



睡眠瑜伽介紹

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津） ■ 著

「薩迦傳承」翻譯小組 漢譯

Translated by "The Sakya Tradition" Translation Team



「薩迦傳承」出版

"The Sakya Tradition" Publications

2024© All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

「薩迦傳承」出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2011 年 2 月 19 日在新加坡薩迦寺賜予此開示。「薩迦傳承」於 2024 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。「薩迦傳承」是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

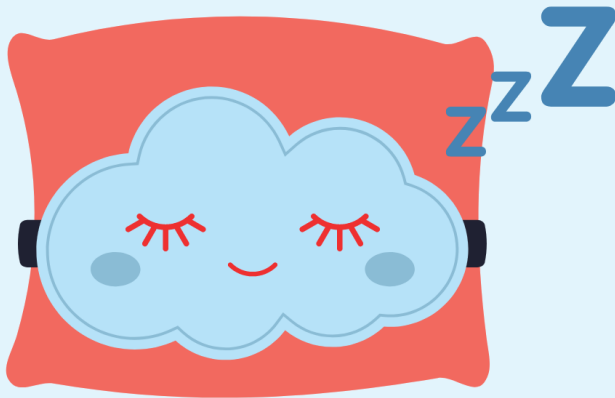
本篇由 Maria Julia Silva、Helen Hong、謝寶萍、謝寶葵及李志光慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員，為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

佛法說：有生必有死，死亡無可避免；唯一不確定的是具體何時死。既然死亡是人類無法倖免的經歷，坦然面對，為之提前做好準備，除了能克服恐懼，更能將之轉為解脫乃至於成覺的因緣。因此，睡眠瑜伽就顯得極為重要。

那何為睡眠瑜伽呢？它與解除死亡的恐懼之間有何關聯？又該如何練習呢？這類法門的核心與目標同解脫與成覺之道是何關係？

本篇淺顯易懂，若仔細閱讀後反復審思、踐行，則會對於「生活即佛法」有更甚深的體會。如此，無論生活發生何種狀況，無論生、死、中陰帶來怎樣的恐懼和不確定，我們皆能從容面對、充分克服，實現短暫與究竟的目標。





阿彌陀佛

睡眠瑜伽介紹

頗瓦法是神識離開肉身時引導神識的方法，有幾種不同類型。本次的睡眠瑜伽介紹，是一種稱作「阿彌陀佛睡眠瑜伽」的頗瓦法，其目的是引導神識在臨終時，往生阿彌陀佛的佛刹^[1]或淨土^[2]。

偉大的世尊佛陀曾說：一切和合的事物皆為無常。當然，我們的生命也是無常的。萬事萬物都在變化中，我們現在擁有的身體看似具實質性的實存之物，其實並無實質性。無常的四種結局（即：無常四際）的教法告訴我們：

聚集的盡頭是分散（即：聚際必散）

累積的盡頭是耗盡（即：積際必盡）

高的盡頭是跌落（即：高際必墮）

生的盡頭是死（即：生際必死）

聚際必散。我們來自五湖四海，現在大家齊聚一堂。然而，

當聚會的因與條件（即：緣）滅盡時，大家就要分別，然後各奔東西。最終，本次聚會無人留下。

積際必盡。無論我們獲得多少財富或積累多少財產，最終都會耗盡。

高際必墮。無論我們有多崇高的社會地位、處尊居顯，無論我們怎樣權勢傾天，最終都會下墮。

生際必死。在此世間出生的任何人終將一死。從未有誰生而不死，或者大限來臨時不會死。我們死亡之時，所有的財產和親友都將棄之身後，甚至是我們在母親子宮受孕那天起，便陪伴自己的寶貴人身，亦要捨棄。我們精心照料身軀，確保身軀不會感覺過冷、過熱、太虛弱或太饑渴。儘管我們竭盡全力地照料我們所保護的身軀，但最終，我們卻不得不拋下寶貴的身軀。

