

临终准备和助念实操手册

前言

死亡是每一个人都愿正视却又无法逃避的现实，既然如此，我们唯有鼓起勇气，勇敢面对。其实，死亡并非人们印象里那般充满绝望、哀伤与神秘。倘若对死亡有正确的认识，掌握一些必要的方法，完全可以消除恐惧，有备而战。

死亡是什么？

人的生命其实不是一个简单的存在，人死并非如灯灭。

简而言之，死亡是一种周期性的生命活动，如同花开花落、斗转星移，大自然中的一切都有周期性。同样，人死以后要投生，出生后又终究会死，如此不断循环往复，这便是生命的轮回。身体不过是生命的载体，而生命是一种永远存在的能量。

关键时刻最好的帮助：助念

人在死亡前后往往孤立无援，甚至深感恐怖，此时格外需要外界的帮助。对于有一定修行境界的人而言，死亡是一个绝好的修行机会；对于普通的佛教徒或者不信佛的人来说，死亡也是一个非常关键的时刻，这关系到他死后所受痛苦的大小，以及来世去往何方。故而死亡正可谓危险与机会共存。此时我们的一举一动，既有可能让临终者/往生者走得很好，也有可能让他们走得很不好。

只要我们拥有行之有效的方法，任何时候都有希望，死亡的时候也不例外。对此佛教提供了各种方法，其中很多方法简单易行，我们普通人也可以做得到。

本手册从实际操作层面，介绍了如何帮助临终者/往生者并为其助念的具体方法。如果这些方法无法全部做到，根据情况尽力而为即可。若能正确地给予助念，便可使他们安然度过这段艰险孤独的旅程，并有可能将死亡转变为提升生命的机会，甚至是幸福的解脱之旅。此外，助念的功德极大，作为助念者的我们也可以积累巨大的福报。由此可见，助念对自他都有着相当大的利益。

总而言之，在死亡这个至关重要的时刻，作为临终者/往生者的至亲好友，我们的帮助非常重要。所以我们一定要竭力收拾起眼泪，理智镇静地面对，助其走好此生的最后一程，开启更多的希望与机会。

