**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**

 稍稍安住一下，在皈依发心里面，内心提升一些正知正念，正念主要是说昄依佛门，自己也认为自己是佛弟子，其中最主要的是直至究竟成佛，圆满成就的道路，究竟成就的境界，以及这个道路的种种助缘以这种的发心，或者见到种种出世的功德、解脱的功德、圆满证悟的功德。在这些上面很欢喜、发心。有一种昄依的意思。如果我们内心当中对于这些方面没有坚信的智慧，没有一种认识的话，我们的皈依就变成一种从恐惧当中得到保护的一种心。这个可以是世间的意思和出世的两种意思都在里面。所以说发心的时候多关照一下自己的心念，发菩提心的时候根本上面要想到所有的众生，从心态上面来讲要想到所有众生其实很不容易。但另一方面来讲，你以前所投射的一切都是因为自己的这种恩怨，所有的一切包括发心的时候包括在里面也不难。如果你要数量这样就很难，所以这是一种无量的心。安住一下……

前一段时间已经练习了几次破瓦法，有些人只有几次，有些人练过很多次，有些人可能几乎变成了日常的功课。但是无论基于哪一种的状况，因为有些人刚刚接触的，有些人在修法之前多少涉及到一些它的理论，当然介绍的时候比较难懂，但是基于大家都是想修实用性的，好好的运用在自己的经验上面，理论联系实际的结合，更多的是容易运用更多人能听懂的方式来给大家做一点呈现。

破瓦法的这个修行根据不同的修行者和不同的修行体悟，不同修行的境界和地道的功德，五道前面的三道：资粮道、加行道、见道这三种功德。如果是在密乘里面的话，你是修习止观顿超或者清净的这种心，具有慈悲心、种种菩提心的程度，来分五种的破瓦法：法身、报身、化身、凡夫具三想的破瓦法以及有大悲境界的人，助念或者超度别人的这种方式，五种的大悲铁钩的这种破瓦法。法身的破瓦法的也是有即生成就的人对他们来讲也是没有什么困难，所以并不需要什么复杂的过程。即使在世的时候已经生死自在。所以离世的时候境界很高的，出现种种虹光，并不需要运用这种特定具三想式的这种光，但是他们又迁转、自在自己的心识，境界已经够了，他们是见性的成就者，见性可能是一地的可能还没有办法转化色身，但是二地以后的都有成就虹光身的能力，然后即便是活着的时候，见性但是没有转化这些色身的能力的时候在临终的时候见到基光明或者地光明，这个境界的时候与自己平时的境界相应以后获得解脱。这是法身的这种修行。

然后报身的已经是加行道的这种修行人。对于空性的境界种种都有很高的熟练。所以这样子的状况下即便是基光明显现的时候并没有即刻解脱，但是在文武百尊这种像和很多声音出现的时候能够认出来，这种观想、了解，平时的时候对现象和本性这些当中训练有素，很透彻。包括生起次第的修行，包括圆满次第的修行这些比较熟悉。这种状况下认出这些都是心的幻化演绎，所以能够获得解脱。

然后再一个成熟一点的资粮道上面这个层次上面的修行人，基于过去的清净见获得种种的加持灌顶，这种情况下自己内心当中有足够的善根慧根，没有出现化身之前，他们能够借由观想和祈请自己的上师，上师与本尊无别，与佛菩萨无别种种的修行当中，类似于投身于他们的心，自在的清净的心无二无别，身语意在清净的转化当中获得解脱，这就是在下一个出现文武百尊之后的一个阶段。