我們死時，沒有什麼會留下，唯獨神識存續，神識與身體分離，就像一縷絲發從一塊酥油中被抽出。之後，神識不得不在沒有任何幫助或陪伴下，獨自去往某個未知的目的地。有些人認為，當我們的肉身以這樣那樣的方式被處理時，神識也會同時消失。然而，強而有力的神識，雖然不可見，亦難以描述，卻不會輕易消失。它必然繼續，而我們不確定自己去往何方，或者可能在墮入惡道中。我們無法確保自己的目的地。我們不由自主。業風或說煩惱的風吹到哪里，我們就被迫去往那裏。

臨終的時刻是至關重要的，那一刻就像一部車即將墜入懸崖之際，在那千鈞一髮的瞬間向反方向轉動車輪，就能避免車禍。同理，在臨終的關鍵時刻，這種改變航向的能力可以讓人免墮惡道，同時神識可直接往生佛刹。這就是在此即將探討的特殊踐行。

頗瓦法並不是金剛乘所獨有的法門，它是顯宗與密宗共同的踐行。事實上，頗瓦法主要基於顯宗，其中的主要來源是《普賢行願品》，此文與偉大的印度大師的竅訣指引相契，這些教法傳授給了大喇嘛薩迦·班智達（薩迦·大學者；薩迦四祖）與其侄兒多衮·究吉·八思巴（怙主·法·聖者；薩迦五祖）。

通過這種佛法踐行，我們的確可以指引自己的神識往生佛刹；然而，要讓它起作用，需要從咕嚕^[3]那裏獲授傳承。此教法分四部分：前行、正行、結行、踐行之利益。

一、前行

我們不知道自己已造的惡業會導致我們在死亡之時墮入惡趣，惡趣中有無法想像的痛苦。即使轉生善道，顯現上也是苦樂參半，也沒有真正的快樂。我們通常認為的幸福快樂之事，事實上，卻是另一種形式的痛苦與苦難。

意識到這一點，我們就不應想留在輪迴六道的任何一道中；我們反而該虔誠地發願，在死亡之時往生佛刹。雖然佛刹很多，但普通人可能往生的只有一個，那就是阿彌陀佛的佛刹，即極樂世界^[4]。通過向阿彌陀佛做特殊的祈願和祈禱，只要有著強烈信心並祈願往生極樂世界，即使普通人也能帶著遮障和煩惱往生阿彌陀佛淨土。

信心有三個面向：清淨信、欲樂信與勝解信：

- 你聽聞（即：聞）與審思（即：思）極樂世界與阿彌陀佛自身的良好品質（即：功德）時，讚歎不已，以至於一切困惑和疑慮都煙消雲散，體驗到一種極大的解脫感。此乃清淨信。
- 你看到佛的殊勝品質，同時發願為了利益有情眾生，自己也要獲得這樣的品質時，這就是欲樂信。
- 你經過仔細地分析，才能確信它們是真實不偽的真相——不只是因為有人告訴你，你就相信——當你因仔細分析而確信這些偉大的品質時，這就是所謂的勝解信。

佛堂陳設

如果條件允許，請來一幅巨大的極樂世界的唐卡；如果條件不允許，就擺放好一張阿彌陀佛的畫像或照片，畫像面朝東方。阿彌陀佛的淨土在西方，因此畫像應面向東。

然後，在畫像前應佈置諸如鮮花、熏香、水、食物等等任何你可以準備的供品。

準備階段

此瑜伽練習是一種睡眠頗瓦法，意思是恰要在入睡前練習。它有幾個準備步驟。第一個準備步驟，如同所有的佛法踐行一樣，要從錯誤之道轉入正確之道——換言之，就是要皈依，此乃必要步驟。

如果你想抵達一個未知的目的地，首先你需要一個能為你指引正確道路的嚮導。在本語境中，「目的地」是解脫與證悟的境界。通過皈依佛陀，你將他視作通向解脫與證悟之道的嚮導。當然，你一定要自己在道上前行，但要以佛陀為嚮導。

