

诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，
离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。
为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续一起学习《前行引导文》。前面我们学了共同加行，现在学的是不共加行。不共加行有皈依、发菩提心、金刚萨埵忏罪还有供曼扎积累资粮，以及最后的上师瑜伽。这些修法是让我们相续次第成熟的窍诀，让我们的心靠近实相的实际的操作方法就在这里面。虽然每个众生本具佛性，但是没有把这些障垢遣除掉，没有一个现前佛性的具体方法，对我们来讲作用也不大。

现在因缘成熟了，我们善根也成熟了，从某个方面来讲我们已经准备好要来现前佛性。既然这样的话我们就一定要好好学习，有关现前佛性的理论、原理是怎么样的，还有实际的操作，把这些都学好、做好之后那么佛性不得不现前，肯定会现前的。佛性不现前原因就是我们没有把覆盖佛性的障碍遣除掉，没有去修行现前佛性的方法。如果已经知道了、已经修行了那肯定是会现前的。这些对于修行者来讲应该产生一个非常清净的、稳固的信心，我们第一个要对于三宝功德生信心，第二个对我们本具佛性来生信心，第三个对我们绝对可以现前佛性生起信心。这些通过我们不断的学习之后可以如是了解。

前面我们学了上师瑜伽以外的一些其他修法，现在我们正在学的是上师瑜伽。上师瑜伽对于修行者来讲是一个很殊胜、很重要的修法，当然初学者，修行了一段时间的中等的修行者，还有修得比较好的、根基比较深厚的修行有素的修行者，他们对上师瑜伽的理解可能是有差别的。刚刚学习时和学到最后时，对上师瑜伽的理解认知是不一样的，通过自己对佛法的不断的学修，随着我们对上师瑜伽修法的认知越来越透彻，就会越来越趋入上师瑜伽的本义，我们在修上师瑜伽时的感觉也会不一样。

前面我们学了修行上师瑜伽的重要性，还有明观福田，把上师、上师的眷属等等观好之后做七支供养，通过七支的方式来积资净障，把障碍清静了，资粮圆满了之后，马上就开始祈祷。这是一系列的修法。在一座当中怎么样去观修呢？首先把该观的上师瑜伽的皈依境观想好，然后马上就开始积资、净障，积资净障完之后就开始祈祷，好好的念祈祷文，之后就开始念莲师心咒，念一百遍莲师心咒之后又开始念祈祷，之后再念心咒……如果自己能够很专注的话在每一座都应该有收获，这样很认真很认真去修，我们相续就会得到很明显的改变。

前面我们学了真正的修法，今天我们要学的是上师瑜伽的后行修法，还有其他的一些说明。

原文当中说：

这样的上师瑜伽（应用到日常生活的行住坐卧当中），

前面所讲的主要是座上修法。我们上座的时候怎么样修上师瑜伽呢？就选择好了环境，把供品放好了，在舒适的垫子上坐下来，把外面的事情该做的做完，创造一个很好的修法的环境，在座上认认真真的修上师瑜伽，不管是修五百遍也好，还是修一千遍也好，反正就在这一座上把该修的修完，之后就下座了。

下座之后要延续上师瑜伽，因为在修法当中，座上座下连成一片这是很重要的。如果座上座下脱节了，就会导致什么呢？我们在座上很好地观修或者祈祷了上师，修了上师瑜伽就应该和佛法相应，在缘着佛法相应，这个时候法义多多少少会融入我们相续当中。如果在下座之后，就开始完全融入到世间生活当中，就好像完全脱节了，刚刚是佛法的时间，现在是世间法的时间，就一心一意的投入到世间法当中：我修佛法要专心，世间法我也要专心，世间法的时候我就不管佛法，这样是不对的。修行佛法，在座上修完之后，还要在座下很好的保护座上的修法，在下座的时候还要有意识的去延续上师瑜伽的修法。

具体的延续方式在后面讲，在行、住、坐、卧当中怎么样去相应上师瑜伽修法的正行、它的本义进行延续。如果延续得好就会导致一个良性循环，也就是在座上修上师瑜伽得到上师的加持，或

者体会到上师瑜伽的本性，和法性有交流，在下座之后就借着上座时的力用，一切行住坐卧自然而然不离开佛法。

座上会影响座下，座上的修法会对座下持续生起功德有帮助；反过来讲如果座下做好了，你在行住坐卧当中都没有离开上师瑜伽的修法，那么你再继续第二座时，座下的效果也会延续到座上，会对座上的修法也有帮助。座上的修法对座下有帮助，座下对座上也有帮助，这样基本上就形成连续的修法，中间就没有被其他的烦恼、恶缘、分别念等障碍中断，也没有机会中断。如果这样就可以很好的和佛法相应。如果座上座下都能够这样的话，那很有可能就延续到梦中，白天、梦中都可以这样去修了；如果说今生当中这样的话，很有可能在今生当中就可以证悟；如果今生当中没有证悟，就会自动会延续到临终、中阴。

如果这样修的话获得证悟的机率是很高的，比较容易证悟法性。如果没有这样修，你在座上修的时候可能这个时间段是属于佛法的时间，然后没有有意识的去延续，座下就纯粹是世间法的时间了，座上的修法对你座下的影响就不大了；反过来讲，你座下是完全沉迷在世间法当中，重新上座的时候就没有感觉了，又是一个陌生的氛围，要重新调整适应，适应好之后下座了又投入到世间法当中去了，这样中间就脱节了。这对修行来讲，对自己认证法性、实相是不利的。

座下是很重要的，以前我们讲过，甚至于有些大德，好像是敦珠仁波切讲的（不知道记错没有，有时候在引用教证的时候总会记错，明明不是这个大德讲的，说是这个大德讲的，因为是很长时间以前看的）。他说真正的修行是从下座开始的。的确是这样的，真正的修行是你从座位上站起来，修行就开始了。因为你从修法的座位上站起来之后，你就要面对世间的人事，要面对你的很多情绪、很多复杂的工作、很多很多烦心的事情，怎么去面对它们？这就考验你的修行。所以真正修行从这开始。

那么座上是干什么的？上座的时候是为了座下准备的，为了在下座的时候更好的修行，上座相当于充电一样，要认真的准备好，准备好了之后就带着修道的一种觉受投入到修行当中去。下座之后就投入到工作、生活，和人交往等等，就可以用在座上得到的正知正念或者对上师加持的体会，通过智慧、大悲和对实相的认知去面对各式各样的人和事，这个时候你就会很好地处理。是这个意思。

所以说，座上也是修行，座下也是修行。但是有些大德为了强调座下，因为我们很多时候不强调座下，就觉得只要下座修行就完事了，功课就完了，好像如释重负一样就可以投入世间法了，这样是不对的，就是因为我们过度忽略了座下的修行，所以大德们有这样的讲法。仔细去体会这个教言，的确是这样的，真正的修行是从座垫上站起来的那一刹那开始的，就开始面对真实的修行。因为上座观修时，脑袋里观修的菩提心这些法义都是总相，打坐时对一切众生发大悲，修慈悲心、修忍辱这些都是总相，或者说做个准备吧。

下座的时候就不是总相了，看到的人是真正的人，就不是脑海里面观想出来的人。打坐时拼命扇我耳光也没事，好像修得很好，但是下座时真的扇你耳光，那就不是在观想了，这个就不一样了。我们就要有意识的做好准备，上座观想时：今天有人扇我耳光，我心理有个准备，如果遇到这样事情怎么办？如果修得好真正遇到的时候，因为你有修行的缘故，可以好好的忆念这个教法而安忍。也有这个意思在里面，当然我们只是打个比喻而已，还有很多事情都是一样的，我们会碰到很多具体的事情。

在打坐的时候，观想这些和你的利害没有直接关系。打坐的时候，我要利益一切众生，都是脑海里面浮现的，它不会对你现在的生活和工作造成实质性的影响，就是没有实际利害关系。怎么观修都是对的，没什么问题，但是在下座的时候，就有直接利害关系了，得到一块钱就是一块钱，损失一块就是一块钱，就不是观想了。为什么我们说遇到人、事情的时候我们就不行呢？还是有这个差别吧。如果上座修得很好，我们要有意识的把座上的觉受带到座下去，或者说上座的时候就提前就想好：我上座是为了下座的时候更好的去面对人和事，所以我在上座的时候一定要认

真。如果你有这个意识那就对了，反正你肯定要下座，不可能二十四小时都在座上。

为了我下座时能够更好的调伏好相续，能够不生瞋心，调伏自己的烦恼，等等，我在上座的时候一定要认真。如果你带着这个思想去修，就提前把座上座下连成一块了，那就不是上座是上座，下座是下座了，上座就是为了下座准备的。如果有超前的思想的话那肯定更有效果，你上座的时候也会认真，你就知道上座是为了下座准备的，心里面提前就有了这个作意了。你下座就有意识的就把这种觉受带到行住坐卧当中去，这样就会更好的调伏我们，更好的和佛法的智慧、窍诀相应。这是很关键的一点。

不单单是修上师瑜伽时是这样的，任何法都是一样的。你在修暇满难得的时候也是要把座上 and 座下有机的融合在一起；如果这段时间修无常，那么你下座的时候就主要思维无常，所看到的一切都往无常那方面靠；如果你在观修轮回痛苦，你在下座之后就把所有的所见所闻都往轮回痛苦这方面靠；如果你在观修业因果，下座的时候看到一切都是业因果，这是善因善果，那是恶因恶果，尽量连成一片。

修皈依的时候，下座时就和皈依的教法放在一起；如果修菩提心，下座的时候就和菩提心连在一起；忏悔修金刚萨埵的时候，下座时和金刚萨埵有关；积累资粮的时候下座时就和积累资粮有关；修上师瑜伽下座的时候和上师瑜伽的修法有关；如果你在座上修大圆满，下座的时候就和大圆满的修法有关。座上座下这样就可以有机的融合，很好的融合在一起。

甚至包括你看的教言，你在座间看的书都是要和你的修法一致的。现在很多人要工作，但是针对有些闭关专修的人，包括你下座之后，所看的书都必须和你修行的法有关联的。这方面有很多的关联，如果这些都做好了，就可以尽量把佛法融入到我们相续当中去，这样成功的机率就更高一些。

