



活着 即是迈向死亡

—如何为临终、死亡与死后做准备—

宗萨·蒋扬·钦哲

活着 即是迈向死亡

—如何为临终、死亡与死后做准备—

封面图画：

日本京都国立博物馆 《饿鬼图》



This work is provided under the protection of a Creative Commons CC BYNC-ND (Attribution-Non-commercial-No-derivatives) 3.0 copyright. It may be copied or printed for fair use, but only with full attribution, and not for commercial advantage or personal compensation. For full details, see the Creative Commons license.

本作品的提供受到《知识共享许可协议》

（署名—非商业性使用—禁止演绎）3.0 项下的著作权保护。

本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

目录

序言.....	7
我会死吗?	11
为死亡与死后做好准备	34
为死亡做准备的简单修持	55
佛教徒如何为死亡做准备	63
发愿的修持	73
痛苦的临终中阴	87
关于死亡的问题	115
如何陪伴临终者	123
对临终者说什么	137
中阴指示	147
关于照顾临终者与亡者的问题	171
死后该做些什么	189
关于为亡者修法的问题	203
关于死亡其他方面的问题	207
给密续行者的建议	221
祈愿文与修持	227
如何修持自他交换.....	227
水食子.....	231
放生仪轨·寿福增长.....	235
莲花寂忿佩戴解脱轮.....	245
如何制作擦擦.....	251

序言

死亡并非生命的对立，而是它的一部分。¹

——村上春树

无论一个人是安详地在高龄睡梦中过世，还是由于导致猝死的因缘成熟而意外身亡，在临终过程、死亡的那一刻与死后，对佛教徒的指示都是一样的。

本书中关于临终、死亡及死后的信息是针对某特定古老传统的佛教教法非常简单的介绍。虽然还有许多其他正宗佛教传统也提供了基本相同的建议，然而随着每个传统各自发展出其专用词和语言，有些细节可能看似不同，但是请勿把这些差异误解为相斥的教法。

这些关于死亡和中阴的教法乃是经由一长串才智出众的佛教思想家传承而下，他们每一位都曾经不遗余力地从各个角度、巨细无遗地检视了这个过程。他们的建议或许对佛教徒或对佛陀教法感兴趣者特别有用，但也同样适用于任何一个最终不免一死的人。所以，即使你不是佛教徒，只要你心胸开阔，对于自己或亲人的死亡感到好奇或者有所省思，就很可能在这些文页中寻获一些未来或有帮助的信息。

我们生命中和死亡中所发生的一切，完全取决于我们积聚的因缘。因此，人人经历的肉体死亡与身体元素消融都相当不同，我们经历的中阴旅程也会是独一无二的。所以任何关于临终、死亡、中阴的叙述，全都只能作为一种概论。然而，在临终过程开始时，即使只是对正在发生的事情有个粗略了解，不仅有助我们大大减轻这至为骇人的恐惧，也可以帮助我们从容、镇静地面对死亡。



在本书中，梵文拼写和变音符号的使用并不一致。对于那些会注意到此类细节的读者，我应该做些说明。通常，以罗马字符而不是天城体文字呈现梵文时，会使用变音符号帮助读者正确发音。但是由于现在梵文学习相对罕见，越来越多人能够阅读变音符号。对有些人来说，看到这些波纹短线和小圆点，反而会加深迷惑的程度。因此，正文中的梵文术语及本尊、菩萨名号等等并没有使用变音符号，不过有些保留在引言中。同样地，引言中的藏式梵文拼写也被保留，例如 HUNG 而不是 HUM。



讽刺的是，尽管这些日子我总是非常忙碌，内心却异常懒散。试图在这两个极端之中取得平衡是个相当大的挑战，这也是为什么我最终是用一个社交网络应用软件进行了本书的大部分撰写。如果我的英文至少是可读的，这都要感谢珍妮·舒尔茨（Janine

Schulz)、莎拉·K·C·威尔金森 (Sarah K. C. Wilkinson)、奇美·梅朵 (Chimé Metok)、贝玛·玛雅 (Pema Maya) 与萨拉·A·威尔金森 (Sarah A. Wilkinson)。

我的许多朋友收集了近百个非常好的死亡相关问题，本书框架的创建就是基于对这一长串问题的回答。我要特别感谢我的中国朋友戚淑萍、王嘉、谢凡；德国巴特萨罗 (Bad Saarow) 苏喀伐提 (Sukhavati) 的菲利普·飞利坡 (Philip Philippou) 及心灵照护团队；左钦·贝拉 (Dzogchen Beara) 闭关中心的克里斯·怀特塞德 (Chris Whiteside) 及心灵照护团队；柏林菩萨行临终照护机构 (Bodhicharya Hospice) 的米莉安·波寇拉 (Miriam Pokora)；以及所有参加蓝根堡城堡 (Schloss Langenburg) 教学的人。

我还要感谢乌金·督佳仁波切 (Orgyen Tobgyal Rinpoche)、佩玛·丘卓 (Pema Chödrön)、索南·札西堪布 (Khenpo Sonam Tashi)、索南·彭措堪布 (Khenpo Sonam Phuntsok)、唐东祖古 (Thangtong Tulku) 与杨·戴佛辛 (Yann Devorsine) 贡献他们的专长；亚当·佩尔西 (Adam Pearcey)、艾瑞克·贝玛·昆桑 (Erik Pema Kunsang)、约翰·坎提 (John Canti) 与赖利·梅尔斯坦 (Larry Mermelstein) 慷慨分享其译文；王嘉、周素卿、何念华、许功化、姚仁喜、帕拉维·翁奇拉柴 (Paravi Wongchirachai)、樱木晴子、瑞·法罗·萨睿伐 (Rui Faro Saraiva) 的协助与建议；塞西尔·霍恩

活着，即是迈向死亡

洛厄（Cecile Hohenlohe）及家人、维尔·辛（Veer Singh）及 Vana 所有人亲切大方的款待；安德烈·舒尔茨（Andreas Schulz）的设计与排版；艺术家阿炯·凯科尔（Arjun Kaicker）与塔拉·迪·给苏（Taradi Gesu）贡献他们的美丽绘画。

我会死吗？

悉达多太子在他生命的前三十年，一直住在父亲宽广宫殿的围墙内，过着美好祥和的生活。英俊的王子广受爱戴，娶了一位美丽的公主，生了一个儿子，大家都快乐。但是在那段期间内，王子从未踏出宫门外一步。

在他三十岁的时候，悉达多要求他忠实的车夫恰纳（Channa）驾车带他穿过父王的大城市。有生以来第一次，王子看到一具尸体，这是一个可怕的冲击。

“那个人的遭遇会发生在我身上吗？”他问恰纳，“我也会死吗？”

“是的，殿下。”恰纳回答，“人人都会死，即使王子亦然。”

“恰纳，掉车回头，”王子下令，“带我回家。”

回到王宫后，悉达多太子思维自己刚才的所见所闻。如果不仅是他的家人，而且地球上的每个人都必须生活在畏惧死亡的恐怖阴影下，那么身为国王又有什么意义呢？当下王子决定，为了每个人的福祉，他将奉献自己的生命，探索如何可以让所有人都超越生死。

这个非常著名的故事蕴含了大量的教法。单是悉达多太子问的这句“我会死吗？”不仅是动人的天真无邪，而且勇气十足。

“我会死吗？释迦族的未来国王、命中注定将成为转轮圣王者、强而有力的悉达多难道竟然必须死亡？”从王室成员到诸如你我等普通人，我们当中有多少人会想到提出这样一个问题呢？

问题是勇敢的，不过王子“带我回家！”的这个反应表面上听起来有些幼稚。成年人不是应该更成熟地处理令人不安的消息吗？然而，有多少大人会费心质问：“我会死吗？”又有多少人会为了审视并思考这个问题的答案而中断一趟有趣的出游呢？

我们人类认为自己是如此的聪明，看看我们已经建立起的各种系统和网络：我们大多数人都有一个地址可以接收信件和包裹，有银行账户可以安全地存钱；有人发明手表，让其他人可以知道时间；还有人发明 iPhone，让我们可以与自己社交网络中的朋友、熟人、商业伙伴、家人等保持联系。人类也发展出确保社会顺利运行的制度：警察维持公共秩序，交通信号灯控制道路交通，政府管理社会福利与国防系统。

然而，即使我们人类已经投入世世代代的精力来组织、设计、构建我们世界的方方面面，其中有多少人曾经抱持足够的好奇心和勇气询问：“我会死吗？”在此生中，我们大家难道不全都应该至少尝试思维一次自己死亡的必然性吗？特别是“我们人人都



恰纳驾车带悉达多太子到他父亲的王宫外面

会死”这本身就是一项至关重要的信息。我们自身的死亡是不可避免的，做些努力来理解这个事实难道不合理吗？

一旦我们死了，我们的地址、家、企业和度假别墅会是什么情况？我们的手表、iPhone 和那所有的红绿灯会变得如何？我们的保险和养老金计划呢？还有你今天早上买的那卷牙线？

佛教徒相信，在这个星球上的所有众生当中，人类最可能询问：“我会死吗？”难道你能想象一只鸚鵡在思考“我是应该现在就吃掉我的坚果和种子，以防我今晚死掉，还是可以冒险留到明天再吃”？动物不会那么思考，而且它们肯定不会思维因缘。

事实上，根据佛法，就连天人和天道众生都没有想过要问：“我会死吗？”天人远远更感兴趣的是他们纤尘不染的洁净、精致优美的瓷碟和银匙、精心冲泡的茶和让人陶醉的音乐。据说，天人热爱凝视巨大云朵的聚合，在最大和最蓬松的云朵中幻化出游泳池或喷泉，然后花上几个小时、有时甚至好几天注视并沉思其美丽。这类活动主宰着天人的生活，对他们来说，这比询问“我会死吗？”有趣多了。我怀疑“我会死吗？”这个想法根本不会出现在他们的脑海中。

另一方面，人类具有寻思的能力，然而自身不免一死的冷酷事实却鲜少出现在我们的思绪中。有什么时候我们会想到死亡呢？在我们经历可怕的痛苦时？不会。在欣喜若狂的时候？也不会。我们聪明且有觉知能力，因此享有能够形成这个问题的条件，但我们却将所有的时间、精力都投注于巩固自己将会永生不死的自欺自瞒之中。我们让自心保持在忙忙碌碌和自娱自乐之中，并且为未来制定详尽的计划，借此麻木自己，以便逃避这个难以避免的现实之苦。从某种意义上说，这恰恰是为什么身为人类很美妙的原因。然而，这么做的隐患是创造出一种虚假的安全感——我们忘记自己的死亡以及所有我们认识的人和所爱之人的死亡，皆是不可避免的。

应该这么思量：我们每个人在活到二十五岁的时候，将会失去至少一位亲朋好友。前一天你还在和自己的父母一起吃饭，隔天他们就去世了，你再也见不到他们。这种经历迫使我们正视死亡这个事实——对某些人来说，这是一个非常苦涩骇人的事实。

害怕死亡

绅士们，畏惧死亡，无非就是在没有智慧的时候自认聪明，认为自己知道其实自己并不知道的事情。对一个人来说，死亡是不是最伟大的祝福，无人能知。然而，人们却害怕死亡，仿佛他们知道这是最邪恶之事。相信自己知道自己不知道的事情，这肯定是最值得谴责的无知。²

——苏格拉底

为什么我们都如此害怕死亡？原因很多，但主要原因在于死亡是一个完全未知的领域。从来没有我们认识的人曾经死而复生，回来告诉我们死亡是什么。而且即使他们这么做了，我们会相信他们吗？

死亡是个谜。虽然我们对死后发生的事情一无所知，我们却对其做出各种各样的假设。我们假设：一旦死了，我们就不能回家；从死亡的那一刻起，我们就再也不能坐在自己最喜爱的沙发上。我们认为：如果我死了，我将无法观看下一场奥运会或者发现谁

是新的间谍电视剧里的内奸。但我们只是猜测而已，其实我们根本不知道。而正是那“不知道”令我们感到惊惧。

死亡逼近时，我们有许多人会发现自己正在回顾过去的的生活，对自己曾经做过或没有去做的事情感到愧疚。我们不仅害怕失去自己一生中所执着的一切和所有的参照点，而且也害怕会因为自己可耻的行为而受到审判。这两个前景都使得死亡这个想法变得更加可怕。

死亡没有退路，也无法逃脱。这或许是我们一生中唯一不得不面对的事情，我们完全无法逃避死亡。甚至试图通过自杀来加速这个过程也不会奏效，因为作为人类，无论我们的死亡过程多么迅速，都没有一个开关可以关闭恐惧，我们仍然必须体验与死亡过程相随而来的不可想象的恐惧，因为我们没法把自己变成石头之类的无生命物体，以便确保自己毫无感觉。

那么，如何才能摆脱令我们瘫痪、麻木的死亡恐惧呢？

昔者庄周梦为蝴蝶，栩栩然蝴蝶也，自喻适志与！不知周也。俄然觉，则蘧蘧然周也。不知周之梦为蝴蝶与？蝴蝶之梦为周与？周与蝴蝶，则必有分矣。此之谓物化。³

这位著名中国哲学家的的问题值得深思。当你看着一只蝴蝶的时候，你怎么知道自己不过是那只蝴蝶梦中的一小部分？是什么让

我会死吗？

你认为你现在是“活着的”？你怎能确定自己“活着”？你不能。你能做的就只是假设。



庄周梦蝶

想想吧！你如何能够证明自己活着并且存在着？你能做什么？确保自己不是在做梦的一个典型做法就是掐自己一下。这些日子，有些人通过割自己的肉、甚至割腕来试图增强自己活着的感觉；不那么戏剧化的，有些人则是通过购物、结婚或跟配偶吵架来做

到。没有什么可以阻止你尝试这所有的方法，你可以尽情地争吵割掐，但你无论做什么都无法明确证明自己活着。然而，与其他大多数人类一样，你仍然继续畏惧死亡。

这就是佛陀说的“执着”——你固执于自己用来试图证明自己存在的方法。然而，你所想象出的关于自己的一切，以及你所感觉到、看到、听到、尝到、触到、珍视、评判等等的一切，全都是虚设出来的——意思是受到你的环境、文化、家庭和人类价值的制约而形成。通过征服这些假名虚设和对你的制约，你也可以征服自己对死亡的恐惧。这即是佛教徒所讲的“把自己从二元分别中解脱出来”。这需要的努力非常微小，而且无需任何花费。

你要做的就只是问你自己：

- 我现在有多确定我真的在这里？
- 我有多确定我真的活着？

单问这两个问题，就会开始在你所有的虚设信念中戳出洞来。你戳的洞越多，就能越迅速地挣脱自己的制约，而且这么做会让你更加接近佛教徒所谓的“了知空性”。为什么你需要了知空性？因为通过了解并证得空性，最终你不只会征服自己对死亡的麻木恐惧，也会征服自认活着的麻木假设。

你是谁、你假装自己是谁、你给自己贴上的种种标签.....你所做的这些假设，没有一个是真实的“你”，它们全都是猜测而已。

正是这种猜测——假设、虚构、贴标签等等——创造出轮回的假象。虽然你的周遭世界和其中的众生有所“显现”，但没有任何东西是“存在”的，一切都是编造出来的幻相。一旦你全然接受这个事实——不仅是理智上，而且是实际地接受——你就会变得无所畏惧，你将会发现：正如生命是一场幻觉，死亡也是。即使你不能完全了证这个见地，仅是熟悉这个见地也会大幅减少你对死亡的恐惧。

这一点值得反复强调。恐惧是不合理且不必要的，特别是对于死亡的恐惧。一旦你真正接受“一切显有都不过是后天学习而来和编造出来的幻相”，大部分的恐惧将会瞬即消失。

那么，我们如何做到“接受轮回是一场幻相”呢？

生命是一场幻相

对于那些渴望充分了悟生死本质虚幻的人，有许多方法可供使用。事实上，所有佛陀教法的唯一目的，就是要明白每一个轮回现象都是幻相。

从尽可能地大量听闻关于“生”与“死”之幻觉的相关信息着手——这是任谁都听闻不够的一个主题。不要犯下这样的错误，以为听闻不是真正的佛法修持，因为实际情况恰恰相反。

其次，对于你已经听闻过的内容加以**思维**，并且通过阅读来进一步学习。

最后，最重要的是，尝试去**习惯**你所学到的内容。怎么做呢？有许多方法可以习惯“生命如梦”这个想法，其中最简单也最有效的方法就是问几个问题。只要提问就好，不需要找出任何答案。

➤ **效法庄子**

就像庄子，凝视一只蝴蝶，问自己：

这只蝴蝶正在梦见我吗？我是这只蝴蝶的梦吗？

➤ **捏自己**

捏自己——轻轻地或粗暴地，取决于你——并且问你自己：

是谁在捏？是谁在感受到被捏？

➤ **只是知道自己的念头并观看自己的念头**

这个时刻，你一定在想些什么。在你想的时候，**就只是知道**你正在想那个念头。

如果你在想的是一个坏的念头，不要让这个念头引导你去想另一个念头——不管是好是坏。无论原来的坏念头是什么，**就只是观看**它。

如果你在想一个好的念头，**就只是观看**它。

如果你在想你的车钥匙，**就只是知道**你正在想你的车钥匙。

当你想到车钥匙的时候，如果你突然想喝一杯茶，**就只是知道**你正在想一杯茶，不要试图完成关于汽车钥匙的念头。

如果你对死亡的恐惧令你感到难以承受，**就只是看着**它，不要思虑你认为自己应该做些什么或者怎么去做。

至少，这几个练习将会帮助你理解：你的外在世界与内在世界有很大一部分只不过是假设和投射而已。

减少自己的期望

如果你既没有时间也不想要熟悉“轮回为幻”的观点，那么趁你还活着且健康的时候，尝试不要过度执着自己的计划、希望和期待，至少让自己准备好面对“一切都行不通”的可能性。你生命中美好的一切全都可能在一眨眼间变得面目全非，你所珍视的一切全都可能骤然变得一文不值。

想象一下，你最好的朋友搬到国家另一边，你们很少见面。随着时光流逝，彼此之间的感情变得疏远。有一天，他在社交媒体上写了一些深深冒犯你的东西。突然间，他变成你最憎恨的仇敌。生命中充满这种对现实的提醒。

活着，即是迈向死亡

觉察到事物的变化是一种有用的修心形式；放下你对计划、行程安排、期望的所有执着，这会显著减少你对死亡的恐惧。如果你在活着的时候，从未经历过失望或失败，当你发现自己身处死亡门前时，将会极度惊恐。当然，那时你要为自己做任何事都为时已晚。如果你是幸运的，你的家人朋友可能愿意承担责任，聚集可以令你感到舒缓和鼓励你的因缘。如果你非常幸运，他们不会试图骗你相信你将长生不死。我们能为临终者所做的最好的事，就是不要对正发生在他们身上的事情撒谎。

减少自私

自私与贪婪会导致最强烈的恐惧。一旦死后，大家都是孤独的，但是如果你习惯不断地在仰慕自己的观众面前展现自恋，你将会发现你难以承受死亡的孤独；如果你已经变得非常习惯逢迎献媚者的赞美——他们纵容你的每一个突發奇想——等你发现自己完全孤身一人时，会被难以想象的恐惧淹没。因此，藉由减少自我中心的自私心态，就可以减轻你恐惧的程度。

减少对世俗生活的执着

有些人之所以害怕死亡，是因为他们畏惧肉体上的疼痛。但是并非人人都会在疼痛中死去。是否如此，取决于你的业报。每个人的业都截然不同，因此每个人的死亡经历都将是独一无二的。

有些人不会意识到他们正在死亡，有些人甚至不知道自己已经死了——而且是已经死了几天或几周的时间。死亡可以像闪电一样，骤然来袭，也可以让人极度痛苦地缓缓降临。死亡时所遭受的绝大部分痛苦，都是来自执著于生命、财物、朋友、家人、房产以及对未竟事业的担忧。

活着，即是迈向死亡

既然出生了，
我不得不死，
如果是这样.....⁴

——龟世

在死亡的那一刻，一切都毫无帮助吗？

我们人类在活着的时候所做的一切、所思考和感受的一切，都是由无明、烦恼和业力所驱动。正是我们的无明、烦恼和业力，共同促成我们必须独自一人面对生死。我们别无选择。一旦出生之后，没有任何事物，也没有任何人可以阻止我们死亡；死亡的必然性在出生时就开始了，我们无力抗拒。

如果你不想经历死亡和转世的孤独无助，就必须在还活着的时候，聚集永远不再转世的因缘。

活着，即是迈向死亡

在死亡的那一刻，你可能会发现自己被亲友包围，但他们极不可能对你有任何帮助——他们甚至可能会使事情变得更糟。在你咽下最后一口气时，如果你意识到，你那些贪婪的亲戚就像秃鹰一样，已经在为谁能得到什么而争执起来，那会如何？你的尸身还未冷却，他们就已经开始将你美丽家中的所有珍宝洗劫一空，他们侵入你的电子邮件帐户，撬开你的保险箱。他们站在你临终床榻旁的时候，可能正在为谁能得到你那无价之宝的路易十五书桌争吵不休，而你那一无是处的侄子或许正在翻阅你的某一本珍贵初版书籍。反之，当你死去时，如果有你所爱的人和爱你的人在床边，可能会让离别之苦变得不堪负荷。

人类的粗重心智往往认为死亡是身与心的最终分离，而更精确的描述是：**死亡标志着一段时期的结束**。因此，在所谓的“生命”中，我们其实一直在经历持续性的“死亡”流续。死亡之死是出生；出生之死是住留；住留之死是死亡的诞生。你所经历的一切，同时是死与生。只要你受制于所谓“时间”这个现象，你也就受制于死亡。

通常大家知道的“生命”或“活着”充满各种事件，而也许是所有生命事件中最重要“死亡”却完全相反。如果你今晚死去，你将会失去你的身份和所有的财产，而且你没有任何一项计划会获得实现，这就是为什么死亡是如此巨大的一个问题。对我们大

多数人来说，对于出生的忧虑要少得多，而且我们完全不像畏惧死亡那样畏惧出生。事实上，我们热爱出生。一旦孩子出生，我们会祝贺父母，然后在孩子的余生都坚持不懈地纪念这个生日。现在有一整个行业致力于为生日服务：生日蛋糕、生日派对、生日惊喜，当然还有生日贺卡；现在这些全都是敲一下键盘就能得到的。社交媒体甚至令我们不需要动一根手指，就不可能忘记任何一个生日——连猫的生日也包括在内。

不像我们，大乘佛教的伟大大师们认为，相较于战胜死亡，出生是一个更难克服的障碍。伟大的印度学者和大成就者龙树告诉他的国王朋友⁵，对一个修行人来说，出生比死亡更令人烦扰不安，出生的问题严重性远甚于死亡。

那么，为什么修行人会看重死亡而不是出生呢？出生是我们在这一生中毫无丁点控制的一个事件：没有人问我们任何问题，我们就从母亲的身体里蹦出；对于自己出生在哪里、父母是谁、出生的日子和时辰，甚或是到底应不应该出生，我们都没有发言权；方方面面都不是我们可控制的。

“我们已然出生”的这个知识在我们生命中的任何阶段都毫无帮助，而“死亡不可避免”的这个知识则不断敦促我们感恩现在自己所拥有的一切。知道我们必然死亡，有助我们尽可能地充分利用生命；知道死亡迫在眉睫而且必然，这使得我们能够去爱并

活着，即是迈向死亡

且保持神智正常，也阻止我们因为世俗生活而变得不敏感和麻木不仁。对我们大部分人来说，生命令人陶醉，思维死亡或许是能够令我们真正清醒的唯一方法。

如果你已经出生，你必然将会死亡；如果你即将死亡，你必然将会再次受生。我们如何切断这个周而复始的生死循环游戏？方法是证得一种觉醒状态。一旦你“觉醒”或者“证悟”，将不再聚集导致死亡和重生的因缘。但在此之前，你将会投生，你将会死亡，一次又一次地，循环往复。

生与死是分不开的，所以我们哀悼出生应该像哀悼死亡一样多，尤其是这个时代。试想一下你的孩子长大成人后所不得不经历的事情：有一天，你的女儿将会走进一家百货公司，着迷于各种诱人的现象——单是有光泽的红色口红就已经让人兴奋不已，更不用说文具用品了。之后，不免还有极品咖啡世界和星巴克、时尚及健康度假村，或者是银行存款余额与金钱概念。哇！她的生活会很不容易。

死亡有好处吗？

面对死亡可以帮助我们欣赏什么是活着并且对此感恩，但这些日子几乎没有人这么想。大多数现代人都盲目地生活着，完全无视死亡的必然性与不可预知性。

佛性

根据佛法，死亡教导我们一个极端正面的真理：每一个有情众生的心，天性都是佛；我的心性和你的心性都是佛。

佛性不是某种异国情调的新世纪理论或神秘现象。因为你有佛性，所以无论你做什么，无论你在哪里，你的心，其本质都是佛。

感受你手上拿着的这本书或这个小巧电子设备的质地，聆听你周围发生的一切，感受你屁股下面座垫的柔软性或者你压在脚掌上的身体重量，思维你正在阅读的这些文字：你的心，其本质即佛。

做我刚才提到的所有事情的心，你自己那颗非常平凡的心，即是佛。不仅你的心是佛，能够感知、阅读、看见、听到、品尝等等的每一个有情众生的平常心也是佛。

想想一杯泥水：虽然水本身是纯净清澈的，但被搅动时，水与泥会混合在一起，于是我们看到的就是泥泞的水。同样的，我们对正知正念的基本缺乏，搅动起各种念头和情绪，然后这些念头和情绪与我们纯净清明的心混合在一起，使其变得混浊。

观看自心

你现在就可以体验这是如何运作的。停止阅读三分钟，观看你的心。

现在，问你自己：

- 你心中蹦出一个念头前的这段时间有多长？
- 你开始思索这个念头前的这段时间有多长？
- 多久你就完全迷失在那个念头里了？

一个念头引至另一个念头，这是一个大家熟悉的过程。想象一下，你正在等一个朋友来接你去参加一个聚会。你一听到汽车喇叭作响，立刻开始感到兴奋。谁会参加聚会？食物如何？会玩聚会游戏吗？会好玩吗？别提到达聚会时，甚至在你还没踏出家门前，就已经在念头中迷失了。

我们大部分人缺乏任何形式的正念，所以从来没有看见自己的心思是如何纠缠于情绪与身体对朋友、家人、价值观、哲学、政治体系、金钱、财产、情感关系的粗重全神贯注之中。在我们的整个生命中，因为这些不受羁束的念头，我们佛性的明觉变得盲目淡化、迷糊浑沌、迟钝麻木，直到我们完全沉没于感觉、迷乱、期望及其衍生出的复杂问题的泥沼中，仿佛心性从未存在。

在死亡的那一刻，无论你是一个资深佛教修行人、谷歌执行长、华尔街交易员或任何种类的唯物主义者，死亡的自然过程都会迫使你的心与你所知道的一切分离。显然，这意味着与你的朋友、家人、房子、公园和健身房分离，也意味着与你一辈子一直在一起——一天 24 小时，每周七天，即使睡觉时亦然——的身体分离。

死亡时，你必须留下你的整个身体，包括其最细微的元素（地、水、火、风、空）与五官感受在内。

当你还活着的时候，你认为自己看到、听到、尝到、触摸到等等的一切，全都经过你的五根——眼、耳、舌、身等等——的过滤。在你的心经验到一个感知之前，这个感知不仅通过你的五根与意识，也会受到你的教育、文化的制约影响。正是这种过滤过程令绝大部分的生命变得可行。

想象一下，有一天早上你醒来时，发现自己身处一个陌生的地方。在你正前方是一堵奶油色的墙，墙上画着两个黑色的半圆和两个圆圈。立即，根据你的教育和看过的广告，你的心会将看到的東西解读为 COCO。（尤其如果你是个暴发户，对香水一无所知，还没听说过 D. S. & Durga，你可能仍然相信香奈儿的 COCO 是世界上最好的香水。）

我们活着的时候，所感知的一切全都受到我们的条件制约与教育——或者欠缺条件制约与教育——的诠释。这就是我们命名熟悉气味的方式，如檀木、熏衣草及公厕内的尿骚味。这也是我们识别事物的方式：如果把橡树的枯叶捣碎，让它看起来像是茶叶，包装在一个福南梅森（Fortnum & Mason）的盒子里，标上一个吸引人的奇特名称，就会有很多人抢着购买，甚至不考虑味道如何。

活着，即是迈向死亡

死亡时，自然定律会剥除你的身体感受，留下赤裸且全然孤单的心。当你不再有血肉形成的眼睛时，你所感知的一切全都是原始且未经过滤的。如果没有眼睛过滤你的感知，奶油色墙上的COCO会看起来大大的不同。

佛教告诉我们，对一个修行人来说，这个完全赤裸的时刻——死亡时刻——极其珍贵。在死亡的时候，自然力量其实帮助我们去欣赏、认出并抓住一直存在我们心中的本具自性：佛。如果修行人已经熟悉心性，那么死亡时刻尤其宝贵。这就是为什么佛教徒会在还活着的时候，培养他们未来所需的技巧和能力，以便充分利用死亡将会自然带来的这个机会。

对密续修行人来说，死亡时刻尤其重要，因为即使你没能在活着的时候设法获得证悟，你也已经培养出死时能够成功证悟所需的技能。

死亡的确切性与不确定性

无论好坏，一旦我们通过所谓的“出生”过程落入生命之中，这时唯一可以确定的，就是我们将会死亡。但是，我们没有人可以确切知道死亡将会发生在什么时候。正是这种令人不安的并存，使得思考死亡如此迷人。我们肯定会死已经够糟糕了，而我们不知何时会死的不确定性又更糟糕得多——就像是买了一条昂贵的蒂芙尼项链，却不知道自己是否有机会戴上它。

矛盾的是，迫使我们制定计划的，正是死亡时间的不确定——因为我们极度不确定和不安，以至于我们用各种约会填满自己的日子。但是，无论我们多么仔细规划，都不能保证任何事情能够真正发生。仅仅同意星期五在伦敦见一位朋友，并不意味着会面将会发生，随便几个无法预料的变数即可阻挠会面。没有任何一个计划可能完全按照你的预期实现：你孩子的未来不会，你祖父母的退休不会，你的新公寓、那个完美的商业交易或你的梦幻假期也不会。这些计划可能一败涂地，也可能成功得超越你最疯狂的梦想——毕竟，意料不到的不一定是坏事。关键是：无论你做什么，无论你在规划和日程安排上付出多大的努力，你永远无法确定其中有任何部分会真正发生。相信一切最终都会获得最好的结果，这是个盲目的信念。无论你的这个盲目信念多么强烈，实际情况却很少如此。因此，当你的规划崩溃时，你所感受到的痛苦完全是自己加在自己身上的。

制定计划与安排约会还是一个消耗未来的高效方式。想一想，你为某个会议或活动所预留的每一分钟，都在这个会议和活动还没发生前就已经用完了。因为安排约会，你还会有额外的痛苦：你必须确保自己的计划能够成功。

我们修行佛法的其中一个主要原因，就是为了让自已准备好面对必然的死亡。对某些人来说，这是他们修行的唯一原因——而

活着，即是迈向死亡

单是这个原因，就令他们的佛法修持是值得的。如今，有不同方面的佛法正变得越来越受欢迎，比如正念，但是很少有人将修行佛法作为对死亡的准备，而且绝对不是为了死后之事做准备。现代人可以为天底下的任何一个理由禅修冥想，但偏偏不是为了最重要的那个理由。有多少内观学生禅修是为了准备死亡？又有多少人修行是因为他们想要永远终结生死轮转？大多数人禅修是因为他们想成为更好的管理人员，或是为了寻找伴侣、感到快乐，或是因为他们渴望平静、无压力的心灵和生活。对他们来说，禅修是为生活做准备，而不是为死亡做准备。因此，相较于他们的其他世俗追求，像是购物、外出用餐、健身和社交，禅修的世俗程度并没有比较低。

如果你关心的只是学会放松舒压，禅修可能不是你的最佳选择。与其禅修，不如用抽雪茄来替代，那是远远更加容易且立即见效的放松方式；或者给自己倒一点上好的单一麦芽威士忌，或者浏览你的社交媒体网页。背脊挺直，盘腿打坐，观看自己的呼吸进出，不仅无聊至极，而且对我们许多人来说，很快身体就会开始疼痛。大多数“禅修者”最终会花更多的时间忧虑自己是否真的有保持正念，而不是实际修持。那些忧虑可不会对你的血压有什么好处，不是吗？

生命充满惊奇。如果你阅读这本书是为了让自己准备好面对绝症末期亲人的死亡，无论你多么年轻健康，没有保证你不会是先离世的那个人。所以，你的最佳措施是对可能发生的一切都有所准备，并且充分意识到轮回的实际情况。但是，如果你反而继续坚持自己盲目的期望与假设，如果你继续忽视事情的真实状况，如果你是贪婪的，如果你愚痴地悠哉过日子，如果你持续指望自己所有的世俗计划都能完美落实，等到最坏情况发生时，你将会遭受极大的痛苦，而且到时你什么也做不了。

活着，即是迈向死亡



韩国雪岳山国家公园内的佛像

为死亡与死后做好准备

佛陀说过，最殊胜的正念，即记得：生命无常，死亡不可避免。

如诸迹中，象迹为胜；于诸想中，无常想为胜。⁶

有些人会直觉地知道自己的生命即将终了——虽然他们年轻健康，没有什么合乎逻辑的原因会死，但他们可以感觉到死亡就在不远处。有些人知道他们会死，则是因为被诊断出不治之症。除非是修行人，否则大多数人会在这个时候惊慌失措，变得抑郁，失去希望。然而，大多数修行人非但不会恐慌，反而会意识到死亡是个大好机会，让自己能够更进一步地强化佛法修行，并且逐渐淡出填满自己世俗生活的那些无意义活动。

无论是知道自己只有几个月的时间可活，或者认为自己面前还有大把的美好时光，死亡都是你迟早必须面对的现实。就佛教教法而言，你越早面对它越好。

活着，即是迈向死亡

面对你将会死亡的事实

死亡毁灭一个人：对死亡的想法拯救他。⁷

——E. M. 福斯特

首先要做的是说服自己，即使你不知道什么时候会发生，但**你会死亡**。

每天都有人死去。在生命的某些时刻，大家都会发现自己正站在临终亲人的床边。然而，有多少人真正相信死亡将会发生在自己身上呢？

听到自己即将死去时，一个常见的反应是觉得自己被欺骗了，而且不公平。潜意识里，我们会想：“为什么这发生在我身上？为什么是现在？我还年轻，不是九十九岁了！如果我很老，那我能明白，因为显然那是我的大限临头。但为什么是现在？我的生命才刚刚开始！”

