

目 录

第一百一十四节课	1
第一百一十五节课	20
第一百一十六节课	39
第一百一十七节课	62
第一百一十八节课	81
第一百一十九节课	100
第一百二十节课	119
第一百二十一节课	142
第一百二十二节课	157
第一百二十三节课	172
第一百二十四节课	187
第一百二十五节课	201
第一百二十六节课	221
第一百二十七节课	239
第一百二十八节课	255
第一百二十九节课	272
第一百三十节课	290
第一百三十一节课	311
第一百三十二节课	334
第一百三十三节课	356
第一百三十四节课	379
第一百三十五节课	402
第一百三十六节课	415

第一百一十四节课

——百字明之具体修法

思考题

1. 四种对治力是哪些？请一一解释。
2. 仔细思维“厌患对治力”和“返回对治力”，认真忆念自己的罪业，体会这两种对治力在心上的作用。
3. 修行中没有感应的原因是什么？
4. 你重视百字明吗？请通过教证讲一下它的种种功德。

今天，我们简单讲一下金刚萨埵百字明的修法。

这个修法，今天不广讲，只是因为学院有些道友要修，所以提前讲一下。发心修完以后，按《开显解脱道》的顺序，是供曼荼罗；但按《前行》的次第，则要先修百字明。所以，修完发心的，就可以修百字明了。

五加行中要念十万百字明，和其他修法相比，这个时间可能稍长一点。如果是一个懒惰的人，不说十万百字明，就是一万金刚萨埵心咒，还是嫌多。但精进的人不相同，像在华智仁波切的上师——如来芽尊者等上师们的传统中，好多弟子都念了一百万、两百万，甚至更多。所以，十万并不算多。

◎ 忏悔的必要

再说，我们造的业也太多了。

从无始以来，或者仅是从小到现在，我们每一个人，肯定都造过许许多多的恶业。这些恶业，有些是因为烦恼深重，生了贪、嗔、嫉妒等，就造下了，这是自性罪。其实，造这种业是很容易的，不说无始至今，看看你一天的心念就知道了，一会儿生贪、一会儿生嗔，很难控制。所以，自性罪肯定很多。

而自从皈依佛门，入了别解脱乘、菩萨乘以及密乘以来，也一定违犯过这三乘的戒律，这种违犯，都是佛制罪。自性罪、佛制罪，这些罪业，除非是圣者，凡夫是绝对会造的。因此，忏悔是特别特别重要的。

虽然有些人自认为清净，从未染上过患，但实际是不可能的。尤其在末法时代，一般人都容易生邪见、偏见、颠倒见，而正知、正念、正见，却很难生起来。既然如此，百字明以及其他加行修法，都是必须修的。

其实，这每个修法都很关键。你看皈依，没有坚固的皈依心，就不算佛教徒，那十万多吗？不多，还要念。再看发心，很多人口头上“为众生、为众生”，但一做起事来，全是自利的心，所以，念十万肯定不够。当然，能念也是一种串习，至少也是向上师三宝表示：“虽然我的境界不够，但我愿意利他，所以我要念十万发心偈……”有这种心也很可贵。连十万都不肯念的人，要利益众生，是不现实的。

因此，加行人人要修。当然，菩萨的化现例外。如果是阿弥陀佛显现凡夫，或者是“外道”人士来看看，那你不修也可以。但作为一个佛教徒，一个修行人，还是要扪心自问：“我的皈依心如何？我的利他

心如何……”知道自己不行，就踏踏实实地修加行。

很多人口口声声“罪业深重、罪业深重”，我看这也不假，我们的罪业的确深重。怎么看呢？还是看心态。生贪心、嗔心时，心态一下子就圆满了，而信心、悲心却生不起来，就算生起来也很微弱。做坏事就兴致勃勃，而且也顺利，但一行善法，就兴趣全无……这些状态，无非是罪业的力量所致。因此，每个道友都应把握好这次机会，清净罪业。

前辈大德常讲：“罪业虽无功德，但依忏悔令其清净，就是罪业的功德。”

可见，罪业是可以清净的，但要清净它，一定要依靠四种对治力。凡夫人在修金刚萨埵时，即使不能细致地观想，也一定要具足四种对治力。

◎ 四种对治力

● 所依对治力

在自前观想释迦牟尼佛、阿弥陀佛或莲师等佛尊，或者观想三十五佛¹，或者观想自己的根本上师，或者按这里的修法，就观想金刚萨埵，以其为皈依境，一心一意祈祷：“我以前造过无数罪业，现依诚信在您面前忏悔，唯愿依靠您的加持力，将我相续中的罪业清净。”

这些修持忏悔的所依，就是所依对治力。如果按华智仁波切的讲法，还要加上愿、行二种菩提心。

● 厌患对治力

一个人服了毒药，毒性发作时会疼痛难忍，那时

¹ 详见《三十五佛忏悔文》所述。

一定懊悔吃了毒药。而我们以往所造的罪业，杀生、偷盗、犯戒等，比毒药更厉害，果报更可怕。大家也知道，汉地的生活多数是跟罪业连着的，不说别的，就是一顿饭，鱼、虾、青蛙、猴脑……什么都吃，但这些都是罪业。所以，把这些一一回想起来，然后心生悔恨：“唉，我以前真是疯了，竟然和恶友们造下如是如是罪业，现在若不赶紧忏悔，让罪业积存在相续里，将来只有下地狱了，别无出路……”

这种强烈的追悔之心，就是厌患对治力。

● 返回对治力

就像一个人下决心再也不服毒一样，当你知道错了，比如了解了杀生的果报以后，就应该发誓：“从今以后，即使饿死，我也决不杀害一个生命。”

这种再也不犯的决心，就是返回对治力。

● 现行对治力

现行对治力有很多：比如修菩提心，菩提心能摧毁一切罪业；三轮体空，利根者安住无有能忏、所忏、忏法的境界，也是忏悔。但一般来讲，按诸多传承上师的传统，最殊胜的忏悔方法，就是观修金刚萨埵。

总之，忏悔的修法，就是现行对治力。

◎ 金刚萨埵是百尊之尊

在十方无量的佛陀中，金刚萨埵是百尊之尊。

何谓百尊之尊？大家知道，闻解脱里有寂猛百位本尊，其实一切佛菩萨、空行、护法，皆可包括于这百尊之中，而百尊又可包括于金刚萨埵一尊。简言之，就是十方如来可以摄于金刚萨埵，而金刚萨埵也可以

幻化十方如来。这个关系，就如同太阳与阳光，太阳可以散射无量的阳光，而阳光又摄于太阳。所以，只要你修成了金刚萨埵，也就成就了百尊功德。

尤其是，对于忏悔，金刚萨埵有不共愿力。阿弥陀佛的愿，侧重于摄受往生，让听闻其名号的众生往生极乐世界。而金刚萨埵，则是侧重于清净罪业，他曾于因地发愿：“凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒的众生，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不取正觉。”如今，金刚萨埵已现前佛果，所以不论是谁，只要肯观修，就必定能净除一切罪业。而他的不共愿力，也是我们要着力观修的缘由。

当然，在智慧法界中，十方如来是一味一体的，无须分别，但是，因为根基、业力的不同，要刻意做些息、增²事业的话，观修不共本尊是有必要的。比如，藏地历代有许多大德，他们最喜欢念的，就是《文殊真实名经》和文殊心咒，因为文殊菩萨是智慧的不共本尊。所以，不管是谁，也不管是什么身份，只要修文殊法门，就会大大增上智慧。其他的本尊也是一样，比如，要增长慈悲，就祈祷观音菩萨，修大悲法门；想拥有威力，就祈祷大势至菩萨……而你要清净罪障的话，就一定要观修金刚萨埵。

◎ 如何观金刚萨埵

至于观修方法，最好先在佛堂里，安放金刚萨埵的佛像，没有条件的，至少也摆一张图片，就像皈依、

² 息业：息灭病、魔、罪障等；增业：增上福、寿、智慧等。

发心的皈依境一样。

观想时，对密法有稳固见解和信心的，可以观想圆满报身服饰的金刚萨埵佛父佛母双运。如果对密法的见修行果，不但没有信心，反而对此起男女之想的，就观单身像。不论双身、单身，都观在自己的头顶上，面向与自己一样。

在我们头顶上的金刚萨埵，形象是金刚萨埵，本体是自己的根本上师。而且，他不是一尊的体性，而是百尊之主，是融寂猛百尊乃至浩瀚无垠所有圣尊于一体的智慧本尊。这位本尊，不是像唐卡或壁画上画的那样，扁扁的、不动摇，他是立体的。虽然是立体的，但他不具有实质性的内在，像铜铁或泥巴像一样，里面装着实物；也不是像人体一样具有血肉，而是如彩虹一般，显而无自性。这就是生起次第观想本尊的方法。

而且，一定要观得清晰。眉毛、眼睛、饰品……一样一样的，若能深入观想，金刚萨埵的每一个部位，都应该观得清清楚楚，就像唐卡里画的那样。但在细致观想的同时，要去掉实执，也就是说，要了知圣尊的显现，如水中的月亮、空中的彩虹一样，毫无实质，是显而无自性的。我们知道，彩虹虽然美妙，但却如幻不实，金刚萨埵也是如此。

《前行》里讲解金刚萨埵的那段文字，不广不略，观修之前，你们多看一看。在藏地的很多伏藏品中，都有金刚萨埵的不同观法，但有的太广，太广了不好修，观的时候，可能也模模糊糊的。但《前行》的观法广略适度，大家可以参照观修。

◎ 如何念百字明

将圣尊观好以后，就可以念百字明了。

一般来讲，要观想咒轮旋转等，对大多数人是有困难的，因为这要有生起次第的修行基础，不光是一个“旋转”就可以。

不如像前面讲的那样，你就想，在我顶上安住的金刚萨埵，其实与十方诸佛，以及我的根本上师是无二无别的，现在我就对他皈依：“从现在开始，我唯一皈依您、依止您，您是我的依怙，您是我的至尊，您是我的导师，在此世间，除您之外，我再也没有其他可信任之处，除您之外，我再也没有其他可皈依之处。”然后发心：“从现在起，我誓愿度化天下无边的一切众生。”

皈依、发心以后，就忆念罪业。杀生、偷盗、邪淫、妄语……一一忆念，之后一边痛哭，一边念百字明忏悔。如果是经常为了别人哭，那是贪心、嗔心导致的，哭也没有什么价值。但在金刚萨埵面前哭的话，追悔往昔的罪业，泪流满面，这个利益是非常大的。

以前有个人偷了东西，后来知道错了：“我错了，我太差劲了，我再也不干了。如果您原谅我，从现在开始，我一定重新做人！”就像这样，念百字明的时候，一定要先“认错”，要发誓“改错”，这种惭愧心很重要。

我对百字明也很有信心，也许是业惑深重的原因吧，不论早上、晚上，我念的时候都有一种惭愧。凡夫人应该都差不多吧，所以大家都要这样念。

道友们的境界，应该是有高有低的。据我了解，

有些是刚开始好一点，后来不行了；但有些正好相反，刚开始不行，邪知邪见很重，可后来罪业被清净以后，福报也现前了，修行等各方面都增上了。

因此，希望大家都能够认真地忏悔。

◎ 净除罪障，修行才有感应

上师如意宝在《忠言心之明点》³里讲过：自相续本来如明镜一般，但被二障尘垢遮蔽以后，生起次第和圆满次第等深广等持的影像无法显现，所以，用四种对治力的“布”勤加擦拭，极为重要。

有人常常难过：“为什么我见不到本尊？为什么我观不出来？为什么我修行不圆满？”其实，就是因为业障。当相续被业障覆盖以后，不消尽相当的业力，生圆次第及大圆满的觉受，始终不会呈现。就如被灰尘蒙住的镜子不能现出影像一样，当你的心被前世今生的种种罪业遮障以后，不说甚深等持，可能连一般的法义也理解不了，连一个教证也记不住，更别提什么感应了。

因此，在有些上师的窍诀中提到：“如果你闭关时没有感应，那时候，你一定要忏悔，一定要祈祷上师，这两点至为关键！”祈祷上师，上师透过梦或直接加持，可以遣除你的违缘；而念百字明忏悔之后，罪障清净了，就可以现前证悟。

当然，祈祷上师时要虔诚、猛厉；念百字明时，要具足四种对治力，要忆念罪障，并尽量念诵清楚。

³ 《忠言心之明点》云：“忽然障尘极遮蔽，难现深广等持影，故需四力布勤拭。”

◎ 四座观修

在观修时间上，最好是一天四座，至少两座。发心做事时，可以边做边念，但这样效果不好，因为你不能一一观想。所以，有条件的，以闭关方式修比较好。这次我们的要求，是一天念一千遍，能修四座的话，每次念个两三百，早晨、上午、下午、晚上，应该也不困难。

念的时候，上面讲的这些道理，可以分别忆念。比如，有时想想自己的罪业；有时观一观金刚萨埵的身像，思维一下金刚萨埵的功德；有时观想利益众生；有时观想罪业被清净了；有时就轮番地修持四种对治力……不过，有时什么都想不起来，只是在念诵百字明：“嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努日阿埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅叉、萨哇嘎嘛色匝美则当、协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎哇纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊。”

可能每个人的念法、表情都不同，但不管怎么念都行。当然，除了这次修加行以外，平时最好也是每天都念。《前行》、《百咒功德》里都讲过：如果每天早上念21遍百字明，就能加持堕罪，令堕罪所生的异熟果，不会增长；如果一次性念诵108遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。

◎ 修行人要重视百字明修法

前面说过了，我们都有罪障，想得起的、想不起

的，知道的、不知道的，很多很多。不说有意为之，就是无意中踩死的小虫，无意中对他人造成的伤害，也是不计其数。因此，作为修行人，一定要重视百字明的修法。

记得以前有段时间，上师如意宝住在成都花园，由一个藏族公安人员负责保安。他是藏族的，但不懂藏文，所以在看汉文的《大圆满前行》。

当看到百字明的功德时，他生起了很大信心。那段时间比较长，也没事做，所以他就天天穿着他的制服，修百字明。他修得很精进，但旁边有几个小出家人很调皮，整天在玩儿。看到这一幕，我就跟他开玩笑，说：“穿警服的人，竟然比出家人还精进啊！”他一听也笑了，说：“百字明的功德太大了！可惜啊，以前我不知道。”就这样，他每天翻翻《前行》，然后就专注地念修百字明。

就像他一样，我想，凡是了知百字明功德的人，不管是谁，都会重视的。众多续部都称金刚萨埵是“忏悔之王”，而百字明，则是“忏悔之王咒”。能遇到这么殊胜的咒语，一方面要珍惜，一方面，为了增上信心，修持前也应该多作些了解。

有些道友修个房子也要盯着，为什么呢？就是想质量上能过得去。其实，修百字明也是一样，一定要保证质量，不是为了完成个数量，为了听密法。如果是这种心态，即使应付着修完了，骗过了管家、法师，听到了密法，意义也不大，因为你没有清净罪障。如果罪障还在，那你得再多的灌顶，听再深的密法，也还是像在一块未经开垦的田地里播种一样，播下什

么，都不会有好收获的。

因此，要修行的人，一定要先让相续堪能。而要做到这一点，一方面，要以正知正念守护净戒，增上菩提心；另一方面，就是要结合四种对治力，念修百字明忏净罪障。

据《堪布阿琼仁波切密传》记载：堪布阿琼听完《大圆满前行》以后，请示上师该修什么法，上师让他修十万百字明。结果，他用了五十天就修完了。修完以后，梦里出现罪业清净的征相，白天身体轻松，而禅定时也很清明。他向上师汇报以后，上师非常满意。

当然，堪布阿琼是大成就者，我们比不了。但就速度而言，他用五十天，那我们用一百天，应该也都修得完吧。其实，关键还是重不重视。如果你能了解，修金刚萨埵对今生乃至生生世世是最重大的事，那你一定会重视的。

不过，人和人的价值观不同。有人认为买车购房重要，三四十年的积蓄和精力全都投上了，世间人这样做，我们理解。但从生生世世的角度来看，用这个难得的人身，在这个短暂的一生中，完整圆满地修一遍五十万加行，是最值得的。如果你修过了，那在离开世间的时候，此身就没有白费，此生也没有空过。

因此，希望大家好好忏悔。不管出家在家，大家都了解自己，以前业力深重，以后也很难说，所以尽量多念。

其实这个百字明，不说上万遍地念，就是念一遍的功德和加持，也是不可思议的。而且，麦彭仁波切

在《大幻化网总说光明藏论》中说，修持密咒时，即使你不会观想，不了解其中的道理，只是口诵，也能获得殊胜加持，因为这是真实语的缘故。

此外，在修百字明的同时，也可以念《三十五佛忏悔文》。汉地的忏法很多，朝暮课诵里有《八十八佛忏悔文》，还有拜万佛以及《梁皇宝忏》等；藏地也有《无诤义忏》等加持极大的修法，有时间的话，可以一起修。或者，只是念些简短的忏悔文，也可以。

◎ 按仪轨观修百字明

那么，在念百字明时，按哪个仪轨来修呢？

《前行引导文》、《开显解脱道》都可以。不过，《开显解脱道》的仪轨虽然略，但上师如意宝说过：“《开显解脱道》是龙钦宁提派的精华，修行重点全都涵摄其中了，可以说在印、藏、汉等地，都是极为难得的观修方法。”所以，这次我们就用这个仪轨来修。

百字明的内容，意科喇嘛有个字面解释，以前我也想作一个，但一直没时间。不过也不要紧，主要是观想金刚萨埵。其实“百字明”的咒文是梵语，就像观音心咒或楞严咒，上师们并不要求观想咒的意义，最多观想一个文字轮。文字轮我以前也讲过，能观想的也可以，但再多的，就不需要观想了。

有些人该观的不观，不该观的总是添枝加叶：“金刚萨埵的上面是什么，背后还有什么……”有好多分别念。其实，就按仪轨观想已经足够了，能观好这些也不错，不用再增加什么。

◎ 修行人要长期修百字明

过几天就开“金刚萨埵法会”了，在此期间，希望大家好好忏悔。

我自己的话，由于琐事太多，法会期间可能四十万修不完。不过，二十多年以来，忏悔法是我每天都修的，百字明、金刚萨埵心咒、忏悔文，从未间断过。就说《三十五佛忏悔文》，我每天多则三四遍，少则一遍，再累再忙，拖到再晚还是要念完。因为我觉得，这些修法实在太重要了。生而为人，毕竟还有忏悔的机会，如果是转成旁生或天人，那连念一遍百字明的机会都没有。

百字明是一切密咒之王，得过灌顶的，可以看一下《大幻化网》、《百咒功德》以及其他教言中，有关咒语或百字明的功德，看了之后，你一定会生起坚固的信心。有信心的人，你会珍惜这个修法，而且修持的效果也好。千万不要应付数字，我们忏悔不是为了骗别人，或者其他什么，而是要清净相续，做个真正的修行人。

真正的修行人，像前辈的大德，他们最重视的就是修法。上师如意宝在世时，法会的八天，总是念四十万心咒，年年如此。而藏地历代的高僧大德，也都没有不念百字明的，一生念十万、二十万的有，一百万、二百万的也有，为什么呢？因为他们重视这个修法。

昨天，我找热桑堪布，让他跟学院的堪布们一起去耍坝子。但他说，他们正在修一千万莲师心咒，不一定来得成。我想，他可能不太想来吧，所以今天早

上又再三跟他沟通，终于把他邀请来了。

可见，老修行人的目标，跟我们是不同的。我们当学佛是吃快餐面，得个大圆满灌顶，好像大乐就生起来了，“上师，您给我传个最简单的法，直指心性、光明、明点……”“我看看虚空，哇，普贤如来现前了，我再也不用修了”……

这把佛教看得也太简单了。其实，佛教不是那么简单的，要修行，最重要的是加行法门，一辈子都要修的。并不是像有些人想的，听个密法就行了。没有基础的人，一个严格的上师，是不会给他传密法的。即使传了，在你的根基真实堪能之前，也是得不到真正利益的。

在学院常住的法师和修行人，有些因为修过多次五加行，所以不论是闻思还是信心，都非常好，而且相续也调柔，一看行为就一目了然：“这个人的修行肯定很好！”原因在哪里呢？就是因为有前行的基础。

我曾多次讲过，意科喇嘛引导弟子时，最重视的就是前行。在他的传统里，一定要修前行多年以后，才偶尔传点密法。这种传承的力量，后来在“文革”期间被证实了。那段时间，人们纷纷舍弃三宝，但就是在这样的危机面前，他所有的传承弟子，却因为加行的基础稳固，始终坚持信仰，信心坚固。

可见，信仰坚固与否，也依赖于加行。不管是修皈依、发心，还是修金刚萨埵，都不能停留在文字上，要真实去修。

修的时候，也一定要专注，要让心跟随仪轨进入文字的内涵。否则，既无惭愧、又不专注的话，那即

使天天“嗡班匝尔萨埵吽、嗡班匝尔萨埵吽”念个不停，也没有大的利益。

每次念修的时候，我们都应该深刻认识自己的过失：“唉，我无始以来的罪业太深重了，现在虽然出了家，但修行还是很差，行为也不如法，实在太惭愧了！对所有这些，我都在上师金刚萨埵您面前诚心忏悔！”应该这样修持。其实，金刚萨埵是一切上师三宝的总集，能在他的面前忏悔，是很难得的。当然，在家人也一样，更要忏悔，要把握好机会。

以前，“金刚萨埵法会”在觉姆经堂那边开。有一次，有两个法师就坐在我身边。他们从早上开始，一直念仪轨、念心咒，一心忏悔。八天下来，人好像钉在桩子上一样，忏悔得非常专注。

专注忏悔，效果是最好的。如果心不专注，八天连一万心咒都念不圆满，那就太可惜了。前两年的法会，听说有些新来的居士，八天都不说话，胸口上挂一个“止语”牌，一心念咒，这样很好。不过，有些人的“止语”牌虽然大大的，但声音也是大大的。

其实，不仅是在法会期间，平时也应该不间断地忏悔。像每天早上念21遍百字明，不仅可以加持堕罪，不令增长，同时还可以清净当天的语障，使所念的经咒更具加持，为别人说法时，也能令其获得更大利益。

为什么有些上师说一句话，就能为整个世界带来巨大利益？同样是语言，为什么价值不同？

其实，就是因为说者的相续有差别。比如，凡夫人说一句话，文殊菩萨也说一句话，同是一句话，力量完全不同。因此，语业清净的人，不管是念经还是

说话，其能力自然超胜。

当然，修百字明不仅能遣除语障，身、心的障碍都能遣除，有无量无边的利益。这些利益和功德，要讲的话，一堂课肯定讲不完。但有一点我想强调的是：我们现在身处轮回，又到了这么一个时代，能遇到百字明，实在是非常难得；而有了机缘，又不赶紧忏悔的话，一旦离开世间，被罪业坠下深渊，那就太可惜了！

所以，即使不能像以前的大德那样，百万、千万地念，但把百字明作为长期的功课，也应该是可以的。比如，每天早上念21遍，长期地念，甚至一辈子都念，把忏悔融入日常的生活，这样过一生，应该是很有意义的。

有时我也回顾自己的人生，虽然从小信佛，但当时并不知道念百字明，百字明有什么功德。后来出家以后，听了《大圆满前行》，才知道百字明的功德如是之大，这才重视了，也才开始念诵。不过，一旦开始以后，从那时到现在，有25个春秋了吧，也算是比较长的时间，在我的记忆中，从来没有间断过。而且，不但早上念，平常也在修。

其实，一个人要想约束自己的话，就应该修持你认为重要的法，因为它对你重要，也就不会轻易离开你的生活了。如果你觉得可有可无，无所谓，那最多是想起来才修一下，想不起来，也就丢弃了。

因此，希望大家都重视百字明，并且长期地修持下去。

◎ 修行是最重要的

按理来讲，修行最重要，比饮食、睡眠都重要。

但作为凡夫人，不可能把修行放在第一，生活放在第二，这个还做不到。现在能做到的，是把生活放在第一，修行放在第二。但不管怎样，只要是有修行的人生，都有价值，也都有意义。

现在人只知道赚钱，心目中已经很少有道德观念了。不说其他人，就是老师，他们的大部分心思也不在培养学生上。本来，作为“人类灵魂的工程师”，应该对学生的心灵有所启迪，但现在这个“工程师”，他的“设计”、他建的“工程”都不理想，因为他的目光在钱上。还有医生，多数医生的心态也是令人担忧。诸如此类，当人类把目光专注于金钱的时候，连世间的基本人格都难以把握，更何况是出世间自我相续的净化、提升了？

在座的各位，可能都自认为是大乘的佛教徒吧，但只是这么认为不行，还要作大乘的修行，为自他而忏悔。

像这次修加行，有人是第一次修，但可能也是最后一次。因为人生短暂，以后再想修的话，也不一定有时间，不一定有因缘。所以，这次修加行，你们都应该把它当作生命中最重要的事情。世间人一般认为，工作、成家这类事情重要，但从更长远的角度来看，修行才是最重要的。因此，希望大家都把加行放在首位，并且保质保量地修完。

这次修百字明，时间是一百天，我想多数人修得完。有些发心人员比较忙，发心和修行有冲突，这一

点我理解。但既然已经承诺发心了，那些不容耽搁的事，就一定要做，而且要做好，因为这关系到太多众生的利益。

当然，与此同时，也应该尽心尽力地修行。

这次《前行》讲得比较广，尤其是前面“共同加行”部分，用时比较长。

有人说：“您不要再拖了，我们马上要走了，难道您愿意看到这种后果吗？”不管怎么样，你走也好、不走也好，我都会尽量讲圆满的。我相信，大多数人也是会听圆满的。

以前，在讲《入菩萨行论》期间，我一直担心是否能完成，但后来完成了。在《旅途脚印》中我也提过，在厦门治病时，我一直在翻译《释迦牟尼佛广传·白莲花论》，当时我也是常常想：“能不能完成呢？译完之前，我死了怎么办呢？”甚至，我还跟身边的人交代说：“万一我死了，稿子就在这里，怎么处理……”不过，后来还是完成了。

《白莲花论》、《入菩萨行论》都圆满了，现在我心里想的就是《大圆满前行》。《大圆满前行》讲完的话，老和尚我的部分心愿也就了了，以后讲什么，根据情况再看吧。

有时我也不敢讲特别大、特别长的法，要讲的话，生活和修行上还是有一些压力。但《前行》这部法，就我个人而言，可以说，是我生命中最重要的一部法。而从在座的长远前程来看，修加行，也应该是你们最重要的一段修行旅程。因此，我希望每个人都把它修

圆满。不要磕了三个头就不磕了，还找来种种理由，这个没必要。你不想修行另当别论，要想修行的话，次第而修很重要。

这个道理，很多法师现在都已经明白了，包括我们汉族的法师。以前很多人也不想修：“我不想修加行，您开个后门吧，我想快点成就，您就给我传个密法吧。”密法我传过，但传了以后，你不还是要次第地修吗？其实，次第修行过的人，境界是完全不同的，他的心里易生善心，而且善心不会退。但那些不按次第的人，修行就像学气功，也许暂时稍微有一点感觉，但这个是不会长久的。

最后，我再次强调，修金刚萨埵时要好好观想。虽然我们都有说不完的罪业，但是，能通过金刚萨埵法门来忏悔，也的确是很有福分的。否则，一个没有福分的人，是根本遇不到这个法门的。这一点千真万确！所以，希望大家不要错失机缘，要念完十万百字明，最少十万。

当然，如果你还有空闲，也可以念修莲师心咒一千万。这样，在清净罪业的同时，又能祈祷上师。祈祷上师很重要，当上师的加持融入自心时，修任何法都会圆满的。如果再有时间，那就像龙钦宁提的传承上师们那样，多念百字明，越多越好。

某些教言说：“若能将金刚萨埵与上师瑜伽合修，利益极大。因为在清净罪业的同时，又得到了上师的加持与悉地，所以是无与伦比的修法。”

希望大家记住这些金刚语，如理如法地修行！

第一百一十五节课

思考题

1. 金刚萨埵修法，是只有藏地才有吗？请用汉文《大藏经》的教证说明。
2. 为什么罪业只要忏悔就能清净？请用比喻及公案说明。
3. 厌患对治力与返回对治力的关要，分别是什么？请用教证说明。并谈一谈自己的体会。

今天讲“不共加行”的第三个。

三、念修金刚萨埵

首先，是作者对上师的顶礼句：

离二障垢然示净除障，究竟胜道然现修学相。

超有寂边然显三有中，无等上师足下我敬礼。

这一偈，在讲述上师功德的同时，也总摄了一章的内容。在修辞上，用的是藏文中比较特殊的“转折”方式。

偈颂的意思是：我的上师，虽已远离了烦恼与所知二障，但在众生面前，仍然示现精勤忏悔、净除罪业。其实，诸多上师也都是如此，是为了众生，才示现的。

我的上师，虽已获得了究竟的果位，但为了接引凡夫行者，仍然示现次第修学——资粮道、加行道、

见道、修道、无学道，一一修学。

我的上师，虽已超越了轮回与寂灭二边，但为了度化众生，仍以善知识形象在三有中示现，而且与一般人无二：有行住坐卧，也有生老病死。

作者就在这样一位，无与伦比的具德上师足下，恭恭敬敬顶礼。

◎ 最关键的修行要诀

就像华智仁波切一样，我们在念修忏悔前，也应该对自己的所有传承上师——具三恩德的上师以及结上法缘、善缘的上师，恭恭敬敬地顶礼。

如果对上师有虔诚与恭敬的话，上师相续中的智慧、悲心等功德，自然而然会融入我们的心相续。这是一种特殊缘起。

夏丹德，以前藏地著名的格西，他在讲解《修心七要》时，曾引用丰富教证，说明上师与佛无别；同时，也引用新旧噶当派祖师的语录，作了印证。他说：“若修行人对上师不具虔诚、恭敬，智慧则无法开启，罪业则无法遣除……”讲了很多道理，我看了很有收获。

其实，这就是最关键的修行要诀。但可惜的是，很多人把它放弃了。放弃这一点，在别处寻找捷径，就像抛弃根而捉住枝叶一样，得不到核心的修法。

因此，不论何时何地，希望各位都能对根本上师心存恭敬。当生起不如理的心念时，要立即忏悔，始终安住于“善知识即为佛”的正念中。

丙三（清净违缘罪障——念修金刚萨埵）分五：一、忏悔之理；二、四种对治力；三、真实念修金刚萨埵；四、念修百字明；五、忏悔之功德。

丁一、忏悔之理：

最近，道友们正在修百字明，大多数人修得很精进，这样很好。我们自己也知道，没学佛以前，我们造了许多罪业，有些甚至是弥天大罪；而在学佛之后，入了别解脱乘、菩萨乘、密乘以来，也犯过很多严重罪业。所以，为了清净这些罪业，就应该好好忏悔。

人都有自知之明，自己造过什么业，自己是知道的。因此，学院每年开“金刚萨埵法会”时，四众弟子都会很自觉地念四十万金刚萨埵心咒，不用管家特别要求。

洛若寺有个小佛学院，一百多人，那里有一位老堪布金旺，很了不起。他以前在佛学院呆过很长时间。有一次讲法，他对那里的道友说：“喇荣开金刚萨埵法会时，你们一定要全部上去，每个人都要念十万金刚萨埵心咒（佛学院早期开法会时，规定是十万）。”随后，堪布又给他们讲了许多道理。

在座道友对金刚萨埵法门，都有所了解，应该也知道这个修法的重要性。其实我们都一样，虽然对其他法门也有兴趣，但对这个修法更加重视。

◎ 证悟之障

不管是修显、修密，相续中生起殊胜证相的主要障碍，就是罪障和习气。为了使阿赖耶的明镜显现证悟影像，净除罪障是至关重要的一环。这就好比，要让镜子映出影像，就要擦拭镜面一样。

这里把阿赖耶比作明镜。在这面明镜中，想要在修无上密法时，显现本来清净或任运自成；在修生圆次第时，显现明点、佛父佛母以及诸佛菩萨的清净之相；在修显宗法要时，现前殊胜的止观境界等，都要先擦拭上面的“尘垢”，擦拭干净了，才能显现。

如《圆觉经》云：“常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。”意思是说，修行人应当常常精勤忏悔无始以来的一切罪业，如果种种罪障全部息灭了，佛的境界便会自然现前。这就像镜子被擦干净以后，山河大地自然映现其中一样。

所以，我们一定要勤修忏悔，清净罪业。

◎ 洗浴不能清净罪障

当然，也不是所有的方法，都能清净罪业。记得《杂譬喻经》里有一则公案：

从前，有两母子相依为命。儿子长大以后，问母亲：“我父亲信奉什么？”母亲说：“你父亲在世时，一日三次入水中洗浴，想以此洗净罪障、得到神通。”

儿子不以为然，说：“如果水真能洗净罪业，那么，河北岸的居民每日南渡放牛，每日都洗浴两次，为什么不得道？况且水中有鱼、鳖之类的生物，为什么它们不能得道呢？”母亲也觉得言之有理。

儿子又说：“唯有用佛陀的八解之池、禅定之水洗浴，才能净除我们的罪障和垢染。”于是他们去依止佛陀，最终获得了圣果。⁴

⁴ 《杂譬喻经》云：昔罗阅祇国有婆罗门子，独与母居。年少长大自问其母：“我父何所奉事？欲习其踪。”母语子言：“汝父在时，一日三反入水自洗浴。”子言：

可见，所谓“洗浴能清净罪障”的说法，是不合理的。我们一定要依止佛教中的忏悔方法，尤其是金刚萨埵法门。

◎ 金刚萨埵修法在藏汉经续中都有

佛陀在各种经典及续部中，宣说了不可胜数净除罪障的方便法门，而在所有的这些法门中，最殊胜、最简单的，就是念修上师金刚萨埵。

这一修法，藏地最初是由莲花生大士、布玛莫扎等尊者开始弘扬的。直到今天，人们忏悔时也都是修金刚萨埵。而随着佛法的传播，现在汉地的很多人也在修了。

以前有人说：“金刚萨埵修法，是从喇荣五明佛学院传出来的，《大藏经》里没有。”

这种说法不对。这一修法得以广弘，的确是依靠上师如意宝的威德力，这是事实不假，但是，它的源头并非学院，而是来自诸多密续的记载。我们知道，就像法藏比丘发愿建极乐世界一样，金刚萨埵最初于因地时发愿：“凡听闻他名号、念修他心咒的人，一切自性罪及佛制罪，都将清净无余，并于命终时往生清净刹土……如果不能实现，则不取正觉。”

这种说法，也许有人不认可，认为这只是藏地续部的说法。其实，汉地的《大藏经》也有。我翻过汉

“父作是何所希望乎？”母言：“恒水遣垢、可得神通矣。”子曰：“不然。”母谓子：“汝宁有异见乎？”子言：“若其然者，水北居民日驱牛南渡放，日再洗浴，何不得道？且水中有鱼鳖之属在水活，何以复不得道耶？”母言：“汝意云何？”子言：“唯有如来八解之池、三昧之水浴，此乃无为耳。”因报母言：“当诣佛所求沐神化。”于是母子至佛所。佛为说法。子作沙门得罗汉道。还为母说法。复得须陀洹道。

文《大藏经》的密教部，里面介绍金刚萨埵修法的很多，比如，《金刚顶瑜伽金刚萨埵五秘密修行念诵仪轨》云：“金刚萨埵者是普贤菩萨，即一切如来长子，是一切如来菩提心，是一切如来祖师，是故一切如来，礼敬金刚萨埵。如经所说，金刚萨埵三摩地，名为一切诸佛法，此法能成诸佛道，若离此更无有佛。”

这是唐朝译师不空译的。不空，是汉传佛教四大翻译家⁵之一，也是开元三大士⁶之一。其实他所译的这部经典，也就是密续。这样的译师，这样的密续，我想，没有人会不承认吧。

既然是早就存在的法，藏汉经续中都有，那为什么以前不知道呢？很简单，以前没发现而已。这个道理，就像珍宝藏各自的矿里，金、银、钻石等，少为人知，虽然一直在那儿，但只有等到有福报的人来了，才能开取，没有福报的人是无法开取的。

因此，如今有幸值遇了这个法门，一定要珍惜。

◎ 只要忏悔罪业就能清净

刚才说了，只要是凡夫，都会造罪业，但不管是什么罪业，只要忏悔就能清净。如《大般涅槃经》云：“智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。”从不造恶的人，当然是智者；但造了恶业知道忏悔的，也是智者。

古代大德们都说：“本来罪业无功德，然忏可净为其德。”意思是，罪业本来是没有功德的，然而，

⁵ 四大译经家：鸠摩罗什、真谛、玄奘、不空。

⁶ 开元三大士：密宗的善无畏、金刚智、不空。

通过忏悔可以令它清净，就是它的功德。《万善同归集》⁷引《大集经》的道理说：譬如一件放置了一百年的脏衣服，一天当中就可以洗涤干净，同样，一百劫中集积的所有罪障，通过佛法的力量善加修习忏悔，也可在一日，乃至一时得以清净。

因此，无论是违犯了外别解脱戒、内菩萨学处，还是失毁了密宗三昧耶等，即便是罪业再严重，通过忏悔，也还是能得以清净。

下面举几个例子来说明。

● 指鬘王杀999人忏悔得果

婆罗门央具理魔罗（指鬘王），曾残暴屠杀了999个人，但是通过忏悔，也清净了罪障，并且即生获得了阿罗汉果位。

简单讲一下这则公案：当时，有一个婆罗门师，他用咒语使指鬘王受到迷惑，然后告诉他：“如果你在七日之中能杀一千人，则可获得梵天果位。”于是指鬘王开始疯狂杀人。到了第七天，已经杀了999人，还差一个。但全城的人都躲了起来，他找不到人杀。

这时，母亲来给他送饭。他又想起师父的话“杀母生天”，于是也准备杀害母亲。

佛陀知道度化他的时机已成熟，于是放光显现在他的面前。他立即舍下母亲，追赶佛陀。虽然佛陀只是缓缓而行，但他拼命追也追不上。不得已，他便喊了起来：“比丘，你给我停住！”佛陀说：“我一直安住，没有动过，只有你自己停不住。”

⁷ 《大集经》云：“百年垢衣可于一日浣令鲜净。如是百劫中所集诸不善业。以佛法力故善顺思惟。可于一日一时尽能消灭。”

听到这句话，他的心被摄住了。之后，在佛陀的指点与加持之下，他明白了自己的罪业，于是舍弃利剑，在佛前忏悔，并请求出家。佛陀为他剃度以后，将他带回精舍。他也通过精进修持，获得了阿罗汉果。

后来有一天，他到城里托钵乞食。城中的老百姓一见是他，就互相通告：“这就是指鬻王，他杀人无数，今天竟然到这里化缘。”于是大家纷纷用石头、木块打他，用刀砍他。

结果，他被打得头破血流，衣服也撕烂了，浑身是血地来到佛陀面前。佛陀安慰说：“你现在应该修安忍。为什么呢？因为，本来你的罪业，是要在无量劫中感受的……”

在座的道友中，杀过999个人的肯定没有，要杀也没有这个能力。参加过战争的，也许杀过一两个。但要知道，在所有杀业中，杀人是最严重的，所以一定要忏悔。

不管怎么样，如果指鬻王都能忏悔清净，甚至得果，那我们的话，只要诚心忏悔，任何罪业都一定能清净的。

● 未生怨王入地狱立即解脱

未生怨王在提婆达多的唆使下，杀害了自己的父亲，造下五无间罪。但他通过忏悔以后，清净了业障。死后虽然堕入地狱，但他所感受的痛苦极短，就像绸线球触地即刻弹起一般，马上从中获得了解脱。

这个公案，《观经》里讲得很广。过段时间要讲《观经》，所以这里就不广讲了。

《大乘本生心地观经》亦云：“若起殷重心，一

念求忏悔，如火焚山泽，众罪皆销灭。”意思是，如果真正知道惭愧，并以殷重心一心忏悔，那么即使造的业再大，也会像火焚山泽一样，将所有罪障在短短时间内全部忏净。

● 比丘投火坑灭淫罪

《付法藏因缘传》里也有一则公案：曾经有一比丘在寺院修行，他的嫂子来给他送饭。这时，他因为淫心炽盛，与她私通，犯了根本戒。

犯戒以后，他立即生起了极大惭愧，心里想：“我太愚痴了，竟然造下这等罪业，我现在已不是沙门了。”在惭愧当中，他将衣钵挂在杖上，到僧众及世界的各个地方，大声喊道：“我是罪人啊！不应该再穿佛法的染衣了。我已破了戒，必将堕入地狱，现在我到哪里才能得到救护啊？”

这时，大德闍夜多来到他面前，说：“你能随顺我的话去做，我就令你罪业息灭。”他欢喜踊跃，说道：“只要能清净我的罪业，您让我做什么都行。”

尊者以神力化现了一个大火坑，火焰炽燃，让他跳下去。他为了灭罪，便毫不犹豫地跳了下去。但是，当他跳下去时，火焰一下子变成清流，刚刚没过膝盖，他浑身上下丝毫无损。

尊者说：“汝以善心至诚悔过，所有诸罪今悉摧灭。”然后为他说法，他修持以后，获得罗汉果。

● 能乐讲法灭杀母重罪

能乐的贪心非常严重，母亲阻拦他去与一个女人约会，他就把母亲杀了。见到那个女人之后，他的手还在发抖，女人说：“你不要怕，这里没有别人，只

有我一个人。”他说：“我为了你，把母亲杀了。”女人一听害怕了，心想：“连自己的母亲都杀，那我更算不了什么了。”

于是女人说：“你先呆会儿，我到楼上去一下。”一到楼上，她就嚷道：“有贼！有贼！”能乐听后吓跑了。回到家里，他将刀扔在地上，也大声地喊：“贼杀我母！贼杀我母！”闻声而来的人，都信以为真。

之后，他依照当地习俗将母亲火葬了。这个时候他已醒悟，知道自己造下了极大罪业，内心无法平静，于是便到处寻找灭罪的方法。但别人告诉他的方法，都是自己必须死掉才行，比如投水、投火等等，此外别无出路。

后来，他在去尸陀林的路上，听到一比丘正在念一个偈子：“若人作恶业，修善而能灭，彼能照世间，如日出云翳。”他想：“看来佛门一定有灭罪方法。”于是就出家了。

出家以后，他非常精进，很快精通三藏，而且辩才无碍。

这时有人问他：“您为何如此精进呢？”

他说：“为了灭重罪。”

“您造过何罪？”

“杀母。”

大家一听，赶紧将此事告知佛陀。佛陀说，杀母之人不能出家。于是僧众将他开除了。

但他不想还俗，于是就以出家相，来到偏远之地，并在那里建立了道场。因为他精通三藏，所以培养了众多弟子，其中很多人已证得了阿罗汉果。

因为讲经说法、培养僧众等的功德，他死后虽然堕入无间地狱，但时间极短，之后立即上升天界了。上升天界以后，他一观察因缘，知道是佛法的力量让他灭尽了重罪。于是来到佛前报恩，听法以后，证得初果。

类似的公案，《百业经》⁸等经典中还有很多。

曾有个道友说：“我要是再不好好修的话，那就完蛋了！想想出家前坏事干尽，真跟疯子一样！”

不管你以前怎样，现在知道忏悔就好。龙猛菩萨在《亲友书》中也说：“何人昔日颇放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘能乐同。”虽然以前是特别放逸的人，但学佛以后，行为上倍加谨慎、精进忏悔，那他也必将如月离云，绚丽而光照世间，就像难陀、指鬘、能乐一样。《别译杂阿含经》亦云：“若人先造恶，后止不复作，是照于世间，如月云翳消。”

其实不仅是我们，即便是历史上的高僧大德，有的也做过坏人。像奔公甲格西、博朵瓦格西、伏藏大师列绕朗巴等，他们在修行以前，显现上也是造过很多罪业的。当然，汉地的传记中，这样的事例也不在少数。

因此，大家也不要灰心，以为罪业太多了忏不净。其实也不是。只要具足四种对治力，诚心诚意、认认真真地忏悔，就一定能清净。

⁸ 比如，其中有一则，就是“王布果杀五千人得度证果”的公案。

当然，如果忏悔时东张西望、胡言乱语，或者一边打妄想、一边忏悔，这样的意义不大。有些人虽然口里在念忏悔文，但心里却毫无惭愧，甚至认为“我也没什么罪业啊”、“以后忏悔也可以吧”、“反正忏罪是罪业的功德，那我今后造罪也没事啦”……诸如此类，这种“忏悔”不仅不能清净罪业，反而会助长造业的趋势。

因此，忏悔时一定要有所惭愧心。如米拉日巴尊者说：“若想忏罪能净否？忆念善法则清净。”如果你想了解，自己的罪业是否能清净，就看你在忏悔时是否忆念善法了。如果忆念了，有所惭愧心、悔改心，那就能清净。

就像刚才讲的那些公案，虽然他们以前造的业很严重，但一旦认识到罪业以后，向善之心也极为猛烈，在这种心态下，即使只用短短时间，即使只念十万金刚萨埵心咒，也都是能够忏净的。相反，一个人若无惭愧的话，即便罪不重，即便念得再多，也不一定能清净。

所以，不论是谁，忏悔时一定要具足四种对治力，这是关键！

丁二（四种对治力）分四：一、所依对治力；二、厌患对治力；三、返回对治力；四、现行对治力。

《大乘集菩萨学论》⁹引《四法经》云：“佛言：慈氏，若菩萨摩訶萨成就四法，灭先所造，久积过

⁹ 《大乘集菩萨学论》中，《四法经》云：佛言：“慈氏，若菩萨摩訶萨成就四法，灭先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、对治行、制止力、依止力。”

罪……”这里所说的“四法”，就是指四种对治力。

不论你是哪一个传承，修的是哪一个忏悔法，只要具足四种对治力，就一定能忏罪清净。

戊一、所依对治力：

在这里，所依对治力就是指，将金刚萨埵作为皈依境，具足愿菩提心与行菩提心。

◎ 以金刚萨埵为皈依境

藏地人修金刚萨埵，一定会先请一幅金刚萨埵的唐卡，或者一尊金刚萨埵像，以此为皈依境来忏悔。

虽说在本体上，诸佛菩萨是无别的，但在修忏悔时，将不共的佛尊作为对境，更有殊胜的缘起。当然，如果是在别的场合，也有其他的所依对境，比如，《三聚经》里的三十五佛（那天，个别道友制作了一些三十五佛的唐卡，我觉得那个很好），或者通常的三宝所依——佛像、佛经、佛塔，以及善知识等，这些都可以，都属于所依对治力。

很多人喜欢将《般若摄颂》、密宗续部及《大藏经》作为忏悔的对境，其实这是非常殊胜的。像我们经堂里就有《大藏经》，如果你要忏悔的话，在它面前一边磕头、一边忏悔，那功德是很大的。当然也可以找上师：“上师啊，我向您忏悔，我以前杀过生，我以前做过什么什么……”这样发露忏悔也很好。

不过，有的弟子只说忏悔，不说罪业：“上师啊，我向您忏悔，我有很大的罪业。”

上师很好奇：“什么罪业？”

“嗯——这个不能说。”当然，这不是发露忏悔，可能是不好意思吧。但犹豫了一会儿，又说：“上师，您不是有他心通吗？反正您是佛，您就用尽所有智、如所有智观一观吧，我自己不方便说。”

这时，上师也不好意思了。说“不知道”的话，那就失去“佛”的位置了，所以干脆就说：“对对对，知道了。”（众笑）

◎ 愿行菩提心

此外，在忏悔时，愿行菩提心也是必不可少的。如果少了菩提心，即使具足四种对治力，也只能稍稍减轻罪业，达不到彻底清净的效果。而如果相续中生起了无伪菩提心，那么，不论往昔造了多少罪业，也都会自然而然清净的。

如《入行论》云：“如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，若有速令解脱者，畏罪之人何不依？”一个犯了极重罪业的人，如果能依止一个勇士或大人物的话，便可除去怖畏，比如，不用入监狱、不用判刑，等等。同样，若有一种方便可以迅速解脱的话，那些畏惧罪苦的人，又为何不去依止呢？

又云：“菩提心如末劫火，刹那能毁诸重罪。”依止什么呢？就是菩提心。菩提心就像末劫火一样，一刹那间便能摧毁一切重罪。不仅如此，其实菩提心的功德太多了，在《华严经》里有很多比喻说明。因此，忏悔时一定要发两种菩提心。

当然，摆放佛像、佛经、佛塔等，还是有必要的。因为一个凡夫人，离开真实对境的话，单靠观想是很

难修起来的。

而且，这样还有个好处，你在上师面前实在说不出口的话，可以对佛像说。不管你说什么、怎么说，佛像总是笑眯眯的，就坐在那儿，绝对不会说出去的。以前法王如意宝讲过：“有些事，即使是跟上师讲，也要观察，看这个上师是否能保密。如果你一讲，上师就把它传遍世界了，那就最好不要讲。”所以，有什么话，对金刚萨埵讲是最保险的。

以上是所依对治力。

戊二、厌患对治力：

所谓的厌患对治力，就是说，对于以往自己所造的一切罪业，生起后悔之心。如果既没有将罪业视为罪业，也没有以强烈的追悔心发露忏悔，就不能得以清净。

认识罪业是很重要的。认识了之后，你会把罪业看得很重，深觉惭愧、懊悔：“为什么我要杀盗淫妄？为什么我要犯戒……”有了这种追悔心，也就有了破恶的力量。

如《三聚经》云：“发露忏悔，不覆不藏。”意思是，有了罪业一定要说出来，然后忏悔，不能覆盖、隐藏。如果覆藏的话，《大般涅槃经》中说：“若覆罪者，罪则增长。”因此，有了罪，一定要找善知识或其他人发露。古德常讲：“一个善于修行的人，常常发露己过，却不宣扬功德。宣扬功德，善根则灭尽；发露己过，过失也会灭尽的。”因此，一定要经常发露。

不过，有些人“发露”罪业时趾高气昂：“我以前干过什么什么，我如何如何……”好像干坏事很伟大，说这些别人会羡慕。这不是发露，更不是忏悔。而有些人正好相反，别人一问：“你以前做过什么？”他就不好意思了：“唉，没什么可提的，无恶不作，不是人，纯粹是疯子。”这种心态还可以，知道那是罪业，有厌恶心，这样才有机会。

在《极乐愿文》中，大成就者乔美仁波切说：“若无悔心忏不净，往昔罪业如服毒，当以大惭畏悔忏。”意思是，如果没有懊悔之心，光是口头上、行为上作些忏悔，是清净不了的。一定要心怀惭愧：“我以前造的那些罪，真是毒药啊，我怎么能服毒药呢？以后肯定要堕地狱了，解脱不了了，我该怎么办呢？”有了这种大畏惧、大惭愧，罪业就会清净的。如果是以前杀过人的、偷盗过的、犯过戒的，那更要励力行持。

当然，这种惭愧心，要真正有智慧的人才生得起来。而没有智慧的人，是不知道惭愧的，“无所谓，堕地狱就堕地狱吧，犯戒就犯戒吧”，这种态度，是非常危险的。

因此，知惭有愧的人，才是智者。

戊三、返回对治力：

返回对治力，是指回想起自己往昔所造的罪业后，发誓从即日起，纵然遇到生命危险，也绝不再造这样的罪业。

如《三聚经》云：“从今以后，必断严戒。”《极乐愿文》中也说：“若无戒心不净故，发誓今后遇命

难，亦不造诸不善业。”

这里最关键的，就是纵遇命难也绝不再造。有了这种誓愿，忏悔肯定相当有力量。像有些人，虽然以前干过很多坏事，但一出家，就能毅然决然断除这一切：“从今以后，我即使饿死，也再不造恶业了！”有这种决心的话，罪障肯定会清净。

《地藏十轮经》¹⁰里说，有两种人是非常了不起的，第一、从来不造恶业；第二，造了以后，知道惭愧并发露忏悔。这两种人，都叫“勇健得清净者”。

苏格拉底也说：“人可以犯错，但是不可犯同一个错。”这个道理很好，人是应该这样。如果以前杀过人，那以后就不要再杀了，如果对前面的罪都没有惭愧，又再杀的话，那以世间正理来评判都是无法宽恕的，更何况出世间了？杀生也是同样的道理，虽然世间人不这样认识，但我们学了佛以后，就不能再杀了，再杀就说不过去了。

因此，忏悔时，一方面要认识罪业；一方面就是这里讲的，要有绝不再造的决心，这样就一定会清净的。

戊四、现行对治力：

现行对治力，是指尽心尽力奉行一切能对治往昔所造罪恶的善业。

比如，七支供：顶礼佛及佛子、随喜他人福德、

¹⁰ 《地藏十轮经》云：“世尊告曰：善哉善哉，汝等乃能如是惭愧发露忏悔。于我法中，有二种人名无所犯：一者禀性专精本来不犯；二者犯已惭愧发露忏悔。此二种人于我法中，名为勇健得清净者。”

请转法轮、善根回向菩提等，以及发愿行菩提心、护持无伪实相之本体，这些都属于现行对治力。

从前，塔波仁波切的一个弟子向他请教：“我往昔以贩卖佛经维生，如今想起真是追悔莫及，请问上师，我该如何进行忏悔呢？”仁波切说：“就造那些经典吧！”

于是那个人着手造经典，结果经常心思外散。他又怀着十分沮丧的心情，前去上师面前汇报说：“造经典时，我心思也是经常散乱，对于忏悔罪业来说，恐怕没有比安住空性、护持本性更甚深的了吧？”

上师异常欢喜地说：“实际上就是如此，纵然往昔所造的罪业积如山王，也能在现见本性的瞬间得以清净。”

◎ 勇施比丘观无生息灭淫罪

《佛说净业障经》里也有一则公案：有一名比丘叫勇施，有一次他到城里化缘，一位长者的女儿对他生起贪心，从此欲心内结，患了病。

母亲心疼女儿，了解情况以后，待勇施比丘再来时，就对他说：“我女儿现在病成这样，就是因为我不让她听法所致，您能不能为她传传法呢？”比丘信以为真，于是天天来为她传法。结果因为常常见面，也生起了欲念，把戒破了。

后来，女人的丈夫见这个比丘常来，便起了疑心，准备杀掉他。比丘预先知道了，就弄了些毒药给那个女人，让她把自己的丈夫毒死，她也照做了。

但她的丈夫一死，勇施比丘便生起极大懊悔，心

想：“我现在已造下极重的罪业，又行邪淫、又断人命，这哪里还叫比丘啊！现在我命终之后，必堕恶道了，谁能为我息灭痛苦啊？”

于是，他从一个精舍到另一个精舍，衣服拖在地上，惶恐奔走，不断地哀嚎：“我现在就是地狱众生啊！我现在就是地狱众生啊！”

当时有一位菩萨尊者，名叫鼻揉多罗（今弥勒菩萨），问明缘由以后，尊者对他说：“比丘不要怕，我能施予你无畏。”比丘一听，欢喜无量。

菩萨将他带到一个寂静的树林中，然后涌身虚空，高一多罗树，问比丘道：“你现在对我有信心吗？”比丘合掌说：“在我看来，您和世尊无二无别。”

这时，鼻揉多罗菩萨入于“诸佛境界大乘妙门如来宝印三昧”，并从身上显现出无量如来，都是金色之身，三十二相圆满。之后，所有如来异口同声为他说偈云：“诸法同镜像，亦如水中月，凡夫愚惑心，分别痴恚爱……”意思是，诸法如同镜中的影像、水中的月亮一样，毫无实质，但凡夫因为愚昧、迷惑之心，从而生起贪、嗔、痴等烦恼。听闻这个偈子当下，他便了知了一切法如梦如幻，从而离开一切缠盖，获得无生法忍。

从这个公案，及前面讲的菩提心功德来看，在净除罪业的方法中，没有比修菩提心及护持无伪实相更为甚深的了。因此，在修金刚萨埵法门时，也应该在不离开这二者的基础上，观想金刚萨埵身相，观想降下甘露、净除罪障，念诵百字明等。

第一百一十六节课

思考题

1. 请说一说你对金刚萨埵是“显而无自性”的理解。
2. 在修厌患对治力时，所忏的罪业都有哪些？尽量地罗列出来。对照自相续，将罪业一一忏悔。

现在大家都在修五加行。但是，修五加行的目的，你们也知道，不是为了听密法，而是为了成为一个名副其实的佛教徒。五加行是修行的基础，如果质量上圆满了，就一定能成为一个很好的修行人。

因此，大家也不要急着赶数量，勉强修完的话，利益不大；倘若报个假数字，那更是没有必要了。我们应该注重质量。其实，对修行人而言，这每一个加行——皈依、发心、金刚萨埵、上师瑜伽、曼荼罗，都是不可缺少的。所以，希望大家都好好修加行。

◎ 关于法本翻译的问题

同时，就《大圆满前行》的译本，我也想顺便说两句话。

《大圆满前行》这本书，现在也有其他的译本，叫《普贤上师言教》，我见过的就有两种。当然，有不同的译本，我也是赞叹的。比如，《金刚经》、《无量寿经》等，这些大大小小的经论，都有很多不同的译本。但是，如果有些“翻译”，是将以前的译本修

饰、改造一番，弄得面目全非以后，还自认为是好的“译本”的话，那就不一定合适了。

这两个译本中，以前我见到的那本，是西藏人民出版社出版的；前两天见到的那本，是宗教文化出版社出版的。

以前的那本稍好一点，改得不多，基本上和我原来的《普贤上师言教》¹¹是一样的，当时的错别字、译错的意思，还是照样放着。这些错的地方，还有个别教证，后来重新修订时都改过了，但这个“译本”里没改。简单讲，就是只换了译者的名字而已。

后来，我碰到了这些人。碰到以后，他们自己也特别不好意思，但我没提这件事。个人的事，我觉得还是不说为好。而且，改得也不多，不管怎么样，反正我这边也没拿书号，他们出版也可以。听说是台湾个别人找他们（出版社）谈的，并花钱买了书号。但即使是有了书号，这种“出版”方式，也还是不太好吧。

后面的那个“译本”，是前两天见到的，我倒没细看，只是翻了几页，说是“在以前两个译本的基础上完善的”，“译者是华智仁波切的后世什么什么”……没细看，总之很有“资格”、很“权威”。

当然，如果译得好，我也随喜，没有任何嫉妒心，对一个法本，有不同的理解是可以的。

但是，就我的原则来讲，翻译的话，要么干脆不译，要译，就应该有自己的特色，不要在别人的译本

¹¹ 堪布翻译的《前行》，最初叫《普贤上师言教》。后来，又重新对照藏文作过校对、修改，现名为《前行引导文》，归在“显密宝库”中。

上修改，然后当成自己的作品。现在也好，以前也好，像《释量论·成量品》、《量理宝藏论》等所有论典，我都是这样译的。

《虚幻休息》、《禅定休息》，刘立千译过，我也翻译了；敦珠法王的《藏密佛教史》，刘锐之译过，我也正在译。但在译的过程中，绝对不会在人家的译文上改来改去，最后加上自己的名字，绝对不会这样。

我都是用自己的理解来译的。只不过，偶尔碰上某句话、某个教证不好译的时候，我也会翻翻别人的译本，看看他们是怎么解释的，怎么翻译的（但有时我也发现，他们的译文，有些地方错了，有些地方可能自己也没懂，就那么放着）。除此之外，你们也可以对照着看看，根本没有抄袭的现象。

翻译这么多年以来，有人给我的称呼太高了，我担当不起，也觉得很惭愧。但不管怎么样，因为自己作翻译，所以看到那些把别人的译本改来改去，然后加上自己名字的做法，就不太舒服。

这让我想起敦珠法王在《藏密佛教史》的第七品中，引用荣索班智达的一段话，荣索班智达说：“以前，在印度佛教完整未衰落之时，前辈的译师们，是凭自己的智慧，将诸佛菩萨的金刚语作清净抉择以后，原原本本翻译下来的；但现在的个别译师，却是在前辈大德的译文上，作种种转变之后，自我赞叹，说自己译得最好、最可靠，但实际并非真实之义。而现在，我们这些遵照佛语来翻译的人，和他们是不同的……”里面还引用了其他一些圣者的教言，对当时一些译师的行为，作了批评。

当然，可能现在这些人，也不至于如此，也许他们有他们的目的。但是，当我看到某些教证、内容完全译错了，还是非常痛心的。意义本来不是这样的，可他们在解释的时候，也许藏族人不懂汉语，汉族人不懂藏语，这样两个人就接不上了。最后，虽然汉族人把词句理顺了，弄漂亮了，但意义却完全错了。非常可惜！

也许这也是一种需要吧，一定要让人知道“我做了什么什么”，尤其是一本比较出名的书，如果标的是自己的名字，就会觉得比较光荣。当然，也许是这样，也许也不是。不管怎么样，一个人说什么、做什么，只要符合道理，谁都可以接受。

学院也有一些道友在为上师们发心，翻译一些佛法。发心是很好的，尤其是，如果能将藏传佛教中的一些殊胜文库译出来，那我也非常随喜。但是在译的过程中，一定要谨慎，否则，既没学过五部大论，又不通显密教理，或者即便学了一点，也只是皮毛而已，那由这种非专业人员下笔的话，专业人士来一看，一定是漏洞百出。

所以，在藏传佛教广泛传播的今天，好的和不好的现象，都是存在的。但从某些现象来看，这和当年阿底峡尊者来藏地期间，印、藏之间的佛教交流状况，是相似的。

当时荣索班智达也住世。在夏天的时候，很多藏地译师就到茫耶贡塘；冬天的时候，就到尼泊尔求学。但他们和前辈的译师们不同，前辈译师们去依止上师时，供养的金子都是一袋一袋的，翻译的地点，也都

是非常正规的道场。但这些人没有这个实力，只是为了与某某上师竞争，为了一些名闻利养，非要步行过去，最多在腋窝下夹一二两金子，找的也是一般的上师……凡此种种。

后来，荣索班智达也对前辈与当时的译师，列举了六种差别：施主的差别，翻译地点的差别，译师的差别，大班智达的差别，供养的差别，法的差别。

这些差别，你们看看《藏密佛教史》，的确反映了前辈译师的严谨和卓越。如果我们能够学到或做到一点点，也应该很好了。

我倒不是说自己译得好，但是多年以来，我翻译的，都是从上师们那里得过的法；而且翻译时，也很少着力于华丽辞藻，只是以自己的一种风格，将圣者们的语言原原本本译出来而已。这就是我在翻译上的追求和原则。

当然，有智慧的人可以对比一下。在不同的译本当中，佛教专业人员所译的经典和论典，你闻思以后，应该会明白的。

这是我顺便说的两句话。不管怎么样，在翻译方面，以前我花过一些时间和精力，以后的话，也是会一如既往的。

丁三、真实念修金刚萨埵：

前面讲过，在所有的忏悔方法中，修金刚萨埵是最殊胜的，尽管我们往昔造过许多恶业，但只要如理忏悔，一定会忏净的。

如《金光明最胜王经》云：“若人百千劫，造诸

极重罪，暂时能发露，众恶尽消除。”一个人不是在一年两年，也不是几十年，而是在百千劫中造了极为严重的罪业，但只要在几个月或几年的短暂时间里，真诚发露忏悔，所有罪业也将被根除。这是佛陀的金刚语。

当然，这也要用正确的方法才行，否则也很难奏效。

◎ 提违舍弃自焚修十善

《佛说未曾有因缘经》中，讲过一则提违的故事：提违的丈夫死后，她在家守寡，虽然家境富有，但却没有孩子，也没有父母，一个人过着孤苦伶仃的生活。

有一次，她问常来的婆罗门说：“我应当如何修福，才能灭除罪业呢？”

婆罗门说：“灭罪有两种方法，若是轻罪，则要供养一百婆罗门饮食，布施乳牛等等；若是重罪，则要用家中的一切财富，布施五百大婆罗门，之后还要在恒河边上堆积木柴，焚烧自己的身体，这样便可灭尽一切罪业。”

提违自知业力深重，决定自焚。于是让仆人到山里砍了十车木柴，做好了准备。

当时有一位比丘，叫辩才。听说此事以后，他心生怜悯，于是来到提违家中，问她道：“请问施主，你置办这么多木柴要做什么呢？”

提违说：“我要自焚，以灭重罪。”

比丘说：“你的罪业只会跟随神识，与身体是分开的，烧掉身体，如何能灭掉它们呢？而且，在你感

受焚烧的痛苦时，会更加烦恼，更加造罪，这样死去以后，后世将更加痛苦，这是受报的规律。所以，假使用火烧坏百千万的身体，还是无法灭尽你的罪业相续。就像无间地狱的众生，一日之中八万生死，一劫以后罪业才消尽，那你现在烧身一次，就想灭罪，哪有这个道理呢？”

提违一听，恍然大悟，立即舍弃了自焚的想法。

接着，辩才又为她及她的五百眷属，讲述了悔过灭罪之法¹²：“起罪之由，出身口意……是为十恶，受恶果报。今当一心丹诚忏悔：若于过去，若于今身，有如是罪，今悉忏悔；出罪灭罪，当自立誓，从今已往，不敢复犯……”说了灭罪法以后，又教她们行持十善。提违听了，欢喜踊跃，用百味饮食供养辩才比丘，并想终身奉事。

但辩才说：“你已舍弃邪法，入于正道，以净修十善而成为正法之子，但若再能以十善教化天下，则是报答师徒重恩了。既然你已得度，我也就不必住在这儿了，现在我要去各方云游，度化其他的众生。”

提违知道留不住师父，就想供养些珍宝之物，但师父一概不接受。无奈之下，她在无尽的感激当中，涕泪交流，叩头辞谢，送走了师父。从此之后，她和五百眷属到处宣讲十善法，度化了无量众生。

在辩才比丘的灭罪法中，所谓“有如是罪，今悉忏悔”、“从今已往，不敢复犯”，其实也就是厌患和返回两种对治力。可见，所有忏悔的基础，就是四种

¹² 详见《佛说未曾有因缘经》。

对治力。

那么，这四种对治力，在上师金刚萨埵的修法中，是如何体现的呢？

◎ 金刚萨埵修法中的所依对治力

● 明观金刚萨埵

在忆念四种对治力之后，进入真正念修金刚萨埵的阶段。

首先，自己平平常常地安住下来，也就是所谓的庸俗而住（不将自身观作本尊）。安住之后，在头顶上方一箭（即一尺许）左右的虚空中，观想一朵千瓣白莲花，它的上面有一轮圆月。所谓的“圆”，并不是指它大小的尺度，而是指，明月的所有部分完整无缺，就像十五的月亮一样，毫无弯弯曲曲，而是圆溜溜的。

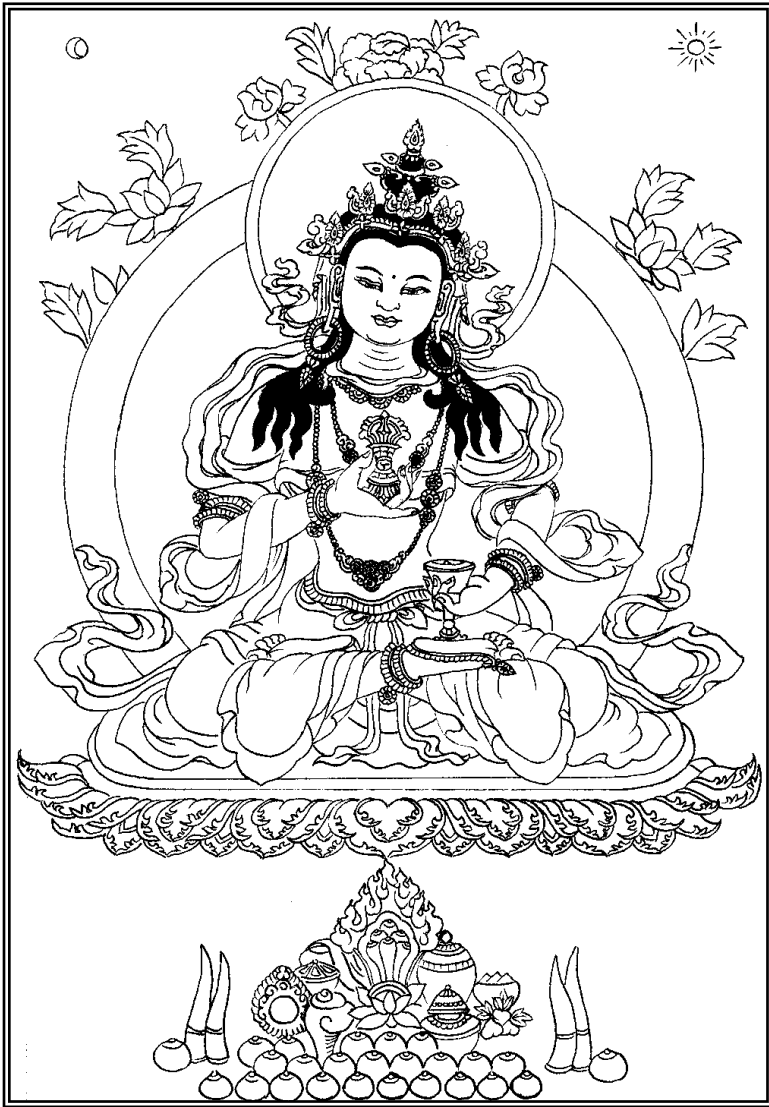
接下来，再观想月轮上有一个光闪闪的白色吽^(ॐ)字。虽然在其他宗派，有观想从“吽”字放光、收光¹³等步骤，但宁提派自宗并没有这种观想。

然后观想，一瞬间，“吽”字就变成了本体为三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师；形象是报身的本师金刚萨埵主尊¹⁴，他的身色洁白，宛如十万个太阳照耀在雪山上一一般，一面二臂，右手在胸前握持表示明空无二的五股金刚杵，左手依于腰际部位握着代表明空无二的金刚铃，双足金刚跏趺坐，身上以十三种报身服饰庄严。

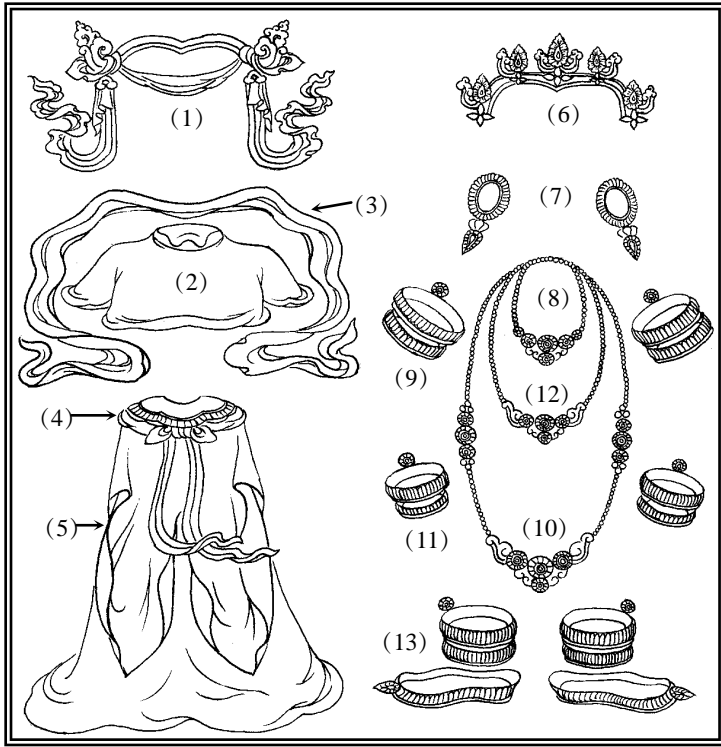
十三种报身服饰，也就是绫罗五衣与珍宝八饰。

¹³ 放光、收光，意为供养圣者、布施六道众生。

¹⁴ 有些修法中也说，如果对上师信心够大，形象也可以直接观作金刚上师。



ལོངས་སྐྱོད་ཇི་ཇི་སེལ་བ་དཔལ།
报身金刚萨埵



(1) 冕旒 (ཅོད་པམ།) (2) 肩披 (སྟོང་གཡོགས།) (3) 飘带 (དར་དབྱངས།) (4) 腰带 (སྐུ་རགས།) (5) 裙子 (སྤང་དགེས།) (6) 头饰 (དབུ་རྒྱུ།) (7) 耳环 (སྟོན་རྒྱུ།) (8) 项链 (མགུལ་རྒྱུ།) (9) 臂钏 (དབྱང་རྒྱུ།) (10) 长璁珞 (དོ་གཡ།) (11) 手镯 (བྱག་གཏུབ།) (12) 短璁珞 (སེ་མོ་དོ།) (13) 足镯 (ཞབས་གཏུབ།)

绫罗五衣：冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰：头饰、耳环（左右二者算为一个）、项链、臂钏（左右二者算为一个）、璎珞、手镯（左右二者算为一个）、指环（所有的指环算为一个）、足镯（左右二者算为一个）¹⁵。

离开这些图案的表示，要观想是很困难的。当时画这些的时候，我也请教了很多画家和上师，但说到细致的地方，像金刚萨埵的装束，也有不同的说法。甚至，有些画家画的时候，少画、多画的现象都有。但严格来讲，不能多、也不能少，否则有过失。

● 双身与单身

按宁提派的这个仪轨，本尊要观金刚萨埵与白慢佛母无二双运。这种双身像，在藏地是很平常的，没有人会生分别念，更不会生邪见。而且，多数金刚萨埵的修法，也都是双身像。因此，是密宗根基的话，对本尊有无比信心的修行人，可以直接观双身像。

但是，如果对密宗空乐无二的智慧没有信心，甚至将佛父佛母视作世间男女，观修时，心里也始终有种不清净的欲望或意念，那就最好修单身的金刚萨埵，不一定非要观双身像。

但不论观双身还是单身，自己头顶上圣尊的面向，与自己的面向是相同的。比如，我自己面向东方，圣尊也面向东方。

● 显而无自性

这种明观，不是观想成扁平的，虽然你可以参照唐卡或壁画的形象，但在你脑海中呈现的，却不应该是一种平的画面，应该是立体的。但也不是像土像、

¹⁵ 报身服饰中，也可将璎珞分为长、短两种，计为两饰，不计指环，如图。

金像那样，有实质的物体自性。

如果观的是一尊实在的铜像，可能会起一些分别念，“它的边儿，会不会划到我的头啊？”所以，按生起次第的要求，圣尊是不能观作实有的。

那应该怎样观呢？

从显现的角度而言，你应将至尊佛父佛母，包括双目黑白的颜色在内，都互不混杂地观想得清清楚楚；而从空性的侧面来说，又没有一丝一毫实质身躯的血肉、内脏等，就像空中显现的彩虹，或者无垢水晶宝瓶一样。

总之，要观圣尊是显而无自性的。虽然显现上了分明，但本体上却毫无实质，犹如水月、镜中影像、空中的彩虹、无垢水晶宝瓶……对有空性基础的人来讲，这样观想应该不难。

以上是所依对治力。

◎ 金刚萨埵修法中的厌患对治力

这样明观以后，就开始祈祷。祈祷有两种，一种是发出声音的祈祷，一种是在内心忆念。

现在诚心忆念：与大恩根本上师无二无别的怙主金刚萨埵，愿您以大慈大悲垂念我及一切众生。我自己从无始以来迄今为止，身语意所造的十不善业、五无间罪、四重罪、八邪罪，违犯外别解脱的律仪、内菩萨乘的学处以及持明密乘三昧耶戒，背弃世间的盟誓、说妄语、无惭无愧等，凡是能直接回忆起来的一切罪业，在上师金刚萨埵您面前，满怀惭愧、畏惧、追悔，以至于毛骨悚然地发露忏悔。此外，自己想不

