各位道友大家晚上好，我们现在开始讲我们今天的课。首先，请大家发菩提心。我们今天为什么要听这个课呢？就是我们为了让天下所有的众生离苦得乐，这个就是作为一个大乘佛教的修行人，那么他的唯一的目的就是这个。实际上我们之前也讲过了，实际上，一个大乘的修行人呢，他的最终极的目标还不是成佛。还不是成佛，那是什么呢？他最终极的目标就是饶益一切众生，也就是让一切众生离苦得乐，让一切众生成佛。但是呢，我们要让一切众生成佛的话呢，那首先，自己不成佛还不行，所以呢要成佛。成佛就是，不是为了最终极的目标，成佛就是为了度一切众生。不成佛，那就没办法度一切众生，所以就要成佛。那成佛的话，那需要成佛的话，那我们也要学习怎么样成佛。成佛的方法是什么？那这个要学习。那么这样子的话呢，我们今天大家来学习怎么样成佛。如何修行最终成佛，就是这个方法。所以大家就是要这样子发菩提心：我们下定决心，一定要成佛。为了成佛，今天来听我们这个课。就是这样子，大家发菩提心。

 然后我们今天的这个课，就是我们五加行里面的最后一个加行，也就是上师瑜伽。然后呢，这个上师瑜伽主要就是修这个莲花生大师，然后呢释迦摩尼佛，还有就是像文殊菩生、观世音菩萨等等，十方三世诸佛菩萨，然后呢，以莲花生大师的形象，然后呢观想在我们的前面，还有就是我们的根本上师，我们大家所有人的根本上师，像法王如意宝，还有就是我们自己每一个人的上师，就是把所有的上师们融入一体、无二无别。然后就是跟诸佛菩萨都就是无二无别。然后呢，诸佛菩萨和所有的上师融为了一体以后，以什么样的形式出现在我们的前面呢？就是以莲花生大师的形式，出现在我们的前面，就是观想。那么这个修上师瑜伽，就是修上师、修莲花生大师、修诸佛菩萨，那这个就叫作上师瑜伽。

 那特别特别的重要，那么这个当中就是有一个是我们五个加行里面的最后一个，最后一个就是磕头，十万遍磕头。那么磕头，这个我们以前讲过，比如说简单的五加行的磕头的方法是，跟皈依，跟十万个皈依一起，边念、边修、边磕头，但是这个是最简单的方法。然后比较圆满的完整的方法呢，那就是五个加行一个一个地修，然后磕头，最后就是在上师瑜伽这个时候修，那么这个是最最最最圆满的。然后另外一个呢，要念莲花生大师的心咒，那么这个心咒呢，我们可以慢慢地念，以后就是长时间地可以念，这个短时间之间、之内可能是念不完。但是这个可以慢慢念，然后需要完成的呢，就是从数量上就是五个加行当中的这个磕头，那么这个完成了以后呢，五加行全部就圆满了。这个是我们今天讲的内容。

 那首先，我们修上师瑜伽的时候呢，首先大家要知道上师瑜伽的重要性。上师瑜伽对我们有多么的重要，那这个大家一定要好好地去阅读。阅读什么呢？阅读大圆满的前行《普贤上师言教》，这个就是我们整个的修五加行的过程当中，大家一定要阅读的一本书。还有就是我们，比如说我们在这个像之前我们讲《慧灯》的时候，或者是我们这一次讲五加行的时候呢，因为有些内容我们没有讲，为什么没有讲呢？因为这个《大圆满前行》这里面讲得已经非常非常清楚了，所以就是不需要反复地去、不需要重复地去讲。但是我们修的时候，大家要去阅读。然后这里面的这些修法也要修，这个特别的重要。另外一个呢就是《前行备忘录》，也就是这个大圆满前行《普贤上师言教》的另外一个笔记，那么这个笔记也是特别特别的重要啊，这个我们之前也给大家讲过，我们所有人也在看、也在修。所以大家也知道这本书，大家也很熟悉的。那么这个《前行备忘录》里面，那么就是这个大圆满前行《普贤上师言教》里面有些还没有讲到的，就是在这个备忘录里面呢，讲得很清楚了。所以呢我们在修加行的过程当中必须要阅读的，必须要学习的一个就是大圆满的前行《普贤上师言教》，另外一个就是《普贤上师言教》的笔记，《前行备忘录》这个。那另外一个呢我们也可以看，像《大圆满心性休息》，龙钦巴尊者的《大圆满心性休息》，然后呢《大圆满心性休息》它的前面的一部分，前面的部分就是讲四加行和五加行，然后这个里面也讲了很多很多的这个上师瑜伽的相关的内容，相当的重要，这些书大家都要去读，这个特别特别的重要。

 然后呢，这些书当中我们就能看到上师瑜伽的重要性，就是这样子。但是我们在这个地方呢，也要简单地说一下，上师瑜伽有什么样子，有那么重要，为什么有那么重要呢？因为我们之前，比如说修了四加行，然后呢我们培养了出离心，然后我们就真正地走上了解脱道，从此以后就真正走上了解脱道。从此，自从我们有了出离心的时候呢，我们就是真正地跟轮回就是分开了。跟轮回分开，然后走向解脱。然后呢，我们再下来以后呢，我们就修了五加行当中的前面的这些，然后皈依，尤其是这个发菩提心，发了菩提心以后呢，然后我们又更上一层楼，就是真正地进入了大乘佛教。从此以后，我们不仅仅是，不仅仅是远离了轮回，而且也就是远离了这个小乘佛教，然后走上了大乘佛教。然后就是通过金刚萨埵的这个修法，忏悔自己的无始以来所造的这些罪业。然后就是修了这个曼扎，修了这个曼扎以后呢，积累了福报。那么这样子我们一步一步地就是往最后的空性或者是大圆满的方面，这样子一步一步走。那么这些所有的加行，四加行、五加行呢，逐步地成熟了我们的根基，我们的根基就越来越成熟，那越来越成熟以后呢，就是我们离开悟、证悟就越来越近。但是最后一个让我们真正就是突破最后一个的是什么呢？那就是上师瑜伽。就通过上师瑜伽，通过这个上师的加持，最后我们就证悟。因为我们之前所做的这个一些列的这些加行的修法，让我们的根基越来越成熟、越来愈成熟，那么最后的时候呢，那么就是通过上师瑜伽、通过上师的加持，我们就突破了最后最后最后一个关，过了这个关，然后就证悟了，所以呢，相当的重要啊。龙钦巴他也讲过，比如说，我们的上师瑜伽比密宗里面的，像生起次第和圆满次第还有重要。为什么呢？因为生起次第的话呢，它是一个非常非常殊胜的修法，但是呢它本身不能让我们直接解脱，还要靠其它的法，在这个基础上进一步修其它法才能够证悟，才能够走向解脱。然后圆满次第也是这样子，圆满次第最终也要证悟呀，如果不证悟的话呢，那修了圆满次第也没有太大的用处。所以生起次第、圆满次第，这些所有的这些密法里面的，听起来就非常高大上的这些修法呢，实际上最后要证悟的话，还是要靠其它的，靠其它的方法来证悟。但是就唯一的，上师瑜伽它就不需要靠其它的方法，就是直接通过上师瑜伽的修法直接就可以证悟。如果我们的前面的这些加行做得很扎实，这样子的话呢，这是上师瑜伽完全让我们能够证悟。然后这个上师瑜伽虽然就是这个属于前行的修法，但是实际上，它就是一个正行里面的，它不仅仅是正行的修法，而且是正行当中的非常非常重要的修法，就是我们前面讲的这些四个加行全部做得很扎实，然后这个上师瑜伽修得特别好，在这个基础上，比如说我们前段时间讲的这些达摩的这些法，尤其是后面讲的这个达摩的法的一个具体的修行的方法，那么通过这个方法完全是可以证悟的。如果上师瑜伽修得好，我们对上师有足够的这个信心，然后就是祈祷上师，祈请上师的加持，这样子的话，就是通过我们之前讲的达摩的这个修法，靠这个修法都是完全是可以证悟的。如果我们的加行修得不扎实，上师瑜伽修得也不好，那这样子的话，那我们直接去听这个最最最殊胜的大圆满的正行的法也不能证悟，因为这个大圆满的正行的法是非常的好，但是因为我们自己根基不成熟啊，所以是没有用的。所以就是我们以后能不能证悟，全靠我们之前的这些所有的一系列的修法，尤其是这个上师瑜伽的修法啊，特别的重要，大家一定要高度重视。然后呢，大家也看我刚才讲的这些书，要阅读，因为这些里面呢，讲了很多很多的上师瑜伽的重要性，特别的重要。

