《前行》第00B课上师瑜伽速赐加持-答疑全集

**目录**

1. [**相关专题资料参考**](#_相关专题资料参考)
2. [**本尊与上师**](#_本尊与上师)
3. [**法相名词**](#_法相名词)
4. [**上师瑜伽观想哪位上师**](#_上师瑜伽观想哪位上师)
5. [**关于法王祈祷文**](#_关于法王祈祷文)
6. [**观想与仪轨**](#_观想与仪轨)
7. [**上师化光**](#_上师化光)
8. [**遣除邪见**](#_遣除邪见)
9. [**如何理解一切显现都是上师的游舞**](#_如何理解一切显现都是上师的游舞？)
10. [**顶礼与其他合修**](#_顶礼与其他合修)
11. [**其余疑问**](#_其余疑问)

注：关于法王上师瑜伽更多的答疑内容，还可参考：【答疑专题024—法王如意宝上师祈祷文】

## 相关专题资料参考

答疑专题024--法王如意宝上师祈祷文

## 本尊与上师

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：通常说上师是诸佛菩萨的本体，但是在《上师瑜伽速赐加持》中又说，上师的形象是法王如意宝，本体与文殊智慧勇士无二无别，有时说上师是本体，而有时又说菩萨是本体。弟子对此比较困惑，请法师开示。

**答：这其实都是一个意思。佛菩萨的本体和上师的本体，本来就是无二无别的。我们说上师的本体是文殊菩萨，或者文殊菩萨的本体是上师，其实这两种说法都是一样的。讲上师的本体是文殊菩萨，为了对治什么样的想法呢？为了对治我们认为法王如意宝可能是一位凡夫人，认为他可能没有什么功德，但是说他的本体是文殊菩萨，我们就会更加容易对法王生起信心。另外，把文殊菩萨观想成法王如意宝的本体，这样会对治什么呢？对治“菩萨是菩萨，菩萨和上师没有关系”的邪见。但当我们想上师是本体时，所有的菩萨其实和上师都是无二无别的。上师和佛菩萨本体都是一样的，至于怎么样观想，或怎么去安排，都是为了对治我们相续中各式各样的分别念或者邪见。**（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：前行《上师瑜伽速赐加持》中讲，马尔巴罗扎通过祈祷见到了上师那若巴，也见到了喜金刚本尊坛城。在听生西法师讲解时，我理解本尊其实是上师化现出来，但又有具德上师是佛菩萨再来，这两种是不是相互矛盾？感觉话来回地说。另外，如果祈祷见了本尊，到底是本尊亲自前来，还是上师化现？如果是上师化现，为什么上师要化现本尊？为什么祈祷本尊，本尊不来，却要上师化现？无著菩萨经历种种见到弥勒菩萨，到底是上师化现还是弥勒菩萨亲自显现？

**答：你需要知道，上师和佛陀自身的境界都是法身，法身是无相的，为了度化众生可以显现不同的形象，包括本尊的形象，善知识的形象等等，所以善知识和本尊的形象，本体都是无二的。应以何身得度就显现何身而为说法，没有矛盾，因为本体无二，既可以说佛陀显现为善知识，也可以说善知识显现为佛陀。**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》中的“当时马尔巴罗扎选择向本尊顶礼，而没有在上师面前求悉地......但他的‘子系传承’却从此断”中的“子系传承”四字我在辅导新班时没弄懂，恭请法师答疑！

**答：玛尔巴尊者的儿子，示现上英年早逝，以这方面可以说尊者的子系传承断了。**（正见C1）

问：凡夫人对于佛菩萨本尊更容易起信，把上师看成是佛看似困难重重，为什么佛菩萨不直接住世让大家生信，这样不是很方便吗？佛菩萨化现为上师的形象、普通人的形象来度众，这样人们又难以生信，是否是一种不方便了？

**答：关键是你是否有那样的因缘。如果你有直接见到佛陀三十二相的因缘，那佛陀就会示现佛身，佛陀以佛身为你传法之后，事实上，佛陀也就成为了你的上师。如果你有见到善知识形象的因缘，佛陀就可以显现善知识的形象来度化你，如果你连这样的因缘都没有，那么佛陀也可以通过其他的因缘来度化你。还是那句话，应以何身得度，就显现何身而为说法。**（正见C1）

问：法本中提到，“凡是学禅宗的人都知道永嘉禅师，从他的公案也可以看出，证悟必须依靠上师来印证，所以上师的地位到底如何？”这里弟子不明白，上师的地位到底如何是什么意思？我的理解就是上师印证他人是否成就，再也想不到其他了。

**答：个人理解一方面的意思是说即使在汉地的禅宗当中善知识的地位也非常重要，印证修行人的境界是一个方面。**（正见C1）

问：法本中提到，“同样的道理，要想要获得诸佛菩萨的加持阳光，必须依赖于上师的取火镜，否则获得成就十分困难。因此上师的加持及对上师的信心，是证悟心性最关键的一环”，这里我的理解：祈祷佛菩萨加持，并不是没有加持，只是在证悟心性、获得成就方面，必须依赖上师的取火镜，将诸佛菩萨的加持和上师本身的加持合成起来，变成一种强大的加持，让真正弟子获得成就，这样理解对吗？还有为什么上师要成为一个将加持总和起来的取火镜，或上师以什么样的因缘成了这样的取火镜，佛菩萨没有这样的本事吗？

**答：从对境来说，都是佛的本体，加持力都是圆满的，而从众生获得加持的角度，可以观待多个因缘，一方面是自己的信心，另一方面是自己的缘分等。信心非常重要。而在某些情况下，如果具有近似同等的信心，假设自己和某位圣者缘分深厚，也有可能更容易相应，当然许多时候缘分和信心是关联的，信心可以是缘分的一种体现。换个角度，在某些情况下，有一位大德对你有法恩，你们之间有法缘的关系，在你自身具有同等信心的情况下，具有法缘可能会具有更深的缘分。善知识本体是佛，从功德的角度与佛无别，而从直接对弟子传法的角度，具有法缘，有直接的师徒关系，因为因缘深厚（近）的缘故，祈祷善知识能够迅速获得加持。同样，假设两位大德自身功德一样，其中一位对某人有法缘，一位没有法缘，如果这个人对两位大德进行诽谤，那产生的过失有可能不管他，对有法缘的那位大德诽谤的过失可能远远超过另一者。法缘是非常重要的，如果你和某位善知识结了法缘，那这份关系就会发挥特殊的作用，而如果你能够直接见到佛菩萨得法，那事实上佛菩萨也就成了你的上师，和你之间具有法缘。而如果你无法直接见到佛菩萨，那么通过依止善知识，就可以获得殊胜的功德。**（正见C1）

问：修上师瑜伽修6个月可以成就，“唯有此才可以获得这样的悉地”，这样说来比起修本尊，上师瑜伽更为殊胜，是吗？为什么修上师瑜伽比修本尊有这样的成就？是不是显现为普通形象的具德上师比本尊还要厉害？

**答：参照上一条。本体无二，但是显现的层面，修行人获得加持的过程，观待各方面的因缘。从功德的角度，善知识和佛陀同等，能力是相同的。从和修行人因缘的角度，善知识直接摄受了修行人，具有特殊的因缘（法缘），而如果修行人能够直接面见佛菩萨得法，那佛菩萨就成了修行人的上师。**（正见C1）

问：永嘉禅师研读维摩诘经开悟，请六祖印证。这是靠自力开悟吗？依靠自力可以开悟吗？

**答：永嘉禅师也依止过很多善知识，他自己阅读经典本身也是依止善知识闻思修过程中的一部分。**（正见C1）

问：这个公案为什么放这里。已经证悟，然后依靠上师来印证，为了说明上师地位很高吗？

**答：个人理解，永嘉禅师在印证后，境界应该还有进一步提升。而且从弘法的角度来说，有了印证也可以避免争议。**（正见C1）

问：永嘉禅师的公案：“他年轻时在善知识面前听闻过一些佛法，精通天台宗的止观法要，后来研读《无垢称经》（即《维摩诘经》），明白了心地法门，证悟了心的本性。”请问法师：既然已经证悟了心的本性，那不是已经开悟了吗，为什么有可能是“天然外道”，还要需要进一步印证？

**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：关于前行广释第一册中上师瑜伽速赐加持中玛尔巴上师修行的境界中出现了喜金刚的坛城，有道友问：1、这个喜金刚是我们皈依境中的大圆满在人间弘扬的第一位化身喜金刚上师吗？2、如果是同一位，则应该是传承上师，怎么又被称为本尊呢3、如果不是同一位，那么这位喜金刚本尊又是何人呢？

**答：不是。前者是一个法门或一尊佛，后者是一位传承祖师（通常叫极喜金刚）**（正见E）

问：什么是喜金刚本尊坛城？

**答：可以理解为喜金刚这位佛陀安住的坛城。或者和这方面的修法相关的坛城。**（正见C1）

## 法相名词

问：请问五光明点的“明点”在法义上怎么理解？包括风脉明点。

**答：明点就是指智慧，“明”就是光明的意思，光明其实就是一种智慧。五光明点，就是指最殊胜、最圆满的智慧，显现成一个明点，这个明点本身，在这个地方可以做一种表示。为什么？因为我们说上师的智慧融入我们相续当中，这个时候就比较难缘。众生都喜欢有一个所缘境，好像有一个可见的、一种什么颜色的等等，就是说把上师的智慧，这个对我们来说很抽象的，显现出一个明点的样子，慢慢慢慢融入到我们的相续当中。这个地方的明点，其实就代表上师的智慧本身，它是和佛智无二无别的。风脉明点当中这个明点，是指一些元素，就是众生的一些元素，它是比较微细的，除了最粗大的色身，然后就是明点，它相当于一些元素的总集体，有了这些风脉明点之后，就会显现我们的身、语、意，风脉明点是显现身语意的一种因。所以说在有些修法当中还会去观修串习，然后就修炼风脉明点，让这些显现成殊胜的智慧，灭掉显现身语意的因，然后显现成智慧的一种修法。所以那个里面的风脉明点是和圆满次第的修法有关的。这个地方的明点是智慧的一种表示。**（生西法师）

问：本尊如何理解？

答：所谓的本尊，从意义上来讲，是和自己宿世最有因缘的、和自己因缘最深的一位佛或者菩萨，修行它、观想它最容易得到加持相应的一位佛菩萨，这是本尊的一种意义。还有一个本尊的意思，其实就是和自己的本性无二无别化现出来的一个尊者的形象，这个叫本尊。但现在网络上有一种本尊的理解，就是本人的意思，像这样当然不是本尊了。我们这个本尊，是佛或者菩萨，但是其实就是我们的本性，我们自己和自己的本性无二无别的、外现的一个能够让我们观想、忆念、祈祷的（形象）。因为我们祈祷本性、法性，抓不住，然后化现成一个有形象的样子，很庄严，具有功德的，我们把它作为一个所缘境，去观想、去祈祷、去供养，依靠这个所缘境得到加持的意思。最后，见本尊，其实就是见自己的本性，真正见本尊其实就是见本性的意思。从这个角度来讲，所谓本尊就是自己本性的一种外现，或者是生生世世和自己最有因缘的，修行、观想、祈祷最容易相应的一位佛菩萨的尊者，就叫本尊。（生西法师）

问：请问本尊的具体的定义是什么？

**答：佛菩萨都可以称为本尊。有些时候本尊指的是某位修行人主要修持的佛菩萨。**（正见C1）

问：《上师瑜珈速赐加持》中的皈依偈“安住虚空遍满虚空者、上师本尊空行诸会众。”请问本尊、空行、护法的具体解释（意义）。

**答：佛菩萨都可以称为本尊，本尊有时指的是某位修行人自己主要修持的佛菩萨。**

**空行可以理解为显现女性形象的佛菩萨。护法指的是佛教、正法的保护者、守护者。**（正见C1）

问：游舞怎么理解？

**答：游舞，是一种幻化游戏的意思。或者直接理解成一种幻变，一种幻化，这个叫做一种游舞。**（生西法师）

问：根本上师只能有一位吗？

答：不一定。因为很多大德开示，根本上师有若干位都可以。虽然有些时候来讲，根本上师就是让自己开悟的那个上师。但是开悟也不一定只有一次。因为有初级开悟，还有比较进一步的开悟，比如以前传承上师们也有这样的案例，华智仁波切也有两次开悟的过程，第一次开悟是他的上师帮助他开悟的，第二次是多钦哲仁波切把他打在地上骂他老狗那次。所以两次都是开悟的过程。索甲仁波切的《西藏生死书》当中也有两次开悟的过程。所以是不是只有一个根本上师，不一定。可以有若干位，前面我们讲的是根本上师的一种认定，就是让自己开悟的上师就是根本上师；还有一种是对自己恩德最大的，自己信心最大的上师也作为根本上师。所以可以有若干位。（生西法师）

问：根本上师的定义是什么？一个人只能有一个根本上师吗？

**答：根本上师这个词语有多种定义，比较严格的定义是直接让自己证悟心性的上师（通常来说此种根本上师只有一位，许多时候也不一定是主观认定的，而是通过事实建立的），如果自己还没有证悟空性就还谈不上；另一种定义是给自己传授密法的上师；还有一种定义是自己最有信心、缘分的上师。也可能有其他定义。许多情况下，一位修行人可以有多位根本上师。**（正见C1）

问：是什么叫等持和总持？

答：等持就是平等而持，就是自己的心没有产生昏沉、掉举，处在一种平等的状态，比较稳定的状态，或者专注在一个法上面，这叫做等，持就是安住在这个状态，持这种境界叫等持。

总持就是总一切法而持，相当于不忘记守持所有的总的词句，不忘记而守持总的所有的意义，意义上面的不忘记，叫总持。还有一种叫词和意都不忘记，叫做总持。总持也叫陀罗尼，总一切法而持，类似于一种不忘的智慧，它是不忘智作为本体的，对所有的词句不忘记并守持，对所有的意义不忘记，对词和意都不忘记叫做总持。（生西法师）

问：总持，等持的具体意思？

**答：总持，有时称为陀罗尼，可以总摄很多功德。**

**【梵语陀罗尼，译言总持。持善不失，持恶不起之义。口念与定慧为体，菩萨所修之念定慧具此功德也。维摩经注曰：‘总持者，谓持善不失，持恶不生，无所漏忘，谓之持。’菩萨总持之德无量，姑举四种：**

**一、法总持　又名闻总持，于佛之教法，闻持不忘也。**

**二、义总持　于诸法之义理，总持不失也。**

**三、咒总持　菩萨依定起咒，持咒神验，除众生之灾患也。**

**四、忍总持　菩萨之实智忍，持法之实相而不失也。**

**真言陀罗尼者，此中之咒总持也。故密教总总持门，只就第三言耳。】——以上是佛学辞典当中的内容，可以参考。**（正见C1）

问：请问法师等持、总持、金刚持及观想的“德”字分别是何意思？

**答：等持可以理解为禅定境界，总持可以理解为总持各种智悲功德的境界，金刚持是一尊佛陀的名字，许多时候指的是佛陀的果位。德字是文殊菩萨的种子字，可以总集各种功德。**（正见C1）

问：观想上师相续中的慈悲智慧等持总持等所有功德，以及一切灌顶教授，自己全部获得。这里的等持总持是指什么？

**答：又叫陀罗尼，可以总持各种功德。**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》讲记中有句“观想上师相续中的慈悲、智慧、等持、总持等所有功德”，这里面“等持”和“总持”是什么意思？

**答：【等持】（术语）定之别名。梵语旧称三昧，译曰定，新称三摩地，译曰等持。谓心住于一境平等维持也。是通于定散二心也。假使在于散心而心专注于一境即三摩地。故译为定者不可也。唯识述记七上曰：“等持者平等持心等，但于境转，故名为等持。故通定散。（中略）三摩地，此云等持。”俱舍论二十八曰：“等持者为定，名异体同。故契经说心定等定，名正等持。此亦名为心一境性。”FROM:【《佛学大辞典》【丁福保 编】】**

**【总持】　（术语）梵语陀罗尼Dha%ran!i，译言总持。持善不失，持恶不使起之义，以念与定慧为体。菩萨所修之念定慧具此功德也。注维摩经一曰：“肇曰：总持，谓持善不失，持恶不生。无所漏忌谓之持。”嘉祥法华疏二曰：“问：以何为持体？答：智度论云：或说念，或说定，或说慧。今明一正观随义异名。”FROM:【《佛学大辞典》【丁福保 编】】**（正见C1）

