

西游回忆录

三十年前随上师去欧美

索达吉堪布 · 编著

著作34

A JOURNEY TO THE WEST

西游回忆录

三十年前随上师去欧美

索达吉堪布　编著

版本：2024 年 12 月

序

这本《西游回忆录》，主要记录了法王 1993 年去欧美弘法的珍贵教言。从信息闭塞的藏地，前往科技发达的美国、加拿大、法国，听众的根基与以往完全不同，讲法方式也存在巨大的差异。如果是一个普通人，对陌生的环境会感到很不适应，但法王却在那里游刃有余，以他过人的智慧和超群的境界，让一大批欧美人深深折服。

在法王 71 年的一生中，很少有人知道此行的详细历程。我有幸与法王同行，作为见证者，有必要将法王的风采展现给大家。很长一段时间，我都想把当年记录保存的资料整理出来，后来又通过各种渠道收集了更多内容，但是因为讲课忙、琐事多

等原因，一直拖到现在。

今年正好是法王赴欧美弘法 30 周年，也是法王圆寂 20 周年。在这个特殊的时刻，我把其他事情都放在一边，从 2022 年 12 月开始，同步编辑藏文和汉文，并让国际翻译小组翻译成英文、日文等。我经常一天工作十几个小时，其间身体不适，做了一次手术。之后在强烈无常观的驱使下，刚出院就继续写作，直到 2023 年 4 月底完稿。

6 月份，当我请慈诚罗珠堪布仁波切预阅这本书时，他说：“今年，在上师如意宝圆寂 20 周年的纪念法会上，最好将它作为礼物发给僧众。”尊珠塔西堪布、翁修泽甲堪布等今年院寺主管对此也非常重视，建议在涅槃法会期间，将其作为纪念品发给所有传承弟子。此外，涅槃法会筹备组的负责人也对这本书进行了校对，并承诺负责印制。尤其是丹增嘉措活佛，不仅十分细致地校对此书，而且根

据自己撰写法王传记的经验，对一些内容的完善提出了宝贵意见。

7 月上旬，我收集了大家的反馈，仔细观察和抉择，然后圆满定稿。

在编辑这本书的过程中，我听了很多遍法王的原声音频，先用藏文整理，再翻译成汉文手稿。遇到讲法中提到的一些公案，会去查史料求证，务求真实准确。排版的时候，根据当时的日期，把各站的照片放在相应的位置。这些照片中有一部分来自当年的录像，虽然不太清晰，但都是真实的历史镜头。

前辈大德说，讲法和辩论是允许出错的，而编辑文字要做到严谨无误。但我发现，哪怕是法王的讲法，在付诸文字后也很少需要调整，字字珠玑、出口成章，让人深感佩服。在这些教言的基础上，

我还加入了一些回忆，以“即使对上师也不能妄言吹嘘”的原则来描述，内容尽可能真实，如果有些情节记不清楚，宁愿选择不写。至于灌顶部分，这次没有收录进来，希望以后能单独编辑一本法王灌顶仪轨的实录。

从书中可以看出，在外出的三个月里，法王没有休息过一天，要么在弘法利生，要么就在弘法利生的路上，105 天里有 40 场灌顶、68 场开示，仅坐汽车和飞机的时间就超过 200 个小时。如此高负荷的行程，没有利益众生的大悲大愿，一般人根本做不到。

当时，法王通过观察西方人的根基，把即使在藏地僧团也很难得到的密法，毫无保留地传给他们。这种破例应该是第一次，也是最后一次。其中涉及的无上密法，如果将来有人想修，必须在具有传承的上师面前，先求得此法的灌顶、传承和引导

文，然后方可实修，否则有害无益。

这个时代，习惯了手机和网络速读的读者，可能没有耐心看完一些长篇的开示，他们更喜欢简短的语录和神奇的经历，以满足自己猎奇的心态。但是对于真正希求解脱的人来说，法王从智慧海中自然流露的甚深教言，是超越一切的无价之宝。尤其是对于从未见过法王的人，读了它就相当于亲眼见到了法王，亲耳听到了他的教诲。

这本书是一代佛教大德的第一手弘法记录，对世间人来说，可以从另一个视角了解佛教；对修行人来说，可以从中获得自己需要的实修窍诀；对弘法者来说，可以从一些经历中得到启发；对本传承弟子来说，可以更多地了解法王的弘法足迹，学习他老人家的弘法精神。

感谢参与《西游回忆录》的每一个人，无论是

打字、编辑、校对、排版、印刷，还是提供音频、视频、照片，他们让这本书更精彩，让这段历史更生动。

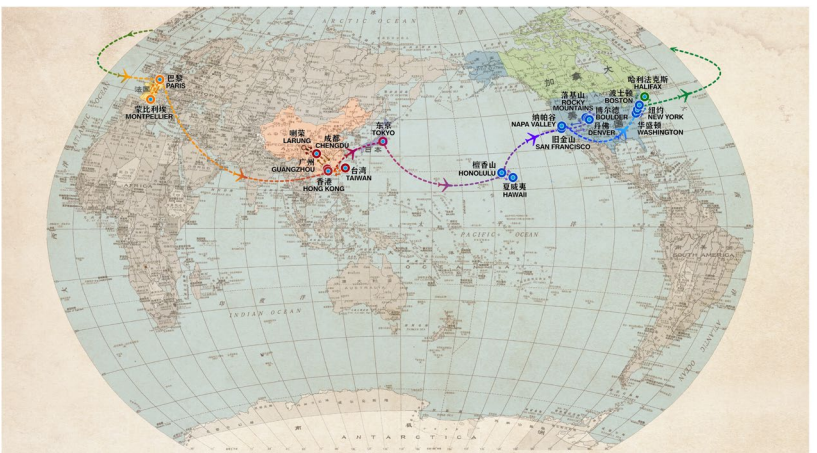
书中若有错谬之处，我在上师、本尊面前诚心忏悔。以此善根，回向普天下的一切众生，迅速获得了义上师的果位！

索达吉书于极具殊胜加持之莲师伏藏圣地虹光洞

水兔年五月十七日（2023 年 7 月 5 日）

目　录

缘起	0002
第 1 站　美国 · 夏威夷	0023
第 2 站　美国 · 博尔德	0136
第 3 站　美国 · 落基山	0231
第 4 站　美国 · 纳帕谷	0325
第 5 站　美国 · 华盛顿	0507
第 6 站　美国 · 纽约	0672
第 7 站　美国 · 波士顿	0717
第 8 站　加拿大 · 哈利法克斯	0748
第 9 站　法国 · 蒙彼利埃	0852
第 10 站　归来	0976



1993 年法王欧美弘法足迹

My Guru to Europe and North America in 1993

主要站点：

第1站 夏威夷 | 第2站 博尔德 | 第3站 落基山 | 第4站 纳帕谷 | 第5站 华盛顿 | 第6站 丹佛 | 第7站 波士顿 | 第8站 哈利法克斯 | 第9站 蒙比利氏 | 第10站 归来

东京：1 天，开示 1 场

夏威夷：4 天，开示 4 场，灌顶 3 场

博尔德：8 天，开示 5 场

落基山：7 天，开示 10 场，灌顶 2 场

纳帕谷：16 天，开示 11 场，灌顶 9 场

华盛顿：9 天，开示 6 场，灌顶 2 场

纽约：8 天，开示 6 场，灌顶 3 场

波士顿：8 天，开示 4 场，灌顶 5 场

哈利法克斯：6 天，开示 6 场，灌顶 2 场

蒙彼利埃：8 天，开示 7 场，灌顶 3 场

香港：4 天，开示 1 场，灌顶 3 场

台湾：7 天，开示 5 场，灌顶 5 场

成都：7 天，开示 2 场，灌顶 3 场

105 天出行

68 场开示

200+ 小时
交通工具时间

40 场灌顶

14 个城市

行程 41680 公里
相当于绕地球一周

顶礼具无缘大悲的至尊上师！

法王如意宝晋美彭措1993年去欧美弘法的所有行程，在本书中分为十个章节进行叙述。祈请上师、本尊、护法开许并赐予加持！

缘起

origin 6/12-6/17

行程

6 月 12 日，从喇荣出发，到康定

6 月 13 日，到成都

6 月 14 日，飞往广州

6 月 15 日，在深圳过海关，之后到香港

6 月 16 日，途经日本东京并开示

6 月 17 日，飞往美国夏威夷

三年的保密工作

法王1990年在印度的时候，就有一个去西方宣扬佛法的计划。法王私下对我说：“我打算三四年后去美国等西方国家弘法。如果你有兴趣并且家里也同意，我可以带你一起去。但这件事暂时不要告诉任何人，以免出现不必要的违缘。虽然我们出国没什么好隐瞒的，但是为了一切顺利，还是要严格保密。你守口如瓶，这方面做得不错。”法王接着又说：“这件事，对外联络由南珠堪布负责，内部准备由你负责。”

听到这个消息，喜悦和压力一下子涌上心头，我默默在心里再三发愿：“无论如何，这次我一定要更好地承侍上师，竭尽所能让上师欢喜和满意！”

之后就偷偷开始了各种准备，包括办理护照、筹集路费、买好相机、查阅相关资料等。那时候互联网和通讯没有今天这么发达，我只能通过其他途

径了解西方人的性格、习俗和处事方式。

除此之外，我还要准备传法用的法本、仪轨、法器，以及录音——从 1990 年开始，法王的眼睛就看不清文字了，常见的灌顶仪轨可以背诵，但一些较长的仪轨还是需要提前录下来，灌顶或传法时听一段就按下暂停键，然后进行讲解。因为齐美仁真堪布很擅长朗读，所以我请他帮忙录了《杰珍宁提》《大鹏展翅》等法。有一次他悄悄问我：“你为什么要录这些？上师如意宝要出远门吗？”我没有正面回答，赶紧转移话题……



法王传法时使用多年的录音机

三年之内，法王收到了来自美国、加拿大、法国和其他国家的主要佛教中心的邀请。那时候学院里没几个人懂英语，就算懂也不能让人知道，于是我用特殊方法摸清了邀请函的大致内容，然后偷偷汇报给法王。

总之，这个秘密工作，我做了整整三年，基本上出国前大大小小的准备都做好了。

第一次“极乐大法会”

法王 60 岁时，藏历水鸡年（1993 年）初，在喇荣五明学院传讲《探究本心·金刚宝鬘论》。在此期间，还亲自去为我们新落成的第一座汉经堂——“汉僧显密经堂”开光，并给汉僧赐予大圆满的灌顶和《心性自解脱》的教授。



法王为汉僧显密经堂开光

之后，迎请朵芒寺的帝察活佛、德巴堪布，给佛学院全体僧众传授“集密意续”的灌顶及其教授。法王则前往炉霍、甘孜、白玉、新龙、道孚等地弘法，为有缘者传授“四心滴”“时轮金刚”等灌顶，以及相应他们的开示。

当时我31岁，在佛学院和大家一起接受了半个月的帝察活佛灌顶，听受了德巴堪布传讲的《集密意续释》。同时，我还给汉族道友们讲了《虚幻休息妙车疏》和《禅定休息净车疏》。

一个多月后，法王弘法归来。然后，根据前辈诸多大德对他的授记——“凡与之结缘者皆能往生极乐世界”，决定举行第一次“极乐大法会”，从萨迦月的四月一日开始，为期十五天。

消息一出，数十万人从四面八方纷纷赶来，在洛若的草地上搭起帐篷，参加法会的共修。当时场

面特别壮观，白色的帐篷铺天盖地、漫山遍野，人流如大海般一眼望不到边，从信众手中抛出的白色哈达，犹如溅起的浪花，诵经声盖过苍龙的咆哮，声势之浩大难以形容。我的大恩父母也从家乡赶来，有幸参加了这次法会。







法王如意宝给大家灌了“阿弥陀佛”的顶，每天宣讲《无量寿经》和《净土教言》，同时劝勉每一个人，只要持诵 100 万遍阿弥陀佛圣号，不犯舍法罪和五无间罪，就一定会往生极乐世界。门措上师还给大家灌了“观音菩萨”的顶，传授了《佛子行》。

通过这次法会，无数人与净土法门结下了殊胜因缘。

一个神秘的电话

“极乐法会”第一天下午，法王刚讲完课，有人跑到法座前告诉法王：“南珠堪布来电话，请您到洛若乡政府办公室接一下。”法王甚至还没来得及念完《普贤行愿品》，就马上从法座上站起来，叫我一起去接电话。

当时整个洛若乡政府办公室只有一部座机，距离法会所在地约半公里。我们坐车去了那里，法王拿起电话大声说：“我是晋彭（晋美彭措的略称），我是晋彭……”但是电话质量很差，声音特别小。法王让我来接，我听起来也很费力。就这样，一会儿是法王接，一会儿是我接，折腾了很长时间才听明白——

原来，南珠堪布已经从印度到了成都。法王的

出国行程基本都安排好了，由于每一站的日期已定，时间紧迫，他让我们带上身份证和护照，明天下去办理签证。

然而，法王在法会期间天天传法，暂时脱不开身。第二天，只能由我带着所有出国人员的资料独自下山。

到了成都，见到南珠堪布后，我们就赶往美国领事馆。领事馆不大，只有两间小房子和一个小院子。当天有很多人被拒签：一名女学生被拒后当场晕倒；还有一个人不仅拿不到签证，还被领事馆盖章，以后出国会很难。

那时候我很想去美国，特别是和上师一起。看到这一幕，我感到有些不安。因为签证必须本人亲自办理，但法王三人都不能来，不知道领事馆能不能通融一下。

我把法王、阿里美珠、门措空行母和我自己的护照交给签证官，他满头红发，个子很高。他看了看护照，又看了看我，问道:“你们都要去美国吗？其他人没来吗？不来的话，可能办不了！”我只好回答:“他们离这里很远，有重要的事情要做，所以要晚几天才到。我们的海外日程已经安排好了，你们一周只工作一两天，如果非要等他们，可能就来不及了。你能不能帮帮忙？”他看到我的红色袈裟，好像很高兴的样子，竖起大拇指说“Very Good”，然后就盖章了。

拿到签证后我非常开心。回到南珠堪布所住的宾馆，发现他房间里还有座机，这是我第一次看到这么高档的房间。和他聊天的时候，他突然问了一个奇怪的问题:“那天你们怎么知道我房间的电话号码？”

我说:“不是你打给我们的吗？我以为你通过

各种关系打听到了洛若乡政府的电话。”

他惊讶地看着我：“不会吧！我不知道洛若乡政府有电话。”

他继续说：“到成都的第二天，我就想联系法王，但色达的通讯极其不便，有电话的地方很少，怎么样也联系不上你们。想到一天就这样浪费了，我特别着急，不知道该怎么办。下午我有点困，正在打盹的时候，突然房间的电话响了。我迷迷糊糊地接了起来，电话里传来法王的声音：我是晋彭……”

那时候电话费比较贵，但这个神奇的电话，他没有付钱，我们也没有。时至今日，每当我们谈起这件事，都觉得难以置信。不知道这是不是护法神的加持？

离开藏地

我办完签证就立即回去了，此时法会还没结束。向法王汇报了具体情况后，法王显得很高兴。

法会接近尾声时，法王公开宣布了出国计划，说：“我这次去西方国家，不是为了观光旅游，而是有弘扬佛法的重要缘起。这一次，我们要去的地方与以往不同，希望僧众能祈求护法神加持。”

法王继续说：“这次的随行人员，外面有南珠堪布、吾智多杰，内部只有索达吉。那些国家太远了，我们能不能回来还不好说。如果索达吉回不来，相信帝察活佛和德巴堪布也不会来找我麻烦的。所有常住僧众都要好好听受堪布堪姆的传法，精进地闻思修行……”

临行前，我为汉僧各选了一名堪布堪姆讲《入

行论》。父母暂时不想回炉霍，我就给他们借了一顶黑色牛毛帐篷住在佛学院。

这次出国，虽然比去印度时更有经验，但我一个人不仅要负责法王的衣食住行、身体保健，还要负责法王所有传法事宜,压力不是一般的大。于是，我每天都随身带着一个沉甸甸的黄色背包，里面装着常用药品、相机、录音机、笔记本等。

6 月 12 日,法会圆满的第二天,我们离开学院，下午到达康定。法王在这里见了一位老朋友，他是公安局的领导。他提醒我们:“当前，国内外局势紧张、形势复杂，不确定因素较多，如果不尽快出去，恐怕会有变数。你们应该马上离开，直接从外省或者香港出国。省里其他部门就不用打招呼了。”

13 日，我们从康定到成都。14 日一早，乘坐 5 点的飞机飞往广州。这时一个红衣女居士来接机，

说住宿已经安排好了。我们都不认识她，也不太敢相信，但法王说她看起来像个虔诚的佛教徒，就让她安排吧。于是我们在广州住了一晚。

难“过”的海关

6 月 15 日在深圳过海关，前往香港。当检查护照的时候，没想到节外生枝，海关人员说：“这个护照有问题！因为你们 1990 年去印度时，出国盖了章，回国却没有，这是违法的。”其实，当年我们从尼泊尔回来时，为了方便寄运佛像等，办了一个临时护照，这种现象在当地非常普遍。但我们解释了半天，他们就是不依不饶，坚持一定要上报。

他们把我们带进一个房间，关在里面。我们请求法王加持，以遣除违缘。此时，法王似乎处于一

种入定的状态，一心祈祷莲花生大士，嘱托格萨尔王和紫玛护法,同时默默念着什么。结果几分钟后，海关人员进来说，虽然我们的情况比较复杂，但还是同意放行。

如此棘手的事情，居然奇迹般地有了转机，这让我深深体会到上师和护法的加持不可思议。

离开深圳后，我们坐车来到香港，在白玉中心住了一晚。第二天早上，法王让我们记录了前一天在海关念的祈祷文，内容如下——

在深圳与香港交界处，检查护照时，我心有不安，觉受中面见了邬金莲师、战神格萨尔王、紫玛护法。当时，我如是祈祷：

无边诸刹佛菩萨，三密功德总集身，

莲师尊前诚祈祷，加持意愿任运成。

智悲力德至究竟，慈雪域众如独子，

义成战神今垂念，加持如意成顺缘。

呼唤悲疾超闪电，嘱托力猛胜霹雳，

紫玛夜叉伏敌王，当下灭除违缘障。

如是虔诚祈祷时，恐惧迷现融法界，

一切自执本尊执，消于无缘法身界。

阿旺罗珠宗美次日清晨于香港哲旺班玛罗吾精舍立成文字。

在香港期间，南珠堪布送了我一件黄色衬衣和一件东嘎，说是从印度带来的，印度布的质量很好。这两件衣服是我出国后一直穿着的，经历过很多次法王的灌顶和传法，对这些衣服也产生了感情。现在已经穿了 30 年了，质量还是很好，没有怎么褪色，我每次出门都带着它。也许这是一种执著，也

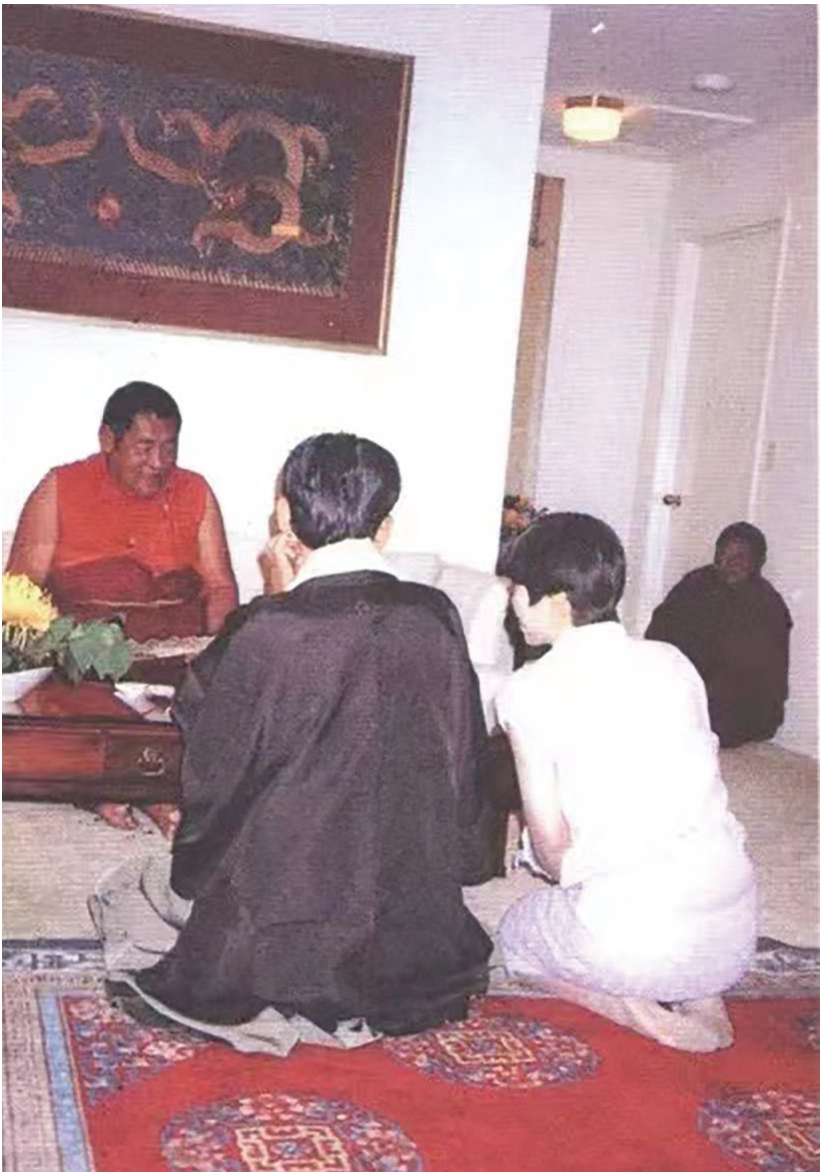
许这是一种信心。

在太平洋上飞行

法王出国的那个年代，各国之间不像现在这么开放。我们应该是第一批从藏地直接去美国的藏族人。

听说美国是夏天，我特意给法王准备了一两套薄衣服，还买了一个不错的行李箱。和上次相比，这次带的食物少了很多。

6 月 16 日，我们从香港乘飞机四小时抵达东京国际机场。日本的机场就像水晶宫，清澈晶莹、宽敞明亮，地面一尘不染，当你走在路上，可以看见倒映在地面上的人脸。第一次看到发达国家的样子，仿佛来到了另一个世界。



法王给日本弟子传法

法王在日本逗留的时间并不长，但他还是抽出时间给东密、藏密的有缘人，传授了慈悲和智慧方面的教言，然后与大家探讨佛教和科学的关系。法王说：“科学和佛教对人类都是不可缺少的，科学满足了人们的物质需求，佛教带给人们精神上的快乐。没有佛教，一味追求物质享受只会适得其反。在许多亚洲国家，无论是顶级富豪还是普通百姓，都非常需要佛法甘露……”在场的所有人深受启发，对法王表现出非凡的敬意。

之后飞往美国夏威夷。法王坐的是经济舱，美国飞机不提供免费餐饮，空乘人员都是中老年人。法王吃药时需要热水，我之前自学过一点英语，这时候就派上用场了。我说的第一个单词就是“Hot Water”。

飞机在无边无际的太平洋上空飞了很久，看着天空和大海融为一片蓝色，这种美令人深深陶醉，

但一直在大海上飞，偶尔又会觉得孤独和苍凉。法王静静地望着窗外，手里拿着红色的念珠，神情慈悲，若有所思。

七个小时后，我们到达了夏威夷的檀香山国际机场。



第1站 美国 • 夏威夷

Hawaii, USA　6/18-6/21

行程

6 月 18 日，上午在乃琼寺传授菩萨戒

晚上介绍大圆满法

6 月 19 日，上午传授“文殊静修大圆满”灌顶

下午传讲《文殊静修大圆满 • 手中赐佛》

6 月 20 日，上午传授“缘起除障法”灌顶

下午传讲《文殊静修大圆满 • 手中赐佛》

之后，观看太平洋处的火山，参观夏威夷火山国家公园

6 月 21 日，上午传授“项袋金刚橛”灌顶

下午参观黑沙滩公园

糌粑引起的风波

夏威夷是一个迷人的岛屿，许多名人喜欢去度假。曾听说那里有葱郁的檀香林、美丽的珊瑚礁、银色的沙滩、碧蓝的大海、翩翩起舞的孔雀，和煦的海风让人心旷神怡。但当我在飞机上看地图时，这个岛就像掉进茫茫大海的小虫，给人一种孤独害怕的感觉。



在这里过海关的时候，发生了一场令人啼笑皆

非的风波：我们带的糌粑粉被警犬发现了。这一大包白色粉末，在海关人员眼里，无疑是毒品，他们误把我们当成了走私团伙，于是马上来了许多警察。

我们解释了半天，他们还是不信。只好当着他们的面吃了几口糌粑，他们才放心地放我们走。临走前还提醒我们：美国为了人们的健康和安全，禁止某些外来食物入境，下次最好不要带这些。

由于这件事的耽搁，我们错过了原计划从檀香山到希洛的航班，改乘了下一趟航班。法王之前坐了很久的飞机，在这里又等了很长时间，再加上夏威夷和藏地有 18 个小时的时差，昼夜颠倒，所以法王显得比较疲倦。

我们坐上下一班飞机后，飞了近一个小时，傍晚到达乃琼寺（Nechung Dorje Drayang Ling）。

“国际长途很贵的！”

我们一安顿下来，法王就对我说：“你能不能给佛学院打个电话，告诉他们我们已经顺利到达美国了？然后再给我康定公安局的朋友也说一下。”

那时候没有网络，没有微信，只能用电话。天已经很晚了，出去找电话亭不方便，我只好问住持喇嘛罗桑顿单(Lobzang Dhonden)有没有办法。他说他有一部大哥大可以用。我给佛学院打了很多电话，都联系不上。给法王的朋友打，就打通了，我请他帮忙转告佛学院。

那天他有点醉了，但还是很清醒地告诉我：“你们刚走，6 月 16 号就接到上级通知，不准你们出国。既然你们已经到了，那就好……”我还没来得及说什么，南珠堪布就打断我说：“别打了，别打

了，国际长途很贵的！”

第二天，法王也给这位朋友打了电话，聊的时间稍微长了一点。南珠堪布看了好几次，却不敢提醒法王。我在旁边看着，暗暗偷笑。

法王这次在美国的英语翻译，是一个叫桑吉堪珠（Sangye Khandro）的美国人，她曾经为很多藏地大德做过传法翻译。那天她从加利福尼亚飞来，拜见了法王。翻译到位后，法王在美国的正式弘法就要开始了。

第一次传法开始了

6 月 18 日上午，法王在乃琼寺给大家传授菩萨戒。因为是第一场传法，寺庙作为主办方，为法王唱了一些吉祥偈，然后做了如下开场白：

“在这个吉祥的时刻，我们欢聚于此，因缘极其特殊。虽然法王不能在此久留，但在接下来的四天里，在这短暂而宝贵的时间里，我们要全心全意地领受佛法，并强烈发愿要好好受持，因为机会非常难得。

在藏地，那些朝圣者为了能在法王面前得法，要从印度或藏地其他地方千里迢迢赶去，吃很多苦。而且法王所在的地方很冷很穷，去那里都非常难，更别说住在那里了。而那些求法者，忍受着极大的磨难，就是为了能在法王座下听法。

现在，我们这里的所有人，这么容易就能遇到法王，坐在这里看到他的金容，听到他的甘露妙法，这是因为往昔的愿力和祈祷。

虽然你们生活非常忙，有很多重要的事情要做，但这几天一定要把它们放在一边，让这次学法

达到最好的效果。其实这个时间并不长，我们应该抛开那些世俗的追求，认真地接受佛法，尤其是在法王这样的大德面前。同时也要注意，我们这么多佛弟子一起接法，应该保持善妙的发心，希望这个法能被真正受持和广泛传播！”

此时，法王慈悲地坐在法座上，于传法之初，自然流露出一首从未听过的吉祥偈：

天穹吉祥天女遍彩虹，大地吉祥众人享十善，

世间吉祥寂猛圆坛城，于此吉祥圆满增吉祥。

之后，法王为大家送上了“扎西德勒”的祝福，并解释道：

在开始闻法之前，你们为我唱了一些吉祥偈。因此，在传法之前，我也要为你们诵一段吉祥偈。

这首偈颂是什么意思呢？第一句是，在这个吉祥的活动中，天上的吉祥天女非常欢喜，抛撒彩云充满虚空，彩虹萦绕遍满苍穹。

第二句是，在这个吉祥的地方转法轮，每个人都会享受行持十善的快乐。

第三句是，夏威夷这个地方，像极乐世界一样，圆满了寂静坛城之相；它还有燃烧的火山，圆满了忿怒坛城之相。

最后一句是，这个地方非常吉祥。希望这里的吉祥延续下去，更加吉祥！愿一切圆满，永远吉祥圆满！

这首偈颂是我临时想到的，事先没有任何准备。听到你们美妙的吉祥赞颂，我突然有了灵感，很自然地为你们唱出了这首吉祥的旋律。

听到这里，大家都感到万分喜悦，法王的话就

像一抹暖阳照进了每个人心里。寺庙前草坪上悠闲漫步的几只孔雀，也不失时机地发出响亮的鸣叫，似乎在向大家传递吉祥。

然后法王正式传授菩萨戒——

顶礼根本上师：

于三时诸佛之本体、如海部坛城之遍主无等恩德至尊吉祥怙主根本上师仁波切之无垢足尘下稽首恭敬顶礼、皈依，祈赐加持。

顶礼释迦牟尼佛：

观不厌足妙颜含笑光彩灿，

相好威光明蕊成众目甘露，

大悲花瓣纤长周遍三世间，

佛陀白莲足莲今护我意海。

顶礼莲花生大士：

诸佛智慧力体性，善持无数坛城轮，

此刹受持大士相，胜乘无等莲师王。

顶礼无垢光尊者：

法尽界中证法身密意，光明界中见报身刹土，

所化者前现化身利众，遍知法王尊者前敬礼。

顶礼麦彭仁波切：

语狮子智现心中，修行普贤之大愿，

持佛菩萨之事业，文殊上师足下礼。

顶礼三根本：

意传表传耳传持明师，持寂贪怒形相诸本尊，

三处空行三续护法众，浩瀚三根本诸尊前礼。

祈祷文殊菩萨：

一时我以利他心，心间莲观童子汝，
传扬善说甘露声，文殊我心赐吉祥。
汝尽了知三有苦，熄灭地狱烈火等，
我速精勤利生时，祈祷圣众赐威力。

召请众生闻法：

于诸十方世界中，所有善逝佛弟子，
今降本师妙法雨，诸欲闻者请至此。

为了利益天边无际的一切众生，请大家发无上菩提心！

今天，我非常非常欢喜。之所以欢喜，是因为今天讲法的处所、时间、本师、眷属、法都十分圆满。

・五圆满

一、时间圆满：

对于这个时间，我尤为欢喜。根据藏历，这个月是佛陀诞生、成佛、涅槃、事业开始和结束的月份（萨迦月），所以这是最吉祥的时候。

我还很高兴的是，在这个月来这里之前，我与 30 万藏民和 1 万多名僧众聚集在一起，发愿要往生西方极乐世界。以这样一个吉祥的聚会为开端，大家都种下了往生的种子。这正好就在我出发之前。

二、处所圆满：

然后，我来到美国，这个世界上最强大的国家之一，为大家传讲佛法。这个缘起非常吉祥，所以我很欢喜。

三、法圆满：

对于法，我也很欢喜。虽然世界上有很多善妙的宗教给人们带来安乐，但作为佛教徒，能值遇佛法并知道佛法可以给我们带来永恒的安乐，这是非常幸运的，也是懂得什么是光明劫的标志。我们修持佛法的人，都知道这是真的，不仅仅是因为我们信佛。

虽然小乘的自我解脱道也很好，但其发心只为了自己。我们大乘的追求更加远大，动机是为了所有众生的利益，而不仅仅是自我解脱。所以，遇到大乘是非常幸运的。尤其是大乘中的金刚乘或密乘，具有让我们迅速即身成就、认识心性的潜力，遇到它就更幸运了。而我们恰好拥有这一切。

四、本师圆满：

我自己的话，一出生就遇到佛法，14 岁开始讲经说法，一直到现在。以前我讲经说法的水平还比较不错，但是现在年纪大了，健康状况有所衰退，眼睛也看不

清文字了，所以讲法的质量不如以前了。

我个人而言，对各国的政治、科技、传统知之甚少，甚至不了解你们的饮食习惯。所以，在这里向你们宣讲佛法，不一定能完全满足你们的意乐，我有点不好意思，只能解释为这是前世的业缘吧。如果我讲的有什么错误，你们可以纠正。

五、眷属圆满：

今天，你们大多数人都是佛教徒，来自不同国家和民族，具有一定的信心和智慧。

以上就是五种圆满。

• 共同加行

在讲正行之前，我先讲一下“人身难得”。

现在，我们获得了具有修法机缘的人身宝，这是

非常难得的。为什么呢？首先，从因方面来说非常难得：这个人身是我们多生累劫积累资粮、断恶行善的果，而不是通过其他方式得到的。

其次，从比喻方面来说非常难得：如果我们往墙上撒豆子，豆子留在墙上的几率很小，而我们得到人身的几率比这还要小。

再次，从数量方面来说非常难得：佛陀在经中说，行持非法的人，数量相当于整个大地上的微尘，而得到暇满人身、行持善法的人，数量相当于拇指甲上的微尘。

得到这样一个难得的人身，意义重大。如果你这辈子想获得长寿、健康、财富、名声，靠这个人身修行是有可能的。想为来世好好修行，获得不可思议的身心没有任何痛苦的佛果，依靠这个人身也是有可能的。

获得这样的人身时，如果不尽快为自他而修行，死亡可能会突然来临（寿命无常）。死亡之时，在业力的牵引下，漂泊于其他世界（因果不虚）。那时候，修持善法没有自由，想获得快乐也没有自由（轮回痛苦）。因此，当我们现在自由自在的时候，应该行持清净的善法。

至于行持善法的方法，大慈大悲的本师释迦牟尼佛讲了很多，并将其比作普通金属、黄金、钻石、如意宝。在所有这些修法中，最殊胜的就是如意宝。所以，佛陀说了这么多，你们喜欢哪一种？是一般的、中等的、较好的，还是最好的？

（回答：“最好的！”众笑）

哈哈，好吧，既然你们想修最好的法，那么在佛陀的八万四千法门中，没有什么比菩提心和大圆满更好的了。



菩提心，是所有大乘行人都可以修的法。而大圆满，是大乘中密宗金刚乘的法，必须是特别利根的人才能修，并非只要是大乘行人就可以。

你们是两个都想修，还是只修其中一个？

（回答：“两个！”众笑）

很好，你们想修两个，非常好！藏地的高僧大德们，大多数也是修这两个法，没有单独修一个的。你们有这样的发愿，非常非常好！

今天，我在这里首先讲菩提心，并给大家传个菩萨戒。

・菩提心之功德

下面，我开始简要介绍什么是菩提心。

关于菩提心，大慈大悲的我等本师释迦牟尼佛用了无数劫反复观察什么对众生最有利益，并能最好地帮助众生净除痛苦，经过再再推敲，佛陀发现没有比修珍宝菩提心更好的方法了。菩提心可以暂时带给众生人天安乐，究竟使我们获得无上佛果。因此，这个世界上想要摆脱痛苦并获得快乐的人，必须依靠菩提心。

一旦菩提心在一个人的相续中生起，这个人就不再是凡夫了。菩提心生起的那一刹那，从名称上，这个人的名字已经成为“菩萨”，是如来家族的继承人，完全超越了凡夫的范畴；从意义上，自那时起，这个人就成为天人、龙、罗刹、药叉、乾达婆、人非人等礼拜的对境。因此，我们要修持菩提心。

举个例子，一两的点金剂能瞬间把千两的铁变成黄金，原来的普通铁依此会转化成金。同样的，菩提心可以很快将我们不清净、不悦意的这个身体，变成

相好圆满、令人见而不厌、恒时利益众生的佛身。

如果没有菩提心，身体的磕头转绕、口中的念经诵咒等善法，会像芭蕉树一样，成熟一次果实就灭尽了。而以菩提心摄持的善根，则如天界的如意树和人间的果树，一直接连不断地成熟果报。它可以让你获得人间的转轮王、天界的帝释和梵天等果位，乃至获得无上佛果，恒常、周遍、任运地利益众生。

有了菩提心，我们无始以来造过的杀生、不与取等小不善业，就像干草堆起火一样，刹那会被焚尽无余。即使是杀父杀母等非常严重的罪业，也将在堕入恶趣后，弹指间即获得解脱，不需要在恶趣感受无尽的痛苦。

因此，想要清净罪业的人，也应该修持菩提心。

以上是菩提心的一部分功德。若想广泛了知，《华严经》中通过一百多个比喻进行了宣说。

如果你们想以最略的方式了解菩提心的功德，必须记住以下三点：第一，生起菩提心就不会堕入三恶趣；第二，生起菩提心后，不需要精进也可以无勤地转生人天善趣；第三，如果生起菩提心，可以获得不老不死的佛果。

今天我们有缘聚在一起。接下来，让我们一起受持菩萨戒。

・受戒之前行：皈依

首先，在皈依之前，要清晰地观想：在前方的虚空中，遍满了十方诸佛、十地菩萨摩诃萨和传承金刚上师。以他们为见证，我们将在他们面前发菩提心。

如是观想后，你们跟我念一遍：

祈请十方一切出有坏正等觉、
十地菩萨摩诃萨众

及诸位大金刚持上师垂念我。

在发菩提心之前，我们必须受皈依戒。如果没有皈依，任何佛法都不可能修成。所以要先皈依。

皈依三宝时，首先是皈依佛。就是说，从现在起，乃至生生世世，我都皈依本师释迦牟尼佛。任何其他与此相违的导师，我都不会皈依。要发这样的誓言，这是皈依佛。

其次是皈依法。也就是说，我要修持佛陀所说的法，除此之外，我将不再修其他法。这就是皈依法。

最后是皈依僧。即文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨、莲花生大士等佛陀的追随者，我要以他们为榜样，与他们的见解和行为一致，以此修学解脱道。这是皈依僧。

简而言之，纵然我遇到生命危险，永远也不会舍

弃三宝，并发誓要一直依止他们。

下面，你们和我一起念三遍皈依偈：

乃至菩提果，皈依诸如来，

正法菩萨众，如是亦皈依。

现在你们已得到了皈依戒。你们知道吗？

从今天开始，你们已经皈依并成为真正的佛教徒。佛教徒与非佛教徒之间的区别，就在于是否皈依。

你们还需要知道，从现在开始，无论你修学什么法，都会有非常明显的效果，产生的力量肯定非常强大；从现在开始，当你有任何恐惧和痛苦时，只要一心祈祷三宝，必定会得到护佑；如果你希求世间的名声、快乐、权力、地位，只要真诚地向三宝祈祷，也会得到相应的利益。

皈依三宝之后，我们何时何地都不能伤害任何众生，而必须真心实意地利益众生。这是最根本的！

• 受戒之正行：发菩提心

接下来，进入正行——发起菩提心。它分为愿菩提心和行菩提心。

愿菩提心，是通过发愿和祈祷，希望一切众生获得佛果。行菩提心，则是在此基础上，为了实现这一愿望，于实际行动中行持布施、持戒、安忍等六度万行。

下面，和我一起念三遍受菩萨戒的偈颂——第一遍念完时，观想自己生起了愿菩提心；第二遍念完时，观想生起了行菩提心；第三遍念完时，观想这两种菩提心同时生起。之后，你们获得了菩萨戒，可以称为“佛子”或“菩萨”。

如昔诸善逝，先发菩提心，

复此循序住，菩萨诸学处。

如是为利生，我发菩提心，

复于诸学处，次第勤修学。

现在，你们已经得到了菩萨戒，相续中生起了珍宝菩提心，名字也变成“菩萨”了。特别是，如果在愿菩提心的基础上，用身体和语言将利益众生付诸行动，就会成为行菩提心。

在愿菩提心和行菩提心这两种菩提心中，行菩提心是最好的。尽管愿菩提心也具有上述一切功德，但是行菩提心生起之后，即使并没有真正地行持善法，反而恒时在放逸和睡眠中无意义地度日，善法的功德也会像江河的相续一样连绵不断，并且蒸蒸日上。因此，行菩提心的功德连虚空都无法容纳，它的利益不可思议。在这两种菩提心中，我们主要修持行菩提心更重要。

菩提心为什么有这么大的功德呢？比如，虚空是没有边界的，众生像虚空一样也无边无际。菩提心以一切众生为对境，希望他们拥有一切快乐、远离一切痛苦，因为它是一种使这么多众生受益的发心，因此，依靠推理也可以了知，它能产生如此巨大的功德。

当然，发愿利益一切众生的菩提心具有不可思议的功德，还可以通过公案进行说明：在许多劫之前，有一个叫匝哦之女的商主。由于业力的牵引，他转生于恶趣，这是他生前用脚踢母亲的头的果报。由此，他感受了铁轮在头上飞转、脑浆四处飞溅的痛苦。那时，他心想：“感受这种痛苦的众生非常可怜！希望所有这些痛苦都由我承担，他们的痛苦立即消失。”当他萌生这样的念头时，铁轮腾空而起，他立即摆脱了痛苦，享受悦意的安乐。

