



睡眠瑜伽介绍

萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦·赤津） ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2024 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : info@sakyatradition.org

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

鸣谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 2011 年 2 月 19 日在新加坡萨迦寺赐予此开示。“萨迦传承”于 2024 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

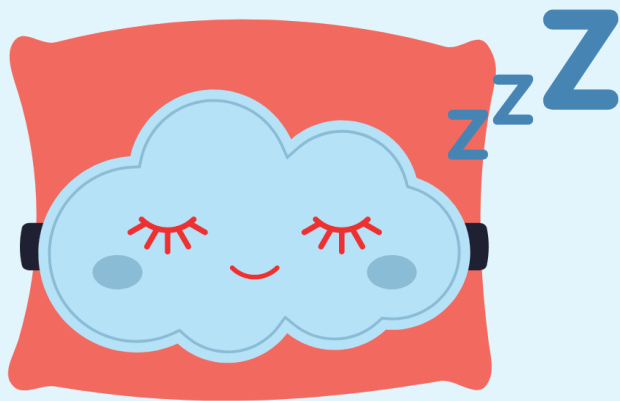
本篇由 Maria Julia Silva、Helen Hong、谢宝萍、谢宝葵及李志光慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员，为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

佛法说：有生必有死，死亡无可避免；唯一不确定的是具体何时死。既然死亡是人类无法幸免的经历，坦然面对，为之提前做好准备，除了能克服恐惧，更能将之转为解脱乃至成觉的因缘。因此，睡眠瑜伽就显得极为重要。

那何为睡眠瑜伽呢？它与解除死亡的恐惧之间有何关联？又该如何练习呢？这类法门的核心与目标同解脱与成觉之道是何关系？

本篇浅显易懂，若仔细阅读后反复审思、践行，则会对于“生活即佛法”有更甚深的体会。如此，无论生活发生何种状况，无论生、死、中阴带来怎样的恐惧和不确定，我们皆能从容面对、充分克服，实现短暂与究竟的目标。





阿弥陀佛

睡眠瑜伽介绍

颇瓦法是神识离开肉身时引导神识的方法，有几种不同类型。本次的睡眠瑜伽介绍，是一种称作“阿弥陀佛睡眠瑜伽”的颇瓦法，其目的是引导神识在临终时，往生阿弥陀佛的佛刹^[1]或净土^[2]。

伟大的世尊佛陀曾说：一切和合的事物皆为无常。当然，我们的生命也是无常的。万事万物都在变化中，我们现在拥有的身体看似具实质性的实存之物，其实并无实质性。无常的四种结局（即：无常四际）的教法告诉我们：

聚集的尽头是分散（即：聚际必散）

累积的尽头是耗尽（即：积际必尽）

高的尽头是跌落（即：高际必堕）

生的尽头是死（即：生际必死）

聚际必散。我们来自五湖四海，现在大家齐聚一堂。然而，

当聚会的因与条件（即：缘）灭尽时，大家就要分别，然后各奔东西。最终，本次聚会无人留下。

积际必尽。无论我们获得多少财富或积累多少财产，最终都会耗尽。

高际必堕。无论我们有多崇高的社会地位、处尊居显，无论我们怎样权势倾天，最终都会下堕。

生际必死。在此世间出生的任何人终将一死。从未有谁生而不死，或者大限来临时不会死。我们死亡之时，所有的财产和亲友都将弃之身后，甚至是我们在母亲子宫受孕那天起，便陪伴自己的宝贵人身，亦要舍弃。我们精心照料身躯，确保身躯不会感觉过冷、过热、太虚弱或太饥渴。尽管我们竭尽全力地照料我们所保护的身躯，但最终，我们却不得不抛下宝贵的身躯。

我们死时，没有什么会留下，唯独神识存续，神识与身体分离，就像一缕丝发从一块酥油中被抽出。之后，神识不得不在没有任何帮助或陪伴下，独自去往某个未知的目的地。有些人认为，当我们的肉身以这样那样的方式被处理时，神识也会同时消失。然而，强而有力的神识，虽然不可见，亦难以描述，却不会轻易消失。它必然继续，而我们不确定自己去往何方，或者可能在堕入恶道中。我们无法确保自己的目的地。我们不由自主。业风或说烦恼的风吹到哪里，我们就被迫去往那里。

临终的时刻是至关重要的，那一刻就像一部车即将坠入悬崖之际，在那千钧一发的瞬间向反方向转动车轮，就能避免车祸。同理，在临终的关键时刻，这种改变航向的能力可以让人免堕恶道，同时神识可直接往生佛刹。这就是在此即将探讨的特殊践行。

