

第九讲 了解死亡

今天我们讲解一个非常严肃的话题，就是死亡。为什么要讲解死亡？因为我们修行佛法既然是证悟永恒，那么死亡，就是最重大的横在我们面前的一个拦路虎。如果我们对死亡一无所知，那就根本谈不上修行。

世界上任何财物都可以买保险，但是生老病死这个必然的过程，特别是死亡本身，没有任何保险公司能保你不死，而且我们能断言你一定会死，谁也逃不过。对于死亡，我们应该持什么样的态度呢？我想说科学的态度，但是我们的科学本身，对于死亡

实在是证知太少。那我只能说，应该以严肃的对待真理的态度去对待死亡，毕竟这是你我大家都必将走上的一条孤独的道路，不会有任何亲朋好友能够陪同作伴。

在当今唯物论的社会下，对于死亡有一种态度，叫作死了一了百了，我

会认为，这是极大的不负责任的说法。就算是现在最伟大的科学家，都不敢说有证据证明死亡后一了百了。第二种态度是，死亡还远，和我没啥关系，这也是不负责任的说法。人要生存难，要死亡却很简单。一个意外，一个事故，就会失去亲人，这样的

事情还少见么？我们自己，又怎么能保证我们明天没有意外呢？所以，请大家严肃地思考这个问题：如果你现在正面临死亡，当你发现，死后，你还存在，你应该怎么办？你进入另一个自己完全没有经验可借鉴的境界中，对于自己的前途，无从选择，无

从下手，只有恐慌和彷徨。这就有点像大学生一毕业就失业的感觉。如果你能真正认真思考我说的这个问题，就会发现这是个严肃的问题，要认真对待，也就是，死后会面临什么？死后我们怎么办？对于死亡，我们真的准备好了吗？

有人说，我们无从准备，因为科学根本没有说应该怎么办。是的，科学是没有说，但是几乎每一门宗教都有说死亡是怎么回事，死后应该怎么办？有人说，宗教是迷信，那这更是不负责任的说法。宗教能延续数千年，一定有它的合理性所在。另外，宗

教当中对于死亡的过程，是有着非常详细和精确的叙述的，不亚于任何一门科学的论述。这是在修行者修证过程中的真实体验和记录，是为了后人能借鉴，以此理论来进行修证，明白轮回和解脱是怎么回事。所以，大家要严肃对待宗教中对于死亡的论述，

不论是哪个宗教，都有着非常严谨的死亡的教理，都会对未来我们经历死亡有很大的帮助。那么今天我们会用藏传佛法中对于死亡的论述来进行介绍，以使大家知道死后会发生什么，其实一点儿也不神秘。在我们经历死亡之前，我们应该做好准备。我

在课上都是简述，如果大家需要更加深入去了解，可以参阅索甲仁波切的《西藏生死书》，上面有非常好的对于死亡的详细解说。

如果我们有亲人正在面临死亡，我们要知道他会经历哪些死亡的阶段，同样的我们也会知道自

己未来死亡的时候会面临哪些阶段。

第一个阶段，叫作外分解。外分解分为五根分解和五大分解，我一一解说。我们在死亡的过程中，先是五根停止运作。我们对外界的声音，会越来越模糊，这是耳识停止，眼睛看东西越

来越模糊，同样的，鼻舌身也都慢慢功能减退消失。当眼耳鼻舌身不再能体验外界的时候，五根的分解就结束了，然后进入了外分解中的五大分解阶段。

先是地大分解，我们的身体好像很沉重，一切身体的骨肉都开始瓦解，

我们撑不住任何东西，
哪怕一条被子都像山一
样压在我们身上，我们
变得软弱无力，昏迷过
去。因此在亲人死亡的
过程中，一定要将亲人
身上的被子等物品移开，
因为任何一点儿有重量
的东西，对于地大分解
的人来说都是像一座山
一样沉重，会导致痛苦，

痛苦的情绪会导致入胎下三道，所以是要非常重视的。而地大分解后，水大也开始不断分解，我们控制不住身体的液体，流口水，鼻涕，大小便失禁，各器官失水，口渴，抽筋，这是水大正在分解的迹象，我们就好像要掉入大海或被洪水冲走的感觉。再次