问：“离意法身”四字请法师解释！

**答：法身的境界是超越一切概念的，不是意识意念的境界，远离一切意识、概念。**（正见C1）

问：智慧身是什么？

**答：以智慧神通所显现的身相，有别于通常意义上的色身。**（正见C1）

问：法王如意宝诚心祈祷麦彭仁波切，得到麦彭仁波切的智慧身摄受，获得开悟，弘法利生事业势不可挡。智慧身是什么？

**答：与平时所说的肉身有不同，是特殊境界所见到的身相。**（正见C1）

问：胜义谛与了义、世俗谛和不了义这些名词之间是什么关系呢？是否“胜义谛”是“了义”的另一种称谓，如同“世俗谛”是“不了义”的另一种称谓？

**答：通常来说是两回事。了义与不了义本身有多种解释方式。并非说所有场合的世俗谛都是不了义的，要看站在什么样的角度定义了义与不了义。**（正见C1）

问：什么是悉地？

**答：成就。**（正见C1）

问：什么是印证？

**答：认可、认定、证明。**（正见C1）

问：什么是印证？为什么要印证？感恩法师。

**答：有的时候可以理解为认可，如果你有了修行的境界，有大德认可是非常重要的。**（正见C1）

问：《六中阴引导文》是否是宣讲解脱的密法？

**答：是。**（正见C1）

问：顶礼时说观想清净五毒，五毒是否是贪嗔痴傲慢嫉妒？

**答：贪嗔痴疑慢。贪嗔痴嫉妒傲慢。这些分类都可以有不同的方式。**（正见C1）

问：五智、五佛身是什么意思？

**答：大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界体性智。中央毗卢遮那佛（大日如来）代表法界体性智；东方阿閦佛，代表大圆镜智；南方宝生佛，代表平等性智；西方阿弥陀佛，代表妙观察智；北方不空成就佛，代表成所作智。**（正见C1）

问：五智、五佛身的本体是什么？

**答：如来藏**（正见C1）

问：上师瑜伽中的“瑜伽”如何理解？有什么特殊的含义？

**答：“瑜伽”二字出自印度梵文，是修行、修持的意思。上师瑜伽就是上师的修持（也即修持上师）。**（慈诚罗珠堪布-《慧灯之光》）

问：“了义”、“不了义”概念，请法师解答说明。

**答：【（三）依了义经，不依不了义经**

**前面讲过，思维的时候，首先要依义不依语；其次，要依了义经，不依不了义经，要去寻找佛法的真实含义。**

**在浩如烟海的佛法经论中，有很多内容存在着表面的前后矛盾与冲突。如何取舍辨别，怎样寻找佛的终极含义，就是十分重大的课题了。分清了义和不了义，对我们认识和理解佛经，以及今后的修行有很大帮助。**

**1、界定了义与不了义的标准**

**什么是了义经和不了义经呢？所谓了义，也即佛把终极真理全面、彻底、直接或清楚地表达出来的内容；而不了义，就是与之相反的，不符合终极真理的权巧说法，而且佛陀也会在其它的经典中自我否定的内容。**

**不了义需要具备三个特点：**

**（1）最关键的特点，佛经中叫做不符合道理。**

**所谓道理，也即四种道理或逻辑。四种道理也可以归纳为两种道理：一个是世俗谛的道理，一个是胜义谛的道理。只要是不符合道理或真理的任何一个佛经，都叫做不了义经。**

**甲、不符合胜义谛道理**

**从胜义谛的角度来看，所有论述世俗谛的经典都是不了义的。譬如宣讲因果轮回的《百业经》、《贤愚经》等经典；宣讲世界、人生、业力、山河大地等的《阿毗达摩经》等等，都是不了义的，因为它们都不符合胜义谛的道理。**

**从胜义谛的角度来讲，因果、轮回、学佛、五道、十地、菩提心、出离心、度化众生、转法轮、断除烦恼、山河大地，甚至包括我们自己在内都不存在，都虚假不实、如幻如梦，是空性。**

**虽然我们的眼、耳、鼻、舌、身、意感受到这一切，但这就像得了胆病的病人会把所有白色的东西看成黄色一样，都是错误的感知。**

**乙、不符合世俗谛道理**

**现实生活中经常接触到的各种现象，大至宇宙万物，小至生命个体，都属于世俗谛。世俗谛的道理，也即一切事物的客观自然规律。**

**虽然从胜义谛的角度而言，世俗规律都不存在，但从世俗谛角度去观察，世俗万法仍然有自己的道理，譬如善有善报、恶有恶报等等。**

**举个例子：种瓜得瓜，种豆得豆是世人皆知的真理，如果佛经中说种瓜不会得瓜，而会得豆。就不符合世俗谛的自然规律了，故属于不了义经。**

**如果只是不符合胜义谛，就判定为不了义，则所有宣讲世俗谛的经典都可以推断为不了义，这是不合理的，所以，宣讲世俗谛的经典，就应该用世俗谛的道理来判别。凡是不符合道理的佛经内容，都叫做不了义，凡是不了义的佛经，最终都会被否定，因此，用现代人的话来说，佛教应该算是非常科学的教派。**

**（2）必要或目的**

**既然不符合道理的，佛为什么还要这样说呢？这是为了诱导众生，让他们渐渐地靠近真理，是一种临时性的、有目的的善巧说法。就像佛虽然知道万事万物都是空性，一切都不存在，但因为众生没有那么高的境界，为了顺应我们的根基，佛才暂时说一切都存在一样。其目的是：如果说有轮回、有因果，众生、痛苦、幸福等等都存在，大家就知道世上既有痛苦，也有幸福，就会为解脱痛苦、获得幸福而奋斗。**

**（3）用意或着眼点**

**什么叫着眼点？譬如说，佛在有些经典里说这个世界是存在的，有些经典里又说不存在。那么，说存在的着眼点是什么呢？在现实生活中，我们的眼耳鼻舌身可以感知因果轮回的存在。因此，佛讲不了义经的时候，并非无根无据。从世俗谛的角度来看，因果轮回是存在的，但这只是相对的存在而不是绝对的存在。这就是佛说因果轮回存在的着眼点。**

**凡是不了义的经，都要具备这三个特点。**

**所谓“了义经”，必须具备以下三个特点：第一符合道理；第二没有其他目的；第三没有其他着眼点。**

**了义经也有两种：一种是符合胜义谛终极道理的经典，比如《金刚经》、《心经》、《般若十万颂》等宣讲般若空性的经典。另外一种，是符合世俗谛道理的经典，诸如讲因果、轮回以及天文、地理、医学等自然规律的经典。尤其值得一提的是，佛所描述的微观世界，与现在最顶级的量子物理所发现的真相不仅一致，而且更深入、更细微。**

**但因为了义和不了义是相对的，所以一部经典有可能同时既是了义的，也是不了义的——从世俗谛的角度看，是了义经；但从胜义谛的角度看，又是不了义经，它只经得起世俗道理的检验，如果以胜义谛的观察方式去剖析，就只能全盘否定了。**

**佛陀在经典中还授记，辨别了义和不了义的权威，是无著菩萨（其实除了无著菩萨以外，龙树菩萨等尊者也懂得区分二者之差别。哪怕是凡夫，如果懂得了判断标准，即使没有佛的授记，也可以辨别了义与不了义。）。后来无著菩萨在论著中指出：第一转法轮的经典，讲的是不了义的法；第二转法轮的经典虽然讲了空性，但不是彻底、终极的了义经典（无垢光尊者也认为，因为二转法轮只讲了空性，从这个角度来说，二转法轮是准确的，但因为二转法轮缺少了如来藏光明的内容，所以是暂时的了义或半了义。）；第三转法轮才是真正了义的经。**

**《解深密经》是释迦牟尼佛自己解释自己密意的经典，其中也提到，真正的了义经，是第三转法轮的经典。整个《大藏经》中，没有一部经说第三转法轮是不了义的。无著菩萨区分了义与不了义的理论依据，也是这些佛经。**

**佛经里面有一句话很著名：“凡是讲空性的经典，无论在第二转法轮当中，还是第三转法轮当中，都是了义经；凡是讲人、自我、众生等等（等等里面包含了因果、山河大地等等）的经典，都叫做不了义经。”**

**2、宣说不了义法的因由**

**那么宣说不了义法与妄语有何差别呢？**

**佛经对此回答道：妄语是把没有的东西说成是有，或者把有的东西说成是没有，是为了达到自己的目的而欺骗人的手段，所以把它归纳为十不善业之一。**

**而宣说不了义法，却是为了引导众生不得已而为之的。**

**比如说，本来在佛的境界中，没有胜义和世俗的分界，都是空性光明，但我们的境界与佛的境界还有万里之遥，我们仅能感知到现实生活的各种现象，又怎么能理解佛的境界呢？如果不分胜义、世俗，一句话就把什么都否定，那就跟外道的断见如出一辙了。世人也会认为：一切万法明摆着是存在的，怎么会不存在？既然你说学佛、解脱都不存在，那大家又何必学佛呢？所以佛陀一开始只能分开二谛，暂时保留世俗谛。之后一步一步地逐渐引导，否则无法利益众生。但为了让我们知道什么是万事万物的本质，所以佛陀在很多佛经中要求我们，不要依靠不了义经典，要依靠了义经典。**

**佛法认为，世俗谛中的确没有终极的绝对真理，任何真理都是暂时、相对的。但在暂时的规律当中，也有真假之分，故有正世俗谛和倒世俗谛之分。世俗谛中符合自然规律的，叫做正世俗谛；不符合自然规律的，叫做倒世俗谛。**

**比如有些佛经中说，地狱在印度金刚座（菩提伽耶）下面某个深度的地方，但佛在另外的经典中，又否定了这一说法。因为这种说法不仅不符合胜义谛的道理，连世俗谛的道理也不符合，地球的内部构造是什么样子，大家都知道，所以佛自己也认同这是不了义的说法。**

**为什么会有这样的说法呢？这些矛盾，可以用梦境来解释。梦中的世界本来是不存在位置的，若一定要确定它的位置的话，那就在做梦者睡眠所在的地方。**

**再举一个例子：如果两个人在同一个房间死亡，其中一个人在中阴身成佛了，而另一个人却堕入了地狱。那他们所谓的地狱与佛刹在哪里呢？就在同一个房间。因为房间、地狱和佛刹都是当下的心的幻觉。房间的现象，是两个人共同的业力，而佛刹与地狱的现象，就是两个人内心的转变所显现的。从未亡人的角度来看，在两人感觉到佛刹与地狱的当下，房子还是原来的房子。**

**因为众生的根基、业力不一样，故而其业感也不一样。尽管对现在的人来说，地狱不可能位于菩提伽耶下方，但当时的大多数人却真的这样认为。而且因为业力感召，在有些人的境界中，真的会显现地狱就在菩提伽耶下方的现象，所以佛会那样说，以避免世人不必要的争执与反驳，不了义经就是这样诞生的。**

**对学佛学到一定程度，虽然没有证悟，但佛教理论掌握得比较好的人，尤其是学过并接受一切法都是心创造的人来说，这些道理比较能够理解；但对初入道的人来说，稍微深奥一点的道理就难以理解了。**

**无论如何，佛教永远不会与真正的科学或世间的真理相冲突。真正存在的、符合真理的科学论断，佛法都会认同，但因为科学也有成熟与不成熟之分，所以即使佛经内容暂时不符合某些科学结论，也不一定不符合更先进的科学结论，我们不能因为佛教理论与当时的科学不一致，就不分青红皂白地一棍子打死。**

**虽然了义与不了义都是佛说的，但因为不了义的内容，是佛为了某些必要而暂时宣说的并不彻底的说法，所以我们不能生搬硬套，在不恰当的时机和场合，引用或参照不恰当的佛经。**

**如果不知道这些标准，我们思考的时候就会生起各种疑惑：佛经中是这样讲的，但实际上又不是这样。为什么会这样呢？是不是佛陀错了呀？或者是佛不负责任随便说的？或者是我们现在看到的东西错了？那样就会摇摆不定，从而影响学佛的信心。**

**再比如说，佛在《大乘阿毗达摩》（小乘阿毗达摩，也就是《俱舍论》的原始资料。究竟是佛说的还是阿罗汉讲的，各个宗派之间还有一些争论，所以此处暂且不论）中所讲的宇宙世界，与《时轮金刚》所讲的宇宙世界的形成、构造、形态有着很大的出入。仅仅在显宗的经典当中，佛就讲了这个世界的多种不同的形状。仅仅我们所了知的，就将近有十种。另外，关于日食、月食的描述，佛经中至少也有好几种不同的说法。**

**为什么佛说的世界会不一致呢？一千多年前的显宗学者，就思考过这个问题，并且也得出了答案。**

**第一个理由：佛陀认为，从胜义谛的角度来说，无论那种宇宙（圆形、球状、日心说、地心说）都是不存在的。从世俗谛的角度来说，因为众生的业力，或者说因为众生的内心发生了重大变化，致使世界也随之而改变，不同的众生，会感受到不同的世界。**

**第二个理由：我们往往认为，世界只能有一个形状，只要确定是一个样子，就绝不可能是其他的样子，佛陀为了打破我们的这种执着，所以才宣说了不同的世界观。**

**3、世俗与胜义的终极答案**

**（1）世俗谛终极答案**

**世俗谛终极答案，也即完全符合世俗真理的答案。比如，佛教关于宇宙的世俗谛最终答案，是在《时轮金刚》里面。看过《时轮金刚》的人都清楚，《时轮金刚》中的数据演算非常简单，一个人只需两三天，就能在一个简单的写字板上，算出一年十二个月的藏历。尤其令人吃惊的是，如此计算而得出的日食、月食的时间，与现代天文学计算出的结果只相差一两分钟。**

**虽然某些工具书中说，藏历是文成公主进藏的时候带去的，后来受到宗教的影响，故将吉利的日子增加一天，不吉利的日子减少一天等等。但实情并非如此，稍有天文学常识的人都知道，月球围绕地球运转的轨道有近地点和远地点之分，当月球走到近地点的时候，速度要快一些；走到远地点的时候，速度要慢一些，所以有些时候会多一天，有些时候就少一天。《时轮金刚》中的历算方式，是非常科学的。**

**（2）胜义谛终极答案**

**佛在很多佛经中提到，唯有第三转法轮是了义的，因为只有在第三转法轮中，佛陀才将诸法的真实本性——光明与空性大白于天下。**

**尽管如此，但第三转法轮还没有讲到中阴身的现象、八地菩萨的现象以及相应的修法，显宗也没有一部将空性和光明结合起来宣讲的经论，其修法也只涉及到空性层面，而没有光明层面的修法。**

**密法与显宗经典相比，却有着质的飞跃——将第二转法轮的空性和第三转法轮的光明结合起来，并提供了涵盖中阴身、空性与光明等各个方面的，面面俱到且简便易行的修法，所以，密法是整个佛法中真正的了义经。**

**但密法里面也有讲世俗谛的部分，比如清净的现象，不清净的因果轮回等等，后者是与显宗不了义经共同的观点，所以也是不了义的。**

**4、依了义不依不了义经的结果**

**认识到世俗万法的虚幻不实，不单对我们的修行，也对我们的现实生活有很大帮助——如果我们认为金钱、名利是实实在在的东西，就会过度地执着，并渴望拥有，在追求的过程中，就会遇到接二连三的痛苦。直到临终，也一无所获，而不得不带着对人世的强烈不满愤愤离去。**

**本来绝大多数的东方人都很单纯、朴素，非常讲究伦理道德，罗素在他的书就承认过这一点。但由于西方文化的影响，很多人就变成拜金主义者了——只要能挣到钱，就不择手段、不计后果。**

**在如今的世间人看来，佛教所讲的放下、看破红尘、四大皆空等等，都成了带有讽刺、挖苦意味的词汇。可见我们的价值观已经被污染到何等不可救药的地步了！**

**钱真正能带来幸福吗？答案是否定的！**

**半个世纪以来，许多科学家研究过金钱与幸福的关系，但种种数据告诉我们，金钱带来幸福的观念是错误的！**

**本来我们的本意，是想得到幸福，结果却适得其反，不但没有给我们带来幸福，还引来了无数的痛苦，不仅是现世的痛苦，还包括造业以后引发的来世恶报。**

**执着是所有烦恼的根源。对某种事物的执着越强烈，它带给我们的痛苦也越强烈；越是让我们感到无所谓的东西，对我们的影响也越可以忽略不计。**

**以上讲的，是实执给个人生活带来的恶果。从地球、从整个人类的生活环境而言，实有的执着也会造成无穷的后患。试想一下，如果每个人都希望拥有成片的洋房别墅、成列的豪华轿车、大笔的银行存款。那再过五十年，随着人口的暴增，地球将如何承载人类无限膨胀、几近爆炸的欲望？！**

