

《圣者言教》第四十六课（一）思维前行而精进修法

我等大恩根本上师喇嘛仁波切祖师法会的第一天是上师如意宝示现圆寂的日子，从时间的角度来说，是一种佳日，所以也是度化众生很好的缘起。若在如此殊胜的日子精进修行，与平时修行所得功德完全不一样，可谓是功德无量。因此，无论是亚青寺常住弟子还是特地从汉地上来参加这次法会的信众，若能圆满参加祖师法会，意义非常广大。法会主要以上师供即七支供作为我们修法之根本。在修七支供的过程中，如同我们平常修学上师瑜伽一般，是以外相上师相应法、内相上师相应法还是密相上师瑜伽修学，完全取决于自己的见解。

无论你们现前在亚青寺哪位导师座下听闻佛法，导师都会着重讲解四厌离法。如今我们已经具备难得的暇满人身，但可怕的无常随时都会夺走这个珍宝人身。今天活在世上，但明天、下个月是否还在世上，谁都不确定。我相信每个人从初次开始进入佛门直至今天，当有一点智慧可以辨别一切时就已懂得这些道理，但却没有将它纳入心相续之中。相反，我们常常将这些理论搁置一旁，一厢情愿地认为虽然自己总有一天会死亡，但现前可能还不会。这样的念头时时都在欺骗着自己。相信在进入佛门相当长的一段时间内，你也从事了不少善行，但反观自己的内心，烦恼已经消尽多少？我相信你可以骗所有的人，但自己的烦恼究竟有多沉重，你永远欺骗不了自己。

要记住，如今我们信仰佛教，行持一切善法的真正目的是为了成办解脱，往生西方极乐世界。但解脱和西方极乐世界，并不在遥远的地方，也不在某个据点之上。若净土存在于某个具体地方，我们从初次开始进入佛门开始，就应该朝这个方向走，走一步近一步。但实际上并非如此。藏地有句谚语：“修行要靠坐破垫子，而不是跑破鞋子。”惠能大师也说：“一心向善者，西方极乐世界即在眼前。”所以，西方极乐世界和解脱不在于实有的地处，而在于清净心之中。我们现前不能呈现西方极乐世界的真正原因是贪嗔痴烦恼。因此，无论是身做礼拜、朝拜神山、诵经持咒还是静坐观心，乃至上供十方三世一切诸佛菩萨，下施三界六趣一切众生，时时都要反观自己内心的贪嗔痴烦恼是否有减少。若烦恼没有减少，即便你说自己做了多少善行，是否具有功德恐怕很难所言。正如《功德藏》中曰：“只随善恶意差别，不随善恶相大小。”因此，自己所做的一切是否具有功德，无需去他处询问，反观自己内心贪嗔痴烦恼是否减少，信心和慈悲心是否增长即能知道，它才是判断修行功德的标准。

因此，希望我们在座的弟子们都能时时反观自己的内心。当然，如果我们可以长时间活在世上，即便今天不那么精进修法，还有明天、下个月、明年甚至更长的时间可以去慢慢努力。但可怕的无常绝不会顺着我们的心愿而走。世上所有的人都希望自己能长命百岁，但纵观世上，即便寿至耄耋者又有几人？有多少比我们还年轻的亲朋好友已经离开了这个世界，与自己年龄相仿或

稍长者，也都未至高寿就从这个世界消失了。这充分告诫我们，无常随时都会降临到我们的身旁。即便你的家庭多么美满，内心有多少美好的怀念，一旦无常降临，一切都结束了。而这可怕的事，随时都会降临到我们身边。因此，从今天开始就必须精进修法。

尤其在修的过程中，绝不能掺杂一点点私心。因为从无始以来直到现在，我们一直都是以私心作为根本，并随它飘动而不断轮转六道，至今无法解脱。这充分告诫我们，私心不能成办解脱。因此，我们必须追随历代传承祖师的行迹，依教奉行。每当我们从事一件善事时，都要先问问自己，现前所做的一切是否符合历代传承祖师的教言。若不符合，即便当时自我感觉多好，与成办解脱都毫无关系。总之，为了让自己迅速成办解脱，今天开始就应该精进修法。

《圣者言教》第四十六课（二）修法应体现出密宗的殊胜性

由于众生根机不同，我等导师释迦牟尼佛传讲了八万四千种解脱方便道，并总摄于三乘教法之中。由于宿世因缘，今生我们已经选择了一切乘法之顶点，诸法之精要，无上窍诀大圆满而做修学。从三乘教法的角度来说，小乘和大乘称之为因法，大圆满称之为果法，但它并非独立前两者而存在，而是两者之精华为密法，并没有离开小乘和大乘的范畴。小乘着重讲解的是出离心，

大乘讲解的是菩提心，在密宗修学过程中，这两者也是基础。这充分告诫我们，密法并不是独立的一种教法，而是一切乘法之精华。当然，在实修的过程中，密法作为果法，它有着独特的修学方法。

上师第一次带我去谒见法王如意宝时对我说：“此次去谒见法王如意宝的真正目的，就是要把亚青寺平常所传讲的修学方式以及你自己在修行过程中所了悟的一系列见解，一一不落地供养给法王如意宝。”于是我如实做了汇报。法王如意宝问我：“据说亚青寺是以实修为主的圣地，为何还会讲解这么多道理？”我说：“上师曾告诫我们，作为修学密宗的弟子，不能太单调，因为过于单调，对密法殊胜方便没有一点点认识，只是口说密宗很殊胜，是体现不出密宗的殊胜性的。我们的修法要体现出密宗的殊胜，必须知道上下不同的特点。”

我等历代传承祖师无垢光尊者在讲解显密差异时，主要从四个方面讲解密宗之殊胜：见解不迷惑、修行方便多、行为无辛劳和根机为上等之根机。但我们不能将之沦为口头空言之理论，而要将这四个要点纳入到自己的实修当中，这样才能称为密宗的修行者。若不具备这四个条件，只是口说自己的导师是密宗的高僧大德，自己所修之法是一切乘法之顶点大圆满，因此自己的见解也应该是大圆满。仅凭这样的自我认知是很难成立的。

阿底峡尊者初次进藏时，有天早上在光明境界中观察到他在印度修无上瑜伽部的一个弟子，那天早上所修的一切均成为小乘之法，因此非常悲伤。他的侍者洛钦仁青荣波非常不理解，因为这位弟子所依止的是大成就者阿底峡尊者，所修的法是无上瑜伽部，为何一切见修行果均成小乘？阿底峡尊者说，一切都在于弟子如何调伏自己的内心。正如历代高僧大德所云：“法不依正法而行持，法反成为堕入三恶趣之因。”这充分告诫我们，平常修学任何法，都要时时观待自己的内心，仅仅口说自己的修法有多殊胜，可是远远不够的。

《圣者言教》第四十六课（三）修法不能高攀

我们站在外三部、内三部以及大圆满的立场讲解了三种不同的上师瑜伽的修学方式，在实修上师瑜伽的过程中，是将上师观想在自己的对面、头顶还是观修自己与上师完全无别，要根据个人的见地来树立。尤其对修无上窍诀大圆满成熟口诀法的信众而言，是依靠意识转为道用还是智慧转为道用，也要根据个人的见地。意识转为道用是方便，目的是为了成办心的本性。初次修法期间，由于信心清净、资粮积累等一系列条件不成熟的缘故，不得不以修行来成办见解，在这个阶段，意识转为道用非常重要。华智仁波切曾经说过：“轮回虽为所弃法，然初不依轮回法，不能趋入涅槃道，初识轮回性尤要。”虽然妄念与轮回需要断除，但由于初次修法尚未认识轮回之自性、妄念之本性，如果把妄念搁置一旁，直接成办涅槃是了不可得的。因此我们要先从意识转

为道用开始入手，逐渐成办智慧转为道用，即从稍微改造中成办无改造之见解。这也正是我们通常讲解成熟口诀法的要点。

我相信，在座的弟子们只要时间充足，得到一遍成熟口诀法并不困难，但是否能把所有成熟口诀法纳入心相续之中，令自心成为成熟口诀法，恐怕不是短短几天、几个月以及几年就能成办的。因此首先必须懂得如何修学成熟口诀法。往昔我们讲解前行破除心房时讲过，前行破除心房分为四步，其中决断心之根本、寻觅心之过患以及共同观察心之来住去，都称之为意识转为道用。但有时由于喜爱高攀的原因，很容易把意识搁置一旁而去寻找自性。在见解不够的前提下，这样的修持恐怕并不如法。

我等历代传承祖师昌根阿瑞曾经说过，要将意识转为道用即共同观察心之来住去的力量纳入心相续之中。在座的弟子们平常也在观修共同观察心之来住去，反观自己现在修持得如何？我相信只要往昔看过《般若品》的人都可以回答，心没有来住去，心的本性是空性，但现前你是否已经如实认识到空性？如果已经有所认识，在现实生活以及梦境当中，有多少次可以认识到一切显现即为空性？晚上睡觉时，一旦梦境呈现，能有多少次做到自在？没有梦的时候，是否可以让无梦迷惑状态改变成有梦，甚至提起更好的正念？若做不到，我想我们口中所说的空性只是了知。智悲光尊者曾经说过：“了知犹如补丁易脱落，觉受犹如烟雾易消散，证悟犹如虚空不动摇。”在没有真正证悟之前，仅仅

有了知或觉受是远远不够的。即便临时可以消融实执，但若长时间不做护持，烦恼依旧炽盛。因此为了更好地对治烦恼，以上一系列过程都必须通达。尤其我们已经从传承法脉清净而具普遍之信心、通达方便、认识智慧和善巧运用等四方面讲解了上师瑜伽的精要所在，现前反观自己的修行，四精要法做得是否圆满？若不圆满，修法光走一个过程，距离解脱恐怕还很遥远。

在座很多弟子平常会去各地请教导师，问自己在临终时如何能获得解脱。我相信最主要的还是在于见解。若长时间没有护持这样的见解，恐怕临终时还会如同庸俗般漂泊于世间琐事中。为了在彼时能提起正念，以上所讲的一系列道理都要时时铭记于心，并时时调伏自己的内心。若能如是行持，相信以后的修法见解也会越来越增长。

要记住，我们所谓的见解，并不仅仅指修行当时的状态是否达到明空不二、便智双运以及乐空无二等。即便有相似之禅定，也并不等于是真正的见解，因为其中还要讲解了知、觉受和证悟，即禅宗所谓的文字般若、观照般若和实相般若。我们决不能将这三者混为一谈。如同你口渴时想要喝水，口中虽然可以说出水的功能，但并不能解渴，因为你没有真正喝到水，这就是了知即文字般若。一旦你找到水并且尝了一滴，但由于前面已经长时间干渴的缘故，仅凭一滴水无法及时解渴，这就是觉受即观照般若。