颇瓦法并不是金刚乘所独有的法门，它是显宗与密宗共同的践行。事实上，颇瓦法主要基于显宗，其中的主要来源是《普贤行愿品》，此文与伟大的印度大师的窍诀指引相契，这些教法传授给了大喇嘛萨迦·班智达（萨迦·大学者；萨迦四祖）与其侄儿多衮·究吉·八思巴（怙主·法·圣者；萨迦五祖）。

通过这种佛法践行，我们的确可以指引自己的神识往生佛刹；然而，要让它起作用，需要从咕噜^[3]那里获授传承。此教法分四部分：前行、正行、结行、践行之利益。

一、前行

我们不知道自己已造的恶业会导致我们在死亡之时堕入恶趣，恶趣中有无法想象的痛苦。即使转生善道，显现上也是苦乐参半，也没有真正的快乐。我们通常认为的幸福快乐之事，事实上，却是另一种形式的痛苦与苦难。

意识到这一点，我们就不应想留在轮回六道的任何一道中；我们反而该虔诚地发愿，在死亡之时往生佛刹。虽然佛刹很多，但普通人可能往生的只有一个，那就是阿弥陀佛的佛刹，即极乐世界^[4]。通过向阿弥陀佛做特殊的祈愿和祈祷，只要有着强烈信心并祈愿往生极乐世界，即使普通人也能带着遮障和烦恼往生阿弥陀佛净土。

信心有三个面向：清净信、欲乐信与胜解信：

- 你听闻（即：闻）与审思（即：思）极乐世界与阿弥陀佛自身的良好品质（即：功德）时，赞叹不已，以至于一切困惑和疑虑都烟消云散，体验到一种极大的解脱感。此乃清净信。
- 你看到佛的殊胜品质，同时发愿为了利益有情众生，自己也要获得这样的品质时，这就是欲乐信。
- 你经过仔细地分析，才能确信它们是真实不伪的真相——不只是因为有人告诉你，你就相信——当你因仔细分析而确信这些伟大的品质时，这就是所谓的胜解信。

佛堂陈设

如果条件允许，请来一幅巨大的极乐世界的唐卡；如果条件不允许，就摆放好一张阿弥陀佛的画像或照片，画像面朝东方。阿弥陀佛的净土在西方，因此画像应面向东。

然后，在画像前应布置诸如鲜花、熏香、水、食物等等任何你可以准备的供品。

准备阶段

此瑜伽练习是一种睡眠颇瓦法，意思是恰要在入睡前的练习。它有几个准备步骤。第一个准备步骤，如同所有的佛法修行一样，要从错误之道转入正确之道——换言之，就是要皈依，此乃必要步骤。

如果你想抵达一个未知的目的地，首先你需要一个能为你指引正确道路的向导。在本语境中，“目的地”是解脱与证悟的境界。通过皈依佛陀，你将他视作通向解脱与证悟之道的向导。当然，你一定要自己在道上前行，但要以佛陀为向导。

第二个皈依对象（即：对境）是“法”。修行法就是在道上前行。事实上，我们主要的怙主是法，因为只有通过修行法，我们方能趋入且贯彻法道——通往解脱与证悟目的地的道路。因此，我们皈依法作为道。

因为旅途道阻且长，如果我们有正前往同样目的地的友伴，必大有裨益，这样他们就能在旅途中陪伴我们。“僧”是我们法道上的友伴，因此我们皈依僧。

通过皈依佛、法、僧三宝，我们会被正确地安置于正道。我们提及的文本里有个长版本的皈依文，为了简化流程，我们使用一个较短版本的皈依文。这个短的版本结合了皈依文和发菩提心，或说生起证悟之心。证悟之心，指的是为了利益一切有情众生而要获得证悟之愿。

第二个准备步骤，是让我们从低阶法道转入高阶法道，即发起菩提心。当拥有无伪的菩提心，或证悟之心时，我们所做的每一个行为、每一个践行——一举一动，都完全是致力于利益一切有情众生。菩提心是为此目的——利益每一位有情众生——而获得圆满证悟的愿心或动机。为了实现此目标，我们决心践行此阿弥陀佛禅修。