**佛陀正是洞察到上述种种过患，所以告诉我们，不要过度执著，继而追求不止。其中的执着是因，追求是果，所以要先解决执着这个因。**

**当然，除了解脱意念特别强烈的人以外，欲界凡夫很难彻底放下身外之物，像米拉日巴尊者那样生活。但适当地放下执着，过得单纯、朴素一点，在“少欲知足”的基础上，尽力培养出离心和慈悲心，为众生的幸福能做多少就做多少！应该是没有太大难度的。《佛教徒的生活模式》（见《慧灯之光（五）》）中已经讲过，作为一名佛教徒该如何生活。这种生活模式既符合佛的意思，又符合现代理念。如果不遵循这一原则，就不但会烦恼重重，还会浪费此生的生命。**

**本来我们就有极具说服力的中观道理，足以证明世间的物质享受根本不存在。**

**比如说，假如我们在梦中做错事，或死了亲人，也会感到痛苦万分，但突然间醒过来以后，痛苦也会自然消失，并一下子欢喜异常。因为我们知道梦是假的，所以不会痛苦。其实，我们今天的现实生活就是一场大梦。**

**什么时候能够醒来？**

**假如不修行，就永远醒不过来；若能依照佛的引导往前走，也许很快就能醒来。**

**修行是活生生的东西，就像吃饭能填饱肚子一样真实。并不是神神秘秘，见不到、摸不着的，但如果不修行，就永远感受不到佛所说的境界！**

**夏虫不可以语冰。正常人可以看见物质的颜色，而色盲却看不见，但色盲看不见，并不等于在正常人的眼里物质颜色不存在。修行人可以感觉到外相是假的，跟晚上做梦完全一样，但我们却感觉不到，因为我们没有修行。修或不修，主动权掌握在我们自己手中。何去何从，也由我们自己选择！**

**最终了义的境界，是空性和光明。值得我们花一生的精力去追求的，也是空性和光明的境界。**

**光明空性在哪里？在我们自己的心里——只要我们往里去寻找、追求，就能怔悟空性光明的心的本性！】——以上是《慧灯之光》当中的开示。**（正见C1）

## 上师瑜伽观想哪位上师

问：在修上师瑜伽时，要观想祈祷法王如意宝，并视师如佛。但我的传法上师是索达吉堪布，我想尽快生起对索达吉上师不退转的信心，上师瑜伽又是这么重要的修法，想以此来培养对上师索达吉就是佛的知见、信心。但法王又是公认的大成就者，因此有些矛盾，想请师父给个意见，或者我可不可以念法王的祈祷文，但想象上师索达吉堪布融入到法王的形象中？

**答：你可以了知法王和堪布仁波切本体无二，都是佛陀（法身）的境界，显现多种形象来度化你，可以说堪布仁波切是法王的化现。**（正见C1）

问：学过《上师瑜伽速赐加持》以后，觉得讲得非常在理，也知道了上师的重要性。但有个疑问，我们现在的法师是索达吉堪布，那在修上师瑜伽时，应该祈祷法王如意宝还是索达吉堪布？我们在平时应该经常祈祷法王如意宝呢，还是索达吉堪布？请法师明示。

**答：都可以祈祷，见解上可以了知二位尊者本体无二。**（正见C1）

问：平时观想上师时，是观想“法王如意宝”还是“索达吉堪布上师”？

**答：均可以。**（正见B2）

问：修上师瑜伽，能否以观想索达吉堪布为上师？目前的要求是观想法王如意宝。

**答：个人理解是可以的，同时可以观想诸位善知识无二无别。**（正见C1）

问：在顶礼时有些师兄对法王生不起信心，观想也观想不大起来，请问法师：如何生起对法王如意宝的信心呢？

**答：可以多阅读传记《法王晋美彭措传》。**（正见C1）

问：在修上师瑜伽磕大头时把上师观想为莲花生大士或者直接观想上师都可以是吧，还有要时时祈祷上师加持，这里上师是根本上师吗？因为弟子曾在两位上师面前做过皈依，但没有根本上师，那我是不是要观想皈依上师呢？如果现在观想的皈依上师不是我以后的根本上师怎么办呢？

**答：无论是观想皈依境，还是观想法王如意宝等等善知识都是可以的，同时见解可以了知莲师、法王等诸位善知识本体无二，一边念诵法王如意宝的祈祷文。**

**在《前行之重要性》当中提到：【磕头的时候，可以按照《前行》中的皈依境来观想，也可如乔美仁波切所说，把自己的上师观为所顶礼的对境。**

**如果你观想《前行》中的皈依境，那应将上师观为莲花生大士，或者也可观为释迦牟尼佛等自己很有信心的本尊。打个比方说，把水晶放在不同颜色的布上，它会映出不同颜色，放在蓝布上就是蓝色，放在红布上就是红色。同样，把上师观为与莲花生大士无别，莲花生大士的加持就会融入自心；把上师观为与释迦牟尼佛无别，释迦牟尼佛的加持会融入自心；甚至把上师观为黄财神，祈求自己财富圆满，也会得到如是加持。因此，最关键的就是把上师观为所皈依的对境。**

**接下来明观皈依境。具体来说，先将自己周围观想成清净悦意的佛刹，正前方有一棵具五个树枝的如意树。观想在中间的树枝上：本体为根本上师，形象是邬金莲花生大士，双足以国王游舞式安坐，所有服饰按皈依境所讲的那样，一切非常圆满庄严。随后观想右边的树枝上，是文殊菩萨、观音菩萨、金刚手菩萨、除盖障菩萨等八大菩萨为主的大乘圣众；左边的树枝上，是目犍连、舍利子为主的小乘圣众；前方的树枝上，是释迦牟尼佛为主的十方三世诸佛；后方的树枝上，是大圆满续部为主的经函。概而言之，中间与前方是佛宝，左右两边是僧宝，后方是法宝，此皈依境即是三宝所依。**

**下一步，把自己的身体观为无量身体，每一个身体前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向莲花生大士为主的皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼。假如你对莲花生大士生不起信心，也可将上师观为释迦牟尼佛、阿弥陀佛等其他形象，然后在其面前这样顶礼。】**

**在《上师瑜伽速赐加持》讲记当中提到：【　在座的有些人有缘亲见过法王如意宝，并得受了殊胜的灌顶和教言；有些人只听过他老人家的名号；有些连名号也不一定听过，但不管怎么样，只要有信心，加持的力量不会有丝毫影响。诚如智悲光尊者一样，他依凭对无垢光尊者的无上信心，二者虽然相隔了上百年，但仍能得到尊者的慈悲摄受。因此，我非常希望凡是听受《入行论》及其他论典的道友，一定要好好祈祷上师如意宝。**

**上师如意宝是一切诸佛菩萨的总集，是三宝的根本，是三根本的本体。任何一个人只要诚心祈祷，上师就像如意宝一样，定会赐予种种所欲。我本人今天有机会给大家传授佛法，完全来源于上师的加持，上师的恩德无量无边，自己确实难报其万一。大家务必要励力祈祷上师，只有这样，心相续才会有大的转变。否则，只把它当作理论来研究，不可能令佛法融入内心。因此，我再再地希望大家，每天念诵《上师瑜伽速赐加持》，即使你再忙，抽出几分钟应该没有问题。】**

**在《前行广释》32课当中提到：【最近有些人关于磕头的问题经常问我：“除了法王如意宝以外，可不可以观想我自己的上师？”还有些人很直接地说：“我对您实在生不起信心，可不可以观其他上师？”我回答说：“从讲课开始到现在，我从没要求对我祈祷、对我起恭敬心。只不过我对法王如意宝有很大的信心，所以劝大家祈祷法王如意宝。但如果你觉得与法王的缘分不太足，信心不太够，那观想你的根本上师也可以，续部中并没有说非要祈祷某一个上师。**

**以前我用过一个比喻：倘若绒草和太阳之间没了火镜，绒草便无法燃烧，同样，我们与佛陀之间如果缺少了上师，就不能得到佛陀的真实加持。当然，这个火镜必须是真品，若是假的，则无法吸收太阳光，同样，按照续部和《毗奈耶经》的观点，上师也一定要具足法相，只要是具相上师，不论他是汉族人、藏族人、蒙古人，甚至其他国家的人，都没什么不可以的。”有些人认为：“某民族的上师才好，我们本民族的不好。”这是孤陋寡闻的一种表现，其实上师不分民族和国界，只要对众生有悲心、对空性法门有理解，都可以作为如来传承的补处。】**

**《闲谈问答录》当中提到：【问：许多具德上师都给我传过法，但哪一位是我的根本上师呢？**

**答：所谓根本上师，第八世噶玛巴在论典中讲过，如果对自己证悟心性有帮助，那无论是否见过这位上师，他都可以立为根本上师。还有一个，赐予密法、灌顶、窍诀的上师叫三恩德上师，三恩德上师之一也属于根本上师。】**

**上师仁波切在宣讲《大圆满心性休息大车疏》第五品“依止善知识”时作了如下开示：**

**【有几个根本上师是不矛盾的，所有的根本上师都是佛陀的化身，一个佛陀显现很多的上师本尊，不矛盾，很多人认为这个是我的根本上师，那个不是我的根本上师，把得到很多法很多灌顶的上师舍弃，根本上师令你的心相续成熟，比如一个根本上师幻化一百个人，你说这个人是我的根本上师，其他不是，是不合理的。**

**很多人取舍佛陀，取舍本尊，取舍上师，造下很多罪业。所有上师无二无别，本尊也无二无别，佛陀也无二无别，初学者把释迦牟尼当作本尊比较保险。**

**你这样的狭隘的意识中容纳不了佛法的广大。缘起上，你可以有根本上师，有本尊，但不是和其他上师其他本尊其他佛不同，你把佛当凡夫人的相续，凡夫人，你不是我，我不是你，而法界中诸佛是一体。**

**所有寂静本尊愤怒本尊都是释迦牟尼佛的化身，圆融无碍的观修方法极为重要。】**（正见C1）

## 关于法王祈祷文

问：有新班师兄想请法师开示《法王祈祷文》的缘起？另外，末学想请法师开示法王所做《上师瑜伽速赐加持》的缘起？《祈祷文》和仪轨是一起做的吗？还是先有《祈祷文》后有仪轨？

**答：1，【此文于十七胜生闰年木猪年六月二十五日，由雪域语自在化身丹增降措祈求日：为利我等诸徒众之需，请造如是瑜伽。如此劝求时，无勤显现觉空文殊自声，智尊成就者化身龙多降措作笔者，阿旺罗珠宗美造于空中旋绕彩云静处。善也！】——以上是《上师瑜伽速赐加持》仪轨小字当中的内容。**

**2，是一起的，祈祷文就是仪轨的一部分。**（正见C1）

问：祈祷文的最后一句“证悟意传求加持”，这里的意传就是三大传承中的如来密意传，对吗？

**答：某种角度可以对应，有时也可以对应其他传承。**（正见C1）

问：请问祈祷文中：祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。这里意传加持里的意传，是哪种？我们应该怎么理解这里的意传？

另外：上师瑜伽最后观想上师化为五光明点融入自心，上师相续中的灌顶、教授等，自己全部无余获得。这里的教授是否包括传承，是哪一种传承？

**答：意传有些时候可以理解为（心中）证悟境界的传承、传授。教授此处可以理解为教导、指导、窍诀、教法等等，可以有很多种类。**（正见C1）

问：法王如意宝是文殊菩萨的化身，还是善财童子的化身？

**答：都是。**（正见C1）

问：法王如意宝祈祷文《上师瑜伽•速赐加持》仪轨小字当中的内容。“此文于十七胜生闰年木猪年六月二十五日，由雪域语自在化身丹增降措祈求日：为利我等诸徒众之需，请造如是瑜伽。如此劝求时，无勤显现觉空文殊自声，智尊成就者化身龙多降措作笔者，阿旺罗珠宗美造于空中旋绕彩云静处。善也！”请问法师，这段文字如何解释？比如日期、觉空文殊自声；还有各位成就上师们的介绍？感恩法师！

**答：个人理解，时间可能是1995年（乙亥年），月日是藏历的。觉空文殊自声，可以理解为法王的证悟境界（与文殊菩萨无二）当中自然流露的法音，不是分别念的境界。请法者应该是丹增嘉措活佛，笔录者是龙多活佛。****如果没有记错地点应该是学院的南台顶。**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》是法王如意宝亲自造的，偈颂中上师祈祷文中说祈祷晋美彭措足，也就是说法王如意宝让弟子们祈祷他自己，这是不是说明他老人家承认自己与诸佛菩萨无二无别或者承认自己是开悟的大成就者？如果是，那这样承认自己的成就是否合理？

**答：许多大德经常示现谦虚，而对于具缘弟子来说，为了让众生产生信心，可以宣说自己的功德，并没有任何不合理。佛陀也宣说了很多自己的功德，你应该不会认为有问题吧？只要所说的内容符合事实、是存在的，那就是真理，宣说事实、真理没有任何过失。很多祖师在造论的时候，最后署名的时候也有透露自身功德的情况，很多。**（正见C1）

问：“证悟意传求加持”如何理解？

**答：希望自己能够证悟，获得意传加持，祈祷上师赐予加持。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导中本课笔录：**【“证悟意传求加持”，求您给我意传的加持。意传加持就是上师意的证悟，传递出来，意传加持融入到我的相续当中，上师心中的证悟传递给我，我心中完全具足上师的加持，上师的智慧，这叫做意传加持。所有的加持当中，意传加持是最重要的，得到了上师的意传加持，和他的相续就完全不同了，凡夫的心完全变成了上师的心，变成了上师的智慧，这是特别重要的。】**

## 观想与仪轨

问：在法王如意宝造的《上师瑜伽速赐加持》仪轨中，第一句之前有一个“阿”字，不仅如此，很多修法仪轨和咒语之前，都有这个“阿”字，有何表示意义？

**答：阿 轮涅诸法本净觉性中，自性不灭智慧五光界。本体具德文殊金刚尊，行相唯一怙主如意宝。“阿”，很多仪轨的前面，都有这个“阿”字，代表空性、法界。无论观想上师还是本尊，都离不开空性。万法都离不开空性，都在空性当中诞生，在空性当中存在，并在空性当中消失。**（慈诚罗珠堪布—《慧灯之光》）

问：顶礼堪布。堪布您好，上师瑜伽速赐加持的修法仪轨中，有一句“轮涅诸法本净觉性中”，轮涅指的是什么？

**答：轮涅诸法本净觉性中，“轮”即轮回，我们看到的三界六道等一切不清净现象，就叫轮回。轮回不仅指从死亡再到转世投生的一个生命个体的轮回，而是包括外界山河大地在内的所有世俗谛的不清净现象。“涅”即涅槃，指如来藏。前面的“阿”字，也代表一切轮回和涅槃之法的本体为平等、清净。**（慈诚罗珠堪布—《慧灯之光》）

问：礼拜和上师瑜伽合修，还有专修上师瑜伽。法师您刚才讲稍微有些区别，末学这个没有听的特别明白，你能再重复一下吗？

**答：稍微区别的话就是，比如说我们在坐着修的时候，是把上师观在我们的头顶上，因为这个时候观在头顶上，就得到加持，祈祷的时候方便。如果是顶礼的时候，是观在我们的前方虚空当中，可以作为顶礼的对象。这个就是一点点差别的地方。**（生西法师）

问：弟子理解是这样，一个是上师是在前方面对自己；一个是在自己头顶同向的面相，面朝一个方向？

**答：在有些地方也是这样讲的，如果是观在前方虚空当中的话，他应该是面对面；如果是观在头顶的话，应该是一个朝向。**（生西法师）

问：平时我们做功课念课诵的时候，还有这次修上师瑜伽，是诵藏文好还是诵汉文？原来的师兄说诵藏文加持力大，但是我们感到诵汉文，应该说对观想，包括法融于心，我感到这方面还是有便利，请法师开示，我们怎样如理如法地去念诵。

