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

诸位吉祥如意！今天我们继续修破瓦法，主要是大家一起熟悉破瓦法的内容。然后一次一次的用平时的时间可以修，有些人担心修的多了寿命会不会缩短，如果你平时修的比较纯熟，有些破瓦法里面讲到这些验相，这样的话以后那你可以把修破瓦法的间隔延长一些，一个月里面集中一次修一下，其它时间你可以隔三差五的修一次。当然也有一些人每天都修，这个主要看个人，但是也不用担心修这个仪轨以后对寿命有所减少，如果修法达到自由往生的程度，想走就依靠破瓦法就能走的话那不是很好吗？如果那时候你还是很激烈的抵触，觉得我不愿意往生净土，真的要往生的时候又很舍不得这个世界，那说明我们修出离心修的不够。所以修破瓦法不能单独修，还要配合一些其它的法来修行。比如修四前行，修出离心都极其的重要，不然的话我们宁愿得一份饱足的食物，能够多活两年或者其它的原因，好像净土不是我们想要的一个方向。不是这种欢喜悦意。所以要经常修这种阿弥陀佛的这种教法，比如《无量寿经》《阿弥陀经》《极乐愿文》。平时的时候向往极乐世界，向往阿弥陀佛，经常观修阿弥陀佛，念诵圣号。比如说往生四因里面有明观福田，根据经论里面所讲到的经常观想净土，观想阿弥陀佛的身相非常清净等，相比留恋轮回要好千千万万倍，愿意亲近净土。

然后集资净障，这也是此生此世当中要经常的修习，比如有些人喜欢金刚萨埵的修法，四种对治力，也有修曼扎，加行里面也有的；有些人喜欢八关斋戒啊，或者参与对自己修法有长进的一些集体共修来 酬补忏悔背诵以律部为主的教典，分别解脱戒种种的，也可以授菩萨戒，有些人可以授密乘戒种种的，日日酬补当然是最好的，但是做不到的话，对于密乘行者应该每天都有21遍百字明的念修。菩萨戒也有每天都要生起菩提心。别解脱戒也一样，不是那么容易，你又持了一条二条五条，十条二十条，但是这样在积资净障上面有一种帮助。

再一个就是发菩提心，无论修何种法始终需要有菩提心，所以平时的时候就观照这种四无量心、六度、十善等种种的行为。当然最好圆满的一些教法在《入菩萨行论》里面我们可以好好的去学习，菩提心的教法和菩提心相关的。教法越来越纯熟，所以入行论里面你觉得很关键很有启发的句子尽量去备注，尽量记住。然后也要时时发愿，也有些修行人经常说这世界纵然有很多这样那样的好处，但也有这样那样的缺陷，但是整个轮回来讲，三善道，三恶趣其实都是很局限的安乐，有漏的、有缺陷的，正因为如此，根本上面我们并不想再回来沉轮，起起伏伏，暂时受一点安乐然后又长劫受苦，痛苦多而安乐少，所以基于这种发心和发愿，从根本上面来讲我们并不愿意轮回，但是如果一味在各种情绪里面挣扎，对于世间的各种纠纷乐此不疲的话说明我们没有清净的心，想要解脱的心，而是把这种虚幻的业的影像执为实有，执为真实，而且里面要分三六九等、清红皂白而执迷不悟。在种种的事情上面越来越着迷、越来越散乱。这样的话，按照次第修法当中要先修出离心一定有他的道理。不然修其它的法就变成一种学问式的修行，不在是一个真正想要解脱的心。除非你的根器特别高，那还有另外的一些道理， 一般的人还是要了解修出离心的重要。所以刚开始的时候并不是完全自律的，了解取舍的，入佛门的时候要了解不能杀生啊。受五戒的时候要了解，做沙弥的时候要了解沙弥十条戒，细分的话有二十条戒，比丘尼或者比丘有364或者253种种的戒，粗细的戒条看自己怎么去守持。这些主要是别解脱的部分。菩萨戒里面平时大家从《入行论》里面念诵的部分尽量记在心里，主要是两个传承，弥勒菩萨的传承和龙树菩萨的传承。戒律的内容经常熟记于心，

