**《前行》第126课-答疑全集**

目录

[1. 名颂解释 1](#_Toc75548582)

[2. 一切现象均是上师的游舞幻变 6](#_Toc75548583)

[3. 祈师最胜，是否可以只修上师瑜伽？ 6](#_Toc75548584)

[4. 其余疑问 10](#_Toc75548585)

## 名颂解释

问：“依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。”请问法师这里的本体是指什么？

**答：本体就是它自己的修法，不需要加别的修法了。比如有些修生起次第的时候，在念生起次第的时候，中间就没有了，需要从别的地方加一些荟供、供护法等很多很多其他的仪轨进来，作为它的助伴。它自己的仪轨本身以外的东西，叫做加进来的这些。本体意思是指，只是修习上师瑜伽它自己的本体就可以了，直接修上师瑜伽就可以，不需要额外的一些内容，这就是本体的意思。**（生西法师）

问：上师说：“如果在后得位能了知一切现象均是上师的游舞幻变”，请问后得位是什么意思？

**答：严格来讲，登地的菩萨、圣者菩萨从根本慧定起之后，叫后得位。对我们来讲，后得位就是下座的时候，就是起座之后，对我们而言“后得位”被打引号了。真正严格意义上的后得位，一定是观待入定的后得，是根本慧定的后得。对我们来讲起座、下座，或者起定之后，叫做后得位。**（生西法师）

问：“在后得位，能了知一切现象均是上师的游舞幻变”其中，后得位、游舞幻变具体指的是什么？

**答：后得位是指下座之后的座间时间。游舞幻变具体指的是：一切显现均是上师的幻化，如：一切现象是上师的身幻化，一切声音是上师的语幻化，一切起心动念是上师的意幻化。**（正见B2）

问：在本课中有如下段落：“此外，修上师瑜伽时，还要常常观想上师放光融入自心，自心与上师无二无别；如果在后得位，能了知一切现象均是上师的游舞幻变，并在行住坐卧中以此摄持，那的确是一种殊胜的境界。”请问这里的“后得位”是什么意思？

**答：意思是出定位，与入定位相对。**(正见C1）

问：感恩法师，弟子理解出定位就是下座后的意思？

**答：有的时候也可以理解为下座。而有的时候，即使身体没有下座，但如果没有处于入定或者相关修持等的状态，也可以说是后得。**(正见C1）

问：依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。所以说，一切圣道中，上师瑜伽最为甚深。

这段教言中。提到两次“本体”。我一直不太理解这个词的含义。祈请法师开示。

**答：可以理解为自身，本身，打比方说吃苹果依靠苹果的本体我们可以获得维生素和纤维素。**（正见C1）

问：共同八种悉地是什么？

**答：《藏传佛教辞典》八大悉地 下三续部之中，有悉地法，所修均为世间事业成就之法。约而言之，与无上密续之息灾、增益、怀爱、诛灭（调伏）四事业法同，但详而言之，则性质甚不相同。如无上密修息灾，仅求可免于灾难，而下三续部之息灾法，则十分细致，分为免于官非、免于盗贼、免于为蛇犬所伤等等。举此一例，即知其分别。**

**诸悉地中，有八大悉地——**

**一者剑。依法修剑，成就之后，持此剑临阵，可不为敌者所败。**

**二者眼。依法修眼药，成就之后，用以涂眼，能见天人、龙族等，由是可将其调伏，作为自己的护法。**

**三者足。依法修药，成就之后，用以涂足，则能疾行千里而不倦。**

**四者隐形。依法而修，成就之后，结印持咒即能不为人所见。**

**五者长生药。依法而修，成就之后，服之可以长生，此药又能用以点金。**

**六者空行。依法而修，成就之后，凭意念即可凌空飞行。**

**七者丸。依法而修，成就后能缩人、象、马、牛、犬、驴、驼、水牛、狼等成丸。又可持咒令之复原。**

**八者发现伏藏，如是即可得古代珍宝。**

**《密宗名相》（谈锡永着）**（正见B2）

问：弟子在看到这里没有理解，什么是各道本体，什么是自道本体，请法师给予开示，感恩法师！《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。所以说，一切圣道中，上师瑜伽最为甚深。”

**答：前者可以理解为各自的道（法门等）的本体（本身）。后者可以理解为上师瑜伽自身这个道（法门）的本体。**（正见C1）

问：上师在126课中有如下开示：1、直接观上师的形象此外，全知法王无垢光尊者，也在《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第（修本尊等）各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。唯以此上师瑜伽自道本体，才能使自相续中生起实相的证悟，而得解脱。所以说，一切圣道中，上师瑜伽最为甚深。”在上文中的“各道本体”和“自道本体”如何解释？

**答：个人理解，依靠各道本体，意思是依靠相关的各种道（修法）。依靠自道本体，意思是依靠这个道（修法）自身。**(正见C1）

问：米拉日巴尊者说：尚未亲睹见道谛，切莫超度诸亡灵。这里“见道谛”是指一地菩萨吗？就是一地菩萨才有能力把亡灵超度到清净刹土吗？

**答：是第一地。意思是第一地菩萨可以依靠其自己的力量超度亡灵，而我们一般凡夫人则需要依靠三宝的加持力和功德力。**（正见C1）

问：上师瑜伽之重要性部分。“胜义谛是依靠信心而证悟的。”“胜义谛”指达到什么样的境界？

**答：大空性、大光明，实相。**（正见C1）

问：阿底峡尊者也曾经亲口说道：诸位法友，在没有获得普提之前需要依止上师，在没有证悟实相之前需要闻法。“获得普提”与“证悟实相”有什么差别？

**答：证悟实相可以有不同标准，道位的修行人也可以证悟实相。而获得菩提是成佛。**（正见C1）

问：密宗金刚乘的一切道法中唯独上师具有举足轻重的位置。“一切道法”在这儿如何理解？

**答：修道的方法、法门。**（正见C1）

问：教言：若无敬信则不得加持：哲贡炯巴仁波切也曾说：①上师四身雪山上：上师是化身、报身、法身、本性身的总集体，像一座雪山。请问：“本性身”是啥意思？与观金刚萨埵中自性身相同吗？

