

# 破瓦法



须得受过密法灌顶，方能阅读此文。

## 一、总述

对每个人来说，死亡都是很沉重的话题。没有一个人不害怕死亡，但仅仅害怕、逃避是没有用的，寻找一个对付死亡的办法，才是万全之策。破瓦法，是凡夫应对死亡的最佳选择。平时我们修出离心、菩提心、空性等所有的修法，都是为了解脱，也可以说是为死亡做准备。但如果在修行尚未成功之前死亡，唯一的补救方法，就是破瓦法。

“破瓦”是藏文音译，意即“迁移”——把意识从我们身上迁移到阿弥陀佛的净土。迁移的实质，就是往生。

藏传佛教的宁玛巴、格鲁巴、噶举巴等各教派，都有破瓦法的修法。《大圆满前行引导文》中，也讲过破瓦法的修法。每个教派都再三强调，破瓦法是很重要的修法。

虽说生起次第与圆满次第修法是即身成佛的法门，但真正能即身成佛的人却很少，不是因为修法的问题，而是修行人的根机不够

成熟。破瓦法与生起次第、圆满次第等其他修法的差异，就在于破瓦法不需要花很长时间就能修成。

在莲花生大师的密法当中，讲了六种不修成就法，即不修也可以成佛的法门。系解脱、闻解脱以及有些甘露丸等等，就属于不修成就法。当然，“不修”只是相对而言，不是完全不修，只是不需要像生起次第和圆满次第花那么长的时间，在短短的时间内就可以成就。

比如说，把系解脱系在身上的作用，不是无需断除烦恼、证悟空性就能成佛，而是使我们尽快或者比较容易地证悟空性光明，从而断除烦恼。闻解脱也是这样，并不是说在听闻中闻解脱的法门以后，不需要证悟空性、断除烦恼就能成佛，而是听闻解脱法能促使我们修行进步，让我们快速地证悟空性、断除烦恼。

无论以任何法门解脱，最终还是要断除烦恼、证悟空性。要断除烦恼，就要证悟空性；证悟了空性，就能断除烦恼。

破瓦法也属于六种不修成就法之一，但还是要修，只是无需修很长时间——如果根机对路，也修得比较认真精进，则一两个星期就可以修成。如果是共修破瓦法，效果会更好。

尤其是老年人最合适修破瓦法，因为年龄大的人身体的气脉明点已经很成熟，修破瓦法就很容易让意识离开人体。书中有这样的比喻：到秋天的时候，树上的叶子被风轻轻一吹，就能掉下来，但春天和夏天就不是这样，即使遇到狂风暴雨，大多数叶子也会死死地附着在树枝上，因为春夏天的叶子尚处于生长期，而秋天的叶子已经衰老，应该凋谢了。

破瓦法修成之后，如果不继续修持，在间隔很长时间之后，要想依靠以往修破瓦法的基础往生就很难了。所以在破瓦法修成以后，

最好每天下午或晚上都抽点时间修一修，不用念诵破瓦法仪轨，只需从头到尾观想一遍就行。即使偶尔间断一两天，问题也不是很大。这样坚持下去，在大难临头的关键时刻，破瓦法才能起作用。

临终时的最佳修法，就是破瓦法。无论超度其他亡灵或希望自己往生，破瓦法都非常管用。为了超度别人而修破瓦法的最佳时间，是被超度者外表的呼吸即将停止或已经停止，人的脸色变得像死人的时候。

## 二、具体修法

本来破瓦法有几种修法，比如法身的破瓦法，报身的破瓦法等，但此处介绍的，仅仅是适合普通人修的破瓦法。

无论超度别人或自己往生，都需要在此之前的训练，训练的具体方法如下：

### （一）前期观想

正式训练之前的修法，与“出坐与入坐”（见《慧灯之光》肆）的修法一样，之后祈祷上师，观想上师化光融入自心，然后安住于空性境界当中修破瓦法。

首先把自己观想为站立的金刚瑜伽母（具体观想方法及前期准备，见本册《慧灯之光》之“浅谈生起次第”），右手持能唤醒无明愚痴睡眠的颅骨手鼓，左手持根除三毒之弯刀。

金刚瑜伽母观想之后，就在金刚瑜伽母身体正中，观想一根粗细等同自己的无名指，从头顶梵净穴（发旋处）一直延伸到肚脐下

四指处，蓝色、透明、很薄，并且像竹竿一样端直的中脉，上端开启，下端封闭（不用观想内脏等等，只需观想中脉）。

观想清楚以后，再观想中脉心间部位有竹节般隔断的脉结，上面观想一个浅绿色的气明点。明点上面，再把自己的意识观想为红色藏文“舍（ཤི་）”字（此处的意识不是第六意识或阿赖耶识，而是总的意识，也即精神的整体）。明点与“舍（ཤི་）”字都不是稳定而静止不动的，而是不断振动、颤抖着的，这样观想就很容易往生。

