成就盛宴导论 科判

一、修行释义 ……………………………………………………1

1座上行…………………………………………………………1

1-1消业…………………………………………………………2

1-2集资…………………………………………………………2

1-2-1福德资粮…………………………………………………3

1-2-2智慧资粮…………………………………………………5

1-3修心…………………………………………………………5

1-3-1对治烦恼次第……………………………………………5

1-3-2总修心次第………………………………………………6

2座下行…………………………………………………………7

二、《成就盛宴》编撰因缘………………………………………9

1释题……………………………………………………………9

1-1道次第直授传承源流………………………………………9

1-2诸仪轨出处…………………………………………………9

2仪轨内容 ……………………………………………………14

三、正释正文……………………………………………………23

1前行 …………………………………………………………23

1-1前行总述 …………………………………………………24

1-2前行分述 …………………………………………………27

1-2-1晨起发愿 ………………………………………………27

1-2-2洗漱 ……………………………………………………30

1-2-3第一加行法 …………………………………………32

1-2-3-1洒扫住处……………………………………………32

1-2-3-2庄严安布身语意所依………………………………40

1-2-4第二加行法 ……………………………………………43

1-2-4-1由无谄诳求诸供具…………………………………43

1-2-4-2端严陈设 ……………………………………………45

1-2-4-3菩萨发愿文…………………………………………47

1-2-4-4受持大乘长净戒……………………………………48

1-2-5第三加行法 ……………………………………………52

1-2-5-1坐安乐座……………………………………………54

1-2-5-2毗卢七法……………………………………………55

1-2-5-3数息观………………………………………………56

1-2-5-4纠正动机……………………………………………57

1-2-5-5诵咒…………………………………………………58

1-2-5-5-1变亿咒……………………………………………58

1-2-5-5-2念珠加持咒………………………………………59

1-2-5-5-3吹脚咒 …………………………………………59

1-2-5-5-4舌加持仪轨………………………………………59

1-2-5-6兜率百尊深道上师瑜伽法 …………………………65

1-2-5-7观皈依境 ……………………………………………65

1-2-5-8皈依…………………………………………………69

1-2-5-9 发菩提心 ………………………………………… 74

1-2-5-10发四无量心 ………………………………………79

1-2-5-11发殊胜心 …………………………………………92

1-2-5-12收皈依境 …………………………………………96

1-2-5-13加持地基 ……………………………………………97

1-2-5-14加持供物 ……………………………………………98

1-2-6第四加行法……………………………………………101

1-2-6-1观资粮田……………………………………………101

1-2-6-2迎请 ………………………………………………112

1-2-6-3沐浴 ………………………………………………114

1-2-6-3-1生起浴室 ………………………………………114

1-2-6-3-2沐浴圣众 ………………………………………115

1-2-6-3-3拭身 ……………………………………………116

1-2-6-3-4涂香 ……………………………………………118

1-2-6-3-5供衣 ……………………………………………118

1-2-6-3-6供饰品 …………………………………………118

1-2-6-3-7请安住原位 ……………………………………119

1-2-7第五加行法 …………………………………………120

1-2-7-1顶礼 ………………………………………………121

1-2-7-2供养 ………………………………………………134

1-2-7-2-1有上供养 ………………………………………134

 1-2-7-2-2无上供养 ………………………………………136

1-2-7-2-3供曼荼罗 ………………………………………137

1-2-7-3忏悔 ………………………………………………147

1-2-7-3-1忏悔总说 ………………………………………147

1-2-7-3-1-1什么是忏悔……………………………………147

1-2-7-3-1-2忏悔的性相……………………………………148

1-2-7-3-1-3为什么要忏悔…………………………………149

1-2-7-3-1-4忏悔能否忏净…………………………………150

1-2-7-3-1-5我们是如何犯错的……………………………152

1-2-7-3-1-6罪之分类………………………………………154

1-2-7-3-1-7四力忏悔………………………………………154

1-2-7-3-2三十五佛忏悔文…………………………………158

1-2-7-3-3总忏悔文…………………………………………174

1-2-7-3-4《金光明最胜王经》 ………………………………181

1-2-7-4随喜…………………………………………………184

1-2-7-5请转法轮……………………………………………187

1-2-7-6请佛住世……………………………………………189

1-2-7-7回向…………………………………………………192

1-2-7-8三大事祈请…………………………………………199

1-2-8第六加行法……………………………………………202

1-2-8-1略修道次第…………………………………………216

1-2-8-2收资粮田 …………………………………………225

1-2-8-3略供七支与曼荼罗 ………………………………228

1-2-8-4安橛祈请 …………………………………………228

2正行 …………………………………………………………231

3结行…………………………………………………………233

3-1诵上师善慧能仁金刚持名号及咒………………………233

3-2六座上师瑜伽……………………………………………236

3-3大威德极略成就法………………………………………236

3-4道次第发愿文……………………………………………236

菩提道次第直授日修引导易行仪轨

成就盛宴 导论

一、 修行释义

二、 《成就盛宴》编撰因缘

三、 正释正文

一、修行释义

 一说起修行，大家多会想到在佛堂里念经，认为那就是修行。其实不然，修行，不一定非要在佛堂中念经。念经，也未必是完整的修行。什么是修行？修者，改也；行者，为也。所谓行为，包括身行、言行和意行。而修行，则是修改身口意错误之处——将颠倒的、被污染的身口意之行，修改为正确的、清净的行为；把由贪、嗔、痴所引发的一切痛苦的身口意之行，改为以慈悲、智慧、德能为念，利益一切众生的及为自己积攒福德智慧资粮的行为；把能招致种种痛苦的身口意之行，修改为能够带来现前和究竟安乐的行为。这样，才能称之为“修行”。总之，要将我们一生中所有身、语、意的造作转恶为善。

具体怎样做呢？非常简单，一生中的修行不出二种：一座上行，二座下行。

1座上行

所谓座上行，乃是在佛堂里或自己的住处，依照法本进行念诵打坐。它的功用有三：一是消业，二是集资，三是修心。

1-1消业

消业，即忏悔罪障。行者每天在打坐修行忏悔的时候，认真检查自己当天身、语、意的一切行为，将其中所做的，侵害自己及他人现前与究竟利益的一切恶行，一一发露，思维其将会带来的苦恼后果，从而在心中生起非常强烈的后悔和厌倦之心，并责备自己错误的言谈举止和起心动念，发誓从今以后决不违犯，同时生起成办自他二利的坚定信心。然后，再总结昨天的、前天的、一个月……乃至无始以来一切错误行为，以四力的方式来进行对治——这便是消业。

消业，是消除习气所造之业。我们每天的相续中，都会输入许多贪、嗔、痴、我慢、自私等负面的习气，甚至睡眠中也是如此。这些负面习气，从前和现在令我们造作了许多不善业，未来还会继续驱使我们造作更多的不善业。现在，我们就要将这些负面习气所造之业，以及负面习气本身，都渐渐地消除掉。否则，它们将会在未来招致不可收拾的可怕果报。

因此在这里，我要特别提醒各位：每天至少要进行一次认真的忏悔！

1-2 集资

集资，指积聚福德资粮与智慧资粮。也就是我们常说的积功累德。所谓积功，是指以身、口、意，不断造作自他二利之事。此处之他利，不仅指利益身边的个人，也指利于民族、国家，乃至于天下一切有情众生；所谓累德，则是将这些利益自他的行持所获之功德，在自己相续中不断地积累起来。

1-2-1福德资粮

何谓福德资粮？凡是能真正利益于自己和他人的言谈举止、起心动念，便是在造集福德资粮。

积聚福德资粮的根本就是要放弃为自我着想，而改为为利益天下一切有情父母众生着想的心。

想要做到利益一切有情，我们需要先从自己周围做起：对父母孝敬，对兄弟姐妹友爱，对妻子儿女真诚付出，努力让他们得到真正的安乐和安乐的条件。然后，再从亲人扩展到对朋友、同事、邻里，乃至所有认识的人，尽己所能地提供各种现前和究竟安乐的帮助。最后，继续扩展到整个民族、国家、人类乃至六道轮回的一切众生。

在这里，我尤其要强调：对于那些以阴谋诡计屡屡侵害我们的人，依然要生起强烈的宽容、慈悲和感恩的心，因为这些敌人才是我们的大恩人啊！从出世间角度讲，敌人于我们有恩。

诚如《修心七义》与《修心日光论》中所言，我们一生无论从事何种行业，无非就是想能够经得起各种磨难，在各种条件下，解决所遇到的问题，最后达到解脱的目的。

然而，倘若没有任何人对我们发难，我们能否练成这样的本事？不可能的！

因为平时不经历磨难，便不会获得解决困难的能力，更无法增长智慧来应对错综复杂的局面。此时，一旦遇到困难，很可能立即就被击垮。我们现在之所以有足够的能力和敏锐的智慧，都是制造障碍者所赐。因此，彼等诚于我们有恩，诚为我们的大恩人呐！

再者，人们都希望得到他人的尊重和仰慕，都希望他人顺从和赞叹自己，可若没有人跟自己过不去，总是损害自己的利益，又从何去练就一颗宽容之心、包容之心、成就忍辱的功德呢？

因此，我们的忍辱之心，乃至于忍辱的功德，正是所谓的“敌人”恩赐的！倘若缺少了这位特殊老师的帮忙，即便我们将家产全部用作学费、请遍天下名师，也无法获得这类智慧的教授。从世间的角度讲，宽容爱护敌人也有着积极的意义。

大到世界和平，中到国家兴盛，小到家庭和睦，这一切太平安乐的基础，均来源于无诤和宽容。因此，我们应该忍辱负重、宽容谅解，以大局为重。

由于众生业力不同，这个世界上的人便有了贫富、尊卑、荣辱之差别，这不足为奇。然而人之所以伟大，并非在于位高权重，而是在于无论祸福得失，均能做到忍辱负重，委曲求全，心存大局。能这样做，才是福德的根本，才是今生生存之道。

为什么这样说？今生和来世，不过是换了一个躯体而已，但生命的轨迹基本是一样的。快乐和痛苦根源也依然不变。今生如此，来世乃至生生世世也是如此。

因此，我们座上行便是为了培养对天下一切苍生的爱心和慈悲心，对冤家对头不恨、不怨，心怀感恩。这种感恩的支撑点并非杜撰虚构，而是拥有依据的，那就是佛菩萨指点的一切安乐的源泉——菩提心。

1-2-2智慧资粮

何谓智慧资粮？一般来说，智慧分为广大智慧、甚深智慧、明细智慧、速疾智慧。其中最为究竟的是甚深智慧——了达一切万法的缘起因果不虚和体性皆空合二为一，因为缘起而性空，因为性空而缘起；空不破因果缘起，因果缘起不破空；缘起因果不虚，才能安立性空，因为体性毫无自性，故而现象缘起不虚——这就是智慧当中的最主要的智慧。智慧资粮也是座上修行的内容。

1-3修心

何谓修心？佛经中说，“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教”。自净其意，这就是修心。不论我们是诵经、礼拜，还是念佛、打坐，修行的目的无非就是修心。这里又分两个部分，对治烦恼次第和总修心次第。

1-3-1对治烦恼次第

那么，如何去修心呢？首先便是对治自己最粗大的烦恼。例如，贪心比较重，就先调伏贪心；脾气比较坏、嗔恨心重，就先对治嗔恨心。这个时候，应该多想贪欲或嗔恨心的过患与果报，思维这种烦恼给自己和他人带来的不悦和痛苦，如此，将自己的恶习一一念起，一一对治。

总之，恶的念头及言谈举止一起，马上思其后果，由此，从内心当中产生对贪、嗔、痴、自私、我慢、执着、狂热、嫉妒、顽固、疑心等恶习强烈地排斥，这样，这些恶习的力量会渐渐减弱，数量会渐渐减少。然后，应立誓“我从今以后绝不再做”。

立誓，并非随意请佛菩萨作证人，心中随意想想，口中说“我不做了”便可，更不是在事后随便念个忏悔文或百字明，而是必须发自内心地、真心实意地去做。

1-3-2总修心次第

修心是一个庞大的工程，必须要按次第一步一步地修，不是从哪里修起都可以的。在世间建造房屋等事都要讲究程序，更何况是修心呢？

一座房子建好后，一般能维持几十年，顶多是几百上千年，这期间还需要经常性的维护和维修。而修心这个工程一旦建立起来，影响又何止几百年上千年？这是从此以后永生永世的事情，又怎么可能没程序、没次第呢？

那究竟应该怎么修呢？

座上行

首先，从依止善知识开始，再到暇满人身大义难得、死无常九因相法、三恶道苦、皈依三宝、业力因果不虚、忏悔，还要观六道轮回的三苦、六苦、八苦及痛苦根源的烦恼及业力，然后十二因缘、四谛、菩提心、六波罗蜜和四摄。有这样的先后顺序，才能建成一个完美的“工程”。

我们平时学习的时候，可以从不同阶段入手。但落实到修行时，若不按照次第去修，是不行的。这好比房子的基础还没有挖好，就想打桩；一楼还没有盖，就想盖二楼。在我们的相续之中，修行也是如此。连依止善知识之心都没有生起，又如何能依善知识所教导的妙法进行修持呢？

因此，首先要对依止善知识的八大功德、不依止善知识的八大过患、意乐依止和加行依止生起强烈和任运的定解心，方能对善知识所教授的一切妙法生起真正的虔诚信仰之念。然后，再依次修暇满人身大义难得——没有暇满人身大义难得，就不会有坚定的人生志向，继而依次往下修。这就是座上行。

2座下行

所谓“座下行”，即是平常的行住坐卧。在座上修行的时候，我们按次第进行观修。倘若下座之后，自己的起心动念、言谈举止与打坐时所观修的不一致，那修行是一点用也没有。

我们必须将打坐修行时的体验，贯穿到座下的行住坐卧乃至于每一件事情当中。说白了，就是把座上得到的结论，应用于生活和工作中。将理论落实为行动，才是真正的修行人。否则，仅是在内心思维，而实际并不应用的话，是没什么作用的。

例如，在打坐修行时念想：“愿一切众生永具安乐及安乐因，愿一切众生永离众苦及众苦因。愿为一切众生恒充仆役，愿自己的所有善根福德及安乐悉奉予一切众生”。而一旦下座，哪怕是孩子稍不听话，马上就会生气；夫妻之间闹别扭更是吵得十分厉害。连对自己的父母、眷属、孩子、兄弟姊妹都不能宽容，又怎么能谈得上容忍天下的一切苍生？至于冤亲债主更不待言，自然是咬牙切齿、怒目而视。如此一来，座上所念所想均无所益，反而成了空话了。因此要高度重视座下行。

二、《成就盛宴》编撰因缘

《成就盛宴》是一本座上行法本，分广、中、略三个版本，即《广轨》、《中轨》和《略轨》。《广轨》包含了《中轨》和《略轨》的内容，《中轨》和《略轨》的内容比《广轨》的内容减略一些。每个版本都分三部分：前行、正行和结行。

1释题

先说一下小标题：“菩提道次第直授”。

1-1道次第直授传承源流

这个教授来源于第五世班禅洛桑耶喜大师的《速道》，以及第四世班禅善慧法幢大师的《安乐道》的教授。《速道》与《安乐道》，依据的是宗喀巴大师的《菩提道次第广论》与《菩提道次第略论》。而《广论》与《略论》的依据，则是阿底峡尊者的《菩提道炬论》。《炬论》的依据，又可追溯到释迦牟尼佛之经、律、论三藏的一切内容。在印度，更无何人能如阿底峡尊者一般，用如此短的偈颂就将一切佛法如此充分地呈现，何况呈现得如此完美！

1-2诸仪轨出处

这一个“直授引导”，是以绛贝伦珠大师的《有缘颈严》为依据。《有缘颈严》，是到目前为止，修菩提道次第最为权威、最为圆满的仪轨。在此，我一字不漏地将加行和结行的修法编辑入《成就盛宴》中。因为绛贝伦珠大师的《有缘颈严》仪轨，仅是为道次第的修行者打坐念诵所撰，并未把它设计成一个从晨起至入睡间一整天的修行仪轨。

那么，这中间是否塞进了我自己的主张？没有！在加行和结行之间，我将达麻跋达惹大师的《日修全函》中，一个行者从晨起至入睡间应修的大部分内容搬了进来。为什么说大部分？其一，《速道》的实修已非常圆满，与其重复的部分没必要纳入；其二，达麻跋达惹大师自己所造的诸多护法神修法不太普及，因此按照下密院传规，将更为普及的仪轨内容编入《成就盛宴》中。

《成就盛宴》中引用了格鲁巴最为普及的两个传规：上密院的传规，与下密院的传规。

 说到上下密院的传规，就得先提一下各宗派的仪轨传承。

在藏传佛教中，宗派内分支很多。如同样修持“马头明王”，这个寺院与那个寺院的仪轨就不太一样，一百个寺院中，至少有五十余种仪轨传承。这是因为若寺院中出有大德，该寺中僧人便以这位大德所撰之仪轨为主修持。渐渐下来，就变成同一宗派中，各寺院有各寺院的仪轨。例如噶举派便有四大八小，相互之间都不太了解。而宁玛派中也有噶陀、佐钦等寺院传承，而各伏藏师亦会从伏藏中提取内容著作仪轨。如此，于同一法脉中便会有多种仪轨，虽然讲教理时基本上一样，但所念诵的仪轨有所不同。

但相比起其它宗派，格鲁巴很有特点——

昔日，宗喀巴大师与后继大德们很可能考虑到了这个问题，所以格鲁巴形成了一个不成文的规定：法脉是否清楚、所修之法是否如法，均依于是否符合传规。传规有两个：上密院传规和下密院传规。格鲁巴所有的仪轨及修法，若不是依上密院的传规，就一定是依下密院的传规。因此，不管出自什么民族、不管居住在什么地方，格鲁巴的弟子们念起仪轨来一定是一模一样的。内容完全一样，一字不多、一字不少。

整个格鲁巴只有这两大传规，两大传规之间差别也并不大，同一个仪轨，无非是多几句话或少几句话。上下密院的传规，自己可以随意选。然而，即便是班禅大师的法脉，也一定出自上密院或下密院的法脉传承。这不是以人为本，而是以规矩为本。

佛法是以其本身的教理和传规为本，若脱离了规则，便会造成各执一词、相互争斗不休的混乱场面。历代的达赖喇嘛为什么一定要穿黄色的衣服？因为这是下密院的传规。每个活佛都有自己的归属，一看这个活佛穿黄色，就知道是下密院的；穿全红，便是上密院的。格西也一样。在西藏，再有学问、再有地位的大德，一旦进入下密院，都必须从零做起，然后法垫（位次）慢慢排上去。连达赖、班禅，都不能直接坐于上位，而只能逐次攀升，何况他人呢？或许诸位会猜测这样会不会委屈了这些大德呢？但再了不起的大德，这点委屈也是必须要受的——这是规矩。

因此，我又怎敢篡改仪轨呢？就算有天大的胆子，我也不敢篡改一字，只能而且必须遵守下密院或上密院的传规。

在内地，能海上师翻译的大部分仪轨，多为下密院的传规。《成就盛宴》所纳之仪轨，包括护法神仪轨等，也以下密院的传规为主。于沈阳北塔寺，亦将下密院的传规作为本寺传规。

什么是“日修引导”？这个源自达麻跋达惹大师的《日修全函》，另外，本仪轨还添加了许多很重要的显、密经要的内容。但很遗憾，这次出仪轨之前，《日修全函》的汉语翻译没来得及一个字一个字地推敲，但相信这些译师一定翻译得非常好。

《成就盛宴》中，摄含仪轨的前行与结行两部分内容很广，但道次第修持的正行内容不太全。作为补充，各位可参阅我们现在正另行编着的修法仪轨——《如意宝梯》。《如意宝梯》分为两类：一类，是为修行时间少、或慧根钝的人而编辑的较略版道次第实修法本。这是把《安乐道》的原文一字不动地搬入，作为修行引导，上面再添加了一些必要的补注。另一类，是为对道次第稍有认识、或有一定体验而且愿意修的人编辑的实修法本。其中，我还把《速道》里没讲清楚的，从《掌中解脱》中以及朗仁巴大师等一些大德道次第的教授里的相应部分拿来进行补充。这个补充附录为正文中的小字，非必修，仅供参考。

《如意宝梯》中还有一点十分重要：《文殊口授》中“依止善知识”部分与《速道》中不一样的地方，我均译为了汉文，以小字标注其下。至此，“依止善知识”的部分更为圆满。这是因为，帕邦喀大师一再强调《文殊口授》与《速道》合修是最圆满的道次第实修法。而我也发现《文殊口授》中的内容简直不可思议！它推理的法规非常合理，会对内心相续起很大的、不可思议的功用。因此，圆满的《速道》加上圆满的《文殊口授》，就是这世上最为珍稀之宝了。

为什么没有将《掌中解脱》作为实修课程？作为实修法本，必须是字少而内容广泛。《掌中解脱》的内容典故太多，实修内容太少，无法作为实修的课程。

因此，《如意宝梯》是以《速道》作为实修的内容。正文后，亦有《华严经》中的重要偈颂作为附录。如此，希望对大家修法有所帮助。

 即然这个法本是以绛贝伦珠大师所造的《菩提道次第明晰引导·有缘颈严》为基础，为何不以此为名，反而叫《成就盛宴》呢？因为绛贝伦珠大师的《有缘颈严》中，主要是道次第的六加行修法，这种修法主要是座上行。而《成就盛宴》中，则除了座上行，犹有座下如何行的诸多仪轨修法。例如，大乘佛门弟子清晨自受的“大乘长净戒”，可作为修持道次第的辅助；以及能迅速积集福德、智慧二资粮的诸多修法，如《水陆供》、《烧香供》、《黑芥子护摩供》等；甚至于吃早点时念什么、吃午饭时念什么、吐口水和擤鼻涕后如何回向，大小便及洗澡时垢染如何布施等，均有非常详细的讲解。因此，它对于愿意得到无上正等觉佛陀果位的行者来说，确实是极其殊胜、圆满的盛大宴会，故名为《成就盛宴》。

 2仪轨内容

《成就盛宴》开篇第一句话是“一切时中顶礼皈依于与能仁金刚持无别的上师足下，伏祈大悲摄受”。这是西藏的规矩，造仪轨之前，一定要写作顶礼本尊的偈子，其次是造此仪轨的立誓，再次则是劝请如是谛听并且修持仪轨。

一来，我的汉语并不够纯熟；二来，作为一个实修仪轨，也无必要做太多的表面文章。在这里，我就将其内容精华以最简单、最直接的方式呈现即可，否则文字再优美也没有什么意义。

此道次第实修广轨是为日常有暇行者——那些有时间修行、并愿意此生获取心要的人——而编著的。《广轨》适用于长期闭关或短期闭关的人修行；《中轨》适用于退休人员和有较多空闲时间的人修行；《略轨》适合于有工作的、业余时间较少的人修行。

但即便没有时间修完《广轨》，手持一本也有好处，因为里面的任何一法，当需要的时候，就可拿出来修。愿意在《略轨》里加上《广轨》或《中轨》里的内容亦可。

为得到历代传承上师的加持，本仪轨所采用的念诵文皆为历代上师的原著。又依显密道次第的教授，在修行次第和内容上做了非常细致的安排。

其一，为绛贝伦珠大师所造《菩提道次第明晰引导速道前行念诵次第易行仪轨·有缘颈严》。

在《成就盛宴广轨》和《中轨》中，《有缘颈严》的全部内容均被收录，但在《略轨》中并不全。既要“略”，便无法满足“全”。因此，根据《安乐道》和《广论》的教授，省略了一部分内容。此适合工作繁忙的居士，尤其在《略轨》念熟之后，前行、结行的部分大约十五分钟便能诵完，再加上正行，大约只需半小时。

其二，加入了杜那巴吉祥善上师所造《兜率百尊深道上师瑜伽法》。

《兜率百尊深道上师瑜伽法》，是在能海上师译本的基础上，进行了非常细致的调整，可说是一个字一个字地细致斟酌。因此，这个版本算是比较不错的。

这个《日修全函实修仪轨》是我自己翻译的，基本与原文没有什么出入。倘若有不如意的地方，待日后我汉语更好时更正。或是出现更高水平的译师，能将仪轨中不当之处改过来，我会非常随喜。

汉地和藏地的译经习惯存在着差异。在汉地，一本经书往往有多个译本，如《般若心经》。因为一个译师翻译的经，后人不能随便改动，否则（若有必要）就自己再译一次。但在藏地则不同，只要大家公认你非常精通佛法，不但会允许你改，还会鼓励你改。正因如此，藏地虽然有很多的译师，但《般若心经》、《金刚经》只有一种版本——它们被改了又改，斟酌了又斟酌，已经成熟到非常完美的地步。这是藏地和汉地不一样的地方。

其三，加入了四世班禅大师洛桑却吉坚赞所造之《烧香供》。

《烧香供》分广轨与略轨两种，此处采用能海上师所译之略轨。这个译本非常不错。当年，能海上师或许虑及单独修《烧香供》的可能，因此在前面添加了一些内容。但我将之撷取到《成就盛宴》中时，仍按照下密院的传规，对《烧香供》中何者应念、何者可不念，细细地做了一番斟酌调整。到目前为止，算是很精确的。另外，《烧香供广轨》原出自第四世班禅的《全集》，又名《烧香供如意成》，这个版本从前没有翻译过，这次我也将它翻译为汉文，大家可在北塔法轮寺流通处迎请。

其四，为《圣三聚经》（即《三十五佛忏悔文》），出自于《宝积经》，它在藏地和汉地都广为人念诵。

格鲁派所念诵的《圣三聚经》，与藏地广传的有所不同。这是因为当年宗喀巴大师修持此法时，于每个佛名号后均加了“如来”二字，以示恭敬。按理说，佛经中不能加减字，但宗喀巴大师出于恭敬，不愿直呼佛陀名号，因此格鲁派有了此传规。除此之外，宁玛、萨迦、噶举的仪轨上均是直呼名号，无“如来”二字。

也许有读者质疑了：“不对啊，为什么《成就盛宴》里也没有‘如来’两个字呢？”那是因为汉文中不需加，汉文仪轨中每个佛名号后都有一个“佛”字。“佛”即“如来”，如果再加一个“如来”，便重复了。

这里提一下，藏文中并没有“佛”这个字。因此，在将《宝积经》翻译为藏文时，便无法将“佛”翻译出来，而直呼佛陀名号。如“金刚不坏佛”直接称作“金刚不坏”。宗大师认为这样不恭敬，才在后面加“如来”二字，以示敬重。

其五，为马鸣菩萨所造之《总忏悔文》。

这是一个非常好的忏悔文，是妙音智所译，仁钦卓玛校对。这个译本文字也较为准确、完美。在我们修法时，无论早晨还是晚上，做一次虔诚的忏悔都是非常必要的。

其六，为《水陆供略轨》。

这个仪轨后面的回向文，是札日仁波切加上去的，因此后人误以为此仪轨是札日仁波切所造。其实，它也是四世班禅所造。

这就像《成就盛宴》一样，内容是由很多大德所造，不过是由我编辑而成，因此写“夏坝活佛编辑”也并不为过。但若后人提起，说是“夏坝活佛编著”便不合理了。因为我仅是添加了解说，让内容更明确而已，并未改动原文。

其七，是帕邦喀大师所造《六座瑜伽广略修法》。

“六座瑜伽”分为广、略，极略三种。极略只有四句话，是欧曲瓦大师在很不情愿的情况下说的，但就算不情愿，也是开许了。这四句虽短，却包含了一切别解脱戒、菩萨戒和密乘三昧耶戒。对于实在没有时间修的人，念这四句也勉强可以。但若是有时间，又是受过无上瑜伽灌顶的，还是应修《六座瑜伽略轨》，毕竟略轨也还不足200字。

其八，是《薄伽梵吉祥金刚怖畏独勇极略成就法》仪轨。

这个仪轨也是帕邦喀大师所著。此法的广轨也不长，念诵熟练后只需二三十分钟。但虑及大家的实际情况，极略轨字数虽少，教授内容亦比较全面，因此将这一版收录进来。

其九，是下密院传规的《四大护法朵玛供略轨》。

四大护法，即六臂玛哈嘎拉、财宝天王、阎魔护法和吉祥天母护法。除此之外，若要添加一些自己的护法仪轨，便是个人的问题了。但是，我并不希望大家添加更多，这样会妨碍修菩提心与道次第的正行。将时间用在修护法上，而不去修菩提心，这是本末倒置的行为！

在修护法的问题上，许多人存在错误的见解。一些人极为看重修护法，极力拥护某些护法，将护法视之为佛，甚至凌驾于佛之上，这是不对的。这正如一个企业中有董事长、总经理，亦有保安。但保安的作用绝不可能超过总经理和董事长，他的职责仅是保护企业安全而已。

作为我的弟子，不要把所有的精力都用在护法上。真正的护法是谁？是你对因果业报及菩提心的修行。出世间护法可以供和修，至于世间护法——例如在东北，许多人供奉的保家仙——也没必要太极力反对。但我提醒大家一句：不能过分。

世间的护法能帮我们一些小忙，但却无法从根本上救度我们，今生来世都不能。因此决不能怀着皈依之心去深信。正确的态度是把它们放到一边，平时偶尔烧烧香，当做朋友、当做保安，善待它们即可。

至于六臂玛哈嘎拉、财宝天王、阎魔护法和吉祥天母，我提倡修，因为宗喀巴大师是这样开示的。

贡唐大师在《甘丹圣教》中专门讲述了“三士道护法”：其中，阎摩法王为下士道护法，毗沙门财宝天王为中士道护法，六臂玛哈嘎拉为上士道护法。此三者均为出世间护法。

宗喀巴大师曾说，阎魔护法对自己内心生起死无常九因相法有特殊的加持，因为他是阎魔王，也是死主，他又是文殊菩萨的化身，亲近他对于生起性空正见的智慧非常有帮助。

毗沙门天王则对戒律清净有作用。他是阿弥陀佛的化身，无论是在汉地、藏地还是印度，均是公认的护法。昔年，宗喀巴大师在建造弥勒佛像时遇到了经济困难，于是用酥油做多玛供养财宝天王。次日便有许多人手持财物前来供养，这样便具足了造佛像的财物。大家修行佛法，不希望缺乏资财，便要戒律清净，尤其要生起出离心，这样才有所帮助。

六臂玛哈嘎拉亦是出世间的护法，对消除一切魔障有很强的力量。由于他是观音菩萨的化身，因此额外又对生起慈悲心有很好的作用。

对于这三位护法，我们要相信他们的能力。虽然他们不能解救我们，却能帮助我们完成一些自己无法做到的事情。

至于第四位护法吉祥天母，过去对她是否是佛教护法，大家是有争议的。有人说是，有人说不是。到现在，则一致公认吉祥天母为佛教护法，而且很灵验。她是妙音佛母的愤怒显现，妙音佛母即智慧佛母。

据仪轨上记载吉祥天母是证得十地的护法，这点我不是很清楚。但关于吉祥天母有个趣闻：只有上密院才供奉吉祥天母，下密院是不供的，因为很多年前，下密院将她赶走了。

在五六百年前，传说有一次几位下密院的僧人坐牛皮船渡过雅鲁藏布江，去对面念经。途中不知怎的得罪了吉祥天母，她就将船弄翻了。于是，比丘们示现神通到了江对面。下密院的管事（相当于阿阇黎）得知此事，说示现神通的和尚我不要，有嫉妒的护法我也不要，就把这几个和尚全部赶出下密院，吉祥天母的唐卡也扔到了河里。从此，下密院大殿里就不再供这个护法，只供六臂玛哈嘎拉和阎魔护法；大殿里也不许念吉祥天母，但在别处还可以念。就是这样正统！你看这个下密院的规矩有多严，六亲不认，连护法神不守规矩，都要被处治。

据说上密院的创始者贡噶顿珠也是这样被下密院赶出去的。当时他是阿阇黎，非常有修为，大家都很尊重他。有一次，用嘎巴拉供甘露丸时，一不小心弄翻了嘎巴拉，他便示现神通，让甘露一粒也没落到地上。此后，他说：“我得走了”。全体僧人挽留，贡噶顿珠说不行，他不能坏了规矩。就这样，贡噶顿珠离开下密院到了甘丹地区。在那里，他遇到了从康区来的六十四位僧人，传说他们是胜乐金刚六十四尊的化身。当这些僧人得知他是大名鼎鼎的大德贡噶顿珠时，就拜他为师，并为他建了一个寺院，就是上密院。因为这样的缘故，下密院是以实修密集金刚为主，上密院则是以实修胜乐金刚为主。

念诵四大护法的仪轨即可，不须倾注太多心力，而应将心用于生起菩提心上。请大家一定要记住：我们修行的目的，并不是供了多少个护法就能达到的！不供护法能否生起菩提心？也能！我从未听说龙树菩萨、无著菩萨供养过什么护法。

不过，对于有些鬼神，虽然我们给予一定的恭敬。但最好是“敬而远之”，尤其不要参与关于任何护法的争论。一个家庭为了保姆而妻离子散是不合算的。作为一个企业，为了保安而分裂，这笔账更是怎么算也划不来的。

其十，为宗喀巴大师所造的《格鲁三大本尊愿文》。

它非一般愿文可比——包含了密集金刚、胜乐金刚和大威德金刚三大本尊完整的生起次第和圆满次第。当年，班禅大师写密集金刚的生起次第和圆满次第时，就是以宗喀巴大师的《密集金刚愿文》作为根本颂，以解释方式把整个密集金刚的生圆次第表述下来。可想而知，这个愿文有多么的重要。

只要你学过生起次第和圆满次第，就可以用《格鲁三大本尊愿文》作为整个生起次第和圆满次第的一个根本颂。念诵此颂的功德非常广大，若能背诵下来，未来世中你们一定有因缘能够受三大本尊的灌顶、听到三大本尊的生起次第和圆满次第的教授。

其十一，为贡唐大师的《甘丹圣教增长愿文》，以及《格鲁五大愿文》等诸多经续所载的诵文和咒语。

综上所述，《成就盛宴》为一本从晨起开始至晚上入睡为止，摄含了座上圆满课程和座下修行的道次第完整修法。每日分为四座修行。行者若能以此精进修行，必将成办现前及究竟的广大利益。

以上是我的前言。

三、正释正文

日修为什么那么重要？因为一日之修行，即一世之修行。我们日日如是修，即一辈子如是修。

人的一生并非是独立存在的。将每一分钟、每一秒钟积累起来，就是一生。若平时我们没有能力做大的善事，又不甘心做小的善事，这一生就“上不着天下不着地”，悬在空中白白浪费了时光。若是学会了安排时间，将白天、黑夜都做到了如法，就等于是一辈子做到了如法。须知人的一生，不外乎白天和黑夜的反复而已。

《日修全函》便讲述了一天如何做才是如法。天天如法，一辈子也就如法，也就意味着暇满人身具足了意义。平时我劝大家的“暇满人身大义难得”，不就由此唾手可得了么？

作为学佛者，每天早上或晚上一定要腾出一小时，或早晚各半小时，进行打坐修行。修行的目的无非就是上述三个内容：一是忏悔业障，二是集聚资粮，三是修心。下面，为大家详细讲解一下。

座上行分为三个部分：前行、正行和结行。

1前行

 前行，即本书所讲之“六加行”，亦名“加行六法”。分：

 一、洒扫住处，庄严安布身语意所依；

 二、由无谄诳求诸供具，端严陈设；

 三、身具毗卢七法，坐在安乐座上，于殊胜善心中修皈依、发心；

 四、观想资粮田；

 五、摄集积净扼要——奉献七支及曼荼罗；

 六、如教授祈请道次第传承上师，决定令与相续和合。

这六个加行是每次迎请诸佛菩萨时，所祈祷的内容。

1-1 前行总述

前行的目的是什么？

诚如古代迎请金轮王、银轮王或皇帝，又如我们今时迎接贵宾，必先沐浴更衣、洒扫净处，以示敬重。否则一片脏乱，是很没礼貌的事。迎请来后，依古印度规矩，又应给贵客沐浴、濯足、戴上花环。泰国至今仍保持了这种古规。（佛法传至藏地后，因高原缺少鲜花，故用哈达替代。）之后，以香炉为客人引路，令其坐于高广宝座之上，燃明灯、涂香水香膏，供陈珍馐百味。饮食时，奉上歌舞伎乐。以上是古印度迎请国王的礼仪。而我们现在迎请的是诸佛菩萨，其尊贵程度远远超过凡夫帝王，又怎能不用最高的礼仪呢？

这些准备的礼仪，就是前行。

这里我要强调：迎请诸佛菩萨，是为了令我们任运地生起菩提道次第所缘的一个个觉受。

《广论》中说，我们要修菩提心，必须要四法相合。何谓四法相合？一、消业障；二、积累福德智慧资粮；三、视上师与诸佛菩萨无二无别，并猛力祈请；四、修行正法。这四法和合而行，方能生起我们想生起的一切觉受，这是《广论》中一个很重要的教授。

现在，我们将一切佛菩萨迎请到自己的面前，安坐在虚空中。将诸佛菩萨与自己的根本上师视为无二无别，祈祷他们加持自己身口意的相续，又进行丰盛的供养。由此既消除业障、又积累福报。这样便具备了广论中所言的“四法合一”。

 “六加行”是前行。贯穿了整个前行的，有几次重要的对诸佛菩萨的祈请。

首先是“七支供”：顶礼支，供养支，忏悔支，随喜支，请转法轮支，祈请不入涅槃支，回向支。

我们通过皈依、发菩提心、观资粮田，把一切佛菩萨请到面前，对资粮田当中，以上师善慧能仁金刚持为核心的一切佛菩萨顶礼、供养，忏悔我们过去所做的一切业障。

需要说明的是，在此时忏悔，力量会较强。因为忏悔中最主要的就是“依止力”。而“依止力”的内涵，一是皈依，一是发菩提心。因此，在作为我们皈依和发菩提心对象的诸佛菩萨面前，恳请他们作证，一一将自己的恶业发露忏悔，效果是最好的。

就像许多戒烟戒不掉的人，去了寺院，在佛菩萨前跪着发誓戒烟，就戒掉了。为什么？他心中总有个顾虑，害怕违背誓言会受到佛菩萨的惩罚。当然，诸佛菩萨是不会这样做的，但在他却会想，“啊，我是在佛面前戒的，如果我再抽烟，肯定会不吉利，这个得注意一点！”由于当作一件很重要的事，所以不会食言。而且，也能得到诸佛菩萨的加持。忏悔也是一样的道理：我们对着佛菩萨发誓不再造作某件事时，会在心里生起一些约束力。

除忏悔外，对诸佛菩萨的功德，我们应随喜。

又应请十方佛陀长久住世、广转法轮和祈请不入涅槃。

此外，有诸佛菩萨作证，将我们所有的功德回向。

以上便是“七支供”的全部内容。

其次是三大事祈请。

“三大事祈请”分为三个部分：一、向资粮田当中的传承上师、诸佛菩萨一个一个地祈祷，祈求他们加持我的相续，让我从依止善知识起，到止观双运为止的修法当中的一切殊胜觉受，均能任运地生起来。二、愿诸佛菩萨加持我，帮助我，令我从不亲近善知识到消除人我执、法我执的一切颠倒行速疾消灭。三、愿我在修法的过程当中，无病无灾，消除修法内外的一切恶因缘，具足一切顺因缘。

对这三大事，若是一个一个有目标地去祈请，会有非常大的力量。

其三是安橛祈请。

这是“六加行”的结束部分了。首先，将诸佛菩萨收摄至“资粮田”的上师善慧能仁金刚持的身中。然后，将上师善慧能仁金刚持迎请至头顶，供养曼荼罗后，非常猛烈地祈请他加持自己、帮助自己。这样会获得非常大的力量，修行起来就很容易了。

此时，头顶上的上师善慧能仁金刚持的显相，是自己根本上师。体性则与宗喀巴大师、释迦牟尼佛以及金刚持无二无别。又是一切传承上师和诸本尊、佛、菩萨、声闻、缘觉、阿罗汉、明王、明妃及四大天王等融为一体的、无二无别的集体显现。这样大的加持，是上师瑜伽修法，也是前行的根本内容。

1-2 前行分述

1-2-1 晨起发愿

前行修法

每日清晨一觉即起。醒时即想：闻空行母摇鼓铃之声。随想在大乐法中，自修本尊形相而立等相应法，依本部仪轨修之。提起精神，长叹：“啊！今日未死，得以醒来，乃上师三宝加持之恩。今日切不可虚度。不为性罪遮罪所染。二罪不染中，于甚深广大二门妙法精进修习，使暇满人身获得大利益”。务必提起如是正念。起后洗漱时，行者自成所修本尊，以为自身灌顶想而行。或行下述之法。

在菩萨学处当中，有长中短三种发愿：从今乃至菩提，为长；尽形寿，为中；今年、今月，更尤其是今天一昼夜的时间，为短。

此时为短发愿说：“啊，我今天没有死，能够醒来，真是何等荣幸！这是上师佛加持的恩德啊。我这一生当中，一定不能虚度暇满人身，一定要让其具有远离一切痛苦、具得一切安乐的广大意义。特别是这一年和这个月，我一定不浪费时间，就在剩下来的有限的时间当中，充分修一切善法，断一切恶行。尤其是今天这一天，一定要尽一切努力做到如法”。

“不为性罪遮罪所染”。

何为性罪？其本性就是罪业，如杀人，因为你令他人受到了侵害。何为遮罪？它的本性不是罪，可是，它却能引发诸多罪业。例如饮酒，本身非罪，但却能招致说不该说的话、做不该做的事、想不该想的问题，令贪嗔痴等猛烈增长，引发无数罪过。这一类便是应遮之罪。如果你不想沾染一切过患，则不仅仅要断除一切性罪，也要断除一切遮罪。

“二罪不染中，于甚深广大二门妙法精进修习”。

这其中，提到了甚深妙法和广大妙法。

 何为甚深妙法？即缘起性空之理，也就是大般若智。有了大般若智，方能断除轮回苦，具得永久安乐。此即《心经》所说“依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”。这是短而精的甘露妙雨。

我们造一切罪的根本，就是有“我执”和“我所执”——将“我”和“我的”当做是真的了，一旦当真，便会在乎“我”和“我所”的得与失、福与祸。因为强烈地在乎和着迷，使内心产生了极强烈的贪欲和嗔恨，因而招来无数的痛苦，无休止地轮回于苦海之中。

而“甚深妙法”，正是破除轮回根源——无明、了达般若智的妙法。故而名为“甚深”。

何为广大？即菩提心与菩萨行。因为这二者不为一己之安乐，而是将六道一切众生，包括蚊蝇飞虻在内，均视为自己的父亲、母亲，又将“令天下一切有情父母众生悉皆离苦得乐”视为终极目标。菩提心与菩萨行，是得到一切安乐的源泉，亦是断除一切痛苦的最强有力的助伴！