他仅仅希望一类众生远离痛苦的发心，尚且有如此难以置信的功德，那么，我们希望普天下的众生远

离痛苦、具足快乐的菩提心，有无量功德就更不必说了。

此外，假设有人在数亿年中以七宝、饮食、服饰等供养三世诸佛，他的功德自然很大。但如果一个人哪怕生起一次“愿所有众生获得佛果”的善心，其功德远远超过前者。

• 受戒之后行：自他欢喜

这种菩提心，像如意宝一样珍贵难得。所谓的如意宝，是在初劫出现的，但现在没有。转轮王出世时，如意宝将出现，它可以在一由旬内给众生降下衣食雨、珍宝雨等。但贫穷的人通常无法获得它。

与这种如意宝相比，菩提心更重要。现在我们每个人都已生起了菩提心，应该发自内心地欢喜和随喜。下面，在这样的心态下，大家跟我念一遍自己生欢喜心的偈颂：

今生吾获福，善得此人身，

复生佛家族，今成如来子。

尔后吾当为，宜乎佛族业，

慎莫染污此，无垢尊贵种。

犹如目盲人，废聚获至宝，

生此菩提心，如是我何幸。

接下来，我们要令其他众生欢喜。也就是说，世间的天龙八部、大力鬼神等非人，都应该生起欢喜心，并请尽力地帮助我、护佑我。我已发愿并承诺让你们摆脱轮回的痛苦，将你们安置于佛陀的果位，你们应该对此感到高兴。特别是，统治夏威夷并具有燃火身相的火山女神佩利（Goddess of Volcanoes and Fire: Pele），以你为主的一切护法土地神，也应该值得欢喜并随喜。我将尽心尽力饶益你们，你们也应竭尽全力

为我遣除违缘、创造顺缘、护持道场，尤其是要保护修学菩提心的人。

一边这样观想，一边跟我念一遍：

今于怙主前，筵众为上宾，

宴飨成佛乐，普愿皆欢喜。

菩提心妙宝，未生者当生，

已生勿退失，展转益增长。

这节课已经圆满了，让我们一起回向功德。

听完开示，我很开心，觉得这段教言太宝贵了。因为法王在传授菩萨戒的时候，把相关的功德、窍诀、传戒流程讲得清清楚楚，整个传戒环节简单易行。以后无论是自己受戒，还是为他人传戒，都可以按照这种方式。

法王传完戒稍事休息，大众迫不及待开始提问——

问：我还是不知道怎么皈依三宝，请您再解释一下。

法王：皈依三宝的方式是，观想佛陀是唯一的无上导师，佛法是唯一的无上妙道，僧众是唯一的无上助伴。用这样的决心皈依。

问：当您谈论行菩提心时，提到了六度中的布施、持戒、安忍这三度。那么，其他三度是什么样的呢？

法王：其他三度分别为：精进度，是对善法的一种欢喜心；静虑度，是心不散乱的禅修；智慧度，是现见空性的境界。

问：什么是乘？显宗因乘与密宗金刚乘有什么

区别？

法王：“乘”的字面意思是坐骑。依靠坐骑将众生送到目的地，这个过程叫“因乘”。所到达的目的地，叫“果乘”。

《般若摄颂》中说：“何名菩提之大乘？乘之令众趋涅槃，此乘如空无量殿，得喜乐安最胜乘。”

显宗因乘认为，一个凡夫人只有通过修道才能成佛，并承许道与果是分开的。而密宗果乘（金刚乘）认为，众生本来是佛，只不过需要重新认识而已，并承许道与果无二无别。

问：您到这里来，我们很高兴！据说现在藏地遭到了严重的破坏。一个地方有一点小麻烦很正常，但藏地的佛法这么兴盛，是具有加持的地方，人们也有菩提心，为什么还要受这么多苦？

法王：一般来说，发了菩提心的菩萨受到伤害是非常难得的，也是值得欢喜的。依靠这种逆境，有很多修行的机会。像我等本师释迦牟尼佛，在因地时遭受那么多损害，才有机会布施头目脑髓以利益众生。

当然，受到一些破坏，还有其他一些原因。但是现在，这个理由就足够了。

问：相续中出现的菩提心属于心，对吗？这对身体有什么影响？

法王：菩提心当然是一种觉悟的心。只要身体还活着，这种心就会对身体产生作用。

文殊菩萨给的文殊菩萨

当天下午，法王传完菩萨戒后，本该好好休息

以消除时差，但当地很多人慕名而来，都想见见法王，希望得到他的加持。特别是西方人，喜欢问很多问题，有关于法王本人的、关于喇荣的、关于藏地的。

记得有一个人问法王：“文革期间，听说您在藏地的山洞里修行，红卫兵想把您拖出去，但您一下子把身体变得又大又重，他们根本拖不动。您是怎么做到的？”法王笑道：“这是那些人自己的显现而已。我只是在跟他们玩游戏。”

还有一个叫米格尔 • 施瓦伯（Miguel Schwabe）的西方人，他代表乃琼寺接待我们，略懂藏语。他经常在法王不上课时，去找法王聊天，问各种问题，据说法王还给他示现过神变。2017 年 10 月 20 日，我找人采访了他，他是这样回忆的——

“我对法王说：‘你们去五台山朝圣怎么样？’

法王说：‘那次的人特别特别多。在去五台山的路上，人们听说我们要去五台山，火车上的人越来越多，周围的警察都有点紧张。当时，汉地很多人对藏传佛教没什么概念，只想跟着我朝圣。但我不想去，我只想闭关。’

我问：‘您见到文殊菩萨了吗？’

法王说：‘是的。在善财洞闭关快结束时，我亲眼见到了文殊菩萨。我知道那次闭关非常成功。’

我又问：‘文殊菩萨给过您什么吗？’

法王说：‘有啊。’随即在自己的头顶一摸，一尊这么大的佛像出现在他手上。他没有在包里找，也没有在桌上找，只是很自然地摸了摸自己的头顶，就从虚空中取出一尊文殊菩萨像。



米格尔用手比划文殊像的大小

法王递给我，我双手接过它，在头顶上碰了碰，然后目不转睛地盯着这尊像，激动地想：‘这太特别了！我居然有机会捧着文殊菩萨亲手赐予的文殊菩萨像。’那尊像非常精致庄严，拿在手上沉甸甸的，完全不是幻觉。

我捧了三四分钟，然后还给法王。这时，文殊菩萨像又从他手里消失了。

见此情景，我心想:‘这是在示现神通吗？’以前我和很多喇嘛闭关时，见过他们示现神通，但法王的这个不太一样，感觉有点震撼。这可能与他是伏藏大师列绕朗巴有关。

这样的事情，现在不太能有机会见到了。我很幸运！”



右三是米格尔 • 施瓦伯

介绍大圆满法

法王在讲课中提到，藏传佛教的两大修行是菩提心和大圆满。其中“菩提心”是上午以传菩萨戒的方式向大家宣讲的，而“大圆满”则是第二天的课程,即传授《文殊静修大圆满》的灌顶和引导法。为了让大家了解大圆满，对它生起信心，法王在当天晚上讲了这段内容——

诸佛智慧力体性，善持无数坛城轮，

此刹受持大士相，胜乘无等莲师王。

无论是外道徒还是内道佛教徒，在讲法、听法、修行任何时候，首先都要礼赞自己信奉的本尊，这是受持宗派者的普遍做法。根据这一点，现在我也先礼赞自己的本尊，立誓为所化众生转法轮。

我之前说过，按照佛教不共的大乘宗轨，在讲闻、

修行正法的时候，发殊胜菩提心是必不可少的。就听法的态度而言，要在“我是为了将一切众生安置于佛果”的前提下听闻此法，这一点很重要。

那么，听法者如何才能具备让一切众生获得佛果的能力呢？

对此，世尊说：“修行九年，不如讲闻一次法的功德大。”意思是说，我们九年的实地观修，也比不上在上师面前闻法并思维其义。对成办众生利益的人来说，听闻正法尤其重要。

不仅如此，佛陀还在经中说，为了表示传授佛法的时间，要先击法鼓、吹海螺、敲法锣。即使旁生中的飞禽走兽，仅仅听到这些声音，尚且能阻挡恶趣生门，不再受生如今这么低下的身体，那么直接听受正法的话，有不可思议的功德就不言而喻了。通过听法，可以遣除自己的愚昧无知，当你遇到智者时，最好的礼

物也是这一听闻，依此，今生中会得到不可思议的收获。

再想想来世所获得的功德。经中说：“多番上供三宝福田，多年下施恶趣众生，不如听闻一次佛法。”此外，经中还说：以七宝造各种佛塔、佛像遍布人间，不如听受一四句偈的大乘正法。许多经论也曾宣称，对住于十方浩瀚刹土的诸佛菩萨，每天以种种资具供养、做种种承侍，比不上听闻大乘一四句偈的功德大。

因为听闻大乘法有如此大的利益，所以大家要怀着“以我听闻此法的善根，祈愿一切众生离苦得乐”的善心来闻法。

・佛陀出世

这里要传授的法是什么？

无量劫之前，当我等本师——无与伦比的大悲尊释迦牟尼佛在因地时，看到了出现在这个世界上的大

释迦牟尼如来。他供养如来一双靴履、一把嘎西嘎布伞、五百个海贝，第一次发下了“我为利益众生而学修菩萨道”的殊胜菩提心。之后，他依次修行布施、持戒、安忍、精进、禅定等有缘福德资粮，以及证悟无我空性的无缘智慧资粮，也就是圆满两种资粮。在第一大阿僧祇劫中，经行凡夫位的资粮道与加行道二道；在第二大阿僧祇劫中，依靠积累资粮、净除障碍，逐渐现证见道的极喜地，乃至修道的不清净七地；在第三大阿僧祇劫中，获证了八地、九地、十地等清净三地。

在十地末尾，他生为兜率天的圣贤——白顶天子，为兜率天的天人广转法轮。土羊年仲夏箕宿月六月十五日，为了调化赡部洲的一切众生，他从兜率天入于人间迦毗罗卫国摩耶夫人的胎中。十个月圆满后，于蓝毗尼花园，从摩耶夫人右胁下无有任何痛苦而诞生（蓝毗尼花园如今在尼泊尔境内）。二十九岁以前，净饭王执政期间，一直住在迦毗罗卫国。二十九岁时，

对一切轮回生起厌离而于清净塔前削发出家。在尼连禅河畔，每天只喝一滴水、吃一粒米，历经了六年苦行，这也是为了教诫后来的诸位行人实修正法需要坚毅的苦行才如是示现的。季春萨迦月十五日，在印度金刚座，现前正等觉。七七四十九日后，在鹿野苑初转四谛法轮，后于灵鹫山二转无相法轮，于广严城等所有不定地点三转善分别法轮，最后在上茅城为遣除所化众生的常执而示现涅槃相。



以上按照显宗的观点，讲述了佛陀出世的大致情况。

• 授记之理

密宗金刚乘教法是如何兴盛起来的？

佛陀住世期间，在乌仗那国，为恩札布德传授了《吉祥密集续》；在印度南部的具德米积大塔前，向香巴拉法王达瓦桑波等不可思议的集聚者，宣说了续部《文殊真实名经》和《时轮金刚》；此外，在天、龙、夜叉、乾达婆等的境域，为少数有缘众生都宣说过密宗金刚乘的法。如来临涅槃之际，亲口授记道：“以前我对众多所化众生广说因相乘法，而并没有普遍宣说密宗金刚果乘。但未来时，密宗法会广兴。”至于转密宗法轮者，世尊授记道：“在我灭度二十八年后，由圣种五贤劝请，将广讲密宗法。”而且还有一个关于地点的授记：“圣种五贤在斯里兰卡的布息山宣说

密法。”还有授记说：“佛灭度八年时，邬金海生金刚出世，他所说的密法会更广兴。”现在许多人都认为，邬金莲花生大士出生于巴基斯坦的乳海。

此外，《无垢天女请问经》中明确授记道：“此佛法将由北向北，于北方雪域境内广兴。”也有授记说，此佛法由南向南兴盛起来。如今，佛法广泛兴盛的核心就在斯里兰卡和藏地。在斯里兰卡，共同乘的法得到了广泛弘扬；在藏地，大乘密宗法弘扬得很广。

再有，佛经中授记：印度会出现龙猛、萨绕哈巴等很多智者、成就者。还有授记：藏地雪域吐蕃的众多法王将相继出世。不仅如此，旧派的邬金仁波切莲花生大士，新派的至尊宗喀巴大师、萨迦派的诸位前辈，还有米拉日巴等，都是佛经里授记的。

想想这些，我等本师佛陀的确与众不同。现在世界上有许多科学家，他们以前做过很多研究，现在正

在做研究，将来也会做研究，但是，像我等本师释迦牟尼佛一样，能通达并宣说所有真实义要点的，在整个世界上寥寥无几。根据具足如此神通、大悲的佛陀所授记，密宗教法逐渐在许多地区会盛行。

・大圆满兴盛之理

本来密法也有弘扬外三续、内三续的很多情况可以讲，但因为不是你们请求的法，所以这里就不讲了。这次要讲的是大圆满法的弘扬情况。

那么，大圆满教法是怎么弘扬开来的呢？

起初，一切佛陀的初始，法身普贤如来，现前正等觉。之后由普贤如来的加持妙力中，自然出现了身所依——与人寿百岁时的身量等同、以 101 种珍宝所成的金刚萨埵佛像，语所依——自然显现出用金墨写在琉璃纸上的《佛一子续》四指经函，意所依——自

然生出人寿百岁时人一手臂大小的一枚水晶金刚杵，这被誉为佛教之“三最”或“三补处”。无论这三者出现在哪个刹土，那里的众生都会具足快乐、远离痛苦，密宗金刚乘的佛法自然会兴盛，许多众生无需精勤而自然获得成就。

因为这“三最”的加持，十二位大圆满本师已在其他刹土出世。而密严刹土中自然出生“三最”时，普贤如来的意妙力中，只是以自己对自己交付密意的方式，将此大圆满法传授给五部佛。在报身密严刹土中，这部自生的《佛一子续》降到金刚萨埵手中。这一大圆满法，遂在天界、人间、龙宫等地兴盛起来。这部自生的《佛一子续》在化身刹土，金刚座上方的虚空中，现今也伴着自声而真实存在着，它将在未来许多年安住于金刚座的虚空中。那期间，这一大圆满教法不会隐没，而是会发扬光大。这个世界上任何一个众生修持它，都会获得成就，证得殊胜悉地。此外，身所依

与意所依也正在其他刹土利益众生。

依靠《佛一子续》的加持，嘎绕多吉大师不靠父亲的因缘而在西方邬金境内诞生。他一弹指间就到了密严处金刚萨埵面前，圆满得受了大圆满 640 万续和妙力王权灌顶等全部灌顶、引导法及窍诀。嘎绕多吉大师在金刚萨埵前得受的 640 万续，就是他心中所记并结集的大圆满法。

正当嘎绕多吉大师转法轮时，印度有一位精通十明的论师，名叫蒋花西宁。他听说有一个人宣扬无因果之法，就要和那个人辩论。于是他去找嘎绕多吉，但他无论从高低哪一乘辩论，都赢不了嘎绕多吉，于是显示各种神变，结果也无法与之抗衡。他意识到自己错了，于是在嘎绕多吉面前祈求宽恕，并追随他，无余得受了大圆满法。

当嘎绕多吉大师的所有事业圆满，在一个叫单特

河的地方示现涅槃时，蒋花西宁悲伤地痛哭，说：“您若趋涅槃，佛法灯熄灭，众生陷苦处。”当时，嘎绕多吉大师的身体已化光消失不见，但又在晴空的光蕴中现出右手臂以上的部分，将他的遗教《击要三句》交付给蒋花西宁。后来，蒋花西宁结集了嘎绕多吉大师的 640 万续，将其分为外心部、内界部、密窍诀部三个部分。

当蒋花西宁在索萨林大尸林为所有人和非人转法轮时，汉地吉祥门（今西安）有一位大师叫西日桑哈。他八种共同成就都获得了自在，是一位无碍通达十八明处的大智者。观世音菩萨亲口对他授记：“善男子，你生生世世的上师现住在印度索萨林大尸林，去他跟前吧。”西日桑哈依靠神变力，脚离地一尺，用了七天时间到达印度，在蒋花西宁面前无余得受了教言。

后来，蒋花西宁的身体化作一束光，消失了。当西日桑哈悲伤哀泣着祈祷时，从空中降下《六修觉受》

的遗教。西日桑哈仅以读诵它，就与上师的密意成为无二无别。

西日桑哈回到故土，在汉地五台山附近的清凉大尸林专心入定修行时，印度东部有两位大班智达，一位叫嘉纳思札，一位叫布玛莫札，他们是五百世一起求法的友伴，志同道合。有一天，他们在一个花园里消遣时，金刚萨埵从空中降临，授记说：“善男子，你们两个五百世都是班智达，但还是没有获得佛果。要想即生成佛，就去汉地的清凉大尸林吧。”布玛莫札性子急，有勇猛心，马上回家穿上法衣、拿上钵盂，往汉地去了。在九年中，他圆满得受了西日桑哈的灌顶、引导法和教言。九年后，嘉纳思札去依止西日桑哈，用二十一年的时间，得到了比前面更殊胜的许多灌顶、引导法、教言等。

西日桑哈住在汉地清凉大尸林时，莲花生大士、大译师贝若札那也来到他面前，得受了大圆满法。西

日桑哈涅槃时，将遗教《七钉》交付给嘉纳思札，他们师徒的密意成为无别。嘉纳思札涅槃时，在光蕴中，将遗教《四安住方便》交给了布玛莫札。



以上所有以人相出世的上师，全是身体化光而消失不见的。邬金仁波切莲花生大士，现在并没有涅槃，而是住在西南方妙拂罗刹洲，统治着所有的罗刹。布玛莫札住在汉地五台山，不舍肉身，现今仍住世着，每隔一百年向藏地投生一位他的真正化身，而且他平时的化身也不间断出世。1987 年，我们上万名藏族人前往五台山，朝拜布玛莫札。当时有的人在空中看到

布玛莫札、文殊菩萨，有的人看到狮子，有的人看到彩虹，有的人看到人和鸟的形象，诸如此类看到了不可思议的瑞相。如今也有很多人见过这样的瑞相。

布玛莫札的真实智慧幻身，后来也来到藏地，给杰珍桑给旺修圆满赐予了灌顶、引导法和窍诀。杰珍桑给旺修在十万空行母中做会供时，身体消失而化为光团。诸位空行母向他祈祷，他将《三品遗教》交付给她们。

就这样，所有上师依次出现于世，也出现了很多实修此法的修行人。比如康区的噶陀寺，同一时间就有十万虹身成就者。不仅如此，那些将身体化为彩虹与光芒的不可思议的虹身成就者，至今仍在不断涌现。比如，有一位修大圆满法的老人叫索甲，他也成就了虹身，第二世敦珠法王的《藏密佛教史》中有记载，你们大多数人应该记得吧？如今我们佛学院的所在地，就是第二世敦珠法王前世（即第一世敦珠法王）的道场。

那里，同一时间曾出现过十三位虹身成就者。在藏地各个寺院里，成就虹身、身体缩小的修行人层出不穷，直到今天。现在我们的很多传承弟子，在临终的时候，身体化光、缩小等瑞相多之又多，以前出现过，现今也在出现。总而言之，实修大圆满的诸位行者中，大约 60% 的人不同程度现前了明显的成就验相。



以上是为了让大家对大圆满法生起诚信，稍微讲了一点历史。一个法是不是真实清净，要看实修此法的修行人有没有出现验相。时至今日，持明传承的成

就者接连不断地涌现，这就是“大圆满是清净法”最有力的证明。

・大圆满的不共特征

如果有人问：“那么，大圆满法需要通过什么途径来了知呢？”

若要广泛了解，就要通过十一句义来了知。归纳它们的要点，实修的核心就是本来清净直断法、任运自成顿超法这两种实修法。

所谓的“本来清净直断法”，指的是了知诸法是空性的实修法。所有教派，如萨迦派、宁玛派、噶举派、格鲁派等，基本上都有自己的实修窍诀。以新派宗喀巴大师的《甘露妙药》为例，其实它的初中末与宁玛派的大圆满法完全一致。不仅如此，新派宗喀巴大师法脉中的章嘉国师等许多行人，也是实修大圆满而证

得成就的。

所谓的“任运自成顿超法”，在其他任何一个宗派基本都没有。大圆满有四大类特有的法——蒋花西宁把 640 万续归集为外心部、内界部、密窍诀部三部来宣说，西日桑哈将密窍诀部又分为四类：外类、内类、密类、极密类。除了极密心滴类，其他大圆满法都没有宣说实修顿超法的。

就实修方法而言，需要通过直断与顿超来实修。莲花生大士的《莲花心滴》和布玛莫札的《布玛心滴》两种心滴兴盛于世，心滴教在藏地最初是由莲花生大士与布玛莫札传下来的，因此，这两部法共称为“母心滴”。后来，全知龙钦绕降尊者造了《布玛心滴》之子《上师心滴》、《莲花心滴》之子《空行心滴》，以及这两者深要之合集《甚深心滴》。两种“母心滴”与两种“子心滴”，合称为《四心滴》。

所有佛法的实修，都可以分为两种：讲传和耳传。

所谓的“耳传”，是指对少数有缘智者所讲的密类以上的法。所谓的“讲传”，是指如果针对的是有缘者，那么弘扬给大众也可以。

全知龙钦绕降之前的上师们，只把这种大圆满法独传给弟子，而没有广传给许多人；全知龙钦绕降之后，由于弟子越来越多，所以如果弟子堪为法器，上师也是成就者，那可以一次性传授给成千上万的人。如今，藏地许多获得成就的上师都在向大众传法。同样，在印度等其他地方弘法的第二世敦珠法王、顶果钦哲仁波切、贝诺法王等诸位大德，也在许多众会中传授“大宝伏藏”“四心滴”的灌顶。

如果有人问：“这样传授的原因是什么？”

这是因为，在过去，堪为法器的弟子少，而现在，堪为法器的弟子多。

那么，大家可能会有这样的怀疑：“按照内道佛教的观点，明明是说弥勒佛出世之前，时间越来越恶劣，劫越来越污浊，众生的业和缘分越来越下劣，而不是越来越好。那么，正法怎么会变得越来越殊胜呢？”

这是总续部的观点，也就是，随着烦恼越来越多，佛法需要越来越深。佛法越深，表明烦恼越炽盛，所以，正值众生放逸无度之时，佛法一定要击中要害。通常来说，事续在人寿无量岁时兴盛，是所有续部中最低的；人寿八万岁时，行续兴盛；人寿三万岁时，瑜伽续兴盛；具诤五浊猖獗时，无上瑜伽续兴盛。时间越来越浊，对所化众生宣说的续部越来越深。随着劫越来越浊，最后，到了人寿最多只能活到十岁时，大圆满法比以往弘扬得更普遍，一位名叫持德的空行母宣说此法，令见闻忆触的所有众生均得解脱。而其他所有的法，却随着时间越来越浊，威力变得越来越弱。正如全知麦彭仁波切亲口所说：“浊世衰败罩如暗，

莲师事业明如月。”

佛经中也说，佛法分为果期、修期、教期、唯持形象期，其中果期和修期都已经过了，现在正值教期，除了讲法和闻法以外，显宗的深法几乎没有了。就总的佛经而言，佛法的威力每况愈下，站在公正的立场上思考，真的是这样。比如往昔莲花生大士、大班智达布玛莫札他们两位，不仅走遍了印度东南西北的所有地方，还来到了藏地，即便如此，大圆满在当时也没有广泛弘扬开来。当今时代，单单是藏地，就有很多上师到国外讲经说法、授予灌顶。以世界第一强国美国为例，大圆满法在这块土地上普遍兴盛，就是其加持力越来越强的象征。

如果看看在座各位的信心，也可以推测得出来。想必你们对总的佛法有信心，对支分的藏传佛教有信心，尤其是对大圆满，更有信解欲乐，这就是你们相续中得到大圆满加持的前兆，也说明你们是大圆满的

所化法器。你们也是这样认为的吗？



在小小的藏地雪域，虽然人们对现代科学之类的了解不多，知识渊博的人也不多，但因为具加持的甚深法大圆满盛行，现在藏地的很多上师都在世界各国各地区广弘总的佛法，尤其是大圆满法。可见，“总”的大乘法、“别”的大圆满法有多么不可思议的加持和功德。

再者，你们诸位可能会有这样的疑问：“是啊，

以前大圆满瑜伽士都是不舍肉身而前往持明地，他们现在真正住于净土，基本都是虹身成就的。但如今实修大圆满的大德，如第二世敦珠法王、顶果钦哲仁波切等上师们，却将肉身遗留下来，这是为什么呢？”

实际上，他们的遗体没有虹化有两个原因：

第一，他们的身体虽然可以成就虹光身，但却留下来作为所化众生起信心的所依处。也就是说，如果他们的身体完好无损能够利益众生，就会完整地保留下来；如果只留头发、指甲能利益众生，那么除了头发和指甲，肉身就会化为虹光。当今一些上师有留下头发、指甲的，也有留下整个身体的，这都是考虑到依靠自己的遗体能使虔信、顶礼、转绕的一切众生不堕恶趣的殊胜必要。

第二个原因是，就所有弟子而言，如果上师有很多业力不清净的弟子，那么他们的晦气会沾染上师，

导致其遗体无法完全化为光，也有这种情况。

还有人可能会问：“在所化界中故意留下遗体，和不能把遗体化为光有什么区别呢？”

比如，以第二世敦珠法王、顶果钦哲仁波切为例。敦珠法王是莲花生大士特意降生到人间的，即使整个世界都是破誓言者，也不能障碍他的法体。顶果钦哲仁波切是法王赤松德赞的化身，他也是一样，纵然全天下一切众生和弟子都破了誓言，也不可能遮障他那样的大德。可见他们两位大德的遗体保留下来，只是为了作为今天以你们为主的信徒们顶礼、供养、转绕的所依对境。

然而，像我们这样的普通初学者，要想修行大圆满，通达其意而成就虹身，就必须小心选择弟子。否则，一般的身体本来就是苦谛和不清净的蕴，如果有弟子违背了誓言，受到他的遮障，就无法成就虹身，肉体

只能遗留下来。在座的各位，虽然我无法衡量你们的心相续，但是像我这样的人，如果选择弟子不小心谨慎，是不可能成就虹身的，会被弟子破誓言的晦气所染污。

这以上是对大圆满法的简单介绍。

・大圆满之加持

只是耳边听到大圆满法，再怎么拖延，七世后也不可能不成佛。如果得受了大圆满的灌顶，获得了引导法，对上师没有生起邪见、没有进行诽谤，对法没有退失信心，那再怎么耽误，也必定会于中阴解脱。

得到大圆满的灌顶、引导法后，如果你了知其中意义，并认真修行，具上等信心者，就有了六个月成佛的方便；具中等信心者，七年成佛；具下等信心者，十二年一定会获得佛果。

虽然你获得了灌顶和引导法，但如果没有修行，只要做到不破誓言、大圆满的法本接触身体，你不久也会解脱。如果在临终众生的耳边宣说大圆满法，这个众生很快会成佛。把大圆满法本放在枕边，对它顶礼、转绕、供灯，此人不久也会成佛。

大圆满是一切乘之顶，原因是什么呢？

大圆满与九乘次第的任何法完全不同，一切见闻忆触的众生，都不会耽搁太久而成佛。这就是为什么大圆满被称为“闻解脱”和“触解脱”。大圆满是如此不可思议的一个法，所以从现在开始，如果我们对法和上师不起邪见，没有进行诽谤，那么很快就会解脱轮回的苦因、苦果而获得佛果。

那个时候，身心没有任何痛苦，你们喜欢吗？（众笑）



修行的基础

6 月 19 日上午，法王将自己的伏藏法——“文殊静修大圆满”灌顶，传授给寺庙信众和外来求法者。在灌顶之前，法王是这样说的：

今天接受灌顶之前，你们应该这样想：“为了利益天下一切众生，我会用心聆听，并传播此法。”

我在此开许大家将这部法翻译成各国文字，用不同的语言进行传播，尽一切努力在世界各国广泛推广。

事实上，弘扬佛法是你们所有人义不容辞的责任。比如南珠堪布，不仅向众多居住在印度的藏族僧人广泛传播佛法，还在台湾、香港等地推广此法，成办了弘法利生的广大事业。同样，你们也一定具备这种能力，要大规模地把这个法发扬光大。大乘的主要学处就是以大心帮助一切众生，不要以为自己没有这个义

务，每个人都不应该忽视这一神圣的职责。再比如索达吉堪布，他一直在为中国大陆的许多出家人与居士广传此法。同样，你们也不要忘记尽自己的一份力量，在各个领域弘扬这部法。

灌完顶，法王准备用两天的时间讲《文殊静修大圆满 • 手中赐佛》。第一天，从开头的偈颂讲到“发菩提心”。法王所讲的内容,这里没有逐字记录，只是摘录了一部分与大家分享：

如前所述，当你们听到这部法的时候，应该想到：“我是为了普天下一切众生获得佛果，来听受这一微妙法并修行其义的。”请先怀着这种发心来听。

所听的法，就是即将要讲的《文殊静修大圆满 • 手中赐佛》的修行次第。如果你想实地修行这一道法，它分为两部分内容，一是总说修道的次第，二是分别讲修道的窍诀。

首先总说修道的次第，其实这在我的《忠言心之明点》里已经讲得很清楚了；其次，关于修道的窍诀，则在引导法《手中赐佛》里有明确宣说。关于这两部论，《忠言心之明点》是广大班智达派的解说方式，引导法《手中赐佛》是甚深古萨里派的解说方式。

无论实修这两派中的哪一个，都是一个人现前圆满佛果的完整无误之道。这一次，我要讲的就是《手中赐佛》，首先需要补充《忠言心之明点》的一些内容，我以概括的方式给你们讲一下。

• 知足少欲

要想修行清净的法，首先必须具备的一点，就是知足少欲。具体来说，对于别人拥有的丰富财物、显赫权势、名望声誉等，如果能从根本上断除“我能得到这些该多好啊”这种心态，那就是少欲。所谓知足，就是不管你吃的喝的好，还是吃的喝的不好，都有“这

就可以了”的满足感，不会为了寻食求财而贪得无厌去搞无数的琐事。如果知足少欲，就不会贪恋今生的荣耀与功名，否则，一味地贪恋这个世界，就不可能有清净修行的机会。原因是，无论你享受了多少欲妙，那只是在增长贪爱，而不会有满足的时候。比如一个人有一斤黄金，他还想有两斤；成为一个地区的主人时，还想成为两个地区的主人；当上了一个国家的元首，还想成为两个国家的元首。欲望的坑不会有填满之时，所以，要学会少一点欲望。

无论你怎么做这个世界上的琐事，这辈子也不会有做完的时候。人的一生，为了获得快乐、财富和名声，每天都会付出无尽的努力，但往往结果是一无所获，生命也就走到了尽头。所以，要放弃大大小小的所有事，唯一成办永久的安乐。

想想世间的幸福、财富、名声，就像在梦里做买卖，有时盈利了会很开心，有时亏损了会很沮丧。其

实这只是一场梦，你从来没有做过生意，又怎么会有盈亏和得失呢？同样，今生的快乐、财富、名誉等都不是真的，和梦中的显现没有区别。我们在座诸位想想自己的一生，从出生到现在，有些人的前半生过得无比幸福，有些人却历经多次磨难，有些人则苦乐交织。但其实这一切和昨晚的梦没什么区别，今天除了只剩回忆以外，不会再去感受那些苦乐。

有人可能会想：“虽然过去的事都过去了，但现在的苦乐却是真实存在的。”

事实上，这也像梦中的场景一样，不管你是在梦里享受快乐而欢喜，还是遭受痛苦而悲伤，第二天醒来，一切都没有了。同样，我们今天感受到的苦也好、乐也好，等到明天天亮时，一切都将不复存在，所以说，就像梦一样毫无实义。

同理可知，明天、后天的显现，和明天的梦、后

天的梦并没有什么不同，它都不是常存的、坚固的。因为这些苦乐感受根本就没有成立过，是迷乱的，所以不应该贪。

不管是谁，从想修正法开始，就需要知足少欲，“没有冻着、饿着就挺好了”。否则，如果你花很多功夫做很多事情，是不可能成就清净正法的。所以，有吃有穿就足够了。事实上，即使我们成为世界之王，除了衣食住行，也没有机会享受一切。因此，再多的财产受用、美名声望、荣华富贵都是没有任何用处的。

只想修行正法，此生与一切世俗琐事无关的人，才是最上等的佛教徒；如果做不到这一点，一边在修持正法，一边在希求今生的荣华富贵，二者同时并行，只能算是中等的修行人；虽然很贪求今生的快乐和荣耀，但是对正法也有一点点欢喜心，这是下等的修行人；如果只是贪图今生的平安富贵，而没有修持正法的欲乐，那就永远无法成为修行人，也永远无法加入佛教

徒的行列。所以，大家观察一下自己的相续，假如你以前根本不是修行人，那要从现在开始，努力成为一个下等修行人；如果你曾经是一个下等修行人，就要千方百计上升到中等修行人的位置；如果你曾是一个中等修行人，那就看看能不能成为一个对今生一点都不贪著的上等修行人？

・依止上师

作为一个真正的修行人，最开始要尽可能做到知足少欲，这是非常重要的。在知足少欲的基础上，还需要依止一位上师。原因是什么呢？因为自相续中一切不符合佛法的过失都要灭尽，一切前所未有的功德都要生起。

那么，所依止的上师需要具备什么条件？

用佛教的术语来说，上师要具足法相，要依止一

位具有资格、功德丰富的上师。上师的功德，就是他有希望一切众生具足安乐的慈心、希望一切众生远离痛苦的悲心，也就是以慈悲为本，而且能解释佛法的教义，这样的人才叫具相上师。我们要依止这样一位上师。

那么，弟子要如何依止上师呢？

上等者，必须实修上师所传的正法；中等者，为了令上师欢喜，要尽己所能地承侍上师；下等者，为了报答上师的恩德、让上师满意，用自己的财富供养上师。这是以三欢喜来依止上师。

紧接着，需要在上师面前得受法。所求的法，最好是佛陀传讲的经典、生于印度的二胜六庄严等大德所造的解释佛经密意的论典，以及藏地雪域修传八大派等智者成就者所造的论典，这些都需要在上师面前求得。

当然，求法不能只是在上师座下听听，然后就置之一旁，而必须把所有法句、法义都记在心里。假设你实在不能知道那么多，至少也要掌握自己实修的那个法。以这次讲闻的《文殊静修大圆满》这一深法为例，在上师面前听完它的完整内容后，一定要遣除对句义的疑惑。否则，只是读读文字，揣测一下教义，是无法从根本上理解此法的。

特别是密法，法本读得再滚瓜烂熟，词句和窍诀的诸多密意在书本里也没有明说，因此，务必要依止具有法相的上师。

一般来说，由于众生的界性、根基、信心、意乐、烦恼完全不同，讲法方式也要因人而异，不能千篇一律。否则，给所有病人开一种药，不仅大多数人的病治不好，而且肯定是有害的。不过，如果一门心思修持《手中赐佛》这个引导法，无论是什么样的修行人，都会从中受益匪浅。藏医中，诃子有消除 404 种疾病的功

效，配药的时候，如果根据病情以诃子为基础，加入其他药物作为补充，就会有立竿见影的效果。同样，《手中赐佛》就像诃子一样，传给弟子的时候，要以它为基础，加上上师的窍诀作为补充。否则仅仅依靠一个教言，很难让所有人成佛。

……

神奇的力量

中午，法王坐在寺院附近的草坪上，欣赏着周围的风景。奇妙的是，这时来了 30 多个棕头发、黄眼睛的北美游客，另一方向来了近 70 个黄头发、蓝眼睛的南美游客。看到法王寂静调柔、不同寻常的神情，他们聚集在他面前，恭敬地坐着。法王饶有兴趣地说：“今天，你们北美洲棕头发、南美洲黄

头发和我这个来自亚洲的黑头发老人欢聚一处，真是吉祥的缘起！”并给他们讲了人生价值方面的教言。最后，这 100 多人全部皈依了佛门。

下午，夏威夷南部一座城市的火山爆发。一些当地人非常害怕、不知所措，去法王住处祈请加持。法王对身边的人说：“一千多年前，藏地的黑波日山发生了一场大火，是降魔金刚依靠神变熄灭的。现在我也有降魔金刚化身的假名，希望能把这火扑灭。”说完取出金刚橛，安住在一种境界中，口诵密咒。听说没多久火就停了。

第二天，一些地质专家特意来拜见法王，以表达他们的感激之情。他们发自内心地赞叹：“藏传佛教的威力，您的加持力，真是不可思议！”喇嘛罗桑顿单告诉我，这件事在当地新闻有专题报道。

证悟的另一种表相

有一次，法王私下对我说：“这次我们来到西方，和以往有点不一样。以前去藏地、印度、尼泊尔、不丹的圣地，我经常会取伏藏；到了汉地五台山，也会出现一些净现觉受法。而西方很多国家只有几百年的历史，佛陀和莲师都没来过，不可能有伏藏。况且西方人倾向于理性，崇尚现实主义，不一定接受超胜的境界。所以，这一次，我打算把重点放在灌顶和传法上，你不需要像以前一样随时准备录音、记录。”

之后，确实如法王所说，在整个出国期间，法王除了灌顶和传授佛法，没有示现什么神通，也没有取出各种地伏藏、意伏藏，只是以藏传佛教修行者和学者的身份与西方人交流。



但即使没有超凡的行为，也可能是大成就者的甚深愿力吧，只要看到他的色身、听到他的法音，大多数人都会有很大的变化，法王赢得了西方人的欢喜。所以，具有真修实证的高僧大德，哪怕是简单的行为、普通的语言，也能改变众生的心态，这是常人无法想象的，应该是他内在证悟的一种表相。

与乃琼护法神的因缘

在乃琼寺时，由于寺庙方的祈请，法王为乃琼护法神造了一个简短的祈祷文：

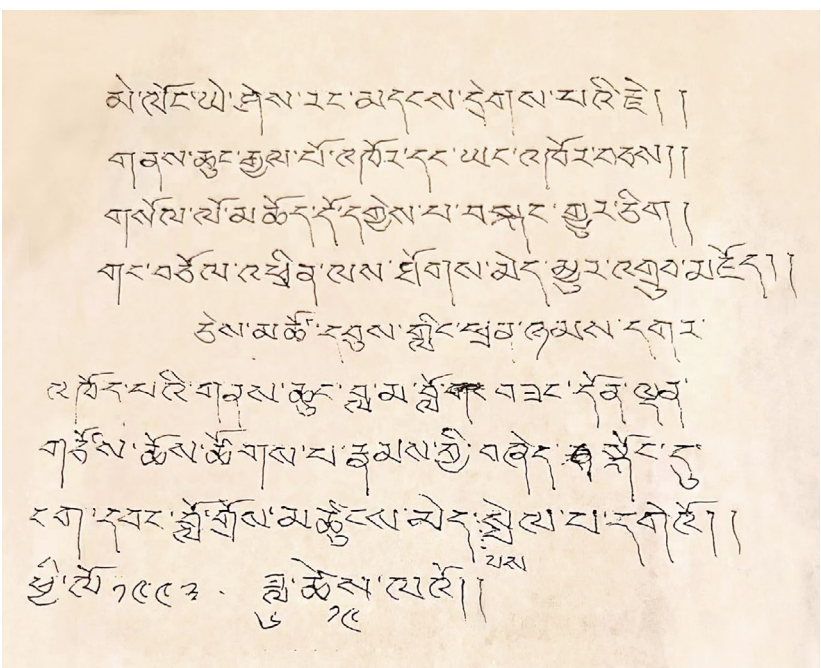
圆镜智相护法尊，乃琼王及眷属前，

祈祷供养令欢喜，嘱托事业顺速成。

为满足位于美丽海岛之乃琼寺内以喇嘛罗桑顿单为主的众弟子的祈请，阿旺洛珠宗美欢喜撰写，善哉！

1993 年 6 月 19 日

这段文字是我记录下来的，寺庙住持把我的字迹至今仍保存在护法殿里。



当年我亲笔写的乃琼护法祈祷文

6 月 20 日上午，法王给大家传授伏藏大师列绕朗巴“缘起除障法”的略灌顶。在正式灌顶之前，法王提到了乃琼护法神和自己的关系：

这里我简单说一下《伏藏大师列绕朗巴（或酿喇索甲）传》中关于乃琼护法神的情节。

列绕朗巴，是雪域持橛咒师之首的密咒师降魔金刚的身化身、空行金刚亥母的语化身、莲花生大士的意化身。他是一位不可思议的伏藏大师，可以像鸟一样在空中飞翔，像鱼一样在水中畅游，可以毫无阻碍地穿过岩壁，具有无碍的他心通和能消除雪域一切衰败的威神力。特别是，他也是第十三世嘉瓦土登嘉措的不共上师。

他和乃琼多吉札丹护法神，可以像人与人之间的对话一样互相交谈，他们也互相授记、说一些取舍学处。他和乃琼护法神的关系非常密切。下面简单介绍一下它的由来：

前两年，我去印度北部的达萨时，乃琼护法降神所依的那个僧人来找我。一提到伏藏大师列绕朗巴与乃琼护法神有着誓言的密切关系，乃琼护法神就清晰地想起了前世。他泪如泉涌，身体颤抖，喜不自禁。