其后，观想在自己的上空，阿弥陀佛身红色，金刚跏趺坐，两手结定印。

按照藏传佛教的传统，阿弥陀佛有三种不同的观想方式：一，只观想阿弥陀佛，周围没有其他佛菩萨；二，除了阿弥陀佛以外，还要在左右观想观世音菩萨和大势至菩萨；三，在三尊佛菩萨周围，还要观想破瓦法的历代传承上师。

所有生起次第的修法，都是三分之二的的时间用于观想，剩下的三分之一的时间用于念诵。因为观想是最关键的，如果观想不清楚，念仪轨、念心咒都没用，所以观想时间应该比念咒时间长。

观想清楚后，开始念仪轨。

## 大圓滿龍欽心髓破瓦儀軌

观想中脉的仪轨：

ཨམ་ཏེ་

诶玛伙

诶玛伙

རང་སྣང་ལྷན་སྒྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

让囊伦哲达巴绕坚象

自现本来清净无边刹

བཀོད་པ་རབ་ཐོགས་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།

果巴绕作得瓦坚杰象

圆满庄严极乐刹土中

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྩོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

让涅杰怎多杰纳久玛

自身观为金刚瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

夏吉恰尼玛萨哲托怎

一面二臂红亮持刀盖

ཞབས་གཉིས་འདོར་ཐབས་སྒྲུབ་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།

晓尼多塔先森南喀叟

双足步法三目视虚空

དེ་ཡི་ཁོང་དབུས་རྩ་དབུ་མ།

得耶空维匝沃玛

体内中央之中脉

སྔམ་བྲ་མདའ་སྒྲུགས་ཙམ་བ་ལ།

温叉达涅赞巴拉

粗细犹如竹箭许

སྟོང་སངས་འདྲ་གྱི་སྒྲུ་གུ་ཅན་།

洞桑奥杰沃格坚

具有空净光之管

ཡར་སྤེ་ཚངས་བྱག་གནས་སུ་ཉར་མེའོ།

雅内仓沃内色哈尔

上端开于梵净穴

མར་སྤེ་ལྷོ་འག་བྱགས་པ་ཡི་མེའོ།

玛内得奥热巴耶

下端关闭于脐下

སྤྱིང་གར་ཚེགས་ཀྱིས་བཅད་པའི་སྤྱིང་མེའོ།

酿喀策吉嘉波当

心间阻断之节上

རྒྱང་གི་ཐིག་ལེ་ལྷང་སྤྱིའི་དབུས་མེའོ།

隆格特利将吉威

淡绿气之明点中

རིག་པ་རྩི་ཡིག་དམར་པོར་གསལ་མེའོ།

热巴舍耶玛波萨

明观自心红舍（རྩི་མེའོ）字

སྤྱི་པོར་བྱུ་གང་ཙམ་གྱི་སྤྱིང་མེའོ།

协沃哲刚赞杰当

头顶一肘许上方

སངས་རྒྱས་སྤྱང་བ་མཐའ་ཡས་ནི་མེའོ།

桑吉囊瓦塔义呢

明观无量光佛陀

མཚན་དཔེ་རྫོགས་པའི་ཡུང་པོར་གསལ།

灿慧作波彭波萨

具相随好圆满身

念一遍，边念边观想，念的过程中，要注意观想，并祈祷阿弥陀佛与根本上师。

我们在所有前行、正行修法观想上师的时候，都是观想法王如意宝。无论是否见过法王如意宝，都可以观想。观想法王如意宝与阿弥陀佛融为一体，然后以强烈信心猛烈祈祷，祈祷阿弥陀佛加持自己能修成破瓦法，并迎接自己和一切众生能往生西方极乐世界。要怀着强烈的信心反复祈祷，最好能出现眼泪直流、汗毛耸立等现象。