第二個皈依對象（即：對境）是「法」。踐行法就是在道上前行。事實上，我們主要的怙主是法，因為只有通過踐行法，我們方能趨入且穿徹法道——通往解脫與證悟目的地的道路。因此，我們皈依法作為道。

因為旅途道阻且長，如果我們有正前往同樣目的地的友伴，必大有裨益，這樣他們就能在旅途中陪伴我們。「僧」是我們法道上的友伴，因此我們皈依僧。

通過皈依佛、法、僧三寶，我們會被正確地安置於正道。我們提及的文本裏有個長版本的皈依文，為了簡化流程，我們使用一個較短版本的皈依文。這個短的版本結合了皈依文和發菩提心，或說生起證悟之心。證悟之心，指的是為了利益一切有情眾生而要獲得證悟之願。

第二個準備步驟，是讓我們從低階法道轉入高階法道，即發起菩提心。當擁有無偽的菩提心，或證悟之心時，我們所做的每一個行為、每一個踐行——一舉一動，都完全是致力於利益一切有情眾生。菩提心是為此目的——利益每一位有情眾生——而獲得圓滿證悟的願心或動機。為了實現此目標，我們決心踐行此阿彌陀佛禪修。

由偉大的印度大師阿底峽所著、結合皈依和生起菩提心的四句偈頌：

འགྲུབ་པའི་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

桑吉 秋當 措傑 竅南 拉

བྱང་ཆུབ་པར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚེ།

香且 瓦德 達呢 嘉森 且

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

達給 因所 基波索 南基

འགོ་ལ་པན་ཕྱིར་ལངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

卓拉 潘穴 桑吉 哲巴 效

諸佛正法賢聖僧，直至菩提永皈依。

以我所施諸資糧，為利有情大覺成。

你應懷著真摯心去皈依和生起證悟之心，來念誦此祈禱文三遍。

下一步是要思維你現在的所在地，不再是普通的地方，而是極樂世界——圓滿的阿彌陀佛佛刹。你在廣袤無垠的綠色原野中央，原野中有波光粼粼的溪水。鳥兒在樹林裏歌唱，樹的葉子與花朵由珍寶組成。清風徐來，讓你愜意。觀想你以本尊形色示現，可以是任何本尊，但在這個情況下，觀自在菩薩是合適的選擇，因為阿彌陀佛是觀自在菩薩的咕嚕或其種姓的部主。所以，觀想你自己完全以觀自在菩薩形色示現，要麼四臂，要麼千臂，或是其他形色。四臂觀自在菩薩是最簡單的形色。無論哪種情況，你都應盡可能將觀自在菩薩觀想得清楚分明。

你面前有一個寶座，寶座之上有一朵粉色花瓣的蓮花，蓮花之上有一月輪。月輪之上，是以人的形色示現的阿彌陀佛，紅色，一面二臂，以禪修姿勢而坐（即：結毗盧七支坐），手持盛滿甘露的鉢盂。可將阿彌陀佛觀想為兩種形色。第一種是出家形色：削髮、無任何裝飾，身著三衣，這是我們常見的形色；另一種是被稱作報身的形色：紅色，一面二臂，長髮，佩飾，如冠冕、耳環、項鍊等。

無論你觀想哪一種形色，阿彌陀佛都由三十二相^[5]與八十隨好^[6]莊嚴。你要觀想得非常清楚，但要牢記，佛的身體並非像我們的血肉之軀這樣的質地實在——阿彌陀佛的身體由光構成。雖然形狀與顏色栩栩如生，但並無自性，恰如彩虹、如鏡花水月。通常，我們說到現相或所見時，意思是某物以我們通常所設想的某種存在方式而存在。然而，在這裏，世俗意義上的顯現與空性彼此並不矛盾。顯現即是空性，因為形色並非固態的身體，雖然身體也是清晰可見，這表明顯現與空性無二無別（即：明空不二、顯空不二）。