**答：自性身有的时候侧重断德，比如断除了各种障碍等等，法身有时侧重证德，证得种种功德等等。**（正见C1）

问：上师在分析上面内容时：（1）外境与心识融汇，山河大地都成了觉性的妙用，都成了开悟心的显相。请问“觉性的妙用”和“开悟心的显相”是啥意思？。

**答：如来藏智慧的作用显现。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼上师三宝，前行126课里讲“在其他的上续部中，则要通过第三灌顶的喻智慧来直指义智慧”，弟子不明白何谓“喻智慧”、“义智慧”，恳请法师慈悲开示。

**答：喻智慧指的是相似的智慧或者说接近于智慧的某种觉受。义智慧指的是真正证悟的智慧。**（正见C1）

问：用一首偈说明此境界：唐代末五代时期的洪寿禅师担柴，柴放地上开悟：①扑落非他物：掉地上的不是其他东西②纵横不是尘：天地间不论纵的还是横的，也不是外境中真实的尘埃③山河及大地：山河大地及一切都是自性妙用④全露法王身：所显露的都是法王之身，与明觉法身无二无别，一样。请问：“他物”、“纵横”、“法王身”、“自性妙用”、“明觉法身”白话讲，都是啥意思？

**答：你引用的内容已经解释了。将来有机会进入密法学习可以详细了解。**（正见C1）

## 一切现象均是上师的游舞幻变

请参考：答疑专题034--一切都是上师的游舞



## 祈师最胜，是否可以只修上师瑜伽？

问：126课中《誓言庄严续》的教证：“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜。”弟子有个问题，是不是其他都不用修，只要忆念和祈祷上师就可以？

**答：一直这样念下去，只要祈祷上师就可以了，理论上讲的确可以。但是，一般的凡夫人是做不到的。有的时候，让你做你都做不到，因为我们的分别念太多了，福报也不够。即使祈祷上师的所有条件都具足，这样修下去也是可以的，但能不能完全这样做下去是不好说的。举一个简单的例子，禅修，原则上只要不想，不分别就可以了。让你什么都不想看起来是最容易的，最轻松的，但是你坐下去就知道了，什么都不想太困难了。念佛也一样，看起来什么都不学，只要念阿弥陀佛就可以往生，但关键是能不能念得下去，中间会不会出现别的问题。所以理论上来讲，只祈祷上师修上师瑜伽就可以了，但是关键是能不能达标，能不能一直这样修下去，这是值得关注的问题。所以说为了保险起见，上师也讲了，还是要多修多学其他的法，可以把其他的法作为辅助，上师瑜伽作为主要修法。**(生西法师)

问：既然修上师瑜伽比修本尊更殊胜，那么修上师瑜伽就可以了，为什么还要再修本尊呢？

**答：修上师瑜伽是最重要的。严格来讲，修上师瑜伽直接可以成就，但是为什么我们平时也要修本尊呢？本尊其实也是上师的一种化现，上师的另外一种示现。我们说上师、本尊、空行，其中上师是加持的来源，本尊是悉地的来源，如果要成就一些共同成就、不共成就，是由本尊赐予成就；空行是事业，如果你要实现弘法利生事业，需要空行的加持。其实上师、本尊、空行都是一个自性，但是它的不同的侧面，作用不同，观修的时候两者不矛盾。修上师瑜伽得到一种加持，然后通过本尊赐予悉地，通过空行来圆满事业，就好象文殊师利菩萨、观音菩萨，这些菩萨、佛的本性是一样的，但是他们的侧面不同，如果祈祷文殊菩萨赐予智慧，祈祷观世音菩萨赐予悲心救苦，虽然祈祷一个也可以，但必定在众生面前显现的功效、侧面不同。所以我们修上师瑜伽的同时也需要修本尊瑜伽，本尊瑜伽对我们来讲也是得到加持的一种殊胜的方便。还有就是众生的根基意乐也不一样，有不相同的地方，所以有些时候，在修上师瑜伽之后再修本尊瑜伽，这样也都是帮肋我们获得证悟的一种方便。而且我们也要了知上师、本尊、空行是一体的，没有分开，只不过是作用不同而已。**（生西法师）

问：既然上师瑜伽是最甚深的法，那么我们可不可以只修上师瑜伽，但不闻思修、不念诵经文呢？

**答：就是因为它是最甚深的法，所以在前面，必须要通过闻思修和念诵其他的经文来作为最甚深法的一个基础铺垫。什么时候我们才能达到什么法都不用学，什么法都不用修，我就修一个上师瑜伽，这个时候，就把这个修法修到量，修彻底，这个其实并不容易。为了达到这个标准，就是因为它是最甚深的法，所以我们还是应该闻思修，通过闻思修来让这个最甚深的法当成自己的最重要的修法。否则，现在可能对大多数的道友来讲还没到这个标准。在到这个标准之前，其他的法该听要听，该思维的要思维，其它的经文该念的一定要念，把这些做好之后，可能总有一天，自己完完全全的，无论如何从内心深处，方方面面观察了，只修这一个上师瑜伽完全足够了，那个时候就可以。在这个之前，我们还是要多做实修。**（生西法师）

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第133课：**【**

**第五个了知，如果依靠这种具有殊胜功德的上师，仅凭祈祷或者修持上师瑜伽，就可以完全不依靠其他道证悟实相。因为这里面包含了所有修法的要点，上师既是本尊也是空行，这些都已经全部具备了。所以就了知只是修持上师瑜伽就完完全全可以成为解脱之道。**

**了知这点需要强大的智慧和很多因素来支撑。有时刚刚学习佛法时间不长，就觉得我现在是不是只祈祷上师就够了，其他佛法也不学了，理论也不学了。所有的本尊法也不学了，咒语也不念了，加行也不修了，就只修上师瑜伽怎么样呢？我们要分清楚这个问题，只是凭上师瑜伽修法就可以证悟，这需要很多的因素。比如菩提心或者其他法义，了知之后再在这个高度上面来说就比较容易安立。**