起来的，在无始流转轮回的生生世世中，肯定也积累了许多罪业，这一切罪业，在此也不覆不藏一并发露忏悔，请求宽恕。但愿这所有罪障，就在此时此地，荡然无存、全部清净。

● 所忏罪业

我们所要忏悔的，不只是这一生，而是从无始以来至今生的一切罪业。

在这些罪业中，十不善业，每个人都造过，有的是全部的，有的是部分的。

五无间罪，真正的不一定有，但相似的可能会有。比如，侮辱父母、对圣者不恭敬等，这些都是。

所谓四重罪，《前行备忘录》里有：

1. 居智者之首位；
2. 享用密咒师的财产；
3. 居比丘顶礼之前；
4. 享用修行人的食物¹⁶。

八种邪罪：

1. 诽谤白法；
2. 赞叹黑法；
3. 对行善者积累资粮从中作梗，减少他们的资粮；
4. 对修善的信士，说难听之语而扰乱其心；
5. 已入密宗金刚乘坛城以后，在会众行列中发起争斗、恶语相骂、争吵不休，背弃上师；

¹⁶ 享用修行人的食物，并不是指所有修行人的食品，但如果某个修行人心里决定期限“依靠此食品我在一个月里修行”，假设享用了他那寥寥无几的食品中的一点儿，那么在他所想的期限里，饮食就不足了。

6. 已入密乘者远离本尊；
7. 已入密乘者脱离道友；
8. 已入密乘者舍弃坛城。¹⁷

别解脱戒，有居士戒、出家戒，在家出家时，可能每个人大大小小地也有违犯。

菩萨戒，有广大和甚深两大学派的传承，戒条很多。

在金刚密乘中，共同密乘和不共密乘的三昧耶戒，也是无量无边。

所谓背弃世间盟誓，就是发誓做或不做什么，但后来却违背了，这也是一种罪业。还有无惭无愧等做人方面的各种缺陷，所有这些罪业和过失，我们要一并在金刚萨埵面前忏悔。

● 发露忏悔 不覆不藏

对上面所有的这些罪业，要发自内心地忏悔。

可以一边念百字明，一边忏悔。比如，忏悔时你就想：现在我是五十岁，出家前，我造了什么罪；出家后，我造了什么罪；想不起来的，会有什么罪；即生的，乃至无始以来的什么什么罪……一个一个地发露忏悔。

这样发露忏悔后，因为没有覆藏心，所以有些罪业直接就被清净了。如《涅槃经》云：“若覆罪者，罪则增长；发露惭愧，罪则消灭。”如果覆藏罪业，罪业则会增长；而如果以惭愧心发露忏悔，罪业则会灭尽。

¹⁷ 八种邪罪，在别处也有不同的解释方法。

因此，忏悔时一定要不覆不藏。只要不覆不藏，再加上是以金刚萨埵为所依，念修百字明，这样必定能清净无始以来的一切罪业。

当然，如果每天都能这样忏悔，养成一种日日忏悔的习惯，那功德更是不可思议了。如《庄严藏续》¹⁸中说：若依靠上师金刚萨埵，每天念21遍百字明，即可加持堕罪，令堕罪不增长；若能念诵十万遍，那即使是破誓言等罪业，也都能清净，而究竟也必定成就清净的本性。

以上观想是厌患对治力。

◎ 金刚萨埵修法中的返回对治力

发露以后，心里默想：“我以往因为不懂取舍因果、烦恼深重、业障现前，在学佛前、学佛后，皈依前、皈依后，在家、出家，造下了无数罪业。如今，依靠大恩上师的慈悲，我已懂得利害，所以从今以后，即使遇到生命危险，我也决不再造那种罪业了。”这就是返回对治力。

《大方等大集经》云：“若能于佛世尊前，忏悔发露一切罪，是人远离于邪见，能到生死之彼岸。”如果能在金刚萨埵或者其他佛尊面前，真诚地忏悔发露一切罪业，并且立誓再也不造，那么，此人从今以后就能远离一切邪见，到达生死彼岸。

所以，依靠四力忏悔是极为必要的。简单概括一

¹⁸ 《庄严藏续》云：“妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依百字明之仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪等，使其不复得增长，诸成就者所宣说，故当恒时而修持，倘若已诵十万遍，必成清净之本性。”

下，在修金刚萨埵法门时，观想金刚萨埵，是所依对治力；在佛尊面前认识并发露罪业，是厌患对治力；立誓改过，是返回对治力。

其实，这样的修行，也并未脱离世间的道理。我们知道，世人犯错以后，也是要先认识错误，认错以后改正，改正了也就没什么事了，谁都能原谅。但如果明明犯了错，却认识不到，甚至还要掩饰，“我是对的”、“我有什么什么理由”……那就没有改过的机会了，当然也就得不到别人的宽恕。

因此，修行人要忏悔，一定要从认识罪业开始。

下面念诵宁提派前行仪轨：

ཨུཾ་ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྐྱེ་བོ་རུཾ་

阿 大 涅槃玛谢喔热

阿 于我庸俗头顶上

པད་དཀར་རྒྱ་བའི་གདན་གྱི་དབུས་མུཾ་

班 嘎 达 哦 旦 戒 为

白莲月垫之中央

ཧྲུཾ་ལས་སྐྱ་མ་དོ་རྗེ་མེམས་མུཾ་

吽 累 喇 嘛 多 吉 塞

吽 成 金 刚 萨 埵 师

དཀར་གསལ་ལོངས་སྐྱོད་རྗེ་གསལ་བའི་སྐྱུཾ་

嘎 萨 龙 秀 湊 波 革

皎 洁 受 用 圆 满 身

རྗེ་རྗེ་རྒྱལ་འཛིན་སྟེ་མས་མ་འབྲིལ་མུཾ་

多吉这怎 尼玛彻

双运慢母持铃杵

ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་སྲིག་པ་སྦྱང་།

秋拉加 索 的巴炯

祈净罪障皈依您

འགྲོད་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས་མཁོ།

救 塞 扎布 透漏夏

以猛悔心发露忏

ཕྱིན་ཚད་སྲོག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ་མཁོ།

辛 恰 昼拉瓦 江 斗

后遇命难亦戒犯

ཁྱོད་ཐུགས་སྐྱབས་བྱས་པའི་སྡེང་།

秋 特 达瓦记波 荡

于您心间明月上

རྗེ་ཡིག་མཐའ་མར་སྲུགས་ཀྱིས་བསྐྱོར་མཁོ།

吽叶踏 玛 鄂 记 够

吽字周围咒绕旋

བསྐྱབས་པ་སྲུགས་ཀྱིས་རྒྱུད་བསྐྱུལ་བས་མཁོ།

得 巴 鄂 记 杰 革 为

诵咒打动相续故

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱོར་མཚམས་ནས་མཁོ།

呀 叶 德 则 救 擦 内

父母双运交界处

བདུད་ཚི་བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲིན་མེ་

德 则相切 塞 戒珍
菩提甘露如云涌

ག་བྱུར་རྩལ་ལྷུར་འཇག་པ་ཡིས་མེ་

嘎哦 德 达 匝 巴意
降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི་

大 荡 卡 色 塞 坚戒
我与三界众有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱུག་བསྐྱལ་རྒྱུ་

累 荡 拗 梦 德 爱杰
业及烦恼痛苦因

ནད་གདོན་སྲིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གྲིབ་མེ་

那 敦 的 这 尼 洞 这
病魔罪障煞气垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ་མེ་

玛利 相 瓦 匝 德 索
无余清净祈加持

现在，我们多数人修的是《开显解脱道》的忏悔仪轨。而按照宁提派的这个修法，依文观想以后，就开始修百字明。

丁四、念修百字明：

随后，于金刚萨埵佛父佛母无二无别的心间，观

想一轮明月，大小就像压扁的芥子，月轮的上面有一个白色吽(ཧཱ)字，宛如毛发写成的一样。这个通过视频光盘，或者直接跟随文字观想都可以，大家根据自己的情况定，尽量观想清楚。

一边这样观想，一边念诵百字明：

喻班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努日(ཨ)埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅叉、萨哇嘎嘛色匝美则当、协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎哇纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊。

观想百字明好似竖立的兽角一般，互不抵触，旋绕着“吽(ཧཱ)”字。之后，口中以祈祷的方式，念诵百字明。



◎ 以祈祷方式念诵百字明

诵咒有几种方式，祈祷式、安住式、降伏式¹⁹等，这里用的是祈祷式。祈祷念诵时，可以双手合掌，不过最重要的还是内心里的祈祷，祈祷上师金刚萨埵作加持，清净自己相续中的一切罪业。

在上课前的念诵里，念到百字明的时候，我看好多道友的表情很好，闭目合掌，神情专注。不过，心情可能很复杂，时而欢喜，为今生能值遇大乘佛法，并有缘修持金刚萨埵；时而惭愧，为前世今生竟造下这么多罪业，自知是罪人，也担心死后背负罪业趣入恶道……这样念诵，真的很好。

其实，忏悔修得是否有力，也跟“共同加行”的基础很有关系。

比如“寿命无常”，当我们了解谁都会死，谁也没有明天不死的把握，一觉醒来或许已成了尸体，虽然今天是人，但明天也许就堕入无间地狱……有了这种无常观，忏悔也就有了动力：“在我死之前，一定要念完十万百字明，尽可能地清净罪业。”

还有“轮回痛苦”、“因果不虚”，既然罪业一定会召感痛苦，那当我们一失人身，罪业一定会跟随着去往后世，那时就只有痛苦，而且是永无出期地感受无量痛苦。因为忆念了这些修法，人就会精进起来，尽量地忏悔罪业。

有人说：“带业往生不就可以了吗？”但是，到时如果带的业太多了，往生恐怕也很困难的。

¹⁹ 诵忿怒本尊心咒时，以威猛、猛烈的方式念诵。

◎ 观想降下甘露

观想好咒字以后，现在再观想：从所有的咒字中，犹如寒冰被火融化形成水滴一样，源源不断地降下智慧甘露，通过身体从佛父佛母双运的密处流出，由经自他一切众生的头顶流入，使体内的所有疾病变成脓血，所有魔障变成蜘蛛、青蛙、鱼、蛇、蝌蚪、虱子等小含生的形象，所有罪障变成烟汁、炭汁、灰、烟、云、气的形态，这一切的一切，犹如飞泻的洪水冲走尘土一般，全部被甘露流毫无阻碍地冲走，从足底、肛门、所有毛孔的部位，黑乎乎地排出体外。

这个观想非常重要！这样修持的时候，除了前世的定业以外，很多魔障甚至附体，都能消除。

这时再观想，自己下方的大地裂开，无始以来的所有男女冤家债主，围绕着死主阎罗王，它们全都是张着口、伸着手、张着爪来盛接，上面的脓血等，全部冲到它们的口、手、爪中。一边这样观想，一边念诵百字明。

如果能一次性地明观一切所缘境，那就这样观想。不知道你们怎么样，但对我来讲，这样观还是挺难的。因为，又是本尊佛父佛母的形象，又是外面的装束、里面的咒字，还有脓血、旁生等，这么多事物要一次性观想清楚，没有一定生起次第的能力，是做不到的。

以前，有一个人修上师瑜伽时，始终观不出莲师的身像。于是他来到上师面前，难过地说道：“上师啊，我在观想时，观莲师上半身时，下半身就忘了，观右边时，左边就忘了……每天都这样追着莲师的身

体观，太痛苦了！我实在修不下去了。”上师说：“那你就不用一一观嘛，只要忆念莲师住在你面前，就可以了。”

在《旅途脚印》里，我也讲过一个简单的修法，是乔美仁波切《山法集》里的一个窍诀：先在自己的头顶上观想金刚萨埵，然后，从金刚萨埵发出无量金刚萨埵，住于每一个众生的头顶上，不管是死的还是活着的，所有众生的顶上都安住一尊金刚萨埵。尽力念诵百字明后，自每一尊金刚萨埵降下甘露，消除了自他一切众生的业障。再念一百零八遍百字明后，金刚萨埵化光融入自他一切众生。最后，所有众生都于片刻中安住空性。

这个修法非常简单，我自己也修了一段时间，感觉特别好。

当然，如果能细致观修是最好的，里面有传承上师的加持等很多缘起，而如果实在做不到这一点，那就时而专心致志观想金刚萨埵的身体、颜面、手臂以及金刚铃杵等来念诵；时而全神贯注地观想主尊的璎珞、飘带等服饰来念诵；时而观想甘露流洗涤魔障、罪障而专心念诵；时而以悔前戒后²⁰的心理来念诵（有些人不愿想以前的罪业，一提起来就想哭，但此时还是要一一想出来，以作忏悔）。

最后，观想居于地下的死主阎王等，所有冤家债主全部心满意足²¹，至此已经化解了宿怨，偿清了业

²⁰ 悔前戒后：追悔往昔所造的罪业、避免以后再犯之心。

²¹ 有些修法中讲，降下的黑水、脓血等到了冤家债主的手里，就变成往昔我们欠他的那些东西：钱、感情乃至各种各样的物品。这样就还上了，他也心满意足了。

债。比如，以前我杀过他，那么通过这个修法以后，命债就还了，以前我欠过他，那现在也还上了。

有些人想不通：“我这辈子没害过你呀，为什么你要害我？我肯定欠了你的。”那你欠了人家的，就用这个方法来自偿吧。还完之后，再也没有“欠不欠”的问题了，你不欠我，我也不欠你，一切宿怨都了了。这时，阎罗王等也都闭上了它们的口、手、爪，裂开的大地又恢复到原状。

第一百一十七节课

思考题

1. 百字明应该怎么观修？请具体说明。
2. 你的念诵质量如何？请尝试在念诵过程中禁语。
3. 什么是“于人垫上净己障”？你对此有何体会？
4. 请仔细分析自利与利他的关系，并以此指导实践，渐渐舍弃私欲之心。

下面继续讲金刚萨埵的修法。

前段时间，有些道友要求讲快一点，快一点也可以。前面有很多理论，所以讲得比较广；这里讲修法，略略提示一下，应该也就会修了。

昨天，在“念修百字明”的科判中，讲到从金刚萨埵的身体降下甘露，清洗掉了自己的一切罪障与魔障，满足了下面的怨亲债主，之后大地闭合。

◎ 观想脉轮充满甘露

接下来观想，自己的身体是内外透明光的自性，身体中央有一个中脉²²，它分出的四轮形如伞辐，脐部幻化轮有六十四个脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八个脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六个脉瓣，瓣端

²² 这里只讲中脉，《文殊大圆满》等其他修法多讲三脉：中脉、精脉、血脉。中脉位于中央，四轮脉瓣全部与中脉相连。

朝上；头顶大乐轮有三十二个脉瓣，瓣端朝下，这些脉瓣也都如前一样降下甘露。

在其他修法中，也有在头顶上观想“杭(𑖀)”字，从它降下甘露的。而这里还是由金刚萨埵的身体降下甘露，甘露从头顶大乐轮开始，依次向下流淌。首先是大乐轮的所有脉瓣遍满菩提甘露，此时修行人便得受宝瓶灌顶，清净了业障，获得喜智慧，现前化身果位。

按照白玉派的“上师瑜伽”，后面有依靠上师瑜伽得受灌顶的修法，而这里是金刚萨埵与上师瑜伽合修的一个窍诀。灌顶有在上师面前亲自得受的，也有依靠观想得受的，比如观想金刚萨埵、文殊菩萨，或自己的根本上师等，这种灌顶叫道灌顶。

灌顶从头顶大乐轮开始，直到四轮充满。大乐轮有三十二个脉瓣，脉瓣向下，这是从大的脉瓣上讲。实际上，每一个脉瓣又像树叶一样，里面还有很多支分的脉管。甘露流经大乐轮的所有脉瓣，得受宝瓶灌顶；之后一步一步向下，流经喉间受用轮，得受秘密灌顶；流经心间法轮，得受智慧灌顶；充满脐间幻化轮，得受句义灌顶。不仅四轮充满，而且从它们分出的体内的一切部分，包括手指尖、脚趾尖在内，整个身体就好似一个充满白色乳汁的水晶瓶一样充满甘露，这时四灌圆满。

此时不仅得受了四种灌顶，而且还依次清净了业障、烦恼障、所知障、习气障四障；令相续生起了喜、

殊喜、极喜、俱生喜四喜智慧²³；现前了化身、报身、法身、自性身四身果位。

通过甘露清洗以后，自己已经成了法器，获得了四种灌顶，遣除了四种障碍，现前了四种智慧，并种下将来获得四身的种子，种种缘分得以成熟。

◎ 观想罪业已清净

接着念诵：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་གེས་སྤོངས་པ་ཡིས།

滚 波 大 讷 莫 西 梦 巴 意

怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

大 策 累 讷 嘎 扬 年

于三昧耶有失犯

སྤྲོ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇 嘛 滚 布 加 凑 戒

上师怙主予救护

གཙོ་བོ་རྩི་ལོ་འཛོལ་བ་སྟེ།

凑 喔 多 吉 怎 巴 得

亦即主尊金刚持

སྤྱུགས་རྩི་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

特 吉 亲 波 大 涅 坚

具足大悲体性者

²³ 四喜智慧：《上师心滴》、《杰珍大圆满》中分别有说明。

འགོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆིེ།

昼 哦 凑拉 大 加 切

众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

大 荡 思 坚 他 加 戒 革 颂 特 匝 瓦 荡 烟 拉 各 大
发 露 忏 悔 自 他 一 切 众 生 身 语 意 所 失 毁 的 一 切 根 本 支 分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། རྗེ་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཉེས་ལྷུང་

策 年 巴 踏 加 透 漏 夏 瘦 的 巴 荡 这 巴 尼 洞
三 昧 耶 ， 祈 求 赐 予 加 持 一 切 罪 障 、

དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

这 莫 凑 踏 加 向 扬 大 巴 匝 德 索
堕 罪 、 垢 染 全 部 清 净 。

上面这个念诵，与《开显解脱道》的内容一样，都是祈求上师金刚萨埵，加持净除自他一切众生所犯的一切罪障。

忏悔文念诵完毕以后，紧接着观想上师金刚萨埵，和颜悦色地安慰自己：“善男子，你的一切罪障、所失毁的戒律均已清净。”一定要这样观想。

《胜马游舞续》云：“无上密咒王，仅一次念诵，亦灭一切罪，成办诸事业。”百字明是无上密咒之王，仅仅念一次也能灭尽无始以来的一切佛制罪与自性罪，相续清净了，便可成办一切事业。所以，作这个观想是非常重要的，只要能这样观想，罪业也的确会

如是被清净。

◎ 自身成金刚萨埵

这般予以认可之后，上师金刚萨埵化光融入自身，以此为缘，自己以前的平庸身体，也变成了与前面所观想的一模一样的金刚萨埵。

就在这尊金刚萨埵（即自己）的心间，观想一个如扁芥子大小的月轮，在这个月轮上的中央，是蓝色的藏文吽(ཧཱ)字，吽的前面是白色的藏文嗡(ཧྲུབ)字，右边是

金剛薩埵父母心間觀想月輪圖



黄色的藏文班扎尔(བནྟཱ)，后方是红色的藏文萨(ས)字，左边是绿色的藏文埵(ཧྲ)字，吽字周围有五个字，合起来就是“嗡班扎尔萨埵吽”(ཧྲུབ་བནྟཱ་ས་ཧྲ་ཧཱ)。

整个忏悔修法的内容很多，上面这些实际是圆满次第的修法。所以，以前有些上师要求，《大圆满前行》中的不共加行部分，受过灌顶的才可以传授。不过，按照我的上师们的传统，不管是德巴堪布，还是法王如意宝，都没有说听受《大圆满前行》之前非要受灌顶，我听过很多次，每一次都是如此。因此，这次也不这样要求大家。

当然，有个灌顶是最好的。因为，这里有时会牵涉一些无上瑜伽的不共修法，而这些修法，显宗、外密中都没有。

◎ 金刚萨埵心咒在《大藏经》里也有

有人说：“《大藏经》里有百字明，但没有金刚萨埵心咒——嗡班扎尔萨埵吽。”

其实是有的。像法贤²⁴、般若²⁵等译师所译的经续中，就有这一心咒，只不过发音稍微有点不同而已。

因此，暂时未发现的，在某些教藏中没有的，不能说不如法或不合理。以前藏地也有这种现象，当时后译派某些译师认为，宁玛巴的某些续部是假的，因为他们去印度时，在梵文中没有发现这些续部。

但这个观点很快就被否定了。因为智者认为，这最多只能说是“印度暂无”，不能说是假的。更有译师说，这些人其实只到过印度的东方，而且只有一次，所以根本不曾遍览无量经续；而他在尼泊尔的一座经堂内，就发现了宁玛巴的这些续部，以及更多不可思议的续部。所以，没见到的，不能说没有。

当年，阿底峡尊者来藏地时，他本以为自己对密续是无所不知的，但当来到桑耶那座特别大的藏经堂时，却惊讶地发现，里面竟有许多经续是自己前所未见的。这些梵文本及藏文译本的经续，都是在印度佛教未遭毁灭之前，由大成就者及译师们，从邬金、香巴拉等刹土，以及印度各地迎请来的。

惊讶之余，尊者赞叹道：“我对密续可以说无所不知，而且，有空行在天空给我示现了无数宫殿，里

²⁴ 《佛说瑜伽大教王经》，法贤译，经云：“萨埵金刚菩萨真言曰：唵(引)萨埵嚩日哩(二合)吽(引)。”

²⁵ 《诸佛境界摄真实经》，般若译，经云：“是时如来，入一切诸佛普贤菩萨三摩耶出生金刚萨埵广大威德三昧，从定起已，于自心中出生秘密真言曰：唵(一) 缚(去) 日啰(二合)(二) 萨 怛婆(二合)(三)。”

面的众多续部我也看过。但是今日所见，的确是前所未有的，连印度最兴盛时期也无法相比。可见，密法确实是无量无边。”从此，尊者的傲慢被摧毁了。

连阿底峡尊者都是如此的话，那像我们，未见、未知的肯定就更多了。因此，千万不要因为自己的一时之见，障碍对善法的行持，尤其是这一心咒——“嗡班扎尔萨埵吽”，它的功德，众多续部及前辈大德的注释中都讲到过，实在是无量无边、不可思议。

◎ 自他二利之缘起

● 观想供养诸佛，自利法身之缘起

在《前行》修法里，主要修的是百字明，但在收回观想时，观想上师融入自身，自己也成了金刚萨埵，这时就在心间观想金刚萨埵心咒，之后念诵“嗡班扎尔萨埵吽……”。

在念诵的同时，观想五咒字²⁶放射白、黄、红、绿、蓝五色光，光的顶端有嬉女等供养天女，挥手散出八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等无量供品，供养居于十方广大无边、不可思议刹土中的诸佛菩萨，令他们心生欢喜，从而圆满了资粮、清静了罪障。

再观想，所有佛菩萨的一切大悲、加持，变成五颜六色各种各样的光融入自身，自己现前了殊胜与共同成就、与学道相关的四种持明²⁷以及究竟果位——无学道双运果位，这是准备自利法身的缘起。

²⁶ “班扎尔” (པ་ཙ་ལ་)，两个字算一个。

²⁷ 四种持明：异熟、寿命自在、大手印和任运持明。

四种持明，按宁玛派的观点，有些大德认为都摄于有学道，有些则认为也包括无学道，对此《大幻化网总说光明藏论》中有分别说明。而这里的观点是，只是与有学道相关。

这是上供的观修方法。

● 观想布施众生，他利色身之缘起

接着又观想，这五个咒字向下放射出无量光芒，照耀三界六道一切众生，使他们相续中所有的罪障、痛苦、习气等，犹如太阳出现在黑暗处一样，烟消云散。一切外器世界变成现喜刹土，一切内情众生变为白、黄、红、绿、蓝五色金刚萨埵的自性（也就是五部金刚萨埵或五部佛），之后，他们全部口诵“嗡班扎尔萨埵吽……”，传出一片嗡嗡之声，这是准备他利色身（报身和化身）的缘起。

这种修法，不仅是念金刚萨埵心咒时要这样观，念文殊心咒、观音心咒等也是一样，在修生圆次第时，都可以这样观想，以成办自利、他利两种悉地。平时有点观修能力的人，应该这样观想。

《法行习气自解脱续》中也说：“射收二利净除分别障。”意思是，依靠观想光的射收，供养十方诸佛菩萨，满足六道一切众生，便成就了二利，清净了自他的一切罪障。

这里讲的，与上述观想要诀是一致的。依靠这种金刚乘的善巧方便，一瞬间便可圆满不可思议的福慧资粮，同时，也能够成办利益天边无际众生的事业。

因此，大家应安住于这样的观想，尽力念诵金刚萨埵心咒。

◎ 依靠善巧方便修行

对修行人而言，善巧方便是很重要的。

不说别的，因为信心力、定力、慧力的不同，念咒质量也一定有差别。有些人念是念，但在念的过程中，要么昏沉、要么聊天，念得很不清净。而有些人念得非常清静，甚至次第观想得都很圆满。

据传记记载，全知麦彭仁波切一生闭关多年，尊者曾说：“除了在生起次第和圆满次第的瑜伽之中念咒外，未曾在心、口散乱时念过一串佛珠的咒文。”

看到这里，我就特别惭愧。想想自己在念咒时，刚开始还可以，念得挺清静的，但后来就不行了，好像每念一圈的过程中，这个那个分别念，都会不断地涌出来。

当然，一方面，这也是凡夫跟圣者的差别，但另一方面，也跟能否运用善巧方便有关。

如果懂得运用的话，即使来学院时间不长，但在修法、禅定等方面，也会有非常大的进步。这就是善巧方便的力量。有了善巧方便，不管是净除罪障、积累资粮，还是利益众生，都是非常容易的事情。因此，修行人应尽量依靠这些方便，在成办自利的同时，直接、间接利益众生。

如果你找不到眷属，又不方便出去的话，那就用这里讲的方法去观修，一方面供养诸佛菩萨，一方面布施六道众生，既圆满了福慧资粮，又清静了罪障。

这的确是非常甚深的修行窍诀。

◎ 收座回向

到最后收座时，前面观想为现喜刹土的一切外器世界，全部收摄在内情五部金刚萨埵尊众之中，他们也依次化光融入自身，自身也从边缘逐渐化光融入心间的“嗡(ॐ)”字中、“嗡(ॐ)”融入“班扎(འཇམ)”、“班扎(འཇམ)”融入于“萨(ས)”、“萨(ས)”融于“埵(ཏུ)”、“埵(ཏུ)”融入“吽(ཧུ)”字的“雅布杰(ཡེ)”、“雅布杰(ཡེ)”融入“小阿(འ)”、“小阿(འ)”融入“哈(ཧ)”、“哈(ཧ)”融入头部的日月明点(མེ)中，到“那达²⁸(ད)”之间次第融入，最后“那达(ད)”也如彩虹消于空中般，消失得无影无踪。就这样，在无縁离戏的境界中，稍许放松而入定。

上师瑜伽的收座也差不多，先是上师融入五色明点，五色明点从自己头顶入于心间，然后在上师的智慧与自己的分别心无二无别的境界中安住，无缘离戏。最后，也是这样入定一会儿。

总结前面所讲内容，“念修百字明”的观修顺序是：首先是自己的庸俗之身，在这个不清净的身体上忏悔罪业；忏悔以后，自己也成了清净的金刚萨埵，没有庸俗的我；之后，连清净的金刚萨埵也变成文字，文字融入法界，最后一无所縁，光明离戏。这时，如果你有大圆满或大中观的离戏境界，就在这一见解中安住。如果没有，那就毫不执著地坐一会儿。

当又开始生起分别念时，再度将一切器情明观为

²⁸ 那达：代表法界的一种符号，观修生起次第时需要观想。

金刚萨埵刹土，并念诵：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

给 瓦 德 噫 涅 德 达

我今速以此善根

རྫོགས་མཐུན་དཔལ་འགྲུབ་ཀྱིས་ནས། །

多 吉 森 华 哲 杰 内

成就金刚萨埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

桌 瓦 久 江 玛 利 巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

得 耶 萨 拉 够 巴 秀

悉皆安置于此地

以此来作回向、发愿，愿自他一切众生，全部成就金刚萨埵的果位。

之后，在行住坐卧中，所见所闻都要观为金刚萨埵的自性，一切都是清净的。这就是生起次第的基本观修方法，是将行为转为道用的窍诀。

如果入定时修的是上师瑜伽，那在出定以后，就观一切显现都是上师的化身，一切声音都是上师的声音，一切分别都是上师的智慧，这样修是非常关键的。

◎ 念诵时一定要专注

平时念诵时，不论是念修金刚萨埵，还是其他咒

语经文，心思专注所缘、不散他处，并且不夹杂闲言碎语，是相当相当重要的。

● 念诵质量的差别

如续部中说：“若无此等持，如海底磐石，诵数劫无果。”如果没有等持的力量摄持，那就像一块沉睡海底的大磐石，念诵多少天、多少年乃至多少劫，也毫无结果。

所谓“无果”，个别大德解释说，是指果很小，并不是毫无利益。以前我也讲过，像金刚萨埵心咒、百字明等，即使不会观想也没关系，只要念就有功德。当然，如果与有等持的人相比，这种念法还是有差距的。

有多少差距呢？续部中又说：“净与不净差千倍，有无等持差十万。”清净与不清净念诵的差距，是一千倍；有等持与无等持念诵的差距，是十万倍。所以，前辈大德在念诵时都特别专注，即使是每日的课诵，也不会说话的。

以前，有一位大德来学院化缘建寺院，上师如意宝特别重视，安排他在“国际学经堂²⁹”顶层的贵宾室住。当时学院的财力不强，但法王还是根据学院的能力，供养了一些钱，是鬲桑管家和我送去的。

我们刚要进屋时，大德的侍者说：“上师念诵时不接见任何人，请你们在外面等一下吧。”我们只好等了，一等就是一个多小时……

可见，前辈大德念诵时，是非常专注的。这一点，

²⁹ 多年前汉僧在学院的经堂。

现在有些年轻的和尚、居士做不到，他们念经时老是说话，甚至打电话。其实，还是要养成清净念诵的习惯。比如，每天在念《普贤行愿品》时，心一定要专注，有些杂念是正常的，但尽量不要夹杂闲言碎语。

● 念诵时不应夹杂闲言碎语

在念诵经咒时，夹杂庸俗不堪的闲言碎语，就成了不清净的念诵。这种念诵，就像掺有黄铜的金银，只能被称为非金或伪银，再也起不到纯金、纯银的作用了。因此，邬金莲花生大士说：“杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。”

可见，绮语的过患很大。如《法苑珠林》云：“但诸绮语，不益自他，唯增放逸，长诸不善，死落三涂。”意思是，一切绮语对自他都毫无益处，除了徒增放逸、长养不善业以外，死后还要堕入三恶趣。

所以，在大众中念经、诵咒时，禁语是有必要的。从今年开始，学院也有这个要求了，开法会时，人人都挂“禁语牌”。“地藏法会”时已经执行了，执行以后，很多喇嘛说：“有了这个牌儿，就不好意思说话了。”——你们挂了没有？以后我们也挂，好不好？一开法会，每个人都挂个牌。不过，有些人的牌是“活”的，想说话时就揣起来，说完了又拿出来，这样不好。

杂有绮语的念经、诵咒，没有什么实义。特别是超度亡灵时，正在中阴界遭受恐惧、痛苦的众生，为了获得饶益，会满怀希望地跑到上师僧人们面前。（现在我们助念的居士，也是一样。）但在那个时候，如果念经的人既不能明观等持，也不具足清净戒律与誓言，而且口说绮语、心思散乱，结果中阴身知道了，便对

这些人生起邪见或嗔恨，以此为缘，中阴身自己将堕入恶趣。

因为中阴身是有神通的。某些中阴窍诀说，中阴身比正常人聪利九倍，对我们的所念、所言、所行都很清楚。所以，为亡灵念经时，要格外注意。

你有生圆次第的功夫，是最好的，对亡灵最有利；没有的话，只要心怀慈悲，以诚信仰赖三宝，这样念诵的利益也极大。否则，若是因为念诵者自己的过失，让中阴身堕落了，那就像华智仁波切所说：“这类上师或僧人，有还不如没有的好。”因为，若不是这些人，中阴身最多飘来飘去，不至于堕落，但这些人的不如法行为，却让其堕落了，非常过分！

对亡灵来讲，这是最要紧的时刻。但有些人偏偏在这个时候打电话，寺院的规定不管，该念的经也不念，只关心自己的那点小事儿。如今21世纪了，传统消失了，发达的科技把什么都冲击了，连佛教也不例外。但不管怎么样，我们都要有正知正念，念经期间最好关掉电话，不要说闲话。那些话，等念完了再说也可以。

对于有智慧的人，提醒一下就明白了，一生都会如理如法；但业力深重的人，因为太愚痴了，一而再、再而三地说，也不一定起作用。

总之，念诵时一定要清净，不仅不能说绮语，而且还要随文入观，专注所缘。因为密宗仪轨都是“明观生次词句门”，就像世间开会用的章程一样，修金刚萨埵、阿弥陀佛等生圆次第的仪轨时，都要靠词句来观修。

可是，有些人只重视腔调，“明明、观观、修修……”，吟诵得倒是铿锵有力、抑扬顿挫，但该观的不观，对所缘毫不专注。

不仅如此，仪轨念完以后，一到最关键的讽诵心咒时，很多人的心情顿然放松下来，端坐的姿势也成了东倒西歪。有的人甚至吸起百恶之源的烟草³⁰，谈论“沟头沟尾”的无聊事件，开启了众多绮语伏藏之门³¹，手上也像捋黑色肠子一样³²，空空地数着念珠。就这样，把一天都混过去了。

到了下午时分，抬头望望天空，看时间差不多了，就开始念供养咒“班扎布白得贝……”，吹打法器发出巨响，将仪轨念完。

这种讽诵仪轨的方式，简直是形象中最低等的形象，做诸如此类的形象佛事，真不如以清净心念诵一遍《三十五佛忏悔文》或《普贤行愿品》。因为，这些念得清净的话，只要如理如法，时间短一点也加持很大。

不过现在还行，“金刚萨埵法会”、“普贤云供法会”，大家积极参与不说，也都很认真。城市里的居士也同步在修，听说安排得很好，大家聚在一起，非常整齐，而且念诵期间也不说话，直到念完《普贤行愿品》。这样就很好，不管念什么，禁语是有必要的。

否则，有些上师或僧人，依靠不清净的念诵及形象的仪轨，不仅将亡魂引入恶趣，对活人做佛事也是

³⁰ 当时华智仁波切在世时，藏地有些寺院有这种现象，现在蒙古一带的汉传佛教以及汉地的道场中也有。

³¹ 绮语伏藏之门：指讽刺那些言说各种毫无意义的闲言碎语。

³² 所谓“捋肠子”，就是光顾了说话，手在念珠上一划而过，根本不是计数。

弊大于利。这类人享用信财的话，确实好似食用炽燃的铁丸一般。

◎ 以菩提心摄持念诵是关要

● 不离菩提心

享用信财、亡财者，无论是上师还是普通僧人，都应在清净念诵的同时，不离菩提心，这才是关要。

切切不要将注意力放在肉块大小、油饼薄厚等供养的好坏上³³，而应当尽心饶益那些病人或死者。现在他们正处于紧要关头，倍受痛苦、无依无怙，所以，作为大乘修行人，应该以慈悲菩提心摄持，专心致志地念修生圆次第。

当然，前面也说过，有这种境界最好，没有的话，只要满怀慈心悲意，身语意三门集中精力地念诵仪轨，并尽量跟随词句思维，做到发音正而清晰。这样，依靠对三宝无欺谛实力的信心和定解，依靠皈依处三宝的大悲力，再加上无欺因果的威力以及菩提心的无量功德等，必定会使病人或死者受益匪浅。

这一点一定要记住！特别是为人助念的人，不是活佛、上师没关系，没有生圆次第的境界也没关系，关键是要发心清净。只要你发心清净，就像佛经中所说，即使一个人在亡者身边为他念经，他也不会堕入恶趣。

因此，为病人，可以念些药师咒、《心经》、《金刚经》等，除了定业，连药师佛亲自现前也无能为力以外，必定对他有利；为亡者，观音心咒、阿弥陀佛

³³ 以前，藏地施主请僧人念经时，常常供养肉块和油饼。

名号及种种经典都行，也必定能遣除他的恐惧和痛苦。

总之，当这三种力量——我们自身清净菩提心的力量、三宝的大悲力、因果不虚的威力聚合时，就如由三种植物配成的良药一样，绝对能利益到众生。

● 于人垫上净己障

在利益众生的同时，其实修行人自身获益也是最多的，所谓“于人垫上净己障”。

什么意思呢？就是你坐在别人的坐垫上，为别人念经，但却净除了自己的罪障。这是非常珍贵的道理！你是修行人的话，可以说，这是不可以不知的真理。当然在《前行》里，这种道理很多，不过，若是你一带而过的话，也就忽略了。

因此，我们应当竭尽全力地为别人修行，念经、诵咒、修法……你这样去做了，将众生安置于解脱道上时，你的罪障也就清净了，二资也就圆满了。

当然，一般人首先考虑的还是自己。即使是某些公认的贤良上师或僧人，应该也是明晓因果的，但就是因为害怕享用信财、亡财的过患，连对病人、死者作个加持、回向、发愿等，也都不肯。这真是已经断绝了慈悲心、菩提心的根本。

但现在这样的人还不少，“我不摸钱”、“我不跟人结缘”……若不是有特殊密意的话，这的确是失坏菩提心的表现。你也知道众生可怜，需要加持，但就是呆在山里不出去，谁都不见，这也不一定合适。

自我保护得太过了，也不见得是好修行人的标志。尤其是大乘行人，跟谁都“隔离”着，也没有必

要，只要你把握好尺度，为别人作个加持，也是有利无害的。否则，一种行为到底的话，利弊功过，也不好说。

当然，这也不是要求我们完全付出。完全付出的话，恐怕只有大菩萨才做得到。像上师如意宝，病得最严重的时候，还继续给人加持、摸顶，就算在医院里，等着拜见的人也是排着长长的队。这种菩萨精神，的确是非常伟大的；而与大菩萨结缘的人，哪怕一面，功德也是不可思议的。

而我们，和人接触的话，假如能给人带来一点利益，也是可以的。其实反过来说，交往一下，自己的一些小问题也能被发现。否则，有点境界，就跟谁都不接触了，久了以后，搞不好会出大问题的。以前就有这样的，一个道友闭关好多年，但一出关，跟谁都格格不入。这样的话，我看还不如多跟人结缘，尽心尽力地利益众生。

其实，这种机缘是很难得的，如果你知道利他的功德，就不会舍弃它了。

● 只重视自利者不得自利

很多人之所以舍弃利他，就是因为在他看来，只有为自己做的，才是自己的功德。

虽然道理不是这样，但那些过于注重一己私利的人，为别人做点什么，是很不情愿的。他们到了施主家以后，在大众行列中，需要为施主家念的经不念，反而取出自己那黑乎乎的念诵集，认为自己的诵经功课不能间断，所以装模作样地念起来。

他们对自己的一点点念经、诵咒，竟然如此认真

谨慎，认为只有自己念诵集里的内容，才是最珍贵的，只有念这些，才是为自己积累资粮，完全净除自己的罪障以及享用信财的罪过，而在为施主家念诵的大众行列中，却东张西望、胡言乱语、心不在焉，全然不考虑那些本该救护的众生——死者或活人的利益，这是很不应该的。

太重视自利的人都是这样。像现在的有些发心人，他把发心当成是给上师、给别人做的，随便应付一下就过了。但对自己的念诵、修行格外重视，认为这些才是自己的，这些才值得认真。

其实完全错了。你不愿为他人念诵，不愿为众生发心的话，断了慈悲菩提心不说，就算以后明白了，要尽力净除享用信财的罪过，但以自私自利的恶心，也是做不到的。

所以，如果我们最初就能以慈悲、菩提心为本，在不离开利益众生的动机下，尽己所知、所能，诚心诚意精进修行，那么，无论是在自己家里，还是到他人家里去观修生圆次第、念经、诵咒，都没有丝毫差别。也就是说，在远离私欲、一心利他这一点上，是完全相同的。因此，我们一定要以菩提心摄持而念诵、发心，乃至行持一切善法！

第一百一十八节课

思考题

1. 百字明到底有什么功德？请引用教证加以阐述。你对此若能产生信心，今后有何打算？
2. 什么是破誓言者？与之共处有哪些危害？请举例一一说明。
3. 假如失毁了密宗誓言，忏悔期限方面有什么要求？各自应当如何忏悔？
4. 通过学习“念修金刚萨埵”这一章节，你最大的收获是什么？

十万遍百字明，学院多数佛友已经念完了，念完的，过两天就修供曼荼罗。下面继续讲百字明。

丁五、忏悔之功德：

我们什么时候死，是很难说的。但对一个修行人而言，最遗憾的，莫过于未忏悔罪业就死去了。

如《入行论》云：“罪业未净前，吾身或先亡，云何脱此罪，故祈速救护。”在罪业未消尽之前，我很可能就先死了，那我该如何清除这些罪业呢？祈求十方诸佛菩萨速来救护我。

用“死”来激励修行，这是每个修行人都应该有的正念。不管是老年人、年轻人，死期都是不定的，所以，尽快修完百字明，才是人生最有意义的事情。

◎ 百字明之功德

那么，百字明到底有什么功德呢？

如果一心专注所缘境、不掺杂庸俗语言，一次性念诵一百零八遍百字明，往昔所造的一切罪障及所失毁的戒律，一定会得以清净。这是上师金刚萨埵亲口允诺的。

如《金刚顶经瑜伽文殊师利菩萨法》云：“于心上诵百字真言加持自身，假使过去世中造种种恶业、五无间等一切罪障，由此百字真言加持故，一切罪障悉皆消灭。”

《无垢忏悔续》中也说：“百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所失毁的戒律与分别念的罪障，堪称为一切忏悔之王。倘若一次性念诵一百零八遍，便可酬补一切所失之戒，不会堕入三恶趣。任何一位瑜伽行者如果能发誓念诵，不但此人今生会被三世诸佛视为胜妙长子而加以护佑，而且命终之后，也无疑会成为诸佛的长子。”

这是一次性念一百零八遍百字明的功德。学院好多道友这样发愿了，每天一百零八遍，能这样发愿，既被诸佛视作长子，又不堕恶趣，利益是不可思议的。而诸佛的承诺，也是最好的保证。世间人都喜欢买保险，但你买医疗保险，不能保证不生病；你买养老保险，也不能保证不衰老……即使是今生的畏惧处，也得不到保障。而念百字明，却为今生来世上有了最有保障的“保险”。

如果明明知道自己造过很多恶业，也担心果报现前，那为何不赶紧忏悔呢？临死前，每天念一百零八

遍百字明，今生来世都好，何乐而不为呢？

此外，进入密宗金刚乘以后，无论失毁了根本誓言还是支分誓言，如果每天观想金刚萨埵而念诵二十一遍百字明，就能令堕罪的异熟果不会越来越增长，这叫加持堕罪。

如果念诵十万遍百字明，则可彻底清净一切堕罪。如《庄严藏续》中说：如果念诵十万遍百字明，那么一切堕罪都能从根本上得以清净。此续中云：“妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依百字明之仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪等，使其不复得增长，诸成就者所宣说，故当恒时而修持，倘若已诵十万遍，必成清净之本性。”

修的时候，按照《开显解脱道》，或者宁提派的仪轨都可以，噶举、格鲁等的仪轨也可以。藏地各教派都有金刚萨埵的仪轨，甚至汉地对金刚萨埵也相当重视，像《瑜伽焰口》最后所诵的补阙真言，就是百字明。

修百字明的重要性，我已经强调很多次了，不是为了完成个数字，不是为了听密法，而是要清净我们无始以来的罪障。清净罪障，这才是最重要的！

而在清净罪障方面，金刚萨埵是“最专业”的，依靠他，没有消不了的罪障。即使是闻名或见身，也有不可思议的功德。如《佛说无二平等最上瑜伽大教王经》云：“若人得闻金刚萨埵名字，及见身者，于七生中得最上地。”意思是，如果有人听闻到金刚萨埵的名号，或者见到他的身相，于七世（七世有不同算法）中，必定得最上成就。

因此，能够见闻到金刚萨埵的法相、名号，或者他的心咒及百字明，都需要福报。没有福报的人，是见不到的。

我前面说的那个公安人员，以前在成都保护上师，他就天天念百字明，给我的印象很深。后来我常常在想：连做这种工作的人也知道忏悔，为什么那么多人还不重视呢？明明是罪业深重，还觉得有趣、觉得成功，实在是颠倒。

当然，世间人的话，也情有可原，但作为佛教徒，为什么也不重视呢？很多人口口声声谈大法、高法，百字明、五加行提都不提，即使提起来，也认为是下等的修法，自己根本不需要。其实这是最大的错误！如果一个人的罪障没有忏悔清净、资粮没有积累圆满，高层次的境界是得不到的，即使得到一点，也不会稳固。因为，你的罪障特别深重的话，功德光明是不可能呈现的。

前面也讲了，我们的阿赖耶就像明镜，罪业则如明镜上的尘垢，从小到大，乃至从无始至今，在此期间所造的一切罪业，没有得以清净之前，生圆次第的影像是不能显现的。

何时才能显现呢？当用四种对治力的“布”精勤擦拭，将阿赖耶上的烦恼、所知、习气等一切障垢清净以后，里里外外的功德万象，才能了然呈现。

因此，在了知百字明的功德以后，应该结合四种对治力，精勤忏悔。尤其是入密的人，更要常修忏悔。

◎ 入密者当常修忏悔

当今时代，藏地的上师僧人、俗家男女，可以说都受过灌顶，都是入了密宗之门的。我看现在汉地也有这个趋势，凡是佛教徒，有些可能是好奇，只要有灌顶，就去接受。在座的应该都得过了，得过了灌顶，也就是入了密乘了。

● 入密者的两条出路

入了密乘以后，应该谨守誓言。倘若守誓言，便可以获得圆满佛果，否则，就像有些人，受了灌顶却从不守誓言，势必招致堕入地狱的下场。

就像竹筒里的蛇，要么上去，要么下去，再无别的出路。同样，入密之人，要么获得佛果，要么堕入地狱，没有第三个去处。诚如智悲光尊者在《功德藏》中所说：“入密士夫之去处，恶趣佛外无三处。”

尽管也有大德解释说，这是从严格角度来讲的，但对一个修密的人来讲，还是应该引起重视。

● 密乘誓言众多

要知道，密宗的三昧耶戒分类细致，种类繁多，极其难以守护。

阿底峡尊者也曾说：“从我入了别解脱戒以来，一尘不染，纤毫不犯；入菩萨戒以来，偶尔有犯；但从进入密乘以来，却接连不断地出现过失。”连尊者尚且如此，那我们这些对治力薄弱、丧失正念、无有正知、不晓堕罪种类的人，所犯的堕罪数量，毫无疑问会多如雨水。

我个人而言，小乘戒律、菩萨学处、密乘誓言，这些都受过。事部、行部、瑜伽部的灌顶，乃至时轮金刚、杰珍大圆满的灌顶，也都得过。这里面的戒条，

显宗有显宗的戒条，像别解脱戒、菩萨戒；密宗有密宗的誓言，像十四条根本誓言，“时轮金刚”的二十五条誓言，“大幻化网”的五条誓言，学《三戒论》时都讲过。那么，我受了这么多的戒条或誓言，如果没有守护好，到底有利有害呢？一想，就感到特别恐惧。

● 每天念二十一遍百字明

因此，我们应当立下誓言：随时随地念修金刚萨埵对治这些堕罪，从今以后，最起码每天不间断念诵二十一遍百字明。

这一点极为重要！无论你学显、密宗，这样修持是很方便的，藏地很多修行人都是这样。我的话，也习惯了，早上一睁眼，就“嗡班扎萨埵萨玛雅……”念二十一遍。有时念着念着睡着了，也忘记念了几遍，所以醒了又重新念。

这算是个小修行，习惯了，谁都不会忘的，而且有很大利益。我们造罪业，不说学佛以前“起心动念，无非是罪”，就是入了佛门，大大小小的三种戒律，也违犯了不少。所以，除了集中性地忏悔以外，养成日日忏悔的习惯，罪业就不会累积。否则，犯了也不忏，就这么搁置在相续里，日后必定成为解脱的最大障碍。

其实，每天念二十一遍，这个要求不高，修起来也不花时间。但这么一个简单修法，华智仁波切强调，上师如意宝也强调，可见意义是很大的。所以，我在德巴堪布面前听《前行》的时候，就开始这样修持了。

我听的第一部法，就是《大圆满前行》。记得刚

从学校里跑出来的时候，学校、家里都反对，不像现在。但我顾不了那么多，还是出家了。因为我对佛法有信心，特别是《大圆满前行》，一直以来，都觉得很有缘分，也常常拿在手里，时不时地翻一翻。

道友们的话，我希望你们也能随身带着它，随时随地翻几页，这样对修行很有帮助。否则，有些道理，久了不看就忘了。凡夫人都有这个毛病，心态老是会变。为什么境界稳固不下来，修不上去？就是因为这个。

圣者和我们不一样，他的信心、修法都非常稳定，绝对不会变来变去。比如断恶，起个恶念，他会当下忏除；而且，他会一直这样修。

所以，我们要学的话，就可以用些方便来约束自己。比如，每天翻翻《前行》，每天念二十一遍百字明，这样习惯了，也算是一种稳定了。

◎ 不可与破誓言者接触

刚才讲了，入密者守护誓言至为紧要，但这不仅要求自己誓言清净，还要注意的一点是：不能与破誓言者接触。

● 株连失戒

一个精通生圆次第要诀的人，可以依靠正知正念以及明观等方法，令三昧耶不失毁。但是，如果他与失毁根本誓言的人交谈、往来，甚至同饮一个山谷的水，也会产生相对失戒、株连失戒的罪业。

从这里看，破誓言的人是相当可怕的。“同饮一个山谷的水”，要避免是很难的，可以说，根本做不

到。比如，喇荣山沟的水，一个破誓言的人喝了，按理整个山沟的水就不能喝了，喝了就会受牵连。但这是做不到的，而这种现象，也是经常有的。

为什么现在人不易成就、不易现前境界？跟这些不无关系。罪业深重是一方面，会遮障佛性，但你交往的人，如果有这种严重破根本誓言的人，那也会染上过患，妨碍你的成就。

所以，我们务必要精进忏悔、净除罪障。如《无说义忏续》云：“酬补失罪交往失戒者，于失戒非器者宣讲法，不加警惕彼等失戒者，必将染上冒渎晦气³⁴过，一切此生违缘来世障，以悔自过之心发露忏。”

在这段忏悔文里，讲到了要酬补的几种罪业：

首先是，与破戒者交往的罪业。这里的“破戒者”，是指破了密乘誓言的人，而且是公认的、明显的那种。比如，对金刚上师，不是稍微有点看法，而是已经有了严重矛盾的，与这种人交往过的话，一定要忏悔酬补。

其次是，给破誓言者讲法的罪业。法王如意宝规定过：严重破密乘誓言者，不得参加任何密宗的法会及灌顶。这个规定，从学院建立到现在，一直都在执行。有些人自以为有悲心：“可怜啊，这也是众生啊！过来过来，我给你讲法。谁都不摄受你，我摄受你……”这就是给失戒的非法器宣讲佛法。

因为以上这些罪业，再加上对其他破誓言者不加警惕，就会染上晦气。对这些今生来世的违缘及罪障，

³⁴ 冒渎晦气：违犯誓言招致的不祥。

一定要像忏悔自己的过失一样，发露忏悔。

● 破誓言者能毁具誓者

此外，在僧众集会行列中，即便只有一个破誓言的人，在场的人也都将他的晦气所染污，具体点说，就算是有成百上千的具誓言者，也不会得到丝毫修行的成果。

这是非常可怕的！对某些人而言，已经有这种趋势了，他对自己的上师，不仅仅是诽谤，甚至故意制造违缘，这是非常危险的！如果是三恩德上师³⁵，你故意诽谤他，那就严重了。

如果是在处理问题时，因为意见不统一，上师与道友、道友与道友吵架了，过夜前忏悔就清净了，这不是破誓言。破了根本誓言的话，就像一滴坏奶能毁坏一锅鲜奶，一只带疮的青蛙能传染同住的全部青蛙一样，一个破誓言者，能毁坏集会中所有具誓言者，甚至摧毁灌顶或法会的一切功德。如颂云：“犹如一滴腐奶汁，可毁一切鲜奶汁，失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。”

所以，学院特别注意这一点，也一直在严格执行法王的规定。每次开法会前，对于真正破了誓言的人，管家详细观察以后，绝对不让参加，一次法会都不让开。

当然，我们最应该警惕的还是自己。即使以前没有破誓言，但如果以后因为种种原因，成了一个破誓言者，那这比破了小乘根本戒、菩萨根本戒，要严重

³⁵ 三恩德上师：赐予密法、灌顶、窍诀的上师。

得多，可以说完全不相同。一旦到了这种地步，再加上超过三年没有恢复，那可就成了整个世界的仇敌，太可怕了！

因此，我们不仅要警惕破誓言者，而且要警惕自己。

● 破誓言者染污成就者

不仅是一般的修行人，就算是一位上师、高僧大德或成就者，也避免不了被冒渎晦气染污上。

举个例子来说：往昔，卓滚朗吉日巴尊者在匝热地区期间，一次，由于当地的山地鬼神制造违缘，将正午的太阳隐蔽不见，变成繁星闪烁的漆黑夜晚。可是尊者却无阻无碍地来到了黑红血湖畔，唱起金刚歌、跳起金刚舞，并在石头上留下足迹，至今仍然清晰可见。就是这样一位大成就者，后来却因为一个破誓言的弟子来到面前，结果染上了冒渎晦气，从而导致神志不清，甚至不能言语，成了哑人。

这是真实的历史。这么一位大成就者，却被破誓言的弟子，害得神志不清了。所以，在一些老上师身体不好时，弟子们会特别注意，提防破誓言的人靠近。像法王如意宝，当时六十多岁了，再加上身体也不好，我们开会商量以后，因为担心有这种人，所以尽量拒绝了外来的访客。

《钦则益西多吉密传》中也有一则公案：

有一次，尊者让一个弟子乌金南加，从万丈悬崖上跳下去。乌金南加便一边祈祷上师，一边跳了下去。但他并未着地，在半空中就被接住了，并且苏醒了前世的功德。

尊者钦则益西多吉说：“其实，他是嘎玛朗巴的转世，因为被破誓言者染上了晦气，智慧一直未能苏醒。而我用这种猛厉的方式，令他复苏前世的智慧，也的确非常稀有。”

以前，在上师如意宝的弟子中，有一个公认的破誓言者，就是开启珠日神山伏藏时的那个阻拦者。他在上师面前听过《时轮金刚》等密法，但后来又故意诽谤，是藏地公认的破誓言者。

这个老人现在还活着，不过上师的传承弟子，都不会跟他说话。他在世间，也算是有点地位，所以，有一次开佛学研讨会，他也去了。当时我们一下子认出来了，就推说有急事，赶紧跑了出来，一刹那都不敢呆，更不敢说话。真正破了誓言的人，你若是接触他，对生命和修行，都有非常大的障碍。

当然，得是公认的，不是你觉得是就是了。否则，你觉得这个破誓言，那个破誓言，这样不合理。如果真的破了，或是暗地里诽谤上师，那跟这种人交往的话，确实不好。

现在世间人讲“和谐”，提倡“共处”，就世间层面而言，这样很好。但若是站在密乘的高度，尤其是不共誓言或成就的层面来看，当一个人依止了合格的上师，又对他诽谤的话，这是非常严重的过失。对这种人，一定要注意！一定要注意啊！（当然，如果是以上师名义骗人的假上师，到底是不是上师还要分析，这个不好说。）

此外，成就者俄坚巴也在道歌中说：“雪域乞人仁亲花（指其本人），仅有失戒敌可害，唯有师尊能救

护。”他说：仁亲花我这个藏地雪域的乞丐瑜伽士，在这个世界上，只有破誓言的敌人，才能伤害到我；只有上师尊者，才能救护我的今生与来世。

俄坚巴曾用道歌讲述了自己的人生历程，他告诫我们：一定要远离破誓言者，要感恩自己的上师。的确，上师洞察了实相之后，为我们传授显密教言，让我们认清轮回的过患、解脱的功德，尤其是，他加持我们生起菩提心，这都是无法想象的恩德。所以，唯有上师才能真实救护我们。

总之，对破誓言者，大成就者都要小心提防的话，我们为何不防范呢？更要防范。不仅要防范破誓言者，更要守护好自己的誓言。

◎ 极力忏悔

● 密宗誓言难守护

不过，要守护好三昧耶誓言，是十分困难的。那些吹嘘得过多少灌顶，但从不观察自相续，还认为自己具足誓言而心生我慢的人，终究一事无成。正如密宗诸续部中说：“三门即使一刹那离开三坛城之本性，也违越密宗誓言。”

这样严格一讲，可能我们谁都没有资格傲慢了。虽然也有讲解中说，这种失坏誓言只是部分的，不是完全失坏。但不管怎么说，密宗金刚乘的誓言，是非常难守护的。

那么，详细分类的话，这些誓言不下十万种，数量繁多，而且失毁的话，罪过也相当严重。《上师心滴》中曾讲了三种“海”：誓言次第解脱海、会供次

第如意海、上师次第悉地海。其中的“誓言次第解脱海”，从身口意等角度，讲了许多根本及支分誓言。但这些誓言，很多人不看，只看最高的修法，这样不好。

管家讲戒律，谁都不愿意听，但不愿意听的往往被开除；我们讲誓言，谁都不喜欢，但不喜欢也得讲，就像世间的法律，你不懂的话，违犯了就得受处罚。

《三戒论》云：“犯罪倘若未忏悔，今生之中遭不幸，后世转生金刚狱，痛苦无与伦比处。”失坏誓言以后，若不精勤忏悔的话，即生会遭遇种种不吉祥的事，而来世还要转生金刚地狱，感受无量痛苦。

还有续部中说：“金刚罗刹痛饮其心血，短寿多病失财畏怨仇，长久住于无间地狱中，极其恐怖感受难忍苦。”破誓言的人，金刚罗刹会喝他的心血，心血被喝完了，这个人肯定会多病、短命，因为耗失了福德，从而也会失财，并且畏惧怨敌，凡是不吉祥的事情都会出现，而来世还要堕入金刚地狱，感受无边恐怖难忍之苦。

当然，如果是守护誓言的人，即生一切顺利圆满、心想事成，而来世的安乐，更是无法言喻。

因此，我们必须随时随地、兢兢业业观修金刚萨埵，念诵百字明，忏悔一切所失毁的戒律、堕罪，想得起、想不起的，都要忏悔。如古大德也曾说：“初需未染罪，一旦染上罪，忏悔极关要。”

● 三戒比较

如果加以忏悔，那么，失毁密宗誓言的罪业，也可轻而易举得以清净。

按声闻乘的观点，如若违犯一次根本堕罪，就像瓷器破碎一般，无法恢复；破了菩萨戒，则如同珍宝用品破碎，依靠能工巧匠可以修复一般，依靠他缘善知识或念《三聚经》等，可以酬补；密乘戒，则好似稍有凹陷的珍宝用品，敲一敲就恢复了，也就是说，自己依靠本尊、密咒、等持，念修百字明等来忏悔，则完全可以清净无余。

可见，密宗誓言一方面可怕，但另一方面，只要随时能提起正知正念，犯了也容易忏悔，这也是一种优势。

● 忏悔的期限

当然，如果违犯后，毫不迟疑立即忏悔，就容易清净。时间拖得越久，罪业会越来越增长，忏悔也有一定的难度。

学院的要求是不过夜。比如，两个道友吵架或打架了，过夜之前一定要忏悔。这是上师如意宝的要求，我们也一直这样执行。

执行过程中，有时两个道友都有正知正念，知道生嗔恨不好，马上忏悔；忏悔之后，也不记在心上，这样就清净了。但有时也互不相让，甚至在上师面前也是愤愤不平，过后在路上见了，也别别扭扭的，这样不好。

除了这两种情况以外，还有一种，就是一个想得开，一个想不开。想得开的，他马上向另一个忏悔，即使人家不接受，自己方面已经算清净了。另一个人的话，再嗔恨，也害不到别人，只能害自己。

其实这就是烦恼的本性，嗔也好、贪也好，只能

害自己，而且是一切伤害中的罪魁祸首。因此，明白事理的人应该立即忏悔，越快越好。

一旦超过三年，就已经逾越了忏悔的期限，那时候，即使忏悔也无法清净了。

以前我们讲过：未过夜的罪业，称为违誓，也就是违背誓言，立即念百字明忏悔可以清净；未过一月的罪业，称为失誓，也就是失坏誓言，忏悔七次可以清净；未过一年的罪业，称为越誓，逾越了誓言，这种罪业很难忏悔，要用金银作会供、布施儿女以及一切财产等作忏悔，才可以恢复；过了一年但未过三年的罪业，称为毁誓，只有用自己的生命来忏悔，才能恢复；但如果超过了三年，则无法恢复。

如《誓言庄严续》中云：“倘若逾越三年者，永远无法再恢复，假设接受焚二者³⁶，必定堕入金刚狱，恒时唯有受痛苦。”

所以，了解誓言是很重要的。否则，密法、灌顶倒是求了很多，但连守护誓言的概念都没有，重视程度还不及小乘戒，那这样的话，不求好一点。求了灌顶，一旦与金刚道友发生严重矛盾，或者诽谤了金刚上师，这样就失坏誓言了。而失坏以后，三年一过，一辈子都没有恢复的机会了。再说，这种人对其他人的染污，也肯定是在所难免的。

针对上述问题，上师如意宝曾在藏地雪域，作过一番整顿。当时，学院也开除了一部分明显破誓言的人。到目前为止，这些人还是被“隔离”着，不能跟

³⁶ 倘若上师接受了这个弟子的忏悔，那两人的相续都将被焚。

僧众一起灌顶、开法会。但这些人散布在各地，也是怕碰上他们，所以每次出去开法会时，我们都要先了解一下有没有这些人，有的话，绝对不去。尤其是“文革”期间批斗自己根本上师的人，这些人，绝对不允许参加任何灌顶和修法。

当然，那一部分人，现在基本都已经离开世间了。

◎ 利他者也要忏悔语障

此外，想要利他的人，也要忏悔语障。比如，有些人想凭借咒力与加持，来救护他众、中止冰雹、消除瘟疫、治病救人以及使幼童健康成长等，这样就必须净除语障。否则，只是念一念或吹口气，不一定起作用。而清净语障的方法，没有比念修百字明更为殊胜的。所以，随时随地精进念诵百字明至关重要。

华智仁波切的至尊上师如来芽尊者，曾以开玩笑的口吻说：“想救护他众、享用信财亡财的人，首先必须净除语障。为此念诵一千万遍百字明，是必不可少的。”

他的上师为什么要这么说呢？应该是有密意的。可能当时在藏地，想度化众生、享用信财亡财的人比较多，所以他的上师说：“你想当一个给别人超度念经的师父，就先念一千万遍百字明，净除语障吧。”

不过，现在有些人，不要说一千万，连念十万都很费劲，念了半天，念珠上的记号一直不动。可能也是不好念，但再不好念，也要好好念，因为功德太大了。像如来芽尊者的弟子，有许多念了一两千万遍百字明，最低也都圆满念诵了二三十万遍。

◎ 老喇嘛又发愿念一亿观音心咒

相比之下，我们的念诵能力太差了，要是精进的话，有些数量也可以达到的。

记得在《前行》讲到20节课时，有一个老喇嘛来找我，是我父亲的朋友。他说自己用十七年，念了三亿观音心咒。当时他是79岁，又在我面前发愿说：“现在，我想用三年时间，再念一亿。”

今天，他又来找我，说这一亿已经念完了。我算了一下，还不到三年，接近三年。发愿那年他79岁，《前行》讲到63节课时，我又提过他，算算时间，今年应该是82岁了。今天他又说：“你能不能在初十那天空出点时间，我想再发个愿。如果还有三年寿命的话，我再念一亿。”

他是一个非常精进的老喇嘛，除了吃饭、晚上稍微睡一会儿以外，剩下的时间都在念观音心咒。如果我们也有这种精进的话，三年不要说十万百字明，闻思、修法、念经……很多事情都做得到。只不过，多数时间我们比较散乱而已。

袞却格西，记得以前讲过，他在喜马拉雅山闭关十六年，修行数量非常之多。比如，百字明，120万；磕大头，150万；金刚经，10万部；三十五佛礼忏文，10万遍……

2001年，他示现圆寂时，出现了种种瑞相，并留下许多稀有的舍利。当时，这件事不仅让国际上的许多佛教徒倍感振奋，而且，也引起了众多新闻媒体的关注。

从这些出名或不出名的修行人身上，我想大家都

能汲取一些力量，有了力量，就应该精进忏悔。

◎ 百字明是咒王

总而言之，上师金刚萨埵是集百部于一部的自性，而且是唯一的百部总集，称为大密一部金刚萨埵。浩瀚无垠、不可思议的一切寂猛本尊，也无不包括在金刚萨埵之中。

至于十方诸佛从金刚萨埵的本体中，如何散射、收集的道理，《大幻化网》中有详细阐述。比如，从金刚萨埵这一尊佛，可以幻化一千尊佛、一万尊佛，乃至十万、百万、无量诸佛，这是散射；而收集时，无量佛尊又可全部融于金刚萨埵一尊当中。此外，像“时轮金刚”、“密集金刚”、“大圆满”等所有传承，其实也可以全部包括于金刚萨埵的修法中。

不仅如此，因为将金刚萨埵的本体观为根本上师，所以在这一修法中，也总集了上师瑜伽（也就是说，上师瑜伽与金刚萨埵合修），由此称为珍宝总集的观修法，是极其甚深究竟的法门。

总之，正如前文所说：密咒当中，没有超过咒王百字明的。因此，我们应当了知，何处再也没有比这更深的法了。

下面是这一品的总结偈：

闻益窍诀然却耽词句，稍许实修然为散乱欺，
我与如我迷相众有情，愿得生圆精华祈加持。

最后，华智仁波切谦虚地说：虽已听闻像金刚萨埵修法这样最具价值的窍诀，可是只知耽著词句；虽

有稍许实修，但因业力、烦恼深重，不具正知正念，总是被散乱欺惑，无法修持圆满。我和像我一样被相状迷惑的一切有情，在十方诸佛及传承上师、空行护法面前祈求加持护佑：愿自他一切众生，都能获得生起次第与圆满次第的精华教义，都能通过修持百字明，净除一切罪障，修行圆满成功。

【净除业障法——观修上师金刚萨埵之引导终】

第一百一十九节课

思考题

1. 你是否能发愿每天念二十一遍百字明？
2. 菩萨也要积累资粮吗？为什么？请用教证说明。
3. 请谈一谈在你的修行中，福德资粮的重要性。缺少福德时，一般都表现为什么状况？
4. 曼茶罗的修法有哪两种？曼茶盘及供堆的分类有哪些？

不共加行中，百字明已经讲完了。今天讲第四个——曼茶罗的修法。

◎ 将《大圆满前行》作为修行指南

讲《前行》的过程中，从不共加行开始，节奏稍微快了些。尤其在讲忏悔时，本该多发挥一点，但时间一过，时机也就过了。不过总的来讲，这次传讲也算是一个“广释”。

《大圆满前行》是很重要的修行法门，因此，学院里的法师都应该讲。按照传承上师的传统，我们讲闻的次数还不够，应该多听多讲。至于菩提学会的道友，我非常希望大家把它作为必修课，也正是为了让大家深入了解共同与不共加行的要领，这次才作了广释。

虽然这是一部藏传佛教的修行书，但你去了解就

会发现，里面的道理不仅与汉传、南传相通，在公案方面，除了个别的源于藏地以外，大多数也出自《大藏经》。我本人的话，较为满意的地方，也是引用《大藏经》的众多经论作依据，对很多内容作了细致解释。因此，这可能是自《大圆满前行》诞生至今，不论藏文、汉文，讲得最广的一次了。

剩下的，最多还有一册讲义。圆满以后，就给后人留下了一部参考资料。但这些是否有意义，我还不敢说。因为有时凡夫人觉得非常有意义的事情，回头一看，却毫无价值，不过是分别念而已；但有时觉得一文不值的東西，却直接间接呈现了诸多利益。所以，这种事情我也说不准。

但不管怎么样，在此期间，我和发心人员都下了一定的功夫。就像以前，在讲解《入菩萨行论》过程中，我一直担心能否圆满，但通过发心人员和我的努力，短短一两年时间，就出了十本书。直到现在我都觉得，那是我一生最大的成功。对后人的话，即使没有大的利益，也应该会有些参考价值吧。

至于《大圆满前行》，我想也是一样，今后的事我说不准。但我希望，现场及以后通过光盘法本学习的人，都能将《前行》当作一生最主要的修行指南，依靠《前行》调伏自相续，断除烦恼、增上智慧，如果能这样做，必定会让你的人生有所改变。

虽然《前行》的文字浅显易懂，但其内容特别特别深奥，就算是一个简单的比喻或公案，也都蕴含着非常深邃的意义。因此，千万不要等闲视之，认为这只是初学者的入门书，就像小学一年级的课本，上二

年级就不用学了，上了大学更不会再看一眼，这样对待《前行》就错了。如果是这样，那我们的传承上师们，为什么一辈子看《前行》，一辈子修加行？

你们要知道，其实，让佛法融入相续不是个简单事情，不是一上来就能做得到的，这需要长期的努力和精进。也就是说，要长期修学《前行》的每一个引导：共同加行里的人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚；不共加行里的皈依、发心、金刚萨埵、积累资粮、上师瑜伽，这些要一个一个地认真修持，才会呈现真正的效果。尤其是前面的共同加行部分，如果在本次讲解中，因为发心或其他原因，学得不踏实的，以后一定要空出时间，反反复复学习。

◎ 发愿每天念二十一遍百字明

不管怎么样，每天早上念二十一遍百字明，这个功德我再三强调过了，这个应该不难。无论是谁，发心再忙，也肯定做得到。再说，我们业力那么深重，连这一点都做不到的话，学佛也没有什么意义了。

你们就在我面前发个愿吧，每天念二十一遍百字明。二十一遍，最多几分钟，可以吗？可以就举个手——（多数道友举手）

好！每天念二十一遍百字明，不是一天两天，而是有生之年。如果早上忘了，下午或者晚上补上；如果今天忘了，明天必须补上，好吧？

发愿以后就要坚持，形成习惯就好了。以前我听《前行》的时候，上师并没有要求，是自己在心里发的愿。发愿以后，就算偶尔忘了，也都在第二天补上

了，所以，可以说从未间断过。

二十年以后，你们也可以回忆曾经发过的誓言。其他的不好说，但今天这个誓言，应该很简单吧。希望到时候没什么可遗憾的。

那下面，从今天开始，我们讲曼荼罗的修法。

在不共五加行中，供曼荼罗不像有些修法，可以边走边念，这个一定要坐下来修，而且手要运动，因此比较累，也比较花时间。但这个修法相当重要，所以，不要像完成任务一样应付。

刚学佛的人，常会问些莫名其妙的问题：“我今天没修，明天接着修，这算不算断了传承？”没有这种说法。这不像一个东西，断了就接不上了，你去年磕了两万个头，虽然中间中断了，但今年接着修，前后的数字都算。

百字明没修完的，继续修。修完以后，再修曼荼罗，这样观想起来就不会冲突。两个同时修的话，也可以，但最好分开时间，在固定时间里只修一个法。比如，上午修百字明，下午修曼荼罗，这样念诵和观想都比较完整。

曼荼罗的修法很简单，各班的法师以前都修过，所以共修的时候，可以具体教一下他们。

这个修法，我们要求三个月修完，最迟也是明年的“持明法会”之前修完。当然，对精进者来讲，规定的时间足够了；但懒惰的人，一辈子也修不完，不要说一辈子，再给他加几世，也不一定修得完。因为这种人烦恼多，业障重，邪见重重，甚至都不听课，

所以也不会修吧。

一般来讲，在积累资粮方面，越有福报的人越有意乐，所以希望大家一定要努力。个别发心太忙的，以后空了再修也可以，但每天象征性地修一点也好。不管是在哪个发心部门，也不管做什么事情，抽点时间出来，我想还是可以的。

第四、积累资粮

首先，华智仁波切结合本品内容，对如来芽尊者为根本的上师，进行赞叹及顶礼：

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，

虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切说：我的上师虽已完全通达世俗如梦如幻、虚假不实，但仍然不断积累福德与智慧二种资粮；虽已证悟胜义中远离能修、所修，但仍然在众生面前，不断示现入定、禅修；虽已现前现空双运的金刚持果位，但仍然精进不辍。

其实，我们的上师们也都是如此，尽管已现前无二双运果位，但仍然谨慎取舍因果，行善不断。诚如莲花生大士所说：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”

因此，作者在自己无与伦比的上师面前，毕恭毕敬、五体投地顶礼。

我希望，这个偈颂对我们的修行，始终都有一些提醒和督促的作用。看看这些伟大的上师，他们是如

何做的？其实，越有境界的人，越谨慎、越精进。但现在有些人恰恰相反，见解极其低劣，不说唯识、中观、无上密法，就连声闻乘的人无我都不懂，自己的行为不如法不说，还口口声声地蛊惑别人：“没什么可修的，没什么可积累的，没什么可精进的……”

这些不懂佛教的人，这些似是而非的语言，毁坏了多少人的善根？伤害了多少人的慧命？我想，很多人心中是有数的。

因此，希望大家牢记圣者的教诲，踏踏实实修行正法、积累资粮。

丙四（积累资粮）分二：一、供曼荼罗；二、古萨里。

丁一（供曼荼罗）分六：一、供曼荼罗之必要；二、所修曼荼罗；三、供三十七堆曼荼罗；四、三身曼荼罗；五、供品洁净；六、积资之理。

戊一、供曼荼罗之必要：

在未圆满福慧资粮之前，无法获得自性清净与离垢清净的佛果，同时也不能现前色身与法身，如《中观宝鬘论》云：“诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生。”其实不说佛果，即便是无倒空性的证悟，也要相应圆满二种资粮。

在二种资粮中，福德资粮尤为重要。为什么现在很多人修行不成功？不能证悟？就是因为福报不够。这种福报，不像发财一下子就来了，也不是大德一加持就有了，一定要依靠勤作，一点一点积累。如果前世缺乏积累，今生修其他法也很难有显效，只有供曼荼罗——这一三世诸佛所赐的最胜方便，才是捷径。它的观想，就像意幻供养一样，可以代表真实财物，

而福德也是不可思议的。

因此，这一修法不仅是凡夫，历代大德也极为重视。像宗喀巴大师，据传记记载，在闭关期间，他精进供曼荼罗，先用手腕的前面修，磨破了，就换侧面、背面，不断转换着位置修，最后连骨头也露了出来。据说，就是因为如此苦行积累福报的原因，大师所创立的格鲁派，各个寺院都财富圆满，事业极为广大。而当时大师所用的曼荼罗盘，后来被龙王请到龙宫供养了。

◎ 修行需要福报

其实，不仅是这些大的事业，就是一个人出家，也要靠福报，不是想剃就剃：“上师，您给我剪一下吧，我要出家。”哪有那么简单？不忏悔，也不积累福报，一个地地道道的俗人，想一下子变成“金光闪闪”的比丘、比丘尼，哪有这么容易？按汉地的规矩，要出家，就要干粗活，服务僧众；就算出了家，也要为常住做事，培福报。

藏地有这样一则故事：有一个人出家以后，依止上师。上师让他为僧众印经，并说：“有福报就会有智慧，你从现在开始培福报。”于是他每天用印经板刻印经书（那时候没有油印机、复印机，靠的是印经板手工劳作），从早到晚、日复一日、年复一年地印，一直印了几十年。