接下來，為了積累福德、淨化惡業（即：積資淨障），我們伴以觀想來進行七支祈禱（即：七支供）。本篇七支祈禱文不是我們通常在大灌頂中念誦的版本，這個迴向版本的偈頌摘自《普賢行願品》。

七支祈禱文

七支供的第一支是頂禮。懷著正念，即使對佛頂禮一次，也可以積累大量的福德。畢竟，一切唯心。如果我們能觀想自己一個身體倍增至百萬倍，數百萬的我們在做數百萬次的頂禮，那福德也會倍增。然後，我們可以觀想自己的身體以這種方式倍增至百萬，做數百萬的頂禮，頂禮的不僅僅是一尊佛，而是過去、現

在、未來十方一切諸佛。當我們伴以如此這般的強而有力的觀想，即使頂禮一次，也能積累大量的福德。

有身、語、意三類的頂禮。語的頂禮，指的是以優美的旋律來念誦，讚頌諸佛的偉大功德。意的頂禮，意味著觀想宇宙間的每個原子（即：微塵）中，都充滿著與宇宙微塵一樣多的諸佛。如此觀想或許聽起來非同尋常，但它卻易於實踐——畢竟，一切唯心。依此方法，我們應觀想整個宇宙都遍滿諸佛。

七支供的第二支是做兩種供養：普通供養和無上供養。普通供養是物質方面擺設的供養，諸如：鮮花、燈燭、香水、珍饈、音樂、熏香等等，同時也包括由心意方面而做的其他供養。無上供養是由聖者，即偉大的菩薩們所做的供養。我們要觀想這一切，並將其供養給一切諸佛菩薩。

懺悔是祈願文的第三支。從無始以來至今，由於自身的煩惱，我們經由身、語、意已經造下了惡行或惡業。我們應該懷著真誠的悔恨心，向諸佛菩薩懺悔。

第四支是隨喜。我們應該隨喜諸佛、菩薩、聲聞、緣覺的一切事業，以及普通人（即：凡夫）的利他行為，這包含了你自己。任何人無論做何善行，無論大小，我們都要完全隨喜，這意味著要無有競爭心與嫉妒心地護持每個人的善行。

第五支是請求一切諸佛轉法輪。除非諸佛看到我們堪以接受珍貴的教法，否則佛不會轉動法輪。釋迦牟尼佛在菩提樹下成覺後，並沒有馬上給予教導。他思維：「我已尋得甘露，但不能教給任何人，因為無人能領悟其深意（即：吾已獲得甘露之妙法，縱於誰說他亦不了知，故當默然安住於林間）。」直到梵天王供養他一個千輻金輪，請佛轉動法輪，他才開始給予教導。為了輪迴中正經歷巨大痛苦與苦難的一切有情眾生，我們也要請一切諸佛轉動法輪。

第六支是請求一切諸佛不入涅槃。諸佛與所有已超越世俗境界者，都完全脫離了生老病死等等。為了普通眾生所見的角度，諸佛展演趨入般涅槃。為了一切有情眾生，我們祈請一切諸佛不入般涅槃，而是如微塵數之劫恒久住世。

通過踐行七支祈願文的前六支，我們能夠積聚極大的功德。趁它還新鮮，還沒受自己惡業的影響時，我們應該將這些功德迴向：為了一切有情眾生而成佛。一旦功德被作了迴向，它永遠不會受到任何所謂「可能摧毀它的事物」的影響。事實上，它將持續倍增，因為我們已經為它指定了一個明確的目標。這個迴向行為就是祈願文的第七支。

你應伴以已描述的觀想，背誦七支祈願文。

二、正行

到了正行部分，我們首先祈請阿彌陀佛來淨化我們所有的障礙與惡業，以便我們往生極樂世界並獲得即將成佛的授記。

按要求，我在這裏講授的踐行不僅是誦經，還包括呼吸練習。觀想呼氣時，你的神識以白光的形式經過你的心臟，從你的右鼻孔呼出；然後，它進入阿彌陀佛的左鼻孔並降於其心間。觀想由此你的心與阿彌陀佛的心融合。阿彌陀佛的身體由彩虹般的光構成，其形狀與顏色非常清晰可見，但卻是空性的。他體內並無器官——有點像氣球。在他心臟的位置，有一月輪，上有種子字「舍」（ ॐ ），你的心以白光的形式融入其中。因此，你的心與阿彌陀佛的本初智慧如水與水混合般全然融為一體。

