20200207上师破瓦法录音

诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依。

以我所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。（三遍）

愿诸众生永具安乐及安乐因

愿诸众生永离众苦及众苦因

愿诸众生永具无苦之乐我心怡乐

愿诸众生远离贪嗔之心住平等舍

今天和大家一起修一下破瓦法，这个破瓦法是比较知名的一个修法。有很多地方比较简便，易于修成这么一个法脉、传承，所以莲花生大士过去讲“修行成就之法谁都有，不修成就之法我独我。”所谓不修成佛的法里面算是捷径往生的法。所以这也不是说没有任何条件就可以捷径往生的。这里面主要有信心，信心是最主要的一个。信心也是一元专注的这种的心，定力这些都是跟信心有关系的。如果任何一个事情你没有信心的话，估计是非常散的状态，某一些事情上面的不够坚定、不够专注、不够坚持。所以说，一旦人信心具足的时候就毫不含糊，独一无二的这种坚定、笃定，远离一切散念和畏惧，也就是可以结束散乱和轮回，从这个角度来讲就是我们所说的快捷的这种道路。所以破瓦法修行成就的故事也比较多，诸位可能也是听了不少，各种说法都有。还有一些，听说有的法师给别人修破瓦法的时候不用下马，就在马上面念一些破瓦法，然后看的时候，这个已逝的人头上已经掉了特定的一些，就是修破瓦修行到位的一些验象出现。有些不仅是人，甚至羊呀或者其它动物被破瓦的这些征兆比如头盖骨的变化。有些见过修破瓦法整个尸体是冷的，只有那一块地方是发热的。还有一些人听说就是好像叫刘立千的居士，就是他的那个书里面也有，以前是兰州西北民族大学的一个教授。早期学过佛法，可能和法柱法师他们应该有见过的，这一代的人。他说有一位法师说的，格鲁派的一个上师康萨仁波切的弟子，在修破瓦法的时候，瓶子里面的石头会震动，往上升到一定的高度，当然这个有点神奇有点玄乎的一种，有没有这么神？但是这的确他写到了，他认为就是比较可靠的人跟他沟通的时候顺便说出来的。这位法师常年修破瓦法。应该是康萨仁波切圆寂前不久才收了一个弟子，但是他后来很认真学习修行，所以这后来他就是说石头在他的那个玻璃瓶里面，他说赫的时候往上提上来，然后嘎的时候石头落下去，这样说的。

然后在我们家乡之前也有一些修破瓦法，常年传破瓦法，冬季法会这个地方，所以破瓦法的传承也很广泛，我也有听说有些人，当然我也是很多的事情听说的，就有点远的事，这是我们家乡那边的一个寺庙里面。有一位法师他说另外一位法师，这个法师我也是认识的，他说他修破瓦法的时候寺院里的帐篷上面的有些小鸟都掉下来了，就是这样子这么说的。还有一些人说人晕过去的应该是很多人都见过，人有各种各样的，有些可能气脉明点本来紊乱的状态，然后你有的时候就怎么讲呢？晕过去的呀，快晕过去的呀，都抖动的这样子的这些呢，就是也是一种破瓦法，但是破瓦法本身文本里面有讲，头上插草的，或者出黄水，然后就变得很柔软了。或者是梵顶穴上破了，关闭其他的洞孔，关闭九孔然后会有一个开的。除了梵顶穴其他的都关了。所以如果大家看《入胎经》这里面也有讲到，这种神识也好，结合色身的一些过程当中父母精血的结合和意识的融入的这些过程都有一些，然后说色身当中最后离开的时候也有一种离开的方式这样讲。

所以有些人说那佛教中观里面不是说什么都没有吗？这里又什么都有，好像写得很精微这样子，空性并没有否定现象的存在，而是说现象没有实存的本质而已，他就是如梦幻泡影般的存在，这样子并没有说这个梦幻泡影不存在没有这样说，所以她只是说像梦幻泡影，但是我们执为真实，实存就是这意思。所以他有虚幻的一种本质，但是这种显现可以显现。心识是轮涅的根基，但是你找的话呢，诸佛菩萨都没有找到他的这种实有。所以目前是一个比较机械的一个时刻，很多人可能就是原先学过修破瓦法，一直在修的人肯定都有的，所以基于这次疫情很多人面临生死，或者是大规模建很多医院这样的状态，我们这次就是为其他的众生修这种破瓦法。当然你自己有机会可以多修。自己修都很好，因为可能我们在好几节课为未来的人们都在继续练习破瓦法，情况好的话应该连续几天都会修破瓦法，如果是自己单独修的话一天当中分四坐的方式来修破瓦法最好。但是基于可能大家时差和各种情况不同，这边还是有很多人就要上班了，刚好时间上面或者时差上面，可能没办法说网上大家一起一天四坐的这种方式来共修。但是我们还是找一些时间强化一下这一部分的训练。

