

論藏族的喪葬儀式與生死觀

張駿逸

壹、前言

藏傳佛法對死亡之後的世界能夠歷歷如繪地描述，彷彿是只要死者的靈魂隨著喇嘛的指示，就可以按圖索驥般地到達彼岸；換言之，死亡本身以及死亡之後對藏族而言並非是一個「未知」，既然不是未知，當然也就不必害怕，此乃藏傳佛教能夠讓藏族於瀕臨死亡之際得以安詳面對的重要原因之一。在藏族文化與宗教的歷史長河中，藏族對於死亡的態度有自己的見解，這樣的見解較之於非藏族而言可說是異常灑脫的：在藏族的眼中，「肉體只不過是個外殼——無非是不朽靈魂的物質外衣而已。一具死屍的價值遠不如一套破舊的衣服。」（註一）造成這個見解的原因來自於藏傳佛教的長期薰陶。在藏傳佛教的觀

念中，生與死是被看成是一體的，「死亡只是另一期生命的開始，死亡是反映生命整體意義的一面鏡子。」（註二）本文所要探討的是獨樹一格的藏族喪葬儀式（註三），其形成原因以及藏族對死亡的豁達態度是如何形成的。

貳、藏族的喪葬過程

一、臨終前的處理

藏族非常重視死亡時刻心情的穩定，因為「即使我們曾經造惡業，如果死亡時是處於善的心境，將可改善我們的下一世；即使我們曾經善用生命，如果死亡時心情慌亂痛苦，就會產生不好的影響」（註四）「在死亡的一刻，如果我們對心性已經有穩定的證悟，一瞬間我們就可以淨

化一切的業障。如果我們能夠繼續維持那個穩定的證悟，就可以進入心性的本初狀態中，證得解脫，把我們的業障整個清除。」（註五）

按照藏傳佛教的說法，人體由三部分構成：一為肉體。二為「磁體」，即心識，由人的情、慾、意念所構成。三為靈體，亦即生生世世輪迴的靈魂。人的死亡都必然經過上述三部分的改變；肉體功能的停止、磁體的消散，而靈體則須在指引之下走上靈界之路。（註六）也有認為死亡包含了兩個重要階段：外分解與內分解。外分解先發生，也就是耳、眼、鼻、舌、身等「五根」的喪失功能，瀕臨死亡的人出現聽覺、視覺、嗅覺；方面逐漸模糊，乃至消失。接著就是五蘊中的前四蘊——色、受、想、行等「四大」（註七）的中斷，當

四大之末的行蘊喪失時也就是外呼吸停止的時刻。在五根與四大消失時，也就是彌留之際，有一件重要的事情要做，就是給他服用一粒稱為「津丹」的藥丸，它是由名貴藏藥摻拌活佛聖物（註八）製成。按藏族的說法，外呼吸停止後大約「吃一頓飯的功夫」，內呼吸才會停止，（註九）也就是外分解結束了。外分解結束後，人將必死無疑。此時內分解自動開始運轉，也就是磁體（心識）的分解。如果此時的亡者對世間還有任何眷戀或糾纏，靈魂遲遲不肯離開現場，這對死者極為不利。（註十）

在內分解的過程中，粗細意念和情緒都在逐一分解，臨終者會遇到四個越來越細微的意識層面，貪、嗔、痴三毒所產生的一切意念都停止運作，最後當意識再度稍微恢復時，「地光明」將出現，這也就是「死亡的光明心」，藏傳佛教認為這就是佛性。（註十一）但是多數人並不認識地光明，所以陷入無意識狀態中，這個狀態可持續達三天半之久，之後意識就離開了肉體，表示內分解也停止了。上師的責任就是在這整個過程中以傳心術發出開示。

所以藏族在過去的傳統上，停屍期間為三天就是此一原因。

藏族認為幫助死者最好和最容易的辦法就是為他們修頗瓦法（*pho-ba*），而且修頗瓦法最好和最有效的時間，是在肉體被碰觸或移動之前，（註十二）所以屍體應該在什麼時間、由誰來接觸或是由誰來處理等等外人看似無關緊要的枝微末節，在藏族的習俗裡都是忽視不得的。（註十三）以免因為急救打針、電擊而分散了死者的專注意識。由洛桑·倫巴上師為一位老喇嘛所修的頗瓦法可以瞭解事實上頗瓦法就是在上師的協助下，引導瀕臨死亡者的靈魂能夠安詳地、沈著地、順利地、甚至是愉快地脫離肉體，（註十四）並且在靈魂進入中陰之後，加以引導，避免墮入六道輪迴。（註十五）