觉受虽然对见解有一定的感受，但并不了义。如果完全喝够水，消除了口渴，就叫证悟，即禅宗讲解的实相般若。

仅仅口说要将心安住在平静状态，尤其修觅心法过程中，通过思维认识到所观之心没有来住去，能观之心没有形状颜色大小，并且也非一种单空，此时自然安住，认为自己已经进入一种言语无法企及之状态。但此时的境界，大多数还是一种伺察意之见解。即便有一些感受，但并不了义，不是实相，因此还是要有智慧一些，绝不能把这些交杂在一起，自欺欺人。

《圣者言教》第四十六课（四）修颇瓦法的意义

颇瓦法，译成汉语就是迁转法。换句话说，就是将自己的神识迁转到西方极乐世界，也就是我们通常所说的转识成智。修三想颇瓦法时，意识指如今仍在轮回中漂泊的自我，智慧即阿弥陀佛，把意识转变成阿弥陀佛的密意，就叫做迁转法，也叫做颇瓦法。

以上我们已经从具瑜伽修法三身立场中讲解了法身迁转法、报身迁转法和化身迁转法。这里瑜伽是具德的意思，即具三身功德者，这样的人平常修法时不需要按照具三想颇瓦的方式去修迁转法，因为修行本身就是迁转法。但在前三者功德不具备的前提下，不得不按照不具瑜伽之修法，修具三想颇瓦法。

常在亚青寺居住的弟子，冬季百日闭关后会修八关斋戒。八关斋戒期间，无论是讲解宁提派、龙萨派还是其他教派，导师会

在十八天内给所有信众讲解完整的前行引导文。从十九天开始，要观修七天，此时会有修颇瓦法已有成就验相的导师带领很多刚开始修颇瓦法的信众一起修七天。如果你修颇瓦法已经有很好的成就瑞相，平常有时间的时候，自己修一两座也挺好。即便没有专门修具三想颇瓦法，天天修学强制往生法也非常圆满。如果往昔没有修过，今年打算留在亚青寺，那么冬季百日闭关后修学颇瓦法不可缺少。如是修学首先是为了自己在临终时能获得解脱。其次，在座弟子已经受了菩萨戒，成为佛子，无论意义还是名称都有了改变，因此，帮助和引导三界六趣一切众生成办解脱就成为我们不可推卸的责任。现前先度自己，然后去度化三界六趣一切众生，是国王般的菩提心，为了践行菩提心，现前修学颇瓦法也不可缺少。

即便条件不允许，不能长期留住高原，有条件时多修颇瓦法，意义也非常广大。当然，能在亚青寺修颇瓦法是最好的，因为能有往昔修颇瓦法已经开悟的成就者或呈现道验者带领，即便是初修颇瓦法的人，最多七天也可以呈现瑞相。如是修学非常必要。

《圣者言教》第四十六课（五）如何调整禅修坐姿

【壬一、此时修持往生法

分三：加行、正行、结行。

加行：于安乐垫上，身要具足毗卢七法】

有些人身体柔软，无论是直接坐在地板上还是坐垫上，都觉得非常舒适。因为此时两个膝盖和臀部，三点支撑身体，不会感觉累。但有些人身体僵硬，无论双盘还是单盘，膝盖都会往上翘，这时身体所有重量都要靠臀部来支撑，时间稍微一长，就好像坐在石头上一般，开始左歪一下右歪一下，看看能不能舒适一些。所以这样的坐姿一般只能坚持几分钟的时间。为了避免这种过失，可以用个小垫子垫高臀部，让膝盖着地。只要三点都着地，就会觉得很舒适。至于能坚持坐多久，则要根据自己身体的柔软度来树立。所以平常无论在家里还是在其他地方修行，要根据自己的身体调整坐姿。

有些人可能会问，我现前身体比较硬，随着修行，身体会不会慢慢变软？当然可以。我在汉地看见很多七八十岁的老人，身体如同十多岁的孩子般柔软，这是他们长期练习的结果。七八十岁的老人都可以练得那么柔软，我相信在座的弟子们，身体也可以慢慢变得柔软。但在刚刚开始修行时，配同着以上这些方便可能会更好一些。也有些弟子修到半小时或四五十分钟后开始感到疼痛。对于长时间不做修行的人而言，有这种感觉很正常，但若坚持天天修法，一段时间后还有这种状况，我想可能是你没有通达以上一系列方便所致。

我们时时都在讲解，七支坐法时不要太紧。过于太紧，虽然短短一段时间中，姿势看起来非常如法，但色身毕竟是四大组成，

时间一长就会出现腰痛、胸闷、甚至肩膀痛等显现，一坐下来觉得自己全身都痛。我也听说汉地有些导师传讲禅修期间告诉弟子，打坐后不要直接起座，先做一些伸腿等简单动作，让身体放松一些。这些显现充分说明，打坐时身体过于紧张。如果打坐时身体没有那么紧张，一座修法结束后，不会产生这种感觉。

要记住，无论是把心安住在平静状态当中，还是时时作意，只要做不到自然，就说明不是过于紧张就是过于松缓。紧张就是意识炽盛，过分作意，这样修行就会觉得时间太长或者全身不舒服；而过于松缓时即便临时没有粗大妄念，能满足自己的心愿，但由于五根内收的缘故，禅修效果也决不会很好。这些都是做不到自然所致。

无上窍诀大圆满讲解身要七支坐法时分为方便七支坐法与解脱七支坐法。方便与解脱之间的区别在于何处？方便着重强行，七支必须一一做到圆满，而解脱着重自然。但这里的自然并不是一种松缓。松缓和自然之间还是有很大的差距。过于放松叫松缓，而既不松缓又不紧张才叫自然，两者完全是两个概念，我们要做到的是自然。

有些初入门的弟子可能会问，第一次打坐做不到圆满怎么办？要记住，任何事情都需要一个熟练的过程。第一天不行，第二天继续努力，第二天不行，第三天再继续努力，即便十多天的时间还是无法把心静下来，也要着重培养身的姿势。往昔我们修

顿超时，有一天上师告诉我们，修顿超的姿势并不是毗卢七支坐法而是三身坐式，需要二十多天的熟练过程。也就是说，由于要把身体调整为往昔不熟悉的姿势，即便感觉非常变扭不适应，甚至无法让自己的心定下来，也要调整姿势。由此可知，对于刚刚开始禅修的弟子而言，确实需要一段时间去熟练，而不能一开始打坐就想着要把心静下来。这些道理对初入门的信众们非常重要。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切说过，初次进入佛门者直接趋入修行并不重要，先要知道该如何修法。如果不懂如何修法而直接趋入修行，修到一定的时候就会产生很多违缘和障碍，此时再想改变，就非常困难了。因为已经形成习惯，而且对修法的兴趣也没有初发心时那么强烈，所以初次开始修法就做得圆满一些非常重要。

【并作前行上师瑜伽之收射次第等。】

无论修金刚萨埵还是上师瑜伽，都要从咒轮中放射出无量的光，上供十方三世诸佛菩萨，下施三界六趣一切众生。这就叫做收射。

《圣者言教》第四十六课（六）学习《教言宝藏》的重要性

这次上山我还带来了《三要辨别》等新书，但对于还没有求到觅心法的信众而言，暂时先不要阅读为妙。共道密乘十四条根本誓言的第七条曰：“非器非熟庸俗前，若传密法违七条。”我

不是不想把这个法本赐予给你，而是在你还不具备相应见地之前，阅读深奥的法，会成为你今后见解修行增上的一种障碍。

即便现前还不具备阅读《三要辨别》的根机，也不用气馁，因为大家手上已经有我等大恩根本上师喇嘛仁波切的全部教言。平常若能多翻阅一些，对以后的修行会非常有帮助。常在高原地方居住的信众，修行过程中遇到什么疑问，可以去不同的导师面前请教，但大多数汉族弟子想要时时亲近具德上师恐怕非常困难。现前汉地自称堪布活佛的人比比皆是，但依止他们是否能解决自己所有的疑问，恐怕很难说，这时借助上师的这本教言就非常必要。因为在《教言宝藏》中，圆满讲解了如何在现实生活中改变自己的一切。

我们完全可以把这部教言作为教证，用来判断自己平常所行持的一切善法是否能称之为正法。法分为非法和正法两种。如何判断自己所做的一切是否为正法？就以上师所讲解的这部教言作为依据。往昔我等导师释迦牟尼佛曾经说过：“末法时代，我呈现文字之相来救度你等一切众生。”如今我们手中的一切教言都是释迦牟尼佛的化身。由于末法时代众生烦恼沉重福报浅薄的缘故，我等大恩根本上师喇嘛仁波切的色身已示现涅槃，但上师仍慈悲地以文字教言的形式来救度我们。所以如何抉择自己的见解是否正确，判断自己所做的一切是否正确，就以上师的教言作为依据。因为教言即为上师。

总之，这部教言无论是从共同还是不共同的角度，都讲得非常细致。我相信，所有弟子若能多去阅读这部教言，不仅能够提高自己的智慧，对以后的修行也有很大的利益。

《圣者言教》第四十六课（七）自己作本尊想

【正行：明观自之住处即为极乐世界正中，于自之庸俗顽固迷乱之内外器情之蕴相，以自性无缘大悲幻化之力，显现白色“舍”字放射回收光芒，变为莲花月轮垫上，圣尊大悲观世音菩萨，一面身白色；具表四无量心之四臂，或表二谛双运之二臂，随所适宜而作观想。若依四臂言之，前二手于心间合掌，后二手右持水晶念珠，左持白莲花梗，莲花于耳畔处绽放。两足金刚跏趺坐，饰以十三种报身庄严，其身体内外透明，犹如明空彩虹，即是外身空相，如是观想。】

作为密宗修行者要时时不忘净观五圆满。首先把自己的处所观想成极乐世界，无论极乐世界的宫殿还是一切支分功德都要一一观想。将自己庸俗顽固迷乱之五蕴身体，观想成梵文“舍”字，放射无量光芒，瞬间变为二臂或四臂大悲观世音菩萨，坐于莲花月轮之垫上。四臂表示具四无量心，二臂表世俗谛和胜义谛二谛双运。观想四臂或二臂观世音菩萨都可以。平常念诵主要以四臂观世音菩萨为主。以上是龙萨派的观想方式。

我们讲解皈依时说过，置前皈依境是现证皈依境的前身，但无论是修金刚萨埵、皈依，还是修上师瑜伽或颇瓦法，仅仅观修置前皈依境还不圆满，必须具备现证皈依境。若已经了解这些道理，相信你以后的修法不会很难。

尤其这次很多听闻《圣者言教》的弟子都非常精进，不仅每天在课上听闻，下课后也会及时复习，这样做非常好，也非常重要。如果今天在听闻置前皈依境和现证皈依境时，觉得自己往昔好像听过又好像没听过，甚至连这些名词都已经想不起来了，那就要问问自己，这样修学何时才能圆满？因此，在第一次听闻讲法的时候，就应该努力通达，有不懂的地方可以随时过来问。虽然我平常给很多汉族弟子讲法，但仅凭我一人可能无法满足所有弟子的心愿，但亚青寺有很多导师，甚至有很多精通理论、具备实修道验的道友，平常去他们面前听闻一些，后期有断定不了的事情过来问我也完全可以。总之要记住，修学过程中“大概”“可能”这样模棱两可的修法是要不得的。无论是导师给弟子印证还是回答问题，都不能用这样模糊的词句来描述。

