



關於中陰的教授

第 42 任薩迦·赤津法王大寶金剛仁波切 ■ 著

“薩迦傳承”翻譯小組 漢譯

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“薩迦傳承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2021 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

“薩迦傳承”出版

www.sakyatradition.org

電郵：info@sakyatradition.org

微信公眾號：[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: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](https://www.sakyatradition.org)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切在英國雷丁薩迦佛學會的祈請下，於 2014 年 5 月 20 日在英國賜予此開示。“薩迦傳承”於 2021 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版，同時“薩迦傳承”翻譯小組亦把此文翻譯成中文。“薩迦傳承”是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教。由於直接或間接參與此開示整理或編輯的人之付出，本開示的英文版和中文版得以面世，這使許多人得以與此至為珍貴的開示結上緣份，並能獲得暫時與終極的利益。

以此功德，願尊聖的第 41、42 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

關於中陰的教授

尊聖的第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切 著

“薩迦傳承”翻譯小組漢譯

目 錄

關於中陰的教授	1
問答	10

關於中陰的教授

我們都會經歷生、死和中陰的不同狀態。中陰是介於死亡和投生之間的狀態。

概括而言，一切和合的要素（另譯：有為法）皆無常。換言之，一切依其自己的因和條件（另譯：緣）而生的事物，便是所謂的“和合的要素”或“和合之物”。比如，我們的身體是無常的，因為人身是由眾多微粒堆積而成的。諸部件和微粒和合而形成了這個人體。身體有如頭、手、腳等很多部分；手又可以分為手掌、五根手指等等；然後手指還可細分成指甲、肉、皮等。同樣，身體的每一個小部分可以再分為眾多部件和微粒。故此，如同其他和合事物一樣，人體也是無常的。

生於此世間的每一位，都不免一死。這世上沒有人能永遠不死。對此我們毋庸置疑。確定的是：在這世上，無論是誰，有生必有死。我們沒有能力永遠活著。我們別無選擇。許多人猝然長逝，留下很多未竟的事業和計劃。無論是否完成計劃，我們都會死去。此外，身體是脆弱的，所以我們一定會死去。即便是銅牆鐵壁的高樓大廈也可被摧毀，更何況是渾身上下沒有一處堅如鋼鐵的身軀。

再者，眾所周知，能奪取我們珍愛生命的方式、因和條件（另譯：緣）很多。很多外部的因緣，諸如意外事故，能奪走我們珍愛的生命；同樣，還有諸如各種疾病等眾多內緣和障礙能夠致死。總體而言，我們每一個人都會死。我們都知道，人的壽量不定。我們不能說所有人都將活到一百歲，一百歲前都不會死。我們看到有些人在百歲前就死了，事實上有的胎死腹中，有的剛出生就死去，有的十來歲、二十、三十、四十多歲等就死去。

人們死時的年紀不盡相同。我們活到什麼年紀是不定的，因為生命是無常的。所以我們不能說人都能活到老，我們不能說我們不會很快死去，亦不能說因為年輕就不會死。我們看到許多“白髮人送黑髮人”的情況。我們也不能說因為人健康就不會死。這不真實，因為有的重病患者纏綿病榻多年才死；有的人身強力壯卻猝死——或死於隱藏的疾病，或因為外緣。

因此，從所見所聞我們知道，年輕、健康並非相信不會將死的正確理由。佛陀教言中說，明天和下一世哪個先到，是不確定的。^[1] 所以，我們應該為下輩子，而不是僅為現在，而付出努力。

無論我們多麼富裕，多有權勢，多有名望，無論多少人擁戴我們，臨終之時，這些都不能幫到我們。我們無法用名聲、權勢，或通過亮出我們的擁護者，來避免死亡。因此臨終時，這些俗事幫不了我們。

當親人、朋友都圍繞在臨終者身邊，他們對延長他或她的壽命、減輕其疼痛和臨終的痛苦，也完全幫不上忙。相反，他們

甚至可能會給臨終者造成更多心理痛苦，因為他們感受著強烈的情緒，而且會悲傷地哭泣或哀嚎，展現他們的情緒。這些負面情緒會使垂死之人更加悲傷，心理上遭受更多疼痛和痛苦。

