超越生死 | 这个姿势让你来生不堕恶趣

原创 HDZGGW 慧灯之光网站 2018-07-12



**本期话题** 

安详离世的家人也需要佛法的帮助吗？
如何用佛法帮助临终的密宗修行人？
对于密宗的修行人，在中阴时如何给他们提醒和修行指引？

修行境界不高的师兄可以参加助念吗？能帮助到临终者吗？

什么样的姿势能有效的帮助临终者往生？

《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8期**
 助念者念诵哪些内容能利益到亡者？

 给想往生西方极乐世界的人助念时，该念诵什么内容？
 如何用佛法帮助不学佛的和极度恐惧的临终者？
 给亡者现场念诵、通过电话念诵或者录音播放破瓦法的效果相同吗？

 如何用往生被、不动佛心咒、咒轮帮助临终者？
 哪种甘露丸对亡者最有帮助？

 哪些佛教用品可以与尸体一起火化？

**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。上期节目 中，慈诚罗珠堪布给我们讲了很多修行人面对死亡的方法。大乘佛教讲究自利利他，因 此我们在为自己的死亡做好准备的同时，也要帮助其他人正确面对死亡。我们先掌声有 请慈诚罗珠堪布！

说到帮助别人面对死亡这个话题，其实有些人不是特别认可佛教的方式。比如有人因为 车祸等突发状况死亡，或者因为疾病而离世时，大家会觉得这种情况不是善终，因此能 想到用超度等佛教的方法去利益亡人。但是如果家人走得很安详，属于“善终”，他们就 认为没必要了。请问如果是“善终”的话，还需要做超度或者用佛法的方法来利益他吗？

**慈诚罗珠堪布（下文简称“堪布”）：**有人看起来走得比较好，但是实际上没有这些帮助 的话，也不一定真的走得好。所以如果他们的家属能够接受，有这些帮助还是非常好 的。

**主持人：**也就是说，不一定非得是临终时面对疾苦的人才需要这些帮助，其实大家都需 要。

**堪布：**对，都需要！

**主持人：**如果家里有人正处于临终状态，我们能用一些什么样的方法帮助他们呢？

**堪布：**如果他家里人能够接受佛教的方法，那就用。大乘佛教尤其是密法部分讲关于怎 样帮助亡人的方法比较多，但要看这个人他自己生前的时候有没有修行。如果修行过， 之前已经有一定的训练，比如对《西藏度亡经》里讲的一些过程和方法都比较了解，那 么临终时用这些方法去帮助他是非常有用的。还有一个是密法里的破瓦法，也非常有 用，如果他之前有一定修练的话，破瓦法对他会有很大的帮助；但如果他之前从来都没 有修过，到时候可能就帮助不是很大。

如果是从来没有接触过佛法，也没有修过像破瓦法这些法的普通人，也有一些方法可以 在他临终或是再晚一点的时候帮助他，比如给他念佛，等等。

**主持人：**您刚才介绍了几种方法，其中一种是对生前修行过密宗的人的一些帮助和指 引。那么具体的指引方式是怎样的？是把他们之前读过的经文再读给他们听，还是引导 他们想起他们曾经的修行境界呢？

**堪布：** 首先，对《西藏度亡经》里的方法有一定了解和训练的人，我们确定他要走时， 就要给他提醒。他自己心里本来就有所准备，也有一定的训练，如果这个时候再一次提 醒他，就非常有帮助。

对提醒的人也有一点要求：如果他的上师在附近的话，最好是他的上师来给他做提醒； 如果上师不在附近，就找平时修行比较好的道友来给他提醒，不管是出家人还是一般的 在家居士都可以。

所谓提醒，就是临终的时候在他能听到的地方，把《西藏度亡经》里的关键部分念给他 听；或者是把里面的一些最关键的内容用一两句话给他讲。

比如要跟他说：“你很快就会进入中阴的状态，但是你别害怕，也别难过。这是一个过 程，不是只有你自己要经历这个过程，所有人最终都会这样，所以你一定要想得通。你 现在要放松，做好准备，你过去所有的所学、所修，现在就该用了。在这个关键的时 候，你千万不要慌张，你要用淡定的心态去面对，这很重要。

