

一切深道之最胜总体实修金刚阿闍黎修行
之窍诀摄要转为道用大益法

《降下胜共成就精髓》

取藏师：噶陀仁珍千宝二世·才旺诺布

匯編、講解：噶陀仁珍千寶六世·貝瑪旺晴

目 录

序	004
丙二、以法为道	010
丁一、修习之理	010
戊一、诸圣道之基石—皈依	014
戊二、趣入最胜大乘—发殊胜菩提心	067
己一、发殊胜菩提心	071
庚一、发心之分类	072
庚二、正式发心	083
己二、修世俗菩提心	102
庚一、修愿菩提心	102
庚二、修行菩提心	127
己三、修胜义菩提心	191
己四、修二菩提心双运合一	200
己五、发心之功德	207
戊三、积累顺缘资粮—供曼达拉	210
戊四、清净违缘罪障—念修金刚萨埵	249
丁二、修习次第	315

序

顶礼上师！

大圆满是佛教中提倡光明空性的法门，显宗内所说的佛性或如来藏性和密续中所说第四灌顶的智慧或光明金刚藏等，各种不同名称中叙述著佛的智慧。

大圆满续云：佛法有两种，一为分别念道用之法；一为智慧道用之法。

分别念道用法为透过分别念修持之法，如念经、拜佛、观想、念咒等生起次第、气脉明点、双修法等圆满次第，这些以大圆满的观点来看，为分别念做作的方便法，以烦恼对治烦恼、习气的殊胜法门。这些都可以称为大圆满前行，以大圆满观点而言这些都为共通的法门。

智慧为道的法门为直指本性、显现赤裸智慧、保任本智觉悟的法门，为诸佛智慧亮无隐藏的显示、为最殊胜。

包含一切声闻、缘觉、菩萨、金刚乘的要义圆满之故，称为大圆满。

金刚桥法门的传承是本师释迦牟尼佛的弟子、八大菩萨中的慈怙弥勒菩萨传下来，大圆满续中弥勒菩萨秘密法名为极喜金刚，金刚桥法门为其传下的大圆满实修之道。在金刚桥名词的解释于不同时代有不同解释，与大家通称的【法界金刚桥】有些差异，这里所说为耳传金刚桥。

大圆满金刚桥是由噶陀派祖师—噶当巴德夏融合大圆满心部、界部、口诀部三类，宛如海纳百川般汇集而成的金刚之桥，俗称金刚桥传规、阿若大圆满传规或噶陀耳传。其中，无论共同、不共、秘密或极密的实修口诀，皆以上师瑜伽法为根本；而且所有前行、正行等一切九乘次第的精华也都是以上师加持为命脉的修持方式，因此仁珍才旺诺布所造的这部前行仪轨《一切深道之最胜总体实修金刚阿闍黎修行之窍诀摄要转为道用大益法—降下胜共成就精髓》尤为重要。

蒋贡康楚仁波切曾说：「大宝伏藏的甚深法门实修时，仁珍才旺诺布的意伏藏上师瑜伽法是必修的法门之一。」其原因就在于大圆满心部、界部和口诀部的根本皆为上师瑜伽法，尤其是心部和界部这两类，都要依靠这部仪轨来修持。

另外，仲敦巴大师所写的《阿底峡尊者传·法源游记》中提到：「那时请尊者看了一些西藏大师们所造的论著后，对其他都无甚欢喜，唯独赞叹阿若瑜伽士（阿若·益西炯尼）的《大乘瑜伽论》（入总大乘论），词句优美，因果细致，意义博大精深。」

甚深法的主要特色为以四法：转心向法、以法为道、息灭道惑、幻想现智来归纳一切法门。

后来众多祖师大德都采用类似的观点，写出不少颇富盛名的论著，如冈波巴大师的《解脱庄严论》与《四法宝论》、龙钦巴大师的《四法宝鬘论》、噶陀释迦多杰的《修心七法》等等；同样，仁珍才旺诺布也是将过去、现在、未来三世诸佛菩萨走过、正走、将走的路，融合在四法当

中，写成这部殊胜的前行仪轨。

现今这部仪轨有两种传承：一种是口传的传承，也就是大宝伏藏所传下来的部分；另一种是不共的讲解传承，这部份通常要配合仁珍才旺诺布自己所造的科判《莲花鬘》，以及他的主要弟子——达喇丹增多杰写的《耳传笔记》来讲解。

我个人在新加坡、法国、台北汐止中心、台中妙乘法苑，以及对长期闭关者先后开示过五次，如今将这些录音开示重新汇集、整理，才有了这本书的面世。

本书从开头到金刚萨埵为止的前半部，为了让初学者容易理解、便于实修，因此比较白话、浅显，有些部份稍微有点繁琐，主要强调“修持方式”；后半部从上师瑜伽开始，因为噶陀大圆满耳传笔记中涉及许多不便公开的口诀和密法，所以稍微文言、深奥，主要强调“见地”的部分而隐藏了具体的修持方法。目的是以此抛砖引玉，望读者从中了解一些大圆满的殊胜处后，依止各自有缘的具德善知识，依教奉行，如法修

持，一步步登上九乘之巅——大圆满阿底瑜伽。

最后，正如《持明祈愿文》中所说：「敬吾传承持法之徒众，何期存在此一切时分，诸佛持明海众予加持，愿能速证大觉之果位。」希望与此法结缘的一切有缘者，皆能获得上师三宝及传承祖师的加持，迈入无上解脱道，承担如来家业，广行自他二利，迅速获证大圆满普贤童瓶身！

徒有噶陀仁珍千宝之名，实为五毒炽燃者——贝玛旺晴，笔于藏历木羊年十月初十（2015/11/21）。善哉！

二、以法为道

(丙二) 以法为道，分二：(丁一) 修习之理、(丁二) 修习次第

(丁一) 修习之理，分四：(戊一) 诸圣道之基石——皈依、(戊二) 趣入最胜大乘——发殊胜菩提心、(戊三) 积累顺缘资粮之供曼达拉、(戊四) 清净违缘罪障——念修金刚萨埵

如果将法当做你生活的一切，当做你人生最终的目标去修持，就是依法为道。无始轮回以来，我们一直执着各种事物而导致无尽的生死流转；现在开始，执着世俗的心要转到佛法上。另外，即使我们的心已经转向佛法，希望获得究竟安乐的解脱果位，但没有找到解脱之道，没有真实修持的话也不能成佛。因此，下面要说如何实践、如何以法为道来实修，也就是不共内加行的部份。

（戌一）诸圣道之基石——皈依

佛法的基础是皈依，它是佛法的入门，学佛首先不能搞错的就是皈依，包括皈依的心态和皈依的方法。如果皈依的见解和方式搞错的话，后面全都错了，哪怕你今天修的是密乘法门，甚至是大圆满法，可是如果连皈依的对象和方式都错的话，不可能解脱。譬如：今天上高速公路，进错了路口，本来要去台北的，结果往南去了，中间也没办法退，要到很远的地方才能变换道路；同样入门错的话，见解就错；佛法的观念一错，修持一定会错；修持错的话，行为也会颠倒、不如法；行为错的话，最后不会有好的果报。因此，见地和入门这两个最重要。思想、观念的部分，要以信心、出离心、菩提心为见地；而佛教的入门就是正确的皈依。

（戌二）趣入最胜大乘——发殊胜菩提心

大乘的入门是发菩提心，如果没有菩提心的基础，菩萨乘的道、地功德不可能生起，因此菩

提心非常重要。依菩提心所做的善业，它的力量更广大、更有力，行任何菩萨道的善业，或依菩提心来修持、实践的功德将会无量无边，一直到你成就佛果之前都不会耗尽，利益众生的力量也是无穷无尽，所以一定不能缺少菩提心。

（戊三）积累顺缘资粮之供曼达拉

所有顺缘、福报，全都是由福德资粮所产生的，因此菩萨道上不能缺少的两部份，一个是净除业障的法门——忏罪；另一个是修福的法门——集资。那洛巴大师说，这两个好像车子两边的车轮，如果坏掉任何一边的话，车子就会抛锚、出意外，所以这两个没有轻重的差别，两个都非常重要。

仁珍才旺诺布的这个仪轨里面，没有断除四魔的古萨里，但仁珍才旺诺布有单独取出的伏藏法——空行心血的施身法。

(戌四) 清净违缘罪障——念修金刚萨埵

在行菩萨道的过程中有两个法不能少，一个是前面讲的积累资粮，另一个就是净除业障。我们不是佛，在行菩萨道的过程中，每个阶段都会遇到不同的障碍，有些障碍来自外面，有些障碍来自内心，不管怎样，所有障碍的主要来源都是我执，有我执的时候，会吸引外、内、密的一切障碍，就像磁铁会吸引任何金属成份的东西一样。这些东西看似从外面来的，实际上所有过患、所有过失、所有不幸，或是轮回的痛苦，全都来自我们内心，因此要净化客尘。而净化的方法中，最殊胜的法门就是金刚萨埵。金刚萨埵行菩萨道的时候发愿要净除一切罪障，现在已经成就圆满菩提，所以他的发愿一定会实现。

不管是修正行或前行，只要还没成就圆满的佛果之前都还有罪障，甚至是十地菩萨也还有细微的所知障，所以我们现在有罪障的时候，也不要很难过，不要想「我有这个罪障怎么办啊！我已经犯了很大的罪业，一定会下地狱！」常常自

责、懊悔是不够的，光是这样不能净除罪业，不能改变什么，唯有具足四对治力的忏罪，才有作用、才有效果，而且菩萨要勇敢一点，我们发了菩提心，入大乘佛门之后都是菩萨，《入菩萨行论》中说：「生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。」因此不能一直停在懊悔、自责的状态。虽然要认错、要后悔，但这只是第一步，还要有发誓力或现行力等等，一定要有「我有方法、我能解脱、我能净除罪障」的信心。

总之，前面讲的是共同外前行，而这部分讲的是不共内加行：皈依、发心、供曼达拉、修金刚萨埵，这四个是不共内加行，也就是俗称的「四加行」。

（戌一）诸圣道之基石——皈依，分六：（己一）皈依之基础、（己二）皈依之分类、（己三）皈依之方法、（己四）真实修持皈依、（己五）皈依之学处、（己六）皈依之功德

一切圣道的基础是皈依，圣道指的是三乘：声闻乘、菩萨乘、金刚乘，无论进入哪一乘都要先皈依，没有皈依就无法入门、没有基础。而且皈依也是所有戒律的根本，受任何戒之前都要先皈依，才能获得戒体；如果没有皈依，就没办法接受佛教的任何戒律，《皈依七十颂》云：「虽众皆可受戒律，然未皈依不可得。」所以这里称为基石的原因，就是指最基础、最根本的前行是皈依。

（己一）皈依之基础，分三：（庚一）清净信、（庚二）欲乐信、（庚三）胜解信

从皈依的本来来讲，皈依是什么？就是宣布、发誓，或者接受一个殊胜的皈依处，你完全委托给这个对处，这种心念和行为称为皈依。皈依的梵文是「夏拉染嘎杂目」，「嘎杂目」是动词，是我依靠你的意思。「夏拉染嘎杂目」是救护、保护、依靠的意思。

首先要认识皈依的因，也就是皈依的基础—

——信心。信心就是相信，这是生起皈依的心念之前要先具备的因。信心分为很多种，简单来说有：清净信、欲乐信、胜解信（智信），这三种信心是皈依的基础。

（庚一）清净信

所谓清净信，就是当你见到三宝、佛像，或是听到佛号、法语的时候，心里没有排斥，只有欢喜心。可能不了解他们的甚深功德，但是你产生一种可以依靠他、可以相信他的感觉，一看到、一听到就很欢喜，其它的分别念都突然停止。这种信心不需要了解理由，只是从清净心引生的就是清净信，譬如：密勒日巴尊者听到马尔巴洛扎的法号时，马上停止其它的分别念，内心很欢喜、很激动，忍不住落泪。还有些人听到莲花生大士的名号，或是听到某些佛菩萨、某些上师的传记，或看到一些佛经以后，就很欢喜、很高兴，虽然没有深入的了解，对佛经的内容也不是很懂；但是，自己觉得词意和文词很好，一

听到就很高兴，或是进入佛堂、见到佛像就很欢喜，内心的分别念马上停止。这些都是自己的善缘，加上佛法的加持力，或是佛像、佛经的摄受力、真谛力所产生的清净信。

（庚二）欲乐信

欲乐信就是想获得暂时或究竟安乐的心。譬如：前面讲四反感法的时候，听到轮回的各种痛苦，而希望脱离轮回；或是听到三恶趣的果报而产生畏惧心，希望投生三善趣；也可能是听到成就者的传记和他的证悟功德，或是解脱的利益、三菩提的安乐而希望达到这种境界；甚至是为了一些人天福报，希望升官发财、健康平安等等这些心念而生起的信心。总之，欲乐信就是想要得到某些人天福报或暂时的利益，以及希望脱离轮回获得究竟的安乐、功德，从而对上师三宝生起的信心。

(庚三) 胜解信

胜解信就是完全的相信，相信释迦牟尼佛、相信十方诸佛菩萨、相信佛法的所有内容，虽然可能有些内容清楚，有些地方不清楚，但正所谓「见微知着」，从我们知道、了解的这一部份，就能看出佛陀的智慧浩瀚如海、不可思议，进而深信佛所说的一切妙法都是真理，并且深信不疑，同时对于修学佛法而达到见道、学道的菩萨圣众，也信服、赞叹他们的功德。这种了解三宝的功德后生起确定无疑的信心，就是胜解心，也是所谓的「智信」而不是「愚信」。这种信心是无尽功德的源泉，就像宝藏；能让我们进入解脱之道，犹如双脚；能将一切善法收入自己的相续当中，好比双手，如颂云：「信财宝藏双足胜，犹如双手摄善根」。

凡夫不可能完全了解佛所讲的法，如果完全了解佛所讲的法，你就成佛了。诸佛菩萨的著作虽然也可以用凡夫的分别念去解释，但是他们的境界和证悟不一定是这样，下乘凡夫没有办法了

解上乘菩萨的境界。譬如：我们看印度菩萨的著作，有些地方好像互相矛盾，有些地方自己没办法了解，会有很多疑问。有疑问的原因是因为我们还没有达到这个境界，所以没办法了解它的涵义，佛在经中说：「舍利子，胜义谛唯以信心才能证悟」。

前面两种信心虽然也很好，但容易退转，只有胜解信才是不退转的信心。不退转信就是遇到生命上的障碍，也不会放弃三宝、不会放弃佛法，有胜解信的时候，对佛法的苦修都能甘之如饴，如云：「信心如宝轮，昼夜修善道。」我们对佛法没办法精进的**最大原因**，就是对佛法、对三宝的信心不足。另外，佛的大悲、大智、大力等一切功德圆满，如果我们信心足够，毫不犹豫的将自己完全托付给三宝，那佛的加持、佛的慈悲是绝对具足、一定会灵验的。如颂云：「何人诚作意，能仁现彼前，赐灌顶加持。」而且，**邬金莲师**也说：「具有坚信得加持，若离疑心成所愿。」现在我们祈请没什么感觉，念经、拜佛

也没有感应，都是自己信心不够的原因；如果我们完全交给诸佛菩萨，不管快乐也好、痛苦也好，深信三宝一定都知道，而且除了三宝之外没有其他指望处，这样完全依靠的话，他们也会全然接受、完全保证，邬金莲师说：「具有信心善男女，莲生不去何处住，吾寿无有殁尽时，信士前我各现一。」但是我们现在依止善知识、皈依善知识的时候，对的全部是自己，错的全部是对方，这样的话就没办法真正获得加持；或是刚开始很有信心的样子，一旦遇到了困难，到了关键时刻就丧失信心，这种就是会退转的信心，信心如此不坚定的话，怎么可能完全相应！怎么可能得到加持！如经云：「无信心之人，不生诸善法，如种被火焚，青芽岂能生？」以前，阿底峡尊者的一个弟子直呼尊者的名字：「觉沃给我加持加持。」尊者说：「坏弟子，恭敬一点吧！」。总之，只有坚定不移的信心与虔诚的恭敬心才能开启皈依之门，因此信心是皈依最重要的根本。如何培养信心呢？需要一些条件：

一、依止善知识要时常想善知识的功德。依止上师或善知识后，要多看传承祖师的传记或其它成就者的故事，把他们都当做自己的善知识，想想他们的功德、想想他们是如何修行、如何身体力行，这样把他们的言传身教作为自己的楷模和表率。

二、依靠比较有信心的善友。要依靠信心坚定的金刚师兄弟，或是信心不退转、有正知正念的善友，如果善友平常讲的都是佛法和善恶因果，不讲是非、不聊八卦，那「近朱者赤，近墨者黑」你依靠这种金刚师兄弟的话，自己的信心也会稳固、会增加。

三、多思维四转心法。从人身难得，到最后的业力因果，偶尔全部思考一下。无常的部份每座一开始的时候一定要想，其它部份，一天要想一次，大概想一想就可以了，否则详细想的话，恐怕时间不够。以前巴楚仁波切修行时，会在每一座修法中都全力以赴、极其认真地修持前行。他时常握紧拳头用力槌打胸口，提醒自己时刻保

持正念，而且他老人家在多阿瑞森林中修行时，每当听到画眉鸟的啼鸣时，就模仿着它的叫声说：「你很痛苦，我也很痛苦。」他还让弟子们也如此模仿，这样每座中都对轮回生起强烈的出离心，也能激励你的信心。

四、多看经典，尤其是大乘的经典，例如：《华严经》、《宝积经》等等，里面有很多诸佛菩萨的传记，例如善财童子依止善知识的传记、常啼菩萨的传记，多看这些传记，也会增加你的信心。生起信心的时候，皈依不会很困难；没有信心的话，皈依也会比较困难一点，会没办法将自己完全托付给诸佛菩萨，因此信心在皈依中是最重要的。

(己二) 皈依之分类，分二：(庚一) 颠倒的皈依、
(庚二) 正确的皈依

(庚一) 颠倒的皈依

皈依的分类，首先有两种，一种是世间的皈

依,或称作颠倒的皈依;另一种是出世间的皈依,或称为正确的皈依。我们不能做世间的皈依,皈依佛门要做出世间的皈依,所谓出世间的皈依就是皈依的对象必须是出世间的诸佛菩萨。在皈依引导文中提到,世间的皈依是颠倒的、不正确的、不清净的皈依,譬如:皈依世间的天神、火神、风神等神众,或者世间的大自在天、梵天王,或是祖先等等,如果把他们当做究竟的皈依处,就叫**颠倒的皈依**,因为他们没有脱离三界、六道轮回;但如果只是把他们当做长者、朋友、尊敬的客人去供养、布施是没有关系的,因为他们都是六道众生客的其中一类。佛法里面有两个上客和两个下客:上客是三宝尊敬客和怙主功德客,三宝三根本叫做**三宝客**,是要尊敬的客人;怙主功德客主要指护法,护法包含世间和出世间的护法。下客有六道众生客和冤亲债主客,六道众生客就是所有六道众生都是布施的对象、客人;冤亲债主客是特别针对欠债的众生做布施。因此,把世间的神明或祖先当做长者或是你尊敬的朋

友、客人来做供养、布施的话没关系。总之，皈依世间的神祇是颠倒的皈依，皈依出世间的诸佛菩萨才是**正确的皈依**。

(庚二) **正确的皈依，分三：**(辛一) **小士道的皈依、**
(辛二) **中士道的皈依、**(辛三) **大士道的皈依**

具有信心的正确皈依，分为三种：小士道的皈依、中士道的皈依、大士道的皈依。这部份要想详细了解的话，《普贤上师言教论》中用很多比喻和故事去解释，很容易懂。宗喀巴大师的《菩提道次第广论》也有非常详细的解释，不过他引用很多经论，用很多理论来解释，比较适合有佛法基础的人读。你们可以多看看这些。

(辛一) **小士道的皈依**

小士道的皈依是什么？「**以畏惧地狱、饿鬼、傍生三恶趣的痛苦，希求善趣人天安乐而皈依。**」怕三恶趣的痛苦，因而希望得到人身或者是天人的果位，为了这个目的而皈依就是小士道的皈依。

（辛二）中士道的皈依

中士道的心念是：「因了知无论生于轮回的善恶趣都不离痛苦的本性，为了摆脱轮回的一切痛苦，获得寂静涅槃的果位而皈依三宝。」他认识所有轮回的痛苦，不只是三恶趣，包括三善道的痛苦，知道所有轮回都不离痛苦的本性，所以他个人想超脱轮回，获得解脱，因为这样而皈依就是声闻乘和缘觉乘（小乘）的皈依。

（辛三）大士道的皈依

大士道的皈依呢？「现见沈溺于轮回苦海中的所有众生遭受无法想象的各种痛苦逼迫，为了将他们安置于遍知无上真实圆满正等觉的果位而皈依。」大士道不只了解自己的痛苦，也了解一切有情的痛苦，他发现无始以来所有众生都当过自己的父母，为了报答他们，要让所有受痛苦的众生都脱离三界轮回；不只是自己解脱，还要扛下解救众生的责任，将所有众生都安置在圆满正等正觉的果位，这就是大士道的皈依，也是菩萨乘的皈依。

菩萨乘的皈依是我们现在要的皈依，《宝鬘论》云：「众生界无量，欲益亦如此。」前面我们一直在思维六道轮回的痛苦、解脱的功德等等，其目的就是要认识、要感受众生的痛苦，因此我们现在要发的，就是为一切众生得到解脱而皈依三宝的心念。

（己三）皈依之方法，分四：（庚一）共同乘皈依法、（庚二）不共同密乘皈依法、（庚三）殊胜方便之金刚藏皈依法、（庚四）究竟无欺实相金刚乘皈依法

（庚一）共同乘皈依法

前面是讲皈依的心念，下面讲皈依的方式和对像。佛教共同的皈依是什么？就是皈依三宝：**诚信佛为本师**——诚挚的相信佛是引导你的导师；**法为道**——你应该走的路就是法，像前面讲的「以法为道」；**僧众乃为修道之助伴**——僧众当作是长者、是修道的助伴。以这样的方式皈依。

大、小乘对佛、法、僧的定义有些不一样，而且严格意义上讲佛和佛宝、法和法宝、僧和僧宝的定义也不一样。声闻乘（小乘）又分为毗婆沙论宗（有些译为「分别说一起有部」）和经部宗，他们对佛宝的定义上有些差别，毗婆沙论宗认为佛身上那种特有的觉智才是佛宝，而具有三十二相的佛身，和世尊还是悉达多太子，还没在菩提树下成道前并没有差别，所以不算佛宝；而经部宗认为佛所具有的觉智和相好庄严的佛身都是佛宝。法和僧方面两派观点一致，法宝是指道谛和灭谛的觉智和寂灭境界；僧宝是见道以上的四果圣僧（预留果、一还果、不还果、阿罗汉果），这是声闻乘的皈依对象。

大乘也分为唯识宗和中观宗，他们对三宝的定义和小乘不一样：佛是指具有八种特殊功德的佛宝；法是具有道、灭二谛八种特性的法宝；僧是指具有断证八德的圣僧。至于其中的八种功德有哪些？你们可以看看《宝性论》第一品，都在讲三宝的涵义和功德。不过唯识宗的见解认为法

和僧是暂时的皈依处，究竟唯一的皈依处是三宝总集、独一无二的佛宝。弥勒菩萨在《宝性论》中说：「断故欺惑故，无故有畏故，二法及僧众，非永皈依境。」所以究竟的皈依处只有佛陀，他是三宝的本性，如云：「能仁法身故，僧亦彼究竟。」其中的「能仁」是指本师佛宝，「法身」是指证法以及教法两种，而与佛心相续功德的法，不可分割的部分就是僧众，实际上究竟的皈依处只是唯一的佛陀。

总之，大乘共同的皈依对象，一是具有四身五智的佛、二是大乘教法和证法、三是一地至十地末际之间的住地菩萨僧众，共同外皈依境就是这三宝。在《莲花鬘》中皈依部份，分成外经部、内密部、显密融合、甚深真实义等四个大座（段落），就是用这四种方式修满皈依偈十一万一千一百一十一遍，其中甚深真实义（大圆满）的皈依主要靠打坐，另外三种皈依的时候，观想的资粮田和念诵的方式都一样，只是内心祈祷、皈依的对象不一样，所以如果以时间来算，大约

是一个星期；以数量来算大约是三万七千遍（十一万的三分之一）中间，一边念诵皈依偈，一边观想皈依境和内心虔诚祈祷佛、法、僧三宝，用这样的方式修第一个星期或第一个三万七千。

（庚二）不共同密乘皈依法

三门供养上师、依止本尊、空行为助伴，以此方式而皈依。

不共密乘的皈依方式呢？三门要供养上师，自己的身、口、意三门要供养上师，完全依教奉行。所谓依教奉行，就是身的部分供养、顶礼、持戒，语的是念咒、讽诵，意则是持守菩提心和空正见，或生圆二次第的修持等等，奉行上师的法教，就是三门供养上师。

依止本尊是指修持的时候依靠本尊。本尊分为法性清净的本尊和表相的本尊两种。**表相的本尊**是指事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部四续所讲的瑜伽本尊；**法性清净的本尊**就是表意的本尊，或称做自性清净的本尊，是指本性离一切边

界的自性佛，或者说一切「现空」——现是一切现分，空是一切空分，现分和空分显现为本尊的身、口、意，就称为法性清净的本尊。大幻化网最后所讲的二谛双运、二谛无别，就是指法性清净的本尊。

空行为助伴。空行有表相的空行和表意的空行两种：**表相的空行**——若现为女众相的菩萨叫做空行母，有刹生、咒生、俱生三种；而就自己的本性来讲，有明和空两部分，明的部份称为本尊或勇士，空的部份称为空行母，**表意的空行**就是俱生的空行母，是我们本来清净的法性。

三门供养上师的时候，要认定上师是一切坛城的主尊——上师的身是僧宝，语是法宝，意是佛宝，上师的身口意是就佛法僧三宝；如果修本尊的时候，引导你修行的上师为佛、所修的本尊为法、空行帮你遣除道障故为僧；如果修空行的话，指导修行的上师为佛、所修的法门是空行故为法、本尊为僧宝。另外，还有一些其他不同的观点，但不在这里细说和讨论。

至于怎么观修？耳传笔记中提到内密部的观修方式为：「专注于三根本和所缘境，观想领受四灌顶，自观为本尊，前方皈依境圣众放光射、收，将一切无依众生置于安乐处后，全部现为天尊圣众的形象，并一同念诵等生起次第的前行；再观想皈依境圣众的三处发出白、红、蓝三种光芒，自他一切有情之身观为三根本，白光进入右鼻孔，净化对明的执念，红光进入左鼻孔，净化对业风之乐的执念，蓝光从顶门进入中脉，净化对无念的执念，最后轮涅、风心、乐空都无二无别的状态中念诵。」修内皈依的时候用这种方式，配合观想资粮田（皈依境）来念诵皈依偈，第二个星期或第二个三万七千遍（总数上大约是念诵第37001~74000之间）。

（庚三）殊胜方便之金刚藏皈依法

脉清净而现化身，风清净乃为报身，明点清净现法身，以此捷径而皈依。

殊胜方便之金刚藏。圆满次第的皈依方式是

什么？这里是说将气、脉、明点作为殊胜的皈依处而获得解脱。这个皈依方式和自性佛、本性三宝的皈依方式类似，深浅不同而已，两个都不会将皈依者和皈依处分开。共同外皈依的时候，是将皈依处和皈依者分开来皈依；如果气、脉、明点的话，皈依者和皈依处是一体两面的方式去皈依。

脉清净而现化身。脉有烦恼脉、也有智慧脉，烦恼脉有很多种，而智慧脉又称为中脉。现在有人说靠外界的力量可以打开中脉，这点密乘是不承认的，因为以密乘来讲，完全开启中脉至少要达到见道；而在这之前，业气融入中脉有层次上的不同。所谓「业气融入中脉」的意思就是净化烦恼，从资粮道到加行道，可以分很多层次，但业气完全融入中脉，开启中脉的话，一定要达到见道，也就是初地菩萨的果位，这时候身体可以幻化成一百个。因此密乘的打开中脉是非常高的境界，不是依靠他力能开启的。

密乘气脉明点的修持也是培养禅定的一种方

式，心专注在身体某处，然后用气、用观想、用身口意结合在一起培养禅定，藉由禅定的力量净化气、脉、明点，最后依禅定的力量，将业气融入中脉达到见道菩萨；一般打坐的方式是靠止观让心慢慢静下来，最后见到本性，达到见道的境界，两种都是禅定，只是方式不同。佛教的法门非常多、无量无边，为了度化不同根器的众生所以有很多方法。譬如：生起次第的话，心专注在本尊、咒鬘，以身手印、语念诵等很多观修的方式去培养禅定；圆满次第是以气脉明点去培养禅定；般若乘的话，是以止观的修持培养禅定，这些都是藉由不同的方式来培养。从外到内、到密，越来越细，越来越迅速——共同的禅定和生起次第比较的话，生起次第比较迅速；生起次第和圆满次第比较的话，圆满次第的禅定比较迅速；圆满次第和大圆满的禅定相比，大圆满是最迅速的，但是这个需要根器，要不然没有很大的效果。

脉清净以后，就可以显现出化身的功德，显

现为文武百尊的相。风清净乃为报身。五种烦恼气清净以后，变成五种智慧气，显现为圆满报身佛、五方佛等等。圆满报身佛的净土、身、住处、受用都是五种气所形成的，这个气和我们呼吸的气不一样，这个气是智慧所生的禅定部份。

明点清净为法身。明点是指身体主要的成份，也就是能量，身体的能量可以称之为明点。它有粗的、有细的，有清净的、有不净的，从精卵、血液，到所有的脉处，最后到无念的禅定，指的都是明点。从外面到里面，越来越细、越来越细，最后变成禅定，这也可以说是意识。人怎么形成的？或说业怎么形成的呢？密乘认为就是气和明点形成的。明点粗浅一点来说是指灵魂；细一点来讲是指我们的意识；如果再细一点讲的话是指基界的心、本初的心，也就是本觉形成人。所以这些都清净以后，就能得到法身的果位。这样的脉风明点如果与三宝对应——脉清净为僧宝和化身，风清净为法宝和报身，明点清净为佛宝和法身。

现阶段无法修气脉明点的话怎么观修呢？耳传笔记中说显密双修的观修方式为：「轮番观修共同和内密，最后一切全部合一，上师意为法身，身的显现为化身，语的显现为报身，三密智慧的无别体性为不变金刚身，上师乃三宝、三根本、三身总集之主，忆念第四宝的功德，乃至赐予一根针线、一个四句法偈之恩德等而念诵皈依。」依靠这种方式念诵皈依偈，配合观想资粮田，修第三个星期或第三个三万七千（总数上大约是74001~111000遍之间）。

（庚四）究竟无欺实相金刚乘皈依法

实相金刚乘和一般的金刚乘不一样，一般金刚乘又称为密咒金刚乘，事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部都称为密咒金刚乘，都要靠秘密的咒语，修持四种不共的法门，因此叫密咒金刚乘。而实相金刚乘指的是大圆满法，只有赤裸、直指本性的法门才叫实相金刚乘。龙钦巴大师的《七宝藏》中〈实相宝藏论〉就是特别针对本觉而讲

的论典，所以称为实相。这里是指大圆满皈依的方式。

皈依境圣众相续中的本体空性、自性光明、大悲周遍

一般的皈依境是观想一个净土，或是本尊、三宝等。但大圆满皈依的方式不同，是皈依相续中的三相：**体性空性**是指本觉的体性，本觉的体性是离一切边界，离一切戏论，离一切生、灭、住的空性，这个空性就是它的体性；而**自性光明**；自性光明这个能力显现出各种能量，发出来的就是**大悲周遍**。大悲周遍跟一般发的慈悲心不一样，大悲加上周遍的时候是指遍满一切境的智慧，而且是自然的能量，不是刻意的，它自然的能量就可以度化众生，有遍满一切众生的能力，因此称为大悲周遍。

三相无别的智慧，为了使自相续生起这些智慧而

反复修持、决定，以此方式而皈依。

三相，也称为基界的三种智慧——体性、自性、大悲。这三种只是以语言从不同的方面、角度说成三种，实际上这三相是无二无别的智慧，就像太阳本身、它的光、它能成熟万物的热等三方面指的都是一个太阳。为了使自相续生起这些智慧而反复修持、决定，以此方式而皈依。所谓「反复修持」不是反复去想，这个没有可想的，而是自己一直保认本初的禅定去练习。「决定」是指不离禅定，靠修持甚深的禅定而皈依，是大圆满的皈依方式，耳传笔记中说：「视情器为三身的游戏而念诵」。如果与三宝对应，本体空性是佛陀，自性光明是正法，大悲周遍现空双运的智慧不可分割，就是僧众。所以前面所说的三根本、脉风明点、本体自性大悲都可以包括在三宝当中，并且不超出三宝的范畴。这个部份以禅修为主，如果是闭关式专修四加行的话，是以时间来计算，要禅修一个星期，这当中偶尔也可以念念皈依偈、想想三宝的功德、观想资粮田

等等，不过这时候的念诵不计数，不算在十一万一千一百一十一遍当中。

(己四) 正式修持皈依，分三：(庚一) 如何皈依、
(庚二) 皈依的观想、(庚三) 念诵的方式

(庚一) 如何皈依

仁珍才旺诺布的四加行实修科判——《莲花鬘》里面提到，先接受皈依，才能修皈依偈。灌顶、受戒前都要先皈依，皈依的方式四大教派都差不多，以噶陀派的远传来讲，详细的皈依需要三天的时间，第一天是准备的前行，先祈请上师接受我、让我皈依，上师答应之后在上师面前供养五妙欲或八供，如果更圆满的话，就要供一些花、灯、水、香等等，因此第一天是报告、启禀的仪式；第二天在上师面前供曼达拉，最好有真实的供品来献曼达，没有的话就靠观想。皈依前的顶礼、供养等仪式要做很多次，然后上师对弟子解说皈依的功德和皈依的方式，弟子在上师面

前依据毗玛喇目扎大师写的远传仪式去皈依。远传全集的第一本一开始就是皈依的法门；第三天先供养，然后回向。总共用三天的时间做这些皈依仪式。

噶陀派也有一天的皈依方法，吉美根桑南嘉的传承就是一天，仪轨的每个过程都一样。第一天报告上师、祈请上师的部份省掉，其他的仪式在一天内全部完成。现在皈依的仪式是方便仪式，四大教派大部份共通的是依据噶玛恰美仁波切第一世所做的仪轨，两三百页而已：先祈请三次，然后上师授戒，念诵三遍，最后发誓、回向。上师为弟子取法名，剪不剪头发都可以，为了将来出家的缘起，或为了表示供养，可以剪头发。宁玛派和噶举派的话，皈依后穿法衣、居士衣，或是喇嘛衣服，反正是不同于平常穿的衣服，但是现在习惯上没有穿。这三种在戒律中称为「三相转变」：第一是转变名字；第二是转变相貌，包括穿不同的衣服和剪头发；第三是转变心态，就是从今天起自己就是佛弟子，是佛教徒，要为一

切有情而皈依三宝。

（庚二）皈依的观想

资粮田也称作皈依境。一般因乘、法相乘的观想方式，就是经部、显宗的皈依方式：以释迦牟尼佛为中心，两边观想僧宝，就是佛的两大弟子——舍利弗和目犍连尊者，法宝在后面。至于内密乘的皈依方式是显密融合的资粮田，我们传承最主要是六皈依——佛、法、僧、上师、本尊、空行。中间的上师为主尊，顶上是历代传承祖师，左右两边是佛宝和僧宝，后面是法宝，本尊、空行围绕在四周，出世间的护法围绕在最外面。

这地方的观想，噶陀仁珍千宝传承跟其它的有点不一样：先将自己修法的地方观为清净刹土，像西方极乐世界或莲师的邬金净土等都可以，在自己前方观想皈依境，皈依境的上面有非常庄严的法云和智慧的彩虹，彩虹代表五种智慧。地上观想珍宝所成的大地，大地中央有一个

充满八功德水的湖泊，中间生出一棵如意树或如意的莲花，非常广大，遍满东南西北四方，上面挂满了各种璎珞、装饰，有点像现在的圣诞树，上面挂着五颜六色的饰品和各种好看的东西。八功德水里有各种奇珍异兽和八龙王等等，牠们都献上种种供养，天上有八供养天女，地上也有轮王七宝和种种祥瑞的动物。

如意树上观想莲师的无量宫，无量宫中央有一个八大狮子所抬的宝座，上面有千瓣莲花，莲花上观想日垫、月垫，上面观想根本上师化为莲花生大士的相貌，顶上虚空观想五颜六色的彩虹，彩虹当中观想传承祖师，后面是法本、经函，表示法宝。莲师右手拿金刚杵，金刚杵上发出虹光，彩虹的光芒到右边变成一个光环，光环里面观想佛宝；左边的金刚铃上面发出虹光，在左边成为一个光环，里面观想僧宝。至尊莲师的周围由内往外，第一圈是八大嘿噜嘎等本尊，第二圈也是本尊，第三圈是空行，最外一圈是护法，他们中间都有蓝色、绿色、红色、白色、黄色等各

种颜色的智慧云。

我们皈依境的主尊和其它的莲花生大士不一样，他的脚可以金刚跏趺座，也可以国王游戏座。他的相貌、颜色、装饰都和一般的金刚萨埵一样，除了左边有一个代表佛母的天杖嘎以外，其它都相同。身上具有圆满报身佛的一切装饰，后面有经文，法宝是经文。头上是传承上师，从上到下依次是极喜金刚、文殊友、西日桑哈、嘉纳思杂、毗玛喇目扎、大乐莲师、移喜措嘉佛母、毗卢遮那大师、虚空藏大师、仁珍才旺诺布等。画像上因为放不下，所以构图上稍微有分左右，除了最上面的极喜金刚，下面都是先右、后左的顺序，一般来说主尊的右边是上位、左边是下位。譬如：极喜金刚右下方的是文殊友，手上捧着经卷，头戴班禅帽；左下方的是西日桑哈，瑜伽士的装扮，拿着头盖骨；第三层中间的是嘉纳思杂，也是瑜伽士装扮；右边是毗玛喇目扎，双手结定印，头戴班禅帽；左边是大乐莲师，左胸前有一天杖噶，双手捧着头盖骨，以此类推。移

喜措嘉佛母的右边拿镜子，左边拿珍宝的容器；毗卢遮那大师是班禅（大班智达）的装饰，右手布施印，左手法界定印，有三个眼睛；之后观想南开宁波，就是虚空藏大师，右手转法轮印，左手法界定印，上面有法本，金刚跏趺座，头戴班禅帽（大班智达的帽子）。

下一位是仁珍才旺诺布，右手在胸前举着金刚杵，左手捧着头盖骨。左右边是传承祖师。右边的传承祖师，先是第一层由内向外，然后接着第二层也是由内到外的顺序，依次为：

第一位是贝玛德钦宁巴，他的装饰和莲花生大士差不多。

第二是洛日秋记蒋措，右手拿莲花，左手拿宝瓶，头戴冈波巴帽。

第三是根邦给拉江措，他是瑜伽士，右手拿头盖骨，左手是献供的姿势，身上带禅带。

第四是丹珍旺格江波，身上穿红色的法衣和绿色的下裙，头上戴莲师帽，右手拿金刚杵，左手拿普巴槊。

下面是贝玛宁西旺波（噶玛噶举的泰司徒仁波切），头戴红帽子，双手法界定印，里面捧着长寿宝瓶。

第二位是根桑成律伦珠大师，班禅的装饰，右手法轮印，左手法界定印，里面拿珍宝。

第三位是康楚云滇嘉措（蒋贡康楚仁波切第一世），他也是班禅的装束，右手拿莲花，上有长寿宝瓶，拿的方式像度母——左手在心间位置结三宝印，莲花在耳朵旁边，上有经卷和智慧剑。

左边的传承祖师，同样由内向外的顺序：

第一位是成利敦珠，手拿咒士的法器：右手普巴杵，左手头盖骨，咒士的装扮，身上穿旗袍。

第二位是才旺久美南究瑜伽士，只有穿下裙，没有上衣，就是那洛巴大师的装扮，也叫瑜伽士装扮，法器是右手珍宝，左手拿宝瓶。

第三位是蒋巴多杰，出家人，右手拿金刚杵，左手拿金刚铃。

第四位是嘎玛德钦，瑜伽士的装饰，双手交叉拿金刚铃杵。

第二层的第一位是格日牟尼，瑜伽士，双手法界定印，捧着长寿宝瓶。

第二位是嘎玛贡秋丹沛，出家人，头上戴冈波巴帽，右手无畏印，左手法界定印，上面有长寿宝瓶。

第三位是嘎玛尼顿当巴日吉，身上穿三法衣，这是出家众的装饰，双手结法轮印。

一般出家众身上穿三法衣，双足金刚跏趺座。班禅或叫大班智达，有的没有穿上衣，有的身上穿三法衣，头上戴班智达帽，红色地方有三圈金环，这三个环表示通达三藏，有三条金线。瑜伽士的坐姿不一定，没有特别强调的话，各种坐姿都可以。

