



13 往生法(138-142)

13 往生法(138-142)

《前行广释》第 138 课辅导资料

[1] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[2] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[3] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

[4] 发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[5] 《前行引导文》是引导我们的相续趣入实相的一个殊胜的窍诀，为了让我们的心趣向于实相、现前佛果分了很多不同的次第。前面安立了共同加行，怎么样让我们的心想要趣向于解脱方面而生起出离心，这方面是通过修持暇满难得、寿命无常、轮回过患和业因果，趣入于解脱道，这是我们趣向解脱的第一步，也是非常关键的一步。如果没有生起出离心，后面的所有修行只能够留于表面，没办法真实的趣入于修法。所以共同前行需要非常认真地观修。

[6] 如果我们要获得解脱，必须要依止上师善知识，所以也讲了如何依止上师的方法。依止上师之后通过依止上师来学修五种不共的加行，即皈依的修法、菩提心的修法，还有金刚萨埵的修法和供曼荼的修法，最后通过上师的强力加持现证心性，这些是属于五种不共的内加行。

[7] 这些内容我们已经学完了，但是学习完了不等于已经修完了，不等于相续当中已经生起这种境界了。学完之后还要不断地去闻思、不断地去实践，乃至于内心当中真实生起和法本完全无二无别的境界，这样学习佛法才有真实意义。

[8] 往生法

[9] 本论的内容分了三个部分：共同加行、不共加行，还有今天我们要学的第三个大部分——往生法。往生法就是破瓦。如果今生修行殊胜的窍诀，已经获得了证悟，那么不一定通过往生法趣向于极乐世界；如果今生修行直至死亡，也没有获得证悟，就需要通过往生法让自己往生到净土。对于修行佛法的人来讲，这是今生的修行和趣向于后世的一种最殊胜的窍诀。

[10] 在显教当中也有往生法，比如说通过忆念阿弥陀佛，念诵阿弥陀佛的名号、发愿，不断地积资净障，在死的时候也是通过祈祷阿弥陀佛现前，接引而往生。在密乘当中也有很多，比如说大圆满修法的后行部分，也安立了往生法往生的窍诀。在《大圆满前行》的引导文当中也把往生法当成一个正行的分支进行安立。

[11] 如果我们修行大圆满成就了，不一定需要往生法，如果没有成就就可以通过往生法获得解脱。虽然现在还是凡夫人，今生也没有成就，但是因为殊胜的、且简单实用的窍诀的缘故，我们很快就可以趣向于极乐世界。在极乐世界当中通过殊胜的环境、殊胜的导师，还有殊胜的导师的眷属即同行道友的帮助，如此，很快就可以获得觉悟。

[12] 往生法在其他地方叫迁识法，破瓦也叫迁识，迁识就是迁移我们的心识，把我们的心识从轮回中的娑婆世界迁移到净土当中的一种修法。迁识的过程，也可以首先把我们的心识从凡夫的相续当中迁移到自己观想的头顶上的阿弥陀佛的心中，再随从阿弥陀佛回归到极乐世界，我们自己的心识就往生到极乐世界当中了，是这样一种迁识的过程。在此之前要有迁识的训练，比如说把自己观想成金刚瑜伽母，然后在头顶上观想阿弥陀佛，观想自己的心识从中脉当中不断地趣向于阿弥陀佛的心间，不断地这样训练。训练成熟之后到临终的时候就真实的牵引我们的心识往生到刹土当中去。这种修法大概的原理就是这样的。

[13] 在讲往生法之前，首先有一个顶礼句，是华智仁波切对自己的根本上师作顶礼。

[14] 尤为悲悯愚昧之众生，尤为摄受罪孽深重者，

[15] 尤以善巧法调难化众，无等上师足下我敬礼。

[16] 他从什么方面对自己的上师做顶礼呢？是从三个方面来作顶礼，他自己的上师悲心特别强烈，也有殊胜的智慧和善巧方便。其实这个顶礼句也适合于我们对所有真实的具有法相的上师作顶礼。因为所有上师的体性都是无二无别的，不单单华智仁波切的根本上师如来芽尊者具有很深的悲心和智慧，其他的上师不具备这种智慧、悲心，这是不成立的。所有具有法相的上师相续当中都具备这样最为殊胜的大悲和究竟清净的智慧，所以这个顶礼句也适合于所有的具德上师。

[17] 第一个，“尤为悲悯愚昧之众生”。佛菩萨的悲心是悲悯所有的众生，对一切众生都是非常悲悯的。因为不了解万法实相的缘故，导致在世俗当中业果方面的愚昧。也就是平常我们讲的，对于万法实相不知的真实义的愚痴，和对于业果的愚痴，对于世俗谛当中如是因如是果，善因善果、恶因恶果之间的关系非常愚昧，对解脱道之间的因果也是很愚昧的。

[18] 因为有真实义的愚痴和业果愚痴的缘故，就导致众生在流转轮回过程当中没办法作出非常合理的取舍，思想、见解没办法符合于实相，行为也不符合于自己应该做的正确行为。因为自己错误行为的缘故导致后面的结果也是错误的，这种错误的结果就是两个：一是后世在恶趣当中，一是虽然在善趣，但是感受各式各样的痛苦、不自在的状况。这些都是处于愚昧当中。

[19] 因为佛菩萨的清净智慧遍照一切众生的相续，他知道众生处在颠倒的见解和行为当中做愚痴的行为，所以佛菩萨会对所有的众生都平等地产生悲悯心，相续不间断的生起慈悲心。

[20] 在所有的众生当中，有些众生在修行佛法，比如他已经知道了要觉悟，在修持觉悟之道，他的身份虽然还是众生，但是毕竟已经依止善知识，在修行佛法，这些是属于众生当中逐渐觉悟的一类。但是这里面讲“尤为悲悯”，在众生当中菩萨尤为悲悯愚昧之众生，就是说对于还没有真正觉悟的，还没有真正想要修持解脱道的众生是尤其悲悯的。

[21] 对于我们来讲，也要随学佛陀和善知识们的行为，也要跟随这样殊胜的教言，根据众生的实际情况引申相续当中的悲悯心，也就是说我们要负起利益一切众生的责任。虽然很多众生我们也不认识，有些甚至于还是我们的仇敌，或者他们把我们看成是仇恨的对象，但作为一个菩萨来讲，应该对所有的众生产生悲悯心，尽力的去度化众生。

[22] 现在我们还没有能力，就通过学修来不断的培养自己的能力，有能力之后就义无反顾的、不分别的去利益所有的有情。上师是这样的，对于随学者的我们来讲，也应该随学悲悯众生的见解和行为，当然现在首先是学习和发心，以后可以从行为上面去利益众生。

[23] 第二个，“尤为摄受罪孽深重者”，殊胜的菩萨、上师在摄受众生的时候，一方面会摄受对他有信心的、有法缘的众生。比如说佛陀摄受这些对佛陀有信心的弟子，莲花生大士摄受对他有信心的弟子，还有法王如意宝、大恩上师也摄受对他有信心的弟子，这部分众生会摄受的。因为这一部分弟子的种姓已经苏醒了，也愿意修学解脱道，所以上师善知识会通过自己的智慧和悲心摄受这些有情，给他们传讲正法，引导他们趣向于解脱。这一部分众生在逐渐觉悟当中，他们的思想和行为走在正确的道路上。

[24] 除此之外，尤为摄受罪孽深重者，但是还有很多愚昧的有情，罪孽深重的众生没有觉悟过来，还在不间断的造很大的罪业，在世间当中杀生、偷盗、邪淫造等很多很多罪业。这些众生是不了解取舍的缘故，在佛菩萨的眼中就是属于比较深重的罪孽者。

[25] 对于这些罪业深重者，菩萨们不会舍弃，不会因为你罪业很重或者你很不听话、刚强难调所以就不调化你，只调化对我有信心的、愿意修行的人，其他的不调化。作为一个真正的平等生起悲心的菩萨来讲，绝不会这样做的。他会摄受这些罪孽深重者，尤其对罪孽深重的人，悲心更加强烈、更加突出。

[26] 以前我们引用过《四百论》当中圣天菩萨的教言，比如一家人，母亲有几个孩子，其中四个孩子都过得比较好，心智正常，身体也是健康的，但是最小一个孩子病得特别严重，生活没办法自理。作为母亲虽然对这几个孩子都是很慈爱，因为都是她的孩子，但是，她对于身体等各方面都不好的这个孩子，她的悲悯心是最重的，观照是最多的。为什么？因为和其他的孩子比较起来，他是最让人操心的。在世间当中，特殊情况我们就不讲了，一般来说父母对于家里最不好的孩子的观照、悲心都是比较突出的。

[27] 菩萨也是一样，虽然所有的众生都会摄受，对他有信心的这些弟子他会摄受，但是对罪孽深重的有情尤其悲悯，观照是最多的，发的愿也是最多的。他尤其悲心观照这类有情，对于罪业沉重者尤其上心摄受。



[28] 当然摄受的方式不一样，可能有些人会说，既然你对于罪障沉重的人这么关心，这么爱护摄受，那为什么不去给他灌顶？不去给他传法？要灌顶传法也需要对方成为法器，能接受法要才行，如果他自己的善根不成熟，给他宣讲正法暂时也不起作用。他会用其他方式，他会发愿回向，在他所回向的对境当中可能是排第一位、第二位的，而不是对他最有信心的众生排第一第二，对他最没有信心或诽谤最厉害的，或者他感觉罪业最深重的是优先照顾的对象，是这种体现方式。这是尤为摄受罪业深重者。

[29] 第三个，“尤以善巧法调难化众”，通过善巧方便的法来调伏非常难以调化的众生，他通过一切的善巧方便来调伏众生。佛陀在世的时候也是，我们在佛经里面也看到，佛陀会用各式各样的方法来调伏一切众生。所讲的法要也是八万四千法类，然后显示调伏有情的方法也是特别多，有些时候可能直接讲大乘法，有的时候讲小乘，有的时候可能用微笑、放光、神通，或者治病的方式。总之，通过很多很多方式调化众生。

[30] 现在在我们面前的上师们，他们也是用各式各样的方法来调化众生。有些时候可能是布施一点东西，有的时候可能是呵斥，有的时候可能是安慰一下，做各式各样的行为，通过很多方法来调化难以调的众生，让众生得已调伏。

[31] “无等上师足下我敬礼”，在这样一种具有慈悲、智慧、善巧方便的无与伦比的上师足下，我恭恭敬敬的顶礼求加持。这个颂词是从总的方面来讲上师所具备的功德，的确这些功德上师是具备的。了知这样功德之后我们生起信心，如是恭敬顶礼，折服我们的傲慢。因为在修学佛法过程当中，需要调伏相续当中的傲慢，如果知道了这些上师善知识的功德，就会折服傲慢，然后通过敬礼、求学等方式来调化自心。

[32] 这个颂词还有另外一种解释方式，就是按照往生法的特点来解释。前面是总体来讲的，不分别是往生法，反正上师具备这样一种功德：他对愚昧众生很悲悯，对罪业深重的众生尤为摄受，通过善巧方便来调化难调的众生。总的来讲上师具备这样一种调化方式。

[33] 放在往生法当中，这个颂词也是可以解释：因为往生法是一个很善巧的方便。有些众生很愚昧，他在世的时候可能没有修很多正法，对密宗的殊胜法要，对于显宗的大论典，可能都没有通达没有修学，也没有生起定解。比较利根者的菩萨，可能是属于比较愚昧的。

[34] 尤为悲悯愚昧之众生，对于这类众生非常悲悯而传了破瓦法。破瓦法针对这类众生来讲也是管用的，为了悲悯这类众生也是专门讲了破瓦。当然精进的人、上根利智的人或者说在世的时候认认真真修学教言的人，也可以修破瓦。但是尤其对于在世的时候没有修学，完全混时间，把时间混得差不多了，可能马上要死了，对于这类众生非常悲悯。怎么办呢？在他死之前，如果给他讲一个中观或者其他法，肯定也接受不了，学不了了，就给他讲一个最快七天就可以修成的法。这样通过修法之后就可以得解脱。这就是体现他尤为悲悯愚昧众生的方式，给他们讲破瓦，破瓦法就是一个很容易修，也很容易成就的一个法要。这可以体现尤为悲悯愚昧众生。

[35] 尤为摄受罪孽深重者。在后面的引导文当中，莲花生大士也说“修而成佛众皆有，无修成佛我独有。”而且续中说，“日日杀梵志，及造无五间，以此道解脱，不为罪业染。”如果在世的时候造了很深重的罪业，一直杀生、偷盗、邪淫，造很多很多不可思议的罪业，这就是属于罪孽深重者。按照一般的情况来讲可能是只有一个去处，就只有堕落，这种众生是很难救度的。但是还是有办法可以救度他，什么法呢？就是往生法，破瓦法可以救度他。罪孽深重的人如果遇到这个法要，认真的修持，即便是罪孽深重也是有解脱的机会。当然前提是你自己愿意去修，如果没有碰到这个法，或者自己不愿意去修，那可能最后的机会也就没有了。

[36] 如果在世的时候造了很多罪业，罪业非常深重，没有机会修这些正行、修菩提心等等，就是在短短的几天当中认认真真的来观修破瓦修往生法，这种罪业深重的人仍然可以解脱，仍然可以往生。这就是尤为摄受罪孽深重者的具体体现。

[37] 尤为摄受罪孽深重者，那么到底做了什么？上师传了往生法，他把最殊胜的往生法传授给那些罪业深重的人，这就是摄受罪业深重的人。

[38] 尤以善巧法调难化众，还有通过善巧方便，破瓦法就是一种殊胜的善巧方便，这是基于前面二种，一个是今生当中愚昧，一个是罪业深重的缘故，一般的法可能调伏不了，所以这个就是一个善巧方便，它是既不需要很多的努力勤作，不需要积累太多的资粮，就可以很快成就的一种法要，所以这就是一种善巧方便，让众生对极乐世界生起信心，让他们修持这样的法，可以通过这样的善巧方便获得解脱。

[39] 无等上师足下我敬礼。这句话相应破瓦法本身的法义来看，也是可以理解的，为什么是无与伦比？因为他做了这样殊胜的事情，很容易的就可以让这些平时不精进的人、罪孽很深重的人，或者说很难调化的人，通过善巧方便，通过这样殊胜的法要进行调化。对这样的上师应该认知他的功德，如是进行顶礼。

[40] 就是顶礼句，现在我们看正文：

乙三（修持正行支分捷径往生法）分三：一、往生分类；二、往生修法；三、往生仪轨。

[41] 往生法就是修持正行的支分，正行就是大圆满。正行的支分有些时候是放在大圆满的后面，后行部分进行安立的。或者说在《前行》当中，往生法可以算是正行，因为前面是共同加行，不共加行，那么这是属于正行的修法，也可以这样理解。或者它是属于正行的支分，就大圆满支分的修法，像《文殊大圆满》等等，都是放在后行的部分去安立的，从这个侧面安立正行的支分也是可以的。

[42] 捷径往生，捷径就是说很迅速的法，非常非常迅速的法就是捷径。当然，如果我们在世的时候，一心一意的修持菩提心，修持空性，很认真的修持正法，即使今生没有证悟，那么在临终的时候，修持往生法也是更快可以成就。因为我们在世的时候，通过不断的修四加行、五加行、大悲菩提心、空性，其实已经累积了很多资粮，而且对于往生极乐世界的必要性，还有很多很多的要点都能够掌握，所以临终的时候再修往生法就会很快，直接就可以解脱了。捷径还有一个意思，就是说很快可以成就，不需要做很多的修行，不需要勤作，很快就可以成就，从凡夫到圣者位，从娑婆世界到净土其中的一个捷径的修法，所以叫做捷径往生法，往生法就是一个解脱的捷径。

[43] 首先讲到的是往生的分类，对于往生有哪几种分类？平时我们提到往生，就是把自己观成金刚瑜伽母，然后是“贺贺贺”，这样去修破瓦。其实往生法本身也有很多分类，这里分了五大类，我们也应该了解，自己现在要修的是哪一类？我们主要修的是第四类，这是我们平时要观想的，第五类是平时要用的超度的仪轨，前面的三类主要就是修持密法和密法相关的一些解脱的方式。这是往生的分类。

[44] 第二个往生的修法，即怎么样修往生的修法。第三个是往生的仪轨，就是我们自己用的，或者超度的时候要使用的具有加持力的一种仪轨。

丙一（往生分类）分五：一、利根者见解印持法身之往生；二、中根者生圆双运报身之往生；三、下根者无量大悲化身之往生；四、平凡者具三想之往生；五、以大悲铁钩超度亡灵之往生。

[45] 整个往生法分了五类，对我们来讲主要学习的、需要训练的就是第四类，平凡者就是我们一般的凡夫人，具三想的一种往生的修法。当然我们也可以附带理解其他的往生方法。

丁一、利根者见解印持法身之往生：

[46] 利根者，就是根基最利的人通过见解印持法身，他自己通过大圆满等的正行，相续当中生起了一定的证悟，通过证悟的见解印持法身，就在法身当中印持法身境界，获得解脱。获得解脱就是往生的意思，虽然有往生的词句，但是并不一定只是从娑婆世界到极乐世界叫往生，其他不叫往生，其实这里面讲，获得解脱，最终获得证悟也是一种往生。这里面法身的往生，就是说往生法身界，或者说法身的往生就是利根者的往生。

[47] 具体如何理解，利根者的法身往生呢？

[48] 在这一世当中，自相续生起了无伪实相的无误解并且不断修行、串习的人，

[49] 首先在这一世当中，从现在到死之前，如果是一个利根者可能很早就遇到了殊胜的教法，尤其是遇到了最殊胜的正行大圆满。获得了灌顶，也获得了上师法身窍诀的一种直指心性的法要。在上师直指的时候认识了心性，或者说，当时直指的时候没有认识，后面自己通过打坐观修，不断地祈祷上师，就在修持殊胜大圆满的时候，对于自己的心性有所证悟，相续中生起了无伪实相的无误解。也就是说对于一切万法，尤其是自己心性方面的无伪实相，而并不是指其他星球上面有一个什么实相，而就是自己的心的本性，对自己的心性的无伪实相完全了悟。比如说明空无二或者现空无二的境界，生起了无伪实相的见解，完全有了一种证悟或觉受，他生起了一种体会或者证悟方面的见解。这不是通过学习法本，对于总的实相生起的见解，这个见解是很高的，应该就是对心性有所认知之后，引发出来的一种无误解。



[50] 有了这个见解之后，还要不断的修行、不断的串习。我们会在在上师灌顶的时候、密法直指心性的时候或者在自己观修打坐的时候，就在很短的一刹那当中，可能一下子觉悟了心性。偶尔有对心性的一种觉悟，这样还不行。有了一点觉悟之后，还要不断去修行、串习，护持这种见解。以前上师老人在讲密法的时候，也讲过证悟心性其实很简单，只要在上师直指心性的时候，按照上师的词句去安住，一下子就可以认识到自己的心性。这个相对来说比较简单，后面不断地去护持和修行这种境界才是比较难的。因为法的力量很强，如果自己在灌顶的时候，信心很强烈，而且上师在直指心性的时候，自己的信心也很强烈，再加上这个法本身又很直接，还有上师在直指时无与伦比的威德加持力，各种力量就在那一刹那汇合，通过上师文字的直指，你一下子就可以认识到自己的心性。

[51] 上师的意思是说，这个相对来讲是比较容易的，后面你还有不断地修行、串习，护持这个证悟，这是比较困难的，需要通过很长的时间去护持。你认识到之后，有可能又恢复了庸俗的分别心。因此必须要不断去缘这个窍诀去观修、认证，生起了，不断去护持，这样的过程比较困难，需要不断的祈祷、集资净障，还要不断去观修，这样才可以。不断修行串习的人，在自己去世之前，他认识了这种见解，而且不断去观修和串习。

[52] 在临终的时刻，通过本来清净的密道，依靠法界觉性的要诀而往生于法身界中。

[53] 自己临终的时候，“通过本来清净的密道”。上师在讲记当中也讲了，可以在临终的时候，请具有证悟的上师在床边，对你直指心性。可能你快要死去的时候，是躺在床上，上师在你的枕头前面，然后对你直指心性，告诉你，现在要认识自己的心性，然后再给你讲这些直指心性的词句。如果能够随着这些词句去安住，在死的时候马上就可以证悟。如果找不到上师，也可以找一些具有灌顶的金刚道友帮你直指，这种通过其他道友的帮助，让自己认识了心性的情况也是有的。你串习过很长的时间，不是说完全不懂，从来没有修过，上师最后给你直指，不知道上师在讲什么，根本听不明白。因为你前面已经修过了，而且对于心性有所认识，只不过在临终的时候，神识昏昧，不容易保持正念，所以需要有人来提醒你。因为你修了很长时间，所以别人一提醒也容易忆念。

[54] 还有一些人不需要其他人提醒，他通过忆念窍诀，就可以安住在这个境界当中。通过本来清净的密道，本来清净的密道就是说给你直指的教言或自己所忆念的教言，就是属于直指心性、本来清净的教言。然后通过本来清净的密道，依靠法界觉性的要诀而往生，这个往生就是安住，自己觉悟了，完全现前了本来的心性之后，安住在这个境界当中，也就得到了解脱，叫做法身往生。

[55] 并不是说一定要趣向于法身刹土，到底哪个地方是法身刹土，我们从这里怎么走才能到法身刹土呢？并不是这样的。法身刹土就是我们的心性，能够完全安住在自己的心性当中，就往生到了法身刹土当中，这不是趣向于另外一个极乐世界，比如阿弥陀佛的刹土当中去，不是这样的，就是完全安住在自己本来的佛性当中，然后佛性现前了，自己就解脱了，这就是利根者法身往生。在中阴或者临终的时候，一安住很容易迅速地获得解脱。这就是利根者。

[56] 死亡的时候，可以说是一个比较好的证悟的时间节点。对于世间普通人来讲，死亡代表着痛苦、绝望、悲凉，还有很多不如意的事情，意味着告别美好的今世，一切都要抛弃了，世间所有的关于临终的信息都是这些；对于瑜伽修行者来讲，这是一个很好的证悟时间。如果在临终之前，修了很多正法，并没有证悟，那么和死之前相比，死亡的这个时间节点更容易证悟。修行有素的人到了这时候，就会很欢喜。因为这个时间最接近于证悟，自己粗大的五蕴要抛弃了，在这个状态当中，心性现前的时候，再加上前面的训练和其他教言的引导，在这个时间当中非常容易证悟。有些地方说中阴和临终的时候，就是瑜伽士一个很好成佛的时间点。如果他在世的时候，受过六中阴方面的训练，每个时间分别是什么情况他都很熟悉，完全不会畏惧死亡的到来，恰恰相反，很多修行有素的瑜伽士非常期盼死亡的来临。

[57] 有些大德比喻说，就像我们过春节，或者外国圣诞节来临的时候，非常期待把礼物的盒子打开，因为里面有自己喜欢的东西。这些瑜伽士对死亡完全没有畏惧，也非常期盼那个时刻的到来，因为意味着能够让自己觉悟的时间节点到来了，这个时间节点在自己死前的任何时候都不容易找到。

[58] 还有一个时间点，就是在自己要睡觉的时候，马上要趣向于深层睡眠。虽然在每天晚上都有一个时间节点，但是一般来讲，证悟比较难。中阴的时候，比较明显；每天晚上睡觉的时候，毕竟生命还没有结束，很短，也很轻微，除非修行境界很深的人，他在每天晚上进入酣睡状态之前，按照《大圆满心性修息大车疏》里面的观点，五根识融入意识，意识融入阿赖耶，阿赖耶最后融入法界，那时候有心性现前的时间。但是太细了，一般人根本没办法认识。临终时比较长，相对来讲也比较粗大，修行的瑜伽士会比较容易认知，他们很期待这个时间，不会有任何的恐怖。这就是修行人和世间人的截然不同之处，二者很多地方都不相同。这就是法身往生。

丁二、中根者生圆双运报身之往生：

[59] 这和前面法身往生差不多，也不是说趣向于某一个地方的往生。

[60] 对于生圆次第无二瑜伽极为娴熟并且对于如幻的圣尊身相有纯熟妙力的人，

[61] 首先是他对生起次第和圆满次第无二的瑜伽，就是说在修持生起次第的同时，了知一切都是如梦如幻的，生起次第和圆满次第双运进行修持。法本里面讲，平时观想金刚萨埵、观世音菩萨、莲花生大士等等，他在世的时候，经常观生起次第、圆满次第，然后在这个境界当中经常念诵本尊心咒。为什么平时我们要观想生圆次第？上师以前也说要经常念本尊心咒，作为一个修行人，一生至少需要念诵一个亿的本尊心咒。在念诵本尊心咒的时候，其实也要依靠一个仪轨。比如说金刚萨埵的仪轨，里面就有生起次第和圆满次第，或者是莲师等其他修法的仪轨。按照修法的仪轨，把自己观想成本尊的样子，然后不断的念本尊心咒相应，这就是和本尊相应的过程。

[62] 想达到对于生圆次第无二瑜伽非常娴熟的程度，每天必要要训练，训练越多，和本尊越相应，其实和本尊越相应，也就是和自己的心性越相应。如果自己在世的时候，对这方面串习的特别多，也非常纯熟，在临终的时候，也比较容易去使用。想要对于生圆次第无二瑜伽极为娴熟的话，我们在世的时候，就要了解这些教法，而且尽量多去串习。

[63] “对于如幻的圣尊身相有纯熟妙力的人”，他对于如幻的圣尊身相，比如观想金刚萨埵或者观世音菩萨、莲师的时候，对于所观想的圣尊的身相，他知道这是如梦如幻的，没有一个实有的自性。既不是血肉之躯，也不是一个铜块、泥巴，也不是其他什么，就是智慧显现的如梦如幻的身相，这种观想非常纯熟。

[64] 临终的时刻在中阴的迷乱景象出现的同时，往生于双运智慧身中。

[65] 在临终的时刻，中阴的迷乱开始显现。因为随着死亡的到来，今生比较稳定的景象都会隐没，取而代之的是出现了中阴比较迷乱的景象，非常杂乱，也有很多嘈杂的声音。相对今生来讲，比较陌生的环境，还有很多人等等，中阴的迷乱景象开始纷纷出现了。一般的人没有训练过，就会被这些迷乱的形象所迷惑，产生了各式各样的分别念，然后通过习气的牵引，趣向于六道当中去投生。如果他对于生圆次第修得很纯熟，就不会受到影响。

[66] 在修生起次第的时候，首先把外面的环境全部观为清净的刹土，自己的身体或看到的所有人的身体，全都观想成本尊的身相，所有的声音都观想成咒语，所有的分别念观想成本尊的智慧。在世的时候，通过整个生起次第圆满次第训练，临终的时候，迷乱的影像一显现，这个修法就会发挥作用，能够自然而然地把这些迷乱还净，观想成清净的刹土，把所有的显现观想成本尊，嘈杂的声音观想成咒语，自己安住在当中，再辅以大恩上师在讲记里面讲的方法，通过中脉的观想方式，和自己平时所观的本尊成为无二无别，这时候一下子就获得了解脱了。

[67] 就像前面所讲一样，因为没有了粗大的五蕴，只剩下了一个比较细微的五蕴，所以平时难以生起的境界，在中阴的时候，就会比较容易生起来。在迷乱的景象出现的同时，自己通过一系列熟悉的观想方式，就可以安住在本尊的境界当中，和本尊的身语意成为无二无别，从而获得解脱。这种现空无二或者明空无二的双运智慧就是我们的佛性，我们的佛性本身就具备智慧双运或明空双运的自性，其实这也就是解脱的意思。如果你平时对于生圆次第修的比较多，临终的时候自然而然也会继续发挥作用，这时候很容易和清净的状态相应，所以说，认识到了本性之后，就可以获得解脱。

[68] 上师也在讲记当中讲了很多，要求我们平时多看文武百尊的像，在中阴的时候，会出现很多文坛城里面的本尊形象，也会出现忿怒坛城里面的本尊形象。平时多看，在中阴浮现的时候，如果你认识的话，就会解脱。看起来上师讲的公案是非常简单的，中阴的时候，这些都是自现的，自己心识的本性就是这些忿怒或者寂静的形象。在中阴的时候，他们浮现出来了，你也能够认识到这是某某本尊，当下就可以获得解脱。虽然看起来非常容易，但是也应该在平时多去训练，对文武坛城、文武百尊像经常观想或者供在佛龛上尽量观想，习惯之后，到了中阴的时候，就能够解脱。



[69] 因为浮现的速度很快，如果没有受过训练的普通人，根本没机会认识。忿怒相也很恐怖，他们不但认不出来，反而还会逃避。如果平时修的善法比较多，尤其是尽量修习生圆次第修持的人，本尊出现的时间会比较长，转换的也比较慢，再加上自己以前训练过，认识很容易，只要认识的话，很容易会获得解脱。这是很殊胜的窍诀。虽然平时来讲，我们会觉得这是一种不可能解脱的方式，但是在甚深的密法当中，讲到了很多殊胜解脱的方便。

[70] 很多大德们也做过这方面的唐卡，丹增活佛以前也画过很多文武百尊坛城的画，还做过画册。经常看看对我们的解脱来讲，还是有很大的帮助。总而言之，平时多训练、多串习。多看佛菩萨的相，发愿或者积资净障等等，对自己的解脱其实都会起到作用。这就是属于中根者解脱或者往生的方式。

丁三、下根者无量大悲化身之往生：

[71] 获得密宗能成熟之灌顶、没有染上破誓言的过患、对生圆次第具有胜解并拥有中阴窍诀的人，

[72] 这些人的条件是没有生圆次第的胜解，就是说不是很纯熟。第一类是对实相都所证悟的，第二类是对生圆次第很纯熟的。第三类是差一点的下根者。

[73] 他首先是获得密宗能成熟的灌顶，能成熟的灌顶很多道友都得过，不管是大圆满的灌顶，还是其他续部的灌顶，道友们都多多少少都得过，这个条件是有的。其实得灌顶还是有很大的帮助和利益。在下根者这个无量大悲化身的往生当中，第一个就是得过灌顶，第二个就是在得到灌顶之后，有一种必须要守护的誓言，没有染上破誓言的过患。一般来讲，得到了灌顶之后，要守护的有十四条根本的戒律，即密宗的十四条根本戒。如果守护得不清净的话，每天都要做忏悔，比如说念百字明，把一百零八遍百字明作为自己每天的功课，就是忏悔没有守护好的各种各样戒律和誓言。比如说别解脱戒、菩萨戒没有守护清净，或者说密乘誓言没有守护清净，怎么办呢？通过每天念诵一百零八遍百字明的方式，把所有的过患都忏悔清净，还有《无垢忏悔续》《无诤义忏》《金刚萨埵忏悔之王》的仪轨等等，都是强而有力的忏悔方法。

[74] 首先尽量不要染上破誓言的过患，如果染上了就要及时的还净，通过每天忏悔的方式，不要让它过夜，不过夜的罪业，相对容易忏悔清净。如果过了几年之后，虽然不是最根本、最严重的戒律，也有可以清净的机会，但是积重难返，沉淀了很长的时间，再去忏悔的话就没有刚开始那么容易了。就像我们的衣服上面沾了墨水，马上洗就会干净，如果你不立刻洗，那就很难洗净了。等干了之后再洗，特别难洗净。罪业也是一样的道理，如果每天都做一个清洗，就是每天，我在白天，或者整个一天当中，行为不如法或者说懈怠懒惰，染上了过失，不要让它过夜，及早通过念百字明的方式清零，第二天重新开始，一方面发菩提心修行佛法，一方面让可能会染上的罪业及时清净，这样做有很大的必要。

[75] 如果我们每天这样去忏悔的话，其实就和完全没有染上破誓言过患的效果是一样的，也就是说你从来没有染上过患，是清净的；你染上之后洗干净了，也是清净的。虽然相续当中，留下一个有没有种子的差别，但是总体而言，也算是没有染上破誓言过患。

[76] “对生圆次第具有胜解”，对于生起次第、圆满次第具有胜解，就是对它的修法或者要领等等，都有胜解，虽然还没有那么娴熟，但是完全有一种殊胜的定解或是胜解。

[77] “并拥有中阴窍诀”，然后对于中阴的时候，如何获得解脱，他中阴的各个阶段都很纯熟，有了这样中阴窍诀的人，就可以通过这个化身的往生法往生。

[78] 在前行结束之后，开始学习密法班的课程，和这三种往生的修法有关的内容里面都有。首先对于大圆满的实相，怎么样直指心性，然后去认识，上师在里面也会安排一些大圆满的窍诀。比如《大圆胜慧》等等，也有生起次第、圆满次第的修法。还有六中阴，就是说掌握中阴的窍诀。在一生当中，从今生的降生到下一世的降生之间，划分了六个阶段，就是分成了六中阴。如果能够对于临终中阴或者法界中阴等等每个阶段的中阴窍诀，都非常纯熟。上师老人家讲的时候，也是考虑到这个问题。因为很多人不懂中阴窍诀，一方面会在中阴来临的时候束手无策，不知道怎么办。另一个方面如果不懂中阴窍诀，就会白白错失解脱的机缘。如果懂得中阴窍诀，这里面完全有解脱的机会，而不是说被动地流转了。觉得中阴的时候很可怕，只能跟着流转，中阴身的时候肯定会首先遇到阎罗王，然后接受审判，判完之后把你该发配到哪里，就发配到哪里了。自己非常无助，没有办法自主。

[79] 那么中阴是不是真的这么被动、不自主呢？也不是。中阴身也有自主的时候，只不过不懂方法的时候，只有被动的去接受审判而已。在密宗当中，具有各方面有关中阴教言。从生下来到死亡之前，也是一个中阴，在此期间怎么样修持窍诀？比如说出离心、菩提心、大圆满等等，临终的时候怎么修、正式进入中阴以后怎么修？每一个阶段都有相应的修法，我们需要去学习、使用中阴的窍诀。在上师他老人家安排的课程里面都有，既有我们在世时的修法，比如前行、菩提心，进入密乘以后，有大圆满、生圆次第、六中阴等等。如果我们今生当中认真地学习的话，完全可以从中受益。而且在临终的时候，还有一个往生，如果临终没有往生，在中阴还有机会，可以在中阴忆念本尊，或者通过见到幻化本尊的方式往生。

[80] 通过阻塞不净的胎门、依靠大悲心的牵引和转为化身道用而往生清净刹土，

[81] “通过阻塞不净的胎门”，到了一定的阶段，转生中阴的时候，开始要投生了，趣向于后世。没有窍诀的人，只有根据被动地在自己的业力推动下去投生；有中阴窍诀的人，还有一次转变的机会，可以选择阻塞不净的胎门，有些地方是不能投生的。或者所有的努力都失败了，必须要投生的时候，你还有选择性，就是把自己的心识观成种子字，还可以选择在下一世转为有智慧的人，转成一个有威德力的、弘扬佛法的人，或者是悲心强烈的人等等，这时还是有一个选择的机会。所以，整个佛法每个阶段都有修行的窍诀，但只有我们学修才行。这里面是通过阻塞不净的胎门、依靠大悲心的牵引和转为化身道用而往生清净刹土。

[82] 上师在讲记当中也讲了一些修法，通过观中脉，把自己的心识逐渐融入到前面所观想的本尊当中，通过化身和本尊大悲心的牵引，或者转为化身道用而往生清净刹土，如是获得解脱。

[83] 正如颂云：“封闭胎门当忆有寂界，需要精进净观之一刻。”

[84] “之一刻”就是在这个时候，封闭胎门。因为马上就要投生了，如果这个时候你不使用中阴窍诀获得解脱的话，你就必须要选择投胎。所以那时还有一个封闭胎门的观想方式。

[85] “当忆有寂界”，要忆念上师的窍诀或者中阴的窍诀。在中阴的时候，各式各样的习气在成熟，外境也是非常地恐怖，是很迷乱的情形。那么这时，你要保持祈祷有时还是比较困难，所以，生前要多多串习，还要多多发愿。发愿在自己临终的时候，或者中阴的时候遇到上师，遇到佛菩萨接引。而且那时要能够正念，要忆念教言，忆念窍诀。

[86] “有寂界”，对于三有和涅槃，要了知这一切都是清净的，“当忆”殊胜的教言之后，要忆念三有和寂灭的状态。

[87] “需要精进净观之一刻”，那个时候对于正在显现的一切不清净的法全部要观为清净，要有一种净观。

[88] “净观”就是把一切都观成刹土，或者把父母观成佛父佛母等等，这些都是属于净观，“需要精进净观之一刻”，可以用这些窍诀。

[89] 这是下根者无量大悲化身之往生方式。

[90] 平时我们要好好地修加行，把加行修好之后，得灌顶，学密法，按照密法的生圆次第、大圆满来调心，修本尊心咒也好，或者通过大圆满的方式安住心性，要多修。如果是上根者，通过自己的精进努力，再加上法的力量，还有上师的加持力，很有可能在今生当中就会觉悟心性。

[91] 如果没有证悟，但你在精进修行过程当中，也积累了大量的资粮。在临终中阴的时候，这些资粮善根就会发挥很强劲的作用，那时你忆念往生比从来不修的人的要超胜得多。虽然今生一直没有修学的人，一辈子造业，临终的时候忆念阿弥陀佛，十念往生乃至一念往生的也有，但是这个成功的几率有多高，也不好说。

[92] 我们看到的都是成功的案例，不成功的当然没有写，到底有多少不成功的我们也不知道。一般来讲，临终那种颠倒的业浮现的时候，你能不能忆念，能不能遇到劝你念佛的人，不好说；你能不能听进去也不好说；还有能不能听得到也不好说；那个时候还想不想往生，其实都是问题。如果完完全全把所有的希望都压在临终一念上面，抓住几个成功的案例说“我也可以那样！”，但是，到底谁给你这种自信心呢？虽然的确有这样成功的案例，但会不会发生在你的身上？不好讲。如果可以的话，当然没什么，但就像前面讲的，记载的只是成功的案例，不成功的没有说明。不管怎么讲，现在我们有机会的时候，要尽量地多做努力，多做准备，前行好好修，念佛好好念，然后生圆次第该修的都修，所有的准备都精进去做。

[93] 法王如意宝也说：为了今生当中证悟心性要做努力，要发愿，如果有窍诀，在死之前一定要争取证悟实相，证悟心性。你带着这种心态去修行，即便没有证悟，也累积了大量的善根和经验。所以在临终的时候，你这世所修的所有善根，在那个时候就可以让你保持信心，保持你的心性稳定，然后你祈祷



也好，修破瓦也好，全都是非常好的资源，这样，你往生的几率是非常高的。即便没有成功，到中阴的时候，因为你生前修的生圆次第，就是把一切迷乱转为道用的修法，生起次第就是了知我们所看到的一切不清净的世界，它的本性都是清净的，把一切的声音观为咒语，把不清净的身体观为本尊。所以到了中阴的时候，你会自然地条件反射，或者稍微观想、作意，你就可以安住在这个境界当中，很容易解脱。

[94] 现在我们在世的时候，要精进努力，作两手准备。法王如意宝讲，一要为今生证悟大圆满而发愿修行；第二个如果没有证悟，我们就发愿往生。要发愿往生，我们带着一生精进修行的善根更容易。因为我们往生要做的准备，是带着什么资源来的呢？是要一生证悟实相，但是没有成功，带着这么大的精进心，这么大的智慧，这么多的信心，去积累资粮，奔着证悟实相去积累资粮的，所以，这个资粮的质量是非常地高，非常地圆满，带着这种高质量求往生的话，就更加容易成就。

丁四、平凡者具三想之往生

[95] 普通人，前面都是要么修过生圆次第的，要么是得过灌顶的，这里就是一般的普通人。

[96] 一般的普通人依靠将中脉作为道路想、

[97] 三想的第一想，中脉作为道路想。

[98] 心识明点作为旅客想、

[99] 这是三想当中的第二想。

[100] 极乐清净刹土作为去处想而往生。

[101] 这个是第三想，这就是我们平时讲的破瓦法。

[102] 往生法，我们身体里面的中脉，就是道路，往生首先要观中脉，这个是道路。心识作为旅客，我们现在起心动念的这个心识，观想的时候要具体化，把它观成一个明点，或者观成种子字。因为对我们来讲，它没有形象，没有颜色，是很难琢磨的。但是观想的时候，通过窍诀，把它具体化、形象化，观想成一个种子字，我们就好观想了。我们想，这个就是我的心识，这样作为训练，通过中脉不断地上下训练。

[103] 心识作为旅客想，为什么呢？因为我这个心识要从娑婆世界到极乐世界去，就是旅客。谁去呢？就是我的心识去，心识就是走在道路上的旅客。去向哪个地方呢？“极乐清净刹土作为去处想”，我的目的地就是清净的刹土，极乐世界，我的心识要离开娑婆世间去向极乐世界。

[104] 这个就叫做三想往生。所有的人都可以用，我们也可以。我们现在得灌顶，守护誓言，精进修持，都可以用。还有平时不修行佛法的人，如果现在他有信心了，也可以通过这样的方式修行、往生。

[105] 当然有些地方，像慈诚罗珠堪布也经常提到过，《前行》里面有些法是需要得灌顶的。比如金刚萨埵的修法、往生法，这里面是一个简单的生起次第，严格来讲，是需要得灌顶才能够修行的。当然，大多数的上师们，如大恩上师，还有其他的上师，也没有说学《前行》之前必须要得灌顶。我们理解的可能是最严格的要求，得了灌顶最好，可能更容易成就；没有得到的也可以修，类似于显密之间的连接。虽然有些上师们的要求比较严格，说最好得灌顶，甚至说必须得灌顶，但是，有些地方也讲了，没得灌顶的也可以学，可以修，破瓦法也包括在内。因此不管怎样，我们就按照一般的标准来执行。

[106] 第四个“平凡者具三想之往生”就是这样的，现在只是分类，简单地介绍，具体的详细的修法后面会提到。

丁五、以大悲铁钩超度亡灵之往生：

[107] 这是超度亡灵，是通过仪轨超度，比如上师们超度亡灵，有时我们也可以通过这种仪轨去帮助别人。虽然真实的超度有些困难，但是去帮助别人的时候，也可以通过这种破瓦法去利益众生。就是通过大悲心念仪轨，用大悲的铁钩超度亡者的往生法。严格来讲，这个需要比较高的标准，一般的人很难真实地通过这个仪轨把一个亡人超度到净土当中去。

[108] 具有殊胜证悟、心境调柔、了知中阴身心相续的瑜伽士可以超度其他临终者或中阴身往生。

[109] 第一个条件是“具有殊胜证悟”，对于究竟的实相是有证悟的；然后他的心境要特别地调柔；再者，对于要超度的中阴身的心相续，它现在处于什么状态，在什么位置，要很了知。对于具有这样功德的瑜伽士，他才“可以超度其他临终者”，他完全有自主能力把将死的临终者超度到净土当中去。

[110] 还有一种不是临终者，心识已经离开了身体，已经在中阴身飘荡，身心分离了，我们以前学习过，中阴身已经离开粗大的五蕴了。中阴身是一个很微细的五蕴身，墙壁挡不住，它跑得特别迅速，一刹那就可以到很远的地方去。因为我们现在有粗大的身体，所以我们的心识能稳定下来，可以稳定几个小时来听课，也可以打坐。中阴身没有粗大的身体，跑得快，有一个弊端就是稳不住，到处跑。瑜伽士具有这个能力，能知道中阴身在哪个地方，然后做勾招，给它做超度。这个需要证悟，一般来讲，是见道以上。

[111] 本来超度亡灵者必须是获得见道的菩萨，

[112] 这个见道是大乘见道，是一地以上的菩萨，超度亡灵者必须是获得见道以上的大菩萨。因为见道的菩萨获得了证悟，见到了实相，心境调柔。因为证悟实相的缘故，他有神通，还可以看到中阴身的情况，所以，他有能力超度。

[113] 如米拉日巴尊者说：“尚未亲睹见道谛，切莫超度诸亡灵。”

[114] 米拉日巴尊者讲，如果还没有亲见道谛，没有真正见到万法的实相，不要超度亡灵。真正获得道谛是圣者果位。

[115] 这个地方超度亡灵是有其他的意思，并不是说我们现在爱心小组的这些道友不能够给别人助念。因为这里面讲，我们又不是见道菩萨，我们是不能够超度亡灵的。很多的道友组成的这个团队，相当于无垢光尊者讲的僧团，有时僧团是出家的僧团，四个比丘以上；还有些是小僧团，是居士的团队。僧众的力量是很大的，大家一起共修仪轨的力量很大。我们去助念，也不是抱着一定要超度，或者怎么怎么样的想法，我们不一定有这样的能力。我们是抱着利益亡者的想法，这个范围就是很宽泛的。给他念一句佛号，一起念生死救度的仪轨，或者一起念破瓦，对他都有利益。他在中阴身的时候很痛苦，我们念一些佛号缓解他的痛苦，对他是有利益的；通过助念让他免堕恶趣，也是有利益的；因缘和合的时候，还可以帮助他往生极乐世界，这个也有利益。虽然我们不像见道菩萨那样真正有把握，我们凡夫的团队，不一定有把握，但是利益还是有的。