**初学者就很困难，因为初学者相续中对很多法义的了解都欠缺。虽然从某个方面来讲，自己学到一点点会认为，这里讲的五种了知中最后一个和我很相应，觉得挺好。这个相应深浅的程度也不一样，或许你现在觉得相应，其实该具备的很多条件都不具备，这样修一段时间之后，因为各方面的因缘都不具备，祈祷一段时间之后就修不下去了。条件不具备，单单是祈祷上师，修上师瑜伽可以证悟，这个对初学者来讲还不行。**

**我们说有没有这点呢？有。但这点必须要安立在什么程度？怎样的情况之下，什么高度上面？这必须要分清楚，别人能做不一定你能做。这里所讲到的，我们要针对自己的情况去分析。五加行需不需要修？当然需要修。很多的论典需不需要学？需要学。这里面有很多的见解，还有很多资粮我们要生起来。**

**如果这些都不修就修上师瑜伽，相续中该有的见解也没有，该有的福德也没有，这时候一方面你在祈祷上师、修上师瑜伽，一方面相续中有很多的障碍、违品、习气也在伺机而动。如果修上师瑜伽，在没有得到加持和相应之前，这些东西生起来了，拿什么压制？没有办法去对治。**

**因此很有可能修一段时间就出现修不下去的情况，就会生邪见、退失。“为什么我这么精进地祈祷，啥法都放下了我就祈祷你，你还不给我加持？你还让我出现这样的问题？”就开始说东说西想东想西，这个非常可能。**

**这个修法很殊胜，但达到之前必须要做大量的准备，后面就简单了。比如你想最后躺在床上就能挣钱，前面必须要做好多工作，支持你达到这个标准。最后你啥都不用做了，下面很多人还在运作，你可以睡到十点钟再起床，那边你的账户还在不断地进钱。这是可以的，但不是每个人都可以。如果前期没有做大量的准备工作，认为他可以我也可以。他可以是因为他有这个条件，你是不行的。**

**同样道理修法也是一样，别人修这个法就行了，因为他的相续中资本已经足够了，所有因缘都成熟了。该有的定解也很深，信心是高质量的信心，所有的条件福报都有。通过大量百字明的修行，相续中的障碍也很轻，在这样的情况下，单单修这个就很容易相应。一般的人就驾驭不了。没办法，因为太多的因素都不具备，所以还是需要该学的多学，积资净障这些必须要做好准备。到了一定高度的时候，就会知道现在我修学的重点就是上师瑜伽的修法，非常自信。**

**这五个了知都是需要大量的见解、智慧、福德支撑才会对我们有用，逐渐地达到这样的标准。否则这五个了知对刚刚学习佛法的人来讲，不一定马上就可以起作用。我们现在可以通过方方面面，首先知道这五种了知，也知道第五个了知——只是依靠上师瑜伽也完全可以证悟实相，知道有这个法。但为了达到这个目标现在一定要精进，要做很多的准备。该闻思该修行的要认真修行。】**

## 其余疑问

问：看到“中间百般苦行而实修”这句，弟子十分惭愧，这个身体好像经不起挨饿受冻，别说苦行了。苦行是上师瑜伽的一部分吗？必须经过苦行才有可能今生成就吗？

**答：苦行其实是修行过程当中需要具足的。苦行的理解有很多，上师在法本里面讲，真正的苦行不是说吃得很少，或者不吃饭，或者必须在冬天零下十几二十度穿个衬衫出去，这就是苦行了，也不完全是这种意义上的苦行。而是主要安立在心上面的苦行，比如，听法、念经花很长时间；或者思维法义，思维不动了；或者修曼茶的时候很痛；或者磕大头不想磕了，这个时候仍然要坚持下去，这种不想修的时候坚持下去，就是苦行。身体的苦行，极端的苦行，在佛教当中基本上是不怎么鼓励的，所以苦行不是必须的。有些时候如果有条件，稍微简单一点儿（行持苦行），或者有的时候出于很大的必要，为了对治自己强硬的烦恼，稍微苦行一下也可以。但是，一般情况下可以保持中道，尤其对初学者来讲中道非常重要，既不要过度奢侈，以严重分心的方式去奢侈，也不要过度贫穷，走中道就可以，像这样不需要花费很多的时间精力就能够得到生活资具，这是非常重要的。**(生西法师)

问：请问“一切都是业的自性”和“一切都是上师的加持”，如何圆融？

**答：当我们在原来那种法器的状态时，也就是我们在修共同加行的时候，高度上升不到“一切都是上师加持”的高度。这时对我们来讲，很关键的就是对于一切的业和果（的观想）。因为我们还在生出离心的状态当中，还在初级阶段、在修出离心的时候，这一切的修法不能够拔高，要观想一切都是业，“已作不失，未作不遇”，一切都是业的自性。这个时候让我们知道所有的果都和自己的行为有关，现在的所有行为都和以后的苦乐直接联系。这样我们内心当中就会生起一种出离心，就会谨慎取舍业果。这是这个阶段我们修行的重点。这种修行重点主要是在观想业果不虚上面，一切都是业的自性。对待我们当前的接受程度来讲，应该这样讲。**

**一切都是上师的加持，严格来讲，当我们修完了四加行，生起了出离心，然后再通过菩提心进入了大乘，圆满大乘的修法后有资格进入密乘。进入密乘的时候，一切都是上师的加持，一切都是上师的显现，层次就很高了，我们自己的状态、自己的层次很高了，那时就可以说“一切都是上师的加持”，这个方面就完完全全可以知道了。一切都是上师的加持，所有的所做、功德都是上师的加持，所有的功德、悉地、成就都来自于上师的加持。“都是来自于上师的加持”，有时是从主要的助缘方面来讲的。还有一些讲一切都是上师的加持，即便从自己的主因方面，我们很精进、很努力地产生了这样一种加持、功德，其实我们的本性和上师的本性也是无二无别的。从这个角度来讲，也可以说是上师的加持。和上师相应，是上师的加持。或者说我们能够知道这一切的修法，都是上师的慈悲加持才能听到的，从这个侧面讲的时候，一切都是上师的加持。**