“进入中阴时，你会看到很多的景象，比如佛菩萨或者魔鬼，各种各样好的或不好的景 象；也会听到各种各样的声音。你一定要知道，这些都是你自己内心当中投影出来的东 西，是你自己内心的反射，就像投影仪投影出来的画面一样，并不是外面真实存在的。 就像我们做梦，虽然我们看到很多东西，但它们都不在外面，都是我们内心反射出来 的，所以你必须要知道这一点。”要给他讲这些，这是第一个要点。

第二个要点是：“知道这个以后，你一定要静下来，要去寻找内心的本质。”

当然，如果他从来都没有打过坐，也根本不知道内心的本质是什么，给这样的人讲这些 可能是用不上的；但是如果他之前有所准备，有一定的修行，这时他是用得上的。所以 要提醒他：“那时你不要向外追求，不要挣扎恐惧；你要静下来，看自己心的本性，到 时候一定会证悟禅宗讲的明心见性或者是密宗讲的本性智慧。如果你证悟了自己心的本 性，那么外面的这些声音和景象一下子会全部消失，收到本性当中。在这之后你看到的 就是非常平静、光明和清净的佛的坛城。”

要把这两个要点告诉他。但是对于没有修行的人，尤其是从来都没有修过密法，还有密 法当中特殊的中阴诀窍的人来说，这不一定用得上。如果之前他有这样的修行，就要告 诉他这些，这是一个比较简单的方法。

稍微再展开一点，那就可以描述每一个过程。比如在人还没有完全死、面临死亡的过程 当中……

**主持人：**是说生命体征还没有结束之前吗？

**堪布：**对，还没有结束，即将结束的时候。

这时你会有什么样的感受；你的眼睛、耳朵对外界的感受是什么样子；你看到的、听到 的是什么；你内在的感受是什么；最后你会进入一个怎样的状态；进入这个状态的时 候，你应该怎么去做……

展开的这些都是《西藏度亡经》里本身有的，之前学习过的人会知道，所以这时把经文 的内容念给他听就可以了。

**主持人：**刚才您讲解的这一段，既有他的身体机能还在、还没有完全死亡时的引导，同 时您也提到他经历中阴时要对他做一些提醒。《中阴闻解脱》是在他离世后整个七七四 十九天都要持续念的吧，那是在不同时间念不同的内容，还是每一天念一样的内容？

**堪布：**不同的时间有不同的提醒，但临终时，也就是还没有完全死时的提醒非常重要， 因为这时他一点都不敢散乱，一定会非常努力、非常认真、非常专心地去听、去记住。 这时候我们也许看不到他有什么反应，但是他是听得到的，因为他要面临一个很重要的 问题，所以听到后一定会非常认真地把这些全部记下来，这在佛教里叫作引发力。

引发力是人的意识本身所具有的功能。比如你晚上睡觉的时候告诉自己：我明天四点半 一定要起床。这样使劲去想几次再睡觉，然后明天这个时候，你一定会醒过来的。

阿罗汉在有肉体的情况下打坐，一般是七天左右不吃不喝，七天过了以后身体就会受不 了，所以一般不会打坐很长时间。他进入这个打坐的状态后，已经没有了时空的概念， 那他怎么把握时间，在七天之后出定呢？他打坐时就会用这个引发力，就是对自己说： “我打坐要打七天，之后我一定要出定！”这样他打坐七天后就会出定。引发力就是在这 个时候起作用的。

而 当 亡 者 快 要 不 行 的 时 候 ， 他 一 定 要 努 力 提 醒 自 己 ： “ 我 马 上 就 要 进 入 死 亡 后 的 状 态 了，进入这个状态的时候，我一定要记住并且要用上这些方法，我一定要如何去想、如 何去做……”这样到他真的进入这个状态的时候，他就都会想起来，全部用得上。