[116] 为什么米拉日巴尊者说：没见到道不能超度？因为按照藏地的一些传统超度的话，他担的责任比较大，还要收取很多的供养，如果你没有能力超度，收了很多的供养，那就会有收受黑财的过患。现在我们去助念，去帮助，并没有收取东西，就是去帮助，提供无偿的助念，情况不一样，所以平时所说的过患不一定有。

[117] 还有，慈诚罗珠堪布也讲：我们有时去超度，去助念，并不是说我们有多厉害，其实就是因为仪轨的力量很大，佛号的力量很大，我们是借助仪轨和佛号的力量去帮助他，这个是最主要的。但并不是说，我们的菩提心一点都不管用，全都是佛菩萨的力量，这个也不是。我们的菩提心虽然修得很差，但是我们发起了善心、一起念诵也管用。上师的这句话，我看到的时候，当时也是很受鼓舞的。

[118] 的确是这样的，我们不算什么，但是因为这个仪轨，有些仪轨是佛讲的，有些仪轨是麦彭仁波切造的，或者这里面是华智仁波切引用大德的仪轨，这些仪轨的金刚句力量特别地大。还有我们念的观音心咒，佛菩萨的咒语，阿弥陀佛的圣号，全都是佛菩萨具有加持力的咒语和佛号，所以，我们去帮助亡者，并不是说我们有多厉害，而是佛菩萨的咒语很厉害。我们要对仪轨有信心，对咒语和佛号有信心，通过这个去帮助他们。

[119] 我们也不用太操心，说我没能力。别人没指望你怎么样，别人指望的是佛号。当然有时这样想也对，但是就像上师们讲的一样，我们主要是依靠这些金刚句。金刚句的力量虽然大，但是它不可能自动跳出来去帮助亡者，是需要我们去念，我们是一个载体，也是一个助缘。这个过程当中，通过我们的发心去帮助亡者，也训练了我们的菩提心，训练了利他的发心，我们自己也得到了一部分的功德利益，这个是自利利他的殊胜方便。所以我们说不用过度地担心，有时我们特别地操心，害怕什么呢？害怕会担很多的业果。因此，我们不用操心，我们一心一意地依靠佛菩萨的力量去帮助就可以了。

[120] 超度亡灵最佳时刻就是在临终者外气已经中断、内气还没断尽的时候。



- [121] 对一般人而言，或者对圣者来讲，都是一样的，超度亡灵的最佳时刻是什么呢？就是外气已经断了，从外面观察，呼吸已经中断，没有呼吸了，所以叫外气已断。从世间的医学侧面来讲，这时判定这个人已经死亡了，没脉搏了，没心跳、呼吸了，基本可以断定已经死亡了。但是从佛法的观点来讲，他是外气已断，内在的呼吸还没有断，神识还没有离开，还没真实的死亡。所以，外气刚刚中断，内气还没有断尽的时候，是超度亡灵的最佳时刻。
- [122] 有些训练有素的修行者，他会抓住这个时机来进行超度。抓住最佳时机，圣者超度他是最容易的，因为他本身就有这个能力，再加上是最佳时机，所以很容易。虽然不是圣者，没有证悟，是一般的凡夫人、凡夫团队，这个时候超度，也是有很大的把握，或者说有很大的成功几率，可以把他超度到净土当中去。
- [123] 如果遇到这样有着确定性的时候，那么请稍微熟练往生窍诀的人来作往生仪式也绝对会受益匪浅，而且也能够避免投生到恶趣等处。
- [124] “如果遇到这样确定性的时候”，就是外气刚断、内气还没有中断的时候，请些“稍微熟悉往生窍诀”，就是他修过破瓦，对破瓦仪规比较熟悉，也知道怎么引导，怎么观想，让这样的人来做往生仪式，来做超度，也绝对会让亡者受益匪浅，“而且也能避免投生到恶趣等处”，就是说即便不能往生极乐世界，也可以避免他不投生恶趣，对他帮助特别地大。
- [125] 这就像刚刚出发上路的旅客很容易被友伴所转变一样。
- [126] 这个就好像是“刚刚出发上路的旅客”，有旅客刚刚出发上路，但这个时候，有人劝他去另外一个地方，或者说不要去等等，对他来讲，这时可能就比较容易转变。如果他出发已经很长时间了，在这个过程中，他的心会越来越坚定，那个时候你劝他，可能就不一定很容易让他回心转意。刚刚出发的时候，他的心智还没有经过长时间的准备、跋涉，还不坚定，那个时候就比较容易转变。所以，刚刚死时的心识容易转变，超度的成功几率也是最大的，这些也是窍诀。
- [127] 因此我们要发愿，发愿一方面在帮助别人的时候，我们自己也要有把握这种时间的能力，另一个方面，发愿我们死的时候，最好是上师，或者是道友，他们能够在最适合的时间来给我做超度，那时对我来讲是最容易解脱的。如果我们有这样的发愿、回向，相对来讲也是多了一道保险。否则到了中阴的时候，稍微要麻烦一些。
- [128] 相反，如果身心已经脱离以后要超度亡灵往生还是有一定的困难。
- [129] 如果“身心已经脱离了”，就说他的神识已经从身体里面出来了，刚才外气中断，内气未断，他的神识还在身体里面，还没有脱离他的身体，现在是在神识已经脱离了身体，已经是中阴身在飘荡了，这个时候再去超度就比较困难。因为心识是飘忽不定的，到处跑。
- [130] 超度这样的中阴身者必须是对中阴界了如指掌、自心已经获得自在的人。
- [131] 对于已经趣入于中阴的亡者，超度者必须要对中阴身非常地清楚，能观察到它现在在哪个地方，正在做什么，身心已经获得自在的人，他能够看到，有能力把它勾招过来。有时你能够看到但是叫不回来，没有这个能力。证悟的人，他能够看到在哪里，而且也有很殊胜的方便法，把它勾招到附近，然后再给它做超度。
- [132] 藏传佛教的超度仪式里面，在超度亡人的时候会做一个灵牌，上面有他的相片，没有相片的就画一个他的样子，把神识勾招到这个灵牌里面再做超度。有能力的瑜伽士容易成功，如果没有能力的话，就只有按照仪规来做，那对他来讲，还是有一定利益的，但是不是有比较大的把握，有时还是有一定困难的。
- [133] 当然，如果是这样的一位瑜伽士，那么已经离开血肉之躯的中阴身依靠他作超度的外缘也容易转变。
- [134] 如果有这样的一位证悟者、瑜伽士的话，即便是已经离开了血肉之躯的中阴身，“依靠他作超度的外缘也容易转变”，也容易把亡者从迷乱的境界当中，从娑婆世界超度到极乐世界去，也是容易做转变的。
- [135] 对处在中阴界的亡灵作往生法仪式，足能将他的神识送到清净刹土中。
- [136] 这个就是前面讲的意思。
- [137] 否则，认为人死了以后再将他的神识勾回到他原来的身体上作超度，实际上没有任何实义。
- [138] 否则的话，认为人死了之后，把他的神识重新勾回来，勾回到他的身体里面，再给他做超度，是没有任何实义的，再回不到他的身体里面来了。
- [139] 一般来讲，凡夫人没这个能力的话，做超度稍微要困难一点，成功的几率不是很高，但是如果是证悟的瑜伽士，就可以通过他的大悲心和他的证悟，把神识勾招到灵牌里面，然后给他做超度，就更容易成功。
- [140] 今天的课就讲到这个地方。
- [141] 附辅导答疑：
- [142] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [143] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [144] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [145] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- 《前行广释》第139课辅导资料
- [146] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
- [147] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。
- [148] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！
- [149] 发了菩提心之后，今天我们继续一起学习《前行引导文》。《前行引导文》是华智仁波切对他上师讲解前行窍诀的记录，它主要是引导我们趣向于觉悟，让我们证悟实相。我们现在所经历的一切事情，所见、所闻的自体其实就是万法实相，因为众生没了解实相的缘故，所以产生了迷乱，或者说因为迷乱没有了知实相。如果要现前实相，第一，必须要认证实相；第二，要致力于消除幻相。所以，对于现在我们所见所闻的一切法，首先要了解它是迷乱的自性；然后要肯定它本性是清净的自性，基本上通过这两个方面来着手的。
- [150] 佛法当中有些是著重强调实相，比如说《宝性论》当中讲佛性如来藏；有些是从不应该耽著幻相的角度来宣讲，比如共同前行的主要思想就是讲幻相其实是不完美的，不值得贪著的；还有一部分进一步宣讲幻相其实也是空性的，在中观当中讲，一切的幻相正在显现的当下其实是无自性的、空性的，告诉我们：在我们见到幻相、正在经历幻相时，这一切的幻相其实都是空性的、不存在的；还有的讲到，一切的幻相不存在，究竟的实相是清净的佛性，如来藏的显现，这些在密乘的等净无二见当中讲得非常细致，在讲解这些密乘见解时，中观所提示的一切幻相不存在叫做大等性，然后佛性如来藏这部分就叫做大清净，密乘的见解是基于这两个部分，依靠显宗里面最了义的、最高的见解为基础建立了密乘殊胜的观点。
- [151] 如果真正要了悟自心的实相，可以通过佛法的基础课程和比较了义的课程不断地进行闻思修行，我们的心逐渐逐渐就会看穿现相。也就是说正在经历现相的时候，了解现相的本质，不耽著现相。这是我们在学修过程中要经历的。如果把学修的过程走到底，就会像佛一样完全现前究竟实相，所有的幻相就会隐没。就好像做梦的人从梦境当中醒来之后，不管是好梦坏梦都没有了，就显现那种状态。
- [152] 《前行引导文》帮助我们的心逐步逐步走出迷幻的幻相，然后现前究竟的实相。它修行的次第首先是通过四加行来让我们生起解脱的心——一定要解脱，这是第一步。虽然究竟的实相当中不存在所谓的轮回，也不存在所谓的解脱，但是在第一步一定要厌恶轮回。因为，不管你知不知道、证不证悟，现在我们就在轮回当中漂流，正在感受轮回当中的很多痛苦，还在不断地积累轮回的业。所以，首先要厌离轮回的果和厌离轮回的因，然后对于解脱轮回，获得殊胜的证悟生起兴趣。这就是我们修持共同加行相续当中要生起的、达到的一种状态。



[153] 在第五品当中简单地介绍了解脱的自体，讲解解脱利益用的篇幅不多，大概介绍了一下声闻乘的解脱、缘觉乘的解脱和大乘菩萨究竟的佛解脱，不管哪一种解脱都是寂静清凉的，都是寂灭的自性，不会有痛苦、烦恼。这是对于所有志求于解脱的人所讲的三乘解脱。如果想要获得解脱必须要依止上师善知识，不依止上师善知识就没办法解脱。在第六个引导当中就讲到了怎么样寻找一个具相的善知识，也讲了作为一个弟子应该如何依止上师善知识。

[154] 如理依止之后就会从上师那里得到对我们的相续有帮助的教言，就开始靠近于实相，接近于实相的核心了，这些叫内加行。内加行首先是皈依的修法，如果我们想要解脱必须要皈依三宝，只有三宝才是引导我们解脱的。除了三宝之外，其他的所谓的皈依处都具有欺惑性，不是真实的皈依处。有些是阶段性的皈依处，有些是局限性的皈依处，有些自己具备业惑，是欺骗性的，他没办法作为其他众生的皈依处。比如暂时的房子，儿女的皈依处父母，或者父母老了之后，皈依处反过来就是自己儿女，有些老年人的皈依处，可能就是能够遣除他畏惧的养老金等等。还有一些人为了自己过得好，依止一些世间的天神，但是他们自己都具备迷惑的自性缘故，也不是究竟的皈依。这些都是皈依的地方，通过这些皈依处可以遣除众生的一些恐怖，但这些都是不究竟的。

[155] 要真实解脱的话，究竟的皈依处就是三宝，三宝自性就是真实的皈依处。因为我们是求解脱道的人，通过方方面面的观察只有三宝是最究竟的、无欺惑的依止处。它欺惑的因素已经没有了，因为从法宝的侧面来讲，就是清净的道谛和灭谛，里面没有欺惑的成分；佛陀已经现前灭谛了，也没有欺惑的成分；僧宝也是现证了实相，现证了道谛自性的缘故，僧宝也不是欺惑处。

[156] 我们以前再再讲，按照《宝性论》的观点，一地以上的菩萨称之为僧宝。为什么绝对不会有欺惑处？因为他相续当中通过现证实相的缘故，所有欺惑的因缘都已经没有了，相续当中的菩提心非常的纯正，不会退失；因为现证了法性、实相空性的缘故，他自己的心也不会再重新生起粗重的烦恼，也绝对不会因为名利等等来欺骗众生，因为他的心已经了悟了实相，不会再返回到轮回的状态当中，不会欺惑自己，不会欺惑众生。这样一种三宝自性是我们可以真实信赖的，而且是生生世世可以信赖的。不是说这辈子我开始皈依三宝，我死了之后下一世重新投生回来的时候，三宝的性质已经变了，已经腐化了、堕落了，不再是我们的依止处了。永远不会这样，三宝的自性永远都是无欺惑的、可靠的皈依处，我们要趣向于实相或解脱，三宝永远是可靠的。

[157] 在修皈依的时候，皈依境就是我们的皈依处，是上师、本尊、空行的本性，或者说是佛宝、法宝、僧宝等等，这些都是我们皈依的对境。依靠这个皈依境作为我们的皈依处，开始念诵十万遍的皈依，这是从修法的侧面讲的。从认知的侧面来讲，你必须要去学习有关讲解佛功德、法宝功德、僧宝功德的经论。因为只有了解佛法僧三宝的功德之后，我们的信心才会真正的从摇摆不定变得非常坚固，从有杂染烦恼的或杂染怀疑的信心变成非常清净的信心。

[158] 信心也有很多不同的层次，在皈依当中讲有清净信、欲乐信，还有胜解信、不退转信等等，越往后信心的质量越高。作为一个修行的佛弟子来讲应该该致力于生起胜解信和不退转信。怎么样才能生起来呢？对于我们这些思想当中还带有怀疑的有情来讲，必须要深刻的了知三宝的功德，越了知三宝的功德我们的信心就会越加清净。因为怀疑的成分在学习有关三宝功德的法义当中就会清除掉。

[159] 闻思法义就是为了生起定解，如果我们去闻思三宝功德这部分法义，有关三宝功德的增益和损减，这些怀疑都会在闻思过程当中去掉，取而代之的是相续中的一个定解。是什么定解呢？就是对三宝功德的定解，不会再有疑惑。皈依三宝是生生世世的事情，三宝值得我们生生世世去皈依依靠，它不会有丝毫的欺惑之处。而且如果我们皈依了三宝，就可以让我们获得解脱，获得解脱的最初、中间、最后阶段都是三宝的自性，获得解脱的三大助缘是佛宝、法宝和僧宝，现在在我们众生面前的上师，就是佛宝、法宝、僧宝的总集化身的自性。

[160] 我们了解了和三宝有关的所有教义，信心就会非常清净、稳固。修解脱道的第一个条件就是对三宝的信心，对三宝皈依的因就是信心，皈依的自体是誓言，就是立誓绝对不舍弃三宝，这是非常非常清净的一种誓言。我们在修习佛法过程当中，会遇到各种情况，有可能让我们退失对三宝的信心。有的时候可能是日子过得太好了，慢慢就把三宝遗忘了；有些可能是过得太不好了，打击层出不穷，一次又一次打击自己的信心，最后在这种接连不断的打击之下，自己的信心也就没有了，各式各样的情况都有可能让我们退失对三宝的信心。

[161] 如果我们对三宝的信心退失了，整个解脱道的所依就没有了。因为解脱的助缘就是三宝的自性，这样就不会再有解脱道了。而轮回当中的事情和解脱比较起来，解脱当然远远要比轮回的事情殊胜得多，不管轮回当中经历怎么样的快乐，都完全不可靠。这些内容在共同加行部分也学了，在学后面法义的时候还要不断地去了解、对比：对比较轮回和解脱，众生和佛之间功德、过患的对比，轮回和涅槃之间功过的对比。通过对比逐渐逐渐对轮回没有兴趣，对于三宝、对于解脱有兴趣有信心。皈依里面其实包含了很多很多内容。

[162] 其次是发菩提心的修法，不光自己要解脱，也要愿一切众生获得解脱。通过这种修法更加靠近大乘的解脱，大乘的佛果、大乘菩萨果的境界非常广大，心要非常广大，你的小量了没办法相应于大乘的解脱果。在因上面必须要通过菩提心把自己狭隘的心对治掉，然后发起对一切众生的菩提心，这也有很多具体的修法。

[163] 在我们最根本的本性当中，这些所谓的自私自利全都没有，完全不存在的。我们现在生起的耽著轮回的思想，想要利益自己的思想，在本性当中完全找不到它的影子。因此从这个侧面来讲需要断掉，因为它就是一个客尘。如果本性当中具备的话，把它断掉就不合理。但是，不管是从佛陀现证的侧面，还是从理证的分析，这些自私自利的心全都是迷乱分别念增益出来的东西，一观察就绝对不合理的一种自性。不单单说在空性当中它是没有的，即便是从世俗的侧面来讲，只是利益自己，不利益众生的想法也是站不住脚的。这个问题是在《入行论》第八品——静虑品当中讲得特别多，讲自他平等时，为什么要利他，为什么不能考虑自己的利益等等，这方面的理证是非常丰富的。

[164] 我们发起了菩提心之后，为了扫除成佛的障碍，要修金刚萨埵百字明，然后为了积聚成佛的资粮也要供曼茶。后面还有一个上师瑜伽，通过具有法相的、三宝功德总集的上师的强力加持，可以在很短时间当中让自己的心性现前，这就是让自己获得强力加持的方便。这些就是不共加行。

[165] 通过这一系列的修法，逐渐逐渐我们的心就成熟了。其实每一个修法、每一步都在靠近实相，前面讲整个佛法是让我们看穿迷乱，然后现前实相的。一个一个次第修下来，从共同加行到皈依、发心、百字明、曼茶、上师瑜伽，然后到正行，这些全都是大圆满前行。正行是得到灌顶之后，把你的心性通过窍诀的方式给你直指，如果你前面的修法修好了，在正行当中上师直指心性时就特别容易认知。因为从有些法义来讲，心性是非常简单的一种自性。

[166] 如果把前面的修法修好了，要真正了知实相、现前实相其实是比较容易的。如果前面的修法没有修好，虽然有些地方说众生和佛之间就是迷和悟的差别而已，迷乱了之后你就是众生，悟了之后你就是佛，但是迷和悟之间的这种障碍是怎么样也跨不过去的，你自己在迷乱当中就永远没办法认识到自己在迷，完全不了解悟是怎么样一种状态。所以，前面的修法应该认真的修，修完之后自己相续成熟了，一旦进入到正行当中，就非常有希望通过密乘的一些正行修法，让自己很快现证实相。

[167] 不共加行讲完之后，实际上应该直接进入到正行当中了。上师瑜伽修完了，就可以去求灌顶，上师会问，你的加行修完没有？有的时候可能会看你修得是否到量，比如皈依的量，你有没有生起来宁舍生命不舍三宝的信心，这种誓言有没有发起来？然后菩提心的量，是不是真的生起了菩提心？金刚萨埵忏悔罪的验相生起来了没有？然后曼荼的修行怎么样？还有上师瑜伽祈祷时是怎么样，每个修法都有标准。这些修行都合格了之后，可能上师就同意给你灌顶，灌密乘的顶、大圆满顶，灌顶之后就会给你讲一些密乘的窍诀。比如学《幻化网》《文殊大圆满》《大圆胜慧》这些正行的修法。然后你通过这些正行的修法精进地修行，就可以认证自己的心性。正行里面还有很多很丰富的，能够让你的心性现前或证悟实相的方便。

[168] 上师瑜伽之后，应该还有正行的阶段，上师瑜伽和破瓦之间隔着正行的，只不过这个法本里没有讲正行的部分，就直接讲到了破瓦。在其他的法本当中会把正行讲得非常清楚。

[169] 如果今生修行没有成就，可以通过修破瓦在临终的时候获得往生。把破瓦法放在上师瑜伽的后面来讲有其必要：第一，有些人修了前行，可能还没有到达正行就快死了，那么就可以直接修破瓦，把正行略过去。第二，有些人前行修完之后，不一定愿意接受正行的训练，这样修破瓦也可以。第三，破瓦我们先学着，因为死亡随时都会到来，也许就在学习前行的过程当中，或者在求正行窍诀的过程当中，死亡都可能到来，提前学破瓦法训练好之后，有前修的把握，自己前面串习过破瓦法，不管什么时候死亡突然到来，你都能通过简便易行的方法往生到极乐世界，通过这种方式离开轮回。



[170] 现在我们学的就是破瓦了，在这个法本当中属于正行的分支，或者说这里面的正行就是破瓦法。破瓦法就是往生法，或者说迁识法，把自己的意识从娑婆世界迁移到极乐世界的一种修法。《大圆满前行》里面的破瓦，要往生的地方是极乐世界，当然其他修法也有可能往生到别的刹土中去，比如往生到金刚萨埵刹土、宝生佛刹土等等。这个修法主要是往生西方极乐世界阿弥陀佛的刹土当中去。

[171] 前面我们讲了几种分类，法身往生、报身往生、化身往生等等，也讲到了平凡者具三想往生，现在学习的是大悲铁钩超度亡灵之往生。平凡者具三想往生后面还要广说，这里面就是简单地介绍一下。大悲铁钩超度亡灵之往生，一般来讲是证悟者通过这种仪轨超度亡灵，还有僧团里面也通过僧众的力量念超度的仪轨，通过念诵破瓦的方式来帮助亡者往生到刹土中去。

[172] 我们每个人都要死，有的时候能够找到具有威德力的上师来超度，有的时候不一定，作为学佛法的团队也必须了解一些有关超度方面的知识，现在学会当中也成立了很多超度亡者的爱心团队等等，有些时候也会给别人做一些超度。但真实来讲，最圆满的超度应该是超度到净土。如果在超度时大家的心都是非常清静，然后亡者自己本身条件也不错。条件不错不是钱多的意思，是他以前修得比较多，他的善根条件还可以，这些条件具足之后，大家一助念他就很有可能往生，真正获得解脱，这种情况也有。

[173] 即便不能获得解脱，通过大家很清静的发心，对亡者也是有利的。在助念的时候应该发起什么样的心？应该有清静的心——大悲菩提心，或者你对于仪轨、佛号有信心，以这种心去助念，那么对亡者的利益是很大的。虽然也许不能像圣者一样把亡者超度到刹土中去，但是对于一个漂流在中阴当中的亡灵来讲，来自于善法的力量最能够安慰他。在很多讲解中阴身漂流的这些文章当中，都提到过，人死了之后，他的家属嚎啕大哭，或者很悲伤，这个时候对亡灵也会有些影响，有些时候亲人流眼泪，中阴身就感觉天上在下很炽热的雨，有些感觉就像天上下热铁雨一样，会感受到很多痛苦，他们非常彷徨、恐怖。众生的情况不同，感受也不完全一样，也有这样的表述。如果谁给他们念佛号，做善法，回向，他们就会得到很大的安慰，他的心就定下来了，而且很舒服。

[174] 而且在助念的时候，如果亡者以前做过这方面的训练，他就很容易回忆起来以前所修的法，就知道娑婆世界是痛苦的，自己已经死了，极乐世界这些刹土是很安乐的，回忆起来之后跟着助念人的提醒，他就可以发愿往生。所以，还是可以为亡者做很多事情的。虽然这里面讲的大悲铁钩超度，只有圣者真实有资格超度，但这是指比较圆满的条件。如果我们遇到亡者，不管是死亡的人，还是死亡的动物等等，作为一个修行佛法的人来讲，这个时候应该考虑怎么样来帮助他，这个时候他需要帮助，不管能给多大的帮助，尽我们的一份力。不能说反正我超度不了，我就不管了，这就走极端了，虽然超度不了但是可以帮助他，不管怎么样念一句佛号，念一句观音心咒对他来讲都是一种帮助，你有多大的能力就做多大的帮助，只要有这份心，对他和对自己来讲都是有利的。

[175] 我们去给亡者助念，或者去做帮助别人的佛事时，自己应该有什么样的发心，应该有什么样的清静行为，这方面也需要了解。另外，这里面也讲了亡者自己的状态，引发我们的大悲心，去做一些佛事。大恩上师编的《生死救度》的仪轨加持力非常大，里面有很多具有力量的仪轨，还有佛号、心咒力量都很大，我们在念诵的时候，要知道这些都是诸佛菩萨累积、甚至三个无数劫加持过的名号，他所有的功德、福德在名号中都可以体现，观音心咒等等咒语其实也就是本尊自己的体现。我们念诵的人对于佛号、心咒的信心有定解，念诵人的信心越强烈，通过这种心态摄受所念出来的咒语和佛号的力量是完全不相同的，这方面我们也需要了解。

[176] 可能修学佛法者不会长期做这些事情，但是自己也会死亡，身边的道友也会死，自己的家人也会死，学习过的人到了这个时候自然而然就会忆念：我应该做什么事情，在法本里讲过，什么仪轨对他有利，应该什么样的行为对他有益，这样尽量去做，对自他都有一定的利益。

[177] 前面讲到大悲铁钩超度亡灵之往生，华智仁波切在这里也讲了一些不如理如法的发心的超度，和应该有的心态和行为。我们今天所讲的内容是：

[178] 如今大多数徒有虚名的上师或活佛等超度亡灵，如果他们完全是在慈悲菩提心的驱使下而根本不牵扯自私自利的心，那么单单依靠菩提心这一动机也能大大地利益亡灵，同时也不会成为自己修行的道障。

[179] 在藏区佛法比较兴盛，很多地方都有名气很大的上师、活佛，因为佛法比较兴盛的地方基本上佛法已经生活化了，所有的佛法教义已经融入到了家庭当中，融入到整个社会当中了。不像汉地或者其他地方，感觉佛法和生活是分开的，佛堂里面是佛法，出去之后纯粹是一个世俗的世界，差别很大。但是在佛法比较兴盛的地方，比如有些南传佛教的国家，密乘比较兴盛的地区，像藏区佛法很兴盛，每个家庭都是对三宝有信心的，外面也是有很多佛塔、寺院，佛法的修行已经和整个环境完全融合了。在这样的情况之下，人死之后就会很正常地请一些僧众念经，这是必须要做的，就像现在的汉地，人死之后肯定要办这些白事，以前有追悼会，现在也要搭灵棚，请很多人来吊唁，有些地方要唱歌跳舞等等，做很多事情。

[180] 在佛法兴盛的地方，人死了之后很正常、很自然的，就想到应该请僧众、上师超度亡者，所以这里面就会出现这样的问题。他们所请的僧众和上师，有些是真实的具有功德的上师和转世者活佛，有些是徒有虚名。上师和活佛的形成，也有很多的因缘，有些是通过自己的修证，通过很多很多如理的训练，圆满了训练之后，他的相续很成熟了，这是真实的引导者，真实的上师、活佛。有些则不是，就是通过各式各样的因缘变成了上师、活佛，他有这样的名称，但是并没有真实的功德。

[181] 在这些徒有虚名的上师活佛当中，有些虽然是徒有虚名，但他在对待亡财、亡者方面还是比较畏惧、谨慎的，但大多数徒有虚名的上师活佛，有时是不太重视这方面的。只有名称而没有实质的这些上师或活佛，在超度亡灵的时候，如果他们完全是在慈悲的菩提心的驱使之下，就是说这是最基本的条件，应该对亡者生起慈悲心和菩提心。没有牵扯到自私自利的心，就没有想到我去超度，自己可以得到很多的财产。因为在佛法兴盛的地方这是个规矩，如果你请僧众或者上师活佛来超度，要供养财富。

[182] 大多数人都是凡人，即便是在信佛法的地区也存在攀比的现象，这家超度的时候请了多少人，比如说数量是五十或一百，然后每个人供养多少钱，以后就可能作为一个攀比的资本——我们给大上师供养的是最好的马匹，以前是马，现在可能是别的东西，所以也会有些攀比。为什么要讲这些问题呢？世间的家庭肯定有一些攀比，虽然请上师、活佛、僧众来超度，是必须要做的，因为是自己的家人，肯定是要尽到责任，他们知道这是很重要的。同时他也有烦恼，他也会攀比，家庭与家庭攀比，供养的东西可能就不一样。听说去年那家供养了什么东西，对自己来讲就有压力了，供养少了就觉得不行，他们就会尽量地把家里的好东西、更多的钱财拿来供养，一方面来讲利益亡者，一方面可能说出去好听点，攀比的心理就是这样的。

[183] 有攀比的情况，对超度的上师来讲，当然这里面就有利益了，真正的上师不在乎供养多少，但有些就会在乎，这家人供养得多，听说比较富裕，那家人可能不行，他的心态可能就不平衡，他就会耽著供养东西的多少，这里面就会牵扯着自私自利。如果他没有牵扯到自私自利的心，单单依靠菩提心也能够利益亡者，就是说自己没有真修实证，但是你的心是很纯的，你的的确确不是为了接受供养，就是我作为一个修行者来讲，对于这个亡灵，我有义务，有责任，对他作一个法事，这样的心态，通过菩提心的动机驱动也可以利益亡者，因为菩提心的功德、加持力特别大。当然他去了之后，不可能只是发一个菩提心，在藏区会念很多完整的仪轨，在汉地主要是通过阿弥陀佛圣号来助念，但藏地有《闻解脱续》，破瓦的仪轨，伏藏品的加持力的仪轨，有很多具有加持力的仪轨，所以他用菩提心摄持去念那些仪轨，对亡者的利益还是很大的。

[184] 这样一方面可以利益亡灵，同时也不会成为自己修道的道障。有些修行者他就很担心，如果我做这些超度的法事，对我来讲可能会有些修行的障碍，有时能推就推了，就不愿意去。如果自己去了，有菩提心摄持，一方面对亡者有利益，同时也不会成为自己修道的道障。如果徒有虚名的上师或活佛去超度亡者，应该以最基本的菩提心摄持，这样发心做佛事是非常好的。

[185] 这个对我们来讲也是适用的，虽然我们没有顶着上师或活佛的名称，我们就是修行佛法的道友，道友去世了，或者道友的家人去世了，我们去助念也是一样的，应该以菩提心作为动机，然后念《生死救度》的仪轨，这样的话就对亡者有大利益，然后对自己来讲也不会成为道障，而且因为自己的善心驱动，去做了帮助别人的善法的缘故，整个行为是符合于大乘修法的，从你的发心、正行，到最后的后行，都是和菩提心相应的，就是完成了一次菩萨行，这样对自己的修行也有利，对亡者来讲也是有利益的。

[186] 反之，一门心思谋求自己的利养、仅仅依靠口头会念诵来超度亡灵，又任意接受死者的往生马等等，这实在是极其下劣的行为。



[187] 如果没有按照上述的要求来做，一门心思谋求自己的利养，有些人特别耽著供养，“一门心思谋求自己的利养，仅仅依靠口头会念诵”，证悟的功德自不用说了，连纯净的心也没有，他有的只是一个头衔，还有口头会念诵破瓦、闻解脱的仪轨等等，同时“又任意接受死者的往生马等等”，没有丝毫的畏惧心，也没有惭愧心，任意地接受死者的往生马。

[188] 大恩上师在讲记当中，也提到了往生马，往生马在藏区来讲就是一个术语。在人死了之后，就会请僧众或者活佛、上师去超度，供养家里面最好的一匹马。上师好像以前说过，一般来讲，黑色的马力量比较大，价格也高一点，白色的马可能好看一点，力量不行。以前我们也讲过黑马喇嘛的公案，黑色的马力量大，方方面面都比较优秀的。通常会把死者的衣服放在最好的马上面，一起供养给地位最高的上师。

[189] 如果上师只是口头上念了一些仪轨，心里在胡思乱想，在接受往生马的时候，也没有丝毫的愧疚心。没有想到这次我念得不成功，念的时候我在想别的東西。具有惭愧心也很好，但是根本没有，任意的接受死者的往生马等等。

[190] “这实在是极其下劣的行为”，这样一种发心和行为都是很下劣的，死者最好的衣服或者最执著的东西，基本上都会做供养。以前我们也在佛学院也碰到过，有一次在龙多活佛的家里聊天，看到有些地方送过来的东西，都是亡者家里最好的东西。他们把这些送给大的活佛、大的上师，请他们做超度。他们有这种规矩，把自己生前比较执著的东西纷纷送来这里名气大、修证高的上师。送到法王如意宝那里的最多了，其他大德、上师面前也有很多。

[191] 亡者非常执著这些东西，他虽然死了，但是中阴身也会对这些东西比较执著。他也会看，我的东西是怎么处理的，给谁了？如果给了戒律清净、证悟很高的人，他在这个过程当中，不会什么想法，然后这些上师也会帮他念经超度；如果给的人没有功德，也没有好好念，他也会生起一些不好的想法或者嗔心，有时候也会做一些障碍。

[192] 如果任意的接受往生马，往生马属于一个比较大的亡财，它是价值最重的，还有一些死者最执著的东西在里面，所以这种供养就会变得比较沉重，不像一般的有很多僧众去念经，然后每人供养一碗稀饭那样很普通的。最好的东西都会供养地位最高或者证悟最高的人，这份供养是其中最沉重的供养。如果没有好好去作意、发心，果报也比较大。如果我们不了解这个背景的话，我们可能觉得往生马没什么；如果知道了之后，所谓的往生马是比较沉重一份供养。有时候所谓的亡财也就是指这方面的亡财，这是一种非常下劣的行为。

[193] 如颂云：“己未趋至解脱之干地，然却致力引导他人者，此二之理少许不相合，犹如溺水之人救溺者。”

[194] 在自己还没有到达解脱的干地之前，就是说没有到达彼岸，自己还在水里面。“然却致力引导他人者”，自己还在装模作样，或者说经常去引导他人，引导他人在这个地方主要是指引导亡者。如果放在其他地方有可能就是给别人传引导文，这个引导就是指开显、直指他的心性，然后引导他解脱。此处主要是引导亡者，虽然自己还没有解脱，但他对这方面非常有兴趣，经常引导亡灵。“此二之理少许不相合”，就是说自己没有解脱去引导别人解脱，这是矛盾的、不相合的。“犹如溺水之人救溺者”，就像自己掉在水里还在挣扎，你还去救另外一个溺水的人，这不合理的。

[195] 这里面所要强调的是，如果要真实通过自己的力量去超度亡灵，必须要有证悟。如果没有证悟，也一定要有菩提心，不要耽著所谓的供养、名利。如果是这样的情况，也可以去利益众生；如果自己很耽著，也没有证悟，这方面可能比较危险，一定要注意。

[196] 下面讲了一个案例。

[197] 从前，大证悟者丹增秋佩大师在转绕匝日神山期间，

[198] 这个大证悟者叫丹增秋佩，丹增秋佩大师是具有证悟的人。虽然刚刚讲完徒有虚名的上师、活佛，马上就引用这个公案，可能大家会认为是不是他就是一个徒有虚名的上师？不是。他是一个真实的证悟者，通过用他的案例来说明这种情况，如果不注意的话，连他都会出现这种情况，何况说其他徒有虚名的上师、活佛，不注意的话，势必会更加悲惨。他在境界当中看到了，及时做了一些弥补，还有一些人是完全看不到，根本不做弥补的，一旦他的果报成熟了，就会非常的恐怖，像黑马喇嘛一样。

[199] 匝日神山好像是藏区的四大神山之一，虽然功德特别大，但是非常难转。噶举派的很多圣地都在匝日。有一种说法是曾经有一个大德，牵着一头羊，羊背着经书转匝日，最后就解脱了，这个故事是很著名的。有些地方说匝日在所有的神山里面功德是最大的。我听说以前非常难转，现在不知道。就是说匝日神山特别难转，甚至在转山过程当中就会死去，不仅路特别难走，还有一段必经之路，当地的人也会射杀朝圣者，非常危险。在三、四十年代的时候，如果要转山的话，需要政府组织，军队护送。这个功德很大，大转和小转也有一些差别，现在我不知道，可能没有那么危险了。随随便便地把朝圣者射死了，肯定是不行的，应该比以前要容易。

[200] 他的境界中出现了昔日他所超度并收取了往生马的一个人，

[201] 转匝日神山期间，在他的境界当中，有可能在打坐的时候，出现了他曾经超度过的一个亡人，就是说他超度，也收取了往生马。

[202] 看到那人从血海中露出头来并且喊着大师丹增秋佩的名字说：“我该怎么办？”

[203] 他从血海里面，把头露出来了之后，然后喊大师的名字说，我该怎么办呢？以前是他负责超度的，也收了最贵重的往生马，相当于超度的一些供养，这个时候那个人问，我应该怎么办？

[204] 大师惊恐万分地说道：“我将转绕神山的功德回向与你。”于是那人便不见了。

[205] 大师看到这个情况的时候，非常恐怖。他说，我把转绕匝日神山的功德回向给你。因为转绕匝日神山的功德的确非常大，前面我们也讲了，所以他说，我把转神山的功德回向给你。一边这样回向之后，也许这个人一边就被超度了。

[206] 这些案例说明，虽然他们从本性上来讲，证悟了究竟实相，但是显现上来讲他们还是在人间，可能显现上假装忘记了，然后把显现出来，通过这个案例给大家做一个警示。真实具有菩提心、证悟的大德们不会这样随随便便地处理事情，不可能会有随随便便接受了别人的东西，不超度的情况，这个是不会的，这样的事情在显现上面的确发生了，当时的情景也是很恐怖的。一个人从血海里面冒出，喊着他的名字说我该怎么办。他感到恐怖，说那我把功德回向给你。这是一种示现。他不是个徒有虚名的证悟者，而是真实的证悟者。可能是以前收了东西以后忘记了，反正是没有真实的超度，最后还会浮现出这样的情景来。

[207] 这样说完以后，那个人就不见了。

[208] 他们尚且如此，这些徒有虚名的上师、活佛，随随便便地收很多供养的后果会更加严重。听到这个案例以后，有些人连助念也不敢去了，万一哪天我的境界里面出现了什么，怎么办？有没有境界也不好说，反正会出现一些担心。其实也不用担心。我们去助念的时候，有时候连水都不喝，有时候可能会喝点水，更不会去收别人的东西，就是真心诚意地通过发菩提心去念诵仪轨，不会有什么问题。

[209] 这个情况就像前面第一段当中所讲的那样，既对亡者有利，也不会成为自己的道障。而下面的情况，即便是证悟者显现上都会成为道障的。在他的境界当中会浮现很恐怖的情形，他有现量见到这个境界的功德，然后也是适时地回向了很大的善根给他，这个幻象就消失了。

[210] 前面讲了，藏地有很多经忏师，一直致力于通过超度亡者去收很多钱，汉地也有很多经忏师，非常喜欢做超度的佛事，也不好好念。如果能够好好念，不管是汉地、藏地，居士、出家人，都会对自他有利的；如果不好好念，不管是哪个地方的人，做这些所谓的超度，对亡者没有利益，他们根本没有被超度，对自己来讲，也不会有什么利益。如果能够发起端正的心，通过极具加持力的佛菩萨名号心咒摄持来念诵，肯定会对自己有利。这方面我们不用过度的担心，也不能够太随便，不要堕入两个极端，既不要太担心，一点都不敢做，也不要太随便了，以玩笑或无所谓的心态去别人家里助念。如果我们去助念的话，应该具有对于亡者的大悲心，通过小心谨慎的态度，把自己的身语意管好，然后认认真真的念诵佛经、仪轨、心咒，最后认认真真的回向，这样做很有利益。

[211] 不仅如此，而且即便是具有殊胜证悟的高僧大德，如果接受亡财供养以后没有念经回向等，也会成为地道的障碍。

[212] 前面的公案并没有明显的成为地道的障碍，只是出现一些恐怖的情况，只是讲那个亡者没有被超度。下面这个案例，就是会成为一些道障。如果你没有好好念经回向的话，即便是具有殊胜证悟的大德，也会成为道障。虽然他具有殊胜的证悟，但是接受了亡财，不管通过什么样的因缘，比如忘掉了等等，没有念经回向，都会成为他的道障。成为道障就是说比较的明显，在死后的中阴状态当中，出现一些比较明显的道障，这里就是说，他在中阴的阶段



出现了道障，也就是说，如果他没有这些道障的话，很快就会融入到法身当中，获得更超胜的证悟。如果接受亡财供养以后没有念经回向，可能就出现了道障，自己没办法进入到殊胜的涅槃。

[213] 当然真正具有证悟的高僧大德，不会出现这样的情况。在世间上一个比较严谨的人，他都不会有收了别人的钱，不办事情的情况，证悟者不是说通过世间的训练，让他变得很优秀，而是真正地了悟了实相，他相续当中的智慧、大悲，不是一般的凡夫能够比拟的。他们示相的情况是比较多的。不管怎么样，他们有这样示现的必要性。因此，收了亡财之后，没有念经回向的话也会成为地道的障碍。

[214] 从前，竹庆仁波切杰美泰秋丹增圆寂时，弟众迎请哲美扬炯滚波尊者念诵遗体火葬仪轨。

[215] 竹庆仁波切杰美泰秋丹增应该是现在的佐钦寺当中的大德，佐钦寺在德格那边。那里有竹庆仁波切历代的转世，杰美泰秋丹增应该是第二世竹庆仁波切。我们看传记的话，历代竹庆仁波切都是功德非常圆满。第一世是白玛仁增，他创建了佐钦寺，他圆寂之后，第二世竹庆活佛就是杰美泰秋丹增。他也是佐钦寺的第三任住持，第一任住持就是白玛仁增，他圆寂之后，他的大弟子成为佐钦寺的第二任住持，然后他的转世活佛就是第三任住持。我看他的传记里面说，他方方面面的功德都非常圆满，他是一个名符其实、具有殊胜证悟的高僧大德。历代的竹庆仁波切在宁玛佐钦派当中，都是值得顶礼或尊敬的，全是真实的高僧大德。

[216] 在第二世竹庆活佛圆寂的时候，“弟众迎请哲美扬炯滚波尊者”，“哲美扬炯滚波”是一位噶陀的活佛，噶陀寺的传承有很多，比如莫札活佛的转世体系，也有哲美扬琼体系的转世。此处的哲美扬炯滚波就是这个体系前面的转世者，好像是第一世，他也是一个殊胜的证悟者。

[217] 这个竹庆仁波切在圆寂之后，弟子们迎请噶陀寺的哲美扬炯滚波来超度，念诵遗体的火葬仪轨。高僧大德圆寂之后，还有很多事要做，要修很多的法，处理遗体和处理一般人的尸体是不一样的。有些时候要做一些唤醒，入灭之后，他们是入到一种很深的禅定当中，如果不做唤醒的仪式，直接火化不合适。如果他安住在里面，直接火化了，相当于这个人还没死，你就把他烧了。对高僧大德要祈请他出定，还要法体上面也要清洁，和做很多的供养，这一系列的仪式，也对众生有很大的利益，处理高僧大德的遗体有很多不一样的仪轨。

[218] 结果尊者一整天始终念诵沐浴仪轨进行勾召，反复超度，完全像对一个普通人作超度一样。

[219] 把尊者请来之后，本身应该是做一些针对高僧大德的仪轨，这方面是完全不一样的，要用冰片、红花和水来清洁身体，然后要戴五佛冠等等，还要做很多的事情。上师老人家在讲记里面讲，对高僧大德不要念破瓦等超度，有时候是祈祷出定，有时候是祈祷他转世，有时候就是念《苦贤行愿品》《上师供》等等，主要是弟众集资净障。如果在殊胜的上师圆寂的时候，念诵上师瑜伽或者对他做祈祷的话，相对于平时来讲，如果在这些尊者涅槃时去祈祷，祈祷者更容易得到加持和证悟心性，也有这样的说法。

[220] 这个尊者一整天就是念诵沐浴仪轨，像给普通人念闻解脱一样。写好一个灵牌之后，要在镜子上面做一些沐浴，就是把他的罪业通过沐浴清除掉，然后勾招他的神识到灵牌里面，再反复念破瓦去超度他。“完全像对一个普通人做超度一样”，感觉他怎么像在超度一个普通人一样，而且是反复做超度。罪业到底有多重，才这样反复做超度，都有这种感觉。下面的弟子都糊涂了，为什么这位上师像对普通人反复做超度一样，超度自己的上师呢？

[221] 诸位僧人问这样做的原因，

[222] 当时没有说，做完之后，这些僧人问到底是怎么情况，为什么像超度普通亡者一样，反复给我们的上师做佛事？

[223] 尊者解释说：“他生前接受了超度亡者的黑马供品，可是当时却没有对死者诵经念仪轨作回向，被他超度的这个亡者是一个罪业深重的人，因此对他的地道成就稍有障碍，但现在通过我们俩并肩协力已经卓有成效。”

[224] 经过他的解释之后，就知道了，其实反复做的沐浴、勾招、超度，不是给这位上师做的，而是给另外一位亡者做的，哲美扬炯滚波尊者是在人间做，然后第二世竹庆活佛相当于在中阴给他做。两个人一起在做，通过反复地做这个仪式，最后就把这个罪业特别深重的人给超度了。