如果有灌顶传承密续种种教法的人来讲密乘的十四条根本戒应该在心里比较熟悉。常常的对照来忏悔，所以在修行的道路上我们所说的不同层次的修行有不同的相应的辅助的保险的修行方法，当然有人根本不相信有轮回转世，对于这样的人来说对破瓦法也不会感兴趣。但是有些人会有好奇心，到底有没有这么一回事？有没有这样的情况可能发生，基于说作为凡夫，大家不能洞察三界，明察秋豪，隐蔽范围的一切都在你的境界当中完全显现，这种情况下，你不了解的可能有可能没有。可能遇到可能没遇到。但这不能说明你有把握绝对能遇到死亡以后要遇到来生的这件事情。这个谁也不敢说呀？是不是？就算敢说也是假的。因为不知道怎么敢说呢？所以说即便可能有也可能无，比如现在社会当中的很多人也愿意做一种保险或者医疗，可能会想这二十年三十年我不会生病，就像开车的人在路上一样，三年二年我不一定会遇到事故，这个也不一定的。但是大部分的人为了保险起见，怕万一出现问题有一种应对的机制。所以类似的对于一个没有信仰的人不知道有来生和因果，他也可以修破瓦法，或者是应该去修。还应该去多了解。多去熟悉有关于死亡的教法。破瓦法一些简单适用的，关于如何去面对死亡。因为即便我们不确定说下一次投生到哪里呀？自己积累的业是什么样的？但是可以确定的是都会死亡的，所以即然大家都会死亡，那每个人都应该为死亡做一些准备。特别象最近出现的这次疫情，还是让很多人觉得生死近在眼前、近在咫尺、就在身边。随着年纪越来越大，这种感觉越来越紧迫。所以基于任何一个人，有怀疑论的人和有虔诚的人完全有足够的认知和信心，这样的人都应该去多了解关于这些修法。另外就是如果你是一个真正的佛弟子的话你不能停留在研究的那种状态，不能一直处于一种研究的状态。而是真正的带着虔诚的心，带着恭敬心信心去修，才能消化或者变成自己的一种经验。不然有一层隔膜。鸿沟、距离，好像有一种隔山或者隔墙的感觉。不能够完全融入，所以修行最终来讲就是融入心，融入体验当中、经验当中。所以在这里需要闻思，闻思就是好好去接收一些教法，或者拜师或者依止师父，然后没有那么多条件的去亲近很多上师、善知识的话就去一些寺院道场等。现在网络上弘法的人很多，这样你自己可以选择一个，选择道场、上师或者书本啊这些都是一种缘份。所以遇到的就多加善待，好好去珍惜。不能说遇到谁都怀疑，去那个道场都不认真，甚至还搞三搞四的那样就不好。