但有一天，他突然厌烦了。心想：上师是不是说错了？为什么我积累福报这么久，但还没有开智慧，还是这么笨呢？不如我请文殊菩萨作个证明吧。

于是他说道：“文殊菩萨啊，上师说‘只有积累福报才能开智慧’，现在我要把印经板扔到空中，如果它掉下来，就说明上师说错了；如果不掉下来，那上师就是对的（他只是找个借口而已，自己也知道百分之百会掉下来）。”说完以后，将板子扔了上去。

但等了一会儿，板子竟然没掉下来！他抬眼一看，文殊菩萨显现在空中，接住了那块印经板。菩萨说：“不要对上师生邪见，你的上师说得完全正确。你要继续为僧众发心，以后会开智慧的。”

他又惊又喜，愣愣地站在那里。长期印经的福德现前了，就像无著见到弥勒一样，他见到了文殊菩萨。从此以后，他对上师再也不生邪见了，只有信心和感恩。他依然天天印经，最终也开启了智慧。

所以，福德是非常重要的，而供曼荼罗的目的也在于此。有些人修加行是另有原因，“不修就听不成密法了”、“别人都修，我不修不好意思”……其实这些想法是不合理的。还有人说：“您不是说，在规定时间内完成五加行可以得莲师像吗，我现在一直在努力，就是为了得莲师像。”莲师像固然殊胜，但以“得到什么”的目标而修，效果不会好。刚才的发愿也是，如果有压力，“反正堪布说了，那就发愿吧”，勉强举了手，然后每天修的时候痛苦一番，这样也没有必要。

修行应该是自觉自愿的。不管是哪个修法，了解它的功德以后，修一辈子都可以。像这个供曼荼罗，有的人已经修过多次了，但再修一次也好，为什么呢？因为修这个法，一方面是积累资粮，一方面也是忏悔，有遣除违缘的作用。

藏地有种说法：“一福压百祸。”有了福德，便能遣除一切违缘。下面讲一则公案：近代有位圆照比丘尼，是中国三大比丘尼之一，90岁时圆寂。年轻时，她曾依止过贡嘎上师。

在依止过程中，她对“金刚橛”很有信心。为了以后闭关时可以自护，她向上师求这个法。上师说：“金刚橛是很好，但对你来说，最主要的还是供曼荼罗。所谓‘一福压百祸’，你的福德增上以后，可以遣除一切道障。”

不过，她一方面担心，怕女身修行违缘多，一方面对金刚橛信心强烈，所以一再请求。后来上师也勉强传了。

得法以后，她精进修持，还修出了一些感应：她可以将金刚橛插进石头里；插到水里，也不会倒下去……见有如此威力，她不怕了，离开上师到终南山闭关去了。

修了很长时间以后，突然有一天在她打坐时，对面山上有一块磐石崩落下来，正好朝她压了过来。在接近她的一刹那，她赶紧拿起金刚橛，朝它一指，磐石当下裂成两半，从两边滚走了。这时她很庆幸，觉得幸亏修了金刚橛。但是不久，她在走路时却摔了一跤，手臂断了。当时大雪封山，看不见任何人影。不过幸好遇到一个上山采药的老人，给她治好了。

经过这些挫折，她终于明白：“上师说得对，‘一福压百祸’，金刚橛虽然殊胜，但如果当初听上师的话，多供曼荼罗，这些违缘根本就不会出现。”从此之后，她非常精进地供曼荼罗。而且，在她的开示中，

也常常强调福德的重要性，让人多供曼荼罗。

这是真实的历史，很有说服力。因此，大家若想保证以后的修行顺畅，一定要多供曼荼罗。而且最好将曼荼罗带在身边，就像阿底峡尊者那样，随身带一个曼荼罗，遇到戒律上稍有违犯，或者起了不好的心念，就立即停下来供曼荼罗，一边忏悔，一边积累资粮。

◎ 发心也要福报

其实不仅是修行，发心也要福报。特别是有些利益众生的地位，如全知麦彭仁波切³⁷再三强调说，有些显赫高位，用黄金也买不到。因此，利益众生的机会是很难得的。有些发心人员，平时只是普普通通的修行人，而依靠发心，却能利益无量无边的众生。包括我身边的个别发心人员，很多年一直在做事，我觉得这就是福报问题。

没有福报的人，觉得这是一种压力：“好痛苦！什么时候把我换下来？”弘法利生，好像是在监狱服刑：“唉，判了我六年，什么时候才能释放啊？”每天算日子，度日如年。有些一释放，就消失了，不知道是去了天上、天下，还是龙宫，也不知道做什么去了。

对我个人而言，有人发心也可以，没有也无所谓，我弘扬佛法是随缘的，不会强迫和施加任何压力。如果因缘具足，那就多做一点，否则就简单一点，我没

³⁷ 《君规教言论》云：“人中显赫之高位，纵以黄金亦难买。”

有什么特别的要求。但对发心人来说，能做到什么程度，福报的的确确非常重要。

以前，上师如意宝讲“福力王子”的公案时，一直强调：“我们修行人特别特别需要福报！没有福报，做任何善事都不会成功。”看看学院里的法师、辅导员，其实智慧都差不多，但有福报的，就能长期讲经说法；闭关修行的人，也是一个道理。所以，同样在学院里闻思修行，有没有福报，差别是很大的。

菩提学会里也是一样，有福报的人，即使开头不太精进，但他能坚持下来，现在还不断在学；但没有福报的话，即使刚开始特别精进，智慧、人格也都不错，但后来一出违缘，心就变了，或者心死了，心一死，再也恢复不到原来的状态了。

因此，不论是为了修行，还是利益众生，都要供曼荼罗、积累福报。有人说：“我是修空性的，要什么福报啊！”这纯粹是不懂佛理。好像自己的境界，比如来芽尊者、无垢光尊者还高，他们都不会说这种大话。

有些人听到过“空性”这个词，就以为理解了。其实就像因明里讲的，“名”是一样的，但它的真实“义”，可以说边都没沾上。不了解空性的人，拿空性说大话，没有任何意义。

《月灯三昧经》云：“为求菩提修胜因，积集福德及智慧。”菩提的殊胜之因是什么呢？福德和智慧。不想求菩提则另当别论，想求菩提的话，这二种资粮就不能缺少。

在座的，多数应该是希求菩提的，不过也许有个

别人怀着其他目的，有其他目的的话，就不给他讲真实窍诀了。（众笑）

◎ 证悟空性要依靠因缘

经中说：“乃至殊胜二资未圆满，期间不能证悟胜空性。”这和上面是一个道理。有些人特别着急：“您给我传个大圆满吧，就给讲最高最高的境界，我实在来不及啦！没时间修加行……”给你传一百遍也没有用！以前不也传过嘛？但你不积累资粮，不净除罪障，证悟是不可能现前的。证悟也要靠因缘啊！

靠什么因缘呢？经云：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。”想通达胜义空性的俱生智慧，一定要依靠两种因缘：

第一、积累资粮和净除罪障。供修曼荼罗，是积累资粮；修金刚萨埵，是净除罪障。

第二、具证悟上师之加持。

这是最殊胜的两种方法。舍弃它们而寻找其他途径，实在是愚痴。

这个教证特别重要！会修行的人，受一两个教证启发，就上路了。像禅宗里的大德，以及大圆满的传承祖师，很多都是如此。有些人也有这种善根，一旦与法相应、相契合了，像这样短短一句教言，修行就有了方向：在我以后的修行中，绝不舍弃积资净障，一定要祈祷上师！

前段时间我看到一个教言，它说：“如果你常常祈祷上师，心会越来越滋润，越来越调柔，越来越堪能。”这一点我也有感受。上师不同于老师，老师对

学生，除了理论上的讲解以外，没有心对心的传递，而上师是从内心将智慧传递给弟子，这就是佛教中所谓的“意传加持”。得到这种加持的弟子，他们对自己传承上师的那种信心与感恩之心，可以说无以言表。

我们都想解脱，也都想证悟空性，但要证悟空性并不是那么容易的，它有它的因缘。谁对这种因缘具有善巧的智慧，谁才有机会。

因此，一定要记住这两点：集资净障，祈祷上师。

◎ 菩萨也要积累资粮

就算是现量证悟了空性，也还是需要积累资粮。因为，在尚未获得圆满正等觉果位之前，还要使修行进步，使修道日益增上。

菩萨都要努力，何况凡夫了？所以，千万不要得少为足。也许是傲慢吧，有些人刚当上法师，就不修行、不学习了。那天我问一个熟人：“你怎么还没当法师啊？”他说：“不当法师也好，当了法师，我担心自己会起傲慢心。”我觉得他说得也对。人是不好说的，本来是特别好学的人，但一考上大学，一当上公务员，就再也不学了，也有这种情况。

所以，没有理想就不会有进取。而作为希求菩提的修行人，不但现在要积累资粮，有生之年要积累资粮，乃至成佛之前，都要勤勤恳恳地积累福慧二种资粮。

◎ 几位尊者的教言

大瑜伽士帝洛巴尊者，曾给他的心子那若巴，传授过一个极为简单的窍诀，让他终身受益。他说：“吾子那若巴，显现此缘起，未证无生义，莫离积二资³⁸。”意思是，我的儿子那若巴啊，你要知道，显现都是缘起法，是从因缘而生的，因此，在你尚未证悟究竟的无生空性意义之前，千万不要离开对二种资粮的积累。

但现在有很多人，根本就不重视积累二资。甚至有人说：“不用供曼荼罗，不用念百字明……你们不必修加行，只要交给我六百块钱代替，就OK了。”这种说法很不好。这是我听来的，也不针对谁，但如果确有其事，那就不合理了。

当然，也许这也是一种积累资粮的“方式”，用钱代替加行。不过，我们最好遵循古德的教言，踏踏实实地积累资粮。就像这里讲的，在未证悟空性之前，缘起显现是不灭的，正因为它不灭，所以要积累资粮、净除罪障。这是我们应该永远谨记的窍诀！

瑜伽士布瓦巴，印度八十位大成就者之一，他曾在道歌中说：“虽具不求世俗佛果大把握，然应尽力精勤不断积福资。”虽然已经具有对世俗佛果无求的把握，但还要不断地精进积累福德资粮。

我们有什么把握呢？有些人连小资粮道的把握都没有，却已经不再积累资粮了，这是特别可怕的事情！《大智度论》云：“佛法相虽空，亦复不断灭，虽生亦非常，诸行业不失。”意思是说，一切万法的显

³⁸ 原文说“莫离二资之车轮”，此处按意思译。

现虽是空性，但不会断灭；虽然有产生，但也并非常有，所谓不断亦不常，因此，一切业都不会失坏。这就是因果不虚的定律。

这种定律——“善有善报、恶有恶报”，在得到佛果之前是不会灭的。佛经中常有记载，说三地菩萨为求正法，还要越过火坑等等，有很多感人的故事。菩萨尚且要断恶行善，那自己的境界自己清楚，既然还在因果中受束缚，就不应该妄自断言：“不用忏悔、不用集资。”否则，这对自他来讲，都是很大的障碍。

此外，无等塔波仁波切说过：“虽然集资净障也是本来清净，但要从微薄资粮开始积累。”意思是，就集资净障的本身而言，当然是本来清净的，但在未达到离垢清净之前，从世俗层面来讲，一定要积累资粮，而且要从最微薄的资粮开始。比如，供一朵花，燃一支香，点一盏灯……这些福德，都要尽力行持。

我的寺庙（多芒寺）那边有个道友，我认识他已经三十年了，出家前就认识。他也是随身带着曼茶盘，不管到了哪个圣地、哪个寺院，一坐下来，就开始供曼茶，作简供。他已经习惯了，多年前是这样，现在也是这样。

有一次，我们一起去伏藏大师大乐洲的一个伏藏山洞。在那里，他给我讲了一些他的经历：他曾去过什么地方，供了多少多少曼茶……可以说，供曼茶是他最主要的修行，他随时随地都在修。

这就是真正的修行人。但我们很多人不重视加行，认为这只是临时修法，观人身难得，要求的数量观够了，就不观了；念百字明，十万遍念完，就不念

了；磕头等也是如此，根本不重视，修过了就不再修了，这不是修行人的行为。

一个修行人，在有生之年，乃至在得佛果之前的生生世世，都应该修持这些法，以此净除罪障、积累资粮。

◎ 供曼茶罗是集资最胜方便

佛陀以大慈大悲以及善巧方便，宣说了不可思议积累资粮的方法，而其中位居首要的，就是供曼茶罗。

密续云：“若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。”在供修曼茶罗时，我们应该将所有佛刹以及一切三千大千世界中的所有庄严以及胜妙功德，全部供养佛智³⁹。或者，最后一句也可以解释为，为了圆满现前佛的智慧，而作如是供养。

供曼茶罗，是藏地各教派都重视的修法，格鲁、萨迦、噶举、觉囊、宁玛，没有一派是不强调的。而在汉地显宗的修法中，虽然没有明显的“供曼茶罗”的字眼，但在佛像前供花、供水果等，所表达的是同一种意义。因为所谓曼茶罗，其实就是坛城或佛坛的意思。

因此，某些教派中未提及的修法，我们不能盲目否定它的合理性。就像一个产品，虽然自己厂里不生产，但你不能认为，其他厂家生产它也没有意义。同样，对自己宗派里不提倡的，动辄以“这不合理吧”、“我好像没听过啊”来排斥它，这显然是孤陋寡闻的

³⁹ 或说供五方如来，下面讲“所修曼茶罗”时会讲到，以五个供堆供五方佛。

表现。要知道，世间任何一个事物，它的作用与价值，都不是以人人皆知来断定的。所以，该修的法要修，不要因为一些粗浅的了解，障碍自己积累资粮。

● 两种曼茶罗

那么，在供曼茶罗时，按照大圆满心滴派自宗的传统，包括所修曼茶罗、所供曼茶罗两种。

所修曼茶罗，是摆放在佛堂里作供养对境用的，你可以将它观想为五方佛，也可以观想为皈依境；所供曼茶罗，是我们修五十万加行时要修的，也有几种。

关于曼茶罗的质地，根据自己的经济条件，上等者，使用金银等珍宝曼茶罗；中等者，使用青铜等材料制成的曼茶罗；下等者，使用石板、木板等光滑的平台作为曼茶罗，无论哪一种都可以（这次菩提学会发的奖品中，就有一个曼茶罗，是我特意设计的，挺小的，挺庄严，随身带着应该很方便）。

经济条件好一点，用金子、银子做，这是最好的。没有这个条件，也没关系。像以前的藏地，条件比较差，很多人连一般的曼茶盘都买不起，所以都用光滑的石块代替。从一些大德的传记上看，他们就是这样修的。

不管怎么样，每个人根据自己的情况来修就可以。

● 供堆分四等

所摆放的供堆⁴⁰：上等者，用松石、珊瑚、青金石、珍珠等奇珍异宝。

以前，我去台湾时，见那边很多居士非常重视供

⁴⁰ 供堆：供曼茶罗所用的物质。

修曼荼。用的材料，也都是这里说的“奇珍异宝”，真正的珊瑚、琥珀、玛瑙，碾得细细的，一直供、一直修。当时我特别羡慕，觉得他们福报太大了，都是大老板，这辈子都这样，那来世更不得了了。

所以，我也有点担心：“到了来世，那么多的钱，怎么处理呀？”（众笑）

中等者，用藏青稞、橄榄子等药物及果实。

下等者，用青稞、大米、小麦、豆类等谷类。

“藏青稞”和“青稞”，有差别是吧？不管怎么样，用这些谷类做供堆时，每过两天洗一下比较好。以前我们修的时候，一般会准备两份：供这一份时，另外一份就洗了、晒着；供了一段时间以后，这一份就拿去洗了，供另一份，这样换着用。

我觉得，用粮食供挺好的。现在有些所谓的珍宝，是不是珍宝也不知道，就是些五颜六色的石头，可能也挺贵的，当珍宝也可以。不过，太大了可能不方便，曼荼盘小小的，供物大大的，所以弄细一点好。然后，这些供品一定要干净整洁，里面可以喷一点药物或香水，这也很重要。

最下等者，仅仅用碎石、瓦砾、细沙等为所缘境，也完全可以。

就像以前的有些大德，他们在修行时，的确什么都没有，只能将细沙洗得干干净净的当供物。现在的话，可能谁都不需要这样了，至少，用粮食应该没什么问题。

好一点的，粮食里面再加些珍宝也可以。以前很多老修行人就是如此，自己有几颗珊瑚、水晶珠、珍

珠之类的，就加到谷类里面，这样来供养也很好。

不管怎样，修行时，供物都要干净，并认认真真地擦拭曼荼罗的基盘。

第一百二十节课

思考题

1. 供曼荼罗有何必要？请详细说明。
2. 所修曼荼罗与所供曼荼罗，哪个是修的，哪个是供的？各自应当如何观修？
3. 供养时对供桌、供物等有什么要求？
4. 供曼荼罗时，从头到尾的顺序是怎样的？

《大圆满前行》的“所讲之法”中，分共同外前行、不共内加行、往生法。

《大圆满前行》非常重要，它是实修的窍诀书，讲的都是实修法。现在正在讲不共内加行的“积累资粮”。

◎ 理论与实修相结合

现在，有很多佛教徒只重视理论，比如中观、因明、俱舍、般若、戒律，但没有实修的话，那就跟高等学校里的学术研究差不多了。老师讲、学生听，理论上都明白，可一涉及实修，就停住了。

就算是在佛教团体中长期闻思的人，也不能太理论化了，天天背诵、讲考、辩论，甚至造论，理论上花去太多时间的话，一实修起来，还是有一些障碍。所以，作为一个修行人，平时将理论与实修相结合，

是非常重要的。

就我个人而言，入佛门是从《前行》开始的，所以在我的一生中，始终认为修加行是特别特别重要。

刚闻思的人，很多都不懂这一点，他一上来就从最高的境界下手。特别利根者当然可以，但作为一个平凡的修行人，从“人身难得”开始，次第修下去，这个才是正途。

◎ 随时随地供曼荼罗

修完外前行，又修完内加行的顶礼、皈依、发心、百字明以后，现在进入积累资粮的修法。

积累资粮，在我们的传统中，前辈大德最重视的，就是供曼荼罗。

供曼荼罗，不应该仅仅是五十万加行中的一个，而应该也是你平时的重要修行。比如，当你到了一个圣地、道场、寺院，或者在佛像、佛塔前，就应该供曼荼罗，一百、一千……随你的意乐进行供养。

不知道你们见过没有，藏地修行人去五台山时，很多人就在那座大塔前，供十万曼荼罗。印度金刚座也有，1990年，我们去那里时也看到过，很多藏人、西方人，就在金刚座前供十万曼荼罗。这是相当殊胜的修法。

因此，不论你前往什么地方，随身带个曼荼罗盘是有必要的。就像阿底峡尊者那样，随时随地都可以供养。今年我做的那个，可能随身带着还行，平时供的话，稍微大一点比较方便。

不管怎么样，一个真正的修行人，应该常常供曼

茶。有条件的，佛堂里可以摆设佛像等所依，然后陈设五供，在这种环境里供曼茶，功德特别大。

◎ 对修福德有一个新的认识

通过这次供曼茶罗，希望大家对修福德有一个新的认识，不要对积累资粮不重视。

有些人口口声声说：“一切都是空性，有什么可积累的？”

如果真有这么高的境界，倒也可以。但“空”的话，你不修善，同样也可以不吃饭、不赚钱。但有些人理论上说空，实际上又空不了，还是要拼命赚钱，那修行也是一样，一定要积资、修福。

人与人的福报不同，这是显而易见的。就说在座的各位，有的人，无论哪方面都很差劲，但有的人，各方面都不错。什么原因呢？就是前世积累的资粮不同。这一世的话，怎么说也很短，但来世是极其漫长的，为了来世，我们现在一定要积累资粮。

还有人说：“供曼茶罗有什么用？拿着米在那里擦来擦去的，有什么功德？事情是做出来的，钱是赚来的，自己不努力，这样供有什么意义？”

有这种分别念，我也理解，因为对因和果的道理，用思维是无法测度的。下面讲一则《旧杂譬喻经》里的公案：

有一次，佛陀到舍卫城乞食，来到一个女居士的家门口。这位女居士戒行圆满，她将饮食供养到佛的钵中以后，退到一面，恭敬而住。

这时佛陀为她说法：“种一生十，种十生百，种

百生千，如是生万生亿，得见谛道。”意思是，种下一，可以生长至十；种下十，可以生长至百；种下百，可以生长至千，乃至生长至万、至亿……最终便能见到真谛。

女人的丈夫不信佛法，他听了佛陀的偈颂，就说：“瞿昙沙门，你太言过其实了吧，施一钵饭，能得那么多的福吗？”

佛问：“你从哪里来？”

他说：“我从城中来。”

佛问：“你见到的尼拘类树有多高？”

他说：“高达四十里，每年能收获数万斛的果实，它的核就如芥子一样，很小很小。”

佛说：“那要栽种多少才能长这么大的树，一升吗？”

他说：“不用不用，只一粒种而已。”

佛说：“你也太言过其实了吧？种一芥子，就能长到四十里高，得十万果实？”

他说：“真是这样的。”

佛说：“大地无知，尚能成熟如是果报，更何况以欢喜心供养佛陀一钵饭，这个福德，是无法衡量的。”

这样一说，夫妇二人心开意解，当下获得须陀洹果。

从这里看，修福的道理的确深细难知，偶尔生些怀疑，也是正常的。但是一直怀疑的话，慢慢就成了邪见，当邪见的“癌细胞”一扩散，自他的一切善根就被摧毁了。

因此，有智慧的人，应当利用“怀疑”来追寻真理，这样慢慢有了正见以后，就会深信佛语，深信福德的果报不可思议，从而积福行善。如《因缘品》云：“诸福真奇妙，其果极善妙，无似福解脱，是故当积福。”

◎ 堪布阿琼修曼荼罗

那么，要积福的话，供曼荼罗是最殊胜的。供的时候，有真实的珍贵供品，当然最好；没有的话，观想也是一样的。

供曼荼罗的方法，《前行引导文》中讲得不广不略，但我建议大家，还是看一下《前行备忘录》。在那里面，堪布阿琼根据上师的窍诀，以实修的方式，对入座、出座的具体修法，作了阐释。

我译《前行备忘录》的时候，前面放了堪布阿琼的传记，里面有好多感人的故事，你们都看一看。没有书的居士，可以上网找，你们天天上网，看些乱七八糟的东西，也没有意义，如果能利用它学些佛法，也是很好的。

堪布阿琼的传记记载：堪布修完十万百字明以后，来到上师⁴¹面前。上师让他放舍，休息几天。《入行论》里说“放舍”有两种：一种是在一件善事完成时，彻底放舍；还有一种，是在行持善法的中间，身心实在太疲惫了，适当休息一段时间，再继续行持。

就这样，休息十天以后，堪布又来到上师面前。

⁴¹ 纽西龙多，华智仁波切之弟子。

这次上师让他供曼荼罗，并借给他三宝所依：身所依，一尊释迦牟尼佛像；语所依，一本《般若摄颂》及一本《大幻化网颂词》；意所依，一尊噶当塔。

（噶当塔，与如来八塔的形状稍有差别，据说是阿底峡尊者入藏时，从印度尼西亚带来的。我们知道，泰国、印度尼西亚等地的佛塔，都是尖尖的那种，的确跟噶当塔有些类似。记得在《泰国游记》里，我好像提过：虽然没见到可靠历史，但噶当塔与泰国、印尼等的佛塔，说不定真有一些渊源。不管怎么样，我们修的时候，用噶当佛塔也可以，八大佛塔中的任何一座也可以，都是意所依。）

接着，上师又结合三士道及戒定慧三学，给他讲了噶当佛塔的象征意义。然后，又赠与他一尊全知无垢光尊者的像，里面装有尊者的些许脑肉，以及智悲光尊者的头发，特别有加持。同时，还给了他一些做灯芯的棉花等，让他在供曼荼罗期间使用。

回去以后，他按照上师的吩咐，将房间打扫得干干净净（我们在供曼荼罗期间，有单独佛堂的话，最好清理干净；没有佛堂的话，也应该搞一搞卫生，让房间干净一点），在石板上放置好上师赐予的圣物，并在这些所依前，陈设了日常五供。

然后，他准备了四驮粮食，作为供曼荼罗的供品。（四驮还是挺多的，一驮就是一个牦牛能驮得起的，四驮的话，大概要四五百斤，或者六七百斤。）在修持之前，他很仔细地将里面的小石子及燕麦、鸟粪、碎食渣等杂物，都拣了出来，然后又作了清洗，之后就修了起来。

修到约三万遍时，堪布阿琼又到上师那里去，上师让他再继续修持七万以及增补的数目，并问他念的是哪个供养偈。他回禀上师说，自己念的是法王赤松

德赞作的供养偈。上师很赞许。

后来，有一次他梦见依卓玛护法神。护法神把他带到一个山顶，在一块清净的草坪上，他见到了无垢光尊者。尊者将水晶置于他的头顶上，为他唱了一个前后都有“阿”字的六句大圆满偈文。当时他生起无比敬信，当下中断了分别……出定时，他也醒了过来。醒来以后，他非常欢喜，并在无垢光尊者的像上，找到了几颗舍利。

修完曼荼罗以后，他把上师借与的东西都还给了上师。上师问他：“你是否见到了大全知无垢光尊者？”他已经忘了那个梦，而且也并未现量见到，所以说：“我没有见到。”

过了一段时间，上师又问他见到没有，他还是说没见到。于是上师问：“那你是否做过相关的梦呢？”他说：“梦倒是做过。”接着，他把梦境详细地告诉了上师。上师听后，特别欢喜，说无垢光尊者已经把大圆满的所有法都传给了他。之后，又在其他弟子面前赞叹说：“阿乐（对阿琼的亲切称呼）见到了大全知。”

堪布阿琼，据某些历史说，是布玛莫扎的化身。如果是这样，他是不用修的，但在显现上，他还是修得特别特别认真、圆满。

◎ 不要等老了再修

圣者的显现是有原因的，所以，我们对于修福、修加行，千万不要懈怠，千万不要等老了再修。

有些发心人员确实很忙，不要说供曼荼罗，就是发心本身，白天工作、晚上加班，一直在忙。这样暂

时没办法的，以后空出时间修也可以。

但除了这些人以外，大家都要修，现在就修，不要拖延。一个人能活多久很难说，现在有机会了，就应该修法。否则的话，总是“我不空，我还要做什么什么，等我老了以后再修……”，这种心态，可能永远都修不了。

昨天，我家里来了个领导。这个领导的为人很好，但他的看法和我不同。他说：“我是这样想的，现在我身为国家干部，要好好上班，为人民、为国家做些有意义的事情，一直到我六十岁之前，都是这样，好好工作；退休以后呢，六十到七十岁之间，我想陪着家人游山玩水，好好享受一下天伦之乐；这些都结束以后，七十岁，我准备从七十岁开始正式修行，迎接死亡，为后世积累资粮，这样就很圆满了。”

表面上，我只能随顺他，但心里一直在嘀咕：“七十岁，到底能不能活到那个时候啊？活七十也不容易啊！就算活到了，能不能修啊……”

可能这也是世人的普遍想法。尤其是年轻一点的人，上班下班，养儿育女，“等儿女们上了大学，成家立业以后，我再慢慢修吧……”抱着这种想法的人，让他们现在修，很难；但等到他们退了休，人都七老八十了，要修的话，更困难。

所以，因缘成熟的时候，一定要修。不修的话，我们末法众生福德太浅薄，就会很难接受教化，甚至死后还会堕入恶趣，就像从沙中榨不出油一样，哪里会有快乐呢？如《因缘品》云：“福德浅薄者，难化堕恶趣，如沙中无油，彼者岂有乐。”

我们的传承上师们特别重视加行，这是有道理的。你们可以看看，那些加行修得好的人，修行非常稳固，永远都不会变，也不会退转。但加行修得不稳的人，暂时也许会有点小神通，看到点什么、出点什么境界，但时间久了以后，这些全部就消失了。

所以，修行人一定要打好基础。尤其是像曼荼罗这样积累福报的法门，一定要努力修持，而且要现在就修，不要等老了再修。

下面正式讲曼荼罗的修法。曼荼罗，分所修曼荼罗与所供曼荼罗两种。如果有条件，这两个都要供。

戊二、所修曼荼罗：

首先，在所修曼荼罗的基盘上，放置五堆所供物。这五堆，可以明观为五部佛，也可以明观为皈依境。

如果明观为五部佛，那么，将位于中央的一堆观想成毗卢遮那佛，由如来部尊众围绕；前面的一堆观想成金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方的一堆观想成宝生佛，由珍宝部尊众围绕；西方的一堆观想成无量光佛，由莲花部尊众围绕；北方一堆观想成不空成就佛，由事业部尊众围绕。

或者，像明观皈依境那样，将中央的一堆，观想成与根本上师无二无别的莲花生大士，大圆满传承诸上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想

成声闻二圣⁴²，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆，观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放置着法宝经函⁴³。

不管是哪种观想，都要将所修曼荼罗放在供台上。

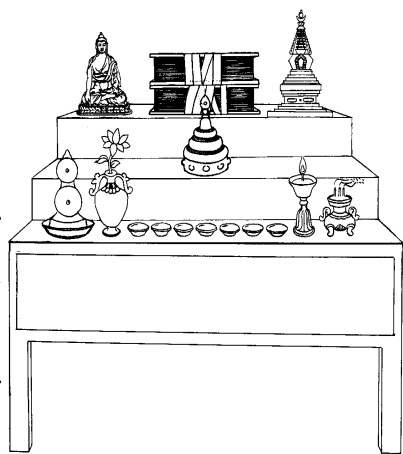
◎ 供桌

按照我们的传承，所修曼荼罗摆放在供桌上之前，要先供一遍三十七堆曼荼罗，再供一遍三身曼荼罗，之后便供到供台上。

这个供桌有三层，最上面一层，摆放三宝所依：佛像、经函（《大般若经》、《般若摄颂》、《七宝藏》等）、佛塔；中间一层，摆放所修曼荼罗；底下一层，摆放五供。

五供：神馐、花、水、灯、香。供的时候，从左到右；收供水的时候，从右到左。供水最好是七杯，条件所限的话，一杯也可以。就这样，五供环绕在所修曼荼罗的周围。这些具体做法，《前行备忘录》里讲得比较清楚。

如果经济条件有限，只有一个曼荼罗盘，那对所修曼荼罗，只是在心里明观也可以。或者，也可以



三层供

⁴² 声闻二圣：指舍利子与目犍连。

⁴³ 大圆满续部、经律论三藏等所有经函。

按有些上师的做法，先把所修曼荼罗供一遍，放于佛台上，这样表示一下之后，再取下来供。

一般来讲，所修曼荼罗要每天早上供一遍，摆在佛台上；到了晚上临睡前，就取下来收好。如果觉得每天这样有点麻烦，也可以一直供着，直到供曼荼罗修完为止。

那天有一个道友问：“某某道友要搬家，那个所修曼荼罗一直放在那儿，我可不可以搬？”他不敢动，害怕一动了的话，会不会有什么不对。我说：“没问题，那个每天收都可以。”可能有些道理没学的话，做什么都不太踏实。

◎ 供品

至于供品，供所修曼荼罗时，多用些珍宝比较好，因为供了以后，一直摆放在那里就可以了。而所供曼荼罗，多用珍宝的话，有些太大了，一撒到基盘上，声音特别响，而且每次拿在手里也不方便。所以，最好用米、青稞等，再加些绿豆、红豆，或者象征性地加些珍宝，像珊瑚、珍珠都可以。反正，你们根据自己的情况看。

不管怎么样，如果条件允许的话，最好每次都用新的。比如，我今天用的供品，修完就收在一个口袋里，下次再用新的粮食。这样没有吝啬的话，一天换一次，最少一星期换一次，如此全部供下来，可能需要好多粮食。（你看堪布阿琼就用了四驮，好几百斤。）但若没有这么多粮食，有些上师也是把供品换着用：这次供这份，把另一份洗净、晒干；然后再供另一份，

把这份洗净、晒干。

此外，供品一定要干净。特别是粮食，像以前的老修行人，他们在供之前，都会先把粮食洗净、晒干，把里面的小石头、渣渣等杂物清除掉，然后才开始供养。这是很好的修行传统。

然后，在曼荼罗的基盘上，放五堆供品，这五堆或观作五部佛，或观作皈依境，在这些殊胜对境面前供养，自然可以迅速清净罪障、积累资粮。

那么，所供养的是什么呢？是须弥山及四洲的一切财物，这远远超过一点点的金银，或者几千、几万块，功德非常大。当然，这主要是通过意幻供养实现的。意幻供养的功德，我们讲过，如果发心清净，它和真实供养是一样的。

戊三、供三十七堆曼荼罗：

所供曼荼罗有几种，首先是供三十七堆。

◎ 擦拭曼荼盘

● 左手持 右手擦

在供曼荼罗的过程中，左手拿着曼荼罗，并持念珠计数，用右手腕来擦拭基盘。

左手拿曼荼罗，这是共同承认的。但用哪只手拿念珠，在堪布阿琼的《前行备忘录》中，说是右手。除了堪布阿琼这么说以外，其他的我还没见过。而且，右手我也试过，好像很不方便，又拿念珠、又擦拭基盘，尤其是水晶念珠的话，去抓米时，声音有点杂。在很多上师的传承中，一般是用左手拿念珠，所以，

我们也用左手。

这样，左手拿念珠，并持曼荼罗盘，右手长时间擦拭基盘。与此同时，内心专注所缘，不散他处而念诵七支供。

● 念一遍百字明

之后，要念一遍百字明。

念百字明之前，有些仪轨中有这样的忏悔文：自他一切众生无始以来，所造一切身口意之罪业，如擦净曼荼罗上的灰尘一样，一切得以清净。

这个忏悔文可以念，也可以只在心里想，然后就念一遍百字明。念完以后，按《前行备忘录》的观点，还要念一个《入行论》的偈颂：“为持珍宝心，我今供如来，无垢妙法宝，佛子功德海。”

我们平常修的时候，《入行论》的偈颂一般也不念。所以，念完百字明以后，就直接开始，一边念诵仪轨“嗡巴杂布米阿吽……”，一边供三十七堆曼荼罗。

对于这种供养，堪布阿琼提到了三种清净：意乐清净，不是为了今生救畏或善愿，而是为了拥有珍宝菩提心；对境清净，不是外道本师、邪魔之类，而是三宝尊；供品清净，是清净的珍宝等物，并且心无吝嗔。具足这三种清净非常重要。

● 擦拭曼荼罗的意义

那么，擦拭曼荼罗有何意义呢？擦拭曼荼罗，并不是曼荼罗上有不清净物需要擦净，而是要通过这种苦行的方式，来净除自己二障的垢染。

其实，曼荼罗的基盘表示我们的相续，上面的垢染表示我们的业障，而擦拭，则象征着清净业障。正

因为这一点，从前很多噶当派的大德，将曼茶罗视为忏悔的最佳方便。

他们在供曼茶罗时，先用手腕⁴⁴来擦拭曼茶盘，当手腕磨破生疮时，就用手侧面来擦拭，又磨破时，再用手背来擦拭……像宗喀巴大师就是如此。

因此，擦拭曼茶盘的时候，绝不能用其他的氍毹、软布等来擦，只能用手来擦，这是往昔噶当派大德的传统，我们也要遵循这样去做。

◎ 摆放供堆

接下来，一边念仪轨，一边供三十七堆曼茶。

下面的《三十七堆曼茶罗仪轨》，是萨迦法王八思巴⁴⁵所作，因为简便易行，所以为格鲁、萨迦、噶举、宁玛等新旧派普遍使用。

此外，无论是新派还是旧派，各自都有许多与众不同的仪轨。尤其是宁玛派的每一个伏藏品中⁴⁶，都有一种供曼茶罗的仪轨。宁提派也是同样，关于广供三身曼茶罗的仪轨，是依照无垢光尊者在诸《心滴》中亲口说的众多言教。所以，无论采用哪种仪轨来供养，都不矛盾。

在供三十七堆的时候，首先念诵：

ཨོཾ་བཌ་ལུ་མེ་ལྷ་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་

喻巴杂布米阿吽

⁴⁴ 很多窍诀书讲到，手腕处有智慧脉，用这里擦拭，有助于开智慧。

⁴⁵ 八思巴：藏传佛教萨迦派五代祖师，元帝忽必烈之国师。

⁴⁶ 像绕那朗巴、秋嘉朗巴、嘎玛朗巴，还有我们很多近传上师的著作里。

གཞི་རྒྱམ་པར་དག་པ།

དབང་ཚེན་གསེར་གྱི་ས་གཞི།

耶南巴达巴

王亲色戒萨耶

清净本基

大自在金地

同时左手拿着曼茶盘，右手洒牛净物⁴⁷及香水。
接着念诵：

ཨོ་བཟླ་རེ་ཁེ་ལྷུ་རྩྱ།

嗡班扎日客啊吽

同时用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）在基盘上右向旋绕⁴⁸，最后安放在中央。如果有现成的铁围山⁴⁹要放，也在这时候放上。以下一边念诵仪轨一边安放供堆：

བྱི་ལྷགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐོར་བའི

谢架热扣 耶给够哦

外铁围山环绕

དབུས་སུ་རྩྱ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

为色吽拉热意加波热绕

中央须弥山王

གར་ལུས་འཕགས་པོ།

ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།

夏利帕波

霍匝哦郎

东胜身洲

南瞻部洲

ལུ་བ་བ་ལང་སྟོད།

བྱང་སྐུ་མི་སྟོན།

讷瓦浪秀

相扎莫年

⁴⁷ 牛净物：黄牛所出粪、尿、酥油、酪和乳等五物总名。但现在一般不这么做。

⁴⁸ 有说左旋三遍、右旋三遍，但我们的传统是右旋三遍就可以。

⁴⁹ 曼茶罗中最大的那个圈代表铁围山。

西牛货洲

北俱卢洲

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན།

利 荡

利 帕

鄂呀

荡鄂

呀 烟

身洲及胜身洲

拂洲及妙拂洲

གཡོ་ལྷན་དང་ལམ་མཚོག་འགྲོ།

右 旦 荡 拉 求 昼

行洲及胜道行洲

སྒྲི་མི་སྒྲན་དང་སྒྲི་མི་སྒྲན་གྱི་སྒྲ།

扎 莫 年 荡 扎 莫 年 戒 达

恶音洲及恶音对洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།

དབག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

仁波切热喔

画 萨 戒 向

珍宝山

如意树

འདོད་འཛོའི་བ།

མ་ཚོས་བའི་ལོ་ཉླག

斗 久 瓦

玛 谋 波 漏 斗

如意牛

自然稻

འཁོར་ལོ་རིན་པོ་ཆེ།

ལོར་སུ་རིན་པོ་ཆེ།

扣 漏 仁 波 切

洛 吾 仁 波 切

金轮宝

如意宝

བཙུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

སྒྲོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

恁 母 仁 波 切

轮 波 仁 波 切

玉女宝

大臣宝

སྒྲང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

རྟ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

浪波仁波切	达求仁波切		
大象宝	紺马宝		
དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།	གཏེར་ཆེན་པོའི་སུམ་པ།		
玛混仁波切	得亲波哦巴		
将军宝	宝藏瓶		
སྒྲིག་པ་མ།	ཐྲེང་བ་མ།	སྲུ་མ།	གར་མ།
给巴玛	幢瓦玛	乐玛	噶玛
嬉女	鬘女	歌女	舞女
མི་ཏོག་མ།	བདུག་སྒྲོམ་མ།	སྣང་གསལ་མ།	
美斗玛	德布玛	囊萨玛	
花女	香女	灯女	
དྲི་ཆབ་མ།	ཉི་མ།	ཟླ་བ།	
这恰玛	涅玛	达瓦	
涂香女	日	月	
རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།			
仁波切 德			
珍宝伞			
ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།			
秀 累 纳 巴 加 为 加 灿			
尊胜幢			

ལྷ་དང་མིའི་དཔལ་འབྱོར་ལུན་སུམ་ཆོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་བ་འདི་ཉིད་དྲིན་ཅན་

拉 荡 美 花 救 彭 色 措 巴 玛 仓 瓦 美 巴 的 涅 真 坚

将 此 等 无 不 圆 满 之 人 天 受 用 供 养 大 恩

ཕྱི་བ་དང་བརྒྱུད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་གྱི་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བསྐྱོལ།

匝瓦荡 结白吉波花旦喇嘛达巴那拉 哦玩结恆

具德诸根本及传承殊胜上师……

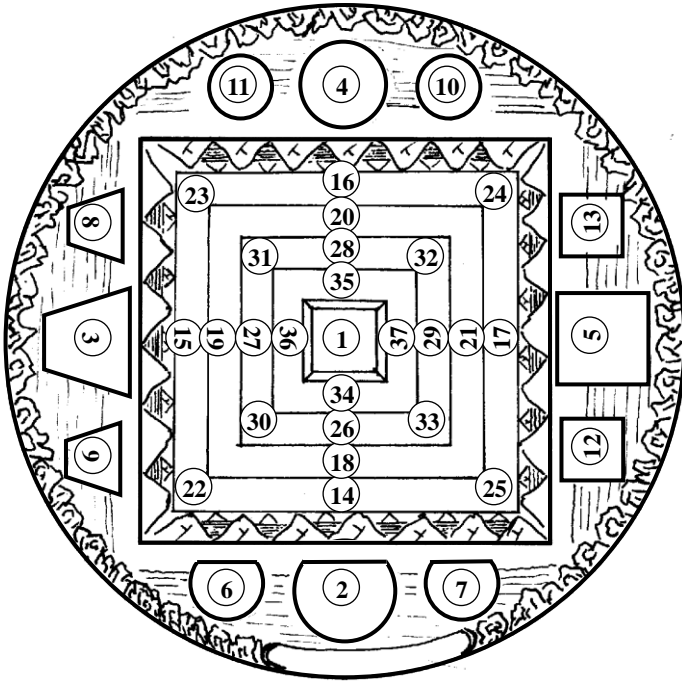
在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，无论如何都要从东方开始，依次右旋来放。

安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有附洲，要按照顺序来放。比如，东胜身洲之后，先放左边的附洲，再放右边的附洲，先左后右；南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲，也是如此。

再放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆。然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆，依次放在四方四隅。表示嬉女等外供四天女，置于四方；表示花女等内供四天女的供堆，放在四隅。之后东、西、南、北，依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。

当念诵到“将此等无不圆满之人天之受用”时，在那些供堆上面，无有空隙地堆积供物。如果有宝顶，最后就放在所有供物上面。

在“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师、佛菩萨众”这里，有些人说需要加上“无不圆满、圆满悦意”，但是华智仁波切的上师如来芽尊者说：“这一句



- 1.中央须弥山王 2.东胜身洲 3.南赡部洲 4.西牛货洲 5.北俱卢洲 6.身洲 7.胜身洲 8.拂洲 9.妙拂洲 10.行洲 11.胜道行洲 12.恶音洲 13.恶音对洲 14.珍宝山 15.如意树 16.如意牛 17.自然稻 18.金轮宝 19.如意宝 20.玉女宝 21.大臣宝 22.大象宝 23.绀马宝 24.将军宝 25.宝藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女 29.舞女 30.花女 31.香女 32.灯女 33.涂香女 34.日 35.月 36.珍宝伞 37.尊胜幢

三十七堆曼茶罗分布图

在本论当中没有，实属多余。”（《喇荣课诵集》里也没有。）

关于曼荼罗的观想次第，如来芽尊者在亲传引导时就讲了这么多，再没有别的说法，所以在此，华智仁波切也没有撰写。然而，本引导文中说：另见《集密意续释》有详述。所以，如果想要广泛了解，不妨参阅此书。

总的来讲，供曼荼罗，是将三千大千世界的所有珍宝供品，在十方诸佛菩萨面前作供养，所以意义及功德都很大。

不管是哪一个教派，格鲁、萨迦、噶举等，在供的时候都一样，放好铁围山以后，就从中央须弥山开始，东、南、西、北，依次堆放。这个圈里面放满了，就把第二个圈摆上；满了，再放第三个圈；最后日、月、珍宝伞、尊胜幢，最后全部填满，放上金顶。之后，双手供在佛台上，或者供养在上师面前。

最后念到“将此等无不圆满之人天受用”时，如果是为了求灌顶，可以加念一句“弟子为了求灌顶”；如果是为了求法，可以加念“弟子为了受持妙法”。之后接上“供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师……”。

法尊法师译过一个《供曼陀罗文观行述记》，里面讲述了很多这方面的道理，你们也可以参阅。

◎ 十万加行供七堆曼荼罗

五加行中修的十万曼荼罗，供的是七堆曼荼罗：

ས་གནི་སྒོ་ས་རྒྱས་བྱས་ཤིང་མེ་དྲོག་བཀྲམ། །

萨耶布切 谢 向美斗 扎
涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི། །

热绕 朗 月涅得 坚巴 的
须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ལུལ་བ་ཡིས། །

桑 吉 扬德 莫 得破瓦意
观想佛刹作供养

འགྲོ་ལྷན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག། །

昼 根 那 大 扬 拉秀白 秀
愿诸众生行佛刹

供的时候，最好用藏文念这个偈颂。

偈颂的意思是：

先观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严；

再观想须弥山与四洲（共五堆），以日、月（二堆）为装饰（所谓“七堆”，指的就是这七堆），将须弥山、四洲及日月中的所有珍宝财富，以观想的方式取到面前；

再观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养；

最后，愿一切众生都能前往清净刹土。

● 为何供七堆

麦彭仁波切《开显解脱道》中的“供三身曼荼罗”也很殊胜，但我们这次主要是供七堆曼荼罗。因为一方面以前是这样供的，一方面，这也是法王赤松德赞

的金刚语。

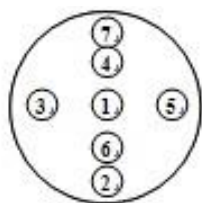
在堪布阿琼的自传中也讲过，他最初也抉择过，是用蒋扬钦哲旺波的供养偈，还是七堆的供养偈？都是金刚语，但他还是选择了后者。

这个偈颂是怎么来的呢？当时，莲花生大士来到藏地时，法王赤松德赞将自己的一切眷属、财富全部供养给莲师，并念诵了这个偈颂。

从此，它就被广泛使用，并用来修持。因为是圣者的金刚语，所以加持力很大，否则，一般人自己造的，没有什么意义。在个别修法中，也有念咒语的，但在我们的传统中，是念偈颂。念一遍就是供一次，一共供十万次。

● 供七堆的方法

供完三十七堆曼荼罗以后，就将它放在供台上⁵⁰，然后开始供七堆曼荼罗。七堆曼荼罗要供十万遍，工程很大，所以既要保证速度，也要保质保量。



七堆曼荼罗

供七堆时，曼荼罗上面那几个圈就不用了，只用基盘⁵¹，用左手持着。然后，以藏文念诵这个供养偈。

念第一句“萨耶布切谢向美斗扎（涂香鲜花遍大地）”时，右手抓一把供品不撒，同时，手腕在基盘上尽量擦拭。

念第二句“热绕朗月涅得坚巴的（须弥四洲日月

⁵⁰ 如果你只有一个曼荼罗，等三十七堆供完后，可以把供物倒进口袋里，然后再用它供七堆。

⁵¹ 曼荼罗的质地与前面一样，金、银、铜等都可以，供品也是，米、红豆、绿豆等都可以，左手拿念珠计数。

饰)”时，就放供堆：从中间须弥山开始，然后东⁵²、南、西、北、日、月，依次安放，总共有七堆。

第三句“桑吉扬德莫得破瓦意（观想佛刹作供养）”，这一句是观想佛刹作供养。手上的动作：供养七堆，可以在念这一句结束时完成，也就是说，在念第二句和第三句时，尽量把一把米依次撒完，供完七堆。

念第四句“昼根那大扬拉秀白秀（愿诸众生行佛刹）”时，用右手在基盘上一擦，或不擦也可以。再将米全部倒入盆里或袋里，接着开始下一次供养，同时左手就拨一下念珠计数，这样一遍就供完了。

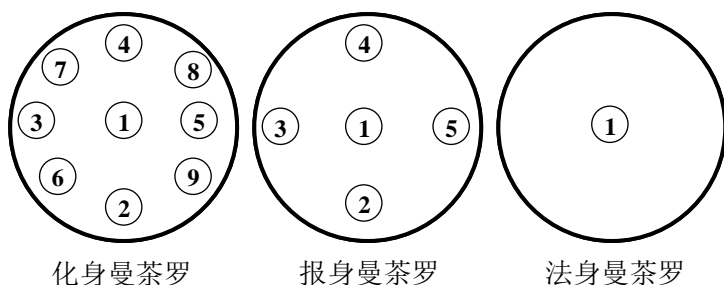
十万遍，就是以这种方式修持的。

⁵² 东方，是靠近自己身体的这一方向，即图中“2”。

第一百二十一节课

思考题

1. 什么是三身曼荼罗？请分别作解释。
2. 请看一看《堪布阿琼仁波切密传》以及《前行备忘录》中与供曼荼罗相关的段落。
3. 乔美仁波切的三种供法是什么？分别是如何观修的？



戊四、三身曼荼罗：

化身曼荼罗是九堆，报身曼荼罗是五堆，法身曼荼罗是一堆。

依照宁提派的仪轨，供养三身曼荼罗时，首先是共同化身曼荼罗。

◎ 解释三身曼荼罗

● 化身曼荼罗

化身曼荼罗，表示一位化身佛所化的世界。像释迦牟尼佛，就是在众生面前显现的殊胜化身佛。观修时，观想将他所化世界中的一切微妙供品，全部供养

给昨天讲的所修对境——五部佛或皈依境等。

那么，一位化身佛的所化世界有多大呢？是三千大千世界。也就是说，四大部洲、须弥山乃至梵天算为一个世界，这样数到一千，称为一千小千世界；一小千世界算为一个，这样的世界数到一千，就称为二千中千世界；中千世界算为一个，这样数到一千个，就叫做三千大千世界。

这个“三千大千世界”，所拥有世界的数目，是无法想象的，它的广大也是不可思议的。而这一具有百俱胝四大部洲的世界，是一位化身佛的所化刹土。像释迦牟尼佛，他的所化刹土就叫具诤世界，也即娑婆世界。

这个化身曼荼罗要供九堆，对这九堆，很多上师也并未明确指出每一堆表示什么。有个别解释中说，轮王七宝一个算一堆，共七堆，再加上自己的身体及善根，一共九堆。但这种说法，也不一定很恰当。

一般认为：外面的那个圈表示铁围山，是一个世界的界限。而九堆当中，中间一堆是须弥山，四方四隅八堆，是代表这个世界的八方。

一位化身佛的所化范围，有百俱胝这样的世界。所以，接下来观想：在不可胜数、不可思议这样的刹土中，天境人间的轮王七宝、八瑞相等，有主、无主应有尽有上等物品，加上自己的身体受用、寿命福德、权利地位、三时中所积累的善根、幸福安乐的事情等，凡是最为喜爱的一切的一切，都无一遗漏地堆积起来，不带有芝麻许的贪爱执著之心，全部供养上师化身尊众。

供养时，用九堆来代表所有世界中的一切微妙供品，并以此作供养。

以上是共同化身曼荼罗。

● 报身曼荼罗

接着再用心观想，幻化出无数个五大庄严刹土，均由不可思议的良田、无量殿、嬉女等无量供养天女作点缀，以此供养上师报身尊众，这就是不共报身曼荼罗。

报身刹土具有五种决定⁵³：处决定、本师决定、眷属决定、法决定、时间决定。这里是一地至十地菩萨的清静所见，在这些菩萨的所见中，也有天人的良田、无量殿及嬉女等，当然，这也是报身刹土的自性。

总之，报身曼荼罗有五堆，中间、东、南、西、北。

● 法身曼荼罗

将无生法界安立为曼荼罗的基盘形象，所显现的四相⁵⁴等一切分别识聚，安立为一个智慧供堆的形象，以此供养上师法身尊众，这就是殊胜法身曼荼罗。

在供这个三身曼荼罗时，擦拭基盘和前面一样。念化身曼荼罗偈颂时，就把第一个圈放上，里面供九堆；念报身曼荼罗偈颂时，就放第二个圈，里面供五堆；念法身曼荼罗偈颂时，放第三个圈，只供一堆，表示法界清净，然后把宝顶放在最上面。这样，一个

⁵³ 详见《前行备忘录》。

⁵⁴ 四相：修习密乘大圆满道，证得有学乃至无学所有道相：法性现前相、觉受增长相、觉性如量相和法性灭尽相。

三身曼荼罗就供好了。

这是把三个圈都用上的供法。也有简易的做法，就像供七堆一样，只用基盘：一边念三身曼荼罗的偈子，一边就像供七堆那样，就在基盘上加供堆，九堆、五堆、一堆，不用加圈，就这样堆在一起，然后擦掉，再供。也有上师是采用这种供法的。

有些道友已经按《开显解脱道》修了三身曼荼罗，那些数字都可以算。其实，按堪布阿琼等上师们的传承，修十万曼荼罗时，上等者，供宁提派的三身曼荼罗十万；中等者，供三身曼荼罗三万，供七堆曼荼罗七万；下等者，全部供七堆曼荼罗。

所以，我们全部供七堆的话，应该是最简易的了。

◎ 念诵三身曼荼罗

精通了以上观想要诀以后，应该怀着强烈、诚挚的信心和恭敬之心念诵下文：

ཨོཾ་ཧཱུྃ། ལྷོང་གསུམ་འཛིག་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་ཞིང་།

嗡啊吽 洞 色 杰定谢瓦差 杰扬

嗡啊吽 百数俱胝三千世界刹

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྲོར་བས་གཏམས་།

仁 亲 那登 拉莫 救 为 达

充满人天七宝等财富

བདག་ལུས་ཡོངས་སྟོན་བཅས་པ་ཡོངས་འབྲུལ་གྱིས་།

大利 龙 秀 吉 巴 永 簸 记

以及我身受用悉供养

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་སྲིད་ཐོབ་ཤོག།

秋戒扣路 结为这透秀
愿获转法轮王之国政

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྐྱུག་པོ་བཀོད་པའི་ཞིང་།

恆曼得亲德波够波扬
报身佛处大乐密严刹

ངེས་པ་ལྷ་ལྷན་རིགས་ལྷའི་ཚོམ་བུ་ཅན་།

爱巴哼旦热 哎措哦坚
具五决定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཚོན་པའི་སྤྱིན་མུང་བསམ་ཡས་པའི་།

斗运秋波震碰萨 益巴
无量欲妙供云悉供养

ཕུལ་བས་འོངས་སྐྱའི་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་ཤོག།

破为龙 给扬拉秀巴秀
愿获圆满报身之果位

སྣང་སྲིད་རྣམ་དག་གཞོན་ལུ་བུམ་པའི་སྐུ།

囊这那大 运讷哦波哥
现有清净童子瓶佛身

ཐུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཚོས་ཉིད་རོལ་བས་བརྒྱན་།

特即玛嘎 秋聂肉被坚
大悲不灭法性游舞饰

སྐྱུ་དང་ཐིག་ལའི་འཛོན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་།

哥荡特利 怎巴那大扬

明点持身净刹悉供养

ལུལ་བས་ཚོས་སྐུའི་ཞིང་ལ་སྤྱོད་བར་ཤོག།

破 为 秋 给 扬 拉 秀 巴 秀

愿 获 殊 胜 法 身 之 果 位

这是宁提派的三身曼荼罗，有三个偈颂，供一次时间还是挺长的。《开显解脱道》里只有一个，很简便。但不管用哪一个，平时多供三身曼荼罗，意义非常大。

乔美仁波切有一个简修曼荼罗的窍诀，窍诀中说：供曼荼罗，不仅是五十万加行中的一个修法，平时也应多修。比如，每天最好都能供三十七堆曼荼罗；如果做不到，那每天供一百遍三身曼荼罗；这个也做不到，每天供一百遍七堆曼荼罗；连这一点都困难的话，那至少也得念一百遍咒语⁵⁵。可见，供曼荼罗，应该是每天都有的修行。

这种修行，乔美仁波切说，是远离三垢的清净供养。如果是作其他供养，凡夫人的话，初、中、后都会掺杂不清净的念头。比如，你用钱来供养或行善，但这个钱，最初你赚的时候，可能就心怀狡诈欺骗，口说妄语等，有很多不善的成分；中间供养的时候，本来是为了积累资粮，但一做起来，又难免有傲慢、竞争等烦恼和痛苦；供养之后，往往又会产生吝啬心、后悔心，这三种垢染，一般人都很难避免。

而供曼荼罗就不同，刚开始，你是根据条件置办曼荼罗盘及供品的；中间修持时，也主要是作意幻供养；

⁵⁵ 喻鬲那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕鬲那萨玛耶啊吽。

供养之后，肯定不会有什么吝啬、后悔，轻易就远离了这三种垢染。所以，这是特别殊胜的集资方法，不仅富人能修，穷人也能修。而且，自古以来的高僧大德，也都是依靠这一修法，积累了广大的资粮。

我们要知道，即使现前了佛果，如果缺少福德资粮，也无法现前三十二相、八十随好。因此，不想成佛另当别论，想成佛的话，就一定要积累资粮。

有些人自视过高，以为自己是利根，不用积累资粮。其实，只要你是凡夫，就一定背负着很多罪障，就一定欠缺福德。所以，每个人都要重视这个修法。

下面从偈颂上解释这三种供养。

● 化身曼荼罗

嗡啊吽

百数俱胝三千世界刹，
充满人天七宝等财富，
以及我身受用悉供养，
愿获转法轮王之国政。

这是化身曼荼罗的供养偈。

“嗡啊吽”是加持咒。偈颂的意思是，观想在百俱胝，也即整个三千大千世界中，遍满人天七宝为主的一切财富，再加上自己的身体、受用、善根、福德等，将这一切的一切全部供养给圣尊，愿自他一切众生都能获得转法轮王之国政——化身佛的果位。

释迦牟尼佛就是化身佛，在获得如是国政之后，再为无边众生转法轮，宣讲八万四千法门。这才是我们的目的。你供曼荼罗，把三千大千世界中最好的事物，全部堆积起来供养十方三世诸佛，不是为了自己

快乐、漂亮、开心、发财，而是为了让自他都成就佛果。

因此，修行就像射箭一样，目标不准确的话，果位也不会广大。

● 报身曼荼罗

报身佛处大乐密严刹，
具五决定五部供堆者，
无量欲妙供云悉供养，
愿获圆满报身之果位。

报身刹土，也就是五部密严刹土，具有五种决定或说五种圆满，是五部如来所居之地。

那么，修的时候要观想，将报身刹土中的各种各样极其殊胜的无量欲妙供云，以普贤云供的方式，全部供养报身刹土一切圣尊，愿自他一切众生都能获得圆满的报身果位。

● 法身曼荼罗

现有清净童子瓶佛身，
大悲不灭法性游舞饰，
明点身持净刹悉供养，
愿获殊胜法身之果位。

现有清净的童子瓶佛身，以大悲不灭的法性游舞来装饰，这是大圆满不共法语。也就是说，在现前成就的童子瓶佛，也即众生皆具的如来藏上面，大悲是不灭的，并呈现为法性游舞的一种现象，同时还有明点、身持、清净刹土等，也都清净于法身刹土中。

当然，这些是无法用分别念来想象的，但总的你可以观想，将这一切清净妙用，全部供养法身刹土，

并祈愿：自他一切众生都获得殊胜的法身果位。

以上三身曼茶罗的偈颂，修的时候，一般都用藏文来念诵。

◎ 以苦行方式供曼茶罗

计数的时候，左手握着曼茶盘，右手安放供堆。如果曼茶盘太大了，供一会儿，手就会痛。但这次制作的比较轻，应该问题不大，不过，久了还是会痛的。但不管怎么痛，在没有达到根本无法握住之前，一定要以顽强的毅力，将手抬起握着曼茶盘。最后，左手实在拿不住了，就将它放在前面的供台上，一边供，一边计数。

当然，这是特殊开许，一般情况下是不能这么做的，要一直拿着。到了用餐、喝茶等间歇阶段时，先收好前面所供的曼茶罗，然后再去。当重新开始时，再如前一样，首先供养三十七堆曼茶，并且继续计数。通过这种方式来供曼茶罗，必须要圆满供足十万遍。

其实，这也是一种苦行。这种苦行，不论是念百字明，还是磕头、修曼茶罗，都是要的。当然，这也要精进的人才行，不精进的人不行。不精进的人，他明明可以做到的事，也喜欢找无数借口，“我病了”、“我太忙了”……但精进的人，即使再忙，重要的事情也是不会放松的。

所以，修行人付出一点苦行是值得的。像这里，以顽强毅力持着曼茶盘，也算是苦行了。

所谓“苦行精进求正法”，并不单指口中无食、身上无衣的行持。其实，任何约束或勤奋的行为，比

如晚睡早起、不散乱，严格地过一种修行生活，这都是苦行，都是在求正法。如果时时刻刻都能如此，像现在供曼荼罗，凭着苦行与安忍，坚韧不拔地供修不辍，就一定能圆满广大资粮。所以，我们一定要身体力行。

修曼荼罗如此，修其他加行如此，发心利益众生也是如此，一个精进的人，做任何事都能以苦行的方式进行。你们也可以看看，有的人确实特别精进，一天八九个小时坐在电脑旁工作，但除此之外，还跟其他道友一样，修完了加行，课也照上不误，同时又能做其他的许多工作。

有些人既不发心，也不听课，但加行还是修不完，不知道他来这干什么。如果是在城市里，修不完我理解，因为那些居士有很多压力，单位的压力，家庭的压力，内心的压力……所有压力堆到一个人的肩上，要撑起来，确实是很困难的。

但在学院里，每天就是听几堂课，也没别的事，这样都修不完的话，肯定是有问题的。要么就是不修，要么就是他上师不强调，而他把那个上师当“如意宝”，上师不修，他也就跟着，这可能不太好。

这种事是存在的。外面也有，就是因为懈怠，有些人慢慢就从学会里退了，从学佛的群体中退了，但有什么办法呢？不过，我还是想提醒一下：真正想学佛的话，不是口头上依止某某上师，表面上得个什么法就够了。你要转变相续，一定要实修。

你们看看，华智仁波切一辈子修了多少次加行？堪布阿琼，他在修加行的过程中，又是如何苦行的？

所以，大家在这方面一定要精进。

我要求你们看《前行备忘录》，一个是看堪布阿琼有什么窍诀，一个是看他是怎么修的。传记里供曼荼罗的那一段，书每个人都有，有些人却不看，这个我有很大的意见。

当然，你们都重视这个修法，这个我知道。而且最近你们也忙，每个人又都有些自己的事情，这个我也理解。但不管怎么样，一个人对闻思、对修行的重视程度，从他的行为中，还是看得出来的。

今天，有个英国佛教徒给我打电话，说她是某某上师的弟子，上师有一个很简略的兼修法，可以将曼荼罗、百字明、皈依等一起修，不用一一修，她说她很喜欢这种修法。

当然，这种“快餐式”修法也很好，应该也是上师的方便，我不反对。可是，如果在行持善法上越来越简略，做琐事上却越来越广大的话，那是不是也在给自己找借口呢？

◎ 供七堆曼荼罗

暂时不能做到广供三身曼荼罗的人，也可以念诵下文，供七堆曼荼罗：

ས་གཞི་སྒྲོལ་མུ་མུ་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །

萨耶 布 切 谢 向 美 斗 扎
涂香鲜花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་ལོ། །

热绕 朗月涅得 坚巴 的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ཕྱལ་བ་ཡིས། །

桑吉扬德莫得破瓦意

观想佛刹作供养

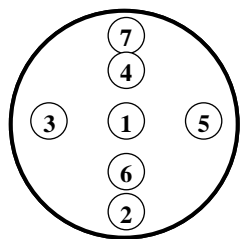
འགོ་ཁྱུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོད་པར་གོག། །

昼根那大扬拉秀白秀

愿诸众生行佛刹

这个偈颂，前文中讲实际供修时讲过了，是国王赤松德赞迎接莲师时，奉献自己的国土、臣民及一切受用时所念诵的供养偈。后来，藏地从前译派到后译派，众多高僧大德及修行人，也是用它来供曼荼罗的。

它的意思是，用涂香、鲜花铺满整个大地，须弥山、四大部洲以日月为严饰，观想将此世间的一切欲妙全部供养诸佛菩萨，愿一切众生能行于清净刹土。



七堆曼荼罗

供的时候，中间一堆是须弥山，然后是四洲——东、南、西、北，东是靠近自己的位置。最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。

如果动作快的话，每一堆也不一定分得清，但这个不要紧，最重要的还是观想。应该观想：将三千大千世界的所有供品、欲妙，天上、人间的一切珍宝之物，也包括自己的身体、善根、圆满、快乐、福德等，全部供养十方诸佛菩萨。心里一直存有这种观想，是非常重要的。

● 外、内、密三种观想

在观想上，乔美仁波切有外、内、密的三种观修法。

外供曼荼罗：如刚才讲的一样，观想在上师、十方诸佛菩萨以及本尊空行面前，供养三千大千世界的一切供品。供修之后，不必将皈依境收回，让其自行消失，或住于空性无缘中即可。

内供曼荼罗：对境同前，观想自己的身体是须弥山，四肢是四大部洲，整个身中的血肉等，全部观成世间的一切欲妙及供物，并以此供养上师诸佛，最后将皈依境融入自己的身体。

密供曼荼罗：对境同前，从自心幻化出普贤云供作供养，最后全都入于与皈依境无二无别的境界中。

这三种观想方法很殊胜，也可以随时修持。能修的话，无勤中便可积累极其广大的资粮。

供三身或七堆曼荼罗之后，最后还要加上咒语：

章格日 鬲那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎 萨巴鬲那萨玛意啊吽

● 以三殊胜摄持

无论怎样，在供养的过程中，应该以三殊胜来摄持。最初是加行发心，心里要想：“这次我供曼荼罗，是为了利益天边无际一切众生。”中间是正行无缘，真正的无缘，对一个未证悟的人而言，是很难的，所以，只要尽量减少杂念，不被杂事中断，也算是无缘了。不管怎么样，相似地以对空性的了解作摄持，或最后收座时安住一下空性，也都算是在积累智慧资粮了。最后是结行回向。

以三殊胜摄持是十分重要的，这一点与其他修法

完全相同。

以前，藏地非常出名的朗吉日巴尊者说：“所谓供曼荼罗，伸手便可积累广大资粮，所以，再没有比它更为甚深的法要了。”

想想也是，单单依靠手，便能积累广大资粮的法门，可能除了供曼荼罗，再没有其他了。其实，要积累资粮，特别是广大的资粮，是非常不易的。像修寺院、行慈善等很多善举，前世没有一定福报的话，要做这些是特别特别困难的，即使你想发心，也不一定有机缘，不一定有这么大的福分。

但是供曼荼罗，谁都可以。所以，一定要依此来圆满自己的资粮。

戊五、供品洁净：

◎ 陈设干净、新鲜供品

在供曼荼罗期间，用青稞、小麦等谷物供养时，如果自己经济富裕，绝不能重复使用陈旧的粮食，完全要用新鲜粮食作供养。

堪布阿琼用了四驮，还是挺多的。昨天，我看到很多人往回背大米，五十斤、二十斤、十斤，都可以。不管怎么样，每个人根据自己的实际情况，可以适当更换所供的粮食及供品。一天换一次可以，一个礼拜换一次也可以，如果不舍得，像前面说的那样，洗净、晒干，不断换着供，只要没有吝啬心，这样也可以。

否则，有吝啬心的话，就不好。不仅是供曼荼罗，做任何功德都一样，只要是没有吝啬，根据自己的条件做就好。

这样供养之后，将所供的粮食施给鸟类、鼠类或盲人、乞丐等，或者堆放在佛像、佛经、佛塔前，或倒在一些干净的地方等，都是可以的。只要不归为己有，如何处理，自己可以决定。

如果实在太穷了，一次供养的粮食，反反复复来供，也是允许的。

但不管怎样，都要先将供品中的土灰、稗子、鸟粪等所有杂质清除干净，有时还要用柏树芽烧烟熏过以后，做到所供物清净、清洁，并且用藏红花等香水浸湿后，再来供养。

第一百二十二节课

思考题

1. 在供养时，怎样才能远离吝啬、愚痴，以信心如法供养呢？
2. 做神馐、食子有什么要求？应怎样以供水来圆满资粮？
3. 为什么要强调以清净心作供养？如何以清净心作供养？请复述两则相关公案。
4. 如果没有福德，为什么世出世间的成就都不能获得，而且上师三宝、财神、护法神也无能为力？

下面我们继续讲供曼荼罗。

◎ 远离吝啬、愚痴，以信心如法供养

对于一贫如洗、没有供品的穷人，或者真正能够观想“一尘中有尘数刹”而作意幻供养的那些利根者，佛经中开许可以供养土粉、瓦砾等。而自己本来拥有万贯家财，却舍不得用来上供下施，反倒摆出诵咒、观想等种种相似的理由，而自以为是的那些人，其实是自己骗自己。

现在世间上有些人学得并不究竟，只稍微懂得一点点，却声称只要念相应的咒语，五加行也可以不修，吃肉也不会有过失……这种懒惰、愚痴的行为，不但骗自己，还骗他人，是非常不合理的。

有些人不懂，还劝别人：“算了、算了，供养这些有什么用，心安住就可以了，心里观想就可以了。”

如果自己有财物，就不能这样做，比如你不吃饭，是否观想自己吃了就能解除饥渴呢？恐怕还没有达到这种境界。

实际上供养的功德特别大，供养曼荼罗是对诸佛菩萨供养的最佳方便方法，通过供养，即生、来世都能得到无量无边功德。《华严经》中云：“供养能尽一切苦，供养必得诸佛智，此应供处供无等，是故欢心供养佛。”可见，在无上应供处诸佛菩萨面前供养，能除一切苦，能获得无上智慧，所以应该以欢喜心供养曼荼罗，或其他世间财物，乃至最无上的供品。《本事经》亦云：“施三宝福田，名最胜施者，所在常安乐，后当证涅槃。”意思是说，在三宝处以清净心作供养，这叫最殊胜的布施，今生、来世都能感受安乐，后来必定证得涅槃果位。

而且，诸续部及窍诀中明明说“清洁美妙之供品”，以及“配制清洁欲妙供”，而并没有说“肮脏污秽之供品”。因此，我们绝不可以将自己的残汤剩饭等肮脏不堪的物品作为供品，或者好的青稞留给自己吃，渣滓作为供物或磨成做神馐食子的糌粑等。

前段时间，有一个人跟出家人说：“这个饮料你们带走，我供养你们。我不喝垃圾食品，请师父们慢慢喝！”这是很不如法的，过失非常大。

诚如往昔噶当派诸大德所说：切切不要自己享用新鲜的部分，而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三宝。将有辣味或腐败的酥油等作为神馐，或者做成酥油灯来供养，而自己食用新鲜的酥油，这些都是耗尽福德之因，所以必须坚决断除。

平时供养的时候，有些人喜欢将自己多余的，或实在吃不了的东西作供养，这也是不合理的。一般藏地有这样的习惯，在穿新衣服前都会在空中甩一甩，表示供养诸佛菩萨；享用任何一种食物前，也会献新供养诸佛菩萨；提水前，也会用水的献新供养诸佛菩萨，其功德非常大。

◎ 做神馐、食子等时，要软硬适度

此外，在做神馐、食子等时，软硬程度一定要做成与自己食用的一样，不能考虑简便易行而做成软软绵绵的食子团。

以前法王如意宝要求学院每天都修“普贤云供”，所以每天都要供三千盏灯、三千个食子等数量极大的五供。那时金刚降魔洲也一起参加，很多道友应该知道，所做食子的软硬程度应与自己吃的糌粑一样，不能太软了、也不能太硬了，太硬了根本没办法做，太软了消福报。

阿底峡尊者曾经亲口说过：“西藏人是不富足的，因为人们做的食子团软软塌塌。”阿底峡尊者对西藏经济的印象很不好。可能他在印度各方面的生活条件都很不错，所以来到藏地后，一会儿说西藏是饿鬼世界，连享用对清净福田供养一斗青稞果报的人都没有，一会儿说西藏不会富裕。当然，他老人家也不一定是说全西藏人。所以，一定要如理如法地做食子。

◎ 在藏汉两地用净水作供养可以圆满资粮

此外，阿底峡尊者还这样说过：“在藏地，仅仅

用水来积累福德也已足够了！在印度，由于气候过于炎热，而没有西藏这样清净的水。”确实，印度地处热带，水不如藏地的清澈。以前法王去印度时，看起来印度的水还有点混浊。所以，只要自己能够精进，在藏地以供养清净的水来积累资粮，也会得到想象不到的功德利益。在汉地，水的质量也很不错，如果精进以水供养，功德也非常大。

作水供时，要将七个供水杯等供器认认真真擦得干干净净，排列的时候要整齐，间距也要适度，不可有过窄过宽、东倒西歪等现象。并且，水中不能混有谷类、灰尘、含生等杂质。水器中的水也不能满满当当或极度不满，供台上不可有溢出的水流等。一定要做到精致美观，令人赏心悦目。

我以前讲过，希望道友们能在自己家中，每天供七杯净水。如果实在不行，供几天以后撤也可以。以前有一位道友说：“我供了七天以后，水慢慢就没有了，可能是护法神经常来的原因。”他自己懒惰，水自然干了，还说是护法神。

《普贤行愿品》中也说：“如是最胜庄严具。”所以，无论是哪一种供品，甚至摆放、罗列的形式都要做到美观庄严，使人舒心悦意。这样，依靠恭敬诸佛菩萨之因，便可圆满自己广大的福德资粮。

◎ 供养关键要有清净的心

作为在学院常住的道友，这些供养的道理应该会懂。希望大家经常供养诸佛菩萨，哪怕是一盏灯、一支香、一朵花，乃至我们所看见的庄严房屋等悦意之

物，以及自己所喜欢的人，都可以供养。

三宝没有执著，只要供养就能积累非常广大的资粮，但心一定要清净。

● 供一盏灯得成佛授记的公案

当然，在自己穷得叮当响、实在无能为力等情况下，以一颗清净的心，供养肮脏的残汤剩饭、低劣物品等也未尝不可，因为诸佛菩萨并没有干净、肮脏的执著分别念，往昔也有贫女仲涅玛供养世尊酥油灯的公案。

这个公案我母亲最先给我讲过，她一个字都不认识，但很多佛教公案都会讲；我还没上学，一个字都不认识的时候，她就在我们耳边经常讲这些公案。因为年龄小，公案记得牢，长大之后学习佛法，感觉基本上与佛经中的文字差不多，只不过个别词来源于藏民族的生活习惯而已。我小时给很多人讲过这个公案，80年代在学校读书时，也常讲这个公案，以劝大家多作供养。可能大家也会讲，因为我们以前学习过。

据《贤愚经·贫女难陀品》记载：佛在世时，有一叫难陀的女人特别穷，什么供品都没有。她每次看到国王臣民供养佛陀及僧众，就特别内疚，责备自己前世没有造善业，即生当中如此贫穷，不能供养福田。

后来她四处乞讨，得到了一枚钱，就去油店买油。因为钱少只能买一点点油，卖油人知道情况后，很可怜她，给了双倍的油。她非常欢喜，做了一盏灯，拿到祇洹精舍去供养佛陀，并发愿“来世得智慧照，灭除一切众生垢暗”。