 然后我们修上师瑜伽的一个前提条件，然后我们对上师要有足够的信心。那足够的信心是什么样子呢？这个因为密法里面上师非常的关键，特别的重要，也非常地强调上师，对上师的信心，对上师的信心和对法的信心，这两个是我们以后能不能证悟，在这个上面关键作用的两个，这个相当的重要。如果是我们对上师没有足够的信心，对法没有足够信心的话，那么我们之前的全部都修完了，然后后面的这个法，密法的课程也听了，但是听了以后呢，还是没有证悟，没有证悟，也没有什么感觉。那这样子的话，那这个问题在哪里呢？那问题肯定是我们加行没有修好，尤其是金刚萨埵的忏悔的法，可能是没有修好，那么这个上一次我们也就给大家讲过了，就是包括禅宗都是这样子，憨山大师的，他的法当中呢，我们前段时间也引用了一部分，他不是说了吗，如果是我们这个时候通过禅宗的法不能证悟的话，那就要去干什么呢？那就要去礼佛，礼佛不就是磕头吗！礼佛呀、忏悔呀，那忏悔不就是我们五加行当中的这个金刚萨埵的修法吗。忏悔呀，然后就是诵经，诵经那我们这五加行当中有很多很多的咒，还有很多的经要念，那禅宗也就是要靠这些方法，所以我们不管是修禅宗也好，修大圆满也好，什么也好，那最后能不能证悟呢？全靠上师瑜伽的修法。虽然禅宗里面没有讲上师瑜伽这样子的说法，但是我们之前的这些修法呢，也都需要的，都需要。那也就是要依靠佛都力量，祈请佛，祈请所有的这些传承的禅师，那么这些都是需要的。所以我们这个密法里面，尤其是强调对上师的信心，特别的重要。

 然后呢，我们之前也讲过了，比如说前面讲五加行之前，我们讲过了依止上师，那么这个当中已经讲过了，大家也应该是清楚的，还有我们往回去，读一读依止上师的时候我们讲的这些内容。还有就是比如说我们前面讲的《大圆满前行》，这些都，这个里面都讲了非常非常多依止上师和上师的这些功德。然后不仅仅是这些密法的这些引导文，还有就是比如说像《华严经》，还有就是《般若摄颂》等等。那么这些当中呢，都要讲大乘佛教的上师的重要性，然后密乘里面更加地强调，所以我们在这个时候呢，对上师的信心是相当的重要，相当相当的重要。那么我们这一次我们修上师瑜伽的时候啊，我们要修的上师、上师、上师主要指的是谁呢？就是法王如意宝，是我们所有所有的人的上师，我们讲的这个上师是法王如意宝，然后呢，主要是法王如意宝，还有我们每一个人都有不同的上师。所有的上师都一样，我们所有的把自己的真正的这些上师，灌过顶的、传过法的，所有的上师都是观想为一体，这个时候就不分别，所有上师观想为一体，但是主要的这个上师呢，因为我们观想法王如意宝，这样子的话，是最最最容易证悟。因为我们可能是我们见过法王如意宝的，或者是在法王如意宝就是亲自灌过顶的，或者传过法的可能也不是很多。但是我今天讲的呢，那这些都是法王如意宝传下来的，比如说我们很多的这些师兄们、修行人跟法王如意宝这个中间就是我们几个人，就隔了这么一代，那么没有其他，没有隔很多很多代，所以一代一代的这些上师的加持呢，就是也是比较离我们也比较近，实际上就是诸佛菩的加持也没有什么近和远，只有自己有足够的信心的话呢，那佛的加持、菩萨的加持，我们任何时候都可以感觉的到，感觉到。但是这个传承越近也是越好的，越近是越好的，所以离我们也很近，各方面的条件都是具备的。

 然后密法里面就讲视师如佛，我们要把上师当作佛一样的，那么这个我们之前也讲过，就是以前讲依止上师的时候也讲过，我们怎么样去理解这个视师如佛。那难道所有的上师他们都是真正是佛吗？那是不是我们还有什么其他的意义，这个我们之前也讲过，那么这个当中，比如说像法王如意宝这样子的上师呢，那么他是真正的佛，他是真正的佛的化身，我们要可以这样子理解。比如说佛，释迦摩尼佛的真正的一个化身，本体是一摸一样，一个稍微有一点点不同的形式，以不同的形式出现，来度化不同根基的众生的。另外一尊佛就是莲花生大师，然后莲花生大师的无数的不同的化身当中呢，那就法王如意宝。实际上，就是像法王如意宝这样子呢，不仅仅是莲花生大师的化身，直接就是像普贤王如来、释迦摩尼佛的化身。那我们比如说像我们这样子的，就是福报或者是根机都不是特别特别的好的人，见到佛就是这样子的，就是这样子，那么这就是真正意义上的视师如佛。这个就是完全当作佛来看，是完全没有问题的。这是一个，我们之前也讲过。有些上师他真的是佛，佛的化身。但是呢他为什么不是像释迦摩尼佛这样子呢？那不一定，比如说我们佛的这个坛城当中，就是佛的坛城当中呢，也有些事这样像佛陀这样子的形象，以这样子的形象出现，有些就是以菩萨，像观世音菩萨呀，还有其他的菩萨，以这样子的形式出现。那么有些人的前面就是以比如说阿罗汉或者其他的形式，或者是人，或者是上师，这样子的形象出现。当时佛陀原籍的时候呢，因为那个时候就是阿难就是特别的难过，阿难特别难过，那那个时候佛陀也就是告诉阿难，你不要、不需要这么难过，因为我圆寂了以后呢，我一定会出来的，我出来的时候，我以善知识的形式出现，那么这个显宗里面也有的，所以就是像法王如意宝呀，还有很多很多的这样子的上师，他是真正的佛。真正的佛，我们见到一个真正的佛的话是个什么样子呢，就是这样子的，我们看到的佛就是这样子的。当时两千五百多年的人看到的佛，那就是佛陀这样子。所以佛有很多很多不同的形象，那么有些是忿怒，有些就是寂静的；有些是人的形象，有些是像天人、像神仙，这样子的形象。那不管他是什么样的形象，实际上就是跟他的觉悟是没有什么高下的，都是像这样子，是真正的佛，我们完全可以当作真正的佛来看，一点都没有问题。

 那么有一部分人、有一部分上师就是这样子，法王如意宝就是这样子，所以我们修上师瑜伽的时候啊，还有任何以后修上师的时候呢，那我们就是观想法王如意宝，这个就是离我们最近的一个真正的佛，离我们最近的真正的佛。所以我们通过上师瑜伽，要获得一个加持、开悟，那这样子的话，这是最最最好的，最佳的选择。这就是最佳的选择。这是一个。

 那另外一个呢。比如说我们之前也讲过，视师如佛还有一层意思，还有一层意思是什么呢？比如说实际上不是佛，比如说这个上师他实际上还不是佛，觉悟没有那么的高，也许就一地菩萨都不是，就是一个凡夫有可能，凡夫当中也有很多善知识，或者说善知识当中也有很多凡夫，也有这样子，但是呢，比如说讲的法，我们听到的这些法呢，其实就是佛传下来的，那么今天，比如说我们见到了真正的佛的话，那佛会把我们怎么样呢，会不会就直接让我们扔到西方极乐世界，也不可能。那会不会就是让我们的身上就发生一个什么奇迹，就当下就是成佛呢，也不会，都不会。那会怎么样呢？那就是给我们讲法呀，然后让我们自己去修行，然后修了以后，我们自己能够证悟，那这就是佛的对大众来说，佛的普度众生的方法就是这个，最标准的方法就是这个，那么我们真正见到了佛，那佛给我们呢，还不是就是传法吗，还不就是让我们去闻思修，逐步逐步地就是让我们证悟吗。那这样子的话呢，那佛对我们的工作，佛的事业，那么今天上师就把我们完成这个工作。所以呢，从这个角度来讲，上师他本身是佛不是佛都没关系，就是上师帮我们完成了这样子的工作，或者是说，换句话说，上师替佛陀完成了佛陀的这个工作，本来这些都是佛陀的工作，弘法利生、度化众生，那么这些都是佛陀的工作，但是因为末法时代的很多的，就是反正佛陀自己圆寂了以后的这些众生呢，他们的福报就没有那么大，所以他没有办法见到真正的佛，然后他们也没有、暂时也没有办法见到像报身佛，像阿弥陀佛，还有其他的，像药师佛呀，那这些也就是没办法见到，那没有办法见到的话，这一群众生，这一类的众生那怎么办呢，那就是以普通的善知识，以这样子的 方式出现，然后帮佛完成这个度众生，度化众生，至少给大家播下解脱的种子，这样子的工作呢，他们帮我们完成的，所以从这个角度来说，他本人不是佛，但是呢他就帮我们完成了这个佛陀的事业，本身要佛陀做的事情，但是佛陀没有办法做。为什么佛陀没办法做呢？不是佛的问题，是因为我们自己的福报，福报还没达到佛，我们看到，我们亲眼看到佛陀，或者是我们亲自从佛陀那里直接听这些窍诀，我们没有这样子的福报。那么没有这样子的福报的这一群人怎么办呢？那就是这些善知识。这些善知识，他虽然是普通人，但是他带着佛陀的使命，带着佛陀的加持，来帮我们完成这样子的工作。所以呢从这个方面，我们也可以解释视师如佛，也是这样子。

