

阿弥陀佛睡修法

蒋扬钦则旺波 著 | 丹增活佛 译

一、前行

皈依发心。

二、生起次第（观想）

住地观为极乐刹，圆满结构之中央；
自身化为观世音。

前方莲花月垫上：
无量光佛红色身，等持印托甘露钵，
双足金刚跏趺坐，绫罗绸缎珠宝饰；
周围根本传承师，诸佛菩萨众环绕，
犹如真实而安住。

观想清晰后：
向皈依境意念三顶礼，
依《普贤行愿品》作七支供（三次）。

三、祈请发愿

顶礼供养皈依出有坏、善逝、应供、圆满正等觉怙主无量光佛！
祈请净除我之一切罪障，往生极乐世界，获得菩提授记！（三遍）

生起定解：
已清净一切罪障；
舍离对身体、受用、亲人的贪恋；
强烈希求往生净土；
生起不惧死亡之见。

四、随息观修（三次）

呼气：自心融入佛心间；
吸气：自心从佛心间以光蕴相融而返；
安住于佛心与自心无二无别。

观想须清晰。

五、融入与安住

前方皈境化光，融入无量光佛；
无量光佛融入自身；
自身亦化光，消融于离戏法界；

安住于诸佛、本尊、自心三者一体之境。

念起时：
自身刹那间复为无量光佛。

六、回向与入睡

收座时：
诵《普贤行愿品》全文；或诵：

彼佛众会咸清净，我时于胜莲华生，
亲睹如来无量光，现前授我菩提记。

于不离极乐刹土观想中安然入睡。

七、功德

不生疾病与魔障，
死亡之时无痛苦；
中阴为佛所摄受，
来世定可获解脱。
