

助念开示词（修行版-往生）

（以亲切的口吻，最好是往生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！

（往生者姓名）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。

（往生者姓名），现在您正在经历一个痛苦的死亡过程，这是我们每个人都要面对的。但是不用害怕，与佛法有缘的您，可以将死亡的过程，转化为一个全新的、更美好的开始！

首先，请您发起菩提心：为了利益一切众生，我要利用中阴的机会解脱成佛！

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！

（本段内容可于断气后的半小时内多次念诵提醒，令其铭记于心；断气半小时后无需念诵此段内容。）（往

生者姓名），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！这是一个绝佳的解脱机会。

（往生者姓名），若在第一中阴的基光明中未能解脱，那么经过短暂的昏迷后，您的心识将离开身体。您能看到您的亲人，但亲人无法看到您，也无法听到您的声音，您会倍感孤独与痛苦。这个时候，要放下对世间的牵挂，不要贪求此生，要忆念三宝，发自内心地皈依三宝。

在中阴初期，即第二中阴阶段，一切都还比较平静。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。

（往生者姓名），当您意识到自己已经离开人世，周围的一切景象就会发生很大的变化，这是进入了法性中阴，即第三中阴阶段。此时五方佛和忿怒本尊一个接一个地出现，同时会看见特别刺眼的亮光并听到巨大的声响。请一定牢记，凡是见到寂静本尊、忿怒本尊和男女双身佛像，不要心生嗔恨和邪念，也不要心怀畏惧而试图逃避，那是智慧之光，是自己心的本性如来藏投射出来的现象，并不是外在的，更不是恐怖的鬼神。观想“这些明亮的光是佛菩萨的慈悲之光，我要从中求得庇护”，然后虔诚祈求进入其中，便能于法性中阴获得解脱。

（往生者姓名），与这些强光同时出现的还有各色暗淡的光线，也向您照射而来。对于这些晦暗的光，不要受它吸引，那是诱惑您重新进入六道轮回的光线，可能会带您去恶趣受苦，所以最好哪一个暗淡的光都不要跟随。把这些晦暗的光观想为阿弥陀佛或者大悲观世音菩萨等，专心致志地祈祷，这些暗淡的光顷刻间便会消失不见。

（往生者姓名），若是未能在法性中阴阶段获得解脱，您会进入有中阴阶段。在此期间您会非常痛苦难过，无依无靠、到处飘零，在雪中、雨中、暴风和黑暗中被恐怖的野兽和大军追逐……天地间到处灰蒙蒙、红彤彤、黑漆漆，此外还有群山崩裂的声音、怒海奔腾的声音、烈火燃烧的声音、强风吹刮的声音，以及各种颜色的山谷等，各种恐怖乱象层出不穷。

（往生者姓名），请认真谛听！一定要明白自己已身处中阴，所有恐怖现象只是您自己内心的投射和自身气脉明点的反应，这些幻相毫无实质，犹如梦境，所以不要害怕、不要恐慌。这时您已经没有肉身，您的身体犹如梦中的身体一样虚幻无实，任何东西都不会伤害到您，即使粉身碎骨也不会死。您一定要祈祷上师，相信

上师三宝的加持力，以此战胜恐惧。

（往生者姓名），请把所有自心投射的恐怖景象观想成阿弥陀佛或大悲观世音菩萨等。他们会保护您。只要自己内心淡定，不害怕，那么外面的这些景象都会消失，然后阿弥陀佛的极乐世界就会出现。如果您平时修生起次第，就将中阴时见到的所有景象，包括山河大地，四种可怕声音和三种山谷，都观想为佛的坛城，就可获得解脱；如果平时修圆满次第，那么，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。

（往生者姓名）（三遍），无论您经历了什么，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。

（往生者姓名），如果在这些过程中，都没有获得解脱，那么您就要准备投生了。在中阴的后期阶段，最关键的窍诀是持清净观。

将要投生时，就会看到父母交合。这时要坚决断除对父母的贪爱，将父母观想为上师、本尊佛父佛母或大悲观世音菩萨，向他们祈祷、顶礼、做意幻供养、求法，猛厉祈求以获得加持和成就。一定要明白，所有中阴现象都是自己内心的幻觉，不能执著，然后专注于心的本性光明境界之中。

（往生者姓名），切记，若您在前几个阶段都错过了解脱的机会，当不得不再次投生时，您将会遇到很多人或动物来追赶，或下雪、冰雹、暴风雨等情境，此时千万不要为了躲避而进入黑色隧道、黑色的路，或者不清净的房间、山洞等，这是转生恶趣的标志。此时，要猛厉地祈求大悲观世音菩萨，让自己进入人道的晦暗蓝光或者天道的晦暗白光里面，或者进入庄严的宫殿、大厦、花园等环境优美的地方，

投生在一个既不要太富裕也不要太贫穷、有条件学佛的家庭。如果希望自己成为智慧卓越的人，就把自己的心识观想为文殊菩萨的种子字“𑖀𑖳𑖦”（德），然后再投生；若希望自己成为慈悲超群的人，则把自己的心识观想为观世音菩萨的种子字“𑖀𑖳𑖦”（舍），然后再投生，这样一定会如愿以偿。

（往生者姓名），我们现在将为您念诵“助念往生仪轨”和“阿弥陀佛圣号”。

要知道，中阴身的您没有血肉之躯，能够轻而易举地到达任何您想去的地方。只要殷切发愿，即可随念往生极乐世界。此后，中阴的种种痛苦和各种恐怖现象都不再出现，漫长的轮回就结束了。

（往生者姓名），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！为了利益一切众生，一定要抓住这次机会解脱成佛！