既然世俗之物在臨終時對我們於事無補，重要的是不要去貪執此生——不要對親人、財物、支持者等有所貪執。如果死時對這些事物有強烈的貪執，會對身心分離造成障礙。無論你是否有貪執，都要離去，身心需要分離，別無選擇。所以，當心識和身體分開的時候，最好不要有貪執，這樣中陰的過程會更順利、更好，因此在來生會有更好的結果。舉個例子，如果鳥兒的腿被綁了一塊石頭，這會障礙鳥兒自由地在天空飛翔。同樣，對至親、財產等世間之物的貪執，會阻礙我們自在地投生。再說，貪執還會導致痛苦，因為在臨終時有貪執是負面的心，負面的心總會造成更多的痛苦，所以重要的是要使自己從貪執中解脫。

此外，臨終時，重要的是要有寂靜和平靜的心。作為佛教徒，我們應該在臨終時向我們的咕嚕^[2]和三寶祈禱。據說臨終時的心態非常重要。即便你本是個不錯的佛法踐行者，如果臨終時帶著嗔恨，那也會損壞你一生的踐行；反之，即便你沒什麼佛法踐行，如果死亡時離於一切負面之心而只有正面的心，比如向咕嚕、本尊、諸佛菩薩祈禱，以及做某些佛法踐行，在臨終時如是踐行，那麼這是很好的徵相。因為這樣做，將會在來世有更好的結果。

臨終時保持正面的心很重要。即使對家人、親人、財物或財產有強烈的貪執，也是無濟於事，因為我們無法帶到下一世。

你只能將所有的至親和所擁有的，留在身後，包括從出生到死亡一直與我們心連繫著的、我們珍愛著的這副身軀。死後，屍體將通過掩埋、拋入水中、火化等方式被處理掉。但，你無法像處理你的身體一樣處理你的心。

所以，我們可以處理這個肉體，卻無法處理心。心會繼續，雖然心本身是無常的，會瞬間改變，但心的相續會從此生延續到來生。比如，我們年輕時有心，我們老去時仍然有心，但這顆心不是以前的心，而是通過連續性隨時間聯繫在一起。事實上，心識瞬間改變，但由於心的這種連續性，我們可以記住年輕時做過的一些事情。雖然記得過去的事，但這並不意味著“現在的心”和“過去的心”是一樣的，而是指雖然心實際上是在瞬間變化著，但我們的心是相續性的，所以能記得我們的過去，比如我們一年前做過的事。

死亡意味著身心分離。當心識跟身體分開時，就意味著死亡。接著，心識會隨業行繼續走向未知的目的地。我們的業行是我們來世投生何處的主因。

作為佛教徒，我們可以說，臨終時唯一的庇護和皈依，是我們的佛法踐行或善心。死後會去往中陰狀態，中陰狀態即生和死之間的狀態。大部分人死亡後都會進入中陰狀態，除了兩種人：第一，那些非常高深的佛法踐行者，在心識離開身體時，會即刻前往佛刹或淨土；第二，是那些有很重惡業者，死後會直接墮入惡趣——旁生道、餓鬼道和地獄道。

中陰眾生在中陰狀態會有一個具備所有功能的身體，但不像我們人的身體。中陰身是無形的，有著光或彩虹的體性。概括而言，中陰眾生的體型和他們來世將獲得的身體很相似。中陰眾生成沒有穿衣服，他們的身體是光的體性。他們不能吃有形或固態的食物，而只能以食物的氣味為食，所以中陰眾生成亦被稱為“食香者”。因此，許多佛教徒經常通過“束”煙施^[3]，向中陰眾生成布施香味。因為中陰眾生的身體是光的體性，普通人是看不到的，但是中陰眾生成可以看到彼此。證悟者或證量高的人，也可以看到中陰眾生成。我聽過一個故事，一位大師的侍者去世時，這位大師竟然能看出侍者處於中陰狀態，所以有時這位大師會說：“哦，別這樣，別那樣。”這位大師可以指示他在中陰狀態的侍者。不像我們這些普通人，證量高的大師是可以看到中陰眾生成並給予開示的。