《圣者言教》第四十六课（八）中脉作道想

【观中脉作道想】

将身体中脉观想成行道，是我们的神识往生到西方极乐世界的通道。

【于自观本尊之身内，心间正中有向上笔直之智慧中脉道，粗细如中等箭杆，不染血与黄水】

血水和黄水是世间的污点，而中脉是我们通常讲解的胜义脉，它不染杂世间的一切污点，所以要观中脉不染血与黄水。

【直如芭蕉树干，明如芝麻油灯，亮如空中彩虹，薄如莲花花瓣，表具三智慧之外白内明中间蓝光闪烁，自心间向下越来越细，至脐下四指处如兽角尖般完全密闭，表封闭轮回恶趣之门；通入上方头顶大乐梵穴，明观端口敞开，表示三善道与解脱道，其内空空如天窗之状，即是内脉空相。】

观想中脉如倒置的牛角一般，下细上粗。最粗的地方在自己的梵穴之上，然后逐渐收细，到脐下四指时已如牛角尖一般，并完全封闭，表示封闭恶趣之门。下三门为地狱、饿鬼道和旁生道，修颇瓦法时下三门必须闭塞，所以观中脉在脐下四指封闭，是不让自己的神识下堕的一个缘起。头顶大乐梵穴端口敞开，表示三善道与解脱道。

修具三想颇瓦法时，自己作本尊想或是中脉作道想，是三想破瓦中的一想。

《圣者言教》第四十六课（九）观佛菩萨作迎接想

【观佛菩萨作迎接者想：观自之头顶一肘许上方虚空中，具八大孔雀严饰之宝座，于各种莲花、日月三层坐垫之上，端坐本体为无等大悲宝藏胜圣导师根本上师】

修颇瓦法时，观想形象为阿弥陀佛，本体为自己的根本上师；观修金刚萨埵遣除一切业障时，形象为金刚萨埵，本体为自己的根本上师；修上师瑜伽赐予加持时，形象为莲花生大师，本体为自己的根本上师；智慧薄弱者修文殊菩萨时，形象为文殊菩萨，本体为自己的根本上师。为什么要观想不同的本尊形象？因为我们对上师虽然有信心，但信心还不十分坚定，为了让自己内心更加清静，故将上师的面相转为本尊的形象而作观修。

我等历代传承祖师无垢光尊者曾经说过：“观资粮田时，对资粮田的信心有多大，获得的加持就有多大。”若只是将观修对境观想成无情的置前皈依境，能得到多少加持，真的很难所言。因此，仅仅观修置前皈依境还不够，还需要观想成现证皈依境。往昔无垢光尊者曾经说过一个比喻：“把导师观想成狗，只能得到狗的加持。把导师观想成猪，只能得到猪的加持。”虽然这个说法看起来不是很雅，但却一针见血地指出了净观的重要性。如果我们将上师观想成凡夫，只能得到凡夫的加持，将上师观想成佛，就能得到佛的圆满加持。一切取决于个人的信心。

往昔莲花生大师在弟子面前示现九本尊坛城形象，然后问两个弟子：“现前九本尊坛城已经呈现在你面前，你是顶礼九本尊

坛城还是顶礼我？”一个弟子选择顶礼九本尊坛城，因为他相信九本尊坛城非常殊胜。另一个弟子选择顶礼上师，因为他认为九本尊坛城是上师的化现。莲花生大师授记说：“顶礼九本尊坛城者，尚未接近真正的密意，还需积资净障方可成就；而顶礼我者，对上师已经生起无比之信心，即生可以成办解脱。”要记住，从功德的角度，九本尊坛城和莲花生大师没有丝毫之差异，但从恩德的角度，莲花生大师远远超胜九本尊坛城。由于懂得上师乃十方三世一切诸佛菩萨的总集，一切本尊及坛城都来自于上师的化现，因此即生可以成办解脱。两者的差异就在此上。

平常无论观修什么法门，都要把本尊的本体与自己的上师完全观为一体，这一点非常重要。有很多弟子问我，平常观修经常改变形象很困难，能否直接观想自己上师的形象？是否可以，并不在于导师口中的言辞，完全取决于你个人的信心。我等导师释迦牟尼佛在善星比丘祈请加持时说：“吾为汝说解脱法，当知解脱随自转。”并告诫后一代所有弟子：“你是你自己的主宰，你是你自己的老师。”也就是说，导师只能作为一个诠释，是否可以还要反观自己。你可以欺骗所有人，唯独不会欺骗自己的内心，所以是否需要改变面相，就看看自己的见地。只要对上师的信心已经达到与佛无二的境界，自然不需要改变形象，直接观想上师的形象即可。

我们刚刚所举的例子中，选择莲花生大师作为顶礼之对境，是因为弟子已经生起坚定的信心。若做不到这点，还是改变上师的形象为好。当然，这些都要根据个人的见地来树立。

【形相为世尊怙主阿弥陀佛，其身为红色，著三法衣，金刚跏趺坐，两手定印，具三十二妙相八十随好，放射无量光芒，并与传承诸上师，一切佛菩萨悉皆悦色慈目注视自他一切众生，满怀喜悦之情予以垂念，救度自他一切有情解脱轮回恶趣之苦，如大商主般将所有众生接引至清净刹土，如是戏舞而住。】

如是观想，就是具三想破瓦法当中的第二想。

《圣者言教》第四十六课（十）心识明点作旅客想

【心识明点作旅客想：观想自之心间中脉内，心之脉瓣绽放八瓣白色莲花中央，心识之体性形如“玛萨”鸟蛋，明点呈五彩色，由风力冉冉腾起，其复射出一粒如豆许小明点，与无量光佛之心融为无二无别，口念“啊——帕的”，复诵“（扎）”时，豆许小明点下降融入心间明点，唯作此观，数数习练。】

心间中脉内有八瓣白色莲花，将中脉闭塞，莲花中央有心识明点，如“玛萨”鸟蛋。“玛萨”是一种肉眼看不见的神鸟。往昔释迦牟尼佛传法时，有许多吉祥鸟呈现，其中有一种就叫玛萨。玛萨鸟的蛋犹如豌豆一般大，放出五彩光，如同彩虹一般。

当念诵颇瓦法念到“啊”字时，观想心识明点随风力慢慢腾起，并射出如豆一般大的小明点，与无量光佛之心融为无二无别。口念“啊——帕的”，复诵“（扎）”时，小明点下降融入原明点。这里要注意，自己修颇瓦法与为亡者做颇瓦法或自己临终观想有所不同。平常念诵时，原明点中再射出第二个小明点，此后观修这个小明点上升下降，而临终时和为他人做超度时，不需要观想在原明点中射出一个小明点上升下降，直接观修原明点上升就可以了。

有些人有这样的疑问，修颇瓦法是否意味着一个人要死了？当然不是。我们说过，颇瓦法就是转识成智。现前我们的神识时时被过去、现在、未来三时束缚，寿命是有限的，但转识成智时，由于智慧超越过去现在与未来，在第四时大平等状态中，不再有时空的限制，这样的寿命当然是延长了。很多人由于不懂这些道理的缘故，觉得平时只要念念观音心咒、做个烟供就可以了，颇瓦法是临终之前要做的事，平时不需要修。当然不能这样理解。从另一个角度来说，无论是破人我还是破法我，行持一切善法的目的不都是为了消尽罪业成办智慧吗？所以从这个角度来说，它也是一种迁转法。

【尤其心间风心不动之体性，明亮烁耀光芒之明点，以长时专注所修之力，令其他显境消泯，若能唯持心于明点，即是摄集（自在）风心之相。】

“心”指了了分明者，也叫做识。比如知道眼前呈现的是一朵花、一个麦克风、一本书，这个了了分明之了知者就叫做识。

“风”指飘动识的力量。比如我们知道这是花，又逐渐知道这是麦克风，那是一本书，这股飘动识转变的力量就叫做风。在修学期间，观想自己的神识和飘动的风，两者圆融到阿弥陀佛心间时，对我们的心风自在能起到很大的作用，这也是修颇瓦法的真正意义。

【若首先如是摄集风心而数数习练，则定会生起道验。间或以妙音声专一祈祷传承上师：唱诵：“嗡啊吽！祈祷法身阿弥陀佛尊，深道成就往生空行刹，加持获得成就虹光身”，直至“祈祷大恩根本上师尊，深道成就往生空行刹，加持获得法性虹身界”。“啊——帕的”，数数重复观想。“祈请传承诸师……等，啊——帕的、啊——帕的、啊——帕的。”“极乐世界……等。”“唉玛吽！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，修成往生深道祈加持，我等一旦出现死亡时，加持神识往生极乐刹。”念诵三遍，末尾一句“加持神识往生极乐刹”反复念诵。】

这里只是讲解引导文的大概意思，所以用了一些省略号，在观修颇瓦法时，可以对照《初学悦耳宝藏库前行引导文》中的念诵仪轨念诵，也可以多阅读《初学悦耳宝藏库前行引导文》中颇瓦法的相关内容。

【“啊——帕的”，明点收射等如上观想。】

原明点中复射出豆许般的小明点，不断上升下降，一直都观修这个明点。无论当时念诵的是什么仪轨，都如是观修。

【末尾收座时，一切佛菩萨及传承诸上师融入阿弥陀佛，阿弥陀佛由梵顶沿中脉下降融入心间明点，梵顶中脉端口以四瓣白莲花倒置封盖，观自己为长寿佛，并修持摄寿之等持等，念诵：“彼时阿弥陀佛尊……等”。】

颇瓦法修完收座时，观修诸佛菩萨及传承上师都融入阿弥陀佛，阿弥陀佛从中脉往下降入到我们心间观想的如玛萨鸟蛋般的神识之上。如是观修，是让自己获得长寿的缘起。梵顶如天窗般敞开的中脉端口由四瓣白莲花向下覆盖，同时观自己为长寿佛并修持摄寿之等持等。

【若未了知如上观修，可观想梵顶上方，诸佛菩萨围绕长寿佛而住，并念诵长寿佛长咒、短咒，最后融入自己，观想获得悉地。】

若做不到如上述般清楚观修，可以观想梵顶上方诸佛菩萨围绕长寿佛而住，阿弥陀佛瞬间转变成长寿佛。当然，若能按照上面所讲观想最好，做不到的情况下，可以观想梵顶上方诸佛菩萨围绕长寿佛而住。