所以对于死亡的第一个准备，就是让自己确信：虽然不知道什么时候会发生，但你将死亡是绝对肯定的事情。

其次，你不是唯一必须面对死亡的人。我们大家全都不得不死，所以没什么不公平的。

.....每当你认为“我要死了!”的时候,观想上师仁王在你头顶上,生起强烈的信心。然后思维:“不仅是我,一切有情都受制于死亡法则,没有人是豁免的。虽然我们在轮回这里已经重复经历过无数次的出生与死亡,但我们唯一知道的,就是死亡之苦,以及这些出生全都毫无意义。不过,现在我要确保这一次的死亡是有意义的!”⁸

——顶果·钦哲仁波切

迈向死亡的过程从我们出生的那一刻就开始了。没有人期望婴儿一出娘胎就去立一份遗嘱。但是随着年龄增长——也许五十岁,或者更好的是四十岁的时候——你应该审慎思维自己在死前想要做些什么、想要达成什么目标。

充实过生活

试着享受你的生活。去马丘比丘或马达加斯加,或者任何你一直梦想造访的地方。对于你需要购买和拥有的东西,要实事求是。扪心自问:我真的需要另一辆法拉利吗?我真的需要在银行里有那么多存款吗?提醒自己,照料昂贵的玩具和银行账户往往会带来更多的压力,而不是快乐——当然,除非你极为喜爱慈善事业,正在计划善用自己的充裕现金。

以这样的方式开始看待自己周遭的一切人事物,就好像这是你最后一次见到他们。

活着，即是迈向死亡

好好处理在家庭、朋友之间所有悬而未决的问题或争议，现在是厘清所有误解、解开心中芥蒂的时候。

最重要的是，对死亡的最好准备，就是过上充实的生活。享受世界上最美味的茶，要好好地泡茶并且不要用塑料杯喝茶；穿上你一直渴望穿着的衣服；读你一直想读的书。做你一直想做的所有事情，无论那些事情是多么离谱或惹人厌。而且是现在就去做，因为你可能再也没有机会了。

自觉地购物和立遗嘱

我们人类热爱物质享受，而且我们人人都想要快乐，这就是为什么我们投入这么多精力囤积金钱和物品的原因。然而，我们为图舒适安逸所做的一切，最终却全都变成无穷压力和心痛的根源。这难道不是很讽刺吗？

如果你拥有金钱财产，现在就要决定在你死后如何使用它们；做好财物方面的安排，立一份遗嘱。或许你可以把自己的世俗物品和房子留给你的孩子、侄女或表兄弟？或者捐给救豹基金会？或者捐给癌症研究？

尽量更有觉知地行动。购物时，要头脑清醒。停止购买、囤积无用之物，不要成为一个囤积一切的人。如果你想要做规划和长

期投资，做的时候要充分了知：可能这些投资回报还没到期，你就已经死了。

家庭关系

对我们许多人来说，家庭关系造成的问题最多，尤其是当我们接近死亡的时候。在诸如中国之类的地方，家庭仍然是一个非常强大的社会单位。迄今，关于各个家庭角色的传统观念仍然继续着僵化且往往压抑的文化期望和社会期望：父亲必须始终履行中国父亲一贯履行的职责；孩子必须取悦父母，就像中国孩子一直以来的生活方式一样。但是这些家庭纠葛有多大的助益呢？

父母肩负着必须抚养孩子的期望，无论代价为何。但是，孩子真的需要父母一味的奉献吗？这对孩子有好处吗？投身至少二十年的时间将孩子抚养长大之后，许多中国父母在孙辈开始出现时，又不得不接着应付另一层家庭羁绊。对于这种需要全身心投入的家庭涉入，难道不应该有某种截止期限吗？

与父母一样，中国孩子们承受着必须符合社会期望的巨大压力，包括长大后应该负担照顾父母的责任。但实际上，任何有志成为高尚人士者都应该心甘情愿地尽力照顾自己的父母、家人和朋友。

当然，没有理由不享受家庭生活；不过，就为死亡做准备而言，应该尝试有意识地参与其中。永远记住：迟早你会死亡。带着这

样的见解，试着在你游走于家庭生活之际，观察你自己。如果那个“观察者”始终意识到自己的行为举止、念头和行动，家庭义务与执着对你产生的限制性就会降低。

无论你做什么，永远记住：不可预知但必然会发生的死亡就在不远处；而且死亡来临的那一刻，你是独自死去。所以，试着利用这个“观察者”帮助你避免陷入太多棘手的、情绪化的复杂家庭问题中。

持诵“唵玛尼贝美吽”

对于死亡的理想准备是仔细研读所有关于皈依、菩提心、缘起的佛陀教法。不幸的是，大多数现代人没有时间研习。那么，你能做些什么呢？你可以持诵“唵玛尼贝美吽”。比较熟悉中国佛教传统的人可以念诵“南无观世音菩萨”；或者，如果你偏好日本佛教传统，则诵 ON ARORIKYA SOWAKA。如果泰国的上座部传统对你更有吸引力，你可以持诵BUDDHO。⁹

无论你是否是佛教徒，死亡时刻都至关重要。这时，你需要做最简单却最强大的修持，即持诵“唵玛尼贝美吽”。所以，作为对你自己死亡时刻的准备，何不现在就开始持诵“唵玛尼贝美吽”呢？如果愿意，你可以向任何一个也想为死亡做准备的人建议这个方法。这真的会有帮助。

是什么使得“喻玛尼贝美吽”咒的威力如此强大？我们在这个身为人类的存有中，一切痛苦都是因为不知道生死为幻；或者，换另一种方式说，生与死的各个中阴只不过是各种投射而已。我们想象自己所看到和经历到的一切都真实存在，从而曲解自己的感知，因而受苦。“喻玛尼贝美吽”这六个字母直接连接到“投射的六门”。我们正是通过这六扇门而创造出构成生命、死亡及各个中阴的幻觉投射。

“中阴”是什么？

“中阴”的藏文是 bardo，意思是“介于两者之间”，有时译作“中有”、“中间状态”。非常简单地说，中阴是介于两个虚幻边界之间的东西。例如，当下这一刻介于过去和未来的界限之间；换言之，今天介于昨天和明天之间。同时，我们必须永远记住，一切都是幻相，包括中阴在内，因此没有真实存在的边界将过去与现在、现在与未来分开。这很重要。

在各个中阴当中，最重要也最深奥的一个中阴就是介于“我们完全不知道自己本具佛性的存在”与“我们觉醒而知道的那一刻”——佛教徒称之为“证悟”——这两者之间的那个时期。换言之，在“没有认出”与“认出”佛性之间所发生的一切，被称作一个“中阴”。在这个巨大的中阴当中，有无数个较小的中阴，其中

活着，即是迈向死亡

包括“这一生的中阴”（生处中阴）。这个中阴对我们这样的凡夫至关重要，因为在此我们最有机会可以选择或改变自己的方向。

投射六门创造出我们对六道的每一道体验¹⁰。由贪欲和需求所引发的投射与体验导致人道，傲慢导致天道，嫉妒导致阿修罗道，迷乱与缺乏觉知导致畜生道，吝啬与贪婪导致饿鬼道，嗔怒导致地狱道。当我们活着的时候，人类持续不断地经历这些投射中的每一种投射，因此无需猜想投生其他道会是什么情况。

皈依

如果你在心灵修持方面偏好佛教，那么有一个极其有效且重要的死亡准备，就是皈依佛法僧——理想上是从现在开始，直到你获得证悟为止。

人们有时会问：“是否需要去印度或喜马拉雅山找一位上师，才能如法地皈依？”不，不需要。

皈依是什么？皈依的核心是信任。你有意识地决定相信“法乃无可辩驳之真理”，于是皈依。你选择相信“一切和合事物无常”、“一切情绪皆苦”等真理¹¹，并且你选择归顺正法之真理、佛陀（讲授真理的人）和僧伽（你的同修，他们也已经归顺了那个真理）。一旦你全心全意、无条件地臣服于三宝之真理，你就已经皈依了。



印度菩提迦耶正觉塔内的佛像

如果不愿意，你不必经历传统的皈依仪式。不过，很多人觉得参加仪式有助提升自己对皈依的理解与欣赏。仪式也赋予你信心，让你相信自己确实已经归顺于真理。但是除非你特别想要这么做，否则你不必在佛教大师、出家僧尼面前皈依。你的见证人可以是任何已经皈依的人，比如你隔壁的邻居，他们必须做的就只是念诵皈依偈文，然后你再大声复诵。这个仪式的关键在于：你口诵偈文时，必须是真心诚意地如此作想。当然，有见证人或你的老师在场，或可帮助你增强自己研习和实修的决心，然而他们的参与并非绝对必要的。如果你宁愿这么做，也可独自一人进行皈依——你要做的就只是在佛陀的塑像或画像前念诵皈依偈，或者只是想象佛陀在你面前并在心意上皈依三宝即可。

如何做简单的皈依

首先，将一部佛教经典放在一张洁净的桌子上，例如一部《阿毘达磨》或《般若波罗蜜多经》。如果你有一尊佛像，将其置于佛经旁。

如果想要，你可以在佛像和经书前跪下，双手合十。这只是一个建议，完全不是必备的。如果以这种方式跪下有违你的成长文化或者你就是不想这么做，那就不用跪下。

如果愿意，你可以通过供花或燃香来让这个仪式变得更为庄严。但同样的，这些供养也完全不是必备的。

在心中默想或大声说出：

我皈依以下的真理：

一切和合事物无常——我的这个身体会死亡；

一切情绪皆苦——因为我的每一个情绪都受到希望与恐惧的沾染，所以并不可靠；

一切现象都没有本俱存在的自性——无论我认为自己看到了什么，都是我自己的投射，而不是事物的真实面貌。

我归顺这个真理——法；

我归顺阐述这个真理者——佛；

我归顺遵守这个真理法则的体系——僧。

如果你需要传统的皈依文来让自己安心，就念诵你最喜爱的任何一篇皈依偈文，或者所有偈文，取决于你自己。

Namo Buddhāya guruve
Namo Dharmāya tājine
Namo Saṃghāya mahate tribhyopi
Satataṃ namaḥ¹²
顶礼上师佛，顶礼救护法，
顶礼大僧伽，三者恒稽首。

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi¹³
皈依佛，皈依法，皈依僧。

诸佛正法贤圣僧，直至菩提我皈依，
以我施等诸福德，为利众生愿成佛。

乃至菩提藏，归依诸佛陀，
亦依正法宝、菩萨诸圣众。¹⁴

对于喜欢汉传佛教传统的人：

我某甲（你的名字），尽形寿皈依佛，尽形寿皈
依法，尽形寿皈依僧。（三遍）

皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟。（三遍）

活着，即是迈向死亡

或者：

自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心。

自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海。

自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。

皈依佛，不堕地狱；

皈依法，不堕饿鬼；

皈依僧，不堕畜生。

对于那些喜欢日本传统的人：

ON SARABA TATAGYATA HANNA
MANNA NOU KYAROMI¹⁵

所有如来足下敬顶礼。

ON BOCHI SHITTA BODA HADA YAMI¹⁶

嗡！生起菩提心。

南无

直至我等众生证悟前，恒常皈依三根本圣众，

为能利益他众愿成佛，生起愿、行、胜义菩提心。

对于那些喜欢巴利文传统的人：

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Samghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Samghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhāṃ sharaṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Dharmāṃ sharaṇaṃ gacchāmi.
Tatiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi.

我皈依佛。我皈依法。我皈依僧。

我再皈依佛。我再皈依法。我再皈依僧。

我三皈依佛。我三皈依法。我三皈依僧。



中尊寺典藏之《大般若经》

菩萨戒

如果你决定皈依，何不好好利用这个机会，同时受菩萨戒？菩萨是有意识地渴望带领一切有情众生证悟并获得究竟安乐而将自己的生命奉献给实现这一长远目标的人。过去的所有伟大菩萨都受过菩萨戒。相较于仅仅皈依，这是一种为死亡做准备的更有效方式。藉由发誓要引导一切有情获得证悟，你对这个最伟大的精神愿景，变得积极投入。无论需时多久，无论必须面对多少困难，你都甘愿立誓为实现你的目标而死去并投生数十亿次。

立下菩萨誓戒也可以帮助你确保自己真正踏上菩萨道。通常，我们会在见证人面前仪式性地宣誓受戒，但你也可以一个人独自受戒——这取决于你。

如果你决定正式受戒，请盘腿坐直。如果你宁愿非正式地受戒，也不想盘腿而坐，那就在你四处走动或坐在办公室里时去做。同样的，使用哪一种方法，也是由你自己决定。

首先在你心中唤起菩提心的两个关键层面：你的终极目标，即通过带领一切有情证悟而让他们从无明之中觉醒；决心永不停止努力，直到普世证悟成为现实。

全心全意地承诺永远不会停止为证得菩提心而努力，并且清楚地宣告没有任何人事物可以阻挠你——死亡不行，转世也不行。无论任务多么艰巨，无论发生什么，你都下定决心要实现一切有情的证悟。你的决心如此宏伟，以至你在此生终了时的个人死亡只不过是这过程中暂时性的一个小问题，丝毫不影响你的整体计划。

如昔诸善逝，先发菩提心；
复次循序住，菩萨诸学处。
如是为利生，我发菩提心；
复于诸学处，次第勤修学。¹⁷

事实上，由于绝大多数的有情众生极度惊惧死亡，所以何不将自己对死亡的恐惧转化成一条修行之道。如此思维：

一切有情都活在恐惧死亡的阴影下，
愿我承担他们所有的恐惧。

我知道这一生即将结束，
我知道自己很快就会死亡，
我知道将来我会经历一百万次的死亡。
但无论发生什么，
愿我想要令一切有情证悟的心愿
与我的菩萨事业，永不退减。

我是菩萨，我是佛子。
像一切有情众生一样，
我拥有佛性；
不同的是，我知道我具有佛性，
而其他大多数众生并不知晓。

我完备地具持佛陀之珍贵佛法，
我将会欢喜履行自己身为菩萨的职责，
带领一切有情众生证悟。

活着，即是迈向死亡

就像有许多传统皈依愿文可供选择，同样的，菩提心的修持也很多，例如下列来自台湾的修持。

发菩提心

我今发心，不为自求人天福报、声闻、缘觉
乃至权乘诸位菩萨，唯依最上乘发菩提心。
愿与法界众生，一时同得阿耨多罗三藐三菩提。

四无量心

愿一切有情具足乐及乐因；
愿一切有情远离苦及苦因；
愿一切有情永远不离无苦之乐；
愿一切有情远离亲疏爱憎，住平等舍。

四弘誓愿

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，
法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

常行菩萨道

愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了，
普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。

回向

愿以此福德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦，
若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国。

国界安宁兵革消，风调雨顺民康乐，
一众熏修希精进，十地顿超无难事。¹⁸

发愿

愿生西方净土中，九品莲华为父母，
花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。

- 一部依据华智仁波切传统的菩萨戒仪轨，英译本可从以下网址下载：www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/patru-rinpoche/bodhisattva-vow

活着，即是迈向死亡



菩萨以各种形状、大小和物种示现，
菩萨来自各行各业..... 以及死亡。

思虑广大

从佛教的观点看来，为死亡做准备的最佳方式是进入菩提心的浩瀚愿景之中，并且思虑广大。这么做，将会让你的修持力量呈指数增长。

我们大多数人看待生死的时候，其中一个主要问题就是思虑狭隘。我们有太多人——甚至包括佛教徒——都是心胸狭隘、小肚鸡肠的。藉由发菩提心与实修菩提心，使得我们对情器世界的有限感知变得更加开阔。心胸狭隘的人只想到自己、此生以及他们当前的环境。少数情况下，他们的思虑可以超越自己，但很少会超出他们自己的家庭。唯有死亡逼近时，这些人才开始意识到他们的生命是多么狭隘自私，他们的成就鲜少具有任何真正或持久的价值，占据他们大部分时间、精力的计划不是完全无足轻重，就是未能实现。从这个角度来看，如果生命只有一次，死亡真的会是一种“一期一会”的情况。所以，在死亡时，心胸狭隘者会深信自己注定陷入永恒的失败，这又有什么好奇怪的呢？他们缺乏的是跨越诸多生世的长期愿景和目标。如果他们下定决心，无论需要多少生世，都必定要带领一切有情获致证悟，那么他们的感受就会相当不同。

因此，请努力让自己的思虑超越身旁的亲友圈，培养对一切众生福祉的真诚关怀——包括关怀陌生人，以及特别是你的仇敌。

活着，即是迈向死亡

并且记住，就菩萨的最终目标而言，关怀他人的幸福远远不止于确保人人都有足够的食物和栖身之处，关怀他人是热切希望并祈祷每一位有情都能获得证悟。通过一次又一次地如此发愿，逐渐地，你的视野将会变得越来越辽阔。这就是你学习“思虑广大”的方法。

为死亡做准备的简单修持

伍迪·艾伦有句话经常被引用：

我不怕死；只是死亡发生时，我不想在场。

不幸的是，对伍迪·艾伦而言，相较于他生命中的任何其他时刻，他可能在死亡时会更加有现场感，而且更有觉知。那么，对于像伍迪·艾伦这样的人要如何为死亡做准备，我会说些什么呢？

如果他对此持开放态度，我会提到慈心、悲心以及想要令一切有情证悟的伟大菩提心愿景。我还会告诉他，我们所看到、听到、触摸到等等的一切——包括出生与死亡——全都是我们自心创造出的投射。

然后，我会带领他逐步修持正念，让他习惯这个想法：一切都是心所投射出的幻相。

正念修持

伍迪，看看你的咖啡。就只是看着它。

如果观看咖啡时，你发现自己正在想你的汽车，只要把心带回咖啡上即可。尝试这样做几次。

如果愿意，你现在可以做进一步的修持。

活着，即是迈向死亡

你不再专注于你的咖啡，而是观看此刻正飘过你心中的那个念头。

就只是盯着那个念头，只是观察它。

不要允许这个念头与你的下一个念头纠缠在一起。不要分析念头，不要排斥它，不要取受它，不要把它当回事。

不需要是有趣的念头才值得你注视，即使这个念头是你脑海中浮现过的最世俗、平庸、无聊的念头，只要注视它就好，不要试图调整或改良它。

这是我会对伍迪·艾伦说的话，而且我会一遍又一遍地复述。

伍迪，将我的建议付诸实修之后，你将会意识到心的力量其实有多么强大；你也会亲眼看到，是心在持续创造投射，是心在随即忘却它刚刚做过的事情。你将会看到，心是如何开始将它所感知的外在一切都信执为真实的、存在于外的，接着又忘记是它自己创造了这些投射。

一旦心确信一切事物都是“外在的”和“分开的”，它就会开始学习如何疏离它自己的各种投射。心深信它与它所看到的東西是完全分开的，于是投射出各种各样的想法和概念，接着又去寻求这些想法和概念。因此，是心投射出“上帝”这个概念，进而

原地打转、试图寻找上帝的也是心。心就是这样一个受虐狂！就好像它只不过为了能有什么可祈祷的，于是想要感到与上帝疏离。

一旦你意识到自己所看到的一切都是由自心投射而出，迟早你会明白那个“一切”也必然包含了出生、死亡、活着和临终。这些信息与修持将会有助于松解你认为到底什么才是“活着”的执着——你会开始意识到，生命与活着只不过是另一个幻相的一部分。

虽说如此，伍迪，我强烈建议你现在去你最喜欢的爵士乐俱乐部，聆听你热爱的音乐。不要浪费时间！把所有钱都花在做你一直想做的事情上，并且试着让别人也快乐，因为让别人快乐会令你自己快乐。

这就是我会对伍迪·艾伦说的话。

运用觉知

由于生命中的每一刻都包含一个小小的死亡，因此生命本身即为我们提供了许多一窥死亡的机会。如今，大多数人都过于散乱，因此鲜少有人能够充分利用这些机会。然而，有一种看待生命中这些小小死亡的方式将会有助你为此生终了时的身体死亡做好准备。你所要做的，就只是注意到自己做的每一件事以及每一刻都

活着，即是迈向死亡

有一个死亡——在一段感情、一段婚姻、一种生活方式之中，在几乎空空的咖啡杯中。

从许多方面看来，这个方法听起来太过简单，不可能真正有效。然而，仅仅是这样的觉知，就是了解生命中各个时刻都有死亡的关键。

学习如何具有觉知，同时又不觉得自己一直必须^做些什么。就只是留心注意。

讽刺的是，我们在生活中经历的变化与死亡，会给我们带来更多的好处而不是坏处。即使如此，我们却总是把所有事情都搞得如此戏剧性，尤其是那些我们贴上“坏事”标签的变化。所以，要学会享受和感恩生活，而不是郁郁寡欢地沉浸于自己完全无法掌控的事物之中。

睡眠修持

无论你的信仰或精神修持为何，应当总是发愿能够认出你的梦就只是梦。在你做梦的时候，^{知道}自己正在做梦。我们生生世世都一直犯下的最大错误，就是想象自己所经历的一切都是真实的。别再犯下这个错误了！

在你入睡时，强迫自己相信你即将死去，以此模拟死亡的那一刻。如果愿意，请尝试下面这个以修持发愿作为基础的方法。



卧佛

对于非佛教徒：

当你躺下睡觉时，如此作想：今晚我可能会死，可能就这样了，我或许永远不再醒来。

原谅那些你需要原谅的人。

忘记应该忘记的一切。

忆念任何能让你平静、放松的东西——可能是一片落叶，或是一只呱呱叫的鸭子。

活着，即是迈向死亡

更重要的是，希望你和其他每一位有情都拥有并体验所有美好的事物。事实上，如果你可以专注于照顾别人而不只是照顾自己，不仅会为你带来很大的喜悦，同时还会确保你自己也获得很好的照顾。

当你入睡时，睡眠会卸下你身体的觉知——你的眼睛所见、你的鼻子所闻、你舌头尝到的味道等等。

接着在你醒来时，想象自己已经获得重生，一段新的生命才刚刚开始展开。

观察你是如何再次连接上你的感官和感官对境。

注意到那只画眉的鸣唱，闻闻你早晨的陈腐口气，品尝你夜晚的口中味道。

如此作想：

我醒来的这个世界不会永远存在。

看看你的新桌子和那包尚未开封的精致日本文具。**现在**就把这两样东西都用一用，欣赏它们——这可能是你最后的机会。

对于佛教徒：

如果你愿意，可以按照一个古老的佛教传统，观想一切诸佛菩萨都聚集在你的枕头上。接着，在你即将躺下之前，向他们顶礼。

如果你想模仿佛陀著名的卧姿，就在入睡时侧躺于身体的右侧。

思维：

我要好好利用今夜的睡眠。

我归顺佛法僧。

我希望今晚的睡眠，

对我自己和对他人都是有利益且有意义的。

在你入睡时，如此作想：

我正在死亡，

我的感官意识正在消融。

当你醒来时，如此作想：

我重生了。

我渴望充分利用这个短暂易逝的生命

以利益自他。

活着，即是迈向死亡

对于密续行者：

发愿觉察并体验“单纯认知”之光明。入睡过程提供了认出此光明的绝佳机会，因此要强烈发愿能够单纯地“认知”。死亡时，你所有的感官机制都会消融，意味着这个“单纯的认知”将会完全不受你的感官或你对感官对境所起反应的影响，剩下的只有你的心。

所以，记得已经讲过的那个睡眠修持，观想自己的上师——一切诸佛的总集——端坐在你心中的莲花上。然后，入睡时，就只是想着你的上师。

佛教徒如何为死亡做准备

两手空空的，我来到这个世界
双足赤裸的，我离开了
我的来，我的去——
两个简单事件
纠缠在一起¹⁹

——固山一巩

佛教徒认为死亡是修行的一大良机。但为何如此呢？

无需做任何事情，我们死亡时所自然经历的过程，将会带领我们直接面见“解脱基”。伟大的秋阳·创巴仁波切曾经著名地将此基描述为“人类的本初善”。在死亡的那一刻，心与身体分离。有一刹那的时间，我们人人都会体会自己赤裸的佛性——如来藏。在那瞬间，如果有人向我们指出解脱基而且我们认出它，就会得到解脱。

换个方式说，**如果**你在一个有利的环境中死去，**如果**你死时有一位具德者在场、向你介绍你的佛性，**如果**你有能力接受那个引荐，你就可能获得解脱。所以，是的，死亡时刻提供了一个巨大的机会。

有人向你指出解脱基的这个举动，会在你的阿赖耶中制造强烈的印记。因此，即使你没有在死亡的那一刻获得解脱，等你下辈子听到“佛性”或“如来藏”、“人类的本初善”、“解脱基”之类的词语时，会觉得听起来很熟悉，或者感觉似曾相识——这两个迹象都表明你可能是适合修持大圆满的法器。

现在，你的佛性被包裹在一个茧中，这个茧由你的身体、你给所有现象指派的标签和名称、你做出的各种分别，以及你的习气、文化、价值观和情感所构成。佛法的整个目的和目标就是要让我们从这个茧中解脱出来，获得自由。但是为了能够充分理解这个解脱，首先需要了解“解脱基”。

什么是“解脱基”？

解脱基有点像是这样：想象你在一个非常小的客厅里，坐在沙发上。突然你强烈地想要跳舞，于是你把沙发移到餐厅里。你之所以可以移动沙发，是因为无论沙发多么庞大沉重，沙发都是可移动的，而且你移它过去的空间原本是可用的。

换另一个方式说明，解脱基——亦称“觉醒基”——就像一种“清醒梦”的状态。我们做噩梦的时候，无论那个经历多么吓人，实际上并没有任何事情发生，因为只要我们一醒过来，噩梦随即消失无踪。没有任何事情发生的这个事实，即是“解脱基”，即是“佛性”。因此，如果在你上床之前、上床之时、入睡期间和

醒来时都没有蜘蛛在床上，那么无论你噩梦中蜘蛛有多大、有多么毛茸茸，你的床上并没有蜘蛛，从来都没有。换句话说，你不是你的梦；没有人持续不断地在做梦，只是偶尔经历梦境而已。而且，因为你不是你的梦，所以你可以醒来——如果你是你的梦，则永远无法醒来。

是“解脱基”令我们能够从此生犹如睡眠的幻觉中醒来。对一个临终的佛教徒来说，知道我们所有人在死亡时都有机会觉醒进入解脱基，极为振奋人心。它提醒我们，死亡的那一刻是我们觉醒并获得解脱的大好机会。

不过当然所有这些例子和论据都是基于某些特定佛教理念。我经常感到好奇，如果一个人不是佛教徒，因此也不了解用来描述这些方法的佛教术语，那么这个人能否利用死亡所提供的这个机会？或许唯有从佛教观点看来，死亡才是一个机会。

斩断所有的世俗羁绊

诸如密勒日巴等往昔的伟大佛教瑜伽士，他们往往衷心期盼能够在一个僻静处，独自死去。

没有人问我是否生病，
没有人在我死时哀悼我：

活着，即是迈向死亡

独自死在这个隐居处，
瑜伽士所希冀的，仅此而已。²⁰

愿无人知晓我的死亡，
鸟儿也看不到我腐烂的尸体。
如果我能在这个山居闭关处死去，
鄙人的心愿将得到满足。²¹

作为佛教修行人，尽管你非常清楚死亡迫在眉睫、不可避免，但很可能你的日志里依然总是填满着商务会议和社交活动。无论你的信仰为何，总是会有一个尚待规划的暑假、圣诞节的家庭团聚、感恩节晚餐或生日派对。但是，正如已经提过的，你的任何计划是否能够真正实现，全都毫无保障可言。相信一切最终都会有最好的结果，这样的执着只会煽动起失望的火焰——记住这一点，这是一大重点。人类最严重的问题大多来自盲目的希冀与不合理的假设。

随着死亡逼近，尝试放下你的世俗牵挂，不要担心你的家人，停止制定计划，不要再思索你尚未完成的事情以及日志中的所有约会。

如果你勇敢无畏，而且如果你的情况允许你做选择，关于你即将死去之事，通常最好不要告诉那些你不那么亲近的友人。对于修行人来说，远离那些可能在死亡时刻引起忧心焦虑的不必要世

俗关注，尤其重要。当然，密续行者应该告诉自己的上师和亲近的善知识，他们或可在临终过程中以及死后提供精神修持方面的帮助和支援，但是应该尝试离开你的世俗朋友和家人。非佛教徒的子女、兄弟姐妹、父母亲不太可能理解你死亡的修行层面，他们的悲痛容易令你变得散乱忧虑。

佛教教法建议，在死亡逼近时，我们应该效仿受伤的鹿，退避到一个僻静处。然而，在当今俗世之中，能够选择独自死去的可能性很小。想象一下，如果一具腐烂的尸体在死后几周才被发现，媒体会煽动起什么样的公愤、阴谋论及诉讼！对于我们大多数人来说，完全孤独地死去是不可能的，然而我们可以控制什么人知道或不知道我们即将死亡。

忏悔

回想你每一个可耻、自私、恶的想法和行为，并且全部忏悔。如果你是密续行者，也要忆念并忏悔你所有破损的三昧耶、誓戒和承诺。如果可以，向一位喇嘛或佛法师兄面对面地进行忏悔。如果两者都不行，就自己在心中默默忏悔。接着，皈依并重新受一次菩萨戒。理想上，密续行者应该请一位跟随同一位上师的金刚兄弟姐妹见证他们重申菩萨戒与金刚乘的誓戒。

提醒自己即将发生的事情

开始提醒自己在“痛苦的临终中阴”期间会发生什么。消融的阶段会在第 147 页做叙述。提醒自己，这些阶段可以同时一起发生、可以一个接一个的发生，或者以不同的顺序发生，具体情形取决于你个人的独特状况。因此，在死亡之前就要让自己熟悉所有的细节，这至关重要。如果你知道自己很快就会死去——例如，如果你刚被诊断出一个病情发展迅速的不治之症——你应该立即重温这些教法，以便死时能够知道正在发生的情况。

皈依与发菩提心

对佛教徒来说，对于“我应该如何为死亡做准备”这个问题的最简单回答是：皈依与发菩提心。

你为死亡做准备的基石就是皈依，皈依会向你介绍你所需要知道和做到的大部分事情。通过发菩提心和“思虑广大”，你将会找到勇气与决心，无论发生什么，你都会坚持努力实现自己的目标：令一切有情众生证悟，其中包括你自己。为了持续帮助受苦的众生，你愿意死亡并重生数十亿次，这样的意愿会让你用更广大的视野看待死亡。于是当你面对自身死亡时，你的死亡将不再是一个巨大的障碍，而只是一个小小的挫折。

随着你越来越接近死亡，尽可能多地忆念并思维菩提心。最初，你可能会觉得虚情假意，但那只是因为你不相信自己有能力可以生起真正的菩提心。在这种心态下，很容易对自己感到失望——感觉自己像个骗子。别这么想！为了生起菩提心，你所需要的就只是想让别人快乐，而你确实有这种渴望。你是慷慨大方的，你是善良的，你这一辈子经常让别人快乐，而让别人快乐也令你感到快乐。记住这一切，因为这证明你有能力想让一切有情获得安乐。要信任这种能力，生起并培养帮助有情的愿望。

当然，有些时候你会渴望最后一次在德国高速公路上驾驶自己的宝马汽车。或者，看到一个钟爱的行李箱时，可能让你渴望在死前造访印度。或者，你可能希望自己活得够长，能看到你那白白胖胖的漂亮侄女或瘦瘦高高的侄子结婚。在这些时候，重要的是要思维究竟菩提心。

究竟菩提心

在你临终和死亡的那一刻，很难想到究竟菩提心，所以在你活着的时候，就要想想它。

如此作想：

生命是一种投射，生命是海市蜃楼；
死亡是一种投射，死亡是一个幻相；

活着，即是迈向死亡

出生是一种投射，出生是一场梦；
这个存在是一种投射，这个存在是一场梦。
即使咖啡的味道也是一种投射，即使咖啡也是一个幻觉。

提醒自己轮回的虚幻本质，无论这么做的感觉有多么做作或虚假——在你习惯某个想法之前，经常会觉得很虚伪——假装它是真的，这是对死亡时刻的最佳准备。死亡时，你真的必须鼓起所有的勇气。

记住生命就像梦一样虚幻，这将有助你看待生死仅是噩梦一场。生与死都是幻相，但这并不意味着它们不存在。咖啡尝起来是咖啡，而不是橙汁；黄金是黄金，而不是黄铜。接受生死如幻，即是承认我们所看到和感受到的一切，都是人类的投射。对于一只甲壳虫来说，咖啡不是咖啡；对于一头骆驼，橙汁不是橙汁；黄金对狗毫无价值。有些投射似乎很珍贵，有些则似乎毫无价值，你只能根据自己通过人类投射所学到的价值观来区分二者。最终，当你真正觉醒证悟时，你会意识到，你在数百万兆生生世世中所经历的一切全都只是梦境一场，就像把冷水倒入沸水一样。这种省思会有帮助。

专注于自己的修持

如果你足够幸运，知道自己几乎肯定会在一年、一个月或一周内死亡，当然你就必须专注于自己的修持。专注于那些最简单的修持，因为你即将死去，没有时间学习新哲学或者让自己娴熟一种新技巧之类的东西。对你来说，最重要的修持，恰巧也是最容易和最适合所有众生的，就是通过皈依而将自己交付给佛、法、僧；如果你是大乘修行者，则再加上发菩提心。全心全意地从事这些修持，并且念诵发愿文。

如果你恰巧是密续行者，在还活着的时候，通过古萨里修持来供养你的身体。这是一种特别好的修持，因为古萨里类似在死亡时刻修持的迁识法（颇瓦法）。

- 《龙钦宁提前行》古萨里短轨的英译本可从以下网址下载：www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-1/longchen-nyingtik；参见 *Longchen Nyingtik Ngöndro* 文中的“6. *The Accumulation of the Kusulu: Chö*”
- 较长版的《空行母的笑声》（*The Loud Laugh of the Dakini*），由凯伦·莉连伯格（Karen Liljenberg）英译，可于以下网址下载：
<http://www.zangthal.co.uk/files/Chod%202.1.pdf>

