

中陰與破瓦

如果，明天不再醒來，你準備好了嗎？

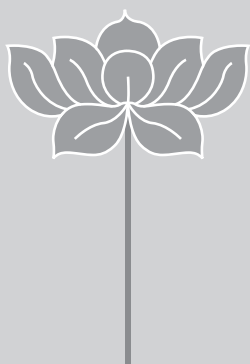
根本頌：蓮花生大士

釋論：噶千仁波切

譯者：霍博雅、張昆晟



壹、根本頌
《六中陰》





| 藏譯中 |

བར་དོ་ནམ་པ་རྒྱལ་གི་ཙྰ་ཚོག་
《六中陰》根本頌

蓮花生大士／著

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
ཚོ་ལ་ལོང་མེད་ལེ་ལོ་སྤང་བྱས་ནས།
ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འདུག།
སྤང་སེམས་ལམ་སྐྱོང་སྐྱེ་གསུམ་མངོན་གྱུར་སྐྱོངས།
མི་ལྷས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།
ཡིངས་པ་ལམ་ལ་སྐྱོང་བའི་དུས་མ་ཡིན།

1. 生有中陰

嗟呼！生有中陰現前時，
生命無常棄怠惰，
趨入不懈聞思修，
轉心入道證三身；
此刻我已獲人身，
此心無暇閒散漫。

| 英譯中 |

SIX BARDOS 《六中陰》根本頌

蓮花生大士／造 邱陽·創巴仁波切／藏譯英 霍博雅／英譯中

這個《中陰得度法》的七偈頌詩文在英文中有時候也被稱為《西藏度亡經》，它是由西元八世紀的蓮花生大師撰寫，並由他的法侶耶喜·措嘉謄寫而出，並且由十四世紀的伏藏師噶瑪林巴公諸於世。此處引用的「六中陰根本頌」是由邱陽·創巴仁波切和法蘭西斯卡·弗理曼特爾翻譯的版本。

THE BARDO OF LIVING (*shinay bardo*)

Now, when the bardo of living is dawning upon me,
I will abandon laziness for which life has no time,
Enter the undistracted path of study, reflection, and meditation,
Making projections and mind the path, and realize the three Kayas;
Now that I have attained a human body,
There is no time on the path for mind to wander.

1. 生有中陰

此刻，當生有中陰降臨於我時，
生命無常，我將放棄怠惰，
趨入聞思修的專注不懈之路，
轉心入道，證得三身；
現在我已擁有了珍貴人身，
沒有時間讓心在法道上悠閒漫步了。



ཀྱེ་མ་བདག་ལ་མི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
གཉི་སྟག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤངས་བྱས་ནས།
རྗེན་པ་ཡིངས་མེད་ནས་ལྷགས་དང་ལ་འདྲིག།
མི་ལམ་བཟུང་ལ་སྦྱལ་བསྐྱར་འོད་གསལ་སྦྱངས།
དུང་འགོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མི་བྱ་བར།
གཉིད་དང་མདོན་སྲུང་འདྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས།

2. 睡夢中陰

嗟呼！睡夢中陰現前時，
拋棄如屍放逸眠，
心處無散正念中；
轉化睡夢為光明，
莫若傍生般癡眠，
睡夢修行合為一。

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་བསམ་གདན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
རྣམ་གཡིང་འཁྲལ་བའི་ཚོགས་རྣམས་སྤངས་བྱས་ནས།
ཡིངས་མེད་འདྲིན་མེད་མཐའ་བལ་དང་ལ་འདྲིག།
བསྐྱེད་རྫོགས་གཉིས་ལ་བཏན་པ་ཐོབ་པར་བྱ།
བྱ་བ་སྤངས་ནས་ཚེ་གཅིག་སྦྱབ་དུས་འདིར།
ཉོན་མོངས་འཁྲལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག།

3. 禪定中陰

嗟呼！禪定中陰現前時，
放棄散亂迷惑眾，
住於無邊無執擾；
生起穩固二生圓，
一心專修離瑣事，
不受迷惑煩惱牽。

THE BARDO OF DREAMS (*milam bardo*)

Now when the bardo of dreams is dawning upon me,
I will abandon the corpse-like sleep of careless ignorance,
And let my thoughts enter their natural state without distraction;
Controlling and transforming dreams in luminosity,
I will not sleep like any animal,
But completely unify sleep and practice.

2. 睡夢中陰

此刻，當睡夢中陰降臨於我時，
我將拋棄屍體般放逸愚癡的躺臥，
讓我的思緒進入無散亂的自然狀態；
控制、轉化睡夢為光明，
我將不會如任何傍生般癡眠，
而是將睡夢與修行合而為一。

THE BARDO OF SAMADHI-MEDITATION (*samten bardo*)

Now when the bardo of samadhi-meditation dawns upon me,
I will abandon the crowd of distractions and confusions,
And rest in the boundless state without grasping or disturbance;
Firm in the two practices: visualization and completion,
At this time of meditation, one-pointed, free from activity,
I will not fall into the power of confused emotions.