中陰眾生成可以看到我們，可以來到我們的處所，雖然我們看不到他們。對於處理亡者遺物和財產的親人而言，重要的是：如果將亡者的遺物妥善處理，中陰眾生成會開心；如果處理不當，中陰眾生成也會知道親人如何處理他們的遺物。因為中陰眾生成是光的體性，他們具有“有染”的神通（另譯：有漏的神通），知道親屬們在做什麼，知道大師們和僧眾在為他們祈禱。如果為中陰眾生成行善或做正確的儀軌，他們會受益。相反，若沒有做正確的儀軌，或親人將其物品處置不當，中陰眾生成會知道而且感到傷心和憤怒，從而導致他們更多的痛苦。

因為中陰身是光體，他們有能力在任何時間去往任何地方。只要想或起念去哪裡，中陰眾生成就能瞬間到達，即便是數千里之

外。中陰眾生只要起念去哪裡，就有能力到達，諸如牆壁或山嶺的固體物均不能障礙他們。他們不會從懸崖上掉下去，也不會掉進井裡。

中陰眾生能看到他們的家人和親屬，所以會去至親那里和他們說話。但是，我們普通人無法看到或聽到中陰眾生，即便他們在和我們說話，因此我們無法回應他們。中陰眾生不會感受到日月的升起等等。因為中陰身體本質上是光，所以他們沒有影子，走路也不會有腳印。

中陰眾生經歷著不確定的狀態。他們飽受棲處不定、態度不定、食物不定、同伴不定、依處不定、思想也不定的苦。例如：中陰眾生能去往任何地方，這是棲處的不定。據說，中陰眾生的心識比一般人清明七倍。如果我們能在中陰時踐行佛法，那屆時的踐行會更清晰、更好。

為了能在中陰踐行佛法，我們每一個人都必須從現在開始訓練。怎樣訓練呢？當下，我們便應該思維自己就在中陰狀態，特別是聽到驟然響起的巨大聲音時，或者在興奮或震驚時——那一刻，我們需要憶念我們的咕嚕、三寶、法教和踐行。這會真正幫助我們在中陰時想起咕嚕、三寶和佛法踐行。如果能在中陰時踐行佛法，會更具功德、更有助益。

重要的是要知道有中陰，以及中陰眾生很聰明，因為他們有神通。站在佛法的角度，當人死時，我們不應該感到悲傷或展露情緒，儘管這對很多人來說是困難的。我們就盡最大努力不感到

悲傷或展露我們的情緒，因為如果展露如哭泣、哀嚎、悲傷等等的情緒，中陰眾生會看到，他們會知道我們因為他們的離逝，正經歷著悲傷和痛苦。開始時，中陰眾生不知道自己已經死亡，他們會回到自己家中，試圖從廚房取食物。雖然他們能看到餐桌，但沒人會給他們食物，沒人會注意到他們的存在。只有那時中陰眾生才意識到：“哦，我已經死了，不再和家人一起了。”

所以，中陰眾生能看見我們，也知道我們為他們所做的一切。如果我們因亡者的離逝而感到悲傷，那麼身在中陰的這位亡者，看到我們的負面情緒和痛苦會感到更悲傷。我們不應該擔心亡者，因為擔心和悲傷不能使他起死回生，相反，這會帶給亡者更多的痛苦。與其感到悲傷或情緒化，我們應該更多地行善積德，然後為了獲得佛果而迴向給自己 and 諸有情眾生。這樣，不僅我們自己可以積累功德，重要的是我們能利益到中陰眾生。

要做正確的迴向，我們不應該將功德只迴向給死者。把功德僅僅迴向給一個人，不是大乘的踐行。大乘道不是僅僅為了一個人而踐行，相反，包括迴向在內的所有大乘踐行，是為了毫無例外的每一個有情眾生而踐行。所以，把功德只迴向給某位亡者是不對的。我們可以將功德迴向給亡者以及一切有情眾生，讓他們皆獲得佛果。這樣我們的迴向才會成為正確的迴向。

