為了迅速高產地養出肥大的動物，飼養場餵養動物的方法，都是極其病態、冷酷而又噁心的，動物們生前飽受虐待，得不到一絲溫暖；死亡的方式，也是慘不忍睹。英國披頭士合唱團成員之一，著名歌星保羅·麥卡特尼曾說過：“如果世上的屠宰場的牆都是透明的玻璃牆，我敢保證，所有的人都會成為素食者。”我非常贊同他的這句話，我專門去看過好幾個宰殺牛羊的屠宰場，感受確實如此。因為沒有親眼目睹殺害動物的殘忍，沒有親眼目睹動物臨宰時極度的恐懼和痛苦，所以才會如此津津有味、心安理得地吃著動物的血肉。姑且不談惻隱之心，僅僅站在純粹利己的立場上仔細想想，吃下病態餵養並慘遭恐怖虐殺，積滿仇恨毒素的不健康肉食，真的會對我們的身體起滋補和保養作用嗎？

諾貝爾獎得主辛格 (Isaac Bashevis Singer) 在他最暢銷的小說《敵人，一個愛的故事》中這樣寫道：“當赫爾曼經常目睹對動物與魚類的屠殺之後，他總有這樣的想法：從人類對待其他動物的方式來看，所有人都是納粹！”人人都憎恨納粹，卻不知道自己就是納粹。我們不要再當納粹了吧！

無論有沒有信仰，學不學佛，懂得生命之間的平等與尊重，懂得換位思考，是一個人應有的素質。只有當地球上的所有生命之間，有了相互理解的平等關係，人類才有真正美好的明天。

生命的意義

生命的意義，不外乎兩個：第一是愛的付出；第二是提升自己的心靈。不在於擁有多少錢、多少別墅與多少名車，生命真正的價值所在，就是奉獻與智慧，而不是擁有與獲得。

普通人往往認為：如果付出，自己就沒有了。其實這是錯誤的觀念。在付出的過程當中，一定會得到更多，這是大乘佛教的理念。

沒有愛心是非常恐怖的，這種人會把錢財利益看得比任何東西都更重要，沒有任何約束，最後會走向什麼地步，就很難說了。

雖然每個人先天就有很好的愛心，但這種愛心非常局限。如何培養出無限、無量、無邊的愛心呢？大乘佛教就有訓練、培養愛心的方法。

佛教稱愛心叫慈悲心。在慈、悲這兩個字的前面，還會分別加上“無量”兩個字——慈無量心、悲無量心。為什麼叫無量呢？因為大乘佛教修習慈悲心的對象，是無量無邊的生命，而不是僅僅針對自己喜歡的人。大乘佛教要求，對不喜歡的對象更要修慈悲心，所以就加上“無量”二字。

無論是平民百姓還是社會精英，魯蛇還是成功人士，我們都應該培植愛心、提升心靈，這是整個生命中最重要的工作。人類的心靈，完全可以被訓練和提升。具體的方法，當屬佛教裡面的最豐富、最有效。當我們的心靈被提升到有慈悲心、有智慧的境界時，才能讓一切都變得完美。

我覺得布萊恩·魏斯博士說的很對，他在書中寫道：“幾百年來，人類一直誤信科技，以為科技充分發展後，就能解決人類的病痛問題，而且，科學將建設路徑，讓人類走出野蠻森林，遠離疾病、貧窮、悲慘與痛苦。

現在我們知道了，只靠科學與科技，不足以解決人類的問題。科技能用來做好事，也能做壞事。唯有以文明、智慧、平衡的心靈運用科技，科技才能真正幫助我

們。我們必須找到正確的平衡心靈。”

提升心靈，並力所能及地帶動、影響周圍的人。這樣一來，不但今生受益，而且在乃至解脫的生生世世中，都可以活得更有意義。可以創造更多的價值，真正地為人類造福。

星星之火，可以燎原。通過我們點點滴滴的努力，最後整個社會，一定會變得越來越和諧；每一個人，都會感到越來越溫暖，越來越幸福；自己的領域，也會越來越興旺。這不是空想，因為慈悲與智慧就有這樣的能力。

正確認識死亡



對每一個人來說，死亡都非常重要。因為，這是每個人不願意面對，卻又必須面對的現實。在普通人眼裡，死亡是一個黑暗的未知區域，充滿絕望、神秘、痛苦與哀傷。幾乎所有人在面對死亡的時候，都感到驚慌失措、恐懼不安，這都是由於不瞭解死亡而造成的誤會。只要能對死亡有一個正確的認識，就可以消除恐懼，有備而戰。

錯誤解讀死亡，導致兩個極端

人類對死亡，有各種各樣的解釋：有些人認為，人死了以後，就一切都結束，最終歸於塵土；有些人認為，人死了以後，會變成鬼；還有一些人認為，人死了以後，要麼就是上天堂，要麼就是下地獄……。但所有這些觀點，都沒有說清生命的真相，也無助於解決生死問題。

基於這些錯誤的生死觀，也導致世人很容易走進兩個極端：

第一個極端，是害怕死亡，在死亡面前徹底絕望，卻不做任何準備。只是無可奈何、不知所措地聽天由命，坐以待斃。又非常恐懼，連聽到這兩個字都不開心，不想聽、不想談，一味地逃避。

西方很多科學家，年輕的時候並沒有信仰，甚至比較排斥宗教，但年紀大了以後，卻慢慢向宗教靠攏，甚至變成虔誠的宗教徒。這都是因為人越老，越接近死亡，

就越徘徊迷惘，越希望依靠某種東西來戰勝死亡的恐懼，找到一個心靈的歸宿。但深入細緻地探究，除了佛法以外，真正能解讀死亡的宗教卻寥寥無幾。

認為人死了以後，一切都結束的人生觀，是非常簡單、表象、消極、悲觀的人生觀，根本沒有深入地去解讀生命，就草率地下定義。其結果，必將深受其害。

試想，肉體不可能從其他地方來，這一點沒有爭議。但如果要否定前後世，必須要排除人的意識、神識或者靈魂來自於其他地方。然而，我們的感官看不見靈魂從哪裡來、往哪裡去，任何儀器也無法觀察。既然如此，憑什麼一口咬定，人死了以後靈魂和意識也就此停止呢？

學佛的人，要實事求是，以理服人，不能人云亦云。要知道，生死是人生頭等大事。平常我們稍微生點小病，都不敢輕忽；面對生死的重大課題，更不能等閒視之。在沒有確鑿的理由可以否定，又有那麼多古今中外的事例證明靈魂與輪迴存在的情況下，恐怕還是寧可信其有，不可信其無更穩當一點吧！

另一個極端，就是認為死了以後一切都結束，人出生的時候，沒有上一世，自己是和肉體一起誕生、一起毀滅的。肉體死亡的時候，生命也就此結束，不會再有痛苦或幸福的感受，所以可以毫無忌憚地殺、盜、淫、妄，無惡不作。

雖然沒有任何把握，卻自欺欺人地不把死亡當回事，認為死亡不可怕，隨心所欲、無所顧忌，不做任何準備。這都是沒有來由的愚蠢之舉。

要知道，這種所謂的不怕死，其實只是因為骨子裡認為死亡和自己還有很遠的距離，感覺不到恐懼，所以是暫時的假象。真正死到臨頭，卻不可能不害怕；可惜，到那時再呼天搶地都於事無補。這種人並不是天不怕地不怕，在面臨地震、海嘯等自然災害，或自己身患疾病的時候，他們都怕得要命，哭天搶地、狼狽不堪。那為什麼現在不害怕死亡呢？純粹是因為愚昧不瞭解死亡的真相，所以不知道害怕。

常言道：初生之犢不怕虎。剛剛生下的小牛犢，不會害怕老虎；不懂事的小孩，也不會害怕火焰。這並不是因為牛犢和嬰兒很勇敢，而是因為無知。無知者無畏，不知道後果是什麼，當然不會害怕。不害怕死亡的人，就如同初生之犢、嬰兒一樣。

作為佛教徒，我們要避免走上兩個極端。如果能準確地認識死亡，對死亡的整個過程一清二楚，並作好充分的準備，死亡非但不可怕，反而是一個提升的機會。

🌸 修行人眼裡的死亡

修行人對待死亡，有三種態度：

上等的修行人，非常喜歡死亡。如密勒日巴在道歌

中唱道：死亡非死亡，瑜伽成小佛。對修行人而言，死亡並不是普通人概念當中象徵著絕望、終結的死亡；每經歷一次死亡，即使不一定能立即成佛，但自己的修行境界一定會有所提昇，所以叫成小佛。