3. 禪定中陰

此刻，當禪定中陰降臨於我時，
我將放棄散亂與迷惑，
安住於無邊界的狀態，無有執取或干擾；
穩固於生圓次第的兩種修持，
在此一心專修的時刻，遠離瑣事，
我將不會落入迷惑煩惱的牽引。



ཀྲེ་མ་བདག་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ཉུང་།
ཀྲུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞིན་འདྲིན་སྤངས་བྱས་ལུང་།
གདམས་ངག་གསལ་བའི་ལམ་ལ་མ་ཡིངས་འཇུག་ཉུང་།
རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྱང་ཉུང་།
འདུས་བྱས་ཤུགས་ལྷུང་དང་བྲལ་ལ་ཁད་ཉུང་།
མི་རྟག་སྐྱེ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱུང་།

4. 臨終中陰

嗟呼！臨終中陰現前時，
於一切法斷貪執，
入於教法清淨覺，
遷識於無生之界；
留此聚合血肉軀，
知其無常僅如幻。

ཀྲེ་མ་བདག་ལ་ཆོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་ཉུང་།
ཀྲུན་ལ་དངངས་འདྲིཌ་སྤངས་སྤངས་བྱས་ནས་ཉུང་།
གང་ཤར་རང་སྤང་རིག་པར་ངོ་ཤེས་བྱུང་།
བར་དོའི་སྤང་ཚུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱུང་།
དོན་ཆེན་འགགས་ལ་ཐུགས་པའི་དུས་གཅིག་འོང་ཉུང་།
རང་སྤང་ཞེ་ཞེའི་ཆོགས་ལ་མ་འཇིགས་ཤིག་ཉུང་།

5. 法性中陰

嗟呼！法性中陰現前時，
斷除一切怖畏想，
認出顯現即投射，
知其皆為中陰相；
我已至此緊要關，
無懼寂靜憤怒尊，皆為我自心顯現。

THE BARDO OF THE MOMENT BEFORE DEATH (*chikkhai bardo*)

Now when the bardo of the moment before death dawns upon me,
I will abandon all grasping, yearning, and attachment,
Enter undistracted into clear awareness of the teaching,
And eject my consciousness into the space of unborn mind;
As I leave this compound body of flesh and blood,
I will know it to be a transitory illusion.

4. 臨終中陰

此刻，當臨終中陰降臨於我時，
我將放棄一切執著、嚮往與依戀，
進入對教法無散亂的清淨覺知中，
將我的意識遷往無生之心的空間；
在我離開這個血肉聚合的軀體時，
我將知道這只是一個短暫的幻象。

THE BARDO OF DHARMATA (*chönyid bardo*)

Now when the bardo of dharmata dawns upon me,
I will abandon all thoughts of fear and terror,
I will recognize whatever appears as my projection
And know it to be a vision of the bardo;
Now that I have reached this crucial point,
I will not fear the peaceful and wrathful ones, my own projections.

5. 法性中陰

此刻，當法性中陰降臨於我時，
我將斷除一切恐懼和怖畏的想法，
認出一切的顯現即為我的投射，
並且知道它即是中陰的相；
現在我已到此重大關頭，
我將無懼寂靜和憤怒諸尊，他們都是我自心的投射。



ཀྱི་མ་བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
འདུན་པ་ཅེ་གཅིག་སེམས་ལ་གཟུང་བྱས་ནས།
བཟང་པོ་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་འཐུད།
མངལ་སྒོ་དགགས་ནས་རུ་ལོག་དྲན་པར་བྱ།
སྟོང་རུས་དག་སྣང་དགོས་པའི་དུས་གཅིག་ཡིན།
མིག་སེར་སྤངས་ནས་སྤྲོ་མ་ཡབ་ལྷམ་སྒོ་མ།

6. 投生中陰

嗟呼！投生中陰現前時，
將使我心專於一，
精勤延長善果報，
關閉胎門憶回遮；
此需堅持淨觀際，
觀佛父母斷嫉妒。

འཆི་བ་འོང་སྐྱམ་མེད་པའི་སྟོང་རིང་པོ།
དོན་མེད་ཆེ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས།
ད་རེས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་མ་དུན་མ་འཁྲུལ།
དགོས་ངེས་ཤེས་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཡིན་པས།
ད་ལྟ་ཉིང་དུ་ལྟ་ཚོས་མི་བྱེད་དམ།
དྲིན་ཅན་སྤྲོ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་རྟོག་གསུངས།
སྤྲོ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན།
རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱབས་པར་མི་འགྱུར་རམ། བར་དོ་རྣམ་པ་དུག་གི་ཙམ་ཆོག་རྣམས་སོ། ། 六中陰根本頌圓滿矣

7. 當下時刻

忽視死亡心遠去，忙碌此生無義事，空手而歸真混亂。
急需認知神聖法，此刻為何不修行？
具恩上師如是言：師訣若不置心中，
豈非欺騙於自己？

THE BARDO OF BECOMING (*sidpa bardo*)

Now when the bardo of becoming dawns upon me,
I will concentrate my mind one-pointedly,
And strive to prolong the results of good karma,
Close the womb-entrance and think of resistance;
This is the time when perseverance and pure thought are needed,
Abandon jealousy and meditate on the Guru with his consort.

6. 投生中陰

此刻，當投生中陰降臨於我時，
我將使我心專注於一，
精勤延長善業的果報，
關閉入胎之門、憶念抗拒；
這正是需要堅持與清淨念頭之際，
摒棄嫉妒、觀修上師佛父母。

THE PRESENT MOMENT

With mind far off, not thinking of death's coming,
Performing these meaningless activities,
Returning empty-handed now would be complete confusion.
The need is recognition, Holy Dharma,
So why not practice Dharma at this very moment?
From the mouths of wise men come these words:
If you do not keep your Guru's teaching in your heart,
Will you not become your own deceiver?

7. 當下時刻

任憑自心東飄西盪，忽視死亡的來臨，忙碌於毫無意義的活動，
兩手空空而歸，這真是完全地顛倒混亂。
我們所需的是對神聖佛法的認知，此時此刻為何還不修持佛法？
智慧之人如此開口說：「若你不將上師的教法持守於心，
豈非自己欺騙自己？」

