



关于中阴的教授

第 42 任萨迦·赤津法王大宝金刚仁波切 ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

www.sakyatradition.org

电邮：info@sakyatradition.org

微信公众号：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

微博：[sakyatradition](https://www.sakyatradition.org)

IG: [the_sakya_tradition](https://www.sakyatradition.org)

Facebook: [TheSakya](https://www.sakyatradition.org)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣 谢

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切在英国雷丁萨迦佛学会的祈请下，于 2014 年 5 月 20 日在英国赐予此开示。“萨迦传承”于 2021 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教。由于直接或间接参与此开示整理或编辑的人之付出，本开示的英文版和中文版得以面世，这使许多人得以与此至为珍贵的开示结上缘份，并能获得暂时与终极的利益。

以此功德，愿尊圣的第 41、42 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

关于中阴的教授

尊圣的第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切 著

“萨迦传承”翻译小组汉译

目录

关于中阴的教授	1
问答	10

关于中阴的教授

我们都会经历生、死和中阴的不同状态。中阴是介于死亡和投生之间的状态。

概括而言，一切和合的要素（另译：有为法）皆无常。换言之，一切依其自己的因和条件（另译：缘）而生的事物，便是所谓的“和合的要素”或“和合之物”。比如，我们的身体是无常的，因为人身是由众多微粒堆积而成的。诸部件和微粒和合而形成了这个人体。身体有如头、手、脚等很多部分；手又可以分为手掌、五根手指等等；然后手指还可细分成指甲、肉、皮等。同样，身体的每一个小部分可以再分为众多部件和微粒。故此，如同其他和合事物一样，人体也是无常的。

生于此世间的每一位，都不免一死。这世上没有人能永远不死。对此我们毋庸置疑。确定的是：在这世上，无论是谁，有生必有死。我们没有能力永远活着。我们别无选择。许多人猝然长逝，留下很多未竟的事业和计划。无论是否完成计划，我们都会死去。此外，身体是脆弱的，所以我们一定会死去。即便是铜墙铁壁的高楼大厦也可被摧毁，更何况是浑身上下没有一处坚如钢铁的身躯。

再者，众所周知，能夺取我们珍爱生命的方式、因和条件（另译：缘）很多。很多外部的因缘，诸如意外事故，能夺走我们珍爱的生命；同样，还有诸如各种疾病等众多内缘和障碍能够致死。总体而言，我们每一个人都会死。我们都知道，人的寿量不定。我们不能说所有人都将活到一百岁，一百岁前都不会死。我们看到有些人在百岁前就死了，事实上有的胎死腹中，有的刚出生就死去，有的十来岁、二十、三十、四十多岁等就死去。

人们死时的年纪不尽相同。我们活到什么年纪是不定的，因为生命是无常的。所以我们不能说人都能活到老，我们不能说我们不会很快死去，亦不能说因为年轻就不会死。我们看到许多“白发人送黑发人”的情况。我们也不能说因为人健康就不会死。这不真实，因为有的重病患者缠绵病榻多年才死；有的人身强力壮却猝死——或死于隐藏的疾​​病，或因为外缘。

因此，从所见所闻我们知道，年轻、健康并非相信不会将死的正确理由。佛陀教言中说，明天和下一世哪个先到，是不确定的。^[1]所以，我们应该为下辈子，而不是仅为现在，而付出努力。

无论我们多么富裕，多有权势，多有名望，无论多少人拥戴我们，临终之时，这些都不能帮到我们。我们无法用名声、权势，或通过亮出我们的拥护者，来避免死亡。因此临终时，这些俗事帮不了我们。

当亲人、朋友都围绕在临终者身边，他们对延长他或她的寿命、减轻其疼痛和临终的痛苦，也完全帮不上忙。相反，他们

甚至可能会给临终者造成更多心理痛苦，因为他们感受着强烈的情绪，而且会悲伤地哭泣或哀嚎，展现他们的情绪。这些负面情绪会使垂死之人更加悲伤，心理上遭受更多疼痛和痛苦。