在上师瑜伽当中是怎么样实际操作的呢？下面就讲：

行走的时候将上师观想在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境；

在佛法当中有一个法行叫做转绕。转绕就是右绕，从法性力来讲，如果你对佛像、佛塔、寺院、经典等等，做顺时针转绕，即我们说的右绕，就相当于有建造的功德。比如说转绕一圈佛塔就相当于建造了一尊佛塔，又转一圈就相当于又建一尊佛塔。右转是相当于建造，反转即逆时针转绕相当于毁坏。

佛陀以他的智慧观察之后，在经典当中说要右绕，在佛经当中有时候讲右绕三匝、有时候右绕七匝。在佛陀时代没有专门把转绕本身作为一个修法，后来逐渐地右绕就变成一类法行了。我们可以看到很多强调转绕的地区右绕特别多，到了藏区就知道，基本上比较出名的佛塔、神山，还有印度的金刚座、拉萨的觉沃佛像、布达拉宫、桑耶寺都有很多人在顺时针的转绕。还有北京八大处的佛塔，五台山的大白塔、文殊发塔，甚至于整个五台山都在转绕。因为后来比较强调转绕功德，受到这种教育的人到了殊胜的地方很自然的就会右绕。

也包括习惯性的右绕。大恩上师讲，像法王如意宝他们平时就是这样的。上师说他们从印度回来的时候，要去政府汇报出国之后整个行程当中的很多事情。他们到了政府那儿，中间好像有一个假山、水池，法王如意宝走到那就习惯性的顺时针走，工作人员就说：“活佛往这边走。”那儿没有佛像但是法王就习惯性的右绕，他已经习惯了。平时如果我们自己的条件成熟，还是应该习惯性的右绕，这样比较好一点，随时随地养成一种习惯。佛陀在经典当中讲的右绕的功德，包括我们转经轮也是顺时针的转绕，还有我们走路，通过自己的身体去积资净障这也是右绕的功德。有佛像、佛塔的地方，如果有机会就多去转绕。

有些地方虽然佛法兴盛，比如汉地佛法很兴盛，也知道右绕的功德，但是并没有很多人特意的去转绕，不是说没有，还是有的，虽然知道右绕佛像功德大，但是没有像藏区那样对这个修法很重视。当然每个地方重视的修法是是不一样的，汉地重视的有些修法可能其他地方不重视，这个也有。所强调的内容不一样，也有这样偏重。

佛学院转的最多就是坛城，人是非常多的，很多地方都有右绕，功德很大。我们在修上师瑜伽时，也要习惯性的把上师观在自己右肩稍微上方的虚空中，这样就可以作为恒时右绕的对境。上师在讲记当中说，只要你观在右肩的虚空当中，就算你在走直路没有右绕，也是在右绕，这个就是特殊的一种窍诀。本来右绕一定是要顺时针，但是如果你观在右肩，即使没有顺时针，就已经是右绕了，只要观在右肩就相当于右绕是一样的，这个也是特殊的一种右绕的修法。

有可能有些人在这样做，有些人不一定习惯，所以我们也是有必要刻意的去训练，就是把上师、皈依境观想在自己右肩上方。因为这里观想上师就是莲师，所以就把莲师和他的眷属观想在自己右肩稍微上方的虚空当中，这样平时不管是一天怎么样走路，反正就与右绕一样，就恒时可以和上师相应。因为只要你一观，上师就在这儿，你自己观想时，把上师观在右肩，其实你的心已经在观上师了，你就已经和上师在相应了，是这个意思。这是在走路的时候。

安坐的时候将上师观想在头顶的虚空中，作为祈祷的对境；

自己一坐下来就习惯性把上师观在头顶，作为祈祷的对境，因为观在头顶随时就可以祈祷，祈祷上师加持我，或者念祈祷文也好，念“喇嘛钦”也好，直接说“祈祷上师加持我”等等，这些都是很方便，所以坐下来时观在头顶。我们在讲依止善知识时，还有前面讲上师瑜伽都是说：如果你能够一刹那忆念上师，都要比很多劫当中修本尊的功德大。所以如果我们坐下来习惯性的把上师观在头顶，也是和上师相应的一种方便。就随时随地观想，走路的时候观在右肩，当然有时候走路会想别的事，可能会忘掉，但是只要你又想起来的时候，马上重新观在右肩上面，坐下来观在头顶上面，经常性这样观想，修上师瑜伽，尽量持续性的和上师相应。这样作为祈祷的对境。

享用饮食的时候将上师观想在喉间，作为饮食献新的供养处；

如果自己吃饭的时候，观想上师在喉间。上师在讲记当中也讲了，也不用太过于细致的去搞清楚到底是怎么样的，在喉间是哪个位置啊？怎么样观得特别清楚？上师说，反正观想上师在喉间，然后把饮食的献新部分供养。饮食有一个献新，就是还没有享用之前，首先把这一部分的饮食观想供养给上师三宝，这个叫献新，就是还没享用之前，新鲜的部分先供养。上师的意思就是，大致想一想上师在我的喉间，然后我就用献新部分供养上师，这样就可以了。其他的很多细节不用太细致也可以。

以前也遇到道友在讨论喉间怎么回事，有个道友跟我们分享：听说应该是上师在喉间张很大的嘴，然后食物进去之后，直接就放在嘴里吃。”我说：“好像不用这样观想吧？觉得这样很不舒服。”上师可能针对这方面各式各样的习气说：不用这样，反正你观想在喉间，献新部份供养上师，这样就可以了。至于是不是在你喉咙张开嘴，你的饮食直接掉进去，可能不需要这样观想。有些时候太过于细致，可能我们自己的分别念不一定能够习惯，反而觉得很别扭，也不愿意再供养了。这是一种方式。要不然你直接把自己观为上师，把你自己的身体观为上师这样享用，也相当于供养上师，是一样的。上师讲，大概观想在喉间然后饮食，献新部分供养上师，这样就可以。这是享用饮食的时候。

躺下的时候将上师观想在心间，作为所知入瓶的摄要。

在躺下来睡觉的时候，不管你是休息也好，还是睡午觉也好，还是说晚上正式睡觉也好，反正躺下来的时候，就把上师观想在自己的心间，有的时候也说在心间八瓣的莲花上面安坐着放光等等，有的时候就把上师观想在心间就可以了，忆念上师就在这个状态当中入眠，这样作为所知入瓶的摄要。“所知入瓶”，上师在讲经当中也讲了，这是密法当中一个术语，所知入瓶就好像把所有东西摄入到一个宝瓶里面一样。把所有的注意力，观想上师在自己的心间，上师好像就把所有的所知收摄在这里面一样，专注在这里面，上师这个时候是代表法性，代表如来藏，代表究竟的实相，如果你能够观想究竟的实相、观想如来藏就相当于所有的所知入瓶，收入到宝瓶一样。所以你就不要再想其他乱七八糟的东西，你就只是想法性，只是想和上师相应的这个部分，在这样的状态中入眠的话是最好的。

如果你实在是失眠的话就这样观，不用数绵羊，也不用数星星，你就直接观想上师在心间，然后就一直这样忆念、观想、祈祷，这样的话其实也是不断的在和上师相应的过程，就连睡觉也没有浪费。吃饭的时候没有浪费时间，睡觉的时候也是观想上师在心间，因为上师是代表实相的，也代表你的本性，显现上面，因为你很难直观自己的本性——究竟实相如来藏，没有一个直观的认知，没有见过，但是上师相当于是我自己本性的一种化现，他是具有功德的，是通过很多方式认证，确认上师是具有圆满功德的，所有如来藏已经明显的这样证悟者，他就是我的如来藏的外现。你这样想其实就是在想你的如来藏，一模一样，就在和实相相应。所以观想在心间，这也是和究竟的上师相应的方法。

当然，上师在讲记里面也讲，如果你实在不习惯观想上师在心间——观想上师在心间是怎么样呢？是我和一个方向吗？还是坐在我心间？像这样有时候也有不适应的地方，上师说如果你觉得不适应也可以观在头顶。甚至于在其他窍诀当中说，比如观想莲花生大士在你的枕头上，然后你枕着他的脚睡觉，或枕着他大腿睡觉，这样也行，这样也是一种相应。这样观想无外乎就是一个目的——不要忘记上师。如果平时每次睡觉都能够这样想的话，即便是在临终的时候，你很自然的就这样想，就不会离开上师的光明，如果你临终的时候就这样忆念上师就很容易解脱，很容易往生极乐世界等。因为你时时刻刻当中都在行持法义，这时候就可以把所有佛法或者说上师瑜伽的修法全部和自己的生活，和平时行住坐卧的威仪融合。

行住坐卧的威仪本身是无记的，它既可以是善的也可以是恶的，可以是世俗的，也可以是修行方面的，所以就可以把上师瑜伽修法融入到自己的行住坐卧、平时无记的这些行为当中，让这些行为都变得有意义，让这一切都变得和佛法相应。最主要的一点，就是延长我们行持佛法的时间，就刻意的延长修行佛法的时间，最后就真的可以习惯。这样很长时间串习之后就真实的落实了，把佛法融入生活就不再是个概念，就真实在行持。

怎么行持呢？比如说这个地方所讲到的就是行持，只不过这个里面修的重点是上师瑜伽，刚刚讲也可以把座上菩提心的修法融入生活，也可以把智慧空性融入生活，一切都是如梦如幻的，全都是空的，把这个融入生活，可以把无常融入生活，把暇满难得融入生活，都是可以的，这样就可以真实的把佛法融入生活了，佛法引领我们所有一切的生活工作，这样是很有必要性的。行住坐卧的时候就通过这样观想。

总而言之，随时随地将自己的住处观想成真正的铜色吉祥山，拥有这样的正念；

总而言之，首先把整个大环境观想成刹土。这个时候我们修的是以莲花生大士形象为主的上师瑜伽修法，主尊观想的是莲花生大士，环境也和莲花生大士这个主尊相应，莲花生大士的刹土是什么？就是铜色吉祥山莲花光明宫，所以要把整个环境观想成莲花生大士的净土——铜色吉祥山莲花光明宫。拥有这样的正念。

将一切显现观想成上师的身体、恭敬诚信；

把所有好的不好的、喜欢的不喜欢的、干净的肮脏的，所有的显现都观想成上师的身体恭敬诚信，就观想这些都是上师的一种化现。前面也有这样的教言，把所有的显现都观想为上师，其实从某些方面来讲，所谓上师其实就是实相的代表，或者说是究竟的实相，明空无二的实相，有时候说是大空性，有的时候说是如来藏的法性，这就是真正上师的本体。