然后念诵下面的阿弥陀佛名号：

## （二）念诵祈祷

上述仪轨念完后，当以坚定不移的信心，力求达到汗毛竖立、泪水横流的程度，尽力多次念诵阿弥陀佛名号：

བཙམ་ལྷན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཙམ་པ་ཡང་དག་པར་

རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་བྱག་འཚལ་

ལོ་མཚན་དོ་སྐྱབས་སུ་མཆིའོ། །

炯丹迪、得因夏巴、札炯巴、央达巴作波桑吉、  
滚波奥华德美巴拉、香擦洛巧多嘉森且奥。

顶礼供养皈依，出有坏、善逝、阿罗汉、正等觉、怙主阿弥陀佛。

念七遍、十四遍或二十一遍阿弥陀佛圣号（至少念七遍，多则不限）。如果还想念诵其他佛菩萨名号，也可以加进去。

祈祷的时候，一方面祈祷阿弥陀佛与上师；另一方面要始终专注于中脉里面的红色“舍（）”字。

念完后再念以下仪轨。

第一个仪轨：

ཨ་མ་ཏི།

诶玛伙

诶玛伙

གནས་རང་སྤང་དོན་གྱི་འོག་མིན་ན།

内让囊敦戒奥门纳

自现究竟密严刹

ཡིད་དད་བརྒྱའི་འཇམ་གུར་འབྲིགས་པའི་གློང་།

耶达吉嘉格尔丑波隆

百信彩虹幕之中

སྤྱངས་ཀྱན་འདུས་ཅ་བའི་སྒྲ་མ་ནི།

嘉根迪匝沃喇嘛呢

皈处总集根本师

སྒྲུ་ཐ་མལ་མ་ཡིན་དྲངས་མའི་ལུས་མེ

格塔玛玛因当米利

身非庸俗清净身

དཔལ་སངས་རྒྱས་སྣང་མཐའི་ངོ་བོར་བཞུགས་མེ

华桑吉囊提欧沃休

本体吉祥无量光

ཡིད་མོས་གྲུས་གདུང་བས་གསོལ་བ་འདེབས་མེ

耶木给洞威所瓦得

我以虔诚心祈祷

ལམ་འཕོ་བ་འབྱོར་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་མེ

蓝颇瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生道

གནས་འོག་མིན་བཟོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་མེ

内奥门卓巴辛吉洛

加持趋入密严刹

དབྱིངས་ཚོས་སྒྲུའི་རྒྱལ་ས་ཟིན་པར་ཤོག་མེ

央丘给嘉萨仁巴效

愿获法身之王位

念三遍；后四句再念三遍；最后一句再三遍。

### （三）迁识仪轨

上述仪轨念完后，就修迁识仪轨。

正式的迁识仪轨开始时，从上颚深处依次发出五次“舍（𑖦𑖯𑖰）”的声音，声音不要太大。同时观想中脉里的“舍（𑖦𑖯𑖰）”字和浅绿色的明点顺着中脉渐渐往上走。念到第五遍“舍（𑖦𑖯𑖰）”字的时候，观想“舍（𑖦𑖯𑖰）”字也同时移到头顶的中脉上端口。之后念三遍“吼”。

𑖦𑖯𑖰 𑖦𑖯𑖰 𑖦𑖯𑖰 𑖦𑖯𑖰 𑖦𑖯𑖰  
舍 舍 舍 舍 舍

𑖦𑖯𑖰 𑖦𑖯𑖰 𑖦𑖯𑖰  
吼 吼 吼

每次念“吼”时，都观想象征意识的“舍（𑖦𑖯𑖰）”字迅速从梵穴射出（绿色明点则停留于头顶中脉），进入阿弥陀佛心口。之后又重新观想另外一个“舍（𑖦𑖯𑖰）”字，又如前一般从迁识仪轨开始移到头顶，再融入阿弥陀佛心口，就这样反复三遍或更多。

第二个仪轨：

念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：

སངས་རྒྱལ་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

桑吉奥华美拉香擦洛

顶礼无量光佛陀

ཨོ་རྒྱལ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

欧坚巴玛炯内拉所瓦得

祈祷邬金莲花生

འིན་ཆེན་ཙ་བའི་བླ་མས་ཐུགས་རྟེན་བྱུངས།

珍钦匝沃喇美特吉荣

大恩根本师悲摄

ཙ་བར་བརྒྱད་པའི་བླ་མས་ལམ་སྣ་སྤྱོདས།

匝瓦杰波喇美蓝纳中

传承上师求引道

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འགྱུར་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