既然世俗之物在临终时对我们于事无补，重要的是不要去贪执此生——不要对亲人、财物、支持者等有所贪执。如果死时对这些事物有强烈的贪执，会对身心分离造成障碍。无论你是否有所贪执，都要离去，身心需要分离，别无选择。所以，当心识和身体分开的时候，最好不要有贪执，这样中阴的过程会更顺利、更好，因此在来生会有更好的结果。举个例子，如果鸟儿的腿被绑了一块石头，这会障碍鸟儿自由地在天空飞翔。同样，对至亲、财产等世间之物的贪执，会阻碍我们自在地投生。再说，贪执还会导致痛苦，因为在临终时有贪执是负面的心，负面的心总会造成更多的痛苦，所以重要的是要使自己从贪执中解脱。

此外，临终时，重要的是要有寂静和平静的心。作为佛教徒，我们应该在临终时向我们的咕噜^[2]和三宝祈祷。据说临终时的心态非常重要。即便你本是个不错的佛法践行者，如果临终时带着嗔恨，那也会损坏你一生的践行；反之，即便你没什么佛法践行，如果死亡时离于一切负面之心而只有正面的心，比如向咕噜、本尊、诸佛菩萨祈祷，以及做某些佛法践行，在临终时如是践行，那么这是很好的征相。因为这样做，将会在来世有更好的结果。

临终时保持正面的心很重要。即使对家人、亲人、财物或财产有强烈的贪执，也是无济于事，因为我们无法带到下一世。

你只能将所有的至亲和所拥有的，留在身后，包括从出生到死亡一直与我们心联系着的、我们珍爱着的这副身躯。死后，尸体将通过掩埋、抛入水中、火化等方式被处理掉。但，你无法像处理你的身体一样处理你的心。

所以，我们可以处理这个肉体，却无法处理心。心会继续，虽然心本身是无常的，会瞬间改变，但心的相续会从此生延续到来生。比如，我们年轻时有心，我们老去时仍然有心，但这颗心不是以前的心，而是通过连续性随时间联系在一起。事实上，心识瞬间改变，但由于心的这种连续性，我们可以记住年轻时做过的一些事情。虽然记得过去的事，但这并不意味着“现在的心”和“过去的心”是一样的，而是指虽然心实际上是在瞬间变化着，但我们的心的相续性的，所以能记得我们的过去，比如我们一年前做过的事。

死亡意味着身心分离。当心识跟身体分开时，就意味着死亡。接着，心识会随业行继续走向未知的目的地。我们的业行是我们来世投生何处的主因。

作为佛教徒，我们可以说，临终时唯一的庇护和皈依，是我们的佛法践行或善心。死后会去往中阴状态，中阴状态即生和死之间的状态。大部分人死亡后都会进入中阴状态，除了两种人：第一，那些非常高深的佛法践行者，在心识离开身体时，会即刻前往佛刹或净土；第二，是那些有很重恶业者，死后会直接堕入恶趣——旁生道、饿鬼道和地狱道。

中阴众生在中阴状态会有一个具备所有功能的身体，但不像我们人的身体。中阴身是无形的，有着光或彩虹的体性。概括而言，中阴众生的体型和他们来世将获得的身体很相似。中阴众生没有穿衣服，他们的身体是光的体性。他们不能吃有形或固态的食物，而只能以食物的气味为食，所以中阴众生亦被称为“食香者”。因此，许多佛教徒经常通过“束”烟施^[3]，向中阴众生布施香味。因为中阴众生的身体是光的体性，普通人是看不到的，但是中阴众生可以看到彼此。证悟者或证量高的人，也可以看到中阴众生。我听过一个故事，一位大师的侍者去世时，这位大师竟然能看出侍者处于中阴状态，所以有时这位大师会说：“哦，别这样，别那样。”这位大师可以指示他在中阴状态的侍者。不像我们这些普通人，证量高的大师是可以看到中阴众生并给予开示的。