有的时候说一切万法的本性都是空性的，这个容易理解，但如果说一切万法都是上师的变现，我们就不好理解。但其实如果我们能够把上师真正理解成他就是实相，他就是法性，他就是空性，这样就容易理解了。我们要知道一切法都是空性的，是空性的变现，虽然显现上面是种种的五蕴，或者种种的山河大地，或者好的不好的种种的行为显现，但是每个法的本性无一例外，本性都是离四边的空性。而且空性是代表实相，这些法显现的当下是没离开空性的，只要你的智慧清净了，你就会现量见到诸法的空性，如果你有实执你就见不到诸法的空。所以同样的道理，如果我们有净观的话，这一切都是上师的变现，如果你没有净观，这些都是庸俗的显现，张三李四王五赵六，

杀人越货，很多很多不清净的东西，如果我们自己有这种不清净的眼光，我们自己本性不清净，就会看到很多不清净的东西。但是如果我们真正证悟了，就知道这些全都是清净的，本性都是光明的，都是空性的。

现在我们没有证悟怎么办呢？我们就用一种信心去净观。净观即清净观，清净的观念就叫净观，在密乘当中是比较多的。净观其实也是一种智慧，一种信心，因为你能够了知万法是清净的，就是一种智慧、一种信心。就通过这种净观的智慧、信心，相信万法的本性是清净的，相信或者观想这一切万法正在显现的时候就没离开过上师的本体，或者我们可以说这是上师的幻现，因为每个众生的本性都是明空无二的，都是佛性如来藏，没什么差别。

即便在世俗当中的的确确有一个和我不一样的他相续的众生，把他观想成上师也没问题。为什么呢？因为显现上面有你、我、他等很多很多的分别，但是在法性上面没有差别的，我们可以说，因为上师证悟了一切万法的本性、法性，在上师的本体当中，所有的你、我、他的不同的差别显现都已经泯灭了，他完全现证一切万法的实相，包括自己的实相和其他有情的实相都证悟了。而实相就只有一个实相，显现上面有很多不同的众生，也有很多清净、不清净的行为显现，但是他们的本性都是没差别的。所以从这方面来讲，可以说一切都是上师的变现，一切都是实相的变现，这样其实也是在和究竟的上师、究竟的实相在相应。

所以说，一切的显现观想成上师的身体恭敬诚信，因为我们知道他是上师的变现的缘故，我们就会泯灭以前的庸俗的想法、庸俗的分别心，取而代之的就是一种恭敬心，就是说因为我们知道这是上师，我们就会恭敬。因为凡夫人，如果知道这个是佛菩萨马上就恭敬，如果说搞错了，他不是个佛菩萨是个骗子，马上心态就不一样了，所以众生的心很容易变化。当然，如果修行到了一定阶段的时候，心就不太容易变化，如果是在刚刚修行的阶段，修行不稳固时，众生的心很容易变化的——这个是大成就者啊！马上就开始恭敬他；如果说这个是一般的人，只不过长得胖而已，好像一下子就没信心了。有时候就会有这样一种分别吧。

这个时候就让我们把所有的显现都观想成上师，如果所有显现都是上师，我们就不敢像以前那样去轻视、嗔恨、产生庸俗的分别念，就不会这样去想，这样就能够保护好我们的善心。一方面来讲，我们把这些观想成上师，我们就对它恭敬，这是种善心，另一方面这样去想的话，会持续性的和上师的本体相应，也是上师瑜伽的延续，一定能够得到加持。所以，如果我们能够这样观想，有这种净观，经常性的想：这是上师的加持！这是上师的智慧，上师的游舞，我应该对它恭敬。如果能够持续这样想的话，一定是持续性的得到上师的加持，毫无疑问的。这是将一切显现观想上师的身体恭敬诚信。

当然在修的时候，跟随每个众生对上师瑜伽修法的领悟的深浅，有些人修起来可能就比较得心应手，他就感觉这里面没有什么障碍阻力，没有什么不适应的、别扭的；但有些人就觉得很勉强：明明他是一个很讨厌的人，为什么他就是上师？为什么我一定要硬生生的把他观想成上师去恭敬他呢？就觉得很抵触。这个可能是对修法本身方方面面还没有真实融入，所以就会产生很多这方面的想法。随着自己修行的进步这样的想法可能会越来越少，最后就真正可以很顺畅的观想一切都是法性，一切都是上师的变现，所作所为都是为了帮助我、调化我的，这个时候只要把自己的心守好了。

自己的心如果成熟了，外面的显现对自己来讲不是事情，但如果自己的心没有成熟没有修好的话，那修起来就很别扭。因为佛法的修法是相应实相的，而我们在现相当中，我们在世俗当中沉溺时间过久，现在听到说这些都是清净的，一下子适应不了，仅此而已，没有别的。这是错误的，颠倒的，不符合实际情况。这些是不存在的。一切万法究竟实相的确是清净的，每个众生都是清净的，越观察越深入佛法，答案就会越来越清晰明显，越来越经得起观察。刚开始的时候，我们觉得有很多的抵触矛盾，到了后面的时候，这些全都可以顺理成章安立的。

这种修法很深，现在很多道友正在修、正在用。刚开始在我们的心里还是在嘀咕着，还是有很

多很多想法的，只不过法本里面这样说了，好像带着不愿意去观，觉得必须要观一下，否则今天的作业就完成不了，就觉得是这种想法。刚开始是这样想，慢慢地一边去深入学习，一边增上自己的修行，最后就完全可以接受，完全相信自己所看的一切都是上师的显现，从净观逐渐逐渐变成真实的觉受，完完全全地了解了，相信这就是上师的显现，没有什么差别。逐渐逐渐自己相续当中的种种习气、烦恼、客尘逐渐消尽之后就开始相应实相了，和实相相应叫做和上师深层的相应，和上师相应就是和实相相应。

像这样我们把一切观想成实相，把一切观想成上师，就是和上师、实相在相应的过程。至于你观想时是很容易融入呢？还是有各式各样的抵触呢？所谓的抵触都来自我们的分别心，都是因为我们对于实相有很多不了解的地方，这些观念在抵触，把这些观念都消于法界当中，通过空性来了解，通过清净的正念融化之后就发现没有什么抵触的。的的确确一切都是清净的显现，一切都是上师本体的显现，可以很容易了解。

当罹患疾病、出现魔障等不幸的事情时，也要想到这是上师以大悲恩赐我尽除恶业的方便，满心欢喜，而不要生起断除之心；

平时我们在修法过程中也会出现违缘，比如罹患疾病，就是生了病，有时出现魔障等等，有很多很多不幸的事情。这个时候一般的想法是马上要祈祷上师，遣除这样的魔障，让自己没有病或者是很顺利。这样对不对呢？这样也对。平时我们遇到障碍时祈求上师加持遣除障碍，这个也对。但是这个时候上师瑜伽的修法，它的操作不是这样的，这地方的操作是把一切的障碍观想成上师的另外一种加持。这样观想的必要性，就是要和上师相应，是上师瑜伽的一种后续。所以这里面讲，当我们生病了，出现魔障等等很多不幸的事情，也要想这是上师的大悲心，他的智慧和慈悲恩赐我的悉地，是为了净除我恶业的方便。

上师在讲记当中讲了，因为每个众生的根器不一样，所以上师、诸佛在调化的时候，根据不同众生的根基，他们也会做相应的调伏，有些时候为了让他修行得力，就会加持他尽量具足顺缘。如果觉得这段时间给他一点违缘，就是说让他生点病、出点违缘，可能更利于他的心入道，可以让他生起厌离心，从而更加精进地修行，放下世间八法等等，有的这样必要，就会加持他不顺利。比如这里说的生病或者出现很不顺利的魔障等等，遇到这类事情的时候，我们要想这是上师的大悲心，为了遣除我的分别念和恶业。如果这个恶业正常的发展，按照自由的方式成熟，一旦成熟了会很强大，有可能会到恶趣当中去感受，或者说比现在所承受的要大得多。如果通过上师的加持，一下子让它提前成熟，不仅痛苦的强烈程度降低了，还会在比较短的时间里遣除。

当我们遇到这些情况的时候，要想这就是上师的一种大悲加持，为了遣除我的恶业和魔障的方便，应该满心欢喜，这样去观想，不要生起断除的心，不像平时的修法一样，我要断除这个违缘、恶缘，这是没有矛盾的。有些修法当中说要通过修上师瑜伽来断除，比如说前面我们修古萨里的时候，就是通过上师的加持来断除自己的魔障。在《心性休息》当中也有把上师的咒语和息增怀诛四种业配合起来，我要息灭罪障、降伏魔障等等，虽然这个修法在某一阶段当中我们要这样用，但是现在这个阶段不是。现在是上师瑜伽的修法。上师瑜伽当中，所有我们遇到的事情都要去和上师瑜伽靠拢，因为这是以上师瑜伽为核心的，所有的思想、行为、修法，都是为它服务，要以上师瑜伽为核心而展开。

具体的表现就在这个地方，比如说出现魔障，如果是出现在修菩提心的阶段，我们应该怎么去对待魔障呢？那时候我们要对魔生起悲心，他是我的父母，也是我要度化的对象。通过这样的心对待他；如果出现在轮回痛苦当中，思维这个轮回就是这样的，没有快乐可言，很多很多的痛苦；现在是出现在上师瑜伽当中，那我们就要想这是上师的大悲加持，它是净除我的障碍的一种方便，不要刻意去断除，而是应该欢喜地去承受，这样很好，能够和上师相应。当我们遇到这些事情的时候，也避免了很多的恶心，不仅不会生邪见，也不会退失信心。

为什么这样讲呢？有些学习佛法的人，如果他对法义还没有很深的了解，觉得我皈依了三宝、

做了很多福报，也修了很多佛法。按理说应该是一切顺畅，应该比以前顺畅得多才对。钱不想要，都挡不住，每天都会中大奖，这样才是对的。而现在好像有点不正常，为什么我修了这么多的福报还会出现违缘和贫穷的状况等等？一般人对佛法的本义不是太了解，很自然地会生起这种观念，生起这种观念后，很容易就会生起邪见，觉得三宝没有力量，或者说自己修的善法唐捐了，好像白费了等等，产生了这种观念。

能够转变观念的修法，第一个，和上师相应是主旨，主要的思想就是和上师相应；第二个，附带就是不让自己生邪见，让自己能够保持对上师、三宝的信心。有的时候只要观念一转，事情的结果，我们所下的结论就变成了另外一种。这也是保护我们道心的方便，因此不要生起断除之心。