是火大分解，我们身上的温度开始降低，身体内外开始冷却，我们意识开始模糊，记不得家人的名字，这时候的体会就好像熊熊烈火在烧自己的身体，但是身体却是冷的，感觉全世界都在燃烧。再次是风大分解的阶段，呼吸越来越困难，我们喘气越来越

越重，吸得短呼得长，
我们开始产生幻象，如
果我们生前做种种恶事，
这时候看到的，都是恐
怖的景象，而善良的人
在这个时候经历的就是
温馨和平和。然后我们
随着三次最长的最终的
呼气，突然我们的呼吸
停止了。这时候就是生
命体征的完全消失，在

医生看来，这时候已经可以宣告死亡了。但是，对于死者本人来说，死亡的过程其实还在继续，我们继续演绎这个过程，就如同我们自己亲身去经历一样。

第二个阶段就是内分解。在内分解的过程中，由粗而细的意念和情绪都

在逐一分解。这时候会
体验四个微细的意识。
我们从父亲遗传过来的
白菩提，会自顶轮向下
降到心轮中，外在我们会
觉得一片白茫茫的感觉，
这个阶段，在藏密中称为
appearance，也就是“显现”。
然后我们从母亲遗传过来的
红菩提，从丹田处沿着中脉

上升，我们体会到的境界是“一片赤红”，这个阶段叫作increase，也就是“增长”。当红白菩提在心轮汇合的时候，就好像天和地汇合一般，一片漆黑产生了，这个阶段称为full attainment，也就是“完全证得”。然后我们稍微恢复一点点意识的

时候，地光明就开始显现了。地光明，非常接近我们真正的无暇的心性，就如同一片清淨的天空一样一尘不染。修行者会非常重视这个地光明的升起，他们能将自己在光明中安住，这样就能证得解脱，因为地光明就是我们的本心的那种光明。但是因

为我们本有的恶习和业力所致，我们在没有修行的情况下，根本认不出地光明的升起，这个珍贵的解脱时机就这样错过了。地光明会持续多久呢？对于并不修行的人来说，大多数人的地光明只会出现几秒钟甚至是一秒钟。比较厉害的修行人，地光明能

持续一顿饭的时间，也就是二十分钟左右，这个过程就能让他很好地将心性和地光明融合。

大部分人死后完全认不出地光明，于是陷入无意识的状态中，这个状态可以长达三天半，之后，意识就离开肉体了。因此我们要知道，地光明很重要，藏密大圆满

的修行就是要认出地光明，并在地光明升起的时候，安住在地光明中保持，这样就能证得最终的智慧和解脱。但对于我们这些修行太浅的人来说，太困难了。

当我们错过了地光明后，法性中阴开始显现，法性中阴这个过程有四个

阶段，每个阶段都是一个解脱的契机，如果前一个阶段没有把握好，后一个阶段就会马上显现。第一个阶段是“光之景”。我们融入了一个流动的，活泼的声光色的世界中，整个世界是灿烂的光所组成。这个过程很短，如果我们没有安住在当中而解脱，

就会马上到下一个过程。
第二个阶段叫作“结合”。
光和色开始结合成大大小小
的光球，称为“明点”，
光球充满整个虚空，
各种佛与圣尊出现，
非常强烈的声光的体验，
会让人恐怖得昏过去，
但如果能证得佛和圣尊
的出现，又是一个解脱
的契机。我们没有认出

第二个阶段时，马上会转入第三个阶段，叫作“智慧”。各种智慧以光的形态出现，非常炫丽。然后很快进入了第四个阶段，叫作“自发性的现前”。整个实相（或者说佛国的境界）以惊人的方式呈现出来，先是本初清净，然后佛与圣尊出现，然后是佛的

清淨国土，最后是生死六道轮回。这时候我们具有了天眼通和宿命通，我们知道一切六道轮回，我们如果修习过某种佛法，这时候我们能清楚地回忆起来。然后整个景像溶入它自己的明点中，就像绳子断掉，帐篷倒塌一般。如果我们

