超越生死 | 不能忘却的中阴窍诀

原创 HDZGGW 慧灯之光网站 2018-06-28



**本期话题**

 中阴时会遇到怎样的恐怖景象？不学佛的人也会遇到吗？
 中阴阶段真的会有冤亲债主幻化成佛菩萨的形象吗？我该怎么分辨？  能否通过亡者尸体的冷却情况判断其神识是否离开和投生去向？

《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。

**下期精彩预告**

**超越生死篇 第4期**
 哪些修行方法可以让我们更好地面对死亡？

 为何证悟如此重要？
 死亡来临时，如何用五力窍诀帮助自己？

**阅**

**读**

**版**

**主持人：**各位观众朋友大家好，欢迎大家收看这一期的《慧灯·问道》节目。在上一期的 节目里，我们请慈诚罗珠堪布为我们解答了很多面对死亡的问题，这一期节目我们接着 请堪布为我们答疑解惑。掌声有请慈诚罗珠堪布！

**观众1：**听说中阴身时会遇到很多恐怖的景象，您能给我们描述一下吗？好让我们有个 准备。

**慈诚罗珠堪布（下文简称“堪布”）：**对，中阴身的时候,会有一些恐怖的景象，有些小 孩儿大概五六岁的时候也会出现类似现象，但十岁以后慢慢会消失。我想在座的各位观 众中，有些人可能也有这样的经历。比如整个世界都变成了红色，像火一样红；然后又 变成了白色，这些红色、白色，都不是很美妙可爱的，而是让人感到非常恐惧；再然后 整个世界又变成了黑色的。这样的经历，我想很多人都曾经有过，这些都是中阴身的一 些景象。因为小孩儿离开中阴身并不久，所以在他身上就会出现很多奇特的现象。有些 小孩儿小的时候，如果每天晚上都爱闹爱哭，可能就是因为他在经历一些类似的事情。

为什么会有这种情况？比如为何整个世界都变成了白色，而且这种白色让人感到很恐 惧？这是因为我们内在贪嗔痴里面的嗔在起作用，这种现象是嗔恨的一个投影。而红色 是我们每个人都有的贪心的投影。黑色则是无明（也就是痴）的投影。这些实际上都是 我们内在投影出来的，但是我们却一直认为这是外面的一个世界。

我们感觉自己来到了一个天地都是红色、白色或黑色的世界，这是一个从未来过的陌生 的地方，然后就会感到恐惧。如果此时我们知道这些都是自心投射出来的现象，实际并 不真实存在；并且打坐思维“我的心到底是什么样子？”一打坐，所有这些显现出来的世 界，最后就全部收回来，一切都变得非常平静，变成一个非常祥和的世界。在这个过程 中，就感觉到了“本来的面目”。

另外一个，此时可能会有很多比较恐怖的声音，人的声音，猛兽的声音，还有像地震、 海啸这类的声音。这些声音，实际上也是我们内心烦恼投射出来的现象，但是因为我们 没有这方面的知识，也没有训练过，所以根本就不知道。我们认为这就是一个很恐怖的 声音，然后产生巨大的恐惧，想跑到一个可以躲藏的地方，就这样不断挣扎。

还有，如果有些人生前造过一些罪，比如说杀盗淫妄等，那么这种人在中阴身的时候， 也会遇到一些比较糟糕的状态，比如环境险恶，周边有各种各样恐怖的众生，等等。

这些现象的产生，绝大多数是因为此时人的意识离开了身体。我们的身体有一个好的作 用，当它跟我们的意识结合以后能把意识稳住，不让意识发射出各种各样的信息，也就 不会有太多稀奇古怪的东西投射出来。而意识离开身体以后，比如我们做梦的时候，就 不像现实生活这么稳定，一会儿是这个景象，一会儿又是那个景象，有各种各样不可能 出现的东西被投射出来。中阴身的时候也是这样，各种现象层出不穷，非常不确定。当 各种各样的现象出现以后，我们不知道这是自己内心的变化和投射，所以就觉得非常恐 怖。