如果我們不是好的佛法踐行者，在中陰時會感到恐懼。因為在中陰時，我們會聽到諸如山崩地裂、地震、海嘯等可怕的聲音。中陰眾生不僅會感覺正沉入水中，還會感覺正被勁浪席卷等。

當中陰眾生聽到山崩地裂聲時，會感覺正陷入地裡，並正被土壓迫著。這就是一開始消融的兩個元素（另譯：兩大種）：水和土。

中陰眾生會聽到森林中熊熊烈火的聲音，也會感覺到自己的身體被火灼焦。接著，會聽到勁風的聲音——不是微風的聲音，而是龍捲風和颶風的聲音。同時，中陰眾生會感覺被強風吹走了，還會覺得自己正墜入懸崖。這四個元素（另譯：四大）的聲音，就是所謂的、在中陰會聽到的“四種令人感到恐怖的聲音”。

非佛法踐行者或踐行較差者，在聽到可怕的聲音或感覺要墜落懸崖時，會感到更加驚恐；但若是個好的佛法踐行者，那麼無論聽到多麼無法想像的巨大聲音時，仍然能憶念咕嚕和踐行佛法，而不會被這四種恐怖聲音或其他怖畏因素所干擾。

因此，保持平靜心是必要的。而要想在中陰狀態下有平靜的心，重要的是：首先在死亡時有平靜的心。如果死亡時你在踐行佛法，你在踐行慈悲心、菩提心和其他善心等，那在中陰時你的心自然會更加平靜。當你的心是寂靜時，就會在中陰時記得踐行佛法。

知道中陰的情形至關重要。此外，我們每一個人都要有正確的踐行，這是很重要的。正確的踐行是指伴以真誠不偽心、善願和正確動機的踐行。不論我們是誰，都要經歷中陰狀態。當面對中陰狀態時，非常重要是有以佛法踐行印持的強大信念。如果我們的心已經準備好且以佛法踐行為印持，那麼在中陰時，我們

寂靜祥和的心就不會被干擾。在這種情況下，我們就能做更多的佛法踐行且獲得清明的覺知。這是極為重要的，我們一定要銘記在心。

中陰眾生的心識會進入未來父母的受精卵，然後去往母親的子宮。從那時起，就開始了他們的來世。在母親子宮裡受孕的那一刻起，就是來世的開始。可以說這就是循環存在——輪迴，因為它永無終結。你會再再出生、再再死亡。一圈又一圈循環往復，故稱為輪迴。

總體而言：在中陰階段，重要的是要有好的佛法踐行，尤其要有正確的動機，並對你的咕嚕、本尊、三寶和佛法踐行有誠摯的信心和虔敬心。知道這些非常重要。如前所述，中陰眾生沒有具體的身體，但有本質上是光的微細身，像彩虹沒有實體。你用手是摸不到的。

注釋：

[1]《集法句經》：“明日及後世，孰先至難知，勿營明日計，當勉後世義。”

[2]“guru”（梵）音譯為“咕嚕”，“老師”的意思。在佛學術語中，一般譯為“上師”。

[3]“束”煙施是藏傳佛教的一種踐行，通常是將麵粉、糖果和乳製品混合在一起（有些種類的“束”或許有差異，比如：專為龍族做的，不得含有任何動物成分），有時還含有其他有價值的物質或香料，在給予淨化後點燃，以所產生的芳香煙氣先供養三寶，然後與一切有情眾生共享，同時配合觀想和念經予以加持。

問答

問：仁波切，有的中陰眾生能傷害、擾亂活人或引起痛苦。既然中陰眾生都沒有我們可看到的具體身體，他們又如何有能力來傷害我們呢？我們怎樣才能保護自己免受這樣的傷害？

答：我說過，如果死時懷有嗔恨心，就很有可能在中陰狀態中有強烈的負面之心。因負面心的影響，這些中陰眾生會傷害他人。有時他們會傷害和他們不親者，比如在生前因嗔恨而結下的怨敵。他們對所謂的敵人懷有報復心，以至於在死後依然記得這些敵人。在負面心或煩惱的驅使下，通過負面力量傷害他人。

