我们学上师瑜伽法，是整个的都叫做上师瑜伽法，不一定说一定是大圆满前行仪轨里面那个所修的上师瑜伽法仪轨，这不一定啊，我们全部的核心内容都是上师瑜伽，就是身口意三门要以上师的金刚三密相应，这是法的核心所在，也是皈依法的核心所在。那么在我们起初皈依锻炼阶段，以及前期的一些修法当中核心内容都是上师瑜伽法，包括这个内观禅法、念佛，这些都是属于上师瑜伽，核心内容是一模一样的，所以说不要认为只有那样修行到后面那个仪轨才叫上师瑜伽法，那么大圆满龙钦或者龙萨的前行仪轨呢，我也没有专门公开的去传授给大家，我们现在修行的体系基本是我们自己按照我们自己这边佛教的汉传佛教的特点去做的，并没有采用藏传佛教的修行体系和一些方式方法，大家不要误会了，我们可以学习，但是没有必要去对具体的形式去产生一个那样界定啊。

像这次国庆的时候，我好几天都坐在禅堂，就是给这些有缘的去开示修行的架构，开示是非常完整，很清楚的，你要是参加学习了去受法了，你就能听得明白啊，那当然很多同修是听不明白，听不完整的，很简单，因为他从皈依以来他并没有入门，他很正常的他听不明白，如果真正有跟着学一段时间来认真的听呢，这法是有完整性和体系性的，他怎么会听不明白呢，对不对？所以说这是另当别论啊。主要就是说现在正儿八经的人入门进行修行的人很少，就是根器成熟的人很少啊，我们很多同修虽然有的都十几、二十年了，跟上师在一起，他基本还停留在一个结缘的阶段，而且在结缘的阶段里面有些善根随着时间的推移反而退失了，那么就是他的那些善根并没有被开发出来，那因为没有根基的作用，那么你勉强的去接受比较上层的法，这不是一件明智的选择，那没有办法，你到不了就是到不了，你说了也白说啊，所以说他必须入门，他从皈依上师、依止上师入门。

所以我们的修法基本上都是这样，就是说在正式的进行正行修持之前呢，都要进行入门锻炼，就是具备对佛法的基本知识基本素养，基本的戒律，然后能够对上师的法呢，生起真正的好要和这种正而八经的这种追求之心，那么他才能进入上师法，进入上师法才能修上师瑜伽，修上师瑜伽才能修成就，所以说遵循这样一个规律来开展，是没办法逾越的。像这个藏传佛教的真正的那些活佛，那些大修行者真正有成就的这些修行者，他们给这个众生进行摄受传法的时候都会强调前行修行的重要性啊，所以一再反复强调前行的重要性，前行如果没有这个根基。修这个正行其实是不可能的啊，那是万万不可能的。

外相上师瑜伽

前行很多人认为是基础，很浅的东西，不是这样的，如果是无上大圆满，是无上禅密心法的前行的话，是大乘法，根本不是什么很浅的东西，他不浅，而且如果真正修行的人在他修前行，不要说不共前行，在修共同前行的时候，他都可能证悟，这反过来是这样的，他非但不是基础，不是大家认为的好像过过就好了，相反，其实这个前行法，它就是正行。来看一下共同前行，它的核心是修出离心，这个修习出离的话那这不是小乘解脱法吗，在内观禅法中，最终就是修个出离心的证果以后获得解脱还是出离心，所以他不是什么简单的基础，它是整个小乘解脱修法的核心。那么在这个不共前行当中，以这个发菩提心和上师瑜伽作为它的核心啊，那么这个又哪里是简单的法。发菩提心和这个修上师瑜伽这个核心的法，它是进入到正行进入到证悟的一个非常重要的前提，所谓大圆满法所谓的无上深密藏法，他就是把这个法的精华精髓浓缩，把万法容一法而加以宣扬，所以它是一种直截了当的非常深入的法，这就是我们你们想说的密宗禅宗的特点，他要有根器的，也就是具足这个根器这个法才能受得进去啊，那么这个根器如何打造？如何。这就变成前行法这个重要的修行内容啊，所以说修行不是像大家很多同修想象的那样，因为你那个都自己想的哦，修行是这样的，所以才那样，那样才这样，你别忘了，这是你想的，实际上不是这样，所以我们很多同修没有入门，没有真正跟着修行下去，所以他不知道这啥意思，他还在自我的那个想象的还在沉浸于其中，有的甚至不能自拔，有的就磨了磨了，磨了半天也不知道摸哪去了，基本上都这样。

