超越生死 | 离开的日子除了思念还有更重要的事情要做

原创 HDZGGW 慧灯之光网站 2018-07-23



**本期话题** 

 在亡者离世的四十九天内，可以做哪些善事来利益亡者？
 为亡者供灯、挂经幡、念经等，会给亡者带来真实的利益吗？
 亡者离世已经超过四十九天了，还要持续再做一些利益亡者的事吗？

 修行人是否可以把死亡变成解脱之旅？

 死亡是烦恼还是机会？

《慧灯·问道》特别节目——超越生死篇中，慈诚罗珠堪布将详尽地介绍临终、中阴、 投生各阶段的情形，以及各种具体的应对方法。此外，作为亲友，怎样帮助临终之人， 如何超度离世的亡者？慈诚罗珠堪布也将在本次的特别节目中为大家一一做出详细的讲 解。

**阅**

**读**

**版**

**主持人：**人从临终一直到投胎，可能会经历四十九天这么长的时间，这段时间很关键， 我们都能做一些什么样的事情来利益亡者呢？

**慈诚罗珠堪布（下文简称“堪布”）：**一个是按照《西藏度亡经》（也叫作《中阴闻解 脱》或《中阴闻解脱经》）里讲的去做：人死亡的头一天，会处于什么样的状态，需要 给他什么样的指点、指导；第二天的时候是什么样子，应该给他做什么指导；第三天的 时候进入什么样的状态，应该怎么样去引导……这些都讲了，我们就按照这个去做。并 不是所有人都是这样，所以也不一定对每个人都很准，但是一般情况下，大部分人都是 这样的。

七七四十九天当中的头一个七天是最关键的。如果我们有条件的话，这个时候就最好严 格地按照《中阴闻解脱》（即《西藏度亡经》）里面讲的去做，念给亡者听。

还有一个是七七四十九天当中都可以做的一些善事，比如给他念佛、诵经。藏传佛教里 面也有一些专门给亡者超度的非常好的仪轨，但是这些仪轨目前还没有翻译。即使是翻 译了，如果没有专门的人去做，我们一般人要做的话也比较难，这些可能暂时用不上。 但是没关系，我们用《金刚经》和《三十五佛忏悔文》等来代替也是可以的。

在这七七四十九天当中，做什么样的善事都非常好，能做的都尽量去做。除了念佛、诵 经以外，在这四十九天当中我们以亡者的名义替他去做一些好事，比如去当义工，参加 一些慈善活动，也是非常有效的。

**主持人：**我也看到很多人会在四十九天之内，给亡者供灯、挂经旗、持续念经等，那供 灯和挂经旗对亡者会有什么样的利益呢？

**堪布：**在方便的情况下，我们请两三个僧人（至少两个）到亡者的家里，去给他诵专门 的仪轨，像《西藏度亡经》（即《中阴闻解脱经》）等。但是不一定每个家庭都有这个 条件，没有条件的情况下就尽量自己去做。

还有你刚才提到的供灯、挂经幡，这都是有帮助的。反正以亡者的名义去做能做和有条 件做的善事，都对他有帮助。

挂经幡也是很好的，如果这个时候我们不太方便，那就找一个寺院的僧人（藏传佛教、 汉传佛教都可以）给他超度。在这四十九天当中，每天至少找一个时间给他超度念经， 这对他是非常有帮助、非常好的。

**主持人：**请教您一些具体的操作问题，比如挂经幡，经幡上面可能有佛菩萨的形象和一 些咒语，如何选择利益亡者最好的经幡？

**堪布：**最好是比如说像观音心咒的经幡，上面有观音心咒“嗡嘛呢巴美吽”；还有不动佛 的心咒经幡；以及百字明、金刚萨埵的心咒、阿弥陀佛等经幡，这些都对亡者非常有帮 助，这些经幡都可以挂。但是在城市里面没办法挂。

经幡也很有讲究，需要开光，如果能找到开光的人就请他开光；如果找不到，在其他寺 院有认识的人的话，问问他们能不能把开光和替我们挂经幡一起做，要是能一起做，那 就更好了。

