各位道友大家晚上好，我们现在开始讲讲今天晚上的课，首先呢请大家发菩提心，我们学大乘佛教，那么任何时候都要发菩提心，那么我们大家就是首先第一个，我们为什么学佛，为什么修行，为什么听课，那么它有一个目标，一个终极的目标，那么这个终极的目标呢，那就是让天下所有的众生离苦得乐，这个当然是一个很宏大的目标，也是一个长远的目标，只是暂时、短期之内我们可能是没办法实现，但是都没关系，就是往这个方面努力，这样子就可以了，那么这就是最终极的目标，那么为了实现这个目标，首先自己要成佛，然后为了成佛，我们来修这些佛陀的教法，那么这样子的发心就叫作菩提心，这个我们要发这样子的菩提心，然后接下来听我们的今天的课。

 那我们今天的课就是五加行里面的最后一个课，也就是上师瑜伽。那么上师瑜伽呢我们分了三个阶段、三个部分，那么第一个部分就是观想，这个已经讲完了。然后第二个，观想完了以后就是供七支供。然后供七支供这个当中，又一个就是我们的五加行五个加行里面的其中一个，就是磕十万个大头，那这些内容就是第二个部分的，这个已经讲完了。

 那今天第三个部分，第三个部分就是我们专心地祈祷，这个是第三个部分。然后我们前面已经讲过了，这个上师瑜伽实际上就是跟大圆满、大手印的正行的部分，实际上它就是正行的部分，但是虽然，但是它就叫作前行，但是它的实际的内容是正行的内容，以后我们修大圆满、大手印，任何一个时候，这个就是要，就是我们的任何一个修行都是离不开这个上师瑜伽，这样子非常的重要。然后我们证悟，对我们的证悟来说极其的重要，因为我们最后的证悟，就是大圆满的证悟第一，第二大手印的证悟，这个藏传佛教的密法，还有就是第三个汉传佛教的禅宗，这三个呢相当的相似。它们的证悟的方法呀，还有就是它们的所证悟的真正的内容，还有境界，各方面都是相当的一致，这样子的。然后我们之前也讲过了，憨山大师等这些禅师们，他们也提倡，如果我们修禅定，修禅宗的这个明心见性，然后呢参话头就是不起作用的时候，就是没有效果的时候呢，然后就是需要拜佛呀，还有就是念经呀、忏悔呀，这些都是特别特别有用的，这个都是有记载的。那这个藏传佛教里面，它把这些四个加行，还有五个加行，这每一个修法都是一个一个的，把它就变成了一个特别规范的这样子的修法，每一个修法它都有一个它自己的标准。有些标准它是质量上的，然后呢数量上也有一些要求，那么不管怎么样，这个四加行和五加行修完了以后呢，然后基本上我们的前期的这些工作做得差不多了，然后再后面的话，那就是要修正行的部分，正行的部分那当然就是修这个密法里面的这些最高的境界，也就是明心见性，就是修这个法，那么这所有的这些修，这个前期的修行当中最关键的一个呢那就是上师瑜伽了，最关键。

 为什么是关键呢？比如说入门的话，首先进入佛门什么最关键呢，皈依最关键。然后入解脱道什么是最重要，当然就是出离心最重要。然后入大乘的这个，入大乘的门什么是最关键，那菩提心是最关键。然后证悟、解脱，就是解脱，要解脱什么是最关键，当然证悟最关键。那证悟什么最关键呢，上师瑜伽最关键。所以我们由此可见，上师瑜伽的重要性。我们如果是对这个上师瑜伽修得不好的话，到时候，就是因为我们很多时候就是，因为理论该学的也就基本上就学了，然后这些课，比如说密法的课，还有就是禅宗的课也都听了，但是一直都没有什么好的感觉，修了很长时间也没有什么感觉，也没有证悟。那么这个时候怎么办呢？问题是在哪里呢？那就是我们比如说忏悔、礼佛，尤其是这个上师瑜伽，对上师三宝的祈请、祈祷，这些是相当相当的重要的，因为没有这些的话，我们几乎就是没办法证悟，特别的重要。好，这样子以后，我们前面已经讲过了七支供，七支供的修法。那七支供的修法修完了以后，紧接着然后我们就开始祈祷，专心地、非常虔诚地祈请、祈祷诸佛菩萨、上师、莲花生大师，然后我们从发自内心的、非常的虔诚的心，或者是非常强烈的、强大的信心，就是祈祷，就是从今以后呢，就是在生生世世当中，我们很虔诚地，坚定不移地依止上师三宝，然后祈请上师三宝，然后修上师三宝的法，修上师三宝的法就叫作上师瑜伽。然后这样子的祈请，然后就是发起强大的信心，还有就是我们前面讲的这种爱戴、敬爱这样子的心。然后有了这样子的心以后，就是这个强大的信心，就是比如说能够汗毛竖立、热泪盈眶，就是以这样，达到这样子的标准，这样子的这个程度，然后我们就是祈请。在这样子的信心当中就是祈请。那祈请什么呢，祈请上师莲花生大师，然后就是在这一生当中，让我们能够证悟，这样子。然后我们祈请的时候，就先就是念莲花生大师的心咒 嗡啊哄班匝儿格热巴玛色德哄，然后这个心咒，我们边祈请莲花生大师，然后边念莲花生大师的这个心咒 嗡啊红班匝儿格热巴玛色德哄。然后这个心咒我们要念，念多少呢，念一千万，他自己的这个标准是念一千万。以前、过去的这些专门的修行人，他们大概就是半年左右的时间，闭关修这个上师瑜伽，念一千万遍。但是我们现在，这个是不太现实，所以我们尽量地就是在座上，能念的就在座上念，然后其他的、剩下的呢，我们平时就是不是打坐的时候也可以，也可以念，最好就是把这个一千万念完。那过去的这些上师们的他们的这个方法是什么呢？首先修上师瑜伽，然后就要念莲花生大师的心咒，本来本身就是要念那个一千万，但是就差不多念到一半的时候，就是五百万左右的时候呢，然后剩下的就可以慢慢地完成，然后就去听大圆满的这些正行的法，大圆满的正行的法，那这个就是过去的上师们的他们的这个方法都是这样子。那我们就看情况，我们尽量的完成。但是这个一千万遍莲花生大师的心咒呢，实际上就不属于五个加行，五个加行我们前面都已经讲完了。然后五个加行完成了以后，这个莲师的心咒我们就尽量的完成，然后修上师瑜伽。然后在上师瑜伽的过程当中，座上能完成多少就完成多少，然后剩下的，就刚才讲的，剩下的我们平时方便的时候，走路的时候，反正方便的时候都可以。坐车的时候，走路的时候，这个时候都可以念，最好就是完成这个数字，那这个也就是特别的重要。然后念到一半的时候呢，然后再去听大圆满的法、修行，这样子的话就很有把握，这一生当中能够证悟，获得上师三宝的加持，这样子。然后我们念莲花生大师的心咒的时候呢，每念一百遍或者是三百、五百，最最最最多也就是一千遍的时候，然后念完一千遍这个心咒的时候，然后我们再念一下这个莲花生大师的祈请文，这个《普贤上师言教》这本书里面就有讲，每念一百遍以后，然后就念一遍。每一百遍心咒之后，然后就念一遍这个祈请文。但是如果是每一百遍就有念这个祈请文的话，觉得时间上如果是有一点觉得有一点点来不及的话呢，那我们就是可以每三百遍、五百遍，就是最多就是一千遍，一千遍心咒念完了以后，念一遍莲师的祈请文，这样子。