**然后我们从“一切是上师的加持”，再返回到“一切是业的自性”，也可以理解。上师代表什么？上师是代表佛性的，上师就代表如来藏、代表实相，实相周遍于一切，实相也周遍在业的自性当中。实相周遍在众生的业当中，从这个侧面来讲，也可以说一切都是业的自性，也可以说一切都是上师的自性、上师的加持，只不过理解的方式不一样。这个“加持”，从宽泛的层面来理解时，一切都是上师的加持显现的，一切都是上师的游舞、上师的本性，一切的业也是上师的本性。当我们这样去想的时候，也可以这样理解。所以，有些时候是直接理解的，有些时候是从比较宽泛的、从上师是一切万法的实相（的角度理解）。上师有两种，一种是外上师，一种是内上师。内在的上师是代表佛性、代表实相的，这种实相周遍一切、周遍在我们相续当中，也是我们业的本性，也可以说实相显现了我们的业。以实相为基础，（因为）我们不认识实相，实相就显现我们的业，从这个侧面也可以理解。从了义的教法当中来讲，这里面有很多需要通过学习而了知的，但是我们大概可以这样理解，从宽泛的和从刚刚入门的层次理解的时候，两种都可以理解，两种不相违。**（生西法师）

问：为什么“上师是世间出世间一切成就的作者”？

**答：出世间的成就如前所讲，直接可以从上师那获得的，上师给我们传讲出世间的法，或者我们修上师瑜伽给予加持，使我们获得成就。那么世间的成就也同样。我们在世间做事情的时候，如果经常祈祷上师、忆念上师，世间的很多事情自然圆满，尤其在有些依止法当中讲，如果自己依止上师很圆满，从不违背上师的教言，都能依教奉行，种种行为都能成为一个善妙的缘起，这样的人做世间的任何事情都会非常顺利，这是一种规律。善巧依止上师的人，他世间的一切成就也会上升。还有一点，世间的一些成就来自于善根，善根来自于上师所传的法，它的源头、作者也是上师。**(生西法师)

还可参考：

生西法师《前行》辅导笔录第126课：**【**

**必须认识到上师是世间和出世间一切成就的作者。世间的成就指世间有世间的老师、善知识。或从佛法角度，在世间能获得善趣，在善趣中能够获得功德是因为学了人天乘的十善教法，如从上师处听闻如何取舍，自己再去实践。**

**有时上师还会用各种方便，鼓励自己应该行持十善业道和断除十不善业道，有时通过稍微有点惩罚的方式强迫自己去做。就像现在父母或老师对子女的教育，有时鼓励，有时恐吓，以这样惩罚的方式逼迫其必须要学要做。因为那时孩子年幼不懂，所以要用很多方便法。在强迫性地学完后，长大后他就可以受用这些智慧和很多知识，这些都来自于父母和老师的很多善巧方便。**

**对于一般的世间人，自己很难明白究竟哪些是获得善趣或世间安乐的因，这时就需要明眼的善知识（如佛菩萨、上师）指点其应该守五戒、修十善等。照做后通过这样的因就可以获得世间的善趣人身或天道的身份，各式各样的安乐、财富、健康等。因此可以知道世间成就的作者是上师，因为听到他的教言而奉行后，享受依教奉行善法的果。现在享受世间的成就是以前依教奉行取舍之道的缘故。**

**出世间的成就当然更不用讲了，所有出世间成就都是来自于上师，他告诉你发出离心、菩提心，修持空性、修持很多殊胜的教言。你长时间的修行之后，他一世一世地接引，这一世你修了没有成功，死了之后继续流转，上师也会观察，他会引导你修行的时候要发愿转生到一个能够修持正法的地方，获得暇满人身的因，他引导你去做、去发愿。**

**你一边修行，一边按照他的指引去发愿回向，下一世也会重新转生到他的身边或者转生到一个佛法兴盛的地方。他观察到你转生地方，他有自在的缘故，他也会转生到你的旁边去继续教导。如果这一世还不行，又发愿，又继续教导，这样生生世世的教导，乃至于最后你获得出世间果位为止。所以，一切出世间成就，上师就是作者，这样分析就很清楚了。】**