常言道：没事没事最终出事了，或者是不死不死，好像某一天会面临一个死亡，就是这样子，就是如果不修行的话，好像还有时间还有时间到某一天的时候真没有时间了。

还有人说造业也不怕，造业就造吧，好像有那么多人造业啊，也不是我一个人。造……造……造，造业的人不是也活的很好吗？但是有一天堕落下三道的时候会突然觉得很沉重，非常的痛苦。所以从这个角度来说，在修破瓦法之前对善恶取舍这种在利他的心上面有足够的发心，这也是密续的这种传承。可以说这是净土法门延伸的一种版本。因为破瓦法里面最终往生阿弥陀佛的世界，在藏传佛教里面，莲花生大士本身也是阿弥陀佛意的化身，所以一心往生，一念笃定的这种心，不散不乱，忆念当下。发愿的心特别强烈往生西方极乐世界。所以发愿的心强不强烈就看自己，我们没办法让任何人现在必须生起强烈的发心，这不太可能。生命当中的很多事情就是如此，目前看到的疫情期间的很多痛苦大家也很急切、很着急、很多关心，当然很好了，以前也有讲过看见圣者天空飞翔的时候觉得那是一个假的神通，然后众生肠子流出来了都觉得没什么，这种铁石心肠的话也当然不好，没有悲心。另一方面如果觉得很痛苦，这次就完蛋了，山倒下来了，地塌了，天塌了一样。好像心态上面也有点崩溃。甚至有些人说那我们这个地方不好了，开始受到其他人的歧视了，其实也没有那么严重，人与人之间各种各样的相互歧视一直都有的，只不过是程度不同而已。疾病及至天灾人祸都是此一时彼一时，什么地方都发生过。有些时候像敌人之间一样是彼此的相互的，这边越歧视那边反弹越强，作用力与反作用力一样的。那样其实不好，不要太敏感。要有一种宽宏大量的心，比较坚忍和稳重的心，在生死上面如果我们没有能力基于这样的显现在我们身边，有一种出离心是最好的，这个教训不是发生在其他人身上的，我们每个人都会有明天不在的可能，下个月不在的可能。这些其实很正常的，在这个社会生活，从某一种程度，无常本身就是如此。像中奖一样的，能不能中奖谁知道？这要看自己的业。进尔善用人身的一种决心，其它的名份地位、财力或者其它的专长、能力、才华说到头来没有能力让你超越生死或者明白实相。所以根本上来说为其他众生做一些事情、修一些法，常常做一些回向，活着的人需要生活，死去的人需要这种佛法。活着的人当然也需要佛法，但是有很多人把佛法放一边然后来生活，以生活为主。当然大家现在来学习佛法的人就会有不同的选择。情况好些的人现在都在躲避灾难，社会的管理层大家也应该尽量去配合，如果不配合的话也会伤害到自己，也会伤害到别人。有一种说法“有啥别有病”。得病自己痛苦，传给别人还造业，我们就安住在自己相对比较安全的环境里，好好修行回向给他们更好。

如果你是专业人士，你是医疗科技团队你有这个技术去帮助别人那当然怎么都可以，慈悲不能远离智慧，从这个角度来讲，西藏有一种谚语说“每个人都会死，但是没有一个人会真正的死过去的。”意思是生和死相伴而行，生死是一个铜板的两面，所以本质上面生死也是如梦幻泡影，看起来有种种的生生死死，死死生生，过去生过的一个也没有留下来，都消失了。死亡意味着再一次的投生，再一次的转世，再一次的来生。根本上来说从无始以来我们都死过无数回，我们也不是第一次见证死亡，按照佛法来讲我们在各个角落哭过的眼泪堆积起来像大海一样，死亡的尸骨能够堆起来的话如同须弥山一样高。但是这些都已经融解了，物质的色身也被消解了，转化成其它的显相。心识也是一样，从这一刻到那一刻，刹那间的生灭，最后如果没有走向解脱的不生不灭的话，刹那的生灭还是永远会面对。所以我们内心当中一方面要有慈悲心，另一方面也不要觉得全世界都黑暗了，要崩溃了，特别失望和泄气的心态也不好。还是要有足够的信心，以及好好的修习这种出离心、菩提心和空证的智慧。这样的生活有意义。在遇到所有的共业和各业上面做一些善行，哪怕是各人修行或者放生，或者有些人能吃素，有些人发愿以后少生气、少骂人等这些方式都是很好的，来回向给众生，自己做一些改善。