 这个莲师的祈请文，这个之前比如说像《慧灯之光》里面也有一个版本，然后索达吉堪布的这个《大圆满前行》里面也有一个版本，然后呢我这一次就是又重新翻译了一下，因为原来的这些版本的句子，字比较多，那我们念这个，这个是因为每一百遍的时候要念一遍，或者是每几百遍都要念一遍的话，如果字多的话，还是有些人又觉得可能是有一点点，就是有点花时间，还有就是念的时候就是有一点点绕口，这样子的话也就是念起来有点不太方便，那么这一次再翻译了一遍，然后我简单地把这个内容讲一遍。然后我们念了这个 嗡啊哄班匝儿格热巴玛色德哄，这个念完一百遍或者是最多就是念完一千遍之后，然后我们非常多虔诚地心，非常虔诚地心来祈请莲花生大师：至尊莲师宝，就是莲花生大师，然后呢，您为一切佛，慈悲加持集，意思就是说莲花生大师您就是过去、现在、未来的所有的佛和所有的菩萨，所有的佛菩萨的慈悲，和所有佛菩萨的加持的总集，这意思。一个莲花生大师是诸佛菩萨，因为是我们现在这个上师瑜伽的时候，这个观想的莲花生大师，那实际上也不仅仅是莲师，我们观想的是他虽然这个外表，这个形象是莲花生大师，但是实际上我们观想的是诸佛菩萨，所有的显宗的、密宗的所有的佛菩萨，还有就是上师、根本上师、传承上师全部观想为一体了。就是一个这样子的，那所以他肯定是这个诸佛菩萨的慈悲和加持的总集呀，那肯定是这样子，他是一个所有佛和菩萨的慈悲和加持的综合体，就这意思，然后呢诸众唯一怙，就是说所有众生的唯一的怙主，所有众生的唯一的依靠，然后我们就在这个莲花生大师和诸佛菩萨的座前，自己的身体，身诸受用意就是身体还有就是我们所有的受用，受用就是各种各样的财产，然后意就是我们的心，简单地说就是把身口意，身口意都供养给诸佛菩萨，这个是《入行论》里面也有讲过，我们把自己的身体，把自己的心全部供养给诸佛菩萨，这样子以后我们可以更好地修行，更好地利益众生。这些大家应该记得，《入菩萨行论》里面都是专门有讲，所以在这个地方也有说，把我们的身体呀，受用就是财产，自己的心，简单地说就是身口意全部，不惜皆供养，就是我们就是不惜，就是一点点的舍不得、吝啬，这样子的心都没有，没有一点点这样子的心，全部供养给诸佛菩萨，然后供养了以后，乃至菩提间，那我们从现在就是到菩提成佛之间，在这个生生世世的这个过程当中呢，苦乐贵贱等，不管我们是幸福的时候，或者是痛苦的时候，高贵的时候或者是我们很这个普通的人的时候，或者是我们甚至是我们比如说堕地狱、饿鬼、恶趣，这样子的时候也好，反正就是从现在起，成佛之间，乃至成佛之间的生生世世，不管是幸福、痛苦，怎么样也好，一切都是，至尊莲师知，就是说莲花生大师以及诸佛菩萨，就是你们要知道我怎么做，意思就是说我把全部交给了诸佛菩萨，然后我未来的任何一个时候，那么你们的智慧和慈悲来保护我们，就是看着我，意思就是这意思，至尊莲师知，那这个我们就是每念一百或者是一千遍，这样子的时候，念一遍这个祈请文。然后这个念完了以后呢，又开始念这个莲师的心咒，然后我们念莲师的这个刚才我们讲的这个祈请文的时候，这其实这个就很短的，这个我们是想念汉语的也可以，或者是我们把这个意思知道了以后呢，如果想念藏文的音也可以，都可以，自己喜欢念什么就念什么。然后这样子念完以后，然后我们又把这个，又念莲师的心咒。

 然后这样子莲师心咒念完了差不多五百万，这样子的时候，然后我们就开始，刚才讲的这个祈请文，我们换另外一个祈请文，因为这个时候我们是求加持的时候了，求悉地的时候，所以就后面的这个部分，就是后半部分，我们念另外一个祈请文，那么另外一个祈请文呢简单的给大家也就，这个内容要给说一下，别无指望处，就是说在莲花生大师和诸佛菩萨的面前，我们说我们就是没有什么其他的，在这个轮回当中，六道轮回当中，在这个生死轮回、生死苦海当中，我们没有什么其他的指望处，就为什么呢？因为这个时候呢我们世俗的名啊、利啊，还有就是世俗的权利啊、地位啊，还有就包括我们世俗的亲人，在这个六道轮回当中，谁都帮不了，所以唯一的可以依赖的就是三宝，所以说这个地方说我们没有别的指望处，我们没有别的依赖的地方，唯一一个可以依赖的，唯一一个可以依靠的、依止的那就是上师三宝了，所以，别无指望处，如今浊世众，就是我们现在的这个五浊的时候的众生，也就是末法时代的众生，我们所有的众生，都是因为我们自己的过去的各种各样的业力，杀盗淫妄等等，过去的各种各样的，各种的业力，沉溺苦淤泥，我们就是就沉溺于痛苦当中，像淤泥一样的这个痛苦当中，然后我们就自己出不来，就是陷入了这个淤泥当中，然后我们自己要通过我们自身的力量，就是出不来，意思就是说通过我们自身的这个力量呢，我们从这个轮回当中就是无法解脱，那么这个时候呢，我们就需要上师三宝的加持，我们需要上师三宝的帮助，当然这个上师三宝的帮助呢，就是让我们证悟空性，实际上我们证悟了以后呢，还是我们自己要去修，但是呢我们在这个修行上顺顺利利的能够修得圆满成功，这些呢也跟上师三宝的加持有相当大的关系，所以我们就是说，我们所有的众生，都是非常非常的可怜的，在这个六道轮回当中，我们所有众生都是因为，尤其是这个末法时代的众生，就是自己的这个，因为受种种的折磨，那不仅是我们受过去的业力的果报，而且我们现在又在重新制造各种各样的业力，所以这样子这种恶性循环，我们通过自己的力量永远都是从这个轮回当中走不出来的，所以在这个时候，我们要祈请上师三宝来帮助我们，请救此苦大莲师，就是祈请莲花生大师来，祈请莲花生大师，祈请诸佛菩萨来救我们，从这个轮回苦海当中来救度我们，然后请赐四顶加持尊，就是说请莲花生大师给我们灌四个灌顶、四级灌顶。那这灌顶就是我们之前也讲过，灌顶就有三只灌顶：基道果，基道果大家都知道什么叫基道果，基灌顶、道灌顶和果灌顶。然后这个道灌顶然后再分，道灌顶也有一个道的基灌顶、道的道灌顶、道的果灌顶，这样子三种灌顶。那么这个其中第一个，我们比如说我们这一生当中，从来没有灌顶的时候，就是灌第一个顶的时候，这个顶就叫作道的基灌顶。基灌顶就是我们修道时候的最基本，不是基本，最基础的第一次灌顶叫作基灌顶，然后道灌顶是什么呢？我们第一次灌顶了以后，上师给我们灌了顶以后，以后的比如说无论是上师给我们灌顶也好，或者是我们自己修上师瑜伽，然后通过我们下面要讲的这种方式，我们自己接受灌顶也好，那么这些灌顶都叫作道灌顶。这些都叫作道灌顶。如果我们修得认真，修得好的话，实际上我们自己在这个观想上师、莲花生大师，然后受灌顶，那么实际上这个跟真实的灌顶是一样的。还是会得到身口意的加持，还是非常有意义的，所以就叫作道的灌顶、道灌顶。这个果灌顶，到时候我们成佛的时候的这个灌顶，这个就先不用说了，然后这三种灌顶当中，我们现在就是修上师瑜伽受灌顶，后面有这个观想的方法，这个灌顶就叫作道灌顶，那这个就是四级灌顶，道道四级灌顶。那就是我们这个地方，祈请莲花生大师、祈请诸佛菩萨、祈请根本上师以及传承的上师，给我们灌四个灌顶，加持尊，加持尊是什么意思呢？有加持的、具有加持的至尊莲花生大师，然后请增觉悟慈悲智，就是说也是请求莲花生大师、请求诸佛菩萨就是提升、提高、增长我们的觉悟，从我们不开悟到开悟，从开悟到最后的一步一步的修行上的进步，这些都是祈请莲花生大师帮我们，给我们提高自己的觉悟，加持我们提高自己的能够提高自己的觉悟，增长这个觉悟，慈悲智就是说具备慈悲的至尊莲花生大师这意思，后面的三个字，然后清净二障具力尊，就是说就是我们也就是祈请莲花生大师、祈请诸佛菩萨能够清净我们的烦恼障和所知障，这个叫作二障，具力尊就是说佛菩萨都是有这个能力，有度众生的这个能力、有慈悲、有能力，所以呢具备能力的至尊莲花生大师请求、祈请加持我们，能够清净这些罪业，清净这些业障，这个意思。然后我们后五百万的这个莲师的心咒的时候，我们刚才前面讲的这个，第一个祈祷文就不用念了，就念这个第二个，我们刚刚讲的这个祈祷文，这两个的内容有一点点不一样，后面的这个祈祷文的大部分的内容就是我们祈请莲花生大师加持我们，给我们力量，给我们成就，给我们悉地，这个意思，那前面的这个五百万，这个时候还是要祈请莲师，这个时候我们先灌顶这些还放在后面，这个内容上有一点点不一样的地方，所以呢我们这样子祈请，然后祈请的时候，我们每一坐当中，这个根据我们自己的时间念莲师的心咒，然后念完了以后，然后我们就是祈请莲花生大师给我们灌顶，我们就是观想，通过观想的方法灌顶，那灌顶的时候，我们观想莲花生大师的头顶也可以，或者是眉间，两个眉毛的中间，就是观想这个 嗡 字，白色的 嗡 字，大家可以看这个图，嗡啊哄三个字，上面的白色，就是 嗡 ，然后我们到时候呢就观想一个这样子的 嗡 字，就观想在莲花生大师的这个两个眉毛之间、眉间，观想一个这样子的 嗡 字，然后这个 嗡 字就是发出光，发出白色的光，就是我们观想一个像水晶一样的发光的这样子的白色的、透明的 嗡 字，然后这个 嗡 字开始发光，发白色的光、发光，然后这个光就是发射光以后呢，这个光就进入我们的头顶，头顶梵穴这个地方，就从我们头顶的梵穴进入了我们的身体，这样子观想，然后呢进入了这个身体的时候，我们观想这个就是因为是这个光就是代表莲花生大师，还有就是诸佛菩萨的这个身体的，身口意的身的加持，佛的身的加持，然后我们得到了这个身的加持以后呢，清净了我们从无始以来到现在所造的身造业，杀盗淫这样子的身造业，所有的身造的业，当下就能够清净，还有就是密宗里面讲的气脉明点的这个脉，就是清净了这个脉的障碍。脉的障碍是什么呢？我们现在就是不需要想那个，不需要了解得很深入，这个以后如果是听密法的话，这个时候也是可以的，反正我们先简单的可以想，因为这个脉不清净了以后呢，然后就构成了我们的现在的不清净的这个身体，一个这样子的因素，那这样子以后，我们得到了佛的身体的加持的时候呢，然后清净了这个脉的障碍，然后同时我们就是观想获得了诸佛菩萨、莲花生大师的身金刚的加持，也就是佛的身口意的身的加持，然后同时我们也就观想，就我们获得了佛的获得佛的化身的种子、佛的化身，佛的三身当中的佛的化身，就获得了一个这样子的种子，虽然我们现在不是当下就成佛了，但是我们通过这个灌顶，就是在我们的心里播下了一个这样子未来就可以获得佛的化身的一个这样子的种子，种子就是一种力量、能量，播下、播在我们的心田里面，这样子从四个方面，这样子观想，这是第一个。