因此，所有中阴的诀窍可以归纳为一句话：你必须要知道，这个时候你看到的所有东 西，都是自己内心投射出来的；而且，此时你还要知道自己的内心是什么。如果是有一 点开悟、证悟的人，这时候是非常容易解决问题的。如果不知道所有这些现象是我们内 心的投射，就会产生很多恐惧；如果知道这些现象如同梦境一样，都是从自己的内心当 中释放出来的，外境并不真实存在，这些现象一下子就都会消失了。此时如果我们能打 坐，完全可以成功地进入佛性，明心见性，这就叫作中阴身的诀窍，也是这个阶段唯一 的诀窍。没有这个诀窍、知识，也没有训练的话，我们根本就不知道这些东西是什么， 从来没有看到过，也从来都没有听到过，只是感觉到非常恐怖，以至于祈祷等这些平时 的训练全部都忘掉了，或者来不及做，一直都在恐怖当中挣扎。

**观众1:**请问很多从来没有接触过藏传佛教的人，他们死亡时出现的中阴景象，也跟藏传 佛教描述的一样吗？

**堪布:** 对人来讲，出现的景象都是一样的；对动物是不是一样，我不是很确定，也许是 一样的。总体来说，人的身体结构都一样，所以每个人的死亡过程、眼耳鼻舌身停止的 过程都一样。在这个停止的过程当中，产生的一些外面的现象，也都是一样的。这个跟 学不学藏传佛教没有什么关系。唯一不一样的是，学了密法的知识以后，到那个时候我 们就知道这些现象是什么东西，而没有学过的话，就没办法知道。

我 们 活 着 的 时 候 ， 有 一 个 训 练 的 方 法 ， 就 是 藏 传 佛 教 《 西 藏 度 亡 经 》 里 介 绍 的 “ 六 中 阴”，它有六种不同的训练方法。其中一个是梦瑜伽，就是训练梦，通过梦去模拟死亡 的方法。另外一个，是中阴的一个单独的训练方法。我们现在虽然还没有到这个时候， 但可以通过一些方法在现实生活当中模拟、训练。其实这些东西之间有一些共性，所以 这些训练对我们来说确实非常重要。

**主持人:** 刚才我们听堪布讲解了中阴的诀窍，特别珍贵！相信对大家都很有用，可能就 这么一句诀窍，在大家真的进入中阴时，就能起到很大的帮助。非常感谢！

**堪布:**密法里面的一些本尊的观想，其实都是针对死亡时的昏迷、中阴身和投生这三个阶 段的。举一个简单的例子，几乎所有无上密宗的禅定过程，都包含以下三个阶段：

第一个阶段，在皈依和发菩提心以后，还没有观想佛的时候，先修空性，进入到空性的 状态中。第二个阶段是在空性的状态当中观想佛、本尊，观想的时候，也不是直接观想 一尊佛，而是先观想一个佛、菩萨的种子字，比如说文殊菩萨的种子字“有观世音菩萨的种子字“

字，然后这个种子字发光……大部分本尊修法都是这样，有时候也会有一些不同：比如 有的修法会把这个种子字变成一个很小的明点、亮点；有的则首先在莲花上观想一个很 小的亮点，然后再将这个亮点变成一个种子字，例如“

个阶段，将这个种子字变成一尊佛、菩萨的形象。观修完了以后，从佛、菩萨的边缘上 慢慢地化光，成为一个很小的亮点，最后在空中消失。

本尊修法基本上都是这几个程序。这是在讲什么呢？首先要进入空性，这是什么意思？ 这是针对死亡后的昏迷阶段。人死亡后首先是昏迷，在昏迷阶段修空性与本尊修法中首 先进入空性是一个道理，通过空性可以把人死亡的昏迷阶段变得清净，让它变成空性的 智慧。空性就是法身，通过这个方法，可以把死亡的昏迷状态转化为佛的法身。

然后再观想种子字，或者是先观想一个明点，然后变成种子字，这又代表什么呢？这针 对的是中阴身到投胎的阶段。我们并不是一开始就是这样的人，精卵结合的时候只是一 个明点这样的东西，这时候我们还没有头、手、脚。所以观想一个明点，然后再观想明 点变成一个种子字，就是要在中阴时，通过这种观想的方法，把中阴身转化为佛的报 身。

最后观想种子字变成了一尊佛或菩萨本尊的形象，这是针对投生以后的阶段。就像被怀 胎十个月过后，就会变成一个人；通过把种子字变成佛、菩萨本尊的观想就可以把投生 以后的阶段，转化为佛的化身。

通过上述本尊的修法，就可以将死亡后的昏迷、中阴和最后投生的阶段转化为佛的法 身、报身、化身。修完了以后，再从佛菩萨的边缘上化光，直至完全融入到空性当中。 意思就是说，人最后又要从头开始。比如说一个人投生了以后，他到了70岁、80岁…… 100岁，最终死后又要进入到昏迷的状态，又要从头开始了。所以本尊修法的最后，也 要观想佛菩萨的形象融入到虚空当中。它的全部的修法，都是针对这三个阶段，通过这 样的方法去转化。密法里面很多修法都是这样的。