破瓦法里呢讲五大的隐没，地水火风空，形成的时候，宇宙的毁灭和身体的消解，年纪大体力不支，或者病入膏肓已经无药可治的地步，身体衰竭了。在这个过程里面佛法强调，生命力也好，维持肉体的机能，维持这个状态，和死亡过程当中出现的一些衰老或者病死的过程当中出现的地水火风的衰竭，土的衰竭就是明显的色身这种变化，你会看到很明显的变化，有的人你看到快死的时候就有死相，眼睛或者嘴合不上，消瘦等。身体上面的机能，头抬不起来这类的。水这方面也可以看到，口干舌燥等等的。有的人病重的时候一边说话一边要塞枕头感觉身体往下陷落，有些人也会出现大小便失禁，有些病是很急的，不需要很漫长的，有些可能在一些天会发作，有些是可以维持或治愈。看情况吧，我们知道的还很有限，真实的情况我也不太清楚。所以说干涩是这样子的。另外还有一种温度，从手脚四肢上面慢慢的降低一直到心脏，然后呼吸困难，长呼吸短呼吸这样的一种变化。折衷来讲，但是大体的意思上面是说地水火风的能力消失以后，外气断了。按照现在的脑死亡和呼吸停止各种的算法，按照佛教来讲还需要再放几天，因为外在的呼吸停止了，内在的呼吸和意识还没有停，最后走和最先来的阿赖耶识还在，红白菩提出现明增得三种相，白光也好，红光也好，黑光这些现象，和最初精血形成的元素有关系。然后明增得以后产生地明光，我们说地光明也好，地明光也好，完全在法性的清净当中，如果有证得一些本觉的这种智慧，或者见到心性，被曾经认证过心性的一些人，这时候会母子相会。过去学习过的心性的见解和修证，这一次属于本觉自然的清净和光明融为一体，相融而解脱。这里我们说很多的成就者的话不经过死亡中阴，而是直接解脱的。所以有的人走的时候就很轻松。

有一种业障非常深重的人死亡的时候也没有这么多的这些中阴过程，文武百尊这些，而是直接堕入地狱。中间的一些会有不同的经历，有些禅定很好的话在地明光里面能够维持住而解脱，有些人转瞬即逝，和各人的修行和训练也有关系。无论如何在文武百尊显现的时候，始终出现什么样的光景，什么样的声音什么样的 景象的时候 要认出这是你自己心的折射，心的显现，就像做梦的人认出这是自己心的投射是一样的。在中阴的时候也有点难的，这样说吧。所以说在梦境当中如果顺利的抓住梦境，而且能够运用梦境，操控梦境的话，那你在中阴当中解脱的可能性是非常大的。基本上有这个把握一样。跟这个是相似的一种状况，生死的大权自己握，自由自在的。上等的修行人死亡的时候不仅没有恐惧还有一种欢喜心，这一刻终于到了，我已经等了很久了。有的人会说我有百分百的把握能够回到净土。以前一位纽舒仁波切说，对我来讲死亡就像从卧室走到客厅一样的简单；还有的大德说就像换衣服一样的，对我来讲就像脱掉一件旧袍换上一件新装一样没什么差别。所以这种情况非常随喜。另外一些人需要有人提醒、上师法友的引荐、引导。在一边念啊，去修啊、去叫啊、呼唤啊，甚至在快死的时候一定要提醒说“不要害怕，一定要有自信心。你过去的修行在这一刻成熟了，不要担心，大家都会帮助你，都在看着你，不要留恋世俗其它的东西，好好的修你的法，安住在这些境界上面，然后修一些上师相应法或者破瓦法。或者个人有一些什么大愿专注在上面”。另外一些呢稍微差点的话只能希望再一次投生到三善道解脱成佛，或者前往净土，希望不大的话就再一次投生于因缘具足适合修行，投生于有福报能够修行佛法的世间，这样的一种发心、发愿。当然各个阶段中阴的教法和听闻解脱上面在不同的四十九天里面都有一些特定的修法，相应的仪式和算法。帮助算是不是获得了真正的解脱。无论如何可能今天时间也没有那么多了，这里面的意思我先念一下，念完了以后给大家做一遍讲解，这样大家一起修一下会好一点。开始念仪轨：（念诵藏文仪轨略）