 那另外一个是什么呢？第三个呢，这个就是，这些人虽然不是佛，不是，不像法王如意宝这样真正的佛，他不是佛，那也许是菩萨，也许不是一地菩萨，也许就是一个普通的凡夫，但是呢他们身上有一代一代的这些善知识、上师，根本上师和传承上师，还有就是诸佛菩萨的加持，在他们的语言，还有在他们身体上就是有这样子的加持，那么这个加持，虽然他是一个普通的人，但是他可以作为一种载体，把佛陀的加持就传递给我们，这个是没有问题的，这是没问题的，所以呢从这个角度来讲也是，也算是佛。从这个角度我们也可以理解。视师如佛就是这样子的。所以我们首先第一个，非常非常重要的就是视师如佛。那么我们怎么样去理解视师如佛呢，那么这个当中就有几个不同的层次。那我们是以真正的佛来看我们的上师，还是我们看第二个，还是第三个方法，那这个时候要看个人的信心，以个人的信心来决定，也许我们可以把上师当作真正的佛，也许他是佛，也许根本不是佛，但是呢自己的心目当中，也许就是就当，也许能够当作真正的佛这样子来看，这个就是看我们的信心最强的人呢可以这样子。那么这个不行了以后呢，然后我们就是第二个和第三个，以这样子的信心去看，那就是可以看上师是，虽然不是佛，也不是佛的化身，但是呢他就是帮我们完成了佛的事业，所以他就是佛。或者是，因为他也不是佛，他也不是佛的化身，但是他的这种语言和他的这种心，就有从佛陀到传承上师，最后到根本上师的所有的法脉的加持，就在这些善知识的身上，在他们的语言上，在他们的心里，在他们的身上，然后呢他们把这些加持传递给我们了，所以他就是佛。就是这三种都可以，都叫做视师如佛。但是我们刚才讲了，就是我们这三个当中呢，就是以哪一种视师如佛的理解，哪一种理解的方法去看，那么这个就要看我们自己的信心。

 首先，第一个是特别的重要，对上师的这种信心是相当的重要，这个我们到时候修密法的时候，我们一定会亲身感觉到的，如果是没有这样子的上师的加持的话呢，那虽然是我们把加行也修完了，然后我们该听的大圆满的法呀，这些也听完了，但是还是不能证悟，也是不能证悟，那所以这个时候呢，我们也就不知道怎么办了，加行也修了，四加行、五加行全部修完了，然后密法的这些最具体的这些课也听了，那么听了以后还不能证悟的话，那怎么办呢，那那个时候我们也就不知道。还有一个呢，这个大圆满的方法呢，禅宗的顿悟也是差不多，因为这个时候，我们也不需要去思考，也不需要去逻辑的推理，不思考，然后也没有去修气脉明点，那么这些都没有，那这些都没有的这些情况下，我们怎么去证悟呢，那就是唯一靠的就是上师的加持，祈请上师，这样子来证悟，所以呢，这个时候能不能证悟，还得要靠我们的信心，这个就是相当的重要。好，这是第一个。

 第二，还有另外一个，另外一个呢我们对上师的另外一个是什么呢？感恩的心。这种感恩的心就是相当重要，因为比如说，我们每一个人的心里都有佛的坛城，或者是有佛性，但是就是我们之前呢，就是这么多的佛、菩萨，像比如说释迦摩尼佛就是出现，然后呢转三次的法轮，然后转三次的法轮当中，就是无数的人开悟了，无数的人解脱了。但是我们没有解脱呀，没有解脱。到今天为止，我们都没有解脱，什么都没有，就是在佛法方面没有得到什么，虽然我们都心中有佛性，但是我们连有没有佛性我们都不知道，在这样子的情况下，就是让我们明白怎么样走上解脱道，让我们明白怎么样去解脱，让我们明白怎么样去自利利他，那么这些全部都是就是善知识教我们的，如果没有善知识的话呢，那佛度化了无数众生，但是这个无数众生当中不包括我们呢！不包括，如果包括了我们现在早就已经成佛了，今天也不会在这里，所以对任何一个上师，无论是佛也好，佛的化身也好，不是佛的化身也好，那就是对我们是恩重如山。所以密宗里面讲，从个人的这种恩德的角度来讲，那就是从模中方面讲，比佛还要重要。当然，如果是没有佛，那从源头上，我们所有人根本就是不知道，什么是法，什么是解脱道，这个不知道。但是我们对个人来说，那就是没有善知识的话呢，就是我们不知道怎么去修行，直接让我们明白这些道理，直接让我们走上解脱道的，那就是我们的善知识、上师。所以呢就是对我们自己来讲的话，也就是有这样子的恩德。就主要是这两个方面，我们去修，以两个、这两个：信心，感恩。这样子的心去修上师瑜伽。这个就是我们修上师瑜伽的前提的条件。如果我们对上师没有什么信心的话，那确实是没办法，确实是没办法修了。所以非常的重要。我们第一个呢，我们的上师，也不就是某一个人，我们的上师，第一个，释迦摩尼佛，然后八大菩萨，尤其是莲花生大师，再下来，就是法王如意宝，然后其他的上师呢，我们也可以，都可以观想为一体。但是主要的，我们经常讲的上师就主要这么几个了。释迦摩尼佛、莲花生大师、然后就是法王如意宝，这么几个最最最核心的、最重要的这个上师。然后这样子以后呢，其他的呢，我们可以就是就融为一体，这样子就可以了。那这个特别的重要，对上师的信心有多么多么的重要呢，那我们之前依止上师的时候也讲过了，这个里面也有讲，大家自己阅读，还有呢刚才给大家推荐的几本其他的书，这个大家也得要阅读，好好地阅读。这些是我们修上师瑜伽的最基本的条件。

 然后接下来呢，我们讲上师瑜伽的修法的具体的方法。那这个具体的方法分三个部分。一个就是清晰地、非常清晰地观想福田，福田也好，或者是上师，我们直接讲就是观想上师，这个就是第一部分了。这个相当的重要，这个观想特别重要。然后第二个部分，就观想好了以后呢，然后就是积累福报，以七支供的方法去积累福报，这是第二。然后第三，专心地祈请。就是这三个。我们的具体的方法就是这三个了。那么这三个当中我们今天就讲第一个部分。

