投胎過程與解脫方法

索甲仁波切 著
鄭振煌 譯

對大多數人而言，死亡的經驗是指在死亡過程的盡頭，進入一個湮沒消失的狀態。據說，內在分解的三個階段，可以快到三彈指頃。父親的白菩提和母親的紅菩提在心輪會合，稱為「完全得證」的黑暗經驗生起。地光明顯現，但我們卻沒有認證它，因而進入昏迷的無意識狀態。

誠如我前面說過的，這是第一次沒有認證出來，又稱為第一階段的無明，藏文叫 Ma Rigpa，是本覺的相反狀態。輪迴在死亡的瞬間稍為中斷，而這個時候我們又開始了另一個輪迴。法性中陰隨即生起，一閃即逝，沒有被認證出來。這是第二次認證的失敗，也是第二階段的無明。

這時候我們所覺察到的第一件事是「如同天和地又分開了」：我們突然進入死和另一期新生命之間的中陰身。這稱為受生中陰，藏文是 sipa bardo，是死亡的第三期中陰。

由於沒有認證出地光明和法性中陰，我們一切習氣的種子受到刺激而重新甦醒過來。受生中陰介於這些種子的重新甦醒

和進入下一世胚胎之間。

藏文 sipa bardo 中的sipa，翻譯成中文是「受生」或「有」，也有「可能性」和「存在」的意思。在受生中陰的階段，因為心已經不再受到這一世肉身的限制或障礙，所以「受生」到不同境界的「機會」是無限的。這種中陰有外「存在」的意生身(mental body)和內「存在」的心。

受生中陰的最顯著特色是「心」扮演著最主要的角色，而法性中陰則是在本覺之內顯現，因此，在法性中陰之中，我們有光身；在受生中陰之中，我們有意生身。

在受生中陰的階段，心非常清明，也具有無限的活動力，但它所移動的方向，完全取決於過去業力的習氣。它稱為「業」的受生中陰，誠如卡盧仁波切所說的：「這完全是我們過去業力的自動或盲目的結果，此處所發生的一切全非意識的決定；我們被業力衝擊得東倒西歪。」

這時候，心在它逐漸展現的過程中，已經到達下一個階段：從最純淨的狀態（地光明），經過它的光和能量（法性中陰的顯現），進入受生中陰階段，心展現出更具體的形式。在這個階段所發生的事，正好是分解過程的相反：風大再度出現，同時，與貪、瞋、癡有關的思想狀態伴隨著風大而來。然後，因為過去業報身的記憶在我們的心中仍然歷歷如新，就會形成「意生身」。

意生身

受生中陰的意生身有許多特色。它具有一切知覺作用，它是相當輕靈、透明和活動的。它的知覺力，據說是我們活著時的七倍。它也具有最基本的清晰覺察力，那不是在意識控制下的覺察力，但意生身能閱讀別人的心識。

首先，這種意生身的形狀類似生前的肉身，但沒有任何缺點，而且是青壯期的俊美

肉身。即使你在這一世殘廢或生病，你在受生中陰階段仍然會有完美的意生身。

古代的一個大圓滿法門告訴我們，意生身大約像八到十歲孩童的大小。

由於概念性思考的力量（又稱「業氣」），意生身無法保持靜止不動，即使一剎那也辦不到。它不停地移動，只要一起念頭，就可以毫無障礙地隨意到任何地方。因為意生身沒有肉體，所以能夠通過牆壁或高山之類的固體障礙物。

意生身能夠看穿三度空間的物體。但由於缺少肉身的父親白菩提和母親紅菩提，所以不再具有日月的光，只有一道微弱的光照亮我們跟前。我們可以看見其他的中陰身生命，卻無法被活的生命看見，除非是那些由於精深禪定功夫而有天眼通的人。所以，我們可以和中陰世界裡的許多旅人、那些比我們早逝的人有短暫的會面和談話。

意生身因為有五大構成因素，所以我們會認為它似乎是固體的，而且還會感覺到飢餓的煎熬。中陰教法說，意生身以氣味為食，並從燃燒的供品獲取養分，但它只能享用特別以它的名字祭祀的供品。

意生身的心活動速度極快：念頭連續以高速度來到，我們同時可以做很多事。心不斷形成固定的模式和習慣，尤其是對於經驗的執著，以及認為經驗終究真實不虛的信念。

中陰身的經驗

在中陰身的頭幾個星期，還有自己是男人或女人的印象，一如我們的前世。我們不知道自己已經死了，我們回家去會見家人和親愛的人。我們試著對他們講話，摸他們的肩膀。但他們並不回答，也完全覺察不到我們的存在。儘管我們想盡辦法，還是不能引起他們的注意。當他們為了我們的死亡而哭泣，或傷心地呆坐時，我們只能無力地看著。我們試著使用自己的物品，卻一點用都沒有。飯桌上已經沒有我們的位子，而親

