安雅  
顶礼上师！弥勒尊佛！弟子这几天都往医院跑，看着痛苦憔悴生病的人，看着活鲜鲜的生命在眼前没有呼吸死去，看着家人痛苦流泪看着看着就看到了自己，也会有一天和他们一样死去，人生不会永远活着终有一天会老会病会死，会离开你以为最爱的最舍不得的最放不下的，弟子特别害怕，怕自己临死之前还没来得及修行就死去，弟子不想荒废世间，祈祷上师慈悲加持弟子早日皈依上师！早日发起出离心！  
安雅  
顶礼上师！弥勒尊佛！弟子每天都会在上师皈依境前祈祷！祈祷上师加持弟子早日升起出离心，弟子有急事出门忘了祈祷上师就会先忏悔然后再内心祈祷上师赐加持！弟子临睡早醒都会祈祷上师！弟子对观想皈依境的观不理解，弟子对观和观想的区别在哪也不理解？祈请上师慈悲开示！

@安雅 这就是生出离心了，还到哪去祈祷发出离心。只是这种出离心发的还是出离下三恶希求人天安乐的下士道出离心。

智晴

顶礼上师！弥勒尊佛！  
祈请上师慈悲开示：  
出离心生起的层次，是否和皈依心的下中上士道层次对应？

对应

研究这些不重要，发心实修重要

智云

顶礼上师！弥勒尊佛！临终时要具备的力量是否就是能忆念上师祈祷上师？祈请上师慈悲开示！[咖啡]

提起正念的力量

临终时三个力量决定作用：愿力、念力和业力。

大圆满：大圆满是西藏宁玛派所特有的密教法门，和新派密教在理论上和实践上有很多地方不同。宁玛派总判世出世法为异生人天乘、颠倒外道乘，和真实内道（佛法）乘。在内道中更分为九乘，通常称为九乘次第。初三乘为因乘，即声闻、独觉、菩萨三乘。后六乘为果乘，即事乘、近乘、瑜伽乘，这三乘合为外牟尼续乘；摩诃瑜伽乘、阿努瑜伽乘、阿底瑜伽乘，这三乘合为内大密咒乘。后三乘中，尤以阿底瑜伽一乘和新派最不相同，而大圆满法门就是在这一乘中建立的。因此，阿底瑜伽也称无二大圆满。它的意义是∶一切染净法统统在现前离垢明空豁朗的内证智（本觉）中完全具足，所以叫做圆满；解脱生死的方便途径莫胜于此，所以叫做大。这内证智另有菩提心、心性、如来藏、自然智、自然光明智等异名。从果证来说，这自然智的本体空分即法身，本性显了分即报身，大悲明证分即化身，三身原来在本分上具足，不必另有精勤修作即已圆满，所以叫做大圆满。

佛法内道起码也要小乘的出离心

可以学习下这篇：

上师:我们在修本尊和上师瑜伽中的观察修的时候，都讲解要具备生起次第的三个条件: 清明形象、提念清净和坚固佛慢。这三个方便法就是为了对治人我和法我。

通常我们在修行的时候，会感觉“我”在修行。在我们自心的感觉当中，受想行识就称之为“我”，自己能感觉到、能看得见、能触摸到的这个就是“我”。我们在修本尊或修上师瑜伽的时候，首先要修“坚固佛慢”，我就是本尊。因为我就是本尊，凭借这个净观，前面的我执会逐渐消尽而成就本尊。这就是断除我执的一种方便法——“坚固佛慢”。

从净观的角度来说，在修上师瑜伽的时候，我和上师一如，我就是上师；在修本尊的时候，我和本尊已经成为一如，我就是本尊，这就叫“坚固佛慢”。我们要时刻提起这个正念：我就是本尊。当然，这个“坚固佛慢”中也有我执，它仍旧在观照的范围当中，即便你净观做得多么好，它还是一种观照，还是意识造作，想完全触到我执是不现实的。但总的来说，前面单纯执著的是我这个身体，后面是我和本尊一如的本尊，两者的概念以及感觉是不一样的，这就是对治我执的一种方式。

