

上师瑜伽、本尊观修开示

今天和大家一起学习一下关于上师瑜伽、本尊见解和修行。上师瑜伽在藏地是非常重要的，不管是格鲁派、萨迦派、或者是宁玛派、修上师瑜伽是深奥的一个法门。修上师瑜伽与上师心相应很容易认识心性认识法界。修行成就时，不管是每一个成就者还是每一个凡夫修行者，都离不开上师的引导。作为一个修上师瑜伽，首先前提是一个成就者，这个成就者不是我们自己认定的，这些成就者是大家公认的成就者，获得成就、获得开悟、获得认识心性的时候我们去祈祷会获得加持。对一般的修行者去祈祷会不会加持呢，凭借自己的信心也许会得一定的加持，但基本上很难获得成就。所以修上师瑜伽时候有很多不同的观修方法，按照大圆满密法的观修方式，把上师观成法身，与法身一体。在金刚经中，释迦牟尼佛说若以色见我，以声音求我，是人行邪道，不能见如来。从最高的级别来讲主要修上师瑜伽，把上师观认识法身。我们要认识法身是什么，认识法身必须要有一定的见解引导我们的修行，所有的修行必须有见解，见解就是双目。修上师瑜伽每个教派每个引导文都有不同的引导，有些是岩藏有些是意伏藏。不管修那个都有相应仪轨，每个仪轨都有不同的修法，比如说生起次第、外三续修法、内三续修法或者大圆满的修法。修上师瑜伽与修本尊是相合的，修本尊都是不离上师本体，这样既修了上师又修了本尊，功德是非常大的。藏地历代的传承祖师也都是依靠祈祷上师，获得上师的义传加持而开悟认识心性的。上师瑜伽非常重要。也有讲上师的身语意功德事业是什么样的体相，为什么上师是佛，这些大家学的都比较多，就不着重讲了。着重讲下如何观修的内容。

观修内容 观上师的身

修上师瑜伽主要观修上师的身、上师的语上师的意。观身是怎么样的观呢？按照宁玛巴的角度来说，本体是上师，形象是莲花生大士的形象为主，这样的方式去做观想。观身的时候，从生起次第讲，先安住空性，从空性中生起种子字，又生起标志物最后生起本尊的相。也有外续部的观想，也有内续部生起次第观本尊的观想，这些都是不同的。主要就是要认识上师就是法身，他是遍一切处、一切时的。想要认识法界，与上师法身相应，需要很多的前行。比如虚空当中有一个月轮，月轮比喻法身，想要直接见法身很困难。我们要通过见月影就能见到佛的法身。当然从最高的境界直接见法身来说，没有修不修，没有能修所修，没有所修的法，这些从禅宗来说就是葛藤，是多余的法。但是从我们来说，无始以来的习气障碍，客尘是非常坚固的，所以也需要一些方便方法。首先学会观身，从下往上观，先观莲花日月垫，再观本尊，或者直接观出来。观本尊形象，修行一点点增加从模糊到清晰，修行时间越长本尊看的越清楚。青青翠竹无非般若，郁郁黄花无非法身，看到的见到的都是佛的化身，一切与法界相应。内心观想上师就是法界所体现的化身佛，观想莲花生大师与法身相应，也与化身相应。法身在一切时一切处、恒常寂静、不生不灭，当众生的福德善缘具足的时候，法身就会显示不同的化身。就像天月恒时安住在天空，因水器的不同、众生的客尘不同，月影时隐时现，有清晰也有模糊。它是表示我们心清净以后，观想上师本尊越来越清晰，与法界相印，与佛相应。观佛的化身，十法界是一个本体，自性如来藏所显出来的化身。如果我们不去对本尊做观想，就会与世间的贪嗔痴相应，在阿赖耶上种下轮回的种子，在外在显示六道轮回的现象，内有情上感受身心五蕴轮回的痛苦。时刻明观本尊，要定一个时间，观的时候可以念上师本尊的咒语，观上师本尊的形象。从上座的观修，时间久了就会养成习气，清静的习气、善的习气，会与本尊相应，我们将来就会成就本尊。