这位乃琼护法神，无论是对前世的列绕朗巴，还是对现在的我，一直都是有着大恩大德的护法神。在过去，列绕朗巴虽然被别人认为是宁玛派的老密咒师，是康区德高望重的大德，但实际上他当时在卫藏，是一个没有名气的普通密咒师。有一次，他去卫藏拉萨的集市，乃琼护法神突然降临，手里还拿着哈达。在大庭广众中，他拜见了列绕朗巴，口称其为莲花生大士，然后献上哈达，恭恭敬敬地顶礼。正因为如此，列绕朗巴受到卫藏人民的广泛尊重和拥戴。从此，他也因为护法神的牵线，与嘉瓦土登嘉措结上缘，最后两人成为师徒关系。后来，让列绕朗巴的广大事业蓬勃发展的先驱，就是乃琼护法神。



夏威夷乃琼寺供奉之乃琼护法神

同样，我本人到达萨寺传授“项袋金刚橛”灌顶时，乃琼护法神也突然降临了。他先是虔诚地向我顶礼，然后供养了佛像、佛经、佛塔，还讲了过去的事，预言了一些未来的事，做了各种各样的赞美。因为这件事，我也得到了生活在那里的藏族人民特别的尊重和爱戴。他成了我做任何事不出违缘障碍、事业广大兴盛的助手。现在想来，乃琼护法神对我的恩德真的非常非常大。

在藏地雪域的时候，我心里曾想：“据说美国有一个乃琼的道场，如果能去那就太好了。但是它不在最初的日程安排里，看来这次是去不成了。”后来听说太平洋中间的夏威夷岛上有乃琼护法神的道场，并且确定要去那里。当时我的心里充满了喜悦。

本来，护法神分为智慧护法神、世间护法神。世间护法神，也和我们普通人一样，有业，有烦恼。而乃琼护法神是莲花生大士从大悲妙力中显现的五大神王中的事业王，是真正的智慧护法神。在所有护法神

中，乃琼护法神是莲花生大士任命的守护藏地整个佛法、给予众生幸福安宁的主要护法神。任何修行人平时若求助或修行这位乃琼护法神，一切不幸和灾害都会消除。

在这里，你们的道场成了整个佛法的中流砥柱。这个道场以后要争取更加稳定、长久兴盛。尤其是对乃琼护法神尽心尽力地供养和赞美也是非常重要的。



很高兴这次来到乃琼道场，因为我在西方国家的第一站，就有机会在这个乃琼道场传法，是一个非常

好的缘起。我相信从现在开始，我所做的一切都不会出现任何障碍或违缘。

另外，从今以后，你们所有人都要虔诚祈祷莲花生大士，尤其是要在修莲师的生起次第和圆满次第等法上多下功夫。

总的来说，莲花生大士是一切佛陀事业的行持者，所以向他祈祷，他的大悲和加持比其他佛陀都快。尤其是在这个地方，我们所有人的皈依处就是莲花生大士，乃琼护法神的究竟皈依处，也唯一是邬金莲师仁波切。所以，如果通过护法神和人志同道合的方式来祈祷莲师，就会得到特殊的悉地。前面说了，安排乃琼护法神成为众护法神主尊的人，最开始也是邬金莲师仁波切。而且在很多乃琼护法供仪轨中，都有把自己明观成邬金莲花生大士的修法。我之前去印度的时候，乃琼护法神曾对我说，他以前从来没有违背过誓言，现在和将来也不会违背，还力劝我广弘以莲师事业为

主的佛法。

关于这些，现在也有文字记载，你们可以参阅……

观修文殊上师瑜伽

下午，法王传讲《文殊静修大圆满•手中赐佛》，从“上师瑜伽”讲到“圆满次第”。之后的“大圆满”部分只念了传承，没有详细讲解。

在讲“上师瑜伽”时，法王说了这么一段话：

有些人会把上师当成真人，认为自己接触的是一个有血有肉的身体；在有些人眼里，上师就是文殊菩萨，如果接触到他，就是在接触文殊菩萨。那么，这二者当中，应该将上师观成哪一种呢？

把上师看成文殊菩萨是正确的。这里面有很多原因，但是如果我今天解释太多，恐怕时间不够了。

上师其实就是文殊菩萨，这就是为什么我们需要将上师视为文殊菩萨。但之所以将其本体观成根本上师，是因为如果我们把形象和本体都观成文殊菩萨，文殊菩萨离我们似乎有点远。他是汉地五台山的菩萨，以前大悲佛陀住在印度时，文殊菩萨多次去过印度，跟我们这个地方没什么关系，即使我们向他祈祷，好像也不可能得到多少加持。而根本上师，已经亲自来到这里，为我们灌顶传法，祈祷他会得到更大的加持。因此，其本体需要观成根本上师。

如果你想生起一种前所未有的大圆满境界，最好的方法就是祈祷上师。如果你之前生起过大圆满的境界，要想进一步提升觉受和证悟，让它越来越增上，早日获得佛果，也没有比祈祷上师更好的方法了。因此应该观修上师、祈祷上师。

观修的方法，就是把根本上师观在你前方的虚空中，心想：“从今以后，除了您，我绝不寻求任何其他的皈依处，甚至晚上做梦时也唯一祈祷上师您。”怀着对上师的虔诚信心，观想将自己的身体、受用、三时一切善根，全部供养上师而供曼茶罗。再观想从无始以来生生世世累积的一切罪障恶堕，在上师面前发露忏悔，发誓从今以后纵遇生命危险也绝不再犯，这是清净罪业的对治法。还要观想：“我要祈祷的，唯有上师您，请赐予我灌顶、窍诀，令我的相续得以成熟和解脱。”还要思维：“请加持我修习此光明大圆满之道，让我变得像根本上师您一样。”需要虔诚地祈祷。

下面的祈祷文是佛语，所以有特别大的加持。接下来是这个祈祷文：

具有童子身，庄严智慧灯，

能除世痴暗，祈祷文殊尊。

“具有童子身”的意思是，文殊菩萨到底是什么样的？他是有着 16 岁韶华的童子身。“庄严智慧灯”的意思是，一切佛陀的遍知智慧所显现的圣尊就是文殊菩萨，所以他是以诸佛智慧灯所庄严的。“能除世痴暗”的意思是，就像明灯会驱散所有黑暗一样，文殊菩萨的大智也能遣除一切众生的愚昧无知。在这样的怙主文殊菩萨面前诚心祈祷，请加持我的相续。需要这样来观想，一心一意念诵这四句祈祷文一千遍、一万遍、十万遍等等。

最后，观想上师的眉间、喉间、心间放出白光、红光、蓝光，依次融入自己的眉间、喉间、心间，从而清净身语意的一切罪障，获得上师三身的功德。最后，上师化光融入自己，自己与上师成为无二无别，专注于以大圆满见解摄持的境界中，放松，安住。当再度起心动念时，观想一切器情世界都是上师的身体，一切声音都是上师的语言，一切忆念分别都是上师的

智慧，在这种清净观下，将一切善根回向于无上菩提。

观修莲师上师瑜伽

之后，法王传授了麦彭仁波切造的莲师上师瑜伽：

首先，不需要把自己的身体观成本尊，现在你是什么样，就观想成那样，平常安住。然后，在你前上方的虚空中，观想邬金无垢达那够夏海，也就是莲花生大士诞生的那个充满八功德水的海。再观想海中央有一朵千瓣莲花，在莲花中间的月轮上坐着邬金仁波切莲花生大士。他的身色白里透红，光彩奕奕，右手持着金刚杵，左手托着托巴和宝瓶，身体以绫罗和珍宝等报身装束严饰着，与右手握弯刀、左手持托巴的白色益西措嘉佛母双运。同时，观想自然续部坛城的

一切圣众。需要观得了了分明、非常清晰。

再观想，自己在莲师面前，心里想：“无论我是高是低、是苦是乐、是凶是吉，莲花生大士您都知晓，恳请您加持我。”要满怀着强烈的信心、恭敬心，真情实意地虔诚祈祷。然后通过身体恭敬合掌、语言恭敬祈祷、心里恭敬忆念莲师功德而作礼。

再观想，将自己最执著的身体、受用、三时积累的一切善根，全部供养莲花生大士。需要这样观想做供养。

再观想，自己无始以来生生世世直到现在，在贪嗔痴烦恼的驱使下所造的一切罪业，统统在莲花生大士面前发露忏悔——对过去犯下的罪业感到后悔，发誓以后即使遇到生命危难也绝不再犯，恳请莲师加持自己的所有堕罪得以清净。这样一边观想一边忏悔。

再观想，对于他人的善根，也就是从上到下所有

外人行持的善法，自己不嫉妒、不怀恨地随喜。如果能真正随喜，你自己不仅会得到同样的善根，甚至会得到胜过它的善根。所以，要发自内心地随喜上中下其他人的一切善法。



左一是南珠堪布，左二是吾智多杰，左三是翻译桑吉堪珠

再观想，在这个虚空没有穷尽之前，莲花生大士的金刚身是不生不死的，本不需要祈祷他长久住世，但他的化身随着众生意乐而有不同示现，所以还是要祈祷他久住世间。

再观想，祈请莲花生大士的化身在轮回未空之前，一直为所有众生转法轮。

再观想，将自己积累的一切善根，为了得到莲花生大士的果位而作回向。

再观想，祈请莲花生大士加持，令自己身语意的一切罪障、恶堕得以清净。莲花生大士身语意的所有功德融入自相续，自己可以成办弘法利生的广大事业。

最后观想，依靠这样的祈祷，从上师莲花生大士心间放射出五彩光芒，如蛛丝延伸般融入自己的心间，自己获得了莲师身语意的所有功德。然后，尽力念诵七句祈祷文和莲师心咒。

当然，要解释七句祈祷文，也可以从它涵盖了所有佛法的角度来讲。全知麦彭仁波切在《七句祈祷文释》中有详细讲解，但这次就不解释它的句义了。

简而言之，七句祈祷文是一个特别有加持力的法，完全不同于其他任何法。正因如此，这次我也给大家念一下它的传承。

吽 哦坚耶杰呢香灿　　吽　邬金西北隅

巴玛给萨东波拉　　莲花蕊茎上

雅灿巧格悟哲尼　　稀有成就尊

巴玛炯内益色扎　　共称莲花生

括德夸卓芒布果　　空行众围绕

切杰吉色达哲吉　　我随汝修行

辛吉拉协夏色索　　祈临赐加持

格热巴玛色德吽　　格热巴玛色德吽

嗡啊吽 班匝儿格热巴玛色德吽

你们平常念诵的时候，要尽量多念莲师心咒和七句祈祷文，之后观想从上师莲花生大士的眉间、喉间、心间分别发出白光、红光、蓝光，融入自己这三处，依此，上师身语意的一切加持入于自己的相续。

最后上师化为光，变成一个白里透红、圆溜溜的光明点，中央以“吽（）”字庄严，融入自己的心间。观想上师的智慧与自己的心成为无二无别、一味一体。在无所思维、自己与莲花生大士的心完全无别的境界中专注入定，阿阿……

之后，法王传授《七句祈祷文会供仪轨》时，说了这么一段话：

你们有什么饮食，可以陈设在三宝所依前，也可以单独摆放在其他地方，一边念诵会供略轨，一边观想供养莲花生大士与持明空行会众。他们享用后剩下的部分，自己以取悉地的方式来受用，依此无勤中就能圆满资粮。平时最好多念这个会供仪轨。

它的念诵方法，可以按照我讲的那样念，也可以依照麦彭仁波切的仪轨逐字逐句念，怎么方便就怎么念，都可以。

尤其是在用餐时，念诵会供仪轨“吽 由阿于等法界颅器中，由嗡陈设现有欲妙供，以吽转成大乐智游舞，以舍喜酬三根本尊众……”，那么吃饭也就成了善法。本来，我们吃饭并不是善法，但念诵这个会供仪轨，观想供养莲花生大士，用餐也可以圆满广大资粮。所以希望大家经常念诵它。

一直追逐法王的彩虹

在乃琼寺附近的岛屿与太平洋交汇的海域，有一座非常活跃的火山，它位于夏威夷火山国家公园（Hawaii Volcanoes National Park）。下午，法王去那里参观。在经过一些山谷时，当地人说这里几十年前就有火山爆发，还向我们展示了岩浆凝固的狰狞痕迹。

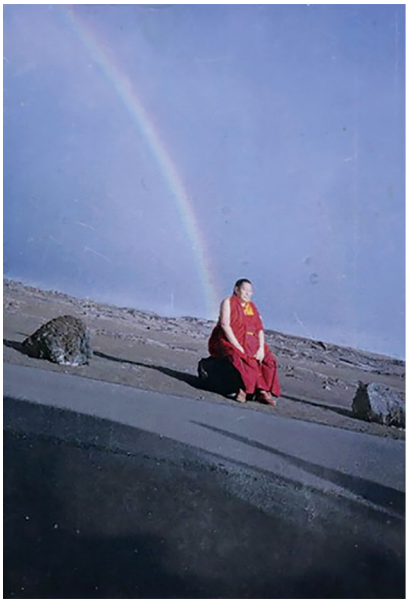
到了公园，我们在游客中心看了夏威夷几次火山爆发的纪录片，听了相关的介绍和历史。

然后开车去海边。这是我们第一次离一望无际的太平洋这么近，可以远远看到岩浆流入大海的地方翻滚冒烟，海水在汩汩沸腾。据说这种热水里甚至还有鱼类生存。法王感慨道：“众生的业力真是不可思议！”





回来的路上，发生了一件神奇的事情：一条彩虹一直跟着法王，车到哪里它就跟到哪里。夏威夷也被称为“彩虹之州”，彩虹在这里并不罕见，但这道彩虹有点不寻常。在很长一段路途中，它一直跟随法王，不离不弃。于是法王停下车，以它为背景拍了一张照片。过了一会儿，它才慢慢消失了。法王似乎在默默地念着什么，不知道是不是和火山女神佩利有关。





留下一双鞋子

法王从藏地来的时候，虽然准备了单薄的衣服，脚上还是穿着一双毛靴。在夏威夷这个热带岛屿，一直穿这种鞋不太方便，而且很热。

于是，我就找机会，请乃琼寺的人带路，去了附近的希洛购物中心。在那里，我第一次惊讶地发现，美国的超市没有售货员和柜台，我可以随意挑

选任何东西。

经过精挑细选，我买了一双质量很好的凉鞋。这双鞋售价 70 多元美金，当年折合人民币近 800 元，价格特别贵。不过法王的脚十分厚实，国内最大码还是小了点，这次能在美国买到合脚的鞋子，多花点钱也很开心。

回到寺院，法王试穿了一下，穿起来刚刚好，很舒服。后来出国期间，包括回藏地后的一段时间，法王经常穿这双鞋，一直到最后，都没坏过。





法王的凉鞋

法王换下的毛靴留在了乃琼寺。住持喇嘛一直视之为珍宝，用黄布包裹，锁在柜子里，很少给别人看。

这双鞋在岛上放了将近 30 年，后来我托人问能不能花钱把它请下来。经过多次讨论，他们终于同意了。



当年留在夏威夷的毛靴

2017 年，夏威夷当地的学校和寺院邀请我去传法。我本想再次造访乃琼寺，但由于某些原因，出国被取消了，最后没有去成。

再次提到乃琼护法神

6 月 21 日上午，法王在“项袋金刚橛”灌顶之前，又提到了乃琼护法神与自己的关系：

过去，邬金仁波切莲花生大士在藏地弘扬佛法，犹如阳光普照大地。在他来藏地传法之前，为了消除一切违缘障碍、如愿成办顺缘，他先将这个金刚橛的修法装在一个小袋子里，挂在脖子上，因为是对谁都不外传的特殊窍诀，所以也叫“项袋金刚橛”。

一般来说，再深的佛法，如果它的缘起没有很好地聚合，也不会那么有益于众生；即使法没有那么深，但如果缘起聚合得十分到位，也会给众生带来极大的

利益，这是法的普遍规律。而这个法，外、内、密的缘起都是恰到好处，从来没有出现过一点不好的缘起。

这部法的法主，是丹嘉仁波切和众护法之首的乃琼护法神，当时法已交到他们手中。那么，是怎么交给丹嘉仁波切的呢？我并没有劝请仁波切“我有这样的法，您最好实修一下”，仁波切本人主动对我说：“既然您有这个金刚橛法，请先为我传授它的灌顶和引导窍诀。”我就以供养曼荼罗的方式，为他灌了顶，并讲了引导窍诀。不仅如此，他还极其欢喜地造了一个传承祈祷文，里面提及了我的不同前世。此外，当我心里浮现出此法的一个火供仪轨时，他也执笔亲手写了下来。丹嘉仁波切是世界和平的导师，很难想象他会亲自记录，但这一举动也是他的宿愿和缘起所促成的。

至于此法交付给乃琼护法神，是他降神时直接得受了这个法的灌顶。通常来讲，他属于威猛降神，威猛降神一般没有时间接受灌顶和得法。然而，在传授

此法的灌顶期间，他一直满怀虔诚的信心，恭敬地听着，听法时还向我供养了佛像、佛经、佛塔，并劝请我说：“您要依靠此法更广泛地利益众生。还要造一个降伏事业或诛业的仪轨。”当时我正在酬谢乃琼护法神，因为他按照我的意愿成办了所求事业，所以我在达萨地方造了一个乃琼护法供。



我这次刚到这里，也应乃琼护法神和你们众弟子的劝请，造了一个四句的乃琼护法供。如果你们平时念诵这两个护法供，那么乃琼护法神一定会对你们鼎力相助，赐予与众不同的庇护。

这位护法神和我之间的缘分不是新建立的，一定是多生累世中就很有缘。以前伏藏大师列绕朗巴对乃琼护法神讲过法、灌过顶，授予了许多教言。乃琼有时也对伏藏大师授记，像向导一样给他讲明有伏藏的地方，有时为第十三世土登嘉措尊者和伏藏大师列绕朗巴牵线搭桥。正如我昨天所说的，我到达萨地方时，乃琼降神所依的那个人来到我面前。当时，我正在简单地讲述前世的事迹，他见到我就像父子相见一样喜不自禁，怀着无比的信心来到我面前，泪流满面，表情自然流露出无比的虔诚和恭敬。第二天我去乃琼寺，乃琼寺的僧人问：“您今天要不要迎请护法神降临？”

当时我心里想：“如果他预测的是政治方面的东西，恐怕不太方便，以后我回去会有些麻烦。”于是回答说：“不用降神。”乃琼寺的僧人说：“即使您没有迎请他降神，但从护法神对您虔诚的恭敬、喜悦的神情来看，很可能他会降临。”所有神装都准备好了。

第二天灌顶的时候，乃琼护法神真的突然降临了。他刚降神，寺院僧人们就为他穿上了所有的神装。护法神怀着无比的敬意和虔诚，向我献上了佛像、佛经、佛塔。他也顺应我的想法，对政治方面只字不提，只是说一些“佛法兴盛、众生安乐”“丹嘉仁波切如何长久住世、事业广弘”之类的话。如今你们也有文字记录，正如其中所描述的那样。

此外，还有很多缘起聚合的情节。如果你们都想听，那就需要很长时间了，还是不讲了吧。总之，我

在这里给大家简单介绍了这个法交到法主丹嘉仁波切与乃琼护法神手中的善妙缘起。正因如此，这个法有着不同于其他任何法的巨大加持力。莲花生大士在藏地宣讲众多法的开端、如母亲般的法，就是这个项袋金刚橛。无论谁修持它，都会善妙吉祥，消除一切不幸，实现一切愿望。

那么，我现在给你们灌“项袋金刚橛”的顶……

下午，法王去了黑沙滩公园（Punalu'u Black Sand Beach Park）。那里的地貌是火山喷出的岩浆流入大海冷却后，经过自然风化和海水冲刷形成的。这里的沙滩在当地非常有名，旁边还有一个美丽的公园，很多人经常去游玩，环境令人心旷神怡。在那里，法王欣赏了美景，放松了一下。至此，夏威夷的弘法行已经圆满。








93 6 21



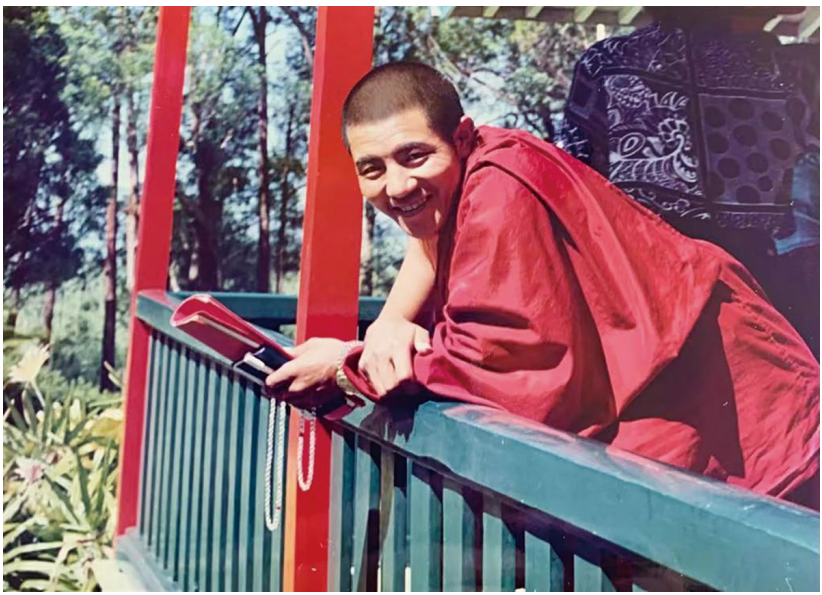
神奇的国度

这次来夏威夷，给我印象最深的是西方国家的科技和经济。

比如，我们房子门口有个感应灯，人来了就亮起来；人走了，它就灭了；稍微咳嗽一下又亮了。那时候的我，除了电灯泡，从来没有见过这样的东西，感觉很新鲜，以为有人在暗中操纵。后来问了很多人是什么原因，他们只是知道如何使用它，但不了解技术原理。

而且来这里听佛法的人都是拿着大哥大、开着小轿车，这也让我觉得不可想象。要知道，当年藏地最富裕的万元户，家里只有自行车，连摩托车都很少见。除了政府部门的最高领导会配备轿车，还

必须由专门的司机驾驶，很难想象每个人都有一辆私家车，而且可以自己开。



刚到这里的时候，看到很多新鲜的东西，特别难忘。习惯了之后就没什么感觉了。但是对于法王来说，他并没有特别在意这些东西，他老人家更关心的是如何断除众生的烦恼，如何让众生解脱。

藏在海螺里的加持

我们采访了一位当年见过法王的美国弟子，他叫格雷格 • 赫伯斯特（Greg Herbst）。他对法王信心很大，非常虔诚。在接受采访时，他回忆道：

“法王来我们这里时，我在夏威夷国家火山公园工作，乃琼寺的喇嘛罗桑顿单是我的老师。除了学习佛法，我还参加过很多夏威夷土著的宗教仪式。

夏威夷土著也在仪式中使用海螺，所以我很会吹海螺。法王讲法之前，我就按佛教习俗吹海螺。法王传法的时候，我把这个大海螺放在法座附近，根据夏威夷人的说法，这样可以通过法王的声音，把好的能量储存在海螺里；按照佛教的观点，也能得到加持吧。



现在的格雷格 • 赫伯斯特，旁边是海螺

法王在夏威夷期间去了国家公园。因为我在那里工作，我把法王带到我们督导的办公室，那里有一块夏威夷人认为有医疗功效的石头。法王似乎对这块石头感兴趣，笑着问：‘可以治疗我的身体吗？’根据这个，我推测法王可能法体欠安。

此外，我们还参观了火山口，在那里拍了一张有彩虹的照片。然后开车去了海岸线，看岩浆流入

大海，浓烟滚滚，法王他们都惊叹。这张照片就是在那里拍的，法王坐在我和米格尔中间。



左一是格雷格，左三是米格尔

这么多年过去了，法王的到访给我留下了深刻的印象。一方面是法王直接的加持力，另一方面也可能是这个海螺存储了法王的声音，所以我就带过来了，可以给你吹一下。嘟呜——嘟呜——

不过，我至今仍感动不已的是，像法王这么伟

大的一位大德，居然会辛辛苦苦大老远从藏地来到我们这个小庙，眷顾我们，真的很难想象。”





第2站 美国 • 博尔德

Boulder, USA　6/22-6/29

行程

6 月 22 日，到博尔德

6 月 23 日，在噶玛堡禅修中心讲《佛教的慈悲观》

6 月 24 日，到科罗拉多大学医院体检

6 月 25 日，在孤鹰农场讲《密宗的明心见性》

6 月 26 日，在迈海教堂讲《米拉日巴的修行次第》

6 月 27 日，在噶玛堡禅修中心讲《谈谈香巴拉》

6 月 28 日，接见道场管理人员和当地信众

6 月 29 日，告别开示

来到了博尔德

在结束了夏威夷所有的行程之后，我们马不停蹄地赶往下一站：金刚界中心（Vajradhatu）。

6 月 21 日下午，从希洛（Hilo）机场飞往檀香山机场，约一小时；然后连夜飞旧金山，大概五个小时。当飞机降落在旧金山机场时，天刚刚破晓。



在旧金山机场

6 月 22 日，短暂休息后，继续飞往科罗拉多州的丹佛，飞行时间大约是两个半小时。终于，飞机在连绵的群山上空开始缓缓下降，最后降落在丹佛

的斯台普顿（Stapleton）机场。



丹 佛



斯台普顿机场，1995 年关闭

不过，我们的最终目的地是博尔德，离这里有近一个小时的车程。

博尔德是落基山脚下的一个小镇，环境安静而

又充满活力，整个城市就像一个巨大的公园。我们从机场一路开车过来，感觉从平原开进了山里。车子爬过一个个山坡，沿途参天大树下，一栋栋别墅各具特色。最后到达了 12 街 891 号的玛尔巴宫（Marpa House），金刚界中心的所在地。许多大德都被邀请来此居住，宣扬佛法。还有很多修行人住在这里，他们离开了生活多年的城市，辞掉工作，常年在这里专心修行，过着知足少欲的简单生活。



玛尔巴宫

金刚界中心，由创巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche）一手创立。当年很多美国人都加入了这个中心，其声势之浩大非常惊人。他们在美洲、欧洲

等地设有 100 多个分中心，并在许多地方建有修行院，是美国最大的佛教中心。

该中心也是法王这次出国的主要邀请方。他们依托强大的公关能力，打通了中美大使馆和相关部门，为我们出国做了大量工作，提供了很多便利。

这一次，法王计划在博尔德待六天，在不同的地方举行传法活动。

佛教的慈悲观

6 月 23 日，法王来到噶玛堡禅修中心（Karma Dzong Meditation Center）。该中心专门举办了一场盛大的法会，与会者有来自多个国家的大德、僧人、信徒和非宗教人士，人数众多。在庄严的大厅里，法王坐在高高的法座上，主办方在开场介绍法王时，

记得有一段话是这样说的：

“法王是当今藏地无与伦比的大学者、大成就者，他精通四大教派的所有显密教法，是一切佛陀的总集。仅仅怀着信心听闻法王的教授、见到法王的面容，就可以关闭三恶道之门。而这种机会，完全是源于我们累世的福德……”

之后，根据现场众生的根基，法王传授了以下教言：

大悲摄受具诤浊世刹，尔后发下五百广大愿，
赞如白莲闻名不退转，恭敬顶礼本师大悲尊。

首先以此礼赞开始，为了表示我以什么心态和行为来说法而顶礼自己的本尊。

这一次，我要给大家讲的是佛法的精髓，即博大的慈悲观，这和基督教等宗教的意趣也不相悖。之所

以讲这个内容，我是有明确原因的：之前我在雪域也确立了这个观点，即藏传佛教的四大派及其内部的很多小派，彼此之间并不相违。本来，能开显这些教法的诸位持教大德，在建立同一意趣的事情上，都有义不容辞的责任。与其他持教者不同的是，我还承担了特殊的一份。我在雪域各教派互不相违、持教大德团结和谐的事情上,做出了一些努力,取得了不错的效果，所以得到了持教大德们的一致称赞。我这次来西方国家，也有必要确立这样一种观点，就是世界上兴盛的四大宗教以及其他很多宗教都有同一意趣。

总的来说，无论什么宗教，在不伤害众生的前提下尽力帮助众生是一致的。特别是，以四大宗教为主的所有宗教的信徒们，如果思想和行为都统一起来，世界和平的根本大事也可以实现，从而给整个世界带来幸福与安宁。所以大家要清楚，所有宗教的宗旨都是一样的。



下面，我就从佛教的角度来谈谈这个道理。

可能有人会问：“如何才能贯彻佛陀所说的佛法？”

佛陀亲口给出了答案：“诸恶莫作，诸善奉行。”断恶行善涵盖了整个佛法的要点。所谓“恶”，是指伤害自他的恶心和恶行，应该从根本上断绝，如果做

不到这一点，那么痛苦就会不断增长。所谓“善”，就是尽可能做对自他身心有益的事。这种行善与断恶的完美行为和完美思想，包含了佛法的所有要诀。

• 佛教的完美行为

所谓的完美行为，主要包含在六度之中。

第一，布施：

布施就是为了利益一切众生，而付出自己的身体、受用、三时善根。

有人会问：“身体、受用、善根要一次性都布施吗？”

如今，恐怕没人能做到。正因为做不到，所以要按照佛经中所说的“渐渐学修”，根据自己的心力逐步串习布施。就像《入菩萨行论》中说的“佛陀先令行，

蔬菜等布施，习此微施已，渐能施己肉”，刚开始的时候，我们把蔬菜之类的廉价物品或低等食品这些微薄的东西送给别人。渐渐地，随着进一步的学修，可以布施自己的衣服、用品等所有昂贵的财物。不仅如此，还要看能不能连妻子儿女等也布施给一切众生。

这种布施很重要。佛陀说，如果你认为“布施给别人了，那我享受什么”，考虑到自己的利益，那就是饿鬼道，是下劣的行为；如果你觉得“我自己享受了，拿什么布施给众生”，考虑的是成办众生的利益，就是天人道，是善妙的行为。《入菩萨行论》也说：“若施何能享？自利饿鬼道。自享何所施？利他人天法。”

学修了这样的善心、断除了恶心后，自己就要为了一切众生今生和后世的安乐而布施，并进行回向。坚持这样修行，总有一天会得到圣地。当你获得了圣地，就会有“身体也只不过是像蔬菜和劣等财物一样”的心态。到那时，必然能做到为他人的利益而布施自

己的头颅、肢体等。

第二，持戒：

佛教戒律有三种，分别是声闻戒、菩萨戒和密乘戒。“声闻戒”，首先要杜绝杀生等害他之事。“菩萨戒”就是尽可能直接或间接帮助他众，尽可能救护他众免受伤害。如此修行之后，一旦神变、禅定得到自在，每天都会利益数亿众生，我们肯定会有这样的时刻，这就是快速成办广大他利的“密乘戒”。

第三，安忍：

遵循佛陀所说的“自净其意”，不扰乱别人的心，尽可能守护自己的心，这是根本。还有，不要说伤害别人的话，不要做伤害别人的事，以免扰乱别人的心。观察自己的内心，在此基础上，断除嗔恨他人等恶心歹意。

第四，精进：

所谓精进，就是乐于行善。“善”就是喜欢无害寂静的行为。

那么，如何精进于寂静的行为呢？

就是要修慈悲心。其中，“悲心”是指平时看到身体有病痛或内心有不幸的众生时，要生起“愿这些众生远离一切痛苦”的善心。“慈心”就是怀有“众生都能拥有安乐该多好啊”的心态——暂时的安乐是指长寿无病、受用丰厚、美名远扬等，希望所有众生都有这些安乐，需要培养这样的善心。这种修行的最终结果是，一旦离开这个人世，就能往生极乐世界，那里的安乐是这个世界上任何快乐都无法形容的。所以，要怀着“愿一切众生都往生极乐世界”的意乐，精进修习往生的方便法。

而往生极乐的方便法，就是祈祷佛陀、实修佛法、

恭敬承侍僧众等。如果这样做，随着年龄的增长，你会越来越快乐。原因是你很快就会往生西方极乐世界，那里比这个世界快乐百倍千倍，你会为此感到无比的欢喜。

一般来说，无论是谁，随着年龄的增长，都会离死亡越来越近，身心也越来越痛苦。而精进修持往生法门的行人，不但心中没有痛苦，反而对死亡越来越欢喜。佛陀曾经说过，那些发愿往生极乐世界的人，在生命的尽头会很快乐。为什么？就像一个人得了很严重的病，摆脱那个病会特别高兴，同样，如果往生到极乐世界，所有的痛苦都会被完全断除，这在除了佛教以外的世界各个层面都是很少见的事情。比如我们这样的普通人，明天成为世界首富会很开心，而解脱的安乐比它超胜百倍千倍，所以越接近生命的尽头，就会越欢喜。

这在现实生活中也是显而易见的。所有优秀的佛

教修行者，都是越老越幸福、越老越快乐，而大多数普通人则是越老越焦虑。单看这二者对待老年的态度，就可以直接推断出佛法的功德。

可能有人会想：“极乐世界是普通人也能往生的吗？”

这一点没必要怀疑。如果你能拿出这辈子为了吃穿所付出的努力和勤奋的一半来修持佛法，并且不忘祈祷三宝，我保证你一定能往生极乐世界。

第五，禅定：

就是心不散乱地祈祷佛、实修法、恭敬僧，恒常精勤地修行。

至于禅修的方式，基督教、伊斯兰教、佛教等有很多不同。不管怎样，根据佛教的观点，禅定的要义就是让心一缘安住。你们平时念念不忘释迦牟尼佛，

这就是禅定。

第六，智慧：

关于行善断恶的做法，首先要在上师面前听闻，中间是思维所闻之义、解除疑团，最后将思维之义结合自相续真修实证，才能从内心确定那些道理是否千真万确。

在佛教中，思所生慧和修所生慧越高，就越容易通达世界高端的科技知识。虽然世界上很多宗教不会长期和科学并行不悖，但佛教却可以和科学共依共存。随着对佛法的了解越来越多，你会相应地相信科学；随着对科学的认识越来越广，也可以对佛法生起诚信。所以，如果能深入研究佛法，就会明白世间流行的科学奥义，都在佛法中有所描述；世界上以前发现的许多规律，其实佛陀早就说过。同样，想在现阶段提升自己精神财富和物质财富的人，如果能够学佛修行，

也会得到很大的利益，这一点一定会在实践中得到检验。

除此之外，我没有时间做长篇大论了。如今在藏地兴盛的《甘珠尔》和《丹珠尔》有三百多函，其中有关于此理的详细宣说，你们仔细去看就明白了，我在这里只讲这么多就可以。

・佛教的完美思想

佛说渴望快乐、逃避痛苦是一切众生的同等诉求，这是世界上任何其他宗教都没有的特征。其他许多宗教帮助大多数众生，却伤害个别众生，比如，他们造福全人类却伤害动物的生命，利益某些众生却忽视了另一些众生的身体和生命。但是佛教和他们完全不同，佛教是利益“一切”众生。

佛在经中也说：“以自身为例，莫害于他众。”

比如对自己有利的，应该对别人也有利；对自己有害的，应该对别人也有害。众生都想拥有快乐，不想遭受痛苦，这是一模一样的。所以，如果总结佛教的要点，它都包含在唯一利益“一切”众生中。只要一个人喜欢换位思考，就不可能不喜欢佛教。

给大家举个例子，如果你有两个同伴，你更喜欢总是帮助你的那个同伴，还是经常加害你的那个？我想每个人都会选择对自己有利的人，根本不会喜欢对自己有害的人。就像这个例子一样，众生也是喜欢帮助别人的人，却不喜欢伤害别人的人。而佛法对所有众生唯一只有利益，这一点根本不会有错，所以，如果你是一个理性思考过佛法真理的人，在这个世上，不可能不爱上佛教。

随行佛陀的那些上师也是如此，有优秀上师、中等上师、下等上师三种分类。那么，这三种上师是什么样的呢？最好的上师是广泛利益一切众生，绝不伤

害他们；既利益众生，也稍稍加害众生，为中等的上师；不利益一切众生，反而严重伤害他们，始终自私自利，是下劣的上师。随行佛陀的上师是好是坏，要以是否利益众生来区分。

同样，现实中也需要关注这一点。比如，美国某地有一个精明强干又心地善良的人，他一定会造福美国人民；如果有一个特别能干的人，但他一肚子恶心，损害所有人，恐怕也不会给美国带来安宁。所以，你们美国人，我们藏族人，或者世界其他角落的任何人，都喜欢对自己有利而不是有害的人，这是有目共睹的。

在座的大多数人一定是佛教徒，明白这个道理后，希望所有佛教徒都能比以前更加热爱佛法，更加精进地修行佛法。

一些加入了基督教的人，应该也会喜欢这种利他的佛教。因为最早创立基督教的耶稣在受刑时，感受

到了难以想象的痛苦，当时他以自己的苦难推及其他众生的苦难，希望一切众生离苦得乐，于是开始建立新的宗教，这是后来它蓬勃发展的根源。所以，这个宗教也是成办众生利益的。



这个听法行列中没有信仰的自由主义者，如果带着审视和好奇的态度来，也会对佛法有极大的欢喜心。原因是，如果你想快乐，帮助别人会给你带来快乐；如果你伤害了他众，就不会有快乐可言。比如你如何帮助你的朋友，会有那么多的喜悦和利益回报给你；

如果你当面或背后伤害了你的朋友，就不可能有快乐的机会。

一个人仅仅为了口中吃的、身上穿的，以欢喜的心态尽力修持无害寂静的佛法妙道，也是非常重要的。

我真心希望在座的各位，以及其他与你们有缘的朋友，都能实修这唯一不害众生的和平之道。祝大家吉祥如意！

一次体检

这次出国，除了一些基础疾病，法王没有什么不舒服。但既然来到了医疗水平先进的美国，所有弟子都迫切希望法王做一次全面的身体检查，尤其是看看是否有机会恢复视力。所以我们特意把体检列入日程，提前与医院做了预约。

6月24日,我们去了科罗拉多大学医院(UCHealth University of Colorado Hospital)。这家医院成立于1989年,在全美数千家医院中名列前茅,尤其擅长治疗眼病。

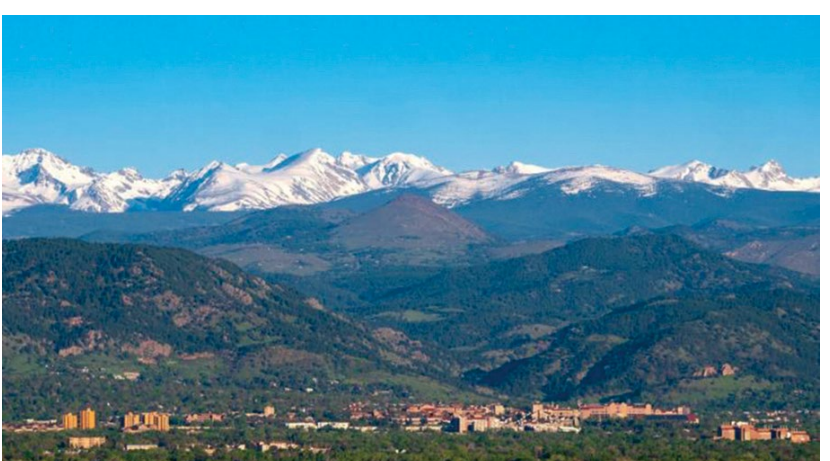
医院不仅干净,而且安静。医护人员个个和蔼可亲,看不到他们脸上的严肃和不耐烦,也听不到他们说一些不好的话来刺激病人。他们有条不紊、不慌不忙地按步骤进行。先是护士用几个仪器进行常规检查,并记录结果。然后医生仔细询问,再用大型仪器检查。当法王被要求配合检测时,他们的语气也很温和:“现在,请向左看,很好……现在,请向右看,您做得很棒……”整个过程轻松愉快,给我留下了深刻的印象。

那天,阿里美珠因为心脏不好,经常需要吃药,也顺便做了个检查。

经检查，法王的健康状况并无大碍。但遗憾的是，因为众生福报不够，眼睛依然无法恢复。

思念故乡

下午，法王在屋里休息。刚好有一点空闲，我和阿里美珠、门措上师坐在道场外的草地上，晒着温暖的阳光，看着蓝天白云，望着远处的雪山，这种熟悉的感觉让我们想起了藏地。



虽然离开藏地不到半个月，但也许是因为第一次越过无边无际的大海，心理上感觉去了很远的地方，所以难免有思乡情结，大家都在聊藏地。门措上师手里还拿着一个黑色的小录音机，播放着从藏地带来的道歌。

聊着聊着，我不禁有感而发道:“其实我这次各方面压力都很大，也怕自己做不好，但是特别感谢上师带我来，我很珍惜这个机会。就我个人而言，法王和你们对我有着难以想象的恩情。且不说法王给我传了多少佛法，我刚来喇荣的时候，尤其是第一年（1985 年）的冬天，生活上很拮据，日子过得特别紧。法王和你们从新龙回来后，给了我 50 块钱，帮我渡过难关，让我安心地闻思修行。而且过年的时候，你们还给我送吃的。我一辈子都不会忘记，非常感谢！”