分发你的世俗物品

就实际而言，一旦你知道自己的死亡迫在眉睫并且确定时，就要努力确保你的财物被好好地使用。将自己拥有的一切全都供养给有情众生与佛法的弘扬，甚至微小如针、线等物亦包括在内。将一切供养给佛法，会让你变得无畏。捐给慈善机构、医院、学校等处也很好。

习惯死亡迫在眉睫的想法

即使你身材健美、身体健康，足以在 200 米蝶泳比赛中击败迈克·菲尔普斯（Michael Phelps），开始为死亡做准备也永远不嫌早。

当你入睡时，尝试做第 58 页提到的睡眠修持。说服自己相信自己会在夜间死去，并渴望立即往生阿弥陀佛净土。隔天早上醒来时，记得现象万有全都是暂时的。

如果做梦，记住梦是一个中阴。

这一章原本是专为佛教徒著述的，但实际上人人都能修持这些方法——经验丰富的佛教徒、才刚发现佛法的人、不可知论者、无神论者、照顾临终者的人，每个人都可以。

发愿的修持

朋友，趁你还活着，企盼那位宾客。
趁你还活着，跃入体验中！
想一想，再想一想……在你活着的时候。
你口中的“救赎”属于死亡前的时间。
有生之年，你不挣断绳索，难道以为鬼魂会动手？
身体腐烂，灵魂即可重归狂喜——这完全是异想天开。
此时寻获的，亦是彼时寻获的。
如若此时你一无所获，你的归宿将会是死亡城的寓所。
此生若与神性交合，来世将有欲望满足之面容。
所以纵身跃入真理中，找出导师是谁，相信大哉之音！
卡比尔如是说：寻找那位宾客时，对宾客的强烈渴慕即已足够。

看着我，你会看到如此强烈欲求之奴隶。²²

——卡比尔

传统上，依止阿弥陀佛并念诵发愿往生极乐世界与他同在的祈愿文，这个修持据说是对死亡能做的最佳长期准备之一，尤其推荐给那些即将死亡的人。如果你偏好这么做，也可以依止莲师，发愿投生于铜色吉祥山与他在一起；或者依止圣度母，她的佛土是聰叶刹土；或者是你最喜欢的任何一尊佛与佛土。

阿弥陀佛

在这最后一夜
胡枝子悄声说着
“佛，佛……”²³
——兰石

我们有些人需要某个有形之物作为自己执取、观想、发愿和向往的对象。出于对这些人的悲心，佛陀传授了许多关于阿弥陀佛的教法。通常会说阿弥陀佛是红色的，居住在极乐世界——但并非总是如此。实际上，阿弥陀佛无非即是之前谈过的解脱基。所以，即使在你阅读这本书的时候，阿弥陀佛也与你同在。正如追溯走失牛只的蹄印最终会带我们找到牛，思维阿弥陀佛及其刹土将会引领我们到达自己本具的阿弥陀佛。这就是为什么我们要修持培育往生极乐世界的愿心。

有许多故事是关于象征性的外在阿弥陀佛，讲述他在身为菩萨的前世之中，是如何生起意欲利益受苦众生的强大愿心。他祈愿说，有情众生只要忆念他的形相或念诵他的名号，即可在死后瞬间往生极乐净土。这就是为什么佛教徒在活着的时候，会如此努力地让自己习惯于忆念阿弥陀佛和持诵其咒语，这也是为什么发愿之道会如此备受珍视。

据说，极乐世界位于夕阳西下的方向。虽然可以在任何时候念诵往生极乐世界的祈愿文，但佛教徒热爱在享受辉煌日落时忆念阿弥陀佛及其佛土。当你眺望西方时，要对极乐世界位于夕阳的正下方感到全然信解，并且在你死亡的那一刻，从内心深处渴望前去阿弥陀佛那里。

在诸多祈愿文中都有关于极乐世界的辉煌描述。这些愿文或是出现在佛经中，或是由伟大的中国、日本、西藏佛教大师所结集。尝试在你的脑海中想象极乐世界的景象：树木葱茏、绿草如茵的花园，周围环绕雄伟的雪山，开满莲花的碧蓝湖泊，优雅的白天鹅，庄严的宫殿，精致的宝伞，装饰华丽的华盖，镶满珠宝的楼阁，色彩斑斓的各种鸟禽动物。极乐世界的一切都是为了吸引你并迷住你而设计的。

在这所有的绚丽景象中，耸立着怙主阿弥陀佛的精美宫殿。宫殿由青金石、上等美玉、璀璨的钻石以及绿松石建成，通体饰以珠鬘。在你的脑海中观想每一个细节。

怙主阿弥陀佛居住在宫殿中央，宝相庄严，威光赫赫。从他的身体放射出无量无边的光芒，他向所有众生散发出无量的无缘慈悲。他的四周围绕着菩萨众及男女供养天人，他们全都散发着慈悲心，等待你加入他们。

活着，即是迈向死亡



大佛（阿弥陀佛）

在怙主阿弥陀佛面前有一个湖泊，其中满是正在开放的莲花花苞，每一秒钟都有众生往生于此。热切地希望能够投生于此净土，由衷希望自己能够亲眼看见这些莲花。

再更加详细地说明这个修持：想象阿弥陀佛右侧坐着观自在、左侧坐着金刚手。观自在菩萨随时准备好要保护你和引导你，金刚手菩萨随时准备消除障碍。

如果愿意，你可以向西方顶礼，撒花、敬香献供，持诵“南无阿弥陀佛”、“阿弥塔巴哈”（AMITABHA HRIH）或是：

阿弥陀佛名号咒

OM AMI DHEVA HRI
唵 阿弥 嚩哇 哈

阿弥陀佛心咒

OM PADMA DHARI HŪṂ
唵 巴玛 达哩 吽

阿弥陀佛陀罗尼

TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMITA
SAMBHAVE AMITA VIKRĀNTA GĀMINI
GAGANA KĪRTI KARI SARVA KLEŚA KṢAYAM
KARI SVĀHĀ

嚩雅他 阿弥忒 阿弥陀 巴微 阿弥塔 桑母巴微
阿弥塔 毗克攘塔 嚩密尼 嚩嚩纳 克以儿提 卡
哩 萨儿哇 克雷霞 可夏阳母 卡哩 梭哈

藏文中，最好的其中一篇祈愿文是由噶玛·恰美（Karma Chagme）仁波切——亦名惹噶·阿瑟（Raga Asey）——所撰。

- 此祈愿文的其中一个英译本由萨杰仁波切（Saljay Rinpoche）与严思·汉斯（Jens Hanse）翻译，标题是《极乐世界愿文》（*The Aspiration of Sukhavati, the Pure Realm of Great Bliss*），可于此下载：www.nic.fi/~laan/sukha.htm
- 很多其他美妙的英译版祈愿文可在 Lotsawa House 下载：www.lotsawahouse.org/topics/amitabha-sukhavati/

老木匠

有一个关于老木匠的传统故事经常被用来说明修持发愿的力量。

曾经有个老木匠非常执着于世俗生活和赚钱。即使大限临头时，在病榻上也还为寻找下一份工作和计算需要从中赚取的钱财而忧虑。对于关爱父亲的女儿来说，老人显然即将死去。而且同样显而易见的是，他对即将来临之事毫无准备。于是她告诉临终的老人说，有一个来自远方的富有领主想要委托他建造一栋楼房。

“父亲，您被召唤到极乐世界，为弥陀怙主建造一座宫殿！”

老人的第一反应是懊恼：他病得那么重，实在恼人！这将使得旅行比平时更困难。然而，老木匠躺在床上时，开始规划起弥陀怙主的宫殿。他在列出自己将会需要的所有工具时去世了，并且即刻往生极乐世界。



阿弥陀佛净土

我何必犹豫？
我有旅行许可
来自阿弥陀佛²⁴
——化来

拥有大量福德、极其幸运的众生有福具持非常宝贵的“相信”能力。如果你是这样的人，你唯一需要做的就是渴望往生极乐世界、与阿弥陀佛在一起。如果你现在开始生起那种热切的盼望，在死亡临头时，你的渴望将会强烈到占据你的所有心思，不留任何空间给恐惧、惊慌、痛苦等等的一切——有点像是足球迷走上欧冠联赛的决赛看台时，雄性激素与肾上腺素激增。如果你真正相信，那就没有其他要做的，死时你将会即刻往生极乐世界。

这种向往与渴望是什么感觉？想象自己陷入热恋，而你的情人住在城镇的另一边，你非常想他，于是爬到屋顶上，就只是为了向他家的方向眺望。在你凝望时，渴求与他相聚。这就是你对阿弥陀佛应该培养出的那种向往与渴慕。这是为死亡做准备的绝佳方式。

佛教净土宗之中的阿弥陀佛

净土宗，有时称作“阿弥陀佛宗”，是目前东亚最受欢迎的佛教宗派之一。这是一种专修虔信阿弥陀佛的佛教法门。在中国和日本的数个佛教宗派中，皆可找到净土宗的元素。净土宗的教导是，单是依靠虔信阿弥陀佛，一个人即可往生净土——一个天堂般的完美居所，在那里可以保证获得证悟。在东亚，持诵阿弥陀佛的咒语和相关佛经是极为普遍的修持。

中文的阿弥陀佛咒

南无阿弥陀佛

在日本，阿弥陀佛被称为“阿弥陀仏”和“阿弥陀如来”，是日本净土宗与净土真宗佛教的主要圣尊。

据说，在你临终时，阿弥陀佛会来接你，亲自带领你前往净土。他超凡绝伦的力量源自过去立下的伟大誓言：要持续解脱一切有情众生，直到地狱空尽为止。即使最罪大恶极、自私、贪婪、暴力的人也可以藉由在死亡的那一刻忆念阿弥陀佛而往生其净土。

日文的阿弥陀佛咒

NAMU AMIDA BUTSU

拿木 阿弥答 布卒

日文的阿弥陀如来咒

OM AMIRITA TEISEI KARA UN²⁵

喻 阿蜜哩塔 忒瑟 卡惹 嗯



铜色吉祥山的莲师宫殿

莲师

如果你觉得自己与莲师——莲花生大士——的缘分更深，就殷切地盼望往生铜色吉祥山。

位于西南方的铜色山周围环绕血海、成堆的颅骨、成堆的黄金，还有头上长角、獠牙淌着鲜血的食人恶魔。山顶上座落着由水晶、青金石、红宝石、绿宝石构成的一座宫殿。在宫殿中央，珍宝日月轮座上端坐着莲师，俊美、耀眼、雄伟、光荣、胜利且庄严。他的身体放射出无边无际的彩虹光芒，他向所有众生散发出无量的无缘慈悲。曼达拉娃——与莲师无别的女性身相——坐在他的

右边，耶喜措嘉坐在他的左边；山上坐满了过去的伟大佛教大师，犹如覆盖山头的积雪一般。

许多不同网站上都有很多英文版本的往生铜色吉祥山祈愿文，念诵你最喜欢的任何一篇祈愿文并向西南方顶礼。

- 吉美林巴的《铜色吉祥山祈愿文·吉祥山秘密道》（*Secret Path to the Mountain of Glory—A Prayer of Aspiration for the Copper-Coloured Mountain of Glory*）可从 Lotsawa House 下载：
www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory
- 艾瑞克·贝玛·昆桑翻译的蒋扬·钦哲·旺波《往生铜色吉祥山愿文》（*Aspiration to be Reborn in Zangdokpalri*）可从以下网址获得：levelkunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders
- 蒋扬·钦哲·确吉·罗卓的《吉祥山祈愿文》（*A Prayer of Aspiration for the Mountain of Glory*）可从 Lotsawa House 下载：
<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory>

圣度母

喜爱圣度母的人会望向北方的“璁叶刹土”。

在圣度母的佛土中，所有众生都是女性——菩萨、鸟、虎等等的每一个众生。圣度母居住在一座庄严透明的青金石宫殿中央。她

活着，即是迈向死亡

行动迅疾，寂静光灿，周围环绕诸佛菩萨及成千上万的空行母，其密意满溢大慈大悲。

- 色拉·康卓（Sera Khandro）的祈愿文《往生璁叶净土愿文·利乐广茂》（*Burgeoning Benefit and Happiness: An Aspiration to be Reborn in the Land of Turquoise Leaves*），英译版可于此下载：www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration

如果你能完全投身于这些修持之中，就会用同样的方式对待生与死：基本上，无论活着或死亡，都不是什么大不了的事情。

无论你几个小时之后即将死亡，或者你非常年轻健康，几乎从不考虑死亡，都要教导自己思虑广大。无论令一切有情证悟的这个任务看似多么巨大而且让人耗尽一切，都要欢喜承担。如果这么做，最终当你发现自己面临死亡时，就不会因为觉得自己是这个地球上最无用、最失败的生物而变得沮丧并陷入自哀自怜之中，反而会期待能够单枪匹马地完成自己的任务。

如果对你来说，这太过难以承受，那么请告诉自己：

为了实现带领一切有情众生获得证悟的伟大愿景，
其他伟大菩萨曾经做过并持续努力在做的一切，
我都全心全意地发愿参与、协助并做出贡献。



绿度母

要期盼成为菩萨社群的一员，全心全意地渴望为他们的浩瀚奋斗做出任何可能的贡献——仆人、战士、提供饮食者、医生等等的任何一种才能。如果愿意，你可以援用伟大的寂天之话语来发愿：

路人无怙依，愿为彼引导，并作渡者舟、船筏与桥梁！
求岛即成岛，欲灯化为灯，觅床变作床，需仆成彼仆！
愿成如意牛、妙瓶如意宝、明咒及灵药、如意诸宝树！
如空及四大，愿我恒成为，无量众有情，资生大根本！
迨至尽空际，有情种种界，殊途悉涅槃，愿成资生因！²⁶

活着，即是迈向死亡



黑泽明《梦》中的葬礼场景

痛苦的临终中阴

临终和死亡的过程有点像做梦。无论梦是好是坏，一旦你知道自己在做梦，就不再被禁锢于相信正在发生的事情为真实的信念中。一旦你从无明与迷妄中解脱，就不再需要遭受诸如希望与恐惧、贪与嗔、骄傲与缺乏安全感等等的情绪之苦。

你活着的时候，是通过自己的五官来体验世界——你用耳朵听到一段钢琴音乐，用眼睛看到美丽的景色。这些体验可以形成习惯：你可能在看过一次辉煌的落日之后，终生享受观看夕阳。

有赖于构成人体的各个元素，我们的五种感官才能正常运作。猝死的冲击会严重破坏这些元素，缓慢而安详的死亡则会让这些元素逐渐消耗殆尽。无论哪种方式，一旦各元素消融并且你已经死亡，你的五根就不再起作用。你仍然有所感知，但你所有的感知将会是赤裸且未经过滤的，这会瞬即改变你与周围环境互动的方式。就像我们在活着时必须适应视力或听力的丧失，死亡也需要我们做一些调整。

死后，你会发现自己处于一个全然陌生的环境中。如果你在活着的时候从未训练自心或者修心，这时你非常可能体验到仅仅参杂着一丝希望的极大恐惧。但是，如果你确实做过修心的训练——

活着，即是迈向死亡

—任何训练，从简单的正念修持到密续教文中所讲述的复杂修心技巧都算——那么你死时所经历的感知与投射，以及你监控自心的方式，将会大不相同。

优秀的佛教修行人可能能够控制临终与死亡过程的每一刻。即使是一个平庸的修行人也能够运用一定程度的正念，这本身即能带来相当大的缓解。无论你是否做过修心，应当记住的最重要讯息就是：**你在中阴期间所经历的一切，全都是你自心创造出来的投射。**因此，每个人的中阴感知都大相径庭。就像我们有时会梦见过世很久的朋友，我们也可能在中阴期间碰见自己认识的人。

业会影响死亡过程吗？

业力如此强大，以至于它影响生与死的每一刻。如果你有非常好的业，那么无论你多么经常搬家，你总是会落脚于某个好地方；无论你多么经常登广告找新佣人，你总是会找到善良诚实的人；无论你吃什么，永远都美味可口。如果你有非常坏的业，那么无论你与谁约会，最终总会陷入争吵不休；其他人喜爱的食物则总是会让你生病。同样，你如何死亡也取决于你的业。如果你有好的业，你不会抗拒死亡过程，也不会制造任何戏剧化的场面，而是将会冷静、理智地面对死亡。

那么，什么是“好”的业，什么是“坏”的业？这取决于你的个人观点：一个人可能认为临终时有家人朋友包围是好的业；而

对另一个人来说，好的业是在茂密的森林中独自死去，没有泪水，也没有大惊小怪；其他人则可能认为好的业是在临终时，床边有人提醒他们应该在中阴期间做些什么，或者为他们持诵诸佛菩萨的名号。

在整个临终过程中，业都会影响你，直至最终的消融为止。至关重要的一点是，你死前的最后一个想法将会成为带领你进入中阴的线索，其特点与持续性将会影响你的整个中阴经历。

就像园丁播下的种子质量会影响他的收成品质和数量，你过去的好坏行为也会决定你投生何处。如果园丁种下的是发霉或压坏的种子，那么什么都长不出来，结果会很糟；如果播下的是新鲜、健康的种子，它们将蓬勃生长，成果会很好。

死亡时刻会是什么感觉？

在你的整个生命中，身心一直都不可分割地交织在一起。在死亡的那一刻，它们分离，你的心首次体验到与身体分开的感觉。然后身体被焚烧、埋葬或者任其自然分解，而心却会继续存在。一旦你死了，你所体验到的自心将与之前所知的任何事物都不同。

这么想象一下：你出生时就戴着太阳眼镜，你持续戴着太阳眼镜直至五十岁，然后突然摘下它们。瞬间，你周遭的世界彻底改

变。它可能令人感到可怕、不安或困惑，但是无论它对你的影响为何，有一点你可以肯定：它必然有所不同。死亡时刻就像这样。

你死后所发生的具体情况将取决于你观看自心的经验多寡。正如已经提过的，如果你在活着的时候没有经营自心，那么死亡的那一刻可能会很恐怖，你的恐惧可能让你昏厥过去。

你是否会在死亡时失去意识，取决于你活着的时候神智有多么清醒——换句话说，就是你现在具有多大程度的正念。身心分离是一个可怕的冲击，有如头部遭到棒球棒重击，大多数人会昏迷。然而，仅仅因为你失去意识，并不表示你像一块木头那样是无情之物。因为你的大种元素和感官意识消融，你的眼、耳、舌等等停止运作，所以你可能不会保有关于前世思想或身份等表面意识的记忆。虽然你不再体验**粗重**的意识，但你永远不会丧失自明自知的意识。这种自明自知——即“心的本性”——不可能失去。

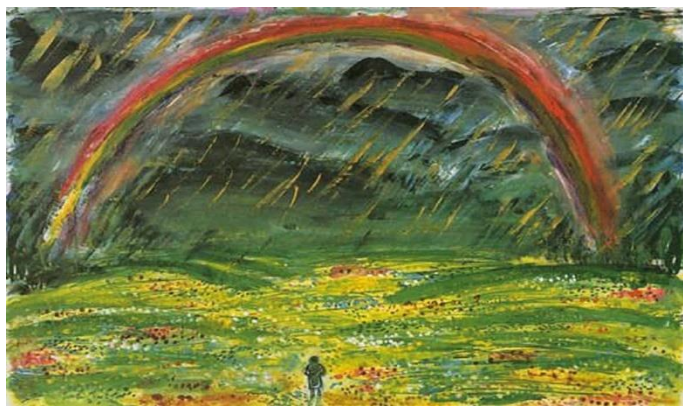
最终你会恢复意识。即使你已经死了，你还是能够看、听、感觉、嗅和触摸，但不是用你身体的感觉器官。在死亡期间，你是直接用你的心感知一切：你用自心的眼睛看，用心的耳朵听，用心的身体感受，等等。很难精确预测你死后会感知到什么。或许你会看见自己的亲戚朋友，但这是否会令你感到高兴、悲伤或害怕，取决于你的情况。就像在你活着的时候，心会在你身上耍花

招一样，当你死去之时，它也会在你身上耍花招。所以，无论你认为自己看到了什么，全都是由心这个魔术师所创造出来的。

业将会对你的中阴体验产生重大影响，这是因为无论生死，你永远都受制于自己积聚的业。

尽心尽责的宠物主人曾经问我，动物的过程是否也与此相似。动物的构造、元素、感官、文化、教育与人类的大相径庭，因此其投射也与人类的投射大不相同。别的不说，动物不会制定计划、建立公司或掌管商业帝国。因此，动物的死亡，以及死时与死后的投射，也都会有所不同。

小昆虫在活着时候的投射与死后的投射，差别不大。昆虫与动物在活着的时候，习惯性地处于惊惧、不确定的状态中，程度远远胜于人类，因此中阴状态的不确定性对它们来说并不陌生。



黑泽明《梦》中的彩虹场景

死后会看到什么？

一般而言，佛教徒说你死后会看到什么，取决于你的业。

“不好的行为永远会带来不好的体验”——如此刻板地讲述因果关系，太过简单化。然而，人们却经常犯下这个错误。行为或情况是“好”还是“坏”，极难判断，因为业的性质完全取决于造业者的动机。因此，任何一个特定行为的业报对每个人都不同。

但是，我们有谁能够确定自己具有“正确”的动机？我们的真正动机非常难以捉摸。无论我们多么深信自己的立意良善，对于到底是什么在驱动我们的行为，却非常容易自欺欺人。太多时候，所谓的“正确”动机往往源于自私自利。在无法确定自己动机为何的情况下，我们又怎能确定某个业将会带来什么样的果报？各个单独的业因并没有固定的业果。例如，我们通常想象拥有大量金钱和美貌是好事，但是只要看一看大众媒体就会知道，富豪和俊男美女并不一定快乐。因此，“好”和“坏”的业力构成并不能用千篇一律的格式化方式思维，果报也同样不能。

六道

如果你在生活中是个愤怒好斗的人，而且你的行为出自嗔心，那么你在来生将会继续是个易怒的人。一个怒气冲冲的人是难以取悦的，所以你多半不会喜欢自己居住的地方。无论你刚洗过的

活着，即是迈向死亡

动机唯有吝啬和贪婪的贪心守财奴，会将他们锱铢必较的习气带入下一世。守财奴不仅对别人吝啬，对自己也是。

你可能拥有很多东西——三辆汽车、两幢房子、装满厨房器具的橱柜、珠宝等等——但你自己从来不使用它们，更不会考虑与那些一无所有的人分享。如果你终于一掷千金地买了一件昂贵的夹克，很可能你到死都还没有机会拿掉价格标签。因为你太过吝啬，所以不会去好餐馆吃饭，请人吃晚餐则更是完全不会去想的事情。无论你拥有多少，永远都不够。当你死亡时，会因为这样的了知而大受折磨：你那些一无是处、游手好闲的亲戚将会轻率地挥霍你千辛万苦积聚而来的财富。佛教徒就是这样描述那些住在“饿鬼道”的众生。



守财奴的结局



畜生道

有些人根本不了解自己周遭发生的事情，他们甚至可能刻意决定不去察觉别人的苦。如果你是这样的人，你会尽力避免对任何人感到同情，反而积极鼓励愚蠢、无知和对人不具同理心；并且在一只甲鱼或龙虾被扔进滚水中做你的午餐时，对它们的痛苦完全无动于衷而且以此为傲。你教育自己形成一层厚厚的皮肤，让你对任何人都毫无感觉，而且你结交的对象是那些与你完全一样的人。你赞扬自己的铁石心肠，教导自己的孩子和朋友像你一样冷酷无情。即使你拥有百万家财，也无法让自己向一个衣衫褴褛的流浪儿扔一分钱——这个流浪儿没有受教育的希望，甚至没有看过玩具，更不用说玩玩具了。这种人投生时，将成为一个权势更大者的美味零嘴。你将不再拥有房屋，甚至连邮政地址都没有，更不用说银行账户了。如果你前世是一个猎人，来生将会成为被

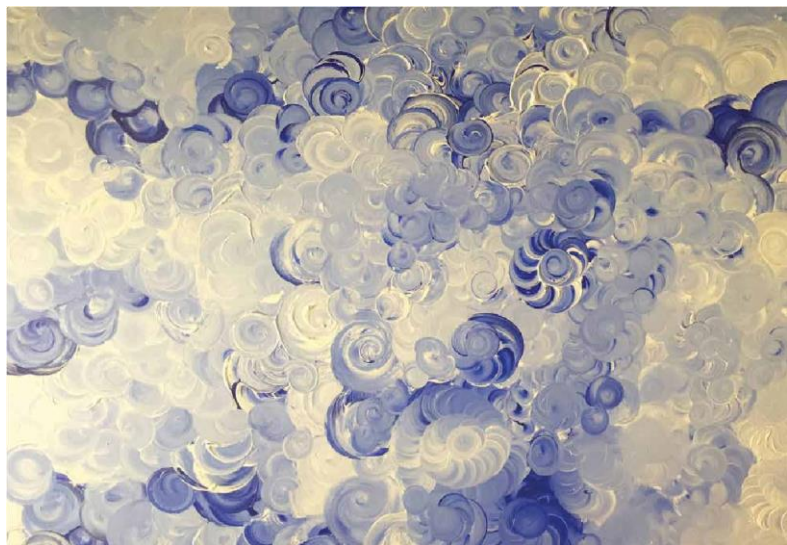
活着，即是迈向死亡

猎捕的对象。每当你足够幸运地找到一捧食物时，为了想要保护这些食物，你会变得偏执猜疑，生活在害怕它被夺走的恐惧之中。佛教徒称这一道为“畜生道”。

如果你这辈子嫉妒心重并且依此行事，那么你下辈子也会嫉妒心重。你将投生在这样的世界中：别人总是拥有你的所欲事物——外貌、手提包、鞋子、财产、伴侣；即使你应有尽有，你也会忧虑别人拥有的比你更多，或者他们所拥有的一切都质量更好。嫉妒以及习惯性的过度思虑会加剧你的偏执，让你永远无法放松。你的嫉妒、艳羡心永远会在那些光荣、成功、出名、受人尊敬的人身上挑毛病。你不断地自欺欺人，让自己相信你那些出于嫉妒的批评其实是毫无任何情感纠葛的客观分析。实际上，这种“批判性思考”使你无法为别人的快乐感到欢喜或是分享其快乐。相反的，你满脑子想的就只是如何灭灭那个你嫉妒的人的威风。佛教徒称此为“阿修罗道”。



修罗



看云

如果你非常骄傲，而且你的生活一直是以骄傲为出发点，那么
你下辈子也会充满我慢。骄傲的人总是确信自己处于道德制高点。
在他们投生的世界中，人人都患有同样的典型综合症：自卑情结
与自负情结混合在一起。这是一个非常偏执猜忌的世界，每个人
都心胸狭窄、不顾大局、孤立、狭隘、小市民、只顾自己、气度
有限、自我设限、保守、守旧、短视近利、气量狭小、思路狭隘、
目光短浅、内向、小心眼且不宽容。如果你投生在这一道，没有
人喜欢，你与这个地方格格不入。然而，你会对自己成为“自
由社会”的一员感到自豪。你深信自己的见解最客观、最民主，
所以你会毫不犹豫地批评具有不同观点或另一套价值观的其他人。

你无法容忍任何形式的异议，你把自己的价值观和生活方式强加在那些被你判定为未开化、能力不足或邪恶者的身上，仅仅因为他们的意见与你不合。你试图强迫他们像你一样行事，所以你令他们受苦。这就是佛教徒所谓的“天道”。

六道的最后一个是“人道”。虽然最终我们也必须令自己从这一道中解脱，但是如果你尚未准备好证悟，那么人道是暂时投生的最佳处所。如果你此生的行为是出于贪爱，那么来世你也会容易受到欲念的支配，总是忙忙碌碌的，总是在做些什么。作为人类，你苦于贫穷心态和恒常的不确定感，当然，还有生、老、病、死之苦。你被自己贪恋的人、事、物包围，但却永远得不到自己真正想要的，而且最终总是与自己所爱之人分离，因为你将所有的时间都耗费在努力赚取你认为自己未来所需的钱财上，而那个未来永远不会来临。

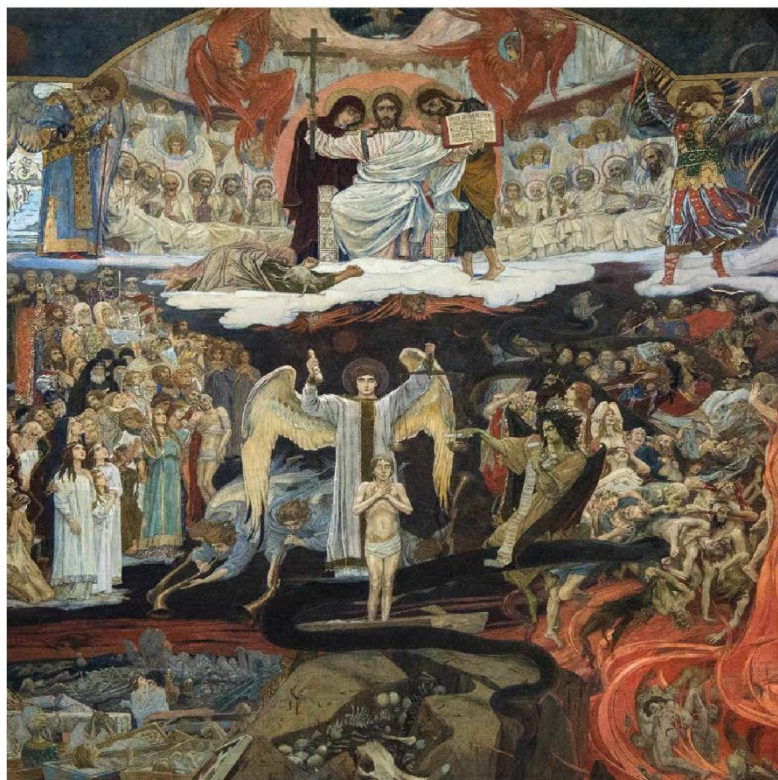
尽管有这些缺点，人道仍然是修行人的首选之处。由于我们所有的痛苦，人类才享有罕见的清醒时刻——这些清醒时刻是由极度的悲伤、沮丧、不幸和痛苦所引发。而且我们有能力摆脱自己造成的束缚；相较而言，在其他道则非常难做到这一点。

顺带一提，虽然佛教描述了“六”道，但实际上轮回是由无数道所构成，其中大部分是我们无从想象的。

活着，即是迈向死亡

审判日

许多宗教都警告说，在死亡时，信徒会出现在一位审判官面前，审判官衡量其好坏行为，然后把那些好事比坏事做得多的人送进天堂，把那些坏事比好事做得多的人送入地狱。另一方面，佛教则教导说，你唯一会面对的审判官就是你自己的心。



最后的审判

假设你从朋友那里偷了东西并侥幸没被抓到，虽然你逃过惩罚，但仍然需要面对自己，而你的良心多年来一直让你感觉糟糕透顶。同样，当你死亡时，出于内疚，你的良知会确保你记得自己这一生所有伤害他人、不和善的言语和行为，而那些记忆会令你受苦。但是，除了你自己，并没有另一个外部实体居高临下地审判你；没有力量强大的全能者在一组秤上衡量你的好坏行为，或者在一册庞大的账簿中记录你曾经做过的一切。对于你此生的种种行为，不会有任何外在的判决。

佛教徒相信，我们每个人所积聚的因与缘，只要没有障碍遮止，也没有成熟为果报，便不会自行消散。你的所有起心动念、一言一行，无论引发这些行为的背后意图是好意、仁慈、善良的，或是恶意、不仁慈、报复性的，只要该业没有被净化，你就会得到果报。当然，可以将此诠释为一种审判。然而，是你在评判自己的动机和行为，而不是某个外部实体。

基本上，你的死亡、死后经历和未来投生，是由你在诸多生世中积聚的因缘、意图和行为所决定。

天堂与地狱存在吗？

佛教告诉我们，天堂与地狱都是心的状态。所以，取决于你对自心的控制程度有多少——基本上，就是你在世时是否有为死亡做好准备——死亡时，你可能会想象自己正在经历天堂或是地狱；你看到的景象取决于你自心的投射。或许你不会看见佛教圣典中描述的牛头地狱狱卒，然而你的想象力所幻化出的生物可能更加丑恶骇人。顺带一提，牛头狱卒之类的人物全都是象征性的。

如果具有正确的准备和动机，你可以体验阿弥陀佛刹土的投射，那是一个佛教版本的天堂。但是，如果你的习气是由负面情绪所驱动，那么你的心很可能会投射出一个丑陋、恐怖、激烈多变的景象：地狱道。无论是哪种情况，这两种体验都是心的创造与投射，两者都不存在于你心的外面，因此天堂与地狱皆非外存。

死后会有什么继续？

死后，“我”、“自我”或“灵魂”会继续吗？会的。就像你一生中一直都有一个“我”，死后也继续会有一个“我”。昨天的“我”延续成今天的“我”，去年的“我”延续成今年的“我”，而今天的“我”将继续成为死后的“我”。

这个“我”与亚伯拉罕宗教中说的那个“灵魂”宗教概念并不相同，这个“我”只是一个假名虚设的想法。换句话说，“我”

是一个幻觉。但不要因为“我”是一个幻觉就鄙视它，我们所有的幻觉都具有非常强大的力量，而“我”这个幻觉是其中力量最强大者。

《牛津英语词典》告诉我们，亚伯拉罕宗教认为灵魂是“人类或动物的精神或非物质部分，被认为是永恒不死的”。这些宗教也相信：动物及其它生物的灵魂与人类的灵魂不同。另一方面，佛教徒则相信“连续性”；我们相信这个“我”或“自己”的想法在死后将会持续存在，进入一个新的生世中。但是，当然我们还必须记住，“相续”概念是一个世俗谛（相对真理），就像所有世俗谛一样，起自一个有欺的心。

如果我划一根火柴点燃一支白色蜡烛，然后用那根蜡烛点燃一支蓝色蜡烛，在白色蜡烛和蓝色蜡烛上燃烧的是同一个火焰吗？是也不是。“是也不是”适用于所有的世俗谛。如果你问，今天的你和明天的你是一样的吗？答案是“是也不是”，因为有一个延续，但只是处于相对层面而已。