【如是敬信习练，无论贤劣何者，均可获得利益，如伏藏文中云：“如是为利自他一切众，认认真真数数习为要，此乃胜密王之胜中胜，无勤生起利益诸有情。”】

无论往昔的引业是恶还是善，只要能遇上这样殊胜的法门，都能获得成就。

《圣者言教》第四十六课（十一）修法成就征相

【此甚深之道，名为不修成佛法，即使下根者仅精进修持七日，定会生起验相。】

莲花生大师说过：“以修行而成办解脱的法，历代传承祖师都有讲解，但不需长时间行持善法（引业），却能在满业一瞬间成办解脱的法，唯独我莲花生大师才拥有。”这就是讲解颇瓦法的重要性。

即便是下根者，仅精进修持七日也会生起验相。亚青寺平常也有七日修行的习惯。往昔在汉地时，有一些弟子问我，是否能跟随我一起修学七天的颇瓦法？我当时观察地处条件并不圆满，所以没有答应。因为在修颇瓦法时，需要念诵“啊——帕的”，这个声音吼得越大越好，会让梵穴更快地呈现成就的瑞相。相反，声音越小，道验成就的象征显现得越慢。但在汉地，大家聚集在一起念诵，不是很方便。以后若是条件允许，能一起修学非常好。

常在亚青寺居住的弟子们要记住，修法绝不能只执著于成熟口诀法或大圆胜慧顿超等，而把方便法搁置一旁。若我们能像惠能大师一般，当下仅凭直断或顿超的教言获得解脱，前面一系列过程不圆满也可以。但现前我们的根机还做不到，所以像颇瓦法这样的方便法绝不能轻视。

有些弟子现前条件不具足，只能暂时回到汉地修法。但我想，如果条件稍许圆满，还是尽可能在高原多做一些修行为妙。今天早上有个藏族和尚对我说，他平常非常不喜欢聚众闻思修行，非常渴望独自一人去幽静山谷中闭关。我们在讲解地处圆满时说过，能够前往历代传承祖师修行过的圣地修法非常殊胜，但从过去还是现在来说，还有比亚青寺更殊胜的圣地吗？抛弃这样殊胜的圣地，还能找到更殊胜之处让我们更快成就吗？尤其作为修行人，身边有限的钱财可能来自辛苦积累，也可能来自他人满含敬信的供养，这些信财如果没有用在有价值、有意义的地方，因果是很严重的。所以，当你想离开亚青寺的时候，扪心自问，你的发心究竟如何？欺骗我可能很容易，但在阎王爷面前，恐怕要遭受许多痛苦。

亚青寺不仅有持明传承之加持、我等大恩根本上师喇嘛仁波切的加持，还有众多持戒圆满、心意和合的清静僧众之加持，世上还有比这儿更殊胜的地方吗？因此，若没有不得已的理由，还是尽可能留在这里好好修行为妙，不要天天想到外面跑来跑去，

这没有丝毫之利益。阿松活佛也时时告诫所有汉藏弟子，应该尽可能在山上多呆一段时间。我相信，亚青寺是目前世上修行人数最多的寺院。导师希望弟子呆在山上，当然不是由于亚青寺缺人，而是希望大家能精进修法成办解脱。当然，所有人都能长时间呆在高原地方恐怕不现实，但在条件允许的前提之下，尽可能留在高原修行非常好。往昔历代高僧大德也曾经说过，若能依止幽静山林，即便没有做多少善事，但一切行为都称之为善。因为在幽静山林，没有纷繁复杂的对境束缚自己的内心，内心相对清净。可能也有很多人会想，亚青寺人数众多，没有束缚自心的对境并不现实，但相对来说，这里看见的都是修行者，听到的都是与修法相关的话题，佛教气氛非常浓郁。如是传讲的真正目的在于告诉大家，修炼具三想颇瓦法的机会在亚青寺非常多，应该多修修法。

【如颂云：“数数习练验相速生起。”如是习练之验相，头顶发痒、头痛、头肿、流黄水、插入吉祥草。倘若生起验相，应观头顶梵穴莲花封闭，于中脉内，明点上升下降，需经常习练。】

修具三想颇瓦法到一定时候，头顶会非常痒，这是验相之一，此时不要去抠头。也有些人会表现为头疼，尤其是一念诵“帕”字时头就很痛，但这与不修法时的头疼不一样，是一种修法瑞相。也有人说，必须插上吉祥草才算是圆满，其余都只是暂时的瑞相。但这不一定，无论呈现哪一种都一样，瑞相没有高低区分。

也有些人的头顶梵穴会肿起一个肿包。如果去尸陀林看，人的头盖骨上有三根线，交点就是梵穴。正常人的梵穴是头顶发根向上四指处，但也有些人是歪的。虽然有些人可能不在正中，但这不要紧。我们也没有必要先去医院把头皮拉掉，看看自己的梵穴具体在哪里，然后再盖上。梵穴歪就歪一点，这没关系。有些人头肿的地方还会和脸上出痘一般，破掉后会流一点黄水。流黄水时就可以插吉祥草了。有些人吉祥草插进去，不会感觉疼痛，有些人还是会痛，但只要能把吉祥草插上去，就是颇瓦法成就的征相。

生起验相时，就不需要继续往下修了，只要观想头顶梵穴莲花封闭即可。但如果还想继续观修，就观想中脉内明点上下升降，不需要观想明点出到体外。

《圣者言教》第四十六课（十二）思维无常而精进修法

【结行回向善根，并念诵《极乐愿文》等回向偈。

观想自己临终时，以希求心专注忆念头顶上方根本上师阿弥陀佛之心间，并经常习练，故称为刹那往生法，或希求往生法。】

忆念往生法又称强制往生法，修法时将阿弥陀佛观想在头顶梵穴之上，心专注于阿弥陀佛心间。临终时是否有时间、有力气

念诵祈祷颂，谁也不知道，这时可以用忆念往生法——只要将心专注于阿弥陀佛心间即可。

我等大恩根本上师喇嘛仁波切示现涅槃前嘱咐所有信众，每天念诵至少一百零八遍强制往生法。也就是在自己梵穴之上，观本体为自己的根本上师、形象为阿弥陀佛的本尊迎接自己，中脉等不需要观想，心专注于阿弥陀佛心间，不散乱而念诵：“祈请大觉阿弥陀佛尊，加持往生西方极乐刹。”在此基础上，晚上睡觉时将心专注于头顶阿弥陀佛的心间，即便不做念诵，也是一种迁转法。现前引业时，应如是精勤观修。

我希望在座的弟子，无论见解多高，都不要间断念诵。什么叫做见解高？越来越信任因果，就称之为见解高。因此，若内心轻视一切共同法，即便自认为见解有多高，也完全不符合历代传承祖师的教言。我相信在见解逐渐增长的过程中，大家绝不会轻视共同法。尤其念诵一百零八遍强制往生法，并不会占用我们多长时间，即便平常无法在清净处静心打坐，在外面走动期间用念珠或计数器计数也完全可以。

要记住，我们永远不会像今天一般活在世上，享受人间的一切福报。这一切何时结束，谁都不知道。从某种角度来说，在家居士要担负社会和家庭责任，不得不从事世间事业，但也不能过分执著。虽然你认为自己是一家之主，社会栋梁，但即便你现在离开这个世界，地球也一样会转，单位的事业也一样会继续，你

的家庭也不会因此而无法维系。虽然有人在失去亲人的痛苦时会说，家里的顶梁柱倒下了，丢下自己一个人该怎么办？但这也是说说而已，留下的人不一直好好活着吗？所以不要过分执著，也不要自欺欺人。一旦临终到来，除了你自己，谁都不会可怜你，谁也无法帮你面对死亡的恐惧和痛苦。虽然高原有为人超度的风俗，但因果无欺，超度毋庸置疑决定有功德，但一切善恶之业都是自己身口意三门所造，它的力量比请人超度更大。所以，现前应该尽可能多修修法。

有些人说，自己回到城市以后，心很容易散乱。但要记住，现前我们可以自我欺骗，一旦临终呈现在我们面前，一切都结束了，只有带着满肚子的痛苦离开这个世界。今生我们已经获得十八种珍宝人身，不但值遇稀有善知识，在导师座下听闻佛法，还把身心投入到修法之中，若还是起不到一点作用，宿世以来辛苦勤做的诸多善行又有何利益？所以还是多可怜可怜自己。

有时我们口中会说自己很可怜他人，但实际上最该可怜的就是自己。扪心自问，我们从小直到现在，能做到几次自在？晚上做梦时是否可以控制梦境？面对现实生活时，是否可以让内心不被一切外境束缚？我想可能基本做不到自在。在我们衣食无忧、尚能自主时都做不到自在，临终就更不用说了。临终时神识会增加七倍，烦恼会比往昔更加炽盛，内心有多痛苦，不用多言。如果你对死亡实在没有感觉，可以到亚青寺边的尸陀林看看。听说

汉族人非常喜欢尸陀林，但我想尸陀林不需要你喜欢，因为总有一天你也会去那里。尤其在高原，即便你有多么不喜欢，也会有人拉着你的尸体去尸陀林。当然，不方便去尸陀林观修也没关系，可以在晚上睡觉前细细思维：今天我还可以把头放在枕头上，明天早上可能还会醒来继续享受世间福报，但总有一天，我把头放在枕头上后，再也无法抬起享受世间福报。无论愿不愿意，这一天终将到来。试想如果今天就是临终的那一天，内心是否会有恐惧？如果内心没有恐惧，可能有两种原因。一个是还没有将教言纳入心相续之中，修法只是走个过程，所以内心对无常尚未生起觉受。另一种原因就是你已经成就了，如同米拉日巴尊者所言：“吾初畏死赴山中，数数观修死无定，已获无死本坚地，此时远离死畏惧。”如果你真具有这样的智慧和胆识，自然不会再有恐惧。如果不具有，大多数情况可能还是第一种，尚未真正将教义纳入心相续之中。比如很多人平常喜欢看电视，在抗战连续剧中见到剧中人物被打死，你的内心可能还会有点高兴，因为被打死的是坏人，一旦看到好人被打死，内心就会责怪编剧。如果有这样的显现，充分说明你还没有真正想到死亡。

再举个例子。平常你在某些完全不信仰佛教的地方讲解死亡无常的理趣，恐怕他人无法纳入心相续之中。可有一天医院体检时查出不治之症，而且已经病入膏肓，生命有限，只剩下几个月的时间，他还会觉得几个月的时间很长吗？不会的，可能已经直接倒下了。为什么前面讲无常听不进去，医生说话的分量却很重

呢？因为听到医生的宣判才真正相信自己要死了，前面却一直在欺骗自己，认为自己还不会死。现前我们可不能这样，而是时时都要反观自己的内心。

我们都有死亡的一天，这个世界只是我们暂借的栖息之处，终究要回到中阴界中，因此还是多可怜可怜自己，多修修法。如是修学者，终会在临终时忆念到上师的恩德。若不做修行，彼时才想起上师的教言，一切都已经迟了。阎王爷绝不会给我们多余的时间。我们身边已经离世的亲朋好友，临终时也期盼着自己能否再多活几天，可一旦死亡降临，即便这样的愿望有多强烈，阎王爷决定不会多给一分一秒的时间。