友正在處理我們的物品。我們覺得憤怒、受傷和挫敗，《中陰聞教得度》說：「就像魚在熱砂中受苦。」

如果我們非常執著自己的肉體，甚至會嘗試重新進入肉體或在它的四周流連不去，結果卻徒然無功。在極端的例子裡，意生身會在它的物品或肉體旁邊徘徊好幾個星期或甚至好幾年，竟然還未察覺自己已經死了。唯有在知道自己沒有身影，在鏡子裡面沒有反射，在地上不留下足跡時，才終於了解自己已經過世。承認已經去世所帶來的驚嚇，足以令我們昏厥過去。

在受生中陰裡，我們會重演過去世的一切經驗，重新經歷各種很久以前的生活細節，再度造訪所有的地方，甚至如同上師們所說「只不過吐過一口痰」的地方。每七天我們都會被迫再次經過死亡的痛苦經驗。如果是安詳去世的，就會重現安詳的心境；如果是痛苦去世的，也會重現痛苦的心境。請記住，這時候的意識是活著時的七倍強度，在受生中陰的快速階段中，前世的惡業全都以非常集中而混亂的方式回來了。

我們不安而孤獨地飄泊在中陰世界裡，就好像夢魘一般地狂烈，而且如同在夢中一樣，相信自己有肉身，相信自己確實存在。但受生中陰的一切經驗都只是從我們的心中生起，由重現的業和習氣所創造的。

四大中的風大，再度吹起，誠如土庫烏金仁波切所說的：「我們聽到由地、水、火、風四大所造成的巨大聲響。有雪崩不斷掉下來的聲音、大河奔騰的聲音、熊熊烈火如火山爆發的聲音、暴風雨的聲音。」據說，當我們試著在恐怖的黑暗中逃避這些聲音的時候，三個不同的深淵（白色、紅色、黑色），又深又可怕，在我們的面前裂開。《中陰聞教得度》告訴我們，這些深淵就是我們自己的貪、瞋、癡。我們被冰冷的大雨、膿和血的降雹所襲擊；聽到聲嘶力竭、

嚇人的哭聲；被吃肉的魔鬼和猛獸所追趕。

我們被業風無情地吹得東倒西歪，無法固定在地面上。《中陰聞教得度》說：「這時候，可怕的、無法忍受的、強烈漩渦的、巨大的業的龍捲風，從背後驅動著你。」我們完全被恐懼所征服，就像蒲公英的種子在風中被吹來吹去，我們無助地在中陰的幽暗世界中游蕩。我們又飢又渴，苦不堪言，到處尋找庇護所。我們心中的念頭分分秒秒都在改變，《中陰聞教得度》說，這些念頭把我們投射出去，「就像從彈弓射出一般」，進入一下子憂傷一下子喜悅的境界。心中生起想要擁有肉身的渴望，卻找不到，使得我們更加痛苦。

這整個景象和環境都是由我們的業塑造而成，就好像中陰世界中，可以由我們的無明所產生的夢魘影像所居住。如果我們生前的習慣性行為是正面的，我們在中陰身的念頭和經驗就可以摻雜喜悅和快樂；反之，如果我們生前曾傷害到別人，我們在中陰身的經驗必然是痛苦、憂愁和恐懼。因此，西藏人說，漁夫、屠夫和獵人在中陰身時，會受到前世所殺害者的恐怖形象攻擊。

研究瀕死經驗細節，尤其是研究瀕死經驗中常見的「生命回顧」現象的人，曾經自問：「我們怎能想像毒梟、獨裁者或納粹暴徒在中陰身階段的恐怖經驗呢？」「生命回顧」似乎顯示，我們在死後會經驗到與我們直接或間接有關的「一切」痛苦。

受生中陰的長短

整個受生中陰期間，平均長達四十九天，最短是一個星期。情況各有不同，就好像現在有些人可以活一百歲，有些人年輕時就去世。有些人甚至會陷在其中，成為精靈或鬼魂。敦珠仁波切常常說，在中陰身的前二十一天，亡者會有強烈的前世印象，所以這是生者能夠幫助亡者的最重要時段。過了這個階段，下一世就慢慢成形，變成主宰的影響力。

