破瓦法：

不是一定要修完才可以修这个比如说我们修了四加行和五加行，修完了以后再修破瓦法也可以。或者是这个从来都没有修过四加行五加行然后就是直接学这个破瓦法的修法然后去修的话，也是这也是可以的。都是可以的。但是前提的这个条件就是要灌顶这个因为破瓦法的修法它是密法的修法。

破瓦法它主要的这个作用就是我们如果有一天这些修法还没有来得及修，就是突然间遇到了一些事情，就是无常这样子的时候就是可以修这个佛法。这个破瓦法它是虽然是这个属于密法的修法，但是这破瓦法跟显宗的这个净土的法门就一起修的话，它就更有意义了。是一个非常神奇的法。如果用功专修这样子的话，就是一个星期也就可以修得出来七天也能够这个修的出来

**五种破瓦：**

1. 法身破瓦

中阴的时候就可以认识到自己的心的本心，然后直接在这个中阴的时候可以解脱。条件是这一生中要开悟，并且开悟了以后有一定的修证。

1. 报身破瓦

在证悟的基础上修生起次第的密宗的生起次第和圆满次第，本尊的修法。中阴的这些本尊的愤怒本尊，寂静本尊的现象出来的时候，在那个时候他就观想本尊，观想这个生起次第。然后就是这个他就在报身是直接就是观想为本尊

1. 化身破瓦

（在错过了抓住中阴时出现的光明，以及本尊坛城后）当五方佛出现时五方佛的刹土当中就变成了这个化身，继续修行然后就成就了。

证悟的人就是在这些过程当中就成就了，成佛了。实际上就是成佛了，逐步的就成佛了。他就用不上后面的这个两个这个修法破瓦。

1. 自利-对我们而言最最最重要（自己往生）

-三想破瓦

观想：心就是观想为舍字然后就融入阿弥陀佛通过这个中脉就融入到阿弥陀佛的心间

图片包含 黑暗, 游戏机, 灯光, 夜晚

描述已自动生成电脑屏幕的照片

低可信度描述已自动生成

三想内容：

1. 阿弥陀佛的心间就是阿弥陀佛的智慧就是观想为我们最终的这个目的地
2. 中脉观想为道路
3. 自己的心就观想为这个红色的舍字

三想破瓦的两个阶段：

1. 第一个阶段就是我们修炼现在还用不上。但是做好准备，如果是正常的这个死亡的话那这些都是来得及的，都用得上。
2. 把之前修炼好的，锻炼好的方法这个时候就去用。

三想具体修法：

最好是下午或者是晚上修，年纪大的人容易修成

1）《开显解脱道》念完“上师三处三字中。。。嗡啊吽班匝儿格热巴玛色德吽”后，“生生世世不离师。。。唯愿速得金刚持“前插入破瓦的修法：

1. 这个自己的这个周边环境，观想为这个西方极乐世界

2. 第二个我们把自己的身体观想这个金刚瑜伽母（内外透明）

3. 金刚瑜伽母的正中间观想中脉（蓝色， 透明，正直，很薄，梵穴这个地方是打开的，下端肚脐下面的四个手指地方是这个关闭的）

中脉的中间有一个东西就把上下是隔开的，观想一个浅绿色的圆形（本质是气体，在抖动，，我们把这心（八识的总和，代表我们的整个的这个精神世界）观想为这个舍字藏文

电脑屏幕的照片

低可信度描述已自动生成

1. 头顶观想阿弥陀佛以及周围大势至菩萨和观音菩萨，发起很强的信心，勇猛的信心。祈祷西方三圣并念诵仪轨

初学者的话。比如说我们修一个小时的这个破瓦法的话，那么2/3的时间也就是40分钟当中就是要去观想，反反复复的观想到观想清楚为止。2/3的时间就是用来观想。然后观想稍微比较清楚了以后。最后的1/3的时间，也就是20分钟的时间，当中然后我们去念这个这个破瓦法仪轨。