 好，第二个呢我们再观想莲师的喉间我们观想这个红色的 啊 字，这个 啊，嗡啊 哄这三个字呢是特别特别重呀的咒语，是代表诸佛菩萨的身口意，所以我们在这里观想红色的 啊 字，到时候呢大家先把这三个 嗡啊哄三个字，我们先我们好好地看，我们也可以看藏文的 嗡啊哄，也可以看梵文的 嗡啊哄，都是可以的，就像我们观想的时候，观想佛像的时候，我们不是要看佛的唐卡，同样的我们看这个字，然后这个字在我们自己的脑海里面，比较清楚的时候，然后就可以了。我们这个时候把这个字观想为，观想在莲花生大师的喉间，然后这个字又开始发光，发红色的光，跟它一样的颜色的光，发出红色的光，然后这个光从我们的就是从我们的喉间进入，这个光就是从我们的喉间进入我们的这个身体，然后呢因为这个就是因为这个莲师的这个语加持，因为语加持，获得了语加持，然后我们就清净了我们从无始以来到现在所造的所有的语造业，比如说妄语、绮语等等这些所有的这些口造业全部清净，这是第一。然后第二就是清净了我们的这个气脉明点的气的障碍，气的障碍是什么呢？虽然我们现在不是，不知道什么叫作气的障碍，但是我们可以简单可以理解为就是因为这个气，气脉明点构成了人的这个身体，然后气脉明点也有内外密各种各样的气脉明点，简单地说，就是因为这个气的障碍不清净，没有清净的时候，那就是变成了我们人的这个语言、人的声音、众生的各种各样的声音，然后清净了以后，比如说，我们平时不是说烦恼即是菩提吗，那么我们的语言也即是佛的语言，实际上本身就是佛的语言，但是因为这个气的障碍没有清净，所以我们现在就是还看不出我们的语言即是佛的语言。就是因为我们众生有这样子的这个障碍，所以就是显得不清净的，还有就甚至是比如说各种各样的妄语、绮语、粗语等等，有这样子的罪业、口造业，这是因为我们有气的障碍，简单可以这样子理解就好了。然后我们就是这个时候呢，通过莲花生大师的语的加持，把这个气的障碍也就清净了，这是第二。然后第三，通过这个语的灌顶，我们获得了诸佛菩萨，还有莲花生大师的语金刚的加持，语金刚加持，这第三。然后第四，同时我们也就获得了就是将来我们成佛的时候，获得这个佛的报身，佛的报身的这个种子。就是获得了这样子的这个种子。这个是第二个。从四个方面，前面两个就是清净，清净方面，比如说我们的口造的业，还有就是这个气的障碍，两个清净。然后后面两个获得，第一个就是获得了语金刚的加持，第二个获得就是我们获得了这个成就佛道报身佛的这众种子，或者是能量，这样子。这就是第二，第二个观想了。总的来说，这个就是我们接受莲花生大师的语灌顶。前面是身灌顶，这个就是语灌顶。

 然后第三，第三我们就是接着再观想。莲花生大师的这个心间，就是心口，心口这地方，观想一个蓝色的、天蓝色的 哄字，那这个 哄字也是这个在密法里面很多很多时候就是，是各种各样的本尊的种子，所以我们，比如说我们未来呀，我们比如说修密法的时候呢，如果这个本尊观想得不是很清楚的时候，然后观想这个种子，这个字也是可以的，也是可以代替的，是一个简单的观想的方法。所以呢我们一定要把这些字，就是要观想得清清楚楚。这个字 嗡啊哄三个字，很简单、不复杂，上面呢没有太多的图案，然后呢也没有太多的颜色，这基本上就是一个字就是一个颜色。所以我们把 嗡啊哄三个字就是同我们观想佛像的时候一样，把这个字放在前面，然后两只眼睛看，其实通过我们看这个字也完全可以修禅定，实际上这个禅定的寂止的修法里面，有一种寂止的修法就是通过看这个字来修，这个寂止的修法的，这个我们之前听过了这个，已经听过密法的课的我们的师兄大家都是知道的，就是有这样子看字来修寂止、禅定。看字，还有就是看这个佛像，实际上都是一样的，都有同样的效果。所以我们把这些字要观想得清楚。观想越清楚越好。所以我们第三个呢就在莲花生大师的心间观想一个这样子的天蓝色的 哄字，然后这个天蓝色的 哄字呢，这个前面是一样的。方法都是跟前面一样，然后这个又发光，发出蓝色的光，这个光就是一束光发射出来了，然后这个光从我们自己的心间，从我们的心口融入了我们的身体，然后呢，融入了我们的身体以后呢，就是通过这个，然后我们就是清净了我们自己的从无始以来到现在所造的所有的这些意造罪，我们的心所造的这些各种各样的罪，清净所有的意造罪，这是第一。然后呢第二，第二就是我们也同时呢也就清净了气脉明点的明点的障碍，那明点是什么障碍，什么是明点，什么是明点的障碍？因为这些我们还具体的没有学习，大多数人也不知道，那不知道没关系，也不需要了解。在这个时候不需要了解这么多，我们可以简单地理解为这个明点就是不清净地时候呢那就是我们的，就是产生我们的这个意识、阿赖耶识，就是主要是意识，然后清净了以后呢，就是把我们的意识转化为佛的智慧。那现在为什么不能转化呢？就是因为有这些障碍，有这个气脉明点，尤其是这个明点的障碍，所以我们的身体就是还不能，不能成为像金刚萨埵这样子的报身佛的这个身，那为什么呢？就是因为我们的这个明点。有明点的这个障碍，这样子。简单这样子理解就可以了，具体的我们以后可以慢慢地学习，这是第三。第四就是因为我们就是因为这个光，就是获得了这个意金刚的加持，这个光就是虽然看起来就是一束光，这个就是白红蓝的光，但是实际上它就是佛的身口意的智慧，我们现在就是获得了这样子的这个智慧的，获得了佛的智慧，然后就是清净我们之前的前面讲的这些罪、业障和罪过，同时也就获得了意金刚的加持，第三。第四然后我们同时就是获得了就是未来成佛的时候，获得佛的法身，佛的三身当中的法身的种子就播下了，播在我们的心里，就这个能量已经储存在我们的心里，这样子，那么我们身口意三个灌顶，每一个灌顶就是有四种不同的观想。就是两个清净障碍，两个获得。那这样子以后一共就是身口意三个灌顶，一共就是十二个不同的功能，不同的功能或者是不同的这个我们自己观想的这样子细节，十二个这个细节，这个就是接受灌顶。