然后具三想的，这种修行也分为练习和实修两个部份，练习为了将来真正运用的时候用得上，所以练习的这个部份就像军事演习一样，最后是为了打仗的时候能用，就是在修行上面的层次来讲，或者你射箭有射箭的练习，然后类似于你以后在其它的场合当中会运用自如。所以基于这种练习，仪轨上面念的时候就是这种方式念，然后自己运用的时候完全掌握，现在你知道你是在训练自己在修这种破瓦法，走的时候真正离开的时候义无反顾。完全训练有素，在每一个过程所有的验相都已经成熟，所以说以这种方式修练，然后真正走的时候，死亡的征兆在这个肉体上面出现，这些都出现的时候要好好去运用它。然后好好去完成。这些就是刚才讲的，资粮道的、加行道的以及见道的修行者相应这些修法，有些就是清净法身当中安住于法身当中圆满解脱，然后报身显现，法性中阴当中，法身就是基光明出现的时候，报身就是在法性中阴当中，化身在受身中阴当中，受身中阴或者说再生中阴当中，就是中有的阶段，在没有投身之前有选择的，有些是投生到净土，有些是有选择的投生到有佛法，根据愿力在有选择的基础上面投生到人间，在有修行的地方持续的修行的这种善缘不断。这种算是乘愿再来的人。还有一种是凡夫，平时知道理论，但修持的时候没有太认真，希望能往生到阿弥陀佛的极乐净土，然后也是活着的时候修行不精进，黑白业杂染的状态，因为熟悉破瓦法，莲花生大士讲：即便是有罪恶的人，种种业障的人，如果他很熟练破瓦法。就像我们显宗讲的带业往生，类似的不修成就之法其实也是要修的，但是很懒的人，不怎么精进的人他也有一个成就的一个因缘，当然平时的时候是不是就可以胡作非为，然后修一下破瓦法，在业障很深的情况下不经过中阴，基光明也认不出来，这个法性中阴这些显现也没有，受身中阴都感觉不到，直接出现在下三道的这种状况。包括最下面的这种新的地方。所以很出色的有些修行人也有不经过这些过程，即身成佛种种的情况。所以两种极端的这些业障，非常清净很纯熟的不经过这些过程。修行非常糟糕的也是断气离开的时候一下子就出现在其它世界当中。所以基于在中间有一些运用在自己身上的时候，没有一个修和最后走的两种修行。所以我们现在做的就是具三想，心识把它观为红色的舍字，把中脉观作道路，然后阿弥陀佛心间观作极乐世界。心识是客人，旅客所走的这种道路是解脱道---中脉。目的地就是极乐世界。就是这三种方式来观修的一种法门。然后另外一个就是，有时候我们经常听见有人说超度这个超度那个，把超度说的很简单，好像就扔一个石头过去一样，好像我供养一些钱，然后把这个那个超度了。其实超度是不容易的。超度的人需要有坚信的这种能力，见到法的本性、空性、圆满证悟的空性。再一个来讲对于中阴的飘识，有种种的能力勾招、索引，能认得出来，有比较高的要求。但是我们平时的时候怎么做呢？意思是说人正在去世的时候看起来的这个徵兆，五大或者四大功能眼耳鼻舌身正在消退的时候，消解或者消融的这个时候就修破瓦法来引导，只要他不是对你不喜欢，除非相互有冲突这样有点难，除此之外戒行清净或者相互之间很有善意的情况下，你帮助助念往生这样是可以的。不是任何人或者任何寺院只要念一些仪轨你就解脱了，没有这样的。但是会有一些发心清净、心很慈悲、愿力很强，而且不贪图任何世间的其它财富，其它东西，心非常清净，就像有一些人心非常正直的，给你语重心长讲一些话可能对你有作用。不然的话心不清净，各种贪嗔痴在里面，反而会扰乱其他人的心。就是亡者的心，所以在这里面所说的意思是自己往生的时候，我们有些人说外气断了内气没有断的时候修，但是大部分人没有这样的经验，理论上面可能死了无数回，但是平时大部份人没有这样的经验。主要是自己修的话开始有点意识模糊，眼耳鼻舌身意的功能慢慢有些消解的时候，在这个过程当中，只要你意识清明的时候一直都可以修。不需要等外气内气的这些过程。如果是帮助别人修，也可以帮助别人念啊，但是根据破瓦法的一些修法最佳时间是心能够平静下来的那个点，不然的话五根和四大消融的时候很慌张的，很多人没有意识，集中不到修法上面。有的人很恐惧，感觉地动山摇在死亡的痛苦中迷了，所以说在这个当中心不够稳定，正念或者禅定不够强的话听别人引导这些有一定的困难。你自己修的很成熟的话，昄依的心很强，正念相应，信心很足。这里面最主要的就是信心，整个破瓦法里面信心足的话不会东想西想，一个方向稳得住，做到这种境界上面，信心不稳定的话毕竟五根和四大这些瓦解以后又一个瓶劲期一样，外气断了医学上来讲这个人就已经死了。这时候刚好出现一些明受、乐受、空受这样的一个状态，无思无念的这样的一个状态，在这种情况下，如果身边有法师、法友帮忙引导，意识已经不再受到肉体的阻碍，只有内在粗大的情绪在死亡的过程当中，消解的过程当中白菩提往下降而产生一种白光，白菩提下降的时候明受。感觉心更加清楚，原来意识从肉体隐没的时候不清楚，这个意思是说平时我们通过五官来认知现象。器官是很强大的，所以越来越不清楚的时候，虽然人有第六识，但是前五识隐没的时候没有感觉的时候，你看不到听不到，没有闻觉也没有嗅觉。这些根识消失了，但是之后出现了依第六识什么都清晰的一种状态。红菩提往上走的时候嗔心的这种死亡产生乐受，贪心的死亡和乐受的这种状态，所以说在这个期间再达到无念的状态，在这种时候心容易安住。明增得的时候无念是一种昏厥，再苏醒的时候就是明心见性，见到心的本来面目，心的本性湛然清净种种呈现，我们刚才说的意思是为自己修的时候只要能把持的住，可以在五根和四大隐没的时候都可以修，意识只要能够稳的住。给别人修的时候当然可能这些人活着的时候还没有接近死亡修法的这些引导，最佳的修法时间就是外气断了内气没断的这个时间，之后他的心识和肉体分离了以后然后对着这个尸体念就是象征性的一种念了，也不是说没有作用，因为神识离开以后前期还会经常回来在生前熟悉的环境里面，所以在这种情况下也有帮助，但是不用观想他的身体是金刚瑜伽母。心识是红色的舍字。好像心识要融入到对方的心里帮助他来观修这样意义也不大，所以很多时候念一些往生的极乐愿文或者念阿弥陀佛的心咒，种种方式发愿文啊。还有一些是七天七夜的一个循环。七七四十九天当中有些经历类似死亡的这些过程，前三个星期这种经验和最近的经验来一个循环。所以在这个时候也是注重念诵的过程。所以我们所说的五种修行。我们现在修的破瓦法是关于极乐净土的修法，如果你对极乐世界了义不了义上面都要了解，了解了圆满的了义的意思，知道怎么样去安住，怎么样去修持。不了义的这种层次也可以了解，他有一些方便善巧让你安住在报身的境界，投生到西方极乐世界的这种圆满的发愿。所以之前说的这种传统当中结合净土教法当中往生的四种因缘，往生四因来修行。就是明观净土、发菩提心、集资净障、发愿回向这些。