这具有极广大的功德——

若没有众生，何来发大慈大悲心、何来行菩萨广大行？没有大慈大悲心和菩萨广大行，又何来证得圆满正等正觉佛陀果位？！

诚如今生的父母赐予我们一切爱，保护我们免遭一切有可能遭受的苦难与灾祸，令我们得到尽他们所能的一切快乐般，众生在过去无数次做我们父母时，也具备同样的恩德。

有的众生现在作为我们的敌人，这无意当中为我们提供了一个修忍辱、智慧、精进等的方便；有的众生作为陌生人，即成为我发菩提心、大慈大悲心的所缘。

不仅如此，一切功德的源泉是爱一切众生，一切祸端和损伤之门是自私自利。因此，以“为利一切父母众生而证得无上正等正觉佛陀果位”的这种强有力的愿心，修六度四摄等菩萨利益一切众生的行门，乃是广大法门。

何谓“精进修行”？《入行论》中言：“精进名为善法勇”。精进，就是非常努力而欢喜地在善法上去修习。还有一种修习的方式，是忍辱修习——很辛苦，不太愿意去修，但为了成佛，不惜一切代价、再苦再难也要修习。忍辱修习是精进修习的地基。

我们应该选择精进修行，而不是忍辱修行。那是不再觉得苦，也不再觉得难的状态，心中欢喜充盈，就好像几天滴水未进，突然得到了清凉的甘露一般。我们无数世以来都流浪在六道轮回的荒野之中，未曾获得一星半点的水滴。而此时此刻，内心的荒野终于得到佛法甘露的滋养，焉能不生起极大的欢喜之心？

我们平时辛苦了一年，出来度假时虽然也很累，但心情却因为终于能走出憋闷的办公室、出来透气而感到愉快。同样的，我们每天大部分的时间都沉浸于贪嗔痴当中，能有那么半小时、一小时，从世间的烦恼中脱离出来，在慈悲、智慧和德能的乐园中透透气、放松放松，这是多么好的事情啊。以这种意乐修法，才是精进修行。

1-2-2 洗漱

接下来是“洗漱”。

洗漱有两种方式：一种是无上瑜伽的修行者，把自已观想为密集金刚、时轮金刚、大威德金刚本尊或文殊菩萨等，迎请五方佛来到面前虚空中，用五色甘露为自己进行沐浴。

一种是下面这个，

自身顶门刹那现， 秽迹金刚空行尊，

手持宝瓶浴己身， 垢染晦疾悉清净。

嗡 阿尔康木 吉尔坑 比嘛纳赛 乌久嘛 嘛哈郭尔达 吽呸

观想自己头顶上有秽迹金刚空行母，手拿宝瓶为自己沐浴，把自己无数世来身口意所造贪嗔痴等一切垢染、秽迹等悉皆净除。然后边念秽迹金刚母的咒，边漱口、刷牙、洗脸。

若觉太麻烦，也可不做。洗漱后，诵：

顶门空行入自身， 二无分别得加被。

空行母融入自身，自己和秽迹金刚佛母融为一体，得到一切加持。如此，行者可避免并消除一切晦气、垢染、疾病等。然后，进入第一个加行。

 1-2-3 第一加行法

第一加行法为洒扫住处，庄严安布身语意所依。

1-2-3-1 洒扫住处

住处，指自己修行之处。弥勒菩萨《大乘庄严经论》中说，修行之处须具备五个条件才算如法。

一、善得：容易得到修持佛法的日常生活用具，不要离城镇村庄太远，以免因食物、用具匮乏给生活起居造成不便；

二、安全：住处比较安全，不要住在易遭贼人、强盗侵扰的地方；

三、境好：环境较美，较为干净，不会因为环境污染而致病，影响修练；

四、善友：身旁要有如法的同参道友，万一在修持中生病，会得到照顾。另一方面则是，独居修行很容易因对修法细节有所迷惑、或因独处太久心中不畅，而出现一些问题或走火入魔。

五、近师：住处不应远离上师，否则一旦需要新的教授，便会耽误时间。另外，出现一些问题时，也有处可询。师父的经验非常丰富，他一生都在修行，一旦自己的修行有点偏差，他马上就能指出毛病在哪里，怎样引起的，该如何解决。有这样的“明医”在身边，自然不会走偏，也不会走火入魔。

此外，修行时身边一定要常备些经论。像《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》，以及诸大德为“道次第”撰写的论著，如帕邦喀大师的《掌中解脱》、昂旺朗吉堪布的《略论释》等等。一旦自己有什么疑问，在其中找，也许不用问师父也能解决。

房子要具备什么条件呢？无论大小，要有能坐的地方。无论高矮，要能够站起身来。这些条件若达不到，会对身体不利。还要有睡觉的地方，有可以稍微走动的地方，不要把房子弄得太挤。

别解脱戒中，对比丘的住房要求是：宽约三米多，长约五米多。“若复比丘。自乞作小房无主为己作。当应量作。此中量者。长佛十二张手广七张手。是比丘应将比丘众往观处所”。这就是比较标准的比丘住处，稍微小一点也不要紧，但不能大过此。

我们做这种种的准备，目的都是为了修法。

那么，修法的目的又是什么呢？是为了消除我们内心中的贪欲、嗔恨、愚痴、自私、傲慢。往生西方极乐的目的，也是如此。

在座的各位都希望能往生阿弥陀佛的净土，那么从现在开始，就得降低贪、嗔、痴的“温度”，而不是干巴巴地等到去了之后再修。能清楚认识到这一点的人，是极少的。大多数人一边口中念诵“南无阿弥陀佛”，一边在心里盘算今天做什么、明天做什么，家人儿女怎么样，嘴里念的和心里想的完全不一样。

这是个关键的问题。只要你动点心思往深处想，再看看《阿弥陀经》、《观无量寿经》和《无量寿经》，就会明白只有三种人才能到达西方极乐世界。一种是出家人，修六波罗蜜，发菩提心；一种人是不出家，但供养出家人，布施穷苦人，清净守持戒律，修六波罗蜜，发菩提心；第三种人，最起码也要做到发菩提心，修六波罗蜜。总归，发菩提心、修六波罗蜜，是往生西方极乐世界的必要条件。

然而，要发菩提心，光说是不行的，唯有知道怎样修才能生起。这就需要按照菩提道次第，从皈依上师开始，直到七支因果、自他相换，一步一步地往上修，这是生起菩提心最方便、最快捷的方法。

 刚才说到念佛。我这里稍微提醒一下：有些人一学密宗之后，便排斥净土宗，这是诽谤佛法。关键的问题，并不是念“阿弥陀佛”不行，而是念得不如法就不行。必须心口一致。

 昨天又有人说：“我过去学的是净土宗，现在学了密宗，要放下净土宗很痛苦，可又不得不接收这个事实”。我听了很纳闷，为什么你修密宗，就要放下净土宗？非如此不可么？我可不这么认为。

在我看来，你要修密宗，非但不能放下净土宗的一切教诲，反而更应该仔细闻思《阿弥陀经》、《无量寿经》和《观无量寿经》。因为这些教诲不是孤立的，而是相互联系的。我虽然是藏传佛教的活佛，却也信净土法门。实际上，不但信和修，每当某家死了人让我去念经时，我都会用净土法门中最好的方法——破瓦法去超度，这种方法能将死者的心识强行迁往西方极乐世界。

所以说，佛教八万四千法门各有其用，无一可舍。大家切勿认为自己进入一个门，就要放弃其它的。比如你入了佛门，原来的衣服和房子都不能全部丢弃，你还要穿原来的衣服，还要住原来的房子。同样道理，无论修何法门，过去的法亦不可扔掉，并且要充分利用起来。倘若认为信了密宗便必须放弃禅宗或净土宗，这是错误的思维，是诽谤佛法，罪恶极大！从前我在讲法时曾多次提到这个问题，这一次再次提醒大家：千万不要在宗派和教派之间有这种排斥心。你个人的贪嗔痴已经够严重了，还要在教派中搞贪嗔痴，不是自找麻烦么？大家入佛门，不是为了争教派，也不是为了增胜自己的贪嗔痴，而是为了消除贪嗔痴、恭敬一切如来正法。

 好，我们继续回到“洒扫住处”。

洒扫住处就是先在地上洒水，然后再扫地，这是规矩。现在咱们都是用拖把拖地，所以用不着先洒水。古代没有拖把，而且往往是泥土为地，因此只能先洒水压尘，再行扫净。

洒扫住处有五个功德：

 一、令自心清净。这是事实，昨天一位居士打扫了我的房间，晚上我回去，看到到处都很清洁干净，心里就很欢喜。

 二、令他心清净。谁来你家做客，心里也会感到很舒服。

 三、令众天及本尊欢喜。诸天最喜洁净、最恶肮脏，你若住处清洁，他们会十分高兴；而本尊则因看到你修美德而欢喜。

 四、造集美丽业。你若喜好整洁、天天洒扫，将住处陈设得非常美丽，尤其是给诸佛菩萨擦扫灰尘，贴金，以及塑造和陈设庄严的佛像，来世可能得到美丽端庄之身。世人之所以有美丽丑陋之别，其原因就在前世所生的菩提心或嗔恨心的差别。慈悲心、宽容心与忍辱心，能引生端正相；强烈的嗔恨心、贪欲心，则能引生丑陋相。不仅前世，今生也是如此。脾气温和的人，一看就很顺眼；脾气暴躁的人，瞪着眼睛，凶巴巴的，脸泛黑气，让人看了都怕。

 五、死后往生天界。天界众生最喜洁净。许多人天生有洁癖、非常怕脏，也许前世就是天界中人，有这样的因缘。

我给大家讲一讲《佛为首迦长者说业报差别经》中，所说丑陋报和美丽报的原因。

“复有十业，能令众生得丑陋报”。

一者好行忿怒。这是爱发脾气。

二者好怀嫌恨。就是嫌弃他人、嗔恨他人，总想陷害于他人。

三者诳惑于他。就是欺诳他人，迷惑他人。

四者恼乱众生。说话做事令周围的人感到难受。有些人哪怕仅在短暂的半小时中，也能让他人很不舒服、心生烦恼。

五者于父母所，无爱敬心。对父母不孝敬。

六者于贤圣所，不生恭敬。对德高望重的圣人贤者不生恭敬之心。

真的有人非常忌讳顶礼膜拜，觉得自己已很高大，从不拜任何人。还有另一些人对佛教很有好感，却始终想不通：为什么我要低人一等，非去礼拜他人？有这种想法的人，一辈子也不会受人恭敬。我们今日恭敬礼拜，他日也能得到他人之恭敬。

历史上曾有过一段时期：由于受到世俗愚昧错乱观念的影响，儿女会翻脸不认父母，甚至在大会上站出来批斗父母，胡言乱语说自己父母的思想有余毒，是反人类、反社会，说这些不符之词。但这些不恭敬孝顺父母的人，也不会受到自己儿女的恭敬孝顺。

同样的，今日连恩师、父母都毫无爱敬，将来又如何堪当三界人天导师？仅从世俗的角度而言，孝顺父母、敬爱长者，是爱人类和爱社会的基础。在佛教的角度，则更有种植福田、易获加持等深意。因此，我们应养成对父母、师长、圣贤之人恭敬、敬礼之习惯。

各位不要以为我只是说说。我对待师父和长辈，所做的绝不会比你们差。我把师父当做真佛，不仅膜拜，还曾流着泪将他老人家的脚放到自己头上。我非常敬爱自己的每一位师父，尤其赐予我今日所有一切的根本上师。别说是这一辈子，就是在千劫之中伺候师父、恭敬师父，也无法报答他赐予我的恩德千万分之一。因为是他在我处在黑暗当中时，给我指出了一条光明之路；当我处在迷惑的旷野之时，指给了我一条解脱之路。如若不是我的师父在我八岁时令我出家，后来又有一个又一个的师父不断地培养我的话，那么今天的我，怎么能坐在这高座上为你们指点迷津，你们哪有这个明了是非的机会？这些都是我师父所赐的。虽然父母给了我肉体，但是师父给了我智慧，这是比肉体还要贵重千倍、万倍的啊！每当遇到理论上深刻含义不明白之时，就想如果师父在我面前的话，那该有多好！想着就会忍不住地哭。之所以有那么多的人来听我的法，我认为，是因为我算是比较如法地依止了我的师父。我对我师父没有丝毫的成见，哪怕是我的一些法缘师父，我也避免观察他们的任何过患，只观察他们的功德，然后顶礼膜拜。

七者侵夺贤圣资生田业。即侵占圣贤的产业及财富。

八者于佛塔庙断灭灯明。将人家供养的明灯故意弄灭，断掉了这个供养。

九者见丑陋者，毁呰轻贱。见到丑陋之人，讥笑羞辱；嫌弃丑人，不予慈悲对待；把他人视为贱人，轻贱嫌恶。

十者习诸恶行。做种种恶行。

以此十业得丑陋报。

“复有十业，能令众生得端正报”。如果你想得到美丽端庄相，也有十业。

一者不嗔。如果想要长得端正美丽，以后就别发脾气了。脸上常带欢喜，你才会有端庄美丽之报。

二者施衣。对穷人、需要衣服的人布施衣服；对僧人供养僧衣，对佛像供养服饰等。

三者爱敬父母。孝敬父母，正如守护自己的心一般，我们也应同样珍视自己的父母。应该真心诚意地去恭敬他们、爱护他们。

四者尊重贤圣。这是尊重贤人和圣人，尤其是自己的师父。

五者涂饰佛塔。给佛塔涂抹白灰或金粉；在佛塔周围供养装饰。

六者扫洒堂宇。经常打扫寺院庙堂、殿宇。

七者扫洒僧地。打扫寺院之庭院、院落。

八者洒扫佛塔。有佛塔之处，时常洒扫。

九者见丑陋者不生轻贱，起恭敬心。见到丑陋的人，不要轻蔑他、鄙视他，而是善待他、尊重他。

十者见端正者，晓悟宿因。见到长相端正美丽之人，心里省悟：这是他行善积德的果报。我若想长得一样美丽，也要通过行善积德。许多人爱美，是通过化妆来美化自己，那是假的。唯有通过调伏嗔恨心，这样的美化才是真的。

回到正题。

无论于寺院、旷野，还是山林或民居，皆应如是将居处洒扫干净。于洒扫时应想此尘垢实为自他相续中的障碍，观此修法即为圆满、成熟、净治三法之因。

 不论在寺院，还是在家里，观想尘土就是自己相续当中的贪欲、嗔恨、愚味、自私、我慢、诳热、顽固、疑心等。《宝积经》中记载十六阿罗汉之一的周利盘陀伽，即“小路尊者”，便有一个“扫尘除垢”的简短念诵，一边念、一边打扫卫生，日复一日，原本愚钝的小路尊者终于悟道。

扫的是什么尘？贪嗔痴等一切尘土。

除的是什么垢？除一切轮回因的善恶无记三业，直至到达永久安乐果位。

 此处，我将《宝积经》里的偈诵摘下来，安排在此。

此尘是欲非土尘， 密说此欲为土尘，

智者能除此欲染， 非是无惭放逸人。

此尘是嗔非土尘， 密说此嗔为土尘，

智者能除此嗔恚， 非是无惭放逸人。

此尘是痴非土尘， 密说此痴为土尘，

智者能除此痴毒， 非是无惭放逸人。

这三个偈诵很重要，要把它们背下来。每天打扫卫生时，一边念，一边思维其内容。

1-2-3-2庄严安布身语意所依

尔后恭敬陈设身语意所依。上师本尊等像皆按资粮田各尊次序排列。身所依至少应具本师释迦牟尼佛或宗喀巴大师像，陈设于中。语所依至少应具“般若经”或“菩提道次第”，置右。意所依至少应具一擦擦佛塔或更佳材质者，置左。此中之左右，为依行者而言，不依所缘境。譬如宗大师身像为身所依，左持般若经为语所依，右持智慧剑为意所依。或乐如《略论释》之教授，依所缘境厘定左右亦无不可。

此处所说之“左右”，依行者为准。但并不重要，怎样陈设均可。“庄严安布身语意”之“身”指佛像，“语”指佛经，“意”指佛塔。

“庄严”何意？

其一，在力所能及的范围内，陈设最好的佛像。有人认为，佛像无好坏之分，拿到哪一尊就和哪一尊有缘。但内心中却想，为佛像花那么多钱做什么？没钱无所谓，供石像也一样有功德。但问题的关键在于：是否尽力。并非供养金佛者，所获加持一定大于供养石佛者。但明明有供金佛之能力，却供奉石佛，这便难说了。

其二，陈设定要如法。如何摆放身语意所依？从左中右分：中间安放佛像，是身所依；佛像的左边放佛经，是语所依；佛像的右边放佛塔、法器等，是意所依。

按照上下分：自己根本上师或宗喀巴大师的像要放在最上面；释迦牟尼佛的像放在第二层的中间位置，因为释迦牟尼佛乃是上师、诸佛、诸圣者僧的集中显现。佛陀左右，可安放诸菩萨众，如文殊菩萨、观音菩萨、弥勒菩萨（非布袋和尚）、地藏菩萨、普贤菩萨等。但若修持密法，便安放本尊像。再下一层，是诸菩萨。菩萨之下，可放十六尊者；若无，中间可放布袋和尚，两侧是四大天王、关公。

 若供护法，则于两侧安放护法，再行安置四大天王及关公。若家中供有保家仙或什么神灵，则放于最下，或于一旁另立一矮供桌陈设，令其可受诸佛菩萨加持，而决不可与诸佛菩萨同等高度，否则他们也不堪承受。纵如此，也没必要供。有人认为保家仙、关公、王母娘娘、四大天王等护法力量大，就将其恭放于最上，而将观音菩萨、释迦牟尼佛等放在下面。这非但是折杀自己福报，对所供之世间神灵亦有很大伤害。大家可以想想，他们何来那么大的福报，能坐在佛之上？这样放置，他们的功德只会日益减损！人也是如此，如果福报不够，受他人顶礼膜拜后，便可能多病多灾，甚至很快死掉。倘若跪拜之人福报极大，更会大大折杀自己福报。

 又有一些人认为，应当将金佛放在中心的位置，石佛放在下面。这也是不对的，不能按世间金钱的价值来分别佛像。龙树菩萨在《亲友书》里说：“随何木等雕佛像，诸有智者咸供养”。无论是石刻木雕的佛，还是金佛银佛，不论它的质量、工艺如何，都要视为真佛来供养。

 1-2-4 第二加行法

第二加行为由无谄诳求诸供具，端严陈设。

1-2-4-1由无谄诳求诸供具

由无谄诳求诸供具，这很重要。无谄诳者，谓物及动机皆无谄诳。

首先，物的谄诳是什么？以邪命之法所得之物来供养，就是谄诳之物。千万不要为供养而作邪命之事。邪命有五：一谄媚奉承，二旁敲侧击，三赠微博厚，四巧取讹索，五诈现威仪。

一、谄媚奉承。为了获得布施或自己喜欢的东西，在他人面前佯装笑脸，溜须拍马。对有钱布施的人，面带微笑、态度逢迎；对没钱布施的人，紧绷着脸，这就是谄媚奉承。出家人这样做很不好，在家居士这样也不好。但有一种情况是没有过患的：不是为得到布施，而是为令布施者慢慢进入佛法、积德行善。以这样度化他人的慈悲心愿为动机，对施者微笑和蔼，那就非常好。尤其当对方为佛教、为众生做事之际，尤其要特别善待一些，这并非为了自己，而是为了大家。因此，做同样的事，由于目的不同，就有区别了。

二、旁敲侧击。这是为求供养，间接地向施主乞讨。比如向施主说：“冬天到了，我的鞋不少，但是衣服没有了！”暗示人家供养自己一些衣服，这个做法不好。但是，如果直截了当地说，“施主，现在冬天了，你有没有暖和的衣服给我一件？”这样实话实说，则没有罪过。

三、赠微博厚。即赠送他人一些微薄之礼，以图回报厚赠。讲个实例：上个世纪六十年代的时候，理塘县城闹饥荒，饿死了很多人。一个老太太吃不上饭，就来到夏坝，因为夏坝收成很好，从未饿死过人。这个老太太每天拿点缝衣服的线或水果糖，家家户户给一点，每家就回赠她一点粮食。她给出的只是一点点针线、糖果，得来的却是几十斤粮食，回去以后，就能养家糊口了。这就是典型“赠微博厚”的方式。可是我们出家人和居士不要有这种行为。倘若不为供养，而是为令他人得到加持力，而赠送佛像、念珠等，是可以的。接下来人家供养则是人家的事，是为了造福报。

四、巧取讹索。指的是在别人不愿意的情况下，强行乞讨。有些人手段非常高明，一旦看上了某个东西，就通过种种方式纠缠不休：“哎呀！我连梦里都想拥有这个”，“哎呀！我要是有这个多好”。最后，别人不得不很心痛地给他。或本来供养给他人的东西却据为己有；或间接地乞讨，如“某某施主布施的茶和酥油对我帮助很大”。千万不要这样做，这是帕邦喀大师在《掌中解脱》里所说。

五、诈现威仪。指有目的地装出一副有威仪的样子。有些出家人很喜欢装，在寮房里随随便便，在施主们面前却装出一副持戒严谨的样子来，为的是博取恭敬利益。比如，平时一个人独处，并不怎么修；遇到施主来时，却目不斜视、口中念念有词，以博得更多的供养。这样做很不好。不过，出家人或在家人，无论在何处，都应衣着整洁、袈裟披得十分端庄，言谈举止亦是非常规范。这并非为了得到恭敬、供养和利益，而是为了如来佛法的尊严，是非常必要的。释迦牟尼佛在律藏中教导道：出家人若前去一个村庄，在进村之前，要相互看彼此的衣服是否整齐，言谈举止是否规范，纠正后方能进村。之所以说这一点，是因为有人亦以“不得诈现威仪”为借口，行为不端，说话粗鲁，待人不敬，招人厌恶。这也非常不好。

我们供佛，应采用“无谄诳”之物。那么，倘若手头已经有了五邪命得来之物，供养还是不供养？还是供吧。

以上是“物无谄诳”。

其次，动机无谄诳。为解救一切父母有情众生，也为证得无上正等正觉佛陀果位，以此殊胜动机供养三宝，就是动机无谄诳。奉献供养时掺杂世间八法等垢染，虽属动机的谄诳，但起码还有些福报。

1-2-4-2 端严陈设

端严陈设者，谓供品形状及排列方式皆应极尽美观，以成就行者未来成佛时所具相好之因。

《奔公甲大师传》里有这样一个故事：格西奔公甲听说会有一位施主前来拜访，晨起陈设供品时，不知不觉便陈设得非常端正。当他坐下来，便检查自己的动机自问，“我今日为何这样做？是因有施主前来。我将供品陈设得如此庄严，是希望得到施主的赞叹”。奔公甲认为这样不如法，是为世间八风所染，故跑到外面去，抓了一把尘土撒在供品上。帕当巴桑结大师在定日上部的绕佛道上听说此事后，极为高兴地说：“雪域圣地供养之中最为殊胜者，乃奔公甲格西的供养”。 帕当巴桑结大师所称赞者，非供品本身，而是供品上撒的这把土——这是在世间八法上撒上了尘土。

我们陈设端严美丽的供品，不是为了让别人赞扬，或让别人对自己生恭敬心，而是纯粹为了令一切诸佛菩萨欢喜，令自己欢喜，令看到的他人对三宝生起欢喜和敬仰。

供品一定要尽己所能，选择最好的。且摆放必须如法。

例如供水时，先在碗里倒一点水，整齐摆设好。若摆得歪歪斜斜，就有走向邪道的缘起。之后，水流细细地流入碗中，然后慢慢变粗，最后再慢慢变细，如此水才不致溢出来。要像侍奉国王一样，非常小心。在藏地有个规矩，供水时要戴口罩，防止口水溅到碗里。一般讲法时，侍者也要戴口罩，目的是防止自己口中的不净物溅到师父碗中，因为视师如佛。碗与碗的间距，应是一粒米大小。水要适量，亦距杯口一粒米大小。若水过满甚至溢出来，会有破戒的缘起。若半满或不满，则会有总是不能达到如己所愿的过患。

供品必须尽己所能地好。如果明明有好东西，却捡最坏、最小的供养，未来条件也会越来越恶劣。为什么一些有钱人或贵族，会用金银珠宝来打造供碗和各种曼荼罗？不是为了显示自己财富，而是出于最虔诚的心，尽自己所能把最好的物品供养给佛。有人舍不得花钱，用最下劣的东西来做供养，美其名曰“佛门最讲究清苦”，事实上就是吝啬而已。这是很不好的。在西藏，凡是佛堂里的物品一定要比社会中的同类物品要好。要么不做，要么就一定选质量好、工艺好的，因为发的就是这种心。所以，千万不要“自欺欺人”，佛具有一切种妙智，知道众生所有的起心动念。千万不要拿最差的物品供佛，还找借口说这是出于什么目的，这能骗得了谁呢？

1-2-4-3 菩萨发愿文

陈设供养，于三所依顶礼之后，念菩萨发愿文：

十方一切诸佛菩萨垂念于我，我名菩萨某甲 ，身、财、受用、善根等，悉皆施舍于一切父母众生，而今我为饶益有情故，仍需受用衣、食、卧具等，并唯行利益众生之事业也。

 此学处是说：首先，要将自己的身、财、受用、善根等一切，皆施舍于一切父母众生。我们生活在这个世界上的目的，是为了令一切父母众生远离痛苦、具得安乐，证得无上正等正觉佛陀果位。为此，我们要发菩提心、行菩萨广大行。

“而今我为饶益有情故，仍需受用衣、食、卧具等”。要做利益一切众生的事业，我们必须有衣食住所等资具，故今日欢喜受用。但切忌一边说“诸佛菩萨，我都是为了众生”，一面却恣行贪欲，这是自欺欺人的行为。

应发自内心思维：死缘极多，活缘极少，人身难得，生命无常。现在励力为众生做一些利益之事，是尽佛弟子之本分。同时，从世俗角度而言，养家糊口、供养亲人亦是社会责任的一部分。因此，为利益一切有情父母众生，同时也为担负起社会责任，今日尚需受用这些资具，并断恶行善，唯行利益众生之事。

心中如是想。

1-2-4-4 受持大乘长净戒

长净戒未必天天都受，但初一、十五最好受持。一些退休的老年人和有较多闲暇者，在有条件专心修法、不易犯戒之前提下，可每日在佛菩萨前自受。长净戒并无时间限制，愿何时受、便何时受。

第一次，必须于上师面前受，得戒后便可于释迦牟尼佛像前自受。受戒时，穿清净衣，于阿阇梨或佛像前顶礼三拜，然后，结莲花部三昧耶手印(合掌当心如莲花开形)，念诵大乘长净戒的仪轨。

欲受大乘长净戒者，先须洗涤身心，着洁净衣，于阿阇梨耶或佛像前，顶礼三拜已，结莲花部三昧耶手印（合掌当心如莲花开形）诵曰：

 嗡 白玛乌拔哇耶 娑哈

 想十方一切诸佛、菩萨安住对面，于如是等诸佛菩萨足下顶礼，诵曰：

 嗡 萨尔哇答他嘎达 巴达班达囊 嘎若弥

 敬于十方一切诸佛、菩萨前发愿，从今乃至菩提一切时中，我悉供养，惟愿诸佛诸大菩萨，哀悯摄受，并祈赐我无上成就。

 诵皈依发心偈：

佛法众中尊， 至菩提皈依。为成自他利， 我发菩提心。

现住十方界， 诸佛菩萨听。为圆满菩提， 今发菩提心。

 次正受长净

 先于阿阇黎耶和佛像前供曼札。若从师受，即随师诵；若于像前，受者即自诵云：

 如昔如来，

破魔怨者， 正遍觉知， 犹如智马， 及大象王，

所作已办， 现作应作， 弃舍重担， 逮得己利，

尽诸有结， 真实教令， 心善解脱， 慧善解脱。

诸佛为利， 诸有情故， 令饶益故， 令解脱故，

令无病故， 无饥馑故， 菩提分法， 令圆满故，

及于无上， 正等菩提， 令证得故， 正受长净。

我名某甲， 亦从今时， 乃至明旦， 日未出时，

为欲利益， 诸有情故， 令饶益故， 令解脱故，

令无病故， 无饥馑故， 菩提分法， 令圆满故，

 及于无上， 正等菩提， 令证得故， 正受长净。 （三遍）

 诵至第三遍时，应生得戒之想。此长净法，初从师受，后可于佛像前自受。

 于学处生防护心，诵曰：

从今不断命， 亦不取他财， 不行淫欲法， 及不说妄语，

众过患所依， 酒亦应当断， 不坐高广床， 及不非时食，

香鬘与严饰， 歌舞等悉断。如诸阿罗汉， 不作断命等，

我愿离杀等， 速得无上觉， 解脱三有海， 诸苦恼世间。

 诵净戒陀罗尼：

 嗡 阿摩噶希拉 桑拔日阿 拔日阿拔日阿 玛哈须达 萨埵白麻 毕不剋叠布嘉 达日阿达日阿 萨曼答 阿哇罗给伊叠 吽呸娑哈 从师受时，先随诵三遍，次自念十八遍，共二十一遍。

 发愿

愿由无过戒，具足清净戒，及无矜心戒，戒度得圆满。

 “众中尊”，即一切三宝。至证得佛陀果位为止，我应坚定不移地皈依三宝，为成就自己和众生的一切利益，我今日寻求无上正等菩提的心。现住十方一切诸佛菩萨请听我的誓言：我为圆满菩提，今发菩提心。这就是受菩萨戒。三遍后，开始受长净戒。

 大乘长净戒与八关斋戒有六大不同1，因此，在同等情况下，受八关斋戒远不如受大乘长净戒殊胜。

 1-2-5 第三加行法

第三加行法为身具毗卢七法坐安乐座、从殊胜善心中修皈依发心等。

现在我们进入打坐修行了。首先，要摆正姿势，纠正动机，然后观想皈依境、皈依、发菩提心、发四无量心和殊胜心。

以下所讲既有观察修的内容，也有止住修——即定修的内容。定本身有差别，《入行论》言：

如是精进生起已， 应当心住三摩地。

人若其心极散乱， 如居烦恼齿隙中。

由于身心寂静故， 种种散乱不能生。

 寂天菩萨说，具备了非常强烈的乐于修行、精进修行的心之后，应该将心安住在三摩地当中。如果人的心极其散乱，就如同居住在烦恼的口中，随时都可能被烦恼吞噬。讲的是禅定波罗蜜，三摩地就是一心不乱地定修。

宗喀巴大师在《广论》里把一切修行分为两种：一者观察修，二者止住修。无论观察修还是止住修，我们都必须要做到远离沉没和掉举，特别是以正知正念把心定在修行所缘当中，以不散乱的心来修行，是极为重要的。观察修不仅用在我们平常修依止善知识、死无常、菩提心等修行上，而且，即使在修奢摩他时亦是必需。在《广论》、《正法念处经》、《摩诃般若经》等许多经典中均提到了需要观察修的内容。

不管是定修还是观察修，首先，心都须住于三摩地当中。而三摩地中，最基础的是“不散乱”。何为不散乱？散乱分“掉举”与“沉没”。如观察修时，虽然我们有种种由于观察修而起的分别心，然而，除了与所缘境相关的念想之外，不起其它的贪嗔痴等所缘或与此无关的分别心。如果起了贪嗔痴等所缘或与此无关的分别心，则是观察修中的掉举。那么，观察修中的沉没指的是什么？是指虽然我们打坐时通过种种方便，长时间忆念诸佛菩萨的功德或众生之恩德，但力量非常弱小，处于半睡半思维或迷迷糊糊的状态，没有强有力的心力来观察所修的内容，正如一个疲惫不堪的人走起路来拖拖沓沓一样，显而不明、明而不举，这些都属于沉没的范畴。

 当然，这些不是严格意义上的三摩地范畴中的掉举和沉没。但是在观察修时，你必须远离这两个，否则，很难生起观察修的任何觉受。

关于这个问题，甲曹杰大师是这样说的：“如前所说于善踊跃之精进发起已，心应安住三摩地，心为沉掉所散乱之人，如居烦恼毒兽之齿隙中。云何断除散乱？由于身心愦闹诸欲分别寂静故，三摩地相违品之种种散乱则不生也”。所以，在打坐修行时，我们要把精神提起来，生起非常欢喜、强烈希望修的心。

为了达到这个目的，要身具毗卢七法坐安乐座，纠正动机，从殊胜善心中修皈依发心等。此于“初中后善”当中，属于初善。

 于大乘行者而言，一切善必须具备初善、中善和后善，亦即做到加行、正行和结行圆满。具备良好的动机为初善，有精进的正法修行为中善，有无上菩提的回向为后善。

 1-2-5-1 坐安乐座

 打坐用的座垫要如法，须后高前低，不要太软，也不要过硬，以行者自身舒适为度，易生安乐。座垫下面要有一右旋白色万字卍，表羯摩金刚（即金刚杵）。此卍字乃是佛陀于菩提金刚座上证得无上正等正觉佛陀果位的缘起，念其缘起，能生殊胜之心。于卍字上打坐，正如安住于金刚大地上一般，不为三界妖魔所祟。

 那么，为什么不直接用羯磨金刚，而用卍字？据说，羯磨金刚乃不空成就佛之表象，若非德高者坐于其上，反会造罪。藏地以白粉或面粉来画这个卍字。也可以用布在法垫上缝了一个卍字，一来比较如法，二来不会与他人的垫子相混。

座垫之上要铺设吉祥草，草尖朝里，根朝外。铺吉祥草有两层含义。一为念起佛祖在两千五百多年前，于菩提树下证得无上正等正觉佛陀果位，其时下面垫的就是吉祥草。因此，吉祥草被列为吉祥八物之一。二是吉祥草本身具有护身、消除血病等功用。印度人患高血压或衣服不净所致的某些疾病时，就在吉祥草上睡觉，可以祛病。火供法会里也有吉祥草，原因亦是如此。

按照比丘戒，比丘在六年之内不能更换垫子，除非垫子烂掉了或丢掉了，在得到僧团或上坐比丘开许之后才能换。而且垫子的颜色还有规定：黑色两层，白色一层。

1-2-5-2 毗卢七法

依毗卢七法，坐安乐座，这是打坐的要求。如果坐姿不如法，修持时不会收到良好的效果。许多人曾经学过气功，尽管现在入了佛门，还是放不下原来的姿势。那是不行的，必须要按照毗卢遮那佛的打坐方式来坐。

一、金刚跏趺坐。左腿在里，右腿在外。或者半跏趺坐，左腿在下，右腿在上，这叫单盘。要坐正，盘得不要过松，也不要过紧。另有一种坐法叫菩提坐：左腿在内，右腿略往前伸，类似度母坐姿。修生起次第时便是菩提坐。

二、手结定印。掌心朝上，左手置于右手之下，两个大拇指指尖轻抵，置于脐下四指左右的位置，拇指尖正好在肚脐处。为什么结这个印？此是证得无上正等正觉果位的缘起——要证得无上正等正觉果位，须将有漏之五蕴转化为五佛。其中，把色蕴之肉体转化为毗卢遮那如来金刚之身。毗卢遮那佛乃一切诸佛之金刚身，我们如今是有漏的色体，未来要将这色受想行识五蕴之体，变成和一切诸佛无二无别的毗卢遮那之无漏金刚身。因此，现在开始按照毗卢遮那佛的姿式来打坐，便有尽快得到毗卢遮那佛的色身金刚圣位之缘起。

三、腰脊挺直。如果腰不直，用不了几分钟就会瞌睡。座垫之所以要后高前低，也是为了始终保持清醒。佛经上说靠近脊柱有左脉、中脉和右脉三脉，就是这三条脉直了之后，才能保持清醒，不起沉没之心。

四、舌抵上腭。这样不会流口水。牙齿和嘴唇自然放松，面带微笑。

五、头稍向前倾。下颌往下微收。低到往下看时，基本上能看到肚脐位置即可。

六、眼观鼻尖。眼睛不要完全闭上，也不要完全睁开。古代很多修行者在面前写个阿字，睁眼盯着它观想，这是错误的。禅定者不以根识修定，而以意识修定。古印度有人直视太阳而修定，这不符合佛教经典。有人闭着眼睛打坐，也不好，这样很容易沉睡。

七、双肩端平。不可一高一低。

这七个便是毗卢七法。加上数息观即为八法。

1-2-5-3数息观

修习数息观的目的是为了消除强烈的贪嗔痴。因为若被某人惹恼，恨得咬牙切齿，此时是无法安心打坐修行的。若看见可爱之物，强烈贪心一起，对所爱之物念念不忘，心亦很难平静。此时若要皈依三宝、发起菩提心，是不符合心理变化规律的——不可能来个一百八十度大转弯。因为凡夫一心不可二用。

但通过数息观，可以把强烈的贪欲、嗔恨、嫉妒、疑心、愚昧、吝啬、骄慢渐渐淡化，转入到无记状态，然后再转入到善法当中，这才是合理的。

具体方法是：上座之后，先将身体调整到最舒服的状态。然后，观察自己此刻的心念。倘若贪嗔痴心比较强烈，则将气慢慢吸进来，吸至丹田停顿一下，然后呼出去，将所有的心力专注于这一呼一吸的过程。一呼一吸算一次，如此做二十一次，方才的嗔恨、贪欲等便没那么强烈了。简单地说，这叫意识转移法。现代西方医学中亦采用此术，通过某个方法，将病患的意念集中在某一点，动手术时便如打了麻药一般不觉疼痛。西方称此法为“催眠术”，但我们佛教在二千五百年前就已经使用了这个方法。

 1-2-5-4 纠正动机

将强烈的烦恼心逐渐消除，变成“无记”状态之后，应思维：我从无始以来，至今已投生过无数次，却未值遇佛法，亦未曾修持过，将所有时间都白白空过。如今我非常幸运，已值遇释迦牟尼佛的教法。佛陀于未成佛之前的过去世，与我们一样。但他将“我”和“爱我之心”放下了，将一切自私与执着之心放下，而生起了为解救天下苍生而寻求无上正等正觉佛陀果位这样的执爱众生之心。因此，佛陀不但拥有了度化众生的本领，而且消除了自己的烦恼障与所知障。不但自身功德圆满，而且度化众生的功德也圆满。

可是我们呢？从无始以来，一直放不下爱己之心，放不下自私之心，放不下执着之心，一切好处总想归于自己，一切坏处悉皆推给别人。乃至现在，这种心竟还如此强烈！既未能圆满自己的功德，更无法度化一切众生。且莫说生起菩提心，就连普通的善心都很难生起——因为我们无始以来到现在，一直在轮回中浑浑噩噩，浪费了无数次宝贵的生命，一直未能碰到这样能够让我们脱离苦海、证得佛陀果位的如来正法！如果我还是和过去一样混沌，今生不利用这个人身修持，我将又白白浪费掉这八暇十满的人身。

如今，我既然已经得到了如此珍贵，能够修持佛法和普渡众生的自身圆满和他身圆满的机会，又遇上了能够宣讲如来正法，尤其是大乘佛法的善知识，我必须振作起来，精进修习，为解救天下一切苍生，一定要寻求无上正等正觉佛陀果位。

1-2-5-5诵咒

1-2-5-5-1变亿咒

 嗡 桑巴日阿 桑巴日阿 比麻纳 萨日阿嘛哈佳巴吽 嗡 嘛日阿嘛日阿 比嘛纳 嘎日阿嘛哈佳巴吽

每天早上念七次，当日所做一切功德可增长亿倍。这是佛陀在《回向轮经》当中所讲的初善、中善、后善，就是动机圆满、正行圆满及结行圆满中的初善。念完变亿咒，再皈依、发菩提心，皈依发心的功德便会非常之大。若将变亿咒放于皈依发心后念，不是不可，但由于未将舌加持为金刚舌，皈依发心之功德便没那么大。就像修道次第之前，先略修“上师瑜伽”，然后别修；讲《广论》时，先有总说、后有别说一样。我们先将略的过一遍，就相当于运动前的热身，等到达最佳状态时，再发菩提心、四无量心，其后正修。再者，亦是为得到上师的加持力。

1-2-5-5-2 念珠加持咒

 嗡 汝吉日阿嘛尼 巴尔哇大呀吽

 念七遍，吹一下念珠，当日所修一切如来密咒的功德可增长百千万亿倍。这是佛在《宝增曼荼罗经》当中所讲。

1-2-5-5-3 吹脚咒

 嗡 赤佳日阿嘎纳 吽识娑哈

 念三遍，吹一下脚心。如此，当天脚下误踏众生均可生至三十三天。

 这也是佛经所说，非常殊胜。

1-2-5-5-4 舌加持仪轨

 此仪轨为琼博大师所著。

 我今皈依三宝尊， 为利有情愿成佛。 （三遍）

 这里要做一个简单的皈依、发心。皈依佛、法、僧三宝，然后发起为利有情愿成佛的菩提心。诵其言，思其义。大家不要小看这两句话，如果是发自内心地去念诵，光是这两句话就了不得。

自观金刚萨埵尊 观想自身化为金刚萨埵。观想不清楚也没关系，只要想出大致形象就行。观修非常清楚是在获得禅定之后的事。现在最主要的，就是你要确信自己即是金刚萨埵。右手持金刚杵、左手持金刚铃，顶轮、喉轮、心轮分别有“嗡”“阿”“吽”三字。

 舌心阿字化为满月轮。月轮并非球形，而是一个如水晶般清澈透明、洁白光明的法垫。

 其上如水涌泡般涌现白色嗡字。这个“嗡”字可以观想为汉文，如果你对藏文情有独钟，观想藏文的“嗡”字也可以。

 彼外前右绕一周白色元音咒字轮，为：

 嗡 啊啊 伊伊 乌乌 日日 利利 诶诶 哦哦 昂阿 娑哈

在月轮之上，从前向右，有一顺时针排列的元音咒字轮。咒轮的每个字并非刻在月轮上，而是直立其上，并且稍微离于月轮，悬在空中。每个咒字尤发出各自音声：“嗡”字发嗡声，“啊”字发啊声等。

这是十六个元音，元音为什么是重叠的？印度梵文的发音有短、中长、特长三种，短音的声长为一眨眼的时间，中长音的声长为两眨眼的时间，特长音的声长为三眨眼的时间。例如“啊啊”，前啊字为短音，要念一眨眼的功夫；后啊字为长音，要念两眨眼的功夫。发音的长短不一样。这个咒轮，从“啊”起右绕一圈，最后连接到“娑哈”。此咒轮为白色，放射白光。