阿里美珠笑着说：“晋彭不仅会给你东西，还会给很多弟子。只不过你比较乖，不会每次都推三阻四，不像某些弟子，死活不肯收，推来推去，让我在中间很为难……”

我们也聊到了去印度的各种经历。门措上师话不多，但也讲了一些小时候的见闻。

密宗的明心见性

6 月 25 日，法王受邀来到泽噶贡智仁波切（Dzigar Kongtrul Rinpoche）的道场——孤鹰农场（Lone

Hawk Farm），做了一场关于心性的开示。



首先是泽噶贡智仁波切的开场白：

“嗡 萨瓦斯德！（愿获一切悉地）

正式开始前，请允许我说几句话，同时介绍一下法王晋美彭措仁波切。

在这种场合，按照传统，我们要讲一下‘五圆满’。

处所圆满：处所是科罗拉多州的博尔德，这里是第十六世噶玛巴、创巴仁波切、顶果钦哲仁波切等大德加持过的地方。

时间圆满：这是我们第一次聚集在这个国家，举办较长时间的宁玛夏季课程，正是在这样一个微妙的时刻。

本师圆满：本师是法王晋美彭措仁波切。仁波切这次专程从藏地来弘法，他在藏地可以说家喻户晓。众所周知，仁波切不仅是一位真修实证的大圆满成就者，也是一位尊贵的伏藏大师。而伏藏大师们，都是莲花生大士的真实化身。所以，我们今天非常幸运能听到仁波切的传法。

眷属圆满：这里有晋美仁波切、嘉哲仁波切，还有我们在座的与会大众。

法圆满：因为具足以上圆满，我祈求仁波切为我们转大圆满阿底瑜伽的直指法轮。希望仁波切能满足我们的愿望，给我们直指心性。

这次接受仁波切传法，是我们生命中的一个重要印记。接下来，我们向仁波切供献曼札，并祈请仁波切转法轮。”

接下来，法王这样讲道：

今天，我们欢聚一堂，我想从佛教的起源入手，用归纳的方式简单讲一下心性的教言。

• 佛法从印度到藏地

我等本师，善巧方便、大慈大悲的佛陀，就了义而言，早已成就了本初怙主普贤如来的果位，但显现上，还要在三大阿僧祇劫前发下殊胜的菩提心，积资净障，

最后在印度菩提伽耶十二相成佛。

十二相中最重要的一相，就是依次转了三转法轮，利益所化众生。第一转四谛法轮，宣说了与共同乘相应的法；之后的大乘不共法，是第二转无相法轮、第三转善分别法轮，这是为普遍所化众生转的法轮。除此之外，还在天界、龙宫、夜叉境、人间等处，为一切殊胜所化众生，转了相应的密宗金刚乘法轮。

小乘的所有法，是由声闻大迦叶、阿难尊者等七代付法祖师，逐渐在世界上弘扬开来的。共同的大乘法中，所有甚深法由文殊菩萨结集，所有广大法由弥勒菩萨结集，进而兴盛于整个世界。不共的密宗金刚乘法，是由总的三部怙主，尤其是吉祥密主金刚手发扬光大的。二胜六庄严等高僧大德，也使佛法在印度圣境如阳光普照般长久兴盛。

佛陀曾亲自授记：“此佛法从北向北兴盛。”此外，

佛陀还授记过，在他灭度八年后，胜过他的莲花生大士将会降生，之后去北方雪域弘法。后来，正如佛陀授记的那样，莲师来到了藏地。



这位密咒师海生金刚，或者莲花生大士，是极乐世界阿弥陀佛、普陀山怙主观世音菩萨、菩提伽耶无等释迦牟尼佛三身合而为一的主尊，他是三域中广行佛法事业、降伏一切恶魔和破誓鬼、无与伦比的一位大士。最初是莲花生大士降伏了藏地所有凶残的妖魔

鬼怪和破誓鬼，扫除了佛法兴盛的一切障碍和违缘。同时大堪布菩提萨埵也来到藏地，使显宗的佛法弘扬开来。后来，印度的布玛莫札、寂藏等 108 位大班智达应邀入藏，藏地的贝若札那、噶・瓦拜则、焦・若鲁坚赞等 108 位译师被派往印度，将印度留存的佛法无有遗漏地全部翻译成藏文。当时藏传佛教的兴盛，即使在印度这片神圣的土地上，也应该是前所未有的。

后来，无量光佛特意化现的善知识——吉祥燃灯智或阿底峡尊者来到藏地时，是这样说的：“我曾以为，我对印度兴盛的所有佛法，还有邬金空行洲、夜叉和乾达婆等境域的诸位空行母从空中显示的许多经函，也就是浩如烟海的佛经和密宗续部，是无所不通的，我也听受过许许多多这样的法。但是当我看到桑耶寺存放的梵文书籍时，发现我连所有密宗经函的百分之一都不了解。密宗续部真是无穷无尽啊！所以，过去藏地佛法兴盛的情况，恐怕在印度也从未有过。”

大成就者邬金巴，即修传八大教派之一的开创者，他曾感慨地说：“现在藏地宁玛派所有密宗续部的名字，比完整的《甘珠尔》《丹珠尔》还多。密宗宁玛续部真是无所不有、不可思议啊！”

当时兴盛的法，就是前译宁玛教法。此后，萨迦派、噶举派、噶当派等教派也相继兴起。噶当派又分旧派和新派两种，其中，旧噶当是指由阿底峡尊者开创的教派，新噶当是由宗喀巴大师开创的教派。

・前译宁玛派的不共特点

想想噶当派等藏地修传八大派教法的兴盛，以及诸位祖师的功德，他们的确是邬金仁波切莲花生大士的化现。

比如，萨迦派萨迦班智达的传记、邬金仁波切莲师的授记中，都说萨迦班智达是莲花生大士的化身。

就噶举派而言，无等冈波巴月光童子也在传记中说过，他是莲花生大士的幻化。还有噶当派的阿底峡尊者和宗喀巴大师，也有传记说他们是莲花生大士的化身。再看觉囊派，有些传记说觉囊朵洛瓦和多罗那他这两位众所周知的大智者，也是莲花生大士的化身。《噶当祖师问道语录》中，阿底峡尊者说：“在这藏地，所有让佛法最初兴起、中间兴盛、最后长久住世的持教大德，皆是邬金莲花生大士的幻化。”连莲师自己也曾说过：“在你们对我有信心的期间，佛法会住世。从你们对我没有信心、无人祈祷我的时候起，佛法就快消失了。”

就实相而言，生于藏地的持教大德祖师的心相续都是一个。从现相来看，像邬金仁波切莲花生大士、大堪布菩提萨埵、布玛莫札那样的大德，在藏地雪域从来没有出现过。不仅没有出现过他们那样的班智达，像那个时代的大译师，后来也不曾出现过。

为什么这么说呢？在南岩玛尔巴译师时代，所有的后译译师中，首屈一指的是鄂・罗单西绕。他把弥勒菩萨的《大乘经庄严论》从梵文翻译成藏文时，有一品里有很多“阿绕嘎”。“阿绕嘎”从梵文翻译成藏文的意思是不贪，所以他只能把那一品中所有的“阿绕嘎”直译为“不贪、不贪”，除此之外，没办法把它翻译成别的，也没有真正理解它的意思。无奈之下，他去翻看前译大译师们翻译的教法。结果他发现，在译文中，每个“阿绕嘎”都有不同的用法，分别用于布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，而且六度的每个“阿绕嘎”也区分了过去、现在、未来，比如布施就有过去的布施、现在的布施、未来的布施。当他看到“不贪无贪亦未贪，贪欲本体亦非贪”这种结合语境的意译时，摧毁了自己的傲慢，倍感稀有地造了一个赞颂句：“贝若札那如虚空，噶焦二人如日月，宝贤则如启明星，彼前我如萤火虫。”意思是说，贝若札那的翻译智慧广如虚空，噶・瓦拜则、焦若・鲁

坚赞二人则如天上日月，大译师仁钦桑波如拂晓的启明星，而我们今天的译师就像萤火虫。可见，单单是前译的译师们，也有与众不同的特点。



再以班智达为例，邬金莲花生和布玛莫札这两位大师，从古至今都没有身体上的衰老。邬金仁波切现今住在西南方妙拂罗刹洲，为所有的罗刹转法轮。布玛莫札现居汉地五台山转法轮。

所有邬金莲师、布玛莫札、菩提萨埵的追随者，统称为“宁玛派”。实修完整无缺的经续，是宁玛派的独特之处。

那么，有人会想：“新派等其他教派，也会实修完整的经续。这真是宁玛派独有的特色吗？”

如今在藏地，有三百多函的《甘珠尔》和《丹珠尔》，主要是前译时期翻译的，而后译派译师依靠自力翻译的经文很少。实修总的经续、别的内三续约嘎，尤其是其中的大圆满，被称为“宁玛派”。鉴定是不是真的宁玛派，需要以这一点为依据。你们这个中心是宁玛派的道场吗？如果是的话，这个根本要点就要牢记在心。我再重申一遍：完整无误的经续，是宁玛派独具的特法，除此之外，其他教派都没有完整的实修法。其他所有教派，如萨迦派、噶举派，都只是实修父续母续的无上续部，根本没有玛哈、阿努、阿底内三续约嘎。实修这三者中能最快成佛的阿底约嘎，唯一只

在宁玛派有。

最初，将宁玛派大圆满法理弘扬到藏地的，只有邬金莲花生、布玛莫札两位大师。中间，荣索大班智达和全知龙钦巴二位，使这一教法发扬光大。后来，蒋扬钦哲旺波和全知麦彭仁波切，使宁玛教法再次兴盛起来。这就是大圆满教法的前弘、中弘、后弘时期。



在前弘时期，邬金莲花生大士的大圆满法，被共称为“新大圆满”或“伏藏大圆满”。布玛莫札的大圆满法，一般命名为“旧大圆满”或“圣教大圆满”。

这样，就有了新、旧两种心滴。

在中弘时期，全知龙钦巴广泛抉择了自性光明的部分，他主要根据《甚深精华十七大续》来解释。荣索大班智达抉择了本体空性的见解，他是根据《母子二十一心部》和《白黑花三界部》广说的。

后弘时期，蒋扬钦哲旺波为了摄受有缘者，宣说了甚深窍诀。全知麦彭仁波切为了折服持邪见者，阐述了广大教理。

如果你想了解宁玛派的大圆满法，必须追随这六位大师来详细抉择。

・大圆满的实修窍诀

关于大圆满的实修，一般来说，有续、教、窍诀的很多讲法，但是今天，不讲续和教的广大法。你们的修行境界应该已经达到了比较高的水准，对窍诀也

有了实修的体验，所以，我就按照窍诀方式简单说一下：

解说窍诀有两种方式，一种是基以本来清净为准、道以直断护持、果清净为微尘，另一种是基以任运自成为准、道以顿超护持、果解脱成虹身。

前者叫懈怠者无需勤奋就能解脱的法，后者叫精进者依靠勤奋而得解脱的法。

前一种法有见、修、行、果四个方面：

1．见：主要是将现有器情所摄的一切法的根本，断定为这颗心的幻现，而这颗心的本体，也是本来远离生住灭、如同虚空般的空性。这就是见解。

认清见解有两种方法：由寂止门引导、由胜观门引导。“由寂止门引导”叫做从修上寻找见。主要是根据噶举派的讲法，自心专注于一缘安住，次第实修四瑜伽，依靠安住、动念、明觉的窍诀来认识心的自性。

大手印的直指法，主要是噶举派的解说方式。噶举派的总法是方便道那若六法和解脱道大手印，别法是噶玛乔美仁波切在《山法》等中明确解说的独特甚深窍诀，需要从中去了解。

“由胜观门引导”是从见上寻找修。按照宁玛派的普遍引导方式，让修行人认识到心是无生无住无灭的，然后依靠安住方便的窍诀去修持。当今，宁玛派的大部分讲法，都是“由胜观门引导”进行传讲的。

宁玛派和噶举派的大多数人，将这两种方法结合起来进行实修和传讲。其实要直指这二者的究竟见解，就要懂得自己的心是空性。显宗所说的“大佛母般若波罗蜜多”，也指的是它。大中观、大手印、大圆满这三大，都是要了知自己的心是无生。

对于这个道理，宁玛派的许多智者都做过抉择，但在这里我想谈谈噶玛巴自生金刚的观点。

噶玛巴自生金刚的《愿文》说：“远离作意大手印，远离诸边大中观，此乃总集大圆满，一通皆通得开悟。”意思就是，远离一切执著法，是大手印；远离一切边，是大中观；总集九乘次第的一切法理要点，是大圆满。



2．修：是指不作意任何其他分别执著，不忘失而处于这一境界中。

关于它的道理，大量的宁玛派智者、成就者都已做了抉择，但我主要讲讲噶玛乔美仁波切的观点。

噶玛乔美仁波切曾说：“现今反观自之心，观心不见之空性，见彼境中悠放松，大手印法别非有。”意思是，我们专注观察自己的这颗心，在观心的当下，发现它是根本无所见的空性，这就是见解。在明明了了见到它的境界中，不忘失而放松安住，这就是修持。

虽然大手印向外印持了轮涅一切法，但反过来说，谁也没有印持它，所以轮涅一切法就是大手印。这是关于修。

3．行：就是无论产生什么好的坏的念头，都要观它的本体，让修行的境界越来越提升。

关于行为，虽然宁玛派的续部和窍诀中讲过很多，但我还是简单总结一下噶玛乔美仁波切在《山法》中所说的道理。

他是怎么说的呢？当出现称心如意的善缘时，观一观它，实修的境界会有小小增进。当遭遇病痛、死亡、

诋毁等恶缘时，观一观它，修行境界会有大幅提升。总之，平日里，行住坐卧都不忘修行，以此提升自己的境界，这叫行为。

4．果：所谓果，应遵循至尊米拉日巴所说的进行抉择。米拉日巴尊者说：“我内大圆满病痛，外以大手印病痛，不仅病痛甚至亡。”意思就是，他的里面以大圆满疾病而疼痛，外面以大手印疾病而疼痛，他不仅仅疼痛，甚至会死亡。他想表达的意思是，认识到自己的心是无生，就是大圆满；在这种境界中如如不动，就是大手印。如果修持这两者，不仅如疾病般的暂时的恶分别念会清净，而且如死亡般的究竟的涅槃佛果，也可能会轻松、快速地获得。

以上讲了直断的见、修、行、果。

这种讲解方式中，实修要诀是基于宁玛派自宗的见解；引用的教证，不管见修行果的哪一个，都是基

于噶举派的教法。之所以这样讲解，也是因为随顺今天的一个缘起。

从我自身来讲，今天从噶举派的道场来到了宁玛派的道场，这也是我将噶举派和宁玛派结合起来讲的原因。



就你们这边来说，之前一直在学修噶举派的法，现在又有机会学修不共的宁玛派自宗的实修法，所以

我将噶举派和宁玛派结合起来讲。

而且，噶举派和宁玛派两派，有着不同于其他修传的密切关系，这也是我这样讲的原因。

如前所述，冈波巴月光童子也说他是邬金莲花生大士的化身。第二世噶玛巴、德松钦巴的化身——噶玛巴巴协，到汉地当国师时曾说“时而我是莲花生，时而大圣萨绕哈”，亲口承认自己是邬金莲花生大士的化身。第三世噶玛巴是噶玛巴自生金刚，在当今时代，如果你想修宁玛派的《四心滴》，绝对需要依靠噶玛巴自生金刚的言教，因为他是全知龙钦巴的上师。就噶玛乔美仁波切而言，他的上师是白玉派的天法不变金刚，他的弟子是受持白玉派教法的持明根桑西绕，他自己大概既要属于噶举派，也要属于宁玛派。由此可见，噶举派与宁玛派在那时候就有着密切的关系，正是因为这个原因，我今天将噶举派与宁玛派合在一起讲解。

我估计，你们实修正行需要印证的界限，应该是到这里吧？

第二种任运自成顿超的实修法，祈愿今生我们还会再见，倘若此生不能再相见，后世在净土重逢时，可以讲闻此广大法。为了创造这个缘起，我就不讲这个实修引导法了，今天到此为止。

学会喝咖啡

法王此次出访西方国家，与此前去汉地和印度有所不同，他老人家对西餐比较适应，我们基本不用担心邀请方怎么安排餐食。

我的工作主要是给法王当侍者，按时送药、服侍洗漱、清洗衣服、准备传法录音、每站收拾行李、处理突发问题等，零零散散的事情特别多，每天都

要全神贯注，一点都不敢放松。南珠堪布负责与主办方沟通各种事情，也忙得不可开交。每天，只有在法王等人都睡了之后，我们俩才有机会喘口气，休息一下，念诵当天不能间断的课诵——堪布念的是《文殊真实名经》，我不仅要念这个，还要念许多其他经文。

我们经常在念经的时候打瞌睡，困得眼睛都睁不开。这个时候，南珠堪布会让吾智多杰给我们煮咖啡提神。我以前从未喝过咖啡，起初对它的味道有点困惑，但随着时间的推移，也渐渐喜欢上了这种饮料。

当然，睡前喝咖啡是个坏习惯，但对于当时的我来说，要做的事情林林总总、层出不穷，在国外期间，我每天晚上只睡三四个小时，喝咖啡可以让我清醒，身体也有一点力气。

米拉日巴的修行次第

6 月 26 日，法王在丹佛著名的迈海教堂（Mile Hi Church），为金刚界中心的弟子和部分非佛教徒，做了一场以噶举法脉为主线的开示：

顶礼供养皈依法海雷音如来、应供、正遍智、明行足、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊！

愿以法海雷音佛，往昔所发四大愿，
无量智悲力加持，今我等众得受用。

好了，我先礼赞了自己有信心的本尊，尤其是为了让你们相续中生起真实的正道，念诵了七遍法海雷音如来圣号。

接下来，我今天在这里要讲的法，就是佛教修行的核心要义。之所以讲这个，是想让刚入佛门、以前

不懂佛教的人，这次对佛教有所了解；已经了解的，进一步提升修行境界；信仰其他宗教的人，或者根本没有信仰的人，可以知道佛教是一个什么样的宗教，并认真仔细地思考要不要入佛门。如果是经过深思熟虑后进入佛门的，那么渐渐地，你们的境界就会得到提升。

・噶举派诸上师的简介

这一次，我想着重谈谈佛法。我等本师，善巧方便、大慈大悲的佛陀，最初发下殊胜菩提心，中间用三大阿僧祇劫积累资粮，最后在印度菩提伽耶示现成佛，此后在不共所化的众生面前，于密严刹土等处现为金刚持，广泛宣说了密宗法门。这样的佛法在哪里兴盛呢？以我们这个世界为例，佛法始于印度菩提伽耶，犹如初升的太阳，逐渐传遍整个印度。后来，正像佛陀授记的那样，佛法在藏地雪域兴盛，经久不衰。在藏地，有修传的八大教派、讲传的十大教派，许多

法脉都非常兴盛。

在修传的八大教派中，首先兴起的是前译宁玛派，代表人物有邬金金刚持莲花生大士、布玛莫札大师等。后来，南岩地方一个叫玛尔巴的人，是著名的大译师。玛尔巴译师认为，需要一种比以前法脉更完整的新法，以使新派的弟子们受益。于是他历尽艰辛，三次前往印度圣地。最后一次去的时候，他见到了后来前往藏地的无等阿底峡尊者。在印度期间，玛尔巴译师多次拜访大成就者那若巴——金刚持亲自摄受的大成就者帝洛巴的大弟子、那烂陀寺北门班智达，得受广泛的教言。此外，他还依止了梅智巴等很多大成就者，使新派密宗的大量法理在藏地兴盛起来。

当玛尔巴译师即将辞别上师那若巴时，上师给他赐予了“喜金刚”的灌顶。那若巴在空中清晰展示了喜金刚坛城的所有尊众，他仍然坐着不动，问玛尔巴译师：“你今天是先顶礼上师，还是先顶礼坛城本尊？”

玛尔巴译师心想：“我在上师面前已经获得了许多法，今天要在本尊面前得受。”然后回禀说：“我想先顶礼本尊。”他的话音刚落，所有本尊都化光融入了上师心间。

玛尔巴译师心想：“看来我今天在这件事上犯了错。其实所有本尊都是上师的幻变，除了上师没有别的本尊。真正需要恭敬承侍的是上师，所以我错了。不过，我一直把上师看得比本尊还重要，修本尊的时候也是把上师观在头顶，从来没有把本尊看得更重，所以缘起破坏得不会那么严重吧？”

后来那若巴以神通照见，对他授记道：“因为你选择不先顶礼上师而先顶礼本尊，这多少破坏了缘起。但是，依靠你平时视上师为主尊的缘起，你的法脉传承仍会像太阳升起一样，遍照世界的每一个角落。”

玛尔巴译师郑重地请求上师：“我有达玛多德等

七个儿子，您有没有办法恢复缘起，特别是让子系后嗣也能弘扬佛法？”但那若巴说：“缘起已经破坏了，可能无法恢复。”

如果当时玛尔巴译师的缘起善妙，他的子系传承在噶举派中肯定会起到比法脉传承更重要的作用，噶举派的法也会胜过今天百倍千倍。所以作为弟子，把上师视为主尊，对他有信心、虔诚心、欢喜心、恭敬心，这一点格外重要。

当时，玛尔巴译师又问上师：“那么，谁来传承弘扬我的法脉呢？”

那若巴反问他：“你最器重、最心爱的弟子是谁？”

玛尔巴译师禀告说：“那要属阿哦特钦或闻喜（米拉日巴）了。我把他当成比我心脏更重要的弟子。”

那若巴听了，双手合十，赞叹道：“北方黑暗处，

如日照雪山，名为闻喜者，顶礼彼尊者。”说完向西藏方向稽首作礼，此时，山和树也一同稽首作礼。当时，那若巴住在巴里帕哈里山的飞行寺，在那烂陀寺附近。直到现在，这座山和树木的顶部仍然向西藏微微弯曲。

后来，玛尔巴译师对米拉日巴说：“你要观察一下梦，看看噶举法脉未来会如何弘扬。”

那天晚上，米拉日巴梦见四个方向有四根柱子，尤其是北方的柱子上落了一只鹰。那只鹰生了一只小鹰。然后有许多小鹰遍布虚空。

玛尔巴译师为他解梦道：“你梦见四根柱子，预示着我会有四大弟子，分别是藏荣的美敦村波、朵地的慈敦旺诶、雍地的偶敦秋多、贡塘的米拉日巴你。落在北方柱子上的鹰，就是你。生下的那只小鹰，是你座下如太阳般的弟子冈波巴月光童子。许多小鹰遍布虚空，表示受持冈波巴月光童子的法脉者，将使噶

举派教法遍天下。”

正如玛尔巴译师所解的梦一样，在冈波巴时代，他最杰出的弟子是噶玛巴德松钦巴（1110-1193）和众生怙主帕莫竹巴（1110-1170），两人同龄。他们的弟子传承中，跋绒噶举、帕竹噶举、噶玛噶举、采巴噶举，共称为“噶举四大派”。直贡噶举、竹巴噶举、达隆噶举、雅桑噶举、绰普噶举、修赛噶举、耶巴噶举、玛仓噶举，被称为“噶举八小派”。噶举派的教法遍布世界各地。

如果思考佛法的弘扬状况，单从竹巴派的教法来讲，人们都说它的覆盖面就算老鹰飞十八天也见不到边际。后来红帽噶玛巴和黑帽噶玛巴的教法弘扬得更广。至于黑帽和红帽，历史上记载：黑帽噶玛巴在净现中，十万空行用头发编织成黑帽供养他，后来元朝皇帝也做了一顶黑帽供养，一直传到现在的噶玛巴手中；红帽噶玛巴的红帽，是汉地皇帝赐给扎巴桑给，

以此传下来的。红帽和黑帽的名字由此而来。另外，在我们藏地，据说木雅的绕谛崩宗地方同一时间出现过十万名会飞的僧人。噶举派上师的传承，就像有序排列的金山，在世间不断地出现，直到第十六世噶玛巴和你们的上师之间，所有上师接连不断地问世。

以上是对噶举派主要持教大德的简单介绍。如果讲得再详细一点，恐怕每个上师的生平事迹，几个月都讲不完。

接下来，讲讲诸位传承上师的实修之法。他们修法的传承有三种：第一种是，大成就者帝洛巴从一开始就直接修行不共的密宗，从而获得了金刚持果位；第二种是，南岩玛尔巴译师将噶举派所修之法分为两种：显宗大手印与密宗大手印，或者实相大手印与乐空大手印，即大乘显密共修；第三种是，至尊米拉日巴从初学者的断恶行为开始，先修小乘的法，再修大乘显宗的法，对拙火定和幻身的境界获得稳固后，自

然证悟大手印的本体，修成大乘密宗金刚乘的法，终其一生成就金刚持果位。

下面要讨论的主题是，遵循至尊米拉日巴的传承，简单讲一下上上下下所有人都可以修持、简单易行、次第完整的修行之道：

首先要知道，生死轮回都是痛苦的自性，由此发起出离心；中间需要爱他胜过爱己，为利一切众生发起殊胜菩提心；最后要修行与金刚持意传无二无别的清净见解，从而获得佛果。

・小乘的实修法

那么，先要如何修出离心呢？

你们应该在心里思维：其实能修持正法的人身非常难得，得此人身之后，这辈子一定要修持清净善法，由此立下真实的誓愿。接下来再想：虽然我得到了暇

满人身，但它根本不具备任何永久性和稳定性。现在世界上所有的人，再过一百年左右都会死，恐怕一个都不剩，所以要思维自己决定死亡而好好修行。不仅仅是决定死亡，而且什么时候死也不确定。就我们在场的人而言，很难保证明年的今天大家都在，明年死亡的人当中，谁也不知道自己会不会在其中。所以，我们不知道明年和后世哪个先来。不仅是明年，甚至没有人能确定下个月我们所有人都还活着，死亡也不知道什么时候会降临，所以一定要尽快修行善法。

死的时候，除了正法，其他什么都没用。你想想，地位高有用吗？即使是统治整个世界的国王，死的时候也没有权利带走一个助手，只能孑然一身前往另一个世界。再想想，财富多有用吗？即使一个人拥有一个大国的财产，他死的时候也无权带走哪怕一口饭、一块补丁，只能一个人趋往后世之地。再想想，名气大有用吗？即使是举世闻名的人，死时名气也毫无用

处，只能一个人无助地漂泊到一个陌生的世界。仔细想想这些，真的需要赶紧修行善法了。否则，等很久以后才生起想修行的念头，可能已经来不及了。

人死了，不像火灭了、水干了，一定会带着善业和恶业离开，没有理由说死后什么都没有。我给大家讲几个发生过的公案：以前有个外道的班智达，他和具德法称论师辩论，但一辈子都没赢过。他下辈子投生之后，18 岁成为一名辩论师，与法称论师辩论，仍无法获胜。他死后再转世，7 岁就成了一名辩论师，后来与具德法称论师辩论，结果还是没有取胜。最后，他自己皈入了佛门。所以在外道宗派中，也有很多承认前后世存在的人，也有很多能回忆前世的人。

在佛教中，前后世存在的情况是怎样的呢？据史料记载，在印度南部，曾出世过一个叫旃札古昧的论师。他上辈子是佛教的班智达，和一个不承认前后世存在的外道智者有过激烈的辩论，结果难分胜负。后来，

旃札古昧的前世说：“为了证明后世的存在，现在我将死去。请用配制好的圣物，把我的身体保存在棺材里不坏。”他口里含着一颗珍珠，发愿道：“愿我转世后，精通今生所知的一切法。如果将来有人含着这颗珍珠，说明他是我的转世。”然后他就圆寂了。依靠先前的愿力，旃札古昧出生时口含珍珠，棺材里的珍珠不见了。这时，那个与他辩论的外道智者生起了“前后世可能存在”的合理怀疑，进而追问旃札古昧这方面的法义。旃札古昧通达诸法的智慧比前世更加无碍，经过解释，外道智者确认了前后世的存在，相信佛法教义是真实的，所以追随旃札古昧，最终成为佛教的大班智达。

接下来简单介绍一下和你们有关的历史。就说说噶玛巴吧，第一世噶玛巴是德松钦巴，第二世噶玛巴是巴协，第三世是自生金刚……依次到第十六世噶玛巴热毕多吉。所有的噶玛巴，都在宁玛派的《集上师

密意》等教典中被直接授记了寿量等。第一世噶玛巴德松钦巴，授记了第二世噶玛巴的父母等，就这样，一直到热毕多吉，每一个前世都是如此授记后世的。这也是证明前后世存在的依据。

以上是通过历史对前后世存在的道理做了简单说明。当然，通过推理来证明前后世存在的真实性，佛教经论中有很详细的解释，但这次我就不广说了。

业因果与前后世存在的观点，是佛教中不可或缺的根本。一般来说，在这个世界上，很多人对业因果与前后世是否存在持怀疑态度。在座的诸位可以想想，比如，就想想噶玛巴的转世，正是因为有了前后世，他的前世才能授记后世。假设前后世不存在，那么后世就不可能按照前世授记的那样出现，也不可能回忆起前世的所有事迹，流利地说出前世的行为和事业，就像我们记得昨天和前天的行为一样清晰。这是前后世存在的确凿依据。

另外，正因为有因果，做好事一定会得到安乐和幸福，而做坏事则会转生为苦难者和下劣者。如果随着不善业堕入三恶趣，那里的痛苦是无法用现在这个世界的痛苦来形容的，那是一种范围广、持续时间长、难以忍受的痛苦。所以，从现在开始要小心谨慎。

如果行持善法，就会往生极乐世界等净土。净土的功德是世间任何幸福都比不了的，有不可思议的安乐。为此，我们必须从现在开始努力行善。

那么，什么是应该断除的不善业，什么是应该行持的善业呢？所有对其他众生造成伤害的业，都叫做不善业，比如，杀害别人的生命、盗取别人的财物、说欺骗迷惑别人的话、挑拨别人的和谐关系，等等。这些都需要从根本上断除。而一切不伤害他众、守护自己身语意的业，就叫善业。

就像至尊米拉日巴，起初依靠伯父、姑母等对自

己恨之入骨的因缘，明白了整个轮回没有实质可言的真相，断除了包括最细微的不善业在内的恶业，踏上了真正的行善之路。

・大乘显宗的实修法

大乘法的根本，需要自己先受持宁舍生命也不舍三宝的皈依戒。随后，为了一切众生而学修菩萨道时，需要学习爱惜他众胜过爱惜自己的行为。那么，要怎样学修呢？藏传佛教中是这样说的：“亏损失败自取受，利益胜利奉献他。”意思是，所有利益、胜利、幸福、快乐的事，都要让别人获得，所有痛苦和不幸都要自己来承担。当然，这种行为一开始是很难 100% 做到的，但是需要循序渐进的学修。

那么，要怎么学修呢？

最开始要观修自他平等。什么是自他平等？就像

自己希求快乐一样，所有众生也都希求快乐；正如自己不愿受苦一样，所有众生也都不愿受苦。所以，自己和别人一模一样。我们要像对待自己一样，想方设法令众生快乐、不受痛苦，尽心尽力修慈悲心。

做到这一点以后，就要修自轻他重的心态。关于这个修法，这里只是举一个有代表性的例子来说明：对于一个没有血缘关系的外人，自己对他比对亲生儿子更宠爱呵护，但对方却常常把我当成敌人，进行各种各样的加害。即便如此，我也不恨他，反而像母亲怜爱患有精神病的独生子一样，不管儿子怎么伤害母亲，母亲只想这个儿子什么时候康复，不会因为儿子伤害了自己而生他的气。同样，对于加害自己的众生，也需要这样观修利他心。

即使一个外人在成百上千人中出言不逊，用刺耳的话百般指责自己，自己非但不反驳、不报复，反而带着欢喜和恭敬的心情想：“那些明确指出我缺点的人，

我应该像恭敬上师一样对待他。”

再有，自己虽然没有给对方造成任何伤害，他却反过来殴打我、鞭打我，甚至砍下我的头。即便如此，自己不但不恨他，还希望这个加害者拥有幸福，远离苦难，需要这样来观修。

至尊米拉日巴也是这样做的。他在依止了南岩玛尔巴译师后，相续中生起了真实的菩提心，摄受了姑母等以前和他反目的人，为他们宣讲正法和教言，使他们步入正道。

所以，在座的各位，你们要用心思考一下。我在前面说过，我讲这些的目的，就是为了今天聚集在这里的所有佛教徒——以前没修行过的人可以修行，以前修行过的人可以提高修行境界。所有的非佛教徒和完全没有信仰的人，依此自然对佛法生起欢喜心。



就拿我们来说，我们更喜欢那些乐于利他的人，而不是那些乐于作害的人。所以佛法如果切入内心，就是真正安住在无损恼的寂灭道中。心中的愤怒少了，身体和语言就不会伤害别人，反而会尽力帮助别人。八万四千法门的修行要点，归根结底都集中在这一点上。如果深入思考它的意义，不可能不对佛教生起欢喜心。

再讲一个公案：有一个被大自在天摄受的外道班

智达，他过去是外道，但后来成了佛教徒。在他的一部作品中，他说：“外道之宗义，反复深思维，如是于怙您，我心更起信。”意思是，对外道思维得越多，对佛教就越有信心和欢喜心。他这么说也是事实。以前有些外道说杀人是善法，尤其是战场上杀了很多人是善法，佛陀却说这是不善法。事实上，如果你做了对众生有害的事，造什么业就会感受什么果。所以，害众生的话，果报除了痛苦，不会有任何好处。

如果与有妇之夫邪淫，破坏别人的家庭，外道说是善法，佛陀却说是不善法。因为身心和睦是善，不和睦、伤害他人，不可能是善法。

外道论典里说用谎言欺骗成千上万的人，将其引入邪道，这是善法，但佛陀说，讲诚实正直的语言才是善法。佛说的应该没错，他们的说法肯定不是善。

所以，内道的大悲本师释迦牟尼佛是唯一的真语

者、实语者。佛陀先后授记的一切，从古至今都是绝对真实的，没有一句不真实的语言。凡是说“你修这样的法，就会得这样的果”“你修学这个甚深法，多长时间就会得果”，这一切都是千真万确的。

以我们西藏雪域为例，虽然是个小地方，但生长在那里的人唯一修行佛陀的言教，按照佛陀的言教去修行，得果的人也非常多。目前世界人口约有五十多亿，藏地人口只有六百万，但如果以修行成就者的比例来衡量，世界上其他民族很难与藏族相比。你们如果不相信，以后可以去藏地看一看、逛一逛，到了那里就什么都明白了。

藏地有许多教派和法脉，我只是简单说了一下噶举派的教法。就算你们不能走遍藏地，也要深入阿里，去看看米拉日巴住过的那个小地方。他扔进水里淹不死，抛到火里烧不死，毫无阻碍地穿越山岩，像鸟一样在空中翱翔，有诸如此类许多具足成就验相的历史

圣迹，如今可以直接朝拜。

仔细想想，至尊米拉日巴的所行所作，在佛教以外的其他宗教和民族中也是罕见的。我没有胡编乱造，除了个别我不了解不知道的情节，我没有刻意说一句谎话。所以，希望大家好好地深入研究佛教。若能如此，即使是以前没入佛门的人，也不可能不喜欢上佛法。

・大乘密宗的实修指南

最后讲一下实修清净观。这是释迦牟尼佛或金刚持相续中拥有的法，直接修持它的方便法，就叫做清净观。它有寂止和胜观等许多修行方法，也是至尊米拉日巴实地修行而最终成就的不共之道。

这样的密宗金刚乘，不能对任何人都讲，只能对少数人讲。就像你们上师之前说的，这个法特别好、特别妙，但一开始要从浅显处入手，最后达到密宗的

最高境界。说到密宗法，除了少数人之外，不是所有人都能得到的，这也符合佛教的次第。我也由衷地随喜这一传统和做法。如果你们对此有任何疑问，明天和后天按规定的时间到场，我们可以再探讨一下。

诸位非佛教人士，你们可以想一下，密宗是因为有不可告人的过失才需要保密吗？其实不是的。它不仅没有过失，而且如果真的讲起密宗的要点，它比小乘、大乘显宗这两种法都殊胜，是会让所有人生起信心、欢喜踊跃的法。正因为如此，大部分住在藏地的上师，还有到了印度的噶玛巴和他的四大补处，以及贝诺法王，都在弘扬这唯一究竟的实修法。

有人可能问：“那么，这么令人欢喜的深法为什么要保密呢？”

就像佛经上说的“密宗非是有过失，密修成就故保密”，密宗从来不是因为有重大过失才需要保密，

而是因为保密是迅速得果的最快途径。

有人可能会想：“保密就会得成就吗？”

如果保密，是会成就的。就像藏药一样，如果把其中几味药的药名、配制方法等告诉病人，这个药就容易失去功效。如果对病人保密，效果会立竿见影。这种现象在很多地方都有。密宗也是如此，正因为保密会成就、不保密不会成就，所以保密是很有必要的。

当然，我还希望你们都能像至尊米拉日巴那样，修持完整的道次第。过去，佛法起源于印度圣地，而现在，正如佛陀授记的那样，佛法的根本在藏地雪域有完整的传承。为此，以后你们应当恭敬承侍的，是拥有这些传承、具有慈悲心的上师。这样的上师无论是谁，都应该去依止，这对你们只会有利，不会有害。

好好想想住在这个美国的很多高僧大德，为你们讲经说法、传授教言，给你们带来了极大的利益和安乐，

这是有目共睹的。所以，以后这些上师来了，你们要真正地承侍他们。现今，你们的上师仁波切和我们是同一个法脉，如果他没有来这里，即使这里有一些藏民，但他们大多不懂正法，他们的心和行为造了很多恶业，对自他不会有太大利益。你们的上师到了这里以后，不仅创办了这个中心，而且听说还有 100 多个中心，把佛法传授给很多人，使他们今生后世离苦得乐。这也是藏族上师的恩德。

像我这样的人，对你们不会有太大利益。因为我年事已高，加上重病在身，除了这次，恐怕不会再有机会来美国了，所以很难能利益到你们。这里有很多上师与你们朝夕相处，这也是你们的福报所感召的，每个人都应该恭敬地承侍他们，按照他们所说的去实修善法。不仅是我，许多上师很难直接从藏地来到美国，因为在藏族人中，如果各方面条件不具足，要来这么远的地方是很难的。

另外，希望大家也要恭敬承侍从藏地出去、现居印度等地的上师们。这些来自印度的上师，也和你们有着密切的关系，当然，和你们同一法脉的噶举派上师，就更不用说了。丹嘉仁波切是佛教的教主，是圣者世间自在王的化身，能亲眼见到他、聆听他的教诲，非常有意义。如果你们能和他结上缘，会有广大的利益和广大的果报。

此外，现居印度南部的贝诺法王，很可能计划明年来美国。他是前译派整个教法的教主，而我，只是他法脉中的一个小上师。他在藏地住持着数百座寺院，在印度培养的身披袈裟的出家僧人遍布大地，像他那样的大德是非常罕见的。从他的人格来看，他是唯一只帮助众生而不做一点一滴损害的好上师；从宗教角度来说，他可以和世界上所有的宗教和睦相处，尤其对佛教的宁玛派、噶举派、萨迦派、格鲁派，他尽可能地服务和支持，想方设法致力于弘扬整个佛教，现

已被大仁波切等人任命为宁玛派教主。虽然他是宁玛派的教主，但他对所有教派一直都同等关心和尊重。如果将来有这么伟大的上师来到这里，你们一定要满怀信心地去请法，和他结上善缘，这对你们有非常大的利益。

如今在美国的这些上师们，和我来自同一个地方，我对他们也很熟悉。他们唯一按照佛说的去利益众生，不会伤害任何众生。如果你们遵循他们的教导，如理修行，这也是我的希望。

总之，希望你们的所想所行，都成为利乐一切众生的因，特别希望你们相续中生起一颗善良的心。扎西德勒！

法王最后讲密宗的时候，并没有具体讲大手印的修法或大圆满的修法。他只是说，在守护密宗誓言的基础上，要依止在密法方面有修行、有经验的

美国上师们，要从他们那里得法。

因为密宗的实修需要长期依止善知识，一些不共的修行，更需要善知识的引导。所以法王虽然没有直接讲密法，但是为他们指明了一个修习密法的方向。

唤醒生命

几年前，当我在美国演讲时，遇到一位美国佛教徒，叫莉 • 格柔诗（Lea Groth）。她在懵懂年少的时候，曾见过 1993 年来美国的法王，听过法王在迈海教堂的那场传法。她说，从那天起，她的人生发生了不可思议的变化。

她是这样描述的：

“那一年我 13 岁，有点喜怒无常，喜欢把自己藏起来，不太友善。

我父母是欧裔美国人，都是藏传佛教徒。他们的佛教中心邀请过许多宁玛派上师，经常举办各种佛事活动。作为这个组织里的二代，我没有兄弟姐妹可以让我干点别的，也没有其他亲戚可以帮父母照看我。别无选择，我只能和父母一起参加这样的活动。

有一次，听说一位仁波切从藏地来到美国传法，我们开了半个小时的车去了一个教堂。那个教堂的内部，没有任何出乎意料的地方。真不敢相信那是一个教堂，因为看不到一个十字架，也看不到悬挂的圣子像。