中间的主尊是长得像金刚萨埵的莲花生大士，莲花生大士右手金刚杵现出一道彩虹，在右边形成一个光环，里面有佛宝：中间是蓝色的普贤王如来单身像，右前方是过去燃灯佛，右手结法轮印，左手法界定印，捧着一盏油灯；正前方是现在释迦牟尼佛，右手触地印，左手法界定印；

左边是未来弥勒佛，双手转法轮印。三尊都是身金色，双足结金刚跏趺座，从右到左依次是过去、现在、未来的三尊佛。

莲师左手的金刚铃上出现一道彩虹，形成左边的光圈，里面是僧宝：上面是金刚萨埵，结金刚跏趺座，一面二臂；右边是白文殊，身白色，右手布施印，左手以三宝印拿着莲花，莲花上面有经函和智慧剑；正前方是心性休息的观音菩萨，身白色，一面二臂，右手布施印，左手以三宝印拿着莲花，莲花上面有摩尼宝；左边是金刚手菩萨，身蓝色，右手布施印，左手以三宝印拿着莲花，莲花上面有金刚杵。这三尊菩萨从右到左代表一切佛菩萨的大智、大悲和大力。

之后由内往外，第一圈的花瓣上是八大嘿噜嘎，从主尊的右边开始算起：黄色的文殊身，右手拿棒；红色的莲花语，右手拿莲花；蓝色的真实意，右手拿金刚铃杵；绿色的甘露功德，右手拿宝瓶；白色的持明上师（最胜嘿噜嘎），右手拿金刚铃杵；蓝色的普巴事业，右手拿普巴杵；

深红色的猛咒诅咒，右手拿天铁轮；蓝色的供赞世间，右手拿心脏；深蓝色的召遣玛嫫，右手拿令牌。所有的左手全部拿金刚铃，或是头盖骨都可以。每尊都是一面二臂，后面有翅膀，身上有一切忿怒尊的装饰。

第二圈也是本尊，从右边开始：一面二臂的俱生时轮金刚——三个蓝色的眼睛，手上拿金刚铃杵，种色佛母右手拿钺刀，左手拿头盖骨，双运相；左边是俱生胜乐金刚；然后依序是大幻金刚（玛哈玛亚）、密集金刚、大幻化网金刚萨埵、蓝色的灭除地狱金刚萨埵——佛母是红色的，右手拿钺刀，左手拿头盖骨；然后是马头明王佛父佛母（也称为马亥尊）——红色的马头明王、蓝色的金刚亥母；再左边是一面二臂的喜金刚、一面二臂的大威德金刚。这些都跟香巴噶举的一样。

再外一层是空行母，从主尊的右边开始：白妙音天女、黑金刚忿怒母、红金刚亥母、咕噜咕咧佛母、八臂的誓言度母、四臂的密慧佛母、诸事成就度母（立姿度母）、蓝色的狮面空行母、财源

佛母。

最外一层是护法,从右边开始第一个是孜玛入护法、尸陀林姐弟、红矛财宝天王——就是红色的财宝天王;再来是香巴噶举的六臂黑玛哈嘎拉、宁玛派的玛能玛哈嘎拉、一髻佛母、宁玛派的红棒玛哈嘎拉、香巴噶举的六臂白玛哈嘎拉、宁玛派的俱誓金刚(多杰雷巴);然后是罗侯罗——有四臂和十二臂两种,皈依境里面是四臂的;最左边是吉祥天女。皈依境上画的护法都是正面,不过观想的时候男相护法神全部面朝外,代表成办和保护修持菩提正法,遣除违缘与障碍以及阻止外部障碍进入内部的事业;女相护法全部面向内,代表成办内成就不散失于外的事业。

皈依境的名相大概就是这样。我这里有几张皈依境的图,尼泊尔、喜马拉雅等地方画的皈依境没有一个是正确的,连至尊莲花生大士都不正确,有些是颜色不对,有些地方简化,有些把自己想要的东西全部加上,和传承没有关系。这些都不是理想。西藏、尼泊尔有个正确的图,

拿到以后再给你们。

有人可能觉得这是把旧译派本尊和新译派本尊都合在一起的皈依境,但其实这些本尊在莲花花生大士的《教集法海》中就有时轮金刚在内的这些本尊,而且仁珍才旺诺布的《八大嘿噜嘎法史——善说妙瓶》中也提到:「大吉祥薄伽梵自生自显的嘿噜嘎——童子勇士父母无二双运中,虽不动却以游戏幻化的方式现为任何相好圆满之相,成为各自所化的部主导师。在无上瑜伽中显现为:吉祥密集金刚、文殊金刚、大威德金刚、阎魔敌金刚、六面金刚、红阎魔敌、大幻金刚、喜金刚、佛颅金刚、胜乐金刚、空行金刚、空行海、时轮金刚等父续、母续、无二续的本尊相;尤其是寂静大幻化网中,现为总集百尊、金刚界部、五部善逝、三种姓、大密一部等相;同样忿怒大幻化网中,大部分显现为修部八教嘿噜嘎:身的自性——文殊阎魔敌、莲花语——大怀马头明王、真实意——如来精要、甘露功德——最胜大乐轮、事业普巴——金刚童子、召遣玛嫫

——现前圆满嘿噜嘎、供赞世间——普降傲慢、猛咒诅詈——黑具力尊、秘密主——持明金刚法等，主要显现为九尊。而此等身口意又变化为不可思议的无量自性相，其中对最清净的所化现为法身、对清净者现为报身、对不清净者现为种种化身。」所以，虽然翻译有先后，但本尊和法门本身没有什么新旧的分别，这些本尊不是新译派特有的，在旧译派的法门中本来就有这些本尊。

观想完资粮田（皈依境）以后，再观想自他一切有情：先在自己的前面观想敌人、自己所有不喜欢的人、害怕的动物和冤亲债主等通通观想在前面，并对他们生起慈悲心；右边观想父亲等等所有的男众，全部观想在自己右边；左边观想母亲等所有的女众，全部观想在自己左边；后面是三恶道、三善道的一切众生，全部观想在后面。为了获得暇满人身的缘起，每个都观想为人的样子，有男众相、女众相，前方和后方的男女混在一起没有关系，年轻的、年老的，各种样子都可

以，然后观想所有众生面向皈依境而合掌，身恭敬顶礼，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬的心想：「从现在起不管自己是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除上师三宝以外没有其他的皈依处。所以，一直到获得菩提佛果之间，诚心诚意托付给您，完全依靠上师三宝您，一切奉献给您，请您慈悲摄受、加持！」。

我们为什么要把敌人观想在自己前面？为什么比自己父母还重要呢？全知法王无垢光尊者说：「遭受损害遇正法，获解脱道害恩大；痛苦忧伤遇正法，得永乐故苦恩大；非人损恼遇正法，得无畏故魔恩大；遭人忿恨遇正法，得利乐故敌恩大；因猛恶缘遇正法，获无变道恶恩大；他人劝勉遇正法，获真实义劝恩大。平等报恩善回向。」过去许多成就者都是因为怨敌、魔障的缘故，才生起强烈的出离心而修学佛法，像密勒日巴也是因伯父、伯母霸占他们家的所有财产，才令尊者最终遇到正法。而且我们已进入大乘佛门，就要平等、慈悲的对待所有众生，尤其为了

圆满福德资粮，更应该修忍辱，正所谓：「若无生嗔境，于谁修安忍？」怨敌、魔障都是我们修忍辱的对境，能净除过去的罪业，还能增长菩提心、圆满福德资粮，所以要将这些仇敌、魔障、冤亲债主观想在自己前面。

皈依境要观想这么多，有什么窍诀呢？先由主尊开始观想，再慢慢增加，一尊观想清楚以后，其它的也就不难了。因此，莲花生大士先观想清楚，从他的金刚铃、金刚杵开始，看一看平常我们有的实物，然后从头到脚一部分、一部分的观想，自己和对身两个观想清楚以后，再观想旁边。不然我们一下子观想那么多，要观得清楚是很困难的。但主要还是信心，要相信他们就在前面，有这样一个确定的心就可以了。刚开始练习的时候，只要观想莲花生大士，因为它是一切三宝总集的体性，这是比较简单、容易的方式。

（庚三）念诵的方式

《降下胜共成就精髓》：第二、依法为道之皈依

依法为道：修法的方向如果错的话，你就离开大道，转到小道，或者已经走火入魔、走到外道。因此，依法为道就是认识道的根本，认识大道、正道，这非常重要。这里指的是菩萨道、菩提道，认识菩提道的功德、利益之后，如何入门？如何进入这个法呢？把法当做道路时，最重要的就是皈依，皈依是一切佛法的入门，因此是**依法为道的皈依**。

南无吽，

南无是顶礼，**吽**是赐给我的意思，合起来就是顶礼赐给我加持。诸佛菩萨请作为我的皈依处、作为我的怙主、救护者。

利益众生佛法僧三宝，根传上师本尊空行众，

佛法僧三宝是众生的怙主，是利益众生唯一的皈依处，这是共同的外皈依；不共的内皈依是

依靠根本上师、本尊和空行众。不共的意思是跟声闻乘和菩萨乘不同，它是密乘中生起次第的皈依方式，因此称为不共。这当中上师是加持的根本，本尊是成就的根本，空行母是消除道障和成就事业的根本，所以又称做三根本，是修生起次第的皈依处。

三身本觉无离合尊前，恒常皈依怙主摄持我，

这里的三身是以圆满次第的皈依来解释，属于密皈依。如果以气、脉、明点来说三身的话——脉清净为化身，气清净为报身，明点清净是法身，依靠修持气、脉、明点而得到三身的果位就是三身的皈依。本觉无离合是真实意的皈依、也是大圆满的皈依。大圆满提到基处或基界的三种智慧——体性、自性、大悲，虽然异名，实为同义，都是因、缘、果合一，这是无相大圆满的皈依方式。

总之，共同的皈依是三宝，是因位的皈依，也是因乘的皈依；不共的皈依是三根本，是道位

的皈依,或说是果乘的皈依,是生起次第的皈依;秘密的皈依是依靠气、脉、明点,获得三身的果位;真实义的皈依是本觉无离合,也就是大圆满的自性皈依。

皈依的时间:**恒常皈依怙主摄持我**。恒常就是一直到菩提之间要皈依,或是一直到死亡为止要皈依。声闻乘的戒律大部份到死亡为止,但皈依是永久的,所以声闻乘是一直到证得阿罗汉为止;菩萨乘是从发菩提心到圆满成佛为止;密乘则是一直到获得金刚总持之间,三宝和自身无二无别为止,都要皈依。

怙主摄持我:这是鼓励或大声的喊:「三宝!您是我的怙主!要摄持我、接受我、不要放弃我,我永远皈依您,您一定要摄受我!」这样祈祷的意思。

再来是口诵,就是念诵上面这四句皈依文。念诵的时候要想一切众生一起念诵,一起念诵时,所有皈依境的诸佛菩萨,从眉间发出白色的光,喉间发出红色的光,心间发出蓝色的光,一

直普照着我们，好像一个红色的东西放在太阳下面，在阳光的照射之下，慢慢褪变成白色。也就是说，刚开始我们是有血有肉的众生相，在诸佛菩萨的加持力和自己虔诚的祈请之下，最后每个众生都变成清净的相，然后一直念诵，直到结束。

有时候想三宝的功德、传承祖师的功德；有时候思维前面的四反感法；有时候对众生发慈悲心，所有六道轮回的众生，自己喜爱的、厌恶的、认识的、不认识的，一个个交给诸佛菩萨，委托诸佛菩萨救护和摄受，这样一边想一边念诵。第一个星期（第一个段落）主要皈依佛法僧三宝；第二个星期主要依靠上师、本尊、空行等三根本；然后第三个星期是显密融合的皈依，主要是皈依自身本具的三宝，也就是气脉明点；最后一个星期是真实义的皈依。这些前面已经讲过，大概分的话就是用这四种方式修皈依。

结束的时候，三宝心间放光，照到一切众生心间，然后光芒慢慢收回去。收回去的时候就像拉绳子，每一个光上面接引一个众生，全部被吸

回去。吸回去以后融入三宝，自他一切有情都和三宝合而为一、无二无别。之后皈依境也从最外面开始化光，逐渐向内融入，顶上的传承祖师也一一向下融入，最终全部融于上师莲花生大士；莲师也从脚底向上到头顶，最后化为空性，融入法界，在这样的状态中稍微打坐一下。起分别念的时候，如果有时间就把仪轨的后面全部念一遍；如果没有时间可以直接跳到后面「具德根本上师仁波切，我之心间胜义奥明界……」做祈愿、回向就可以了。一般的收摄次第就是这样，不过仁珍才旺诺布的传承还有另一种方式：观想前面的皈依境化光融入自己和一切有情众生，六道众生全部变成上师莲花生大士的样子，最后再发愿、回向也可以。这是因为我们这个四加行的皈依，除了前两个阶段是向外——皈依佛法僧三宝和上师本尊空行三根本；后面两个阶段也有向内——皈依气脉明点和本初的如来藏性，虽然不是真正的修圆满次第或大圆满，但也是相似的练习、培养，所以收摄时以三宝、三根本，加持、融入自己，让自他一切有情显现出本来佛性

的方式来收摄也可以。这算是这个仪轨的特色之一。

(己五) 皈依之学处

皈依的学处就是皈依之后要守的戒律。经云：「何人皈依佛，彼为真居士；何时亦不能，皈依其他尊；皈依于正法，远离恼害心；皈依圣僧众，不应交外道。」这里讲皈依佛以后，不能顶礼还在轮回中的世间天神，不能把他们当成永久的皈依处；皈依法以后，要断除恼害众生的事情，尤其不能残害生命，要尽全力去保护众生的三门，连梦中也不能做损害众生的事；皈依僧众以后，不应与外道为友。我们现在不和外道交往、同住是非常困难的，但还是要常常提醒自己，最好不要听他们讲有关外道的话。不过现在自认为是佛教的人，有些不好的影响比外道更严重，因为外道就如回教徒、印度教徒，我们已经认定他是异教徒，那他讲的话就比较会选择性的听，所以不会有太大的影响；而那些看似佛教的人，表面上跟你讲的好像是佛法，可是却让你对

佛、法、僧全部失去信心，说这个佛经是伪经，说那个佛经也不正确，最后一个正确的佛经也找不出来。这种情况要非常注意！

想要解脱的人，对于任何佛经、论典，只要里面有一句对解脱有帮助的正法，哪怕是一个偈颂，也应该尊敬和顶礼，世尊说：「末世五百年，我现文字相，作意彼为我，尔时当恭敬。」《宝性论》中弥勒菩萨提到，他的见修行全部跟佛陀说的没有冲突，不管是谁讲的，都要像佛陀亲口说的一样恭敬和尊重。可是现在有些人说「这是伪经，那是伪经」，很多以前高僧大德认定的佛经，现在都快变成伪经了，尤其是日本的很多学者和研究人员，他们只相信自己的眼睛、耳朵，最后好像找不到一本真正的佛经。这对我们追求解脱的人来说，没有任何意义，甚至有害，所以最好不要看，否则你的信心会退失。

现在说极乐世界不存在、阿弥陀佛是太阳神等等，这些都是邪说、邪见。过去很多修行人都到过极乐世界，很多大家公认、可以相信的传记

中都有记载，可是那么多正确的典故、史料却放在旁边，只是研究一两个句子就东怀疑、西怀疑，批评这个、批评那个，这些都会断自己的慧命。除非你对三宝有坚定不移的信心，也就是前面说的「胜解信」——纵使今天遇到生命的危险也不会舍弃上师、三宝的信心，完全不受别人影响，那就没有关系；不然的话，自己的正见和智慧都会染污！尤其现在诽谤密宗的言论更是多的不得了！巴楚仁波切说：「辱侮、詈骂上师，诋毁、褻渎正法，以及诽谤密宗甚深法门的人也与外道相同，不能与之相处」。

上面这三条是应断学处，也叫遮止学处，就是不能做的事情；此外还有三条应该做的事情，也叫应行学处、奉行学处：一、皈依佛后，对佛像，哪怕是残破的碎片也要恭敬供养，放到清净、干净，不被人践踏的地方，并对它生起信心，观为真实的佛宝；二、皈依法后，对只言片语乃至一字的佛经也要恭敬，观为真实的法宝；三、皈依僧后，对僧宝所依乃至僧衣上的红黄补丁，

也要观为真实的僧宝，并生起信心和清净心。以前印度有一种习惯：在家人出远门时，会随身带一块出家人的衣物碎片，作为护身之物，这种习惯是依据《地藏十轮经》，经中说若人身上带有僧衣，无数天魔外道亦无法危害此人，所以也可以算是一种护身符。

另外，上师即是三宝的缘故，噶举派的教言中说：「活生生的佛陀、活生生的佛法、活生生的僧众。」所以对自己开示取舍之上师、善知识，应当想成真正的佛宝，活生生的佛陀，甚至连上师的身影也不应践踏；对上师所赐的任何教言都应想成真正的法宝，活生生的佛法，依教奉行，哪怕仅仅一言一句也不能置之不理；对上师的眷属和弟子以及自己的道友，要当成真正的僧宝，身语意三门恭敬、尊重，不能离间、敌视或不和。总之，让上师心情愉悦，就是令皈依境的一切圣众欢喜，如果违背了上师的意愿，就等同违背所有皈依圣众的心意。

下面讲阿底峡尊者所说的五种共同学处：

一、纵遇命难、灾祸、奖罚等也不舍弃三宝；二、即便如何重大的事情，也不能认为三宝不能救护而去另寻其他世间的办法，假如需要医药、治病等也要知道这都是三宝的示现，是佛法的善巧方便来治疗；三、恒时忆念三宝功德，要知道任何快乐、幸福的事情都是三宝的大悲加持，包括我们现在生起一刹那的善念、信心，也是佛陀不可思议的加持力所生，如《入行论》云：「犹于乌云暗夜中，刹那闪电极明亮，如是因佛威德力，世人暂萌修福意。」；四、无论去往何方，都要对那方的佛陀与佛像等作礼；五、了解功德而令自他虔诚皈依三宝，随时随地以正知正念观想皈依境——走路的时候将他们观想在自己右肩上方，这样不管怎么走都是右绕而行；坐着的时候观想在头顶，作为祈祷的对境；吃饭的时候观想在自己的喉间，将一切饮食都先献给三宝；睡觉的时候观想在自己心间，这是让迷乱的梦境都隐入光明的要诀，而且不容易做噩梦。总之，一切行住坐卧中不离皈依境的圣众，以坚定不移的信

心，诚心诚意依止三宝，阿底峡尊者说：「**内外道以皈依别。**」你修的是不是佛法，不是看你修的是本尊还是大圆满，而是看有没有以皈依作为基础。以上五种是共同的学处。

（己六）皈依之功德

《无垢经》云：「**皈依之福德，若其具色相，遍满虚空界，彼将胜虚空。**」皈依的福德，如果可以用眼睛看到，或是说有颜色、形状的话，整个虚空也容纳不下，无法衡量！不要说知道三宝的功德后生起信心而皈依，甚至仅仅耳闻佛号，或对任何一种佛的身语意所依结上少许善缘，也能在他的相续中播下种子，最终获得解脱。《百业经》中有一个故事：释迦牟尼佛在舍卫城时，有一位婆罗门坐着满载物品的马车，准备去城中布施，当时正好遇到世尊在城中托钵化缘，他看见佛陀的三十二相和庄严的威仪，生起极大的欢喜心，右绕三圈后离开。这时世尊面带微笑，容颜放光，上照诸天，下射地狱，绕三千大千世界

后入于白毫消失。佛陀的侍者——阿难尊者看见后，恭敬合掌请问：「世尊，如来正等觉不会无缘无故展颜、放光，今世尊以何因缘放光微笑？」佛告阿难：「如是，如是。你刚才可看见一位坐着马车的婆罗门施主？」「看见了。」佛说：「那位施主因右绕我三匝的功德，将于未来十三大劫中不堕地狱，又将于十三大劫中转生人间、天界享受各种快乐，并在阿兰若独修三十七道品，证得独觉果位，名为转绕独觉。因此我今放光微笑。」现在，西藏很多路边或岔口都有盖一些佛塔或玛尼堆，很多司机开车路过都会稍微右绕一圈，只要是怀着欢喜心、清净心，这样一些小小的动作都可以产生不可思议的功德。

《日藏经》云：「有情谁人皈依佛，俱祇魔众不能害，纵破戒律心散乱，彼亦定能趋涅槃。」如果对三宝有信心而皈依的话，邪魔外道无法伤害，喜行恶法方面的魔障也不能靠近，而且还会得到善法方面的天众护持。《普贤上师言教》里面提到一个故事：以前有一个小偷，被主人逮到，

然后主人一边念皈依偈一边用棍棒打他，打一下念一句「皈依佛」，再打一下又念一句「皈依法」……，就这样打了四下，念完四句以后就把他放了。之后小偷还很感恩释迦牟尼佛，因为佛说的皈依偈只有四句，如果再多一句他可能就被打死了！这时候身上的疼痛和皈依偈的声音好像无二无别了，脑海里一直回响着四句皈依文。后来他到一个桥底下休息，桥上来了很多魔鬼，它们说：「这里有一个皈依三宝的人。」全都不敢害他，急急忙忙地逃走了。

另外，纵使你破了戒律，但只要心里没有舍弃三宝，就有机会得到解脱。譬如：提婆达多造了三种无间罪，当他堕入地狱，活活地感受烈火烧身的痛苦时，才由衷地深信三宝，对佛的话生起真实的信心，并说：「我从心坎深处皈依佛」。以此因缘，世尊授记他未来将成就缘觉的果位，名为「具骨」。因此，如果由衷、诚心的皈依三宝，那么不仅今生能消除很多的违缘、损害，来生也能获得解脱，证得圆满的佛果，《般若摄颂》

云：「皈依福德若具相，此三界亦成小器，大海乃为水宝藏，藏合岂能衡量矣？」皈依的功德如果变成有形的物质，那整个三千大千世界只能算是小小的容器，而皈依的利益就像汪洋大海般，用三千世界这个小小的量杯怎么衡量呢！《普贤上师言教论》中还提到很多方面，希望各位多看、多想、多思维皈依的功德。

(戊二)趣入最胜大乘——发殊胜菩提心，分五：
(己一)发殊胜菩提心、(己二)修世俗菩提心、(己三)修胜义菩提心、(己四)二菩提心双运合一、
(己五)发心之功德

发菩提心是大乘的根本，也是密乘的基础，如果没有发菩提心，虽然学的是大乘，或是读大乘经典，但如果对众生没有发菩提心，即使修密乘的四续部：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部，你依然会堕落声闻乘或者外道。打一个比方，你今天念一句阿弥陀佛的佛号，如果是为了自己的健康、财富、长寿等等，那这既不是大乘也不是小乘，只是人天乘或是世间法；如果不是为了今生的目的，而是为了自己解脱，自己往生极乐世界而念诵，这是小乘佛法，可是实际上，你以这样的心态去念佛是没办法往生的，因为往生极乐世界需要具备四个条件，其中很重要的一点就是菩提心，《极乐世界功德庄严经》中说：「阿难陀，若有众生屡屡观想如来身相，积累众多无边之善根，发菩提心，为往生彼净土而发愿回向。」

由此可见，修净土、念阿弥陀佛一样要具备菩提心，只有为了一切有情众生来念佛，才能成为大乘佛法！

外道和佛教的差别是皈依；大、小乘的区分呢？在于菩提心。如果没有菩提心，虽然你证悟人无我，得到阿罗汉的果位，但仍然不是大乘的修行者。证悟人无我，也没有办法完全断除所知障，没办法成佛。因此，能不能成佛的关键因素就是菩提心。过去所有十方诸佛，全都是依靠菩提心而成就最后的佛果，而且在净化罪业方面，发菩提心也是最殊胜、最有力量的。发菩提心的那一天、那一刹那开始，就已经成为大乘佛子，无论睡觉或是放逸的时候，福德也会不停增长，《入菩萨行论》：「何时为度尽，无边众有情，立志不退转，受持此行心，即自彼时起，纵眠或放逸，福德相续生，量多等虚空。」所以菩提心是最重要的。尤其在密乘中，菩提心是根本，如果没有发菩提心学密乘的话，跟外道没有什么差别，虽然很多外道也有观修本尊、念诵咒语、修

练气脉等等，但没有皈依和发心的基础，所以没办法从轮回中获得解脱。因此喀喇共穹格西说：「虽然受持了从皈依开始到密宗之间的一切律仪，但若没有舍弃世间法，则无有利益；虽然恒时而为他人讲经说法，但若没有息灭我慢则无有利益；虽然精进向上，但若将皈依法置之不理，则无有利益；虽然夜以继日精勤修善，但若未以菩提心摄持，则无有利益。」如果发心是善的、是清净的菩提心，那身口意所做的很多事情都会成为增上缘，在《入菩萨行论》、《菩萨十地论》、《现观庄严论》等等，很多经典中都提到很多次，你们可以看看《入菩萨行论》的第一品和第二品，如果能背下来的话更好。

我的上师——朗加仁波切，每天都念诵《入菩萨行论》的前面三品（菩提心利益、忏悔罪业、受持菩提心）和最后一品（回向），你向他请法，希望结法缘的时候，他平常就会给你口传《入菩萨行论》的第一品和第二品，或者有时间的话，第一品、第二品、第三品和最后的回向品，加起来共四品，

然后念阿弥陀佛的佛号。他自己认为念咒语如果没有先获得灌顶，不会有很大的帮助，很多萨迦派的上师也是这样认为的，所以，他和别人结法缘的时候比较不会口传咒语。

让我真正生起菩提心的是一位非常慈悲的上师——翁珠仁波切，他一生的修持和练习就是菩提心。他跟别人结法缘的时候，有时候念《修心八颂》，有时候念《佛子行三十七颂》，开始一定会先念几遍「顶礼本师释迦牟尼佛」，然后讲菩萨的学处，最后念阿弥陀佛的佛号。另一位上师——夏扎仁波切跟别人结法缘的时候，大部份念莲花生大士的祈请文，就是我们现在每天念的加持、赐予身口意灌顶的祈请文，然后再传观音法门。

总之，密乘非常重视发菩提心，每一个仪轨前面一定会有皈依、发心。如果没有皈依、发心的话，它的前行就不完整，不是圆满的仪轨。《金刚手菩萨灌顶续》中提到，没有先发菩提心的行者，不能见、不能入密乘的坛城。所以，如果是

密乘圆满的大灌顶，前面一定有受菩萨戒的仪轨，因此学密乘务必要重视菩提心。菩提心的重要性以及功德方面，后面还会详细讲解。

(己一)发殊胜菩提心，分二：(庚一)发心之分类、
(庚二)正式发心

仁珍才旺诺布的《莲花鬘》中，发菩提心的部分有七个段落，也可以说有七个大纲：1. 观修慈心、2. 观修悲心、3. 观修菩提心。这三个是以因果七诀的方式生起菩提心，也是「未生令生起」的阶段；4. 宣说愿心之四无量心。这是以自他平等、自他交换、自轻他重三种层次巩固愿行二菩提心，也是「已生勿退失」、「日日而增上」的阶段；5. 行心的六度波罗蜜之义。这主要是指不仅在上座的时候观修，下座的时候也要实践六度波罗蜜；6. 宣说一切转成智慧资粮。前面几种主要修福，这个阶段主要修慧，就是一切行住坐卧的行为举止都要观成利益众生的善行；7. 宣说一切意义合一。这是将前面全部合

在一起，练习悲空双运、福慧双修的阶段。因此有点不一样。

修发心之前，要先了解菩提心的分类、种类，尤其一定要先知道菩提心如何生起。每个传承的方式不太相同，仁珍才旺诺布是依据阿底峡尊者的因果七诀来生起菩提心。

（庚一）发心之分类，分三：（辛一）依心力差别而分、（辛二）依地道界限而分、（辛三）依本体而分

（辛一）依心力差别而分：

（I）．如国王之发心称为广大欲乐之发心，其心力下等。

（II）．如舟子之发心称为殊胜智慧之发心，其心力中等，如至尊弥勒菩萨的发心。

（III）．如牧童之发心称为无与伦比之发心，具有非凡巨大的心力，如至尊文殊菩萨的发心。

菩提心有很多种分法，龙钦巴大师所写的《心性休息论》解释中提到，观待三界或三学有三种发心、观待六度有六种发心、观待十度¹有十种发心……等，这里简单提到三种，就是依据心量、心愿的大小，还有十地、五道的界限，以及发心的本体来分。第一种，以心力大小而言可以归纳为三种：

(I) 如国王之发心称为广大欲乐之发心，其心力下等。

虽然是讲心力下等，但这个是最方便、最容易成佛的一个发心，因此这也称为方便发心。释迦牟尼佛当初就是发这样的菩提心，像国王一样，自己先得到权力、能力，这样才更容易帮助别人，所以自己先成佛，有能力的时候，再度化众生，这是大希求或者如国王之发心。但就心力

¹ 十度波罗蜜：在六度波罗蜜上加上：方便、愿、力、智等四度。

的大小来讲，它是下等的发心。乍看之下，表面上与小乘修行人一样，求自己解脱，但两者最终目的不同。小乘的发心，一切修行的目的都是为了自己从轮回中解脱而已；而大乘行者的发心，一切善法的目的都是为了利益众生，为了能够究竟利益众生，所以我们先消灭自相续的烦恼，得到度化众生的功德和威力，算是前期的准备工作，而小乘行人将大乘行人的前行，当作他们的终极目标了。《华严经》中说：「**不为自己求安乐，但愿众生得离苦**」，大乘佛子无论何种修行，都是围绕利益众生的这个核心来做的，因此有本质上的区别。

（II）如舟子之发心称为殊胜智慧之发心，其心力中等，如至尊弥勒菩萨的发心

船夫的发心，就是自己开着船，乘客全部都在船上，你跟他们一起到达彼岸。我们现在跟众生一起修持，最后成佛的时候，也是所有众生一起成佛，因此自己不先成佛，也不把众生遗留在后，这就是

如船夫般或妙智慧之发心，发这种愿的有弥勒菩萨。

(III) 如牧童之发心称为无与伦比之发心，具有非凡巨大的心力，如至尊文殊菩萨的发心。

牧童放牛、放羊的时候，他不能在牛、羊的前面，一定要在羊群的后面，看着牠们往哪里跑，把牠们赶到没有危险，而且水草丰富的地方；太阳下山的时候，也要先把所有的牛羊，赶到牛舍里面关起来之后，自己才能好好休息；同样，不管自己何去何从，先将一切有情安置在圆满的佛位，自己不管获不获得佛果都可以，以这种「地狱不空，誓不成佛」或是「众生度尽，方证菩提」的大愿来发心，称为牧童之发心或是无喻之发心，像文殊菩萨、地藏菩萨、观音菩萨等等都是发这样的愿！这是心力最大、最殊胜的发心。

发心大小有些辩论，最后能不能圆满二资粮等等，也有很多说法。但不管怎样，这三种发心，同样具有「发心为利他，求正等菩提」的两个条件，只是发愿成佛的先后顺序上、心量的大小上有差别。

(辛二) 依地道界限而分：

资粮道、加行道即胜解行发心，一地至七地即清净意乐发心，三清净（八地至十地）即异熟发心；佛地即断障发心。

地道就是指五道和十地，如果依地道的界限去分，每一个层次都有不同的发心。归纳为四种：**胜解行发心**——在资粮道和加行道，称为胜解行发心，因为尽管相续中生起了真真切切的世俗菩提心，可是对于胜义菩提心，只是以总相的方式理解或领受，而并没有现量证悟，只是依靠信心和清净的意乐来发心，所以叫做胜解行发心。凡夫都属于这种发心；**初地到七地之间为清净意乐的发心**——这阶段的菩萨入定时没有染污意，只有出定时偶尔萌生细微的我执，但并不会成为道的违缘，而且因为他们已经证悟了自他平等的本性，远离追求自利的染污，只为利他而发心，因此是清净意乐的发心。**三清净地即异熟发心**，八地菩萨到十地菩萨，就称为三清净地，三种清净地是异熟发心，先前他们在资粮道、加行道时

所发的一切愿，现在得以实现，就像秋天的农作物成熟一样，发愿和功德一个个成熟，能任运成就利他事业，这就是异熟的发心。**佛地即断障的发心**，在圆满无碍大悲心的同时，断除了一切烦恼障、所知障的种子，以及微细的二障习气，所以称作**断障的发心**。虽然以前发世俗菩提心时说「乃至菩提果」的时间已过，可是由于悲智双运、悲空双运的胜义菩提心存在，因此以无缘的大悲度化众生。

（辛三）依本体而分：

若依发心的本体而分，可分为世俗谛和胜义谛两种发心。《涅槃经》云：「世俗胜义别，分二菩提心。」世俗的发心是掺杂分别念和烦恼的发心。而胜义谛呢？就是具足空性的清净发心。

世俗菩提心是凡夫可以看到、听到、做到的发心，是众生用世俗的意识、心念，因为慈悲心的激励而立誓要度尽一切众生，脱离轮回，《现观庄严论》云：「发心为利他，求正等菩提」这

就是世俗菩提心的定义。胜义菩提心是超越意识的境界，就是智慧的境界，简单的说就是空性和悲心的结晶，是离一切边际和戏论的，《入行论》云：「胜义非意境，许意是世俗」。从凡夫到资粮道、加行道，都属于世俗谛的发心，必须依靠仪轨生起；而胜义菩提心虽然密乘中说依靠仪轨生起，但那是指胜解道用，也就是「以果为道」的方便法，并非指真正的胜义菩提心。真正的胜义菩提心，只有借助修行的力量才能生起，要达到见道或是初地菩萨以后，证悟空性的境界，才有真正的胜义菩提心。所以凡夫只有类似、相似的胜义菩提心。

世俗的菩提心又可以分为愿菩提心和行菩提心。愿菩提心的说法有很多种，虽然有一点点差别，不过大致上是一样的，只有发誓、发愿的不同。

阿底峡尊者的上师——金洲大师（藏音为色朗巴）是唯识宗，他的传承是由弥勒菩萨传给无著菩萨的广行派，这个传承的观点认为愿菩提心是

立下一种誓愿：「愿为一切众生而获得圆满菩提的佛果。」这就是愿菩提心；同样，行菩提心也是一种誓愿：「为了成佛，我发愿实践成佛之因——行六度波罗蜜。」这就是行菩提心。唯识派对于愿菩提心、行菩提心虽然有很多种差别，但是愿菩提心、行菩提心都要发誓。在《阿毘达摩集论》中说：「发菩提心有二种：一个是一般性的，一个是特殊性的。一般性的发心是：‘我一定要现证那无上菩提之圆满佛位！’特殊性的发心是：‘我要圆满实践布施波罗蜜和般若等波罗蜜！’」

文殊菩萨传给龙树菩萨，后来由寂天菩萨传下来的深观派则认为，只要有愿菩提心的誓言：「为一切有情众生，愿证得无上菩提」，有这样的心愿，不管有没有实际行动，就已经算是发菩提心了；而布施、持戒、忍辱等等正式行动的时候，就是行菩提心。简单来说，愿心是一种意乐，就像你下定决心去拉萨朝圣，但还没有出发；而行菩提心则是真实的行动，就像你已经前往拉

萨，踏上了朝圣之路。《入行论》云：「如人皆了知，欲行正行别，如是智者知，二心次第别。」《华严经》中也说：「想求无上菩提道之人很少，真正行持菩提道之人更少。」想求菩提指愿心，行持菩提指行心。总之，在印度、藏地对于愿、行二菩提心方面有很多不同的观点和辩论，不过我们不是开佛学研讨会，所以在这里不多说，你们大概了解这两派的观点就好。

怎么受菩萨戒呢？发菩提心的仪轨方面，也有很多不同的传规。主要来说有深观派（或称中观派、龙树派）和广行派（或说唯识派、无着派）两种，它们受菩萨戒的方式不太一样：广行派而言，在受菩萨戒之前一定要先受别解脱戒，别解脱戒就是比丘、比丘尼、正学女²、沙弥、沙弥尼、居士男、居士女等七种中的任何一种，阿底峡尊者所造的《菩提道炬论》云：「恒具余律仪，七众别解脱，

² 正学女：又译作式叉摩那，式叉摩那尼，式叉摩尼，或学法女，指欲受具足戒的沙弥尼，自十八岁至二十岁满两年间别学六法：不淫、不盗、不杀、不虚诳语、不饮酒、不非时食，以测试其发心是否坚固。

有菩萨律仪。善根而非余。」因为这样的关系，天龙等等无形的众生因为没有出离心，以及某些天神没有男女根门，所以无法受别解脱戒，也就没办法受菩萨戒。方式上，依据阿底峡尊者所造的传戒仪轨，愿菩提心和行菩提心是分开传授的，先传愿心戒再传行心戒。

龙树菩萨传承的深观派，愿菩提心和行菩提心是可以一同传授的，而且受菩萨戒不一定需要暇满人身，凡是对佛、菩萨和大乘佛法具有信心，有求受菩萨戒之意乐的有情，都可以受菩萨戒，不须要先受别解脱戒。律藏里面，释迦牟尼佛时代很多无形的众生，包括四大天王、很多天界的众生，都是先皈依佛陀之后受菩萨戒的，《梵网经》云：「佛子谛听，若受佛戒者，国王、王子、百官、宰相、比丘、比丘尼、十八梵天、六欲天子、庶民、黄门、淫男、淫女、奴婢、八部鬼神、金刚神、畜生乃至变化人，但解法师语，尽受得戒，皆名第一清净者。」不管是深观派还是广行派，两种传规前面都要做前行——七支

净供，正行祈请三次，和受戒三次，后行赞叹、酬谢、宣说学处和回向等等，这样就圆满了。另外，两派都共同认可在特殊情况下，可在佛前受戒，譬如：千里之内没有受戒师，或是有障碍不能前往善知识所在，这样的情况下可以自受菩萨戒。不过有师受戒和无师受戒还是有差别，《梵网经》中提到，无师受戒的话要先在佛前忏悔、祈请七日，如果见好相，就是梦见佛陀摸顶、见光、见花等等才能得戒，如果没有见到、梦到就要再度忏悔、祈请直到见好相为止，否则即使在佛像前受戒也不得戒。因此，最好还是在具相的善知识前受菩萨戒。

(庚二) 正式发心，分三：(辛一) 修慈心、(辛二) 修悲心、(辛三) 修菩提心

《降下胜共成就精髓》：利益等空众生利乐故，

为了利益遍满虚空的一切众生，为了今生的安乐和来世的解脱，为了他们，我今天要受菩萨戒、行菩萨道、发菩提心。这句以因果七诀来解释的话，就是知道遍满虚空的所有众生都在生生世世中当过自己的母亲——知母；而且像今生的母亲一样对我们有大恩——念恩；为了报答他们的大恩——报恩；希望让他们获得暂时的利益，也就是具足快乐和快乐之因——慈心；以及远离痛苦和痛苦之因——悲心；更重要的是让他们都获得究竟的安乐，也就是无上菩提的佛果。这样包涵了七诀中的前五个口诀。

发起愿行大胜菩提心，

因为前面这些缘故，从今天、现在开始，我要求取无上佛果——增上意乐；发起这样的心愿，并且要行六度波罗蜜，实修菩萨的学处。「愿

行」就是指世俗菩提心；「**大胜菩提心**」指离一切边界、戏论的空性，也是悲智双运的胜义菩提心。前两句就是以阿底峡尊者的因果七诀，让各位从内心深处，真正让珍宝菩提心「未生者令生」的方法。

我随佛陀瑜伽而修学，

生起菩提心之后，身为凡夫的我们，很容易退转，可能遇到一点挫折、困难就会放弃这个珍贵的菩提心，所以后面两句就是「已生者不退」的巩固阶段。怎么才能不退转呢？过去的一切诸佛菩萨，他们怎么行菩萨道，我也要身口意三门都去学习和实践，走他们已经走过的路——菩提道。而且不只是菩提道，还要用寂天菩萨在《入行论》说的：自他平等、自他交换、自轻他重等三种层次，逐渐练习愿菩提心的学处——四无量心，并实践行菩提心——六度波罗蜜。