**答：大恩上师也讲过，慈诚罗珠堪布他老人家也开示过，就是说我们在念这些藏文仪轨的时候，最好是用藏文。因为作者是用藏文书写，加持的确很大。但是上师也说，如果实在念不了的话，也可以念汉文，你如果有信心的话，也可以念汉文。如果我们实在是觉得念汉文，与我们更容易相应，或者说更容易记，像这样的话念汉文也可以。如果可以的话就最好念藏文，不行的话，就是念汉文也是可以的。所以说两种都可以，看我们自己怎么样习惯。**（生西法师）

问：请问磕头的时候观想的内容是一次磕头要完整观想一遍，再加上念祈祷文呢？还是观想不间断同时也连续磕头？因为在观想加念祈祷文的时候，所用的时间比较长，磕一个头用的时间比较短。怎样如法呢？

**答：两种都可以。有些道友如果观想能力强的话，在磕头的过程当中，能够把所有的观想都圆满，那就是非常好，因为这样连续不断地观想的话，分别念也不会散在其他地方去，就是说在磕头的同时把念诵圆满、把观想也圆满；如果实在来不及的话，就持续地磕头持续地念诵，观想的时候，可以分别的观，可能用三个头完成一轮的观想，或者用六个头来完成一轮观想，反正持续不断的观想也可以的。**（生西法师）

问：修上师瑜伽的时候有顶礼，顶礼的时候要观皈依境，法本中说：如果这个皈依境（中间是莲花大士）观不起来，可以直接观法王如意宝这个皈依境，在观的过程中也要有五个如意枝杈，前面是十方三世诸佛等。但是，弟子转到新组后，辅导员却说，观法王如意宝时，没有观皈依境这个步骤了，而是直接观法王如意宝，这样是否如法呢？

**答：这里讲到观想皈依境，顶礼的时候，如果是按照大圆满前行的修法，里面要求观皈依境，形象是莲花生大士，本体是大恩上师，必须要把树枝的五个分支也要观清楚。但是，如果用的是法王如意宝的上师瑜伽的话，在观想皈依境的时候就不用观很多，只观法王如意宝就可以，并不是不如法，因为使用的仪轨不一样。如果使用的是法王如意宝上师瑜伽的仪轨，我们修的时候，观想的就是法王如意宝。观法王如意宝的时候，可以观想前行当中的五个分支，如意树上五个树杈上的所有的上师本尊，全部融入法王如意宝中。法王如意宝这一个皈依（境）完全包含了所有皈依境的本尊、圣尊，这个时候就不用观很多，观一个就可以了。所以，是两种不同的仪轨，是不同的修行方式，都可以的。**（生西法师）

问：在上师瑜伽与顶礼合修时，《前行》中上师说应该观想莲师皈依境。然后您有一次辅导或讲解时说，应该从前至后一直观想法王如意宝的皈依境。但是他又听到以前的修加行的道友说这两个要交叉观想的说法。所以他要请问，到底该如何观想呢？他已经不知道该怎么办了。

**答：这个问题，关键我们要看所使用的法本。如果现在在跟着大恩上师倡导的修加行的话，我们在修顶礼的时候，上师这里面讲最好是修法王如意宝的上师瑜伽。所以如果这样的话，我们在顶礼的时候全都是用法王如意宝的上师瑜伽，观想时也是一样的，不用交替观想。如果我们选择用莲花生大士的皈依境顶礼的时候，就一直用莲花生大士的皈依境。但是本体当然不会有冲突的。如果观法王，那么法王相续当中也含摄了所有莲师的皈依境的本体。如果是莲师的皈依境，里面也含摄了法王为主的所有上师的本体。其实很多说法，很多时候的确它是不同的仪轨，对于不同的根基有不同的调化的方式，所以从这个角度来讲，它强调的不一样。当然好像似乎是这样也可以、那样也可以，但是我们在修的时候，我们就选择一种。如果我们选法王如意宝上师瑜伽，那么自始至终就用这一个瑜伽来做顶礼，那么其他的当然就不一定，主要是在顶礼的时候，是使用法王如意宝的上师瑜伽，和这个上师瑜伽合修的，是这样的。如果修皈依的时候，就用《开显解脱道》当中的观莲师的上师瑜伽。因为大恩上师在这次倡导修加行的时候，有一个特殊的必要，一直以来想要法王如意宝的传承弟子，以法王如意宝的上师瑜伽祈祷文来做顶礼，所以专门有这个必要的缘故，才把中间的顶礼换成了法王如意宝的瑜伽，是这样的。否则，按照以前的上师们的传统，中间都没有变的，就是按照《开显解脱道》里面怎么要求的，《大圆满前行》当中怎么要求，就这样做。这里面是有特殊必要。所以，我们按照上师的要求去做，不会有任何问题。**（生西法师）

问：如果观想的是法王如意宝的皈依境，在顶礼的时候，还需要去思维观想身、口、意清净业障，观想加持，观想自己周围有父母等无量众生一起顶礼。想这么多，觉得特别忙或特别累。还是说可以仅仅猛厉祈祷，念诵祈祷文就行了？

**答：在法王如意宝这个上师瑜伽，在顶礼的时候，其实和《前行》当中讲的一样，我们在左边右边观想父母，然后前面观想怨亲债主，后面观想六道众生。**

**其实，我们看起来好像是一个很麻烦的事情，但实际这里面有很大的必要性，真正来讲，修行佛法，它每一个观想都有一定必要。因为让我们做顶礼，它是要契合于大乘的菩提心，和菩提心的修法永远不要舍弃、不要分离的。父母对我们恩德最重，所以我们要首先观想他们。然后冤亲债主，我们对他们是最容易嗔恨的，现在我们要进入菩萨道，而且顶礼是和上师瑜伽合修，是佛法当中的一个高级的修法。高级修法当中，如果没有菩提心摄持，是不会成为一个非常殊胜的修法的。所以这个时候，我们观想冤亲债主，主要也是为了让我们打破对这些冤亲债主，或者对这些嗔恨的人的一些嗔恨心，平等地生起菩提心。然后其他六道众生一起，主要是让我们打开心量，如果我们只是考虑到自己，虽然不麻烦，但是功德有限，修持这样一种上师瑜伽的利益有限。**

**所以，我们可以跟他这样分析，其实我们在顶礼的时候，花的时间是一样多，比如说磕10万个头花的时间是一样多，但是如果你只考虑自己，你觉得自己一个人猛厉的祈祷是很方便的，很怎么样。但是这里面其实真正暗合的是自私自利心，因为没考虑到其他众生。所以这里面没有把自己的心量打开，没有考虑到众生的利益。虽然10万个头的时间你也花了，但是你自己得到的利益是最小的。如果你在磕头的过程当中，虽然麻烦是麻烦一点，但是习惯之后，其实也不麻烦，就说你观想父母、众生、六道众生，你这样修的时候，磕10万头的时间也是这么多，但是你观想的时候，增加了这些菩提心的内容，这个时候它的功德利益就很大，而且从这个修法本身对你自己的调伏的功效来讲，也是完全不同的。**

**所以我们在顶礼的时候，一方面可以看着皈依境，然后猛厉地祈祷、猛厉地磕，这个也可以。然后也可以观想众生，如果同时观修很困难，可以分开观修。刚开始可以先把皈依境观好，或者把法王的像挂在前面，我们看着磕。然后一边磕的时候，一边就次第观，我的父母在左边、右边，其他的有情在前面、在周围，一边磕头不断，一边在念祈祷文，一边可以次第观想。所以有的时候观众生，有的时候观父母，有的时候观皈依境，有的时候祈祷，都是可以的。其实习惯之后并不麻烦，而且这样一种修行，它才和真正的大乘道这方面是相应的，这样利益很大。否则，虽然猛烈祈祷也好，但有可能进入到自私自利的一种行列当中，有这个危险性。**（生西法师）

问：“上师瑜伽速赐加持”中观想部分中“轮涅诸法本净觉性中，自性不灭智慧五光界”如何理解？

**答：轮回涅槃一切法，本来是清净的，在本来清净的觉性当中，自性不灭而显现智慧的五光境界。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导中本课笔录：**【“啊”字就是前面的空性，就是一切万法的空性。“轮涅诸法本净觉性中”，轮回和涅槃一切的诸法，都是本来清净的觉性或者本来清净的空性当中，“自性不灭”，空性当中并不是什么都没有，还有本来如来藏当中，佛性当中光明的显现，智慧的显现叫自性不灭。空性当中有这样殊胜清净的自性，这个自性是不灭的。有时候我们认为空性就是什么都不显现了，不是这样的。万法空性的空性当中，和空性双运有清净的佛智慧，这样清净的佛智自性是不灭的，如是的本来在佛性中具足的，这是“智慧五光界”，不灭的智慧显现成五光界。】**

问：“一切自现观为净明然”如何理解？

**答：自己要把相关内容观想得清净、明显、清晰，了知一切是自己心的自现。**（正见C1）

还可参考：

生西法师《前行》辅导中本课笔录：**【“一切自现观为净明然”，所有的自现观得很清净，明然就是非常明显。一方面观得很清楚，一方面观得很清净，不是血肉之躯，也不是观得很模糊，而是非常非常的清楚。他的帽子、眉、线条，眼睛的白黑色，像这样每一个观得很清楚。**

**最好能观得很清楚，有些大德说，如果我们观想能力不是那么强大，或者年老之后观不清楚，这怎么办啊？这不要紧。反正观想上师就在我头顶上，就可以。反正上师他就在这儿，这是很重要的。如果我们观得很清楚，觉得就是观了一个形象而已，好像应该不是上师，不是佛吧，如果没这个信心的话，观得再清楚，也没什么实际用处。这里我们说了，主要是信心，上师瑜伽主要也是信心。有些大德开示说，如果实在观不清楚就算了，不用再费心去观了，你就观想上师就在这里，观成一团光也行，大概观成模糊的样子也可以。关键是你真正确信上师就在我的头顶上安住，真实的上师，具有智慧的上师就在这儿，佛一样的上师就在这儿，这是非常重要的。虽然在头顶上一切都观得净明然是最好的，但是观不那么清楚也不要紧，总之，诚信，没有疑惑，相信具有一切智慧的上师就在我头顶上安住，这非常非常的重要。】**

问：在8分钟的上师瑜珈速赐加持视频里，大约4分钟处，文殊菩萨坐垫下慢慢出来的白色球是什么含义？

**答：供品。**（正见B2）

问：按照加行教材上的教导，从头顶，喉间，心间顶礼时都要观想，磕下去时也要观想，还要念祈祷文，还要观想皈依境，有时动作做完了还没观想完，或者观想了这个，那个又没观想到，要怎么做比较好？

**答：在信心的基础上根据自己的能力尽量观想，而在观想一副景象的时候也可以从主尊开始进行观想（而许多种观想方法都可以，看各人的因缘）。**（正见C1）

问：如果每次礼拜都观想皈依境，又身口意每一步骤都观想，一个礼拜本身很快就完成，在这么短的时间里观想这么多内容，实在觉的很困难很累。只有这样观想才如法吗？

**答：我们跟随自己的能力尽量去做就可以。**（正见C1）

问：前后左右所有众生可以大致观想成，反正有无量众生？

**答：内心尽量有一种确认。**（正见C1）

问：我是这样观想的，把法本上所说的皈依境所有内容全部摄入法王如意宝身体里，只对单一法王身体顶礼可以吗？

**答：是可以的。信心非常重要，如果具有信心，即使没有能够观想的很圆满，也能够得到很大的加持。**（正见C1）

问：上师瑜伽速赐加持和顶礼合修的说明中说要每天念诵开显解脱道，请问是从头念到尾？还是念到自己所学的位置？还是念到顶礼支？

**答：每天尽量完整念诵一遍。其余可以自己看情况。**（正见C1）

问：初学前行，藏文上师瑜伽仪轨背不下来，磕头老卡，怎么办？

**答：多念诵就容易背下来，有时也可以念诵汉文。**（正见C1）

问：“自大圣境五台山”中的“自”，是理解为“从……”的意思吗？

**答：可以。**（正见C1）

问：在修上师瑜伽磕大头时，念诵的上师祈祷文，是念诵汉文还是藏文？

**答：都可以。**（正见C1）

问：早晚课磕大头时，按照仪轨磕完并回向后，过几个小时要再磕头时，能否直接磕？还是必须再念完仪轨磕？

**答：都可以。**（正见C1）

问：在修上师瑜伽的时候，可不可以念诵顶礼咒（课诵集中圣号与明咒中第26个咒）？如果可以，是在仪轨开始前还是仪轨结束后呢？

**答：可以在最后的时候念诵，通常是在顶礼结束之后。**（正见C1）

问：能否在修上师瑜伽的时候，就直接念祈祷文呢？就是不唱可以么？

**答：如果直接念也可以，如果有条件唱诵也很好，唱诵的音调是有传承的，有传承的加持力。**（正见C1）

问：在修上师瑜伽过程中，念诵仪轨以藏音念诵往往脱离内涵意义，而诵汉语却好象脱离了金刚语境，请问法师怎么处理比较好呢？‍

**答：有条件可以多念诵藏音，熟练之后就会容易一边忆念意义。**（正见C1）

问：顶礼法师，修上师瑜伽时，观想千瓣莲花之上有月轮，然后月轮之上显现红黄色的藏文“德”字，此处的“德”字是何含义，是表什么法？

**答：是文殊菩萨的种子字，法王与文殊菩萨无二无别。**（正见C1）

问：念完皈依、发心后，观想“轮回涅槃、清净不清净所摄的一切万法，是本来清净的大空性，在此境界中，自相不灭地显现出莲花和月轮。莲花和月轮上观想红黄色的德字”，万法是大空性怎么观？

**答：可以观想一切都是如梦如幻，或者想这是在梦中。**（正见C1）

问：观“德”字有什么深意？

**答：德字是文殊菩萨种子字，有很大的加持。**（正见C1）

问：如果每天分多次顶礼，可以早上念前面的瑜伽速赐加持仪轨，中间分次顶礼，晚上结束后再完成后面的仪轨吗？还是每次顶礼都随着仪轨完整的完成一遍合修？

**答：都可以。**（正见C1）

问：我没有佛台，可不可以用电脑里面的上师图像跪拜？

**答：可以。**（正见C1）

问：大拜时合掌在头顶、喉间和心口时应如何观想。我以前是观想佛陀以金刚身、金刚语和金刚意分别发出白、红、蓝光射进我身体，清净身语意三业并得到相应加持。不知这样观想是否如法？若有问题，应如何观想？

**答：可以有多种观想方式，这些都可以。**（正见C1）

问：修上师瑜伽结合顶礼，以下顺序是否正确：1.坐式调身要语要心要2.念加倍咒皈依发心各三遍上师瑜伽仪轨3.站起一边念“涅庆日沃”祈祷文一边磕头4.坐下念“塔尼喇嘛”观想上师融入自心安住5.念发愿文“结瓦跟德”顶礼咒三遍6.回向。

**答：这样也是可以的。**（正见C1）

问：1.观修时开始时法王如意宝在面前虚空一尺高位置，是指从地面上算一尺高而不是头顶上算一尺高的地方吗？

2.观修到莲花上显个“德”字时也是指从地面上算一尺高的地方吗？

3.如果1.2都是，那最后上师化为光才慢慢地上升到头顶前上的虚空位置加持入头顶吗？

**答：1，个人理解是自己上方一尺高。2，自己上方的一尺高。3，参见前两条。**（正见C1）

问：顶礼时必须念诵法王的祈祷文，要念诵别的是不是就不可以了？因为是弘法教务处的规定。

**答：观想方面都是可以的，可以有很多观想方式。念诵方面即使观想其他的形象也尽量要一边念诵法王的祈祷文，如果当时没有念诵，过后也要补上，总之，要完成法王祈祷文的念诵十万遍。**（正见C1）

问：在修《上师瑜伽速赐加持》-磕大头，如果将索达吉上师作为皈依境，那么，观想上师时，上师也是戴着班智达帽、说法手印，跏趺坐的形象吗？

**答：是可以的。**（正见C1）

问：如果完整念诵一遍《上师瑜伽速加持的仪轨》，需要念仪轨里的回向吗？那正行里观想“人身难得”时，是不是又要再重念皈依、发心呢？

**答：都可以。**（正见C1）

问：在修法王如意宝上师瑜伽时，先是毗卢七法入座，然后当念诵元音咒、辅音咒，缘起咒或者是后面的祈祷文时，双手是“合掌”还是“始终都结定印”？

**答：都可以，而祈祷时，多采用合掌的姿势。**（正见E）

问：请问法师，和上师瑜伽速赐加持合修磕大头，是否需要观想自己和冤亲债主一起顶礼？

**答：有条件这样观想是很好的。**（正见C1）

问：磕头前要念诵皈依偈并明观皈依境：念诵很快完成，需要停下来慢慢观想清楚那棵大树的上上下下呢？还是在念诵时间内，简单观一下“我前面有一棵五枝菩提树，树上有三宝总集的莲花生大士，还有佛宝、法宝、僧宝”即可？

