

中阴的窍诀

一、中阴概论

所谓临终的窍诀，就是讲述如何面对死亡，如何往生。

藏密关于临终的窍诀，基本上就是宁玛巴的闻解脱法。藏文典籍中宣讲临终窍诀的《中阴闻教得度》（即《闻解脱》），已经在 20 世纪 20 年代先被翻译成英文，再从英文翻译成中文。因为这本书的内容比较广，所以也可以作为修习中阴法门的一个参考资料，只是不知道翻译得如何。因为时间有限，所以这次不可能讲厚厚的整本书，而只能简略地讲一讲其中的要点，以后有机会再学广的内容。

藏传佛教的几个教派，如萨迦、格鲁派，都有临终窍诀的教言，但宁玛巴的《闻解脱》却讲得非常具体，它属于大圆满的一部分。

作为一个修行人，对如何面对死亡，应当有相当程度的把握。不然的话，就算这一世修得很不错，但在经过中阴以后，由于前后世的相隔，这一世修学过的到下一世可能都遗忘了。另外，如果不懂得中

阴修法，就会错过很多非常好的解脱机会，所以，中阴修法是十分重要的。如果能修中阴法，就能将前世的所修与后世的修法机会连接起来，如此则一世世的修行才能得以绵延不断；要是没有连接的方法，即使这一世修得再好，也不能保证下一世同样好。当然，修行层次很高的人不会有这种顾虑。除此之外，临终窍诀都是必要的。

每个人迟早都要面对死亡。在临死之际，没有任何人或东西能起到作用，唯有绝对的孤独与恐惧，因此要有所准备。平时行善、回向也算是一种准备，但针对性不够，也不具体。而宁玛巴的闻解脱法所讲的临终窍诀，则是面对死亡最实用的方法。

《俱舍论》认为，前后世之间的过程是中阴，这与我们通常的认定相同，但在密宗的中阴法门里，生老病死的过程都称为中阴。从投胎出生到这一世临终前的中阴阶段，称为生中阴。在临终的时候，我们都已经走过了，这个阶段的中阴要到下一世才会再重复，所以我们暂时没有办法去管它。但未曾经过的三种中阴，却是我们必须掌握且将来还要面对的，即临终中阴、法性中阴、轮回中阴或有中阴。如果在这三个中阴当中都没有获得解脱，就得经过更多的中阴，也就是要再投胎、出生。

三种中阴的定义如下：如果生了致命的大病，则从发病开始，逐渐走向死亡，直到死后法性中阴出现之前的过程，就是临终中阴；在临终中阴之后，开始看到强光、听到嘈杂的声音、出现很多忿怒本尊等景象的过程，就是法性中阴；从投胎前寻找身体以及开始投胎的过程，就是有中阴，或说轮回中阴（受生中阴）。在这三种中阴期间，都有获得解脱的机会。

密法中讲到许多死亡的前兆。例如，《上师心滴》中就讲了最远的乃至最近的前兆，此处就不多作说明。最近的前兆，叫做隐没次第。

因为人在健康时，是依靠气脉明点的能力而生存的，到临终时，气脉明点内外的能力便逐渐消失。这个消失的过程，就是隐没次第。

如果能掌握最早的死亡前兆，然后修一些密宗里的长寿仪轨，是有可能避免死亡的，但前提必须是当事人的寿命还未走到尽头，眼前的死亡征兆只是一种违缘而已。在这种情况下，通过仪轨则可遣除此种违缘，让寿命延续下去。最近的前兆，应该是在死亡前短短的时间内出现的。在其他的中阴法门中，也讲到过隐没次第。在《普贤上师言教》的破瓦法中，也有相当完整的叙述隐没次第的内容，能知道这些内容基本上就足够了。

这些前兆是非常准确的，无论是在自己或病人身上发现这些前兆，都表示已经接近死亡。我们也见过有些人在出现了一两个书中所讲的征兆之后，便在短短的时间内死亡了的情形。

前兆出现之后，就要准备中阴法门。人在生前必须最少对一个法门，比如生圆次第、菩提心或最好是上师瑜伽的修法有一定的把握才行。如果生前没有修过任何法，到中阴时就会比较困难，但中阴法门对这些人还是会有些帮助的。所以，生前修法很重要。修过法的人在看到隐没次第出现时，就知道自己已经接近死亡了，然后就可以开始准备修持中阴法门。但这只限于因病而逐渐死亡的人，如果是意外死亡，比如车祸等，就来不及修中阴法门。