一、 死亡的预兆

医学上普遍认为瞳孔扩散、大脑死亡、呼吸和心跳停止等即为死亡的标志。但佛教认为，这些现象只是表面的死亡，人的意识还没有离开身体。

人在临终之际，简单而言，会出现以下两种现象：

（一）“眼耳鼻舌身”停止工作

眼睛、耳朵等感官会逐渐停止工作。具体表现为：

眼睛：看不清楚东西，哪怕非常熟悉的朋友来到身边也不认识；

耳朵：旁边人的说话声，听起来嗡嗡一片或若有若无；

鼻子：香气臭气闻不出来；

舌头：尝不出任何味道；

身体：碰触身体没有反应等。

（二）身体的组成部分逐一分解

人的身体由“地水火风”四大所组成，此时这些成分将逐步分解。

身体会出现如下现象：感到如堕入坑中或被山所压一样沉重，比如有些临终者会喊“向上拽我”或者“将我的枕头垫高”等；流出口水或鼻涕等液体；

口鼻全然干燥，体温从边缘向内收，有些人从头顶突突地冒出蒸气；呼出长气，吸气困难，直至长长呼出三口气，随后就会断气。

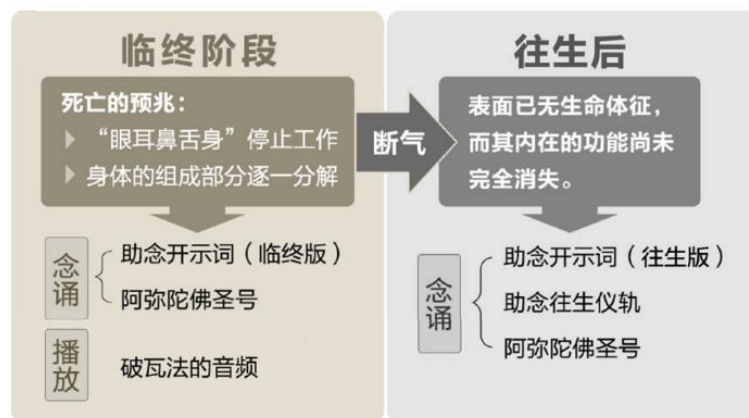
至此，人就死了。

*小贴士

断气之后，虽然人体表面已无生命体征，但其内在的功能尚未完全消失，仍然能听见说话、念经的声音。所以不要说不想让他听见的话，以免对他产生干扰。

二、 助念之前的准备

（一）助念的最佳时机



1. 临终阶段

在“死亡的预兆”出现期间，可以为其念诵“助念开示词”（临终版），并为其轮换播放“破瓦法”和“阿弥陀佛圣号”的音频。

具体步骤，详见第9页“三、正式助念——（一）对于临终者的念诵步骤”。

- 此时是念诵破瓦法的最佳时机，无论临终者是否修过破瓦法，此时都可以为他播放“破瓦法”音频。
- 如果条件允许，播放“阿弥陀佛圣号”音频时，在场的人最好一起念诵。

2. 往生后

人断气后，可为其念诵“助念开示词”（往生版）、“助念往生仪轨”和“阿弥陀佛圣号”。

具体步骤，详见第 10 页“三、正式助念——（二）对于往生者的念诵步骤”。

（二）提前准备好所需资料和物品

1. 准备好资料（音频和文档）

在电脑/手机的浏览器中输入下方网址，即可下载整套助念所需的文档和音频资料。

整套资料下载网址：d.hddown.net/zhun

2. 准备好物品

提前准备好甘露丸、往生被、不动佛心咒，以及布置助念场所所需的佛像、经书、供品等物品。

具体所需物品，可参照下文的介绍。

3. 申请助念

如需要，可以向专门的助念团体申请助念。

（三）助念环境的准备

1. 营造轻松环境

可以根据助念对象的承受能力讲一些佛法，尽量制造一个比较祥和的气氛、环境，例如可播放阿弥陀佛圣号、大悲咒、观音心咒及一些佛教音乐，以此可帮助他放松、消除恐惧，并带来加持。

2. 安排好亲属，避免哭闹

这时候家人不要哭泣，这非常重要！让他在一个平静、祥和的氛围中离世。所以，他特别在乎的儿女、孙辈等人，之前好好告别，在他最后要走的一刻，最好不要出现在他眼前。

此外，房间里不要放任何能让他产生眷恋的东西，也不要提及会使他心生贪恋和嗔恨的人和事。

之所以这样做，是由于在离世的最后时刻，人的心念极其脆弱，容易跟着习气走，对财物、亲人的留恋会成为他往生的障碍。

3. 助念场所

（1）助念场所的选定

不需要很大的场地，家里、医院太平间都可以；如果不方便，也可到寺庙或郊区等不太影响其他人的地方找一间房子，将遗体运过去助念。

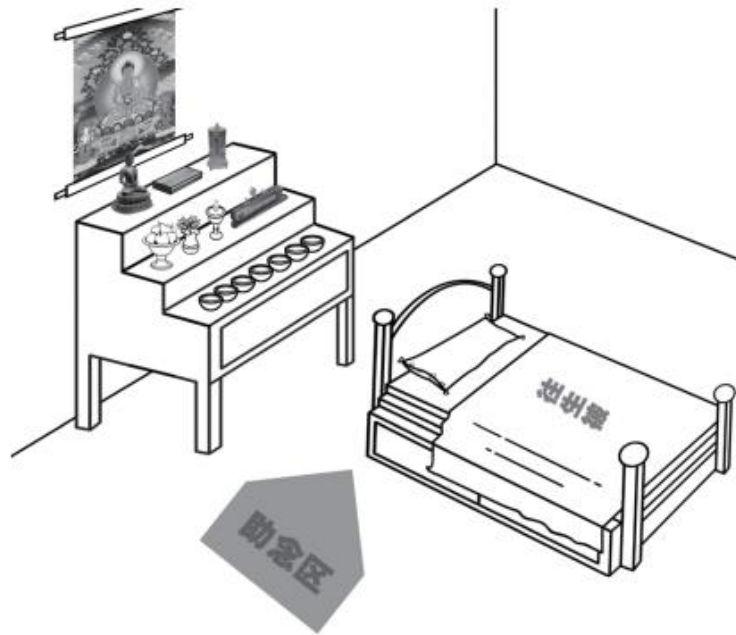
（2）助念场所的布置

如临终迹象突然发生，来不及设置供桌及摆放物品，可直接根据助念步骤，马上开始助念。

在助念对象的头顶/床头方向布置供桌，所摆放的物品如不能全部备好，根据情况尽量准备即可。

- ① **佛像：**在供桌上供奉西方三圣（即阿弥陀佛、观世音菩萨和大势至菩萨）或释迦牟尼佛的佛像/唐卡；
- ② **经书：**将《净土五经》《般若经》及“系解脱”等佛经置于佛像旁边；
- ③ **转经轮：**摆放在经书旁；
- ④ **供品：**于佛像前供食子（水果、点心等）、花、水、灯、香等。