 然后这个完了以后，我们再观想刚刚我们在莲花生大师的心间观想了这个蓝色的 哄字，然后我们进一步再观想，这个蓝色的 哄字，然后就是就产生了第二个 哄字，又出现了这个 哄字上面就是就诞生了另外一个 哄字，就分离出来了另外一个 哄字，也就是跟这个 哄字长得一模一样的另外一个 哄字，也是蓝色的这样子的 哄字，然后这个 哄字飞快的速度，就像流星的速度一样，这个一个飞快的速度，然后也是融入我们的心，从莲花生大师的心间融入到我们自己的心，然后这个融入到我们的心的时候呢，我们观想这个 哄字跟我们的心就是成为无二无别，这个 哄字就是融入到我们的心，然后就是变成了无二无别，然后变成了无二无别的时候呢，我们再观想就是因为这个 哄字，让我们清净了我们的阿赖耶识上面的一些细微的障碍和罪业，实际上这些所有的善恶都在阿赖耶识上面，但是我们现在就说的不是这些善恶的障碍，因为阿赖耶识它本身就是佛的智慧，但是我们为什么看不到它是佛的智慧呢？也就是因为有一个非常细微的障碍，就是把阿赖耶识的佛性的这一部分，这一面就是遮盖，遮盖了以后我们看不见，那现在就是我们通过这个 哄字的力量和加持，清净了阿赖耶识的障碍，那阿赖耶识上面的障碍清净了以后呢，那它就是本来就是佛的智慧，本来就是佛性，然后呢，但是我们它虽然是佛性，但是我们平时我们感觉不到它是佛性，那这是因为有阿赖耶识的障碍，所以我们感觉不到，那现在通过这个 哄字，清净了阿赖耶识的非常细微的这个障碍，这个障碍就叫作所知障，烦恼障和所知障。所知障就是一个很细微的障碍，然后第二个就是我们同时就得到了佛的这个智慧的智慧金刚的这个加持，那我们刚刚也就讲过了，佛的身口意，那佛的意不就是智慧吗？那为什么还有一个第四个这个智慧的智慧金刚呢？什么叫智慧金刚，智慧金刚是佛的身口意的总和体，总和体叫作智慧金刚，我们就获得了佛的这个智慧金刚，获得了智慧金刚的加持，同时也就同时我们也就获得了就是最终我们证悟的时候，就成佛的时候，就我们平时讲这个三身，这个法身、报身、化身，还有一个叫作本性身或者是本体身，那本体身实际上就是，本体身就是跟法身是无二无别，如果是我们可以分开，如果分开的话，那就叫作四身，不分开那就是三身，这个显宗里面平时就讲佛的三身、四智慧，三个身、四个智慧，显宗一般都是这样子，然后呢密法五智慧和四身，四身五智慧，然后五智慧的时候多了一个法界智慧，然后这个身、四身，四身就是除了法身报身化身以外呢，还有一个叫作本体身，那实际上这个本体身呢，除了显宗讲的法身以外，也没有一个第四个，实际上如果我们讲三身的话，这个本体身就在法身，就包含在这个法身当中，然后这个法界智慧，实际上也就是包含在四智慧当中，所以这个都是实际上四身三身也是，实际上就一个意思五智慧和四智慧，也是一个意思，那所以这个地方也就没有什么，除了法身以外的这个身，但是因为法身是它的光明的，主要是它的光明的一部分，然后这个本体身是它的法界或者它的空性的部分，就是这样子，所以呢它把这两个分开了，分和不分都是一样的，然后就是我们通过第二个 哄字我们就是观想，我们就是获得了未来成佛的时候的获得本体身的这个种子，播下了这个种子，也就是就给我们储存了一个这样子的能量，这样子观想，那么后面的这个有三个细节的观想，这样观想，然后这个观想完了以后呢，我们的心就刚才不是说了吗，我们的这个阿赖耶识呢就跟佛的、莲花生大师的，第二个这个 哄字实际上就是诸佛菩萨的智慧就融为一体了，那么融为一体了以后，我们现在就是像禅宗里面讲的，或者大圆满里面讲的一样，我们把放下所有的杂念，把自己的心清空，过去的心，就像《金刚经》讲的一样，过去心不可得，未来心也不可得，然后当下的心也就是融为法界，或者是当下的心也就是回归于佛性当中，刚才我们讲的第二个 哄字，实际上就是代表、象征佛的这个真正的智慧，就是佛性，然后我们的这个 哄字跟我们的心融为一体是什么意思呢？意思就是说我们的心，我们的现在的不清净的心就是回归于本性当中，实际上也就是禅宗讲的明心见性，在这个当中，我们就是安住，然后就是安住多长时间都可以，这个时间长短自己可以把握，那这个当中，这个时候有两种可能，一个是证悟、已经证悟的人，那我们可以安住这个证悟的境界当中，那另外一种人就是还没有证悟，那还没有证悟的话，那我们现在是没有办法安住于证悟的境界当中，那怎么办呢？那我们这个时候就是把自己的这些所有的杂念都放下，不去思考过去、未来，然后呢当下的心静下来，静下来看自己的心。这个方法、简单的方法我们讲了一个那个达摩的，这个达摩的四论的一个修行的方法，之前讲过，就在这个里面讲的一样，就在那个里面讲的一样，就是我们观心、安住，或者是我们就是可以模仿一下，效仿一下这个顿悟的方法，我们心里什么都不想，也不去思考，也不观察，也不去问自己的心，自己的心是什么样子，不观察，就是静下来什么都不想，安住，虽然这个安住还不是安住于法界当中，还不是安住于光明当中，但是呢暂时我们的心里什么都不想，这样子安住一下也是可以的。通过这个方法，逐步逐步地我们通过这个上师瑜伽的修法，慢慢地就有可能在这个状态当中也有可能就看见了自己真正地心的本性，就是我们真正的心的本性，这个有可能，这是非常有可能的，所以就是在这个当中我们安住，安住多长时间这个自己决定就可以了，根据我们打坐的整体的时间来安排，最后就是这样子。然后呢这个以上就我们基本上就讲完了第三个部分。莲花生大师的上师瑜伽的第三个部分的内容，也就是主要是讲祈请灌顶、接受灌顶。受灌顶，这个受灌顶的方法，这以上就讲完了。

