

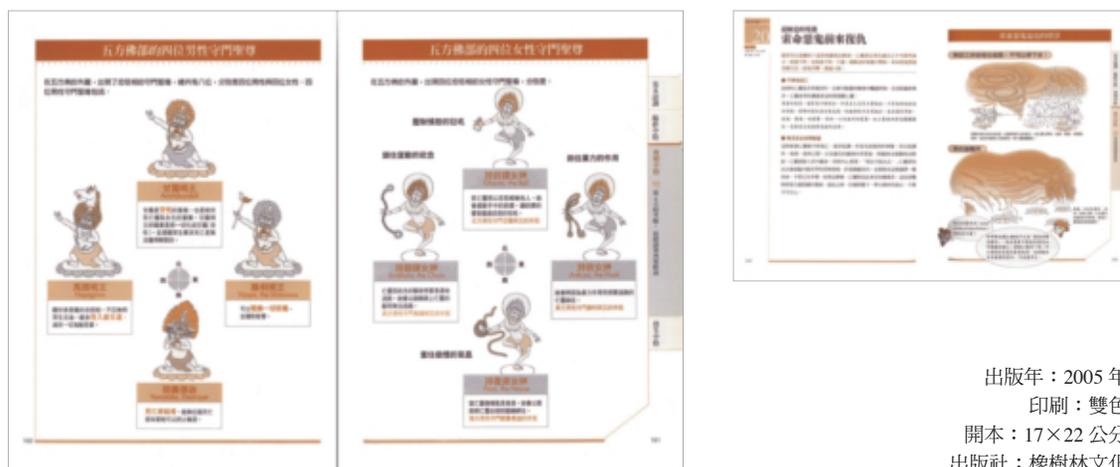
圖解西藏生死書

作者：張宏實／繪者：劉鎮豪

《圖解西藏生死書》是以圖解的方式，來解說西藏一本專門記載死亡所有歷程的專書——《中陰聞教救度大法》。所謂「中陰」，是藏傳佛教用來描述死亡歷程的特殊狀態。西藏人認為在中陰階段，如果能聽聞教法，便能獲得大解脫。所

以，「中陰」是決定人死後是否能解脫的關鍵時機。

相傳《中陰聞教救度大法》是蓮花生大士所留下來的伏藏，十四世紀時由掘藏師卡馬·林巴（Karma Lingpa）發現而流傳於世。此書詳細記載人死亡的所有歷程與遭



出版年：2005 年
印刷：雙色
開本：17×22 公分
出版社：橡樹林文化

遇，透過唸誦與聆聽的方式，幫助死者從容地面對死亡，最終往生淨土。

本書分為「基本認識」、「臨終中陰」、「實相中陰」、「投生中陰」四大主題，以圖解形式呈現《中陰聞教救度大法》的奧秘，將嚴肅的生命課題以豐富的插圖與圖表表達，讓神秘的古老教法能貼近現代人的閱讀模式。又以時間列表的方式，讓讀者清晰可見中陰階段的變化，得以從容面對死亡。書末附錄趙宏鑄所譯的《中有聞教得度密法》，供讀者可對照閱讀。

書中指出藏傳佛教有三大解脫路徑，一是生前採用「最高指導法」，在生前自身解脫。二是在臨終時進行「觀察死亡徵候」的自發性解脫法。三是死後採用「中陰聞教救度大法」。本書以圖片加旁白方式，簡介了這三條路徑。

藏傳佛教認為人在臨終時，地、水、火、風、空等五大元素會一一分解，啟動死亡，臨終者可以見到「第一明光」，這是獲得解脫的大好機會。體認明光是解脫的關鍵，安住明光當中，就能直接證悟「無生法身」(unoriginate Dharmakaya)——「涅槃」。若是錯過，就會進入「實相中陰」，亡靈會遇見一百十二位神祇，分別是寂靜尊四十二位、忿怒尊六十位、寂忿尊十位。若能心地光明的走向現前的各尊菩薩，就有機會得到救度。本書特別羅列各神祇圖片，方便讀者認識。

進入中陰身，受業力牽引，往往不能自主，本書提出三個救命錦囊：（一）觀想本尊守護神；（二）觀想觀世音菩薩；（三）觀想上師。只要不忘失這三個重要觀想，就有機會化險為夷，獲得解脫，往生淨土。