 其外红色子音咒左绕一周，为：

嗡 噶喀嘎嘎盎 匝擦杂杂尼雅 扎插闸闸那 答塔达达纳 巴怕拔拔嘛 雅惹拉瓦 夏卡萨哈恰 娑哈

此咒轮在元音咒轮外一圈，亦为悬立。红色，逆时针排列在月轮之上。

其外复有缘起咒蓝色右绕一周，为：

嗡 耶达尔嘛 嘿度巴尔巴瓦 嘿敦迭 肯达塔嘎多 哈雅瓦度达 迭喀佳犹尼若达 埃旺巴迪 嘛哈夏尔嘛纳耶娑哈

这个缘起咒非常重要，因为如来大、小乘显密三藏的精要就是缘起咒，译成汉语之意就是：“诸法因缘生，诸法因缘灭。我师大沙门，常做如是说”。这个咒为蓝色，从前向右顺时针排列。

我们在观想时，可能会将舌心月轮观想得较大，以便容纳下随后观想的三圈咒字。但实际不用担心因观想得小而容纳不下，因为此中并无大与小的区分。在你的念想中，实不应有因小而容不下、因大而容得下之说。米拉日巴大师曾与苯教的那若波琼在玛旁湖上比试神通。玛旁湖很大，绕湖一周大概需要四天的时间。那若波琼运用神通，使身体增加百千倍，两脚分别踩在玛旁湖的两岸。米拉日巴大师见之，则腾空飞起，坐在玛旁湖上面，将整个湖面正好盖住。然而米拉日巴大师的身体没有变大，玛旁湖也没有变小。

米拉日巴大师对弟子惹琼巴大师也示现了这样的神通。惹琼巴两次去印度，学习了因明和咒术，回来后便生起傲慢心，认为自己比师父厉害。师父来接自己时，便表现得很不恭敬。米拉日巴为调伏他，在二人行至巴姆巴塘的平原中央时，用诛法咒术使天空黑云密集，狂风大作，下起冰雹。惹琼巴连看一眼米拉日巴大师的时间都来不及，赶紧两手蒙头。待冰雹小了之后，惹琼巴四下寻找师父，终于发现师父在牛角里唱道歌。但是米拉日巴并未变小，牛角也没变大。此时，米拉日巴大师说道：“儿子，你如果想和你的师父一样，就进到牛角中来”。惹琼巴看师父如此轻松安坐，自己也去试，然而却连手也进不去。

这说明什么？大和小是分别心所致。一面小小的镜子，却能容纳下万水千山，且和真实的一般无二。从这个角度来推理，我们便可知，其实大和小在某种程度上是一种假象。因此不用去想：外面的字太小了，前面的太大了，里面的太多了是不是要变小些？

此三咒轮光明莹澈，自性观毕。

 想这三个咒轮晶莹透澈，分别发出白色、红色、蓝色光芒。然后，把全部注意力集中在中间的嗡字和三个咒轮上面。

值得一提的是，如果每一个字都发出声音，会不会太乱了？不是的！你念到咒轮中的哪个字，哪个字就发声。总共念三遍或七遍。

三咒轮与嗡字发光，召请十方一切佛菩萨及密咒加持力等，以嗡字和三咒各自之形象，融入舌心各咒轮及嗡字中。

此时，观想三个咒轮分别发出白光、红光、蓝光，普照十方诸佛刹土，将诸佛菩萨，特别是他们的加持力和密咒陀罗尼等迎请来。“以嗡字和三咒的各自形象”，此即将诸佛菩萨及他们的加持力，显现为嗡字和元音咒字轮、子音咒字轮、缘起咒字轮的形象，从四面八方迎请来，融入舌心的每一咒轮的每一个字当中。

复以光明勾摄世出世间一切资财，以轮王七宝、吉祥八宝等形象，融入嗡字及咒轮中。

 继而，又发光照亮十方，世间、出世间的一切福禄寿财，显现为轮王七宝、吉祥八宝等，融入嗡字及咒轮中。

复又勾摄一切已成就真言行者，及已证得相应行者，所有一切语加持力，化为嗡字及三咒，入于咒轮及嗡字中。由此深信定解一切加持力合成一味。

 真言行者，是指通过真言修行而达到一定成就的人；相应行者，是指修法得到了相应成就的人。此时，再一次发光勾摄真言行者和证得相应行者等一切仙人的咒术加持力，一切出世间的身口意的功德和加持力，以嗡字和白色、红色、蓝色三种咒轮的形象，从四面八方而来，融入于舌心的咒轮及嗡字之中。

最后观嗡字发光，照触三咒。彼等由外向内次第化为光明甘露，融入嗡字中。

 最后，嗡字发出白色的光芒，照触到三个咒轮之上。三咒轮中最外层的缘起咒化为光明甘露，融入到“噶喀嘎嘎盎……”咒轮中；“噶喀嘎嘎盎……”咒轮融入到“啊啊 伊伊……”之中，“啊啊 伊伊……”咒轮融入中心“嗡”字，

 嗡字亦化为光明甘露，融入月轮。月轮化光，变为白色啊字，啊字复化为红白光明甘露，融入自舌。舌成金刚杵之自性。

 化为光明甘露，正如雪融为水一样。

一切佛菩萨真言成就神通悉地及持明仙等一切语加持力入于舌中，圆满具备一切语加持力矣。

 “真言成就”，即通过修佛法真言而获见道位以上的圣人；“神通悉地”，即得到了广大神通的人，“悉地”乃成就之意；“持明仙”，即通过修明咒，而得到世间八成就等的仙人或修行者。通过如是观想，得到了一切佛菩萨真言成就神通悉地，及持明仙等的语加持力。

这是很重要的，重要在哪？其功德为：

此法口力具圆满， 所诵经咒变千万，

咒力莫能被劫夺， 绮语亦转陀罗尼。

 “变千万”即变成为千万倍，任何力量也无法将此咒力劫夺。纵是“绮语”——胡言乱语、无意义的闲谈——也会得到咒语的加持力。这是不是赚了？我们每天都说很多绮语，若都变成陀罗尼，岂不是很赚？话虽如此，但我相信说绮语仍是有罪过的。有些人只相信表面字意，不去深入思考义理，因此深信不疑只念某一种咒，就可以不用修其它法而证得佛陀果位。那是迷惑之举。同样，你可以相信这句话，但必须以如法修行为基础，而不是早上念一遍这个咒语，再随意绮语也可以把一切问题都解决了。

1-2-5-6

兜率百尊深道上师瑜伽法

 （仁波切另有单独讲授，将于近期出版，请参阅。）

1-2-5-7 观皈依境

什么是观想？观想就是打坐后心中所念想出的一种所缘境。

观想皈依境，须具备三个条件：第一，须观想得非常清楚、详细、透彻、明晰。但对初学者来说，很难做到，因为这需要以禅定为基础。第二，内心一定要坚信眼前所观想出的一切诸佛菩萨即是真佛，切莫怀有“此是观想，实际并无”的念头，否则便无多大功德。第三，必须对皈依境有十分坚定的信心。深信这些诸佛菩萨是至高无上的智慧、慈悲和德能者，是造福报和消业障的最佳对境，只要虔诚地信仰他们，供养他们，向他们祈祷，在他们面前忏悔一切业障，就一定能够成就无上佛果。倘若对佛菩萨并无特别的信心，无可无不可，就达不到预期效果。

自己正前方虚空中，有一八大狮子擎举高广宝座，其上为杂色莲花与月、日轮垫，体为自己具恩根本上师，相为释迦牟尼佛安住其中。身如纯金色，头具顶髻，一面二臂，右手按地，左手定印，上托甘露盈满之钵。身披红黄色法衣，相好庄严，以澄净光明为体。于自身所出光蕴中央，双足结金刚跏趺而坐。于彼周围，亲疏诸师、本尊、佛、菩萨、勇士、空行、护法等众围绕而住。彼等个个前方圆满座上，置有各自所说诸教正法，光明为体，经函为相。资粮田诸尊对己现欢喜相，自亦忆念资粮田诸尊之功德及恩德，于此之中，生大信心。

观想正前方虚空之中，有一个八大狮子擎举的高广宝座。宝座之上，中间有一稍高一点的莲花、月轮和日轮所成的狮子宝座。之上，有与自己的根本上师无二无别的释迦牟尼佛。

于此法座前后左右，各有一小狮子宝座。前方小狮子宝座之上，是自己的根本上师。于根本上师周围，环绕着曾为自己说法、授过灌顶的法缘上师。

于右方小狮子宝座上，弥勒菩萨安坐。周围有无著菩萨、世亲菩萨、解脱军、调伏军、胜军以及二孤萨黎、金洲大师、阿底峡尊者等一切广行派的上师围绕。

于后方小狮子宝座上，安坐金刚持。周围有寂天菩萨、谛洛巴、那若巴、种毗巴等加持派一切密法传承上师。

于左方小狮子宝座上，安坐文殊菩萨。周围有龙树菩萨、圣天菩萨、马鸣论师、月称菩萨等深见派一切传承上师。

除根本上师、弥勒菩萨、文殊菩萨和金刚持之外，其它上师均安坐于莲花座或座垫上。在世上师不可观想为坐在莲花座上，只能观想在座垫上，但不是狮子宝座。

在外围的第一层，有密集金刚、胜乐金刚、喜金刚及大威德金刚，四大无上瑜伽部密法本尊。一般密集金刚在前，大威德金刚在右，胜乐金刚在左，喜金刚在后。也有人把大威德金刚放在前面，自己的左边放密集金刚，这样也可以。

下一层是无上瑜伽密法本尊。

再下一层是瑜伽部密法本尊。

再下一层是行部密法本尊。

再下一层是事部密法本尊。

再下一层是三十五佛等一切佛陀。

再下一层是八大菩萨等一切菩萨。

再下一层是十二缘觉等一切缘觉阿罗汉。

再下一层是十八阿罗汉或十六尊者等一切声闻阿罗汉。

再下一层是二十尊勇士和二十尊空行母。

再下一层是阎魔王、毗沙门天王、六臂玛哈嘎拉等出世间护法。

最后一层，东南西北四侧为四大天王护法神。

每一本尊均有自己的莲花宝座。如此，显密传承的皈依境观想圆满。

还有一种观想方法，与上师供养资粮田相似：高广宝座之上有千叶莲花，其上安坐方式与前一种观想方法差不多，但弥勒菩萨、文殊菩萨、前面的根本上师及法缘上师，以及后边的加持派上师观想在虚空中，其它同前。这也是一种修法。

中间主尊释迦牟尼佛身上披着红黄色法衣。这种红黄色应为郁金花色。汉人一说藏红花便理解为红色，因为只见过干的藏红花，没见过鲜的。干藏红花是红色，但鲜藏红花的颜色与用藏红花水染过的白布色泽差不多。有些仪轨直接翻译成红花，后来我就把《上师供》里的藏红花色改为“郁金花色”，郁金花色更容易理解一些。

每尊佛菩萨前，均有一小狮子宝座。其上偏右的位置摆放着各自所著、讲说的经论，偏左的位置则陈设佛塔。此处有个细节问题：著作较少的大德，视他面前宝座上有一部书；著作较多的大德，可视面前宝座上有一书架，书架上搁放许多经书，或只有一部书，但这部书是万部书之总集显现。每部书均放出五色光明。

资粮田诸尊的头顶有白色嗡字，喉间有红色阿字，心间有蓝色吽字，发光照明十方，各自的智慧尊从四面八方而来，融入各自本尊、佛和上师的体内。如此，智慧尊与三昧耶尊融合无二，诸佛菩萨便“活”了。自然，诸佛菩萨无来无去，但我们凡夫总有一种观念，认为佛菩萨需要从某处迎请，心里方容易生起信心。为此，仪轨中有迎请智慧身融入三昧耶身这个程序。

然后，对皈依境资粮田生起非常强大的信心和欢喜心，并且一一念及诸尊的身语意和事业成就等利益众生的一切功德。这就是身所依、口所依、意所依或者佛宝、法宝、僧宝的皈依资粮田。

1-2-5-8 皈依

次作如下思维：皈依

我与一切母亲有情，从无始以来乃至现在，虽已领受总轮回、别三恶趣种种痛苦，然苦之深度与边际犹难测度。我如今已得难得、利大之殊胜暇满人身，已遇难遇之大宝佛教。值此之际，若我不当即求得断一切轮回苦之殊胜解脱正等觉位者，又必将领受总轮回苦、别三恶趣种种痛苦。因前方所住上师三宝具有救苦之能力故，我为利益一切母亲有情当获正等觉位，是故今当皈依上师三宝。

观想自己右方有这一世的父亲，左方有这一世的母亲，正前方有这一世最恨的怨敌，怨敌右方是对自己不利的妖魔鬼怪，怨敌左方是与自己过不去的、常常找自己麻烦的人。在这些有情的周围，环绕着自己的亲戚、好友。再外一圈则是天人、阿修罗、人、畜生、饿鬼、地狱等六道所有众生，并将其悉皆观想为人形，围绕在自己周围，遍满大地。在这里，大家能想多大的范围就想多大。

自己如维那师一样，座位稍高于其它众生。此时，带领他们共同祈请面前资粮田中的三宝，然后思维自己及一切众生无数世来所造的一切业，及业力所致的三苦、六苦、八苦等一切轮回的痛苦，特别是地狱、饿鬼、畜生三恶趣的痛苦，从而生起极强烈的恐惧和危机感。

有谁能把自己和一切众生从痛苦中解救出来？唯有眼前皈依境当中的上师三宝。那么，为了利益一切有情父母众生，自己就一定要证得无上正等正觉佛陀果位，由此发自内心地皈依上师三宝，并把所有的希望寄托于一切上师三宝。同时生起猛力的信任感和强烈的依托感。

皈依上师 皈依佛 皈依法 皈依僧

念“皈依上师”时，心想：无始以来至今，可以说未尝有一种荣华富贵不曾享受过，从转轮王、帝释天乃至梵天都做过；亦未尝有一种痛苦不曾遭受过，包括畜生、饿鬼、地狱。但所有的这一切，已宛如昨夜梦境般烟消云散，于今毫无意义。关键是现在既已得到了难得的暇满人身以及释迦牟尼佛的教法，就应该依此教法改正自己的全部缺点，令自己变得智慧圆满、行为完美、内心调柔。如此极为难得的机会，全仰赖上师的恩德才能获得。再者，上师乃是一切佛菩萨的化身，自然有一切佛菩萨的智慧、慈悲、德能。从今以后，一定要坚定不移地皈依上师。请求上师消除我的一切灾难、痛苦、烦恼、愚昧无知等一切障碍！

如此边念边观想，直到浑身极为舒服，正当全身毛孔都放松、张开时，观想面前有一尊释迦牟尼佛，其体性为根本上师；周围是一切亲传上师及法缘上师。此时，诸师顶轮发出白色的光，喉轮发出红色的光，心间发出蓝色的光，丹田发出黄色的光，密处发出绿色的光和甘露水，慢慢融为一体，从头顶融入体内，或融入五处。由于五色甘露的融入，无数世以来到现在对上师所造身的损害、轻视辱骂或诽谤上师、违背师言及在上师面前许下的诺言和戒律而未守诺和遵守、令上师不悦、对上师不信仰、不恭敬等身口意一切业障显现为黑暗，而体内犹如暗房亮起明灯一般，所有的业障自然消失；或将上述一切业障作墨汁想，流到体外。

这时由于体内充满五色甘露，变得一片光明，消除了无数世来所造的对上师不信、不敬等一切业障，同时寿命、福德资粮及教证二法等一切功德得到广大增长，特别是得到上师一切身口意的加持。不仅自己如此，自己周围的每一位父母众生也如前所说：上师身上的五色光注入每一个众生的体内，消除每一个众生的业障，得到同样的成就。由此，我等一切众生得到具德上师的摄受和加持，从此以后，自己则成为上师最亲近的弟子了。

念“皈依佛”时，念想所皈依的对象是从事部、行部、瑜伽部到无上瑜伽部的一切上师本尊以及显宗诸佛。念二十一遍或一百遍、两百遍。

观想以金刚持为主的无上部、瑜伽部、行部、事部一切本尊，及释迦牟尼佛为主的千尊如来、三十五佛等一切如来，从他们的顶轮、喉轮、心间、丹田及密处五处流出白、红、蓝、黄、绿五色甘露，融入我等一切众生的体内。我等一切众生无数世以来所造的一切业障在体内显现为黑暗，注入五色甘露后，体内如暗室亮起明灯，这些黑暗不知去处、自然消失。身、口、意的业障，特别是一切损伤如来之身、佛像放在不净之地、坐于佛像之上、毁坏佛像佛塔、用佛像作定金、信仰世间妖魔鬼怪等神灵、违背皈依佛宝学处的身口意一切业障，悉皆消除。身体清澈透明，增长了一切福寿及教证二法的功德，特别是以诸佛的加持力融入我等一切众生的体内，永不远离故，能够得到一切如来的摄受，自己成为名符其实的佛祖释迦牟尼佛的弟子。

念“皈依法”时，心想：尽管释迦牟尼佛与上师的加持力是如此之大，但若没有教法和证法，我根本就得不到解脱。因此，上师与释迦牟尼佛也必须通过为我说法，以规范我的行为、言语和内心，让我的身口意逐渐与佛陀的智慧、慈悲、德能无有二致，如此方能令我得到正等正觉的佛果。从今以后，我一定要坚定不移地皈依法宝。

如此不断地念诵、观想、祈祷，心中生起对法宝的坚定信心，最后达到说不出的舒服时，观想每一位上师、佛、菩萨、声闻、缘觉阿罗汉等面前的经函发出五色光芒，注入我及周围一切众生的体内，消除无数世来所造的一切身口意的业障，特别是诽谤佛法、轻视佛法、拿佛经做买卖、以佛经作抵押、置佛经于地上，以及说此宗好彼宗劣，崇尚此经而抑彼经……总之对法宝所做的一切业障，悉皆消除。自身清澈明亮，得到一切法宝的加持和摄受。

这里有个问题：倘若为了谋生而卖佛像、经书和法器，那肯定是不好的。但若纯粹为弘法利生事业，便不存在此问题。因为，若无人印刷佛教方面的书籍、印造佛像，佛法的流通便成了问题。在我看来，个人开流通处，只要不过分赚钱，合理获取劳务费是可以的，这对正法久住有帮助。不过，听说一些人将几千元一尊的佛像动辄卖几十万，这种做法极不恰当！千万不要存“占便宜”之心，只要不违背良心、合理经营，我看应当鼓励。为什么说这个？是怕一些卖佛教用品的人听后起嗔心，说你们说得不对，我是为了弘扬佛法。至于是否如此，完全要看自己动机。倘若动机不纯、方法不当，肯定就不是弘扬佛法；若动机纯粹、方法得当，那是可以的。

念“皈依僧”时，念的遍数同前。

观想资粮田当中一切菩萨、缘觉、声闻、明王、明妃、护法神和四大天王等身上发出清净明澈的五色光芒和甘露，注入自己及一切众生体内。无数世来所造对僧宝的诽谤，对僧团挑拨离间，说和尚是走投无路才出家，自己的修行比僧人还好，劫夺或偷盗供僧之钱财等一切业障，悉皆消除。一切僧宝的加持力融入体内，我等一切众生得到了僧宝的加持和摄受。

然后，观想自己的身体为具有三十二相、八十种随行好的佛陀金刚身，语言为具足六十四功德的妙语，心也得到了无边无际的大智慧、大慈悲、大德能，达到佛的境界。继而发欢喜心。

这就是修三皈依的方法。如果遇到某一种困难或障碍，也可以这样观想，藉此消除自己的困难或障碍。

1-2-5-9 发菩提心

诸佛正法贤圣三宝尊， 从今直至菩提永皈依，

我以所修施等诸资粮， 为利有情故愿大觉成。

发菩提心分两个部分，第一部分是“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依”。此部分的观想法，与前面皈依上师、佛宝、法宝和僧宝一样。不同的是，观想时不仅仅是为自己脱离苦海而作皈依，亦为天下一切苍生脱离苦海而皈依上师三宝。

天下一切苍生无一未曾做过我母，亦无一未曾做过我父，而且不只一次，是千次、万次地做过我的父母。为了解救他们，今天我坚定不移地皈依。观想诸佛菩萨身上发出的白、红、蓝、黄、绿五色光芒和甘露水，不仅融入自己的体内，也融入自己右边的父亲、左边的母亲，前面的敌人和妖魔鬼怪等六道轮回中每一个众生的体内，每一个众生无始以来到现在所造的业障全部消失，体内充满诸佛菩萨身口意的一切功德和加持，每一位众生都得到了佛陀果位。

另有一种观想法：除观想诸佛菩萨身上发出五色光芒与甘露，融入自他一切众生体内消除业障外，还要观想护法神身上燃烧许多火焰，将自己和所有众生的一切我执和法执彻底烧毁。因此，我和所有众生均不会继续造业，亦再不会在六道中为业力所推而无自由地不断轮回。

第二部分是“我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成”。

在念诵这句话的时候，心中念想发菩提心的内容。行者可于此处受菩萨戒：愿、行菩提心可以同时受。何谓愿菩提心和行菩提心？《入菩萨行论》当中讲，把过去、现在、未来所作六度四摄等大小一切功德集中起来，非常强烈地愿自己早日为解救天下一切苍生而证得无上正等正觉的佛陀果位的心，是愿菩提心。为达到这个目的，而修持六波罗蜜多及度化众生的四摄法的坚定信心和实际行动，则是行菩提心。

首先，心中要有非常强烈的视一切众生为母亲、且是无数次为母亲的知母之理；然后，观其每次做母亲的恩德，生起念母恩、报母恩之理；再生起愿一切众生具得一切安乐及安乐因、远离一切痛苦及痛苦因的愿心；又生起令他们离苦得乐的责任全由我一肩承担的增上心；并念起执爱自己的过患和利益他人的功德，以种种方式强烈念想：我为利益一切有情父母众生，一定要证得无上正等正觉的佛陀果位！为此，我今日在诸佛菩萨，特别是在皈依境的诸三宝面前受菩萨戒，念：

上师诸佛与菩萨，伏请于我作忆念：

 我名某某，

犹如往昔诸如来，菩提心者作发起，

及于菩萨诸学处，彼等依次而修学！

我亦为利众生故，菩提心者作发起，

 及于菩萨诸学处，我亦如是而修学！ 念三遍

 以这种方式每天早晨在佛堂受菩萨戒，略一点也行，广一点更好。帕邦喀大师于《胜乘幻化车》中所说：“今日我能有如此大的善根福报，获得暇满人身，并做佛子。从此以后即为如来家族之人，一定要做菩萨应该做的利益一切众生之行，并且不令沾染任何垢染与缺点。我从今以后永不违背菩萨学处，一定要如是行”。

然后生起欢喜心：“我今天在一切诸如来圣尊面前，把一切众生迎请于现前和究竟一切安乐的盛宴之中，令利益众生的一切天及非天心生欢喜”。

若想广一点地修，即在此基础上加上：

上师诸佛及圣子， 竟子悲悯谛听我：

如其往昔诸如来， 从于生起菩提心，

菩提萨埵诸学处， 如其次第善安乐。

如是为利有情故， 愿我亦发菩提心，

如其所说诸学处， 如其次第能修学。

在这里修皈依发心时，可以把《修心日光论》中的四加行暇满人身大义难得，死无常九因相法，因果业报之理，六道轮回苦，搬到这里，与四皈依配合起来修。“皈依上师”念二十五遍，观暇满人身大义难得；“皈依佛”念二十五遍，观死无常三根本九因相法；“皈依法”念二十五遍，观因果业报之理；“皈依僧”念二十五遍，观轮回中的三苦、六苦。总之，相续之中生起非常强烈的脱离轮回苦、到达永久安乐的出离心。

发菩提心四句偈诵也可以拆开单独念。“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依。我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成”。这句话若念一百遍，可分成四部分，每部分25遍。第一个25遍，念起执爱自己、自私的过患。第二个25遍，念起爱一切众生的功德。第三个25遍，念起愿一切众生具得一切安乐及安乐因，观想自己无数世以来，身口意所造之一切功德善根、所积之一切资财受用，悉皆化为白色光芒或各种所求之物，融入一切众生的体内，布施于彼。由此，利益众生的福德资粮圆满。最后25遍，念起愿一切众生远离痛苦及痛苦因，观想一切众生无数世以来所造之身口意的业障显现为黑色光，从四面八方而来，摄入到自己体内，由自己代受。

若想对某些特定目标多修一些，则可按照我在《自他相换菩提心修法》和《修心日光论》中所讲，首先缘念亲友等，其次陌生人，再次怨敌冤仇，再再次包括蚊蝇虻虫在内的一切六道父母众生。依次修取舍法。最后，念想我为利一切有情父母众生，愿早日证得无上正等正觉佛陀果位，为此，我应发菩提心、行菩萨行。这样强烈地念想。

最后如何观想？有一种特殊的缘起修法：观想资粮田当中，与自己根本上师无二无别的释迦能仁身上，化现出一尊与彼一般无二的释迦牟尼佛，来到自己头顶、融入自己体内。自己刹那间变成八大狮子所擎之莲花宝座日月轮上的释迦牟尼佛，身纯金色，具三十二相、八十种好，右手按地、左手定印，上托充满甘露之钵，金刚跏趺而坐。自己身上发出许多光芒，普照六道轮回的一切父母众生，将他们无数世来的所有业障消除。他们一刹那间也变成上师能仁，证得上师能仁的佛果位。此种修法名“以果为道菩提心修法”。

永增益西坚赞大师的《上师供养观想法》导论里也特意阐述了这个思想，并非常强烈地推荐以果为道的菩提心修法。这个教授是宗喀巴大师代代法脉相传的，是温萨巴大师极其殊胜的教授，具备了显密一切修法精要。如若这样如实修学，可以为修菩提心及证得无上正等觉种下非常殊胜圆满的善缘习气，故此很重要。过去格鲁巴的许多大德，始终将此法视为其它任何宗派中未曾传授的文殊修心心要和宗喀巴大师极其殊胜的法门，名为“清净六道法”或“断除轮回法”。

座上修菩提心的方法是非常殊胜的。因为它将显宗和密宗的修行精华全部集中于修菩提心上，极为罕见。平时，这样的修法大家也是很难听到的。

1-2-5-10 发四无量心

《华严经》当中说：

欲令解脱教发心， 彼功德行应听受，

施戒忍进禅智慧， 方便慈悲喜舍等，

百千万劫常修行， 彼人功德仁应听。

应当了知，六道轮回任何处所皆为苦海，任何所行皆是苦因，任何友伴皆为苦友，一切富贵荣华等人间福乐实为牢狱、实为火坑，犹如极其肮脏的泥沼，毫无安乐可言，从而极其强烈地希望脱离轮回苦，到达永久安乐。特别是生起了愿将一切有情父母众生从轮回苦海中解脱出来，而寻求无上正等正觉佛陀果位的人应该发菩提心、行菩萨广大行，如布施、持戒、忍辱、精进、禅定与智慧六波罗蜜，尤令相续中生起大慈大悲的根源——慈悲喜舍四无量。非唯此时修，更应于百千万劫中恒常修行。

现在讲四无量的修法。这不仅仅是佛教的道理，亦是观想法。未来你们按我所说的去念、去想，效果会大增。

平时，我们先念的是“慈”，然后是“悲”、“喜”、“舍”；而这里先念“舍”，然后才是“慈”、“悲”、“喜”。这是温萨瓦大师的窍诀。温萨瓦大师即第三世班禅，与米拉日巴一样，是一位即生证得佛陀果位者。

这里有一个温萨巴大师的公案。

宗喀巴大师的弟子中，有一位巴索瓦确吉坚赞，是宗喀巴大师的大弟子克珠杰的弟弟，也是宗喀巴大师弟子当中最年轻的。后来，宗喀巴大师把法座传给了巴索瓦确吉坚赞。巴索瓦确吉坚赞弟子众多，其中一位名确吉多杰，意为法金刚，自幼便跟随学习。到一定年龄，巴索瓦确吉坚赞便安排其去珠穆朗玛一处无人之地修持，要他即身证得佛陀果位，并将《噶丹幻化书》也传予了他。

很久以后，确吉多杰觉得自己快离开人世了。为了将《甘丹幻化书》传给下一代，便四处寻找有缘弟子，最后到温萨瓦所在的寺院。当时温萨瓦大师还很年轻，正在出天花，刚稍微好了一些。一天，他听见门口有人高声朗诵宗喀巴大师的《缘起赞》，立即身毛倒竖、内心激动，思维道，“诵这一偈诵之人定是位有成就的大德”。出去一看，是一位身穿破烂袈裟、头发雪白的老僧。当他得知确吉多杰是弘持宗喀巴耳传教授有成就的大德时，内心生起了无比的信心，立即磕头说：“请您摄持我吧！我终身跟着您，做您的弟子”。这位大成就者便说：“我正是为此而来的。我等了很长时间，如今缘分已到。不过你不可随我一起走，我将在某时、某地等你，届时你便前来”。随后，确吉多杰便走了。

后来，温萨瓦按时到了约定地点，法金刚便为其传授了道次第等格鲁巴非常殊胜的耳传口授和密集、胜乐、大威德金刚等无上瑜伽灌顶。继后，师徒二人足迹踏遍西藏各地，度化了众多有情。最后又回到珠穆朗玛修行。在将所有的殊胜教授全部传给温萨瓦之后，某一天，法金刚说道：“我的任务已经完成了”。他将法鼓就地一放，就在那一刹那，他的衣服轮廓还如人在时般好端端搁着，可这位老人已不见了。因为法金刚得到了不死的长寿成就，至今，在珠穆朗玛他修行的地方，有缘者还会见到这位大成就者。

而他的高徒温萨瓦洛桑顿珠经过多年的修行，达到了能在石头或山里穿行、踏行空中，来去自如。最后，达到了无上瑜伽密法的生起次第和圆满次第的修行成就。他并未学过梵文，却能用梵文讲出摩诃般若和二万四千般若。学过二十年梵文者，水平都不及其三分之一。

现在，许多甘丹耳传教授都是来自于即身证得永不死长寿成就的法金刚大成就者，和即身证得佛陀果位的温萨瓦大师。两位大师认为，将平等舍放在前面，对修行者有极大的帮助。所以说是非常殊胜的。

在《掌中解脱》当中说，首先反思：“我这样将一切有情置于佛地，充其量不过是一种想象而已，实际上自己并无这样的能力。那么，怎样才能具有这样的能力呢？必须要证得佛陀果位”。为了解救一切有情父母众生，要修四无量心。

根据帕邦喀大师所说，四无量心中每一无量均可再分为四个无量，共十六个无量。以“舍无量”为例，“一切有情远离亲疏贪嗔，安住于舍，岂不善哉”。是欲（希求）无量；“愿其安住”，是愿无量；“我令安住”，是增上意乐无量；“惟愿上师本尊加持于我能如是行”，是祈祷加持无量。余者以此类推。这就是四无量的四个支分。

在《华严经》、《宝积经》等很多经里四无量的顺序都是慈、悲、喜、舍，舍放在最后。那为什么绛贝伦珠大师、第五世班禅，还有帕邦喀大师的《掌中解脱》都把“舍无量”放在前面？因为符合修菩提心的次第。

《速道》中言，以七支因果的菩提心修法，首先应将一切众生安住在平等舍之中，然后再修从知母直到菩提心。为什么要先修平等舍，再修菩提心？如果我们在修菩提心之前，未曾将自己对至亲的贪欲和对怨敌的嗔恨消除，还未达到像爱己双目一般，爱一切众生的平等心态，那么，在念“愿一切众生具得安乐及安乐因”的时候，只会愿自己喜欢的众生具得安乐及安乐因，而不会愿自己恨的众生具得安乐及安乐因。因为，你还没知道所恨的众生不该恨。在你咬牙切齿，恨不得杀之而后快时，你能生起愿众生远离一切痛苦、包括自己骂他的痛苦么？这是做不到的。所以，一定要先将这个爱与恨，也就是贪和嗔消除，然后再观一切众生是我母，念母恩等。那样，才能使我们的所缘是一切父母众生。否则所缘不会那么广泛。

不仅七支因果菩提心修法如此，自他相换菩提心的修法也必须先有平等舍——自他平等。如此看来，应将“舍”放在前面。

那么，《宝积经》和《华严经》中以“慈悲喜舍”为顺序，难道释迦牟尼佛错了么？这是角度的不同：对自己和对他人的区别。

对自己而言，先修远离亲疏贪嗔之心，住平等舍，再修大慈心、大悲心、大喜心。若愿他人能生起四无量心时，就不一样了。“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐，我心怡悦；”而且，能够得到无上正等正觉佛陀果位。那么，得到果位的最大障碍是什么？就是贪嗔之心。因此，最后一句为“愿诸众生远离贪嗔之心，住平等舍”。

三界——欲界、色界和无色界的众生到底有多少？无法衡量。因此，我们发慈悲喜舍心的对象，不仅是亲友、敌人、陌生人，也不仅仅是这个地球上的六十多亿人口，也不仅仅是地球上的六道众生，甚至也不仅仅是这个世界、整个中千世界、乃至三千大千世界中的众生……而是以三千大千世界的娑婆世界为核心的，十方世界中不可称量的一切父母众生，他们均是我们发起大慈大悲大喜大舍的对象。

之所以称“无量”，是因为：

第一，发愿的对境，众生无量。

第二，所积的资粮无量。对一切众生生起大慈、大悲、大喜和大舍这四无量心，其福德资粮与智慧资粮是无量无边、无有穷尽的。因为慈悲喜舍乃是福德资粮的最根本的因！释迦牟尼佛于佛经中说：善男子，修行者安坐于座垫上时，若有人对其进行供养，则能获无量无边福德。仅是供养修四无量者，便能获如是功德，何况自修？因此，修四无量能造集无量无边的福德资粮。倘若修好慈悲喜舍，接下来的法亦能变得威力无穷，所获福德智慧资粮无量无边。

第三，正法无量。我们通过慈无量、悲无量、喜无量、舍无量的修行，之后便能完成菩萨的一切广大行，生起菩萨的一切功德、一切势力、一切无畏。特别是三十七菩提分法：四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支和八正道。以及佛陀的十八不共法、十力等。菩萨的五道十地皆是以四无量为因，以四无量作为敦促。若对一切众生没有大慈心、大悲心、大喜心、大平等舍心，焉能证得菩萨的五道十地及其无上正等正觉佛陀果位？

第四，智慧无量。慈悲喜舍四无量的修行，是获得如来一切种妙智的因。因此为了获得如来的无量智慧，要修慈悲喜舍。只有拥有了如来的无量智慧，方能度化一切有情父母众生。这个智能本身就在慈悲喜舍四无量的本性之中，因为通过四无量的修行，所修的对象、修者自己、修的行为三轮体空，如梦如幻，因而也达到智慧无量。

这就是“四无量”的四个原因。

另外，《宝积经》里专门有一个“四无量品”，结合此内容重点讲一下其中的“平等舍”内容。

“童子当知。菩萨摩诃萨为众生故。发阿耨多罗三藐三菩提已。当行大舍。当知是舍有于三种。何等为三。谓舍烦恼舍。护自他舍。时非时舍”。

第一个“舍烦恼舍”。

 “何等名为舍烦恼舍。童子当知。菩萨摩诃萨。于敬事所其心不高。于不敬事心无卑下。若受利养心不骄高。不得利养心无纡欝。于彼持戒及犯戒所起平等觉。得胜名誉心不希乐。被诸毁谤情无忧戚。若致讥诃志无贬退。于称赞所善住法性。于诸苦事有择慧力。于诸乐事有无常苦观解之力。弃舍爱欲断诸嗔恚。于怨亲所其心平等。于善作恶作其心无二。于有爱不爱情无所观。于善闻恶闻不生执着。于善说恶说心无爱恚。于诸欲味及过患所平等称量。于我自身及他众生。起于平等信欲之意。于身命所情无顾恋。于下中上诸众生所起平等照。于隐显法起平等性。于谛非谛自体清净。如是童子。菩萨摩诃萨。若能自然起胜对治。是名菩萨摩诃萨舍烦恼舍”。

有人敬仰的时候，马上骄慢起来、自以为是；有人不敬的时候，心中感觉卑贱，由此不悦、起嗔恨心。或有人对自己做供养便起骄慢；有人令自己得不到利养时便心生嗔恨，等等。前者是由贪而起的骄慢，后者是因嗔而起的嗔恨。

“于彼持戒及犯戒所起平等觉”。对持戒者与犯戒者平等如理对待。

此处所说的爱欲贪嗔是指世间八法。例如有人说自己戒律清净，便起骄慢心；有人说自己犯戒，便起嗔恨心。得到名誉便欢乐，被人诽谤则痛苦。有利养恭敬便欢喜，无利养恭敬则嗔恨。总之，世间八法所起之一切嗔恚贪欲等，皆能够消除，住平等舍。

第二个是“护自他舍”。

“何等名为护自他舍。童子当知。菩萨摩诃萨。若被他人节节支解割皮肉时。常自观心住于大舍。虽复支解割其身肉。然其内心唯住于舍。无所希望。及以追求纵于身语起诸变异俱能堪忍。是则名为护自他舍”。

一般而言，我们对于我及我方（自己、亲友和最心爱者）遭受灾难的时候，会产生非常强烈的悲痛之心和嗔恨之心。然而与自己毫无关系的人或敌人遭受灾难，包括剥皮析骨这样的惨状时，心均不为所动、不起悲悯之心，亦无任何令他远离这些苦的想法。那么，我们要平等的是什么？不要有自他的分别而偏袒自己、舍弃他人，应该对自他平等地观待。无数世来，众生不论亲和疏都是我们的父母。所以，怎么能够舍弃一部分，又贪执另一部分呢？因此要住于平等舍。

第三个“时非时舍”。

 “何等名为时非时舍。童子当知。菩萨摩诃萨。具大智慧。善能修习时与非时。谓非法器诸众生所。应起于舍。不恭敬所应起于舍。于无利益讥毁苦恼应起于舍。于声闻乘趣正决定。应起于舍。于修施时应舍修戒。于修戒时应舍修施。于修忍时应舍牵引施戒精进。修精进时应舍修戒。修静虑时应舍施度。修习慧时应舍缘发五波罗蜜多。童子。是名菩萨摩诃萨时非时舍”。

这是指修行当中的平等舍。因为此处所说“舍”，指清楚自己修行的程序以及每一个环节的安排。修行时，应先修什么、后修什么；什么时候行持、什么时候舍，对此要明了。我之所以屡屡讲菩提道次第的实修次第，也是基于此。如若有人不知该舍弃什么、住于哪个平等，就无法证得正法。例如菩萨六度，修布施度时将布施心和忍辱心同时修，两个重点放在一起，是不行的。一定要先生起布施波罗蜜，生起布施波罗蜜心之后，再修忍辱波罗蜜。这是次序问题。又如，修持戒波罗蜜时，就应该先修布施波罗蜜，然后再修持戒波罗蜜，否则持戒波罗蜜难以生起。同样，精进、禅定的时候，若一边禅定一边做布施，那是没有办法做到的。所以，你要知道什么时候应该修什么、如何修、最后生起了什么。有些人一是次第混乱，二是同时共修，这样一个也修不成。

以上就是“平等舍”的内容，之后是慈悲喜的内容。

四无量心如何修？按《修心日光论》中菩提心的修法去修。

第一步，观想自己最可恨的敌人就在面前，然后思维：这些怨敌真的是仇人么？其一，他们在无数的前世中，做过自己无数次的父亲和母亲。每当做我父母时，就犹如今生的父母一样爱我，给我一切帮助，令我远离一切灾难痛苦。其二，他们今生之所以视我为仇人，是因为被贪嗔痴的无明所染，如同瞎子一般，不知善恶取舍之理。正如一个正常人从你身上跨过，你肯定认为这是欺负，但若此人是个瞎子，你非但不会生气，还会帮助他。因为你知道他是盲人，不是故意的。同样，我们的敌人也是“瞎子”，他们的智慧双目也瞎了，被贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢等所蒙蔽。所以，他根本不知取舍，根本不知仇恨的过患，也不知慈悲等的功德，犹如盲人不分黑白、犹如精神病人没有辨别善恶及后果的能力。他们也愿意得到快乐，他们所做的一切并不是为了害我们，而只是为了自己的安乐而已。所以，有什么好恨的！无数次做过母亲的养育之恩，你不去感念，今生仅做这么细小的一点伤害，便去仇恨，这怎么公平？！

很多人怨他人不公平，但我觉得，细细想来，反而是我们自身最不公平。有时蚊子吸我们一滴血，对我造成一点点的痒和痛，但它并没有给我们带来生命的危险啊！可我们对它的报复是什么？毁灭它的生命。难道你真的以为它是恨你才这样做的么？它无非就是为了一点食物，为了它自己的安乐，无意中侵害了我们。而我们却生起极大的嗔恨，彻底毁掉它的生命。还说这是害虫，是它先惹我的。这是不公平的。它是无意的招惹，你是有意的伤害。它力量弱，无法报复，你力量强才这么做。如果换做是人，即使对自己做了一点点损害，你肯定不敢这样胡来。为什么？不是因为你有同情心，而是因为你怕，怕法律的制裁，怕这个人的亲朋好友前来报复。倘若你拥有了极为强大的势力，你可能就会像拍死一只蚊子般，来对付这个招惹自己的人。古代有许多人杀人如草芥，无非在他们心目中，所杀之人与我们心目当中的蚊虫一样而已。如果真觉得杀人有危险性，他敢么？人与人之间之所以谦让或宽容，其实多半是出于怕，而不是出于同情。

所以，一定要通过这种方式，把对敌人的嗔恨心消除掉。

第二步，把父母、妻子、丈夫、儿女、亲戚朋友依次观想在前面。念想他们虽然今生对自己如此之好，但他们也曾做过自己无数次的敌人。被他们砍下的头颅堆在一起，可能比须弥山还要高；被他们饮过的血流在一起，比四大洲的海水还要多。因此，对亲属朋友不应太在乎，也不应该去迷恋。

就从以上两个角度，将对至亲的贪心削弱一下，对怨敌的仇恨也削弱一下。至少让自己的心对怨敌不至于恨得咬牙切齿，对亲友不至于贪着到放不下或非常迷恋。

这样的平等舍怎样去修？

一切有情远离亲疏贪嗔安住于舍岂不善哉！愿其安住！我令安住！惟愿上师本尊加持能如是行！

念想无数世以来，因愚痴故而贪着亲友、怨恨仇敌，以至今天仍然在轮回之中。如果我能远离对仇敌的一切仇恨，及对自己亲友的一切贪著，岂不善哉？愿我远离，能住平等舍，而且能令一切众生住平等舍，愿一切诸佛菩萨加持我能如是行。