当眼耳鼻舌的功能开始逐渐停止时，就是外在的隐没次第。内在的隐没次第虽然每个人都有，但因为出现得太快，所以不一定能感觉到。

从现代医学的角度来说，当外表的呼吸完全停止、心脏不再跳动之后，大脑的细胞也彻底死亡而不会再运作，但从佛法的角度就不是这样看。佛教认为：当外表的呼吸停止之后，人就进入一种昏迷的状态，虽然心跳停止了，但内在的功能并没有完全消失，此时，旁边的

人说话、念经的声音都还能够听见。

这个阶段过后，就会出现一个空间，我们称之为基光明，这是生命最原始的状态。当所有的杂念都消失之后，就会回到这个最原始的状态当中。

一个上等根机的人，将生前所证悟的道光明，与死后的基光明融合在一起，就是基道合一；还有一种说法将原始的基光明称为母光明，将修行所证悟的道光明称为子光明，“基道合一”在此处被称为“母子光明合为一体，无二无别”。中阴时能在这种状态中修行是最关键的，如果此时能证悟，就不会再流转轮回。

如果在这一生中对光明、空性或大圆满的境界没有任何概念的话，中阴时要证悟就非常困难，因为光明的出现极为短暂。然而，对大圆满的境界有一定把握的人，此时就有可能获得解脱。

另一种临终中阴是：如果在上述的光明境界没有获得解脱，则在基光明中又会产生意识。意识的出现，是由于没有彻底断除烦恼所致。从产生意识到法性中阴出现之前，也有一段比较安静的时间，这又是一个可以获得解脱的机会。否则，在法性中阴开始后，忿怒与寂静本尊出现的同时，也会有可怕的声音及景象伴随而出，很多人在这个时候会吓得昏过去，根本无法抓住这个机会修行。但在法性中阴出现前，却有一段比较安静的时间。在光明中又产生意识，也可以说是又产生了一个新的身心。从自己的感觉来说，这个心和身体与从前的没有两样，但实际上并没有一个实质的肉身，只是一个像在梦中那样的身体而已。

因为在这段比较安静的时间中，仍可以看到自己从前的家与亲人等等，所以有些人会因此而意识不到自己已经死亡。虽然在这个时候也有可能证悟，但对修法没有任何概念的人，连自己死了都不一定知

道，所以就更顾不到其他的了。

以上简略地介绍了临终的过程，下面讲述临终解脱的窍诀。

二、中阴的窍诀

（一）临终中阴的窍诀

当隐没次第出现之后，就可以确定自己即将死亡。此时该做些什么？也就是说，临终中阴的窍诀是什么呢？

第一，要断除所有对世间的留恋。不论是对亲人、财产或其他世间妙欲的留恋，都要完全断除。如果做不到，就不能得解脱。因为这些贪恋会牵引我们再入轮回，而且再回来时，也不一定投生到人间，而是在六道中轮转。所以，我们首先必须要断除所有世间的牵连。

第二，要忏悔以往所造的罪业。如果是没有受过戒的人，这一生中所犯的就是一般的罪业；如受过戒，则不论是别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，任何违背戒律的罪业此时都要忏悔。

第三，对一生中所造的罪业不能有后悔心。原因何在呢？因为，如果此时对过去的罪业心生后悔，则会畏惧死亡，以致使后来要修的一系列法都受到影响，甚至被破坏。所以，这时对过去所造的罪业不能看得太重，只需在心中轻描淡写地带过就够了，不能因此而后悔，更不能对死亡产生恐惧。不仅没有恐惧，而且要对即将面对的死亡心生欢喜。一般人恐怕难以达到这个境界，但修行人，或修行到一定层次的人，或对中阴解脱有相当把握的人就做得得到。因为对这些人来说，死亡提供了一个难能可贵的、可以得解脱的修行机会，这在平时是不可能有的。既然对死亡无所畏惧，且能欢喜面对，自然就能安心地修