戒律坚固慈悲作加持，

我要坚固三乘的一切戒律，严谨遵守一切戒律和学处，尤其是菩萨戒的学处，直到成就圆满菩提果位之前，发誓不舍弃任何一个众生，不伤害任何一位有情，还要尽力帮助所有众生。如此发誓、发愿，请十方三世诸佛菩萨见证，并希望你们慈悲加持，让我在行菩萨道时，能克服和越过所有违缘障碍，让菩提心「日日得增长」。以这样的祈祷、发誓来巩固和增上菩提心非常重要。

仁珍才旺诺布在这四句里面，对于如何发菩提心？如何巩固和增长菩提心？以及菩萨的一切学处等等，用两种传承：寂天菩萨所传的深观派——三种交换，和阿底峡尊者所传的广行派——因果七诀合在一起，去练习愿行二菩提心，让大家真实生起无伪的菩提心。虽然发菩提心的部分，只是念诵这四句根本颂十一万遍，但希望大家、拜托大家，不要只当做「任务」或「作业」的样子去念诵，所谓「发心不为主，生心乃为

主」，念诵的目的是为了让各位借由这些词句，反反复复思维、观修和串习，直到内心能真正生起无伪的菩提心。所以如果光是口头上、表面上念十一万遍也起不到很大的作用。

念诵的词句就简单介绍到这里，正式修发心的时候，还是按照《降下胜共成就精髓》的仪轨从头开始念到皈依之后，开始念诵发心偈，前方虚空所观想的资粮田和皈依的时候一样，就不再重复了。之前皈依的部分是将众生都托付、交给诸佛菩萨的方式去修持，而发心的时候不再是请求佛菩萨救度，而是自己去救度众生，「为了救度我生生世世的母亲，所以发愿、立志成佛」以这样的心态去念诵。《莲花鬘》中分出七个观修段落，每一个段落大家都要认真、确实的一边念诵发心偈，一边观修，而且不断迭加，譬如：修慈心的时候先思维知母、念恩、报恩、然后修慈心，等到修悲心的时候还是从知母、念恩、报恩、慈心，然后才修悲心。下面开始讲如何观修。

（辛一）修慈心

因果七诀讲的是窍诀、口诀，是阿底峡尊者从金洲大师那里辛苦学来的口诀，他在印度是精通三藏、通达五明的大学者，那时候他既是那烂陀寺的堪布，也是住持，算是当时最有名的大学者。但是他无法发自内心生起菩提心，只是停留在表面的理解，没办法深刻感受，后来他冒着生命危险，漂洋过海，远渡重洋，从印度到马来西亚和印尼，去拜见金洲大师，那时的马来西亚、印尼全是佛教国家，他在逆境中修练菩提心，不断修持了十二年，最后不用刻意的思维或观修，自然生起真实、无伪的菩提心，随时随地都一直保持，他练到这样的程度后才回印度，并将要点浓缩成「因果七诀」。后来每次阿底峡尊者提到其他上师的名讳时，都双手在胸前合掌，只有说到金洲上师的时候，双手合掌在头顶。当时弟子们问他：「您在提到诸位上师的名讳时，有这样的差别，是因为上师们的功德有差别，还是对您的恩德有差别呢？」尊者说：「我的所有

上师全部是大成就者，所以功德没有大小，但对我来说，使我相续中真正生起菩提心，完全是依靠金洲上师的大恩，因此他老人家对我的恩德极大。」

所谓「因果」指前一个都是后一个的因，后面的都是前一个的果，互相之间有因果关系，换句话说，如果前面的因没有修好，后面的果也很难有深刻的体会，譬如：知母的部分没观修，没真正生起感受，后面的念恩就无法培养；同样，念恩生不起来，怎么可能会有报恩的心呢？所以这也是为什么每一座都要从头到尾观修的原因。这样的次第、口诀总共有七个，如果反过来说就是：一、佛果从菩提心生；二、菩提心从增上意乐生；三、增上意乐从大悲生；四、大悲从大慈生；五、大慈从报恩生；六、报恩从念恩生；七、念恩从知母生。因为这样的因果关系所以称为「因果七诀」。

第一、知母。如同前面讲轮回过患时说过，轮回没有开头，每一个众生都在无尽的生死轮回

中流转过无数次，龙树菩萨说：「过去每世所遗骨，堆积一处超山王」。虽然佛教说有情出生的方式有四种：卵生、胎生、湿生、化身，并非每一种都要依靠父母才能投胎，但仅仅是由胎生和卵生轮回的次数就难以估量，将每一世死后留下的白骨堆在一起的话甚至超过须弥山，而且其他经论还提到我们在轮回中流过的泪水，如果积聚起来甚至超过四大海洋，你们当中有些人眼泪特别多，什么感动的泪、伤心的泪、激动的泪、欢喜的泪……反正就是动不动就掉眼泪，大家自己想想就知道。

尤其很多众生的生命就如昙花一现，小小的生命可能只有几天，或是朝生暮死，可能人的一年就足够这些小生命轮回三百六十次，这样算来，无始的轮回中到底要生死多少次呢？其实不要说我们，就连释迦牟尼佛也不例外，《百业经》中提到，过去佛陀和眷属在行脚时，有一位老妇人见到佛陀非常欢喜，口中喊着：「我的儿子！我的儿子！」跑过去紧紧搂住世尊的脖子，一直

不肯放手，这时候众比丘赶紧劝她、拦她，佛说：「她曾做过我五百世的母亲，这是往昔的习气所致，你们不要阻拦。」因此，连佛陀都轮回过无数次，更何况我们呢！可以肯定在无数次的轮回中，一切的众生都一定当过自己的母亲，这就叫「知母」。

第二、念恩。要先以今生的母亲来想念恩德，在《解脱庄严论》和其他经论中都提到从四个方面来思维：

1. 赐予身体：我们从中阴进入母亲的胎中开始，八、九个月之间，母亲忍受痛苦和各种不便——身体沉重，如负重担；不思饮食，如久病人，而且还将身体的营养和精华经过脐带滋养我们的身体，赐予珍贵的暇满人身……。

2. 赐予生命：我们刚来到这个世界的时候，并不是像现在一样健壮，会用自己的手和嘴，什么事都能做的，那个时候说活着，连头都抬不起来；说死了，气还没断，身体像一只小虫一样可怜，除了哭以外什么都不会做，是深情的母亲，

满怀喜悦，用最大的慈爱，含辛茹苦，百般照料，怕我烫着、饿着、冻着，怕我病、怕我伤、怕我磕磕碰碰，真是为我操碎了心……。

3. 赐予财产：母亲用最初的食物——甘甜的母乳哺育我，以最初的衣裳——自己的体温暖热我，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，自己却舍不得吃、舍不得穿，牺牲了今生的许多快乐。而且为了养育我，经常起早贪黑，不分昼夜的辛劳，甚至不惜造作种种恶业，只为了用这些血汗钱给我买吃的、穿的、用的……。

4. 教授世间法：最初来到这个世界的时候，我除了会哭闹、会摆手踢脚以外什么也不懂，什么也不认识——不会吃饭，母亲教我怎么吃，不会说话教我怎么说，不会走路教我怎么走，不会穿衣教我怎么穿，人间的一切基本知识都来自母亲的教诲，是生命中的第一位老师，母亲以最大的爱心抚养我成长，对我恩重如山……。

这样感恩自己今生的母亲之后，扩展到每一个众生，想想众生当我们父母的时候，给予我们

生命、教育、受用，给我们暇满难得的人身、修持佛法的人身，给予我们各种恩德，一个一个去想，一点点的好处都要想，这些方面《父母恩重难报经》、《大乘本生心地观经》中都有很详细的描述，大家可以多看看这些佛经，这就是念恩。

第三、报恩。无始以来，所有众生都当过我们的父母，而且都像今生的母亲一样疼爱我、呵护我。如果现在将那些正在饱受痛苦的如母有情弃之不顾，仅仅寻求自我的快乐和解脱，怎能心安？况且他们所遭受的痛苦，难道不是为了养育我们，为了抚养我们长大成人而造下的业、种下的苦因吗？如今我有暇满难得的人身，并且听到佛法，明白因果取舍之道，又如何忍心看着慈爱的母亲继续愚昧无知的造罪下去？看着他们一步一步迈入险境？当他们痛苦无助地哀嚎、呼唤的时候，谁还能无动于衷？以往，深情的母亲将一切利益胜利都奉献给我，所有亏损失败母亲自己承受，一切快乐幸福的事通通给了我，所有罪

恶、痛楚、恶语，母亲自己来忍耐，她就是这样利益我的。现在该是我报恩的时候了……。

第四、慈心。那该怎么报答呢？我们仔细想想，母亲到底有什么需求、想要什么呢？其实他们想要的无非就是快乐，衣服、食物、健康、平安等等今生的快乐，一直到善趣天、人的一切安乐都想求得，而不愿意受苦。可是，一切如母有情却不具有信心、出离心、菩提心这些安乐的因，不明白善恶因果的取舍道理，所以才接连不断地造作苦因。

然后从自己今生的母亲开始，心里想：愿母亲现在乃至生生世世，都具足珍贵的信心、出离心、菩提心等安乐因；如果母亲能具足这些珍贵的安乐因，那该多好啊！我一定要使母亲获得这些安乐因。同时，希望母亲从现在开始一直具足人、天的一切暂时利益，以及圆满佛果的大乐。然后逐步扩大到亲人、朋友、不认识的陌生人、仇人，乃至一切有情众生，都希望他们具足安乐与安乐因。

（辛二）修悲心

修悲心属于因果七诀中的第五项，同样要从知母、念恩开始，一直延续下来。先从今生的母亲开始，观想自己的生母正在地狱中被人砍杀、焚煮，或是在极端寒冷的情况下，全身冻起水疱，皮肤龟裂，大声哀嚎、呼救……直到自己内心生起难以忍受的悲痛，然后心想：「如果能立刻、瞬间让母亲摆脱这种痛苦，该有多好啊！」再发誓、发愿：「愿母亲远离痛苦与痛苦之因」。之后再扩大到父亲、亲友、家人、无关的陌生人以及自己的仇敌，最后对一切有情众生，这样逐渐观想。接着再想饿鬼道的痛苦，然后一样观想正在受苦的是自己最爱的母亲，正饱受饥寒交迫的痛苦……，等到生起难以忍受的大悲心时，就发誓、发愿、下定决心：「一定要去除母亲的痛苦和痛苦之因！」再逐步扩大，一直到一切如母有情。最后思维旁生的种种痛苦，想象一头即将被宰杀的牛、羊就是自己今生的母亲，现在浑身发抖、痛苦的哀嚎，想要逃跑却无路可走，想

奋力挣脱，四肢却被紧紧捆绑……这些备受煎熬、六神无主、惊慌失措的景象好像历历在目的浮现，这时候同样发誓、发愿：「愿解除母亲的痛苦与痛苦之因」，然后慢慢扩大到一切有情众生。另外，还要想想那些屠夫、刽子手、正在造恶业的众生，他们都是自己的母亲，虽然想脱离痛苦，连一点点的病痛、小伤都不想要，但却因为不懂因果取舍的道理，正在造无边的罪业，种下堕入地狱的痛苦因。然后同样对他们发誓、发愿：「希望消除母亲的痛苦和痛苦因」。

三恶趣的痛苦中，可能最容易有切身体会的就是观修旁生道，因为这是我们平常可以看到、听到的，大家平常看电视或市场上那些众生，用知母、念恩、报恩开始观修，想想正在受苦的就是你的母亲、你最爱的人，这样不断练习一定会有感受。然后当自己被旁生伤害时，更要这样观修，譬如：我们这里很多蚊子和跳蚤，当你被蚊子叮、被跳蚤咬的时候，同样从知母开始逐渐观修，如果你真的把它当成自己的母亲、自己最爱

的人就一定会生起难忍的悲心。

以前无着菩萨在鸡足山闭关，修持弥勒菩萨的法门，但经过十二年的观修，结果连吉祥梦兆也没出现，他想：「看来我是修不成了。」于是心灰意冷的下山，路上看到有一条双脚残废的母狗，整个下身充满着许多小虫。无着菩萨对它由衷生起强烈的大悲心，所以他割下自己身上的肉，布施给那条狗，接着想要清除狗下身的小虫。但又想到：如果用手去抓，可能会捏死虫子，应该用舌头舔去这些虫。不过因为狗的整个身体已经腐烂，全身流脓，他睁着眼睛就舔不下去，于是他闭上双目伸出舌头，结果舌头没有接触到狗身，反而触到地上。当他睁开双眼一看，母狗不见了，而至尊弥勒菩萨金光灿灿地出现在面前。无着菩萨说：「您的大悲心实在微弱，一直也不现尊颜。」弥勒菩萨说：「不是我不露面，事实上我与你从未分离，只是你罪障深重，所以看不见我，后来你经过十二年修行，罪业稍微减轻才看到这条母狗，现在由于你生起大悲心，因

此业障无余清净了，便真正地见到了我。你如果不信，将我扛在肩上让众人看。」于是，无着菩萨将弥勒菩萨扛在右肩上，他到集市上问人们：「我的肩上有什么？」那些人全都说：「什么也没有。」只有一位罪障稍微清净的老妇人说：「您的肩上有一具腐烂的狗尸」。所以，哪一天你对蚊子、老鼠、蟑螂、蜘蛛等旁生观修慈悲心的时候，或许就能亲眼见到自己的本尊！可能在座的各位会觉得这是玩笑，或是说的有点夸张，但这些真的很可能发生在每一个人身上，只要你具有真正的大悲心，《摄正法经》云：「欲获得佛果，学多法不成，唯当学一法，何为学一法？此乃大悲心，何人具大悲，彼获诸佛法，了如知掌矣」。

（辛三）修菩提心

前面说的慈心、悲心，其实就是一般大家说的慈悲心，虽然这也非常殊胜，能断除我们根深蒂固，以自我为主的自私心，生起利他之心，不过这样还不是菩提心，前面这些只具备了菩提心

的第一个条件：「发心为利他」，就是愿一切有情离苦得乐的发心，这是以大悲缘众生；但还需要第二个条件：「求正等菩提」，也就是为了一切有情离苦得乐而求取圆满的佛果，这是以智慧缘佛果。也就是这里要讲的因果七诀中「**第六、增上意乐**」，有些地方称为「**诚心**」。在佛经中有一个很形象的比喻：有一群人在森林中迷路，不断遭受毒蛇、猛兽的攻击，以及饥寒交迫的各种痛苦，其中一人忍无可忍（出离心），下定决心为了同伴们（菩提心）一定要找到出路，于是独自一人踏上寻路的征途，经过重重危险、各种难关，费尽千辛万苦终于看到一座安乐城，当他一脚踏入城内，另一只脚还在外面的时候，想起曾经的同伴、朋友，他们都还在森林中过着提心吊胆、朝不保夕的日子，于是他毅然决然放弃入城享受的机会，沿着走过的足迹、脚印沿路返回，发誓要把所有的伙伴都带出森林——这就是因为智慧不住轮回，因为大悲不住涅槃的菩萨。我们现在发菩提心，学菩萨的学处、行为，也应该

如此，只有真实见到空性的「安乐城」，才能知道这条菩提道怎么走？怎么走出这个轮回的「森林」？之后才能沿着足迹救出所有迷路的「同伴」。否则，一位盲人怎么为瞎子指路呢？一个没有脱离轮回，没有真正见到空性的「盲人」只能把其他同在轮回中漂泊、迷茫的「瞎子」，带进险境、送入虎口。

真正的菩提心是悲智无别、悲智双运的，不能光有慈悲没有智慧，也不能只有智慧，只求自己解脱而没有慈悲。所以增上什么意乐呢？增上欲求圆满菩提的意乐，以及使众生离苦得乐的意乐。就像前面说过皈依主要是请上师三宝摄受、救度的心，而发心是自己去救度众生的心，譬如：一个孩子掉入粪坑，母亲只能在旁边苦喊、着急彷徨，想把孩子救出来但不敢跳下去；父亲来了二话不说，直接跳入粪坑把孩子救出来一样，我们从入大乘佛门开始，不但要对众生起慈悲心，还要进一步把这个心推动起来，发大心、发大愿——「由我担负起救护众生的一切重担！」

这就是增上意乐。

第七、生起菩提心。将前面因果七诀中的每一个口诀，以因果的方式练习和联系起来，就能生起真实无伪的菩提心，所以在《莲花鬘》的科判中仁珍才旺诺布将这七个要诀归纳为慈心、悲心、菩提心等三个观修段落，并且说「此三为基」，就是说这三个是生起菩提心的基础，是最主要的部分。我们平常在法会、上课之前都要发菩提心：「为度化一切有情众生而发愿成佛，为了获得圆满佛果，所以我今听闻佛法、接受灌顶、修持佛法。」这就是大乘菩萨最重视的菩提心，在初学、打基础的阶段，不看见解，不看修行，就是看菩提心的意乐，简单来说，就是必须有一颗善良的心。宗喀巴大师说：「心善地道亦贤善，心恶地道亦恶劣，一切依赖于自心，故应精勤修善心。」如果具有菩提心的意乐，那么一切修行都必然往好的方向发展。从前，阿底峡尊者手痛的时候，将手放到仲敦巴的怀里说：「请您给我加持一下这只手，因为您具有一颗善良的

心。」仲敦巴大师是阿底峡尊者的弟子，本来弟子对上师作加持是不可能的，但弟子若心地善良，对上师加持也有效果；相反，如果一开始没有好的心态，没有正确的发心，那就算是修生起次第，也会修成大力鬼王，《文殊根本续》中提到：印度有一个修怖畏金刚的瑜伽士，因为没有以菩提心摄持，生起忿怒、嗔恨之心，最后变成有九颗头颅的大力鬼王，每个头一一往上叠，嘴里长出恐怖獠牙，和他所修的本尊相貌一模一样。

总之，希望各位努力生起真实无伪的菩提心，千万不要只是象征性的嘴上念一念，东拼西凑的念完十万遍就交差了事，结果别人问你：「为什么要修四加行啊？」就说：「没修完加行不能修大圆满、大手印。」再问你：「不能修大圆满、大手印又怎样？」又说：「这样我就不能成就。」「不能成就又怎样呢？」「我不能成就，就要继续待在轮回里，那有多苦啊！」最终，修加行的目的还是为了自己解脱，为了自己不再受苦，这

样你的菩提心、你念的十万遍发心，到底跑哪里去了呢？

- (己二) 修世俗菩提心，分二：(庚一) 修愿菩提心、
- (庚二) 修行菩提心
- (庚一) 修愿菩提心，分二：(辛一) 略说四无量心、
- (辛二) 以三种层次正式修持之法

菩萨戒通常称「学处」，很少讲戒律，因为还在学习的过程，所以开遮很多，有很多「学习之处」。从发菩提心开始就已经是佛子，是凡夫菩萨，一直到登地菩萨，然后二地、三地……最后十地菩萨，这中间都在学习，增加菩提心、也增长功德，每个阶段都有主要修学的菩萨行和断除的违品、恶行，因此不是一步到位，也不是停在那里。如果是别解脱戒的话，一定用戒，戒律有个界限，不能超过那个范围，守戒的功德是在自己的心续中产生，但是守戒本身的每一条戒律都是限制。不杀生戒，永远就是不杀生，没有什么学习的层次。如果是菩萨学处的话，譬如说：

六度波罗蜜，先从凡夫，然后菩萨道，最后成佛为止，一直在增加六度波罗蜜的功德，一直在增加、一直在学习，所以是用「学处」两个字。虽然它也是戒律，但不是硬性规定，根据不同阶段的菩萨有不同的要求，所以比较不会用「戒律」两个字。

学处有愿菩提心的学处和行菩提心的学处两种。仁珍才旺诺布依据龙钦巴大师的观点，依靠修习四无量心增上、坚固愿菩提心，所以愿菩提心的学处归纳于四无量心当中，而行菩提心的学处则包括在六度波罗蜜中。《心性休息论》云：「愿学处修四无量，为断违品当护心，行心学处行六度，为断违品当护心。」在练习四无量心之前，要先了解从哪一个开始。有些是从慈心开始，有些由悲心开始，有些以舍心开始，每个都有经典依据，因为都是按照众生不同的根器、意乐来说的，所以自己比较适合哪个？就以那种方式去练习。

噶举派的冈波巴大师和过去一些噶当派的祖师们，有些是从慈无量心开始，有些是从悲无量心开始；阿底峡尊者的因果七诀是「以慈为因、以悲为果」的方式去观想；宁玛派的龙钦巴大师、格鲁派的宗喀巴大师都是从舍无量心开始。他们认为没有先修舍心，其他慈心、悲心、喜心容易变得片面，有亲疏远近之分，所以龙钦巴大师的《心性休息论》，巴楚仁波切的《普贤上师言教论》，都是从舍心开始。仁珍才旺诺布也是从舍心开始练习。

(辛一)略说四无量心，分四：(壬一)修舍无量心、(壬二)修慈无量心、(壬三)修悲无量心、(壬四)修喜无量心

(壬一)修舍无量心

仁珍才旺诺布的《莲花鬘》中，第四个观修段落是「宣说愿心之四无量心」，而且后面还提到「若广行四无量为四座」，就是说如果要广修

的话，慈、悲、喜、舍四无量心都要练习；不想太广，中等的话就只修慈无量心和悲无量心；如果更简单的略修，就仅仅练习独一无二的悲心。不过对初学者来说最好还是按照次第，完整的练习，才能巩固难得的菩提心，达到预期的效果。

舍无量菩提心就是放下对亲友的贪执、放下对敌人的嗔恨，就像前面说寿命无常的时候提过，现在的亲友、仇敌都是不定的、都是无常的，嘎达雅那尊者所说：「口食其父打其母，怀抱杀己之怨仇，妻子啃食丈夫骨，轮回之法诚稀有。」而且从佛法的角度而言，亲友反而不利于我们修行，因为他们对自己的眷恋、关爱，会使我们留恋轮回、懒惰懈怠；而仇敌反而一再激励我们修行，因为他们的迫害让自己生起出离心，也正因为这些怨敌才能圆满忍辱波罗蜜，所以应该舍弃亲疏远近的差别，而且不只是自己放下、舍弃对亲仇的执着，也希望一切众生都放下，这样世界就会少了很多战争、少了很多摩擦、争端。

图美仁波切的传记中提到，某些施主要上战

场前，他们拿着很多做食子的供品来到尊者面前，请求他能祈祷三宝护法，庇佑、保护自己，让己方获胜，而尊者在为他们念诵仪轨时却说：「双方都应平息争斗，我们应如是祈祷，使人们的恶心、粗暴心逐渐消除，不应祈祷一方胜利、一方失败，希望大家也都能这样做。」他又说：「虽说施主希望自己能够获胜，但争执平息才能够对双方带来真实利益。这样祈祷就已经足够了，我们也算没有欺骗施主。」

这方面大家也要注意，虽然我们现在活在和平年代，所在的地方没有战争，但所谓「商场如战场」，在社会上、职场中难免会有竞争，希望各位遇到这种时候也能够做到良性竞争，而不是用诋毁、破坏等恶劣手段达到目的，包括发愿、祈祷的时候也一样，希望自己福报圆满、因缘时机成熟，事情能顺利成功就好，不要发颠倒的愿，不要做「自胜他败」的回向，这些都违背佛法的宗旨。总之，真正舍的是什么？是我执。舍我的执着，不只是一部份，是全面性的，是广大

无量的，这就是舍无量心。

（壬二）修慈无量心

简单来说，慈心就是爱护众生，而且是身口意都要爱护，像雌鸟养育小鸟一样，首先建造一个柔软舒适的窝，然后用翅膀覆盖，给牠温暖，在小鸟能飞之前，都以轻柔的举止抚育小鸟。同样，我们也要身口意慈爱地对待一切众生，《大般若波罗蜜多经》云：「慈身业、慈语业、慈意业。」而且《入行论》中也说：「眼看众生时，诚慈而视之。」看众生的时候，不要很凶猛的样子去看，一定要很慈悲的样子去看众生；跟人家讲话，也是不要恶意中伤，要讲和善的话，用慈悲的言语去跟他们沟通；内心也要随时随地的发愿，希望所有众生都具足乐与乐因，快乐的因是佛法，快乐的果包括今生短暂的快乐和菩萨道每个次第的不同安乐，以及成佛的究竟安乐等等，这是慈意业。

为什么要以慈爱的身、口、意对待每一个众生呢？我们修持的是大乘佛法，从最初发无上菩

提心，中间修持六度万行，积累资粮，到最后证悟圆满正觉的果位，都要依靠众生才能成就。所以我们见到众生的时候，应立刻想到他是我们成佛的助缘，是我们的大恩人，尤其是自己的父母、老人或久病的患者，以及远方的客人，更要善待，因为这些是我们的恩田、悲田、资粮田，对他们哪怕做一点点微不足道的小事，也会得到不可思议的功德，阿底峡尊者说：「若对远方的客人、久病的患者、年迈的父母等慈爱行事，则与实修空性大悲藏者相同。」邬金莲花生大士也说：「勿令老者忧，当以恭敬护」。如果不能从内心将每一个众生当作父母，当作自己成佛的助缘，那你的菩提心就无法生起，遇到困难、挫折也很容易退转，菩提心更难以稳固。因此《般若摄颂》中也说：「趣入佛乘者，应于诸众生，平等父母视」。

(壬三) 修悲无量心

修悲无量菩提心，就是愿一切众生脱离苦及苦因。苦的因是什么？是身、口、意所做的十不善业等恶业，希望众生都不要做，而且也希望众生脱离恶因的果——感受痛苦，在六道轮回中受苦的时候，六道各有不同的痛苦，希望所有众生都远离痛苦。《佛子行三十七颂》的作者，也就是前面提到，谦虚的称自己为「嘛尼瓦」的无着贤尊者，在他的传记中曾这样教导人们：「我们这些修行人，见到造作苦因的众生而能生起大悲心的其实很少，这说明自己即生当中也一直在行持非法行，诸如希求名利地位等，且不把此等行为视为过失，故才能将此等恶意藏于心底，见到此类众生若能生起大悲心，就说明我们自己已将造恶看成非法，如果不对此详加审视，自己会变成什么都很难说。」同样，在噶陀堪千阿嘎的密传中也讲到，有一次，一个猎人在仁波切的住处附近打死了一只香獐，因此许多修行人对猎人修了《心经》回遮法，以惩罚他，同时还甩

动法衣试图将他降服。等修法结束后，阿嘎仁波切回去见上师——龙德丹比尼玛（巴楚仁波切的大弟子），他问道：「今天发生了什么事？」仁波切就一五一十地向上师汇报。听完之后，上师十分伤感地说：「唉，你们这种做法叫颠倒的慈悲，被杀的生灵承受了恶果，由此还清了业债；而杀生者却因此造下了痛苦的因。从现在开始，他会为此堕入地狱中感受痛苦，而且还将于五百世中连续被杀，以此来偿还命债，其实他比被杀的动物更可怜！如果要发慈悲心的话，也应对他发心才是。原先我以为你们对佛法有一定的认识，而实际上，你们对慈悲心的理解竟是如此肤浅。那么对于甚深地道的理解程度，我就更得表示怀疑了。」

所以，大家对于「乐因」和随喜众生的善业、不离善因等方面都比较容易生起；相反，对于远离恶因方面，因为过去生生世世的轮回中，一直串习这方面的习气，所以不容易察觉，在修悲无量心的时候要多想想这部分。

(壬四) 修喜无量心

慈、悲两个无量心之后，就是喜无量心，简单的说就是欢喜心，希望所有众生都不离开快乐，都拥有快乐，连梦中、或是得到短暂快乐的时候，也不忘记众生、都在想众生，希望我现在所得到的快乐，一切众生也能得到。有时候很渴，口干舌燥，终于有一口水喝的时候；或是天气很热，突然一股凉风吹到你身上，很凉快、很舒服的时候……都不忘记众生，希望他们都得到这样的快乐，最后希望一切有情都达到三乘的果位——声闻、缘觉、菩萨和佛的果位，这是希望他们不要离开快乐的果。另一方面也要随喜众生快乐的因，就是随喜他的善业，好像父母看到孩子很有爱心，很体贴，会照顾小朋友或小动物的时候，会感到很安慰、很高兴，比自己去做还要高兴一样。当别人得到一个东西的时候，就像我们自己获得一样；当别人得到一个快乐的时候，比自己得到更快乐。没有一点自私、嫉妒、傲

慢等等其他想法，完全纯粹地为他高兴、替他欢喜，这就是喜无量心。

为什么称为无量心呢？第一、众生无量，我们发愿的对象是对无量的众生，是一切如母有情，因为哪怕舍弃任何一个众生都会犯菩萨戒，所以是对境无量。第二、心力无量，我们发愿的这颗心是无量的，哪怕是梵天等天神也没有这么广大的心，《入行论》云：「是父亦或母，谁具此心耶？是仙或欲天，梵天有此耶？」。第三、功德无量，或说果无量，就是能够累积无量的福慧资粮，将来也一定会因此获得佛、菩萨的无量功德和究竟果位，所以是果无量。因为这三个原因，所以才叫做「无量」。这和一般的「四梵住」是不同的，四梵住是指梵辅天等四处，转生到这四处的因是慈、悲、喜、舍四种心，但它并不是无量心，只是局限性地、对某些有情生起的善心。打个比方来说，一个好心肠的老妇人，她的所缘、她的对象是局限性的，她一心想的可能是：希望我的孩子快乐幸福，希望一生平安等等。修

持这种局限性的慈悲心，最好的果报就是投生天界，享受人天福报而已，无法和四无量心相比。《胜藏经》云：「舍利子，未真实发心或未随真实发心之慈悲喜舍四者即是四梵住，现行于三有中；若真实发心或已随真实发心之慈悲喜舍则是四无量，行于涅槃道之故」。

（辛二）以三种层次正式修持之法，分三，（壬一）自他平等、（壬二）自他交换、（壬三）自轻他重

正式练习四无量心的时候，要以三个层次去观修：自他平等、自他交换、自轻他重，这三个层次要依个人的根器、修行的次第逐步培养，刚开始先练习平等，慢慢进步以后就交换，最后是自轻他重。所以下面接着介绍这三种观修方式：

（壬一）自他平等

修的时候，先要观想自己最不喜欢的敌人、仇人，或是冤亲债主等在右边；自己最爱的人，或是父母、兄弟、朋友等观想在左边，然后像平

常一样对右边的怨敌、仇人生起嗔恨心，对左边的父母亲人生起爱心、贪心，再开始观察、反省：一个是今生对我有帮助、有恩的，另一边是今生伤害我、折磨我的，但一直是这样吗？在生生世世的轮回中，今生的仇敌也一定在过去生中当过我的父母，做过我的恩人，而今生的父母在过去世中也一定曾伤害我，甚至掠夺我的生命、财产，就像前面讲亲怨无常的道理一样；再从佛法的角度思考，敌人对我修忍辱波罗蜜上有帮助，由于他们的恩德、功德让自己生起出离心，对上师、三宝生起信心；而现在的父母从修行角度而言，却会障碍我修行，让自己迷恋轮回，让自己懈怠、懒散等等。这样以佛法的功德、利益来比较，敌人的恩德胜过父母。而且正是由于我们从无始轮回以来没有做到自他平等，才导致对亲方的贪恋，以及对敌方的憎恨，为了亲仇双方而造下种种恶业。事实上这两者的根源都是为了牟取一己私利的心态和行为。所以，认识到过失以后，就务必要做到「患难与共、风雨同舟」。巴

楚仁波切用一个譬喻来形容自他平等：下雨天自己有一把伞的时候，看到另一个人因为没带雨伞而淋雨，这时候把自己伞下的空间让出一半，和对方一起患难与共、风雨同舟，这就是自他平等的行为。

从心态上怎么观修呢？还是一样从知母、念恩开始思维，无论是左边的亲友爱人，还是右边的冤亲债主，在无边无际的生死轮回中都曾做过我的母亲，而且也如今生的母亲一样对我有赐予身体、赐予生命、赐予财产、教授世间法等恩德，现在我作为孩子，要想方设法的报答，要让我们母子二人「有福同享（慈心）、有难同当（悲心）」。

这个过程中要注意，不可以停留在暂时的平等心上，这种心叫做「愚舍」或是「无记的舍心」，就是说当你修一段时间之后，可能对仇人没有特殊的嗔恨心，不想去害他；但对亲人同样没有亲切感，也不想特别去利益他，亲仇似乎都很平等，但这种心态不是真正的自他平等，要超越这个过程、这种心态，再进一步思维：自己多么希

望快乐，由一点微小的快乐到究竟永恒的安乐都希望获得，那一切有情想必也和我一样，但他们对快乐之因——善法和正道全然不知，也没有指点迷津的善知识，即便是有，他们也不依教奉行，所以无法获得暂时的快乐之果和究竟的圆满佛果。我如今遇到了大乘上师和大乘佛法，也明白因果道理和利害关系，所以从今日起我要和众生一起成就佛果，愿一切有情都具足人天果报，直至圆满佛陀之间的快乐——乐果，以及信心、出离心、珍宝菩提心等乐因。这是慈无量心。

同样，不管是今生的亲人还是仇敌都像我一样希望远离痛苦，不要说三恶趣的巨大痛苦，哪怕任何一点微小的痛苦都希望远离。可是，虽然不想受苦却仍然不断种下苦因，所想所行完全背道而驰，可怜的母亲就像徘徊在空旷荒野、举目无亲的盲人一样，从现在开始，我发誓一定要让他们远离苦因及苦果——这是悲无量心。另外，我和一切有情是母子关系，作为孩子的我必须关注母亲的疾苦，有情的快乐我必须成办，有情

的痛苦必须遣除。如果不需要我关注，一切母亲各得其乐的话，那么我也绝不会闷闷不乐或心生嫉妒，必然感到欢喜，而不会无动于衷，会满怀喜悦之情，心想：「如果他们的这种幸福安宁永不失去、永不衰落、与日俱增，那该多好啊！」从心态方面这样修欢喜心，这就是喜无量心。总之，修自他平等是从心态和行为两方做到平等，先从心态和小事情上逐渐练习，等到两方面都能做到平等之后，开始修持下一个自他交换。

（壬二）自他交换

《修心八颂》中有一句话叫「**亏损失败我取受，利益胜利奉献他**」，这就是自他交换的精髓，譬如：父母都会把好吃的食物留给孩子，自己吃剩菜剩饭；把新衣服留给孩子，自己穿破旧的衣服。从知母、念恩等因果七诀开始观修，之后对一切如母有情以自他交换观修四无量心，方式上大致可以分为：心态的交换（或说角色互换）、爱重交换、苦乐交换、观想气的交换等四个方面：

一、心态（角色）的交换。用什么心态去交换呢？前面说的舍无量心主要是强调亲仇无别，都是自己母亲的平等心，这种平等心比较容易观修。但要你自己和他人一样，这种比较不容易观修，比较不容易平等，因为一般众生都有「他是他，我是我」这样的自他分别，这源自我们根深蒂固的我执，由于无明而错误的将五蕴执着为我，以及我的手脚、我的身体、我的衣服、我的亲人、我的房子等等。所以要更进一步破除这种自我的心态。怎么思维呢？比较细致的分析、思维在《入行论》的安忍品和智慧品中都有详细解释，大家可以用寂天菩萨所说的这些道理来思维。简单、粗浅的讲，本来每个人来到世间的时候就是光溜溜的来，赤条条的走，不要说外在的衣服、财富，就连这个身体也不是我，也不是我的，这些自以为是「我」和「我的东西」等观念都是自己执着而产生的。既然如此，那为什么不能把所有的众生执着为「我」呢？或是把一切众生执着为「我的母亲」呢？这种心态一点点改变

之后，虽然在形象上他不是你，但当你一直这样观想的时候，一定会慢慢感受到他的痛苦，逐步体验到他就是你，会产生这样的体会。

譬如：男女的爱情——当初你最喜欢的人，本来可能是不认识、没见过的人，但你把他当做自己生命的一部份，一直想、一直执着，他就会慢慢成为你生命的一部份，他痛苦的时候，你也会很难过；他快乐的时候，你甚至会比他更快乐。我们对所有众生，用这种角色互换的方式练习，把自己放在他人的位置，把他人当作自己，设身处地，推己及人，这样就是心态交换。

二、爱重交换：爱执怎样交换呢？我们现在最执着、最珍爱的就是自己的色、受、想、行、识等五蕴，而我们对五蕴的执着就是所有痛苦的根源。身、口、意所做的恶业，都是为了五蕴而做的，而且身上受伤、或者被人打、或是身上出现任何问题的時候，我们一直在执着它、心里一直想这个痛苦，一直觉得自己很不幸，很可怜。这就是爱执，因为贪爱而起的执着。相反，证悟

无我空性的圣者菩萨，就算是布施身体、头颅，虽然会有感受，但却不会有痛苦。

虽然现在我们还没有证悟无我空性，还不是见道以上的菩萨，但也可以练习和观修，譬如：当自己身体感到不适的时候，包括遭受一点头痛之类，不足挂齿的痛苦在内，都要想到：但愿一切有情的所有痛苦都承受在这上面，依靠我的这次头痛代替一切有情所感受的苦楚；但愿以我的疾病替代众生的疾病；但愿以我的疼痛替代众生的疼痛等等。总之，就是爱自己不如爱别人，爱别人，你不会那么痛苦，众生都想要得到利乐，你觉得我是可以给予他、我可以爱他、我可以帮助他，你有能力做这一切，有这个心念的时候，内心是非常快乐的。所以把过去执着自己、只爱自己的小爱，变成执着众生、爱一切如母有情的大爱，就是爱重交换，或称为爱重改变。

三、苦乐交换：这是苦、乐交换的修持。无始以来是如母有情帮助我、爱护我，现在轮到身为孩子的我，回报他们的时候。既然我已经得到

暇满难得的人身、遇到佛法，拥有修持佛法的机缘，如果这时候还不帮忙这些众生、看着不管，那我就变成一个无耻、无愧的人了，所以现在我一定要利益众生、一定要帮忙众生。过去总是希望自己获得世间八法中的利、称、誉、乐等利益，而将世间八法中的衰、讥、毁、苦等痛苦都给别人；而从现在开始要反过来，我们要将自己的生命、受用，所有的一切，全部给予众生，希望他得到所有的快乐和乐因，然后，他身上的贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼，无始以来的习气、身上的疾病、内心的痛苦等恶果，都由我来接受，我来承担。当我们生起这种大心、大愿的时候，虽然实际上不能真正替众生受苦，但因为心量的改变，的确会让自己的痛苦感受减轻，这就像是同样的力量，放在越小的空间、越小的容器中就要承受越大的压力；而放在越大的环境，压力就会越小，甚至放到虚空中会完全消失一样；同样的一件坏事，在一个小肚鸡肠、心量狭小的人心中就会感到很痛苦、很难受，甚至承受不住想要自杀；而

对于一个有容乃大，心胸宽广、笑口常开的人而言，就是一点鸡毛蒜皮的小事，或许都不会记得、不会放在心上。所以痛苦不痛苦，以及痛苦到什么程度？都不是因为事情本身，而是源自我们自己的爱执和心量的大小，前面的心态交换、爱执改变还有这里的快乐交换等等都是从内心上改变，将痛苦转为道用的方法。但如果仅仅为了减轻痛苦的感受而修菩提心是不对的。《修心七要》中提到，为了今生世间的利益而练习菩提心是不对的，这是颠倒的修行；一定要将身、口、意全心全力的为众生付出，这样的心态去练习，才是真正的自他交换。

四、观气的交换：其实前面几种也都要配合呼吸去交换，先观想一个众生，从知母、念恩等因果七诀开始观修：

吐气：吐气三次（出浊气）→慢慢吐气的时候，自己所有的财富、名声、地位、权力，或是自己的修行功德，全部变成白色的气、白色的云、白色的烟→进入前方众生→他吸着你的东西、你的

功德、你的财富、健康等等，刹那间全部搬到他们身上去→最后自己一无所有，同时发愿「愿众生具足乐与乐因」。

吸气：吸气的时候，他们身上所有的病、心里的痛苦，或者无始以来所有的习气、烦恼、障碍，恶因和恶果，包括他们在心续中的贪、瞋、痴，通通观想成黑色的烟、黑色的云，黑色的雾慢慢进入你身上，从自己的鼻孔吸进来，融入自己→自己好像吸水的白色毛巾，放在墨水里面，自己就变成黑色，很倒霉、很贫穷落魄的样子，并同时发愿「愿众生远离苦及苦因」。

接着修喜心，心里想：「我们母子二人中母亲的快乐，作为孩子的我，绝对不会心生嫉妒，因此心中满怀喜悦，希望他们一直在菩提道上，圆满菩萨的一切德行，希望他们证得果位。」这样随喜和发愿。一定要把牟取一己私利的心态和行为，看成是无足轻重、无关紧要、不值得珍惜的，要想方设法驱逐自私自利的这个厉魔，并发愿「愿众生永不离无苦之安乐」。之后逐步扩大，