下坐的时候，吃饭时观上师本尊在喉间，睡觉的时候都观上师本尊从头顶的梵顶穴融入，以明点的方式安住在心间莲花中，安住在法界中来修上师瑜伽。走路观想在自己的头顶或右肩上。主要是我们要时刻提起正念忆念上师，忆念本尊，所以修行不是一两天的事情，一年两年能成就的，是一辈子的事情，是生生世世的事情。如果观修非常好，二十四个小时都可以不失正知正念，观想忆念上师本尊，可以在死亡的时候依靠自性弥陀唯心净土，依靠阿赖耶上种下与的很多本尊相应的习气，死的时候中阴的时候，上师本尊肯定会出现，肯定会获得解脱。到时候就不需要别人助念，助念是一个助缘，自己的因若不具足，心上没有下很大的功夫，助念也不一定往生。上座有固定的时间做观想，下座要明观，观的时候，与眼部同齐放本尊形象，莲花生大士也好文殊菩萨也好，本体是成就者，法王如意宝或大上师都可以。观的时候要睁眼看，然后闭着眼睛看形象能不能浮现，从下面莲花座开始，形象是什么，有什么装饰，每种装饰代表什么，两足跏趺座代表轮涅无二、六种骨饰代表六度，这些是佛功德的体相。每一个仪轨不同，密法修行时候

会有很多仪轨，观想的内容占三分之二，仪轨不是让我们念，是引导我们心达到所要达到的内容。我们不会观想，就先观想本尊主要的形象，细节上在做观想就会越来越清晰。每天观本尊，贪嗔痴就会少，与佛相应就远离贪嗔痴，就是与化身佛相应，化身佛不离法身，与法界相应，与佛的智慧、功德相应。当越来越清净，认识心性就容易了。以上讲了观身的内容。仪轨不同就按仪轨做观修。按照仪轨有内三续、外三续不同的观修方法，有它的见解窍诀摄持才可以修。念了很多仪轨修不了，是因为没有见解没有掌握要诀。要诀掌握见解具足，肯定可以观修。我们可以一边观上师身，观想的模糊了，再看，不是我们想出一个本尊。首先看一个精美的唐卡或佛像，多看佛像，看的时候眼识，看不清静的法会污染我们的眼睛，看佛像会解脱，与我们的佛性相应，自性如来藏、法界相应。

观修上师的语

一边观本尊可以一边念上师的咒语，每个成就者都有咒语，或者是念莲师心咒也可以。观语在见解上一定要了知，我们在念咒是一切众生在念，一切佛菩萨在念，因为法界是互相融入的、无离无合的。按照禅宗最高的境界，心佛众生三无差别，法界与法界相应，法界与法界无离无合，我们念咒的时候，就是一切众生在念，十方诸佛在念，以这样的见解去念咒，有很大的功德。法界是无离无合，没有分离的，我们没有认识法界，感觉有障碍，眼识所见狭隘，耳识听到的也不是很远，当我们达到与如来藏无二无别，完全远离客尘的时候，会发现众生是安住在佛的法界当中，它一体的，无离无合的，没有任何二取的概念。我们把见解上作一个介绍，念佛要有什么样的心态，念上师瑜伽，一切众生都在祈祷上师，一切众生都在上师的法界内，十方诸佛也在上师的法界，以这样与法界相应的见解来修，功德是不可思议的。与实相应就是与佛相应，与解脱相应，这样的功德以其他方式是没法相比的。若认为我是一个人在修行、在念佛，有一个对境所取的佛，有个能取的心，有一个能所二取的我在念佛，这样的功德是非常微弱的。佛有法报化三身，有无量无边的化身，我们念佛等，一句阿弥陀佛、或者修上师瑜伽的祈祷文、一个咒语就是佛，就是化身佛。化身佛与法身佛是无二无别的。从更深的角度，见一切万生万物都是佛，都是法身，可以说既是化身又是法身，显现即化身，当体即是法身。比如说眼前的这个电脑，显现即化身，本体即是法身。