

《关于中阴禅定》

标签：第一空性法 日期：2016.05.01 作者：依果

依果(605002560) 10:04:34

《修行者是如何死亡的？》(来源：《透过佛法看世界》 作者：希阿荣博堪布)

问：所有人都需要面对死亡，包括亲友的死亡和我们自己的死亡。对于世俗的人来讲，死亡是一件不太吉利的事情，大家一般都避免谈论它，但是在藏传佛教里对此却有很多探讨、研究，甚至专门的修行方法。请谈谈藏传佛教中是如何看待死亡的，我们应该建立怎样的关于死亡的态度，死亡对我们来说意味着什么？

答：死亡是无可避免的，回避死亡的话题只会让自己在生命的漩流中更加被动。佛法教人以务实的态度看待人生，如果一件事无法避免，那么就正视它，这是最明智、也是最节省精力的做法。

死生相连，生时的修行，行善积福、回向等等，一定会对死亡有帮助，而更为直接、明确的是中阴修法，它教我们在死亡之时具体如何把握解脱轮回的机会。

藏传佛教中对中阴修法最详尽的阐述见于莲花生大士的伏藏法《中阴闻教得度》。藏地很多修行者一生会反复熟悉、观修这本书的内容，在临终之时，会尽量请自己的上师做中阴引导，没有条件的话，也会请一位密乘戒律清净的金刚道友，或是戒律清净的密乘修学者，在身边为自己念诵《中阴闻教得度》。这本书非常明确地讲到中阴各个阶段会经历什么状况，临终者或亡者应该如何观想、识别等等。

死亡过程中会经历三种中阴：临终中阴、法性中阴、轮回中阴。三个中阴阶段都蕴藏着宝贵的解脱机会，所有人都会经历到，但通常只有修行有素的人才有能力认出并把握住这些机会。

临终中阴是指从隐没次第出现到法性中阴之前的这个阶段。人死前会有死亡的先兆，这些先兆称为隐没次第。比如，眼耳鼻舌的功能开始逐渐停止，便是外在的隐没次第；而内在的隐没次第，过程迅疾，一般人很难觉察到。密法中有对隐没次第的完整而准确的叙述，了解这些内容，当在自己身上发现死亡的先兆后，就应该为中阴阶段的修法做准备了。

首先要断除对世间的留恋，其次要断除对死亡的恐惧，想到人死之时，财富、权势、亲人，一切都靠不上，自己就要孤零零地走向后世了，好在有中阴救度要诀可依靠，因而心生欢喜，劝自己不要害怕、犹豫，好好安下心来专注于修法。

根据华智仁波切的开示，此时修法最为关键的是围绕两个发心：一是下决

心一定抓住这次的机会，依靠中阴诀窍获得解脱；二是对往生极乐世界或其他清净刹土生起强烈的愿心。

然后，在这两个发心的摄持下，开始修自己平时修的法，比如观修本尊、上师瑜伽、持念佛号等，反复修持，直到呼吸自然停止。

法王如意宝在《文殊静修大圆满》中讲到此时修法的一个诀窍：于心间将自心观成白色的“阿”字，被风吹送而融入顶上安住的上师心间，上师也越来越高，去往极乐世界。这就是在自心与上师之意无二无别中入定而往生。此修法平时就要反复串习，观想尽量熟练，这样到临终才有把握随时用得上。

当外在的呼吸停止后，人会进入一种昏迷状态，这时内在的感官功能并没有完全消失，身边的声响，比如说话、念佛、念经的声音，仍然能够听见。

在这个阶段过后，母光明出现，也就是生命最原始的状态呈现出来。平时修行中已经证悟自性的人，此时将修证所得的子光明与母光明融合并安住其中，便能解脱。而在一般人面前，光明的出现很短暂，难以认出，更无从把握。

母光明过后，接下来会经历各种巨大恐怖的声音、光色，之后四十二尊寂静本尊、五十八尊忿怒本尊相继出现，这就是法性中阴。这时要牢记：无论听见、看见什么，都是自心的显现，不要被狂暴的声音、刺眼的光线、以及忿怒本尊令人怖畏的形象吓住。文武百尊，认出其中任何一位，迎上去，并安住在本尊与自心无二无别中，都能解脱。

寂静、忿怒本尊不是外在的，他们是我们心的本性。心的本性现空双运，显现的方面就是寂忿本尊的形象。死亡以后，泊于呼吸的业气从左右两脉自然回归中脉，转成智慧气，心的本性现前。所以法性中阴时，本尊是一定会出现的。而绝大多数人由于不懂中阴教法，生前也没有见过本尊的画像，不知道死后涌现在眼前的这些形象是本尊，是心的显现，因而会惊慌失措，奔驰逃逸。对于绝大多数人，法性中阴是在极度惊吓中过去的，根本谈不上利用其中解脱的机会。