这就是观想的部分，下面是

**唉瑪吙！**

**自現任運清淨無邊剎，**

**圓滿莊嚴西方極樂土，**

**自身觀為金剛瑜伽母，**

**一面二臂紅亮持刀蓋，**

**雙足舞式三目視虛空。**

这几个部分呢，前面的两个是观整体外在的环境，“**自现任运清净无边刹”**，这个是阿弥陀佛圆满清净的刹土大家都可以看《阿弥陀经》《无量寿经》或者《极乐愿文》这里面都描述的很清楚，尤其是《无量寿经》我希望大家能够读一下，里面的内容极具启发，很有欢喜心，不然的话感觉西方极乐世界就像一个神话故事一样的，如果没有一个真正前往发心的话，你那边是说很好微妙，但是妙在哪里呢？好像自己心里又说不出来。比如说你家乡好不好?你说我很想回家啊，家乡很好啊！家乡有什么啊？哪你一一都能说的出来。我家乡有竹林啊、小桥啊、河水啊，有各种植物动物或者是花草，有湖光山色、美景美食也好，穿着衣物也好，人际关系，当然你可以说出很多东西来。有很多树木啊类似的。整个社会人文，自然气息这些。阿弥陀佛的世界也要去好好的学习，学习以后才知道原来这么美妙，比现代世界上任何一个最先进的国家日本啊、韩国啊、或者欧洲的各个国家啊，北美南美的各个国家啊，比这些国家先进多了。原来有这么一个地方，真是值得一去啊，两个景色差不多的湖泊，但是有一点点差别的人都要去看一下。这个高度文明高度发达的世界，用现在的话来讲，这个世界不可思议的情景，文明程度这么高，像美国犯罪率这么高，毕竟人们很多烦恼纷争，这些所谓的先进其实也没有太大的差别。所以阿弥陀佛的西方极乐世界整个最终的缘起，最后西方极乐世界对我们来讲很长久，他也不是永远永恒的在哪边，只要有开始的东西，都有一个结束。所以秽土净土一样的到某一个时刻也会变化的。这个在经里都可以读到，到达某个时代的时候阿弥陀佛就不在了，所以现在是最好的时间，应该好好去修。后面的课自己观，因为要是念一遍的话我们时间不太够，上一次我们放过《无量寿经》动画版，做的挺好的，下次有机会给大家放一下，整体长度大概三个小时左右。整体上面一切你认为美好的，比那还美好很多万倍、千万倍这样的一个世界，当然这里面用我们能理解的话语讲了很多，包括所见，能够听的，圣者居住的这种环境以及他们恒时受用的地道圆满的这种圣者的法义、授记、灌顶种种的，然后也前往他方的净土发愿度众，种种的上面的。尤其是净土可以带业往生，虽然在那边稍稍耽搁一点，但是在离苦的这方面会让很多人增加信心，修破瓦法的时候要有这种心。

**“自身观为金刚瑜伽母”，**这个可能其它加行里面有，前行引导文里面也有，一面二臂红亮持刀盖，双足舞式三目视虚空……念的时候慢慢念，这样有观的时间，如果念的太快，只是嘴上说了心里面没有观起来，如果观的很熟了，很完整的自然立体的呈现在那里，自己有身临其境的这种状态，然后后面身体里面的，这个一看图片马上就知道是金刚瑜伽母，以及在密续修行当中种种的修法很多，我们现在也不说这么多。这个金刚瑜伽母在密续里尤其是宁玛派里是很重要的一个修法、一个本尊。你就观想这个样子，因为也有坐姿以观世音菩萨的方式来修的，观世音菩萨一个跏趺坐的方式来修破瓦法的。平时大家可以看到观世音菩萨的像头顶上都有一尊阿弥陀佛！阿弥陀佛属于莲花部的主尊，所以这样修也有这些修法的传承。也许我们改天也可以念。然后“**一面二目红亮持刀盖，双足舞式三目视虚空**”这个因为唐卡里面画的身体都不是特别直的，不是说中脉要特别挺直吗？不要看瑜伽母的这种姿势，你自己坐定了就好。身体幻化为这个像，在她身体的中脉也不要观想，大概你自己观想一下唐卡里面画的这个像，你身体是坐着的状态，金刚瑜伽母身体的正中央呢，虽然身体是动的，身体里面有一个中心，以这种观想，你们大都数人以前修过，**“身体中心中央之中脉，粗细犹如竹箭许”**，现在很少人用竹箭，有你的小拇指或者无名指的粗细这样，箭是稍微比较细一点的，然后在身体正中央的中脉，这个脉络讲的也很多，但是你现在就观想身体中央的中脉有一个像小拇指粗细的，有点像实验室里的试管，玻璃管那样的去观想，当然不是实体的玻璃管，是空的、是光的、清净的、干净的，没有习气，直的代表一下能够解脱，没有弯路。本自清净圆满，空、净、光之管，从脐下四指到头顶梵顶穴像光一样的存在，不是很厚实的铜铁那样的，管壁很薄，又干净又通透又很直这样的一个管子。中脉也不是一根真正的管子，而是像光的那种，“**上端開於梵淨穴，下端關閉於臍下，”**下面在肚脐下四指这样，**“心間阻斷之節上**”，像竹子有竹节一样，在空净光的中脉在位于心的位置有一个结点，结点的中间有一个淡绿色的风团一直在动，在风团的正中央或者上方有一个红色的“舍”字，用藏文观、中文观、英文观都可以，这个只代表你的心识而已，因为你只要认定你的心识，就是意识被风推动在脉里面流动，你就这样想就可以，所以这是气脉明点基本概念。然后**“头顶上方一肘许”**，刚才说了外在的环境观为西方极乐刹土，自己观为金刚瑜伽母，整体的样子是一面二臂红亮持刀盖，右手持颅瓶，左边有弯刀，三目视虚空，仰头看阿弥陀佛的一个像。在头顶上方一肘许明观主尊是阿弥陀佛就是无量光佛，头顶上方一肘就是自己的一肘，从头顶往上量一肘这上面有阿弥陀佛无量光佛，”**具足相好圆满身**”,如果在这个世界上你见到你最亲近最喜欢的这个人的时候，无论是儿女也好，先生太太也好，一定很欢喜，或者有的人非常喜欢他的领导也好、同窗学友战友等，这是世间的人情。但是在见到阿弥陀佛的时候意味着自己是监狱里的囚犯释放了，原来判了死刑立即执行的人，这个时候有人喊刀下留人，你被释放了。这种高兴更胜于你见到最喜欢最亲近的人的那种高兴。我以为我死定了，结果还能活着，这种高兴是不一样的。从整个生生死死当中解脱的机缘来了，这更不可思议。比结婚典礼更重要千千万万倍，见到阿弥陀佛无量光佛在你前面应该这样的观想。如果你能理解轮回痛苦的话信心决定坚固，以至于汗毛竖起，泪水横流。