你可以看到明观净土也是信心极为重要，发菩提心也是一样，平时的集资净障、发愿，所以说有一种的向往欢喜心，有些人认为死亡像回家一样，古代的人不像现在，离开家的期间就再也不可能和家里的人说话。因为过去没有邮政没有手机，有些人也是巧合，或者他们无意的从你的家乡带来一些信息，经过或者旅行的时候听到他们共同认识的一些人这类的，所以在这样的情况下，很多人对自己的亲人有感情，想到要回家的时候心自然而然在不造作当中有一种欢喜心，也不要说是人，甚至狗、马、牛等动物把它们放在一个环境里习惯的话，如果再把它带到一个新的陌生的地方，它还是喜欢寻路回到原来的地方。以前不是有长途旅行、朝圣的商人他骑一匹老马回去，最后老马识途。如果迷路的话他不认得路，但是马认得。所以一样的，在我们修破瓦法的时候，有一种此身终了往生净土的一种愿心，如果愿心不强，轮回的心更强的话这种修法很难。有一种如果往生是最理想的发心，如果万一没有成功的话，比如说我发愿生在有佛法的地方，有解脱道的地方，或者生在一个太平盛世的环境来好好修行。希望能够变得有用，将来能够利益众生，种种的这些发愿其实也很好。如果第一个不成功的话还有第二个第三个选择权。但是也有人的发心不正确的，希望来世做猫狗等。喜欢猫狗的皮毛或者它们的一些习性。有些人可能会这样想，觉得动物的生活也很好一样的。这样的话就比较可惜，发心不够圆满。