二、遺體的處理

《西藏志》一書記載藏族的風俗：「人死碎割餵鷹，如染瘟疫凶疾死者，砍碎其屍，或山或水，分而棄之。」（註十六）同書在另一部分也記載：「西藏凡人死，不

論老少男女用繩繫成一塊，膝嘴相連，兩手交插腿中，以平日所著舊衣裹之，盛以毛袋。男女羅哭，用繩吊屍於樑，……其屍放二、三日或五、七日，背送剛人場，縛於柱上，碎割餵犬，骨於石臼內杵碎，和炒麵搓團餵狗。」（註十七）近幾年來，拉薩的習俗已經產生些許改變。屍體不再被綁成胎兒初生狀，而是平躺仰臥於木板或擔架上，雖然今日也已經不再「吊屍於樑」，但是屍板底下仍須墊上幾塊磚石，否則靈魂會就近往地獄的路上走。

一般而言，停屍三天之後就可舉行天葬（*bya-gtor*或*dur-khrod du skyel-ba*），天葬日期之決定方法有以下三種：（註十八）第一種是請僧人打卦。第二種是由懂曆算的老人決定。藏族牧民認為一個人就是天上的一顆星星，要由懂曆算的老人看星象，算時間，等死者的星星出現後才能出葬。第三則是擇吉日送葬，例如星期天是黑日子，不可舉行葬禮。

十九世紀末的瑞典旅行家、地理學者 Sven Hedin 旅行至羌塘無人區時，隨行的穆司林隨從 *Kalpat* 死亡，一行人花費許多時間

才將他埋了。途經的藏族看到，覺得眾人
大費周章，只是爲了埋屍，於是建議何嘗
不以藏族的習俗，將屍體餵狼或鷹？Sven
Hedin寫到藏族以屍體餵食狼、鷹的習俗，
事後他們也曾親眼目睹過幾次。（註十九）
曾經代表英印政府駐藏二十年的 David

Macdonald（註二十）於其著作中提到：
「喇嘛教以風、火、水、土等四種方式處理
死者，因爲這是喇嘛教認爲的四種元素；
肉體在靈魂離開之後，必須要回歸到四元
素中的一個去。其中以風葬（天葬）最爲
普遍，其執行的方式爲首先支解屍體、敲
碎骨頭，接著再將之餵食禿鷹與烏鴉。」
（註二一）

一個完整的出殯是在天不亮就出發，
家人近親並不隨行，（註二二）只有喇嘛
及充當抬屍人的天葬師一行約三五人，最
多不過十餘人前往。到了一塊由頂部平坦
的巨石所造成的天葬台後，天葬師將屍體
平攤俯臥於天葬台上，爲了防止在支解時
屍體滑動，所以用繩子套住頸子或將頭髮
拴繞在一塊大石頭下壓住，並將屍體用藏
毯蓋好。此時喇嘛唸經，另外的兩人煨

桑，燃起的煙霧及香氣引來成群禿鷹的盤
旋。時辰一到，天葬師掀起藏毯，拿起厚
背鋼刀，「從髖峰處開始，由下往上一直
割到肩部，然後把刀轉向一邊，再由上往
下剔肉。一個助手接著他的刀岔，從另一
邊往下剔。兩人配合默契，動作迅速而又
熟練，如同機器作業一般，剔背脊肉、剔
臀部肉、剔腿部肉。接著翻過來，兩人各
負責一邊，又是從上往下剔，剔胸部肉、
剔腹部肉。他們把肉攔進一個石頭坑裡，
內臟攔進另一個坑裡，用舊藏袍蓋好，是
防止神鷹過早地叼走。」（註二三）「主刀