**主持人：**明白了，谢谢您！您刚才也提到了破瓦法，那如何在别人临终的时候用破瓦法 帮助他们呢？

**堪布：**破瓦法的前提条件是他自己有一定的训练。有些破瓦法会讲到成功的标志，最好 是他不仅仅有训练，而且有破瓦法修成功的标志。对于已经达到这个标准的人，此时破 瓦法是非常管用的；对于虽然没有达到标准，但是对破瓦法有一定了解的人，也有帮 助；而对于从来都没有训练过、根本不知道什么叫作破瓦法的人来说，完全要靠超度人 的能力，效果不一定很好，因为他自身根本没办法去配合，自己也不懂得怎样修，这就 难。

**主持人：**所以帮助他的人和他自己都要具备这样的条件才可能成功。

**堪布：**是，主要是他自己。帮助他的人就是给他一个提醒：你要记住自己该怎么做。这 些他本来也都知道，但是因为身体等各方面的原因，可能此时头脑不是很清醒，而且很 多人对死亡也有一定的恐惧，一旦恐惧就有可能忘掉很多东西。在这种情况下就需要一 个提醒，但主要还是要靠他本人的努力。

这时如果是通过破瓦法来提醒他的话，那就要给他念破瓦法。给他念破瓦法超度的人自 己要具备一些条件。如果他不具备这些条件，只是按照佛教的法本去给临终的人念一 念，可能也不一定有太大的作用。

这个超度的人最起码要具备三个条件：第一个是慈悲心和利他心，这非常非常重要。在 去超度别人的这个时候，如果不具备其他的条件，只具备慈悲心和利他心这一个条件； 而且出发点完全是为了帮助别人，没有任何其他的目的，这样的人，不管是有修行或者 没有修行，在一定程度上都能够帮助到临终者，所以这个时候慈悲心非常重要。平时也 是，假如我们没有禅定、没有智慧，但是有慈悲心的话，因为慈悲心的力量，还是可以 帮助到很多人。所以超度的时候，必须要有慈悲心，越强大越好，这是第一个条件。

第二个条件，超度的人在整个超度过程当中，从头到尾一定要非常专心。如果他心不在 焉、不专心，只是去念念仪轨，就不一定能够起到作用，会打折扣，所以这时候必须要 专心。那么要专心什么？在破瓦法的仪轨当中有很多观想的东西，超度的人自己必须要 把这些东西观想清楚，越专注越好，越清楚越好。这是第二个条件。

第三个条件，超度的人要有自信，自信非常重要。他一定要相信“我这个方法一定会帮 助到他的”，必须有这样的自信；如果觉得“像我这样普普通通、没有修行的人，怎么能 够超度别人呢？”这样没有自信，在很大程度上就会有影响，超度的效果不一定好。他 这个时候一定要相信“我本人有没有修行都没问题，只要我按照佛菩萨的方法去做，这 个方法本身就有很强大的力量，我现在不是以我的力量去超度，而是以这个仪轨、仪式和佛法的力量去超度，我一切都按照佛法的要求去做的话，就一定能够帮助到他。”要 有这样的自信，要相信破瓦法仪轨的力量，这特别重要。

具备这三个条件的话，就对被超度的人有相当大的帮助。如果用破瓦法超度，就要这样 超度。

**主持人：**其实在做这期节目之前，我跟一些朋友讨论过助念这个问题。他们说到助念都 挺没自信的，都觉得自己没什么修行，说：“我去了会不会打扰临终的人？我去了有什 么利益，能帮助到他们吗？”后来就没有去参加超度。

**堪布：**有一个问题是值得注意的：任何一个人在中阴时都有一个天生的小神通，能够知 道给他超度的人在想什么。当我们到亡者身边去给他超度念经时,如果我们心里有了不清 净或者什么不好的想法或念头，对他是有伤害的。

他知道这些本身没有问题，但知道以后他会产生烦恼。平时的烦恼以及行善、造罪的影 响，与人在中阴身时行善、造罪对他的影响是完全不一样的。所以在中阴身的时候，一 个好的念头有可能决定他好的未来；一个不好的念头也非常有可能决定他以后很长很长 时间的痛苦。他的未来会由此而决定，所以这时一定要注意。