然後，你吸氣時，觀想白光從阿彌陀佛心間的種子字中發出，就像光來自光，光從佛的右鼻孔出來進入你的左鼻孔並融入你的心間。你的心與阿彌陀佛的本初智慧再次融在一起。

你呼吸時，觀想兩道光進進出出，這樣的迴圈如同一條火帶的轉動，你無需計數，這就是你如何觀想。

三、結行

現在我們接近練習的尾聲。觀想阿彌陀佛在你面前，阿彌陀佛被諸佛菩薩與傳承咕嚕們圍繞。諸佛菩薩融入傳承咕嚕，傳承咕嚕們融入阿彌陀佛。你吸氣時，阿彌陀佛融為光並融入你。以這種方法，諸佛、你的咕嚕和你的心完完全全融為一體。然後，你要觀想自己以阿彌陀佛形色示現，並且盡可能多地念誦這個咒語：

嗡 阿彌德瓦 舍 梭哈

此後，你應通篇念誦《普賢行願品》。

之後，阿彌陀佛返回極樂世界。在你的前額、喉嚨、心臟處顯現嗡、阿、吽三個種子字作為保護。你睡覺時要懷著不散亂之心與往生極樂的強烈動機，右側臥，面向西方，西方即極樂世界的所在方位。

此時，伴以「我的惡業已然淨化」的強大信念，再次供養七支祈禱文。你應放棄對身體、財富、親屬、朋友等等的貪執，這些事物沒有一個會永恆留存。總有一天，我們不得不離開這個世界，無論我們是否準備就緒，我們不得不拋下一切。你應培養往

生極樂世界的強烈願望，無懼輪迴與惡道。白天，無論你做什麼、去哪里，都應思維你就在極樂世界，並且與阿彌陀佛從未分離。

[法王念誦祈願文]

四、此項踐行的利益

通過此踐行，你今生不會遇到任何重大疾病、障礙或邪惡勢力的干擾；你還會很長壽，並在死亡之際，由於阿彌陀佛的加持，你在中有中不會遭遇任何嚴重的痛苦、苦難或恐懼。

就像蛇蛻皮一樣，我們更換了身體。這時，你的神識將不可思議地在極樂世界的蓮花中誕生。在那裏，你能親眼見到阿彌陀佛並直接獲授他的教導。一旦你往生極樂世界，就絕不會再墮入惡道。

在佛刹，你會樂享無數優良品質。這些都是在記錄佛語的可靠佛經裏找到的，確信無疑，你不會得不到這些。

注釋：

[1] 「buddhafield」，佛學術語，指佛所住的住處，或佛教化之國土。又作佛土、佛國、佛國土、佛界、佛刹。從佛自身依正莊嚴來看，佛刹皆為清淨莊嚴之地，《維摩詰經》佛言「隨其心淨，則佛土淨」；但從佛陀在所住世界所度眾生自身的依報（所感環境）和正報（身心感得果報）來說，則有淨土與穢土之分。比如：存在五濁或存在三惡道等，皆為穢土。

[2] 「pure realm」，佛學術語，通常是指佛所居住或佛陀願力所成的清淨、莊嚴、殊勝、無五濁垢染的國土，故雲淨土。全稱清淨土、清淨國土、清淨佛刹。又作淨刹、淨界、淨國、淨方、淨域、淨世界、淨妙土、妙土、淨土。實相角度來說，清淨的佛刹是無始以來就原本存在的，不清淨的現相都是無明的產物，當無明斷除以後，不清淨的顯現就會消失，清淨的顯現就會出現（見慈誠羅珠堪布語）。現相的角度來說，淨土的有情眾生無論是否已自心清淨（八、九、十地），所感果報所見所聞所感的世界都是清淨莊嚴、無有垢染的，佛願力所成，具備條件的眾生所感。