 然后第一个部分我们首先观想。观想的时候，我们怎么观想呢？首先第一个我们把自己所在的地方，不管你在哪个地方打坐，都是一样，全世界任何一个角落，任何一个地方都是一样，不管我们在哪里打坐，就是我们把周围的环境就观想为莲花生大师的刹土。莲花生大师刹土是什么样子呢？莲花生大师的刹土简单地说就是铜色吉祥山。铜色吉祥山就是一个海岛，就一个小的海岛，我们可以观想，茫茫大海，就是周围全部都是茫茫的大海，然后这个海中间就观想一座山。一座小的海岛，然后这个海岛中间就观想一座山，然后这个山，一方面特别的庄严，也是就是有一点点，就是又跟，这个跟像极乐世界是不太一样的。极乐世界呢那到处都是就是非常的清净，但是莲花生大师的铜色吉祥山，它跟没有像极乐世界这么的清净。它就是一个人间的一个刹土，所以它周围呢就是大海，茫茫大海，然后这个岛、岛屿，然后岛屿中间的这个山，那上面也有很多很多的这个村庄，那么这些村庄当中，也住着普通人，也有很多很多的普通人。像极乐世界的话，那没有普通人，也没有凡夫人，这些都没有的，全部都是一地菩萨、阿罗汉这样，周边也都是清净。但是铜色吉祥山就不是，那么这个山的山顶就是观想莲花生大师的宫殿。然后莲花生大师的宫殿，我们观想的时候，我们具体的不知道怎么观想的话，那我们就观想，比如说像坛城，大家知道的，比如说我们学院的这个坛城。这个大家知道，就这样子一个坛城。三层楼的一个这样子的宫殿。当然不是一个小的，三层的小楼房，那么就是三层的小别墅呢，肯定不是这样子了。但是形象上讲，那就是三层的，三层是一层是化身佛的刹土，然后再上面第二层是报身佛的刹土，然后最上面的一层就是法身佛的刹土。这个化身、保身、法身的三种佛的刹土象征就是有这样子的三层楼，就这样简单地观想，那我们也就不一定观想得非常清楚，我们大概可以观想这个像坛城这样子的三层楼，然后这三层楼里面我们就观想这个中间就观想莲花生大师，然后呢也可以观想很多很多其他的，这个我们下面一步一步地讲。其他的佛菩萨，然后这个时候，第一呢，我们首先把这样子环境就这样去观想，我们大概这样子去想，心里这么去想，实在是观想不出来的话呢，那我们心里这么想，也是可以的。也是可以，我们观想为我们的周边都是一个茫茫大海，无边无际的，然后就岛，这个海中间一个岛屿，然后我们的周边就是这个岛屿也就是一个，也是比较清净的，但是也有各种各样的人也在，但是总得来说，当然这个是莲花生大师的刹土，跟其他地方不一样的，观想一个这样子的莲花生大师的刹土，然后这个山顶上观想铜色吉祥山和莲花生大师的宫殿，三身佛的宫殿，然后中间再观想莲花生大师，我们心里这么想，观想不清楚的话，就心里这么想。平时我们可以很认真地去想这个画面，大概也就是能够想象得出来，这样就可以了。

 然后我们把自己观想为金刚瑜伽母，之前我们修，比如说我们修金刚萨埵的时候呢，我们把自己没有观想诶其他的，就自己呢，我们就是现在这样子的普通的人，没有观想为其他的，然后呢皈依的时候也有观想，但是呢，我们没有把自己观想为佛、菩萨等等。现在就是，就现在是一样的，一个普通的人。但是在这个上师瑜伽的时候呢，就有一点点不一样了，我们把自己观想为金刚瑜伽母，大家我们到时候观想的时候呢，我们把这个佛像房子前面，然后两只眼睛看，这个方法，我们之前金刚萨埵的修法当中已经经过了，就跟这个观想的方法都是一样，我们把这个佛像，先看佛像，其实这个也是一个非常好的方法，一方面呢，这个本身就是一个禅修法方法，一个寂止的修法，我们把金刚瑜伽母的唐卡放在前面，然后两只眼睛就是眼球不动，尽量不动，专注看着，然后心里不想，把我们自己的意识、心全部清空，然后就看着，这样子以后呢，这个画面就是印在我们的心里面，到时候需要的时候，就立即就很非常清晰的一个画面就会出来的，那具体的这些观想的方法都是这样子。具体的观想方法都是这样，然后呢，我们把自己观想为这样子的金刚瑜伽母。然后呢就是为什么要把自己观想为金刚瑜伽母呢？这是一个缘起，这就是一个缘起。莲花生大师，就是我们要得到莲花生大师的加持的话，把我们自己观想为金刚瑜伽母，这样子的话，那我们现在就是一个普通人的形象去祈请莲花生大师，这样子的话，那当然也是可以，但是呢，如果我们把自己观想为一个稍微比较清净的这样子的金刚瑜伽母，然后呢再就是观想、再祈请莲花生大师的话，这个容易得到莲花生大师的加持。一个原因呢，就是因为我们普通人的话，那我们也有很多很多的这些各种各样的烦恼，然后呢也有各种各样的邪见，烦恼什么都有，因为这些都会成为一个我们获得莲花生大师加持的一种障碍，那我们把自己观想为金刚瑜伽母以后呢，虽然我们只是观想，但是这个观想，把自己观想为一个清净的金刚瑜伽母的话呢，那我们就是，就相对来说，我们就是变成了一个比较清净的法器，这个是一个原因。然后呢金刚瑜伽母，那么她就是没有我们人类这样子的烦恼和人类这样子的各种各样的想法，各种各样的邪见，所以就是容易获得莲花生大师的加持，所以我们把自己观想这个金刚瑜伽母。

 然后我们皈依的时候，还有就是，尤其是金刚萨埵的时候，那我们就是要观想为我们普通人，为什么呢？就是我们要忏悔自己的罪过，那我们就是以一个普通人的身份和形象出现，然后呢就把我们自己所做的这些罪业向金刚萨埵忏悔，发露忏悔，这样子的话，那是非常的合理，这样子合理。那这一次有点不一样，我们就是要祈请莲花生大师的加持，那么这个加持，我们的法器越清净越容易得到这样子的加持。那么这是最重要的。还有一个呢，我们这样子把自己观想为金刚瑜伽母的话，容易生起证悟的智慧。那原因也就跟刚才讲的就是差不多。另外一个呢，就是因为是一种缘起，自己观想为，也就自己观想为金刚瑜伽母就容易获得莲花生大师的加持。

 还有呢，我们也可以把自己的本体观想胜海空行母。胜海空行母我们应该是也有佛像、唐卡。我们可以看，先了解一下什么样，这个胜海空行母长什么样子，先看看，然后呢，看完了以后，我们把自己的本体就是当作是胜海空行母，但是形象就是这个金刚瑜伽母。因为我们最需要的就是我们观想的就是金刚瑜伽母，那我们把自己的形象就观想金刚瑜伽母。然后金刚瑜伽母的手里的鼓，还有弯刀，还有身上的这些装饰，这是什么意思呢？那我们不用讲了，大家看这个大圆满的前行《普贤上师言教》，那这里面讲的特别的清楚了。它这是象征什么，她为什么手里为什么有这样子的天灵盖，人的天灵盖做的鼓，小鼓。还有就是弯刀，这些是什么意思呢？这个我们就不需要重复了，大家可以看，这书里面讲得特别的清楚，然后呢，金刚瑜伽母她三只眼睛，三只眼睛看着莲花生大师的心口，那看着莲花生大师的心口就是特别的激动，就她表现是什么样子呢？特别的激动、特别的欢喜，以这样子的心态，特别的欢喜、激动，就是这样子的心态，这样子的眼神看着莲花生大师的心间，那我们把自己观想为这样子。

 莲花生大师呢就是我们观想在自己的头顶，那头顶我们怎么看呢？那实际上我们就是比如说一个人的话呢，没办法往上看了，但是我们心里这么去观想就可以了。这心里怎么观想我们就是观想。我们在看莲花生大师的心间，我们也不需要去想莲花生大师不就在我们头顶吗，我怎么去看莲花生大师的心间呢，不需要想这么多。这个我们平时，我们普通人不可以，但是呢现在我们只是观想而已，所以呢，看着莲花生大师的心间，这样子观想，然后，观想了以后，这个观想完了以后，我们下一次我们真正修上师瑜伽的时候，我觉得我们头几天就修这个，先把自己观想为金刚瑜伽母，这个可能需要几天的时间，先不观想莲花生大师呀，其他，先观想这个，专门地观想，把自己观想为金刚瑜伽母。

 这个观想得稍微清楚了以后，然后我们再下一步，就是观想莲花生大师。莲花生大师我们观想在我们的头顶，然后观想的时候，我们观想头顶上有各种各样的珠宝构成的一个莲花座，然后莲花座上面有日轮、有月轮，那么这些是什么意思呢？大家也可以看《大圆满前行》这本书，这里面讲得很清楚了，然后日轮和月轮，那这个上面，我们再观想莲花生大师，然后莲花生大师观想的时候也有莲花生大师的本体是什么？形象是什么？本体是什么呢？本体就是我们的上师。我们观想为，第一，法王如意宝，然后第二我们就是像释迦摩尼佛，还有就是像各个的各大菩萨，以及我们每一个人自己的上师。全部融为一体，这个就是莲花生大师的本体。那么这样子的话，简单说，莲花生大师呢，实际上形象上师莲花生大师，但是本体呢就是自己的根本上师，就是这么去观，这么去观想。这个之前我们也有讲过，因为我们密法里面，很多时候都是，形象一定要观想佛、菩萨，这样子，对普通人来说，但是，这个我们之前也讲过，有些时候呢，我们修上师瑜伽的时候呢，直接把上师的形象是什么样子就观想什么样子。也有这样子啊，但是呢，我们一般修加行的时候不能这样子，为什么呢？因为我们把形象观想为莲花生大师呀，或者是金刚萨埵呀，那这样子的时候呢，我们的心里就更加容易生起视师如佛这样子的信心。所以呢，形象我们就观想莲花生大师，不观想其他的，我们形象、外面的这个形象，就观想莲花生大师，但是本质上就是我们的上师如意宝，法王如意宝，以及每一个人自己的很多的上师，还有刚才也讲了，重复说，诸佛菩萨、三世诸佛菩萨全部，一个都不例外，全部融为一体。然后他们都融为了一体以后呢，出现在我们的前面。以什么样的形象出现的呢？就是以莲花生大师的形象出现，就是这样子观想，观想莲花生大师。