師很靈巧地卸下兩條腿（骨），精心剔除上
面的筋肉，助手們把腦袋和骨頭架子移到
另外一個地方，舉起排球大小的石頭使勁
砸，一邊砸，一邊灑糝巴。摻滿糝巴的碎
骨頭，也堆在一邊。」（註二四）切割結
束，天葬師對著四周環繞的禿鷹咻咻地
叫，同時先揭開被藏毯蓋住的糝巴骨頭及
內臟，禿鷹以搶食的速度，迅速將之啄食
一空，之後接著餵食肉條。至於頭髮、指
甲及過碎的骨頭則掃成一堆予以火化。如
果禿鷹來得多，將死屍吃得乾淨，則視爲

吉祥，表明死者行善積德，誦經拜佛，靈
魂已經升天；反之視爲惡兆，表明死者生
前殺害生命，素行不良，惡跡很多，罪孽
深重，或是有所不捨，無法心甘情願地離
開，（註二五）所以需要再度誦經，再將
屍塊拌和糝巴，吸引禿鷹將之食盡。

至今爲止，包括牧區的藏族仍以天葬
爲最普遍的喪葬方式。（註二六）屍體的
支解方式在各地不盡相同，窮苦人家或是
找不到天葬師的偏遠地方也有自己操刀
的。大陸作家馬建記述了他在浪卡子的經
歷：（註二七）那是一個名叫米瑪的十七
歲少婦，因爲難產而死的。馬建前往喪家
時，看到門後有一個紮了口的麻袋，裡頭
是米瑪採胎兒姿勢的遺體，麻袋底下墊著
泥土做成的土坯，顯然偏遠地區仍然行古
禮，不像拉薩等大城已將遺體改爲擺成仰
躺之姿勢。由於浪卡子的藏族仍有一妻多
夫的婚俗，米瑪就是同時嫁給了兩兄弟。
也許是因爲喪家請不起天葬師，也可能是
這一帶沒有天葬師，所以由老大背著麻
袋，老二帶著用具，最後就是一個喇嘛，
這是一個三人的隊伍，馬建則跟在後面。

「他們對我笑了笑，解開麻袋，她露出來，四肢用繩子捆在前胸，像剛出生的嬰兒；背上用刀畫了個卍，劃開的肉已經乾縮。繩子一鬆她就摔在地上，他們把她的頭固定住，四肢拉直。這時她仰面躺著，……老二已經燒起了香堆，……喇嘛早就盤坐在羊皮上，打開經書，雙手扯著念珠。」（註二八）關於支解遺體的部分，馬建寫到：「老大起來往三堆香堆裡加（牛）糞餅，又過來給喇嘛倒酒。喇嘛不喝了。他告訴他米瑪靈魂已經送上天了。老二也站起來，把隨身背上的快刀從口袋裡拿出，我跟他們走過去。這時鷲鷹喧囂翻騰在空中衝撞，黑壓壓地佈滿了上空。兩兄弟把米瑪翻過來，從臀部豐滿的位置插進刀子，順著大腿把整條肉一直割到腳跟。老二把肉接過用刀再切成小塊。她的一條腿已全是骨頭。……很快鷲鷹落滿四周，幾十隻鷲鷹拼命嘶叫撲打爭搶著。鷲鷹的外圍落了一片烏鴉，大概它們自認種族低劣，沒有一隻敢靠前。……老二不斷轟著越圍越近的鷹群，不斷地向它們扔著米瑪身上的東西。我撿起一把鏽刀，拿來一隻

剃下的手，從指縫切下去，然後把大拇指扔進鷹堆。老二笑了笑，把手拿過去放在石頭上，把剩下的四個指頭用大鎚敲扁，然後再扔過去。我頓悟：這樣就不會剩骨頭了。當老大把米瑪的臉由下巴掀起的時候，我就記不起米瑪的模樣了。只是她的眼珠還清清楚楚對著天空，直到她完全消失在天葬台上。最後老大抓著米瑪的辮子上面還繫著紅色絨線，轟了轟圍著他的鷲鷹，晃悠悠走回或火堆。這時烏鴉已經與鷹混在一起，圍著鐵杆啄著拌上青稞麵的腦漿碎肉渣子。」（註二九）專業的天葬師由支解屍體到天葬結束的整個過程大約不到一小時，即使是馬建所敘述的外行操刀手也不過兩小時，如此短暫的時間內就可以讓一個四肢健全、軀幹正常的人，從這個世界上完完全全地消失掉。這樣的震撼也的確令人體會到「無常」的真諦；也除非有這樣深刻的體認並對於天葬的目的有超強的、十成的認識與信心，否則是一樣也無法瞭解天葬師，甚至是米瑪的兩個丈夫如何能夠下得了手的？