扫蓝颇瓦炯瓦辛吉洛

加持修成往生法

མྱུར་ལམ་འཕོ་བས་མཁའ་སྒྱུད་བགོད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

蔑蓝颇威喀秀卓巴辛吉洛

加持往生空行刹

བདག་སོགས་འདི་ནས་ཆོ་འཕོས་གུར་མ་ཐག།

达所德内才普杰玛塔

吾等从此命终时

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྒྲིབ་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

得瓦坚德杰瓦辛吉洛

加持往生极乐刹

念三遍；后四句再念三遍；最后一句再三遍。

之后的迁识仪轨同上。

第三个仪轨：

再次念诵上述的祈祷名号之后诵此仪轨：

ཨ་མ་ཏི།

诶玛伙

诶玛伙

གིན་རྩ་མཚར་འདྲ་དཔག་མེད་མགོན་དང་།

辛德欧擦奥华美滚当

极其稀有无量光怙主

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ཕུག་དོར་མཐུ་ཆེན་ཐོབ།

特杰钦波夏多特钦托

大悲观音大力金刚手

བདག་སོགས་ཕྱེ་གཅིག་ཡིད་གྱིས་གསོལ་བ་འདེབས།

达所贼吉耶吉所瓦得

我等专心致志而祈祷

ཟབ་ལམ་འཕོ་བ་འབྱུང་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

绕朗颇瓦炯瓦辛吉洛

祈请加持修成往生法

བདག་སོགས་ནམ་ཞིག་འཆི་བའི་དུས་བྱུང་ཆེ།

(འཛིན་རྟེན་པ་རོལ་སོང་བའི་ཆེ་འདས་གྱི།)

达所南耶且沃迪雄才

我等何时出现死亡时

(杰定帕若松沃才迪杰 现已趣至后世之亡者，[超度时])

ནམ་ཤེས་བདེ་ཆེན་འཕོ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས།

南希得钦颇瓦辛吉格

加持神识往生极乐刹

念三遍；最后一句再三遍，迁识仪轨同上。在念最后一个迁识仪轨时，应在念诵三遍“吼”之后，再念五遍“啪嘚”。

ཕཌེ། ཕཌེ། ཕཌེ། ཕཌེ། ཕཌེ།

啪嘚 啪嘚 啪嘚 啪嘚 啪嘚

念“啪嘚”的声音要强烈一点，似乎能让“舍（<sup>ཤི་</sup>）”字一下子以流星般的速度进入阿弥陀佛心间。然后，观想自己的意识心与阿弥陀佛的智慧，或佛的五身彻底融为一体，并安住于光明空性的境界中，再也不回来。

最后起坐的时候，观想头顶上的传承上师，都化光融入阿弥陀佛与两尊菩萨；两尊菩萨随即融入阿弥陀佛；阿弥陀佛最后化光，变成明点。并与我们平时修上师瑜伽一样，观想明点通过自己的头顶融入心间，自己的心与阿弥陀佛的智慧又融为一体。

#### （四）长寿佛观修

这时，把原本观想自己所成的金刚瑜伽母，立即变为长寿佛，身红色，一面二臂，两手结定印。定印之上，有长寿宝瓶。长寿宝瓶中，有长寿甘露。一边观想，一边祈祷并念诵最少 108 遍长寿佛心咒：

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ཐི་ཛེ་ཤལ་ཏི་ཡེ་སྒྲུ་ཏཱ།

嗡阿玛冉呢则万德耶所哈。

念长寿佛心咒的目的，是避免因训练破瓦法而影响寿命。因“啪嘞”这个梵文咒语，有缩短人寿的能力，可让人的意识强迫性地离开人体，所以最后必须要修长寿佛修法。修了长寿佛修法后，修破瓦法不但对我们的寿命没有影响，而且还可以遣除寿命的障碍。

助念与最后自己往生的时候，都不需要长寿佛的修法。只有自己训练的时候，才需要长寿佛修法。

长寿佛心咒念完以后，最后就是回向。回向的时候，最好念极乐愿文，长的短的都行，之后就可以结束起座了。

### 三、验相

验证修破瓦法是否成功的标志：头顶梵穴处有很痛的感觉，甚至流出黄水。有些修得比较好的老年人，头顶还会肿起一个大包。这些都是成功的验相。如果持续修法，验相也往往会持续下去。