大家可能有不同的破瓦法的叫法，但还是要经常的串习，挂在心上，肉体支撑的能力消失的时候，肉身融入到土界，体温融入到火大当中，气息融入到风界当中，眼耳鼻舌身种种的能力，平时习惯的这些能力，如果我们暂时闭一会眼睛，如果不动的话闭着眼睛无所谓，动的话，如果心比较乱，想动一动，走一走，你看不到的话心里会发慌的，一样的，以前不是有人写的，耳朵突然听不到声音的时候心里非常恐怖，很长时间都没有适应。类似的我们说触觉这些嗅觉，种种这些如果隐没的时候，如果有人拿东西盖在你眼睛上你都会很慌的，要挣脱开。所以这些上面要知道，根本上面生和死。生的人都要死，死的人都要生。所以你不需要想生命永远消失了，佛法里讲没有解脱就会继续轮回。如果解脱成佛这样的话，佛菩萨这种事业无尽。并没有说你死亡以后就永远消失了，再也没有了这样的。即便是阿罗汉涅盘这样的境界，但是根据大乘的佛法，它还是有这种再往上走，往上圆满的这种道路，所以说自己不应该把此次生命的终了，千千万万死亡过的其中的一次，那这次不一样的就是通过修行提升和解脱。而不是沉沦和不自主的飘泊，希望这是轮回当中的最后一次，但是不要有那种断灭的恐惧，因为有些人很喜欢断灭，说肯定是死后什么都不存在，特别是做恶比较多的，认为什么都不存在最好。这种心如果临死的时候出现很多景像，眼前闪过自己生前的所作所为，意识当中会呈现以前已经忘记的很多事情。又开始非常慌张害怕，所以我们现在的修法结合禅定，止观的禅定，生圆次第这些都是最终来讲都是一样的，是一种快速方便的法则，方法上面有些差别以外，本质上面是一样的。就要达到这个境界，然后根据这个修行，常常一个是修净土的法门，然后再一个平时也修加行道，资粮道种种已经圆满的话那当然，直指心性的这种教法越熟悉越精进越好。这些法报化三身都不是那么相应，至少说，自己还不够纯属的练习到这些层次，接过这个法但是因为懒惰没有修过。破瓦法是七天能够出现验相的一种修法，但是这需要信心和愿力。所以在这种情况下，我们修破瓦法的仪轨，虽然目前国际上的动静很大，很多事情，比如经济受到影响。但是还是觉得我胆子大，我不怕死，死了也不当是一回事。但是也许死亡不像你认为的那么简单。就算你知道危险的存在但是你还是要有一种正确评估风险的能力。如果你把危险看成不危险这样也是一种过失。或者说一个人过份敏感，把一种危险看的过份严重这又是另外一种过失，所以修行上面也是这样子，平时取舍业因果的时候尽量注意“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。善小点滴积累的话也是积水成海，恶小不注意的话也是星星之火可以燎原。这个意思就是平时要谨严慎行，平时要如理取舍，内心当中，遇到生死这种事情的时候不是盲目的不怕死，而是自己给自己一种心力，或者一方面是已经接受生死，另一方面是有准备，就像一个人要旅行五天，你什么都没有准备，饮食也没有准备，到时候在野外五天，你说你什么都不怕的话，自然承受痛苦的时候你就怕了。有人会说我不怕痛，但是真正不怕痛的人几乎极少，如果痛的轻谁也不怕，但是痛的厉害的话就都怕了。同理，之前有过野外生存的能力，有水食物及工具，准备好的话那你说五天当中没有食物没有水的话，你不怕是有道理的，因为你已经有这种准备。所以类似的修行的时候如果有准备，心里有一种自信，不用把生死看得非常痛苦，生离死别，或者自己的东西全部没有了，贪名的人怕失去名，贪利的人怕失去利。执著色香食物的人又担心以后吃不到好东西怎么办？曾经看过这样一个视频，有个人做生意积累了很多家业，临终前觉得自己还没有来得及多享受几年，所以很着急上火。人生本来就是如此，如果善业在的话其它东西并不会缺少，对你来讲本来就如此，所以说要有一种出离心、信心、愿心。愿心当中也含有这种出离心，往生净土的这种发心，轮回在这边演绎，净土在那边演绎。净土种种的呈现，我们所说的这边在讲轮回的故事，那边讲阿弥陀佛世界的清净。如果你喜欢拳击，喜欢色情暴力，种种的画面好像更加吸引你，这样的话心要转，慢慢修恭敬心，信心。任何信念当中投射的包括看起来是不好的，所谓那种贪嗔的景像，你也要想本质上面这些是无有自性，不过是一种业的投射，就像做梦的时候，善的梦境当然最好，如果是恶梦你也有能力穿破这种呈现，知道这就是自己的迷乱而已，一切显现本质清净，如果有这种能力的话瞬间把自己从这种被吸附的景象当中解脱出来，要不然你不能这样观察它的本性，但是你有能力始终保持一种慈悲心，不被外境影响你更大的负面情绪。你还记得你是一个修菩萨道的人，受菩萨戒的人，有一种菩萨的愿心，心里面远远超过其它世间八法或者贪嗔这种力量的话，最好的能力可以转化，我们说结合这个破瓦法就需要有这种信心，有昄依心，有解脱道的这种出离心，菩提心种种的，所以说这个可以慢慢培养，开始的时候可能不太相应这个法，有些人很相应，但是你只要花点时间在这上面，这很值得的。看电视剧看小说下棋打游戏在这些上面没有真正意义的收获。但是如果你真正关心解脱的法，多转化一下自己的习气。包括观察事物的能力，转心境、转念、修心、训练自己的心变得更慈悲，这样特别好。所以我们今天时间不多，我们就一起念诵和观修一下破瓦法，这里面以龙钦心髓的仪轨为主，还有左钦的白玉天法的传承三个小段，我们先一起念一下前面的部份。