虽然一般人刚开始不太容易接受，但也不是完全不能接受，这个坎迈过去之后，我承认，放下了，一下子就过去了。不愿意承受就是因为还抱着以前的观念，一定要顺利，一定要遣除，所以他一直转不过弯来。为什么我要欢喜接受，不能生起断除之心呢？好像一直接受不了这个修法，只要我们的心放下来了，就是这样的，不需要断除，这就是清净我罪业的方便，这样想的时候一下过去了。这样的修法需要一定的勇气和智慧，也需要一定的福德才能够相应。否则虽然这个修法本身的确很殊胜，用过的人都说非常殊胜，但是自己总是不相应，也不愿意接受。当自己的资粮或者程度到了一个阶段，会觉得就是这样的，好像一下子就醒悟过来，想明白了！因为它的原理就是这样的，想明白以后，他就会愿意朝这方面去作意，慢慢地就接受了这个修法。接受了以后，自己至少在这一块就没有障碍了。其他方面还有很多窍诀，再去一个一个地瓦解。在我们的相续中，无始轮回形成了很多不正确的知见、执著、概念等等，通过一个又一个的修法不断地去攻克，这就是一种瓦解。

因为每个众生都想要规避恶缘、疾病，都想顺利，所以遇到的时候一下转不过弯来，这就是很好的对治方法。它不要求一定要怎么样，也不顺着我们来，只要我们能够接受这就是上师加持我消除恶业的方便。这样想了之后，本身就可以加速违缘、恶业的消尽。因为它是一个清净的善心，所以就可以加速恶缘的消尽。这个修法的本身不仅可以积累很大的资粮，而且也可以和上师相应，还不会产生邪见导致退失信心等等，都是利益。只不过这个修法一般人不一定马上就都接受，一旦接受了就会发现好处多多，具有非常多的利益。

当获得幸福安乐、丰衣足食、善法增上等顺缘的时候，要认识到这些都是上师的大悲所致，万万不可心生我慢欣喜若狂；

我们在修行过程当中，如果幸福安乐、丰衣足食，这段时间都是顺缘，不仅善法增上、相续当中法喜充满，而且在生活工作方面也是一帆风顺，全是风顺水顺的状态，这个时候也要想这是上师大悲心的加持。因为上师可能观察到这段时间我可以比较顺利，所以上师就加持自己这段时间顺利。我们千万不要心生我慢，觉得自己了不得。在我慢生起来的当下，就会导致看不到自己的过失，也看不到别人的功德，这个状况马上就出现了。为了让我们不出现这样的状况，就不要生起我慢，要冷静下来，不要欣喜若狂，也不要得意忘形。否则就会想不到法义，想不到众生的痛苦，也想不到和上师相应了，什么也想不到了。即便是一切都非常顺利，也是上师的大悲心加持我。因为上师观察到这段时间可以用这种方式来教化我，对我来讲这段时间顺利比较好，所以就加持了我。

这样想了之后，就不会出现副作用，而是能够冷静地看待一切，自己的心不会大喜大悲，大喜对修行是不利的，情绪太波动了，大悲对修行也不利，最好就是比较平稳的状态。如果自己的心比较平稳，才能去缘该缘的法义，并且缘的法义也会很准确，没有偏颇；如果自己的心很烦乱，虽然在观想空性，但是缘不了，也融不进去。比如你今天特别高兴，中了大奖。坐下来之后，脑袋里面想的都是这个。虽然说我要修空性，但是根本融不进去。如果心波动太大，缘的法义没办法很清晰，当你的心平静下来了，所缘境也就清晰了。当你的所缘境清晰了，融入了法，生起了该生起的法义，这些就可以顺畅的进行。

这样的修法，第一个是让我们和上师任何时间都相应。如果是苦和上师相应，如果是乐也和上师相应，和上师相应就没有离开上师瑜伽的本义。第二个是让我们的心平静，不会受暂时的因缘干扰。有时候就是暂时性的波动，坏的事情是暂时性的，好的事情也是暂时性的。如果你对暂时性的东西，陷进去了，它的影响可能就是长期的；如果你不执著，它就是暂时性的。这就是对待问题的人有智慧福报和没有智慧福报的差别。

如果你能够解决，它就是很小的事情，影响非常有限，也就是几分钟或几天，过了也就过了。如果你没有处理好，它就不是几分钟的事情，可能就是几年，乃至一辈子的事情。很多人经常会说我那个事情没有处理好，当时如果我怎么样，就不会有后续了，的确是这样的。这就是告诉我们这些修行佛法的人，一定要有比较好的智慧去面对任何事情，不要把几分钟的事情变成几辈子或者几个大劫的事情，这样就没有必要了。如果是坏事情，那就是几分钟，你安住在平静的状态当中，把它处理好，过去就过去了，不会再影响你了，没有后续不好的情况发生。因为几分钟的事情可能是个恶因，恶因一旦种下去了，后续就开始翻番了，非常非常广大。如果我们能够安住在法义当中，平静地对待这一切，坏的事情我们很平静，波动一下就走了；好的事情我们也很平静，现在很顺，这也是一个阶段性的东西，不要执著，如果你一执著了又陷进去了。你觉得很好，非常顺利，现在有钱了，想法也多了，想去环游世界，或者以前没做过的事情我都去做一做，一下子心就散了。散了之后，好的话可能几年能找回来，不好的话可能几辈子也找不回来这个状态，不想再修行了。

尽量不要让短暂的顺利或痛苦成为令我们失去修行的因缘，最好的方式就是这里面讲到的，观想这是上师的加持，这是很冷静的一种观想方法，可以让自己不会欣喜若狂，也不会有我慢。怎么会产生我慢呢？上师观察到这个阶段我比较适合这样的状态而已，就想这是上师的加持，根本不会有那些额外的想法，完全是和上师相应。有了上师的智慧引领，他就不会有这些出格的思想，其他的问题都不会有。

我们也经常看到社会上有些说法——你们佛弟子说，不好的事情就是你的业，好的事情就是上师的加持，他们觉得这似乎是很狡诈的一种说法。不学佛法的人，有这个想法也是情有可原的。如果深入法义的话，里面有很多窍诀，这里主要是让我们的心保持平静。保持平静的话更容易处理任何看似很棘手的事情。很多事情明明就是阶段性的，我们硬生生地把它搞成了长久性的东西；本来是几分钟的痛苦，我们硬生生地把它搞成了一辈子的痛苦。有些思想上的技巧，如果你用好了，的确可以带来更多的幸福，平稳的心态就会带来更多的幸福和顺缘。如果你用不好，的确也会出现很多的麻烦。

我们应该这样想，不管是不是真实的，一切不好的就是我的业，一切好的都是上师的加持。不管是不是真的，我们就是这样去想、这样去修。不管你有没有懂得里面的含义，只要去做了，就能让自己的心平静下来，对自己和家人都是有利益的，那么仅凭这一点的利益就是很大的。如果我们再把这一点放大了去看，这样的利益非常大，它是一个良性循环。如果你不这样想，可能会变成一个恶性循环，产生很多不可收拾的情况，所有不愿意看到的恶果都会纷纷出现。很多时候佛法当中都告诉我们，经常性让自己处于清净心的状态，就是把一切都往好的法义方面去想。这样想的必要性主要就是让自己的心能够处在善良、智慧或者平静的状态。有了这样的基础心态，不管做什么事情，都是靠谱的，绝对不会做出一些让自己特别后悔的事情，这也是一种训练，可以把自己的心训练得非常成熟，成熟的修行人应有的心态就是这样的，这是一种标志性的想法，不会让自己的心受到这些短暂因素的影响，可以特别的冷静。如果没有受过训练的人，很小的火星就可以把一个人点着，他一下子就爆炸了，爆炸之后又怎么样呢？对不对？其实没有任何的利益。如果一个人很冷静，他在遇到这些事情的时候，就可以冷静的面对，不会让这些短暂的、很小的因素影响他，完全可以去应对，风平浪静地就过去了，该做啥就做啥，这是非常高效的。否则的话通过很小的事情就会耽误更多的事情。佛法的训练可以让我们的日常生活工作当中，遇到任何事情的时候，都有一个冷静的心态和智慧去对待，这就避免了很多麻烦，这是让我们能做出正确选

择的殊胜方便。所以说，我们要想这是上师的殊胜加持。反正不管是好的，还是不好的，都是上师的加持。

当我们出现魔障的时候，也是上师的加持。有时候出现了魔障或疾病，按照平时的想法是着魔了，赶快去念降魔咒，其实这是上师加持。你要把谁当成魔来降伏？这是上师加持你的。你要降伏上师，把上师当成魔来对待吗？可能这是上师刻意加持的，让我们有点违缘。如果你前世做了特别大的善业，所以导致今生风平浪静，一切都是很顺利的。如果上师的力量不进来干扰的话，你就会一直顺利下去。我们可能会想这样很好啊，祈祷上师不要来干扰我这个状态。因为上师看到这个状态对你的修行不利，如果再这样下去的话，你的解脱就会延迟若干世，所以他的力量就会进来，影响到你人生的走向，加持你出现一点违缘、一点疾病，生起一点该有的出离心、菩提心，对于你修行的整体来讲，会更加的有利。可以说上师就是魔障的制造者，反过来讲，魔也是上师。不管这是真的魔，还是上师加持的魔，反正他能够帮助我们获得解脱，能够帮助我们观修空性、生起大悲、忆念实相，因此这个魔也是上师。如果你没有了知的话，对于上师也是魔，没有理解其中的利益，上师也变成魔了；如果你理解的话，魔就变成上师了。你真的通过这样的智慧去看待的话，对你来讲，所有的都是修行的顺缘，而且是所有的违缘都会变成修行的顺缘，这是对于修行正法非常有利的。真实愿意修行解脱道的人，应该这样去观想作意。如果智慧不够的人，不一定会接受这样的观点。如果我们深入学习的话，就会发现这是对我们的修行最为有利的观想方法。

如果修禅时出现疲厌、沉掉等现象，要观想自己的心与上师的智慧成为无二无别，护持实相见解的自相，聚精会神地祈祷上师并念诵莲师心咒：

这这也是一个很好的窍诀。什么窍诀呢？我们修禅的时候，经常会很疲倦。修不动了或者沉掉，沉是昏沉，观不清楚所缘境了，好像要睡没睡着那种状态。掉就是思想很活跃，但是活跃的地方不对，不是在法上面活跃，而是活跃到其他地方去了，这就是掉举。昏沉和掉举都不适合修禅，修禅必须要安住在正所缘当中，一门专注。现在专注不了，昏沉是所缘境不清楚，掉举就是胡思乱想去了。

