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, 凭借自己的信心会也许会 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。观的时候要先睁眼看, 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,密法修行的时候

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 实相相应就是与佛相应, 与解脱相应, 这样的的功德以其他方式是没法相比的。若认为是我 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 会与佛的剎土相应, 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的开始而已,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, 当一切执著放下的时候, 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?肯定是不会的。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,不了知这些。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, 这就是我们现在的心态。

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 么我们就会远离贪瞋痴三毒。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。