接下来的法。修法的具体内容如下。

我们应当思维：自己从无始以来到现在，虽然已经经历了无数次的死亡，但却一直没有利用死亡的机会来提升自己的修行，所以到如今仍没有解脱。但这次却不一样，因为我们现在已经有了临终的窍诀，所以，自己一定要抓住死亡的机会，依靠这个窍诀而得到解脱。这是第一个发心。

生前发愿要往生莲花生大士的刹土，或阿弥陀佛的极乐世界的人，此时就要发起猛厉的渴望心。如果平时修的是阿弥陀佛，就祈愿通过这些临终的窍诀，让自己成功地往生极乐世界；如果平时修的是莲花生大士，就祈愿通过这些临终窍诀，让自己成功地往生铜色吉祥山。这是第二个发心。

这两个发心非常非常重要！这也是华智仁波切的一个非常略的临终窍诀，是集《西藏度亡经》的精华而成的。他强调了两点：一是提醒自己一定要抓住这次机会得到解脱，二是要极度渴望往生到极乐世界或其他净土。这两点是最关键的，我们必须要做到。

在发心之后，接着就修自己平时修的法，然后在这个修法中停止呼吸，能这样做是最好的。如果平时是修菩提心，此时也不要改变，就修自他相换等法；如果平时是修本尊法，如金刚萨埵或上师瑜伽，此时就照样修，然后在修法中自然停止呼吸。若不能停止呼吸，就要反复地修，直到呼吸停止。

西藏曾有个笑话：一个老喇嘛带着个小喇嘛。一天，老喇嘛告诉小喇嘛说：“我要往生了。”并叫小喇嘛将他的法衣拿来，然后穿上法衣，照着佛涅槃时右侧平卧的样子等待着死亡。小喇嘛哭着坐在门外。可老喇嘛躺了大半天还是没死，最后只好起来了。我想，之所以出现这种情况，可能是因为他没有掌握好死亡的前兆吧！如果隐没次第掌

握得好，就不该有这种情况出现。

上述内容，是华智仁波切讲的临终中阴窍诀。他认为，在这些要点中，最关键的就是强烈的希求心——一定要往生净土！

（二）法性中阴的窍诀

能在临终中阴获得解脱的，必须是上等根机的人，因为只有在前将大圆满修得很好，才有这种可能，所以这种人不多。至于其他人，就要看能否在后面的两个中阴获得解脱。临终中阴过后，就是法性中阴。何谓法性中阴呢？

前面提到，在临终中阴的光明中，又有意识或念头出现，开始时还没有察觉到自己已经死亡，后来因为发现天空中没有太阳和月亮，脚踩在泥地上不见脚印，照镜时不见身影，才晓得自己已经去世。

中阴时的天空，是像秋天凌晨的天空，只微微地透出一光，中阴身的世界就是这样。为什么天上没有日月呢？因为，人在脱离肉体以后，就离开了气脉明点，所以也脱离了中脉。中脉的上下两端有红白明点，而日月正是红白菩提（明点）的显现。人活着时能见到日月，就是因为有红白明点；而死后却不再有红白明点，所以就见不到日月。

因为此时能看到自己的尸体，看到亲友在哭泣，并看到自己生前住过的房间等等，所以才开始怀疑自己是否已经死了。但有些人仍然会跑到亲友前高喊：“你们不要哭啊！我在这儿！”可是，因为亲友们都听不见，所以也不加理会，死者便会因此而生起嗔恨心。此时，法性中阴的景象就开始显现。

在法性中阴时，会出现地水火风四种恐怖的声音。水声像汹涌的海涛声，地声是如同整座山崩塌下来的巨大恐怖声，火声像大森林在燃烧的声音，风声则犹如一连串的巨雷声。然后出现红、黑、白三种