我們必須在中陰身等待，一直到與未來的父母親產生業緣。我有時候把中陰身想成過境室，在轉到下一世之前，你必須在過境室等待，有時會等上四十九天之久。但有兩種人不必在中陰身等待，因為他們的業力強度可以把他們立刻吹到下一世。第一種人生前過著大善和精進的生活，他們的心識在修行中已有良好的訓練，因此他們的證悟力可以把他們直接帶到善道轉生。第二種人生前過著大惡和墮落的生活，他們會迅速下墮到三惡道轉生。

審判

有關中陰身的某些記載，提到審判的場面，這是一種「生命回顧」的景象，類似世界上許多文化中的死後審判。你的善心，化成白色的守護天神，充當你的辯護顧問，重述著你生前的善行；你的壞心，則化成黑色的魔鬼，提出控訴的案子。善行和惡行分別用白色和黑色的石子來代表。主持審判的「死亡之神」就向業的鏡子諮詢，並做審判。

我覺得這種審判的場景，和瀕死經驗的「生命回顧」有著有趣的雷同。終極而言，一切審判都是發生在我們的心中。我們既是主持審判的人，也是接受審判的人。雷蒙．穆第說：「有趣的是在我所研究的個案中，審判並非來自全然接受並且愛這些人的『光之生命』，而是來自被審判的個人內心。」

有過瀕死經驗的一位婦人，告訴肯尼斯．瑞林說：「你的一生在你面前重現，你自己在做審判……你是在審判你自己。你的一切罪惡都被寬恕了，但你能夠寬恕自己生前該做而未做，或某些小的欺騙行為嗎？你能夠寬恕自己嗎？這就是審判。」

審判的場景也顯示，分析到最後，真正重要的是每一個行動背後的動機，我們逃避不了過去的行為、言語和思想所造成的影

響，以及它們烙在我們心中的痕跡和習慣。這表示我們不僅在這一世，還要在來世為自己的一切身口意業負全責。

心的力量

因為我們的心在中陰身階段非常輕靈、自由流動和易受傷害，所以任何生起的念頭，不管好壞，都有巨大的力量和影響。由於沒有肉身可以固著，念頭就變得很實在。想像如果看到為我們舉辦的喪禮是那麼漫不經心、敷衍了事，或看到貪婪的親人爭奪我們的財物，或看到我們所深愛，也認為深愛我們的朋友，竟然以嘲謔、傷人或不屑的口吻談論我們，該會多麼傷心和憤怒啊！這種情境可能會很危險，因為暴力反應會把我們直接驅向惡道轉生。

因此，念頭的巨大力量，是受生中陰的主要議題。在這個關鍵時刻，我們會完全暴露在種種主宰我們生命的習氣之下。如果你不在活著的此時注意這些習氣，不讓它們控制你的心，那麼在受生中陰的階段裡，你就會變成它們無助的犧牲品，被它們的力量衝擊得忽東忽西。譬如，在受生中陰的一點微細慍怒，就可能產生毀滅性的後果；因此，傳統上，為你讀誦《中陰聞教得度》的人，必須是與你有好因緣的人，否則，他們的聲音就可能激怒你，造成最不幸的後果。

中陰教法對於心在受生中陰階段的未成形狀態有很多描述；其中最驚人的是，受生中陰的心就像燒紅的鐵棒，可以隨意彎成你要的形狀，而在它開始冷卻時，就會以當時的形狀迅速固體化。同理，在受生中陰階段，只要有一個正面的念頭都可以把我們直接帶入證悟，而一個負面的念頭，也足以把我們投入長期和極端的痛苦。《中陰聞教得度》對我們的警告再也沒有比下面這段話更強烈了：

> 現在已經到了往生善道或墮落惡道的時刻；現在已經到了只要稍微懈怠就會永遠受苦的時刻；現在已經到了只

要稍微專注就可以永享安樂的時刻。

專心一意，想辦法延長善業的果報！

《中陰聞教得度》嘗試喚回死者生前可能有過的修行回憶，它也鼓勵我們放下對人和財物的執著，放棄擁有肉身的渴望，不要對貪或瞋屈服，培養仁慈心而非敵意，甚至連負面的行動都不要想。它提醒死者沒有必要恐懼：一方面，它告訴死者那些恐怖的中陰影像只不過是自己無明的投射而已，本質上是空的；另一方面，他們自己只有「習氣的意生身」，因此他們也是空的。「所以，空傷害不了空。」