还可以找一些藏传佛教或者汉传佛教的寺院去给他超度。这些对他都是非常有用的。

**主持人：**那么经幡是有一个固定的米数还是越长越好？

**堪布：**经幡本身有一个标准，如果有已经做好的、现成的，我们去请就可以了。现在这 些都商业化了，比如经幡，很多都可以请现成的。再早一点的时候有木刻版，木刻版有 规格，也都是现成的，自己去印是最好的。

**主持人：**现在可以请到现成的了。

**堪布：**现在可以请，这也是可以的。

**主持人：**很方便。

**堪布：**他们做得也是很好的，很方便。上面的字很清晰，也很不错的。

**主持人：**说到供灯，每一天都要供吗？每天供多少盏有要求吗？

**堪布：**这个没有规定，最好是每天都供，尤其是头一个、两个七天，二十四小时不断地 供，不断地念，这是最好的。但是有没有这样的条件要看情况，尽量供。

**主持人：**我也看到有一些朋友在家人去世之后，会短期地发个愿，说要吃素、放生之类 的。这也可以利益亡者吗？

**堪布：**这是非常好的。比如父母去世了以后，儿女就发愿：我一年吃素；或者我一年不 吸烟；或者我一年之内不去参与、不去做一些不好的事情；或者在一两个月当中，每天 都去做一件善事。这是对亡者非常有帮助的。

**主持人：**我还听说过在亡人的墓地放玛尼石或者是在他的墓碑上刻观音心咒，这样的方 法会有利益吗？

**堪布：**有利益的。现在有电脑刻出来的玛尼，非常漂亮，刻得也特别标准。去请这样的 玛尼石放在墓地，这也是有帮助的。方便的话，比如这个墓地没有其他的坟墓，就在墓 地挂一个经幡，这些对他都有帮助。

**主持人：**刚才我们讲的是四十九天之内。那四十九天之后，我们还要持续再做一些利益 亡者的事吗？

**堪布：**一些主要的超度最好在四十九天之内完成，而为亡者做善事则永远都可以做。比 如十多年、二十年前去世的亲人，我们现在去为他超度，为他去做一些善事，都有帮助 的，什么时候都可以去做。

**主持人：**我知道有一些人，他们选择定期去寺院给故去的家人立牌位，然后超度，这样 也是可以的吗？

**堪布：**可以的。在寺庙立牌位，寺庙的僧人每次早课晚课的时候为寺庙里面的牌位诵 经、超度、回向，如果这么做的话，那是有意义的；如果没有这么做，那放在寺庙里面 可能也没有太大的意义，但寺庙应该有做的。

**主持人：**我之前接触过一个朋友，他是在母亲去世了很多年之后才学佛的，他想问，母 亲肯定已经去其他道了，自己这个时候再去做一些超度，还有用吗？

**堪布：**有用，有用！佛经里面有非常明显的记载。在中阴身的时候是最容易转变的，比 如本来他要堕地狱，但是家里的人给他做了很多的善事，他现在就可以转变到人间或者 是天界了。

如果时间长了，他已经投胎到动物、饿鬼甚至地狱，后来家人又给他做了很多很多的善 事，而且是非常伟大的善事的话，他可以直接从地狱当中往生，转成人、天人都有可能 的。虽然中间相隔很长的时间，但是都是有帮助的。

**主持人：**非常感谢慈诚罗珠堪布！感谢大家！

我们今天的节目非常有意义。其实我们都很爱自己的家人和朋友，觉得应该要做一些雪 中送炭的事情，而临终之时正是对他们最关键的时候，大家想了各种各样的方法去利益 他们，但是有时候因为不明白，所以做了很多错事，反而给他们增加了很多的负担。