[225] 他以前接受这了这个人的黑马供品，就是往生马，当时忘记了念诵仪轨，也没有做回向。因为被超度的这个人罪障非常深重，所以导致他在去世之后的地道成就稍有障碍。大德们虽然从实相来讲，可能就是真实的佛陀的化现，但是他们示现在人间，也是在生下来之后，像普通人一样学习，然后依止上师、修炼，有些可能没有完全证悟，到了中阴的时候，也可以在中阴身成佛。在他们示现上面，去世之后，他的地道还可以趣入到更圆满的状态当中，他的修证在中阴的时候最圆满，属于这样的情况。因为他在生前收了往生马没有超度的缘故，所以对他进入最后最圆满的境界产生了一些障碍。这个地方讲的是稍微产生了一点障碍，现在通过两位尊者并肩协力已经卓有成效，意思就是说把亡者已经超度了。

[226] 据说这位亡者名叫各洛丹增。

[227] 这个人青海果洛州的人，名叫丹增，通过这样的方式把他给超度了。

[228] 这些真实具有殊胜证悟的大德们，也会有这样的示现。作为一般的人，如果肆意接受供品的话，不障碍地道的绝对没有，肯定会有障碍的。在《极乐愿文大疏》里面也经常说，如果任意享受信财、亡财的人，他的境界会越来越退失，以前具有的出离心、菩提心慢慢都没有了。

[229] 《极乐愿文大疏》里面讲到，以前的一个格西，他是很大的法师，智慧特别敏锐、非常超胜，智慧越来越不行了，以前可以见到文殊菩萨询问法义，后面文殊菩萨不来了，他觉得怎么回事，为什么看不到了？他就请人打卦观察，可能需要做灭财佛事，可能就是说他收的信财太多了，产生了地道的障碍。灭财佛事可能就是把这些财富供养或者布施了。不知道是不是有一个仪轨叫灭财佛事，不要再发财了，如果不做这个佛事，财富会源源不断涌现出来，做这个佛事之后，就会阻止了。

[230] 现在很多道友修财神，把自己善根赶快提前成熟，做灭财佛事就是不要再成熟了，做完灭财佛事之后，他又见到文殊菩萨了。有些时候这些也会成为道障，这是比较明显的。还有一些人本来就见不到文殊菩萨，智慧越来越不敏锐，道心越来越退失，这也是道障，反正就是修行修不动，最后连想修法的心都没有了。

[231] 这是收受信财亡财的情况，一般的修行者，虽然没有收受信财亡财，但是如果对于财富等世间的东西过度执著，从早到晚自己的心都在世间法上，肯定也会成为道障，过度的耽著世间法本身就会成为道障，只不过成为道障的情况有所不同。在家人和经忏师成为道障的方式不一定相同的，作为证悟者都会成为道障，何况是一般的人呢？肯定也会成为道障。如果能够知足少欲是最好的，当然知足少欲，并不是要过穷人的生活，不是这个意思。上师们早就讲过知足少欲的意思，不要过度贪著世间的财富、名利、地位，这样对自己心的明清、相续当中道业的增长，变成顺缘，都会有非常有效。

[232] 那些身居上师大活佛之位的人也是一样，如果在接受亡财的时候既不发心也不作回向、发愿、念仪轨等，而认为“我是如何如何了不起的上师、大活佛”，实在没有什么好处。

[233] 当然真实的证悟者不会有这样的想法，绝对不可能说我是了不起的上师活佛，就可以随随便便去做了。有这样想法的人，都是修行很不好的。

[234] 有些身居上师大活佛之位的人也是一样，上师老人家在讲记当中也讲到，有些人就喜欢看头衔，如果说这是某某法王、大活佛，那是某某上师，他会生起信心。即便是身居大活佛之位，的确有活佛、上师的名字，就像刚刚讲的一样，成为所谓的大活佛、上师的因缘有很多，不一定是真实的通过修证而得到的，也可能是通过其他的因缘而获得的。

[235] 在很多佛法兴盛的地方，虽然佛法兴盛是一回事，但是这个地方的人，主体来讲都是凡夫人。如果是凡夫人，就有凡夫人的烦恼、凡夫人的业，还有凡夫人的习气所形成的某些规则。佛法兴盛的地方毕竟也不是净土。极乐世界佛法兴盛，会不会有腐败呢？在那个范围不会存在。去了极乐世界的人，都被极乐世界强烈的加持力改造了，根本不可能生起这些烦恼。往生之前不管再怎么差，只要一往生，这些东西都没有了，这就是净土的加持，这不是净土，即便佛法兴盛，必定是娑婆世界不净的刹土。

[236] 有些人经常说这里佛法那么兴盛，为什么会有这样的事情、那样的事情？我们说这里的人，主体来讲都是凡夫，修持佛法代表他善根的成熟、愿意去修行，不代表他已经没有这些负面的东西了。成为大活佛、大上师，有自己的因缘，有些人的的确是诸佛菩萨的化现，有些人不是，可能是其他的因缘。



[237] 以前上师老人家也讲过一个很著名的上师，好像是华智仁波切时代的人，是华智仁波切，还是华智仁波切另外一个上师，我忘记了。他在一个地方传法，村子里面有户人家，是一个女人带着一个很小的儿子，大概只有几岁，非常穷，艰难度日。她就请求上师，你能不能够认定我的小孩子是某某大德的转世？这样就可以得到很多供养了。上师说可以。有一天在法会上面上师宣布这个小孩子是无垢光尊者的转世，很多人供养他，供养完之后，上师说，你们已经得到了这么多东西。然后他就过去宣布这个小孩不是活佛，也会有这样的情况。悲心比较强大的上师们也会这样做，他说你们知道这个小孩不是，我也知道不是，就是为了你们能够得到一些供养，生活得好一点，我才这样宣布的。这些人供养的是一个凡夫，而不是圣者的化现，他们也得到了很多东西。只有真正的上师，才能用他的智慧、大悲心来摄持整件事情，这方面我们倒没有必要过多的担心，这也是其中的一个可能性，也有其他的可能性。有上师的名称不等于已经证悟了，也有通过其他的因缘获得这个头衔的人。

[238] 如果在接受亡财的时候，没有发心也不回向。在前行没有好好发心，在正行也没有好好念发愿文、仪规，在后行还没有好好做回向，单单以为我就是个了不起的上师、大活佛，如果安住在这样的傲慢当中，实在没有什么好处。

[239] 即使是被无误认定为高僧前辈转世的那些活佛们，最初也需要从藏文的元音字母开始学习，换句话说，包括文字读诵以上他们都和普通人没有差别需要学习。

[240] 即便有一些被无误认定为转世活佛的人，比如有些小活佛的确是某某活佛、某某证悟者的转世，这是无误的，没有认错。认错的因缘也有，通过各种因缘干扰，也有认错的，还有一些可能是有其他的目的，故意认错了。

[241] 这些无误认定的活佛们，“最初也需要从藏文的元音字母开始学习，换句话说，包括文字读诵以上他们都跟普通人没有差别需要学习”。这些认定的小活佛们，经师从小给他教授文字，从字母开始，一个字一个字教，和普通人没有差别。

[242] 可以肯定地说，将前世所精通的文字读诵忘得干干净净却没有遗忘生圆瑜伽的人绝不会有。

[243] 华智仁波切说，连前世所精通的文字都已经忘得干干净净的了，还没有忘记生圆次第的境界的人绝对不会有。如果他连文字都忘光了，以前生圆次第的境界肯定没有了。如果他有这个境界，也不会忘记这些文字。

[244] 因此我认为（那些小活佛）不要在刚刚能骑马就开始享用信财亡财而要稍稍将精力放在修学发心、闭关修持上面，难道不是吗？

[245] 华智仁波切说，我也认为那些小活佛不要在刚刚能骑马的时候，就开始接受信财亡财等等，而是应该把精力放在修学发心、闭关修持等上面。华智仁波切讲了这方面的情况。真实的大德们会不会忘记？不会忘记，如果了达了实相的境界，无为法的证悟一旦现前之后，不会再忘记了。

[246] 很多大德忘记是出于示现的必要，就像释迦牟尼佛一样，释迦牟尼佛从兜率天下降之前，有些地方说他是十地菩萨，有些地方说他成佛了，他降生到人间的时候，也是示现了跟一般小孩子一样，学文习武，过着世俗的生活，还要苦行，显现上也很迷茫，这是有一定的必要性。《广大游舞经》里面对释迦牟尼佛每个阶段的每个行为都做过解释，这样示现的必要性是什么都有说明。

[247] 证悟比较圆满的成就者们，他们示现投生以后就忘记了文字，有这方面的必要性。为什么他们会反复投生到世间当中？因为他上一世事业圆满了，该度化的众生度化完了，所以就会换一种身份接着度化，或者说有另外一批众生需要度化。他主要是给弟子们做一些表率，什么才是一个正确的学习方式。他示现的时候，刚开始也是和普通人一样，文字也不懂，好像懵懵懂懂的必须要学习。转世者有些学得特别快，有些根本不需要学，有些显现上学得很快，这种情况也不少。为什么这样呢？就是给其他的弟子做一个参照，不要差距太大了。他也在学文字，依止上师好好学法，后面闭关，慢慢弘法利生，其实他的整个一生就是为了给后面的弟子做示范。他们从小学习，最后的境界就是这样逐渐形成的。

[248] 有些人只是学几年，或者根本不学习，就想要证悟实相，通过这些大德真实的示现，就告诉我们没那么容易！示现给我们看，这个大德是一个转世，前世的功德很厉害，然后都要精进地修学，有时还要闭关很长时间，那么一般的人就更加地需要勤奋。大德会给弟子很多必要的示范。

[249] 有时确实是示现，有时所谓的转世也不一定。转世有很多种，有的可能是圣者的转世；有些转世，比如说活佛，他不一定是成就者转世，虽然有活佛的名称；有的在中阴入胎的时候观想某个种子字，这个也可以是转世者；还有一些其他的。反正转世者，有些是佛的化身，有些是菩萨的化身，有些可能是加行道的，前一世修行有些觉受，但没有证悟，这种活佛也有。还有一种是中阴的时候，他把自己的心观成种子字入胎的，这个也是活佛转世，有各种各样的。有些是真的忘记了，有些是假装忘记了，示现重新学习的，有很多种。

[250] 所以，上师老人家有教言说：认定一个上师不要看他前世。释迦牟尼佛的经典当中也没有说，寻找上师善知识要看他的前世是什么，是第几代转世等等。在前面第六个引导依止善知识的条件里面，也没有说要观察前世怎么样。这个人是不是高僧大德，要看他现在在做什么，现在是不是在做对众生、对教法有利的东西，而不是看他前世是什么。我记得很清楚：有一次学院来了一个非常著名的活佛转世，很多人都去见，当时的情况还是比较热烈、疯狂的，因为名声太大了。后来第二天上课的时候，上师就说：我对这个小活佛没有什么兴趣，不知道他以后会变成什么样子，是不是真正的大德要看他现在在做什么。如果是一个真正的佛菩萨的化身，肯定会对众生、对教法有利益，所以，他以后做什么我会生信心，现在不生信心。是这样讲的，这些话我记得很清楚。

[251] 的确是这样的，不管你是不是佛菩萨的化身，有没有这个头衔，是什么活佛转世，小时候是看不出来的，慢慢长大，如果真是一个化身的话，他会度化很多众生，对教法也会做很多饶益。所以，上师老人家一贯的做法就是，前世是怎么样，一点都不重要，关键是他这一世在做什么。有些前世很厉害的，这世也有伤害众生、毁坏佛法的情况；有些没有听说是谁的转世，但是这一世也做了很多饶益众生的事业。

[252] 上师为什么要讲这些呢？因为现在有些修行者非常看重前世，很关心这个人的前世怎么样。我师父的前世是什么？如果是一个默默无闻的人，他可能就泄气了——没什么意思！如果前世是很厉害的就鼓起勇气继续依止，这是错误的。当然上师老人家说的这个小活佛现在很厉害，现在对佛法和众生利益都非常大。上师老人家当时给我们讲的教言是，让我们不要盲目地去崇拜，如果真的是活佛的化身，他一定会对众生和佛法有很大的利益。上师在这里面讲的一些殊胜的教言，我们要放到心里面去，就是主要看他其他的方面，而不是看他前世。

[253] 在这里所讲的这个往生法，是平凡人具三想的往生法或者叫做心识上师之往生，这也与《无垢忏悔续》所说的“依靠临终光环声往生”的意义相吻合。

[254] 前面是讲大悲超度，下面主要讲三想往生。在讲三想往生之前，先做一个铺垫，介绍一下往生法。这个引导文里面所讲的往生法是平凡人具三想的往生法，或者叫着心识上师的往生。

[255] 什么叫“心识上师”呢？就是临终的时候把自己的心识和上师的本性融为无二无别，通过这样的方式往生。在一些密法如《文殊大圆满》等的后面也是这样讲的，把自己的心识变成一个种子字融入到上师的心间，然后上师逐渐趣向极乐世界，这样往生叫心识上师往生。

[256] “这也与《无垢忏悔续》所说的‘依靠临终光环声往生’的意义相吻合”，《无垢忏悔续》里面也讲了“依靠临终”，在世的时候，如果修行没有成就的话，临终时，依靠光环和声音，在仪轨当中讲，最后把自己的心识或者观成明点，或者观成光环，光团等等，声音呢？有“贺嘎贺嘎”等修破瓦的声音，以这样的方式，光环和声音配合起来训练破瓦法。然后死的时候就通过“啪的、贺嘎”等等这样的声音，把自己的心识很快地趋入到上师或者本尊的心间，最后一起往生到极乐世界，和这个意义相吻合。

[257] 这种往生法对于具有殊胜证悟的补特伽罗来说是不需要的。

[258] 这种平凡者三想往生对于具有殊胜证悟的补特伽罗或者圣者修行来讲是不需要的，因为这是平凡人的具三想，他们是具有殊胜证悟的，不一定需要这个。

[259] 如《无垢忏悔续》中说：“死亡乃分别，可引空行刹。”

[260] 《无垢忏悔续》里面说，对于具有殊胜证悟的人来讲，死亡就是一种分别念，就和生是一样的，生和死都是一种分别，他知道这是一种分别，不是真正一个实有恐怖的地方。



[261] “可引空性刹”，了知了死亡是分别念，通过自己证悟心性，证悟死亡的自体，了知心的分别念是空性的，这个时候可以引导他的心识趣向于空行刹土。有些地方说空行刹土是空行母的刹土，比如是金刚瑜伽母的刹土，度母的刹土。真实来讲，空行刹土就是证悟心性的实相。

[262] 又如说：“所谓之死亡，瑜伽小成佛。”

[263] 所谓的死亡，一般的平凡者，世间人非常恐怖的死亡，对瑜伽士来说是“小成佛”，成佛就是觉悟，他在死亡来临的时候，就获得一次小的觉悟，所以死亡对他的证悟有所帮助，他不会对“小成佛”的机会恐怖，会非常期盼死亡到来的那种机会。在没死之前，有些人修法要有很大的精进才能突破，但是死亡来临，“小成佛”阶段出现的时候，他就很容易现前那种境界，所以也有中阴身成佛的修法。

[264] 有些人在没有死之前就成佛了，有些是在中阴身的时候成佛。中阴的时候，粗大的五蕴没有了，很多的障碍自然分离，分离的时候加上他生前所认知的中阴身实相，本性实相现前，那个时候对瑜伽士来讲，是一个非常珍贵的、能够让他觉悟圆满增上的机会，所以对他来讲，那时就是一个“小成佛”的机缘，死亡根本没什么恐怖的。当然对于一个一生修佛法的人来讲，也没什么恐怖的，因为该做的他做了，他知道在死亡之前修了那么多的善法，所以，他完完全全有这个功德，有善根来面对死亡，面对中阴，面对后世。这是因为他修了善业才有的无畏，有这种把握；还有一种把握是他已经证悟了心性。在死之前，对心性有所证悟，他知道在中阴的时候，还有一次小成佛的机会，有什么可怕的呢？完全没什么可怕的，这个叫瑜伽小成佛。

[265] 今生今世已经证得坚地、获得生死自在的诸位补特伽罗虽然表面上现似死亡，但实际上只是像从现在的一个地方去往另一个地方一样；

[266] 有些圣者今生修行“已经证得了坚地”，“坚地”就是很稳固、坚固的证悟，已经获得了，生死已经自在了，对于这些圣者补特伽罗来讲，表面上看起来是“现似死亡”了，别人从外表上看，他呼吸已经中断了，已经死亡了，但其实来讲，他只是从一个地方趣向于另一个地方，从这个身份换成另外一个身份，回来之后还是会继续利益众生的，他生死是自在的。在这个过程中，所谓的生死对他来讲没有丝毫的阻碍，他非常地自在。

[267] 修习生圆次第的诸位行者，正像前面所说依靠生死、中有的三种实修法而于三身中得往生。

[268] 有两种情况，一种是真实的证悟者，他不需要这三种往生，法身往生，报身往生，化身往生，这个都不要，他已经证悟，获得坚地了，这个生死自在的补特伽罗只是表面上死亡，换地方而已。他很自在的，世间的所谓来去自如，就像在自己的家里从这个房间到那个房间，没什么阻碍，非常非常轻松。

[269] 第二种情况是怎么样的呢？破瓦法有三种，修习生圆次第就是其中的第二种。修习生圆次第的诸位行者，证悟可能还没有达到坚地，生死还没有得到自在，这种情况就依靠前面的生死中有的三种实修法，在“三身中得以往生”：生，在生住中阴的时候；死，在临死中阴的时候；后面是真实进入中阴的时候。在生、死、中有三个阶段，通过三种实修法——在死之前有一种修法，临终时有一种修法，中阴时有一种修法，“通过三种实修法而于三身中得以往生”，即身往生，报身往生，化身往生。

[270] 正如所说的“往生法引导修法差者”。

[271] 往生法是引导“修法差者”，主要是针对具有三想者，如果是修法比较差的人，就可以通过三想往生来获得解脱。所以，在整个佛法当中，针对不同的阶段、不同的情况、不同的人设计了一套能够让不同的人解脱的方案，我们有很多套方案可以做。关键是你首先要学，要重视，该训练的要训练。如果所有的方案都了解了，那我们就要好好地去做修持共同加行，不共加行，修持空性，修行大圆满正行，训练中阴也训练破瓦。临终的时候，显宗当中还有用呼吸去修自他相换，在这个状态当中死去的也有，也可以很自然地往生到刹土当中。还有净土宗，在临终的时候，呼唤阿弥陀佛，念诵阿弥陀佛佛号，死亡断气之前阿弥陀佛来迎接，一断气就走了，这个也是临终时候的修法。还有已经进入中阴的怎么办？在中阴有一些中阴的观想、修行的方式。

[272] 针对每个阶段都有修行方法，乃至所有的方案都失效了，都没有来得及，那么投胎的时候，还有一个观想。怎么去善巧地投胎？这个也是一个技术活。投胎是技术活，在世间是这样讲的，就好像有些人投到一个比较富裕的人家。但是我们说的意思是，这里面有一些技术成分，就是把你的心识观成“吽”字，或者观想成“德”字，观想成“舍”字，或者怎么去寻找修行的家庭，这些必须要选择的，这个是一套方案。

[273] 因为有很多套方案，所以我们必须要认真地学，学完之后要不断地串习、发愿、回向。这样做了之后，最好是今生就证悟了，或者临终往生了，然后在中阴的时候还有小成佛，或者往生极乐世界。在中阴的时候，有些地方说往生极乐世界特别地容易，只要能想到一念就能往生。因为中阴的时候，心识没有粗大的五蕴，特别地快，很敏锐，一下子就去了。就好像船在水里，一只手就能轻轻地拖来拖去，很简单地。我们要去了解，了解完之后要认真地去对待，该训练的就训练。现在每天也可以训练，有烦恼，有什么挫折就用正法去面对，死的时候，临终的时候用正法去面对，训练好之后，就没有什么可恐怖的。但是如果没有佛法，或者说对佛法没有认真串习的话，那现在可能就会有许多的担忧、恐怖，临终的时候也有，中阴的时候也有，这样你就一直没有办法得到安稳的。

[274] 因此，修道尚未获得稳固或者罪孽深重之人等需要具三想往生法的这一要诀。

[275] 第一种情况，是修道没有获得稳固的。道修了，但是出离心没有稳固，菩提心也没有，空性的修法也没有，所有的修法都不稳固，这是一种人；第二种情况，罪障特别地深重，杀生偷盗邪淫，包括五无间罪都做了，像这样的也需要三想往生。罪孽很深重也有一个方法可以解脱，不是说你罪孽深重就完全完了，破罐子破摔，反正我不行，完全不修了，不是这样的。罪业很深重，完全丧失广大闻思修机会的时候，还可以每天串习破瓦法，不管怎么样，每天修一次破瓦法。如果没有办法制止很多罪业，比如必须要杀生、偷盗，必须要做很多这样的事情，每天都在眼睁睁地看着罪业增长，没有办法去对治，那么这个时候，如果按照一般的情况，可能是很危险的，但是这里面有一个破瓦法，也就是说这个时候训练破瓦法，临终的时候通过这个还可以往生。即便是罪障很深重的人，也可以通过破瓦法往生，这是一个殊胜的窍诀。

[276] 如果拥有这样的窍诀，那么无论他罪业何等深重也必定不会堕入恶趣，

[277] 如果拥有破瓦的窍诀，不管这个人的罪业是怎样地深重，如果掌握了这种修法，修好这种修法，那么他绝对不会堕入恶趣，但是，前提是你不要修。如果说这么好的修法，你什么都不训练，临终的时候也不训练，那就没有办法了，最后一个帮助你解脱的方法，你都放弃了，那就没有办法了。虽然这个非常好，但是还是有个前提，最低标准就是你要对这个法有信心，你要去修，修了之后你就容易成就，临终的时候，也绝对不会堕入恶趣。

[278] 就算是造了无间罪业径趋直下的人们如果遇到这一教言，则一定不需要堕恶趣。

[279] 这是非常肯定的，不是不一定堕，是一定不会堕，即便是五无间罪。五无间罪在整个共同乘当中是最重的罪业，一般来讲，死了之后没有中阴身，直接堕入无间地狱，这是非常严重的一种罪业。

[280] 即便“造了无间罪业”的人，如果遇到这个教言的话，也不用担心，绝对不会堕入恶趣。你要对这个修法有信心，经常去串习。这个很简单，破瓦法特别地简单，每天修几分钟、十分钟，每天修就能很快修成，修成之后就每天花一定时间去串习，养成习惯了。如果死亡到来，因为早已习惯了，就能自然而然地通过中脉道往生极乐世界，所以一定不会堕入恶趣的。

[281] 续中说：“日日杀梵志，及造五无间，以此道解脱，不为罪业染。”

[282] “日日杀梵志”，每天都在杀梵志。“梵志”是婆罗门，俩个字是梵语和汉语的综合体，混合起来翻译的，“梵”是清净的意识，“志”是志愿的意思，梵志是清净的志愿。以前在印度梵志就是婆罗门，婆罗门有清净的志愿，要修行梵天的叫梵志，有时佛教里面的修行者也叫梵志。但是上师老人家，他解释梵志不是佛教的修行者，主要是外道的一些修行者，比如国外的修道士，印度的婆罗门等等，这些苦修的、想要解脱的叫着“梵志”。

[283] “日日杀梵志”，就是说每天都在杀，不是杀虫子、杀鸡，他杀的是人，是修行人，所以，他所造的罪业是很重的。杀生罪业在十不善当中都是排首位的，而且他所杀的不是一般的旁生，和旁生没法比，杀旁生虽然有过失，但是杀一个人的过失比杀旁生的过失要大很多，虽然生命是平等的，但是为人感受苦乐的能力、修道方方面面的能力，要远远地超胜旁生，所以从这个层面来讲，杀人比杀旁生的过失要重。五戒当中，也是杀人犯根本罪，杀生则不是。杀人当中，是杀一般的普通人还是修行人？这是杀修行人，天天都在杀修行人。还有造五无间罪，五无间罪当然是很严重的，他不单单是杀一般外道的修行者，而是杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉，这是三个无间杀，还有破坏和合僧，出佛身血，这是非常严重的罪业。



13 往生法(138-142)

- [284] 这么重的罪业，“以此道解脱，不为罪业染”，都可以通过此道解脱，不会被罪业所染污。所以如果修这个法，你就可以到净土当中去，最起码不会被罪业所染堕入恶趣。无间罪本身肯定是要堕入恶趣的，而且直接堕入无间地狱，但是如果你修这个破瓦法，就绝对不会堕入恶趣，还非常有可能往生到净土当中去。
- [285] 又说：“九窍之上方，意念可往生，不为罪业染，生于清净刹。”
- [286] “九窍之上方，意念可往生”，“九窍”就是平时我们讲的两眼、两耳，两个鼻孔，嘴，和大小便道叫九窍。“九窍之上方”是指我们头顶上的梵净穴，九窍上方有梵净穴。
- [287] “意念可往生”，我们平时要习惯性地把心识往头顶上走。破瓦法就是这样的，就是观想中脉，头顶上有阿弥陀佛安住，把我们的神识一次又一次地从中脉当中往上，从头顶上出去。
- [288] 大恩上师也讲到了刹那往生法，也就是经常性地把自己的注意力放在头顶上，这样我们死的时候，注意力在头顶上也可以解脱，不堕入恶趣。所以，“九窍之上方，意念可往生，不为罪业染”，其实就是讲破瓦法。“生于清净刹”，不会被罪业所染污，而且可以生于清净的刹土。
- [289] 其他续中也说：“头顶日月坐垫上，具相上师尊足前，若知趋入中脉道，造五无间亦解脱。”
- [290] 其他的续部当中是这样讲的，“头顶日月坐垫”，在自己头顶上面观想坐垫，“日月坐垫上”，莲花上有日轮和月轮的坐垫，坐垫上面有自己的具相上师，或者在后面咱们的修法当中，把上师的本性观想成阿弥陀佛，在“尊足”前皈依或者是修行。
- [291] “若知趋入中脉道”，观想中脉，后面还要讲，把自己身体的正中央观想成中脉。中脉就像一个通道，它是空的，观想一种通道。如果自己的心识从中脉往上走，进入到上师的心间，这个时候“造五无间罪亦解脱”，即便是造了五无间罪，也可以解脱。
- [292] 所以说，这一深道往生法的教言是不修便可成佛之法，也是以强制性的方法使罪孽深重者得以解脱的密道。
- [293] 所以这个深道往生法的教言是不修就可以成佛。这个里面的“不修便可成佛”，“不修”是什么意思呢？就是不需要像其他那些修法一样修很长时间，后面讲如果你在闭关修行的情况下，一般七天就可以修成，但有些差一点的就多修一段时间，修行好的人可能一两天就能修成。一般地七天就可以修成，所以叫“不修”，意思就是说不需要花很长的时间来修行。
- [294] “便可成佛”，如果你通过这样的法修行的话，不堕入恶趣，可以到净土，这是成佛的因，虽然不是直接成佛，但是从这个层面来讲，是一种小的觉悟，是觉悟的开端，终究可以很快成佛，所以叫做不修可以成佛。当然如果所有的因素都齐全的话，通过这个法也可以直接成佛，这也是有的，不是说绝对不可以成佛，或者说绝对可以成佛，这要看根基。所有因缘成熟的时候，成佛就特别快，可以这样去理解。
- [295] 这样的法，一方面是不修成佛的法，一方面也以强制性的方法，让罪业深重者比如一些世间人造了很重的罪业，或者我们很多道友经常说自己罪业深重，如果我们愿意修破瓦，那么通过修行破瓦的方式还是可以得“解脱的密道”，“密道”就是捷径，或者是非常殊胜的秘密的修法。
- [296] 虽然这么殊胜，但是也需要善根，如果没有善根，第一个遇不到，第二个给他讲，他也听不进去。世界上有这么多人罪业深重的人，如果你给他讲破瓦法，有几个人能相信呢？打诨、乱说，完全不会有一点点的相信，他绝对不会修的，即便是我们身边的这些人，他们也不会去修的，父母你给他们讲，他们也不会去修的，所以还是需要一定的福报。就像净土宗所说的一样，我这个修法“三根普被，万修万人去”，但是关键的是你要信才行，你不信的话，再“三根普被”的，可能是三根之外的根，没有办法的。根本不相信的话就完全没有办法，你不念什么办法都没有，所以还是要有信心作基础。如果对破瓦法有信心，那么即便是罪业深重的人也可以往生。
- [297] 有些道友说，如果是破了誓言的怎么办呢？破了誓言的人不算在这个里面，因为这个是太重的罪业了，没办法了。这里面没有讲到破誓言，只讲到了五无间罪。无间罪当中，最轻的是可以的，谤法也可以，或者说你破了根本的戒律，别解脱戒的根本戒律，菩萨戒律，不是最重的密乘戒律都可以。或者说杀生很重，偷盗、邪淫、堕胎，世间很多特别严重的罪业，都可以包括在里面，都可以通过修行破瓦得解脱，完全不会受这些罪业染污，这是非常殊胜的法。
- [298] 金刚持佛说：“日日杀梵志，及造五无间，若遇此教言，无疑定解脱。”
- [299] 这个和前面的教言是一样的。前面是“不被罪业染”，这个是“无疑定解脱”，一定可以解脱的。
- [300] 邬金莲花生大士也说：“修持成佛法皆具，不修成佛法我有。”
- [301] 邬金莲花生大师说，通过精进修持可以成佛的法，每个大乘教派都有，但是，不修就可以成佛的法“我独有”，只有“我有”。
- [302] 这个法在这里指的就是破瓦，当然在其他地方也可能指大圆满，大圆满法基本上也是不修成佛的。在正行当中，大圆满的窍诀是特别地殊胜。但在这里是指破瓦法，它是不修就可以成佛的法。
- [303] 大智者那若巴说：“九门乃为轮回窗，一门即是大手印，关闭九门启一门，无疑趋入解脱道。”
- [304] 那若巴尊者说，“九门乃为轮回窗”，“九门”就是前面讲的九窍，是轮回的窗口。“一门即是大手印”，头顶梵净穴属于大手印，是代表解脱道的意思。大手印既是一种修法，我们知道噶举派有一种大手印的修法，也是一种果位，一种境界，比如四持明当中有个大手印持明。“大手印”理解成解脱道，“一门”，头顶的梵净穴就是解脱道。
- [305] “关闭九门启一门”，临死的时候，神识不从九个门走，不从眼睛鼻子这方面走，是从头顶走，所以叫着关闭九门。“关闭九门”在中脉修法当中体现得很清楚，只有一个通道，就是头顶这个通道，其他的包括中脉里面全是封闭的，心间也是隔断的，心神不会往下走，是往上走的，从头顶上出来，所以“关闭九门启一门”，开启一道门，就是头顶上的门。
- [306] “无疑趋入解脱道”，我们的神识必须通过强制性的训练，观想自己的神识从头顶上趋入上方的阿弥陀佛心间，不断地训练，训练得很纯熟，然后“无疑趋入解脱道”，死的时候就完全可以趋入解脱道，可以到刹土当中，证悟究竟的实相。
- [307] 南岩玛尔巴罗扎尊者也曾经说：“我今修持往生法，反反复复修炼已，平凡而死亦无惧，具有前修之把握。”
- [308] 米勒日巴尊者的上师马尔巴尊者就是这样讲的，“我今修持往生法”，我现在修持往生法。“反反复复修炼已”，现在开始修行往生法，反反复复地修炼。不管是修大圆满的人也好，还是修净土的人也好，或是正在修加行的人也好，这个破瓦法对所有的人都是特别地简单，非常容易修，只要把它搞清楚之后，几分钟就完全可以修一遍。
- [309] 反反复复修炼之后，“平凡而死亦无惧”，就是说没有获得任何境界的，没有证悟空性还是一个平凡身份的，即便是以平凡的身份而死，“亦无惧”，也没有什么可恐怖的。为什么呢？“具有前修之把握”，因为以前我修持破瓦有把握的缘故。“前修”就是在死之前，已经反复修炼了破瓦，他有一定的把握。所以在死之前把破瓦修好了，就没有什么恐怖的了，就不用担心了。
- [310] 把破瓦修好之后，你就不用说没有时间了怎么办呢？你修完破瓦之后，你该学中观的你就慢慢地学，你该学什么就慢慢地去学什么，不用说我还在学理论，我死了咋办呢？你把破瓦修好之后，你可以慢慢地去学其他的教法。因为现在说这样的话的人比较多，说没有时间了，我现在还在学理论等等，如果你把这个修好之后，“平凡而死亦无惧，具有前修之把握”的缘故。
- [311] 至尊笑金刚说：“此等往生融合（将自心融合于阿弥陀智慧之教言）之窍诀，乃为摧毁中有之向导，具足此道之人可有否？命风进入中脉人安乐，彼将趋入法界唉玛吽！”
- [312] 至尊笑金刚就是米勒日巴尊者。这里面引用了续部的观点，引用了邬金莲花生大士的观点，也引用了噶举派那若巴尊者的观点，还有米勒日巴尊者的观点。
- [313] “此等往生融合之窍诀”，“融合”就是自己的心识最后融入到头顶阿弥陀佛的心间，或者某某上师的心间，叫做“融合之窍诀”。这是“摧毁中有之向导”，因为这主要是临终的时候修的，如果自己死的时候通过这个法，就不需要经过“中有”了，不经过中有就是“摧毁中有之向导”。



[314] “具足此道之人可有否”？具足这个殊胜窍诀的人有没有呢？就是说如果没有学的应该去学，学了之后应该反复地去观修。我们有没有呢？鞭策我们应该是具备这种窍诀的人。对我们每个人而言，米拉日巴尊者就像站在我们面前，点着我们的脑门说：你应该具备这个窍诀！你应该就是这样的人！

[315] “命风进入中脉人安乐”，命风进入中脉，就是自己的这个生命，最后要把它观想成一个风团明点，把自己的心识观想成一个种子字，从中脉里面往头顶上走，叫着“命风进入中脉的人安乐”。命风进入中脉，从平时圆满次第的角度来讲，所有的命风或者进入中脉，或者轮回的气进入中脉可以获得解脱。中脉代表法界的意思，所有的业气进入中脉，他就可以在中脉当中获得解脱，证悟空性。在观想的时候，命风进入中脉，从中脉修炼，把自己的生命观想成风团和“舍”字，从头顶上出去，然后进入到阿弥陀佛心间。这样修炼的人，他会非常地安乐，今生也安乐，没什么恐怖的，死了之后也安乐，因为他会趋入到净土。

[316] “彼将趋入法界”，这个人一定会趋入法界。“唉玛吹”，很稀奇，特别特别地稀有，“唉玛吹”不是随便喊的，的确是很稀有的一个法。就是说罪业深重的人，不修可以成就，或者通过前修把握的缘故，“平凡而死亦无憾”，没有什么畏惧的等等。

[317] 这以上讲到了破瓦修法的殊胜性。它不需要花很多的时间，刚开始的时候可能要一些时间去搞明白，这个修法到底是怎么回事？下面该画的图的都画了，该念诵的也有，观修的也都是很清楚，最多花十几分钟、二十分钟就把修法搞懂了，搞懂之后每天就串习，最后就修一个长寿佛，念几句长寿佛的心咒，这个的确非常简单。我们要对这个法生起信心，讲这么多就是让我们生起信心——想修。

[318] 如果我们想修，还要真实去修，有时我们想修，就是一直不修，这个不对。想修就一定要修，只要开始了，就没什么不会的。有的时候说怎么办呢？一定要带着修啊！其实也不需要带着，这个是很容易的。你搞清楚之后，早上起来修，有时晚上修，经常修，修纯熟之后就特别容易修。颂词也不多，刚开始你可以照着读，然后背下来，在什么地方都可以串习，这是非常容易的。有朝一日如果你生了很重的病，在病床上什么都修不了的时候，你就可以每天串习这个颇瓦。这是一个非常简单的修法，很容易修，它的加持力、功德特别大，通过这样的方式你就可以成佛、趋入法界，的确是非常稀有的！

[319] 今天我们的课就讲到这个地方！

[320] 附辅导答疑：

[321] 前行 139 课答疑来自菩提如意宝珠 00:0006:37

[322] 索南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

[323] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

[324] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

[325] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

《前行广释》第 140 课辅导资料

[326] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[327] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[328] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

[329] 发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。

[330] 《前行引导文》第一部分讲到了共同前行。共同前行是让所有的修行者，了知正在安住的轮回的过患和解脱的必要，从而生起出离心。所有志求解脱的修行者，不管是小乘、大乘显宗和大乘密宗，如果要成为一个修行者必须要生起出离心，这就是共同的法相。无论如何，我们要了知，从轮回当中解脱，一定要发自内心生起这种意乐或者觉受。生起出离心之后，虽然我们的身份还在轮回当中，还会做轮回的事情，但是我们的目标是解脱轮回。一般来讲，二者之间也不存在比较明显的抵触，也就是说我们还没有解脱轮回之前，毫无疑问肯定还会在轮回当中生活、工作，继续要住一段时间，但是我们的可以不再耽著轮回了。这就和以前的心不一样，以前我们是在轮回当中漂流，在轮回当中住，生活和工作，除了轮回之外也没有其他的想法。现在不一样了，我们的想法要解脱轮回，依靠轮回的身份，依靠轮回当中我们的房子或财产来修解脱道。这个就是我们在共同加行当中要致力于生起的出离心。

[331] 然后要修不共加行，不共加行是谁的不共加行？是证悟大圆满的不共加行。为什么共同加行完了之后，马上就要跳到大圆满的不共加行呢？假如我们修完共同加行之后，把往生净土作为正行的话，那么它的加行就不一样，和咱们这里的五加行就不同。如果说修完共同加行之后是要修大乘的显宗，比如说，以大空性作为正行，那么它的加行也不一定一样。现在我们修的是大圆满，以大圆满为正行，当然就不一定和其他的以空性、菩提心或者往生净土为正行的前行相同，咱们这个五加行是大圆满的不共加行。还有，如果你要修噶举派的大手印，或者修萨迦的道果，或者修觉囊派的时轮金刚等等这些法，加行也不一样。

[332] 有些是相同的，也有不同的。比如说我们念皈依的颂词，虽然都要修皈依，如果是以大手印或者道果为正行的修法，他们的皈依偈、皈依的内容和我们的词句不一定相同，我们这里是圆满的不共的皈依。发菩提心没有什么大的差别。金刚萨埵百字明，还有修曼荼罗的修法，所供养的对境，还有要安住的方面有一点不同，总体来讲这两个修法差不多，是相似的，每个法的传承不同，包括怎么样放基盘，怎么样放供品等等，这些细节可能稍微不一样，但大的方面是一样的。上师瑜伽是不一样的，宁玛派的上师瑜伽是以莲师作为主要观想的形象，如果是其他的宗派可能是其他的形象。

[333] 我们修持的是大圆满的不共加行，如果后面要修大圆满正行的话，那一定要把大圆满的不共正行认认真真地修，力争在修的过程当中法入于心，让正法来改变我们的心。现在我们的，要不然完全不相合解脱道，要不然完全不相合于实相，和大圆满的体不相应。但是我们要通过修持共同加行让心和解脱道相应，通过修不共加行让心和大圆满的方向相应。虽然大圆满的不共前行还不是真正的大圆满正行，但它是朝这个方向在运作的。如果我们认认真真的把大圆满的不共前行修好的话，以后在修大圆满正行的时候就有一个很好的基础。

[334] 修法主要是调伏我们的心，让法入于心，如果法入于心就和现在不一样了。有些道友说，修了这么多法，学了这么多法，好像面对烦恼、面对环境的时候还是感觉很无力。其实这就是典型的法没有入心，正法当中的境界在你的心中没有生起来，你的想法还是轮回的思想，正法当中所讲的法义对你来讲还是法本里面的，它还没变成你自己的状态，就是说法还没有改变你的心。如果法入于心了，那么你的心就和法完全一致，你的心就变成法了。你的心变成法之后，你的思想和现在的思想就完全不一样了，很多以前面对不了的问题、矛盾、冲突、纠结，当法入心之后都不存在了。所以，我们现在首先要学习，学习之后要思考生起定解，生起定解之后要观修，通过闻思修，逐渐逐渐我们的心就和法相应。

[335] 以前我们一再讲过一个比喻，就像我们做饭时和面一样。刚开始的时候水是水、面粉是面粉，你把面粉倒在水里面二者是不相融的，但是当你有技巧，也有一定的时间逐渐去和面，到达一定阶段，水和面粉逐渐逐渐就会高度融合，最后完全融合，面就揉得很成功了。这个时候水和面粉已经高度协调了，你要做面条、馒头或者捏各式各样的形状都可以。心很调柔的时候也是这样的。

[336] 现在我们心是心，法是法，心和法之间就像水和面粉之间的关系。我们听法闻思就是第一个阶段——把面粉倒在水里面或说把水倒到面粉上面。大家如果做过饭就知道，你把面粉放到盆子里，你倒点水进去，水就在面粉上面，或者说在水上面撒一把面粉，面粉就漂在水上，二者之间没有融合。我们要知道这是第一个阶段，这个只是把面粉撒在水上还没有去调还没有去揉。第二个阶段，我们必须要去思维，要不断地闻、不断地思维、不断地观修。这就是你的手在不断地和面的过程，可能旁边的师傅会指点你大概用什么样技巧，你可以学；修法过程中上师也会说，你在修法过程当中这个需要注意、那个需要注意，他会指点。最关键的还是我们自己需要去不断地努力精进，这样，随着时间的增长正法一定会入于我们的心，我们的心就完全可以被调伏。

[337] 修共同加行和不共加行当中就会有这样一种过程，通过这样的方式，我们的心逐渐逐渐就可以调伏。以上也讲了修行共同加行、不共加行这些修法过程当中的一些关系。

[338] 学完不共加行之后，在本论当中我们还要修持破瓦法。如果说我们在今生修完加行没来得及修正行，也可以通过这样的方式往生；如果我们修了正行没有成功也可以通过这个破瓦最后往生极乐世界，它也是让我们获得解脱的一种殊胜方便。现在我们正在学习破瓦法，前面讲了破瓦法不同的分类，有



法身往生、报身往生、化身往生，还有平凡者的三想往生和通过大悲铁钩超度的往生。把这些都了解完之后我们现在要修的是哪一种呢？我们主要修的是第四种——平凡者具三想的往生。今天要介绍往生修法。

丙二（往生修法）分二：一、修炼；二、运用。

[339] 第一个我们要修炼，讲了在什么样的时间，通过什么样方式进行修炼；第二个，修炼完之后要运用，通过实践不断地运用这个法。

丁一、修炼：

[340] 如今自己求得往生引导以后反反复复加以修炼，在没有出现验相之前一直精勤努力。

[341] 首先我们要在上师面前，求得这个往生法的引导。这个往生法具体的修法是怎么样的，必须要依止一位通达这个法的上师善知识，然后在他面前求这个传承还有修行的方式。求得这个引导生起定解，之后反反复复地加以修炼，不能修一次两次之后，认为好像没什么效果，自己就不修了，这样是不行的，必须要反反复复修炼。

[342] “在没有出现验相之前一直精勤努力”，这个修行一直要到出现验相。后面要讲这些验相，比如修开之后头顶上可以插入茅草，或者虽然没有插茅草，但是头顶上会流出黄的水珠，有些时候头顶发痒等等，它有很多各式各样不同的验相。出现验相之前要精进修，也不是说有了验相，修成了就可以停滞，虽然不需要像修成之前那么反复地精进，但是还是需要几天修一次或一天修一次，反正要不断保持这个修法的相续，自己不要中断。

[343] 修成之后再继续串习的话，一方面是保持修成的验相，一直保持头顶是打开的状态，因为修开之后，如果长时间不修的话又会闭合，大概是这个意思。另一方面，不断串习也是不断地忆念，把这个修法修得越来越纯熟。因为一个技巧或技能如果每天都在用，这样就不会生疏，如果出现那些比较极端的情况，自然而然就会使用得上。破瓦的修法也是一样的，如果每天都串习或者几天串习一次，就会很熟悉，就有这种意识，假如出现一些横死的因缘，出现一些紧急情况，他很自然就记得起来这个修法。尤其是训练往生法，为什么一定要反复地训练呢？其实有很多教言讲，我们在临终的时候能不能够使用，很大的程度取决于我们平时在死亡之前对这个法的训练是否纯熟。

[344] 《修心七要》和《耳传略释》里面，也是讲到了一些修行获得成功的验相。还有《大乘经庄严论》当中讲，检验你的修行是不是比较纯熟的方式，第一是突发情况，情况突然发生了之后你能不能够马上安住在法义当中，这就是一种检验。就像小时候恶作剧吓人的时候，你出其不意才能吓人，别人看到你躲在那了，你再去吓人就沒效果了，同样，如果你有准备，那就没办法检验你的修行是不是过关了。所以检验的方式其中一个就是突发情况，突然发生一个情况，不等你去思考，没有你思考的空间和时间，这个时候就看你自己的条件反射是怎么样的，如果你佛法训练得比较多，可能就会自然而然以正法或者你自己的境界来作反应。