￼

什么是“清明形象”？就是我们把对境观想成西方极乐世界，把我们眼前看见的不净的山河大地观想成清净的西方极乐世界。“提念清净”就是要把这种清净观得更圆满，不但要把自己对面观想为西方极乐世界，还要把本尊观想在对面，而且要把本尊观得很清楚等等，这叫做“提念清净”，这两种修法都是为了对治法执。法执是对外境的执著，凭借这样的净观会大大减轻我们对外在不净境界的执著，使其变成清净。当然，无论是清明形象、提念清净还是坚固佛慢，只要在观照的范围当中就必然还有法执和我执，这是特定的，它还是在意识范围当中。

刚开始我们凭借这样的净观可以使非常粗糙、非常强大的我执和法执变淡，这是从观察修的角度对治我执和法执的一种方便。平常我们在修上师瑜伽的过程当中，无论是观察修还是安住修，目的就是逐渐断除我执和法执。我们都知道，在刚开始修学的过程当中，我们会不由自住地有一种感觉——“我”在修法、“我”在禅定，决定会有的。当我们把心安住在平静状态当中时，是“我”要把心安住在平静状态当中，不需要用言语表达，在我们的感觉当中决定有我和对境的对立，这是特定的。这个在修法的“我”就叫我执，所修的“法”就叫法执。

我们凭借观察修和安住修长期修学，到一定的时候会先断除我执，单剩一个法执。当我们修到一定的时候，前面这种往内、往我这边的我执的感觉会慢慢慢慢消失，只剩一个我所修的法：清明之状态，明空不二，一切都是空的。但是，如果这里还有一个能感受者——一个粗大的感觉，那当然是人我；如果没有这个能感受者，只有一种感觉，感觉有一个所修的法，这就叫法执。这些感觉谁都有。

很多人都说自己进入一种清明之状态当中，其实还有一个可修的法，这就叫法执，它并不太清净。当然，这是一个过程，也不能说完全不对，我们都是按照这样的次第去修学的。

￼

到后期，一切消融于法界当中（当然我们不会变成一个傻子），修行者处在非常清明的状态之中，执受本体，妙力起现，一切自相均变成本体之庄严，达到体用一如，既没有我在修行的这个我执，也没有我在修法的一种感受，都已消融于法界当中，它就是心的本体。从小乘的角度来说，通常我们不能执受心的本体的主要原因就是我执和法执在染污、遮蔽本来面目。当我们凭借这样的修学方式消尽这两种执著的时候，呈现的就是心的本体。

我们可以站在不同的角度去理解净观，前面讲解的这些道理应该就是这样。但是，只要我们还站在观照的角度当中，虽然与之前相比，二执已经变淡，但它并不是最究竟的，毕竟还是处于观照的范围当中。这一点我相信大家都知道一些，因为每个人多多少少还是有感觉的，观照本来就是感觉。前面谈到我们实修的一种状态，由于处于意识状态当中，就有这样的感觉，一种对立的感觉。这种粗大的执著就叫“我执”。

法执也可以分为能取和所取两种。能感觉者没有像前面那么粗糙就叫能取，后面所取消尽的时候就是心性的境界。以前我们树立过两种名词叫“入定有相见”和“入定无相见”。何时断除能执的时候就叫做“入定有相见”，何时断除所执的时候就叫做“入定无相见”，这时候就是心的本性，就是我们所说的实相般若。

释悲华 Merciful Flower:

再学习以下：

释悲华 Merciful Flower:

如何破除“我执”

释悲华 Merciful Flower:

弟子：顶礼上师，弟子近期在修破“人我”的法，座上修法时，有时会呈现一些觉受，比如……，请上师开示，这些修法是否正确？

上师：这些都是感觉，当然很好。但我们需要了解解的，我们当今信仰佛教的目的是为了今生快乐、临终自在、未来解脱，这是我们学习佛教的全部目的，要记住这一点。

也就是说，我们修行的目的是“从今天开始就要呈现结果"。那么“今生快乐”指的是什么呢？就是在现实生活当中家庭和睦、事业有成、身体健康。

那现前我们要“破人我”。为什么要“破人我”呢？就是说我们，不要过于有私心，因为私心是产生烦恼的根源。

举个例子：在一个家庭当中，夫妻两者之间产生矛盾的最大原因是什么呢?还不是因为 “我执太”强了！太强的原因吗?一切都以 “我”为主，整个家庭都要以 “我”为中心点而转。但是这样可能吗？一次可能，两次可能……，但是，如果你长时间过于太过分的话，哪怕平常你旁边的这个人有多么善良，恐怕有一天也无法再受这么大的罪啊！