因此，现前就应该精进修法。尤其强制往生法绝不要间断。即便对其他法不是很了解，一百零八遍强制往生法还是不要间断。如果可以独自在佛堂里清静修法，并配同着观想，则修行意义更为广大。若能长时间习练，临终满业时就能忆念到阿弥陀佛，往生西方也是特定的事。

《圣者言教》第四十六课（十三）临终运用颇瓦法的首要条件

【壬二、临终运用颇瓦法】

密宗见解分为了知、觉受和证悟。下面我会配合见解讲解第一本净解脱和第二本净解脱，也就是觉受以上见解成办解脱的时机。

如今我们所做的一切都是为了成办解脱。如果我们今生不能成熟见解，现前所做就是为临终成办解脱做准备。但这并不表示所有人必须等到临终才能成办解脱。在莲花生大师的传记中，从未记载莲花生大师呈现过外隐没次第和内隐没次第，所以莲花生大师又称为无死莲花生大师。如同莲花生大师般，有一种即生成就不需要等到临终，在坐垫之上就成办了解脱。但现前尚不具备这个条件者，今生所做的一切就是为了在第一本净或第二本净时获得解脱。还要记住一点，我们现在是站在直断成就的立场之中传讲，如果是生圆次第，可能有另一种传讲方式。

【自己已现死相，知道无论如何亦无法避免死亡，并呈现隐没次第时，应修此往生法，若非时依此法往生，则有杀害身本尊之罪业。】

首先要知道，自己何时可以修这个法。只有知道自己真的已经要死了，才可以修这个法。比如去医院看了三次，医生都说已经无法治疗，做了很多打卦念经后，仍旧无法挽救自己的性命，死亡的征象也开始呈现，此时可以修具三想颇瓦法。如果身体有一点不适，没有求医问药，也没有打卦念经而直接开始修临终颇瓦法，即便当时断气，也不是功德，而是造下杀害身本尊之罪，罪业如杀天界众生。我们说过，往生法可以将自己的神识迁往西方极乐世界，但在寿命还没有消尽之前，因为自己不想活了，而一心想到西方极乐世界去，即便真的能断气，也已造下杀害身本

尊之罪。杀害本尊还能往生西方极乐世界吗？一旦具备杀生四因，即便杀死一个蚂蚁，罪业也很大，更何况杀害本尊。这已经是地狱五无间罪，又怎么会有成就的机会？

相信在座的弟子们往昔都受过很多灌顶。在成熟灌顶时，上师示现一切本尊坛城，融入受灌顶弟子的身坛城之中，并且为身坛城开光，启开弟子本来具有的如来藏，因此我们的身体是十方三世一切诸佛菩萨的坛城。若损毁身体，不仅有杀本尊之罪过，也会触犯共道密乘十四条根本誓言的第八条。所以现前要珍惜自己的身体，在没有真正到达临终时，想快点往生西方极乐世界而修临终颇瓦法，一旦断气，就造下如杀本尊之罪，更别说往生了。

《圣者言教》第四十六课（十四）五根隐没次第

【此临终隐没次第，总说虽有粗细二十五种等之多，但为易于掌握而摄为五根、四大、明增得三种隐没次第。】

以下讲解五根、四大和明增得三种隐没次第是如何呈现的。一旦这些征象起现，就说明死亡将近了。

五根断除、四大分解称之为外隐没次第，明增得三光为内隐没次第。由于现代医学几乎完全建立在物质基础上，所以站在西医学的角度，呈现外隐没次第，就代表一个人的死亡。但从佛教的角度而言，此时神识尚未离体，内隐没次第还没有完全消失，并不代表真正的死亡。

【五根隐没次第：眼等五根隐没次第时，如眼看色法模糊不清；】

有些患者患病很长时间后，弥留之际即便最亲近的人去探望，也无法认出他是谁。这是因为眼根已经开始断除，眼前的一切都变得模糊不清。因此修行者在自己眼根开始隐没，眼睛开始看不见的时候，应马上打卦念经，看是否还有寿命可以补续。如果有，应尽量补上；如果没有，就应该开始修具三想颇瓦法。

【耳仅闻嗡嗡之声，以此类推鼻嗅香气、舌品味道、身体所触等均无平日般清明。】

耳根开始断除时，无论谁和你说话，都只能听到嗡嗡声。比如弥留之人，无论旁人在他耳边说什么，他都只能看着你，似乎完全没听进去一般。不是他听不进去，而是当时他只能听到嗡嗡声，却听不清你在说什么。此时耳根已经开始断了。

以此类推，鼻子逐渐闻不到任何香臭，舌头也无法品味任何味道。我第一次到亚青寺时跟随的一个老和尚，春天患上很严重的风湿病，后面虽然缓解了一些，但也已经站不起来了。在示现圆寂之前，我天天给他做一些很软的饭。刚开始他还能品味一些味道，后面就品不出任何味道了，说明他的舌根已经开始断了。

身体所触无平日般清明，就是在身体被碰触的时候，没有什么感觉，而且身体变得越来越冷。

【五根识消失时，为最后之隐没次第，此时为作印证或超度之最佳时刻。】

在呼吸停止的这一瞬间，亡者身体还未完全变冷，是念诵颇瓦法超度亡灵的最佳时机。尤其超度亡灵者，若往昔已呈现颇瓦法成就的征象，此时为亡者作颇瓦法超度，意义非常广大，即便不能令亡者往生西方极乐世界，也可以闭塞三恶趣。

《圣者言教》第四十六课（十五）四大隐没次第

【四大隐没次第：于此之后，四大清浊分离，清则向内收敛，如肉界融入地大时，身体出现如堕入坑中或被山压般之沉重感；】

人在临终时会不停要求身边的人，能否把枕头垫高一点。即便已经放了两个枕头，他可能还是觉得不够，希望更高一点。因为这时总感觉脚比头高，即便站起来，还是会感觉头在下面。有些甚至有一种身体被山压住的感觉，他会不停要求他人把被子拿掉一些，或者把衣服拿掉一些。但即便全都拿掉，还是会有这种感觉。这就是四大分解时肉界融入地大时的感觉。

【随后血界融入水大时，流出口水或鼻涕等；暖界融入火大时，口鼻全然干燥，舌头紧贴颞边，体温从边缘向内收敛；】

口水和鼻涕完全不受控制地流下，这是血界融入水大时的表现。相信在座很多人都看过亲人弥留时的这些表现。随后从手脚开始，逐渐全身变冷，这是暖界融入火大时的表现。

【气界融入风大时，上行风、下泄风、平住风、遍行风等均摄入持命风中，以致吸气困难，气息从肺部经黑白咽喉，剧烈向外呼出，其后，体内所有血液集于命脉中，心间依次滴入三滴血，于是其长长呼出三口气，外气骤然中断。】

濒临死亡时，最后一次吸气后会呼出三大口气，随后呼吸、心跳等生命体征就停止了。以前我舅舅有高血压，有一天突然跌倒，虽然开始时心跳很快，但是呼出很大的三口气后，心跳就停止了。

以上讲解的是临终时四大分解，即四大隐没次第。从世间科学的角度来说，心脏与脉搏停止跳动，呼吸也停止了，这个人已经死了。但从佛教的角度来说，这仅仅是外隐没次第断了，而内隐没次第明增得三光还未呈现，尚不能完全称之为死。如果此时直接火葬或土葬，就如同直接火烧或土埋活人一般，因为内隐没次第还没有呈现，身体和神识还没有完全分离。高原地方或佛教有停尸三日的传统，原因就是等待身体和神识分离。一旦神识和身体分离以后，身体就成为无情之物，如同土石一般，此时无论是火葬、土葬还是天葬，都不会有一点感觉。

可能有些人有这样的疑问，由于汉地诸多条件不成熟，尤其夏季气温高达三四十度，如果不放在太平间冷柜里，别说放三天，放一会儿可能都很不方便，这时该怎么办？当然，在条件不具足的前提下，还是不要太过执著，尽快处理尸体也很有必要。汉地

的这种现象也提示我们，虽然身后超度、做佛事很重要，生前行持善法更重要。如同米拉日巴尊者所说：“我在幽静山林中死了以后，没有人哭泣，身体成为野兽的饮食，要是能做到这一点，我瑜伽士就心满意足了。”所以，生前精进修法才是最重要的。如果生前一直造恶，死后即便停尸三日，能否往生善道也很难所言。

以前我在上海碰到一位居士，他朋友的母亲去世了，所以他就就在亡者面前念诵《西藏生死书》里的印证仪轨，给这位亡者做印证。当时我跟他开玩笑说：“幸亏这个人已经死了，要是她活过来，可能会给你一耳光。因为她生前不信仰佛教，听到你在身边喋喋不休地说什么颜色的光别去追逐等等，决定心烦的不得了。”要记住，往昔引业没有善行，无论你跟她说什么，满业时一句都听不进去。所以，生前精进修法，才是最重要的。

《圣者言教》第四十六课（十六）第一本净解脱需要证悟见解

【明增得隐没次第：此后，从顶部来自于父亲的白明点向下快速降入心间，外相好似月光普照朗朗晴空般出现白光；】

明增得三光隐没次第即内隐没次第。往昔我在汉地动手术的过程中，由于第一次麻药效果不明显，医生给我打了第二次麻药。当时我就晕过去了，什么感觉都没有，并且还呈现了明增得三光。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾说过，明增得三光并非仅仅临终

时才会呈现，平常修行过程中也会遇到。我当时眼前突然出现白色的光，除了白光，我什么都看不见，如同此处文字所描述一般，好似月光普照朗朗晴空般出现白光。此为明光。

【内相出现心识以明为主之觉受，并灭尽方便之自性三十三种嗔分别念，谓之心识融入光明；】

明增得三光呈现期间要寂灭贪嗔痴而起现的八十法，在起现明相时，寂灭三十三种嗔分别念，叫做心识融入光明。

如果你的见解已达到昼夜一如，既不是了知也不是觉受，如无死莲花生大师一般，临终时决定不会呈现五根断除、四大分解的外隐没次第，更不会有明增得三光的内隐没次第。这是即生解脱的第一种。

第二种即生解脱为第一本净解脱，即在外隐没次第已经呈现，但内隐没次第尚未呈现时获得解脱。想要达到第一本净解脱，座上必须长时间具有证悟状态，但座下见解稍有迷乱。换句话说，证悟的见解已能延续，而不仅仅是一瞬间的见解。具有这样的见解者，可以在第一本净成办解脱，即内隐没次第明增得三光没呈现之前的一瞬间，获得成就。

往昔昌根阿瑞仁波切身边有一位叫阿嘎尼玛的侍者，虽然平常像小孩子一般，但在临终时，却表现出一位非常殊胜的修行者的行迹。当时阿嘎尼玛尊者和喇嘛仁波切住在昌根阿瑞仁波切旁