[345] 以前禅宗的一些大德有一些检验的标准，就是突然抓住你，让你道一句，这个时候根本不给你反应的空间，如果你说：等一下我想一想，那绝对考试不及格，你不用说了，没有过关。让你突然道一句，能自然而然说出来的东西就是自己的一种境界、状态，说出来之后契和于实相，那就说明你的修行可以、有功夫，大概是这个意思。这是突发的情况。

[346] 另外一种方式，虽然不是突发的，但是是比较严重的事情，世间当中类似于致命打击那种比较严重的情况。如果事情不是很严重，你可能扛过去或者觉得没什么，但是如果情况很严重，这个时候就看出你的修行到底怎么样。如果是一般的情况，可能你无所谓，或觉得可以不执著，这些也看不出你的修行到底是怎么样，厉不厉害或者修得成不成功。一个很严重的情况，对你来讲可能是致命的打击等等，这种情况下就能看出一个人的修行怎么样，这是装不了的，没办法装，这完全来自于你平时的串习和训练。

[347] 如果你平时的串习训练很过关，那么根本不在乎，不管突发情况也好，还是说很严重的情况也好，因为你的心早就训练好了，这些都不能够影响你，你自然而然还是一直安住在正法的状态当中。

[348] 临终虽然是一念往生，很快的时间当中，你如果做好了你可以往生。但我们绝对不能够把这个宝压在最后的临终一念上面，这是绝对不行的。虽然有些传记、公案当中，某某铁匠、某某屠夫一辈子都没念佛，临终的时候念一句佛号就往生——这个是我的榜样，我应该学他。他往生是他的事，你能不能往生还要打个问号。如果我们压宝压在这的话那就是太过于冒险主义了，那是不可取的。

[349] 最好就是平时训练，不管怎么样，现在还有时间、还有自在的时候就多串习、多训练。一个是要串习不要耽著轮回，因为临终的时候最大的违缘就是耽著轮回，耽著轮回当中的这些亲人、财产等很多很多东西。如果自己的心在这上面挂碍的话，那个时候想要成功往生是很困难的。一方面你的心在耽著轮回，一方面你应该去净土，那个时候两方面一较劲，肯定就来不及反应了，你的心耽著于轮回法上面，就没办法再往生了，错过往生的机缘了。

[350] 平时要通过出离心、大悲菩提心，尤其是通过空性的正见，了知轮回当中所有的法都是如梦如幻的，没有什么可以耽著的。如果把你的心训练得很好，临终的时候，你自然而然就会相应佛法，不管是要往生，还是要安住空性，还是要修自他相换的菩提心，不管是哪一种是正法，都可以比较自在安住。因为你的心中没有其他的思想让你去分心的，你就安住在正法当中。虽然看起来很简单，但是要真正做到这一点，也绝对是需要一辈子精进修行的，到了那个时候才会出现这种验相，在这之前一定要不断去训练。

[351] 我们现在讲的是修法，为什么一定要不断的串习、训练？原因就是，现在你训练得越熟，到了临终的时候，你能够成功使用它的几率就高，一定是有这种关系的。现在对我们来讲还有自在，还有机会，不管怎么样，这个破瓦法一定要修炼，虽然有些人说很忙很忙，但是几分钟、十几分钟应该能抽得出来串习的。如果平时习惯训练破瓦，即便这辈子当中并没有很多时间去做大量的闻思修行，可能是被生活、工作、家庭所累，或者说不自在不自由，没办法像其他道友一样去修行，但是自己每天空出几分钟、十几分钟的时间修破瓦，每天串习，把这个法修得很纯熟，如果你心思就在这上面，一直这样串习的话，到死亡的时候还是有把握的。

[352] 时间多的人，有时间多的人的修行方法，时间少的人，有时间少的人的修行方法，关键就是看你修不修，想不想修，这个很重要的。有些人只是借口没有时间，其实如果你想修的话，还是能够找得到相应于你自己的一种方法。如果你有大把大把的时间，也想去修，那么当然更好了，如果不想修，那么不管有没有时间都不想修，情愿一天看一百次表——这个时间怎么过得这么慢，在想怎么打发时间，都不愿意去修一座法，就觉得很无聊，一个电话来了：“去不去打麻将？”“去去去，正好闲得发慌！”正好就去了，很多时候就会变成这种情况。

[353] 修法不在于你有没有时间，关键是有没有想法、意乐，这个很重要，那么要生起这个想法，还要通过一定的闻思或者接触一些善道友，要知道这个修法的必要性，知道轮回很苦，没什么可耽著的。有些人如果在世间当中受过很多打击，就比较容易产生共鸣，就知道这个轮回真正很苦，一次又一次的打击他，这个时候他就比较容易生起一个想要解脱的心。如果一直都很顺就不一定，有些人很顺利，福报很大，但他相续当中的善根很强，他以前可能修行过，虽然都很顺，但还是知道这一切都是没有什么可靠的，他的慧根比较敏锐，他也可以生起要修法的想法。

[354] 不管你顺也好，不顺也好，这个也不是修不修的理由，反正还是要看有没有这个意乐，不顺的人也可以修，顺的人也可以修，关键是应该有对佛法的正见。以前我看过一个案例，当时触动还是很深的，应该是在《西藏生死书》刚出来的时候，看过《西藏生死书》里面的一段，好像是索甲仁波切的弟子讲的，意思就是说，平时要让我们的修法成为一种自然反应。他在骑马的时候，一下子从马上掉下来了，掉下来之后一只脚还在马镫上面没有脱出来，这个马就一直拖着他跑。他那个时候就想：我现在应该修什么法？但是就一直想不起来，这个法就不浮现，他应该忆念什么正法，修什么正法，但是那种非常紧急的情况之下，他一直想不起来。他最后知道，如果平时没有把正法修成条件反射、自然反应，遇到紧急情况根本用不上，那个时候你要去意念，根本想不起来。

[355] 他打个比喻讲，在路上开车的时候，二辆车迎面相撞，如果是时速八十里或一百公里，那根本没有时间让你去想，想什么！根本没办法反应，就看你平时的训练到底达到什么程度。这个也不是说你运气好，突然就有了，还是自己对于这方面要有很深刻的认识，平时经常性的去训练，最后训练成根本不需要去想就可以意念修法。比如刚才讲的，他从马上掉下来了，假如他平时训练比较好，自然而然就会浮现出来了——上师、菩提心或者往生，就浮现这些正法。没有训练的话，如果有比较从容的时间给你反应：喇嘛钦！喇嘛钦！这个时候，可能自己慢慢会想起来要修什么法。但有些时候发生紧急情况，你根本没办法反应，他描绘说，当时脑袋是空白的，想要去忆念一个什么法，但就是想不起来。



[356] 一般来讲，如果是在比较平和的场景当中，我们要忆念、修法、修菩提心、祈祷上师，这些相对来讲比都是较容易的。但如果在那些逆境当中，打击一个接一个，还有生病的时候，还有这些突发情况，那个时候就会导致法用不上了，我们就不想修，不想忆念了。这主要是我们的训练不够，并不是说真正没办法反应。还有很多修行好的人，不管什么情况下，他都是可以自然而然忆念正法，他内心当中的正法一直在发挥作用。所以这个也是平时我们要多训练的原因，多训练的话到了这个时候自然就用得上。

[357] 比如说你一辈子修破瓦，对轮回没什么贪恋，每天都在训练轮回就是如梦如幻的。其实真正来讲，轮回当中的财富、地位、家庭、感情，暂时来说可能都有用，但究竟来讲，在临终的时候，没有一个真正是决定有用的。如果这些方面训练比较多，而且完全深入到你内心当中的时候，那么就会一直起作用，到临终的时候也会起作用，那个时候你自然而然想到：哦，现在要死了，这些东西抛弃了，也没什么可以贪恋的，因为你训练过了。如果你没训练那个时候要你放弃，那肯定不干；你训练过，那时候放弃就很正常。不管怎么样，反正是要放弃，再不愿意放弃也要放弃。

[358] 他早就接受了这种必定要舍弃的事实，一旦真正要舍弃的时候，他就是很正常的很自然的一种心态，他内心当中就可以不挂碍。然后就按照他自己平时所准备好的方案，他已经计划好了：现在死亡到来了，现在要和这个世界说再见了，就放下好了。然后通过以前训练过的，要不然祈祷阿弥陀佛，要不然就安住在心性当中，要不然就修破瓦，反正该做什么做什么，这样就不会有什么违缘，然后很自然的就会成功。所以这就是平时要多串习或训练的原因。

[359] 现在自身的风脉明点全然无有衰退，正处在旺盛时期，依靠往生法直接往生稍有困难。

[360] 这里说了修往生法的时间，最好的时间是什么呢？“现在”的意思就是说，当我们还身体强体壮的时候，自身的风脉明点没有衰退，或者虽然不是身体强体壮，但是还没有处于要死亡那个阶段，虽然过了壮年，风脉明点开始有一点衰退了，但是还没有到那种完全要毁灭的时候，虽然逐渐逐渐在走向衰败，但是相对死亡来讲，还是属于比较旺盛的时期。

[361] 风脉明点就是我们身体的元素，产生我们的肉身、呼吸、语言的三大要素就是风脉明点。风脉明点这些元素都还比较旺盛的时候，你要修往生法直接往生，那是很困难的，在这个阶段可以做训练，不是要运用的阶段。因为这个时候我们身体还很好，风脉明点还没有衰败，这个时候通过后面的仪轨修破瓦，要直接往生极乐世界，就会导致走不了，没办法走。

[362] 这个时候修往生法是稍有困难的，时机不对，现在不是要运用往生的时候，现在是在修炼的时候，在现在身体好的时候，死亡没有到来之前，正是修炼的好时机。你在这个时候修炼好了，一旦到了运用的阶段，那个时候就不要修炼了，那个时候你说：我赶快把法本找出来，我要修炼，也许来不及，那个时候各种烦乱的事情，烦乱的状况都会出来了。下面的科判讲，五根隐没了，四大要开始衰败了，然后明增得的时候，那个时候你要去修炼根本不行。这个次序不要搞乱，修炼的时候，你不要去运用，运用的时候，你不要去修炼，修炼的时候该修炼，运用的时候就运用。对现在来讲，不要想怎么样求往生，上师老人家在讲记当中也讲了，有些人心情稍微不好的时候，就想要用这个破瓦法干脆走了算了，一直在修修修。

[363] 以前我在佛学院，也是一段时间特别想往生，下课之后，回到家里面就开始修破瓦，那个时候倒也不是说情绪低落，就是想往生极乐世界，想赶快解脱。一直在修，就走不了，修完之后长寿咒也不念，就想，能够走就走了，但还是活到现在，还没有成功。法本里面讲了，如果你身体方方面面还没有衰退，处在旺盛时期，直接往生的确是比较困难的，而且有一定的危险性，主要是不注意的话，有可能造一些不必要的恶业，就是有点像自杀，通过破瓦法来自杀。所以，上师在讲记当中也用了比较多的篇幅，来告诉我们这个道理，就是现在风脉明点比较兴盛的时候，修往生法比较困难，也不可取，不应该在生命终结之前修，否则有自杀或杀本尊的过失。就是说如果不注意的话，会导致这个过失。

[364] 现在我们就老老实实地修炼，然后为了往生多集资净障。这个人身是很难得的，不应该因为一个小的事情，不管是生活的压力、感情的压力或者修行的压力，而轻易地结束自己的生命。人身的确特别难得，人身是可以修正法的，如果业没有消尽自杀了，也许这一世的事情问题麻烦解决了，但是下一世你再来的时候，因为业还在，可能比现在这一世还要悲惨，因为业还没有净的缘故，所以佛教当中是不鼓励自杀的。还有，如果你自杀之后堕了恶趣了，那比现在还要惨得多，而且暇满人身也没有了，失去了修习正法的机缘。现在不管再怎么苦，还可以修法，因为自己还有修法的心，现在已经听到正法了。不是说我现在是一个刚刚学习佛法的人，什么都不懂，要重新开始背诵、学习，要从零开始。不是，现在已经学了一段时间，所以在此基础上继续去精进，再多积累资粮，清净罪障。其实就是说可以一边在轮回当中感受痛苦，生起出离心，一边为了自己或为了和自己一样痛苦的有情去集资净障，好好地修学佛法，这个才是可取的比较积极的态度。整个佛法是积极的，不是消极的修法。

[365] 所以说，正在旺盛时期，依靠往生法直接往生是稍有困难的。

[366] 真正到了临死之时或极为腐朽年迈之际就比较容易往生。

[367] 到了临死的时候，或者说这个身体非常非常衰败的时候，肉身腐朽年迈，风脉明点衰败了，那个时候修这个往生法往生就比较容易。

[368] 打个比方来说，果实等在夏季正值茂盛繁荣之时难以采摘，等到了秋季瓜熟蒂落的时候，衣边稍微接触便会坠落。

[369] 打个比方，比如说夏天，果实正在生长，枝繁叶茂，这个时候你想把果实摘下来，往往是比较困难的。树上的苹果也好，还是其他的果实也好，那个时候正在生长，你要强制性的去采摘比较困难，很难摘下来。如果到了秋天，果实要成熟了，它的枝干不继续给苹果输送养分，果实的颜色逐渐就变了，然后果实的蒂慢慢开始有点枯黄了，也就是说果实成熟了，这时候再去摘就很容易。不要说去摘，有的时候稍微碰一下，或者风吹一下，果实就纷纷落地了。有时候即便什么外力都没有，果实自动就往下掉。

[370] 同样的道理，临死之时修破瓦比较容易成就。现在一直要训练、串习往生法，而且要不断的串习出离心，串习要往生的必要性。因为这个心很重要，如果不串习，凡夫的心是不可靠的，前面我们在讲寿命无常的时候也讲过，乃至到初地之前，我们凡夫的这个贤劣的心都不可靠。比如说现在可能很想往生，很想解脱，但是随着时间的推移，再过几年或者十几、二十几年，这期间会经历各式各样的很多因缘，内因外缘变化，经历这么多的风雨之后，那个时候你的心中还有没有想往生的心，要打问号了。

[371] 如果你都没有想往生的心了，那个时候你肯定不会修了，所以，从现在开始，第一个：一方面我们要通过各种各样的方便，来维护我们这个想要往生的心，一定要维护；一方面每天要修。第二个，自己要经常性缘法义闻思修行，因为法义当中就讲了你必须要解脱的很多根据，你需要不断的学。

[372] 当然，虽然你学了这么多东西，但是不是马上用得上呢？不一定你学的东西都能用得上。比如你学了《现观庄严论》，学了菩萨的境界，这些不一定用得上，但是所有的法义对你这颗想要解脱的心来讲，是一个最大的保护，它可以保护你这个想要解脱的心，不断地延续这种状态。大空性等等的修法虽然没办法直接调伏你的烦恼，但是可以保护你这颗想要解脱的心、想要利益众生的心、想要往生的心，随着时间的推移不会变化。到了临终的时候，想往生的心还在，这个时候就可以借着往生法获得解脱。

[373] 大恩上师经常跟我们讲，千万不要想，学几年我就不学了！这个想法很危险。现在想修是因为我们学了这个教法，而产生了想要修法的心，是通过我们听法来推动的，如果延续一段时间，我们不再听法了，那么这个推动力，就会逐渐逐渐地减弱，减弱之后，如果没有通过其他的因缘让我们这个修法的心延续下去，比如没有产生觉受，如果通过修行产生了觉受，也许我们可以不再藉助听法来延续想修法的心，但是觉受不是那么容易产生的，如果没有产生觉受，闻思又断了，那么这个时候拿什么来推动我们继续修行的心呢？没有想修的心了，修行的想法就会逐渐逐渐地淡下来，最后就会回到世间的状态。有可能脑袋里面还有一点修法的概念，但是怎么也提不起来要去修法了。

[374] 就像我们修加行中断了，几个月没有磕头，那时怎么捡也难捡起来了，虽然也知道，站在那里做个动作磕下去，从今天开始把它捡起来，就这么简单，但是就是做不起来，就是捡不起来这个想要继续修下去的心。所以有时候加行一断，好几个月、几年之后，不管通过什么因缘触动，下了一个决定，要重新开始修行，一旦开始修了，就要抓住这个机会修起来，后面就会顺畅了。

[375] 中间断了之后，看起来理论上讲，恢复起来就行了呗，你不是一年没磕头了吗？你就站在佛像面前磕下去，一百个两百个不就恢复了吗？看起来是这么简单的，可能有些道友就是很简单的，他自然而然地站在佛像面前就开始磕头了，但是对你来讲，却是非常困难的事情。这不是一个、两个，是特别特别多的事例。所以，我们尽量不要中断，尽量不要想以后再修。现在有想修法的心，就一定要动起来，动的越早，积累的资粮就越多。



[376] 你串习往生、解脱的习气越多，在不修法的时候，给你带来的负面影响就会越少，这就是修正法解脱和不修正法轮回二者之间的关系，它们是此消彼长的。也就是说我们经常性地缘正法闻思修，这些多了之后，轮回的思想就会被打压，就会减少，因为现在我们还是处在在不稳固的阶段，这个阶段还不能够长时间地不闻思修，否则内心当中还会被以前的习气占有，以前的习气会继续统治我们的相续，所以，我们要一直学习。

[377] 一学期、两学期地学习，到春节的时候，最多放两周的假。为什么不放四、五周，最好放两、三个月的假？半年最好，或者一年都没有安排，那个时候你再回来，就完全捡不起来了，什么都想不起来了。放两周都稍微有点长，不过也不是特别地长，两周之前学习佛法的印象还在，捡起来还不会那么地难。所以说即便是放假，也给自己安排一些短短的课，不要中断这个习气，或者修行佛法，修加行也好，不管怎么样，少修一点都可以，或者安排听一部短短的法，时间不像以前那么长，就是一定不要中断，这样对我们来讲是非常好的。放完假之后，恢复上课的时候，就比较自然地接起来了。如果一年这样，两年、三年也这样，一直是这样的话，那么我们正法的习气就会越来越多，恶法的习气可能就没有机会翻身，所以是有必要的。

[378] 这个是讲修炼，下面讲运用。

丁二、运用：

[379] 运用就是真实地要使用了，怎么用这个法来往生极乐世界。前面讲到的，真正出现死相的时候，就要运用，这个时候再修炼就来不及了，所以我们千万不要颠倒。

[380] 自己出现死相，知道无论如何也无法避免死亡并出现了隐没次第等的时候，就该修往生法了，

[381] 出现死相的时候，自己就知道，“无论如何也无法避免死亡并出现隐没次第”，这里面讲了比较简单的观察方法就是观察死相。在一些大圆满的正行当中，还讲了比较多的观察死相的方法。这个里面观察死相是在临死的时候观察的，比如《上师心滴》，还有大圆满的正行当中，是在自己活着的时候，通过很多种征兆来观察自己的寿命是不是要终结了，如果要终结了，自己的修法还没有修好的话，怎么通过一些赎死的方法、修行来赎死，这个有很多，但这是正行里面的分支。

[382] 在往生法当中，“出现死相”，是到了临死的时候。里面所讲的主要是逐渐地、缓慢地死亡，比如说生病，一直在生病，到了一定阶段的时候，可能就有有一个比较从容的时间去观察。但是死亡有很多种方式，有些是突然出现因缘死亡的，比如说地震、车祸等一些其他的事情，这时候可能不一定能够按照里面所讲的次第，有从容的时间去观察。这个大恩上师讲，如果是突然死亡的，最好能用上师在法本当中讲到的刹那往生法，通过刹那往生法须臾往生。刹那往生法简单，上堂课我们也讲过，就是习惯性地把自己的思想放在头顶上去训练，那么突然死亡到来的时候，自己的思想就会自然而然地往头顶上观，引导自己的神识往上走，就是说往生。

[383] 如果这个也忘记了怎么办呢？在临终的时候什么都没有修，是不是真的就没有办法了？那也不一定。如果临终的时候你什么都没有来得及修，那么就看看你在世时候的发愿，和往生的方向、途径，你所修的资粮是怎么样。如果平时修得很好，即便是临终的时候，没有按照这个步骤来往生，按照你平时修行的方向、力量，你所修善业的方向，也会自然而然地朝这个方面去成熟。虽然你什么都没有想，但是这个类似成就一种定业，一种决定的业。

[384] 决定业，比如我在世的时候，每天不断地发愿往生极乐世界，每天在回向、发愿，每天都在想，那么这一世所有的善根，所有思想都是在朝着极乐世界作回向，到临死的时候，这股力量就自然而然地牵引你往极乐世界这个方向走，不会朝其他方向走。趋向其他地方的途径，已经通过你在地时候种种的修法，类似于阻断了，已经堵死了，因为你的思想是一门心思地求解脱、求往生，所有的善根都是朝这个方面在集聚，当然就没有其他的道路了。你平时在世的时候，没有想过下一世要荣华富贵，完全没有想，就是想要往生，如果是这种人，虽然临终的时候没有想，但是自然也会往生，往生的机会是非常高的。

[385] 所以临终的窍诀非常重要，但是更重要的还是现在。现在对我们来讲，是比较自在的时候，不管你现在训练什么法，都会成为临死时候的一个方向。如果现在串习的很多是世间法，那么临终的时候，世间法的念头就是最炽盛的。如果这个念头最炽盛，它就会提前成熟，优先成熟的是重业，我们在学业因果的时候提到过，重业率先成熟。如果我们解脱的业是重业，往生的业是重业，那么这个就会先成熟，这是自然的。你每天都可以观察，这辈子你做的业哪些是比较重的，哪些是比较多的。如果是恶业比较多，比如说杀生、偷盗、邪淫、妄语等等，十不善业变成重业了，不改变的话，那么到临终的时候，在正常情况之下，这个重业是会率先成熟的。虽然你也造了善业，但是这个善业，按照次序来讲，它没有排在第一位，不会率先成熟。那个时候如果有其他的因缘介入，比如有道友来助念，有上师来引导，其他的因缘加入，来影响了，那就不一样，就不一定是这样的了。但是在自然情况之下，重业一定会先成熟。

[386] 现在很多普通人都是这种自然情况。世间普通人死的时候不可能去找一些僧团或者其他助念，没有这个思想，绝大多数都没有。虽然在我们佛教弟子的圈子里面，这个家庭助念，那个家庭也助念，好像觉得还不少，还挺多的，但是这个只是在我们的圈子里面，显得挺多的，感觉挺多，只要把这个圈子一放大，看其他圈子里面根本就没有，完全找不到。所以在自然情况下，一定是重业先成熟。

[387] 现在我们如果把佛法、把解脱道这个方面修成重业，那么即便是没有超度，或者说你在某个地方找不到超度的人，你自己悄悄地死掉了，或者其他情况，没人知道你死了，这个时候在自然成熟的情况之下，你相续当中的重业就会自然而然地发挥作用，所以我们应该把这些法修成重业。还有，临死的时候，如果有善知识、上师引导的话，也能够受这个因缘影响，虽然这个善法可能不是重业，但是因为影响的缘故，还是可以往生的，所以临终时候的助念很重要。

[388] 平时有机会的时候，给道友或者其他助念，因为通过这个善业力，这样因果的缘起力，在你自己死的时候，可能大家给你助念的机会要多一些。以前在佛学院也听到一个堪布在讲：“你们不去助念的话，你死的时候可能没有人愿意来念哦。”“哦，是这样的？这样有点麻烦”。所以这个动员大会开得很好，说了之后，很多人精进地去帮助道友助念，他们想：如果我现在帮别人去助念的话，我死的时候可能就有人帮我助念；如果我现在不去帮别人助念，那么我死的时候，可能找都找不到人，有的时候联系不上，各式各样的因缘，反正就是找不到人助念，那个时候就比较麻烦。

[389] 当然，主要还是靠我们自己修，平时其他人需要帮助、需要助念的时候，我们就去认真地参加助念。刚才类似于开玩笑的，如果你去助念的时候就想，今天我去帮你助念，以后大家帮我助念，带着这个思想去助念的话，也好，但就不是那么纯净的。这是一个规律，你想不想都会成熟的，如果你这样想了，可能会被这个思想染污一点点，就不是那么纯净。反正亡者需要帮助，道友、道友的亲属需要我的帮助，带着这种心去，通过对佛菩萨的信心，念仪轨、念咒语、念佛号，这样去帮助他。你心很纯净的话，你就可能积累大量的善根，对自己的往生也有帮助，死的时候，更容易找到更多的助念。也许你家里面并不相信，不学佛，但是因为平时你特别地纯净，到了那时，你家里人也许就会同意来助念，也有可能是这样的。

[390] 出现死相的时候，知道自己无论如何无法避免，一定要死，前面讲了在病床上逐渐死亡的过程。而且通过学习也知道已经出现隐没次第了，这个时候就该修往生法了，不用傻傻地躺在床上，什么都不修，也不知道隐没次第，什么都不知道，就这样傻傻地等死，这是平时没有学修过的，不知道这个就是法本里面讲的隐没次第，以前在法本上看到过，或者我们在助念的时候，看到过道友们身上出现过，今天在我身上出现了，我要开始修破瓦了。抓住时间节点很重要，最佳时间就是这个时候，这时是最容易往生的，出现隐没次第的时候就该修往生法了。

[391] 其他的修法不一定那么通达，但是临终的这些窍诀，还是应该多下点功夫，把这些次第搞纯熟。最好在自己睡觉的时候，把这些隐没次第过一遍，每天晚上睡觉之前，把法本里面讲的隐没次第在脑海里过一遍，或者你睡午觉，来得及的过一遍也行，来不及的，晚上睡觉的时候过一遍，串习一下破瓦。每天都这样串，把这个串成习惯之后，因为这个隐没次第被你训练得如此地纯熟，它一旦出现的时候，你马上就会知道：这个就是隐没次第，平时在法本里面的，我经常训练的东西在我身上出现了。这样，就不会慌张，训练了很多次根本就不会慌张，就会有条不紊地按照自己平时训练的去做。类似于平时搞的应急演练，如果平时经常搞应急演练的话，那么一旦出现事情的时候，大家就会按照平时的训练，该做什么的就做什么，不会慌乱；如果平时从来不做应急演练，到那时你就不知道做啥，是不是应该关这个房门？是不是应该关电闸了？还是应该怎么做？什么都不知道，那就会错过最佳时机。所以平时训练的多，到时候就会非常地从容，能从容应对。

[392] 而除此之外的时间里一律不可以依靠这种方法来往生。

[393] 除这个时间之外，其他的时间不允许通过这个往生法来往生。



[394] 如续中说：“时机成熟当往生，非时往生杀本尊。”

[395] 密宗的经典叫续部。续部当中讲，“时机成熟当往生”，“时机成熟”就是这里面讲到的，隐没次第等等出现的时候，当然这里的“隐没次第”出现是比较稳固的阶段。大恩上师在讲记里面讲了，有时是因为感冒发烧了，也出现听不见声音，看不见什么的，但这个可能是不太稳固的，是暂时性的。相对来讲，这里面是方方面面的情况都表示，真的是到了临终了，时机成熟了，“时机成熟当往生”，就可以通过往生法来往生。

[396] “非时往生”，除时机成熟、临终之外的时间当中往生，“杀本尊”，就有类似于杀本尊的过失，就好像把本尊杀了。但是本尊是不是能杀得了呢？当然是杀不了的，他是大无为法的自性。此处是说有类似于杀本尊的过失，就是说过失很大，像把佛菩萨杀了一样。比如说你杀佛，把佛杀了，把文殊菩萨杀了，那么我们知道杀一般的人过失是很大的，即便是出佛身血也是五无间罪，何况你把佛杀了？就说明这个过失是特别地严重，并不是说你真正地本尊杀掉了。就是说“非时往生”有“杀本尊”一样的过失，过失很严重。

[397] 显宗里面也讲，作为一个修行者，小乘别解脱戒律的根本戒，其中的杀人的戒律，它的标准就是杀其他人相续的命根。如果是自杀的话，虽然不犯根本戒，但是也犯比较大的堕罪，相当于比较粗重的支分罪。自杀比根本罪要低一点，虽然不是根本罪，不会破戒，但是也是一个比较大的罪业。显宗里面说这个罪业很大，密宗里面也说是比较大的。在《米拉日巴尊者的传记》里面，他的上师在调化他，最后一次调化的时候，他真的很绝望，觉得这辈子肯定是听不到法了，就想要自杀。自杀的时候，也是玛尔巴上师的一个弟子，尊者也向他求过法的俄巴上师就劝他不要自杀，密乘三昧耶戒里面没有比这个更重的罪业了，显宗里面也是很重的罪业，千万不要自杀等等，跟他说了很多的道理。这就说明在佛法当中，自杀的过失是比较大的。上师老人家也说，不管有多大的压力，都不要随随便便地自杀，伤害自己的生命，这是不行的。

[398] 还有一种解读，在续部里面讲的比较多的是密宗的修法，平时上座修生起次第的时候，把自己观成本尊，比如修的是观音菩萨，在座上修生起次第，把自己观成观世音菩萨的样子，下座之后，虽然已经融入法界了，但是还要观想自己是如梦如幻的本尊身，一切当中都是刹土，你就是本尊，这样，如果你去自杀的话，就相当于杀本尊，有时可以这样来理解。因为在续部里面，密宗的修法要求把自己观成清净的本尊身，所以你这样非时往生的话，类似于把已经观好的观世音菩萨杀掉，类似于有这种过失，这是比较大的一种过失。但是临终的时候，生命已经终结了，那个时候你修破瓦往生，是不会有过失的。

[399] 还有一个，在玛尔巴尊者的传记里面讲，有弟子要让他示现夺舍法，他说现在正安住在生起次第当中，正在观修本尊的时候，不能修夺舍法，这时如果要修的话，就有类似于杀本尊的过失了；如果我安住在圆满次第的时候，圆满次第是观空，观空性的时候，本尊已经摄受在空性当中，那个时候修夺舍法就可以了。传记里面有这个教言，也可以解释“非时往生杀本尊”的意思。正安住在生起次第的时候，那时突然死掉了，你生起次第的见解类似于一种佛慢，佛慢就是非常坚定地认为自己是佛，自己是观音菩萨，当这个见解非常稳固的时候，你要修破瓦法往生，在这个状态当中自杀的话，就有杀本尊的过失。这样解读也是可以的。

[400] 本来隐没次第多种多样，然而从浅显易懂的角度来讲，包括五根、四大、明增得这三种隐没次第。

[401] 隐没次第有很多，不同的续部和修法当中有很多种。但是在这个法本当中，在此处是从比较浅显易懂的侧面，讲了三种隐没次第。先是五根的隐没次第，然后是四大，再是明增得的隐没次第。这三种是从外而内的，有次第性的，先由外在的根，根比四大要粗，四大隐没之后，内在的心识、感觉方面隐没。所以，它有三种。

[402] 其中五根的隐没次第：如若自己枕边有僧人在念经，只是听到嗡嗡的一片声音，而听不清字字句句，这时表明耳识已经灭尽。

[403] 五根隐没次第当中耳根的隐没次第，枕头边有僧人在给自己念经，就是很近的地方，但是自己听不清楚，就是嗡嗡的声音，像空调声一样，嗡嗡的，“到底是什么声音？应该是念经”，但就是听不到，听不清楚字句，这个时候就表示耳识已经灭尽了。

[404] 或者虽然没有那样，但别人的交谈等对他来说也好像是从远处传来的声音一样，仅仅能听到声音却听不清楚说的什么。

[405] 虽然不是嗡嗡的声音，“嗡嗡的”就是完全不知道是什么，好像是旁边的人在交谈，对他来说，又好像是在很远的地方，不是嗡嗡的声音，知道是在讲话，但是听不清楚在说什么，只能听到声音，像这样就表明他的耳根已经隐没了。

[406] 同样，眼睛看色法也只是模模糊糊而看不清究竟为何物，说明此时眼识已经灭尽。

[407] 自己的眼睛好像睁得老大，但是看不清色法究竟为何物，只是模模糊糊的，这个时候说明眼识已经灭尽了。这个是耳识和眼识为例来讲的。

[408] 以此类推鼻嗅香气、舌品味道、身体所触等都没有感觉的时候也就是最后的隐没次第。

[409] 鼻子嗅不到香气了，臭的、香的味道都没有什么感觉了。吃什么或者喝茶，舌头也品尝不了什么味道。身体上面也没有什么感觉了，以前柔软的感觉，比较粗糙的感觉，硬的、软的，还有轻、重等等这些触觉，在《俱舍论》当中都会分析的，本来触觉上面应该感受到这些，它们都是属于身体的身识，但是那个时候都感觉不到了，这就是最后的隐没次第。

[410] 这时候，上师需要为他直指心性的本来面目，也是作超度的最佳时刻。

[411] 在五根隐没的时候，有经验的上师，会观察，知道这是五根隐没的时候，这时就会给他做直指心性。如果以前他得闻过密法，比如在密法正行里面，有一个直指心性，以前上师在传法的时候，会让你在那个时候不要看书，好好地去做祈祷，上师通过词句给你直指心性，上根利智者在那个时候就会证悟。如果以前被直指过心性，听过大圆满正行的人，那个时候上师就可以给他直指心性，心性是怎么样的，你应该安住这种状态当中，这样给他直指。有些时候，上师不在的话，还可以请同行的金刚道友，都得过大圆满法的，在他耳边给他念诵这些有关直指心性的词句，类似于提醒他。

[412] 临死的人，那时候脑袋不像现在这样清楚，如果像我们现在这样清楚的话，自己也可以自主地去忆念。但是这种情况，除了那些大修行人，他们平时训练得很好，临终的时候，他们可以保持这样的证悟境界，除此之外，其他很多人在临死的时候，各式各样的习气、业都会成熟，甚至有些地方说，临死的时候，一生的境界都会在眼前浮现，甚至在哪里扔过一个纸团，吐过一口口水，这些都会想得起来，全部的境界都会浮现出来，就像演电影一样，是比较乱的场景，那个时候去忆念正法就比较困难。所以如果有人能给你直指心性，那就是非常好的，你可以通过这些词句来安住。

[413] 如果没有修过，可能给你再怎么直指你也没办法知道在讲什么。如果你修过的话，你就知道这个是我修过的，通过他的语言，我去安住，这个时候是很好的证悟机会。或者虽然不是直指心性，不是直指本来面目，但也可以在这个时候做超度，念破瓦，有经验的上师就知道那时要开始念破瓦给他超度了。

[414] 上师老人家以前在讲加行的时候讲过，这里面出现一个问题，他的耳根已经隐没了，在枕边念经的嗡嗡声他听不清楚了，再怎么给他指点心性都听不清楚了。上师老人家以前讲了很多次前行，有一次说，那个时候在他耳边使劲地喊，很大声地去喊，那样他能听清楚。因为按照一般的情况，在他耳边念经，他只能听到嗡嗡声，但是如果凑近耳边很大声地给他说的话，他还是可以听得到的，还没有到那种完全隐没的时候，那个时候是最佳的时间点，过了这个时间，只能通过法的加持力去引导他了。所以，这时是超度的最佳时间，也是自己修破瓦的最佳时机。

[415] 这个是五根隐没。五根隐没是比较粗大的，最开始的时候，是最外在的五根，然后四大是里面的，四大也是色法。最后是明增得，主要是觉受、感觉方面的。所以隐没的次第，首先是五根，然后是四大。

[416] 四大隐没次第：在此之后，

[417] 在什么之后？在五根隐没之后，五根隐没次第已经结束了，到四大隐没了。

[418] 肉界融入地大之时，身体出现如堕入坑中或被山所压一样的沉重感。

[419] 这个时候四大隐没，四大就是地水火风。在我们身体里面，有肉界、血界，还有风界（呼吸），有暖界（就是温暖）。身体里面四大都会融入地水火风，二者之间都有关联的。肉界就是我们的肌肉，地大的成分比较多，显得比较坚固一点。在《俱舍论》当中，色法讲得比较多，肉界首先融入地大。这个时候身体的感觉就会“出现如堕入坑中”，就好像掉入坑里面一样，或者感觉自己被很重的重物，像大山一样压着，有沉重感。这个是自己的感觉，别人可能看不到。这是他自己会感觉出现这些情况。



[420] 比如有些临终的人口中喊着“向上拽我”或者“将我的枕头垫高”等等；

[421] 有时临终的人感觉到好像往坑里掉之后，就说“往上拉我”，他有点害怕，“向上拽我”，或者说“把我的枕头垫高”等等，这是从外在的语言来表示他的肉界正在融入地大。

[422] 随后血界融入水大之中时，流出口水或鼻涕等；

[423] 血液是流动的，水大的成分多一点。这时别人看到这个临死的人流口水，控制不住了，然后鼻涕等也开始流出来了。当然有些生病比较重的人，也会流口水，控制不住口水、鼻涕，但是临终的时候是很多很多的，不是一个，各种各样的情况同时或次第出现，四大隐没和平时生病时出现的情况是不一样的。

[424] 接着暖界融入火大的时候，

[425] 暖和火大也是相关联的。活着的时候身体温暖，有温度，在死的时候，暖界开始融入火大，死完之后身体逐渐逐渐变冷，慢慢开始冷却、僵硬，这也是四大次第隐没到一定阶段的时候，慢慢出现的情况。暖界开始融入火大的时候，会出现：

[426] 口鼻全然干燥，体温从边缘向内收，这时有些人从头顶突突地冒出蒸气；

[427] 暖界融入火大，他的口鼻非常地干燥，体温从身体的边缘开始往内收摄，他的皮肤慢慢开始冷却，没那么热了。有些亲人守着亲友死的时候，就握着他的手，然后感觉到手慢慢地变冷了，这就是暖界融入火大。这个不是所有人，有些人头顶上很明显的、突突地冒蒸气，像蒸馒头一样，冒出很多的水蒸气来。有些人说瑞相出来了，你看他头顶在冒热气；有些说可能是超度之后的瑞相；有些说不是；有些说是暖界融入火大，暖界入火大头顶也会冒热气。

[428] 气界融入风大之中时，

[429] 气界就是平时我们的呼吸，和风有关的。

[430] 上行风、下泄风、平住风、遍行风全部收在持命风当中，

[431] 一般欲界的人有五种风，上行风是管呼吸的，平时我们的呼吸主要是上行风。然后下泄风主要管排泄，大小便都是下泄风。人死的时候，自然而然大小便失禁，是下泄风。本来他有一种能力，从医学的角度来讲，肌肉还可以起作用，但是从佛法的层面讲，他的下泄风因为收摄了，收摄之后它的力量就没有了，所以平时是下泄风控制大小便的排泄，但这个时候没有了，没有之后大小便就失禁了。平住风，就是在中间的，不是在上下，是中间的，管体温，饮食等等这些方面的。然后是遍行风，就是周遍全身的，我们活动、走路、跑步等，是因为身体里面有遍行风，所以有这些动作。

[432] 这四种风“全部收在持命风当中”，根本的风叫做持命风，它是守持生命的，守持命根的风叫做持命风。

[433] 以致于吸气困难，

[434] 最后人要死的时候，我们说呼吸困难了，其实是吸气很困难。要死的时候只是往外呼气，没办法吸气了，以致于吸气困难。

[435] 气息从肺部经过黑白咽喉而剧烈地向外呼出。

[436] 因为吸气很困难，所以最后来讲只有往外呼了。“气息从肺部经过黑白咽喉”。我没有看到上师如何解释这个黑白咽喉，这可能也是一个术语。虽然在别的地方也有解释，但是我找了一下，没有找到这个黑白咽喉具体指什么。人都有一个咽喉，就是我们这个连着肺的咽喉，也许里面还有其他的讲法，我不知道，也不敢乱解释。具体是白天晚上，还是一呼一吸、一阴一阳……各种各样的解释，虽然我们可以去猜，但是猜的东西是不可靠的。我们知道黑白咽喉是自己的咽喉就行了，通过咽喉到我们的鼻孔……大概就是这个意思。以后如果有哪个道友找到解释之后，也可以给我讲一讲，或者我以后看到这个黑白咽喉具体是怎么样解释的，再告诉大家。有些术语是有专指的，如果我们不懂就解释的话，很容易闹笑话。此处就是指经过咽喉剧烈的向外呼出，最后来讲，人要死亡之前，只有呼气，而没有吸进去的气了。

[437] 体内的所有血液收集在命脉中，心间依次流出三滴血，

[438] 然后体内所有的血液最后集中在了命脉，在心间依次流出了三滴血。

[439] 于是长长地呼出三口气，外气骤然中断。

[440] 最后来讲的话，有的时候是呼出三口气，最后三次长呼，呼出三次气，再不吸了，呼出三次气以后就断气了。有可能最后一次长呼，最后呼了一次长气出去，就没有呼吸了。这里面讲先是没有吸，最后连呼都没有了。

[441] “外气骤然中断”，一般来讲，世间认定的死亡、医学上认定的死亡就是这样的、脉搏停止、心跳停止、呼吸中断，这是普遍认定的死亡。在佛法中叫外呼吸中断了，内呼吸还在，神识还在心识里面没有离开，但是呼吸停止等死亡的征兆已经出现了。这就是一般意义上的死亡，虽然从外表上看起来这个人已经死了，但是他的神识还在里面。如果不学佛法的人，没有心识可以分离或者轮回的概念，也就没有一个人死了之后，还有一个神识在里面的概念，反正就是死了。如果学习过的人就知道，在我们血肉之躯的色身里面还有一个神识，这个神识不是随着呼吸的中断而消失的。外呼吸中断了，一般就会界定为死亡了，其实内在的神识还在，所以说，有些看起来已经死了的人，几天之后突然又复活了。很多人觉得这是一个奇迹，非常不可思议。其实从这个侧面讲的时候，这是他的神识还没有真正离开，因缘聚合的时候，还有可能重新恢复身体机能。虽然这种情况不多，但是也会有。这是外气中断，叫做四大隐没次第。

[442] 明增得隐没次第：

[443] 下面讲第三种，这是更细微的明增得隐没次第。明增得隐没次第就是在呼吸中断之后，纯粹内部的一些隐没次第，这就是自己的感觉。四大隐没次第有一些比如在呼吸三口气之后，就没有了，这些是在外面还有一些征兆、形迹可寻的。无论是头顶突突冒热气或者说向上拽我、体温开始消失等等，别人都可以通过这些进行观察。而明增得基本上就是自己的感觉，还有一些具有神通的圣者、大德，他们可以观察得到，一般来讲，其他人是看不到的。

[444] 这个时候的你是躺在床上的一具尸体，别人说这个人已经死了，其实你的内在还在继续地显现着隐没次第，有时候四大分解的过程会很长，一般来讲，四大分解也很痛苦，这里面没有讲这个，在其他的地方讲到人死的时候会四大分解，以及四大分解的过程，或者说自己的神识从身体里面脱离的过程，这是一个比较痛苦的过程。四大分解是在内在分解，别人不一定知道，在有些教言当中讲，四大分解或者心识离开肉身的过程，就像把一只乌龟活生生地从壳里面拖出来一样，类似于那种痛苦。

[445] 如果平时造的恶业比较重的人，四大分解的过程会非常的长，痛苦很剧烈，时间会很长；如果恶业不重的人，或者平时修的善法很多，他在世精进持戒、上供下施、发菩提心、经常闻思修行，修持各式各样的正法，这些善业比较强劲的修行者临终的时候，四大分解就会特别快，很快就结束了，时间很短，程度也很轻微。

[446] 这方面不是说在世的时候，受了这么多的痛苦，死的时候一了百了，死的时候还要过四大分解这一关。如果在世的时候，毫无顾忌地造了很多恶业，在临终的时候，这个痛苦还是要自己受的；如果造了很多的善业，四大分解的过程很快，程度也很轻微。或者说临死的时候，阿弥陀佛就来了，阿弥陀佛来了之后，你直接就走了，很多都省略掉了。

[447] 精进修行佛法和不精进修行佛法的差别平时看不出来，你在汗流浹背地磕头，我在喝咖啡、旅游，似乎自己很划算。这方面现在的确看不出来，不修佛法的人可能很轻松很自在，没有什么束缚，也不用在周六、周日听课，什么都没有，反正就是很轻松愉快的。今天太阳好，就出去晒晒太阳、玩一玩。好像觉得这些佛弟子很可怜。实际上自己所有的修行，在临终的时候也会体现出不同的功用，造的恶业、不修善法，会有它的功用；修了善法，也有它的功用，因果肯定是不虚的，做了什么都会浮现，包括在世的时候精进修行，在死的时候隐没次第很快或者痛苦的程度比较轻微，而且解脱的机会是很大的，充满了欢喜。而且修了一辈子的佛法，也不会有什么觉得恐怖或值得后悔的。虽然证悟者会很欢喜地接受死亡，欢喜心我倒是没有，但是可能不会那么恐怖，反正我该做的都做了，也没有什么后悔心，通过佛法训练过之后，能够很从容地面对。还有一个很大的利益就是四大分解很快，也很轻微，这方面相当于自己修善法的一个奖励或者自然规律。四大分解完之后，还有一系列过程，如果训练过的话，在某一个阶段当中，你就可以解脱了。