唯有获得证悟之时，“我”或“自己”才不会延续到一个新的生世里。一旦获得证悟，“我”的概念即不复延续，“时间”的概念亦然。因此，对证悟者而言，没有相续或转世这一回事。

活着，即是迈向死亡

基本上，在身体死亡之后，心会继续。而在佛教中，心比身体更重要。没有心的身体毫无意义；而且身体就像衣服，可以更换和被取代。

草上霜
瞬间消逝之相
是，也不是！²⁷
——在色

我们死后都会变成鬼吗？

这个问题没有简单的答案。

佛教徒相信，虽然身心之间的联系非常紧密，但它们根本上是分开的——如果你斩去自己的手，你的心不会变小。佛教徒相信，鬼是缺乏实质肉体的众生，因此没有完整无缺的血肉之身，尽管有些鬼会显示出部分的身体。

根据佛教教法，我们在死亡的那一刻，即变成鬼——不是西方文化中所描述的那种鬼魂，而是佛教徒称作“中阴众生”的鬼。一个中阴众生具有认知的能力，而且像西方的鬼魂一样，没有坚实的躯体。这表示西方鬼魂和中阴众生从一个房间走到另一个房间时，不需要使用门。



亡灵在注视

在大多数相信有灵魂的西方文化中，鬼通常被认为是死者灵魂可见但无实体的表现。佛教徒则如前所述，并不相信灵魂是一个真实存在的现象。因此，那些相信灵魂真实存在的人所说的鬼魂，必然与佛教徒相信的中阴众生有所不同。

像人类一样，有些鬼是邪恶、恶劣的，并且有许多鬼缺乏安全感。但鬼的首要想法并不是蓄意伤害他人，而是如何生存。所以很明显的，如果你威胁到鬼的生存，它不会开心。不过由于活着的众生有肉体而鬼没有，所以鬼能做的有限。大多数活人都看不到鬼，但大多数鬼都能看到活人，这是一大短处。因为人们看不

活着，即是迈向死亡

到已经坐在某处的鬼，所以人们经常坐在鬼的座位上。你现在可能正坐在一个鬼的座位上。

佛教徒认为许多被巫师崇拜的灵类都是鬼，但这些鬼灵只能给人非常平庸的成就，如生意顺利、谷物丰收等等。

我们死后都会获得新身份吗？

是的。但要记住，“身份”是一种幻觉。你读这篇文章的时候，你确定你知道自己现在是谁吗？你下辈子继续被说是你现在女儿的母亲，这个可能性有多大？想一想！根据业力法则，如果你投生为鸡，你现在的儿子可能最终会把你拿来烧烤并且放上餐桌供家人食用。

几乎可以肯定的是，你在下辈子会遇见你的家人和朋友——可能数百万次。然而非常难确定的是，你们是否会认出对方，甚或互相喜欢对方。你甚至可能马上对你前世最要好的朋友心生厌恶并且完全无视他们；或者如我刚才所说，你可能发现自己被这一世的女儿烤来当成周日的午餐。

如果你投生于同一个家庭，无论你这一世多么爱你的父母和亲戚，下一世你也可能落得鄙视他们以及他们所珍视的一切。如果你住在同一栋房子里，你可能厌恶你装潢过时的房间。如果你投生为一只苍蝇会如何？对苍蝇而言，这幢房子是它的“故居”这

一事实，毫无意义。如果你投生于现在这个女儿的子宫内怎么办？那会让你成为自己的孙子。在你成年之前，可能已经在“对抗祖父母所代表的一切”这个方面，成绩斐然。

根本上，人类对于自己到底是谁，长期缺乏安全感。我们的身份认同感由我们的国籍、宗教、公民身份决定，然后由我们支持的团体进一步塑造。我们可能决定要热衷支持美国全国步枪协会或某个拯救乌龟或保护老虎的动物保护协会，或者加入“正确”的俱乐部、与最“正直”的宗教派系一起祈祷，或者努力生活在一个我们相信是“自由”的国度里。我们做这一切的事情，全都只是为了一次又一次地重新确认我们是自己认为的那种人。

所以值得记住的是，在我们死后、流浪中阴时，不仅这些不安全感会增强一千倍，而且我们对真实身份认同的渴望也将会增强一万倍。这时，我们未解决的不稳定感与不确定感可能变得如此激烈和恶化，以致我们最终会遭受前所未有的存在性焦虑。



黑泽明《梦》中战死沙场的军队

死人可以与活人交谈吗？

在你死后几天之内，或许还能看见活着的人，甚至尝试和他们接触。但实际上，亡者与生者的互动很少成功，并且最终完全无法看见生者。

中阴众生遭受的其中一个最痛苦的经历，就是突然丧失在世时习惯的那种社交互动。他们会感到迷惘、被遗弃，而且非常孤独。生者的动机和行为之所以如此重要，这是原因之一，特别是在分配亡者的钱财、物资和所有物方面。亡者可能只有在被激怒时才会对生者做出强烈的反应，但是对亡者来说，极端情绪是非常危险的——如果中阴众生因为一个自己厌恶的表亲占据了心爱的皮革公文包而生气，那个情绪的闪现可以阻碍亡者完成受生中阴的

历程，甚至可能导致他们沦为无法投生的恶鬼。如果发生这种情况，他们的中阴经历不会局限在四十九天之内，而是可以长达数劫。

需时多久才会转世？

亡者需要多长时间度过中阴进入新的生世？一般来说是四十九天，但这又是一种概括性的回答。你在中阴经历的时间长短取决于你个人的业力，它也可能是四十九年、四十九劫或四十九秒。

如果一个人有极佳的业，可以在死后的下一秒即于法性中阴获得证悟；但是如果他们的业特别糟糕，则可能发现自己身处最底层的地狱。亡者如果缺乏足以确保转世的业，可能不得不在中阴之中等待累劫的时间。基本上，死亡时刻会发生什么，以及临终过程和投生过程的每个阶段会持续多长时间，这些都因人而异。

为什么我们死的时候会丧失记忆？

有许多原因会造成人们失去记忆。我们活着的时候，记忆总是来来去去；一旦死了，情况也一样。

人类往往会有某个非常强大的习惯，这个特定习惯不仅凌驾于我们所有其他习惯之上，其实还会摧毁其他习惯。正是这种非常普遍的习性令修道得以发挥作用。在修行道上，我们运用更好的

新习惯来摧毁自己不良的旧习惯，直到最终完全超越习惯之道为止。

我们在身心分离时所经历的震撼通常会造成我们失去记忆。如果你在活着的时候，嗔怒和攻击心的习性强烈，尤其如果你在临终时发怒、起嗔心，将会很难抹去那个强大情绪的冲击。你习惯性嗔怒的记忆可能延续到你的下一世，来世你将再度成为一个嗔怒好斗的人。如果你在活着的时候，以正念、慈悲训练自心，或者在菩提心的基础上强烈发愿，那么你富有慈悲心、利他心的正面记忆同样可能完整保存，在新的生世中，你将会是富有慈悲心、注重心灵层面的人。基本上，你所保留的记忆与你控制自心的能力有关。

某种特定性格与身体构造可能导致在新的生世具有过目不忘的记忆力。造成记忆力极佳的另一个原因是对于集中注意力、不受散乱影响已经训练有素。良好的记忆力与心灵力量密切相关，这可能是为有些记忆能够承受死亡的冲击、经过中阴而进入下一世的原因。有时，生动或创伤的记忆可度过死亡而在潜意识中留存，这可能就是为什么有些人只要想到蜘蛛就会心中一惊。

阿赖耶

我们可以带到中阴及下一次投生的，不是只有记忆而已。

佛教徒相信业力储存在我们称之为“阿赖耶”的东西中，并且相信这个阿赖耶在死后会被带入下一世。阿赖耶与基督教的灵魂观念不同。有人告诉我，基督徒相信你现在拥有的这个灵魂与未来进入天堂或地狱的灵魂完全相同。如果我理解正确，基督徒相信的是一个永久、真实存在、独一无二的灵魂。佛教徒不相信这些；佛教徒相信的是一个连续的东西，即“相续”。如果灵魂与阿赖耶的意义相同，我们或可接受灵魂的想法，但事实并非如此。这一刻的阿赖耶与明天的阿赖耶并不相同，但它们也不是完全分开的个体。佛教徒相信阿赖耶的连续性，就像汤姆、迪克和哈利相信今天的自己与昨天的自己是同一个人。同时，由于大乘佛教教导“在这个相续中被运载而向前行的一切都是虚幻的”，所以阿赖耶也无非是个幻相。

你可能认为这听起来不合逻辑，但对于佛教徒而言，**所有的**概念都不合逻辑。“方向”、“全部”、“一般性”，尤其是“连续性”和“时间”，这些概念完全是随意设立的。不过，仅仅因为一个想法是随意的，并不表示它的力量不强大。所有这些概念的力量都极为强大。

“时间”是什么？这视情况而定。你问的是哲学家、科学家还是医生的前台接待员？医生的接待员最感兴趣的是时钟上的时间，因为他想知道医生的病人是不是准时。对科学家来说，“时间是在基础科学的最佳理论中，由时间变量 t 所表达者”²⁸。哲学家则不太关心“时间”这个词的精确定义，而是对其特性非常感兴趣。

令幻相得以运作的，即是概念的随意性力量。稻草人创造出一个人类的幻相，而这个幻相通常可以有效阻止乌鸦过来。对一些病患而言，服用安慰剂的幻觉力量可以强大到让他们的疾病不药而愈。民主的幻相则令许多人相信这个世界上有自由公平的存在。人类的运作基本上就是这么的不合逻辑。

虽然阿赖耶是虚幻的，但是当记忆消逝时——而且记忆往往在活着与死亡的时候都会迅速消逝——阿赖耶却不会消失。阿赖耶的幻相会一直持续，直到诸多生世所积聚的业报与业力被清淨或摧毁为止。你或许无法记住自己过去的行为，但那不表示该行为的果报已经被清除，它们还没有。你的业力将会继续创造出更多的妄想、更多的希望和更多的恐惧，还会引发更多的行为。这就是轮回之轮持续转动的原因。在阿赖耶种子被焚毁、消灭、连根拔起或失去繁衍能力之前，六道的投射将永不停止，你将会继续受苦、感到痛苦等等。

轮回转世

如今，人们对轮回或转世抱持很大的怀疑，以至于新佛教徒经常怀疑他们死后是否真的会转世。

每一天，我们都理所当然地认为会有一个明天，但实际上，我们是在做一种粗略的假设，即哲学家讲的“推算的投射”。然而，仅仅因为明天是一个假设并不表示明天不存在。相对世界中的一切，都是如此。一切的存在都是因为我们做出了各种假设，但相对世界中的每一个元素都是一个幻相、一场梦。虽然你我这样的有情众生相信这些幻相是真实的，但事实上我们完全被欺骗了！只要我们继续认真看待这些幻相，不仅我们会受制于“转世”这个妄想，还会受制于“死亡”与“当下这一刻”之妄想。

你相信现在自己正在阅读一本书吗？如果相信，你就是迷妄的。

你相信昨天读这本书的“你”和今天读这本书的“你”是一样的吗？如果相信，你就是迷妄的。

由于一切都是妄想，相信转世与相信死后没有转世，两者必然都是妄想。但如先前提到的，仅仅因为某个事物是妄想并不意味着它的力量不强大；所有妄想的力量都非常强大。

可以证明有轮回转世吗？

弗吉尼亚大学的伊恩·史蒂文森（Ian Stevenson）博士将其四十年职业生涯中的大部分时间用于记录数千名声称记得前世生活的儿童案例。他的工作证明了转世确实存在吗？在某种程度上，是的。但从佛教观点看来，转世之类的概念是世俗谛，绝非胜义谛。佛教徒只能世俗层面接受史蒂文森博士提出的那种研究，因为佛陀从未说过转世是作为胜义谛而存在着。

对我而言，我不会只因为一所大学的研究人员终于发现了相续的力量，于是我对相续的信念就增强或减弱。虽然转世是一个力量非常强大的现象，但它只是一种假立的相对现象。所以对我来说，转世仅仅如是。

坦白说，我们是否记得自己的过去生世并不重要，反正大部分时光都没什么值得记住的。

佛教徒之所以会在还活着的时候为死亡与中阴做准备，其中一个原因是为了确保能有更好的来世。在此，“更好”并不是指更有钱、更健康或更美貌。“更好”意味着你不贪婪，你头脑清醒、有爱心、仁慈、诚实、容易接受实相。换句话说，“更好”意味着你来世有更加了解佛法的机会。

关于死亡的问题

有什么征兆表明死亡即将发生？

我怀疑现在人们并没有时间寻找或注意预示即将死亡的征兆。有些征兆很明显：关节僵硬，皮肤有皱纹，健康状况恶化。这是你的身体告诉你“你正在接近死亡”的方式。但是，由于现代人投入大量的精力尝试掩盖这些征兆，我怀疑其实没有什么人想要找出这些征兆，更不用说真正谈论死亡了。有多少五星级酒店会提供关于“死亡时会发生什么”的周末课程呢？

除了这些被我们持续忽略的征兆以外，还有许多其他预示死亡的内心感受和生理感觉，包括梦兆——我猜大多数现代人会对思维这些事情嗤之以鼻。藏族人与不丹人所依赖的征兆大多深植于喜马拉雅山区的民俗文化而不是佛法，包括下列征兆：

- 将前额放在右手掌上，看向手腕内侧。手掌与手臂之间是否有一条空隙？如果有，你将在七天内死去。
- 如果你梦见倒骑驴子，你将在七天内死去。
- 站在墙的前面，背对太阳而立。如果没有水汽从你影子的头上升起，死亡就迫在眉睫。
- 密续教文中，特殊的乌鸦叫声也被列为征兆之一。

活着，即是迈向死亡

虽然所有这些征兆都是世俗谛，但也很难将它们全部贬为文化信仰而置之不理，因为许多都非常独特、神秘，难以完全接受或完全拒斥。

有没有方法可以在死前就预知死亡的确切时间？

在喜马拉雅山区仍有大师具有能力可以确知你未来何时会死。但是如果你已经年满五十岁或超过五十岁，我建议你认为所有即将死亡的迹象已经出现并且开始做准备——这么做有百利而无一害。实际上，在我们甫一出生的那一刻就应该写一份遗嘱，不过对大多数现代人来说，这太过分，也太早了。

思虑自己的死亡似乎很病态而且使人沮丧，我觉得害怕且情绪低落。

生与死是一样的。因此，如果思虑死亡会使你感到抑郁，那么就以思维生命来代替。

我应该为我垂死的亲戚买一块墓地吗？或者这是不吉利的？

佛教不认为这种准备不吉利，但有些文化可能想法不同。佛陀本人没有建议过应该要获取墓地。

非佛教徒可以在死后投生净土吗？

如果这个非佛教徒的朋友和家人以其名义做善事，并且请一位圣者全心全意地将修持、禅定、祈祷都回向给他，那么即使是最不善良的人也有机会往生净土——但是只有在他对自己的家人、朋友为自己所做的一切感到欢喜的情况下。一旦我们死了，我们可能感到恐慌，可能变得非常情绪化和愤怒，以至于对那些为了自己所做的善行感到欢喜的机会非常渺茫。因此，一般来说，完全仰赖最后一刻的善行与修持效果并非明智之举。别的不讲，光是要找到有能力提供帮助的圣者就已经越来越难了。

能否请您解释这个称作“回光返照”的现象，即临终者在死前最后一刻会感觉良好且没有痛苦？

我不太确定你的意思，不过据说那些聚集许多有利因缘者，有时会在即将去世前感觉比较好些。如果有人将第 147 页的指示读给他们听，他们或可在死亡过程中保持平静，理解对他们说的那些话，然后依照建议而行。

因为死亡而与身体分离后，灵魂或心灵是否可能再次回到尸体中？

在极其罕见的情况下，是有可能。尽管中阴众生最大的愿望是能够复活并取回自己的身躯，但几乎无人能做到。他们面临的其

中一个问题是，只要短短几天或者大多数周之后，他们就无法认出自己的旧身体。尽管如此，他们仍然一心迫切地想要找到一具身体以供休息、躲藏和像人类一般运作，因此他们想要活着和与人交流的渴望非常强烈。

关于复活的事迹，全世界都有，所以即使今天也必定依然在发生。在所有藏族的复活故事中，最出名的也许是一位名叫囊萨·欧布（Nangsa Obum）的女子的故事。

囊萨·欧布是一个非常美丽善良的年轻女孩，她唯一的心愿就是修持佛法。有一天，一个富翁被她的美貌迷住，使计让她嫁给自己的儿子。婚后不久，囊萨·欧布便获得掌管家里仓库的钥匙，被指派负责持家。她的嫂子暴怒不已！嫉妒与愤怒使这嫂子不仅粗暴地殴打囊萨·欧布，还指责她有外遇。囊萨·欧布的丈夫大怒，把妻子活活打死。

死后，囊萨·欧布看到了善人往生的各个大乐刹土，以及保留给恶人的十八个地狱。突然间，她发现自己站在阎魔死主面前，她非常紧张。但是死主认为囊萨·欧布显然是一位伟大的空行母，而且她完全清净无罪。死主知道她对活着的人会大有利益，于是把她送回她的身体里——根据一个当地占星师的建议，她的尸身被放置在山腰的一个岩洞中。

不久，囊萨·欧布就被她丈夫的仆人找到，送回自己家中。每个人都很高兴，并且诚挚地为自己对待她的行为道歉。他们在他们那里住了一段时间，但因为没有一位家人真心对佛法感兴趣，于是她恳求准许她回到自己父母家。心不甘情不愿地，她的丈夫和他的家人允许她离开。

回家后，囊萨·欧布告诉父母在自己身上发生的所有事情，他们欢迎她回家。一切貌似顺利，直到她的母亲意识到囊萨·欧布永远不会听从她关于家庭生活和孩子的建议，于是愤而把女儿赶出家门。

囊萨·欧布非但不难过，反而认为这正是她一直在等待的机会，她终于可以将自己所有的时间都投入佛法中。她前往最近的寺院，坚持要加入。起初喇嘛拒绝了，但是当囊萨·欧布威胁说，如果她被拒之门外就要自杀时，喇嘛允许她加入寺院。她并且获得灌顶，步入密续道。经过三个月的闭关后，她开悟了。

此时，囊萨丈夫的家人发现她住在色拉·雅砦寺，便派出一支军队，想要杀死所有的僧人、摧毁寺院并带回囊萨。随后发生了一场可怕的战役，众多僧侣被屠杀，甚至更多人受伤。当这些家人即将谋害那位喇嘛时，他飞入空中，神奇地令死者复活、伤者痊愈，并开始痛斥大领主及其军队，责备他们对待囊萨的方式以

活着，即是迈向死亡

及不修持佛法。然后他叫囊萨向所有人展示她的证量，她依言而行。整个家族都感到极度羞耻，放下兵器，当发誓要依止佛法。

这种大规模的转化成了该区的一大佳话。很快地，囊萨的父母也听说了所有发生的事情，亦将余生奉献给修持佛法。

我做过许多可耻的坏事，而且从未依止任何精神之道。我要如何才能避免投生地狱或有不好的转世？

佛教徒说，我们应该在还活着的时候，就要为死亡做准备，所以我认为最好就是你现在立即开始为死亡准备。虽然你过去造下恶业，但是如果你有福德遇见这样的一个人，他能够给予你关于死后应该怎么做的窍诀，并且你与此人结下善缘，你就有可能避免不好的转世和地狱。是否能做到，取决于你对自己的指导者和指示的信任程度。

“窍诀”是什么？想象一下，你邀请自己的老板到家里吃饭，时间快到时，她却突然打电话来说她的伴侣吃纯素而且目前只吃色拉。这引发你的恐慌，因为虽然你有很多色拉，但你从来没有做过成功的色拉酱。你打电话给你最好的朋友，他是一位出色的厨师，你恳求他给些建议。“只需将一些好的橄榄油与一勺柠檬汁或香醋以及一小撮盐混合即可，会很美味的。”他的指示是基于他自己的经验，简单明了，正如同窍诀指示。

在死亡的那一刻，克服临终这个梦魇所需的指示必须极为简单明了。窍诀旨在准确解释正在发生之事，并且告诉临终者死后必须做些什么。

根据密乘，即使一个人一生为恶，而且没有在精神方面结下任何善缘，但是如果他们有福碰到“佩戴解脱”（触即解脱）这样的方法，很有可能在死时获得解脱——参见第 245 页。

如同所有的密续法门，佩戴解脱法成功完全仰赖虔心与无条件的信任。因此，如果亡者或是放置佩戴解脱物于尸体上的人确实相信这个方法，那么佩戴解脱物将会有能力对那位中阴众生产生非常正面的影响，即使亲近亡者的人认为佩戴解脱是一种毫无意义的迷信亦然。

我的意识何时进入下一世？胎儿形成的那一刻？精子进入卵子的时刻？胎儿出生前的那一刻？还是其他什么时候？

不一定。这个问题暗指我们全都会投生为人类，但情况并非如此，不是所有曾经一生是人的众生都会在下一世也投生为人——他们可能投生为蝉或蝴蝶，这两者的繁殖都不会用到精子和卵子。或者他们可以投生天道，成为天人，那里的生殖也不涉及精子或卵子。

活着，即是迈向死亡

意识进入下一个身体的确切时间取决于将这个意识推向或拉向下一次受生的业力。

例如，如果你即将投生为人，你会体验到父母交合的朦胧景象。这时，如果你对母亲感到贪欲并对父亲感到嗔怒，那么你将投生为男孩，会是一个儿子；如果你对父亲感到贪欲而对母亲感到嗔怒，则会投生为女孩，成为一个女儿。因此，触发我们进入人道的情绪通常是由嗔与贪所主导。

投生进入阿修罗道的触发因素是对争论、打架或任何一种争吵觉得受吸引和享受。

如果你听到美妙的音乐或者隐约觉得自己处于一栋豪宅中，你将会投生天道。

如果你听到亲人的尖叫、哭喊声并试图帮助他们，就可能被带入地狱道。

但请记住，这些例子全都是概括而言。

如何陪伴临终者

我们可以为自己临终的亲人做些什么，特别是如果他们的心灵方面不感兴趣，更不用说佛教了？鼓励临终者和亡者皈依与发菩提心真的会有帮助吗？非佛教徒真的可以理解中阴教法吗？这些都是非常好的问题。

信心与动机

首先，你会想要帮助这位临终者或甚至你会想到他的这个事实，指出你们之间存在精神上的联系或业缘。

这一刻，有多少人、动物或昆虫正在死亡？我们有想到他们所有众生吗？并没有。虽然我们作为好菩萨应该关心一切有情众生，但实际上我们很少这么做，我们往往只考虑那些与我们亲近的人。

无论他们是否意识到，与你有关联的每个人都必然与佛法有缘。为什么？因为他们与你有缘，而你与佛法有缘。你会想要帮助他们，这就意味着他们必然有些福德。因此，你濒临死亡的非佛教徒朋友肯定因为通过你而与佛法具有间接的缘分，而这种缘结将会对他们起到真正的帮助。这即是缘分运作的方式。

从世俗观点看来，你可能贫穷且没有权势，但是在你的朋友死亡的那一刻，那些对心灵方面一无所知的有钱、有名、有权势之

活着，即是迈向死亡

人对他毫无用处。你对临终友人福祉的关怀并且愿意支持并照顾他们，才是他们或可拥有的最大福音。在他们认识的人当中，你可能是唯一与佛法有连结的人，你能够提供他们所需的信息，引导他们度过死亡与死后的过程，并且进行相关的修法。因此，在他们能够获得的所有帮助之中，你的善愿、引导和回向将会是唯一真正有用的帮助。他们非常幸运能够认识你。

只要具持正确的动机，你可以确信无论自己做什么都会有帮助。即使你因为过度劳累或挫折感太大而发脾气，那也没什么大不了的。毕竟，谁知道什么真正有帮助、什么没有帮助？每个人都不一样，所以无法确知。你能做的就只是提供你认为最有效的帮助。

营造平静安详的氛围

如果临终者处于痛苦惊惧之中，但不愿意接受心灵方面的讨论或修持，这时不要试图强加你的任何佛教思想或方法到他身上，只需营造一个和谐安详的环境即可，并且始终保持诚实率直。

一个人死得越平静越好。这表示朋友、家人和临终照顾人员的态度、举止和肢体语言都很重要，因为是靠他们来创造一个平静关爱的氛围。最重要的是你的动机——当你发现自己快要被情绪压垮时，要牢记这一点，不要崩溃，而是尝试专注于平静、温柔地体现慈悲。

或许令人惊讶的是，相较于许多佛教徒，非佛教徒最终经常会用更加平静的心态面对死亡。仅仅因为一个人是佛教徒，并不自动意味着他们很平静。一个在活着时焦躁不安、紧张烦躁、难以释怀、执着心重、无法放下的人，并不会只因为自己即将死去就突然变得平静。

还要记住，身体上的紧张不安并不一定表示临终者的注意力不集中或不知道自己应该做什么，所以不要试图把你对他们心态的解读强加在他们身上。

如果临终者是声闻乘修行人，他会努力安住于无我之中或者努力忆念佛法僧。

如果这个人是大乘佛教徒，他会努力安住于空性见地中。

密续修行人则会在临终时忆念上师或者阿弥陀佛、释迦牟尼佛、不动佛、观音、莲师、文殊、圣度母等尊的名号和形相。在死亡的那一刻，他们会忆念他们的个人本尊。

永远说实话

至今
我以为只有
其他人死亡——
这样的快乐
应该落在我身上！²⁹
——凉菟

无论真相多么难以接受，诚实对待临终者总是上上策。即使情况显而易见，我们大多数人还是宁愿避免告诉自己所爱的人他们正在死去。我们说谎往往是因为不想承认自己挚爱的亲人即将离开我们，有所希冀令我们对自己和亲人隐瞒事实。

从未有过灵性生活者有时会想象他们是唯一必须经历死亡之苦的人，显然这不是真的，所以要提醒他们：在这个地球上，没有人可以选择不死，人人必死，包括他们在内。值得指出的是，没有人知道你们哪一人会先死。你的亲人可能正处于临终过程中，但意外发生了，因为我们大家都不知道自己何时会死以及会如何死亡，所以不能保证你不会比他们先离世而去。

我真的能帮上忙吗？

只要没有证悟，就不可能确定你所做的任何事情是否可以真正帮助临终者，或者帮到一个生者。你可以出于一片好心，鼓励生

病的朋友服用某种药物，但你永远不知道它真的会有帮助还是会让情况变得更糟。你朋友的健康状况或许看似大幅好转，但就长远而言，却可能有毁灭性的副作用——反过来的情况也可能发生。

但是正如已经说过的，就你提供的帮助而言，最重要的是你的动机。如果你有一颗善良的心和令人愉快的微笑，如果你温暖热情且谦恭有礼，如果你真心希望改善别人的生活或死亡，无论他们是不可知论者、无神论者还是完全陌生的人，他们都会感激你为他们做的一切。事实上，相较于那些与他们更亲近但只是出于职责提供帮助而不是出于爱心的人，他们可能更感谢你的帮助。

我们应该谈论死亡吗？

佛陀说，在所有的正念禅修之中，对死亡具有正念最重要，所以讨论死亡从来都不是不吉利的事情。事实上，我们所有人都应该更经常地谈论死亡。我们大家都必须死亡，所以死亡不仅仅是临终者或老年人的话题。我认为我们应该鼓励人们更多地思考和谈论死亡。也许我们应该在大城市和地铁站赞助巨型广告牌，上面写着“你的生命正在嘀嗒流逝”和“每一秒都让你更接近死亡”之类的标语。庆祝生日的时候，难道不也应该提醒一下“现在死亡离自己又近一年了”？

活着，即是迈向死亡



“你的生命正在嘀嗒流逝”

如果你的生活周遭全是认为“精神事物只是迷信”的唯物主义者，你就需要非常善巧地将死亡引入谈话中。在这个人世间，难以处理的主题往往会遭到忽视或否定，所以如果太过直接地谈论死亡这个话题，可能会令那些你想要帮助的人疏远你。

取而代之地，着重于在谈话时温和地引入一些关于无常的一般性讯息，指出无常与变化不一定是负面的。事实上，正是无常才使得改进与变革成为可能。告诉他们，因为一切无常，所以我们才能改善自己的生活。但是在做出任何改善之前，首先必须理解并接受现象的无常性质。之后，你可以逐步介绍“生命本身即无常”的这个事实。

当然，你如何探讨死亡这个话题取决于你想要帮助的对象是什么样的人。物质主义者往往只关心自己的钱财、世俗权势和地位，以及他们的网络和关系如何能为自己带来更多的金钱和权力。这样的人不会做参观博物馆这种麻烦事，因为对他们来说，那是浪费时间，而时间即是金钱。他们从不考虑早起欣赏日出或改变计划以观看夕阳——除非他们想要通过将其作为自拍背景来给另一个有钱人留下深刻的印象。因此，要与这样的人开始谈论死亡或任何精神方面的事情，绝非易事。如果你不能与某人谈论诗歌或哲学就只是因为无法从中牟利，那么你又如何能够谈论死亡？你能为物质主义者所做的，就是为他们祈祷。

话虽如此，许多看似彻头彻尾的物质主义者却可能出乎意料地注重精神层面，只是他们没有意识到这一点。在追求物质满足的过程中，他们对这个世界有着丰富的体验——他们什么地方都去过、什么事都做过、在世界上所有最好的餐馆吃过饭等等——当明显可见的唯物主义者厌倦高端生活时，反而比许多自称佛教徒、基督徒或印度教徒的人更可能成为真正注重精神层面者。声称自己“注重精神层面”的人往往只不过是精神上的唯物主义者，把生命耗费在自欺欺人之中。在讨论死亡或任何形式的真正精神修持时，他们也是最难处理的一群人。

即使你的朋友、家人告诉你他们对心灵方面不感兴趣，但是如果他们喜好诗歌、哲学等神秘的追求，如果他们感性浪漫到足以凝望夕阳并想象这会是他们见到的最后一个夕阳，他们很可能具有听闻实相的能力。所以，尝试提供他们一些关于佛法的信息，但不要把他们淹死在里面！你可以送给自己朋友、孩子和家人最珍贵的礼物，即是佛法。尝试只是稍微灌输他们一些讯息，但要适可而止。而且，永远不要使用佛法的论据来纠正他们的行为。更好的做法是，等到有人做出令人赞赏、出于利他心的事情时，才介绍相应的佛法内容作为一种赞许和鼓励。永远不要把你的信仰强加在别人身上，那不会有什么帮助。

如何安慰临终者

鼓励临终者放下他们对未完成事业、任务、计划等等的所有执着与忧虑，并且不要沉溺于挂念他们的亲人、房屋、工作或将他们束缚于此生的任何事物中。我之前已经提过这一点，这非常重要。

建议临终者让自心平静，并且通过发善愿为下一阶段做好准备。非佛教徒可以发什么样的善愿？例如，他们可以希望：

- 下次美国总统选举时，有一个真正的好人出来竞选
- 与全球暖化相关的环境问题获得解决
- 种植并培育更多的树木
- 发现治疗令人衰弱的慢性疾病的便宜解决方法，而且没有严重的副作用
- 发明一种使用免费清洁能源的汽车，不会留下碳足迹，并且向环境释放正能量

如果你认识临终者，你会对他们相信的事情有些了解。即使是世界上最坏的人也必然相信一些无害的东西，所以要充分利用那种信念。也许他们可以发愿一周只工作两天？

你也可以试着建议临终者做些可以死后扬名的事情。或许他们可以捐出所有的钱来设立我先前提过的那种广告牌，提醒我们其

活着，即是迈向死亡

他人记得死亡的现实——这是我们所有人都必须面对的现实。或者做其他类似的事情。

询问临终者是否有任何他们希望你为他们做的事。问他们应该如何处理他们的金钱、投资、财产和个人物品，并承诺你会尽力确保他们的愿望被一丝不苟地落实。有些人穷尽一生都在担心自己的物质财产，这不会因为他们正在死亡而突然改变。然而，知道你会尽一切努力来实现他们的愿望，可以有助于平息他们的焦虑。这也是为什么要告诉那些你所关心的人他们正在死去的另一个原因。

如果临终者是声闻乘或大乘佛教徒，请提醒他们发愿的重要性。鼓励他们发愿获得证悟，发愿来世具有能力可以利益他人并值遇正道——释迦牟尼佛的慈悲与无二之道。即使此人身亡后，也要持续复诵这同样的信息，无论是口说或默念皆可。

如果临终者是密续行者，请读诵第 223 页上的简短指示。如果愿意，也可以读诵《中阴闻教大解脱》³⁰或选择任何你熟悉的、真实可靠的中阴教法，繁简皆可，或者在诸多可供下载的教文中选择一篇，例如：

- 多智钦·吉美·听列·沃瑟（Dodrupchen Jigme Trinle Ozer）的《龙钦宁体大悲救苦自解脱导引：圆满解脱贤道》³¹：
www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-/excellent-path-

[to-perfect-liberation](#)

- 噶玛·林巴的《六中阴根本偈（*Root Verses on the Six Bardos*）》：<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-bardos>
- 龙钦·饶绛的《关键要诀：中阴完整教示（*Crucial Advice: A Complete Set of Instructions for the Bardos*）》
<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions>

向密续行者大声朗读这些指示，提醒他们正在发生的事情以及他们应该做些什么。

如果临终者的亲属是佛教徒，他们可以大声朗读一部《阿弥陀经》或者持诵他们最喜欢的咒语或陀罗尼。

- 较短的《佛说阿弥陀经》英译版可从 84000 网站下载：
read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html

告诉临终者的亲戚、朋友，根据中阴教法，他们亲人的意识和感知将会在死后继续发挥作用，从几个小时到数天不等。这意味着在亡者的身体被宣告死亡后，亡者的心能看到和听到家中发生的事情。这就是为什么传统上藏族人总是建议临终者的家人要避免讨论遗嘱或争夺此人的财物，也建议家人尽可能长时间地不要送掉亡者的财产或瓜分其收藏品。

内疚感

临终者有时会因为在生命中做过的可怕事情而内疚不已。如果你是和一个对自己过去行为感到良心不安的垂死佛教徒在一起，建议他们修持自他交换法（参见第 227 页），藉由承担一切有情的内疚感来摆脱自己的内疚感：“愿一切有情众生的内疚都来到我这里。”这么做，不仅能够让他们摆脱自己的良心不安，还会让他们感觉良好，因为他们做了非常英勇的行为，这个行为将会积聚巨大的福德。接着，可以将这个福德回向给一切有情的证悟，从而产生更多的福德以回向人人都有更好的转世，包括他们自己在内。