讲到法身，肯定要讲到上师，上师是佛的法身，诸佛菩萨也是不离法身、不离法界。作一个总结，第一个要知道，我们在念佛的时候、祈祷上师修上师瑜伽的时候，是一切众生都在祈祷，十方诸佛都在祈祷。第二个是我们在念咒语的时候，其实是在与法界相应，念的佛号或心咒就是一个化身佛，或者当体就是法身。在净土宗，二祖善导大师，他念一句阿弥陀佛，他的嘴里就会发出一道光明。在极乐世界光明就是佛的化身，它的本体就是法身。净宗五祖少康法师他念一句阿弥陀佛，嘴里就会出现一尊化佛。因为他已经证悟法身，所以从法身当中又等流出化身。化身与法身是不二的，我们念佛的时候一定要有这样的见解。念佛的时候就是与佛相应，与化身佛、法身佛相应，不是简单的一个咒语、简简单单的几个文字。树立这样的见解来念佛、修上师瑜伽，见解是双目，双目看到很远，走的会很远，失去双目，走路就会走入歧途、或走的不是很远，见解很重要。从禅宗最深法门，我们念咒、念佛、祈祷上师的时候，可以起疑情——就是认识自己的心性去念，直接与法身相应，当然这需要很高的根基，需要很多见解要到位。比如说念一句阿弥陀佛或念一句莲师心咒，念的时候，它从哪里来、从哪里出现，它又到那里去，它的本体安住在哪里。这时讲到参话头，话是什么，就是妙用的，妙用的本体是什么，需要我们去认识，这是禅宗非常高的讲法。念一句咒语，念咒语的是谁，起疑情去观修，我们一边念就可以想谁在念，我是什么，我是嘴吗？嘴是我所，我是色蕴吗？受想行识？我的体相是什么，我执是什么，五蕴的体相是什么。我们一边念咒一边安住在人无我的状态，我们所念的一切咒语都是属于解脱道。我们念咒的时候可以直接入观，我们眼见的一切色法是不是唯识，是不是一种影相，我们耳朵听到的咒语是不是耳识，是不是心所显的一种影像呢，身体感受冷暖、柔软粗糙的时候，我们也知道是身识，或者是一种心所显的一种影像，是一种触觉，当它显现的时候，当体就是空性，这些我们都可以去观修，关键是见解是否到位，见解到位的时候，修一切的时候，都可以安住在空性中修。主要上座的角度讲，上座时眼根、耳根不会闭掉，心识明明清清的、非常具有明知性的，这个时候应以空性的方式去摄持。刚才讲到念咒的方式有两种，一个是参禅的方式，一个是观修人无我、法无我、唯识的方式。念咒的时候，十方诸佛与一切众生都在念，因为法界是互相融入的。

比如说我们的房间有100个镜子，有60个镜子是六道众生，有40个是声闻、缘觉、菩萨、佛，60个镜子代表六道众生，每一个镜子都会显示我身体的影像，40个镜子代表四圣，也会显现我的影像，是顿时而现的，在法界当中是顿时而现的，不隔一个刹那，我们的法界也是这样的，比喻也只能比喻出一分，依靠大家不断去学习、去体会。最后通过修达到能所双亡，所

念佛号不离法身的空性，是显而空的一种状态，能念也要了知是远离二取的法界，诸佛本来就是法界身，入一切众生的心，我们当下就在佛的法界中，他们当下就是无离无合的。虽然是无离无合，但由于我们有客尘障垢，就要观佛的身、佛的语，有障碍而无法显现，所以在观修的时候就要认识我们周围四大、五蕴、六识、八识或我们当下所处的一切环境——电脑、一个桌子、一个手机、一个手表、所吃的饭，它当体就是法界的体性，这个是很重要的。有了这样一个根本的见解去摄持，才能见到清净的本尊身相或者是法身。观修本尊的身、语，要有一个空性的见解，不管修哪个密法，空性是最低的见解，离了空性，密法也修不了。观身的时候，是显而无自性的如彩虹一样，虽有显现，但无有阻碍。观语也是如此（声音空无自性）。