为什么令自己先住平等舍？因为舍弃贪嗔之心本来就是取舍之理。那么，这个取舍之理要靠什么？靠的就是先从自己开始没有贪嗔之心，才能够令他人没有贪嗔之心。自己充满了贪嗔，怎能教导他人没有贪嗔？

然后，思维我爱执的过患，思维爱他的利益。一切不平等的原因是什么？是我爱执和不爱一切众生的心所致。因此，要念及对自己及自方亲友等极强烈的贪欲 的过患，使这种贪欲彻底地放下。然后，念及“爱他”——爱一切众生的功德利益。这个内容就是“修众皆有恩”。用这个内容，念起一切众生，尤其是今天的怨恨仇敌如何对我有恩等等，从而生起对他的爱心。

由此，你可以把对他人的嗔恨降低，对自己及己方人的贪欲降低，能够真正地住平等舍。

一切有情具得安乐及安乐因岂不善哉！愿其具足！我令具足！惟愿上师本尊加持能如是行！

这是修大慈心，念一百遍、二百遍、一千遍都可以。一边念一边观想，把自己无数世来所造的一切功德回向给一切父母众生。生起非常好的感受后，念：

一切有情远离痛苦及痛苦因岂不善哉！愿其远离！我令远离！惟愿上师本尊加持能如是行！

念想轮回中的一切众生是如此的痛苦，从而生起极其强烈的、无法忍受的悲痛之心。然后想：由我代受一切众生之苦，愿一切诸佛菩萨保佑我，让一切众生的痛苦及痛苦因由我代受吧！

根据一位名叫虚空金刚的大格西所说：此处可修自他相换菩提心。修慈无量时，把无始以来到现在为止所造的布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧波罗蜜等六波罗蜜，以及四摄等身口意的一切功德，均化为各种各样的光芒以及吉祥八宝等的显相，从自己身上往外发射，照亮每一个众生的体内，让一切母亲众生，均得到自己无始以来至今所修的一切善根、福报。这是慈无量的观想。

修悲无量时，由于看到一切众生的痛苦，心里非常地悲痛，愿他们早日脱离这些苦。由此观想一切众生从无始至今所造的一切贪嗔痴等烦恼心以及身口意的业障，变为黑烟或烟雾，从四面八方而来，融入自己的体内。一切众生的痛苦及痛苦因，全由自己一个人来承担。观想把一切众生的疾病、灾难、痛苦全部收到自己的体内来。这种方法叫苦乐相换。

一切有情不离善趣与解脱妙乐岂不善哉！愿其不离！我令不离！惟愿上师本尊加持能如是行！

念想我一定要令正在拥有善趣的一切众生不再堕入恶趣，在善道当中直入证得无上正等正觉果位，令在恶趣中的众生速速离开恶趣，进入善趣。从安乐因到达安乐果，要有这样一种强烈的心愿。

最后，眼前虚空皈依境当中的释迦牟尼佛化现出一尊跟自己一般无二的释迦牟尼佛，来到自己头上，融入自己体内。自己刹那间变为释迦牟尼佛，坐在莲花日月轮之上，庄严无比，瞬间自己真正成佛了。然后，心间放光，普照所有众生，令一切天下苍生从安乐道至安乐果，最终获得究竟安乐的佛陀果位，具足三十二相、八十种好。然后生起极其强烈的欢喜心，念想：我终于能令一切众生远离一切苦、具得一切安乐了。

1-2-5-11发殊胜心

为利一切母亲有情故，我应尽力速速证得大宝正等觉位。故当由甚深道上师本尊瑜伽之门，趣入修习菩提道次第引导。

这是大乘发心中的“殊胜心”。念想：我为了令一切有情父母从安乐道到达安乐果位故，一定要速速证得无上正等正觉佛陀果位。为此，我要修此殊胜法，修持上师瑜伽法门。

什么是“利益一切有情”？便是将一切有情众生，从无边无际的轮回苦海中解救出来，令他们得到永久的安乐。要利益一切有情，自己必先证得佛陀果位。非但要证得，还要“速速”证得。

“速速”与《上师供》中的“速疾速疾”是一回事，在藏文版《六加行》和《上师供》中毫无差别，都叫“宁瓦宁瓦”。只是翻译时，仁钦曲扎译师和能海上师翻译得不同。我估计能海上师是想让汉文和藏文的字数一样，才用了“速疾速疾”。但不管怎样，“速速”和“速疾速疾”都是很快很快的意思。

值得注意的是，第一个“速”和第二个“速”意义不同。第一个“速”，是指在显宗和密宗的教法当中，密法乃是证得佛陀果位最快速的方法；第二个“速”则是指在密宗的事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部当中，无上瑜伽部乃是证得佛陀果位最快速的方法。

为什么说显宗和密宗当中，密宗成佛快；密宗当中，无上瑜伽密法成佛快？在显宗的许多经典中，都再三提到，要证得佛陀果位，必须经三个无量劫消业障、造福报。这三大阿僧祗劫是什么概念？几乎没办法数。我还不知道怎样用汉语来形容，我的汉语程度只数到万亿。就一个阿僧祇劫而言，“万亿”简直是太小太小的一个数目了。那么，密宗成佛需要多长时间？只要不犯戒，最长十六世就会成佛。这和三大无量劫简直是没办法比的，极其之短！而通过无上瑜伽密法，别说十六世，就是从今日开始修持，十二年到十六年内，你就有可能成佛了。甚至非常有缘者，三年就能成佛——当然，这需要根基极好才行。但在历代祖师之中，三年、七年、十二年、十六年成佛的多得是。倘若如祖师般精勤去修，估计三十年内成佛毫无问题。所以，在三大阿僧祗劫中需要修的法，三十年内便能修完，那简直是无法再快了。这便是“速速”二字的含义。

殊胜发心与前面的发心有何不同？前面的发心，乃是大乘之共同发心，无论显密均会有。而这个“为利一切父母有情故，我应尽力速速证得大宝正等觉位”，就未必是每个大乘佛子都要发的，而是修无上瑜伽密法、以最快的速度证得佛陀果位者才会发的。为了达到这个目的，我从今日起开始直到成佛，以“上师瑜伽”的修行作为命根，“当由甚深道上师本尊瑜伽之门，趣入修行菩提道次第引导”。

我简单地说一下“菩提道次第引导”，这是一个从亲近善知识到双运为止的引导——首先，必修亲近善知识之心，然后暇满人身难得、生命无常、三恶道之苦、三皈依、善恶因果业报、六道轮回中的三苦六苦和八苦、十二因缘、出离心、七支因果菩提心和自他相换菩提心，然后修布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧六波罗蜜，布施、爱语、同事和共行四摄，再进入密法，受事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部灌顶及四部金刚戒，然后修事部、行部、瑜伽部的有形次第或无形次第，接着修无上瑜伽部的生起次第之死有法身、中有报身和生有化身的法、报、化三身，然后修无上瑜伽部的圆满次第之语远离、心远离、幻身光明和双运，最后达到了金刚双运的无上正等正觉佛陀果位时，便成佛了。这便是“菩提道次第引导”。

我说得非常简略，但必须是要一层一层地修上去，才会成佛。这是以最快速度达到菩提果位的必经之道，也是唯一的通道。

何谓“菩提”？“菩提”是梵文的音译，意为“通达”，即通达万事万物的本来面貌，具有最圆满的智慧、慈悲、德能和身口意的一切功德。这也是我们要达到的目的。

“道”，指到达菩提果位的必经之道。这唯一的通道就是修持佛法。

“次第”是指过程。修持佛法，首先决不能没有“次第”。没有“次第”，你就没有切入点。第二，绝不可混乱“次第”。否则正如世俗中先读大学，后读幼儿园，再读初中、研究生一般成了笑话。第三，不能缺少“次第”中任何一个环节。正如你按次序读完小学中学，但未经大学就想直修研究生，是绝无可能的。不要说落下这么重要的环节，哪怕只是落下一节课，一旦遇到与该课程对应的问题，就无所适从了。第四，不可以擅自增加环节。人生本来很短暂，根本就没有多余的时间。我们每一小时，每一分钟，都朝着死亡的方向接近，哪有闲工夫去修别的东西？

 “引导”指修持菩提道次第的引导。若无这样的次第引导，你就不知道从何入手。许多人读过不少佛经，佛理也了解了不少，却未必知道如何去修。问个简单的问题，大家都读过《般若心经》和《金刚经》，也知道要断除六道轮回的苦根，非依此般若经典不可，因为要破我执和法执。但从哪里修、怎样修？估计也只会念念而已。所以，修《般若心经》需要引导，修《金刚经》、《阿弥陀经》也需要引导。无论修何法，均不能缺少引导。这就好比有一艘轮船，这艘船再高级，没有船长指挥，又怎能到达目的地。所以，一定要有上师的引导，否则是绝不会修成的。念“为利一切父母有情故”这句话时，心里一定要想着这些内容，然后去念。

1-2-5-12 收皈依境

我讲《速道》加行导论时，讲过收皈依境的方法，有三种。

第一种：眼前观想的八大狮子所擎的宝座上面，与根本上师二无分别的佛祖释迦牟尼以及弥勒、文殊和自己的根本上师，以及一切诸上师、本尊、佛陀、菩萨、声闻、缘觉、明王、明妃等一切三宝，一刹那间自性皆空，没有了。

第二种：把皈依境直接往上提，提到很高的位置。等到观想资粮田的时候，把这个皈依境融入到资粮田当中，二无分别。

第三种：把资粮田周围的一切佛菩萨、声闻、缘觉、明王、明妃、护法，融入到中间的释迦牟尼佛；旁边的弥勒、文殊及根本上师也融入释迦牟尼佛；释迦牟尼佛变为黄色的光芒，通过印堂，融入到自己的体内。

在《上师供》导论里，我讲过《上师供》收皈依境的方法，但和这个还不太一样。今天所讲的是《速道》加行仪轨，三种方法你觉得哪一种方便，就选哪个。一旦选定了，就最好一直沿用。否则换来换去，定力修行会受一定的影响。

 观想资粮田之前，一定要加持自己所在之处，然后加持供品。

 1-2-5-13 加持地基

一切地基愿清净， 瓦砾等等悉皆无，

平整柔软如掌心， 成吠琉璃之自性。

这就是加持地基。此时观想自己所在之处已非我们凡夫所居之地，而是非常清净，无裂痕、无尘土，四处是绿茵芳草。整个大地平整如手掌，犹如绿色或蓝绿色琉璃，异常美丽。此时，应在内心中去除凡夫的庸常显执，而将大地观想为如西方极乐世界一样完美的净土。

1-2-5-14加持供物

天人微妙供养物， 实设以及意变化。

普贤无上供养云， 愿悉周遍虚空界。

其次，将一切实物供养和意化供养化为无数，进行加持。观想在琉璃宝一般广大无边的平地之上及虚空中，摆满天界一切珍稀和人间的金银珠宝、吉祥八宝等一切宝物。这些供养也不一定非为自己所拥有——有主物与无主物，均可摄为供养。如看到漂亮的鲜花时，心想将这些鲜花供养给一切佛菩萨，恳请诸佛菩萨以大悲心来纳受。看到其余诸物时，同样可以这样供养。

“实设”，是指在佛堂中具体陈设的八供、鲜花等；“意变化”指观想出的供养。我们的“实设”有限，但“意变化”却可以无边无际。因此，你不要想：就那么一点点的朵玛供奉给佛，佛陀会不会吃饱？我的供品是不是太少了？须知，我们供奉的乃是自己的心，而物质的多少并不是关键。心到了，供养就广大了；心不到，供养再多也未必广大。

我的家乡理塘冈波山里曾有位大成就者，名“噶玛拔希”，是噶举巴的得道高人。有一天，他给自己的护法吉祥天母供朵玛，吉祥天母说：“你快一点吧！那边还有个大修行者等着我去受供！” 噶玛拔希十分纳闷，自己已做了这样丰盛的朵玛供，吉祥天母还要急着去哪里应供呢？哪里能有什么样的供养比自己的还好？于是用神通一看，原来是一个牛蹄壳子里装了一点点劣质的东西。于是问吉祥天母道：“我已经供了如此的妙供，您为何还要去享用那牛蹄中的一点点劣物？”天母回答：“你的实设物虽好，但意变化却不如他的。你不要只看到那位修行者所供的牛蹄壳中一点点劣物，他供养给我的，乃是真正的甘露妙食，其乐无穷”。此时噶玛拔希方知，实设物丰盛与否不是关键，而意变物才是关键。倘若心修得不够好，实设物再丰盛，也未必“好”。因为毕竟是人间的东西，朵玛做得再好，天天吃也腻了，但是，如果把它变成为甘露的话，那就不一样了。甘露妙食乃是天界才能享用的东西。

“普贤无上供养云，愿悉周遍虚空界”。这个供养不应看作一般的供养，而应与普贤王的供养相提并论。普贤王的供养是无边无际的，自己的供养虽小，但融入普贤供云后，就如一滴水融入大海般，大海一日不穷尽，此水一日不竭。而我们的供养也会如普贤供云一样，永远无穷无尽、遍满整个虚空界。

然后，念三遍加持咒，观想由于此咒的力量，把这一切供养加持为无漏的甘露妙供。

嗡 那摩薄嘎瓦帝 巴吉尔萨日阿 巴尔麻达耐 达塔嘎达雅 阿尔哈帝 桑木雅桑布达雅 达雅塔 嗡 巴吉尔巴吉尔 麻哈巴吉尔　麻哈丁佳巴吉尔　麻哈比雅巴吉尔 麻哈菩提吉达巴吉尔　麻哈菩提曼卓巴桑嘎尔麻那巴吉尔 萨尔瓦嘎尔麻 阿瓦日阿那 比肖达那巴吉尔 娑哈

愿以三宝谛力，诸佛菩萨加持力，二资粮圆满大威力以及法界清净不可思议力，化为真如！

由于三宝不虚的力量，加上诸佛菩萨加持之力，以及福德和智慧二资粮圆满的大威力，再加上法界本性清净和万法不可思议的自性皆空之力，把我所供的实设供和意变供全部化为真如。

“真如”，即性空妙有——自性性空、现象妙有。“真”指万物的真相或本来面目；“如”则是真正、如实的德相。一切供养都要观想为无边无际，但所供之物、供养对象和供养者自身都是性空妙有。这就是三轮体空：对境空，供者空，所供物空。

 1-2-6 第四加行法

 第四加行法为观资粮田。

 1-2-6-1 观资粮田

“资粮”，即福德、智慧二资粮。为什么叫“田”？农民春天播种，到了秋天就有收成。我们现在所观想的资粮田，是造集永久安乐和安乐因的田地，种下的是慈悲、智慧、德能的资粮种子，到收获时，得到的是佛陀果位。这个“田”完全不同于世间农田，而是一种比喻。

如果今生种好此田，那么从此以后永不会缺乏饮食资具，可以长久享受安乐。非但为自己带来安乐，而且给一切众生都带来永久的快乐和快乐因。这个田不仅在春天时可以播种，一年四季都能播种，非但四季可种，每日、每时都可以种。它不受季节的限制，还能种下许多福德资粮和智慧资粮的种子。我们不去播种，浪费了这样的资粮田，而心中却没有生起一点点的可惜之心，这是因为我们尚未明白真正的道理。所以，我们真的是太懈怠了！以上是宗喀巴大师所说。宗大师在《菩提道次第广论》中言：“于最胜田，尚不见如庸俗之田，此是我等无贤善相，故一切时当勤精进供养三宝”。这句话非常重要！

资粮田和皈依境观想的方法，虽大同小异，作用却不太一样。前者是为皈依和发菩提心而迎请、观想的；后者是为消业障、积造福报而迎请的。前者称之为“境”，后者称之为“田”。

观资粮田分为两部分：首先要观想一切上师、本尊等三昧耶身。然后，迎请智慧身融入到三昧耶身当中。

先观想三昧耶身。

空乐无分， 广圆若虹， 普贤供云遍布中。

萃叶杂花， 众果妙严， 随欲如意树梢头。

首先，通过密宗的方式，令自心生起大乐，以大乐的心观察一切万法自性皆空，在空中入定。入定后，观想面前虚空为广大无比的大地，犹如琉璃清净无染，非常平整，无有裂痕，铺满天界和人间各种珍宝。大地中间有一大海，海中有一棵七宝所成的如意宝树。如意宝树的树根为纯金，有很多分根，扎在海水里。树干为白银。树干上有四个支分，东西南北各一枝，横向伸展，质地是琉璃宝。树枝为一种名为“布”的蓝绿色宝石，树叶为水晶；花由各种颜色的珍珠织成，以红色珍珠为主；果实是金刚钻石。树上以各种珍宝花鬘为饰。

无论谁目睹此树，或闻到此树散发的芬芳，均能远离贪嗔痴、生起慈悲与智慧。此如意宝树的花叶被风吹动时，自然发出各种美妙的显密法音，可令闻者消除内心的烦恼和忧愁。由于是如意宝树，因此只要心中想到什么，就能从树上得到什么，正如西方极乐世界的宝树一般。然后从树上放出无量光明，照明十方世界，并且光端有无数佛菩萨的化身。在这棵如意宝树的周围有牛奶所成的河，河周围有许多菩提宝树，树上有许多鸟，鸟发出的声音犹如天乐，非常美妙。

如意宝树上面有一串串各种珍宝所成的伞鬘垂下。树下，一些大成就者正在打坐修行，一些在学佛教哲学或因明学的圣者在进行辩论。这个如意宝树能够发出“诸行无常，诸法无我，有漏皆苦，涅槃寂净”四法印之音。总之，你观想眼前的大地与西方极乐世界一模一样。

怒狮擎举， 广严宝座， 莲花日月圆满裀。

具足三恩， 根本上师， 一切诸佛之体性。

比丘形服， 清净端肃， 一面二手熙怡笑。

如意宝树的四枝中间有一朵广袤的莲花，莲花上有一个八大狮子所擎之广大无比的如意宝座。八大狮子于东南西北四面各有两个。如意宝座则必须观想得如海般宽广。座上有一广大千叶莲花，总共十一层，最下面贴着狮子宝座的花叶最大，然后，花叶向上越来越小，到了最上一层，只有四个花瓣，东南西北四方各有一个花瓣。顶端莲芯为平面，上有圆形日轮，平放如座垫；再上为月轮，亦圆形平放，亮如水晶。其中，日轮表智慧，也代表性空正见；月轮表方便，也代表菩提心。若在密乘，则日轮代表“性空”，月轮代表“大乐”，日轮之上月轮代表空乐无二。

月轮之上，为与自己根本上师无二无别之宗喀巴大师，比丘形像，一面双臂，身色洁白，略带红润，面露微笑，极为慈蔼。

右手法轮， 左手定印， 钵多罗器甘露盈。

具三法衣， 郁金华色， 金色僧冠顶端严。

宗喀巴大师右手胸前持说法印，左手于丹田持定印。手上托有充满甘露圣水的“钵多罗器”，钵多罗器就是佛用的钵，钵内装满甘露。两手拇指和食指持乌巴拉花茎，右手的花伸展到右耳旁边，花上托着智慧剑；左手的花伸展到左耳旁边，花上托着般若经。“金色僧冠”，头上戴着金色的僧冠；“具三法衣”，三法衣就是出家三衣，即五衣、七衣和祖衣。一说起三衣，大家可能想起汉地出家人穿的僧装，似乎有些人穿五衣，有些人穿七衣，有些人穿祖衣，是分开穿的。但按照印度佛教的规矩，一个比丘必须三衣皆穿。七衣与祖衣是上身穿的，五衣则是下裙。三衣的颜色是郁金花色。

心间遍主， 金刚持王， 一面二手蓝色身。

持铃杵拥， 界自在母， 空乐俱生作戏哂。

宗喀巴大师心中莲花月轮之上为释迦牟尼佛，身色金黄，一面双臂，右手按地，左手定印，定印之上为充满甘露圣水的钵，身披三衣，结金刚跏趺。在释迦牟尼佛的心中莲花日、月轮之上，为蓝色金刚持，一面二臂，左手持铃，右手持杵。金刚持心间日轮上有蓝色吽字。这里之“手印”并非手势的手印，而是业手印或智慧手印，指怀抱金刚意佛母，也是一面双臂，左手持嘎巴拉，右手钺刀。“空乐俱生作戏哂”，佛母代表空，金刚持代表乐，合起来表示金刚持佛具有圆满的空乐无二之智。因为金刚持是报身佛的显现，就像密集金刚一样。

重宝奇珍， 冠佩妙严， 天衣彩绣裙带齐。

金刚持佛头戴五佛冠，身着天衣，各种珍宝严饰。

相好庄严， 千光炽盛， 虹影五色严美聚。

 “相”指的是佛所具有的三十二相，“好”是指佛的八十种随形好。宗喀巴大师、释迦牟尼佛、金刚持佛具有三十二相、八十种随形好，身上发百千万种的光，如同安住于五色彩虹之中，因此叫“虹影五色严美聚”。

金刚不坏， 趺坐结跏，

无论是千叶莲花花芯之上的根本上师也好，还是他心间的能仁王金刚持也好，都是金刚跏趺而坐，就是左腿放里，右腿放外。这是根本上师的坐法。

你们不要以为曾经听我讲过菩提道次第，此处就不用再听了。其实菩提道次第的种类很多，而且每种修行的重点各不相同。西藏的高僧大德考完了格西学位之后，光菩提道次第就要听二十次、三十次、四十次。而且每听一次菩提道次第，都会有很大的收获。因为菩提道次第和其它理论不一样，听得越多，对治烦恼的能力就越大。心里的烦恼消除得越多，修善积德的善根就会加强。因为里面所讲的，处处都在针对内心的贪欲、嗔恨、愚昧、自私、傲慢、执着、狂热、疑心、顽固等问题。

体是五佛清净蕴。

蕴，即《心经》中所讲的色受想行识五蕴。色蕴是我们的肉体；受蕴是我们好的、不好的和无记的三种感受；想蕴是各种分别心、思维和观察等心理活动；行蕴是造作善业、恶业和无记之业等的一切行动；识蕴是我们的意识。

可以说，一个人无论身体抑或精神，均包括于五蕴当中。但五蕴是有漏的、不清净的，是能带来痛苦的。能将五蕴转化为五佛，则成为清净、无污染。因此，我们要不断修持现在这个有漏的色体，最终将其转变为毗卢遮那佛的三十二相和八十种好的金刚身，这是色蕴转变方法；受蕴的转变方法，则是将我们现在不清净的、有染污的好的、不好的和无记的各种感受，转变为清净的宝生如来；想蕴的转变方法，是把我们不清净的分别心变为清净的阿弥陀如来；行蕴的转变方法，是把我们不清净的善、恶、无记的一切业行，变为清净的不空成就如来；识蕴的转变方法，则是将不清净的意识，变为不动金刚如来。

人们常把阿弥陀如来、宝生如来、毗卢遮那如来、不动如来和不空成就如来当成不同的佛，其实不然，我们证得佛陀果位时，我们的五蕴将转变为五佛的本质。所以，我们可以变成为毗卢遮那如来、也可以变为宝生如来、阿弥陀如来，不空成就如来和不动如来。所以，这里的“体是诸佛清净蕴”，是把五蕴变成为诸佛清净的蕴。

现在观想我们的顶轮上有一月轮，月轮之上有白色毗卢遮那佛；我们喉轮的月轮之上有红色阿弥陀佛；心间的月轮之上有蓝色不动如来；丹田的月轮之上有黄色宝生如来；密处的月轮之上有绿色不空成就如来，这便是“体是五佛清净蕴”。我只能给大家解释到这个程度，因为大多数人没有受过无上瑜伽密法的灌顶，所以，再细就不能解释，否则我要犯戒了。密法当中的很多修法，对没有受过密法灌顶者是不允许讲的。

四界四母，

我们观上师体性为四佛母，其原因是我们的肉体是由四大组成，肉体中坚实的部分，属四大中的地大；身体内的血液等液体属水大；血脉的流动是风大；身体的热能是火大。我们要把四大变成四佛母。丹田是地大所变的佛眼佛母，心间是水大所变的摩摩枳佛母，喉轮是火大所变的白衣佛母，顶轮是风大所变的度母佛母，这叫四界佛母。

生处诸筋， 脉节菩萨真实体。

什么是生处？眼、耳、鼻、舌、身、意分别是色、声、香、味、触、法的生处。观想眼耳鼻舌身意等六处和筋脉、关节为八大菩萨。双眼为地藏王菩萨，双耳为金刚手菩萨，两鼻孔为虚空藏菩萨，舌心为观世音菩萨，密处为除盖藏菩萨，意为文殊菩萨，筋脉体性为弥勒菩萨，置于顶轮。普贤菩萨置于双肩、双腕、双髋、双踝八大关节处。这里有一个没明说的问题，我们的眼、耳、鼻、舌 、身这五根的作用是什么？观察色、声、香、味、触。所以，双眼是色佛母，双耳是声佛母，鼻孔是香佛母，舌心是味佛母，密处是触佛母。这样，色、声、香、味、触五佛母就成了。

这里有一个修行者直接会碰到的问题：在心脏的部位有许多佛重叠，那怎么办？你就观想如同大碟子里装着小碟子般，一层层装下来。从丹田到喉轮为止，观想一个比较大的不动如来，他的心脏观想释迦牟尼佛，释迦牟尼佛的心脏观想蓝色金刚持；然后，在金刚持的背后观想一尊文殊菩萨。

二万一千， 毛孔罗汉， 一切支分即明王。

观上师每一毛孔中均有一阿罗汉，万千个毛孔，就有万千个阿罗汉。

“一切支分即明王”，观上师的十大部位为十大忿怒明王：右手手心是雅曼达支忿怒王，左手是班甲达支忿怒王，嘴是班明达支（马头明王忿怒王），密处是甘露旋明王（忿怒王），左臂是阿嘉拉忿怒王，右臂是扎比拉扎忿怒王，右膝盖是马哈嘎拉忿怒王，左膝盖是拉嘎嘉忿怒王，顶轮是恩拉卡扎瓦忿怒王，两个脚心是桑巴拉嘎忿怒王。

 按照《密集金刚续》中所言，应观上师能仁金刚持的整个身体，为一切诸佛菩萨和阿罗汉的坛城。因为上师能仁金刚持已经圆满了佛陀的果位，具足佛陀一切胜妙功德与堪能。因此，你应如是观想。

反过来说，未来我们在密法修持中也要如是观修。不仅在密宗，在显宗也是如此。只不过是显宗，没有明说，在密法中则非常清楚地显明出来。

显密之间最根本的差异是：显宗主要讲理论，而很少讲具体手段，因为具体手段是秘密。密宗则主要讲具体手段和方法，而不大讲理论，因为理论已在显宗中讲过。这也是密宗成佛快的缘故——揭示了具体手段。做任何一个事情，一旦明白了具体操作手段后，做事速度就会很快。光明白了道理，却不知具体的手段，速度就会慢很多。区别就在于此。有人认为，显宗需要三个无量劫的时间造福报、消业障，而密宗即身成佛，是不是很简单？实际上并非如此。显宗所讲三大无量劫的修行、消除业障和积累资粮的部分，密宗中丝毫未减少，只是运用密法手段大大缩短时间而已。正如制造汽车，手工组合可能需要一年，而用现代化手段走流水线，一天就能生产出几千辆车。显密所修的内容是毫无二致的，只是手段上存在差异，才有了速度快慢的区别。

光即护方， 药叉密迹， 世间天众足下踞。

这个问题有三种不同的说法。第一，一切世间的方神、地神都作为资粮田座下之足垫，对佛菩萨毕恭毕敬。第二，将世间的方神观想在资粮田的下方，极其恭敬端肃地跪在那里。第三，所有的世间神都在千叶莲花宝座的下面。

在我看来，若按字面意思来讲，应观想第二种，即世间神祇非常恭敬地在资粮田下方跪拜。因为彼等虽说福报很大，但仍未远离贪嗔痴、尚未脱离六道轮回，也要藉此积累资粮。

周围次第， 根传诸师， 本尊坛城诸圣聚。

诸佛佛子， 勇士空行， 守护海众悉围绕。

在根本上师右侧空中，有弥勒菩萨安住。周围是无著、世亲、解脱军、圣军、调伏军、毗卢遮那、狮子贤、大孤萨黎、小孤萨黎，直至阿底峡尊者与仲敦巴大师。下面为博多瓦、霞惹瓦、伽喀瓦大师等噶当教典派；贡巴瓦、内苏巴大师等噶当次第派；京俄瓦大师等噶当教授派或窍诀派。再下面则是以宗喀巴大师为主的格鲁派。

根本上师左侧空中，有文殊菩萨安坐。周围有龙树、布达马勒达、圣天、马鸣以及月称菩萨等一切深见派，汇集至阿底峡尊者。下面为博多瓦、霞惹瓦、伽喀瓦大师等噶当教典派；贡巴瓦、内苏巴大师等噶当次第派；京俄瓦大师等噶当教授派或窍诀派。再下面是以宗喀巴大师为主的格鲁派。

根本上师上方中间，有金刚持安坐。金刚持下方全为文殊菩萨。

金刚持右侧为密集金刚，密集金刚下方为一切密集传承上师，至根本上师为止；再右侧为大威德金刚，下为金刚空行母，然后是一切大威德传承上师，至根本上师为止。

左侧有喜金刚，下面是一切喜金刚的传承上师。再左侧有胜乐金刚，下面有一切胜乐金刚的传承上师，也直到自己的根本上师为止。或者把喜金刚换成阿底峡尊者，下面是嘎当十六明点派的一切传承上师。

千叶莲花共十一层。最上层有四叶，前面为大威德金刚，右侧为密集金刚，后侧为喜金刚，左侧为胜乐金刚。

第二层，为大法轮金刚持、金刚瑜伽母、马头明王、秘密马头明王、不动明王等一切无上瑜伽密法本尊。

第三层是四面毗卢遮那佛为主的一切瑜伽部本尊。

第四层是在以大日如来为主的一切行部本尊。

第五层是以千手千眼观世音菩萨为主的一切事部本尊。

第六层是三十五佛及药师七佛或贤劫千佛等一切佛陀。

第七层是八大菩萨等一切菩萨。

第八层是十二缘觉等一切缘觉阿罗汉。

第九层是十六尊者等一切声闻阿罗汉。

第十层是二十个明王和二十个明妃等一切空行和空行母。

第十一层是六臂玛哈嘎拉、阎魔护法、吉祥天母、毗沙门等一切护法神。这就是资粮田。再下面东南西北四侧有四大天王守护着整个资粮田。

自己的根本上师前又有一个法座，上面有正为你宣讲教法的根本上师，周围有今生为你宣讲过佛法的一切法缘上师。这就是完整的“菩提道次第”的资粮田，也是上师供的资粮田。

众圣三门， 金刚三相， 吽字放光作钩形。

“众圣”，是资粮田当中的一切圣者。“三门”者，顶轮为身门，喉轮为口门，心轮为意门。“金刚三相”是金刚身相、金刚口相和金刚意相。金刚身相者毗卢遮那，金刚口相者阿弥陀佛，金刚意相者不动如来。

资粮田中，诸尊的顶轮有象征毗卢遮那佛体性的白色嗡字，喉轮有象征阿弥陀佛体性的红色阿字，心轮有象征不动如来体性的蓝色吽字。一切诸尊心中的吽字上面发出许多光，尖端呈钩形。

召请自刹， 诸智慧尊， 降临融入二无分。

现在该迎请智慧尊了，这个钩形的光照明三千大千世界和一切佛刹土，把各自净土当中诸佛菩萨的智慧身迎请到资粮田的上方。刚才观想出的三昧耶尊，相当于“肉体”；而智慧尊，则相当于“灵魂”。我们所迎请的智慧身尊者数量，与观想的资粮田三昧耶尊的数量相等。

当智慧尊融入三昧耶尊时，便相当于“灵魂”进入“身体”，真正成为佛菩萨等一切圣者了。

 1-2-6-2迎请

惟愿一切有情大依怙， 摧恶魔军及其眷属天，

正知诸事一切悉无余， 世尊偕眷于此请降临。

念这四句祈请文时，首先观想把诸佛菩萨智慧尊迎请来，并祈愿一切有情的怙主，摧毁一切魔军的诸本尊、佛菩萨，及其眷属等，他们的一切智慧尊均降临此处，并融入到三昧耶身当中。

杂吽榜霍， 与三昧耶尊无二无别。

念完祈请文，有“杂吽榜霍”四个字。念“杂”字时，将智慧尊诸尊迎请到各自的三昧耶尊主尊上方。每一尊三昧耶尊上方，均有一尊和他外相相同的智慧尊。念“吽”时，每一智慧尊融入到与其相应的三昧耶身中，但犹如牛奶初倒入水般，尚未融合；念“榜”时，如水与奶融为一体，基本二无分别；念“霍”时，就完全成为一体了。如此，所迎请之智慧尊，与所观想之三昧耶尊，二无分别也！

为什么要迎请一切诸佛菩萨？是为了造集福报。比如说，如果我们供养的泥菩萨、木头菩萨和石头菩萨仅仅是泥、木头和石头的话，我们什么功德都没有。然而，我们通过把泥、木头、石头等做的菩萨观想为三昧耶身，然后，从他们的净土当中把智慧身迎请过来，让他融入到三昧耶身里，把这个泥菩萨、木头菩萨、石头菩萨变为真正的菩萨，这样我们供养他才会有功德。因为我们供养的不是这个泥，而是真正的菩萨。开光的道理也即如此。我发现有些人拿镜子，用阳光照佛像，就算给佛像开光了。这其实不是开光，因为佛经里说的开光不是这样。真正的开光有完整如法的仪轨，是把智慧身迎请来，融入到三昧耶身当中。如果对事情不从道理上理解，就盲目地去做，是不会有什么功德的。更可恶的是，我看到有一些人怎么开光？他“嗡”的一声“发功”，这是不折不扣的装神弄鬼。开光有广的和略的完整仪轨，比如，我们寺院开光的那天是大开光，今天早上为嘛呢堆开光可能是最略的。不过，首先也要驱魔，然后迎请一切诸佛菩萨身口意的加持力融入到嘛呢堆里，这就是开光。都有具体内容。

1-2-6-3 沐浴

1-2-6-3-1生起浴室

迎请完，便是沐浴。

为何要为诸佛菩萨献浴？这是古印度的规矩，迎请国王或重要人物时第一件事就是请他入浴。因为印度天气炎热，之后，为其颈项献上花鬘。高原缺少鲜花，便将花环改作哈达。在印度，沐浴是接待客人的最高礼遇。对我们而言，尊贵再无如佛者，所以在迎请诸佛菩萨时，先请之沐浴。

首先，应观想浴室。

此妙浴室异香馥， 水晶为地极晃耀。

炽燃宝柱甚悦意， 珍珠伞盖具光焰。

 观想浴室有两种方法：一是观想资粮田的东南西北四侧，各有一浴室。但卢贡巴德列江措大师说，若同时观想四个浴室，只恐观想不清。所以，观想在资粮田前方有一大浴室，四四方方、水晶所成，非常坚固。周围梁柱皆金银珠宝所成，顶上饰有珍珠、玛瑙所成的花鬘，类似帐篷笼罩浴室。有各种珍宝所织花鬘自顶垂下，东南西北四侧各有一黄金楼梯，通过楼梯可进到浴室，浴室中央盛满香水。

1-2-6-3-2 沐浴圣众

犹如佛陀降诞时， 诸天神众献沐浴。

我今亦以净天水， 如是沐浴资粮田。

观想资粮田诸尊悉皆来到这个大浴室旁，由四侧楼梯进入浴室，站满浴室四侧。每一资粮田圣尊前，均有三位供养天女，一女持宝瓶，此宝瓶是印度专门盛澡水的一米高大瓶；一女持拭身之绸缎；一女持洁身之香膏。然后，念：

嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉尔耶 阿吽，天女们开始以水为圣尊沐浴。当然，佛陀身上是毫无垢染的，这样做只不过是为了营造福报。沐浴时，要配上天乐，有次第地进行沐浴。

俱胝圆满乐善所生身， 能满无边众生希愿语。

如实观见无余所知意， 沐浴本师能仁金刚持。

为主尊上师善慧能仁金刚持进行沐浴。一般观想沐浴时，右手攥一宝瓶，并持金刚杵；左手持铃。面前置一盘，盘中有一面镜子，手持宝瓶缓缓于镜上倒水，口中念：

 嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉尔耶阿吽。

 沐浴广大行派诸上师， 沐浴甚深见派诸上师，

沐浴修加持派诸上师， 沐浴诸位传承上师尊。

观想给广行、深见和加持三派及根本上师等一切传承上师进行沐浴，念：

 嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉尔耶阿吽。

沐浴无上大师诸佛陀， 沐浴无上救怙诸正法，

沐浴无上向导诸僧伽， 沐浴无上归处三宝尊。

沐浴一切本尊和佛陀、一切正法、一切僧宝——菩萨、声闻、缘觉、阿罗汉、明王、明妃等。念到“沐浴无上皈处三宝尊”时就开始沐浴，再念：

 嗡 萨尔瓦达塔嘎达 阿毗克嘎达 萨麻雅 悉尔耶阿吽。

1-2-6-3-3 拭身

以诸无等净香衣， 拭擦诸佛菩萨身。

 嗡 吽 掌 舍 阿 嘎雅 比修达那耶 娑哈

沐浴之后，开始拭擦身体。擦身时，观想佛陀头顶的水集中在顶轮；喉部的水集中在喉轮；心间和下身的水集中在胸口；右边的水集中在右肩，左边的水集中在左肩。头顶之水上有“嗡”字；喉轮之水有“啊”字；心轮之水有“吽”字，右肩之水有“掌”字，左肩之水有“舍”字。每一尊佛都如是。如此，将全身之水一下子集中于这五个部位。

然后，观想供养天女拿布擦一下佛菩萨的身，念“嗡”时，把顶门的水吸收到顶轮，念“吽”时，水吸收到心脏，念“掌”时，水集中右肩，念“舍”时，水集中左肩；念“啊”时，水集中喉，也就把全身的水全部擦干净了。

继而观想方才用宝瓶沐浴诸佛菩萨之水流出浴室。

浴室有六个出口，水通过这六个出口，分别流入天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道。

流入地狱道之水分为两股：一股入热地狱，非常清凉，令炽热熄灭；一股入寒地狱，温暖似骄阳，令冰雪融化。所有地狱均变得如西方极乐世界般不冷不热、气候宜人。

流入饿鬼道之水化为饮食，令每一个饿鬼均能得到食物与饮水的满足。

流入畜生道之水，能消除贪嗔痴，尤其是愚昧之心。畜生一旦碰上水，便得到了明亮的智慧，结束了相互残杀及打、杀、驱役等一切痛苦。

流入人间之水，因人类欲望较多，则随各人所欲变为种种物事。如于盲人变为明目，于聋者变为聪耳，于饥者变食，于缺衣者变衣，于好修饰者变为种种装饰……如是等金银珠宝、饮食衣物、医药器具等。凡有所求，皆得满足。

流入阿修罗道之水，变为异常坚固之盔甲，同时也变为能消除嗔恨心的慈悲之水，令其消除嗔恨，永不挑起或参与战争，再也没有被天人节节肢解之苦。

流入天道之水，变为能消除一切堕落之苦的甘露。

这是比较广的沐浴方式。若从略，也可观想每一圣尊前各有一供养天女，用宝瓶为其沐浴和擦身；倘若更略，亦可观想一名供养天女为所有资粮田圣尊进行沐浴，这样观想也是没问题的。当然，观想得越广越好，越清楚越好。

 1-2-6-3-4 涂香

香气芬腾遍满三千界， 以诸妙香涂抹如来身，

如炼纯金磨莹露光彩， 威光赫奕瞻仰诸能仁。

观想供养天女以种种妙香为资粮田诸圣尊涂抹。涂完后，圣尊身上呈现出紫磨金一般的光泽和颜色，威光赫赫。

1-2-6-3-5 供衣

轻薄柔软妙天衣， 具不退信我献于，

已获不坏金刚躯， 愿我亦得金刚身。

我将这些非常轻、薄、柔软的美妙天衣，以不退信心来供养一切诸佛菩萨，以我所供养之功德，愿我早日证得佛陀金刚身的果位。

如何供养？供养时，虑及诸上师、佛陀和缘觉阿罗汉等都是比丘，所以，要供养三衣，即五衣、七衣和祖衣。外面黄色的披衣是祖衣，下边的是五衣，上面披的是七衣。对大部分本尊要供养各种宝装、天衣等；对忿怒明王则供养骨饰以及虎皮下裙等等。

 1-2-6-3-6 供饰品

圣者具足相好本性饰， 不须其余众饰为庄严。

仍供上妙宝饰愿众生， 悉皆得获相好庄严身。

佛陀具有三十二相和八十种好，本身美妙庄严，并不需要什么装饰。但是，我供养各种珍宝所成的装饰，是愿一切众生早日证得佛陀三十二相和八十种好的金刚妙庄严身。由于比丘是不装饰的，所以，向他们供养钵和法杖。对报身佛供养各种珍宝所成的五佛冠，各种珍宝所成的鬘和一切装饰。对于诸本尊，分寂静尊和忿怒尊两种：寂静尊如报身佛般，有八装饰：五佛冠、项链、耳环、臂钏、璎珞、手镯、脚镯、足钏。忿怒尊有六个装饰：顶骨轮冠冕、项链、钗环、耳环、络腋带、涂灰。忿怒尊和寂静尊不太一样。所以，不同的佛用不同的装饰供养。

即已供养了新的衣服和装饰，那更换下来的旧衣和装饰如何处理？观想六道轮回中的众生手捧宝箱恭敬前来，你将每一位圣尊换下的旧衣服和装饰，分给每一个众生，作为他们顶礼供养的对象。

1-2-6-3-7 请安住原位

悲悯我与众生故， 原佛神变威德力，

乃至我能供养时， 世尊安住不离此。

最后，浴室化光，直接融入到八大狮子所擎的宝座里。

 1-2-7 第五加行法

 第五加行法为摄集积净扼要——奉献七支及曼荼罗。

第五个加行，是为了净除业障、积累福报而供养曼荼罗及七支供。

七支供是集资净障最好的选择，因为七支供是专为消业障、积福德而设的。

很多学佛的人问我：“如何消业障？是念百字明好，还是《三十五佛忏悔文》好？如何造福报？”那么，我今天告诉你们，七支供就是造福报、消业障最好的选择，因为七支供就是专门为消业障和造福报而设的。