 然后我们就开始起坐，最后的上师瑜伽的这个修法就结束，结束起坐，那起坐的时候呢就念后面的剩下的仪轨，然后这个仪轨念完了以后，然后我们就是，这个时候的仪轨，我们平时就是上师瑜伽之前我们念的仪轨基本上都是，我们都是比较就是推荐《开显解脱道》，那因为这个很简单，但是在上师瑜伽这个当中，如果我们念《开显解脱道》的话呢，那我们刚才的这个两个莲花生大师的这两个祈请文，这个是在那个《开显解脱道》里面是没有的，我们要把这两个加上，这样子。然后后面的这个部分呢，《开显解脱道》里面也是没有的，那这部分呢，我们也要加进去。那平时就是念这个《开显解脱道》是比较方便，这个内容是非常的全，但是字不多，这样子的话我们在念仪轨上面就不需要花太多的时间，所以我们比较推荐《开显解脱道》，然后这个仪轨念完了以后呢，然后我们再观想，进一步地观想，那观想什么呢？这个时候我们再一次地向莲花生大师、向诸佛菩萨生起、发起强大的信心和敬爱、爱戴这样子的心，然后这样子以后，观想了以后，然后我们就是因为我们自己的信心，然后就是启动了莲花生大师、诸佛菩萨的加持，然后再进一步地观想，这个时候呢，莲师面带笑容，我们不是修金刚萨埵的时候，最后我们的罪业清净的时候呢，也就是观想面带笑容的金刚萨埵，在这个时候也是一样，这样子。莲花生大师以慈悲的眼光看着我们，然后同时莲师的心口，莲师的心口又就是发射出一个光，那这个光呢就是一个红色的光，这个光是跟前面的这个，前面我们观想的是心间的这个字是蓝色的 哄字，那这个时候就不是了，这个时候跟 哄字没有关系，那就是心间就是发射出了一个红色的光，那个红色的光是，是因为是莲花生大师的刚刚从莲师心间发射的，发射的这个光是有温度的、热的这样子的光、热光，意思就是说这是刚刚从莲师的心中发射出来的一个这样子具有加持的，这个温度、热，这个意思就是说具有加持，就象征一个这样子的内容，然后一个这样子的光，就是发射出一个这样子的光，然后这个光就是接触我们自己的心间，我们不是刚才前面我们刚刚修这个上师瑜伽的时候，我们自己的身体是观想为金刚瑜伽母，这个大家记住了，观想为金刚瑜伽母，那么观想为金刚瑜伽母的时候，我们把这个光接触到，把自己观想为金刚瑜伽母的这个她的心间，一接触到心间，然后瞬间自己就是变成了红光，这个莲师的光一接触我们的心间的时候，瞬间我们把自己就是化光，化光变成一个很小很小的一粒光，就像一粒豌豆那么小的光，那这个是我们自己了，也是金刚瑜伽母，我们把自己的形象就观想了金刚瑜伽母，那现在我们就把自己就观想这个因为通过这个莲师的光，然后我们自己就是瞬间就变成了一团一粒豌豆那么大的这个光，然后呢变成了光以后，这个光就是就变成了一个很小的光以后呢，然后瞬间这个光就是又进入了莲师的心间，就是比如我们说我们烧柴火的时候，就木料的时候就是火花，就燃烧的过程当中产生火花一样，啪的一声就然后进入了莲师的心间，然后呢莲师的心间跟莲师的智慧或者是莲师的心就融为一体了，意思就是说把我们自己呀或者是我们的心现在就跟莲花生大师，跟诸佛菩萨的心融为一体，观想莲师的心间把我们自己观想为、融入为莲师的心间，就是融为一体，然后在这个当中，我们又前面是一样，这个时候呢我们安住，如果能安住于这个光明，实际上我们讲的这些所有的这个莲师的心是什么意思呢？莲师的心就是诸佛菩萨的心，诸佛菩萨的心是什么呢？就是佛性。佛性是什么呢？又回来了也就是我们自己的心的本性了，所以转了一圈以后，实际上就是我们，不是我们融入到什么莲师的心间，不是一个我们融入到什么外在的莲师的心间、外在的诸佛菩萨心间，实际上就是我们融入了我们自己的这个心的本性当中。这是我们为了方便，就是密法里面的很多的这些方法都是这样子，就是一些形象化的东西，象征性的这样子的方式来象征有一个这样子的象征的东西来，有一个这样子的形象的东西来象征，实际上我们融入的不是莲师，也不是外在的什么，实际上我们就融入的是我们自己的心的本性当中，那我们刚才的观想的这个，把自己观想为金刚瑜伽母，然后金刚瑜伽母又变成了一个红色的小点点，那这个象征什么呢？实际上就是象征我们自己的六识、八识，然后呢融入到莲师的心间是什么呢？就是把我们的六识或者八识融入到我们自己的佛性当中，就在我们的佛性当中就融化了，融化了，然后就回归了，像这个大圆满的具体的修法，或者是正行的修法和大手印，还有就是禅宗的修法，这些里面它没有那么多的象征的，或者是没有那么多的形象的，没有那么多的观想，这些没有，直接就是把我们看到了自己的心的本性的时候呢，然后八识就回归到佛性当中，然后就是明心见性了，那密法里面呢，它就是通过一些这样子的方法，通过这样子的方法，通过观想、通过光，就是通过这种发光这样子的方法，然后呢最后就是让我们又回到这个心的本性当中，实际上这些途径不一样，但是它最后的境界，所到达的这个境界、目的地都是一样的，这个我们一下子看出来了，比如说我们刚刚讲的，重复一遍，就是我们把莲师的加持，实际上这里面又多了一个意思，比如说像禅宗啊，这些里面没有的一个是什么呢？就是刚才我们就是接触到了莲花生大师的心间的红色的、温暖的，这个有温度的这种光是莲师的加持，这个加持接触到我们的心间，意思就是说我们获得了莲师的加持，然后我们自己就变成了光，那这个光又融入到莲师的心间，然后呢最后莲师也消失于法界当中，那什么是法界呢？什么是莲师的心呢？刚才讲了，实际上这个时候我们才知道，回头我们就发现，这个莲师的心，诸佛菩萨的心实际上不在外面，就是自己的佛性了。那么这样子以后，我们就观想两花生大师的加持呀，然后就把自己化光，然后又融入到莲师的心间，最后又就跟我们的这个心跟莲师的心又融为一体呀，等等等等，就是绕了一大圈，那么最后就融入到什么地方呢？就没有融入到什么外在的，也没有外在的佛菩萨，最终融入的地方是我们自己的心的本性，还是我们自己心中的佛性，是这样子。所以呢这个道理大家一定要明白，但是这个里面，比如说像禅宗，这些里面没有的一个就是我们在这个前面的一系列的这些修法，就是祈请莲花生大师、祈请诸佛菩萨、祈请根本上师和传承的上师，然后呢获得了他们的加持，通过他们的加持，通过这个力量，最后我们化光了，最后我们就融入了莲师的心间了，最后我们回归了自己的心的本性了。心的本性，最后回归到心的本性，这个就是禅宗讲的明心见性，这上面是没有不一样，但是前面的有很多的修法，我们之前的这些观想，第一个部分，这个福田，观想福田。第二个部分，我们供七支供，那这个很多方法，很多的方法上面是有不一样了，这个我们一下子就看出来，这些也有很多的不一样的地方，但是最终要达到的这个目标呢那就是一个目的地，没有太多的不一样的目的地，所以这些都是显也好、密也好，然后密当中也有各种各样的不同的修法也好，凡是是一个大乘佛教的修法的话呢，它最终的目的就是要证悟自己心的本性，也就是要回归到自己的心的本性当中，回归到自己的心的本性、佛性当中，这就是它们所有的修法的目标，它们所有修法的结果。这个过程呢有很多很多不一样的过程，但是这些所有的不一样的过程，它最终就有一个结果，那结果，大家的结果都是一样，但是这个不一样的过程呢，那肯定也有一个结果上面也有一点点不一样，结果的不一样，不是质的不一样，本质的不一样，没有什么本质上的不一样，但是时间不一样，就是因为它有很多很多的方法，所以呢它快速地就到达了这个目标，然后另外一些，没有那么多的方法的话，时间上稍微慢一点，但是这个也得要看人，比如说利根的众生，像惠能大师这样子，他本来也就不需要那么多的方法，直接就证悟了，特别的快，那利根的众生，无论是他学显宗也好，学密宗也好，他们，对他们来讲，这些道都不会有什么速度上的快和慢这样子的区别，对他们来讲都是瞬间的事情，一刹那、一瞬间就证悟了。没有什么快慢这样子的差别，那么差别就是我们普通的人的身上，才就是明显地看出，这个方法不一样的，速度的这个差别，然后我们普通人的话，就是需要很多很多的方法呀，一步一步地往上走，那这样子的话，因为这个方法不一样的话呢，那他的时间、速度，那这些都有明显的不一样。大家要这样子理解，这个是我们的这个所有上师瑜伽的修法就基本上讲完了，这个时候呢我们刚才再重复一遍，这个时候我们把融入到上师，融入到莲师的心间的时候呢然后就静下来安住，安住于什么当中呢？就刚才已经讲过了，不再重复了。如果证悟了，那就是安住于证悟的境界当中，还没有证悟的话，那我们也可以修一修这种观察修，之前讲过的达摩祖师的这个修法的这种，或者是我们什么也不想，也算是一种修行，至少也是一种寂止，虽然是没有证悟但是至少也算得上是一个寂止的一部分，这个都是我们的座上的修法了，坐上的修法就是这些。我们这一次的这个上师瑜伽呢就是给大家介绍得比较全面，然后我们也要进一步地要看这个《大圆满前行》上师瑜伽的前行的修法的上师瑜伽这一部分，我们也要去阅读，这个相当的重要。然后相关的、其他的我们之前也讲过了，比如说《普贤上师言教》，它的这个笔记也就是《前行备忘录》，这个我们也要认真地阅读。然后这些都完了以后呢，那我们就修这个上师瑜伽的修法，那这个上师瑜伽的修法呢我们之前也讲过了，这个上师瑜伽的修法呢确实是我们的众生的修法，这个并不是说我们修加行修完了以后就不修了，这不是，实际上这个加行从四加行到五加行，所有的加行都是众生的修法。只不过我们这一目前这个阶段当中就是专门地修加行而已，实际上众生都要修，这个并不是说我们修一段时间以后呢，然后就不要这些，就不需要这些修法了，不是这样子，这个我们终生都要修，那尤其是上师瑜伽，尤其是，众生都要修，众生的修法。所以我们认真地学，学完了以后一步一步地修，然后把这个莲师的一千万遍的心咒也就要就我们逐步地就完成。虽然是短期之内完不成，但是呢根据自己的情况完成，这样子。如果能完成的话，那我们这个我们修行的进步、证悟的进步，这些方面就完全是不一样 ，就这个很有意义的。

