

助念开示词（普适版-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），您刚经历了身体坏灭的痛苦，这是死亡的一个过程。但是，您失去的只是这个肉体，您的精神并不会消失。所以，请放下恐惧，全然放松，让心灵回到生命原本清净的光明中，这是对自己最大的帮助。

接下来，我们将会引导您去面对死亡的每个环节，请您专心谛听！

（往生者姓名），您现在正处于中阴身阶段，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。中阴的初期，一切都比较平静。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，无所适从。这个时候，要放下对世间的牵挂，专心祈祷阿弥陀佛或观世音菩萨。

（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：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，那是智慧之光，是您自心投射的景象，不要心怀畏惧而试图逃避。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

能会带您去畜生道，乃至饿鬼、地狱道，经历无法忍受的痛苦，永无出离之期，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，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），请认真谛听！我们知道您在中阴阶段非常痛苦难过，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，无处可躲；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……这一切，都会让您产生巨大的恐惧，手足无措。但要知道，这些都只是您自心投射的混乱景象。您这时的身体是幻化的一种意识之身，无论什么声音、光焰乃至火焰，都伤害不了您，这些景象与梦境是一模一样的。所以不要恐慌，始终一心祈祷阿弥陀佛或观世音菩萨等。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。

（往生者姓名），您要对阿弥陀佛与西方极乐世界发起强烈的信心与渴望。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！只要您生起信心，愿意往生到极乐世界，阿弥陀佛一定会率领圣众前来迎接。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。

（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，要猛烈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。

（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，自始至终都要专心祈祷阿弥陀佛或观世音菩萨，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，淡定地面对一切。

我们现在将为您念诵“助念往生仪轨”和“阿弥陀佛圣号”。

(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！一定要抓住这次机会得到解脱！