第二天早上，目犍连准备灭灯，但始终灭不掉。

佛陀告诉他：“这盏灯是以菩提心供养的，你这样的声闻根本没办法熄灭。”这时贫女刚好前来礼拜佛陀，世尊当即为她作了成佛的授记。

可见，哪怕是供一盏灯，如果以菩提心摄持，其功德也不可思议。因此，我们不能以善小而不为，也不能阻碍别人行持善法。

● 供低劣食物获大果报的公案

另外，曾经有一位患了麻风病的女子，在行乞的时候得到了一碗米汤，并以之供养声闻大迦叶尊者。当时一只蚊子落入汤里，麻风女试图除去蚊子，结果手指掉落在米汤中。但是大迦叶尊者为了满她的心愿而喝了米汤，并作为自己全天的斋饭，这使得麻风女无比欢喜，以此因缘，她死后转生到三十三天。⁵⁶

在南传经典《长老偈》中，也有一则相似的公案：长老大迦叶尊者劝比丘知足少欲时说⁵⁷：我在乞食的过程中，遇到了一位麻风病患者，他布施我食物时，手指掉在了钵中，我享用食物的过程中，从来没有生起过厌恶心。

在汉文《大藏经》中，有一部《佛说摩诃迦叶度贫母经》，情节虽然不同，但非常好，方便时希望大家看一看，经文很短。经中说：当时迦叶尊者去王舍城找穷人化缘⁵⁸，见一贫母身无分文、一贫如洗，身体

⁵⁶ 详见《根本说一切有部毘奈耶药事（卷12）》之“大迦摄波”与“癞女”的公案。

⁵⁷ 偈云：“我从山居走下来，进入城市行乞食。行礼如仪见一人，麻风患者正进食。满手鳞癣与病状，将一勺食布施我。于彼置食入钵时，一指掉落于其中。我于墙角坐下来，享用他布施之食，吃时以及结束后，我无丝毫厌反感。”

⁵⁸ 在佛陀的弟子中，迦叶尊者专找贫穷的施主化缘，须菩提尊者专找富贵的施主化缘，他们俩的特色完全不相同。现在也有人特别重视富贵人，与他们交往就特别欢喜。但是，须菩提尊者找富贵人化缘的目的，是破他们的吝啬和慳贪，以度

瘦弱、常生疾病、衣食无着。于是尊者近前找她化缘。

当时，她除了向富人乞讨来的臭恶米汁之外，一无所有，因此特别伤心地说：“您应该给我布施，在这个国家当中，再也没有像我这样贫穷的人了。”

迦叶尊者说：“我就是来灭你贫穷的，只要你能布施我一点点东西，来世就会富贵。”

然后她就把剩下的米汁供养给了迦叶尊者。尊者当即喝下，并为她作了回向。

贫母死后转生到天界，威德巍巍，震动天地。帝释天问她：“你前世造了什么样的业，居然有这么大的福报？”天女就讲了自己的前因后果。

● 归结于心

作为后学者，我们对这些公案应该生起真正的信心。当然，在实际行动中，不一定非要布施或供养特别多的钱财，但一定要有这样一颗心，我原来讲过“慈善是心”。但是，这一颗心不能开心的时候有，不开心的时候没有，甚至否定、驳斥，那就不合理。

所以，供养曼荼罗时也是同样，以清净意乐尽己所能做成纯净悦意的物品而供养，是殊胜的要诀。《诸法集要经》云：“是心能作罪，亦能修福业。”如果我们这颗心经常对旁边的人生贪心、生嗔心、生嫉妒心，经常看不惯他人，甚至人坐在听法的行列中，心也一直外散，那就以心造了各种各样的恶业。如果心地善良，即使行为有时候不是特别如法，也有非常大的功德。

化他们。

因此，在供养时一定要管好自己的心。

戊六、积资之理：

◎ 出世间成就源于积累资粮

供曼荼罗等精勤积累资粮的方便，在修道过程中是不可缺少的修法，不管是什么身份的人都需要修。

有些人说：“我不用修五加行，直接修大圆满就可以了，上师跟我有特殊因缘，已经慈悲开许了。”但我认为，即使上师有大神通，你是利根者，也要修福德。

以前阿那律尊者眼睛瞎了，衣服烂了都没办法补，他大叫：“谁求福德？来帮我缝衣服吧。”这时，佛陀来到他面前，告诉他：“我希求福德，我帮你补衣服。”他吓坏了，说：“佛陀！我不是说您，说的是其他人。”佛陀说：“我为什么不能做，成佛后也不能停止积福，福德越多越好。”

在显现上佛陀还要不断积福的话，那我们连十万曼荼罗都不需要修，确实有点怀疑。不敢说不对，因为众生的根基不同，很有可能是布玛莫扎那样的顿悟者。但一般来讲，很多大圆满祖师对积累资粮和净除罪障都很重视，包括上师如意宝，点点滴滴都不轻视。

前段时间我跟几个道友交谈，大家都说：“上师如意宝在世时的那些老弟子非常好，特别重视念诵等积资净障，而现在一代不如一代。”也有这样的悄悄话。说实话，很多高僧大德在世时，讲一堂课也能断除他人众多邪分别念，甚至影响一辈子。因此，积累资粮的方便是不能舍弃的。

如续部中说：“未积资粮无成就，沙子不能榨出油。”不积累资粮而希望获得成就，是不可能的，如同想从河边的沙子中榨出油来一样，就算是费尽九牛二虎之力挤压沙子，也不可能从中得到一点一滴油的成分。

反之，想通过积累资粮来获得成就，则好似榨芝麻得油一样，榨多少芝麻就会出多少油，哪怕是仅仅将一粒芝麻放在指甲上挤压，它也会使指甲变成油渍渍的。佛在经中也说：“未曾积累资粮欲得成就，好似搅拌水想得油；积累资粮欲得成就，恰似搅拌乳想得酥油。”

成佛是我们的共同目标，对大小乘佛教徒来讲，这都是最重要的。现在世间很多年轻人常问：“生命的意义何在？正确的人生目标为何？”不作长远考虑就另当别论，若考虑长远，时时刻刻都要想“我要成佛”。

佛陀在经典里面讲：作为国王，事务繁多，所有经典的意义要一一修持根本无法实现，若唯一修持一法则能获得成就。哪一法呢？在行住坐卧，做任何事情时，都要有“我要成佛”的心念。

在座的各位也是如此，千经万论要全部精通、一一修持，也有一定的困难，所以时时刻刻都要有“我要成佛”的愿望，作为希求成就者，这特别重要。因为，若坚固了目标，就会创造它的因——积累资粮和净除罪障。

确实，若没有积累资粮，则不可能获得佛果。以前，赵州禅师在佛堂前扫地，一个和尚问他：“您是

得道高僧，怎么还扫地呢？”他说：“灰尘是从外面飞来的。”这位僧人说：“佛门是清净圣地，怎么还有灰尘呢？”赵州说：“你看，又飞进来了一个灰尘。”其意是说，心不清净，分别这么多，不扫不行。

我觉得，汉地禅宗丛林之所以要出坡，也是为了培养福报。以前，百丈禅师提倡农禅并重，自己也立下了“一日不作，一日不食”的誓言，因此他的一生都在不停地劳作。晚年有一天，有僧人见他年老，心中不忍，便把农具藏了起来。因找不到农具只好休息，当日他也拒绝吃饭，说：“我没有德行，怎敢叫人养着我呢？”后代禅林受他的影响，很多禅僧每天都要劳动，以培养福德。

在印度，现在有很多藏传佛教的大寺院，许多大德要求所有僧人都要种地。印度不像其他地方，僧众有很多西方信士供养，但大多数都要自己干活，那些出家人很能干，非常好！

昨天，我看到女众综合楼有几位尼僧在搬煤炭，其中一位是本届夏令营的营员，那时她还没有出家，是美国的一位留学生。我好不容易才认出来，因为她浑身都有煤炭灰。我故意问她：“你不在像花园一般的美国好好读书，到这里天天做‘煤人’干嘛？”

话虽这么说，不过我心里始终认为：不管是什么身份的人，哪怕是总统、法师，做一些事情都有必要。因为人没有必要摆架子，一直很傲慢地享用别人的劳动成果，而应多干活、多做事、多培福报，以前很多高僧大德的行为都是这样。现在有些富贵家庭的孩子，所有人都要为他服务，自己只想享受，这是很不

好的。应该以各种方式培植福德，尤其应为僧众等福田做一些有意义的事，这对以后的成就非常有利。

因此，获得终极殊胜的成就，是圆满二种资粮的正果。正像前文中所说，如果没有圆满福慧资粮，就无法获得具备二种清净的佛果。龙猛菩萨也亲口说：

“此善愿诸众，圆满福慧资，获得福慧生，殊胜之二身。”意思是，以此善根回向给一切众生，愿他们圆满福德资粮和智慧资粮，在获得圆满的福慧二资粮后，出生殊胜二身——法身和色身的果位。《菩提道灯论》里也讲过：“福德智慧二资粮，圆满佛位之因也。”

其中，通过圆满有缘福德资粮，可获得殊胜色身；依靠圆满无缘智慧资粮，可获得殊胜法身。如《中观宝鬘论》云：“诸佛之色身，由福资所成，法身若摄略，由慧资所生。”所以，如果我们不积累福报，天天都观空性，到一定的时候，就会出现“没有色身、唯有法身”的佛陀。当然，这是从假设的角度来讲的，实际上不会有这种情况。相反，若只积累资粮，不观空性，也不是很好。

对一位好老师来讲，他会重视学生德智体全面发展，如果只重视某一方面，这种片面的教学对孩子是不利的。同样，对一位好上师来讲，他会关心弟子积累二种资粮。在这方面，我不是自赞毁他，的确我们遇到法王如意宝是非常幸运的。因为，如果上师只注重福德资粮，而不重视中观、大圆满等空性方面的教法，甚至不懂、排斥，那弟子也只会懂得积福；如果上师只对空性非常精通，而对积累资粮的世俗善法不太重视，那弟子也会只偏重于智慧。所以，我们不但

要二资并重，还要以此引导后人。

◎ 世间成就也源于积累资粮

而且，暂时的世间成就，也都来源于圆满资粮。如果自己从来没有积累过资粮，那么无论下多大的功夫，也无济于事。

一位道友多次跟我说：“您可不可以给我加持一下？我想发财。”我说：“我已经加持过无数次了。”确实，没有积累资粮的话，想发财也很困难。比如，仅仅就眼前的受用、饮食、财物来说，有些人依靠以往积累资粮作为后盾，不费吹灰之力自然而然财源滚滚。可是有些人整个一生都是千方百计、勤勤恳恳、兢兢业业经商务农等，结果却没有芝麻许收益，最终竟然落得个饿死的下场，诸如此类的事情，是我们在现实生活当中有目共睹的。

以前，我家乡有一个人非常穷，前段时间我去寺院又碰到他，现在还是那样穷。其实，一个村里的牧民，人均收入基本上是相同的，他们家也有很多年轻人很能干，但始终穷困潦倒。所以人的福报特别奇怪，有些人根本不需费力，钱哗啦哗啦就来了；而有些人再怎么努力，钱哗啦哗啦就没有了。我每次看到他，都会想到积福很重要。因为我小时候他就很穷，现在他眼睛都绿了（马上要死的比喻），还是那样穷。

相信大家从自己的亲朋好友、左邻右舍，也能看到这样的情况。以前，藏地有一位国王开展了三次“均贫富”的运动，但后来富贵的照样富贵，贫穷的照样贫穷。所以，积福非常重要！

◎ 若未积福，上师三宝和财神、护法神也无能为力

再者，有些想通过修财神、护法神等得成就、获财富的人也是一样，如果自己没有往昔所积累的布施果报，那么护法神们也爱莫能助。

现在汉地有人特别喜欢求黄财神的灌顶，对于有福报的人来讲，这能起到助缘的作用，黄财神有办法让你发财；如果自己一点福报都没有，灌多少个顶也不一定能发财，只能在相续中种下一些善根。

现在很多人都这样说：“您可不可以给我一张财神的照片？我想随身带着。”“您给我念个财神的咒语好不好？我想经常念。”可能他们天天都在祈祷：“财神！财神！我要发财！我要发财！”有些上师也随顺众生，拿着一个木棒边加持边祝愿：“发财发财，发大财！”但不知发了没有？

按理来讲，单坚护法神和紫玛护法神都是财神，多祈祷有好处，所以不要堕入一边。不过对于真正的修行人来讲，钱财少一点比较好，钱财多了，心容易散乱，经常产生痛苦，从而耽误修行。若一点钱财都没有，也很苦恼。戒律里面讲，应发愿过中等生活，不堕两边。

从前，一位深居山里的修行人生活拮据，一无所有，于是他便开始观修单坚护法神，结果真的修成了，已经达到了人与人交谈般的境界，可是却没有获得任何悉地。单坚护法神对他说：“因为你以前布施的果报一分一毫也没有，所以我实在无法给予你悉地。”

一天，在众多乞丐的行列中，这位修行人得到了一碗稀粥。回来后，单坚护法神问他：“今天我给你

悉地了，你知道吗？”那人说：“我仅仅得到了一碗稀粥，而且不只是我，所有的乞丐都得到了，不知道您所赐的悉地到底是什么？”

单坚护法神说：“盛粥时，你的碗里落的一大块油脂，就是我赐的悉地啊！”

以前有些人想吃肉，就以这个公案作证明，说单坚护法神都赐给别人油脂，自己也可以吃肉。其实并不是这个意思，只不过象征性地说明福德很重要，否则，即使有护法神的帮助也没办法。所以，在供斋时，如果碗里得的好吃的东西比较多，有可能是护法神的加持。但是，没有福报的话，想发财也没办法。

以前，有一世的噶玛巴非常有威望，知名度相当高，每天都有来自十方的供养。他有一个侍者，天天都为他收供品。这个侍者很贪财，心里特别羡慕，一直想：“上师每天都有这么多供养，我这么辛苦，怎么没人供养我呢？”

上师以他心通了知他的想法后，对他说：“明天所有供养全部归你。”

那位弟子特别高兴，一直盼望明天多来一些供养。结果白天没来任何供品，到傍晚时只有一位老乡供养了一块干牛皮。他很伤心，上师跟他说：“可能你前世只积累了一块干牛皮那样的福德，而我前世积累的福德多一点。”从此他反观自心，了知这跟前世有关，心里就想得开了。

可见，如果自己实在不具备往昔所积累的布施果报，即使修财神法，也不能遣除贫穷。假设世间的财神等也能够赐予受用的悉地，那么诸佛菩萨的威德、

神变胜过他们百千倍，并且全部是未受嘱托而利益一切众生的，必定会在这个世界上降下受用妙雨，一瞬间消除一切贫穷。但他们并没有这么做，是因为一切受用财富等，唯一要靠自己积累福德才能获得，仅仅祈祷他们想发财，并不一定能真正发财。所以，古大德说：“精勤如山王，不如积微福。”

《诸法集要经》中也讲过：“若人不行施，如无灯求光，舍离于善业，何能有乐报？”意思是，如果有人没有行持布施，就像没有灯求光一样，舍离于善法怎么能有乐报呢？反之，如果我们积有福德，不勤作也能获得乐果。萨迦班智达在《格言宝藏论》里说⁵⁹：如果依靠福德来成办事业，就如同阳光能普照万物，而不必依赖别的助缘；若仅仅依靠精勤来成办事业，则如同灯光照明一样，仍然需要依靠外力。所以，自身一定要有福德，否则，做什么事都会违缘重重。

既然福德这么重要，那我们应该怎么做呢？有些人会想：“如果我有许多钱财，就可以上供下施，可是我现在没有钱，怎么办呢？”唯一的办法就是以供曼荼罗的方便方法来修，把整个大千世界的所有财富供养十方诸佛菩萨，这是高僧大德留给我们的秘诀。

在短暂的人生中，每个人都应该对自他来世做一些有意义的事。现在我们从道理上已经明白，那就不要马虎，都要好好修曼荼罗等加行。如果再不好好修持，那就太愚痴了！

⁵⁹ 《格言宝藏论》云：“若依福德成诸事，如同阳光不依余，若依精勤成事业，如同灯光仍依余。”

第一百二十三节课

思考题

1. 以公案、教证说明，值遇殊胜福田，以清净心作微小供养可积大福德。
2. 请分析羡慕世间圆满的深层原因，并说明修行人生起无伪出离心的重要性。
3. 修行人不应担心衣食资具，而应将心放在修行上，对吗？为什么一切善行必须以菩提心摄持？

继续讲积累资粮的供曼荼罗。前面介绍了前世的福德很重要，下面接着讲：

◎ 值遇殊胜福田，以清净心作微小供养可积大福德

当今时代，在一些穷乡僻壤的地方，人们看到稍有受用、地位之人，便大呼小叫、大惊小怪地喊道：“上师知！这个人多么多么了不起啊！”

在富有的大都市中，很多人对国际上特别有钱财的人，如比尔·盖茨、巴菲特、李嘉诚等，也非常惊讶、赞叹。

实际上，这些人拥有的财富，并不是特别惊人。如果遇到殊胜的福田，加上自己怀有一颗清净的心，要达到这种程度，并不需要积累很大的福德资粮。

● 以顶生王的公案说明

举个例子来说，在历史上，我乳转轮王（释迦佛因地）曾以七颗豌豆的布施果报，后来统治了三十三

天以下。

据《贤愚经·顶生王品》记载：弗沙佛出世转法轮后，一次游化世间，有一正在办喜事的婆罗门子，在路上看到弗沙如来，便把自己手中的豌豆作了供养。按当时的传统，这些豌豆要抛撒给新娘，可能就像现在汉地撒鲜花“开光”、放鞭炮“驱魔”等结婚仪式一样。本来他准备在看见新娘后抛撒豌豆，但在路上看见相好庄严的如来，就生起了极大的信心和欢喜心，于是马上作了供养。

当时四颗豌豆落到佛陀钵中，一颗豌豆落在佛陀头上。因为对境特别殊胜，以此功德，他后来成为历史上第一转轮王⁶⁰——我乳转轮王（又名顶生王）。其中以四颗豌豆落在钵中，感得统治四大部洲。以一颗豌豆落在头顶，感得享乐二天——四天王天和三十三天。

在《佛说顶生王因缘经》中，也记载了这则公案，不过稍微有点不同。当时由胜军王（即波斯匿王）请求⁶¹，佛陀宣讲了顶生王感得极大果报的前世因缘：毗婆尸佛出世后，有一商主值遇如来，心生欢喜，便以绿豆供养佛陀。因为是以抛撒的方式供养，只有四颗落入钵中，一颗击中钵盂后掉在地上。

当时他发愿：“以此布施广大因，得佛世间自然

⁶⁰ 《佛光大词典》：“《彰所知论》卷上谓，成劫之初，阎浮提有五王，由初代至静斋名为成劫之五王，顶生王为第六世，即转轮王之第一世。”

《彰所知论》云：“是时众人议一有德，封分田主。众所许故，谓曰大三末多王（此云众所许）。王多有子，相续绍王。嫡子号曰光妙，彼子善帝，彼子最善，彼子静斋，是等谓曰成劫五王。静斋王子名曰顶生，彼子妙帝，彼子近妙，彼子具妙，彼子严妙，是等谓曰五转轮王。”

⁶¹ 在《贤愚经》中，则由阿难祈请。

智，愿我速越生死流，先佛未度者皆度。⁶²”其意是说，以此布施广大之因，让我得到佛陀世间自然智，愿我在很快的时间当中超越生死轮回，以前很多如来没有度脱的众生，以我的威德和智慧力全部度化。后来他转生为顶生王，感受统治四大部洲、能至三十三天的果报。

佛陀还说：如果击中钵盂的绿豆没有掉在地上，就能获得帝释天王的果位。但因当时绿豆掉在地上，只能统治人间而不能成为天王。

因此，从历史上看，现在世间特别有福报、人们特别羡慕的老板，也不一定前世造了特别大的福业。如果遇到特别殊胜的福田，以小小福德也会感召巨大的果报。

所以，我们不能认为小小功德无所谓。《杂宝藏经》中云：“若种少善，于良福田，后必获报。”可见，如果一个小小的善根遇到了特别好的福田，一定会获得特别大的果报。又云：“应当勤心，作诸功德，莫于小善，生下劣想。”意思是，应当以精勤心作诸功德，不要以下劣心对待小小的善法。

● 以波斯匿王的公案说明

又如波斯匿王的福祿，也是以前布施温热无盐食团的果报。

当然，公案出处不同，说法也有差异。据《根本说一切有部毗奈耶破僧事》记载：当时阿难尊者来到

⁶² 在藏文烧施等仪轨中，有这个偈颂，平时很多人都在念。如果我们在作布施或供养后，念《普贤行愿品》有一定的困难，就念这个偈颂。总之，在供养后一定要好好发愿，这很重要！

波斯匿王宫中，波斯匿王非常高兴，顺便请教尊者一个问题：“虽然大家都知道我是一位很有福德的国王，但很多人并不了解我从出生以来的奇妙业感——每到吃饭的时候，就会从空中降下一银娑罗香粳米饭、两头熟雉（野鸡）、一枚甘蔗，其中一头熟雉落在地上，其余都掉在银盘中。不知这是什么原因？”当时阿难尊者没有回答，只说“很稀有”。

回到僧团后，阿难尊者便把这个事情讲给别人听。后来诸比丘往问世尊，世尊说：以前在此城中，有一长者曾以新粳米饭、二头炙雉（烤野鸡）、一枚甘蔗供养一位前来化缘的独觉，但有一雉掉在地上。以此功德，这位长者于无量百千世享受天福，后于人间转为波斯匿王，并感得这样的胜事。但他供养时有一雉掉在地上，现在也感受这样的果报。

所以，大家以后在供养时，不能让供品掉在地上。一般来讲，在藏传佛教中，在供养僧众时，掉在地上的东西都不会供养。汉地也有这样的习惯，在供养上师、出家人时，如果菜掉在餐桌上，师父准备吃的时候，大家都不让吃，这也符合佛教的基本思想。

当然，若对僧众以信心供养，今生来世都会获得福报，这样的公案相当多。即使自己今生特别贫穷，若能把自己拥有的点滴财富供养殊胜福田，功德也非常大。

● 以须达施主的公案说明

记得在《杂譬喻经》里面，有一位叫须达的施主，一生中七次散尽家财，统统布施给孤独的人，故被冠以“给孤独”的美名。他第七次布施时最彻底，分文

不剩，以至于他和妻子就像乞丐一样。

后来，他在粪壤中找到一块檀香木，卖了以后，买得四斗米。回家后，丈夫对妻子说：“我去买一点菜，你用一斗米做饭。”

此时佛陀用智慧观察，得知度化他们的因缘成熟，就派舍利子去化缘，见到庄严的舍利子后，妻子就把刚做好的饭全部供养了；第二斗米煮好的时候，佛陀又安排目犍连去化缘，妻子看见以后又生起信心，又全部供养；第三斗米做好时，佛陀派迦叶尊者前往，她又全部供养；第四斗米做好时，佛陀亲自前往，她一看到无比庄严的佛陀，就生起极大的信心，然后又全部供养。

过一会儿丈夫回来了，妻子特别害怕，试探着说：“佛陀、舍利子、目犍连、迦叶尊者前来化缘，我们应不应该供养？”须达特别虔诚，他说：“如果他们来，我们应该好好供养。”这个时候妻子说：“刚才他们都来了，我将四斗米的饭全部供养了。”丈夫听后非常欢喜。

以此因缘，一会儿他们家就出现宝藏，很多资财都具足。后来他们又把所有财富全部供养三宝，佛陀给他们说法后，就获得了圣果。

在其他经论中，也经常出现这样的公案。如果自己心很虔诚，遇到特别好的福田而作供养，功德就特别大。现在很多人都想供养，但供养前一定要观察，如果没有观察，光听别人说“他如何如何了不起”，就把自己最珍贵、最宝贵的东西供养了，甚至自己家里财产并不多，也全部供养了，过一段时间知道这个

人的过失后心生后悔，就不太好。

以前，佛陀的弟子不会做一些让人生邪见的事，现在的人却很难说。当然，现在并非没有圣者，但像果期的目犍连、舍利子那样，真正得果的人也不多。一个人是否是善知识，至少需要观察一段时间，佛教有关经论里面都是这样讲的。否则，先不观察，后来心里不舒服，或对佛教进行诽谤，就没有必要。

当然，供养有很大的功德，尤其遇到特别殊胜的对境，通过供养的因缘，自己就能获得财富等。不管是古人还是现代人，这样的情况都不少，有些自己也明显感觉得到。但作供养需要智慧，这是需要强调的。

● 以阿底峡尊者的金刚语说明

从西藏历史来看，昔日阿底峡尊者初来西藏时，当时整个藏地要比现在⁶³繁荣昌盛得多。可是尊者却说：“西藏真正成了饿鬼世界，在西藏居然没有一个人能享受曾经对清净福田布施一斗青稞的果报。”

为什么在阿底峡尊者眼里，西藏是饿鬼世界呢？最早智慧光国王⁶⁴派遣精进狮子带着黄金前往印度，迎请阿底峡尊者入藏弘法时曾说：“我们藏地经济条件特别差，就像饿鬼世界一样，这次能带这么多黄金，特别不容易。虽然您不贪著金子，但为了体现佛法的珍贵，还请您接受我们的供养，也希望您能到藏地弘法。”或许刚开始接触的语言印象比较深，所以尊者来到藏地后，一直说藏地是饿鬼世界。不过从历史来

⁶³ 19世纪，华智仁波切住世期间。

⁶⁴ 为迎请尊者，前往边境筹备黄金，被外道国王所俘，死在狱中。

看，那个时候⁶⁵印度的经济状况也不是特别好。（众笑）

其实，尊者这样说的目的，是说享受极大的世间福报，并不需要做非常大的善事，因为当时藏地连享受给清净福田供养一斗粮食福报的人都没有。

我原来讲过，阿底峡尊者是印度国宝级的大师，国王是不开许他来藏地的，后来只好以朝圣的方式，从尼泊尔进入西藏。当时藏地四分五裂，没有统一的国王，到达阿里时，国王菩提光将尊者迎请到寺院里面大转法轮。后来通过菩提光祈请，尊者造了《菩提道灯论⁶⁶》。

在尼泊尔的时候，尊者最好的译师精进狮子就圆寂了。当时尊者说：“我的舌头已经断了，我去藏地也没有用了，不能利益众生。”虽然他的智慧很高，但显现上不懂藏语，所以必须依靠翻译。幸好当时八十多岁的宝贤译师还在，他帮助尊者翻译了不少经论。

本来阿底峡尊者预计在藏地呆三年，后来，居士身份的仲敦巴尊者从拉萨到阿里依止阿底峡尊者，并给尊者讲了很多有关桑耶、拉萨等的功德，还请尊者到各地弘扬佛法。依靠他的辩才和智慧，后来阿底峡尊者放弃回国的打算，又在拉萨一带住了十年（所以藏人对仲敦巴尊者特别感恩）。也就是说，为了利益藏地的众生，尊者在藏地住了十三年。1054年，尊者于聂塘示现圆寂。

时至今日，聂塘还有很多阿底峡尊者的舍利和加

⁶⁵ 阿底峡尊者来到藏地是公元1041年。

⁶⁶ 也有说因为是菩提光国王祈请的，所以这样命名。

持物，前往聂塘朝拜，能生起菩提心。前几天，有个道友给我供养了一串热振寺的念珠。热振寺是仲敦巴的道场，在《开启修心门扉》里面，讲了一些仲敦巴尊者在热振寺的情景，想起来我就想去。下一次去拉萨时，我一定会去这两个地方。

阿底峡尊者说藏地是饿鬼世界，其实现在也有不少人经常问：“为什么藏地这么贫穷？不是人人都信佛吗？”

要知道，有财富并不一定代表有福报，关键看能否行持真正的善法。因为对修行人来讲，财产多了，反而心容易散乱。

如今不丹国家就不愿意开放，到那里去住一天，要收一百美金。为什么他们要这样呢？就是为了保护自己的传统文化，不受外来垃圾思想的冲击。虽然有人认为他们很保守，因为现在世界各国都在开放，但人的价值观不同，有人认为有福报一定要有很多钱，有人认为有钱并不一定有福报，关键看内心是否拥有智慧，因为金钱与快乐并不能划等号。不过从真理来讲，拥有内在的精神财富，才是最快乐的，也是最重要的。

再者，所谓果报，有异熟果、等流果、士用果、增上果四种。藏地物质生活贫乏，这是以前没有造相应福德的原因，但藏地的自然环境在当今世界首屈一指，如新鲜的空气、清澈的甘泉、蓝天、白云等，这也是往昔积累了相应福德的果报。所以，价值观不同，理解方式就有差异。

◎ 分析羡慕世间圆满的深层原因

有些人之所以对于眼前微薄的财富、地位感到稀奇罕见，原因有三：

一、自己孤陋寡闻、见识短浅。因为没有见到现实生活中真正富有的人，也不知道古今中外历史上真正有财富的人。

二、对于现世过于贪著。前几天我也讲了，在20世纪70年代，我家乡有一辆自行车，一次耍坝子的时候，全乡的人都去和它合影，好像自己已经有了自行车一样。当时我们公社还有一辆东风拖拉机，很多人都去和它拍照，感觉就像自己已经开过它。其实，今天的执著就是明天的梦，对现世没有必要特别执著。

三、并没有一五一十地懂得前面所说无忧树之果的因果规律，或者只是懂了，却没有真正相信。如果对因果深信不疑，即使看到全世界非常有名的领导、明星等富贵之人站在台上，台下有几百万人、几千万人欢呼，也不会产生羡慕之心。因为自己知道，这是暂时的因缘，只不过这个人依靠方便方法能引人注目而已，他死的时候跟普通人一模一样，要么火葬、要么水葬、要么土葬、要么天葬，灵魂离开骨肉的身体后，如果没有善法陪伴，唯有恶业随身，前途将一片迷茫。这一点，看看很多明星和领导离开世间时的悲惨情景，就会非常清楚。

所以，我们一定要领会华智仁波切这些特别生动的金刚语的意义。

◎ 修行人首先应生起无伪的出离心

由于明白了这些道理，很多人常对我说：“您给我加持加持，让我生起无伪的出离心。”确实，如果我们真正生起了无伪的出离心，对出世间特别向往，极端厌恶世间，那么即使见到现世中那些财富多如龙王、地位高如虚空、威势厉如霹雳、容貌艳如彩虹而让人们特别羡慕的人，也一定会认识到这些没有芝麻皮许恒常性、稳固性的实质，进而必然像胆病患者见到油腻食物一样，感到恶心、厌烦。

如《正法念处经》云：“色种姓财富，及以诸乐具，一切皆无常，智者不应信。”容貌端严、种姓高贵、财富圆满、身心快乐等世间一切圆满，都具备不稳固、不可靠等无常特性，所以智者不应该信赖。

前面华智仁波切也引用过他的至尊上师如来芽尊者所说过话：“我无论看见世间如何高贵、如何权威、如何富裕、如何俊美之人，也不会生起羡慕之心。”因为在他的境界中，就像《百业经》里面所讲的一样——黄金跟牛粪等同，所以，对世间圆满没有一点贪著。

《正法念处经》亦云：“观金土平等，离愁忧正行，烦恼蛇不啮，彼得无量乐。”真正的智者视金钱和粪土一样，对世间不会有忧愁，一切都以正知正念而行，世间贪嗔痴等烦恼毒蛇根本不会咬伤他，始终处于特别快乐的状态中。如果真正生起无伪的出离心，就能做到这样。尽管我们现在很难做到，但也没有必要过于贪执世间任何一法，否则特别可怜。

有了出离心的同时，还要不断积累如梦如幻的资粮。当然，为了今世的受用圆满，精勤积累资粮，对

世间人而言，倒也勉强说得过去，但是沾不上出世间正法的边。为什么这样说呢？因为如果是一位希求解脱果位的真正修行人，就必须像前面三番五次所强调的那样，做到如丢唾液般抛弃现世的一切贪执，背井离乡，奔赴异地，唯依静处，罹患疾病、乐观对待，遭遇违缘、冷静处理，死亡临头、坦然面对，就像米拉日巴一样精进修法，因为世间法和出世间法不可能一举两得。

此外，若想获得出世间成就，还需要长期依止善知识，不能呆一两天，什么东西都没学到，生起烦恼就离开了。一定要得到善知识的摄受和引导，只有这样，才能对佛法产生定解，从而活到老修到老。

我们学院有很多高等学校毕业的知识分子，有些还留过学，工作也特别让人们羡慕，但他们都放下了世间所谓的成功而出家修行。虽然很多人对此不理解，但我认为：如果一个人真正懂得生老病死，以及整个轮回的过患和痛苦，他就会尽早选择修行的道路，这是千真万确、一点都不可惜的。当然，特别贪著世间法，不信因果、前世后世的人不认同，我们也非常理解他们。

◎ 修行人应励力将法融入心，不用担心衣食资具

一位弟子曾问无等塔波仁波切：“在如今的末法时代，对于一个修持正法的行人来说，很难得到衣食资具。如果没有钱财，太穷的话，生活就很困难，那

我们是修财神法，还是修学摄生术⁶⁷，或者干脆挨饿走向必然的死亡？到底怎样做才好呢？”

以前有《父子问答录》、《弟子问答录》等很多问答录。现在世间人也有很多疑惑，所以在与知识界、政界等人士交往时，我都主动让他们提出问题，虽然我不一定回答得好，但也有互动的机会。在座的道友，以后无论是在弘扬佛法的时候，还是在日常生活中，还是要尽量与人交往。对我们来讲特别简单的一句话，或特别简单的一个道理，也许可以解开别人长时困扰内心的疑团。

仁波切告诉他说：“即使修财神法，但如果没有往昔的布施果报，也很难达到目的，而且内心想如理如法修行的人，为了今生利益去修财神法也是矛盾的（现在很多修行人都特别喜欢财神法。听说有人传财神法的目的，就是为了吸引更多的人，多收一点供养。既然能传财神法，肯定有修法的验相，那为什么还要依靠这种方式来获得钱财呢？有时候我会这样给他们开玩笑）；摄生术也是同样，在繁荣兴旺的古代，土石水木等营养充足的当时倒是容易修成，而在营养已经殆尽的现代，修摄生术也不可能获利；走向必然的死亡也不合情理，像如今这样的暇满人身将来难以复得，可是如果内心深处真正生起一种‘死与不死都无所谓，我决定修行’的观念，那么永远也不会缺衣少食，因为从来没有出现过修行者被饿死的先例。世尊也曾说，纵然发生一藏升珍珠兑换一藏升面粉的饥荒，佛陀的追随者也不会缺

⁶⁷ 藏地确实有这种修法，亦名金丹术。在八几年的时候，丹巴那边有一些出家人修持伏藏大师大乐洲的金丹术，可以半个月、一个月不吃饭。

衣乏食。”

的确，古往今来的修行人，都不会缺衣少食。比如，一个有几千人的大道场，修行人并没有为了生活天天都挣钱，但依靠上师三宝的加持，不知不觉会生活资具样样齐全。即使表面看来生活过得很清苦，也乐在其中。《大智度论》云：“出家之人，今世虽苦，后世受福得道；在家之人，今世虽乐，后世受苦。”表面看来出家人今世很苦，但后世却会感受乐的果报；而在家人今生虽然应有尽有，但造善业比较少的原因，后世却会感受很多痛苦。

当然，出家人在显现上虽会有一些苦行，但实际上绝对不会遇到特别大的痛苦，或者饿死。也就是说，只要修行造福德，就不会趣入特别糟糕的境地。

所以，真正有智慧的人都愿意行持善法，不愿意为了生活造恶业。《陀罗尼集经》中云：“宁可贫贱修诸善法，不处富贵而行恶业。”宁可身处贫贱而行持善法，不愿身处富贵而造恶业，因为这对生生世世都有利益。

有些人会想：“虽然造恶业，但只要赚到钱就可以。”其实我是不赞同的，作为修行人，哪怕短暂的今生过得差一点，也千万不能造恶业，这是基本的原则。

◎ 强调一切善法必须以菩提心摄持

我们集资净障，都是为了饶益遍虚空界的一切众生。不要说成办自己现世的利益，即便是为了自利而希求圆满佛果，也根本不属于大乘之道。因此，作为

大乘佛子，一定要有利益众生的心，这一点千万不能忘记。

现在很多人自私自利的心特别重，一直想自己往生，根本不把利益众生当作一件重要的事。为什么我们在精进修行佛法的开头、中间、结尾，都要强调利益众生呢？就是因为这是大乘佛教的根本，如果这个根本的东西舍弃了，那大乘法的本质就失去了。

虽然刚开始我们不一定有无伪的菩提心，但只要再三观修，慢慢就可生起来，因为这毕竟是有为法。或者说，虽然刚开始不一定很习惯，但只要再三训练，慢慢就会成为自然。很多道友刚来学院时，自私自利心都特别重，但后来不管是发心还是做什么，好多行为都能看出，这个人只要对众生有利，就愿意付出一切。其实，这就是大乘的发心。

所以，无论是积累资粮还是净除罪障，都必须为一切众生的利益着想，绝不能掺杂自私自利之心，这一点至关重要。当然，凡夫人一点都不掺杂也不可能，但务必要尽量制止。倘若如此修行，那么自己的利益以及今生的幸福安乐等，不求也会自然而然获得，如同点火的时候炊烟自然产生，播种青稞禾秸自然长出一样。

总之，我们务必要抛弃如毒药般追求现世自利、自己解脱的这种心，精勤利益众生，不断发心为众生做事情。这样，自己的修行自然而然就会成办，很多功德都会生起来。

这几年我一直在尽己所能地弘扬佛法，学院里也有很多有水平的人，在技术等方面发心。虽然有人认

为他们很可惜，但我并不这样认为，因为他们在发心过程中，凭自己的智慧直接或间接就能利益很多众生，所以并不耽误，我也没有害他们。

在其他部门发心也是一样。但不管你在哪个部门，大家一定要记住，都要以三殊胜摄持。比如今天我在医院发心，刚开始要为众生发菩提心，中间要以正知正念摄持，下班时还要把今天所做的一切善根，回向给天边无尽的众生。如果没有这样的心态，即使天天闻思修行，天天发心做事，天天坐在法座上夸夸其谈地讲法，连小乘的善根也不一定有。《前行备忘录》里面也讲：“发心非要，生心乃关要。”如果有真正的大乘心，哪怕天天在一个没有佛法的地方扫厕所，实际上这也是真正菩萨的行为！

第一百二十四节课

思考题

1. 应怎样认清四魔？为什么古萨里与曼荼罗合修，能很快圆满资粮？何为古萨里？
2. 为什么要普遍劝请重视施身法？真假断法有何差别？天葬有何意义？如何真实观修施身法？

不共加行的“积累资粮”中，前面已经讲了供曼荼罗，现在讲古萨里。

丁二（古萨里）分三：一、古萨里之义；二、施身修法；三、断法之含义。

戊一、古萨里之义：

修持古萨里的修法，是为了在很快的时间中断除四魔、圆满资粮。

◎ 认清四魔

● 以显宗观点宣说

所谓四魔，在《大方等大集经》⁶⁸等显宗经典中，指蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔。

蕴魔（或阴魔）：指色受想行识五蕴，因为众生接受它后会产生执著，所以叫魔。第一色蕴，四大及四大所生的眼根等一切色法，都是痛苦的来源、基础、

⁶⁸ 《大方等大集经》云：“有四种魔：一者阴魔，二者烦恼魔，三者死魔，四者天魔。”

依处，所以是魔；第二受蕴，不管是乐受还是苦受等，产生受以后，就不可能获得自在，所以是魔；第三想蕴，无论是大的分别念还是小的分别念，所有想都会带来执著，所以是魔；第四行蕴，因为缘好产生贪执、缘不好产生嗔恨等心相应不相应法，所以是魔；第五识蕴，六识所带来的一切相状、感受、分别，能给众生带来痛苦，所以是魔。

烦恼魔：包括三毒、五毒在内的八万四千烦恼。

死魔：从粗大的角度来讲，众生的相续最后灭尽时，都有极大的痛苦；从细微的角度来讲，万事万物都是刹那无常变化的，都是痛苦的本性，因此叫死亡魔。

天子魔（或天魔）：对解脱和遍知果位制造障碍的魔王。一般来讲，魔王波旬⁶⁹看见有人希求解脱和遍知果位，就心生不悦，经常对众生放射贪嗔痴慢疑五种毒箭，让众生相续中产生贪心、嗔心、痴心等烦恼。

总之，所谓魔，能夺走众生的解脱慧命，毁坏道法、功德。如《大智度论》云：“夺慧命、坏道法功德善本，是故名为魔。”

● 以密宗观点宣说

在密宗当中，四魔指有碍魔、无碍魔、欢喜魔、傲慢魔。

有碍魔：指在修行过程中出现的地水火风四大灾难，和生老病死苦，以及在五根前显现的各种障碍解脱之法。

⁶⁹ 魔王波旬：指欲界第六天——他化自在天之魔王。

无碍魔：指心里产生的贪嗔痴等各种烦恼，它们虽然没有一个真实的形体，却能在无形中障碍道法。

欢喜魔：指在修行过程中，心里觉得自己的修行最好，因为经常能跟本尊一起说话；自己的上师最好，因为上师天天都加持我；以及认为自己是世界上最美的人，自己穿的衣服最好，自己吃的东西最香，自己的禅房最殊胜……凡是缘修行验相产生欢喜心、执著心，就叫欢喜魔。真正通达一切平等的修行人，对这些都不会执著。比如，梦中出现各种各样的境界，也不会特别欢喜；有时出现许多不好的现象，也不会特别垂头丧气。

一般来讲，不管是修密法还是显宗法，在出现境界时，都要在自然状态中平然安住，这样，很多戏论和障碍自然而然消于法界。对一位经验丰富的修行人来说，这是他的基本行为。如果修行人在修行过程中经常患得患失，处于希（希求、希望）、忧（忧愁、担忧）当中，比如我心情特别好，事情特别顺利，经常做好梦，就觉得“修行快成功了！三宝的加持真不可思议，我特别感激上师老人家，佛陀、莲花生大士多么慈悲啊！世界上哪有这么好的，我一定要永远学下去”；而在一点点小事上碰壁后，就特别伤心：“怎么三宝没有加持？上师怎么不管我？”这些都是修行不稳固的标志。

傲慢魔：指自认为我和我所存在，也就是我执。这个特别坚固的我执，一直在背后对修行、解脱制造种种违缘，只有将它断除后，才能真正修持而获得圆满解脱。

◎ 古萨里与曼荼罗合修，能很快圆满资粮

通过以上介绍，相信大家都认识到了四魔的危害性，也想通过修断法古萨里来断除。

我记得在《前行备忘录》里面，阿琼堪布将曼荼罗和断法结合起来修持，在每晚的梦境中都能见到充满新旧尸体与各种飞禽猛兽的大尸陀林，而且他还能按照断法舍施身体。

后来他将这些梦境告诉了上师，上师问：“到这样的尸陀林，金刚手菩萨也会害怕，难道你不害怕？”阿琼堪布说：“没有什么害怕的，因为所谓的‘我’或心性就像虚空一样。”上师开玩笑地说：“不要说大话了，难道你比金刚手菩萨还厉害？”并给他讲了一些教言。所以，古萨里跟曼荼罗结合起来修持，非常有必要。

其实，这里所说的积累古萨里资粮舍施身体的略修法，在《大圆满心性休息》和《三处三善引导文》中，无垢光尊者是把它和上师瑜伽结合在一起讲的，所以作为上师瑜伽的支分也不矛盾。而且，修上师瑜伽的目的就是为了断除我执，而供施自己的身体，确实是断除我执的殊胜方便方法，因此一点都不相违。但在这里，按照华智仁波切的上师如来芽尊者的言教传统，加在曼荼罗的后面讲。

其实，从智悲光尊者到堪布阿琼之间，都将古萨里和曼荼罗放在一起修，因为智悲光尊者在《功德藏》等教言中，一直这样要求。那为什么要这样要求呢？一方面，以自私自利心供养曼荼罗，积累资粮不一定非常成功。另一方面，在修曼荼罗时，要观想将包括

四大部洲、须弥山以及我和我所（如身体、受用、善根等）在内的所有世间圆满供养上师三宝，并将所修功德回向给一切众生，而观想自己的身体变成甘露上供上师三宝、下施六道众生，也正符合这个要求。所以，两者结合起来修行会非常圆满、非常成功！

◎ 何为古萨里

所谓的古萨里，是乞丐的意思⁷⁰，比如居于深山舍弃今生的瑜伽行者等，得不到用来积累资粮的其他受用，而依靠观想来供施自己的身体，是这样一种修法。

实际上，人们辛辛苦苦、勤勤恳恳所积累珍惜的一切其他物质，也无非是为了维护、保养自己的这个身体，为此每个众生必然珍爱自己的身体胜过其他一切受用。很多人都说，我对某某东西特别执著，但是和他对身体的执著比较起来也不算什么，相信大家都有这种感受。所以，如果真正能供养身体，其他就没有什么舍不得的，也就是说，只要对身体不执著，就不会执著房子、轿车、耳环、手镯、项链等身外之物。

因此，为了断除对自己身体的爱执而进行供施身体，与供施其他物质相比较，显然功德更大、利益更巨。如颂云：“供施马象成百倍，供施妻儿成千倍，供施身体十万倍。”意思是，上供下施大象、骏马（当今时代，可能包括车辆在内）的功德是供施一般财物的百倍，供施自己的妻子、儿女的功德是供施一般财物的

⁷⁰ 乔美仁波切在《山法集》里讲：“所谓古萨里，除三想（吃饭、解大小便、睡觉）外无其他世间俗事，唯一心修禅定者。”

千倍，供施自己的身体的功德是供施一般财物的十万倍。

可能有人会问：“不是获得圣地时才能供施自己的身体吗？凡夫人怎么能供施呢？”

虽然在《入行论》、《山法集》等论典中说：在没有成为一地菩萨之前，不能将自己的身体一块一块地割下来布施给众生，因为这是一地菩萨以上圣者的境界——如释迦牟尼佛在因地时，以自己的身体喂养老虎等；但观想是开许的，而且同样得到布施身体的功德。因此，我们不要以自己是凡夫人为借口，而不修古萨里法。因为这是前辈大德特别开许的，也要求在没有登地时串习。

为什么这样要求呢？因为，凡夫人对自身的贪著特别强烈，在生病等时，就会特别担心：“是不是着魔了？会不会有魔障？”甚至还会在嗔恨心的驱使下，对魔众修诛法，以铲除而后快。其实，这是很不如法的。在这样的时候，我们应修断法，即以信心和菩提心摄持，将如梦如幻的身体，供施给如梦如幻的佛陀和众生，以圆满资粮、净除罪障。这样魔众也会离开，自己身体的疾病也会好，因为缘起规律如是之故，当然极个别前世所造的定业除外。

现在汉地文化特别复杂，可能有人看到这个修法后，会把它当作气功里面的简单修法来对待。其实，这是一个大错误，因为这是金刚语。虽然表面上看起来两个产品是一样的，但一个是伪品、一个是真品，所以大家一定要以慧眼进行取舍。否则，若把它当作某某杂志上介绍的治病法，那就没有懂得它的真正含

义和价值。

藏地断法的创始者玛吉拉准空行母这样说过：

“无贪施身体，未知为二资，珍爱蕴身体，佛母前忏悔。”她说：我以前因为种种原因，没有懂得无有贪执地布施自己的身体，实际上是积累资粮的最殊胜窍诀，而一直珍爱、贪著自己五蕴组合的身体，这是修行过程中的一大错误，如今我在般若佛母前，以最了义的三轮体空的方式进行忏悔。

以前我们也不知道积累资粮最殊胜的方法是舍身，从今以后一定要布施身体。如果舍不得就得不到，舍了才能得。其实，断法派以《般若经》为宗，所以显宗里也有特别殊胜的窍诀。

戊二、施身修法：

◎ 普劝重视施身法

修舍施法非常重要！记得上师如意宝住世时，每次学院里面蔓延疾病，老人家都会要求大家共同念舍施法，修古萨里；外出路上出现一些不吉祥的相兆，也会马上修断法。而上师的弟子，不管是汉族还是藏族，也无论是过去还是现在，很多人都对断法特别重视。

作为凡夫人，在修行过程中肯定会遇到各种违缘，我希望大家在感觉中出现“是不是鬼神或非人在对我作障碍”，以及在身体不太好时，或在大仙和鬼神比较多的地方，一定要修这样的护身法。当然，也可直接安住于空性当中。这种护身法跟其他护身法不同，其他是保护自己、驱逐鬼神，这个法门是布施自

己最珍贵的身体，迎请鬼神前来享用。所以，若能如法修行这里所讲的断法，对自他都是特别殊胜的因缘。

可能有人很害怕，担心自己会被吃掉，自己马上会死等。实际上并不会这样，因为很多修行人通过这种方式，都得到了极大的利益。其实这和做人一样，若拼命维护自己，整天跟人吵架，更加没有安全感；若自己无所谓，随顺别人，为别人服务，反而不会有困难、违缘。

◎ 真假断法与天葬

现在有些汉族喇嘛、觉姆，经常跑到尸陀林去拿天灵盖（或托巴），其实这是不能随便拿的。若没有窍诀，光是拿人头骨当碗用也不一定有用。包括对尸陀林，可能以后要专门讲一下。前段时间我在香港中文大学，当时有一位南京的博士讲“西藏的天葬”，有些内容也不是很适合，比如使用天灵盖，用人骨吹号，用人皮修断法等。其实，阿琼堪布在《前行备忘录》里面讲过，所谓的瑜伽断法者，并不是留长头发、吹人腿骨的人，而应从内心断除我执。

当然，天葬对环保很有好处。不然，若像甘孜县旁边的尸陀林，人死了放在河边，瑜伽士把身上的肉一块一块地砍下来，骨头一块一块地砸碎扔在河里，下游的人也不知是什么感觉。还有，若像汉地大城市一样火化，每天都浓烟滚滚，也污染空气，而且直接或间接都入于人的口和鼻腔——这和鹰鹫吃肉也没有多大差别，只不过换了一种方式罢了。而天葬，鹰鹫

吃完后就飞走了，除了衣服以外，什么都没留下。确实，对环保有好处。

如果真正懂得天葬，就可以通过这种方式积累很多资粮。在藏地，很多人都愿意天葬，很多都在遗嘱中要求。在西方有些国家，人的头盖骨都堆成山。如果我们学院的天葬台也这样，十年后肯定会堆积如山。若在上面写上名字，到时转一转也能观无常。

◎ 真实观修施身法

至于修行的方法，我基本上给大家念一下，这没有什么不懂的，除了这些金刚语以外，也不能增加自己的分别念。《观经》亦云：“作是观者，名为正观；若他观者，名为邪观。”因此，按照下文所讲的那样去观修就可以了。

如果自己具有娴熟的观想能力，就可以首先观想自己的神识腾空而起，一刹那间变成忿怒佛母。倘若不具备这种能力，就在自己心间将自己心识的本体观想为玛吉黑怒母，她作起舞的站式，右手挥动弯刀于空中，左手持充满血的托巴于胸前，右耳旁有一个黑色猪面发出叫声，总之她具足所有忿怒装束。

当口诵“的”时，观想自己的神识经过中脉道从梵净穴完全出来后，自己的身体当下变成一具尸体，而猛然栽倒在地。这具尸体并不是现在身体的这副模样，而是极为庞大、又肥又壮、滑腻润泽的形象，大小等同于三千大千世界，观成这样一个尸首。接着将自己（指神识）观想为玛吉黑怒母，右手用弯刀向自己那具尸体的白毫间一指，结果它的天灵盖即

刻断掉。那个托巴也不像现在这样，它的大小也等同于三千大千世界。再观想忿怒母左手拿起那个托巴，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己；右手又用弯刀挑起尸体放在托巴里。之后在托巴上方的虚空中，观想一个甘露自性的白色倒立“杭(𑖇)”字，托巴下方观想一个烈火自性的红色“短啊(Λ)”，在念诵“嗡啊吽……”的同时，观想从“短啊(Λ)”中燃起熊熊烈火温暖了托巴内的尸体，使它溶解成甘露自性而沸沸腾腾，盈盈充满整个托巴，使得一切肮脏污秽的不净物变成水泡、浮膜的形态而向外溢出。气体接触“杭(𑖇)”字，结果“杭(𑖇)”字也变热，源源不断降下的红、白甘露混为一体，最后“杭”字完全化为光，与托巴内的甘露融为一体。

接着我从字面上简单介绍下面的颂文，这些颂文非常重要，《喇荣课诵集》里面有。其观修方法前面已经讲了，下面一边如上观想，一边念诵下文的颂词：

ཕཎ་ ལུས་གཅེས་འཛིན་བོར་བས་ལྷ་བདུད་བཅོམ་མེ

啪_的 离 吉 怎 窝 韦 拉 德 炯

啪_的 舍弃爱身执著毁天魔

(舍弃耽爱身体的执著，就是摧毁天魔。)

སེམས་ཚངས་བའི་སྒོ་ནས་དབྱིངས་ལ་ཐོབ་མེ

思 仓 波 够内 扬 拉吞

心识由梵穴出于空中



金刚忿怒母

(观想自己的心识从梵净穴出去，入于虚空当中。)

འཚི་བདག་གི་བདུད་བཙོམ་ཁྲོས་མར་གུར་མུར་།

彻 达 格 德 炯 杵 玛 杰

成忿怒母摧毁死主魔

(人们特别害怕死亡，但自己的心识变成忿怒母后，就没有死亡了，即成为忿怒母后，就摧毁了死主魔。)

གཡས་ཉོན་མོངས་བདུད་བཙོམ་གྱི་གྲུག་གིས་།

意 拗 蒙 德 炯 哲 哥 给

右持弯刀摧毁烦恼魔

(忿怒母右持弯刀，表示摧毁烦恼魔。)

གཟུགས་སུང་པོའི་བདུད་བཙོམ་ཐོད་པ་བྲེག་།

则 碰 布 德 炯 托 巴 追

斩断托巴摧毁色蕴魔

(忿怒母右手用弯刀向尸体白毫间一指，天灵盖即刻断掉，表示摧毁色蕴为主的蕴魔。)

གཡོན་ལས་བྱེད་ཚུལ་གྱིས་རྣམ་ཐོགས་།

云 雷 些 策 吉 班 达 透

左手以事业印持托巴

སྐྱ་གསུམ་གྱི་མི་མགོའི་སྐྱེད་སུར་བཞག་།

格 色 戒 莫 故 吉 波 压

置于三身人头之灶上

（再观想忿怒母左手拿起那个托巴，放在大如须弥山的三个人头支起的灶上，额头朝向自己。）

ནང་སྟོང་གསུམ་གང་བའི་བམ་འོ་དེ།

囊 冬 色 刚 卫 瓦 肉 得

彼中尸身充满三千大界

（右手又用弯刀挑起尸体放在托巴里，尸身有三千大千世界那么大。）

ཨ་མུང་དང་ཉི་ཡིག་གིས་བདུད་ཚིར་བལྟ།

阿 通 当 杭 耶 给 德 则 耶

短啊杭字所融成甘露

（念“嗡啊吽……”，同时观想“短啊(𑖀)”燃火将尸体熔化成甘露，气体接触上方虚空中的“杭(𑖀)”字后，“杭(𑖀)”字源源不断降下红白甘露，最后“杭(𑖀)”也化光与托巴内的甘露融为一体。）

འབྲུ་གསུམ་གྱི་བུས་པས་སྤུངས་སྟེལ་བསྐྱར།

哲 色 戒 内 贝 央 贝 杰

以嗡啊吽咒力净增转

（自己念诵“嗡啊吽……”时，观想以“嗡(𑖀)”

字净除色香味等一切过患，以“啊(𑖀)”字让甘露增多，以“吽(𑖀)”字转变成一切所求的事物。也就是成为散布一切所愿之云的无漏智慧甘露的游舞与自

性。)

● 上供素斋

接着在自己前面的虚空中，观想有一个柔软舒适的宝座，上面安坐着大恩根本上师，上师的上方是根本传承上师，中间是本尊圣众。

再观想在托巴口对面的虚空中，有吉祥怙主七十五尊等智慧护法神，和业力所成的护法神，以及地方神、土地神等。在他们下方的大地上，八万种魔众、十五种小儿恶鬼等魔众为主客的三界六道一切众生，就像日光下的尘埃一样汇集。

接着观想：上方所有的根本传承上师、佛菩萨，均用具有金刚管的舌头吸引甘露的精华来享用（这是诸佛菩萨的特殊享用方法，在《闻解脱》和一些本尊修法里面有），以此使自己圆满了资粮，净除了罪障，所失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜成就。

随后再观想中间的四续部、六续部本尊等所有尊众，以各自特有标帜，也就是具有空心的金刚、法轮、珍宝、莲花、金刚十字架等舌头，吸引甘露之精华来享用，以此使自己圆满了资粮，净除了罪障，所失毁的誓言也得以清净，获得了共同殊胜成就。

又观想空行勇士护法吉祥怙主七十五尊等，以具有日光空管的舌头吸入甘露精华而享用，以此使自己圆满了资粮，清净了业障，遣除了一切修持菩提胜法的违缘障碍，增上了一切顺缘所欲的善妙资粮。

这就是上供素斋。

第一百二十五节课

思考题

1. 请分别说明，下施素斋、上供花斋、下施花斋应如何修持？怎样才能远离邪断法？
2. 请从多方面详细阐述断法的含义，并结合社会和个人的现状，谈一谈自己学习这部分后的收获。

今天，“积累资粮”的内容，就全部讲完了。

● 下施素斋

如果具有娴熟的观想能力，就将自己观想成玛吉黑怒母，从心间化出白、蓝、黄、红、绿五色事业空行母，成百上千、不可胜数，好似日光照射下弥漫的微尘一般，她们将智慧颅器中装满的无漏精华甘露，施给三界六道的每一个众生，使他们心满意足。

如果不具备这样纯熟的观想能力，就将自己观成忿怒母，左手将托巴中熬好的甘露洒给三界六道一切众生，普降甘露雨，使所有众生痛快畅饮之后心满意足。

这就是下施素斋。

● 上供花斋

接下来观想从沸腾的甘露蒸气中，散发出沐足水、鲜花、熏香、酥油灯、香水、神馐、乐器、八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等不可思议的供云，将这一切的一切均敬献上

供对境，以此圆满自他一切众生的资粮，清净无始以来所造的一切业障。（现在很多人特别喜欢做一些不好的动画，不如做这样的供云，不但没有过失，还有非常大的功德。）

这是上供花斋。

● 下施花斋

再观想从中如雨般降下六道所有众生各自所需求的一切资具，如房子、金钱，以及巧克力、健力宝、红牛等，使他们全部欢欣喜悦、称心如意。

尤其是自己从无始以来到现在，必定以各种身份欠下了许许多多债，比如因杀生而短命的债、因夺财而贫穷的债、因殴打而多病的债，上者救护自己的债、下者恭敬自己的债（上师等位居上位者当小心）、中者友爱自己的债（世间人感情出问题时会说：我这一辈子对得起你，只不过上辈子欠你的；有些人则欠别人的人情），高官之时多住房屋的债、卑微之时租借田地的债，欠亲友近邻的债、欠子孙牲畜的债，享用他人饮食的债（前世今生享用别人很多饭食还没有还，今生要通过观修断法的方式来还）、穿着衣服所欠的债（如天天穿别人的衣服，自己的衣服一直锁在箱子里，以前我们学校就有这样的），债债相联盘根错节的债、挤取动物乳汁的债、役使牛马等驮运的债、开垦荒地所欠的债、消费使用财物的债等宿债。

此时此刻，观想一切男女冤家债主手拿容器前来讨寿、讨命、讨骨、讨肉等，犹如债主索债般蜂拥而集，他们各自所求的都不相同，不管他们求什么，都满足他们的愿望，求食施食，求衣施衣，求财施财，求乐园施乐园，求乘骑施乘骑，求住房施住房，求亲

诵)：

ཕཎ་མཚོད་ཡུལ་མགོན་གྱི་ཐུགས་དམ་བསྐྱང་མེད་ལོ།

啲的 牙 求 耶 諄 戒 特 大 剛
啲的 上供满足对境贵客意

ཚོགས་རྫོགས་ནས་མཚོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་ལོ།

湊 奏 內 秋 吞 恆 哲 透
圓滿資糧获胜共悉地

(以上供素斋和花斋，满足上师三宝、诸佛菩萨、空行护法等贵客的心意，从而圆满资粮，获得殊胜和共同的悉地。)

མར་འཁོར་བའི་མགོན་མཉེས་ལན་ཆགས་བྱང་ལོ།

瑪 扣 卫 諄 妮 藍 恰 香
下施令众欢喜清宿债

ཁྱད་པར་དུ་གཞོན་བྱེད་བགོགས་རིགས་ཚིམ་ལོ།

恰 巴 德 耨 谢 给 热 侧
尤令作害魔种悉饱足

(以下施素斋和花斋，令六道轮回的一切众生欢喜，尤其令作害自己的魔众悉皆饱足，从而清净宿债。)

ནད་གདོན་དང་བར་ཚད་དབྱིངས་སུ་ཉི་ལོ།

那 敦 当 瓦恰 扬 色耶
息灭病魔障碍消法界

ཀྱིན་ངན་དང་བདག་འཛིན་རྩལ་དུ་བརྒྱག་ལོ།

晋 安 当 达 怎 德 的 拉

摧毁一切恶缘及我执

(通过上供下施，息灭病魔，让障碍消于法界，摧毁一切恶缘和我执。)

མཐར་མཚོན་བྱ་དང་མཚོན་ལུས་མ་ལུས་ཀྱན།

塔 秋 夏 当 秋 耶 玛 利 根

一切能供所供及供境

གཤིས་རྗེ་གསལ་བ་ཚེན་པོར་མ་བཅོས་ལྷ།

悉 奏 巴 钦 波 玛 救 阿

本性无改大圆满中啊

念诵完毕后，不缘一切能供（或能施）、所供（或所施）及供境（或施境），在三轮体空或无有改造、无有勤作的大圆满本性——法界唯一明点中安住（在念完三次“啊”后安住）。出定后按平时威仪而行。

◎ 遵循传承，观修素斋和花斋

在所有断法论典中，本来宣说了素、荤、花、黑四斋⁷²，但这里只是列举了素斋及花斋，而没有提及荤斋与黑斋，因为遵循如来芽尊者的言教之故。虽然在第一世敦珠法王和大乐洲等伏藏师所著的断法论典里，有荤斋与黑斋的修法，但我们平时修的时候，也只修前面两个，上师如意宝的传承也是这样。

下面简单介绍一下荤斋与黑斋：所谓荤斋，分上

⁷² 一般来讲，上午素斋，中午花斋，下午荤斋和黑斋。

供荤斋、下施荤斋两种，但上供下施的都是肉食，因为有些圣尊和众生喜欢肉食，所以这样观修；而黑斋，只是对病魔、怨敌、妖魔鬼怪作布施的一种观修方法。

◎ 坚决远离邪断法

当今时代，有些自诩为断法者的人认为，所谓的断法，就是通过残杀、砍剁、殴打、驱逐等手段，彻底消灭那些凶神恶煞的一种粗暴事业。所以他们觉得，必须要像阎罗狱卒一样威风凛凛、盛气凌人，才能让作害病人等的病魔、鬼神等胆战心惊、逃之夭夭。因此，他们披头散发，持着大大的手鼓，吹着长长的人骨号，摆出一副气势汹汹、怒不可遏的姿态，始终都是怒气冲冲、杀气腾腾，看起来特别凶残、恐怖。

在对病人等实施断法的过程中，他们在嗔恨心驱使下，一边念着“的”，一边做出各种特别凶恶的暴力行为——瞪着碗大的双眼怒目而视，咬牙切齿，同时握紧双拳、连捶带打，甚至将病人身上穿的衣服也撕得破破烂烂。他们自以为这样便可以降伏鬼神，孰不知这种做法实在是大错特错。

玛吉拉准空行母也说：“对于从无始时以来，以恶业为因，被恶缘之风所吹，接连不断处在迷乱显现之中不断感受痛苦，死后也将立即堕入地狱、饿鬼、旁生三恶趣深渊的那些凶猛残暴的可怜鬼神，我是以大悲的铁钩勾召它们，以自己的温热血肉布施它们，以慈悲菩提心转化它们的心，并将它们摄受为自己的眷属。可是未来那些‘伟大断法者’却认为，断法就是残杀、驱逐、殴打我以大悲铁钩勾召的凶神恶煞，

这完全是邪断法，也是魔教兴盛的标志。”

她还预言将来会出现九种黑断法等邪断法，因为这些断法都是离开慈悲菩提心，而通过残暴行为降伏鬼神的邪法。这种做法虽然可以降伏一两个势单力薄的鬼魔，但如果遇到一些凶猛残暴的鬼神，反而会赔上自己的性命，这一点依靠我们日常生活中亲眼目睹的许多实例也足以证明。

确实，有些自认为很厉害的断法者，一点修证也没有，甚至连慈悲菩提心都不具足，但他却敢以嗔恨心对作害病人等的鬼神进行降伏。有些人胆子特别大，独自一人前往尸陀林等特别凶险的地方，修断法降伏所有鬼神。这不但救不了别人，过两天自己也发疯、生病而死。

因此，大家一定要有取舍的智慧。尤其是横死的人，如果自己没有稳固的定解和一定的修行能力，尽量少接触。若要接触，也要依靠上师的加持和仪轨，因为横死一般都有鬼神从中作祟。

当我们出现生病、做噩梦等违缘时，也千万不要对作害自己的鬼神等生嗔恨心，更不要依靠各种降伏仪轨，以撒黑芝麻、念降伏咒等来降伏。学院的道友依靠上师如意宝等圣者的加持，应该不会有这种现象，但一些不懂佛法的地方却经常出现，此举不但伤害众生，也害了自己。

如果我们相信因果，就会了知非人的干扰并非无缘无故，有些因前世各种各样的恶缘，有些因即生当中一些暂时的因缘，但它们都非常可怜！

我虽然修得不好，但依靠这些法本的加持，在对

待病魔等魔障方面，从来没有想过去降伏它们，尽量修断法布施自己的身体，效果却非常好！虽然自己会有自私自利心，但也没有必要把关系“弄僵”了，否则以后更不好说。再加上作害自己的鬼神等，无始生死以来都当过我们的亲属，因此一定要以慈悲菩提心来对待，否则就不是大乘佛子。

特别是对修行正法的人来说，很难为了知他们所得到的降魔、祛病的加持等能力，是真正的道相功德，还是鬼魔附体的魔障，因为大多数鬼使神差、走火入魔、鬼神附体的人，表面上也具有神通、神变、威力、加持等。所以很多人的心都被他们转变，人们也认为他们很有能力、很能干，如汉地个别气功师和藏地个别邪师。

但从长远来看，他们的言行举止肯定与正法越来越相违，对上师三宝的信心、对众生的慈悲心等越来越弱。肆无忌惮地享用信财、欺骗他人等，到了最后，邪法的相会全部显露出来，甚至连芝麻许的善心也荡然无存，结果自己得到的，就是背着重如须弥山的信财异熟债。而且得到的蝇头小利，对今生也起不到什么作用，到头来连维生的衣食也无处寻得，或者即使得到也舍不得吃、舍不得穿，以致冻死饿死。正如前面所说，这些人死后也一定会转生到孤独地狱等恶趣当中，如藏地的黑马喇嘛等一样，感受难忍的苦果。

因此，我非常希望大家，无论是居士还是出家人，千万不要打着佛教的旗号来欺骗信众，也不能用佛教来进行诈骗。

现在很多不信佛教的人，常打着佛教的旗号，装

作修行人，给别人宣说各种各样的邪法，这是害人害己的可怕行为，大家一定要警惕！当然，就像粪土不可能改变黄金的质地一样，佛法的真理永远也不会被邪说改变，如果人们长期坚持闻思修行真正的佛法，骗子的市场就会越来越小，以至于消失。

总之，我们活在这个世间上，千万不要邪命养活，否则，今生来世都会感受痛苦。

戊三、断法的含义：

◎ 认清所断之魔

断法所要降伏的妖魔鬼怪，其实并不在外界，而在内心，也即并非外在特别可怕、有头有尾的凶恶鬼神，而是内心的我执。实际上，这才是最严重、最可怕的魔鬼——断法的所断对境。

外境错觉显现为鬼神的形象，乃至让我们感受痛苦和快乐，也都是由没有根除我执、我所执的傲慢而产生的。

玛吉拉准空行母说：“有碍无碍魔，喜乐傲慢魔，其根为慢魔。”所谓有碍魔，就是在我们平时生活中显现的鬼神、地水火风、疾病等灾难。所谓无碍魔，就是我们内心的贪嗔痴等八万四千烦恼，虽然它们没有形体，但却具有极大的危害性。所谓喜乐魔，就是自认为自己的修行、上师等各方面都是最好的，从而生起欢喜的执著。所以，不要天天对自己的修行验相沾沾自喜、到处宣扬，否则容易着魔。藏地俗话也说：“笑得太开心的小孩，很快就会哭起来。”所以，我们对上师、佛法的信心等，也没有必要到各个地方都

宣扬，自己了知就可以了。所谓傲慢魔，就是我执，比如觉得自己如何如何了不起等。但四魔的根本，就是内心的我执傲慢魔。这在《前行备忘录》里面也讲过。

空行母还这样说过：“众魔为意识，凶魔乃我执，野魔即分别，断彼称断者。”为什么说“众魔为意识”呢？因为众生的意识无穷无尽，一会儿产生这个分别念，一会儿产生那个分别念；而且有时意识特别可怕，实际上根本没有任何违缘和障碍，它却天马行空地胡思乱想，比如“一切人和事都是魔王的化现，包括上师和道友”、“你看柱子上面的文殊菩萨拿着宝剑要砍断我的头，这不是魔王是什么”，因此，分别意识就是特别可怕、多不胜数的魔。而凶魔就是我执，野魔就是分别。若我们断了这些魔，就是真正的断法者。

所以，所谓的断法者，并不一定非要手里拿着一个手鼓，咚咚咚地摇。当然，我们也不能对这些行为生邪见，认为这样做完全是邪法。比如尸陀林里的天葬师，该念修的断法仪轨还是要如法念修，而且智悲光尊者等高僧大德也专门撰著了这方面的仪轨。

但我们大家，尤其是特别解脱戒的出家人，也没有必要无论到哪里天天手里都拿着托巴和人骨号，显得怪怪的，让人特别害怕。虽然这是密宗里面的特殊行为，但也要秘密而行，要懂得它的甚深意义。有些人特别喜欢到尸陀林里去拍照，有些人认为拥有人骨很好，去年我看到很多居士抢着买一串人骨念珠，有人出三千，有人出五千……这没有必要。

米拉日巴尊者也曾对岩罗刹女说过：“比你更厉

之魔是我执，比你更多之魔是意识，比你更纵之魔是分别。”意思是，比你更厉害的魔是我执，比你更多的魔是意识，比你更放纵的魔是分别。可见，我执才是真正的大魔。

◎ 以断法将之断除

关于断法的分类，玛吉拉准空行母说过：“漫游险山外断法，弃身施食内断法，唯一根除义断法，具此三断乃瑜伽。”

所谓外断法，就是漫游险山，如尸陀林、特别危险的地方，并在那里修法。所谓内断法，就是以四斋的方式，将自己的身体供施上师三宝和六道众生。所谓义断法，就是唯一根除或断除所有无明迷现的根本——我执。具足这三种断法的人，就是真正的瑜伽士。所以，最根本的就是要断除我执，否则，即使住在尸陀林和其他危险地方，但到晚上看到野狗，看到骨架起来行走等，也没办法住下去。

在没有断除我执之前，外境迷乱显现的魔，杀也杀不了，打也打不倒，压也压不住，赶也赶不走。就像火没有熄灭之前，烟无法灭尽一样，在没有根除内心的傲慢魔之前，由它的功用所产生的外境迷乱显现的鬼神，也不可能消失。诚如岩罗刹女对米拉日巴尊者所说：“未了魔乃心之根，似我之魔不可数，你虽劝逐我不去。”意思是，如果没有了知魔就是自己心的根本，像我这样的魔多得不可胜数，你虽然劝我出去，或驱赶我，但我也不会走。

至尊米拉日巴也说：“执魔为魔遭损害，知魔为

心获解脱，证魔为空即断法。此魔罗刹男女相，未证之时乃为魔，制造障碍作损害，若证悟魔即本尊，一切悉地从汝生。”意思是说，执著魔是魔，一定会遭受损害；知道魔是自心的幻化，所有恐怖和危害都会自然而然解脱；证悟魔是空性，这就是所谓的断法。这些现男女相的魔、罗刹，在没有证悟空性之时就是所谓的魔，它们也会制造各种障碍而作损害；如果一旦证悟“魔除自心以外一无所有”，就会了知魔是本尊，那时魔不但不会作害，一切悉地都会从魔中产生。

在平时生活中，我们经常会出现“是不是有魔障”、“是不是有鬼神作害”等分别念，此时应向往昔噶当派和宁玛派的大德学习，好好运用这种机会，一定要认识自己分别念的体性——本体空性、自性光明、大悲周遍，那时魔众就变成了真正的智慧本尊。

其实，认识心的本性，对身心乃至修行都有很大利益。比如，眼前这个花，若认识它的本性是空性，对修行就有很大利益；若出现一些颠倒分别念，把它看成特别可怕的一种景象，对身心都会产生负面影响。特别是人在生病时，经常会出现一些迷乱现象，（以前我认识一位不信因果的人，虽然我们经常给他讲一些魔众干扰的事，但他始终不信。后来他生了一场大病，出现了很多鬼神，从此他不但信魔还信佛。）此时一定要祈祷上师三宝，并了知是自心的光明，安住在这样的境界中，那时所有迷乱全部会消失。即使在健康时没有这些现象，也要先有准备，并常观自己的心。

◎ 切切不可错用心

所谓的断法，是指彻底根除内心执魔的分别念，而不是残杀、殴打、驱逐、镇压、消灭外魔。因此，我们一定要弄明白的是，所断的魔不在外界，而在内心。

作为修断法和般若空性的修行人，不能天天都在执魔的状态中。有些人将道友全部看作坏人或魔鬼，对所有人都有邪知邪见，这是非常不好的习惯，应该经常观清净心。《大圆满前行》的前面有两种发心方法，一种是广大意乐菩提心之发心，一种是广大方便秘密真言之发心，第二种发心要求将上师、道友、道场、时间以及所听之法全部观为清净。华智仁波切还说：“我们务必明确的是，之所以这样观想，是因为这些原本就是这般清净的，并不是本不清净而观成清净。”这样观想只是远离执为不净的颠倒分别念，还原一切万法清净、光明的本来面目而已。现在很多人的思维方式与正法有非常遥远的距离，因此，需要依靠远胜显宗的密宗甚深方便方法。

一般来说，大多数其他宗教都将一切事业的利齿、粗暴的威力、矛头箭锋指向外面，对外面的怨敌魔障展示降伏事业。有的甚至把自己教徒以外的一切宗教徒都视为仇敌，予以打杀欺压，尤其是为了维护自我，保护自己的宗教，一切异己、特别是伤害过自己的都要消灭。可是我们佛教并非如此，诚如米拉日巴尊者所说：“我们这个教派的宗旨，就是彻底根除我执、抛弃世间八法，令四魔无机可乘、乃至无地自容。”所以，我们是将所有众生、包括伤害自己的鬼神和怨敌，都视为善知识，以自己的身体布施给它们。

其实，这样做，所有违缘、障碍反而自然消失。如果紧紧保护自我，一根汗毛都不让损伤，攻击、伤害反而会越来越多。因此，我们在修行过程中出现一些违缘时，一定要运用这个非常甚深的窍诀：任你说、任你打、任你骂……在这方面，大家一定要想世尊为众生舍弃过多少次身体，这种伟大、高尚的精神在整个世界上无与伦比，它就是大乘佛教的威力所在。