入行论里面也讲了睡觉的时候要以狮子卧的方式睡，睡前尽量做一些观想，受到佛菩萨莲师阿弥陀佛种种的加持。就是发出无量的光照在自己的身上，观想法界融入到空性当中，早上醒来的时候和净土很相应的方式，在他们的念诵声中醒过来一样，观想还是很重要，睡过去的过程和醒来的过程经常这样训练，醒来的第一句话念四昄依和发菩提心，睡觉的时候也一样念诵发愿文或者是以菩提心摄持的回向文，这样子就是每次两头睡觉的最后一刹那，醒过来的时候第一件事情可能是去洗手间或者是看手机，这样慢慢的有意识的在自己起心动念的时候转变，如果有个人在你身后吓你一下，刹那间你会不由自主的念一句阿弥陀佛，有些人不论看到什么，好的不好的，忧愁的欢喜的，他心里面都是阿弥陀佛。类似的能达到这种境界是最好的。一起念：

**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）

所以有的人认为这个不是我的本尊，那个是我的本尊，这种分别心比较强，如果阿弥陀佛种种大愿，成就的不可思议的净土这方面要有了解，你不会说阿弥陀佛不认识我，我也不认识他，我没有修过他的法。不要有这种心，而是要想这是圆满平等大成就大智慧这样的心，太阳的光是无偏的照射虚空，所以自己只要抬头看，太阳光始终都在。

**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！**

**莲师七句祈请文**

**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、世称名号莲师生**

**括德喀卓芒布果、空行眷属众围绕**

**且杰吉色达哲杰、我随汝尊而修持**

**辛吉洛协夏色所、祈请降临赐加持**

**咕噜贝玛色德吽、咕噜贝玛色德吽**

**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**

观想阿弥陀佛与自己的识心无别，形象上阿弥陀佛的身相庄严，显而无实的本身现空无别。显现出事物的本质，上师身口意三处当中放出白红蓝色三种光，融入自己三处做加持，然后念一下：

**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**

获得瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶这个部分。这是从不同角度，如果是修气脉明点的话，脉中所有的习气、障碍、烦恼等各种全部净除。

**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**

我们今天时间也不是很多，内容大家也都很熟，就不再反复的讲解，下面我们就开始大圆满龙钦心髓往生法：

**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，**

**具有空净光之管**

**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**

就是这个先观一下，这时候你已经在观想圆满清净的刹土，在这个当中把自己的身相观为金刚瑜伽母，头顶上面有阿弥陀佛，观想自己身体中央有中脉，上端开于梵顶穴，下端封闭于肚脐下面四指的地方，然后心间阻断之结上，在自己心间这个地方有个结一样，竹子有竹结吗。这个地方类似的也有一个结。心间阻断之结上，淡绿风团明点中。观想在心间风团上面有个“中文、藏文或者英文都可以这样的一个红色的舍字，知道这个是我的心识，然后在头顶上方有一肘许，这个是适合你自己的一个观修，要明观这个佛陀无量光，具足相好圆满身，这里面如果大家曾经修净土修的很熟悉的时候也可以念诵阿弥陀佛的名号“南无阿弥陀佛”。再来修也可以，但是这个仪轨就是这样写的，就按照这个仪轨去做，这里面明观以后有这个信心在里面。反复念诵三遍七遍，提升信心的一个部份，然后有向往这样的一种心，