由伟大的印度大师阿底峡所著、结合皈依和生起菩提心的四句偈颂：

ལྷན་སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

桑吉 秋当 措杰 窍南 拉

བྱང་ལྷུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཛི།

香且 瓦德 达呢 嘉森 且

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།

达给 因所 基波索 南基

འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

卓拉 潘穴 桑吉 哲巴 效

诸佛正法贤圣僧，直至菩提永皈依。

以我所施诸资粮，为利有情大觉成。

你应怀着真挚心去皈依和生起证悟之心，来念诵此祈祷文三遍。

下一步是要思维你现在的所在地，不再是普通的地方，而是极乐世界——圆满的阿弥陀佛佛刹。你在广袤无垠的绿色原野中央，原野中有波光粼粼的溪水。鸟儿在树林里歌唱，树的叶子与花朵由珍宝组成。清风徐来，让你惬意。观想你以本尊形色示现，可以是任何本尊，但在这个情况下，观自在菩萨是合适的选择，因为阿弥陀佛是观自在菩萨的咕噜或其种姓的部主。所以，观想你自己完全以观自在菩萨形色示现，要么四臂，要么千臂，或是其他形色。四臂观自在菩萨是最简单的形色。无论哪种情况，你都应尽可能将观自在菩萨观想得清楚分明。

你面前有一个宝座，宝座之上有一朵粉色花瓣的莲花，莲花之上有一月轮。月轮之上，是以人的形色示现的阿弥陀佛，红色，一面二臂，以禅修姿势而坐（即：结毗卢七支坐），手持盛满甘露的钵盂。可将阿弥陀佛观想为两种形色。第一种是出家形色：削发、无任何装饰，身着三衣，这是我们常见的形色；另一种是被称作报身的形色：红色，一面二臂，长发，佩饰，如冠冕、耳环、项链等。

无论你观想哪一种形色，阿弥陀佛都由三十二相^[5]与八十随好^[6]庄严。你要观想得非常清楚，但要牢记，佛的身体并非像我们的血肉之躯这样的质地实在——阿弥陀佛的身体由光构成。虽然形状与颜色栩栩如生，但并无自性，恰如彩虹、如镜花水月。通常，我们说到现相或所见时，意思是某物以我们通常所设想的某种存在方式而存在。然而，在这里，世俗意义上的显现与空性彼此并不矛盾。显现即是空性，因为形色并非固态的身体，虽然身体也是清晰可见，这表明显现与空性无二无别（即：明空不二、显空不二）。

接下来，为了积累福德、净化恶业（即：集资净障），我们伴以观想来进行七支祈祷（即：七支供）。本篇七支祈祷文不是我们通常在大灌顶中念诵的版本，这个回向版本的偈颂摘自《普贤行愿品》。

七支祈祷文

七支供的第一支是顶礼。怀着正念，即使对佛顶礼一次，也可以积累大量的福德。毕竟，一切唯心。如果我们能观想自己一个身体倍增至百万倍，数百万的我们在做数百万次的顶礼，那福德也会倍增。然后，我们可以观想自己的身体以这种方式倍增至百万，做数百万的顶礼，顶礼的不仅仅是一尊佛，而是过去、现

在、未来十方一切诸佛。当我们伴以如此这般的强而有力的观想，即使顶礼一次，也能积累大量的福德。

有身、语、意三类的顶礼。语的顶礼，指的是以优美的旋律来念诵，赞颂诸佛的伟大功德。意的顶礼，意味着观想宇宙间的每个原子（即：微尘）中，都充满着与宇宙微尘一样多的诸佛。如此观想或许听起来非同寻常，但它却易于实践——毕竟，一切唯心。依此方法，我们应观想整个宇宙都遍满诸佛。

七支供的第二支是做两种供养：普通供养和无上供养。普通供养是物质方面摆设的供养，诸如：鲜花、灯烛、香水、珍馐、音乐、熏香等等，同时也包括由心意方面而做的其他供养。无上供养是由圣者，即伟大的菩萨们所做的供养。我们要观想这一切，并将其供养给一切诸佛菩萨。

忏悔是祈愿文的第三支。从无始以来至今，由于自身的烦恼，我们经由身、语、意已经造下了恶行或恶业。我们应该怀着真诚的悔恨心，向诸佛菩萨忏悔。

第四支是随喜。我们应该随喜诸佛、菩萨、声闻、缘觉的一切事业，以及普通人（即：凡夫）的利他行为，这包含了你自己。任何人无论做何善行，无论大小，我们都要完全随喜，这意味着要无有竞争心与嫉妒心地护持每个人的善行。