现场布置的示意图如下。供桌 1 或供桌 2，可根据现场情况有选择地摆放。

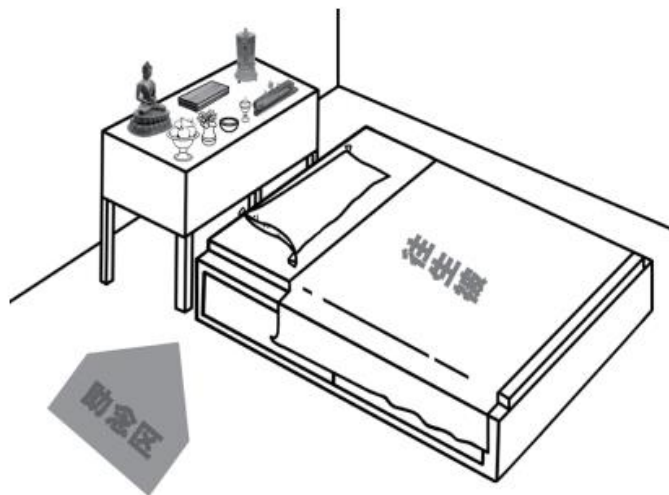


供桌 1 示意图

第一层（左至右）：佛像、经书、转经轮

第二层（左至右）：食子（水果、点心等）、花、灯、香

第三层（左至右）：供水杯



供桌 2 示意图

后排（左至右）：佛像、经书、转经轮

前排（左至右）：食子（水果、点心等）、花、水、灯、香

（四）对助念对象的准备

1. 对于临终者

步骤 1 喂服甘露丸或洒甘露水

给临终者喂服甘露丸，若已无法吞咽，可制成甘露水洒在其额头、喉间和心口。

原因：甘露丸的主要成分是藏药和加持品，并经过僧众加持。服用甘露丸或甘露水，可以种下解脱的善根。

最佳时间：最好在断气之前服用；若已断气，可以洒甘露水。

步骤 2 身体姿势摆成“吉祥卧”

帮助临终者摆好“吉祥卧”的姿势，即释迦牟尼佛圆寂时的卧姿：头朝北，右侧卧，左腿压住右腿，左手放在左腿上面，右手放在头下。

原因：往生时的姿势相当重要。仅依靠吉祥卧的姿势，便能保证至少一两世之内不堕恶趣。



吉祥卧示意图

人断气后，请跳至下文第 8 页“2. 对于往生者”的“步骤 2”。

2. 对于往生者

步骤 1 喂服甘露丸或洒甘露水

将甘露丸制成甘露水洒在其额头、喉间和心口，如果临终时已经用过，则可忽略此步骤。

步骤 2 放置不动佛心咒

人断气之后，将不动佛心咒分别放于额头和心口，有字的一面朝内，紧贴皮肤，字的上方朝向头顶。心咒可与遗体一起火化。

原因：心咒的功德源自于诸佛菩萨，因此加持力极大。尤其不动佛心咒对往生者有特别的意义，这与不动佛当初的发愿有关。

***小贴士**

不动佛心咒可自行下载打印后使用，具有同等加持力。

步骤 3 身体姿势摆成“吉祥卧”