受生中陰變化無常的性質，也可以變成許多解脫機會的來源，而且，此時心的感受性也可以用來幫助我們。我們唯一必須做的事就是記住一個教法；它唯一需要的，就是在心中生起正面的念頭。如果我們能夠回憶起任何曾經啟發我們認證心性的教法，如果我們有點想要修行，或與某種修行法門有深厚的因緣，就足以讓我們解脫。

在受生中陰的階段，佛土並不像在法性中陰般地自發性現前。不過，只要記住它們，你就可以藉助心力把你自己直接送到佛土去，踏上朝向覺悟的大道。如果你能夠啟請一尊佛，他立刻就可以在你面前出現。但請記住，在這個中陰中，雖然有無限的可能性，但是對於我們的心，至少要有某些控制才行；而這是極度困難的事，因為這時候的心是如此脆弱、零散和不安。

因此，在受生中陰中，每當你能夠突然覺醒時，即使只是一剎那，你都要立即憶起你和修行的因緣，記住你的上師或本尊，以你全部的力量啟請他們。如果生前每當事情遭遇困難、面臨重要關頭或失控時，你就能夠自然反射般地祈禱，那麼此時你就能夠當下啟請或憶起覺者，如佛陀、蓮花生大士、度母、觀音、基督或聖母瑪利亞。如果你能夠專心一意地恭敬啟請他們，那麼透過他們的加持力，你的心就可以獲得解脫，進入他們的智慧心的空間。祈禱在這一世也許

只帶來很小的果，但它在中陰身的影響力，卻空前的強大。

有關中陰身的描述顯示，如果我們沒有先前的訓練，在這個時刻要把心集中起來是非常困難的。想想看，在睡夢或夢魘中，我們感覺多麼地無能與無力，多麼難以記起祈禱詞啊！而在受生中陰的階段，要想集中心念，那是更加困難的。因此，《中陰聞教得度》一再重複的口令是：「心不要亂。」它說：

> 這裡是諸佛和眾生分開的界線，……在一瞬間他們就分開了，在一瞬間就完全覺悟了。

再生

在受生中陰之中，當再生的時間越來越接近時，你就越渴望肉身的支持，開始尋找可以去投生的對象。不同的徵兆會開始出現，預告你即將去投生那一個「道」。各種顏色的光從六道射出，你會感覺被拉往其中的某一色光，這就取決於你心中最強大的煩惱是什麼。你一旦被拉向其中的某一色光，就很難再回來。

然後，與各種「道」相關的影像和景象將生起。你對中陰教法越熟悉，你就越警覺它們真正的意義是什麼。不同教法對這些影像的描述稍有不同。有的說，如果你即將轉生為神，就會看到、進入一個有許多層的天宮；如果你即將轉生為阿修羅，就會覺得在一堆盤旋而上的烈火武器之中，或是進入戰場之中；如果你即將轉生為畜生，就會發現你是在洞穴、地洞或菅草做的鳥巢之中；如果你看到樹樁、密林或織布，表示你即將轉生為餓鬼；如果你即將轉生到地獄，就會感覺全身無力，正被帶往一片漆黑之中、暗路、蓋有黑色或紅色房子的幽暗地方或鐵城。

此外，還有許多其他徵象，譬如你凝視或移動的方式，就暗示你即將轉生的去處。如果

你即將轉生到天道或人道，視線是向上的；如果你即將轉生到畜生道，就會像鳥一樣，往前直看；如果你即將轉生到餓鬼道或地獄道，就會往下看，好像正在潛水一般。

如果這些徵象的任何一種出現了，你就必須小心，不要掉入三惡道。

同時，你會有強烈的欲望，想要投生到某些道，而且本能地被拖往這些道。中陰教法警告我們，在這個時刻，存在著很大的危險性，由於你想要投生的強烈欲望，就會奔向任何似乎能提供安全感的地方。如果你的欲望遭遇挫折，由此所生起的瞋恨將使中陰身突然中斷，你就是被那個煩惱驅使去投生。所以，誠如你所見到的，你的來生是直接受到貪、瞋、癡的決定。

想像你正跑向一個庇護的地方，只為了逃避中陰經驗的屠殺。然後，害怕離開，你也許會變得執著起來，而有了轉生，不管到那一道都可以，其目的只為了轉生。《中陰聞教得度》解釋說，你甚至會感到迷惑，把好的生處誤以為是壞的，或者把壞的生處誤以為是好的生處。或者聽到你的親人在叫你，或迷人的歌聲，你就隨著這些聲音而去，最後發現你被引誘到三惡道去了。