如果你认为这有帮助，告诉临终者：根据佛陀所言，他们感受到的内疚是由他们自心创造出来的，所以只是另一种自己创造出来的投射，绝对不应该让自己沉溺于此。

你也可以建议临终者在他们面前的虚空中观想一切诸佛菩萨，并且从内心深处由衷忏悔他们感到内疚的一切。

对于临终的密续行者，你可以建议他们持诵不动佛咒或金刚萨埵百字明。



不动佛

不动佛陀罗尼

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCANI
ROCANI TROTANI TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA
PRATIHANA SARVA KARMA PARAMPARANI ME SARVA
SATTVANANCA SVAHA

南摩 惹特纳 乍呀呀 喻母 康母嘎尼 康母嘎尼 若恰尼 若恰尼 卓达
尼 卓达尼 乍萨尼 乍萨尼 普惹帝哈纳 普惹帝哈纳 萨儿哇 噶儿玛
帕让母帕惹尼 美 萨儿哇 萨埵南恰 梭哈

活着，即是迈向死亡



金刚萨埵

金刚萨埵百字明

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA VAJRASATTVA
TENOPA TISHTHA DRIDHO ME BHAWA SUTOKHAYO ME
BHAWA SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO ME BHAWA
SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA SARWA KARMA SU TSA ME
TSITTAM SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA VAJRA MA ME MUNCA
VAJRI BHAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH

嗡 班匝萨埵 萨玛呀 玛奴巴拉呀 班匝萨埵 喋诺巴 地嘛塔 则多
美巴哇 苏埵卡唷 美巴哇 苏波卡唷 美巴哇 阿奴惹可多 美巴哇
萨儿哇 悉地 美普惹呀恰 萨儿哇 嘎儿玛 速杂美 积当母 虚瑞扬
咕如 吽 哈哈哈哈哈 巴嘎完 萨儿哇 达他嘎塔 班杂 玛美目恰
班即巴哇 玛哈萨玛呀 萨埵 啊

金刚萨埵六字真言

OM VAJRA SATTVA HUM
嗡 班匝 萨埵 吽

对临终者说什么

声闻乘与大乘教法对中阴说的不多，而金刚乘教法则有大量的讲述。虽然所有佛教徒都鼓励每个人在还活着的时候就要为死亡做准备，然而金刚乘指出了死亡时刻是人类生命中独一无二的关键点，是一个不应浪费虚掷的非凡修行时机。这里的信息是：永远不嫌迟。在一个人死去的那一刻，是他有生以来心思最清明的时刻；而且一旦身体死亡后，心意还会变得更加清明。因此，如果你能够在他临死前的那一刻取得他的关注——让他看着你并倾听你要说的话——那么他的确会有很好的机会掌握正在发生和即将发生的事情。

如之前提到的，我们活着的时候，会使用一组自己独有的过滤器来理解、交流和互动。每个人的个人过滤器决定了他的所见所闻，所以我们没有人能在活着的时候看见事物的赤裸本貌。我们的眼睛不是照相机，仅仅捕捉位于自己正前方的任何景象。因为我们的眼睛是由我们的心驱动，心会根据文化制约、过往包袱、阅读的书籍、喝的咖啡、交往的人等等，选择要记录哪些图像以及如何解读这些图像。因此，观看的主体、观看的行为和我们所有的个人影响都是在**心中**经过过滤；我们的各种解读也是在心中汇集在一起，创造出希望、恐惧、误解等现象。

无论你是否是佛教徒，心与身体分离的方式都完全相同。我们的感官与感官对境也以完全相同的方式瓦解。没有那些过滤器，你的眼睛就看不到、你的耳朵听不到、你的舌头无法尝到等等。想象一个春天的早晨，开始是寒冷的，但是因为天气预报稍后会 出现高温，所以你穿上六层衣服。感官的解体就像在温度升高时剥除那六层衣服一般。逐渐地，你的感受消散，直到你的心初次变得全然赤裸。对我们大多数人来说，这个影响是排山倒海地让人难以承受。

在生活中，当你看到一堵墙时，你的文化和习气会影响你，让你视那堵墙为一幢房子。随着你的习气耗损，墙开始看起来比较不像墙，更像一堆砖头。一旦习气完全耗尽，无论你多么努力盯着墙，你也完全不晓得自己在看什么。一旦身体死亡，赤裸心所体验的一切将会是完全未经过滤的，所有的微妙现象——声音、滋味、气味等等——都将是奇怪可怕的。然而，如果能在合适的时间给你正确的信息，心的这个赤裸性将能让你比活着时更快速看到并理解正在发生的事。佛教徒将这种赤裸裸的心称作“佛心”。

“佛”的力量

不要担心亡者对佛陀或佛教是否一无所知。由于中阴众生的感知不再经过过滤，所以他们的觉知比在世时敏锐百倍。正因为亡

者的觉知力更强，所以这时生者鼓励他们皈依并向他们介绍中阴教法才会如此重要。

“佛”的概念极为深奥。当你告诉中阴众生关于“佛”的信息时，是在向他们介绍“佛即是其心性”这个观念。就诸多方面而言，这是个完美的时机，因为中阴众生可能比任何其他有情都更接近心性。

对临终者说什么

如果临终者是不可知论者、无神论者或甚至是一个完全陌生的人，如果他们不会因为你和他们说话而感到心烦意乱，那就说：

你现在快要死了。
死亡会降临在每个人身上。
我们全都会死！
你不是唯一必须面对死亡的人。

我们谁都不确切知道自己何时会死。
今天，正在死去的是你，
但什么事都可能发生，
我仍然可能比你先死。

不要担心你的生活，
不要担心你的朋友和家人，
不要担心你的工作，
而是要把握机会，住于寂静与当下。

活着，即是迈向死亡

本着同样的精神，说你感觉需要说的任何话语，但是说的时候要温柔亲切。然后念诵：

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAṂGHĀYA
顶礼佛，顶礼法，顶礼僧。

万法从因生，彼因及其灭，
即如来教令，大沙门咒曰：

OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN
TESHAN TATHAGATO HYAVADAT TESHAN
TSA YO NIRODHA EWAM VADE
MAHASHRAMANAH SOHA

唵_母 耶 达_儿玛 嘿图 普惹巴哇 嘿吞 唵香 达
他噶多 嗨呀伐搭_特 唵香 恰又 尼若答 欸旺_母
伐唵 玛哈虚惹玛纳 梭哈

如果临终者愿意听闻，就以尽可能简单的方式告诉他们关于中阴的事情。告诉他们：佛教徒相信，在我们死后，我们的本质会经历所谓的“中阴”，就像踏上一段旅程，这是人人最终都必须经历的一次旅程，唯有投生到下一世时才会结束。告诉他们，虽然佛教徒宁愿在活着的时候就为中阴期间会遭遇的体验做准备，但永远不会太迟。

如今，大多数人都觉得，只要一个人还活着，就绝对不能强迫他们做任何违背其意愿的事。但是一旦他们死了，只是一个意识

——一个中阴众生——的时候，一切就改变了。别的不说，中阴众生很可能吓坏了，因为他们完全不明白自己身上正在发生的事情，他们可能急需你的帮助。

理想上，临终者在死亡时应该保持自心平静与放松。然而对我们大多数人来说，我们死亡时的最大问题将会与我们生活中的最大问题一样：自私，以及对自己一刻也不松懈的执着。为了对抗这种自私，佛教徒努力想到别人。因此，当你和临终者坐在一起时，尽量鼓励他们的思绪超越其自身，方法是衷心希望一切有情众生都能幸福快乐。这么做可以让他们在面临死亡时，感觉更勇敢、更勇气十足。你也可以大声朗读以下偈颂作为提醒，或者请临终者的亲朋好友为他们诵读。

愿一切有情具足乐及乐因；
愿一切有情远离苦及苦因；
愿一切有情永远不离无苦之乐；
愿一切有情远离亲疏爱憎，住平等舍。

根据情况，你可以尝试向临终者介绍发愿与修持自他交换的力量。告诉他们如何藉由在死亡的那一刻发愿承担有情众生经历的所有恐惧、痛苦、内疚和偏执，以帮助他们自己和他人：“愿一切有情众生的恐惧、痛苦、内疚和偏执降临于我。”佩玛·丘卓是伟大的创巴仁波切最著名的弟子之一，她在第 227 页解释了这种修持是如何运作的。

活着，即是迈向死亡

死亡的那一刻

一定要以慈爱并富有同情心的态度告诉临终者他们正在发生的情况。

现在你的感官不再起作用，
你的心独立、赤裸、清明且处于当下。
你以前从未经历过
现在体验的这一切，
这即是佛。

说话要清楚、温和、自信，但不要过于婉转。你的意图良善，所以无需担心自己过于强势。事实上，在这一刻，务必强力推销！亡者心识赤裸体验其心的时间只有一刹那，尽管这个体验可能只会持续另一刹那，但是他们领会这个体验是极为重要的。这就是为什么你能做的最佳之举就是不断重复这些指示，一遍又一遍地复述。

亡者无法点头称谢，他们肯定无法给你任何回报，因此你永远不会知道你说的话是否有被听到或起到什么帮助。这使得引导人度过临终和死亡过程完全是一种无私奉献的行为。而且，由于你无法通过这种方式的帮助获得任何利益，所以这可能是你一生中仅有的全然利他行为。

如果你无法进行引导，例如因为他床边的家人很容易对任何与心灵相关的事情感到不悦，总是要记住：你可以在临终者死后再

告诉他这所有的讯息。谁知道呢？说不定死后反而是他们皈依的最佳时机。即使不是，无论你说什么，也不会对他们造成任何方式的伤害。无论临终者或亡者具有多大的偏见或者多么反对宗教，真正重要的是你的悲心与菩提心修持——不要低估其效果！对于那些已经临床诊断死亡并身处中阴的人，如果你告诉他们应该皈依，我确定他们会依言而行——他们可能惊惧到愿意尝试任何事情。

安住心性中，这是死亡时刻最殊胜的修持。如果你已经接受过相关指示，是修持心性的行者，这是你唯一需要做的修持。

死后立刻要做的事情

再一次，自信而温和地大声朗诵皈依偈文。

NAMO BUDDHĀYA GURUVE
NAMO DHARMĀYA TĀYINE
NAMO SAṂGHĀYA MAHATE
TRIBHYOPI SATATAṂ NAMAḤ
顶礼上师佛，顶礼救护法，
顶礼大僧伽，三者恒稽首。

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
皈依佛，皈依法，皈依僧。

活着，即是迈向死亡

诸佛正法贤圣僧，直至菩提我皈依，
以我施等诸福德，为利众生愿成佛。

乃至菩提藏，归依诸佛陀，
亦依正法宝、菩萨诸圣众。³²

始终使用临终者或亡者的名字称呼他。

噢，善男子或善女人某某某（死者的名字），
你现在已经死了。
即使你不相信宗教，
你现在能做的最好事情就是皈依。

听我以下要讲的话，然后跟着我复诵：
我皈依佛，皈依法，皈依僧。

噢，善男子或善女人某某某（死者名），
现在你已经死了，你的心具有极为强大的力量，
远比生者之心的力量更为强大。
要充分利用这个力量，
用它来帮助别人。

要这么想：

我想要继续帮助这星球上的一切众生——
所有人类、所有生物和自然环境。
我想要根除贫穷、疾病、不平等和不公正。
我希望每个人都能看见并认出实相。

我想让每个人都从“生命将会永远持续下去”的错觉中清醒过来。

我希望每个人都能看穿这个幻相，
明白金钱、权力和关系并非真实、不变、永恒的。

愿一切有情具足乐及乐因；
愿一切有情远离苦及苦因；
愿一切有情永远不离无苦之乐；
愿一切有情远离亲疏爱憎，住平等舍。

如果还有什么你想对亡者——中阴众生——说的话，现在就说出来，亲切温柔地说。

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAMGHĀYA
顶礼佛，顶礼法，顶礼僧。

万法从因生，彼因及其灭，
即如来教令，大沙门咒曰：
OM YE DHARMA HETU PRABHAWA HETUN TESHAN
TATHAGATO HYAVADAT TESHAN TSA YO
NIRODHA EWAM VADE MAHASHRAMANAH SOHA
唵_母 耶 达_儿玛 嘿图 普惹巴哇 嘿吞 唵香 达他噶多
嗨呀伐搭_特 唵香 恰又 尼若答 欸旺_母 伐噶
玛哈虚惹玛纳 梭哈

告诉死者，听听你必须说的话，这对他们没有什么可损失的。向他们介绍“中阴”这个概念，告诉他们关于临终中阴等等的内容。

现在你可以向亡者提供你会给予佛教徒的相同指示。中阴众生可以通晓你心中的默想，所以如果有任何原因让你无法大声念诵这些教示，默念以下文页即可。如果你死去的朋友隶属某个较为教条主义的宗教，只允许家人接近尸体，你可能不被允许在他死后见他。这种情况下，在你自己家中向你的朋友介绍这些教法。别担心，你一喊他的名字，他便会随即认出你的声音。

无论你是在帮助谁，都要尽可能多次地重复这些教导和指示，说越多遍越好。实际上，有一种主张是要持续数周重复所有内容，因为除非你是遍知的，否则无法知道亡者是否已经听到并理解你告诉他们的内容。

当然，如果亡者发现没有“下辈子”这回事，那么无论你说什么，都不会对他们产生任何影响。但是如果他们醒来时发现中阴教法所讲的一切都是真的，这时，你给他们的信息或许是他们曾经获得的最宝贵建议。

中阴指示

传统上，藏人依靠的是出现在噶玛·林巴《中阴闻教大解脱（西藏度亡经）》中的指示。下文的指示是该文的简化版本。虽然《中阴闻教大解脱》最初是为佛教徒而写，但仅仅因为一个人既非佛教徒亦无精神信仰，并不表示他们没有资格听闻中阴指示。在无神论者或不可知论者死后和处于受生中阴之时，给他们皈依和发菩提心，将会为他们在来世成为佛法修行人播下种子。

当你自己死亡时，请人为你读诵这些指示，作为提醒。

1. 痛苦的临终中阴

法身

要勇敢、直接、诚实地告知临终者正在发生的事情，永远说实话。

讲话的时候，要明确而亲切，语气舒缓，语调富有旋律。不要咳嗽或听起来你很无聊，也不要沉用沉闷单调的语音读诵。在每一偈后面说“嗡玛尼贝美吽”，让此事具有价值——或者说中文的“南无观世音菩萨”，或日文的 ON ARORIKYA SOWAKA，或泰文的 BUDDHO。

活着，即是迈向死亡

在经典的佛教文本中，“善男子”或“善女人”一词用来表示我们每个人都属于佛陀的家族，我们都有佛性。因此无论临终者是否修持佛法，他们都是佛陀的孩子。

在你开始读诵教示之前，务必大声说出临终者的名字——例如，约翰·史密斯——因为对我们人类来说，身份非常重要。

噢，善男子或善女人某某某（临终者的名字），
你快死了。
被称为“今生”的投射即将结束，
被称为“来世”的投射即将开始。
很快地，你即将抛下你旧躯体的外壳，
获得一个新壳。

OM MANI PADME HUM

唵 玛尼 贝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（临终者的名字），
无论你目前在想什么，这个念头都会过去，
它可能已经在消失了。
你很快会想到一个新的念头。

OM MANI PADME HUM

唵 玛尼 贝美 吽

现在，你的**风大**、你的生命能量正在消融，
你的消化能力越来越差，
你的心智变得模糊迷惑，

你正在失去对肠子的控制，
唾液从你的唇上滴下，
你吞咽困难，
你感觉四肢虚弱且无法运作。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

风大消融

导致**地大**崩解。

你的头太过沉重，以至于脖子无法支撑；
每一个动作都是一场挣扎，
你虚弱到连汤匙都拿不了。
你感觉迟钝呆滞，像是正在窒息而亡；
你推搡、踢向某个似乎正在扼杀你的东西。
你可能看到忽隐忽现、如幻似真的光亮。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

地大的衰败导致

水大融入**火大**。

你感觉干燥，
你的舌头卷起。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

活着，即是迈向死亡

以下几句是以一种温和的方式告知他们正在死去。

你的身体感觉沉重吗？

你体内的**地大**

正消融于**水大**之中。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你感觉干燥脱水吗？

水大正消融于**火大**之中。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你在颤抖吗？你感觉冷吗？

火大正消融于**风大**之中。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你的呼吸很快就会变得费力；

如山一般的重量落在你的胸口上，

吸气变得比较困难，

但你仍然能够呼气。

不要惊慌，

没有任何东西压在你身上，

那沉重是你身体的元素在崩解。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

接下来，宛如你被黑暗笼罩着，
一切都是一片漆黑。
不要惊慌。
你的外在感官意识——
你的眼睛、耳朵、鼻子等等——正在消融。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你感觉自己从非常高的地方坠落。
不要惊慌，
你不是从空中落下，
那是你的身心正在逐渐分离。
现在，前所未有的第一次，
你的心将会体验到从你的身体中独立出来。
心不受到身体的局限时，
感觉就是这样的。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（临终者的名字），
不要沉湎于你这一生未能实现的事情
或者你希望自己做了什么；
世俗的努力永无止境。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

活着，即是迈向死亡

不要担心亲戚朋友，他们会没事的。
无论如何，你没法为他们做任何事情。

不要想着你的财产；
不要思虑你会多么想念你的生活、
你的房子、汽车、手机充电器、U 盘等等。

OM MANI PADME HUM

唵 玛尼 贝美 吽

很快你就会体验到彩虹颜色的光芒。
这些光会突然出现，所以要记住：
它们只不过是色彩、
显现、
你自心的表现。

OM MANI PADME HUM

唵 玛尼 贝美 吽

这时你说的话语取决于临终者曾经接受过什么教法。如果临终者曾经受过大圆满传统的三身教法，则说“三身的表现”而不是“你自心的表现”。如果他们没受过三身教法，就不要用他们不理解的术语混淆他们，而是说“你自心”即可。

现在环绕着你的无量彩虹般的色彩和形状
与你以前见过的任何东西都不同。
蓝色的蓝，
绿色的绿，

红色的红，
是难以想象地强烈和充满活力。
因为你不再受到眼睛过滤器的限制，
你能够感知所有不可名状的颜色，
那是你在活着时所看不见的。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你可以看到一些熟悉的形状，
像是正方形、三角形和半圆形，
但大多数形状都是你完全不熟悉的，
你从未想过竟然会有这样的形状存在。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

一切都感觉很强烈和原始，
因为你的感知不再使用
你的身体感官或者想象力作为过滤器。
你和你正在体验的对境之间，没有任何阻隔。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

不要害怕色彩与形状，
也不要害怕你感知它们的强烈程度。
它们只不过是自心（三身）的表现。

活着，即是迈向死亡

你看到和体验到的一切，并不在外面那里，
这全都是心的光明戏现。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

不要害怕，
无需惊慌失措。

你现在要昏迷了。

噢，善男子或善女人某某某（临终者的名字），
这即是佛！

噢，善男子或善女人某某某（临终者的名字），
这即是佛！

噢，善男子或善女人某某某（临终者的名字），
这即是佛！

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

不要害怕！
不要刻意做作！

这是佛，
这才是真实的你！
你不是某某某（临终者的名字）。
你是佛，
面对它！

安住于你的真实自性中！

你是佛，
不要逃避你的佛性！

就是这个！
不要试图逃离这个境界！
放松，安住于此。

OM MANI PADME HUM
嗡 玛尼 贝美 吽

对于我们这些还活着的人——所谓的“生者”——这个状态名为“死亡时刻”。在人道中，我们认为现在临终者已经死去。

当你向自己临终的朋友或亲人读诵这些指示时，他们可能看起来与你期望的模样不尽相同。但是，由于你不可能分辨得出他们正在经历死亡的哪一个阶段——他们的嘴唇可能并不干燥、他们的皮肤可能不苍白等等——所以不要试图分析或预测他们正处于过程中的哪一个阶段。除非你是遍知的，否则你做不到。你能做的最佳举措就是依循这些指示，这肯定能有帮助。

重复念诵此文一个、两个或三个小时，或者整晚，或者二十四小时。如果你们是一群人，就轮流念诵，以便在二十四小时的期

活着，即是迈向死亡

间内一直有人陪伴临终者或亡者。轮流念诵“唵玛尼贝美吽”（一次持咒一百遍或一千遍）和读诵指示。

记住，应该一直以慈爱的方式讲话，言语发自洋溢菩提心的悲心。

如果你知道自观本尊的修持，在读诵这些指示时要充满自信，相信你就是金刚萨埵、普贤王如来、莲师或阿弥陀佛。

2.法性光明中阴 报身

重复读诵法身指示一整天后，现在你要给亡者一些新信息。同样，应当尽可能多次地复述这些指示。

你可能会发现，你的国家法律规定必须在死后立即火化尸体——现代世界的许多地方都是如此。别担心，除了坐在尸体旁边，还有一个很好的替代方案是坐在亡者最喜欢的地方——他们的卧室、起居室、书房、花园或任何地方。如果不行，那就坐在死者最喜欢的东西旁边。如果这些都做不到，只需呼唤他们的名字即可。

对佛教徒来说，身体只是心的容器——有如一个杯子——所以如果力所能及，就继续读诵这些指示，即使尸体火化后亦然。

昨天，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
你无法安住于佛的清静无为境界中，
错过了解脱的机会。
不造作的成佛境界是如此陌生、如此难以忍受，
以至于你昏迷过去。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

现在你从昏迷中苏醒过来，
你体验到的一切都让你惊惧不已。
狂烈的暴怒肆虐，
你周围环绕着尖锐、棱角分明的形状和符号，
忿怒身相与喧嚣声音充斥你的感知。
你从来没有见过或听过类似的景象。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

奇形怪状，具有多头和炽燃面孔的身相
布满所有空间。
一个雷鸣般的陌生刺耳声音，震耳欲聋；
像一场威力强大的雹暴，
尖锐的光针刺穿你周围的空间。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

活着，即是迈向死亡

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
不要害怕！
这是光辉，是戏现，是舞蹈，
是你的心在死亡时刻体验过的
同一个佛之变幻起伏。
你害怕是因为这个经历太陌生了，
之前从未发生过，
所以你当然会感到害怕。
试着记住：这是你的心性，
这是佛。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

在这个阶段，中阴众生很可能昏迷过去。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
你又再度错过了解脱的机会。
你没有认出那些忿怒身相
乃是你自己佛性的戏现，
于是昏迷过去。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

现在你苏醒了，
你正在体验无量彩虹般的色彩、声音和形状，
都是宁静舒缓的，

有如暴风雨后的平静。
光明是令人目眩的灿烂。
你认为自己有一个形相、一个“身体”。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

彩虹颜色的光团遍满虚空，
每团光蕴中都坐着一尊佛，佛的周围环绕菩萨众。
从这些圣者的心中，
放出光芒射入你的心中。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你看到的所有新形状，似乎都很熟悉。
记住，
你所体验的一切，
全都是你自心的戏现。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

不要对这些身相感到畏缩，
它们只不过是你的心。
不要害怕这些身相，
要相信是你的心在创造你所看见的景象。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

活着，即是迈向死亡

有些形相既不明亮也不壮观，
它们柔和淡雅的色调吸引着你，
你被它们的柔和平静所吸引，
它们比忿怒锐利的光辉更受欢迎。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

不要让这些比较温和的影像欺骗你！
不要讨好和亲近它们！
如果你这么做，它们将会很快成熟，
变成所有你熟悉的负面情绪，
如嗔怒、嫉妒和贪婪。
你之所以会被这些较为柔和的影像所吸引，
只不过因为你非常熟悉这些情绪。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

我们大多数人都比较喜欢守着自己习惯的事物不放。虽然我们惯常经历的情绪可能令人极度痛苦，但它们也让人感到安心的熟悉。我们往往宁愿体验自己晓得的痛苦，而不是什么体验都没有——心就是如此自虐。这就是为什么在我们的身体死亡后，我们所经历的“无参照点”状态会令人感到如此难以忍受。

我们的情绪让我们有所“感觉”：我们感觉活着，我们感觉自己存在着，我们感觉自己能有感觉。我们用来驯服自己情绪的对

治方法是禅修，即修持无参照点且不卷入或纠结于自己的念头和情绪中。使用“纠结”或“入迷”等词语是因为它们具有终止“无参照点之痛苦”的效果。这听起来很奇怪，不是吗？但现实是，当我们纠结于自己的念头中时，会遭受痛苦。然而我们喜欢这种痛苦，因为它让我们感觉自己活着，而且我们宁可忍受自己知道的苦，也不愿意冒险经历无苦的新体验。

基本上，我们全都是受虐狂，只是方式可能有所不同。这就是为什么对于现在看到的那些较不那么令人望而生畏、不那么耀眼、不那么奇特的颜色、身相和形状，我们会感觉比较舒服而且会渴望亲近它们。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
不要被吸引到含蓄细致的景象那里！
要专注于最耀眼绚丽的色彩和最充满活力的身相。
从某个炽燃身相中，会放射出一道光芒，
刺穿你的眼睛。
要欢喜！
臣服于那光芒！
向那光芒祈祷！
并且永远记住：
你所看到的一切，无非都是你自己的心。

OM MANI PADME HUM
嗡 玛尼 贝美 吽

活着，即是迈向死亡

继续臣服于那灿烂的光芒，
一次又一次地臣服。
渐渐地，所有明灿、闪闪发光的身相与耀眼光芒
都会融入那些微弱而吸引人的光芒中，
你将获得解脱。

OM MANI PADME HUM
唵 玛尼 贝美 吽

一小时或两三个小时之后，再次复诵这些指示，频率由你决定。
如果可以，隔天与后天再次重复，一天三遍、五遍或七遍。

开始时，总是先说：

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
你又再度错过了解脱的机会……

如果能够，召唤此刻正在死亡的数百万众生。作为中阴众生，
无论他们在哪里，都能听得见你，因为他们的意识不再受到身体的
阻碍。如果你身处伦敦，一个位在纽约、没有身体的中阴众生
也能够清楚地听见你，就像他正站在你身边一样。

永远记住，一切都是心。因此，中阴众生没有必要害怕他们看
到的形状、颜色和身相，但也不应该对这些生起执着。

有些人的中阴是各个阶段同时发生，有些人则是各个阶段逐渐
展开。然而由于你不是遍知，你无法知道中阴众生到达了哪一个
阶段，所以你的最佳做法就是尽可能迅速且多次地给予中阴众生

你所能提供的全部讯息，希望至少你说的部分讯息会有帮助。持续性的复述是一种保险策略：你重复说明的次数越多，中阴众生就越有可能至少听到一次。

3. 受生中阴

三天后，说：

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
不要分心散乱。

你误入歧途了，
你没有认出
声音、形状、光芒的忿怒与寂静展现
乃是心性的直接、内在戏现。
在你逃避那个赤裸状态时，
你的觉知不再是本来清净的，
你的投射与感知是粗糙、粗重的。

OM MANI PADME HUM
嗡 玛尼 贝美 吽

现在你知道自己已经死了。
纵然你渴望再次活着，
但是你新生命的因缘尚未成熟，
你反而纠缠于自己对死亡的感知中。
许多轰隆隆的声音和令人惊恐的光亮
继续惊吓你，

活着，即是迈向死亡

你可能觉得自己正坠入深渊。
你所感知的一切，全都是飘忽不定而且古怪的。
一切都变动得如此迅速，
你永远没有时间习惯任何一者。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

你体验到的一切，全都在你心中引发恐惧。
你没有参照点，
无处可休息，
不得安宁，
无处可沉默，
没有机会沉思。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
在这一切之中，
努力记住：
一切都是你自心的显现。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

心如虚空，
没有颜色，没有形状，没有边际。
然而，“意识”与“觉知”始终现前。
要对自己的心性充满信心。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

前两个中阴阶段没有参照点，因此不存在食物、饥饿等概念。如今亡者已然现作一个中阴众生，他们的气与心变得更强大、更具体，饮食等维生习惯和概念将会很快重新建立起来。中阴众生没有身体，只能食用气味，这就是为什么我们焚烧“餼”并将其烟雾献给亡者。

餼烟供

“餼”是为亡者举行的一种传统仪式。死后大约三天，亡者的亲戚朋友会焚烧素食作为一种餼烟供。藏族人焚烧糌粑，但你可以烧任何你喜欢的素食——饼干就可以。

观想餼供的烟雾是无量丰盛的财富、饮食、住所、交通工具等等，增长并加持供品，然后将功德回向给亡者及一切有情的幸福安乐。

理想上，观想自己是观音或你喜欢的任何一位寂静尊。中阴众生是不稳定、紧张、害怕的，因此要观想自己是寂静且非常慈悲

活着，即是迈向死亡

的本尊，以便营造出让人平静的氛围。念诵几次“唵啊吽”，并且洒水加持供物。

修法时，如果有任何原因让你无法大声朗读，就以默念取代之。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
食用这个食物，直到你吃饱为止！
尽情享用供养给你的一切。
不要贪图生命，
不要眷恋你留下的人。

而是应该忆念你的上师，
忆念本尊，
忆念诸佛的净土。
想着无量光怙主阿弥陀佛居住的佛土，
一遍又一遍地持诵阿弥陀佛的佛号。

- 如果你偏好稍微复杂的修法，秋林新伏藏的餽烟供很容易修持。英译本可从以下网站免费下载：

<https://lhaseylotsawa.org/texts/karsur-and-marsur>

阿弥陀佛

阿弥陀佛在前世作为菩萨时，做了极其强大的发愿。他的愿望和抱负是，仅需忆念他或诵其名号，便可在死时即刻往生其佛土。所以，要不断提醒中阴众生阿弥陀佛的佛号。

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
如此念诵，以迎请阿弥陀佛：

南无阿弥陀佛

或

OM AMI DHEVA HRI

嗡_母 阿弥 唎哇 哈

全心全意地向阿弥陀佛祈祷，
向观音与莲师贝玛炯内祈祷，
对他们生起强烈的虔心，
没有丝毫怀疑。

一遍又一遍地，
渴望获得他们已成就之佛果，
殷殷盼望能够往生圆满佛果。
藉由真诚的由衷祈愿，
你将会往生阿弥陀佛净土。

要感到欢喜，

不要惊慌，

放松，

有自信，

增强不动摇的虔心。

其次：

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
你刚才不专心，
没有把自己推送至阿弥陀佛刹土，
所以现在你将被扫入胎中。

活着，即是迈向死亡

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

噢，善男子或善女人某某某（亡者的名字），
请全心全意地专注聆听。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

如果你看到成堆的木头，
或洞穴，或潮湿阴暗朦胧的地方，
要非常小心！

如果你想象自己处在一个宜人的森林或豪宅中，
要非常小心！

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

不要贪图那样的地方，
不要急着往那里去，
不要仓促做出草率的决定。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

而是要希望投生在地球上、转世为人，
发愿与佛语、佛法结缘，
期盼出生在自由传授佛陀教法的土地上。
一次又一次地，不断生起这样的动机和愿望。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

努力保持平静。

如果你过度兴奋，让自己镇定下来。

OM MANI PADME HUM

嗡 玛尼 贝美 吽

如前提到的，如果你感觉嫉妒自己的母亲并贪恋父亲，你将会投生为女孩；如果你嫉妒自己的父亲并贪恋母亲，则将投生为男孩。

密续行者们，你应该观想自己的父亲是莲师或是你自己修持当中最熟悉的本尊，观想你的母亲是耶喜·措嘉或你个人本尊的明妃。避免对父母中的任何一方或双方产生贪欲或出于嫉妒的憎恨，而是要带着对莲师与耶喜·措嘉的虔心，欢喜入胎。

关于照顾临终者 与亡者的问题

“等一下！”——
在这暂停中，
“佛陀慈悲！”³³
——车用

对于不是佛法修行人又每天表示想死的老人，最善巧的对待方式是什么？

或许最好不要驳斥他们或者与他们争论。尽可能地随时持诵或吟唱“嗡玛尼贝美 吽”，但以一种不经意的方式去做，像是在哼首歌或用口哨吹个曲调那样。不要直接对着老人唱，而是让它看起来像是他们意外听到你的声音。从长远来看，你的唱诵是否令他们厌烦并不重要。只要他们听到了咒音，就意味着他们已经与佛法结缘，那个缘份最终将会有所帮助。如果他们喜欢你的唱诵，那也很好。无论哪种方式，“喜欢”与“不喜欢”这两种反应都是已经结缘的征兆。

告诉那个人，在他们的情况下，渴望死亡是完全可以理解的。

活着，即是迈向死亡

但同时也建议他们，在渴望死亡之时，也强烈地发愿希望投生为具有能力帮助别人——包括人、动物、自然环境等等——的人。

对于自认是恶人并最终会下地狱的基督徒，我应该说些什么？

你应该建议他们向他们的上帝祈祷并请求宽恕。你也可以随口持诵“唵玛尼贝美吽”（如上所述）。

如果临终者开始有恶魔之类的恐怖幻觉时，我该做些什么？

告诉他们，这是他们的心在他们身上玩的把戏，然后持诵“唵玛尼贝美吽”和其他陀罗尼。

如果临终者不愿意承认正在发生的事情，而是想要闲聊，我该怎么办？

你应该跟他闲聊。或许你可以藉此赢得临终者的心，让你有机会在谈话中插入一些有关菩提心的有用讯息。或许你也能向他们介绍“唵玛尼贝美吽”。

如果临终者有很强的生存意志，并且在死亡时刻不愿意撒手而去，我该怎么办？

无论一个人的生存意志多么强大，都无法回避死亡。渴望活着或“强烈的生存意志”显示这个人尚未接受死亡，这可能会加剧他的痛苦。另一方面，如果因缘和合，迫使一个生命力完好无损

的人接近死亡，这时，强烈的生存意志有可能帮助他恢复生机。换句话说，有可能他们的生命力并没有受损。在适当的情况下，增强和延寿的修法能够使人恢复生机，所以进行这些修法总是有益的。

如果你不是金刚乘的修行人，你可以大声朗读佛经，例如《无量寿智经》。

- 英译版《无量寿智经》：
<http://www.lotsawahouse.org/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life>