悬崖，虽然这三种悬崖实际上是贪嗔痴的现象，但因为不能了知，所以会生起极大的畏惧。继而，又会出现寂静本尊、五方佛，最后是忿怒金刚。

如果不是学密的人，此时会极端害怕。就算是将五部大论学得再透彻，戒律再清净，平时闻思再精进，如果只学过显宗经典，而没有学过密宗的临终窍诀，此时仍然会非常惧怕。由于惊恐万分，就四处寻找依处，但始终找不到。法性中阴的过程就会在这样的惊慌中度过，而根本无法在其间掌握任何有用的时机。如果是学密的人，哪怕是最下等的根机，此时至少能认出这些都是常见的本尊，就不会太惊吓，也才有机会修习中阴法。因此，相对来说，修习密宗的人更容易把握在这个阶段获得解脱的机会。

法性中阴的窍诀，是当四种恐怖的声音、三种悬崖、四十二尊寂静本尊、五十八尊忿怒本尊出现时，首先绝不能惧怕，继而要了知这些都是心的现象，并且要知道这些声音和悬崖对自己不会有任何伤害，因为自己已经脱离了肉体，虽说有一个梦幻般的身体，但这个身体不会受到外在的影响，所以无须害怕。就是要这样安慰自己，从而断除恐惧。

当本尊出现时，要认清他们只是本尊而已，没什么好怕的，这点极为重要。然而，生前没有见过本尊的人，此时要不怕也很难，因为忿怒本尊的相貌确实是很可怕。经书中讲的窍诀，就是生前要多看这些忿怒本尊的像，要认得这些忿怒本尊。譬如忿怒本尊中也有忿怒相的五方佛，大幻化网则有一百尊本尊，这些都有唐卡可以请，对每一个忿怒本尊手中的法器、面相、身形都要熟悉。在中阴时，这些本尊一定会出现，因为他们都是自己内心的现象。

为什么这些内心的现象现在没有出现呢？因为，在活着时，呼吸

的气不是在中脉，而是在左右二脉；在死亡以后，气就会自然回到中脉。纵使现代医学无法证明这一点，但往昔的高僧大德都亲身经历过，我们每个人也不可避免地会有同样的经历。当气回归到中脉以后，就会现前心的本性。心的本性有显空两方面，空的部分在生死之时都没有什么差别可言，但在显现上，死后就会有这些本尊的出现。这些内容不仅现在的医学、科学无法解释，就是显宗的经典，对此也没有提及。

藏传佛教有前译与后译之分。前译是佛教在印度还未遭到破坏时传进来的，所以相当完整。除了前译宁玛巴一些非常殊胜的续部讲到过这些细节以外，在后译的经典中只提到有各种光及声音的出现，而前译不仅讲到光及声音，更对本尊的出现有巨细靡遗的描述。

中阴时本尊的出现是必然的，而我们当前能做的，就是去认识他们，只有这样，在中阴见到本尊时，才不仅能认出，并且可以知道他们都是自己心的本性，然后祈祷本尊加持自己在中阴时能得到解脱，这是较低层次的窍诀；而高层次的窍诀，是了知本尊是自己心的本性，之后就安住在大圆满的境界中。外在本尊的现象此时会逐渐消失而融入心的本性之中，如同修金刚萨埵时，最后要化光融入空性一样，中阴时也会有这样的次第。以上是法性中阴的窍诀。

不论是临终中阴或法性中阴的窍诀，之前都必须要有所准备。当确知自己将死时，如果只靠自身的能力去做这些观想，会相当困难。这时，如果能有曾经为自己传讲过闻解脱或大幻化网等续部的上师在场，就最好不过；假使没有的话，找一位密宗戒律清净的金刚道友也可以；再不然，就找一位戒律比较清净的学密者；实在都找不到的话，就只好请一位口齿清晰的人，将《闻解脱》的内容按照七七四十九天的划分方式，在四十九天中，每天将当天的内容清楚地念出来。

在念诵之前，念诵的人要告诉临终者：“某某，你将要死了，我现在要给你念诵《闻解脱》，你一定要记住我所念诵的内容。”并要讲明中阴时会经历怎样的状况，到时该如何面对、观想、认识等等。

一个将死之人能记住这些吗？一定能。因为，人在生死关头要过的关是最难的，为了渡过这样的难关，所以听者一定会听得非常仔细。再说，人在中阴身时，会比生前聪明九倍，因此一定能记得清楚。