 然后下面再讲一些座下，我们起坐了以后的一些坐间的一些修法。坐间的这个修法，我们这个之前的上师瑜伽的修法，我们走路的时候呢，我们把上师瑜伽的这个上师，观想的这个，所观想的这个，我们叫作福田，像皈依的观想、金刚萨埵观想、上师瑜伽观想都叫作福田。这是我们就是种福报的一个这样子的对境。然后呢所以叫作福田。那我们这一次的这个上师瑜伽里面呢，我们所观想的莲花生大师、佛菩萨，那我们走路的时候呢，尽量地观想再我们的右肩，右手的、右肩的上空，但我们也不可能随时随地都这么去观想，也不可能。但是能想起来的时候呢，尽量地观想为我们的右手的，这个右手上空，那么这个就是我们作为转绕，佛经里面经常有讲这个绕，绕佛、绕塔，这个都是绕，绕佛经，转绕都是有功德的，这个是显宗、密宗里面都有记载。那我们现在，我们的右肩的上空，虽然没有一个实体的这样子的佛塔也好，佛像也好，但是我们观想出来的是一模一样的，反而我们观想的这个就是更加的丰富，这个里面所有的这些佛菩萨呀这些都有，更全面一些。所以就观想再右肩的上空，尽量，这个我们不可能经常都这样，但是尽量地。然后我们坐的时候，然后尽量地观想再自己的头顶，比如说我们，比如说上班的时候也好，或者是我们比如说就是听课的时候也好，或者是我们休息的时候也好，反正我们想起来的时候呢，都观想这个上师瑜伽，我们观想的莲师在我们的头顶，这样子观想，那这个随时随地的也是特别有意义的。这个也就是时时刻刻也提醒我们，提醒我们就是去祈祷或者是这个方方面面都有帮助的。我们就是这样子以后呢，我们的心很多时候呢跟这个，跟上师瑜伽的这个佛菩萨连在一起，这个才叫作真正的佛祖心中有，佛祖心中住。我们佛祖、真正的佛祖就是莲师呀，还有诸佛菩萨是以莲师的形式出现，那么这个我们走路的时候，右肩上空，坐的时候在头顶，那这样子的话呢，那我们就是行住坐卧，任何一个时候呢，我们心中就有一个这样子的佛菩萨，所以这叫作真正的佛祖心中住，就是这样子的。这是我们祈祷的，所祈祷的。然后我们吃东西的时候呢，然后我们观想为喉间，然后我们把饮食的所有的精华就供养给佛菩萨，就喉间，我们不是观想在食道里面，我们就观想在外面的喉间，然后我们通过这些食物的精华来供养佛菩萨，这样子观想。然后呢晚上睡觉的时候呢，我们把这个福田观想在我们自己的心脏，心脏里面，观想为心脏里面，心脏，我们不需要观想太细节的东西呀，不要观想为太实在的这样子的东西。我们就观想为心，大概就是观想为心脏的中心，这样子就可以。心脏到底有没有一个中心的空心，就不需要想那么复杂，大概就观想为心里，就可以了。观想在心间，那么这个呢我们平时也就观想一个特别小的一个发光的这样子的莲花生大师观想为心间，然后观想的这个光就是照亮了我们身体的整个的里面，然后这个光又通过我们的身体呀，又发射出在外面，也就像玻璃杯一样，这个光照出外面，然后整个屋子里面就是照亮了整个的屋子，这样子观想的话就是佛经里面有这样子的要求，这个也不是，也可以说是一种要求或者一种方法，那么这样子的话，我们可以比如说闭关的时候，修行的时候，第二天可以就是按时地可以起床，然后起床了以后，头脑就是保持很清醒，这样子。这个都是有帮助的，因为这个我们观想这个光，这显宗里面也有的，观想满屋子里面都是光、亮的，这样子的话，就是这个睡眠它是不会很深的，到时候会按时可以会醒过来这样子，但是这些我们的一个修法，这个到了后面的时候呢，这些修法都是很有用的，而且这个也有一个，这个就是一个简单的修法，还有专门的这方面的修法，那么这个就是属于梦瑜伽的修法了，梦瑜伽修法，我们现在还没有到这个修法的时候了，但是我们简单可以这样子观想，那我们观想了比如说我们就躺在床上的时候呢，我们有些人也问，就是我们很认真，有些人就是说，那我们自己躺在床上，那这个莲师是坐着的，还是就跟我们一起躺着，实际上我们观想的时候呢我们可以观想，不要、不观想我们躺在床上，我们观想的时候，观想就是观想而已，所以我们观想坐着的，然后莲师也就坐在我们的心里，就观想，只是一个观想而已，也不需要那么多认真，所以这样子观想，这个也是特别有意义。那这样子以后，行住坐卧任何一个时候我们可以观想佛菩萨，然后可以观想莲花生大师，这样以后呢，我们任何时候时时刻刻上师、莲花生大师就不离开我们的心，就是这样子。

