

助念开示词（修行版-临终）

（以亲切的口吻，最好是临终者的亲朋好友来念诵）

现在请双手合十，让我们以恭敬心、至诚心恭请大恩上师、西方极乐世界接引导师阿弥陀佛、观世音菩萨、大势至菩萨以及十方诸佛菩萨、龙天护法莅临道场。

礼佛三拜！

（临终者姓名）及有缘众生（三遍），我是（助念人姓名），希望能够陪伴并帮助您度过这一生中最关键的时刻。

（临终者姓名），现在您正在经历死亡无常，这是我们每个人都要经历的体验。实际上，死亡只是生命的一个周期现象，它也意味着一个全新的开始。

首先，对于今生的房屋、亲友、财物等，请不要贪恋、执著。如果对这些心生贪执，必定会堕入轮回恶趣，所以，请务必斩断对过去的一切执著。

然后观想：在上师三宝面前，忏悔无始以来所造的一切罪业，发誓永不再犯，曾经的罪业都变得微乎其微；并随喜自他一切善根，积聚无边福德资粮与智慧资粮，自己所拥有的善根变得极其广大；对一切众生，不分种类，普遍生起慈心与悲心。

再发愿：生生世世都能够拥有无伪的菩提心，能够遇到大乘佛教以及为自己传授大乘佛法的善知识，并发愿为了利益一切众生于中阴成佛！

（临终者姓名），接下来，我们将会引导您去面对死亡的每个环节，请您放下恐惧，专心谛听！

（临终者姓名），在死亡初期，将依次出现内外四大隐没次第，您会体验到人体各种功能逐步衰退：耳朵逐渐听不清别人说话，眼睛模模糊糊看不清东西，味觉、嗅觉等都逐渐消失……然后，身体会出现像被山所压一样的沉重感，口水、鼻涕流出，体温从边缘向内收，呼吸困难等；当呼出最后三口气，呼吸就停止了。

在您呼吸停止之后，第一中阴的基光明便随之到来。此时，赤裸空明、犹如虚空之法性，明空无垢、无边无中、赤裸之觉性，当会现起。请您认识！请您安住其中！这是第一个绝佳的解脱机会！

（临终者姓名），如果未能在这个阶段解脱，当从昏迷状态中醒过来时，您的心识便离开了现在的肉体，您将以五官端正、健康活泼的中阴身的形式出现。中阴身是意识所幻化的一个身体，它犹如梦中的身体一般虚幻无实。

中阴初期，一切都比较平静，此时可以修平时所修的法门或者菩提心，光明大圆满或空性的修法，或者祈祷阿弥陀佛和观世音菩萨，以及上师、本尊等。如果您没有自己的本尊，就把观世音菩萨当作自己的本尊。观世音菩萨救苦救难，此时非常有力量，极具加持力。这些佛菩萨、上师、本尊本质上都是一体的，祈祷任何一位自己有信心的都可以。这是第二个绝佳的解脱机会！

（临终者姓名），当意识到自己已经死亡的时候，会出现寂静和忿怒本尊以及亮光、巨声等，高山崩塌、大海怒啸、烈火焚烧、黑风席卷等恐怖乱相层出不穷。当这些恐怖情境出现时，要立即认识到，自己已身处中阴，这一切都是自己心的本性如来藏投射出来的现象，这些幻相都毫无实质，犹如梦境。在面对这些幻相时，不要恐怖！不要畏惧！任何时候都要淡定，尽量安住于心的本性中。

这时您已经没有肉身，您的身体犹如梦中的身体一样虚幻不实，任何东西都不会伤害到您。唯一能伤害自己的，只是自己内心的恐惧。您一定要祈祷上师，相信上师三宝的加持力，以此战胜恐惧。届时，我们将为您念诵“中阴愿文”等仪轨，引导您在中阴阶段获得解脱。这是第三个绝佳的解脱机会！

（临终者姓名）（三遍），无论接下来您经历了什么，都请您牢牢记住以下两点：

第一，自始至终都要发菩提心，专心祈祷阿弥陀佛或观世音菩萨，或者上师、本尊等，祈求他们令自己在中阴获得解脱、往生极乐；

第二，明白一切现象都是自心的显现，都如梦如幻，没有什么可以真正伤害到

自己，放下恐惧，安住在心的本性、空性中。

（临终者姓名），我们现在将为您念诵“破瓦法”和“阿弥陀佛圣号”。请您将注意力集中于头顶的梵净穴，并观想阿弥陀佛位于自己头顶上方，让意识从头顶的梵净穴出去，与阿弥陀佛融为一体，随着阿弥陀佛前往极乐世界……极乐世界的一切庄严清净、光明华丽、尽善尽美，那里的人没有任何痛苦，唯有快乐，寿命无量、相貌庄严、自由自在，处处是无比美丽的宫殿、楼阁、宝池、宝树、莲花等，妙不可言！如果能够往生极乐，则不必经历中阴的种种痛苦，漫长的轮回也就结束了。

（临终者姓名），请再再提醒自己：一定要极度渴望往生到极乐世界或其他净土！中阴时一定要把相关方法都用上！为了利益一切众生，一定要抓住这次机会解脱成佛！