有人认为插吉祥草也是修成的证据，但因为有些人头皮很厚，即使没有修破瓦法，吉祥草也可以插进去，所以这不一定是修成的标志。

### 四、修法时机

在《中阴闻解脱》、《上师心滴》等密法典籍中，讲了很多死亡即将来临时的一些前兆。其中有些会在出现预兆三四年以后才死，而有些又会在预兆出现的几个月，甚至两三天之内就死了。

发现自己有死亡前兆的时候，不能立即用破瓦法往生，而要首先想办法遣除寿障。密法里有很多遣除寿障的仪轨，如长寿佛修法

等等，修了这些修法，会在一定程度上消除寿命的障碍。最后实在不行了，才能用破瓦法。如果根本没有发现任何死亡的预兆，而通过破瓦法往生，就等于自杀，是有罪过的。即使出现死亡预兆，却没有尽力想办法遣除寿障，而直接用破瓦法往生也是有罪过的。

死亡来临时，如果生前根本没有训练过破瓦法，这时想用也用不上，所以必须是在生前就有一定训练与修证的人，才能在临终时使用破瓦法。

如何判别死亡的征候呢？

在人即将死亡之际，会出现隐没次第，即身体功能慢慢停止、消退、隐没的次第过程。

密法认为（显宗一般没有这种说法）：隐没次第现象中，比较明显的现象，主要表现为眼、耳、鼻、舌、身五种感官功能的消失。比如说，眼识看不见东西，或即使看比较近的物体，也是模模糊糊，包括自己熟知的父母等亲人，也认不出来了等等，就是眼识开始停止工作的特征。如果耳识听不见声音，或虽然听得见，却像很远处发出的声音一样模糊而不清楚，就是耳识开始停止工作，而且是在这个身体上永远停止工作的表现。假如眼、耳、鼻、舌、身无缘无故出现类似的“怠工”情况，就一定是快要离开人世、奔赴黄泉了。

在发现这些征候的时候，如果自己头脑还比较清醒，就竭力观想、祈祷。即使已经不能出声，也可以在心里默念观想。

如果旁边的人发现临终者神智不是很清醒，就要立即找一位密法戒律比较清静，又修过破瓦法的金刚道友在旁边念诵仪轨，并给临终者复述破瓦法的整个观想过程，提醒对方提起正念，然后念诵破瓦法。在最后观想意识从身体里面出来，进入阿弥陀佛心口时，如果对方能安详地停止呼吸，就说明破瓦法修成功了，一定会往生西方极乐世界。如果还没有停止呼吸，就反复观想、反复念诵。

以前有个笑话：一天，一个老喇嘛给侍奉他的小扎巴弟子说：“我不行了，马上就要往生了，你赶快把我的法衣拿过来。”

小扎巴赶紧把法衣给他拿来，并帮助他穿上。之后，老喇嘛就以佛陀圆寂时右侧卧位的姿势一直躺着。等了半天，实在是死不了。最后老喇嘛只好起来说：“我肚子饿了，要吃饭了！”

这都是因为没有把握住隐没次第的火候，所以会判断失误。如果真正的隐没次第现前，修破瓦法一定会往生的。

## 五、临终窍诀

《修心七要》里讲过：

第一、在死亡之前，首先要把自己的财产全部处理或放弃。该布施的布施，该供养的供养，心里不要有任何贪着、留恋。因为任何的贪着与留恋，都是往生的巨大障碍。若能发自内心地主动放下，是最好的。如果来得及，尽量把所有的钱财都用到有意义的事情上，比如：慈善事业、供养三宝等等。对身外的物质不能有丝毫留恋。

第二、虽然平时我们对任何罪过都要有后悔心与恐惧心，但在临终时，却不能对以前造过的罪过有后悔与恐惧之情。否则就会因为担心恶果现前而手忙脚乱，后面的修法程序也会被扰乱，以致不能往生。在临终的关键时刻，要把以往的罪业看得很轻，要安慰自己：虽然我造作了杀、盗、淫、妄之罪，但我这次的死亡与过去经历的成千上万次死亡中的任何一次都不一样。因为过去的死亡没有修行窍诀的扶助，如今我已经有了这么殊胜的窍诀与修行的基础，依靠佛菩萨的加持与修行的力量，我绝对能毫无阻碍地往生。