[448] 其他的教言当中，对这些也是有一些描述的，到了中阴之后，还有很多恐怖的场景、颠倒的情况，这方面修善法和不修善法的人也有很大差别的。不是说现在你不修善法，以后就能侥幸地得到安乐，这是不可能的。如果不修善法的人，能够不造恶业也可以，但这是不可能的事情，因为我们相续当中的贪嗔痴早就训练得很自在，只要没有通过修善法压制，它们肯定会起作用，这一点毫无疑问。即便我们很精进地闻思修，有时候都压不住烦恼，何况根本不修法，哪里就能压得住呢！因此我们必须要多听闻这些教理，并且进行思维，我们的正念就会持续增上，道心也会逐渐稳固。

[449] 这种明增得隐没次第是比较隐蔽的。

[450] 在当时，从顶部来自于父亲的白明点快速下降，外相就好似月光普照朗朗晴空一般出现白光；

[451] 在当时，也就是外气中断之后内部的情况，因为外面看不到，这是自己的一种感觉，你当时的情况是什么呢？

[452] 明增得，首先是明，头顶上有来自父亲的白明点。我们的血肉之躯，有来自父亲的白明点和来自母亲的红明点。这时候来自于父亲的白明点从头顶快速下降，速度很快，我们的头顶到心间就没有多少距离，并没有一百公里，本来就很短，再加上很快地下降，上师在讲记当中讲得也很清楚，像白色的闪电一样，特别快，一下子就下来了。外相就像月光普照朗朗晴空一样出现白光。虽然速度很快，但是这个状况就是这样的。

[453] 内相出现明的觉受，并且灭尽了三十三种嗔心分别念，这就是所谓的明相。

[454] 这时候内在的相出现明的觉受，有些地方讲密宗的修法当中，有明乐无念。在三休息的《大圆满禅定休息》当中，主要是讲乐的修法、明的修法和无念的修法。在乐明无念当中，也可以通过这样的修法来证悟实相的。

[455] 出现明的觉受时，“并且灭尽了三十三种嗔心分别念，这就是所谓的明相”。有关嗔心的分别念有三十三种，三十三种这里没有讲。在大圆满的法当中，会比较明显的讲到三十三种嗔心、四十种贪心等等，好像是在法王如意宝《大圆满直指心性》的注疏里面引用了这些。因为此处是在讲前行，所以没有讲这方面的内容。

[456] 嗔心细分的话有很多种分类，只不过我们平时的心太粗大了，只能感觉到那些比较强劲、比较明显的嗔心，其实还有很多各式各样支分的嗔心，贪心也是各式各样的。

[457] 灭尽了三十三种嗔心分别念，这就是所谓的明相。虽然很短，但是的确是经过了这些过程。有朗朗晴空一样的白光，还有出现明的觉受，虽然很快，就是一刹那，但是的确是会出现的，这就是所谓的明相。

[458] 大恩上师在讲记里面讲，这个时候五识会入于一识，就是说现在我们的心识，在这个过程当中，也会由心识到最后现前法界实相，就是法性现前的过程。因为五识是借助眼根、耳根的，所以比较粗。首先是五根识入于意识，就在《大圆满心性休息大车疏》的显宗部分，在讲第四品的时候，也会讲这个问题，大家可以看看。讲了怎么样做梦，首先做梦的时候，五根识灭了，五根识灭了之后，内在是五根识入意识，意识入于染污意，染污意入于阿赖耶，阿赖耶会入于法界，在每天晚上睡觉的时候，会出现一次法性，如果修炼过的人，就会认识自己的心性。通过法界缘起力，那个时候所有的心识都会隐没，出现一次光明，自己内在的佛性就会浮现一次。因为没有训练过，所以我们根本不知道。每个人每天都要睡觉，经验丰富，但是有几个人能够认识到这个过程呢？没有。因为没训练过，所以虽然它发生了，但是根本不知道。然后再从法界当中，重新显现阿赖耶识，阿赖耶识当中出现意识，意识当中再出现梦境。在梦境当中没有根识，就是说阿赖耶识上面的习气再加上意识配合起来，就会出现各式各样的梦境，这里面也是类似于这种情况。

[459] 虽然每天晚上都有一次显现觉性的过程，但是没有训练过的人，每天晚上都浪费掉，这是因为没有修炼过。如果修炼过实相的人，或者修炼过梦修的修行者，每天晚上在觉性显现的时候，他会做一次安住，时间长了之后，他在梦境当中就能够显现证悟。

[460] 首先是五识入于意识，这是第一个部分，即明的次第，然后是明增得当中的增。

[461] 从脐部来自于母亲的红明点快速上升，外相如同日光普照朗朗晴空一般出现红光；

[462] “从脐部来自于母亲的红明点快速上升”，速度很快。“外相如同日光普照朗朗晴空一般出现红光”，这也是非常快的。上师讲记当中讲，红色的闪电会一下子显现，好像在很晴朗的天空当中，日光普照出现红光那样。

[463] 内相产生了大乐觉受，灭尽四十种贪心分别念，这就是所谓的增相。

[464] 所谓的增相，是会出现大乐的觉受。在非常短的时间当中，就会出现觉受，然后所有有关贪心粗相细细的分别念在这个时候也会灭尽，这是从法性缘起力的方式灭尽。虽然没有修，但是也会灭，就像我们每天从醒觉位到酣睡阶段，也会有一个隐没次第。每天我们的嗔心分别念、贪心分别念都会有一次隐没，然后显现觉性的过程。这就是所谓的增相。它属于意识，也就是第六意识入于第七识染污意识的过程当中。

[465] 接着白红二种明点在心间相遇，神识进入到它们的中间，外相犹如黑暗遍布清静虚空一般出现黑光；

[466] 然后白红明点在心间相遇的时候，自己的神识进入到白红明点的中间，这时候的外相就像黑暗遍布清静虚空一样，会出现黑光。

[467] 内相生起无分别的觉受，

[468] 类似于无念，我们前面说明乐无念，这就是无分别，内相生起了无分别的觉受。

[469] 然后漆黑一片，突然间昏迷过去，这是所谓的得相。

[470] 出现了黑光之后，漆黑一片，这时候会短暂地昏厥，昏厥一下子，马上就会苏醒，这是属于明增得的得相。如果自己平时训练过的话，大概知道这就是明增得的隐没次第。这个时候是第七识入第八识，突然昏厥了，其他的识都没有了，纯粹是阿赖耶识的阶段。

[471] 后来稍微苏醒过来，出现了犹如远离三垢的清静虚空般的基位光明，

[472] 这个时候他的觉性会出现，从得相稍稍苏醒过来，就会出现犹如远离三垢，就是没有云、雾、尘，就像天空很干净的时候，的确云、雾霾、灰尘都没有，像这样就是特别清静虚空一样的基位光明，这个时候就是阿赖耶识入于觉性、法界的时候。在每天梦境之前的酣睡阶段，就是从睡着到梦境之间，会有一个阿赖耶识入于法界，这就是觉性、真正的佛性。我们没有认识到，重新从佛性里面又开始出现阿赖耶识，阿赖耶识出现意识，就开始做梦了。犹如远离三垢的清静虚空一样的基位光明，类似于阿赖耶识入于佛性。

[473] 如果在这时能够认识自性本面而入定，就称为利根法身往生，不经过中阴而成佛。

[474] 这个时候会浮现觉性，其他的障垢都没有，如果能够认识到，这就是觉性。当然这是特别快的，一般来讲，没有训练过，也不会知道。如果训练过的人，假如以前修过大圆满，对于这个觉性有所认知，可能还不圆满，那么就会在这个时间当中认识到然后入定，称之为利根法身往生。

[475] 不经过中阴，没有中阴，这里看起来好像在讲中阴，其实不是中阴，还是隐没次第，内呼吸还在，过了之后，才是中阴身。这是不经过中阴而成佛，就在这个阶段认识到自己的心性而成佛。

[476] 随后依次出现法性中阴与转世中阴，这些是正行的支分，所以在此不广讲。

[477] 这才是中阴身，开始出现中阴了。“依次出现法性中阴与转世中阴”，这些在六中阴的法当中会讲的多一点，在密法班的课程里面，应该是有《六中阴》的。“这些是正行的支分，所以在此不广讲”，就是说法性中阴、转世中阴等等，都是属于正行中阴的分支。在这个地方讲往生、隐没次第的时候，就不讲了。因为这个地方毕竟不是在讲中阴，而是在讲中阴之前怎么样修往生法往生的隐没次第，所以这个时候是不广讲的。

[478] 大恩上师在讲记里面讲，如果平时我们善业修得多，比如净土资粮修得比较多的，在这个阶段也会出现阿弥陀佛。因为训练得很纯熟，看到阿弥陀佛就知道这是平时我在世所观修的、所祈祷的：“愿我临命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀”的那个阿弥陀佛来了，生起信心以后，跟着阿弥陀佛就往生了。有些人是在断气之前，我们也看到了很多案例，在他还清醒的时候，阿弥陀佛来了，一断气就走了，这些隐没次第就跟他没关系了。如果在他临终的时候，阿弥陀佛没有来，进入到隐没次第了，在这个时候还有一个机会，可以往生。还有一个阶段，就是已经进入中阴身了还有机会，如果那个时候你祈祷阿弥陀佛也容易往生，整个中阴的阶段都是比较容易往生的。因为这些都是属于正行的支分，所以这个里面没有讲，广讲的是在六中阴里面。



[479] 《六中阴》就是平时我们讲的《中阴教授听闻解脱》的一部分，闻解脱在伏藏品里面有很多，包括平时我们讲的文武百尊的像，在闻解脱的系列当中，中阴教授里面讲了很多。它的修法有六中阴的修法、超度的仪轨，以及专门念四十九天闻解脱的续部等有关的内容，这些都是莲花生大士以前做的伏藏，是由噶玛林巴在拉萨达拉冈布山取的。因为出现法性中阴和转世中阴是正行的支分，所以在此不广讲。

[480] 对于缺乏修道经验的人来说，运用往生法的最佳时刻就是在隐没次第开始出现的时候。

[481] 如果缺乏大圆满、空性、生圆次第等修道经验的人，运用往生法的最佳时刻，就是在隐没次第刚开始的时候，这是最佳时机，不仅自己修是最好的时机，别人念超度这个时候也是最好的。

[482] 此刻，自己务必完全断除对今生的一切贪执，而要专心意念：

[483] 这个特别重要。在临死的时候，以前没有的想法可能也会出现，再加上出现其他不确定的因缘。如果自己是死在寺院、道场，身边的人都是道友，肯定会给你安排一个如理如法的超度。如果是死在医院或者家里，环境就比较复杂了。在医院和家里，抢救的抢救，哭的哭，闹的闹，很多事情都有，自己的心不一定能够专注。如果有条件的话，能够找到一个送往生的寺院、道场，这是最好的。有些寺院有这个服务的，如果去世了，就会安排在往生堂里面去念佛，然后死了以后，寺院里面的道友也会帮助助念等等一系列的事情，没有什么其他的干扰。

[484] 死在寺院或道场，可能对于绝大多数的人来讲，不太现实。假如自己有这个条件也要争取。虽然有些人在世的时候，就写好了遗书，死的时候一定要怎么安排，死了之后，就不算了，家里根本不执行，这也没办法的，家里人有他的观念，一定要把后事搞得很排场，觉得这样会在其他人面前很风光。如果找很多人助念。觉得很不好意思。世间人有他的想法，如果福报大的人，在世、临终和死后的修行都是比较圆满的；如果福报不够的人，可能不一定能够这样安排。对自己来讲，现在就要多串习多训练，临死让我们突然放下，可能有些人可以。如果平时不训练的人，临死的时候，说你现在要放下了，根本做不到。我们以前听到过也看到过，那时候劝他放下，他说，我不甘心，放不下，我的事业才刚刚起步，怎么样劝他也不想往生。

[485] 我在丹增活佛的《探索梦的奥秘》里面，看到过一个伏藏大师和他弟弟的故事，就是这样的。他生长在笃信佛法的家庭里面，也修过佛法。死了之后，他的哥哥在中阴找到了他，劝他说，这个时候如果你发愿往生，会特别容易。他不愿意往生，自己没活够，不甘心，因为三十几岁就死了，所以一定要重新投生。最后他哥哥只能帮他找了一个合适的人家投生。从这个故事可以看出有些修行人也是这样的，如果不甘心，也不一定愿意往生。虽然这是一个机会，就是一刹那，祈祷一下就去了，但是他不祈祷，就是不去，还是想重新投生为人。不过还好，据说他投生到了一个很好的家庭，后面也成了一位弘扬中阴法门的上师，看起来并不是悲剧，有一个比较好的结局。

[486] 一般的人不甘心，没有这么好的结果，既没有一个伏藏大师的哥哥到中阴去劝你，也没有做什么其他的方面，可能最后只能变成一个普通人回来了。中阴的时候，还要选择一些胎门，如果选择错了，有可能投生到旁生道等等。丹增活佛写的《探索梦的奥秘》里面，也讲了很多这方面的案例，除了这个故事之外，其他这方面的道理也讲了很多。我们有空也可以看一下，既有趣味性，还有情节，也有很多和修法有关的东西，看一看还是挺好的。

[487] 刚刚我们讲的意思就是说现在就要多串习，放弃对世间的贪念。如果现在串习了，没什么执著，到临终的时候可能这个执著也不会很大，可以真正地放下一切希求往生；如果现在不去串习，那时候让你放下一切贪执的话，就非常困难。本来这个机会就很难得。这一世之前，我们已经平庸地死了无数次，如果我们在以前某一世当中，临终的时候祈祷过阿弥陀佛，现在我们回来就是圣者的身份了，我们没有一次这样做过，现在有一个机会，在这一世当中，我们可以和轮回做一个了断，这方面就看你现在的决心大不大，毅力大不大。如果这个时候做好了，在临终的时候就会不耽著。不管怎么样，轮回就是一个骗人的把戏，我不再耽著它了，一心一意地求往生，能够在这个时候好好求往生，往生之后，就会真正解脱了，不会再受轮回当中的任何痛苦，轮回里面的所有的不悦意、不自在等痛苦，从今以后都和你没有关系了，你在极乐世界成为了一个圣者，以后可以以圣者的身份回来利益有情。

[488] 我们平时一定要多思维、多对比，思维得越多，自己越容易放下对轮回的耽执，越容易在关键的时候，做出正确的抉择。这个正确的抉择，不是碰运气的，都是看你的习气是善习气，还是恶习气。

[489] 这是怎么想的呢？就是专心意念。

[490] 我即将死去，现在依靠上师所传的窍诀将如同勇士射出的箭一样飞往清净刹土，我该多么的高兴。

[491] 应该想我现在马上就要死了，就要依靠上师所传的往生窍诀，就像勇士射出的箭那样，勇士的力量很大，射出的箭特别快。我就要死了，依靠这个窍诀，就像勇士射出的箭一样飞往清净刹土。虽然经典里面讲，极乐世界是从这个地方往西方过十万亿刹土，十万亿刹土不是说十万公里，十万亿个刹土的距离是非常非常远的。一刹那就可以往生，一方面神识是很快的，一方面是依靠阿弥陀佛的加持力，他的愿力就是这样的。只是靠自己的力量没办法去，即便你找一个最好的飞船，带够了食物，寿命也够长，也没办法去。依靠阿弥陀佛的愿力和自己心识的力量，一刹那就往生了。前一刹那你还在轮回当中苦苦挣扎、纠结的一个凡夫，一刹那之后，你就到了极乐世界当中，当你的脚站在极乐世界，回头一看娑婆世界在那儿，现在我已经在极乐世界了，一切看起来都是如此的清净，那个时候就是真正的解脱。以前一直不敢松懈，到了极乐世界终于可以放松了。有时候也不想放松，被极乐世界净土、阿弥陀佛、大菩萨的加持力所笼罩，自己会对正法特别欢喜。那时候对世间八法根本没有任何兴趣，心自然而然就转变了。

[492] 有些人善根很强，往生之后，花开见佛就登地了。有些人可能一下子登不了地，也是很快就会登初地。就是这么一下子。如果你犹豫一下，又不知道会在轮回当中漂流多少时间；如果你的信心很坚固，不管怎么样，我一定要往生，现在反复训练，临终的时候，即便世间的诱惑再大，我也不愿意再来，一定要往生，这样一刹那就可以了。前一刹那还是凡夫，后一刹那就是圣者了，就是这么快。

[493] 如果我们多学习、多观察的话，就可以下决心，如果有时候觉得轮回还不错，好像还有很多安乐。冬天的时候可以去海南玩一玩，或者夏天的时候去藏地玩一玩，这些和极乐世界相比，根本不值一提。往生以后，真正永远远离了身心的困扰，还有种种生苦、老苦、病苦、死苦，还有对于恶趣的恐怖。真正到了净土之后，所有轮回的痛苦和你没有任何关系了。那个时候该多么的高兴啊，的确是很高兴，发自内心的欢喜，我们也应该以这种欢喜心来修行佛法。

[494] 充满自信，满怀勇气。

[495] 就像前面讲的一样，一定要有自信，对自己所修的法有自信，能够往生有自信，还要有一种舍弃轮回的勇气。我们在轮回当中待久了，就开始喜欢上轮回了，就像有些人在监狱里面待久了，习惯了监狱里面的生活，开始爱上了监狱，让他出去反而不习惯了，想要想方设法，觉得还是回去好一点。虽然外面很自由，但是他已经习惯了监狱里面的一切，出去了反而不习惯。在轮回里面待久了之后，即便我们对别人说净土里面的种种利益、好处，他给你来一句金窝银窝不如自己的狗窝，就是不愿意去，你拿他也没办法。因此我们还是要多去串习，轮回的习气越来越淡、越来越弱，然后对净土的真正解脱产生信心，这样就会满怀勇气。

[496] 如果自己明观往生法的所缘境有困难，也可以请有能力的道友助念，不管怎样此时此刻都必须依靠以往所修炼的深道往生教授强制性地往生。

[497] 如果忆念所缘境有困难，就可以请有能力的道友助念，他们在旁边念破瓦提醒你，跟着他所念的破瓦词句自己随文入观。一方面助念的仪轨和佛号有加持力，另一方面这个词句也会有提醒的作用。因为你修过，所以一提示就可以了。就像我们背书的时候，背着背着不知道背哪去了，就断了，因为你背过，所以旁边的人一提醒一下子就接起来了。如果平时修破瓦修得很纯熟，到了那个时候忆念不了，旁边有熟悉仪轨的道友帮你助念，提醒你的话，也可以恢复自己的正念，然后在道友帮助之下，也可以忆念往生。

[498] “不管怎样此时此刻都必须依靠以往所修炼的深道往生教授强制性地往生”，就是说以前所修炼的深道往生教授强制性的往生。通过这个仪轨，还有通过阿弥陀佛的力量，强制性地让自己往生到极乐世界去。这就是一种强制性的往生的方法，前面讲了，这么远的地方一刹那去了，就解脱了。如果我们真正了知解脱的利益，那肯定是愿意修的；如果我们不了知解脱的利益，甚至于有时想解脱就是比现在轮回当中情况好一点点吧！这样的话，那可能不一定有兴趣抛弃现在的生活去追求解脱。如果彻底产生了出离心，比如说我们前面在讲轮回过患的时候，真正地把从地狱到天界的整个轮回认真真、仔仔细细地观想，发自内心认识到这个轮回没有什么可依靠的，没有什么可留恋的，如果对于整个轮回知根知底，完完全全地了知，生起了厌离的话，可能就会对解脱产生一个很坚实的信心。那个时候抛弃轮回就会义无反顾，就像《极乐愿文》的发愿文说的一样，义无反顾的往生，没有丝毫的犹豫、留恋，一心一意地发愿往生净土，



[499] 这一点特别重要。我们前面再再地提醒，就靠现在我们多学习多串习，能够加固保护这个心，一定要不断地学、不断地学。不管你以后能否弘法。有些人说我以后也不讲法，学那么多干什么？这个和你讲不讲法有时候也不一定有关系。你不讲法也好，讲法也好，多学习能够保护你这颗道心，通过不断地学，能够让你这个心保持住，不但保持住，而且会坚固，和以前更加的不一样。这就是需要通过不断地学习，没有其他办法。当真正学得比较好了，在你修学的过程当中，也可以帮助别人。如果你觉得自己没有能力或者没有机缘，也可以通过所学的东西保护好自己道心，这个也是非常有必要的。无论如何要多学习，把自己的道心修得非常稳固，这是特别关键的。

[500] 今天我们的课就讲到这个地方！

《前行广释》第 141 课辅导资料

[501] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

[502] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

[503] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

[504] 发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习《前行引导文》。《前行引导文》是华智仁波切造的殊胜窍诀论典，如果我们认真闻思修行这部论典，绝对可以把我们的心调伏到和法、正道相应的状态。

[505] 我们每个众生本性虽然都具有佛性，或者从义的观点来讲，现在就是佛，但是没有现前佛的本性，没有现前佛功德，原因就是没有认识到我们本具佛性。什么障碍了这种认知呢？就是我们现在的分别念、种种的执著，还有通过执著产生的很多障碍，这些障碍在我们心识上面沉淀，积累了很多很多诸如此类的让我们佛性无法现前的客尘。从中观或了义的观点来看，客尘也是假立的，主要都是分别念形成的，本质就是一种分别。虽然从道理上讲，它本来不存在，但是因为我们自己现在处于迷惑的状态，对于客尘不存在这一点没有认知，或者说没有生起定解，或者还没有能力来堪破这种迷惑、障碍，因此需要通过教言来做引导，一步一步地让我们了知本具的佛性，让佛性现前，一步一步地让障垢从非常坚固、深厚到动荡、薄弱，直到最后消失。

[506] 为什么有一个动荡的过程呢？因为现在我们还认为客尘是实有的、真实存在的，所以就必须要通过了义的教法，比如中观或者三转法轮里面讲的他空见当中的“他”——客尘的认知，来真实地了知所谓的障垢都是假立的。当我们的相相应了一分的实相，或是说能够真正地了知如梦如幻，相应的安住，相续当中有一点感觉的时候，以前很稳固的障垢就慢慢开始动荡了；再不断地深入它的本性，它就开始薄弱，逐渐开始分离；当我们真正照见实相的一刹那，它就再没什么力量了。

[507] 这个过程遵循着凡夫人的思维方式安立了次第。虽然不需要次第一下子把它断掉也行，但是凡夫人以前没有修道的经验，这方面非常欠缺。怎么能够让它突然消失呢？对于上根利智者，或从方法方面来讲也是有这个方法，但如果是没有真正修行过的一般人，这种方法没办法掌握，无法驾驭。所以就安排了一个次第，这种次第是比较符合我们凡夫人的思维方式，就是通过有执著有所缘开始，让我们耽著轮回的思想逐渐逐渐不耽著了，在这个阶段还是承认轮回的存在，承认客尘存在，只不过它的本性不是那么可爱的，不是那么值得我们留恋的，主要是讲这方面的很多过患。因为以前我们认为世间很美好，值得且有必要为了世间当中的美好而去奋斗，思想不在解脱，而是怎么样在轮回当中过得更好，这种思想是相应轮回的，可以让我们在轮回当中继续地住下去。

[508] 首先我们要知道，因为轮回其实没什么值得留恋的，所以讲了轮回的很多过患，形成轮回的因就是各式各样业因，十善业道、十不善业道等等，也告诉我们实现在能够获得暇满人身也是非常殊胜难得的，既然殊胜难得就应该以人身来做有意义的事情。什么是有意义的事情呢？是修持出离道，修持佛法。不要用暇满人身来做普通人做的事情。知道暇满难得，也要知道暇满的本性是无常的，不知道什么时候这个很难得的机会就被我们放纵掉了，观想寿命无常主要是让我们现在人身还存在的时候要珍惜，不要拖延，要马上就开始使用人身来做最有意义的事情。通过这些引导，我们逐渐就可以生起一个想要解脱的心，以前我们的心是对轮回有兴趣的，通过修四加行，把我们的心从耽著轮回转向对解脱有兴趣，所以也叫四种转心法，这四个方法帮助我们彻底地转心。

[509] 转完心之后，果就是解脱道，讲了解脱的利益。然后也讲到，要获得解脱必须要依止一位有经验的专家，真实的专家就是叫善知识，所以我们要依止上师善知识，他们对解脱道是有经验的，知道在修解脱道过程当中哪些是要放弃的，哪些是不能放弃的，哪些要坚持，哪些必须要深入等等，真实的具有法相的善知识他可以告诉我们这一切。除了上师善知识以外，其他的如父母朋友，还有世间教育的老师，他们可以做世间的引导，但是解脱方面确实是不在行的。

[510] 解脱为什么要依止上师？为什么要讲上师的很多法相，讲真正殊胜上师的标准？主要就是为了简别，不是说随随便便一个人就可以指引你解脱的，必须要有资质。这种资质是什么呢？这里面讲到很多条件，至少要有菩提心，然后他对于解脱道很通达，或者条件再高一点的话，他必须要有所证悟等等。只有具有这样条件的人可以称之为善知识。

[511] 当然，有很多不同种类的、不同层次的善知识。有些给你讲论典，你不懂论典他就可以把论给你讲清楚，他可以作为你的善知识，但是再往后他可能没有能力，超出他的范围了，但是就这部论典而言他可以帮助你了解，这也是一种善知识。还有的善知识可以帮助你作皈依或者传戒律，以前你没有皈依，他帮你传个皈依，所以他也是你的善知识；你没有戒律他帮你传个戒律，你从今以后你有戒律了，可以在守护戒律的基础上增长善根，这也是你的善知识。像这样有很多不同的善知识。

[512] 有时候一提上师善知识，“密乘上师”“根本上师”的概念马上就跳出来了，其实这里面还有很多层次。我们在依止上师的过程当中必须要分清楚，真正密乘灌顶的具三恩德的金刚上师或者说根本上师，基本上是我们的修行、我们的心修纯熟到一定阶段了，这个时候可以寻找根本上师，让他给你最根本的修心指引。刚开始的时候也不一定需要那么着急的去找一位所谓的根本上师，不是说别人都有了我也应该有。讲这些的原因是，在我们学习佛法过程当中其实会受到很多人的帮助，能够帮助我们的都可以叫上师善知识，只不过因为对自己的恩德、法恩不一样，有些善知识恩德非常浩荡，这是主要的上师善知识，有些可能是作为一些帮助的，但是对我们有帮助的善知识都要尊敬。

[513] 在《事师五十颂》里面讲，在依止善知识的过程当中，刚刚学习的修行人或者我们自己，如果上师的教言可以做得到的我们就可以做，做不到的就认真真的陈白：我做不到，这样不说的话是没有过失的。还有如果他给你说的教言违背了佛经、违背了正道，你说：违背了佛经教言我不做，也没有过失的。这方面也必须要了解，刚开始我们依止上师，不是说依止之后他所有的话都要听，不管好不好、做得到做不到都要听。不一定，要看情况，《事师五十颂》等论典里面就清清楚楚、明明白白写着的。

[514] 大恩上师有一次专门开示《初学者不要视师如佛》，对我们来讲，这方面有点太早、有点危险。在佛教里面，虽然视师如佛听起来是非常高大上的概念，但是对我们而言，初学者视师如佛的确是危险性的。视师如佛，像佛一样的教言是不能违背的，不管给你讲什么都要去执行。也许这个上师是佛，但也许不是，你自己的条件还没到达那种可以把上师视为佛陀的阶段，自己相续当中的智慧、辨别能力、执行力方方面面还很欠缺，这个时候如果要视师如佛可能很勉强，或者说危险性挺大的。所以，刚开始的时候不要视师如佛，就把上师当成一个善知识来看待，他对我有法恩，他讲的教言对我的修行有帮助，必要的恭敬是要的。但是是不是视师如佛呢？初学者不应该那么早的就进入到视师如佛的道路上来。慢慢来，不着急。

[515] 为什么要讲《前行》呢？主要是要把基础打好，包括诸如此类的概念。虽然法本里面是讲了，但法本里面讲的是金刚上师，或者当我们修行到一定程度的时候，要打破我们的很多概念，恶的概念包括有些善的概念，那个时候完全视师如佛，可能没有什么问题。就像公案里面讲到的米拉日巴尊者依止玛尔巴，还有那若巴依止帝洛巴等等，这种典范的事例都是他们的修行、状态已经达到了很高的层次，需要通过这种方式来把相续当中的障碍或者执著打破，他才可以这样调伏，早期来讲都不会这样调伏。作为我们来讲，不要把自己看成和米拉日巴一样的，上师就是玛尔巴，我也可以这样，那不一定。有的时候你的上师不一定是玛尔巴，有的时候你不一定是米拉日巴，要分清楚。

[516] 刚开始的时候，要按照加行好好修行，主要依止善知识学法，上师给我们讲了法义：法义是这样的意思，应该这样观修的，主要是依止法来调伏我们的心。当我们相续通过法调伏到一定阶段的时候，自然而然可以上升到那种什么都不用做的境界，可能就像帝洛巴调伏那若巴一样，天天做那些好像和解脱毫无关系的事情，最后就用鞋子打一下头、扇了一下耳光就开悟了。到了很高的高度，这是可以的，因为他前面的加行修到量了。



[517] 不单单是密宗里面，其实禅宗里面也有很多，有些时候上师用门把弟子的腿夹断了就开悟了；有的时候师父让弟子举着蜡烛，一下子把蜡烛吹灭了他就开悟了；有的时候耕田的时候扔块石头砸在竹子上，听声音就开悟了。我们只是盯着开悟的机缘，前面都不管，前面他做了多少准备、或他上一世做过什么样修行都不管了：我是不是天天用石头砸竹子就可以证悟？或者上师是不是哪天夹我的脚，把脚夹断了是不是可以证悟？那可能不一定，除了打个石膏在床上躺着之外，可能其他也没有什么，也许在这个过程中信心也退了，也不好讲。

[518] 那若巴在苦行之前其实已经是大班智达了，他对一切显密都已经通达了，只不过相续当中还残存了一些概念，可能作为班智达的细微傲慢心，还有善恶的执著，这些可能突破不了，然后最后阶段通过一个具力的上师帮他突破。他是在山顶上示现，我们现在还是山脚，我们就不能够和他一模一样，对我们来讲就按照加行的次第认认真真的调伏自己的心，一定要把自己的心通过加行把它训练得特别好，把我们心训练成一个修行人应该有的那种心。修行人应该有什么心呢？比如人品很贤善，这是修行人应该有的，还有相信因果，然后学习道次第，还有相续当中努力地看淡轮回，努力地减少对轮回的耽著，或者说修持大慈大悲心。这些对我们来讲非常重要。这些完全可以通过修持上师传的法在我们相续当中产生这种状态。在这个阶段当中主要是缘法而观修、修法，为了生起这个境界做顶礼、供养或者说做放生等等善法作为辅助。无论如何我们做任何善行，都应该知道就是为了让我的心和法相应，我在做辅助的准备。

[519] 这样慢慢修，相续就会逐渐成熟，变成法器，然后我们就通过修皈依、修菩提心、修曼荼罗或者修金刚萨埵等等把该去掉的去掉，把该有的具足，最后通过修上师瑜伽把我们相续成熟到一定高度，在正行的时候就可以获得直指心性，认识自己的心性。

[520] 修法的次第是让我们变成真正的修行人，而不是表面上的修行人，法本里面所讲的内容认真的去听闻、思维、观修，该打坐的打坐，该修五加行你就修。这样慢慢去落实了，我们的心在这个过程中逐渐逐渐就会转变。有些转变得比较明显，有些可能不是那么明显，反正我们要不断地去做，法就是窍诀，就是真正能够帮助我们的心达到这种状态的真实引导，毫无疑问的完全没有什么错误的引导。基本上对我们修行，对改变我们的毛病习气行之有效的方法在这里面都讲了。没有说你必须额外交几百块钱才能听到这里面没有的东西，而那部分是最关键的东西，这是没有的。法本里面就完全完全的和盘托出了，把你的心改造成一个真实的修行人状态的所有窍诀都有。

[521] 《大圆满前行》的法本本身就已经比较浅显的，上师又进一步地做了解释，把原文和上师的讲解对照起来看，这里面没什么不懂的。只要我们下功夫，肯定可以发现怎么样修行的方式，然后逐渐地依教奉行，依靠法本的指示去观修去做，这样你的内心就可以改变，把我们真正的变成一个真实的修行者，而不是打引号的修行者。

[522] 这个法是属于殊胜的窍诀，而且不是像《现观庄严论》《因明》《俱舍论》那样特别难懂。这些修法都是很简单，包括现在我们学的颇瓦，字句上你反复的看几遍没什么不懂的，剩下的事情你按照法本的指引去做就行了。反正它一步一步的把观想的方式都讲得很清楚，然后你通过信心去祈祷，通过指引去观想，肯定就可以相应。

[523] 这个法本身就像珍宝一样的，虽然取名叫前行，其实这里面都是窍诀。尤其对调伏我们的习气，改变我们的毛病，把我们的心从一个庸俗的凡夫人的心调整到一个修行人的状态，这是一个很大的、至关重要的转变。以前可能我们的心没有相应过正道，没有安住在解脱道上面，如果能够通过认真地修行法义，把我们的心从一个纯粹的普通世间人的心态转变成一个修行人的心态，那对自己来讲，就是无始以来最大的转折点，绝对是至关重要的大转折。所以要认认真真的对待这部法，它对我们是很好的，所有的东西都已经讲了，我们也应该好好的对待这个法。不仅仅是——“我已经很好的对待它了，我已经包了很好的书皮，然后把它供在最高的地方。”当然这也算，但是最好的对待还是要多看，多去思维它的意义，按照法义去观修，这是最好的。

[524] 现在我们学的是颇瓦法，如果这辈子修法没有成功，最后就可以通过修颇瓦的方式——往生的捷径往生极乐世界，到了极乐世界有种种功德，种种利益。在净土的法类当中，汉地有个净土宗，专门是讲净土的，也可以了解，当然特别多，可以挑有代表性的了解一下净土的功德、利益这些方面。藏传佛教里面也有，比如说大恩上师翻译的《藏传净土法》，还有麦彭仁波切的《净土教言》，这些内容不多，但是主要内容都已经包含了，我们可以去了解。

[525] 了解完之后可以帮助我们修颇瓦产生兴趣。到底我到了极乐世界干什么去？是不是和现在一样，坐在那听不懂法，很痛苦？那不一样，现在我们娑婆世界是秽土，不干净的刹土。极乐世界为什么叫净土？我们说：“那个寺院好像净土一样”，好像净土其实不是净土，还是差得很远的，可能是修行人素质高一点，修行氛围好一点，我们说和净土极乐世界一样，但是真正来讲还是差别特别大。极乐世界的环境不会有我们现在的种种不如意，冬天特别冷，夏天特别热，或者雾霾等等，根本没有。也不用担心什么，假如我们是在中东那些地方，担心听课的时候，一颗炸弹突然在房间里爆炸了，全部都报销掉了，不用担心这些，诸如此类的所有的痛苦都没有，连痛苦的名称都听不到。而且最好的一点是不用担心修行不会退失，今天我没注意，修行就退失了，生起很大的烦恼就退失了，这个不会有。阿弥陀佛早就已经加持过，所有往生的人他的道心是不会退的，不会生起粗重的烦恼，也不会有任何的修行退步的情况，绝对保证不退转，这方面是打了保票的。这个保险不像现在的保险，现在的保险出了事有一个后续的补偿，它不能保证你不出事情，但极乐世间的保险真的是保险，反正你去了之后，生老病死的痛苦，还有修行的恐怖，绝对都不会有，也不会担心下世会堕恶趣，全都没有。这方面多了解，对我们修颇瓦是有帮助的，虽然这里面不是专门讲这个，但是有一部分的法义是专门讲这个的，就有必要去了解一下，了解完之后，我们对修颇瓦更有兴趣，更有信心去修持。

[526] 往生极乐世界有很多种方法，净土宗有专门的念佛，然后通过念佛的方式来求生。大圆满正行后面有后行，也讲到往生的方法。在前行这里主要是观想三想的方式进行修持，而且临终时要用得上，关键是在死之前，就是在现在的时候，要了解这个法的殊胜性和必要性，然后掌握这个修法不断地串习，把它修得特别纯熟。修得越纯熟，用的时候就越好用。要训练到不用去想，否则一紧张就忘了，到了那种紧张也不会忘记的程度，对于次第太熟悉了，形成条件反射。

[527] 以前我们讲过，有些运动员、军人通过训练之后，肌肉和思想会形成记忆，他就自然而然条件反射，自动做这种反应。如果我们把往生法修得比较纯熟，紧急的时候根本不用想，肯定自然就是这种反应，我们要把自己训练成这样的状态，即便是突然出事，也能够反应。如果不是出那种紧急的事情，那就更有反应的时间了。在那么复杂的环境当中，出大事的时候，人的思想是比较混乱的，不会像我们现在悠闲无事的时候，午后阳光下一杯茶放在那，很悠闲的去想颇瓦法，一个一个观得很清楚，这种悠闲的状态没有别的影响。但是如果遇到大事情，比如要死的时候，或者遇到紧急的情况，那时候思想是很乱的，在那么乱的思想当中，你要把修法理出来，头绪像乱码一样理出来可不容易。但是如果你训练过就不一样，它可能是第一个冒出来，不会是其他的什么东西冒出来，第一个念头冒出来，你抓住就可以往生。

[528] 所以说，平时的训练是至关重要的，不管是颇瓦，还是训练其他的法都是一样的。如果平时无常训练得多，那么遇到很多事情的时候，无常的智慧首先就会冒出来，被它引导，我们就不会落入到实执当中。如果菩提心修得多，在遇到的事情的时候，它也会引导我们的思想。平时我们正法串习的多，它肯定是首先出来的。现在我们学习颇瓦，平时在修颇瓦的时候，座上修颇瓦，座下看有关净土方面的教言，座上座下连成片，连成片就更容易修成。你不要座上修颇瓦，座下去看一个连续剧或者什么，这样就中断了，中断了之后，第二天上座又是空白的，又要重新来，像这样座上座下就容易断，修成功的几率就不太高，即便修成了，延续性或者要发挥作用的时候也是要打折扣的。如果有时间，最好可以闭关修几天，座上座下都修，座上就修颇瓦，座下就看净土教言或者成功的往生案例，这样对提升我们往生极乐世界的信心，或者对娑婆世界不再留恋，还有对法的纯熟，与修法相应等等，都非常有必要。不单是修颇瓦，修其他的也是一样的，比如座上修菩提心，座下也看这方面的内容，就容易有一个相续。

[529] 前面我们讲了往生法的分类，分了五种，还讲了修颇瓦，现在在讲它的修法，有修行方式、运用等等。修颇瓦已经讲完了，下面讲关于运用的方面。在死的时候，我们要观察最佳时间运用往生法，前面已经讲了隐没的次第了，必须要很清楚隐没次第。

[530] 大恩上师在这节课前面讲了很多这方面的教言：我们的业比较重，业很重就更更要重视修法。对于正法的信心，有的时候比较欠缺，相对来讲就难以成功，所以，平时正法方面要尽量多串习，有时间多看一些正法的教言，多串习正法。还有我们对于死亡准备不足，这方面的准备也要多一点。还有在死之前，对我们即将进入的死亡，要很熟悉。上师也在讲记里面也讲了一对父子的案例：儿子是个出家人，父亲问他，“死亡的时候到底是怎么回事？”他



说：“我也没有死过，怎么知道死亡是怎么回事呢？”父亲说，那你这个修行者不太合格。为什么不合格呢？其实所谓的修行就是要未雨绸缪，在事情到来之前做训练，这是智者的做事方法。

[531] 死亡还没有到来，但是终究会来的，在死亡到来之前要早做准备。我们现在修积资粮，修无常，修法，其实也是为总有一天到来的死亡做准备。死亡到来之前会有什么征兆，或者死亡到来的时候，应该做什么样观想，然后到中阴的时候，会出现什么样的状态，应该如何应对等等，这些都应该很纯熟。这样不管死亡什么时候到来，都是有把握的。如果现在不训练，一旦到了那个时候，再去看书可能不一定有时间了。即便把书拿到你面前让你看，你可能也不想看了，因为要操心的事情太多了，看书可能也看不下去。别人给你指引的时候，如果平时不训练，没有准备好也做不到，比如说，现在的很多普通人在死之前，如果道友在旁边说，你要放下一切，要往生极乐世界，他可能很不高兴，他要想很多，要说很多。如果平时训练好了，那么早就放下了，就等着那个时间来而已，到时候道友一提醒就和他心意相应了，他自己就可以顺着提醒，做更精细的观想。

[532] 无常的教言说：不知道是年轻人先死，还是老年人先死；是躺在病床上的人先死，还是看起来健康的人先死。一般人认为：可能躺在病床上的那个先走，但是躺在病床上的那个人反而看到很多人在他前面走了，躺在病床上看到一个一个人走掉，这种情况也有很多。所以，不要认为我们现在年轻，就不做死亡的准备，这是不对的，不知道死亡什么时候到来。而且，即便我们可以活到七老八十岁，但是也要提前做准备，做准备的时间越早，训练越多，那岂不是越纯熟吗？准备得越充分，越有把握。更何况说，年轻人也有可能突然死亡，提前准备了，如果突然死亡，我们也有修法来应对。如果我们认真地做准备，那么这一世就可能把生死的问题搞定了，所有轮回的痛苦就会被我们终结掉，这方面是很有必要的。

[533] 今天我们继续学习下面的内容。

[534] 无论是在修炼的时候还是运用的时候，往生的修法都是相同的。

[535] 三想往生法在修炼时，还有最后在运用时，修法都是相同的。就是说平时我们在训练时所用的修法，和最后我们要死的时候运用的方法其实都是一样的，所有的顺序都是一样的。只不过现在还没有到临死，那个时候是临死。修炼的时候后面要念一个长寿咒，然后运用的时候就不需要念长寿咒，因为马上就要走了嘛，就不用再念长寿咒了。但是在现在训练的时候要念长寿咒，因为这个修法会对寿命有点影响，无论如何我们要按照法本里面所说的去修。我自己也是碰到过这样的事情，我以前修颇瓦都不念长寿咒的，这是不对的，不好的，因为没有按照法本的教言做，没有依教奉行。还有以前在学院时的道友，他听说往生法可以减低寿命，高兴坏了，还有这样的法！他就拼命修颇瓦，专门不念后面的长寿咒。这样也是不对的，因为这里已经讲了，如果你在时间没有到来之前，修颇瓦应该念长寿咒。

[536] 修行佛法要获得成功的一个前提就是要依教奉行，最害怕的是自己觉得我应该这样，应该那样，这对修行人来讲是一个大忌。我们应该相信佛菩萨的智慧，而不应该相信我自己的分别念。如果相信我们的分别念能够解脱的话，我们也不会熬到现在还没解脱，可能早就通过自己的想法解脱了，但是没有。所以，这里面要求念的就要念，最后要死的时候，就按照教言直接修往生。如果你能够按照教言不折不扣完全去执行，不是说你人很乖，佛菩萨看你人很乖，额外给你一分加持，倒不是这个意思，这体现了修行人的素质，他能够真正不折不扣的执行教言，一定会比不执行教言的人更容易成功。所以，有的时候我们不要自己想一套，这是没什么意义的。有的时候表面上看起来似乎是对的，其实就是没有按照智慧的教言去实行。这里不要求我们发明创造，我们对修法、对解脱没有丝毫的经验，佛菩萨的智慧告诉我们应该如何去做，我们就这样去执行，依教奉行。

[537] 没有自己很多的想法，对于修行人来讲这是比较重要的素质。如果有这种素质，这个修行人在修菩提心的时候，他就完全按照教言去实行，在修生圆次第的时候，也按照这个教言去实行，在修大圆满的时候，也完全一步一步按照教言去实行。他不加自己的思想，纯粹按照教言，因为教言已经是提纯了的精华教授。如果自己还要加一些东西那就不纯了，你自作聪明，把一个本来很纯净的东西，通过你自己的思想就把它染污了，染污之后就缓慢了。如果我们不加自己的思想，完全按照教言去做，其实就已经是最快的了。

[538] 佛菩萨给我们开出来的教言，不可能说有最快的路不让我们走，反而绕一个弯路，显得佛菩萨很厉害，佛菩萨的大悲心绝对不允许他这样做。他自己修大悲，就是为了让众生最快解脱，方法一定会告诉我们的。他不可能有方法，而且我们也是那样的根基，而不给我们讲的，还留一手的情况是不会存在的。不给我们讲的原因只有一个，就是我们还没到那种层次，是为了保护我们，有些东西讲得太早了，反而对我们有害。比如说一个富二代，他父母不可能在他几岁的时候就把所有的家产交给他，那肯定是不行的，虽然一般来讲，家产最后肯定要传给他的，但是过早传给他没有什么意义，他不懂怎么花钱，也不懂得怎样保护财富。所以首先要做培训，把他的思想培训成熟之后，可以交给他的时候才交给他，那个时候交给就放心了。所以，佛菩萨有没有很快解脱的方法呢？有，如果我们根基不到的话，那么早交给我们，对我们没有利益。