我天生喜欢批判，在进到那个教堂之前，我是性情乖戾、疑心重重的。记不清当天是怎么开始

的，甚至弄不清楚要来见的最重要的人物是谁，只记得那次活动没有特别典型的藏族色彩。我看惯了金光闪闪和锦缎装饰的法器，还有唱诵，但那一次什么都没有,非常朴实。讲法者坐在一个靠背椅上，其他人坐在普通的椅子上，直到主讲者开口讲话之前，我都觉得没有什么印象深刻的地方。

讲法者的声音洪亮而富有磁性，仿佛钻进了我的心里。虽然我听不懂他说的话，但却让我有一种极其深刻的感受。

不得不承认，刚开始，我觉得有点无聊。但我不是那种一直让自己无聊的人，所以我开始观察台上的每一个人，尤其是那位在讲话的藏族老人。我现在仍然记得，他当时在看着我——也许只是我的自以为是，或者记错了。然而，那一刻，我确实慢慢感受到了一种豁然开朗，深刻的体悟在我心中生起：教堂里的地毯、墙壁、椅子都变成空空的，透

明的，不真实的。我那情绪缠身的思虑漩涡，被降服了。我那青春期被荷尔蒙压抑的大脑，终于暂时平息下来，甚至安静了……

讽刺地说，从那个教堂走出来之后，我变成了一个真正的佛教徒，不再是一个探求者；我变得确定了，不再那么迷惑了。虽然我忘记了法会的内容，甚至不知道那位伟大老师的名字，但我从未忘记我内心经历的巨大转变。

我问过母亲很多次那位老师是谁，但她从来不擅长记藏族名字。所以很长一段时间，这个名字都是个谜。

后来，也许是因缘所致，因为我的编辑工作，我和喇荣又接上缘了。我才发现，让我内心发生巨大变化、定下我人生方向的伟大老师，就是法王晋美彭措仁波切。是他，摄受了我的心，让我回到了

我的真实皈依处——佛法！”

发生在她身上的这段经历，足以说明法王的加持不可思议。作为大成就者，不仅能通过传法改变众生的心，还能通过他的声音和眼神让众生有翻天覆地的变化。特别是，如果父母带着孩子去拜见一位具德上师、参加一场佛事活动，对于善缘深厚的孩子，他的轮回篇章可能从此改写。

谈谈香巴拉

6 月 27 日，法王再次来到金刚界的噶玛堡禅修中心，向大家讲述了香巴拉的历史和起源，以及这个道场与香巴拉之间的因缘：

我从藏地雪域来到美国，今天，又到了这个被称为“第二香巴拉”的地方。

事实上，真正的香巴拉是世界著名的五大佛教圣地之一。五大佛教圣地有哪些呢？一是印度菩提伽耶，它位于世界中央，是三世诸佛成佛的圣地；二是五台山，东方怙主文殊菩萨现在居住的圣地；三是普陀山，南方圣者观世音菩萨真实安住的地方；四是邬金空行洲或铜色吉祥山，西方邬金莲花生大士真实安住的圣地；第五个，就是北方的香巴拉。

那么，香巴拉在哪里呢？

在一个需要以神足通十二年才能到达的地方。过去的很多智者，比如印度圣地的则勒巴班智达，都去过。那个城市的外观是一朵八瓣莲花。那么，它是如何以八瓣莲花的形状存在的呢？中央是名为嘎拉巴的香巴拉城，在所有的花瓣中，有 960 百万个小香巴拉城。香巴拉的所有河流，都流向中央的嘎拉巴城。

就香巴拉从古至今的王权体系而言，先后有七位

法王、二十五位具种王应世。

七位法王的第一位，叫法王达瓦桑波（月贤），是释迦牟尼佛临涅槃时在印度南部具德米积大塔处宣说《时轮金刚》的首座眷属。他结集的法叫《吉祥时轮根本续》，梵文是“西日嘎拉匝札”。这部法有多少呢？月贤法王记在心里的，归纳起来有一万二千偈。他的后代主要是轮流讲闻这部法。

七代法王期间，香巴拉城也像古印度一样，分为刹帝利种姓（王族）、吠舍种姓（商人）、首陀罗种姓（平民），也出现了“大部分种姓不准听佛法，部分种姓允许听”的传统。后来，这些种姓被废除，合成了一个种姓，即法胤种姓。所有法胤中的第一位，是具种王妙吉祥称，他为日车等数十万眷属传授了《时轮金刚根本续》的略要，此法也叫《时轮略续》，一共有五品。他的太子白莲具种王，造了一个名为《吉祥无垢光》的大疏，以解释此续的意义。



后来，《根本续》《略续》《略续大疏》这三部法，在印度兴盛起来。在藏地，《根本续》、《略续》完整版、《略续大疏》完整版，也已翻译成了藏文。

《时轮金刚略续》在印度出现、《时轮金刚》在藏地出现的那一年（1027 年），被称为“胜生周”。“胜生周”在藏语中有出现法的意思，因为是《时轮金刚》教法出现的殊胜时间，故而得名。结合汉族的历算，

每六十年就叫一个胜生周。自《时轮金刚》在藏地兴起以来，今年（1993 年）是第十七胜生周的第七年。

所有的法王或具种王，当上一个国王的统治结束，下一个就会马上继承王位。每位具种王的任期通常为 100 年，但也并非一成不变，除了难胜、胜海两位具种王，其余二十三位都是一样的。自从他们登基以来，只要在位，100 年之内就要向香巴拉 960 百万城的人们宣讲《时轮金刚》教法。难胜具种王和胜海具种王的总任期是 403 年，其中胜海转了 182 年法轮，难胜转了 221 年法轮。

那么，现阶段是哪位具种王在执政呢？

他是第二十一代不灭具种王，今年是他在位的第 67 年。接下来的第二十二代、第二十三代、第二十四代具种王将依次出世。

之后是第二十五代勇武轮具种王。当时全世界的

佛法都被灭了，人们连佛法的名字都听不到了。不仅如此，香巴拉被雪山环绕的内外两城中，所有外城都被边地魔军占领了。当边地魔军向内城入侵时，勇武轮具种王显现上勃然大怒，他全副武装，以神变骑上石战马，在空中挥舞着铁轮，带上各种兵器，右绕南赡部洲、东胜身洲、西牛货洲一圈，进行了为期一年的战争，消灭了边地所有的邪教魔军，在四大部洲重新树立佛教法幢。他统治的时间是 100 年。他有两个儿子，梵天和天王。这两位王子会使《时轮金刚》教法兴盛数千年，经久不衰。

以上只是简单介绍香巴拉的历史和起源。

据说你们的上师仁波切，就是香巴拉未来的勇武轮具种王。在这一生中，他也创造了这方面的缘起，显现上像军官样一样穿着军装，并安排了许多护卫军。

在座各位能接受他的教法和法脉，真的很幸运。

一般来说，凡是修行噶举派等佛法，尤其是他所实修的佛法，都会转生为他手下的将领。他实修的佛法是什么？如我昨天所说，是至尊米拉日巴完整的修行次第。尤其他最重要修行的是，佛教中共许的无害寂静的唯一妙道——慈悲心。

你们中的一些人可能会想：“我们上师是一位与众不同的伟大上师，但他主要修行慈悲心，这是从哪里体现的？”其实，他的行为就是唯一在贯彻慈悲心。如果他是一个追求名利的人，那他生活在印度和藏地雪域，将获得超过这里许多倍的名闻利养。在藏地和印度，住着许多持教大德，但是在美国，以前除了少数人，大家甚至听不到佛陀的名号，听不到一句佛法，也看不到任何僧众。正因为他来到了这里，建立了这个根本道场和 100 多个分支道场，成就了过去上师们谁也没有完成的广大事业，所以，单单以这一点，就足以说明他相续中的慈悲心。

当然，我给你们讲你们上师的功德，可能有点不太合适，就像外人给你介绍家人一样。但不管怎么说，我对他在一个遥远国度的事业，很早以前就有所耳闻，这次来到这个地方，对他的事迹更生稀有心、欢喜心、信心，所以这些话忍不住脱口而出。我们藏族有句俗话："就像到做针的人家里卖针一样。"意思是如果你把针卖给做针的人，就卖不出去了，同样，在你们弟子面前说这些，可能有点多此一举。如果我说得不准确，也请你们见谅。

之后，法王给大家念了《佛子行》的传承，说：

一切佛法的精髓若总结起来，就是这个《佛子行三十七颂》。凡是看到它、听到它、读诵其文、实修其义的人，都会今生长寿无病、受用丰富、名声远扬、得偿所愿，后世很容易往生西方极乐世界，身心毫无痛苦，拥有不可思议的安乐。

想必你们真正想要的，就是今生来世都安乐，不再痛苦。我这次来西方，也主要想看看有没有办法让很多众生离苦得乐。我们都有同样的愿望，而我用藏语念传承，也是为了实现这个愿望。如果你们以信心听受，即使不明白意思，只是听到了词句，也有不可思议的利益。

此法在藏地兴起以来，宁玛派、噶举派、噶当派、觉囊派、萨迦派等各教派一直都在实修，没有任何区别。



这个法的要点是什么？它融合了佛陀和他的随学者——印藏等地所有持教大德的一切修行要领。那么，它最核心、最究竟的要点是什么呢？就是培养慈悲心，不伤害一切众生。

如果你们通达了这个法，那就足够了。如果还没有通达，可以请别的上师为你们讲解它的句义。我在心间双手合十，祈祷大家都来修这个法！

我做了一件衣服

每次跟法王出国，和自己一个人出行完全不一样，无论是衣服还是其他行李，我都尽量少带。所以这次来美国，早晚比较凉，白天阳光特别强，我觉得我非常需要一件外套。



然而，美国不同于印度和尼泊尔，在这里很难买到僧衣。一天下午，趁着还有点时间，我去了博尔德附近的城市，但找了半天也没找到适合出家人穿的衣服。无奈之下，只好想去买块布，找人来做，可是红布几乎看不到。好不容易买到了一块，我拿着它去裁缝店，裁缝却说他从来没做过，所以做不出来。

好在我以前做过衣服，所以当场把布裁了，教他怎么缝，不一会儿就做好了。衣服很合身，尺寸也合适。有了这件衣服，在之后的每一站旅途中，它都发挥了不小的作用。

我一直有把多余衣服送人的习惯，但是从国外回来之后，有点舍不得处理这件衣服了。直到今天，我每次出门都经常穿着它。这衣服的面料很好，虽然已经穿了 30 年了，却没有褪色变形。只是我比那时胖了一点，衣服也小了一点，但还是能穿。



当然，这点个人的事，跟上师和佛法比起来，不值一提。但是写到这里，我就想起了这件事，所以也就没有取舍，想到什么就写下来了。

告别金刚界

6 月 28 日，法王接见了金刚界中心的管理人员和其他道场的高僧大德，并给予开示、加持。



6 月 29 日是在博尔德的最后一天。当法王准备告别时，他对所有人说了一段话：

这个城市不同于其他城市，它相当于第二个香巴

拉。到了这个香巴拉城，和你们信众交流佛法，感觉缘分很好，我非常开心。

我住在藏地的时候，也希望有机会来美国。后来承蒙住在印度和美国的持教大德们的关心，以及这些道场提供的顺缘，才让此次行程得以实现。之前听说有个道场叫“金刚界”或“瓦吉达德”时，我的心里充满了喜乐，这并没有说妄语。所以，我觉得我应该和这个道场有宿世的善缘。

你们凭借自己强大的公关能力，协调了中美两国大使馆及相关部门的关系，在邀请我方面做了很多事情，也为我的机票和食宿支付了很多费用。给你们添了这么多麻烦，我从心底表示深切的感谢！

最后，我想说，我们今生最好还能再见面。如果这辈子不能再相见，也要发善愿，希望要么去西方极乐世界，要么去北方的香巴拉，下辈子再相逢。

法王讲完后，南珠堪布总结了这次行程，然后说：



“这几天法王传了非常殊胜的法，大家一定受益匪浅。我是印度南部南卓林高级佛学院的老师，为了提升学生们的佛学水平，先后三次去了藏地，依止法王晋美彭措学习显密佛法。这一次，我是贝诺法王派来承侍法王的。

看到你们的道场，无论是信心、恭敬心，还是

对佛法的意乐，都很不错。可能你们中的一些人，学得、修得非常好，但是和藏地佛学院的水平相比，应该还有一定的提升空间。

在藏地，依止上师必须遵循经论的要求，而在西方，很多人只看上师怎么说。其实上师也有各种各样的，如果上师不精通显密教理，依止他就会有点危险。

很多年来，大家一直如理如法地修行。过去你们对宁玛派和噶举派的法一视同仁，希望以后仍能一如既往地修行大圆满和大手印。”

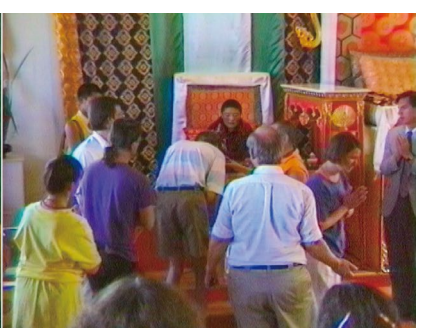
之后，金刚界中心的代表向法王表示感谢：

“法王，您说您收到金刚界的邀请函时，心中充满了喜乐。当我们听到您的名字，看到您的照片，心中也同样充满了喜乐。您能来这里真是个奇迹。

当我们开始了解您的惊人成就时，既兴奋又有一点困惑，原来这世界上最甚深、最难行的奇迹，是对他人的慈悲。如果您将来成为香巴拉王国勇武轮王麾下的将军，我们都自告奋勇成为您的勇士。非常非常感谢您！”

最后，门措上师给大家传授了文殊灌顶。至此，博尔德的弘法行已经圆满。







第3站 美国 • 落基山

Rocky Mountains, USA　6/30-7/6

行程

6 月 30 日，抵达落基山佛法中心

7 月 1 日，“文殊静修大圆满”灌顶和开示

7 月 2 日，上午《大鹏展翅》第一节课
下午《大鹏展翅》第二节课

7 月 3 日，上午《大鹏展翅》第三节课
下午《大鹏展翅》第四节课

7 月 4 日，上午《大鹏展翅》第五节课
下午在大塔前开示

7 月 5 日，上午“项袋金刚橛”灌顶和开示
下午做了公开演讲

7 月 6 日，上午接见道场管理人员和金刚护法军队
下午传授《文殊静修大圆满》要义，并做告别开示

落基山下

6 月 30 日，我们离开了美丽的博尔德，一路向北，像过山车一样翻山越岭。两三个小时后，到达了落基山佛法中心（Rocky Mountain Dharma Center）。

落基山就像藏地的喜马拉雅山，是北美最大的山脉，绵延起伏数千公里。山上的雪水向西流入太平洋，向东流入北冰洋和大西洋。



7 月的落基山，气候不冷不热，舒适宜人。这

里有森林、湖泊、草原、冰川。天空是明亮的，风是干净的，河水清澈剔透，闪闪发光。在这样的环境中，内心自然变得清净，仿佛置身于藏地前辈大德闭关修行的寂静处。



法王住的木屋

这个道场是藏传佛教噶举派的法脉，修行者大多是美国人。他们在山上搭建木屋或帐篷，远离喧嚣的尘世，常年修行寂止法门，很多人已经闭关六年多了。他们对法王的到来欢欣踊跃，非常渴望得

到甚深的灌顶和密法窍诀。



轻松的聊天

刚到落基山的当天下午，法王做了一个简单的开示，并为大众摸顶加持。

休息过后，法王坐在木屋外，望着远处的森林和群山，欣赏着周围的美景，与嘉哲仁波切等人轻松地聊天。





嘉哲仁波切从小就被朵芒寺认定为活佛，后来又去了美国弘扬佛法，所以聊天的时候就谈到了朵芒寺:“以后还是想去色达和朵芒寺看看。之前因为扬唐活佛的委托，我去过一次朵芒寺，到了炉霍就直接去了。帝察活佛看到我出现在他面前，问:‘你怎么突然来了？我都没想到你会来。’我说:‘我不喜欢提前通知大家，不然会有各种接待。我还是以前的我，甚至比以前差了一点，没必要提前告诉你们。’那时候朵芒寺刚刚开始恢复重建,有二三十间僧舍，五六十名僧人。我想帮忙建一个佛学院，但是因为种种原因，没能做到。祈祷上师三宝加持，以后会好起来。”

法王说:“如果有关部门批准，朵芒寺的建设应该没有问题。罗科玛部落比较大，相对于部落的人数，寺院并不算大，但总体来说，还是很兴盛的。上下罗科玛有 1000 多户人家，他们非常团结，无论上师们说什么，他们都会依教奉行，不会违背一个字……”



法王还向他询问了美国的佛教现状，聊了一些其他话题。

西方人的时间观念

美国的每一个佛教道场，都非常擅长时间管理，大到几年的规划，小到每天几个小时甚至几分钟的安排，列得清清楚楚、井井有条。我们每到一个地方，道场都会给每个房间发时间表，如果有什么调整或变动，也会提前打招呼。

而且他们时间观念极强，非常在意准时正点。比如法王传讲佛法时，包括翻译和念诵，每节课是两小时。如果超时了，听众会立刻举手提醒法王，时间到了，他们该走了，否则要补交停车费等等；如果法王讲不到两个小时，哪怕只差四五分钟，也会被要求继续讲下去，因为他们付了两个小时的钱——在西方听法和东方不一样，那里是要收费的。

有一次，法王为大家灌“杰珍宁提”的顶时，

因为仪轨太长，两个小时无法结束，只能诚恳地向他们道歉，说自己没办法按时完成，但灌顶不能中断，请他们允许延长半小时。

刚开始，我们都有点不适应。毕竟在藏地，传法是很随性很自由的，有时候发挥得广，一口气可以讲几个小时，有时候没什么感觉，讲几十分钟也没事。但是，西方人对时间的要求一板一眼，绝对不能多也不能少。

经过询问才知道，在西方人眼里，守时是一种尊重他人的表现，如果经常不准时，说明这个人的人格有问题。尤其是在正式场合，守时更重要，否则会给很多人带来不便。因为每个人已经安排好了一天的时间，如果一个地方超时，后续的一系列事情都会受到影响。所以，时间表是必须遵守的。

后来法王也入乡随俗，看着手表，卡着时间传

法、灌顶，尽量严格按照规定时间完成。而我从那以后，也变成了一个有时间观念的人，不管是讲课、开会，甚至是和人吃饭，无论大事小事，预定的时间几乎从不迟到。



开启法门的三个原因

在落基山的这个佛法道场，法王给修行者传授

了七天的密法。

7 月 1 日，法王传授“文殊静修大圆满”的灌顶。在此之前，嘉哲仁波切（Gyatrul Rinpoche）讲了一段话：

“首先欢迎大家，尤其是专程赶来参加法会的各位。这么美妙的聚会，是过去无数劫中积资净障的结果，我们应该重视这样的弘法活动。特别是有幸能请到法王这样的成就者，他是莲师在当代的真实化身，是真正的见解脱、闻解脱、触解脱。依此活动，我们有机会见到自心本具的佛性，得到生生世世的利益和安乐。

看到法王，是自己的福德使镜子清净，才映现出这么慈悲的影像。虽然影像出现在你面前，但你可能不知道这个影像是谁，所以我来帮忙介绍一下，但也不过是以盲导盲。

大家要珍惜福报，不能让法王太累，因为他年岁已高加上车马劳顿，还要以种种加持利益众生，所以我们要察言观色，让他及时休息。与其关注手表上的时间，不如关注自己的来世。法王的法体是最重要的，不能把入场费当成买卖上师。收取闻法门票是美国道场的一大特色，但我们不要把法王的教诲看成应得的服务，更不要对闻法有种做生意的期待，而应该认为这是一个积累福德的黄金机遇，是今生难得一遇的可贵机会。

不能说太多了，莲师坐在那里等着，我已经开始紧张了。就到这儿吧。”

接下来法王开始灌顶，讲了他这次传密法的三个原因：

今天，在这个吉祥圆满的时刻，是时候开启甚深密法的大门了。

一般来说，这个密法是不可以给所有人都传讲、灌顶的，它是有教印的一个法。要传或听密法，上师要观察弟子很多年，弟子也要观察上师很久，才能听他教授。但是，我这次给你们传授甚深的灌顶、传讲甚深的教言，主要有三个原因。是什么呢？





第一个原因是，你们都遵循你们上师仁波切的教导，从寂止开始，逐渐修持完整的道，并不是一开始就好高骛远，而是在完成所有的共同道之后，才到了修不共道的时候。他这种做法是值得信赖的，也是令人欢喜的，所以，我才为你们传授能使心相续成熟的灌顶、能得以解脱的教言。

第二个原因是，你们和我有着宿世愿力，缘分很

好。考虑到这一点，我开启了这个法门。

凭什么推断我们师徒宿缘很好呢？

我在藏地给数千僧众讲经说法、与数十万信众结上法缘时，受到了我同乡和同一法脉的众人的邀请。当收到你们的邀请函时，我的内心莫名欢喜。在我看来，这一定是和你们有缘的象征。从你们的角度来看，应该也和我有宿缘，为什么呢？你们道场邀请上师并不是随随便便，据说你们刚听到我的名字和简介，就生起了无比的欢喜心，也多次向东方的亚洲国家发出邀请。从这样的事情可以判断出我们师徒的宿缘一定很好，所以这次我开启了法门。

第三个原因是，自从你们上师来到美国，花了几十年的时间为你们的修行打下了完整的基础。之后，他的事业暂时回归法界。但他是否也为那些护持他余下事业的人，比如我，提供了与你们结缘的机会呢？想到这一点，我这次开启了密宗灌顶法门。

依靠这三个原因，我先给你们传授能成熟的灌顶。请怀着“为天边无际的一切众生获得佛果，而接受密宗甚深灌顶、实修所有教言”的发心来聆听。

你们要得的法是：1987 年，我带着一万名藏族人，还有汉族、蒙古族的很多人，去了东方五台山，在怙主文殊面前多次发下普贤大愿。最后，在文殊菩萨的意加持下，显现了这个“文殊静修大圆满”的灌顶……



法王在五台山给众弟子传法

《大鹏展翅》第一节课

7 月 2 日到 7 日 4 日，法王分五节课讲《大圆满直断见歌 • 大鹏展翅》。每一课只是简单的字面解释，没有广泛讲解。所以，我在这里并没有把所有内容都整理出来，只是摘录了部分教言。



7 月 2 日，正式传法之前，法王先讲了一段话提醒大家：

接下来我就讲讲和你们有缘的法。

平时做任何善事，无论是听法、修法、顶礼、转绕、忏悔等，都要先发殊胜菩提心，这是不可或缺的。那么，如何发殊胜菩提心呢？要在心里默默地想：“为了普天下一切众生，我要早日成就永恒安乐的无上正等觉佛果。而要想轻松快速地成就佛果，必须实修这种深法。”这就是发殊胜菩提心。

讲课前，我对你们有两点希望：第一，日常修行要由低到高循序渐进，切不可错乱行持。换句话说，初学者不能做上层瑜伽士做的事，上等者不能做下等者声闻的事，《无垢光大疏》说：“初学者不做瑜伽士之所为，瑜伽士不做成就者之所为，成就者不做遍知之所为。”按照这里说的去修，是我的第一个希望。

第二，你们之前一直无差别地兼修大手印和大圆满，以后还要继续实修这两个法。这是我的第二个希望。

要知道，大手印就像走路的脚，大圆满就像看路的眼。为什么呢？大手印是让人一心安住的方便法，大圆满相当于看到了真正的道，所以两者缺一不可，离开其中任何一个，都不能趋入佛地。就像没有眼睛或脚，哪儿也去不了，同样，没有大圆满的见解，只修大手印的安住方便，断不了轮回的根；大圆满也是如此，如果没有大手印的安住方便窍诀，仅仅通过理证分析也到不了佛地。

所以，印度和藏地所有智者、成就者的口传中，都有将这两者结合起来讲的传统。文殊怙主萨迦班智达曾说：“愚者修行大手印，多数说为旁生因，抑或转生无色界，或堕声闻灭尽中。”意思就是，没有胜观的寂止是无记法，只会让人轮回，无益于解脱。此外，持明晋美朗巴也说：“执著寂止明空心，伺意胜观散动者，无记法界之无作，此三已离大圆满。”也就是说，没有寂止的胜观，只会让人散乱在对境中，也不

会证得胜道。因此，我建议你们在现在和未来的日子里，以大手印和大圆满不分离的方式修行。如前所说，这就是我的第二个希望。



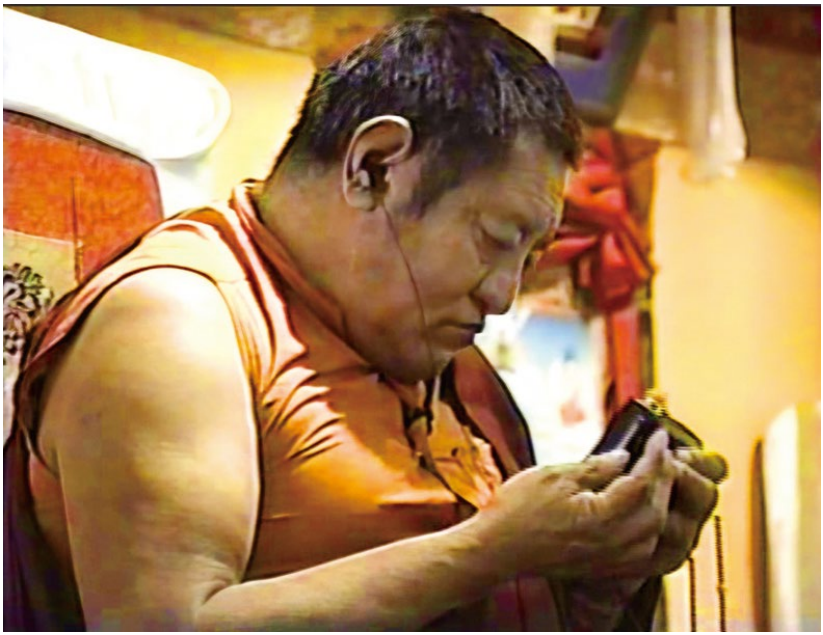
当然，这种修行，你们靠自力无法成办，还需要依止一位具足法相的好上师。

大家都比较熟悉噶举派的上师，而住在近处的宁玛派上师，各方面也有不可思议的功德，迎请他们来讲法，恭敬地聆听教诲，也会有非常大的利益。否则，

要请一个住在很远地方的藏地上师，是很难具足顺缘的。就拿我来说，我年纪大了，病得不轻，考虑到我道场的眷属众多等里里外外的因缘，除了这次来美国，恐怕不会再有机会来这里了。即便如此，我还是希望我们的缘分比以前更近更深，也就是在佛法方面，可以互相交流、提问、分享修行心得等等，让彼此受益。这和参与世间政治等完全不同。我的弟子将来可能会和你们有很好的缘分，我也真心希望你们能建立良好的关系。这是一个善意的祝福，完全没有任何政治或经济目的。

以上是由纯净之心引发，我从与佛法、上师结缘的角度，给你们提了归纳性的建议。接下来要传讲的法，是措周壤卓尊者的《大圆满直断 • 大鹏展翅见歌》……好了，哈哈哈，因为我眼睛看不清，需要用耳朵代替，边听录音边传讲。

然后法王打开黑色录音机，开始正式讲法。



上午从开头的“那莫革日贝！普明智悲日轮中，尽放无量大悲光，顿除三界众痴暗，行此法王尊前礼”，讲到“此乃抉择基心性，实相自性之直指”。接近尾声时，法王总结道：

当你们修寂止时，仅仅安住是不够的，还必须在一心安住时，断定安住者的本心是怎样的。这就是大手印道。

然后，观察心自己的本体，要了知心的实相是怎样的。这就是大圆满道。

所以，无论修大手印、大圆满哪一个道，都是一个要点。自己的心如果有，就断定有；如果没有，那就断定没有。要追根究底，仅此而已。

《大鹏展翅》第二节课

下午，法王继续从“奇哉！具缘心子复谛听：最初法身普贤王，尘许未修解脱理，六趣众生毫未造，不善罪业漂轮回”，讲到“一切自心之幻变，无而显现空自色，彻底断定平然住”。在讲课的开头，他说：

这一次，我们传讲和听闻这个光明大圆满法，你们大部分人应该是真的懂了。即使有人不能原原本本

理解其义，也应该对这个法怀有信心和恭敬心，并确信自己证悟法义的时刻总有一天会到来。



尤其是这次你们想实修“文殊静修大圆满”，这个法里还有它所属的《手中赐佛》，以后也要去实修它，如此一定会带来极大的利益。

我以前就非常确信，这个法对西方人会有很大的帮助，尤其你们在座很多人都是它的所化众生。这次来美国太晚了，让我留下来讲经说法直接给你们带来

大利益，恐怕是很难了。不过，我可以为你们祈祷，祈愿大家以后会修行这个法。

从这个法本身来说，应该会给你们很多帮助。为什么呢？因为它所说的意义是归纳要点，实修起来也简单易行。以你们这个发达国家的人为例，虽然有很多工作要做，但即使你边工作边修这个法，也有办法可以轻松做到。所以我相信，它主要适合西方发达国家的人修行。



特别是我之前自己写的一个预言里，也有一句是关于此法对你们更有利的授记。我来读一遍这个预言，“普利之日轮，虽从东山起，光芒照西方，无知众小山，莫思我高傲，自前影遮蔽，汝虽暂自由，终为光普照。”

意思是什么呢？这个法是我在印度菩提伽耶的东方——汉地五山台写的，但所化众生大多在西方国家，也就是指对你们会有利。就像太阳虽然从东方升起，却在西方放射万丈光芒，这意味着在不久的将来，许多西方人将受益匪浅。我想这个预言这次得到了证实。

《大鹏展翅》第三节课

7 月 3 日上午，法王讲了从“能仁毗卢遮那佛，手中莲花一尘上，具有三千娑婆界”到“实修住动觉性一，动住直指无有二”之间的颂词，并进一步

阐述：

认识到一切都是心的幻化，明白心的本体是什么，这是根本。

如果你想了解它，首先需要从寂止中来。你必须修行寂止，否则不可能知道心的实相，所以心要长时间一缘专注。



但是具体来说，心里什么都不想、只保持单一的

无念，这没有什么意义，就像沉睡或昏迷一样，这种寂止是达不到任何境界的。我们要在寂止的基础上修行，也就是，不要失去一缘安住的境界，同时自然地观察心的自性。

在观察心的自性时，就会了知心是空性，没有形状、颜色，无所成立，这就叫胜观。懂得这一点，那就可以了。

我们必须在寂止的基础上寻找胜观，然后修行止观双运。一旦现前了止观双运的果，这就是至高无上的究竟道。所以，你们平时要尽可能地修止观双运。

《大鹏展翅》第四节课

下午，法王从“奇哉！唯一具缘之心子，汝等勿散悠然听，六聚自解舍事我，动听歌声记心中”，

讲到“不随取舍希忧转，今识明觉任运性，现前三身自明空，即是本来正觉果”。临近结束时，法王说：




这一次，措周壤卓的《大鹏展翅》一字不漏地传到了你们耳朵里，你们应该全神贯注，生起真诚的信心。平日里，要看看自己懂不懂这些，要多下功夫。有了措周壤卓和这个法的加持，你们一定会很快证悟其中的意义。

在这里，根据你们的根基，我把这部论的所有要点归纳为三条：平时不要任由分别妄念产生，要让心自然安住下来，这是第一条；当心无分别安住时，悠然放松地去观它，就会明白它的本体是空性，这是第

二条；在日常生活中，安住在这种境界中，或者说护持它的相续，是第三条。

我再重申一遍：心自然安住，了知心的自性，在这种境界中护持相续。这三条包含了大手印和大圆满所有续、教、窍诀的要点，要持之以恒去修行。



《大鹏展翅》第五节课

7 月 4 日上午，法王从“奇哉！今善男子复谛听，最初无散而护持，中间放任真义上，最终放纵无来去”，一直讲到最后的“愿以此善具缘众，无明烦恼妄念垢，速净本净本法界，即生之中得正果”。在结尾，法王这样说道：

这次讲闻《大圆满直断见歌 • 大鹏展翅》，今天是第五节课。我们已经讲了十多个小时了。这次传法的目的是进一步增上你们的觉受和证悟，也是为了清净我自己的语障，所以，我把所有句义不增不减地传了一遍，所有要点也以归纳的方式都解释了。

这个法的所诠义，主要是光明大圆满，它也涵盖了大手印、大中观等一切道要。一般来说，佛陀所讲的无量法理，究竟要点只有大中观、大手印、大圆满这三个。如果你修行完整正确的大中观道，那就包括

了另外两个要点。同样，如果你修的是真实完整的大手印道或大圆满道，也会分别涵盖其他两个。

所以，大手印、大圆满、大中观同步实修是关键。许多噶举派和宁玛派的成就者，如噶玛巴自生金刚、全知龙钦巴，都是这样修行的。我们师徒平时也要尽量把三者融为一体来修，这是很重要的一点。

那么，如何修呢？

专注入定于寂止的境界，其中心不动摇的那部分，就是大手印；心在外中内何处也不成立，这种空性称为大中观；心一缘安住于空性的当下，产生一种明知明觉之见，这种定解就叫大圆满。





噶玛巴自生金刚在《了义大手印愿文》中也说：“远离作意大手印，远离诸边大中观，此乃总集大圆满，一通皆通得开悟。”意思就是，远离伺察意是大手印，离边的空性是大中观，圆满具足一切道的要点是大圆满，希望众生彻底证悟这样的实相。

自从来到这个道场，我也再三劝勉你们不加区别、无有取舍地实修宁玛派和噶举派。你们也要这样发愿，并多创造顺缘来实现此愿，谢谢！

遇见光亮

很多听过法王教授的美国弟子，以前也见过不少高僧大德,听过各种珍贵的教言。然而,他们对法王身上的威德力，却有着不一样的感受，即使过了很多年，他们也无法忘怀。有一个人叫乔舒亚 • 慕德尔（Joshua Mulder），他是这样回忆的：



左一是乔舒亚 • 慕德尔



现在的样子

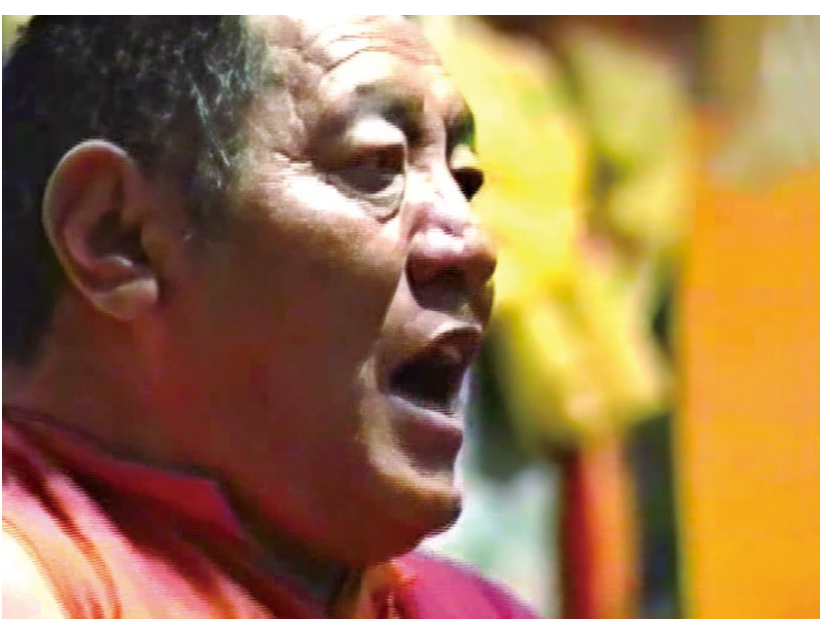
“我们每个弟子都被法王深深震撼了。因为那一年距上师仁波切圆寂已经六年了，大家都有些缺乏动力，没什么士气。而法王的到场，像一个强有力的宣言，证实了修道的真实性。

他威严有力，气宇轩昂，身上散发着古老又超越时间的特质。这种特质是由内而外呈现出来的，是一种被佛法彻底浸润的强大气场，像喜马拉雅高原一样辽阔，仿佛穿越到了另一个时空。法王安如磐石，充满真诚和荣耀，圆满展示了高贵的尊严。

法王让我受益匪浅的一点是，他展现了修行的真实不虚。我 27 岁开始主修金刚瑜伽母，遇到法

王的时候是 41 岁。那时候，我已经观修自己是金刚瑜伽母 14 年了。在我见到法王的那一刻，所有观想立刻变成了具象的现实——他就是真实的金刚瑜伽母，突然以人的形象出现了在我面前！

后来，在灌顶的某个时刻，法王大喊一声‘啪的’，从法座上飞了起来。这是一次非常直观的体验，是一种超越语言、直接斩断一切妄念的教言。他生动地向大众展示了雪域的古老传统，在美国这片土地上，可以说意义非凡。”



“我觉得特别幸运”

茱迪斯（Judith Simmer-Brown）曾在那洛巴大学担任宗教系主任，出版过《空行母的温暖呼吸：藏传佛教中的女性本质》等书籍。当年，她也在现场听过法王的传法，她是这样描述的：

“1993 年夏末，我带着丈夫、婆婆、两个 3 岁和 6 岁的孩子，参加了落基山佛法中心举办的周末闭关活动。这次课程的客座上师我从未听说过，据传他是一位重要而不寻常的上师，刚从东藏地区来。

当至尊堪千晋美彭措仁波切带着随从走进来的时候，我被他的出现震惊了：他身形魁梧，穿着简单粗糙的僧袍，看不到锦缎。他的脸饱经风霜，极其宽阔，散发着一种开放的证悟力量。他在装饰精美的佛台前传法，原始而质朴的直率让我的妄念停歇。



虽然我不太记得法王传法的细节，但他的教法是基于时轮金刚法对即将到来的黑暗时代的预言、弘扬佛法的重要性和紧迫性，以及保护佛法的完整性。他提醒我们无畏地克服佛法的障碍，并称赞我

们上师以不可思议的善巧和远见，将珍贵的教法带到了美国和加拿大。

数百名参与者，庞大的金刚乘团体的成员，似乎同样被法王的超凡魅力所震惊。我们的根本上师六年前去世了，没有他的指导，道友团体有点支离破碎，我们渴望他的直率、慈悲、幽默。

由于之前上师仁波切的热情邀请，我们有机会接待许多其他伟大的上师，包括最著名的宁玛派和噶举派的大德。他们每个人都有自己独特的品质和教法，也赐予了我们美国第一代金刚乘修行人不共的加持。但这些老师都没有法王所表现出的那种特殊的胆识、远见和魅力。

在接下来的几年里，我从零星的信息中更多地了解了法王，关注了他在喇荣佛学院所扮演的非凡角色。得知在他圆寂后，他依然给许多藏族修行者

带去了新的活力。

我觉得特别幸运，我曾面见法王，并在他面前接受了传承。法王具有如此非凡的魅力，对现代藏传佛教产生深远的影响，也是意料之中的。”

大塔前的开示

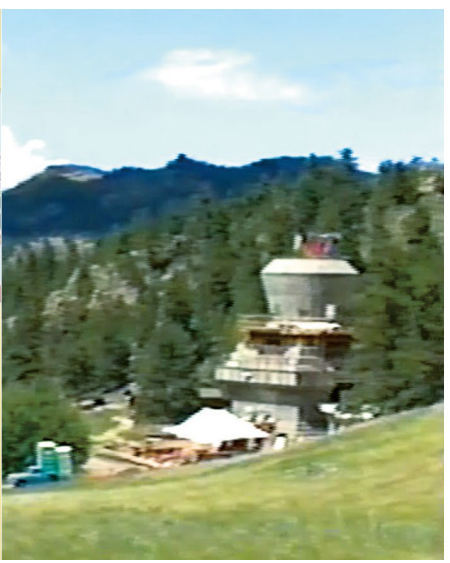
当天下午，法王为一座即将建成的大塔开光加持，并出席了庆祝美国国庆节的燃灯法会。他是这样说的：

本来今天我没有太多的话要说，也没有这方面的准备，但还是按照你们的要求简单说几句。

想必今天聚集在现场的都是佛教徒，而且是修密宗金刚乘的，我估计在座的大部分人都对创巴仁波切

有信心和欢喜心。如果是唯一随学他的，那么仁波切一生的事业就有两点，一是示现威猛的行为，不久转生于香巴拉刹土，依靠军队度化刚强野蛮的众生；二是实修大手印等即生成佛的方便法。你们也都是这么修行的，基本上都是佛教徒。