除此以外，即使你没有太高的境界也没问题，只要是为了利他，有慈悲心，并且相信佛 菩萨的力量，那么给他念佛的名号和各种各样非常有加持力的咒语，对他一定有帮助。 这个时候不需要去想“我没有这个修行的境界、没有觉悟，我帮助不了他”，不需要这么 想。

**主持人：**有一颗利益他的心，然后充分地相信佛菩萨的加持力和经文本身的力量。

**堪布：**对。

**主持人：**那么没有修过密宗的人，这种方法不一定能利益他们，该怎么办呢？

**堪布：**如果是从来没有修过密法或者根本不信佛的人，恐怕用不上破瓦法和中阴的这些 方法。在这种情况下也有办法，我们可以给他念佛，念阿弥陀佛。除了阿弥陀佛以外， 我们还可以念释迦牟尼佛的圣号等很多其他佛菩萨的名号，对他都有帮助。

**主持人：**有一种说法，临终人走时的姿势跟他走得好还是坏有很大的关系，那我们应该 如何去帮助他们用一个比较好的姿势来面对临终呢？

**堪布：**佛教里有一个姿势叫吉祥卧，也叫狮子卧。释迦牟尼佛就是以这种姿势圆寂的。 佛陀平时晚上睡觉的时候也是用这个姿势，我们在南传佛教的很多佛堂里面看到的卧佛 就是这样的姿势。

头要朝北方；身体的右侧放在下面，左侧在上面，左腿压住右腿；然后左手放在左腿上 面，右手放在头下。如果我们想在修菩提心或者慈悲心的过程中往生，就用小拇指摁住 右边的鼻孔，让气都从左边的鼻孔排出。因为人的身体、大脑与人的精神、心情或者善 恶念头都有一定的关系，会受一定的影响，所以这个时候把右边的鼻孔堵住，让气都从 左边排出，人就比较容易产生慈悲心，在这样的状态当中往生，是特别重要的。

佛说狮子是所有猛兽之王，狮子就是这么睡觉的。其实狮子是不是这样睡觉不重要，主 要这是一种姿势，所以佛教里这叫作狮子卧。

如果一个人从来没有修行过，甚至根本不信佛，但临终的时候我们帮他做这个姿势，让 他以这个姿势去往生，那么他至少一二世不会堕饿鬼、地狱，不会堕恶趣的，所以非常 有意义。佛教里显宗和密宗都说人往生的时候要用这种姿势，这是一个非常有用的姿 势。

**主持人：**吉祥卧。那这个姿势从现在就应该开始练习了呀！

**堪布：**这个很简单了，其实不需要太多的练习。

**主持人：**有说人临终的时候，碰触他可能会痛，在这种情况下，也一定要把他变成吉祥 卧的姿势吗？

**堪布：**是的。方便的话，最好这样。但如果在医院里，比如病床本来不朝北，那可能就 没办法朝北；但在其他地方，比如自己家里，或者有条件的情况下尽量就要这样。佛经 里讲，包括动物也如此。比如我们在路上看到一些受伤的动物快要死了时，也要把它头 朝向北方，即使没办法完全做成这个姿势，但这样对它也有帮助。