**答：根据自己的能力，尽量观想吧，都可以。**（正见C1）

问：能否改为观想法王如意宝的皈依境？

**答：无论观想法王还是观想莲师皈依境都可以。同时要一边念诵法王祈祷文。即使当时没有念诵过后也要补上。**（正见C1）

问：念诵上师祈祷文，需要随文观想吗？我的观想如下，不知是否如法、完整：念到“自大圣境五台山”观想五台山圣境；念到“文殊加持入心间”观想出现文殊菩萨；念到“祈祷晋美彭措足”观想前面是一切诸佛菩萨的总集上师；念到“证悟意传求加持”观想如佛的法王上师放光，光芒加持融入自己。

**答：有能力就尽量观想。观想的内容只要符合正法都可以。个人理解你这样观想也是可以的。**（正见C1）

问：“文殊加持入心间”，我理解的是观想文殊菩萨入于法王如意宝的心间，法王的本体就是文殊菩萨。是否也需要观想文殊菩萨同时也入于我们所有磕头众生的心间？

**答：都可以，只要相合法义。**（正见C1）

问：顶礼时，我理解要同时、并行完成四类观想：观想法王如意宝+观想上师祈祷文内容+合掌观想身口意+观想众生，如下，是否正确呢？

（1）整个磕头过程中，一直观想法王如意宝以班智达形象在前方虚空中。

（2）念诵上师祈祷文观想：每念一句随文观想其内容（见第1问）。

（3）合掌观想（此时还要念诵、观想上师祈祷文）：先在心间一合掌，表示对诸佛菩萨的恭敬之情；然后合掌在头顶发旋处，观想对佛陀金刚身顶礼，清净身体所造的一切罪业，获得佛陀金刚身的加持；合掌在喉间，观想对佛陀金刚语顶礼……；合掌在心间，观想对佛陀金刚意顶礼……获得佛陀金刚意的加持。

三门合掌之后，观想得到三门清净的功德，遣除三门一切罪业。

磕完头站起来后身体挺直，观想清净五毒，获得五身，得到佛陀身、语、意、功德、事业五种加持。

（4）观想众生：前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向法王如意宝为主的皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼。

**答：应该可以。有时，如果没有先合掌在心间，直接从头顶、喉间、心间这样进行也可以。**（正见C1）

问：我个人和同组师兄都感觉磕头时上述四类观想场面交叠、很复杂，经常捉襟见肘，观了一类就丢了另一类。我个人是轮番观想，磕几个头以某类观想为主，下几个头观想另一类为主。请法师、辅导员开示有何窍诀或方法如法做好观想？是否可以简化观想，或者先观最重要的、必保的内容（重点是？），其他内容能观多少算多少？

**答：质量非常重要，即使没有能力进行广泛观想，但内心可以以强烈的信心，确认上师三宝就安住在你面前，接受你的顶礼，内心的确认很重要。信心是关键。**（正见C1）

问：修法王的上师瑜伽时念完“纳么玛则西耶，纳么色西耶，纳么厄达玛则西耶索哈”之后念什么来顶礼？

**答：完全按照仪轨来念是很好的。而如果在最后结束之后加上顶礼咒，个人觉得也应该可以。**（正见C1）

问：关于顶礼与上师瑜伽合修：1.上师瑜珈作为前行来修，坐着完整修完后直接站起来就边念“自大圣境五台山”四句祈祷偈边做大礼拜，最后还要观想上师化为光从头顶上融入心间吗？如果要，接下来念哪个偈颂？

2.上师瑜珈是否就直接可以结合大礼拜站着同时修，就是指最开始观想悦站在悦意清净的佛刹土上......观想完就想上师是三宝三根本，我从现在起要皈依上师......念皈依偈....发心偈....啊，轮涅诸法本性觉性中....自大自大圣境五台山（同时顶礼）.......结束时观想上师化为光从头顶上融入心间，念后师已成五光之明点....生生世世不离师。

**答：1，有条件就尽量观想化光融入心间，可以念“后师已成五光之明点”这个偈颂。2，应该都可以。**（正见C1）

问：关于上师瑜珈与大礼拜结合在一起修法中问的第2，念：啊，轮涅诸法本性觉性间中....时，是观皈依境还是如同上师瑜伽的中观想莲花上显出一个德字呢？

**答：这两种观想方式都可以，同时念诵法王如意宝祈祷文。观想皈依境的时候也可以了知莲师、法王本体无二。**（正见C1）

问：发心皈依的前面是否要先排垢气和念缘起咒等？

**答：有条件去做是很好的。**（正见C1）

问：关于上师瑜伽和大礼拜合修的问题，大礼拜时念诵上师四句祈祷文，身体运动量比较大，不出声念可以吗？

**答：按大恩上师之前讲，在念的时候最好是出声。但如果说是有一些实在是觉得很困难的话，念的声音小一点，或者说是默念，好像原则上讲应该可以，关键就是我们的内心当中在念的时候，念得很清楚，如果念的声音不是那么大，或者默念，也应该可以。但是大恩上师讲最好是念出来，这个是比较好的。**（生西法师）

问：顶礼时念诵祈祷文一般是默念吗？

**答：不一定，出声或者默念都可以。**（正见C1）

问：磕大头同时念诵的四句祈祷文，是默念还是出声音念诵？

**答：都可以。**（正见C1）

问：在一座中反复祈祷时，能否停下来诉说自己的违缘和愿望？

**答：个人理解也应该可以，另一方面如果能够止语念诵也是很好的。**（正见C1）

问：在修上师瑜伽的过程中，在唱完“后师已成五光之明点由从自顶渗入于心间当思诸佛智慧总集师获得于彼同分之加持”这四句偈后有一个静止空白的时间段，请问这段空白时间是观什么？我看视频传承中这段空白时间是观：上师化的光在头顶，然后光点慢慢从梵顶穴进入到心的部位。——请问是这样观吗？

**答：就是按照这个颂词的意义进行观想。【随力念诵后，上师化为五光明点，从自己头顶融入心间，观想上师相续中的慈悲、智慧、等持、总持等所有功德，以及一切灌顶、教授，自己全部无余获得，自己的分别念与上师的智慧变成无二无别。在这样的境界中稍许安住。】——以上是《上师瑜伽速赐加持》讲记当中的内容。**（正见C1）

问：怎么观想上师周围的十方三世诸佛以及大小乘尊者以及我们周围的无始以来的父母及冤亲债主呢？最后他们该怎么办呢？

**答：可以学习《上师瑜伽速赐加持》讲记，按照讲记当中的内容进行观想。**

（正见C1）

问：顶礼法师，我们现在磕头时和上师瑜伽一起修的，上师讲的时候是分开分别将按皈依境磕大头和上师瑜伽来讲解的，那么我们具体观想的时候，如何把两者柔和起来，是按照皈依境观想，还是观想上师瑜伽的内容？上师瑜伽里面没说到忏悔，那么观想的时候，重点是放在忏悔上，还是祈祷法王如意宝加持呢？

**答：无论是观想皈依境，还是按照《上师瑜伽速赐加持》的方式观想法王如意宝都是可以的，见解当中可以了知诸佛善知识本体无二，同时一边念诵法王祈祷文（总之要完成祈祷文的念诵10万遍）。在祈祷法王如意宝的过程当中，也可以向法王忏悔，清净自己的罪业。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼上师三宝！顶礼法师！我们正在开始学习加行课程，在“上师瑜伽速赐加持”中，观想莲花月轮上红黄色“德字”，在阿弥陀佛修法里，是观想心间月上红“舍”字。请问“德”字与“舍”字有什么不同的意义？

**答：德字是文殊菩萨的种子字，可以总摄文殊菩萨的一切功德。舍字代表阿弥陀佛或者观世音菩萨的种子字，也可以总摄一切功德。**（正见C1）

问：法本上讲观想时，法王如意宝是本体，形象是莲花生大士。。。怎么理解和观想呢？

**答：可以观想法王以莲师的形象显现**（正见C1）

问：在开始修上师瑜珈的时候，需要一边顶礼一边念诵祈祷文吗？这是必需要的，还是可免的？如果是必须的，那是一遍念完顶一个，还是一边顶一边念，请法师慈悲开示，弟子感恩！

**答：对，是必须的，如果当时没有念诵祈祷文，过后也要补上，总之要完成祈祷文十万遍念诵。无论是一边顶礼一边念诵还顶礼一遍后念诵都可以。**（正见C1）

问：上师瑜伽观想的德字，我们小组培训时是下面的图片，智悲佛网上是两个德字，就差两个小圈，请问法师，应以哪一个为准？

**答：建议观想带两个圆圈的。**（正见C1）

问：今天在课上，有关顶礼实修这部分，要求“结合“上师瑜伽速赐加持”仪轨，一边念法王如意宝祈祷文一边磕头。”我的理解是：顶礼之前念诵“啊 轮涅诸法本净觉性中……一切自现观为净明然”这一部分，然后边磕头边念诵“自大圣境五台山，文殊加持入心者，祈祷晋美彭措足，证悟意传求加持。”那课诵本后面的四句又是什么？“后师已成五光之明点，由从自顶渗入于心间，当思诸佛智慧总集师，获得于彼同分之加持。”

**答：后面的这四句是在结束的时候，可以观想上师化光融入自己的心间，安住片刻，获得诸佛总集上师的加持。**（正见C1）

问：弟子在顶礼的时候先观的是皈依镜，之后又观的是法王的上师瑜伽，这样如法么？

**答：也是可以的，无论观想法王还是观想皈依境都可以，同时可以一边念诵法王祈祷文，总之要完成祈祷文的念诵10万遍。**（正见C1）

问：修法王如意宝皈依境时，仅仅观想上面的这个皈依境就可以了吗？

**答：都是可以的。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼法师！这是我整理出来关于上师瑜伽与大礼拜合修的仪轨，不知道可不可以，因为现在带13B大组，又有师兄说应该观皈依境，所以不知道应该如何观，担心指导错了，所以辛苦法师，帮弟子看一下，是观法王如意宝还是皈依境？或者哪个都行？或者结合起来观？阿弥陀佛！感恩法师！

**答：磕头前后就按照法王如意宝的《上师瑜伽速赐加持》的仪轨要求观想便可以。**（正见C1）

问：加行顶礼时，如何观想？按宁玛派的皈依境，把中间本尊观为法王如意宝就可以了吧？麻烦您具体讲一下。

**答：可以按照前行引导文观想皈依境，也可以按照《上师瑜伽速赐加持》观想法王如意宝，观想方式在相关讲记里有详细讲解。一边顶礼一边念诵法王的祈祷文。**（正见C1）

问：喇荣课诵里面，磕头时（上师瑜伽速赐加持）念诵的皈依境是法王如意宝的，堪布给我们的光碟教授中也是法王如意宝的，而我们加行课程法本里面讲的是宁玛巴的莲师皈依境。请上师开示，我们在顶礼时，念诵哪个颂词？观想哪个皈依境？是以光碟为准，还是以法本为准？

**答：观想的时候观想皈依境和法王都可以。念诵的时候可以根据学会的安排念诵法王的祈祷文。见解当中了知法王就是皈依境的总集。**（正见C1）

问：修加行顶礼观想的时候，顶礼上师身体，使无始以来自己的身体罪业得以清除，并获得上师的身体加持，顶礼上师的语，使自己语清净并获得语加持，顶礼意，意清净获得意加持，这样的观想方式对我来说有难度，现请教法师您：如果顶礼时，观想嗡啊吽可以吗？

**答：应该也可以吧，同时要完成法王祈祷文的念诵。**（正见C1）

## 上师化光

问：弟子修顶礼的时候修上师瑜伽，顶礼结束时观想上师化光融入自身，遣除所有的迷乱分别，自己和上师无二无别，请问，这时感觉自己没有了，上师也感觉不到了，修上师瑜伽最后是这样的效果吗？如果不是，那到底是要达到什么效果，才算修对了呢？

**答：个人理解，最终让自己尽量安住在无分别念的状态就可以。**（正见C1）

问：“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”。末学有疑惑，虽知世俗中一切现象就如魔术依靠缘起而生，将所见所闻都观想为上师的游舞幻变，从道理上末学稍微能理解一点，然也希望法师能做一下开示；但是从自己的起心动念、所思所想观想为是上师的密意，末学不理解了，虽知善念恶念都是业力牵引，但对于自己的有义无义、分别二取的凡夫境界，如何将它观想成是上师的密意？它的作用是什么？是不是能达到最究竟的相应——自心与上师的智慧无二无别？

**答：这个问题和密宗的见解有紧密关系，如果你们以后涉及到密法方面的闻思，就很容易明白密宗的清净观是如何建立的，这一部分就很好理解了，我今天先简单的举个例子，一个有眼病的人看见白色海螺都是黄色的，黄螺的本性就是白螺，但并不能说黄色就是白色，同样，一切现象均是上师的游舞、起心动念就是上师的密意也是从这个角度来说的，因为我们所见的现象和自心的分别本自清净。但并不是说贪嗔痴就是上师的密意。就如同黄色不是白色一样。**（正见B3）

问：在修习上师瑜伽速赐加持中，如何具体观想上师化光融入自心？

**答：观想上师化为五种颜色（代表佛的五种智慧）的光或明点，从自己头顶发旋处进入身体，经过中脉融入心间，之后观想自己的心，与诸佛智慧之总集——法王如意宝的智慧成为无二无别，获得与上师如意宝一样的加持与功德，并安住在此境界当中。**（慈诚罗珠堪布-《慧灯之光》）

问：修法王的上师瑜伽时，仪轨里没有光照射头顶、喉间、心间等处，只有最后化为明点进入我们的身体。仪轨怎么讲，我们就怎么做，否则就犯戒了是吗？

**答：尽量按照仪轨的要求来观修。**（正见C1）

问：《广论》的上师瑜伽有光照头顶、喉间、心间三处，我就也加进来了，我犯戒了吗？要好好忏悔吗？

**答：个人也不清楚（也许可以），建议按照仪轨来，如果是有光照头顶、喉间、心间三处的仪轨，那就确定没问题了。**（正见C1）

问：弟子修上师瑜伽观想上师化光融入自己时，那个光怎么也观想的不好，不是特别光明，不知道是哪里出问题了，恳请法师开示！

**答：没关系，可以放松一些，以如梦如幻的见解摄持一边观想，平时就可以练习观想光团，多了，练习很重要。**（正见C1）

问：磕头时很难观想法王如意宝化为光融入自己头顶，又是如何清净自己的三门的？

**答：可以观想善知识化成五色的光团，从自己头顶降入心间，然后观想自己的业障都清净了，即使观想的细节不是很清楚，但内心以信心进行确认也会有很大的利益。适当放松，多多练习。**（正见C1）

问：观想业障又是如何清净的呢？是不是要观想由黑色变成白色。

**答：可以有很多观想方式，比如你可以观想自己身体内代表业障的黑色物体都已经消失了。**（正见C1）

问：观想明点到达心间时觉得怎么也融不进去，也感觉不到什么觉受，更不用说在师意与自心无二无别的境界中安住了。请问法师五色明点应该怎样观想融入？望解答。

**答：可以观想光团从头顶降落到自己的心间（大概胸口左右的位置），安住。内心可以安住在定解当中。**（正见C1）

问：光团降落心间就算融入了吗？既然是光团融入自心，那么自心应该观想成什么样子呢？也是一团光吗？如果对自心的样子什么都不观想，那光团融到什么地方去呢？我记得法王讲过（在破瓦法念诵时）自心融入佛陀就像水溶于水，这个也适用于上师瑜伽的观想吗？

**答：你可以内心确认你的心已经和上师无二了，以信心安住在这样的见解当中。不用专门观想光团去了哪里也是可以的。可以有很多方式。通常你可以把自己的心识观想在心间，观想光团在心间的时候，你就可以观想自己的心和智慧变成无二。**（正见C1）

问：观修法王如意宝的上师瑜伽时：最后上师化为五光融入自身，自己的分别念与上师的智慧无二无别，于这样的境界中安住。弟子在安住时，总是分别念不断，实在无法安住片刻。请问：这种安住是什么都不想（没有分别念），还是专注于某一状态？用什么方式才能达到这种安住？