中等的修行人，不會拒絕、害怕死亡，因為自己的修行已經有一定的把握，知道怎樣去面對，所以不會害怕。

下等的修行人，在面對死亡的時候，不會有後悔心。雖然修行談不上有多大的進步，但畢竟一生沒有造作太多的罪業，並盡力行善修行，所以無怨無悔，信心滿懷。

🌿 死亡的本質

“死亡學 (thanatology)” 這個詞，是由美國的羅斯威爾·派克 (Rosewell Park) 在 1912 年提出，並作為一門學科來研究的，至今只有一百年的歷史。藏傳佛教死亡學的典籍——《西藏度亡經》，距今已有一千多年的歷史；而講述死亡的佛教經論，已經有二千五百多年的歷史。尤其是在釋迦牟尼佛即將圓寂的前一年，亦即八十歲時宣講的《時輪金剛》中，已經非常清晰地描述死亡的過程。

在物質領域，西方科學有著令人興奮的諸多成就；但生命的領域，卻是西方科學幾乎沒有開墾的一塊處女地，所以找不到什麼令人滿意的答案。實際上，大腦相

當於硬體，意識相當於軟體。就像軟體的資訊、資料可以複製到另一個硬體當中一樣，意識也可以移植到另一個大腦當中。也就是說，在人死了以後，生命仍然存在，並可以轉移到另一個身體上，身體不過是精神的載體而已。不僅佛教這麼認為，有兩位以研究神經系統而曾獲得諾貝爾獎的神經生理學家（查里斯·謝林頓 Charles Sherrington 和約翰·埃克爾斯 John Eccles）也持這種觀點。

其實，如果能多一些包容性，如果能有一點開放的態度，我們根本沒有必要大費周章地去研究，因為在佛教裡面，這是眾所周知的常識，只需為我所用即可。無奈，世人往往有嚴重的傲慢，只要與常識不符，且不是自己親眼見到、親耳聽到或親自研究得出的結論，就難以全盤接受。唯有自己的推斷與對方一致時，才肯予以採納。這種固守己見的態度，也極大地範圍人類思想的進步。

在全世界所有介紹認識死亡、面對死亡方法的書籍當中，《西藏度亡經》無疑是箇中翹楚。目前，這本書業已獲得西方學者的肯定。這本書，灌頂以後就可以學習；但在未獲灌頂之前，最好不要偷著學，我們還是要尊重密法的次第。不過，其中有一部分面對死亡的方法，是沒有灌頂的人也可以參看、修學的。

簡單而言，死亡可以說是一種週期性的生命現象。其週期性，表現在死亡以後還要投生，出生以後終究會死的輪迴週期。我們的意識就像發動機，可以啟動一個生命的開始，也可以讓一個生命停止。但究竟是怎樣啟動、停止的，一般人根本不知道；即便如此，我們的生命卻永遠都不會結束，連成佛的時候，也是有生命的。當然，那是更高層次的生命。隨著修行的提升，我們的生命階次也會越來越高。當然，生命的現象，不是生命的本質。生命的本質，永遠不會發生變化；但生命的現象，卻會循環往復、輪轉不止。

簡單而言，生命的週期有三種。

第一種週期，是從我們還沒有形成生命個體的時候開始。這時候，沒有六道眾生，沒有任何生命。就像宇宙大爆炸的瞬間，還沒有形成任何物質，時空的概念都不存在一樣。這個階段，也就是我們心的本性、佛性、如來藏、光明。

然後，就像在宇宙大爆炸之後，立即會形成最小的基本粒子，再凝聚成電子核、電子、原子、分子，最後形成山河大地等宇宙世界一樣。從如來藏、光明當中，就出現生命的能量，繼而形成生命的個體。關於這些詳細的過程，密宗裡面講得非常清楚。

在精卵結合之際，中陰身的意識進入受精卵。此時

雖然是一個生命，但還沒有身體的形狀。隨著胚胎的逐漸成熟，最後變成一個完整的身體。

在生命快速成長的過程中，我們會對這個生命產生執著，之後便形成八識當中的阿賴耶識，亦即意識的基礎。

在晚上進入深度睡眠的時候，我們仍然有呼吸、心跳、血液循環等等，這就說明，有一個動力的存在。這個動力，叫阿賴耶識。

阿賴耶識就像海底的海水，不論海面如何波濤洶湧、濁浪排天，海底深處卻是如如不動的。但海面的海水，卻會隨著風浪的大小與海水的深淺而有不同程度的動搖。其中動搖的部分，就像我們的五種感官識和第六意識。

在阿賴耶識的基礎上，會形成第七識——末那識。末那識，是梵文音譯，意即執著、我執。有了執著以後，就開始形成真正的生命個體，形成眼、耳、鼻、舌、身等比較粗大的感官。所有的八識，達摩祖師在《破相論》中，稱之為染心。而佛性光明，則叫淨心。在任何時候，包括我們的生命還沒有出現的時候，淨心一直存在。

大爆炸的時候，是宇宙的毀滅。同樣，在經歷無數生死，最後成佛，回歸到最原始的如來藏光明的狀態，是真正的回歸大自然，回歸內心的本來光明。

雖然山河大地也被稱為自然，但它卻有產生、演變、

毀滅等跟隨因緣的變化，所以不是真正的自然。名符其實的自然，就是我們內心當中的佛性，沒有任何造作，沒有任何變化。我們就是從大自然中誕生，然後輪迴無數次，總有一天，我們又會成佛，回到最原始的起點。這，就是最長的生命週期。在這個週期當中，我們完成一個完整輪迴的旅途，上至天堂、下至地獄，遊歷六道世界，最後又回到光明佛性的老家。

從這個角度來說，成佛其實也是一種死亡——輪迴之旅的死亡。

第二種週期，是從我們死亡開始，經歷中陰身、投生，然後是整个人生，直到死亡。這不是無數世的輪迴，而僅僅是一生，幾十年，最多一百年，這是中等長度的生命週期。一個週期結束，立即會再次刷新，開始下一個週期。

第三種週期，是在二十四小時當中完成。沒有精神壓力，睡眠很好的人在睡著以後，就會進入深度睡眠。深度睡眠的意思，就是睡著了，失去所有知覺，而且沒有作夢。雖然此時我們的靈魂、生命、我執與阿賴耶識仍然存在，但因為沒有知覺，眼睛看不到，耳朵聽不見，沒有思維，不知道周圍到底發生什麼，所以也算是一種死亡。

這三種週期的道理和過程都很相似，只是在人們的

感覺與用詞上有所差別。只有中間的死亡，才叫做死亡；最短週期的死亡不叫死亡，叫睡眠；最長週期的死亡也不叫死亡，而叫解脫。

當然，睡眠與死亡的不同之處在於，睡眠的時候，我執與阿賴耶識仍然存在；而死亡進入中陰身的昏迷狀態以後，在某個短短的時間當中，整個八識全部停止，連阿賴耶識也消失。

想全方位地瞭解生命的循環週期，則除了上述三個週期以外，還應該知道一種更短的生命週期。這個週期可以短至一秒鐘甚至更短的時間。在生命的每一個瞬間，都在發生。

修氣脈明點的密宗修行人，因為掌握這個週期，通曉修行、證悟空性的最佳時間，所以就能快速證悟空性。關於這些具體的修行內容，以後正式學密的時候，大家可以去瞭解。

死亡的奧秘

西方死亡學普遍認為，腦死——心跳、脈搏、血液循環停止，瞳孔擴散，就是死亡的標準。但很多事實證明，即使這些標準已經出現幾十小時以後，人仍然可以活過來。所以，這並不是完全的死亡。

其實，修禪定修到最高的四禪境界時，呼吸也會停止，但人卻是活著的。因此，我們不能把沒有呼吸作為

死亡的標準。

佛教普遍認為，這些現象只是表面的死亡，真正的死亡還沒有到來，此時人的意識還沒有離開身體。在表面死亡的時候，除了接受過密法特殊訓練的修行人以外，大多數人會進入一種昏迷的狀態，沒有痛苦，也沒有任何其他感受，就像深度睡眠時的感覺一樣。

如果要進一步去分析，死亡並不是一個簡單的過程。人的感官和意識都是逐漸停止工作的，這是一個複雜而具體的過程。過了昏迷期，亦即真正死亡以後，便進入中陰身的階段。這時候，亡靈從昏迷當中醒來，中陰身的生命可以看見自己的屍體，可以看見周圍的家人與親戚朋友。還有一點小小的神通，即能知道這些人的心理狀態，但絕大多數亡靈卻不知道自己已經死了，以為自己還活著。就像正在作夢的人不知道自己在作夢，會把夢裡發生的一切誤認為是真實的一樣。在看到親戚朋友、父母家人哭泣時，會走到他們身邊，並安慰他們說：“不要哭，我一切都好，沒有什麼問題……”但親戚朋友們卻似乎視而不見，聽而不聞，沒有任何反應。這時中陰身會開始疑惑：“為什麼他們會聽不見呢？”之後，才慢慢意識到自己已經死了。