上座时要作观察，不是直接说是空的。念阿弥陀佛观上师身是以一念抵万念，一念清静心，万念无量的习气烦恼就会消失，念念念弥陀，念念念上师，念念心清净，念念与法界相应，念念当下就是净土。犹如宝珠投于浊水，浊水不得不清，佛号投于乱心，乱心不得不佛，当下就是佛，是法报化三身的体相。比如我们听到别人讲一些贪瞋痴傲慢嫉妒的东西的时候，或者说眼睛眼识看到一些贪瞋痴体相的时候，比如说电影的声色、种种不同体相的时候，我们的心马上产生贪心瞋心。为什么呢，因为当我们缘贪瞋的时候，我们的内心马上被牵引，这就是一种缘起力。我们念佛、观佛、修上师瑜伽，就是与上师的法身相应，与佛的光明、智慧、三身、四智相应。我们念佛，念念心清净，就是与佛的四十八大愿相应，与佛的三身，将来就会与佛的刹土相应，就会往生。当然我们念佛念到一心不乱、能所双亡的时候，我们就成就的阿弥陀佛，我们就是法身阿弥陀佛。忆佛念佛，现前当来必定见佛，通过观佛念佛而成佛。从唯识的角度来说，在阿赖耶上，天天种下与身语意相应的种子，就会转生六道，就会感受三界六道种种的五蕴，依靠五蕴带来种种的痛苦，我们的外器世界也会现前六道种种器界不清净的果报。如果我们的阿赖耶种满了佛的咒语、佛的名号，每天在想着佛、观着佛、念着佛，想着阿弥陀佛极乐世界清净刹土种种的庄严，将来就会显现佛刹土。我们每天观想佛身体、佛的三十二相、八十随好，将来就会显现佛化身与报身，我们将来的外器世界也会变得非常庄严，这就叫“唯心净土”。念咒语也好，祈祷上师修上师瑜伽也好，修本尊也好，念佛念到能所双亡的时候就是认识心性的禅；参禅或者观心，观到一心不乱的时候，也就是念佛，这叫实相念佛，或者是修上师瑜伽见到法身上师、见到一切诸佛，见到心性，就是见到十方诸佛，见到上师、见到法界，就是从此与上师无离无合，永远不会分离，或者从此以后与上师完全心心相应了。平时多想着极乐世界。修行是不容易的。比如说修上师，上师形象是阿弥陀佛，本体是上师，我们就这样去观想，极乐世界的七宝池、八功德水、菩提树、种种妙音、莲花等种种庄严。为什么要观想这些，因为这些庄严是阿弥陀佛法身所等流出的，是佛的光明、佛的智慧或者说是佛的化身，化身也是不离法身的体性。我们观佛的化身，观佛的法身，现前当来肯定会现前佛的法报化三身。我们依靠这样清净的心态，肯定会往生到佛的净土。当然所说的净土有常寂光净土、实报庄严土等，可以安住在法身净土、报身净土、化身净土，可以现前三身的果位。我们讲极乐世界种种的显现，就是化身佛，就是阿弥陀佛，也是佛的法身。心净则佛土会净，心染六道现。修行是非常困难的事情，不是今天修个一天两天，修个一年两年，今天修明天不修，后天修，又不修，这样肯定是修不成的，没办法与佛相应的。看我们是与杂染相应的多呢，还是与上师的身语意相应的多呢，与上师身语意相应的多，心就会清净，就会现前上师身语意的功德或法报化三身的功德；如果一会与杂染相应，一会与清净相应，想要成就是很难的事情。想要利用后得位去观修，最主要的是平时要去上座观修，一年365天，最起码300多天去入座、去打坐。刚开始当然不能时间太长，比如刚开始上座修20分钟，然后简单回向一下。当然开始修之前，要有皈依发心，这些是不能少的内容，当然还有前行的前行、前行的正行、正行的前行、正行的正行、正行的后行、后行的前行、后行的正行、后行的后行等，这些有时间也可以讲一下。平时入座的时间是非常重要的，大家一定要记住，恒常精进修行才能打成一片，才能与后得位相应，如果上座时间都不修的话，后得位具足正知正念去修的话，基本是不可能的事情。