念诵后面的这个部分（开始藏文念诵）略

这个可以念很多遍，七遍或者二十一遍等，继续念诵藏文仪轨，略……

因为藏地就这样的一种调子，中文念的话好像这个调子念不起来，押韵的地方不一样，平时的时候你们可以直接念中文，不需要念藏文。最根本是你要领会意思，并专注在意思上面。文字就是一种理解的工具，所以他本身就是一个符号而已。

所以前面的观想以及头顶上面的观想以及外器环境上的自心和身体里面的，中脉及中脉的结点上面的几种特色：空净光之管，然后中间淡绿风团上面的红色舍，代表自己的心，然后前面有无量光佛，头顶上方一肘许，把这些都观好了以后就是“唆玛吽”很欢喜，很清净。好像死亡的时候或者一个人很病痛的时候如果有个医生说你这个病包在我身上，我可以给你治好的话，那你心里面很欢喜。对于一个身临死别的人来讲能够前往刹土，这种信心和欢喜是不可思议的。能够重生，就象刚才讲的那样死亡对有些人来讲就好像回家一样并不可怕。有些人来讲有一定的自信心和把握，至少不后悔不怕死，心里面没有遗憾的各种层次的修行。

**唆玛吽**，

很稀奇，这一刻我已经等了很久了，像米勒日巴讲的一样“因为害怕死亡才走上山谷去观这种无常，最后就超越了或者忘记了死亡的那种恐惧。

**“境为自现了义密严刹，**

**百倍信心彩虹萦绕中”**。

这个意思是说观无量光佛整体的一个环境。信心百倍，因为和无量光佛的本体，总集皈依处，总集根本之上师，意思是说如果你觉得他陌生的话，你最熟悉的上师，或者你对他绝对的信心的人，其实和根本上师是无别的这种状态，小孩子会害怕陌生人，但是不会害怕自己的奶奶或者和奶奶很像的人，这个意思是一样的，本质上了解佛法僧的功德从这方面是清净，没有距离，种种的形象，像我们刚才讲的一样种种文武百尊各种形象出现，要了解这是自己的心，种种的显像出现的时候不要感到陌生，要想到这是自己皈处总集根本之上师一样的。

**“皈處總集根本之上師，**

**身非庸俗而為清澈身，”**

这个不是血肉之身，而是无量光佛的本体清净的，所以在这样的状况下有些人观像能不能观成自己的上师呀？阿弥陀佛形象上是某一个本尊，但是心是更重要的，心与自己的心识无别，这种观想比较好，这个破瓦法本身是一种强烈的信心来超越的一种修法，所以他处处强调要具足信心，就像一个人不敢过河或者跨越一段沟壑，这时候你给他加油说不要怕，有我在这里，然后伸手去拉他一把，所以当你有强烈信心而祈祷，要有见解或者信心，在这些境界的帮助下心完全离开造作妄念，一切的干扰，主要是自己给自己带来的干扰。所以

**吉祥無量光佛本體住，**

**當以強烈敬信而祈禱，**

**現前往生聖道祈加持，**

**趨入密嚴剎土祈加持，**

**願獲法身法界之佛地。**

所以发这样的一些愿，以信心来祈祷，能够现前往生自己祈祷的这个对境，阿弥陀佛的世界。趋入密严刹土也是这个意思，清净刹土的描述方法，最后呢获得法身法界之佛地，最后成佛这样的一个发心。诸位等一下可以用中文念一遍，观的时候自己的身体稍稍直一点，然后念诵的时候淡绿色的风团逐渐往上慢慢慢慢的升，升到头顶梵顶穴的位置以后，一下子把红色的舍字推到高处，淡绿色的风团是震动的，在它的抖动下上面红色的舍字不断的推到高处，好像狂风当中的旌旗一样的，随时随地都可以去不同的方向 。念头本身是如此的，念到头顶的时候一念“赫”的时候好像下雨时候雨水从上面刷的一下落到水里一样，没见过雨水在半空刹车的，或者像射箭一样，直接射到靶子上，和这个道理一样的，直不过舍字是往上走的，一直走到阿弥陀佛的心间。本身我们观想阿弥陀佛身非庸俗而为清澈身，身体像彩虹一样清澈光明，很清晰，但是没有物质的成份，没有肉身，不像铜铁你可以抓住，就融入到这个光明当中，这样就可以。我们一起先观想前面的整个环境，然后自身观为金刚瑜伽母，身体中央呢有空净光之管，然后心间的位置有一个像竹子的节一样的有个淡绿色的风团，风团上面有红色的舍字，代表我们的意识。风团抖动下，因为气也是一样的可以极速到达身体每一个地方，所以在它的这种抖动之下，随着我们念”舍、舍、舍就到头顶了，赫的一声，义无反顾的融入到阿弥陀佛的心间。就像流星融入到天空一样。从你这里出来的舍字像流星一样的，红色的舍字被赫的这种力量融入到阿弥陀佛这个清净身当中。上师开始念