中阴众生可以看到我们，可以来到我们的处所，虽然我们看不到他们。对于处理亡者遗物和财产的亲人而言，重要的是：如果将亡者的遗物妥善处理，中阴众生会开心；如果处理不当，中阴众生也会知道亲人如何处理他们的遗物。因为中阴众生是光的体性，他们具有“有染”的神通（另译：有漏的神通），知道亲属们在做什么，知道大师们和僧众在为他们祈祷。如果为中阴众生行善或做正确的仪轨，他们会受益。相反，若没有做正确的仪轨，或亲人将其物品处置不当，中阴众生会知道而且感到伤心和愤怒，从而导致他们更多的痛苦。

因为中阴身是光体，他们有能力在任何时间去往任何地方。只要想或起念去哪里，中阴众生就能瞬间到达，即便是数千里之

外。中阴众生只要起念去哪里，就有能力到达，诸如墙壁或山岭的固体物均不能障碍他们。他们不会从悬崖上掉下去，也不会掉进井里。

中阴众生能看到他们的家人和亲属，所以会去至亲那里和他们说话。但是，我们普通人无法看到或听到中阴众生，即便他们在和我们说话，因此我们无法回应他们。中阴众生不会感受到日月的升起等等。因为中阴身体本质上是光，所以他们没有影子，走路也不会有脚印。

中阴众生经历着不确定的状态。他们饱受栖处不定、态度不定、食物不定、同伴不定、依处不定、思想也不定的苦。例如：中阴众生能去往任何地方，这是栖处的不定。据说，中阴众生的心识比一般人清明七倍。如果我们能在中阴时践行佛法，那届时的践行会更清晰、更好。

为了能在中阴践行佛法，我们每一个人都必须从现在开始训练。怎样训练呢？当下，我们便应该思维自己就在中阴状态，特别是听到骤然响起的巨大声音时，或者在兴奋或震惊时——那一刻，我们需要忆念我们的咕噜、三宝、法教和践行。这会真正帮助我们在中阴时想起咕噜、三宝和佛法践行。如果能在中阴时践行佛法，会更具功德、更有助益。

重要的是要知道有中阴，以及中阴众生很聪明，因为他们有神通。站在佛法的角度，当人死时，我们不应该感到悲伤或展露情绪，尽管这对很多人来说是困难的。我们就尽最大努力不感到

悲伤或展露我们的情绪，因为如果展露如哭泣、哀嚎、悲伤等等的情绪，中阴众生会看到，他们会知道我们因为他们的离逝，正经历着悲伤和痛苦。开始时，中阴众生不知道自己已经死亡，他们会回到自己家中，试图从厨房取食物。虽然他们能看到餐桌，但没人会给他们食物，没人会注意到他们的存在。只有那时中阴众生才意识到：“哦，我已经死了，不再和家人一起了。”

所以，中阴众生能看见我们，也知道我们为他们所做的一切。如果我们因亡者的离逝而感到悲伤，那么身在中阴的这位亡者，看到我们的负面情绪和痛苦会感到更悲伤。我们不应该担心亡者，因为担心和悲伤不能使他起死回生，相反，这会带给亡者更多的痛苦。与其感到悲伤或情绪化，我们应该更多地行善积德，然后为了获得佛果而回向给自己和诸有情众生。这样，不仅我们自己可以积累功德，重要的是我们能利益到中阴众生。

要做正确的回向，我们不应该将功德只回向给死者。把功德仅仅回向给一个人，不是大乘的践行。大乘道不是仅仅为了一个人而践行，相反，包括回向在内的所有大乘践行，是为了毫无例外的每一个有情众生而践行。所以，把功德只回向给某位亡者是不对的。我们可以将功德回向给亡者以及一切有情众生，让他们皆获得佛果。这样我们的回向才会成为正确的回向。