為什麼中陰身有神通卻不知道自己已經死亡呢？世間的神通都是有局限的，並不能洞察一切。比如，神通

非常厲害的外道修行人，可以預知世界將要發生什麼事情，卻不知道自己是什麼，他們一直以為有一個自我的存在，其實自我根本不存在。

絕大多數生命會在中陰身停留七七四十九天，然後就跟隨過去的因緣而投生為動物、人類或其他生命。可見，最可怕的不是死亡。死亡的時候，連生前的病痛、恐懼都停止，就像睡著、昏迷了一樣，所以並不需要害怕。最可怕的，就是如果今生殺、盜、淫、妄，造作各種惡業，下一世就有可能投生到地獄、畜生、餓鬼三惡道，這才是最可怕的。所以，即使為了來世的安危，現在下工夫聞思修行、積累福報，也是很有必要的。

死亡的意義

任何人在死亡之後八識停止的一個短暫的時間當中，都有機會見到如來藏本性、佛的法性，因為此時沒有任何東西障礙、覆蓋如來藏的顯現。但如果沒有經過訓練，就會懵懵懂懂、一無所知地過去；只有訓練有素的人，才可以利用這個機會明心見性，進入光明境界。所以，正如前面所講，對上等修行人來說，死亡並非死亡，而是一定會成小佛，說不定還可以成大佛。

為什麼藏傳佛教的密宗非常重視夢的修法呢？因為，在進入深度睡眠以後，雖然還沒有停止阿賴耶識和我執，沒有死亡那麼寂靜，但畢竟意識已經完全停止，利用這

個機會修行，很容易現見本性。

在現實生活中，我們很難回到這個層面，因為我們已經習慣於生活在感官、意識的世界中，很難不受意識的支配。比如說，眼睛看到某物，然後把這個資訊傳遞給意識，經過意識的分析、判斷，最後得出結果，“好”、“壞”或者“肯定”、“否定”等等，這就決定了我們最後採取接納還是抗拒的態度與行為。最深層次的意識，我們幾乎用不上。

科學已經證實，大腦真正被開發利用的功能，只不過是精神世界功能的百分之五到百分之十，其餘百分之九十以上的功能基本處於閒置狀態。主要原因，就是在現實生活中應用太少，沒有充分開發出深藏不露的智慧。

對普通人來說，死亡沒有太大的意義。但對密宗修行人來說，死亡剛好是開發潛在閒置功能的大好時機。

在死亡的時候，所有的意識活動處於停止狀態，甚至連阿賴耶識都暫時中斷。剩下來的，就是佛教中所講的“如來藏”、“本來面目”或者“佛性”。在這種精神運動徹底歸零的寧靜狀態中，“如來藏”自然而然會露出本來面目，故而很容易明心見性。就像空中烏雲密佈時，看不見湛藍的天空。一旦風吹雲散，自然可以看見藍天一樣。

催眠術的原理也與此相似：通過催眠，可以降低人

的意識活動幅度，讓人進入到半睡半醒的狀態，之後通過心理暗示及潛意識溝通等方法，從而喚醒前世或今生兒時的回憶。如上幼稚園第一天時，老師和自己說了什麼，父母是如何叮囑自己的，穿了什麼樣的衣服等等。這些都是我們平時無法記起的事情，通過催眠的幫助，就可以開發潛在的記憶。

其實，佛教有一個更好的降低意識活動、開發內在潛能的方法，那就是禪定。在禪定的寧靜狀態中，可以改變身體結構，回憶前世，開發天眼等內在功能。所謂天眼，亦即可以看到肉眼無法看到的遠處的人或物，或極其細微的物質。

顯宗的證悟也是這個途徑，首先修寂止的修法，通過禪定讓意識、雜念慢慢減少，然後在這個狀態當中去證悟空性。因為只有在心非常平靜的時候，才能證悟空性。

密宗修氣脈明點也是這個原理，因為氣脈明點的修法可以達到死亡的效果。修禪定是通過非常溫和的手段，逐漸讓心平靜下來。而氣脈明點的修法，則是用強制性的手段斷除雜念。無論如何，目的和效果都是一樣——斷除雜念、顯現光明。

深度睡眠、死亡、修氣脈明點、修禪定修到四禪的時候，都能達到讓心平靜的效果。

🌿 生起次第與生命週期

密宗有一個生起次第的本尊修法，就是根據生命的過程來修的，因為很多人沒有灌頂，此處只能簡單地介紹一下。

首先觀想觀世音菩薩的種子咒——藏文 ཨོཌ་མ་ཌི་པ་རྣེ་འུཾ་ཧྲིཿ “唵嘛呢貝美吽啥”中的“ཧྲིཿ”（啥）字，然後觀想“ཧྲིཿ”（啥）字變成觀世音菩薩手裡的蓮花、佛珠或法器。之後，法器化光，變成觀世音菩薩……（中間步驟略去）觀想完畢之後，觀世音菩薩又化光融入自心或空中，最後消失無蹤。

修生起次第的時候，必須要有三個階段：第一個階段，是在沒有觀想本尊的時候，先要修一段時間空性，進入法界光明當中；第二個階段，是在空性當中對天下所有的眾生修慈悲心之後，進入正式的觀想本尊、念咒等等；第三個階段，最後本尊又融入空性之中。

這些修法都先要修空性，因為人死亡的時候，首先會進入無念的狀態當中，沒有任何感覺，就像深度睡眠一樣。空性的禪定，就可以清淨無念的狀態。

從無念當中醒過來的時候，會進入中陰身。修慈悲心，便可以清淨中陰身。

中陰身之後，就會投生。投生的時候，除了少數生命可以在生下來的瞬間，立即形成完整的身體以外，絕

大多數的動物，都不是一次成型的濕生或卵生的，而是由母體懷胎若干時間，逐步形成身體的。為了清淨這個階段，所以要逐步觀想種子咒，觀想法器，有些時候還要觀想一個明點，最後才觀想觀世音菩薩的身體。

觀想整體的觀世音菩薩的像，就可以清淨從出生到死亡之間的所有階段，把不清淨的東西抹掉。就像用橡皮擦掉紙上寫錯、畫錯的痕跡一樣，如來藏光明，彷彿是白紙；而輪迴，則像寫錯與畫錯的圖文。

最後觀想觀世音菩薩化光在空中消失，可以清淨死亡時候各種感知逐漸消失的過程。

為了清淨死後昏迷的狀態，所有生起次第的修法，最後都會觀想融入法界。

雖然顯密最後達到的境界沒有高低之分，但因為密法針對每一個生命階段，都有相應的修法，所以密宗成就比較快。一般來說，顯宗沒有特別針對死亡的修法。無論顯宗的大乘還是小乘，都是從無常、痛苦、無我等不清淨的四念處開始，還沒有如來藏的清淨觀想。這種方法需要修很長時間，直到八地菩薩的時候，才能自然而然地顯現清淨的現象，所以顯宗的成就非常緩慢。

密法針對死亡的修法很多，但學修之前需要修完五加行，還需要有灌頂。如果想進一步深入，就要一步一步地次第學修。

如何面對死亡



對每個人而言，生死都非常重要，因為這是註定的宿命。生老病死與現實生活當中的痛苦，是任何人都無法拒絕、無法迴避的，只能鼓起勇氣去面對。

面對死亡的時候，世間所有的錢財、名利、知識、地位、經驗等等都派不上用場。無論是高官貴胄，還是富翁巨賈，如果沒有經過死亡培訓，屆時都會手忙腳亂、不知所措。很多人在自己被查出是癌症晚期，醫生下了“死亡判決書”以後，往往陷入極度悲觀、異常絕望的低谷中，精神體力也急遽下降，這些人通常不是病死的，而是自己把自己嚇死的。

究竟該如何面對死亡，大多數人都會感到茫然無措。實際上，若能把死亡的整個過程，轉換為非常幸福、非常有意義的解脫之旅，那就用不著惴惴不安、如臨大敵了。

這裡，我想與大家分享《西藏度亡經》中關於“如何面對死亡”的內容。由於《西藏度亡經》屬於大圓滿典籍，要徹底瞭解，必須要有大圓滿的灌頂，還要修完五加行。如果給沒有灌過頂的人介紹這些密法，便違背密法的次第，一方面會有罪過，而且即使介紹了，也沒有用。所以，在這裡暫時不介紹密宗的特殊修法。