问：在修上师瑜伽的时候，要把自己的心和上师的智慧观为一体。请问这时应该把自己的心观做一种什么样的状态，是种子字，还是一种一团光或者一种什么样子的颜色及状态？

**答：在修上师瑜伽的时候，要把上师和自己的心观为一体。观为一体的意思，并不是说上师的智慧融入到我们心脏之后，好像是牛奶倒入到白水中，二者就是混为一起的，不是这个意思。真正的把上师的心和自己融为一体的意思，因为我们心的本性也就是上师的智慧，我们自己的心是如来藏、是佛性、是空性的一种自性。但是因为我们现在没有安住在这种殊胜的智慧当中，那么现在我们要通过观修上师瑜伽，得到上师的加持。一方面，上师证悟的能力会给我们帮助。但是最关键的是，当我们在修上师瑜伽的时候，我们要意念，我们的心和上师的心成为无二。成为无二并不是两个东西，不是像牛奶倒到水当中，二者混在一起，没法分了。如果这样你还会认为水是水，牛奶是牛奶。但是上师瑜伽不是这样的，并不是我们还有一个什么心的存在，关键是当上师化光融入到我们心中的时候，我们要想融进来的是什么？融进来的是上师的智慧。上师的智慧是一种全然的了悟，是究竟的证悟。究竟的证悟是没有障碍，没有客尘，真正的佛性的全新显露。而我们自己的本性，安住在和上师一样的状态当中。但是，现在我们凡夫分别心在障碍它。所以当上师的智慧融到我们相续中的时候，这时我们就安住在上师的状态当中。其实上师的状态和我的心是成为无二无别的，此时我们凡夫心的客尘障碍的部分，通过上师的加持，或者我们意念、安住在和上师无二的一种状态中的时候，凡夫的心就没有了，只是安住在上师的智慧当中。这时上师的智慧就是佛性，我们的本性也是佛性。所以通过觉悟的上师智慧融入我们心中，就是让我们安住在本具的佛性当中，通过上师的加持、通过我们意念上师清净的智慧的融入，就会安住在我们本具的佛性当中。那么这时候我们的心是什么？是种子字吗？是白色的光明吗？都不是。真正来讲，要安住的就是远离四边八戏的一种空性的状态。但是这种状态，如果我们没有学习过、没有观修过，是很难认识的。但是上师瑜伽就是这样的，通过一种全然的信心，你就知道这是上师的智慧融进来，当融入到我们心中的一刹那，如果长时间修上师瑜伽，会产生一种觉受，会产生一种改变，有的时候还会产生一种证悟，它融入到心中的一刹那就安住在这个状态当中。其实这并不需要去想，我的心怎么怎么样。就想我们得到了上师的智慧，上师已融入我心中的时候，它都会有一种深层的安住，有的时候会有一种觉醒，会有一种证悟。因为那时上师通过我们的信心，观想上师从头顶进来了，它并不是依色法进来的，主要是我们通过这样一种次第，安住我们的心性。上师的智慧和我们的心性，本来就是无二无别的。但是因为我们有分别念的缘故，我们会觉得：我是我，上师是上师，我们二者之间没什么关系。但是通过这样融入的次第，我们就知道上师的智慧融进来之后，我就安住在上师的智慧。上师的智慧到底是什么？就是真正的一种觉悟的状态，就是佛，成佛的一种状态。那么这个成佛的智慧，其实就是我们的佛性。我们安住在这样一种状态，安住佛性当中。所以这是真正要安住的，就是自己和上师本来无二的佛性。因为佛性和佛性之间，法身和法身之间，它是没有什么多体、它体。但是，因为我们凡夫人的分别心，把它隔开了，造成一种隔阂，我们会认为我和上师是不一样的。但是通过上师瑜伽，瑜伽就是相应，深层次的相应，本来就是无二叫相应。所以当我们就是这样观想的时候，上师的智慧融进来，凡夫的分别念消失了。凡夫的分别念就是觉得我和上师有差别，但是上师的智慧融进来之后呢，恰恰就消掉这种分别念，我们安住在和上师无二的一种空性或证悟，或者法性当中。它到底是什么？种子字和光明其实都是表示法性，但它只是表示而已。因为凡夫人，要去安住在那种没有任何相状、超离言词的境界很困难，有的时候就用种子字做提醒，有的时候用光明做提醒，上师融入也是通过我们能够操作的一个过程，一步两步三步，这样让我们成为无二，本具的佛性而已。所以真正的要修习，要安住的是这个意思。是否是种子字等，我们要知道这是一个方便。因为我们缘不了一种离戏的法界，用种子字来代表，用观本尊的方式，或者观为种子的方式，都是让我们有一个所缘的。否则我们缘不了。但是它所表示的内涵，真正的思想就是一种离戏的法性和上师无二无别的，通过上师的融入,让我们了悟本来和上师无二无别。**（生西法师）

问：阿弥陀佛！顶礼法师！平时供灯，怎么结合修上师瑜伽，修大礼拜？

**答：一方面我们在磕头的时候，首先把上师瑜伽的仪轨，一边念，一边观想。观想好之后，一边顶礼，一边观想上师给自己加持，一边念诵上师的祈祷文。平时也放一些供品，水，或者灯作为供品。因为有的时候得加持，祈祷，还是需要福德因缘、福德善根，还有一些其他功德的辅助。所以在平时，也经常性要做一些供灯、供水等善根资粮方面的。一方面修上师瑜伽的时候，也可以坐下来，一心一意地祈祷，打坐的方式修上师瑜伽。也可以通过一边顶礼，一边观修上师瑜伽，都可以。关键就是我们对上师的信心，还有对这些修法的理解、了悟的能力。如果能理解所有净罪、积累资粮等都是我们得到上师加持的一个助缘。得到上师加持，对我们内心中福德、罪业清净很重要。我们在祈祷过程中，顶礼、念诵祈祷文、供养本身都是可以积资也可以净障的。我们在做的过程中，把这些思想，把我们的愿加进去，都可以清净我们相续。因为我们修上师瑜伽，要和上师成为无二无别，这中间有很多的障碍、隔阂。不断地祈祷，不断地观修，就是打掉隔阂的方式。通过供养，通过其他的忏罪，也是可以快速溶解这些障碍的方式。一方面主要方式就是祈祷，观修融入。但是，它的辅助的这些修法我们也要做。做了之后，慢慢地资粮就上去了，罪业清净了，也就比较容易受到上师给我们的加持。对我们和上师成为无二无别，和上师相应这是一个很大的帮助的助缘。这些可以融进去修，不单单是这个，还有其他如供曼扎等很多的修行，还有放生都可以这样修，修上师瑜伽的善根可以帮助我获得上师的加持，和上师成为无二无别。如果有这样的思想，这些都可以成为一个帮助。**（生西法师）

问：修上师瑜伽平时之瑜伽中迎请根本上师、传承上师、空行等融入所观想的根本上师，这一句不太懂，这里两个根本上师如何理解，怎么融入？

**答：修上师瑜伽，首先观想一位根本上师在自己的头顶。这里是两个根本上师中的第一个根本上师。观在头顶之后，从某种意义上来讲，毕竟还是自己的分别心观想的，要对所观想上师生起他是真实的根本上师的想法、观念的话，还要加一个步骤，就是再迎请真实的根本上师融入到观想的根本上师中，成为无二无别。然后把传承上师、空行等等全部融入到我所观想的这个根本上师当中。对于观想者来讲，相当于需要确认观想的是不是真实的根本上师，是不是具有加持的。为了打消我们这种分别念，有时在仪轨中引导我们再迎请真实的根本上师融入到我们所观想的上师当中，令我们感觉这个就是真实的根本上师住在我的头顶上，要给我加持，有这个必要性，类似于开光一样。我们请了一尊佛像，还没装藏开光之前，总是觉得少一点什么，然后请上师开光，把真正的佛迎请并融入到这个佛像当中，我们觉得上师开完光了，佛已经融入了，就和真正的佛无二无别。所以在修行过程中，为了让我们生起真实的信心，有这样融入的次第。**（生西法师）