[539] 我们觉得，依教奉行的“教”好像就是指听上师的话，其实只是其中一部分，还有经典、论典，修法里面的教导。教言是怎么样的我们就要依教去奉行，完完全全去落实它。

[540] 一般来讲这个修法对寿命可能会有些损害，有些人就是另外一个极端了——有损害我就不修了，我就是想活得长一点。其实也不用担心，后面的长寿佛心咒，就是让这个修法对我们寿命没有损害。而且长寿佛的心咒不单单是让我们的寿命延长，或者修颇瓦的时候，让我们的寿命不受损耗，还可以消除很多的横死，比如说非时的死亡等，还有获得健康长寿，包括违缘也可以通过长寿佛的加持而遣除，有很多很多功德。这个法本身对寿命有点损害，但后面念长寿佛心咒就可以。上师说修完之后，念一百遍左右就够了，这个咒语很短。修法基本上是一样的。

[541] 观修往生的真正教授的顺序是这样的：

[542] 下面就是讲真正要修的顺序。如果对往生法很有兴趣，前面讲了那么多，到底应该怎么修？从这开始告诉我们怎么修。

[543] 在一个舒适的坐垫上金刚跏趺坐，身体端直，

[544] 首先是修法的环境。把自己该做的事情做完，不要在座上修几分钟，然后煤气怎么没关，跳起来关煤气，所有事情都要做完，做完之后就没有什么其他的事情，你把心静下来开始修法，其他事情我都不管了，修法时间到了，我就一心一意的修法。然后要有相对安静的一个环境，虽然修行有素的人他可能对环境无所谓，嘈杂与否对他没有影响，但是初学的修行人对环境的要求，应该说比较高，有些杂音，会影响他的观修，所以尽量挑选比较安静的环境。如果家就在闹市区，就选择比较安静的时间段，大家都没有起床的时候，或者大家都出去上班的时候，反正一天当中总是有一个相对安静的时间段

[545] 然后所坐的坐垫也要舒适。有些苦行者坐大石头、岩石上修行，但现在我们不需要，如果我们坐得太差了，可能就会动来动去，影响自己的观修，所以要坐垫舒适，不要太软，也不要太硬。现在有很多专门禅修的坐垫，可以去选择一款自己比较适合的，有些道友身体状况不同，有适合自己的，也有不适合自己的。没有坐垫也行，就在己在床上或者其他地方也可以，就在一个坐得比较舒适的地方，如果时间修得长一点，也不会产生额外的疼痛、劳累感。

[546] 金刚跏趺坐。一般来讲金刚跏趺坐就是双盘，如果双盘不了，就可以单盘，单盘不了可以散盘，这都可以，实在散盘也散盘不了的话，比如有些病人，或有些腿不好的，也可以坐在椅子上坐端正，或者坐沙发上坐端正，这也可以，反正不要躺着靠着，这是不行的。总之，能够做到就金刚跏趺坐，不能够的话，前面几种坐势都可以任选。

[547] 然后身体端直。也不要绷得太紧，绷得紧也不好，要比较舒适的端直，不要刻意坐得特别端正，不要有紧迫感，修法的状态是放松的状态，身体在放松当中端直，一方面要端直，一方面身体要比较放松，而且心也要放松。这个时候坐得比较端正一点，然后金刚跏趺坐，手结定印也可以，或者用心性休息手印。

[548] 首先从念诵《远唤上师》（祈祷、赞叹、呼唤上师求加持的偈颂）颂开始，

[549] 祈祷上师、呼唤上师的颂词叫《远唤上师》，好像在很遥远的地方呼喊上师一样。因为有些时候自己可能离上师比较远，或有的时候上师已经入法界了，这时候就要通过呼唤上师的祈祷文呼唤上师。专门有呼唤上师的祈祷文，有些是赞叹，然后祈祷上师加持我等，这方面有很多，包括上师瑜伽次第里面的，有些加持力很大、力量很大的这类颂词，有些祈祷文的后面也有。反正你只要一念诵上师肯定会来的，就好像一个悲心很大的母亲，儿女呼喊她肯定会来，再加上颂词本身的力量，它的词句等等，显相上面更容易打动上师，打动佛菩萨，所以有专门叫做《远唤上师》颂。大恩上师也翻译了法王如意宝造的《远唤上师》颂，也可以去念这个，没有的话就修上师瑜伽，念“喇嘛钦”等等，反正就是祈祷上师的方式。



[550] 完整无缺地明观上师瑜伽修法中包括结座以上的所有次第。

[551] 上师瑜伽有很多种，自己可以任选一种。现在修的是颇瓦正行，我们就选一个比较短的、简略的上师瑜伽，比如法王如意宝的速赐加持，这个就比较短。前面念几个颂词观想好之后，就念祈祷文，念三遍以上，三遍、七遍、二十一遍都可以，看时间的长短，至少念三遍，念完之后就融入，融入之后就可以结座结束了，这是比较简短的、易修的上师瑜伽。当然，你觉得上师瑜伽很重要，修稍为长一点也可以。

[552] 修这个法，首先要祈祷上师的加持，上师要加持我。因为我们在修深法时障碍比较重，这个是一种缘起规律，修深法的时候，最好的护佑就是修上师瑜伽，修了上师瑜伽，其他的非人，邪魔，鬼魅等就没有机会给自己做障碍。刚开始的时候，修一座上师瑜伽有遣除违缘的必要性；还有，修这个法也要依靠上师的加持才能修成，也有这种必要性；所有法的来源都是上师，我们修法也要忆念上师的恩德等等，有很多种必要。

[553] 所以，修持上师瑜伽，“修法中包括结座以上的所有次第”，这个作为前行。

[554] 接下来进入正行观想：将自己的身体一刹那间观成金刚瑜伽母，身红色，一面二臂，双足起舞式，三目直视虚空。

[555] 大恩上师在讲记当中讲，首先要“一刹那”把自己观为空性。在生起次第等修法里面讲，因为我们是血肉之躯，有时我们会执著：“怎样把我的血肉之躯变成金刚瑜伽母呢？”就觉得很困难，所以第一步就要把自己的身体彻底观空，观成虚空一样不存在，让这个血肉之躯首先消失掉。血肉之躯消失了，连名字都没有了，就安住在大空性当中，没有这个概念了——我叫张三，叫李四，我是一个十八岁的人，或者是三十几岁的人。彻底在空性当中，在自己的佛性里面，显现为金刚瑜伽母，这样就很自然地过渡过来了，因为是从空性当中生成的金刚瑜伽母。这个需要不断地训练。

[556] 我们怎么才能很自然地把自己观成需要观想的样子，而不会有挂碍？不会一边把自己观成金刚瑜伽母，一边还在想，我这个肉身放哪儿啊？我的肉身怎么办呢？到底是怎么回事啊？不会有这些想法。因为第一步就是要观空，把整个不清净的世界观空，把自己的身体观空，所有的都是大空性的状态。在大空性的状态当中，观种子字，然后种子字再浮现出本尊。当然这里面说，空性当中出现的是金刚瑜伽母，所以不会存在这些问题，没有血肉之躯、业惑等。

[557] 你所有的烦恼思想，具有业惑的血肉之躯都没有了，因为都是空性的，空性当中重新生起来的，是具有智慧的本尊金刚瑜伽母，她是智慧的本性，她的身体是清净的、光明的。这个很自然，比如，法王如意宝的涅槃法会、金刚萨埵的法会，所修金刚萨埵的修法，前面就是观空性，然后在空性当中生起本尊，一个一个次第，这就是修法的大概原理。只有这样修，我们才确信自己不再是庸俗的思想、庸俗的身体和庸俗的语言。身体是清净的，语言也是清净的，心是智慧的，在这样的状态当中，再念心咒就更容易相应本尊。

[558] 这个里面也是同样的道理。虽然是“一刹那”，但是大恩上师在法本里面讲了，先观空，空性当中再观想自己是金刚瑜伽母。有金刚瑜伽母的图片，身体是红色的，“一面二臂，双足起舞式”，这些在图片上都画得很清楚，是大恩上师专门请人画的，标准的金刚瑜伽母佛像，我们把自己观成这个样子。有些《大圆满前行》的法本，前面也附有彩图，我们也可以看。“三目直视虚空”，她有三只眼睛，额头有一只，“直视虚空”，就是稍为有一点往上看的状态，直视虚空当中。

[559] 修往生法时瑜伽母的表情是寂静的神情中略带怒容，

[560] 这是修往生法的神态。前面在修上师瑜伽的时候，也把自己观成金刚瑜伽母，那个是看到上师很欢喜、很匆忙的状态。这里是寂静当中“略带怒容”，稍为有一点愤怒，但不是特别愤怒，表现就是眉头稍为皱一点点，画的时候，稍为有一点皱眉头，有一点怒容。我们观想的时候，带一点怒容，略带愤怒的情形。因为佛像里面也有笑、怒的姿态，有的笑，有的愤怒，有些是纯粹寂静的，有些是纯粹愤怒的，都是针对不同的烦恼，不同的习性，有不同的表示。

[561] “寂静的神态中略带怒容”，因为我们要修解脱，所以略带怒容，这个怒容是给谁看的呢？可能是给死主看的（开玩笑）。我们要解脱轮回，死主就带有怒目，有时是笑怒之态，有时是愤怒，有时是寂静。这里面就是寂静的姿态，大体是寂静的，只是稍为有一点点愤怒。

[562] 右手在空中摇晃能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓，

[563] 右手举了一个手鼓，手鼓是头盖骨做的。头盖骨代表轮回，因为我们人投生之后都有头，投生一世就获得一次头盖骨，再投生一次再获得一次天灵盖，是这样的意思，用颅骨来做。手鼓可以唤醒无明，敲鼓的时候，有参加大法会的就知道，很多人有手鼓，敲手鼓就是代表唤醒无明，让自己安住在法性当中。用头盖骨来做手鼓，就是让我们在轮回当中修持觉悟的法，觉悟无明愚痴。这些法器都有一些甚深的表示，如果你不理解，不懂的话，就会解释为很血腥，用人的天灵盖来做法器，怎么怎么样，这就是不理解里面甚深的含义。的确是有点天灵盖做的鼓，但里面有很甚深的含义，让我们在轮回当中通过这种方式去觉悟，现在我们的身体在轮回当中，但是本性是解脱的，我们要随时忆念死相，不能忘记死相的意思。

[564] 左手在腰际的部位握着根除三毒的弯刀，

[565] 左手在腰间部位，拿一把弯刀，在图片上面看得很清楚，

[566] 赤裸裸的身体佩带骨饰、花束，现而无自性，

[567] 赤裸的身体没有衣服等，只佩带骨饰和花束，代表法性是很清净的。这种装束没有任何东西，赤裸的身体，在修法里面表示没有丝毫的耽著，法性特别清净，比如二取、三轮这些种种的分别念丝毫没有，全都没有。再比如普贤如来蓝色的身体，完全赤裸的心性，丝毫不夹杂一点分别念，没有丝毫心识的自体，完全是智慧，用赤裸来表示。

[568] “赤裸裸的身体佩带骨饰、花束，现而无自性”，显现没有自性，虽然显现，但是没有实有的自体。我们不能把金刚瑜伽母观想成血肉之躯，不能够观想成佛像一样的——这个身体观成铜的呢，还是观成泥巴的？还是观成什么？这个不是，也不是观成唐卡的那种扁平的，就是像彩虹那样，现而无自性，虽然显现但是没有自性的体性。

[569] 好似撑起的红缎帐幕一样，

[570] 好像撑起了一个红缎帐幕。红缎帐幕里外都是透明的，充满了智慧的光明。没有血肉之躯，不是铜的，泥巴的这些有质碍的东西，也不是扁平的唐卡一样的，就是像帐幕撑起来的一样，内外透明，充满了光明。现在可以用很多动画、三D来表示这种自性，以前在华智仁波切时代，可能就用这个比喻，说像撑起红缎帐幕一样，内外是透明的。

[571] 这是外在身体的观想法。

[572] 把我们观想成这个样子，观得越清楚越好。

[573] 又观想位于身体中央的垂直中脉就像空空的室内插入柱子一样，不向左右任何一方倾斜，挺直地立在身体中央，所以称为中脉。

[574] 外在的身体观好之后，就观中脉。中脉在身体的正中央，就好像是空空的房子里面有一根柱子，特别地直，不偏向左，也不偏向右。

[575] 挺直地立在身体中央，所以称为中脉。

[576] 有些地方讲，中脉旁边还有二根，一根血脉，一根经脉，这个我们不管，不想观血脉和经脉，就观想中脉。中脉是代表解脱的，代表法界，代表究竟实相，在有些地方有这样地描述。

[577] 这里中脉称之为“中”，表示不偏堕于轮涅二边，称为“中”。因为是法界实相，“法界实相”就是不偏堕于常、断，有、无，轮、涅，所以称之为中脉。这里主要是从它的端正，在身体中央不偏向于左右来安立的。这里面有四个特点，第一个是：

[578] 为了表示法身不变而将它的颜色观成靛树皮一样湛蓝；

[579] “为了表示法身不变”，法身是不变化的，法身就是我们的佛性，究竟的实相就是法身，是大无为法，所以它不会变化。我们成佛的时候现前的是法身，修道的时候也是这个，疑惑的时候还是这个，所以说它是大无为法的自性，是不会变化的。



[580] “将它观成靛树皮”，靛树皮是蓝色的形象，非常非常地湛蓝，有时就像蓝色的虚空一样。普贤王如来的身体是蓝色的，也是用蓝色表示法身。法身颜色是不是蓝色的呢？也不是说法身就是蓝色的，就是用这个颜色来表示法界。因为法界体现的就是和虚空相近，蓝色的虚空，是很干净的、很清淨的状态，所以用蓝色“表示法身无变”。这个里面，中脉颜色是蓝色的，湛蓝的。

[581] 为了表示习气障碍薄弱而将它观成莲花瓣一样的薄；

[582] 为了表示习气很薄弱，我们把中脉也观得特别薄弱。中脉非常地薄，不是特别厚实，不像钢管一样，它特别地薄。这些特点我们都要观想，每一个观想都有它的表示。我们在观很薄的时候，其实也是在对我们暗示：我的习气是很薄的，习气很薄障碍不大，这样的想法有助于我们修成。如果我们带着很沉重的罪恶感去修法的话，这种感觉就会拖后腿：我罪业很重，可能修不成啊！带着这个心态上座，那你可能是很难修得动；如果我们充满着信心去修法，那就不一样。

[583] 我们上座的心态，要从很多方面调整到最佳。为什么修生圆次第的时候，要把自己观想成佛？这种自信心就是说，我的本性是佛，没有什么修不成的，这些障碍很薄弱，我的本性完全是佛的自性。所以为了表示这个，我们在观的时候，要观中脉很薄弱，因为我的障碍是很薄弱的，客尘相对于佛性来讲，它没有什么力量，我的障碍很薄弱。

[584] 带着这样的自信心去修，正面的东西就会多一点，他的信心，还有其他正面思想就会起作用。如果像前面讲的，带着很沉重的心去修的话，有时就不一定能成功。虽然在忏悔的时候，厌恶对治力的阶段也把自己修得很沉重，但是按照仪轨一个阶段一个阶段地修，要随着法义去调整，认知到“罪障的本身是空性的，是如梦如幻的，是绝对可以清淨的，本性是不存在的”等等，这些是特别地重要的。

[585] 所以，为了表示障碍薄弱，我们要“将它观成莲花瓣一样的薄”，非常非常地薄。

[586] 为了表示遣除无明黑暗而将它观成像芝麻油灯一样明亮；

[587] 中脉里面是很明亮的，这个表示什么呢？表示遣除无明黑暗。无明黑暗是我们的愚痴、烦恼，用黑暗来代表，有时叫痴暗，这个叫愚痴黑暗。为了遣除无明、愚痴黑暗，我们把中脉观得特别明亮，就像点亮了芝麻油灯，点亮了香油灯一样，特别明亮的自性。

[588] 为了表示不入劣道与邪道而将它观成芭蕉树干般的挺直。

[589] “为了表示不入劣道”等，“劣”道是什么？相对于圣乘来讲是劣道。什么是圣乘？共同的圣乘就是大乘显乘，大乘叫圣乘，不共的圣乘是密宗，所以观待于大乘道来讲，小乘道是劣道。他的发心，修行的时间，获得的果位，还有他利益众生的事业，所证的功德等等，相对于大乘道来讲，都是不如的，所以称之为劣道。

[590] 劣道是指小乘，那邪道呢？邪道就是外道，世间道。不单单说没法获得功德，而且如果修这种道，只能在轮回当中漂流，甚至直接进入恶趣。为了表示我们修行不会入邪道，所以把它“观成芭蕉树干”一样特别地挺直，这个叫做正道，很正的道。

[591] 总之所观想的中脉具足以上四种特征。为了表示善趣与解脱道而观想它的上端在头顶梵净穴处开启，就像打开的天窗一样；

[592] 为了表示往生善趣，或者表示打开解脱道、善趣之门，观想它的上端在头顶上梵净穴处开启。上师在讲记当中也提到了，从两个耳往上画一条线，然后从额头中间再画一条线上去，三条线交会的地方就是梵净穴。从二边二个耳朵往上画，不会偏前偏后，除非你的头顶跑到后脑勺去了，那就不对了，否则，就可以从你的耳朵往头顶上画条线，这个可以确定你不会偏前偏后；然后从鼻子眉心这个地方往上画的话，也不会偏左偏右。三条线汇集的地方，就是梵净穴，摸的时候应该有一个小坑，或者软的地方，大概就是那个位置。

[593] 这样去观想：这地方开个天窗，“就像打开天窗一样”，因为神识要通过这个地方出去，趣向善趣。善趣代表善，解脱代表善，所以，这个在上面，中脉的顶端，上端是开启的。观想的时候它是蓝色的，是开启的，“像打开的天窗一样”。这时不要担心什么脑浆等等，因为我们已经把自己观想成金刚瑜伽母了，脑花、脑浆等早在第一步的时候就已经观为空性了。

[594] 为了表示关闭轮回与恶趣之门，观想它的下端在脐下四指正对部位丝毫不漏、完全封闭。

[595] 解脱是关闭轮回，对应上面的善趣是关闭恶趣，“为了表示关闭轮回与恶趣之门”，“下端在脐下四指”的地方，那个部位丝毫不漏，是完全封闭的状态。

[596] 这是内在脉的观想法。

[597] 第一步是外在的身体，第二步是内在的脉，只观中脉，内在脉的观想法，然后就是第三步的观想：

[598] 中脉的里面，正对心间的位置上有一个好似竹节隔断般的脉节，

[599] 本身中脉就是封闭的，然后这时再观想脉节。脉节像什么呢？就像竹节一样。大家看过竹子，竹子每一节都有一个阻断的地方，中空，上下都有个阻断。中脉正对心间的地方有一个阻断，就像竹节一样，隔断了中脉，脉节就在这儿，自己的心识就在这地方，保证它不往下走，因为已经封住了，它不会往下走，只能够在心间往上漂动。

[600] 在它的上面有一个淡绿色的风团明点时刻不停地波动起伏，

[601] 在脉节上面“有一个浅绿色的风团”，它是一股风，是个风团，不停地跳动，就像力量很大的一个引擎一样。靠这个风团推动，把心识从心间的中脉推到头顶上，观想推到上师阿弥陀佛的心间去，它是跳动的自性。这是我们自己的风，我们的身体有很多风，身体的运动也是靠风来推动的，所以这时把心间观想成一个风团。

[602] 它的上面有代表自己心识本体、具有涅槃点“”和小阿“”的红色舍（ ）字，

[603] 在风团上面，观想自己的心识。我们的心识没有形状，没有颜色，一般来讲观不了，我们感觉得到心识的存在，但要把它形象化很困难，为了便于观想，因为我们的心识要往生了，训练的时候我们要把它形象化，把没有形状没有颜色的，观成有颜色有形状，类似观想一个色法一样，它不是色法，这是方便我们观想的。我们通过种子字便于我们的神识修颇瓦。在中脉里，从心间到头顶，然后再下来，再重新上去，这样不断地上下。

[604] 心识的本体，是“具有涅槃点‘’”的，涅槃点就是旁边的那个小圈。“舍”字的写法不一样，有些“舍”字没有涅槃点，没有下面的短“阿”，这里的“舍（）”字必须要观想具有涅槃点的，就是旁边的那个小圈，它叫涅槃点，后面最下面的符号叫小阿“”。小阿“”必须具备这个“舍（）”字。因为以前讲，有些“舍”字，没有下面的那个小阿，也没有旁边的涅槃点，这种写法也有。但是这个时候，必须要观成这种，是红色的，上师说要观成这个形状。藏文或梵文的“舍（）”字，有一定的缘起。

[605] 这个藏文“舍”字多写几次就能够记得住，没多复杂，比起复杂的汉字，这个要简单得多，有些汉字特别复杂，这个多训练几次没什么不懂的。

[606] “具有涅槃点“”，和小阿“”的红色‘舍（）’”，就是自己的心识，把自己的心识观想成“舍（）”字。“舍（）”字是观世音菩萨的种子字，也是和阿弥陀佛有关的。我们没有观想成“德”字、“吽”字，观想成“舍（）”字，因为我们现在修的是往生法，要和阿弥陀佛相应，要往生极乐世界，我们要把自己的心识观想成“舍（）”字。

[607] 犹如风卷旗幡般阵阵抖动，它是觉性自心的所依根本。

[608] 这个“舍”字在抖动的风团上面，风团在不断地抖动，“舍”字也在不断地抖动，就像我们的心识在不断地分别，不断地抖动一样，就好像风卷旗幡子一样。

[609] “它是觉性自心的所依根本”，大恩上师在讲记中讲，在现象当中是我们起心动念的心识，但它的本性是觉性，是我们的佛性。外表显现，不认识的时候是能够分别的心，一旦认知之后，心的本性就是智慧，就是佛性，所以叫做“觉性自心”。觉性是它的实相，自心是它的显相。“所依根本”，我们用这个“舍”字来代表，心识的本性、觉性都有了。

[610] 第三步观想中脉里面的情况，把风团和“舍”字观想清楚，然后是第四步。

[611] 接着观想：在自己头顶一肘左右的上方虚空中，有一个由八大孔雀严饰的宝座，



[612] 我们再观想的就是心识要融入的。我们训练要融入的对境是什么呢？“在自己头顶一肘”高的位置，虚空中有一个宝座，这个宝座是八大孔雀严饰的。

[613] 五方佛，或者说佛陀的法座，因为他们的方位所代表的缘起不一样，法座上面的颜色也不一样。法座一般是四方的，有些是狮子座，一方有两个狮子抬举，即八大狮子抬举的狮子座，这是释迦牟尼佛的宝座，大家一看就知道了，就是狮子座。有些是孔雀座，阿弥陀佛的法座是孔雀座，看极乐世界的唐卡，阿弥陀佛的唐卡，就知道法座上面是孔雀，不是狮子。“由八大孔雀”，法座是四方型的，一方有两个孔雀，四方有八个孔雀，“八大孔雀严饰的宝座”，观想这是非常庄严的，由珍宝组成的法座。

[614] 上面有各种莲花、日月的三层坐垫，

[615] 三层坐垫。第一层是莲花座，由各种珍宝组成的。有的具体到千瓣莲花，这里面没有，就是各种莲花组成的坐垫。莲花上面是第二层坐垫，是日轮，有的是黄色的，有的是红色的，有的不明显，有的上面有一点点黄色，表示一圈。有些忿怒本尊只有日轮，可以看得很清楚，黄色的一个垫子，这个是日轮。然后日轮上面还有一个垫子叫月轮，月轮就比较多了，平时我们看的金刚萨埵都是月轮，白白的，莲花座上面是一个白白的月轮，代表月亮的。莲花上有太阳和月亮，座垫是一样的。

[616] 为什么要有日轮、月轮呢？在有些仪轨里面有介绍，分别代表空性，代表慈悲心，相当于智慧和空性无二无别的坐垫。佛菩萨具有这样的自性，安座在这种坐垫当中，永远不离开空性大悲的意思。

[617] 垫上端坐着本体为三世诸佛总体之自性无等大悲宝藏具德根本上师，形象为世尊怙主无量光佛，

[618] 垫上所坐的本性，“本体是三世诸佛总体”总集的自性，“无等大悲宝藏”，具有大悲宝藏的“具德根本上师”，具有大悲心和智慧无二无别的殊胜功德的具德根本上师，他的本性是这样。“形象”是什么呢？形象观成“世尊怙主无量光佛”，形象观成阿弥陀佛。

[619] 身红色，

[620] 身体是红色的。在藏传佛教阿弥陀佛的画像中，百分之九十九都是红色的，为什么还有百分之十一不是的呢？有时也有黄色的。以前大恩上师给我们发了一个阿弥陀佛的唐卡，应该是多芒寺的一个唐卡，它就是黄色的，但是大多数都是红色的身像。当然汉传佛教里比较多的是接引像，站姿的，一只手伸出来。我们看西方三圣，在汉地寺院里面这种接引像比较多，也有一些坐姿的，但比较少，站立的多一些。

[621] 这里是观想红色坐姿的阿弥陀佛。“身红色”，红色也有表示，五方佛的颜色，西方是红色的，有些说贪欲清净为妙观察智，所以观成红色。贪欲和红色有关，它的本性是智慧，有时把佛陀的身体观成红色的，或用红色来表示。当然佛陀不是贪心的自性，是贪心清净的智慧。妙观察智有很多具体的体现，或者这样观的时候就会意念贪心清净为妙观察智，有这种必要性。

[622] 密乘转烦恼为道用，或者烦恼即菩提，有很多这些高深的见解。这些佛的颜色都有具体的解释，但现在我们不是讲生起次第，在密法生起次第当中有些讲得特别细致，每个都有它的喻意，观的时候，如果懂喻意的话都在相应于实相。比如这里面观成红色，如果你知道贪欲清净为妙观察智，那么在观想莲花座的时候，观想日轮、月轮的时候，就能把大悲、空性等，一步一步地观想出来。观想的每一步都在相应于法界实相，都在清净自己的障垢，当你所有的次第观想完之后，你能够和法界相应到一定程度，然后再诵咒，赞叹，或者供养，取悉地等，一系列的修法修下来的时候，就能获得很多很多的加持和利益。

[623] 宛如十万个太阳照耀鲜艳的红宝石山一般，

[624] 为什么要十万个太阳照耀呢？平时我们观想阿弥陀佛，都是没有光泽的，就像一个画像或塑像一样，这里是观想十万个太阳照耀红宝石山，红色的宝石山在太阳的照耀下红光闪闪，必须要观成光明照到红宝石上面那种效果，尽量地观想。最好能够观想出这样一种效果。因为每个人观想的能力不一样，如果实在观想不了那么清楚怎么办呢？有些大德说你就观想，这个智慧自性的阿弥陀佛就在头顶上，这样观个大概也可以。你了解他是真实的阿弥陀佛，观想不清楚，和你不了解他是真实的阿弥陀佛，但是观得很清楚，这二者比较起来，你完全相信他是真实的阿弥陀佛，就在自己的头顶上，这个更重要一点。作为一个纯熟的生起次第的修行者，肯定是具备两个条件，既完全相信智慧身的阿弥陀佛就在我头顶上，不是我观了一个假的，而是真实的具有智慧身的阿弥陀佛，同时他也能观得很清楚。

[625] 密乘可以的话，最好是既观得很清楚，也能够很有信心，知道这是智慧的本体。如果不行的话，相信他就是真实的智慧身的阿弥陀佛。如果对于这个红光闪闪的细节观不了，一观就是唐卡里面那样，这样观就可以，反正要知道他就是真实的智慧身的阿弥陀佛。

[626] 每个人的观想力不一样，有些人观得特别清楚。我听有些道友说，即便是一个很复杂的唐卡，他只要看一下每一个都能观得很清楚，我们就是望尘莫及了，也许下一世可以，这一世是没有这个机会的。虽然简单的观一下可以，但是很复杂的不行。我们能够观清楚最好，不能观清楚，也一定要相信这就是真实的阿弥陀佛，这是特别重要的。

[627] 一面二臂，双手以等印托着装满无死智慧甘露的钵盂，

[628] 阿弥陀佛是一面二臂的，“等印”就是双手定印，他托着一个钵盂，钵盂里面装满了无死智慧甘露。极乐世界阿弥陀佛寿命无量，极乐世界的众生寿命无量，无量佛、无量光佛、无量寿佛，都是一个本体，只不过报身的阿弥陀佛是长寿佛。长寿佛是拿着一个长寿宝瓶，它代表长寿。“无死甘露”就是灭除轮回的意思。“死”是代表什么呢？死是代表生死，轮回叫生死，无死甘露就是说没有死了。因为你没有生的缘故，所以叫做无死。不是说你永远不死，长生不老。长生不老和道家有什么差别呢！表示不死的意思就是说没有生，就是用无死来代表无生，无生无死的甘露就是妙法。如果你修妙法，就可以获得无生无死，就是用这个钵盂里面的甘露来表示它充满了妙法，可以带给众生无生无死的寂灭的证悟。我们标准的阿弥陀佛画像当中就可以看到，他的双手托着一个钵盂，里面白白的就是无死甘露，这是一个表示而已。

[629] 具足殊胜化身梵净行的装束：

[630] 这是化身的形象。“梵净行”就是出家形象，出家形象的阿弥陀佛。有人说，还有不是出家形象的吗？长寿佛就是报身佛，长寿佛的报身装束就是天冠、绶罗绸缎等等，没有穿出家的衣服。阿弥陀佛在这个地方观想为一个化身的形象。

[631] 身着三法衣，以头上顶髻、双足轮宝等三十二妙相八十随好为庄严，放射出无量光芒，

[632] 这是观主尊。“三法衣”，就像释迦牟尼佛一样，身上披的是袈裟，穿的是法衣，没有戴天冠，也没有穿天衣。有些佛像是戴天冠、穿天衣的，而化身佛都是三法衣。我们看释迦牟尼佛的唐卡就会很清楚，阿弥陀佛的唐卡也是一样的。“头上顶髻”，这方面的区别很明显。如果是报身佛，头上是五佛冠；如果是化身佛，头上就是顶髻。“双足轮宝”，唐卡上面两只脚上面画了法轮，脚上有轮宝、头上有顶髻，都是佛陀的三十二妙相之一。三十二相在这里没有一个个写出来，最上面的妙相就是顶髻，最下面的妙相就是脚底的轮相，就以最上面和最下面的妙相表示三十二相。为什么说头上顶髻、双足轮宝呢？三十二相最上面的就是无见顶相，最下面的是千辐金轮相。对于三十二妙相和八十随形好很多地方都讲过，在《观现庄严论》的第八品讲到佛陀法身的时候，就会讲到三十二相、八十随形好。在《宝性论》等其他论典里面也讲了佛陀的相好，反正就是以三十二妙相、八十随形好为庄严。“放射出无量光芒”，就在我们头顶上把主尊观得清清楚楚。不是观一尊佛像在头顶上，而是真实的具有智慧身的佛，这是特别重要的一点。因为佛陀的法身周遍一切，所以上师的窍诀就是这样讲的。

[633] 一般来讲，按照因明的观点，我们第六意识观出来的东西叫做总相，它不起作用，这是假的。比如说我在头顶上观一杯茶，这个茶不起作用的，这是假的。总相是不起作用的，就是假立的。观佛像不一样，虽然也是我们的第六意识在观，比如在我的头顶上观一尊阿弥陀佛，但是这个阿弥陀佛就不是总相了，而是自相。什么是自相呢？真实的叫自相。

[634] 为什么呢？因为观佛像、上师和观一般的茶杯不一样，茶杯是无情物，它没有什么功德，也没有加持力。观佛是不一样的。佛陀的法身周遍一切，你在什么地方观，他的化身就会在这儿出现。如果你观佛在头顶，真实的佛就在头顶，他的法身就在这儿。他在哪儿出现需要待因缘故，我把佛观在头顶这是我的因缘故，如果我的因缘故在头顶上，阿弥陀佛的智慧身就在我的头顶上显现，所以说，他是一个真实的佛，不是一个观想的佛，不是不起作用的。观



想在我的心间，他就心间安住；现在肩上，他就肩上安住；观想在喉间，真实的佛陀就会在这里，接受我的供养。这和因明当中所说的情况是完全不一样，因明讲的是观现世量，一般的情况下，第六意识观的是假的，不起作用的。如果忆念佛陀、文殊菩萨等等，不管你在什么地方观，他一定会在这儿，你要观想莲花生大士在自己的前方，他一定就在那个地方。

[635] 智慧身周遍一切是大的前提，这是毫无疑问的。佛陀具有所有功德的法身周遍一切，什么地方有因缘，他就在那里出现。这时候的因缘是什么呢？我自己的因缘是我的观想、我的信心，我祈祷他在我的头顶上，他一定在这儿，祈祷在心间，就在心间。如果你有这个见解、信心，得到的加持就会比较迅速，他是一个真实的佛。如果你认为他是一个假的佛，觉得自己只是观了一个佛的影像而已，这种思想就是说明你的信心不足或者让你不能轻易得到加持的因缘，如果你完全相信他就在这儿，具有这样的定解和信心就是一个帮助你得到加持的良好助缘。

[636] 我们一定要诚信真实的阿弥陀佛就在我的头顶上，每天都在这儿，我一观就在这里。虽然你不观的时候，他的法身还是周遍一切，但是你不观的时候，他显现上也不会在这儿出现。佛陀是随缘度化，这个缘就是看你每天忆念他多少次。你忆念得越多，就会和他越相应。你一天都不忆念，甚至于在几个月当中忘了阿弥陀佛，这样的话，虽然他的法身周遍一切，但是对你来讲可能不起作用。有些闭关的修行者，一天修生圆次第要修四座、六座，每一座都是通过一个完整的次第在和佛陀在相应，修他的实相，这样修行很容易得到加持。我们忆念佛陀越多越容易和相应。

[637] 前面讲了，我们一定要相信，这个佛不是在大殿上面的塑像，也不是家里佛台上的佛像，他的法身周遍于一切，无论我在哪里祈祷、在哪里观想，他他就在这个地方，我们这样观想阿弥陀佛。观完主尊之后，还要观他的眷属，他的眷属是什么呢？

[638] 右边是诸佛大悲自相的圣者观音菩萨，身色洁白，一面四臂，第一双手合掌在胸前，右手手持水晶念珠，左手手执著白莲花柄端，花瓣在耳边绽放。

[639] 这是大悲观音菩萨，此处的大悲观音菩萨是四臂的，像《极乐愿文》里面观想成一面二臂的。一般的四臂观音都是坐着的，这里的四臂观音是站着的，在唐卡上面画得很清楚。四臂观音身色洁白，“大悲自相”，诸佛的大悲心显现成了圣者观音菩萨，他是诸佛大悲心的总集。大家都熟悉，文殊师利菩萨是诸佛智慧的总集，修文殊菩萨就相当于修诸佛的智慧。为什么开智慧那么快？就是这样的原因。观世音菩萨是诸佛大悲心的总集，所以他寻生救苦的力量是很突出的。金刚手菩萨是诸佛力量的总集，遣除魔障特别迅猛。

[640] “诸佛大悲自相的圣者观音菩萨，身色洁白，一面四臂，第一双手合掌在胸前”，他的第一双手是在胸前合掌。“右手手持水晶念珠，左手手执著白莲花柄端，花瓣在耳边绽放”。这些跟坐姿的四臂观音是一样的，只不过坐姿的四臂观音是坐像，手的姿势都一样，这里就是站着的而已。上师说，有些地方说是红的，有些地方是黄的，有的是坐着的，有的是站着的。有些时候如果我们站累了，就坐一会儿，不能总是一个姿势。开玩笑！众生的根器各式各样，有些喜欢站着的，有些喜欢坐着的。有些喜欢接引像，有些喜欢阿弥陀佛跏趺坐的身像……不同的根基都可以得到调伏。

[641] 无量光佛的左边是诸佛力量的主尊密主金刚手。

[642] “无量光佛的左边”，其实也是我们的左手边。因为观想阿弥陀佛在我们的头顶上，和我们是一个方向，所以阿弥陀佛右边就是我们右手边，这边是观世音菩萨；阿弥陀佛的左边也就是我们的左手边，那边是金刚手菩萨。前面我们讲了，金刚手菩萨是诸佛能力的化现，也就是大势至菩萨。

[643] 他的身色湛蓝，双手以交叉姿势执持铃杵。

[644] 在前行的唐卡里面画的很清楚。他是站立的姿势，蓝色的身相，双手在胸前交叉，持金刚铃杵。

[645] 他们二位尊者都是以报身十三种服饰庄严。

[646] 报身装饰就像我们前面学习金刚萨埵修法的时候一样，穿天衣、绶罗绸缎等等，通过十三种报身服饰来庄严。

[647] 无量光佛双足金刚跏趺坐表示不住有寂之边。

[648] 为什么说金刚跏趺坐呢？金刚跏趺坐表示是不住有寂，有就是三有，寂就是寂灭。谁住在三有，谁住在寂灭呢？一般的凡夫人住于三有当中，没办法解脱。谁住于寂灭呢？小乘圣者住于寂灭。因为他们没有大悲心的缘故，解脱之后也不会回到轮回当中利益众生，所以只是住于寂灭边。谁不住于有寂二边呢？不住有寂二边是从菩萨开始的，大乘菩萨从发心开始，比如说我们进入大乘道之初，培训的第一个内容就是要发大悲心，教导我们不要住有寂二边，既要不要耽著轮回，也不要耽著涅槃。刚刚开始进来就培训这个，然后就训练不住有寂二边的能力。只是有这种观念是不够的，必须要真实的不住轮涅二边，还要同时在这个过程当中，持守不住二边的法。

[649] 这个法是什么呢？一个不住轮回边的法是空性，空性可以让我们不住轮回边。另一个不住涅槃边的法就是大慈大悲菩提心。大乘的修法一个是智一个是悲，所有大乘道的核心就是智悲。对于智和悲慢慢修，从资粮道到加行道，加行道到见道，到了见道菩萨的时候，真实就可以不住轮涅。既不住于轮回，已经从轮回出来了，也不住于寂灭。他的种子还在，只不过不现行。通过二到十地的修道，通过到佛地的时候，就连轮回、涅槃种子习气都没有了，可以完完全全地不住二边。佛是完全不住二边，菩萨也是表示不住二边。《现观庄严论》里边也是讲了很多不住二边的特点，不住二边之道是大乘道的特点，不住有寂之边的果位是佛果的特点。不住有寂二边凡夫根本做不到，小乘圣者也做不到。菩萨能够做到一部分，还不圆满，只有佛陀才是圆满的。

[650] “金刚跏趺坐”，“跏趺坐”是双盘，双盘就是不住二边的表示。我们观想佛像金刚跏趺坐的时候，就应该马上想到大乘之道是不住二边之道，大乘的果是不住二边的，在我们修法的过程当中，这样想能够有效遏制生起耽著轮回的思想。如果我们不想要度众生，干脆入小乘算了。对于我们去掉这种思想，也会有利益。你随时随地都在思考大乘道是不著二边的道，佛果也是不住二边，我作为一个大乘佛道、释迦牟尼佛的追随者，不应该追求这些，还是应该相应不住二边之道，能够有效地帮助我们继续安住在大乘道当中。

[651] 我们观想这些佛，都有一个表示。在西藏的唐卡里面，把法义全部通过形象来体现的，包括忿怒本尊的装束，每一个都代表着法义。比如代表六度、四摄、菩提心、空性或者不舍弃五毒而证等觉等等，都有很多甚深的表示。如果你懂得看唐卡，这里面所有的修法都有了；如果你不懂得看唐卡，就像外行在看唐卡，这个画得很精美，这个颜色很好看，那个颜料是什么，几百年不褪色……就去观察这些了。就像一个不懂花的人，看到的时候，可能会说这个花盆不错啊！本来是这个花很好，他却说花盆或者肥料不错。其实真的懂得看唐卡，可以从里面看出三十七道品、六度四摄、法界、空性、大悲心，都有表示。如果你学好了之后，可以带一幅唐卡就走了，所有的法本都在里面；如果你不懂的话，还是把法本背着好一点，或者说现在好好地修学。这些的确都是有表示的，不是我讲的。在很多生起次第的介绍里面，会一一的介绍，这个代表什么，那个代表什么，全都有。

[652] 双足金刚跏趺坐是表示不住有寂之边。

[653] 二位菩萨双足站式表示利众不厌其烦。

[654] 为什么两位菩萨是站立的呢？表示利益众生不厌其烦，完全没有疲倦的时候。我们站累了的时候，就会坐下休息，他们没有。通过这样的方式表示不厌其烦。

[655] 那是不是阿弥陀佛累了，所以坐下来了？不是这样的。阿弥陀佛是不住二边的表示。菩萨站立是利益众生不厌其烦的表示。这样就把两位主要的眷属观好了。这是西方三圣，在汉传佛教祈祷西方三圣，藏传佛教也是祈祷西方三圣。虽然有时形象稍微不同，但是意义是一样的。

[656] 深道往生法的诸位传承上师宛如清净虚空密集云朵般安住在三位主尊的周围，他们都是和颜悦色、慈眉善目地注视自他一切众生，并且以满怀喜悦之情予以垂念，救度自他一切有情摆脱轮回恶趣之苦，就像大商主一样将所有众生接引到清净刹土。

[657] 观完主要的西方三圣之后，再观想在三位主尊的周围，还有很多传承上师。什么传承上师呢？就是深道往生法的传承上师。因为深道往生法也是通过很多很多的上师不断传递下来的。比如说我们的大恩上师、法王如意宝、华智仁波切、麦彭仁波切、无垢光尊者、莲花生大士，都是属于深道往生法的传承上师。我们就观想他们围绕在三位主尊的周围。“他们都是和颜悦色、慈眉善目地注视自他一切众生”，他们的大悲心经圆满了，就是特别慈悲的注视一切众生，很欢喜地看着我们。“并且以满怀喜悦之情予以垂念”，我们在祈祷、修法的时候，他们也会帮助我们。也就是说这些传承上师们除了给我们讲，并且把这个法传下来。因为他们一代一代的护持，中间没有断，把这个法传到了我们的手上，所以我们知道了这个法。除了把这个法给我们讲



了，让我们懂得了这个法之外，他们还会在我们修法的过程当中给我们帮助和加持。虽然能不能修成主要看自己的信心和福德，但是他们也会在其他外在的助缘方面帮助我们。一方面我们有信心，一方面他们也在帮助。当我们祈祷的时候，他们也用大悲和智慧来帮助我们修成，即满怀喜悦之情予以垂念。[658] “救度自他一切有情摆脱轮回恶趣之苦”，让一切众生首先不堕恶趣，造了大罪业的人，如果不通过这些就会堕恶趣，首先保证他们不堕恶趣，然后在不堕恶趣的基础上，再引导众生往生清净刹土。“就像大商主一样将所有众生接引到清净刹土”，以前在大海取宝，领头的人就是商主。大商主会带很多商人去取宝，回来之后一起发家致富。诸佛菩萨就是大商主，可以引导众生到宝洲，也就是从轮回回到清净的刹土，到了清净刹土之后，就在这里面完成所有的培训。所有在娑婆世界没有完成的菩萨道的培训就在这里完全圆满，给你提供能够证悟实相的菩萨道的所有硬件、软件，反正一切的宝藏。培训完之后，再返回娑婆世界利益众生，基本上就做到了前面的不住有寂之边，这是初步的不住有寂之边。证悟初地以后，再回到娑婆世界，既不会被轮回的痛苦、业惑所污染，也不会耽著解脱的寂灭。

[659] 他们就像“大商主”一样，首先把我们引到清净刹土里面去，完成培训之后，通过他们的教导和大悲心，我们再返回到娑婆世界当中，继续引导其他的众生。因为他们一直训练的就是尽快让众生获得解脱，所以他们肯定会给予我们一切帮助，让我们首先暂时摆脱恶趣之苦，然后在这个基础上，把我们接引到清净刹土当中去，真正解脱轮回。

[660] 以上已经讲完了修法，下面是往生仪轨，我们修的时候是按这个仪轨来修的，前面是讲解必要的观想。因为仪轨字很少，里面可能体现不出来那么多信息，所以我们首先把应该观的细节通过前面科判里面的内容都讲好。如果我们来不及，可以先观的差不多，然后再通过仪轨观想，观想完之后，再念仪轨也可以。我们观好了以后，再念仪轨，可以直接进入修行的状态。

丙三、往生仪轨：

[661] “往生仪轨”，平时我们在修的时候，就按照这个引导去修。

[662] 一边这样观想一边念诵下面的仪轨：

[663] 唉玛吽

[664] 首先是唉玛吽，就是很稀有、很稀奇。为什么很稀有呢？方方面面都很稀有。众生具有佛性很稀有、这个法很稀有、阿弥陀佛的愿力很稀有、造了大罪业的人通过修持深道往生法可以无勤成就很稀有等等，因为这些都是非常稀有的一种缘起的自性，所以首先说唉玛吽，很稀有啊！