《西藏度亡經》中有兩種面對死亡的方法：一種是自己如何面對死亡；另一種，是如何幫助他人面對死亡，

比如助念、超度等等，就像西方的臨終關懷，這對晚期的愛滋病人和患有癌症等其他絕症的病人，是很有幫助的。這些訣竅，都是世俗任何一個學科當中無法學到的，只有藏醫裡面介紹了一點點的相關內容。

❁ 首先，正確面對死亡

準確地認識死亡，可以讓我們在提及死亡時，不再驚恐、躲避。因為我們已經了知，死亡只不過是生命的一種週期性過程，並不意味著一切都結束，所以用不著消極悲觀。若能抓住機會，甚至可以在死亡中提升我們的生命層次。

在一個人從死亡到投生的階段中，至少有好幾次解脫、成佛或往生極樂世界的機會，若能掌握死亡訣竅，就能獲得解脫。即便沒有成佛或往生，利用死亡訣竅，也能自由投生到人間，獲得暇滿人身，然後進一步去修行，從而獲得解脫。掌握訣竅，就不會僅僅依靠過去的業力，身不由己地投生；但若不懂得死亡訣竅，就會一次又一次地錯過所有機會，完全隨著業力的牽引，自己根本無法控制局面。所以，學習死亡訣竅非常重要。

下面分幾個方面來介紹：

◎ 死亡前兆

首先，如何知道自己要死了呢？在無上密宗大圓滿

的很多典籍裡面，都講過一些死亡前兆，其中《上師心滴》講得尤為清楚。

死亡前兆也分為很多種，心理上的、生理上的、夢境中的，遠的、近的、最近的等等。遠的預兆發生後，人會在二三年後死亡；有些預兆出現後，人可能在一年、半年或者幾個月後去世；而有些預兆出現後，可能在幾天之內就會死亡。不過，對於這些預兆，我們平時不會在意，因為我們根本就不知道這是死亡的徵兆。

最近的死亡預兆，是在預兆出現一二個小時或十幾個小時後就會去世。例如，眼睛雖然能看見東西，卻沒有平時看得清楚，變得模糊不清；耳根雖然能聽見聲音，卻感覺音量很小，彷彿是從遠方發出的聲音一樣……等等。出現這些情況時，要知道，自己離死亡已經非常近了。

但在發現遠兆的時候，還不能用破瓦法等方法直接往生，否則會有殺生的罪過。此時要做的，是修一些密法裡面的長壽佛儀軌等等，暫時回遮死亡。如果反覆回遮都不行，就需要採取以下措施。

《西藏度亡經》裡講，修行比較好的人，會知道自己的死期。如果沒有修行，當然不會知道。但作為學佛的人，我們應該告訴大夫：如果我的病已經無法治癒，請您直接告訴我。我不會害怕，因為我是修行人，我需

要提前做一些準備。如果這樣說了，醫生仍然沒有告知實情，就可以觀察周圍人的態度。

◎大乘顯宗面對死亡的要點

1. 要放下對現世財產的貪戀。

把自己的所有財產全部分配布施，或者捐給慈善學校，或者捐給福利機構，或者用於供佛、供僧、放生等等，儘量用來做善事。如果想留一部分給兒女也可以，雖然這不是最好的布施，但也是一種布施。不要貪戀不捨、緊抓不放。對任何事情、任何人，都不能有絲毫留戀，否則就會成為往生的阻礙。

2. 不怕死亡，發起善願。

要告訴自己，雖然與父母、妻子、丈夫、子女等親人永久分離，是非常大的打擊，但生離死別、悲歡離合本身就是生命的自然規律，全世界七十億人都要經歷的，並不僅僅是我一個人要面對的，這樣就不會帶來更多痛苦。

雖然，平時要勵力懺悔自己過去的罪業，但在死亡前夕，卻不能把自己的罪業看得太重，以為自己惡業累累、罄竹難書，以至於擔驚受怕、悔恨交加。如果過度緊張，就無法好好觀修，尤其在這個關鍵時刻。此時候應該這樣想：雖然我曾犯下殺、盜、淫、妄的罪過，但

我也做了很多善事，罪過應該清淨得差不多，不至於那麼嚴重。要儘量把自己的罪業看得淡一點，這樣心才可以靜下來，以便從容不迫地面對死亡。

同時，還要按照《修心七要》所講的方法發願：但願我生生世世能遇到大乘佛法，能發起菩提心，能遇到給我講解大乘佛法的善知識。

臨終時的任何念頭，對死亡都起著決定性的作用。臨終時的願力非常有用，所以應當儘量發善願。對任何人、任何事，對整個社會，都不要懷有仇恨。不要抱怨，放下所有貪嗔癡的包袱，輕輕鬆鬆地邁向新的生命旅途。如果這時候沒有發願，下一世能否遇到大乘佛法就很難說了。

3. 打破我執和愛我執

同時要思維：我從無始以來至今，經歷過無數生死，但每一次的生死，都以失敗而告終。投生到這個世界上，活了幾十歲，在漫長的一生中，辛辛苦苦地奮鬥、拼搏，現在死到臨頭才發現，今生所做的一切，對解脫往生都無濟於事。為什麼我會一次又一次地宣告失敗呢？究其根源，就是我執。因為有我執和愛我執，所以只知道愛自己，不懂得愛他人，愛其他生命。一切都以自我為中心，從未曾顧及其他生命的喜怒哀樂，所以才會一再失敗。這一次，何其幸運，我終於懂得死亡的訣竅！依靠

這些訣竅，我一定要打破我執和愛我執。

4. 引發力

生活當中，有很多運用引發力的例證。比如，如果第二天早上必須五點鐘起床。則在即將睡覺的時候，就反覆下決心，我明天早上五點一定要醒過來，這樣肯定能準時起床。

阿羅漢入定之前也是這樣，如果準備入定七天，就在入定前發願：第七天的時候我一定要出定。這樣在第七天到了的時候，自然而然就能出定，這叫做引發力。

在面對死亡時，也可以運用引發力。當知道自己馬上就要離開人世，進入死亡狀態時，就要提醒自己：過一會兒，我會進入深度昏迷當中，然後，我會從中醒過來。當我醒來看到周邊的一切時，我一定要知道自己已經死了，這時我一定不要害怕，要設法找一個比較好的地方去投生。同時要痛下決心：我下一世投生的時候，一定不能忘記菩提心、慈悲心，一定要把慈悲心、菩提心帶到下一世。

我們的內心就有這樣的功能，我們一定要想方設法發揮這個功能。這就是死亡時要運用的引發力。

5. 在死亡的過程中，還要觀想佛菩薩

◎密宗面對死亡的要點

密宗面對死亡最好的辦法有兩種：一種是破瓦法；另一種是密法的特殊訣竅。

如果自己的上師在不遠處，最好是請上師過來，為自己講一講死亡的經歷及注意事項。在藏區，這是眾所周知的常識。只要聽到有人即將往生，上師立即會出發前往，最好趕在死亡之前，將一切訣竅和盤托出，以備亡人臨陣發揮、現學現用。如果在死了以後趕到，效果就不是那麼理想。如果沒有上師，則比較親密的學過修法的金剛道友也可以；實在沒有熟悉的金剛道友，就找一個密乘戒比較清淨的密宗修行人給自己提醒，也非常有用。

具體內容包括：

（1）受戒和灌頂

如果病者之前還沒有受過戒，就給他授戒。沒有受過皈依戒的，就授予皈依戒；沒有受過居士戒的，就授予居士戒。如果之前的戒體出現過問題，此時也可以再補授一下。在藏區，如果有人即將死亡，時間若來得及，一定會設法賜予病者灌頂。臨終時若能得到灌頂，肯定不會犯密乘戒，走的時候戒體會非常清淨，有利於死後的去向。所以在臨終的時候，受戒和灌頂非常重要。

(2) 懺悔

此時，可以讓上師或道友帶領亡者懺悔罪過，即使說不出話，或無法站起來磕頭謝罪，只要心裡有懺悔之意，也一樣有作用。

(3) 放下

還要提醒亡者：你不要留戀、抱怨或嗔恨這個世界，一切都結束了，所有的東西都帶不走，所有的親朋關係都將結束。你要把所有的心思，都放到如何面對死亡、面對投生、面對來世的大問題上。放下恩怨，輕鬆上路吧！