有稳定的修证的力量，

我们就能停留在佛与本尊的世界中。如果没有，我们就会向六道进发，六道会诱使我们再次迷惑投胎。

如果法性中阴的阶段我们没有认出来，我们会马上进入到受生中阴的阶段，也就是我们常说的中阴身，也就是等待

投胎的阶段。法性中阴能持续多久呢？虽然有四个阶段，但是实际上对于大多数人来说，就是一两秒钟，法性中阴就已经结束了，这时候我们觉得，“天和地又分开了”，我们进入了死亡和另一期生命之间的中阴身，叫作受生中阴，藏文叫作sipa

bardo。

我们一切上辈子的习气的种子（因果）受到刺激而苏醒，受生中阴由于这些习气的种子的苏醒，进入到了下一世的胚胎之中。这时候我们没有实体的身体，但是有一个“意生身”，还有一个由各种妄念聚集而

成的心。这时候意生身的活动，完全取决于过去业力的习气，我们是完全无法控制这个过程。我们介绍一下意生身，它具有一切知觉，这种察觉力和感受力，是活着时候的七倍。意生身是你在活着的时候最俊美的肉身形态，只是虚无飘渺而已。由于业力

**（思维习性）的牵引，
意生身无法静止，它不停移动，毫无障碍，可以穿越任何东西。意生身看得到这个实有的世界，但活着的人看不到意生身。意生身会饿，它享用的是气味，从燃烧的供品中吸取养分，但是只有特定以它的名字烧的供品它能享用。**

这就是我们在超度的时候做的事情，所有供品会以他的名字烧化供其受用。意生身的心活动速度极快，同时可以完成很多事情，心会不断形成固有的模式和习惯。

下面说一下中阴身。在中阴身前几周，我们以为自己还活着，我们去

试图和家人说话，却发现不被理会，我们看到他们为自己的死而哭，我们只能无力地看着。我们看到自己的东西被亲友处理掉，我们愤怒，但表达不出来。我们尝试重新进入肉体，但是没有用。最后我们终于只能承认，我们死了。中阴身会经历重演上一

世所有细节，细到自己做的每一件事。每七天，我们会重新经历一次死亡的过程，如果是安祥去世的，就会重现安祥，如果是痛苦去世的，就会重现痛苦。这时候的感受是活着的时候的七倍，所以在死的时候的痛苦，会以七倍的痛苦去经历。四大的业风会

吹得我们东倒四歪无处躲。我们所做的恶业会构成真实的境象来追杀我们，让我们经受恐惧，无法自拔。整个受生中阴可以长达49天，最短是一周。在前21天有强烈的前世印象，这段时间是亲人朋友能帮助亡人的最佳时机，过了这一阶段，下一世就已经

慢慢成形了，就已经比较难改变了，所以超度亡人越早越好。

我们在中阴身等着未来的父母产生业缘。有两种人不会等。第一种是修行人，他们可以在地光明和法性中阴当中就已经证悟和解脱。第二种是大恶之人，他们会

马上下到下一道去转生。
我们在中阴身的时候，
会有接受审判的体验。
我们所做的一切事情都
会被审出一个黑白分明
来，以此决定自己能落
到哪一个道之中。因此
因果是真实不虚，很多
濒死体验的人，都会有
被审判的经历。当再生
的时间越来越近的时候，

我们开始去寻找投生的对象。各种颜色的光从六道射来，你的前世累积的欲望和业力会将你牵引至相应的道中。比如说，生前坑蒙拐骗无恶不作的人，就非常害怕天道的光明，而去钻入黑暗之中，结果就会生在地狱道中受苦；大善大舍的修行人，面对

光明会有一种宁静的愉悦。就会降生于天道以上。在业风的驱使下，我们到达了下一世父母正在做爱的场景中，看到他们这个场景，我们原有的欲望开始被引发，对母亲的向往和喜爱，让我们降生为男婴，对父亲的喜爱，则降生为女婴。这就是为何说，

女孩子是父亲上辈子的情人的原因。等我们投胎完毕后，整个死亡和轮回就进入了一个新的生命阶段。

这就是我们死亡后，会经历的所有的事情。大家就可以知道，解脱的契机有两个：第一个是地光明的升起，第二个

是法性中阴的阶段。这两个过程几乎都是稍纵即逝，那我们如何才能把握住自己死亡的过程，使得自己能在死亡过程得到最好的解脱，不再堕落到六道轮回中呢？这就是我们未来要持续学习的过程，今天的课就讲到这里，感恩大家！