边的一个小帐篷里，虽然弥留之际阿嘎尼玛已经病得很严重，但在喇嘛仁波切问起时，他仍说自己还好，并且一直保持跏趺坐的姿势。喇嘛仁波切非常担心，着急地去问昌根阿瑞仁波切该怎么办，是否需要请医生等等。就在师徒谈话期间，阿嘎尼玛圆寂了，并且呈现了当下成就的瑞相——红白菩提。昌根阿瑞说：“阿嘎尼玛临终时非常了不起，虽然他的五根断除、四大分解等外隐没次第已经呈现，但他在明增得三光尚未呈现之前已经成佛了。”这就是第一本净解脱，见解必须达到座上证悟圆满见解，而非觉受。

我们说过，从见解本身的角度而言，虽然证悟和觉受暂时有相同之处，但最大的差异，在于觉受时出离心、信心和菩提心没有证悟时圆满。在座很多弟子都有相似觉受，见解也非常好。无论从断除逆缘还是从顺缘二清净之地，都能讲得非常好，但出离心、菩提心和信心并不圆满，这就说明你的见解只是觉受，而非证悟。

我们修行时，不要仅凭当时的感觉以及口中的描述来树立见解。我和很多人开玩笑地说，和尚会讲经并不稀奇，因为这是我们的专业。就像我们听到农民会种庄稼，决定不会去赞叹他，因为农民种庄稼是天经地义的事，但农民会讲经就稀奇了。所以，作为修行人，我们口中能说出一些佛教道理并不稀奇，能将这些教理纳入心相续之中，成为自己的见解，才是真的了不起。如果

见解只是停留在口中，即便你能说得头头是道，与阎王爷辩论，一切本来皆空，恐怕阎王爷也不会买账，可能还会直接给你一耳光。这对解脱可没有一点点利益。

我们现前讲解的是完全证悟，这种证悟不仅仅是自己认为的明空不二之见解，而是要如实呈现多方面功德。我等大恩根本上师喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞，印证证悟见解时主要以不变密意相梦境作为衡量标准——上品达到梦光明，中品认识梦、转变梦，下品呈现各式善梦。如果达到证悟，起码可以认识一切梦境并转变一切梦境，甚至达到梦光明之境界。即便不能长期具有，必须短时间内具有。昌根阿瑞仁波切曾经说过，如果在梦境上没有达到以上标准，只能将此“证悟”见解搁置一旁，而印证为觉受，因为与证悟相应的功德并未呈现。但我等大恩根本上师喇嘛仁波切有时会站在不同的根机当中传讲——一个别人见解虽然很好，可梦境中的功德呈现得并不理想。要记住，这些都是针对特例而言，但这样的个例太少了，自己不要妄下结论。大多数情况下，还是要依靠不变密意相梦境作为衡量标准。

想知道自己平常修行见解如何，就观察一下自己晚上睡觉做梦时，状态如何。见解分为了知、觉受和证悟，也就是禅宗所讲解的文字般若、观照般若和实相般若。如果完全被梦境所缚，达不到丝毫自在，你可不能自诩为证悟者，因为其中的区别太大了。有些人会说，自己晚上没有梦，见解如何？没有梦更糟，因为你

根本不知道自己是否在做梦。有梦的人醒来时知道曾经做过梦，但连梦境都没有，那有多糟糕啊！要记住，我们所谓的自在并不在于有梦或无梦，而是梦中能认识到一切皆为虚幻。若能如是认识，说明在梦中你的正念也在，并且可以改变一切梦境，甚至随心所欲地去往任何刹土。要记住，刹土不在遥远的地方，而在清净心之中，一旦内心清净，刹土就会随心而显现，自然可以即生成就。

《圣者言教》第四十六课（十七）明增得三光

若想获得如无死莲花生大师一般的成就，证悟见解必须达到昼夜一如。若做不到这一点，但已具备开悟之见解，并且在三种不变密意相梦境中达到中品（认识及转变梦境）及上品（梦光明），即可在第一本净获得解脱。也就是说，在临终的时候，无需禅定夜，只需几秒钟，最多几分钟，就能成就。但若没有证得相应见解，便不能在第一本净获得解脱，此时会陆续呈现内隐没次第即明增得三光。我等大恩根本上师喇嘛仁波切曾经说过，明增得三光寂灭八十法期间没有成就的机会。也就是说，明呈现增，增呈现得，在此期间没有成就的机会，只有明增得三光一同呈现以后，才有解脱机会。比如，明光呈现之后，执受光明，彼时不能成就。

【此时五根识融入意识，远离所取粗大分别念，名为空之光明；心呈现清明，亦名智慧之光明。】

明相呈现时，眼前一片白。如前面例子所讲，我躺在手术台上呈现明光时，眼前白茫茫一片，好像进入了一个白白的房间，除了白色什么都看不见，并且持续了很长时间。当时不能以我们现在的時間概念来衡量，完全是另一个境界，所以感觉持续时间很长。这就叫明光明。

【而后，由脐部来自于母亲之红明点快速上升至心间，外相如同日光普照朗朗晴空般出现红光；】

白光呈现很长时间后，一瞬间又变成鲜红的一片，连微尘许的其他颜色都不存在。不仅临终时会如是呈现，相信在座的许多弟子修行过程中也有这样的觉受。但要记住，我们能否执受这些光明，完全取决于你对外境是否执著。一旦执著白光、红光，就失去了成就的机会。我们修行的真正目的是为了达到境心无二，而不能成办解脱的最大障碍就是执著。禅宗讲解三种般若，文字般若和观照般若之所以不能称为了义之见解，是因为还有执著，只有实相般若才是真正的成佛。因此，当时必须断除一切执著。

这也是告诫在座弟子，平常打坐期间无论眼前呈现什么形象，都不能执著。一旦有执著，即便呈现的是文武坛城，也是魔障；若没有执著，在境心分不开的状态中安住护持，即便呈现魔的形象，也就是文武坛城、悉地。所以，无论外境好坏，一旦站在分别心的立场之中看待，你的心相续仍旧与庸俗同道，与凡夫没有一点区别。有些人会问，自己已经修行多年，为什么还是与

凡夫一如？因为即便你今生的修行时间有多长，与往昔不修行的时间相比，后者更为漫长。所以时间并不代表什么，我们修行最重要的是依靠修行的方便调伏自己的内心。

增相红光呈现时，会比前面白光呈现时更为凄凉与孤独。现前我们眼前能看到各式各样的景象，但当时除了一片红色或白色之外，什么都没有，仿佛到了另一个世界，会觉得非常非常孤独。如果不是一个真正的修行者，明增得三光的呈现就是一个极大的烦恼和痛苦。但对修行者而言，由于时时都在境心分不开的状态当中，自然没有什么烦恼。所以，为了在临终时没有痛苦，现在就要好好修行。

不要觉得这些是在讲故事，因为这些显现在临终时都会呈现在我们面前，若彼时还是让自己内心布满烦恼和痛苦离开这个世界，真的很不值得。就像准备上高原前，你的父母或长辈都会嘱咐你带上足够的衣服、食物和钱财，以备不时之需。虽然不是汉地需要的东西在高原也一样需要，但足够的衣服是必须的，否则决定会受冻。只要你到了高原，自然就会明白长辈如是嘱咐的真正利益。现前我也如同这些老人般反复告诫大家，死亡之时你们会出现这样的显现，但那时才想到听从教言、好好修法，已经太迟了。因为明增得三光呈现以后，阎王爷绝不会对你网开一面，让你重回娑婆世界好好修法，所以现在就是不早不迟的时候，要精进修法。

【内相心中生起以乐为主之觉受，灭尽智慧之自性四十种贪分别念，谓之光明融入增相；】

呈现明增得三光时，会呈现乐明无念三种觉受。白光呈现时，会产生明觉受，感觉非常清明。红光呈现时，内心会呈现乐觉受，寂灭智慧之自性四十种贪分别念。这个境界叫做光明融入增相。

【此时意识融入染污意识，远离能取粗大分别念，名为空之光明；心呈现极其清明，名为光明增之智慧。接着清净白红二种明点于心间相遇，其神识亦融入二者中间，外相犹如黑暗遍布清净虚空般出现黑光；内相生起无分别之觉受，灭尽七种痴分别念，谓之增相融入得相；此时染污意识融入阿赖耶，远离一切极其微细之二取分别，】

第三种光——黑光呈现后会灭尽七种痴分别念，远离一切极其微细之二取分别。但此处的远离是指暂时压制八十法（其中嗔心三十三种，贪心四十种，痴心七种），从闷绝状态中醒来时，习气仍旧存在。

【大空性光明远离一切相状，心已消泯，故称为得之智慧；后于阿赖耶无念境界中，漆黑一片突然昏厥。】

即便平常自诩见解有多高，如果不能在第一本净获得解脱，一样会呈现明增得三光，并在黑光呈现后，像平常酣睡和闷厥一般，什么都不知道地晕过去，晕厥时间不定，一般持续三至七天，

多数是三天。在条件允许的前提之下，这段时间尽量不要挪动身体，因为神识还没有完全从身体中分离。现在高原地方依然保持这个传统，三天内不动亡者身体，目的就是为了让神识与身体分离。在此过程中没有成就的机会。

《圣者言教》第四十六课（十八）第二本净解脱（一）

【此后心间之脉如白绸绳，其内“啊”“亢”圆满融入，于后苏醒，称为得相融入近得相。】

从大圆胜慧的角度，此时称为意识融入虚空。自酣睡闷绝中醒来时，眼前会呈现白光。若生前见解达到圆满觉受，此时就可以成办解脱，称之为第二本净解脱。由于见解的成熟力不同，在白光呈现的当下能够执受禅定者，有些需要三个禅定夜，有些需要五个、七个，最长二十一个禅定夜，就能获得解脱。禅定夜，是指从入定直到妄念生起的这段时间。具体需要多少个禅定夜成熟见解，则因人而异。要记住，生前的见解若仅仅有点感觉还是远远不够的，因为感觉尚属了知境界。若生前见解已达到觉受，由于尚未证悟的缘故，此时需要几个禅定夜来成熟禅定见解。有些人圆寂后，整个身体已经变冷，但胸口依然像生前一样温暖；有些成就者临终时满脸皱纹，但进入等持后，面相如同年轻人一般光滑，皱纹消失。这些征象都说明，他已经在禅定夜当中。

大圆胜慧后面还要一个印证，如上品、中品、下品的印证。印证方式是用纸筒对着亡者的耳朵慢慢印证，具体内容在大圆胜

慧中讲得很细致。印证者最好是亡者的上师或者是一位德高望重的高僧大德。如果没有这些因缘，也可以请金刚道友做印证，但两者之间必须是非常好的道友。如果亡者已经在禅定夜中，让一个平时关系不太好的道友作印证，是一件非常忌讳的事，会对亡者的成就产生很大的障碍。我常常告诫弟子道友之间要团结和合，原因也正在此上，若生前触犯这个戒律，临终因此对成就产生障碍，过失有多大可想而知。