我们非常精进去修的话，才可以把我们这颗心种种的客尘、种种的垢染转成清净心，转成佛的心，那么这个时候认识心性就非常容易了。认识心性也只是一个刚刚开始而已，我们学到一定程度、对佛法有一定程度的了解时，都想要认识心性、认识大圆满、一定要明心见性。认识心性也只是开始而已，并不是说认识心性，就已经解脱了、已经可以利益众生了。入道有从智慧入、有从悲心入，从智慧入来讲，刚认识心性就入了小资粮道，入了小资粮道才刚开始修，还需要经过中资粮道、大资粮道，还需要次第经过加行道的暖位、顶位、忍位。到了忍位的时候，是与轮回的分界线，只要到忍位，就可以说是解脱了，解脱了三恶道（从忍位开始就再不会堕入三恶道了）。但在入小资粮道认识心性，到了忍位的时候，有一些烦恼习气会猛烈地出现，乔美仁波切说过，这时烦恼在垂死地挣扎，这时非常的危险，这个时候如果没有善上师的关照，也没有善道友相互的保

护,也没有一个很好的环境,即使认识心性很快会退失,很快会被烦恼打到。即使认识心性,这时不是利益众生的时候,以自利为主,以利他为辅,乔美仁波切说这个时候利益众生,是一件非常可笑的事情,或者要被外缘所转。认识心性后还要修很多很多,因为认识心性后,在达到加行道忍位之前,还会退失到三恶趣,所以我们在一边修中观空性、密法、大圆满,一边要发愿往生净土,禅净双修、净密双修,是比较保险的。当然发愿往生净土可以用空性等见解来摄持。最低级别要往生到化身净土,当然认识心性,往生到法身净土。所有的一切修行主要讲到离妄显真,离一切客尘垢染,通过祈祷上师观上师的身语意,这是离妄的过程,所有的功德不是我们修出来的,佛的三十二相、八十随好、菩萨的道地功德不是修出来的,是我们本具的,本具的为什么不显,因为有客尘障垢,修行是除客尘是离妄的过程,离了客尘,所谓的真心、真如、所谓的如来藏的功德、三十二相、八十随好、还有利益众生无量无边的功德、种种的事业都会现前,当一切执著放下时,我们就会显现如来的智慧,那个时候就可以叫做“佛”。所以修行的方法就是让我们离妄离执,与佛的法身相应,就会显佛的功德、佛的法身。怎么样离妄想心现前真心呢?就是要修佛的身语意,与佛的身语意相合,通过离妄想执著,这是一个最好的方法。因为从凡夫来说,直接安住在法界当中,这是不可能的事情。我们没有办法直接安住在法界当中,就要找能让我们安住在法界的方法,这个方法就是我们刚才讲的,就是我们依靠观佛的身语意,慢慢地一步一步地,我们的心越来越清净,就会现前佛的法身,佛的法身现前了,佛的报身、化身、种种的光明、种种的功德就会逐步显现出来。我们无始以来沉沦生死、迷生幻死,染污非常的严重,想要一下子顿脱妄心、现前本来是没有办法的,所以要观佛的身语意,念佛的咒语、安住在空性中,逐步逐步地去修。在打坐有了一定境界的时候,在下座二六时中——全天24小时,不管你走路也好,说话也好,比如说永嘉禅师讲到“行亦禅,坐亦禅,语默动静体安然”,这个时候就能安住在我们观修的上师体相当中,如果我们平时上座没有用功夫的时候,下座想要安住在语默动静体安然肯定是没有办法的,想要安住在心无有挂碍,心无有翳,肯定是没有办法的。这些要修好的话,必须要有出离心。为什么我们总感觉没有修行的时间、总感觉修行很差、总感觉自己闻思的很差,因为我们的出离心很差。比如说禅宗讲的念死无常,时时刻刻要念着死亡,时时刻刻要认识六道轮回种种的痛苦,要认识世间种种的幻化,它只是一种幻化的现象而已,只能让我们趋向轮回。