我想今天的节目播出了之后，可能有很多朋友不仅了解了如何能够利益到自己，也学习 到了在自己所爱的亲人、朋友去世的时候，如何利益到他们。

所以真的非常感谢慈诚罗珠堪布今天给我们讲述的这些，特别感谢！让我们用掌声感谢 慈诚罗珠堪布！

**堪布：**谢谢，谢谢！

**主持人：**其实对死亡这件事情，很多人都很畏惧，但是对于想要解脱的修行人来说，如 果真的能够正确地面对死亡，并且在之前好好修行、做好准备，实际上就可以把死亡的 过程变成一次解脱之旅，是这样吗？

**堪布：**对。真正有修行的人，他们的确是以一个非常乐观的心态去面对死亡的，而且他 们的乐观也不是盲目的乐观，而是有道理的。他们真的可以把死亡变成一个特别好的、 对他们特别有帮助的东西。

死亡不但不会给他带来痛苦恐惧，而且他会利用死亡。因为这个时候，在我们的精神 上、肉体上各方面都会发生巨大的变化，在这个变化当中，有一些机会是我们平时没有 办法拥有的。尤其是从修行的角度来讲，特别容易看到一些平时根本没办法看到的事 情。

比如，我们平时打坐的时候，心可以平静下来；修行好的人，也可以达到一个非常平静 的状态，在这个平静的状态当中，他可以看到自己心的本性，就是禅宗讲的明心见性。 但是死亡的时候就不一样了，死亡时我们的眼耳鼻舌身，还有我们的意识全部停止了以 后，自然地就达到了一个非常好的、平时我们一般的禅定都达不到的境界，这个时候就 可以非常容易地看到心的本性。

所以在这个时候，如果能够把握住机会，这就叫作中阴解脱。因此对这些人来说，死亡 不会造成任何的恐惧，反而真的是一个机会。

我们看了熊顿的这个短片。她这种乐观的态度，至少在她活着的时候，不会给自己带来 太多的痛苦。如果她不太痛苦、态度非常积极，就能给大家带来一个正能量，对她的朋 友、家人来说相对也会好一点。如果她被打击得很厉害，那她的朋友和家人，在短短的 时间里，哪怕只有几个月，也会很难受。但是她这样的乐观，能不能解决最后的问题 呢？还是不能。

**主持人：**该面对的还是得面对。

**堪布：**是。所以在生死这种问题上面，除了真正的修行人以外，其他人当然也可以有很 多的看法、观点、面对的方法；当然会尽量选一个对自己没有太大打击，也不会给身边 的人带来很多痛苦的方法。但是如果没有真正的功夫，这些最后还是不管用的，盲目的 乐观最终还是会失败。

**主持人：**还是要提前做好准备。

**堪布：**提前做好准备，这个才是硬道理。

**主持人：**是的，我也想起慈诚罗珠堪布在《慧灯之光》当中的一句话，死亡只不过是生 命的一种周期性过程，并不意味着一切都结束了。若能抓住机会，甚至可以在死亡中提 升我们的生命级别。

**堪布：**对。就像日全食和月全食，尤其是日全食非常特殊，几百年才发生一次，对天文 学家来说非常有价值，他在这个时候就可以观测到一些平时没有办法观测到的天文现 象。但是对我们普通人来说，这不一定有什么价值。

死亡也如此。对于修行人来说，他就像天文学家看待日全食一样，认为这是一个机会， 因为这个时候，他可以看到一些平时看不到的东西，可以进入一些平时不能进入的状 态。

**主持人：**是的，可能我们在这个世界上走一遭会经历很多的酸甜苦辣、痛苦和喜悦，在 轮回当中这些都会不断地发生，但是哪一次能够抓住您说的这个机会，实际上是最关 键、对我们最有利益的。

**堪布：**是的。临终的这些方法，对我们每一个人来说——无论他有没有信仰——真的非 常重要。

全世界每年有这么多人自杀，而且全球最出名的十大自杀景点都是特别漂亮的地方，但 是人的内心变成这样以后，优美的风景也不能给他带来任何的……

**主持人：**美感。

**堪布：**对，他最终还是选择走了那样的路。这些人中有好多都是年轻人，其实他们根本 不需要这样做，这是他们观念的问题。如果在这么多积极的方法和观念当中，他能具备 一两个，就完全可以扭转过来，解决自己的问题。

遗憾的是，我们的教育，还有很多我们平时接触到的知识里，基本上就只有人活着的时 候如何去赚更多的钱、如何去竞争等，几乎没有一个人告诉我们，当金钱、权力、名声 等全部失效的时候，还有什么东西是我们可以用的，所以很多人最后的时候走上了这样 的路。