问：请法师解释在平时之瑜伽修法中“生起大乐智慧”的意思。

**答：大乐智慧是指真实的证悟的智慧。大乐就是智慧的意思。大乐智慧就是指消除了分别心，不属于分别念了，真实的各别自证智，这个叫做大乐智慧。**（生西法师）

问：祈请法师开示，上师瑜伽最后观想自己的心与上师的智慧无二无别。

**答：我们的心是有法，心的本性是法性，这种法性就是上师的智慧。自己的心和上师的智慧无二无别，就是说我们的分别心本身就是上师的智慧，只不过这个时候上师的智慧显现在外面，显现成一个上师的形象，要生信心祈祷他融入，我们观想上师的智慧融入到我们心中，好像是重新融入一样，其实就是做一个提醒，慢慢融入的时候，观想上师和我们真实的智慧成为无二无别了，上师的智慧融入到我们心中，通过上师的智慧融入，安住在上师的智慧中，分别念就消散了，只是示现上师的智慧，这个时候就和上师无二无别，属于和上师相应。就是从外而入内，是一个方便，我们的本性和上师本来是无二的。如果说我们的心和上师本来是分开的，永远成不了无二。因为我们的心和上师的心本来是无二的，但是我们的错觉以为不是无二的，所以通过这个帮助我们认识到无二，是一种方便。**（生西法师）

问：请问修本尊可以和上师瑜伽一起修吗？

**答：其实，本来就应该是这样的，所有的本尊瑜伽都是和上师瑜伽一起修的。比如，上师阿弥陀佛，上师文殊菩萨，每个都是这样一种理念。在修观世音菩萨本尊的时候，它的本性是上师；在修文殊菩萨的时候，它的本性是上师，形象是文殊菩萨；在修金刚萨埵的时候，上师金刚萨埵，本性是上师，形象是金刚萨埵；莲花生大士也是一样的，本性是上师，形象是莲花生大士。所以，所有的现在我们所修的本尊法，每一个都必须要，不是可不可以，严格来讲，每一个本尊修法，必须都要和上师瑜伽合修，这样才是获得最快的加持的方法。如何观想？前面讲了把它的本体观想为上师，形象观想成各种本尊的形象，或者是上师变成本尊的样子。这样就是上师瑜伽和本尊修法合修。**（生西法师）

问：请问上师瑜伽、本尊瑜伽、空行瑜伽三者的异同是什么？

**答：总的来说，上师瑜伽的本体是上师，无论如何就是修上师；本尊瑜伽是以祈祷本尊为主，它的本性是本尊的自性；空行瑜伽是修空行母，为了成就事业。上师瑜伽是得加持，本尊瑜伽是获取悉地和成就，空行瑜伽主要是成就事业，大概有这样分别。**（生西法师）

问：本尊修法、上师修法、空行修法的区别。

**答：上师修法，当然直接写上师瑜伽的这一类就是上师修法了，还有莲师的修法在有些地方统称为上师修法，因为像宁玛派里修上师都是指莲花生大师，比如今年第三年，第一年修的是上师，我们大家都知道念的是莲师心咒，所以有时候上师修法主要是指莲师的修法。**

**本尊的修法就是各种各样的生起次第。本尊，比如修持金刚橛也好，修持观世音菩萨也好，这是本尊的修法。**

**空行的修法，比如作明佛母等等女性的这些是空行修法。这方面可以做一个主要的参照。**（生西法师）

问：在一位上师面前接过上师瑜伽的修法，是否就属于密乘弟子了？

**答：上师瑜伽的修法，有些不是那么严格的属于要灌顶的密宗修法，有些可能是属于一种引导前行。所以如果是这样，只是接了一个上师瑜伽的修法是不是算密乘弟子，这个不确定。如果得了灌顶，肯定是应该算，但是单单接受一些前行的法，不一定算是密乘弟子，因为内心当中没有密乘戒，没有密乘戒就算不上是密乘弟子。**（生西法师《普贤行愿品》答疑）

问：“此宁提金刚藏乘自性大圆满的观点，既不是像下乘那样凭借伺察、推理等方式来抉择甚深意义，又不是像下续部那样依靠共同悉地而获得究竟殊胜悉地，也不是像其他上续部通过第三灌顶的喻智慧来直指义智慧，而是认为唯一依止一位传承如纯金丝线没有沾染破誓言的锈一样具有殊胜证悟的上师，将这位上师看成真佛，以坚定不移的虔诚信心与恭敬心猛烈祈祷，使自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别，也就是说依靠上师的加持力使自相续中生起证悟。”

请问法师，唯一依止一位上师，我们如何理解。

**答：个人理解，意思是只要依止一位具德上师，通过这位上师的加持就足以让自己证悟了。如果要依止多位善知识也可以。**（正见C1）

问：因为法王、上师和莲师都是一体的，所以一天中祈祷不同的对境都会得到同样的加持，是吗？弟子的分别心就是觉得祈祷的对境太多了，是不是应该专注只祈祷一位效果更好？

**答：诸佛善知识本体无二，无论祈祷一位还是祈祷多位都可以。有些时候观待众生的因缘，在世俗谛当中也可以示现不同的缘起和差别。**（正见C1）

问：第126课讲到大圆满依上师瑜伽而证悟，里面提到其他的上续部中，则要通过第三灌顶的喻智慧来直指义智慧，一般来说上续部包括玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎，可《前行备忘录》里说阿底约嘎主要阐述的就是怀着将上师看成佛陀的恭敬心虔诚祈祷，相续中就能生起证悟智慧，那么是否法本里所指的其他上续部不包括阿底约嘎呢？阿底约嘎就是无上大圆满的修法吧，和法本提到的“按宁提（心滴）金刚藏乘自性大圆满的观点，依靠上师瑜伽，便可获得证悟”是指的同一个意思吧，或者说阿底约嘎就是金刚乘自性大圆满的观点呢？

**答：1，法本当中提到的其他的上续部，指的就是阿底瑜伽以外的某些上续部。**

**2，阿底瑜伽就是大圆满。**（正见C1）

问：《前行广释》第126课说到：在其他的上续部中，则要通过第三灌顶的喻智慧来直指义智慧；关于这个上续部的含义，法本下面有个注解：指玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。现在想问的是这个阿底约嘎，不是指的就是大圆满吗？大圆满是不需要通过第三灌顶的喻智慧来直指义智慧的。那这样，这个注解是否有误，上续部是否只是指玛哈约嘎、阿努约嘎？

