

# 第三百五十三讲 《大圆满前行引导文》讲解之六十六

我们本节继续学习前行引导文。

本节我们来了解一下，我们在死亡的时候，到底经历一些什么事情。

死亡不仅是一种警示，提醒我们放下无谓的世俗之法而精进修行，死亡本身也蕴含着珍贵的修行机会，如果善加利用，则能证悟解脱。藏传佛教中有一个完备的中阴教法，就是教导修行人如何转化死亡不同阶段的心识，从而认识并安住在心的本来面目中。

人们通常所说的死亡，  
是一个模糊的概念。死亡  
什么时候开始？是否有  
结束？有没有不同的  
阶段？人在死亡中会经  
历什么？这些经历都意  
味着什么？这些问题在  
中阴教法中都有详细的  
解答。

人活着的时候，身体是由地水火风这四大构成的。地大以坚实为特性，在身体上表现为骨骼、肌肉等。水大以湿润为特性，在身体上表现为血液、尿、汗、痰、体液等。火大以热为特性，表现为身体的热量。风大以流动为特性，表现为呼吸、打嗝、说话、

以及身体各种活动和生理变化等。

平时，我们的意识是依在四大之上的，临终的时候，四大开始依次消融，先是地大消融于水大中，从外在来看，我们会变得很瘦，内在所见则像在沙漠中看见海市蜃楼或远远看见高温下的公路。然后水大消

融于火大中，外在显现是口干舌燥，尿、汗、以及各种液体逐渐流干，内在所见像看见一阵阵烟。接着火大消融于风大中，外在显现是身体的热量减退，无法消化食物，呼吸困难，呼气越来越长而吸气越来越短，内在所见像夜晚看见萤火虫，或看见烟中的火花。然后风大渐渐

减弱，呼吸终止，内在所见是将烧尽的油灯或蜡烛的火焰，然后闪烁的火光会逐渐变得稳定，至此为止，四大渐渐隐没。

接下来，心识开始从粗大到细微依次瓦解。首先瓦解的是以嗔心为代表的较粗大的心识，嗔心的自相显现出来，我

们的心转变为无所不在的  
白色，像月光布满明净的  
天空，不再现起念头，但仍  
有细微的能所二元之分。  
接下来，白色消融，你的心  
转变成一大片红色或橙色，  
像明净天空布满日光，到处  
是红色或橙色的光线，这是  
以贪为代表的中等粗大心  
识的自相，这时候二元分别  
进一步弱化。



接着，红橙消融，我们的心转变成一片黑色，像没有月光也看不见星星的夜空，这是痴心的自相，在这个黑色显现的开始阶段，我们仍然有觉知，但之后就会像昏迷一样在一片厚重的黑色里失去意识。然后黑色消融，能所俱亡，最细微的心识层面展现出来，其实它一直都在，

只是在之前白红黑等显相都瓦解之后，才能显露，就像天亮前，天空没有月光，阳光，也没有幽暗那种状态，这个天空透明、纯净、无暇。有能力的修行者会尽量延长这个阶段安住在禅定中，这时候能将平时修行证得的子光明与这个母光明结合在一起，从而获得解脱。

通过这些阶段的简单描述，我们对临终的过程有了一点初步的了解。

四大隐没，意识瓦解的整个过程都是在向我们深刻地示现无常，而就在这无常体验最深之际，真正不变的常也越来越明显地表现出来。如果我们精进修行，在这个时刻，便有可能见到不

**依赖因缘而有的常住的  
自性光明。**

**本节我们就分享到这里，  
感恩大家！**