三、善後

天葬以後，經濟狀況好的家庭要請僧人來家裡做「協固」(ste-dgu)的法事，唸經時要在家中的佛龕前點上酥油燈及供品。經濟狀況不好的家庭也都須要供奉死者四十九天，只是不請僧人前來唸經。也有家庭會長途跋涉到拉薩的大寺廟為死者點酥油燈。（註三十）做法事以七七四十九天為度，主要原因是人類在外呼吸停止到轉生之間一共有四十九天，是所有世間的有情眾生之中在中陰過渡狀態裡耗時最長的——四十九天。徘徊於這個死與生之間的大峽谷內，靈魂充滿著猶疑、不知所措，西藏渡亡經上說在此期間會出現幻象，可以看到各種不實、迷惑的景象，怕的是一著錯，盤盤輪，因此親人必須於此期間聘請高僧為其領路。

中陰期間還要修的法是《超薦法》(ne-dren)與《懺摩法》(chang-clok)，用來引導亡者的靈魂轉生善道。此時的修法如果遺體不在現場，就要將亡者的神識或靈魂

引入芻像、牌位或相片上。因為凡夫俗子在過世不久，仍有強烈的慾望想要擁有前世的肉體。在上師的引導下，遊蕩於中陰的亡者之靈會被引入牌位，然後上師將他的神識或靈魂加以淨化，（註三一）在六道輪迴的種子及原因被淨化後，表示上師已經運用觀想的法力將亡者由某種煩惱所

產生的業障已經消除，相關的身體各部位和整個存在都化為光芒。（註三二）此外修習《中陰百尊佛菩薩救渡法》或譯《中陰百尊喜樂部和憤怒部聖尊法》，上師唸誦中陰百尊佛菩薩曼陀羅的中心主尊——金剛薩埵的咒語以產生淨化的力量。（註三三）

除此之外最後再修頗瓦法，引亡者進入某一個佛土。或謂：人都死了還能聽到世間為他舉行的超薦嗎？藏傳佛教相信亡者的心識，在受到祈禱的力量引發之後，就能夠閱讀我們的心，能夠清楚地感覺我們的一切思想或念頭。（註三四）

在中陰過渡的四十九天之後就不再祭祀死者，也忌諱提起死者的名字，這個人便在人們的記憶中漸漸淡漠了。（註三五）但是在第一個週年忌的時候，仍要舉行一

個法會，其目的是慶祝死者的轉世、再生。當然這是一個認定死者已經再度轉世到人間의 假設。（註三六）

參、由民族學觀點探討天葬之原因

由天葬的淵源來看，天葬有可能起源於野葬。所謂的野葬就是將屍體裸露地直接曝放於荒野之中，由野生動物來解決。這個假設可以由實際的田野調查中得到證實。

在青海省安多縣多瑪區原本一直實行野葬，直到西元一九八五或一九八六年間，才有一個由西康地區來的一個叫做 Khams 'chi-med bstan-pa'i rgyi-ma 的僧人建了一個名為「唐古拉大葬台」的天葬場。

由此開始，這個地區才開始進行天葬，但是在到不了該天葬台的更遙遠的牧區則是仍然進行野葬。（註三七）最初人們「棄屍於野」，任憑鳥獸吞食，肉被鳥獸吞食去後，常常是白骨暴露於曠野，顯然容易引起死者親屬的哀思。佛教觀念的傳入和滲透，使人們對屍骨的處理得到佛教觀念的