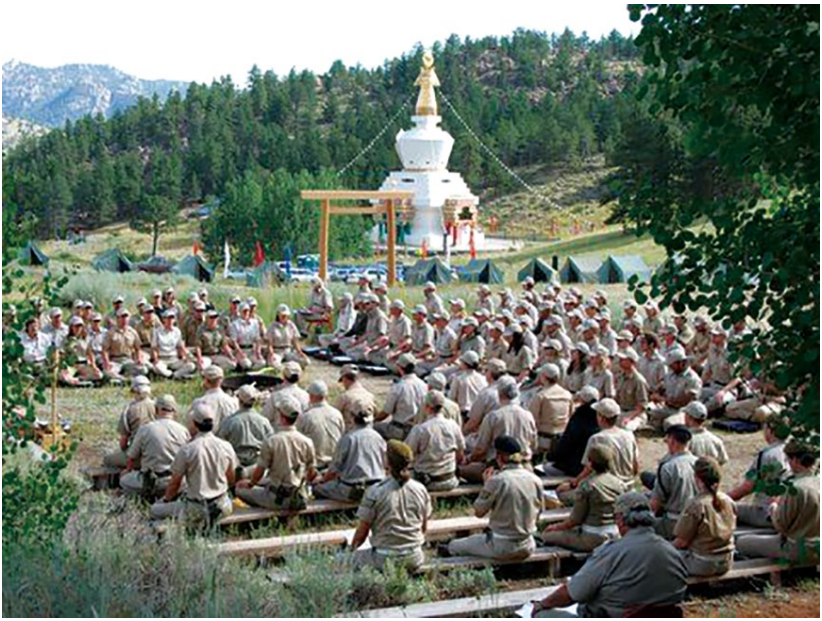


当然，修行如此大乘法的行人，都会有两个愿望：一是暂时享受人间天界的安乐，二是究竟获得佛果。在这方面，佛陀宣说了许多方便法，能成办这种增上生和决定胜。这些方便法成就的主因是积资净障，它

有四种核心。哪四种呢？一是在以前没有佛塔的地方建佛塔；二是供养僧众精舍；三是调解僧团分裂；四是修持慈心。在整个佛法中，没有比这四点更好的特殊方便法了。

这四种方法中，最殊胜的一种，是在以前没有佛塔的地方建佛塔。佛陀在经中说，且不论真实建造佛塔的功德，即使小孩子为了游戏用沙子做成佛塔的形象，哪怕没有其他积资净障的行为，也会无欺而逐渐获得佛果。

至于建造佛塔的量，经中也有讲，如果建成规模大、质量高的塔，其功德就不用说了，即使修了一座像藏诃子那么小的佛塔，也会暂时获得转轮王不可思议的财富和快乐，不久将会获得佛果。如果能给佛塔捐大量财物，其功德不言而喻，哪怕你只供养一日三餐的百分之一来造塔，生生世世也不会受生为贫穷丑陋的众生，而会相貌堂堂、受用丰厚，很快就得到佛果。



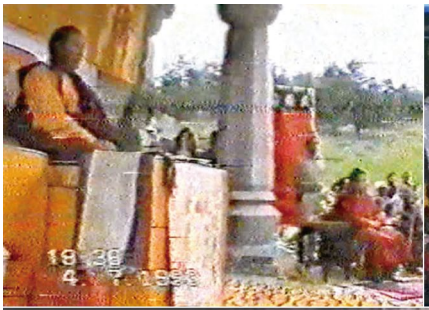
再想想那些辛辛苦苦建佛塔的人。如果不辞辛劳建了很久的建塔，福德无量就不用说了，哪怕只是在茶歇时为建塔做了点事，比如搬一块石头，也将得到那块石头中所有微尘数的转轮王位，之后获得究竟寂灭、远离痛苦的圆满安乐。

这以上是总的建塔功德。具体来说，与上师有关的塔的功德胜过它百倍千倍。原因是所谓的根本上师，身是僧伽、语是妙法、意是佛陀，他是三宝总集的本性。

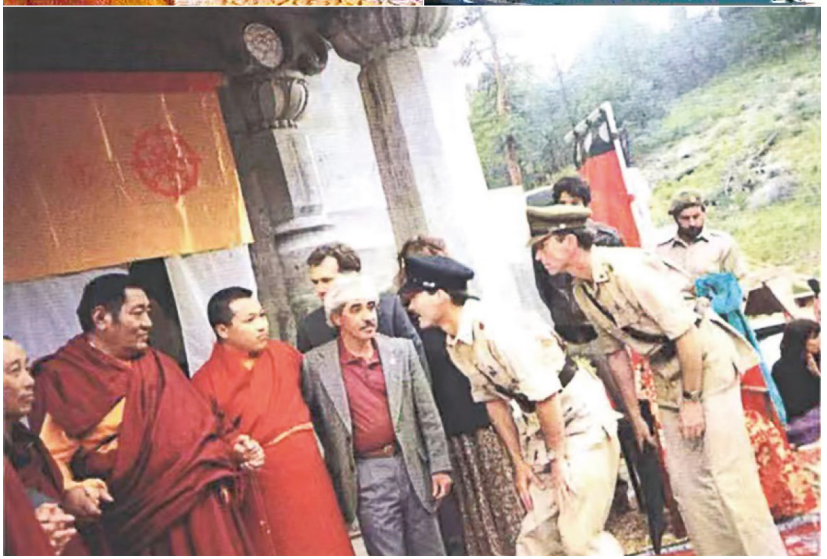
如果建造了根本上师的遗塔，将获得与在十方广大刹土中建造诸佛遗塔相同的功德。即使你用普通的土石建造根本上师的遗塔，也会得到用七宝为诸佛菩萨造塔的无量福德。

你们现在建这个塔，会得到和建造上述佛塔一样的无量福德和善果，这是间接与莲花生大士、赡洲格萨尔王、勇武轮王结上殊胜善缘，依此会获得广大的福德。哪怕你只供养少量财物，或者用身体语言参与修建，也会拥有无量福德。凡是为建塔付出心血的人，今生都会长寿无病、美满幸福，后世无疑会往生极乐世界等净土，或者转世于北方香巴拉刹土，成为勇武轮王的首批眷属。

今天是美国的国庆节。这一天，嘉哲仁波切先对你们提醒了“很快会死”的无常教言，而我为你们说了“获得暂时究竟美满安乐”的吉祥话。（众笑）







据说有预言提到“1999 年是世界末日”。总的来说，在不久的将来，世界各地也可能发生疾病、饥荒、战争等灾难。但是，没有忏悔净化不了的罪业、没有药物消除不了的疾病、没有积资摧毁不了的恶缘。如果

你们建造了这样一座精美、坚固、壮观的塔，它不仅会给你们带来安乐，也会给美国乃至全世界带来吉祥。这座塔的功德不可思议，将来它圆满竣工后，如果能精进地顶礼、转绕、赞颂，自他都会万事顺利、如愿以偿。扎西德勒！

给上师拔胡子

很长一段时间，法王不是在灌顶传法，就是在奔波赶路，几乎没有休息。到了落基山，上午一节课，下午一节课，中午还要接待各种各样的人，所以法王显现上身体不适，特别是脚疼，走路需要搀扶或者坐轮椅，还经常吃些止痛片。

有一天，道场请来一位擅长足部按摩的医生。法王之前没在藏地做过按摩，一开始也没有这个概

念。后来渐渐习惯了，感觉舒服多了，有时候会睡着。看到法王睡着了，医生的力度也会减小，尽量让他睡一会儿。

按摩的时候，法王会让我给他拔胡子——过去藏地没有剃须刀，胡子长出来后，习惯上是用黄铜镊子把它拔掉。起初我非常紧张，不敢去摸法王的脸，也不敢用力拔，经常累得满头大汗，也没拔几根。尤其是法王睡着后,我怕弄痛法王,更不敢用力了。有一次，我在摸脸找胡子的时候，法王突然睁开眼睛，低声说了一句“阿咧”，我吓得不知所措。

拔了一段时间后，我才慢慢放松下来。每天下午不忙时，医生都会来给法王按摩脚，我也同时给法王拔胡子。拔的时候，我发现法王的胡子有些白了，还是有点心疼。一般来说，法王的胡子是不会给别人的，拔了之后必须全部归还。



医生建议法王多运动减肥，并供养了一种茶，说：“这种茶很好，可以促进消化、燃烧脂肪，你们那里也有。”法王习惯喝这种茶，有时会加点牛奶做成藏族奶茶。后来才知道它叫普洱茶。回藏地后，法王一直喝，我也有机会一直供养。

接近离开落基山时，在按摩的帮助下，法王的脚好多了。

项袋金刚橛的独特之处



7 月 5 日上午，法王在“项袋金刚橛”灌顶之前是这样说的：

你们在听法时，要怀着“为了普天下一切众生而得受能成熟的灌顶，如理实修能解脱的道次第”的菩提心。

所听闻的“项袋金刚橛”，是 1990 年我们师徒八人去印度的途中，我在尼泊尔阿苏拉山洞开取的伏藏。此法是以前“邬金第二佛”莲花生大士为了让佛法在藏地黑暗洲兴起而前往那里，途中住在阿苏拉山洞，

尼泊尔国王则那莫札助他遣除身体违缘、成办无余顺缘，莲师极其欢喜而珍重赐予他的。它是在莲师没有给藏地传任何法之前宣说的。

正如莲师传记中所描述的“尼境扬列秀岩洞……金刚橛降诸魔障”，这是消除一切魔障违缘的事业引领法。它将金刚橛众多续部的究竟要点合而为一，是藏地六十四种共同、三十二种不共金刚橛法类的如母本源，依靠它，十二永安地神等藏地所有鬼神得以降伏，并立誓成为护法。

这部法是通过回忆前世而开取的，是邬金莲花生大士不舍得广为流传的窍诀，因为是他经常挂在脖子上的小袋子里携带的特殊深法，所以称为“项袋金刚橛”。如原文所述，开取此法后，缘起无不齐全、圆满善妙、恰到好处。

这个根本法交到法主手中的情况是：就像丹嘉仁

波切在传承祈祷文的最后亲口说“宿愿相系的释迦比丘丹增嘉措撰写”，他是所有法主中的根本法主。在没有传给其他人之前，我修行此伏藏法的同时，到了丹嘉仁波切的住处，将此法交给他。他无比重视，把它视为如意宝，当天就立即郑重劝请，于是我完整奉上了它的灌顶及引导窍诀。

交到护法神手中的情况是：过去，乃琼多吉札丹护法是嘉瓦土登嘉措和伏藏大师列绕朗巴之间的使者，前后所有授记也是他传递的，此外他还请求了许多法，依靠这样的缘起，才有了这部法。当此法刚问世时，乃琼护法神以威猛降神的方式突然降临，当时就接受了这个法的灌顶和引导。不仅如此，我还依靠丹嘉仁波切和乃琼护法的亲自劝请，后来造了一篇降伏事业文。写它的烧施仪轨时，我就在丹嘉仁波切的旁边，心中顿然显现此法，他作为执笔者将其立成文字。

然后，就像伏藏大师列绕朗巴时代一样，此法也

交到了萨迦派、噶举派、宁玛派三大法主的手中。就宁玛派而言，因为大成就者贝诺法王的历代转世都是法主，所以这次也交到了他手里，我为他灌顶并讲解了完整的引导。就萨迦派而言，以前伏藏大师列绕朗巴不需要保密的两位法主，是嘉瓦土登嘉措和蒋扬钦哲旺波，这个法也交给了蒋扬钦哲旺波的转世——顶果钦哲仁波切，我为他奉上了灌顶、传承、引导的所有次第。就噶举派来讲，在伏藏大师列绕朗巴时代，根本法主是第十五世噶玛巴卡恰多吉（遍空金刚）。现在第十六世噶玛巴已经圆寂，所以我开取此法后，没能立即交到他手中。但我相信，在不久的将来，噶玛巴热毕多吉的转世不管在哪儿，都会交到他的手中。

这个法，无论从外内密哪方面来看，它的缘起从未被破坏，善妙都是具足的。可以相信，它是任何人实修都会善妙吉祥、完全灭除一切违缘障碍、前所未有、至高无上的殊胜甚深法。



无需多说，这个法门刚开启时，藏地雪域就和过去不一样了，给众生带来了极大的幸福快乐，佛法也弘扬得欣欣向荣。不仅如此，藏地以外的人遇到它，也是诸事圆满、内心和乐等，变得吉祥顺遂，这也是事实。特别是遇到此法的持教大德，他们的一切事业都如上弦月般蒸蒸日上，单从这一点，就可以推断这个法会给众生带来善妙吉祥。

以上简单讲了“项袋金刚橛”的由来和独特之处，现在开始灌顶……

佛陀与佛法

当天下午，法王给大家做了一场公开演讲：

在这个吉祥圆满的日子里，我简单说一下我心里想说的话。

如今，我们聚集在这里的所有人，都有一个圆满的人身，这是首先应该知道的。既然有了人的身份，在利己避害的方式上就有了不同于动物的勇力和智慧，这也是一开始就需要认识到的。

在我们拥有殊胜人身和智慧的此时，不应该像动物一样不分好坏，浑浑噩噩地活着，而要想方设法让

自己受益，不让自己受害。希求利益，不管是谁，想必都是一样的，都是得到快乐就开心，遇到痛苦就难过，不可能有喜欢痛苦、不喜欢快乐的人。而创造快乐的方式，除了少数人，几乎没有人不勤于寻觅。没有宗教信仰的在家男女中，有些人基本像动物一样，只是趋利避害、日夜忙碌。与他们不同的是，真正寻求安乐的人，都是有宗教信仰的人。

在这个世界上，有基督教、伊斯兰教、佛教等多种宗教。有些宗教只是尽力追求今生的幸福；有些宗教致力于今生和来世的利乐；有些宗教更着重来世的快乐，而不是今生。对于所有的宗教，每个人都应该仔细选择哪些好、哪些不好，否则，随随便便、马马虎虎就加入，是不可能带来任何利益的。

当然，三大宗教和其他很多宗教，都有追求今生安乐、不受痛苦的方法。有些宗教通过祈祷造世主，获得今生和来世的安乐；有些依靠祈求太阳、月亮、

自在天、象鼻神，成就今生的幸福；有些通过皈依三宝，来寻求利乐。所有宗教在信奉并祈祷本尊、坚定自己的宗教信仰方面，大概都是一样的。但各个宗教的本师，能否视为无欺的正量、其教义是否正确，则需要深入细致的思考和分析。

如果问："他们的本师都是什么样的呢？"

有些宗教的本师专事自己的利益、自己的眷属、自己的信徒，伤害其他大多数众生；有些只利益自他所有人类，不关心所有非人类；有些不仅造福人类，还造福一切众生，使其免受伤害，尤其是本着爱他胜于爱己的宗旨，想设方法利益他众。那么在所有这些本师中，到底是完全自私好，以自利为主好，还是成办自他二利好呢？我们需要思考这个问题。

在教义上，有些宗教伤害除了自己和少数眷属以外的一切众生；有些只造福人类，伤害其他有情；有

些广利无量无边的众生，救护他们免受伤害。这三者哪个更合理、更相应自己？这也需要深入思考。

还有一些宗教，是古代历史上没有的，也不是真正的圣教，而是个别人凭自己的分别念建立的，如果用科学的正理来分析，它不仅经不起观察，而且漏洞百出；有些宗教起源于几千年前，是可靠的圣教，如果分析的话，完全经得起推敲。这些都应该认真、深入、细致地研究，在加入各大宗教之前好好观察。否则仓促加入，或者只看哪个势力大、哪个有本事就加入，是不会得到什么利益的。

藏族有句俗话说“就像饿狗遇到肺”，饿狗遇到动物的肺时，根本没时间闻它香不香，就一口气吞下去了。同样，不加思索地加入任何宗教都是非常愚痴的。因此，你们要通过其他上师和其他行人的语言，去更多了解世界上所有兴盛的宗教。

下面，我从一个佛教徒或讲法师的角度，向你们简单介绍一下佛陀和佛法。

・佛陀的功德

我们的本师是什么样的呢？他是一位圆满具足智、悲、力的圣者。

就智慧的功德来说，他对一切什么都知道，尤其是未来会发生什么、我们现在正面临什么、来世会出现什么样的苦乐等，佛经里说得很清楚。

不仅是佛陀，还有随行他的修行人，尤其是在我们藏地，出现过很多如邬金莲花生大士、米拉日巴等上师，他们都曾宣说过这个地球上外器世界的种种变化、内情世界的不同苦乐，而这些都依赖于众生的业感显现。



以前佛陀和高僧大德说的话，我们现在可以通过游历世界来证实。简单来说，科学家并没有对世界上相同和不同的业感现象，做出特别准确的分析。佛陀和他的追随者认为，一切都是业和心的显现。比如同样的火，有些众生觉得它热，有些觉得它冷，有些觉得它是食物，有些觉得它是住处；对于这同一个世界，有些众生看它是方形，有些看它是球形，有些看到太

阳围着地球转，有些看到地球围着太阳转，诸如此类有不可思议的业感显现。如果要衡量当今世界所有众生的业感显现，只有把佛语作为正量，那些才解释得通，用其他观点很难讲明白。

本师佛陀和追随他的所有藏族上师，不仅对藏地的现状、未来会发生什么、人类的苦乐等讲得很清楚，甚至很多藏族上师会在国外设立道场，他们也明确提到过，现在也都得到了证实。光是想到这一点，我们就可以知道，佛陀和追随他的高僧大德能够预知未来，这在世界上所有其他宗教中，恐怕是比较罕见的。

再说说慈悲。我们的本师佛陀，爱他人胜过爱自己。为了利他，不仅毫不吝惜地献出自己的财物受用，还千百次地把自己的头颅、手脚等布施给众生。因此，大慈大悲的佛陀自始至终都更重视利他而非利己。

佛完全是利益他众的，不会做一丝一毫害他之事。

既然如此，他是否应该受到所有人的喜爱呢？这是值得深思的。

再看他的能力。佛陀和追随他的圣者们，在短短一弹指间，就能周游全世界的每一个角落。在所化众生面前，如果有必要，他可以把这个世界和芸芸众生放在一粒芥子里，有如此不可思议的神变。特别是他最重要的能力，就是向众生传讲正法。在所传的法中，有消除疾病的法，有延寿发财的法，有使相貌端严的法……如果你一个一个去修，它们都会在相应的时间内实现。

虽然佛陀的功德数不胜数，但最让所有佛教徒欢喜的是智、悲、力三大功德。不管是哪个宗教的本师，他自己有没有功德对我们无利无害，谁能给我们带来安乐，谁就是我们最喜爱的人。

若想利益众生，就要有智慧。否则，一个什么都

不懂的愚人，即使想努力造福天下苍生，也根本不知从何下手，所以必须先有智慧。为此，我先讲了智慧的功德。

他虽有智慧，但如果对众生有恶劣的用心和行为，勤于使一切众生不快乐，那不仅对众生无利，反而特别可怕。我们的本师佛陀不是这样，他不仅有智慧，而且富有慈悲心。他的慈悲心，远远超过了母亲对独子之爱的百倍千倍，无有偏颇地关爱一切众生。

佛虽然有智慧、有慈悲，但也要有能力。如果没有能力,那也无济于事。就像一个没有手脚的智慧老妇，她的儿子被水冲走了，如果她知道救人的方法并且有手，就可以依靠手和绳子救儿子。然而，尽管她很爱儿子，但没有手，没有脚，没有能力，什么都做不了。

总之，只有佛陀具足了智、悲、力，其他人只有类似的功德，我们的本师，和其他来到这个世界的本

师有着完全不同的特点。当然，你们不应该仅凭我说说就认准了。这个世界上有很多本师，你们应该看看他们的传记，他们说过的话、写过的书，深入理解什么是合理的、什么是不合理的，而不能只听一个人的，否则未必是正确的。

以上是对佛陀的简单介绍。

・佛法的功德

接下来，介绍一下佛法：

佛教认为今生后世是存在的。其依据是，比如小马和小牛，刚出生就会吮吸母乳、跟随在母亲身后、知道自己喜欢母亲、懂得如何躲避天敌，这一切都是因为前世的习性。没有之前的习性，就不可能有出生后的那些行为，所以这证明了前后世的存在。

现在我们每个人都有不同的苦乐，这也是前世业

力造成的，并不是拜某人所赐。如果快乐和痛苦不是业力所致，而是某个人一一赐予的，这根本没办法成立。



虽然有人说前后世不存在，也有人说前后世确实存在，但根据佛经进行长时间分析，就会对前后世真实存在生起定解。你们可以想一想，站在前后世存在的立场上寻求快乐更好，还是站在前后世不存在的立场上寻求快乐更好？如果我们站在后世存在的立场上，去为今生做事、为后世做事，即使后世不存在，也不会有很大的损失。如果站在后世不存在的立场上只求

今生，那么当我们将来死的时候，一旦后世存在，那就后悔莫及了，自己大大地欺骗了自己。要知道，地狱里的每一个痛苦都是极其难忍的，寿命也是无穷无尽的，所以大家要慎重考虑。

如果是真正的佛教徒，关于前后世的存在，有很多可靠的教证和理证，对此不需要了解更多，因为他坚信前后世是存在的，即使世间的天神来说前后世不存在，也不会改变他的想法。如果不是真正的佛教徒，就不太相信佛道，只是觉得“有前世吗”——虽然没有证据证明后世根本不存在，但还是有很多人怀疑它存在与否。

以后世存在为基准行事，那一定是最保险的，就像我们藏族谚语说的“即使马镫一侧断了，另一侧还是好的”。站在后世存在的立场上做取舍，不容易出错；站在后世不存在的立场上，则会自欺欺人，结局一定很悲惨。所以大家最好是承认后世存在，好好努力。



在后世存在的基础上，佛教更看重今生还是后世呢？更看重成办后世之事。原因是什么呢？这辈子追求的广大快乐只是短暂的，即使自己有再大的成就，也不会长久。就算你能成为今天的世界之王，如果不为这个位置努力一二十年，福报再大也不可能成功。而且，接下来也就二十年左右能享受人间的幸福，所以得到幸福是短暂的。同样，此生的痛苦也是短暂的。在座各位都是二三十岁以上的人了，从现在开始能再

活五六十年的人应该不多，今生的快乐和痛苦都是短暂的，所以不应该成为主要的奋斗目标。

相比之下，后世的痛苦和快乐，是漫长而广大的。以痛苦为例，如果你转生于地狱，身体躺在燃烧的铁地上，被箭、矛、锯等切割锯断，上半身被截时下半身复原了，下半身被截时上半身复原了，哪怕这样受苦几十万年，也没有尽头。再看看快乐，如果你往生极乐世界，在人间享受几十万年不可思议的幸福安乐，也抵不过极乐世界的一天。那里的幸福安乐，是这个世界上任何快乐都无法相比的。

如果你抛开后世、只求今生，应该如何形容呢？比如，为了一天有吃有喝而努力，和为了一辈子有吃有喝而努力，恐怕没有人会选择前者。不管你觉得快乐还是痛苦，一天很短，一生很长，所以一定要尽可能争取自己一生的幸福。同样，今生短暂，后世漫长，如果不努力争取后世的安乐，则是愚蠢中的愚蠢，我

们藏族人把这种人叫做“长着上牙的大笨牛”。反之，如果希求后世，就会给今生带来与众不同的利益，自然会长寿无病、受用丰厚、相貌庄严等，就像木头点燃后会自然产生木炭一样。

以在座各位为例，如果不考虑未来，人会越老越痛苦，身体会越来越虚弱，一想到要离开这个世界，自己就会感到无比悲伤。相反，如果成就了后世的广大善法，我们会越来越幸福、越来越快乐。就像修行佛法的上师们，正如《毗奈耶经》所说：“寿尽则欢喜，犹如离疾病。”他们的人生越到最后，越像健康无病的人一样，有着不可思议的安乐。

所以，你们可以看看，大部分不修行的人，年纪大了笑容就没了，整天黑着一张脸。而佛教里所有的清净修行人，除了我这种有心脏病的，都会越来越有笑容，越来越有幸福感，越来越乐观，这就是今生的利益。

你们不妨观察一下，比如像嘉哲仁波切，他越老越觉得幸福。而与他同龄、肆意造业的普通人，随着年龄的增长会越来越痛苦。这是最鲜明的一个对比。我说得对吗？看看他现在的脸，正满面笑容；再看看其他不修行的人，都在愁眉苦脸。（众笑，掌声）

可能有人会问：“佛教徒如何成办今生后世的利益？”

我们要想成办后世的安乐，只有通过无害寂灭的妙道来造福自他众生。当然，无害寂灭之道是利益一切众生的，而不是只利益那些喜欢佛法的人，却伤害不喜欢佛法的人。佛教是广利群生，无论对什么样的众生，都会无偏给予帮助。

佛教并非只帮助对自己有利的人，却加害对自己有害的人，而是会更帮助那些伤害自己的人。佛教利益的对象，也不是那些高高在上、声名显赫的王族和

婆罗门，却忽略贱种、平民之类的人，而是以慈悲心更加爱护下等者；不是只利益人类，却伤害其他众生，毕竟其他众生同样有身体的病痛和心灵的苦恼，从人间的马牛等动物也可以推断出，众生都希求快乐而不愿受苦，只不过动物不知道如何成办利乐，所以比人类更需要慈悲关爱。

所谓好上师和坏上师也是一样。我们把那些有利他心、利他行的人称为好上师，做不到的就是坏上师，利他利己一般的是中等上师。总之，上师好坏的标准也是看谁能真正行持无害寂灭之道，那样的人就是好上师。

从我们藏地的上师来看，只在藏区利益众生是小利他，在外面佛法不兴盛的地方利益众生，才是非常了不起的功德。原因是什么呢？藏地所有人都喜欢善法，就算把所有藏人都摄为眷属，也不会太难，给大家讲经说法也很容易，所以只能算小利他。而在佛法

不兴盛的地方，要想讲经说法，很难聚集众人；即使聚集了，他们也很难理解法义；即使理解了，也很难引导他们趋入正道。因此，住在国外的上师们，利生事业是不可思议的。我们藏地是佛法兴盛的地方，在那里讲经说法、利益众生，只能算是下等利他。以一种更广大、更艰难的精神去成办他利，才被认为是非常伟大的。



我之所以讲这些，是为了让已入佛门的人对佛陀

和佛法生起诚信；让那些还没皈依佛门的人，也深刻剖析一下我说的话，逐渐走向佛门。

关于佛陀和佛法的功德，不要说智者难以完整描述，即使是我这么差的人，讲几个月也讲不完，这次只能大概讲这么多了。

・皈依戒

接下来，再讲讲如何皈依三宝。

皈依佛，就是心中的本师只有佛，别无其他。皈依法，就是只遵循佛传授的教义，不修持与之背道而驰的法。皈依僧，就是只把佛陀的追随者当作修行助伴，绝不依止对佛有邪见、妄加诽谤的众生。特别是，集三宝于一身的就是根本上师，要祈祷根本上师，听从根本上师的教诲，修学根本上师的意趣，这是皈依师。

如果你们有这样的意乐，就跟我一起念“皈依师、

皈依佛、皈依法、皈依僧”，依此会得受皈依戒。

（法王诵三遍，给大家传授皈依）



从今以后，你们的名字将成为佛教徒，无论修什么法，都会获得不同于以往的大功德和大威力。只要不违背皈依戒，此生就能长寿无病，从根本上消除一切鬼魔的危害损恼，后世也不会遭受恶趣之苦。从现在开始，你们会生生世世转生为人，种姓高贵、相貌端严、受用丰足、美名远扬，还可以往生极乐世界等

净土，究竟生起佛陀的一切功德。这就是皈依的功德。

另外，皈依还有一个学处：皈依佛后，平时不能放弃对佛菩萨的祈祷；皈依法后，不能对上中下的一切有情怀有恶心，施以邪行；皈依僧后，必须随顺佛的追随者，共同努力修学菩提道。尤其是皈依上师之后，应该恭敬地承侍上师，听从上师的教导，恒时按照上师的心意做事。

从现在开始直至获得菩提果，你们需要承担两个义不容辞的责任：时时刻刻想办法利乐一切有情，这是第一个责任。如果佛法不存在，就没办法利乐一切众生，所以要努力弘扬佛法，这是第二个责任，比如，要想方设法在没有道场的地方新建道场，或者让现有的道场更加兴旺。

现在，你们已经成为三宝弟子了。请不要忘记这个名字，也不要忘记三宝！（众笑）

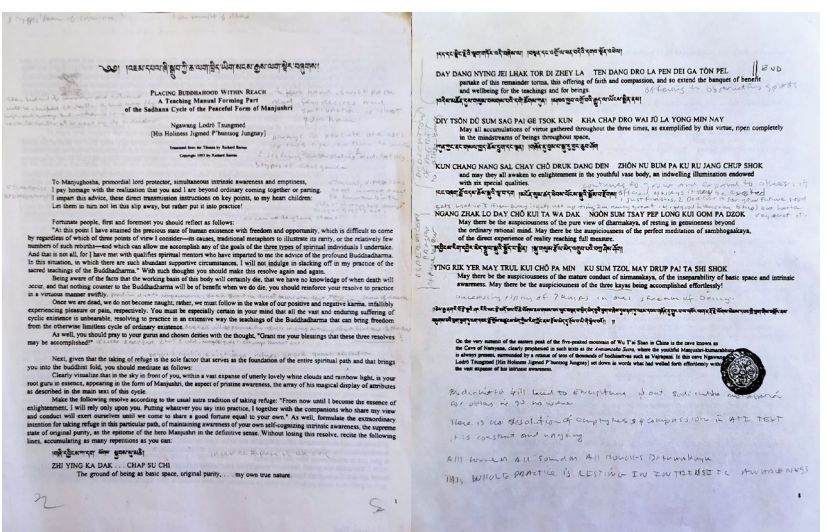
文殊大圆满要义

7 月 6 日上午，法王接见了道场管理人员，并给他们做了开示。之后，金刚护法军队来拜见法王，他们穿着统一的军装，唱着时轮金刚的歌，创造了香巴拉以威猛相降伏违缘的善妙缘起。



下午，法王给大家念了《文殊静修大圆满 • 手中赐佛》的传承，然后随口讲述了它的根本要义。

《文殊静修大圆满》本身就是所有大圆满的精华，具有许多不共的殊胜之处。不过法王这次讲的就更稀有了，完全是《文殊静修大圆满》的浓缩版。他轻描淡写用简单的语言，准确地描述了每一个引导文，非常具有窍诀性，也有特别强大的加持力。法王从智慧海中流露出来的金刚语，是一般人苦思冥想多年也造不出来的。



PLACING BUDDHAHOOD WITHIN REACH
A Teaching Manual Forming Part
of the Sadhana Cycle of the Peaceful Form of Manjushri

Ngawang Lodrö Tsungmed
[His Holiness Jigmed P'huntsog Jungnay]

To Manjughosha, primordial lord protector, simultaneous intrinsic awareness and emptiness,
I pay homage with the realization that you and I are beyond ordinary coming together or parting.
I impart this advice, these direct transmission instructions on key points, to my heart children:
Let them in turn not let this slip away, but rather put it into practice!

Fortunate people, first and foremost you should reflect as follows:
"At this point I have attained the precious state of human existence with freedom and opportunity, which is difficult to come by regardless of which of three points of view I consider—its causes, traditional metaphors to illumine its rarity, or the relatively few numbers of such rebirths—and which can allow me accomplish any of the goals of the three types of spiritual individuals I undertake. And that is not all, for I have met with qualifies spiritual mentors who have imparted to me the advice of the profound Buddhadharma. In this situation, in which there are such abundant supportive circumstances, I will not indulge in slacking off in my practice of the sacred teachings of the Buddhadharma." With such thoughts you should make this resolve again and again.

Being aware of the facts that the working basis of this body will certainly die, that we have no knowledge of when death will occur, and that nothing counter to the Buddhadharma will be of benefit when we do die, you should reinforce your resolve to practice in a virtuous manner swiftly.

Once we are dead, we do not become naught; rather, we must follow in the wake of our positive and negative karma, infallibly experiencing pleasure or pain, respectively. You must be especially certain in your mind that all the vast and enduring suffering of cyclic existence is unbearable, resolving to practice in an extensive way the teachings of the Buddhadharma that can bring freedom from the otherwise limitless cycle of ordinary existence.

As well, you should pray to your gurus and chosen deities with the thought, "Grant me your blessings that these three resolves may be accomplished!"

Next, given that the taking of refuge is the sole factor that serves as the foundation of the entire spiritual path and that brings you into the buddhist fold, you should meditate as follows:
Clearly visualize than in the sky in front of you, within a vast expanse of utterly lovely white clouds and rainbow light, is your root guru in essence, appearing in the form of Manjushri, the aspect of pristine awareness, the array of his magical display of attributes as described in the main text of this cycle.

Make the following resolve according to the usual sutra tradition of taking refuge: "From now until I become the essence of enlightenment, I will rely only upon you. Putting whatever you say into practice, I together with the companions who share my view and conduct will exert ourselves until we come to share a good fortune equal to your own." As well, formulate the extraordinary assertion for taking refuge in this particular path, of maintaining awareness of your own self-cognizing intrinsic awareness, the supreme state of original purity, as the epitome of the here Manjushri in the definitive sense. Without losing this resolve, recite the following lines, accumulating as many repetitions as you can:

ZHI YING KA DAK . . . CHAP SU CHI
The ground of being as basic space, original purity, . . . my own true nature.

DAY DANG NYING JEI LHAK TOR DI ZHEY LA . . . TEN DANG DRO LA PEN DEI GA TÖN PEI.
pariake of this remainder torma, this offering of faith and compassion, and so extend the banquet of benefit and wellbeing for the teachings and for beings.

DIY TSÖN DÜ SUM SAG PAI GE TSOK KUN . . . KHA CHAR DRO WAI JÜ LA YONG MIN NAY
May all accumulations of virtue gathered throughout the three times, as exemplified by this torma, ripen completely in the mindstreams of beings throughout space.

KUN CHANG NANG SAL CHAY CHÖ DRUK DANG DEN . . . ZHÖN NU BUM PA KU RU JANG CHUP SHOK
and may they all awaken to enlightenment in the youthful vase body, an indwelling illumination endowed with six special qualities.

NGANG ZHAK LO DAY CHÖ KUI TA WA DAK . . . NGÖN SUM TSAY PEP LONG KUI GOM PA DZOK
May there be the suspicionsness of the pure view of dharmakaya, of resting in genuineness beyond the ordinary rational mind. May there be the suspiciousness of the perfect meditation of sambhogakaya, of the direct experience of reality reaching full measure.

YING RIK YER MAY TRUL KUI CHÖ PA MIN . . . KU SUM TZOL MAY DRUP PAI TA SHI SHOK
May there be the suspiciousness of the mature conduct of nirmanakaya, of the inseparability of basic space and intrinsic awareness. May there be the suspiciousness of the three kayas being accomplished effortlessly!

On the very summit of the eastern peak of the five-peaked mountain of Wu T'ai Shan in China is the cave known as the Cave of Manyusa, clearly prophesied as such texts as the Avatamsaka Sutra, where the youthful Manjushri-Kumarabhuta is always present, surrounded by a retinue of tens of thousands of bodhisattvas such as Vajrapani. In this cave Ngawang Lodrö Tsungmed [His Holiness Jigmed P'huntsog Jungnay] set down in words what had welled forth effortlessly from the vast expanse of his intrinsic awareness.

当年《文殊静修大圆满 • 手中赐佛》和《文殊静修仪轨》的资料

法王当时是这样讲的：

总的来说，这个引导文是一个修行次第。你们不需要从头到尾都用藏语来修，如果理解清楚了英文的意思，就不需要参考藏文了。但是念诵仪轨和发愿文，作者是以什么语言加持的，最好用那种语言念。

以《文殊静修仪轨》为例，它是藏文写的，藏文更有加持，所以主要用藏语念。当然，如果这种语言得到了成就谛实语者的加持，用英语、梵语等任何一种语言念都可以。就像佛经和印度智者们的论典，虽然都是用梵语讲的，但后来翻译成藏语时，贝若札那等译师成就了谛实语，所以念诵仪轨基本都是用藏语加持的。如果有这样的成就谛实语者作加持，用什么语言来念都可以。

那么，谛实语什么时候才能成就呢？

利根者在加行道，会成就谛实语；中根者在一地；就算是下根者，八地也一定会成就谛实语。



成就谛实语的标准是，比如一座城市被火焚烧，成就谛实语的人一说“愿火熄灭”，火焰就会熄灭；当有人病重时，如果有特殊的必要，那么说一句“愿病消除”，疾病就会立即消除。

我个人认为，这个文殊静修法，是怙主文殊菩萨加持的词句；项袋金刚橛等念诵仪轨，是邬金莲花生大士加持的词句。所以，最好这样来念。

• 《手中赐佛》的内容

《手中赐佛》引导文里讲了什么呢？

它完整宣说了从初学者趋入前行开始到修行究竟之间的整个道要。



入道之初，尽可能观修四种厌世心是非常重要的。这四种厌世心，分别是共同前行中的暇满难得、寿命无常、因果不虚、轮回痛苦。

第一，在心里思维：这个暇满人身宝，无论从因、比喻、数量来说，都是极其难得的。得到了，特别值

得高兴。所以任何时候都不要虚度人生，而要修持清净善法。这就是思维“暇满难得”之理的引导。

第二，虽然获得了暇满所依的人身，但我肯定会死，死期不定。死的时候，任何非法都是完全没有用的，所以我决定要修善法。这就是思维“寿命无常”之理的引导。

第三，人死后不会像火灭了、水干了一样不复存在，而是行善会享受广大快乐、积罪会遭受无边痛苦，所以要真正做到断恶行善。这就是思维“因果不虚”之理的引导。

第四，如果积累了不善业，无论转生于三恶趣的哪一处，这种痛苦都是范围极广、时间漫长、难以忍受的。所以，在这样的痛苦降临到自己头上之前，现在就要非常精进地断恶行善。这是思维“轮回痛苦”之理的引导。

这四种厌世心，已入佛教的大小乘行人都应该这样实修，所以叫“共同外前行”。

其次，不共内前行分二：第一，皈依。我唯一信奉佛是本师，唯一实修佛所说之法的道，唯一依止圣者僧众为助伴，以此修成究竟的佛果，这就是显宗所说的皈依。在了知自己本来就是佛的见解中，专注在入定上下功夫，这是密宗不共的皈依方式。

第二，发菩提心。在心里思维：所有感受无边痛苦的众生，确实可怜，但是可怜他们还不够，要把他们安置于佛地，这叫愿菩提心。不需要长时间的艰辛就能轻松快速成佛的方便法是光明大圆满，正因如此，我要实修这一光明大圆满之道，护持大圆满见解的境界，这就是行菩提心。

以上皈依和发心二者，是相应不共大乘经藏的道，故称“不共内前行”。

之后是上师瑜伽：观想自己前方的虚空中，在极其美妙的彩虹光和白云中央，安住着与文殊智慧勇识无二无别的根本上师，他所有的服饰和庄严都要按照《文殊静修仪轨》中描述的那样来现量明观。这是明观福田。

心想：在这样的大恩根本上师前，我要毫不吝惜地供养身体、所有受用、三时善根。这是“供曼茶罗”的引导。

前方虚空中，将上师与文殊菩萨观成无二无别，这是所依对治力；对自己过去犯下的所有罪业，生起强烈的后悔心，这是厌患对治力；发誓以后纵遇命难也绝不再造这样的罪业，这是返回对治力；为了清净一切堕罪而猛厉祈祷上师，这是现行对治力。通过具足四力而认真净治堕罪，这就是“净除障碍”的引导。

就这样，先是供曼茶罗和净除障碍的观想次第，

再正式修上师瑜伽：祈祷一切皈依处的总集大恩根本上师您，垂念加持我的相续，以能成熟的灌顶来成熟我相续，以能解脱的教言来解脱我相续，加持我相续中生起甚深大圆满殊胜道，直至四相得以究竟，这就是祈祷。最后，上师化光融入自己，使自己的身语意和上师的身语意成为无别一体，在这种境界中专心安住。这就是“上师瑜伽”的引导。

接下来，首先观想：在自己平庸的身体中央，以风脉的作用燃火，让自身所有不清净的部分清净于法界。这就是净化不净的圆满次第。

再将自己观为文殊童子身，在身体的中央，如理明观风脉明点的所有庄严。这就是风脉明点的观想次第。

依靠从脉道中引风的作用，脐间燃火，甘露从顶间的“杭”字降下，遍满全身，在空乐无二的境界中入定。

这就是真实的“圆满次第”的引导。

上师瑜伽和圆满次第这两个引导，是相应总密宗续部的前行引导。依靠寂止、胜观等诸多方便，抉择自心的法性，是大圆满不共自宗的前行。



一旦对于心的法性，不仅仅是依靠伺察意和推理通达，而是现量见到了。这是“直断”的引导。

使自己的身体清净为佛身、语言圆满为佛语、明点成熟为大智慧的殊胜方便，就是“顿超”的引导。

依靠修行此道的力量，逐渐圆满四相，现前拥有四身五智的自性，就是总大圆满的果。

以上这些是“即生解脱”的引导。

临终解脱的教言是：当你临近死亡时，把自己明观成文殊童子身，在心间明点的中央，将心识观成一个白色“阿”字，用悦耳的声音念诵“阿”，并观想这个“阿”越升越高，从头顶冲出去，融入住于顶上的上师金刚文殊的心间。上师也越升越高，去往极乐世界。如是反复观修，就是“临终往生”的引导。