怀着一颗珍惜缘份的心，自己遇到的就是你的缘份，不论是那一种传承，那种讲解，都要认真对待。有人接完灌顶、接完传承、听完讲解以后法本往身后一扔就完事了。接法就是听一耳朵以后就不管了。这样修法肯定是修不够纯熟、不够认真的。所以说以后接的法，应该抽出时间，拿出十分的恭敬心、百分的努力好好实修。听闻以后如果是十分的恭敬，实修的时候尽量融入经验。需要好好的去努力。所以说闻思就变得非常的重要。所以说在日常生活当中，提前做准备很重要，有些方法虽然知道了，但是长久不用，就像打仗，练兵的，做运动竟技的，包括讲一种语言的话如果不长用就变得生疏，修法也是如此，如果你经常练习，像慈悲心、出离心，每个人都不一样，也不是想有马上就有的，需要经常的练习。平时的所做所为可能是真正在修行，如果我们座上做观修啊这些当然是很好，但是没有在佛堂里面，没有在道友面前、师父面前。平时的时候自己的起心动念，到底在思考什么？在干什么？平时在做什么？遇到各种各样的事情的时候心里是怎么想的？这都是平时的熏染或者过去的熏习，在这个时候就会表现什么，所以说在这些时候正好观照自己的心，保持一种正念，所以说在平时的日常生活中，那怕是睡觉的时候，睡觉本身有点像中阴的过程的一样。有一种修行就是把一天当做人的一生，早上醒来像是自己刚刚出生，中午的时候就像自己到了成熟的年纪，人到中年了。到了下午、黄昏、晚上也意味着自己的一生即将结束了。观照人身难得、因果不虚、轮回的这种痛苦。这些结合起来能够让自己念念当中，每一刻只要观照自己的心，留意自己的习性。这样的时候都是好的修行的机会。观照任何一个时段，乃至于睡觉的时候发愿往生极乐世界。种种发愿回向，我们讲过第一种明观福田；第二种积资净障；第三个修菩提心；第四个就是发愿回向；晚上的时候忏悔及发愿回向。所以说我们此生当中用破瓦法的修法修的比较纯熟的话，那往生的时候就有一定的把握。不至于心慌意乱，死亡的时候一般来讲，当然是四大的这种变化，哪怕是我们感冒一下身体都非常难受，身体的变化会带来心的不安宁。平时好的时候乐呵呵的，一生病就不想说话啊；见到人就烦啊；甚至嫌别人说话声音太大啊；别人对自己不够关心啊；还有谁没来看我啊等等。所以说人死亡的时候一般来说，除非佛法当中说的这种修习特定的教法，很纯熟的人当然很自在了，在临终中阴不经历而解脱的，法性中阴当中解脱的，种种的这些修证和窍决都有，这样子就比较自在，但是一般人来讲一个是很害怕，像地震的话我们也很害怕，类似的身体四大分散就像大地震一样的也很害怕。但那时候你还是要告戒自己，这个我已经知道，这时候应该怎么做我都知道，身体四大以及气脉明点来支撑的，所以说四大消融的时候上次我们也说了这个部分。经历种种的身体的调整，类似于一样的，另外一些人可能也是如果是遭遇猛烈的车祸啊可能是另外一种状况，慢慢很明显的一个就是你不需要证悟空性，但是本身现象和空性就是这样去展现的，五大的生起，次第隐没和出生的时候的融合，死亡时候的消融是一个回归空性的过程。所以显的时候和空的时候在次第融入这上面有一定程度的了解非常的重要。每一个人都要经历的事情，包括我过去也经历很多很多次，以前大德们说过一句话“每一个人都会死，但没有一个人真正死过。”这个意思是说没有一个人会真正的消失。土水火风空，风融入识，识融入空，然后安住在地明光当中。然后再一次从这个光中显现，大圆满的里有种种的修法，其它的时候有止观这种修行，有了解的话也能熟悉这部分的境界。但是如果这些境界上面不熟悉的话可能就容易慌乱，非常害怕这种。另外一个就是死亡的时候很舍不得，平时要练习一种放下 ，如果平时不练习放下出离心，就好像你平时的唯一的支柱就是这种日常的起居啊，生活用具、居所、食物、人、子女、父母、那时候你向他们求援的话，一个人着急的时候也想要回家，想要依靠亲戚父母啊，但是那个地方不是能依靠的地方，所以这个时候财富、金钱、朋友、这时候都靠不住了，所以说在这个时候要生起出离心，念佛法僧三宝，佛的种种不可思议，你平时如果观阿弥陀佛，其他的本尊种种修法很纯熟以及它的显而无自性，对空性的教法也熟悉，这个时候你能够了解包括死亡的过程，临终的中阴也不离幻想但也就是幻想，所以他就是幻想的一部分显现，所以对你来说并不是最后的终点站发生的事情，所以有一种自信心，一想到佛法僧三宝以及这一辈 子积累的善行，平时可以怕死，死的时候不能怕死，平时要怕这种罪障，死的时候不能怕，平时要谦卑，死亡的时候要有一种勇气和直面死亡的心，不要畏惧，不要害怕，在中阴的教法里面也是经常这样去提醒。七七四十九天之内提醒的时候也是这样说的，善男子，不要迷失自己的心，不要害怕等。具缘的这种善男子、善女人，类似的，一个是佛的功德、法的功德、僧的功德、本尊的功德，平时这种上供下施，种种的这些行持的习惯，世间的这些该办的我也已经都办了，人生无常我也早就了解了，我们执为真实实有的这一切，看到无常就看到他虚幻的本质，他知道他没有自性，也知道他不是真实的，这种幻相并不是我的依靠，所以说这时候有一种了解，并且你对教法有实修的戒定慧，很有自信的情况下，完全不会有这种不舍和种种的害怕，所以说外在的土水火风空五大的消融及上次我们说的白菩提、红菩提、三脉五轮（也有七轮的说法），因为这种气脉，气的衰弱，然后脉的支撑力没有，所以最后脉和明点红白菩提依靠这种气的力量来支撑的，这两个支撑不住的时候就会相互碰撞，所以这样的时候贪嗔痴死亡的过程，贪心消融，现在这种法身、光明，在这个过程如果有修证有修行的话能够完全认得出来过去修法当中所讲的这种空性，这种境界。主要是这种境界，这个体受相应二惑的解脱，所以如果在这个时候没有的话，你的心识如果对业障很重的人来讲死亡有一些痛苦，或者有一些像昏厥过去醒过来一样不知道自己死了，这种事情不是很多吗。曾经看过说有一位法师在东北得传染病以后死了又复生的故事，好像是在微信朋友圈里看到的。他也说开始也是很痛很痛，后来就睡过去了一样，然后心识开始游荡，没有证得母子光明的境界，止观的禅定，或者是大圆满的修证啊，能够完全认出来或者精通，如果在没有的情况下，以破瓦法迁识的这种方法，然后让自己的意识离开这个身体，本质上面是说意识离开的时候通过九个孔离开的，尤其是下半身的孔，有些经典里面讲这个是下堕的因缘，如果是上半身孔里出去的是三善趣的因缘，但无论如何种种的解脱道从中脉梵顶穴当中离开。意识从这里离开的话就是解脱道。所以为了熟悉这个修行的方法，我们现在开始用仪轨来修一下，如果是为了他人修破瓦法应该保持一种慈悲心、菩提心，让自己的心不要害怕、慌乱，有一些人可能害怕死人的尸体啊，或者快死亡的人的相貌啊，这些不用害怕。就像大部分人在菜市场看到动物的血肉也没有人会跑掉，本质上面其实是一样的。所以就想到本质上面肉体分离以后心识才是真正感受的。有一种慈悲心，周边有很多七嘴八舌，苦恼啊、很多纷争啊，这也是人间的一些常态吧，听说有的人还没有死的时候还惦记着别人的财产啊，死了以后亲朋好友兄弟姐妹之间有纷争啊，那样的话去世的人会死不瞑目或者会死的很痛苦。人去世以后会有一种他心通，会知道谁在帮他们，谁发菩提心，谁在做这种实修，谁在做一些表面功夫，有人心中的各种贪嗔痴他们会看的一清二楚。如果看开了就没事，看不开的话对他们一些亲近的人就会变成一些障碍。会觉得原来认识你的时候并不是这样子的。所以帮助别人的时候要保持一种慈悲心。有一些地方有灾难啊或者听说某个人去世了，就静下心来好好发菩提心，好好的念诵、安住、回向这样来修持，就自修的部份现在我们来先念一遍破瓦法，大家一起念，先坐下来，身心保持静净。

**诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依。**

**我以所修施等诸资粮，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**

念的时候自己的心里面一定发愿这样想，如果自己的心里没有真诚心，没有这种向往和意愿，只是嘴上念一念没有什么意义。你翘个二郎腿倒在一边应付一下那样也不好，念诵的时候身体尽量要端正，念的时候比较认真，这个根本是心，发菩提心，安住在这些境界上面，然后祈请上师三宝。

念《莲师金刚七句祈请文》三遍：

**吽**

**欧坚耶杰呢向灿、邬金净土西北隅**

**巴玛给萨东波拉、莲茎花蕊之座上**

**雅灿巧格欧哲尼、稀有殊胜成就者**

**巴玛炯内己色札、世称名号莲花生**

**括德喀卓芒布果、空行眷属恒围绕**

**且杰吉色达哲杰、我随汝尊而修持**

**辛吉洛协夏色所、为赐加持祈降临**

**咕噜贝玛色德吽、咕噜贝玛色德吽**

**嗡 阿 吽 班扎格热巴得马色得吽（七遍）**

**舍**

**安于密严法界宫　三世诸佛之本体**

**令我证悟法身者　祈祷根本上师尊**

四灌顶比较复杂，但是也可以获得身语意或者身语意金刚，遣除气脉明点这种障碍，然后获得法报化自性身的这种加持，获得这种异熟持明、寿自在持明、大手印持明、以及任运持明这四种持明。自己想一下就可以。

**受四灌顶**

**上师三轮所现三种字**

**依次放光三光入三轮**

**三光同时入于三轮处**

**获得四种灌顶除四障**

（就是刚才说的，身语意一切内外密极密种种的障碍，获得瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶这个部分）

**获得四种灌顶除四障**

**成为修习四道之法器**

**最后上师融入我合一**

**亲见离识之法身面目**

**愿藉此善功德我速得**

**证悟成就莲花生上师**

**一切有情众生皆不遗**

**悉皆安置于莲师果位**

简单的就是说观想上师莲花生大师与自己的上师心无别，在这种身语意当中，如果观想清楚也可以观想白红蓝色三种光，或者嗡阿吽三个字带着三种光融入自己的身语意三处，五间：额头、口间、心间、胸间这样子。最后莲师化光融入自身，让你根本上面见到法身的上师，经由这种加持让你认证了空性，安住于离缘四种境界。