有一個專門的中陰儀軌，其內容就是這些。如果有這個儀軌，則只需給病人念誦這個儀軌就可以。

(4) 姿勢

死亡時的姿勢相當重要。

臨死的時候，應保持釋迦牟尼佛圓寂時的臥姿——頭朝北方，腳朝南方，身體右側在下，左側朝上，右手放在頭下，可以用無名指摀住右邊的鼻孔，用左鼻孔呼吸。佛經裡講，只要保持右側臥，大多數呼吸自然是從左鼻孔出入。當然，堵住右鼻孔也很重要。無論是否信佛，即使沒有任何其他超度儀軌，僅僅依靠死亡時候的姿勢，都能保證在一二世當中絕對不墮惡趣。

藏傳佛教和漢傳佛教很少供奉臥佛像。但小乘佛教卻認為，佛的涅槃，是達到最高境界的標誌。所以，在泰國等南傳佛教的佛堂裡，經常能看到表現佛陀圓寂時候的臥佛像。其實這種理解並沒有錯，佛不會有什麼真正的死亡。

如果沒有人提醒自己，只能靠自己的能力往生，就要先從內心懺悔，並放下對世間的貪戀與怨恨。趁著能說話的時候，要給家屬交代好，在自己走的時候，一定要把自己弄成右側臥姿。對每個人來說，死亡遠比誕生更為重要。作為家人，也應該尊重亡人的意願。

（5）破瓦法

往生法（破瓦法）包括法身、報身、化身三種不同的方式，其中的法身與報身往生法與《大圓滿前行引導文》所講的一樣，故此處暫不介紹。而化身的往生法，則是顯密共同的：

右側躺臥以後，在自己的前面安放釋迦牟尼佛、觀世音菩薩、蓮花生大士或自己的根本上師的像。經常念佛修淨土的人，就放阿彌陀佛的像。如果之前修過本尊修法，則放本尊像，並請家人代為供奉供品。如果沒有像，則心裡觀想也可以。

然後發願：為了度化一切眾生，願我能依靠這一次的死亡，而成就化身，成為三世諸佛的繼承人，利益眾

生的事業永不間斷。

之後，把自己的意識觀想為一個白裡透紅的明點（即光圓圈），在肚臍之下。下氣用力往上提，明點也順著中脈隨之往上走，在到達左鼻孔的時候，發出一聲“吼”，便立即把意識從左鼻孔推出，融入到前面的本尊或上師心間，明點不回收。也可以觀想上師或佛菩薩越來越高，飛到西方極樂世界，把自己的意識也帶到西方極樂世界……。僅僅觀想一次不一定能夠往生，但若能反覆觀想、訓練，就一定能夠往生。

僅僅觀想意識從左鼻孔出去的方法，是針對有一定善根卻修行稍微差一點的人，不是解脫和往生的修法。依靠此方法只能暫時投生人間，然後繼續修行，並最終獲得解脫。

對亡者來說，意識從哪裡出去非常重要。破瓦法的原理就是這樣，神識一定要通過中脈梵穴出去，這樣才能解脫，往生清淨土。

往生的標誌，就是人死了以後，出現頭頂梵穴處的頭髮掉了一大塊，或者是起腫包、流黃水等驗相。如果有這些情況，就完全證明亡者已經成功往生，後面的中陰修法引導已經不再需要。如果沒有這些驗相，則上師或道友就要進一步採取中陰修法引導。

（6）中陰修法引導

對著病人的耳朵，先叫三遍病人的名字，然後說：某某，你要全神貫注地聽我說，你現在要死了，但你不要害怕，死亡只是生命的一個週期現象，你要根據我的講述，去面對死亡的每個環節……。

若是為別人助念，則要反覆大聲地在病人耳邊複述這些過程與修法。聲音儘量大一點，因為此時病人的眼、耳、鼻、舌、身即將停止工作，如果聲音太小，或者離得太遠，對方會聽不見。過去的上師們是用一個管子對著病人的耳朵囑咐，我們也可以仿效。這樣做的目的，也許一方面是為了病人能聽見，另一方面也是因為大圓滿法需要保密，不能讓旁邊的人聽到吧！

以前傳大圓滿，要求非常嚴格，都是一個人講一個人聽，絕對不能超過七八個人。傳的時候，也是通過管子口耳相傳，所以叫做耳傳。

就像國王或有權勢的人託人帶信，受託之人一定會千方百計把信帶到指定的地方，帶給指定的人，不敢稍有差池閃失一樣。臨終之人在此生死關頭，一定會非常認真地聽從並修持。

（7）應急往生法

在遇到地震、海嘯、車禍等突發情況的時候，可以觀修快速往生法：觀想佛菩薩及上師坐於頭頂，全神貫

注於梵頂穴，這樣一定會往生。這是最簡單的往生法。

學過藏密的人或很多藏區的普通老百姓都有這個常識，每次感到恐怖的時候，哪怕在無意識的狀態下，也一定會呼喚蓮花生大士、上師或釋迦牟尼佛，這是非常簡單又利益頗多的習慣，我們也要這樣訓練自己。比如，平時有事沒事的時候，都在呼喚阿彌陀佛，祈禱阿彌陀佛，關鍵的時候，就會意念阿彌陀佛。

修行人通過禪修等訓練，就能更妥善地延續下一世的新生命。

我們不必害怕死亡，同樣也不能忽略死亡。應拋開兩種極端的心態，用平靜、平和的心態去面對死亡，力圖在死亡的過程中，提升自己的生命層次。

助念注意事項

佛教徒應該有團體感，要相互關心，相互幫助。臨終的助念，就是最後的、最好的幫助。

現在有些佛教組織也在推廣助念，並建立相應的團隊，這對每個人來說，都非常有用、非常需要，我們應該積極回應。

◎助念者的條件

助念超度的人自身，要具備三個條件：

1. 超度的動機，是慈悲心，而不是為了炫耀自己有

什麼超級的能力，可以和阿彌陀佛內部溝通，可以超度這些人到西方極樂世界，所以非常了不起等等，這種傲慢與炫耀是要不得的。在超度的過程中，還要反覆地強調慈悲心，哪怕是造作的都可以。沒有慈悲心，根本沒有辦法超度亡靈，這非常重要。

2. 要堅定不移地相信，自己所念誦的儀軌，所做的超度，都有能力超度對方。如果自己都沒有信心，又怎麼能超度呢？

3. 助念超度的時候，助念的人要以非常虔誠的信心，祈禱阿彌陀佛、藥師佛、釋迦牟尼佛等佛菩薩前來，迎接亡者前往西方極樂世界。觀想對方的神識離開身體，進入阿彌陀佛心間。必須集中注意力，從頭到尾，認真觀想。

佛經裡面講得非常清楚：中陰身有神通，知道給他助念、超度的人心裡在想什麼。如果超度的人心裡全是散亂、昏沉、貪嗔癡，中陰身的生命就會對這些人生起嗔恨心。這種嗔恨心，會使中陰身墮入地獄。所以，在給其他人助念的時候，慈悲心非常重要，而且要全身心投入，不能太隨便，也不能胡思亂想。

要知道，平時自己打坐的時候胡思亂想，只會影響自己的修行，但助念時的胡思亂想，就會影響別人，我們應該儘量杜絕。

即使助念團成員不具備其他修行功德都沒有關係，只要有這三個條件就可以。但如果犯了密乘根本戒，也不願意懺悔，並超過三年以上的人，其破戒晦氣會對其他人有一些影響，最好不要參與到助念團當中。

◎屍體與亡人物品的處理

如果家屬願意，就到亡者家裡去助念；如果家屬不願意，可以把屍體放到寺廟，然後到寺廟裡面去助念；如果這些地方都不行，就最好在郊區等不太影響其他人的地方準備一間房子，裡面佈置一個簡單的佛龕。然後把亡者的屍體送到這裡，助念完了以後再去火化。

在三天內，最好不要火化。如果有條件，儘量在三天當中輪班不斷地念誦佛號、咒語。把往生被以及印有密法中象徵佛的壇城的各種護輪圖案，蓋在屍體上。火化的時候，可以與屍體一起火化。

如果亡人身上戴有繫解脫，就要把繫解脫放在心臟上面一起火化。千萬不能生起貪欲心，把繫解脫留起來自己戴，那樣會有很大罪過。大圓滿裡面講得很清楚，亡人身上的護身符等等，都要隨著亡人一起火化。