如果我们不是好的佛法践行者，在中阴时会感到恐惧。因为在中阴时，我们会听到诸如山崩地裂、地震、海啸等可怕的声音。中阴众生不仅会感觉正沉入水中，还会感觉正被劲浪席卷等。

当中阴众生听到山崩地裂声时，会感觉正陷入地里，并正被土压迫着。这就是一开始消融的两个元素（另译：两大种）：水和土。

中阴众生会听到森林中熊熊烈火的声音，也会感到自己的身体被火灼焦。接着，会听到劲风的声音——不是微风的声音，而是龙卷风和飓风的声音。同时，中阴众生会感觉被强风吹走了，还会觉得自己正坠入悬崖。这四个元素（另译：四大）的声音，就是所谓的、在中阴会听到的“四种令人感到恐怖的声音”。

非佛法践行者或践行较差者，在听到可怕的声音或感觉要坠落悬崖时，会感到更加惊恐；但若是个好的佛法践行者，那么无论听到多么无法想象的巨大声音时，仍然能忆念咕噜和践行佛法，而不会被这四种恐怖声音或其他怖畏因素所干扰。

因此，保持平静心是必要的。而要想在中阴状态下有平静的心，重要的是：首先在死亡时有平静的心。如果死亡时你在践行佛法，你在践行慈悲心、菩提心和其他善心等，那在中阴时你的心自然会更加平静。当你的心是寂静时，就会在中阴时记得践行佛法。

知道中阴的情形至关重要。此外，我们每一个人都要有正确的践行，这是很重要的。正确的践行是指伴以真诚不伤心、善愿和正确动机的践行。不论我们是谁，都要经历中阴状态。当面对中阴状态时，非常重要是有以佛法践行印持的强大信念。如果我们的心已经准备好且以佛法践行为印持，那么在中阴时，我们

寂静祥和的心就不会被干扰。在这种情况下，我们就能做更多的佛法践行且获得清明的觉知。这是极为重要的，我们一定要铭记在心。

中阴众生的心识会进入未来父母的受精卵，然后去往母亲的子宫。从那时起，就开始了他们的来世。在母亲子宫里受孕的那一刻起，就是来世的开始。可以说这就是循环存在——轮回，因为它永无终结。你会再再出生、再再死亡。一圈又一圈循环往复，故称为轮回。

总体而言：在中阴阶段，重要的是要有好的佛法践行，尤其要有正确的动机，并对你的咕噜、本尊、三宝和佛法践行有诚挚的信心和虔敬心。知道这些非常重要。如前所述，中阴众生没有具体的身体，但有本质上是光的微细身，像彩虹没有实体。你用手是摸不到的。

注释：

[1] 《集法句经》：“明日及后世，孰先至难知，勿营明日计，当勉后世义。”

[2] “guru”（梵）音译为“咕噜”，“老师”的意思。在佛学术语中，一般译为“上师”。

[3] “束”烟施是藏传佛教的一种践行，通常是将面粉、糖果和乳制品混合在一起（有些种类的“束”或许有差异，比如：专为龙族做的，不得含有任何动物成分），有时还含有其他有价值的物质或香料，在给予净化后点燃，以所产生的芳香烟气先供养三宝，然后与一切有情众生共享，同时配合观想和念经予以加持。

问答

问：仁波切，有的中阴众生能伤害、扰乱活人或引起痛苦。既然中阴众生都没有我们可看到的具体身体，他们又如何有能力来伤害我们呢？我们怎样才能保护自己免受这样的伤害？

答：我说过，如果死时怀有嗔恨心，就很有可能在中阴状态中有强烈的负面之心。因负面心的影响，这些中阴众生会伤害他人。有时他们会伤害和他们不亲者，比如在生前因嗔恨而结下的怨敌。他们对所谓的敌人怀有报复心，以至于在死后依然记得这些敌人。在负面心或烦恼的驱使下，通过负面力量伤害他人。