这个时候怎么办呢？出现疲厌、昏沉掉举等等的时候，或者心特别乱、非常恐怖、很忧虑等等，出现了各式各样不好的心态。这里华智仁波切告诉我们一个非常有用的窍诀，能够很快的有力的帮助我们遣除内心当中不太适合禅修的心态，就是观想自己的心和上师的智慧成为无二无别。现在我们的不是正在烦乱、疲厌、恐怖、忧伤吗？就观想上师的智慧融入到我们的心中，安住在上师的智慧当中，并成为无二无别。意思就是说，上师的智慧进来之后，我们以上师的智慧为主，因为上师的智慧力量强大，不仅稳定、清净，也是具有力量、相应于实相的，而我们的心是无明、不稳定的客尘和染污。当上师的智慧融入到我们心中的时候，自己安住在和上师的智慧无二无别，一切都是上师清净的智慧、光明的自性，护持这种实相见解的自性。然后在这个状态当中，聚精会神的祈祷上师，这时自己的心和上师的智慧无二无别，祈祷上师加持自己，并念诵莲师心咒。通过这样殊胜的修法，自己的心很快就会从疲厌、昏沉、掉举当中解脱出来。

如果你的心特别的烦乱，安住不了，安住祈祷一会之后，自己的心逐渐逐渐就平息了。如果有时候到一些非常恐怖的地方，或者说做噩梦，遇到各式各样让我们感到恐惧的因缘，有时候压不住，可以通过这样方式，慢慢慢慢让上师的智慧和自己的心无二无别，安住在上师的智慧当中，护持这样的实相，并且专心祈祷。自己放松下来，聚精会神的安住，然后念诵莲师心咒。

嗡啊吽？班扎格热班玛斯德吽

一直这样念诵，慢慢通过上师加持力和法性力，自己的心逐渐就平息了。我们在修行佛法的过程当中，总会遇到各式各样的情况。如果自己在闻思的时候，看书看不懂，对法义理解不了，也可以通过类似的方法，让上师的智慧和我的心成为无二无别。然后开始祈祷，祈祷完之后开始念文殊心咒或莲师心咒。祈祷完之后，然后再安住，再去看法本，慢慢慢慢就会懂，意思一下子就解开了，懂了这个意思。

还有修行遇到了瓶颈，没办法增上的时候，也是通过这样的方式去突破，这是一个很好的方法。我们在轮回中有各式各样的业，也会遇到各式各样不好的情绪，完全都可以通过这样的方式让自己很安静，或者说遣除内心烦乱的情绪，把自己的心安住在殊胜的道当中。

念诵莲师心咒，大恩上师说，应该念诵一千万遍莲师心咒。这个标准原文当中在上师瑜伽的最后面，讲完了传承上师的历史之后，有祈祷一千万遍。我们进入密法班的最低标准是念诵十万遍，相当于底线。按照法本当中的要求，应该是念诵一千万遍，因为这是上师瑜伽的咒语，如果念诵的越多越容易和上师相应。我们的相续当中有很多需要遣除的障碍，遣除这么多障碍，也必须长期忆念上师，就在长期和上师相应的过程当中，可以遣除违品，逐渐逐渐就能和上师相应。因为咒语的本身就是上师。如果你能够一千万次地观想上师，和他去相应的话，在这个过程中肯定会发生很多不可思议的境界。其实念心咒不是在这儿开始念，只不过是窍诀当中这样说，真正计数念心咒是在前面，从“至尊莲花生大士”开始念诵祈祷文，然后再念诵心咒，那个时候就计数念诵一千万遍莲花生大士心咒。

我们尽量要抽时间去念，现在修加行的阶段，我们就修十万遍，然后在修行的过程当中，再安排时间来圆满一千万遍的心咒。莲花生大士心咒的功德本来就特别大，大恩上师也专门翻译了一个讲解莲花生大士心咒功德的论典，每个字都解释了，方方面面的功德是非常大的，相当于是一个如意宝一样，可以遣除违缘、清净罪业、生起证悟等等，能够得到世间的和出世间的各种功德。莲师心咒本来就殊胜，再加上念诵一千万遍。就像文殊菩萨的愿力是赐予众生智慧，观世音菩萨是拔苦或者赐予大悲，而莲花大士除了其他的功德之外，最不共的愿力就是遣除修行者的违缘。我们在世出世间，外内密都有很多很多障碍，尤其是修道的违缘层出不穷。我们不是不想修，就是想修也修不动，或者没办法深入、延续修行等等，这些都是道障。

那么最殊胜的遣除道障的方法，就是祈祷莲花生大士，念诵莲花生大士心咒，这样对我们遣除道障非常有用。如果能够念诵一千万遍的话，很多外内密的违缘会自然消失到法界当中，以后的修行也会比较顺利。虽然以前方方面面修行的违缘特别多，但是我们认真念诵圆满了一千万遍之后，很多违缘逐渐就会消失，而且自己实修的顺缘都会逐渐生起。这里是以自己根本上师的本来修行的，所以既是和上师相应的法，也是莲花生大士的殊胜咒语。作为宁玛派的弟子，这是一个特殊的缘起。莲花生大士可以说是一个开山祖师，和法脉有一定的关系。后面不管我们要修持宁玛派特色的伏藏法，还是修持宁玛派大圆满，都是一个很好的缘起。不管怎么样，我们要有意识念诵一千万遍莲师心咒，如果有时间，现在就可以开始；如果没有时间，也要逐渐地安排，把它纳入到自己修行计划当中来，这是非常有必要的。

上师老人家在这里也是鼓励或提醒我们要修，有些道友已经修完了，有些道友正在修，有些道友可能还没这个概念，没有觉得一定要把一千万遍念完。无论如何，一千万遍心咒还是要念完。我在若干年前，花了一年多的时间念完的。反正上师老人家讲完之后，就开始安排，大概一年多，一千万遍念完了，质量不知道怎么样，反正数字是圆满了。道友如果有时间就要念完，这个必要很大。有时候着了魔了念这个心咒，利益也是非常大的，莲师心咒的功德力特别的殊胜。

索甲仁波切在《西藏生死书》后面，也讲了自己祈祷莲花生大士的感应。有一天他一直在讲课，回答问题的时候，学生一个问题接一个问题的提，最后他基本上就没有力量了。学生都坐在下面，他就靠在法座上面，开始念莲师心咒，念了一下，好像立即就复原了，就像现在说的满血复活了。索甲仁波切是列绕朗巴的化身，虽然他是一个转世者，但是显现上通过念诵莲师心咒，一下子就恢复了，变成了精神焕发的状态，重新和学生交流法义。他说，的确是不可思议的，只要一念，莲花生大士一定会回应你的祈祷、念诵，就会给我们做加持。

当我们在生活、修行当中，遇到了各式各样麻烦、违缘的时候，都可以祈祷。宗萨仁波切也讲过，莲花大士能够照看从证悟到你的炉灶之间所有的事情。这是什么意思呢？就是说，任何事情都可以祈祷他。我们不能想，这个事情不能麻烦莲花生大士。他说，你不用这样想，莲花生大士负

责照看从证悟到你家的炉灶以上所有的事情，因为他是证悟了法性的。至于莲师通过什么方式回应你，他讲，一方面要看自己的因缘，还有一方面要看你的需要。不是说既然莲花生大士照看所有的事情，你就希望自己能够马上发财。如果莲花生大士观察到现在这个阶段发财对你没有大的利益，虽然可能不会直接回应，但是一定是可以的。任何事情都是可以祈祷他，我们应该经常习惯性的去祈祷。

有些地方也讲了，如果家里供养莲花生大士的像，不管是佛像，还是唐卡。无论大的小的，只要有莲师像，违缘一般来讲就会自动减少很多，很多障碍消除了，很多顺缘具足了，这就是法性力和莲花生大士不共的加持。不管是不是宁玛派，很多寺院都要塑莲师像。佛弟子也应该尽量在家里供养莲师，不管是唐卡，还是铜像，大的小的都可以，反正莲花生大士像应该请，经过如法的装藏开光之后，每天好好的顶礼、供养、祈祷和念咒，对我们的修行会有不可思议的加持力。这些就是窍诀。

如果真正能够这样去修行，那么万事万物都会显现为上师与本尊，所作所行都将成为善法。

后行的时候，在行住坐卧当中把一切都观想成上师的必要性。什么必要性呢？如果真正能够如上那样座上座下的修行，万事万物都会显现上师、本尊。好的不好的，清净的肮脏污秽的，反正所有的都会显现为上师和本尊，自己都在里面获得加持或者生起清净观。

所作所行都将成为善法，因为一切的因缘，即上师和你的心都是清净的，所以你的所作所为都和善法相应。因此所作所行都将成为善法。这方面对于一个修行人来讲是非常需要的。

如米拉日巴尊者亲口说过：“我行显现转道用，六聚自解之走式；

米拉日巴尊者是这么讲的，也是把行住坐卧等等转为道用。“我行显现转为道用”，“行”就是行走，行走的显现转为道用，就是说平时在行走的时候，怎么样把行走的显现转为道用呢？“六聚自解之走式”，“六聚”是六识聚，就是六种识，从眼识到意识之间叫做六识聚，也叫六聚。“六聚自解”，就是说行走的时候六识自然解脱。另外走的时候，看可以生起眼识，听可以生起耳识等等，反正走的时候就相应于自解脱，这是六识聚的本性。

自解就是自然解脱，比如我们讲空性的时候，一切万法在显现的当下，就是空性的，就是自然解脱的。虽然自解脱这个术语在密宗当中多一点，但是显宗当中也有相似的理解。比如说现空无二，显现的当下就是空的，空也可以理解为解脱，本来就是空的，染污束缚都是不存在的，从这个方面来讲就是自解脱。六聚自解脱的方式就是一边走的时候，一边安住在六聚自解脱的境界当中，这是六聚自解的走式。

若坐无伪本来住，精华实义之坐式；

前面是行，这是坐的时候，坐在椅子、坐垫上等，“若坐无伪本来住”，“无伪”是不造作的意思，有时就是真实的、不虚假。比如说我们平时的起心动念，如果刻意要做什么事情，就是造作，无伪就是没有造作，自然安住在实相。无伪本来住，自然安住在实相，相应于无造作的本性而安住，这就精华实义。为什么叫“精华实义”呢？因为在坐的时候，就是相应于究竟的实相，所以叫做精华实义。这是在坐的时候转为道用。