第五支是请求一切诸佛转法轮。除非诸佛看到我们堪以接受珍贵的教法，否则佛不会转动法轮。释迦牟尼佛在菩提树下成觉后，并没有马上给予教导。他思维：“我已寻得甘露，但不能教给任何人，因为无人能领悟其深意（即：吾已获得甘露之妙法，纵于谁说亦不了知，故当默然安住于林间）。”直到梵天王供养他一个千辐金轮，请佛转动法轮，他才开始给予教导。为了轮回中正经历巨大痛苦与苦难的一切有情众生，我们也要请一切诸佛转动法轮。


第六支是请求一切诸佛不入涅槃。诸佛与所有已超越世俗境界者，都完全脱离了生老病死等等。为了普通众生所见的角度，诸佛展演趋入般涅槃。为了一切有情众生，我们祈请一切诸佛不入般涅槃，而是如微尘数之劫恒久住世。

通过践行七支祈愿文的前六支，我们能够积聚极大的功德。趁它还新鲜，还没受自己恶业的影响时，我们应该将这些功德回向：为了一切有情众生而成佛。一旦功德被作了回向，它永远不会受到任何所谓“可能摧毁它的事物”的影响。事实上，它将持续倍增，因为我们已经为它指定了一个明确的目标。这个回向行为就是祈愿文的第七支。

你应伴以已描述的观想，背诵七支祈愿文。

二、正行

到了正行部分，我们首先祈请阿弥陀佛来净化我们所有的障碍与恶业，以便我们往生极乐世界并获得即将成佛的授记。

按要求，我在这里讲授的践行不仅是诵经，还包括呼吸练习。观想呼气时，你的神识以白光的形式经过你的心脏，从你的右鼻孔呼出；然后，它进入阿弥陀佛的左鼻孔并降于其心间。观想由此你的心与阿弥陀佛的心融合。阿弥陀佛的身体由彩虹般的光构成，其形状与颜色非常清晰可见，但却是空性的。他体内并无器官——有点像气球。在他心脏的位置，有一月轮，上有种子字“舍”（），你的心以白光的形式融入其中。因此，你的心与阿弥陀佛的本初智慧如水与水混合般全然融为一体。

然后，你吸气时，观想白光从阿弥陀佛心间的种子字中发出，就像光来自光，光从佛的右鼻孔出来进入你的左鼻孔并融入你的心间。你的心与阿弥陀佛的本初智慧再次融在一起。

你呼吸时，观想两道光进进出出，这样的循环如同一条火带的转动，你无需计数，这就是你如何观想。

三、结行

现在我们接近练习的尾声。观想阿弥陀佛在你面前，阿弥陀佛被诸佛菩萨与传承咕噜们围绕。诸佛菩萨融入传承咕噜，传承咕噜们融入阿弥陀佛。你吸气时，阿弥陀佛融为光并融入你。以这种方法，诸佛、你的咕噜和你的心完完全全融为一体。然后，你要观想自己以阿弥陀佛形色示现，并且尽可能多地念诵这个咒语：

嗡 阿弥德瓦 舍 梭哈

此后，你应通篇念诵《普贤行愿品》。

之后，阿弥陀佛返回极乐世界。在你的前额、喉咙、心脏处显现嗡、阿、吽三个种子字作为保护。你睡觉时要怀着不散乱之心与往生极乐的强烈动机，右侧卧，面向西方，西方即极乐世界的所在方位。

此时，伴以“我的恶业已然净化”的强大信念，再次供养七支祈祷文。你应放弃对身体、财富、亲属、朋友等等的贪执，这些事物没有一个会永恒留存。总有一天，我们不得不离开这个世界，无论我们是否准备就绪，我们不得不抛下一切。你应培养往

生极乐世界的强烈愿望，无惧轮回与恶道。白天，无论你做什么、去哪里，都应思维你就在极乐世界，并且与阿弥陀佛从未分离。

[法王念诵祈愿文]

四、此项践行的利益

通过此践行，你今生不会遇到任何重大疾病、障碍或邪恶势力的干扰；你还会很长寿，并在死亡之际，由于阿弥陀佛的加持，你在中有中不会遭遇任何严重的痛苦、苦难或恐惧。

就像蛇蜕皮一样，我们更换了身体。这时，你的神识将不可思议地在极乐世界的莲花中诞生。在那里，你能亲眼见到阿弥陀佛并直接获授他的教导。一旦你往生极乐世界，就绝不会再堕入恶道。

在佛刹，你会乐享无数优良品质。这些都是在记录佛语的可靠佛经里找到的，确信无疑，你不会得不到这些。

注释:

[1] “buddhafield”，佛学术语，指佛所住的住处，或佛教化之国土。又作佛土、佛国、佛国土、佛界、佛刹。从佛自身依正庄严来看，佛刹皆为清净庄严之地，《维摩诘经》佛言“随其心净，则佛土净”；但从佛陀在所住世界所度众生自身的依报（所感环境）和正报（身心感得果报）来说，则有净土与秽土之分。比如：存在五浊或存在三恶道等，皆为秽土。

[2] “pure realm”，佛学术语，通常是指佛所居住或佛陀愿力所成的清净、庄严、殊胜、无五浊垢染的国土，故云净土。全称清净土、清净国土、清净佛刹。又作净刹、净界、净国、净方、净域、净世界、净妙土、妙土、净土。实相角度来说，清净的佛刹是无始以来就原本存在的，不清净的现相都是无明的产物，当无明断除以后，不清净的显现就会消失，清净的显现就会出现（见慈诚罗珠堪布语）。现相的角度来说，净土的有情众生无论是否已自心清净（八、九、十地），所感果报所见所闻所感的世界都是清净庄严、无有垢染的，佛愿力所成，具备条件的众生所感。

[3] “guru”（梵）音译为“咕嚕”，藏文为“喇嘛”，意为“老师”，尤其是金刚乘的精神老师。在佛学术语中，一般译为“上师”。

[4] 极乐世界，又称作西方极乐世界、安乐世界、善解世界、清泰世界、西方净土、阿弥陀佛净土，是佛教中阿弥陀佛成佛时，依因地修行所发四十八大愿所感之庄严、清净佛国净土。因阿弥陀佛独特的愿力，以及娑婆世界众生和阿弥陀佛有深厚的缘份，就娑婆众生普遍而言，临终往生极乐世界最为容易。

[5] 三十二相是指一切诸佛身上的吉祥体相，它们是：足下平满相；足下千辐轮相；足跟广平相；手指纤长相；手足妙柔相；指间缦网相；足趺高满相；

睡如鹿王相；垂手过膝相；象马藏阴相；身色金黄相；皮肤润泽相；一孔一毛相；身形端正相；身毛上靡相（即，黑发竖起柔软右旋相）；七处（两足、两手、两肩、颈项）端严相；上身如狮相；肩间结实圆满相；身庄严如菩提树，臂身等长相；背圆满相；品物得妙滋味相；颌颌如狮王相；四十齿相；齿整齐匀称相；齿密无缝相；齿净白相；广长舌相；声如梵天或杜鹃相；目黛黑相；睫如牛王相；额下眉间白毫如棉相；顶上肉髻相——引自《梵摩经》中对三十二相的描述。

[6] 八十随好，或称佛身上具备的细微标志，它们是：铜色指甲；指甲光泽适度；指甲凸起；手指间无缝隙手指宽阔；手指呈锥形；筋脉不显；筋脉无结；踝隐不现；足平坦匀称；步若狮王；步若象王；步若鹅王；步若牛王；转身必右；步态优雅；步态平稳；妙藏身体；身如抛光；身量匀称；身体清净；身体光滑；身材圆满；宗筋茁壮；仪态妙严；步伐平稳；眼睛完美；青春永驻；身无凹陷；身体宽阔；肌不松弛；四肢匀称；眼眸明澈；腹部浑圆；腹部圆满；无有肚脐；腹部平坦不鼓起；深深的肚脐；肚脐右旋；英俊非凡；习惯清净；体无痣痍；手掌绵软；掌纹清晰；掌纹深刻；掌纹很长；脸不过长；唇如赤铜；舌头柔软；舌头薄；舌头色红；声如雷霆；声音亲切温和；牙齿浑圆；牙齿锋利；牙齿洁白；牙齿整齐；牙齿呈锥形；鼻梁高耸；鼻子洁净；眼睛清澈修广；睫毛稠密；眼睛黑白分明，如莲花瓣；眉毛修长；眉毛光滑；眉毛柔顺；眉毛均匀；手修长；两耳大小相等；听觉完美；前额轮廓分明；前额宽阔；头广大；头发乌黑如雄蜂；头发浓密；头发柔顺；头发整齐有序；不脱发；发香扑鼻；手脚上都有吉祥的标志，诸如辉煌盘长结与万字符——《藏英佛教术语词典》，策柏仁增，藏文文献图书馆（这是根据九世纪在藏王赤喇巴千的倡导下，由西藏译者起草的《佛典精解》）。



■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了大量的寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“萨迦传承” —— 把珍贵的萨迦教法
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the
Precious Sakya Teachings Accurately
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有