然后我们念龙钦心髓往生法（大家上次看过的那张照片如果还有的话要经常看，大体上面要记得很清楚）

**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。**

**身体中心中央之中脉，**

**粗细犹如竹箭许**

**上端開於梵淨穴，**

**下端關閉於臍下**

**心間阻斷之節上**

**淡绿风团明点中**

**明观自心红舍字**

**头顶上方一肘许**

**明观无量光佛陀**

**具足相好圆满身**

（我们先观一下前两句，就是“自現任運清淨無邊剎，圓滿莊嚴西方極樂土，”这样去观一下）上一次我们说到净土不可思议的功德，清净、圆满，从此以后真真正正的超越了迷乱，往生净土极其的美妙，极其难得这样的一些缘份，非常喜欢，这时候如果有人让你当一个国家的总统、或者外交部长、或者什么形象大使周游列国，种种的可以做这个世界上最喜欢的职业，然后给你工资种种待遇，但是往生极乐世界要比那里千千万万倍的好。你变成一个金融大投资家又怎么样呢？或者你当一个行政高官，或者电影名星、歌星，往生极乐世界和你获得的这些世间福报根本没有办法相比。就像世间常用的萤火虫和太阳的光相比一样，哪一个光更亮呢？当然世间的福报都是有漏的、暂时的，种种辛酸包在一起那种的痛苦，和在世间苦中作乐的生活是完全不能相比的。当然这种情况下我们会很欢喜的往生西方极乐世界。我们应该这样想，然后自己观为：“自身觀為金剛瑜伽母，一面二臂紅亮持刀蓋”。眼睛看着头顶上方的阿弥陀佛。然后一面二臂红亮持刀盖，手持宝瓶和弯刀这样子，双足舞式三目视虚空，这个照片上有，然后观想“体内中央之中脉”，自己要观想成金刚瑜伽母，然后粗细犹如竹剑许，像笔这个样子。具有空净光之管，这个不用解释太多，你就观体内有这样一个管子，上端开于梵净穴，梵净穴在头顶上骨头凹下去一块这个地方，下端封闭于在脐下四指，就是肚脐下面四指。然后“心间阻断之结上”，大约在心脏这个位置中间，“淡绿风团明点中，” 气脉明点就像瞎子骑马行走在脉道上面，马是风，瞎子是心识，人要掌握那个方向，意识要来引导，心走在脉道上面，气脉明点讲的话比较复杂，就是怎么产生的思维和身体的关系，包括可以联系到相关的种种的思维的能力，即是束缚又是一种支撑。“淡绿风团明点中，明观自心红舍字”，这是身体和身体里面的观想，再圆满外面的环境，“头顶一肘之上方，明观佛陀无量光，具足相好圆满身，”就是观想一个显而无实，这是一切法的本质，然后身体按照仪轨观为红色，然后相好庄严，你自己认为最庄严的这种相貌，在观想身体里面，身体的上方，这个融入很简单的，就像睡觉的时候你是躺着的，但是做梦的时候你能跑来跑去的做很多事，你从来不会怀疑这不是你自己，类似的，你的心稍稍放开一点就可以观想……藏文字不熟的话可以观想中文或者英文字母，只要你认定那是心识就可以。那就是我的心识这样想，这个就是我……安住一会……

一起祈祷，身的顶礼，语的就是念诵，心里面真正尊敬，礼敬阿弥陀佛，与诸佛无别的这个心，与自己的上师无别，与三世诸佛总集的这种心，那样去观，然后念七遍：

**顶礼供养昄依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛！**

这个以前念诵的时候应该是个有调子，但现在这样念也可以。

你很有恭敬心，清净虔诚心做礼敬。做供养是因为本身人有赠与的这个习惯，这也是一种很虔诚的心，昄依就是心有一种依靠、投靠。然后用赞叹的词说“世尊、出有坏、圆满、正等觉怙主无量光佛”，然后在这个恭敬心当中稍稍安住一下，总体来讲就是身语意的，礼敬供养昄依这样的一种心上面，有时候人在外面看到一道彩虹出现的话都会惊呀：啊，彩虹出现了，太好了。会跳跃欢呼拍照啊，那时候你观想自己头顶上阿弥陀佛显现、示现的时候莫大的惊喜，好开心。多有善缘啊，在这种善业纯熟的时候见到阿弥陀佛有一种欢喜心，泪如涌泉、汗毛竖起，这个时候心里面特别开心，不是很盲目的那种状态。或者说你很久没有见到父母，或者他们已经离世了，好像你突然在街上看到他们了，那得多高兴啊。你以为他们不在了，在梦里看到他们还在，那些就是世间的感情，我们这时候佛菩萨这种不可思议的成就，心里面了解这才是真正的究竟。然后我们继续往下念：