支配——從遺骨處理開始，逐漸發展為將屍體全部切割弄碎，選擇專門的地方一次處理乾淨的天葬。

藏族之實行天葬，宗教發展結合著歷史的因素亦是不應忽視的一環。藏族喪葬儀式之四種方式是相信人體乃是由地、水、火、風等四大元素組成；土葬是因為要回歸地大、水葬是因為要回歸水大、火葬是因為要回歸火大、天葬是因為要回歸風大，而這種四大的觀念則是由印度傳入西藏的。（註三八）雖然佛法在第七世紀時即已傳入西藏，但是西藏各個教派的先後形成是在第十一世紀，這個時候的教法及內容才算真正地充實起來。況且由考古發現，在贊普王朝時期所進行的喪葬方式很確定的是土葬；換言之，藏傳佛教的前弘期並未有天葬的情形。更有學者直接指出天葬的方式是十三世紀時由止貢派祖廟止貢梯寺的第一代祖師仁欽巴所首創。（註三九）隨著密教在西藏的傳播，自然也為天葬的流行加上了推波助瀾的效果。例如三大天葬台之一的止貢梯寺天葬台名為「止貢典佳」（'bri-gung bde-'jags），意為

「永生永恆之地」。該天葬台即是由仁欽巴所設，它的地點殊勝，東、西、南、北方各為觀世音菩薩、金剛佛、毗盧遮那佛及妙音天女所環繞，除此之外還受到諸天的各類護持，依照藏密的說法，「如能在此天葬，死後可不進地獄，直接由觀音菩薩引入天界。」（註四十）如果我們回到前述那位因難產而死的米瑪的例子來看，當喇嘛為她超渡之後，宣佈：他已將米瑪的靈魂送上天了。此時躺在天葬台上的米瑪只是一個毫無生命價值或意義的殼了，好比一個已經羽化而去的蝴蝶，留下了一個已無生命的蛹殼。此時站在佛教的立場看，佈施是一個至高無上的德行，況且釋迦牟尼佛在本生談中亦曾捨身餵虎、捨身餵鳥，立下了一個以自己身體佈施的典範。所以當過去那個屬於自己的身體，今天已經成爲廢物，與其再多等一兩天讓它腐爛，還不如趁其有用之時，養活其他有情，在死後繼續累積功德，何其至善！

在探討天葬的原因時，自然環境的因素亦不能不考慮。David Macdonald 於其著作中提到：「在冬天的月份挖墳著實是一

個問題。在用鋤與鏟開始挖地之前，首先必須要在地面生火，將土質軟化。事實上由於冬季的土地被凍得這樣硬，再加上木材的數量極其稀少，這可能也多少說明了藏族習俗盛行天葬的原因。」（註四一）Perceval Landon 亦記載：「重要的人士死後，在西藏是被扔進羊卓雍（聖）湖，喇嘛則進行塔藏，但絕大多數的人的屍體則被片片支解餵豬、餵狗或餵鷹。」（註四二）在藏族的宗教傳說中也確實有「吃屍豬」

的名詞，此外，本文前引清朝關於藏族葬俗的記載，也有將屍體餵狗的事。同時，在現代的田調資料中也有記錄：「當地群眾講，當時吃屍體的獸以狗居多，並稱這種狗爲天狗。」（註四三）由藏族的飲食習慣也多少看出了受到喪葬方式所帶來的影響。舉例而言，藏族不吃雞鴨等家禽，其原因就是天葬時由鷹、鴉啄食屍體，所以藏族不吃同爲鳥類的家禽；藏族也不吃魚類，其原因也是相同，因爲水葬時，屍體由魚類吞食。因爲魚類之啄食死屍而不再吃魚的例子，在David Macdonald 的著作中也提到一個其親身的體驗：「當我初到西

藏，偶爾到亞東北面的阿莫河釣魚，且經常很容易就釣到幾磅的極其鮮美的小魚。事實上，當孩子們放假時，我們全家都會選擇河邊風景美麗之處以便釣魚野餐。一日，我們又釣了相當多的魚。在烹食之後，我到河邊閒逛，看到了河中有幾百條類似我們剛吃過的魚，正在爭食一具屍體，那是一具由上游拋下進行水葬的屍體。從此我們再也不吃當地的魚了。」（註四四）

由宗教理論來看，藏傳佛教認爲因爲我們不瞭解身體的虛幻性質，所以我們害怕失去它。再加上我們將死亡看成了心靈的陌生邊區，所以當我們一旦失去身體，就會遭受巨大的情緒創傷。藏傳佛教的破解之道與佛教基本的空性思想相關；亦即我們的身體雖然有形有狀，但實際上它只不過是個幻影而已，所以非但要將身體看成是幻影，甚至對於自己和周遭世界的認知都要在禪修後產生不再具相化的心得，將一切看成是夢幻泡影。（註四五）只有澈底了悟具相只是虛幻之後，才能愉快地放下對身體的執著、放下神識對世間的執