已经受过相关灌顶的密续行者可以持诵长寿三尊的咒语，或者做一个无量寿佛或圣度母的修法，例如《无死圣母心髓》的修法。

- 如果你已经受过《无死圣母心髓》的灌顶，就按照你的金刚乘上师给你的法本修持。

以临终者的名义做善事也会有帮助。

你可以进行放生——例如蒋扬·钦哲·旺波的教文《放生仪轨·寿福增长》，见 235 页。

你可以发誓吃素，理想上是余生茹素，或至少吃素一段时间，如一天、一周、一个月或一年。

你可以订做、购买或建造无量寿佛或圣度母的佛像或绘画。

活着，即是迈向死亡

你甚至可以建一座寺庙。

对于死亡突如其来而处于震惊状态的临终者，我如何予以支持？

如果临终者是佛教徒，尤其如果是密续行者，提醒他们佛法僧，并向他们大声朗读所有的中阴指示。

如果他们不是佛教徒，只要充满关爱地给予他们你全部的关注即可。在他们死后，你将会有充裕的时间读诵中阴指示，届时你也可以用他们的名义做善事以积聚福德。

如果临终者对死后会发生的情况抱持宗教信仰，您认为这会给他带来安慰还是恐惧？

这取决于该宗教信仰的本质。对临终的佛教徒来说，听闻“解脱基”（第 64 页）是极为振奋人心的事，因为它提醒我们，死亡的那一刻是我们觉醒并获得解脱的大好机会。

是否应该鼓励临终的天主教徒向圣母玛利亚祈祷？

一个崇高圣洁的人物通常反映的是你自己的善良，想要向圣者祈祷是臣服与谦卑的一种形式。当我们祈祷时，是对比自己更神圣崇高的某人或某个事物予以信任。这种信任是非常好的人类特质，但并非人人都能以这种方式给出自己的信任。当我们祈祷时，

我们真诚的谦卑、虔敬以及对圣者的信仰会以诸佛菩萨和圣众——像圣母玛利亚一样的圣者——的形式反射回来。

对天主教徒来说，玛利亚代表宁静与温柔的怜悯。临终时如果心中能有这两个特质会非常好，所以向圣母玛利亚祈祷绝对是一个非常好的主意。



圣母玛利亚

对于临终的佛教徒，很难知道何时他们需要别人提醒他们修持，何时沉默更好。有时候我什么都不敢做，因为我不想打扰临终者或让他分心。您有什么建议吗？

是很难，不过一般来说，相较于你的动机，你说什么不是那么重要。因此，努力生起良好清净的动机，然后尽你最大的努力提供鼓励和指导，并且尽量保持敏感——最好不要在某人临终时惹恼他。

善解人意且直觉良好的照顾者能够解读临终者的反应并相应地调整自己的行为。但是即使临终者感到气恼或者不想听到、不想接受他们真的要死了，你也不应该畏首畏尾的——现在不是担心政治正确性的时候。如果你毫无疑问地知道这个人正在死去，就应该告诉他们。无论他们多么生气，你对他们在死亡过程和中阴期间应该做什么的建议，将会比他们以前听过的任何建言都更有帮助。然而传递这种信息需要勇气，这就是为什么你的清净动机、肢体语言、行为举止，甚至包括你的语气，都极为重要。这都会有所帮助。

当我试图通过修持来帮助临终者的时候，我如何应付自己含糊不清的感受（悲痛、憎恨、哀伤、贪图来自亲人的物质利益）以及情绪上的压力（剧烈的创伤）？

这就是为什么调整你的动机是如此重要。你或许不会对任何其他事情有清楚的感受，但是只要你的动机出自慈心、悲心以及尤其是菩提心——无论那个感受是多么浅薄——那么无论你做什么，都会有所帮助。

如果你是佛教徒，我建议你思维四无量心：慈，悲，喜，舍。你甚至可以对自己念诵四无量心以提醒自己。

我见过三个人死亡，而且每次死时都很痛苦。我没有看到投降臣服，看到的只是身体抽搐、恐惧和抗拒。医生告诉我，尽管身体停止运转的过程看起来很痛苦，但临终者的心对此并没有意识。我不相信他。

那是各元素消融时的模样。如果你在有人死亡时发现这种情况发生，把握机会大声诵读第 147 页的指示。

死亡过程并不总是平静、浪漫和安详的。作为护理员，有时我会感到害怕。而且让我羞愧的是，我还会对衰弱身躯的排

活着，即是迈向死亡

泄物、气味等等感到恶心。我应该如何应对，您有什么建议吗？

一直鼓励你自己。你正在做的，可能是一个人类能够为另一个人类所做的最伟大服务。有太多人在死亡时遭到遗弃，因为我们很少有人愿意承担照顾临终者的责任。对一个人来说，没有什么比死亡过程更让他感到痛苦或惧怕的了。

如果你是佛教徒，就向诸佛菩萨祈祷，请求他们赐予你力量、智慧和悲心，使你所做的一切都能成为临终者恰恰需要和渴望的。也祈祷你的帮助将会在临终者的心中播下菩提心种子。

但是不要试图做得太多太快。自愿照顾临终者是一件令人难以置信的勇敢事情，可是你需要时间来适应这份工作所带来的一切。从非常小的范围做起，一步一步地，逐步扩展。渐渐地，你将会获得越来越多的经验。而且，只要你的动机是根植于慈心、悲心与菩提心，那么无论你做什么，肯定都会有帮助。

我如何帮助被下了重药的临终者，例如被施打吗啡的人？

读诵本书中的中阴指示，特别是在此人死亡后。吗啡真正影响的只有身体，所以一旦身体死亡后，它对心的影响就会大大减少。

我的工作是安宁照顾。通常情况下，临终者的亲戚朋友会坚持留守在病床边。虽然他们无意干扰，却可能让临终的佛教徒难以持咒或领受教法。我该如何处理这类人？

始终保持善巧，永远不要试图强迫任何人做任何事。死亡时刻是每个人生命中的关键点。即使只有一位亲戚或朋友愿意听你的话，也试着告诉他关于中阴的事情。但是，如果没有人想听，就坐在一个私密的地方，读诵本书中的指示并做一些祈祷，或者念诵《中阴闻教大解脱》或任何你最喜欢的中阴指示。没有任何事物或任何人可以阻止你这样做。

实际而言，在死亡过程中，西藏传统建议我们避免移动或触摸一个人的身体，尤其是腰部以下。因此，如果可能，尽量鼓励亲戚朋友聚集在临终者头部的位置，而不是在临终者的脚边。

内部消融结束的生理迹象是什么？是否与医生看到的死后迹象相似，像是尸体开始僵硬？如何才能知道一个人的心识已经离开了他的身体？

医生看到的迹象很可能与表明内部消融结束的迹象相同，但死亡过程并不是千篇一律的，所以如果有可感知的迹象，也会因人而异。一个对死亡过程敏锐的伟大修行人将能够辨别心识离开身

活着，即是迈向死亡

体的时间，但对我们其他人来说，几乎不可能确知。大多数情况下，我们必须依赖一般性的常规指示。

一旦他们停止呼吸、身体冰冷，而且没有任何反应，你就知道这个人已经接近完全死亡。

死后，如果尸体的心脏周围温暖，持续长达一天，是否肯定表明死者进入了“图当”（tukdam）状态？即使这发生在不是修行人的尸体上？还是对于这种暖热可以有其他解释？

“图当”意指修行人安住三摩地或心一境性的状态，因此非修行人的心脏周围温暖不太可能是三摩地的征兆，可能只是在散乱。

尸体旁边是否应该放一张佛陀或上师的画像或照片？是否应该在死后继续持诵，持续多久？

当然应该，不过图片不一定要留在这个人去世的房间里——如果这个人是在医院死亡，可能很难做到。取而代之，你可以把图片放在亡者家里的卧室内，并且尽可能长时间地放置在那里。

有人告诉我，我们在死亡时刻的心态至关重要，我们应该尽量保持平静。但是我父亲是在疼痛中去世的，而且看起来很痛苦，我现在为他的情况感到忧心。

为了帮助那些貌似在痛苦中死亡的亲人，有很多修持你可以做，

例如净化亡者的超度法 (*chang chok*)。

如果亡者的家人愿意，可以用各种方式纪念他们亲人的生命。有些人为了慈善事业做义工，或者捐钱给慈善机构、布施衣食给穷人、为无家可归者提供住处，甚至捐钱给致力于拯救地球或清理环境的运动，然后将此完全回向于纪念自己的亲人。这些是真正有帮助的“善行”。重要的是要记住，在佛教中，“善”的程度多寡永远取决于这项活动能带领你多么接近了知实相。

另一种方式或者附加的一种方式，如果这种纪念活动吸引你，可委托制造一尊佛像。如果你负担不起制造佛像，只要下载一张佛像的漂亮照片、打印出来并挂在你家里即可。或者，你可以多印几张照片送人。或者，你可以读一些佛陀的教法——读佛经。或者，你可以出版、分赠你最喜欢的佛经，与人免费结缘。或者，你可以供养居士与出家僧团，例如护持寺院运行等等。

如果愿意，你也可以在许多传统方法中，择一为亡者积聚福德。你可以在菩提迦耶、五台山或任何你最钟爱的圣地供灯、供香和供花。或者，你可以贡献两小时、两天或两周的时间，清理散落在圣地、寺庙及其周遭的所有垃圾。或者，你可以赞助佛法的研习与实修，让佛弟子可以全职投入修行道上。这只是对你可以做的善事举些例子，还有很多其他选择。

活着，即是迈向死亡



释迦牟尼佛

除了刚才提到的一切之外，如果你是密续行者，还有无数的修法可以帮助你帮助你的亲人。例如，你可以修已经提过的超度法，藉此引导亡者的心识往至更好的转世——秋吉·林巴的《根除轮回》（Khorwa Dongtruk）很容易修持。无论一个人死了几千年，都可以修超度。

什么是“超度”？

关于如何实修对因、缘、果的觉知，佛陀教法提供了巨细靡遗的完备指示。从根本上来说，因、缘、果从不偏离空性的本质。正如佛陀所说，一切都是因缘，而所有因缘之中，最强大的即是你的意图、你的心。

对于因缘的广大无量显相感到爱恨交加的现代多疑心，很可能不会对超度仪式抱持相当多的怀疑。

心灵如同孩童一般天真无邪的人能够享受和欣赏沙堡，就好像沙堡是“真实的”。一个成熟世故、好算计的成年人心灵则比较容易不假思索地摒弃沙堡，因为成年人的心想要的是“真实的”东西。

如果你的心足够灵活，沙堡完全可以满足你，那么所谓的“死亡”可以简单得像是从一个房间走到另一个房间。因此，像你这样的人可以很容易地呼唤死去的人，请他们回来，以便你可以告

诉他们需要知道的事情。这就是密续修行人的思维方式。因为他们相信空性并且了知因、缘、果的法则，所以能够利用一种非常简单的方法——金刚乘无量法门中的一个方法——召唤亡者的心识到正在修超度法的地方。

在超度仪式中，我们做的是召唤亡者的心识到一个画在纸上的肖像上，中央是种子字“尼日以”（NRI）。在同一张纸上，写上亡者的姓名，还有其他亡者的姓名，多少都可以。从菩提心的虚空中，正在修法的密续行者生起该法的本尊形相——例如观音菩萨或阿弥陀佛。密续行者召唤亡者（一人或多人）的魂魄，举行皈依与受菩萨戒的仪式，然后给予他们适当的教导，还有最重要的是给他们灌顶。在最终的妙欲供之后，亡者的心识被迁移到坛城主尊——观音或阿弥陀佛——的心中。

这是秋吉·林巴《根除轮回》超度法的架构。还有许多其他很好的简短超度仪式可供选择。不过在修法之前，首先你必须获得相应的灌顶。请授予你灌顶的人教你如何修法，也请他给你一份修持法本。

如果你还没有接受过灌顶或者你不是密续修行人，你可以请一位有资格的喇嘛、僧人、尼师或朋友为你死去的朋友或亲人修法。如之前提过的，因为你会想要通过安排这类修法来帮助某人，这一事实就表明了亡者经由你而与佛法有了间接的缘结。因此，使

用这个缘份作为基础，请求修法以利益他们，并且从事各种形式的善行。

我祖母去世时，面带微笑，看起来很安详。我的家人一直相信，这表示她有一个“善终”。但是，对我们全家人来说，我祖父的死亡却相当不同，他非常痛苦，看起来完全不像“善终”。仁波切，您会如何形容“善终”呢？

亡者的嘴唇扭曲成一个微笑，这绝对不是“善终”的必要特征。

善终或好的死亡是听着诸佛菩萨名号的持诵声而亡。

善终是有人陪伴你，提醒你思虑一切有情的幸福安乐，并且让你发愿一切有情都能快乐而不受苦。

善终是有人陪伴你，提醒你不要贪婪、不要抓着此生的任何一部分紧紧不放、不要生气等等。

根据佛教，善终就是在佛、法、僧的氛围中去世。

极佳的善终是在你的死亡时刻，有一位具德的修行人为你指出心性——佛。

但是，不要匆匆判断一个人的死亡是好是坏。毕竟，一个人的死亡看起来如何，是基于你自己的感观，因此会受到你的经历、教育和偏见的影响。

心肺复苏或电击重启心脏等急救治疗是否会造成临终者不必要的受苦？

这个我们无法知道。在关键的紧急医疗情况下，最好依靠医生的建议。我们每个人都非常依恋生命，通常我们的生存意志非常强烈，以至如果有丝毫机会可以延长自己的生命，大多数人都会毫不犹豫地接受侵入性急救措施，如心肺复苏术。但是，要判断什么是对别人真正好、真正有帮助的做法，却十分困难。

话虽如此，由于佛法修行人最重视的是实修，所以一位资深佛法修行人可能会认为值得忍受侵入性医疗的不适和痛苦，如果这样做可以让他有多一点的时间进行修持。如果这样的医疗方式可以为修行人带来他们所需的一些额外时间，让他们可以看看佛陀的图片或他们上师的照片，或者听闻法音，大多数人会很乐意忍受。

我的丈夫正濒临死亡，他说病危时不希望以任何形式的急救措施延长生命。我应该尊重他的心愿吗？

如果病人或临终者有意识且神智正常——即他们是理智、理性的，思路清晰，而且不患有任何形式的精神疾病——是的，你应该尊重他们的心愿。

医生说侵入性治疗措施可以让我的丈夫更舒适，但他坚决认为他不想经历那种折磨。如果医生试图坚持，我应该干预吗？

如果临终者的心智健全并且无意终结自己的生命，就应该尊重他们的心愿。但要记住，想要安乐死与不想通过人工方式维生，这两者的界限很细微。对佛教徒来说，安乐死或“辅助死亡”完全不是一个选项；不想通过人工方式维生，则应该获得尊重。在某些情况下，修行人可能拒绝接受某个治疗，因为那会干扰他们的精神修持，所以我们尤其应该尊重修行人的愿望。

给予临终者吗啡之类的药物以确保他们没有太过疼痛，以及让他们保持心的清明以便在死亡时尽量有所觉知，在这两者之间找到适当的平衡有多重要呢？

这视情况而定。从精神修持的角度来看，如果临终者不是修行人而且恶习强大，那么无论他们是否使用吗啡，他们在死亡那一刻解脱的机会都与动物不相上下。

如果可能，对于一个非常接近死亡的人，最好不要给他下药造成他昏沉或失去意识。理想上，修行人会选择不要被药物弄迷糊，而是能够知道死亡时在发生什么。通过保持意识和觉知，他们能够听到朋友持诵佛号或念诵死亡时刻的指示，甚至可以看着佛陀图像或自己上师的照片。

祈祷有多重要？

濒临死亡的人因为极度害怕而非常恐慌时，医院的医生通常会给他们镇静剂——他们没有太多选择。如果你有宗教信仰并且正在照顾一个用了镇静剂的临终者，只需留在他的床边为他祈祷即可。无论你依止的是哪一个传统，祈祷总是有很大的帮助。通常这也是你唯一能做的。

英国人经常说：“重要的是心意。”确实如此！而祈祷又远比短暂易逝的一念心意更有力、更有效得多。因此，任何传统的祈祷都会大有助益。

如果临终者是犹太人、基督徒、印度教徒、无神论者等等，而你是佛教徒，你没有理由不为他们做佛教的祈祷。如果临终者愿意与你讨论他的信仰，就直接问他是否想要你用他自己的传统来为他祷告。

死后该做些什么

处理尸体

或许你应该按照你自己文化的指导原则来处理尸体。正如已经提过的，西藏传统是建议在死后尽可能长时间地保持尸体不被触碰或移动。如果可以，尽量让尸体留在原处三天，或者至少几个小时。但是在现代社会很难安排这么做，所以或许你只能让尸体放上一两个小时。如果发生这种情况，不要惊慌，在可行的状况下，尽可能长时间保持尸身不被触碰即可。

人们经常会问：为什么不应该触碰尸体？当你还活着的时候，你的心最执着你的身体，胜过对这世界上任何其他东西的执着。你在街上被人撞到时，因为活着，所以可以通过对撞你的人说些话来做出回应。但是一旦一个人死后，生者没有办法知道亡者的心会对其身体被触碰产生多强烈的反应，亡者可能因为自己的旧身体被触碰而极度不安。

根据密续，如果你的心识是通过上半身——理想上是头顶、顶轮——离开，你在死时和死后的投射会比较正面。这就是为什么西藏传统会建议不要触碰尸体的下半身，而且人们也不要坐在或站在这个部位附近。亲戚朋友应该站在临近尸体头部两侧的位置，

活着，即是迈向死亡

不要直接站在头前面。这也是为什么藏族导师会建议你在有人触碰亡者身体之前，先触摸亡者的头部。

如果亡者的家人对这个想法持开放态度，你可以建议在尸身上放置一个触解脱物。不过这只是一个建议，不是必须的。

触即解脱

“触即解脱”（tagdrol）是通过触摸而获得解脱的方法³⁴。它通常是由生者修持——许多人在活着的时候，会随身带一个触解脱物保护自己——但它也可以应用于尸体。你不是必须死亡才能佩戴一个触解脱物。

如果你有意应用此法，可在第 245 页找到你所需要的所有信息。第 244 页上有一个触解脱轮的图像供你复印和胜住开光。

如果你对此法具有虔心与真诚的信念，那么在尸体上放置一个触解脱物会有很好的效果。即使亡者不相信这个方法或者生前强烈反对心灵事物，只要安置触解脱物于尸体上的人是出自慈悲心与菩提心而这么做，即可产生有益的效果。

大声朗读中阴指示

传统上，藏族人藉由读诵来自《中阴闻教大解脱》及其他类似教文中的指示来引导亡者。但是万一亡者不相信死后的生命、天

堂和地狱或者中阴状态，这时大声朗读传统的中阴指示还会有用吗？

在我们活着的时候，没有人能够科学地或令人信服地证明我们将在死后经历这些中阴，但我们也无法证明不会有这些经历。想象一下，如果一个确信死后没有生命这一回事的人在死后醒来，被本书描述的可怕景象包围，那会是什么光景？难道他们不会欣然接受对自己身处何处以及应该做些什么的提示——即使是最小的提示——吗？无论他们在活着的时候相信或不相信什么，临终者听闻这些指示皆有百利而无一害。

无论你是怎么死亡（暴力地或平静地），无论你是在何处死亡（在医院、家中或是街上），无论你何时死亡（九十岁或十九岁），这些关于临终、死亡以及死后的教示总是会有对你有用的部分——不是这一部分有帮助，就是另一部分有帮助。这就是为什么我们一遍又一遍地重复读诵这些指示。临终者或许在第一次或第二次的时候没有得到这些指示，但最终他们会有的。除非你是确切知道什么时候该做什么的开悟者，否则我们普通人只能用这些一般性的建议引导自己。

为亡者进行的仪式和修法

藏族传统建议为亡者提供帮助并以他们的名义修法的最佳时间，是在他们死后的第一个四十九天期间内。

如果亡者是你的亲朋好友，尤其如果是法友，那么你做以下事情是很重要的：

- 供养诸佛菩萨
- 代表他们参赞法会
- 持咒
- 亲自为他们修法

如果你是密续行者并且已经获得了相应的灌顶，那么尤为重要的一项是，修持你自己熟悉的任何为亡者或临终者设计的密宗仪式——例如，红观音和不动佛的仪轨。

你也可以在菩提迦耶等圣地以亡者的名义供灯。如果你偏好供香、供花等等，也可以做这些供养。你还可以：

- 进行放生（参见第 235 页）
- 用酥油灯或蜡烛做灯供
- 发誓吃素，理想上是终生茹素，或者至少在一个特定期间吃素
- 订制、购买或建造无量寿佛或圣度母的佛像或画像
- 建造一座寺庙

如果想要，可以在读诵指示时，包含可能从这些讯息中获益的其他亡者姓名。

迁识法

西藏人通常会请上师或出家僧尼为刚刚去世的人修迁识法。但是如果亡者没有精神信仰，修迁识法还会有帮助吗？

金刚乘教法主张，无论亡者是否有精神信仰，密宗的迁识法都会对亡者有帮助。不过，如果组织修法的人对这个法有坚定的信念和信任，那么仪式的力量会更大。如果你是佛教徒，由于你展现出对亡者心灵福祉的关怀，并且愿意为了利益他们而组织法会和修法，这就表示他们与这条法道有缘，所以要善用这个缘份。

没有理由不能匿名进行这类仪式，匿名帮助通常是最好的一种帮助。如今，资金被捐赠给慈善团体和信托机构，通过这些机构传递给有需要的人，这些人甚至很少知道他们资助者的姓名，更不用说见过他们了。

餍烟供

传统上，餍烟供是在死后连续三天或一周每天进行，最好是连续四十九天每天修（参见第 165 页）。

放生

佛教徒修持两种资粮的积聚：福德资粮与智慧资粮。福德资粮是通过布施、精进、持戒等修持而积聚；智慧资粮是通过禅定修持及闻思等活动而积聚。这意味着，在六波罗蜜当中，有三个波罗蜜积聚福德资粮，两个积聚智慧资粮，而这两种资粮都需要安忍波罗蜜。

福德资粮与智慧资粮的积聚相互依存，在佛道上不可或缺。例如，在最凡俗的层面上，如果没有福德，就会缺乏听闻、研读和思维佛法的方法；如果没有智慧，只能积聚无足轻重的福德。如果缺乏智慧，将永远无法把一个十分平凡的供物——例如一片莲花花瓣——转化成可以积聚无穷无尽福德的供物。因此，福德与智慧两者紧密相连，并肩而行。

福德经常被归类为“有染垢的”（有漏）福德或“无染垢的”（无漏）福德。有染垢的福德是你在自己的二元分别心与烦恼范畴内所积聚的福德。如果你的积福事行含摄对空性的了知，这时积聚的福德则是无染垢的福德。

积聚有染垢的福德或凡俗福德的活动很多，放生是其中之一。我们拯救确定会死亡的生物时，即是在修持放生。例如，你可以购买刚被捕获的活鱼，将它们送回河流或海洋中；或者买下所有

即将被宰来做感恩节大餐的火鸡。据说，拯救这类众生的性命会积聚最殊胜的有漏福德。

亚洲到处都有人放生，发展出了配合这一过程的诸多不同仪式，例如蒋扬·钦哲·旺波的《放生仪轨·寿福增长》（参见第 235 页）。

但是，你不一定要进行仪式或诵读法本。只要拯救即将被处死的众生之性命，并将所有功德回向给一切有情的证悟，这样便足够了。

制作擦擦

擦擦是泥土制作的小型佛像和佛塔，通常由模具压制而成。在古老佛塔周围，经常可以看到四散着擦擦。事实上，佛塔即是大型版本的擦擦，并且通常内部放置了许多微小得多的擦擦以及其他东西。在古印度和古西藏，强烈鼓励用火化尸体后的骨灰制作擦擦，以此作为一种修持。像触解脱物一样，如果制作擦擦的人对此方法具有虔心，这个修持的效果会最好。同样地，这个方法是一项建议，不是必须的。

擦擦代表佛意或佛顶髻，修持制作擦擦——揉土、压模、烧窑、彩绘等过程——可以积聚福德资粮。基本上，虽然它不是大多数现代修行人的首要待办事项，但是为了制作擦擦而付出的努力是

一种真正的精神修持。如今，如果修行人真的想要制作擦擦，往往会利用节省劳力的技术而不是徒手将泥土压入模具中。不过我想，这比完全不做好。

制作擦擦是一种非常好的修持，原因很多，其中一个原因是很难就此大肆吹擂。另一个原因是，无法用擦擦来增加自己的舒适、愉悦或牟利。相较于建造一座寺庙，制作擦擦比较不可能让你沦为精神唯物主义的牺牲品。不幸的是，寺庙有太多的实际用途。寺庙能够遮阳避雨，还经常被用来当旅馆或观光景点——这可能是最高形式的精神唯物主义。但是，一旦擦擦制造好了，你用它们来做的事情非常有限，你不能从中获利，不能住在里面、吃掉它们或者炫耀它们，它们没有实际用途，并且制作它们也不会引起别人的骄傲、嫉妒或竞争心。供水也是如此：没有人会因为你供一杯水而感到嫉妒，但是如果你供养一个装满金银的钱包，人们则可能感到嫉妒。有关如何制作擦擦的建议，请参阅第 251 页。

现代人很少对别人的供养感到随喜。更经常发生的是，慷慨供养反而往往遭致各种评判。做出这样供养的人经常受到谴责，甚至被嘲笑，因为对于有这么多钱的富人来说，捐大钱是很容易的事情。竞争心强的人总是希望自己的供养胜过其他所有人的供养。人类可以如此小鼻子小眼睛的，心胸狭隘。



泰姬玛哈陵

纪念

对于纪念死者，大多数西方文化都发展出了各自的传统。例如，在欧洲大部分地区，死者会被安置在美丽的墓园里，于精雕细琢的墓碑下安息，让他们的家人、朋友可以日后造访，追念亲人和献花。有人告诉我，有些人会把死去亲人的骨灰放在瓮里，留在家中。最广为人知的其中一个纪念行为就是印度的泰姬玛哈陵，那是一位蒙兀儿皇帝为他钟爱的第一任妻子所建造的。

你是否按照自己的文化传统纪念你的亲人，取决于你。不过，如果你希望依循佛教传统进行纪念，可以用亡者的名义委托制作

活着，即是迈向死亡

佛像或菩萨像，或者印制一张佛陀的图片并表框起来，或者委托绘制一幅佛陀的画像，无论你能负担得起哪一个选择都行。佛教徒偏好委托绘制阿弥陀佛刹土（极乐世界）的画作，或是莲师的铜色山，或是不动佛。定制神圣的艺术品有两个目的：是追忆亡者的美好纪念物，同时也积聚福德。

捐出亡者的财物

在佛教徒死后，应该试着让他们的财物保持三天不动。如果亲属同意，接着应该将一切都供养给佛法僧、慈善事业、致力于环境保护的慈善机构、努力灭除儿童卖淫和童工的组织，或者任何一个亡者生前关心的活动。传统上，佛教徒向两类福田献供：诸佛菩萨和圣众；包括人类、动物等等的有情众生。理想上，努力对两类福田都做供养。

虽然这种做法已经开始消亡，但在不丹东部的某些地方，在送走亡者的任何物品之前，一位家人或朋友会知会尸体：“今天我将把你的杯子送给本地的寺院”或者“我即将把你的笔捐给本地的学校”。这是个好主意，这种做法非常值得考虑。

如果出于任何原因而没有尸体，就给亡者写信，告诉他们你打算做什么，然后把信放在他们的书桌上一两天，或者放在他们的扶手椅旁或任何他们生前喜欢坐的地方。

偿还业债

像你我这样的迷妄无明众生，我们受制于业力，因此是业债的受害者。生死中发生的一切——我们的成功、失败，甚至是我们死亡的方式——都是作为我们业债的果报而发生的。基本上，因和缘支配了我们所做的一切。因此，我们可以代表去世亲人所做的其中一件事，就是清除业债的仪式。

什么是“业债”？在书面上，你拥有一套公寓、一辆汽车、装满衣服和昂贵饰品的衣柜。然而，如果你拥有的一切全是靠借钱买来的，从技术上讲，你所有的世俗物品全都属于银行。业债的运作方式与此大致相同。我们的一切，我们的生活状况、健康、财富，甚至我们的外表，都是基于无数生世与他人的互动。佛教教法告诉我们，因此我们肯定对所有人都欠下业债。每一个有情都曾经做过我们的父亲、母亲、孩子、女仆、司机、我们骑过的驴马、我们最要好的朋友和我们最坏的敌人。

当你阅读本书时，你可能正坐在一个属于某个鬼的地方。你有请鬼允许你坐在那里吗？我们建造房屋时，完全不考虑那些因此将被赶出家园的许多动物。我们对自己的老师、护士、医生、领导人和国家欠下无法偿还的债务；也亏欠我们的警察部队，因为他们维护我们的安全，将那些偷窃和伤害我们的人绳之以法。有些人根据自己奉行的原则而不缴税，却依靠国家提供的维安而过

活着，即是迈向死亡

着舒适安全的生活。如果你是这些人之一，你对你国家社会体系的亏欠，远远超过那些通过纳税而参与该体系的人。这些业债全都是我们之所以经历疾病、家庭纠纷和失败的原因。而且，由于我们全都背负着巨额业债，所以我们几乎无法控制自己的行为、思绪、拥有物和生活方式。今天你或许健康、聪明、精力充沛，但是一场愚蠢的意外事故可以瞬间永远毁去你所有的健康与活力。

是否有对治业债的妙方？有的。一个非常有效的通用妙方就是造善业。创造和积聚善业的方式无穷无尽，从捐一分钱给世界生态保育计划到志愿在柬埔寨教导童妓数学都包括在内。然而根据佛教教法，业债的最佳对治是实修佛法——皈依、受菩萨戒与修菩提心。你也可以做自他交换的修持：呼气时，提供有益他人的一切；吸气时，吸入所有坏的事物（第 227 页）。并且总是将自己积聚的福德回向给他人的证悟。

如果有能力，你也应该向有情众生提供一些实际的帮助。建造佛塔和佛像，护持那些研修佛法的人，让尽可能多的人有机会接触佛法，这些都是消除自己业债非常有效的方法。

如果你是密续行者并且已经领受过必要的灌顶和教学，你可以尝试一些金刚乘清除业债的殊胜技巧，例如餽供（第 165 页）、桑供、水供（第 231 页）等修法。

- 敦珠仁波切编排的拉尊·南喀·吉美（Lhatsün Namkha Jikmé）的《山淨烟供》（Riwö Sangchö），英文版可从以下网址下载：<http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho>

这所有的善行都非常重要。

关于为亡者修法的问题

如果家人没有资源供养高阶喇嘛或上师，为了帮助一个没有精神信仰的临终亲戚，还可以做些什么？家人可以祈祷并发愿帮助这位亲戚吗？那就足够了吗？

是的，一点也没错！家人需要做的，就只是确保一位优秀修行人的耳朵有听到亡者的姓名，不需要做大量供养、开巨额支票、点蜡烛或燃香之类的，完全无需任何费用。对任何一种慈悲事业收取费用是彻头彻尾的错误，这样做完全违背初衷，失去意义。

与此同时，供养诸佛菩萨、出家僧尼能够产生福德。供养也可以帮助你确信自己真的有帮助亲人积福行善。所以，如果你有能力，务必尽量做供养。而且记住，你的供养不必非常广大。以亡者的名义供养一片花瓣也是足够的，或者供养一分钱、一小颗石头，或者你也可以给一个乞丐买晚餐。

传统上，中国人会为亡者烧纸钱、衣食等等。这种供养有帮助吗？

是的，会有帮助。但显然地，无论你依照哪个传统，都要做得正确。如果能够用正确的仪式进行供养，效果会大得多。是什么让一个仪式成为“正确的”？是你的动机；动机是关键所在。为

活着，即是迈向死亡

亡者进行仪式的正确动机是诚心诚意地希望他们远离痛苦。如果没有这种动机，就算烧掉价值一百万美元的纸钱也无济于事。

几百年来，中国人一直在烧纸钱，这是为其大部分生活提供框架的习俗之一。现在我们可以顺应这个传统，使它成为修持餍烟供的一部分（参见第 165 页）。

传统上，藏族人焚烧的是糌粑而不是纸钱。但是只要你的动机清净，并且你相信这些供物真的有被收到，那么你烧什么东西并不重要。如果是带着正确的动机去焚烧供品，那么中阴众生会感觉从之获得充分的营养，赖以资生。

我们人类是因循习性的生物。有人给我们钱或者请我们去外面吃饭时，你我会觉得很高兴。同样地，中阴众生被供养餍的时候，也会很高兴。无论我们是活是死，我们的习气都保持不变。而且我们的习气通常极为强烈，例如，如果你在梦中获得金钱，即使施者、受者和金钱都是幻觉，你仍然感到快乐。所以无论你向死者供养什么，永远不要担心或甚至猜疑它是否有被收到，只要相信该供品已经到达了你的供养对象那里即可。

你可以将烧纸钱的供养含括在一场餍烟供的仪式中，这可以增加烧纸钱所带来的利益。餍烟供包括特定的观想，动机是希望将亡者从他所有的痛苦中解脱出来。

你绝对不应该做的是，你做供养只是因为你不希望亡者阴魂不散地留下来打扰你或你的家人。餽烟供的目的不是为了赶走一个中阴众生。

修习迁识法有多重要？

迁识法很重要。但要一直记住，迁识法的支柱或脊梁是虔心。理想上，迁识要管用，临终者或亡者应该对这个法门抱持不动摇的坚定信任和相信，并且至少应该熟悉这个修持。

对于那些不抱持这种信任的人来说，如果被请来修迁识法的人是以菩提心为动机，那么显然他们虔信迁识之道，所以他们的修法会有帮助。那些福德巨大者会认识可以在死亡时为自己修迁识法的伟大大师。最好的情况是，在世时就学习并修持迁识法，然后在死亡时为自己修法。

迁识不是在死后唯一有帮助的修持，出现在本书中的任何一种方法都有非常大的益处。仅仅向临终者展示佛陀的照片或者持诵佛号便会有很大的帮助，即使这个人已经死了。

你也可以向临终者展示他们自己文化中能激发爱、慈悲和宁静感的图像，例如圣母玛利亚。

我想要帮助我死去的伴侣，但很难确定哪些被推荐的修持是必不可少、真正有益的，哪些是基于迷信的文化性做法。

这是一个很难回答的问题，因为几乎所有的仪式都受到民族文化的影响，与迷信纠缠不清。举例来说，欧洲人和美国人很少合掌问候，而在印度，这种手势却很常见。无论关于这个手印的起源和目的的教法有多么丰富，无论相关的哲学解释多么详尽，它只能被归结为一种印度文化现象。