為保護自己避免這類障礙，作為佛教徒，重要的是要有對三寶的誠摯信心和虔敬心。

雖然有保護的儀軌，特別是源自金剛乘傳統的儀軌，但從大乘的角度而言，如果我們對三寶有真誠的信心和信念，我們不一定要踐行這些儀軌才能獲得保護。同樣，當你具有無偽的菩提心，即願菩提心和行菩提心，菩提心會保護你免於所有的障礙，包括中陰眾生所造成的障礙。所以受持皈依和生起菩提心是必要的，能保護我們免於障礙。

有些佛陀的追隨者想追求諸如不共密乘教法等“更高”的教法。他們往往忽視基礎的法教，這是不對的。因為若知道如何正確地踐行皈依和菩提心，則這些踐行會成為我們甚深的保護者。但是，如果想踐行所謂“更高”或不共的教法，卻又不知道怎麼正確地踐行，那麼你的踐行就不會見效。因此我們的踐行是否甚深，取決於我們如何踐行法教。

問：中陰狀態持續多久？

回：一般而言，中陰狀態會持續七週。四十九天后，來世就開始了。這個時間框架是大概的，會有很多例外，因人而異。好的佛法踐行者可能不需要在中陰過七週，會在那之前便投生了。如果有大量負面的想法、行為和習氣，可能就會留在中陰多年，所以因人而異，但我們一般說是七週。在我們的文化傳統中，人死時我們會作七週的淨化儀軌，如有時間和必要，我們會在七周中每天都做。

問：請問對臨終的親友，我們可以做何踐行幫助他們？

答：事實上，所有的佛法踐行都能幫助他們。有專門針對亡者的特別儀軌，如：給亡者的普明大日如來儀軌、給亡者的觀音菩薩儀軌和其他本尊的儀軌等等。我們應作這些儀軌迴向給他們。如我前面說的，我們應該以善的方式處理他們的遺物財產，那麼他們就不會失望。當他們對家人的作為感到滿意時，就會覺得安心，這有助於他們不經受更多的痛苦。這是一種處理方式，一種世俗的方式幫助亡者。另一種方法是踐行佛法和儀軌，即以心靈的方式來幫助亡者。因此，有兩種幫助亡者的方法：世俗的方式和心靈的方式。

問：有些人死時，可能不想和家人分享他們的財物。可否晚些和家人分享，或者要遵從亡者的囑咐呢？

答：我想這取決於個人。滿足亡者可能不是正面的。有時亡者有強烈的負面心，有時他們不打算分享自己的財物並企圖傷害他人。如果是這種情況，家人不遵從亡者的遺願，我認為是合理的——他或她沒有給出善的囑託，反倒給出惡的指示，所以我們不必去遵循惡的囑託。假如我們依循這些要求，就會造下惡業。概括而言，我們要以善的方式處理亡者的財物，這樣才能對亡者有利，儘管不一定符合亡者的意願。



第 42 任薩迦·赤津法王——大寶金剛仁波切，是薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津法王）的長子。以其學識之淵博、教導之清晰而聞名於世。大寶金剛仁波切被認為是藏傳佛教傳承中最為具相的傳承持有者之一。他屬於高貴的昆氏家族，這一家族從未間斷的世系傳承一代又一代地湧現出了眾多傑出佛法大師。

從年輕時開始，大寶金剛仁波切便從薩迦·赤千法王及其他博學且極富成就的上師處領受了如海般的經部和續部的法教、灌頂、傳承和竅訣。在印度薩迦學院歷經數年嚴格的佛法學習後，他被授予了卡楚巴學位。從 12 歲開始，仁波切完成了包括喜金剛在內的多次閉關禪修。以至極之謙遜，應全球弟子們請求，仁波切巡遊世界各地廣泛地授予佛法教學及灌頂。



**“薩迦傳承”—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

www.sakyatradition.org

2021©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有