著，才能在死亡時刻安心地死。藏族喪葬儀式的中心思想就是圍繞著讓死者不要被困於或是眷戀此一現世；亦即設法協助死者破除轉世的障礙，或是軟硬兼施地讓死者瞭解世間已經沒有他的位置，死者唯一的出路就是繼續往前走，以便轉世。以斷氣之後的裹屍而言，就不可用帶有皮毛的東西包裹，習俗上以為一根毛重似一座山，壓在死者身上，令他難以脫身。此外，要將死者的木碗倒扣，告知他在人間

的飲食已經結束、在遺體前點酥油燈，另外在陶罐中裝進柏枝、冬青枝、糌巴、蜂蜜掛在門口加以煨桑，表示給死者開飯，同時也是敬告街坊親友家有喪事、請勿喧嘩。出殯時，死者由兒子背出大門以示孝道，之後就交給天葬師背往天葬台。在前往天葬台的途中，天葬師不回頭、不喧鬧、不歇步，其目的也是避免靈魂中途折返。（註四六）頭七時，舉行一個特別的「索高」儀式：在家中向「沖達」（註四七）獻過哈達與酒水之後，就將陶罐取下，帶到河邊將煨桑的灰和糌巴灑入河中，最後連陶罐也扔掉。然後在河邊插上一面畫有

死者生肖的風馬旗後返家。這個儀式的意義也是再度表達，死者在家中已無飲食，他只能在野外用餐，如此可以強迫死者速速前去轉世。週年忌之前，家中隨時保持安靜。週年忌那天，家人舉行盛大的一「暖珠」活動，邀集親友歌舞飲酒大肆狂歡，因為算算日子，中陰四十九天再加上懷胎所需時間，死者應該轉世成功，家人也不再為他擔心。（註四八）這些葬儀都是讓死者瞭解自己的身份已經不適合逗留在世上，一切葬儀都是催促死者繼續前行。

肆、結論

或許是由於自然環境的限制，也可能是社會歷史的發展，當然更重要的是配合著藏傳佛教的輪迴觀念，所以臨終、死亡、中陰、轉世對藏族而言有如一系列的包裹買賣。為了使將去的人心無罣礙地上路、為了讓下一個行程的順利進行，藏族在親人臨終時不與悲傷欲絕。在死者斷氣之後也不與捶胸頓足嚎啕大哭，因為此時死者仍可意識到親人對他的不捨。藏族在

此表現出真正的愛就是以一顆平靜的心為他默唸。由於藏族瞭解如果在中陰的四十九天期間順了，亡者的轉世也就順了。死亡並非結束，而是另一個開始，既然藏族對佛法，對喇嘛、上師都有完全的依賴與信心，死後的靈魂也就聽由上師來指引以便早日進入佛土或轉世。姑且不論此一觀念是否是事實，但是它協助了藏族在面臨死亡時能夠出現平靜、無懼的心情；更令外人難以理解的是藏族捨身餵鷹的佈施，這是一種何其高貴的情操。如若我們都能深刻瞭解藏族天葬的動機、意義與理想，就不會再以殘忍、野蠻等負面的價值觀來看待天葬，反之更應欽崇它那既實際又富理想的喪葬方式。

（本文作者為國立政治大學民族學系副教授）

◎註釋：

- 註一：閻振中，《光榮隨鷹背蒼茫而去》，《雪域文化》，一九九三，春季號，頁四，拉薩，雪域文化雜誌社。
- 註二：索甲仁波切著，鄭振煌譯，《西藏

生死書》，頁二五，台北，張老師文化事業公司，民國八五年。

註三：藏族較為常用的喪葬方式有塔葬、火葬、天葬、水葬、土葬等、由於天葬最為普遍，且限於篇幅，無法將上述五種喪葬方式儘加論述，因此本文之探討將以天葬為焦點。

註四：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁二八五。

註五：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁三〇五。

註六：閻振中，一九九三，春季號，頁五。

註七：當色蘊分解時，我們變得軟弱無力，感到泰山壓頂、異常沈重，這是「地大」溶入「水大」的徵象，所以此刻心中出現的「秘密徵象」是見到閃閃發光的幻象；受蘊分解時身體的覺受減弱，交替出現苦和樂，熱和冷的感覺。我們的心變得模糊、挫敗、暴躁和緊張。覺得好像要掉入大海滅頂一般，這是「水大」溶入「火大」的徵象，所以此刻心中出現的「秘密徵