先从亲友开始到不认识、无关紧要的陌生人，再到自己的仇人、冤亲债主，最后观想一切三界六道轮回的众生，生起一切平等的舍无量心，然后继续从头，配合呼吸反复练习、观修。

在练习自他交换的阶段，所有逆缘一定要转为道用，包括贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼生起的时候，你要立刻认出它，认出来以后，将这些用因果七诀的方式，或是自他交换的方法，一步步消灭自己的我执、爱重，稳固和坚守难能可贵的珍宝菩提心，这样才能逐渐成为名符其实的大乘佛子。

（壬三）自轻他重

《入行论》云：「何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别！」这句就是自轻他重的精髓，释迦牟尼佛从因地、行菩萨道的时候开始，完全没有考虑自己，只有一心一意的利益众生，在《百业经》、《如意藤》中都有很多的公案，正是因为如此舍己为人、自轻他重才成就无

上菩提；相反，无始以来一直追求自己的安乐和利益的众生、却不断地生死轮回，感受痛苦。巴楚仁波切比喻说：两个人在下雨或下雪的地方，只有一件衣服穿的话，刚开始的时候，一件衣服两人一起穿、一起盖、一起取暖，这是自他平等的阶段。如果一件衣服两人不够穿、不够用，那衣服就给他好了，我冷也没关系，这是自他交换的阶段。自轻他重呢？不只是你的衣服盖在他身上，还用自己的身体去保护他、温暖他。

一般人练习这个是比较困难的，不过自他平等、自他交换两个练好以后，也可以生起这种自轻他重的心态。练习的时候，刚开始不要观想很多人，非常清楚的观想一个、两个众生，对他练习。当可以观想的很清楚，并能感同身受地体会到他们的痛苦之后，再多观想一些众生，包括自己家人，或者这个区域的人；再观想这个国家；再扩大到东方世界、南方世界、西方世界、北方世界等等，最后三千大千世界，六道轮回的众生，每个都要想。

想痛苦的时候呢？一开始是想地狱的痛苦，地狱的情境全部历历在目一样，并把正在地狱受苦的众生，全部当做自己或自己的一部份。如果刚开始没办法当做自己，或是没办法想成自己的一部分，那就无法有感同身受的体会，这样的话就想成你最爱的人、最亲近的人在正在地狱受苦，痛苦的呼唤你、哀求你帮忙，这样去想的话，一定会感受到他的痛苦。可以感受别人痛苦的话，其它都是心念的改变和一种方法而已。如此练习一段时间之后，再继续重复、轮流练习，有时候练习自他平等、有时候练习自他交换、有时候练习自轻他重，依照顺序一再练习。

以菩萨戒来讲，还没有登地以前，没有证悟空性之前，凡夫不能布施生命和身体，虽然很多经论和故事里面提到布施身体，就是舍弃自己的身体救众生的性命，或是舍弃自己的身体来替别人治病等等。但菩萨的学处中提到，如果没有真实的生起胜义菩提心，尤其是没有超越轮回的把握之前，不能舍弃暇满难得的人身，《入菩萨行

论》云：「心要之义未净前，不可轻易舍此身，自利利他此人身，应善维护作大事」。因此，这个阶段保护身体是为了成办更大的事，为了一切众生修菩萨道，须要依靠这个身体。练习的时候只是靠观想，或说是以情境模拟的方式去做准备，等到有一天能生起胜义菩提心或证悟空性的时候，就能很自然地布施身体。

（庚二）修行菩提心，分二：（辛一）宣说六度波罗蜜、（辛二）正式修持之法

（辛一）宣说六度波罗蜜，分六：（壬一）布施度、（壬二）持戒度、（壬三）安忍度、（壬四）精进度、（壬五）静虑度、（壬六）智慧度

行菩提心的学处，就是六度波罗蜜，学佛首先学什么？从布施开始学习，特别是大乘佛子的菩萨行，就是从布施开始，之后循序渐进，依靠前者生起后者——因为慷慨布施的缘故，所以才能放下执着和贪恋；因为放下贪恋才能够持守戒律；因为持守戒律所以才能坚毅和忍辱；能够坚

毅和忍耐才能精进；因为精进才能生起三摩地，进入等持；因为进入等持才能现量见到法性，生起智慧。所以这些都是环环相扣，一个因产生一个相应的果，如果你想「跳级」，说前面不管了，只想要后面的两个，那是不可以的！一定要经过这个层次。你要爬六层的房子，一定要从下面的阶梯开始慢慢爬，不可能突然一步登天，就连菩萨也是如此，一地菩萨主修布施波罗蜜，等布施波罗蜜和其他断证功德圆满之后，才能成为二地菩萨；二地菩萨主修持戒波罗蜜，也要等持戒波罗蜜和其他断证功德圆满后才能进入三地菩萨……。因此，千万不要好高骛远，你以为最上层最重要，就想一下子飞到最上面去，那是不可能的，一定要经过前面。《经观庄严论》云：「以先而立后，以劣而立优，以粗而立细，以如是次第，建立六度法」。

(壬一) 布施度，分三：(癸一) 财施、(癸二) 法施、
(癸三) 无畏施

财施要具足四种条件，这四种条件非常重要，只有四项条件都具足才是清净的布施，如果少了任何一项都会成为不清净的布施、颠倒的布施，这样就如当巴仁波切所说：「若不如法而行法，正法反成恶趣因」。

一、发心清净：如果怀着想伤害众生的心、跟别人比较的心，或是以世间八法、沽名钓誉的心态做布施，这些是不清净的发心。清净的发心是完全利他的心念行布施，而且应该一直心生欢喜，在布施的当下，心中也十分清净，布施之后也不生一丝后悔。

二、物质清净：就是布施的东西要清净，是对他有帮助的衣食等等。相反，不清净的物品，就是毒药、武器等会伤害众生的东西；还有偷抢来的东西也是不清净的物品；另外有些经中提到布施妻妾、子女等等，但如果子女、妻子不愿意时也不能将他们施舍给别人。总之，会直接或间

接伤害到众生的都不能给，也不能因为要布施这个众生而伤害另一个众生，譬如：有人向你乞讨活鱼、活虾是为了满足口腹之欲的话，也不能给他这些鱼虾。

三、对象清净：对象清净就是接受布施的对象要清净。在《入行论》中分为四种：1. 功德殊胜者，如上师、三宝、2. 恩情深重者，这是指自己的父母、3. 正受痛苦者，如病人或无依无靠的孤儿等、4. 伤害自己者，这是指自己的仇敌、冤亲债主等。相反，不清净的对象是如邪魔的眷属，为了损害佛教，或是魔鬼所加持的众生、疯子、精神错乱之人，向菩萨索要身体、生命时，菩萨不应施予身体或支分。

四、方法清净：给的时候要有礼貌、要尊重对方，不应该轻视或侮辱；讲好听的话、安慰的话，不要嘲笑或讥讽；身体的动作要尊敬、方法要适当，对上等的人可以顶礼，但是对下等的人如果顶礼，就变成是污辱，因此这不能做。在《大智度论》等经论中有一个故事：舍利

弗过去在六十劫中行菩萨道，有一次别人前来乞求眼睛，舍利弗慈悲地挖出眼珠给那人后，不料那人不但不满意，反而说眼珠臭，当场扔在地上踩破。舍利弗受此挫折后，便心灰意冷，退失了菩提心。另外在其他佛经中，这个过程稍有不同：舍利弗尊者于六十劫中修持菩萨行后，转生为月光国王，当时有人要月光国王的右手，国王便自断右手，然后用左手将右手递给对方，结果那人非常生气，指责国王：「你怎么用左手给我拿东西！（按印度习惯，左手是擦屁股的，用左手给别人递东西或摸头都是很不恭敬的）」那时国王心想：「我仅剩左手，不得不如此，众生怎么这样难满足呢？」于是心生厌烦，退失了菩提心。所以布施之前请各位一定要观察清楚，连世尊座下智慧第一的大阿罗汉——舍利弗尊者都曾退失菩提心，转而求取小乘的果位。作为初学者，菩提心是很容易退转的，因此开始布施的时候要先观察自己的发心，再量力而行，依次行普通布施、广大布施、极大布施，之后就要放下执着，千万别再后悔！

另外，以所施之物的大小，财施又分为三种——普通布施、广大布施、极大布施：

I. 普通布施

只要我们具有前面说的四种清淨，不管给任何东西，连一块钱、一把米、一碗水，或者任何一个东西，都是布施，都能累积福德。像《三十五佛忏悔经》云：「乃至施与傍生一口食物，（也可获得诸善根）。」《入菩萨行论》中也说：「佛陀先令行，惠施蔬菜等，习此微施已，渐能施己肉。」我们依靠佛陀所说的陀罗尼和密咒之力，仅仅布施一滴水、一粒米等，也能利益无数的饿鬼。在施食仪轨里面包含：财布施、法布施、无畏布施，所以对于出家人来说这种施食是必须做的布施，只要持戒清淨，哪怕是比丘吐的一口痰，饿鬼道的众生也能获益，前面讲饿鬼道的痛苦时说过这个公案。不过对于在家人而言就要看个人的发心和定力，有这一种说法是常做烟供、施食的话，无情众生就会常常找你，如果一天停

掉没有做的话，必须先交代清楚，没有跟他交代就不太好。

II. 广大布施

广大布施是指物质的大小，是指你自己觉得珍贵、心爱的东西，如果西藏的牧民布施牛、羊就算广大布施；过去印度的话是珍贵的大象等等；现在可能就是什么名牌轿车、别墅、豪宅之类的。过去世尊在世时的给孤独长者就是行广大布施，还有现在一些富豪把自己的全部财产都捐出来，做慈善事业，譬如美国的比尔·盖茨等，古往今来都有很多这样的例子。如果是出家人的话一切皆可布舍，但三法衣除外，比丘的三法衣是不可以用来布施的，这样反而会损害他人，《入行论》云：「除彼三法衣，一切皆可施」。

III. 极大布施

自己的身体与生命奉献给佛法，或是奉献给众生，就是冒着生命危险去修行、求法等，这是

极大的布施，譬如：过去大勇行王子将身体布施给母虎，或是汉地高僧们燃指供佛。但这些行为除了登地菩萨以外，凡夫不能做，《入行论》云：「悲心未清淨，不应舍其身，今世或他生，利大乃可舍。」如果自己的见解、信心没达到一定层次，只是烧掉肉身，而不能烧掉执着，这样的行为并没有很大的意义。而且，如果只为了一些小小心愿，或是为了个人解脱，将自己的身体损坏，这对大乘菩萨而言是不开许的。

以上这三种都是从财施里面分出去的，也是一个循序渐进的过程。总之，布施是行菩萨道的第一个学处，能断除我们的执着和吝啬心，并逐渐摆脱堕入饿鬼道的因，所以应该经常布施，密勒日巴尊者说：「取出口中之食，当行布施」。

（癸二）法施

法布施主要是指讲经说法，但这方面有很多条件和要求，后面依止善知识的地方也会提到，要成为声闻乘的善知识有他应该具备的条件或资

格，菩萨乘或密乘的善知识也一样，都应该具备相应的条件或资格，而且严格意义上来讲，做佛行事业也要具备相应的条件，譬如要为弟子灌顶，有具备灌顶的资格；做火供的上师，也要具备一些条件才能做火供；甚至是讲经说法，依照藏传佛教的传规，也要得过这个法的讲解传承才有资格讲这部经论，阿底峡尊者云：「证悟了空性并且具足神通之时乃可摄受眷属；自利断尽之时乃可行饶益他众；获得见道之后方可超度亡灵。」阿底峡尊者提到，如果没有神通，不了解众生心续，不能摄受眷属；没有断除自私自利的心，不能行利他事业；没有证悟空性，就没办法看到中阴的众生漂流在何处，没办法勾召神识和超度亡灵，这些是指内在的功德。又说：「如今五浊之恶世，非为装模作样时，乃为策励精进时；非为寻求高位时，乃为置于卑位时；非为摄受眷仆时，乃为依止静处时；非为调化弟子时，乃为调伏自心时；非为随持词句时，乃为思维意义时；非为到处游逛时，乃为安住一处时。」仲敦巴格

西也说道：「自相续无有任何修行验相及证悟的初学者以正法饶益众生也不会有益，他们的加持犹如倾倒空器一般，从彼不会得到任何加持，窍诀犹如未经按压的酒糟酿出的薄酒一样，无有任何纯酿的滋味；虽获得暖相而未得稳固的胜解修行者也不能行利益众生之事，他们的加持犹如倾倒盈满之瓶一样，使别人满满充盈，自己却变成空空如也，窍诀则如将火炬传递给他人一般，使他人光明通亮，自己却成为漆黑一片；得地的菩萨则为成办利益众生的标准（得地的菩萨方可真正地成办利众的事业），他们的加持犹如妙瓶之成就，能令他众（相续）成熟，自己始终盈满无有空时，窍诀则如酥油主灯一般，既能点亮其他油灯，而且自己也无有暗蔽。所以，现在此五浊恶世之时，我们凡夫人应于寂静处修持慈悲、菩提心，如今不是直接饶益众生的时候，而是遣除自相续的烦恼之时。例如，不是斩断名贵药树之苗芽的时候，而是保护其（成长）之时。」过去噶当派的格西对自我的要求是很严格的，没有达到一定的证量是

不允许下山弘法、摄受眷属的，这些都是为了保护那些刚有一点修行体会，就急于下山「度化红尘」的人。本来这时候境界还不稳固，而这种人之所以自以为修的不错，只是因为断除了外缘，其实内在的烦恼还没有净化，所以如果此时下山度众生，往往不是「度化红尘」而是被「红尘度化」，内心的三毒烦恼一碰到外境的诱惑、违缘就会死灰复燃。

不过在座的各位如果不是想要摄受弟子、眷属，也不是为了用佛法敛财或得到名闻利养等等，只是纯粹想用佛法帮助众生，也可以对众生讲善业因果，或是三宝的功德，解脱的利益，这种法布施只要适合众生的根器就没有问题。另外印经文、赞助印经，或是平常对一些昆虫、小动物念佛号、咒语，或是修法的善业功德回向众生，都算法布施的一种。

(癸三) 无畏施

放生、救众生的命，让众生心里安乐、不畏惧，这是无畏布施。所谓「无畏」就是让众生不再畏惧，通常众生只有生命受到威胁时才会感到极度的害怕和恐惧，所以释迦牟尼佛在世的时候也救过几位准备行刑、处死的死囚，而且因为前世的因缘成熟，最后都证得阿罗汉果，这些在《百业经》的公案中都有记载。我们现在当然没有这样的能力，不可能去「劫狱」(开玩笑!)，但所有的六道众生，除了地狱之外，最爱惜的都是自己的生命、身体，有些人可能平时觉得财富、名声、地位或是爱情等等最重要，可是当那些达官贵人得了绝症、生命垂危的时候就不这么想了! 所以世尊曾宣说：「一切有为善法中，救护有情之生命功德利益乃最大。」以前夏扎仁波切特别注重放生，每年都要放很多生命，现在喇荣的很多大堪布，比如慈诚罗珠堪布们都常常做放生，每年放生的数量都是「数以亿计」。

在藏传佛教中放生一般分两类，一种就是大家知道的（སྒྲུབ་ལྷན་པ་），放生鱼、虾、泥鳅等，这种只是救它们一时的性命，之后就不管，也管不了，如果你选的地方有问题，可能上游放了，下游就被抓、被钓；另一类不知道怎么翻译的，可能叫「护生」（མཚན་མཛུགས་པ་），例如放一头牦牛或一只羊，你不是只救它一时，还要照顾它一辈子，直到这个生命自然老死，这期间不能卖掉，不能宰杀，也不能让它冻死、饿死，相对来说比较麻烦，当然功德也更大。我早期在台湾组织过几次放生，不过都有些障碍，可能地方太小，放生的地方不好找，但不管怎样，放生的功德还是很大的，这在很多经论中都有提到，所以我们也应该随喜赞叹。

以密乘的誓言来讲，宝生部的誓言就是行四种布施，所谓四种布施就是财施、法施、无畏施，再加上大慈施，大慈施是其他三种的根本，因为慈心就是愿众生具足乐与乐因、不损害任何一个有情的心，所以施予他们法、财和生命，让他们

得到暂时的安乐和究竟的利益，都属于慈爱之心。《受持五部律仪续》云：「宝部三昧耶，恒行四布施」。

（壬二）持戒度，分三：（癸一）禁恶行戒、（癸二）摄善法戒、（癸三）饶益有情戒

如果把这三种戒律用一只蚊子来举例的话，一开始蚊子叮你的时候抓到它，心想：为了三界六道一切有情证得佛果，不能杀这只蚊子，这是禁恶行戒；在没有弄死它的基础上还要救护它的生命，就是饶益有情戒；将这戒杀放生的善根回向圆满菩提，就是摄善法戒。

（癸一）禁恶行戒

禁止所有身、口、意的罪业，不做前面讲的十种恶业，不做伤害众生的事。另外按照广行派而言，因为受行菩提心戒之前要先受七种别解脱戒中的任何一种，所以守护这些戒律也是禁恶行戒的范畴，表面上看来似乎和别解脱戒一模一

样，但主要的差别在于动机、心态上：声闻乘受戒是为了更好的生起禅定，以及自己解脱、证得涅槃；而大乘菩萨守持这些戒律，全都是为了众生，如果你真的将每一位众生视作自己的母亲，或是自己孩子的话，那身、口、意一定会谨慎，一定会随时随地爱护每一个众生，又怎么可能忍心伤害他们？因此为了利益众生而护持自心就是禁恶行戒。《入行论》云：「断尽恶心时，说为戒度圆。」大乘菩萨的戒律主要就是断罪的心和种子，如果内心具有断罪的心，那就是戒律；假设心里没有断罪的心，即使断了十不善，也不是戒律。同样，深观派的菩萨戒中，虽然有针对上根者的十八条根本戒，对中根者的四种根本罪，但对于钝根者只有「不舍愿菩提心」这一条根本戒。总之，对于一切恶业都要谨小慎微，守护好自己的三门，哪怕一点小小的恶业也不要造，如《贤愚经》颂云：「莫想罪微小，无害而轻蔑，火星虽微小，可焚如山草」。

过去印度有位猛光国王，他以前非常凶暴，

杀害过许多人，后来对佛教僧团生起信心，皈依佛门。有一次他迎请迦旃延尊者为主的五百名比丘到王宫受供，供养时，猛光王在宫内举行了盛会，载歌载舞，乐声喧天，供养圆满后，国王问迦旃延尊者：「今天的歌舞妙欲，尊者觉得如何？」尊者向来持戒非常严谨，紧摄六根，自心毫无放逸，丝毫没有散乱于喧嚣的外境，因此尊者告诉国王：「我没有听见、也没有看见什么。」国王听后不太高兴，认为这是不可能的，尊者觉察到了国王的疑心，对国王说：「确实是这样的。国王，我特别害怕堕落轮回之苦，因此时刻紧摄六根，不敢有丝毫放逸散乱，外面的一切，我根本无心去觉察啊！」国王仍是不信，于是尊者吩咐国王从牢狱中带来一名死刑犯，命令犯人手上拿着装满油的钵，绕宫而行，如果洒出一滴油便要当场处死，同时在沿路准备了很多歌舞。犯人捧着油钵，在手持利剑的武士看押下，小心翼翼地绕宫步行一圈，果然滴油未洒。后来国王问他：「你在路上所见的歌舞如何？」犯人回答说：「国

王，我根本没有感觉到什么歌舞，因为我害怕油洒出来，所以全部的心思都专注在油钵，丝毫不敢分心。」这时候，国王才相信尊者的话。而迦旃延尊者又说：「这个犯人在绕行中如果让油洒出来，便要失去今世的生命；而我们在出家守戒的过程中，如果失去了正知正念，破了戒律，那生生世世都要为此而受无量无边的苦。犯人为了今世的一条生命，也能如此小心翼翼；为了多生累劫的生命，我又为何不能如此呢？」。

（癸二）摄善法戒

大乘菩萨发菩提心之后也要开始学习菩萨的事业，从小小的事情开始利益众生，要尽量做十善业，哪怕刹那间生起一个善念，生起想要利益众生的心，也算是摄善法戒。释迦牟尼佛在世时，有一位长老比丘，自己缝补僧衣，但因为年纪很大，老眼昏花，针经常脱线，所以对其他人说：「谁愿意做福德？帮我穿一下针吧！」此时，佛现身在他面前说：「我愿意做福德，把你的针

拿过来吧！」老比丘见到佛的光芒，听到佛的声音，知道是至尊佛陀，就问：「您的功德无量无边，而且一切功德究竟圆满，为什么还没有满足呢？」佛告比丘：「功德果报极为甚深，没有人比我更详细知道善法的功德。我虽然穷尽一切功德海的边际，但本来是以希求心没有满足的缘故得到佛果，所以虽然再也没有可得功德，但我对善法的精进、希求还是不会停止。」世尊对于善法尚且如此，更何况我们呢！《贤愚经》颂云：「莫想善微小，无利而轻视，水滴若积聚，渐次满大器」。

利益众生的时候，要心存善念、讲好听的话，行供养、布施等等，任何的善业都是摄善法戒。台湾对僧众很尊重，对法宝不太尊重，法本和很多杂物放在一起，然后就会跨越，或者其他东西也会放在法宝上面，这点要特别注意。经书是法宝的代表，要尊重法本，常常顶礼，没办法顶礼的话，就放在干净的高处，不要在法宝上放其他杂物，这也是摄善法戒的一种。

(癸三) 饶益有情戒

饶益有情戒就是利益众生的戒律，饶益有情的方式有很多种，主要是以菩萨的四摄法去利益众生，《莲聚经》云：「以布施招手，以爱语迎接，以同事安抚，以利行劝谏。」一、**布施摄**，就是前面说的布施波罗蜜。二、**爱语摄**，就是讲好听的话，依他的心念施爱语，这可以分为两类：一类是随顺世间的习惯语，面目和善，微笑慰问，让对方生起欢喜心；另一类是宣说正法的教语，不了解的让他了解，已知道的让他坚固、断除疑惑，对佛法产生信心和欢喜心。三、**同事摄**，为了让众生通达佛法和修行善法，自己也要与众生一样地修学。否则，自己不做却让他做，他会因种种理由不肯做，就是所谓的「立于言，不如起而行」，你对他说了半天，讲了一堆大道理，不如亲自做给他看，这种潜移默化更具有说服力。四、**利行摄**，依照他的根器利益他，对他适合什么样的行为，就用这种方便行为去利益众生。好比喂养婴儿，饮食既不能太热也不能太冷，需要

温度刚刚好一样，因为众生的根器千差万别，所以也要以各种方式，刚柔并济的利益众生。

另外《解脱庄严论》中将饶益有情戒归纳为十一种：「饶益有情戒，摄言之有十一法：

1. 众生的痛苦应当努力设法为之解除；
2. 众生不知怎样去做时，应该指示他怎样做；
3. 在众生的行动中，以参与、感受和承当等方式来利益他们；
4. 保护众生，使他们脱离怖畏；
5. 众生的种种忧苦，悉令消除；
6. 匱乏资财的众生，令得富饶；
7. 善能摄集佛法之眷属；
8. 随顺众生的心意，以达成和谐；
9. 以自己的殊胜功德，来使众生欢喜；
10. 以自己的善德来斩除恶业之刺；
11. 以神通力之方便，来威慑或诱导众生，使之成熟。」

总之，以善巧方便直接或间接地成办利益有情的事业，种下善根种子，努力使众生获得安乐

就是摄善法戒。

（壬三）安忍度，分三：（癸一）忍辱他人邪行之安忍、（癸二）忍辱正法苦行之安忍、（癸三）不畏甚深法义之安忍

（癸一）忍辱他人邪行之安忍

安忍度就是忍辱波罗蜜，忍辱波罗蜜是非常重要的，它是所有善业的围墙，善业没有围墙的话，有可能会散开、消失，会被刹那的怒火焚烧无遗、摧毁殆尽，《入菩萨行论》云：「罪业莫过于嗔，难行莫胜忍，故应以众理，努力修安忍。」每个人都一定有过生嗔恨心的体验，譬如说别人无缘无故打你、羞辱你，刚开始也许能忍，但到了一定程度，突然就像火山爆发，愤怒的情绪如同岩浆、浓烟四处喷射，自己双眼圆瞪，牙齿紧咬，头上血管胀得大大的……，这个时候要安忍、平静，可比做什么都难。一些脾气暴躁的人，平时没吃没穿，饥渴、寒热基本上都还可以忍

受，但遇到嗔恨心爆发的时候，要他修安忍却很难办到。听过的佛法起不了作用，师兄弟们怎么劝也不行，甚至上师怎么说、佛菩萨怎么说也不管了！一个人憋到极限的时候，如果他自己不能掌握真正有力的对治方法，外人怎么劝导也很难起作用，所以世间没有比这更难的事。

六度波罗蜜里面，虽然最后要修禅定和智慧才能成佛，但是凡夫最重要的是修忍辱波罗蜜，没有忍辱波罗蜜的话，一生所累积的善业，也会刹那间消失。现在很多修行人，很难进步的原因就是这样，今天精进修持，明天起一个嗔恨心，善业就消失了，这样当然没办法进步！每天走三步、退三步，虽然很用功的样子，但是永远停留在这三步。尤其是对菩萨生气的话，自己一生中所修的善业，千劫所积累的功德都会消失的，《入行论》云：「一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善」。

尤其很多人起嗔恨心是毫无后悔的，认为我生气是理所当然，很有道理，既不考虑因果，也

不会想到业力。有些人丢了一百块钱，会花很多时间去找；但是起瞋恨心却不会花时间去忏悔。包包掉了，里面虽然没有贵重的东西，但是自己很喜欢；或是掉了一支笔，虽然不名贵，但自己常用、用了很长时间，都会花好多时间去找。可是起瞋恨心却视若无睹，当做没关系、没发生一样，不会花时间去忏悔。我们虽然依止善知识修学善业，但如果我们的心都不在善业上面，认为善业可有可无，恶业也不管不顾的话，我们的修行当然不会进步。到底孰轻孰重？大家一定要分清楚。

寂天菩萨提到，生起瞋恨心的时候，可以用几种方式观察、思考，这样就会逐渐平息心中的怒火：

一、**对方无自主**。让你起瞋恨心的那个人，也是被烦恼控制、被业力控制，他没有自由、很可怜。就像谁也不想生病，可是四大不调，因缘聚合时就不受控制地被病痛折磨一样，《入行论》云：「如人不欲病，然病仍生起，如是不欲

恼，烦恼强涌现」。

二、这是自己过去的业。他人对我们的伤害，是受他心中的嗔恨烦恼所指使，而这种烦恼，当然也是因缘所生，从这个因缘上去追溯，最后就会找到伤害自己的元凶——并非别人，而是自己！我对有情曾作过类似的伤害，因此，曾经伤害过有情的我，按因果规律应当受到同样的果报。印度当巴仁波切说：「嗔敌乃是业力迷乱现，当断嗔恚恶心当热瓦」。

三、自己的身体也要付一半的责任。《入行论》云：「敌器与我身，二皆致苦因，双出器与身，于谁该当嗔？」再看看我们受伤、痛苦的过程，自己的身体其实也应该负责，所谓「一个巴掌拍不响」，如果没有兵器的击打，我们是不会受到伤害；同样如果没有身体，我们也不会感到痛苦，因为这样棍棒就没有地方可以击打，就像砍在虚空一样，不会使我遭受任何伤害。因此不能只追究其中的一个，如果要怪、要生气就应该同时去怨恨、责怪自己的身体。无垢光尊者说：

「一切痛苦不乐根，此身极大烦恼源」。

四、执着自我的心才是罪魁祸首。如果再进一步观察就会发现身体也是无辜的，真正的罪魁祸首是我们无始以来的我执。现在人还是比较文明的，真正动手打架、伤害身体的情况并不多，可是破口大骂却时常发生，仔细想想，这些无形的声音并不会损害你的身体，也不会让你感到疼痛，但为什么比打你还难受呢？就是因为我执。《入行论》云：「心意无形体，谁亦不能毁，若心执此身，定遭诸苦损，轻蔑语粗鄙，口出恶言辞，于身既无害，心汝何故嗔？」这一点希望在座的各位特别注意，有些人开始是讨论问题，逐渐变成争吵，开始恶口相向，最后发誓老死不相往来，这种现象非常危险。释迦牟尼佛在世时，有两位老比丘和一位年轻的比丘辩论佛法，后来变成了争吵。其中的一名比丘特别生气，回去后紧闭门窗，躺在床上越想越气，最后竟气死了，而且在死后，马上变成了一条毒蛇。当时世尊以神通知道了此事，叫舍利弗去开导毒蛇，让它放

下嗔心，但舍利弗无论怎么开示，毒蛇还是气鼓鼓的躲在房里不肯出来，智慧第一的舍利弗尊者只好回来禀告世尊。世尊接着又派神通第一的目犍连尊者前去，仍然没有起到作用……，舍卫城的人们听到此事后，大家都聚集在房外看热闹。世尊知道度化众生的时机成熟，于是加持那条毒蛇从房子里出来，让它和另外两位争吵的比丘互相忏悔，认清自己的过失。那条毒蛇当下流泪，世尊斥责它说：「你造恶业时没有哭，现在果报成熟了，哭又有什么意义呢？」毒蛇与另外两位比丘从内心发露忏悔恶业之后，世尊宣说大慈大悲的法义，加持毒蛇迅速脱离了恶趣。这类的公案在很多经论中都有，希望大家都能引以为戒。

五、双方都有过失。《入行论》云：「或由愚行害，或因愚还嗔，此中孰无过？孰为有过者？」观察这样的损害事件中，到底哪一方有过失，哪一方没有过失呢？作害者因无明愚痴，对别人生起嗔害心而损恼对方；而受害者同样因无明愚痴，不知道这是自己的恶业感召，也不了解

嗔恨的过患，对所受的伤害生起很大的执着和不乐，怀恨在心，继续对作害者进行报复，这样不断地重演辗转相害的悲剧。所以只有保持自心的清净，维持正念，才不会受影响。

六、观察是否可改。在《入菩萨行论》的讲义——《文殊上师教言》中说：「如果事情发生了，像青稞撒在地上，你还可以拾起来，那就不必为此而失去欢喜心；如果事情像打烂的碗一样，无可补救，那你再嗔恨也没有任何意义。」这个比喻如果大家能时时记住，生活中就能避免许多麻烦，减少摩擦。《入行论》云：「若事尚可为，云何不欢喜，若已不济事，忧恼有何益？」。

七、思维忍辱的功德。虽然轮回全是痛苦的本性，可是众生往往自欺欺人，掩耳盗铃一般的醉生梦死，通常只有遇到挫折、痛苦才能激发出离心，如《入行论》中说：「无苦无出离，故心应坚忍。」这些逆缘和痛苦能对自己的修行有增上、促进的作用，因此我们应该以坚毅的勇气去

面对，把痛苦转为道用。在佛经中，他方世界的大菩萨曾非常赞叹娑婆世间，就是因为娑婆世界有种种不悦意的残缺之处，使菩萨有机会修持布施、忍辱等等，能迅速积累巨大的功德。

八、想对方的恩德。如果没有这些怨敌的话，我怎么修持忍辱波罗蜜呢？《入行论》云：「依敌修忍辱，消我诸多罪。」所以要感谢他消我的业障。相反，如果我因为嗔恨烦恼粗重的过失，不能容忍敌人的伤害，那么岂不是给自己制造障碍，破坏了修持安忍这种积累福德的殊胜因缘吗？因此寂天菩萨又说：「若我因己过，不堪忍敌害，岂非徒自障，习忍福德因？」阿底峡尊者也说过：「不嗔作受害者，若嗔作受害者，如何修安忍？」古往今来的很多高僧大德，尤其是文化大革命期间，藏地的很多修行人在遇到怨敌伤害时，都像遇到宝藏、善知识一样，特别的欢喜和欣慰，因为他们真实体悟到对方带给自己的诸多恩德。

九、令佛欢喜、报答佛恩。《入行论》云：

「无伪众生亲，诸佛唯利生，除令有情喜，何足报佛恩？」佛陀无时无刻都一直关注着众生，甚至众生一刹那的分别念，佛陀也在慈悲地关注着。如果佛陀以前没有以利益一切众生的发心去捐躯献命，没有以种种难行苦行而成就佛果，赐给众生甘露法药，那我们只有继续沈迷于轮回的黑暗中。而现在我们走上菩提大道，见到解脱安乐的曙光，这完全是佛的恩德。若要报恩，那除了依教奉行，尽力利益众生，让众生得到安乐之外，还有什么方法能报答佛恩呢？《楞严经》中说：「将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩」。

平常要多多看《入行论·忍辱品》，里面有许多重要的修行窍诀，藏传佛教的修行人对这一品很重视，有的上师常常单独传授此品，引导弟子修习安忍。因为凡夫都有一些不共的烦恼，有的贪心重、有的嗔心重，要断除各种不同的烦恼习气，必须要依靠一些方便法门去对治，对嗔恨心特别强烈的人来说，这一品特别重要。性格不好，容易嗔怒发脾气的人，如果依据寂天菩萨说

的各种方式去观修的话，的确可以转化你的嗔恨心，只要日常生活中反复观修，一定能消减、断除自己的嗔恨习气。此外，密乘还有很多修持忍辱的方式，不过这次先不讲，以后有机缘再说。

（癸二）忍辱正法苦行之安忍

在过去无数生死轮回中，我们尚且为了一时的欲乐而忍受痛苦煎熬，包括我们现在所忍受的大多数痛苦都不是为了解脱，也不是为了获得无上菩提，只是为了过更好的生活，买好车、买豪宅。那对于有长远意义的修行，能彻底断除痛苦之因的妙法，为什么不能忍受呢？就如续部云：「越过刀山与火海，舍身赴死求正法。」在《百业经》、《如意藤》等释迦牟尼佛的本生传中，记载佛陀过去仅为了四句法义而舍身求法的故事。印度的阿底峡尊者、莲花生大士、那洛巴大师、帝洛巴大师；西藏的移喜措嘉佛母、密勒日巴尊者，还有全知无垢光尊者也是如此，数月内仅以二十一颗辟谷丹维生，下雪时进到牛毛袋

子里，把这个袋子既作衣服又当坐垫……。以前大多数的成就者部是将今生琐事抛在脑后，历经苦行、精进修持才获得成就的，很少有人是一边享受现世的荣华富贵，具足幸福、安乐、名誉的同时，顺便修行而成就的，持明无畏洲（智慧光尊者）说：「（修行人）若丰衣足食、住处舒适、施主贤善等样样具足，则正法尚未成就之前魔法已成就了。」所以应该如噶当派格西们言传身教般的四依法：「心依于法，法依于贫，贫依于死，死依于干涸之壑」去修行。夏吾瓦格西说：「如果从内心深处想修法，则必须自心依于贫穷，贫穷一直到死亡。若能生起如此意念，则天、人、鬼三者必定不会使其为难。」密勒日巴尊者也说：「我病无人问，若死无人哭，能死此山中，瑜伽心意足。门外无人迹，室内无血迹，能死此山中，瑜伽心意足。何去无人问，此去无定处，能死此山中，瑜伽心意足。腐尸为虫食，血脉为蚊吸，能死此山中，瑜伽心意足。」现在很多人轻视佛法，佛法被排在第二、第三位，个人的事情总是

最优先的。有些人可以逛街三、四个小时，五、六个小时，一个早上或是一个下午都不嫌累；看个电视，或是上网看些东西，坐在那里两、三个小时也不会累，可是大礼拜一百下，就说「太累了！不做了！」如果要他坐在坛城前，修一个小时、两个小时的法，屁股痛了、腰也痛了，这里不舒服、那里也不舒服，坐不住啊！这就是入宝山而捡回了一堆破烂，用暂时的欲乐交换长远的安乐，这样难道不可惜吗！？把这种「安忍」用在修持佛法上该多好啊！《入行论》中说：「为欲曾千返，受烧等地狱，然于自他利，我悉未成办，现无尔许苦，能成诸大利，为除众生苦，于苦唯应喜。」一定要多思维、多考虑这方面。

在修行的时候，当然因为个人福报和业力的关系，外、内的各种障碍都会产生，譬如：你身上长一个瘤，开刀的时候一定会痛；但是开完刀以后，你的身体才会康复。有些人可能有点误解因果道理，总觉得我现在一直在修行，一直在修福忏罪，可是为什么障碍越来越多？为什么诸事

不顺？倒霉的事情一个接一个？而那些一直在造恶业，游走在法律边缘的人，为什么却过得越来越好？过得越来越快活？好像「善有善报，恶有恶报」的因果规律不存在一样。其实因果是非常奥妙的，细微的因果只有全知的佛陀才能完全通达。但哪怕我们看看外面植物的生长规律也知道，就连一颗种子，春天播种，也要等到秋天才能收成；有些果树，像这院子外的荔枝树，甚至要过好几年才能吃到荔枝。蔬菜、水果、稻米，每一种植物的生长周期都不一样，有的几个月、有的有一、两季、有的需要几年才会成熟。同样，因果也是如此，有些因种下去马上成熟，可有些因或许要过几年、几世，甚至几劫才会成熟。而且《金刚经》中还说：「须菩提，善男子、善女子，受持读诵此经，若为人轻贱，是人先世罪业，应堕恶道，以今世人轻贱故，先世罪业则为消灭。」很多般若经典也讲到，修行遇到的各种障碍，其实都是在消业障，将你以前种下的巨大苦因，未来的严重隐患，用相对微小的果报一点点消除，

就像体内长了不好的东西，靠药物排毒，一点点消化掉，否则就像一颗定时炸弹一样，随时会要你的命。总之，只要忍受、坚持一段时间，这个过程会慢慢消失，消失以后，你就会看到佛法的真理，因此一定要忍受这一点点痛苦。

（癸三）不畏甚深法义之安忍

讲甚深教法的时候，有些人会怕、畏惧，因为根基还没有达到，因缘还没有成熟。譬如：声闻乘听到法无我的时候，很多人不太能接受，就像《金刚经》中说：「何以故？若乐小法者，着我见、人见、众生见、寿者见，则于此经不能听受读诵、为人解说。」龙树菩萨讲中观的时候，很多人批评他是外道！很多人没办法接受中观派的观点，因为菩萨的境界很高，所以智慧不够、因缘未到的人同样听不懂，认为他是谤法，或是讲的有问题。还有些人听到密乘甚深的行为、见地，也一样没办法理解、没办法消化、没办法接受，觉得好像是邪教而不是佛教，因为自己的境

界没办法了解上乘菩萨的境界，像《现观庄严论》中谈到菩萨十地境界的时候说过，下乘菩萨没办法了解上乘菩萨的境界，十地菩萨也不能完全了解佛的境界，所以不要说一般人，就连菩萨也可能不了解、误会上乘菩萨的意思。那该怎么办呢？怎么样才能避免呢？龙钦巴大师的《三十忠告论》中说：「护持自宗破除他宗者，虽思辩论清除教法尘，依彼生起烦恼之因故，禁止自语即是吾忠告。」就是对任何教派、任何经论都要尊敬，不一定要学、不一定要修，但是要尊敬。我虽然没有达到这个境界，没办法了解这个境界，譬如：密乘的平等、一味或是无二的见地，或是双运的境界等等，很多人没办法了解，也没办法达到，但即使不了解也千万不要妄言，不要自赞毁他，不要诽谤，谤法是非常严重的罪业，恰美仁波切说：「(纵闻善德与恶过，地狱痛苦寿量等，以为非真起邪见)，此罪胜过五无间，无解脱罪发露忏」。

以前印度、西藏、中国的高僧大德，他们都

学过、修过，最后悟到的法门，很多人称它为大乘经典的宝藏——《华严经》；但现在却有不少人诽谤。有些人没到这个境界，没办法理解、感受，自己心里容不下的时候，就开始批评。因此希望各位都能发清净心，虽然不了解它的内容、涵义，但诸佛菩萨、祖师大德们这么讲一定有用意，希望将来都会悟到这些道理。就像全知龙钦巴尊者说：「所知犹如空中星，所学知识无尽头，今求法身精华义，必至无变之坚地」。

（壬四）精进度，分三：（癸一）擐甲精进、（癸二）加行精进、（癸三）不满精进

精进在六度中遍及其余五度，也就是说其余五度都需要精进才能圆满，如果按照戒、定、慧三学来划分六度波罗蜜的话，布施、持戒、忍辱属于戒学，静虑属于定学，智慧属于慧学，精进属于其余五度中的任何一种，《经观庄严论》云：「能仁以六度，说戒定慧学，前三度属戒，后二为定慧，精进通三者。」由此可见精进波罗蜜有