**主持人：**在之前的节目中，您提到“三想三不想”，其中一个是不能让临终者特别留恋他 生前的财产和亲人。那么对于他临终所在的环境，比如他所在的屋子，我们应该注意些 什么呢？

**堪布：**在医院或其他地方确实没有什么选择，但农村或其他地方，有很多是在家里走 的，如果在自己家里走，就有条件做一些调整。

第一，他的房间不要有任何他比较牵挂、留恋的东西。比如他非常喜欢钱，那就不要出 现这方面的东西；或者他特别在乎他的儿女、孙子等，那么这些人最好也不要出现在他 眼前，不要在他看到的地方。这里指的是他最后要走的一刻，在这之前大家去看望他是 没问题的，但在最后要走的这一刻，人的心、意识、念头非常脆弱，虽然有时我们特别 想让自己的心去想某一件事情，但心没有这个能力，就是要跟着自己的习气走。所以如 果是一生当中特别贪财的人，临终时身边有这样的东西，那么他心里就会产生放不下、 舍不得的念头，这在他往生的过程中一定会成为阻碍。另外，家里人出现在他眼前的 话，对儿女的牵挂也会让他走不好。所以这些都不能出现在临终者看得到的地方。

此外，家人在这个时候不能哭，不能闹，这个非常重要，要让他在一个非常平静、比较 祥和的气氛、环境当中走。然后我们找一些其他的师兄来给他念佛、超度，这样他一定 会走得好的。

**主持人：**其实在一些地方，家人不仅是自己哭，还花钱请了哭丧队一起哭，这样并不能 利益亡者，反而会给他增添很多的负担。

**堪布：**是的。请人哭确实是一个非常无聊的做法。前两年有一个新闻报道，一个女人是 职业哭丧，做了一辈子这个工作，最后眼睛都哭瞎了，失明了。这种风俗不知道是从哪 里来的，确实没有什么实际的意义。这种就更不要有了。

**主持人：**之前您说过临终人的神识最好可以从头顶的位置出去，而助念的人对临终人会 有一定影响，那我们去助念的时候是不是要注意一下所站的位置呢？

**堪布：**对，显宗的经典当中也有这种说法。人的意识在离开身体的时候，最后从身体的 哪一个部位出去，这与他下一世的投胎有相当大的关系，所以尽量让意识从头顶梵穴这 个地方出去，这是最好的。

我们学佛的人比较重视下一辈子。从生命轮回的漫长过程来看，一世、二世、三世…… 两百年、三百年、五百年……这些只是一个非常渺小的时间段，根本算不上什么。但我 们临终时的某一个行为，包括身体的姿势、一举一动，都有可能让临终者下一世走得非 常不好，但也可能让他下一世、两世、三世，甚至两百年、三百年当中走得特别好，都 有可能。所以，临终时的所有这些对他来说都是非常重要的，因此我们需要临终关怀。

佛教的临终关怀在最后一刻时，超度的人、助念的人一定要非常认真地对待，因为这对 亡者来说非常重要。也许一百年、两百年在整个轮回过程当中不算什么，但是对一个人 来说，一百年、两百年也是一个很漫长的过程。如果走得不好，那他在这么长时间当中 就会面临很多的痛苦。所以临终时，超度、助念的人一定要非常认真，非常用心、专心 地去做。

**主持人：**那如果想帮助他从头顶的方向出去，助念的人是站在他的面前还是头顶的方向 呢？

**堪布：**密法里讲，为了让亡者记住从头顶的梵穴这个地方出去，超度的人要站在他头顶 的方向念，因为头顶这边有声音，他的心自然就会专注到这边。《西藏度亡经》也讲， 在这个时候不要去碰他的下半身，比如脚趾头或者腿，否则他的心又往下专注，这样他 的神识就不能从梵穴出去。所以这时人要站在床头，而且为了提醒他从上面出去，有必 要时可以拍一拍他的梵穴或者抓住头发揪一揪，提醒他从这个地方出去。如果他之前有 一定的训练，此时的这些都对他有帮助。当然，如果他什么都不懂的话，这些行为对他 来说可能没有什么帮助，但是也没关系，万一会有帮助呢！所以也要这么去做。

**主持人：**说到这里就引发另外一个问题。拍他的头顶或者揪头发会引发他的烦恼或痛苦 吗？

**堪布：**不会的，不会烦恼痛苦的。因为这个时候不仅仅是拍一拍头，还要告诉他、提醒 他，要大声地给他讲：“你要从这个地方出去！从这个地方出去，你就能够往生到西方 极乐世界”等等。这是给他提醒，所以不会有烦恼。