“舍……舍……舍……舍……舍……赫……

舍……舍……舍……舍……舍……赫……

舍的时候注意自己观好，平时我们的中脉一直都在，并不是不观的时候就没有了，只是现在我们需要特意把它观出来，平时你不会观自己的心在跳啊，肺在张驰啊，它一直都在嘛。类似的中脉也是一直在的。现在用一个明显的方式把他观出来就可以，能量场的通道一样这样想就可以了。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……

也有念成……舍舍舍舍舍赫……赫……赫……赫

我们可能会想，念赫的时候心识不是融到阿弥陀佛的心间了吗？那我们现在这个意识哪里来的，也有的破瓦法里讲心识去碰一下阿弥陀佛的足然后再回来，但是龙钦心髓里面不是这样子。这只是以这种方式练习，有些几下以后可能就有反映，有些就不同。接下来我们接着念：藏文略

这是另外一个修法，前面的一个修法就到这里就结束了。后面的如果你还愿意继续修的话，还可以继续修，圣号等同。继续念藏文仪轨部分：

就是一边念一边做观想，观想阿弥陀佛亲自降临这种，在你头顶上方的位置，

继续念藏文仪轨：

然后后面的部分是：

**頂禮佛陀無量光，祈禱鄔金蓮花生，**

**大恩根本師悲攝，根本傳承師引道，**

**加持修成往生法，依此捷徑趨空剎，**

**吾等從此命終時，加持速生極樂剎。**

**你们就观想，我先念一下（藏文略）**

自己的一种根本的发愿，真的是希望能够往生极乐刹土，这需要持之以衡，不能试一两次不行就算了，要以一万倍十万倍的热情，以前说“失败百次还要尝试一千次。”要坚定这种发心，好像坐着有一点点累啊，没有感应啊，或者这是可有可无的一件事情，不能这样子。所以这里要增强信心，顶礼祈祷，意念、恩德、想念，会依止根本传承上师，依靠种种的这些圣尊、本尊，根本上师、传承上师的加持下，修成往生的法，以此这种捷径的修法很难得，我们绕很远，经由学习很多知识也会有一种加持。但是这是一种方便道，一种捷径，极其短暂的一种，这样的窍决不修还修什么样的窍决？所以说我们随时命终的时候或者没有命终的时候都可以修。加持速生极乐刹。然后我们再念一遍：（外器观为清净的极乐世界，自己观为金刚瑜伽母，身心和手脚的几种姿势，手势手印等等然后观想

**体内中央之中脉，粗细犹如竹箭许。**

**具有空淨光之管，上端開於梵淨穴，**

**下端關閉於臍下， 間阻斷之節上，**

**淡綠風團明點中，明觀自心紅捨字，**

**頭頂一肘之上方，明觀佛陀無量光，**

**具足相好圓滿身。**

类似的，因为前面的读诵和这个后面读诵有点不一样，你也可以带着前面的观想继续修，以这种身色顶礼无量光，祈祷莲花生大士，大恩根本上师。阿弥陀佛在头顶上有些是不一样的，

……舍……舍……注意在念舍的时候，体内的脉管头顶的打开，下面的关闭，解脱的道唯一的智慧的脉、清净的脉、贪嗔痴已经消融的脉，所以在这里观想红色的舍字渐渐的慢慢的往上升，在往上升的时候红色的舍字本来在淡绿色的风团上面，每一次念舍字的时候淡绿色的风团当然是动的，舍字是在淡绿色的风团上面，但是舍字是慢慢慢慢往上走。到头顶的时候一下就上去，融入到阿弥陀佛的心间。然后在无思无念当中安住。现在开始啊，往上慢慢走了，

舍……舍……舍……赫……赫……赫

自己练习的时候，就是舍字连续三次，再来一次啊。就像弓拉满了一样，红色的舍字瞬间就到阿弥陀佛的心间。

舍……舍……舍……赫……赫……赫……（安住一会，好再来一次）

舍……舍……舍……赫……赫……赫……然后观想还是继续

继续藏文念诵略

然后双手合十，祈祷前面主尊阿弥陀佛，虚空上方一肘许，在头顶虚空的上方，有些人想我怎么观想的不清楚？你就观想自己头顶上方阿弥陀佛，可以观想的很大也好，从头顶上方一直融入到心间，这样就可以。有人说自己前方一肘许可以看到这种带莲花座的像，像彩虹一样的在自己正对着的天花板上方或者虚空的上方这样观就可以。有些人可能会想，好像这个尺寸心识要融入的话可能对不正靶心，不用这样想，任何时候都能够融入阿弥陀佛的心里的。继续念藏文……