所以，一切修行就是反观自心，将所有的能力、威力、精力，全部用在根除我执上。喊一百遍“救我、护我”，不如诵一次“吃我、携我”的好；向一百位本尊或护法神祈求救护，不如将身体施舍给一百个鬼神或妖魔为食的好；身上带一百多个护轮或护身符，不如修一遍舍施仪轨的好。因为前者只会使我执越来越重，而后者，却在致力于根除我执。

如玛吉拉准空行母说：“病人交付于鬼魔，送者托付于怨敌，口诵百遍救护我，不如一遍食携我，此乃佛母我法轨。”她的方法与世间的做法完全相反：不但不降伏危害病人的病魔，还把病人直接交付给它们；不但不安排人护送，还直接托付于怨恨的敌人。口诵百遍救护我，不如一遍食携我，这就是佛母我断法的仪轨、传统、宗旨。当然，这也是玛吉拉准的伟大所在——完全舍弃我执。

如果大家真能放得下，在修行过程中如此行持的话，所有违缘自然而然就会消失。可是我们因为修得不好，别人稍微说我、打我、害我，我执就出来了。

很多修断法的人，平时都没有我执。但到底断除我执没有，在别人诽谤时，或半夜三更居住在尸陀林

等鬼神出没的地方，就能见分晓。

不过，在断我执方面，修断法的效果非常好。因此，大家平时要多念修这些仪轨，尤其出现身体不好等违缘时，更要好好念修。否则，就会像有些人一样：“我特别不顺，怎么办哪！昨天爸爸生病了，晚上我又做噩梦，早上起来心情就不舒服，今天妈妈工作又不顺利，我为什么那么倒霉啊……”

或许有人会问：“到底断除我执有什么好处？”我们可以这样回答：断除我执乃成功之母。因为在历史上，很多断除我执的修行人，不但寿命极长，事业也极其广大。所以，断除我执并非消极、失败之举。当然，这是从观现世量的角度来讲的。其实，我应该将这个教言放在微博上，因为自己心里确实有一点感觉。

如果断除了内在执魔的根本，那么一切现相都会显得清净，也就出现了所谓的“魔类成为护法神，护法换面成化身”。当然，这是从净见量来讲的。因为断除我执后，身心永远轻松、快乐，利益众生的心也纯真无染，所以别人诽谤、伤害都无所谓，甚至作害的鬼神、病魔也会供养三门、承诺誓言，而成为自己的护法神，护法神也会换面成为释迦牟尼佛那样的化身，就像莲花生大士等令人羡慕不已的大乘修行者的传记中所记载的一样。

虽然我们还没有达到这种境界，但也要仰慕，不要出现一点点违缘、伤害，就好像在感受撕心裂肺的痛苦一样。其实，这就是我执太重的原因。若我执断了，成千上万魔众对你都不会有任何损害，当然个别

大德故意示现以及前世的业缘成熟除外。因此，大家在修行过程中，一定要接受并运用这个珍贵的窍诀。否则，语言再多也苍白无力。因为，只有通过修行才能真正明白——原来大乘佛法就是这样。

◎ 谨防修炼出偏，害人害己

如今有些不懂此理而自诩为断法者的人认为，外境中存在实有的鬼神，并且恒时处于不离执魔的境界中，结果一切显现真的成了妖魔鬼怪，自己整天心神不定、忐忑不安，也常常对别人说“山上有魔，山下有魔”、“这是鬼，那是魔”、“那是妖精，我看见了并且捉住了它，因为它反抗得厉害，最后就将它杀了”、“你身上潜伏着一个魔，被我赶走了，但它走时回头看了你一眼，眼神感觉有点不对，你还是修一下金刚橛和大白伞盖，不然会有违缘”……这些绝对是妄言骗人、胡说八道、信口雌黄。

这种情况在学院很少，但我听说极个别人也有些神神道道，比如：“我看到你身上有什么什么附体”、“我昨晚做了一个梦，你家里应该有个什么什么”……在菩提学会，有些居士也在不同场合中，经常这样讲。包括有些大学教授也特别爱讲鬼神，如果他们这样，那下面的本科生、研究生、博士生就很不妙。所以，希望广大出家僧尼和在家居士一定要严格要求自己，并提高警惕。

经常喜欢讲鬼神的人，鬼神们得知之后，便会缠着他们，他们走到哪里，鬼神便跟到哪里，如影随形般不离左右。并且进入那些心胸狭窄、容易控制的女

人等相续中，口口声声地说：“我是神”、“我是鬼”、“我是死人”、“我是你的老父亲”、“我是你的老母亲”等。更有甚者还说：“我是本尊”、“我是护法神”、“我是单坚”等，并且妄言授记、胡说神通。鬼神欺上师，上师骗施主，就像世间俗语所说：“父被子欺，子被敌骗。”

这种情况，藏汉两地都有。有些人刚开始时，经常做些奇怪的梦，后来慢慢变成附体，之后这个人就会说：“我的附体跟我说什么什么，我说话的时候，它经常控制我……”我认为，如果自己有这种特殊业感，最好求助于上师，并修断法和忏悔。若消除了我执和魔执，这样的现象就不会有。如果跟其他人讲，一传十、十传百，最后大家都会把你当成魔一样看待，谁见了都害怕。

但有些人不但自己受骗，还以此欺骗他人，这才是最可怕的事。上师与施主、上师与弟子、学生与老师等人之间若一直互相欺骗，那整个世界就没有什么可靠的了，如此一来，五浊恶世的征象真的已经现前了。正如邬金莲花生大士曾授记：“浊世男心入男魔，女人心中入女魔，孩童心入独角鬼，僧人心中入冤魔，每藏人心入一魔。”当时莲花生大士看到藏地很多不好的情况，就特意以夸张的方式来说，以让大家警觉。而现在，真可谓言符其实。

其实，魔众确实是有。虽然无神论说没有，但最后也不得不承认，因为很多资料中都有鬼神的记载，但因大众不信，只好名曰“奥秘”、“秘密”等。不过，即使有饿鬼、妖魔，也都是错乱分别念的显现，不要

执著，否则越耽著越可怕。

作为修行人，一定要有清净的行为。以前在学院当中，法王如意宝特别开许了一两个空行母和瑜伽士说神通，除此之外，任何僧人一律不准说，包括梦境等。其实不说好一点，不然这个世界看起来特别可怕，虽然有些人以鬼眼能看到一些特殊景象。在藏地有一种“圆光”的观察方法，也能看到一些肉眼看不到的东西。但有些人根本看不到，却敢胡说八道，不知他们“不说上人法妄语”的根本戒还有没有？因此，为了不影响自己的修行，还是不说为佳。

莲花生大士还说：“将独角鬼视为天尊的时候，也就真正到了藏人受苦的时代。”这种预言的时间，看来现在⁷³已经来临了。也有人认为是授记“文革”，因为在那个可怕的年代，除了普通百姓之外，还有一些闻思修行多年的人，受魔力加持，大肆诽谤佛法、摧毁三宝所依，就像发疯了一样。

总之，我们绝不能将表面似乎显现的外在迷乱的鬼神魔障形象，看成是真真实实存在，而要在一切时间、地点、威仪当中，将这一切观为如梦如幻的游舞来修炼自心。其实，暂时现似能害所害的鬼神、病人，也都是由往昔恶业错觉的因所致，从而结成了能害与所害的关系，实际上并不存在。因此，对它们千万不能有亲疏、爱憎之心，而要平等观修慈悲菩提心，彻底根除贪爱自己的我执，将生身性命毫不吝惜地施给鬼神作为食物，息灭它们相续中的嗔恨、粗暴，诚心

⁷³ 指华智仁波切住世的时期，尊者于 1889 年圆寂。

诚意地讲些能使它们相续趋向正法的法要并发愿，最终将执著自他能害所害、圣现魔现，自他的患得患失、贪爱憎恨、贤劣苦乐等一切分别念斩草除根（即安住在大圆满的境界中，可参阅《法界宝藏论》）。

这一段话我非常有感触！每当我遭受病魔的危害而患感冒等疾病，或受魔障的干扰而做噩梦等时，要么修断法，要么念观音心咒回向。自己始终会想：“我以前伤害过它们，它们现在以病魔等形象作害，这是理所当然的。”我还会给它们宣讲正法，如：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教。”“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”并为自他发清净的愿。最后，尽量在远离圣好、魔坏，嗔它、爱自等二取分别的大圆满境界中安住。

如颂云：“无圣无魔见之要，无散无执修之要，无取无舍行之要，无希无忧果之要。”所谓见解的要点，既没有魔也没有圣；所谓修行的要点，既不要散乱也不要执著；所谓行为的要点，既不要取也不要舍；所谓证果的要点，既没有希望也没有担忧。这就是大圆满的最高境界。

表面看来，好像跟一个特别坏或不信因果的人差不多，实际上并非如此，差别相当大。但要趋入这样的境界，先要打好出离心和菩提心的基础。一旦大彻大悟，一切能害所害均是法性等性，那时就断绝了内心傲慢魔的根本，也现前了究竟义断法。

下面是这一品的总结偈：

虽具无我见然我执重，虽断二执然仍起希忧，

我与如我我见众有情，愿证无我实相祈加持。

华智仁波切谦虚地说：通过多年闻思，虽然具有无我的见解，但因没有长期修行，我执还特别重；依靠上师的加持，虽然断除了魔与我的执著，但因没有长期修行，仍然有各种希望和担忧。所以，虔诚祈愿上师三宝加持，我与如我一样具有我见的无数有情，都能尽快证悟无我的实相。

【积累资粮——供曼荼罗与古萨里之引导终】

第一百二十六节课

思考题

1. 在顶礼句中，华智仁波切是怎样赞叹自己的上师的？
2. 对于“视师如佛”，你是怎么理解的？你做得怎么样？试着经常用教证来调整自己的心态，生起并增上这种信心。
3. 为什么上师瑜伽是最深的修法？请用教证说明。
4. 在修持上，试着为自己规定念上师瑜伽的次数，并尝试观想一切都是上师的幻变与游舞。

《大圆满前行》中，人身难得、寿命无常、轮回过患、因果不虚、解脱利益、依止上师，这些共同加行已经讲完了；不共加行中，皈依、发心、修金刚萨埵、积累资粮也讲完了。从今天开始，讲上师瑜伽。

五、上师瑜伽⁷⁴

首先，是华智仁波切对上师的顶礼句：

首先依止胜师如教行，中间百般苦行而实修，
最后密意无二得师传，无等上师足下我敬礼。

华智仁波切的上师如来芽尊者，首先观察、依止极为殊胜之上师，并依教而行；在中间依止上师的过程中，又百般苦行，一一实修上师所传的法要；到了

⁷⁴ 上师瑜伽：瑜伽就是相应的意思，所谓的上师瑜伽，就是与上师相应的修法。

最后，自己的心识与上师的智慧成为无二无别，尽得上师的密意与传承。就是在这样的无等上师足下，作者恭敬顶礼。

◎ 与作者一样顶礼上师

在座各位中，很多人也有好的缘分，自己依止的上师，也是真正的善知识。这些善知识，就像如来芽尊者一样，在依止上师时，也是依教奉行、百般苦行、尽得密意，不愧为上师的亲传上座弟子。能依止到这样的善知识，当然是自己的福分。福分浅的人，也许是不同因缘所致，他依止的上师，不一定有前辈上师们的依师历程，最多只能说“依止过”而已。

说到这里，有些话我不得不说：在依止上师方面，现在的汉地有点乱！微博上我也讲过了。有些“上师”别有用心，打着“某某佛菩萨转世”的旗号，谋取私利；而有些佛教徒也很迷茫，容易生“信心”，所以盲目依止，最终导致了违越教规、教义的不良后果，而这也是二者共同的过失。

因此，在依止方面，一定要像“依止上师”章节中所讲的，首先是认真观察，之后是如理依止。所谓如理依止，就是在依止以后，至少不再寻找上师的过失了。

那现在，我们也应该像华智仁波切一样，在所有的传承上师足下，满怀信心，恭敬顶礼。

丙五（自相续中生起证悟智慧之究竟方便——上师瑜伽）
分三：一、上师瑜伽之重要性；二、上师瑜伽实修法；三、传承上师简历。

丁一、上师瑜伽之重要性：

不管你修什么法，只要是正法，由修上师瑜伽的加持，便能以强迫方式，令你的相续中生起真实的出世间智慧。

◎ 要寻找真正的善知识

当然，你首先必须寻找一位具足一切法相的真正善知识，这在你学佛修法的历程中，是最重要的一环。

善财童子依止善知识的故事，可以说人人皆知，他最初在文殊菩萨面前发起菩提心，那时虽已通达许多内外法门，但在修持上还需要指点。所以，尽管是利根，文殊菩萨还是让他参访、依止善知识。于是他一路南行，相继依止了五十三位上师。

这些上师都是具相上师，我们要依止的话，也应该依止这样的上师。当然，上师所应具的法相，其界定标准是很严格的。如果你认为，这位上师很好看、很可爱、很慈祥，所以是真上师，其实这是不对的，因为这些都不是法相；如果你是凭感觉，“我觉得这个上师跟我好有缘”，这样凭着“有缘”、“无缘”的分别念，也不能判定；或者，你根据别人的介绍、上师的自我介绍，就认定他是真正的上师，这也不见得合理。

你应该观察：这位上师来自哪里？他曾经依止过哪些上师？他是否具有经论中所讲的上师的法相……

可见，要找一位具相善知识，也并非易事。不过，这种谨慎的态度是值得的。就算你要找个生意上的合

作伙伴，他的实力如何、人际关系如何，也都要考察，不可能路上随便抓一个就是，就跟他合作，创办什么什么项目。世间的普通合作尚且如此，更何况出世间的师徒因缘，怎么能不慎重呢？

因此，在寻找善知识方面，一定要用智慧观察，不能太愚笨。

◎ 视师如佛

在找到具相善知识以后，你应该依教奉行，对上师生起真佛之想，诚心诚意祈祷上师，这一点十分重要。

不过，对某些人而言，要视某些上师为佛，好像也很难：“我对这个上师，实在生不起‘佛陀想’。不说‘佛陀想’，就连‘菩萨想’也不行。上师的言行，我现在越来越不理解了，越来越觉得他有问题，您一定要多加持我，不然我马上要生邪见了……”

实际上，这就是先前不观察的结果。如果你观察过，也决定依止他了，那无论如何，都应该这样观想。也就是说，依止以后，要视师如佛，将上师作真佛想。

有人认为，“视师如佛”是藏传佛教独有的修法，汉传佛教里没有。其实不是，汉传佛教里也有。如《金刚顶经》⁷⁵云：“恭敬阿闍黎，等同一切佛，所有言教诲，皆当尽奉行。”经文指出，真正的阿闍黎，与一切佛陀无二无别。而这个道理，《华严经》里更是处

⁷⁵ 《金刚顶经》：又名《大教王经》、《教王经》，全称《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》（唐不空译）、《佛说一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》（赵宋施护译）。

处提及。因此，不能认为这只是藏传佛教的教义。

当然，藏传佛教确实让这种教义成为了传统。像我个人的话，从有缘依止法王如意宝那天起，直到今天为止，从未想过上师是凡夫。不过常常会有感觉是，上师的密意我确实不懂，这是常有的现象。但在所有的时候，我对上师只有一种理解：上师与佛陀无二无别。

与佛无别的大成就者，他的行为，一般人无法企及；而他的威德，也不是来自于自我标榜。但有些上师常对弟子施压：“你怎么能这样对我？我就是佛！你不能对我生邪见，否则你破誓言！”

但佛的话，可能也不必这么说。释迦牟尼佛不会为了维护自我，去对弟子们说：“你们一定要恭敬我，否则你们会堕落……”

● 视上师为凡夫不得加持

不过，从修行人自身的利益来讲，将上师视作凡夫，的确是得不到加持的。

以前，仲敦巴尊者请问阿底峡尊者：“藏地有好多人在修行，但并没有获得殊胜成就，原因是什么呢？”

尊者说：“大乘功德的成就，完全依赖于上师才能生起，你们藏地的人把上师看作凡夫，这样怎么能得到加持？怎么能获得殊胜成就呢？”

从这些历史来看，藏地修行人最初也不太懂如何依止，对上师的信心、恭敬心都不足。但因为阿底峡尊者等众多大善知识的教化，在密法的修持传统中，弟子对上师开始有了信心和恭敬，甚至“视师如佛”

也成了最基本的依止标准。直到今天都是如此。

相对而言，汉地现在的修行人，应该说还是缺乏这种意识。一个佛教徒，他对自己的皈依师表面上是有些恭敬，但如果让他将师父当作佛，或者至少是出世间的大成就者，那可能谁都生不起这种信心。

这边也常有道友说：“我的师父病了，没有我的话，肯定照顾不了自己。您可不可以准我个假，让我回去照顾师父。师父太可怜了！这两天我一直在对他生悲心。”

如果你的上师真是佛，那也不需要你对他生悲心。要知道，上师生病或圆寂，不过是示现而已，是对我们凡夫开示无常或生老病死之苦的道理。

因此，在依止上师方面，“视师如佛”是非常重要的修行。

◎ 如理依止善知识

如果真能视师如佛，那不仅能得加持，就连证悟也能获得，如经中说：“胜义谛是依靠信心而证悟的。”所以，我们一定要如理依止上师善知识。

● 依止 闻法 报恩

阿底峡尊者曾说：“诸位法友，在没有获得菩提之前需要依止上师，因此要依止殊胜善知识；在没有证悟实相之前需要闻法，因此要谛听上师的教授；一切安乐均是上师的加持，因此要报答上师的恩德。”

尊者的这段话非常重要。首先，一个修行人在成佛之前，都应该依止善知识。所谓“善知识”，不一定非是个有名气的大上师，也不必分别民族或地位，

只要能为你传讲四句以上的佛法，就是你的善知识。

而在未证悟实相之前，你还应该听闻佛法。听闻佛法，可以说这是学院最重要的传统，一天听几堂课是正常的，哪天不闻法，反而会觉得空落落，觉得日子过得没意义。但城里的人正好相反，他们一闻法就苦恼，一天一堂课都成了压力，想方设法推脱：身体不好、心情不好，家庭、工作、琐事……其实，如果你了解闻法的重要性，就会去推别的事情，而不是佛法。

你们看看《华严经》，三地菩萨是何等渴求佛法，又是如何依止善知识。为什么会这样呢？就是因为他们知道依止与闻法的利益。如果我们也知道的话，就应该发愿：在有生之年，乃至生生世世中，依止善知识，精进闻法。

能这样做，相信你一定能获得世出世间、暂时究竟的一切安乐。而这些，也都是来自上师的加持。所以，要时时感恩上师，想着报答上师的恩德。

● 上师是一切成就之作者

噶当派的喀喇共穹格西说：“必须认识到，上师是世间、出世间一切成就的作者。”

我们一般认为，出世间的修行靠上师，但实际上，即使是世间法，离开向上引导你的善知识，恐怕除了造业以外，也很难圆满。所以，世出世间的一切成就，都要靠上师。如省庵大师云：“若无世间师长，则不知礼义；若无出世师长，则不解佛法。”世间的礼义，要由善知识传授；出世间的佛法，更要经由上师讲解才能悟入。

读过《六祖坛经》的都知道，永嘉大师看《维摩诘经》开悟以后，还要六祖来印证。所以，即使是出世间的开悟，离开世间师承的话，也不圆满。

当时，永嘉大师开悟以后遇到玄策，一席深谈之下，玄策问：“请问仁者，你的上师是谁？”

大师说：“我听闻方等经论时，都有师承，但我是在后来读《维摩诘经》时，自己开悟的，不过还没有人为我印证。”

玄策说：“无师自悟，是天然外道。”

大师说：“愿仁者为我印证。”

玄策说：“我的话份量不够。曹溪有一位六祖大师，四方求法者云集，你要去的话，我和你一起。”

于是，永嘉大师与玄策同去参拜六祖。经过一番对话以后，六祖为其印证，并让他留住一宿，从此人称“一宿觉”。后来永嘉大师著有《证道歌》，盛行于世。

可见，汉传佛教历来也都重视师承，这种师承，并非像某些学者所说的那样，是多余的事情。有些人天真地认为，自己多看书、多研究就能开悟，其实这是不现实的。要知道，在证悟方面，来自传承的加持始终是决定性的因素。

也正因为如此，依止上师的传统在藏传佛教中一直倍受重视，而且已成为这一教法的不共特点。

● 不敬上师则无所收益

喀喇共穹格西又说：“即使精通三藏，但如果不恭敬上师，对上师没有诚信及感恩戴德之心，也不会有所收益。”

《水木格言》中也说：“不敬上师之人，纵通百论无义，水中枯树百年，不会生出绿叶。”意思是，枯木即使沉落水中百年，也绝不会生出绿叶，同样，心存傲慢、不敬上师的人，即使精通百部论典，也毫无实义。有些人就是这样，学了点知识就远走高飞，对有过法恩的上师也不屑一顾，其实这种人是得不到真学问的。

不过在末法时代，这种现象太多了：求法时心很迫切：“您老人家与真佛无别……”但一旦有了成功，稍微有点财富和眷属时，连一句“我曾在某某法师面前得过什么传承”，都说不出口了。这种人心高气傲，不懂饮水思源，恐怕很难有大出息。但可惜的是，藏地、汉地都有很多。

年轻的汉僧，因为年轻，有些增上的机缘和趋势，也不难理解。比如，一个人曾在某个班里闻思，几年以后成了辅导员，慢慢地又成了法师，成了法师以后，也许眷属的数量也超过以前的法师了。那时候，我会跟他们说：“对于有过法恩的上师，不要觉得你已经超过他了，不要心存傲慢，不要不恭敬，否则，你的行为本身就说明你不懂佛法。在这方面，以后一定要注意。”

当然，我本人也是一样。一方面才疏学浅，很难有出众的地方；一方面，就算表面上稍微超越了某些上师，特别是有过恩德的上师，我都会立即告诫自己：“千万不要傲慢！否则，这种心态不符合佛法教义不说，眼前暂时的成功，也会因此而迅速消失的。”

你们法师们也都想想，不管男众法师、女众法师，

在你求学的过程中，哪些法师曾对你有过恩德？不要忘了他们。他们也许没有名声，也没有财富，但从佛教的传统及价值观来看，师承的确是我们获得佛法的基础。如果把这一点推广来看，就算是给我们世间学问的老师，小学的、中学的、大学的，任何一位老师，也都应该恭敬。

在我读小学三年级时，有一位老师只给我讲过一堂课，但现在一说到我，他总是“我的学生、我的学生”。这个，我也不得不承认。（众笑）

◎ 上师瑜伽是最深的修法

尤其是，在密宗金刚乘的一切道法中，唯独上师占有举足轻重的位置，因而，所有续部都讲述了上师瑜伽的修法。

我也再再讲过，不管你是闭关，还是平时修法，最好能每天不间断地修上师瑜伽。早上起来念一遍上师瑜伽，中午、下午以及晚上睡前，也都各念一遍。如果是修行好的人，除了这些规律性的念诵以外，平常生活中也会时时祈祷上师，甚至像前辈大德一样，一切所见所闻、所思所想，都观为上师的加持。这样的话，在上师的幻变游舞中行持下去，自然而然会现前证悟的。

但如果对此缺乏认识，丝毫也不知祈祷、观想上师，仅凭自己的智慧、学问，想通过研究与分别实现证悟，将是非常非常困难的！

● 上师瑜伽超胜一切生圆次第

其实，上师瑜伽这一修法，比观修一切生圆次第

都更为殊胜。如续部中云：“何人俱抵劫，修十万本尊，不如一刹那，忆念上师胜。”

祈祷佛陀、修持本尊的功德，这是谁都知道的。文殊、观音、大势至，任何佛陀、本尊、空行、护法，如果你能修一年、十年、千年、万年，那功德是无法想象的。但即使你在千万劫中修十万本尊，也不如在极短的一刹那中，忆念你的根本上师殊胜。比方说，你就念一声“喇嘛钦”，同时心里也作意、观想并祈祷你的根本上师，就这么一个简短修法，已经胜过你修十万本尊的功德。

这个道理虽然不可思议，但的确是续部的教义。不信佛法教理的人另当别论，你信的话，这些金刚乘续部的教言，就是最殊胜的窍诀。

因此，我们都应该将“上师瑜伽”当作最重要的修行法门。虽然有时依靠这一修法要顶礼、忏悔等，稍微累一点，但功德特别大，所以修的时候一定要坚持。

● 大圆满依上师瑜伽而证悟

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。

在下乘宗派⁷⁶中，要凭借因明、中观的伺察推理等方式，来抉择甚深意义；

在下续部⁷⁷中，要先获得共同八种悉地之后，才能取证究竟的殊胜佛果悉地；

⁷⁶ 指显宗声闻乘、缘觉乘、菩萨乘。

⁷⁷ 指事部、行部、瑜伽部。

在其他的上续部⁷⁸中，则要通过第三灌顶⁷⁹的喻智慧来直指义智慧；

但自宗大圆满的观点认为，唯一依止一位传承如纯金丝线未沾染破誓言之锈一般、具有殊胜证悟的上师，并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，就能使自相续中生起证悟。

这是自宗大圆满的不共特点。在我们的传承上师中，像华智仁波切、麦彭仁波切以及法王如意宝等，他们在传法时常讲：“我的传承清净无垢，在我的传承上师与我之间，从未被破誓言的晦气所染。”

能依止这样一位上师，传承及誓言清净，又具有证悟，是件非常荣幸的事情，一定要如理依止。如果不具有证悟，只要传承未被破坏，在他面前听法也是可以的。但最好是具有证悟的上师，依止这样的上师，视其为佛陀，通过上师瑜伽的修法一心祈祷，自然会现前证悟的。

就如前面所引用的：“当知胜义俱生智，唯依集资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。”

胜义俱生智慧，依两点而证悟：

第一、积累资粮、净除罪障；

第二、具有证悟之上师的加持。

这两者都很重要。很多修行人重视集资净障，常修忏悔、念经行善等，这是非常好的。但这里尤其要

⁷⁸ 指玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎。

⁷⁹ 智慧灌顶。

强调的是，在集资净障的同时，还要依止具有证悟的上师，依教奉行，依靠上师的加持便可证悟。除了这两者之外，依止其他方法想获得证悟，是非常愚痴的。

● 师言入心如见手中宝

萨噶哈尊者也说：“师言入于何人心，犹如现见手中宝。”上师的教言入于何者的心里，那他就像将如意宝掌握在手里一样，何时求取悉地都随欲自在。

一个“视师如佛”的弟子，自然会珍视上师的每一句教言，用于自己的修行。而与此同时，他也知道，上师的某些教言是有密意的，是为摄受不同众生宣讲的。因此，《如意宝藏论》、《大圆满心性休息》中都讲过，了解上师的密意是很重要的。

但具有邪见的弟子正好相反，上师的每一句话他都看不惯，常常生一些不好的分别心，甚至放弃甚深教言，这就是一种魔障。在你的修行中，如果出现这种现象，一定要注意，要立即改正！

而真正具有善缘的弟子，他会知道一些上师的意趣和密意。比如，当上师针对小乘根基宣说一部法要时，他知道，上师是为摄受这种弟子而说的；当上师宣说大乘显宗法门时，他在欢喜接受的同时，也会跟随发愿“我也应当掌握这些教理，以便将来摄受显宗根基者”；而当上师针对密乘或最利根的法器，宣说更高的见解或境界时，那他对此也是了然于心。当然，上师的密意很深，表现在语言或行为上也是多种多样，因此，智慧浅薄者是无法通达的。

不过，所谓密意，也是那些行为如法、并具有真实智慧的上师才有的。自己本身糊里糊涂，却别有用

心地装“如意宝”，那他的胡言乱语，有智慧的人，也不会当作“密意”来接受的。所以，对于真和假，一定要有辨别的能力。

总之，在依止善知识的过程中，要想方设法让上师的教言入心。入心以后，像萨噶哈尊者所说的，你就可以“现见手中宝”了。

● 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。”

而且，按《虚幻休息妙车疏》的观点，修上师瑜伽时，一定要观想上师的形象，上师的形象不能改变。这样观修，可以迅速获得解脱。所以，在修法王如意宝的“上师瑜伽”时，直接观法王的形象就可以了。

当然，这是具信弟子的修法。如果对上师的信心不足，转变成佛菩萨的形象也可以，否则，你观想上师时，不一定能生起到量的信心。

这些教言很深，对每一个道友来讲，在你一生的修行中如何运用，要看自己的缘分，以及修行的意乐。当然，这些最关键的问题，有些人听得再多，也把握不到，但有智慧的人，哪怕只听一次，也能永远铭记于心。

像《大圆满前行》，有些人只得过一次传承，但他会修一辈子。有些人虽然得了很多次，但每一次都

只有三分钟“热气”，修个两三天就放弃了。这样修，法是不会入心的。虽说这也跟前世的福德、今生的缘分有关，但就我个人的观点，还是希望你们能珍惜这些甚深法要，得法以后，最好终生受用，不要变来变去、换来换去。

现在很多人不稳重，今天修这个法，明天修那个法；今天依止这个上师，明天依止那个上师……当然，如果每次都有到量的殊胜境界，那你修多少法门、依止多少上师，都是可以的，但如果只是喜新厌旧，稍有外缘触动的时候，心就动了，那这是不稳重的表现。可以说，这种“不稳重”，在你的修行中是最麻烦、最不合理的方。

如果在二十年前修这部法，二十年后、三十年后还在修这部法，那这种稳重的人，他的相续一定会得到改变的。

● 祈祷上师一遍功德无比

尤其是，如果能常年如一日地修上师瑜伽，那必定获得解脱。其实不说长久地修持，就是祈祷上师一遍，功德也是无可比拟的。如《誓言庄严续》云：“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。”

如果你能在十万劫中，精进观修具有三十二相、八十随好的本尊，这个功德太大了。不说十万劫，就是在一百年，甚至仅仅一百天中，观修释迦牟尼佛、阿弥陀佛或观音菩萨等，功德也是不可思议。但就算是十万劫的观修，也不如一刹那中忆念上师殊胜；就算是念咒、修法千万遍，也不如祈祷上师一遍殊胜。

强调上师瑜伽的重要性，也不是排斥其他法门，再再品味一下这些教证，相信很多人会引生定解的。

● 念大成就者的祈祷文

那么，我们平时修上师瑜伽时，应该念谁的祈祷文呢？

很多人讲：“我的上师是这位，我只念他的祈祷文。”当然，你祈祷哪一位上师都很好，但如果是一位大成就者，像法王如意宝那样，你修他的上师瑜伽，加持一定是不共的。

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。

有人说：“我有我的上师，我不祈祷别的上师。”一说“我的”，就很执著，甚至不肯接纳更加殊胜的利益。不过这也没关系，开放一点来看，我也理解。但从为你着想的角度，能念诵一位真正的上师的祈祷文，对你是最有意义的。

有人说：“我不是法王如意宝的传承，念他的祈祷文会有利益吗？”

其实，就上师的加持本面而言，传承不是障碍。就像天空中的月亮，不论水器放在哪儿，它的影像自

然会映现其中。同样，释迦牟尼佛虽然生于印度，但是汉地、藏地，乃至世界任何一个国家的人祈祷他，他都不会拒绝，都会以不可思议的神变力住于祈祷者面前，赐予加持。佛陀不会说：“你是藏族人，不是我们印度的，所以我不去你那儿。”其实大成就者也是如此，他也不会像凡夫一样说：“你是我法脉的弟子，我加持你；你不是，所以我不加持你……”哪会有这样的分别？

法王如意宝应弟子的请求，曾作了他的上师瑜伽——《上师瑜伽速赐加持》，几年以前，我也劝菩提学会的人念修这个祈祷文。劝大家修这个，不是要自我弘扬：“这是我的上师，所以你们一定要修。”不是这样。但凭我的智慧来观察，这样对大家绝对有利！

所以，希望大家共同祈祷法王如意宝，从我本人的体会来讲，不敢说有什么境界，但感应的确是很多的。

● 修上师瑜伽一生成佛

从前，藏地有一位大成就者说：“每天至少作十几次祈祷上师，若无感应，就算我胡说。”这一点我深信不疑！以恭敬心及猛厉信心常常祈祷上师的人，修行是很容易的。如果断了这种祈祷，依靠自力修行，是很难行得通的。

第四世班禅大师曾说过：“一生成佛法，具相上师尊，一心诚祈祷，是深密法集。”意思是，一生成佛的方法，唯一就是对具有法相的上师，一心一意地诚挚祈祷。这种祈祷，其实就是最甚深的密法总集。

祈祷上师的修法，显宗里也有，但密宗的修法是

不共的。因此，想要成为一个真正的修行人，常常祈祷上师至关重要。

《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。

因此，对于这个可以一生成佛的法门，大家一定要重视！

第一百二十七节课

思考题

1. 没有敬信则不得加持，对此你是如何理解的？
2. 请结合几位成就者的公案，谈谈你对“上师瑜伽”的理解及体会。

下面继续讲“上师瑜伽是最深的修法”。

● 修上师瑜伽尽除一切过患

至尊果仓巴⁸⁰曾亲口说过：“若修上师瑜伽法，尽除过患德圆满。”意思是，如果长期修持上师瑜伽法，将能尽除你的贪嗔痴等一切烦恼及过患，而与此同时，闻思修、大悲菩提心等善法功德，也会与日俱增、自在圆满。

这一点，多多少少很多道友都有体会：不修上师瑜伽，自相续与佛法很难相应；一旦修了上师瑜伽，不管再修什么法，一修就能相应。其实，这就是上师瑜伽的加持。

不过也有人认为：“只修上师瑜伽就够了，共同加行、不共加行都不必修持。”

这种观点，如果是针对某些利根者，或有特殊因缘的修行人，我也不否认。对他们而言，只修上师瑜伽，的确能圆满前面的一切功德。但如果说这对

⁸⁰ 果仓巴：噶举派非常卓越的大德。他一生闻思，在喜玛拉雅山和匝日神山苦行，弘扬竹巴噶举派佛法，摄受了众多弟子，藏文著作有四大函，主要涉及出离心、菩提心、依止寂静地等修心窍诀。

所有人都适合，那也不尽然，果真如此的话，那前辈大德们就不必造论阐释加行，而我们也不必修百日共同加行及五加行了。

辨别这个道理，其实与辨别“只念一句佛号”是一样的。从一个角度来讲，一句“南无阿弥陀佛”，确实包括了八万四千法门，对某些人而言，只念这句佛号就足够了。但是，所有的人都行吗？恐怕不行。大乘佛教广设无边法门，肯定不是虚设的。

因此，既然有不同根基，应机施教就最为适当。在我们的传承中，前辈高僧大德如何传法、如何摄受，我们也如是跟随，就这样一步一步地前进，应该是最稳妥、最可靠的。

● 修上师瑜伽最无上

果仓巴尊者又说：“虽多修持生次第，然修上师为无上，虽多修持圆次第，然诚依师为无上。”

现在很多人喜欢修本尊、护法，这种生起次第的修法是很好，但最主要的，还是修上师瑜伽，因为上师瑜伽在一切修行中最为无上；很多人也喜欢修圆满次第，风脉、明点等，这也很好，然而尊者还是劝诫说，以诚挚信心依止上师是最无上的。

说到这里，我也顺便提醒一句：不修上师瑜伽的话，天天观风脉明点，很可能会出问题。因为没有上师瑜伽的加持，气脉明点修得不好，会导致精神失常，出现种种可怕的迷乱现象。

而上师瑜伽，前辈大德都说，是最安全的修法。一般来讲，你观修上师是不会有any魔障的，不会出违缘，也不会修错；即使你观得不好，大概地观一观

自己的根本上师，也有极大的利益。

当然，你所观的上师，应该是有功德的，而不是凭着执著或感觉来判定。前面我建议大家观法王如意宝，但有个别人说，那不是他的传承，他要观自己的上师。我想这也可以。以前我说过，《大圆满前行》的译文，有些人把教证变来变去，也“译”出了一些法本。而且，“传承上师”那段也改了，这样做我能理解：同样源于佛陀的教法与证法，对于自己的传承上师，弟子是会有些执著。所以，你观自己的上师，也很好。

不过，我还是要明确地指出：你所观的上师，一定要有功德。不能凭执著，更不能凭感觉。尤其是一些女众，“我觉得这个上师好，我觉得这个上师很可爱，我觉得这个上师跟我很有缘……所以他就是我的根本上师。”其实你的这种“感觉”，在寻找上师的层面，是很不适合的。

作为能引导你解脱的上师，确实需要一些资格。换句话说，只有具备一定功德的上师，你才可以依止，才可以观修。如果你找不到的话，那就找一位公认的大德，观修他的上师瑜伽。刚才说了，这种观修胜过生圆次第，是最无上的修法。

以前在藏传佛教中，有一位伟大的修行者，叫梅觉巴。梅觉巴尊者说过：“观音白就让他白，度母绿就让她绿，喜金刚黑就让他黑，反正我在任何时候心中都没有离开过上师的形象，因此，离成佛大概不会远。”他日日夜夜观修上师，并因此获得了成就。

其实我们也可以这样修。修得好，所有本尊都能

观为上师：由上师赐予我灌顶，赐予我悉地，赐予我一切佛法。就是在这个层面上，根本上师的恩德，的确超越了佛陀。

有人认为：“这种说法不合理，怎么会超过佛陀呢？”

其实，用个世间的比喻，也能说明这一点。比如，你的世间学问，是父母、老师教的，不是他们的话，试问你这一生，从小到大跟旁生有何差别？也不过是活着而已。因此，对你而言，他们绝对超过了任何人。同样，你现在学佛了，如果不是善知识一点一滴开导，引领你趣入，那你对出世间的学问，也必将一无所知，更不要说修持和解脱了。

因此，当我们仔细观察自身的成长，以及这一切的因因缘缘，就会明白，所谓“上师的功德等佛、恩德胜佛”，绝不是空谈。

● 若无敬信则不得加持

另外，哲贡炯巴仁波切⁸¹也曾说：“上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持之水流，故当勤修敬信心。”

意思是，上师是四身——化身、报身、法身、本性身的总集体，这一总集体好比一座雪山，而弟子对上师的恭敬与信心，好比日轮。如果日轮没有升起并照射雪山，雪就不会融化，水也就不会流淌下来。同样，如果对上师没有真诚的恭敬，没有清净的信心，那也不可能感应到上师的加持之流入于心田。因此，

⁸¹ 哲贡炯巴仁波切：哲贡噶举派的创始者，建造了帕智寺，被誉为第二龙猛菩萨，在73岁时摄受了18万僧众，在各地弘扬噶举派的佛法。

想要修行大乘佛法的人，一定要首先精勤地提升自己对上师的恭敬与信心。

这种敬信心，其实是内心谦卑、调柔的状态，傲慢的人是做不到的。有些人说：“我是很傲慢，不想恭敬谁，谁都看不惯……”但是你谁都看不惯的话，大德们再有加持，佛法再有加持，你也是得不到的。

有些人对个别有名气的上师，还比较恭敬，但其他的，即使有法恩，也只是闻法时有点恭敬，平常就不放在眼里。其实这是错的，是人格上的一种缺失。所谓“一日为师，终生为父”，不论你在谁那里听过佛法，如果能对他终生保持恭敬，那你的相续中自然会流入加持，这是规律。

而一旦得到上师加持以后，修行是不难的，违缘也会自然遣除。因此，修行人一定要恭敬上师、祈祷上师。

其实不说修行，常常念上师瑜伽、持上师心咒的人，一定感受过一种力量——令心灵平静的力量。在我感到心情烦乱、不太舒服时，会放下手中的事务，供上香、念念课诵，然后祈祷上师。这样慢慢地，烦心事就消失了，心也入于佛法的境界中了。

● 不祈祷上师不得无分别智

至尊让热日巴说：“若不祈祷上师尊，求无分别之智慧，如朝北洞中待日，彼无境心融合时。”

如果不祈祷上师，想求得无分别智慧，以及种种功德与成就，是不可能的。就像一个洞口朝北的山洞，太阳从东升到西落，光始终照射不进去。同样，一个对上师没有信心、不祈祷上师的人，即使精通五部大

论乃至十明，甚至显密法要都倒背如流，但那种外境与心识融汇一体的修行境界，在这种人的相续中，是永远也不可能现前的。

其实，这种修行境界，是显密佛法中共同希求的究竟目标。当境、心融汇为一时，山河大地乃至万事万物，也都成了觉性的妙用，都成了开悟心的显相。除此之外，别无其他。

记得《补续高僧传》里，有一位小寿禅师，五代时期人，本名洪寿。他与永明延寿禅师是师兄弟，为了将他与师兄区别开来，人称小寿禅师。禅宗大德开悟时，多半都因为一件事，小寿禅师也不例外。一次担柴时，柴落到地上，他当下开悟。

开悟后他作了一偈：“扑落非他物，纵横不是尘，山河及大地，全露法王身。”意思是，掉落地上的并非他物，天地间不论横的竖的，也不是外境中真实的尘埃，山河大地乃至一切的一切无非自性妙用，而所显露的，也全都是法王之身，与明觉法身无二无别。证悟之后，德韶国师（他的上师）为其印证。

当然，在得到这种境心融为一体的开悟之前，对上师的祈祷是不能离开的。而且在你的祈祷中，一定要视师如佛。

汉传佛教中，有些人始终有点疑惑：“‘四皈依’到底是怎么来的？‘视师如佛’只是密宗的说法吧？”

其实不是。最近我在看《佛说瑜伽大教王经》。这是一部非常殊胜的经典，内容与《大幻化网》等密续一致，是大遍照金刚如来对阿閼佛、大宝生佛、无量寿佛、不空成就佛，以及无量菩萨等眷属宣说的经

典。

经云：“佛言，善男子汝今谛听，此阿阇梨，所有十方诸佛及诸菩萨现在说法者，一日三时来诣阿阇梨所，献大供养如佛无异。”

“彼诸如来所有三业积聚无量福德，是等阿阇梨一毛孔福德。”

“此金刚阿阇梨，即是一切如来。”

这个道理，值得思维！如果你觉得上师与佛陀有差别，可以翻翻这些汉译经典。翻阅之后，你一定会相信：上师，尤其是作灌顶及传授教言的上师，的确与十方诸佛无二无别。不承认经典另当别论，承认的话，这不仅是藏传佛教有，汉传经典中也有。

我刚才讲的《佛说瑜伽大教王经》，蕩益大师的《阅藏知津》里有一个提纲，你们没有时间的话，简单看一下这个也可以。

还有，《华严经》中也说：“善知识者即是如来，善知识者一切法云，善知识者诸功德藏……”

◎ 依靠上师方可证悟无伪实相

总之，上师善知识就是佛、法、僧三宝的总集，而无伪实相的证悟，也唯有依靠以恭敬诚信之心修上师瑜伽，才可以在自相续中生起。除此之外，依靠其他任何方法都无法证悟。

当然，闻思也重要。你们正在学五部大论——戒律、俱舍、中观、因明、现观，这些我本人也很有兴趣。昨天有些道友讲考，讲得很好！这样闻思很有意义。不过，有些心不稳重的人，一学不动就换班，这

样不好。从明天开始，任何人不准换班！即使你一个字不懂，也要学完这一年。否则，换来换去的，今天因明班，明天俱舍班，后天戒律班……都参观一遍也没有用，哪一部论也学不懂。有信心的人，渐渐会懂的。

作为佛教徒，这种理论的学习是很有必要的，应该以此培养自身的综合素质。尤其是深一点的知识，像俱舍的观点、因明的观点、中观的观点，这些懂了，浅的也就容易了。像《大圆满前行》，以前我刚学的时候觉得很难，好多教证不懂，但一学《俱舍论》，全都迎刃而解。再一学《量理宝藏论》，《解义慧剑》也简单了。

因此，不要一学不动就换班。即使你学《前行》，不还是有难的地方吗？

当然，学五部大论的同时，还要修上师瑜伽，要念诵、要磕头，要修世俗的善根。否则，只通理论，就成了学者。可能你们也知道，在现在的很多大学里，即使是佛教的博士后、博导，口头上很会讲，但在他们的心里，对三宝从来都没有信心。

因此，学五部大论的人，可以是佛教的“学者”，但你最重要的角色，还应该是修行人。是修行人，就应该希求实相的证悟。下面通过几则大成就者的公案，说明依靠上师而证悟的道理：

● 那若巴

那若巴尊者尽管是精通三乘的班智达，能折服一

切外道，曾于布扎玛希拉寺⁸²担任守护北门的班智达。

有一天，他在一个寂静地方研读五明时，来了一个具有三十七种丑相的老女人，头发、眼睛、鼻子、耳朵……浑身上下都奇丑无比。

她问那若巴：“你在研究什么？”

那若巴说：“我在研究因明及显宗的教法。”

“那你懂吗？”

“词句上懂。”

老女人一听高兴坏了，欢天喜地地跳起舞来。那若巴心想：我说词句懂，她都这么高兴，如果说意义也懂，那她肯定更高兴了。于是他说：“不仅是词句，意义也懂。”老女人一听，不笑了，竟然颤抖地哭了起来。

班智达不解，问她：“为什么我说词句懂，你就笑，而我说意义懂，你却哭了呢？”

她说：“你这个班智达啊，你说词句上懂，我知道你在说实话，所以很高兴；但当你说意义也懂的时候，是在说妄语，所以我很伤心。”

班智达不好意思了，问她：“那谁懂意义呢？”

“我哥哥懂，他在某某地方，你应该去依止他。”说完，老女人便消失于空中。其实她是空行母的化身。

（你们以后在路上见到丑陋怪异的人，一定要小心！说不定是佛菩萨的化现。我去外面的时候，凡是见到乞丐，尤其是很严重的残疾病人，我都会格外注意：“是不是金刚瑜伽母？也许文殊菩萨的化现吧……”所以，即便是假装，也

⁸² 布扎玛希拉寺：又名吉祥戒香寺，昔日印度最著名的两大寺院，就是那烂陀寺、吉祥戒香寺。

要对他供养。

1987年，上师如意宝带我们去五台山时讲过：“文殊菩萨是千变万化的，见到乞丐及神神道道的人，一定要注意。”从那时候起，每个人都留意了。

以前有一次，我也遇到过一个极丑的人，头发蓬乱着跪在地上，一直不抬头。那时我心里就嘀咕：“这个人，是不是佛菩萨的化现啊？”

当时，那若巴得到幻化空行母的指点以后，就去依止帝洛巴尊者。在依止过程中，就像以前讲过的，他感受了种种的苦行。

有一次，上师突然对他说：“我给你作了这般开示，你还不了达！”说完，用鞋底猛击他的额头。结果，那若巴尊者的相续中，顿时生起了实相证悟，达到了与上师的智慧密意平等一味的境界。这就是上师以“满瓶倾泄”的方式作的加持。

当然，这是真正成就者上师的行径。有些弟子很着急：“上师啊，您也用鞋底狠狠打我一顿吧，就像帝洛巴打那若巴那样。”但如果上师真的认为自己和尊者一样，也用鞋底、棍棒“加持”弟子，却不一定有什么意义。

玛尔巴罗扎曾对米拉日巴尊者说过：“像我这样的大成就上师很少，像你这样具有清净信心的弟子也很少，因此，以后你摄受弟子时，不要再用我的方式，应该以平凡的行为摄受，比如讲经说法等，这样才是最稳妥的。”

● 龙菩提

龙菩提，据龙猛菩萨的略传记载，他是尊者四大弟子之一，成就虹身。他的这一成就，有些说是依靠

上师的一句窍诀，有些则说，是圣者龙猛菩萨丢了一把鼻涕，他全部拾起来吃了，依此而获得的。

当然，作为普通上师，很难有龙猛菩萨那样的加持，而作为普通弟子，也很难有龙菩提那样的信心。因此，我们在依止上师时，行为一定要适当，传承上师们怎么做，我们也那样做，这样才合理。对有些弟子来讲，只要能观清净心，不说上师的过失，就已经很好了。

不说上师的过失，是为人弟子的重要品质。宗喀巴大师的《事师五十颂释》，引《戒律根本论》⁸³等教证说明，如果上师有过失，比如宣说了非法，可以恰当地指出。但《善恭敬经》却说：“师实有过尚不得说，况当无也。”即使上师真有过失，都不能说，更何况没有呢？因此，任何时候都不该说上师的过失。但有些人喜欢添枝加叶：“上师这里错了、那里不对……”其实，这样过失非常大！

这个教证很有启发性，希望大家都看看《善恭敬经》。《善恭敬经》，是隋朝时天竺三藏阁那崛多译的；前面讲的《瑜伽大教王经》，是宋朝时法贤译的，这些经典都出自于汉地《大藏经》。看过以后，相信你一定会了解：在依止善知识方面，其实藏、汉佛教是一致的。

说到《大藏经》，我认为很值得一阅。在去年海口的一次演讲中，我就提倡“阅藏”。在我看来，来到这个世界，又入了佛门的人，对《大藏经》毫不知

⁸³ 《戒律根本论》云：“若说非法当制止。”

晓是很可惜的。我个人很想在有生之年圆满地阅读一遍，但是否有机缘还不好说。不过在当时的讲话中，我讲了我的认识，他们整理成文字，收在《梦中佛事》里了⁸⁴。有兴趣的话，可以看一下。

总之，作为佛教徒，对佛教的基本理念应该有正确的了解。当然，这种了解，也应该建立在可靠的依据之上。像刚才的那个教证——“师实有过尚不得说，况当无也”，这个教证很有说服力，对做弟子的来讲，是非常重要的修行准则。不懂的人，再再找上师的过失，修行、证悟都会出障碍。而懂的人，不仅能以此约束自己，而且能对上师生起感恩及非常清净的信心，就像龙菩提一样。那这样修行，就一定能获得成就。

龙菩提是大成就者。在第四世班禅大师为扎什伦布寺和合塔开光时，龙菩提与法金刚曾以智慧身现前于塔顶，为佛塔开光。这是有历史记载的。

● 持明无畏洲

此外，持明无畏洲（智慧光尊者）也曾亲口讲道：“我也是因为拜读了第二大佛⁸⁵的论著后，相续中认为他老人家就是真佛的想法油然而生，一心一意地虔诚祈祷，承蒙尊者的智慧身摄受，从而自相续中生起了自然本智。从此以后，我才开始引导数以百计的求法者。其中，具精进者获得了出世间禅定，有智慧者不入分别伺察的歧途，他们都真正地意识到：胜义谛的证悟，完全依靠对上师万分的恭敬和坚定的诚信这

⁸⁴ 详见《梦中佛事》之《闻思修行 深入经藏》。

⁸⁵ 第二大佛：即全知无垢光尊者。

条途径。”

智悲光尊者很小的时候，就开始修大悲心了。他说：“我用了七年时间专门修习大悲心，以此功德，我的法脉及法本肯定能利益无量有情。”后来，尊者又在桑耶青浦闭关三年。闭关期间，他一边阅读《七宝藏》、《四心滴》，一边祈祷全知无垢光尊者，并三次得到全知的智慧身摄受。当传讲伏藏教法的因缘成熟时，他广摄徒众，广讲密法窍诀。而他的这一法脉，就称为龙钦宁提派。也就是说，龙钦宁提派的开创者，就是智悲光尊者。

在上面两位尊者之间，有几百年的间隔，因此，上师的摄受不是亲自摄受，是智慧身的摄受。而得到这种摄受，是因为尊者看了全知的教言以后，对全知生起真佛之想，并虔诚祈祷的结果。

对于历史上的大德，在拜读他的教言之后，如见其面，这种经验，我想很多人是有的。我本人也是如此。几百年、上千年以前的论著，也会让我无比感动，有时不禁自言自语：“真是位佛陀啊！他的智慧、悲心，实在无与伦比。”从此也经常祈祷。

按照噶举派某些大德的说法，其实这样的大德，也可以说是你的根本上师。比如龙猛菩萨，我从未见过他，在我跟他之间也是时隔久远，但每次拜读《中论》等论典时，就会生起强烈的信心。因此，我自己也认为：我就是龙猛菩萨的弟子！他的法恩，与我现在的亲传上师们，是没有差别的。

同样，在这个信息时代里，有的上师在网络上传授佛法时，如果你也从中获得了极大利益，那么对这

位上师，即使你今生无缘拜见，无缘在座下依止，也可以视其为根本上师。

这些道理都出自《前行》。我以前也讲过多次，《前行》是最好的修行窍诀，它的每一个公案、每一个教证、每一段文字都是金刚语，都有外、内、密的众多意义。因此，一定要记在心里，并如理受持、依止。

● 邦甘麦彭滚波

据《莲花生大士全传》记载：大译师贝若扎那曾被流放甲摩擦瓦绒，后来他与玉扎酿波一起返回西藏，途中遇到名叫邦甘麦彭滚波的老人，并借宿老人家中。当时的邦甘麦彭滚波，据说是一百多岁，也有说是八十来岁，总之是非常老迈了。

老人问：“请问两位从何处来，又要往何处去？”

玉扎酿波回答说：“我们从甲摩擦瓦绒来，准备到西藏去。”

老人说：“你们两位一定是搞错了！既然从甲摩擦瓦绒来，就应该知道，那里有一位伟大的佛教尊者叫贝若扎那，他与佛陀无二无别。这么了不起的尊者，你们不去求法太可惜了！到他面前求法，才能修行成就啊！虽然我有无比的信心，但我太老了，去不了，即生也肯定见不到他了。”

这时，贝若扎那说道：“我就是贝若扎那。”

老人听后吓了一跳，仔细地看尊者。看完之后，他感动不已，突然抱住尊者。一边抱着，一边痛哭流涕地向尊者求法。

于是尊者将禅带系在他的身上，禅杖靠在他的腰

间，对他传讲了上师瑜伽的修法。结果在他的相续中，生起了直断本来清净的真正密意，当下开悟。后来，他的身体散为尘埃而成佛。而他的传承弟子中，七代都是虹身成就，《密宗虹身成就略记》中有记载。当然，他们的成就，也都是依靠对上师的信心而实现的。

当时师徒二人见面的地点，有说在道孚，是一座神山，以前我去朝拜过；有说在炉霍县境内，等等，有很多说法。具体在何处，我也不清楚。

但不管怎样，当时的邦甘麦彭滚波，就是依靠上师瑜伽而获得成就的。因此，不论年龄大小，只要有信心，依上师瑜伽获得成就并不困难。

◎ 上师瑜伽是一切正行道之究竟要诀

从以上几则公案可以看出，一切成就都来自上师瑜伽。所以说，在所有九乘次第的法门当中，再找不到比这一上师瑜伽更为殊胜的深道了，虽然把它命名为“加行”，但实际上，一切“正行”道的究竟要诀就是它。

如金厄瓦尊者曾说：“身体的核心是心脏，如果没有心脏，人就成了一堆血淋淋的肉。同样的道理，修法的核心是上师瑜伽，若没有上师瑜伽，所有的法只不过是一纸文字而已。”

因此，在我们的修行中，一定要重视上师瑜伽的修法。现在我们修的是法王如意宝的上师瑜伽，一方面，这个仪轨很简略，不像其他的那么广，所以修起来很容易；另一方面，能值遇这样的传承上师，的确难得，所以希望大家珍惜。当然，如果你有自己可靠

的、清净的传承上师，修他的上师瑜伽也可以。但不管怎样，想成为一名真正的修行人，每天都应不间断地修上师瑜伽。

现在人工作忙、烦恼多，修行特别困难。有时一烦起来，几天都不想看书，不想读经，也不想念咒……可能也是前世的烦恼习气所致，一直迷迷糊糊的，什么善法都不想做，就这么傻傻地呆着。这时候，你应该祈祷上师，早上、晚上、走路、做事，多祈祷以后，就像水器显现月影一样，上师的加持自然融入心中。

上师是无处不在的，关键看我们的信心如何。如果我们能随时随地、始终如一地将上师瑜伽作为修行的核心，即使没有任何其他修行也可以。如藏巴嘉热曾说：“只要不离忆念上师，不诵经也可以，不参禅也可以。”

当然，不是说所有人都要这样修。否则，华智仁波切也不必要求修五十万加行了。这里强调上师瑜伽，是要说明它很关键，而并不是用它取代所有修法。因此要善于理解，善加辨别。真正有智慧的人，他不会断章取义，即使是最关键的教义，也不会因为自己喜欢，就将它作为依据来否认其他所有教义。就像《经庄严论》里讲的，唯有智者，才善于了解佛陀及传承上师的密意。因此，对所有人而言，不能说只修上师瑜伽就一切圆满了。

但尽管如此，我们还是要知道，在所有的修法当中，上师瑜伽的确是最最关键的。它是加行，同时也是一切正行的究竟要诀，所以，诚心诚意、尽心尽力地修上师瑜伽，非常非常重要！

第一百二十八节课

思考题

1. 在“明观福田”时，对自己应如何观想？
2. 如何观想莲花生大士？请从本体、形象、衣着、冠冕、手印、装饰等方面，细致描述。
3. 上师瑜伽的三种修法是什么？

《大圆满前行》中，“上师瑜伽之重要性”讲完了，现在要讲“上师瑜伽实修法”。

实修法中的观想、作意及思维，很多人都重视听受，但听受以后，能长期观修的人却很少。闻思也是一样，比如学五部大论，刚开始很多人兴致勃勃，很想学好、学透，可是前世的业力加上即生的烦恼，种种干扰涌现的时候，心力便提不起来了，不得不半途而废。这就是凡夫修行中最致命的障碍：心力不够。

而要提起心力，我认为，祈祷上师三宝、常供护法是最重要、最有效的。因此，平时自己供供护法，或在集体供护法时，作意祈祷护法神加持，再念些莲师心咒以及遣除违缘的偈颂等，这样一来，当无形的加持一融入心，不论是你的闻思还是修行，都会善始善终的。

◎ 做佛教的“专业人士”

刚才说到五部大论，学五部大论是很有必要的。

从整个社会的佛教信仰来看，一般人学佛都不深入，《前行》、《净土》还能接受，故事、公案也喜欢听，但一说到五部大论，如俱舍、中观、现观……除了个别知识分子以外，多数人都兴味索然。可以说，百分之六七十以上的人，仍旧停留在求福报以及简单念修的层面上。因此，佛教徒的整体素质并不理想。

外面的人学得简单，那我们是否也简单地学呢？绝对不是。要求大家学五部大论，是想让你们对佛教的甚深意义有所了解。你们是佛教的“专业人士”，既然是专业的，就不能太肤浅，应该掌握到那些细微层面的道理。所以，学五部大论，学深一点的佛法，非常有必要。当然，城市里的年轻人，也不应甘心落后，应当往“专业”上靠近。

现在人喜欢简单的东西，我在用博客、微博介绍佛法的过程中发现，一涉及深一点的内容，就没人看了。即使看了，可能也没人懂吧。在这个浮躁的社会中，大多数人只是对《心灵鸡汤》那样的简单文字有感觉，恐怕这也是现状了。

但尽管如此，“专业人士”们还是不能学得太浅。依靠上师三宝的加持，各位有了学法的机缘，有了机缘，就应该修学智慧，稳固信心、出离心以及菩提心等，升华它们，让这些在更深的层面上，越来越成熟！

◎ 长期听闻

当然，这需要长期的系统闻思。

像现在讲的上师瑜伽，以及任何显密的修法，其实都有理论的剖析与实修的串习两种途径，都有完整

的体系。要想从中有所收获，用短暂的一生不断学习，是有必要的。

学院里有少数道友对听闻很有意乐，可以说十年如一日。刚才念诵时我看了一下，男众、女众中都有，他们十年前喜欢听课，现在也还是如此。虽然没有参加高级班，进行辩论、讲考，但这种自愿的态度，这种对听闻的欢喜心如此稳固，我个人而言，是非常随喜的，当然也很欢喜。

这样听法才是对的！不要把听法当作看电影、看节目，偶尔想听的时候才听一听。其实作为佛教徒，以正法为依处，每天了解一段佛法的道理，就像充电一样持续自己的修行，是很重要的。

丁二（上师瑜伽实修法）分三：一、明观福田；二、七支供；三、专心祈祷。

戊一、明观福田：

在不同修法中，所明观的福田也不同：修皈依时，明观的福田是皈依境；修金刚萨埵时，明观的福田是金刚萨埵；而现在修上师瑜伽，所明观的福田，则是莲花生大士及其广大刹土等。

要观修佛的刹土，实际上是广大心力的境界。心力不大的人，观修时观不起来，想发心发不下去，闻思也闻思不动……可以说，在行持善法方面，样样都不行。所以说，修行人一定要提升心力！

◎ 明观莲花光宫殿

有心力的人，在修上师瑜伽时，首先要观想莲花光宫殿。莲花光宫殿也叫莲花宫，是莲花生大士的居

所，它圆满具足一切庄严，光明遍照十方。

很多寺院都修有莲花宫，画像中也有描绘。它的庄严景象，《一世敦珠法王自传》中有一段描写，《莲师刹土云游记》中也有。

在修上师瑜伽时，观想自己就居于这样的宫殿中。虽然自己现在住的是一个小木屋、水泥房，或者娑婆世界中的一般居室，但修法时不能这么想，只要心力跟得上，应当尽力观想为清净庄严的莲花光宫殿，就像念佛人明观极乐世界一样。

◎ 修行者对自己的观想方法

● 自己的本体观为益西措嘉空行母

在这座莲花宫的中央，将自己的本体观为益西措嘉空行母。

为什么这样观呢？有三个原因：

一、堪为灌顶法器。当年，莲花生大士传授《上师心滴》等所有甚深密法时，就是传给以益西措嘉为主，堪为法器、合格以及具缘的弟子们。

二、生起空乐智慧。按照密宗灌顶的意义，自己观为明妃，上师观为莲师，能自在生起不可思议的空乐智慧。

三、令上师欢喜摄受。在莲师的弟子中，益西措嘉空行母、金刚降魔等大弟子，都是被上师作为心子摄受的，所以这样观想，也会令上师欢喜。

因为具有这三种殊胜缘起，所以修上师瑜伽时，要将自己的本体观为益西措嘉空行母。

● 自己的形象观为金刚瑜伽母

自己的形象，要观想成至尊金刚瑜伽母，身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”，指的是就像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态。很多人最初见到上师时就是如此，十分欢喜，而且充满信心与恭敬。

这样观想好以后，再观想金刚瑜伽母的右手在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的鼙鼓（即手鼓），而左手则在腰际部位执着根除三毒的弯刀，周身赤裸，佩带六种骨饰、花鬘悬垂。就这样，将自己的身相观想成一个显而无自性、宛如空中出现的彩虹一样、庄严的金刚瑜伽母形象。



这是龙钦宁提派的观想方法。《开显解脱道》中修上师瑜伽时也是一样，也是将自己观成金刚瑜伽母，不论男、女，都可以这样观想。

这是自身的观想方法。

◎ 至尊是莲花生大士

● 本体是上师 形象是莲师

接着再观想，在金刚瑜伽母的头顶一箭（或一肘）左右的上方虚空中，有一个由奇珍异宝组成的十万瓣



的莲花垫，它的上面是日轮，日轮的上面是月轮，在月轮上面安坐的，本体是三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师（你最有信心的上师），形象为邬金大金刚持莲花生大士。

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，形象不改变。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。

● 莲师的穿着

莲花生大士的身色白里透红、光滑润泽，一面二臂，双足以国王游舞式而坐，身着大氅、法衣和咒士衣。

莲师所穿着的“大氅”，是他以前在萨霍国示现神通时，萨霍国王赐给他的。这个大氅表示，怀柔摄受世间的国王、各种人及非人等。



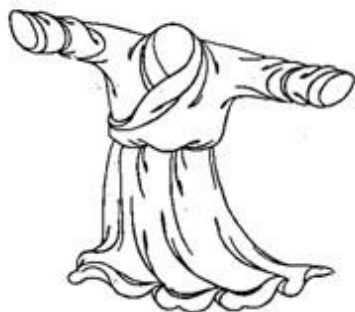
“法衣”，也就是袈裟，表示别解脱戒律丝毫无染。世间有些人一入密宗，就破坏别解脱戒，而莲花生大士虽然显现的是在家形象，但小乘别解脱戒清净无垢。



“咒士衣”，表示密乘戒律极为清净。



在其他修法仪轨中还讲到“内衣”，内衣表示菩萨戒圆满。



有邪见的人，认为莲师的穿着很复杂。包括护法神、忿怒金刚以及汉传佛教中的菩萨像，一般人不知道这些装束表示什么。

其实这都是有意义的。要知道，佛菩萨的任何形象，都是利益众生的显现，绝非凡夫所想象的那样。我们穿个什么、戴个什么，都是围绕自我，白的、红的，无非是凭自己的喜好，或者模仿谁而穿的。但圣者们的装束，却有甚深的密意。所以，缺乏佛教基础的人，没有研究过的人，千万不要误解或曲解。

不说佛菩萨，就是古代的国王，他们的装束也不能轻易诋毁。这些装束，在古代戏剧或历史图片中可以看到，从世间法的角度来看，其中的每一件，也都是有所象征和表示的。因此，不能因为不符合现在的着装，就认为毫无意义。应该观清净心，并尝试了解其中的意义。了解了，就不会有什么分别了。

这里莲师的装束，以前我译《大圆满前行》时，也找人画了个图，都标出来了。当时觉得不好懂的地方，也请教过一些画家；有不同说法的地方，也亲自请示了上师。所以，这些图的描绘、说明，是比较圆满的。

● 莲师的冠冕

接下来是莲师的冠冕：莲师头戴莲花帽。

莲师的冠冕有三种不同类型：

一、莲花苞帽。邬金第二佛不是胎生，既不是由父因所生，也不是由母缘所成，而是在西南具乳海（今阿富汗一带）中的莲花花蕊间化生。当时，邬金国王恩扎布德正前往取宝，见到花蕊中的童子，便带回立为

太子。其实，莲师是于顿生觉性中诞生，并证悟了现有本基圆成。当时，诸位空行母赐予作为他部主标帜的冠冕，就叫做“莲花芭帽”。



二、鹿耳帽。莲花生大士曾于印度八大尸陀林行持密宗禁行，无取无舍，行为远离善恶之边。当时，诸位空行母赐给作为他功德标帜的冠冕，则名为“鹿耳帽”。

画鹿耳帽时，我请教了很多专业人士，也参考了根登群佩的《游国记》，但说法不一。许多堪布、法师，也不知道鹿耳帽到底是什么样子，因为现在也不常见。后来我又向上师请示，并遵照上师的说法画了下来，现在图片里的就是。

三、莲花见解脱帽。莲师在萨霍国⁸⁶被国王哲拉活活燃烧时，他的金刚身不受火大灾害的侵袭，全身赤裸，显得凉凉爽爽，如如安坐在莲花中央。当时国王惊奇不已，生起信心，于是下令：“打开新锦缎宝库的门，取出我所有的衣冠！”这位萨霍国王将一切妙衣、服饰，连同国政、眷属一并供养给了莲师。当时国王所敬献的那顶冠冕，就称为“莲花见解脱帽”。

以前，上师如意宝灌顶时，就常戴这种见解脱帽。印度、藏地的很多大德也都有。

所谓“见解脱”，就是无论谁见到这顶帽子，都

⁸⁶ 萨霍国：藏史记载，是古印度东部一小国地名，在今孟加拉地区。

会在相续中种下解脱的种子，因此有非常大的功德。今天我也带来一顶，给你们看一下。它的五种颜色、金刚杵、太阳、月亮……下面有解释。

大概在 1986 年，我曾去阿坝州一个县里的小寺院安居。安居时寺院要求，安居堪布必须戴堪布帽，所以我也就戴了。但戴了以后，有人给我照了相，去年我看到这张照片了。当时很不好意思，“烧了！烧了！”让他们烧了。因为我一直认为：人小帽子大，不好！

不过，在行持密宗行为时，比如灌顶、修法时，应该戴这种帽子，也值得发愿。因为密宗的某些行为是不共的，确实具有非常大的加持力。不过，暂时我还不敢戴，怕别人开玩笑。



那么在这里，莲师所戴的冠冕，就是这顶莲花见解脱帽，或者叫做具瓣五部帽。这顶冠冕内外双层，表示生圆次第双运；顶端三尖，表示法、报、化三身；五种颜色，表示以五身来利益众生；日、月，表示智慧与方便；蓝边装饰，表示三昧耶无边无际；金刚宝顶，表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。

● 莲师的手印及装饰

莲师右手在胸前，以契克印持着纯金的金刚杵；左手平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰。

莲师的左腋下，明妃曼达绕瓦空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎⁸⁷。卡张嘎的顶端三尖，表示本体空性、自性光明、大悲周遍三者；干湿旧三种头骨，表示法、报、化三身；九个铁环⁸⁸，表示九乘次第；五种彩绸，表示大圆镜智等五智；装饰着死人与活人头发，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。



● 莲师周围

接下来，明观莲师的周围五光网眼的范围当中彩虹旋绕，中央有印度八大持明、藏地君臣二十五尊等，浩瀚如海的三根本、护法神。他们都是超凡入圣的形象。

◎ 上师瑜伽的三种观修方法

总的来说，修上师瑜伽有三种不同的观修方法：

一、在皈依时，将皈依境中的上师观想成重楼式，也就是在莲师头顶上，明观一切大圆满传承上师以重楼式而坐。

二、念修金刚萨埵时，观想为总集珍宝式，也就是一切根本传承上师集于上师金刚萨埵一身中。

三、修上师瑜伽时，观想成垒环式，也就是，大圆满诸位传承上师以及一切浩瀚如海的三根本护法神，全部围绕在邬金莲师周围，犹如众人集会般安坐。

⁸⁷ 卡张嘎：指天杖。

⁸⁸ 现在尼泊尔制的佛像，有些有九种铁环，但有些是以花纹来表示。

◎ 念修上师瑜伽

这样观想完毕之后，念诵下文（下面颂词的意义，上面已经解释得很清楚了，我用藏文念，你们随意义观想就可以）：

རང་སྣང་ལྷུན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྲུམས་ཞིང་།

让 囊 恨 哲 大 巴 绕 加 扬
自 现 自 成 清 净 无 边 刹

བཀོད་པ་རབ་རྗེ་གས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས་།

够 巴 绕 奏 藏 斗 花 热 威
庄 严 铜 色 吉 祥 山 中 央

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་།

让 涅 杰 珍 多 吉 那 久 玛
自 身 观 为 金 刚 瑜 伽 母

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

呀 戒 夏 逆 玛 萨 这 托 怎
一 面 二 臂 红 亮 持 刀 盖 (托巴)

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྟུན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།

呀 逆 斗 达 现 色 那 卡 则
双 足 舞 式 三 目 视 虚 空

སྤྱི་བོར་བདུ་འབུམ་བདལ་ཉི་ལྷའི་སྟེང་།

谢 窝 班 玛 簸 大 涅 得 荡

头顶十万瓣莲日月上

སྐྱབས་གནས་ཀྱན་འདུས་ཚ་བའི་སྒྲ་མ་དང་།

加 内 根 地 匝 哦 喇 嘛 荡

总集皈处根本上师尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྐྱེས་རྩོ་རྩེ་སྤུལ་པའི་སྐྱེ།

瑞 美 措 吉 多 吉 哲 波 哥

无别海生金刚幻化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྗན་གཞོན་ལུང་གུ་ཚུགས་ཅན་ཅེ།

嘎 玛 荡 旦 云 逆 夏 侧 坚

白里透红亮泽童子相

ཕོད་ཁ་ཚོས་གོས་བཟའ་འདུངས་མ་གསོལ།

抛 卡 秋 故 匝 为 洞 玛 索

身着大氅内法咒士衣

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་པོ་རོལ་པའི་སྤྲུབས།

压 戒 夏 逆 加 波 弱 波 达

一面二臂国王游舞式

ཕྱག་གཡས་རྩོ་རྩེ་གཡོན་པས་ཕོད་སུམ་བསྐྱམས།

夏 意 多 吉 云 贝 托 哦 那

右手金刚左持托巴瓶

དབུ་ལ་འདབ་ལྗན་བདྲའི་མཉེན་ལུ་གསོལ།

哦拉达旦班米年叶索
头戴具瓣莲花鹿耳帽

མཚན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཚོག་མེ
千空云那得洞叶秋玛
左腋之下殊胜空乐母

སྤུལ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཤི་ཅེ་གསུམ་བསྐྱམས་མེ
为波策记卡张贼色那
以隐式持三尖卡张嘎

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་འོད་ལུང་སྟོང་ན་བཞུགས་མེ
加赛特利 恹彭龙那耶
住于彩虹明点光蕴中

བྱེ་འཁོར་འོད་ལུང་བས་མཛེས་པའི་སྟོང་མེ
谢扣恹昂扎为贼波龙
外旋绚烂五光庄严界

སྤུལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཅུ་ལྔ་དང་མེ
哲波吉邦 涅谢匝昂荡
化现君臣二十五尊者

ཁྱེ་བོད་པའུ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷེ
加窝班智热恹耶达拉
印藏成就持明诸圣众

མཁའ་འགོ་ཚེས་སྐྱོད་དམ་ཅན་སྤྱིན་ལྷར་གཏོབསམ།

卡 卓秋炯达坚真达的
一切空行护法如云聚

གསལ་སྟོང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལམ།

萨洞年内亲波昂德萨
住于明空大平等性中

联想句义而明观，并以猛烈诚信恭敬之心而念诵
《莲师祈祷文》：

རྩི་ ཨོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམསམ།

吽！ 鸥坚耶戒讷向参
吽！ 邬金刹土西北隅

བད་མ་གེ་སར་སྣང་བོའམ།

班玛给萨东波拉
莲茎花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེསམ།

雅参秋革恹哲尼
稀有殊胜成就者

བདུ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་བྲགསམ།

班玛炯内意色扎
世称名号莲花生

ལམོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར་མེད།

扣 德 卡 昼 忙 布 够
空行眷属众围绕

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས།

切 戒 吉 色 达 折 吉
我随汝尊而修持

བྱེད་ཀྱིས་སྐོབ་ས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

新 吉 漏 些 谢 色 索
为赐加持祈降临

གུ་རུ་བདྲ་སྒྲི་རྩེ།

格 日 班 玛 思 德 吽
格 日 巴 玛 思 德 吽

念诵完以后，紧接着观想铜色吉祥山莲花光宫殿一切所依及能依尊众（即所有智慧尊者）真实降临，就像水注入水中一样融入自身——所观想的誓言尊者（金刚瑜伽母）中，成为一体。

◎ 无畏盔甲依莲师法而成就

智慧光尊者有一位弟子，叫无畏盔甲，他就是依靠祈祷莲花生大士，而获得了成就。

小的时候，无畏盔甲在噶陀的杰美仁真上师前，听受了莲花生大士的修法灌顶，并对莲师生起不共信

心。

后来有一次放羊，他来到一座巨大的岩山前。他知道山上有莲师曾经修行过的山洞，便对着神山猛厉祈祷莲师。祈祷不多久，在他的境界中，整座山突然变成了莲花生大士的庄严身相，手中以契克印持着金刚。他更加恭敬地祈祷，并念诵《七句祈祷文》和莲师心咒。后来莲师像消失，他也当下体认了心性的本体。

在四十多岁时，他回忆这段经历并在道歌中说：“儿时曾亲见过莲师，并获证悟；从那时起，自己在修道及弘法利生事业中，就没有出现过违缘。”

希望在座的也能常常祈祷莲花生大士。去年我们讲了《七句祈祷文》，很多道友也都对莲师生起了极大信心。

那么这里修上师瑜伽时，我们应该在头顶上方观想自己的根本上师，并将上师的形象观为莲花生大士，自己观为金刚瑜伽母而诚心祈祷。

若按生起次第的修法，也可以从吉祥山迎请莲花生大士，融入于自己顶上的莲师。祈祷之后，再观想莲师等全部化光，融入自己的身体。

这个上师瑜伽的修法，显宗根基一般很难修成，因为他有很多分别念的障碍，相续还未成熟。但有信心、有因缘的道友，应该努力修持，因为这的确是最重要的修法！

第一百二十九节课

思考题

1. 在三门顶礼中，身、口、意顶礼的各自含义是什么？
2. 五体投地顶礼的功德是什么？顶礼应该注意什么？
3. 对于“依止上师应随学上师的行仪”，你是如何理解的？