在第四加行中，我们已观想了资粮田，现在该往这个田中播种了。一个农夫若光有田而不播种，拥有再多的田也是没用。同样，我们现在已观想出一个有一切上师、本尊、佛陀、菩萨、声闻、缘觉阿罗汉、明王、明妃以及护法神的完整的资粮田。在这块收获福德和智慧资粮的田地中，我们又应如何播种呢？就是用七支供。

七支供，第一支是顶礼；第二支是供养；第三支是忏悔；第四支是随喜功德；第五支是请求常转法轮；第六支是请求永住世间；第七支是把所造的一切功德，回向给为利有情而早日获得佛陀果位当中。

 1-2-7-1 顶礼

 第一：礼敬支。

顶礼的对象是谁？就是这资粮田当中的每一位上师、本尊、佛、菩萨、声闻、缘觉、明王、明妃和护法。这部分颂文最好能背下来，这样在你磕十万大头的时候，就可以一边念一边磕头，功德非常大。

俱胝圆满乐善所生身， 能满无边众生希愿语。

如实观见无余所知意， 释迦主尊之前我敬礼。

首先，要顶礼中间的释迦牟尼佛、宗喀巴大师、根本上师二无分别的能仁王金刚持。

具大悲心如来金刚持， 胜观谛洛巴与那若巴，

吉祥种毗巴及阿底峡， 修行加持传承我敬礼。

 这是对加持派的顶礼。资粮田主尊上方这一派叫加持派，其传承上师为金刚持、谛洛巴大师、那洛巴大师、帕琼种贝巴大师以及阿底峡等等。

 为什么资粮田中，金刚持以下全是文殊菩萨？因为宗喀巴大师的传承有“近传”和“远传”之分。近传，即中间未经过其它上师，是由文殊菩萨直接传授的。宗喀巴大师是文殊菩萨的亲授弟子，一旦遇到不明白的问题，就祈祷文殊菩萨，菩萨则会现身指点他。之所以在资粮田中绘有那么多的文殊菩萨，是因为近传这一系若只有一个金刚持、一个文殊菩萨，则会显得不够匀称美观，所以就画若干个文殊菩萨来填补这个空间。

 “远传”则是文殊菩萨传给了印度其它上师，然后再一代代往下传，直至宗喀巴大师为止的一系列传承，称作远传。

弥勒无著世亲解脱军， 胜军调伏军及名称祥，

狮贤二孤萨黎金洲师， 广大行派传承我敬礼。

广行派的传承，是从释迦牟尼佛到弥勒菩萨，然后是无著菩萨、世亲、解脱军、调伏军、名称祥（毗卢遮那）、狮子贤、大孤萨黎、小孤萨黎、金洲菩萨和阿底峡尊者。

无著菩萨以弥勒为本尊修了十二年才得到成就，这个过程非常漫长。若非信念坚定之人，绝难做到。许多居士在修了一年半载以后，就因没有什么觉受和征相而气馁，认为自己和本尊毫无缘分。同样，无著菩萨在鸡足山勤修三年，亦未见到一点成就之相，彼时他也感到沮丧，就想下山。途中见到一位老翁正在磨杵，便问：“您这是在做什么？”老翁回答：“磨针”。无著菩萨甚为疑惑：“铁杵如何磨成针？”老翁答道：“有毅力有精进心的人没有做不到的事情。只要精进不辍，高山也能移走，何况将铁杵磨成细针？”无著菩萨深受触动，“看来我这个出家的修行者连这个老翁都不如，还是回去好好修吧！”于是返回山上。再修了三年，仍无任何成就之相，于是又想下山。在中途休息时，见到不远处一块岩石上方，有水滴不断，日久天长，水滴落的地方形成了一个小坑。无著菩萨看到这一景象，心想：“滴水都能穿石，看来是我努力得不够，我还是应该回去继续修！”返回又修了三年，还是没有任何成就。再想下山时，途中看到一个山洞，里面有雕的巢穴，由于雕不断地飞进飞出，洞口的石头都被雕羽磨光了。无著菩萨惭愧道，“哎呀，雕的羽毛都能把石头磨光了，我的精进心连鸟都不如!”于是再返回去修了三年。

这样总共修行十二年了，仍无任何成就。这次，无著菩萨决定无论遇到什么也要下山。途中看见一条母狗趴在地上，下半身已经腐烂，聚满蛆虫，十分可怜。无著菩萨忍不住生起了极为强烈的大悲心，想道：“如果除掉狗身上的蛆虫，蛆虫将会死掉。如果不除，狗将死掉，该如何抉择？除非从自己身上割下一块肉来，把虫子放到肉上才能解决问题”。于是他到城中以法杖为抵押，换来一把刀，割下自己身上的一块肉。又考虑到，如果用手抓蛆虫可能会把蛆虫捏死，于是俯下身去，准备用舌头把蛆虫一个个舔起来放到肉上。这时母狗忽然不见了，身光遍照的弥勒菩萨出现在他眼前。无著菩萨此刻第一念头并非求法，而是满腹委屈：“我勤修十二年，您为什么至今才现身？”弥勒菩萨说：“其实我一直在你身边，只是你的业障未净，所以不能得见。现在你生起大悲心，以此净除了业障，才见到我”。无著菩萨向弥勒菩萨请求道：“请您同我到城里去，让城中的信众拜见您！”弥勒菩萨说：“可以，但他们业障未净无法看见我”。于是，无著菩萨背着弥勒菩萨来到城里，喊道：“弥勒菩萨来了，大家来朝拜啊！”结果众人纷纷出门，除无著外却一无所见，均道：“无著在山洞里修炼太久，已经不正常了”。唯有一位老婆婆业障较浅，看见无著菩萨肩上扛着一只狗腿，此后她亦得到非常高的修行境界。

为什么人们都看不见？因为业障非常深重。所以，有时候“眼见”也并不一定为实：我们所见的缺点，不一定真的是缺点。业障不除，你所见到的任何大修行者，哪怕是佛菩萨，亦可能只有缺点。诚如无著菩萨所见的弥勒菩萨，乃是半身腐烂的母狗；释迦牟尼佛身边的提婆达多，所见世尊充满缺点，丝毫没有一点功德；善星比丘也是如此，根本看不见佛陀优胜之处。

人都是极自私的，一旦有了贪嗔痴的烦恼，所见、所遇，均是与自己相应的东西。一个善良的人，无论到何处，也会觉得当地之人很好很善良。而恶人无论去哪里，接触的也都是恶人——这并非由于对方坏，而是因为自己坏，所以接触到的更坏，无论到哪里都是黑暗。贪心重的人，所见所遇都是贪欲深重者；嗔恨心重的人，所见所遇都是嗔恨心重者；愚昧心重的人，所见所遇亦不外如此。无论对方实际上是否真的如此，自己所看到的总是和自己相应的一面。

小时候，我的师父曾经说过我：“你不要以自己所看到的为实有的，因为你今日之所见与明日之所见并不一样。由于心态变化，你今天觉得可恨的，第二天心变调柔后再看，很可能就是可爱的了”。内在的心理变化，导致人的听觉和视觉也发生了变化。之所以说这样，是希望大家一定要做善良的人，观察他人的优点，而不是观察他人的缺点。这样，居士与居士之间，僧人与僧人之间，也就团结了、相互尊重了，没有了无谓的争论。尽量以别人的优点为榜样来学习，不去观察他人的过失。即使发现了，也勿张扬。但可以建议：“你有如何如何的优点，倘若再将某处改一改，就更好了”。这样对方接受起来会好一些。

无著菩萨的弟弟世亲菩萨，也是一位了不起的大德。他曾经修学小乘，排斥大乘。便诽谤无著菩萨说：“我哥哥在丛林中修了十二年的禅定，什么也没修成。所以，现在才写了一头大象才能背得动的著作”。无著菩萨闻说此事，便令两位弟子前去世亲菩萨能听闻到的地方读诵大乘《十地经》等经典。世亲菩萨极聪慧有学识，听后便知自己毁谤佛法，痛悔之下，欲用刀割自舌。二弟子忙劝请道：“与其如此，不如去您兄长处忏悔”。于是，世亲菩萨立即前去无著菩萨处，从此作为无著菩萨的主要弟子，写了很多重要的大乘论典。

文殊破有无边龙猛尊， 月称以及大理杜鹃师。

善护佛意圣者父子等， 甚深见派传承我敬礼。

这是顶礼深见派的传承上师。深见派的传承是从释迦牟尼佛到文殊菩萨、龙树菩萨、布达巴勒达、圣天菩萨、清辩论师，以及月称菩萨、大理杜鹃师、善护、佛护、圣者父子等等，直到喇嘛阿都底巴为止。这是从印度传到西藏的传承。此外，达摩大师、鸠摩罗什、僧肇法师等凡是持中观派的大德都应列为深见派当中。但这里不可能提到传至汉地的传承。

具足讲修妙诀阿底峡， 噶当教法祖师仲敦杰，

四瑜珈师及三昆仲等， 噶当教派传承我敬礼。

 这是噶当派的传承。首先是阿底峡尊者，仲敦巴大师，以及阿麦·绛曲仁钦，洛扎·洽止却，洽达敦巴及喜饶多杰这四大瑜伽师，然后是朴穹瓦大师、京俄瓦大师、博多瓦大师三昆仲。“昆仲”即兄弟之意。噶当派的传承上师很多，这里只提到较广为人知的，不可能把全部的传承上师一一列出来。

开辟雪域车轨宗喀巴， 事势正理自在嘉操杰。

显密教法之主克珠杰， 父子传承诸师我敬礼。

这是顶礼格鲁派的传承上师。向宗喀巴父子以及一切传承上师礼敬。在雪域圣地真正把如来一切显宗和密宗的教法融合汇集起来，并建立起完整无颠倒的、正确引导佛弟子迅速达到佛陀果位的、像笔直宽阔的高速公路一样的修行次第，其创始者是宗喀巴大师。他的弟子当中势力广大、思想正确的是正理自在者嘉操杰。一切显宗和密宗教法的主人，则是克珠杰。

遍摄归处上师金刚持， 随机调伏显现知识相，

能赐殊胜共同诸悉地， 具恩诸上师前我敬礼。

 这是顶礼一切上师。

遍视无量圣言之眼目， 有缘趣向解脱妙津梁，

悲心撼动方便善开显， 此诸善知识前我敬礼。

 这是顶礼一切善知识。

集密胜乐欢喜嘿汝嘎， 及大吉祥金刚怖畏等，

四密续部无数坛城主， 本尊诸天众前我敬礼。

然后，顶礼密集金刚、喜金刚、胜乐金刚、大威德金刚，以及事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部四密续部的所有本尊。

恒为兄弟修习菩萨行， 共同发愿稀有善资粮，

同于贤劫之中至究竟， 千尊圆满正觉我敬礼。

善名大宝妙金无忧恼， 法称神通药师释迦佛，

广大希愿意趣悉圆满， 八大如来之前我敬礼。

 这是顶礼显宗贤劫千佛和药师八佛。

集谛痴暗种子令解脱， 根本拔除痛苦毒箭者，

佛母般若波罗蜜多等， 三藏正法之前我敬礼。

 这是顶礼法宝。“集谛”是一切痛苦的来源。集是什么呢？业力和烦恼，一切恶业以及产生一切恶业的烦恼心——贪嗔痴等。集谛当中主要是痴暗，痴就是无明。法宝能够令众生从痴暗无明中彻底地解脱出来，消除一切苦苦、坏苦、行苦等一切苦的根本。这就是法宝的功能。“佛母般若波罗蜜多等”，是指到达彼岸和涅槃果位的智慧。此处暗示了一个灭谛。三藏，即经藏、律藏、论藏，是教法宝。前面结合起来的“苦集灭道”四圣谛，是证法宝。

下面就是顶礼菩萨了。八大菩萨以下属于僧宝：

文殊金刚手与观自在， 地藏以及除盖藏菩萨，

虚空藏与弥勒普贤尊， 八大菩萨之前我敬礼。

这是敬礼一切菩萨。以下均是僧宝。

善修甚深十二缘起故， 无需依靠他人善领悟。

获得自然自觉之智慧， 诸圣缘觉之前我敬礼。

 顶礼十二缘觉。

能仁咐嘱主持胜教幢， 支分生与不败住密林，

具时金刚妃子贤尊者， 金犊跋黎堕阇具金者，

圣巴沽拉以及罗怙罗， 小路宾度罗跋罗堕阇，

大路龙军隐形及不变， 上座并诸眷属我敬礼。

 这是顶礼十六尊者等一切声闻阿罗汉。

殊胜最上空行刹土中， 具足神通神变大能力，

如母爱子看护修行者， 三处空行众前我敬礼。

顶礼明王和明妃（空行和空行母）。

昔于如来薄伽梵跟前， 承许护佑如法修行者，

犹如守护子女不暂舍， 诸护法众之前我敬礼。

顶礼一切护法众。

护国以及圣增长， 广目及与多闻子，

调伏眷属护四门， 四大天王我敬礼。

顶礼四大天王。

于彼一切应敬前， 自身化作无量身，

量等一切尘刹数， 以最上信我敬礼。

 敬礼圣妙吉祥童子！

顶礼应当顶礼的一切对象。这样，资粮田一切诸圣尊全部顶礼完毕了。

以上是根据顶礼的对象来进行顶礼的。现在按照《普贤行愿品》中的《七支供》从自己的角度进行身语意的顶礼。

所有十方世界中， 三世一切人狮子，

我以清净身语意， 一切遍礼尽无余。

这是身口意共同的顶礼。

普贤行愿威神力， 普现一切如来前，

一身复现刹尘身， 一一遍礼刹尘佛。

这是身顶礼。

于一尘中尘数佛， 各处菩萨众会中，

无尽法界尘亦然， 深信诸佛皆充满。

这是意顶礼。

各以一切音声海， 普出无尽妙言辞，

尽于未来一切劫， 赞佛甚深功德海。

这是语顶礼。

简单说一下顶礼的方法。首先，双手合掌，掌心一定不能空，要将两个大拇指扣到掌心中。如果掌心空，缘起不好，会投生到比较穷的地方；其次，掌心不能合拢，这是外道的顶礼方法，若如此顶礼，则会有投生为外道或生于无佛法处的缘起。

顶礼时，双手在身体四个部位略停一下。首先合掌于头顶，指尖朝上，千万不要指向后，否则有变为邪见和颠倒之人的缘起；如正确合掌，则是成就佛陀顶髻相的缘起；然后，合掌向下移至印堂，这是成就佛陀眉间白毫相的缘起；继而合掌下移至喉间，这是未来获得佛陀六十种妙语成就的缘起；最后，下移至胸前两乳正中，此是将来获得佛陀智慧的缘起。

磕头时，头一定要碰到地面。佛经中说，若磕头时头不点地，有未来投生于掉头地狱的缘起。掉头地狱中，是以头代足走路。当然也不能狠狠磕，把头磕破了也不好。

磕头的功德有二：其一，磕头是证得佛陀身口意成就的缘起，能营造非常大的福报；其二，通过磕头，可以消除傲慢心。现在许多人都十分傲慢，对任何人都不恭敬，乃至于对父母都不会下拜。傲慢心越重，听闻、接受佛法的能力就越弱。为调伏傲慢心，便要磕头，这是五体投地。如此磕头，未来有投生为转轮王之缘起。磕头时，观想自己从无始以来，六道轮回中的一切转世，都以人形围绕在自己身边，和自己一同磕头。这样不仅仅能消除今生身口意的一切罪恶和业障，还能消除生生世世中所造下的一切业力。

说起业力，有些初学佛者会有疑惑：哪有什么业力？当然，业力是看不见摸不着的，我举个简单的例子你就会明白业力的存在，比如去年杀人而今年被捕，杀人之事已经过去、被杀之人已经亡故，然去年发生之事今年感得果报，便是业力牵引之故。又如大家读了大学拿到学位，却还未找到工作，难道读书的这个业力便消失了么？没有！它只是在暗处，当你遇到就业机会时，它便会出来发挥作用。无论是恶的业力还是善的业力，在我们的意识当中随时都可以发挥作用，看不见、摸不着，却并不等于没有，这就是业力的特点。前世的业也仍然在你的意识形态中，否则为何同一父母所生的两个儿子，在同样环境中成长起来，意识心态却截然不同？这是前世的意识所遗留下来的习气不同，与血脉和环境没有任何关联。我们所谓的“先天”，就是前世所造的业力。你们别以为这是封建迷信，绝非如此！它是有根有据的，是从理论上完全可以明证的东西。无论你相信与否，前生和来世是绝对有的，业力是绝对有的，善有善报、恶有恶报也是绝对的。不要以看不看得到来划分，看不到的东西很多，但不等于不存在。

刚才我讲的那个窍诀非常重要。为什么观想无数个身体同时顶礼资粮田，能造集很大的福报？因为身的顶礼很重要，但心的顶礼更为重要，所谓“心到佛知”。这个含义很深，做到“心到”还真不是那么简单的事。显密之间的差别也在于此。显宗成佛为什么要三个无量劫造福报？因为一个身体磕头积累成佛所需的福报要用三个无量劫的时间来完成，然而，你把你自己无数世当中所投生的每一个身观想为人的样子围绕在你周围，磕一次头，就变成无数次了，一下子功德就几百万、几千万地增长。就像我们找360个人同时干活，一个人需要一年干完的活，一天就干完了，这是非常重要的窍诀，大家以后就这样顶礼。

普贤行愿威神力， 普现一切如来前，

一身复现刹尘身， 一一遍礼刹尘佛。

念此偈诵进行身顶礼时，观想由于普贤行愿的威神力，自己的身体化为佛刹微尘数的身体，顶礼每一个佛刹土的一切诸佛。此观想很细，初学佛者无一定定力，很难做到。但若观想无数前世的身体一起磕头，还较易做到。如此，“一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛”的目的便达到了。

于一尘中尘数佛， 各处菩萨众会中，

无尽法界尘亦然， 深信诸佛皆充满。

 念此进行意顶礼时，观想整个法界的每一个尘刹当中，都有尘刹数目的佛，每一佛面前有众多的菩萨会。心里生起无比信仰之心。

各以一切音声海， 普出无尽妙言辞，

尽于未来一切劫， 赞佛甚深功德海。

念此进行语顶礼时，观想我们所化出的尘刹数目的身体，每一个身体有无数的手和头，每一头有无数口，每一口有无数舌，来赞扬一切诸佛。不过，作为初学佛者，很难观想出来。此时亦可以观想无始以来每一次投生时的身体化为人的样子，每一个人均于无量劫的时间中不间断地赞扬佛陀。或者将每一个身体观想为大白伞盖佛母，有五千头，每一头的口中有无数舌，在赞美佛陀。

无数舌是什么意思？是否舌头多了，嘴就变快了？非也。《文殊法藏》中有一舌变咒，常念此咒，诵经诵咒可达到七个舌头的速度。按一般人的速度一天能念完一本400多页的书，如《菩提道次第广论》或《摩诃般若经》。但此法修得好的高僧，一日能念完七遍，而且每一音节都清清楚楚，绝不吞音含音。《甘珠尔》总共有105部书，每部有42万字左右，他们在十六天之内就能将这一百多部全部念完。过去藏地有六遍舌、七遍舌、九遍舌之说，就是形容念诵速度快。念的人坐在中间，两个僧人在旁边轮流协助翻书，翻书速度有时还比不上他念的速度，就这么快，而且清清楚楚。别以为口中装不下那么多舌头。色体的舌头只有一个，但它的功能增强了。

七支供每一支的功德都可以具有六波罗蜜。以顶礼为例，自己顶礼也劝导他人顶礼，这便是法布施——布施波罗蜜；顶礼时，断除一切不如法的行为，远离我爱执与自私执着之心，为利众生而顶礼，则是戒波罗蜜；顶礼时，无论再苦再累也不怕，被人打搅时不生气，身体不太舒服也能坚持，则是忍辱波罗蜜；以非常欢喜的心情顶礼，将此当做最快乐之事，那就是精进波罗蜜；顶礼时，把思维全部集中到修善积德中来，集中在这个顶礼的功德上，一心安住于这样的善根心态中，不让它生起贪嗔痴的分别心，这就是禅定波罗蜜。顶礼的我，顶礼的行为本身，顶礼的对象——资粮田，现象是妙有的，然而自性是皆空的。通达“万法自性皆空”的道理，即是智慧波罗蜜了。或者，你知道顶礼的功德，并且也知道顶礼的方法，对此一目了然的智慧也是智慧波罗蜜的一部分。能够这样去做，顶礼一项就具备了六种波罗蜜。

1-2-7-2 供养

 第二支：供养支。

供养分为两部分：一个是有上的供养，一个是无上的供养。何谓有上供养？就是这个供养不是最好的，还有比这个供养更为殊胜的供养，叫有上供养。何谓无上供养？没有比这更好的供养，即是最殊胜的供养，称之为无上供养。

1-2-7-2-1 有上供养

以诸最胜妙华鬘， 伎乐涂香及伞盖，

如是最胜庄严具， 我以供养诸如来。

最胜衣服最胜香， 末香烧香与灯烛，

一一皆如妙高聚， 我悉供养诸如来。

这是有上的供养，这里所说的供养物有七类。

最胜的妙花鬘 花供养种类很多，有些是花鬘，有些是散花，有些是鲜花等等。这些花鬘不仅有鲜花做的，还有珊瑚、珍珠、玛瑙等金银珠宝织成的。总之是非常美丽、珍贵的花和花鬘。向资粮田诸佛菩萨供花和花鬘，功德非常大。

伎乐 以各种最好的乐器演奏非常优美、动听的音乐。

涂香 相当于现在的香水。最好香水的是栴檀、嘎布儿等所制。

伞盖 就是宝伞。宝伞有各种绸缎所织、饰以金绫的，有孔雀羽毛所织、饰以珍珠等各种鬘的。

最胜衣服 什么是最胜衣服？你可以观想对一切上师和佛陀供养了好衣料所织的袈裟、三衣；对宝生如来以及菩萨供养绫罗彩绸所织的上衣和下裙；对愤怒王供养大象皮、虎皮所做的下裙等等。

最胜香 此处指燃烧的香。最好的香，有栴檀、嘎布儿所制等等。它的种类有粉末状的，亦有一根一根、螺旋形的等等。

明灯

以上是有上的七大供养。

《广论》中讲“皈依三宝”时，亦提到许多种类供养，这些若能供也很好。此外，还有种种的供养，如：溪水、丛林、草原、山、石等自然界美丽的景色和好的东西，都可以作为供养物，因为这一切是众生共同的善业所成。自己作为众生的一员，也有资格供养这一切，供养这一切也是有善根福德的。有人说，“我们家里贫穷，供不起那么多的供养”。不用怕，只要有非常深的信仰，供养物是不会缺乏的。夏天遍地的鲜花、满山的丛林、具有八支清净的水、诸多的树木，还有那么多的山水，都可以供养，哪有缺供养的道理？当初，阿底峡尊者刚到西藏时就说：“西藏的水具足八支，因此，在西藏供水的功德是不可思议的”。我估计现在大家饮用的矿泉水也大约具足八支吧，因为和西藏的水差不多。八支是：甘甜、清凉、绵软、质轻、清澈、不臭、不损喉、不伤腹。八支水每一支均有不同的功德，所以，供水功德也是非常大的。

 1-2-6-2-2 无上供养

我以广大胜解心， 深信一切三世佛，

悉以普贤行愿力， 普遍供养诸如来。

 这是无上供养。即高僧大德或大菩萨意变所化的一切供养。如普贤王的供云，便是无上供养，因为再没有比这更为殊胜的供养了。

 初学佛法者，如何观想或供养普贤无上供云？首先，观想自己为普贤菩萨，双手合掌，掌心有如意宝，如意宝发无量光，每一道光芒的尖上有无数供品种种陈设，每一供品上又发光，照明十方；供品所放的每一光尖上又有无数供品，供品又放光，每一光尖上又有无数供品。如此，将所供的供品化为无边无际来供养三宝，便是普贤无上供云。

 有人可能会疑问，如果每个供品都发光照明十方，那么会不会彼此遮掩，无法展开？不用怕，这是心所变现的供养物，并非有漏之体，根本不存在遮盖与不遮盖的问题。比如，我面前桌子的这个位置放了矿泉水，那肯定再放不了茶杯。但是如果这个矿泉水和茶杯是心观想变化出来的，那这个位置即可以有矿泉水，又可以有茶杯，它们两个互不相碍，这是意变化的供养品特质，与有漏之体是不一样的。

无上供养有四种：

 一、持如来正法；

 二、多闻而勤修；

 三、无始以来到现在所造的一切善根变化为供养品来供养一切三宝；

 四、发菩提心。

供养当中，最殊胜、最圆满的供养是修行供养。米拉日巴大师在他的道歌里这样说：“我没有食物来供养上师。可是，我把我一生所修的苦行、一切成就，供养给我的根本上师，愿上师得到这个，生起欢喜之心”。上师为你说法，你依此修持，没有比这个更为殊胜的供养了，大家要记住。

1-2-7-2-3 供曼荼罗

接下来是供养曼荼罗。不同的传承，供养的先后顺序与内容皆有不同。一种是道次第的传承，即第五世达赖喇嘛所著《文殊口授》中，先供曼荼罗、再七支供。一种则是先七支供，后供曼荼罗。此处若欲加入八供亦可，但《速道》中没有八供这部分，此处就不多讲了。

曼荼罗仪轨有两种：一种是供二十三堆的曼荼罗，一种是供三十七堆的曼荼罗。

二十三堆曼荼罗是四大洲、八小洲、须弥山、金轮宝、摩尼宝、玉女宝、大臣宝、白象宝、骏马宝、将军宝、大藏宝瓶和日月，就成了二十三个。这里没有众宝山、如意树、随欲宝牛、自然香稻，欢喜女、环钏女、歌女、舞女、花女、香女、灯明女、涂香女，珍宝伞、表幢，为什么呢？因为众宝山、如意树、随欲宝牛、自然香稻分别在四大洲上，花女、香女、歌女八个供养天女在须弥山上，珍宝伞、表幢也在，供须弥四洲时就将这些一起供了，不用额外列出来。

宗喀巴大师修加行时，念的就是二十三堆曼荼罗的仪轨。宗大师所积的福德简直无法想象！光是磕头就磕了三百六十万，石头上都磨出了一个大印子。现在去那个地方还能看到。宗大师供曼荼罗也是三百六十多万遍，把作为曼荼罗底部的石头都磨光了。密集金刚里也有二十三堆的曼荼罗供养仪轨，但我们平时很少念，只有在做密集金刚的自灌顶和修行时才供。比较普遍的是三十七堆曼荼罗仪轨，即下面这个。

一讲曼荼罗，就少不了佛教的宇宙观。按照佛教宇宙观，地球始终处于不断的生住坏空之中。最初，地球所在的位置是空无的。然后，逐渐形成一个风轮，就是一个由气体所成的球状物。这个风轮不断吸收水分，变成一个水球。水球被风不断地搅动，水中硬的成分慢慢地集中起来——就是所谓的土——变成了“金刚大地自在基”。

中央是须弥山王，它的周围是七大海、铁围山围绕。它的东南西北次第为东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲、北俱泸洲、小身洲及胜身洲、小拂洲及妙拂洲、小行洲及胜道行洲、声不美及声不美月洲等八个小洲。

八小洲是怎么分布的？比如须弥山的东边，中间是东胜身洲，东胜身洲的左侧和右侧是小身洲及胜身洲；须弥山的南边，中间是南瞻部洲，两侧是小拂洲及妙拂洲；须弥山的西侧，中央是西牛货洲，两侧是小行洲与胜道行洲；须弥山的北侧是北俱卢洲，两侧是声不美及声不美月洲。八小洲在外面。

那么，中央的须弥山大约有多少层呢？此处说像楼梯般一层一层的，约有八层，其中四层隐于海里，另四层立于海上。海中四层生活着阿修罗，即非天。海上浮的四层底部，左右分别有一手持宝盘的罗刹，与一手持宝鬘的罗刹。最顶上一层为四天王天的天宫：东方持国天王，南方增长天王，西方广目天王，北方多闻天王。所以，它叫四大天王天。

须弥山的周围，围绕有七大金山和七大海；再外边便是八大香水海，每一香水海各有一大龙王，居于东、东南、西、西北、北、东北、南、西南这八个方向。

在须弥山顶上，四侧有四个天宫。那是三怙主中金刚手，即八大菩萨中的大势至菩萨所住的天宫。中间是三十三天，住有帝释天（汉人说法中的玉帝）以及三十二个相当于大臣的天王环绕。帝释天与三十二天王均有自己天宫，故名三十三天。

如果你懂这个世界的排布，就可以按照这种方式去观想。即须弥山顶再往上，有四天王天、忉利天、焰摩天，再上面是兜率天，再上面是化乐天，再上面是他化自在天，这个叫作欲界六天。欲界六天之上有色界的十七天，再上面有无色四天。也就是欲界、色界和无色界，我们常说的三界就是这个意思。

在供曼荼罗时，心里一定要相信手里拿的曼荼罗代表整个世界。曼荼罗当然越大越好，最小也不可以小过自己吃饭用的碗，否则不如法。曼荼罗的质地最好是黄金、白银，差一点的是红铜。如果不具备条件，泥和石头做的曼荼罗也可以。曼荼罗的形状，最常用的是圆形，但一些修法对曼荼罗的形状有特殊的要求：比如修息法，用半月形；修增法，用四方形；修怀法，用圆形；修诛法用三角形。如果实在没有曼荼罗，做手印观想曼荼罗也可以。但最好还是有。另外，供曼荼罗最好是用沙金、白银、珍珠、玛瑙及各种珍奇的宝贝。

过去西藏人把求法当作非常神圣的事，他们带着几斤、十几斤的沙金去印度求法。求法时，把黄金当作谷物供养上师。所以，今天西藏的显密一切教法并非随便得来，而是以黄金作代价求来的。印度的菩萨们自然并不在乎这些。但佛教非常讲究造福报，尤其注重对佛法的恭敬心。因此，一定要用金银珠宝的曼荼罗供养上师，这是古规。一些比较慈悲的上师见弟子贫穷，在弟子以黄金献供曼荼罗时，会慈悲纳受，之后再将黄金赐予他，让他再求法。从前供曼荼罗是以沙金供，现在换为石头，虔诚程度可能有所差别。因此，我们所用“谷物”最好是各种珍宝。倘若没有珍宝，亦可用小海螺、小贝壳和七宝石代替，算是中等的；最下等也要有大米、豌豆、青稞、小麦，这是竹贡巴大师所说的。

首先，左手抓些谷物，握住曼荼罗盘，右手腕向外顺时针擦曼扎盘三次，这是得到神通的缘起。擦时，观想擦除身口意的一切业障，也可以观想为擦除贪欲、嗔恨、愚痴。然后，逆时针擦三次，观想得到诸佛身口意的加持，或得到身口意的一切成就，并得到戒定慧三学。

嗡 班札普米阿吽，金刚大地自在基，将手中的谷物向下倒出，观想黄金所成的金刚地基。放谷物时，千万不要认为这是矿物、粮食，而要观想为所供的内容，须弥山就观想成须弥山，东胜身洲就观想成东胜身洲，南瞻部洲就观想成南瞻部洲……一个个如此观想，你就可以得到供养须弥山和四大洲等一切供养的功德。倘若曾受过灌顶，则可将自己观想为所受灌顶本尊的样子，然后供养三宝，力量会更大一些。若无灌顶，则观自己为三千大千世界之主梵天，然后供养三宝，因为这样，有资格供养一切三千大千世界了。

然后，边念嗡班杂惹克阿吽，外铁围诸山围绕……，边抓起一把谷物，以自己面朝的方向，顺时针将谷物撒入曼扎盘中央。其中妙高须弥山王，边念边将第一层曼扎圈放到底盘之上。念东胜身洲、南瞻部洲、西牛货洲和北俱卢洲；小身洲及胜身洲，小拂洲与妙拂洲，小行洲及胜道行洲，声不美与声不美月洲时，抓一把谷物依次放入。这是四大洲。八小洲时，则置于四大洲象征谷物的旁边，先右后左。接下来，是四种宝物搁在四洲旁边。众宝山是东胜身洲的宝物，如意树是南瞻部洲的宝物，随欲宝牛是西牛货洲的宝物，自然香稻是北俱卢洲的宝物。念诵众宝山、如意树、随欲宝牛、自然香稻时，则观想此四种宝物分别置于四洲当中。

以哪个方向为东边，有两种说法。若是修以获加持和成就为主的祈祷时，则以己方为东；若是修以积累福德为主的供养时，则以前方为东。

 金轮宝，摩尼宝，玉女宝，大臣宝，白象宝，骏马宝，将军宝，大藏宝瓶；

 欢嬉女，环钏女，歌女，舞女，花女，香女，灯明女，涂香女；

 然后，放上第二层曼扎圈。第二层的外侧是轮王七宝及宝瓶：东边是金轮宝，南边是摩尼宝，西边是玉女宝，北边是大臣宝，东南侧是白象宝，西南侧是骏马宝，西北侧是将军宝，东北侧是大藏宝瓶。这样，这八种就搁在十二个洲的空中了。靠近中央的部分是八个供养天女：东侧是欢嬉女，南侧是环钏女，西侧是歌女，北侧是舞女，东南侧是花女，西南侧是香女，西北侧是灯明女，东北侧是涂香女。

 日，月，珍宝伞，至极尊贵超胜之表幢；

　　于中诸天及人所有富乐圆满具备，供献于大恩根本具德正士无上诸师，总集三时皈依自性承恩根本上师，善说无畏能仁法自在主持金刚尊前，为利有情，恳祈纳受。受已，伏乞摄取我等众生于大悲心门中，分外加持也，如是愿。

 接下来放第三层曼扎圈。右边是日，左边是月，后边是珍宝伞，前面放至极尊贵超胜之表幢。为什么将表幢放在前面？因为它代表胜利，是佛法永胜的缘起。

然后，把顶饰放在最上面，双手握谷物。

遍地香涂鲜妙杂花敷， 须弥四洲日月顶庄严，

以此所缘诸佛佛土献， 愿诸众生清净佛刹行！

自他身口意三三时受用善资粮，

大宝曼扎净妙普贤供云种种聚，

慧心摄取上师本尊三宝三尊供，

大悲自在垂哀纳受为我作加持。

 伊当 古如 日阿那 曼札拉 冈尼日雅达雅弥

 有个问题大家要记住：将一切三千大千世界摄为曼荼罗的形式，捧在手中供养，才称之为曼荼罗。若只将其摆设好，搁在一个位置供养，则只是供养，而并非曼荼罗。两者是有差别的。

供养曼荼罗时，倘若能观想，最好将须弥四洲以及各种珍宝，观想为十万、百万数，来供养一切三宝。例如，将无始至今的每一次投生，都观想为自己现在的身像，每一人手中均捧曼荼罗，将一世界再观想为三千大千世界，悉皆供养。如此一来，你的福报便非常之大了。倘若不能观想那样多，至少也要想将一切须弥四洲供养给三宝。

在曼荼罗里，你还可以把自己从无始至今乃至未来，三世所造一切身口意的善根，观想为吉祥八宝、七宝、金银、玛瑙、琉璃、砗磲、珍珠和珊瑚，以及接近七宝：箭、皮子、棉被、床、花园、房屋和鞋等等。以各种物品来供养一切三宝。

若祈愿长寿，还可将无始至今所造的一切功德，观想为药师琉璃光佛所持的宝瓶，里面装满永不死的长寿成就甘露，来供养一切三宝，如此便能获得长寿的缘起。同样，将修学佛法过程中所需的一切条件，均置放于曼荼罗中供养三宝，均能得到相应的回报。此外，亦可观想自己从无始以来至今所造的一切业障，均变为黑暗的光或乌云，从自己身中逸出，融入曼荼罗中，也供养三宝。如此，可以清净罪障。

顶礼具有六波罗蜜的功德，供养曼荼罗同样具有六波罗蜜的功德。首先曼扎盘上应涂五种牛物。这五种牛物分别是牛粪、牛尿、牛奶、酸奶和酥油。并非随便任何牛都可取牛物，对于取牛物之牛的颜色、所食之草、所喝之水、所饲之处等都有严格要求。然后，将此牛所出之牛粪、牛尿、牛奶、酸奶及稣油混合，便成为“牛净物”。印度人将牛视为神圣，认为是最干净的，因此无论制作什么，都首先用牛物刷一遍。曼扎上面刷牛物就是布施。刷牛物时，刷得非常均匀，没有未刷到的地方，那就是持戒。曼荼罗里若有小虫等，把它们一个个耐心地拿掉，不让它们受到伤害，那就是忍辱。非常欢喜地去供养曼荼罗，那就是精进。把自己的心全部集中起来，不起分别心来观想和供养曼荼罗，那就是禅定。观想的内容想得清清楚楚，透彻明白，那就是智慧波罗蜜。

供养曼荼罗是有功德的。通过修曼荼罗，也修了六波罗蜜，因此可得到六波罗蜜的功德。不供养曼荼罗是有过患的，倘若在修成无上瑜伽的圆满次第中的坚固境界前，有意不供养曼荼罗者，会引起空行不悦，甚而招致责罚。这是贡巴拉大成就者于曼荼罗仪轨中所述。倘若受过无上密灌顶，却未能做到昼三次夜三次对金刚上师供养曼荼罗，则犯密宗堕戒。

供养曼荼罗非常重要，一切成就均可通过供养曼荼罗获得。不仅能造集极其广大的福德资粮，而且供养曼荼罗亦是修净土的最好方法。因为我们未来成佛时，必然拥有自己的净土，而通过修曼荼罗，将来成佛时，就可获得拥有净土的福报。此处所说之净土，与净土法门的净土不同，后者指往生至阿弥陀佛的净土中去修持，而此处所说乃是指修持未来成佛时自己的净土。因此，便要从这里种下善因。昔日，宗喀巴大师极为重视此法门，曾于窝嘎穹隆地方的一块四方大石上供养曼荼罗350万遍。由于极为精勤，手肘都磨破见骨，后来结出很硬的茧子。连身为“第二佛陀”的宗大师都为造集福报如此努力，我等焉能不努力供养曼荼罗？

接下来再说一说供养如何具有六波罗蜜。因为供养三宝本身就是布施之一，所以，本身就是布施波罗蜜。在供养的过程当中，供物来源清净无染，供养的方式完全如法，这便是持戒波罗蜜。为了这些有上和无上的一切供养，不惜勤劳，忍辱苦行，就是忍辱波罗蜜。将供养一切诸佛菩萨当作极喜悦事，就是精进波罗蜜。供养时，把所有的分别心全部断除，所有的心力集中到供养一切三宝当中来，那就是禅定波罗蜜。于供养及供养的功德明确，尤其了知供养者自身、所供的对象、供养物本身，都是自性皆空，则是智慧波罗蜜。所以，供养便具足了六波罗蜜了。

1-2-7-3 忏悔

 第三：忏悔支。

倘若我们相续中应有的功德不能生起，已有的功德渐渐退失，原因归咎于我们的罪障没有消除。不仅如此，我们现世和后世当中所遇到的一切灾难、痛苦和不快乐的事情，都是罪业所致。要想摆脱这些障碍，我们必须要做忏悔。

 1-2-7-3-1忏悔总说

 1-2-7-3-1-1 什么是忏悔

什么是忏悔？通俗地说，便是认识到自己的错误和不足，然后进行检讨、修改、补充、升华。若一个人不懂得忏悔，可以肯定，无论是能力、智慧还是做事的技巧，均不会有任何进步。唯有通过忏悔，才能得到进步。

一般而言，由于人的性格、意识和对世界看法的差异，进步的进程也有所不同：有些人不断飞跃，有些人十年、二十年几乎还是老样子，还有人一年不如一年。前一类人之所以飞速发展和进步，乃是因为不断观察自己的不足之处，然后修改、完善。改的错误越多，优点就越多。优点越多，做起事来也就比从前强过十倍、百倍。

另一类人之所以停滞不前，没有进步，是因为很顽固，自以为是、固步自封。在他看来，无论做任何事，成功了是因为自己，失败了全赖他人。其实，导致失败的原因很复杂。一般而言，一半是对方或外在环境所致；另一半则是自己的错误想法和理解所致。哪怕纯属他人的诬蔑和冤枉，但之所以针对自己而非他人，也绝非偶然，一定是自己在某些方面存在缺陷，才给予人家可乘之机。然而，这种人从不会在工作、事业及生活中汲取经验教训，来弥补自己的不足，从不向他人学习长处。他始终认为自己最好，失败时便将责任统统推卸在他人身上。因此，这种人又焉能进步？

还有一类人是一年不如一年，不断堕落。因为其起心动念当中，恶的势力和颠倒的习气极为严重。本来，通过某种方式的锻炼，可以日趋好转。然而他所做的一切，都不能坚持原则认认真真地做下去，愈懈怠，愈堕落。

佛教中的忏悔，与其它宗教中的赎罪，是不一样的。一些宗教认为，人生下来就是有罪的，唯有向主不断悔罪，灵魂才能得到拯救，死后升入天堂，免受堕入地狱之苦。因为罪恶是与生俱来的，绝无不需要救赎的那一天。然而佛教的忏悔则是为了修正错误，一旦改正完成，从此不再犯、彻底地根除以后，便不用再为此忏悔。我们总有一天用不着再忏悔，那就是证得了圆满的佛陀果位之后。

 1-2-7-3-1-2忏悔的性相

在佛教中，忏悔的性相是什么？忏者，乃是对自己过去所造的损害自他现前与究竟利益的一切恶业罪障产生极强烈的悔恨自责之心；悔者，则是决定以后绝不再做的这种心念。但汉语字典对忏悔二字的解释中，并没有上面所说的两个方面的具体内容。忏悔这一名词源自释迦牟尼佛的教法，意为产生非常强烈的悔恨之心，继而发露认罪，立誓以后绝不再造类似的恶业。这便是忏悔的含义。

 1-2-7-3-1-3为什么要忏悔

我为什么抽出一下午独独解释忏悔？因为，我们修行佛法之目的，难道不是为了完善自我的内心，完善自我的人生观、价值观、伦理观，完善自我的一切言谈举止和起心动念吗？既然如此，便必须通过忏悔，自我检讨、自我悔过、自我完善，而不是依靠其它什么力量。

今生遭遇种种不顺、灾难、魔障的原因只有一个：就是我们事先考虑不足，所以会出现许多意想不到的事情，阻挡进一步往前走。那来世遭受种种磨难和障碍的原因是什么？今生未行忏悔，令自大的心性不断膨胀增长。因此，来世从出生起，便听不进他人善言，不该起的贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢、执着、狂热、顽固、嫉妒、疑心等一一具足，该有的慈悲、智慧、德能、宽容、喜悦、乐观、积极等无一不缺，亦无自我改善之心念。今生，我们同样没有慈悲、智慧、德能，也是因前世未能修这种心念所致。以现代的话说，便是“没这个细胞，没这个天赋”。因此，这一世我们必须要学会忏悔。忏悔是改正错行、长养功德的最为殊胜的方便。