**艾玛吙！**（惊奇、欢喜。就是非常高兴欢喜的一种心）

**境为自现了义密严刹，**

**百倍信心彩虹萦绕中**

**皈處總集根本之上師，**

**身非庸俗而為清澈身，**

**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。**

就是往生净土，在净土获得圆满的授记加持，种种趋入密严刹土，在这里最终获得佛的果位。

总集根本之上师指一切上师的总集，与这种法身报身是圆满的这样想。

再念一遍：

**艾玛吙！**

**境为自现了义密严刹，**

**百倍信心彩虹萦绕中，**

（就是阿弥陀佛法身清澈，而非庸俗身，像彩虹一样）

**皈處總集根本之上師，**

（就是一切上师的总集，本尊的总集，法身、报身圆满的这样想。就是信心清净圆满的这种心）

**身非庸俗而為清澈身，**

**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。**

**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。**

（这一段念三遍。最后一句念三遍）

然后我们眼睛也不用看太多文字，再重新观想，头顶上方阿弥陀佛，报身圆满的这种身相，身为红色，一面二臂的样子。然后自己观想为金刚瑜伽母，右手持托瓶左手持弯刀，双足舞式三目视虚空，体内中央之中脉，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，头顶上方一肘许，明观佛陀无量光，具足相好圆满身，最主要是自己先观想上面有这种真实感就可以了，然后观脐下四指，上端开于梵顶穴，然后我们就开始念“舍”字。我们之前也讲过，这个就像拉弓射箭一样，红色的舍字到梵顶穴以后，有人说我没有经验，要上去多少呢？大约五个等分就可以，一下子就像流星样融入到阿弥陀佛心间，阿弥陀佛是显而无实的像彩虹一样的，融入到这种像彩虹的光中，然后在梵顶穴上面再产生一个红色的舍字，再一次融入，共融入三次。开始的时候是在心结上有个淡绿的风团，随着“舍”……念诵的时候往上走，走到头顶一下子就出去这样，安住一会，我们观好并注意舍字往上慢慢走的过程

舍……舍……舍……赫……赫……赫……

我们再熟悉一下，慢慢往上走的这个过程。观的时候不要想我看着一个东西在那边跑来跑去的，这个就是我的心，我的心融入到阿弥陀佛心间。获得圆满的解脱，豪不犹豫的。就是这种迁识法，像我们之前说的一样，地震的时候四大分散。四个柱子支撑一个房子的时候，三个柱子四面墙壁，这个例子不是最合适的，但这个意思是说撑不住的时候，窗户，下水道好多地方都可以走，但是从天窗走最安全，因为在最上面，任何东西掉了也不会被压到，有这种心态。只有从这里走是最安全的，其它的地方都不安全。平时应该训练有素，学会经常从天窗（梵顶穴）离开，而不是其它的口鼻等地方。

然后体内中央之中脉，粗细犹如竹箭许，具有空净光之管下面，上端开于梵顶穴，心间阻断之结上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字，还是观想自己为金刚瑜伽母，下端脐下四指，观想头顶上方有阿弥陀佛，种种具足一切圆满美好的这种净土，在这边招换你，等着你，这样你多高兴啊。这边地震、那边火灾、这边土水火风都崩溃的时候好像有一个飞船专门来接你一样，离开所有的障碍、恐惧、烦恼，那我们就开始观：

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

再来一遍啊，舍的时候慢慢往上升，到梵顶穴这个地方的时候念赫的时候一下子就出去，然后再赫的一声又出去一次，这样反复三次。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