在上师瑜伽的修法中，“上师瑜伽之重要性”已经讲了，现在正在讲“上师瑜伽实修法”。实修法中，今天讲“七支供”。

戊二（七支供）分七：一、顶礼支；二、供养支；三、忏悔支；四、随喜支；五、请转法轮支；六、祈请不入涅槃支；七、回向支。

金刚乘道的方便可谓多之又多，加上无需历经艰难困苦，完全是利根——信根、精进根、慧根等坚固者的行境。所以，具有广大心力者通过积累资粮、不断修学，在一刹那中也可以圆满显宗在一大劫中所积累的资粮，依此即生便能获得成就。

简单来说，为什么密宗能即身成就呢？就是因为有很多方便，而这些方便，又是显宗所不具备的。

◎ 金刚大乘摄一切乘

有人认为：密宗只是藏传佛教的独特修法，藏地的所有教法都是密宗，而汉传佛教的教法全是显宗。

实际上绝非如此。详阅经藏的人都知道，密宗在汉传佛教中也有，而且经典中处处有称赞的词句。有一部经典叫《最上大乘金刚大教宝王经》⁸⁹，宋朝中印度译师法天译，上下合卷。此经云：“一切如来，悉皆称赞作如是言，彼金刚大乘即摄一切乘，乃至过去未来现在亦复如是，彼金刚大乘即摄一切乘。”意思是，一切如来都赞叹密宗金刚乘，称其能摄一切乘（一切乘，当然包括显宗的声闻与菩萨乘），而且是在一切时中——过去、未来、现在，都是如此。

可见，密宗——“金刚大乘”，并非藏地独有的教法，它能摄一切乘，并且为十方如来所称赞。

这一教法如此殊胜，具有众多方便，又能令行者即身成就，本是恭敬、希求的对境，但有人略懂一点显宗教义就大肆诽谤，不仅显出自己的孤陋寡闻，还造下了弥天大罪，既幼稚，又可怕。但可悲的是，浅慧之人往往以这种方式造下谤法重罪。

我之所以引用这些经义，就是想让大家在汉地本有的经教中，了解到密宗是汉藏都有的，而且的确非常殊胜。而在这一无上密宗的福田中，金刚阿闍黎，可以说是独一无二，堪为之最。在显宗经典里，像《华严经》、《妙法莲华经》等，也都对上师作了种种赞叹。所以，七支供也附在上师瑜伽的后面来讲。

前面讲“明观福田”时，已经介绍了观修的对境——本体为根本上师、形象为莲花生大士。那么，七

⁸⁹ 《阅藏知津》中摄略说《最上大乘金刚大教宝王经》义：佛在广严城，口放光明，印捺罗部帝天子请法，佛先为说往缘，次敕金刚手菩萨授以秘法，兼说弟子八事，及二谛等。

支供就是在这样的对境面前，修顶礼、供养、忏悔、随喜……这样的善根无与伦比，超胜任何其他修法。

◎ 既要实修 又要广闻

“上师瑜伽”，也许你们以前听过，也许没有听过，但哪怕是一堂课听下来，也应该有一些改变。什么改变呢？当你听了这一引导以后，修行上就不再举棋不定，不再转来转去，而是从此定下一个方向：一生着重修持这一法要。为什么呢？因为这个修法的确太殊胜了。

你们有机缘的话，多多求法也未尝不可。但如果缺乏机缘，单单这一上师瑜伽的修法，也已经足够了。学佛法一定要重视实修，光是听闻这部论、那部论，一辈子不实修，的确没有意义。

那这样，是否就放弃广闻博学呢？也不是。现在人的疑心重，信心不够，尤其是年轻人，不断除增益分别，就很难有深入的机会。再加上，那么严重的烦恼与习气，一两堂课是消不掉的。因此，一定要广泛闻思，而且要长期闻思。听法、不听法确实有天壤之别，这一点，你们应该感觉得到，而且慢慢地，行为上也会体现出来。

有人说：“好像不是吧！我怎么越听越糟糕呢？听法前还有点清净心，但现在听了法，怎么相续反而越来越难调化了？”

其实，以前是你不懂得观察，那时候觉得自己还可以。但现在学了佛法，用佛法的镜子一照，就发现自己处处是毛病了，甚至觉得罪大恶极。这样一来，

便对自己生起了厌恶心。

尽管对某些人而言，这也是一种规律，但你要知道，这并不是闻法的过失，是自己的毛病突显了而已。所以，此时更要闻法，而且要修上师瑜伽，积累资粮，以期迅速转变自己的相续。

◎ 无量法门包括于七支供

积累资粮有无量法门，而无量法门又全部包括在七支供中。尤其是，以上师为对境来修持的话，刚才说了，功德是不可思议的。

为什么每一个修法中都有七支供呢？就是因为它很关键、很重要。全知无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说，密宗是具有大精进、大智慧、大善巧者的行境。因此，这种修法是真正的善巧方便，懂的人一定要修持。

在世间你们也知道，有智慧、精进又有善巧方便的人，做任何事都能快速圆满。而同样的事情，让一个愚蠢、懈怠又不会做事的人去做，事情做不好不说，还处处得罪人。

因此，要修持密宗，一定要具有智慧，同时还要具有善巧方便。

己一、顶礼支：

◎ 化身无数与众生共同顶礼

顶礼时，观想自身化现为成百上千无数无量刹土的微尘数，天边无际的一切众生也与自己一同顶礼。

这是最起码的观想。能这样观想，功德是非常大

的。作为大乘行人，如果只观想自己一个人顶礼，其他众生一概不理，这样不对。当然，实在不能观想的话，一个人顶礼，也有一个人顶礼的功德。但万法唯心造，既有智慧又有善巧的人，自然能积累起不共的资粮。

一边顶礼，一边念诵下文：

ཧྲིཿ་ བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྩལ་སྒྲིད་བུཿ་

舍 大 利 扬 各 德 逆 德

舍 我 身 化 为 尽 刹 尘

ནམ་པར་སྐྱུལ་བས་བྱུག་འཚལ་ལོཿ་

那 巴 这 为 夏 擦 漏

无 边 无 数 而 顶 礼

念此偈颂的同时，也随文入观。所顶礼的对境，就是上师本体的莲花生大士以及三世诸佛菩萨等，在他们面前，我与一切众生三门恭敬而顶礼。

◎ 顶礼与上师瑜伽合修

一般来说，修行引导没有完成五十万遍的人，顶礼与皈依偈合修，口念皈依偈，身体作顶礼，这样也可以，以前很多大德是有这种传统。但尽管如此，在这里，作为真实顶礼的引导，与上师瑜伽合在一起来修，是最为适宜的。

法王如意宝也认同后一种做法，他老人家说：“修皈依时就一心一意皈依，专注持续地念诵，着力引发

这颗皈依的心；而修顶礼时，则以上师及诸佛菩萨为对境，调整好身口意，一心顶礼。”

因此，皈依与顶礼，虽然同是以莲师为对境，合修未尝不可，但最好是分开。这样分开修，皈依就让皈依到量，修的时候，尽量让相续中生起“我从今日起，乃至生生世世皈依上师三宝”的决定意念；而在顶礼时，也是身口意集中精力来行持，这样的结果，应该是有一些不同的。

按照世间的规矩，在国王面前行礼、赞叹、供养，是合乎礼法的。同样，修行人在最殊胜的福田——上师面前，顶礼、供养、随喜、赞叹，作七支供修法，不仅合乎规矩，而且功德也是最大的。

这样顶礼时，以前上师如意宝也说过：“如果有单独的顶礼句，可以边念诵边顶礼；如果没有，也可以念《普贤行愿品》的偈颂：‘所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。’”

◎ 身口意三门顶礼

顶礼的时候，身顶礼，就是指身体作礼拜；语顶礼，是指口中念诵顶礼句或祈祷文；意顶礼，是指满怀诚挚恭敬的心意念：“上师您无所不知，在这个世间，除您以外，我不寻找任何指望处，我全心全意依赖您、依止您。”

这里至关重要的一项是：观想自己与一切众生一同顶礼，而且身语意三门都要如理行持、集中精力。

《法苑珠林》云：“为对佛眼故须身礼，为对天耳故须口唱，为对他心故须意念……”讲了许多三门

顶礼的功德。《大智度论》亦云：“礼有三种：一者口礼；二者屈膝头不至地；三者头至地，是为上礼。人之一身，头为最上，足为最下，以头礼足恭敬之至。”

所以，应该常以三门恭敬而顶礼，不仅在修加行时，在有生之年乃至成佛之前，都是应该修的。

这样顶礼，从修行的角度，能摧毁相续中的傲慢；从世间的角度，也是锻炼身体的最好方法。尤其是磕长头，这种全身性的运动，常常行持的话，对我们这个“臭皮囊”的健康，是最好的维护。当然，我们是修行人，以求解脱为主，所以，顶礼时应当专心致力于此。

◎ 专心致志顶礼

专心致志是很重要的。否则，一边顶礼一边东张西望，甚至胡言乱语、心不在焉，这样就不合理了。

但有些人散乱惯了，当右方有人来来往往、说话交谈时，他的眼睛与心思便转向右方，结果双手也就合十到左脸颊上了；当左方出现类似的情况，眼睛心思又转到左方，这样一来，双手又合十到右脸颊上了。这是很不如法的。我们一定要认识到：像这样思想涣散、随境所转，只是身体在那里东倒西歪地顶礼，除了白白受累以外，没有任何实义。

所谓“没有任何实义”，以前上师如意宝也讲过，这是严格的讲法，说明功德不大。如果按照《妙法莲华经》⁹⁰等经典的教义，一个人以“散乱心”乃至“举

⁹⁰ 《大乘妙法莲华经》云：“若人散乱心，乃至以一华，供养于画像，渐见无数佛。或有人礼拜，或复但合掌，乃至举一手，或复小低头，以此供养像，渐见无量佛。

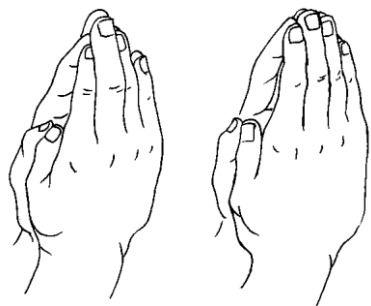
一手”、“小低头”，也必将渐次见到无量诸佛，终成佛果。所以，只要顶礼，肯定有功德。但是与如法行持相比，不如法顶礼的功德很小，因为太小，所以说没有实义。就像有人去做生意，赚钱不多，回来时就说：“这次白去了，没赚到钱。”其实他的意思，是说没赚到大钱，不过小钱还是有一点的。

因此，在不同语境中，对某些字句，也应该有相应的解释或理解。

◎ 合掌的方式

不仅如此，顶礼时双手必须宛如含苞待放的莲花一般空心合拢，不可以掌心毫无空隙地并拢，或者仅以指尖接触等。图里有两种形式：一种是莲花苞形象，一种是嘎乌盒形象。应该采用这两种合掌方式。

如《大解脱经》云：“如莲花待放，合掌于顶上，无量身云聚，敬礼十方佛。”应如莲花待放一样，双手合掌于头顶、喉间、心间，并观想自身幻化出无量无边



的身体，与一切众生一起，敬礼十方诸佛如来。（这个教证，在藏文中有，但汉文中我没找到，也许是不同译本吧。）

智慧光尊者在《功德藏》中也说：“并非随意身顶礼，心间合十恭敬相，合掌当如莲花苞，或如嘎乌盒之形。”这里也提到了如嘎乌盒的形状。

自成无上道，广度无数众，入无余涅槃，如薪尽火灭。若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆已成佛道。”

不过，汉地某些大德要求，合掌时掌心要并拢，其实也有出处。在唐代善无畏讲说、一行禅师笔录的《大毗卢遮那成佛经疏》中，就讲了十二种合掌方法，其中第一个叫“坚实心合掌”。这种合掌方式要求：两个手掌心要坚实并拢，而十指微微分开。其实，这就是掌心并拢的合掌，也有很多寺院的修行人采用。

《疏》中还提到“虚心合掌”，要求十指齐而指尖相合，掌心微微分开；“未敷莲合掌”，也是十指齐而指尖相合，但掌心要空，使掌背稍隆起，就像刚才说的“莲花待放”或“莲花苞”；还有“初割莲合掌”、“归命合掌”等，总共十二种合掌方式。

当然，在修上师瑜伽七支供的顶礼支时，我们就用“莲花苞”或“嘎乌盒”的合掌方式，因为这是我们的传统。如果是按汉传佛教的某些仪轨念修，采用“坚实心合掌”，也是符合传统的。因此，两者都合理。

从这里我们也可以认识一点：了解各个宗派的传统是有必要的。否则，只了解一方面，只认一位上师的教言，其他的全部否认，这样就难免有些偏执了。

◎ 五体投地顶礼

接着依次下来，合掌在头顶，清净杀生、邪淫、偷盗等身障；合掌在喉间，清净妄语、离间语、粗语、绮语等语障；合掌在心间，清净贪心、嗔心、邪见等意障，然后五体投地。所谓的五体，是指前额、两手掌与双膝，这些部位一定要接触到地。

● 自己顶礼 也弘扬顶礼

这些道理，我想大家也都懂，但为了形成习惯，还是要再三串习，要实地行持。否则，光是明白，却做不到、做不好的话，这对长期学佛的人而言，是说不过去的。

更何况，我们还有弘扬的责任。你们也看得到，现在有很多佛教徒是不会顶礼的。不光是顶礼，很多行为、语言也不如法。我没有他心通，不知道别人想什么，但从形象上还是能推出来，可能心里也不见得如法。当然，如果是非佛教徒，我们也理解，但作为学佛多年的佛教徒，处处不如法的话，那就太遗憾了。

因此，对于佛教的行为，我们自己应该身体力行。与此同时，也应该在利他心的推动下，将这些看似简单的行持，以及浅的教言、深的道理，一一传授给别人。

● 要如法顶礼

那么，五体投地而顶礼有什么功德呢？简单地讲，以此可清净五毒烦恼的障碍，获得身、语、意、功德、事业五种加持等。因为有这些必要，所以要这样做。

顶礼以后，站起身时腰应该挺直，身体站立双手合掌。之后再像前面一样，重新匍匐顶礼。

但有些人不是这样，还没站起来就甩手，一看就不恭敬。因为双手没有按照要求认真合掌，只是甩动一下，膝盖及额头不接触地面，仅仅弯一下身，站起来时腰也不是端端正正地挺直，这样弯弯曲曲地作顶礼，是大不恭敬的表现，所以绝对不允许。

严格来讲，每次顶礼都要如法。即使接近结束时

磕最后几个头，或者平时只磕三个头的时候，也一定要先站直，然后再接着磕。每次都很认真、正式、如法，这是很重要的！否则，就会有不好的果报，如佛经中说：以弯曲顶礼的异熟果，将来转生为驼背者，也就是背上长大瘤的侏儒佝偻之人。我们顶礼，是希望获得功德的，如果转成这样奇形怪状的丑陋身体，顶礼也就大可不必了。

所以，顶礼的数目不在多，最重要的是，每做一次礼拜，都要尽力做到正规、如法、准确。如果为了轻松省力，在陡峭的山坡或者某种依靠物的上面顶礼，没有少许实义。

以前我见到一个出家人在护法神山那边顶礼，山坡很陡，所以基本不用弯腰，头磕得很轻松。但不合理。当时我还想：肯定是刚来的，如果听过《大圆满前行》，法师是不会允许的。还有的人，也是为了不弯腰，就在前面堆些被子、枕头，高高的，磕多少都不费力。但这也不对。最好在地板上磕，什么都不放，这样才如法。

此处已经讲得够细了。对末法时代的人来说，不讲清楚，只是大概说一下可能也不懂。所以，重要的地方，要细致地讲一下。

还有一点要注意的是：在以前的藏地，有人前去拜见上师等时，首先做一稍微如理的顶礼后，再屈身问讯两次，据说这是对重要人物的恭敬礼节，没有智慧的大多数人居然也跟着学，这是很荒唐的行为。

以前上师如意宝也讲过，路上见到上师时，不必弯腰，内心存有恭敬就可以了，其他形象上的不重要。

但是顶礼一定要如法，而且要常常行持。作为求法者，尤其是刚入门的，对顶礼的方式不懂，就一定要到上师面前听闻了知，懂了以后，要做到念念不忘而实地行持。

● 要实地行持

顶礼虽然简单，但如果只是口头上“万法空性”、“万法唯心造”，而不去修持，那么求得佛法也没有任何实义。下面讲一则唐宣宗作沙弥时的故事。

唐光王李忱（即后来之唐宣宗）本是太子，武宗为争夺王位，想杀死他，但他被一宦官搭救，逃出了皇宫。

光王到寺院作了沙弥。有一次，黄檗禅师到浙江盐官参加法会，在大殿中礼佛。这位沙弥见禅师礼佛，因早已见识过他的开示法语，也知道“万法空性”、“无所求”的道理，便上前刁难道：“不向佛求，不向法求，不向僧求，请问长老您这样礼拜，到底求什么呢？”

禅师答道：“我不求佛、法、僧，只是常常礼拜如是事。”

沙弥说：“既然您什么都不求，为何还要礼拜呢？”

黄檗禅师打了他一巴掌。他马上说：“太粗鲁了！”

禅师说：“这里是什么地方？说粗说细的！”然后又打他。

禅师的意思，就是天天口头上“空”、“不求”地说些口头禅，实际行为中却不肯顶礼，只是傲慢而已，打他也是为了摧毁他的傲慢。

当时唐武宗灭佛，有历史说就是为了寻找他，所以一座寺院一座寺院地摧毁。但三年以后，武宗就死了，宣宗即位。他即位以后，便重兴佛教，因为毕竟在寺院作过沙弥。

（堪布问下面：“他受过戒吧？”“受过。”

“嗯，那是沙弥啊！但后来还俗了，是吧？”下面无人应答。

“有什么不敢说的？说嘛，反正皇上现在也不在。”众笑。）

这里的意思，是说佛法一定要行持。

◎ 求法者要随学上师行仪

身为求法学法者，包括做一次顶礼在内的一切行为，都要远远超过那些不懂正法的人。

不懂正法的人，因为没有受过正法的教育，就像世间的文盲不懂知识一样，很多语言和行为都不如法。有人说：“到上师面前，来的时候顶礼，去的时候不能顶礼，这是佛经里说的。”其实佛经里倒没这么说，是他们自己不懂，还把某些说法用佛经作依据了。

● 米拉日巴的如法顶礼

以前，米拉日巴尊者来到鄂巴上师面前求法，当时鄂巴上师正在为众多僧人传讲《二观察续》（喜金刚法）。正讲到“说法是我法亦我，听法诸众亦是我……我即俱生欢喜大自在”时，米拉日巴尊者从远处参拜。鄂巴上师也满面笑容脱帽还礼，并且说：“传法间歇的缘起也很不错，看样子，那边的人作礼的风格，是南岩玛尔巴罗扎尊者传承的顶礼方式，去问一下他是

谁？”

像这样，如法的佛教行为，谁都会承许的。我们也不是夸自己，学院的出家人一出去，人们看到了都说：“应该是佛学院的僧人吧，你看，披单、僧装样样如法……”当然，也不敢说“所有的人”，但说“大多数”是可以的。学院大多数的人，和没受过正规寺院教育的僧人相比，的确是不同：学过戒律，学过正法，威仪也清净如法，所以到哪里都受欢迎。

受欢迎的原因，首先就是威仪，好的威仪的确让人生信心。当然，对个人而言，行为如不如法，可能也无利无害，但从代表佛教的层面来看，一个出家人的行为如果不如法，确实会让人有看法，甚至生邪见。

前段时间，我提到过北京那边的两个和尚，当时影响很坏。后来发现，他们全是假冒的。原因是他们被一个所谓的佛教徒骗了钱，所以就以这种方式败坏佛教。听说在那段时间，好多和尚都不敢出门上街了。

按理说，一两个人的行为，也代表不了所有的人，但人往往就是这样：以少论多、以偏概全。所以，不管你们以后是出门，还是去哪里弘法利生，随时随地要注意威仪和行为。尤其是刚出家的人，不要认为管家看不到，上师看不到，就放松了，这样很容易败坏佛教的名声。所以一定要注意，一定要如法！

如法的行为，像米拉日巴尊者的顶礼，一看就是玛尔巴罗扎的传承，所以令鄂巴上师很欢喜。

● 依止上师应如穉穉染色

不仅是顶礼，在依止上师求法以后，应该像穉穉染色一样，各方面都要与以前截然不同。

氍毹在染色前是白色的，一染色就变成红的了。求法者也是一样，可能以前是个恶人，稍微话不投机就会吵架、打架，但学法以后就变了。是应该有种改变！否则，天天听法也只是种下善根而已，没有多大的意义。所以，既然依止上师求法，那么殊胜上师的行为如何，做弟子的也应该原原本本地随学。

当然，所谓“随学”，应该随学如法的地方。但有些弟子不是这样。上师相续中的大悲心、智慧不学，显现上不太如法的地方，比如吃肉（也许上师有密意），却学得很好。可能上师流露这样的“窍诀”，也不一定妥当，但作为弟子，你还是应该随学上师的功德，比如，上师贤善的人格、清净的戒律、广大的智慧和悲心、勇猛的精进……我相信，很多上师是具有这些功德的。

因此，相对而言，弟子是否会依止，才是个大的问题。有些人把上师当凡夫：“他跟我也差不多吧？是运气好才成了我的上师，不然，就某些方面而言，我是超过他的……”这样“依止”，是得不到任何利益的。

当你真正依止随学的时候，应该像氍毹放在染料中一样，虽然所染成的色彩可能有好坏之别，但与先前未放入时相比，怎么可能没有改变呢？同样，真正依止过上师的人，也一定会有改变的。

在这方面，我经常想到法王如意宝对托嘎如意宝的依止历程。虽仅六年，但法王却获得了满瓶倾泻般的全部功德。可是想想自己，依止上师那么久，说没得到吧，上师的加持确实不可思议，也得到一部分；

但说得到了吧，因为前世的业力，再加上身处末法时代等众多因缘，跟前辈的传承上师们相比，实在是惭愧。

但不管怎样，每个人在依止上师以后，应该像氍毹被染过一样，多多少少有一些改变。

● 切莫成为“法油子”

当然，还是有例外的。像某些人，法倒是求了不下百次，可是自相续与从前比较起来，没有一丝一毫的改善，所作所为和世间俗人无有一点一滴的差距，这种人就叫做“佛教油子”，或“法油子”，也是失毁誓言之因。

对这种法油子而言，法是从来不会入心的。再怎么听法，听再怎么殊胜的法，像《入菩萨行论》的“安忍品”、“正知正念品”，听过这些法以后，有心的人一定会改变，但法油子不行，好像一点一滴都未染过的氍毹一样，听多少也不会有丝毫改变。这一点，一看说话、做事，就一清二楚了。

更可悲的是，有些法油子虽然广闻博学，讲起来也是滔滔不绝，但从来不知道调伏自己的相续，也从来没有修行增上的迹象。如《大庄严论经》云：“虽多闻博达，不获道迹者，譬如盲执灯，照彼自不睹。”因此，佛法可以调伏恶人，却无法调伏法油子。就像酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳一样。

新来的人听法，往往如饮甘露，但个别人呆久了以后，反倒疲厌了。一听《入行论》、《前行》，“噢，过得得过；下一个科判是这个，知道知道”，听得越

多越没感觉，根本不当作是有益的正法，这就是“法油子”。听也听多了，讲也能讲，就是调伏不了。而且，就算死后变成饿鬼的话，也是一样的。以前就有种说法：在鬼神当中，如果是“法油子”投生的，任何一位上师都调伏不了。

因此，千万不要变成法油子。否则，即使听过善法的利益、罪业的过患、佛陀的功德等，但在法油子看来，那也只不过是说说罢了，在他的相续中，根本生不起少许的定解和信心（《极乐愿文》中说，这是无有解脱的罪业）。

这种人，即使是圆满正等觉佛陀亲自来临，对他也起不到什么作用，再了不起的上师、再殊胜的法要，也无法调伏他的相续。因此，邬金莲师也曾说：“切莫摄受佛教油子之眷属，切莫亲近失毁誓言之道友。”

我们知道，真正的修行人是不会这样的，他们越听法越有感受、越有信心。像今天，我听人讲了一位老法师的故事。老法师已近八十了，从来不喜欢听世间琐事，一听这样那样的，就没兴趣，也不说话了。但一谈起佛法，身体再不好，也有精神，听完了以后，“啊，今天好舒服！”他就是这样，虽然眼睛都看不到了，但对佛法异常欢喜，并且也乐于熏染这种习气。

可我们怎么样呢？一看法本，一说佛法，又难过又痛苦，五分钟也是“累啊”、“痛啊”的。不是法本的话，眼睛睁得大大的，看啊、说啊，白天黑夜，没完没了。

其实作为佛教徒，多闻思修、多熏习佛法才是对的。当然，也不是说完全不理睬世间法，尤其是做法

师的，什么都不接触的话，可能也做不了事，所以要懂得取舍。但对世间法的兴趣太浓厚了，也就偏离佛法了。

总之，在修学佛法和利益众生的过程中，每个人都应从自身上做起，如果是善的、对的，就尽力甚至强迫自己去做；如果是恶的、不对的，对自他、对修行都毫无利益，就尽量地避开，甚至远离！

第一百三十一课

思考题

1. 你对依止上师即模仿，是如何理解的？
2. 用教证说明如法顶礼的功德。
3. 用自己的体会，说一说共同修善与独修的差别。
4. 在词句上解释一下“普贤云供”的修法，并尽量修持。
5. 所忏的罪业都有哪些？

下面接着讲七支供的“顶礼支”。

前文讲到，修行人追随上师闻法时，切莫成为“法油子”。那应该如何呢？

● 让法融入相续调伏烦恼

应该调伏烦恼。也就是说，当你听闻五部大论，听闻显密教言时，就算了知一句正法的意义，也必须知道融入自相续而实地修持。修持的目的，就是调伏烦恼。

当你有了这种认知，也有了观察的能力，那么对你而言，八万四千法门的任何一个法门，都成了调伏烦恼、去除无明的方便。否则，纵然广闻博学，也于相续无益。如《水木格言》中说：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”意思是，只是多闻而不实修的话，对自心是毫无益处的，就像石头即使沉在水里一百年，也不会被水湿润，不

会改变其干燥的本性一样。

以前读书时，我就很喜欢这个教证，知道对自相续的调整而言，实修是最重要的。不实修的话，虽然听了法，但相续很难被滋润。记得有一年，上师如意宝讲《法界宝藏论》时说过：“显密一切的教言，其最终目的，就是对治自相续的烦恼。”因此，修行人一定要实地修持。

那要修的都是些什么法呢？从“人身难得”、“寿命无常”，直到“上师瑜伽”，都是要修的。这些修法的文字虽然简单，谁都懂，谁都会念，但不每天修的话，文字是文字，你还是你，你们之间始终相隔千里。因此，一定要修。

● 依止上师即模仿

要修的话，随学上师是最好的方便。其实我们依止上师的目的，就是要观察上师身语意的行为，进而效仿随学。

上师的身体调柔，上师的语言善巧，上师的智慧深邃，只要你悉心效仿，自然就被提升了。如果总是看过失：“上师昨天讲错了，今天做错了……”私下里把上师当笑料，这是非常颠倒的，是不如理的依止。

真正的依止，要随学上师的意趣和行为。上师相续中有无量的大悲与智慧，有深刻的出离心，上师在度化众生时，充满了坚忍与勇敢，每一个行为又都具足善巧方便，上师在世出世间法上圆融无碍……这些功德，才是我们应该效仿的地方。

俗话说得好：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”模仿得好，不仅像样，还能生巧，其实智者就

是这么产生的。在世间当中，学生要模仿老师，模仿不来的，就要挨打挨骂，成为“笨蛋”；东方要模仿西方，一旦模仿成功，整个国家的各方面都会有迅速的进展。因此，任何进步的捷径就是模仿。

同样，在依止上师修学佛法时，要实现自身的转变，唯一依赖于模仿。当然，要模仿上师，模仿前辈的高僧大德，也确实不易。有些行为我也见惯了，刚学佛的时候，两三天非常精进，白天不休息，晚上不睡觉；刚出家的时候，两三年威仪如法，走路也好像闭着眼，从不东张西望……但一二十年以后，这些行为全都销声匿迹了，可以说没有稳重的“模仿精神”，因此也不会有真实的效果。

当然，真正的上师，的确有值得你模仿的地方。要模仿的话，其实就是让自相续取受上师所拥有的一切外内密功德，而这种取受，也应当像泥塔小像从印模中取出来一样。

泥塔小像，我的家里就有一尊，本来今天想拿下来的，但是忘了。不过很多人应该见过，用模子做的，把它从模子里取出来时，模子里的所有纹路，也一模一样地体现在小像上。其实现在的佛像也是一样，批量生产的佛像，从模子里取出的每一尊，上面每一个细细的花纹，也都是是一样的，而且非常清晰。

同样，做弟子的，也应该体现上师的功德。比如，我们追随的是上师如意宝，那么，上师最主要的特点是什么呢？就是弘扬佛法、利益众生。所谓利益众生，就是对世间的一切生命，都以慈悲心给以饶益与救护。救护他们的方法，也不是简单的救助与慈爱，而

是传播佛法，用佛法彻底断除有情相续中的烦恼之根，并进而让每一个生命都获得解脱。

因此，能否称得上传承上师的弟子，要看他的行为，看他是否延续了上师的慈悲与智慧。否则，学院里呆了个把月，就自称“我是上师如意宝的传承弟子”，谁能信服呢？而且，凡是接近你的人，大家都不满意——“上师的传承弟子，哪能这么做呢？”“上师的传承弟子，哪能对众生不负责任、对佛法不负责任呢？”……如果天天为自己化缘，处处是不如法的行为，这哪里是从上师的“模子”里取出的“小擦擦⁹¹”？肯定是从别的模子里出来的。

你要称自己是上师的“小擦擦”，那这个“小擦擦”像不像呢？自己可以看。真正的“小擦擦”，是有目共睹的，谁都看得出来。有些口头上的“小擦擦”，说得是很多，但对上师的利生事业不仅不作饶益，反而还伤害众生，那这样的话，“小擦擦”上看不到上师的“花纹”，又怎么称得上是上师的传承弟子呢？

因此，在依止上师时，一定要追随模仿上师的功德。而这一切，都要从恭敬心开始。

◎ 如法顶礼的功德

所谓的顶礼，也只是一种恭敬尊重的形式，所以，顶礼的方法也有多种多样（这在《大智度论》等佛经论典中，都有描述）。而且，各个地区的顶礼方式也并无定法。比如，汉地的很多人就跪坐着顶礼，在佛堂念经

⁹¹ 即擦擦像，也就是泥塔小像。

诵咒时，一直跪着；而在藏地的公路上，也常会见到有人磕大头，三步一拜地顶礼，但不管怎样顶礼，都是在表达内心的恭敬。

● 不恭敬顶礼毫无意义

因此，顶礼时一定要恭敬。上师们依照佛经论典，像《大解脱经》、智悲光尊者的教言等，宣说了顶礼的方式，对这些方式，我们本来是一清二楚的，可是如果为了轻松就投机取巧，或者摆出傲慢自居的架势应付一下，不认真顶礼，就证明是不恭敬顶礼对境的轻蔑态度。

其实，恭不恭敬一看便知。恭敬的人，行为、姿态上都不同，像在修五十万加行的场合中，有的人每磕一个头，都让人生起信心，特别如法；而有的人就不太如法，好像也在顶礼，但总感觉他缺乏恭敬。

所以，顶礼时一定要如法。不论你是共修、在家里修，还是前往别处朝拜时，即使是磕一个头，也应当如理如法。

常常修顶礼的人，他的身上很难见到傲慢的影子，为什么呢？因为顶礼能摧毁傲慢。而很多世间的领导、知识分子，在进入佛教场合时不肯顶礼，为什么呢？就是相续中有傲慢。有傲慢的人是弯不下腰的，傲慢就像一根铁杆一样，把他的身体都绷直了。在这种情况下，要让他跪下来，让他磕个头，太难了！太不情愿了！

但对三宝有恭敬心的人，顶礼就很容易，而且也爱顶礼。在他的心目中，三宝有无量无边的功德，是最殊胜的对境；而且他也知道，作为凡夫，本来就业

力深重，再加上今生也是无恶不造，以这样的身份，凭什么不顶礼呢？一定要顶礼！其实我们每个人都一样，一副有漏的身体，有什么可傲慢的？因此，在舍弃它之前，我们应该把它利用好，如果用它作顶礼、行善法，这肯定是最好的利用方法了。

我经常看到一些大德是这样，不论是讲法、开法会，在任何场合中，他最爱顶礼，这是非常好的示范！我希望道友们也都能随学。当然，要想始终都如理如法，也要有些心力，也就是说，相续中一定要培养起真实、持续的恭敬。

有恭敬，顶礼才有意义。否则，顶礼就像交税一样勉强，观想不如法，行为也不如法，只是完成个数目，那只能算是相似的顶礼。这种“顶礼”，只会给自己带来过患，因而没有丝毫的意义。

● 恭敬顶礼有无量功德

相反，如果按照要求如理如法进行顶礼，则有无量的功德。

《佛说灌顶经》⁹²中说：“人如果在临死之前，礼拜过十方三世诸佛，那他命终之后不论转生何处，都将值遇佛陀；而且，千劫、万劫乃至亿万劫中所造的重罪之报，都将获得解脱。”因此，即生中能作顶礼，是很有福报的。

那么，顶礼一次，有怎样的功德呢？《毗奈耶经》里有一则公案：从前，一位比丘顶礼有佛陀头发、指甲的佛塔，阿难尊者请问世尊他顶礼的功德，世尊答

⁹² 《佛说灌顶经》云：“佛告普广菩萨摩訶萨。若未终时礼拜十方诸佛。命终之人所生之处常得值佛。千劫万劫亿万劫数。重罪之殃无不得脱。”

言：“他这样顶礼一次，将获得自己身下所压面积，直至金刚大地以上所有微尘数量的转轮王位，然而，这还不能达到其顶礼功德的边际。”

这是如法顶礼一次的功德！想一想，每一个微尘就是一个转轮王位，这个数量是不可思议的。《业报差别经》里也有一个类似的教证：“礼佛一拜，从其膝下至金刚际，一尘一转轮王位。”

此外，《业报差别经》又讲了顶礼的十种功德：

一、得妙色身：顶礼的人，生生世世获得妙色之身，相貌端严。

二、出言人信：顶礼的人，凡是你所说的话，都会受到别人的信任。

三、处众无畏：顶礼的人，处在众会当中无有畏惧。

有的道友在几百人面前作个讲考，手就发抖，这就是前世不顶礼的果报。所以今生一定要顶礼。今生顶礼了，下一世抽到你讲考，手就不会抖，脸也不会红，脚也站得稳，那样的话，多有信心啊！

不过，这种讲考方式，是一种很好的训练，训练多了就好了。最重要的还是多看书，不看更紧张。如果看好了，心里有点把握，那即使一上来有些紧张，但过一会儿就好了。

四、诸佛护念：顶礼的人，会得到诸佛菩萨的护念。

五、具大威仪：顶礼的人，不论出家、在家，行为如法，并具有令人信服的威仪。

六、众人亲附：顶礼的人，会有很多人亲近你，

那样你就不会孤独，不会因为没人理而痛苦。有些人谁都看不惯，谁都讨厌，这也是前世不礼佛所导致的。

七、诸天爱敬：顶礼的人，连天人都爱戴、恭敬，并且时时保护着。这样的话，也不一定要特意地供护法神，天天“梆梆梆——”，常修顶礼的话，护法神自然会护念你。

八、具大福报：顶礼的人，将获得大的福报。

九、命终往生：顶礼的人，命终以后会往生净土。

十、速证涅槃：顶礼的人，将迅速获证涅槃。

这十种功德不是平常的功德，因此说顶礼是不共的善法。哪怕礼佛一拜，也有不可思议的果报。

下面再讲一则《杂宝藏经》里的公案：

往昔佛在世时，有一长者天天前往佛陀那里。这让他的妻子生起怀疑，心想：“是不是去见别的女人了？天天都去！”

于是便问丈夫：“你每天都去哪里了？”

丈夫回答说：“我到佛陀那边去了。”

妻子问：“佛陀长得好看吗？能胜过你吗，让你一直去！”

于是，丈夫为妻子赞叹并宣说了佛陀的种种功德。妻子听后，心生欢喜，立即乘车来到佛陀居止的地方。

然而，这时在佛陀的身边，国王、大臣们围得水泄不通，使她无法靠近。于是她只好远远地向佛顶礼，顶礼一拜之后，便回城了。后来不久，妻子去世，转生到了三十三天。生天之后一观察，她心里就明白了：原来佛陀对我的恩德如此深重，仅仅一个顶礼，便使

我生到天上！所以经云：“得佛恩重，一礼功德，使我生天。”

一礼的功德尚且如此，那我们修十万，而且是在发无上菩提心的基础上修持，这个功德，肯定无法衡量。因此，我们是很有福报的。来到这个南瞻部洲，虽然造过恶业，甚至还在造，不过同时我们也在行善；不说别的，每天早晚磕三个头（这是我们要求过的），能做到这一点，结合上面所讲的功德来看，得人身也是非常有意义了。

去年一段时间，我们每天课后共修十五分钟，多数人能磕一百多个头，效果非常好！刚才讲到这些功德的时候，很想继续这样修，但是一方面五论班要讲考，一方面，我也是刚回来，还有点高山反应，所以过段时间再看吧。

不过，十五分钟一眨眼就过了。要是做别的事，跟人聊两句，自己坐一会儿，不止十五分钟，可能一两个小时都过去了。而且，有些人坐也是傻坐，一呆就一天，也不观修，净是胡思乱想。这样的话，不如你就作顶礼。

● 与僧众共修的力量大

尤其是，如果能与僧众一起共修，这个善根的力量更大。

这里的道友应该有体会，与僧众共同行持善法时，因为僧众的力量，自己的数目很容易圆满，而且，因为善根融在了僧众的功德当中，所以它的增长是不可思议的。可以说，个人的力量非常微小，如火星；而大家共修的力量，则如熊熊烈火。这个道理非常深

奥，就像《莲苑歌舞》中讲的一样。

有的出家人喜欢自由，总想离开僧众，独自一人去漂泊。你这样居无定所，两三天应该还可以，但时间久了，就很难说了。

有的居士说：“我在学会里一起学，烦恼多，跟别人也合不来，不如就在网络上自学。”但结果不到一个月，就离开了，最后学都不学了，自己也很无奈。因此，我希望外面的居士们，千万不要因为暂时的因缘，离开佛教的集体。

这个集体对你而言，是一个长期的庇护所，除非你有足够的自力，否则，就应该呆在集体里，和大家共同行善。每个人也可以观察自己，自己修，力量够吗？境界够吗？如果是我的话，要闭关最多也就十天八天，久了就不行了，善根不增长，烦恼却粗猛了，所以赶紧跑回僧团，跟僧众一起修行，这样至少不会退失信心。大家都学过《山法宝鬘论》，里面常常强调不离僧团，不离佛教的集体，我想这是很深的教诫。

你们自己也想一想，是不是这样？如果觉得我说得不对，你可以举手：“我就不需要依靠僧众，一个人在外面呆八年肯定没问题，菩提心肯定增长。”如果是这样，我们也开许，给你开“证明”。可是，谁有这个把握呢？

因此，我们个人的成长，一定要靠团体的力量。这种力量，也许你并不了解。比如，我们都知道听课有功德，但你今天跟道友们一起听这节课，和你一个人听一堂课，其实是很大差别的。这种差别，是在长期的相互熏染以后，你会潜移默化逐渐出现许多前

所未有的改变。这就是团体的力量！——这也是我长期以来，通过自己的智慧观察、研究，最终得出的“相对论”。（众笑）

总之，如法顶礼的功德是不可思议的。如经中说：佛陀的无见顶相，就是从恭敬顶礼应敬之上师士夫中得来的。也就是说，顶礼、接送上师，礼拜佛陀等，是形成究竟圆满正等觉无见顶相的因。

以上讲了“顶礼支”，是上师瑜伽修法中“七支供”里的第一支。这种世俗善根很重要，诵经、念咒、磕头、供养……该做的，都不要断。与此同时，有能力的也可以观胜义空性，修修无上密法。福慧不偏堕，这才是中道，修行中能把握好这一点，是很要紧的！

己二、供养支：

◎ 供养的心要清净

供养时，心要清净。像前面供曼荼罗时所说，有能力的，应该将自己实际拥有的财富，以正规、如法、清净的方式摆放整齐。作供养时，心应该远离吝啬的束缚，不是为了做表面文章，同时也要毫无卖弄之心。

只要心不吝啬，不论供什么、供多少，都是好的。供佛、供僧、捐款建经堂，只要有心供养，就有无量功德。如果明确要求别人“你一定要出一百、一万、一千万，多少多少……”，这样的话，供养者的心态很难清净。现在有些寺院规定：办什么什么佛事，要多少多少钱。这样一规定，就算施主勉强做了，但吝啬心太大的话，不会有多大功德。

还有，功德也忌讳宣扬。有的人常常“我供养了什么什么”，到处给人炫耀，就像藏地的一句俗话：“看到骑马的人，站着讲；遇着走路的人，坐着讲。”这样到处讲，功德就耗尽了。

因此，一定要去除这些不良心态。首先发起菩提心，在清净的心态中摆放供品，乃至作种种供养。

◎ 以普贤云供而供养

● 观想供品

所摆放的供品，可以是五供：鲜花、熏香、酥油灯、香水、神馐。没有的话，观想也可以。还可以观想无量殿、豪宅、经堂、轮王七宝、八吉祥徽、八瑞物，十六金刚天女等轻歌曼舞，弹奏特有的乐器，将天上地上琳琅满目的一切人天供品，全部以观想来供养。

这里最重要的是观想。没有这个能力，只能是真实地摆放，有什么供什么；有一定禅定或心力的人，可以尽量观想。

首先是观想供品。不论你在城市还是乡间，就把那里的美妙景物或财富，全部用心观想并取受，然后供养十方诸佛菩萨。这种观想，可以尽量地拓展，从一个城市到一个国家，到南瞻部洲，到四洲乃至整个人间、天界，此中所有最庄严、最微妙的事物，全部取受过来作为供品，供养殊胜的对境。

● 供养方式

供养的方式，最好观想“普贤云供”，也就是追随普贤菩萨的幻变供养方式来作供养。

我们可以这样观想：凭借普贤菩萨的等持力（这时观想自己的身体变成普贤菩萨），自己心间放射出等同于百千俱胝无量佛刹之微尘数、五颜六色的光芒，每一光端又化现出一尊与前面相同的普贤菩萨，他们每一位的心间，也都放射出与前面一样的光芒，并且光端又幻现出无数不可思议的普贤菩萨，他们每一尊也都以不可思议无量无数的供品，供养十方佛及佛子。以这种“普贤云供”的方式供养，功德是不可思议的。

当然，说起来简单，要观想起来是很难的。学院有四大法会，其中藏历六月份开的，就叫“普贤云供法会”。这个法会，就是通过念诵《普贤行愿品》，同时观想以五供为主的无量供品供养诸佛菩萨的一种修行。

供养是很重要的修行。课前的念诵里有一个供养仪轨，里面有一个“供云咒”⁹³。不过，个别道友还是不会念。三遍念下来，“嗯嗯嗯”就过了。其实这样很可惜，字数也不多，最好能念熟或者背下来，这样每次都能跟大家一起念完。

去年我看到一个注释，说供养咒的功德非常大：能遣除违缘；能将供品变成无数，等等。其实这对我们很实用，在没有等持的情况下，通过咒语加持，将供品增多了以后，也同样能实现很大的修行。

这个咒语，宁玛巴以前的传承中好像没有，华智仁波切、堪布根华，在他们的传承里没有，是法王如

⁹³ 供云咒：纳摩 RA 纳扎雅雅 纳摩巴嘎哇得 班匝儿萨 RA 抓玛儿达呢 达塔嘎达雅 阿儿哈得桑雅桑波达雅 达雅塔 喻班贼儿班贼儿玛哈班贼儿 玛哈得匝班贼儿 玛哈波雅班贼儿 玛哈波德泽达班贼儿 玛哈波德曼卓巴桑札玛纳班贼儿 萨儿瓦嘎儿玛阿瓦 RA 纳波效达纳班贼儿娑哈。

意宝特意加的。加持咒“喻桑巴鬮、桑巴鬮……”，源于阿底峡尊者，出自《噶当祖师问道语录》，法王认为其加持力极大，就加在开头了；还有就是这个供云咒。

法王在世时，四众弟子都很重视供养的修行。每次开“普贤云供法会”，大经堂的里里外外都布满鲜花及各种供品。夏天的时候，鲜花、野花都很多，所以，僧人、居士们都会用花来供养诸佛菩萨。

我们作为法王如意宝的“小擦擦”，喜欢作供养也是正常的。经堂里、自己的佛堂里，常常陈设一些供品，念念供云咒，这样的修行习惯是很好的。

那么按照这里的修法，陈设供品以后，还要尽己所能地作意幻供养，同时念诵下面的偈文：

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྣལ་ཉིང་འཛིན་གྱིས།

恁 夏 叶 哲 当 怎 记

陈设供品意幻定

སྣང་སྲིད་མཚོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ།

囊 这 秋 波 夏 加 簸

供印奉献现有物

意思是，陈设真实的供品，同时观想意幻的供品，然后以普贤菩萨的等持力印持，将器情世间的所有供品，全部奉献供养上师及诸佛菩萨。

◎ 诸佛菩萨可以享用一切供养

只要自己具备供养的能力，那么诸佛菩萨肯定具有享用的能力。因此，凡是世间界中的有主物、无主物，应有尽有的人天受用，我们都可以观想拿来作供养。美元、钻石、汽车、飞机……只要是你喜欢的，都可以观想供养，不必担心佛菩萨是否用得上。

不过，有些上师是挺担心这个的。道友们自己认为这个好、那个好，很有信心地供养。但到了上师那里，全都用不上，只好堆着。所以对很多上师来讲，最大的烦恼就是供品。但诸佛菩萨不会有这种烦恼，因此，自己有多大的观想能力，就幻化多少来供养。

《华严经》云：“供养一一佛，悉尽未来际，心无暂疲厌，当成无上道。”这是佛陀于因地时，在一一佛前作的无边供养，如此供养，直至穷尽未来际，也不会有片刻疲厌之心，以此当成无上之道。

同样，我们为求佛果、为度众生，也应该尽心尽力地供养。这种意幻供养，从圆满资粮的角度来说，与真实财物供养没有丝毫差别。所以，不必认为自己没有供养的资具，“我福报太小了，没钱供养……”，其实，只要你有心，随时随地，自己所拥有的一切资具，或者当你亲眼看见美好的事物时，心里就可以首先观想：“供养三宝！供养根本传承上师！”

我再强调一下：这样作意幻供养时，不仅供品没有差别，所供养的对境也没有差别。也就是说，你心里观想的佛陀，与真实的佛陀是一样的。这样修持，灭罪生福的功效也相同。为什么呢？因为一切本来如幻。如蕙益大师云：“以如幻根，缘如幻佛，灭如幻罪，生如幻福。”

◎ 网上意幻供养

也正是基于这个道理，最近智慧佛网上开设了“在线供佛”，以方便大家供养。

有人问：“供养网上的佛，与供养唐卡上的佛一样吗？”完全一样。因为网上也好，唐卡上也好，同是虚拟的世界。不仅如此，就连我们认为很真实的世间，世间中的任何事物——铁制、铜制的，甚至我们的血肉之躯，都跟网上的显像没有差别，同样是幻化的。所以，在网上供养如幻的佛，同时发愿、回向，也能产生如幻的福德。

从开办以来，参与网络供佛的人，特别特别的多，对此我非常欢喜。要知道，很多人在自己的真实环境里，是没有供佛因缘的，进入虚拟世界种个善根，还是挺稀有的。

刚才蕩益大师的那个教证，以前讲《智慧品·澄清宝珠论》时引用过：以如幻的根，缘如幻的佛，灭如幻的罪，生如幻的福。当然，因为积集了如幻的资粮，最终也必定获得如幻的佛果。

懂得这个道理以后，平时应该多作意幻供养。

◎ 宝天比丘供养白石获大果报

下面讲一则《贤愚经》里的公案：佛住世时，有一位长者生了个男孩，因为降生时天降七宝，堆满了屋里和院内，所以取名宝天。宝天长大以后，随佛出家，并很快获得了阿罗汉果。

阿难问佛：“世尊，不知宝天比丘过去修了何种福德，感召出生之时天降七宝之雨，衣食自然，不缺

吃穿，而且出家之后，很快证果？”

佛陀说：“过去毗婆尸佛住世时，有一次僧众游行村落，当地有福报的居士们共同迎请僧众，广作供养。有一个穷人见了，也想供养，但家里穷，没有宝物，于是就找来一些白色的石头，观想成金银珠宝，抛洒于空中供养僧众，并发下大誓愿。

当时的那个穷人，就是现在的宝天比丘。他以供养白石的果报，九十一劫中福报无量，多具财宝，衣食自然。而今世成了最后有者，值遇我，并且出家证阿罗汉果。”

从这个公案可以看出，要供养，要积累资粮，不见得非要很多的钱。相反，恭敬心、清净心是最重要的。像学院有很多老觉姆、老喇嘛，他们念《普贤行愿品》时，边念边抛大米，同时观想供养诸佛，其实功德是很大的。不过，现在学院不让抛了，怕经堂里到处都是，所以要求意幻供养。其实抛米是很有功德的。

不管怎样，以后我们朝拜圣地，礼拜佛像、佛塔时，用金银珠宝供养当然好，没有的话，以清净心摆放石子、鲜花或净水，也有很大的功德。

有些不信佛的人，认为供养是多余的：“这么愚昧，干什么呀？”其实，我们供养有我们的道理，是有意义的。你们世间人不也有一些仪式嘛，谁轻蔑它的话，恐怕也说不过去吧。所以，不懂的人要歧视真理，是不合适的。

那么，刚才也讲到了，佛能接受一切供养，既然如此，我们也应该随时随地作供养。见到路边涓涓流

淌的清溪，见到遍满鲜花的一方平原，夏天的彩虹，冬天的雪景……任何赏心悦意的事物，甚至进入城市，堵车时见到成排的车灯闪烁，进入机场时见到许多庄严的建筑，这些我们都可以意念供养三宝。这样观想，在不知不觉当中，顺便就可以圆满资粮，所以我们一定要这么去做。

己三、忏悔支：

◎ 深心忏悔一切罪业

忏悔时，要痛心疾首地发露忏悔，从无始以来流转轮回迄今为止，自己所造的能回忆、不能回忆的堕罪，也即身语意三门所造的十不善、五无间、近五无间罪⁹⁴、四重罪⁹⁵、八邪罪⁹⁶以及掠夺三宝财物等一切罪业，并且痛下决心：“从今以后永不再犯……”就像前面“念修金刚萨埵”之引导中所讲的那样，以明观四种对治力而忏悔。

只要这样忏悔，罪业一定能清净。如《业报差别经》云：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。”一个人即使造了特别严重的罪业，但造了以后，若能深深地谴责自己，并且发露忏悔、永不再造，也能拔除一切根本的罪业。

以四种对治力忏悔以后，接着观想：一切罪障在

⁹⁴ 近五无间罪：与五无间罪相似的五种重罪：污比丘尼、杀见道菩萨、杀有学僧伽、夺僧伽资具和拆毁灵塔。

⁹⁵ 四重罪：1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。

⁹⁶ 八邪罪：1. 谤白法；2. 赞黑法；3. 障碍行善者积资；4. 扰乱信士之心；5. 已入密乘者背弃上师；6. 已入密乘者远离本尊；7. 已入密乘者脱离道友；8. 已入密乘者舍弃坛城。

自己的舌头上汇集成黑团，通过皈依境尊众的身语意放射光芒照耀，由此就像洗涤污垢一样，净除了罪障。

只有净除罪障以后，生起次第、圆满次第等任何修法的验相才能呈现，诸佛菩萨的境界也才能现前。如《圆觉经》云：“常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。”那个时候，你就会经常梦见上师、本尊、护法来加持你。

◎ 忏罪不能拖延 不能故意多犯同忏

相反，如果罪业一丝都没有遣除，出世间的任何功德都无法生起。因此，修行人一定要常修忏悔，而且不能拖延，什么时候犯了，就立即忏悔。《涅槃经》云：“智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。”那么作为智者，假使不能不造恶业，但造了也要立即忏悔，千万不可拖延。

有人说：“今天我犯戒了，但不着急，过两天再犯的时候，一起忏悔。”其实这种想法，是非常错误的！记得《百喻经》里就有一个比喻：

以前，有一个愚人养了七个孩子。其中的一个孩子死了，愚人见孩子死了，便把尸体搁在家里，不管他了。

别人见了，就问他：“你为什么不把他殡葬了？”

愚人听了以后，心想：“如果这样搁着不对，一定要送去殡葬的话，那要再杀一个，这样一担两个，走起来就平衡了。”想完，他便亲手杀了一个儿子。这样担着两个，扔到尸陀林去了。当时的人都嗤笑他，觉得这太愚蠢了。

这个比喻是什么意思呢？就是说，如果犯了戒，应该立即忏悔，不能覆藏。但有些人被要求忏悔时，认为反正要忏悔，不如多犯一些，然后一起忏悔，于是又破戒，并且造了更多的不善。这就像那个愚人一样，一个儿子已经死了，再杀一个儿子，其实这是非常愚痴的。愚人如此，如果修行人是这样，也是如此。因此，每次造业以后，一定要立即忏悔。

你看阿底峡尊者，那么了不起的大班智达，但即使走在路上，一发现自己心生恶念了，便马上坐下来，用那个随身带的木制曼荼罗，供曼荼罗忏悔。尊者尚有分别恶念，尚需随时忏悔，那我们凡夫更不用说了。

那么在忏悔时，用这里的修法，就观想上师三宝，之后念诵：

སྒོ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀུན་ཅུག་ཅེས་ཀྱང་།

够 色 莫 给 累 那 根

一切三门不善业

འོད་གསལ་ལོ་ཚོས་སྒྲུའི་ངང་དུ་བཤགས་ཅེས་ཀྱང་།

恆 萨 秋 给 昂 德 夏

光明法身中忏悔

其实，宁提心滴派修法中的偈颂，很多是密法的教义。这个偈颂的意思是，一切身口意三门所造的不善业，全部在光明法身中忏悔。也就是说，能忏、所忏、忏悔皆不成立，完全以三轮体空的方式摄持而忏悔。

以上已经讲了七支供里的三支——顶礼、供养、忏悔，这些都是滋养慧命的好“食品”。胃口好的人一看到好食品，这个好吃、那个也好吃，统统想吃。所以，在有限的生命里，能“吃”多少就“吃”多少吧，如果你胃口好的话。

第一百三十一节课

思考题

1. 修持“随喜支”时，所随喜的功德有哪些？
2. 在贫女随喜胜光王的公案中，你都学到了什么？请详细地讲一讲。
3. 请以教证说明随喜的功德。
4. 请认真修持这三支。

《大圆满前行》中，正在讲“上师瑜伽”中的实修法。实修法分三：观想福田、七支供、专心祈祷，今天讲“七支供”里的第四支。

己四、随喜支：

随喜支，主要是对治嫉妒。前面讲《普贤行愿品》时也讲过，文字上好懂，只是看我们能不能做到，能不能行持。

◎ 所随喜的功德

那要随喜什么呢？诸佛为了利益群生而转大法轮、一切菩萨的广大六度万行、所有凡夫众生随福德分⁹⁷、随解脱分⁹⁸的善法，以及自己过去所积累的、如今正在做的、将来必定行持的一切善根，都诚心诚意、

⁹⁷ 只是单纯的世间福德，未与解脱直接挂钩。

⁹⁸ 随顺于解脱的善根。

满怀欣悦而随喜。

这里说“自己过去、如今、将来的一切善根”，词句上的意思是，随喜自己三世的一切善根，藏文上是这样，应该可以。但也可以解释成：我们随喜诸佛菩萨以及凡夫众生三世所造的一切善根。

此处讲到三世的善根，平时随喜时也应该忆念。之后边随喜边念诵：

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེས་པ་ཡི།

灯 巴 逆 记 地 巴 叶

随喜二谛所摄集

དག་ཚོགས་ཀྱི་ལ་རྗེས་ཡི་རངས།

给 凑 根 拉 记 叶 让

一切善业之资粮

所谓二谛，就是世俗谛和胜义谛，九乘次第的一切法，无不包括在这二谛中。平常我们随喜的，多数是世俗的善根，而对胜义善根，一般人不懂得随喜，其实这才是功德最大的善根。所以，我们要随喜二谛所包含的、自他一切众生有漏⁹⁹与无漏¹⁰⁰的一切善法。

修行好的人，走路、吃饭，随时随地都能修；见到、听到任何善法，也都有随喜的习惯，有漏的、无漏的，世俗的、胜义的，都能随喜。所谓随喜，似乎

⁹⁹ 有漏：漏，烦恼异名，含有烦恼之事物，名有漏。有漏善法，即不离烦恼之善业。

¹⁰⁰ 无漏：离烦恼之法，名无漏。无漏善法，小乘见谛、大乘见道以上的圣者所生起的善业。

只是想一想而已，也不费力，但它的功德的确是非常大，在诸大德的教言中，也经常是作为窍诀来强调的。

因此，理论上明白以后，要多行持。

◎ 随喜的功德无量

懂得行持的话，这个功德是相当大的。下面讲一下贫女随喜胜光王（波斯匿王）供僧的公案。这个公案，大家应该都知道，但胜光王当年供僧，还有一个缘起。

● 麻风女施粥转生兜率天

据《根本说一切有部毗奈耶药事》记载：迦叶尊者行乞时，见一麻风病女人，骨节分离，疮脓外溢。为了利益她，尊者向她乞食。

麻风女见尊者形容挺特、具足威仪，心生信心，于是将自己乞讨来的淘米水供养尊者。尊者上前接受供养。她往钵里倒的时候，一绳子落入钵内，她伸手去取，已经断烂的指头也掉了进去。

为了护念她的心，迦叶尊者就在她的面前，将她所供养的淘米水全部都享用了。并说：“姐妹，你现在应该发欢喜心，我从现在起到明日用斋之前，就用你给我的食物，度过一日一夜。”

（我们一定要记住，作为出家人，施主供养任何财物时，都不能挑剔。我听说有些人到外面去，衣食都很讲究，这个不行、那个不行，又麻烦又挑剔，好像自己是王子、公主一样，什么都不称心。但你们看看迦叶尊者，这样一位完整传承释迦牟尼佛一切教法的亲传大弟子，为了满众生的愿，直接享用有脓血、断指的淘米水。）

当时，麻风女非常欢悦，心想：我今天获得了胜妙利益，大迦叶尊者接受了我的鄙陋施物。就在对尊

者的清净心中，女人命终。命终以后，转生到了兜率天。

● 贫女随喜功德超过胜光王

当时，帝释天见到了麻风女供施的整个过程，不知她转生到了哪里，于是前去问佛。佛说：“她生到了兜率天。”

一时间，大家都知道了这件事。胜光王（波斯匿王）也听说了，于是来到佛前，顶礼佛足，退到一边坐下。佛便为国王说法，开示道理令他欢喜，之后默然而住。

这时胜光王起身，整理衣服，合掌恭敬，向佛说道：“愿佛陀及诸位比丘僧众，为圣者迦叶的缘故，在七天¹⁰¹之内，受我微供。”

佛陀默许。国王知道佛陀已经接受，便礼佛足，告辞而去。回来以后，当天晚上就令人制作种种精妙饮食。第二天一早，又敷设床座，准备好净水及牙木等。同时让人去告诉佛陀：“饮食已经置办好了，愿佛知时。”

用斋时间一到，佛陀与僧众都来到皇宫，坐定以后，胜光王亲自行堂。

当时，有一位以行乞为生的贫女来到这里，坐在世尊及诸位长老对面。她心里充满了清净信心，深深生起恭敬，心想：“这位胜光王，也是由往昔所积累的福德力才成为这样拥有荣华富贵的君王，又遇到释迦佛这样殊胜的福田，如今仍然积累这般广大的福德

¹⁰¹ 《毗奈耶经》里讲的是七天，《前行》说四个月，可能各经典说法不同。

资粮，实在是太稀有了！”她完完全全是发自内心随喜，因此获得了无量福德。

国王亲自供养僧众饮食以后，又亲手供养净水和牙木等，之后坐在低处听法。

佛陀对贫女的事清清楚楚。所以到了回向时，佛问胜光王：“你今天供斋的善根福德，是回向给你自己，还是回向给你比你获得福德更大的人呢？”

胜光王想：“佛陀今天是受我的供养，怎么会有人比我获得的福德大呢？”想完以后就说：“谁的善根大，就回向给谁吧。”

于是世尊先念那位贫女的名字作了回向。连续五六天都是如此。

为此，胜光王十分不悦，手托着下巴，心想：“世尊受我的供养，却念贫女的名字回向……”便与诸位大臣商议对策。国王问：“如何才能使世尊不这样作回向呢？”

大臣们献计献策：“明天可以加倍准备饮食，世尊和他的眷属前来应供时，让他们行堂的人，一份倒进钵里，一份溢到器具外面，这样饮食落地以后，如果那些乞女来要拾取，我们就连赶带打，这样定会有效。”

第二天，果不其然，当食物溢出落地时，贫女就跑来捡拾。行堂的人不让，贫女说：“国王的财富这么多，饮食也无穷，像我们这样的苦难者，为何不让捡呢？留在地上不也就坏烂了吗？”但她还是遭到阻拦和殴打，这样便生起散乱甚至嗔恨之心，结果清净的随喜善根便摧毁了。

当天，佛陀念了国王的名字进行回向。

● 胜光王得王位之因缘

在回向的时候，佛陀说了一偈：“严备象马车步乘，于此国城自在食，王今不见缘何得，因施无盐米膏力。”意思是，国王你有象马车步四兵，在此国家里饮食随意，但国王你知道吗，这一切都是你往昔对圣者供养一个无盐食团的果报。这就是在殊胜福田前，作小小供养而得大果的公案。

这种公案很多，前段时间讲曼荼罗时讲到的“我乳轮王”，也是因为供养佛陀七颗豌豆，而得到了王位。这里讲的波斯匿王的往昔因缘，《毗奈耶经》里是这样记载的：

在久远以前，某聚落中有一长者，娶妻后生了一个儿子。儿子长大以后，父亲到外面做生意，但很快将本钱都耗尽了。

丈夫出门之后，妻子又生了一个儿子。为了家里的衣食，便让大儿子到邻居长者家里打工做农活。

后来有一次要到节日了，母亲知道，邻居家明天要供养沙门婆罗门以及宾客，肯定没有人给儿子做吃的。因为担心儿子挨饿，于是就拿着家里仅剩的一个无盐食团，带到儿子那里。

这时正好有一位独觉来到面前。儿子见他身心寂静、威仪调伏，便想：“因为我往昔从未供养这样的福田，所以今生才受这般痛苦。如果他能接受我的无盐食团，我一定供养。”

独觉观知他的心念，便将钵伸向他，并说：“你要布施的话，可以放到钵里。”他立即生起无比欢喜

与恭敬，以极为珍重之心，把那个食团放进钵里。

以这个果报，他连续六次作天王，连续六次作此人间的国王，以它的余报，今生在这里作波斯匿王。现在那个业的果报已经尽了，所以佛陀才说了上面的偈颂。

因此，大家千万不要轻视小善，看似很小很小的善事，果报也可能超乎想象。供养、随喜，都是如此。尤其是像这个贫女的随喜，能做到这样的随喜，修行上肯定会有很大的进步。

◎ 顺便谈谈“供养对境”的问题

在这些公案里，之所以会出现不可思议的果报，很重要的一点，就是对境是圣者：罗汉、独觉、菩萨、佛陀。现在我们遇到的某些上师，是否有这样的功德呢？很难说。所以，我想顺便谈谈“供养对境”的问题。

我认为，当然也是建议：供养僧众是最好的，是最保险的。这样说，也许有些上师不高兴，但考虑到多数供养者的利益，我还是提醒一下。

● 莫把牛粪当黄金

经论中的确常说“上师是佛”，但是你要知道，是佛的上师，应该是具足法相、真正的善知识，只有这样的上师，才是跟佛无二无别，而并不是名相上的上师。有些名相的上师，《毗奈耶经》里甚至用毒蛇、盗贼为喻，可想而知，他们能带给你什么。

但可悲的是，在现在的社会，多数人没有智慧辨别：哪个是真上师？哪个是假上师？当以清净心供

养，把所有的东西都供养了以后，有些人才知道，他所供养的对境并不是真上师，那时候他才知道：他把牛粪当作黄金了！一个连戒律、悲心、智慧都不具足的人，哪里有上师的资格？

● 要求供养的供养对境令人生疑

今天，有个居士一早找我诉苦。她苦恼的，正是她的上师。她让我看些照片，但我并不喜欢辨别真上师、假上师，再说也辨别不来。不过她也很的确可怜，没有基本的分析能力。

她说：“我是在网上看到的，介绍他什么什么……”

我说：“网上什么都有，介绍也是成千上万，不仅仅是上师，就算是买产品、找医生开药，也有些是真的，有些是假的。”

她说：“应该是真的吧。”

“为什么？”

“因为上师对我很慈悲，还让我供养。我自己的手机 2000 块，他让我供养 7000 块的。”

这就是她生信心的理由——让她供养手机。的确，不具备基本观察能力的人，做什么都非常盲目。但最主要的还是上师。如果上师们不以佛法和解脱为重，不以对众生的怜悯作为摄受的前提，只是以“我是你的上师”为由，让弟子们供养，这是非常悲哀的事！

尤其是，当“上师”自己提出“你要供养我什么什么”，一提到这些，我就禁不住生怀疑。也不是说凡是供养都不好，但一般来讲，真正的上师，就算是

在如今，也不需要很多钱财。因此，本该重视法供养的上师们，现在对财供养这么重视，还自己提出来，确实很让人担忧。

这种担忧，也不仅是我，前段时间有个居士也亲口对我说：“我特别担忧藏传佛教的发展。”我听了还是有些感慨。虽然汉传佛教也有令人担忧的地方，但的确没有藏传佛教那么多。藏传佛教有相当一部分人，他们去汉地的目的，就是为了“供养”。小的方面，手机、电脑；大的话，车子、房子……不知道以后会变成什么。

但这些主动要求供养的人，你把他作为供养对境，是否真有功德？很难说。

● 辨别供养对境的错误理由——照片、前世

刚才说了，所谓“上师是佛”，并不是说所有的上师都是佛，而且，就算是上师，也不是他的话必须句句照做。因此，尤其在“供养”的问题上，希望大家要有智慧，要懂得辨别。

那么，很多人是怎样认定他的供养对境的呢？通常而且幼稚的理由，有两个：照片和前世。

有的人说：“他应该是真的，因为我看了他房子的照片，在佛学院……”

这个人的理由，就是“房子的照片”、“在佛学院”。但是，就算房子在佛学院，佛学院有那么多房子，到底是不是他的呢？就算是，光凭他房子的照片，能说明什么呢？

还有人觉得合照有说服力：“你看，他跟这位上师一起照过相，肯定是真的。”其实这也是很愚笨的。

佛经里并没有说，你依止上师时，要看他跟谁照过相。如果是这样，提婆达多肯定会找释迦牟尼佛拍张合影，如果当时有相机的话。所以，仅凭照片来辨别，太草率了。

还有人认为上师的前世可靠。但前世的话，我在微博上说过：如果你连他的今世都不了解，何况前世？

即使前世真的是某某“法王”、“国师”，但你要依止的今生的这位上师，他有没有那些功德呢？没有的话，前世也只是前世。要知道，佛陀并没说，你们依止善知识时，必须观察他的前世；任何大德的教言里也没说，上师的前世是你今生依止他的条件。

再说，就算真有了了不起的前世，但如果今生始终不能复苏那些功德的话，依止的基础也就失去了。在过去，藏地确实有很多了不起的大德，怎么看都是佛陀，但他的“转世”怎么就变了呢？常听人说“这是某某大德的转世，那是某某再来……”，但有时我也开玩笑地说过：“不过那位尊者，他当时可能也不知道自己今生会变成这个人吧。”

因此，要判断上师的真假，照片也好，前世也好，这些都不是理由，甚至也不重要。

那什么才重要呢？就是用佛法的道理了解上师。而且我认为，和前世相比，了解他的今世更重要。

我今天之所以说这些，主要是针对某些人对佛教造成的坏影响。当然，出现这种现象，上师和弟子都有责任：弟子的愚昧、上师的贪婪。不了解这些话，我担心还会有更多的损害。

如果只是个人的事，也不必多说，这么大的世界，如法的人，有；不如法的人，也有。但一涉及藏传佛教，一涉及法王如意宝的传承，为了避免更多的困惑和不理解，有些不如意的事情，分析一下它的来源和原因，是有必要的；对每个人而言，这些道理也值得深思。

我之所以希望大家思考，是因为坏的影响已经有了。但我从来不认为，所有或者多数的上师是假的，一方面没有资格，一方面也确实不知道，因为诸佛菩萨的化现本来就不可思议。不过，就修学佛法本身而言，依止善知识的基本方法是有的，而且是要学的。你们也知道，在世间，即使你想找一个老师，找个生意伙伴，甚至谈个朋友，也都需要一段时间。既然这样的人都要观察和了解，更何况是你世出世间的一切安乐之源——上师了？

如果你在本该观察的阶段，却像饿狗遇着精肉一样，盲目“扑上去”供养一切、受灌顶而且依止，但过段时间以后，又愁眉苦脸、哭哭啼啼、四处哀嚎，这样有什么意义呢？

岔到哪儿去了？是不是跑题了？

应该也没有吧。依止善知识的道理，也没有离开“上师瑜伽”这个大科判嘛。（众笑）

下面继续讲随喜的功德。

◎ 随喜是事半功倍的修法

我们知道，一般人都重视言行上的善举，但善与不善的差别，根本不在言行上，唯一要凭自己的发心

来定。所以，你不能凭外在形象的大小，来判断功德的大小。

● 诚心随喜胜过不清净的“广大善法”

比如，当你见到他人行持善法时，不论什么善法，如果能以清净的心态看待，不生嫉妒，进而诚心诚意欣然随喜：“他造了一座佛塔，非常随喜！”“这么多人在闻思，随喜随喜！”并将这一随喜的善根，回向一切众生及圆满菩提，那么，你所积累的资粮，绝对远远超过被烦恼所染的广大善法。

什么是“被烦恼所染的广大善法”呢？比如，虽然自己在行善，但见他人行善时，满怀竞争之心，或者心怀“我定要做如此善事”的傲慢之心等，虽然你也在装模作样地行善，但内心始终为希求现世名誉、世间八法的毒气所充斥。与这种“广大善法”相比，清净随喜的功德，的确是远远超胜它的。关于这一点，华智仁波切说，佛在《教王经》中作了详细说明。

《教王经》，藏文译本中应该是有的。不过我查了一下汉地的《教王经》，有三个版本，不空、施护都有翻译，讲的多是密法。里面是有一句“我以随喜供养故，由是即得速成佛”，但好像并未广泛开演，所以没有查到更适合的教证。

这部经我引用过几次，你们有时间也可以看一下。

● 要长期闻思佛法

学佛的人要重视教理，这是我一直强调的。如果你把心思放在教理上，长期听闻佛法，这样就一定会有收获。

不关心教理，反而关注世间法，这对一个修行人来讲，是不恰当的。搞世间法有什么意义呢？我们已经学佛了，佛法本身又有着极为广阔的思想，这个时候，你不把它当如意宝一样地学习、研究和修持，反而在世间学问上花时间，值得吗？政治、经济、文化，这些思想就算是有利益，也只是暂时的、偶尔的、范围狭小的，在这些狭隘的思想上投入精力，有什么意义？

因此，我个人总是认为，佛教思想才是精髓，才值得毕生努力。我也常常发愿：有生之年不离佛法。不仅是自己不离佛法，而且也希望发挥些作用，讲讲课，交流一些佛法。当然，作为凡夫人，可能有时候不想讲课，但这个我会克服。你们也是一样，有时候不想听课、不想学法，这个我理解。烦恼、习气来了，也很难免。但这个时候一定要对治！要知道，闻思修行不是一天两天的事情，是长期的事情。

前段时间，一个汉族和尚来到我的家里。一见之下，感觉上要比我大十岁。说了些话以后，我问他：“你在这里呆多久了？”他说：“十年了，一个传承都没断。”我听了很高兴。但后来问起年龄，他竟然比我小五岁。

不过，我还是很随喜，除了一两次发心以外，他在十年当中，一直默默无闻地听受佛法。我想不仅是他，学会中的有些道友也是如此，虽然平时很忙碌，但一直都在认真如法地闻思，这的确需要一种心力。有了这种心力，长期在佛教的氛围中熏习，渐渐地，相续在潜移默化中就会成长，并实现转变。

这种转变，一般而言，短时间内是很难实现的。听说有这样的培训班，第一天培训初级课程，第二天是中级，第三天是高级，三天完成。但如果只是表示一下，创造一种缘起，也是可以的。否则，甚深的佛教道理，要三天内讲完听完，是不可能的。当然，要让法融入相续，就更不现实了。

因此，长期闻思修是很重要的。想想我们的烦恼习气，想想那些业，不说别的，就是你学佛前造的杀生的业，要念多少世的百字明？一顿饭所杀的众生——活生生地掏出来吃，这一餐桌上的罪业，可能几百年都忏不完吧！

带着这么多罪业，再不努力行善，后世就只有堕落了。我们都知道人生短暂，就像秋天的白云，一瞬间便了无踪影了。既然只有一瞬间，那为什么还不提起正念学修佛法呢？

下面把随喜讲完。

● 随喜获同等之福

恰美仁波切说过：“听到他人行善时，若舍不善嫉妒心，并以欢喜心随喜，佛说获得同等福。”

在听到他人行持善法时，如果舍弃不善心、嫉妒心，一心一意以欢喜心随喜，佛在相关经典中说：此随喜将获得与彼善法同等的福德。这个道理，与《释迦谱》¹⁰²中的一个偈颂意义一致：“见他修施时，而生随喜心，随喜之福报，与施等无异。”

故《汇集经》云：“三千须弥可称量，随喜善根

¹⁰² 南朝僧人僧佑编撰。

不可量。”《小般若》亦云：“须弥山王尚可称量，是人随喜福德不可称量；三千大千世界尚可称量，是人随喜福德不可称量。”还有《金光明经》也说：“随喜功德无量无数，能摄三世一切功德。”

因此，随喜可以说是事半功倍的修法，值得我们随时随地付诸实践。

己五、请转法轮支：

当佛菩萨、上师、善知识等一切肩负广大利他重任的正士，因为众生的逆行倒施及忧心劳身而生起厌烦，不讲经说法而安住寂乐境界的时候，观想在他们面前，我幻化出百千俱胝无数身体，供养法轮、珍宝等，祈请他们广转法轮，并念诵：