[3] 「guru」（梵）音譯為「咕嚕」，藏文為「喇嘛」，意為「老師」，尤其是金剛乘的精神老師。在佛學術語中，一般譯為「上師」。

[4] 極樂世界，又稱作西方極樂世界、安樂世界、善解世界、清泰世界、西方淨土、阿彌陀佛淨土，是佛教中阿彌陀佛成佛時，依因地修行所發四十八大願所感之莊嚴、清淨佛國淨土。因阿彌陀佛獨特的願力，以及娑婆世界眾生和阿彌陀佛有深厚的緣份，就娑婆眾生普遍而言，臨終往生極樂世界最為容易。

[5] 三十二相是指一切諸佛身上的吉祥體相，它們是：足下平滿相；足下千輻輪相；足跟廣平相；手指纖長相；手足妙柔相；指間縵網相；足趺高滿相；睡如鹿王相；垂手過膝相；象馬藏陰相；身色金黃相；皮膚潤澤相；一孔一

毛相；身形端正相；身毛上靡相（即，黑髮豎起柔軟右旋相）；七處（兩足、兩手、兩肩、頸項）端嚴相；上身如獅相；肩間結實圓滿相；身莊嚴如菩提樹，臂身等長相；背圓滿相；品物得妙滋味相；額頤如獅王相；四十齒相；齒整齊勻稱相；齒密無縫相；齒淨白相；廣長舌相；聲如梵天或杜鵑相；目黛黑相；睫如牛王相；額下眉間白毫如棉相；頂上肉髻相——引自《梵摩經》中對三十二相的描述。

[6] 八十隨好，或稱佛身上具備的細微標誌，它們是：銅色指甲；指甲光澤適度；指甲凸起；手指間無縫隙手指寬闊；手指呈錐形；筋脈不顯；筋脈無結；踝隱不現；足平坦勻稱；步若獅王；步若象王；步若鵝王；步若牛王；轉身必右；步態優雅；步態平穩；妙藏身體；身如拋光；身量勻稱；身體清淨；身體光滑；身材圓滿；宗筋茁壯；儀態妙嚴；步伐平穩；眼睛完美；青春永駐；身無凹陷；身體寬闊；肌不鬆弛；四肢勻稱；眼眸明澈；腹部渾圓；腹部圓滿；無有肚臍；腹部平坦不鼓起；深深的肚臍；肚臍右旋；英俊非凡；習慣清淨；體無痣癍；手掌綿軟；掌紋清晰；掌紋深刻；掌紋很長；臉不過長；唇如赤銅；舌頭柔軟；舌頭薄；舌頭色紅；聲如雷霆；聲音親切溫和；牙齒渾圓；牙齒鋒利；牙齒潔白；牙齒整齊；牙齒呈錐形；鼻樑高聳；鼻子潔淨；眼睛清澈修廣；睫毛稠密；眼睛黑白分明，如蓮花瓣；眉毛修長；眉毛光滑；眉毛柔順；眉毛均勻；手修長；兩耳大小相等；聽覺完美；前額輪廓分明；前額寬闊；頭廣大；頭髮烏黑如雄蜂；頭髮濃密；頭髮柔順；頭髮整齊有序；不脫髮；發香撲鼻；手腳上都有吉祥的標誌，諸如輝煌盤長結與萬字元——《藏英佛教術語詞典》，策柏仁增，藏文文獻圖書館（這是根據九世紀在藏王赤喇巴千的宣導下，由西藏譯者起草的《佛典精解》）。



■ 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於1945年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了大量的寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



**「薩迦傳承」—— 把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

<https://sakyatradition.org>

2024©All Rights Reserved

版權歸「薩迦傳承」擁有