**答：你看得还是很细的，很随喜，这里的注解主要是侧重从上续部所包括的范围来作注释的，所以将三种约嘎都写在其中，但如果用在我们所学的这段内容里，这里确实是指除阿底约嘎之外的其他两种。**（正见B3）

问：怎样算“视师如佛”？

**答：可以按阿琼堪布在《前行备忘录》中的五种了知：**

**◎以五种了知而修“视师如佛”**

**这样的见地，如何修持才能生起来呢？要以《前行备忘录》中所讲的五种了知而修。**

**第一、了知上师是佛：**

**第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业，包括共同事业和殊胜事业：**

**第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大：**

**第四、了知大恩大德的上师是一切皈依处之总集：**

**第五、了知认识到这些道理以后，如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘，便可在自相续中生起证悟智慧。**（正见B2）

问：修上师瑜伽，修与上师相应法，是信心。如何认清贪心、信心，而生起纯净的信心？

**答：信心是一种善心所，不论上师如何显现欢喜或愤怒像，都认为是一种加持。是增长信心的助缘。而贪心是一种烦恼心所，一旦贪心得不到满足，上师的显现与自己的习气相违背，则生嗔恼等烦恼。所谓“爱的越切，恨的越深。”**（正见B2）

问：请问我们在“共同外前行”中学到“依止上师”部分，这与即将学习的“上师瑜伽”有什么相同点和不同点？

**答：个人理解，前者有时侧重在平时亲近、依止上师，依教奉行等等的行持。后者有时侧重某种修法，比如在座上、座下观修、祈祷等等。**（正见C1）

问：大恩上师仁波切在第二课的后面专门开示了《日修闭关要诀》，其中在开示“心要”时讲到了如何“祈祷”：“在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师，坐在千瓣莲花狮子宝座上。假如你对上师信心特别大，则可观想上师现在的样子，如法王如意宝《上师瑜伽速赐加持》中的观想方法一样；假如你信心没有那么大，则可将上师观为观音菩萨、释迦牟尼佛、莲花生大士等圣尊形象。”

请问这时观想上师与我们是同方向坐在莲花狮子宝座上还是与我们自己不同方向面对面而坐？

**答：这个时候通常来说是观想圣尊面朝自己。**（正见C1）

问：大恩上师仁波切在第126课中又进行了如下开示：

《阿底庄严续》中也说：“观具恩上师，于头顶心间，或于手掌中，千佛之成就，彼人亦可得。”如果观想对你具有恩德的上师，在头顶、在喉间、在心间、在肩膀上、在自己面前及周围，或者就像捧如意宝一样，观想将上师恭敬地捧在手掌中，那千佛的成就，此人也有机缘获得。

此外，修上师瑜伽时，还要常常观想上师放光融入自心，自心与上师无二无别；如果在后得位，能了知一切现象均是上师的游舞幻变，并在行住坐卧中以此摄持，那的确是一种殊胜的境界。

请问这时观想上师于头顶、喉间、心间、肩膀上或捧在手掌中时，上师的方向与我们自己的方向是相同还是相对？

**答：这些时候都可以观想和自己方向一样。**（正见C1）

问：在观想时是否既可以观想法王如意宝也可以观想大恩上师索达吉堪布仁波切？

**答：可以观想二位尊者无二无别。**（正见C1）

问：学习了预科加行第6册《上师瑜珈》部分后，有个疑问：刚开始修加行十万个大礼拜时，观想对境直接是法王如意宝，没有观想成形象是莲花生大士，本体是法王如意宝，这样可以吗？

**答：无论观想皈依境还是观想法王如意宝都可以，总之都要念诵法王祈祷文。**（正见C1）

问：在第126课法本里在讲到上师瑜伽重要性一节里写到：修法王如意宝的上师瑜伽时，直接观法王如意宝的形象就可以，如果对上师信心不足，转变成佛菩萨的形象也可以；在第128课讲上师瑜伽实修法里讲到：在其他的上师瑜伽中，像法王如意宝的上师瑜伽，要求直接观想自己的根本上师，形象不变，但在此处，修宁提派的这个修法时，本体观为三世诸佛的化现－自己的根本上师，但形象一定要观想为莲花生大士。宁提派这个修法指的不也是上师瑜伽吗？和法王如意宝的上师瑜伽有什么不同呢？

**答：上师瑜伽的修法本身有很多种类。**（正见C1）

问：修上师瑜伽时，或者祈祷修持本师、金刚萨埵、度母等圣尊，我们自宗都是观形象为圣尊，本体为上师。本来我是祈祷大恩上师索达吉仁波切。

但是上师在126课上说：“一听说有人念我的祈祷文，我就不高兴，不是装的，是真的不高兴。明明有法王如意宝的祈祷文，为什么不念呢？法王如意宝是各宗各派公认的大成就者，他所摄受的弟子的证悟境界，他的弘法利生事业……方方面面，从我们凡夫“眼见为实”的角度衡量，也绝对是大成就者。

祈祷大成就者，与祈祷一般的上师，这种差别，就像对如意宝和对普通宝物祈祷一样，效果是完全不相同的。”

我又有些疑虑了。请问法师，该如何抉择呢？

**答：可以在法王如意宝与上师仁波切无二无别的见解当中祈祷。**（正见C1）

问：顶礼大恩上师！顶礼法师！弟子每天念诵莲师心咒，打坐时观修法王如意宝的上师瑜伽，日常生活中愿意观想大恩上师索达吉堪布。这样可以吗？

**答：都是可以的。诸位善知识无二无别。**（正见C1）

问：依止如何理解？皈依的上师就是依止的上师吗？

**答：要看具体的语境。有些时候，依止上师指的就是以建立师徒关系的方式，成为某位上师的弟子。如果在某位上师面前得受皈依（包括其他一句法乃至以上），都算是依止上师。**（正见C1）

问：目前第7学期所学的上师瑜伽课程，看到后面课程中有关于顶礼和颂莲师心咒等修法，有个疑问：

因修顶礼10万时，已和上师瑜伽(念法王祈祷文)合修，也有的师兄在补修，目前126课上师瑜伽修法和之前合修的上师瑜伽的关系是什么？

**答：某种角度可以说再换一个方式修一遍上师瑜伽。**（正见C1）

问：13届是要求修6加行，后面要求颂10万莲师心咒，到时候是不是按照目前126-135课程讲的上师瑜伽修法来修？

**答：是可以的。也可以按照开显解脱道修持。仪轨方面没有强行要求，最基本的要求是完成10万的心咒念诵。**（正见C1）

问：有师兄在讨论中也说到他现在在工作中，有些同事没有做领导前非常好相处，做领导后就有了距离，他理解这也是上师对他的加持，因为让他看到了无常，他用这个来回答前行126课第二题的经常用教证来调整自己的心态，生起并增上视师如佛的信心。我认为他这样理解是可以的，但有其他师兄有异议，认为不是很合理。