**顶礼供养昄依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛！（七遍）**

早期的时候有另外一种翻译：顶礼供养昄依出有坏如来正等觉怙主南无阿弥陀佛！（上师唱诵），有时候念诵会打扰你的观想和专心，会看看这个字对不对？这里面流程很熟悉的情况下不需你往下走，中心的意思是安住，真正的发心。安住在这个境界上就好。

然后我们念下文：（三遍）

**艾玛吙！**

 **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。**

艾玛吙！这几个字就是当你观想阿弥陀佛在你头顶的时候是非常欢喜的，以前有几种观想，其中有一种是把自己观为观世音菩萨，观想自己为金刚瑜伽母这样的一种状态，这个就是自身观想为本尊这样。对身的观想就是这个部份。观的是阿弥陀佛，所以有时候没有信心的情况下觉得，我妈妈在这里真实出现了，如果我观想一个我妈妈的影像在这里也很动容，也很思念，但是你觉得那不过是你脑子里面投射的，并没有真实的。如同看到一个照片因此产生的浮想联翩，观想的这种影像。在这种情况下感觉这个不是真的。所以这样的时候这种本尊需要再一次观想，你观阿弥陀佛的时候这种不可思议的功德，你就想他们从净土进入到你观想的世界里，活灵活现的在你面前呈现，像“千江有水千江月”一样的，佛菩萨的这种遍知，不可思议的这种功德和一般的凡夫是不一样的，所以这样以后，从你观想的佛菩萨当中发射这种光到净土，净土的这种光阿弥陀佛亲自融入到你观想的境界里面，有这种真实感产生信心。汗毛竖起、泪如泉涌，真正的五体投地礼敬，这种的话就比较好。所以一念到“艾玛吙！就很感慨、很欢喜、很激动、很法喜的这种状态，

【境为自现了义密严刹】

就是观想阿弥陀佛的世界。

【百倍信心彩虹萦绕中】

就是你观想的这种信心是百分之百很重要。

【皈處總集根本之上師】

根本上师与你自己的上师无二无别

【身非庸俗而為清澈身】

像彩虹一样显现的时候

 【吉祥無量光佛本體住】

本体与无量光佛无别

 【當以強烈敬信而祈禱】

 【現前往生聖道祈加持】

你观想这些的时候你有什么样的愿力？就是希望往生到这个极乐世界 ，最终获得佛果的这种发愿。

 【趨入密嚴剎土祈加持】

 【願獲法身法界之佛地】

这个就念一下就可以，当以强烈信心而祈祷：願獲法身法界之佛地。願獲法身法界之佛地。願獲法身法界之佛地。

这样想的时候，你内心当中观阿弥陀佛红色的舍字，阿弥陀佛的种子字也是舍字，所以说心的本性都是无别一体，没有任何差别，诸佛菩萨这种心的本性，以这种心去观想，所以重要的就是这三想，观解脱道想、中脉、自心观想前往刹土，目的地。法身法界之佛地就是成佛的意思。

我们观舍字的时候，中脉当中淡绿色的风团推到梵顶穴，念赫的一声的时候一下子出去融入阿弥陀佛的心间。犹雨融入观修之所依，就像雨融入水里一样，到再自然的产生第二个红色的舍字，红色的舍字再一次飞出去融入到阿弥陀佛心间，

然后再一次出一个舍字，再一次融入心间。所以现在的身体也是清净的坛城，不是庸俗的肉身。自身观为金刚瑜伽母的显而无实的身体，然后在她：

体内中央之中脉，

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

开始：在我说赫的时候如果你还没有跟上也没关系，按照你自己的节奏往下走，不要想全部都要一个节奏不要这样想，大体上差不多到头顶上刹那间你就飞出去，流星一样融入到阿弥陀佛心间，

舍……舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫

慢慢注意，心思专注在这上面，不能无所谓一样，好像别人在干活，我只是像看戏一样，不能这样。自己要有一种往生的练习的心，自己亲身参加运动比赛和看别人比赛是不一样的。要经历着当事者的心这样去做，继续观：

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫

赫的时候心识类似于箭射到靶子里面一样，这个就像一滴水融入到大海当中，就像水融入到大海当中，下雨的时候从上往下落，这个正好相反，从下往上，流星一样融入到大海般无量光圆满的差不多心的方向，与他的心无二无别，融入到阿弥陀佛心的方向。有些画心的时候一般会画到中间，融入心间其实就是融入意的意思。所以这个时候你要兼顾三想，自身观为金刚瑜伽母的时候，你就想我就是金刚瑜伽母，不要想其它的那么多。大环境来说上面就是极乐净土，上面有圆满显现的阿弥陀佛，自己的中脉呢是空净光之管，非常的清澈、透明、很薄这样的一个，这个意思是从中间淡绿色的风团上去以后呢一下就融入