因为佛的圆满，向他有一种皈依的心，顶礼皈依境的时候就像我们刚才说的，心好像回家了一样。有些人心很乱的时候好像找到自己的亲朋、爷爷奶奶的时候好像突然就好了，放心了。像回到自己的住处心安了。心的真正回归的方向解脱是本来应该回归的方向。所以能够往生清净的刹土，见到阿弥陀佛，这个本身是一个我们应该回去的共同的家，无量光佛的这种圆满具足一切功德，一切过失都没有的这种的清净。出有坏，善逝，如来、应供这些都是在讲这种圆满的成就，然后像这些极其圆满奇妙的，能遇到如此的这种恩，这种缘，有一种欢喜心，有一种真心，欢喜心就是要回去回家一样的有这样的一种心。

继续藏文念诵仪轨 唉玛吙……

这里有两个词，给自己修的时候就念“我等一旦出现死亡时”这个部分。给他人修的话就是此身已经不在这个世间要前往他身的，他的一辈子，为他来修的，就是寿命已尽的这个人，其实这是三个仪轨并在一起的，前面一个比较完整的一个观想，中间的可以结合前面的来修，这个是结合前两个来修的，这个应该是白玉派的一个传承。

**唉瑪吙！**

**極其稀有怙主無量光，**

**大悲觀音大力金剛手，**

**我等專心致志而祈禱，**

**修成往生深道祈加持。**

**我等一旦出現死亡時，**

**（為了自己修持時念誦）**

**現已趣至後世之亡者，**

**（為了他人修持時念誦）**

**加持神識往生極樂剎。**

平时唐卡里面我们可以看到观世音菩萨和金刚手菩萨在阿弥陀佛的左右边，观世音菩萨在右边，金刚手菩萨在左边，然后观世音菩萨身洁白色，金刚手蓝色，我等专心致志而祈祷，修成往生深道祈加持。我等一旦出现死亡时这个后面多念二遍。继续藏文念诵略

舍……舍……舍……赫……赫……赫

这个念完以后你可以继续念诵（藏文略）然后再来练习一遍。可以刚刚安住在这个状态下，比较能够稳得住，可以观想从头顶上刹那间闪出去融入到阿弥陀佛心间，像雨滴融入到湖面一样，或者是一滴水落在水池里面，与他的境界本质法身都是一样的，能够证得法身的这种缘起。

舍……舍……舍……赫……赫……赫

就是心识融入到阿弥陀佛心间，即刻又生一个心识，再次融入……再次融入……

这样的心，有时候观想不清楚的话，这个可以强化你观想的能力，好像前面念了好长时间 ，一次又没有念对，好像又要重头念，不要这样想，你在这一刻观想好，反复练习就可以了。好再练习一次，自己也是清净的身体，死亡的时候不要想我烦恼这么重，业障这么深，分别念那么重，罪障习气那么重，所以我往生可能要很困难，不要那么想，要把自己观想成为金刚瑜伽母，这个可能就有一些自信心，我可以圆满相应莲花部的主尊这些没有什么差别，好像阿弥陀佛和阿弥陀佛的弟子之间的关系很亲密。心和心很近的那样的一种发心，然后再观内心当中的空净光之管上面开于梵顶穴，下端关闭于脐下，粗细犹如竹箭许，心间阻断之结上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字，头顶一肘之上方，明观佛陀无量光，具足相好圆满身。然后在阿弥陀佛旁边观大悲观音、大力金刚手菩萨，我等专心致志而祈请，圆满阿弥陀佛的世界，以及传承上师本尊的这种观修，如果观想能力很好的话，如果是对特定的人修的话可以观想他的色身，在他的身体当中观中脉，刚才讲的这种，人是这样的一个人，但是发心把他观想成能够往生，对身的观想也有的，把自己的意识替他来修，用自己的身观想替他来修，比如我对面一个人，我的力量加持他、帮助他。但无论如何，念诵上面有一点差别，“我等一旦出现死亡时”换成“此等一旦出现死亡时”，然后像刚才讲的，藏文略……离世的这个人我为他修的，为他发心就可以，然后我们坐正，坐对好好修一下。

舍……舍……舍……赫……赫……赫

淡绿色的风团在心结上面不断把舍字慢慢推高，最后一个舍字的时候，好像一下飞出去的样子。就像勇士用很强的臂力射箭的时候飞出去射在靶子上，就像这样的心，当然不是箭，是一个代表神识的红色的舍字。