**主持人:**我试着重复下您刚才所讲的意思，在昏迷的这个阶段，有可能成就佛的法身？

**堪布:** 法身，对。

**主持人:** 然后在中阴阶段有可能成就佛的报身？

**堪布:** 报身，对。

**主持人:**投生以后有可能成就的是佛的化身？

**堪布:** 化身，对。这三个阶段就包含了一个人的死亡、中阴、还有投生。通过上述这种 方法可以把三阶段转化为佛的三身，这就是修本尊的目标和目的。

**观众2:** 有一种说法是，在中阴时期冤亲债主会幻化成佛菩萨的形象，骗亡者堕入三恶 道，这是真的吗？

**堪布:** 这是有可能的，冤亲债主或一些其他的魔障，这时会有一些类似的干扰。但是这 个时候，你可以把整个中阴时所看到、听到的一切，都观想为自己的本尊，如果没有特 别的本尊，就把它们观想为观世音菩萨。无论看到好的或不好的东西，如果都能把它当 作观世音菩萨来祈祷的话，这些冤亲债主或其他魔障，就不会影响到你。这是中阴时的 一个方法。

**观众2**:那我们该怎样去分辨，哪些才是真正的佛菩萨呢？

**堪布:**我们现在活着的时候、修行的时候这种现象也可能会出现。比如我看见了阿弥陀佛 或者其他佛、菩萨，这真的是阿弥陀佛还是魔障的幻化，当下我们是分不清楚的，需要 观察后面的结果。如果自从我看到了这位所谓的佛、菩萨以后，我的菩提心以及各方面 的修行都出现下滑，那么当时看到的就不是好东西了。相反，如果我的菩提心、出离心 等各方面都有所进步和增长，则可以判断，我看到的是本尊或者是一个好的现象。当下 做判断比较难，但是我们可以这样去应对：不管他是佛、菩萨还是魔障都没关系，无论 他是什么，我们都可以把他观想为本尊，比如说观想为观世音菩萨，然后祈祷。这样对 我们只有好处，没有坏处，也不会影响到我们的修行。

**观众3:**很多人都说人死了以后，可以通过他身体最后冷却的位置或柔软程度，来判断人 到底往生到哪里了。这个说法有依据吗？

**堪布:** 这个说法有依据。小乘佛教的《俱舍论》里讲，有些人的体温最后都集中在头 顶，其他地方的体温都没有了，但是头顶还有，会冒气，最后体温从头顶消失；有些人 则是在脚底下；还有些人在身体的其他部位。佛经里有这样的依据，可以判断这个人下 一世投生的基本去向，是人还是天人等，这是有依据的。

**观众3:**刚才您讲，有的人死了以后，他的神识并不是立刻就能离开身体，有一段时间还 和身体在一起，如果长时间没有离开，还能用这种测试温度的方法去判断吗？

**堪布:**体温消失的时候，可以说是他的灵魂即将要离开的时候，比如说最后他的体温集中 在头顶的话，意思就是他的灵魂、意识，要从头顶出去。但是这个体温从头顶消失的时 候，灵魂意识是不是已经出去了，我想可能还不是。因为体温不会保持很长的时间，很 快就会没有了；但是人的灵魂意识，可能不会那么快就离开。我没有在佛经上看到过详 细的记载，我猜可能还不是。

**观众3:** 堪布您能解说一下，亡者身体最后冷却的部位，分别表示人往生到什么样的地方 去了吗？

**堪布:**如果他最后的体温全部集中在头顶，也就是说其他部位的体温都已经消失了，而头 顶的体温最后消失的话，这就说明这个人往生到了天界；如果最后的体温在脚底下，就 是往生到了地狱；在心口，就是人间……大概是这样。《俱舍论》里有这方面的讲解， 我们现场可能有一些人也学过。

**主持人:** 今天堪布给我们讲了很多死亡时要面对的情况，以及面对的诀窍和方法，非常 重要，也特别感谢堪布！听了堪布的讲述，我有一个特别深刻的感觉就是，修行一定要 趁早，而且要落到实处。希望每个人在面对死亡的时候，都能够有把握，不恐惧；都能 够战胜它，并且把它变成一个真正的机会。再次感谢慈诚罗珠堪布！