ཐེག་གསུམ་ཚོས་འཁོར་བསྐྱོར་བར་བསྐུལ།

特 色 秋 扣 故 瓦 哥
祈请常转三乘法

◎ 佛陀成道 大梵天王请转法轮

佛陀最初成道时，是天王请转法轮以后，才开始讲法的。以此缘起，后来的上师、高僧大德们，也都是要祈请以后才转法轮。而且，请转法轮的功德是相当大的。

当时请转法轮的过程，不同经典里都有叙述，如《方广大庄严经》（大梵天王劝请品第二十五）记载说：佛陀初成正觉时，在多演林中独坐一处，入甚深禅定观察，然后思维：我所证悟的甚深微妙之法，最极寂

静难见难悟，绝非分别思量所能了解，唯有诸佛才能证知，如果我为他人宣说此法，他们全都不能了知，不过唐捐其功而已，毫无意义。

于是世尊说了一偈：“我得甘露无为法，甚深寂静离尘垢，一切众生无能了，是故静处默然住。”意思是，我所证得的如甘露般的无为法，非因缘所生，甚深、寂静、远离一切尘垢，但一切众生无人能了达，所以，我就在静处默然安住。

说了这个偈子以后，佛陀从眉间白毫放大光明，遍照三千大千世界。

当时，螺髻梵王以佛威神，知道如来默然而住的意趣，于是率领六十八俱胝梵众，来到佛前，顶礼佛足，右绕三匝，退到一面。然后梵王对佛陀请求道：“世尊，世间众生今当损减，为什么呢？因为如来为一切众生而求无上正觉，但今日成佛以后，却默然而住不转法轮，所以众生损减。善哉世尊！善哉善逝！愿您对这些沉溺无明的众生起哀愍心而转法轮。世尊，应当有很多众生堪能悟入甚深之法，唯愿世尊转于法轮。”说完，梵王又以偈颂赞叹佛陀，请转法轮。

但世尊还是默然而住，并未应允。大梵天王与诸天众以天香供养佛陀以后，隐没不现。

隐没以后，大梵天王去找帝释天商量。商量完了，便与欲界诸天——四天王天、三十三天、夜摩天、兜率天、自化乐天、他化自在天，以及色界从梵众天直至色究竟天等所有天人一起，光明照耀，于黑夜中来到多演林，顶礼佛足，右绕三匝，安住一面。

这时帝释天王合掌向佛，请转法轮：“世尊降伏

诸魔怨，其心清净如满月，愿为众生从定起，以智慧光照世间。”

但世尊依旧默然。螺髻梵王对帝释天说：“憍尸迦，不应如是而为劝请。”于是大梵天王即从座起，偏袒右肩、右膝着地、合掌向佛，并以偈颂请转法轮：“如来今已降魔怨，智慧光明照一切，世间根熟有堪度，唯愿世尊从定起。”

世尊告诉梵王说：“我所证法难见难悟，非分别思维所能了解……若以此法为人演说，彼等皆悉不能了知。”然后又说了两个偈颂¹⁰³，说明默然而住的原因。

大梵天王、帝释天以及一切天众，听了佛陀的偈颂以后，内心无比忧愁，从那里隐没不现了。

后来，大梵天王在观照中见到，有很多外道对地水火风空横生分别，以邪见为正道，不过在他们当中还是有可度之人。他知道世尊现在依旧默然，于是又来到佛前，头面礼足，合掌恭敬，以偈颂¹⁰⁴请转法轮。

这时，世尊以佛眼观见一切众生有上中下三种根基¹⁰⁵，思维¹⁰⁶之后，对不定众生起大悲心，说道：“我

¹⁰³ 佛说：“我证逆流道，甚深难可见，盲者莫能睹，故默而不说。世间诸众生，着彼五尘境，不能解我法，是故今默然。”

¹⁰⁴ 梵王说：“摩伽陀国。多诸异道。因邪见故。种种筹量。惟愿牟尼。为开甘露。最清净法……如来具足。一切功德。力无畏等。惟愿拔济。苦恼众生。世间人天。为烦恼病。之所逼迫。请佛慈悲。而救济之……譬如大云。雨于一切。如来法雨。亦复如是。润洽一切。枯槁众生……惟佛大慈。勿舍本愿。如师子吼。如天雷震。为众生故。转于法轮。”

¹⁰⁵ 邪定聚、正定聚、不定聚。

¹⁰⁶ 《方广大庄严经》云：“如来尔时作是思惟。我若说法。若不说法。邪聚众生。毕竟不知。复更思惟。我若说法。若不说法。正聚众生。皆能了知。复更思惟。我若说法。不定众生亦能了知。我不说法即不了知。诸比丘。如来尔时观不定聚众生。起大悲心作如是言。我本欲为此等众生转于法轮故出于世。”

本欲为此等众生转于法轮故出于世。”

然后以偈颂告诉大梵天王：“我今为汝请，当雨于甘露，一切诸世间，天人龙神等，若有净信者，听受如是法。”

大梵天王见世尊答应转法轮了，欢喜踊跃，得未曾有，顶礼佛足，绕无数匝，然后隐没不现。这时，“如来今受梵王劝请欲转法轮”的消息，经地神传给虚空神，又在一转眼间，经虚空神辗转传至色究竟天。

就这样，就像我们知道的，佛陀答应螺髻梵王的祈请以后，首先来到印度鹿野苑，初转法轮。

这就是佛法流传于世的最初缘起。当然，佛陀证道以后，显现上默然而住，并经多番祈请才转法轮，其实是为了让世间敬重佛法，并不是不想传法。因为佛陀出现于世的本怀，就是要转大法轮，救度众生。

那么在修持这一“请转法轮支”时，要思维并观想：“在此世间，若有佛陀、菩萨或善知识大德等，因观见众生的邪念、邪行，心生厌离不欲传法时，愿我化身无数，各个手持海螺、金法轮等供品，来到他们面前，祈请常转法轮。”

◎ 请转九乘法轮

那么，以此因缘，祈请常转的是什么法轮呢？是九乘法之轮，也就是显密一切佛法：集聚招引外三乘，即声闻、缘觉、菩萨三乘；苦行明觉内三乘，即事续、行续、瑜伽续；随转方便密三乘，即玛哈、阿努、阿底，共为九乘。

九乘法，不单单只有显宗，也不单单只有密宗，

相应于不同众生的根基，如佛陀一般权威的善知识，会传讲各种法门。像我们佛学院，显宗班也有，密宗班也有，这才是完整的转法轮。这次我们汉僧也开了“五论班”，一开班就明显地看到，众生的根基的确不同，有些是俱舍的根基，有些是中观的根基，有些是现观的根基……

但有个别人也不知道自己的根基，先学这个，不行，换成另一个；另一个学一学，也不适应……结果所有的班都跑遍了，没有一个适合自己的。这样的话，可能最后只有选择外道了。

其实这样也过分了。法门与根基特别相应的人是有，但即使你不完全是那种根基，作了选择以后，尽可能地了达这一法门，是很重要的。《现观庄严论》里讲，佛陀的遍智是涵盖基智、道智的，所以，不懂俱舍、中观、现观的佛是没有的。而作为学佛的人，从各方面了解佛教的教义，也是有必要的。

不过，与此同时也不要忘了修加行。否则，虽然教义学好了，但嗔恨心也大了，行为也粗暴了，即使帝释天来了好像都压不住，这样不好！其实所谓学修佛法，不论你学什么、修什么，归根结底，就是要将你所学修的法门与自相续结合起来，令心地善良并且调柔。

总之，我们在请转法轮时，要观想祈请佛菩萨及大德们，为了调伏所化众生，广转相应的法轮。

己六、祈请不入涅槃支：

在这个世界上或者其他所有刹土中，任何上师、佛

说：“其实我的寿命早就尽了，现在的身体——因为僧众一直让我不要涅槃，所以才像幻化一样地住在世间，但也不可能住得太久了。”有些授记说，法王能住世很长时间，九十几岁、一百多岁等等，但法王也引用了无垢光尊者传记中的金刚语，否定了这些说法。所以，最终还是示现了涅槃。

不仅是法王，上师们都是如此。不过，在这些真正的善知识接近涅槃时，还是应该祈请住世。像青海的堪布门色，要示现涅槃的时候，法王派学院的几个法师去祈请，祈请以后，确实也住世了一段时间。还有阿秋法王，病重期间我们也去祈请了，当时老人家也答应再住一段，后来也确实多住了些时日。

因此，大德们要示现涅槃时，我们一定要去祈请长久住世。要知道，他们哪怕多住一天，对世界的利益也是不可思议的。

● 示现涅槃的意义

当然，对真正的佛陀、上师而言，涅槃是一种示现。

如《大萨遮尼乾子所说经》云：“众生起常想，故我示无常，以无数劫命，示行短寿相。”可见，是因为众生的“常想”坚固，佛陀才示现无常的。其实，佛陀以及具有持明境界的大德上师们，本来可以住世无数劫，但为了让众生了解无常，才显现和世人一样的短寿相。

此外，《华严经》里也详细讲述了示现涅槃的十

种密意¹⁰⁷。

不过，让有些大德示现涅槃的因缘，也是很奇特的。记得以前看过《龙树菩萨传》，鸠摩罗什大师译的（也有说不是），传记中说：有一个小乘法师，他心里对龙猛菩萨常怀忿恨和嫉妒。有一次，龙猛菩萨问他：“你愿意我长久住世吗？”这个小乘法师说：“实在不愿意。”就这样，菩萨退入闲置的屋室，几天不见出门。后来弟子入门查看，上师已经示现涅槃了。

也许我们都会疑惑：“菩萨何必随顺一个心怀嫉妒的人，而示现涅槃呢？”

但是，菩萨一定有菩萨的密意。而且，菩萨也不一定非要住在一个地方。像藏地的无著菩萨，在他将入涅槃时，弟子们都祈请说：“为了众生，您一定要长久住世啊！”上师却说：“别的地方也有众生啊……”

当然，上师们都是自在的，到了另一个刹土，可能所化众生更多。所以，对他们来说，此处彼处都没有差别。但对我们做弟子的来说，殊胜法脉的上师，尤其是赐予不共加持的上师将入涅槃时，会感觉到好像太阳落山一样，失去了依靠处。因此，此时一定要祈请上师长久住世。

如果还没有现前这种因缘，平时念修这一支时，就观想：“若有上师大德及诸佛菩萨将入涅槃时，我

¹⁰⁷ 《大方广佛华严经》云：“佛子。如来应正等觉。作佛事已。观十种义故。示般涅槃。何等为十。所谓示一切行实无常故。示一切有为非安隐故。示大涅槃是安隐处无怖畏故。以诸人天。乐着色身。为现色身。是无常法。令其愿住净法身故。示无常力不可转故。示一切有为。不随心住。不自在故。示一切三有。皆如幻化。不坚牢故。示涅槃性。究竟坚牢。不可坏故。示一切法。无生无起。而有聚集散坏相故。佛子……是为如来应正等觉。观十义故。示般涅槃。”

便幻化无数身体，来至他们面前，殷切祈请长久住世。”

◎ 信受并修持七支供

七支供，是大乘佛法各个法门里的普遍修法，可以说意义非常甚深。正因为甚深，可能有些地方理解不了。但作为一个佛教徒，我认为，在你修行的过程中，能理解的地方，尽量理解；理解不了的，用信心接受并且如教修行，这也是一种智慧。

信心之所以关键，其实也体现在这里。有了信心，念经诵咒也好，顶礼供养也好，很多行持自然就趋入了。没有信心的话，稍微想不通了，就会“这个不对、那个不对”地排斥。尤其是学过唯物论的人，由于过去的认识时隐时现，不论学什么、修什么，好像处处都不适应。

所以，我们一定要通过闻思断除邪知邪念，通过提炼清净心来引发信心。这样慢慢地，因为信心的力量，我们对佛教里的任何教义，都会直接理解为金刚语，进而悦意接受、欢喜享用。

能呈现这样一种修行状态，就是闻思的真正意义。

第一百三十二节课

思考题

1. 如何理解“回向广大菩提因”？
2. 回向人天安乐，与回向究竟菩提有何差别？请用教证或公案说明。
3. 什么是三轮体空的回向？在凡夫位，可以以什么样的回向方式代替？

下面继续讲《前行引导文》。

◎ 关于《前行》的一点感言

这部《大圆满前行》，很希望今年能讲完。讲完的话，对我来讲，应该说是一生中比较大的一个工程。对你们而言，也是如此吧？

这次讲的时间比较长，刚开始的听众，结束时不知道会剩多少？那些前面一直没有中断、最终也听受圆满的人，我觉得非常不错！作为讲者，能讲圆满的话，我也“亦复如是”。因此，希望大家共同祈祷、努力，圆满这一工程。

与此同时，我也希望你们以后能弘扬这部《前行》。弘扬的时候，像这次这么广讲，对讲者、听者来讲，都不太可能。因为这是一个需要“快餐”的时代，在这样的时代里，不要说像现在这样长期讲闻，能在一两个月内讲一遍，也非常殊胜了！因此，以后

不论你们在学会、在其他的佛教道场，甚至在极少数人面前，有机缘的话，要好好弘扬这部《大圆满前行》。

当然，这种弘扬，最好建立在自己修持的基础上。如果你光是讲一遍，修都没修过，也不太好。其实不管讲什么，作为讲者，即使你没有百分之百地行持过，但至少对它有非常大的信心和兴趣，不论何时何地都重视它，得过传承，也多多少少修炼过，这样的法门你去传讲，对他人才是有利的。否则，只是理论上讲一下，他人得到的，也不过是“了解”而已。

你们应该知道，对我而言，《前行》的利益是最大的。可以说，我整个人生的转变，整个修行理念的建立，都是得益于这部法。

正因为如此，当我看到个别道友在修行之初不重视前行，好高骛远唯求高法时，心里就自然而然生起悲悯。我很想告诉他们：不打好前行的基础，修什么法都难，得再高的法，也不一定修得成功。

所以，我希望现在的诸位都重视前行。在将来，当我们这一群人离开了人间，当后来的人见到了我们留下的语言和文字，我希望而且也相信：凡是见闻并重视这一法门的人，一定会获得传承上师们的加持，自相续自然与佛法相应，并自在领受传承上师们的一切密意。同时我更相信，无论他们再修任何显密法要，都将易如反掌、垂手可得。

这就是我想要讲的一点感言。

己七、回向支：

要让你所作的善根成为解脱之因，就应该以回向

来印持。

回向时，以现在的善法为主，比如听课、念经、参禅、放生等，再加上自他三世所积累的一切善根，完全像文殊童子、普贤菩萨、释迦牟尼佛回向一样，以无缘智慧印持¹⁰⁸，而回向给一切众生，并念诵：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགོ་ཚུ་གྲུབ་མེད་ཀྱི་ཀུན་ལ་

地 色 萨 波 给 匝 根

三世所积诸善根

བྱང་ཚུབ་ཚེན་པོའི་གྲུ་སུ་བསྔོ་མེད་ཀྱི་ཀུན་ལ་

向 切 亲 波 杰 热 恆

回向广大菩提因

◎ 回向中的几个问题

● 回向偈应该用金刚语

印持你回向的偈文，应该是诸佛菩萨及得地以上的大德的金刚语。

凡夫造的回向文，是不可靠的。有个人对我说：“《普贤行愿品》太长了，‘所南德义……’又太短了，我造了一个只有十颂的回向偈，文字很美，意义也更有超胜之处，希望在学会中多弘扬、多宣传！”

这是凡夫人的分别念，要超过经典，是不可能的。

因此，平时行善之后，一定要用佛菩萨及前辈大德们的谛实语、金刚语来作回向。比如，《普贤行愿

¹⁰⁸ 作为因地凡夫，要做到这种三轮体空的回向，是很难的。但只要心里不断作意“文殊菩萨等诸佛菩萨如何回向，我也如是回向”，自然也能成就无倒菩提之因。

品》，《入菩萨行论·回向品》，上师如意宝的《愿海精髓》，以及各教各派公认的大德所造的回向文，念诵这些偈文，一定能得到真实的利益。

这些偈文与凡夫臆造的文字，差别非常之大。

● 回向众生 成为其成就菩提之因

当你造了善根，又有了回向文，那要将善根回向到哪儿呢？

“回向广大菩提因”。以现在的善根为主，再加上三世所积有漏、无漏的一切善根，全都回向广大菩提之因。也就是说，要将善根回向给天下无边的一切众生，愿此善根成为他们成就圆满正等觉菩提果位之因。虽然在现在还不能得果，但一定要成为佛果的因。

回向时这样观想，哪怕是短短一瞬间，功德也是不可思议的。待会儿讲完课以后，一念“所南德义……”，大家心里就可以观想：“以今天我在此听课的善根为主，再加上自他三世所造的一切善根，全都回向给天边无际的一切众生，愿他们自在成就菩提，愿此善根成为其成就菩提之因。”

这样一观想，接着念诵《普贤行愿品》印持，那善根是非常非常广大的！

● 善根的大小随愿求与回向而定

好的修行人，也就是上根者，不论他持戒、念经、参禅，做任何善法，都会成为大乘善根；中根者，只想到自己解脱，所以成就的只是中等善根；下根者的话，做再大的善法，也只是人天福报而已。

因此，善根的大小，是随着愿求与回向而定的。

比如持戒，为得菩提而持的戒律，是大乘戒律；

为自我解脱而持的戒律，是小乘戒律；只求快乐、不想脱离轮回的持戒，是世间的戒律。虽然受的都是居士五戒——断绝杀、盗、淫、妄、酒，但因为心里怀着不同的愿求，每个人所得的善根就不同，果报也不同。

听课也是一样。有的人一上来发的就是无上菩提心，中间又以无缘智慧摄持，最后回向了圆满菩提，这样整个一堂课的听闻功德，都成了大乘善根。有的人进门时求的是自我解脱，回向的也是独自一人的解脱安乐，虽然同在听法的行列，他成就的就是小乘善根。

还有一种人，他什么都不想，来了就坐那儿，“反正大家都听课，我也来听”，没有善恶的发心，只是在无记状态中迷迷糊糊地坐着。听起课来，要么打妄想，要么东张西望，心思不在法上。甚至躲在柱子后面看小说，最后课上完了，说不定还生了个欢喜心：“终于讲完了，回去睡觉啦！”（我不是说柱子后面的人都看小说。但个别人特别喜欢坐在柱子后面，我就起了点疑心。因为我以前读书的时候，也是在上课时偷偷看别的书，自己有这个毛病，就会以此推测别人。）

这样听课有没有善根呢？耳边听受到了佛法的金刚语，这是善根；其他的散乱状态，严格来讲，都是罪业。

因此，在懂得这些道理以后，同样是行善，为什么不回向广大圆满的菩提呢？

● 行善后务必作回向

很多人不重视回向，认为善法做了就可以了，其

实这是不对的。作为修行人，无论在何时何地，不管做任何大小善事，转绕坛城，或在佛堂里供支香、供杯水，结尾时千万不能忘了作回向。有时间的，可以作广大回向；没有的话，简单一点，四个、六个或者十几个偈颂都可以。但不论广略，一定要回向。

如果没有这样回向，那么所成办的任何善事，它的果报成熟一次便会耗尽。以前我们讲过，毁坏善根的四因之一，就是不回向，此外还有颠倒回向、在人前炫耀、对所做的善根生起后悔心。

◎ 回向菩提则永不耗尽

即使远离这四因，作了人天福报的回向，也很可惜。因为回向如同射箭¹⁰⁹，可以射得远，也可以射得近。如果你把善根之箭“射向”眼前的安乐，就像世间人，虽然乐善好施，但求的是平安、快乐、财源滚滚，那以无欺的因果力，也的确能得到相应的果报。不过，就算得到了，也很快就耗尽了。

记得《增一阿含经》里有一则公案，很发人深省，希望大家听了以后，能有一些触动。

● 地主国王十四万年供养善根穷尽

有一次，波斯匿王迎请世尊及众眷属，作了三个月的供养。供养期间，波斯匿王带着宫里的人，亲自供养饮食及一切所需。

供养完毕时，他取来一小座坐在如来面前，对世尊说：“我曾经从佛陀您这里听闻过因果的道理。您

¹⁰⁹ 《般若摄颂释》云：世俗中，缘于真实回向的对境，怀着希求心，如同射箭般能够转变善根，就是回向的自体。

说过，布施旁生食物者，获福百倍；布施犯戒沙门食物者，获福千倍；布施持戒沙门食物者，获福万倍；布施断欲仙人食物者，获福亿倍；布施向须陀洹¹¹⁰食物者，获福不可计，更何况已经成就了须陀洹者……更何况向辟支佛、已得辟支佛，更何况向如来、乃至已经成佛，以及比丘僧众，能供养如是对境，获福功德不可称计。所以，我能对世尊您及比丘僧众作如此丰盛的供养，应该说功德圆满，所作已办。”

世尊告诉他说：“大王，不要这么说。所谓修福行善永无厌足，今天你为何要说‘所作已办’呢？你要知道，生死之路实在太长远了，可以说无法计量。”

（佛陀是要告诉他，修福是不能满足的，而且，这三个月供养的福德，如果不回向解脱，很快就穷尽了。）

接着，佛陀讲了自己因地的一个公案，以警戒大王：

在久远的过去，有一个国王名叫地主，统领整个南瞻部洲。当时国王有一大臣，名叫善明，国王封他为小王，并分一半国土与他治理。后来善明王生了一个太子，名叫灯光。太子于 29 岁时出家学道，当天出家，当晚成佛，号灯光如来。

后来地主国王知道此事以后，便迎请佛陀及其眷属八十亿阿罗汉，在七万年中承事供养。如来度生事业圆满，示现圆寂，八十亿阿罗汉也渐次入于无余涅槃，地主国王一一收取舍利，建如来寺及八十亿罗汉寺，又在七万年中供养，直至如来所遗教法灭尽。

¹¹⁰ 向须陀洹：将得预流果者。后面“向辟支佛”、“向如来”，都是趋向及将要获得那一圣果的意思。

当时的地主国王不是别人，正是现在的释迦牟尼佛。佛说：“当时我在七万年中供养灯光如来，佛涅槃后，我又在七万年中供养佛像及佛舍利，但我当时并未求取解脱，而是将所作功德全都回向了人天安乐，以求在生死中获得福报的庇佑。但是大王，当时的那些福德今天还有剩余吗？连微尘许都不存在了。所谓生死长远，不可计量，那些有漏福德早已用尽了。所以，大王，千万不要说‘我所作福佑，今日已办’。大王，你应当这样说：‘我今身、口、意所作的一切善行，尽求解脱，不求在生死中获得福报及安乐。’这样说，便可安隐无量。”

当时波斯匿王听了以后，心怀恐惧，毛发竖立，悲泣交集，并顶礼世尊足，在佛前忏悔：“我太愚蠢了，以后再也不这么说了，唯愿世尊接受我的悔过。”

世尊说：“善哉，善哉，我接受你的悔过，以后不再这样说了。”

这时，在大众当中有一比丘尼，名嘎达亚那，她从座上起来，顶礼世尊足，然后对佛陀说：“世尊您所说的太微妙了！您对波斯匿王说‘身、口、意所作一切善行，应当尽求解脱，不求在生死中获得福报及安乐，如此便安隐无量’，这实在是微妙甚深的教言。

世尊，我现在忆起（她是已得阿罗汉果的比丘尼，现在以宿命通了知）在三十一劫之前，有一名号为饭式诃的如来出世，有一次，那位佛陀入野马城乞食。当时，城里有一个作差使的人，名叫纯黑，他见佛陀入城，便回家取了食物供养如来，并发愿：‘愿我以此功德，不堕三恶趣，并在当来之世，值遇像这位如来一样的

圣尊，而且那位圣尊为我说法，令我获得解脱。’

世尊，大王，纯黑不是别人，就是我。我以那次供养功德以及誓愿的力量，三十一劫中不堕三恶趣，一直生在人、天中，而这一世又值遇世尊出家学道，灭尽一切有漏，得阿罗汉果。”

世尊对诸比丘说：“在我的声闻中，信解脱第一者，就是嘎达亚那比丘尼。”

希望大家都能记住这则公案。在这则公案中，地主国王十四万年的供养，因为没有回向解脱，善根全都耗尽了；而纯黑的一次供养善根，因为回向了解脱，历经三十一劫人天安乐以后，值遇佛陀，并成就圣果，二者的差别如是之大。

但这种差别，一般人是不懂的。

不信佛教的另当别论，就算是佛教徒，供佛、供僧的众多善根也不知道回向，就算是回向了，恐怕多数还是回向自己快乐、平安、健康、无病、长寿……但是只求这些是很可惜的，果报也不殊胜。

刚才说了，应当“回向广大菩提因”，应当“尽求解脱”。也许对我们来讲，什么是菩提，什么是度化众生，现在还比较茫然。但是，你应当尽量改造自己的心，将以往自利的回向，尽量转成利他。比如，一念《普贤行愿品》立即想到：“今天我不能为自己回向！一定要将这些善根回向给所有的众生，愿他们不仅暂时离苦，而且要成就菩提安乐！”这样心一转，善根就完全不同了。

● 回向菩提善根永不耗尽

有什么不同呢？刚才说了，如果回向人天安乐，

善根很快就耗尽了。但如果你回向于究竟菩提之因，即使感受了百次善果，在尚未获得圆满正等觉果位之前，善根不仅不会穷尽，反而会日日增上。

如《慧海请问经》云：“水滴落入大海中，海未干涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”意思是，如果有一滴水落入大海里，那在大海未干涸之前，这滴水是不会干的，因为它已经与大海融为一体了；你将善根回向菩提也是同样的道理，任何善根，在你未得佛果之前，是永远也不会耗尽的。

《慧海请问经》，以前我在汉文中查过，但没找到。不过应该是有的，也许用的是其他译名。

上面的这个比喻，其他经典用对比的方式也宣说过。经里说：当乌云密布天降下大雨的时候，雨水若是掉落在陆地上，很快就干了，但若是掉落在大海中，只要大海不干，雨水也不会干的。同样的道理，菩萨摩訶萨若将所作善根回向于自身，则如雨水掉落到陆地，善果很快就穷尽了；若将善根回向于一切众生圆满菩提之因，则如雨水落入大海，乃至菩提果之间永不耗尽¹¹¹。

此外，《入定不定印经》¹¹²中也说：就像一滴水投入大海，乃至劫末火生起时，这滴水是不会干涸的；同样，菩萨即使将很微小的善根回向佛果，乃至在金

¹¹¹ 《大乘理趣六波罗蜜多经》云：“三业所修诸善，皆悉回向无上菩提，复愿一切众生咸成正觉功德无尽……譬如虚空密云弥布降注大雨，若至陆地砂卤之处，不久便干。若雨一滴，入大海中。海水未竭，其雨无尽。菩萨所作功德，亦复如是。若为自身，求于解脱，如陆地雨，不久还干。若为法界一切有情，修于善业，投涅槃海。以大悲愿，众生无尽，善亦无尽。”

¹¹² 《入定不定印经》云：“妙吉祥。如一滴水投大海中。乃至劫火起时终不中尽。妙吉祥。菩萨亦尔。以少善根回向成佛。乃至一切智火生时终不中尽。”

刚喻定之前，也即一切智火生起之前，这个善根是不会穷尽的。

在这些经典里——不论小乘经典、大乘经典，在在处处都宣讲了回向的道理，说明回向的确是修行的重要环节。懂的人，以小善也能赢得大果，但不懂的话，一念嗔恨心，或者毁坏善根的四因一出现，再大的善法、再多的善根，也会被毁坏殆尽的。

因此，一定要养成回向的习惯。在藏地，因为佛教已融入了人们的生活，所以，就算是不识字的老乡，也有良好的回向传统。有些老乡，正在念观音心咒，有几百、几千，这时你要跟他说话的话，他会说：“稍等一下，我先回向了再跟你说。”

可能他是担心，不回向的话，说话过程万一跟你吵起来，善根就被毁了。

◎ 不回向则不生所需之果

总之，不论你的目标和希求是什么，都应该以回向来印持。

有些人有正见，他知道众生可怜，虽然成佛的路途漫长、时日遥远，但他还是要求菩提，要度化众生；但有的人觉得，佛果太远了，能成就声闻、缘觉果位就够了；还有的人只求往生极乐世界，其他的都不管，不管三七二十一；当然，更多的人求的是身体健康、长命百岁、相貌端严，或者是来世的人天安乐。但不论你为了什么目的，所成办的善根，最后都要为此而作回向。

只要你回向了，以善根的不共加持力，一定会得

到的。如哲贡觉巴仁波切说：“二资如意宝，若无发愿拭，不生需求果，故当勤回向。”意思是，智慧与福德二种资粮，如同古时能赐予一切所欲的如意宝，但这个“如意宝”，你不以发愿的布来擦拭它（即摄持这些资粮），也就不会产生你所需求的果报，所以，修行人一定要精勤回向。你回向什么，就能得到什么。

偈颂里说到了发愿，那么，发愿与回向有什么差别呢？以前有大德解释说，所谓发愿，是对未来善根的成熟规定一种目标。比如，我发愿将来成为什么什么，然后就跟随这一目标修善积福；我发愿往生极乐世界，然后就念《普贤行愿品》，或者念佛诵咒等等。总之，发愿在前，善根在当时或者未来。而所谓回向，是将已经完成的善根功德，赐予一切众生，或者转入你所欲求的目标。

总之，在大家修行的过程中，一定要以发愿定下目标，并且随愿修行二资，之后将所修积的一切善根，全部回向目标——圆满菩提。

◎ 能否成为菩提之因取决于回向之力

当然，你所行持的善法，能否成为圆满菩提之因，还要取决于回向之力。也就是说，你要让善根成为每一个众生成就菩提的因，回向时要猛厉，要有力度。

不过，不要说菩提之因，也不要说有力的回向，很多人学佛根本没有目标，甚至都没想过要成佛、要往生极乐世界。如果问他：“你为什么出家？”“因为我家家烦，看出家人清净，就出家了。”

居士也是一样。问他：“你为什么学佛？”“因为

学佛特别快乐，很开心、很舒服，有一种说不出的感觉。现在我天天听课，不知道为什么，我就是喜欢听课。”

喜欢也很好，但最重要的，还是要有目标。做人要有目标，修行更要有目标，有了求解脱的目标，你所做的一切善根，都可以回向于此。回向以后，可以说就趋入解脱道了。否则，无论你积累多么广大的有为善法，像听课、供僧或者为僧众发心，这些善根都是非常大的，但如果没有以回向来驾驭或印持，就不能趋入解脱道。

诚如卡隆巴格西所说：“一切有为善法乃无记，回向众生方得广大利。”任何有为善法其实是无记的本体，只有当你把它回向给一切众生，并成为其成就菩提之因，才是实现了它的真正价值，也才得到了真正的利益。这是卡隆巴格西的金刚语。

◎ 做佛事也要回向

此外，平时做佛事也要回向。

● 若回向 他人必能得到利益

要知道，对众生最有利的，是佛法。如果你要利益父母亲友，为他们做法事；要利益亡者，为他们做佛事，此时一定要记得回向。不回向，他们得不到利益。只要回向了，不管是活人也好、死人也好，旁生也好、饿鬼也好，甚至是地狱众生，他们都必定立即获得所向往的利益，可以说立竿见影。

不说其他的，如果对病人念经回向，有些很快就好了。这就是佛法的力量，不可思议；这也是如来的

加持，以凡夫心无法揣测。当然，这种加持力，以肉眼是见不到的，但它却真实地利益到了众生。因此，在佛教的传统中，念经做佛事等，历来都是利益众生的重要方便。

有些人不肯行善回向利他，就说：“佛经里不是说‘自作自受’嘛，哪里有你行善，别人领受的呢？”

其实这种观点不对。“自作自受”是不错，自己修福，自己受乐，但这也并不妨碍你去领受他人赐予的安乐。比如，农民可以自己种庄稼，自己养活自己，但如果熟人送来瓜果，他也是可以享受的。同样的道理，佛陀在说自作自受、强调因果不虚的同时，也并未否认以回向来饶益他众的做法，不仅不否认，反而在很多相关的经典中都说，一定要以供僧、念经等功德，救度亡人，护佑生者。因此，用善根回向他人，他人一定能得到。

其实，“超度”就是最好的证明。在我们藏地，家里人死了，一定要请僧人为他念四十九天《闻解脱经》，有时也会念其他经作加持。这是一个很好的传统，对亡者的利益极大。而在汉地的佛教徒中，这种习惯也是有的，念佛、念经，超度逝去的亲人，这是很好的做法。

但非佛教徒就可怜了。亲人死了，尸体处理完了就万事大吉了，不会为他做点佛事。不仅不做佛事，有些还要将送葬的亲朋好友聚起来，到饭店里“点杀”。可是你要知道，就这一顿饭，也足够让亡人下地狱了。这时候他最需要的是善法，但得到的却是恶业，看了、听了这些以后，心是很酸的。

所以，每个人都应该学习佛法。学了佛法以后，当亲人们离开世间的时候，就可以用佛教的方式饶益他们。

● 广严城人供僧回向投生饿鬼的父母

下面就讲这么一则公案。这里讲的，和《撰集百缘经》里的情节稍微有点不同，但总体的意思是一致的。

目犍连尊者入城乞食，遇到五百饿鬼。五百饿鬼一见尊者，心怀欢喜，告诉他说：“我们是广严城人的父母亲属，您能否为我们联络家人，并与诸位施主一起供养佛陀及僧众，以此来超度我们脱离恶趣之身？”尊者当时就答应了，并很快把事情办妥。

当广严城的人来迎请佛陀及僧众应供，佛陀默许以后，人们就离开了。他们离开以后，五百饿鬼便来到世尊面前请求：“明日广严城的人们供养世尊及眷属午斋的善根，回向给我们吧。”

世尊了知一切，但还是随顺世间，明知故问：“你们到底是谁呀？广严城人们的善根，为什么要回向给你们呢？”

那些饿鬼回答：“我们是广严城这些居民的父亲、母亲，也是长者之子，平时骄慢放逸，虽然拥有财富，但却不好布施，贪著世间安乐，不信三宝，不造善业，自己不布施，也不让别人布施（现在很多人和他们差不多，一说供养、布施，一说三宝的功德，怎么也不信，也不理会）……以这些吝啬等业，我们转生成为饿鬼，受种种苦。”

世尊说：“那么，明日回向时你们也来，我们再

可以作回向！”

饿鬼们说：“我们投生为这般低劣的身体，身体如烧焦的柱子，腹如大山，咽喉如针一般细，身相丑陋无比，各关节间处处燃火，四处求取饮食而不可得，即使见到饮食，一接近便成了脓血，以这样的惭愧之身，实在不敢前来。”

世尊呵责道：“你们造恶业时本该羞愧，可是那时候你们却不知羞耻，而现在已经投生成低劣的身体，惭愧又有什么用呢？如果不来，就没办法回向给你们。”

饿鬼们连忙说：“那么我们一定来。”说完便离开了。

第二天，供斋完毕，都要回向了，但饿鬼们还没到。目犍连便以神通观察，结果在十六个大国中找不到，整个南瞻部洲，天上、天下，一千小千世界乃至三千大千世界，全都找不到。他觉得很奇怪，于是来到佛前，询问究竟。

佛陀说：“那些饿鬼本来是要来的，但现在被业风吹到其他世界去了（众生业力的确不可思议，像我们有些道友也是，业风一起，要走的话，多少人也劝不了，“呜”一下就被卷走了。人都是这样，更何况饿鬼了），这已不是你们声闻的力量所能知见，不过，我可以让它们过来。”说完，佛陀便以神力，把饿鬼们都召来了。

五百饿鬼一到，便请求将善根回向给它们。但广严城的人们，却被吓得四处逃窜。

世尊说：“诸位不必惊慌，这些众生都是你们前世的父母，因为造了众多罪业，现在已转生为饿鬼。

它们请求说，是否能将今天供斋的善根回向给它们？”

（供斋的功德很大，你们平时也常常供斋，在你供斋并且为自己得到这份功德而欢喜的同时，也应该想到那些饿鬼、非人等可怜众生，他们特别需要这些善根。所以，每次修积了善法以后，你可以意念：“谁需要我的善根，我就把它回向给你，愿你离开痛苦，获得快乐和利益。”这样做是很有必要的。

不说广大的众生，我们即生的亲朋好友离开世间以后，可能还在中阴界徘徊，或者已经堕入三恶趣，处境凄惨。这时他们需要的就是善根。就像人间的穷人需要钱，如果哪一个有能力的熟人解决了他的困窘，那他是非常感激的。同样，现在我们有福分学佛，有机缘修善，即使没有天眼，没有他心通，但实际在我们的身边，在世界的各个角落，需要你的善根来救拔的人，非常非常多！可以说，比人间需要钱的人多得多。因此，时时意念这些，常常回向他们，是很重要的，也是很必要的。）

广严城的人说：“既然如此，无论如何也要回向给它们。”（世间人就是这样，是亲人怎么都好说，但毫无关系的话，要他付出，恐怕也不是很情愿。）

世尊便回向道：“此施诸善根，愿彼利饿鬼，离饿鬼劣身，获得善趣乐。”

（这个回向文，一般的念诵集里都有，是世尊亲口说的。平常我们如果身体不好，有时可能就是有病魔干扰。这些病魔，其实也就是饿鬼、鬼神，他们成了那样以后，因为业力所牵，会不自主地希求你的精血，或各方面的能量。因此，当你做了一些恶梦，或者心里不舒服，甚至觉得是不是有附身、有讨债的？这个时候，就可以念这个偈颂，通过烧焦烟等，把自己的善根回向给它们，使所有的非人、鬼神都得以满足。这样，通过佛陀金刚语的加持，违缘也就遣除了。）

结果在当天夜里，那些饿鬼就死了，全部生到了三十三天。

这个公案很明显地说明，当我们修持善法，然后对亡人、对恶趣众生作回向，他们一定会得到利益。当然，像佛陀那样的威力我们没有，但是依靠清净的信心，依靠三宝的加持力，回向给谁，都一定会让他获益的。比如，当天灾人祸、疾病瘟疫频频出现时，众多修行人以清净心做佛事，这样必定会给世间带来利益。

因此，学佛的人一定要懂佛法，千万别像唯物论者一样，动不动就“做佛事没用”、“行善干什么”；或者又成了宿命论，“一切命中注定”、“一切不可改变”……这样轻易否定正法，是非常不合理的。

◎ 回向是精华

其实，回向是佛法的精华。如至尊米拉日巴也曾说：“山间静修大行者，及作供养之施主，彼二具有成佛缘，缘起精华即回向。”

尊者的传记中说，他在生活非常艰难之时，他的妹妹毘达和未婚妻结赛，供养了他丰盛的食物。尊者享用之后，身体有了能量，按中医的说法，气血也足了，之后在修持中将中脉的脉结打开，获得了前所未有的境界。

就在这个时候，他唱了一首《缘起心要歌》。道歌中讲述了种种缘起的心要，比如，“大恩上师之慈悲，会和弟子之苦行，则成住持佛教因，缘起心要为持戒”，还有“缘起心要为佛法”、“为精进”、“为空

性”、“为回向”。心要，此处译的是精华。此处引用的这个颂词，实际就出自这首道歌。

颂词的意思是，在山间静修的大修行人，与城里作供养的施主，这二者都具有成佛的缘起，而缘起的精要是什么呢？就是回向。有了回向，修行人和施主都能获得利益。如果单靠说好话，“我的施主多可爱、多贤善”，这样也不一定有实义。

记得在《泰国游记》里，我讲到回向时就颇有感触。在泰国，施主供养一顿斋饭以后，出家人都立即作回向，这是很符合传统的。像我们学院也是，每逢有供斋的时候，都要念《随念三宝经》、《普贤行愿品》来回向。这样及时回向很重要。不回向的话，因果无情，自以为能受用，但实际情况是不好说的。

不过，一般人刚开始都很注意。像我出家一两年的时候，别人供养一元钱、十元钱，都很谨慎，怕受用不起，所以赶紧给他念好多咒语及回向文。但现在的话，好像没什么感觉了，也成了所谓的“佛教油子”。其实这是很不好的。

因此，希望大家越修行，越重视回向。不仅是山里的修行人要回向，城里的施主也要回向。否则，如果你供养了以后，把善根的果全部寄托在上师身上，但上师万一忘了回向，怎么办？你的财产会不会浪费？会不会得不到你所希求的果？

◎ 三轮体空回向

当然，要让你的回向成为圆满正等觉之因，还必须以三轮无缘智慧摄持，否则，如果被三轮实执的垢

污所染，就叫做具毒回向。

如《汇集经》中云：“犹如食用杂毒丰美食，佛说缘于白法亦复然。”吃了杂毒的美食，对你一定有很大的伤害，而实执就是回向中的毒，如果你回向时带有实执，那就会伤害善根。所以，当你缘于白法而回向时，一定要以三轮体空摄持。

这样做到了三轮无缘，才是出世间的波罗蜜多；如果有实执，只能算是世间的波罗蜜多。如《入中论》在讲完一地的功德以后，说道：“施者受者施物空，施名出世波罗蜜，由于三轮生执著，名世间波罗蜜多。”不仅是布施度，持戒、安忍等也都是如此。

那么，所谓的三轮是哪些呢？《甚深大回向经》云：“无有回向者，亦无回向法，亦无回向处，菩萨摩訶萨当作是回向，作是回向时三处皆清净。”三处，也即三轮：作回向的人、回向的善根、所回向的对境众生。

我们知道，在名言当中，这三者的确如梦如幻般地存在着；但在胜义当中，它们的本体都是空的。

◎ 诸佛菩萨如何回向 我亦如是回向

当然，三轮体空——以证悟无实智慧摄持的真实无毒回向，在凡夫薄地时，根本无法做到。因为这对我们来讲，是矛盾的，心里出现这三轮的时候，就是实有的；要思维体空的时候，又什么都没有了，因此，以凡夫心是无法实现这样回向的。

要实现这种功德，我们就应当观想：“往昔的诸佛菩萨如何回向，我也如是回向。”这种回向可以代

替三轮体空的回向。法王如意宝非常重视这一回向方法，对我们来讲，这也是非常殊胜的方便。

在念《普贤行愿品》时，如果你实在无法观想每一个偈颂的内容，就在开始时心里意念：“诸佛菩萨如何回向，传承上师及前辈的圣者们如何回向，我今天也如是回向。”这一点应该不难，我们完全做得到。做到了，就可以代替三轮体空的回向。

这一窍诀其实出自佛经，如《三十五佛忏悔文》云：“过去诸佛如何回向，未来诸佛如何回向，现在诸佛如何回向，我亦如是普作回向。”《普贤行愿品》中也说：“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学。”

可见，让善法成为圆满菩提之因的无误要诀，唯有依赖于以回向印持的这一结行。所以，我们应该时时刻刻精进作回向。

◎ 让回向成为习惯

你们可以总结一下上面讲的回向要点，然后根据自己的情况去行持。比如，造了任何善根以后，至少观想一下：“诸佛菩萨怎么回向，上师如意宝等传承上师们怎么回向，我也如是回向。”“愿将此善根以及三世一切善根，全都回向一切众生，以令他们自在成就圆满正等觉果位。”

这可能不用一分钟吧，但如此观想的功德，是无量无边的。

其实修行是一种习惯。长期做的话，发菩提心也好、回向也好，最后什么都很容易。像课前课后让大

家转经轮，刚开始的时候，很多人今天忘、明天忘，但现在习惯了，也就没什么困难了。

同样的道理，如果你让这种回向成了习惯，那在任何时候，你一做完善根就会回向，一回向就会想到要像上师及诸佛菩萨那样回向，就会想到众生，就会想到菩提，但不会想到自己。

能这样修的话，修行也不会很困难的。

第一百三十三节课

思考题

1. 我们应当以“五种了知”修持视师如佛，请详细说明这五种了知的内容。
2. “上师的功德不可测”，请列举几点以说明。
3. 请解释将一切显现观作“上师的游舞”的含义。你对此有何体会？

不共加行“上师瑜伽”的引导中，“明观福田”、“七支供”都讲完了，今天讲“专心祈祷”。

前面明观福田时，要将自身观成金刚瑜伽母，对境的本体是上师，形象是莲师；明观以后，就在上师面前作七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请不涅槃、回向；修完七支供，就进入了这里的“专心祈祷”。

◎ 适合现代人的上师瑜伽

在我们的传承里，上师瑜伽要分的话，可以说，宁提（心滴）派的上师瑜伽¹¹³，是广修；稍略一点的，是《开显解脱道》的上师瑜伽，和这里次第基本一致——明观福田、七支供、猛厉祈祷，之后是上师放光、融入自心以及受四灌顶，最后是回向，整个修法又简

¹¹³ 宁提派上师瑜伽，即《大圆满前行》“上师瑜伽”引导中要求念诵的偈颂部分，颂词都有译文。

单又殊胜；最略的，就是法王如意宝的上师瑜伽。

法王如意宝的上师瑜伽，是个窍诀性的上师瑜伽，没有七支供，也没有受四灌顶等，所以修起来用时短，很适合现在这样的快餐时代。

现在不像古代，在古代，藏地的很多佛教徒从早到晚除了行持佛法以外，没有什么琐事。对他们而言，每天可以念诵大型仪轨，修长修法。

可是到了现在，就算是出家人，甚至是名副其实的修行人，每天也都有做不完的事情，没有时间修特别广的仪轨。所以我觉得，法王如意宝的很多简修法，也包括这个上师瑜伽，正好适合现代人。

虽说现在的人琐事多、性情懒散，但其中也不乏想修法的人，对这些人而言，有信心的，每天都可以修这个上师瑜伽。

戊三、专心祈祷：

◎ 上师是一切坛城主尊黑日嘎之本体

专心祈祷并修持因——四金刚¹¹⁴的本体：吉祥怙主殊胜上师是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

真正的吉祥怙主殊胜上师，是具足法相的，不是相似的。相似的不能称金刚上师。所谓金刚上师，不论是得灌顶也好，密法的修持也好，再加上智慧、悲心的境界，以及深得传承上师的密意等，方方面面，跟一般人是完全不同的。所以，不是自己想，或是写个自传放到网上，就成了金刚上师。

¹¹⁴ 四金刚，即佛陀之身、语、意、智慧。

“上师是佛”讲多了，也成了个别人自我维护的方便：“《前行》里不是说过嘛，上师就是佛……”而愚昧的人也不观察，不管有无法相，就认为所有的上师都是佛，然后对他起“真佛想”。但后来一看他的很多行为，不说佛，连菩萨都不如；不说菩萨，连罗汉都不如；不说罗汉，连世间有学问、有知识的大学教授都不如；甚至不要说大学教授，就连小学老师都不如，这样的人如果是“佛”，佛的地位就被降低了。因此，续部中所说的佛，不是指这种人。

只有那些与佛无二无别的上师，才是真正的佛。像上师如意宝等很多上师，谁看都是佛，称“佛”也是当之无愧。从上师们自身来说，无论是传承、灌顶以及日日夜夜的禅修等，各方面的行持，都是超越了凡夫肉身的境界。那么这样的上师，就称吉祥怙主殊胜上师，他们才是一切坛城的主尊黑日嘎之本体。

黑日嘎，《前行备忘录》中说：“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是无二双运，也就是说，黑日嘎是法界与智慧无别双运之意。

此外，黑日嘎也是主尊的名号。密宗“百位本尊”中的五十八尊是忿怒本尊，位于他们中间的主尊，就是黑日嘎。不仅如此，修药师佛时，药师佛坛城的主尊是黑日嘎，乃至长寿佛坛城、观音菩萨坛城等，也都是如此。

那么，真正的上师，就是一切修行的根本，是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

◎ 见闻念触皆是解脱因缘

真正的吉祥怙主殊胜上师，仅仅见、闻、念、触，便可播下解脱的种子。因为上师是诸佛事业的唯一作者，以第四宝现身于世。

与这样的上师结下因缘时，极利根者，无论见到他的身相，听闻他的名号或声音，在心里观想、忆念他，或是经由他摸顶、灌顶等，都有可能当下解脱；中根者，自此不会堕入恶趣；下根者，至少也在相续中播下了解脱种子，而这个种子，必将为他摧毁轮回。

如《大圆满心性休息》中也说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”真正的具德上师即是法王，无论他住在哪里，就像诸佛住在那里一样，一定会令见闻念触他的人，全都摧毁轮回之根。

所以，能与真正的上师会面，比如法王如意宝，能见他哪怕一面，也是非常荣幸的。

我去学校讲课时，开头会说几句客套话，“今天我很高兴……”，其实心里也不怎么高兴，只是人人这么说，我也就学着说。你们也看得出来，那时候我的表情，应该也说不上高兴。大家也知道，凡夫人见凡夫人，无非造些流转的因缘，没什么值得高兴的，更没什么可荣幸的。但拜见真正的大成就者——与佛陀无二的上师，的确是一种福气，一种缘分，一种善根。

如果能依止他，能视他如佛，这样的弟子，一切罪业都将解脱，一切福德善根都将生长。如宋朝施护

¹¹⁵译的《最上瑜伽大教王经》云：“如佛观想于师已，彼一切罪皆解脱，弟子若具如是德，即能生长诸福聚。”

这是汉传佛教经典中的原文，这样的教证，以前我也引用过很多。为什么要这样引呢？就是为了让大家改变一些认识。有人认为，“上师等佛”、“四皈依”、“第四宝”等说法，只是藏传佛教中才有，其实根本不是。就在汉地自己的经典中，尤其是唐宋时期的众多可靠译典中，“视师如佛”的词句和意义，可以说处处都是。

当然，能做到这一点、具有如是德行的弟子，他因为能视师如佛，从而也就能积聚起一切的福德。因此，对每一个修行人而言，“视师如佛”是最重要也是最值得修持的见地。

◎ 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：

即使按照不了义的观点，真正的上师也是佛的化身，是为了利益所化众生，如水月一般以缘起而显现于世间。如果把上师执为实有相状的色身，并将上师视作平凡者，就不能成为自相续生起智慧之清净近取因，如《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

¹¹⁵ 在《大正藏》当中，施护所译的经典很多。

而且，世尊也说过，上师其实是佛陀的幻现。如经云：“阿难莫忧伤，阿难莫哭泣，末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”

所以，上师是佛，是显宗密宗的共同观点。

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：

就共同事业中的世间事业来说，如果上师调解是非、平息不和，这是息业；如果上师积累财富、做生意赚钱、造房子，这是增业；如果上师勾招男女，摄受多少多少人，这是怀业；即使上师显现上杀害一百个众生，也是诛业。

所谓的殊胜事业，是为一切所化众生指示三菩提解脱之道，把他们安置在解脱与遍知果位。

上师的这些事业，其实跟佛的事业是无二无别的。

第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大：

虽然过去已有众多的佛出世，现在也有释迦牟尼佛来到人间转法轮，但我们都无缘得见，未蒙度化。为了摄受刚强难化的我们，上师显示人的身份降临于世，代表诸佛，弘扬佛的精神。虽然上师的功德等佛，但对我自身而言，上师的恩德却超越了佛陀。

上师给我的利益，远非父母亲友以及世间的贤善好人所能给予。上师教我弃恶从善，树立善趣与解脱之梯；上师教我发菩提心，为我播下菩提的种子；上师以密法引导我，赐予究竟解脱。

所以，对我们来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

第四、了知大恩大德的上师是一切皈依处之总

集：

外三宝完全集聚于上师：上师的身是僧宝，语是妙法，意是佛陀；内三根本——上师、本尊、空行的本体，也是上师；上师的意是法身，语是报身，身是化身，功德是财神，事业是护法神，乃至是浩瀚如海的坛城、皈依境的总体。

所以，修行中应该以上师为主而祈祷。否则，就像有些人对他的上师说：“我祈祷您的护法神加持我，我祈祷您的本尊加持我……”但这样不一定能如其所愿。在古代传记中也记载，当某位修行人在上师与本尊之间，选择本尊赐予灌顶时，结果本尊全部融入了上师，未得到灌顶。

因此，不论何时何地一定要了知，上师是一切皈依处的总集。

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：

明白了以上四点，确信上师是一切三宝的总集体以后，我们应当认识到，如果将上师视作真佛，发自内心地猛烈祈祷、时时祈祷，那么不需要依靠生圆次第等其他道的外缘，便能在自相续生起证悟智慧。

《前行备忘录》是多年以前翻译的。记得在译到这“五知”的时候，好几天的讲课当中我都提到：“五知很重要！五知很重要！”因此，在修上师瑜伽时，如果能了知这五点，便能真正做到视师如佛。这样在恭敬与信心当中祈祷，上师的密意与意传自然入心，那时候，不论你修什么法都将非常容易，而且不会有

任何道障。

凡夫人修行，就像小船行驶在大风大浪的海上一样，时而平稳，时而又会遭到外缘狂风的侵袭，可以说异常艰难。如果不随时随地以恭敬和信心祈祷，便会不由自主地融入世间的大海。

所以，希望道友都能熟悉这五种了知，并实地祈祷。具体的内容，你们最好看一看《前行备忘录》。《前行备忘录》的作者是阿琼堪布，他的语言看似普通，但因为上师的加持完全融入了他的心，所以字里行间都是信心与智慧的流露。对于这样的流露，我们去接受，自然有不共的加持。

同时你们也看一下，前辈大德们是怎样依止上师、祈祷上师的。相比之下，我们的依止和祈祷就太惭愧了。或许偶尔也能生起一点信心和恭敬，但又太短暂了，过段时间以后，由于前世的业力，加上魔王波旬天天“加持”，可能不仅不生信心，反而开始寻找起上师们的过失，甚至添枝加叶地诽谤、诋毁。本来自认为能得到一些佛教的知识，可是根本上出了问题以后，不仅什么都得不到，反而还毁坏了自相续，即生的一切不吉祥，来世也注定堕入三恶趣。

所以，修行的方向不能错，方向搞错了，再怎么勤奋努力，最终还是无济于事。

以上讲的五知，是《前行备忘录》的内容，下面继续讲《前行》原文。

◎ 上师的恩德胜佛

从我们自身的角度而言，上师的恩德胜过了佛

陀。

为什么呢？因为上师为我们开示一生一世能成熟解脱的深道，通过大悲加持、强力方便，完全将自己安置于金刚持地。当然，这是指利根者，利根者可以直接被安置于佛位。而其他的话，就像值遇般若法门¹¹⁶一样，依于上师值遇解脱法门以后，就像鱼被钩住了一样，虽然现在仍身处轮回，但在不久的将来，也必定会被迅速安置于解脱之地。

因此，对上师一定要心怀感恩。我们知道，如果不是佛陀的教法甘露，任何众生都无力破开无明、获得解脱，这是肯定的。所以佛的恩德无与伦比。但对我们自身来讲，诸佛智慧与大悲的光辉，不透过上师的传授与传递，又怎么进得了我们的相续呢？想一想，这种恩德，世间的父母、老师、亲朋好友，谁又能给予呢？

不承认来世与解脱的人，谁给他生命，谁给他钱财，谁给他地位，他知道感恩。但了解解脱利益的人之所以感恩上师，是因为他知道，不是遇到上师的话，他还将不断地、更深地沉溺于轮回，再费多少时日才能值遇佛法，还是个未知数。但今天因为有了上师的大悲加持，因为上师的强力方便，竟然使他轻易迅捷地趋入了解脱道。

这种恩德，这些道理，恐怕每个人只有从内心里去体会，才能明白。我的语言再多也是苍白无力，无法表达出那层真实的意义。

¹¹⁶ 《般若摄颂》云：“春季好时树叶落，枝不久生叶花果，谁手中得此般若，不久获证佛菩提。”

◎ 上师的功德不可测

如果衡量上师的功德，可谓密意广大如虚空。也就是说，上师的任何行为都有很深的意义，这些深层的意趣就像虚空一样广大，无法揣测，只是到了后来才明白：“哦，原来上师那句话是这个意思！”

上师的智慧无量如大海。大海是深不可测、取之不竭的，上师的智慧也是如此，不管是甚深的空性见解，还是善巧的世间法智慧，都如大海一样广大无边。

上师的悲心猛烈如湍流。湍急的河流总是迅急不住地流淌，上师的悲心也是如此，对所有的众生，都有着强烈而不中断的救度之心。

上师的自性坚固如山王。一般人在行善时，常常被种种因缘所转动，但真正的上师善知识不会。他在一生的行持，乃至多生累世的弘法利生过程中，不论见解还是行为，一切的一切都极为坚固，如同山王。

上师视众平等如父母。世间人对家人、对亲戚朋友会关心，而不会在意不相干的人，如果是怨敌，那更恨之入骨了。但上师不会，他对天下无边的所有生命，全都一视同仁，平等地当作父母一样对待。

由此可见，上师的每份功德都不可测度。

◎ 专心祈祷

● 念诵祈祷文及莲师心咒

单单依靠祈祷上师，随时随地祈祷，也可以在不勤中获得梦寐以求的一切悉地。

心里意念：“我依止上师如意宝您，希求您的果位，唯一修持您。”满怀感恩戴德之心，禁不住泪流

满面。一开始修持悉地时念诵下文：

རྗེ་བཙུན་ཀླ་སུ་རིན་པོ་ཆེ།

记尊 革热仁波切

至尊莲花生大士

བྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

切 讷桑 吉 踏 加 戒

您乃一切诸佛陀

བྱུགས་རྗེའི་བྱིན་རྒྱལས་འདུས་པའི་དཔལ།

特 记 辛 辣 得 波 花

大悲加持总集尊

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ།

思 坚 拥 戒 滚 戒 簸

有情唯一之怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྒོ་སྤྱོད་བྱང་།

利 荡 龙 秀 漏 酿 张

自身受用识心胸

ལྷོས་པ་མེད་པར་བྱེད་ལ་འབུལ།

斗 巴美巴 切 拉 簸

毫无迟疑供养您

འདི་ནས་བྱང་ལྷུབ་མ་ཐོབ་པར།

的 内向 切玛透 瓦
自此未获菩提间

སྒྲིད་སྤྱུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་གྲུབ་མཚན་ལྟར་།

戒德 累逆透 漫根
善恶苦乐贵贱等

རྗེ་བཙུན་ཚེན་པོ་པད་འབྲུང་མཁྱེན་པར་།

记尊 亲波 班炯 亲
至尊莲师悉皆知

与莲花生大士无别的上师，您是过去、现在、未来十方一切诸佛大悲加持的总集尊主，您是世间有情唯一之无偏怙主。

我将自己的身体、受用以及“识心胸”¹¹⁷，也即身口意的一切，全都毫不迟疑地供养您，从现在直到成就菩提之间，不论是善是恶，是苦是乐，是贵是贱……一切的一切，至尊上师您无不知晓，我全都听凭您的决定和安排。

这种完全的供养和依赖是很重要的。

上师如意宝在讲《文殊大圆满》时也讲到，祈祷时要将自己诚心而彻底地托付给上师：“从现在开始乃至生生世世，弟子我在轮回中需要感受何等苦乐，乃至一切的一切，都请上师您来做主，您来支配。如果您觉得我该受苦，那请您惩罚我，让我生病受苦；

¹¹⁷ 指就像捧出自己的心脏一样。

情愿，但还是跟着念。看看佛像，心里不以为然，“是这个样子，噢，对对对”，这样祈祷是不会有感应的。有些大学教授也是一样，只是以学术的方式研究佛法，毫无信仰可言。即使偶尔祈祷一下，也是半信半疑，这样的话，真实加持是不会入心的。

因此，在观音和度母的修法中都说，如果你能全心信赖并且虔诚祈祷，就一定会获得垂顾。

比如，当你遇到极大违缘的时候，自身的无力和情势的紧迫，就会让你情不自禁地虔诚祈祷：“观音菩萨救护我！观音菩萨救护我！”有了这种发自内心的祈祷，菩萨的加持也一定是非常迅速和猛厉的。所以，祈祷者的表情和内心都非常非常重要。如果在修上师瑜伽时，由诚挚的信心引发，汗毛竖立、泪流满面，甚至整个身体都有强烈的反应，那这样祈祷是最适合的。通过这样的祈祷，上师的加持一定会迅速入于你的心，那时候，很多意想不到的事情，也会自然呈现。

● 祈求悉地

每念一百遍莲师心咒时，中间又像前面一样念诵“至尊莲花生大士……”一遍。当莲师心咒念诵到一半¹¹⁸的时候，再祈求悉地之际，每念一百遍莲师心咒中间念诵下文：

བདག་ལ་རེ་སྐྱབས་ལྟན་ན་མེད།

¹¹⁸ 这个“一半”有两种解释：一、如果念一千万遍莲师心咒，诵到五百万遍时；二、如果是一天念五百遍，那么前面的两百多遍，就与上面的仪轨结合修持，后面的两百多遍，就与下面这个仪轨结合修持。

大 拉瑞萨烟 那美
我无其余指望处

ད་ལྟ་དུས་ངན་སླིགས་མའི་འགོ།
达得地安涅莫昼
如今恶世浊时众

མི་བཟོད་སྤྲུག་བསྐྱེལ་འདམ་དུ་བྱིངས།
莫奏德爱大德香
沉溺难忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་དུ་གྲུ་བུ།
的累救谢玛哈革热
愿救此苦大师尊

དབང་བཞི་སྐྱར་ཅིག་བྱིན་རྒྱབས་ཅན།
旺月革戒辛辣坚
赐四灌顶加持尊

ཏོགས་པ་སྐྱོར་ཅིག་ཐུགས་རྗེ་ཅན།
斗巴布戒特记坚
赐予证悟大悲尊

སློབ་གཉིས་སྐྱོངས་ཤིག་རུས་མཐུ་ཅན།
这逆拥谢逆特坚
净除二障具力尊

我没有其他的指望和依靠处，在如今五浊兴盛猖狂的时代中，众生全都沉溺于痛苦难忍的沼泽中，祈求您救度此苦，大导师尊者！祈求您赐予四灌顶，大加持尊者！祈求您赐予证悟，大悲尊者！祈求您净除二障，具大威力尊者！

这段文字，一边从智¹¹⁹、悲、力的角度，赞叹上师莲花生大士，一边祈祷赐予悉地。

● 祈求悉地时观想得受四灌顶

在祈求悉地的时候，要观想得受四灌顶（此是道位灌顶）。

自己还是观成金刚瑜伽母，然后观想，从与上师无别的莲师白毫间，犹如水晶一般晶莹剔透的“嗡(᠊)”字放射光芒，光芒从自己的头顶进入。依此净除杀生、不与取、邪淫三身业，以及能形成身体之脉的障碍；得受宝瓶灌顶；获得上师身金刚的加持，从而使相续中拥有得到化身果位的缘分¹²⁰；依此可以修持生起次第。

接下来观想，上师喉间宛如红莲花一般绚烂璀璨的“啊(ᠠᠭ)”字放光，光从自己的喉间进入。依此净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业，以及可滋长语言之风的障碍；得受秘密灌顶；获得上师语金刚的加持，使相续中拥有得到受用圆满报身果位的缘分；依此可以修持圆满次第。

¹¹⁹ 加持尊是指智。

¹²⁰ 灌顶是在相续中种下法、报、化、本性四身的缘分种子，非常重要，这也是大家喜欢灌顶的原因。

又观想，上师心间如天空般颜色湛蓝的“吽(ཧཱ)”字放光，光从自己的心间进入。依此净除了贪心、害心、邪见三意业，以及能增上意识之明点的障碍；得受智慧灌顶；获得了上师意金刚的加持，使相续中拥有得到法身果位的缘分；依此可以修持总密法的相关修行。

再观想，从上师心间的“吽”字中如流星般出现第二个“吽”字，与自心融为一体。从而净除三门所依阿赖耶的业与所知障；得受最高的句义灌顶；获得了上师智慧金刚的加持，使相续中拥有得到究竟之果——本性身果位的缘分；依此可以修持无上大圆满的最甚深要诀。

(《开显解脱道》中的“后行修四灌者”，你们也可以参考着看一下。)

一边念诵一边观想，最后自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别而入定(这里是上师放射四光融入自身以后，就入定；在法王如意宝的上师瑜伽中，是上师化为五光之明点融入自己的心以后，才于此境界中入定，有一点点差别)。

以前我给你们讲过，藏地的老修行人在入睡前，都要念个上师瑜伽。当念到这里时，将上师的智慧与自己的心融入一体，入定，之后作个简单回向，就开始入睡。在入睡的过程中，也是一边念上师的祈祷文，一边观想上师的智慧与自心无别，就在这样的境界中入眠。

以前我有缘分跟着一些老修行人，他们都是这样的。现在想一想，他们的确是真正的修行人。在“文

化大革命”刚刚结束的年代，念句观音心咒被看到的话，不判死刑，也要关进监狱。但就在那种气候下，老修行人依然坚持修行，关上门念上师瑜伽，并在观修中入眠。

● 收座

收座的时候念诵下文：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ་

那 叶才耶地 谢才

一旦命终寿尽时

རང་སྣང་རྩ་ཡབ་དབལ་རིའི་ཞིང་

让 囊鄂 呀 花 瑞 扬

自现妙拂吉祥刹（铜色吉祥山）

བྱང་འདུག་སྤུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ་

宗 戒 这 波 扬 卡 色

双运化身刹土中

གཞི་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མེ་

月 利多吉那 救 玛

身成金刚瑜伽母

གསལ་འཚོར་འོད་གྱི་གོང་བུ་རྩུ་

萨 才 恆 戒 贡 哦 热

晶莹剔透光团中

གུར་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང་།

杰 内 记 尊 巴 炯 荡

明 观 至 尊 莲 花 生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

瑞 美 亲 波 桑 吉 得

无 二 无 别 正 等 觉

བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཚོ་འཕྲུལ་གྱི།

得 荡 洞 波 秋 彻 戒

空 乐 双 运 之 神 变

ཡི་ཤེས་ཆེན་པོའི་རྩོལ་བ་ལས།

益 西 亲 波 肉 巴 累

广 大 智 慧 游 舞 中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པེ།

卡 色 思 坚 玛 利 巴

三 界 有 情 无 一 余

འདྲན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ།

真 波 得 混 大 巴 热

最 胜 引 导 胜 商 主

རྗེ་བཙུན་པདྨས་དབུགས་དབྱུང་གསོལ།

记 尊 班 美 哦 拥 索

衷心摯誠而祈禱

གསོལ་བ་སྒྲིང་གི་དགྱིལ་ནས་འདེབསམ།

索 瓦 酿 各 戒 内 得

至尊莲师赐安慰

ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ།

卡 匝 策 匝 玛 因 诺

并非口头之言词

བྱིན་རྒྱབས་སུགས་ཀྱི་གྲོང་ནས་སྤྱོལམ།

辛 辣 特 戒 隆 内 奏

祈赐智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མངོན་དུ་གསོལམ།

萨 敦 哲 巴 匝 德 索

一切心愿自然成

一旦我的寿命终结时，愿于自现境界中，自然呈现莲师的铜色吉祥山双运化身刹土，在此刹土中，我的身体变成金刚瑜伽母。与此同时，在晶莹剔透的光团当中，明观至尊莲花生大士，您与正等觉佛陀无二无别，您自在显现空乐双运之神变，于广大智慧的游舞中自在放光度化众生，令三界一切有情无一余留地成就最殊胜的引导者及商主——佛陀之果位。衷心诚摯地祈禱您至尊莲师，赐予一切众生如是之悉地与安慰。

这并非只是口头上的言词，而是发自内心的祈祷，祈祷您以智慧加持，赐予每一个众生获得解脱，一切心愿自然成就（当然最主要的是解脱，此外的一切，得也可，不得也可）。

在这样念诵的同时，还应满怀深深的恭敬、虔诚的信心而观想：莲花生大士和颜悦色、慈眉善目、饱含悲悯的眼光注视……心间发射出热乎乎、金灿灿的红光，接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，她立刻变成了豌豆大小的光团，最后就像火星消失一样，伴随着“踏_哥”声向上飞窜融入莲花生大士的心间，在这种境界中入定。

（这里是自身金刚瑜伽母化成光团融入莲师心间，其他修法中也有上师化成光融入自己的。其实，自己变成光融入上师，与上师化成光融入自己没有差别。而且这样观想以后，都是在上师的智慧与自己的心无二无别之境界中安住。）

出定时，将一切显现观成上师的游舞。

所谓上师的游舞，并不是说“全是上师”，或者说上师就变成了那个样子，难看的、坏脾气的……不是这样，而应该是指：一切都是上师的化现。

比如，幻化师用很简单的资具作缘起物，便可以幻变出大象、骏马之类的，虽然显现了很多事物，但实际还是那些资具，是它的幻变而已。同样的道理，你所看到的一切色相，其实是上师幻化的色相；你所听到的一切声音，是上师幻化的声音；你所有的起心动念，也是上师幻化的意识或智慧，虽然在你面前呈现了种种显现，但是归根结底，这一切的全体全部是上师，是上师幻现了这一切。

有了这种认识以后，当你再看到坏人时，就会有新的思考：“虽然他显得很坏，不过应该是上师的幻化，既然是上师的幻化，上师那么好，他却这么坏，那上师一定有很深的密意。”这样一想，你对他的不好的看法也就消退了。

修得好的人，就算遭受病痛、遇到违缘，也都能将它观成上师的幻化，是上师幻化出来增上自己修行的助缘。能这样观想，不仅不会苦恼，修行也会顺利。

那么，这是不是在将不清净的硬观成清净的呢？不是。是本体就是这样，当你真正认识了本性就会知道，其实自己的心跟上师的智慧本来就无二无别，所见所闻也的确都是了义上师的化现。

因此，在平时的生活和修行中，就应当这样观想。只要随时祈祷上师（比如念祈祷上师的四句偈），常常观修上师瑜伽，那要获得这种境界，也并不是做不到的。

刚才在出定的时候，要先念诵下文作回向：

དགོ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག །

给 瓦的噫 涅 德 达

我今速以此善根

དབལ་མགོན་སྤྱོད་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

花 滚 喇嘛哲 杰 内，

成就怙主上师尊

འགོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །

昼 瓦 戒 江玛 利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་གྱོག །

得叶萨拉故巴 秀

悉皆安置于此地

愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。

或者念诵铜色吉祥山发愿文。这个愿文，以前我翻译过，是回向往生莲师刹土的发愿文。

第一百三十四节课

思考题

1. 怎样在一切威仪中修上师瑜伽？
2. 应该如何将一切苦乐转为道用？你对此有何感触？
3. 灌顶的二因四缘是哪些？请详细说明。
4. 什么是基、道、果三种灌顶？
5. 什么是如来密意传？

昨天讲到，回向时也可以念《铜色吉祥山发愿文》。

◎ 于一切威仪中修上师瑜伽

上师瑜伽不仅要入座修持，在日常生活的行住坐卧中，也应当时时修持。

比如，不论你要去哪里，行走时就将上师（或整个皈依境，或坛城）观想在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境。这样一来，你走了多远，每一步也都成了转绕的步伐，功德非常大。因此，修行境界好一点的人，不一定非得关起门来闭关、坐禅，即使是发心、做事，甚至是行走于大城市的街道上，也还是可以观修。

安坐时，你应该将上师观想在头顶的虚空中（如前所述的明观方法），作为祈祷的对境。这时候，你可

以静静地观修，比如观想上师放光赐予加持等；即使在和别人交谈，也可以将自己的言语观成对上师的祈祷文……总之，不论你坐着做什么，上师始终在自己的头顶上安住。

享用饮食时，将上师观想在喉间，作为饮食献新的供养处。

这里观想的要点，就是显而无自性。不是以实执的方式，一定要观想在喉咙里具体某个部位，你只要很恭敬地想一下，在喉间、饮食的献新部分、供养上师，这样就可以了。对密宗生起次第稍有所了解的人知道，所有观想都应该去掉实执，不是有个特别坚固的东西，“就在那个位置”、“他就坐在什么上面”……不需要这样考虑很多。

其实，当你明观上师的时候，不论观在头顶、喉间还是心间，随着意识的刹那刹那转变，上师莲师也会自在显现。因为莲花生大士无处不在，你观在哪儿，他就在哪儿。只是我们不观想而已，不观想的话，上师以及上师的加持，的确离我们很遥远。

因此，对任何一个修行人而言，与上师、本尊及诸佛菩萨相应的方法，就是靠观想。如果你能常常观想、时时忆念，那佛菩萨也就住在你的面前，恒时保佑你、守护你，刹那也不曾离开。否则，只是口头上念一念，心里从来不忆念、不观想，那除了种点善根以外，你所希求的加持或悉地，是很难现前的。

躺下时，要将上师观想在心间，作为所知入瓶的摄要。“所知入瓶”是大圆满的术语，是说将一切万法就像融入宝瓶一般，融入自己心间的明点，最后明

点也融入法界。此时就将上师观在心间，作为这一修法的摄要，在这样的境界中入眠。

不过，也可以根据自己的情况来观。如果觉得把上师观在心间不好观，就观在头顶，观想上师在你头顶的光圈中安坐，这样也可以。

◎ 依上师瑜伽将一切转为道用

总而言之，要依靠上师瑜伽将一切都转为道用。

我们现在修的是莲师的上师瑜伽，所以你首先应该将自己的住处，观想成真正的铜色吉祥山——莲花生大士的刹土，时时拥有这样的正念。并将一切显现，你的所见、所闻乃至你所得到的这一切，都观想成上师的幻化，是上师的赐予……如果平时的见闻觉知全都不离上师之相，那任何外缘都不可能伤害到你。

所以，如果你需要盔甲，上师瑜伽就是最好的盔甲，最好的护轮。

当然，在具体修持的过程中，要真正做到将一切转为道用，还是要做些切实的努力。所以，随时随地要铭记《前行备忘录》的教言：“归根到底一句话，把一切快乐痛苦，都看成是上师的自性。”

● 违缘及痛苦是上师为你尽除恶业

当你罹患疾病或者出现了违缘，比如房子塌了、生意不好、别人说坏话、发心不成功……遇到这种种不幸与痛苦时，要想到这是上师以大悲恩赐我尽除恶业的方便，应当满心欢喜，而不应生起断除之心。

当然，这也要修行好才做得到。修得差的人，好梦、好事认为是加持，“我昨天梦到上师啦！多好啊”，

异常欢喜。但身体一不好，发心过程中碰了鼻子，“为什么上师不加持我？我祈祷时想的就是‘千万不要碰鼻子……’”。

其实也不是这样。很多修行窍诀中说，上师总是根据弟子的根基，而给以相应的加持或调伏。比如，对某些人就赐予顺缘，令他各方面都顺利，修行增上；而对某些人就制造违缘，以此为他遣除业障及魔障。修行好的人，就在这些时候能体现出来，就算是得了癌症、住进医院，也能理解是上师的加持：“这肯定是上师的加持，让我后世的重罪在今生轻受了。”从而生起欢喜，满怀感激。

所以，对修行人而言，“坏事”不一定不好，一有不顺就认为是魔在制造违缘，就祈祷上师遣除，这样不好。

● 顺缘及快乐是上师的大悲所致

当有吃有穿、丰衣足食、幸福安乐，或者善法增上、修行增上、弘法利生事业等各方面都不错，处在顺缘中时，你也要认识到，这些都是上师的大悲所致，万万不可心生我慢、欣喜若狂。

但人在这个时候往往会自满，认为是自己的能力所致，自己修得不错：“你看，其他人修上师瑜伽没什么感应，但我就有很多验相。”

凡夫人就是这样，即使是做梦，做了好梦或梦到上师传授教言等，醒来很欢喜，很得意；但做了不好的梦就难过。像前段时间我就做了个恶梦。我梦到到处是人头，我提着一个人头在走，他的眼睛转个不停，当时我有点害怕……醒了以后担心自己会生病，就立

即祈祷上师。但过一会儿一想：“也许是上师的加持吧？应该是加持。”不过，一边想是上师的加持，一边又不太乐意这个梦，观想了半天都转不过来。

可能很多道友也是这样，即使想到是上师的加持，但还是情愿做好梦，不愿意做恶梦，不愿意出现违缘。实际不应该这样。如果你能了解到，这些恶梦、这些违缘的确是上师为你制造的，那你应该欢喜。因为这正说明，像你这种人，只有通过为你制造违缘、设置障碍、让你生病，才能把你前世的障碍遣除。而你想要的顺利和快乐，机缘暂时还未成熟。这些道理，学过《修心七要》的人心中应该有数。