凡夫一旦遇到什么障碍，绝难自省，唯责他人。这样，遇到的难题便成了解不开的死结。世人往往没有能力，也没有权利去改造他人。可要是反过来想，“是不是自己错了？我哪里不足？”从自己的身上挑毛病，事情就能解决了——因为自己是可以改变自己的。譬如与他人发生矛盾、摩擦时，如果诚挚地向对方认错，一说一笑间芥蒂便化为无形。

若向内求，忏悔会是强有力的进步。若向外求，总是幻想着佛陀为己洗罪，继而赐予功德成就，则忏悔作用很小，以后也不会有什么进步。

1-2-7-3-1-4忏悔能否忏净？

 佛经当中说，通过忏悔，五无间罪或定受罪业亦能净除。杀父、杀母、于僧团中行挑拨离间、出佛身血、杀阿罗汉，即为世界上最大的罪过，名无间罪。但若有悔改之心，发自内心地忏悔，连这样的罪业也可消除。一粒种子，遇到适宜的土壤、温度、阳光、水份、肥料等环境，一定会生根发芽，开花结果。但这个种子若被火烧焦了，便永远也不会发芽和长出新的果实了。龙树菩萨于《亲友书》中言：

先时离放逸， 后若改勤修,

犹如云翳除， 良宵睹明月。

 意为，即便从前远离善法，身心放逸，做过诸多错事，造下诸多自害害他的恶业，只要改邪归正、勤修善法，便如天上的云翳散开，良宵圆月显现一般，终有一日，你会证得无上正等正觉佛陀果位。

所谓罪业，就是我们内心的缺点、漏洞和贪嗔痴等。只有将一切缺点都改为优点，才能高枕无忧。否则，就算眼前的麻烦过去，下一次再遇到类似的情境时，也仍然无法摆脱。我们不想忏罪，对罪业生不起恐惧心，是因为从未想过它们带来的后果，对因果业报并没有信心！倘若对这些缺点、漏洞导致的后果有着极强烈的恐惧心，对因果业报有强有力的信心，则哪怕是非常细小的罪业也不会继续再犯，而且会尽可能地防护，不令它发生。

 昔日，阿底峡尊者从印度来藏，随身携有一木制佛塔，内藏有佛舍利。尊者终生携带此塔，每天晚上必在塔前顶礼三拜，忏悔从晨起至此刻，身体做错了什么，口中说错了什么，心里又想错了什么。继而观察前天，上前天，十天以内，一个月内，逐渐推演至十年内，从出生至今……将罪业一一发陈，思维其后果，生起非常强烈的后悔之心。再将佛塔视为佛，阿底峡尊者在其前忏悔说：“从此以后，纵遇命难，亦绝不再做损害自他之身业、语业和意业”。

 细心一点的人或许留意到，凡是阿底峡尊者的像，都是一边有个佛塔，另一边有个桶，桶内装有佛经，此佛塔便是用于忏悔。为什么尊者独有这个？尊者又严格到了何种程度？据说从印度来西藏的路上，一次尊者突然下马，将佛塔置于上面，对其顶礼。旁人惊骇，问其有何事故，尊者说方才起了错误心念，所以马上下来忏悔。阿底峡尊者于西藏恩德甚大，一生中专讲业果、皈依，故有“业果上师”、“皈依上师”之称。彼时，西藏佛教思想非常混乱，类似于现在汉地的一些地方，装神弄鬼的多，盲目信仰的多，真正知道佛法真理的则极少，佛教内部各派别之间犹互相排斥。自从阿底峡尊者来到藏地，区分显密，非常完整地讲述了由显入密，至佛陀果位的整体实修法，整个西藏便如沸水中注入凉水一般，纷争骤然平息，也明白了佛法究竟是怎么回事。因此，尊者对藏传佛教的规范化做出了极其广大的贡献。我们应效仿阿底峡尊者那般，即便造了非常细小的罪业，也要立即忏悔。这是十分重要的。

 1-2-7-3-1-5我们是如何犯错的

 那么，我们究竟会犯什么错误呢？

其实，无论罪业也好、功德也好，只有三样东西在造：身体、语言、意识。除此三门之外，更无他门。

那么，身体有可能犯什么错误？第一，杀生。伤害生命，尤其是杀人及堕胎；第二，偷盗。以卑鄙手段获取自己不应该得到的东西；第三，邪淫。有家庭之后，背叛自己的家庭。或自己单身，破坏他人的家庭，令他人遭受身心上的侵害，由此遭受苦恼。身体所犯的错误很多，但基本上都可以归类到这三个范围内。

口有可能犯什么错误呢？一妄言，说假话骗人，尤其是假装有神通，装神弄鬼；二恶口，说刺耳的，令他人自尊心遭受伤害，令人难受的话；三两舌，挑拨离间、搬弄是非。无论情况是否属实，只要是破坏他人的和合，都算是两舌；四绮语，即令人生起贪嗔痴的话。语言所犯的错误基本上都归类于这四种。

意又可能犯什么错误呢？一贪，此处之“贪”与烦恼中的“贪”有所不同。烦恼之贪，是极强烈的想拥有之念，或是因爱和取导致的拥有之念。而此处所说的贪，是指夺取他人所爱事物的贪。二嗔，一般而言，嗔指的是对他人的愤怒、憎恶，但此处所说的嗔，主要指侵害他人利益与身心的念头。三邪见，此是指不信善恶业果不虚，不相信轮回转世，不相信苦集灭道，不相信三宝。这有什么坏处？许多罪恶都是由邪见引生。

 最可怕的，是一个人除自己外什么也不信。一旦什么都不信，此人便无药可救了，因为再无有任何一伦理道德能约束和规范他。而错误的人生观价值观和世界观，将导致其走向邪恶和彻底的失败。尽管此人可能很聪明，通过不正当的手段牟取到暂时的利益，表面上风光无限，却是以出卖未来的光明为代价，这是丝毫不可以依赖的！正如有力量的人将杯子高掷于一千米的空中，因为位置很高，不会马上落下来，可一旦落下来将会摔得粉碎。升得越高，摔得越重。世人亦是如此，没有能力的人做不出大的坏事，报应来得也快。正如小偷小摸之人，屡屡犯案，又屡屡被抓，但旋即释放，因为毕竟不是大错。而那些大恶之人经过长期谋划，做出极大恶事，最后不只自己掉脑袋，还牵连到几十人甚至上百人。因此，人世间最可怕的无外乎邪见了！

我最大的一个希望，便是你们能彻底地树立起正确的因果观。过去虽然我对因果深信不疑，但对其中一些细节问题的认识是很模糊的，因为未能详尽地去查找每个细节上的依据。这几年我一直想把佛教的因果观，从现代人看事物的角度、从现代人能接受的角度，全面地研究一下。现在大纲已经完成了，希望有机会能为你们讲一讲。

 1-2-7-3-1-6罪之分类

所有的罪业又可分为两类：一类是性罪，另一类是遮罪。性罪，即本质便是侵害自己和他人的罪业。例如杀生或偷盗，能直接对对方、对自己造成侵害和损伤。遮罪，其本性不是罪，但能够引发其它的罪业。如饮酒，其本身无过，但却能导致许多罪。一个人喝得烂醉如泥，不该说的话也说了，不该做的事也做了，不该想的事情也想起来了。酒醒之后，后悔莫及。无论性罪还是遮罪，我们都要忏悔。

 1-2-7-3-1-7四力忏悔

忏悔罪业，必须通过四力的方式。《入菩萨行论》中说：

不善生诸苦，如何从彼脱，

故吾当一心，日夜思除苦。

 我们身体、语言、内心动念的任何一个不善行为，都只会带来苦恼，绝不会带来任何快乐。既然我们极不愿遇到任何一个障碍和灾患，那么，究竟如何才能脱离痛苦的根源？应当长时间地思考这个问题。

到底以什么样的方式去忏罪？又要忏哪些罪？最根本而言，忏一切业力和烦恼之罪。再往细里说，一切性罪和遮罪。更细一些，乃是我们所受居士戒、沙弥戒、比丘戒等别解脱律仪当中所违犯的一切性罪和遮罪，菩萨戒律仪当中所违犯的一切性罪和遮罪，以及密宗戒中一切性罪和遮罪，以上都要进行忏悔。

要那么多的戒律有何用？人活得自由自在多好，为什么一定要用戒律来束缚自己，没有丝毫自由呢？

 曾经有人很好奇地问过我，“你什么时候出家的”？

 我说:“八岁就出家了”。

 “那你现在是干什么的”？

 我说:“我在政府里任职，是个副县长”。

 “你在北大读研究生, 还有那么好的工作, 为什么还要出家？出家多麻烦！这个不可以，那个不可以，把自己弄得一点自由也没有”。

 我就开玩笑地对他说:“你有没有发现，喜欢美的人, 尤其是女众，每天早上起来之后，要化妆，挑衣服，这样那样，人有点自由多好啊，她那么麻烦干什么呢 ”?

他说:“为了美丽” !

 我说:“我也是为了美丽，我觉得我的美丽胜过她千倍、万倍。她们不是自己美，而是化的妆美，带的那些装饰美, 我是自己美。怎么美的? 我的心美,我的语言美, 我的行为美。之所以我的心美，我想的问题当中没有对他人的伤害, 没有令他人身心遭受不悦的起心动念，谁看到我他只会得到受益。我的语言美，听我法的人，哪怕他不信佛, 多多少少他一定会得到一些受益。他从我的讲法当中会得到很多在他家庭、生活、以及工作当中最缺乏的、最需要的东西。既然你真的想美的话，我觉得美不在于化什么妆，你化的妆再美，还是假的，不是真的。你身上带着几百万的金银珠宝, 人家仰慕你不是仰慕你这个人怎么怎么可爱，而是你身上的东西太好了，我有了该多好啊! 马上就起了贼心了，还有嫉妒心。没有人嫉妒我，而且，我还用不着带着那么多的珠宝，穿一个很普通的衣服, 就几十块、几百块钱的衣服，走到哪里，人见了起码不讨厌。我说:‘出家人太美了！’正因为如此，我觉得我有责任和义务, 无论是出家的人，还是没有出家的人, 让他们也有点美，给他们传播一点美的种子，为了这个目的，我就要出家”。

 “啊！原来是这样啊”!

其实，一个人若将戒律当作束缚，也说明这个人没有做人原则。若人缺乏自我约束能力，不用戒律或道德规范自己的言谈举止和起心动念，这个人就是卑鄙之人, 肮脏之人，也是不可信赖之人，他的前途将是一片黑暗。而若有人严格管理自己的言谈举止和起心动念，此人则值得信赖，人人敬重，前途也一片光明。我们受持戒律，其目的并非为束缚自己，而是用以完善自己的行为，从错误之言行，转化为最完美、令他人受益之言行；从侵害他人、侵害自己的一切错误言行中摆脱出来，转化为令他人受益，由此为一切人带来快乐，而不是痛苦。

戒律绝非负担，而是庄严。一个人戴着价值百万的钻石行走于外，是很危险的，会令人起嫉妒心与盗心。然而，若是携带完美的言谈举止和起心动念，无论行至何处，也只会受人尊重爱戴，这是自己能拥有且唯一不会遭到偷窃的！倘若想真正完美自我，便以慈悲和智慧为庄严，以戒律为庄严，将一切身体的行为、语言的行为，以及起心动念当中的贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢等肮脏的垃圾，悉皆通过四力忏悔扔进垃圾桶，那才是最好的。

忏悔要具备的四种力量：

第一是能破力，也叫破坏力、追悔力。就是对自己过去所做的一切罪障，生起强烈不满和强烈追悔之心。

第二是对治力。有六种对治方法，一是念诵般若经；二是修习空性；三是念诵百字明，通过陀罗尼的方式来消除；四是形象力，对佛生起强烈的信心，通过塑佛像、画唐卡、贴金等方式来忏罪；五是供养力，通过营造佛塔，供养僧团、上师三宝来忏罪；六是称念佛号，或通过《俱舍论》所说之闻思法义之门，而改变内心的方式来对治，这种方式比较见效。

第三是遮止力。一旦生起极为强烈的追悔之心，便想以后绝不再犯，非常坚定地一次又一次地立誓，一次又一次地发露，以防护十不善业。

第四是所依力。以眼前观想的资粮田中一切三宝为所依，继而思维：为什么要忏悔罪业？为了利益众生而证得佛陀果位，为了这个目标，我要在一切三宝面前进行忏悔。

由此四力，我们可以消除一切罪障，每天应想尽一切办法来忏罪。

1-2-7-3-2 三十五佛忏悔文

忏罪最好用《三十五佛忏悔文》或者《总忏悔文》。《三十五佛忏悔文》的名号及对应的消除业障，在《成就盛宴》广轨中写得很明确，此处不多作解释。

如是等一切世界，诸佛世尊。是指十方一切刹土中的如来。前面的三十五佛只不过是点明的部分，还有十方一切世界中无数的如来，皆是我们进行忏悔和祈求加持的对象。常住在世。此是以法、报、化三身住于过去、现在、未来三世的一切如来。是诸世尊，当慈念我。祈请一切诸佛世尊以大慈大悲的心来垂念我，悲悯摄受我，不舍弃我。

以三十五佛等十方三世一切如来为对境，在他们面前忏悔，这是所依力。接下来便是能破力：将自己过去无数世以来，所做的一切罪障，尤其是这一生，尤其是这一年，尤其是这一月，尤其是这十几天内，尤其是昨天至今天，尤其是今天，所做罪障，一一发露，进行忏悔。

能破力主要是将一个个罪行发露陈列出来。若是想不起来怎么办？有个办法：决定从今天起每天做忏悔，今天所忏之罪，明天不会忘记，后天又不会忘记明天与今天所造罪。这样下去，今天以后所做的罪都会记得很清楚明白。我听说许多汉人喜欢写日记，大家可以将每天所犯的错误用日记记下来，再再地看，再再地在佛前忏悔，这样便不会想不起来了。对于过去的罪业，由于我们很长时间没有反省，没有挖掘，因而显得不明显。如果非常强有力地去挖掘、悔过和反思，则一件件地会逐渐想起来，越来越多，最后很可能挑出来所有的毛病。第五世达赖喇嘛于《文殊口授》中有这样的教授：先不要怕，首先将所有毛病挑出来，然后以理论一一破之。若不知人群中何人是盗贼，则永远也无法抓捕他。同样，我们应将观善知识过患的错误念头一个个挑出来，然后以上师是佛乃金刚持所许，上师是一切佛事业之作者，自所见相无法决定等道理，将观上师过患的错误观念一一否定、破除。这种理路便源于忏悔。

我们于忏悔时，不能简单、笼统地想：自己过去肯定造下无量无边的恶业，这些恶业我今全部忏悔！因未能将过去所作的恶业一一念想起来，忏悔的力量不大，对治的效果也不强。必须将自己的身口意的所有过患逐一挑出来，包括今天的、昨天的、前天的、大前天的、这个月的、上个月的、上上个月的、今年年初以来的、去年的、前年的，细细地思维。如若没那么多时间，便能找多少就找多少，下一次在此基础上继续找。要发自内心地挑出过患，然后念其后果，极其强烈地忏悔并进行对治，才是行之有效的。

 宗喀巴大师一再强调，他对性空正见的见解与之前各教派有非常明显的区别。宗大师认为，若未能抓住我们所执持的“我”，便无法破我执，包括人我执与法我执。诚如人不识杀父仇人，便会滥杀无辜一般。宗大师破我执及法执二执的思想与五世达赖《文殊口述》中这一思想，以及忏悔中能破力的思想，其实运用的是同一个法则：先须知要破什么，其次为什么破，最后怎么破。

若我此生, 若我前生,从无始生死以来，所作众罪，若自作，若教他作，见作随喜；若塔若僧，若四方僧物，若自取，若教他取，见取随喜。

其一，指明犯罪的时间及作者。

无论是今生还是前世，乃至前世的前世，从无数世以来至今所造的罪——这是从时间范围的角度来观待。这里为什么先说今生，再说前世，然后总括以无始生死以来？因为对于现今的我们而言，是尚无能力记得前世做过什么的，但今生却还应记得清楚，慢慢地回想起来。回想时，由近及远，将今生能够想起的恶业突出出来，重点地进行忏悔。

“若自作，若教他作”。此是从作者的角度来观待，分为三种：一是自己亲自作。二是教他人去作。例如一些黑道头目他不是自己亲自作案，而是指使别人去作案，而我们为满足口腹之欲令厨师杀生，也属于这一类。大家切莫以为这样无罪！在我们藏地也有这种情况，一些人号称不杀生，馋肉时便叫个人来杀牛，这仍是有罪的，因为是教他杀！不过是自己不亲自动手而已。三是见作随喜。这是最容易犯的罪。由于没有断除贪嗔痴，我们总有一些自己喜欢和不喜欢的人。当不喜欢的人遭受灾难时，心里不禁乐开花。这便是见作随喜，是非常可怕的事。有些人或许认为，自作和教他作是罪，这能理解。然而他人作了，和自己无关，高兴高兴也不对么？不对！为什么呢？

说到此，我便要讲一讲造业的法则。造业均是在心的驱使下完成的。身、口只是心的工具，倘若工具有罪，则杀人之凶器如刀棒等也能获罪了。然而，真正起决定作用的并非凶器，亦非身、口这两个工具，而是工具的驱动者——心。造业不是身体的行为，而是一种心。动作本身没有罪，身体是无辜的，如果身体有罪，那凶器就更有罪了。

从这个角度来看，业分为两种：一是思业，一是思已业。思业是欲作之念，以杀生为例，如生起杀生或嗔害人之念，此属身口意业中的意业——嗔。思已业分两种：一是身业，续以杀生之例，令身体完成杀生行为的这个心念；二是口业，自身不杀人，而教他人来完成了杀生行为的这个心念。在这个过程中，虽然没有完成身业，但嘴里却完成了每一个步骤。说话的口与所说的声音是无罪的，因为它们没有任何主动权，全是出于心的驱使。然而，令自己的嘴发出声音来教他人作恶的心念，便是口业。切记！意业是内心所想，但身业与口业并非身体与口的动作本身，而是令身的动作与口的动作完成的这个心念。

因此，随喜他人杀生，尽管并非身业，也并非口业，却在心上造了业。为什么？看到别人杀生，自己心中随喜，这能令自己相续中形成喜好杀生的恶习。这种习性埋藏在心里，有朝一日遇到相似情形时，便马上可能生起伤害他人之念。正如羡慕他人喝酒淫乐者，尽管自身未喝酒淫乐，但内心产生随喜之念。从法律上说他是没有罪的，可是从佛教上来说，他是有罪的。这等于在意识中输入了一条信息：这种做法好，产生了认同感。这种认同感有朝一日遇到了类似的环境和条件，你就不再拒绝了，而会马上如鱼得水似地进入状态，造下诸多身口意的恶业。可以这样讲，今天的见作随喜就是明天自作的前兆，因此我们千万不能忽视见作随喜之业。

其二，指明所作恶业的对境和种类。

经中共列出三个作恶对境：佛塔、僧人及十方僧物。十方僧物，指寺院的财产，僧团共同的财产。对于这些财物，自己偷窃抢夺，或通过卑鄙手段贪昧，或教他人去劫夺，或随喜他人的劫夺。因为在各种罪业中，劫夺佛像、佛塔、僧团以及寺院的共同财产是极为严重之罪，因此此处列举出来。

恶业种类在此处列了两类：一是五无间罪，即杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血和破和合僧。为何叫五无间罪？它是人世间最严重的罪。在小乘中称之为不可悔，其实亦是可忏的。与杀父相关的有虐待父亲、辱骂父亲、欺辱父亲和轻视父亲等；与杀母有关的是辱骂母亲、轻视母亲、虐待母亲以及不孝敬母亲等；和杀阿罗汉相关的有舍弃阿阇黎、辱骂阿阇黎、鞭打阿阇黎等等；和出佛身血相关的有毁坏佛像等；和破和合僧相关的有在僧团之间挑拨离间等。有些寺院的习惯很恶劣，一拨人认甲为师，另一拨人认乙为师，然后各拉一帮人明争暗斗，替师父出谋划策：“师父，某某对你有什么什么看法，我们应该如何如何做！”这太糟糕了，千万不要这样做！这可是挑拨僧团不合，与杀父母是同样重罪，极为可怕！拜师究竟是为了修法，还是为了拉帮结派？若只为修法，理当只是恭敬师父、亲近师父，而不是搞拉帮结派。诸位来自全国各地，回去之后一定要以无比信仰、无比恭敬的心来对待僧众，万万不可在僧团之间挑拨离间，将一部分视为师父，另一部分视为敌人。具戒比丘的僧人都是应该顶礼的对象。凡夫之间的贪嗔痴、明争暗斗已经够多了，难道还要来寺院找贪嗔痴么？到寺院，远离仇恨贪欲，让心休息休息多好。不要再执着那种世俗恶习不放。我曾对诸位讲过，法轮寺的山门虽有些残破，但却是铁铸的山门。一进这山门，便要将世俗贪嗔痴与相互争夺、仇恨、自私、我慢丢在门外。进门后，便是清净的、无染的，是轻松的、慈悲的，至少在寺院的期间，能得到安详。作为我的弟子，你们一定要记住：无论走到哪里，千万不要对寺院的内部事务插嘴，挑拨离间。

 五无间罪，若自作、若教他作、见作随喜；

五无间罪，亦分自作、教他作和见作随喜三类，这三个都不能有。

 十不善道，若自作，若教他作，见作随喜；

十不善道：杀、盗、邪淫，妄言、恶口、绮语、两舌，贪、嗔和邪见。亦分自作、教他作与见作随喜三类。若细细分析，则我们所作的一切罪都包含于其中。例如与杀生相关的，鞭打、捆缚、虐待，所有令他人遭受皮肉之苦的，虽未至夺命，但皆属杀生范畴。其余偷盗、邪淫、恶口、妄语、绮语等每个范畴内，均有一个根本罪，及一个界定罪，以及与它相关的罪障。由此，可以将所有的罪归类于身口意三业，而身口意三业的所有罪均可归入十不善。十不善能涵盖所有的罪。

所作罪障，或有覆藏，或不覆藏；应堕地狱饿鬼畜生诸余恶趣、边地下贱及篾戾车；或生长寿天，或诸根不具，或执邪见，或厌诸佛出兴于世，如是等处。

 此即忆念罪障之体性，令生追悔之心。此处，首先应忆及自己所作的一切罪障，继而将其归类：是属于身、口、意业中的哪一种？若是身业，是属杀业、偷盗、还是邪淫？若属杀业，是自作还是教他作，抑或见作随喜？最后，是有覆藏还是无覆藏，就是他人知不知道？分类之后，念及这些罪障的体性及其后果，产生非常强烈的后悔之意！

这些罪业将令我们堕入地狱、饿鬼、畜生诸恶趣，或者生于边地、下贱及篾戾车。

 边地，是远离佛法兴盛之处，没有如来正法弘扬的地方。

 下贱，是指种姓低贱，无资格进入道场。这类事情在中国历史上较为少见，在其它地方还是有的，例如在古印度，下贱种姓者不得进入道场。

 篾戾车，则是执持邪见，反对佛教甚至毁灭佛教的外道。

 对于印度人而言，外道和篾戾车有何区别？平时所说的婆罗门教、数论派和梵天派之类的外道，虽是佛教之外的持邪见者，却并非篾戾车。篾戾车是指野蛮血腥、极其无知的人。当时的印度，文明程度与中华民族不相上下，是极为有智慧的。婆罗门教或梵天教并非一般宗教，虽然从佛教的角度能找出诸多可破之处，但站在其它宗教哲学的角度则极难挑出毛病来。印度的外道哲学极其发达，思维也极其敏捷。直至两千年前，清辩论师方破掉印度外道宗派。几年前我讲宗派论时，讲到印度婆罗门宗派的哲学思想，座下许多大学生、研究生亦为之叹服，找不出任何破绽。尽管我们是二十一世纪的人，然而与印度当时的哲学家相比，哲学思辨水平是太低了。然而，如此璀璨的古印度文明，却在几百年前被篾戾车以暴力毁灭殆尽！印度所有的宗教，包括佛教在内，彻底消亡了。等到印度恢复独立的时候，印度人已经没有了自己的宗教。现在的印度教，是以婆罗门教为主，将佛教、自在天教及其它教简单综合起来的拼凑。现在的印度教尊崇四个主：梵天、释迦牟尼佛、自在天和如在天。印度教虽然以婆罗门教为主，但已经不是原来的婆罗门教了，所有的哲学思辨已经湮灭，民众对印度教的信仰，已不再和从前一样是从理论和道理上信，而是唯从情感上信。这就是篾戾车的可怕之处，它可以毁掉一切！任何一个国家、任何一个民族、任何一个宗教，一旦走向了野蛮，充满了杀性，它就是篾戾车。

或生长寿天 长寿天指的是无色界和色界广果天的一部分，生于此天虽寿命极长，然如沉睡一样在三摩地中虚度时日，不能听闻修习佛法。

或诸根不具 “根不具”，指盲人、聋人等六根残缺者。尤其是哑巴、聋人和盲人，他们在听闻佛法、修行佛法上障碍很大。盲人无法研读佛教经典，观见佛的形象；聋人听不见演说佛法的妙音；哑巴则不能称念读诵经典、陀罗尼。

或持邪见 持邪见者愿意持邪见么？非也，没有人愿意持邪见，之所以如此，完全是业力所致！我们当中亦有许多人持邪见。这种人天性自私，除了金钱、利益和“我”之外，其余任何宗教、任何伦理道德和任何人也不相信，甚至包括自己的父母。曾有一位官员对我说，“什么都不可怕，就怕罪犯什么也不信。一旦如此，根本无法开展思想工作。他会一犯再犯，因为在他眼里根本没有‘什么可以做，什么不可以做’的思想”。这便是典型的邪见。人一定要讲原则，一定要讲伦理道德。哪怕那种伦理道德并不完美，也远远胜过毫无道德观。否则，到了没有善恶之分的时候，便会无恶不作、不可救药。一旦有了道德观，尤其是拥有了佛教这样完美的信仰之后，自己心里就会有一种暗示和约束：这种事决不能做！所以我一再强调持邪见的过患。

佛教的逻辑极为精密，只要肯去接触和学习，其道理不可能不折服每一个人。迄今为止，东西方的新旧宗教思想和哲学有许多，然而据我所知，却没有一个能够比佛教更为彻底、更为完美！而且，这种哲学是能够给家庭、工作、生活和前途，乃至今生和来世带来幸福和利益的哲学。之所以有许多人不相信，乃是因为过去否定一切宗教的思想根深蒂固，倘若抛开误解和偏见，站在公正的立场上来看待，一定会改变从前对佛教的看法。

或厌诸佛出兴于世 对佛陀出现于世间很不悦意，产生非常厌烦的心理。

所做罪障，于诸佛世尊前、具一切智者、具眼者、证实际者、称量者、由智而见者前，今皆忏悔，无有覆藏，从此制止。

 今诸佛世尊、当证知我、当忆念我。

 具一切智者、是指了达如所有和尽所有的圣者。什么是如所有与尽所有？“所有”，指一切存在的。尽，指穷尽所有。尽所有表现的，是因缘和合的缘起性空的现象；如所有，则指一切存在其本质体性皆空。一切诸法均可归类入现象与本质两面，一是现象缘起，一是本质性空。现象的缘起称尽所有，本质的性空称如所有。因此，此处一是指缘起，一是指性空。因此，尽所有智，即是对现象，对所有缘起皆了达之智慧；如所有智，则是了达其本质性空的智慧。

具眼者、如同肉眼所见般，对缘起性空了达了知。不仅是从理论上，而且是从现实中了知。佛教中认识事物的方式有两个，一个是比量，一个是现量。一切客观存在的事物，能用眼睛看到、耳朵听到、鼻子闻到、舌头尝到、身触到的，这一类的五根所识均属现量所证。

 科学理论是不承认比量的。但是，如果没有了比量也就没有了科学。至于比量，就是由推理而得的知识。正如任何一个科学论证，均是以过去无数经验的总和为依据，来判断现有的事物，比量也是一种理论推测。

 在佛教中，认识事物的方式有比量所知和现量所知两种。佛陀了知一切事物，非比量所知。因为佛无分别心，而比量是分别心。佛陀对一切万物的现象本质的了达，是现量所知，正如将一个杯子放在手中，亲眼看到一般。这就是我们与佛的差别，如若我们成佛之后，也用不着比量了，而是现量所证。因此，佛教认同以比量与现量两种方式来认识事物，乃是对我们凡夫而言。如若是对佛而言，没有比量只有现量。为什么我们有比量？因为我们现量有限，也就是智慧的敏锐度和透彻度都不够。我们通过几千、几万倍的显微镜能看到极微的微尘，如原子、离子之类，但超越工具限制的更小微尘便看不到。然而，佛陀在两千五百年前便提出“微尘”说，提出了原子和离子，以及更微细乃至无穷无尽的细分。甚至通过现量所证，能见一毛孔中能容下三千大千世界。这便是佛陀超胜之处，于佛是唯现量无比量。

 此处的具眼者，即是具智慧之眼，犹如肉眼看见事物一般，一切现见明了，唯具眼者能如是。

证实际者、能见证我等所造善恶实际故。能够为我们所做的一切善恶作见证，故称为证实际者。

 称量者、所达无颠倒之正量故，所知道的一切没有任何错谬、颠倒，非常正确、精确，所以叫称量者。

 由智而见者前，在如实了知一切万法，见到一切万法本质的世尊、如来面前。

 今皆忏悔，从口里将自己所造之罪障一个接一个进行发露，并恭敬合掌顶礼而行忏悔。

 无有覆藏，不隐瞒任何一个罪障，在佛之前也隐瞒不了。全部发露。这就是能破力，或叫破坏力，四力之一。

 从此制止。是遮止力也叫制止力。立誓从此以后绝不再作，“知错以后，纵遇命难，亦不再作”。哪怕是遭受了生命的劫难，我也绝不再作这种会带来严重后患之事。

 六度所摄，功德回向：今诸佛世尊，当证知我，当忆念我。今一切诸佛菩萨，请您证知我，忆念我，悲悯摄受我。

恶的部分已经忏悔制止了，现在对善的部分进行回向和反思。

我复于诸佛世尊前作如是言：若我此生，若我余生,曾行布施，乃至施与畜牲一抟之食,或守净戒、或修净行所有善根；成就众生所有善根；修行菩提所有善根；及无上智所有善根，一切合集，校计筹量，皆悉回向阿耨多罗三藐三菩提。如过去未来现在诸佛所作回向，我亦如是回向。

这很重要啊！将所有善根进行回向。此处在说：诸佛世尊啊，请您了知我、忆念我、谛听我的这个回向，做我的证人！今时，我于诸佛菩萨前立誓：将今生、前世以及无数世以来所造的，身体之不杀、不偷、不邪淫；语言之不妄言、不恶口、不绮语、不两舌；意之不贪、不嗔、不邪见等一切善根，哪怕仅是布施给一只狗一点点食物等布施善根；以及守持不杀、不偷、不邪淫等身口意一切戒律的所有善根，哪怕是一丁点儿的。比如，见到一只蟑螂，本来想杀它，可一见到蟑螂躲避惊惶的形态，联想起自己也不欲遭受侵害，遇到命难时会拼命向前跑一样，于是便起恻隐之心，不再捕杀。大家有没有想过，当遇到地震、海啸、泥石流，人们拼命逃生时，和家里的蚊子蟑螂即将遭遇灭顶之灾时拼命逃跑有何区别？痛苦是一样的，害怕是一样的，逃生的欲望也是一样的！

 有一次我路过泸定桥时，看见一个人在杀鸡，那人抓住鸡，把鸡头压在菜板上，拿刀在脖子上这么一拉。这使我想起了古人斩首示众的一幕，就是将人押在斩台上，刽子手大刀一挥的那一幕。有时候我们做的事简直是无法想象，我实在想不出，当人为刀俎，我们为鱼肉的那一刻，自己心里会是什么状况。那天之后，我接连好几天睡不着，脖子也不舒服，总想起砍头时的那个过程和疼痛。天下苍生谁不爱惜自己的生命，谁不怕痛！因此，千万要记住，不要为了自己的口腹之欲，而将自己的快乐建立在一个生命遭受极其残酷的杀戮之上，这是不公平的。你可以有上千个理由说这是自家养的，如果不吃身体会如何如何，但没有任何理由能让自己接受砍自己的头！既然没有任何理由能砍自己的头，也就没有任何理由去砍其它生命的头，这无非只是弱肉强食而已。

“成就众生所有善根”。帮助一切众生成就现前和究竟利益的所有善根。此处之“成就”，意为令众生接受真理，令不信佛者信仰佛。一些人曾经视佛法为封建迷信，经过接触，逐渐懂得在肯定或否定任何一个事物之前，必须要知道其到底是什么，不能盲目下结论。在不清楚、不明白的状况下，做出的抉择很难是正确的。我心里也很高兴，因为很多人刚开始来听法都是凑热闹来的。听着听着，除极少数人外，都能知道什么是正确的，什么是不正确的。因此，别人说出来的话有没有道理，他就明白了，有收益了，觉得这个值得学。第二天他就坐下来，第三天就认真地听，第四天就能慢慢开始用这个思想规范自我。我很高兴，为什么呢？这可能就是这里所说的成就众生的善根吧！总之，我们成就众生的一切善根，及修习菩提的所有善根——即我为了利益一切有情父母众生，而证得无上正等觉佛陀果位，以菩提心为基础的一切善根；或我为寻求无上正等觉佛陀果位，修习以了达万法缘起性空的无上智慧而造的一切善根，全部合集起来，校计筹量，以这些善根来回向。过去一切如来，亦是通过做这样的回向，才最后证得无上佛陀果位的，现在诸佛亦是如此，未来诸佛亦是如此，将所做的一切善根回向于为利众生而证得佛陀果位。同样，我亦如是回向。上述回向中，皈依三宝、发菩提心等是所依力，念佛号是对治力，念其过患是破坏力，最后是遮止力。由此，四力具足。

如前所说四力，如今已列于三十五佛忏悔文当中。上述四力摄为三聚，将它们归结为三个内容。为什么叫三聚经？因为《三十五佛忏悔文》具有三个功德：一是积累资粮，二是净除罪障，三是增长善根。通过念佛号、皈依和发心等，积集资粮；通过破坏力和遮止力等，净除罪障；通过回向等，增长善根。

众罪皆忏悔， 诸福尽随喜。

及请佛功德， 愿成无上智。

这里明确地说明：“众罪皆忏悔”，此是净除罪障。“诸福尽随喜”，此是积集资粮，亦含有对治力，是增长福德。“及请佛功德”，指请佛住世，请转法轮，实际上便是所依力。“愿成无上智”，此是增长善根。

三十五佛忏悔文讲完了，以下是它的偈颂。

去来现在佛， 于众生最胜，

无量功德海， 我今皈命礼。

身业有三种， 口业复有四，

以及意业三， 十不善尽忏，

从无始时来， 十恶五无间，

心随烦恼故， 诸罪皆忏悔。

我昔所造诸恶业， 皆由无始贪嗔痴，

从身语意之所生， 一切我今皆忏悔。

三十五佛忏悔文念三遍、五遍或更多。

格鲁巴的许多大德，将三十五佛像安放在佛堂前，磕头礼拜，意为效仿宗喀巴大师当年念三十五佛忏悔文磕三百五十万长头。大家想一想，那是多少啊！整个石板都磕出了凹痕，所以宗喀巴大师现见了三十五佛。其它宗派如萨迦、宁玛、噶举，均说格鲁派任何一个寺院的福报都非常好，什么也不缺，原因是宗喀巴大师造集福德智慧资粮所致。因此，许多宁玛派或萨迦派等的寺院里经常塑宗喀巴大师像，说只要宗大师像一塑，这个僧团一定会福报增长，一切修法的因缘具足，甚至效仿宗喀巴大师积集许多福德智慧资粮。我自己感觉也确实如此。格鲁巴的寺院，进去之后给人非常饱满、非常华丽，气场也暖和的感觉。尽管我也在其它宗派，如萨迦派、宁玛派的寺院讲过法，但发现布置得再好，似乎也没有那种气氛。他们自己也有这种感觉。而一进格鲁派的寺院，即使是一个很破旧的庙，即使只有五六名僧人，也感觉庄严端肃，也许这便是宗喀巴大师的福报所致。在苦修造集福报方面，确实值得向宗喀巴大师学习，我们也要感恩宗喀巴大师的这种福德智慧资粮。

1-2-7-3-3 总忏悔文

 下面讲一讲马鸣菩萨的总忏悔文。我为什么这么重视忏悔？因为令一个学佛者变为有智慧、有慈悲的人，四无量和忏悔这两个是最好的办法。一个人不懂得忏悔，就等于这个人不会有任何进步。一个人时时刻刻懂得忏悔，那这个人将来一定是前途光明，无论是佛法修行，还是事业前途，都会进步。忏悔不是认输，有很多人认为认错了不就是认输了吗！错了，你知道什么人不敢认错？就是窝囊废，他从来不敢认错，死要面子活受罪。他以为不认错就算了，就赢了。其实不然，他真的输了。那什么样的人敢承认错误呢？凡是有能力的人，有魄力的人，有胆量的人，有智慧的人，他不但光明正大地认错，而且还会做得更好。今天的错是严重的教训，明天就不再错了，知错必改方能百战百胜。

 忏悔是对自我的认错，认错有多种，一个是对他人认错，一个是自己对自己认错。圣人或有本事的人不仅仅对自己认错，而且也敢对他人认错。中等的人给自己认错没有问题，但他面子大，拉不下脸，对他人嘴上不认错，悄悄地改，他自以为这样好，实际上很难看，谁都知道他错了。但是也算是不错，还算中等。最差的人连对自己都不敢认错，他不敢想这是错的，那是最窝囊的，必败无疑之人。这世上谁人不犯错，这没什么好奇怪的，犯错太应该了，若你真地没有犯错，说明你这个人是个窝囊废，因为你什么也没做，你什么也没做，就不会犯错。只要你做了，说了，想了，那总有对的也总有错的。错了没关系，我把这次的错作为教训以后不再犯就对了，这样，这个人学佛也好，做生意也好，做任何一件事永远都是成功者。

 如果我们真地想成大事，要从在贪嗔的基础上建立的思想当中脱离出来，站在更高的角度，你可以把敌人和亲友当自己的儿子，但是，这两个儿子，一个是听话的，一个是不听话的。那么你站在父母的角度看待儿子时，就知道该怎么做了，要是你和他站在同样的高度，你永远也改不过他，因为你和他是同等同体的，你有什么办法改变他啊！又有什么能耐避免这些灾祸呀？所以，不要起贪嗔痴之心，要悔改自我。

修行佛法时，尤其要重视自己所造的身口意之过患。你不要以为这些过患只障碍来世，于今生却无多少妨碍，绝非如此。这些问题不但是来世，今生也是你前途当中最大的障碍。如若没有了这些缺点，今生任何一个灾难与障碍均无法阻挡你的前进，否则举步维艰。

马鸣菩萨的忏悔文是略忏悔文，内容比较清晰。

 呜呼拉！祈请上师大金刚持等安住十方一切诸佛、菩萨、大德僧伽垂念于我：我名某甲，从无始生死而至今时，为贪嗔痴烦恼所驱，从身语意三门造作十种恶业，五无间罪及近五无间罪；违犯别解脱律仪、菩萨学处以及密乘三昧耶；不恭敬父母、亲教师、轨范师及与我同修梵行者；造作损害三宝之业；背弃正法；毁谤圣僧伽；伤害有情等一切恶业集聚，或自作、或教他作、或见作随喜。总之一切恶业，皆是获得增上生及解脱二种利乐最大障碍，成为轮回生死尤其堕入恶趣之因。故我今于上师大金刚持等一切安住十方诸佛、菩萨、大德僧伽面前，忏悔发露，不作覆藏，从此制止。我若发露忏悔，则可住于乐触；若不发露忏悔，则无矣。 （诵三遍）

“呜呼拉”，此是厉声疾呼之意，诚如汉地古文中之“嗟乎！”。

 祈请上师大金刚持等安住十方一切诸佛、菩萨、大德僧伽垂念于我：

 嗟乎！我祈请上师大金刚持等一切十方诸佛菩萨大德僧伽，请你们垂念于我吧！聆听我的祈请吧！此处为何这样呼喊？我曾与各位说过所依力的问题。帕邦喀大师于《成就胜乘幻化车》中言：“有人将所依力称为所缘境或诸佛菩萨，但我认为应是真诚地皈依和发菩提心”。其实，以诸佛菩萨为所依力，或以菩提心为所依力，也有这种说法。但帕邦喀大师认为，所依力应是皈依和发心。因为“依”即“依靠”之意，诚如一个人绊倒在地时，总会依靠大地而扶起。我们在造作罪障后，从罪障中脱离出来的依靠，则是对三宝的皈依和发菩提心。因为我们所造之罪业极重，非依极强大之实力者不可度脱。何为强大的实力者？一是三宝，二是菩提心。即发菩提心的对境是一切众生。因此，帕邦喀大师将此二称为所依力，是非常有道理的。更详细地说，所依力有两个，一个是三宝，一个是众生。《入菩萨行论》中说：“依诸有情及如来，能成佛法力等同”。既然这样，拜佛为什么不拜众生呢？我们皈依的对象——十方一切诸佛菩萨高僧大德, 那就是所依力，为什么呢？那就是三宝的体性啊！还有一个是发菩提心，发菩提心的对象是谁？过去我们很少说众生，因为单从皈依的角度而言，众生则非所依力，因为所皈依者乃是三宝。但是，我们现在修的是大乘法，尤其是于修菩提心时，将一切众生也作为为利一切有情父母众生而证得无上觉果位的一种依靠或所依，也是非常合适的。