[665] 让囊恨哲大巴绕加扬 自现任运清净无边刹

[666] 够巴绕奏得瓦坚戒扬 圆满庄严西方极乐土

[667] 首先是改造环境，因为现在我们修法的地方是娑婆世界，不净的刹土。所以修的时候就像前面一样，首先把一切观为空性，不净的一切、烦心的事情、雾霾之类的东西都没有了，都是在大空性当中，观想极乐世界，就是把这个地方观想成极乐世界。

[668] “自现任运清净无边刹”，极乐世界具备这个特点，“自现”的意思就是说从法界的本体来讲本来就是自现的，或者说虽然这是阿弥陀佛发愿成就的，但是从佛性如来藏的侧面来讲，它是属于自现的、任运的清净无边刹土，它不是不净刹土，而是清净刹土。“无边”就是无量的意思，没有边际，不像中国九百六十万平方公里，有一定的界限。地球也有它的界限，三千大千世界也有边际，极乐世界没有边际，就是一个无边刹土。我们想象不到，唐卡好像画的没有多大。其实唐卡是画给我们看的，仅仅是表示一下。极乐世界的刹土无有边际，没有边际也是为了打破我们狭隘的思想。凡夫人狭隘惯了、小气惯了，心胸狭窄，到底有多好完全想不到。

[669] 佛陀在讲功德的时候，也有一点不敢放开讲，怕你们受不了，很多佛经都是这样讲的，在讲这个功德的时候，都是说不敢广讲，广讲之后，怕凡夫人没办法接受这么大的功德。为什么呢？穷惯了的人，你给他讲这个福利、那个福利，他们越听越不相信，越听越不靠谱，觉得在忽悠我，好像是瞎掰的一样。真正来讲就是这样的，佛陀在讲功德的时候，也不敢完全讲，只是讲一部分，当我们的思想成熟了，心量广大了，慢慢就可以真正相信佛刹的确这么广大，完全超越凡夫人的分别念。因为我们现在所能看到的所谓最金碧辉煌的东西，虽然很多都没进去看过，但是看过图片，也就是这样，没有感觉怎么样的。实际上天界的庄严是我们没有见过的，即便见过也忘了，以前我们去过，忘掉了。比天界还要庄严的清净刹土了，根本没办法思维。现在我们人间的都是人间众生的福报形成的，天人的善业比人间大，他们的庄严我们想象不到。我们能够看到的图片，这个作者也从来没见过天界的庄严，而天王帝释也没见过极乐世界的刹土到底有多庄严，这方面没办法。

[670] 有些地方说阿弥陀佛在八地以后开始回向，加持修炼极乐刹土。我们认为八地才开始修来得及吗？其实八地以后一刹那就要超越以前多生累劫所修的功德，这是无勤任运的。八地以后，一方面在修自己的佛果，一方面就开始在回向极乐世界的形成，他是以那种无漏、非常广大、不可思议的善根回向所形成的刹土。我们根本没办法想象。到底有多庄严。我们看一些画里，就像人间一样的寺庙、皇宫一样，觉得那是极乐世界吗？这是我们最好的了，再也没办法表示了，我们没见过，画画的人也没见过，到底是怎么样也不知道，只能这样画，就是表示一下就行了。真正极乐世界的刹土是没有办法表述的，我说的好像自己看到了一样，虽然我没有看到过，但是我是相信，通过阿弥陀佛纯净的、无量无边善业，而且是证悟空性的善业，通过这些加持形成的刹土绝对是无与伦比、超越我们的分别念，我们再怎么想也想不出来到底怎么样，只能大概地这样表示，我是具有这种信心。

[671] 如果对比穷人和富人的家境，我们就知道有很大的差别。佛经里说世间最圆满的和转轮王没法比，转轮王和四大天王没法比，四大天王天没办法和帝释天比……通过这个对比，我们大概就会知道。极乐世界纯粹是阿弥陀佛在八地以后，通过善根回向形成的，和转生为帝释天或者转轮王是通过现在给佛磕一个头，以这种心态形成的善根，比较起来质量完全不一样了。

[672] 这是一刹那形成的，不单单是一刹那，而且从第八地开始到佛地之间，都在不断回向加持极乐世界的形成。他以前也参观过很多刹土，在思想里面构思出了想建造的刹土，然后不断的回向善根。就像一个老板参观了很多的宫殿之后，他知道自己要修一个这样的宫殿。因为钱很多，所以买了最好的材料，请了最好的工匠，修出来的东西肯定是最好的。大概就是这样的。法藏比丘以前也是这样的，他发愿之后，通过智慧回向、功德形成的刹土是完全不同的。为什么叫无边刹呢？这不是随便起的，的确是超越我们思维的状态。

[673] 恙涅月利多吉那久玛 自身观为金刚瑜伽母

[674] 呀戒夏逆玛萨这托怎 一面二臂红亮持刀盖（托巴）

[675] “圆满庄严西方极乐土，自身观为金刚瑜伽母”，这两句前面没有怎么讲，直接把自己观成金刚母，现在的房子观成极乐世界的刹土一样，我们没见过，只有借助那些唐卡、画像或者动画，大概这些，想这个就是极乐世界，主要是信心，我们相信这就是极乐刹土一模一样，没有什么差别。

[676] “自身观为金刚瑜伽母，一面二臂红亮持刀盖”，把自己观想成，像前面长行里面所讲的金刚瑜伽母的形象。“一面二臂红亮”，她是红色的，而且放光。“持刀盖”，“刀”是左手在腰际持刀，“盖”就是天灵盖、托巴。大恩上师的讲记里面讲了，前面长行文里面说是手鼓，这里说是托巴，我理解是这个意思，因为颅鼓是天灵盖做的，它是两片，两个天灵盖相反的，做成手鼓的样子，所以这里持刀盖的盖，还是可以理解成颅鼓，只不过这个颅鼓是用托巴做的，叫做持刀盖。仪轨里面的持刀盖这个盖字的意思就是用托巴做的手鼓，这样理解就可以了。

[677] 现在有很多地方卖手鼓，手鼓还是买木头的好一点。有些人买的时候，一定要问是不是人头做的，特别喜欢这个。有些托巴很吉祥，有些不太吉祥。如果把这些托巴放在家里面，可能会有一些违缘，一般来讲，上师们都不太赞成。尤其在佛学院的时候，以前有些道友最喜欢去尸陀林捡托巴，回来用锯加工，上师也骂过很多次，该学的法不学，这些外相的东西学了，特别特别执著。如果修行需要，想买手鼓的话，还是买木头的好一点，一般这样的不会出违缘。托巴好的特别好，不好的也会带来很多障碍和违缘。当然金刚瑜伽母不存在这个问题，这个手鼓是颅骨做的手鼓。

[678] 呀逆斗达现色那卡则 双足舞式三目视虚空

[679] 这些就像前面讲的一样。

[680] 得叶空为匠哦玛 体内中央之中脉

[681] 哦诃大涅匝巴拉 粗细犹如竹箭许



- [682] 中脉就像竹箭或者拇指一样粗细。
- [683] 洞桑恆戒哦革坚 具有空净光之管
- [684] 里面没有其他的杂质，就是一个空的、清净、光明的自性。
- [685] 呀内仓哦内色哈 上端开于梵净穴
- [686] 玛内得恆苏巴叶 下端关闭于脐下
- [687] 这些像前面讲的一样。
- [688] 酿嘎策记加波荡 心间阻断之节上
- [689] 龙革特泪江杰为 淡绿风团明点中
- [690] 因为这是仪轨，所以一边念一边观想。
- [691] 热巴舍叶玛波萨 明观自心红舍字
- [692] 谢哦彻刚匠戒荡 头顶一肘之上方
- [693] 桑吉囊瓦踏意讷 明观佛陀无量光
- [694] 参慧奏波彭波萨 具足相好圆满身
- [695] 在自己头顶一肘的上方观想上师体性的无量光佛陀，这是具足三十二相，八十随形好的圆满身体，就像前面讲的一样，一定要具足信心，下面也要讲信心了。
- [696] 然后以坚定不移的信心，汗毛竖立、泪水横流，尽量多地念诵阿弥陀佛名号：
- [697] 这个时候要对阿弥陀佛生起很大的信心，他的愿力和对我们的恩德，还有和我们的因缘都不可思议，尤其是前面也讲了，这是真实的阿弥陀佛在我们的头顶，非常难得。以前他都是在极乐世界，现在是在我的头顶上。对于具有智慧自性的阿弥陀佛生起非常坚定的信心。
- [698] 这样观想更容易得到加持，虽然佛陀的加持是不分远近亲疏的，但是你的信心是感召加持最主要的因。如果你对头顶上的阿弥陀佛产生了一个真佛一样的想法，就会产生很强的信心，信心越强越容易修成颇瓦法。颇瓦也要观想，更多的是靠信心和阿弥陀佛的加持。因此这个时候一定要具足坚定不移的信心。
- [699] “汗毛竖立，泪水横流”，这是内在信心的外相，就是说信心生起来之后，自然而然汗毛竖立了，控制不住的泪水横流，就在这个状态当中，念诵阿弥陀佛的名号。如果你没有出现这个相，生起信心去念就行了，也不用纠结，我的眼泪怎么也流不出来。有些人一下子眼泪就流出来，有些人就不太容易。必须要对阿弥陀佛生起真实的信心，我相信他在我的头顶上，我相信他一直想让我往生，而我一直没有修，没有回应他对我的呼唤，今天我开始呼唤，去相应他，就像汉地阿弥陀佛是接引印，虽然他的手是一直伸着的，但是我们的手没有伸过去，从来没有相应过。他一直想让我们去，我们一直没有想去。想去的话很简单，我们从来没有想过，现在我们开始把手伸出去，我要去握阿弥陀佛的手，让他把我带到极乐世界去。
- [700] 这方面就是一个信心，我通过修这个法，开始想要去了，这时候就开始形成了一种好的往生因缘，往生的因缘从这儿慢慢就开始积累了。汉地念南无阿弥陀佛，一直念一直念，也是在和阿弥陀佛相应。虽然阿弥陀佛一直想让我们去，但是自己一直没修。阿弥陀佛说，我的极乐世界的门槛很低，很容易就可以来。我们一直没有想过，也不知道有这么好的地方，更没有意识想去。因为说好的地方很多，所以我们觉得这是不是虚假广告，有没有你说的这么好，有了怀疑心，可能不愿意去，也不愿意修。一旦时机成熟的时候，就愿意修了，修了之后，很容易就去了。我们要对阿弥陀佛产生信心，然后尽量多的念诵阿弥陀佛的名号。
- [701] 救单地得云向巴扎救巴扬大巴奏波桑吉滚波恆花德美巴拉夏擦漏秋斗加色切恆
- [702] 顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛
- [703] 这里祈祷的是无量光佛，就是阿弥陀佛。汉地是念诵南无阿弥陀佛或者阿弥陀佛，这样一直念。藏地念佛号的时候，前面首先是顶礼，对阿弥陀佛作顶礼。然后供养，在念佛号的时候，包含了顶礼、供养和皈依。阿弥陀佛有十个名号，其中有世尊、善逝、出有坏、圆满正等觉、怙主、无量光佛。这些在《随念三宝经》的注释里面，对佛的十个名号都有解释，今天我们没有时间解释，大家有空可以看一下为什么叫世尊、善逝、出有坏、圆满正等觉，这些在《随念三宝经》的注释当中都讲了。
- [704] 我们用藏文祈祷也行，念下面的汉文也可以，我们要尽量多的念。这是祈祷阿弥陀佛，祈祷很长时间之后，就可以修后面的往生法。至少要念三遍以上，或者念七遍、二十一遍，反正就是看你的时间有多少。如果你在闭关修颇瓦，佛号可以多念，念一百遍、几十遍都可以。如果觉得念的太长了，我的心会散。的确在反复念的过程中，可能几十遍的时候，心还比较专注，在几十遍开外，可能到了一百遍，心就散了。如果你觉得念的时间太长心会散，可以少念一点，保持在信心的状态当中修颇瓦。
- [705] 因为颇瓦法是一遍一遍修的，所以就念七遍。一般的传统是念七遍或十四遍，祈祷完阿弥陀佛之后，就念下面的仪轨开始修颇瓦。一座时间比较短的话，思想不会散乱，可以以精力比较集中的方式去修。念诵佛号可以念很多，也可以稍微少一点，看自己的情况来定。
- [706] 今天的课就讲到这个地方！
- [707] 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智
- [708] 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
- [709] 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
- [710] 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情
- 《前行广释》第 142 课辅导资料
- [711] 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
- [712] 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。
- [713] 为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！
- [714] 发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切所造的《前行引导文》。本论所讲的修法有三大块：共同加行、不共加行和颇瓦法。
- [715] 第一，共同加行。包含四种厌世心，生起出离心的方法；还有解脱的利益，也就是我们修持解脱道最究竟的果是什么？为了让我们对于解脱果产生兴趣，必须大概介绍解脱果的状态；要获得解脱果必须依止善知识，在这里面介绍了依止善知识的必要性，还有所要依止上师的法相，不是随随便便找一个人就是上师善知识，一定要具足条件，具足合格的标准。
- [716] 还有，作为一个弟子来讲是不是法器？为什么要讲弟子的法器呢？因为佛陀不度无缘之人。到底什么才叫有缘？见过一次佛陀算不算有缘？或者佛经里面说，众生互相之间都做过父母，那当然我可能做过佛陀的父母或者佛陀做过我的父母，这样算不算有缘？都算有缘。但为什么度不了？还必须要把所谓的缘上升到能够被调化的高度，不是说单单见了一次就算有缘了，见了一面只有一面缘，要想自己成为所调化的法器还远远不够。像刚刚所讲的，不是说随便一个人人都可以作上师的，上师有他的条件，弟子也是一样的，不说随随便便一个人就可以作弟子的，作为弟子来讲，如果真正成为所度化，不是我承认我是弟子就行了。关键是作弟子要干什么？作为弟子要被调化，必须要生起解脱的心，要修持解脱道，要真正对佛法产生信心想要修持等等，其实这是需要比较深的一些因缘，或者说需要相续成熟到一定阶段，需要比较深的善根和福德，才能称为佛陀所调化的有缘之人。
- [717] 不是随随便便的缘就可以成为所度化，我们一定不要搞混淆了。一个随随便便的缘，可能是和佛陀结过某种缘，或者说在寺院里烧过一支香，这些算不算有缘？都算有缘，但是这个缘不够。要让你成为一个法器，你要对佛陀的教法、对解脱生起信心，要真正地依止佛陀学法，修学解脱道需要比较深的因缘。



[718] 作为弟子来讲也需要具备弟子的法器。如果弟子的条件不太够格怎么办呢？必须要修持福德资粮，或修持共同加行等等，反正要通过不断地集资和净障，把自己相续当中的福德培养到一定的高度，把相续当中的业障清净到一定的程度，达到了弟子的标准或者说达到及格线了，这类众生可以成为被调化的弟子。这不是佛有没有慈悲心的问题，佛陀是有慈悲心的，他也有能力教化我们，但关键是你自己愿不愿意，或你能不能够被调化，还要观待你自己的因缘。这需要观待众生的因缘。

[719] 如果弟众的根基福德够了，相续成熟到一定程度的时候，有一部分上师善知识就会摄受他们，给他们讲法。因为他们对法有兴趣愿意听，就说明某种意义上他的相续成熟了，不管是讲大乘的显宗还是密宗，反正不断地讲，不断地督促他们修行，他们的相续已经成熟到这个高度了，可以被督促，愿意被督促。

[720] 还有一部分众生不到及格线怎么办呢？上师就会用各种手段和他结更深的因缘，让他培福，让他参加放生诸如此类的善法，也许要多生累世积累因缘，一世可能完不成。上师把这些还不具备法器的弟子培养成能够接受正法的状态，可能要付出多生累世的努力。这一世调化他，让他修善法，可能这一世到死的时候还没及格，下一世又继续地转生到他身边或通过其他手段调化，或者佛和佛、上师和上师之间也有配合，不管怎么样下一世继续培养，再增长他的福德。

[721] 我们可以发现，有些人就喜欢做福报，让他听法没有兴趣，种种情况都有。上师们身边有很多很多不同阶段的弟子，有些就让他学法，有些让他培福，有些就带他朝圣，等等，反正就是慢慢地把弟子的相续培养到可以接受正法，堪能严格正式的培训，达到给他正式讲法的水平，这个时候就真正的调化就开始了。之前都是属于准备工作，主要是为了弟子的相续能够成熟到可以被调化的阶段，这时候就可以被度化了，给他讲法他也听得进去，也能够产生感动，产生我要修法的心，可以领悟佛法当中的内容，而且修行慢慢也可以修出觉受，乃至慢慢获得解脱。

[722] 弟子也需要成为法器，不是我们自认，我就是弟子了。如果是弟子，就把《前行》翻开看一下，这些标准你够不够？如果不够，对不起，你还不算是弟子，可能是一个名誉弟子。现在到处是名誉会长、名誉校长，你可能是个名誉的弟子。是不是真正的被调化的弟子呢？可能还不是。但是你去问上师，可能上师也说是弟子，但其实来讲可能还不是真正的弟子。弟子的种类很多，有些可能就是属于那种培福报的、成熟其机缘的弟子，直接让他修法，修空性他可能听不进去，一点兴趣都没有。这种情况下上师们可能还会继续的花时间去培养他们，不是几年几十年的事情，那可能就是几生几世，慢慢把这些有情培养成像我们有些道友一样，对佛法真正生起了信心，真正领会到了解脱的必要性。内心当中真正的认识到了，解脱轮回远远要比在轮回当中去追求这些世间的安乐要重要得多，这时候给他讲解说道、怎么样修菩提心、怎么修空性他就愿意花时间，愿意真正为此而努力、为此去修行。这是很重要的。

[723] 上师有上师的标准，如果你找到一个不具备标准的上师，那他有能力引导你，不把你引到邪道就算不错的了。如果不小心依止一位邪知识，那肯定就会引到邪道。从整个宏观的侧面来讲，暂时入邪道也没什么大不了的，无外乎就是堕落一下，受受苦，你几生几世在地狱当中、恶趣当中，或者说在轮回当中继续流转几世，因为你受到了邪知识的误导，导致你堕落。从整个大局来看它不算是什么大事情，但是从现在我们比较微观的侧面来讲，那就不太妙。所以最好是依止一位具有法相的上师，就不必要走弯路了。我们自己的状况自己去调整，但是引导我们学习佛法的这位善知识应该寻找具有法相的。本论里面也讲了一些要观察的法相，要在比较长的当中时间慢慢去观察。

[724] 作为弟子要观察一下自身，如果自己大致的方向还可以，细微方面还不具备的话，那就要去调整，要充实、圆满自己的法器。如果自己的信心不够，就想怎么样培养我的信心，如果自己的悲心不够就想怎么样培养我的悲心，哪个论典里讲悲心讲得多我就要学，学完之后就去修。修了之后框架就有，只不过里面细节可能不够，这时候通过修法可能就充实起来了，你的法器就比较饱满，就不是干瘪的法器了，就可以真正地接受正法。

[725] 把这些条件都具备之后，怎么样如理如法地去依止上师？依止的方法是什么？依止上师的核心是什么？等等，在修学当中也要形成一个正确的修行观，一个修行者应该有的修行观是什么样的，必须要通过这些来树立。我们在世间当中有人生观、价值观这些，修行人其实也是一样的，你依止上师到底干什么？其实主要是依止上师学正法，然后如法修行正法，获得解脱。必须要树立一个最正确的修行观。

[726] 我们再再讲，别的事情，比如打卦，其实不是上师的正事儿，也不是你依止上师的正事儿，但有些人把它当正事了，觉得我有一个很好的上师，随时随地可以打电话，可以让他打卦。其实已经偏离了轨道。真正来讲依止上师的目的应该是学习法义，获得解脱，你自己学习正法、树立正见，然后去思维去观修，去修行加行等等，把你的心引导趋向于解脱道，这是最正确的，其他都类似于不务正业了。

[727] 真正来讲依止上师应该是为了解脱，佛陀出世是为了让众生解脱的，上师化现善知识的形象最主要的工作其实也是讲解说道。但如果弟子的法器、根基不够的话，可能也不一定给他讲法，也会出现这个情况。刚刚我们讲了这些不同的情况，有些弟子的法器还不够，你直接给他讲法可能也不行，但不管他也不行，这时候就会有折中的方案，慢慢让他培点福报或者做点其他事情，维护他对佛法方面的一些兴趣、信心，慢慢培养。但我们既然已经到了这个程度了，就要知道解脱重大的必要是什么，解脱道的核心是什么，这时候要如理如法地依止上师，得到上师的摄持，这是很关键的。

[728] 以上这些都是属于共同加行，所有修解脱道的人相续当中都需要有的出离心，对解脱果的认知，然后获得解脱果的最殊胜助缘就是如理如法地依止善知识。如理如法地依止善知识可以获得正法，获得正法之后如理地修持，在上师的加持、引导之下自己慢慢去实践正法。首先是依止上师听法，听法之后要去思维，遣除怀疑产生定解，有时候再依止上师实际的修行。因为真实合格的上师，像在《大圆满前行》里面所讲到的具有标准法相的上师，他在三个阶段都可以引导你，听闻他可以让你听闻正统的佛法，思维他自己有正见，可以帮助你遣除怀疑，然后在你修行的阶段也可以给你具体的指导。可能因缘不一样，有些人依止上师闻思，有些人依止上师修行。但不管怎么样，我们相续当中要真正了知修法解脱的方方面面，在这上面去修行正道，修行殊胜的佛法。

[729] 这是共同加行，无论如何所有的修行者都需要有这些条件。

[730] 第二，不共加行。不共加行就靠近大圆满的正行了，如果我们要修持大圆满的正行，就和其他的路线不一样了，就像我们前面讲的一样，如果你走的是净土或者其他路线，那么《大圆满前行》里面的这五支不共加行你可能就不需要走了，你可能走另外一条。修行是大同小异的，大的方面是一样的，修五加行或者修净土正行的加行修法、修禅宗的加行修法可能有些不一样，但是精神是高度一致的。

[731] 如果我们要修持大圆满的正行，那大圆满的五支加行——内加行必须要学习，这是大圆满的不共加行。如果你修大手印，它的加行可能不一样，你修道果的话，道果的加行有些地方还是不一样的，如果修持其他的正行，加行可能也不相同。但是大圆满心髓的加行就是我们这里面所讲到的：大圆满不共的皈依；菩提心没有什么不共的，基本上都是一样，当然发心当中也有一些相应于实相的胜义发心的内容；金刚萨埵也是不共的修法；还有供三身曼荼罗；后面还有上师瑜伽的修法，也是大圆满龙钦心髓的不共的上师瑜伽修法，为什么？因为修行的主尊是莲师，如果是其他的上师瑜伽所观的本体可能是其他宗派的金刚持或圣尊，在这里面主要是观莲花生大士。这些都属于大圆满龙钦心髓的不共加行。

[732] 我们的相续跟随它的引导去修，修完之后我们就会积累起可以接受大圆满正行的很多条件，你的相续培养的比较成熟了，后面给你做大圆满龙钦心髓的灌顶，或者说是接受大圆满龙钦心髓的正行。大恩上师讲过的《大圆胜慧》是龙钦心髓的正行，所修的前行是和它有关的前行，后面接受《大圆胜慧》是正行，它里面不共的修法，区分有寂或者直指心性还有托嘎的修法等等，都是和加行息息相关的，如果现在把这些加行修好，就可以顺利地授受正行灌顶，然后修持正行的窍诀，所以它是不共的加行。

[733] 第三，颇瓦。我们现在正在学颇瓦法。如果在学修过程当中突然死去怎么办？学了颇瓦法就不至于手足无措。虽然我们学了这么多法，没有一个是没有用的，比如我在闻思的过程当中死了，死了之后现在所闻思的功德就会作为临终或者后世的资粮，它照样是可以起作用的。有些人说：现在我学了这么多，天天听课闻思，一点都没有修怎么办？感觉好像是浪费时间。绝对不会浪费时间的，听法的善根、思维法的善根，按照佛陀的智慧观察，善根是不可思议的，非常大的。这么大的善根不可能对临终没有用，不可能对你死后没有用，肯定是有用处的。

[734] 除此之外，还有没有其他一些具体的修法呢？有！如果在闻思过程中死了，还没接触到正行就死了，那就可以修颇瓦，通过颇瓦的方式就直接到极乐世界去，获得解脱。或者说在修正行的过程当中没有证悟怎么办？也可以通过修颇瓦的方式走。不管是突然出现死亡，或者是躺在床上慢慢死亡，都有一个所修的法。平时的时候你可以观心性、观实相、观空性，也可以抽时间去串习颇瓦法，把颇瓦的修法当成每天要串习的功课。



[735] 上师也讲了，如果有时间，可以闭关七天就修颇瓦。有些人没有修过法，可能就觉得闭关是不是早上一睁开眼睛，就必须要在坐垫上坐着，然后一直要到晚上睡觉？倒也不是。闭关有时候可以分为几座来修，看自己的时间，比如说两个小时一座，然后座间可以休息、看书，到了时间又上座修，这就是闭关。只不过座上座下不要太分明了，座上修法座下散乱，或座上修善法座下造恶业，这可能就不合适。座下的时候稍微看点书，看和修法有关的教义，不要过于散乱，有意维护座上修法的觉受，这算是闭关的修法。其实严格闭关也是一样的，分为几座，座上 and 座下，在座间即两座之间也有很多修法窍诀可以缓冲、休息。一般的人时间精力也不够，如果一直在座上高速运转地观修也受不了，为了细水长流的缘故，也会安排很多座间的休息等等，这些都是可以的。

[736] 前面讲，如果你要闭七天来修颇瓦也可以，一般来讲七天就可以修成。如果没有七天时间怎么办呢？就每天抽十分钟或者多少时间修一次颇瓦法，每天串，这样也可以。其实每天串一次也挺好的，当你串的时候就想着：我死亡的时候就靠这个往生法往生。天天串成为习惯，死亡的时候，通过一个很熟悉的方式就可以往生极乐世界。这就是我们修持颇瓦法的必要性，或者说要注意的地方。

[737] 颇瓦法本身并不复杂，很简单。前面讲到颇瓦法的分类，然后也讲了修炼的方法，现在学习的是仪轨，就是一边观想，一边按照仪轨来修。前面自己怎么观想的内容已经学完了，就是把环境观成极乐世界，自己观想成金刚瑜伽母；然后身体内部有根中脉，中脉的下端是密封的，上端在自己的梵净穴位置像天窗一样打开的；在自己胸口的地方是一个断节，像竹节一样阻断的，上面有一个淡绿色风团不断地跳动，上面是我们心识观成的一个舍字，代表外在是心识，内在是觉性菩提心，即心和心性，通过舍字来表示；然后在自己的头顶上观想阿弥陀佛，本体是上师。

[738] 我们要知道阿弥陀佛的功德，阿弥陀佛的愿力。汉地净土宗对阿弥陀佛的介绍非常齐全完备，因为净土宗就是弘扬极乐世界的，它会把阿弥陀佛的方方面面做非常详尽的解释，如果我们要修持极乐世界就有必要来了解阿弥陀佛的愿力，他自己发愿的情况，他成佛之后摄受众生的情况，还有他自己所一手修建的或者说发愿形成的、善根形成的极乐世界是怎么样的情况，它的环境是怎么样，他的眷属或者极乐世界里面的人民是怎么样的，它的福利是怎么样的，对我们修法的帮助，就方方面面地了解。了解完之后再对比娑婆世界的种种不如意，自己就生起一个想要往生的意乐，所以必须要了解。

[739] 这里面虽然没讲这些，但是我们平时需要补课，比如说，今天修颇瓦二个小时或一个小时，座上修颇瓦，下座了就把讲净土的这些经论拿出来看，了解极乐世界，了解阿弥陀佛，培养自己对阿弥陀佛的信心，还有往生极乐世界的必要，娑婆世界种种不好的方面和极乐世界很好的方面去对照，就可以帮助我们在座上修的时候，真正生起出离心来修，以对阿弥陀佛的信心来修，这其实很关键，座上修，座下又看这方面的经论，像这样，你的意识总是在缘这方面的法义在精进，就很容易修成。因为颇瓦其实方法很简单，但是最关键一点是什么呢？最关键一点就是信心，最主要的因素就是信心，一定要相信阿弥陀佛的加持，要相信法的加持，如果没有这样信心的话是很难修成的，所以说信心很重要。这里面也讲，以坚定不移的信心，汗毛竖立有信心，泪水横流的信心来念诵阿弥陀佛号，所以一定要生起信心，以恭敬心来祈祷阿弥陀佛。必须要对阿弥陀佛方方面面都有相当程度的了知、熟悉，因为越了知越熟悉，就越能够生起信心。如果你不了知，你对他的信心可能也生不起来，或者虽然生起了信心，可能也是迷信的成分多一点，因为你不清楚生信心的对境到底是怎么样。所以在佛法当中，要生信心的话就了知他们的功德，这就是生起信心的殊胜的方便，生信心很重要的。

[740] 上一课讲到观想完，念了佛号，今天我们学习的内容是修颇瓦的最后念诵，紧接着前面观好之后就念诵。一般来讲，前面观一次就可以了，比如说这一座当中，我上座先把前面仪轨部分观一次，之后就念佛号，后面这些念诵就可以反复做。

[741] 最后念诵：

[742] 唵玛叭

[743] 唵玛叭，也是非常稀奇稀有的意思。

[744] 内让囊敦戒愆门那 境为自现了义密严刹

[745] 叶达杰加革彻波龙 百倍信心彩虹萦绕中

[746] 加根地匝为喇嘛纳 皈处总集根本之上师

[747] 革踏玛玛因荡莫利 身非庸俗而为清澈身

[748] 花桑吉囊忭愆哦月 吉祥无量光佛本体住

[749] “境为自现了义密严刹”，了义密严刹其实就是极乐世界，有些地方讲密严刹是释迦牟尼佛的刹土，也有说密严刹是报身刹土的异名，这里了义的密严刹，当然是和我们所修的阿弥陀佛修法相应，这个地方的密严刹就是指极乐世界。其实在有些经典当中讲，极乐世界也算是化身刹土，因为有很多凡夫；也可以是报身刹土，因为一地以上的菩萨到了极乐世界，能够直接见到阿弥陀佛的报身，所以也可以是报身刹土；也可以是法身刹土，因为阿弥陀佛安住在自己的境界当中，这时候就是一个法身刹土。

[750] 极乐世界有佛陀，即阿弥陀佛自己，然后也有一到十地的菩萨，还有凡夫，还有声闻、缘觉阿罗汉，这些都有。声闻、缘觉阿罗汉还有凡夫在，他们的境界当中只能见到佛陀的化身。比如说，我们通过修颇瓦或者念佛号去了极乐世界，去了之后假如没有花开见佛悟无生，没有登地的话，我们还是凡夫的身份，凡夫的身份总体来讲肯定是清净的，因为整个环境都是清净的，但是见不到佛陀的报身，只能见到佛陀的化身。如果在极乐世界登地了，可以见到阿弥陀佛的报身，但是地方不会变化。不会说你现在登地了，你要搬家了，要搬到报身刹土去了，报身刹土在哪里呢？报身刹土在上面的那一层。这倒没有！其实刹土就是一个，不同的境界而已，类似于现在多维空间的概念，互相之间也不会冲突，你的境界清净了之后，自然就见到报身刹土了，你见到的就是报身佛。如果你成佛了，就会显现法身。所以极乐世界也叫做了义密严刹，它是非常了义的净土。所以“境为自现了义密严刹”。

[751] “百倍信心彩虹萦绕中”，百倍信心，就是非常非常强烈的、清净的信心。信心的种类也特别多，有些人他不了知什么，他就是信心很强烈，就是对阿弥陀佛有天然的敬心。有些人的信心里面包含了很多，比如说智慧的因素在里面，有些人的信心里面没有智慧，他就是相信，没有智慧的特征。有些人的信心里有智慧的特征：我对阿弥陀佛生信心，我对上师生信心，我信心里面有智慧的。智慧是什么呢？我了知上师的功德，了知佛陀的功德，我对他生起的信心里面有智慧的成分。还有的信心里面有菩提心的成分，有很多很多成分，所以信心是不一样的，都叫信心。

[752] 但信心有很多不同层次，最殊胜的信心，是信心里面所有证悟的要素都是齐全的。比如说，你如果要六个月证悟大圆满，这种信心里面各种要素都是齐全的，这种信心可以支持你六个月证悟大圆满。如果你的信心里面缺少这些因素，那就不好说，虽然都是信心，但是你的信心里面缺了重要的东西，这样就不行。所以说，我们要闻思佛法，就要让我们的信心具备能够支持你证悟实相的因素，这里面很齐全，不单是有，而且力量特别大，这种配合智慧、大悲等等的信心一生起来，力量就特别大，它就可以帮助你证悟实相。否则的话，还是稍微有一点欠缺。但也不能说必须这种信心才能够证悟，其他都不行，那也不一定，有些人的信心里面可能没有通过学习而引发的智慧的成分，但他信心就是不退的，有些人他根基就是这样，通过这样的信心也可以证悟实相。其他上师的教言也有这样讲的。

[753] 我们要有百倍的信心，百倍的信心就是说非常强大的意思，或者说比现在信心更加强烈的信心，或者说具有智慧、大悲心所庄严的信心。这里是把信心图像化，在彩虹的萦绕当中。本身来讲信心是没有形象，没有颜色的，但就像前面把我们的心识观成红色的舍字一样，把它物质化，便于观想。信心其实也是一样，你说信心是什么颜色？什么形象的？没有。但是我们有时候可以把信心观想成莲花：我的信心显现成莲花的样子，上师你坐在莲花上面，有些修法里面是这样的。这个地方就把我们的信心变成彩虹萦绕的样子，外在观想彩虹萦绕，但其实就是我们的信心所形成的。

[754] 在彩虹萦绕当中，“皈处总集根本之上师”，所有皈依处的总集就是根本上师。什么是皈依处的总集呢？三宝是我们的皈依处，上师是三宝的总集；还有三根本是我们的皈依处，上师也是三的总集；还有些前面所讲的，本性空、自性明、大悲周遍也是皈依处，上师也是它的总集。所以说皈处总集根本之上师，根本上师是所有皈依处的总集，具备所有佛法僧的功德。

[755] 我们如果要产生一个比较好的信心，有时候说要对上师产生像佛一样的信心，必须要了知佛具备什么样的功德，佛陀具体具有什么样功德，你知不知道？不知道，那你对上师生起和佛一样的信心是怎么回事呢？没有概念，很模糊。如果要让你的信心清晰，那么还是要知道三宝的总集：佛宝是什么？具备什么样的特点？法宝是什么？“法宝不就是经书吗？我佛堂上摆的经书。”那你的上师就是具备经书的特点吗？所以法宝的自性必须要了解，《宝性



论》等讲了法宝的自性，还有在《随念三宝经》里面也讲了法宝功德；还有僧宝具备什么功德？僧宝不是一个和尚，僧宝就是具有地道的圣者。所以三宝的总集是这样的自性，或者说它是导师、道或者助伴的作用，上师是三宝的总集。

[756] 三根本的总集。三根本是怎么样？加持的根本，悉地的根本，还有事业的根本等等，这些都需要了解。了解完你就会发现，你的上师可能不是三宝总集，如果不观察，就是自信满满的：上师就是三宝总集，就是三世佛的化身。其实他对三世佛根本没有概念，学完了佛陀功德的描述之后，可能就会觉得自己的上师可能不是佛，可能没有具备佛陀的功德，这种情况也有。因为了解了，以前是不了解到底什么是佛，什么是佛陀总集的概念，完全不懂，懂了之后可能就发现：以前我认为上师是三宝总集，而现在我学完之后，就不能确定了。这是个好事情，因为以前你的信心是虚的，现在和以前比较起来，似乎你的信心是退了，但它是比较真实的，然后再在这个基础上重新生起信心，那信心就很坚实了。所以佛法里面并不鼓励很虚假的说得很漂亮的言辞。你必须了解，在了解之后的基础上再生起信心，就不容易退失。佛陀还有上师们鼓励我们学习佛法是有必要性的，必须了解所生信心的对境到底怎么样。不了解的话，我们都会说，谁谁谁是我的根本上师，他是佛一样的化身等等。有的时候根本不了解真正佛具备什么样的功德和自性，到底法宝是什么？僧宝是什么？不了知就随随便便说。但了知之后可能就不能随便讲，就知道这是不容易的，真实的就像佛陀一样的觉悟者，或者说像僧宝一样觉悟者是不容易的。如果慢慢学完之后，还对自己的上师生起信心的话，的确可能是有根据，有根据的信心也是比较稳固，不太容易退失的。

[757] 很多传承上师的传记，比如说我们经常看的大恩上师翻译的《密宗大成就者奇传》里面的一些案例，还有米拉日巴尊者依止上师的案例，这种弟子依止上师时的信心的确非常非常稳固，他的宿世的善根特别深厚。有些人可能宿世的善根不一定那么深厚，但是他在今生很认真的去集资净障，法义该学的学，该修的修，法义已经融入到相续当中，完全改变了他的相续，通过他自己的精进产生了应该有的真实的信心。

[758] “身非庸俗而为清澈身”，上师的身体不是现在庸俗的样子，因为上师为了利益众生的必要，一定要显现成和我们一样的样子，然后才能够和我们亲近，接近我们，我们才容易跟他学习。他有这样示现的必要性，就是他和我们一样降生到世间，然后从婴儿到童年，到少年、青年，他小时候是这样的，然后是怎么依止上师的，怎样求学的，怎样闭关的，等等，一系列的事迹有轨迹可寻，这样我们比较容易生起信心，因为更符合我们现代凡夫人的分别念。

[759] 其实对他自己的本体来讲，需不需要这样做呢？并不需要。他对菩萨就不需要这样示现，他在报身刹土里也不需要这一套，因为菩萨的相续已经很清净了。但是在这个娑婆世界，在一般人面前，他就必须要这样做，因为众生的心很复杂，分别念特别多，如果你不把来龙去脉交代清楚，他就会怀疑，你从哪儿来的？到底是怎么回事？你以前的历史是怎么样的？你是不是骗子？有很多很多的分别念。所以他们的示现都是一整套，父母是谁，怎么降生的，入灭之后就重新投生，整个痕迹都可以找到。这个对我们来讲，符合我们的分别念。

[760] 有些时候我们觉得，还是直接化生好一点。但是更多的时候，我们内心深处还是希望他能留一个痕迹，给我们一个可以找得到的地方，然后我们就可以跟随这个轨迹去学习，随学，在很大的程度上满足我们的分别念。在这个基础上，我们就不会东想西想了，他给我们讲佛法，我们慢慢学了之后，就可以把内心调伏。

[761] 所以，上师显现庸俗的身体，血肉之躯，是为了走近我们身边的必要，让我们感觉反差不会那么地大。如果他直接显现一个清澈身，显现成天神的样子，我们说这个好啊！但有时候也不一定，可能就像宗萨仁波切讲的，有时我们希望我们的上师显神通，飞来飞去，有时觉得上师老人家还是平凡点好，和我们一样走路，或怎么样，还是这样好一点！众生的心就是这样子的。

[762] 总而言之，我们的想法是这样子的，但是上师们，或者说这些佛陀，他们在示现的时候，一定是从智慧观察，显现和我们一样的身体，一样的生老病死、行住坐卧，这样对众生的利益更大。因为这些人不是圣者，如果是圣者的话，这些都是不必要的，什么生老病死？在初地以上菩萨面前显现这个干什么？没有丝毫的必要！

[763] 所以在报身刹土里面，这一套完全没有，根本找不到什么生老病死。显现的是什么呢？我们看经论里面讲，“佛陀的报身常住”，直接跟你讲报身常住，永远不入灭，没有那个必要。入灭的必要是针对我们的分别念，在我们这个世界当中，有生老病死，根据我们这样，有示现的必要，在报身刹土里面完全不必要。这个也是有些小乘修行者不接受大乘教法的其中一个原因，就是讲到了报身常住，他觉得这个不可能。因为在小乘的所有经典当中，都没有讲过佛身常住的，都是无常的，所以这个他们不接受，或者理解不了。但是对菩萨来讲，就是这个样子，他不需要这个，对初地以上的菩萨，他们的相续已经高度调伏了，现见实相之后根本不需要了。

[764] 所以，这时我们现观的上师，不是庸俗的身体，要观为清澈的，光明智慧的身体，显相上是光明的自性。他的本体不只是一团光，你只观想一团光也没什么大必要，现在的技术可以通过光显现成各式各样的表演，也有通过光形成影像，这个技术不是做不了，但是它不是一团光，你只观想光干什么？其实光也只是色法的自性而已，关键是他的外表显现光明的形象，本体是智慧身，他真正是具有所有证悟智慧的本体，这个是特别地重要。

[765] “身非庸俗而为清澈身”，就是我们所现观的这位上师，他一定是真真实实的、具有所有断证功德的智慧身，不是肉身，也不是铜块、泥巴，不是一张画，他是一个光明的清澈身，具有真实的、断证功德的智慧，是殊胜无为法的体性。

[766] “吉祥无量光佛本体住”，本体是上师，形象清澈地显现为无量光佛。无量光佛就是阿弥陀佛，阿弥陀翻译成汉语就是无量光的意思，南无阿弥陀佛就是南无无量光佛，有时翻译成无量光，有时翻译成无量寿，都是可以的。无量光明的自性，就是吉祥，具有所有吉祥的自性。有些地方的吉祥，是具德的意思，具有一切功德的无量光佛，具有一切吉祥的自性，所有不吉祥的成分都没有。不吉祥的成分是什么呢？是烦恼障、所知障、习气，这些都是不吉祥的因和它所显现的果。但在阿弥陀佛的相续当中，这些完全没有，所有的烦恼障、所知障、种子习气全部干干净净，所有的功德都已具备，已经现前了，所以是吉祥的意思。

[767] 叶木给洞为索瓦得当以强烈敬信而祈祷

[768] 拉颇瓦炯瓦辛记漏现前往生圣道祈加持

[769] “当以强烈敬信而祈祷”，这个“强烈敬信”来自于自己善根的复苏，来自于对阿弥陀佛和极乐世界的了知。了知之后生起真实的信心，完完全全地相信。在世间上有时是这样的：当你越了知一个人的根根底底，你对他就越没有信心，越没有兴趣了；不了知的时候还有一种神秘感，觉得挺好的。

[770] 但是我们对佛菩萨了解的话，越了知应该是越生起信心，因为该证悟的已经证悟了。证悟的因是什么呢？不是说，你认为他证悟了就证悟了，这个是不能观察的。其实证悟的整个方法，证悟的轨迹，在佛经当中有清晰交代的，他以前修了什么法？法的体性是什么？都有介绍。去年学的《成量品》里面，通过推理的方式详细地介绍了，佛陀最早发心的情况是什么样的，发心之后修持福智的情况是什么样子的，所修法的核心无我空性到底有什么作用，为什么可以对治烦恼，为什么把这些烦恼对治完就可以成佛，这些全部都可以找得到根据的。

[771] 如果有智慧、有时间的话，就可以方方面面地学习。还有一种，如果自己宿世的善根比较强的话，通过学习一些经论就可以了，不需要因明的推理。因明的推理对有些人来讲，没有也行，你只要了解这些经论里面讲的佛陀为什么成佛，这个不是我们讲的，是真正有因的，大概了解也可以，它的方法、途径不一定完全是一样的，因为根基不一样，有些人就可以通过这样的途径去了解。如果是邪念、或者分别念比较重的那种人，单单通过学习介绍佛陀修法的传记，或者大概的法，可能不一定就能够遣除相续当中的怀疑，那你可以学习《成量品》。《成量品》里面把顺势和逆势的推理，都讲得很清楚。

[772] 对于修行人来讲，应该有强烈的敬信，而且要非常地稳固。有些修行者刚开始的时候很强烈，就像夏天的暴雨一样，很猛烈，但是无法持久，十分钟之后，就没有了，突然就停了，一点都没有了；有些可能很强烈又很持久。要让我们信心特别地持久，又很强烈的话，就要不断地闻思修行，不断地闻思修行就能让我们的信心强烈地、持久地生起来。这种信心对我们修任何法都是一个最殊胜的因缘，不管是修颇瓦也好，还是修大圆满也好，修净土也好，还是修其他的法也好，这个强烈的敬信是特别重要的。所以我们一方面要修仪轨，一方面也要关心怎么引导自己持续地生起信心。

[773] 很多的生起强烈信心的法义，我们要花时间去学习，这个不是浪费时间，而是为了让我们的修法更加有质量。就好像打坐一样，虽然你二十四小时在座上，挺好的，但是有时候还是要下来吃个饭，休息一下，这个还是有必要的，可以帮助你继续打坐，否则二十四小时你都坐着不动禅，可能二、三天



之后你想下来也下不来了，因为你已经不行了（笑），这样也许可能会耽误你的修行。所以修行固然重要，但是培养我们信心的这些法，该学的还是要学，不是没有必要的，它可以帮助我们，让现在所修的法更加地有质量，更加持久，这个特别地重要。