**答：个人理解，可能可以有多种方式，一方面可以看你自己的境界如何，什么都不想也可以，如果自己有某种相合实相的体验，安住其中也可以。以信心祈祷非常重要，如果信心圆满，努力祈祷，自己就会证悟实相，真正安住在实相的智慧当中。**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》讲记中“……随力念诵后，上师化为五光明点，从自己头顶融入心间，观想上师相续中的慈悲……”，请问此中的“五光明点”具体是什么意思？

**答：带有红黄蓝白绿五色的光团。**（正见C1）

问：入座念诵“后师已成五光之明点”：不知“五光”是哪五种颜色？

**答：红黄白蓝绿。**（正见C1）

问：不知光团大小有无最佳标准？我有时观成拳头大小，有时观成脑袋大小，变来变去是否不好。

**答：个人理解，可以有多种大小，都可以。可以观想为黄豆大小。**（正见C1）

问：不知光团的强度有无最佳标准？是否明点的光观的越耀眼越好？

**答：应该都可以，总之自己要生起信心。**（正见C1）

问：关于上师瑜伽，顶礼完成后观想五色明点融入自己，请问五色是哪五色？分别代表什么？

**答：红黄白蓝绿。可以对应息增怀诛吧。白色息业，黄色增业，红色怀业，蓝绿诛业。**（正见C1）

问：我每次在这个阶段都开始想：上师如意宝化为光，自我的头顶开始一点点融入，光在体内一点点往下走，从头顶到喉间再到心，就是我们金刚萨埵里面的几个轮（想的不是很细致）。。。。最后全身都布满了光，然后，自己开始融入虚空中。换句话说，弟子在这个阶段，根本没让心闲着，一直很造作滴在想。。。这样观想，是否不对啊？

**答：有的时候，观想光融入自己的心间，安住就可以，没有观想自己全身化光乃至融入虚空也可以。**（正见C1）

问：观修上师瑜伽，弟子能安住的时间很短很短，当心散了，是不是重新观想上师化光融入再安住，一直这样重复，还是还要重新念仪轨？

**答：都可以。**（正见C1）

问：因为在融入自身之前已经观想出了无量无边的自己和众生，那么化光融入的时候，是上师如意宝化成无量个五光明点，融入每一个所化众生的心间吗？

**答：也许也可以这样观想。而仪轨本身并没有单独这样要求，没有这样观想也是可以的。**（正见C1）

问：如果不是，而只融入于自己心间，此时的所化众生哪儿去了呢？！

**答：不用单独想什么就可以。当然你想众生的时候，众生在你心里，当你没有想的时候，众生就没有出现在你的念头里。就像你很思念你的母亲，想念了很久，然后一个电话响了，你开始接电话，停止了思念母亲，请问你的母亲哪儿去了？**（正见C1）

问：只融入自己，只缘了自己，而没有缘众生，那此刻的发心，不就成了小士道了吗？

**答：不会。如果是这样的话，那你一个人吃饭也是小士道吗？你必须请全天下的众生吃饭才行吗？关键是发心，你的发心是为了度化一切众生，最后也回向了。**（正见C1）

问：修上师瑜伽时，观想“后师已成五光之明点，由从自顶渗透于心间”时，弟子的分别念认为：五光和明点的外形是周围是五光，中间是晶莹剔透的明点，从头顶到心间的过程中，五光和明点一直都存在。不知正确与否？

**答：个人理解有时可以观想为具足五种颜色的光团。也可能有其他方式。**（正见C1）

## 遣除邪见

问：弟子在修上师瑜伽顶礼时，心里时而儿会有邪见、恶语的出现，但我肯定地说这不是我的本意，可我控制不住。开始倒没有，现在不知道怎么会这样，对上师三宝不恭敬、生邪见、还有恶语等，是无间罪，弟子心里害怕。请法师开示，让我怎样在最快的时间净除此重罪，并且以后绝不会在犯！

**答：一方面忏悔；另外一方面，把这个有邪见和恶语的“我”观为他人，真正的我以旁观者身份看着他就好了。**（道友一）

**末学浅见，师兄的现象属于不正念的范畴，换一种说法就是正念串习的不够形成的等流习气，一方面忏悔，另外一方面以正知正念对治，可以学习一下正知正念品，一天当中行住坐卧时时以正知正念守护。**（道友二）

**一方面忏悔；另外一方面，把这个有邪见和恶语的“我”以中观见来观察，比如这样观，这个邪见和恶语来自那里，住在何处，去往哪里。也可分析“我”，这个有邪见和恶语的“我”在哪里，在头上，还是身上那个部分，如是反复观察后，邪见和恶语自会逃的无影无踪。**（道友三）

**末学记得一位法师说过，自他交换和中观见应建立在思维业果的基础上才会有效。仅供师兄们参考。**（道友四）

**阿弥陀佛师兄：建议您看法王老人家的传记，不只是顶礼时，平时行走坐卧多祈祷上师，上师和我们没有距离，把自己的困惑非礼作意告诉上师，祈请上师加持自己，猛烈祈祷，生起正知正念，发深誓愿：我得到人身，值遇佛法，得到上师仁波切的慈悲摄持，我宁舍生命也绝不舍上师三宝，宁舍生命，绝不舍正知正见！念莲师度母心咒，供护法，遣除违缘，具四力忏悔。**（道友五）

**这也是在学佛初期一种很常见的现象，不用太紧张，要知道这种恶念并不是自己的本意，以上道友们给你讲的一些对治方法都很好，多忏悔、多祈祷，慢慢就会过去的。**（正见B3）

还可参考：

【问：堪布，您好！修法时总是冒出一些对佛不敬的心和恶念。这种情况应该怎么对治？

**答：这个真的非常普遍。比如，我们在念佛或是看到佛像时，特别专注，特别想表达诚意和虔诚心；但很多人却在这时冒出一些不好的干扰念头，有些人甚至为此而很痛苦。**

**这种情况应该与我们学佛前的一些想法有关。因为我们过去长时间对佛陀和佛法不了解，再加上我们小时候被灌输的一些东西在心里根深蒂固，导致我们现在特别想专心的时候，过去的想法就冒出来干扰我们，可能是这样的原因。除此之外，也许没有其他的原因了，因为这种小时候接受了灌输的人是很普遍的。我没发现从小信佛的人有这种情况，因为他们小时候没有被灌输过这些东西，所以现在静下来，认真虔诚地去祈祷和祈请时，就没有此类念头冒出来。**

**出现这种情况，首先可能与时间有些关系。我们刚学佛不久，在这个过渡时期，我们对佛有虔诚的信心，但过去的一些想法可能还没有完全、彻底放下。在日常生活中，我们新的观念，例如对佛法的虔诚是比较明显的；但是静下来时，我们过去在潜意识当中播下的这些老观念就出来干扰了。所以我想长时间学佛后，这些东西也许会慢慢淡化，甚至不再出现。**

**其次这与我们对佛教的了解也有一定关系。虽然现在我们学了佛，但实际上佛教里的很多东西我们并没有那么了解，还需要在一段时间中进一步学习、打坐，直至彻底相信了佛教。彻底了解了以后，尽管这种念头偶尔还会出现，但是它的力度就没有那么强大了，会慢慢地淡化，直至最后消失。**

**如果这些方法都不管用，那可能就存在一些其他的原因。我们可以修一些法，比如修莲花生大师的法。我们可以观想莲花生大师，持莲花生大师的咒，然后向莲花生大师进行祈请。某种程度上这可能是我们修法的一个小障碍，那么祈请莲花生大师帮我们遣除这个违缘，肯定有效果。除了莲花生大师以外，祈请释迦牟尼佛、观世音菩萨都有一样的效果。**

**这个问题很普遍，但我想用这几个方法是可以解决的。**（慈诚罗珠堪布-《慧灯问道》）】

问：在修上师瑜伽时，对上师产生邪念如何忏悔。

**答：按《上师心滴》中所说，应该想自己已经着魔了，然后再念百字明或金刚萨埵心咒来忏悔。**（正见B2）

## 如何理解一切显现都是上师的游舞？

问：在入座的时候，一心一意地祈祷，在起座之后，也要把任何显现观为上师的幻化，观为上师的游舞，要怎么观呢？

**答：**生西法师《前行》辅导中本课笔录：**【这里面讲了一切色法都是上师的显现，一切的声音都是上师的金刚语，一切的起心动念，不管自己产生贪心也好、嗔心也好，其实内在实相当中都是智慧。这里并不是说我真正在外面看到的色法当中，都是上师；听到的声音，都是上师的声音。是在说它的实相，这一切色法本质的实相，就是上师的形象，因为上师的实相和空性、光明如来藏是无二无别的。我们说上师的形象其实就代表完全的证悟和觉性的智慧，上师证悟的境界就是等净无二的本体实相，声音也是一样的，并不是说外在的声音就是金刚语，而是它的本性实相就是金刚语；然后起心动念，我们现在分别念的实相就是智慧。当我们产生各种分别念时，都能够和上师相应，都是属于上师佛性无二无别显现出来的。当看到这些的时候，我们就会忆念上师，这就是一种相应。当我们起分别念时，我们要忆念这就是我上师的智慧，显现是一个分别念，是一个贪欲，是一个嗔心，但是分别念的本性就是智慧。有些道友正在学《光明藏论》，正在修加行的道友，以后再学《大幻化网·光明藏论》的时候，里面讲了很多这方面的道理。这样做并不是没有任何的理论，而是有非常完备的理论。**

**我们就要这样观想，这时候就真正的相应了，自己在上座的时候相应，下座的时候又在相应，睡觉的时候也在相应，这就把我们和上师在24小时当中没有分开，这是很容易相应的。】**

问：为什么说我们平常所看到的任何色法、任何显现，都要观为上师的幻化和上师的游舞？

**答：**生西法师《前行》辅导中本课笔录：**【**

**为什么呢？其实它对我们的下座，也是一个很好的教授。**

**自己在起座之后，平常我们看到的色法，要观为上师的形象；听到的声音，要观为上师的金刚语或者咒语的形象；内心当中产生的分别念，也观想为上师的智慧，自己的行住坐卧都安住在这个境界当中。如果这样的话，在入坐的时候，在修上师相应，在起坐之后，还再修上师相应。并不是说我们入坐的时候修上师，起坐以后就完全抛在一边了。这方面是不对的。**

**我以前看过宗萨仁波切的一个开示，其实对我们的修行是很有帮助的。他说，我们供完佛之后，就把佛留在了佛台上面，这是不合适的。好像我们供完之后，就把佛留在佛台上，我们自己就出去，干什么事情去了，纯粹地做一个凡夫人的事情。其实这个供佛的本身，应该是一种忆念，提醒自己，我就是佛，佛在我的心中。然后供完之后，我要把佛带走，带到哪里去？跟随你的思想，跟随你的身体，你到哪里，佛就到哪里，要经常性的心里忆念，自己就是佛，你没有离开佛性，这时候供佛是很有意义的，否则供佛只是当做例行公事。**

**他老人家讲有点严格，有点难听，说就像我们喂宠物一样，这个宠物，我今天喂了，你必须要喂，今天还没有喂宠物呢，必须去喂一下，喂了之后，就不管了。如果我们不注意的时候，我今天要供佛了，好像今天没供，哪里不对，供完之后，就把佛留在佛台上面。但是这个佛不是真实的佛，所以我们在供佛的时候，还应该有一些更深的修法，我们供完之后，应该把它留在我们相续当中，把它带走，带到日常生活当中。在我们走路时，在我们工作的时候，都不要离开它，多忆念它，这是很好的相应，这是很好的供佛。修上师瑜伽也是这样的，我们并不能说，好了，我在座上修完了，修完之后，就留在这儿，然后我自己再做事情的时候，根本和这个没有关系，这方面我们就很难相应。**

**你上座的时候相应，下座以后不管，这样就脱节了，脱节之后你就难以相应了。尤其是我们在上座修行的时候有些感觉，感觉得到一些加持了，这时候如果下座之后，完全不管的话，那这个感觉就会很快的消失，所以我们要保护自己的修行，保护修行的关要就是在下座之后。**

**我也看过一些大德的教言，他说，真正的修行是从下座开始的，为什么真正的修行时从下座开始呢？因为上座的时候你在观修，但是你是不是在修行，关键要看在你下座以后，还能不能延续你修法的境界，还能不能忆念佛法的种种思想、种种精髓，还能不能去安住它，这才是真正考验你修行的时候，所以真正的修行是在下座之后开始的，否则在上座的时候，怎么样你都会缘着法义，然后下座之后，完全不管了，这是不对的。**

**有些大德在下座之后非常注意保护自己的心，尽量让自己的心安住在法的状态当中。我们打个比方，就像我们在藏地，或者在汉地，也是一样的。房间里很暖和，开着空调。在藏地生着钢炉，房间烧得很热，如果我们把这种温暖的感觉长时间地保持，就会感觉很舒服。但是你好不容易把房子弄热了，又把门全部打开了，窗户也全部打开了，这样的话，房间里的热气一下子跑掉。像这样，你上座的时候，把这个暖相生起来了；等你下座之后，什么都不管了，然后完全投入到世俗生活的分别念当中，这就相当于你好不容易把房间烧热了，又把门窗全部打开，暖气马上就跑掉。**

**所以我们下座之后，要认认真真地安住在自己法义当中，不要让它随便的散失掉，如果保持住这种暖相之后，你在下座之后很长的一段时间，都会保持着正知正念，保持的时间越长越久，你和佛法相应得就越深入，这方面是我们都明白的道理。所以对我们来讲，下座很重要。】**

问：在我们修上师瑜伽的时候，起座时看到任何色法都要观为上师的形象，声音观为上师的声音，然后起心动念观为上师的智慧。弟子在观修的时候，总是没有掌握方法，不知道该怎么样去想，比如看到外面的那种山河大地，应该怎么样去想成上师的那种形象？

**答：许多的时候观想一切都是上师的游舞，上师的幻现。其实我们修上师瑜伽，在座上的时候，刚刚我们讲到上师和我们的心要成为无二无别，这时候其实就是在和上师本性相应，和实相相应。这主要是从上师融入我们心的角度来讲，和上师相应的。**

**起座之后，我们怎么和上师相应？因为我们修法的时候，可能我们的眼睛也没有东张西望，看不到很多东西的。我们的耳朵，会刻意地去避免很多的杂音。环境上，我们在修上师瑜伽时，要创造一个比较宁静的环境。所以那时修习上师瑜伽相应的，它主要是心和心之间的祈祷、融入、安住。**

**起座之后，你会看到很多东西，会听到很多东西。这时候怎么和上师相应呢？这时候我们就想了，这一切所看到的、所听闻到的，这些都是上师的化现。**

**当我们去想上师化现的时候，并不是说是他不是，我把他观想是。因为真正按照很了义的教法来看，所有的法都是空性的，所有的法都是如来藏周遍的。如来藏就是佛性，佛性周遍一切。所以说这一切，其实山河大地也好，其他的一些有情众生也好，有情众生它本具佛性如来藏，山河大地也是空性和光明，实相当中周遍的，只不过众生不认知。他通过自己的业，没见到如来藏，显现成这样一种山河大地而已。但是所现前的这些众生的形象、山河大地的形象，它的本性、它的本质，就是实相，就是空性。这种实相，这种空性其实就是上师的本体。上师已经完全证悟，安住在这个实相当中。所以上师的法身周遍一切，他也周遍在这些山河大地当中。**

**所以当我们看到山河大地的时候，我说这个是上师，其实这是我在相应，我在起座之后和上师相应。我说他不是上师，我只是把他观成上师，这个时候就没有相应，只不过你在意念。但这时候内心当中会很勉强。但是如果你是安住在其实这个是上师法身的游舞，这一切都是空性，都是实相。而上师是证悟实相的，上师的法身是周遍一切的，周遍在这些东西当中，周遍在一切的众生相续当中，周遍在一切山河大地当中。所以我看到的、所听到的、所接触到的，所有这些都是法性的变化，都是如来藏的变相。它的实相是如来藏，如来藏就是上师的本体。所以当我们在看到的时候，能够有这种见解，其实这时候在和实相相应，在和上师相应。那么，其实我这样观察到外在是一切上师的变现，当我在观察外境实相变现的时候，这是我的心。当你是这样想的时候，当你是这样观察的时候，这时候，我的心是什么？我的心安住在这一切是清净的，安住这一切都是上师的变现。所以这时候没有离开上师，也是在和上师相应。**