1. 利他（他人往生）

**二、具体修法**

（一）前期观想

正式训练之前的修法，与《入坐与出坐》（见《慧灯之光》）的修法一样。之后祈祷上师，观想上师化光融入自心，然后安住于空性境界当中修破瓦法。

首先把自己观想为站立的金刚瑜伽母（具体观想方法及前期准备，见《慧灯之光》之《浅谈生起次第》），右手持能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓，左手持根除三毒之弯刀。

金刚瑜伽母观想之后，就在金刚瑜伽母身体正中，观想一根粗细等同自己的无名指，从头顶梵净穴（发旋处）一直延伸到肚脐下四指处，蓝色、透明、很薄，并且像竹竿一样端直的中脉，上端开启，下端封闭（不用观想内脏等，只需观想中脉）。

观想清楚以后，再观想中脉心间部位有竹节般隔断的脉结，上面观想一个浅绿色的气明点。明点上面，再把自己的意识观想为红色藏文“ཧྲཱིཿ”（舍）字（此处的意识不是第六意识或阿赖耶识，而是总的意识，也即精神的整体）。明点与“ཧྲཱིཿ”（舍）字都不是稳定而静止不动的，而是不断振动、颤抖着的，这样观想就很容易往生。

其后，观想在自己的上空，阿弥陀佛身红色，金刚跏趺坐，两手结定印。

按照藏传佛教的传统，阿弥陀佛有三种不同的观想方式：一，只观想阿弥陀佛，周围没有其他佛菩萨；二，除了阿弥陀佛以外，还要在左右观想观世音菩萨和大势至菩萨；三，在三尊佛菩萨周围，还要观想破瓦法的历代传承上师。

所有生起次第的修法，都是三分之二的时间用于观想，剩下的三分之一的时间用于念诵。因为观想是最关键的，如果观想不清楚，念仪轨、念心咒都没用，所以观想时间应该比念咒时间长。

观想清楚后，开始念仪轨。

**大圆满龙钦心髓破瓦仪轨**

观想中脉的仪轨：（这一段就是后面的不管是哪后面三个修法里不管哪一个修法都需要的）

诶玛伙

自现本来清净无边刹

圆满庄严极乐刹土中

自身观为金刚瑜伽母

一面二臂红亮持刀盖

双足步法三目视虚空

体内中央之中脉

粗细犹如竹箭许

具有空净光之管

上端开于梵净穴

下端关闭于脐下

心间阻断之节上

淡绿气之明点中

明观自心红舍（ཧྲཱིཿ）字

头顶一肘许上方

明观无量光佛陀

具相随好圆满身

念一遍，边念边观想，念的过程中要注意观想，并祈祷阿弥陀佛与根本上师。

我们在所有前行、正行修法观想上师的时候，都是观想法王如意宝。无论是否见过法王如意宝，都可以观想。观想法王如意宝与阿弥陀佛融为一体，然后以强烈信心猛厉祈祷，祈祷阿弥陀佛加持自己能修成破瓦法，并迎接自己和一切众生能往生西方极乐世界。要怀着强烈的信心反复祈祷，最好能出现眼泪直流、汗毛耸立等现象。（一方面观想，一方面祈请。些时候特别的关注这个舍字或者是认真的观想，有些时候特别认真的这个祈请）

然后念诵下面的阿弥陀佛名号：

（二）念诵祈祷

上述仪轨念完后，当以坚定不移的信心，力求达到汗毛竖立、泪水横流的程度，尽力多次念诵阿弥陀佛名号：

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཆོཏ་ཏོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央达巴作波桑吉、滚波奥华德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奥