人死后，在法性中阴，会出现难以想象的声响、光芒、光线、本尊像。那时，如果不执著一切相为真实，自然地安住，就会解脱于佛地。这是“法性中阴”的引导。

当自现中出现如梦般的六道景象时，要祈祷上师，记起之前修炼的所有临终窍诀，就会解脱于自性化身刹土。这是“转世中阴”的引导。

以上已经明确讲了上根者即生解脱、中根者法性中阴解脱、下根者于自性化身刹土中解脱的三种引导。

这些就是《手中赐佛》引导文的全部内容。

・《手中赐佛》的特点

这个引导文有三个显著特点，即言简、意赅、具甚深加持。其中，“言简”是指能诠的词句很少，浅显易懂，这样的法理似乎从未在印度、藏地出现过。所谓的“意赅”是指，总的来说，在实修所有佛典的要点时，没有比这更殊胜的法了，尤其是它宣讲了从前行四厌世心开始到正行实修完整之道，是一个人修行成佛完整无误的方便法。“具甚深加持”是指，就像总大圆满的任何法理都不可思议，是见解脱、闻解脱、触解脱、忆解脱一样，这个法也完整具足了那些功德。

特别是，这一法理具有三个殊胜性，即传承近、

无破誓垢染、是应时之法。其中，“传承近”的殊胜性是指，你们与怙主文殊菩萨之间，只有我一个人，没有其他人把你们分开，因此有着近传的殊胜性(众笑)。“无破誓垢染”的殊胜性是指，这个法一代代辗转相传，如果中途上师与弟子之间、金刚道友与金刚道友之间出现矛盾，法的加持力就会退失，但这部法自弘扬以来，从未有过一个破誓言的，有着这样的殊胜性。“是应时之法”是指，不同的法应该针对不同的时间分别宣说，比如有些法是针对劫初人们长寿、无烦恼的时间说的，有些是针对众生短命多病、烦恼深重的时间说的，而这个法只是针对当下，就像对症下药一样，是应时无误之法。

当然，针对总的、分别的不同地点的法也有很多。这个法，就像我前两天说的，是为总的全球、分别的西方国家宣说的——以印度菩提伽耶为中心，东南西北四个方向分为四大地域，它主要是为西方人宣说的。

这一点在此法的授记中已经说得很清楚了：太阳虽然在东方国家升起，但它的万丈光芒照耀着西方国家。所以我认为，比起东方人修习此法，西方人实修它会更快得到加持和悉地。

从授记的语句中也可以推断，与接近西方的印度等国的人相比，真正西方诸如美国的人修行它，功德利益更大——这只是我个人的看法，授记里并没有提及。



所以，我觉得这个法真的是你们不共的有缘法。

本来你们这个发达国家的人就事情繁多，没有空闲去学习、研修佛法。但是如上所述，这个引导文简单易懂，又便于实修，因此会对你们有帮助的。（众笑）

以后实修的时候，如果能直接理解这个引导文的所有句义，那就这样修行。在座的各位都是我的亲传弟子，我已经把这个法交付给你们了，这就可以了。如果对这个引导文有不懂的地方，可以去找其他有此法传承的上师认真学习、研修，这个不是很难，所以不需要学修很长时间。探究清楚所有的句义后，再进行实修，会有非常大的利益。

现阶段，拥有此法传承的人也很多。例如，今天在场的上师们，以及其他许多生活在印度、藏地的上师，都有这个法的传承。汉地也有很多人有此法传承。总之，哪位具殊胜功德的上师有这个法的传承，都可以在他

面前学习、研修。

以上简单讲了《手中赐佛》引导文的要义。

项袋金刚橛略修法

这个法讲完后，在众人的请求下，法王又以窍诀的方式传授了“项袋金刚橛”的观修方法：

根据你们的请求，我简单说说“项袋金刚橛”生起次第的略修法。这次你们手里的法本，我将一切要点归纳起来讲。

首先是丹嘉仁波切亲传的传承祈祷文：从法身普贤如来、报身金刚法、化身莲花生大士一直到纳南降魔金刚，要依次祈祷这些历代传承上师。从持明鹫翎尊者到班玛旺钦，是祈祷我的历代转世。之后是祈祷

威猛金刚童子坛城的诸位尊众。这样祈祷的愿望是“除内外障”，也就是祈求加持不出现病魔、怨魔、厉鬼等作害的外违缘，以及所有阻碍修光明大圆满的恶分别念的内违缘。尤其是，祈祷加持现量证悟生起次第、圆满次第、大圆满的意义。



随后，宣说皈依、发心、受誓言的意义：首先要诚心皈依于觉性义智慧显现为本尊的吉祥金刚童子；为救护一切众生脱离轮回苦海而发心；想着“要如理行持一切威猛的取舍誓言”而受誓言。

真实的生起次第：首先在思维“一切法皆空”的见解境界中安住，然后在空性中，观想自己刹那变成有着忿怒姿态、一切怒尊之王的吉祥金刚童子。

那么如何观修吉祥金刚童子呢？

观想他身色蓝黑，一面二臂，双手合掌搓着金刚橛，具足威猛十饰和尸林八饰，身披人皮、象皮、虎皮等，以干湿鲜人头鬘严饰身体。要观成这样一个恐怖的身相。双足以大力士跨式，站在莲花日月中的男女鬼魔之上，于熊熊的智慧火焰中这样明观。

念诵密咒时，一切色相都是本尊，一切声音都是咒语，一切妄念分别都是智慧的游舞，在这种见解的境界中安住而观修。

结座时，心想“愿以此善根为主的所有善根，成为获得威猛金刚童子果位之因”而作回向。并且思维：愿以精进于此甚深生起次第、圆满次第实修法之善根

的威德力，恒时消除十方一切不吉祥的灾难，愿善妙大光明普照三域。这是诵吉祥文。





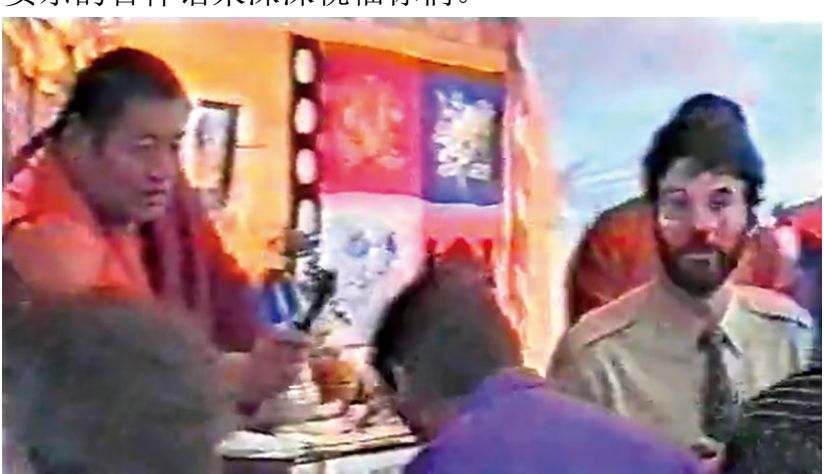
如是已经把你们手中法本上“项袋金刚橛”的整个引导法解释清楚了。

离别祝福

法王在这里传授的灌顶、传法、引导都圆满了。临别之际，法王给大家讲了一段话：

现在，到了讲闻这堂课的尾声。

你们落基山这个道场，对我有很大的恩德：首先是邀请我，中间是支付费用，最后是来了之后盛情款待。就像这位恐怖的“络腮胡子”，从我下飞机的那一刻起，他就来迎接我，直到今天这节课圆满结束，他一直很照顾我，全心全意地安排好一切。同样，你们对我的欢喜心和信心，也是令人意想不到的。非常感谢你们对我生活上的招待，甚至请医生给我治疗，这都给你们添了不少麻烦。我无以为报，只有用生生世世圆满安乐的吉祥语来深深祝福你们。



右一是“络腮胡子”

怎么祝福呢？首先，愿你们诸位道场负责人道高

德重、万事吉祥，这是第一个吉祥祝福。

其次，愿所有道场兴旺圆满，这是第二个吉祥祝福。

愿各位相续中生起殊胜的觉受证悟，这是第三个吉祥祝福。

愿你们今生长寿安康，幸福美满，这是第四个吉祥祝福。



愿我们师徒今生有机会重逢，并讲闻妙法。尤其是后世往生西方极乐世界，相聚在怙主无量光佛足下，受用深广之法，这是第五个吉祥祝福。

法王念了缘起咒和很多谛实语的吉祥偈，并做了发愿回向。至此，落基山的弘法行已经圆满。



第4站 美国 • 纳帕谷

Napa Valley, USA　7/7-7/22

行程

7 月 7 日，来到阿底林

7 月 8 日，参观旧金山

7 月 9 日，下午“缘起除障法”灌顶

7 月 10 日，上午“杰珍宁提”灌顶

下午《杰珍宁提》第一节课

7 月 11 日，“项袋金刚橛”灌顶和开示

7 月 12 日，下午《杰珍宁提》第二节课

7 月 13 日，上午去法国驻旧金山领事馆

下午《杰珍宁提》第三节课

7 月 14 日，上午去海洋公园

下午《杰珍宁提》第四节课

7 月 15 日，上午随行人员坐热气球

下午“文殊静修大圆满”灌顶和开示

7 月 16 日，上午传讲《手中赐佛》

下午乘坐私人飞机

7 月 17 日，下午“甚深精藏橛”灌顶和开示，传授《佛子行》

7 月 18 日，下午长寿灌顶，举行大会供

7 月 19 日，前往仁真林，晚上传“缘起除障法”灌顶

7 月 20 日，前往扎西秋林，给当地信众做开示

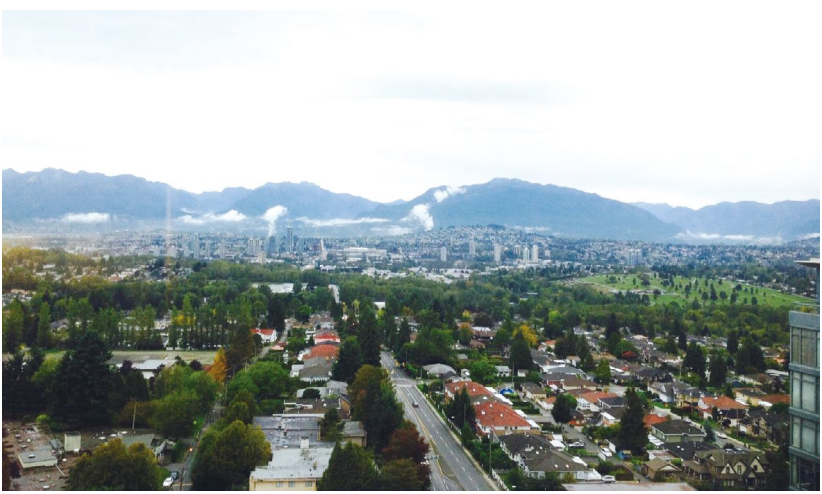
7 月 21 日，下午为金刚萨埵像开光

晚上传授往生法和长寿灌顶

7 月 22 日，前往慧藏中心，传授“文殊智慧勇识”灌顶

到了纳帕谷

7 月 7 日早上，我们离开落基山的道场，驱车三个小时，抵达丹佛的斯台普顿机场。在空中飞行了近三个小时后，降落在加州的旧金山国际机场。出了机场，又坐了两个半小时的车，来到著名的纳帕谷。



纳帕谷是美国第一个跻身于世界级的葡萄酒产地。这里风景优美，气候宜人，绵延起伏的葡萄园随处可见。20 世纪 80 年代，随着葡萄酒品牌的

打响，旅游业开始兴起，这个山谷成为加州的热门旅游景点，人们可以在这里享受各种美食，以及艺术气息浓厚的户外活动。



下午，太阳快落山的时候，我们到达了纳帕谷的阿底林（Ati Ling）。这个道场是由昌格晋美仁波切（Tromge Jigme Rinpoche）创建的，它坐落在一个山坡上，环境寂静宜人。道场前后都是枝繁叶茂的大

树，房屋几乎被茂密的树叶淹没。阳光从树叶的间隙中投射下来，光影斑驳，如梦似幻。虽然天气非常炎热，但是一进道场大门，刚看到这片树林，瞬间就觉得凉快了许多。



林肯剧院

法王在这里一直住到 7 月 18 日，待了 11 天，是此行停留时间最长的一站。离这里不远的林肯剧院（Lincoln Theatre），就是接下来几天传法的地方。



Daily Schedule

* Please note schedule change–afternoon sessions have been shortened to 2-4 p.m. due to His Holiness' health.

Friday, July 9
2-4 p.m. 7-9 p.m.
Tendrel Kyesel (Nyagla Sogyal) Empowerment and Teachings

Saturday, July 10
10 a.m.-noon 2-4 p.m.
Chetzun NyingThig Empowerment and Teachings

Sunday, July 11
10 a.m.-noon 2-4 p.m.
Termas of H.H. Jigmed Dhuntsog Jungnay:
Sang-gyay Lagter (Peaceful Manjushri) & Phurba Gurkhukma
Empowerments and Teachings

Monday through Friday, July 12-16
7-9 p.m.
Introductory Teachings:
Buddhism, Vajrayana Buddhism, and Vajrayana Preliminary Practices

Monday through Wednesday, July 12-14
2-4 p.m.
Chetzun NyingThig Teachings
(July 10th empowerment required for attendance)

Thursday, July 15
10 a.m.-noon
Sang-gyay Lagter (Peaceful Manjushri) Empowerment
(Note: This second offering of the Sang-gyay Lagter will be given by His Holiness' niece, Tulku Ani Mumtso, a lineage holder and incarnation of Dakini Mingyur Paldron. This is a rare opportunity to make direct connection with one of the most highly accomplished female Vajrayana practitioners of our time.)

Thursday and Friday, July 15-16
2-4 p.m.
Teachings on the Sang-gyay Lagter
(July 11th or July 15th empowerment required for attendance)

Saturday, July 17
10 a.m.-noon 2-4 p.m.
Vajrakilaya (Nyagla Sogyal Lineage)
Empowerment and Teachings

Sunday, July 18
10 a.m.-noon 2-4 p.m.
Longevity (Nyagla Sogyal Lineage)
Empowerment and Teachings

Sponsored by Chagdud Gonpa Foundation (916) 623-2714 & Yeshe Nyingpo (503) 488-0477

纳帕谷传法日程表

参观旧金山

7 月 8 日，我们花了一天时间，游览了久负盛名的旧金山。旧金山是美国最有特色的城市之一，也是美国最多姿多彩的创意之城。意大利人、西班牙人、墨西哥人、日本人、中国人等各具特色的居民散布在城市各处，使之成为一个开放的文化混合体，就像画家手中的调色盘。

我们参观了整个城市的景观，不禁感叹当地文化的包容性，也见识了当地人的多才多艺。之后，我们还特意去参观了金门大桥（Golden Gate Bridge）。

金门大桥被视为旧金山的象征。建于 1937 年，全长约 2.7 公里，高 227 米。它是当时世界上最长最高的桥。虽然出色的设计、颜色和造型使其成为举世闻名最美观的大桥，但其 75 米高的桥面，也

成为世界上自杀人数最多的地方。1937 年大桥建成后不到三个月，一名一战老兵从桥上跃下自杀。此后，这座桥逐渐成为西海岸的自杀高发地。我们去的时候，据说有近 1000 人在桥上自杀了。我们默默为这些死去的人念了观音心咒。很晚才回到道场。



缘起除障

7 月 9 日起，法王在林肯剧院正式开始了这一站的传法。

本次传法由阿底林、仁真林、扎西秋林、慧藏中心联合举办。听众主要是佛教徒，他们对宁玛教法有信心，并已修行密法多年。这些人大多来自旧金山，也有一部分来自西雅图和洛杉矶。上千人的大剧院座无虚席，不同国家、不同肤色的人们热烈欢迎法王的到来。这一站的法王翻译，是一个叫秋吉尼玛（Chokyi Nyima）的美国人。



右一是翻译秋吉尼玛

7 月 9 日下午，法王给大家传授了伏藏大师列绕朗巴“缘起除障法”的灌顶。此灌顶分为广、中、略三种，这次传的是“中”缘起除障法。



《杰珍宁提》第一节课

7 月 10 日上午，法王根据贡智•云丹嘉措所造的《杰珍宁提灌顶仪轨 • 点金剂》，给大家传授了“杰珍宁提”的灌顶。

下午，开始传讲蒋扬钦哲旺波的伏藏法——《杰珍宁提》。此次传讲共四节课，这是第一节课：

光明四相究竟已，不变觉性现五身，
成大虹身清净色，无死布玛莫札尊，
请以慈悲垂念我，当下现量赐加持。

我等本师，大慈大悲、善巧方便的佛陀，在许多阿僧祇劫前先发殊胜菩提心，中间用三大阿僧祇劫积累资粮，最后在印度菩提伽耶示现成佛。

之后，为了摄受小乘共同和不共的所化众生，在

鹿野苑，为人类的五比丘、天界的八万天人，最初转了“四谛法轮”。

后来在灵鹫山，为大乘共同的所化众生，中间转了“无相法轮”。通过宣讲广、中、略《般若经》等，抉择了从色法乃至一切智智所摄的万法皆无自性。



又针对大乘不共的所化众生，在莲花城等不固定的地方，最后转了“善分别法轮”。

此后，对于极利根的修行人，以秘密的方式略讲了密宗金刚乘法。例如，在乌仗那国讲了《密集续王》，在南方米积大塔处讲了《时轮金刚》，等等。诸如此类，在天人、龙、夜叉、乾达婆、迦楼罗等的所在地，为不共种姓的诸位行人，宣讲了密宗金刚乘的法。

临近涅槃时，佛陀亲口授记道：“我灭度八年后，在邬金西北的达那够夏海中，胜过我的莲花生大士将出现于世。”大圆满十二大本师之一的金刚持佛，在人寿无量岁时宣讲了《应成根本续》等诸多续部，《应成根本续》中也有授记：在五浊猖獗之具诤时，嘎绕多吉、蒋花西宁、西日桑哈、嘉纳思札等，将会开显这种最深的大圆满法。也就是，《应成根本续》中所说的“达那够夏女，无父班札黑……”授记了嘎绕多吉；“曼吉西巴德……”授记了蒋花西宁；“施主西桑哈……”

授记了西日桑哈；“嘉纳思札持……”授记了嘉纳思札。此外，莲花生与布玛莫札两位大师，将成为在黑暗洲藏地弘扬光明大圆满教法的最伟大祖师。

布玛莫札的教轨是依循《甚深精藏十七大续》，著有《金文》《璁玉文》《砗磲文》《镶文》四部甚深书函，这些书函的要点归纳起来，包括在 119 个窍诀精华中，这就是《布玛心滴》，又称为“旧心滴”或“圣教心滴”。莲花生大士则根据《明界炽燃续》和《系解脱精藏六续》等，在圣地耶多德珠岩洞，七年中以至宝的方式传授给空行益西措嘉，这些法叫做《莲花心滴》，也称“新心滴”或“伏藏心滴”。曾有人说，凡是“圣教心滴”的法，住世时间都特别长，但是加持力没有那么快，而“伏藏心滴”住世时间短，但加持力比“圣教心滴”快很多。布玛莫札所造的“圣教心滴”与莲花生大士所造的“伏藏心滴”，是众所周知的母心滴。

为了解释这两个母心滴的密意，全知法王龙钦绕降造了完整解释《布玛心滴》所有要点、共有五十一法部的《上师心滴》，以及开显《莲花心滴》密意要点的《空行心滴》。正是这样，《上师心滴》和《空行心滴》共称为子心滴。

两个母心滴和两个子心滴，就是非常有名的《四心滴》。此外，全知上师还造了将大多数甚深窍诀汇集为一的《甚深心滴》。

在前译宁玛派中，对大圆满的讲解有两种方式，即甚深古萨里派的讲解方式、广大班智达派的讲解方式。其中，两个母心滴和两个子心滴是甚深古萨里派的讲解方式。而属于广大班智达派讲解方式的是：《甚深精藏十七大续》加上《黑护法忿怒续》《明界炽燃续》，共有十九续，这是母文字；在解释这些续的时候，不是用金刚持佛的原话来解说，而是用各大持明者的窍诀来解释，这些法统称为子文字。广大班智达派需

要在这两者的基础上讲解，讲解方式是以上师言教作为补充，像全知法王龙钦巴所造的《七宝藏》《三休息》那样来讲解。



明确阐述莲花生大士密意的，主要是后来出世的一百位伏藏大师等开取的所有伏藏法。莲花生大士虽然有君臣二十五大弟子，但他最得意的弟子有三位，分别是大空行母益西措嘉、大法王赤松德赞、纳南降魔金刚。尤其是，最让莲花生大士欢喜的就是纳南降

魔金刚，他是胜过大法王赤松德赞的最优秀弟子。也正因为如此，降魔金刚相继再来人间的历代转世所开取的伏藏大圆满，是超胜于其他伏藏的甚深完整法，比如，持明鹫翎尊者的《普贤通彻密意》、伏藏大师列绕朗巴的《智慧明点》等，这些大圆满法都浅显易懂且加持力巨大。

那么，我这次要讲的法是什么呢？

就是这些法中集莲花生大士的窍诀要点为根本，在此基础上主要遵循大班智达布玛莫札教轨所讲的《杰珍宁提》。

这部法的来历是：大班智达布玛莫札去了汉地五台山 282 年后，亲自摄受了杰珍桑给旺修，并圆满传授给他所有的灌顶和引导窍诀。杰珍大师在 75 岁之前没有获得究竟成就，后来成就了却没有合适的弟子，如此待了很长时间，一直住世到 125 岁。后来他示现

涅槃，身体消失在光蕴中，完全变成了光的自性。当时吉祥慧空行母等通过祈祷，他又在光蕴中直接现身，宣说了如今这个窍诀。此窍诀被诸空行母带到了各自的刹土，暂时从人间消失了。后来，七大教派传承的教主——蒋扬钦哲旺波以回忆的方式，再度开取了这个法。



此法有三品窍诀，第一品是令相续未成熟者成熟的灌顶、实修正道的方便、解说道的分支这三方面内

容；第二品宣说了真实完整的道次第，即从皈依、发心到回向善根诵吉祥文的所有仪轨；第三品按前行、正行、后行的次第解说。前行分为三个科判，正行本来清净直断分为三个科判，后行任运自成顿超也分为三个科判，就这样以三组三个科判的方式加以抉择。所以，这个法类也叫“杰珍大师布玛莫札三品深滴”。

现在我要次第解说这部法。首先是礼赞：

顶礼自然觉性本尊！

这句话的意思是，我们心的法性，不是由因所生的果，不是由心所生的佛，不是由教所生的窍诀，有这三个特点。因此，应该以认识本来面目的方式，来顶礼自然觉性的本尊。

其中，第一品的正文分为两部分，一部分是历史，另一部分是宣说实修窍诀。首先是历史，它包括杰珍大师如何宣说此法的情节，以及蒋扬钦哲旺波后来是

如何传承的。这个环节在今天上午灌顶时已经详细抉择了，这里就不广说了。

第二部分是实修窍诀。因为这个法理的教轨是以窍诀灌顶派的方式来传授的，所以今天早上灌顶时都依次解释了。其实，无论灌顶时还是实修窍诀时，都是一样的。总的来说，首先要生起真实的出离心，不贪执轮回的一切。而要生起这样的出离心，因为有莲花生大士和班智达布玛莫札两种教轨，所以也有两种讲解方式。就莲花生大士的教轨而言，依靠思维暇满难得和寿命无常断除对今世的贪执，依靠思维业因果和轮回过患断除对来世的贪执，只有依靠这四种厌世心打下了坚实的基础后，才能进行实修。而布玛莫札的教轨中，根据《铜文如意宝》的密意，依靠七种方式来修心。至于解释其密意的方式，虽然全知法王龙钦巴在《上师心滴》中所说的与杰珍大师在三品中所说的略有不同，但这次是按照杰珍大师的教轨来讲

解的。

那么，他是怎么讲的呢？

第一引导：

如是诸有为法皆为无常，犹如水泡。

意思是说，只要是因缘造作的有为法，在任何情况下都是无常的本性。

想想外在的器世界，须弥山、四大洲、八小洲，连同铁围山，这些广大庄严、坚实稳固的东西，总有一天会被七火一水彻底摧毁，成为一片空荡荡的虚空。所以，是无常的。

再想想内在的有情世界，同样也是无常的。比如过去这个世界上出世过很多转轮王，印度圣境也有巴拉三王、三十七占札等很多伟人，但是这一切现在连

名字都不存在了。所以，众生之主，自性也是无常的。

想想那些先贤们，以前的拘留孙佛、拘那含牟尼佛、迦叶佛等都已灭度，我等本师善巧方便、大慈大悲的释迦牟尼佛，以及他不可思议的菩萨、声闻、缘觉众眷属，也都逐渐趋入了涅槃，现在只剩下末世的佛法了，所以圣者不是永远存在的。

再想想时间的迁变，也是无常的。以往初劫是圆满劫，然后是二分劫、三分劫、具诤劫等依次出现，这些并没有永远持续下去，都已经过去了。现阶段也是如此，四季的迁徙，从夏到秋，从秋到冬，从冬到春，就这样按顺序出现，显然是无常的。特别是今早、当下、今晚、半夜这四个时间段，也不会长存。比这更快的是，万法每时每刻都在变化，所以它们不是永久的。

既然作为例子的外器世界、内情世界都是无常的，那么我们自己的身体也不可能是恒常不坏的。所以，

我们要在心中发起“必须赶快修行善法”的坚定誓愿。尤其是要对照自身，培养无常的观念。结合自身的观修方式是，要思维必定会死、死期不定、死时除佛法外皆无益这三方面的道理修无常。

所谓“必定会死”，也就是说，现今整个世界的众生，最终都会死，一个也不留。这个不要说宗教人士和科学家知道，任何一个正常人都知道自己会死，没有人不明白。而现在大家特别需要修的是，死期不定。

所谓“死期不定”，是指我们在座的所有人，无论是谁，都需要在心里产生“必定会死”的观念。没有它，就不会成就清净的法，而一直散乱在今生的琐事上。想想相继出生的人们，死亡时间是没有定准的。过去一百年之前的人，除了少数，恐怕现在都死了，所以我们也绝不会永远活着。一般来说，世界上所有的人，除了一两个人，一百年后很可能都不在人世了，包括我们现场的人，大部分也必定会死。想想我们小时候

的亲戚、熟人，大部分已经到了后世，我们也肯定会死，而且很快。不仅如此，对于我们在座的人来说，明年这个时候，很难说每个人都还活着，会有很多人死去。不能确定死的都是老人，年轻人和小孩不会死。也很难断言这个人会死，那个人不会死。我们甚至不能断定自己不在明年死亡的人之列。可见来世并不遥远，我们必定会死，谁也不能断言下个月或者明天不会死，死亡其实就在眼前。



所谓“死时除佛法外皆无益”，就是人在死时，财产受用、权力地位、种姓容貌等优势都没用了。想想权力地位，就算是统治世界的大君主，死了也只能独自去往后世，而无权带走一个人。想想财物受用，即使一个人拥有了世界上所有的财富，他死时也没有权利带走哪怕一口饭，只能留下。同样，高贵的种姓、美丽的容貌等，这些在死时都不会跟随，只能带着善恶业前往后世。那时候必定有利的，就是自己造过的善业，必定有害的，就是自己造过的恶业。所以，我们现在有自由的同时，要尽力断恶行善。心里要这样发愿，身体和语言也要这样行持。

第二引导：

轮回诸快乐，暂现为快乐，实则为痛苦，犹如毒果成熟。

意思是说，在这个轮回里，所有快乐悦意的事物

都是暂时的，虽然表面幸福快乐，但轮回中终究只能产生痛苦，除此之外别无其他。比如你吃了有毒的东西，即使是甜的，吃后也会要你的命，没有任何好处。轮回的快乐就像服毒，如果贪恋眼前的享乐而造恶业，将来会遭受无尽的痛苦，就像毒果成熟了一样。

第三引导：

种种外缘永无完结时，犹如追逐阳焰水。

意思是说，为了偶尔享受快乐，我们付出种种努力，千方百计避免痛苦，还为了得到嘴里吃的、身上穿的、广大的财富受用，去奋斗、去争取，这些其实都没有实质性。就像野兽为干渴所迫，把阳焰水当成了真正的水，一直追逐却得不到水，这是必须要懂的一个关键点。今生所有的荣华富贵、平安快乐、名利威望，也都是无常的自性，根本没有任何实质，我们要断除对它的贪执。

比如，有些人去年财产受用特别丰厚，今年却沦落为乞丐，而有些人去年过得苦不堪言，今年却变得富裕幸福。所以，我们不要因为拥有财富而快乐，因为没有财富而悲伤，应该认识到一切都是无常的。尤其是在观察财富有没有用时，好比今天在座的一个人有几亿美元，而另一个人只有一万美元，其实除了衣食住行，再多的钱也派不上用场。所以，多少个亿只是数字，不会有太大用处，拼命追求真的没有意义。



轮回中的那些快乐，再怎么成办也没有尽头。然而，世界上大多数人都在为衣食住行而夜以继日地努力着。其实，如果你以前积累了福报，自然就会成功；如果没有福报，再怎么努力也摆脱不了贫穷，所有的努力都是白费。

第四引导：

此生一切琐事皆无实义，犹如一夜之好梦恶梦。

意思是说，我们这辈子做的各种琐事，比如制服敌人、维护亲人、经商务农等，都没有实质性的意义，就像入睡后的梦境一样。

关于如梦的道理，有的人从出生就幸福快乐，有的人经历过各种痛苦和不幸，但现在想想，这和昨晚梦里感受到的快乐和痛苦没什么区别。昨晚梦里的喜怒哀乐，现在只成为回忆的对境，其他的都不存在了，

而我们从出生到现在经历的人生悲欢，也都过去了，所以两者没有丝毫差别。同样，所有未来会出现的快乐和痛苦，都和明晚的梦没什么区别。这两个也是表面上存在，但从它们刚刚消失的那一刻起，就只能成为回忆的对境了，除此之外没有别的。

第五引导：

殊胜解脱之果，再也不会痛苦，犹如天花痊愈之人。

意思是说，可能有人会问：“既然轮回中的快乐、功名等都没有实质性，那有没有一个可修行的、具有实质性的法呢？”如果获得了佛菩萨的解脱果位，这种安乐就不会改变，会永远离开痛苦。例如，有一种传染病叫做天花，如果感染一次后治愈了，身体就不可能再被感染。同样，从获得解脱的时候起，就再也不会有痛苦了。所以，一定要在最快的时间内努力修

行解脱的方便法。

第六引导：

殊胜上师之教言，乃登上解脱宫殿之道，犹如妙梯。

意思是说，摆脱这个轮回而获得解脱的道理，不是靠自力就能了知的，必须依靠殊胜上师的教言。比如要去高层建筑的顶楼，没有电梯、楼梯等，依靠自力根本上不去。同样，如果没有殊胜上师的教言，那么虽然有佛经等法宝，仅凭自力也无法领悟。因此，上师的言传尤为重要。假设没有具德的上师，那么我们所有人都不知道如何行善断恶，完全不知所措，就像牛马一样。只有承蒙具德上师的摄受，自己才会拥有今生安乐幸福、来世从安乐走向安乐的殊胜方法。这样的上师，就是十万颗如意宝也比不上，是极为难得的。

为了让上师欢喜，有三种依止方法：自己行善断恶，放下对今生的贪执，唯一追求后世的解脱，是最上等的依师方法；按照上师的指示，全心全意投入上师的一切事情，包括派遣在内，这是中等的依师方法；自己所拥有的一切财物，供养上师和道场，参与上师造佛像等善法，是下等的依师方法。这些都是必不可少的。

我再总结一下依止上师的三种方式：遇到如意宝般的上师时，最好能真正做到依教奉行，断恶行善；如果做不到这一点，那就认认真真地为上师做事，建经堂、造佛像、印经书、造佛塔等；如果这也做不到，那就毫不吝惜地把所有财物供养给上师和道场。如果做不到这三点中的任何一点，那么得到人身遇到上师就没有多大意义了。

你们各位，不要对我这种第一次来、不知道有过失还是有功德的上师过于虔诚和恭敬。你们应该恭敬

承侍、为其做事的对境是，那些和你们朝夕相处、能利益到你们、你们各自道场的上师，或者居住在这里、比较熟悉的上师，他们一定能让你们受益。



第七引导：

无分别之禅定，乃生起一切等持之本，犹如良田。

意思是说，要想获得佛菩萨相续中的等持功德，首先要让自己的心得以自在，一心安住在禅定中。所

以一定要在禅修上下功夫。

以上讲了共同七种修心法的引导。

今天上午你们订了两个小时，但是因为灌顶仪轨的后续没有完成，延长了半个小时左右，我也没办法。所以，请原谅我。这堂课刚好两个小时结束，今天也没什么别的事，大家应该高兴了，现在回家睡觉吧。（众笑）



两个实修深法

7 月 11 日,法王传授了“项袋金刚橛”的灌顶。灌顶过程中，法王讲了一段简要的开示：

“文殊静修”和“项袋金刚橛”都有一些支分法类，但没有宁玛派其他伏藏法那么多，而是非常非常少。

“文殊静修”从内容上来说是一个完整的道次第，也就是从前行到正行的实修方便法。它可以结合外教言、内授记、密窍诀来讲，也可以依续部来讲、依金刚七句来讲、依注释来讲。

总的来说，我撰著的法，大部分是我在少年时期完成的，都是经过不同人的劝请，谁劝请就交付给谁，我自己也没有去管。即便如此，还是有弟子收藏了，现在汇集起来大概有四函。这些法本，有些是藏地古代手工木刻版的，更多的是汉地机器印刷的。

其中，“文殊静修”等法，按地名归类为汉地法类。“项袋金刚橛”有广修所用的酬补忏悔，以及丹嘉仁波切和乃琼护法神特别劝请的降伏事业文、火供等法类；还有，在不丹虎穴开取的“莲师多吉卓罗修法”，在印度造的《愿海精髓》，所有这些都统称为印度法类。



这次，我念了你们手里的“文殊静修”和“项袋金刚橛”的传承。接下来，在实修这两个法的阶段，需要具备三个不可缺少的条件：信心、悲心、空性见。

第一，缘于佛宝的清净信、缘于法宝的欲乐信、缘于僧宝的诚挚信这三种信心必不可少。第二，要有一种特别的悲心，希望所有正在感受无尽痛苦的众生离开苦难。第三，无论是实修生起次第、圆满次第还是大圆满，都需要具备远离诸边的殊胜空性见。有了这三个条件，当你们修正行时，应安住于本来清净直断的见解、任运自成顿超的修行妙力中，念诵这两个仪轨。

仪轨，需要具备三个相结合，是什么呢？仪轨来源需要和续部相结合，这一续部需要和修法相结合，修法需要和上师的窍诀相结合。虽然有些内容在续部中本来就有，但如果不结合殊胜上师的窍诀，就无法按照续部来修，所以需要有一套修法的完整仪轨。

修法，需要和殊胜上师的惯例相结合。比如，以宁玛派的法为例，上需要与多杰扎、敏珠林、花日三派的惯例相结合，下需要与噶陀、白玉、佐钦三派的惯例相结合。

惯例，需要和见传相结合。一个上师的常规做法必须结合念修完整的见传，否则，随随便便一个流程和总纲，是不会让人领悟的。

一般来说，这两个法可以按照格鲁派、宁玛派、萨迦派、噶举派、觉囊派等任何教派的惯例来念。即使不明白它的明确含义，只要按照仪轨的文字去念，然后多念文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”、金刚橛心咒“嗡班匝革勒革拉雅吽啪的”，最后进行回向，这也没有什么问题。

差点取消行程

当法王在落基山时，健康状况就不太好，来到纳帕谷后，他几乎每晚都睡不着，病得很厉害。我们几个弟子急得不知如何是好，私下商量了很多

次，毕竟接下来的传法时间还很长，这样下去，法王的身体肯定吃不消。7 月 12 日上午，大家一起去拜见法王，询问是否需要取消后面的传法。



现在的凯 • 亨利

法王听后也没说什么，把主办方的几个负责人叫来，让大家开会讨论。于是，一部分人说法王的整个行程已经向全世界公布了，场地也都租好了，不能不去；一部分人说继续奔波传法太累，法王的法体更重要，最好取消后面的行程。双方各执一词，相持不下。

这时候我们找来凯•亨利（Kay Henry），想听听她的意见，因为她是贝诺法王、嘉哲仁波切委派的行程联络人。听到这个消息，她差点晕了过去，因为她花了几个月的时间筹划联络整个行程，还好不容易筹到了法王一行的机票和其他共同花销的费用。

她很诚恳地说：“虽然法王的法体安康最重要，如果有必要，我们可以立即取消接下来的行程，但我知道，全世界有成千上万的信众都在期待法王的到访，并为此做着各种准备。所以，如果有什么方法可以改善饮食，或者让法王身体更好，请一定告诉我们，我们会尽全力改善，让此行得以继续，让无数众生和信众受益。”

法王听了这话，沉默了一会儿，又和大家讨论了十几分钟，然后坚定地说：“我会继续这次行程。”

《杰珍宁提》第二节课

当天下午，法王在第二节课讲了这些内容：

你们所听到的佛法，是杰珍大师根本教义的三品，分为三个部分：能成熟的灌顶、真实的道、道的分支。

一、能成熟的灌顶

这在前面已经圆满了。

二、真实的道

它分为前行和正行两部分。

1．前行

前行，包括共同外前行与不共内前行。



其中，“共同前行”是在前面七种修心次第的前提下，彻底放下对今生一切琐事的贪执，在没有生起唯一想成办后世利益的真实意乐之前，首先就要修心。

“不共前行”有皈依、发心两个方面。第一，皈依：皈依境，是在前方虚空光蕴的中央，观想布玛莫札被广大的诸佛、三根本眷属所围绕；皈依者，是在他们面前如集会般坐着的有信心的我，以及世间一切众生；皈依方式，是通过身恭敬合掌、语恭敬诵功德、意恭

敬专心起信的方式皈依，这是一种特殊的立誓或承诺，叫做皈依。

皈依有两种，即相应共同显宗的皈依方式、不共大圆满自宗的皈依方式。“相应共同显宗的皈依方式”是，心想：我的本师只有佛别无其他，承诺佛是本师；我唯一实修的法，就是佛口中所说的法，其他法我不修；我的助伴只是佛的追随者，也就是圣僧和见行相同的人，除此之外，我不与别人见行相同。以这样的本师、道、助伴的方式皈依，叫“因皈依”。如此依靠示道者、实修的法、成道的助伴，完全修成了究竟的佛果，叫“果皈依”。自相续中一边发下这样的殊胜誓愿，一边念诵皈依偈百遍、千遍、万遍、十万遍，就叫与共同显宗相应的皈依。

“不共大圆满自宗的皈依方式”是，认识自己心性本体的空性是法身、自性光明是报身、无别大悲是化身，即三身无别于自相续中固有本住地存在，护持

这一见解，就是大圆满自宗的皈依方式。

怀着这样的意乐，念诵：

阿

本净深明之法身，任运觉力即报身，

无别大悲即化身，了知本面而皈依。

如果把这些念诵的词句翻译成英语等，谛实语就变得无效了。因为这个颂词是杰珍大师用藏文加持的，在理解意思的基础上，应该用藏音念诵。

一般来说，所有这些念诵偈、发愿文、祈祷文，用成就谛实语者的语言文字才有加持，需要这样念诵。如果用藏语有加持，就需要照藏文原样来念。同样，如果用英语有加持，那就用英语念；梵语有加持，就用梵语念。以百字明为例，藏人也需要用梵语念诵，汉人、印度人、英国人也要这样念，如果翻译成藏语

或汉语等，就没有加持了。

各种语言的念诵仪轨，对法的理解是一样的，但这个《杰珍宁提》是藏文加持的，所以要用藏语念。就像昨天的“文殊静修”，《文殊静修仪轨》也要用藏语念，因为是文殊菩萨用藏语加持的；其引导文《手中赐佛》，无论怎么念都没什么区别，关键是要理解它的意思——用英语能理解就用英语，用藏语能理解就用藏语，不一定非要用固定的语言。其他法也以此类推。

然后就是皈依戒：从皈依佛的时候起，就要一心一意祈祷佛，而不是其他对境；从皈依法的时候起，就要对一切有情慈悲，不做伤害他们的事；从皈依僧的时候起，就要致力于恭敬承侍上师和僧众等殊胜对境。

皈依的功德：皈依三宝的人，不会被恶业所控制，

也不会随贪嗔痴等烦恼所转，更不会被妖魔鬼怪等所左右。今生中长寿无病、受用圆满、相貌端严、万事顺遂、心想事成、无有障碍等，后世必定不堕恶趣，从安乐走向安乐，获得大菩提佛果。

第二，发心：心想“被业、烦恼、痛苦控制的一切众生，都能远离业惑痛苦该有多好”，生起如是难忍的悲心，这是缘利他的悲心；只是悲悯他们还不够，要立誓“唯有我来将他们安置于永久解脱的安乐的正等觉果位”，这是缘菩提的智慧。具备这两个条件，就叫愿菩提心。心想“为了获得这样的佛果，我要布施、持戒、安忍、精进、禅定，真实证悟无我的智慧”，在这样立誓的同时，学修六度万行，这是行菩提心。以上是相应共同显宗的发心方式。