 然后，莲花生大师的像也有很多，有些稍微有一点点不一样的像。那么我们观想莲花生大师的时候，我们就观想一个这样子的，单身的莲花生大师的像，然后两个腿就是半盘腿，这叫国王游戏式，这个就是半盘腿，还没有金刚跏趺，没有双盘、没有金刚跏趺、半盘腿。这个是一个莲花生大师的一个姿势。我们可以观想这样子的半盘腿的，这样叫作国王游戏式的姿势。然后呢，左手有天灵盖，那这个我们可以这些细节我们可以看《大圆满前行》，这里面都有，然后右手有就手里面有金刚杵，有纯金的金刚杵，但是莲花生大师手势有两种，一个是放在膝盖上的，一个就是放在这样子，心口。那我们观想的上师瑜伽的时候，就放在心口，这样子去放在心口、心间。然后就是这样子观想。观想的莲师的姿势就很简单，就是这样子的，然后左手里面有天灵盖，然后天灵盖里面也有一个小小的宝瓶，宝瓶里面装满了甘露。然后莲花生大师的帽子，这个是有很多很多的内涵的，但是这个我们也可以看《大圆满前行》，这里面讲得很清楚，他这个帽子的每一个颜色，它象征什么，它为什么是这样子，它有什么样的意义，这些都是有的，实际上这个帽子呢，这个《大圆满前行》里面也有讲过，以前有一个国王，就是把莲花生大师活活地烧，然后没有烧死，这样以后，他就产生了后悔，然后也产生了信心，然后他把自己的国库里面的最最最珍贵的有一套国王的服装，那么这个就献给了莲花生大师，那么实际上它就是一个这样子的来历，这个帽子，但是后来莲花生大师把这个莲花帽就是把它加持为就是另外一种，国王戴这个帽子和莲花生戴这个帽子，就莲花生大师得到这个帽子以后的，它的内涵就不一样了，莲花生大师把这个莲花帽上面的每一个细节、每一个颜色，他就把它加持为其他的这些像生起次第、圆满此第，还有就是各种各样的佛的智慧，还有就是佛的三身，莲师就把它加持为这样子。那这叫做莲花帽，那这个莲花帽也有很多不同的莲花帽，那这个就叫作见解脱莲花帽。意思就是说，因为它看起来就是一个帽子、莲花帽，而且这个来历也是一个国王的皇冠一样的帽子，但是莲师就后来把它变成了、加持为诸佛菩萨的各种各样功德的一个象征。这样子以后呢，见到这个莲师的帽，也就我们能够播下解脱的种子，所以叫作见解脱。见解脱就有一个这样子的意思。然后其它的细节呢，大家看《大圆满前行》就好了，这里面讲得很清楚，大家也得要好好地学习一下。因为我们到时候观想的时候呢，最后就是把这些细节都要观想出来，至少我们也有知道这个莲师的这个帽子，它有什么样的意义，这个都有知道。

 好，这是一个，另外一个呢。莲师身上的衣服也很复杂，有很多很多的衣服。那为什么有这么一层一层的衣服呢？那也是有不同的内涵。首先我们看到的这个里面、最里面有一个内衣，就是一个白色的像衬衫一样的衣服，然后在这个后面，有一个有袖子的一个外衣、外套，一个外套，这是有袖子的外套，是红色的。里面的像衬衫一样的内衣是白色的，然后这个红白，这两个象征什么呢？象征大乘的菩萨道，意思就是说，莲师道身上具备了所有的大乘、小乘，还有就是金刚乘的所有的功德，莲花生大师的身上，或者是莲花生大师的心中就是小乘佛教、大乘佛教、密法的所有的功德都圆满地具足、具备。为了象征这些，然后这些衣服也就是这样子设计的。那么所以这个第一个最里面的白色的衬衫和外套，红色的外套，有袖子红色外套，这两个就是象征大乘佛教的菩提心，意思就是说，莲花生大师具备所有大乘佛教的功德。这意思，这是一个。那另外，第三层衣服，第三层衣服就叫咒士衣，咒士衣就是这些修密法的人穿的，就是有点像过去古人的衣服，就袖子很长的这种，这种古人的衣服。还有就是就古代的人，汉族古代人，一百多年前，也就很多人就穿这个，还有就是有些汉传佛教的和尚的衣服，以前，也是有长袖子的，就是这种衣服，这个在莲师的时候，是修密法的在家的人，他们穿的一个这样子的衣服，是个蓝色的衣服。那么这个是象征什么呢？象征莲师身上，或者莲师心中就是具备了密法的，密法、密乘、金刚乘的所有的功德。就这个意思，金刚乘的，然后呢，这是第三层了。然后再后面、外面然后就披了出家人的衣服、法衣。出了一个出家人的法衣，那么这个法衣就是象征小乘佛教的所有的功德，小乘佛教，因为这个法衣它本身就是一个出家人穿的衣服，所以这个就是象征小乘佛教的所有的功德。然后这个最外面就穿了一个没有袖子的这样子的衣服，这个叫作氅衣、大氅。那我们平时很多人就是天气比较冷的时候，穿的这种大冈一样的外衣。没有袖子的那个，那这是最最最外面的，它这个是第五层了吧，就里面这个白色的、红色的，然后蓝色袖口很大的这个，然后就法衣，对，第五个了，最后就是第五个就是最外面的大氅，然后这个氅衣、大氅，那么它是什么意思呢？就是说，这个就是说，莲花生大师心中就具备所有乘，就是无论是小乘、大乘、金刚乘，所有乘的一切功德都是具备的，那么就是为了象征这个。最后又穿了另外一件氅衣，那这五层衣服就是这意思，这个呢因为大圆满的前行《普贤上师言教》里面没有讲，所以我要说明一下，那其他的大圆满的《普贤上师言教》里面已经讲过的这些，我们就不讲了。因为这个莲师的帽子呢，《普贤上师言教》已经讲得很清楚了，这不需要重复了，你们自己看就知道。但是这个一定要看，大家一定要看，因为我们到时候就是要观想。观想的时候，莲师身上的每一个东西，我们要知道它是什么意思。莲师的，他为什么就是他的这些装饰、装着，它为什么是这样子呢？那我们要知道这些意思，这个特别重要。

 然后左手里面有一个，这个叫作上面就是三段的这个卡张嘎，那这卡张嘎，外道它有些外道的修行人也有，但是这莲师的就是不一样。那这个是象征什么呢？象征诸佛菩萨的所有的佛母，是什么呢？空性，就是般若空性。这个就是象征般若空性。平时我们看到双身像的时候，佛母就是象征般若空性，那么这个就是一个单身的莲花生大师的像，那么他左边的这个卡张嘎是象征佛母、般若佛母，这样子。然后卡张嘎的一些细节它象征什么呢？那这个大家也看《大圆满前行》，这个里面每一个它都有讲。它这是象征什么，它这个卡张嘎为什么是这样子呢？那这些都讲得特别清楚的。这个我们不需要讲了，因为这个里面讲得也很清楚。它除了这个书上讲的东西以外，也没有什么其他的，其他的内容。那么它的内容都在这个书上，都有了，大家看书就可以。因为书上还没有的这些，我们就可以说，可以讲。然后这样子莲花生大师就是这样子观想。