象」是見到帶著稀薄煙霧漩渦的霧氣。想蘊分解時手腳開始冷起，身體溫度逐漸下降，此刻「風大」取代了「火大」，臨終者心中出現的「秘密徵象」是閃閃發光的紅火花跳躍在露天的大火上。行蘊分解時，心變得昏亂，對外在世界毫無所知，我們與物質環境接觸的最後感覺正在流失。我們開始產生種種幻覺：如果生平做很多壞事，也許就看到恐怖的形象如果我們過著友善和慈悲的生活，也許會看到天堂景象，對善人而言，死時只有安詳，沒有恐懼。

註八：藏族相信活佛的頭髮、指甲、大小便、甚至衣物皆有一定的神聖力量。

註九：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁三一五—三一八。

註十：廖東凡著，《雪域西藏風情錄》，頁三九八，拉薩，西藏人民出版社，一九九八。

註十一：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁三一。

註十二：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁二

七五。

註十三：蓮花生著、徐進夫譯，《西藏度亡經》，頁二〇一，北京，宗教文化出版社，一九九五。

註十四：「……老僧已奄奄一息，靈氣正在消失，他要走上每個人都要走的那條路，他必須盡最大的努力，保持神態清明直到生命殆盡。這時上師輕輕握著老僧的手說：老人啊，你要擺脫肉身的束縛了。注意我的話，好使你選擇易走的路。……老人啊，你要鎮定沈著，這裡沒有可怖的東西。……生命已離開你的雙腿……你要輕鬆從容，拋開生命進入實像之境，不必緊張慌亂，……解放你的精神，享受來世快樂時刻近了。上師一面指引一面敲打老僧的鎖骨到頭頂，這樣可讓靈魂毫無痛苦地解脫出來。上師不斷地指引著沿途的陷阱和避免這些陷阱的道路……敲打繼續進行，老僧的靈氣開始消散最後終於消失不見。老僧的靈魂也在上師不斷開示下由天靈蓋脫出。上師繼續開示亡靈走上第一階段

的旅程：你已死了，你與人間已毫無瓜葛，肉身的束縛業已割斷，你已進入『中陰身』，依照我的指示離開這個虛幻世界，繼續旅程。」

註十五：六道即天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄。後三道稱為三惡趣，亦即三惡道。

註十六：不著撰人、吳豐培整理，《西藏志》，頁二三，拉薩，西藏人民出版社，一九八二。

註十七：不著撰人、吳豐培整理，頁二九。

註十八：格勒、劉一民、張建世、安才旦編著，《藏北牧民—西藏那曲地區社會歷史調查》，頁三五八，北京，中國藏學出版社，一九九三。

註十九：Sven Hedin, *Central Asia and Tibet, Towards the Holy City of Lhasa*, p. 451, Delhi: Classics India Publications, first published: 1903, first reprint in India: 1991.

註二十：David Macdonald 父親為蘇格蘭人，母親為錫金藏族，出生於錫金，

後返回英國唸大學，之後任職英印政府。精通數種喜馬拉雅山脈南北坡的語言，諸如藏文、錫金文、尼泊尔文、印度文及 Lepcha 文。曾經花費五年時間完成新約聖經的藏文校正工作。西元一九〇四年隨同 Warren Youngusband 進軍西藏，並於一九〇五年至一九二五年出任英國駐藏商務代辦計二十年。David Macdonald 對西藏之宗教民情風俗文化有極深之認識。

註二一：David Macdonald, *Twenty Twenty Years in Tibet*, p. 216, Philadelphia: J.B. Lippincott Company, 1932.