**所以座上，主要是通过观想、祈祷、融入、安住，这样和上师相应。起座的时候，是观察一切山河大地，没有离开上师的法身来显现的。我还是在和上师相应，是这样。那如果这样的话，就是座上、座下和上师相应，都已经连成一片。连成一片最关键问题，就是你相应于上师，相应于实相。当你在想这个是上师的时候，这是你的心安住在上师的智慧当中。我们说安住祈祷的时候，当我们在念上师祈祷文的时候，是我的心在生起信心，是我在和上师相应。当我融入的时候，就想上师的智慧融入心中，这是我的心识和上师的法身相应。当我安住，什么都不想的时候，这个时候也是在和最离戏的上师的本性相应；当我起座的时候，看到这一切山河大地都是上师的时候，还是在和上师相应。所以这个时候看到的外境，我只要能够这样想，说明我把外境观成上师，所以我的心安住在这个状态当中。如果能够这样的话，他就是真实的座上座下都和上师相应的，都是上师瑜伽。**（生西法师）

问：请问我们学到要将一切都看成是上师的加持，那么自己生起的烦恼，甚至包括对于殊胜对境的分别念，可以认为是上师加持让我看到自己的缺陷？

**答：这也可以。因为平时我们的烦恼生起了，我们都不知道这是烦恼，都想不到这是一个缺陷。如果当自己生起烦恼的时候，知道这是一个烦恼，这个是自己对殊胜对境的分别念，让自己知道有这样的缺陷，让自己去改正，这也是上师的加持。还有，生起烦恼的本性是没离开上师的。烦恼的本性，烦恼即菩提，它也是上师。这个分别念的本性实相也是上师，这样可以从它的实相角度来讲。现相角度来观，是让我知道自己的缺陷；实相角度来观察，当自己生烦恼的时候，就观烦恼的本性，它也是上师，也是上师的幻现、游舞，也可以说是上师的加持。**（生西法师）

问：请问在修上师瑜伽中如何看待上师的游舞，尤其是身边发生一些不如法的事情等等？

**答：在修上师瑜伽的时候，起坐之后一切观为上师的幻化，“上师的幻化”是说这一切的本性都是上师的本性，并不是说不如法的现象本身是上师的幻化，而是说不如法现象的本性、本质其实是离不开上师的游舞的。因为不如法的现象是某个有情的示现，这个有情的身体的本性是空性，是光明的，他正在做不如法行为时的烦恼心，烦恼即菩提，本性也是空性和光明的。所以即便他在做不如法的行为，但是他的本性和上师的本性无二无别。当我们看到不如法的行为时，我们想：“其实他的本性也是上师的本性。”上师的本性其实并不是指单个的上师，比如大恩上师，上师的本性的意思是真正的法界如来藏。上师不只是外在的上师的形象，而是周遍法界的法身，法身的上师是整个法性，是空性和光明的自性。任何众生的本性都是如来藏，一切都是上师的幻化和游舞，从这个方面我们可以理解。**（生西法师）

问：修上师瑜伽座下时，应当观清净心，将周围的一切观为上师游舞。如果看到有人行持恶业等等，应该如何观想？

**答：修上师瑜伽座下的时候，把一切观为上师的幻化。当然行持恶业的人也应该观为上师的游舞。怎么样观为上师游舞？这个人表面上在行持恶业，其实他的本性也是和我的上师无二无别的，所以我也应该把造恶业的人观为上师的游舞，因为他本身也是佛，也具有如来藏，也是上师无二无别的本性。所以一切都可以观为上师的游舞。我们主要是把注意力放在实相上面，放在究竟的本性上面。**（生西法师）

问：上师在《上师瑜伽速赐加持》的讲记最后面有一句法语说：“平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。”个人感觉这句话很殊胜，可日常行持起来有点不得力，不知道如何才更好融入自相续和生活。

**答：个人理解，有时可以思维一切显现都没有离开自己的心，自己心的本性就是佛陀的境界，就是法身、实相，就是善知识的境界。可以结合本来清净的道理，以清净观的见解来摄持，一方面自己如果经常这样观想也可以帮助自己经常忆念善知识。**（正见C1）

问：顶礼结束后，有一段话不清楚“平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语，心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。”比如听到吵架的声音怎么想？心里产生烦恼怎么观为上师的智慧？

**答：可以想，这是加持自己意识到自己还有许多业障要清净，加持自己谨慎取舍，是一个认识烦恼本性即是菩提的机会。等等**（正见C1）

问：法本中提到，“平常看到任何色法，都应该观想为上师的形象；听到任何声音，观想为上师的金刚语，心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。”对于这句话，我难于理解，我的贪嗔痴慢疑、不如法的行为、语言、意念，怎么会是上师的呢？

**答：一方面，一切显现都没有离开你的心，你的心的本性就是法身，就是实相，也就是上师安住的境界。虽然你现在是凡夫，你有烦恼，但烦恼的本性是菩提，是智慧，这样观想有助于你通达这一点，而且这样观想，会有助于你得到上师的加持。上师的智慧就是佛陀的智慧。**（正见C1）

问：在《上师瑜伽速赐加持》修法最后一段：“平常看到任何色法、都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观为上师的智慧.......”请问这段话中如何将自己看到的不如法的形象或声音等观想为上师的金刚语，上师的智慧？

**答：实相当中，一切显现都是清净的，一切显现的本性就是如来藏、法身，也就是善知识安住的境界。**（正见C1）

问：《前行广释》“上师瑜伽速赐加持”一课结尾处“平时看到任何色法，都应观想为上师的形象”，具体应该怎么观呢？比如看到一棵树，是努力想成上师的样子，还是就只是想这棵树是上师的化现？

**答：有时可以思维一切显现都没有离开自己的心，自己心的本性就是佛陀的境界，就是法身、实相，就是善知识的境界。**（正见C1）

问：上师瑜伽的讲记中说，可以“平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。”如果自己还没有这样的境界，或者说修上师瑜伽时，观想上师的形象还不够专注、清楚，可不可以平时经常观想上师的形象，以后修法时观想得专注清晰了，自己的修行好一点了，再去像上面所讲的一样去观，请法师开示，这样可以吗？

**答：个人觉得可以。**（正见C1）

问：“平常看到任何色法，都应观想为上师的形象，听到任何声音，都观想为上师的金刚语，心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。这样之后，相信在不久的将来，大家定可获得与上师无二无别的果位。”这一句话弟子迷惑很大：

A如果看到一个桌子，也要想像上师是这个桌子吗？如果不是这样想像，是不是应该把上师观想在正上方呢？还是面对自己？

B如果我起了念头，是要想像我的念头融入了上师的智慧海洋，还是想像这个念头本身就是上师的智慧念头，无二无别。

C之前我一直把观想自己在梦境之中，吃饭、坐电梯等都是如梦如幻。这是三轮体空吗？如果学了上师瑜伽，我是否要放弃之前这种如梦如幻的观想方式呢？而只观想上师呢？再次感谢法师慈悲解答。

**答：你需要有很高的见解，万法的显现都是心的显现，心的本性是空性是佛性如来藏，也是诸佛的法身也是上师安住的境界。**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》中上师说：我们看到任何色法要观为这是上师的形象，听到任何声音要观为上师的金刚语，内心的任何起心动念要观为这是上师的智慧，行住坐卧都应如此。我的理解是最好任何时候做任何事情都把自己观为跟上师融为一体，至少佛性上无二无别。但是如果我生了贪嗔痴，甚至犯了盗戒。这些行为如何去和上师的开示圆融？如果以上师说的窍诀来观是否就不合理了？如果不合理的话，除了忏悔应该怎么观呢？

**答：个人理解，善知识的境界就是佛陀的境界，也就是实相的境界。无论我们产生什么样的念头，都没有离开实相，如果能够经常以这样的正见摄持，会有助于我们通达实相，而和实相接近的过程当中，也会灭除烦恼。空性其实也是实相的一种特性，你可以知道，我们一切念头、行为都是空性的，当你造恶业的同时，也是空性的，但你不会因为是空性的就随便造恶业，所以产生恶念造恶业的时候，一方面你可以了知这些都没有离开实相，同时你可以精进忏悔，同时你也可以知道，精进忏悔的行为本身也没有离开实相**（正见C1）

问：上师瑜伽速赐加持最后有这样一段：平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。这样之后，相信在不久的将来，大家定可获得与上师无二无别的果位。这个平时应该如何去做呢？平时下座后，看到任何色法，声音，起心动念的观想，不知道具体该怎么做，上面一段文字也不太懂，请法师开示。

**答：可以先努力养成经常忆念上师的习惯，也可以结合各种见解来观修，比如，你可以想一切显现都没有离开你的心，而你的心的本性就是上师。有很多方式。**（正见C1）

问：如何理解“平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。这样之后，相信在不久的将来，大家定可获得与上师无二无别的果位。这一点，对后学者来讲非常重要！”

**答：我们心的本性就是实相，就是法身（也就是上师），一切显现都没有离开法身的游舞，通过这样观想可以让我们和实相相应。如果有机会进入正科系密法班可以详细了解。**（正见C1）

问：上师瑜伽最后，大恩上师说平时任何的起心动念、看到的任何色法、听到的任何声音都与上师无二无别，这应该如何理解？特别是对于并不如法的色法、念头。

**答：可以结合本来清净的见解。一切显现都没有离开心，心的本性是本来清净的，心的本性就是法身，就是佛陀上师。**（正见C1）

问：请问，在修加行上师瑜伽顶礼，在回向时，上师要求“在下座后，把一切色法、所有众生都观想为上师；把所有声音观想为上师的金刚语”。请问在实际日常生活中，应该怎么把握？如何把自己的老板、下属、客户、宠物等，观想成上师？生活中和人交往，有时候让人愉快，有时候让人不愉快。如何与上师的形象、金刚语结合起来？请法师开示。

**答：个人理解，有多个角度可以思维。一方面你可以了解到，这些显现的本性其实就是如来藏，就是内在的上师，一切本来清净。另一方面，你也可以思维，这些显现都能够让你有所启发，都能够成为你修行的顺缘。可以参阅《快乐之歌》。**（正见C1）

问：我们所有看到、听到、想到的都观想为上现的显现，对这句话我不太理解，比如我听到有人骂我，我该怎么观想呢？我现在看到电脑，该怎样缘上师去观想呢？

**答：所有的显现都是心的显现，实相当中心的本性是如来藏、法身，也是诸佛善知识的境界。所有的念头，在实相当中都是如来藏显现。实相当中，不单单是烦恼，一切万法本来清净**。（正见C1）

问：修上师瑜伽时，自己的起心动念要观为与上师的智慧无二无别，可是我经常会起恶念，比如说嗔心，那这也是上师的智慧吗？是上师让我产生的吗？上师的智慧应该是没有烦恼才对。

**答：个人理解，我们心的本性与上师无二，心的本性（佛性如来藏）就是上师的智慧，我们无论产生什么念头都可以认识到念头本身是佛性的游舞，烦恼即菩提，多串习这样的见解可以让我们通达实相，而从上师的角度，已经彻底证悟了这种实相，也恒时以大悲心在加持我们，我们能够经常忆念祈祷上师，就会得到加持。**（正见C1）

## 顶礼与其他合修

问：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：弟子组内有位道友在修上师瑜伽的过程中，每念完一次法王如意宝祈祷文后，会念一句八十八佛中一尊佛的名号，然后磕头，并以此辅助计数。这样的合修方式是否如法？是不是应该分开修比较好？

**答：原则上说，尽量按照法本的要求来做。当然，在完成学会现有学修安排的前提下（圆满十万顶礼、十万遍法王祈祷文念诵），他要额外念修善法我们也不反对。**（正见C1）

问：顶礼时为节省时间或提高顶礼意乐，是否可以一边默念法王如意宝祈祷文，一边打开喜马拉雅FM聆听上师演讲集或法师辅导？

**答：【不管在哪个场合，我们都可以修行。即便是平时坐车，也可以用耳机听上师的课，表面上你在来来往往的人流中，实际上这也是一种修行。相反，如果你的心没有专注，纵然天天在黑洞或屋子里闭关，但一直胡思乱想，这是不是修行呢？肯定不是。比方说，一个人对佛法有很大的信心，虽然他很忙，但仍然边走路边听佛法，这就是一种修行；另一个人将门窗全部紧闭，在家里金刚跏趺坐，但心中一直打妄想“这个人欠我多少钱”、“以前有一个仇人，我有机会要找他算帐，跟他打架……”，边打坐边这样想，是不是修行呢？肯定不是。所以，修行从表面上看不出来，自己应该知道修了没有。】**

**【外面大城市里的人，确实需要佛法的引导，他们不可能每天呆在寺院、沉浸在闻思修行的氛围中，但若能调正自己的发心，不管你是送孩子去学校，还是自己去上班，在这个过程中，假如一直以菩提心来摄持，始终不离利益众生的心态，表面上看来，你是开车或坐公车从自己的家里到学校门口，但实际上，你心里的善根与他人是完全不相同的。尽管按照昨天的要求，听闻佛法必须要如理如法，但有时不得已也有一个开缘——假如实在没有时间，一边听佛法一边坐车上班，只要发心正确，在这个过程中，尽管偶尔向外散乱，但你的心态会依佛法而转变、基本上可趋于佛法的境界中的，而且这个功德也相当大。】——以上是《入行论讲记》当中的内容。个人理解只要你不是故意不恭敬发而是条件有困难也是可以的也可以多忏悔。**（正见C1）

问：现在把上师瑜伽作为正行一边祈祷上师一边磕头，按《上师瑜伽速赐加持》仪轨修持。过两周后开始观修人身难得。先完成200-300次顶礼再观修还是先观修再磕头？

**答：都可以。按照学修安排进行。**（正见C1）

## 其余疑问

问：顶礼时总是散乱、妄念纷飞，是不是修上师瑜伽没有作用呢？该怎么去除散乱？

**答：我们初期修行的时候没有散乱是不可能的事情。散乱就是众生的特性，肯定会有散乱。是不是（修上师瑜伽）没有作用？不敢说没有作用。因为通过修上师瑜伽祈祷上师，上师的智慧逐渐融入我们心中的这个过程、次第，就是为了慢慢调伏我们的。刚开始我们妄念纷飞，通过不断地修行，上师的加持融入我们心之后，我们的境界会进一步提升，散乱也会越来越少，在这种情况下修上师瑜伽仍然有作用。关键是要有信心，信心要坚固，祈祷上师加持。如果有信心，信心坚固，即便心散乱也有作用。驱除散乱的方法，像前面讲的，不断地闻思修行，散乱就会越来越少。**（生西法师）

问：想问一下，有一次听慈诚罗珠堪布开示说，五加行里面百字明和上师瑜伽需要灌顶才可以修，那我们现在磕头的时候修上师瑜伽有用吗？

**答：上师瑜伽应该是指《前行》里莲师的上师瑜伽。现在咱们课程用的法王如意宝的上师瑜伽，这个不需要灌顶。**

**《前行》里面的百字明和上师瑜伽到底需不需要灌顶呢？以前上师们讲，它也算是简略的生起次第，所以严格来讲需要灌顶。但是从另外一个角度来讲，因为法王如意宝和大恩上师他们传的时候，也没有强调必须灌顶，所以没有灌顶可以修百字明和上师瑜伽。没灌顶的情况下，修百字明和上师瑜伽也有用，一定是有加持的。以后有机会的时候，尽量得灌顶。没有得到灌顶也可以修，因为上师在传的时候也没有完全确定说必须要得到灌顶才能修加行，而且现在的加行法本里面也没有要求必须得到灌顶才能看百字明，所以从这个侧面来讲也是有开许的。而且现在公开的在外面可以请的，其实也说明它的标准不那么高。所以最严格的标准应该是得灌顶，但是一般来讲，不灌顶有信心也可以学、可以修。**（生西法师）

问：有个师兄现在修大礼拜，请来法王如意宝的唐卡，磕大头时心里却很害怕，因此他收起来送给共修道场，我们该怎么去引导他？

**答：这和前面害怕佛像是一个道理。有时是因为我们自己相续中的一些特殊因缘，有时是特殊的业，有时是特殊的因缘。其实我们不需要害怕，多了解佛菩萨、法王如意宝的功德，他们相续中的悲心如此圆满，就像真实的、慈爱的父母对待我们一样，没有什么理由害怕，也不需要害怕。多观想他们的功德，慢慢慢慢去结缘、去祈祷，逐渐地不仅不害怕，还会得到他们的加持。**（生西法师）