生前修行比较好、境界较稳定的人，法性中阴的过程中本尊出现的时间会相对较长，这对亡者来说是非常有利的，因为他有更多时间和机会去认出本尊。修行不太好的人，本尊显现的时间会较短。

《中阴闻教得度》中讲到第一天会有哪位本尊出现，他是什么样子，会有什么颜色、形状的光，如何去区分解脱的光色和轮回的光色。第二天会有哪位本尊出现，何种形象，伴之以何种光色，等等。如此所有百位本尊按顺序一一现前，又一一过去，都有详细描述。而实际上，每个人具体的经历会有所不同。有的人，某位本尊现前不是一天就过去了，而是持续很多天。有的人，本尊现前只是瞬间，他惊魂未定的，来不及辨认，本尊已经过去了。

当所有本尊都显现并过去，而亡者没能抓住其间任何一个机会解脱，那么接下来就要进入轮回中阴，也就是要开始投生了。

中阴境中不见日月，没有昼夜，常如黎明曙光微露或黄昏时的景象。中阴意生身具有五种神通，依各人业力，五通之力有强有弱。能随念力往来大千世界，随想即到。能见人间世之种种，而人道众生见不到他，中阴身若因为所见所闻而心生恼恨，则会堕入恶趣，所以一定要尽全力避免生起嗔恨心。从这一点，我们也就知道平时在日常生活中遇事平和、不嗔不恼，养成这种习惯有多么重要。如果一辈子都是这样，死后到中阴境，遇事也会是这样。

投生前，在业力牵引下会经历不同情境。比如见宫殿楼舍辉煌庄严，或和风煦暖园林美好，心生喜爱而想进入，便是投生善道的先兆。若感狂风暴雨而急于躲避，便是投生恶趣的先兆。若即将投生人道，会见有男女交合。于男生贪，即自感女身。反之，即感男身。

出现这些投生的先兆时，要努力作清净观，把见闻觉知到的一切观想成佛的坛城，心里猛厉祈祷上师三宝加持自己获得成就，或者了知现象皆为心的显现，不可执着为实或为外在，于是专注于这了知，并逐渐安住在心的本性中。这样做，在马上就要投生、中阴解脱的机会已所剩无几的最后时刻，仍然有可能阻断生死之流，获得解脱。

在轮回中阴的过程中，如果实在没有解脱之力，则应该为自己选择一个好的投生去处。虽说生在哪一道，穷通富贵，都是随业而转，但须知中阴阶段的心力乃是极为关键的缘起，只不过一般人都是糊里糊涂被业风吹送，在中阴境忽忽东西，不知道在此时用心，更不知如何选择好去处。密法中详细讲到，如果最终也没能防止投生的话，那么如何观想，如何选择，能为自己创造好的转生，比如选择转生到修行者的家庭。

以上简单地讲述了一名修行者在死亡的过程中是怎样延续平日的修行的。这里所讲的是比较典型的情况。具体到个人，中阴各种经历、景象出现的顺序、时间长短等都会依因缘业力而变。比如，某些根器极为敏利的人，即使平时修行中并没有证悟自性，但在临终中阴母光明现前时，在上师的引导下，也有可能当即证悟而获得解脱。这种情况非常罕见，不过也再次说明了因缘的不可思议。

作为普通人，我们不能寄希望于到中阴阶段再去修行。对于绝大多数人，那都是为时已晚。《中阴闻教得度》的教言已经很明确：中阴解脱，有多大的把握，取决于平日的修行。”

依果(605002560) 10:05:09

看看中阴禅定的情形

关注一下文中的“母光明”部分。

即 201 的 0 部分。

依果(605002560) 10:08:10

也正是，我们现在道场行者在实修的。

依果(605002560) 10:08:41

这是解脱的核心。

依果(605002560)11:53:50

说说中阴禅定

我们所知，我们的法界，是我们的生命本相-涅槃境。

其中由：生活禅定，梦境禅定，死亡禅定，修行禅定，几部分组成。

其中，死亡中阴禅定时，生命脱离了肉身载具，居于意念身，即以
太体，那时，回归圆满星光体却比现在的带着载具修行的生活禅定
境，更容易成就圣体的。

住在边境的精灵(848912498) 16:45:45

请教果师，这里说的“已经证悟自性，修证所得的子光明”，对应于实
证本觉的第三阶段？“将子光明和母光明融合并安住”，是第四阶段？

依果(605002560) 17:46:40

不是。

我们这里的实证本觉，即是带肉身实修实证，即安住母光明，即实
证本觉第四阶段。

因空间不同，觉受不尽相同。

中阴身，没有肉身觉受，只有意念身，即以太身和星光体觉受。

子光明修法，即第二阶段，星光体高我穿越度灭两元阶段。

子母融合即圆满此阶段的修法，圆满度灭两元意识阶段。

中阴身，因没有肉身觉受，故没有第三阶段混沌境觉受。