◎助念最佳時機

人在即將斷氣的時候，會呼出長氣，卻沒有吸氣，這就說明病人馬上就不行了，此時最好能給亡人吃甘露

丸。如果有呼有吸，則至少不會當下死亡。密法裡講：斷氣的時候，動靜脈的血會流入命脈，當三滴血一一注入心臟時，會依次呼出三次長氣，呼完以後，就會斷氣。

斷氣以後，沒有修行的普通人臉色馬上會變死人臉色，從視覺和聽覺開始不能識別的時候到此時以前，就是念破瓦超度的最佳時刻。

◎助念方法

助念的時候，不要站在亡人的腳邊大聲念，否則對方會專注於下面，這對他的投生會有影響。在亡人即將斷氣的時候，一定要站在亡人的頭部上方，亦即北方，不斷拽拉梵穴處的頭髮，輕輕拍打頂部，並大聲提醒對方：你的頭頂有大悲觀世音，請你專心祈禱他。你就要走了，要把所有的注意力都集中在頭頂梵穴，你要從這個地方出去。當然，如果對方已經死了很久，則這些作法都沒有用了。

給沒有信仰的人助念時，可以念誦寶髻佛名號“南無寶髻佛”，或“頂禮皈依供養出有壞善逝應供正等覺寶髻佛”。因為寶髻佛的願力與其他佛不一樣，他曾經發願：凡是聽到我名號的眾生，都能從惡趣中解脫。所以，念誦他的名號會有不同凡響的意義。

另外，念誦釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、藥師佛名號，以及其他佛菩薩名號，大悲咒、不動佛心咒等咒語，對

臨終的眾生都非常重要。為眾生念誦這些咒語，一定能加持對方往生。

如果對方是密宗修行人，則要提醒對方：某某某，再過一會兒，你就會看見很多佛菩薩的壇城，還會看到很多恐怖的景象，但這一切並不是外在的魔鬼，而是我們心的投影、顯像與本性，就像夢境一樣。你不要害怕，不要留戀這個世界，要把所有忿怒與恐怖的面孔，觀想為觀世音菩薩或阿彌陀佛，其實這些本來就是觀世音菩薩或阿彌陀佛。然後，你就要跟著觀世音菩薩和阿彌陀佛，前往西方極樂世界。

如果亡者懂一些《西藏度亡經》，就給他念誦三種《中陰願文》，這是最有用、加持力最大的中陰超度文。之後，可以念誦三遍或七遍恰美仁波切的《極樂願文》，最後念誦《普賢行願品》。

平時在菜市場或其他地方看到即將被宰殺的動物時，若能在牠們耳邊念誦寶髻佛名號，並讓動物右側躺臥，臉朝西，頭朝北，一定會有意想不到的利益。雖然不信佛的人也許不理解這種行為，但這樣做至少他們也不會認為有什麼壞處，所以也應該不會阻止我們。

我們不能認為這些都是無稽之談，歷代上師們都是這樣做的，其中肯定有一定的理由。

我們務必要知道，為死者獻一束鮮花，洗臉、穿新

衣服等風俗習慣，只能表達生者對亡者的一種情感，但卻沒有實質的意義。因為這時候的身體，已經和石頭、泥土一樣沒有任何感覺。若想為亡者送上最有意義的最後一程，那就是簡便易行且利益重大的助念。如果亡者自己有一點點訓練，再加上道友們的幫助，一定能夠往生，大家一定要牢牢記住！！

如何面對投生



死亡並不是生命的結束，死後還會再度投生。我們曾經歷過無數次的死亡，只是今天已經徹底忘懷不復記憶。對追求解脫的人來說，正視生死大事，是非常重要的事情。不但要知道如何面對死亡，也要知道如何面對投生。

有些顯宗的論典中，講到人死後的狀況，以及投生的過程，卻沒有提及該如何把死亡轉化為修行，以及如何去投生。而《西藏度亡經》中，不但詳細地描述從死亡到投生的整個過程，而且還宣講如何引導亡者在中陰身獲得解脫；實在無法解脫，又該如何選擇妥當的投生方式等訣竅，完美填補顯宗論典缺漏的一隅。

由於《西藏度亡經》屬於密法，而修學密法是講究次第的。修加行、灌頂，然後再學修密法，這是無法跨越、打破的次第。即使違規跨越，也得不到任何結果，反而有盜法之罪。針對尚未得到灌頂的修行人，本文將介紹一些《西藏度亡經》中可以公開的臨死應急法。

🌿 漂泊不定的中陰身

從昏迷的狀態中（詳見《生命的真相》一文）醒來，就開始進入中陰身的階段。

中陰身的亡靈可以前往很多地方，也可以看到自己的親戚朋友等等。但在一開始，亡靈往往不知道自己已經死了。當從昏迷狀態中醒來時，如何知道自己已經死

了呢？

《西藏度亡經》中說，死亡的人來到鏡子前或水井邊，卻看不到自己的影子；走在河邊沙灘上，也沒有自己的腳印；會感覺自己處在一個大型音樂廳中，周圍傳出各式各樣非常強烈的音樂聲；或是聽到劇烈的打雷聲；或是聽到很多人說話、唱歌，而且聲音無比異常時，就要馬上明白：“現在我已經死了。這些聲音都是中陰身的聲音，我不能害怕，我應該按照平時的訓練去面對。”

佛經中講，由於中陰身沒有固定的身體，所以表現極不穩定，想坐坐不住，想站站不穩，坐立不安，遊蕩漂泊，就像夢中的身體一樣。因為非常希望有一個屬於自己的身體，所以很多亡靈都試圖回到自己原來的的身體裡面。但因為身體與神識已經分開，原來的的身體已成為過去式，上一世的身體與意識的關係已經結束，所以無論如何也回不去了。這時，失去歸屬的亡靈會感到非常傷心、沮喪。之後，便進入到六中陰當中的法性中陰階段。

進入到法性中陰時，很多人會遇到強光和像打雷一樣的恐怖聲，同時還會出現很多佛像、佛的壇城等等。這種情況，西方很多有過瀕死經驗的人也遇到過。不過，科學家對此現象的解釋是幻覺。其實，這種現象根本不是幻覺，它屬於腦外記憶。

🌿 投生的過程

在顯宗經典《阿難入胎經》和大圓滿的續部中，釋迦牟尼佛將人類入胎的整個過程講得非常清楚。

投胎後，人的意識進入父母精卵結合體，從而形成一個生命，但此時還未形成人的身體。首先是細胞在經過一個星期左右的時候開始分裂，然後又組合；組合後經過幾天，又再次分裂……每次分裂後的胚胎形狀，佛經中講得非常清楚，而且與現代醫學所描述的完全一致。

佛經中還講到，一般人在中陰身時，並不知道要投生，更不知道自己會遇到哪些現象以及該如何投生。佛經對此描述道：概括而言，如果要墮地獄，就會像進入一條黑暗的隧道，或走入一條黑色的路；如果將投生為人，則會像進入公園，或者進入比較漂亮的宮殿……。在我所著的《輪迴的故事》（橡樹林出版）一書中，曾記錄過一個回憶前世者描述的投生過程：

‘在舊社會，山西邠縣有一個叫田三牛的人。有一次，天降暴雨，把他住的窯洞衝垮，他也在這次災難中被壓死。當他從昏迷狀態中醒來時，根本不知道自己已經死亡，只是感覺自己掙扎著從泥石流中爬了出來。他興高采烈地來到妻子面前對她說：“今天我差一點把命丟了，現在終於出來，幸虧沒有死。”但妻子根本不理他。他又去找自己的兒子，不料兒子也同樣對他視若無睹。

他非常生氣，心想，今天遇到這麼大的災難，自己死裡逃生，但他們卻都不當一回事，對我的話也充耳不聞。越想越氣，於是決定離家出走，之後來到縣城。當走到當地的一個公園門口時，他忽然想到公園裡去坐一坐，但他發現，公園的門是關著的。當他感覺門被自己推開的時候，便出生了。

在從死亡到出生之間的九個月裡，他完全不知道自己是怎麼度過的，只覺得自己似乎在縣城裡只待了一會兒。

剛剛出生的時候，他就會講話。親戚朋友認為，出生就會講話的小孩很不吉利，準備把他扔到糞坑裡，但他的母親死活不同意，才把他留了下來。他記得很多自己前世的細節，很多場景在過了幾十年後，仍然清清楚楚、歷歷在目。這不是胡亂杜撰的情節，當時他家附近一帶的人都知道這件事。’

那時候《西藏度亡經》只有藏文版，還沒有被翻譯成其他文字，當事人與親朋好友根本不可能看到《西藏度亡經》，但他們所描述的過程，卻與《西藏度亡經》所記載的內容完全一致。這只能證明，輪迴是存在的，佛經所描述的死亡經歷是確鑿可信的。