我名某甲，此处称念自名。从无始生死而至今时，从无数世到现在为止，所造作一切恶业的因是什么呢？为贪嗔痴烦恼所驱，这就是因。为什么不说傲慢、自私、嫉妒等等？这些均含摄于贪嗔痴之内，如果你将所有烦恼归类起来，都可归入贪嗔痴三个范畴内。所以，尽管烦恼有八万四千之多，佛经中亦有十一烦恼、六烦恼之说，但是归根结底，仍是贪嗔痴三个烦恼。从身语意三门造作十种恶业。五无间罪。即杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。及近五无间罪。如毁坏佛塔、烧毁佛经等一切罪障。违犯别解脱律仪。别解脱律仪共有八种，包括：一、比丘戒；二　比丘尼戒；三、正学女戒；四、沙弥戒；五、沙弥尼戒；六、近事戒；七、近事女戒（此二为居士五戒）；八、近住戒（即八关斋戒）。菩萨学处，即菩萨一切愿菩提心的学处和行菩提心的学处，尤其是十八根本戒和四十六堕戒等。以及密乘三昧耶戒，此有五佛的三昧耶戒等。此处不加详解，因为在座很多人未受过无上瑜伽部灌顶故。不恭敬父母、即辱骂父母、轻贱父母、虐待父母。亲教师、即辱骂亲教师、诽谤亲教师、背后妄议亲教师，甚或虐待嗔害，乃至于不视为佛。亲教师即自己根本上师与传承上师。规范师，即阿阇黎。受比丘戒时，一定会有亲教师与阿阇黎。阿阇黎是专门教授戒条的老师，令自己规范一些细节问题。及与我同修梵行者，这是指金刚兄弟。大家在一个师父面前谛听佛法，早已是师兄弟姐妹的关系。既然如此，便应该亲如兄弟姐妹一般，相互爱戴，相互宽容，相互忍让，绝不可以侵害、辱骂、不恭敬彼此等。

造作损害三宝之业。于佛宝、法宝、僧宝有损的一切业，此中包含的内容很多。背弃正法。违背和放弃如来正法，悖逆而行，或不依正法来做取舍。毁谤圣僧伽。指侵害、损毁具有崇高道德、修行和学问的高僧大德。伤害一切有情。指侵害人或非人，包括蛇虫鼠蚁在内，均属侵害有情。有情，指具有喜怒哀乐等各种情感的所有生命。有人认为，只有人类有情感，动物是没有情感的，所以杀了也无所谓。这多么愚昧！情感不是非通过微笑或流泪才能表现出来的。从比较合理的方式去想，无论人类还是动物，均有情感，均有痛苦，均有恐惧，不应该让任何有痛苦、有恐惧等情感的众生遭受灾难，正如我们不愿意遭受任何灾难一样。大家看《动物世界》时便可知道，群居动物亦有秩序井然的分工，有一些动物感情尤重，配偶死后往往自绝而死，这足以说明它们都是有情感的，只是人类暂无方法与之沟通而已。所以说一切众生皆是有情。因此，伤害有情等一切恶业集聚。全部集中起来。或自作，或教他作，或见作随喜。总之一切恶业，皆是获得增上生及解脱二种利乐最大障碍。所以，这一切是今生乃至来世获得人天安乐，以及究竟脱离轮回苦到达涅槃果位的最大障碍。

 成为轮回生死尤其堕入恶趣之因。故我今于上师大金刚持等一切安住十方诸佛、菩萨、大德僧伽面前，忏悔发露，将发自内心的悔恨，一个个地发露出来。此处除以上列名的诸罪外，若发现自己还有什么罪过，亦可于此处加入，发露出来。倘若未能口说，也必须于内心明白这是哪一类的，然后如是思维。不作覆藏。不隐瞒。从此制止。要知道，忏悔最根本的意义是在哪里？一个是过去所做的一切侵害他人，包括人及非人等有情的所有身体的行为、语言的行为以及起心动念，都一一调出来，逐个思维后果，生起非常猛烈的追悔心，这是能破力。另一个，即是从今往后纵使遇到命难，自己也绝不再做这种恶事。心中要生起非常郑重的制止之心，这是遮止力。此二力对于忏悔非常重要。

 我若发露忏悔，则可住于乐触；若不发露忏悔，则无矣。便会有得到安乐的那一天。我若不发露忏悔，便再也不会有任何指望了。

这个念三遍或七遍。将内容一个一个地忆念起来。忏悔最重要的是真诚，而不是做表面文章。如果在佛菩萨面前说假话，那不是欺骗佛菩萨，而是欺骗自己。因为你若未能认识到错误，就永远也改不过来。即使知道错误，但不知其严重后果，也很难改过来。

下面我顺便讲一讲《金光明最胜王经》中的忏悔文。这个忏悔文非常殊胜，但未收录于《成就盛宴》中。大家有空可以自己阅读。

 1-2-7-3-4 《金光明最胜王经》

现在十方界，常住两足尊，愿以大悲心，哀悯忆念我。

众生无皈依，亦无有救护，为如是等类，能做大皈依。

我先所作罪，极重诸恶业，今对十力前，至心皆忏悔。

“十力”，指具足十大实力之佛陀。

我不信诸佛，亦不敬尊亲，不务修众善，常造诸恶业。

或自视尊高，种姓及财位，盛年行放逸，常造诸恶业。

自己自高自大，自以为是，骄慢无比。其原因是什么？或是生于贵族之家，自己的父母尊贵，或具有财富，或年轻美丽……以此为由，认为自己是最了不起的。因为这样的骄慢，而行放逸者，所造的众罪。

心恒起邪念，口陈于恶言，不见于过罪，常造诸恶业。

心中生起贪、嗔，痴以及不相信因果的一切邪念；口说妄言、恶口、绮语、两舌；以及未能见到自己的过患、缺点，所造的一切恶业。

恒做愚夫行，无明暗覆心，随顺不善友，常造诸恶业。

与恶人、恶知识为友，是十分可怕的。千万不要与恶人往来，否则就会像传染病毒一般，一切恶习也会渐渐侵染进来。要学会防护自己。此处忏悔因随顺不善友所造的诸恶业。

或因诸戏乐，或复怀忧恼，为贪嗔所缠，故我造诸恶。

由于自己耽于游乐，吃喝嫖赌；或出于过分的伤心和担忧、怀疑等等一切忧恼，而为贪心和嗔心所纠缠，从而造下的诸罪业。

亲近不善人，既由悭嫉意，贫穷行谄狂，故我造诸恶。

经常与不善之人往来，或者出于吝啬或嫉妒，或因贫穷而欺诈他人等，所造的一切业障。

虽不乐众过，由有怖畏故，及不得自在，故我造诸恶。

或为躁动心，或以嗔恚恨，及以饥渴恼，故我造诸恶。

由饮食衣服，及贪爱女人，烦恼火所烧，故所造诸恶。

于佛法僧众，不生恭敬心，作如是众罪，我今悉忏悔。

于独觉菩萨，亦无恭敬心，作如是众罪，我今悉忏悔。

无智谤正法，不孝于父母，作如是众罪，我今悉忏悔。

由愚痴骄慢，及以贪嗔力，作如是众罪，我今悉忏悔。

我与十方界，供养无数佛，当愿拔众生，令离诸苦难。

愿一切有情，悉令住十地，福智圆满已，成佛导群迷。

我为诸众生，苦行百千劫，以大智慧力，皆令出苦海。

我为诸含识，演说甚深经，最胜金光明，能除诸恶业。

若人百千劫，造诸极重罪，暂时能发露，众恶尽消除。

以此金光明，作如是忏悔，由斯能速尽，一切诸苦业。

胜定百千种，不思议总持，根力觉道支，修行常无倦。

我当至十地，具足真宝处，圆满佛功德，济渡生死流。

我于诸佛海，甚深功德藏，妙智难思议，皆令得具足。

唯愿十方佛，观察护念我，皆以大悲心，哀受我忏悔。

我于多劫中，所造诸恶业，由斯生苦恼，哀悯愿消除。

我造诸恶业，常生忧怖心，于四威仪中，曾无欢乐想。

诸佛具大悲，能除众生怖，愿受我忏悔，令得离忧苦。

我有烦恼障，及以诸报业，愿以大悲水，洗涤令清净。

我先做诸罪，及现造恶业，至心皆发露，咸愿得蠲除。

未来诸恶业，防护令不起，设令有违者，终不敢覆藏。

身三语四种，意业复有三，系缚诸有情，无始恒相续。

由斯三种行，造做十恶业，如是众多罪，我今皆忏悔。

我造诸恶业，苦报当自受，今于诸佛前，至诚皆忏悔。

于此瞻部洲，及他方世界，所有诸善业，今我皆随喜。

愿离十恶业，修行十善道，安住十地中，常见十方佛。

我以身语意，所修福智业，愿以此善根，速成无上慧。

详细内容便不再多解，因为大家多少都有文化，提醒一下，就可以自己去找。我的一些老师虽然只给我讲过一两次课，每一次也就是三个小时，但我仍然受益匪浅。因为他启发和提醒了我应该去想什么问题，尽管三小时说不了太多，但我会永远记住他说出来的每一个令我敏感的问题，以后我就会找到每一个问题的答案。

这便是《金光明最胜王经》中的忏悔文。既容易懂，内容又极其详尽，有时间可以念念。

1-2-7-4 随喜

第四：随喜支。

宗喀巴大师在《证道歌》中说：

少勤能积广资粮, 随喜善业谓最上，

别于自昔所作善, 远离傲慢生喜者，

前作诸善向上增, 佛说之义能成办，

复见其他需要故, 善哉我心当随喜！

通过很少量的努力和勤奋，便能积累广大的资粮者，即是随喜善业的功德。因为这用不着花时间，也不需要做其它努力，只要看到他人行善时，自己心想：这太好了，随喜他的功德，愿我也能做如是行！或者，对自己所做的任何一个对自己、对他人、对社会、对国家民族、对众生有益的事情，生起非常强大的欢喜心。

何为随喜？随，便是随念其功德。喜，是生起非常强烈的欢喜心。随喜自己的功德能令原有功德增长，随念他人功德，能生新的功德，令功德增广。

随喜为什么会增长功德？例如某人经商赚了大钱，回到家乡修建了一所希望小学，免费接纳贫困学生。家乡有一贫者，心生钦佩，心想未来若有资金也这样做。尽管这种想法当时纯属一种仰慕之情，但千万不可小觑，也许某一天通过努力真有了这个能力，他很可能就因为这个心愿的缘故，为家乡那些和他从前一样贫苦的人，提供良好的生活、教育。如若没有这种随喜为前导，一旦真有钱时，便很难凭空产生这种想法。为什么？人总是以贪嗔痴作为引导的，尤其是一旦有点钱，有点权势后，身边便会聚集一批恶友，教唆你去学坏，吃喝嫖赌无所不为。最后，你很可能就用自己挣来的钱将自己彻底毁掉，毁掉今生的富贵、名誉和地位，也毁掉自己来世的幸福。但如果你在遭遇这一切之前便有了一种强烈的信仰，它便会作为前导，把你引向从前的随喜。如某某人有钱了，做了什么好事，塑了一尊佛像或盖了一座大庙，建立了僧团。太好了！因为这个佛像或庙，能够千年万年永存，并且是劝人行善积德的标志,也是自己做为男子汉大丈夫或作为一个人，在这个世上活过的一个证据。我们现在很多条件都不具足，但我们可以去想，可以去随喜他人的功德，有朝一日通过努力，到了真正有能力时，由于之前的随喜，便很可能引来真正的现实。因为任何一个现实的前提，是对这个现实的憧憬和希望。这很重要，因此，我们说随喜功德非常重要。

随喜自己的功德更为重要。例如，当自己做了一件值得骄傲，对自他均有益的事情时，心中生起一种非常强烈的喜悦感：“这样做太好了，一定要继续努力再这样做！”此刻，你的善就像河流一样源源不断，否则就会像一盆水，倾倒完后便竭尽。因此要不断地随喜，在相续中不断地生起意乐，不断地止恶扬善。宗喀巴大师曾说，对自己过去生所做的、今生从小到大所做的一切善法，毫无傲慢地生起欢喜心，那是非常好的。可倘若生起的是傲慢心，便很糟糕，那一点点功德很容易被傲慢心所毁掉。观察自己有哪些优点，以这些优点作为基础去随喜，然后再不间断地培养这种信念，这是非常好的。做到以后，自己的功德会不断增长，这是佛所许。所以，应当随喜自己的功德。大家应该看看宗喀巴大师的《证道歌》，它会让你明白一个人应当如何学佛，以什么方式去学，学哪些地方。

释迦牟尼佛曾在经中说过：三千大千世界每一座山的每一粒尘土可以数清楚，可是随喜的功德是数不清楚的。另外，不须太大力气而能做极广大功德，最为无上者，便是随喜。昔日阿阇世王供养佛陀，其功德远不如一乞丐随喜其供养的功德大。原因是阿阇世王虽做供养，但与其能力相比，内心中并未造下太大的善习气。而乞丐生起了广大的随喜，便在其意识的习气当中，留下了极其强大的“一旦我有条件亦要如此做”的习气，这种善习气未来必定引生善的结果。业力有时候并非从我们能现见的语言和行为的角度发挥，而是内心习性当中留下的嗜好所引生的。因此，我们要随喜。

如何随喜？对自他凡圣三世所积的一切善根，无有轻慢，至心发起欢喜，则过去所造的一切善品将更加增广。这里有对五种补特伽罗功德的随喜。

十方一切诸众生， 二乘有学及无学，

一切如来与菩萨， 所有功德皆随喜。

其中也包括自己的功德。座上专修随喜功德时，可于此处加修几百遍。

1-2-7-5 请转法轮

第五：请转法轮支。

十方所有世间灯， 最初成就菩提者，

我今一切皆劝请， 转于无上妙法轮。

观自身变现为佛刹微尘数的化身，前往十方世界中，向所有初成菩提，未转法轮默不说法的诸佛世尊，一一供养千辐金轮，祈请利乐众生，转大法轮，诸佛世尊慈悲受许，转于无上深妙法轮。

这样修，就能令佛法永住世间。

在这个问题上，说明一下细节。我来到沈阳北塔法轮寺有四年多了，可若是未曾给你们讲那么多的法，今天你们会受益吗？也许三分之二的人还不知道法轮寺的存在。也就是说，我是不是夏坝活佛并不重要，重要的是，我把我三十多年来学的佛法知识传授予你们，令你们明白何为佛法，用佛法将过去身体、语言和起心动念当中的一切错误的、颠倒的、不如法的事，转变为如法的、不颠倒的和正确的，由此方能令你们受益，这是最根本的。倘若大家未曾听闻佛法，此时此刻仍在盲目烧香拜佛，则顶多是个迷信者而已，心理上、思想上不会有任何收获。

佛法是否在世间，并不在于有无佛像、寺院，也并不在于有无人烧香，而在于有没有人讲述如来佛陀曾经所说的一切完美的、规范身口意、消除一切恶业、培养一切善业的妙法，令学佛之人用这个法来净化自己的内心，将自己肮脏、恶劣的习气，改为慈悲、智慧、德能、宽容、喜悦、乐观等莹澈光明之心，此是教证二法中的教法。通过听闻佛陀的经律论教授，让自己内心得到正确的理解，从而改变过去的一切错误言谈和起心动念，从恶劣的心、自私的心，变为利他的心。从邪恶的心，变为光明正大的心；从贪欲、嗔恨、愚昧、自私、我慢的心，变成慈悲、智慧和德能的心，此是证法。

如来讲经说法，对贪欲严重的人，讲制止贪欲的教授；对嗔恨严重的人，讲制止嗔恨的教授；对极其愚昧的人，讲令他得到光明智慧的教授；对极其嫉妒、傲慢的人，讲令他得到制止嫉妒、傲慢的教授。总之，众生的相续有高有低，慧根有利有钝，每一位众生都能得到不同程度的受用，如同马车轮在地上转时，接触地面一样，由此称为转法轮。再往深些说，声闻、缘觉、菩萨等对不同根器，不同因缘的众生，令其得到各自所求之法，如同马车的轮子一样，所以叫转法轮。转法轮等于是度化众生。在现实当中，也要祈请师父讲法，这很重要，师父住世的目的就是讲法。不讲法，对你而言师父住世没什么用处。

1-2-7-6 请佛住世

第六：请佛住世支。

 此是祈请佛陀为利益众生，永远住世而不涅槃。

观自己化为佛刹微尘数身，在十方世界所有欲涅槃的诸佛世尊前，祈请为了利益一切有情，历劫乃至永远长住世间，勿般涅槃。

平时我们常常作《上师供》，实际上也是为祈请上师长久住世，是行持第六支。

诸佛若欲示涅槃， 我悉至诚而劝请，

唯愿久住刹尘劫， 利乐一切诸众生。

念这四句话时，观想自己心中化出一个八大狮子所擎举的金刚宝座，来到眼前虚空中。当然，由于资粮田诸尊有很多，也可观想许多狮子宝座从心中出来，到眼前虚空中，令每一尊佛菩萨都安坐在一个八大狮子所擎的金刚宝座上。然后，请求准备涅槃的诸佛不要涅槃，为了众生而长久安住在这个金刚座之上。然后，观想自己从此以后，生生世世都成为上师善慧能仁金刚持的最主要弟子了。

如果观想能力够强，可以观想化出无数的自己，来到十方一切佛的刹土，每一个刹土的自己，心间化出无数八大狮子所擎的金刚宝座，每一宝座上安住一尊佛。在向一切众生提示生命无常而要准备涅槃的一切诸佛面前，请求他们永住世间，永不涅槃。

 佛陀已经得到了至高无上的智慧、慈悲和德能的无漏果位，并不存在生与死的问题。但是，为了表明世间一切无常，任何生命随时都可能死，死后唯有佛法才能帮助自己，也就是说，为劝诸众生勤修佛法的缘故，佛陀示现涅槃。有些弟子为消除谤法这种极大的业障，便观想自己跪于每一尊要圆寂的佛面前，双手合十，说：一切诸佛，你们具有一切种妙智，也有广大无边的大慈大悲之心，也有无所不知和不可思议的功德。我等一切众生缺乏现前的快乐，以及彻底了脱生死的永久快乐。我们充满了苦苦、坏苦、行苦等一切痛苦，即将永远遭受无法忍受的诸多痛苦，是因为已经造下了许许多多的恶业，并且这些恶业定将引生恶果！因此，我们这个世界上的一切众生是极为可怜的！大慈大悲的佛陀，请您不要扔下我们，因为您才是唯一能解救我们的。诚如您从前证得佛陀果位之前，为积集福报所发的“我要度脱一切众生出六道轮回的苦海”这个大愿一样，今天请您实现这个大愿，不要涅槃，永住在这个世间，作为此世间一切众生的怙主吧！您从前所发最大愿的核心是证得佛陀果位之后，为利益一切有情而时时刻刻常转法轮，永不涅槃。请您不要涅槃，安住于这个世间。

请求永住世间的功德是什么？将来可以得到永不死的长寿成就。请求一切诸佛菩萨，尤其是自己的根本上师永住世间，对自己而言是最好的消灾延寿修法。我等一切众生过去所得的善根从何而来？是因上师讲经说法，自己明白道理后修持所得。因此，爱护上师所说的法，哪怕上师的只言片语都不要忘掉，尽一切努力去学，去实现，这是得到上师欢喜的最佳方法。因为上师住世，唯为利一切有情众生，若能够度化众生，能够满他们的愿，则上师最愿意住这个世间。如若未能将上师讲的法，当成珍贵、稀有的来爱护珍惜，只作一些什么百供、千供来请求上师永住世间，是很难见效的。上师住世的原因，岂是为了得到百供、千供的供养？唯为度化众生！能按照上师所讲之法去修持，方是对上师最大和最好的供养。

 此外，祈请上师住世的祈祷，可消除自己过去曾经违背上师旨意，令上师失望，或对上师生起不信仰之心或诽谤之心等大罪。八万四千法门的唯一来源便是上师，若无上师，仅自己看书是甚难获益的。因此，祈请上师永住世间，是令自己无论今生、来世或是生生世世，得到永久圆满快乐的唯一方法。

1-2-7-7 回向

第七：回向支。

思维前六支中一切善根，愿与一切有情共有，以猛力意乐回向圆满菩提。此时作念：前面我所做的顶礼、供养、忏悔、随喜功德、请转法轮及请佛住世六支的一切善根，作为我等一切众生共有的财产、共有的功德，猛力回向于为解救一切有情众生，而证得无上圆满菩提果位的涅槃。

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。

此处之“回向众生及佛道”与藏文原文有些出入。此处将众生与佛分开了，藏文中言“为利有情证佛道”，是回向为利众生而成佛的意思，内容就大不相同了。

这个是七支供的总和，也是回向。首先第一支是礼赞，即顶礼；第二，供养；第三、四，依藏文原文，最好是“忏悔随喜诸善根”，是忏悔在前，随喜功德在后，按顺序也应是如此；第五，请佛常转法轮；第六，请佛住世；最后，回向。《普贤行愿品》的顺序便是如此，藏文中这四句总纲的顺序与之一致，在汉文中可能考虑到文字本身的整理，而未考虑到顺序问题。总之，我们以七支供所造的一切功德，都回向给为利有情而成佛。

自己过去、现在、未来三世所造一切善根集中起来，回向给一切有情众生，愿一切有情脱离三恶道的痛苦以及轮回之苦，得到安乐及安乐因。因此，要念及一切有情在三恶道和轮回当中所受苦难的状况，把令这一切众生脱离一切痛苦的任务，当作自己的职责。怎样才能令众生脱离这样的痛苦？只有自己成佛之后，才有能力去度化一切父母有情。因此，为达到这个目的，我应速疾速疾证得佛陀果位。因此，我要将前面所造的六支供，回向为利有情我应速疾证得佛陀果位的资粮当中。

无论是善业还是恶业，都有一个力量削弱的问题。我们虽然造了很多善业，但一起嗔心，仅一刹那间便将无量劫中的一切善根摧毁——嗔心的力量就如此之大！回向的目的，正是为了令这个善根不被慢慢削弱或慢慢耗尽。若将功德回向于证得佛陀果位，则贪嗔痴等不能动摇，这是《入行论》中所讲。因此，我们每次讲经完后都要回向。否则大家回去后，若因世俗琐事一起嗔恨心，本就没多少善根，连这一点点闻法的功德亦给销毁了，实在划不来。

总之，回向为利有情而证得佛陀果位的这个功德，如果不被贪嗔痴等所毁灭的话，直到成佛为止，这个功德都是享用不尽的。证得佛陀果位之后，那善根更不可能享用得尽了，因为你已经变成佛了，你还能享尽福报吗？不可能的！如果为了来世的快乐，得到一次人身而作回向，再来世的时候就没有这个功德了。如果是为了更多一些，生生世世的话，你不管回向多长时间，这个时间内享尽了就没有了。但是，为利众生而证得佛陀果位的这个功德，它永远享受不尽。所以，要把一切功德回向到为利众生而证得佛陀果位的资粮当中，一定要好好地记住。

回向必须要具备六个内容：

（一）回向的对象：为利众生而证得佛陀果位，这是最殊胜的回向对象。此外，还有非常殊胜的回向对象。

1. 为如来正法弘扬广大而回向。

 2. 为得到具有德相的善知识摄受，引领自己至无上正等正觉佛陀果位而回向。

 3. 为自己的根本上师永住世间，常转法轮而回向。

 4. 回向一切众生，愿他们脱离一切苦，得到永久的快乐。

 5. 我能持如来显密一切教法。

大家亦可以拿一些比较简单的诵文回向，比如《普贤行愿品》中的回向：

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。

 意思就是文殊、普贤菩萨怎么回向，我也怎么回向，因为没有比文殊菩萨和普贤菩萨的回向更为殊胜的。

过去西藏大昭寺有一个老太太在释迦牟尼佛面前回向，回向得非常好。有一个从阿布河牧场来的人，他没有受过好的教育，所以不知道跟释迦牟尼佛说些什么好。但是，他听到了那位老太太的殊胜回向，于是祈祷说：“刚才老太太说了什么，我就如同她所说的那样”。当然，这样未免勉强了一些，至少要懂得一点内容，心里有所想。否则说得跟别人一样，可心里却并不知这些回向的内容和意义，也会美中不足。

（二）为何回向：是为了让一切有情远离痛苦，得到永久的快乐。《入菩萨行论》当中说，要把为了一切众生的利益而做的一切善根，回向早日证得菩提果位的资粮当中。

（三）回向的作用：可令自己的善根绵延不尽。

（四）如何回向：以智慧和方便双运来回向。什么叫智慧方便双运？回向者我、回向的对象（众生）和回向的善根，三者名为三轮。了知此三轮的现象是缘起因果所成，但自性皆空，这是智慧。将把一切众生从苦海当中解救出来，引导到不颠倒的、圆满的、永久安乐的菩提果位当中的这种大悲心，是方便。具有以上二者的回向，便是以智慧方便双运之回向。

（五）以什么回向：善根。例如我现在正在讲经说法，你们在听法，当前我们正在修的善是听法和讲法的功德。那么，以当前正在做的善根为主，将过去做的一切善根、现在做的和将来要做的善根全部回向，此即回向之物。

（六）回向的本质：是令一切善根不被消除的这样一种欲望，以及将这一切善根变为速疾证得佛陀果位之因的这样一种心。

概括地说，回向就是为了自己所造的一切善根，不被消除、削弱，享用不尽，而以方便和智慧双运的方式，回向到为利一切有情而速疾证得佛陀果位当中。

他人的功德也可以回向。宗喀巴大师在《般若金鬘论》当中说：别人所修的一切善根，自己不生嫉妒心，而是生起随喜功德之心。将此随喜别人的功德所得的一切善根，也回向于自身证得菩提果位的资粮当中。但回向他人功德前提，是要生起随喜功德之心，否则一边嫉妒他人修善积德，一边又要将他人的功德劫夺来愿自己早日证得佛陀果位，则是肯定不成的。随喜所得的一切功德，回向为利有情而证得佛陀果位，此于《大方广佛经》第十六卷中也讲述得非常清楚。

发愿与回向有什么区别？相同点都是为利众生愿成佛的这样一种心。不同的是，回向有回向之物，即善根。发愿则无可依物，只是为利众生愿成佛的一种愿望。回向是发愿，但发愿并不一定是回向。

回向所起的作用，如经中比喻，一滴水融入无边无际的大海当中，大海一日不枯，这一滴水便不竭。同样，我们所修之善可能很小，但只要将其回向到为利众生而证得佛陀果位的大菩提资粮当中，则直至成佛为止，善根都绵延无尽。

《掌中解脱》中，帕邦喀大师讲过一个典故：有两个人要去很远的一个地方，其中一人带着一大口袋的糌粑，另一人只带了一碗豌豆和青稞混合的劣质糌粑。但此人很狡猾，他对同伴说：“我们的行李太多了，不如将我的糌粑与你的放一起”。拿大袋糌粑的人同意了，于是此人就把劣质糌粑混入对方的大口袋里。走了几天，拿大口袋糌粑的人说：“你的糌粑肯定吃完了吧！”那人将糌粑里的豌豆壳给对方看，说：“没有吃完，还有！”结果拿大口袋糌粑的人无奈地和他共享到糌粑食尽为止。同样，虽说我们修的善根可能很小，但把它回向到为利一切有情而证得佛陀果位这样大的资粮当中，就像那个拿劣质糌粑的人一样，直至我们证得佛陀果位也永远都享不尽这个功德。

回向能令未来获得佛陀自性法身、智慧法身、报身和化身四身的功德，也可以消除和遮除不相信前世和来世、不相信因果报应的邪见，这也是对治邪见的一种方法。有邪见的佛教徒其实有很多，有一类人也烧香拜佛，但不读佛经也不听法，只希望佛能替自己实现什么，这岂不是将佛当作奴才般驱役了？有人还自认为有知识、有学问，不相信前生和来世。在我看来，这是愚昧中的愚昧！如果根本就不信佛的话，那无话可说，但问题是你又信佛，又不信前生、来世和因果报应，那不就自相矛盾吗？这类人算不算佛教徒还未可知。不信佛的人不相信轮回倒还罢了，毕竟未曾接触过这方面的道理。但一边烧香拜佛，一边诽谤佛陀所说法，我总觉得是件非常麻烦的事。

导致邪见的原因有很多。我们未曾观察善有善果、恶有恶报的微细道理，一旦遇到对佛教极度反感和自以为是的人，对自己宣讲歪理邪说，会导致对佛教产生很多疑惑。另外，一些书也会导致如此。在某个问题上自己未曾想过，或未能想透彻，也有可能导致。有些人虽说承认前生和来世，但执持的是小乘的见别，总之，有许多颠倒的思想和外道的思想。此外，我们许多前世的邪见习气存在于潜意识当中，也有可能引发邪见。

七支供集中起来，要归结到二点：一个是消业障；一个是造福报。其中，消业障就是忏悔，其它的顶礼、供养、随喜功德、请转法轮、永住世间、回向等六支都是造福报。如若从消业障、造福报和增长功德三方面来讲，消业障是忏悔；造福报是刚才所说的六支；而随喜功德，又是增长善根。若再加上“无漏”的回向，它能令一切善根变为无漏圆满。

虽说小乘佛教也有七支供，但是，《普贤行愿品》里的七支供为大乘所独有。首先要具备什么条件：

一、动机圆满：要有非常坚定的三皈依和发菩提心。

　 二、行为圆满：七支供必须要具备六波罗蜜。诚如之前所说，顶礼和供养具备六波罗蜜一样，其它五支均具备六波罗蜜。这里就不多说了。

三、以具有六正事的方式来作七支供，这非常重要。六正就是：

 （一）所依正：七支供的对象是一切诸佛菩萨资粮田。

 （二）供物正：磕头的姿势以及供养物等这七支供的每一个具体内容均非常正确如法。

 （三）目的正：为利众生而证得佛陀果位。

 （四）方便正：做七支供的每一个观修方法都要如法。

 （五）回向正：将所有善根回向到菩提果位的资粮田当中。

 （六）清净正：不掺有杂染，如贪欲心、嗔恨心、愚痴心等。

七支供是证得佛陀果位的最主要因素，十方如来也是依靠七支供的修持方式，最终得到佛陀果位的。《宝积经》里有一个《弥勒愿文》，其中弟子问佛陀：弥勒菩萨没有修任何苦行，如何证得佛陀果位？佛陀说：弥勒白天三次，晚上三次，跪在佛面前，双手合掌，念“顶礼一切诸如来……”，直到最后证得安住十地为止。整个《弥勒愿文》就是一个七支供。所以，弥勒菩萨证得佛陀果位正是通过七支供的修习。我们要想脱离苦海，证得佛陀果位，亦应修持七支供。

1-2-7-8 三大事祈请

帕邦喀大师在《胜乘幻化车》中说，“皈依上师三宝，惟愿汝等加持我之相续……”这个偈颂可以不念，但我们按照直授引导的规矩还是念了好。念的时候，一定要非常猛力，而且发自肺腑强烈地祈祷才对！祈祷的内容有三个，都是与自己的心有关，此处“加持我之相续”即是加持自心。

第一个祈祷的内容是：皈依上师三宝，惟愿汝等加持我之相续。我与一切如母有情，从不恭敬善知识起，乃至执着二种我相，所有一切颠倒心，惟愿加持消灭。

其中，包含了整个菩提道次第从依止善知识，到最后的破我执、法执为止的所有的违缘障碍或颠倒心：不如法依止善知识；不念起暇满人身、大义难得；不思维死无常，三根本九因相法；不思维三恶道苦；不思维皈依三宝；及不生起对一切安乐根源，因果业报这种深信的定解心；还有不观六道苦，三苦、六苦、八苦等；不念想苦集灭道、十二因缘；然后不修平等舍、知母、念恩、报恩、大慈大悲、增上心；及不念我爱执的过患，不念一切利益众生的功德，不勤修以大慈大悲来进行取舍，乃至于不以利一切有情众生而求得无上正等正觉佛陀果位的菩提心；或者不修布施的吝啬；不修持戒的捨戒之心、背戒之心、犯戒之心；然后，不修忍辱心的嗔恨；不修精进的懈怠；不修禅定的散乱；不修智慧的邪慧——执着于人我执、法我执二种执相，这一切的颠倒心，愿皆消灭。

第二个祈祷是，恭敬善知识等一切不颠倒心，惟愿加持顺易生起。愿加持我，从依止善知识到最后止观双运为止的整个菩提道次第的一切内容，令我生起任意觉受。

第三个祈祷是，惟愿加持息灭一切内外障缘。愿加持我，令我修行的过程中，无论是外在的还是内在的违缘悉皆消除。

宗喀巴大师说过，通过七支供积累福德智慧资粮，以忏悔消除业障，再将上师、宗喀巴大师、释迦牟尼佛与金刚持以及一切如来视为一体而猛力祈请，祈求加持，同时实修，则再艰难之关隘亦能顺易度过，乃至数十年不能生起之证悟，亦或能很快生起。

我在这件事上深有体会。有时离开师父太久了，恶习邪念渐渐丛生，待三年、五年、十年后再见到师父时，已经不堪一击。然而你只要见到上师，在他面前承事、亲近，哪怕就几天的时间，你也会有一个翻天覆地的变化。就算上师只字不提，这些恶习也会渐渐减少，甚至消失。人毕竟是人，离开善知识久了，离开佛法时间长了，与恶知识、恶友相处久了，毛病和漏洞渐渐越来越多。但只要如法依止善知识，见到师父、祈祷师父或忆念师父，就算只匆匆一面，变化也是翻天覆地的。曾经再怎么努力也生不起的心，或许师父只简单一语，就生了起来。旁人费尽唇舌也无法说服自己的，此时就因那一句便直接改变整个观念。一旦改变了整个观念后，再回头想一想从前为什么无法生起的理由，也会觉得很愚蠢。因此，在这里非常猛力地祈请，是非常重要的，也是非常必要的。

 1-2-8 第六加行法

 第六加行法为祈请道次第传承上师，决定令与相续和合。

当年宗喀巴大师现见文殊菩萨时，问文殊菩萨：“若我想最快速度生起觉受的话，最好的办法是什么”？

 文殊菩萨回答：若想速疾证得任意觉受，

 一、视上师本尊无二无别，非常虔诚地祈祷。

 二、消除业障、积累福报。

 三、实修内容不间断进行。

 消除业障和造集福报，可以令自己的心容易生起任何殊胜的觉受；视一切传承上师与自己的根本上师无二无别而强烈祈请，相续中很难生起的觉受，亦能以最快速度生起；实修内容即是正行，在正行部分会讲。

释迦牟尼佛在《三昧耶王续》中这样说：

观修相好庄严佛， 万劫所修其功德，

不及念师万分一。修行本尊千万利，

不及祈请上师一。修行圆满为劫数，

 不及依止善士利。

 噶举大成就者格桑大师说，祈祷上师的功德，是自己的心与上师的意融为一体；祈祷上师的功德就是能够得到一切不共的觉受，能够不间断地生起觉受；祈祷上师的功德，是令一切邪见和观他人过患悉皆消除，令功德能够生起；祈祷上师的功德，是消除一切业障无余，令福德、智慧资粮能够圆满；祈祷上师的功德，能令即身证得佛陀果位。所以，这里要对从释迦牟尼佛到自己的根本上师为止的一代代传承上师进行非常强烈的祈请！

道次第传承上师祈祷文中，宗喀巴大师以上的所有传承上师的祈祷文，是宗喀巴大师亲撰。当年宗喀巴大师以此祈祷文作祈请，现见了从释迦牟尼佛到他的根本上师——虚空幢大师为止的所有传承上师，尤其是阿底峡尊者、仲敦巴大师、博多瓦大师、霞惹瓦大师于一个月内不间断现身，最后，仲敦巴、博多瓦、霞惹瓦融入阿底峡尊者体内，阿底峡尊者将手放在宗喀巴大师的头上说：“你应该弘法利生，我作你的助伴，而且加持你的相续”。尊者面带笑容，然后融入宗喀巴大师体内。这是非常不可思议的事情，因为阿底峡尊者是九百八十多年前的人，而宗喀巴大师是五百多年前的人。宗喀巴大师撰写的这个祈祷文也相当奇妙：在每一个偈颂里，虽然每位传承上师均只有一句话，但这句话并非随便根据语言的方便而编写，而是既写出了传承上师的名字，又将传承上师的功德基本体现出来，这是极难做到的！

吉祥大宝根本上师尊， 安住于我顶上莲月座，

由大恩德之门哀摄受， 伏请赐予身语意悉地。

通过这个祈请，面前资粮田中的根本上师化现出一尊和自己一模一样的化身，来到自己头顶，与自己一个方向，面向资粮田。正如观世音菩萨头上的阿弥陀佛一样，自己的头顶上庄严着自己的根本上师，活生生的样子。

这两句话念两遍。念第一遍时观想：一切吉祥的来源，像如意宝一样的根本上师尊，安住于我顶上的莲花和月轮所成的宝座之上吧！并且，以大恩大德的慈悲心来摄受我吧！请将您身口意的一切悉地都赐予我吧！悉地是成就之意。又有法缘上师围绕于这位讲授菩提道次第的上师周围。上师安坐于你的头顶，犹如观世音菩萨头上的阿弥陀佛，双手合十，与你一样面对资粮田。

上师为什么从资粮田中化出，又安坐于你头顶，双手合十面向资粮田？须知，正如世俗中我们欲谒见显贵，先须一位两边都非常熟悉的介绍人。此时将自己根本上师迎请过来，便相当于请他充当介绍人，帮你祈祷资粮田中的诸佛菩萨：“我的弟子准备修菩提道次第了，因此请求一切上师、本尊、佛陀、菩萨、缘觉、声闻阿罗汉、明王、明妃等一切三宝资粮田的所有主尊，加持我的弟子。第一，加持他能将菩提道次第修持圆满，修行一切成就均能如实得到；第二，一切诸上师、本尊、佛陀、菩萨所具有的一切成就，从亲近善知识到最后的金刚双运为止，显密、广行和深见的一切菩提道次第，请全部赐予他吧！”上师说完这些话后，资粮田中的诸上师、本尊、佛陀和菩萨身上，流出许多甘露水与光芒，融入自己顶轮的根本上师体内，此刻，自己根本上师与一切诸佛菩萨的智慧、慈悲、德能的加持无二无别。

第二次念时，观想上师的本质是菩萨十地和菩萨五道以及生起、圆满次第修行的成就，显现为红黄白绿蓝的五色甘露和光，从上师的身上流下，通过自己顶轮流入体内，照亮十方，融入周围一切众生的体内。无始以来到现在所造一切身口意的业障，尤其是对性空正见之智、广行的修行次第，以及显宗和密宗修行过程当中障碍生起成就的一切违缘和障碍，悉皆消除。犹如黑暗当中一旦亮起明灯，黑暗便自然消失一般，自己体内原本是一片黑暗，但当五色光芒融入体内后，整个体内便照亮了，一切业障全部消失。最后，甘露水不断地流入自己体内，充满全身，自己得到了一切诸佛菩萨的身口意功德和成就的一切加持。我们现在这个业力所成的有漏肉体，也变为玻璃瓶般的透明光芒之身。具备了一切修持佛法的善缘，如长寿，具有福报等；教证二法的一切功德等日益增强，修持显密一切甚深和广行的次第修法成就日益增胜；我等一切众生从内心生起从亲近善知识到最后金刚双运为止的一切成就。

然后，念诵：

无等向导大师薄伽梵， 最上补处至尊无能胜，

佛陀授记圣者无著足， 三大佛菩萨前我祈请。

无等向导大师薄伽梵就是释迦牟尼佛，最上补处至尊无能胜是弥勒菩萨，佛陀授记圣者无著足是无著菩萨。

念这段时，观想资粮田当中流出许多五色光和甘露水，流入到我等一切众生的体内，我等一切众生无始以来到现在为止所造的一切业障全部消除，尤其是在显宗和密宗当中所讲的，生起广行道中一切成就的违缘全部消除，自己的身体变得玻璃瓶一样光明莹澈。

 最后，“三大佛菩萨前我祈请”念两遍，而且接下来每段的最后一句祈请都要念两遍。念第二遍时，从释迦牟尼佛、弥勒佛和无著三尊身上化出无二无别的释迦牟尼、弥勒和无著三尊，来到自己眼前，融入我等一切众生的体内，我等一切众生寿命、福报、教证二法的功德增长，尤其是得到了一切广行道修行当中的一切成就。

以下的观想方式是一样的，下面是世亲、圣者解脱军、尊者解脱军、最胜军、调伏军、毗卢遮那师、狮子贤、大孤萨黎、小孤萨黎（具善）、金洲大师、燃灯智和仲敦巴，这是广行派的一切上师。

南洲智者顶严世亲尊， 获中观道圣者解脱军，

安住信地尊者解脱军， 三大开世间眼我祈请。

成最稀有之处最胜军， 深道净治相续调伏军，

广大行藏毗卢遮那师， 三大众生亲友我祈请。

弘扬般若胜道狮子贤， 普持佛陀教授孤萨黎，

悲悯摄受众生具善师， 三大众生商主我祈请。

娴熟菩提心法金洲师， 主持大车轨辙燃灯智，

光显妙道敦巴仁波切， 三大圣教栋梁我祈请。

修持菩提心有两种修法：七支因果菩提心修法和自他相换菩提心修法。有一派将两种修法合修，此派名为加持广行派，又名加持行派。本篇祈祷文中没有这个，我简单说一下：

浊世唯一怙主释迦尊， 一切如来之父文殊幢，

菩提心主寂天菩萨尊， 于此众生怙主及引导，

三尊足下至诚我祈请， 证得上师果位唉拉达，

净除业障证果金刚持， 如是众生怙者如意宝，

众生之母怙主金洲尊， 雪域唯一引导燃灯智，

秉承尊者弟子仲敦巴， 加持传承上师我祈请。

一般《速道》加行中不念这几句，但若加念也很好。倘若将这些都观想于资粮田当中，便观想中间上师善慧能仁金刚持的背后有一云朵，中间有文殊菩萨，文殊菩萨周围有寂天菩萨、唉拉达热瓦大师、金刚总持大师、仁钦巴大师，还有金洲大师、阿底峡尊者、仲敦巴大师等。这个在唐卡中没有办法表现，因为唐卡是平面的，背后无法体现。

再说明一下，在这个地方还有一种不同的方法：念完广行派的祈请文之后，马上念噶当派和宗喀巴大师至自己根本上师为止的传承上师祈祷文。深见派、加行派也是如此。但《速道》的规矩不是这样，念完广行派之后，直接念深见派。

无等善说导师释迦顶， 遍集诸佛智慧文殊尊，

见甚深义胜圣龙猛足， 三大善说顶严我祈请。

显明圣者密意月称师， 大理杜鹃为彼最长子，

佛子第二正理杜鹃足， 三大正理自在我祈请。

如实观见甚深缘起故， 主持大车轨辙燃灯智，

光显妙道敦巴仁波切， 南洲二大庄严我祈请。

这是深见派。无等善说导师释迦顶，即释迦牟尼佛；遍集诸佛智慧的显现者是文殊菩萨；见甚深义的圣者是龙猛，就是龙树菩萨。此三位称作三大善说顶严。显明圣者密义是月称菩萨，还有二杜鹃，其中大理杜鹃为彼最长子，是大杜鹃；佛子第二正理是小杜鹃。三大正理自在，他们是具备正理的自在者，我向他们祈请。然后是阿底峡尊者和仲敦巴大师。