上师瑜伽从外相上来看，就是有我，我是皈依者，然后所皈依的对境就是上师瑜伽皈依境，那么我力图获得上师瑜伽皈依境的加持来获得这个成就，就是有我、有你，有能有所，所以能所相待，所以在意识分别造作之中。所以这叫外相上师瑜伽，那么我们之前我们所说的皈依锻炼法，方便礼拜法等等，前面的所有讲的这些修法的都是外相上师瑜伽法，是这么总结。

内相上师瑜伽

那么内相上师瑜伽呢，那就内相上师瑜伽，就是我，我进我进入到上师的修法里面，我感觉我跟上师是一致的，是相通的啊，那获得这样一个体验，这叫内在的，叫内相上师瑜伽啊，他就更深一步，那么密相上师瑜伽呢，就是我完全证悟了，这个已经没有什么分别了，就是完全相应就是已经具备这个清净之功德，所以叫具德清净，所以在上师瑜伽的外项和内相的时候呢，就把它说明为就是叫相应法，那么，到最后密相的时候就不称相应法，而是叫清净具德。如果按照禅的修行来说的话，我们也可以就是三种智慧，就是三种般若来区分，比如我们首先说到文字般若，通过文字的理解文字的相应和了解，是个文字般若，就是我们平常的闻思、研究，就是有意识造作思维的来相应，来趋进，通过这样的熏习心地法门。来接近这个心的实相，那么这个我们就把它称为获得文字般若，那么我们进入禅观的修习的时候在观照当中产生智慧，产生相应的内观智的时候，这叫观照般若，我们叫观照般若啊那再进一步呢那就叫做什么呢？叫实相般若，就完全证悟开悟。身体完全一致的，那这个就称为其实就是密相上师瑜伽，那么中间观照般若产生的过程呢，其实就叫内相的上师瑜伽，那么外在的，离不开意识造作的那种修习，那我们把它撑获得的这个叫做文字般若啊，也是相应的，是外相上师瑜伽，他是这样一层关系啊

皈依

外皈依

那么我们再来看啊，我们在来看皈依是这样的，外皈依、内皈依和密皈依其实也是这样一层关系啊，外皈依，我们知道皈依佛、皈依法、皈依僧，这是一切这个娑婆世界，我们所有佛弟子所共同遵循的以释迦摩尼佛为本师，以释迦牟尼佛的教法为道路，以释迦摩尼佛这个跟随释迦牟尼佛出家修行的贤圣为僧众。是三宝，皈依佛、法、僧三宝，是共同的，共同外皈依，无论显乘、大乘，密宗，只要是佛弟子都要尊从的，我们通过佛法僧三宝的皈依明确追随者，方向，道路，和行为自然而然会趋入到佛道，这是外皈依

内皈依

那么内皈依呢，那这个是讲究特殊根基的弟子，就是具备有密乘根基的弟子，所谓密乘根基弟子指的是有特殊缘分，特殊信心的弟子，他特殊体现在哪里呢？密乘的弟子，他能够对无上的密法生起信心，可以对很多直截了当就是真实的教授内心是可以承受。就能相信的，其实就信心不一样，有特殊的信心，对人间这个上师就显现为这个世间上师的形象能具备特别的信心，那没有特别信心的人，他就不具备这个根基啊，他会有种种的分别念，这不对，那不对，这不对，那不对啊，这我们确实存在着这种现象。那么我们来观察一下，具足信心的这些能够遵循密乘戒的这些内皈依弟子，他的这个皈依有什么特点呢？其实还是一样的，刚才说过外内密三层吗？那内皈依呢，皈依的是是上师本尊空行众，那么实际上呢，它的本质意义呢，他就是佛法僧三宝，那么有人说这个上师本尊空行和这个佛法僧三宝有什么关系呢是的，他是有关系的，其实他是一回事的，只不过是说他的信息他都显示的层面不一样。

