

《前行广释》第141课辅导资料

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。

我们每个众生本性虽然都具有佛性，或者从了义的观点来讲，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。

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。

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。

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，也告诉我们其实现在能够获得暇满人身也是非常殊胜难得的，既然很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在现在人身还存在的时候要珍惜，不要拖延，要马上就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。

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，但是解脱方面的是不在行的。

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。

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。

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，基本上是当我们的修行、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。

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，做不到的就认认真真的陈白：我做不到，这样不做的话是没有过失的。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。

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是很勉强，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。

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。

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。

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，也许在这个过程当中信心也退了，也不好讲。

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。

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。

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。

《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。**

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，剩下下来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。

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持法义，把我们的心从一个纯粹的普通世间人的心态转变成为一个修行人的心态，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。所以要认认真真地对待这部法，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。

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。

了解完之后可以帮助我们对修颇瓦产生兴趣。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。

往生极乐世界有很多种方法，净土宗有专门的念佛，然后通过念佛号的方式来求往生。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来进行修持，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。

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，即便是突然出事情，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其他的影响。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，不会是其他的東西冒出来，第一个念头冒出来，你抓住就可以往生。

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。

前面我们讲了往生法的分类，分了五种，还讲了修炼颇瓦，现在在讲它的修法，有修行方式、运用等等。修炼已经讲完了，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。

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：“我还没有死过，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。

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，就等着那个时间来临而已，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。

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。

今天我们继续学习下面的内容。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

观修往生的真正教授的顺序是这样的：

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。

在一个舒适的坐垫上金刚跏趺坐，身体端直，

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，所以尽量的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

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。

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。

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。

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，

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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，有时我们就会执著：“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。

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。

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。

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。

修往生法时瑜伽母的表情是寂静的神情中略带怒容，

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。

“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。

右手在空中摇晃能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓，

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。

左手在腰际的部位握着根除三毒的弯刀，

左手在腰间部位，拿一把弯刀，在图片上面看得很清楚，
赤裸裸的身体佩带骨饰、花束，现而无自性，

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。**

“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。**

好似撑起的红缎帐幕一样，

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、3D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。

这是外在身体的观想法。

把我们观想成这个样子，观得越清楚越好。

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。

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。

挺直地立在身体中央，所以称为中脉。

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，不观想血脉和经脉，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。

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：

为了表示法身无变而将它的颜色观成靛树皮一样湛蓝；

“为了表示法身无变”，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。

“将它的颜色观成靛树皮”，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、很清净的状态，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。

为了表示习气障薄弱而将它观成莲花瓣一样的薄；

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。

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。

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。虽然在忏罪的时候，厌患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，是绝对可以清净的，本性是不存在的”等等，这些是特别地重要的。

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。

为了表示遣除无明黑暗而将它观成像芝麻油灯一样明亮；

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。

为了表示不入劣道与邪道而将它观成芭蕉树干般的挺直。

“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。

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。

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；

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。

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。

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的部位丝毫不漏、完全封闭，

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。

这是内在脉的观想法。

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：

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

，
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。

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，

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。

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，

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。

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(ཤེ)”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(ཤེ)”字，有一定的缘起。

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。

“具有涅槃点“ཤེ”，和小阿“ཨ”的红色‘舍(ཤེ)’”，就是自己的心识，把自己的心识观想成“舍(ཤེ)”字。“舍(ཤེ)”字是观世音菩萨的種子字，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(ཤེ)”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(ཤེ)”字。

犹如风卷旗幡般阵阵抖动，它是觉性自心的所依根本。

这个“舍”字在抖动风团上面，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，就好像风卷旗子一样。

“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。

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。

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，

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。

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。

上面有各种莲花、日月的三层坐垫，

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。莲花上面是第二层座垫，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。

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。**

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，

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。

身红色，

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。

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。

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，**当你所有的次第观完之后，你就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。**

宛如十万个太阳照耀鲜艳的红宝石山一般，

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。

如果可以的话，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。

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。

一面二臂，双手以等印托着装满无死智慧甘露的钵盂，

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，长生不老了。长生不老和道家有什么差别呢！表示无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。

具足殊胜化身梵净行的装束：

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、绫罗绸缎等等，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。

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，

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一个写出来，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不见顶相，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《现观庄严论》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。

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**。

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。**他在哪儿出现需要观待因缘，我把佛观在头顶这是我的因缘，如果我的因缘在头顶上，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，他就在心间安住；观在肩上，他就在肩上安住；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。**

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。**

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。

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？

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，右下手持着水晶念珠，左下手执著白莲花柄端，花瓣在耳边绽放。

这是大悲观世音菩萨，此处的大悲观世音菩萨是四臂的，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世音菩萨，他是诸佛大悲心的总集。大家都很熟悉，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。

“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。“右下手持着水晶念珠，左下手执著白莲花柄端，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。

无量光佛的左边是诸佛力量的主尊密主金刚手，

“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。

他的身色湛蓝，双手以交叉姿势执持铃杵。

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。

他们二位尊者都是以报身十三种服饰庄严着。

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、绫罗绸缎等等，通过十三种报身服饰来庄严。

无量光佛双足金刚跏趺坐表示不住有寂之边，

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，修持不住二边的法。

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。

“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。

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。

双足金刚跏趺坐是表示不住有寂之边。

二位菩萨双足站式表示利众不厌其烦。

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。

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。

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。

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着一切众生，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。

“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。

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。

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：

“往生仪轨”，平时我们在修的时候，就按照这个引导去修。

一边这样观想一边念诵下面的仪轨：

唉玛吽

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！

让囊恨哲大巴绕加扬 自现任运清净无边刹

够巴绕奏得瓦坚戒扬 圆满庄严西方极乐土

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，不清净的一切、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。

“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。

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。

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。

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，转轮王和四大天王天没法比，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。

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。

恙涅月利多吉那久玛 自身观为金刚瑜伽母

呀戒夏逆玛萨这托怎 一面二臂红亮持刀盖（托巴）

“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。

“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。

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。

呀逆斗达现色那卡则 双足舞式三目视虚空

这些就像前面讲的一样。

得叶空为匝哦玛 体内中央之中脉

哦诃大涅匝巴拉 粗细犹如竹箭许

中脉就像竹箭或者拇指一样粗细。

洞桑恆戒哦革坚 具有空净光之管

里面没有其他的杂质，就是一个空的、清净、光明的自性。

呀内仓哦内色哈 上端开于梵净穴

玛内得恆苏巴叶 下端关闭于脐下

这些像前面讲的一样。

酿嘎策记加波荡 心间阻断之节上

龙革特泪江杰为 淡绿风团明点中

因为这是仪轨，所以一边念一边观想。

热巴舍叶玛波萨 明观自心红舍字
谢哦彻刚匝戒荡 头顶一肘之上方
桑吉囊瓦踏意讷 明观佛陀无量光
参慧奏波彭波萨 具足相好圆满身

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。

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：

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。

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。

“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。****

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。

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

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。

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。

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。

今天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