顶礼供养皈依，出有坏、善逝、阿罗汉、正等觉、怙主阿弥陀佛

念七遍、十四遍或二十一遍阿弥陀佛圣号（至少念七遍，多则不限）。如果还想念诵其他佛菩萨名号，也可以加进去。

祈祷的时候，一方面祈祷阿弥陀佛与上师；另一方面要始终专注于中脉里面的红色“ཧྲཱིཿ”（舍）字。

念完后再念以下仪轨。

**第一个仪轨：**

诶玛伙

自现究竟密严刹

百信彩虹幕之中

皈处总集根本师

身非庸俗清净身

本体吉祥无量光

我以虔诚心祈祷

加持修成往生道

加持趋入密严刹

愿获法身之王位

念三遍；**后四句再念两遍；最后一句再两遍**。

（三）迁识仪轨

上述仪轨念完后，就修迁识仪轨。

正式的迁识仪轨开始时，从上颚深处依次发出五次“ཧྲཱིཿ”（舍）的声音，声音不要太大。同时观想中脉里的“ཧྲཱིཿ”（舍）字和浅绿色的明点顺着中脉渐渐往上走。念到第五遍“ཧྲཱིཿ”（舍）字的时候，观想“ཧྲཱིཿ”（舍）字也同时移到头顶的中脉上端口（梵穴这个地方）。之后念三遍“贺嘎”。

ཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿ

舍 舍 舍 舍 舍

ཧིཀ྄༔ཧིཀ྄༔ཧིཀ྄༔

贺嘎 贺嘎 贺嘎

每次念“贺嘎”时，都观想象征意识的“ཧྲཱིཿ”（舍）字迅速从梵穴射出（绿色明点则停留于头顶中脉），进入阿弥陀佛心口。（无二无别了以后就然后就这个就不观了）之后又重新观想另外一个“ཧྲཱིཿ”（舍）字，又如前一般从迁识仪轨开始移到头顶，再融入阿弥陀佛心口，就这样反复三遍或更多。

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཆོཏ་ཏོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央达巴作波桑吉、滚波奥华德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奥

顶礼供养皈依，出有坏、善逝、阿罗汉、正等觉、怙主阿弥陀佛

 （藏文，汉文都可以，七，十四，或二十一遍都可以）

（我们就是要祈祷，非常的认真用心，很专注的去祈祷。这个时候就不能这个，心不能散乱这个时候就是很专注的去祈祷阿弥陀佛，就我们刚才讲的一样非常勇猛的这个信心。勇猛的这个信心是什么样？就是这个信心起来的时候就是让人能够热泪盈眶，汗毛竖立。就是能够达到这样子的这个程度。这样子的信心，在佛经里面平时都叫做这个勇猛的信心这种信心就起来的时候就是就人不由自主的热泪盈眶，汗毛竖立。就是这种，不管是对于佛菩萨的这个，信心对上师三宝的信心，任何一个信心就达到这个程度的时候这个就叫做勇猛的这个信心。就是一个标准的这个信心。）

**第二个仪轨：**

念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：

顶礼无量光佛陀

祈祷邬金莲花生

大恩根本师悲摄

传承上师求引道

加持修成往生法

加持往生空行刹

吾等从此命终时

加持往生极乐刹

**念三遍，最后一句再念两遍**。

迁识仪轨修法同上（三遍，三遍结束了以后就这个我们的心就已经融入到阿弥陀佛的这个心间）

ཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿ

舍 舍 舍 舍 舍

ཧིཀ྄༔ཧིཀ྄༔ཧིཀ྄༔

贺嘎 贺嘎 贺嘎

念诵阿弥陀佛名号：

བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགྲ་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ་མཆོཏ་ཏོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ།།

炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央达巴作波桑吉、滚波奥华德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奥

顶礼供养皈依，出有坏、善逝、阿罗汉、正等觉、怙主阿弥陀佛

**第三个仪轨：**

**（**如果比如说我们后面都不修，那只修前面的行吗？也可以的。或者是只修后面的这个破瓦法。前面中间的这两个破瓦法的修法 不修行不行？也可以的。然后在藏传佛教里面过去的那些大德们他们的这个观点是什么？这个这三个这个不同的破瓦法的这修法当中最最最具具具备加持力的也就是简单说最厉害的这个破瓦法修法就是最后一个就是后面的这个破瓦法的修法最特别特别有加持力的。）