[774] “当以强烈净信而祈祷，现前往生圣道祈加持”，祈祷什么呢？“现前往生圣道祈加持”，我现在修持这个往生法，往生的圣道，祈求加持我。

[775] 内恒慢昼巴辛记漏趋入密严刹土祈加持

[776] 扬秋给加萨怎巴秀愿获法身法界之佛地

[777] “趋入密严刹”就是我们要往生到极乐世界，求您加持。最后“愿获法身法界之佛地”，往生极乐世界是为了证悟，为了成佛，为了获得究竟的觉悟。

[778] 所以，我们应该认真地念诵祈祷。念诵的时候可以慢一点。僧众开法会，有时词句会比较慢，比如第一座，都是比较慢的，很慢很慢地念，最后一座可能会稍微快一点，中间几座可能是不快不慢。有时候仪轨是七个字的仪轨，有时是九个字，如果你要很快地念，一下子就念完了，还没来得及观，都已经到第五句了，所以，你说怎么观？没办法的。你就慢慢地念，给你时间观想法里面提示的内容，让你好好地随文入观，跟随这个词句，一边念一边去观想，念完了，观想也完成了，就开始安住，等等。但如果你观得很纯熟，稍微快一点也可以，看你自己的情况而定。如果是共修，当然就有一个共同的标准；不是共修，你自己修就比较自由一点，可以稍微慢一点，或者稍微快一点，自己掌控时间。

[779] 但是信心是最主要的，还有一个要观想清楚，这个也是很关键的。

[780] 这样将以上全文完整地念诵三遍之后，再从“当以强烈敬信祈祷”到结尾念诵三遍。

[781] 从“唉玛吽”到“愿获法身法界之佛地”要反复“念诵三遍”。意思是，第一遍念完之后，自己没有观清楚，那么还有第二遍，你再加固，第二步可能稍微清楚些，还没有稳固，再念第三遍。所以，我们皈依念三遍、发心念三遍意思也是这样的。现在也是，重要的事情说三遍，可能也是这个意思吧，反正就是为了提醒你，第一遍念的时候，可能你走神了，没有注意到，第二遍注意了，第三遍的时候，慢慢地一遍比一遍清楚，这特别有必要性，所以念三遍。念三遍之后，再从哪里念呢？

[782] 再从“当以强烈敬信祈祷”开始，前面你整个反复完整地念三遍，再从“当以强烈敬信祈祷”到结尾，最后四句话要单独地念三遍。

[783] 然后将末尾“愿获法身法界之佛地”这一句念诵三遍。

[784] 就是说把这四句话“当以强烈敬信祈祷，现前往生圣道祈加持，趋入密严刹土祈加持，愿获法身法界之佛地”念完之后，再重复念“愿获法身法界之佛地”三次，最后一句念诵三遍。

[785] 有些传统当中，念完三遍之后，从“当以强烈敬信祈祷”这个只念两遍的也有，把第一次的三遍也算进去了。所以，最后的四句话，我们听的时候，只念了两次，其实是把第一次的最后一句也加进去了，就三遍。最后“现前往生圣道祈加持，趋入密严刹土祈加持，愿获法身法界之佛地”，最后一句念完之后又要重复，有些传统里面就只念两遍，就是念完之后，念“愿获法身法界之佛地”两遍，把刚才念四句的最后一遍也加进来，有这样的。《喇荣课诵集》里面的颇瓦修法，最后一句是念两遍，就是把那遍加进来了，但是按照这里面讲的是三遍。

[786] 这里面是完整地念三遍。如果我们有时间的话，都念三遍。整个从“唉玛吽”到最后念三遍，“当以强烈敬信祈祷…”这个完整地念三遍，再把“愿获法身法界之佛地…”这个再念三遍，就是反复念。整个完整的念三遍，这四句念三遍，最后一句再念三遍，就可以了，一边念一边观想。这个念诵不复杂，次第就是这样的。这是属于比较广的修法了。

[787] 在这些时候一定要满怀对上师怙主无量光佛的诚挚敬信，一心专注在觉性自心所依的“舍”字上。

[788] 在念诵颂词祈祷的时候，整个颂词就是通过强烈的敬信心祈祷，一方面对上师阿弥陀佛产生无量的敬信，同时“一心专注在觉性自心所依的‘舍’字上”，不是在自己的心间，是在绿色的风团上面，抖动的风团上面有一个“舍”字，自己的心专注在“舍”字上面念诵。一边祈祷，一边专注这个“舍”字。

[789] 然后舌头抵住上颚，念诵五遍“舍”，

[790] 把自己的舌头抵住上颚，念“舍”字时没办法发出很大的声音，只能够“舍”“舍”“舍”这样发出比较含糊的声音。有些声音很大，有些声音不是很大，稍微有点声音就行了。念诵五遍“舍”，同时观想觉性自心所依的红色“舍”字。

[791] 随着淡绿风团明点而起伏波动并且越来越高，

[792] 念五次“舍”，念的时候，风团顶着中脉里面红色的“舍”字慢慢地往上走，到第五遍的时候，就应该到了头顶天窗这个位置，就是说越来越高。

[793] 最后从头顶梵净穴出来，

[794] 第五次“舍”字念完的时候，它已经到了头顶上这个位置了。

[795] 与此同时念一声“贺嘎”，

[796] 这个“嘎”字念一点点。有些传统的“贺”“嘎”，“嘎”字发声会特别地明显，有些不明显，就带点尾音“贺嘎”，带一下，有时“嘎”字是非常非常小的声音，就是发出“贺嘎”这样的声音；有些是“贺”、“嘎”把两个区分得特别明显。传统是不一样的，按照传统去做就行了。

[797] 念“贺嘎”的时候，

[798] 观想这一“舍”字如同勇士射箭般融入无量光佛心间。

[799] 这个“舍”字一下子就升入到头顶上，观想进了阿弥陀佛的心间。以前有些讲的时候，观想这个风团是不上去的，只是把“舍”字送上去，自己就降下来了，降到心间，再在这个风团上面马上重新观想一个“舍”字，又开始“舍、舍、舍、舍、舍”，然后“贺嘎”上去，之后它又下来了。这样反复地串，不断地串，是这个意思。

[800] 有些上师们讲，这个风团不跟“舍”字到阿弥陀佛的心间，就把“舍”字送到梵净穴，把“舍”字送上去，自己再落回心间，这个时候观想就完成了，然后重新在上面再观一个“舍”字。

[801] 又如前一样明观心间“舍”字，专注所缘并诵七遍或二十一遍“贺嘎”，

[802] 如前一样，心间观想“舍”字，然后专注所缘，并反复念诵七遍。“舍”字观完，观在头顶，“舍、舍、舍、舍、舍”，然后“贺嘎”送上去后又降下来，降下来之后又观想“舍、舍、舍…”，就是反复地串习。在念诵超度的时候，上师也讲了，三次就够了，“舍、舍、舍、舍、舍”，然后念三次“贺嘎”，就可以进入到下面的佛号。但是自己在训练的时候，可以多加一点，念七遍也可以，念二十一遍也可以，这时就是反复地串，时间可以长点。

[803] 虽然其他宗派有念“贺”时观想上升、念“嘎”时下降的传统，但自宗并没有观想下降的传统。

[804] 有其他的往生法的传统，念“贺嘎”的时候，“贺”字上去了，念“嘎”字的时候，送上去的这个“舍”字从阿弥陀佛的心间又落回到自己的心间，重新念“贺嘎”，“贺”字上去的时候，“嘎”字又落回来。把落回来的这个次第观得很清楚，有的传统是这样的。

[805] 但是自宗，我们按照《龙钦宁提》的往生法来修的话，不需要这样观想，没有这个传统，送上去之后，就不要再回来了，在心间一刹那重新再观一个“舍”字，因为是训练，再观个“舍”字，送上去之后，它不再回来，然后重新再观一个“舍”字，是这样的意思。

[806] 有些人开玩笑说：“你回来习惯了，最后往生的时候你又回来了”。就是说，不要让我们习惯，如果习惯了，最后往生的时候，“贺”，“嘎”习惯了又回来了（笑）。说是这样说的，我们又不知道，想的时候，可能的确有这样的必要吧？反正送上去就不要回来了，可以重新再观一个，就是不要让它再降下来。也许是众生的分别念，也许是真的有的，所以自宗并没有下降的传统。

[807] 修行的时候，有些习惯的确是。刚讲的那种，有些人在训练的时候，那些习惯没有改变的话，在实际操作的时候，这个习惯可能就会带出来。训练的时候有些规范的动作，哪些不能做，哪些能做，在培训的时候，需要注意的就要注意，也许有这种可能性吧。

[808] 念完“嘎”以后，



[809] “嘎”字要念得非常地很轻。上师在讲义里面说，这个“嘎”字很轻，轻轻的带着，不需要发声特别地明显。

[810] 再如前一样念诵“顶礼供养……”祈祷文并尽力念修“舍”字法，

[811] 就是反复地念，二十一遍念完。

[812] 接着再念“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”七遍或三遍，

[813] 就开始念“救单地得云向巴扎救巴扬大巴奏波桑吉滚波恆花德美巴拉夏擦漏秋斗加色切恆”（顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛），再念七遍阿弥陀佛佛号，一心一意祈祷阿弥陀佛，祈祷是很重要的。有些人觉得这个不重要，念佛号不重要，念“贺嘎”重要，而且声音要大，觉得是自己的声音大把头顶梵净穴冲开的。其实不是声音大，是信心，有了信心，通过阿弥陀佛的加持，还有法义、观想本身让你开顶的。以前有些道友修的时候特别大声，觉得声音小了可能冲不开，用特别大的声音要把梵净穴冲开，对于祈祷阿弥陀佛他就不太重视。

[814] 上师老人家讲了，祈祷阿弥陀佛加持，这个环节是很重要的，主要是靠阿弥陀佛的加持来修持的，法本身的加持力也很大。所以，如前念诵“顶礼供养……”这个祈祷文，并尽力念修“舍”字法，接着再念“顶礼供养皈依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛”七遍或三遍，再念诵再祈祷阿弥陀佛。

[815] 最后念诵由竹庆派所传下、伏藏大师日月佛所造的《入草往生法》这一简略祈祷文：

[816] 前面就是完整的颇瓦法了，你反复地串就行了。从“愿获法身法界之佛地…”，然后是“舍、舍、舍…，贺嘎”，再念“救单地得云向巴…”这个佛号，念完佛号，又开始“舍、舍、舍…”，这个就是完整的修法。

[817] 这里面也加了一些其他的传统，反正加持力是很大的。修完前面这个，再串习第二个简略仪轨，这个仪轨是竹庆派的。宁玛派有六个支派，有个竹庆派，竹庆寺是它的根本寺院，竹庆派传下来的，伏藏大师日月佛造的《入草往生法》，它是个简略祈祷文。

[818] 后面要讲，往生法修成的时候，可以在头顶上慢慢地插草，轻轻地插，可以把茅草插到自己开顶的地方。不是使劲地去捅，修成之后，轻轻地一插就可以插进去。因为是修成之后的验相，可能是这个原因，所以叫《入草往生法》。简略祈祷文是：

[819] 桑吉恆花美拉夏擦漏 顶礼佛陀无量光

[820] 恆坚班玛炯内拉索瓦得 祈祷邬金莲花生

[821] 珍亲匝哦喇咪特记宗 大恩根本师悲摄

[822] 匝瓦杰波喇咪拉那中 根本传承师引道

[823] 匝拉颇瓦炯瓦辛记漏 加持修成往生法

[824] 涅拉破为卡秀昼巴辛记漏 依此捷径趋空刹

[825] 大瘦的内才破杰玛踏 吾等从此命终时

[826] 得瓦坚德吉瓦辛记漏 加持速生极乐刹

[827] 这个仪轨首先是“顶礼佛陀无量光”，对于阿弥陀佛首先顶礼。

[828] 然后“祈祷邬金莲花生”，莲花生大士一方面来讲是我们的祖师，还有一个为什么要祈祷莲花生大士呢？因为莲花生大士是阿弥陀佛的化现，阿弥陀佛的化身，在莲师的传记里面讲得特别地清楚。阿弥陀佛的心间，红色的“舍”字放出光明，这个光明照到达那郭夏海的莲花上面，“舍”字刹那之间就变成莲花生大士。莲花生大士是阿弥陀佛的自体，化身其实就是和阿弥陀佛无二无别的。平时我们祈祷金刚七句或者念诵莲师心咒，其实也是在和阿弥陀佛在结缘。所以，在修莲师上师瑜伽的时候，在念诵金刚七句、念诵莲师心咒的时候，如果你知道莲师也是阿弥陀佛，修持莲师也可以往生极乐世界，那就完全没有问题，因为他们的自体是一样的。

[829] “大恩根本师悲摄”，大恩根本上师慈悲摄受我。

[830] “根本传承师引道”，根本上师和传承上师，所有的传承上师，当然可以是大圆满龙钦心髓的传承上师，也可以是颇瓦法的传承上师。其实来讲龙钦心髓的颇瓦和龙钦心髓的传承上师应该是一样的，龙钦心髓的传承上师应该包括颇瓦以上的法都会传授。根本上师、龙钦心髓或者颇瓦法的传承上师接引我，现在接引我趋向正道，临终的时候接引我趋向极乐世界，你们一起来接引我。

[831] 在有些画像里面，有阿弥陀佛，还有传承上师，显现在空中，接引亡者趋向于往生极乐世界。现在我在修法的时候，根本传承上师引导我修法的路，加持我修成；死亡的时候引导我趋向于极乐世界。现在习惯性地会去祈祷，临终的时候自然而然地会想得起来，自然而然地就会观想他们、祈祷他们，通过这样的方式往生，加持我修成这个往生法。

[832] “依此捷径趋空刹”，因为颇瓦法是往生的捷径，“依止捷径趋向于空刹”，趋向空行刹土，极乐世界也是空行刹土，所以趋向于殊胜的极乐空行刹土。

[833] “吾等从此命终时，加持速生极乐刹”，现在我是在串习，从这个娑婆世界命终之后，“加持速生极乐刹”，不需要到中阴身，我这边一断气，那边就往生，就走了。

[834] 这是最好的，不经过中阴。在临死修颇瓦的时候，把自己的心识观想融入阿弥陀佛，然后通过阿弥陀佛的加持刹那就走了。在汉地净土宗里面，也说临终的时候，阿弥陀佛现前，然后莲花接引，跟着阿弥陀佛就回到极乐世界去。这里是直接观想和阿弥陀佛融为一体，融入到阿弥陀佛的心间，不是观想在阿弥陀佛放下来的那朵莲花里，通过这样的方式往生极乐世界。

[835] 这一祈祷文的末尾一句“加持速生极乐刹”念诵三遍。

[836] 这个仪轨整个念三遍，然后最后一句“加持速生极乐刹”再念三遍。有些地方也有写念两遍的，因为前面三遍念完了，最后这个“加持速生极乐刹”念两遍。

[837] 再如前一样尽力念修“舍”字法。随后也像前面那样念诵“顶礼供养皈依……”

[838] 这个和开始是一样的，念完之后，再念“舍、舍、舍、舍、舍”，再念“贺嘎”，然后观想这个“舍”字进入到阿弥陀佛的心间；再观想“舍”字，“舍、舍、舍、舍、舍”“贺嘎”，这样反复地修，反复地观想。

[839] 上师也讲了，声音不必过大，尤其人多的时候，声音小一点好，这个不是靠声音大小的。“往生不靠声高”，不是看你声音有多大，是否修得成，主要是信心，还有观想的标准程序。这样慢慢地修，悄悄修的话，也是可以修成的。

[840] 在念诵“顶礼供养皈依”阿弥陀佛圣号的时候，念七遍或者十四遍、二十一遍都可以，就看你修的时候用多长时间，如果这一座我可以修两个小时，或者是一个小时，我就可以安排佛号念长一点，一心一意地祈祷，阿弥陀佛一定要加持我修成！因为念阿弥陀佛的佛号是在和阿弥陀佛相应；念佛号也可以积累资粮，它本身是积累资粮的一种方法；还可以清净自己的障碍，在念佛号的过程当中，该清净的障碍就清净了，因为佛经里面讲到了，念诵阿弥陀佛佛号可以清净很多的障碍；也可以具足很多的顺缘。主要是阿弥陀佛的加持。

[841] 现在加持我把这个法修成，临终的时候接引我往生极乐世界，遣除我往生的一切障碍。从现在我修成到临死之间，也许还要经过几十年，在这个过程当中，可能会出现各式各样的障碍，祈祷您老人家加持我，在这个过程当中不要出现任何的障碍。就像念《普贤行愿品》一样，让我们“愿我临命终时，尽除一切诸障碍，面见彼佛阿弥陀，即得往生安乐刹。”从现在到临死的过程当中，一定不能有障碍，临终的时候也不能有障碍。

[842] 有些人修行佛法的时候，修的过程当中一点障碍都没有，临终的时候障碍就出来了，各式各样的障碍来障碍你，没有办法，或者说不想去，或者生嗔恨心或者是什么样的，反正各式各样的障碍全都出来了，让你不能往生极乐世界，这样的情况也是有的。

[843] 以前我们有没有讲过？我忘了，以前听说有一个真事儿，汉地有一位老人家，一个老太太，她不修颇瓦，她对极乐世界很有信心，对阿弥陀佛很有信心。她一直都是念诵阿弥陀佛，最后她念诵得特别地好。然后要死的时候，她把趺坐坐好了，一心一意地开始祈祷阿弥陀佛，那个时候她已经有一



些前相，往生的很多瑞相慢慢地开始出现了，这是一个比较关键的时候。在比较关键的时候，他的一个儿子回来了，说“你搞什么名堂？把腿盘到这个地方，你搞什么名堂”？强制性地把她的脚掰了下来，然后她生起了很大的嗔心，死的时候脸色很黑，她在生起嗔心中死的。所以有类似于这样的情况就很可能，功亏一篑。如果没有这个因缘的话她会很顺利，前面的一切都是非常地顺畅，甚至已经出现了一些前期的瑞相。可能还有一些业没有消尽，或是怎么样，反正就是这些障碍，让她生起了烦恼，强制性地干扰她。死的时候脸色很不好，吐血，因为生起了嗔心，这些都是有的。

[844] 这些违缘在临终的时候也许会出现，所以现在多祈祷阿弥陀佛，把这些也要加进去。在我们修往生法的过程当中，要帮助我们遣除违缘、障碍。从现在到临死之间的障碍不要发生，不要让我退失信心，不要让我出现这样、那样的情况，障碍一定要遣除；还有临终的时候，千万不要出现障碍。这个是很重要的。

[845] 但是有些人一直修，不祈祷，障碍在不知不觉中慢慢地遣除，这个也有。但我们祈祷一下，做一个保险，还是有必要的，因为你这样祈祷、这样回向，它就会这样成熟，缘起的力量就是这样的。

[846] 前面讲了，念诵佛号“顶礼供养皈依…”主要是祈祷阿弥陀佛。藏传佛教的圣号比较长，加了顶礼供养皈依出有坏等等，汉地净土宗就是念诵一句南无阿弥陀佛，都包进去了。在念诵顶礼供养皈依的时候，念诵长一点，可以发愿、祈祷遣除一切障碍和违缘，具足一切的顺缘，也可以通过念佛来积累资粮，清净一切罪业。反正这个时候就是通过信心去祈祷，祈祷的时间可以长一些，多念一点。修行的时候，心不要散。念得太多，心要散的时候，就不要念了，开始观想，专注中脉中的“舍”字，再修“舍、舍、舍、舍、舍”“贺嘎”，修了之后，再开始祈祷，反复这样做。把信心和这些修法配合起来的话，很快就可以修成。这是第二个简略仪轨。

[847] 然后是第三个简略仪轨，第一个是佐钦派龙钦宁提比较广的仪轨，就是龙钦心髓的仪轨。第二个是佐钦派的，就是白玉派传下来的仪轨。里面稍有不同的地方。

[848] 接下来念诵由白玉派传下的《天法往生法》仪轨（此仪轨为化身不变金刚著）的祈祷文：

[849] 白玉派也是宁玛巴的六大支派之一，他们的寺庙是白玉寺。

[850] 白玉派传下来的《天法往生法》是南丘法门，写这个法的大德很厉害，就是不变金刚明珠多杰，他是和乔美仁波切是一个时代的。他既是乔美仁波切的上师，也是乔美仁波切的弟子。因为他修学的很多伏藏法的法主都是乔美仁波切，所以他依止乔美仁波切学修佛法。这方面在乔美仁波切的密传里面记载得比较清楚。天法大圆满是南丘派非常出名的一个大圆满法。他的仪轨都是内心当中的意伏藏，而且很多伏藏都是在十二岁写的。化身不变金刚十二岁时造的仪轨有很多，以前大恩上师也讲过他的很多事迹，他在很小的时候写了很多著作，基本上不下地走路，他圆寂得也很早，只有二十四岁。他把所有的法写完了，意伏藏取完了之后，二十四岁就入灭了。在南丘法脉当中，他留下的仪轨，包括大圆满在内的，其中一个法类就是天法往生法，它的加持力很大。我们的课诵集里面，有一个麦彭仁波切的极乐愿文，也有一个简略的极乐愿文就是化身不变金刚写的。他是著名的伏藏师，宁玛派一百位伏藏师的传记里面也有他。大家可以把这些传记拿出来看一下，对于我们生起信心很有必要，他也是我们的传承上师。

[851] 唉玛吽

[852] 辛德愜擦愜花美滚荡 极其稀有怙主无量光

[853] 特吉亲波夏斗特亲透 大悲观音大力金刚手

[854] 大瘦渍戒叶记索瓦得 我等专心致志而祈祷

[855] 则拉颇瓦颇瓦辛记漏 修成往生深道祈加持

[856] 虽然这些词句很简单，但是加持力特别大。

[857] “极其稀有怙主无量光”，就是阿弥陀佛，他是主尊。“大悲观音大力金刚手”，这是主要的眷属，一个是大悲观音菩萨。一个是大力金刚手，也就是大势至菩萨。“我等专心致志而祈祷”，像我们这些修颇瓦法的人专心致志的祈祷主尊和两位主要的眷属。“修成往生深道祈加持”，因为这个往生法是一种甚深的捷径、往生深道。通过简单的方法，就可以到达极乐世界。这些能够帮助众生解脱的方法，既可以非常广大，扩展到三藏十二部经、整个六续部那么广大的密显法要，也可以简略到几句话的往生捷径。我们应该对这个法义生起信心。这种信心绝对可以帮助我们往生，我们要对这一点深信不疑。有了深信不疑的信心，简单的法也可以发挥特别大作用。

[858] 大瘦那叶切为地雄才我等一旦出现死亡时

[859] 那西得亲颇瓦辛记漏加持神识往生极乐刹

[860] 我们在死亡之前，要不断地串习颇瓦法。“我等一旦出现死亡时”，不管什么时候，一旦出现了死亡。“加持神识往生极乐刹”，加持我的神识往生到极乐刹去。如果你平时做了很多观修、祈祷的缘故，即便是突然死亡了，没有来得及祈祷，以前的祈祷都会管用。因为你在死之前，每天都在呼唤西方三圣，祈祷传承上师在我临终的时候，一定要接引我的神识往生极乐世界。如果你特别认真地观修、祈祷了，即便在死的时候，来不及祈祷，以前的力量也会在死亡之时发挥作用。他们也会因为你祈祷过的缘故而现前，有可能自己一下子忆念起来，生起了信心而往生。

[861] 末尾一句颂词（“加持神识往生极乐刹”）同样重复三遍，

[862] 全文念三遍，最后一句加持神识往生极乐刹，也同样重复三遍。

[863] 接着再像前面一样念修舍字法。

[864] 像前面一样，“舍、舍、舍、舍、舍”，“贺嘎”，开始不断的观想，从中脉上去到阿弥陀佛的心间，这样去串习往生法。这是一个毫不复杂的修法。如果我们认真看大恩上师的讲记，很容易掌握，也不需要什么道具，反正有一个坐垫就可以了。把法本放在坐垫的前面，刚开始不熟，你就看着修，时间长了背下来，连书都不看，最多前面放一个阿弥陀佛的像或者西方极乐三圣像，便于观想，其实这是很简单的。找一个清静的时间段或者说比较清静的环境，坐下来生起信心以后，就开始串习颇瓦法，修法本身特别的简单。

[865] 把这几个步骤观想好之后，就是“舍”字往上走，走到阿弥陀佛的心间，然后重新在风团上，再观一个“舍”字上去，这个没有什么不懂的，很容易修，没有其他的圆满次第那么复杂，有些生起次第也非常复杂。像修坛城等等，持明法会的观音九本尊仪轨还不算是最复杂的，我们修行的时候，也不太好观，有些的确很复杂的观想。这是很简单的一个修法，不像复杂的圆满次第那样，对于脉瓣观想得很多，六十四个脉瓣、三十二个脉瓣、八个脉瓣等等，没有观想这么多脉瓣。非常的简单，只要通过信心祈祷修行就可以。

[866] 有一个专门的音调。如果你不喜欢那个音调或者念不来，朗诵或用你自己的音调也行，这些问题都不大。这方面有一个独特的音调，大家可以上网去搜一下。不仅上师老人家念过，还有法王如意宝、龙多活佛念诵颇瓦的录音，这些都是力量很大的仪轨，圣者念的这些我们都可以去学。很多人听音乐的习气很重，对流行音乐听了几次全部背下来了，这个很简单，就是重复那么几个音调，学一下之后可以配合去念。如果不是那么的习惯，直接念诵“极其稀有怙主无量光”也可以。这些相对来讲，都是次要的。音调也有加持，在不同的传承里面有不共的念诵，比如敦珠法王的心伏藏的音调。法王如意宝在开法会的时候说过，这次我们念诵护法仪轨应该用敦珠心伏藏的音调来念，然后就在广播里面通知，谁会念就去领诵；有些用白玉派的音调念，有些有佐钦派的音调念。反正这些音调也有加持的，如果能念的话就念，如果觉得不能念，不习惯的话，不用也行，主要不是这方面，信心和祈祷是重要的。

[867] 后面这两个祈祷文不是龙钦宁提派的仪轨，

[868] 前面讲一个是佐钦派的，一个是白玉派的。

[869] 因此并非特明无畏洲所传下来的，但是竹庆仁波切与贡钦仁波切等传下来，一脉相续，一直传到多哲仁波切。

[870] “多哲仁波切”就是第一世多智钦仁波切，他是无畏洲尊者的大弟子，现在锡金的是第四世，他也是很著名。以前的寺院是在色达的亚龙寺，后面在青海班玛法王如意宝降生地的附近，那个多智钦的寺院也是有的。

[871] 我的至尊上师也曾按照他们的讲法传授过。



[872] 华智仁波切说，“我的至尊上师”，也就是如来芽尊者，如来芽尊者也是按照他们的讲法，传授过这个仪轨，就是说两个仪轨都传过。

[873] 本来多哲仁波切也有塔波仁波切所传下来的噶举派往生法引导的传承，并编写了念诵往生法的祈祷文，然而我的上师并没有传授。

[874] 第一世多智钦仁波切的传记里面也写了，因为以前他在一段时间当中，专门依止过噶举派的传承上师，所以他的法脉里面，也有一些噶举派的传承。“塔波仁波切”，就是冈波巴尊者。他传下来的噶举派往生法的引导传承，而且也编写了念诵往生法的祈祷文，然而如来芽尊者并没有传授给他们。

[875] 不管怎样，所有不同传承风范的观想次第其实都没有什么差别，这一引导教授必将一脉相承。

[876] 不管怎么样，“所有不同传承风范的观想次第”基本上是一样的，大同小异，只不过有些是四臂观音的颇瓦，法王如意宝的著作里面还有一个以麦彭仁波切作为主尊的颇瓦法。大圆满的后面主要是阿弥陀佛，还有其他不同主尊的颇瓦法。

[877] 以前很多地方都传过，汉地以前也有很多，贡嘎上师在民国也是传过颇瓦，当时修颇瓦的风气也很盛。很多人修颇瓦都修成了。在八、九十年代的时候，成都大邑的白岩寺惟印法师也传了颇瓦，很多成都人都去修颇瓦。有一段时间射洪那一带的一个寺院，也是集体修过颇瓦。现在还有很多家庭道场里面传颇瓦、修颇瓦的情况。不管怎么样，一个人修可以，几个人一起修也可以。这是比较容易修的，修法也差不多是大同小异的，都是把自己的心识融入到上面所观的佛菩萨的相续当中，不断地串习。其实这个过程就是让我们不断忆念阿弥陀佛、极乐世界，这个次第就是培养我们相续当中往生极乐世界的善妙习气，这就是必要之一。

[878] 我的至尊上师在多哲仁波切前听授过多次，因此从至尊上师处获得过往生引导传承的人也就算是得受过噶举派往生法传承了，我想这些人念诵噶举派所传下的祈祷文也完全可以。

[879] 这段话和我们没有太大的关系，就是华智仁波切在说当时的情况。如来芽尊者依止过多智钦仁波切很长时间。虽然他们两位都是晋美林巴尊者的弟子，第一世多智钦活佛是智悲光尊者的弟子，如来芽尊者也是智悲光尊者的弟子。因为如来芽尊者在依止晋美林巴尊者的同时，也依止过第一世多智钦活佛，所以华智仁波切的至尊上师也在多智钦仁波切面前听过很多次。

[880] 从如来芽尊者这里得过往生引导法传承的人，就是指当时得过的人，也算是得到了噶举派的传承。华智仁波切分析的时候说，他们也可以念诵噶举派的祈祷文，这些和现在的我们没什么关系了。

[881] 这两个简略祈祷文可能是多哲仁波切编写的，反正与别的祈祷文稍有不同。

[882] 后面两个简略的祈祷文，佐钦的和白玉派的都编进来了，就是在讲颇瓦的时候加进来了，和别的祈祷文稍有不同，总的方面是一样的。

[883] 这里是遵照我的至尊上师的传统而撰写的。我的至尊上师依照白玉派《天法往生法》的传承为他众作超度的时候，

[884] 如来芽尊者依靠白玉派的《天法往生法》的传承给他众做超度。因为念超度的时候，有些是从第一个颂词开始观，把死者观成金刚瑜伽母，虽然死者是躺着的，但是观想的时候，要观想他是站立的。大恩上师在讲记里面讲了，给别人超度的时候，观想他也是站立的形象，中脉等观清楚之后，修颇瓦的时候，主要超度他，观想死者往生到阿弥陀佛心间，最后往生到极乐世界。如果时间充裕，就会从头开始念，念完龙钦心髓的往生法，然后念佐钦传承的往生法，《天法往生法》也会念，花的时间会稍微长一点。如果时间少的话，前面都不念，只念最后的《天法往生法》，这个很短，只有几句话。在佛学院超度的时候，有的时候念得很广，有的时候只是念短的。

[885] 他的上师念的是白玉派《天法往生法》的传承，依靠这个传承为他众超度。

[886] 上面祈祷文中的“我等一旦出现死亡时”替换成“此等一旦出现死亡时”，

[887] 在我们的课诵集里面，这句话加进去了，在“我等一旦出现死亡时”下面的括号里面有“此等一旦出现死亡时”，这是超度时候用的。如果自己修的时候，用前面的我等一旦出现死亡时；如果给别人念超度的时候，就换成此等一旦出现死亡时。

[888] 可是当今有些人没有懂得这一点而念成“此现一旦”或“从此一旦”等，我认为这些都不太妥当。

[889] 有些人不懂这个含义，就念成了“此现一旦”或“从此一旦”，华智仁波切认为这是不太合适的。

[890] 这样反反复复地修炼，临近最后收座时，为了印持于五身法界而念诵五次“啪的”，

[891] 念完最后一个“舍、舍、舍、舍、舍”“贺嘎”之后，最后要收座的时候，为了印持于五身法界而念诵五次“啪的”。最后要念诵五次“啪的”，最后一次“啪的”的声音稍微大一点，念前五次“啪的”是正常的声音。很多咒语都是通过“啪的”结尾。有的地方说“啪的”相当于一个具有智慧和慈悲自性的文字，力量是很大的。

[892] “为了于印持五身法界”，“五身”就是佛陀的五身，法报化三身，加上不变金刚身、现前菩提身就是五身，其实五身就是一个本体的不同侧面。

[893] 并于离戏实相的境界中入定。

[894] 大恩上师讲记里面讲，这五个“啪的”相当于钉钉子一样，把钉子敲五次，好像把它牢牢地钉进法界当中。念完之后，自己的心识在阿弥陀佛心间，再念五次“啪的”稳固稳固，不退失的意思，有这样的必要性。最后念了五次“啪的”之后，安住在离戏的实相当中。如果安住不了离戏实相，就安住在如梦如幻的空性当中。这样也不行的话，就什么都不想，坐一下也可以。最后什么都不想不是空性，也不是离戏，就是一个训练的方式。经常这样训练，通过这个缘起力也是逐渐了知真实离戏的境界。慈诚罗珠堪布就是这样讲的。

[895] 之后观想头顶上的诸位传承上师融入三位主尊中，二位菩萨也融入无量光佛当中，无量光佛化为光融入于自身。

[896] 最后是结座，“啪的”念完之后入定，从定中出来之后，再继续观想。前面说我们头顶上有很多传承上师围绕，首先是传承上师融入到汉地讲的西方三圣，这里讲的是三位主尊，然后旁边观世音和大势至菩萨又融入到主尊的无量光佛。

[897] 无量光佛在自己的头顶正上方，然后无量光佛再化光，观想成红光也可以，反正化成光明从自己的头顶进来，融入自己或者充满自己的全身、融入到自己的心间等等，反正就是融入到自己的身体里面。

[898] 由此自己一刹那间变成世尊怙主无量寿佛，

[899] 阿弥陀佛融入自身之后，这时候观想自己在一刹那之间变成世尊怙主无量寿佛。以前自己是金刚瑜伽母，阿弥陀佛融入了心间之后，自己一刹那之间变成了无量寿佛，就变成了长寿佛。长寿佛的图片也有很多，自己可以看一下，报身服饰、手结定印，手上托着长寿宝瓶，他和化身阿弥陀佛差不多一样，阿弥陀佛是化身的服饰，身着三衣、手持钵盂。长寿佛是报身服饰，托的是长寿瓶。

[900] 身红色，一面二臂，

[901] 其实阿弥陀佛和长寿佛也是一个本体，化身是阿弥陀佛，报身可以是长寿佛，也有这样的。

[902] 双足以金刚跏趺安坐，双手以等印托着充满无死智慧甘露的长寿宝瓶、

[903] 长寿佛的佛像很多，唐卡也特别多，就把自己观想成这个样子。

[904] 瓶口以如意树严饰，周身由报身十三种服饰装点。一边这样观想一边念诵一百遍长寿咒：

[905] 嗡啊玛 RA 纳则弯德意梭哈

[906] 最后要念一百遍长寿咒，“嗡啊玛 RA 纳则弯德意梭哈”，这就是长寿佛的心咒。长寿佛心咒的念法不一样，佛学院长寿法会的时候，修的是伏藏大师热那林巴的长寿佛仪轨，咒语比较长。颇瓦法里面的心咒短一些，我们按照这个念就行了。

[907] 或者其他长寿咒。

[908] 还有一个更长的长寿咒，就像我们在念放生仪轨的时候，里面的长寿咒更长。念其他的长寿咒也是可以的。

[909] 依靠念长寿咒可以使寿命不受损害，

[910] 因为前面讲了修颇瓦对寿命稍有损害，所以为了让自己的寿命不受损害的缘故，最后要念一百遍长寿佛心咒。

[911] 并且凭借缘起谛实力也可以消除寿障。



[912] 通过长寿佛的加持，还有缘起的谛实力，可以消除寿障。比如说本来自己是七十岁，中间在四十五岁的时候，有一个障碍，如果这个障碍过去了，就会活到七十岁；如果障碍过不去，那可能在四十五岁就死了，这就是寿障。上师们有时候显现上也会有寿障，大家会一起为他大作法事，放生或念很多仪轨等等。普通的人也会有寿障，如果放生、做法事或者念长寿佛的仪轨，就可以遣除寿障，平平安安地寿终正寝。如果寿障出现，就会阻碍你活到寿终正寝的时候，而是提前结束你的寿命。

[913] 也可以遣除一些横死，有的寿障是通过横死的方式出现的。比如说突然翻车或者其他原因而导致横死。长寿佛可以遣除横死、消除寿障，他的力量特别大。因为很多人喜欢长寿，所以在参加长寿法会的时候，以前的一些上师们开玩笑说根本不需要管纪律，大家都认真地念长寿佛。虽然在念其他仪轨也很认真，但是在念长寿佛的时候，尤为认真。管家也说长寿法会的时候最好管，大家都喜欢长寿。如果喜欢长寿，可以念长寿佛的心咒或者仪轨，供养长寿佛等等。把长寿佛的佛像挂件戴在身上，也是一种缘起，这些都是无欺的缘起谛实力，可以遣除一些障碍。学院开长寿法会的时候，基本上也会发长寿佛像，有时是发一些佛像，有时是发一些挂件，通过僧众加持过以后，力量很大。无论是自己戴，还是给家人戴，都可以遣除一些寿障、横死的因缘，这方面的力量特别大。

[914] 而在超度亡灵或者临终者，或者自己死亡的时候千万不能念修长寿法。

[915] 在超度亡灵的时候，不能够修长寿法，不能够念长寿咒，亡灵是要超度的。自己在临终的时候，也不要习惯性地念长寿咒，这时候是不能念的。

[916] 关于这般修练已经达到纯熟的征相，

[917] 验相是什么？就是已经修成了，达到了纯熟的验相。

[918] 诚如论典中说：“头上出黄水，插入草等相。”

[919] “头上出黄水”，有时候自己的头顶上就会流出黄水珠。自己修颇瓦的时候，头上出黄水了，就说明修成了。以前的术语叫开顶了，这就是修成了。或者说用茅草轻轻的一插，茅草本来就很软，不像很坚硬的牙签或者竹签等吃烧烤的签子削的很尖，可以直接往里面插，不是这样的。那种特别柔软、很脆的茅草，轻轻的一插，一下子就插进去了，这也是一种验相。有一些人没有插草，也没有流黄水，但是头顶上很痒，有疼痛感，这些都算，大恩上师在讲记里面也讲过的。人的因缘不一样，有些可能什么验相没有，但是他每天都修，最后也可以修成，这样的情况也有。

[920] 不管怎么样，可以把它当成每天的功课之一，反正我们是一定要面临死亡的，毫无疑问地无一例外都要死亡。无论什么时候死亡，如果修成了颇瓦，心中不会慌，颇瓦修好了之后，我的心中不会慌张。既然都会要死亡，还不如通过颇瓦法往生，这是最好的。

[921] 在没有出现这样的验相之前务必要再再修练。

[922] 没有出现验相之前，要再再修练。有些地方说如果修成了之后，也不必每天修。七天修一次，熟悉一下也可以。如果你每天修也没什么，反正每天都要念长寿心咒，这样会更加纯熟，我们也可以当成日常功课。

[923] 既然早晚都要面临死亡，应该把这个修的很纯熟，修得越纯熟就会越好用。如果修得不太纯熟，用的时候不一定能够想起来；如果每天都在串习，可能用起来会更好一点。这方面要看自己的情况来定。

[924] 结尾回向善根当念诵《极乐愿文》等回向偈。

[925] 《极乐愿文》有很多种，乔美仁波切的是很广《极乐愿文》，麦彭仁波切有一个比较略的《极乐愿文》，还有前面我们讲的化身不变金刚，也就是《天法往生法》的作者，他有一个略的《极乐愿文》，宗喀巴大师也造过《极乐愿文》，还有伏藏的《极乐愿文》等等很多种。《普贤行愿品》后面“愿我临欲命终时，尽除一切诸障碍”等等，也算是一个发愿往生极乐世界的极乐愿文。

[926] 刚开始发心要往生极乐世界，相当于首先的发心，中间是正行无缘，最后以回向印持，通过《极乐愿文》来做回向，就是把我的善根全部引导回向往生于极乐世界。这里面也是具备了信愿行，信当然是我们对于阿弥陀佛具有极度虔诚的信心、百倍的信心。信是对极乐世界、阿弥陀佛的信心，愿就是《极乐愿文》等等，行就是颇瓦，中间有佛号，也有修练。

[927] 这里面有汉地往生的三要素——信愿行，藏传净土的往生四因这里面也有，往生四因当中明观福田，肯定是有，观想现在就是极乐世界，然后再观想阿弥陀佛；积资净障也有，修这个法本身就可以积资净障，积累往生极乐世界的资粮；发菩提心里面也有，本身这就是大乘修法；最后是发愿，就是《极乐愿文》这些。

[928] 往生四因和信愿行都有，这个修法很简单，也很容易修成，对我们的意义尤其重大，这是非常殊胜的。

[929] 这一深道往生法的教授不需要像其他生圆次第那样经过长期修练，仅仅在七天当中修持熟练以后一定会出现验相，

[930] 不需要像其他的生圆次第一样，需要长期的修练，也不用具备很多的条件，有些时候修生起次第、圆满次第，需要准备很多的供品，各式各样的食子，为了荟供，也要准备很多的食物等等，还有很多其他额外的要求。往生法不需要这么多的法器，时间也不需要那么长，仅仅七天当中修持熟练之后，就一定会出现验相。

[931] 所以称为“不修便可成佛之法”，

[932] “成佛”有最终成佛的意思，或者这个“成佛”是可以获得解脱的意思。这是一个不修就可以解脱、成佛的殊胜窍诀。

[933] 因此诸位理当将这样的无上捷径法作为主要修法。

[934] 所以说，现在我们学了这个法之后，就应该把这个无上捷径法作为自己的主要修法。串习熟练之后，每天花几分钟或者十几分钟就可以修一次，并且尽量通过恭敬心、信心祈祷，这是很重要的。反正修一次你就忆念一次往生极乐世界，这样其实也是有必要的。

[935] 以上讲完了颇瓦的修法，下面是最后的偈颂。

[936] 自尚未度超度诸亡灵，自不修修巧言如撑伞，

[937] 我与如我狡诈种姓者，愿能精进修行祈加持。

[938] 这是华智仁波切在祈祷加持，刚开始还是一如既往的谦虚。“自尚未度超度诸亡灵”，就是说自己还没有得度、没有证悟，却经常做超度亡灵的事情。“自不修修巧言如撑伞”，自己获得了教法之后，没有实修过，经常花言巧语地给别人讲这些正法。“如撑伞”，就像把伞撑起来，看起来很好看一样，其实里面没有什么东西。

[939] 上师的解释就是伞撑起来之后，总是高高在上，没有下来的意思。巧言也是总是把自己说的很高，没有下来修行过。上师讲记的注脚里面也有这样讲的，撑伞就是往上走，没有下来；实践就是下来。巧言就是讲的天花乱缀，而实践自己要坐下来，才能好好的实践。撑伞和这方面有相似的意思。或者说撑伞的意思是看起来很好看，特别华丽，其实没有什么实际的意义，也可以这样理解。

[940] “我与如我狡诈种姓者”，华智仁波切说，和我一样狡诈种姓的人。“愿能精进修行祈加持”，愿能够精进地修持所学到的正法祈加持。虽然这个法很殊胜，但是我们还要修，如果只是认为它殊胜的本身帮助不了我们，能够帮助我们的是实际地去串习，把这个法义融入到我们的相续当中。遇到这个法没有修行的人有没有种下善根？会得到加持，善根会肯定种下的。我们现在不能满足于种善根，觉得这辈子我没有白来，种了好多善根，其实你还可以做得更好，绝对不能满足于种善根。虽然实在没办法的时候，种种善根也很好，但是我们现在的实力远远不止于是种善根，还可以去实修。不仅可以修出离心、菩提心、空性，也可以修颇瓦，这时候为什么要满足于种善根呢！

[941] 法王如意宝也经常讲，虽然在世间法方面经常知足少欲，这是值得赞叹的，但是修行佛法不要知足少欲的，觉得可以了，现在我已经学了一部法，已经圆满了；今天念了一百遍佛号，足够了，这方面知足少欲非常不好。佛法的修行方面永远不能够满足，一直觉得不够。这方面要和世间的目标颠倒过来，有些世间人觉得钱永远挣不够，十亿还不够，永远都不满足。听法学一两年，就差不多了，觉得意思一下就行了。学习佛法一定要颠倒过来，世间法差不多就行了，佛法方面不能够满足，尤其是对于积累善根、积资净障、究竟觉悟、度化众生永远不能有满足的心，这是非常重要的。

[942] 不修便可成佛——往生之引导终



[943] 以上我们把不修便可成佛的往生引导，已经学圆满了。学习圆满了，内容很简单，我们也知道很殊胜，如果还有不明白的地方，就反复看原文、大恩上师的讲记，把它搞清楚，还是不懂就问一下旁边的道友，修法的本身不是太复杂。剩下来的事情就花时间去修，刚开始不熟悉，可能修得稍微慢一点，如果你坚持修，没有修不好的，一定可以修好，而且关键是它的意义重大。我们再再地讲，这个修法意义重大。学完之后，剩下的事情就是要生起定解，然后再去修行。

[944] 今天的课就讲到这个地方！