其实如果能稍微有一点这方面的知识，很多人就可以解决自己的问题了，就不会这么绝 望。人的生命真的很丰富多彩，不要死板地只去看一个方面，还有很多方面可以去看。 我们总是会遇到问题，任何一个时候都有问题产生，但也都有办法解决。

他可以不相信佛教，也可以不做佛教徒，但是一些生命的现象是实实在在的东西，不要 因为各种各样的宗教观念或者理念，而把自己的机会毁掉了。

**主持人：**错失了。

**堪布：**对！

**主持人：**其实您也提到在生活当中会有很多的烦恼，当我们换一种方法去看待它，可能 就是一次机会。而死亡是一个更大的烦恼，但是当我们能够正确地面对它，认识到它的 真相是什么，并且掌握它、超越它的时候，这个烦恼也可能是一个更大的机会。

**堪布：**当我们不了解一个情况的时候，有些人感到特别地好奇，有些人会扭曲、误解。 比如日全食，在古代的时候，很多宗教有各种各样稀奇古怪的说法，也有很多人对此恐 惧。天文历史上有记载，日全食的程度到达峰值的时候，大白天，天全部都黑了，古人 因为不了解，所以特别害怕、恐惧。

但是了解情况的人，比如天文学家，就没有那么多的恐慌，也没有那么多的误解，因为 他知道原因；而且日全食不但没有给他带来负面影响，反而能让他在这个时候观测到一 些非常好的、平时得不到的天文数据。

死亡也如此。因为我们不了解死亡，所以有些人特别害怕，有些人则有各种各样的误 解，然后才产生了各种各样扭曲的、稀奇古怪的说法。但是真正了解了以后会发现，就 像日全食是宇宙当中某一个天体在自己的轨道上所做的周期性活动一样，我们的死亡也 是人的一个生命的周期性活动。

了解了这些以后，对死亡的恐惧和误解就有办法解决了；不但有办法解决，而且可以把 它变成一个非常好的条件，所以我们去了解这些非常重要。我们平时在生活当中会有很 多的担忧，比如“我会不会生病”“我会不会怎么怎么样”等，其实心理学家有研究，我们 平时特别担心的这些事情当中，百分之七十都是多余的，根本不会出现，但是我们还是 为这些事做了很多准备。而死亡不一样，它是百分之百一定会发生、一定会面对的！但 是我们对于一定会面对的这个方面，却不下功夫，而是去回避。虽然大家都知道最终这 是逃避不了的，但还是非要这样做而不去面对，这就叫作鸵鸟政策——把头埋到沙子里 面，觉得这样问题就解决了。

**主持人：**是，等到真的有一天想要去面对的时候，可能已经错失那个很好的机会了。所 以您刚提到，我们应该去正确地了解这些事物的真相，生命的真相，就跟《慧灯·问道》 节目的宗旨一样：大家在一生当中，肯定会有各种各样的疑问，但是通过闻思和修行， 就可以去了解或者真正地看清事物的真相，这样才能够提升自己生命的级别和价值。

**堪布：**对！

**主持人：**再次感谢慈诚罗珠堪布今天为大家做的精彩答疑！也感谢各位观众朋友！感谢 大家！

**堪布：**谢谢！

**主持人：**谢谢大家！这一期节目也是本季《慧灯·问道》的最后一期，我们期待着下季节 目可以有更加丰富多彩的内容呈现给大家，同时也希望大家关注：

慧灯之光官网

（www.huidengzhiguang.com）

慧灯之光官网微信公众号

（HDZGGW）

如果您在平时的闻思修行当中有什么疑惑，可以通过这两个渠道联系栏目组，也许在下 一季的《慧灯·问道》节目当中，您的问题就有可能得到慈诚罗珠堪布亲自为您解答。再 次感谢大家的收看，我们下一季再见。

**堪布：**谢谢！谢谢！