多重要！简单来说，精进就是对善法的欢喜心和不懈努力，《入行论》云：「**进即喜于善**」。分类上虽然有各种不同的方式，这里以《普贤上师言教论》的分法，归纳为三种：

（癸一）**擐甲精进**

大多数凡夫最大的缺点就是懈怠，不修学佛法，不积累资粮，不断恶修善。对治懈怠、懒惰的有效方法就是精进，而发起精进的方法，就是多想过去诸佛菩萨的传记，像诸佛菩萨一样，身穿擐甲，勇猛精进。擐甲的意思是不怕修行道上的苦修，不怕任何修行道上的障碍。另外还要忆念罪业的过患，想到三恶趣的痛苦，想到自己的罪障还没有清净的后果，就能断除懈怠、懒散，生起「我一定要跨过去，就像一切诸佛菩萨行菩萨道一样，要精进勇猛」的心态。《菩萨藏经》云：「舍利子，应披不可思议铠甲，乃至轮回未空之际，为菩提故，精进不懈」。擐甲精进主要指意乐上要勇敢、无畏。

（癸二）加行精进

所谓的「加行」就是不离开的意思。这有两种，一个是恭敬加行精进，另一个是长期加行精进。恭敬加行精进——就是对佛、法、僧和内在的菩提心，以及任何善业都很喜欢，不舍得离开，不愿意放下；长期加行精进——就是还没达到圆满佛果之前，都还有需要修学，需要断除的障碍和增长的功德，所以永远都不放弃，没有懈怠、没有松紧的时候，一直在菩提道上精进。

特别要注意的是不可以只停留在心态上、意乐上，很多人虽然对善业、对佛法也有欢喜心，看见别人精进行善也很随喜，可是要自己去做的時候就有各种理由、借口推脱「哎，算了！今天太累了，天气又太热，明天再修！」，这样一拖再拖，明天之后还有无数个明天，「明日复明日，明日何其多」，你的一生就这样被自己蹉跎下去了。哲白莲大师说：「人寿如屠场傍生，过一瞬间死亦临，今复明日久蹉跎，终于榻中呼号矣。」如果找理由推延，每个人都会有找不完的理由，

因为世间的琐事本来就没有结束的时候，全知无垢光尊者说：「**世间琐事死亦无完时，何时放下即了乃规律。**」可是如果你无限期地推下去，当无常突然到来的时候，阎罗狱卒会不会容许你再拖延呢？会不会卖你人情呢？你自己当然可以找理由推脱修行善法的事，但死主阎罗绝不会等你修完，等你罪业清净才来找你。尤其是人一旦懒惰起来，萎靡不振，慢慢会越来越懒，越来越不想动，到最后很难改变。所以该放下的就趁早放下，正如全知无垢光尊者说：「**所作所为如儿戏，做无终了放则了**」。

（癸三）不满精进

「闻、思、修、利益众生的事情，我已经足够了，现在可以休息了！」不能这样想，有这种想法就证明你更需要修行，因为在未获得圆满正等正觉的佛果之前，我们每个人都有需要清净的业和习气，哪怕是十地菩萨也一样，所以对于修福忏罪、自他二利的正法，永远都不能满足，成

就者无等塔波仁波切说：「自以为不需要修行是更加需要修行的标帜。」佛说：「法门无量誓愿学。」永远没有休息的时候，闻、思、修、利益众生的事情，都一定要做，永远都要做，要对法不满足，这个做完之后，再做下一个。闻法也不能满足，虽然听过《入菩萨行论》，再听一遍、两遍、三遍…，以前听过，不能就满足，圣者前辈说：「修法时，应如饥牛食草般。」饥饿的牦牛吃草时，前一口还没有吃完便眼巴巴地看着下一口。很多成就者听《入菩萨行论》二十几遍，四加行也一样，巴楚仁波切修过二十五遍左右。对佛法的闻、思、修，以及利益众生方面，都不能满足，满足的话，就是修行的障碍、累积资粮的障碍，也是消除道障的最大障碍，全知无畏洲说：「无精进之士，具智财权力，皆不能救彼，犹如一商主，有舟无船浆。」不管你有多大的福报，多高的智慧，甚至有多好的修行机缘，如果自己不精进努力，就像坐在一条船上，可是你自己却不肯划桨，这样永远也不能到达彼岸，这个

部份要注意。

下面给大家讲一个小故事，希望在座的各位，尤其是年纪大一点的人，听了之后都能勇猛精进，对佛法，尤其是密乘的教法都能生起不退转的信心和欢喜心，就像持明无畏洲大师说：「越趋近死亡越精进修持善法，这是修法者未被违缘所转的标帜。」过去印度有一位国王的秘书叫嘎雅萨思，他一直到了八十岁的那年才在那烂陀寺出家，开始学习三藏，这个事情被附近地区的马哈巴拉国王知道后，觉得匪夷所思，于是在那烂陀寺找到一根干枯的树枝，拿到老僧面前对他说：「你看见这根树枝了吗？」，又嘲笑他说：「哪天你通晓了三藏，这根树枝也会发芽开花。」面对这位趾高气昂的国王，嘎雅萨思暗暗发愿「我一定要精进修学！」。他在嘎玛日的阿瓦达底瑜伽士前获得了《密集文殊金刚》的灌顶，并遵循上师冉那西勒的教言，一丝不苟的修行。因为他已经走过了生命的各个层次，现在都一一放下，如大海的深处般，一切思想、情绪的潮水再

也无法动摇，就这样修持了三年，生起次第的每一个细节和它的验相全部圆满。有天，他来到一个海岛，对十方诸佛和大恩上师献供曼达拉，他将身心与带有湿咸气味的海潮音融合在一起，到了第七天，当黎明曙光乍现之际，他亲见笼罩在光辉中的文殊菩萨，这一刹那他证悟了心的不死本性，一切万法全部通达，获得悉地。之后，嘎雅萨思找到了马哈巴拉国王，对他说：「我已经精通了三藏，希望你能给我那根枯枝上开出的花朵。」国王遇到了他一生中最稀有的事情，于是请他在国中住下，并尊为国师。嘎雅萨思修建了大量密宗殿堂，广泛弘扬生起次第和相关的修法。像这样活到老、学到老、修到老，就是不满精进。

（壬五）静虑度，分二：（癸一）静虑之必要、（癸二）真实静虑

禅定波罗蜜，梵语为「禅那」，也就是静虑的意思。什么是静虑呢？《菩提道炬论》云：「于

何所缘境，心当善安住。」意思是说，我们在修静虑的时候，坐在垫上，如果心毫不动摇而入定，那么戏论的显现会自然消失，处于一味一体的法性中，如同闭着眼睛一样，但这种境界并不是不见显现的境，只是对显现的境没有执着相而已。简单来说，静虑就是指心一缘专注于任何一种善法的所缘境上。本来禅定分很多种，有很多不同层次，包括外道也有禅定，但不是禅定波罗蜜，这类的禅定只能到色界、无色界等四禅八定的程度，并不能脱离轮回，更不可能到究竟的彼岸。下面依照《普贤上师言教论》的方式分为三种静虑。不过为什么需要禅定呢？

（癸一）静虑之必要

第一、要生起任何神通，一定要靠静虑。如果没有六种神通，四种辩才等无量功德，菩萨用什么去度化众生？以什么广行利他事业呢？《菩提道炬论》云：「若不修静虑，则不获神通，若无神通力，则难利众生。」在《百业经》或《如

意藤》中有很多故事都是一些修行人，本来已经获得世间的五眼六通，结果因为对女人或是名闻利养生起贪欲，破坏了原本的禅定功夫，结果神通也就随之消失了，大家有兴趣的话可以自己看看这些公案。

第二、要达到圆满正等正觉的果位，就要断烦恼、消业障，而这些必须依靠禅定所引发的智慧才能办到，没有禅定的智慧，犹如风中灯烛，忽明忽暗。没有禅定，任何智慧之门都无法开启。我们对于世间小事都要专注、用心才能办好，更何况了脱生死，成就无上佛果的大事呢？所以静虑非常重要。《入行论》云：「具足禅定之慧观，必能摧伏诸烦恼」。

要想生起静虑就要远离两种违缘，第一个是身远离愤闹，第二个是心远离妄念，《入菩萨行论》说：「身心俱寂静，妄念不生起」。想要修禅，先要斩断对世间五妙欲的执着，对世间无贪，就容易生起禅定，增加禅定的功夫。因此，首先要找一个僻静处，一个相对安静的地方，佛在《月

灯经》等经中说：「居于深山胜静处，一切威仪皆为善。」这样才能暂时断除散乱的外缘，一个人独自修行比较容易反观自心、调伏自心，人多了就容易产生摩擦，发生争执，也就不可能静得下来，寂光大师（密勒日巴大师之大弟子）说：「独自一人修佛果，道友二人修善缘，三四以上贪嗔因，故吾独自而安住」。

另外，到寂静处也不是让你把所有的家当、财产都搬过去，到深山老林中再盖一座「别墅」！修行人当中有各种不同的习气，有的人对亲戚、朋友非常贪恋；有的人对亲人的执着不是很大，但对世间名闻利养的贪求非常严重。这两种贪执都是轮回的枷锁，如果不能断除这些，就很难出离轮回，如颂云：「何人具财彼吝嗇。」又「愈有愈贪如富翁」、「无财之时离怨敌。」所以作为追求解脱的修行人，应该放下最执着的父母、亲戚、家人等等，还有自己最执着的财物，如果没办法布施的话，暂时放在另外一个地方，不要看到、不要想，暂时隔离，要这样去练习。修行

的时候，不想这些东西；想到的话，就常常思维无常，财、人、事都是无常，多想无常的话，你的贪欲境慢慢可以断。圣者龙树菩萨说：「积财守财增财诚可怜，应知财为无边罪根源」。

第二个是心要远离妄念。身为欲界众生，最深的烦恼就是贪欲，贪求色声香味触的欲乐，这些会给我们的今生后世带来种种灾祸，也会直接摧毁解脱安乐。一个安住在山林中的修行者，如果只是断除外境，却没有断除内心的贪欲，在贪欲魔的扰乱下，种种妄念也就无法抑止，会使内心无法宁静，不能得到三摩地。憨山大师说：「讲道容易修道难，杂念不除总是闲，世事尘劳常挂碍，深山静坐也徒然。」所以要用正知正念的绳索牢牢拴住我们一直躁动不停的心，时时刻刻忆念上师三宝，对上——生起强烈的信心。随时随地以自他相换、自他平等体会如母有情的痛苦，对下——生起难忍的悲心。这样将心安住在信心、出离心、菩提心之上并一缘专注，就能逐渐生起禅定的觉受，密勒日巴尊者云：「无人山谷

岩洞中，恒具出离厌世心，上师乃为三世佛，强烈信心永不离。」下面讲真实静虑。

（癸二）**真实静虑，分三：**（子一）**凡夫行静虑**、（子二）**义分别静虑**、（子三）**缘真如静虑**

（子一）**凡夫行静虑**

初期的禅定要先观察，自己的身体比较重要？或是口比较重要？还是心比较重要？身、口、意这三个的轻重，要观察一段时间，观察一段时间之后，最后知道心是最重要的，心是成佛的根本，禅定唯一的所依处。按照地道来划分，这个阶段是**凡夫行静虑**，凡夫想要追求佛法，想要净化分别念，在这个时候尽管没有欢喜的外境，但是内心一直喜滋滋、乐融融，这就是乐的觉受；分别念垢染澄清以后能目睹房舍的里里外外等，这是明的觉受；看看心是否生起了分别念时，认为无所生起，这是无分别的觉受。这些仅仅是寂止，还没有胜观，而且由于对明、乐、无

分别觉受有耽着的缘故，所以不会成为解脱的因，只要心里还保留着我的明、乐、无分别这种「人我」，以及耽着明、乐、无分别这种「法我」的执着，就与解脱之因——证悟二种无我相违。不过这种练习在刚开始的时候是有必要的，是一个过程，一个过渡阶段，通过这种禅定达到一定程度会获得五眼六通等世间神通。

（子二）义分别静虑

这个阶段是对治分别念和意识，粗的分别念会慢慢净化、停止，就是心能停止部分的分别念，然后用妙观察智去观察，凭借分析人我和法我，大概可以了解空性的道理，胜观、寂止好像水乳交融般的双运圆融。这时候虽然不会耽着前面的明、乐、无分别，但是仍旧不能放下执着空性的对治心，止观当中「止」的定力稍微稳固。这是义分别静虑，属于资粮道和加行道的三摩地。

(子三) 缘真如静虑

缘真如静虑是用止观双修的方法，空的执着慢慢消失，最后没有中、边的分别，也是生起明空无别的法性、无分别智慧的阶段，属于见道以上的禅定波罗蜜。

无论任何阶段，练习禅修的时候，一般是以毗卢七支的坐姿来练习：两足跏趺、两手定印、脊椎正直、颈部微俯、肩臂后张、眼觑鼻尖、舌尖抵上腭。身体不可以靠着、躺着或弯腰驼背，因为身直则脉直，脉直则风直，风直则心正，这些身姿要清楚。同时气要自然，自然地呼吸，心也要在自然的状态，没有任何作意中安住。修禅的时候最好依照上师、善知识的口诀去修持，才不会搞错。印度八十四成就者中有一位著名的大成就者——萨日哈大师，他是龙树菩萨的上师，在《普贤上师言教论》中也多次引用他的道歌。「萨日哈」是箭矢的意思，因为他后来遇到一位空行母——一个以做箭为生的箭矢之女。每天，她把弯曲之木用力绷紧，做成笔直的箭矢。

无论怎样凹凸的曲木，经过她的手都能变得笔直锋利、威力无比的利箭。她日复一日做同样的事情，通过这种意味深长的特殊行径，向人们指示心性。尊者就是和她这位年仅十五岁的妻子一起修行，有一次，来到一个人烟稀少的地方，尊者告诉妻子他想吃菜菔菜，妻子就出去准备做菜，将菜菔菜和水牛酸乳混合来烹调。妻子回来时，尊者已进入三摩地中未曾起身，就这样入定了十二年，等到尊者出定时就问妻子：「菜菔菜做好了没？」妻子回他：「你在三摩地中十二年未曾起身，现在是春天，哪有菜菔菜？」尊者又说：「现在我要到山上去禅修。」这位空行母化身的妻子告诉他：「在身体寂静的地方并非真正的寂静。心中没有妄念分别的寂静才是真正的寂静。虽然你住于三摩地中十二年，却还有对菜菔菜的细微分别，如果不能断除的话，即使到深山居住，又有何利益呢？」尊者终于豁然开朗，现见法性实相。从此他自己也制作弓箭，因此他的名字被称为萨日哈（箭矢）。由此可见，错误的禅修

虽然能定心、专注，却不一定能彻见诸法实相，所以最好要依止一位有经验的善知识去修持，才不容易走错路。

(壬六) 智慧度，分三：(癸一) 闻慧、(癸二) 思慧、(癸三) 修慧

下面讲智慧度，就是智慧波罗蜜。还有其它非常多的分法，我们没有时间讲！先讲透过闻、思、修得到的三种智慧：

(癸一) 闻慧

听闻佛法所生起的知识和智慧，也就是最前面闻法方式中提到的不错繆、不颠倒、不以偏概全，对于词句和内容全都正确的领会。

(癸二) 思慧

反复思考自己所了解的佛理，经由思维所生起的智慧，就是思慧。龙钦巴大师提到很多种思考方式，依这些方式去思惟，最后自己就能清楚

了解所有经论的内容，能够融会贯通。前面这两个闻思就像一双眼睛一样，能够让我们看清楚方向和目标；也像一只手，只有这只闻思的手配合实修的另一只手，才能登上圆满菩提的山顶，所以萨迦班智达说：「无闻之修行，如断臂攀岩。」，还有无等塔波仁波切也说：「闻思修行互不错乱、平衡均匀而进行乃无误之要诀」。

（癸三）修慧

你所悟到的真实法义，在行动、实践中生起的智慧叫做修慧。修慧的阶段可以用幻化八喻来观修。哪八种比喻呢？在龙钦巴大师造的《虚幻休息论》中归纳为：1. 如梦般不生、2. 如幻般不灭、3. 如眼华般不来、4. 如阳焰般不去、5. 如水月般无断、6. 如谷响般无常、7. 如乾达婆城（海市蜃楼）般不异、8. 如变化般不一。巴楚仁波切介绍这八喻为：「五种外境的一切显现本来无有而于迷乱者面前显现，犹如梦境；由因缘缘起聚合而骤然显现，犹如幻术；本来无有而显现为有，

犹如眼华（光影）；正现之时不成实有，犹如阳焰；任何内外皆无有中显现，犹如谷声；无有能依所依，犹如寻香城；现而无自性，犹如影像；本来无有之中，一切显现犹如幻城。」简单来说就是对外境的一切显现都以这八种比喻来练习，就能逐渐断除四边八戏。八种戏论就是生、灭、来、去、常、断、一、异，这八项又可以两两合一：生和灭、来和去、常和断、一和异，所以为四边。这些都是凡夫的分别念所假立的，事实上胜义谛中并没有这些分别，所以般若乘以这种方式证悟诸法实相，《金刚经》云：「一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观」。我们如果证悟了如此法性明空、犹如虚空的本性并能安住在这种境界中，就是智慧度。圣天阿闍黎说：「仅仅思维诸法之实相是否为空性，产生合理怀疑也可摧毁三有之根。因此，若无倒证悟空性实义，则与万应丹药相同，即可了达一切圣道之法。」三有是指生有、中有、死有，也就是从生到死，又从死到生的轮回过程，而轮回的根是什么呢？

就是我执，因此当你知道外、内都无实有、如幻化般不真实；虽然不存在，但是世俗谛的眼里，全部是真实的样子，看的时候，心维持在那里，不管看任何东西，亲戚、家人，物质等所有东西，人、事、物全部用这种方式去观察的话，执着慢慢会减少。执着减少了，慈悲的力量就会生起，龙树菩萨说：「空性大悲藏，唯修菩提者。」诸法的究竟实相是悲空双运的境界，所以大悲和空性两个是同时产生的，这时候你会更照顾家人，会更利益众生。

《佛子行三十七颂》云：「若无智慧以五度，不得圆满菩提果，故具方便离三轮，修习智慧佛子行。」《入菩萨行论》中也说：「此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。」布施等前五度是有所缘的福德资粮，后面的智慧度是无所缘的智慧资粮。本来「度」（即波罗蜜多）的含义，就是能到达涅槃彼岸的方便才称为「度」。所以布施、持戒等前五度如果没有智慧引导，只能成为世间功德，是有漏法，唯有用般若智慧摄

持才能成为出世间的资粮，是证悟无上菩提的因。那凡夫还没有办法真正生起无我的智慧时怎么办呢？一方面就是行善的时候要保持三轮体空的正见，另一方面就是依靠回向，不能做有漏的回向，而要做无漏的大回向，比较简单、易行的心念就是「过去诸佛如何回向、现在诸佛如何回向，未来诸佛如何回向，我也如是做回向。」三世诸佛已经成佛或是已经授记将来成佛，所以用这种类似随喜的方式回向肯定不会错，你所行、所积的一切善根也必定会如三世诸佛一样，成为证得无上菩提之因，所行的布施、持戒等五度也就以智慧摄持了。

那闻、思、修的各自阶段又应该做到怎样呢？印度当巴桑吉尊者说：「寻求上师之教授时应如母鷄寻觅食物一般，闻法时应如野兽闻声一般，修行时应如哑人品味一样，思维时应如北方人剪羊毛一样，得果时应如云散日出一般。」鷄鷹寻找食物的时候不像一般的小鸟、家禽，见什么都吃，而是要先用锐利的眼睛仔细观察、寻找

目标，同样寻求上师的教授时也不是狼吞虎咽，而是先观察、思考什么适合自己，然后集中精力求取一个适合自己的教授；闻法的时候要专注聆听，就像野兽酷爱琵琶之声一样，其他任何声音都充耳不闻；修行的时候则应如哑巴品味一样，「如人饮水，冷暖自知」；思维的时候像北方人剪羊毛，这句是一个牧民的比喻，没看过怎么剪羊毛的话，不太容易理解什么意思，换个现代的说法就是像做个头发、剪个发型一样，这对于爱美的女性应该很容易懂吧！理发师要先想好怎么剪？剪多少？要卷还是要染？同样思维佛法的时候不能只是很肤浅的不求甚解，要进一步从侧面、因果、连贯性，或有没有矛盾、冲突，如果有的话要怎么样圆融？怎么理解才能没有矛盾？等多方面思考，将所有隐藏的、晦暗不明的地方都要弄清楚，然后融会贯通；这样闻思修三者配合修持，最后得果时将会如云散日出一样，现见自心的本来面目，证悟现空无别的大乐。

（辛二）正式修持之法

一切佛法修持可以归纳在见、修、行、果四个层面，前面说的六度波罗蜜，主要是让大家了解一些「见解」，知道六度各自包含哪些内容？对于这样的六度，作为初学菩萨，需要在日常生活中实际行动，以深观派的传规而言，发誓、动机只能算愿菩提心，有「为利众生愿成佛」的意乐之后，就要身体力行，不能光是嘴上说说，所以「行为」上要从小到大，循序渐进，量力而行。这方面下一个科判「一切转成智慧资粮之法」的地方还会再讲。那六度波罗蜜在座间如何「修持」呢？这部分主要以情境模拟的方式来观修，就像平常生活中大家也会对于一些突发状况做演习、预演一样，台湾常常有地震，所以也有各种防震演习，这些虽然不是真实情况，但都是为了让我们熟悉，并形成一种习惯，等到真的发生突发状况时，你就不会手忙脚乱，能够本能地熟练运用一样；我们先在座间观想练习，模拟各种状况，并且逐渐养成一种善的习惯，这样等到下

座的时候如果遇到类似状况,就能很自然地做布施、忍辱等等。另外,如果你串习得足够稳固,又能以三轮体空摄持,在梦中,甚至临终、中阴的时候也能够形成一种本能,自然地对迫害你的阎罗狱卒修安忍,视一切恐怖景象如梦如幻的话,当下必定获得解脱,圣天阿闍黎说:「一切所见所闻无一不是由心所生。证悟自心乃觉性空性无二即为见;不散他处、恒时安住于正念之中即为修;于彼本性之中而积累二种如幻资粮即为行。这些(证悟境界)若如理如实全部通达,则于梦中可出现,梦中出现则临终可现,临终出现则中阴可现,中阴出现则必定获得殊胜成就。」阿闍黎吉公也说:「诚信因果不虚乃下根之正见,证悟内外诸法现空、觉空双运为中根之正见,证悟所见、能见、所证智慧三者无二无别即上根之正见。安住于一缘等持乃下根之正修,安住于四种双运等持为中根之正修,无有能修、所修、感受三者并于无缘中安住,即上根之正修。取舍因果如护眼珠乃下根之正行(真实行为),以诸法如梦

如幻之境界而行持为中根之正行，无有一切所行者（已远离能行、所行的境界）即上根之正行。我执、烦恼、分别念等日趋减少是上、中、下根三者之真实暖相」。

以布施波罗蜜而言，先把东西从自己的右手移到左手去观想布施，从一个比较不贪执的东西，渐渐换成自己最喜爱、最舍不得送人的贵重物品，一步步串习，从右手到左手，再从左手到右手，渐渐地放下对这个东西的贪爱、执着。接着观想面前有一位可怜的众生，身上穿着破旧不堪的衣服，右手拄着拐杖，左手拿着一个破袋子，而且行动不便……，然后对他观想知母、念恩等因果七诀，以及慈悲喜舍四无量心，一一观修。等到对他生起强烈难忍的菩提心时，逐步用自他平等、自他交换、自轻他重的方式布施食物、衣服、钱财等东西，最后包括自己的善根、福德、智慧、健康、寿命等无形的一切也全都布施给他。简单来讲就是两方面：一个是所施之物，从小到大，由自己最不贪爱到最执着不舍的

东西，包括生命、财富、地位、健康等等；另一方面是布施的对象可以先从自己的父母、家人开始。因为过去的业力、因缘才会今生成为你的亲人，对于凡夫而言，对一般人不见得舍得布施，对于他们会比较容易生起善心，就像很多父母很溺爱孩子，给他们任何东西都不会皱一下眉头。不过之后对象不能局限在这里，要开始扩大到普通陌生人、旁生、饿鬼、地狱道的有情，最后遍及六道轮回的所有众生。如此先感受对方的痛苦，逐渐生起大悲心之后，以具足四种清净的方式对他们做三类布施。

持戒波罗蜜也一样，如果是出家人就要反思每一条出家戒，模拟各种可能会犯戒的场景，然后观修。如果是在家人主要是断除十恶业，以杀生为例：先观想一个自己最喜欢、最容易杀的众生，譬如蚊子、蟑螂、跳蚤、蚂蚁，或是鸡鸭、鱼虾等等，不管是因为贪心、嗔心还是痴心，当心里有想要杀死他们的欲望、冲动时开始观修知母、念恩等和四无量心，之后想到「我这么爱护

身体，这么珍惜生命，他也一定和我一样」由此生起自他平等，行禁止恶行戒；又想到「他就是我的母亲」而生起自他交换，将自己一点鲜血布施给它（蚊子为例）的饶益有情戒，最后想「我成不成佛无所谓，但一定要让它先成佛」而生起自轻他重，把一切善根回向给它的摄持善法戒。总之这个部分也同样分成两方面：一个是戒律，从自己比较容易持守的戒条开始发誓、发愿，然后对自性罪和佛制罪的戒律一一发愿——不与取、邪淫、妄语等等情景你们自己发挥想象力，我就不一一介绍了；另一方面是对象，同样从自己比较不害怕、不嗔恨、不贪爱的众生开始逐渐扩大到一切如母有情。

再说忍辱波罗蜜，这个情景我就不多说，大家应该都深有体会，别人无缘无故骂你、打你、批评、指责……。不过要注意，观想忍辱的时候不止这方面还有「正法苦行忍」和「不畏甚深法忍」也要观修。同样是两方面：一个是对象，先从比较不讨厌的人开始，逐步到自己最讨厌、最

不耐烦、最不喜欢的众生，最后遍及一切有情；另一方面是从比较小的伤害开始，慢慢程度加重，公然侮辱你，或是众目睽睽之下打你，而且打得皮开肉绽、血肉模糊，或是像密勒日巴大师一样的为了求法而忍受各种苦行。总之，当你情境模拟到一定程度，内心很有感觉和体会的时候就要开始对他修因果七诀和四无量心，以及自他平等、自他交换、自轻他重等等。

第四个精进波罗蜜。这方面应该也很容易想象：自己忙碌的工作一天，已经很疲累，却还有各种生活琐事缠身，很想懈怠、拖延，对任何善业都没有兴趣，只想上网、看电视……，这时候对一切众生观修知母、念恩、报恩、慈心、悲心、增上意乐、菩提心。尤其是增上意乐的阶段，想想你已经发誓为了度化一切有情而发愿成佛，现在懒惰、蹉跎就是欺骗众生，欺骗上师三宝。接着继续观修四无量心，尤其要重视喜无量心，对一切善业，无论是自作、他做都要生起强烈的欢喜心并随喜赞叹，发愿和十方三世诸佛菩萨看

齐，心想：「我纵然不能更胜一筹，也不该逊色多少。在一切众生没有证得佛果之前，我要千方百计使他们发起菩提心，行菩萨学处，纵使要像母亲对孩子一样苦口婆心的教诲，哪怕一刹那也不生厌烦之心……」。后面三度——精进度、静虑度、智慧度没有自他交换、自他平等、自轻他重的具体观想。

静虑波罗蜜主要是对治散乱的心，而欲界众生最容易受影响的外境主要有两方面：一个是财物、受用，另一个是亲人、爱人。第一个财物的话要先思维无常观，同时观修因果七诀和四无量心，对一切有情生起强烈的悲心时，就会淡化、减轻对财物的执着；第二个先想象自己最贪爱的男女、父母、家人在面前，之后对他们修不净观：她的气味不香，物质不净，头里冒出脑浆，鼻孔里流出鼻涕，眼窝中淌出泪水……，或是一副骨架由关节环环相扣、连接在一起，没有皮没有肉的形象……，然后对他（她）观修因果七诀、四无量心，接着再把对境扩大到一切如母有情。

最后的智慧波罗蜜并不单独观想，而是结合前面的五度观修，例如修布施到一个程度，内心生起强烈悲心，或是观想得很紧、很烦闷的时候，就要观三轮体空：作者、对境、所作的善业或所施之物都是空性，就像电视、电影一样，里面有那么多人物，由各种物质和缘起构成一部电影，虽然是不存在、无自性的，但是播出来就像是真实的；或是想成梦境，好像在梦中有人伤害我，醒来以后，什么也不存在。我们白天的一切行为，也是如同梦境一样，梦境和醒时是没有任何差别的，梦中所见是自心所呈现出来的梦境，而白天所遭遇的一切，其实也同样是自心所创造的。作梦的时候，我们认为是真实的，醒来才觉得梦境是假的，只有现实是真的……，但其实我们都还没有醒，还在轮回的梦中。这个部分很有意思，如果各位想详细了解的话，可以看米滂仁波切所写的《醒梦辩论歌》，里面用拟人化的写法，描述一位醒者和一位梦者，对于谁真谁假展开辩论，最后得出一个结论「原来醒者和梦者平

等无差别」从此两个人手拉手成为好朋友，他们的心态和行为从此和合一致……。

另外，有时候观察外面，外境到底存不存在？有时候观察内在，这些都是我心里想出来的，心到底是什么样子？观察自己的心，心的颜色和形状等等。其他持戒、忍辱等都一样要结合智慧度观修。以上就是六度波罗蜜在座中大概的观修方式，其他细节请大家发挥想象力去情境模拟，同时多看《入菩萨行论》、《解脱庄严论》、《心性休息论》等有关六度波罗蜜的内容。

（己三）修胜义菩提心

《莲花鬘》的科判中第六个观修段落称为：「一切转成智慧资粮之法」，这个地方虽然不是真实修持胜义菩提心，但也算相似修持，它有一个特殊的口诀和修持方式，叫做「月亮金刚」，这个部分等一下再讲，先说什么叫一切转成智慧资粮？就是运用你的智慧，将一切顺缘、逆缘全

都转为道用，转为增长菩提心的方便法、增上缘。声闻乘用思维轮回诸苦、业力因果、观察十二缘起等方式息灭烦恼，如果还是没办法扑灭欲火、妒火、愤怒之火，就要暂时远离这些外境。不过这种方式毕竟比较被动，因为你的业力还在，不管躲到什么地方，最终该面对的还是面对；而密乘的方式是明悟「烦恼即菩提」的本性后，能够将五毒转为五智，将地水火风空等外境观为五方佛母等等，但这种方式比较适合根基较高，对空性、如来藏性方面的见解正确，还能保认这种境界的人。对大多数繁忙的现代人而言，比较没有危险性、不会堕入歧途，又很实用的方式是菩萨乘的「转烦恼为道用」。可能很多人修加行的时候，没办法一天四座或闭关式的专修，还要工作、要养家糊口、要照顾老人和孩子，还有很多生活上的琐事，可能一天只有清早或睡前的一、两个小时修法，那在修法的时间就按照《莲花鬘》的前五个观修段落逐步练习，而其他行住坐卧、生活、工作、上班、做生意的时候就

要练习「一切转为智慧资粮」，这个从开始修发心的时候就能用上。

要练习这个部分，首先要知道六度波罗蜜的核心，要知道六度各自的精髓是什么？虽然前面已经把六度波罗蜜解释的很清楚，每一度都分成三种来讲解，实际上每一度还可以分六度，譬如：布施的布施、布施的持戒……等等，总共三十六种，在很多经论中都有很详细的解释，不过这些更多的是见解、观念，我们不是读佛学院，也不是开佛学研讨会，所以重点不在这里，重点是怎么实践？怎么真正生起菩提心？就如阿底峡尊者说：「外道与内道佛教都有许多宗派，但全部是以分别念而成，不可胜数这些分别念是无有必要的。人生转瞬即逝，所以如今乃是归纳精华要义之时」。

前面说智慧波罗蜜的时候讲过，前面五度都要以智能摄持，都是为智慧波罗蜜而说的，所谓「波罗蜜」就是到彼岸的意思，到涅槃的彼岸，而布施、持戒等没有以智慧摄持的话是到不了彼

岸的，所以也就不能称为布施波罗蜜，只能叫布施；相反，如果真正明悟空性的智慧，他的一切言行举止就已经全是六度波罗蜜了，圣天阿闍黎说：「一切道法可摄于六度之中，即如果无误证悟空性实义，则对内外一切实物无有贪爱执着，所以恒时具足布施度。无有贪执着者不会为不善污垢所染，所以恒时具足持戒度。此人无有我执、我所执的嗔恚，所以恒时具足安忍度。此人对所证之义具有无比欢喜之心，所以恒时具足精进度。此人远离实执的散乱，所以恒时具足静虑度。对一切事物远离三轮分别意念，所以恒时具足智慧度」。

那还没证悟空性之前怎么办呢？过去的传承祖师、大成就者们以他们体悟到的经验，留给后代弟子们很多这方面的教言，如持明无畏洲说：「知足即是布施度，彼之本体乃舍心，无愧三宝（在三宝前不惭愧）持戒度，不失慧念胜忍辱，一切助伴需精进，执现观圣（所执显现皆观为圣尊）静虑度，贪执自解智慧度。无有能思所思境，并非俗

念离定解，乃为涅槃胜寂灭。此等一切不可说，愿汝铭记于心中。」还有以十度波罗蜜而言的话，密勒日巴尊者也说：「断除我执外，无余布施度；断除狡诈外，无余持戒度；不畏深义外，无余安忍度；不离修行外，无余精进度；安住本性外，无余静虑度；证悟实相外，无余智慧度；所做如法外，无余方便度；摧伏四魔外，无其余力度；成办二利外，无其余愿度；知惑自过外，无其余智度。」另外阿底峡尊者也归纳总结说：「最胜智者即证悟无我之义，最胜敦肃即自心相续调柔，最胜功德即广大利众之心，最胜教言即恒时内观自心，最胜对治即了达一切无自性，最胜行为即不随顺于世间，最胜成就即烦恼日趋薄弱，最胜道貌即贪欲日渐减少，最胜布施即无有贪着，最胜持戒即自心寂静，最胜安忍即身居卑位，最胜精进即抛弃琐事，最胜静虑即自心不改（无有改造之意），最胜智慧即不执一切。」这些前辈大德总结的精华还有很多，如《密勒日巴大师道歌集》中也有开释，虽然尊者没有读过佛学

院，也没有广泛的闻思教理，但以他老人家毕生的证悟和实修体验所唱出的道歌，却是最简单朴素、最直指人心的，相信各位慢慢品读、认真体会这些偈颂一定能明白什么才是真正的布施？你真正要舍的是什么？这种明悟可能每个人会有点不同，但核心重点都一样，而且我在这里直接一句一句解释，像学校老师填鸭式的教育一般，效果肯定不如你们各自去体会，只有这种感悟、实践才能把所学的融会贯通，才能印象深刻。

另外大家还可以看看《华严经·净行品》，这里面讲的很细致，如果是闭关式的专修加行，在这个阶段的每一座当中都要读一遍《净行品》。这里简单讲一些，譬如说《净行品》中提到：「着璎珞时，当愿众生，舍诸伪饰，到真实处。上升楼阁，当愿众生，升正法楼，彻见一切。若有所施，当愿众生，一切能舍，心无爱着。众会聚集，当愿众生，舍众聚法，成一切智。」就是说你穿戴打扮的时候要想，愿一切众生都能卸下伪装的面具，见到真实赤裸的本来面目；当你

爬楼梯、坐电梯的时候也想，愿一切众生都能登上正法楼阁，彻见万法；当你行布施、供养的时候也想，愿一切众生都能舍弃一切，放下心中的贪爱，再无我执；当你不得已要聚会、开会的时候更要想，愿一切众生舍弃一切因缘聚合之法，证悟无聚无散、无离无合，远离戏论的究竟智慧。此外，还有遇到厄难时怎么想？刷牙、盥洗时怎么想？吃饭、穿衣时怎么想？……等等。总之，重点就是不放逸，要时时刻刻守护正知正念，从今以后身为佛子的我们，不再是为了个人的安乐，也不是为了个人的解脱，而是为了饶益一切有情，所以身口意三门都要注意，一方面不要因为外境而毁坏珍贵的菩提心；另一方面从内心真正把所有众生视为自己的母亲、视为自己成佛的助缘，就一定会由衷的帮助他们，不伤害他们，《三摩地王经》云：「布施持戒安忍等，所说一切诸善法，根本即此不放逸」，菩萨不放逸能庄严菩提果，能受持一切善法，远离一切障碍违缘。相反，就会像《入行论》所说：「心无正

知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。」不论你是闭关式的专修，或是一天只能修一、两座，除了上座的时间要专注，要心无旁骛以外，下座之后，虽然可以放松但不可以放逸，仍要管好三门，否则就像烧开水一样，你煮了一、两分钟就关火，等隔一段时间再加热，那势必要重头再来，这种两天打渔三天晒网，只有三分钟热度的修法方式，很难有什么成果，难以生起觉受，所以修发心或是修皈依、金刚萨埵、上师瑜伽……都是同样的道理。

仁珍才旺诺布这个法门的特色之一，就是皈依、发心、供曼达拉等等每一个修法都有显密双修、显密圆融的部分，前面讲的这些修法是属于共同的部分，接下来简单讲一下密乘修发心的方式，也就是我前面提到的「月亮金刚」，怎么观修呢？一开始还是从知母、念恩等因果七诀，以及自他平等、自他交换、自轻他重修四无量心，等到对一切如母有情生起「愿所有众生脱离苦

海，证得涅槃」的心念时，把这个心念在自己心间观为一个白色的圆月，这时候你要清楚的忆念：1. 月亮是洁白的，代表没有自私自利的染污、2. 十五的月亮是圆满的，代表六度万行等一切利益众生的事业，一个也不缺，一个也不放弃，没有丝毫缺陷、3. 月亮是清凉的，能消除众生在三界轮回中的一切炎热苦恼。之后在思维发心者本身（自己）、发心的对象（众生）、所发的心念（菩提心），三者都是不生不灭的空性，没有来处、住处、去处，也并非缘起聚合而生，更不会被任何因缘毁灭，在这种状态下，白色的圆月上面刹那间显现一支五股金刚杵，有些地方提到是蓝色的，但这里并没有特别强调。不管怎样，观想这支金刚杵非常沉重、稳固、永不毁坏地竖立在月亮之上，心专注在那里，同时要认识 and 明了：下方的五股代表——因位的五种智慧，上方的五股代表——果位的五身，这两者无二无别，是不灭、不动、坚固、清净的自性，然后心专注在这里稍微打坐一下。练习的时候不一定要很长

时间，主要是前面说的任何一种对境转为智慧资粮，转为道用之后，可以用这种密乘的方式观想、化空。有些密续当中非常赞叹这个「月亮金刚」的修法，说是一观修便能永不忘失菩提心的殊胜修持。所以修发心的第六个观修段落，在上座的时候主要是一边念《净行品》，一边转为道用，并且配合月亮金刚的方式去修持。

（己四）修二菩提心双运合一

《莲花鬘》的第七个观修段落是「宣说一切意义合一」，也就是全部在一座上修持的方式，或是说世俗、胜义菩提心合修的方法，当然这个胜义菩提心以显乘的观点而言不是真正意义上的胜义菩提心，只能算是相似胜义。或者也可以说是福慧双修的方式，有人可能觉得发菩提心只是积累福德、增加福报，但正如阿底峡尊者说：「对等同于虚空界的一切众生修慈悲、菩提心，为了他们精勤积集二种资粮；由此所产生的一切善根回向所有的众生，愿与其共同获得圆满

菩提；应当了知这一切之自性为空性，法相（显现）为如梦如幻。」作为大乘佛子，在做任何一件善业，哪怕微小的只是供一盏灯、供一杯水，都不能只为自己或某些众生，应该发大心、发大愿，一开始要发心为了一切众生获得无上菩提而供灯、供水等；最后供完也要发愿将这些功德回向无上菩提，愿此善根成为一切有情成就佛果之因；而在前后的过程中都要以三轮体空摄持：献供的人（自己）是如梦幻般的空性、所供养的物品同样是缘起显现的空性、供养的对象（三宝）更是现空双运的自性。凡夫的阶段要以这样的见解来行善积德，做一切善业。如果将福德或是善根执着为实有，或是有很深的我执就无法成为成就佛果之因，萨日哈尊者的道歌中说：「离悲空性见，非获殊胜道，若唯修悲心，岂脱此轮回？何人兼具已，不住于有寂。」所以，如果认为一切空空如也，什么都不存在，既没有大悲心、也没有信心，这种心态叫做「无」不叫「空」，空性如果仅仅是指本来不存在的事物，就像这桌子上什么