当然，有些人也确实很快乐，生活也安逸，做什么都顺利。但这个时候你也要知道，你的这些顺利和快乐，全是上师的加持，所以要心怀感恩，千万不要傲慢。

● 疲厌、沉掉等时观自心与上师无别

如果禅修时出现疲厌、沉掉等现象，要观想自己的心与上师的智慧成为无二无别，护持实相见解的自相。能这样修持，是非常殊胜的。

有些人总想见上师，但当你修上师瑜伽，将自心与上师的智慧融汇为一时，稍许安住，其实就是见到了最了义的上师。形象上的上师——在你面前显现的上师的色身、照片或者梦见の上师，只是不了义幻化网，一种清净外相而已；当你安住在这种无别的境界中时，才见到真正的上师——与普贤王如来无二无别的根本上师。

我们每天课前的上师瑜伽后面，也给大家安排了

半分钟的安住时间，在这个时间里，有缘的人可以天天见上师的面，这是真正的上师本来面目。这种会面，比你平时见上师的色身更重要。

● 多念莲师心咒

在护持这一境界的同时，要聚精会神地祈祷上师并念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱུཿ་སྭུཿ་བཌོ་ཀུ་སུ་པནྟ་སྦྱི་སྭུཿ་

嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽

这一莲花生大士心咒，按照龙钦心滴派的传统，传承弟子们每人要念一千万遍。从智慧光尊者开始，如来芽尊者、华智仁波切等，都是如此。

这样念一千万，意义是很大的。这三年以来，在座的基本每年都念一百万，这样也很好。闻思忙的人，一下子念完一千万有困难，但着重修行的人，我希望你们要精进。在修行中，以七句祈祷文为主，多修上师瑜伽，而且要把一千万遍莲师心咒念完。这样修完以后，莲花生大士及传承上师们的加持，一定会融入你的心，一切道障及违缘都会遣除。

现在城市里的很多居士也很精进，念完一千万遍的大有人在，念完两百万、一百万的就更多了，据我了解，最少的也念了十万遍。

我以前也说过，用人身修佛法的利益是最大的。平时该说的话要说，但如果是废话，说了也没有意义。所以，还是尽量将身口意融入佛法，多念莲师心咒。

如果真正能这样去修上师瑜伽，那么不论你见到

人也好、魔也好，乃至万事万物都会显现为上师与本尊，所做所行都将成为善法，都将被转为道用，入于密宗的坛城中。

◎ 米拉日巴尊者的教言

当然，作为一个修行人，不论修什么法，都应该恒时护持正念来对治烦恼。下面讲一则天女向米拉日巴求法的公案：

● 八天女供食求法

至尊米拉日巴曾依照本尊授记，来到古通地区，住进一个形状似犀牛般的山洞里，修持光明禅定。

一天，洞前飞来一只大灰鸽，耳朵上带有金制环饰。它向尊者不住地点头、鞠躬、抖身，并且转绕多次，非常恭敬。然后就向一块清净无尘的大石坪飞去。尊者想：这一定是个天人。于是也跟着来到石坪上。石坪上堆着一大堆白米，大灰鸽衔着米飞向尊者，作供养状，同时又作出转绕和礼拜的样子。尊者看了非常欢喜，唱起了甚深的道歌。

唱完以后，大灰鸽又带来七只灰鸽，它们一起向尊者鞠躬点头、顶礼绕行。尊者问：“你们是谁呀？来到这里做什么？”鸽子们现出原形，原来是一群天女。那个带头的天女说：“我们是天界的仙女，因为对您十分有信心，特地前来求法，请您慈悲为我们开示法要吧！”

于是，尊者唱了一首无常及轮回痛苦的道歌¹²¹，

¹²¹ ……世间之乐如草露，须臾欢欣速坏灭，特于美艳汝天女，形虽高雅不可恃……应知此生诸逆缘，实为良伴助菩提，我今回忆所受苦，一切逆缘及艰苦，于彼衷

劝她们利用逆缘修行。她们听了非常欢喜。

尊者问：“你们刚才为什么要变成鸽子来到这里呢？”

天女们说：“我们用天眼发现，您真正断除了世间的一切琐事，独居深山勤修禅定，所以对您生起极大信心，决定前来请示法要。但怕被罪业深重、怀有邪见的人看到，不利于您的修行，因此才变化成鸽身前来朝拜您。现在我们想请您到天上说法，不知您是否愿意？”

尊者说：“我将尽此一生留在人间利益众生。天界也是无常的，我要说的法，也无非是下面这些话，现在你们仔细听，如法去修持吧！”

于是尊者又唱道：“……天人善道之国土，虽现殊胜不坚实；可爱迷人天子，相恋虽乐速分离。天人变化诸神通，享用虽丰堕落因……”

最后她们说：“像我们这样的无明众生，烦恼常随此心，恒不分离，请您慈悲传我们一个恒持正念对治烦恼的法门吧！”

尊者又唱道：“……精勤遮治外境扰，身口闲缓作庄严；恒持正念莫间断，简行少事作庄严……行住坐卧一切时，应观所现幻化空。”

天女们听了此歌，心生欢喜，雀跃恭敬，再度变成灰鸽返回天界了。

尊者给天女们讲的这些修法，主要是护持正念。如果结合这里修持及祈祷上师的道理，将上师瑜伽修

圆满了，行住坐卧自然会处于一种清净的状态。处于这种状态，也就自然远离了世俗的业习。

● 行住坐卧转为道用之式

在米拉日巴尊者的其他道歌中，宣讲过几种转为道用之式，尊者说：

“我行显现转道用，六聚自解之走式。”

我在行走时，能将一切显现转为道用。我的走式，是六识聚——眼耳鼻舌身意六识全部自解脱的走式。

“若坐无伪本来住，精华实义之坐式。”

我在安坐时，无有任何改造，于本来之境界中安住。我的坐式，是密法中最究竟、最精要的坐式。

当一个修行人采用这种坐式时，他一安坐，便将上师观在头顶，将一切分别念融入智慧大乐中，这就是精华实义之坐式。有些修行有素的人，你一看坐式，也能推出他有不共的境界。

“若食享用空性食，断除二取之食式。”

我在享用饮食时，唯独以空性为食，虽然在吃，但却毫无贪著，是断除能所二取的饮食之式。

“若饮痛饮念知泉，坚持不懈之饮式。”

我在喝水时，喝下的是正知正念的甘泉，采用的是坚持不懈、连续不断之饮式。

尊者的行住坐卧都能转为道用来修行，所以，他的生活方式与我们完全不同。我们的生活中有实执、有贪著，还要造恶业，很难与道相应。所以，这个时候应该多修上师瑜伽，当上师瑜伽修得比较圆满时，一切不离上师之相，不论在山上在城里，在车里在街上，在哪里都能将一切视作上师的加持与显现，这样

修下去，修行自然会增上，生活也很快乐。在这种修行人面前，除了上师的加持及赐予的悉地以外，不会有任何魔障。

但有些人在依止上师时，因为不懂这样去修持，像上面说的，好的时候认为是上师加持，稍不如意时就担心：“是不是上师不高兴？是不是上师舍弃了我？”甚至会疑虑：“是不是上师故意诅咒我？”

我认识的一个居士就是这样，她依止了很多上师，但同时也有很多顾虑，经常怕上师不高兴。后来我开导她说：“上师又不是一个小女孩，你不用担心。”她把这句话记住了。几年以后她对我说，在她听我传过的所有法中，这一句话对她是最管用的。她本来有很多担心，但一想到这句话，心里就宽敞多了。

其实真正的上师，怎么会有嫉妒、心胸又窄、动不动就不高兴呢？不会这样。以前我刚开始依止法王时，也常常心存忐忑：“太亲近上师的话，上师会不会烦？还是不去吧。但不去的话，上师会不会想为什么我一直不去他那儿？”

不过，想来想去心也定了，既然上师是诸佛菩萨的化现，只要我尽心尽力地行持，上师也不会那么“小气”。当时我也安慰自己说：“上师又不是小姑娘。”当然，“小姑娘”也不一定都很计较，只不过人们经常这么说而已。

因此，修行时尽量去掉这些不必要的顾虑，只要你将一切视作上师的显现，一心一意修上师瑜伽，修行肯定会很成功。

◎ 灌顶的基本道理

不仅如此，踏上密宗金刚乘道以后，对于所破誓言进行酬补令其清净，并且有资格修持生圆次第、大圆满等一切道，令修行不出现障碍、不步入歧途，以及令功德资粮与日俱增等这一切，归根到底都要依赖具德上师的能成熟之灌顶。

如颂云：“密宗未依灌顶无成就，犹如舟子手中无船桨。”修密宗的人不依赖灌顶，则不会获得成就，就像驾驶船只的人手里没有船桨，则无法航行一样。

又说：“未受灌顶无成就，沙子无法榨出油。”如果未得受灌顶则不会有成就，就像从沙子里榨不出油一样。

可见，在密宗金刚乘当中，上师的灌顶是非常重要的，一切悉地的来源都依靠灌顶。不过，即使经过了灌顶的一切形式，但是否就得到了灌顶呢？这一点需要考察。

● 灌顶的二因四缘

真实得受灌顶，要具足二因四缘，二因即相应因、俱生因。

一、相应因：受灌顶者自身诸根具足，风脉明点心等堪能，有听闻、接受等能力，也即自身的因缘必须具足。

二、俱生因：灌顶时所需的一切条件，像宝瓶、佛像、甘露等要具足，而且是经过具德上师开光及加持过的。

一般来讲，如果不观察合格与否，这两者都容易具足。但要具足四缘，相对比较困难，所谓四缘，即

因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘。

一、因缘：可以接受灌顶的法器，即具有信心及智慧的弟子。

一般来讲，外利灌顶¹²²（即利益灌顶）要求弟子具有信心，而在内力灌顶（即能力灌顶）的五种灌顶中，听闻灌顶与修习灌顶，要有自利解脱的心；传讲灌顶与奉行业灌顶，要有利他的心；金刚王权灌顶，要有自利利他的心。

所以，对接受灌顶的人而言，一定要具足信心和智慧，要有正见，同时也要了解密宗的重要性和殊胜性。否则，即便坐在灌顶的群体中，如果毫无信心，这样因缘不具足，也不一定能得到灌顶。

二、增上缘：是指具相的金刚上师。金刚上师是最殊胜的誓言，在灌顶中，作为金刚上师，本法的所有念修一定要圆满。比如，如果灌的是金刚槌的顶，那金刚槌的生起次第、圆满次第一定要修过，并达到如量标准，咒语要念诵圆满，而且最好亲见本尊，或者至少要在梦中见过。

总之，作为灌顶上师，对密宗的见修行等各个方面，必须要有定解，而且要有一定的修行能力，这样才有灌顶的资格。

很多人常常祈请：“上师您给我灌个顶吧，我一直等着您为我们灌顶。”但灌顶不是那么容易的，不是每个上师都可以灌顶。不要说灌顶，就是讲密法，没有一定的把握之前，是不允许的。所以，对有智慧

¹²² 《大幻化网》中讲到五种灌顶：外利灌顶、内力灌顶、深密灌顶（即秘密、智慧、句义三灌顶）。

的上师而言，有些祈请是不会随意答应的。

三、所缘缘：具有殊胜能力的灌顶物、咒语、等持等，是所缘缘。这是弟子和上师都要具足的。

作为上师，灌顶时的观想一定要到位。比如作金刚萨埵的灌顶，根据仪轨，一层一层的观想以及咒语的念诵，乃至在运用宝瓶、甘露、水晶等灌顶物时，一个一个的观想次第都要圆满。而作为弟子，也要跟着上师的语言，逐一观想。

要做到这一条，其实是很难的。尤其是在语言不通的情况下，你也不知道上师是否有资格，他念完以后就说：“我给你灌了一个上师心滴的顶。”你也想当然地认为得到了。但是，他念的是“大自在祈祷文”，还是真的灌了顶？不好说。即使真的灌了，是否得到了？也不好说。

不说汉地人在语言上有隔阂，很难跟着观想，就是藏族的有些弟子，灌顶时也根本不观想。上师在上面念，他在下面玩，虽然念的是藏语，他也听得懂，但基本上是不观想的。

以前随法王去印度时，我发现那边个别上师在灌顶时是讲的。每一个道理都讲，讲完就让弟子们观，一层一层地讲、观，其实这样很圆满。否则，有些也只是结个善缘而已。

四、等无间缘：灌顶仪轨等这些次第，以前前为因，而生后后故，前前的为等无间缘。

以宝瓶灌顶为例，到最终弟子得受灌顶之前，上师的行为要圆满，否则，离开前前的因，就不会有后后的果。首先是上师自己要修，修的时候，自己要入

本尊坛城，观想在幻化的本尊前接受灌顶；自己得受灌顶以后，在为弟子灌顶时，沐浴、忏悔、进入坛城等做完以后，再观想本尊，为弟子作宝瓶灌顶：首先祈祷，中间真实灌顶，最后念咒语、将灌顶加持品融入弟子的身体等。这些结束以后，再进行后面的灌顶。

后面的秘密、智慧、句义灌顶也是一样，都要以前前作因、后后作果，这样前前的就叫等无间缘。离开了这个缘，比如缺少关键的条件，或者次第错乱，那就像议程不完美会导致会议无果一样，也会令弟子得不到灌顶。

以上简单讲解了灌顶的二因四缘。依此衡量，求灌顶的人虽然多，但是否都得到了灌顶，可能还要作些观察。

灌顶，就是令你的相续成熟，有了将来显现智慧的能力。但灌顶以后，是否就是成就呢？还不是。真正要获得解脱，还要有窍诀，还要修行。

比如，我得到了金刚萨埵灌顶，此时是被允许进入这个坛城，我的相续也因此堪能修习；而下一步，就是要听受窍诀，修行金刚萨埵法门。这就是所谓“能成熟的灌顶、能解脱的窍诀。”因此，没有灌顶则不能进入，但得了灌顶却不修，也无法解脱。

可惜现在很多人不懂这个道理。

“你得灌顶了吗？”

“我得灌顶了。”

“那你修了吗？”

“没修。上师没说，我也没修。”

就像这样，顶倒是灌了很多，这个上师也灌，那

个上师也灌，但是不修的话，也解脱不了。当然，种子是有了，善法的滋润也算有了，但对一个修行人而言，从此之后的修行，对你所得灌顶这个法门的修行，才是最重要的。

以上略讲了一下灌顶的基本道理。

● 汉传佛教中也有灌顶

其实，灌顶在汉传佛教的教义中也有。如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》¹²³中就说到了五种灌顶：光明灌顶、甘露灌顶、种子灌顶、智印灌顶、句义灌顶。

以前有个别显宗上师说：“灌顶无用，灌顶是什么什么……”

其实这是不了解灌顶。如果去了解的话，即使不通过藏传佛教，从汉传佛教的经典中了解也是一样的。这些我在《密宗断惑论》里都讲过。

不过，即使是不了解，但因此造业就毫无必要了。比如有些上师说：“灌顶，就跟给弟子灌水没有差别。”这样说，显现上是造了业。当然，如果是菩萨的化现另当别论，否则的话，还是应该多作了解，避免这种不如法的语言。

● 基道果三种灌顶

如果从基、道、果上分，灌顶有三种：

一、在具有法相的金刚阿阇黎让我们进入坛城以后赐予灌顶，这叫做基灌顶。也就是我们平时在上师面前得受的灌顶。

¹²³ 《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》云：“所谓灌顶者有其五种。一光明灌顶。谓诸佛菩萨放光加持。二者甘露灌顶。谓以部主真言加持香水。三者种子灌顶。谓部主真言想布字门遍身分。四者智印灌顶。谓部主所执契印加持。五者句义灌顶。谓部尊真言及思中义运用加持。”

二、依靠上师瑜伽，不观待他缘而自己得受四灌顶，这叫做道灌顶。就像前面讲的，莲师的身口意及心间发出四种光，融入自己的四处。

三、究竟果位（即十地末际）时，获得大光明或者深明无二灌顶，现前圆满正等觉，这叫做果灌顶。

如《华严经》云：“得法王位，无量自在，譬如世间，灌顶受职。”就如世间太子经由灌顶而得转轮王位一样，菩萨于十地末尾时，诸佛欢喜赞叹，并由心口放无量光芒加持菩萨，令其进入佛地，现前正等觉法王之位，无量自在。

在这三种灌顶中，就我们当前的修行来讲，果灌顶不太现实，而基灌顶的条件也不多，但道灌顶却可以常常修习。比如，在早上起床或晚上入睡前，就可以观修莲师放光，融入自己的身口意，以此得受道灌顶。这种道灌顶非常非常重要！只要经常修持，心相续就会变得调柔、堪能，所以一定要长期修。

◎ 上师瑜伽不可缺少

总之，上师瑜伽也具有清净刹土、圆满发愿、成熟自相续三种不可思议的甚深要诀。一般来说，在实修正行时，所有的前行法都不能弃之一旁，尤其是观修生圆次第、大圆满等时，依靠上师瑜伽法而得受道灌顶，是每一座开始必不可少的殊胜要诀。

按理来讲，上师瑜伽是前行法，修了上师瑜伽，才能修生圆次第、无上大圆满。但如果是一个信心十足、誓言清净又精进的修行人，那么仅仅依靠圆满修行这以上的正道（上师瑜伽等加行法），也可以不观待正

行法门而往生到妙拂吉祥山。

在以前的传记中，有些大德的确只听过《前行》，但后来也往生莲师刹土了。甚至在《密宗成就略传》中还记载，有些就依靠加行，没修过正行，也获得虹身成就了，这种公案很多。

而到了那一清净刹土以后，在那里，通过四种持明之道，将会比日月运行还迅速地获得普贤王如来果位。

以上把“上师瑜伽实修法”讲完了，这是一个非常甚深的法要。不过，对每一个人而言，你能从中获得多少利益，就看各自的重视程度了。

◎ 一定要重视《前行》

不仅是这一引导，其实整部《前行》，都是一定要重视的。

今天，学院一位堪布从外面一老修行人那里，借了一本藏文《前行》。他着急复印，就找到我，我让复印室给他印了。印完后我翻了一下，一百多页，个别教证旁边有一点注解，他就是为了这个才印的。

我问他为什么这么着急。他说，那个老修行人把它当生命一样，要求两三天必须还给他。

我听了很感慨，心想：藏族很多修行人的确重视《大圆满前行》，像以前意科喇嘛的弟子、托嘎如意宝的弟子，都是如此。现在这个《前行》的法本，只是多了一点注解而已，他们却看得如此珍贵。可我们不同，以金刚降魔洲为主的众多汉族弟子，只是对《上师心滴》等高法感兴趣，一说到《前行》，很少有人

重视。

后来我又想：假如这次讲《前行》我用的是藏语，毕竟花时间找了教证，公案也从佛经里找了出处，这么广泛的讲解，从华智仁波切著书之后，在藏传历史上恐怕很少。也包括以前十册的《入行论广解》，印度和藏地广讲《入菩萨行论》的很多，但那个讲记恐怕也算最广的一个了。如果这些都用藏文讲，由藏文编辑整理出来，那我在藏地肯定就“出名”了。

不过可惜的是，现在为你们汉地讲，你们虽然人多，但大家只重视灌顶、高法甚至气功，对《前行》、《入行论》，都不太重视。我没有看到一个人随身带着《前行》，也很少有人关注《前行》里的教证及公案。

所以，我很佩服刚才说的那个老修行人，他把书借给那个堪布时，一再叮嘱：“两三天一定要还回来！千万别弄脏了，别弄丢了，丢了的话，那跟我自己死了没什么差别！”可是我们有些道友，一听说有人借《前行》，很开心：“你要借？不用借，你就拿走吧，没事没事，反正我也觉得它太重。你拿去，不用还了。”

会不会这样？也许是我的邪见，也许真是如此。

但不管怎么样，《前行广释》会出八册，出了以后有没有人看，我不知道。如果是藏文的，当我们这群人离开人间以后，它可能会被收集起来，做成珍贵的专集。但汉地这样那样的书太多了，再加上历史原因，重视前行法的人不多。不说外面的人，就是课堂上听《前行》的人，表情也是一般般。从表情上，还是能看出有没有信心的。

我今天之所以要讲这些，也说不上失望，只是心里确实有一种不同的滋味。这种感觉，也许对，也许也不一定对。

◎ 法本及光盘制作上的建议

还有一点我要说的是，在有些光盘、法本的制作上，很多道友非常努力，对此我非常感谢！

不过，在文字校对及视频制作上，相关道友之间应该作些沟通，有些执著是可以理解的，但在执著的同时，为了统一风格，让其他有智慧的人参与校对，也是很重要的。

那天我在校对一篇自己讲的藏文稿子，校完以后没有十足把握，于是让另外两三位堪布再校。这样再校、再调整，最后不论是准确度还是连贯性，才比较满意了。

因此，我知道你们很负责，但负责的人往往会执著：“这是我做的，谁也不能碰，也不准看。如果你看了，我就怎么怎么……”

也不需要这样。应该像中观和因明的辩论一样，把自己的作品拿出来，让智者聚在一起，发挥不同的智慧分析一下，这样很好。当然，各人的创作风格不同是正常的，但从不同角度作些调整，面对面地辩论一下，也是有必要的。

但有些道友不敢面对这些，有的是怕人看、怕人说；有的是不愿说，怕得罪人，“万一他不发心了怎么办？”“万一他生气了怎么办？”……

其实也没关系。我们共同制作的这些光盘和法

本，在我们这一代人离开以后，如果有诸佛菩萨的护持，应该还会在一段时间内流传于世间。因此，为了现在以及未来道友们的学习，一方面我们要尽心负责，一方面也要有些交流，甚至辩论。

总之，对于大家的努力，我是很感谢的。这次讲解《大圆满前行》，是我讲得最广的一次，是第一次，应该也是最后一次。像这样几年讲一遍《前行》，以后可能不会再有了。但无论如何，在我一生的历程中，这是非常有意义的一件大事！

丁三（传承上师简历）分三：一、如来密意传；二、持明表示传；三、补特伽罗耳传。

内三续之传承：传讲《大圆满前行》时，为了使听法者心生欢喜等，一般而言，上师都会详略适当讲述以内三续瑜伽为主佛法起源历史的传统。

在这里，也简明扼要地进行陈述：被一致共称的前译（宁玛派）内续生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满阿底约嘎的法脉流传可以分为三种，也就是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

戊一、如来密意传：

从初佛本师普贤如来无量大悲神变之中，显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师。本师在和自己无别的五身¹²⁴任运持明、浩瀚如海不可思议的佛众眷属（也包括文殊、观音、普贤等诸大菩萨）前，虽然没有通

¹²⁴ 五身：旧派密乘经典所说二十五果法之一类：法身、报身、化身、不变金刚身和现证菩提身。

过词句、表示的方式宣说诸法，但在无勤任运大悲自证智慧自相光明性中，却以无言的方式而宣讲，使诸位眷属（十方佛等）现前了无倒实相密意，断证功德与本师成为无二无别。

对于不具有这般彻悟真如缘分的眷属，佛陀则以其他阶梯道乘的方式加以宣讲，其情形为：

总的来说，在不可思议的世界中随机度化、示现无数化身而饶益众生。如《大乘密严经》云：“以诸众生类，所乐各不同，佛以种种身，随宜而应化。”意思是，因为众生的根基、意乐各不相同，所以佛陀便显现各种身相——不仅有人或旁生等有情相，也有桥梁、大路、路灯等无情相，以此相应而作度化。

分别而言，则是以六能仁化身的形象，来调伏六道所化有情。所谓六能仁：天界是帝释能仁，身相为白色；阿修罗道是正信能仁，身相为绿色；人间是释迦牟尼佛，身相为黄色；旁生道是狮子奋迅能仁，身相是蓝色；饿鬼界是焰口尊者，身相是红色；地狱道是中阴法王，身相是黑色。这六能仁在《闻解脱经》里有广说，其实都是佛陀的化身。

尤其在这个南瞻部洲，释迦牟尼佛在人间天境中依次转了三次法轮，宣说了因乘的经、律、论，以及密乘外续的事、行、瑜伽部。如颂云：“调伏贪惑对治法，佛说律藏二万一，调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一，调伏痴心对治法，佛说论藏二万一，同调三毒对治法，佛说密藏二万一。”

从这个教证来看，不承认密宗是没有道理的。就像我以前在一个问答中讲过：若是不承认密宗，所谓

八万四千法门则不齐全；而若是承认八万四千法门，那密宗也应该承认。

这个道理，其实在汉地的经典里也有，如《大方等大集经》（第29卷）云：“欲行者二万一千行，恚行者二万一千行，痴行者二万一千行，等分行者二万一千行。观如是众生八万四千心之所行如实而知，随其所应而为说法。”

希望大家记住这个教证。

它的意思是，贪心行者有二万一千心行（即心的造作），嗔心行者有二万一千心行，痴心行者有二万一千心行，贪嗔痴等分行者有二万一千心行，佛陀观察所有这些众生的八万四千心之所行，如实了知以后，便根据其根基相应宣说了八万四千法门。

这里没有分开说经、律、论及密藏的各个“二万一千法门”，但意思应该是一致的。这部《大方等大集经》，广本共60卷，除了宣说六度、空性以外，还宣说了密教、陀罗尼等教义。是在昙无讖所译30卷本的基础上，又加了《日藏经》、《月藏经》等零散经典以后，合集而成。

总之，所谓如来密意传，实际上是佛陀内部之间的一种交流或说智慧传递。对于无法如是传递的六道众生，则显现为六能仁，宣说相应法门进行度化。

特别对我们人类来说，贪心重的，佛陀为其宣讲了戒律；嗔心重的，宣讲慈悲心等大乘经藏；痴心重的，则宣讲对法（阿毗达磨）加以对治。可见，贪嗔痴不等、偏在一个上面的人，你不一定非要学密法，单学戒律，或者单学经、论就可以，而贪嗔痴都重，或

说三者基本平等的，这种人最好学密法。

所以，不是所有的人都要学禅宗，也不是所有的人都要学密法，佛陀说了八万四千法门，每个众生可以根据自己的根基，修行相应的法门。

以上我们以很简单的方式，对如来密意传作了了解。

第一百三十五节课

思考题

1. 请简单讲一讲佛在《胜乐后续》中授记无上密法出现于世的情形。了解这些有何必要？

按照龙钦宁提派的传统，《大圆满前行》讲到上师瑜伽时，都要讲一下传承上师的历史，前辈大德们都是如此。所以，作者华智仁波切在此也将三大重要的传承渊源，作了简单叙述。上一堂课讲了如来密意传，今天讲持明表示传。

◎ 汉传佛教与藏传佛教一致

这三大传承，其实汉传佛教中也有。像如来密意传，只是不这么称呼而已，但道理上也有这种理解；持明表示传，在禅宗的历史及公案中，多数成就者就是依着一种表示而开悟的，和这里也并无不同；补特伽罗耳传，即口耳相传，汉传佛教也是如此传承下来的。

可见，汉传、藏传并无不同，只是以往我们不太了解而已。为了让大家了解这一点，在讲《前行》的过程中，很多道理及名相，我都是结合汉传佛教的教理来解释的，从开头到现在，都是如此。这样宣讲就是为了让大家知道，其实各宗各派是相通的，是一体的，并不是藏传佛教是一套，汉传佛教是另一套，二

者水火不容。

当然，对一个真正的瑜伽士或开悟者而言，这些都不会矛盾：佛陀的教法开立多门，不过是巧施种种方便而已，途径不一，但归宿却不异。

同样，前行和净土也是如此。最初我开设了前行班，后来想暂时讲点净土，就又开了净土班，原以为可以将它慢慢归入前行班里，但到目前为止，已经近六年了，还是没有归到一起。为什么呢？因为他们把前行当密法了：“如果是净土班，我们继续学下去，但如果成了密法班的话，谨慎起见，我们只有退班了。”很多净土宗道友，到目前为止还是这种态度。所以不得已，我就开了很多班，净土、前行、因明，一个人做很多班的老师，还是挺难的。

但这是什么原因导致的呢？就是个别有影响力的上师，因为语言不慎造成的。可能自己学的是净土，对其他的也不太了解，这样一来，他的一些观点，就使相关很多人都受到了影响，以致现在我们想尽一切办法来扭转他们，都很困难。

所以，这次讲《前行》，我就尽量用汉传佛教的教理来印证。

戊二、持明表示传：

◎ 佛陀授记密法将出世

持明表示传是如何产生的呢？释迦牟尼佛临近涅槃时曾经预言：无上密法日后将出现于世间。

无上密法有两部分：一部分是释迦牟尼佛显现为金刚持的形象，亲口宣说的，像《时轮金刚》、《密集

金刚》等众多法要；还有一部分，佛陀在世时并未宣说，但授记它未来将出现于世。

这个历史，学习、研究密宗的人一定要知道。就像禅宗，如果你不了解它的历史，不了解这一宗派传承上师们的行持，那对它的法要以及将会获得何种境界，就会有些怀疑。所以，学密法的人也要先了解它的来源，当你了解到它的来源如此清净时，有正见的人也就不难接受了。

佛在《胜乐后续》中明确地说：“我趣涅槃后，二十八年时，三十三天处，教主胜心天，降临于人间；瞻洲东方隅，人中具缘种，名为国王匝，出现祥瑞兆；扎谢坚山¹²⁵上，金刚手现前，传授五圣贤¹²⁶，罗刹境主（莲花生大士）等。”这样作了授记以后，佛陀便示现涅槃。

释迦牟尼佛说：我涅槃后第二十八年，三十三天的教主胜心天子，将会降临于人间；在南瞻部洲东方的人间，会出现具有殊胜因缘的国王匝，在他的梦里将出现种种瑞兆；在扎谢坚山，金刚手菩萨现前，将密法传授给五圣贤及莲花生大士等。

扎谢坚山，即玛拉雅山，位于现在的斯里兰卡，佛陀曾经在这里宣说过《楞伽经》。《敦珠佛教史》中说：“此山具足一切山之体性。”乃至对山上、山间以及各方，都描写得很细致。以前我见过一张照片，说是玛拉雅山，是密法最初弘扬之地，但现在已经成了

¹²⁵ 扎谢坚山：即玛拉雅山。玛拉雅，梵义译为香山，药都善见城西一山名，盛产岩精、寒水石等药物。

¹²⁶ 圣种五贤：妙称天、安止龙王、流星面药叉、慧方便罗刹和离遮族人无垢称等五。

世界上著名的旅游胜地。

就在这座山上，金刚手菩萨把密法传授给五圣贤。五圣贤的身份，分别有天人、龙王、夜叉、罗刹、人。这五位“代表”当时首先接受了密法，后来又传给了罗刹境主。有大德说，此处的罗刹境主，就是对莲花生大士的授记，因为莲师后来的确成为了罗刹国的境主。

与佛的授记相吻合，佛涅槃后二十八年，无上密法的生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满法阿底约嘎，果然分别出现于世。这一开端，距今也已2500多年了。

◎ 玛哈约嘎兴盛的历程

其中，玛哈约嘎的所有续部，是在本师释迦牟尼佛涅槃后二十八年时出现的。当时国王匝梦见七种梦兆¹²⁷，并在自己的皇宫上，得到了许多用琉璃溶液撰写在金纸上的密续经函，以及一尊一肘高的金刚手佛像。

国王匝通过祈祷而通达了其中的《面见金刚萨埵品》，随后依靠这一品与金刚手佛像，修行六个月（有说七个月），最后现见了金刚萨埵，并得到加持，从而对所有经函的意义通达无碍。从此以后，生起次第也即玛哈约嘎，便逐步在人间弘扬开来。

这一历史，其他佛教史中有广说，这里只是象征

¹²⁷ 七种梦兆：一、梦到身语意所依入于自身；二、降下珍宝经函；三、与众研讨佛法；四、受到众人赞叹；五、广造佛塔；六、降下珍宝；七、得成佛授记。个别史书对七种梦境的说法略有不同。

性地讲一下。

◎ 阿努约嘎兴盛的历程

阿努约嘎兴世的历程：也是在佛陀涅槃二十八年时，圣种五贤在玛拉雅山顶，观想十方诸佛而悲切地祈祷：“呜呼哀哉极悲切，导师日光若隐没，世间黑暗孰能除……”意思是，悲哀啊！导师佛陀的日光已隐没，世间的黑暗谁能遣除。以此念诵了二十三句悲哀词¹²⁸。

结果所有善逝劝请密主金刚手道：“密主金刚汝谛听，昔日誓甲岂舍弃？不知世间痛苦欤？汝以悲心降人间，当除世间之忧苦。”意思是，密主金刚你谛听，你曾发下弘扬密法的宏大誓言，难道要舍弃它吗？难道你不知道世间的痛苦吗？你现在就应当兴起悲心降临人间，弘扬密法，解除世间众生的一切痛苦。

密主应允答道：“无始亦无终，吾未舍誓言，今依佛劝请，吾亦显神变。”我的誓言无始无终，我也从未舍弃过，现在依照诸佛的劝请，我立即显现神变于人间弘扬密法。

说罢，便降临在玛拉雅山顶圣种五贤的面前，为他们宣讲《集密意续》等续部。

藏传佛教前译派（宁玛巴）有三大心要——经、幻、心：心，是大圆满；幻，是《大幻化网》；经，即是《集密意续》。很多上师在劝导他人修持时，都

¹²⁸ 二十三句悲哀词：此二十三哀词在《集密意续》中有详述。

提到这三大心要。当时密主金刚手为五大圣者宣说的，就是其中的《集密意续》等。

此外，密主又到西方邬金刹土达那够卡洲，为金刚手的化身（也有说是金刚萨埵的化身）极喜金刚，宣讲了《吉祥密续》、《窍诀续》、《普巴续》、《佛母续》等。他们也一脉相承，一直传给邬金莲花生大士，之后逐渐兴盛起来。

阿努约嘎的弘扬有两条途径：一是密主金刚手传给五贤者，从他们再传开；二是金刚手传给极喜金刚，极喜金刚再辗转传至莲花生大士。所以，在这一传承当中，也有莲师。

大圆满传承上师的历史，以前我也译过一些，像《上师心滴》里就有，《闻解脱》里也有。

◎ 阿底约嘎兴盛的历程

这里特别要讲述的，是窍诀阿底约嘎兴世的历程，这一历程分天界与人间两种。

● 阿底约嘎在天界弘扬的情况

首先，讲一讲在天界弘扬的情况：

三十三天的天王护贤，从他的心间意化出五百天子。其中，长子普喜藏的智慧、技艺，在所有兄弟中独占鳌头，他常常喜欢独自一人在禅房中静修、念诵金刚密咒，在天界中被誉为“胜心天子”。

天子在水牛年出现四种梦兆：一、梦到一切如来光芒四射、普照十方，光芒之中六能仁旋绕众生，最后融入他的顶髻中；二、梦到自己一口吞并梵天、遍入天、大自在天；三、梦到空中日月出现在自己的手

掌中，随即光辉遍布整个宇宙；四、梦到从空中的宝云中降下甘露妙雨，一时间便呈现出草籽发芽、森林茂密、宝苗成长、鲜花绽放、果实累累的繁荣景象。

清晨，天子将梦境原原本本地向天王陈述。

帝释天王赞叹道：“唉吗吽！无勤佛法精华出现时，三世佛陀化身菩提心，十地自在世间殊胜灯，天境庄严之您诚稀有。”奇哉！无勤的密法精要出现于世时，三世诸佛的化身菩提心（即胜心天子），您是十地自在，是世间明灯，是天界之庄严，您实在太稀有了！（无论天上还是人间，圣者的出现都是非常罕见的。）

天子的第一个梦境，预示着他将受持大圆满心要以及诸佛的密意，成为法太子。

以前法王如意宝在讲《法界宝藏论》时说过：“我们喇荣圣地，不是自己赞叹自己，大圆满教法就掌握在我们师徒手里。”当时法王要求辅导《法界宝藏论》，很多人起先不敢，但法王说：“我有把握，三大护法神完全开许你们辅导。”这样大家才敢辅导。

其实像大圆满这样的甚深密法，并不是谁都可以弘扬的。不管是哪一位上师，没有一定的把握，只是为了达到种种目的而去弘扬，效果不会好。再加上，如果没有得到诸佛菩萨的密意，对他人无益不说，还会给自己带来诸多的不吉祥。

第二个梦境，预示着慑服一切魔众、彻底根除贪嗔痴三毒。他吞下的三大天王，就代表魔或贪嗔痴。就像我们设计的大鹏金翅鸟，嘴里含着三条蛇的，分别代表贪、嗔、痴；而只含一条蛇的，就象征所有烦恼。因此，如果你梦到了吞毒蛇，那就是断除贪嗔痴

之相。

第三个梦境，预示着遣除所化众生内心的愚暗、燃亮正法之灯。

第四个梦境，预示着将以自然大圆满的甘露水遣除烦恼的酷热，并且弘扬无勤任运自成大圆满之果乘。

胜心天子的这四个梦，完全是自他二利圆满的象征。对我们一般的修行人而言，其实有时也可以通过梦来观察自己的修行。这个道理，《大乘四法经》里介绍了很多。

比如，当你出现烦恼障时，有四种梦：梦到毒蛇扰乱；梦到群兽发恶声；梦到落入盗贼的险难中；梦到自己的身上被尘垢所蒙。

当你陷在业障中时，有四种梦：梦到自己堕入大险地；梦到高低不平之路；梦到弯曲回旋之道；梦到迷失方向并出现惊恐怖畏。

如果你当见如来，也有四种梦：梦到月亮出现；梦到太阳出现；梦到莲花开放；梦到大梵天王威仪闲寂。

……

《大藏经》里对于梦的解释，有些确实有它所表示的意义，但有些也不过是类似白天的习气而已。作为凡夫，可能不会有天子这样的梦，多的不过是“日有所思，夜有所梦”，好的、坏的层出不穷，一一说出来也没什么意义。因此，修行人不应特别耽著这些。不过，从修行的角度，对好梦、恶梦的象征意义作些了解，也是必要的。

在天子梦到这些的同时，三世诸佛对此非常重视，他们集聚之后劝请金刚萨埵：“具有珍宝神变者，当启所化所欲门，无勤令其具珍宝。”意即具有珍宝的神变者啊，您一定要为所化众生，开启他们所需要的一切修行之门，令他们无勤之中便能具足大圆满之如意财宝。

通过诸佛劝请后，吉祥金刚萨埵心间出现如意宝自燃轮，交付给金刚手尊者，并且嘱咐说：“于诸眷属当宣说，无二智慧之密意，无为无勤本来佛，共称大中观之道。”意思是，你应当为一切有缘的眷属宣说无二智慧之密意，也即，一切法本来无为也无需勤作，一切众生本来即是佛陀，这就是本来清净的密意，是无上大圆满之道。

（在座的人当中，了解、修过大圆满的不用多说，对自己心性本自光明的道理，应该是非常清楚的。）

金刚手尊者应允说法，并说道：“金刚萨埵大虚空，本非词句之行境，我今宣讲极困难，然以词句诠释言，为令未证者证悟，如应救度瑜伽者。”尊者说，金刚萨埵大虚空（如《法界宝藏论》、《普作续》等所说），本非言语词句的行境，若是让我直接宣讲极为困难。但是，为了让未证悟此义的人证悟，我还是要运用词句诠释、解释密法的窍诀，相应救度那些有缘的瑜伽行者。

其实自古以来，密法所饶益的，都是那些具足信心的人，而不是所有人。那些不具有信心的人，因为前世累积的善根浅薄，即使学了密法，也不见得今生就有利，甚至有些还要生邪见，并因此堕入恶趣。

但对具足信心者来讲，密法的一句一字，似乎都非常熟悉，见闻以后也非常欢喜，是一种说不清楚的熟悉和欢喜。这种人，藏族中有，汉族中也有，乃至西方等很多国家及民族中都有。

这里所谓“如应救度”，就是对这些自然具足欢喜及信心的人，作不同的、相应的救度。

亲口答应之后，金刚手尊者前往东方金刚光明刹土，金刚密如来等金刚部尊众前，南方珍宝光明刹土，珍宝光明如来等珍宝部尊众前，西方莲花光世界，莲花光如来等莲花部不可思议尊众前，北方清净成就刹土，成就光明如来等事业部无量尊众前，以及中方离边刹土，毗卢遮那佛等真如部之众多佛前，听受了稀有佛法精华无勤自然密意、超越因果的法门——阿底约嘎的意义¹²⁹，断除了增益。吸取了诸佛密意的营养之后，知晓在三十三天具九股金刚杵之中柱的尊胜宫中央宫殿里，居住着堪为密法法器、具缘之士胜心天子，于是前往尊胜宫。

当时，胜心天子在中柱顶的九股金刚杵上，设置璀璨珍宝组成的宝座，请金刚手尊者入座，撑起各种珍宝组成的伞盖，供养众多天物供品。

金刚手尊者以诠表的方式，授予胜心天子王权金刚瓶圆满灌顶，并传授了十部窍诀幻化续，又在时际刹那中，圆满宣讲了七个灌顶、五种窍诀、单扎续等诸多窍诀，随后赐予灌顶，令他成为法王继承人，并

¹²⁹ 堪布讲到此处时说：“金刚手菩萨到处去闻法，只是显现，并不是自己不懂，非得东南西北地去听课。因此，作为后学者的法师们，在给人传讲佛法时，也应该再三地到善知识面前得受法要，了解你所要讲的法门，这个很重要！”

说：“此乃稀有精华法，传遍三十三天已，愿您复化喜金刚，此法广弘赡洲中。”意思是，这是最为稀有的无上密法，在传遍三十三天之后，希望您再幻化为极喜金刚（嘎绕多吉）的身份，将此法广弘于南赡部洲。

● 阿底约嘎在人间起源的历史

在印度西方邬金空行母地区的达那够卡洲，革扎湖畔金刚洲洞的领域内，有一座百花争艳、赏心悦目、环境幽雅的园林，国王鄂巴绕匝与皇后光明具光母生下一女，取名为花明。

花明公主具足妙相，天生心地善良，有着强烈殊胜的菩提心，朴实无华、谨慎稳重，舍弃尔虞我诈、放逸无度的俗世生活而出家为尼。（一个真正的出家人，在离开世俗生活以后，心境是非常清净的，自古以来都是如此。当然，除了一些人为的影视刻画以外，鱼龙混杂的情况确实也有：不信佛但穿上了出家衣，没有出离心、菩提心，只是逃避世间而进入佛门……但这种毕竟是少数。）她出家以后，比丘尼戒守护得纤尘不染，与随同的五百比丘尼眷属一起居住。

水牛年藏历四月初八的黎明时分，公主进入梦乡：梦到诸佛放射光芒形成日月，太阳从自己的头顶向下融入，月亮从足掌心向上融入。

当清晨醒来的时候，公主的相续中生起了证悟，她来到革扎湖畔进行沐浴。

正在这时，金刚手尊者幻化成一只天鹅王，使胜心天子融于“吽”字中，接着幻现为四只天鹅，从天而降前来沐浴。之后三只天鹅又飞到空中，而密主所化现的那只天鹅，用喙触碰花明公主胸前三次，并射

出一个光辉灿烂的“吽”字，融入公主的心间后便飞走了。

公主对此甚感稀奇，于是便向父王和眷属们讲述了事情的经过。父王也惊奇不已，并且欢喜地说道：“难道要诞生一位佛的化身吗？”

于是对公主百般关怀，命属下尽力承侍，为她举行广大佛事。

公主没有出现任何怀胎的迹象而度过了九个月。一天，她的心间出现一个光彩夺目的九股金刚杵，化现成一位具足相好的小童子，只见他右手执着金刚杵，左手持着珍宝手杖，朗朗背诵起《金刚萨埵大虚空续》等经续（他一降生即能背诵，这是用习气说明前世存在的明显例证。当然，作为佛菩萨的化现，背诵续部是非常轻松的）。众人喜出望外。国王请来婆罗门相师为他看相。

那位相师极其惊诧地说：“这是一位圣者的化身，一位殊胜大乘教主诞生于世了。”

（印度婆罗门看相很厉害。不仅是古代，听说现在也有，在印度的个别地方，孩子一降生，都会请婆罗门去看相。）

正因为众人喜悦到极点，以及他的手中持有金刚，所以他取名为极喜金刚¹³⁰；又由于众人皆大欢喜，因而又叫做喜金刚；由于众人笑逐颜开，因此也称笑金刚。

（另有一种传记说，比丘尼做了个梦，十月之后便生下一子，惊恐之中，她把孩子埋进灰洞里。当时，灰洞里呈现了很多瑞相。三天以后再去看时，结果孩子站立在那里，面

¹³⁰ 极喜金刚：藏音嘎绕多吉；喜金刚为吉巴多吉；笑金刚为呀巴多吉。

带微笑。于是又把他抱回来，精心养育。

待长至 7 岁时，他请求母亲允许自己与班智达辩论。结果在与五百班智达辩论过程中，他的提问，班智达们无人能答；而班智达们提的问题，他却全都对答如流，最终大获全胜。当时国王欢喜万分，赐名嘎绕多吉。

嘎绕多吉是我们大圆满传承中，在人间弘扬的第一位祖师。在大圆满传承祖师的祈祷文中，先是普贤王如来，之后是金刚萨埵，接着便是这位殊胜化身。）

在他登基之时，密主金刚手尊者亲自降临，在时际刹那中，完整传授给他王权圆满宝瓶灌顶等所有灌顶、九界二万卷等所有续部窍诀，并赐予极喜金刚成为教主的灌顶。

（当时，密主金刚手菩萨也亲自为嘎绕多吉传授了大圆满的六百四十万偈颂，也即大圆满的十七续部。这十七个续部，分为根本续与分支续，根本续即《一子续》，是所有续部之根本，得过灌顶、修过加行的戴在身上，不会堕入恶趣。可见，大圆满有很多殊胜功德及加持威力。）

灌顶之后，密主金刚手嘱咐诸位护法神竭诚协助、尽力护持佛法。

（从嘎绕多吉、西日桑哈以来，阿仲玛等三大护法神为主的众多护法神，都承诺保护密法。不仅保护密法，而且还保护所有如理如法修持密法的人。既护“法”，也护“人”。其实，在我们修行密法及弘扬密法的过程中，护法神的帮助与护持，是非常重要的。）

极喜金刚依靠无勤大圆满，而在刹那间成佛。后来，他的窍诀——三大教言，全部留在文字上，令无数后人有机会修行大圆满的无上法要。

第一百三十六节课

思考题

1. 请简单讲述补特伽罗耳传的历史（到松赞干布这段）。明白佛教历史，对自己有何帮助？

无上密法的三大传承是，如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。现在正在讲持明表示传。这一传承中的阿底约嘎，分天界与人间两条脉络，天界的讲完了，人间的讲到了极喜金刚的诞生及成佛。

极喜金刚（嘎绕多吉），是大圆满在人间的第一位祖师，就像汉地禅宗的达摩祖师一样。这个故事昨天讲得很略，想要详细了解的，可以翻阅《印度佛教史》¹³¹、《白史》、《红史》以及相关的密教史等，这些史书对于各个祖师的年代及事件，从不同角度作了解释，有兴趣的可以看看。

◎ 上师瑜伽以实修为主

这次讲《前行》，历史只是顺带着讲一下，我们也不是要研究历史，或者考证什么、发表什么文章，这些都不是。我们是以实修为主，以窍诀为主。

尤其是这一上师瑜伽的修法，最关键的就是要修持，而且要念莲师心咒一千万遍。这个才重要！讲这部《前行》，从开始到现在已经历时三年左右，期间

¹³¹ 此《印度佛教史》为多罗那他尊者所著。

也要求大家每年念一百万莲师心咒，如果这样做了，而且能坚持念完一千万遍，那传承上师的加持，就一定会融入你的心。

当然，这还是要下些功夫才行。如果是在古代，修行人除了闻思修行，基本上没有世间杂事，所以一般修行都很彻底。虽然那个时候传播佛法不容易，要让佛法翻越一个山沟、一个区域很费力，即使是著名的全知无垢光尊者、宗喀巴大师，他们的事业正式展开，其实也是几百年以后的事。但古人有个特点，一旦得到佛法，便非常专注，非常用心。

不仅是闻思、辩论、修行，念经也是一样。念再长的经，比如像《闻解脱经》，一念就是四十九天，但他们毫无疲厌。前段时间在跟几个法师商量事情时，大家都一致认为：现在的出家人恐怕不愿意这样了，从早到晚，天一亮就开始，一直念到天黑。而且不是一天，是四十九天。这种毅力，对现在人来讲很难说，但古人的确是有的。

不过，现在也有现在的便利，你要传播佛法，一瞬间就能传遍全世界。所以，发了大乘菩提心的道友，在你自己实修的同时，有能力的，也要利用这些来利益众生。这些条件用不好，比如用网络来传播邪知邪见，就会很快蔓延于整个世界；用得好的话，比如用来传播佛法、传播对人类今生来世都有利的思想，也很迅捷。

迅捷的好处，就是可以让很多人当下享受到佛法。不过，现在人看得多、听得多，想得更多，身处如此繁华的世界，让他完全专注于佛法，也是很难的。

而要超越这些，唯有依靠强有力的加持——传承上师的加持。只要你以恭敬心、信心长期祈祷，到了一定的时候，上师的加持自然会融入你的心相续，那时候，不管你修任何法门，都会非常容易。没有上师的加持，修行就像秋冬时节的大地，你如何想生长万物，也不可能；而一旦有了上师的加持，心便会如春天的大地，生发任何善法苗芽，都很容易。因此，上师如意宝常常强调的，就是传承上师们的加持。

当你对传承上师们有所了解，同时也经常祈祷的话，那你自然会生起信心。那时候，当你看到他们的法相，当你闻受他们乃至一句的教言，都会当如意宝一样恭敬顶戴，这样一来，你的相续也自然而然会获得殊胜利益。

下面继续讲课：

◎ 持明表示传在人间弘扬之历史

● 蒋花西宁求法并成为教法结集者

当极喜金刚获得成就时，印度圣地又诞生了一位文殊菩萨的化身——名为成藏或胜乐藏的婆罗门子。他的父亲是乐护婆罗门，母亲叫革哈那。成藏后来舍俗出家，成为五百班智达的主尊（在我们这里，五百人的话，不可能人人都是班智达。有一部分学得还可以，有一部分是中等，但还有一部分，前世的因缘不佳，即生也不精进，所以一直学不懂），因为是文殊菩萨的化现，他能讲善辩，所以被人们共称为文殊友¹³²阿闍黎。

一次，圣者文殊菩萨为他授记说：“从此处向西

¹³² 文殊友：藏音即蒋花西宁。

方，在邬金境内革扎湖畔黑庆达金洲大尸陀林¹³³中央的金剛洲洞境内，住有一位金剛萨埵的化身、诸佛无勤之教法¹³⁴的教主，他已经获得诸佛的灌顶，名叫化身极喜金剛，你应当前去求得稀有佛教的精华、无勤成佛的正法阿底约嘎，并作为他的教法结集者。”

于是，文殊友对其余诸位班智达说：“西方邬金地方有超越因果之法¹³⁵，所以我们必须前去折服。”

众班智达商定之后，蒋花西宁、特哦日匝哈德等七位班智达，历经千难万险来到邬金境内。他们用尽周身解数，与化身极喜金剛对因果及内外密法，展开了研讨及辩论，始终无法取胜。

这一情节，在大圆满的历史中有记载。其实不仅是嘎绕多吉，历代大圆满祖师，在佛法辩论及讲述世俗道理方面，都是无人能胜伏的。

如今也是一样，真正的大圆满开悟者、大圆满祖师，他们的观点坚不可摧。以前上师如意宝讲《法界宝藏论》时说过：“不论从护法神的层面、从人间的层面，如今大圆满就掌握在我们的手中。这并不是自夸自赞，而是以事势理¹³⁶成立的。”

我认为确实如此。如今喇荣以及世间很多在大圆满上有一定开悟及验相的人，他们不论在修持的觉悟方面，还是佛法及世间的学问方面，都有相当的权威

¹³³ 印度有好多尸陀林，也叫寒林，很多大修行人居此修行。

¹³⁴ 大圆满教法，因无需勤作，自然安住即可，故称无勤之教法。显宗教法则需要勤作。

¹³⁵ 在显宗当中，因果是不能超越的，善有善报、恶有恶报。而在大圆满的无上见解及最高境界中，是超越因果、无可言说的。

¹³⁶ 事势理：真正以理来推测的时候，根本没有任何违害，完全可以成立，这种正理就叫做事势理。

性。不论是显宗的佛教徒，还是世间的非佛教徒，如果你认为密法不合理，那也可以摆在桌面上探讨。像嘎绕多吉一样胜伏一切，我们不敢说，但以多年学习显宗、密宗的体会，以及与宗教界、学术界交流的经验来看，没有一个人可以在理论上，否认无上密法大圆满的观点，让我们抬不起头来，不敢再修了，这是不会有的。

在我看来，多数人的成见，是因为不了解密法造成的。如果他们能作些了解，甚至潜心学习研究，之后以公正的态度来辩论，那绝对找不到半点真实的破斥理由。

当时，蒋花西宁在嘎绕多吉面前就失败了。失败之后，他问诸位道友：“既然我们输了，那向化身极喜金刚请求这一无上大圆满超越因果之法好吗？”

特哦日匝哈德说：“虽然有求法之心，可是我们已经侮辱了他，实在不敢求法。”有些人说：“刚开始我们不懂，但求法后一定会生起定解，所以应当求法。”

就这样，大家商量后，决定诚心诚意进行忏悔。有些人顶礼或转绕化身极喜金刚；有些人痛哭流涕，泪流满面；文殊友躬身顶礼而泣不成声，心里暗想：“我已经侮辱了这位化身（仅仅是理论上的辩论也不至于，可能因为怀着必胜的信心，态度上有些傲慢），信口开河说了许多辩论之词，所以必须斩断自己的舌头来作忏悔。”想到这里便寻找刀刃。

化身极喜金刚知道他心中所想，于是说：“罪业

不会因为你斩断舌头而得清净，撰著一部超越因果的殊胜论典吧，这样一来可以净除罪业。”

其实，以造论的方式悔过，是最好的忏悔。

现在也有些知识分子，没学佛的时候，在文章里的确对佛教、对密法有不恭敬的地方，现在想起来很后悔，也在念金刚萨埵。有些也知道严重性，甚至想刺破舌头以示忏悔。

其实这也不必。如果你真想忏悔，最好是重新发表文章，你可以这样说：“我曾经如此如此说过，但那时我的见解不对，思想也不成熟，而现在，我在对佛法进行了认真学习、研究以后，有了新的认识和见解……”这样把自己的认识与体会讲出来，以此劝诫他人，是最好的忏悔。

最近，我们收到各个院校知识分子的一些论文，从中看到，有些人对佛教很有信心，也有相当的认识。而有些人只是说得大，其实并不了解佛教，甚至也有误解的地方。

所以，起初因为不了解而犯下过失，也是正常的，只要以后认识了，再以造论或写文章的方式忏悔，也是很好的。

世亲论师的故事大家都知道。当时他在克什米尔的班智达那里听受小乘佛法，后来广摄徒众。但他听说哥哥无著造了许多大乘论典，便进行毁谤。无著菩萨知道以后，担心他造下重罪，于是派了两个人，到他附近念诵两部大乘经典：《十地经》及《无尽慧所说经》。

世亲论师听后，开始尚未认可，但听到后来，已

完全领悟到大乘佛法的善妙，知道自己造了谤法罪业。于是来到无著菩萨面前，想斩断舌头忏悔此罪。无著菩萨制止了他，请示弥勒菩萨以后，对他说：“你必须广造大乘论典，才能忏悔清净。”

从那以后，他便开始撰写大乘论典，比如弥勒五论的注释、《无尽慧所说经广释》、《十地经释》、《唯识三十颂》、《唯识二十颂》等，数量众多。

他知道哥哥与弥勒菩萨可以像人与人一样对话，便请求哥哥说：“我也想见一见哥哥的本尊。”无著菩萨请示以后，转达弥勒菩萨的话说：“你诽谤大乘佛法的罪业太重，这一世见不到，待罪业清净后，下一世方可得见。”

就像世亲论师一样，我们在研究学问的过程中，如果因不了解而说了不妥当的话，一旦醒悟以后，也可以发表文章来忏悔。汉传佛教中以前就有这样的大德，非常著名，他在后期的文章中，也对早年曾对密宗有过的看法，作过忏悔。而有些大德，可能是环境的原因，说了过失以后，尚未忏悔就圆寂了。这样的话，在他未来生世的修道中，会出现何等障碍也很难说。

不过，现在的汉地已经不像以前了，大家对密法了解了以后，多数人是接受的。只不过，藏传佛教中个别人的行为，导致了很多人对整个密法产生误解，这是非常遗憾的事情！

对于这样的误解，作为学修密法的人，我们每个人都有责任去澄清。比如，在适当的场合中，你可以给大家解释一下：什么是密法的本质？修持密法可以

获得什么样的成就？还可以讲一下藏地成就者的公案，等等。

其实现在的藏传佛教，已不仅仅属于藏地，它被西方、东方的各个国家所认同，人们对密法的信心，可以说前所未有。究其原因，不仅是它在理论上有着清晰的诠释，而且在大家的修行实践中，的确对生活、对禅修都提供了极大的帮助。这一点是有目共睹的。

可是极个别人的不良行为，确实也为它的弘扬带来了负面影响。当然，这些人是不能代表藏传佛教的，而他们的不良行为，更是与藏传佛法毫不沾边。你们稍加调查就会知道，他们在我们藏传佛教中，根本就没有地位；你们再了解一下佛教教理也会知道，其实他们化缘、欺骗信众的手段，也并不高明。只不过汉地有些人把他们当上师而已，在藏地，他们哪里有阿闍黎的位置？所以，这些人说的、做的，都不是藏传佛法。

这些问题，是应该指出来的。有些佛教徒不敢出头露面，“只要我自己修好，就阿弥陀佛了”。这样专心修法，一方面是很好的，但从另一方面来讲，本着对佛法负责任的态度，该说的话，也一定要说。

刚才讲到，他们向极喜金刚作了忏悔，同时也向他祈求大圆满法。而没有缘分的人，就返回去了。

每当看到这里，我都会有一些感慨：在大圆满祖师嘎饶多吉面前，没有缘分的人，还是当面错过了！

不过，这种事自古以来并不少见，再具相的上师，不生信心的人也无缘得度。就算是佛陀来了，也是如

此。记得《大智度论》里就有这么一则公案：

有一次，佛与阿难一起入舍卫城乞食。这时有个贫穷的老母立在街头。阿难尊者对佛陀说：“这个老人太可怜了，佛陀您一定要救度她啊！”

佛说：“我与她无缘。”

阿难说：“您只要靠近她，她一见到您的相好光明，自然会发起欢喜心，那不就是因缘了吗？”

于是佛陀向她走过去。但一靠近的时候，她便马上转身背向佛陀；佛从四面来，她也是转向另一方而背向佛陀；佛同时现四个化身立于她的四面，她便仰面向上；佛从上面出现，她又低头向下；佛从地下涌出，她索性用双手捂住双眼，不肯看佛。

佛对阿难说：“还要作什么因缘呢？世间的确有这种人，因为毫无得度因缘，不得见佛。”

这个公案再明显不过了：连佛陀度人都要因缘，更何况是其他人了？因此，当众生得度的因缘未至，再努力也是无济于事的。包括有些道友的父母、亲友，你想度他，他就是不理你，即使你也能现六个佛身，他也不会看的，就像那个老母一样，顽固至极。有些道友出于孝心，一直在努力，但十年、二十年下来，他们不仅没有改变，反而越来越顽强，甚至更加诽谤了。

当无缘之人走了以后，文殊友只是依靠上师稍作表示，便恍然大悟，从而通达一切万法。

这就是持明表示，上师稍加指点或表示，弟子就开悟了。其实禅宗中也有这种情况。

有一次，百丈禅师随侍马祖，恰巧有一群野鸭从天上飞过。

马祖问百丈：“这是什么？”

百丈说：“野鸭子。”

“哪里去了？”

“飞过去了。”

这时马祖用力拧他的鼻子，百丈痛得大叫。马祖说：“又说飞过去了！”百丈禅师当下开悟。

这就是一种表示传。

当时蒋花西宁开悟以后，为了使他圆满佛法，极喜金刚传授给他王权宝瓶灌顶，并将九界二万卷等所有续部、窍诀完全交付于他，并为他取名“文殊友”。

之后，化身极喜金刚写下所有言教的意义，并恩赐教言道：“心之自性本来佛，心无生灭如虚空，若证诸法等性义，不寻彼性住为修。”心的自性本来是佛，心是没有生灭的，就如虚空一般，如果证得一切诸法等性之义，那就不必在其他地方寻求修行，如如安住在这个上面，就是修了。

其实这种境界，显宗经典里也提到了。如《大集大虚空藏菩萨所问经》云：“有情无生亦无灭，有情本来常清净，有情自性如幻相，有情既悟证菩提。”

文殊友通达了所证悟的意义以后，他也用偈颂来表达证悟的境界：“吾乃蒋花西宁也，已获大威德悉地，证悟轮涅大平等，显现一切妙智慧。”他说，我是蒋花西宁，文殊菩萨之好友，现在已经获得大威德

¹³⁷ 悉地，证悟了轮回与涅槃大平等之义，显现了一切胜妙智慧。

后来，他又依教奉行，撰著了《菩提心·金溶石》作为忏悔（这部论在藏文中有，我们应该学一学。无上大圆满有很多值得学的，你们应该多学一点）。同时，他也作为化身极喜金刚教法的结集者，将大圆满阿底约嘎传给西日桑哈。

● 西日桑哈接法、传法

西日桑哈，诞生于中国汉地秀夏洲（秀夏洲是古代地名，现在尚未考证出来。不过根据历史中提到的，他曾在西安及五台山一带呆过），父亲名叫具善，母亲名为光明母。他长大以后，在阿闍黎哈德白拉前学习声明、因明、历算等大小五明，并且通达无碍。

那天我在西安一个大学讲课，他们对密法很有信心，许多老师对唐密、藏密都有研究。后来我说：“西日桑哈是汉族人，应该是你们这里的人吧。”之后大家在这个上面，也做了些研讨。

在 25 岁时，西日桑哈幸遇阿闍黎文殊友，圆满求得甚深大圆满阿底约嘎圣法的所有续部传承及窍诀，现前了离戏殊胜的证悟。

在光明大圆满法中讲到：如果这一世没成就，只要下一世在 25 岁之前能遇到自己的根本上师，便可于即生现前成就。我是 23 岁时来到喇荣山沟，值遇金刚上师的，但能不能成就还不知道。只是为自己找些教证，安慰一下。

现前证悟以后，西日桑哈将大圆满法传与邬金第

¹³⁷ 大威德即文殊菩萨的忿怒相。

二佛、智者嘉纳思扎、大班智达布玛莫扎、大译师贝若扎那。

有一天，布玛莫扎与嘉纳思扎在印度一花园中散步，这时金刚萨埵在虚空中现身，并说道：“善男子，你们两位曾于五百世做班智达，并且是相互求法之好友，但你们至今尚未成佛。如果你们想修习无勤大圆满法，于此生证得无上佛果，那就到汉地清凉尸陀林依止西日桑哈尊者吧。”

布玛莫扎听后立即动身前往，并在汉地依止西日桑哈九年，之后返回。返回后他对嘉纳思扎（藏文又译作益西多）详细说了自己依止西日桑哈的经过。

随后嘉纳思扎也来到汉地，他以神通力一天走了平常人要走九个月的路程，在尸陀林遇到西日桑哈，从此依止上师二十一年，最终现前了佛果。（以前上师如意宝常讲，有人认为依止上师不重要，大圆满修法只要听个灌顶，简单直指心性就可以，其实这是不合理的。就像印度的布玛莫扎与嘉纳思扎，他们都是长期依止上师的。）

这以上讲的是持明表示传。

每一位传承上师，其实都有很多精彩的故事，但这里没有广讲。不过，对我们而言，平时常常祈祷这些传承上师是很重要的。

以前上师如意宝念诵的《持明传承上师祈祷文》，我做了一张光盘，待会儿放给你们听。我自己常常在家里放，车上也放，有时就在上师对传承上师的祈祷声中睡着了，醒来以后很欢喜。

这个祈祷文是全知麦彭仁波切造的，从嘎绕多

吉、嘉纳思扎、布玛莫扎、莲花生大士、贝若扎那，一直到麦彭仁波切以上的大圆满传承祖师都有。而且上师如意宝对传承上师的祈祷方式，真正会迎请到他们，所以，待会儿念的时候，大家也跟着默默祈祷。

这个念诵声音，是在1987年10月左右，上师如意宝讲《文殊大圆满》时录制的。那时候科技还不发达，就是用一般的录音机录的。去年他们把声音处理了，做成了光盘。

这应该是二十多年前的事了。当时在讲《文殊大圆满》的过程中（当时是丹增活佛记录整理的），法王说：“这次我传的人太多了，接近一千个人了……”就是在为那一千人传法的时候，法王如意宝念诵了这个祈祷文。

这次为大家播放，我也由衷地祈愿：依靠历代传承上师的加持，让我们每一个人的相续中，都能真正生起大圆满的觉受，同时对人身难得、寿命无常等所有加行修法，生起坚固的定解。

我相信，当这些理念在上师们的加持中自然生起以后，我们一定会变成很好的修行人。否则，虽然今天大家同在这个教室里听课，但四五年、六七年以后，或许某些人的见解就变了，甚至可能完全不承认因果（当然并不是大圆满超越因果的境界），形成那样的邪见，那就太令人难过了。

所以，希望通过历代传承上师的加持，通过麦彭仁波切金刚语的加持，通过上师如意宝金刚语的加持，让我们每一位的相续中，都能真正生起慈悲菩提心，都能生起大圆满的无二光明觉性。

(下面由音频播放法王如意宝念诵的《持明传承上师祈祷文》。)

唉玛吽!

自相清净十方刹土中，持明传承上师大悲尊，
卑若我者猛厉作祈祷，大悲垂念祈求赐加持!
法界广大周遍刹土中，法身普贤父母具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
自相无灭五光刹土中，报身五部父母具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
调化种种众生刹土中，化身三部怙主具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
达纳郭夏空行众会中，复化极喜金刚具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
寒林索萨洲之宫殿中，持明吉祥狮子具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
寒林尸洲清凉大苑中，殊胜八大持明具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
域境寒林成就刹土中，持明成就男女具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
妙拂莲花光明宫殿中，邬金莲花颅鬘具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
雪域道场吉祥宫殿中，廿五成就王臣具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
不定深藏威严净处中，百八度生藏师具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!
调伏无边众生宫殿中，教藏传承上师具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持!

虚空无际浩瀚刹土中，佛子持明圣众具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
头顶日月莲花坐垫上，大恩根本上师具加持，
无散密意大悲速关照，予我信士灌顶赐加持！
智悲妙力无与伦比者，加持根本喇嘛仁波切，
根传上师明妃及眷属，刹土无量宫殿与聚集。
平等广大游舞之神变，现空身之舞姿兰赛兰，
欢笑语之韵音德日日，乐空意之密意塔拉拉，
加持智慧云雾特赛特，红光鲜花雨降陀洛洛，
悉地甘露妙雨达拉拉，现今刹那降临于此地！
祈祷赐予身语意加持，祈祷赐予五智慧灌顶！
修法之果此刻现成熟，祈赐殊胜共同诸悉地！

嗡啊吽 班匝玛哈 格热波达雅 达拉萨瓦 萨玛
雅 啧啧 嘉纳阿唯 夏雅阿阿 嗡热乐热乐吽救吽

戊三、补特伽罗耳传：

那么，此后在藏地雪域这片领土上，到底是如何
将精华密法弘扬开来的呢？

往昔佛陀在世时，藏地这块土地上并没有人类众
生（个别历史中说有，不过多数说没有）。后来，圣者观音
菩萨化现的雄猴与度母所化现的罗刹女二者，繁衍了
人类众生。当时既没有正法、法规，也没有长官、头
领，就像茶砖一样，处于无头无尾的状态中。（那个年
代，差不多是汉地的周朝时期。）

◎ 肩座王时代

此时，印度百军王生下一位太子，他的所有手指、

脚趾犹如天鹅蹼一般连在一起，双目好似鸟的眼睛一样，由眼睑遮蔽着。看到生下这样一个儿子，他的父王说：“这是非人之子，还是驱逐出境为好。”

王子稍稍长大便被摈除国境，由业力所牵而徒步流浪到藏地，遇到一些牧童。他们问：“你是从哪里来呀？到底是谁呀？”

他使用手指指向天空。那些牧童认为他是天人，于是大家肩背土石、垒成高座，请他作为首领，人们共称他为“肩座王”¹³⁸，他就是除盖障菩萨的化身。

实际上，藏地的国王或上师，多数是不同佛菩萨的化身。我想这并不是杜撰，否则，在佛法的弘扬面临诸多艰难的今天，藏地这片土地，为何能这么自然地给整个世界带来如此丰富的精神食粮呢？

你们应该知道，虽然你们不是生在藏地，但你们所学的这些知识，你们心灵的成长，却与藏地历代国王以及高僧大德对于佛法的护持与传承，密不可分。一定要知道感恩！

古代的求法者是非常知道感恩的。当时的罗扎瓦（译师）和班智达，有赴印度那烂陀寺、戒香寺等求法的传统。他们归来以后，每当眺望远方印度上空的白云，便不禁潸然泪下，合掌祈祷：“在那朵白云之下，就是我从前求学的印度圣地，那里有那烂陀寺，有我大恩上师居住的地方……”虽然他们已身在藏地，但怀念与感恩之心，却溢于言表。

我想在座的也是一样。不论你从哪里求得了正

¹³⁸ 肩座王（涅赤赞布）：是西藏第一国王，也是吐蕃天座七王之首。

法，你对那个道场，对那个民族，乃至对那片土地上的山山水水，都应该有一种感恩之心。这也不是我执著自己的民族，当你从佛法开阔的视野来看的时候，你相续中的知识和智慧，与你曾经生活过的这片土地、人民以及它的历史，怎么会毫无关联呢？

记得那次在印度朝拜那烂陀寺时，一进入到那里，我就特别感伤。当时我想：“在这里，曾经诞生过无数高僧大德，龙猛菩萨、月称论师、法称论师、寂天菩萨……我学习他们的论典那么久，今天才来到此地，但此时，这里却成了一片废墟。”

不过，当我带着感伤走过那片废墟的时候，又确实实地感到，他们的确来过！尤其是当我来到金刚座前，看到那棵菩提树，不共的信心更是油然而起，同时对佛陀于 2500 多年前降临人间，也生起了深深的感恩。

◎ 拉托托日年赞王时代

刚才讲到了肩座王，从肩座王之后（这次不想讲很多历史。其实，我在出家前对历史很感兴趣，甚至想成为研究历史的学者，但命运没有让我成为那样的一个人），经过大概有二十八个王朝，到了圣者普贤菩萨的化身拉托托日年赞期间，永布拉岗¹³⁹皇宫顶层楼上出现了三宝所依：身所依——十一面观音像；语所依——《宝篋经》、《百拜忏悔经》等经藏；意所依——一肘高的水晶佛塔。当时天空中授记说：“再过五个朝代，会懂

¹³⁹ 永布拉岗：在山南地区乃东县境内，是西藏最早的一座王宫遗址，公元前一百多年，涅赤赞布所居地方。

得其中的意义。”这就是正法的开端。

所以，藏地正法的开端，是从拉托托日王开始的。据觉囊派多罗那他尊者所著《印度佛教史》的观点，拉托托日国王与世亲论师同一时代；而据根登群佩大师的《白史》，世亲论师四大弟子之一的陈那，与松赞干布¹⁴⁰同时。这样在时间上差距就很大了。

因此，中央民族大学的东噶·洛桑赤列，在其《东噶藏学大词典》中说：“此二朝代在时间上有些不符，尚待后来的历史学家研究、考证。”这是我很早很早以前记的，也许正确，也许不正确。但刚才在心里一浮现，就拿出来供你们参考。

◎ 松赞干布王时代

在此之后的第五个朝代，圣者观世音菩萨的化身国王松赞干布出世。

他建造了镇肢寺、镇节寺及拉萨大昭寺，迎娶至尊度母化身的汉族文成公主¹⁴¹，以及颦眉度母化身的尼泊尔赤尊公主¹⁴²，同时迎请12岁及8岁的两尊觉沃佛像入藏。这两尊佛像，现在分别供在大昭寺与小昭寺内。

在此期间，图弥桑布扎创立文字，从而结束了西藏无有文字的历史。

他在15岁时前往印度，依止班智达天明狮子，学习了声明，并从《三宝云》等经藏开始翻译，译出

¹⁴⁰ 拉托托日年赞，是公元4世纪的人；松赞干布，是公元7世纪的人。

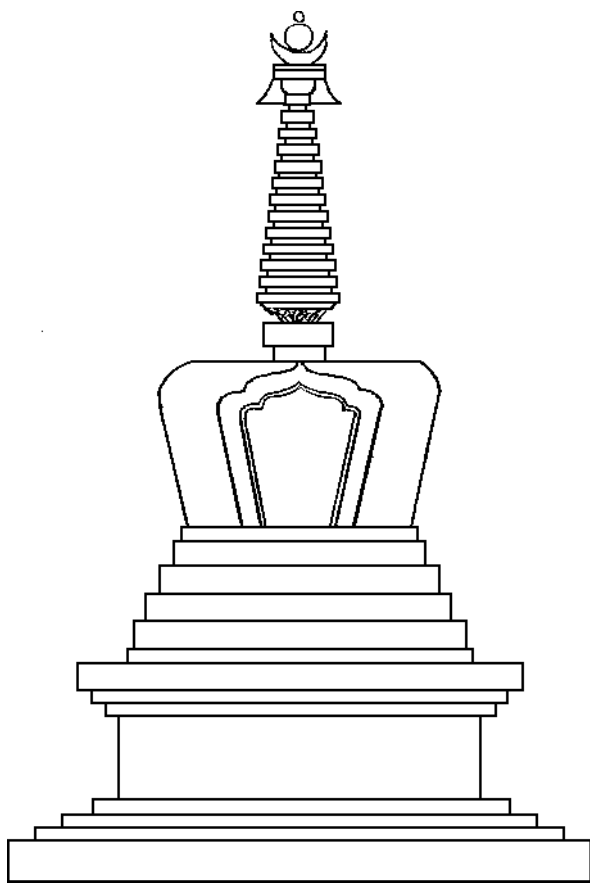
¹⁴¹ 文成公主：唐太宗室女。公元641年，松赞干布派遣大臣禄东赞迎请至吐蕃。

¹⁴² 赤尊公主：尼泊尔国光胄王之女。公元623年与吐蕃王松赞干布联姻。

了二十一种观自在经续，并将拉托托日年赞时代的玄秘神物——《宝篋经》、《六字真言》等，翻译成藏语。所谓的前译派，就是从国弥桑布扎开始，到荣索班智达之间的翻译派系。

后来，国王松赞干布从自己的白毫间幻化出一位化身比丘，名为阿嘎玛德，调伏了印度圣地的外道国王，并从印度与铜洲交界处的一株蛇心栴檀中，取出了五尊栴檀观音¹⁴³（印度那一尊，以前我们去时见过），同时塑造了拉萨的十一面观音像。可以说，国王松赞干布时期，才真实地树立起佛教的法幢。

¹⁴³ 五尊栴檀观音：现今两尊在拉萨，两尊在尼泊尔，一尊在印度。



菩提塔