 然后我们同时很多时候也要观想把自己周围的这个，所有的这些这个世界也观想为莲花生大师的刹土，或者是我们也可以观想西方极乐世界融为一体这样，然后我们就是遇到一些障碍、病痛啊，还有一些不顺利这样子的时候呢，那我们把这个也就是当作上师、莲花生大师和诸佛菩萨给我们、赐给我们的一种消业的方法。用这样子来看，有帮助。然后呢当我们自己就是在修行、各方面有一些进步、顺利，这样子的时候，我们也可以把 这个当作是诸佛菩萨、上师莲花生大师的加持，这样子观想，我们通过这个上师瑜伽的修法，把痛苦还有就是幸福所有的转为道用，幸福的时候、快乐的时候呢也不傲慢、淡定，然后呢痛苦的时候也不要很绝望，也保持一个比较平常的心，这样子来对待，这样子就是修，这样子的话，那修行是一定是有特别好的进步。那么这样子我们平时打坐的时候呢，也就是把自己的心就是跟，自己的心跟诸佛菩萨的心融为一体，然后呢我们就是修这个正行。后面我们修这个比如说修空性、修光明，实际上修空性、修光明都是一个意思啊，这样修的时候也就安住在这个这以上的这个上师瑜伽修完了以后呢，然后就是安住，后面就是修这些正行的修法，这样子。那么这个就是我们的上师瑜伽的修法的一个坐和坐间的一个完整的修法。那么其他的内容呢，大家自己看《大圆满前行》这本书，这本书通俗易懂的，普贤上师的言教，就看这本书，这个书里面呢就有些相关的这些知识，大家看，我们具体的修法讲得比较完整的，讲得都是比较完整的，然后我们平时修这个修整个加行的时候呢，前面也讲过了，前面简单地修一下上师瑜伽以上的四加行、五加行，简单过一下，然后就修上师瑜伽，上师瑜伽修完了以后呢，我们把后面的这个修法就是修完，把后面的这个仪轨念完。然后后面的仪轨，我们平时就是念这个前面我们讲的《开显解脱道》，但是我们念《开显解脱道》的话，在上师瑜伽这个莲师的祈祷这些当中呢，我们把前面讲到的有几个仪轨呢，我们把它加进去，那这样子剩下的呢就念《开显解脱道》，那这样子就是可以了。

 那这以上我们把这个整个的四加行、五加行全部讲完了。那目前就是只剩下破瓦的修法，破瓦的修法，我们把上师瑜伽修得差不多的时候呢，可以将剩下的这个一个是破瓦的修法，另外一个呢就是古萨里的修法，就是断行的修法，简单的一个修法。就除了这两个修法以外，全部的修法就讲完了。希望大家就是认认真真地去修，我们一生当中，虽然每一个人都有很多很多自己的追求、理想，都可以有，但是到头、到头来说真的是、真正最后的这个对我们自己有用的就是这些修法，如果通过这些修法，我们自己有一点点修行方面的成就的话，那么这个成就会陪着我们从这一世到下一世，下一世到再下一世，乃至成佛之间都是这样子的，这个才是最有意义。所以我们把四个加行、五个加行都是认认真真地修，然后修完了以后，然后有几个选择，那我们也可以修密法的大圆满和大手印，然后同时如果我们就是修密法的大圆满大手印就是因为灌顶，还有其他的原因，如果暂时机缘没有成熟的话呢，那我们之前讲过一个达摩祖师的这个佛性的，达摩禅的一个修法，修这个法也是非常非常好，相当好的，在这个四加行和五加行的基础上修这个，那么这个完全是，效果是完全是不一样的。不管怎么样，我们无论如何就是把四加行和五加行基础打好，这个是学显宗也好，学密宗也好，都是相当的重要。学习汉传佛教也好，学藏传佛教也好，除了后面的这几个修法，比如说像金刚萨埵的修法，还有就是曼扎的修法，还有上师瑜伽的修法以外，其他的修法，汉传佛教也是需要的，大乘佛教显宗也是需要的，只不过就是修行的这个方法就是有一点点不一样而已，实际上这些都是需要出离心，任何一个解脱道都需要，但没有四加行就很难修出出离心，然后菩提心，任何一个大乘佛教都需要菩提心，但是如果没有我们之前讲的这些，真正的这些菩提心的非常具体的修法的话，理论上，大家知道要法菩提心，菩提心多么多么的好，多么的殊胜，但是没有一个这样子的具体的修行的方法，那菩提心要发出来也很难，也是特别难，包括皈依也是，皈依特别简单，也是佛法最最最入门的基础的，但是如果这个皈依也就是没有一个这样子的一个具体的一个修行的方法的话，这也很难，所以就是我们四加行和五加行当中呢，把这些全部的修法把它就是变成了一个非常非常规范的，然后很多就变成了量化，每一个都有一个数量，然后每一个都有一个标准，我们自己也看得清清楚楚，我自己有没有达到这个标准，我们自己也是可以看得出来的，所以这个都是特别有意义，就把这个四加行、五加行修完，四加行和五加行是我们这一生当中是众生的修法，这个并不是说我们修了一个阶段，就告一个段落，然后就不需要修了，然后我们就修更好的法，根本就不是这样子，我们可以修比较高深一点的法，但是四加行和五加行这个永远都不能放弃，永远都是要修的，因为这个修得越好越多，然后我们对后面的这些修法是越有帮助，然后我们，假如我们这一生当中，就是没有这个缘分去修这个大圆满、大手印很高深的法，但是我觉得我们修了四加行和五加行，再加上前面讲的这个达摩祖师的这个，达摩的这个禅定的，实际上这个达摩禅定，这个就是跟大手印是没有什么差别的，所以我就是说，就是修了达摩的这个修法的话呢，就基本上如果自己加行修得好的话，这一生当中都有可能就会证悟的，那如果是证悟了以后呢，还是有一些再进一步地修的话呢，那还是密法里面确实也有一些特别殊胜的一些法，尤其是中阴的法门，这些东西，显宗里面这段是没有的，所以呢我们还得要进一步地去努力，但是进一步地努力那首先是要这个基础要打好，基础没有打好进一步没办法进一步了，所以这个大家要认真地修，特别的重要。那么修加行的这个过程当中呢，还有提醒大家，一方面要认认真真地修加行，这个特别重要，但是另外一个方面，还有就是比如说我们工作也得要好好地工作，如果自己有条件不需要工作的话，那我们大家不就是说工作就是为了生活吗，如果你生活不需要工作的话，那就是你比如说就是有一部分的时间用来修行，那当然是可以的，也并不是说你一定要去工作，但是如果我们的生活就必须要去工作，那这样子的话呢，那同时也要工作，这个也不能放弃了，除非你就出家了，这是一个。这个是我们经常都在提醒大家，另外一个那就是除了工作以外，生活当中也就是比如说我们现在很多人呢就是觉得修行很重要，那很多的时间都认为是浪费时间，也就不陪家里人，然后只要有一点点时间就去修行，这个当然从修行的角度来说，这个当然是好，但是因为我们毕竟就是每个人都有一个家庭，那么我们也不能说就是为了我的修行这家庭不管，那这也不行，所以呢我们把时间合理地安排，实际上这个时间就是因为一方面又要工作，一方面又要陪家里的人，一方面又要修行，没有太多的时间，但是没有办法，就只能就这样子了，所以要一段时间，有一部分的时间要安排就是陪家里的人，父母也好、亲人也好、孩子也好，就家里的人，要陪伴家里人，我们学佛就对家人特别的不耐烦、特别的冷漠，这样子的话也不行。那这样子以后，家里的人越来越反对，越来越产生各种各样的烦恼，那也不行，所以呢，大家把这些就要合理地安排，即要好好地修行，同时也要工作，同时也要好好地生活，那这些都是要合理的去安排，只能这样子，这是一个。

 那另外一个，我们现在就是只有好好修行，在网络上我要提醒一下，就声明一下，在网络上，我们大家要注意，因为国家就是有新的网络管理的方法，这个我们大家都是知道，我们大家也就学习了，那么这样子以后，有了这个新的政策以后，就是有新的要求，所以大家就是不要以这个比如说我的名义，或者是以慧灯之光这样子的名义，就是比如说网络上就是比如说像禅修班或者是读书会呀，以这样子的方式就是组织就是很多很多的人，组织很多的人，然后就是大规模地传播就是这些内容，那这样子的话，这个现在是不允许的，所以我们自己好好地修行，自己闻思修行，网络上就是大家要注意，不要这样子。还有尤其是比如说我们微信上面建各种各样的群，然后就是群里面就传播这些呢现在也是不允许的，所以大家要注意。那不允许的话大家也不能这么做，要注意，那么我们自己就是好好地闻思修行，打坐，那么这个是我觉得就是特别重要。这个方面大家一定要注意。然后呢我们平时修法呢我们也就是时间上呢还是就是跟之前是一样，一天就是一小时，一天一个小时，然后自己如果是有时间的话呢，那当然两个小时、三个小时都是没有问题的，但是我们一般的情况下呢，我们一天就是就一个小时，如果时间就不要我前几天也就提醒大家了，时间不要增长，增长了以后呢有些需要上班的人就是可能是就不方便，所以我们自己有时间可以多一点，但是就是一般的情况下，我还是觉得一天一个小时，这个比较合适，然后我们比如说周末的时候啊，那节假日的时候，那这个时候呢就是如果有时间的话，那就是增加一点时间来修，那这个是没问题的，这样子也是挺好的。然后上师瑜伽的这个修法呢，我们就是一天一个小时，然后就是差不多的时候呢，然后就是会有其他的，比如说像破瓦的修法呀，还有剩下的几个修法，到时候就大家可以学习，那在这个之前大家认认真真地学习、修行，这样子，好，今天我们的这个修法就是讲完了，也就是整个的五加行的、四加行的，这四加行和五加行的最核心的部分就是讲完了，那希望大家认认真真地修行，好，我们今天就是这样子，还有几分钟的，十多分钟的时间，如果大家有什么疑问的话呢，那我们可以提问题。