也没有，什么也不存在就叫空性的话，那佛陀也没有必要费力三转法轮，讲八万四千法门！这种人人都知道的事情，何必麻烦大悲大智的佛陀一而再、再而三的解说呢？相反，如果只修悲心，视一切为实有的悲心，不管做这种心量有多大，都无法超越轮回，因为轮回的根本、轮回的因就是视万法实有的「法我执」，以及执着五蕴所聚合的个体为「我」的「人我执」。总之，只有同时具足大悲和智慧才能不住轮回和涅槃，成就无上的菩提佛果。

密勒日巴尊者说：「如饥饿之人仅仅听到食物还不够，必须要食用；同样仅仅了知正法无有利益，必须要进行实修。」知道这些以后该怎么练习？该怎么修呢？按照《降下胜共成就精髓》的仪轨从头开始念到发心的地方，然后自己前方观想皈依境，在对一位有情众生从知母、念恩、报恩、慈心、悲心、增上意乐、发起菩提心之后，逐渐扩大范围，对所有众生修舍无量心、慈无量心、悲无量心和喜无量心，同时结合自他平等、

自他交换、自轻他重，这样轮番修持，如果内心生起强烈的悲心，或是心里很疲倦、紧绷的时候就练习月亮金刚，然后稍微打坐、放松，等到又生起分别念的时候，可以再观修六度波罗蜜，一个一个去观想、去培养，这样心比较不会累、不会烦闷。最后每一座结束前都要进行收摄：最开始所观想的皈依境，从边缘依次化为光，融入中央三宝总集的上师，有些地方提到修发心的时候顶上观想观世音菩萨，因为他是十方诸佛的大悲化身，不过仁珍才旺诺布的仪轨，前前后后都围绕着一个主题——上师瑜伽来修持九乘次第的一切妙法，所以这里观想上师就可以了。一切三宝、三根本总集体的上师也化光融入自他一切众生，净除外、内、密的一切罪业、障碍、习气，所有众生全都变成和上师莲花生大士一模一样，白色、透明、庄严的相貌，内心都生起真实无伪的胜义菩提心，然后稍微安住、打坐，等到生起分别念的时候，接着念仪轨最后的发愿回向。

(己五) 发心之功德

内心生起真实无伪的菩提心有什么功德呢？最直接、最究竟的利益就是能证悟悲空双运的如来藏性，正如阿底峡尊者说：「诸法之究竟乃空性大悲藏。」又说：「譬如，世界上万应丹药可以医治一切疾病。犹如万应丹药一般，如果证悟法性空性之义，则可对治一切烦恼。」而还没有证悟空性之前，也有许多暂时的功德利益，这部分在《入菩萨行论》第一品中有非常详细的解释，归纳来说有几个方面：

一、能消重罪：众生由于无始以来所串习的恶业习气非常根深蒂固，特别是现在末法时期，五浊厚重，众生业障极其深重，譬如：依止上师，对上师生邪见；修加行，几天就心烦、生病；闻法时心又特别散乱、东想西想……；可是在造恶业时就不一样，听说有些在家人一口气能喝十几瓶酒，跳舞、逛街没日没夜，上网玩游戏可以通宵达旦……，似乎每个人修善业都有重重违缘，而造恶业却一帆风顺！所以恶业、恶习内外夹

攻，极难抵挡，《入行论》云：「以是善行恒微弱，罪恶力大极难挡，舍此圆满菩提心，何有余善能胜彼。」要战胜这些强大的恶势力，唯有圆满的菩提心！在显乘的佛法当中，发心的利益胜过其余任何善法。《华严经》中有一个比喻：老鼠特别害怕猫，只要猫一出现，老鼠就消失无踪了；同样只要生起菩提心，所有的罪恶、业障就会全部遣除。《优婆塞戒经》云：「善男子，有智之人发菩提心已，即能破坏恶业等果如须弥山」。

二、能获妙乐：如《入行论》云：「佛于多劫深思维，见此觉心最饶益，无量众生依于此，顺利能获最胜乐。」大家看看诸佛菩萨及大乘高僧大德的传记，都可以发现一个共同点：他们都是依靠修持菩提心而成就。从释迦牟尼佛至今的二千五百多年中，千千万万的成就者中，不修菩提心而成就的一个也没有！因为这是具有如所有智和尽所有智的佛陀，甚深思维、抉择而得出的结果，只有依靠菩提心才能证得圆满正等正觉的果位。

三、圆满所求：菩提心能遣除一切忧患与罪业，如果一个人想灭除自己的这些痛苦和其他有情的不安乐，以及想要享受种种安乐幸福，唯一的妙法就是不舍弃菩提心。不论是要成办自利或是要圆满他利，不管是福德资粮还是智慧资粮，依靠殊胜的菩提心才是最方便、最迅速的，《入行论》云：「欲灭三有百般苦，及除有情众不安，欲享百种快乐者，恒常莫舍菩提心。」又如《大乘窍诀经》中云：「何人生起无垢无上菩提心，彼断绝一切恶趣与八无暇，此人通达并修持人天之道，不成盲聋，诸根具足」。

四、转劣为胜：《入行论》中说：「生死狱系苦有情，若生刹那菩提心，即刻得名诸佛子，世间人天应礼敬。」而在《宝积经》中以转轮王的儿子来比喻发菩提心的人：王子刚生下来，尚在襁褓之中，这个时候王子虽然还没有摄受、利益百姓的能力，但所有大臣、子民肯定要顶礼、恭敬他；发菩提心也一样，当我们生起菩提心之后，虽然暂时还没有度化众生的能力，但实际上

已经是佛子、是菩萨，已经成为世间、人天的应供处，而且原来垢染污秽之身也将逐渐清净，转成无价之宝的佛陀身，《入行论》云：「犹如最胜冶金料，垢身得此将转成，无价之宝佛陀身，故应坚持菩提心」。

五、得果无尽：这一点特别重要，就像一滴水流入大海之后，即使经过数劫也不会消失、用尽；同样，哪怕一点微小的善根只要回向无上菩提，那直到你成佛之前都不会用完，《弥勒请问经》中说：「弥勒，譬如流入大海之所有水，经数劫亦不尽，弥勒，如是为发心所摄之善法，直至成就无上正等菩提之间不会耗尽；弥勒，又譬如肥沃土壤可令任何种子茁壮成长，如是以菩提心所摄之善根亦将不断增上。」我们在修善法的时候，总是希望它能无限增长，不愿它一下子用完，一般的人天各种善业，异熟果肯定会成熟，如果暂时不成熟，经历百劫也不会消灭，但这个果报成熟后，就不会再有了，譬如说生天的福报，当感受生天的乐果之后，这个福报就用完

了；但以菩提心摄持的善行不一样，它会像如意树般，果实成熟后不但不会凋谢，反而越来越茂盛，《入行论》云：「其余善行如芭蕉，果实生已终枯槁，菩提心树恒生果，非仅不尽反增茂」。

藏传佛教的因乘或显乘方面，最重视发菩提心，而果乘或密乘来说最重视清净心和信心，所以我在发菩提心的部分讲的特别多，可能很多内容大家都知道、都听过，但不管怎样，还是希望对各位有所帮助。这些道理或教言不是用来观察别人的放大镜，也不是衡量他人的标尺，而是观察自心、审视自己的镜子。没有成就佛果之前，哪怕是阿罗汉或菩萨，也没有办法完全了知他人的心，世尊曾说：「除非我与同我者，无人能量他人心。」或许你正在审视、批评的对象就是圣者、菩萨，所以要尽量做到「严以律己、宽以待人」，大家都已经入大乘佛门，是发菩提心的佛子、菩萨，那就应该严格的约束和要求自己，并且宽容的善待一切如母有情。总之，愿大家都能认真、确实的观修，为改变自心、降伏烦恼的目

标而努力，正如密勒日巴尊者说：「世人常言，饮食好与否，观其面色方知晓，同样，佛法懂与否，修行好与否，看他是否已对治了我执与烦恼，便可知晓。」另外，仲敦巴大师也说：「对治烦恼则为法，不治烦恼为非法，不随世间则为法，随顺世间为非法；符合经论则为法，不符经论为非法，结果为善乃正法，结果为恶即非法。」

衷心希望一切众生都能生起殊胜的菩提心！

（戊三）积累顺缘资粮之供曼达拉，分三：（己一）供曼达拉之必要、（己二）修供曼达拉、（己三）积资之理

「上师成就法门观修计数理趣」——《莲花鬘》中是先积累资粮再净除业障。《普贤上师言教论》和很多法门里面，像噶陀派远传的方式，是先修金刚萨埵，再供曼达拉，就好比吃饭的时候，要先把碗洗干净，再盛食物一样。另外有些远传的教法里，则是积累资粮在前，净除业障在后，原因是如果先积累资粮的话，净除业障的时候违缘比较少。这里按照仁珍才旺诺布的传承，先修供曼达拉。

（己一）供曼达拉之必要

为什么要积累资粮呢？将来成佛的时候，所有佛和菩萨的庄严色身，全部来自于福德资粮，如果没有福德资粮的话，庄严的身相是没办法获得的，也没办法获得圆满的佛果；而佛的法身，也就是如所有智和尽所有智的无碍智慧，则须要

圆满智慧资粮才能获得。所以就算已经是登地菩萨，或是见到、修道上的菩萨，在还没有证得圆满的佛果前，都需要积累二资粮，经中说：「乃至殊胜二资未圆满，尔时不能证悟胜空性。」瑜伽士布瓦巴道歌中也说：「虽具不希世俗佛果大把握，然应尽力精勤不断积福资。」无等塔波仁波切说：「虽然积资净障本来清净，却应从细微资粮开始积累。」因此，虽然众生本来就是佛，都具有如来藏性，但为了净除客尘、并显现一切佛性的功德，获得相好庄严的佛身和圆满庄严的净土，因此需要做广大供养。所有佛的境界、功德都一样，但是他们的净土、刹土，有大有小，这不是功德的关系，而是在他们未成佛之前，还在行菩萨道时所发的愿不一样，所以佛国净土的颜色、形状、大小也会有些差别，譬如：阿弥陀佛的刹土是结合十方世界无量无边的刹土，这种净土是很少的。另外佛的色身所拥有的一切神通：连一个毛端、一个毛细孔、一根头发都可以利益无量众生，这也是圆满福德资粮才获得的。

而佛的法身，也就是「如所有智」和「尽所有智」的无碍智慧，也是圆满智慧资粮才能获得，如云：「当知胜义俱生智，唯依积资净障力，乃与具证师加持，依止他法诚愚痴。」以及大瑜伽士帝洛巴尊者说：「吾子那洛巴，此现缘起生，未证无生义，莫离积二资。」所以要想成佛，一定要福、慧双修，也就是圆满福、慧二资粮。虽然佛法中有各种修福、修慧的方式，但供曼达拉是其中最殊胜、最方便的法门，续部中云：「若于诸佛刹，无余三千界，庄严妙功德，供养圆佛智。」尤其是供三身曼达拉的时候，法身曼达拉就是积累智慧资粮，报身和化身曼达拉就是积累福德资粮，因此仁珍才旺诺布的这个仪轨，主要就是供三身曼达拉，要圆满十一万一千一百一十一遍。

在修行路上，行菩萨道的时候，积累资粮的法门就像是修行人的能量，资粮比较充足的人不容易遇到障碍，就算遇到障碍，也会很快恢复、

很快消除。譬如：一个人的体力比较差、能量比较少的话，容易生病，容易疲劳，没有体力帮忙别人，没有体力做事情；如果资粮充足的话，就像有能量、体力充沛的人，不容易衰老、也不容易生病，如果感冒、受伤的话也容易恢复。所以在修行道上，光是知道如何修行、了解修行的方式是不够的，一定要有积累资粮和净除业障这两个助力，如果没有这两个助力，即使理论上你懂，见解上正确，道上还是会遇到障碍。就好像一朵漂亮的花，也需要细心照顾，要除虫、浇水、施肥等等，需要一些条件，有这些条件的情况下，它可以成长、可以维持很久；不然的话，把它放在干燥的地方或是浇太多的水，都很容易枯萎、凋谢。

（己二）修供曼达拉，分三：（庚一）总体、（庚二）名相、（庚三）正式供养

修供曼达拉分为总体、名相、正式供养等三部分。

(庚一) 总体

轮回和涅槃所摄的一切法，全部是基；道位阶段就是以曼达拉的方式呈现，是有形象的坛城，譬如：五方佛的净土，或是其他各种坛城。总之，为了显现内在表意的曼达拉，所以修外在表相的供曼达。

曼达拉的梵文 (Mandala) 字义是「圆圈」的意思，藏语称为「吉扩」(kyil-khor)，意思是「中心和边缘」(早期有些地方中文译成「中围」)。曼达拉可以解释成庄严，或解释为坛城。坛城中央有一个圆圈，就是圆满的意思，所以中间和周边都圆满的就叫坛城。曼达拉也有精要的意思，「曼达」是精要，「拉」是摄持，灭谛所有的一切法也有摄持的意思。

《智慧明点续》中提到，如果将曼达拉的藏文拆分来解释的话：**玛**就是花瓣，**那**就是中央，**杂**就是莲蕊，**拉**就是所有，藏文的曼达拉就是由这四个字组成的。如果分外、内、密的话，曼达拉有很多种解释，有外化身共同曼达拉、内化身

不共曼达拉、密报身曼达拉、确定真实意法身曼达拉。仁珍才旺诺布的这个传承、这个仪轨就是用这四种方式供曼达拉。本来龙钦传承的四加行《遍智妙道》和《普贤上师言教论》的开释中，供曼达拉的部分有断除四魔的古萨里，也就是施身法，仁珍才旺诺布虽然也有单独取出的施身法仪轨，可是其实在供曼达拉的时候，内化身曼达拉就算是一种施身法，是供养、布施自己身体五蕴的方式，所以我们的三身曼达拉和其他地方不太一样，这也是传承的特色之一，下面会详细介绍。

（庚二）名相

「喻」为赐宝石、赐如意、一切成就等涵义，此处指外、内世界一切丰富圆满的供品，另一个意思为诸佛菩萨之身，也代表所有咒语之「喻」。

「班杂不米」指金刚地基。「金刚」为不灭、不碎、坚固的意思。念诵咒语时，观想黄金、水晶、琉璃、玛瑙等所有珍宝化为大地。

「喻」表诸佛菩萨的身。

「阿」表诸佛菩萨的语。

「吽」表诸佛菩萨的意。

「班杂日客」指金刚图画。念诵时，四大洲和铁围山如艺术家所绘，整齐而庄严。在念诵的同时，以右手无名指沾良药水或香水，右绕涂一曼达盘一圈，观想黄金地基和水、火、风轮³被铁山所围绕。并放上曼达盘中的第一环。

诵「吽」字时，以右手拇指及无名指拈一束花（用一颗宝石、或一粒米代表）置于中央，消除供曼达拉障碍，种下须弥山之种子。之后在中央放上一堆供品，同时观想须弥山现前（或称作妙高山、善基山），山为四方形共有四层，四大天王分居各方，东面银质，南面琉璃，西面赤晶，北面黄金。四面天空以及海水，都散发着各方宝物的光彩。外

³ 风轮：《俱舍论》：「此世界最下底层是一风轮，名曰柔和，状如彩色圆盘；一说为翠绿色，广袤无边，厚一百六十万由旬。」

有七海⁴，住有七龙王⁵，生活非常富裕丰饶。山没海下八万由旬，高出海面也八万由旬。

周围有自内而外逐层环绕须弥山的七重大山（又名七金山）：担木山、持轮山、持双山、善见山、马耳山、持边山和象鼻山。梵音依次译为怯提罗、伊沙陀罗、游乾陀罗、荔达黎舍那、安湿博竭擎、尼民陀罗、毗那多迦。

山顶上有三十三天：住善法堂天、住峰天、住山顶天、善见城天、私地天、住俱咤天、杂殿天、住欢喜园天、光明天、波利耶多树园天、险岸天、住杂险岸天、住摩尼藏天、旋行地天、金殿天、鬘影处天、住柔软地天、杂庄严天、如意地天、微细行天、歌音喜乐天、威德轮天、月行天、阎魔娑罗天、速行天、影照天、智慧行天、

⁴ 《时轮经》云：「环线须弥山外的七层大海：盐海、酒海、水海、乳海、酪海、酥海和蜜海。」

⁵ 广财龙王、莲花龙王、力游龙王、安止龙王、大莲龙王、护贝龙王、具种龙王和无边龙王。名称尚有其他说法。

众分天、住轮天、上行天、威得颜天、威德焰轮天、清净天等。⁶此天之有情，身長一由旬，衣重六铢，寿一千岁（以世间百年为一日一夜），食净搏食，有男娶女嫁之事，乃藉身身相近而以气成就阴阳，初生时，如人类六岁模样，色相圆满，自生天衣。又此天具足种种妙宝，有殊胜之楼阁、台观、园林、浴池、阶道等⁷。

东胜身洲：天地洁白，人身比南瞻部洲之人高大二倍。地形半圆，半圆的直径面向须弥山，人人心地善良，生活富裕美满，种种财物受用不尽。

⁶ 梵音译多罗夜登陵舍、怛唎耶怛唎奢。又作三十三天。于佛教之宇宙观中，此天位于欲界六天之第二天，系帝释天所居之天界，位于须弥山顶；山顶四方各八天城，加上中央帝释天所止住之善见城（喜见城），共有三十三处，故称三十三天。〔《杂阿含经》卷十九、卷二十三、卷四十五；《中阿含》卷一；《画度树经》卷五十五；《持斋经》；《长阿含》卷三；《游行经》；《增一阿含经》卷二十八、卷三十三、卷三十七；《佛升忉利天为母说法经》；《正法念处经》卷二十六至卷三十五；有部《毗奈耶杂事》卷三十六；《大智度论》卷九、卷五十六；《玄应音义》卷二〕
⁷ 详载于《长阿含经》卷二十〈忉利天品〉。

南瞻部洲⁸：天地蔚蓝，地形似肩胛骨宽处向外，窄处向须弥山。中间「天竺国」有金刚座，为诸佛成道之地；东方「胝那国」（中国）有文殊菩萨圣地—五台山；西方邬金空行净土；北方香巴拉王国—法王圣地。如是各个圣地生活富饶，充满种种供养物。

西牛贺洲：天地通红，地似圆形，有众多随欲宝牛。

北俱卢洲：天地皆黄，地形正方，出产众多黄金，受用与天齐。至命终前七日，响出恶音，故名。

八小洲的福德、寿命、地形、颜色、财富等一切受用和所邻近的大洲相同。

东胜身洲主要的受用为珍宝山，其山乃珍珠、琉璃、孔雀石、珊瑚等珍宝所成，非常高大，时常散发各式各样的光芒，夺目耀眼。

⁸ 此地有树名「直希」，其叶落在水面发出「瞻」声，故名。

南瞻部洲中央有如意树，树身高大，枝叶茂密，其根为金，茎为银，枝为琉璃，叶为水晶，花为珍珠，花瓣为琥珀，果子为金刚藏，一切皆是七宝所成，所欲所求皆能如愿。

西牛贺洲中央观想随欲宝牛，肤色橘红，牛角为钻石，牛蹄为绿松石，牛尾恰似黑色如意树，垂胡⁹肥大，乳房丰满，身上长出各种所需之物，永无耗竭。

北俱卢洲的主要受用为自长谷粮，根茎长四指宽，谷物非常硕大饱满，无壳（似西瓜）。早晨播种，晚上成熟；黄昏播种，翌日成熟，有些无须播种自然长出，味道香甜，如自己所喜爱的味道，永无竭尽。

⁹ 垂胡：牛胡。黄牛项下悬垂如袋之肉皮。

轮宝

观想于珍宝山前方虚空，此因转轮王之福德所生，非人力所为。其功德有：

1. 庄严的功德——瞻部圣河之纯金所铸，直径五百由旬大，有千辐轮，如世间之第二太阳，光明耀眼。
2. 迅速的功德——在一天之中能于空中滚转十万由旬之远，迅捷无碍，世间之物无可比拟。
3. 如意的功德——依轮宝之功德马兵、象兵、车兵和步兵等转轮王的四种军队皆可飞至空中，四大洲和四天王天等都可任意到达。
4. 能闻的功德——轮宝可助转轮王听到他所无法听到的声音。
5. 驾馭的功德——不愿服从之臣民，凡见轮宝即心服口服，恭敬供养承侍，成为其眷属。

如意宝

观想于如意树前方虚空，其功德有：

1. 在夜晚发光，正如秋天收成时的皎洁月光，

能在照亮黑夜远达一百由旬；在白昼遭受酷热之苦时，能放射出清凉的光，消除暑热。

2. 若人旅行途中缺水而口干舌燥时，能流出具八功德之甘露水。
3. 任何转轮王所欲所求之事，宝珠皆能满其愿望。
4. 宝珠成八角形，能放射出各种不同颜色的光芒，其中又出现各种妙欲享受。
5. 无论宝珠于何处，方圆一百由旬之内的众生都不会得传染病，而他们的心也会一直处在祥和宁静之中；并随其业缘，心所祈求之事都不会落空。
6. 因珍宝之力，其光芒照耀之处无四大所造成的灾害，如：地震、台风、水灾、旱灾……等等。
7. 若有人担忧、悲伤、痛苦、孤独、心不快乐或到悬崖、深渊时，宝珠能令其消失，而花园、森林、公园、草原等则会圆满化现。
8. 因如意宝乃轮王之福德和诸佛菩萨的祈愿所

化，因此人不会遭遇非时之死，不会投生为野兽，或为野兽所伤；有情众生之间也不会互相残害。

王后宝

观想于随欲宝牛的前方虚空，身体极为美丽动人，见者无不欢喜。四周散发檀香、沉香等芳香，口中具有邬巴拉花的气味。皮肤犹如水中之迦蓝达迦鸟的羽毛，非常柔软舒服，触摸者皆得胜乐。能消除饥饿悲伤等痛苦。不思其他男子，只想帮助众生。不贪、不喜欢非份之物。不舍弃自己的主人。

1. 随顺主人的心意和想法。
2. 多子。
3. 性情温和，对其他女子视如亲姐妹。
4. 提升国家名望，凡进入宫中或家庭皆兴旺发达。
5. 不嫉夫心想他女。
6. 不说痴话，所言皆合情合理。

7. 具正知见，不持邪见，关心国家，忠于国王对佛法具信心，对众生具慈悲心。
8. 虽住宫中，不随欲境，夫不在时不依色、声、香、味、触等五妙欲。

大臣宝

观想于自长粮谷的前方虚空，其功德有：

1. 能为转轮王赚得各种珍宝，使国库永不耗尽。
2. 不害人、不干扰人。
3. 不随意引发战争，不欺压平民百姓，慈心对待民众。
4. 如所有众生的父亲，受到百姓爱戴。

象宝

观想于虚空的东南角，肤色洁白如雪山，四肢、鼻子、密根、尾巴等七肢触地。天生具有千象之力，其余大象仅闻其味便不敢接近。能于陆海空三处作战；一日可绕行南瞻部洲三匝。温驯、能说人语。当国王骑着它时，不必言语，象即领

会其意而照办。步履稳重雄伟、动作优雅、不慌乱惊吓，不使骑乘者受伤，不随意伤害其他生物。勇敢善战、不畏其他军队，只听从主人的命令。能战胜一切部落。具足如是等功德。

马宝

观于虚空的西南角，如白鹅般全身雪白，头上有天界的如意宝，身上有珍宝所成的缰绳、马鞍；一天之内能绕南赡部洲三圈；全身的比例、颜色、外型都极其完美，见者无不欢喜；身体健康强壮从无任何疾病；能听、说人话；不伤害骑乘者等功德。

将军宝

观于虚空的西北角。拥有强壮威严的身体，令敌人见即心悦诚服。通达世间六十四种特殊技能武艺；一心护持佛法，身心永不疲倦；精通兵法，进攻、撤退都能合理掌握。

虽然金轮王¹⁰不须战争，但为吉祥的缘起，所以应观想。尤其末法时期的众生应多作供养，以消除一切内外障碍。

宝藏瓶

观于虚空的东北角。由纯金所成，瓶身大，瓶颈细；瓶口有劫波树叶作严饰；瓶身有珍宝珠鬘和天绸所成的飘带；人人所欲所求的财物，都会源源不绝的流出。

嬉女

于轮宝前观想嬉女，一面二臂，肤色洁白如雪，穿着华丽的天衣，美丽大方，楚楚动人。双手持五股金刚杵置于髑骨上，站立舞姿，头向左微扬。

¹⁰ 铁轮王统驭一洲；铜轮王统驭二洲；银轮王统驭三洲；金轮王统驭四洲。

鬘女

在如意宝的前方虚空观想鬘女，身黄色，一面二臂，手上拿珍宝鬘，左手置于右胸下，右手平举与肩膀等高，头向右扬。

歌女

王后宝的前方虚空观想歌女，肤色浅红，一面二臂，手弹顶端有金刚杵的琵琶，专注倾听自己所弹奏的妙音，使闻者生起欢喜心。

舞女

大臣宝的前方虚空观想五颜六色的舞女，上半身到颈部为暗红色；双手和腰部为浅蓝色；大腿为浅黄色；其余皆为蓝色。一面二臂，手持三股金刚杵，右手掌心向上置于额头处，左手置于腰间，跳各种金刚舞。

花女

象宝的前方虚空，观想身黄色的花女，左手

提花篮，篮子的提手处为金刚杵，放在左胸下，右手高举于宝冠前撒花，降下花雨，供养诸佛菩萨。

香女

马宝的前方虚空观想香女，身白色，美丽动人。左手期克印置于髌骨旁，右手持金刚香炉，其内燃香，散发阵阵浓郁的香味，供养诸佛菩萨。

灯女

将军宝前观想灯女，皮肤粉红色，一面二臂，右手持光明宝树于左肩，左手叉腰。另外，依吉美林巴大师的说法，身橘红色，左手持太阳于胸下，右手持月亮于胸上。

涂女

宝藏瓶前方观想绿色的涂女，左手拿金刚海螺，其内充满芬芳的香水，右手于右肩前涂香

水，供养诸佛菩萨。

观想每种供养天女皆化为无量无边，整齐而庄严，主要八位如上所说，其余各个穿着华丽天衣，持各种供养物和装饰，献供诸佛菩萨。

日

嬉女前方观想火晶所成的太阳，圆形，直径五十一由旬，照射的光芒驱除寒冷之苦。其上有黄金围山，内有无量宫和珍宝所成的阶梯，以太阳天子为主的天人和天女，尽情唱歌跳舞，享受各种妙欲。

月

歌女前方观想水晶所成的月亮，圆形，直径五十由旬，照射的光芒消除黑暗和炎热之苦。其上有银围山，内有无量宫和珍宝所成的阶梯，以月亮天子为主的天人和天女，尽情唱歌跳舞，享受各种妙欲。

宝伞

鬘女前观想白色宝伞，以天界丝绸所成，伞柄为如意宝，伞盖上有黄金所成的千幅法轮，顶上有蓝宝石作装饰，伞下四周则有半满璎珞。

尊胜幢

舞女前观想尊胜幢，状似幡，分为三段，皆有铃铛发出妙音，但顶上两侧有八足狮或毛皮鱼或魔羯陀鳄鱼作装饰，凡举此幢者皆得胜利。

(庚三) 正式供养，分四：(辛一) 所修曼达拉、(辛二) 供品洁净、(辛三) 供三十七堆曼达拉、(辛四) 供三身曼达拉

名相讲完后，下面讲如何供曼达拉：

(辛一) 所修曼达拉

第一、所修曼达拉。如果有条件、有能力的话要准备两个曼达盘，一个供在坛城前面，作为供养的对境，这叫所修曼达拉，这个曼达盘供上

去以后，一直到你修完供曼达为止，不能拿下来，譬如你修曼达拉三个月，那这三个月当中都不会动它，连上面的宝石也不用换洗。开始的时候怎么做呢？首先在所修曼达拉的基盘上放置五堆，中央一堆观为毗卢遮那佛，由佛部尊众围绕；前面一堆观为金刚不动佛，由金刚部尊众围绕；南方一堆观为宝生佛，由珍宝部尊众围绕，最后观想一切传承上师、本尊、空行等等一切圣众，一层一层的将曼达盘三层堆满，并放上最后的装饰，然后放在供台上。如果没有的话也没关系，坛城打扫干净后，中间放三宝所依的佛像、佛塔、佛经这三个也可以。如果也没有的话，放一个佛像，其它的心里想就可以，或是自己的金刚铃、杵放在那里作为三宝所依的对境也行，因为金刚铃、杵已经圆满代表佛的身、口、意，因此金刚铃、杵放在中间当成资粮田，作为对身的曼达拉也可以。为什么铃杵可以代表佛的身语意呢？实际上金刚杵是表示佛的五种智慧。铃也一样，铃具有本尊面相，下续部说这个相表示毗卢

遮那佛，上续部说是金刚界自在母，因此它具有佛的身相；铃上有八大佛母的种子字，代表佛的意；另外，声音可以表示佛说法的妙音，所以铃具足了身、语、意所依。尤其是它具足了金刚乘的全部坛城，而且是不共的三昧耶（誓言）物，所以，如果轻视的话罪过很严重，应当恭敬供养。

（辛二）供品洁净

第二、供品洁净。首先，自己准备一个修十万遍曼达用的曼达盘，这也叫做所供曼达拉。曼达盘的材质有金、银、铜、铁等，以自己的经济能力而定。如果没有的话，石头或木头也可以当做曼达盘。一般供在坛城的所修曼达拉是用七珍宝，自己供的部分（所供曼达拉）可以放一些珍宝，但最主要是五谷类。五谷类全部要先洗干净，台湾卖的都很干净，不像西藏的。米如果能染成五种颜色最好，如果没有五种颜色，可以加藏红花或者良药，这样就可以染出有颜色、有香味的

米，这要先准备好。

其次，要准备香水。一般的香水、或是良药泡成的水都可以。供的米最好天天换，或者每天加一些新的，然后每隔一段时间再更换。换下来的米可以撒在大海、山上、森林或是喂鸟，但不能自己吃。另外，坛城也要整理干净，摆放各种庄严的供品，《普贤行愿品》中说：「以诸最胜庄严供。」其实这方面台湾、汉传佛教做的蛮好的。总之，有条件的话尽力的供灯、供花、供水等八供，如果有新的水果、食物等也要先供佛，噶当派诸大德说：「不应自己享用新鲜的部分而将发霉的油饼、发黄的菜叶等供养三宝」。

（辛三）供三十七堆曼达拉

正式供的时候，先念前面的莲师七句祈请文、转心向法的偈颂、皈依、发心，全部念完之后，再念一遍七支净供，或《八大嘿噜嘎续》的八支供养文，或是《普贤行愿品》中的七支，就是从「所有十方世界中」念到「回向众生及佛

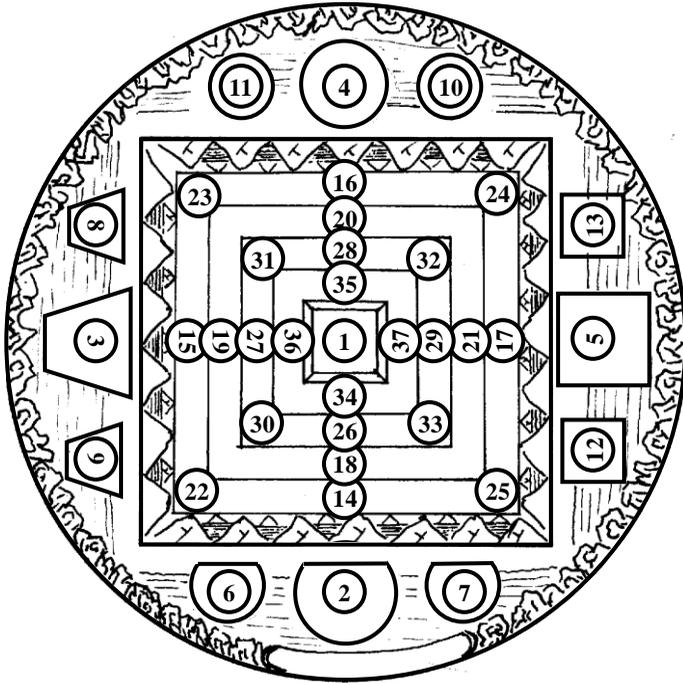
道」；最简单的话，就念四句：「所有礼赞供养佛，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。」之后再念金刚萨埵百字明咒三遍，然后左手拿曼达盘，像度母的手印一样，大拇指、无名指和手心扣住盘子的边缘，食指、中指和小指伸直，托住曼达盘的下面。这个时候用右手或左手拿念珠都可以，看自己的习惯，然后用右手的手腕尽量擦拭曼达盘，一边念一边擦拭。

擦的时候，观想净化自己和所有众生的业障。过去很多大德擦到手腕破掉，就用手侧面去擦；侧面破掉了，就用手背面去擦，背面又破皮的话，这时候手腕已经好了，长茧了，又用手腕擦拭。这样擦曼达盘不是因为上面有什么脏东西，是为了消除业障，所以如果没有任何想法，或用毛巾、纸巾擦拭的话，不会有什么帮助，起不到净化罪业的作用；不过心里想着净化业障，并配合金刚萨埵的百字明咒去擦的话，当然可以消业障。然后再用无名指沾香水擦曼达盘，从中间擦到外面，全部要擦得均匀，这样曼

达盘上就遍满香水，就像平常打扫房间后喷香水一样，相当于打扫完三千大千世界的地基之后再洒香水。这时候心想「希望所有众生都生起菩提心、用菩提心滋润众生的心续」。接着用右手的大拇指、食指和中指这三指拿一点米，念到「嗡班扎日客啊吽」的吽字时，在盘子上右绕一圈后放在中央，还有代表铁围山的第一圈也放上，再抓一把米放在中间，代表中央须弥山王。再来四大洲等，依照每个供堆的位置撒上米堆，并配合前面说的名相具体意思去观想。

至于东方从那边算起呢？有两种方式：一种是自己的胸前，曼达盘靠近自己的这一边当做东方，然后顺时针南、西、北方，不过最后供在坛城上或献给上师的时候要转一百八十度，也就是要将东方面向上师或坛城，这种方式比较麻烦，曼达盘很容易倒下来；第二种是方便做法，就是一开始就把靠近坛城的那边作为东方（离自己胸口比较远的那端），这样最后献给上师或供在坛城的时候就不用转动。另外两圈曼达拉的环，什

么时候放没有具体的规定，一般是下层堆满后就
将上一层的环放上，如果上面有刻画八吉祥或供
养天女的话，注意不要上下颠倒。最后完成时再
拿一点米撒在上面，代表献供。每一座开始的时
候，先做一遍三十七供曼达拉，结束的时候再做
一次，一座中做两次就可以了。现在有三十七堆
曼达拉的图表，你们可以看看具体的顺序和位
置：



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

三十七堆曼达分布图

(辛四) 供三身曼达拉

《降下胜共成就精髓》：积资献供曼达法。

积集资粮包括积集福德资粮和智慧资粮，这是供曼达拉的殊胜法门。曼达拉可以翻译成坛城或是资粮田，有些翻成曼陀罗，有些翻成曼达拉，都是一个意思，一般梵文念「曼杂拉」。

嗡阿吽

嗡：一切诸佛菩萨身的字，是加持。

阿：一切诸佛菩萨语的字，也是加持。

吽：一切诸佛菩萨意的字，也是加持。

你们这次有学藏文，嗡的下面加一个小阿，这并没有搞错，有些宁玛派的远传法门就有加，它有它的意思，例如：以五智和五方佛去解释嗡字的话——中间的「大阿」代表法界体性智和大日如来；下面的「小阿」代表大圆镜智和金刚萨埵；长音「纳若」(形如羊角)代表平等性智和宝生佛；月明点(形如新月)代表妙观察智和阿弥陀佛；最上面的日明点(圆圈)代表成所作智和不空成就

佛等等。而其它的地方，喻下面没有小阿。喻阿吽这三个字既代表三身，也代表加持一切供品和净化献供的场所等涵义。

山洲尘数供云人天物，

前三句包括了外、内、密、真实意等四种层次的供品。仁珍才旺诺布的这个仪轨就是：语念诵这四句、身献上十堆供品、意配合四个段落的不同观想来圆满十一万遍的供曼达拉。首先第一句：

山洲是须弥山和四大洲的简称，这是所有外共同的供养，供品不只一个，是尘数，像大地微尘的数目，无量无边的供养云，以及天上、人间的一切美好万物，全都观想献给资粮田，这是外供养。外曼达拉也可以称为化身的共同曼达拉，就是三十七供所讲的：须弥山、四大洲、七珍宝、八供养天女、日、月、宝伞、尊胜幢等等。

三十七供曼达拉的供法，很多续部里都有提到，但主要是萨迦派的八思巴大师汇整的，献供

的方式就是几种合在一起。《时轮金刚续》里面也有另外一种不是三十七堆的供法，其它还有十二堆、七堆等很多种供法。这个仪轨的外共同化身曼达拉是以七堆来代表，七堆分别代表须弥山、四大洲和日、月等七种，所以米堆放的位置也是先中央，然后东、南、西、北，再东、西，这样总共七堆，和一般的七堆曼达拉一样，只是念诵的不一样。供其他七堆的时候，一般念赤松德赞王造的那四句偈颂「涂香鲜花遍大地……」。

自身蕴界人处根门显，

这是内供养，包括自己的身体和诸蕴，身体的五蕴、六界等所有诸根，全观为供品而供养，这是内曼达拉、不共的内供养。

供化身佛的共同曼达拉，是四大洲、须弥山，整个世界做为一个供品而供养。化身佛的不共曼达拉是供养自己的血肉、身体、生命、受用等等。观想身体变成无量宫，心里观想一个珍

宝，五根变成色、声、香、味、触等五妙欲的供养天女；内在的八识化成八供养天女，自己的内脏变成七珍、八宝；手和手指是四大洲和八小洲，身体下半部是七金山，上半部是须弥山，头是三十三天的无量宫。以这样的方式去供养。内在其它部份，全部变成坛城的各种装饰，身体观想成四大洲、须弥山…，自己的佣人、眷属、亲戚、家人，也都变成供养天女。如果施身法的话，身曼达拉的供养方式有一点不同，所看到的色相观想为金刚空行母，或是色蕴清净的供养天女；所听到的都观为语清净的语金刚天女；所有的意念清净为意金刚天女，见、闻、想等变成三种天女，以这样的方式观想。

总之，这个仪轨的内曼达拉是用一堆米来代表，就在前面七对上再加一堆代表献上自己的身体、五蕴等等，这也是不同于其他传承的地方。

心性本净光明任运饰，

这是密供养和确定真实意的供养。心性本来

清净的法界中，显现所有任运的光明，全部当作装饰、作为供品。前面四个字代表确定真实意曼达拉，后面五个字代表密曼达拉。密曼达拉，就是圆满报身佛的曼达拉，这个阶段观想：刹那间世界变成净土，本初、原始、不动摇的法性中，自然显现出圆满报身佛的净土，中央毗卢遮那佛、东方不动佛、南方宝生佛、西方阿弥陀佛、北方不空成就佛等五方佛的一切净土，全部显现出来。在这种境界中，每一个五方佛的净土里面，都有无数的净土和无数的妙欲、无数的供养天女，这就是供养报身佛的坛城。

法身佛的曼达拉，是本性清净的曼达拉。本性清净的境界，自然显现五色光，五种颜色代表五种智慧，自然显现出所有的天女、供品和一切诸佛菩萨，这是属于顿超的阶段。顿超的阶段，整个天空、虚空中会显现出光和光圈，里面有很多净土，这不是刻意想的，都是自然显现出来的。供的对象、供养的人、献的供品，全是一真法界、智慧的境界，没有任何分别。这个阶段也

是用一堆米代表唯一法性，作为法身曼达拉，配合观想五种颜色的光，或是光明金刚藏的净土、或是自性任运的坛城，凡夫用这种方式去想，去做供养，等修到立断和顿超，尤其是顿超的时候，不需要刻意去想，自然就会显现。自然显现的时候，维持在这种禅定就是供养，这主要是积累智慧资粮。

献上师三身刹圆资粮，

供养的对象是上师三身（法、报、化），在三身刹土中供养和发愿，希望圆满所有的福德和智慧资粮，一切有情众生的资粮要圆满，就要供曼达拉。供曼达拉是密乘迅速聚集、累积一切资粮的殊胜法门。

龙钦传承的四加行主要修的也是三身曼达拉，不过比较复杂，《遍智妙道》中有十二个句子，每四句依次代表化、报、法三身。献供三身曼达拉的时候，第一环是化身，要供九堆；第二环是报身，要供五堆；第三环是法身曼达拉，供