下面是噶当次第派、噶当教典派和噶当教授派三大派系。过去噶当巴分成三大派系，从见别和修行上面无甚差别，但当引导弟子修习时，大致有三种引导方式，分别对应不同根基的弟子。

首先，讲一下噶当次第派。噶当次第派主要是依《菩提道灯论》的程序来修持，并不多研习其它经论。其实，“道次第”不仅仅指宗喀巴大师的道次第广论，在此之前已有许多道次第，均以阿底峡尊者的《灯论》为核心。贡巴瓦大师乃是噶当派的大德，他也写了一个道次第，比《广论》稍略一些。当初宗喀巴大师将次第派、论理派和教授派三个不同的教授悉皆听授，其中次第派的传承便指这部分。贡巴瓦大师乃是阿底峡尊者的弟子，亦是仲敦巴大师的弟子。贡巴瓦起初在康区，后听说阿底峡尊者通达一切三藏经典，修为极其深湛，便前去尊者处拜师。尊者问：“你肯不肯作我的‘拉却’？”“拉却”的职责是每日为阿底峡尊者念经，作消灾的仪轨等，贡巴瓦大师便答应了，在阿底峡尊者身边待了很久。每日除念经外，他还向阿底峡尊者与仲敦巴大师求法。这便是次第派传承之始。

贡巴瓦大师后来将法要传授给内邬素巴大师，内邬素巴大师传予塔玛巴大师，塔玛巴大师传予虚空狮，虚空狮传予虚空王，虚空王传予狮子贤（此狮子贤并非广行派之狮子贤），狮子贤传予无著贤，无著贤传予虚空幢。

虚空幢何许人也？他的名字叫南喀坚赞，是一位大成就者，很早便能见到金刚手的显现，时时刻刻都能从金刚手菩萨处受法。现在有一个“罗扎涅究”，就是虚空幢的耳传法。虚空幢的耳传法大约有两大函，均是直接受自于金刚手菩萨，师徒之间对答正如现实中我们与旁人交流一般。昔日宗喀巴大师去虚空幢处求法，还未到时，金刚手便对虚空幢说：“弥勒佛的化身比丘洛桑扎巴要来了，你一定要好好迎接他”。虚空幢马上出外迎接，看见三怙主在宗喀巴大师的头顶和左右肩上。二人互相灌顶，互为师徒。是虚空幢将噶当道次第派的传承给了宗喀巴大师。虚空幢大师的神通变化无穷，是成就极高的一位大德。

瑜伽自在吉祥贡巴瓦， 深三摩地坚固内苏巴，

遍持毗奈耶藏塔玛巴， 边地三大灯炬我祈请。

承担精勤实修虚空狮， 获得正士加持虚空王，

舍弃世间八法狮子贤， 贤善佛子足下我祈请。

具菩提心视众如爱子， 获得本尊摄受并加持，

引导浊世众生善知识， 虚空幢师足下我祈请。

至虚空幢为止的就是次第派。

 第二，噶当教典派。也叫论理派，亦是修菩提道次第，不过，它更注重佛教理论。例如在讲、修菩提道次第时，是以《菩提道灯论》作为主体，加上马鸣论师写的《佛本生传》。马鸣论师原本是个外道，慧力惊人，善于理论，神通也大，在印度南部通过辩论、比神通等方式，将许多佛教寺院改为外道道场。因此自认为天下无敌，越来越傲慢。后来在那烂陀寺被龙树菩萨的弟子圣天击败，于是放弃外道，皈依佛门，拜龙树菩萨与圣天菩萨为师，成为佛教当中一位非常了不起的高僧。由于过去诽谤过佛法，为消除此业障，马鸣论师撰写了《佛本生传》，里面有释迦牟尼佛成佛之前的三十四个故事。

博朵瓦大师等对佛教理论非常通达，所以他把《集法句论》、唯识法相宗的《瑜伽师地论》、《大乘庄严经论》以及法称菩萨的《集菩萨学论》、寂天菩萨的《入菩萨行论》和马鸣论师的《佛本生传》这六部论与《菩提道灯论》结合起来讲，因此这一传承名“论理派”。这六部论则是著名的“噶当六论”。

绍隆佛种知识博朵瓦， 观慧无与伦比霞惹瓦，

继承菩提心法伽喀瓦， 三大满众生愿我祈请。

教证主宰菩萨笈浦巴， 无垢教法自在大智者，

三界众生依怙大宝师， 三大上座尊前我祈请。

具足净戒香馥桑钦巴， 十万律藏之王措那巴，

至对法海彼岸蒙扎巴， 三大众生向导我祈请。

具有甚深广大正法故， 成诸有缘众生之依怙，

以诸贤善事业弘圣教， 吉祥上师足下我祈请。

到此为止，是噶当教典派的传承：博朵瓦、霞惹瓦、伽喀瓦、笈浦巴、教法自在、众生依怙、桑钦巴、措那巴、蒙扎巴和法依怙贤德，法依怙贤将噶当教典派传承传给了宗喀巴大师。

此外，还有一个以教授为主的传承，叫教授派。这个教授派不注重于每个言词，也不注重更广的论理，它把最根本的核心内容抓住，以教授的方式来传承。这个传承是从京俄瓦·楚臣拔大师那里传来，他是噶当派仲敦巴大师的弟子。博朵瓦、朴穹瓦、京俄瓦三位并称为“噶当三昆仲”。

成就大自在者尸罗燃， 如理依止知识童子光，

大乘道净相续杰贡足， 三大佛子菩萨我祈请。

主持稀有德藏桑结温， 获得正士加持虚空王，

舍弃世间八法狮子贤， 贤善佛子足下我祈请。

具菩提心视众如爱子， 获得本尊摄受并加持，

引导浊世众生善知识， 虚空幢师足下我祈请。

这是教授派的传承。教授派的传承至虚空王之后，与次第派便一样了。尸罗燃即京俄瓦·楚臣拔日。尸罗即戒律之意。教授派的传承是尸罗燃、童子光、杰贡足、桑结温、虚空王、狮子贤、贤善佛子、虚空幢。虚空幢刚才讲过，是金刚手菩萨的化身，他将教授派的传承也传给了宗喀巴大师。

由此，噶当三派合流集中于宗喀巴大师处。噶当三派的传承，格鲁巴都具足了。

以上是噶当三派。观想时，噶当三派的中间是次第派，右边是论理派，左边是教授派，弥勒菩萨下面的噶当三派和文殊菩萨下面的噶当三派是对称的。

无缘大悲悯藏观自在， 无垢智慧之王妙祥音，

雪域智者顶严宗喀巴， 善慧名称足下我祈请。

这是宗喀巴大师祈祷文。从这里开始，便是从宗喀巴大师始，到自己的根本上师为止的所有传承上师。

成就自在大师妙祥海， 智成说法如日善吉祥，

主持耳传法藏跋索杰， 三大无比上师我祈请。

宗喀巴大师下面是妙吉祥海，妙吉祥藏文叫降白降措，即文殊海大师。然后是智成说法如日善吉祥，善吉祥就是克珠杰。克珠杰的弟弟叫跋索瓦确吉坚赞，也是位非常有名的大师。

获得双运之身法金刚， 现证三身嘉瓦温萨巴，

教证正法主宰佛智足， 三大智成上师我祈请。

然后是法金刚，他是跋索瓦确吉坚赞的弟子，得到永不死的长寿成就，是一位即身证得佛陀果位的大成就者。他的弟子是嘉瓦·温萨巴罗桑却吉坚赞，嘉瓦是圣者之意，温萨巴罗桑却吉坚赞，亦即温萨巴罗桑敦珠，是第三世班禅。他的弟子叫名桑杰益西，意为佛智。

主持善慧法幢之大士， 彼师心传弟子宝幢足，

光显妙道大师善慧智， 三大至尊上师我祈请。

善慧法幢，即第四世班禅洛桑确吉坚赞——洛桑是善慧，确吉坚赞是法幢。他的弟子名为多吉坚赞，意为“宝幢”。善慧智是第五世班禅洛桑益西。

语自在慈弘扬能仁教， 彼师心传弟子善慧誉，

功德无边富足如大海， 三大具恩上师我祈请。

这是昂旺向巴，昂旺意为“语自在”，向巴是“慈氏”，合为语自在慈，他是一位非常有名的大德，考完格西后，便终身修持菩提道次第。最后，他真的修成了菩提道次第，而且修成了密宗道次第，证得了无上佛陀的果位。他的弟子叫罗桑宁扎，就是善慧誉。第三句是江措云敦，也就是杰忱江措，也是昂旺向巴的一个弟子。

善慧妙智教法增广主， 具足善慧解脱诸有情，

善巧惠施善慧佛教法， 三大无等上师我祈请。

此是对洛桑益西、洛桑曼卓、洛桑辛巴的祈请。

贤劫第四导师教证法， 以讲修二主持无等伦，

恩德无比根本上师前， 三门具大恭敬我祈请。

多闻现为教授具圆轮， 二次第行兔影甚明了，

有缘化机暗除君陀友， 持教智成足下我祈请。

这一段是祈请自己的根本上师，持教智成。

普摄三世无余归处身， 善演善慧妙祥善说语，

三学因果任运大海意， 具恩化身上师我祈请。

此段是绛贝伦珠大师（帕邦喀大师的上师）的祈请文。

具足慈爱等等诸圣财， 心中富足主持圣教主，

四业普被具足大海衣， 至尊上师尊前我祈请。

这是帕邦喀大师——降巴丹增赤烈嘉措的祈请文，他是执持教业大海者。

遍视无量圣言之眼目， 有缘趣向解脱妙津梁，

悲心撼动方便善开显， 此诸善知识前我敬礼。

这是对一切上师的顶礼。当然，你们也可以在此加一些自己根本上师的传承。我的传承由帕邦喀大师，传赤江多杰羌、宋仁波切，传我的根本上师是永嘉多杰羌。这是一个传承。帕邦喀大师传授给我的上师赤勒饶江，赤勒饶江传授予我。这是另一个传承。那么这里就有两个传承。

每一个偈颂的观想方法，和我之前讲的一样，每念一个四句偈时，最后一句“我祈请”念两遍。念第一遍时，观想从一切诸佛处出来五色的光，照到自己顶轮，将自己体内无始以来至今所造的一切业障消除；念第二遍时，将一切诸佛菩萨，尤其是自己所祈请的上师化现出第二个，融入自己体内，自己的身口意与之无二无别。由此，修显密道次第的一切违缘全部消除，一切顺缘全部增长。一定要观想这个，这非常重要。

还有一件事要说明一下：在资粮田上，噶当三派和格鲁巴的位置是左右都对称的，因此观想时，从两边都出来光，融入到自己体内，消除一切业障，得到一切成就。按道理讲，此处最好有加持派的祈祷文，不过，这个仪轨里没有。

宗喀巴大师的这个教派为什么叫新噶当派？因为在格鲁巴的教法中，噶当派原有的一切修行方法一点也没有去掉，全部保留了，同时，又在这基础上添加了即身证得佛陀果位的非常殊胜的密法教授和窍诀，尤其是生起次第和圆满次第的修行，幻身和光明的修行方法，这是噶当派不曾有的。因此，人们便称之为“噶当萨嘛”，意为新噶当派。

格鲁巴中并无教授派、教典派和次第派这样的名称。但实际上也并非没有，比如，有一类人在西藏三大寺里学五部大论，获得格西学位之后，再修菩提道次第，就有了丰富的理论基础，这类人可称之为噶当教典派。他们的理论非常丰富，甚至比过去的噶当理论还要丰富。又有一些人专门修持《广论》、《速道》、《乐道》以及《文殊口授》，这一类可以理解为噶当次第派。虽说并没有添加更多的理论，可是他们全套的次第修法也十分完整。另有一些人慧根较钝，仅靠一些上师的教授，比如《上师供》、《安乐道》等方式来方便修持，然后得到成就者，可以列为噶当教授派，因为依靠的是教授。所以，三大派其实也可以说存在，只是没有这种说法而已。以上是甘丹赤巴·昂旺诺布大师所说。

1-2-8-1略修道次第

到此为止，前面六加行全部讲完，现在略修道次第。祈请道次第摄受的目的是什么？在下面的正行中，帕邦喀大师也提到这件事。一般我们修行时，有一个针对某一所缘的单一修行和针对全部所缘的整体修行两部分。整体修行尽管不能令人生起完整的任运觉受，但通过偈颂的方式，将从依止善知识到最后金刚双运为止，所有的大乘佛法的内容，一一按次第修一遍，可以在我们的相续中形成非常好的善习气，为来世从依止善知识到暇满大义难得，下士道、中士道、上士道及金刚乘的一切修行种下非常好的善因缘。

同样，第四句的祈请要念两遍。念两遍时如何观想？在求加持时，第一遍观想资粮田所有诸佛菩萨的身上流出五色甘露，注入自己体内，自己无数世所造的一切业障消除，尤其是与该段偈颂内容相关的一切违缘悉皆消除，能够证得相应的清净之身；第二遍时，从资粮田中化现出与资粮田一样的诸佛菩萨，融入自己体内，由此让我生起这个偈颂所说的一切内容和相应的任运觉受。其实这些偈颂可以通过唱诵的方式将念的时间延长，这样观想的空间便大了一些。并且，自己听着好听，别人也听着好听，其内容更容易欢喜地接受。要是很快地念下去，莫说观想，字都咬不准。

一个从头到尾修“菩提道次第”的简单方法，就是《略修道次第颂文》，这是宗喀巴大师所著。这个修法有两种：一是先将菩提道次第从亲近善知识到止观章略修一遍，然后，再将所有精力集中于目前修的所缘。还有一种，先修目前的所缘，亲近善知识也好，暇瞒人生难得也好，你到了哪个位置，就在哪个位置修，结束之前，完整地修一遍略行。今天我讲一下从头到尾略修的方法。

能成众德之基具恩师， 如理依止道之初步正，

善观察已恒时奋殷勤， 作大恭敬依止求加持。

偶一获此圆满有暇身， 最极难得大事了知竟，

日夜恒时抉择心坚固， 生起相续不断求加持。

最后一句要念两遍。

首先心里要生起非常强大的信心，然后观想资粮田当中流出五色光和甘露水，融入我等一切众生的体内。我等一切众生从无始至今为止所造的一切业障，尤其是不亲近善知识、寻伺上师的缺点过患，乃至不依师教奉行，或诽谤上师、对上师生邪见等一切业障，在体内犹如黑暗。五色光芒融入体内，犹如明灯，照亮全部体内，刹那之间，黑暗不知去向、自然消失。五色光与甘露水不断流入到体内，体内充满了五色甘露，身体犹如玻璃瓶般莹澈光明。

“作大恭敬依止求加持”念第二遍时，观想从深见派和广行派一切上师处放出五色光，诸上师又化现出一样的上师，来到自己顶上，融入到自己体内。我等一切众生，在修习菩提道次第当中的一切顺缘全部得到了，尤其是一刹那间，生起了对上师的无比恭敬、无比虔诚和无比信仰。上师的所作所为，均能观待为利益众生之心。上师所教导的一切，我均能一一奉行、得到成就。而且，由于加持派、广行派和深见派的一切上师融入到体内的缘故，增长了福、禄、寿、财，亦增长了智慧、慈悲和德能，增长了教法和证法的一切修行功德，尤其是在依师言如实修和从此再也不见上师的任何过患方面，视上师的一切所作均是为利众生，生起这样一种清净的心。由此，达到心中从此以后无比虔诚地信仰，身体无比恭敬地承侍上师，获得显密教诲当中所说的一切修行成就。非但自己获得如此之成就，我周围一切有情父母众生亦获此成就。

这是甘露融入到体内消除业障的方法，以下每一偈，均照此方式修持。

偶一获此圆满有暇身，八暇和十满的人身极为难得，正如博多瓦大师所言，大地上的草木无量无数，但房顶上的草却甚为稀少。寂天菩萨于《入菩萨行论》中讲：犹如无边大海，中有浮木，木上有孔。海底有一盲龟，每一百年方浮出水面一次。浮木随波逐浪，来去无定。盲龟浮出之处亦无定。盲龟钻入浮木几乎是不可能的，而获得人身的几率，便如盲龟恰巧能将脖子伸入浮木上的孔一般。这是人身的难得。

继而思宝贵。如何宝贵？人身无所不能，想以此获得今生的荣华富贵亦可，想来世继续得暇满人身亦可，获得生生世世的安乐亦可，乃至于彻底了脱生死获阿罗汉果位，甚至为解救天下一切苍生，而证得至高无上慈悲智慧德能的佛陀果位亦可！不仅可以，而且即身便能得到。人身真是如意宝。这样一个既宝贵又难得，而又非常短暂的人身，要充分地利用它。要日夜不间断地去思考这个道理，在相续中令难得与宝贵之心非常坚固地生起！

生起相续不断求加持，念第一遍时，资粮田中放出许多五色光，消除无始至今，障碍生起暇满人身大义难得之心的一切业障。念第二遍时，观想资粮田诸尊均化出与之一样的化身，融入到自己体内，自己得到了以暇满人身大义难得之心为主的一切修行成就。

每四句话就这么观想一次，而且观想的内容，恰恰是跟这里所修行的内容一致。这叫“朗忍夏更”，“夏更”即速修之意，简单地从头到尾将其速速修完。每四句偈中，求加持的最后一句都要念两遍。为什么？大家有没有发现，每四句话观想时有两个次第：一是消业障，二是求加持。

 消业障时，观想资粮田中流出许多甘露水与五色光，融入自己体内。此时，不必观想骨骼血肉之类，将体内观想为瓶子般中空，原本充满黑色的业障，当光与甘露水融入时，体内刹那明亮，黑暗不知去处。为何我一再强调这一点？因为，我们现在便要为将来修密宗无上瑜伽密法的生起次第和圆满次第开始打基础，倘若观想业障如墨汁般，从自己两个便道和全身毛孔向外排出，则对圆满次第的修行有所损害。倘若观想为黑暗，五色光和甘露水刹那进入体内时，正如暗室点亮明灯般，刹那黑暗无有去处自然消失，如此，则对圆满次第的修行非常有利。不过，具体观想方法大家也可以随意选择。

 第二遍是求加持，资粮田中化现出与诸尊无二无别的化身，融入体内，自己得到身口意的加持，得到福禄寿财的加持，得到了教证二法修行境界的加持，得到与自己相应、正在实修的这个所缘的加持。因此，它分为两部分，要念两遍。

身命动摇犹如水中泡， 迅疾灭坏必死应思惟，

死已如影随形黑白业， 引还后果决定获不异，

如是知已一切诸恶业， 细而又细亦复令断离，

众善资粮遍尽能修成， 恒常具足殷勤求加持。

这八句话讲的是下士道，唯有最后一句“求加持”念两遍。“身命动摇犹如水中泡”，我们的生命，正如水中的泡沫一般无常。无常有三根本九因相。三根本，其一是决定死：天下没有一个众生是不死的；其二是死期不定：死亡何时来临，无人能知；其三是死后唯有佛法有所帮助。然后，“死已如影随形黑白业，引还后果决定获不异”，此二句明讲善恶业果报应，暗讲人死之后不会从此结束，一定会继续投生。投生何处？地狱、饿鬼和畜生三恶趣，或人间、阿修罗与天界三善趣。我们最有可能堕落到三恶趣，因为所作之恶极多，修善极少。一旦堕落三恶趣，则地狱是酷寒炽热之苦，饿鬼是饥渴之苦，畜生是相互残杀、打、驱役之苦，无法忍受。谁能保护自己？唯一的怙主，便是佛法僧三宝。因此，坚定不移地皈依！此处不仅暗藏皈依之义理，亦点明如影随形的黑白业，无论自己行至何处，黑白善恶业力亦如影子般跟至何处。明白这个道理，生起决定之后，便要生起断除恶业、修习善业，哪怕是细小的恶业都不去造，细小的善业亦要修的这样一种心。要远离一切过患，断除一切过患，而且对善资粮究竟地修持，从极细处开始修，从而证得一定的成就。这种修行不仅仅是恒常去修，亦应非常认真地去修。其内容是，消除生命常恒之心、消除不怕三恶道痛苦之心、消除不皈依三宝之心、消除不观因果业报之心，增长对善恶因果业报、三恶道痛苦以及生命无常的决定信之心。此处之无常乃指比较粗显的无常，不牵涉特别细微的无常。

受用无厌一切众苦门， 无可保信世间诸圆满，

见过患已于彼解脱乐， 大希求心生起求加持。

此四句是讲出离心，属于中士道范畴。内容是六道轮回的一切快乐，你是永远都不能满足。而且，轮回中的一切快乐，实际上都是痛苦的因，因为轮回当中的一切，均痛苦——苦苦、坏苦和行苦之门。轮回当中的一切朋友、一切所在处、一切所作，根本不可靠。世人沉溺于其中的荣华富贵等，其实是刀刃上的蜂蜜，倘若去舔食，便会割伤自己的舌头。要看到轮回的这个过患。因此，要生起对解脱的欢喜心以及希求解脱之心！将六道轮回视为苦海，一切友伴视为痛苦之根，一切所在处是痛苦之处，一切所作视为痛苦因。以此方式，视轮回如火坑、牢狱。轮回当中的一切富贵享乐，不过是坏苦的一部分，细细地看，都没有快乐。因此要生起这样的一种远离轮回之苦、获得永远安乐及安乐因的解脱果位的出离心！

即此清净出离慧引起， 正知正见大大不放逸，

圣教根本别别解脱戒， 坚持修行能作求加持。

此四句是脱离苦海的方法，就是从别解脱戒开始，依戒定慧三学的修行，早日得到解脱。凡是带有“求加持”的都要念两遍。这部分是中士道。

如我沦落有海固如是， 父母众生陷溺亦如之，

见已解脱诸趣担负荷， 发起菩提胜心求加持。

这是上士道发菩提心的祈愿文。是说，犹如自己沦落到轮回的苦海当中一样，一切众生也承受着如此的苦。看到这个之后，我要承担起度化一切有情的责任！所以说：“为解救一切天下之苍生，让我生起速疾寻求佛陀果位的菩提心吧！请诸佛菩萨加持我！”这是发菩提心。

仅唯发心不受三聚戒， 或受无习亦难成菩提，

能善见已佛子诸律仪， 起大精进受学求加持。

如果只是发起菩提心，而不受菩萨戒——摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒的话，仍是不够的，要受持三戒，行持一切六波罗蜜的修行。所以，我从今以后，要精进修习佛子所行的六波罗蜜和四摄等一切菩萨道，祈愿我能够修成。

菩萨戒和菩萨学处是什么？就是断除四黑法，修四白法等。我在《修心七义》里讲过，菩萨戒有根本十八戒，二十八轻戒或四十八轻戒等。还要学菩萨学处，就是布施波罗蜜、持戒波罗蜜、忍辱波罗蜜、精进波罗蜜、禅定波罗蜜、智慧波罗蜜这六波罗蜜，以及布施、爱语、共事和同行四摄。不修菩萨行，是无法成就佛陀果位的。

心趋倒境散乱能作止， 且于正义如理起寻思，

由是引发止观双运道， 速疾相续生起求加持。

此处讲止观双运。第一句讲的是“止”，第二句是“观”，第三句话是止观双运的道之生起。止的核心是从颠倒妄想当中解脱出来，安住于自己所定目标；观的核心是观察一切万物的本来面貌，因此这里说且于正义如理起寻思，就是去观察。这两个正义如理地思寻的内容，乃是万法自性皆空的、否定式的落空，于这样的落空目标，以不被一切颠倒妄想所动摇，坚固地安住于这个目标当中的“止”来修，就是止观双运。所以，请求赐予我生起这样的加持吧！

共同道熟密器成就已， 一切乘中最胜金刚乘，

堪能士夫契入正习修， 决定稳速入道求加持。

这是密法。一旦修成了前面的共同道，并且成熟以后，让我得以进入最殊胜的金刚乘。要进入密乘，首先要受密法灌顶，这是最不可缺少的，因为灌顶是入密法之门。但是，进入密乘后不造业、能成为名副其实的密宗弟子，其最根本在于守持戒律，因此下面讲密乘戒。

此时二种悉地成就基， 宣说清净誓语三昧耶，

不假造作定解获得已， 胜于生命守护求加持。

“二成就”是现前的成就和究竟的成就。一切成就的基础是非常清净地守持誓语，即立誓以及三昧耶戒。要生起坚定不移的守护三昧耶戒的心，宁可失去生命，也不犯密宗的任何戒律，求加持让我生起这样的心。

此后密部心要二次第， 凡诸津要知已务精进，

勤行四座瑜伽无懈怠， 准如师教修行求加持。

然后是修行。一切密续的根本修行是有形次第和无形次第，尤其是无上瑜伽密法的生起次第和圆满次第。这些修行心要明白之后，要努力地去修持，特别是要勤修四座瑜伽，即晨起座上修一次，早饭后一座，下午一座，晚上天将黑时一座，不懈怠地修。于大德所说的一切，我都能如是奉行，请加持我吧!

如此妙道导引善知识， 如理修行善友坚固住，

一切内外魔障中断类， 随即消灭清净求加持。

这是回向。愿以如此殊胜的妙法引导众生趋向佛陀果位的善知识以及如理修行的善友，健康长寿。并且消除我修行佛法当中的一切内外障缘，令我得到非常好的修法条件。

一切生中不离清净师， 诸法资财受用悉具备，

地道功德一切圆满已， 持金刚位唯愿速疾登。

这是最后的回向文：我从今以后，生生世世不远离善知识的引导，具备修行如来正法的各种条件、顺缘，并于菩萨道一切修行圆满，祈请让我早日证得金刚持的佛陀果位吧！

1-2-8-2 收资粮田

吉祥大宝根本上师尊， 安住于我顶上莲月座，

由大恩德之门哀摄受， 伏请赐予身语意悉地。

观想资粮田中间，上师能仁王金刚持的心中有个蓝色的吽字，发光照明资粮田诸尊。诸尊越来越明亮，最后，四大天王融入护法神，护法神融入二十四空行和二十四空行母，二十四空行和二十四空行母融入十六尊者，十六尊者往上融入十二缘觉，十二缘觉往上融入八大菩萨等一切菩萨，一切菩萨融入佛陀，一切诸佛陀融入事部，一切事部融入行部，行部融入瑜伽部，瑜伽部融入无上瑜伽部，无上瑜伽部融入四方的密集金刚、胜乐金刚、大威德金刚和喜金刚四大金刚当中，四大金刚融入上师善慧能仁金刚持的体内。

右边广行派宗喀巴大师周围的一切传承上师融入宗喀巴大师，宗喀巴大师融入到噶当三派，噶当三派融入广行派，广行派周围上师全部融入到弥勒菩萨。

左边深见派宗喀巴大师周围的一切传承上师融入宗喀巴大师，宗喀巴大师融入到噶当三派，噶当三派融入深见派，深见派一切上师融入到文殊菩萨。

这样，左右两边便还分别有一尊文殊与一尊弥勒。

然后，加持派的一切上师往上分别融入五尊，五尊左右的两尊均往中间融，最后融入金刚持。

前边一切法缘上师融入根本上师。

然后，虚空中只有五尊：金刚持、弥勒、文殊、根本上师和上师善慧能仁金刚持。念想我终于能够现见真正的一切如来，对前面五尊上师生起非常强大的信心。

然后，根本上师融入宗喀巴大师心中，文殊和弥勒分别从左右两侧融入宗喀巴大师心中，金刚持往下融入根本上师心中，后边如果观有加持派的话，加持派周围的上师融入文殊菩萨，文殊菩萨继融入宗喀巴大师心中。这样，资粮田所有佛菩萨全部集中于上师善慧能仁金刚持了，只剩下这一尊。

然后，上师善慧能仁金刚持来到你的现前。如是观想，其体为根本上师，显现为宗喀巴大师，心间有释迦牟尼佛，释迦佛心间有金刚持，金刚持的心间月轮之上有吽字。这尊便是一切诸佛菩萨集体显现为的根本上师。

再观想下面如意宝树融入八大狮子所擎的宝座，宝座往上融入千叶莲花，千叶莲花慢慢收缩到八叶莲花，资粮田中只有八叶莲花和其上安坐的上师善慧能仁金刚持。然后，将上师迎请到你的顶轮，跟自己一样面向前。

上师可以观想成释迦牟尼佛的形象，安住在顶轮。或自己根本上师的形象，安住在顶轮。如果正在修菩提心，可以把他观想为观音菩萨的形象，安住在顶轮。若正在修性空正见，则可观想成文殊菩萨的形象，安住在顶轮。顶轮的上师形象，可以观想成各种各样的。

 1-2-8-3 略供七支与曼荼罗

俱胝圆满乐善所生身， 能满无边众生希愿语，

如实观见无余所知意， 释迦主尊之前我敬礼。

 于此非常强烈地祈祷。为什么此处要顶礼释迦牟尼佛？因为刚才观想头顶的上师显现为释迦牟尼佛形象，所以祈请释迦牟尼佛。然后，顶礼无上的佛陀、法宝、僧宝一切三宝所聚的上师。从下面开始，就是七支供了。

师为无上大师佛陀宝， 师为无上救怙正法宝，

师为无上向导僧伽宝， 普摄归处尊前我敬礼。

实设意变供养尽奉献， 无始所积罪堕悉忏悔，

凡圣所修诸善皆随喜， 乃至轮回未空请安住，

为诸众生旋转正法轮， 自他诸善回向大菩提。

这里有顶礼、供养、忏悔、随喜功德、请安住世间、常转法轮和回向。下面四句话是略供曼荼罗。

四洲须弥日月并七宝， 宝曼荼罗普贤供养聚，

供养上师本尊及三宝， 伏请悲悯纳受垂加持。

1-2-8-4 安橛祈请

先说一下安橛祈请的来源。据帕邦喀大师在《胜乘幻化车》中所说，安橛祈请的偈颂来源于《甘丹幻化宝函》，据说这是一部由宗喀巴大师幻现所成的书，唯有一部，由格鲁巴的教主执掌，有点像达摩大师的衣钵。这部书是一部关于实修的最为心要之书，里面有许多殊胜教授。一些大德将其中许多重要的教授列于实修次第中来，包括第四世班禅《上师供养观行法》中，亦有许多内容出自此书，因此称作“甘丹耳传不共法”。这个祈请文，是将头顶上的上师善慧能仁金刚持，视为神圣无比的释迦牟尼佛或上师能仁金刚持，向其极其强烈而猛力地祈请，正如建屋时往地中打桩一般，不断往下重击，越打越深，越打越坚固。只要将桩子的深度打够了，房屋未来便不会动摇。同理，祈请如同打地基，通过猛力祈请，使自己对上师三宝的心坚定，不可动摇。为了这个目的，一次又一次地猛力祈请，所以叫安橛祈请。

具足四身体性上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

四身即智慧法身、自性法身、报身和化身。这四身谁能具有呢？只有佛才具有。一般讲能仁金刚持时，便是指释迦牟尼佛。上师与佛无二无别，所以上师具足四身体性。

离障法身体性上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

大乐报身体性上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

种种化身体性上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

这是法报化三身。

总摄一切上师上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切本尊上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切佛陀上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切正法上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切僧伽上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切空行上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切护法上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

总摄一切归处上师尊， 能仁金刚持前我祈请。

下面是强烈地祈请。就像安橛打了又打，往深处打一样。强烈地祈请、猛力地祈请亦是如此！说：四身体性的上师能仁金刚持我祈请。离一切障的法身本性亦是上师尊；大乐报身的本性也是上师；化身的本性也是上师；总摄一切上师，集中起来的显现也是上师；总摄一切本尊的显现也是上师；总摄一切佛陀的显现也是上师；总摄一切正法的显现也是上师；总摄一切僧伽的显现也是上师；总摄一切明王、明妃的显现也是上师；总摄一切护法的显现也是上师；总摄一切归处的显现也是上师。因此，我要坚定不移地祈请能仁金刚持根本上师！

此时应作念：头顶上的这位上师即是授予自己“菩提道次第”导论之上师，又是一切上师、诸本尊、佛陀、菩萨、缘觉、声闻阿罗汉和明王、明妃以及法宝等一切三宝的集中，这样去祈请。共念三遍。

 2正行

 前面是略修道次第，现在则应在此广修菩提道次第。何谓略修？略修是从头到尾简单串一遍，广修则是按你所定目标，一一细修。我们每天必须既要有速修，亦要有细修。具体而言有两种方法：先略修，后细修；亦可先细修，后略修。若细修，便可在此依照正行内容修持。

 以修依止善知识为例，心中作念：我等一切众生，从无始以来乃至现在，已经承受无穷无尽无法忍受之苦，若不再设法断除此苦，未来还会不间断地受如是之苦。为什么会受这样的苦？是因为没有一位非常好的善知识来引导我，而我也未曾修持佛法的缘故。如今，我有如此圆满的善知识可以亲近，那么就要从今天开始，一来，从心底将善知识当作真正的佛陀；二来，以身口意的一切行为，坚定不移地去伺奉和恭敬。

然后，心中再想：我等一切众生，从无始以来乃至现在，不论是内心还是行为上，凡是未能如理依止善知识的一切违缘，祈求上师、本尊消除；将无始以来至今所修的如理依止善知识等一切顺缘增长。从今天开始，无论是从心里还是行为上，我对善知识都坚定不移地去亲近，请一切诸上师加持于我，让我做到这一点吧！

然后，观想一切诸上师处流出许多五色甘露水和光明，融入自己体内，自己无始以来至今所造的，不亲近善知识或诽谤善知识等犹如黑暗一样的一切业障，被五色光芒一照，便不知去处、自然消除。五色的甘露水逐渐充满了整个体内。然后，一切诸上师处化现出许多与之无二的上师，融入到自己的体内，自己身口意和上师的身口意二无分别，并且得到了坚定不移地依止善知识的信仰心和恭敬心。

之前若已广修，则此处改为略修。

此处亦可加修《菩提道次第摄颂》，观想宗喀巴大师师徒三尊安住于眼前虚空之中，亲口说出了这个颂文。然后一一串修。

实修部分，我将单独为你们讲一次，这次主要讲加行部分，其实讲《菩提道次第导论》时，正如讲《掌中解脱》一样，在六加行上耗时颇多，待到真正实修时差不多只剩下一半。真正明白了这个，便知实修的部分不甚艰难。

有必要一提的是：正修时间一定要长于前行时间，须知正行与前行的重要性是各各不同的。

 3结行

 3-1诵上师善慧能仁金刚持名号及咒

 最后，结行的部分有顶礼、供养、皈依上师释迦牟尼佛。

 此处亦加入了宗喀巴大师及金刚持的实修。方才若在头顶观想了上师善慧能仁金刚持，此处便可修上师善慧能仁金刚持宗喀巴大师之心咒、能仁释迦牟尼佛之心咒，以及金刚持之心咒。但正式修行时，则是先金刚持，再释迦牟尼佛，再宗喀巴大师。这样修非常好。

简单地为大家说明一下，修上师善慧能仁金刚持名号及咒的观想。

 思维顶门上师善慧能仁金刚持身，化出第二个上师善慧能仁金刚持，融入自身，自己变为上师善慧能仁金刚持，心间月轮之上直立蓝色吽字，上有黄色蒙字，体外环绕右旋蓝色咒轮。心中种子字及咒轮放光，照明十方一切佛刹土，祈请一切诸佛菩萨加持力融入自己心间咒轮之中。然后，自身上师善慧能仁金刚持心中咒轮发光，照明周围一切有情，将一切有情安立于上师善慧能仁金刚持的宝位。

思维顶上善慧能仁金刚持心间月轮之上，直立蓝色吽字，其上标有黄色蒙字，体外环绕右旋蓝色咒轮。心间种子及咒轮放光，照明十方一切佛刹土，迎请一切诸佛菩萨身口意加持力，化为无量白红蓝之光及甘露水以及嗡阿吽三字。白色毗卢遮那佛，红色阿弥陀佛，蓝色不动如来等，从十方融入顶门上师善慧能仁金刚持体内。善慧能仁金刚持心间咒轮及身上流出红白色甘露水和光芒，从顶门注入自身体内，融入自心咒轮，心间咒轮发光照明十方一切有情，消除一切业障，同登善慧能仁金刚持的宝位，光芒复照器世间，一切器世间转为无染清静佛净土。

 继而如是念诵并思维：

顶礼、供养、皈依上师善慧能仁金刚持

 诵能仁王释迦牟尼佛咒。

 嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈 念108遍。

 念咒时，观想头顶上的上师能仁金刚持身上化出与他无二的化身，融入到自己体内，自己一刹那间变为释迦牟尼佛。然后，由自身释迦牟尼佛与头顶释迦牟尼佛处化现出无数释迦牟尼佛，来到每一众生处，每一众生的头顶上都安住着一尊释迦牟尼佛。然后，每尊释迦牟尼佛身上流出五色甘露，融入众生体内，一切众生从无始以来至今所造的一切业障，悉皆消除。一切众生得到了诸佛菩萨的智慧、慈悲、德能，以及身、口、意之功德、成就的加持。由此，一切众生远离了一切痛苦，得到了永久的安乐。

头顶上的释迦牟尼佛一旦融入到自己体内，自己便变为真正的释迦牟尼佛了。自身释迦牟尼佛的心间八叶莲花中间有个月轮；月轮中间，有人说应为黄色的阿（象征色身），亦有人说应为红色或白色的吽（象征法身），其周围有“嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈”的咒轮。这个如何观想？赤坚丹巴饶杰大师有一个窍诀：自身释迦牟尼佛心中是一黄色阿字，然后，将此阿字变为持命风，持命风变为白色吽字，白色吽字周围有“嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈”的咒轮。同时，观想每一个众生头顶上的释迦牟尼佛融入到这一众生体内，所有众生均变为释迦牟尼佛。每一众生的心中又有莲花、月轮，月轮中间又有一黄色阿字变为白色吽字，白色吽字周围有“嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈”的咒轮。自己仿佛维那师般领头，口诵：嗡 牟尼 牟尼 麻哈牟尼耶 娑哈。一切众生异口同诵，念咒的声音遍满整个虚空。

然后，观想吽字上面的圆圈中有一阿字。咒轮放光，照明整个体内。自己的身体从下面慢慢“空掉”。光渐次收入心中，头顶上自身释迦牟尼佛亦渐渐收摄到心中，最后变为八叶莲花上面的吽字。八叶莲花融入月轮，月轮融入吽字，阿字消失不见，吽字从最下面的钩开始向上收摄，最后收摄入顶端的点中，这个点越来越细，越来越小，最后小到如一根毛发的万分之一般细小，再最后便皆空了。然后，在这样的空中入定，这就是在万法自性皆空当中入定。然后，空中自身一刹那间变为上师能仁金刚持之形象。

 诵宗喀巴大师心咒：

 嗡 啊 古如班甲尔 达日阿苏玛帝 格帝悉地 吽吽

 此处行者诵自己根本上师咒。然后接诵：

愿我承此善根力， 速疾成就上师佛。

一切众生尽无余， 皆令安住师佛地。

3-2六座上师瑜伽

 这之后，修密法者可修密法。受过上二部灌顶者（瑜伽部及无上瑜伽部），每日必须修一遍六座瑜伽修法，有广中略三种。

 3-3大威德极略成就法

此处可诵《大威德极略成就法仪轨》、《护法神朵玛供》等，如此，《成就盛宴》的中轨内容基本上完成了。

3-4道次第发愿文

 最后念下面的回向文，即《道次第愿文》。

于此长时策励所积集， 二种资粮广大如虚空，

愿我成为佛王而引导， 无明遮蔽慧眼诸众生。

乃至未获佛位一切生， 愿为至尊文殊哀摄受，

圣教次第全备最胜道， 得已修习当令诸佛喜。

自所如实通达诸扼要， 猛力大悲引动善方便，

愿除一切众生意中暗， 长久住持佛陀之教法。

最上大宝圣教未普及， 或虽普及转衰诸方所，

愿由大悲摇动我心意， 光显如是利益安乐藏。

诸佛菩萨稀有事业中， 善成就此菩提道次第，

愿赐吉祥于诸求解脱， 恒久增长诸佛之事业。

成办修习妙道诸顺缘， 消灭违缘一切人非人，

愿于一切生中恒不离， 诸佛所赞叹之清净道。

若时我于最胜大乘中， 如理精进修习十法行，

尔时愿具力者恒助伴， 吉祥大海周遍一切方。

简单地诠释一下这个内容：

一、从今以后，我所造集的一切福德与智慧二资粮，就仿若虚空一般无边无际、无穷无尽。愿我能够成佛，引导智慧之眼为无明所遮之一切众生，远离无明的障碍。

二、在一切众生尚未达到远离无明之障、到达涅槃果位之前，生生世世，愿他们为文殊菩萨所摄受；并在得到一切如来最根本、最圆满殊胜的显密合一的教法后，能精进修行，令一切诸佛都欢喜赞叹。

三、自己所悟的一切道之关要，亦能非常努力且方便地去修持，使一切众生的无明黑暗彻底消除，愿如来圣教永住世间。

四、没有过如来正法的地方或曾兴盛过如今业已衰败之处，我以不动摇的大悲之心，将一切幸福快乐的源泉——如来正法——重新恢复。

五、愿一切诸佛菩萨的殊胜事业，特别是菩提道次第的讲修，不断增长广大。

 宗喀巴大师的《菩提道次第广论》是在文殊菩萨指点下写的，最后的“止观章”原不准备写，向文殊菩萨祈白道：能懂止观的人太少了，我干脆不写吧。文殊菩萨说：虽然解者甚少，但对众生犹有利益，你还是写下来吧。如此宗大师方写成圆满的《菩提道次第广论》。宗大师随时可亲见文殊菩萨，任何一个问题都可亲自求教。因此，“道次第”成为愿求解脱者之最上珍宝。

六、愿在修如此的善道当中，一切人及非人的恶缘悉皆消除，具足一切善缘。并且愿圣尊及护法均为“菩提道次第”的修行和讲著做出贡献。

七、若谁能在大乘十法方面如理修行，以此之力故，愿一切护法护持、一切诸佛菩萨保佑。

这样，“菩提道次第”的前行、正行和结行就讲完了。“道次第”前行修持仪轨，是由很多高僧大德，尤其是比丘噶当饶杰等一再请求下，由绛贝伦珠大师把此噶当法炬——怙主所说之修法要义——作为基础而著作成的。这就是菩提道次第的修行仪轨。格勒绛措大师在他格通夏这个地方写了导论。现在，我以格勒绛措大师的导论为导论，以绛贝伦珠的仪轨作为仪轨，如此，“菩提道次第”全部的修行方法、全部的仪轨，讲完了。