你必須好好注意，不要盲目地進入三惡道。不過，最妙的是，當你覺察到自己的遭遇時，還是可以開始影響和改變你的命運。

在業風的席捲下，你將到達未來的父母親正在做愛的地方。看到他們，你的情緒就立刻被拉住了；由於過去的業緣，你開始自發性地感到強烈的執著或瞋恨。對母親的嚮往和喜愛以及對父親的憎恨或嫉妒，將導致你轉生為男嬰；反之，則將轉生為女嬰。如果你屈服於這種強烈的情緒之下，不僅將會轉生，可能還會因為那個情緒而被帶到三惡道去。

現在，我們有什麼辦法可以避免再生或選擇下一世嗎？中陰教法提出兩個特殊的法門，可以阻止再生，如果失敗了，就可以選擇好的再

生。第一個是關閉再生之門的指南：

最好的方法是捨棄貪、瞋、癡等情緒，並且體認種種中陰經驗都沒有究竟的實體。如果你能夠體悟到這一點，然後把心安住在它的真實空性之中，就可以阻止再生。《中陰聞教得度》在這裡警告我們：

啊！父母、暴風、旋風、雷電、恐怖的投射及種種明顯的現象，它們本性上全都是虛妄的。不管它們如何顯現，都不是真實的。一切的事物全都是假的、不真實的。它們像幻影一般，它們不是恆常的，它們不是不變的。希求它們又有什麼用呢？恐懼又有什麼用呢？這只不過是把不存在的當作存在而已。....

《中陰聞教得度》繼續勸告我們：

「一切事物都是我的心，而這個心是空的、未生起的、不受障礙的。」如此思維，保持心的自然和專注，融於自性之中，就好像將水倒進水中，維持本來面目，自在、開放、放鬆。讓心自然自在地安住，你一定可以關閉所有轉生的胎門。

下一個阻止再生的最好方法，就是把你可能成為未來的父母親觀想成佛、上師或本尊。至少你必須試著產生不被拖進貪欲的捨離心，同時想到諸佛的清淨國土。這將阻止再生，並可能讓你往生佛土。

如果你無法讓心穩定到足以做這種修習的程度，還有另一個方法可以選擇再生，那就是辨認六道的地標和符號。如果你必須轉生，或你有意轉生以便繼續修行利益其他眾生，則除了人道之外，其他道都不可以進入。在六道之中，唯有人道才適合修行。中陰教法告訴我們，如果你即將轉生到人道中的好環境，你會感覺自己來到一座壯麗的房子，或來到城市，或在一群人當中，或看到一對男女在做愛。

在一般情況之下，我們毫無選擇的餘地。我們被拖向我們的出生地，「就像小鳥被誘進籠子般，乾草著了火，或像一隻動物掉進泥沼裡一般地無能為力。」《中陰聞教得度》說：「啊！覺悟家族的兒女，即使你不想去，都無法使得上力；

你是無助的，被迫一定要去。」

是的，中陰教法總是這麼富有啟發性的提醒我們，永遠都有希望；現在就是祈禱的時刻了。即使是在這個時刻你才發願和攝心專注，仍然可以往生佛土，或者你可以發一個深切的大願，往生到可以聽聞佛法、修行解脫之道的家庭。如果你有強大的業會驅使你轉生某一道，你可能就沒有其他選擇；不過，你過去的發願和祈禱將幫助你重塑命運，因此，你的再生有一天將可以達到解脫的地步。

即使你已經投生進入胚胎了，還是可以繼續祈禱這件事將來會發生。即使是現在，你都可以把你自己觀想成任何覺悟的聖者，依上師們的說法，傳統上都是觀想成金剛薩埵，加持你所進入的胎是神聖的環境，「聖尊的宮殿」，然後繼續修。

現在當受生中陰降臨在我身上，
我將攝心一意，
極力延伸善業的果報，
關閉再生之門，試著不要再生。

這是需要堅忍和清淨心的時刻。

捨棄煩惱，觀想上師。

終極而言，心想要前往某一個道的欲望，會驅使我們去再生，而心執著和固化的傾向，最後就表現於肉體的再生之上。在整個中陰過程中，這是下一個顯現的階段。

如果你能夠成功地把心導向於人道，便完整地走了一圈。你再一次進入此生的自然中陰。當你看到父母親在交媾時，你的心不由自主地被拉進去，入胎投生。這象徵受生中陰的結束，而你的心將快速地重新經驗分解的過程和地光明的現前。然後，完全證得的黑暗經驗再度生起，同時進入新的胚胎。

因此，生命結束於地光明，也開始於地光明。（未完待續）

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