再次念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：

诶玛伙

极其稀有无量光怙主

大悲观音大力金刚手

我等专心致志而祈祷

祈请加持修成往生法

我等何时出现死亡时

现已趣至后世之亡者（超度时）

加持神识往生极乐刹

**念三遍；最后一句再念两遍（视频里说三遍）。**

迁识仪轨修法同上：

ཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿཧྲཱིཿ

舍 舍 舍 舍 舍

ཧིཀ྄༔ཧིཀ྄༔ཧིཀ྄༔

贺嘎 贺嘎 贺嘎

ཕཊ༔ཕཊ༔ཕཊ༔ཕཊ༔ཕཊ༔

啪德 啪德 啪德 啪德啪德

在念诵三遍“贺嘎”之后，应再念五遍“啪德”。

念“贺嘎”的声音要强烈一点，似乎能让“ཧྲཱིཿ”（舍）字一下子以流星般的速度进入阿弥陀佛心间。然后，观想自己的意识心与阿弥陀佛的智慧，或佛的五身彻底融为一体，并安住于光明空性的境界中，再也不回来。

（五个是代表什么？代表这个佛的五智慧，五种智慧，法界体性智，大圆镜智，平等性智，妙观察智，成所做智。心就把这个不仅仅是融入到阿弥陀佛的这个心间，把五智慧，五种智慧一个一个的把我们的心跟这个五智慧融入一体）

最后起坐的时候，观想头顶上的传承上师，都化光融入阿弥陀佛与两尊菩萨；两尊菩萨随即融入阿弥陀佛；阿弥陀佛最后化光，变成明点。并与我们平时修上师瑜伽一样，观想明点通过自己的头顶融入心间，自己的心与阿弥陀佛的智慧又融为一体。

（四）长寿佛观修

这时，**把原本观想自己所成的金刚瑜伽母，立即变为长寿佛**，身红色，一面二臂，两手结定印。定印之上，有长寿宝瓶。长寿宝瓶中，有长寿甘露。一边观想，一边祈祷并念诵最少108遍长寿佛心咒：

ཨོཾ་ཨ་མཱ་ར་ཎི་ཛཱི་ཝན་ཏི་ཡེ་སྭཱ་ཧཱ།

嗡阿玛冉呢则万德耶所哈

念长寿佛心咒的目的，是避免因训练破瓦法而影响寿命。因“贺嘎”这个梵文咒语，有缩短人寿的能力，可让人的意识强迫性地离开人体，所以最后必须要修长寿佛修法。修了长寿佛修法后，修破瓦法不但对我们的寿命没有影响，而且还可以遣除寿命的障碍。

助念与最后自己往生的时候，都不需要长寿佛的修法。只有自己训练的时候，才需要长寿佛修法。

长寿佛心咒念完以后，（都融入到法界当中，长寿佛也融入到法界当中）最后就是回向。回向的时候，最好念极乐愿文，长的短的都行，之后就可以结束起坐了。

共修破瓦最有力量，验相有头皮疼，头顶起包，头顶有分泌物

然后修成了以后，如果我们一次修成了以后不再修的话，那到时候需要用的时候。用不上所以，比如说我们专门的去修破瓦，修一周两周。那修成了以后的话那就每天或者是每隔几天就是我们平时修这个打坐的时候任何一个打坐都是都可以，最后结束了以后简单修一遍。这个破瓦法这个时候，念仪轨和不念仪轨都没问题。

长时间间断了以后 然后到时候 也需要用的时候 又用不上 不能长时间的这个间断 最好每天或者是每隔几天就修一修。那这样子就是这个破瓦的修法是修成了。