我相信现前在座具有第二本净解脱见解者很多，但以后会怎样，我不敢妄下断言，因为还要观待今后的修行与行为。虽然觉受见解没有堕落，但若不护持见解，则如智悲光尊者所言：“觉受犹如烟雾易消散。”今天有觉受，若不长时间护持，一段时间后见解烟消云散也有可能，到临终时，是否能执受见解，很难所言。行为则主要讲解持戒。相信在座大部分弟子对于共道密乘十四条根本誓言的前三条不诽谤金刚上师、不违背上师教言以及金刚道友之间不产生矛盾都守持得比较清净。即便有时由于业及烦恼沉重的缘故，触犯了戒律，也会思及隔座、隔日、隔年等不及时忏悔的过失而及时忏悔。因此，修行护持见解与持戒非常重要。

无论是出家人还是在家居士，现前具有禅定见解者众多，但后期如何发展还是观待自己。今天的见解虽然值得赞叹，但明天是否依然具有，则要看你的修行和行为。如果能时时护持见解，行持六度波罗蜜等一切善法，并且在行为中护持戒律，不触犯誓

言，就可以在第二本净获得解脱。成佛的一瞬间不仅可以度化身上十万他相续众生一起成佛，还会救度中阴界三千有缘他相续众生一起成佛。现前很多人在拜见高僧大德时都会做供养，这样做不是由于自己物质条件太好而不知如何享受，而是为了与这些高僧大德结缘，为自己能成为他们有缘的三千众生之一，创造好的缘起。当然，是否能成为具缘者，并不取决于你供养的钱财多少，而在于信心之上。因为我们成就的是心，而不是钱。

试想与具缘的三千众生以及身上的十万他相续众生一起成佛，是多么值得庆祝的一件事！为了成办这样的境界，从今天开始就要精进修法。尤其要记住寿命无常，阎王爷随时都会夺走我们的珍宝人身。当从人间消失的一瞬间，一切都结束了。未来是否还能获得暇满人身，不是自己说了算。经文中曰：“欲知前世因，今生受者是。欲知后世果，今生作者是。”我们已经从难得之因、难得之数以及难得之喻中讲解了珍宝人身的稀有，其中难得之因是指持戒清净、圆满六度万行、以及发愿获得十八种珍宝人身，反观自己做得如何？世人也知种瓜得瓜，种豆得豆，若不具暇满人身之因，未来绝不可能获得十八种珍宝人身。因此，现在就要抓紧时间，精进修法。

《圣者言教》第四十六课（十九）第二本净解脱（二）

是否能在第二本净获得解脱，取决于我们现前的禅定见解。无论往昔是否修过法，在意识融入虚空时都会呈现白光。但在没

修过法的人面前，白光如流星般一闪而逝，成就的机会也随之消失。但对修行者而言，由于生前修过法，能以等持摄受的缘故，即便只是一瞬间的呈现，却似千年万年，所以当时能执受禅定。

反观自己，现前对外境的执著如何。比如有些人修顿超时，对明点非常敏感，非常执著。如果我们把左眼叫做李家，右眼叫做张家，他就会执著为何今天张家的明点少了两个，而昨天李家多了四个等等。我们在讲阿赖耶识与法身的辨别时问过，觉性是否需要依赖外境。我相信已经求过成熟口诀法的弟子，都会回答不依赖外境。那为什么在修顿超时又开始依赖外境？如果这样，前面修成熟口诀法的意义又在何处？由于过分执著的缘故，无论前面的第二本净还是后面的法性中阴四处解脱之处，都会转瞬即逝。修行者能于这些解脱之处执受禅定的根本原因，在于不起执著。现前问问在座的弟子们，无论平常是修直断还是顿超，当呈现不同光色的时候，虽然感觉自心如如不动，但眼睛是否还在注意看到的是什么光，光色是否有转变等。若是，只能说你有什么见解都不具有。显宗净土讲解唯心净土，密法讲解心的自性，其本义都是消尽一切微细执著而成办解脱。

【阿赖耶由光明中苏醒，外相出现犹如远离能染（云、雾、尘）三垢清净虚空相】

第二本净解脱时呈现清净虚空相，远离云、雾、尘三垢，白色的光非常清净。我们之所以选择冬天看顿超，因为冬天大地结

冰，飘到空中的水汽会减少，雾与云也随之减少。而且冬天灰尘也少，具有远离云、雾、尘三垢的条件，所以冬天是修学顿超最理想的时机。

【内相须臾（一禅定夜）安住无分别之等持，远离一切空之光明三相或乐明无念三种觉受，起现基位光明近得之智慧，彼时内气已断绝。】

需要几个禅定夜成办解脱，取决于禅定力。总之，前面讲解的外隐没次第称之为外气断绝，而佛教还要讲解明增得三光，三光起现后，为内气断绝。

【若于此时认识或安住，如上所述，称为上品利根法身往生，彼无有中阴而成佛。】

若在此时认识或安住，称为第二本净解脱，无需经历中阴而成佛，也属于即生成就。

《圣者言教》第四十六课（二十）持戒是往生的重要条件

【随后依次出现法性中阴与转世中阴】

法性中阴成就，也是成就的一种，不属于往生。虽然所需时间稍长，但最终能得到佛的境界。转世中阴也称之为有生中阴，无论是修生圆次第还是强制往生法等，此时成就不能称之为成

就，而是带业往生。往生后还需要在阿弥陀佛的清静刹土中修学五百年才能获得即生成就。

如果往昔没修过顿超，恐怕在法性中阴四处难以获得解脱。但华智仁波切在《三句精要本论注疏·宝藏库》中说过，已经得到成熟灌顶或解脱窍诀法的弟子，如果在修行过程中对见解有了知之见，平常行持诸多善法，并且持戒清静，在转生中阴时往生西方极乐世界毫无疑问。

我相信，从总的角度来说，在座弟子都已具备往生西方极乐世界的条件。在座每个人都已得到过成熟灌顶，无论往昔在哪一位导师面前，总之成熟口诀法都已得到。不仅我们天天传讲上师瑜伽等诸多解脱教言，其他导师也在传讲密宗续部的一些教言。其次，大家平常都在行持一切善法，如遵循我等导师的行迹，每天不间断念诵一百零八遍观音心咒与一百零八遍强制往生法等。一百零八遍观音心咒似乎少了一点，若能尽力多念诵一些则更为善妙。第三，持戒清静。相信在座弟子都在尽量守持密宗共道密乘十四条根本誓言和无上窍诀大圆满依上师三门而支分的二十七条根本誓言等。以上三点，做到并不难，除非不去做。若能如是行持，即便今天就呈现临终，往生西方也是特定的事。

对于在座弟子而言，我想最重要的就是持戒清静。无始以来，我们一直都只顾着自己的面子，至今还在轮回中漂泊，被一切烦恼痛苦所折磨。所以，从现在开始不要只照顾自己的面子，还是

要多顾一下阎王爷的颜面，照顾一下历代传承祖师的颜面，因为其外的面子一钱不值。由于自己业及烦恼沉重的缘故，有时会触犯一些根本誓言，忏悔的时间绝不能超越一座。也就是说，在触犯戒律的一瞬间至两个小时内必须忏悔。若能及时在金刚萨埵、上师或诸佛菩萨面前，具四力而念诵各种心咒作忏悔，能令罪业得以清净。但若为了顾及自己的面子，今天犯错明天才忏悔，仅依靠念诵心咒的力量已经不够了，必须要做会供。忏悔的时间越往后拖，后果越严重。因此，一旦触犯誓言，在第一瞬间作忏悔最妙。若能如实做到，我想你可以吃下定心丸，因为距离西方极乐世界真不遥远。这不是来自于谁的赞美，而是历代传承祖师的教诲。历代传承祖师永远不会欺骗信众。

但有些弟子在听闻上述教言后，虽然具备成熟灌顶、认识见解、行持善法以及清净戒律等一系列条件，但对能否往生西方极乐世界尚存疑惑。由于有这种怀疑的缘故，当他往生西方极乐世界时，还要在花蕊中呆七天，相当于七百年的时间，期间只能听见阿弥陀佛的法语而无法亲见阿弥陀佛。

【此等均为正行部分，于此不作宣讲。】

法性中阴和转世中阴属于正行部分，在顿超中传讲，现前还不便公开。

《圣者言教》第四十六课（二十一）颇瓦法正式运用（一）

【正式运用：将所有一切财物均布施于善法，或意想供养上师，思维从今无身体即无有受用者，并愿此财物能为他带来欢喜与利益，彻底断除对现世之一切恋着。】

临终时该如何运用颇瓦法？首先要将一切财物布施于善法，或意想供养上师。临终不能成办解脱的最大障碍，就是贪执世间财物，如担忧自己名下的财产会被他人抢夺或担忧儿女财产分配不合自己的心意等。一旦对这些琐事产生执著，就会成为往生西方的障碍。

天鹅一直想去寻找天边，但无论如何飞翔都找不到，最终只会跌落。轮回里也从未有人圆满过，所以现前就是该放下的时候。尤其临终时，更不要过于执著世间财物。如果届时有条件将一切财产供养三宝、布施一切众生则最为善妙，因为供施之后，财产就不再属于你个人，自然不必再去贪执。此时身边若有人，最好能在你耳边轻声提示你提起正念：“你已将一切财产上供下施，不要再去贪执，还是好好走吧。”

临终时对世间的执著不但对亡者没有任何意义，还会形成亡者堕入恶趣之因。以前有个人去西藏买了一件华丽的衣服，刚回到家还没等穿上就得了重病。弥留之际嘱咐家人，把这件衣服盖在他身上，并且多盖几天，千万不要一断气就拿走。但即便这些衣服和他一起进了棺材，又有什么用？

【于往昔所造罪堕当发起猛烈忏戒心，接受灌顶，善根回向善提。对善法生起广大想，于罪业生起轻微想，此之死亡，应依止上师殊胜之窍诀，将如勇士射箭般往生清净刹土，我真喜悦！如今我一定要解脱轮回之痛苦、成办修持窍诀之意义，而立誓愿。】

临终时，要对往昔所做罪业发起猛烈的忏悔心，并接受灌顶，回向善根。观想善法具有无量功德，罪业已经得以清净。此时必须做到净观。如果现前引业没有如实观修，临终时即便想这样修行，可能还是不免产生恐惧：“我真的要死了吗？”所以引业为善业很重要，时时都要如实修学，绝不能搁置一旁。

【观于阿弥陀佛心间，依次放射出九个“吽”字，封闭漂泊轮回之九门，念诵：“舍！观己本尊上师之心间……轮回门，吽吽吽，吽吽吽，吽吽吽。”于超度亡灵，观修颇瓦法时，若遇彼外气方绝，即使稍具修持颇瓦法之验相者为作迁转，亦将堵塞彼生恶趣之门，如同善友为游人指道，其利益极为殊胜。】