我们要从内心深处认识人身难得,要认识暇满难得的十八种体相——八种无暇、十种圆满(五自圆满、五他圆满)。这些要做观修,引导自己的心,要有一种出离的心态、求解脱的心态。这种心态不是一个小时、两个小时的心态,而是时时刻刻的心态。我们喝茶的时候也会有这种心态,走路的时候也有这种心态,做任何事的时候也有这种心态。当这种心态生起来的时候,吃饭也有一种出离心的心态摄持,不会特别去贪着;工作也不会特别执著,有好坏等种种计较分别,想工作做不成怎么样、将来会怎么样。觉得生死事大,它是一件最重要的事情。比起生死,其他事情都是小的事情、不足挂齿,其他事情只是暂时的,就像看小孩玩游戏,感觉没有意义,这就是生起出离心的一种体相吧。我们观寿命无常,时时刻刻感觉到我的寿命能不能活到明天,明天死亡的时候我堕入恶趣该怎么办,即使我的世间法非常圆满拥有非常多的钱财、非常高的地位、非常好的名声、非常多的眷属,但当我们死亡的时候这一切都会舍下。我们走的时候留下只有罪业,只有善业与恶业,或者只有解脱的业,没有其他的。我们就会时时刻刻修解脱道。这样讲的时候,大家多多少少会有一种感觉吧,但明天、后天就没有了或者一出门就忘掉了,一做一个事情就忘光的,为什么呢,因为我们没有做串习。假如我们没有时间去观修出离心也可以,但是每天看这样的书——关于出离心的、关于堕入饿鬼旁生的,这样的佛法多去看,每天看一点,用出离心引导我们的心,这是非常重要的。比如说我们讲到轮回的过患、轮回的种种痛苦,有苦苦、变苦、行苦,有人的生老病死苦、五蕴炽盛苦、求不得苦,种种的痛苦我们要多去想、多去观察,不要被如同幻化般的妙欲扰乱了内心。每天看出离心的书,出离心上来的时候,修行就会上来。当出离心没有上来的时候,修行就会断断续续,感觉念咒也是念的有气无力的,念咒也念不出什么感觉,因为没有出离心。比如说出离心中讲到因果不虚,如果懂得因果不虚,当因果不虚生起来的时候,我们还会造作恶业吗?还会犯别解脱戒吗?身体还会造一些不如法的事吗?还会因贪瞋痴造身语意的一切罪业吗?肯定是不行的。所以我们因果不虚的正见也没有生起来,因为没有生起这样的正见才会造种种的罪业。当造作种种罪业的时候,我们不懂的话,我们不知道将来会产生什么样的果报,异熟果是什么样,等流果是什么样,增上果是什么样,士用果是什么样,这种痛苦到底有多重,我们因为没有学习过,不知知这些。我们没有生起来是因为从来没有做观修,当然这种观修需要我们一直去学,乃至死之前多去看这些教言、多去做思维、多去做观察,这样我们的修行肯定会有进步的。当我们出离心修好的时候会二十四个小时不断去修行,出离心没有修起来只能断断续续的,所有的修行都是有气无力的,

有心但没有力，想修又断了，这样子的为什么，因为不害怕轮回、不害怕死亡、不害怕堕入地狱，这就是我们的心态。

想要改变这样的心态就要多去学这些，多去看这些。比如说凡夫见人也好见事也好，无非是贪瞋痴三毒，这种三毒不是我们愿意生起来的，我们具有我执，当然会生起贪瞋痴三毒。所以我们要具足正知正念而守护自己的身语意。依靠什么能守护到自己的身语意，就是要观身观语观意。当我们观身语意的时候，佛的身语意、上师的身语意，观佛的刹土清净的时候那么我们会远离贪瞋痴三毒。像我们这样的凡夫人见物的时候会产生执著，比如说贪心、瞋心、痴心或者说无记的心。比如说看到一个手机，新出来一个苹果9，喜欢手机的人就会对它产生一种欲望心、非常喜欢执著的心。