为保护自己避免这类障碍，作为佛教徒，重要的是要有对三宝的诚挚信心和虔敬心。

虽然有保护的仪轨，特别是源自金刚乘传统的仪轨，但从大乘的角度而言，如果我们对三宝有真诚的信心和信念，我们不一定非要践行这些仪轨才能获得保护。同样，当你具有无伪的菩提心，即愿菩提心和行菩提心，菩提心会保护你免于所有的障碍，包括中阴众生所造成的障碍。所以受持皈依和生起菩提心是必要的，能保护我们免于障碍。

有些佛陀的追随者想追求诸如不共密乘教法等“更高”的教法。他们往往忽视基础的法教，这是不对的。因为若知道如何正确地践行皈依和菩提心，则这些践行会成为我们甚深的保护者。但是，如果想践行所谓“更高”或不共的教法，却又不知道怎么正确地践行，那么你的践行就不会见效。因此我们的践行是否甚深，取决于我们如何践行法教。

问：中阴状态持续多久？

回：一般而言，中阴状态会持续七周。四十九天后，来世就开始了。这个时间框架是大概的，会有很多例外，因人而异。好的佛法践行者可能不需要在中阴过七周，会在那之前便投生了。如果有大量负面的想法、行为和习气，可能就会留在中阴多年，所以因人而异，但我们一般说是七周。在我们的文化传统中，人死时我们会作七周的净化仪轨，如有时间和必要，我们会在七周中每天都做。

问：请问对临终的亲友，我们可以做何践行帮助他们？

答：事实上，所有的佛法践行都能帮助他们。有专门针对亡者的特别仪轨，如：给亡者的普明大日如来仪轨、给亡者的观音菩萨仪轨和其他本尊的仪轨等等。我们应作这些仪轨回向给他们。如我前面说的，我们应该以善的方式处理他们的遗物财产，那么他们就不会失望。当他们对家人的作为感到满意时，就会觉得安心，这有助于他们不经受更多的痛苦。这是一种处理方式，一种世俗的方式帮助亡者。另一种方法是践行佛法和仪轨，即以心灵的方式来帮助亡者。因此，有两种帮助亡者的方法：世俗的方式和心灵的方式。

问：有些人死时，可能不想和家人分享他们的财物。可否晚些和家人分享，或者要遵从亡者的嘱咐呢？

答：我想这取决于个人。满足亡者可能不是正面的。有时亡者有强烈的负面心，有时他们不打算分享自己的财物并企图伤害他人。如果是这种情况，家人不遵从亡者的遗愿，我认为是合理的——他或她没有给出善的嘱托，反倒给出恶的指示，所以我们不必去遵循恶的嘱托。假如我们依循这些要求，就会造下恶业。概括而言，我们要以善的方式处理亡者的财物，这样才能对亡者有利，尽管不一定符合亡者的意愿。



第 42 任萨迦·赤津法王——大宝金刚仁波切，是萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津法王）的长子。以其学识之渊博、教导之清晰而闻名于世。大宝金刚仁波切被认为是藏传佛教传承中最为具相的传承持有者之一。他属于高贵的昆氏家族，这一家族从未间断的世系传承一代又一代地涌现出了众多杰出佛法大师。

从年轻时开始，大宝金刚仁波切便从萨迦·赤千法王及其他博学且极富成就的上师处领受了如海般的经部和续部的法教、灌顶、传承和窍诀。在印度萨迦学院历经数年严格的佛法学习后，他被授予了卡楚巴学位。从 12 岁开始，仁波切完成了包括喜金刚在内的多次闭关禅修。以至极之谦逊，应全球弟子们请求，仁波切巡游世界各地广泛地授予佛法教学及灌顶。



**“萨迦传承”—— 把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有