外隐没次第呈现当下，即便念诵颇瓦法的人不是具有广大内证功德的堪布或活佛，只要他往昔修过颇瓦法，自身呈现过成就验相，即便是为一位业障沉重者作颇瓦，也能闭封亡者的恶趣之门，意义非常广大。

要记住，为亡者作颇瓦法超度的最佳时机是外隐没次第呈现呼吸刚刚停止的时候，一旦时间延后，亡者的意识开始飘向中阴，

超度者若不是具有一定等持见解的功德之士，超度亡者会变得比较困难。

与高原有所不同，汉地很多助念者都是居士为主的团体，但当时是否不杂染一点私心，也很难所言。我们说过，漂泊轮回之根源是私心。而亡者离开世间的一瞬间，神识会增加七倍，开始有他心通等世间神通，当时周围助念的人内心在想什么，亡者基本可以猜出来。如果助念者是站在高高在上的立场上，完全没有慈悲心，或者心中想着其他事情，一旦被亡者发现，亡者会对此生起诽谤而直接堕入金刚地狱。如果超度者是一位非常有慈悲心的修行者，内心所想完全是为了超度亡者及三界六趣一切众生，亡者会因此生起信心，被超度往生西方极乐世界。所以，有些亡者家属要请具有一定等持见解的出家人超度，原因就在此上。有时我在汉地也看见很多不圆满的做法。比如做法事已经成为一种集体组织，是否都是出家人不确定，但他们念诵时都会穿上出家人的衣服，并且四处去作超度。若没有真正的慈悲心和出离心，对亡者超度不仅不能利益亡者，甚至会有令亡者瞬间堕入地狱的可能性，所以超度者非常重要。

无论在家居士还是出家人都要记住，不仅颇瓦法必须要修成就，更要践行菩提行。若遇到有缘信众，以此殊胜法门去作超度不可缺少，也非常重要。只要有出离心、菩提心，并且具有修法成就瑞相，无论什么身份，都可以为他人作超度，自他都能获得

很大利益。往昔我们没有讲解得这么细致，有些人内心可能对此有点忽略，但现前已经知道这些道理，从今天开始必须披上菩提心的铠甲，尽量做到圆满。

为他人作颇瓦法前，自己要修过颇瓦法，并且具有验相，这一点非常重要。以前有个和尚到施主家灌顶，施主得到灌顶后非常欢喜，不仅赞叹这位导师，也做了很多供养。这时导师说，他这样做完全是为了照顾施主的颜面，要不他连这个传承都没有，又怎么会给他们灌顶。同样一个道理，如果自己没有修过颇瓦法，也没有验相，只是知道该怎么念诵就急于超度他人，我想还不如不念。如果真的想利益亡者，为他多念一些闻解脱咒、观世音菩萨心咒等，可能更好一些。

【尤其具娴熟慈悲之力、修证功德之瑜伽士为作超度，如伏藏文中云：“初于大罪诸亡者，当圆净障咒沐浴，若为士夫融入己，与己无别融本尊，若为凡庸于尸顶，观阿弥陀而迁识。”】

若有功德圆满之瑜伽士为亡者作超度，当然更为圆满。超度亡者有两种观想方式，一种是将亡者观想成四臂观世音菩萨，头顶呈现阿弥陀佛，亡者神识融入阿弥陀佛；另一种是将自己观想成四臂观世音菩萨，自己头顶为阿弥陀佛，将亡者神识融入自心做超度。亡者会呈现一些成就瑞相，如头上出现暖气，掉头发等。

【应作净障、密咒、沐浴、赐灌顶等仪式】

根据超度仪式，首先是念诵金刚萨埵清净亡者业障，然后念诵各种咒语为亡者沐浴、赐予灌顶等，然后才开始超度他的灵魂。但是高原地方常常是家属直接把亡者抬过来，此时再开始摆坛城，一一按照这些仪式步骤，可能时间来不及，因此直接授灌顶也是有的。现前我们在亚青寺学习的是龙萨派的超度亡者仪轨，平常为他人做超度时，都是以白莲花四臂观世音菩萨仪轨作超度。但也有个别时候，还是会摆坛城，念诵很多偈颂。总的来说，虽然我们大多数是直接念诵颇瓦法，但是一个完整的修学方式还是应该有所了解的。

【念诵：“开启梵穴解脱胜门闻，”及“舍！我之实执惑乱此蕴身……等”，以及“舍！清净极乐……等”，“胜地普陀……等”，“罗刹莲花……等”，“梵顶日月……等”，“大圣之王……极乐刹”“啊——帕的”。“我等信仰之心……等”替换为“死者信仰之心……等”。念诵“啊——帕的”时，观心间明点越来越高，顿时融入梵穴之上阿弥陀佛心间，数数观修，最后观往生极乐世界，于无缘中而安住。】

这些念诵词在龙萨派的颇瓦法当中都有。

《圣者言教》第四十六课（二十二）颇瓦法正式运用（二）

【于自修时，将脐下之风猛然上提，于上风松缓中，肚脐数数贴近脊背，力量充满上身，眼睛凝然上视，意、缘、风三积聚于梵顶，自然而安住】

了知者为意，所缘对境阿弥陀佛为缘，飘动的意为风。当自心专注于梵顶阿弥陀佛心间时，意缘风三者积聚于梵顶。在修具三想颇瓦法时，虽然念诵仪轨和观想多一点，但也属于意缘风三者积聚于一体作修行。强制往生法、意愿往生法也是如此。比如修意愿往生法时，晚上睡觉时观修阿弥陀佛在自己的头顶之上，心专注在阿弥陀佛心间，即便此时口里不做念诵，也属于迁转法。尤其临终时，若能把神识专注在阿弥陀佛心间，往生西方极乐世界是特定的事。强制往生法是在意愿往生法的基础上多念诵两句发愿偈祈祷文，也属于迁转法。

【将一切风提至上方，直至死亡之前，不被他缘所中断，当须谨慎。】

临终安住时应该一直集中精力、保持专注，绝不能让自己的意缘风三者飘向于他缘，否则很容易漂泊于其他道之中。

【此时自己难以明观或无力，应祈请上师或具誓言之道友，为作明示。】

如果当时身患重病，没有念诵的力量，应祈请上师或者具誓言之道友，在旁边为你念诵仪式。

以前我家乡的寺院里有位非常负责任的老和尚。虽然他和寺院的名气不是很大，但是寺院法会的一切用度，都是他和寺庙里几位出家人一起筹措，内心非常清静。圆寂前由于患病已久，无

力念诵颇瓦法，就请来另一位老和尚坐在他对面，祈请助念：“不会很多观想没有关系，只要在边上念诵即可。”当听到助念的老和尚按助念仪轨念到“帕”的时候，他也用尽全身力气念了个“帕”字，随后就示现圆寂了。虽然高僧大德显现为凡夫僧的形象，但临终这一瞬间的显现，却告诉我们什么是真正的佛。而有些“修行者”生前身着华服，口中说法，内心却时时被贪嗔痴烦恼所束缚，这些人并不是真正的佛菩萨。只有时时护持自己的内心，不被一切外缘束缚，才是真正成就者的象征。

【若为平庸全然无知之种姓者，依他人帮助而作狮子卧式，提拉梵顶头发，亦可弹指头顶】

如果你以前从未修过法，临终时别人拉你头发或弹你头顶，虽然你口不能言，但内心会觉得非常烦。以前上师举过一个例子。亡者家属请上师观察亡者转生相，上师在光明境界中观察到亡者转生为尸体旁边大塑料袋里的虫子。上师当时很奇怪，后期了解之后才知道，当时是夏天，帐篷里很热，这个人又病得很重，家人为了给他降温，就把塑料袋放在他身上。风一吹，塑料袋哗啦哗啦地响，他觉得心烦，想让家人处理，却没有力气说一句话，因此产生很大的嗔恨心，后来投生为里面的虫子。这个公案告诫我们，现前绝不能忽视引业而轻视强制往生法、意愿往生法、具三想颇瓦法等。若生前修过这些法，即便临终时没有力气，只要

有人弹头顶梵穴或拉头发，当时就能想到头顶，并因头顶有天界与往生西方极乐世界的种子而不堕入三恶趣之中。

【于耳畔轻轻呼唤其人具信心之上师名号，并告知：“此处有迎接你之上师，速来这里吧！”故迁转神识直至头顶处，于体温未散尽之前，切不可碰触其人下身等处】

临终时绝不能触碰亡者的下身，因为下身是地狱、饿鬼和旁生三恶趣之处。只要有人碰到这些地方，亡者的气识就会直接融入那里，就像平常有人碰到我们的手，我们会立即觉察手被碰到一样。一旦气识融入下三道种子中，满业就会成为恶道，堕入恶趣是特定的事。

【其要义为不转生恶趣之身，衔接前世善法习气，如同被水冲断之沟渠修置水槽而续流般。如是为自他二利，应当精勤修持甚深妙道，则易成办今生后世之大义，如伏藏文中云：“以此则生广大之利益，如是胜义密王摩尼宝，已得不可空耗享大义。”

《四金刚座》云：“纵是染有诸罪业，修持颇瓦法解脱，一切诸罪不染污，到达轮回之彼岸。”】

颇瓦法的功德不可思议。现前不具备修具三想颇瓦法的条件者，应不间断地修持强制往生法，将其作为我们每天的必修课。

【此金刚乘数数所盛赞，重罪不修即能强制成佛、易修且利大、无难且易成、甚深而捷径之窍诀，金刚乘善巧之方便，尤其

甚深密道金刚持直至我等大恩上师诸大悲者间，诸持明者称之为不修成佛之法，如实所说之三量（教量、比量、现量）以及甚深觉受妙善修持之境，于具胜解信中，乃一切胜劣所修者之精要。】

颇瓦法非常重要。在条件允许的前提之下，首先以具三想颇瓦法而修炼七日，后期则根据自己的条件，每天不间断修持强制往生法、意愿往生法等，意义非常广大。这也是历代传承祖师所共许。

【若持为日常功课，具甚深之利益，此为吾忠言。】

平常把颇瓦法作为自己的功课，具有很大的利益，这是我等历代传承祖师昌根阿瑞的上师持明晋美多阿丹增赐予给我们的教诲。

【此颇瓦之引导本为正行部分，因传承法规之需要而放置于此，故称为前行七法，在此名为衔接之引导。】

迎接自己的神识往生西方极乐世界之引导——颇瓦法已经讲完。

我想，在座弟子对具三想颇瓦法没有什么不懂的地方。但作为导师，我还是希望大家，无论是出家人还是在家居士，在条件允许的前提之下，应该多去修学。仅仅听闻、了知此法殊胜是远远不够的，只有将自己变成殊胜功德，才算得到法益。这些道理两千五百年前就已经有了，但我们至今还在轮回中漂泊，根本原

因在于没有将书上的内容变成我们内心的真正境界，所以这些道理对我们没有起到真实利益。不是说佛法没有功德，只有将书中描述的佛法纳入心相续之中，自己成为功德，才真正发挥了佛法的意义。