死后的窍诀，就是要在亡者的耳边，按照《闻解脱》中每天的内容来念诵介绍中阴的词句。如果有尸体，就在尸体的耳边念；如果没有尸体，则可以通过密宗的方法将灵魂召回来。例如，在亡者生前住过的地方，或平时睡的床旁念经都是有用的，当然最好能在尸体边念。在念诵之前，先要呼唤三遍亡者的名字。有些人在中阴阶段的时间不到四十九天，这是比较特殊的情况，通常替人超度要念诵四十九天《闻解脱》。

到了法性中阴时，不论是五方佛或是忿怒金刚的现前，都有一定的顺序。因此，书中都已根据这些顺序安排好每天要念什么。中阴阶段的所有现象，在《闻解脱》这本书中都讲得非常清晰，包括一百位本尊出现的先后顺序，以及每位本尊的面貌、饰物、法器等等细节。

虽然书中的内容很多，但在描述每位本尊现前时，最关键、最有用的词句是：这是你心的本性现前，不是魔，所以你要放下所有的恐惧。不仅无所畏惧，还要知道这是心的本性，并安住在本性当中。当然，如果已经证悟大圆满，需要安住时自然就会安住；如果没有证悟的话，要安住也不是那么容易。但学过密法的人至少不会惧怕，并且也会知道这些都是本尊。在了知这两点的基础上祈祷本尊，则中阴时就可获得解脱。

（三）有中阴（轮回中阴）的窍诀

虽然很多人都能在法性中阴时得到解脱，但业障深重的人在这个阶段还是不能解脱，在五方佛及忿怒金刚等等都过去之后，就要开始投生，这就是有中阴或轮回中阴的开始。

中阴身是有神通的，如果超度的人不用心，或是密乘戒不清净，具有他心通的中阴身立刻会知道并产生邪见，从而堕入地狱。书中也讲到，中阴身时稍微有一点烦恼，都会产生极大的负面影响，因此，此时特别要防止所有烦恼的产生；同样，如果能有一点出离心或菩提心的话，其正面影响也是可观的。

在有中阴的阶段，最关键的窍诀是持清净观。所谓的清净观，就是在看到他人的不足或短处时，心中不起邪见。譬如，在脸上有污垢时去照镜子，镜中就会显出污垢，但这些污垢不是镜子里有的，而是脸上的。因此，在看到他人有所不足时，也要思维是自心不清净，而不是他人有过失，并将这些人都观想为本尊、上师及大悲观世音菩萨，继而将他们观想在头顶并猛烈祈祷。

在有中阴时，会出现很多投生的前兆：四周像是在刮风下雨，又感到寒冷，并急于找一个可避雨的地方，这就是快要投生的征兆，而且是要投生到恶趣；或是看到楼阁亭台花园等，并想要进入，这就是投生到善趣的征兆。将要投生时，就会看到父母交合。如果要投生为男人，就会对母亲生贪心；如果要投生为女人，则会对父亲生贪心。在看到这些前兆时，就要持清净观，并利用窍诀来防止投生轮回：

①要将父母观想为上师佛父佛母，并向他们祈祷、顶礼、做意幻供养、求法。虽然这时已是中阴的后期，马上就要投生，但还是有可能防止投生而获得解脱。②如果还未能防止投生，就把上师佛父佛母

观想为任何本尊佛父佛母或大悲观音菩萨，做意幻供养，并猛烈祈求以获得加持和成就。③如果还未能防止投生，就要坚决断除对父母的上述贪心。④如果还未能防止投生，就要了知所有中阴现象都是自己内心的幻觉，都是如梦的假象，所以不能执著。⑤如果还未能防止投生，就要了知一切现象都是心的显现，心的本性本来清净光明，然后专注于光明的境界之中。依靠这五种窍诀，就一定能防止投生而获得解脱。

以上是密宗所讲的中阴窍诀。

修生起次第的人，如果能在平时经常观想金刚萨埵等本尊，在中阴时将见到的所有景象，包括山河大地，乃至临终中阴时的四种可怕声音和三种悬崖，都观想为佛的坛城，就可获得解脱；修圆满次第的人，则始终都要强调心的本性，要知道一切都是心的本性，然后安住在本性的光明中，则一切问题都会迎刃而解。如果在这些过程中，都没有得到解脱的机会，就要预备投生了。