藏文念诵（怎么念都可以，最主要是有恭敬心，只有恭敬心才能被加持，心识才能被迁引，我们继续练：

**顶礼供养归依善世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛！（七遍）**

**顶礼佛陀无量光！**

**祈祷乌金莲花生！**

**大力根本师悲摄！**

**根本传承师引导！**

**加持修成往生法，**

**以此捷径去空刹。**

**吾等从此命终时，**

**加持速生极乐刹！**

**加持速生极乐刹！**

**加持速生极乐刹！**

任何时候自己命终的时候，迅速的融入到净土当中，然后开始继续观想，闭着眼睛，一方面要有一种法喜、欢喜，这时候要是解脱了那会多开心啊，回归这种自信，回归净土。等了千千万万年，可能多少个劫一直在沉轮当中，终于有解脱的机会，当然很高兴就这个意思。

**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。**

**身体中心中央之中脉，**

**粗细犹如竹箭许**

**具有空净光之管**

**上端開於梵淨穴，**

**下端關閉於臍下**

**心間阻斷之節上**

**淡绿风团明点中**

**明观自心红舍字**

**头顶上方一肘许**

**明观无量光佛陀**

**具足相好圆满身**

解说：体内中央之中脉，观一下中脉，粗细犹如竹箭许，具有空净光之管，就是里面是空的，有以比喻那个透明的试管，上端开于梵净穴，下端关闭于脐下，心间阻断之结上，在心的这个位置就是，像竹结一样，淡绿风团明点中，就像我们刚才说的，红白菩提融入于心间，就在这个结上。风团就好像风中的旌旗，刹那间会抖动的，风团很活跃。比如骑在一匹马身上，如果马的精神非常好的话，这个马会左顾右盼，脚随时都在动着，风就更明快，在这个上面明观自心红舍字，头顶上方一肘许，明观佛陀无量光，具足相好圆满身，莲师是阿弥陀佛意的化身，根本上师都和莲师有些关系，所以这种方式来祈祷。祈祷自己能够往生，所以我们再来练一次。

心间阻断之结上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字，头顶上方一肘许，明观无量光佛陀，具足相好圆满身。从这段开始：

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……赫……

犹雨融入观修之所依，就像下雨的时候雨滴融入湖面一样，比如勇士射箭的时候，搭到弓上一只箭，嘴上同时含着几支，当第一只箭射出的时候，马上把嘴里的箭拿出来继续射，一直到嘴里含的箭射完为止。那样就不需要那么快，但是意思是说你就一个一个往上观心。一但从身体离开就刹那把心识---暂时受到身体所依，离开身体以后一下子就融入就可以。念到哪里，心到哪里一样，一下子就融入就可以。

再观一次：“**体内中央之中脉，粗细犹如竹箭许，具有空净光之管**，再继续观想一下“**上端开于梵顶穴，下端关闭于脐下。心间阻断之结上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字，头顶上空一肘许，明观佛陀无量光，具足相好圆满身。”**也不要太紧张，在欢喜当中法喜当中离开，所以气脉明点也有这些关于我们具喜、生喜、极生喜这些和脉轮有关系。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……赫……

我的声音和你的观想没有同步也没关系，前前后后差不多就可以，不要影响你修法，如果你坐在很远的地方看的话，先是眼睛看到然后是耳朵听到的，或者是你自己先观想上去的部份都可以，再来一遍：

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

**顶礼供养归依善世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛！（七遍）**

**唉瑪吙！**

**极其稀有怙主无量光**

**大悲观音大力金刚手**

**我等专心致志而祈祷**

**修成往生圣道祈加持**

**我等一旦出现死亡时**

**加持神识往生极乐刹！**

**加持神识往生极乐刹！**

**加持神识往生极乐刹！**

**加持神识往生极乐刹！**

我们再观一遍，熟悉的时候就不用太拘泥于文字这些，大体上面就是信心和欢喜心及融入的这种体验，观想主要的部分。自己观想净土及阿弥陀佛在头顶上方，自己观为金刚瑜伽母，然后体内中央中脉粗细犹如竹箭许，具有空净光之管，上端开于梵顶穴，下端关闭于脐下，心间阻断之结上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字，头上一肘上方许，明观佛陀无量光，具足相好圆满身，这样观想就行。然后像刚才一样，阿弥陀佛旁边还有观世音菩萨和金刚手菩萨。然后专心致志的祈祷自己临终时神识能豪不犹豫的融入到佛的净土当中，然后慢慢往上走，走到头顶的时候刹那间飞出去：