这里也一样，你的动机至关重要。佛教徒永远不会满足于只是提供暂时的安慰或实务上的帮助。从佛教观点看来，“帮助”意味着帮助有情众生获得证悟。只要你是受到菩提心的激励、你的出发点是希望帮助临终者开悟，你做什么真的并不重要。

对佛教徒来说，在所有可能的慈善活动当中，最佳的慈善活动就是研习并实修佛法。如果出于某种原因而做不到，那么你也可以供养佛法僧，或者为一个旨在弘扬佛法的组织或慈善机构做义工，或者你可以护持其他人为该组织工作，或者你可以在财务方面护持一位修行人、让他得以研修佛法，或者你可以印制经幡或诸佛图像。同样，有很多选项可供择取。

关于死亡其他方面的问题

悲恸和失落

我在世界上最爱的人刚刚去世，我能为他做的最好事情是什么？

我们总是希望自己所爱的人能获得最好的一切，我们希望为他们提供他们想要的一切，我们往往愿意为了他们的利益而牺牲自己珍视的一切。但什么是“最好的”？为你垂死的父亲买一张纯金打造的床会让他免于死亡吗？或是一个绿松石雕制的马桶，或者一张从巴黎到香港的横跨西伯利亚火车票，还是在白宫住上一晚？你们两人可能会对这些非凡礼物中的任何一者感到兴奋一阵子，但它们全都不具持久的价值。所以，何不以你亲人的名义做一些能够真正帮助他们的事情？比如赞助能够利益有情众生和环境的慈善活动。

在究竟上，你能为自己的亲人做的最佳之举，就是布施佛法给他们，并且帮助他们理解佛法。次佳的事情是自己修持佛法，并将你的修持回向给你的亲人和所有受苦众生的幸福安乐。

要记住，在数万亿个生生世世中，你曾经爱过每一位有情千百万次。你现在的爱恰巧发生在你目前认识的这个人身上，但是无

活着，即是迈向死亡

论你相信与否，过不了多久你就会开始忘记他以及其他每一个你所爱的人——如果这没有发生在你还活着的时候，肯定也会发生在你身处中阴之时。等你往生下一世时，早就把每个人都忘了。

我如何帮助并支持那些悲痛到无法接受现实并继续好好过日子的人？

这取决于他们的情况有多严重。如果他们悲恸到生病的地步，也许你需要引进专业人士的帮助。等到他们的情况稳定下来后，告诉他们无常的真理、对佛法僧的坚定皈依，告诉他们现在比以往任何时候都应该努力利益一切有情，建议他们许诺要担负起这项伟大的任务。

我该怎么告诉孩子关于死亡的事情？我如何让他们为他们母亲的去世做好准备？

关于死亡，佛教徒给孩子的忠告与给成年人的忠告基本相同。重要的是，要诚实地告诉你的孩子在死亡时会发生什么，除非在你的社会中，这种诚实与文化上可接受的做法相悖。幼小心灵能够接受许多成年人甚至无法作想的艰难事实，但是始终要考虑每个孩子的性格，以温柔且简单易懂的方式解释将会发生的事情。

要做长远的考量，特别是涉及儿童时。如果你不告诉你的孩子真相，他们可能会认为自己的母亲在去世时是有意地抛弃他们。

当然，一旦他们长大后，会明白她其实别无选择。但是在成年时期很难动摇那些已经植入幼小心灵的强烈情绪，所以要让你的孩子清楚明白：他们的母亲对于死亡是毫无选择的。

我的儿子年轻时因为吸毒过量而死亡，通常认为这对我们两人都是个恶业。但是如果那份震惊和心碎是加深我信仰、修持和洞察力的催化剂，所谓的“恶业”是否可能变成善业？如果我将自己的修持之道回向给他，最终可以耗尽他的恶业吗？或者至少可以是净化他宿业的一种方式？

业是好还是坏，完全是主观的。在西藏有一个关于一名强盗的故事，当他割开一匹怀孕母马的肚子、杀死母马和幼驹时，他的生命完全改变了。未出生的小马从母亲的身体滑落下来，即使这时母马自身处于可怕的痛苦中，濒临死亡，她的立即反应却是舔舐她的幼驹并安慰它。看到奄奄一息的母马对初生幼驹的关爱，强盗出乎意料地被感动了，并且对于杀害她深感懊悔。他后悔到立刻折断自己的剑，永远背离他的暴力生活方式，开始修持佛法，后来迅速开悟。

是的，当然你的佛法修持会耗尽你儿子的恶业——事实上，单是那样就能做到。我很高兴你决定以这种方式看待他的死亡，并且运用它作为自己的修道。

对于失去父母的孩子，我应该提供什么样的援助？

这视情况而定。有很多、很多的孩子失去父母。从佛教观点看来，孩子与父母分享非常强烈的共业。显然你应该给孩子无条件的爱、关怀和引导，但最重要的是，你为孩子提供和做的一切都应该源于“菩提心”这个善良动机。

当你照顾失去父母的孩子时，应该不断请求诸佛菩萨帮助你，让你可以帮助他们，并且祈祷你所提供的一切都能对孩子的生命产生正面影响。除此之外，这不是个容易的任务。

如果你有时间和资源，尝试成为孤儿的好朋友。在孩子的生命中正式担任导师、顾问或照顾者的角色会很好，但更重要的是，要成为他的好朋友和好伙伴——是孩子可以永远依靠的人。尽可能地多花时间陪伴他们。

我如何才能确保我的宝宝成为佛教徒？我能做什么来确保我的宝宝将会成为某位能够利益一切有情者的转世？

据说，公元四世纪印度最著名的两位佛教权威人士，无着与他同母异父的兄弟世亲，他们两人的诞生就是出自其母亲明戒（Prasannashila）非凡清净发愿的结果。

虽然明戒出生于婆罗门种姓，但她对佛教的快速衰败和缺乏具德导师的情况深感忧恼，于是决心通过生儿子来补救这个状况。

在做了许多清净有力的祈愿后，她怀孕两次：一次是与一名婆罗门男子，生出了世亲；一次是与一位王子，生出了无着。男孩们长大到开始询问自己父亲的种姓时，明戒回答说：“你们生下来可不是为了跟随你们父亲的脚步！你们生下来是为了按照佛陀的教导修习自心，然后将佛法广传四方。”他们如是而为。这些全都是他们母亲强大愿力的结果。

何不效法明戒？祈愿你的孩子未来具有能够真正帮助别人的能力。你甚至可以发愿吸引那些也有能力和心愿想要帮助他人的男人，与他们交往。当你们上床时，请记住，你的动机是为了生出一个能够带来真正利益的人。

能够带来利益的不必非得是仁波切、佛教上师或出家众才行，或许你的孩子能够利益有情的最有效方式是成为发现埃博拉病毒或登革热治疗方法的科学家，或是成为天赋异禀、可以解决国家问题的慈悲总统，或是成为非常富有的商人，捐赠许多大学教席给促进抵制贪得无厌和自私残忍的相关学科。

堕胎

佛教对堕胎的看法为何？我如何能帮助那些曾经堕胎的女性和被堕胎的众生？

堕掉一个活着的众生是谋杀。想象一下被打掉的婴儿会有什么感受。中阴众生迫切希望找到一个新身体并生活在物质世界中。如果你挣扎了天晓得多长的时间、好不容易才进入一个身体中，而你的母亲却刻意将你赶出去、打掉你宝贵的新身体，你会是什么感觉？那是一个异常痛苦的经历。

话虽如此，曾经堕胎或鼓励他人堕胎而现在对自己的所作所为感到内疚后悔的女性必须始终记住，我们这些无明众生背负着无数生世以来造下的数百万个可怕恶业，不要让这一个恶业令你心灰意冷或者沉重到让自己陷入消沉抑郁、绝望无助之中。我们大家都必须记得自己**所有的**罪业，并且忏悔。

与此同时，你现在有机会能做些好事，要把握机会！把你所有的善行尽皆回向给被你打掉的婴儿以及你过去虐待、谋杀、抢劫、强奸过的所有众生之证悟。

你可以通过修持佛法来帮助堕过胎的女性和被堕胎的众生，从皈依和发菩提心开始。



京都大原念佛寺的
其中一尊小小地藏菩萨像

在日本和中国，地藏菩萨是极受欢迎的菩萨。在日本，地藏菩萨被称为 Jizo Bosatsu，在中国称为“地藏”。这位伟大的菩萨曾经出名地发誓说，在整个地狱道完全空尽之前，他绝不成佛。他示现的其中一个形相即是死去婴孩和胎儿的守护者。如果你愿意，可以向地藏菩萨供灯、供香和顶礼，诵其咒语，并将功德回向给各地所有被堕胎的婴儿及其父母。

如果你受过合适的灌顶，也可以念诵观自在、不动佛和地藏菩萨的成就法。否则，你可以用自己喜欢的任何一种语言念诵《地藏经》。

- 中英文翻译的《地藏经》可参阅：<http://ksitigarbhasutra.com/>

活着，即是迈向死亡



地藏菩萨

梵文的地藏咒

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA

喻哈哈哈毗斯吗耶梭哈

日文的地藏咒

ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA

中文的地藏咒

南无地藏王菩萨

自杀

在一些西方国家，医生协助死亡现在是合法的。尽管得到了最好的照护，一些长期患病的佛教徒仍然表示希望能有这个选择。佛教的临终安养院应该如何回应寻求“协助死亡”的人？对于这个敏感话题的公开对话，最好的参与方式是什么？

这个生世的这个自然中阴所带来的修持机会，使得活着成为一件非常宝贵的事。活着的时候，你可以选择修持具有觉知、意识、正念、慈悲和善良；但是如果你选择辅助死亡以便无痛地死去，则是在冒一个巨大的风险。

如果你的头发着火，你会立即尝试灭火。同样地，佛教徒一发现自己养成一个新的坏习惯时，立即反应应该是破坏那个习惯。佛教徒积极阻碍**所有的**习惯，无论好坏，因为习惯是危险的，尤其是那些给自己和他人带来疼痛和苦难的坏习惯。

自杀是一种我们可以很快养成的习气，而且十分难破坏这个习气。它有点像是酒瘾，无法拒绝喝酒。在界定未来转世的时候，习气扮演着重大的角色。一旦你养成了在情况变得艰难时就结束自己生命的习气，你在未来生世中，将会越来越快速地以自杀作为自己的出路。学习过业力和转世相关教法的佛教徒应该知道这一点。

活着，即是迈向死亡

当然，如果你不是佛教徒而且你不相信转世，这个论点就行不通了。如果你认为死亡是一切的终点，这个论点也不管用。

对于密续行者来说，刻意结束自己的生命简直是不可想象的。密续视五蕴为五方佛的坛城，故意破坏这些坛城直接违反密续法则。

身为佛教徒，即使你一直处于持续不断的疼痛中，没有复原或缓解的希望，即使在这样的情况下，你也应该尽一切可能地利用自己的处境，这很重要。例如，你可以经由自他交换法来为一切有情进行修持，如此作想：

通过这个可怕的疼痛，
愿造成一切有情疼痛的业
悉得穷尽。

成熟的修行人经常发现急性疼痛令他们的觉知变得鲜活。许多伟大上师都说过，疼痛就像一把扫帚，扫除你所有的业。

苦害有诸德：厌离除骄慢，
悲愍生死众，羞恶、乐行善。³⁵

安乐死、协助自杀和辅助死亡有什么区别？

从佛教观点看来，这些方法全都殊途同归。想要结束一个人的疼痛和痛苦，这么做的背后动机我完全理解，但刻意结束生命并不是一个选项。

也许佛教安宁照护中心可以做的是，教导临终者如何通过回向而将自己剩余的生命力供养给一切有情众生。相较于让人使用过量的药剂终结自己的生命，这是一个更好的长期解决方案。

对那些遭受难忍疼痛者的建议

如果你罹患持续不断、无法治愈的慢性疼痛，而医生告诉你还可以活几个月、甚至几年，你能做些什么呢？

努力积聚尽可能多的福德，祈祷你正在遭受的疼痛和临终的痛苦不会拖很久。你甚至可以祈祷尽快死去，把此生剩余的数月或数年供养给伟大菩萨们，以便他们有更多的时间帮助有情众生。强烈发愿自己能够迅速投生于一个更好的来世，让你能够在那里继续帮助无数有情众生并令他们证悟。

诸佛菩萨，让我现在就死去吧！
愿此生剩余的数月和数年时间
增添至能够真正帮助一切有情众的
伟大菩萨们的生命中。

活着，即是迈向死亡

具持正确的动机，欢喜地、全心全意地如此祈祷。通过这样的祈愿，你将会在最终的时日里继续积聚福德。

希望能够重新开始并且再次焕发活力，以这样的愿望为动机，生起强烈的决心想要投生成为能够真正助人者。祈祷你现在剩余的生命力与你一起进入下一个生世。

诸佛菩萨，让我现在就死去吧！
愿此生剩下的年月
增添至我的来世。
愿我瞬即往生，
来世具有精力、决心和能力，
无私地、慈爱地
帮助有情众生。
愿我届时继续努力
带领一切有情步入证悟之圆满安乐中。

如果你已经领受过适当的灌顶，也可以做一个无量寿佛的长寿修法，或者赞助其他人为你修法。

对于现代的永生尝试，例如冷冻保存，佛教的看法如何？

如果该方法能够维持一个人的心识延续并且不会造成其他人受苦，那么是可以接受的。

渴望永生完全不是什么新鲜事，但是人类为求永生所做的任何尝试永远都不会减少佛陀心灵教示的珍贵价值。为什么？因为佛

陀始终如一地描述了有情众生的居住范畴是“无量的”和“无限的”。有点像这样：从佛教观点看来，如果你晕倒或陷入昏迷，无论你是昏迷一秒钟还是一千年都没有区别。

没有人知道取出你的头并冻结它是否真的会保留你的心意，然而有惊人数量的人正在就此赌一场，以期未来可能得到一个新身体。但是为了做这个尝试，他们必须先结束此生的生命。这算自杀吗？

生命在这个过程中结束了吗？如果结束，就是在自杀。如果头部与身体分离之后仍然处于活着的状态，并且在被冻结的期间依然存活，那就不是自杀。但是如果你不确定头部是否还活着，我就无法回答这个问题。

根据佛教，死亡是身心的分离。但是，我可以接受这个可能性：有可能在没有完整身体的状况下存活。在任何佛经、论典中都没有说，唯有在你的身体完整时，你才活着。如果科学能够证明仅需一绺头发即可保存生命力和意识，我就必须同意那是一个活着的众生。

然而，从佛教观点看来，你尝试实现永生的最终结果可能是创造出地狱道。你真的想要永远活着吗？你不会觉得无聊吗？真的值得尝试延长你的寿命吗？对佛教徒来说，生命唯有在提供我们一个容器、让我们得以用来努力了知实相时，才被认为有价值。

活着，即是迈向死亡

活上数十亿年却离实相越来越远，佛教徒将这样的状况描述为天
道。

我可以帮助一个已经死亡但魂魄还在的人吗？

当然可以！你自己修一次餼烟供或者赞助其他人修这个法。餼
供会让鬼很开心（参见第 165 页）。

一旦意识与身体分离，我们就不再用感官过滤自己的体验。
然而，中阴教文中说我们将经历耀眼的光芒（视觉现象）和
雷鸣般的声音（听觉现象）。中阴众生之所以相信它具有这
些视觉和听觉的体验，是因为它仍然习惯以这种方式体验能
量，所以投射出意生身？或者这只是为了交流而使用我们能
够理解的语言来描述，因为在我们有身体的时候，无法臆想
这些体验的真实情况？

两者皆是。

给密续行者的建议

为死亡做准备

利根的修行人

忆念上师、见地与本尊

如果你依止金刚乘之道，当你为死亡做准备时，需要思维与忆持三大关键点：

- 上师——向你指出心性者；
- 空性见地——你的心应该安住于此；
- 本尊——你在世时经由修持而变得熟悉此本尊，本尊有参照点的作用，并且提醒你空明双运。

在这三者中，最容易记住的可能是上师，因为你在世时曾经见过你的上师，因此知道上师的相貌和声音。

作为密续行者，你也已经用金刚乘的观想与成就修持训练过自心。这些修持可以帮助你熟悉上师与本尊的相貌，并且熟悉他们的名号、事业活动和化现。这类修持称作“成就法”。

修持成就法不仅是大声朗读法本，还要思维本尊与上师的身体特征并持诵咒语。当你经历临终过程时，你能做的最好事情就是

活着，即是迈向死亡

在心中忆持本尊与上师的相貌，并尽可能多地记得其手帜、颜色和事业——例如彩虹光芒的散放与收摄。

迎请本尊时，极为重要的是，要绝对相信“你就是本尊”，这即是金刚乘所谓的“金刚慢”。最重要的是，你从上师那里领受灌顶（自灌顶），并且一次又一次地将自心与上师之心融合在一起。

这是优秀密续行者会做的事，即经典中描述的那种具有“利根”的修行人。

如果你在活着的时候有修持迁识法为自己的死亡做准备，那么一旦死亡过程开始，就立刻为自己修迁识法。如果你认识一位好的喇嘛、男女瑜伽士或出家僧尼，你可以请他们为你修迁识法。如果那位修行人不在你床边也不要担心，因为迁识法可以远距离修持。

但是我必须强调，迁识之道是提供给利根行者的。这与受过高等教育或头脑聪明完全无关，也不是说完成加行或钻研佛法数十年的修行人就是利根者，绝对不可或缺的唯一根器是虔心。如果没有虔心并且全心全意地相信迁识之道，这个修持就不会管用，而现在很难找到具有这种虔心的人。

中等根器的修行人

牢记上师

在死亡时，一个缺乏经验的平庸修行人能够记得见地或本尊的外貌、帜相等细节，甚或是记得本尊的名字，机会渺茫。取而代之，应该依止在所有法道中最值得信赖的法道：向你的上师祈祷。在这里，“上师”是你在此生遇见过、交谈过、有过互动的上师或导师。在临终时，向你的上师祈请，领受四灌顶，并将你的心与你上师的心融合等等。

如何帮助密续行者度过临终过程

与临终的密续行者亲近的金刚兄弟姐妹可以提醒他们修持的所有要点，以此帮助他们。

要记住，生命是一个幻觉，是一场梦。

归顺佛法僧，

生起菩提心。

忆念本尊的相貌与事业，以及咒音。

安住于你最熟悉的任何一个见地——中观、大手印或大圆满；

忆念明空双运之见地；

忆念你的上师，令你的虔心感受更加猛烈。

活着，即是迈向死亡

对于临终的密续行者来说，上师是修持忆念与思维的最重要对象，所以你应该大声且清楚地念诵临终者上师的名号。你可以不时唱诵这个名字，甚至大喊。

提醒临终的密续行者关于消融的过程。详细叙述可参见第 147 页。不过如果时间有限，或许以下文句更合适：

随着**地大**消融，
你体验到**闪烁海市蜃楼幻象**的秘密征象，
观想你的**上师在你的心间**，并且生起**虔心**。

随着**水大**消融，
你体验到**烟雾袅袅**的秘密征象，
观想你的**上师在你的脐间**，并且向他**祈祷**。

随着**火大**消融，
你体验到如**萤火虫般闪烁光芒**的秘密征象，
观想你的**上师在你的额间**。

随着**风大**消融，
你看到一个**明灿炫目的光芒**接近，
尝试**将你的心迁移至你上师的心中**，
一次又一次地。

提醒临终的密续行者，他们所看到的一切，尤其是秘密征象，全都是心的一种显现——亦称作他们的智慧心、他们的明觉、光明、法界、法性、法身或如来藏等等的戏现。你使用哪个术语取决于那个人依止的传承和传统。

在临终历程和死亡时刻中，我们每个人都会感到害怕，我们可能也会有身体上的疼痛并且体验伴随死亡而来的所有其他痛苦。但是，我们佛法修行者必须利用发生在自己身上的一切。所以，尝试不要陷入自己的希望和恐惧之中，就只是看着并观照你感受到的任何疼痛。事实上，要试图观照发生在你身上的一切，同时完全不纠缠其中。

这是密续修行人可以为彼此做的事情。

活着，即是迈向死亡

当我死时，埋葬我
在小酒馆的
一个酒桶下。
如果幸运，
木桶会漏。

——守屋仙庵³⁶

祈愿文与修持

如何修持自他交换

佩玛·丘卓

自他交换法，亦称“施受法”，反转我们平常避苦求乐的逻辑。在自他交换法的修持中，我们观想每一次吸气都吸进他人的痛苦，并在呼气时送出有益他们的一切。在这个过程中，我们从古老的自私模式中解脱出来，开始感受对自己和他人的慈爱，开始照顾自己和他人。

自他交换法唤醒我们的悲心，向我们介绍比现实更为远大的见地，向我们介绍空性的无限广袤。通过这个修持，我们开始与自己相续的开放维度有所联系。

对于那些生病的人，对于那些临终或已歿的人，或者对于那些正在经历任何痛苦的人，都可以为他们修自他交换法。它可以作为一座正式的禅修，也可以随时就地进行——比如我们外出散步时，如果看到有人很痛苦，我们可以吸进那个人的痛苦，发送缓解给他。

通常，当我们看到有人受苦时，会移开目光。他们的痛苦引发我们的恐惧或愤怒，引发我们的抗拒与迷惑。因此，我们也可以为所有像自己一样的人修持自他交换——所有那些希望自己能够慈悲但却感到害怕的人、希望自己勇敢但却懦弱的人。与其责怪自己，不如利用自己个人动弹不得的状态作为踏脚石，尝试了解世界各地人们所面临的困境。为我们所有人吸气，为我们所有人呼气，使用看似毒药的良药。我们可以利用自己个人的苦，以此作为对一切众生起悲心之道。

将自他交换作为正式禅修时，有四个阶段：

1. 菩提心的闪现

让自心安住于开阔或寂止状态一两秒钟的时间。传统上，这个阶段称作“胜义菩提心的闪现”、“觉醒心意”或“开启本空与本明”。

2. 开始观想

运用质感。吸进炙热、黑暗、沉重的感觉（一种幽闭恐惧感），呼出凉爽、明亮、轻盈的感受（一种清新感）。完全地吸入，通过全身所有毛孔吸进负能量；呼气时，通过你身体的所有毛孔完全地散发正能量。持续这样做，直到你的观想与吸气、呼气同步为止。

3. 专注于某个个人情况

专注于对你自己来说是真实的任何痛苦情况。传统上，你从自己关心并希望帮助的某个对象开始修持自他交换。但是，如果你陷入困难状况，也可以为自己感受到的痛苦做修持，并且同时为所有那些也感受到同样痛苦的人做修持。例如，如果你感觉有所不足，就为你自己以及所有其他身处同样状况的人吸入那个不足，并且用你想要的任何形式放送出信心、充足和缓解。

4. 扩大你的悲心

最后，让取受与发送扩大。如果你正在为自己的亲人修自他交换，就把它延伸到所有处于相同情况的人。如果你正在为自己在电视上或街上看到的人修自他交换，那就为所有其他处于同样情况的人都这么做。扩大你的修法，让修法对象不仅止于某一个人。你可以为你认为是自己敌人的人——那些伤害你或伤害别人的人——修自他交换：对他们修自他交换，思维他们与你的朋友或你自己有着同样的迷乱与进退两难，吸入他们的痛苦，送出缓解给他们。

自他交换可以无限量地延伸。你做这个修持时，你的悲心会自然随着时间的推移而扩展，“事物并非如自己原本所想的那样坚实”这个了悟也会逐渐扩展，那即是隐约窥见了空性。当你按照

活着，即是迈向死亡

自己的节奏，渐进地做此修持时，你会惊讶地发现自己越来越能为其他人服务，即使在过去看似不可能的情况下亦然。

该教学于 2017 年 11 月 9 日公布在 Lion's Roar 网站上 (www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/)。此处转载已获得佩玛·邱卓与 Lion's Roar 之仁厚许可。

《大悲观音成就支分法行总集
菩提道之次第所出·供施水食子》

秋吉·林巴

陶制或者珍宝无裂痕、未染毒污广博器皿内，观修自为观音并注水，敲响碰铃聚集饿鬼众：

我与等空诸有情，皈处总集观自在，
于尊怙主诚皈依。犹如尊者发菩提，
为度遍空众生故，迅速获证佛果位。
无余有情具安乐，远离一切诸苦厄，
不离殊胜安乐之，冤亲平等愿安住。
喀萨巴尼观自在，手心流出乳甘露，
无余饿鬼得饱满。

Om Ah Hrih Hum

嗡_母 啊 唵 吽_母

如是念诵观想彼等获饱满已并得生善趣。

Om Jvalamidam Sarva Pretebhya Svaha

嗡_母 久拉密丹_母 萨_儿哇 普瑞忒比亚 梭哈

焰口鬼众饱满并离去。

活着，即是迈向死亡

将水倒掉再注入新水，观聚外内障等诸鬼众，修持空性悲心诵此咒：

Namah Sarva Tathagatha Avalokite

Om Sambhara Sambhara Hum

拿玛 萨_儿哇 塔他嘎塔 阿哇洛基喋

嗡_母 桑_母巴惹 桑_母巴惹 吽_母

观想彼等获得无量妙欲，然后弹指遣散他处。

或于广博器内，注入新水与食物：

面前虚空观自在，圣者金刚藏菩萨，

诸佛菩萨本尊天，空行护法众围绕，

下趣魔障六道等，尤其业债主众显。

空性之中“仲”（Bhrum）字出，所生珍宝器皿内，

自身融化为光明，神馐甘露之大海。

Om Ah Hum

嗡_母 啊 吽_母 加持

自心喀萨巴尼尊，供养奉施诸宾客。

Namah Sarva Tathagatha Avalokite

Om Sambhara Sambhara Hum

拿玛 萨_儿哇 塔他嘎塔 阿哇洛基喋

喻_母 桑_母巴惹 桑_母巴惹 吽_母

喻!

摧破一切诸盖障，圣者金刚藏尊者，
皈处应供海会众，纳受我身甘露食，
祈请加持净罪障，赐诸悉地障碍除。
恶鬼部多六道与，尤其冤亲业主众，
无遮甘露此享用，解冤释结业清净，
残暴迫害皆平息，愿汝具持菩提心。
最后供施众宾客，消逝无缘空性中。

以此集资欺死主，主要能清净罪障，特别能偿还侵损三宝财物之罪，因此当每日精进修持。此乃圣者金刚藏菩萨之供施作法。

蒋扬·桑波法师由藏译汉。经译者同意转载于此。



碰铃

活着，即是迈向死亡

《放生仪轨·寿福增长》

蒋扬·钦哲·旺波

顶礼上师怙主世尊无量寿佛。

诚如成就者阿闍黎语自在称所言：“飞禽鱼兽与盗贼，爬行蛇等待屠众，若能护命瞬能得，命短者亦获长寿。”当了知，解救决定被杀之众生，乃是一切长寿修法中最为殊胜者。一切经续等论著皆如是倡导，理论上亦如是成立。透过此修法能获得无量善根功德，因此，智者当精进奉行。首先发仁厚之心放生自己所豢养的牲畜，再来自己不杀，亦不做贩卖，安置畜生于安乐适当之处，如是而行，并回向善根功德，则当下利益业已成办，无需修诵特别仪轨。若欲于个别时日广务修诵，可依旧译口诀教授，将其安置为护法所依。若意乐广务吉祥发愿回向，于神变月或各月之初八、新月、满月等日修持则甚佳。若主要为增长寿量而修，则可于各自命曜增长并合顺元素之当日清晨而作。总而言之，于将放生之畜生面前：

诸佛正法众中尊，直至菩提我皈依，
由我所修施等善，为利众生愿成佛。（三遍）

愿一切有情具乐及乐因，
愿一切有情离苦及苦因，

活着，即是迈向死亡

愿一切有情不离无苦之乐，
愿一切有情远离爱憎住平等舍。（修四无量心）

若欲则多诵诸佛名号、陀罗尼咒等，能于所放畜生之心续中植入解脱种子，利益极大。若力有未逮，仍诵如下：

顶礼世尊如来应供正等觉怙主无量光佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主不动佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主宝髻佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主善名称吉祥王佛！³⁷
顶礼世尊如来应供正等觉怙主宝月智严光音自在王佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主金色宝光妙行成就佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主无忧最胜吉祥佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主法海雷音佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主法海胜慧游戏神通佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主药师琉璃光王佛！
顶礼世尊如来应供正等觉怙主释迦牟尼佛！

诵之。六字大明咒：

Oṃ Maṇi Padme Hūṃ Hrīḥ

嗡 玛尼 贝美 吽 哈

不动佛陀罗尼：

**Namo Ratna Trayāya/ Namo Bhagavate
Akshyobhyaya / Tathāgataya / Arhate Samyak
Sambuddhāya / Tadyatha / Oṃ Kamkani Kamkani/
Rochani Rochani/ Trotani Trotani/ Trāsani Trāsani/
Pratihana Pratihana/ Sarva Karma Param
Parānime Sarva Sattva Nañcha Svāhā**

南摩 惹_特纳 乍呀雅 南摩 巴嘎伐得 阿秀比亚呀
达他噶他雅 阿_儿哈忒 桑_母雅 桑_母布达呀 搭得雅他
嗡_母 冈_母卡尼 冈_母卡尼 若恰尼 若恰尼 绰达尼
绰达尼 察萨尼 察萨尼 普惹提哈纳 普惹提哈纳
萨_儿哇 噶_儿玛 帕让_母 帕惹尼美 萨_儿哇 萨捶 南恰 梭哈

十一面观音陀罗尼，清晰高声持诵：

**Namo Ratnatrayāya / Namaḥ Āryajñānasāgara
Vairocanavyūha Rājāya Tathāgatāya Arhate
Samyaksambuddhāya / Namaḥ Sarvatathāgatebhyaḥ
Arhatebhyaḥ Samyaksaṃbuddhebhyaḥ / Namaḥ
Āryāvalokiteśvarāya Bodhisattvāya Mahāsattvāya
Mahākāruṇikāya Tadyathā / Oṃ Dhara Dhara Dhiri
Dhiri Dhuru Dhuru Itte Vatte Cale Cale Pracale Pracale
Kusume Kusume Vare Ili Mili Citijvālam Āpanāye
Svāhā**

活着，即是迈向死亡

南摩 惹_特那 乍呀雅 南玛 阿日呀 嘉纳 萨噶惹
贝若恰纳 弗尤哈 惹佳呀 达他噶他呀 阿_儿哈忒
三藐桑布达呀 南玛 萨_儿哇 达他噶忒比亚
阿_儿哈忒比亚 三藐桑布得比亚 南玛 阿日呀
阿伐咯基忒虚伐惹呀 菩提萨埵呀 玛哈萨埵呀
玛哈卡汝尼咖呀 达爹呀他 喻达惹 达惹 迪哩 迪哩
嘟汝 嘟汝 伊忒 伐忒 恰咧 恰咧 普惹恰咧
普惹恰咧 姑苏美 姑苏美 伐蕊 伊里 米里
奇地久兰_母 阿巴纳耶梭哈

然后手执花，

面前虚空为与上师无别之世尊怙主无量寿佛，周围环绕十方诸佛菩萨、天尊、成就实语之仙人等三宝皈处海会众，言唱妙音吉祥颂，雨降鲜花。由此，我与以施主为首的一切众生之寿福祥富、智慧、功德不断增上；生于畜生道之众生解脱现前非时死之怖畏，并于三宝护佑之下安乐生养；究竟上，相续里的解脱种子快速成熟，成为获得正觉菩提的具善根者。

如是思惟。

如同胜利幢顶自在王，殊胜天尊唯一之顶严，
赐予修士殊胜成就者，无比神圣上师愿吉祥。
无上导师佛陀宝，无上救护正法宝，

无上向导僧伽宝，三宝皈处愿吉祥。
世间向导无量寿，灭除一切非时死，
救护无依受苦众，无量寿佛愿吉祥。

诵任何所知吉祥颂后，念诵：

布施力能成正觉，悟布施力人师子，
若入大悲城邑中，圆满施度愿长寿。
持戒力能成正觉，悟持戒力人师子，
若入大悲城邑中，圆满戒度愿长寿。
安忍力能成正觉，悟安忍力人师子，
若入大悲城邑中，圆满忍度愿长寿。
精进力能成正觉，悟精进力人师子，
若入大悲城邑中，圆精进度愿长寿。
禅定力能成正觉，悟禅定力人师子，
若入大悲城邑中，圆满定度愿长寿。
般若力能成正觉，悟般若力人师子，
若入大悲城邑中，圆满慧度愿长寿。

尽力持诵长寿陀罗尼并散花：

**Oṃ Namo Bhagavate Aparimitā Āyur Jñāna Su-
vinīcīta Tejo Rājāya Tathāgatāya-arhate Samyak-
sambuddhāya Tadyathā Oṃ Puṇye Puṇye Mahā-
puṇye Aparimita Puṇye Aparimita Puṇya Jñāna**

活着，即是迈向死亡

**Saṃbhāropachite Oṃ Sarva Saṃskāra Pariśuddha
Dharmate Gagana Samudgate Svabhāva Viśuddhe
Mahā-naya Parivāre Svāhā**

喻_母 南摩 巴嘎瓦_嚩 阿帕日蜜大 阿佑嘉纳
苏比尼奇大 嚩走 惹匝呀 达他嘎达亚 阿_儿哈_嚩
桑_母雅 桑_母布达呀 达_嚩雅他 喻 布_恩耶 布_恩耶
玛哈布_恩耶 阿帕日蜜塔 布_恩耶 阿帕日蜜塔 布_恩呀
嘉纳 桑_母巴若巴恣_以 嚩 喻_母 萨_儿哇 桑_母斯卡惹
巴日修达 达_儿玛_嚩 嘎嘎哪 萨幕嘎_嚩梭巴哇 比修_嚩
玛哈哪呀 帕日瓦瑞 梭哈

以此功德及三世累积之善根，愿佛陀圣教传扬，善乐吉祥广大增长；持教胜士莲足坚固，事业增上；我与以施主为首之一切有情，寿福祥富智慧增长。亦愿此诸畜生，脱离恶趣轮回怖畏，速证菩提妙宝。