比如说我们看到美好的事物美好的景象的时候，就会觉的好悦意、好喜欢，这就是一种贪心。比如说我们看到一个不悦意的人、与自己有仇怨的人，内心马上有一种不欢喜的感觉，这就是一种瞋心。我们还会生起无记的心。比如说我们看到大街上人来人往、车水马龙，我们会生起什么样的心呢，会生起无记的心，也不会生贪心，不会生瞋心，跟我没有关系、漠不关心。这种无记的心没有办法与佛的身相应，没有办法与佛的语相应，没有办法与佛法相应，没有办法与实相相应，没有办法与智慧相应。这个与什么相应呢，与贪瞋痴相应，与轮回相应，与执著相应，与烦恼相应，与轮回的业相应，将来我们的阿赖耶种了这些相应的业，会感召六道轮回种种五蕴身心的痛苦、外器世界种种不清净的现象。作为一个会修行的人他时时刻刻具足正知正念。见山的时候了知万法唯是心所显的一种影像，它是显而无自性，它是一种空性的体相。我们听到声音不管好坏，它是一种无分别的体相，是一种空性的体相。或者从更高的角度讲，它当体就是法界，就是与法身相应。见到手机也好，吃饭的当下也好，走路的当下也好，就会与法界相应，就会安住在法界如如不动的境界当中，不会起一丝一毫的妄念，这就是正知正念。要具足这样的正知正念，我们上座的时间一定要长、要连续不断才可以。时时刻刻安住在上师的本体当中，一切万法都是上师的化身，都是上师的化现、上师的游舞、上师的智慧、上师的妙用、上师的妙力。我们唯见空性，唯见实相，唯见无相，它不会落入相当中，不会落入凡夫的种种执著当中，我们就时时刻刻有观照的心、有智慧的心去做每一件事情或者安住的话，就远离了愚痴、远离了烦恼、远离了痛苦、远离了六道、远离了所谓的轮回，这就是清净的相或者说是解脱。解脱从很深的角度来讲就是当下，当下如果落入凡夫的妄想执著，当下就是轮回。当下认识心性，当下认识万法实相的话，当下就是解脱。凡夫不能无念，什么都不想安住在哪里。我们什么都不想是不可能的。你如果不念佛、不念佛的法界就会念三界、念六道、念烦恼，就会落入六道当中。所以我们要正念相继与佛相应、与法界相应。每起一念必定落入生死之缘，阿赖耶的缘起就是这样，这就是一种阿赖耶的缘起。修这些的时候会有种种不同的境界，会觉得越来越轻安。刚开始的时候会感觉观想不清楚，一会又忘了，一会观想的时候又生起贪瞋痴的心，心又跑了，被其他的妄想打破了。刚开始会感觉有一种力量干扰着我们，心怎么这么乱呢，刚开始安住一下就跑了。没有观修的时候感觉不到这种乱象，观修后看到心，已经认清心的状态，说明有一定的进步了，这个时候只是第一步。也许观修好几年的时候才不会被其他的分别念打乱。这种修行也比较简单吧，我们观佛像的时候念咒语的时候，如果心跑了，比如说想到一会孩子需要接送、我们公司需要干什么事情、今天有一个道友骂我了，这样的想法出现的时候，我们不要随着它走，马上知道现在我心跑了，我该拉回来，再从新观佛像，不断观就会认清楚。成千上万次的跑，就要成千上万次地把心拉回来，慢慢地分别念就会越来越少，分别念越来越少，观佛像就会越来越清晰，念的咒语就会越来越有力度，也不会随着分别念跑掉。我们观修空性，这种止观的境界越来越进步。当心越来越明利的时候，会和本尊越来越相应，会和法身越来越相应，那么这个时候认识心性也非常快了，修空性也非常容易了，见解越来越高，修行越来越高，功德越来越高，越与实相相应，成佛也快。能在当下认识心性是最好的，我们还是做不到，无始以来的习气、客尘、垢染障碍这我们没有办法，需要以这样的方式去做修行。今天大体就讲到这吧。