中陰解脫訣竅

如果亡靈曾灌過頂，而且修行比較好，此時，上師道友就可以按照中陰引導指導對方獲得解脫。如果此階段沒有獲得解脫，則要面臨投生了。

在即將投胎時，中陰身會遇到男女交配的情形。此時若即將投生為男性，則會對男性生起嫉妒嗔恨心，對女性生起貪心；若即將投生為女性，則會對女性生起嫉妒嗔恨心，對男性生起貪心。只要具足貪心和嗔恨心，立即就會投生。投生後的前幾個月，會一直處於昏迷狀態。由於昏迷的時間太長，所以在出生後，前世的事情會全部遺忘。

當我們在中陰身時，若看到男女交配，不要有嫉妒心、嗔恨心，要立即明白，這不是真實的，只是表明自己馬上要投胎了。如果想獲得解脫，可以採用以下三種方法：

第一，證悟者，可以安住在空性光明當中，從而獲得法身解脫。

第二，立即把自己觀想為本尊，觀世音菩薩、文殊菩薩、地藏王菩薩、釋迦牟尼佛、普巴金剛都可以。如果沒有自己特殊的本尊，則可以觀想觀世音菩薩。中陰身的時候，觀世音菩薩的大慈大悲最管用。然後觀想觀世音菩薩從邊緣慢慢化為一團光，最後光融入空性當中

消失。

對平時不修行的人來講，這樣的觀想有點難。所以，現在儘快修行，先修加行，之後修生起次第，修本尊的修法，這樣的次第非常重要。五加行中的金剛薩埵修法與蓮花生大士上師瑜伽兩種修法，都屬於生起次第的修法。如果生前有一定的修行基礎，就有可能直接法身或中陰本尊成就而不用投胎。即使沒有成就而投胎，也可以使用這個方法選擇來世的去向與天賦。如果這個方法也不管用，繼續看到男女交配的場景，並且控制不住自己的貪心與嫉妒，就要使用第三個方法。

第三，不是把自己觀想為本尊，而是把交配的男女觀想為蓮花生大士和空行母益西措嘉，亦即修上師瑜伽時觀想的蓮花生大士雙身像。然後，觀想在蓮花生大士佛父佛母前接受灌頂。接受灌頂時，依照上師瑜伽的方法，觀想上師身體化光，融入自己的身體，同時遣除自己的所有違緣，獲得蓮花生大士身口意的成就，這就是接受灌頂。得到灌頂後，虔誠祈禱蓮花生大士迎接自己到西方極樂世界或蓮花生大士的剎土，或是讓自己再次獲得暇滿人身，以便繼續修行。此時如果修得好，就不會再有中陰身的現象，而可以往生西方極樂世界或其他剎土。

在中陰解脫，亦即聞解脫法門當中也講到：前後加

起來，高、中、低不同級別的中陰解脫、投生法門大概有二三十種訣竅。在每一個階段，都有相應的訣竅，如果未能成功，且一次又一次失去機會，則後面還有機會可以解脫。所以，如果自己比較認真、專心，加上上師道友的引導，在七七四十九天中一定會解脫。不過，其前提，就是在活著的時候要先學習，並反覆練習。這就像學跳舞，先要學習基本功，之後是長期的訓練，最後才能上臺表演一樣。我們一定要牢記這些重要內容。

如果第三種方法也不管用，依然能看到男女交配的場景，並且控制不住自己的貪心與嫉妒等煩惱，這說明自己的修行不到位，已經無法中陰解脫，只能去投生。

投生的訣竅

除了造作五無間罪等非常嚴重的惡業，會直接墮入無間地獄以外；眾生無始以來雖然積累墮入地獄、餓鬼、旁生道的因，但在中陰身時，也可以消除墮惡趣之因，從而改變投生方向。

投生的時候，有兩種選擇。一是投生到西方極樂世界等淨土；二是投生到人間有修行、有信仰或修行條件比較成熟的家庭當中。

◎ 往生極樂

投生時不需要觀想，只需虔誠祈禱阿彌陀佛，對阿

彌陀佛與往生西方極樂世界發起強烈的信心與渴望，並依靠阿彌陀佛接引往生極樂世界。當然，這樣的往生很難。

在《輪迴的故事》中，就有一則故事講的是過去一位成就者、伏藏大師的弟弟死後的經歷。這位上師通過修法，可以和中陰身的弟弟對話。

但我們千萬不要把這種對話誤解為西方的通靈——把去世者的靈魂召來，並與之對話。按照佛教的觀點，這是不可能的。因為死後的亡靈很快就會投生，招魂的時候亡靈既可能是一個人，也可能是一個動物，怎麼可能召回來呢？

或許有人會問：那為什麼通靈者能把亡靈過去的生活細節說得一清二楚呢？

在顯宗的《大藏經》中，就有一部經詳細解釋了這種現象：

一次，釋迦族德高望重的長老去世。釋迦族的親戚們便按照首長的待遇，給逝者準備上等的衣服、佳餚等供品，並跪在死者前，一邊呈獻，一邊哭泣：“這是供養您的衣服、食品……”

有弟子問釋迦牟尼佛：“這樣做逝者真的能吃到、用到這些東西嗎？”

佛回答說：“人死後，很快會投生，有可能已經投

生為動物、地獄眾生、天人等等，不可能吃到、用到祭祀的東西。生者與死者唯一能見到的機會，就是在夢中。除此之外，亡人永遠都不會回來了。因此，祭拜亡者只是一種迷信的作法，並不能真正利益亡者。”

弟子又問：“那為什麼會出現召回亡靈，與亡靈對話，而且亡靈可以把生前的事說得一清二楚的情況呢？”

釋迦牟尼佛回答說：“這並不是亡者本人在說話，而是餓鬼道的一種有神通的鬼，他知道亡者過去生活的所有細節，所以故意裝成亡者，享用祭祀的供品。”

密法中說：在中陰身投生之前，密法有一些召回亡靈的方法。只有通過禪定或密法儀軌的加持，才能讓中陰身的亡者享用祭祀之物，最重要的，是通過禪定的力量引導亡靈，令其去往西方極樂世界。

前文所說的伏藏大師，就是運用這種方法見到了弟弟。弟弟對他說，自己才三十多歲就死了，還沒來得及享受人間的快樂生活，實在不想去西方極樂世界。同時，弟弟也承認這是業障。可見，當人業障深重時，連極樂世界也不想去。

所以，在活著的時候，要抓緊訓練，否則在關鍵時刻很容易生起顛倒之念。長期訓練的人，才能時刻保持正念，死後通過祈禱阿彌陀佛，就能成功往生西方極樂世界。

佛經中講：一根很重的木頭在地面上時，十個人去拖也拖不動；但如果把它扔在水裡，則一個人都可以拉得動。同樣，眾生在活著的時候，很難往生極樂世界，但在中陰身的時候，卻很容易往生。因為中陰身沒有一個真實的身體，只有一個如夢如幻的意身——意識創造出來的身體。就像處於外太空身體失重時，稍稍一點外力，就很容易改變方向一樣，中陰身只需稍加引導，就能往生西方極樂世界。當然，如果想去彌勒菩薩的淨土，蓮花生大士的剎土都可以，只是西方極樂世界最理想、最容易往生，而且往生後再也不會墮入輪迴。同時我們也要注意，此時如果稍有一點違緣，比如生起惡念等等，也很容易墮入地獄等惡道。

如果往生極樂世界失敗，則只能選擇第二種投生方法。

🌸 投生人間，獲得暇滿

投生到人間的方法中，最重要的是發心：現在看來，我只有投生到人間了。即便如此，我也一定要投生到有學佛條件的家庭當中；出生後一定要弘揚佛法、度一切眾生。佛經中還提到，既不能投生到太富裕的家庭，也不能投生到太貧窮的家庭，而要投生到中等的家庭。因為如果投生到太富裕的家庭，一方面自己放不下家裡的財產；另一方面，父母家人也一定會強迫自己繼承家業，

娶妻生子，而不會讓自己學佛、出家。同時，如果投生到太貧窮的家庭，則由於生活過於窘困，每天都要為衣食而憂愁忙碌，對上要贍養父母，對下要撫養子女，根本沒有修行的機會。所以，在小乘佛教的戒律裡面，有一句願詞，也是我們經常念誦的：“願我不要投生到最富裕的家庭，也不要投生到最貧窮的家庭，而要投生到中等家庭。願我出生後，能有機會出家、修行。”雖然這是小乘佛教的願詞，但大乘與密法修行人，也需要這樣的發心。這樣的發心，叫引發力，引發力是非常有效的。發心後，還要祈禱佛菩薩加持自己能夠如願。祈禱之後，再去投生。