若食享用空性食，断除二取之食式；

在饮食的时候，也要相应于正法。“享用空性食”，当你正在喝水的时候，就想断除二取，没有能喝和所喝；吃饭的时候，也没有能吃和所吃。因为能吃和所吃叫做二取，有能和所就有执著，有个能执著的心和所执著的对境，叫做二取分别念。所有的轮回、烦恼都是由二取而产生的。因为有了能所，所以我们就产生这是好的，那是不好的，产生了烦恼，有了烦恼就开始造业，然后显现广大的轮回，开始感受痛苦等等。

饮食的时候，“断除二取之食式”。食用的方式就是断除二取，一切都是空性的，没有能食所食，安住在空性当中去食用，就是断除二取之食式，把饮食通过这种方式转为道用。

若饮痛饮念知泉，坚持不懈之饮式。”

前面是食用，现在是饮用。在饮水喝茶的时候。“痛饮念知泉”，“念知”就是正念和正知。学过《入行论》的道友知道，第五品是正知正念品。正知是经常观察三门处于什么状态，正念就是观察到自己的身语意，反正就是安住在善法当中。自己的心散乱了，马上拉回来安住在善法；身体散乱了，也拉回来安住在善法，就是正知和正念。喝水的时候，相当于在痛饮念知泉，“念知泉”就是喝正知正念的泉水，像这样把正知正念比喻成饮料一样，能够习惯性的喝，就是经常安住在正知正念当中。

“坚持不懈之饮式”，这个饮式就是坚持不懈，不是偶尔观一下，而是持续性的观，经常性保持正知正念才会不放逸。不放逸就是该忆念的正法忆念，该抛弃的过患抛弃。我们学《入行论》的时候也知道，正知正念对于修行者来讲，能够让人非常好的安住在善法当中。

以上是米拉日巴尊者的教言。

不仅如此，踏上密宗金刚乘道以后，破誓言进行酬补清净、有资格修持生圆次第大圆满等一切道、不出现障碍、不步入歧途以及功德资粮与日俱增等这一切，归根到底都要依赖能成熟的灌顶。

这里讲到了上师是灌顶的赐予者，我们灌顶的时候需要依靠于上师。下面就介绍一下和灌顶有关的内容。我们进入密宗金刚乘道，就是从灌顶开始。要进入密乘，就要灌顶。现在我们在学密乘的前行，大圆满前行当中没有那么严格，也不需要灌顶。当我们把前行修完了，正式进入了密乘，就需要灌顶。得了灌顶之后，就要有誓言。当你真正接受了灌顶的时候，同时就会生成密宗的誓言。如果密宗的誓言守护得好的话，就会持续性灭除分别念、障垢，不断地生起功德；如果没有守护好，违犯了就会有违犯誓言的过患。

如果我们违犯了誓言，就要进行酬补。“酬补”是一个术语，“酬”相当于是酬谢。酬谢什么呢？比如我们在荟供的时候，会邀请本尊和酬谢本尊，通过摆放食物，以赞叹的方式酬谢本尊、护法。“补”是因为自己的誓言有缺漏，所以通过荟供和灌顶把缺漏的部分补全。因为你的戒律残缺了，如果不补全的话，就没办法发挥功效。残缺的时候，就有违犯的过患，需要通过荟供或酬补的仪轨补全。在每天的功课当中，有酬补的仪轨，念了之后可以补缺。有些是通过荟供酬补。密乘的荟供相当于别解脱戒当中的诵戒一样。小乘出家人如果违背了一些支分的戒律，通过诵戒的仪式就可以恢复。荟供也相当于诵戒一样，可以在半个月或隔一段时间做一次，自己也可以每天念一些简略的荟供仪轨，每天都可以这样做。我们在这个阶段当中，如果违犯了一些戒律，就通过这样的仪式来酬补，令残缺的部分齐全。然后在酬谢本尊的时候，供养酬谢他们，顺便祈祷他们赐予悉地和帮助，具有这样一种功效。

当然灌顶也是酬补的一种方法，“破誓言进行酬补清净”，然后就“有资格修行生圆次第大圆满”，就是我们有资格修行生起次第、圆满次第、大圆满等等，“一切道”，就是密宗所有的道，这需要灌顶。“不出现障碍”，就是说我们修道的过程当中没有障碍，这也是需要得灌顶。“不步入歧途”，还是需要灌顶。如果没有灌顶，很容易会步入歧途；如果是得了灌顶，就不会步入歧途。

“功德资粮与日俱增等这一切，归根到底都要依赖能成熟的灌顶”，从灌顶开始，一切就进入正轨了，一切都是从灌顶开始的，而真正赐予灌顶的就是上师。

“能成熟的灌顶”，灌顶属于能成熟，能成熟什么呢？能成熟我们的相续，成熟我们的法器，让法器成熟的就是灌顶。能成熟的灌顶和能解脱的窍诀是一组，灌顶得到之后，窍诀就能成熟相续。能成熟的是灌顶，能解脱的是窍诀，窍诀能够让我们获得解脱。

如颂云：“密宗未依灌顶无成就，犹如舟子手中无船桨。”

在这个颂词当中讲，密宗道当中，如果没有依靠灌顶的话，就没办法获得密宗的成就。

“犹如舟子手中无船桨”，好像船夫手里没有船桨一样。以前依靠船桨滑动，掌握方向，现在当然是引擎了，船没有引擎，就没办法渡到彼岸去。

又说：“未受灌顶无成就，沙子无法榨出油。”

没得到密乘灌顶的，就没办法获得密宗的成就，就好像无论你怎么压榨河沙、海沙，也没办法压出食用油来的。沙子里没有油的因，怎么压榨都不行。但是如果你压榨菜籽、芝麻就可出油，因为它们有因。所以说，没有灌顶就没有办法成就，有灌顶就有成就的因。

其实每个众生都有佛性。灌顶是让你的佛性如来藏成熟，让你的种姓苏醒，快速让你种姓苏醒的方法就是灌顶。所以，没有灌顶，相续就没办法快速成熟，种性就没办法快速苏醒。沙子没法榨出油，是从某个侧面比喻的，不是说我们没有佛性，佛性都有，灌顶让我们佛性苏醒，如果没有灌顶就苏醒不了。就像地狱有情，世间上不学佛法，诽谤佛法的人，他们都有佛性，但是他们的佛性没办法苏醒，佛法对他们是没有作用的。

（灌顶也有三种：）首先具有法相的金刚阿闍黎让我们进入坛城以后赐予灌顶，这叫做基灌顶；

灌顶有三种，就是基道果三种灌顶。第一种灌顶叫基灌顶，基灌顶是具有法相的上师让我们进入坛城以后赐予灌顶。平时我们在金刚萨埵法会上面，门措上师给我们灌顶，或者某位上师给我们灌大圆满顶等等，都是属于基灌顶。

上师在这里讲了，灌顶需要一定的因缘。因缘具备的话，才能够得到完全的灌顶；因缘不具备，不一定能够得到。尤其是针对一般的阿闍黎，因为有金刚阿闍黎也有凡夫的阿闍黎，还有佛一样的圣者阿闍黎，如果是佛陀一样的圣者阿闍黎，即便有些条件不太成熟，通过他的威德力也能够让弟子得到灌顶。但是如果没有这么大的威德力，那就必须要按照二因四缘的方式，都具备了才能够得到灌顶。所以这里面来讲，我们如果要想得到灌顶也需要了解这些因缘，上师在讲记当中讲到了二因四缘。

二因四缘，相应因和俱生因是二因。相应因就是得灌顶的弟子他必须具备风脉明点，具备身体、心识等等，具有这样的条件可以得灌顶，这个叫做基本条件。俱有因就是灌顶的法器，灌顶的仪轨，灌顶的甘露等等，这些所有的条件都要准备齐全。这是二因。上师也讲了，这些是比较容易具备的。只要具有风脉明点，欲界众生基本上都具备风脉明点，这是没什么问题的。然后具有力量的如理如法的法器，就是上师加持过的、具有加持力的法器，这个似乎也容易具备。

但四缘就更细致一点。四缘当中第一个缘叫做因缘，主要是针对得灌顶者、这个弟子应该具备的条件，最主要的条件就是信心和智慧等等。就是说弟子需要一定的条件，必须要对上师、对密法有信心，也有一定的智慧，能够理解这里面的含义。所以说因缘是弟子本身必须具备的条件，尤其是信心和智慧，这个叫因缘。

第二个叫做增上缘。增上缘主要是从上师这个侧面讲的，不是随便一个人都可以灌顶。增上缘就是要得到灌顶的增上因缘，上师就是增上缘。增上缘上师，他不单单是成就者，而且他所有的这些灌顶，他自己得过，该修的该念的，都标准地念完了，而且他最好已经证悟了，或者见过本尊了，像这样就可以作为一个金刚阿闍黎。有一些不一定是证悟者，凡夫也有。但是首先他要在上师面前得过完整的灌顶，而且誓言特别地清净，该念的念了。比如他要灌观音菩萨顶，他对于观音菩萨心咒的基数，比如说一百万或多少，他念完了，如理如法地、通过生起次第摄持念完了，而且有些验相，这样他也可以成为一个金刚上师。这是讲增上缘，金刚上师具备的标准。我们自己求灌顶的时候，这些细则也需要了解。

第三个就是所缘缘。所缘缘主要是从法器方面讲的。就是这些宝瓶，还有加持的东西，都是有力量，这个是所缘缘。外在的坛城，还有铃杵、宝瓶等等其它法器，它都要具备力量，都得过加持的。有些灌顶特别复杂，法器有几百种、上千种；有些就很简单，法器可能就是一个水晶，或是一尊佛像，反正不多。有些道友特别喜欢法器多的灌顶，灌顶大，法器摆了一排，特别殊胜；有些可能喜欢比较简单一点的，法器一看特别多，他可能觉得不太愿意接受，这个简单，看起来法器少，可能很快结束了吧？他就喜欢这个。有些是连续好多天的灌顶，有些是半小时、一小时就结束了。这样的灌顶有很多，法器该有的都有，都是具有力量的那种。