问：阿弥陀佛！顶礼法师！我们是2014届的，现在已经开始修上师瑜伽了。有师兄在道场分享他的磕头经验，说他在磕到7个头的时候，脑袋里就听到有人要求他打坐，他就再也磕不下头去了。我们听到这种现象的时候，请问法师，这是一种什么现象？这种现象正常吗？

**答：在修行磕头过程中，脑海里听到有人说话，这有很多可能性。有些可能是自己的妄念；有些可能是自己生理方面的一种变化；有些可能是一些非人的干扰。一般来讲我们正在修一个法的时候，比如你正在磕头的时候，他告诉你去打坐，让你中断，有的时候不必要去理会，不一定是好事情。如果你打坐反而让你磕头，这样你根本没有办法入定修行。像这种情况，一般来讲终止自己的修行不能安立是好现象。不过，好现象、坏现象都没有什么，我们如果遇到这种情况时，不要去理睬。如果不行就祈祷上师加持，观想上师在头顶，通过祈祷上师的方式来遣除这样一种想法、遣除违缘，然后自己把心静下来，真真实实的如理如法地顶礼、磕头。因为现在正在修顶礼，就应该把顶礼好好地修好。如果通过任何因缘使自己停下来都不算是一个什么好现象。**（生西法师）

问：法本当中讲到一个公案，禅宗的六祖依靠五祖的加持得到了顿悟。弟子有一个疑惑，六祖他是那一次得到顿悟的，是否和他的前世的那种修行和积累的资粮有关系？

**答：从这个故事本身来讲没有提到过前世，这里面的情况比较复杂。有些大德他本身就是一个证悟者化现的，佛菩萨化现的；有些就是属于那种以前不是证悟者，但是他的资粮累积了很多，善根很深厚，他就差一点点因缘就可以顿悟的；有些人就是根基本来比较利的，大恩上师以前讲的那种天生利根的，以前他可能没有怎么样累积过资粮，但是他天生利根，这个时候也有证悟的。但是天生利根的情况非常非常少。所以说，我们如果排除了这个天生利根的情况，排除了佛菩萨化现的情况，从普通人的角度来讲，如果能够今生当中很快很容易地得到证悟的话，他一定是前世做了很多准备，他的闻思、善根、智慧累积到一定程度的时候，会这样显现的。**（生西法师）

问：顶礼法师！弟子在顶礼时比较困惑，按照下发文件，顶礼时身语意都需要观想，完全顾及到2小时约顶礼60多个，无法如期完成，但看法师顶礼的视频中，法师顶礼的速度很快，又无法观想清楚，不知道如何做才如法？感恩法师。

**答：顶礼的时候身语意这些标准都要完成，但是不是说你在顶礼一个当中整个程序要走一遍，顶礼一个当中不用全部走完。其实如果真正完全按照标准来讲可能两个小时当中一个顶礼都完不成，需要达标的太多了。**

**那怎么样观想的呢？就是我们按照正常速度去做顶礼，这些观想次第观，不是一个顶礼当中完成所有的观想，你可以把观想分成若干个步骤，一边顶礼，比如二百个顶礼当中你把这个程序观一遍，或者观两遍，或者观三遍。你顶礼的时候正常速度顶礼，正常速度念诵，观想的时候，比如我在这个顶礼的时候观想一个法义，观清净身体的业，我就观这一个，哪怕在顶十个礼当中就观一个清净身体的罪业。然后再顶礼第二十个的时候我就观想清净语言的罪业，这样慢慢一个一个观下来全部观完了，而且你的速度也是有保证的。**（生西法师）

问：在《上师瑜伽速赐加持》中第三自然段中所讲的理性和感性分别是什么意思？讲记中说：“以此缘起，莲花生大师的意传加持，直接赐予空行母益西措嘉，曼达热哇并没有得到”。这句话是什么意思呢？什么是意传承？我们祈祷上师时得到的就是意传承吗？

假如我们在祈祷上师时，出现了上师，也出现了其他古大德或本尊，我们若是在上师面前求悉地，会得到更多或更快成就，是吗？

**答：意传加持可以理解为通过以心传心方式的加持。你祈祷上师，就可以得到意传加持。总之，对上师要恭敬，因为上师的境界和本尊无二，而上师直接给自己传过法，有特殊的缘起**（正见C1）

问：从身语意这方面讲，可以讲到上师是三宝、三根本、三身、三世佛的总集，本体清净。上师本体清净和万法本体清净有什么关系？

**答：万法指的是一切事物包括人和其他的事物，等等，万法的范围非常广，如果对善知识产生信心，就容易证悟万法本来清净的奥义，另一方面来说，如果自己能够对万法都观清净，那么也就不可能对善知识产生邪见，试想你对其他一个普通凡夫都观为佛陀，场所观为清净刹土，那怎么能把善知识视为平凡的对象呢？**（正见C1）

问：上师瑜伽作为前行或正行修时，修法上有什么不一样吗？什么情况作为前行，什么时候作为正行？现在上师瑜伽和磕头一起修是属于正行还是前行？

**答：有的时候修法上是差不多的，一方面可能可以观待你内心的想法，比如有时候，你打算在修上师瑜伽之后，继续修其他的法，那就可以把上师瑜伽当中一种前行，在修正行之前的修持，如果你打算主修上师瑜伽，那就可以把上师瑜伽当作正行来修持。可以有很多角度。**（正见C1）

问：顶礼法师，10万磕头中长头短头都可以磕，条件满足可以磕长头，不方便时磕短头。是吧？

**答：是。**（生西法师）

问：上师瑜伽速赐加持讲记中上师仁波切引用永嘉禅师公案中有一段玄策禅师说的话：“......若没有师父给你印证，这都叫做天然外道......”请问法师，如何理解：没有印证的修行境界是属于天然外道？

**答：个人理解，这里主要强调内道佛教中“依止善知识、善知识印证”等的重要性。**（正见E）

问：为何说无印证即天然外道？

**答：个人理解，有很多外道，没有依止善知识，也没有真正可靠的大德认证，而是自己说自己已经如何如何。**（正见C1）

问：真正的佛教，既要讲理性，也要讲感性——这句话怎么理解？这和世间法有区别吗？

**答：个人理解，除了有逻辑思辨、推理等之外，也要注重信心、祈祷等等方面。**（正见C1）

问：智悲光尊者祈祷无垢光尊者得到的是什么加持？即身成就吗？如果是那直接祈祷释迦佛可不可以获即身成就呢？

**答：一方面智悲光尊者本人就是圣者示现，从示现的角度，通过祈祷无垢光尊者获得了一切加持，即生获得了成就。2，祈祷释迦佛也能够获得无量加持，在因缘成熟的情况下也可以获得即生成就。**（正见C1）

问：弟子不明白佛菩萨在度化众生时，为什么要示现不如法的行为？

答：**只是看上去好像“不如法”，事实上是完全如法的，因为那对众生有利益。**（正见C1）

问：如果真的有佛菩萨在我们面前示现不如法的行为，我们怎样观清净心？

**答：如果你内心已经认为对方是佛菩萨的示现，那就已经是在观清净心了，你总不会对佛菩萨产生嗔恨心吧？**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》，法本第26页最末一段“以这种缘起，他的解脱成就因此而拖延，没有获得即生成佛，尽管他的法脉绵绵相传，但他的子系传承却从此间断”。这句话的前半部分知道是他的解脱拖延了，但后半部分是什么意思呢？

**答：玛尔巴尊者的儿子，示现上英年早逝**（正见C1）

问：马尓巴罗扎在本尊前希地，法脉相传了，子系传承却间断了，是什么意思呢？法脉与传承有何区别？

**答：显现上，玛尔巴尊者的儿子英年早逝，从这个角度说，子系传承断了。而玛尔巴尊者有很多弟子，比如米拉日巴尊者等等，都得受过玛尔巴尊者的传法，尊者的法通过历代大德一直保存了下来，现在还有弘扬，法脉（传承）没有断。**（正见C1）

问：请问《前行重要性》这课所说的玛尔巴罗扎的子系却从此间断是什么意思？

**答：个人理解，是因为重要的缘起处理的问题，显现上导致自己的子孙血脉没有能够延续（玛尔巴的儿子很早就离世了）。**（正见C1）

问：14届前行班第二课《上师瑜伽速赐加持》没有思考题如何组织共修？

**答：可以有多种方式。比如可以让道友就本课相关问题进行提问或者讨论；或者辅导员也可以提前出几道思考题。**（正见C1）

问：我是2014届加行学员，近期做顶礼，每天分两次上午500，下午300至400，每次到下午最后100个的时候，手脚都发软，现阶段饭量比之前增加2倍，吃素3年了，好像吃了很多，还是没有力气，是正常现象吗？应坚持下去，还是减少数量？

**答：建议可以多补充一些营养，比如蛋白质、坚果等。磕头还是要坚持，至少要跟上学会的要求。**（正见C1）

问：弟子在补大头，顶礼的节奏已经是比较缓的，仍有体力不支、喘不过气的情况，有时头也有点发晕，有点类似于在学院走路的情形，前些日子数量比现在大都没有出现这种情况。为避免影响意乐，弟子已经放弃了一部分数量，但弟子这学期必须完成顶礼，所以也稍微有点着急。请师父开示，这种情况有没有对治方法？

**答：建议多补充营养，尽量按时完成修量。在修行期间吃一点苦可以消除无量罪业，应该有欢喜心。**（正见C1）

问：我现在在加行组，因为工作原因磕大头不太方便，组长说可以用金刚萨埵心咒代替，寒暑假期间我可以磕大头，请问我磕大头和念诵金刚萨埵心咒一起完成任务可以吗？比如磕5万大头然后念诵100万金刚萨埵心咒？

**答：按照学会规定是不可以的，要代替就必须念200万金刚萨埵心咒**（正见C1）

问：修加行时，50人共修十万个大头，可以说这50人都修完十万大头了吗？

**答：共修有共修的功德，而从学会修加行报数来说，需要自己亲自修持达到数量才可以报数。**（正见C1）

问：一般要求是一个顶礼对应念诵法王祈祷文一遍。但有15届师兄对念诵还不熟悉，说边顶礼边念诵节奏会乱，如果先顶礼10个，再念诵10遍祈祷文，是不是可以？或者顶礼的时候没有念诵（有观想），顶礼200个完毕，再念诵200遍的祈祷文，是不是可以？

**答：也可以。总之也要念诵10万遍祈祷文。**（正见C1）

问：在《上师瑜伽速赐加持》讲记中，大恩上师在开头时说：“前两天举行了‘纪念法王如意宝圆寂三周年’法会，在法会期间，大家都诚心地祈祷上师，念诵《上师供仪轨》，通过金刚萨埵修法来进行忏悔，每个人应该都念了四十万遍金刚萨埵心咒，对自相续有一定的净化作用。过两天我准备传讲《闻解脱》，也就是《六中阴引导文》，修这种密法，上师瑜伽是不可或缺的。”这里除了作为本次宣讲《上师瑜伽速赐加持》的缘起说明之外，是否大恩上师也是作为“忏悔罪障，清净自相续”以及“中阴闻度”也必须依靠上师的殊胜加持来宣说？

**答：个人理解，从法义上说，修持金刚萨埵忏悔法门，闻解脱密法，都需要上师加持。**（正见C1）

问：对磕头数量有2个疑惑：数量上忽多忽少，还是无论发生什么都每日稳定地磕好？还是无区别？因为有组员想按周或月控制总量达标即可，不太关心单日数量。

**答：原则上都可以。养成习惯定量也很好。**（正见C1）

问：我每天稳定磕头200多个，只打算慢慢增加一些，想把时间均匀分配到磕头、念咒和闻思。如果一天磕1000个，4个月就完成了，磕完后如果没有其他修行内容，可能每天只磕3个，这样是否不如每天磕200-300坚持一年更好？

**答：可能观待不同人的因缘，情况也不同。总之，如果先完成了，每天也尽量坚持一定数量的顶礼，坚持终身顶礼，修行不要懈怠。**（正见C1）

问：学会进度是“每天完成200-300次顶礼”，而不是“每天完成至少200-300次顶礼”，那么200-300是必须遵循的最佳要求吗？这个数目上师是否有什么密意？假设两种选择都能做到的情况下，每天顶礼300个以上好，还是严格按照300个好？

**答：两种方式都可以，看个人的因缘，如果每天有固定的时间生活规律，可以按照这样的方式进行，如果想在短时间之内顶礼很多也可以。**（正见C1）

问：在室内磕大头能戴手套么？磕大头的垫子如果徒手下去，摩擦很痛。

**答：可以。**（正见C1）

问：有位60岁左右的加行组老师兄，大头已磕了5万多，但由于年龄和身体的原因，越来越力不从心，想问：余下的数目可不可以磕小头？每天修顶礼时先磕大头，实在累了再转为磕小头，这样可不可以？

**答：可以。**（正见C1）

问：有的师兄说磕大头趴在那儿起来的慢，是解脱晚的缘起，有这种说法吗？

**答：个人好像有一点这方面的印象，但记不清出处，不敢确定。建议有机会请示一下大德。**（正见C1）

问：在顶礼前，念诵上师瑜伽“轮涅诸法本净觉性中，自性不灭智慧五光界，本体具德文殊金刚尊……”中的“本体”是指我们自己还是法王？

**答：个人理解主要是指法王、文殊菩萨本体无二。**（正见C1）

问：《上师瑜伽速赐加持》讲记中提到莲花生大师的意传加持直接赐予空行母益西措嘉。《前行广释》第一课中讲三大传承中补特伽罗耳传中又提到莲花生大师耳传空行母益西措嘉。请问莲花生大师对空行母益西措嘉是意传还是耳传，或者两种都有？

**答：都有。**（正见E）

问：《上师瑜伽速赐加持》仪轨中：发愿偈中“本来即是正觉尊”，若众生本来就是正觉尊，现在为什么成为凡夫了呢？因为正觉只有佛才具有的智慧，是不应该退转的。

**答：要区分实相现相，实相当中众生和佛无二，这就是本来正觉的意思。现相当中众生是众生佛是佛二者不同，众生不是佛。“现在为什么成为凡夫了呢？”——这句话已经是在现相的层面了，现相的层面下，众生不是佛，众生就是众生。就像说国王做梦变成了乞丐，在梦里他就是乞丐。**（正见C1）

问：目前顶礼修的是以法王如意宝为殊胜对镜的《上师瑜伽速赐加持》仪轨。如果今后学修到不共加行时，遇到《前行》法本中以莲师为对镜的上师相应法时，我们是不是还是按照《上师瑜伽速赐加持》仪轨来修呢？

**答：都可以。在完成佛学会学修修量安排的基础上都可以。**（正见C1）

问：我是2013年第2届学员，我们现在正在修上师瑜伽速赐加持，请问法师：等将来我们修五加行的时候，还用再修上师瑜伽吗？如果再修上师瑜伽时，还要再磕十万个头吗？

**答：后面还有上师瑜伽部分的安排，包括念诵莲师心咒。而学会当中在后面没有专门再安排10万顶礼。**（正见C1）

问：阿弥陀佛！顶礼法师，弟子请教：“以前马尔巴罗扎通过祈祷，见到上师那若巴，同时也现见了喜金刚本尊坛城。当时马尔巴罗扎选择向本尊顶礼，而没有在上师面前求悉地。以这种缘起，他的解脱成就因此而拖延，没有获得即生成佛，尽管他的法脉绵绵相传，但他的子系传承却从此间断。”

1.虽然马尔巴罗扎没有在上师面前求悉地，选择了本尊，这对他的法脉绵绵相传没有影响，而对他的解脱成就即生成佛和子系传承却有影响，应如何理解？

2.法脉相传和子系传承如何区分和理解？

3.如果选择向上师顶礼求悉地，以上三项都有圆满的因缘吗？

4.有师兄问：如果大恩上师仁波切和法王如意宝同时在面前出现，先向哪位上师顶礼？或者多位传承上师同时出现，如何选择先向哪位上师顶礼？5.这样会不会因有所不同而有不同的缘起？

感恩法师。

**答：1、可能破坏了一些的缘起。**

**2、生西法师：“有时传承就像很多佛教史中讲到的，有些是法脉传承，即上师传给弟子，弟子再传给弟子。有些子嗣传承，就是家族中父亲传给儿子，儿子再传儿子这样传下来的。”**

**3、有可能的。**

**4、看自己的具体情况。**

**5、具体会有什么样的不同，个人不清楚，总之二者一味一体，平时如是经常祈祷很重要。**（正见E）