那么上师他其实就是佛宝啊，就是导师啊，那么他这个本尊其实就是法就是道路啊。跟内在的这个和这个外在的皈依三宝，他是一致的啊，这个其他的一些特殊的一种作用和含义呢，这里就不多说，但是我们可以从这个共同点上去给他连在一起，理解啊。

那么这个后面皈依空行护法力量，其实空行他这个力量他就跟僧众的力量，修持的力量是一样的，那么皈依空行护法众其实与外在这个皈依僧宝，它是一致的，我们知道同理大众一切无碍，他指的是这种依照佛法修持这种行持的力量啊，它具备清净的特质，这个名为三宝，那么，与密宗所讲的三根本这个皈依上师、本尊、空行其实是一致的。那么为什么这样子不同的讲呢？是不是异类或者跟佛法不一样，其实不是啊，它其实就是个信心的不一样，所以说真搞懂的人，他没感觉这个东西有什么特别。他就感觉跟自己所修学的佛法是一样的，所以他不会有那么多乱七八糟的想法啊。因为在具足信心的这个密乘根机的弟子来说，这上师就是三宝的总集，那么如果不具备这个信心的人，他是很难的，他可能会把他的上师理解为是一位普通的出家人，或者是一个普通的凡夫而已，他绝对不会把它理解成是上师三宝的总结，他不会的，所以这就是信心的不同。那么这里面是有密意的，那么他如果对此有信心的话，能够通过这种方式得度的话，那当然是密乘的根基，那密乘的根基，密称的信心，当然有它殊胜的地方，他不是这个外乘，不是普通乘所能够比拟的。这个道理很简单，比如大家学佛学佛呢，接触到很多出家人，很多师父，但并不是所有的师父都能跟你讲这些东西都能有这样的程度，或者能够让你达到这方面的认识，这当然有差别啊，这其实是信心不同啊，信心不同，所以信心是区分根基大小的这个最关键的地方。既然是信心的问题，那么既然信心的东西，他也就很容易被凡俗所讥嫌、所看不懂，很正常啊，很正常很正常，比如说我们所讲的这个三欢喜，我们所讲的上师瑜伽法，还有我们所强调的很多很多，作为一个修行瑜伽弟子他所要求的这些品质，那么如果你不是很相信，或者是你只是普通的一种信仰和了解的话，那么你的心理很容易就会产生各种各样乱七八糟的想法，对不对，你的信心不具足啊，你会说，哎哟，我怎么这个还这样怎么这个还那样等等，其实就是信心不够，那么信心不够，因为他没有虔诚的心，那个真心啊，那个信心没有被激发出来，所以说它是入不了这个门啊入不了这个门啊，所以说他只能说按照缘起的法则，他跟随上师，他只能在不同的层面上啊，去积累自己的善根和修行啊，那么其实呢，如果他能够去皈依上师，能够踏入佛门，哪怕只有一点点，那么他所获得的功德也都是不可思议的，尽管他信心有不同，但是只要是皈依，只要是趋入的上师瑜伽，哪怕一点点功德都无量，他都具备这个特别殊胜的缘起，这个可以好好的去了解一下。这点呢，我们在这个我们所学习的《上升经》里面也可以看得出来，你看上圣经里面讲的弥勒菩萨的很多行持，那个对于小乘，对于大乘，对很多普通啊，这个普通的甚者和一般的信仰者而言呢，他都是不可思议的，你说弥勒菩萨的看这样子，如果再按照小乘戒律第一的优波离尊者来看的话，他的行为跟凡夫没什么差别，实在是没有什么特别的地方。但是佛祖却说，这位弥勒将来会继承我的大统，他要成为未来佛啊，是给他做受记，这是为何？这里面就包含着秘密啊，所以我们学习弥勒菩萨很多行持的时候，就会发现，这位菩萨怎么这样子？但是人家是大菩萨，他为什么是一生补处菩萨啊，就是这种意境。这种境界本身就超出了一般的人的信心的信仰啊，那这个我们平常就懂，我们平常历史上，比如像济公活佛啊等等，特别是其实他主要是没有进入修行之门，那如果你跟着一个师父深入下去，他都会感觉到这个真正深入的佛法跟普通所想象所认为的佛法实在是差太远了，信息不一样，他的世界都不一样。