 然后观想了，观想好了以后，我们把莲师的，观想的时候，首先观想的方法这个是最最最关键的。我们很多时候就是，大家都说一个就是观想不清楚呀，一个就是我们打坐的时候杂念很多呀，这个就大家经常讲。那么我们观想清楚，怎么样可以清楚呢？那这个大家应该知道怎么做了，因为我们之前都是修过金刚萨埵的法、忏悔的法，那金刚萨埵的时候我们不就是观想过吗？那怎么观想的呢？那莲花生大师也就是通过这种方式去观想。那简单地说，我们先请这样子的莲花生大师的像，然后开光，然后我们放在我们的前面，前面能够看到的地方，这个我就不再细节讲了，这个以前讲过了，然后呢我们坐在这个莲花生大师唐卡的前面，然后毗卢七法，这个之前这些都，我们入坐的这些方法都不讲了，这些之前都讲过了，这些全部做完了以后，然后我们就用两只眼睛看着莲花生大师。先看全身，然后就是每一个细节都要去看。先看脸，然后脸部特别的清晰的时候，然后就是左手、右手、左腿、右腿，甚至是每一个莲师的装饰，首饰上面的图纹，或者是衣服上面的每一个图纹，都要观想得清清楚楚。这个观想，大家一定要知道，这个不是去想，不是去想象，这个观想和想象就不一样了。想是什么呢？想是我们抽象的，就是我们的心里面这么去想而已。那观想就不一样了，观想我们是通过我们的眼睛去看，看完了以后，就比较到一定的时候，莲师的这样子的画面，就是一下子就出现，我们心里就一下子就是特别特别清晰地就出现，这个时候，我们不需要用我们的意识去想，就是刚才我们讲的，比如说，这个茫茫大海呀，还有一个岛屿呀，这些都不是我们去想的吗，都是想的，但是莲师的这个像就不一样了，这个不是我们心里面去想，而是我们的肉眼去看，通过我们的视觉，把莲师的画面印在我们的心中，或者是大脑里面。但是我们佛教不讲大脑，我们会说印在我们自己的心中，就是主要是印在我们自己的心中。然后到时候我们需要观想的时候，然后一下子就可以调动出来了。这个时候就一下子很清晰、很清楚地看得到。那么这个前面需要一段时间，需要一段时间当中，我们专门去看，看差不多了以后呢，然后我们再往下、往下修，看得就基本上就观想得比较清楚的时候，然后往下修。

 还有一个呢，我们就是念莲师咒或者是祈请的时候，在后面我们会讲祈请的时候祈祷的方法。祈请的时候同时也在观想，那个也就离不开观想。那这样子以后，我们每一次观想莲师的时候，特别特别清楚地就是出现在我们的眼前，我们可以说就出现在我们的单里面、脑海里面，出现在我们的心里、出现在我们的眼前，不管怎么说都可以。反正就是我们之前看了，然后就是把莲师的这个形象已经就是深深地印在我们的，像拍照一样，印在我们的心里，这个不是想出来的，不是想出来，想像出来的这些东西都是模糊的。然后我们通过我们的视觉，就是印在我们心里的，这个所有都不是模糊，都特别清晰的，所以观想都是这样子。如果说我们用这样子去观想的话，那一定是会很清楚的。如果没有通过这种方法，我们自己就心里面去想，那永远都不会达到这样子的清晰、这种程度。永远都是模糊的，比如说我们去想一个我们特别熟悉的人的面孔，可以想，但是呢，总是是一个比较模糊的状态。然后我们也可以去想一个任何一个我们比较熟悉的，我们常用的一些东西，我们也可以去想，比如说，冰箱、洗衣机、微波炉或等等等等，都可以去想，但是呢，这个我们都可以想得出来，但是都是比较模糊的。所以这种方法还不是观想的方法。实在是没有办法的时候，我们也可以通过这种心里去想，这个我们刚才也讲了，以前也讲过，也可以，但是这个不是标准的观想的方法。所以标准的观想方法，不是用意识去想，而是用眼睛、用视觉，通过视觉就印在我们的心里，那这个就是观想。那这样子去观想。

 然后呢，观想的时候我们两只眼睛看莲师的佛像，然后我们心里就是完全放空、清空。那清空的方法，当然这个需要方法，这个我们不是说清空就清空，这个没有那么简单，这个大家都最最，大家觉得最头疼的，就是因为要静下来的时候就静不下来，有太多太多的杂念，但是有方法。这个禅修的方法我们之前讲过了，禅修方法讲过，通过这种方法去观想，那就是观想得会很清楚的，但是我们也不用等到观想的清晰的程度特别特别高，也不需要，差不多就可以了。然后我们就往下修。因为这个毕竟还不是一个，最后的一个生起次第这样子的修法，这毕竟就是上师瑜伽修法，这个时候，我们能不能获得莲花生大师的加持呢，还不是因为这个清不清楚，还不是，跟这个观想清不清楚没有太大的关系。当然，观想越清楚越好，但关键不是这个，最关键的呢，就是我们的信心。有，我们如果有足够的信心，那么观想不是很清晰，也没有关系。如果没有这样子信心，那观想清楚的话，也是不一定能够得到莲师的加持。当然比如说同等的条件下，那当然观想越清楚越好的。所以我们先这样子观想。

 然后这个观想完了以后，我们在这个时候，就观想这个周边，莲师的周边，就观想很多很多网状的彩虹，就是像网一样的彩虹，一个一个的彩虹，圆圈的也可以，这样子的彩虹，莲师的周边，然后每一个彩虹里面呢，我们就观想一个传承的上师，还有其他的佛，还有其他的大圆满的这些传承上师，这些我们之前就是讲皈依的时候，这个皈依境里面都已经讲过了。有一点不一样，皈依境呢，我们就是这些传承上师就观想在莲师的头顶的上空，一层一层观想的，大家记得。然后这个时候不是观想在莲师的头顶，而观想在莲师的周边，这样子观想，所以《大圆满前行》当中也有讲过，上师，我们观想上师的时候，有三种方法。第一个，就是皈依境的时候一样，莲师观想，然后其他的传承的上师呢，在莲师的上空头顶就一层一层地观想。这就是一个方法。另外一个方法呢，我们观想金刚萨埵的时候，就观想金刚萨埵，没有观想其他的，其他的传承上师，还有佛菩萨都是跟金刚萨埵是无二无别，就是观想为一体。在周围就没有观想什么，就是观想为一体，那这是第二个观想的方法。第三个观想的方法呢，就是上师瑜伽的观想的方法。那么这个观想方法，除了莲花生大师以外，这些成就者，印度的成就者，大圆满的各种各样的这些历史上的这些成就者，我们都要观想，但是呢不是观想在莲师的头顶，就是观想在莲师的周围，就是这样子观想。但是这些呢我们不一定观想得很清楚，这些传承上师，这些呢，不一定观想得很清楚。那观想这些细节观想不清楚的话，那就只有我们用我们的意识去想，主要把莲师观想清楚，然后其他的就心里面去想，所有的这些传承上师就在莲师的周边，这样子地观想。然后观想的时候，我们在周边观想了很多很多这个莲花生大师以外的这些佛菩萨呀，还有就是护法、空行，这都是像皈依境的时候的观想一样的观想。他们看起来，比如说莲花生大师是主要的上师，然后其他的，有本尊，还有空行，空行母等等等等，护法，看起来莲师是主要的，其他都是他的眷属，看起来是这样子，但是实际上是不是莲师的觉悟最高，其他的就是不怎么样呢，不是，实际上这些都是一个我们的自己的心的本性如来藏，它发射出来、它投射出来的一个清净的现象。我们比如说我们今天看到的这个世界，也是我们自己的内心当中投射出来的一个世界。但是这个世界呢，是我们的八识、阿赖耶识等等，就是这些不清净的八识投射出来的。所以看到的也是不清净的。那现在我们观想的这个呢，莲师呢，莲师的刹土呢，也是我们来自于我们自己的内心，也是我们自己的内心投射出来的，但是不是不清净的阿赖耶识、末那识、意识，不是它们投射出来，是我们的佛性如来藏直接投射出来，所以如来藏投射出来的同样的这些这个形象，那它实际上是不会有主要和次要的这样子的分别，不会有的。都是实际上都是佛，都是跟莲师无二无别的，这是我们自己的内心当中投射出来的，但是形象上看，那莲师是主尊，然后其他的是眷属，但实际上都是从内心投射出来，这个不仅仅是莲师，不仅仅是上师瑜伽，任何一个佛菩萨的坛城都是这样子，这样子观想，这是一个，这一个。