最后一个叫做等无间缘，也叫做次第缘。就是说灌顶的程序不能错乱，第一步是什么，第二步

是什么？一步一步的程序，按照程序来，因为是次第缘、等无间缘，所以一步一步地不错乱，错乱就不行，次第因缘都具备就可以。

如果上师是具德上师，弟子也是一定的法器，这个相对很容易，不是那么困难。但是有时不观察，自己就不知道，比如说观想时没有观想清楚，该重复时没有重复等，这样就不一定是圆满的。只要你按照上师讲的做，让你念你就念，让你观想你就观想，这些都做好了，做对了，你就可以得到真实的灌顶。或者如果上师的力量很大，有时你的观想有点不到位，该念的没念，加持品没有得到，但是通过他的威德力你仍然可以得到完整的灌顶的。这个也有。

这些属于基灌顶，是在上师面前进入坛城的方式得受的。第二个道灌顶：

依靠上师瑜伽，不观待他缘而自己得受四灌顶，这叫做道灌顶；

道灌顶相对来讲需要的条件就少了，不需要找一位给自己灌顶的上师。自己在修上师瑜伽的时候，通过前面所讲的上师四处，身语意再加上“吽”字，再放出第二个“吽”字，以这样的方式观想领受灌顶叫道灌顶。

道灌顶相对来讲容易，而且利益功德也特别地大。方便易行，也可以得到很多的加持。比如说你要清净罪业，要增上福报，生起证悟，都可以随时随地做道灌顶。你观想上师在前面，然后观想嗡啊吽放光等等来领受灌顶，这个很容易，很简单，也是积资净障的方便。

这个叫做道灌顶，不观待他缘，自己领受四灌顶。

究竟果位（即十地末际）时获得大光明或者深明无二灌顶，现前圆满正等觉，这叫做果灌顶。

果灌顶是在即将成佛的时候，比如说十地末尾了，十方诸佛会放光，融入到十地菩萨的头顶，遣除他最细微的障碍，然后一下子就可以现前正等正觉，获得大光明，或者深明无二的灌顶，现前圆满正等觉，这个叫果灌顶。现在基本上和我们没啥关系，我们知道有这个果灌顶，以后会得到的。

现在来讲前两种灌顶可以得到，道灌顶是随时可以得的，最简单、最方便的就是第二种道灌顶；第一种基灌顶要寻找一位具德的上师，还要在语言方面没有障碍，你给他说我要灌顶，他能听懂，然后他灌顶，你要知道他在给你灌顶，要明白他让你观想的，而且还要有时间，要观察很多，因缘成熟了，法器也成熟了，有很多因缘，这样才可以得灌顶，稍微复杂一点。但道灌顶是随时随地都可以做的。

第三种是十地末尾，这时圣者最后要成佛了，只剩下最细的障碍，他自己有金刚喻定，有最深的、最细的智慧，再加上他力的诸佛菩萨放光加持的灌顶，内因外缘具备之后，一刹那之间就可以现证圆满正等正觉，所以叫果灌顶。

上师瑜伽也具有清净、圆满、成熟三种不可思议的甚深要诀。

上师瑜伽具备清净、圆满、成熟，圆熟净三功德。第一个是清净，清净刹土，通过修上师瑜伽可以获得清净刹土，类似于清净刹土的加行。就是说如果修上师瑜伽，证悟了心性之后，自现的刹土可以显现出来，佛性如来藏的刹土通过上师瑜伽来开显。“圆满”就是圆满大愿，自己所发的愿，通过上师瑜伽加持就可以成熟。比如我们发了很多愿，通过上师瑜伽让自己的愿力成熟、圆满。然后“成熟”，就是成熟自相续，让自己的相续得以成熟。成熟的标志就是生起不退转的功德，比如说出离心、菩提心、空性的证悟等等，都是属于成熟自相续。

“三种不可思议的甚深要诀”，在其他地方还有其他的解释。在这里，圆熟净主要是从上述三种来解释的。

在实修正行时，一般来说所有的前行法都不能弃之一旁，尤其是观修生圆次第等时依靠上师瑜伽法而得受道灌顶，是每一座开始必不可少的殊胜要诀。

虽然叫前行，但是在修正行的时候，所有的这些前行要诀都不能够弃置一旁，不能够说现在前行的阶段已经过了，我修正行了。前行就好像不用修了，把前行法弃之一旁了。华智仁波切就说，不能这样。所有的前行在修行正行之前都要意念一次，以比较快的方式意念一次，然后再进入正

行。以生起次第为例，要把所有的前行归纳成皈依、发心，然后七支，归纳到这里面意念一次，然后再进入生起本尊的修行等等。所有的修行都要意念一次。有时以比较快的方式意念，出离心、无常，然后皈依、发心等等，或者有时念三遍，意念一下再进入正行。所有的前行不能弃之一旁。

尤其对于上师瑜伽来讲，观修生圆次第的时候，依靠上师瑜伽得受道灌顶，本来道灌顶属于上师瑜伽的一个内容，它是前行的，但是在修所谓的正行生起次第、圆满次第和大圆满的时候，在马上要修正行之前，都要修一座上师瑜伽，得受一次道灌顶，受一次四灌顶。所以说这个是每一座开始必不可少的殊胜要诀。

这样观修之后，修生圆次第和大圆满就很容易相应。因为自己意念了上师，意念了实相，在整个修法过程当中就能够得到上师的加持，就更能够相应所修的法义。

如果是一个信心十足、誓言清净的修行人，那么仅仅依靠圆满修行这以上的正道，也可以不观待正行法门而往生到妙拂吉祥山。

我们在修正行之前，如果有上师瑜伽的四灌顶，就会非常殊胜。还有另外一种，如果“信心十足”，对于上师的信心特别地大，誓言特别地清净，他没有修生圆次第，也没有修大圆满正行，仅仅依靠上师瑜伽，从明观福田，到自心祈祷，到后面的结座等等，通过这样的方式，依靠圆满修行上师瑜伽的这种正道，也可以不观待正行，完全不修生圆次第、大圆满，你只懂得修这个也行，然后也可以往生到妙拂吉祥山，也就是铜色吉祥山当中。

大恩上师在讲记当中也讲过，有些修行者不懂得其他的修法，有些是不懂，有些他可能不修，只修上师瑜伽，只念莲师心咒，也有这样修持的。上师好像以前写过一本叫《密宗虹身成就略记》的书，里面好像有个叫做宗瓦上师的，宗瓦上师就是只修大圆满前行，只念莲师心咒，最后好像念了一亿或者几亿的莲师心咒，获得了很大的成就，到了铜色吉祥山。这个公案好像是龙多活佛讲的，后来上师就记录在《密宗虹身成就略记》里面。

有时没有修行其他法门，就是信心很清净、很强烈，誓言很清静，只修上师瑜伽，他就成就了。所以道友如果有能力，五部大论，还有密乘的正行，能够修行的话，当然利益是特别大，但是如果实在修不了，也可以通过很清净的信心念诵莲师心咒，修上师瑜伽，这也是可以的，里面讲得很清楚，不观待正行法门最后也可以成就。往生铜色吉祥山就是成就了。

在那一清净刹土当中通过四种持明之道将会比日月运行还迅速地获得普贤王如来果位。

在铜色吉祥山，莲花生大士的净土当中，通过四种持明之道，“四种持明之道”前面介绍过，第一个是异熟持明，然后是长寿持明，大手印持明，最后一个是任运持明。通过四持明道比日月运行还要快。日月运行，我们说，从早晨到晚上日月运行特别地迅速，比这个还要快的速度获得普贤王如来的果位。所以说，莲花生大士的刹土中，所有的持明者、传承上师们都在铜色吉祥山，极乐世界也有很多的传承上师。看有些传记，比如说多杰德钦朗尊者他的《莲师刹土云游记》，还有其他大德去铜色吉祥山的描述，基本上我们宁玛派的传承上师，主要的祖师都在这里。他们都有很多殊胜的窍诀，再加上莲花生大士亲自赐予的窍诀、灌顶，本来就是一个刹土，在这个当中比日月运行还快的速度，迅速地获得普贤王如来无二无别的果位。单单凭前行法门也是可以成就的，完全可以成就。

以上讲完了上师瑜伽的修法。下面第三个讲传承上师的简历。在上师瑜伽的修法当中，明观福田、自心祈祷讲完之后，再讲传承上师的简历，是为了让我们对大圆满或者密宗的正法生起信心。

丁三（传承上师简历）分三：一、如来密意传；二、持明表示传；三、补特伽罗耳传。

内三续就是玛哈约嘎，阿努约嘎，还有阿底约嘎大圆满，这叫做内三续。内三续的传承就是不共内续，最殊胜的密宗都在里面。

内三续之传承：（传讲大圆满前行时）为了使听法者心生欢喜等，

为了让听法者心生欢喜，我们这个传承很殊胜，有很殊胜的传承加持。一个是心生欢喜，第二个必要性也是遣除疑惑。这个法有没有传承呢？是不是可靠的传承？有怎样的传承过程？有时会

有这种疑惑，为了打消疑惑，让听法者生起欢喜心。

一般而言，上师都有详略适当讲述以内三续瑜伽为主佛法起源历史的传统。

在讲大圆满前行的时候上师们有这个传统，详略适当地讲述以内三续瑜伽为主的佛法起源和传承历史。不单单是讲前行，在讲正行的时候，也会有这些传统。

比如《上师心滴》前面也有讲到传承上师的历史，空行心滴、布玛心滴都有讲传承上师的传记、历史。为了让大家生起信心，对这个法缘、源流产生正见，不生疑惑，都会讲一些，有很大的必要性。有时我们自己也需要了解。当然也有广的历史，大恩上师翻译的《藏密佛教史》，也是宣讲传承上师的历史。还有大圆满心髓的传承上师、传承祖师的传记，还有《蓝宝石项链》也是很好的传记，也是讲传承上师历史的，这些都是和大圆满有关的历史，还有一些伏藏的历史。当然还有些是属于其他派的，比如说《青史》是其他教派的传承历史这些都有，而且特别多。

我们要想详细地了解，可以看上师翻译的《藏密佛教史》，这个比较广。还有专讲大圆满心髓的，是传承祖师的传记，讲的非常殊胜。还有这几年出的译本《宁玛派源流》，里面有各式各样的历史，这些我都看过。也有讲伏藏历史的，讲戒律传承的，还有讲经幻心的传承的，讲大圆满的传承是特别地多，而且都很细致。但是有些翻译者对法义或者术语的理解有时稍微有点生疏，但是意义还是非常殊胜的。这些都可以找来看一看，增上对本派或者对传承上师的信心，对我们修法有非常大的必要性。