如是思惟。

以此功德愿众生，圆满福慧二资粮，
福慧资粮所生之，殊胜二身愿证得。
以此善德证遍知，降伏诸怨敌过患，
生老病死滔滔浪，愿度群生出有海。
愿于生生世世中，恒时不离于三宝，
长时供养圣三宝，三宝加持能得入。

菩提心妙宝，未生愿生起，
已生勿退失，辗转益增上。
生起利乐唯一处，释教恒时常安住，
持举教法胜士夫，寿命胜幢愿坚固。
世间安乐庆丰年，庄稼富饶牲畜旺，
一切妙善泉源现，心中所愿皆圆成。
又于现世此生中，一切违缘皆平息，
长寿无病且富贵，一切时中常安乐。
以此福德大威力，施主及其眷属众，
今生所求得成就，无有障碍具吉祥，
如法心愿获圆成。

如此回向发愿之后，诵：

胜中最胜无上佛，法日胜者赐加持，
调伏为害诸魔障，日夜恒时遍吉祥。
真实法性无上法，胜法甘露赐加持，
五毒烦恼灸敌除，日夜恒时遍吉祥。
僧伽功德宝光照，佛子真利他加持，
去除恶过善德增，日夜恒时遍吉祥。

诵此等吉祥颂之后，念诵：

无死长寿受用增，利根聪颖观察慧，

活着，即是迈向死亡

有寂诸光荣富乐，尽悉吉祥任运成。
福德增长兴盛如山王，名声广大遍布如虚空，
长寿无病任运利他业，殊胜功德大海愿吉祥。
此处白昼吉祥夜吉祥，正午之时亦吉祥，
日夜常时恒吉祥，愿以三宝得吉祥。

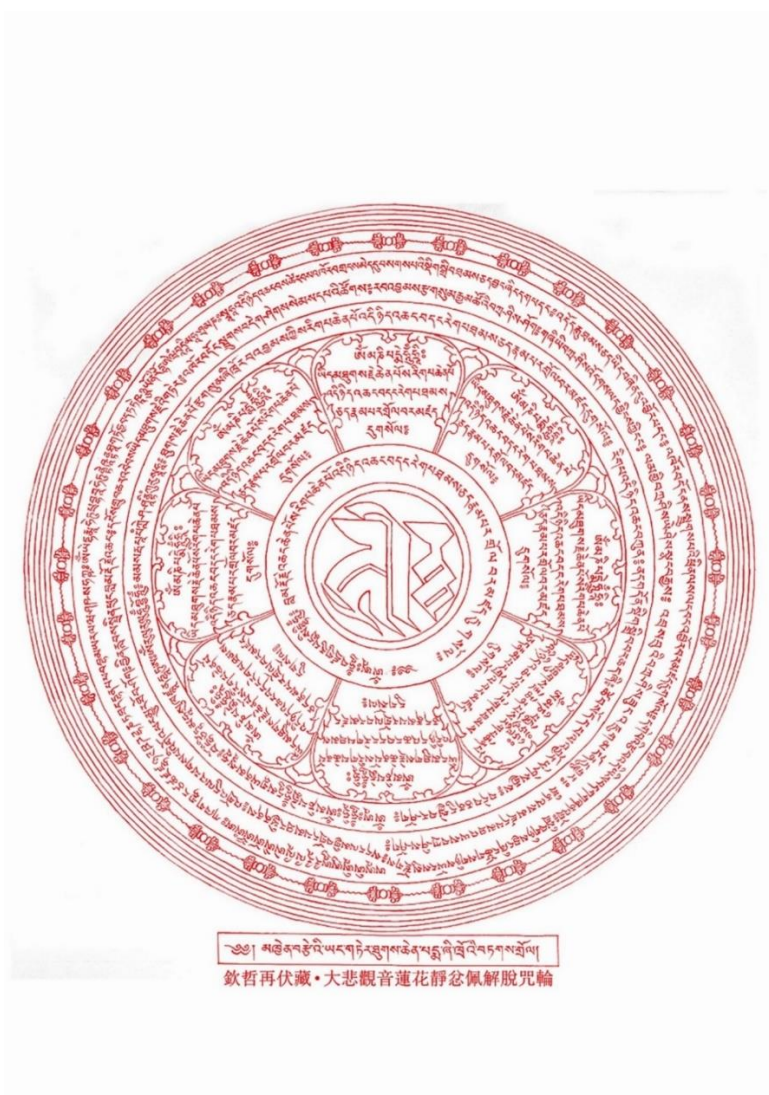
**Oṃ Ye Dharmā Hetu-Prabhavā Hetuṃ Teṣhām
Tathāgato Hyavadat Teṣhām Cha Yo Nirodha Evaṃ
Vādi Mahāshramaṇaḥ Svāhā**

嗡_母 耶 达_儿 玛 黑图 普惹_母 巴瓦 黑敦_母 啾香_母
达塔嘎多 哈雅伐达 啾香_母 恰友 尼若达 欸旺_母
伐地 玛哈虚惹玛纳 梭哈

如是诵之散花作吉祥。若意乐，可依长寿成就法中所言：“于所放之畜额上，作日月相得不断命”而行，意即于放生之畜生额头处以酥油画上日月形相，为彼等寿量等同日月作吉祥缘起，又如为上选牦牛按上“吉祥”（藏语札西）之白印亦是吉祥缘起，应如是而为。另为守护飞禽野兽鱼类等故，当封闭山川禁止渔猎，并如前述，不忘发菩提心且回向发愿。若能结合烟供而作，功德利益将不可思量，尤会出现当地风调雨顺、谷畜丰饶兴旺等瑞兆。圣龙树于《宝鬘论》中提到：“蚁蛭巢穴前，食物、水、籽油，谷聚常时放，坚固者当行。”如谕，行者当施食给蚂蚁，布施清净食物给鱼类，布施药物给病者，布施盛食给孩童，布施饮食给飞禽和贫困者，并于布施时发菩提心并以发愿回向作为方便，如

是能护生避亡，增长财富，究竟成为获证大菩提之因。此事易行然功德浩大，故智者当以种种方式致力行此积聚资粮之方便法门。为利益自他一切众生，虔信菩萨藏之蒋扬·钦哲·旺波以清净意乐撰写此文，愿持教胜士莲足坚固竟百劫，一切有情由非时死之怖畏中解脱，速证怙主无量寿佛果位之因。一切吉祥！

哦寺比丘蒋扬桑波 2015 年 5 月由藏译中，赵雨青编辑校订。



佩戴解脫輪

莲花寂忿佩戴解脱轮

索南·札西堪布

翻译：索南·彭措堪布

第 244 页“佩戴解脱”轮的名称是“贝玛·悉绰·塔卓”（Padma Shitro Tagdrol；莲花寂忿佩戴解脱）。最初是由伏藏师尼玛·僧给（Nyima Senge）取出的伏藏，之后由贝玛·沃瑟·多昂·林巴（Pema Ösel Dongak Lingpa；即蒋扬·钦哲·旺波）重新取出。

无论亡者是否是佛教徒，如果他们的家人想要藉由在尸体上放置佩戴解脱物来帮助他们，将会需要一个莲花寂忿佩戴解脱轮。通常可以从一位佛教修行人或佛法中心取得一个加持过的咒轮，或者你也可以复印咒轮，然后按照钦哲仁波切回答下面问题时所给出的指示将其开光。

咒轮应该折叠成正方形，用一块干净的布包裹，妥善开光后，放在尸体心脏部位的上方并固定位置。火化时，咒轮应该留在尸体上。

这种佩戴解脱物不仅适用于死者，你也可以在活着的时候，佩戴在头顶或脖子上。

佩戴一个佩戴解脱物的利益在于：平息此生的疾病、恶力和恶业染垢，增长此生的寿命、福德、富裕和智慧，来生得以投生阿

活着，即是迈向死亡

弥陀佛的极乐世界佛土。任何佩戴此解脱物者也将受益于“触即解脱”，从而植下证悟种子。另外还有许多其他的利益。

一个人去世后，应该如何处理他佩戴过的护轮？

如果亡者是男女瑜伽士，将护轮放在心间，与尸体一起火化。

元素的消融直到死后八十四小时才会完成。在此期间，亡者的心识会停留在心间。这就是为什么在死后至少八十四小时的期间内，最好不要移动或焚烧尸体，以及为什么做下列事情是如此的重要：进行净化恶业的修法；告知中阴期间出现的寂忿显相、声音、光亮无非都是一个人自心的投射；修迁识法。

如何制作佩戴解脱物？

如果佛法中心、喇嘛或佛法修行人希望通过制作“莲花寂忿佩戴解脱”来帮助他人，应该印制或复印数千个咒轮（第 244 页），以甘露丸浸泡过的藏红花水完全涂抹纸上的图像，接着用中央不起皱褶的正确方式折叠咒轮。

1. 从右向左垂直折叠纸张右侧。
2. 从左向右垂直折叠左侧。
3. 水平向上折叠纸张的底部。
4. 向下折叠纸张顶部。

折完后应该是一个正方形，然后用五种颜色的布或线包裹。

将咒轮开光，保存在法物盒中，在需要时取出。

在制作本书期间，有人问宗萨·钦哲仁波切：如果没有喇嘛的帮助，是否可能为咒轮开光？

仁波切回答说：“如果你能得到一个由有成就的具德喇嘛加持和开光过的佩戴解脱物，请那么做。如果做不到，就请一位密续行者——金刚乘修行人——进行一次完整的成就法修持，以此加持解脱轮的复印件；任何成就法都行。成就法通常包括祈请修法所迎请的所有圣尊留驻于修法所依物——例如，佛像或绘画——之中。在此，密续行者应当请求圣尊胜住于复印的解脱轮中，然后你就可以用这些咒轮制作佩戴解脱物。”

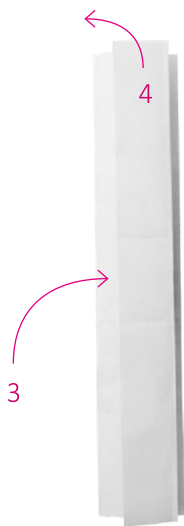
如何折叠佩戴解脱轮

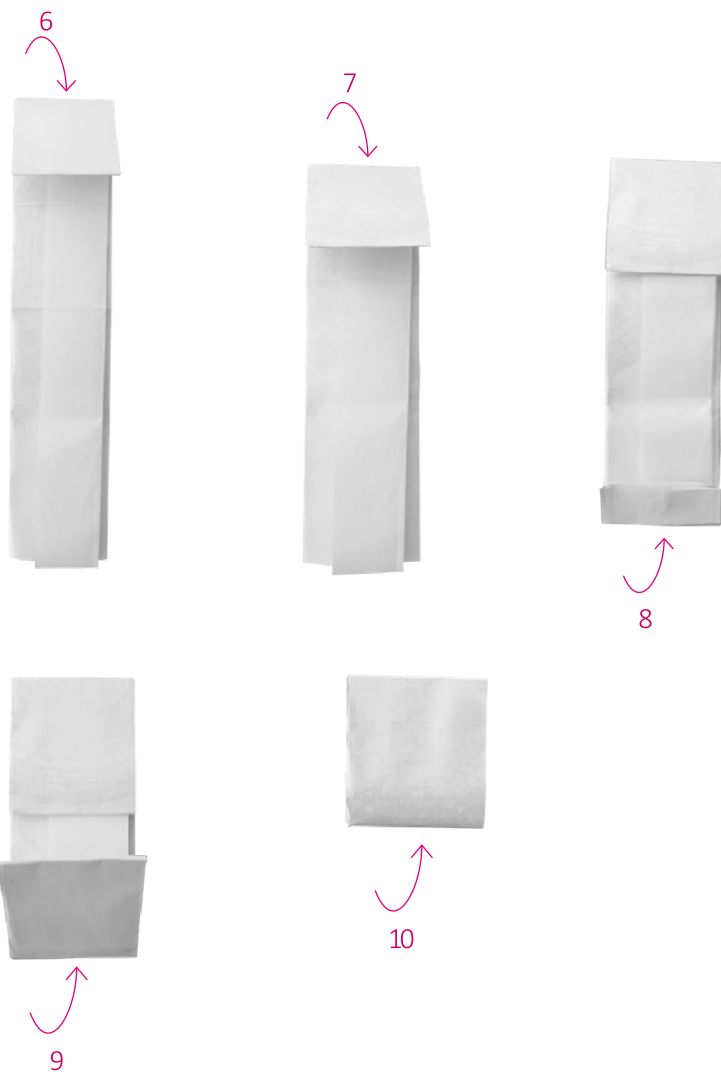


活着，即是迈向死亡



折叠线





活着，即是迈向死亡



擦擦

如何制作擦擦

唐东祖古

数个世纪以来，已经发展出诸多制作擦擦的传统和方法，以下是其中最简易的方法之一。

1. 购买或制作擦擦模具

现成的硅胶擦擦模具很容易买到，并且网上有许多选择。例如，那烂陀寺网站的擦擦模具：nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf。

如果你想要制作特定样式的擦擦，可以向专业人士订制硅胶模具。硅胶模具厂商会需要一个作为模板的擦擦来创作你的模具，传统上是将其委托给对金属、木头或陶土等材质经验丰富的雕塑家制作。

如果你想要复制某个擦擦或佛像，或者制作更大或更小版本的，另一个选择是找三维复印公司制作一个三维图像。三维复印机可以扫描你的擦擦或佛像，然后“印”出你所需要的确切尺寸，只要确保复印分辨率的设置够高即可——25 或 50 微米树脂 SLA 打印就很好。一旦你有三维图像后，就可以请专业的硅胶模具厂商为你制作模具。要求模具制造商使用优质的硅橡胶。

2. 制作装藏用的陀罗尼卷

擦擦包含“颂”（zung），即陀罗尼卷。要制作这些咒卷，首先在一张纸或多张纸上印制或写下相应于擦擦形状的咒语——最快的方式是在 A4 纸上印出许多咒语，接着裁剪成长条。用温水浸泡藏红花，把藏红花水涂在咒纸上，晾干咒纸。确保每一卷陀罗尼都小到足以放入擦擦模具中。

紧紧地卷起咒纸，并且标记咒语顶部的那一端，以便你将咒卷插入擦擦中的时候不会上下颠倒。（传统上是使用红色颜料，不过你也可以使用红色签字笔、圆珠笔或铅笔。）

如果擦擦代表圣尊，那么咒语应该放在心间的高度；如果擦擦呈佛塔形状，则应将咒语置于中心处。

3. 收集材料和工具

合成石膏或牙医石膏

最好使用高质量的石膏。建筑用的那种石膏虽然比较便宜，但很容易有裂纹或破裂，所以不推荐使用。

称重机

称重机有助于确保石膏和水的用量正确。用量多少端视石膏的质量而定，在石膏包装或说明书上会有相关说明。

石膏搅拌机

石膏搅拌机是将干石膏与水混合在一起的专业机器。如果可以找到合适的配件，也可以使用电钻。

生物乙醇或丙酮

通常在往模具里填充石膏之前，会先在模具上喷洒生物乙醇或丙酮，这样有助于释放石膏与硅胶之间的张力，从而避免气泡的产生。

喷雾瓶

你会需要一个喷雾瓶将生物乙醇或丙酮喷到模具上。

画刷

灌入石膏之后，需要一个小而柔软的油画刷将气泡刷出模具。

甘露丸

将一些甘露丸浸泡在温水中，然后加一点在还没有与水混合的干石膏粉中。注意不要加太多，只需少许即可。

颜料

我们建议使用丙烯颜料为擦擦涂色，因为它是水溶性的，容易使用。

活着，即是迈向死亡

除湿机

如果你有花园或阳台，可以把擦擦放在外面晒干。如果不行，在你晾干擦擦的房间里开除湿机以确保它们完全干燥。

空气压缩机、气枪或喷漆枪

在制作下一个擦擦前，使用气枪确保硅胶模具的绝对洁净。如果你使用的是喷漆枪，等石膏干燥后，也可以用它来为擦擦涂色。

木工胶水（印度的 Fevicol 黏着剂）

用一两滴这种木工胶水与少量的水和石膏混合，可以修复损坏的擦擦。

4. 擦擦的制作过程

收集好工具和原料之后，就可以开始擦擦的制作过程。如果愿意，你可以在工作时持咒，例如金刚萨埵百字明、“嗡玛尼贝美吽”以及 / 或是缘起咒。

金刚萨埵百字明

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANUPALAYA
VAJRASATTVA TENOPA TISHTHA DRIDHO ME
BHAWA SUTOKHAYO ME BHAWA
SUPOKHAYO ME BHAWA ANURAKTO ME
BHAWA SARWA SIDDHI ME PRAYACCHA
SARWA KARMA SU TSA ME TSITTAM
SHREYANG KURU HUNG HA HA HA HA HO
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA VAJRA MA

ME MUNCA VAJRI BHAWA MAHA SAMAYA
SATTVA AH

喻母 班匝萨埵 萨玛呀 玛奴巴拉呀 班匝萨埵
喋诺巴 地虚塔 则多 美巴哇 苏埵卡喃 美巴哇
苏波卡喃 美巴哇 阿奴惹可多 美巴哇 萨儿哇
悉地 美普惹呀恰 萨儿哇 嘎儿玛 速杂美 积当母
虚瑞扬 咕如 吽 哈哈哈哈哈 巴嘎完 萨儿哇
达他嘎达 班杂 玛美目恰 班即巴哇 玛哈萨玛呀
萨埵 啊

缘起咒

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN
TESAM TATHAGATO HYAVADAT TESAM CA
YO NIRODHA EVAM VADI MAHASRAMANAH
SOHA

喻母 耶 达儿玛 嘿图 普惹巴哇 嘿吞 嚧香 达他
噶多 嗨呀伐搭特 嚧香 恰又 尼若答 欵旺母 伐嚧
玛哈虚惹玛纳 梭哈

用生物乙醇或丙酮喷洒模具内部

用油画刷轻轻地将生物乙醇或丙酮刷在模具内部，确保整个表面都有覆盖到。表面应有光泽，但不能湿透。

测量正确的石膏和水的分量，如果愿意，可以添加亲人的骨灰

按照干石膏的包装说明，测量出正确份量的干石膏与水。确保添加一些泡过甘露丸的水在里面。

活着，即是迈向死亡

如果愿意，当你将亲人的骨灰与干石膏混合在一起、然后加水的时候，可以念诵金刚萨埵百字明、“喻玛尼贝美叶”或是缘起咒。

彻底混合原料

将水、石膏粉和骨灰加在一起，充分混合约三十秒的时间。

提示：你现在必须动作迅速，因为石膏只需几分钟就可以定型。

将石膏倒入擦擦模具中并去除所有的气泡

用小刷子清除石膏中的任何气泡。

插入陀罗尼咒卷

在石膏开始凝固前，将咒卷插入其中。

记住：如果擦擦代表圣尊，咒语应该置放在心间的高度；如果是佛塔形状的擦擦，则应将咒语置于正中央的位置。

提示：将咒卷压入擦擦之后，要确保它不会浮回表面。

从模具中取出擦擦

你可能需要将擦擦留在模具中长达四十分钟的时间，但请注意，因为也可能十分钟内即已完成。需要多长时间让石膏干燥，取决于你所使用的石膏质量。

确保自己轻柔地从模具中取出擦擦。

让擦擦干燥

在你修补任何损伤前，先让擦擦干燥约三十分钟的时间。

修补气泡损坏

如果气泡破坏了擦擦的表面，用一滴木工胶水与少量的水和石膏混合，使用小而柔软的画刷修补损坏处。

动作要快，因为混合物会很快凝固，所以最好不要一次混合太多的石膏。

在晾干第一批的期间继续制作更多擦擦

再次使用硅胶模具之前，用气枪清洁模具内部并喷上生物乙醇或丙酮，接着重复上述步骤。

确保擦擦完全干燥

在涂色或放入佛塔之前，擦擦必须绝对干燥——潮湿的擦擦很容易发霉。

让擦擦干燥的最简单方法，就是让它们在阳光下曝晒几天。如果做不到，就把它放在门窗紧闭的房间内，打开除湿机，直至干燥为止。这种方法也需要几天的时间。

活着，即是迈向死亡

为擦擦涂色（可选）

擦擦完全干燥后，如果想要，你可以为它们上色。如果你做的擦擦数量不多，可以手工涂绘；但如果制作的擦擦数量很多，可以考虑用喷枪上色，这会快很多。

很难预测丙烯颜料需要多长时间才会干，因为这取决于环境的温度和天气状况。如果你居住的地方天气湿冷，将会需要更长的时间。

最后的一些提示

你需要多少个模具取决于你有多少时间可以制作擦擦、希望制作的数量、参与过程的人数以及存放空间大小等等。

硅胶不会黏在任何东西上，甚至不会黏在它自己上面，因此取下擦擦后，无需清洗模具。

如果硅橡胶模具接触到碳氢化合物（汽油、石油、柴油等）、强酸或化学品，会被损坏。

如果石膏黏在模具里，用气枪将其清除。

插图目录

页数

- 13 恰纳驾车带悉达多太子到他父亲的王宫外面
Tathagat.org——“佛陀生命中驱使他舍弃王室生活的四个景象”，2018年8月29日转载自
<http://tathagat.org/blog/four-sights-buddha/>
- 17 庄周梦蝶
陆治（1496-1576），庄周梦蝶，Wikimedia Commons，
2018年8月29日转载自
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dschuang-DsiSchmetterlingstraum-Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>
- 34
韩国雪岳山国家公园内的佛像
摄影：Craig Nagy；韩国雪岳山国家公园中的佛像。
Wikimedia Commons, 2018年8月29日转载自
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Korea-Seoraksan-BuddhaStatue-02.jpg>
- 43 印度菩提迦耶正觉塔内的佛像
摄影：Kerri A. Thiede；2014年7月2日网志《世界宗教圣地：我在圣地的相片与思绪》；2018年8月27日转载自
https://kerrisreligionthoughts.files.wordpress.com/2014/07/img_1537.jpg

活着，即是迈向死亡

- 47 中尊寺典藏之《大般若经》
纽约大都会艺术博物馆，中尊寺典藏之《大般若经》，约 1175 年。2018 年 8 月 28 日转载自
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/36104?sortBy=Relevance&ft=great+wisdom+sutra&offset=0&rpp=20&pos=2>
- 52 观自在菩萨
摄影：A. Gude；旧金山亚洲艺术博物馆，观自在菩萨（中国）；2018 年 8 月 28 日转载自
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Bodhisattva_Avalokiteshvara.jpg
- 52 拉哥斯（Lagos）的加油站员工
摄影：Lordside0007；“拉哥斯的加油站服务员”；Wikimedia Commons，2018 年 8 月 28 日转载自
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol_attendant_in_Lagos.jpg
- 52 松鼠
摄影：Toivo Toivanen & Tiina Toppila；“一只欧洲小松鼠”，2006 年发布；Wikimedia Commons，2018 年 8 月 28 日转载自
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg>
- 59 卧佛
摄影：Paul Arps；“柬埔寨磅湛省男人山上的卧佛”，2011 年；Flickr，2018 年 8 月 28 日转载自
<https://www.flickr.com/photos/slapers/6720107463>

- 76 大佛（阿弥陀佛）
摄影：Dirk Beyer；日本鎌仓的“大佛”（阿弥陀佛）；
Wikimedia Commons, 2018年8月28日转载自
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg
- 79 阿弥陀佛净土
当麻曼荼罗，1750年；纽约大都会艺术博物馆，2018年8月28日转载自
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&offset=0&rpp=20&pos=1ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1>
- 82 铜色吉祥山的莲师宫殿
铜色吉祥山莲师宫殿的图像，LEVEKUNST: art of life, 承蒙印度比尔的乌金·督佳仁波切提供，2018年8月28日转载自 <http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>
- 85 绿度母
佚名，十三世纪，老绿度母像；Wikimedia Commons，2018年8月28日转载自
https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG
- 86 黑泽明《梦》中的葬礼场景
黑泽明《梦》中的图画，葬礼场景，2018年9月9日转载自
<https://i.pinimg.com/originals/df/28/79/df287943ca41d546952fa27c477bc863.jpg>

- 91 彩虹场景——黑泽明为其 1990 年的电影《梦》所绘制的情节串联图板
黑泽明《梦》的图画，彩虹场景；2012 年 12 月 7 日 Severin Severin 上传，lista，Wikimedia Commons，2018 年 8 月 28 日转载自
<http://www.listal.com/viewimage/4580620>
- 93 地狱《快乐花园》（Hortus Deliciarum）之“地狱”，霍亨堡之赫尔雷朵（Herrad von Hohenburg），1180 年；Wikimedia Commons，2018 年 8 月 28 日转载自
https://en.wikipedia.org/wiki/Hell#/media/File:Hortus_Deliciarum_-_Hell.jpg
- 94 守财奴的结局
老父终于变得仁慈，死掉并留下他的财产；Wikimedia Commons，2018 年 9 月 27 日转载自
https://www.flickr.com/photos/biomedical_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/
- 95 畜生道
畜生道；Wallpapersin4k.org，2018 年 8 月 28 日转载自
<http://www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-WallpaperWith-Animals-1.jpg>
- 97 《五百阿罗汉》之“六道·修罗”
狩野一信，《五百罗汉图》第 31 与 32 幅“六道·修罗”；华盛顿史密森尼学会（Smithsonian Institution）阿瑟·M·赛克勒美术馆（Arthur M. Sackler Gallery）；Wikimedia Commons，2018 年 8 月 28 日转载自
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Six_Realms_

[Warring Spirits, Five Hundred Arhats, Scrolls 31 %26 32.jpg](#)

98 看云

阿炯·凯科尔（Arjun Kaicker），2016年《看云》（Cloud Gazing），经画家仁厚允许而刊登于此。2018年8月28日转载自 <https://www.saatchiart.com/art/Painting-Cloud-Gazing/805996/2910167/view>

100 最后的审判

维克多·瓦斯涅佐夫（Victor Vasnetsov），1904年《最后的审判》，图片扫描自 A. K. Lazuko, Victor Vasnetsov, Leningrad: Khudozhnik RSFSR, 1990, ISBN 5-7370-0107-5; Wikimedia Commons, 2018年8月28日转载自 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov_Last_Judgment.jpg

105 亡灵在注视

保罗·高更（Paul Gauguin），1892年，《Manao tupapau（亡灵在注视）》；纽约州水牛城奥尔布莱特-诺克斯美术馆（Albright-Knox Art Gallery）；Wikimedia Commons, 2018年8月28日转载自 <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1170993>

108 黑泽明《梦》中战死沙场的军队黑泽明，JPRoscoe于

2017年12月22日发布；2018年8月28日转载自 <http://basementrejects.com/wp-content/uploads/2017/12/dreams-1990akira-kurosawa-the-tunnel-dead-soldiers.jpg>

- 128 “你的生命正在嘀嗒流逝” 广告牌
安德烈·舒尔茨（Andreas Schulz）创作。
- 135 不动佛
十七世大宝法王邬金·听列·多杰（Ogyen Trinley Dorje），《不动佛》，莲花戒学院（Kamashila Institute for Buddhist Studies and Meditation）；2018年8月28日转载自 <http://kamashila.de/en/institute/karma-kagyu/>
- 136 金刚萨埵
《金刚萨埵（佛教圣尊）》，喜马拉雅艺术资源（Himalayan Art Resources），2012年刊登，2018年8月28日转载自 <https://www.himalayanart.org/items/838>
- 175 圣母玛利亚
摄影：Atreyu；Marpingen Maria Himmelfahrt Innen Schutzmantelmadonna，德国萨尔州圣文德尔区玛尔平根的圣母升天天主教堂中的圣母；Wikimedia Commons，2018年8月28日转载自 https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG
- 182 释迦牟尼佛
塔拉·迪·给苏（Tara di Gesu），《释迦牟尼佛》，经画家仁厚允许而转载于此。
- 197 泰姬玛哈陵
摄影：Suraj Rajiv，2017年《泰姬玛哈陵外观》（Taj Mahal Exterior），印度；Wikimedia Commons，2018年8月28日转载自

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg

- 213 京都大原念佛寺的其中一尊小小地藏菩萨像
Chris Gladis, “Nenbutsu-ji jizo”, Flickr; 2018 年 8 月 28 日转载自
<https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612>
- 214 地藏菩萨
雕塑家：运庆；运庆之地藏菩萨坐像，东京国立博物馆；Wikimedia Commons, 2018 年 8 月 28 日转载自
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122>
- 244 佩戴解脱轮
华智仁波切《普贤上师言教》，莲师翻译小组（Padmakara Translation Group）翻译之修订版，第 135 页。
- 250 擦擦
不丹岗堤旅宿（Gangtey Lodge）刊登；2018 年 9 月 27 日转载自 <https://www.websta.one/media/BmnBh-oHh3L>

现在，在我去世的这一刻，我开始排便了
——向世尊献供。³⁸

一休（1394-1491）

经常光顾酒吧和妓院的僧人

注释

- ¹ 村上春树短篇小说集：Blind Willow, Sleeping Woman: 24 Stories, Harvill Secker, 2006.
- ² 柏拉图《逻辑教》。英文原文取自 Plato, *Five Dialogues*, second edition, translated by G.M.A. Grube, revised by John M. Cooper, copyright © 2002 by Hackett Publishing Company, Inc.
- ³ 《庄子·齐物论》。
- ⁴ 英文诗句节选自 Yoel Hoffmann 的 *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death* (Rutland, Vermont: Tuttle Publishing, 2018) 第 227 页。所有来自该书的引言皆获得 Tuttle Publishing 出版社之授权。
- ⁵ 龙树《亲友书》。英译本： *Nāgārjuna's Letter to a Friend*, translated by Padmakara Translation Group, Snow Lion, 2013.
- ⁶ 《大般涅槃经》，北凉天竺三藏县无讖译。
- ⁷ Forster, E.M., Howard's End, <https://www.gutenberg.org/files/2891/2891h/2891-h.htm>. Accessed 21 September 2018.
- ⁸ 顶果·钦哲仁波切的 *The Sage who Dispels Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri*, 2008 年由 Lhasey Lotsawa Translations & Publications 初次英译，收录于依怙帕秋仁波切为其九乘教法汇编之 *The Shrivakayana - A Collection of Teachings* 中；2016 年由 Lotsawa House 修订与编辑。
- ⁹ 泰国上座部传承最普遍的禅修方式之一，就是在观出入息（安那般那）的时候，结合咒语 BUDDHO 以激发佛的觉醒状态。有很多丛林传统的禅修大师都鼓励弟子以此作为毕生的修持以及临终时的主要支柱。解说来源：帕拉维·翁奇拉柴。

¹⁰ 六道，或六趣，即地狱道、饿鬼道、畜生道、人道、阿修罗道、天道。

关于六道的更多英语讯息，可参阅：

http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six_classes_of_beings

（2018年3月13日访问）。

¹¹ 四法印。参见宗萨·钦哲仁波切的著作《近乎佛教徒》，台北：皇冠出版社，2016年（*What Makes You Not a Buddhist*, Shambhala Publications 1998）。

¹² 这段祈愿文在梵文中称作 *Triratna Vadana*（礼敬三宝），在英语中称作 *In Praise of the Three Jewels*。

¹³ 这段祈愿文在梵文中称作 *Sharanagaana*（皈依），英语中称作 *Taking Refuge*。

¹⁴ 寂天《入菩萨行论》第二品第26偈，如石法师译本。

¹⁵ 梵文：om sarva tathagata pada vandanam karomi。

¹⁶ 梵文：om bodhicittam utpadayami

¹⁷ 寂天《入菩萨行论》第三品第22-23偈。如石法师译本。

¹⁸ 《律苑事规》，真歇和尚之偈文。

¹⁹ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第108页。这是七十七岁的日本禅师固山一巩（Kozan Ichikyo）在1360年以禅定坐姿圆寂前所写下的最后一首诗。

²⁰ 英译：莲师翻译小组（Padmakara Translation Group）。

²¹ Chogyam Trungpa Rinpoche, *The Rain of Wisdom*, pp. 190-191, Rumtek ed. of the Tibetan fol. 88A: 4ff.

[中译注：按张澄基教授于《密勒日巴尊者传》之译本，此两偈为：亲朋
不顾我将老，弟妹莫认我死期；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。我
死悄悄无人知，我尸鸟鸢亦不见；如是死于崖洞里，无悔无恨心满意。]

²² Robert Bly, *The Kabir Book: Forty-Four of the Ecstatic Poems of Kabir*, Beacon Press, 1993.

²³ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 259 页。

²⁴ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 215 页。

²⁵ 梵文：om amrita teje hara hum

²⁶ 寂天《入菩萨行论》第三品第 17-21 偈，如石法师译本。

²⁷ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 341 页。

²⁸ <http://www.iep.utm.edu/time/#H3>

²⁹ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 270 页。

³⁰ 噶玛·林巴 (Karma Lingpa) 的《深法寂忿密意自解脱》(藏 zab dhos zhi khro dgongs pa rang grol) 之中有一篇名为《中阴闻教大解脱》(或译《中阴度亡经》；藏 bar do thos grol chen mo) 的教文。

³¹ *The Excellent Path to Perfect Liberation: A Guidance Practice (Nedren) for the Dukngal Rangdrol (Natural Liberation of Suffering) Practice of the Great Compassionate One from the Longchen Nyingtik.*

[中译注：中文版下载：<http://ftp.budaedu.org/ebooks/pdf/TC015.pdf>]

³² 寂天《入菩萨行论》第二品第 26 偈，如石法师译本。

³³ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 287 页。

活着，即是迈向死亡

³⁴ 五种无需禅修即可证悟的方法：见解脱，闻解脱，尝解脱，触解脱，忆念或思维解脱。来源：Rigpawiki

³⁵ 寂天《入菩萨行论》第六品第 21 偈，如石法师译本。

³⁶ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems*，第 81 页。

³⁷ 以下药师七佛名号取自唐朝义净法师所译之《药师琉璃光七佛本愿功德经》。

³⁸ 英文诗句节选自 Hoffmann 的 *Japanese Death Poems* 第 103 页。

译者谢辞

奉师命仓促而译。感谢蒋扬·桑波法师协助藏文仪轨汉译的部分，中上淳贵提供日文译名咨询，张燕君与吴梁婵协助校对。经仁波切开许，内文做部分调整，与英文版不尽相同。若有任何错误疏失，尚祈上师与读者宽宥。

赵雨青 2018 年 12 月 21 日