舍……舍……舍……赫……赫……赫

信心一定要足，因为人一旦慌张啊，有些人突然猝死、突然心脏病发作、突然抽搐，如果你看到自己有点不行了，心里一定要融入到这种修法上面，如果在没有人帮助的环境下，不管是白天也好晚上也好，尽量往虚空上方，头顶上方的虚空，意识要顶在这边，不要想脚啊身体其它地方，尽量把意识推到梵顶穴的上面，心里面也想广大虚空的佛世界净土的样子。不要去想其它的任何事情，我的银行帐户怎么办啊？不行我也要百分之百挣扎在世间当中啊，做牛做马做鬼我也要围绕在这一带转转，不要这样想。故事里面讲有的人死了以后跑来跑去的，人已经死了，但是他不知道，看到人以后还想抓，搞不清楚到底发生了什么事情。有一种说法说“我当时就蒙了吗”和这个情形差不多。但是聪明的，看见任何事情都没有办法抓，那些他熟悉的人啊都没有任何回映，好像是把你当做玻璃一样视而不见。或者是其它的一些现象，或者有些时候意识瞬间看到自己躺着的肉体，有些人在给念经啊。或者有些人也讲：人看不到的其它动物能看到，或者走路的时候没有脚印没有影子，明白自己已经死了，这时候应该向内看不要向外找。

我们再修一次。军队里面一吹哨第一个反映是马上应该想到去拿自己的枪啊。这里面也是一样，不需要想什么，如果是很机动的状态下，很意外的情况下马上想到无量光佛，自己的根本上师，一切加持所在，一切安乐的对境专注在这个上面。以前也有人，包括修行人甚至有些高僧大德，也有这样的情况，开始挣扎的情况，因为毕竟有肉体，这个局限还没有突破，不是二地、三地高境界这样的菩萨。这样的时候还是会有肉体这种挣扎带来的痛苦，这时候如果旁边有人提示说不要忘记上师，与上师的心无别，心里有本尊，这样祈祷的时候，他的心一下放松了，然后不挣扎了，将心融入，安住在境界上，提醒的作用很大，但是没人的提醒的时候要自己提醒自己。哪怕是摔一跤，或者是碰一下，或者别人骂一句，以前有人修净土的话，又简单又快。以前有的法师说，修净土的人调伏心好像比修禅的人好一点，就是因为他时时时刻都念阿弥陀佛。遇到好的事情阿弥陀佛；不好的事糟糕的事也阿弥陀佛；有信心的时候阿弥陀佛，出现一些瑞相清净显现的时候，这也是一种窍决。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫

然后念：五身五智圆满、四身五智圆满、或者种种三身五智圆满，这个意思是说圆满成佛，有些说地道圆满的，最后念几个“拍的”最后一个拍的念完在无思无念当中安住一会，什么都不要想，融入完了以后

再来一次：

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

拍的……拍的……拍的……安住……

如果为自己修的话后面要念长寿咒，上面观想的一切外境融入到阿弥陀佛主尊当中，左右两位菩萨，观世音菩萨、金刚手菩萨融入主尊，然后主尊刹那变成长寿佛，无量光无量寿，自己受到加持，破瓦法修的多了对自己的寿命多少会有些影响。所以后面要念一个长寿咒，咱们也念一下“嗡 啊瑪惹呢則萬德耶所哈”。

如果是为其他众生念破瓦法，就不用念这个长寿咒了。刚才我们是为其他众生修的，有些人后来的没有听到的话可以念这部分。

（看各位假期的长短，决定以后是否会有一个禅修的共修。）

**回向：此福已得一切智，摧伏一切過患敵，**

**生老病死猶波濤，願度苦海諸有情。**

**有个麦彭仁波切的极乐愿文我念一下：**

**導師無量光垂念，如您所發菩提心，**

**我發無上勝覺心，所造一切諸善根，**

**西方極樂剎土中，生於勝王汝之前，**

**一切廣大佛子行，為欲圓滿而回向，**

**此生命終於淨土，剎那化生極樂界，**

**導師彌陀授記已，圓熟淨德願究竟，**

**祈禱如來無量光，我發無上菩提心，**

**一切善根皆回向，成就往生祈加持。**

**成就所願誓言**

**以佛所獲三身之加持，**

**法性不變真諦之加持，**

**僧眾不退意樂之加持，**

**如是回向發願悉成就。**

**成就所願咒**

**達雅塔 班贊哲雅阿瓦波達呢耶所哈。**

藏文念诵略

回向给正在生死线上各种痛苦无助当中的有情众生。

生死是很可怕的，对大多数人来讲没有人不怕生死的，有些人不敢想，有些人置身于这些生死的边缘当中内心非常恐怖，就像待宰的动物一样，马上要轮到我了怎么办啊？我还有事情没办完啊？我还有很多愿望没实现啊？我还有妻子孩子放不下，我还有老人……人总有做不完的事情，只有放下了才能圆满，没有放下的时候总是有很多事情。尤其是没有因果的见解，没有此生来世的一点点准备，就为了此生的生活用尽全力的话，此生不再了就什么都没有了。所以修习善法极其珍贵，你们有机会来修法是真的很难得，所以大家一定要认识到“人身难得，佛法难遇”这句话。今天就到这里，扎西 德乐！