在这里也简明扼要地进行陈述：被一致共称的前译（宁玛派）

宁玛派也叫前译。

内续生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满阿底约嘎的法脉流传可以分为三种，也就是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

宁玛派的传承，法脉的流传分为三种，第一个叫如来密意传，第二个叫持明表示传，第三个叫补特伽罗耳传。

下面次第地介绍这三种传承。

第一个是如来密意传。大恩上师在讲记当中讲了，如来密意传基本上是佛与佛之间的传法方式。

戊一、如来密意传：

初佛本师普贤如来自量大悲神变之中显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师。

首先讲普贤王如来，普贤王如来叫本初佛。在我们的教法当中第一尊佛叫做普贤王如来。我们皈依境的唐卡最上面一尊蓝色的佛就是普贤王如来，也叫本初佛。

“普贤如来自量大悲神变之中显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师”，普贤王如来是法身佛。虽然法身是无形无相的，但是无形无相怎么表示呢？没法表示，就用蓝色来表示他是法身的自性，是虚空的颜色。

“大悲神变之中显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师”，无形无相怎么传法呢？没有办法传法，所以首先要在无形无相的法身佛当中，显现一个有形象的刹土。这里首先显现的诸佛刹土是报身刹土。报身刹土是清净的色法，非常清净的。它是有形有相的、很清净广大的。然后讲法的圣境，还有具有法、报、化、自性身四身本师。这个传承的意思就是说从无相到有相，一步一步地把这个法传了下来。

大圆满的法，内三续的法是怎么传下来的？首先是普贤王如来，他是法身，是无形无相的，没有办法像报身佛一样给眷属讲法，有声音有形象才可以讲法，怎么办呢？第一步就是从法身显现为报身，从无相显现成有相，显现刹土，有刹土有地方了，然后有眷属有形象的四身本师，比如显现为五方佛，五方佛是报身佛。

报身佛的一个特点是和法身佛无二无别的，他的相续就是普贤王如来化现的，没有离开普贤王如来的本体。和普贤王如来不一样的地方，他有形象，有传法的地方，可以有一些菩萨眷属。有了

菩萨眷属就可以有人间的眷属，慢慢地就把这个法传递到我们这儿。我们是怎么得到的呢？是通过补特伽罗耳传得到的。补特伽罗耳传这个传承从哪里来呢？是持明者，他们有能力在这些刹土当中去听法，见到这些报身持明者，从这儿接下来的。

那么这些报身佛他们从哪儿来的传承呢？普贤王如来的法身化现成刹土，一刹那之间就圆满了传承，所以如来密意传主要是佛与佛之间，正法传到我们这里来的第一步。从无相到有相，从无形到有形，从普贤王如来到报身，有这个过渡。

本师在和自己无别的五身（旧派密乘经典所说二十五果法之一类：法身、报身、化身、不变金刚身和现证菩提身）任运持明、

本师就是普贤王如来，“和自己无别”，因为是他自己化现的，普贤王如来化现的五身任运持明，五身就是法、报、化三身，然后是不变金刚身，现证菩提身。

“五身任运持明”，一个是五身，一个任运持明，任运持明就是前面我们讲的四持明当中的第四个，是佛位。四种持明按照无垢光尊者的观点，异熟持明属于地前的，相当于还是凡夫，但是马上要成就的那种叫异熟持明，心相续成熟了，身体还没有成熟。然后中间的两个，长寿持明和大手印持明，是属于有学的圣者位，任运持明是佛位。这是无垢光尊者的观点。在幻化网当中讲，任运持明是十地菩萨，如果是十地菩萨放在这儿就不合适了。无垢光尊者讲任运持明是属于佛位的，所以本师和自己无别的五身任运持明。

浩瀚如海不可思议的佛众眷属前，

佛众眷属，讲法者是佛，他的眷属也是佛，因为是他化现的，所以说在浩瀚如海的以五方佛为主不可思议的佛众眷属面前。

虽然没有通过词句、表示的方式宣说诸法，

用词句宣说相当于口耳相传了，表示的方式宣说类似于持明表示传。这个都不是，词句的传承也没有，表示的方法也没有。

但是在无勤任运大悲自证智慧自相光明性中却以无言的方式而宣讲，

他宣讲不是用语言，也不是用表示的方式，都不是。他是各自安住在自己的密意当中，安住在无勤任运大悲自证智慧自相光明性中，以“无言的方式”，在一刹那之间——他们是他化现的眷属，一刹那之间所有的眷属和他的密意成为无二无别了。这是一种相传方式，佛和佛之间通过这种方式就传完了，这是第一个步骤。其实全都是佛，他化现的也是佛，只不过化现完之后，第一步从无形到有形，是走向人间的第一步。你怎么把这个法传给我们？我们见不到普贤王如来，对不对？我们没办法理解，没办法和他沟通，怎么办呢？他首先化现以五方佛为例的其他佛，一刹那之间以这种方式就传完了。第一个就是如来密意传，把他的密意通过无形传给有形了，通过法身传给了报身。这就是一个表示，并没有说我给你传法，然后五方佛向普贤王顶礼，然后就开始传法，这个没有，幻现出来一刹那就传完了。这是一个过渡。

如来密意传是佛和佛之间的一种传递，把法从无形传到有形，从法身到报身。报身就有形象了，只不过我们见不到清净的报身，我们是庸俗的凡夫，还见不到有形报身。不过没事，还有个过渡，一地以上的持明者他们可以见到报身，去报身面前听法，然后我们可以见到这些持明者。持明者是那些传承祖师，是这些上师们，他们可以和报身交流，报身把法传给他们。我们和这些持明者建立口耳相传的关系。我们在他们那儿听法，然后这个法我们就源源不断地听到了。

这就是三个传承，传到我们这儿来的流程，或者方式。

使诸位眷属现前了无倒实相密意，断证功德与本师成为无二无别。

本来就是无二无别，只不过从无形到有形而已。有了智慧功德，有了宣说的形象，他的断和证的功德和本师普贤王如来无二无别。既有形象，功德也和本师无二无别，对我们来讲这是让我们生起信心的一个方便、一个方式。

以上是如来密意传。下面是附述的。

上师也讲了，如来密意传是佛给佛传法，但如果不是佛怎么办呢？所以附带讲一下另外一种传讲方式。

对于不具有这般彻悟真如缘分的眷属，佛陀则以其他阶梯道乘的方式加以宣讲的情形：

佛陀以其他的方式来进行宣说。

总的来说，在不可思议的世界中随机度化、示现无数化身而饶益众生。

如果众生有福德，那么佛陀就示现佛陀的形象，比如释迦牟尼佛，他示现到印度金刚座，对我们来讲，佛陀是化身佛，在我们面前是化身，我们可以见到释迦牟尼佛的化身，他也可以给我们讲法，这个就是口耳传承。

释迦牟尼佛本身是佛的自性，他有报身，有法身。释迦牟尼佛的法身在有些地方讲，也是普贤王如来，没有什么差别，只不过汉地没有普贤王如来的概念，说这是佛陀的法身，其实意义上没有什么差别的。

分别而言，以六能仁化身的形象来调伏六道所化有情。

六种能仁在六道当中。上师在讲记当中讲，天界是帝释能仁，阿修罗界是正信能仁，人界是释迦牟尼佛，然后旁生是狮子奋迅，还有饿鬼道是焰口，或者是牛首阿瓦，地狱是中阴法王，有的说是阎魔王，是佛陀在地狱当中的化身。只要你有清净观，你就可以见到他们的本性；如果业障很深重，到了中阴界就会看到中阴法王。如果我们的业不清净，中阴法王就是审判我们、让我们受苦的审判者；如果你的心清净，他就是佛陀的化现，用这样的方式来调化有情。

尤其是在这个南赡部洲，释迦牟尼佛在人间天境中依次转了三次法轮，而宣说了因乘的经、律、论以及密乘外续的事、行、瑜伽部。

在南赡部洲，释迦牟尼两千多年前在印度降生，在金刚座成佛，然后依次转了三次法轮，宣讲了因乘的经、律、论，还有密乘的外续的事部、行部、瑜伽部。

如颂云：“调伏贪惑对治法，佛说律藏二万一，调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一，调伏痴心对治法，佛说论藏二万一，同调三毒对治法，佛说密藏二万一。”

佛陀在人间，针对大多数众生的根基主要宣讲了显宗的经律论；针对一些特殊的根基，释迦牟尼佛传讲了密法，主要以外续为主，事、行、瑜伽部讲的比较多，也讲了很少的一些无上瑜伽部《时轮金刚》《密集金刚》等等，这个讲的比较少。所以这里面主要是以外续部为主。

这是释迦牟尼佛在南赡部洲传讲的密法。但是咱们现在讲的是内三续的传承，外三续是释迦牟尼佛自己讲的，内三续当中无上瑜伽部偶尔有很少的几部续部，像《时轮金刚》《密集金刚》《真实名经》等等是本师释迦牟尼佛讲的，讲的不多。大量的内三续就是前面我们讲的三传承，有体系的讲从普贤王如来的普贤密意传，然后持明表示传，到补特伽罗耳传，主要讲的是这个传承。

释迦牟尼佛自己化现在人间讲的显宗小乘、大乘，这些不是咱们要讲的内三续的传承。我们不要误会，说释迦牟尼佛传的法没有持明表示传啊？这个不是，我们是讲内三续。内三续的传承是通过这三大传承传到我们这儿来的，释迦牟尼佛的经律论，是直接通过传承上师从另外一支传下来的。

释迦牟尼佛讲的法，“如颂云：调伏贪惑对治法”，为了调伏贪心、贪欲的烦恼，佛陀讲了律藏，二万一千法门，是律藏。“调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一”，为了调伏嗔心，佛陀讲了二万一千种经藏。“调伏痴心对治法，佛说论藏二万一”，为了调伏众生的愚痴，佛陀讲了二万一千种论藏。“同调三毒对治法”，同时调伏贪嗔痴的对治，佛说密藏二万一，佛陀宣讲了密乘的二万一千种法门。总共八万四千法门，分别或同时对治贪嗔痴，每个二万一千种，总共是八万四千法门，这个是略述、附述的。真正的如来密意传是前面那一段，那是真实的如来密意传。“对于不具有彻悟……”这个以下是附述讲的。佛陀出现在世间，讲的是外续以上的法，就是这样的情况。

今天我们的课就讲到这个地方！

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情