 另外一个我们观想的时候，我们也必须要观想为什么样子呢？这个我们之前，金刚萨埵的时候，还有就是皈依境的时候都讲过，这个特别重要的一个，是什么，就是我们把观想的无论是主尊莲花生大师和眷属，无论是哪一个，都观想为如幻如梦的，就是这个空中的彩虹一样。空中的彩虹一样显而无实有。显而无实有，这个特别地有意义的。显而无实有，我们可以看，可以看得到，它就是有一种，有一种形象，我们可以观想可以看，但实际上都不是实有的，都是如幻如梦的，就是空中的彩虹一样，或者是海市蜃楼一样我们就是观想一个这样子的，这个莲师的刹土和莲师的坛城。这样子观想，我们不管是无论是观哪一个菩萨，在密法里面这是一个原则性的问题，不能把这些观想的这些佛也好，菩萨也好，观想为一个特别实在的东西、实有的，这样子就是错误的。都是观想为如幻如梦的。好，这就观想。这以上呢，简单地说，观想就是这样子了。然后观想完了以后呢，下面我们把这个全部观想完了以后，然后具体的方法就是我们先观想。

 然后全部观想完了以后，然后呢我们再念观想的仪轨。就是仪轨的这一部分的仪轨。那仪轨呢我们平时念的都是《开显解脱道》，《开显解脱道》呢比较简单，就比较文字不多，这样子的话，我们大家就念《开显解脱道》，那先念还是先观想，这个之前说了，已经讲过了，这个实际上就应该不需要再重复。之前都讲过，先观想，然后观想差不多了以后，好，然后就念，把这一部分的仪轨念完，平时都是这样子，这个次第顺序就是这样子。然后这个念完了以后，在这个地方还有一层，另外的一个意思是什么呢？我们把这个观想观完了以后，就像我们给这些佛像开光一样，我们从真正的莲花生大师的刹土，铜色吉祥山和莲师的坛城当中呢，然后我们迎请真正的莲师，迎请然后最后就是融入，融入到我们观想的我们所观想的这个坛城当中，这样子以后呢就是，我们所观想的这个坛城呢也不是我们自己想象出来的，现在就是有新的生命力，也就是有新的，给它注入了一个新的生命力，是什么呢？真正的莲师就融入了，然后呢，那现在他就是变成了真正的莲师一样。那这个是实际上这些都是为了打破我们，就是为了解决我们的一个心里问题，心里问题是什么呢？我们总是觉得，我现在我这个坛城呢是我自己观想出来的，我是看唐卡观想出来，到底是不是莲花生大师呀，就是我们有一个这样子的分别念，就是为了解决这个分别念，这个是我自己想出来的，不是莲师的话，那好，那现在我们从莲师的刹土，把真正的莲师请过来，然后就融入到这个坛城。那么这样子，现在这个坛城就是就变成了跟莲师真正的莲师的坛城是无二无别，那实际上呢，我们实际上是不需要这样子的，但是这些仪轨就是为了解决我们的分别心，所以就是也有一个这样子的意思。那么就是我们有这样子的分别心的人来说，那这个也是有必要的。同时呢，我们如果有足够的信心的话，那我们这样子观想，观想完了以后我们从莲师的刹土当中呢，就是请莲花生大师融入到我们的所观想的这个坛城，那这样子的话，确实也有，也能够得到实际上也能够得到莲师的加持。这个也就比不是说，只是就只是打破我们的分别念，它还有实际的意义，这样子。

 然后我们念《七句祈祷文》，念这个：弘 哦坚耶杰呢香灿，就这个《七句祈祷文》。边念边观想从莲师的吉祥刹土当中呢，就是莲师，我们通过我们的信心把莲师要请过来，要请过来了以后，融入到我们所观想的坛城当中，这样子就别成了无二无别。实际上真的也有这样子的加持。因为这个《七句祈祷文》它的功德是不可思议的，莲师亲口讲过这个，任何一个人，只有他有信心，用着个《七句祈祷文》来祈祷莲花生大师的话，他一定会出现在这个人的面前。他一定会在这个人的面前，一定会的，这莲师有这样子的承诺。所以《七句祈祷文》呢，它是特别特别有加持的，所以我们念《七句祈祷文》的时候呢，有些比较关键的仪轨，我们还是用它的原来的文字来念。但是我们要懂得它的意思。我们通过汉文要把它的意思了解好，然后呢，意思了解好了以后，然后我们用仪轨，就是用原来的藏文的音念。这样子的话呢，实际上这个语言是用藏文念汉文念都是一样。平时我们一般的仪轨呢，尤其是需要观想的这些，我们建议、推荐还是用汉语这样念。这样子的话，我们一方面，一方面念，一方面可以观想，但是有些是，就比较关键的这些偈子，它是直接是莲师讲，然后呢伏藏大师从这个伏藏出来的，所以这些我们用它的原文念的话，那么就是有可能就更好。当然如果我们有足够的信心的话，那我们用什么样的语言念，都是没有什么分别，都可以的，都可以。但是如果我们用原文念的话，那也许就会更好。所以我们就念《金刚祈祷文》，念弘 哦坚耶杰呢香灿 巴玛给萨东波拉。 这个大家都会念，我们也经常在念，那么念这个，边念，然后我们的内心当中就是发起狠强大的信心，对莲师的信心，然后我们从莲师的刹土当中，迎请莲师和所有的眷属融入到我们自己观想的坛城当中，这样子，这个就我们边念边邀请莲花生大师，这样子，然后呢这个跟融入了我们所观想的坛城以后呢，然后我们自己观想的坛城跟真正的莲师的坛城就融为一体，现在我们观想的这个坛城就是变成了跟莲花生大师的坛城是无二无别的。就心里这么去这样子去观想。好，这以上呢，我们讲的是上师瑜伽的三个部分，三个阶段当中的第一个阶段。就是观想的这个部分，就是这样子。然后呢我们观想的方法呢，我们之前讲过了，我今天也不需要再反复地重复地去讲。如果我们有些人还不记得，以前讲过的这些一些具体的观想方法的话，那我们回头再去听一听之前的那个，还有《慧灯之光》里面呢也有讲金刚萨埵的修法的时候，这个时候有讲，还有就是《慧灯之光》里面还有有生起次第的修法，这些生起次第修法当中也有讲。讲道更加清楚一点。但是简单讲的话就是我们刚才讲的，就这些内容了。这样去观想，然后迎请，然后融入坛城。好，这样子以后呢，我们把莲师的观想的部分就完成了，然后接下来再修下一个，下一步的修法。那下一步的修法呢，我们把莲师观想好了以后呢，在莲师和所有的这些传承上师之前，然后我们做七支供，然后七支供的第一个呢就是磕头，然后在磕头这个里面有我们的十万个大头，那这是五加行里面的最后一个，最后一个十万。那这个我们就下一课讲，我们今天就讲到这里。然后希望大家认认真真地去修，然后修的时间跟以前讲的一天就一个小时，一天一个小时，如果自己有时间的话，那两个小时，三个小时，当然也可以。但是我们平时就不要去增加时间了，自己可以增加，但是呢，就是平时我们的，平时通常我们就一天就只用一个小时的时间，这样子的话呢，那就作为一个上班族来说的话，就是一天一个小时是基本上是可以的，只有自己用功，稍微投入一点的话，一天一个小时是可以，然后我们再增加，两个小时三个小时，这样子以后呢，那就很多人就是没有这样子的时间，那最后呢就是没办法，就只有就退出了，就是会导致这样子的父母的作用。所以这个时间不要时间不要去增加，就是我们有些师兄，以为是我说了要增加时间，我没有说增加时间，我就是说一个小时，我们之前也是一个小时，现在也是一个小时，当然比如说自己要比如说自己不需要上班，或者是比较自由时间比较自由的人，那三个小时八个小时，这个自己决定就可以了。但是我们一般的我们的修法还是一个小时，一个小时还有足够的时间后面就这样子。逐步逐步修的话，就是可以了。那我们先今天的这个课讲到这里。

问答：

1. 既然安住于空心的状态就可以圆满一切功德，那么为什么像顶果钦哲仁波切这样的大成就者在晚年的时候还要修加行的内容呢？这是一种示现呢还是说在圆满这个世界的显现必须要以这样做，这种有形的方式？

比如说我们要举一个个别的例子来说，他为什么，什么什么样呢？这个我们永远都没办法说，他修证什么样子呢我们也没办法知道。但是呢一般情况下，这个我们以前都讲过很多遍了。比如说也比如说他高僧大德虽然是很高，但是菩提心他也要修，还有出离心他们也需要修。那另外一个，比如佛陀他很早以前就已经是达到最高的境界了，但是就是为了度众生，他也示现从头再来，那这样子也有，这个两种可能性都有的，具体是什么这个我也不清楚，那两种可能性都有的。