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

融入以后稍微安住一下，然后观想自己已经圆满安住在阿弥陀佛心里无别的圆满清净的自性当中，有点像是我们刚才说的母子相会基光明和自己本觉的智慧，本智、法身的这种证得融入真正的修的经验这种般若或者法身，与真实的体验当中真实的，概念的修持的一些体悟，这些体悟都融入到真实的修证的境界当中，我们修的时候就在无思无念当中安住。

**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！**

**大恩根本师悲摄！**

**根本传承师引导！**

**加持修成往生法，**

**经此捷径去空刹。**

**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！**

这个有点像我们之前说的那种参加运动比赛前，如果你没有认真的话，平时的成绩也不好，到时候可能发挥的也不好，如果平时你修行的比较真诚刻苦，像正式比赛一样很努力的去做的话，将来就会很容易。因为已经非常熟练。所以每一次修法的时候要感觉解脱的门打开了一样，要有一种欢喜心。如果有人喜欢购物，如果自己最喜欢的品牌的门店开了以后。你要进去以后一切都应有尽有。如果是一间咖啡馆你很喜欢，正好他开着门，正好你也想去。或者是口渴或者饥饿的人正好遇到大型的盛宴，或者很清澈的水。那肯定很欢喜。或者是早上天亮的时候人们都很欢喜，到处鸟语花香，渐渐的天上有各种彩虹和阳光慢慢的升起来，就像长久以来一直在轮回里面受尽各种迷乱的苦。这一次终于有机会，每次念诵的时候好像解脱的门打开了一样，好像钥匙就在你手上，你随时可以打开去往解脱道的大门一样。有一种欢喜心很重要。不然念仪轨就照字念吧，这样就不太好，意思就是说那种法喜还是很重要。你去见一个人，如果心里觉得见不见都无所谓，那气氛或者效果都一般般。如果见的人是你正好想要见的，就会很欢喜很开心，心情是不一样的。大家如果平时没有对解脱道有一种向往和希求，就要多修出离心，多修利他的菩提心，即便是帮助别人也要修出离心修菩提心。那我们继续观修。观好具三想的这个部份，其它的我就不说了。与阿弥陀佛这种圆满的境界相融，中脉观好，然后心识，心间阻断之结上，淡绿风团明点中，明观自心红舍字……这个舍字观好，慢慢上升，有真实感，越清晰越真实越好。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

如果你对自己的上师很有信心的话，你说自己的上师与阿弥陀佛的心无二无别。平时很想见到自己的上师，与他的心融入的话那是最开心的、很欢喜。在他圆满的境界当中这样的一种发心。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

继续观中脉，观阿弥陀佛，观红色的舍字，观一切都显而无实这个很重要。然后专注在这三个观想的部份。

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

以前有的人快去世的时候，快要不行的时候这个传统是不应该在他的脚上面动啊，在脚那边说话或者敲东西啊，甚至有动静的话最好从他头顶那边发出来，对他意识最后离开期间有帮助，甚至有些很纯熟的上师会敲打一些东西象征性的帮助他，吸引他的一些做法也有，如果去世的太突然来不及观想，看一下虚空最好。做梦的时候也一样，如果做梦的时候经常梦到往下跌落呀或者匍匐在地面上啊，那种梦的话就不太好，要好好修行，遣除种种的障碍。如果梦到往高处或者往光亮的地方去这种梦就很好，或者梦到佛菩萨见面加持灌顶很欢喜啊。

**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！**

所以有时候你回向、放生、或者给别人念一些破瓦法的时候及其重要的就是一个专注，发慈悲心，真真正正是为了帮助其他众生，这个极其重要，不然如果为了钱财或者为了其他的，或者心不在焉，种种烦恼、种种妄想、妄念那样的话，不但会变成自己的不圆满以外甚至 还会变成一种障碍。即便是法师、出家人、堪布、上师、活佛等这样的头衔，如果你真正有境界那是最好的。或者真正发心，圆满的慈悲心，念诵的时候也尽量安住在境界上面，没有世间八法极其重要，这样的情况都会变成善业、善根，不同程度利他的能力。不然的话，以前有很多例子，当时忘记回向或者其它原因，中阴的神识有能力知道他们的心态，所作所为，他们就会愤怒，修法就会变成障碍、对我们一点善意也没有，有神通的中阴身看到众生这种相续反而变成一种痛苦的经验。有很多这样的故事。超度的人没有真正发心，反而惹脑了中阴的众生，因为他们在没有日月的光，在镜中没有影像，走路没有脚印，也没有影子。慢慢才知道自己已经去世了，如果你做的很认真的话他们会得到安慰和佛法的加持。我们把剩下的念完：