一堆，合起来一共十五堆，这是龙钦传承的方式。而仁珍才旺诺布的这个传承，三身曼达拉总共只有十堆：共同化身七堆、不共化身一堆、报身一堆、法身一堆。修的时候十一万遍都是念诵同样的四句、供同样的十堆，只是在观想、心念上有些差别：第一个观修段落（第一个星期），或第一个二万八千左右（十一万的四分之一）主要观想须弥山、四大洲等三十七供的供品；第二个观修段落主要观想自己的身体、寿命、五蕴等；第三个观修段落主要观想报身佛的净土、庄严、妙欲；第四个观修段落观想五种颜色的光，分别以这些来献供养，圆满十一万一千一百一十一遍。这就是我们传承供曼达拉的方式。

（己三）集资之理

供曼达拉的利益和功德有哪些呢？续部中说：「未集资粮无成就，沙子不能榨出油。」佛经中也说：「未曾集资欲成就，好似搅水欲得油；积累资粮欲成就，恰似搅乳得酥油。」没有福慧

资粮不会有成就，就像沙子没办法挤出油；如同搅拌清水，怎么样也不可能提炼出酥油，酥油要从牛奶中才能提炼。现在流行一些姓名学、地理风水，甚至有些人养小鬼、修一些世间的财神等等，这些虽然都可以起到作用，但都是暂时的，只能治标不能治本，其实只是把自己未来的福报提前享用，或是福禄寿之间互相转换，譬如用你的寿命、健康来换取眼前的利益，所以如果把你的福报当做积蓄，实际上这些方式并没有让总量增加，只是换一种投资方式，换成了黄金、外汇、艺术品而已，钱还是那些钱。只有积累福、慧资粮，多做上供、下施，才能让你的存款生出利息，才能从根本上解决问题。古大德说：「**精勤如山王，不如积微福**」。

《百业经》中提到一则故事：释迦牟尼佛在舍卫城时，祇陀园附近有一位贫穷的农夫，因为田地离家很远，所以他妻子总是把午饭带到田里一起吃。他们常常看到佛陀和僧众去城中化缘后返回，心里都非常欢喜，赞叹不已。有一天他们

夫妻发愁：「我们前世肯定没造什么善业，今生才会这么贫穷，如果再不供养、布施，来世肯定会更可怜！」农夫对太太说：「可是家里没有东西可以供养。」太太说：「就算家里没什么东西，但供养不在于物品的多少，只要发心清净，功德一样很大。」夫妻商量之后，就回家准备最精美的食物，隔天带到田里，恭候世尊。因为佛陀的大悲和大智，观察到度化他们的时机已经成熟，就化缘到附近，农夫看到佛陀远远走来，欢喜雀跃，立刻上前并祈求佛陀接受他们的供养。世尊默许后，他们为佛陀敷座，献上准备好的食物，之后佛陀观察因缘传给他们相应的妙法。夫妻当下生起极大的欢喜心和信心，便发愿：「愿以此供养世尊的善根，从此不再受贫穷之苦，愿田里的庄稼变成黄金！」因为他们清净供养的功德和佛陀不可思议的加持力，田里的农作物立刻变成了黄金。夫妻两人欣喜若狂，聪慧的妻子又说：「现在的富裕全依佛陀的加持，我们应该用这些财宝上供下施，以报佛恩。」于是他们又在三个

月当中供养佛陀和僧众，世尊也为他们传法，最后证得阿罗汉果。所以，哪怕对三宝供养一点微不足道的东西，只要发心清净，也可以积累广大的资粮。

另外，如果为了今生的财富、享受而努力积累资粮，对世间平凡人来说是可以的，但如果是一位生起菩提心的大乘佛子来说，这样是不够的，我们积累福德的目的不应该是为了自己，甚至不是为了满足众生暂时的需要，而是为了一切如母有情能获得究竟安乐的菩提佛果，所以才修供曼达拉，精进圆满福慧二资粮，怙主龙树菩萨说：「此善愿诸众，圆满二资粮，获得胜二身，由福慧所生。」而且只要是真正的修行人，表里如一的修行，龙天护法、世间善神一定会护持，世尊说：「纵然发生一藏升面粉兑换一藏升珍珠的饥荒，佛陀的追随者也不会缺衣乏食。」所以累积福慧资粮在生起次第、圆满次第，甚至大圆满法等等，每个阶段都非常重要。前噶当派祖师们说：修行、学习的时候，学不来、听不进去、

没办法想清楚、没办法思维，修行完全没有进步的话，就要多累积福慧资粮和忏悔。如果这样做就有可能突破，会更上一层楼，很多诸佛菩萨的传记也提到这种例子和公案。

供曼达拉的部分就简单的讲到这里，下次实际要修的人我再亲传，自己有曼达盘的话，一起练习会比较清楚。

(戊四)净除违障罪障的金刚萨埵法门，分四：(己一)忏悔之理、(己二)四种对治力、(己三)真实念修金刚萨埵、(己四)忏悔之功德。

之后要讲金刚萨埵。仁珍才旺诺布的法门、传承里面，非常重视金刚萨埵和上师瑜伽法，金刚萨埵的部份非常多，我们也有翻译金刚萨埵五次第的修持仪轨。这个金刚萨埵虽然也要配合五个次第去修持，不过用《降下胜共成就精髓》的仪轨本身来修就可以了。

净除罪障的法门就是忏罪的法门，忏除我们无始以来的习气和烦恼，还有自性的罪业等很多种罪业，为了净化这些罪业而修持金刚萨埵。清净违缘罪障的金刚萨埵，这是依靠金刚萨埵来忏悔的方式。为什么要忏悔？这和业力因果有关，业是确定存在、会成熟、会增长的，当感受恶业果报的时候一定会痛苦。因此没有消业障的话，永远都无法解脱，不管从哪个角度看，忏罪的法门都非常重要。

(己一) 忏悔之理

我们以为造这个罪业没有关系、那个也没有关系，但放任不管的话它会一直增长，最后承受果报、受痛苦的时候，才会发现，不该这样做，不该那么做，可是后悔已经来不及了。因此，业还没有成熟之前就应该忏悔，而且不是忏悔一次就好，每天都要忏悔，不天天忏悔的话，业果还是会产生，就像我的胡子一样，每天都要刮，没刮的话就会长出来，一天、两天不刮的话，留长了以后就没办法用刮胡刀刮，要用剪刀去剪。以前我有一段时间懒得理胡子，差不多半年左右没有刮，最后只能用剪刀去剪。

罪业刚开始只有一点点，还很少的时候，如果具有四对治力的念金刚萨埵百字明咒 108 遍就可以忏悔清净。但如果你不管它，放得时间越久增长的越多，以后就必须用更大的力量，修更多的法才能忏悔，才能清净。有些地方提到，一座当中不掺杂绮语，三门合一的念诵百字明咒 108 遍的话，刚犯的、当天犯的罪业肯定可以清净；

如果念诵二十一遍，罪业虽然不能清净，但可以抑制增长，也就是你犯的罪业不会像滚雪球一样，随着时间越来越大，越来越多。

一般我们说的业障，其实严格来讲只是障碍的一部分。凡是会障碍你解脱、阻碍你生起殊胜体悟的都可以算是罪障，所以罪障是总称，它包括业障、烦恼障、所知障和习气障四种。第一、**业障**：分为两种，一种是自性的不善业，例如前面说过的十恶业，只要去做的话，本身就属于罪业；第二种是佛制罪，就是学佛受戒之后所犯的罪业，像割青草之类的事，如果是平常的在家人割草，不会有罪，但如果是受戒的比丘割青草，那就成为堕罪。因此和别解脱戒、菩萨戒、密乘戒相违的这种罪业，越往上果报越严重。当然，反过来说，如果守住的话功德也越大。

第二、**烦恼障**：贪、瞋、痴、慢、疑、邪见，这六个是所有烦恼的根本，因此也叫六根本烦恼，当这六个根本烦恼一点一点变化的时候，慢慢转成忿怒、瞋恨、懊恼、害心、忌妒、覆藏、

欺诳、无惭、无愧、谄媚、吝啬、骄傲、不信、懈怠、放逸、失念、不正知、昏沈、掉举、散慢等，这二十种也叫随烦恼，因为是跟随前面的根本烦恼而产生的。这些全部都是所谓的烦恼，它们一直让我们的心不安，让我们的心在今生和来世都不得安宁，因此叫烦恼、懊恼。

第三、所知障：这是执着万法为实有的障碍，也可以归纳为人我执和法我执，简单的说，第一种是执着五蕴所聚合的我，以及这个是我的手、我的脚、我的东西、我的亲人等等；第二种是认为实有的执着，这个桌子是真实存在的、水是流动的、火是热的等等。

第四、习气障：按照显宗的观点就是所知障极其细微的部分；密宗则称为三现迁移的习气，也就是指格外细微的意形身，形成粗大身体的因或种子——白分的习气；形成粗大语的因——红分的习气；形成意的因或种子红白聚合部分——黑光或风行极度细微的所有习气。所知障和习气障会障碍什么呢？障碍获得遍知的智慧，也

就是障碍我们获得佛果。

虽然前面四种都是障碍，都会障碍我们成佛，可是初学的阶段主要是净化业障，以及逐渐减少烦恼障，而所知障和习气障在这个时候还是需要的，因为还需要如理取舍因果的正知正见，和对上师三宝的信心，以及对善业方面的习气等等，这些只有在登地以后才开始逐渐重视和净化这类的障碍，所以主次一定要弄清楚。中国古代的翻译有些译为「客尘」，是指这些障碍都像暂时、临时的污垢一般，并不是根深蒂固，也绝不是本性如此，不是如同洗黑乎乎的煤炭一样，永远洗不干净；相反这些都如镜子上的油渍或灰尘一样，擦一擦、洗一洗就能干净，所以古代诸大德说：「本来罪业无功德，然忏可净为其德。」罪业本身是一种过失，可是因为这个过失让我们不断修行、忏悔，敦促和激励我们反省改正，从这个方面来说也是它好的一面，怙主龙树菩萨也说：「倘若何人昔日颇放逸，尔后行为举止倍严谨，宛如明月离云极绚丽，诚如难陀指鬘见乐

同¹¹。」龙树菩萨列举了四个典故来告诉我们「放下屠刀，立地成佛」是真的存在和可能的：第一位是难陀，这个故事在前面已经讲过；第二位「指鬘」也叫「婆罗门央具理魔罗」，他曾跟随一位外道婆罗门学法，婆罗门的妻子勾引他，却遭他拒绝后，恼羞成怒，于是告诉先生说指鬘王侮辱她。婆罗门就故意骗指鬘王：「你如果能在七天之内杀一千人，把一千人的手指串成指鬘，戴在脖子上，就可以获得梵天的果位。」说完婆罗门把刀插在地上，念了一遍咒语，指鬘王立刻起了恶心，拔出刀，发疯似得见人就杀、见指就砍。到了第七天，已经杀了九百九十九人，这时佛陀观察缘起，知道度化他的时机已经成熟，于是化成一位比丘来到他面前，指鬘王一看，立刻向比

¹¹ 诚如难陀指鬘与能乐：这句是指四位因发现自己过失而极力忏悔、改过的典范。难陀是世尊同父异母的弟弟；指鬘王是一位曾依止外道而杀了九百九十九个人，后来被佛陀度化；具见是指末生怨王（阿闍世王）；能乐也是杀母后来出家，又被开除，最后因说法度众也获得解脱的故事。

丘奔来，可是怎么样也追不上，他就大声的喊：「比丘，你给我停住！」比丘说：「我一直安住，没有动过，是你自己停不住。」他觉得奇怪，就问什么意思？比丘说：「我的六根都很寂静，所以一直安住，而你被邪师引导，内心迷乱，所以才日夜杀害众生，造下无边罪业。」他听了之后，幡然悔悟，请求世尊摄受并随佛出家，后来他闻法、修行证得阿罗汉果。

第三位「具见」，又名未生怨王、阿阇世王。释迦牟尼佛涅槃后，第一次集结佛经，就是由他作为施主，集结五百罗汉，用文字记录下了经、律、论三藏。他的故事在《观无量寿经》中有详细的介绍，这里简单说一下：他的嗔恨心非常重，受提婆达多的挑唆，把父王关在七重牢房内，想让他活活饿死。他的母亲恭敬大王，偷偷在身上涂蜂蜜，探望时让大王享用。未生怨王的父亲是虔诚的佛教徒，他享用完后，合掌恭敬，遥礼世尊，说：「目犍连是我的好友，恳请慈悲，传我八关斋戒。」目犍连尊者立刻以神通来到他面

前，为他传法，而且佛陀还派「说法第一」的富楼那尊者为他讲经。经过二十一天，他不仅没有死而且气色越来越好，未生怨王质问守门人，守门人说：「您母亲经常偷偷来送食物，佛弟子也日日从天而降，为他说法。」未生怨王特别生气，拔剑要杀母亲，一位大臣劝阻说：「自古以来，为了王位而杀父亲的比比皆是，但杀母亲的一个也没有，您最好不要做无道昏君。」于是他把母亲也关起来，而父亲就被饿死了。后来他生起极大懊悔，依靠世尊的威力和自己的忏悔，最后也获得了成就，成为护持佛教的大功德主。

第四位叫「能乐」，他贪爱一个女人，母亲觉得不妥，一直劝他，但他根本不听，后来母亲只好睡在门坎上，不让他出去约会。结果他一气之下，用剑砍下母亲的头，然后跑到那个女人家里，而且还对她说：「我为了你，刚杀了母亲。」那个女人心想：「他连母亲都敢杀，有一天也会这样对我。」所以假装镇定的应付之后，走到外面大声地喊：「救命啊！来坏人啦！」能乐听了

之后也赶紧跑回家，把剑扔在尸体上，高声地喊：「来人啊！我母亲被杀啦！」因为这样蒙混让人们没有发现他是凶手。后来他内心不安，就到一个寺院出家，并且精进修学，很快就通达三藏，大家问他为什么如此用功，他说想忏悔杀母的罪业，众人把事情禀告世尊，世尊说杀母者不可出家，僧团必须开除。他被开除后，穿着出家僧衣，来到一个佛法不兴盛的边鄙地，建了一座经堂，开始讲经说法，有些人听法后甚至证得阿罗汉果。因为他为众生说法，培养僧众的功德很大，死后虽然堕入无间地狱，但仅一弹指的时间，马上投生天界，之后他以天人的形象来到佛前，听闻妙法，最终证得预留果（声闻四果中的第一果）。这四个故事大家可能听过，也可能没听过，但耳熟能详的密勒日巴尊者也是这样，因为用诛法杀了很多人，后来意识到罪业的严重和可怕，所以才依止上师并一再忏悔，寻求解脱，最终如法的修持并即生成佛。其实在西藏，即生成佛的也不止尊者一位，但为什么大家都喜欢举他的例子，都

流传他的传记，就是因为很具有「放下屠刀，立地成佛」的代表性，其他大多数的圣者可能开始的时候就具有善根、比较聪慧，或是从小就很慈悲、很有爱心等等，像密勒日巴尊者这样落差很大的比较少，所以容易让人对佛法生起信心、对因果生起信心。尊者自己也说：「若想忏罪能净否？忆念善法则清净」。

（己二）四种对治力，分四：（庚一）厌患对治力、（庚二）现行对治力、（庚三）返回对治力、（庚四）所依对治力

四对治力的顺序呢？仁珍才旺诺布的方式有一点不一样，有些远传和伏藏法也有不同的顺序。讲解的时候是有一点差别，练习的时候没有很大的差异。第一个是厌患对治力、也叫忏悔对治力，第二个是现行对治力，第三个是返回对治力，第四个是所依对治力。要先认识罪业，还要有忏悔心，所以是忏悔对治力；生起忏悔心以后，要正式去行动。怎么消罪业呢？就是用现行对治

力；今天忏悔罪业之后，我不再犯，自己好不容易通过忏悔得以恢复和清净，所以发誓从今以后，纵遇命难也不再犯的决心就是返回对治力；之后，找一个所依处，外依止上师本尊、内依止菩提心和信心就是所依对治力，这样四力具足就会清净业障、清净罪业。因此第一个先说厌患对治力。

（庚一）厌患对治力

寂天菩萨说：「所净罪六门，能净四力治，净法三殊胜。」要净除罪业之前，就一定要知道所要净化的是什么罪业？如果不知道你要净化什么罪业，那么修很多法也很难清净。就像过年射箭一样，要先知道标靶在哪里？看清楚目标以后，才知道怎么射，才可以射得准。如果完全没有目标，罪业认不出来，不知道什么是罪业、什么是烦恼的话，有些人会觉得「我已经念过百字明咒很多遍，已经净化无数的罪业，所以没有罪障了。」这种想法对一位临终的亡者而言，从金

刚萨捶功德不可思议的角度来说是可行的，但平常不能这么想，这样会使我们懒散、放逸，生起无所谓和傲慢的心态。

因此，忏悔的时候要想知道罪业从哪里来？造业的门在哪里？就像保护一座城市，要先知道城市的门在哪里，守好这个门，敌人就进不来一样；同样，我们不想让烦恼进来、不让业障进来，就要从这六个方面来守护根门，每一个门都要保护好，不然烦恼在不知不觉中就会悄悄地进入你的心续，然后就会被它控制、影响而造下各种罪业，种下将来痛苦的因。另外，如果已经让烦恼的敌人潜入，像间谍一样潜伏在我们内心，那也要从这六个方面一一将它们揪出来，个个击破，把它们一个个赶出去。因此这六个门非常重要，过去被敌人占领了，现在要慢慢夺回来，开始修补它、巩固它，并且严防死守，不能让烦恼的敌人再次破坏。罪业的门有哪些呢？

第一、时间之门：就是无始以来一直做的罪业。看看自己一生到目前为止所造的罪业就知

道，光是我们记得、知道的就有这么多，而生死流转无数世、无数劫，这些罪业更是堆积如山，凡夫根本没办法计算。再观察自己的恶业习气有多重；向善、向上的力量多么薄弱，这也足以证明过去造的罪业肯定难以估量。就像前面说过，恶业的果报有一种叫同性等流果，因为过去造的恶业很深、很多、很重，所以现在的恶习才会这么顽强坚固、难以改变。因此不止是忏悔今生的罪业，更要忏悔无始以来的罪业，而且是争分夺秒的忏悔。譬如：我们吃下毒药，当你发现的时候要趁还没有发作前，马上想办法找到解毒的药；或是被毒蛇咬了，还没毒发之前，要赶紧通知家人、朋友，以最快的速度送到医院一样。任何罪业都要这样争取时间，在还没有死亡之前、业果还没有成熟之前，一定要争取时间忏悔。如大成就者噶玛恰美仁波切说：「若无悔心忏不净，往昔罪业如服毒，当以大惭愧悔忏」。

第二、动机之门：也可以称作心念之门，主要是指贪、瞋、痴三毒的心念。造作罪业常常是

由于贪、瞋、痴三毒一直在扰乱，因此要注意三毒。贪心不一定是男人、女人，包括对自己的身体、财物，甚至对福报、功德的执着和贪求也是一种贪心，这些前面已经讲得很清楚；嗔心主要是对不喜欢、讨厌、嫉妒的一方生起恶念；痴心就是不了解事实真相，错误的取舍因果。有人可能会以为只有别人知道的才算，自己在心里偷偷地想没有关系，这是很严重的误解，前面说过心才是主人，身语只是仆人，所以身语的七种不善业都还有开许的时候，只有三种意业不能「打折」！某些习气比较重的人很喜欢随喜别人的恶业，或是叫他人去做恶业，好像自己没有亲自动手就没有关系。譬如：有些人受了居士戒，要请客吃饭，说自己不能杀生，于是安排其他人杀鸡宰鱼；或者看到自己害怕的蟑螂、蜘蛛、蚊子，就叫家人帮他打死或喷药……，这些都和亲自动手没有区别；还有随喜，中国大陆可能是经历南京大屠杀等历史原因，很多人特别讨厌、仇视日本人，一看到日本人被别的国家打压，或是日本

的车子、商店被偷、被砸就特别高兴；或是发生战争的时候，很多人盯着新闻，只要看到自己讨厌的那一方被轰炸、被屠杀就眉飞色舞，恨不得大肆庆祝一番……。这类的随喜，哪怕只是在心里偷偷地想一下也是很严重的，如果有灌过顶，受过别解脱戒、菩萨戒、密乘戒的话，三乘戒律都会成问题，这些后面还会慢慢提到。总之，以前所做的罪业，都是为了了一些小小的利益、小小的事情，为了贪爱的亲友和怨恨的仇敌，为了如梦如幻般的轮回假象，而生起贪、嗔、痴、慢、疑等恶念，正如《普贤行愿品》中说的：「我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴」。所以由此所作的罪业都要认真忏悔。

第三、积累之门：也可以说是行动之门。平常我们都是经由三门去造罪业，它很像道路，所以常常要注意自己的三门、管好三门，「我现在身有没有做恶业？口有没有做恶业？心有没有做恶业？」这部份要注意。造作的时候是身、口、意造作，积累的时候也是积累在三门上，受果报

的时候同样成熟于自己的身、口、意，《百业经》中世尊告诉弟子说：「诸比丘，前世所造的业，无论是善是恶，其果决不会成熟于外境的地、水、火、风上，必将成熟在自己的蕴、界、处上」，所以像前面说的身的三业、语的四业、意的三业等方面要常常观察，如《普贤行愿品》说：「从身语意之所生，一切我今皆忏悔」。

第四、本体之门：这个又可以分成两种，因为违背世俗谛的因果规律，而造下的自性罪，如十不善和无间罪等；违背佛陀所指定的戒律或违背和上师间的誓言等佛制罪，如破别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等一切罪业。这些都要一个一个去想，我有没有做？有没有造类似的罪业？常常要观察、关好这个门。本来戒律是为了让我们解脱、成就，但是如果不小心犯戒的话，受戒者和没有受戒者的罪业是相差很大的，受戒者的罪业更大，譬如：一个没受过戒的人杀死一只蚊子，就犯了一种杀生的自性罪；而受了别解脱戒的出家人或在家人杀死蚊子，除了杀生的自性罪外还

有违犯戒律的堕罪，虽然不是根本堕，不会因此破了戒体，但也是比较严重的粗罪；假设某位受了菩萨戒的人打死一只蚊子，那他所犯下的不仅仅是杀生之罪，而且也有杀母之过，因为菩萨学处最重要的就是视一切有情如自己的母亲，当然这不是杀今生的母亲，所以不是无间罪；假如某个受过密乘戒的修行人杀死同样的一只蚊子，在杀生的自性罪、杀害有情的堕罪和杀母之过的基础上，还有杀金刚萨埵的过失以及杀害分别识聚四十二本尊的罪业。因此要注意自己三乘的一切戒律，要用正知正念守好三门，如果发现违犯就要赶紧忏悔，古大德说：「**最初未染罪，一旦染上罪，忏悔极关要**」。

第五、**对境之门**：就是我们造做罪业的对象，这个简单来说也分两种：一个是轮回的对境；另一个是涅槃的对境。第一种就是为了口腹之欲而打猎、钓鱼，或是因为嗔恨、嫉妒而骂同事、主管等等，这当中最严重的对境是自己的父母。在世间当中对我们恩德最大的莫过于父母，生育抚

养，种种恩德，自己是无法报答的，这些在《佛说父母恩重难报经》中说得很清楚，在《大乘本生心地观经》里也说：「父有慈恩，母有悲恩。母悲恩者，若我住世于一劫中说不能尽。」又说：「是故汝等勤加修习孝养父母，若人供佛福等无异，应当如是报父母恩。」世间对母恩难报也有「谁言寸草心，报得三春晖」的说法，所以不管以何种方式对父母造业都有极大的果报。过去世尊转生为匝哦之女¹²时，也是因为要去海中寻宝，可是母亲哭哭啼啼的一再阻拦，他觉得很不利，临走前怒气冲冲地用脚踢了母亲的头，后来发生船难，只有他一个人漂流到一处小岛，最后也因为业力的牵引而感受脑浆四溅的剧烈痛苦。

¹² 匝哦之女：这是一个名字，实际上是男丁，只是前几个男孩都夭折了，所以为了让孩子活下来，取一个女孩的名字。过去古印度有这种风俗。

第二种是涅槃的对境，就是造作的对象是上师、三宝，譬如：破坏佛像、毁坏佛塔、焚烧经书或是拆毁僧众的寮房等等，像 2001 年左右，色达喇荣佛学院的尼众寮房就有半数被拆毁，这都是很严重的罪业。另外在印度佛教历史上有一段公案，记载阿底峡尊者在那烂陀寺时，施主供养僧众一些饮料，当时因时间太晚，僧众的执事想拖到第二天才发给僧众。当晚，那位僧值睡觉时觉得口渴难忍，他立即去大锅里取水喝，可是揭开锅盖一看，明明装满水的锅这时候却空空荡荡，一点水也没有，他觉得有点古怪，便在锅里划了记号；之后又去外面水池取水，可是水池里也是滴水不见，惊疑万分的僧值在池中堆了一小堆石子作为记号；然后他又来到寺外不远的恒河，准备饱饮河水，可是恒河在他面前也是干涸得只剩沙石，他从干涸的河床走到了对岸，没有找到一滴水。那名僧值怀疑自己在梦游，于是把僧衣挂在河边的一棵树上，忍着干渴回到寺院。好不容易熬到了早上，他看了看大锅，水居然与

白天一样，满满的一锅，外面的水池、恒河也是与昔日无异，水一点也不少，可是自己做的记号却还在。他非常惊恐，急忙跑到阿底峡尊者面前禀告。尊者告诉他：因你没有及时发放饮料，对僧众享用饮食作了障碍，所以有此恶果。这个果报没有拖到下一世，当时就让你感受了，在业力成熟之下，一切外境也就改变了，所有的水都干涸不见。因此，向涅槃的对境造作罪业比一般轮回的对境更严重，这当中又以对上师造罪的果报最重，尤其是为自己灌顶，引入密咒真言乘的金刚上师，如果破了这个根本戒（十四根本堕的第一条）的话只能堕入金刚地狱，如续云：「**金刚罗刹痛饮其心血，短寿多病失财畏怨仇，长久住于无间地狱中，极其恐怖感受难忍苦。**」这个方面在后面还会提到。

第六、作用之门：就是罪业的果报、罪业的作用。造了罪业以后，这个业会消失吗？不会消失，如果没有忏罪的话会一直存在，直到受完果报为止。就像前面说过，果报成熟时今生当中短

命多病、财物贫乏、受到冤亲债主的威胁等；来世漂泊在无边无际的恶趣中。不仅如此，临终的时候、中阴的阶段也会后悔莫及、痛苦万分。《入菩萨行论》云：「若今赴刑场，罪犯犹惊悚，口干眼凸出，形貌异故昔；何况形恐怖，魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。」在《百业经》里，可以看到好几则释迦牟尼佛从刑场上解救罪犯的公案，那些犯人被押赴刑场时，惊惧得不成人形，不过他们还能求救，以他们的善缘与世尊的大悲威德而获得重生、甚至开悟。可是我们看现在押赴刑场的人，大都是魂飞魄散，手脚瘫软，面如死灰，眼睛睁得大大的，一付惊恐痛苦的模样，甚至不要说人，就连鸡鸭、牛羊等动物被拉去屠宰场的时候也都很可怜。一般众生在死前都是如此地惊慌失措，在中阴界的情形更不知要到什么程度。从《中阴闻解脱》和《地藏经》等经续中我们可以知道，处在中阴身的时候，人的苦乐感受比活着时敏感很多倍，而且中阴幻相极为恐怖，阎罗狱卒的身躯比人高大七倍以上，

相貌也十分威猛，他们拿着各种吓人的兵器，「打啊」、「杀啊」的喊叫声震天动地，死者要用敏感脆弱的神识去感受比人间更恐怖千万倍的景象。

要多想想这些情境，当自己死的时候，杀过的众生、做过的恶业，通通都会显现，将来在完全没有依靠的中阴阶段，会出现很多恐惧，而且堕入三恶趣之后，可能无数劫中都要受苦、还债。思维恐惧和畏惧的时候要想：「不要等到死亡的时候、中阴界中，或是业果成熟的时候受苦，我现在就要忏悔。」要有这样的后悔心。如《入行论》云：「罪业未净前，吾身或死亡，云何脱此罪，故祈速救护！」

这六个罪业之门是很严重的，常常要观察罪业之门。发露忏悔的时候也要从这六个方面一一考虑，逐一忏悔。总之，厌患对治力最重要的是有后悔心，对自己以前所做的罪业感到懊悔，《三聚经》云：「发露忏悔；不覆不藏。」从无始轮回以来到现今为止由于贪嗔痴而积累的罪业，以及今生当中犯下的自性罪和佛制罪，自己

想不起来或是心里能回想起来「在某年某月某日某时我自己造了这样、那样的罪业」，亲自犯下的或是唆使别人造、随喜他人造的所有罪业，心里不藏，身体不覆，口中「发露忏悔」。

（庚二）现行对治力

为了净除业障，我们要做善业，用善业去对治恶业，这就是现行对治力。有哪些善业可以消业障？律藏中提到很多种方法，譬如：做佛像、印佛经、听闻佛法、读诵佛经、念佛号等等，依靠三宝为所依，都可以净化罪业；还有供养三宝、斋僧，或是随喜别人的善业，以及用静坐的方式让心安住在禅定中也可以消除罪业；另外，发菩提心也可以消除罪业，如《大集经·无尽意菩萨品》中说：「善男子，比如有人虽犯重罪，然依勇士，能除畏惧。如是依菩提心力，也可遣除众多罪业之果报。」这里面最殊胜的呢？所有经部、显宗里面，没有比发菩提心更殊胜的法门。发菩提心和空正见这两个，是最殊胜的忏罪法

门，当然证悟无我的空正见更殊胜，只是空正见不容易悟到。无等塔波仁波切说：「实际上即是如此，纵然往昔所造的罪业堆积如山王，也可于现见本性之刹那获得清净」。

密乘也有很多念诵咒语和观修的方式。譬如：不动佛咒语、金刚萨埵咒语；或是观想、观修文武百尊、大日如来的法门；或是修上师瑜伽法，祈请上师也是殊胜的忏罪法门；生起次第的话，自己用三三摩地的禅定，配合本尊的佛慢和观想，以及咒语的真谛力等缘起聚合的力量去净化罪业；圆满次第的话，用猛烈火燃烧罪业的方式净化；大圆满的话，将心维持在大圆满本来清净的见，就是在定中净化一切罪业……，这些都是迅速消除业障的法门。

一般众生可以做到的，尤其是现在末法时期的众生，最简单易行的就是金刚萨埵法门。因此，现行对治力在这里就是指修金刚萨埵的百字明咒。由于金刚萨埵的愿力和各方面的关系，对初学者、尤其是对进入密乘的人来讲，修金刚萨埵可以净

化违犯密乘的戒律，或破师徒间的三昧耶。过去久远以前，金刚萨埵在诸佛菩萨面前受菩萨戒、发菩提心的时候，供养一支金刚杵，并发愿度化即将堕入金刚地狱，贤劫千佛都难以度化的众生，若无法度化就誓不成佛。他发愿说：「愿我未来世现证佛果时，若有众生造五无间罪、破坏誓言，这些众生若闻我名，作意于我，念诵百字咒王，则一切罪堕无余清净，此愿不成就，终不证无上菩提。愿我住在这些破戒者前，一切罪障悉能净治！」。因此获得十方诸佛赞叹：「你的心如金刚般，你的愿也如金刚般勇猛不坏。」并授记他为「金刚萨埵」、「金刚心」。同时八大菩萨化为八只大象，甘愿成为他的座骑，而且发愿永远护持金刚萨埵。这就是很多金刚萨埵法门中，他的法座是由八只大象所抬的原因。其它的佛号、咒语中，有的提到可以净化一切别解脱戒的罪业，或净化菩萨乘的一些罪业，但都没有明确提到可以恢复或净化破密乘戒的部份。因此，要想忏悔和恢复密乘戒的话，金刚萨埵是最殊胜的法门。

（庚三）返回对治力

除了后悔以前的罪过，以虔诚的信心和广大的菩提心发露忏悔之外，还需要发誓以后不再犯、不再造相同罪业的一种决心，这就像院子的篱笆，之前破损，后来恢复一样，破了别解脱戒、菩萨戒、密乘戒之后，通过忏悔得以恢复，并发誓从今以后纵遇命难也不再犯。这种对治力在忏悔时极为重要。如果你在忏悔时，内心未生起这种对治力，可以说不是真正的忏悔，因为那样在你内心可能仍有继续造恶的意乐，好比割草留根，屡割屡生，如此则再三忏悔也无法清净。唯有你从心底厌弃恶业，发起强烈决心，不论何时何地都远离罪恶，才可以彻底净除恶业、罪障。《极乐愿文》云：「若无戒心不净故，发誓今后遇命难，亦将不造不善业」。

这个方面要多想想罪业的果报，譬如：瞋恨心的果报是地狱，一直想果报的部份，你就不敢做罪业。原因是：第一、你不可能以今生暂时的利益，交换长期的慧命；第二、你不会拿刹那的

快乐，交换未来无数劫的痛苦。

《三聚经》云：「今后必断，且受律仪。」以杀生来说，如果一开始就发誓「我不杀所有杀不了的众生」，那么就具备了不杀生的戒律，并且还获得功德利益。如果没有立下这样的誓言，那只是自性无罪，并不会得到戒杀的福德。所以不管是在家人还是出家人，最初要发誓「我纵使遇到生命危险，也绝不杀狮子」，再加上「纵然遇到生命危难也绝不舍弃誓言」，一定要用这两个誓言的铁钩钩住。之后，再从每一个众生、每一条戒律开始，一个一个都用这两种誓言钩住。这些我们在前面因果不虚的地方也说过。这是对本尊、对诸佛菩萨的答应和承诺。就像我们有困难，拜托别人帮忙的时候，你给他一个保证和承诺一样；同样，见到金刚萨埵的时候也要发愿，这样发愿以后，下次就比较不会重复再犯，有警惕自己的作用，而且下次你的忏悔力可能更强，能生起一个深深的惭愧心：「我一次做不到、两次做不到、三次也做不到，实在是罪大恶极，现

在对罪业深感后悔!」当我们有很大的后悔心时,就容易下定决心、立下誓言。总之,返回对治力就是发誓力,你下定决心,立下誓言,警惕自己不再作恶,这时候业障才能彻底清除、消灭。

(庚四) 所依对治力

忏悔一定要有一个忏悔的对象或对境,就像是宣誓、承诺的时候需要一个见证者。它可以分为:外依止力和内依止力两种。

(辛一) 外依止力

外依止力指善知识,包括上师、三宝、三宝所依,就是佛像、佛经、佛塔等等,还有专门净化众生罪业的本尊,譬如:三十五佛、八十八佛就是犯菩萨戒的忏罪对象;别解脱戒的话主要忏悔的对象就是亲教师、规范师或是僧众,譬如;出家人每半个月都要做布萨,也就是按照佛制定的规矩,互相忏悔,戒腊低的向戒腊高的忏悔,沙弥向比丘忏悔等等。这里的外依止力主要是指

观想金刚萨埵，在后面真实修诵金刚萨埵的部分会详细解释。这些都是外依止力。

（辛二）内依止力

内依止力是对金刚萨埵的信心，以及对一切有情的菩提心，《入行论》云：「如人虽犯极重罪，然依勇士得除畏，依靠何者速解脱，彼者善人何不依？菩提心如劫末火，刹那能毁诸重罪。」就像某些人犯了重大罪行，但是依靠一个有能力的勇士，能很快消除被人追捕的恐惧；同样的道理，如果在修行过程中，有人造下严重罪业，想尽快解脱这种罪业的苦果，为什么不依靠菩提心呢？而且未来世界毁坏的时候，会出现劫火，这个劫火刹那间可以燃烧整个三千大千世界；同样，发一个简单的菩提心，可以净化无数劫所造的罪业，哪怕是刹那间的菩提心也有不可思议的力量。所以如果只是想净除自己一个人的罪业，以自私的心态来修金刚萨埵的话，虽然具足其他三种对治力，又对金刚萨埵非常有信心，虔诚

皈依、祈祷的情况下也能清净，但相对来说比较慢，力量比较微弱，会事倍功半；相反，为自他一切如母有情而忏悔罪业的话，就能起到事半功倍的效果。在密续里也提到，具足四对治力，又发菩提心的情况下，罪业可以完全清净。因此每次忏悔之前，「希望清净我等一切众生的罪业、烦恼、所知障、习气障。」用这样的心态去观修非常重要，一开始要先调整自己的发心。

以上所说的四对治力，在佛经中也有依据。如《四法经》中，佛言：「慈氏，若菩萨摩訶萨成就四法，灭先所造久积过罪。何等为四？所谓悔过行、对治行、制止力，依止力。复次，一、悔过行者：于不善业行，多所改悔；二、对治行者：谓造不善业已，极为善业，及余利益之所对待；三、制止力者：谓由读诵禁戒得无毁犯；四、依止力者：谓皈依佛法僧宝，亦不弃舍菩提之心」。

忏悔的修法对每个修行者都很重要，一个人进入佛门，如果得不到感应，就是罪业太深、太重，障碍了解脱道、菩提道，所以此时应该努力

忏悔。这一点你们可能都深有体会，例如有些人修法一直得不到验相、经常生病等，都是业障现前的缘故。要想内心真正生起修法的验相，增长菩提心等功德，就要像农夫种地一样，必须先除去田中的杂草、害虫，再撒上信心、菩提心的有机肥料，然后种子才可能发芽成长，结出果实；同样，我们先发露忏悔、清除宿业，再依止三宝、依教奉行，发誓不再造恶，烦恼罪业净除后，心田肥沃了，修法的功德才能顺利增长。所以下面开始讲金刚萨埵的修持方式。

（己三）真实念修金刚萨埵，分五：（庚一）外如事续之念诵、（庚二）内如行续之近诵、（庚三）密如瑜伽续之修成、（庚四）极密如无上瑜伽续之大修成、（庚五）真实义生圆双运而持诵

（庚一）外如事续之念诵，分二：（辛一）观想方式、（辛二）念咒方式

按照《莲花鬘》的科判，仁珍才旺诺布的这个法门，修金刚萨埵的地方分成五个次第，总共

要念百字明咒三十万和金刚萨埵心咒一百万，以及吽字观修十万遍，但没有强调十万大礼拜，因为用百字明咒和心咒，以及禅定观修等代替，不过如果要做大礼拜也很好，可以在修持外、内金刚萨埵的时候一起配合，密瑜伽续以后就尽量不要做，因为这时候已经自成本尊，自己的身体就是坛城，所以一般瑜伽续，尤其是无上瑜伽续以上都是以禅定为主。这些下面还会提到。另外，什么是四续？什么是六续？它们的差别和区分的方式等等，在修金刚萨埵的地方先不解释，你们大概知道名相就好。后面说上师瑜伽法的部分再细讲。

怎么观想金刚萨埵呢？下面先讲观想的部份：

（辛一）观想方式

《降下胜共成就精髓》：吽化自顶莲月金刚心，自己观想为恶贯满盈、罪孽深重的凡夫身，头顶差不多一肘的上方，观想一个镶满各种珍宝

的法座，法座的每支脚上：东方有金刚杵，南方有摩尼宝，西方有莲花，北方有智慧剑，四方中间都各有一个十字金刚杵，四面都有朝外的六牙白象。这八大菩萨所化的八只大象，从象鼻到额间有圣德拉和蓝宝石的装饰，象顶各有一个发光的如意宝，代表各方的部主。在这个三层法座中央有黄金制成的千辐轮，上有千瓣莲花，莲花上有月轮，月亮上有一个清晰、明亮的白色吽字，是上师、三宝、三根本无二无别的自性。吽字放光射收，刹那间变成一尊金刚萨埵，「**金刚心**」就是指金刚萨埵。这个金刚萨埵是在自己的头顶上，也就是和我们面对同一个方向，而不是前方虚空中。在皈依、发心的时候所观想的皈依境是在我们对面，向着自己，而这里还有破瓦法等地方都是观想在自己头顶上。

一开始以事部的方式修金刚萨埵时，大部分要观想高大的法座，这是一个缘起，有很多象征和表意；之后行部、瑜伽部等就不太会观想宝座，直接从莲花往上观想。可能还有人会问：「为什

么吽字是白色而不是蓝色的？」因为，这个阶段以忏悔为主，所以为了表示罪障清净的缘起，金刚萨埵和种子字都观为白色的，通常大多数的种子字都与本尊的身色相同。另外有些传承，例如龙钦传承的四加行中，没有观想吽字放光射收，在我们传承修事部的时候也可以不观想这些，不过后面瑜伽部和无上瑜伽部，以三三摩地生起本尊的时候，就必须观想种子字放光射收。