1. 还有一个关于西方极乐世界的问题。西方极乐世界七天是人间的多久？那个《显无边佛土功德经》记载：人类所在的娑婆世界的一大劫仅仅相当于极乐世界一昼夜的这个说法。

是是是。大家可以看《佛说阿弥陀佛》、《无量寿经》还有其他相关的这些书籍当中去看，实际上极乐世界的一天在我们人间是非常非常长的时间。不是一天，不是我们的二十四小时。

1. 那上师您曾经讲课说往生西方极乐世界的人自己愿意的话可以七天成佛，而这七天是人间的七天。那人间的七天在西方极乐世界不是瞬间就过去了吗？

对对对，是。这个是佛经里面讲的，但是我想佛陀是给人讲的，所以他可能说的是因为是人的这个时间单位来计算的，那么这个应该是人的一年，或者是人的七天，应该是这个。所以这个时候也有可能比如说就是到了西方极乐世界以后，它这个时间可以长可以短，实际上这个时间是没有什么长和短。因为他心里得到了自在了以后，那时间也可以长也可以是短，短也是长。所以不像我们这样，比如说一定是二十四小时，一定是三十天，这他们也可能没有这样子的概念。但是佛讲的时候应该是以人的时间单位计算。也许是这案子，这个我也没有在佛经里面也没有看到这个到底是人的时间还是记了时间的时间。我想的的话应该是人的时间吧。虽然是对人的时间虽然是很快，在极乐世界很快过去，但是对于人间来说还是七天，还是是七天，还是是人间的七天，七个二十四小时。在极乐世界大家也不要以为这个人的，比如说十年，极乐世界的一秒是什么意思呢？极乐世界的一秒当中就瞬间就过，这也不是这个意思。极乐世界，它表达的就是说，极乐世界的这些人的寿命很长，所以他们的一天就是像我们的这些比如火星上的一天，还有就是水星上的一天。还有就是月球上的一天，也就是半个月。就跟我们的地球上是不一样的，但是时间，这个二十四小时呢它永远都是一个这样子的时间单位。所以这个极乐世界的七天是比如说我们人间的七天，但是呢极乐世界虽然不是极乐世界的七天，但是这个还是在极乐世界也是不是当瞬间就过去了？还是有七天的那么长的时间。

1. 既然西方极乐世界往生后，人类七天时间就可以成佛，那其实除非密法即胜成佛等或者是中阴成佛以外，并没有比净土法更快。比如说密法中将一个人如果修行密法。

是呀是呀，这个我们之前也讲过嘛。就是这个很快的，净土法门是很快的。

1. 那是不是说我们都需要发愿往生西方极乐世界当然好做两手准备？

这当然好，我们可以做两手准备。但是如果是极乐世界就是因为极乐世界也就不是说往生就往生了。它也要需要这个极乐世界，往生极乐世界的这些条件要具备呀。所以就是我们比如一方面修这些出离心，菩提心，密法；一方面修这个净土，两个方面，这样子的话是最好的。两手做准备。

1. 修大圆满和修净土法门如何兼顾？大圆满是在临终的时候子光明融入母光明。但是净土法门是不一样的，除了临终的破瓦法的修法，一个修行人临终时选用什么方式，在哪个环节选择呢？

什么方式都可以，这个要看他自己的比如说如果他修大圆满修得好，然后有把握，那通过大圆满成就也可以的。如果是他虽然是修了大圆满但是修得不咋地，这样子的话那就修通过阿弥陀佛的方法去往生，那这样子也是很好的，这个要看我们个人的修行的程度来决定到时候用什么。

1. 就是说他最后他自己应该是知道就是如果没有把握

当然知道了，这个自己知道。比如说他往生方面特别有把握的话，那就通过往生。然后如果是他修密法方面特别有把握的话，那就是通过密法来成就，都可以。

1. 形随运转，凡夫随业力运转，菩萨随愿力运转。只有在佛的境界中才停止一切因缘的运转。这是上师您之前讲到的。那佛的显现还遵循什么规律呢？还是说不遵循任何规律，只是随着众生的因缘显现呢？

这个就是规律，众生的因缘就是规律。佛他自己没有什么规律了，因为佛的境界当中没有什么规律，不存在什么规律，那佛什么时候出现，什么时候不出现那就看众生的福报。那这个就是规律。

1. 极乐世界为什么说是西方极乐世界，它是在哪个西方呢？

当时释迦牟尼佛传法的时候，那个时候的那个瞬间如果要他特别特别地要详细地去了解的话，那当时的这个西方，那当时什么是，这个当时不知道上午的西方还是下午的西方。因为地球在这样子自转，那这个方向是不一样的。但是我们也不知道这个是释迦牟尼佛是上午讲的这个《佛说阿弥陀经》是上午讲的，还是下午讲的，还是什么时候讲的，也不知道。反正我们就可以，就是向西方嘛，就日落的方向就是西方就可以了。

1. 上师您讲修报冤行时说，要思维造作恶业的人也是受害者，是因为我的业力牵引才作恶，因此是我害了他，从而不生怨恨。我想问的是，作恶之人难道只是因为别人的业力牵引才作恶吗？和他自身的烦恼和业力没有关系吗？

当然有关系啊，这个有关系的，但是这个时候就是修报怨行的时候不是在修忍辱吗？那就是修忍辱的话就是修自己的这一部分不对的地方就可以了，这个时候就不需要去想别人哪里有什么不对，实际上这肯定也不是，就是完全是就是一个比如说我的问题，他自己也有问题，但是你就想那么多的话你怎么去修报怨行，没办法修报怨行。这个也是我的问题，也是你的问题，那这样子的话，就没办法修报怨行嘛。

1. 上师您上课讲的时候说到众生都是一体的时候，曾经说过外道也有类似的教义，只不过层次和深度不一样，关于这一点您能展开说明一下吗？

这个之前的《慧灯》里面讲过很多遍了，实际上就是说比如说就主要是佛性方面，就简单。这个很简单，一句话可以说得完，这个就比如说外道虽然也用这这样子的词，用词，词汇。然后佛教也就是用这样子的词汇，但是就不一样的地方呢，就是外道讲的这些都是有执著。它就认为就有这么一个东西在。那佛教虽然用这样子的词汇，但是这个就是不一样。就是表达的是空性无二无别，那这个是在《大乘入愣伽经》这里面讲得特别重要。我们经常也就是引用《愣伽经》来就解释这个问题。

1. 上师您曾经说过，从众生的角度说未来是可以改变，没有宿命，也就是说未来的轨迹并不是一个既定的剧本可以这样理解吗？

A可以这样理解。

Q关于佛陀之所以可以授记，堪布您说过是因为虽然未来可以改变，但是佛陀连改变之后的轨迹也是知道。

A对对对

Q那是否可以这样理解，在佛陀的境界里这个世界的一切，包括众生的轨迹都是一个已经写好的剧本？还是说中间的一切都是不确定的，有无数种可能，但是成佛的那一刻是缺定的所以说佛陀可以授记？

A不是，比如说这我们的未来可能是不是写好的东西，即便是写好了但是也有很多的变化，很多变化。比如说有一部分写好了但是后面也会有很多东西，新发生的很多事情进来，进来了以后这个又改写了，改变了。但是佛陀为什么可以预言呢，它怎么样去改写？怎么样去变化？最后又变成什么样子？反正这些变来变去，变化无常的这些东西呢那佛陀都是知道的，全知，所以可以给我们回答最终的这个结局，最终的结局。变化，很多人就觉得这样是不是没有变化？有变化呀，就知道最后再怎么变最后应该有一个结局，那这个结局佛知道，所以佛就可以授记。

Q就是说，就类似于他说的第二种就是，中间的一切其实是不确定的，有无数种可能。但是成佛的那一刻是确定的。

A不是不是，都是不确定的，但是佛就知道所有的不确定的这些答案。

Q那在佛陀的境界那就是一种确定啊？

A不是，这些都是不是佛陀自己的境界呀，这些，这变化无常是众生的世界里面才有变化，佛陀境界里面没有这些。没有这些未来，也没有过去。凡是就是讲过去未来，过去，这样子的时候，那讲的都是我们众生的世界里面，就来到这个上面，这就这个层面上讲。

好，感恩上师，没有问题了。

好的，我们现在大家一起来回向。