问答：

1. 上次课的时候上师提到创巴仁波切，说他圆寂以后弟子祈请他，他就像真的到跟前一样，但是实际上他并没有来。我想问上师在世的时候他会和我们有交流和互动，就算不在跟前，距离不是问题。那么上师圆寂后我们祈祷的话，上师会知道吗？还是其实没有交流了，只是一种像自动应答？

这个要看这个上师的境界，如果上师是佛，那他肯定知道的。还有就是比如说一地以上的菩萨，那肯定是知道，绝对是没问题。还有修行特别好的上师他们也会知道的。然后如果是上师境界不是很高的话，那我们祈祷了就不一定知道，但是这个知道不知道不是很重要了。那这个时候我们虽然不知道，但是我们的加持我们同样就可以得的到。

2. 我们说成就者圆寂以后回归法界了，法王如意宝说他不会转世，会以另外一种形式和大家在一起。那他是以什么方式呢，他又说他圆寂以后会到西方极乐世界，这是方便说呢还是说如果我们到了西方极乐世界真的能看到他或者是其他大成就者呢？

这个不是方便的说法，就是真实要往，真实要去西方极乐世界，然后去了西方极乐世界以后，不同的形式是什么意思呢？不同的形式因为西方极乐世界的这个人，那当然就是他有各种各样的化身，佛的化身，各种各样的化身就出现在我们的眼前，那这个叫作不同的形式跟我们在一起。是这样子，但是法王如意宝这个说法，他本身就是，他真的是，本来就是佛的化身，但是就这个佛的化身就是也有一个交代，这个就是说我们以后这个化身会变成什么样子呢？他就是给弟子们的一个交待，实际上就是一个佛的化身，从报身里面出来了，那出来了以后众生的福报到了一定的时候，又融入到，又回归到这个报身当中，就这么一个过程。

3. 我们说往生到西方极乐世界可以马上化身千百，度化众生，其实这是不耽误时间的。我们可以这么理解吗？

对。如果正常的往生的话是这样子，比如说有些往生他就是在莲花当中就是虽然听得到佛的声音，但是见不到佛。就是我们因为我们现在在这个娑婆世界念佛的时候，他就是心里有一点点疑问，到底能不能够往生呢？就是这种人。就还有一个这么一段时间，那这个当中，这个时候他还没有达到一地菩萨的境界，所以他这个时候还不能度那么多的众生。但是如果是正常的投生的话，那这投生的时候就已经是见到阿弥陀佛的时候，就是当下就证悟了，就达到了这个一地菩萨的境界，所以他当时就可以度众生，有这个能力。

4.我们说菩萨也是众生，那佛的化身和菩萨的化身是不是有很大的差别呢？

有，当然又了，各方面都有差别。虽然都叫作化身但是不一样的。

5。从显现上来说菩萨还有轮回，还有心相续，那佛的化身他有心相续吗？

佛的化身没有心，佛的化身的心相续就是佛的智慧。智慧。这时候已经是，已经是不是我们的这个心，阿赖耶识，这些都不是，是本质上的不一样，但是这个用词上面有些时候佛的智慧也叫作心，也叫作新，但是实际上本质不一样。

6.如果一个菩萨的化身圆寂和一位佛的化身圆寂，他们有什么差别呢？

菩萨的化身圆寂了以后菩萨还要进一步地要修行，他要进一步地修行。所以还没有成佛之前都叫作众生，他也就是众生的一部分。佛的化身圆寂了以后，那真正的这个比如说他从这个报身当中出现了，那就回归了报身，仅此而已，那他这个化身去哪里了？没有什么去，他也没有什么相续。菩萨就有相续了，菩萨还要进一步地去修行。

7. 曾经有两位大德互相攻击，因为教义的见解不同，后来其中一位大德融入到另一位大德的心间。弟子们对此很困惑，因为追随的弟子也毁谤过对方。请问上师如何理解这种现象？对于难以理解的观点上师之前的争论是为了引发后人深入的思考吗？

这个就是不知道他说的是哪一个上师，就是以前有一个这样子的说法，就是因为他们，上师就是因为有两个成就者，他们在的时候彼此不认可，有些时候当众批评，为了遣除对方事业上的障碍，后来上师圆寂。藏传佛教里面有两个成就者，然后两个成就者就是他们在的时候彼此都是不认可的。有些时候在当众，就当很多很多人的面前也会批评的。但是这个就是实际上就是为了谴除一些对方的一些事业上的障碍，就是所以这样子批评。那后来其中一个圆寂了以后那另外的还没有圆寂的这个上师显得更加的年轻，更加的这个气色更加的好，简单说。那这个很多人就是问这是什么原因呢？就是说实际上我们是一个人，实际上我们一个人的两个化身，现在他现在圆寂了以后，那他的能量就是回归到我这里，所以我就显得更加的，更加的年轻，更加的庄严。就是他说的可能是这个意思。那他们就是为了，他不是真正的诽谤，就是他们的相互之间的批评，就是是为了遣除对方的这个事业上的，度化，弘法利生的事业的障碍，就是这样子。就有一个这样子。这个可能他说的是应该是这个吧。

8. 用于观心的是末那识吗？

观心的是意识，第六意识。

9. 为什么末那识一方面让自己执著，而另一方面却可以观心？

不是末那识，不是末那识。

10. 量子学之父马克斯普朗克他曾经在1944年说过一段话：所有物质都是有一种力量孕育并维系着它们的存在，我们必须假设这个力量的背后存在着一个意识和一个具有智能的心智。这个心智就是所有物质的母体。他用这些话描述了一个宇宙能量场，它们连接着被创造出来的一切，我称之为无量之网。然后他还感觉，感觉这与佛法描述的如来藏的有一些相似之处，但是也有差别。这是他在1944年的话。不知道现在量子物理的发展又有什么样的新的进步，我想请问堪布如果不向内探寻，只向外研究，用科学的方式有一天能发现如来藏的存在吗？

这个不可能的，这个梗如来藏还是有十万八千里的差别。量子力学，比如说到现在技术上还有有些方面虽然是有很多的进步，但是它的整体的它的这些观点还是这些三十年代四十年代那个时候，那个时候就出现了特别特别优秀的这些物理学家，他们讲得确实是非常非常的好，但是他们还没有突破，还没有真正的突破，也可以说还没有完全突破这个物质的层面，这个物质层面他们就是在物质层面上面确实可以说就是出现了一个缺口。在这个里面就出现了意识，意识的这个作用，这个都是有的，但是这个物质的层面也没有完全地突破，所以如来藏还很远，当然也有一些相似的地方，这些这个相似还是跟唯识的一些层面，唯识、中观，一些比较不是很深的这些层面上确实有一些相似的地方，他们自己也说有相似的地方。那个当时有一个特别优秀的一个量子物理学家有人也问他：那你这个观点不就是说，不就是跟东方的有些宗教里面讲的不就一样吗？你知不知道你这个观点在支持东方的一些宗教呢？他也说了这个有可能是这样子。

好没有问题了，感恩上师。

好的，我们现在大家回向。我们把这个四加行五加行全部讲完了，那么这样子以后大家好好地回向。这个功德我们回向给天下所有的众生，以我们的这个功德来能让所有的众生就是离苦得乐，健康长寿，最后都能够往生西方极乐世界，或者能够成佛，还有比如说我们自己的父母，亲人，在世的不在世的，就是都可以做一些特别的回向。好，我们现在大家来做回向。