这次只是简单地介绍了三种中阴，各个中阴阶段的具体窍诀以及临终前的准备步骤。作为个人的中阴窍诀，这些应该是足够了，但如果是替人超度，则需要更广的窍诀。

以上简单地向大家介绍了宁玛巴的临终修法。

三、修持菩提心的临终窍诀

有些人在一生当中都只强调修菩提心，他们在临终时的窍诀又是什么呢？就是要依靠五种力量往生。

（一）善种力

就是要在死前播下善的种子。具体做法是，首先要断除对自己所有财产的留恋，然后供养给三宝。而对自己认为最有功德的善行，则可以特别强调。譬如：如果认为放生最有功德，就可以将财产的三分之一或四分之一用来供养三宝，其余的都拿去放生；如果认为供养僧众最有功德，也可以同样地将少部分的财产作其他用途，多数拿去供养僧众。这只是比喻而已，经书中并没有提到确切的比例。

（二）愿力

就是要发愿。如果当时有能力的话，就应该做七支供，包括观想和念诵七支供的颂词。如果没有能力，就应当思维：但愿依靠自己三世所积累的所有善根，可以令自己生生世世不忘菩提心，并且能生生世世修持菩提心；再进一步发愿，但愿生生世世都能遇到讲经说法的大乘善知识。然后祈祷上师三宝加持自己能实现这些愿望。这种一心一意的发愿，就是愿力。

（三）破斥力

就是要破斥我执。此处主要不是指人我、法我，而是在人我、法我基础上所生起的自私心，这才是最关键的破斥对象。

破斥的方法，就是要认清自己多世以来受苦的缘由就是自私心。包括这一世遭受的死亡痛苦，以及过去世曾受过的无数次死亡痛苦等等，都是因为自私心。自私心在世俗谛中是一种错误的念头，在胜义谛中则既无我，也无生死的存在。因此，我们一定要下定决心，坚决断除世俗谛中出于自私心而常有的我要、我恨、我喜欢等等念头，这

就是破斥力。

(四) 引发力

这既可以说是一种动机，也可以说是一种发心。譬如，如果准备明天早上五点起床，则在今天晚上睡觉时，就下定决心到时一定要起来。一旦有了这样的决心，则明天早上就算没有闹钟，也会自动醒来。阿罗汉要入灭定时，同样需要引发力。譬如，如果要入五天的灭定，而要在第六天出定，则在入座前就要预先发心，不然的话，在入了灭定之后，就不会生起任何念头。如果没有引发力在先，又怎么能在第六天出定呢？所以，这一点非常重要。

在临终时，引发力的作用就是决定从临终、中阴、直到往后的生生世世，都不离愿菩提心与行菩提心，一定不要忘记修此愿、行菩提心。如此强烈的决心，就是引发力。

(五) 串习力

如果生前修过愿、行菩提心，临终时也照样修此二菩提心的话，其修法的能力会因此而增强，到临终时就可以起到一定的作用。

此时的行为也很重要。如果能坐起来，就以毗卢七法而坐；如果做不到，就右侧而卧，右手托腮，并以右手小拇指压住右边鼻孔，然后从左鼻孔出气，并修持慈心与悲心，及以呼吸法来修自他相换等等。继而要知道所有内在、外在的现象，不论轮回或涅槃，都是心的显现，而心的本性从无始以来就是远离一切戏论的空性。了知后，心就安住在空性中，然后在这个境界中等待呼吸停止。如果呼吸仍然没有停止的话，就要反复地修，直到呼吸停止。这就是修菩提心的临终窍诀。

《闻解脱》中也提到，虽然临终的窍诀有很多，但最好的就是修菩

提心的临终窍诀。由于我们现在已经在修菩提心了，万一在来不及修生圆次第之前就要死亡的话，能以修菩提心的临终窍诀而死也是很好的。这是一个比较特别的修持菩提心的临终窍诀。

因为法王如意宝是往生极乐世界的，所以我们当然也要选择往生极乐世界。如果平时修过往生极乐世界的法，临终时就会有一个稳定的方向；如果生前没有任何准备，死时就会手忙脚乱，从而不知何去何从。所以，我们绝不可忽视修法与窍诀的重要性。