密宗還有一種方法，可以決定自己投生後的天賦、智慧與性情。比如，若希望自己成為智慧卓越的人，就把自己的心識觀想為文殊菩薩心咒的種子字“ ཨཱ （德）”然後再投生；若希望自己成為慈悲超群的人，則把自己的心識觀想為觀世音菩薩的種子字“ ཨཱ （哈）”，然後再投生，這樣一定會如願以償。

依照上面的方法去投生，雖然沒有了脫生死，但還有機會再次得到暇滿人身，值遇正法，通過再次修行，從而比較快速獲得成就。當然，這是在萬不得已的情況下的權宜之計。

顯宗和密宗經論中都講到：在即將投胎時，會遇到

很多人或動物來追趕，或遇到下雪、冰雹、暴風雨，為了躲避，便進入到黑色隧道或房間。這實際上就是投胎，只是很多人不知道而已。真正了知這些情況的，只有一地以上的菩薩與聲緣阿羅漢等聖者。

這時一定要注意，這並不是真的有人追趕或遇到了雨雪天氣，而是投胎的跡象。我們一定不要選擇走入黑色隧道、黑色的路，或者不清淨的山洞、窯洞，而要選擇進入房屋宮殿，這是轉生善趣的標誌。若選擇進入其他地方，則不是投生餓鬼道，就是投生地獄或旁生道等等。

❁ 生死救度，利益自他

◎ 莫貪亡財，利益自他

人死以後，亡者的親朋好友一定要重視七七四十九天這段時間。雖然也有經過幾個月、一兩年或幾年、幾十年才投生的特殊情況，但一般來說，絕大多數人的中陰身時間不超過七七四十九天。因此，在親人死後的七七四十九天內，盡力為其超度、做善事特別有用。

不僅密法裡面，而且在顯宗的《大乘阿毗達摩》等經論中也講得非常清楚：如果父母去世，應把父母的所有積蓄全部用於超度、做善事——一部分拿到寺院裡面做超度、做法事，剩下的用於放生、修廟、修塔、做慈善、

鋪路、修橋、救災等等，不能自己享用。亡人的衣服，也可以送人，否則燒掉非常可惜。哪怕亡者沒有積蓄，兒女若有能力為他超度，也非常好。

不學佛的兒女就不說了，學佛的兒女一定要注意，父母或親人死後，不要隨意霸佔亡人的財產。有一部電視劇叫《家產》，演的就是兒女如何算計父母財產的可怕嘴臉。如今這種現象非常嚴重、普遍，平時根本不管父母，不養父母，父母死後，卻不顧臉面地爭家產，爭房子，這是非常糟糕的現象。作為佛教徒，我們萬萬不能如此不懂因果、不計後果。

雖然亡者投生後，一般會忘記前世的事情，但在中陰的時候，卻能知道親朋好友的所思所想。如果亡者懂得因果，又得知兒女捨不得用他的錢為他做善事，昧著良心私自瓜分，一定會傷心、生氣。我們一定要注意，不能做任何對不起亡者的事情，更不要讓亡者生嗔恨心。如果在中陰身時生起嗔恨心，原本不會墮地獄的人，也會因一念之差而墮地獄。

同樣，如果自己覺得要離開人世了，就應提前把所有財產分配好：該捐的捐，想留給兒女就分給他們，不要留任何東西。一定要在臨死之前，斷絕對財產的留戀，這樣到中陰身時才不會有問題。

釋迦牟尼佛時代的出家人生活非常清貧，最多只能

有一個鉢和三套衣服用於換洗。超過三套衣服，就是犯戒。因為佛陀知道，貪執會成為解脫的障礙。

有一位比丘非常喜歡自己的鉢，臨死的時候仍然戀戀不捨，結果轉生為一條住在自己鉢裡的蛇。佛陀告訴弟子們，對任何物品的過度留戀，都會成為解脫的障礙，這與留戀之物的價值無關。如果富裕的人在臨終時能妥當分配財產，沒有一絲留戀，財產絕對不會成為他解脫的障礙；反之，哪怕財產不多，如果執持不捨，財產也會成為解脫的障礙。

◎適度引導，助眾解脫

1. 對佛法一無所知，甚至連信仰都沒有的人，在臨終時要告訴他：你現在馬上要離開人世了，再過一會兒，你會遇到很多恐怖的現象，無論你遇到任何聲音、景象，都不要害怕，要鼓起勇氣面對。同時要皈依、發心，利用三寶的力量來戰勝恐懼。這時你已經沒有肉身，你的身體猶如夢中的身體一樣虛幻不實，任何東西都不會傷害到你。唯一能傷害我們的，只是我們內心的恐懼。你一定要祈禱三寶，相信三寶的力量。

2. 雖然信佛並皈依三寶卻沒有聞思修行的人，在臨終時，只有幫助亡者祈禱佛菩薩，祈禱三寶，向上師、佛法、僧求救。同時要念誦祈求佛菩薩救度的《中陰救度願文》。最好生前能每天念誦，並把它背下來。到了

中陰身時，如果能背誦此願詞，同時生起強烈信心，也絕對不會墮入地獄、餓鬼、旁生三惡道，可以投生到人間，再次得到暇滿人身，重新學佛修行；或者投生到天界，成為比較有善根的天人，這是佛經裡面正式宣說的。

由此可知，這一世的暇滿人身有多麼寶貴、多麼難得、多麼來之不易。這樣的人身並不是無因無緣得到的，而是過去世積累很多福德資糧的結果。我們要珍惜機會、珍視生命，要抓緊時間學習《西藏度亡經》等法門，要好好修行、念佛，以便早日獲得解脫。

流通處一覽表



◎流通處一覽表

台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市大安路二段 27 巷 1 號 2 樓	0919-906-189
2	佛化人生	台北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	02-23632489
3	慧燈研修會	台北市信義路二段 251 號 4 樓	02-23939333
4	藏喜	台北市永康街 41 巷 23 號	02-23225437
5	佛哲書舍—台北店	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23704971
6	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
7	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
8	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
9	佛陀教育中心—台北生命道場	台北市民生西路 300 號 2 樓	02-25509900
10	佛陀教育中心—新店大明講堂	新北市新店區中正路 54 巷 28 號 3 樓	02-29178855
11	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29510565
12	佛陀教育中心—樹林菩提講堂	新北市樹林區忠愛街 7 號	02-26885088
13	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市北區竹光路 111 號	03-5337368
14	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 478 號	03-9580286
15	大悲觀音道場	宜蘭縣三星鄉三星路二段 20 號	03-9898686

台灣中部

16	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
17	圓覺佛教文物	台中市西區五權路 1-1 號	04-23786888
18	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路 21-1 號	0926-556-726
19	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段 107-17 號	04-23150905
20	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路 322 號	04-25630771
21	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858
22	林欣輝 大德	台中市豐原區中正路 367 號	04-25288968

台灣南部

23	台南市藏密佛學會	台南市東區長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
24	佛陀教育中心—嘉義	嘉義市東區興業東路 326 號 1 樓	05-2166700
25	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
26	佛陀教育中心—高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路 472 號 7 樓	07-2212323
27	佛陀教育中心—屏東菩提道場	屏東市建華一街 104 號 2 樓	08-7516018
28	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市信義路 263-3 號	08-7320332 0918-166-119



海外地區

29	香港佛教慈慧服務中心	香港中環德輔道中 84 號 章記大廈 601 室	852-2391-8143
30	香港佛教慈慧服務中心	深水埗白楊街 30 號地下	852-3421-2231
31	香港佛教慈慧服務中心	新界元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883
32	香港佛教慈慧服務中心	澳門媽閣河邊新街 302 號 豐順新村第四座地下 H 座	853-2822-7044
33	香港佛教慈慧服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Piazza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6X4E2 Canada	604-808-5082
34	香港慧燈禪修會	香港上環文咸東街 78 號 華東商業大廈 10 樓	852-2388-1620

※ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了二十八個流通點，海外地區也安排了六個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行汀州簡易分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

※ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

※ 學會聯絡資訊：

e-mail : larongtw68@gmail.com

電話：0919-906-189

【迴向文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免費結緣

慧光集(78) 臨終準備及助念實操作手冊&正確面對 死亡無懼

編著者：堪布慈誠羅珠仁波切

發行人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

封面設計：Adigo

設計編排：Adigo

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市大安路二段 27 巷 1 號 2 樓

電話：(02) 2706-8667 手機：0919-906-189

傳真：(02) 2706-8369

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路 3 號逸樺園第一座 33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款 HK \$100 以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

I S B N : 978-986-99339-0-2

初版一刷：2021 年 1 月恭印 6,000 套

歡迎助印·功德無量