註二二：甘孜州風俗志編委會編，《甘孜藏族自治州風俗志》，頁五八，甘孜藏族自治州文化局，一九九七。

註二三：廖東凡著，《雪域風情錄》，頁三七九，北京，燕山出版社，一九九一。

註二四：註同前。

註二五：閻振中述及參與天葬師索朗平措

進行一次野葬的回憶：「索朗平措指著地上的兩具屍體告訴我們，一具較胖的是一位七十多歲的老喇嘛，而另一具是一個才三十多歲的農民，他的名字叫桑格。他們兩個很走運，鷹鷲來了一百多隻，可以無憂無慮地進入天國了。那位喇嘛的屍體已經被吃得剩下一副骨架，而桑格的屍體幾乎是原封不動。索朗平措告訴我們按照常規，鷹不吃屍是不吉利的，一般的說法是死者生前的罪惡太多。但桑格這個人我很瞭解他並非作惡之人，而是另有原因。他今年才三十多歲，他的妻子年輕貌美，兩人生前恩愛。你說他能不留戀嗎？這種留戀不是好事，他的靈魂遲遲不肯離去，會影響他輪迴的路程。而且這種戀生的慾望會變成鬼在這一帶遊蕩，鷹能看見他的鬼魂，所以都不敢上前去吃他的屍體。」

註二六：格勒、劉一民、張建世、安才旦編著，頁三五九。

註二七：馬建著，《亮出你的舌苔或空空

邊邊》，收入《你拉狗屎》，頁二二一，台北，海風出版社一九八八。

註二八：馬建著，頁二一〇—二一一。

註二九：馬建著，頁二二三—二二四。

註三十：格勒、劉一民、張建世、安才旦編著，頁三五九。

註三一：依據《大圓滿密續》，煩惱會在脈、氣、神的身心系統中累積，並在肉體的某些氣輪中儲存。其中三惡道的地獄道種子及其原因（嗔）集中在腳部、餓鬼道的種子及其原因（貪）集中在軀幹的基部、畜生道的種子及其原因（癡）集中在臍輪，人道的種子及其原因（疑）集中在喉輪、天道的種子及其原因（慢）集中在頂輪。

註三二：一個有法力可以關閉六道輪迴之門的是大圓滿法和渡亡經的咒語是「a ha sha sa na」。

註三三：金剛薩埵六字明咒之梵語為：

[om vajra satva hum]，藏語為：「om benza satvo hung」，意為：「喔！金剛

薩埵，透過你的力量，願你帶來淨化、治療與轉化。」

註三四：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁三八〇。

註三五：註同前。

註三六：對藏族而言，如果無法在死後直奔佛土，其次一個最願意往生的地方就是六道之中的人道。天道及阿修羅道雖然錦衣玉食、無憂無慮，但是它的優點也正是它的缺點。因為一切都在最順遂的情況下生活，所以不知惜福、不知修道累積善業，當轉生於天道與修羅道的前世善業用盡，再度死亡時，就有可能轉生到下一道去了，所以轉世到人道是值得慶祝的。

註三七：格勒、劉一民、張建世、安才旦編著，頁二六一。

註三八：蓮花生著，徐進夫譯，《西藏度亡經》，頁二〇〇。

註三九：閻振中，一九九三，夏季號，頁二二。

註四十：閻振中，一九九三，春季號，頁九。

註四一：David Macdonald, Twenty years in Tibet, p.215, Philadelphia: J. B. Lippincott

Company, 1932.

註四二：Perceval Landon, Lhasa, An Account of the Country and People of Central Tibet and of the Progress of the Mission Sent There by the English Government in the Year 1903—04. p.389, New Delhi: Logos Press, first published: 1905, second reprint in India: 1988.

註四三：閻振中，〈光榮隨鷹背蒼茫而去〉《雪域文化》，一九九三，夏季號，頁十九，拉薩，雪域文化雜誌社。

註四四：David Macdonald, p.151.

註四五：索甲仁波切著，鄭振煌譯，頁三〇四。

註四六：朱世奎主編，《青海風俗簡志》，頁一八二，西寧，青海人民出版社。

註四七：「沖達」是專為護送死者前往轉世而請來供在家中的神佛畫像或塑像。

註四八：廖東凡著，一九九八，頁三九九。