舍……舍……舍……舍……舍…………赫……赫……赫……

明观自心红舍字，你自己的心就是红色的舍字，经过你这种专注的力量来引导他往上走，虔诚的心。再来一遍：

舍……舍……舍……舍……舍…………赫……赫……赫……

就像一滴水掉下来一样一下就融入进去了，自己的身体也是通透的像彩虹一样，金刚瑜伽母也是这样的像彩虹的身体。

舍……舍……舍……舍……舍…………赫……赫……赫……

拍的……拍的……拍的……拍的……拍的

大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所做智和法界体性智圆满的意思，然后安住的心不动这样。

念一下长寿佛仪轨：

**救渡众生主尊无量寿，**

**遣除一切非时死亡尊，**

**无依而苦众生所依怙,**

**致诚祈祷世尊长寿佛。**

**长寿咒 嗡阿玛日阿纳则闻德意所哈！**

这时我们观想头顶上方，还有左右的观世音菩萨，金刚手菩萨，以及周边其它圣众，一切净土化成光融入到左右两边，左边的观世音菩萨、右边金刚手菩萨，然后这两位菩萨融入到阿弥陀佛，阿弥陀佛刹那间变成长寿佛。然后无量寿佛融入自身，自己变成一个长寿佛。

嗡阿玛日阿纳则闻德意所哈！（无数遍）

**显现非时死亡征相时**

**立时明见世尊长寿佛**

**即刻遣除死亡之魔力**

**并得无死持明之果位**

**回向：**

**此福已得一切智 摧伏一切过患敌**

**生老病死犹波涛 愿度苦海诸有情**

**导师无量光垂念 如您所发菩提心**

**我发无上胜觉心 所造一切诸善根**

**西方极乐刹土中 生于胜王汝之前**

**一切广大佛子行 为欲圆满而回向**

**此生命终于净土 刹那化生极乐界**

**导师弥陀授记已 圆熟净德愿究竟**

**祈祷如来无量光 我发无上菩提心**

**一切善根皆回向 成就往生祈加持**

**以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就！**

**达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈！**

**嗡阿吽 班扎格热巴玛色德吽！**

今天先到这里，大家平时一定要下决心，等待何时？就是要现在修，什么时候是修法的因缘呢？就是现在，现在不修，以后也不会修。所以修法上面不要推拖，其它所有的事情一切得失不过杂事，修行佛法才能让你有终极的意义。哪怕没有解脱，上等的直接解脱，其次的不断圆满在来世也足以解脱。再次等也是在人间具足修法因缘。所以破瓦法是捷径往生的修法，其它的法也一样，不管是菩提心、出离心，平时真的要去练习，要去做。包括世间这种修出离心种种的努力、训练，根据自己的状况量力去做，然后意思是说要想到无常的世间随时到来都有准备，随时都能放得下就可以，不需要一下子变成很贫穷的人，贫穷人也不一定有出离心，但是自己要像军事训练一样，磨练自己以后要看到自己的信心在哪里，这样不断的去修证。比如有一个东西你很舍不得，哪一天就把这个东西送人，或者哪一天你想修行了，你不一定要强行的，但是要想想为什么？这种观修或者说阿弥陀佛最有信心这样的一个观想诸佛的总集，如果信心提不起来，要问问自己问题出在哪里呢？不能说没有信心硬要强迫自己生出信心这是没用的。比如一个人吃饱了，快吐了，你给他再好的食物他也没什么兴趣了。你要观察这是不是因为我不够了解，需要多了解阿弥陀佛。所以往生四因要明观福田观的怎么样啊？发菩提心发的怎么样啊？积资净障修的怎么样？有真实的愿力吗？有回向的这种圆满的功德很重要。

然后今天有居士说要回向给一个人我看下名字，前些天海涛居士他也说拜托念一下这些人的名字：护士长蔡丽萍；五常医院院长刘志明，疫情感染去世，51岁。如果你们也有需要回向的自己在心里想想也可以，也可以发到我们ZOOM留言的地方。然后海涛居士和我说的是一位师兄的妈妈陈顺琦，上周五的时候去世，（上师念诵藏文回向）还有很多不知道名字的以及六道一切众生回向。（上师在心里默念安住一会）。

标准的修法是连修七遍，所以连着七个星期我们都会修破瓦法。然后大家会越来越熟悉。我们也讲一些破瓦法的故事、经验。主要是中间专注在死亡中阴这方面，我们再讲四个星期，希望你们参加的也要有始有终。

那我们今天就到这里，扎西德乐！