国外有一本书叫做《天使的烦恼》。当天使遭遇这样事情的时候也会有烦恼。天使本来没有烦恼，但“天使也会有烦恼”，就是说，当天使遇到了某件事情时时逼迫他着自己的时候，天使也会有烦恼的一天，更何况是人呢？

￼

平常我们说，修学佛法的目的是为了调伏自己的内心，而调伏内心的主要目的就是为了消尽烦恼。那么，在人与人之间的交往上，主要是由于“我执、私心”的原因而导致了更多的烦恼。

比如说，在家庭中我想让你做什么，你就必须要做什么；我希望你做什么，你就要做什么。当你不“完全符合我的条件”的时候，我就很不高兴，我就生气了。实际上，我们想在今生去创造这个条件，可能并不需要天天在座上去“破人我”，而是在现实生活当中我们"时时去观照自己的内心"就可以了。

每当自己你起烦恼的时候，先问问自己“为什么会起这种烦恼呢？”其实还是以“我”为根本。因为他人你所做的一切事情不符合“我”的条件，所以“我”烦恼了。因为有“我执”，那就决定会有相对的境，由于相对的境对“我自己”的有好有与坏，就而产生了不同的情绪，这而一切都是是这个“我执”在作怪。

如果在现实生活当中都是这样的话，那怎么去对治这个“我执”呢？烦恼是要不得的，它是让家庭不和睦的最大因素，也是令自己以及身边的所有人起烦恼的祸根。我们必须要断除它！当自己产生烦恼的一瞬间，自已就要先去对治自己的内心，而不能仅仅在这上面较劲，这就叫做“破人我”。所以“破人我”不是仅仅光口里在说，而是要去做。

现前也有很多修行者都在说：“我执不成立，连法执都不成立。”但平常他与道友之间的烦恼沉重得不得了，这个人是摸不得、说不得、打就更不行的了。就像什么呢？就像在高原地方有一种像蛇一样的、短短的动物。只要你一碰它，它就会断掉。它的嗔恨心就已经沉重到了这个地步。虽然有些修行人口里讲出来的法虽头头是道，但行为上却很已经糟糕的，比凡夫更糟糕，这不叫做“修行”。修行不是修口，而是修心。

￼

若我们在现实生活当中，如果果我们能时时把这一系列运用到生活当中去的话，它会减轻我们你很多很多的烦恼。我们不要天天站在自私的角度、我执的角度当中，而要多想想“我执”本身的害处。若不这么去观照的话，即便你在座上说“这个“我”有多么地不成立”，但也仅仅是个口头禅而已，只是说说而已。而实际上在现实生活当中，处处都是“我”在作怪。因为你的情绪处处都在飘荡，总认为“这个不行，那个不行”。

有时候要判断修行的好与坏，有时候就看看你在面对一切人、物或者环境的时候，自已能很好地与他们接触吗？接触不了的话，时候只能说自已你的修行很糟糕。哪怕你能在座上讲一大堆的道理也不过如此，没有什么意义。就像我们刚刚所说的，用心的法才能对治好自己的内心；不用心的法，哪怕说出来有多么神奇还是那么一句话。若能从这个角度当中去对治烦恼就非常非常好。要在现实生活当中去改变自己！

我们也知道，像以前的老年夫妻没有大的矛盾，虽然像老年老年人与老年人夫妻之间虽然不会有太大的矛盾，但是一辈子都是吵吵打打闹闹地这么过来的。前一阵子，来了一些老年人，当他们听到讲解的这些道理后，越来越知道这些样做法不对。这两天他们一直都在说：“我要从此以后，我在你身边再也不顺着这些习气走了。”以前，他们认为这样就是一种习惯，反正就按照这样的方式度日，但是今天才知道"这样是不好"的。当然他们同时也依稀感觉到，往昔这样的做法除了仅仅让自己的情绪飘动之外，也并没有起到什么好的作用。

真是这样的！先从这里开始做起，这就叫做“修法”。修法不一定是天天坐在某个地方，天天看：“这个“人我”在不在？我在不在？”（众笑），“生我之前我是谁，生我之后谁是我？”（众笑）,即便找得到、找不到，也就是那么回事。