白亮寂姿铃杵游戏坐，

金刚萨埵的相貌和龙钦传承的也不太一样，《普贤上师言教论》中说的是拥抱佛母的双身金刚萨埵相，而我们传承是以天杖噶代表佛母，除了法座以外，样子和皈依境的一模一样。为了表示净化所有众生的业障，以及从来没有染污，本来清净的缘故，金刚萨埵的身相是白色的，像月亮一样透明、洁白，并散发着清凉的白光。虽然这里写寂静姿，一般是指微笑的样子，不过为了缘起，开始的时候观想上师金刚萨埵心情不悦，

脸色阴沉，好像小孩子做错事的时候，父母板起脸孔的样子；等到我们以四对治力忏悔后，就观想金刚萨埵慢慢微笑起来，很慈祥和蔼地夸奖、表扬自己一样。

「铃杵游戏坐」，手上拿金刚铃杵，金刚杵拿在心间，金刚铃在大腿上面，左边有一支天杖噶，双脚国王游戏姿。游戏姿是像莲花生大士一样，右脚稍微伸出来的坐姿。象征一切法性归于唯一明点，所以是一面；代表法界中开展无边智慧，因此头发披散；手拿金刚杵和金刚铃，代表方便和智慧双运；双脚代表戒、定；左足弯曲表示不住轮回，右足伸出代表不住涅槃；为表示虽然安住于光明法界却能消除众生的烦恼忧苦，而穿绫罗五衣；表示不舍弃妙欲又能圆满众生心愿，而佩戴珍宝八饰，一般统称为圆满报身佛的十三种装饰。现在有很多图案，在这里就不一一解释了。总之，不能想成画出来的图画或塑造出来的佛像，一定要观想成如内外通透，没有任何实体的五脏、六腑，但却是活生生的，彷彿可以

和你谈话、交流般的庄严相貌。

心间月上百字旋绕吽，

在这样清楚、鲜明的金刚萨埵心间，观想一个白色、明亮的月轮，上面有白色的吽字。吽字是竖立起来的，字的正面朝自己的前方，或是字头朝前，涅槃点（藏文旁边的两个圆圈）靠近自己脊椎的方式也可以（从侧面才能看到字的样子，从正面只看到一竖），旁边有百字明咒围绕着。围绕的方式后面会讲。

流下甘露净自身二障，

以四对治力念百字明咒的时候，金刚萨埵的心间吽字上流出智慧甘露，也是意的甘露；从百字明的咒鬘中流出语的甘露；从白色月轮中流出身的甘露，然后透过身体各处，经由他右脚大拇指流出来，漫延到宝座，融入八只大象体内，这些甘露和八大菩萨的部主（大象头顶的如意宝）所流出的甘露汇合在一起，继续往下流，像山顶冲下的

瀑布一样冲刷你的身体、五蕴，洗清外、内、密的一切罪障。最后从自己的大、小便道和所有的毛细孔排出：所有无始以来所做的杀、盗、淫、妄等罪业，变成黑色、紫色、咖啡色的秽气或肮脏的污水，轻的罪业从上面，重的罪业从下面，全都从毛孔排出去；由贪、瞋、痴、慢所引起的病痛，全部观成腐烂的脓、血、痰的样子排出去；所有伤害自己的魔障、部多，或是天龙八部、无形众生的伤害，都观想成蟑螂、蜘蛛、蝌蚪的样子排出去。

这时候大地裂开，不干净的一切全部流到裂缝里面，底下观想所有的冤亲债主，围绕着红牛形象的死主阎罗，他们张开血盆大口、张牙舞爪地要你的命、要你的血、要你的身、要你的一切。之后，观想金刚萨埵的甘露和这些不干净的东西，全部进到他们的嘴巴里，还清业债、罪障清净，而且金刚萨埵的甘露也为他们种下善根，令他们很满足、很欢喜，嘴巴慢慢闭起来，手也握起来的时候，大地又恢复原来的样子。以上是共

同的观想方式。

还有另一种观想：所有罪障同样观想成不干净的东西排出去以后，流到地下，然后经过大地的过滤、净化，再被水的冲刷，火的焚烧，风的吹散，最后到空性法界中消失无踪。这样按照我们外器世界，由上到下的顺序，依次经过地大、水大、火大、风大、空大等五大种的净化，使一切外、内、密的一切罪障、病痛全部消失、清除。这种方式也可以。

一边这样观想，一边念诵百字明。如果能一次性观想最好；如果不能的话，有时候专心观想金刚萨埵的身、面、手臂等来念咒；有时专注于报身十三严饰而念诵；有时候观想甘露瀑布洗涤魔障、罪业而念诵；有时候一一回忆过去所犯的罪业来念咒；有时候对六道有情生起慈悲心来念咒；有时候以发誓永不再犯的决心来念咒等。总之，修事部的时候以忏悔为主，所以前面说的四对治力、各种观想，甚至包括前面的轮回过患、寿命无常、因果不虚也要一一思维，然后真诚的

忏悔来念诵百字明咒十一万一千遍。最后，每一座结束前，要将后面内修持、密修持、极密修持和真实意修持的部分都简单观想后，再做回向。

（辛二）念咒方式

前面说到金刚萨埵的心间月轮上，有一个白色吽字，吽字的周围要观想百字明咒。那百字明的咒鬘要怎么观想呢？从吽字的正前方开始右绕排列，每个字都是竖立的，字面全都朝内，大概绕三圈左右，最后一个字还要回到吽字的前方，字与字之间的密度不能太分散，也不能互相接触，中间稍微留一点间隔。有些传承的修法要求咒鬘转动，如果咒鬘本身要旋转的话，排列的方式是不一样的，字面的朝向也要改变等等，这些在生起次第中有详细的解释。不过大多数认为，初学者不适合观想咒鬘转动，这样容易分心，所以大家先把这一百多个梵文观想清楚，然后用咒鬘本身不动，右绕排列的方式观想。假使真的记不住这些字的样子，也可以在具有强烈信心的前

提下，观想每个字都是一个光点，一个个顺时针排列，整个咒鬘散发白色的光晕。大家可以看看咒鬘的图案，比较容易理解。

《降下胜共成就精髓》的仪轨中，百字明咒前面有「**嗡啊吽梭哈**」，这不是错误。修仁珍才旺诺布传承的金刚萨埵，每一遍前面都要有这五个字。其实百字明咒并不只属于金刚萨埵，不止是在金刚萨埵续内提到，其他四续部的每一个续里面几乎都有，包括时轮金刚、密集金刚、大幻化网等很多续里面都有提到百字明咒。因为它是一切诸佛菩萨的咒语，是一切善逝智慧的精华，只要稍微改变一下咒语的前面或后面，就可以变成任何其它上师、本尊、空行的咒语。一般的咒语不能这样改，只有百字明咒可以，这是非常特殊的地方，譬如：

平常「**嗡班杂萨埵萨玛雅……**」班杂是金刚的意思，这是金刚部的百字明咒；

改成「**嗡布达萨埵萨玛雅……**」布达是佛陀的意思，这是佛部的百字明咒，

改成「**嗡冉拉萨埵萨玛雅……**」冉拉是珍宝的意思，这是珍宝部的百字明咒，

改成「**嗡贝玛萨埵萨玛雅……**」贝玛是莲花

的意思，这是莲花部的百字明咒，

改成「**嗡嚩玛萨埵萨玛雅……**」嚩玛是事业的意思，这是事业部的百字明咒，

改成「**嗡嘿嚩嘎萨埵萨玛雅……**」成为金刚部的忿怒尊，胜乐金刚、时轮金刚的百字明咒。前面加上「**嗡啊吽梭哈**」的话，就变成五方佛总集的百字明咒，也是《文武百尊续》里面的五方佛金刚萨埵。因此，依这个仪轨修百字明咒三十万遍时，都是念这种五方佛的百字明咒。另外，百字明咒的其他字义是：

嗡：为一切吉祥圆满的意思，大部分咒语前都有这个字，如六字大明咒、弥陀心咒、莲师心咒等。嗡阿吽三字的功德不可思议，因此每个咒语的前面几乎都有嗡字，中间有阿字，后面有吽字或哈字。

边杂萨埵萨嘛雅：是金刚菩萨的誓言。边杂为金刚，萨埵为菩萨，萨嘛雅为誓句、誓言、三昧耶戒的意思。

嘛努巴拉雅：字面的意思是随消。整个意思

为金刚萨埵我跟随您，请您消除我的业障。

班杂萨埵得努巴底叉：班杂萨埵就是金刚菩萨的意思，得努巴底叉是清净、常常保护我的意思。整个意思为金刚萨埵保护我。

知卓麦巴哇：字义是安住于我。整句是希望金刚菩萨安住于我心。

苏埵卡约麦巴哇：字义是让我非常满足。此处的满足是指金刚菩萨给我加持、消除业障、增长智慧的意思。

苏波卡约麦巴哇：使我非常增长。意思是金刚萨埵加持我，增长我的智慧和菩提心。

阿努惹埵麦巴哇：请欲与我。阿努惹埵的字面意思是欲望，但此处的欲望是指清净的欲，也就是慈悲心。整句为祈请金刚萨埵，请慈悲地对待我，请慈悲地让我跟着您。

萨哇悉地麦杂雅叉：请赐我一切成就的意思。萨哇为一切，悉地为成就，麦为我，杂雅叉为给。此处成就是指佛或菩萨的果位，希望金刚萨埵加持，消除我修行道上的障碍，入菩提行，得到菩

萨或佛的成就。

萨哇嘎嘛苏杂麦：萨哇为一切、所有，嘎嘛为业，苏杂麦是给我，整句是给我一切事业的意思。有些学者、大师对于这句有不同的解释，有人将资档放在这里也是可以的。资档是心的意思，这样整句为一切事业在我心中。我的上师这二种解释都有，以意思来讲，两种都可以。

资档悉尔养 咕汝吽：使我心善。悉利有很多意思，福德、善德、道德都含在悉字内。吽为金刚萨埵的种子字，也是十方诸佛菩萨的意种子字。

哈哈哈哈 火：哈哈哈哈哈，原为喜气的字，表示四无量心，也就是希望修四无量生起四欢喜心（喜、胜喜、极喜、俱生喜），得到四种灌顶的意思。火为欢喜的声音。梵文上常写哈火，也是极妙、奇妙的意思。何处奇妙呢？对于前面金刚萨埵的誓愿、四无量、四种欢喜和百字明的所有含意等等，都感到非常奇妙、欢喜！

巴嘎万：正等正觉、佛陀的意思。

萨哇达他嘎达：一切如来的意思。萨哇是一切，达他嘎达是如来的意思。

边杂嘛麦母杂：边杂为金刚，嘛麦母杂是不要放掉我的意思。整句是金刚萨埵不要放弃我、不要让我在六道轮回中，一定要救渡我。

边杂尔巴哇：成就金刚者的意思。含意是我修持金刚萨埵、祈请金刚萨埵，希望成就与金刚萨埵无二无别的果位。

嘛哈萨嘛雅 萨埵阿 吽：嘛哈为巨大，萨嘛雅为誓言、三昧耶戒，萨埵为菩萨。意思是具有誓愿的大菩萨。金刚萨埵和八大菩萨都有他们永不消失的愿力，所以我们观修金刚萨埵一定会消除业障，这是金刚萨埵的誓愿。整句是报告金刚萨埵：「您的愿力就是消除众生的业障，现在请您不要失去自己的愿力，请洗净我的业障」这样祈请金刚萨埵。最后加阿字，有些加吽或呬字，这里吽字的意思为给我，也就是给我一切成就和加持。呬是杀的意思，为智慧和大悲双运、

对治和消除我们一切烦恼的意思。阿为无二，吽为给我，也是十方诸佛菩萨意的种子字。

念诵百字明咒的方式也有多种，四大教派各有念法，以藏文文法看也有多种。就像前面说过，有二种人修持密乘容易成就：一种是具有大智慧的人，例如西藏的三大智者：龙钦巴尊者、萨迦班智达和宗喀巴大师等；另一种是很有信心的人，就像我们平常念的大悲咒，大部分的发音是不正确的，有些该二、三个字一起念的没有一起念，不该合在一起的却合在一起，不过只要有信心，肯定会得到诸佛菩萨的加持，因为他们都有无碍的大智慧，能洞察我们的心；如果没有信心，诸佛菩萨就算再慈悲，我们也得不到加持。以前萨迦班智达修持文殊法门时，本尊告诉他：「你去印度辩论并治伏外道，但你的法力及修行仍未圆满，因此你要带宁玛派的实修成就者——达洽巴一起前往。」本来达洽巴大师对普巴金刚具有强烈的信心，但念得不是很正确，萨迦班智达告诉他，你念得不对，一定要改，达洽巴大师

说：「我本不懂佛法知识，只是因为不断的念诵普巴金刚，所以才有法力，也不知道如何念。」后来，萨迦班智达到印度辩论时虽然赢了，可是外道不愿臣服，就飞到空中想要逃跑，萨迦班智达请达洽巴以普巴金刚治伏外道，但是他按照班智达纠正后的发音念诵，却毫无法力，最后还是念原来习惯的发音，并将普巴金刚槌插在地上，外道立刻从空中掉下来，从此皈依佛法。所以重点是我们要有信心，而且不要掺杂绮语的专注念诵，续部云：「若无此等持，如海底盘石，诵数劫无果。」又云：「净与不净差千倍，有无等持差十万。」这个净与不净就是指有没有掺杂绮语。虽然最好能用禅定的力量去持咒，这在生圆二次第的时候特别重视，可是对于大多数的初学者来说，很难一开始就没有杂念，不被妄念牵着走，但是禁语还是比较容易做到的，因此念诵金刚萨埵的咒语或念其它任何咒语的时候，都不要被俗语染污，中间不能掺杂一般的绮语，莲花生大士说：「杂有绮语诵一年，不如禁语诵一月。」

静语的方式念诵，功德是成倍增加的。尤其闭关或上座修法的期间，务必要注意自己的口，不要让口业污染你念诵的咒语。万一突然有急事，一定要讲话的时候，也要记得先简单的回向，赶紧把之前念诵的功德存在大菩提的保险箱里，才不会被贪、嗔、痴的大火焚烧殆尽。

（庚二）内如行续之近诵

修内金刚萨埵的时候，同样从仪轨前面开始，一直到外金刚萨埵的部分都一样，先修一遍外事部之后，观想法座和八大菩萨所化的八只大象全部化光融入金刚萨埵。

前面事部的阶段以忏悔为主，就像一个放了很久，又脏又旧的杯子，要盛牛奶之前先用清水冲刷几次一样；现在行部以自受灌顶和加持为主，就像自身已经变成一个清净的玻璃瓶，里面开始装牛奶一样。我们虽然还是凡夫身，但观成白色的天子相，自身顶门到脐轮下方，有一条中

脉：上端在头顶梵穴的地方像喇叭一样张开，下端在肚脐以下四横指的地方闭合，它还有四种特征：为了表示法身无变，所以将它的颜色观成如无云晴空一般湛蓝；有些仪轨更复杂的观想是观成「外白内红中间蓝」（最外一层是白色，最里层是红色，中间夹带着一点蓝色）。为表示习气、障碍薄弱，因此观为如莲花的花瓣般轻薄；为表示遣除无明黑暗，所以将它观成像水晶般透亮；为表示不堕入劣道与邪道，因此观成像芭蕉树干般挺直，这样很蓝、很直、很薄、很亮的一条光柱，在相应的位置分出顶轮、喉轮、心轮、脐轮——顶轮分出三十二个脉瓣，喉轮分出十六个脉瓣，心轮分出八个脉瓣，脐轮分出六十四个脉瓣。

然后金刚萨埵还是像之前一样继续流出甘露，不过事部的时候像瀑布一般冲刷我们的身体，洗净罪障、烦恼、病痛等等；而现在行部的时候，甘露是像细水长流一样，慢慢地注入我们的身体、遍满全身。这有两种观想方式：一种是开始的时候，脉轮全部朝下，充满甘露以后，脉

轮全部往上翻；另一种是顶轮朝下，喉轮向上，心轮朝下，脐轮向上。这两种方式都可以。甘露充满四轮的时候，每一个脉轮就好像雨伞旁边的伞幅一样，每一个又分出很多支脉，充满我们的身体，身体的每个地方、每个毛孔都是一个脉口，身体全部都变成白色清净的网。

《降下胜共成就精髓》：随后金刚心降自心间

然后再祈请：「金刚萨埵啊！请进入我的心间，请给我加持！」这样祈请的时候，金刚萨埵就慢慢缩小，从头顶梵穴，也就是中脉上端的开口飞进顶轮，在里面停留一段时间。他的身上、心间的月轮、咒鬘（百字明咒）和种子字（吽）都发出白光，充满顶轮，净化我们和一切众生的身业以及脉的障碍，得到宝瓶灌顶和上师金刚萨埵的身加持，结下证悟化身果位的缘分；然后白色的金刚萨埵到喉轮，变成红色的金刚萨埵，他的身上、心间的月轮、咒鬘（百字明咒）和种子字（吽）都发出红光，净化我们和所有众生的语业以及

气的障碍，获得秘密灌顶和上师金刚萨埵的语加持，结下证悟报身果位的缘分；红色的金刚萨埵到心轮的位置，变成蓝色的金刚萨埵，他的身上、心间的月轮、咒鬘（百字明咒）和种子字（吽）都发出蓝光，净化我们和所有众生的意业以及明点的障碍，得到智慧灌顶和上师金刚萨埵的意加持，结下证悟法身果位的缘分；然后蓝色的金刚萨埵到脐轮，变成金色的金刚萨埵，他的身上、心间的月轮、咒鬘（百字明咒）和种子字（吽）都发出金光，净化我们和所有众生三门微细的业障以及阿赖耶识上的习气和所知障，获得词义灌顶和上师金刚萨埵的智慧加持，结下证悟自性身果位的缘分。

金刚萨埵依次在身体的每一处稍微停留，用这样的方式反复观想，并念诵五方佛的百字明咒十一万一千一百遍。如果要特别、加强净化自己某部分的习气和业障，可以在任何一轮中多停留，譬如：嗔心重的话，加强在顶轮的观想；贪心重的话，加强在喉轮的观想；痴心重的话，加

强在心轮的观想；嫉妒或傲慢心重的话，加强在脐轮的观想。最后还是要把后面的观想简单做一遍，然后再回向。

（庚三）密如瑜伽续之修成

密修持的话，还是从头经过事续的忏悔，行续的灌顶和加持之后，自身刹那间化为金刚萨埵，并生起自己就是金刚萨埵的佛慢。我们一定要认定自己就是金刚萨埵，金刚萨埵就是我，我以外没有金刚萨埵，金刚萨埵以外没有我。形象上和之前观的金刚萨埵一模一样，这个称为誓具尊或是叫三昧耶萨埵（萨埵就是菩萨的意思）；在三昧耶萨埵（自己）心间观想一个手指大小的白色金刚萨埵，手上没有法器，身上也没有装饰，是赤裸的样子，这个称为智慧尊或智慧萨埵；在智慧萨埵心间，观想代表世俗菩提心的月轮和代表胜义菩提心的五股金刚杵，如一粒米般的大小，在这支竖立的金刚杵中央观想种子字「吽」，这个称为禅定萨埵或三摩地萨埵。每个菩萨最好都观想得

清楚、明亮而且鲜活。这是用禅定来修持、来净化罪业的方式，所以这个阶段的禅定很重要，心要专注在这上面来念诵五方佛的百字明咒十一万一千遍。

（庚四）极密如无上瑜伽续之大修成

从前面延续到极密金刚萨埵的阶段。三昧耶萨埵和智慧萨埵都和前面观想的一样；不过禅定萨埵不同——在智慧萨埵心间观想月轮和五股金刚杵，中间有一个吽字，前面的吽字是白色的，这里变成蓝色的，周围有金刚萨埵的心咒：「嗡班杂萨埵吽」围绕。排列的方式呢？前方是白色的「嗡」，右边是黄色的「班杂」，后面是红色的「萨」，左边是绿色的「埵」，在这个外面还有三环的百字明咒。

然后先念百字明咒七遍或二十一遍后，开始念「嗡班杂萨埵吽」，总共要圆满一百一十一万遍。念的时候，「嗡班杂萨埵吽」这五个字发出各自颜色的光，光里面显现出很多供养天女和无

数的供品，上供十方刹土的诸佛菩萨，令他们欢喜，祈请诸佛菩萨慈悲摄受，净除罪障，赐予加持，让我们拥有利益众生、度化有情的能力；然后，诸佛菩萨身上发出五种颜色的光芒加持我们，融入我们的心间。再从自己心间的「嗡班杂萨埵吽」放光，遍满三千大千世界，加持、净化每一个地方、每一位众生，令六道有情的罪障、痛苦、习气、烦恼全都清净。这时候不分男女老幼，所有众生都化为白、黄、红、绿、蓝等五部金刚萨埵，一切外器世界也都变化金刚萨埵的现喜刹土，所以众生都跟你一起大声的念「嗡班杂萨埵吽」，所有显相都成为佛，一切看得到的现象全部都变成金刚萨埵；所有听到的声音全都化为「嗡班杂萨埵吽」的声音；一切念头、想法全都显为金刚萨埵的意、五种清净的智慧，也就是在见、闻、想全都清净的状态中，念诵「嗡班杂萨埵吽」一百万遍。

这个阶段主要是放光射、收行二利：心间放出五色光上供诸佛，再收回光芒获得加持，这是

自利；然后放光下施六道有情，代替诸佛菩萨成办佛行事业，这是利他。不知道大家还记不记得，最前面说过密乘一些殊胜、不共的地方，其中一点就是能在还没成就、成佛的时候，依靠仪轨、咒力、禅定等等缘起真谛力来帮助众生，虽然不能完全和佛菩萨相同，但世俗谛的法则就是缘起真实不虚，所以也能起到一定的作用、效果。这个阶段就是如此。

（庚五）**真实义生圆双运而持诵**

《降下胜共成就精髓》：

**佛身咒鬘依次摄入吽，吽字化光甘露遍自身，
三门合一自觉本体阿。**

为了我等一切如母有情众生，消除业障而修持金刚萨埵；最后一切清净之后，为了不执着于清净的显现，要做收摄、融入、化空的观修，因为对清净现分的执着也是一种障碍、客尘，就像无论白云还是乌云都会遮住太阳，同样不管是善念、恶念，对善的执着还是对恶的执着，都会遮

住如来藏性的显露，所以这个阶段，一切刹土和五部金刚萨埵慢慢从外面融入自身三昧耶萨埵，自身融入心间智慧萨埵，智慧萨埵从上面和下面两边向中间融入，再融入心间的月轮，月轮融入金刚杵，金刚杵融入三环的百字明咒，百字明咒融入嗡，嗡融入班杂，班杂融入萨，萨融入埵，埵融入吽，吽字从下面到上面，慢慢溶化，最后变成甘露，遍满全身。其它仪轨中提到的收摄有顿融（瞬间化空）和渐融（由外而内）两种方式，基本上都一样、都可以，没什么差别。三门合一自觉本体阿：「阿」是无生的字，也是代表空性的字。平常我们三门是分开的，但在法性中三门是合一的，完全没有分别，外面的现象和心性本来就是无二无别，在这种境界中，稍微静坐一下。

阿德阿德

这是大圆满无勤次第，「无勤」是九乘之顶、大圆满的意思，在大圆满的境界中稍为休息一下。这时候认识自己的本性就是金刚萨埵，是远

离一切毁坏和迁移的本觉，除此之外没有另一个金刚萨埵，金刚萨埵的智慧和自己的智慧，在本体上是一样的，从自身的智慧、本体上来看，轮回和涅槃没有好坏之分，没有非此即彼的二元分别，本体空性是平等一味的。当明悟、了解这些以后，在任何阶段都能显现的当下就自然解脱，一显现就明白——现象的根本是空性、现象的住处是空性、现象的动态也是空性。在这种定中念十万遍的吽字。这种念诵正如《圆满续》中说的，除了本性菩提以外，没有其它念诵、其他修行。安住在菩提法界中，所有罪业、烦恼和习气都会净化，这就是净除罪业最殊胜的法门。虽然这部份应该在大圆满直指本性的部份才讲，但在《金刚萨埵五次第》的真实意修持当中也有提到。

真实义生圆双运的具体修持方式，就是吽字具体的观想，不过因为涉及到一些大圆满比较隐秘的地方，所以这里只简单介绍见的部分，其他就不在这里广讲。另外，修持这个仪轨的金刚萨埵时，每一座从事续、行续一直到这个地方都要

圆满的修过一边，只是你正在进行哪个阶段，就主要在那个地方不停重复、反复观修，其他部分，前后简单观想一遍就好，但不要漏掉或跳过，这样才是圆满、完整的次第。其他每个次第都还有一些特殊、不共的口诀，或是事业的观想等等，因为也属于秘密的部分，这里就不介绍，如果有得过金刚萨埵五次第的灌顶，你们自己看那里面的开释就了解。

（己四）忏悔的功德

《无垢忏悔续》云：「百字明是一切善逝的智慧精华，能够净除所有失戒与分别念的罪障，称为一切忏悔之王。若一次性念诵一百零八遍，则可酬补一切所失之戒，将从三恶趣中获得解脱。任何一个修行者如果能发誓念诵，则不但此人今生会被三世诸佛视为胜妙长子而加以救护，而且死后也无疑将成为诸佛之长子。」《无垢忏悔续》是金刚萨埵的一个续，里面提到，百字明咒是一切善逝、一切诸佛的智慧结晶，念这个咒

语可以净化持戒不清净的所有罪业，称为一切忏悔之王。因为金刚萨埵在因地行菩萨道的时候曾发愿：「念我百字明咒的人，三乘戒律所犯的一切罪业皆能清净，如果没有这个功德，誓不成佛。」因为愿力的差别，他是净化罪业最殊胜的本尊，是最殊胜的忏悔本尊。

另一方面，金刚萨埵是所有文武百尊、所有本尊的部主、总集。普贤王如来显现的报身相就是金刚萨埵，再由金刚萨埵化现为五方佛，五方佛化现为无数的佛，如文武百尊、或七百二十五尊等，因此念金刚萨埵就是念一切本尊。《疯象续》中还提到，当初金刚萨埵现为天子相，在六导师面前发愿的时候说：「念诵这个咒语就是念诵一切善逝的咒语，能净化所有的业和烦恼，一次念一百零八遍的话，失毁的三昧耶戒都会清净，并能脱离轮回，即生成为一切诸佛菩萨之子。」他发过这样的愿，当初也受到一切诸佛菩萨的祝福，成就他的愿，因此具有诸佛菩萨真实实力的加持，念诵百字明咒的功德、利益一定会实

现。

在座的各位大多已经进入密乘，大部分都接受过灌顶，只要当时你有「我已经得到灌顶」的念头，基本上（其他二因、四缘也具足的情况下）就同时受了密乘戒。如果能受持清净的戒律，没有违背誓言，就算没有修过生圆二次第，最迟也能在十六世或七世中得到解脱；相反，如果破了戒、毁坏誓言，又没有及时忏悔清净，那就只能堕入金刚地狱，除此之外没有第三条路可走，《功德藏》云：「入密士夫之去处，恶趣（指地狱）佛外无三处。」可能有些初学者不太了解密乘戒和其他戒律的差别，不知道对于五浊恶世的众生来讲，要完全、严格地守住密乘戒，从头到尾一点都不违犯有多么困难！因为，别解脱戒主要注重外在身体、语言的罪业，所以容易守护；菩萨戒主要注重于善心、恶心等分别念上，因此比别解脱戒稍微困难；而密乘的所有誓言都必须在智慧上看待，这就更加困难，譬如：把地大看成佛眼佛母就是具足誓言，相反把地大视作真实的地就是破

誓言，如密宗诸续部中说：「三门在三坛城之本性中，即使一刹那离开，也违越密宗誓言。」所以密乘戒不像别解脱戒，别解脱戒只要身、语没有实际行动的情况下就不算犯戒；密乘戒更注重的是分别念，如《时轮金刚本续》中也说：「密乘弟子对金刚上师生多少刹那之恶心，必定会堕多少个大劫无间地狱。」不用说生恶心，哪怕仅仅是违背上师教言，如果没有忏悔清净，即使以最大的精进来修持，也不能即生成就。譬如：大家都知道的那洛巴大师，他的上师帝洛巴尊者在那洛巴与外道辩论时显现在空中说：「弟子啊，我原来嘱咐过你不要与人辩论。现在你没有得究竟成就的机会了。」那洛巴就没有即生得到最殊胜的成就。所以阿底峡尊者也曾说：「入密乘时接连不断地出现过失」。

不过大家也不必太害怕，不要从此以后不敢学密了！就像前面说过，罪业本身虽然没有任何好处，但它也是无常的，是暂时的客尘而已，只要具足四对治力来念诵金刚萨埵，就能忏悔清

净，这就是它唯一的优点。而且和声闻戒、菩萨戒相比，密乘戒虽然容易违犯，但因为有种种善巧方便，所以能自己补戒、恢复戒体，而声闻乘的话：「若犯一次根本堕罪则如瓷器破碎一般，无法恢复。」像出家戒，不管是沙弥或比丘，只要破根本戒之后¹³，虽然罪业可以忏悔清净，但今生再也不能恢复戒体，不能再出家，好比泥土做的陶器一样，破碎后不能复原；而菩萨弟子注重意业的持守，破戒后依靠善知识才能酬补、恢复戒体，就像金器在损坏后，精工巧匠才能修复得更为庄严；密乘弟子因为观一切都是觉性的游戏、幻化，所以自己依靠本尊、密咒、禅定，通过做荟供、修法、自受灌顶等等方式进行忏悔也可清净无余，就像凹陷的金银器，不需工匠，自己就能修复。在《三律论》的解释中说：「何

¹³ 破戒不同于舍戒，舍戒是因为某些违缘，譬如生命障碍，而在没破戒之前先舍去戒体，就是所谓的还俗，这种情况是允许的，男众在西藏可以重新受戒三次、汉地有受戒七次的说法和传统；但破戒是没有舍去戒体而犯了根本戒，这种情况无法恢复。

者若于幻寂猛，坛城本尊作顶礼，所失誓言均清净，五无间罪亦清净，地狱之处亦根除，趋至持明如来刹。」

作为凡夫，往往都是「江山易改，本性难移」，想彻底不造罪业是不可能的，平常有意、无意当中造作各种罪业时，一旦发现，就要赶紧忏悔，随时随地念修金刚萨埵去对治，而且至少每天不间断地念诵百字明二十一遍，这样也可以让罪业不增长。如《庄严藏续》云：「妙观白莲月垫上，上师金刚萨埵尊，依照百字明仪轨，倘若念诵二十一，即将加持堕罪故，使其不复得增长，诸成就者所宣说，恒时精进当修持，倘若已诵十万遍，必将清净诸罪障」。

即便你已通达生圆二次第的要诀，能随时随地保持正知正念而没有失毁三昧耶的过失，但仍然会因为其他失毁密乘戒、违犯根本誓言的人而受到染污，譬如：和这种人交谈、接触、甚至共同饮用一山谷的水也会产生相对失戒的罪过。《无诤义忏续》云：「酬补失罪交往失戒者，于

失戒非器者宣讲法，不加警惕彼等失戒者，必将染上冒渎晦气¹⁴过，一切此生违缘来世障，以悔自过之心发露忏。」哪怕只有一个失毁誓言的人在场，其他的人也都会沾上他的晦气，这样就算其他人都誓言清净，也得不到修持的成果，颂云：「犹如一滴腐牛奶，可毁一切鲜牛奶，失毁誓言之一人，能毁诸具誓言者。」色达喇荣佛学院就特别注意这方面，一般刚到佛学院的人，想要常住或参加法会，都要有认识的常住为你担保，而且自己也要发誓没有破密乘十四根本堕的第一、二、三条（诋毁上师、违如来教、嗔恨道友），或是已经在三年之内忏悔清净，这样才可以住下来学习或参加法会，现在那里这么多僧众，佛法非常兴盛，这可能也是其中一个原因。同样，我们这里每次法会或灌顶前后，也都会念诵百字明咒，除了增补和忏悔法会过程中出现的错误以外，也有这方面的考虑（怕有失毁誓言的晦气污染道场）。所以大家参

¹⁴ 冒渎晦气：违犯誓言招致的不祥。

加法会的时候,除了看看有没有什么需要帮忙之外,不要总是开启「绮语的伏藏之门」,东家长、西家短的闲聊,这些对我们的解脱、成佛都没有任何帮助,有空的话不如多念一些百字明咒,毕竟来参加法会的人形形色色,不可能一个个去甄别、询问,因此哪怕为了你自己不被晦气染污,也应该静静地念诵百字明咒。

金刚萨埵的部份就讲到这里,明天开始是比较特别的上师瑜伽法,跟平常修的上师瑜伽法不太一样,一般的上师瑜伽法是以祷告或祈请的方式去修持。虽然仪轨里面也有,但不只这些,所以依据《莲花鬘》的要求,皈依的阶段一定要先受皈依戒;发菩提心的时候,上师自己要先受一次菩萨戒,并做供养、忏悔等恢复戒体之后,再为弟子传授菩萨戒;而金刚萨埵之前,最好得过金刚萨埵五次第的灌顶,最少也要得到金刚萨埵的随许灌顶或其他无上密续的灌顶;上师瑜伽法的阶段,假如前面有得过灌顶的话,就不用再特别灌顶,如果没有的话,最少要获得金刚萨埵的

圆满灌顶才可以修持。

(丁二) 修习次第

《莲花鬘》： 第二、以法为道

(一)、皈依前先传授皈依或任一居士戒，之后修行次第乃：

1. 外经部
2. 内密部
3. 显密合一
4. 胜义真实性

此四段为每座之根本，支分可以尽量广分。

峇特！

以法为道的部份有：皈依、发心、供曼达拉、金刚萨埵，总共四个阶段，每一座一开始都要先皈依、发心三遍，然后四个阶段都念诵各自的偈颂或咒语。如果以闭关的方式来修加行，皈依的部分配合观想，念满十一万一千遍的皈依偈。时间上，一大座或称为一个观修段落最少要一天，中等三天，再多一点就五天，最圆满的话要练习

七天。观想和念诵的方式都一样，只是内心祈祷、皈依的对象不同，分为：外经部、内密部、显密合一、甚深真实义这四个，用这些方式修满皈依偈十一万一千一百一十一遍。甚深真实义的阶段主要是打坐，前面三个阶段则是一边念皈依文，一边按照各自不同的方式去观修、祈祷。

如果不是闭关式的修持，平常白天还要上班工作，一天可能只修一、两座的话，就不以时间计算，改用数目计算，大约三万七千遍（十一万的三分之一）之间，皈依外经部佛法僧三宝；数目的三分之二中间，皈依内密部的三根本；第三个才是显密双修，皈依脉风明点。数目圆满后还要配合打坐修一个星期左右的甚深真实义皈依。不过数目不是那么重要，虽然数目对我们有鼓励的作用，但最重要的是内心深处要生起对上师三宝的信心。

(二)、发菩提心前最好能依唯识派或中观派之仪轨传授菩萨戒，但若未能如前获得，口授发心的教导亦可，其根本摄为愿行二菩提心，导引传规乃：

1. 观修慈心
2. 观修悲心
3. 观修菩提心，此三为基。
4. 宣说愿心——四无量心。
5. 行心——六波罗蜜之义。
6. 宣说一切转成智慧资粮之法。
7. 宣说一切意义合一。

此七段为基，广说发菩提心功德。若广行四无量为四座，六波罗蜜为六座等。峇特！

发菩提心的时候，观想同样的皈依境，但是念诵的是发心偈，也要圆满十一万一千一百一十一遍，并配合七个观修段落练习。如果闭关式专修的话，每一个段落以七天来算是四十九天。不过发心的重点在于生起真实无伪的菩提心，所谓「发心不为主，生心乃为主」，因

此如果提前念完的话，还要接着继续念（例如 25 天就念完，后面 24 天接着继续念），只是不用计数，以观修、培养菩提心为主。如果不是专修的话，同样以数量去算，把十一万分成五等份，前五个观修段落各修一份的数量，或是说每个五分之一，各配合一个段落去修持（例如 1/5 时配合观想慈心、2/5 时观想悲心、3/5 时观想菩提心……），第六个段落主要是生活中，行住坐卧的时候去观修、实践，最后数目圆满之后还要加修一个星期左右的「一切意义合一」，也就是从头到尾的观修，一座上圆满因果七诀、四无量心、三种层次的交换、六度波罗蜜等等，这时候也可以念诵，但不算在十一万一千遍当中。修发心的时候要多读、多看菩提心的功德利益。如果再细分、再广修的话，四无量心变成四个观修段落，也就是四个星期；六度波罗蜜变成六个大座、六个星期，不过这是针对一直生不起菩提心的情况才要不断练习，就像阿底峡尊者花了十二年修菩提心一样。

(三)、特殊积聚资粮法供曼达拉导引，如实行的视传：身业为安置供堆，语业为念诵偈子，意业为观想明了，三者合一后供外曼达拉，

1. 其中观想资粮田，供外曼达拉、
2. 供内曼达拉、
3. 供密曼达拉、
4. 念修真实义。

此四为基，广说曼达拉功德，若有兴趣，依《俱舍论》宣说形成情器世界之理。峇特！

供曼达拉的部分计数就可以了，前面先念莲师七句祈请文、转心向法的偈颂、皈依、发心，全部念完之后，再念一遍七支净供，或《八大嘿噜嘎续》的八支供养文也可以，再念金刚萨埵百字明咒三遍，然后供一次三十七堆曼达拉，之后才开始正式修持。这个仪轨是供十堆的三身曼达拉，以数目计算。修的时候十一万遍都是念诵同样的四句、供同样的十堆，只是在观想、心念方面有些差别：第一个观修段落（第一个星期），或第一个二万八千左右（十一万的四分之一）主要观想须弥

山、四大洲等三十七供的供品；第二个观修段落主要观想自己的身体、寿命、五蕴等；第三个观修段落主要观想报身佛的净土、庄严、妙欲；第四个观修段落观想五种颜色的光。分别以这些方式来献供十一万一千一百一十一遍。这就是我们传承供曼达拉的方式。供曼达拉的时候若想要更详细了解，可以看看《俱舍论》中关于外器世界成、住、坏、空的情形。

（四）、净障金刚萨埵之念修，最好能先获得金刚萨埵身口意之随许灌顶，若未能如此，先做一次三摩地灌顶能起大功德。之后明示：

1. 外如事续之念诵
2. 内如行续之近诵
3. 密如瑜伽续之修成
4. 极密如无上瑜伽续之大修成
5. 真实义生圆双运而持诵

随宜善说四对治忏悔罪之理趣。如是从四转心法起的一切前后观修，先结合发心，最后结合无

私之回向和善妙祈愿，每座观修中不间断此等，非常重要。峇特！

如此以法为道之二十大观修，能趋入大、中、小等资粮道。

金刚萨埵的部份有五个阶段：1. 外如事续之念诵，修百字明咒十一万一千一百遍；2. 内如行续之近诵，也要念满百字明咒十一万一千一百遍；3. 密如瑜伽续之修成，仍是念百字明咒十一万一千一百遍；4. 极密如无上瑜伽续之大修持，念心咒：「嗡 班杂 萨埵 吽」，一百一十一万一千一百遍（1111100 遍）；5. 真实义生圆双运，念「嗡阿吽」，或「吽」字都可以，要圆满十一万遍。因此，共念三十万遍的五方佛百字明咒和一百万遍的金刚萨埵心咒，以及十万遍的吽字。这个仪轨没有提到做大礼拜，因为以百字明咒来代替，所以要念的多一点，共三十万，如果要做大礼拜的话，配合前面外事续和内行续的阶段来做。

忏悔的时候除了观想的部分属于外依止力，其他内依止力，还有厌患对治力、现行对治力、返回对治力都非常重要，所以不管外、内、密、极密还是真实义的任何阶段都要配合四对治力去观修。

每座之前都要皈依发心，中间专注正在修持的内容，最后无自私之善根回向大菩提，如果有时间的话，每天最后一座要把后面的仪轨全部念完，如果没时间的话也可以直接跳到后面祈愿的地方「具德根本上师仁波切……」然后回向结束。如果闭关式专修的话，从皈依到金刚萨埵中间当然不能断；不过如果平常还要工作上班的情况下，每天最少也要修一座，假如哪天特别忙，实在没时间的话，也要把正在修的部分念诵三、五遍，譬如：开头先念皈依、发心各三遍，然后假设正修金刚萨埵的话就念百字明咒二十一遍，接着做回向。其他皈依、发心、供曼达拉也以此类推，如此每天不间断观想非常重要。全部共有二十个大观修：皈依四个、发心七个、供曼达拉

四个、金刚萨埵五个。如果精进修持的话，可以达到大资粮道、中资粮道、或小资粮道。