**答：个人理解，需要有清晰的见解，一切都是上师的显现，某种角度而言是相合实相的，在实相当中，一切都没有离开心，心的本性就是法身，如来藏也就是上师的境界。清晰的了解实相现相胜义谛世俗谛这些相关内容非常重要。比如你产生了贪嗔痴，嗔恨心想杀人，在胜义谛当中，烦恼没有离开菩提，烦恼的本性就是智慧，如果你能够通达并且安住，那么你的嗔恨心会消失，智慧会现前，你也不会以烦恼去造恶业，如果你没有足够的境界，，觉得嗔恨心是对的，没有认识嗔恨心的本性，随顺烦恼造恶业，那就很危险。**

**具体我们如何对待，就看自己的境界，也可以区分二谛。比如我给你一包砒霜，你要不要吃下去？砒霜在胜义谛当中就是甘露，但你还没有证悟胜义谛，从世俗谛的角度，砒霜有毒，如果你吃下去可能会死亡。同样，一个恶友，胜义谛的角度，他就是佛，本来具足佛性如来藏，但从世俗谛的角度，就是一个恶友，如果你去亲近，可能会被伤害。无论和领导关系近还是远，本质都是清净的，都是佛性，这和远近不一定有必然关系，即使和领导关系一直很好，本质也是清净的。如果自己因此对无常有了更深的体悟，那也是好事。**（正见C1）

问：我们小组在共修时，有位师兄提问：学佛必须依止上师才能成就，就是自已开悟了，也要找到成就者印证！如前行中讲记讲到的六祖。那么，本师释迦牟尼佛在大悟后，并没印证。如何解释？

**答：释迦佛早已成佛，在显现大彻大悟之外已经是佛了，只不过再次示现一次成佛的过程。即使是十地菩萨，在菩萨的境界当中可以以神通随时面见诸佛，得到诸佛的传法和开示。**（正见C1）

问：请问前行广释126课中“一宿觉”的公案中，六祖给永嘉大师印证起的什么作用？这种印证算是师承吗？既然已经开悟了，为什么还需要印证？

**答：个人理解，永嘉见过六祖之后境界可能有增上，六祖让他留下不是白留的，肯定对他有帮助。开悟也有很多层次。有些大德获得某种层次的开悟之后，显现上自己未必能够肯定这就是正确的觉受，禅宗公案当中也见过有些大德具有一定的修行体会或者开悟，遇到某位禅师之后，禅师对他继续“敲打”，最终他完全超越这个境界，获得更高的境界，才发现原来的境界其实很浅。**（正见C1）

问：那若巴精进三乘、曾是守护布扎玛希拉寺的班智达。——请问：班智达为何要守护寺院？如何守护？

**答：有时会有外道前来寺院挑战辩论。**（正见C1）

问：前行126课相关内容。“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜”这个教证，与“十万劫中勤观修，具相随好之本尊，不如刹那念师胜，念咒修法千万遍，不如祈师一遍胜”这个教证，虽然前者纳入讲记中“上师瑜伽越胜一切生圆次第”，后者纳入讲记中“祈祷上师一遍功德无量”，以弟子的分别念来看，都是说“刹那念师胜”。恭请法师开示，两句意义很相似的、且文字也近似的教证，同时引用，有何密意呢？

**答：个人理解有些教证看上去比较接近，但可能有不同的出处。以及可以有不同的侧重的角度。**（正见C1）

问：法师您好，最近学到前行上师瑜伽部分，有个教证说：“何人具胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师尊”，那么在临终往生的时候，是祈祷阿弥陀佛殊胜呢还是祈祷上师更殊胜？请法师开示。

**答：都可以。见解当中可以了知上师与阿弥陀佛无二无别。**（正见C1）

问：弟子妈妈今天提了个问题。续部中云：“何人俱胝劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”法王如意宝祈祷麦彭仁波切，智悲光尊重祈祷无垢光尊者，他们之间也是相隔几百年的，那么，祈祷已经不在世的上师，和祈祷本尊，区别在哪里呢？

**答：个人理解有些情况下传承上师对于我们传承弟子来说，具有特殊的缘分，因缘。**（正见C1）

问：为什么说修十万本尊，不如忆念上师一刹那呢？

**答：关键是缘分，上师和本尊，本体都是佛陀，都是圆满的正等觉，你与哪一种因缘近你就越容易得到加持。**（正见C1）

问：证悟空性，都是必须依靠上师加持吗？它是我们自宗的特点呢，还是所有修行人都必须这样才能证悟？禅宗也必须依靠上师加持而开悟吗？弟子个人觉得，每个法门见修行还是可能不同的，结果相同。不知道对不对。

**答：自宗对这方面确实有些不共。**

**不过即使是禅宗也需要祖师的加持，其实禅宗当中对祖师、对师父的重视程度是很高的，你在某些禅宗寺院会发现会有专门的祖师殿。多看看禅宗的语录就知道了。**（正见C1）

问：顶礼法师！法王龙钦巴在《虚幻休息》中说：“依靠观修生圆次第等各道本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及助缘等。请问上句中的“行为”和“助缘”指的是哪些？

**答：可以参照一下《前行备忘录》当中上师瑜伽的章节。详细内容，如果以后有机会进入密法学习可以了解。**（正见C1）