帮助往生者摆好“吉祥卧”的姿势，即释迦牟尼佛圆寂时的卧姿：头朝北，右侧卧，左腿压住右腿，左手放在左腿上面，右手放在头下。

参见上文第 7 页吉祥卧示意图

步骤 4 盖往生被

有字的一面朝上，字体上方朝向头部。断气前，亦可盖上。断气后，盖不盖头皆可。若面相不好，可以盖住头。

往生被不火化。遗体火化后，可把往生被置于骨灰上，一起装入骨灰盒；亦可将往生被盖在骨灰盒上面。

原因：往生被上遍布诸佛密咒，具有不可思议的加持力。

（五）助念者的注意事项

1. 助念者需具备的三个条件

（1）慈悲心——最重要的条件

助念的发心完全是为了帮助别人，只要具备慈悲心，无论有没有修行，都可以在一定程度上帮助到助念对象。所以助念时，必须要有慈悲心，而且越大越好。

(2) 专心

在整个助念过程中，助念者要非常专注，否则会收效甚微。

(3) 信心

助念者一定要相信：我不是以个人的力量，而是依托佛法和仪轨的力量去帮助助念对象，倘若一切按照佛法的要求去做，就一定能够帮助到助念对象。

2. 助念位置

助念者要在助念对象的头顶方向助念，不要触碰助念对象的下半身；否则会使其专注于下半身，从而影响投生。

助念对象下半身的附近，不要留有人员通过的空间，以避免前来探视的亲友在他下半身附近哭泣等。

3. 对临终者的重要提醒

必要时可以轻拍临终者的梵穴（位于头顶发旋的位置）或者抓住梵穴附近的头发轻轻揪一揪，并大声提醒他：你就要走了，你的头顶有阿弥陀佛，请你专心祈祷他；同时把所有注意力集中在头顶梵穴，你要从这个地方出去。

最好在他快断气时，隔一会儿揪一次，断气之后再揪就没有作用了。

三、 正式助念

(一) 对于临终者的念诵步骤

步骤1 先柔声念诵“助念开示词”（临终版）

开示词版本选择说明：

如果助念对象学习过“中阴闻解脱教法”，并对此教法有信心，请使用修行版开示词；否则请使用普适版开示词。

步骤2 给临终者播放“破瓦法”音频

步骤3 给临终者播放“阿弥陀佛圣号”音频

临终阶段，可轮换播放“破瓦法”和“阿弥陀佛圣号”的音频。如果条件允许，播放“阿弥陀佛圣号”音频时，在场的人最好一起念诵。

（二）对于往生者的念诵步骤

步骤1 先柔声念诵“助念开示词”（往生版）

开示词版本选择说明：

如果助念对象学习过“中阴闻解脱教法”，并对此教法有信心，请使用修行版开示词；否则请使用普适版开示词。

步骤2 跟着“助念往生仪轨”念诵

（三）念诵说明及注意事项

1. 反复念诵

根据情况，以上步骤反复念诵。特别是在往生后的三天之内，尽量多次念诵。

这时候我们也许看不到往生者有什么反应，但是他能听得见，而且因为正面临严峻的时刻，所以他一定会认真专注地聆听并牢牢记住。

2. 先柔声念开示词再念诵仪轨

之所以先念“助念开示词”，是为了告诉助念对象在临终/中阴将遇到的景象及应对方法。人在临终或刚断气时，最重要的就是给予引导。

3. 念诵声音

音量：正常情况下的人能听到的音量即可，不需要太高或太低。

速度：适宜，不要太快或者太慢。

4. 助念时长

如果条件允许，最好是助念七七四十九天，且每天二十四小时不间断；如果条件不允许，可以根据实际情况调整时长，但至少头三天要二十四小时连续助念。

*小贴士

遗体火化的时间

至少在三天之内（72 小时）不能火化，因为神识可能尚未离体。实际上三天以后，神识也不一定离开了，但由于城市里的一些客观因素，恐怕很难放置太长时间。所以至少保证三天后再火化比较好。

四、 助念后的事项

（一）往生者物品的安置

1. 特殊的加持品和经文可以火化

密法里一些特殊的加持品，如“系解脱”，只能由他本人佩戴，所以要与遗体一起火化。

2. “闻法录”可以火化

若有“闻法录”，可一起火化。仅靠此力量，可使他一两世不堕恶趣。

闻法录：即记录本人所得到的灌顶、传承、修法等名称的笔记。

3. 佩戴的佛像不能火化

往生者身上戴的佛像，不能一起火化。

（二）在离世的 49 天内，如何利益往生者

1. 每天至少念诵一遍“助念开示词”（往生版）和“助念往生仪轨”；
2. 办理丧事期间切勿杀生饮酒，也不必大办丧宴，最好吃素、戒杀、戒烟酒等；
3. 每天为往生者念佛诵经，如《金刚经》《地藏经》《三十五佛忏悔文》《普贤行愿品》等；
4. 尽量做善事，如放生、供灯、挂经幡等，这些都可以真正利益往生者；
5. 以往生者的名义多做一些力所能及的好事，比如当义工、参加慈善活动等。