顶礼供养归依世尊善逝出有坏圆满正等觉怙主无量光佛！（七遍）

再念七遍或者二十一遍。如果信心不够稳的话你念多一点可以，慢慢慢慢的，如果念太多偶尔疲倦了，这个没有要求一定要念多少遍，但是这个时候是为了专注，发慈悲心，这种清净的念、清静的愿。如果为其他众生念要生起大悲心。如果你有慈悲心，有空证的见解，那你就不需要头衔、不需要身份是出家人。一般来讲如果你没有见性的话，尽量不要说我来超度这样的话。用助念这个词就很好。

唉瑪吙！

这个词的意思是“啊，好神奇！自己观想上面有佛菩萨真身的显现，带一种愿心，一种观想，然后即由这种方便善巧心识全部得到转化，比如说我给你讲一个故事，领会这个故事的时候你也会感动啊。心里面会有感触，欢喜心或者痛苦啊。如果另外一个人讲的语言你听不懂的话，你就不知道他说什么，他没有感觉。类似的，如果你观想到位，真诚心全部都有的时候，心里起的作用其他人没有观想或者没有真实感的人得不到这种加持或者转化。所以说缘起力，意识的加持力，观修的咒语，念诵发心种种的不可思议的加持。就这样去修。

我念一遍你们就观想：

**明观自身金刚瑜伽母**

**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，**

**具有空净光之管**

**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**

佛菩萨的大智大慈大悲，圆满的大成就这些上面要有一种信心极其重要，仅仅是说佛菩萨是遍智的，从细到粗没有一个不知道，豪不费力的。如果我们想事情，逻辑分析是很费力的。佛菩萨不是这样的，所以这样就产生一种信心，超越的智慧。观想中脉、心识、阿弥陀佛这三个就可以，好，慢慢慢慢往上走，走到舍的时候一下子融入，你在我没有喊的时候融入，或者喊完之后融入都可以，就赫的时候一下子融入，就像你看到类似于光啊，前前后后都有，此起彼伏，这个比喻不太好。比如就像过年的时候放烟花，不要管其他人的快慢，自己什么时候准备好，什么时候往上走就可以，开始：

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

舍……舍……舍……舍……舍……赫……赫……赫……

念五个拍得，这次修持就圆满了，念完之后在无思无念当中安住……

拍得……拍得……拍得……拍得……拍得……

下面开始念长寿佛的仪轨：

 **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！**

这时候你就观想上面的净土融入到观世音菩萨和大力金刚手菩萨，然后金刚手菩萨融入到主尊阿弥陀佛，阿弥陀佛刹那间变成长寿佛。长寿佛又化光融入自身，刚才是金刚瑜伽母，现在变成长寿佛。现在是以自身为长寿佛的方式来念长寿佛心咒。

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！（数遍）**

这段时间还是会修破瓦法，无论怎么样，世界本身是种种的无常，功德也回向给在痛苦之中面临各种惊吓恐怖的人和所有众生。然后我们大家的功课就是不断的提升这种出离心，提升诸佛本体自性无别，心融入诸佛就像回家一样，这种欢喜心极其重要，不要有陌生感，不要有距离感。你要认证，寂由诸佛菩萨的方便善巧，明心见性认证自己的心这有什么陌生感，心里对诸佛菩萨那怕有一种形象概念上的清净心，虽然有时候我们会有种种说些玩笑，这也不代表，心里面真正发起昄依的心极其重要，所以说有种种佛的功德，不可思议的这种加持，如果一个人明白法报化身三身五智或者四身五智，那种种这些概念上面内心生起一种欢喜心。会产生一种真正明示真谛的这种了解，对佛菩萨不再停留在纯碎的形象上面。但是里面的道或者智慧了解非常重要。我也可能说多一些，时间有点过了。大家吉祥如意！扎西德乐！这里面最重要的是修一种欢喜心。扎西德乐！