第三、祈祷佛菩萨，也是非常重要的临终窍诀。

## 六、助念注意事项

超度亡人不一定非要善知识、活佛、高僧大德不可，虽然我们不是成就者或高僧大德，但如果对破瓦法比较了解，有一点修破瓦法的经验，若能诚心专注地念诵破瓦仪轨，也能对亡者有非常大的帮助。但如果对破瓦法一窍不通，则给别人超度也很难有什么结果。

在人死了好几个小时或者一两天以后，只有真正有成就的人，才能把亡灵找回来，普通人就很难通过念诵破瓦法超度亡灵了，所以这个时候最好念阿弥陀佛的圣号及其他有加持力的咒语，或者念其它的佛菩萨名号和心咒。

助念超度的对象，不仅限于人类，也可以超度其他众生。

助念的时候，要把自己观想为金刚瑜伽母，然后让亡者的意识与我们的意识合为一体，并观想为“舍（）”字。超度时如果担心亡者听不懂，也可以念诵汉文。

人在即将死亡的时候，虽然耳识已经逐渐失去功能，但还是可以听到念诵仪轨。特别是在人死了以后，中阴身更能够听见。

《中阴听闻解脱》中说：在亡者或即将死亡的人身边或对面念诵仪轨，并尽力让对方听见，助念才能起作用。如果亡者的尸体没有有助念者身边，那就应该在人去世的地方，或者亡者的衣服等物品旁念诵，这样也可能会有用。

如果出车祸或遇到灾难，自己是唯一的幸存者，而死亡的人太多，就可以把其他众生的心识与自己的心识融为一体修破瓦。

如果亡者所在的场合不太适合完整地念仪轨，也可以自己清楚地按照仪轨观想和默念超度。

另外，在平时助念的时候，要注意三点：

第一，必须要有慈悲心。如果只是因为参加了助念团，不念说不过去；或亡者的家人、亲戚邀请自己去念，自己为了顾面子，只能勉强去，在助念的时候，却无法发起菩提心与慈悲心，是不能起作用的。哪怕是造作的慈悲心，也要强迫自己生起来。

第二，助念超度从头到尾的整个过程，一定要观想得清楚、有序，要全神贯注心不能散乱。散乱或者观想不清楚，都起不了作用。

第三，一定要相信仪轨的力量。

超度的时候，不能妄自菲薄：我自己往生西方极乐世界都没有把握，怎么能超度其他人呢？我可能超度不了吧？！

其实不是我们在超度亡灵，而是破瓦法在超度。如果没有破瓦法，我们自己肯定不能超度。但依靠佛菩萨与佛法真实不虚的加持和力量，通过我们的观想与念诵，就一定能帮助对方往生。一定要对仪轨产生坚定不移的信心，这是最重要的。

只要具备上述三个条件，并在超度的最佳时间观修念诵，就绝对能成功超度。我们一定要打好提前量，在健康之时，就要熟练掌握破瓦法、《西藏度亡经》以及其他的中阴窍诀，以备不时之需。

我们老家有一对父子，其中儿子是出家人，父亲是牧民。他们之间的一席对话，就很能说明问题：

父亲对儿子说：“儿子啊，临终时该怎样去死啊？教我一个死法吧！”

儿子说：“我又没有死过，怎么能教你什么死法呢？”

父亲说：“哎呀！太可惜了！作为一个修行人，应该像曾经死过的人一样了解死亡才对啊！你太让人失望了！”

此话虽然是由一个没有什么文化的人说出来的，但道理的确是。作为修行人，必须对死亡的状况、过程、本质以及超越死亡

的方法了解得清清楚楚。就像经历过很多次死亡，又死而复生的人一样，才不但不会害怕死亡，而且会将死亡看成超越轮回的突破口。

## 七、最简单的破瓦法

平时感到有任何恐惧——遇到突如其来的灾难或飞来的横祸时，我们的心要立即专注于头顶的梵顶穴，要经常这样串习。哪怕遇到打雷等任何恐惧的声音，或其他恐怖的外境，都要利用起来，让心马上专注于头顶，经过长时间的串习，就会对意料之外的横死有一定的帮助。

以上介绍的内容，只能给灌了顶的人传讲，如果仅仅是超度助念，则无需对方灌顶也可以超度。

破瓦法的细节内容，可以参看《普贤上师言教》的往生法一章。