就不共大圆满而言，心想“一切众生虽然本具佛性，却因未悟此理而流转于轮回中，真的很可怜。为了让他们现前本住的智慧，我应该修行大直定的见解”，

不离这一意乐而入定于实相义中，这就是不共自宗的发心。

在不离这个誓愿的境界中，念诵发心偈：

吙

暂时迷乱诸众生，本来清净法界性，

本智觉性自解脱，大直定中而发心。



尽己所能地念诵百遍、千遍、万遍、十万遍。

发心的学处：以爱他胜过爱己的初衷，唯一利益他众，通过纯洁的思想和行为，全心全意地恒常精进，这就是菩萨的学处。

菩提心的功德：详细内容，在《华严经》中以一百多个比喻宣说过，需要如是了知；中等内容，应该翻阅《入行论》第一品；即使不能全部了解，平时也要忆念《弥勒菩萨愿文》中提到的三种功德。此愿文所说的三大功德是：从菩提心在相续中生起之时起，就从根本上堵住了地狱、饿鬼、旁生等恶趣的一切生门；自然享受人天善趣的美满幸福安乐；不难获得究竟不老不死的佛果。

无论是修皈依还是发心，结座时，都要观想皈依境的一切圣尊化光融入自己，让自己所有的罪障、堕罪彻底清净。在这种境界中一心安住，最后回向善根。

2．正行

上师瑜伽修法：《杰珍宁提》中提到的上师瑜伽，有一个超胜其他的不共特法，那就是，仅仅在上师瑜伽中，就具足了生起次第所属的内容和圆满次第的全部窍诀，并明确宣说了大圆满基道果的引导。

上面讲的皈依和发心，昨天灌顶时都讲过了，今天我又做了明确解说。对此，你们在家的善男信女，尤其是僧人们，要认真观察、思维。如果有不明白的，以后问我，我可以解释。

下面讲“真实的道”，我从文字上读下去，边讲边做交传翻译。

以上师加持而修道，于寂静处严格闭关，前行修炼净化相续。

修上师瑜伽时，首先要在寂静处修皈依、发心，

以此来清净相续。

排除垢气，心识本住。

通过除三次垢气，观想清净了病魔和罪障。心一缘安住，处于休息或悠闲放松的本住状态中。

于本来清净之境界中，将与基位本尊、上师无别之自己，观成桑黑修绕尊。

在万法皆空、本来清净的境界中，观想自己的本性与基位本尊、上师无别，形象为桑黑修绕。

于狮子莲花日轮中，瑜伽行者，忿怒、微笑、妩媚姿态，红色，定印，跏趺。

要这样观想：在狮子莲花日轮的坐垫中央，身著瑜伽行者的装束，具有忿怒、微笑、妩媚的姿态——怒目而视的忿怒姿态，面带微笑的妩媚姿态。全身红色，

双手结定印，双足金刚跏趺坐。

以绫罗、珍宝、骨饰庄严。

除了报身的飘带，全身赤裸，以骨饰庄严。顶间有骨饰冠，头发束于冠中央，饰以 32 条骨饰。喉间戴着与脉瓣数等同的 16 条骨饰，以璎珞和莲花为严饰。心间的骨饰，胸前是金刚状，背后是莲花状，有与心间脉瓣数等同的 8 条骨饰，骨饰之间以骨串珠相连。中间系着络腋，饰以珍宝和绫罗。脐间有 64 条十字金刚杵状的骨饰，也等同于脉瓣数。下半身穿着类似短裤的阿绕。观想成这样的红色身相。

所有毛孔迸射金刚智慧火及微怒尊众，以此焚烧一切魔障。

观想从身体的毛孔中迸射出火焰和微怒尊众。所谓“金刚”，具有对外摧毁一切而不被一切侵害的本性。观想成以这般迸射来焚毁一切魔障阻碍。

周围由三传上师、勇士、空行众会围绕。

观想周围是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传的三传上师，以及勇士、空行。

眉间法源内喜旋猛转。

观想眉间的三角法源，一角朝上，另外两个角朝左和朝右，其根部越来越细，插入中脉。法源中有一个喜旋，急剧向左旋转。

其正对前方虚空中，部主布玛莫札喜盈盈安坐。

观想桑黑修绕眉间向外一尺所正对的虚空中，布玛莫札身色洁白，一面二臂，双手以定印托着充满甘露的托巴，身著三法衣，以及蓝色绸缎上衣或蓝色班智达密衣。有一个白色“阿”字，接近触及鼻尖。

明观一切现相彩虹光芒明点荡荡悠悠动摇。

观想现有一切器情都充满了彩虹、光芒、明点、微明点等各种相。布玛莫札安坐在彩虹光的中央。

迎请智尊融入。



从法界中迎请所有如来和菩萨等智慧尊者，尤其是从汉地五台山迎请白色、黄色、红色、绿色、蓝色形相的无数布玛莫札，从空行处迎请白色、黄色、红色、

绿色、蓝色形相的无数杰珍大师。所有的布玛莫札全部降临，融入前方虚空中的布玛莫札，杰珍大师完全融入自己。

祈祷前方上师。

需要祈祷安坐于前方虚空中的布玛莫札。

光明四相究竟已，不变觉性现五身，成大虹身清净色，无死布玛莫札尊，请以慈悲垂念我，当下现量赐加持。

这个祈祷文要念诵百遍、千遍、万遍、十万遍。如前一样，主要是用藏音念。

嗡啊吽 革热布玛拉莫札吽吽

“嗡啊吽”是与诸佛身语意无别；“革热布玛拉莫札”是梵语，意思是无垢友上师。“吽吽”是请布

玛莫札您赐予我殊胜和共同两种悉地。此咒要念数百遍、数千遍、数万遍、数十万遍。

生觉受之际，受四灌，最终化光。

在结座时，或者当对上师生起无比的信心和恭敬心时，受四灌顶。

受四灌顶的观想次第：观想从上师额间的“嗡”字，放射出如月光般的白色光芒，融入自己的额间，从而清净身与脉的障碍，有资格修持生起次第，获得宝瓶灌顶与有戏灌顶，相续中安置了究竟化身的果位。

再观想从上师喉间的“啊”字，放射出无量红色光芒与元音辅音“阿勒嘎勒”串，融入自己的喉间，从而清净语与风的障碍，有资格持诵密咒，获得秘密灌顶与无戏灌顶，相续中安置了究竟报身的果位。

然后观想从上师心间的“吽”字，放射出无量蓝

色光芒与蓝亮“啊”字，融入自己的心间，从而清净意与明点的障碍，有资格观修明点，获得智慧灌顶与极无戏灌顶，成为相续中安置究竟法身果位的有缘者。

最后观想从上师的三处和心宝藏中，放射出一寸许的五光团，融入自己的三处与心间，从而清净智慧障，获得句宝灌顶与最无戏灌顶，成为获得究竟本性身果位的有缘者。

观想融入眉间的喜旋中央而变成豌豆大小由阿字严饰之白明点。

在四灌顶之后，观想前方虚空中的布玛莫札化为光，融入自己眉间明点中央那个急剧向左旋转的喜旋。将代表布玛莫札的白色“阿”字，观成用毛绘画的那样。之前自己已观成桑黑修绕，在前方虚空中观想布玛莫札，然后向他祈祷。

受四灌顶的全部观想次第，是与祈祷相关的生起

次第的引导。

若喜戏论，则作供养、赞颂等。

如果喜欢广修，可以在灌顶后观想眉间的上师而进行供养、赞颂等。

本尊明相如彩虹般，长久入定。

在如彩虹般现而无自性的自性中入定。



此后持心于明点。若广行，则伴妙音或随意念诵：嗡啊吽 班匝革热桑黑修绕斯德吽吽吽。

自己观成桑黑修绕，持心于眉间那个由“阿”字严饰的明点。

“嗡啊吽 班匝革热”是与三世诸佛身语意无别的上师桑黑修绕或桑给旺修。“桑黑修绕斯德吽吽吽”是祈请赐予殊胜和共同的微妙悉地。这个咒语需要持诵数百遍、数千遍、数万遍、数十万遍。

这以上，心专注于前方的布玛莫札而祈祷，是前生起或前观想；从“将自己观成桑黑修绕”直到“在所有显相、声音、心识三者分别是本尊、咒语、法性的自性中专心持诵”，是自生起或自观想。这主要是生起次第的引导。自观想和前观想二者，唯一依靠修上师瑜伽就可以了。

如果想要广修，就以念诵上师瑜伽的桑黑修绕等

为基础，然后修行时，按照第二品中所说的，勤行广大依修事业。

最后，持心于缓慢金刚诵。

在缓慢的金刚诵中持心，观想风向内吸入时，变成白色“嗡”字的形相进来；安住于内时，观想变成红色“啊”字，以声音和文字的自性安住；向外呼出时，观想变成蓝色“吽”字，伴随着声音而去。

这样持续结合气息进出而观修，就是金刚诵。

若疲厌，则观想眉间明点放射光芒，遍及所有浩瀚净土。迎请安住于彼处之一切皈依处三宝海，尤其是一切光明心滴传承上师。彼等之三密加持以身、文字、标帜的形相，如天降暴雨般融入明点，依此周遍全身。

观想从眉间明点放光，迎请十方浩瀚刹土中安住

的一切佛菩萨，尤其是从法身普贤如来到现在根本上师之间的秘密心滴传承上师。他们以身手印、语文字、意标帜的形相，如大雨倾盆般融入自己眉间的明点，从而加持自相续。

复观想放光周遍一切浩瀚不清净刹土，动静器情均转变为浩瀚清净刹土。

再观想放射光芒，照射所有不清净的六道内外器情。以此净化一切不清净的器情，最后全部变成清净身智的游舞。

其后，观想一切器情全然收摄融入自身，彼亦收摄融入眉间明点而成明亮无比，心长时安住，由此生起止息分别念波涛之无边等持。最终，彼亦如同彩虹消于空中，于无缘境界中入定。

这以上是圆满次第。也就是说，观想明点射收，供养佛菩萨、净化六道众生业障等，是有相圆满次第；

最后像彩虹消失在空中一样，于无缘的境界中安住，是无相圆满次第。

这是把所有续部和修部中生起次第、圆满次第的全部要点归为一个窍诀的简要说明。接下来要讲的是，大圆满本来清净直断的见修行果所有要点，也就是明天的课程。

转变人心的力量

7 月 13 日一大早，法王和我们一起坐车前往法国驻旧金山领事馆，解决去法国的签证问题。领事馆已经收到了我们的护照、邀请函等相关资料，但还是要求我们六个人亲自去面签。

接下来发生的事情，有点匪夷所思。时隔多年，凯 • 亨利依然记得清清楚楚。她是这样说的：

“为了给法王一行申请这个签证，我和领事馆交涉了好几个月，但签证官好像下定决心不给签证。

那天，我们来到了旧金山的法国领事馆。工作人员一开门，就看到六位穿着僧袍的藏族人出现在面前，他们每个人的表情都极其好笑。

我使出浑身解数跟签证官争取，但他就是不肯签，态度非常决绝。一时间，我无助地回头去看法王，法王看着我的眼睛。

就在这一瞬间，那个不好搞定的法国人，突然转变了态度，整理了一下资料，说：资料齐全，给予签证。”

《杰珍宁提》第三节课

下午，法王继续传讲《杰珍宁提》：



《杰珍宁提》三品总结起来，就是能成熟的灌顶、能解脱的教言，我们正在讲“能解脱的教言”。它分为前行、真实的道、道的分支，现在是抉择“真实的道”。真实的道就是上师瑜伽，它有三种实修法，分别对应生起次第、圆满次第、大圆满，其中前两种已经讲完了。

今天要讲的是大圆满。它包括抉择本来清净直断的见解、解说任运自成顿超的修法，这次主要抉择“本

来清净直断的见解”。它分为以见抉择、以修实修、以行增进、以果持坚地。首先讲以见抉择：

尔时如是决定，此等一切显现均为心造。

首先，外境中的土石山岩、围墙舍宅等，都是随心显现的，一切都是心的幻变。

比如，梦里的高山、大河、险隘、陡岩等，无论出现什么样的场景，其外境根本没有山，没有水，没有险地，同样，马、象、男人、女人等也不存在。这些只是自心的幻变，大家都很容易知道。就像这个比喻，现在这些场景也都是一样的，虽然外在的表象看似真实，但实际上各种景象都是随心的习气所现，其本体并不成立，或者说只是自己心的幻现，没有一种实法可以在外境中成立。

再比如，同样的水，地狱众生会看成沸腾的铁水，饿鬼会看成脓血，人类会看成水，天人会看成八功德

甘露，菩萨会看成玛玛格佛母。不同众生看到的，只是随自己的业和心而显现的，外境中既没有水，也没有脓，更没有沸腾的铁水，所以没什么可成立的。此外，我们现场的人和一些陆生动物跳入水中，眼睛鼻子会被淹没而看不到色法，甚至会被淹死，但鱼、鲸等水生动物却能生活在水中，清晰地看到色法，水也使它们的体力越来越强。这一切，只不过是众生的业感不同罢了，从水的角度来看，没有任何实法成立。

另外，以火为例，人和大多数动物接触到它，都会被严重烧伤，产生疼痛。但是火鼠一直生活在火里，吃穿都靠它。还有一种火净野兽，跳入大火后，它的毛不会被烧焦，反而会变得更加鲜艳。这一切都说明，火只是业和心的显现，外境中并没有自相成立的火。

如果大家还不明白这个道理，还认为世界是真实的，那么我们再做进一步的分析。比如日升月落、四季迁徙，其他宗教和很多科学家都揭示了它的真相，

但对一者来说合理，对另一者来说不合理，对一者来说真实，对另一者来说不真实，然后就无从取舍了。佛教认为一切都是内心习气的显现，“不是一切”中可以显现“一切”，所以，不同的众生有不同的业感。这样分析的话，无论世界上的诸法显现多么不同，都不相违。

这是从比喻和意义两方面，给你们讲了所谓的“万法唯心造”。如果按照中观宗、唯识宗的教义，这个可以解释得更广，但是讲多了就很难理解了，所以我只是概括地讲一下。

《杰珍宁提》中讲直断只有一两句话，但那就是如心脏和眼目般的关键要诀，汇集了所有续、教、窍诀的要点。我想按照前面的讲解方式，再稍微讲广一点，但如果讲太广，一是我们的时间有限，恐怕会延误，二是怕妨碍你们真正实修者的理解，而且很多人会累得打瞌睡。所以，这次我只是用非常简略的言词，

来直指直断的正行。我之前的解释方式，你们可能觉得有点太广了，但其实那是广中最略的。

这以上讲了，一切显现都是心的幻变。

有感受之心，是无而明现。

如果有人问：“能显现外在一切相的心，到底是什么样的？”它明明是“无”，却可以显现万法，就像镜中呈现影像。

那么，“无而明现”的这颗心，怎么会是“无”呢？它并没有眼根对境的四方形、椭圆形等形色，以及黄、红、蓝等显色；同样，也没有耳根对境的悦耳、不悦耳、中等的声音，没有鼻根对境的妙香、不香、恶臭的气味，没有舌根对境的酸、甜、苦、辣、咸的味道，没有身根对境的软、硬、轻、重等所触；意根的对境也是一样，比如贪嗔痴等烦恼产生时，寻找它的本体，了不可得，它的本性在身体内中外任何地方都无法成立，所以称

为“无”。所谓“明现”，就是这一切虽然根本不存在，但东想西想、思绪纷繁的心是不灭的。两者并不相违，所以，具有感受的心是无而明现。

彼之法界，超离思维境。

对境不成立、有境也不成立的法界，是怎样的呢？

如果说它是“有”，那么，成立为“有”的实法根本不存在。

如果说它是单空的“无”，那么，“有”既然不成立，与之观待的“无”也没办法安立。比如瓶子不存在，观待它的“无瓶”也不可能安立。所以不是“无”。

如果说它是即“有”即“无”，但“有”和“无”是相违的。

如果说它是非“有”非“无”，那在所知法中是

不成立的。

因此，法界远离了“有”“无”“即有即无”“非有非无”。从观现世量来看，除了这四种情况之外，不存在其他的思维形式，所以说，法界超离了思维的行境。

以各别自证智慧现见无有所依，即是诸法之实相本净深明无为法。

若有人问：“那么，它是不是根本无法成为眼见的对境，就像外道的神我？”也并不是。虽然对境和有境不存在，但我们的自性，以各别自证的智慧，通过远离一切能依所依的方式，就能看得一清二楚，如同有眼睛的人在白天看到色法一样。

这种觉空义智慧，是一切法的实相。“本净”是指对境不成立，有境也不成立，法界超离一切言思，所以是本来清净。然而，各别自证智慧可以领受一切，

却又无有所依，所以是“深明”，它不是由任何因缘造作的，而是无为法的本性。

以上是直指见解。

如是通达故修虚空瑜伽。

这是修行的方便。“虚空瑜伽”有很多种解释方式，这里说的是要像虚空一样去实修，没有任何执著、分别、勤作。

以不修之方式，不离真义而修学。

也就是一无所修，不修“有”、不修“无”、不修“即有即无”、不修“非有非无”。当然，除了这四种修，也不存在其他的修。

无散乱又不离本性，但这不是自性平庸的分别念或什么都不想的状态。需要在不修而修这一点上下

功夫。



六聚之显现了了分明，于彼不伺察，而于法性自本体境界中，无勤作而放松，如成事之人般行持。

这是行为。所谓“六聚”，从对境而言，是色、声、香、味、触、法；从有境而言，是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。这样的外境和心识，无论显现什么，都不跟随思维好坏的分别念，也不进行任何破立，要自然放松安住，就像完成了大事的人心安理得、泰

然自若一样。不作破立和勤修而修炼妙力，就是行。

尔时，无勤出现成就风心之诸验相，成就光明胜观与寂止。

以心一缘安住为因，无勤会出现空色的一切验相，从而认识觉性自本体的本来面目，并圆满妙力使之稳固，如此果的一切功德会完全出现。这就是寂止和胜观的果。

以上已经明确地讲了大圆满本来清净直断的见、修、行、果。

接下来，宣说具足生起次第、圆满次第、大圆满三者实修要点的上师瑜伽修法的功德：

始终断除一切散乱而修此瑜伽七日，于真实、觉受或梦中，证得智慧身之大成就者布玛莫札与桑黑修绕必定加持。尔时，将无疑了知前所未知之众

多甚深句义，获得等持门。

这里有一点必须要明白，那就是断除一切散乱而修七天，布玛莫札和桑黑修绕会亲自摄受。现在有些人没有通达佛法要领，胡思乱想的妄念极多，他们会觉得：“不要说七天，我都闭关修上师瑜伽一个月了，却连个好梦都没有。”其实，原文里说的是，断除一切散乱而修七天。所谓“断除一切散乱”，就是不管修生起次第、圆满次第、大圆满的任何一法，或是三者皆修，都要安住于这样的修行境界中，一刹那或一弹指间也不离开，要这样修七天。一天有二十四小时，修了七天以后，无论如何，梦中不可能不被布玛莫札摄受。

如果做不到这一点，一天只能在念一遍百字明这么短的时间里修，那什么时候才能满七天呢？有些人就算修三年，恐怕也做不到断除一切散乱修七天。

当今时代有些人，入了佛门以后，说修行佛法没有成果。其实他们一开始是进门了，但后来又退出了，这样的人也为数不少。所以这个现象值得深思。

佛陀所说的这个法，如果没有像他在教义中所说的那样成立，那么佛陀的语言就是妄语。然而，如果按照教义中所说的那样去修，结果是一定会成就的。

如果认为“七天成就根本不可能”，其实所谓的七天，是以小时来定义的。换句话说，在这 168 个小时里，如果你真能断除一切散乱而修行，就会有所成就。

那么，能做到这样修吗？能！绝大多数优秀的上师，都能在不起心动念的境界中修行七天，从而成就圣果。也有的用十四天，有的用二十一天，有的用一年、两年，甚至很多年。所以不是绝对不能实现，而是要以小时定量。如果能在 168 小时内全然无分别地修行，在此期间就会成就果。

以上讲完了“真实的道”。

三、道之分支

道之分支：先于脐下四指处，观想出有坏金刚萨埵，依诵咒之缘，燃智慧火遍及四轮一切处而焚毁四障。

念修金刚萨埵的引导：在脐下四指处，观想红色的出有坏金刚萨埵，依靠自己持风之缘，从其身中燃起智慧火，彻底清净自己身体的病魔、罪障、风脉明点的所有不清净部分。同时念修金刚萨埵百字明。

最后，触及顶上杭字而降下集诸佛智慧之甘露流，充满四轮之处，令四身上师殊胜坛城欢喜，念诵“玛哈色卡班匝萨埵阿杭”。

曼荼罗的引导：观想脐下的上师金刚萨埵身体燃起智慧火，触及顶上的“杭（  ）”字，从这个仅仅

忆念就能生起空乐的“杭”字中，降下诸佛智慧总集的甘露流，充满顶间、喉间、心间、脐间的四脉处，令住于彼处的上师身金刚佛、上师语金刚佛、上师意金刚佛、上师智慧金刚佛欢喜，自相续生起了四喜与四空的智慧，然后念诵“玛哈色卡班匝萨埵阿杭”——“玛哈”的意思是大，“色卡”是安乐，“班匝萨埵”是金刚萨埵，“阿杭”是大乐智慧。

观想这样的大乐智慧在相续中已经生起，这就是内烧灌法的曼荼罗引导。你们实修时，结合《前行念诵仪轨》来修比较容易。

下面讲四时佛平行的修法，也就是白天、上夜、黎明、黄昏的四种修法：

第一，白天以显现印持的引导：

白昼，依于门、境、风、觉之要，使风心入于

金刚链网，任运观修。

在白天，身体依靠三种坐式，口中禁语，心一缘安住，专注于观修顿超的要点。

第二，上夜所知入瓶的窍诀：

夜晚，一缘持心于心间或眉间带阿字之明点，修光明。

晚上如果想认识梦，就需要持心于眉间的白色“阿（𑖀）”字；如果想认识光明，需要持心于心中放光的白色“阿”字而入睡。这是夜晚所知入瓶的教言。

第三，黎明令觉性入本位的窍诀：

黎明，以“哈哈”清净风后，于虚空中央明观自然大密白色灿然阿字，意、眼、风三者直接专注于此，而令觉性入本位。

清晨时，口诵“哈哈”排三次气，之后心间的“阿（ཨ）”字也到了前方的空中，变成放射着光芒的白色“阿”字挺立着。持心在这上面，心识就没有昏沉等疲倦状态，反而会变得明清。

在所有其他的窍诀中，有一个“黄昏诸根收摄”的空乐道修法。这个可以用前面念修金刚萨埵时讲的内容来代替，其他的就不需要了。

一切时分，修学护持刹那性之自觉性，一切分别念如云消于空中般自解脱。

如果平时一直安住在本来清净直断见解的境界中，那么所有分别念都会像云消失于空中般，融入法界。

以上就是即生能解脱的窍诀。下面讲临终能解脱的两个窍诀，1．三层虚空的窍诀：

若即生未成就胜果，则以三层虚空之修行

涅槃。

如果今生没有获得佛果，那么将来死的时候，一缘专注于外境的虚空、内在的眼脉虚空、秘密的觉性虚空而入定来往生，这就是三层虚空的窍诀。



2．往生的窍诀：

或者心一缘收摄于风心明点及阿字，经梵净穴，融入上师心间，祈祷去往火焰山等刹土。

在死亡的时候，将自心观成白色“阿（ཨ）”字。依靠全心祈祷头顶处上师的威力，心间的“阿”字从梵净穴出来，越升越高，融入上师心间。最终上师也越升越高，去往火焰山等刹土。

之后，讲法性中阴解脱的窍诀：

中阴无论显现何相，皆当于觉性本位中不动摇，忆念不变如金扦之要。

中阴时，无论显现声响、光线、尊身等什么样的景象，都在直断觉性本位中如如不动、一缘安住，这叫不变如金扦的教言。

稍广行者，行会供轮，应时受用。

此外，广修的诸位行人，一般需要举行会供轮。真正的会供轮，除了具有殊胜证悟的瑜伽士，普通人无法行持。即使做不到，只要在每个月的上旬初十、

下旬二十五举行会供，也会有无量的功德。因此，要经常举行广大的会供。

好了，今天的课就到这里。

去动物园

7 月 14 日上午，法王去了瓦列霍（Vallejo）的海洋公园。很多美国信徒和藏族人都说那里特别好，它不是像普通动物园那样把所有动物都关在笼子里，而是用人性化的方式进行看护和训练，动物可以在指定区域自由活动，还会主动与游客互动。

当天万里无云，阳光明媚，法王坐在轮椅上，拿着一个小望远镜，在绿荫成行、鸟语花香的公园里，欣赏着美丽的园区风景，看着各种各样由专人照料、远离天敌威胁的动物，一路上心情都很好。





这里虽然叫海洋公园，但其实有很多陆地动物，甚至是藏族人最熟悉的牦牛。我们先参观了一个个展区，看到了许多以前只听说过名字的动物，非常有趣。后来，我们来到一个露天剧院，那里有一场精彩的海豚表演。经过长期训练，海豚的表演技巧令人惊叹，它时而和人比赛游泳，时而挺立在水面上，赢得游客的阵阵掌声。



起初，法王饶有兴趣地看着，但看了一会儿，他突然皱起了眉头，看上去有些悲伤，说：“这些

动物真可怜！它们不断被训练，成为人们玩乐的工具。其实人如果不懂因果，活着只是为了吃吃喝喝，那和动物没什么区别了。”



后来法王继续参观时，看到也有动物被关在铁笼子里，就像囚犯被终身关在监狱里一样，表情变

得更沉重了。后半段时间，法王没怎么说话，只是不停地给动物念咒，默默加持它们。看到这一幕，我心想：“这些众生能得到法王的亲自加持，还是很有福报的。”

许多年后，听说这个海洋公园变成了游乐场，那里的动物淡出人们的视线，逐渐消失了。

《杰珍宁提》第四节课

当天下午，法王讲了《杰珍宁提》的最后一课：

今天给大家讲的法是：

就实修前译宁玛派光明大圆满的教轨而言，那些前辈持明者已经成就了虹身，在他们的身体化为虹光后，有以光明身汇集毕生甚深窍诀要点为众弟子留下

遗教的传统。具体来说，当实修大圆满的修行人圆寂时，有质碍的血肉之身全部化为光，这是大圆满的独有特法。在身体化为光之后，光明身将再度在光蕴中显现，为弟子宣说教言，这也是实修大圆满的特点，而其他教派和宗教似乎没有。

当初把大圆满弘扬到人间的，是嘎绕多吉。嘎绕多吉大师在身体化为光蕴后，给弟子蒋花西宁留下了《击要三句》的窍诀遗教。蒋花西宁的身体化为光蕴后，将遗教《六修觉受》交付给汉地弟子西日桑哈。西日桑哈化为光蕴后，将遗教《七钉》传给弟子嘉纳思札。嘉纳思札圆寂时化光，将遗教《四安住方便》传给了弟子布玛莫札。此后，他的弟子布玛莫札和莲花生大士没有留下遗教。原因是，布玛莫札并没有舍弃肉身，现在仍住在汉地五台山，显现在清净的所化众生面前；莲花生大士去了妙拂罗刹洲，如今正在为罗刹们说法。所以这两位大师，乃至虚空未尽之际，一直不会涅槃

而以真身利益众生。



我们师徒也是如此，如果实修大圆满而达到究竟，那么就不需要接连不断地生生死死。在临近死亡时，如果以这个身体能利益众生，就可以像莲花生大士和布玛莫札一样，乃至虚空未尽，一直不舍此身而安住；如果以身体不能利益众生，那么这个身体就会化为光，之后随所化众生而示现种种幻化身。

总之，诸位前辈持明者圆寂后，又亲自显现智慧

幻身的容颜而为弟子传法，这并不是古老的历史传说，而是真人真事。他们这些言教统称为《四持明遗教》，集合了大圆满所有续、教、窍诀的要点，如今收在《布玛心滴》《集上师密意》等典籍中。

后来，布玛莫札的弟子杰珍大师桑给旺修圆寂后，也是在光蕴中以智慧幻身的尊颜，直接出现在吉祥慧空行母等十万俱胝空行母面前，宣说了这部三品遗教。

吉祥慧空行母等将这些甚深窍诀，摄于五界文字中，以不忘陀罗尼铭记。五界文字是“阿啊（ཨ）”“哈（ཧ）”“夏（ཤ）”“萨（ས）”“玛（མ）”这五个字。

后来蒋扬钦哲旺波开取此法时，十亿空行同声吟诵“阿啊哈夏萨玛”的妙音。这时，布玛莫札将此法交付给他的前世杰珍大师的情景历历再现，清晰地浮现在他心中。所以，这个法的完整要点，都摄集在五

个字“阿啊”“哈”“夏”“萨”“玛”中。

你们可能会有疑问：“不止五个字吧？应该有六个字。”

本来，为了度化六道众生，可以算作六个字，大圆满续部中也有将其算成六个字的情况。但《杰珍宁提》中说的是五界文字。所谓“五界文字”，是指在法界性智的本性中，小阿（ཨ）和大阿（ཨཱ）在藏文中是两个字，而在梵文中除了长短发音不同之外，并不是两个字，大阿和小阿合二为一来表示法界性智的“阿”字，所以变成了五个字。

关于这一点，有些一知半解、研学不究竟的人可能会认为，这里的小阿根本不是梵文，纯粹是藏文；所有大圆满也是藏语的法，印度从来没有出现过这样的法。

其实，大圆满法是诸位空行母与所有持明者不共

的表示语，这样的表示语不一定只是藏语，或梵语。比如《时轮金刚根本续》，目前虽然在藏文《甘珠尔》中有，但它最早的版本并不是藏语，也不是梵语，而是香巴拉语。香巴拉语的表达方式，如果要像梵语一样建立，是根本没办法的，因为不同地方的表达方式截然不同。同理可知，密咒“阿啊哈夏萨玛”也不一定唯一是梵语。

还有人会想：“连印度境内都没有兴起的甚深法，藏族人不可能有办法得到。”

历史上，过去无量光佛化现为善知识的形象，就是无等阿底峡尊者。他来到藏地以后，阅览了桑耶寺的梵文藏书，彻底消除了我慢心。他心想：“我以为我对桑耶寺的所有续部了如指掌，因为我不仅曾经直接看过所有保存在天界、龙宫、人间等地的经函，也看过诸空行母从空中打开众经函之门显示的所有经文，我对这些无所不知。但当我看到桑耶寺的梵文书籍时，

我才意识到很多续部是我自己当年未曾见过的。”看到当年莲花生大士、布玛莫札等大德依靠神变，从天界、龙宫、人间，以及夜叉、乾达婆等的所在地迎请的许许多多法，阿底峡尊者深有感触地赞叹道：“像藏王时期那样的佛法兴盛，在印度圣地恐怕也未曾有过。”

这以上通过讲解大圆满遗教交付的情况，说明了此教法的殊胜性，并遣除了理解“阿啊哈夏萨玛”的颠倒分别念。你们所有人都在学习大圆满，以后也要摄受有缘者、调化无缘者，考虑到这一点，我今天以归纳的方式讲了这番话，此外也没有必要说太多。同时，“阿啊哈夏萨玛”这六个字，涵盖了大圆满 640 万续的所有要点，所以，你们要把这个咒语记在心里。如果持诵它，将有不可思议的功德和利益。

这部《杰珍宁提》翻译成英文等其他语言时，“阿啊哈夏萨玛”要放藏文（ཨ་ཨ་རྒྱ་ཨ་མ།），不能改成其他字形，因为这是表示文字，所以应该保持原样。

接下来开始讲正论，它分为教授的顺缘、解说真实的教言。

首先是教授的顺缘：

尤其以无伪强烈之信解，恭敬恳切祈祷上师，是一切除障与增进境界之最。

如果是其他的法或修行，遣除魔障要具备许多除障的窍诀，增进境界也要具备许多增进的窍诀。但是，在这个大圆满中，只要对上师生起不共的信心和恭敬心，虔诚地祈祷，就既能遣除魔障，也能提升境界。

这里有一点你们必须明白：总的佛法，尤其是藏地兴盛的宁玛派、萨迦派、噶举派、格鲁派、觉囊派中，修哪一派最好呢？

无论是修习其他教派的任何法，都要先依止一位非常有智慧的上师，而且要依止很多年。同时要用

五六年以上的时间，反反复复地闻思。如果没有一次次地打破疑团，很难彻底斩断疑惑。期间还要结合修行次第，有时候需要许多除障的窍诀，有时候需要许多提高修行的窍诀。作为一个普通人，是非常难以成就的。



然而，就大圆满而言，依止上师并不需要长年累月，只需要很短的时间。对法也不需要特别精通，只要了知心的本来面目就可以。用不着什么其他窍诀来

遣除魔障、增进境界，只要对上师有信心并虔诚祈祷，对法生起特殊的胜解，不仅能遣除魔障，还能提升境界。因此，实修大圆满是非常重要的。

铭记出离心。

实修大圆满的人，必须具备出离心，不贪今生的灭敌护亲、经商谋利、务农耕耘等任何事，唯一希求后世的解脱。为此，有必要修行出离心。

着重敬信解。

我们要着重培养对法和上师，心有信解，身体恭敬。当然，只有微乎其微的信解和恭敬是不够的，还要保持它的连续性。

强烈悲心生。

希望一切众生远离痛苦的发心，就叫悲心。这可

不是微不足道的小悲心，它比母亲对独子的怜爱超过百倍千倍。总之，要专注于比爱自己更甚的大悲心，这种心要想办法产生。

依于境甘露。

比如色、声、香、味、触等一切法，本体都是空性，却可以显现形形色色的相。通过了知“这只是觉性的庄严”，从而生起觉受证悟的功德。此时，外境像甘露一样，可以让人依赖。

戏论收于内。

不要一直沉迷于灭敌护亲等许多琐事。只要吃饱穿暖就可以了，最好能舍弃大圆满中提到的九种琐事，至少也要断除所有恶劣的琐事，一心修行大圆满。

风则逸然住。

就观修风脉明点等圆满次第而言，风要向内吸、向外呼等有勤作地观修，但这种勤作在大圆满中是不允许的。

风从口中缓缓呼出，甚至感觉不到风的运行而安住，就是无勤作的道。这不需要遣除魔障、增进境界的许多窍诀，在此大圆满中，风自然运行就可以了。

切莫离身要。

在修直断时，初学者的身体需要做毗卢七法，以保持正确的姿势。如果一开始就躺着、靠着，会导致沉陷、昏聩、茫然三种状态。当然，直断境界彻底稳固的行人，怎么样都可以。

在修顿超时，身体的要点有法身、报身、化身三种坐式，不能离开这三种姿势。如果离开了，就无法显现法界净灯、明点空灯和觉性金刚链。

对向根胜界。

在修行阶段，心、眼、风三者要像融入了太阳、月亮、灯，或者像融入了虚空一样，专注于法界来修。

时而柔持宝瓶风。

所谓“宝瓶风”，就是吸气后，风稍稍充满腹部。所谓“时而”，就是当信心、悲心、菩提心等善分别念生起时，需要稍稍向内持风。所谓“柔持”，是指不需要像其他风脉窍诀一样用力猛持，而是柔和地持风，也就是稍稍于内持风即可。

恒常受持赤裸觉空本性为要点。

在直断的修行阶段，并不是什么都不想，而是要自明了知本来面目，认清觉空的本性。

在顿超的修行阶段，也是要持觉空本地来修，而不是把分别念散到外境中，或者于内不思一切安住着。

略摄而说。

所有这些窍诀的要点，只是简单做了归纳和解说。

当依心滴断除戏论增益，于上师前仔细听闻。



如果还要遣除很多戏论增益，必须参阅《布玛心滴》的 119 个窍诀，以此斩断疑惑。更深细的意义，不能只是口头上说，而要听受上师的窍诀。上师的窍诀也不会很多，只是一两句话。听受这个窍诀后，需

要认识觉性。

如是重视、精进，上等者六个月、中等者三年、下等者十二年，可将有漏之蕴化为光。

如果修持这个大圆满，上根者、中根者、下根者将依次解脱，此道极为迅速。

名言词句清净于中脉，分别念清净于内明。

一切言词清净于中脉而成为佛语，一切分别念融入法界而成为佛意。

若有欲求，则将成就殊胜身语意。

要随顺所化众生的界性、根基、信解、意乐的差别，示现种种幻化相，成就身语意的殊胜果。

故当唯一如是精进。此乃未来五浊猖獗、边陲邪教入侵藏土、佛法濒临被毁，于心滴精藏义信解

之瑜伽士，现似与诸普通人平等而行，秘密谁亦难以观察，通达一切有法如幻故不可胜伏，眉间饰有勇士印记，得蒋花西宁之加持，值遇流露智慧伏藏，尤其于了义获得定解，唯一坚不可摧信解我与我之无伪教轨，名为光明幻化金刚，久远后将出世，宣说此法义。是故，暂时智慧界之达革玛受持为五界文字，时机已到时，加持彼行者相续苏醒，将利益顿悟种姓具缘者。

上面提到的意义，我们在讲灌顶历史时已经详细解释过了，这里就不多讲了。简单来说就是，杰珍大师说这个伏藏法将来由光明幻化金刚或蒋扬钦哲旺波开取，依靠此法，会饶益大圆满特别所化的极利根者。它的完整词句，在之前灌顶时都解释了。

在这里，我想说几句肺腑之言：在美国这个地方，根据你们不同的兴趣、种族、意乐、智慧，分为两种人，一种是完全没有信仰的非宗教人士，一种是有信

仰的宗教人士。两者之中，我们应该深入思考哪个更好，而不能没有思想。我们不是无情法，也不是疯子，还是要好好想想，到底是完全没有宗派信仰好，还是有宗教信仰好？

没有宗教信仰的人，不会思考让今生来世快乐而不受苦的方法，他们只是忙于温饱，就像今天我去的动物园里生活的动物一样，变成什么样都可以，出现什么都可以，这真的很可怜。要我说，我觉得一定要有宗教信仰。

但有些宗教只求自己幸福安宁，不惜伤害他众，这种宗教徒也特别可怜，他们今生不幸，来世受苦。也许除了佛教，所有宗教中最好的是基督教。之所以这么说，是因为基督教主要提倡慈悲博爱的理念。当然，这不能和佛教相提并论，为什么呢？因为基督教中所有好的、善的方面，佛教都讲过了，而基督教根本没有提到的自他一切众生今生来世安乐的很多方法，佛

教也都讲过了。不仅仅是讲过而已，还有教证、理证、窍诀体验等可靠依据：几千年前佛陀、文殊菩萨、观世音菩萨等具有非凡智慧者的圣教；几千年来根据正确的理证分析，断定佛陀的语言没有丝毫矛盾的正理；如理如实修行正法就会获得暂时安乐和究竟佛果的体验，这是数亿人在过去通过真修实证所证实的。所以，我们对佛法诚信不疑，是通过教、理、窍诀得到验证的，不是口头说说而已。

虽然佛法有很多种，但大圆满是最好的一种。这个大圆满，不管上中下谁修，都不会不懂，而且不需要很长时间。如果你有特别大的信心，六个月也可以成就佛果。这种简单易行的道，也是任何佛经中少有的。

以上讲的，都是我长期深入研究的成果。我本人天生就具有敏锐的智慧，从 14 岁到现在 60 岁，一直在观察分析佛教和外道的宗义，所以才告诉你这些。我并不讨厌其他外道、喜爱内道佛教，而是实事求是。

这也不是说给在座各位仁波切和来自尼泊尔、印度等地的上师活佛听的，而是想到你们这些在家善男信女，用几十年的分析也很难了达它们的差别，我才站在客观的立场上，给你们讲了这番话。从现在开始，如果你们不再三心二意，而是下定决心唯一实修大圆满，那么今生来世都会越来越好。



如果你还怀疑光明大圆满是否超胜其他法，认为它和其他宗教、教派是一样的，那么有空时来问我，

我可以为你解惑。如果我没时间，那就去问南珠堪布和索达吉堪布，他们可以解决你所有的疑惑。如果你长时间下功夫消除怀疑，就会对大圆满生起不共的诚信。

上面已经详细解说了第一品。第二品是念诵部分，第三品是以窍诀的纲要摄义，这里就不解释了。

接下来，我念一下这个法的传承。这样《杰珍宁提》根本三品的完整内容，就一字不漏地传给你们了。

此法在引导方面，主要有广大、甚深两种。其中“广大引导”，有阿祖哲巴仁波切造的《前行引导文 • 持明言教》和《引导文 • 妙道智藏》等许多法，应当从中了解；“甚深引导”中最深的一个，是列绕朗巴的《引导文 • 智慧明点》。此外，结合了这两者要点的，是贡智 • 云丹嘉措的《引导文 • 圆密明点》。

如果以后你们能慢慢看、慢慢想，那当然很好。

即使不能看，我这次三四天引导讲解的内容，都是他们的究竟密意要点，没有任何遗漏地给你们讲了。引导讲解的方式，是江德仁波切等作为众弟子的代表请我讲的。这一次的请法者，都是实修大圆满的人，他们心口一致，怀着极大的信心和渴求心说：“请您这次认真解释一下。”我自己已经毫无保留、无一遗漏地把所有窍诀都告诉你们了，希望你们真正去修。以前我在藏地没有这样讲过，这次只给你们讲了，原因昨天已经说了。祝大家吉祥如意！（掌声）

第一次坐热气球

7 月 15 日上午，一些美国弟子强烈邀请法王乘坐热气球旅行，一睹美国的山山水水。但由于热气球不适合心脏病和高血压患者，出于安全考虑，法王没有乘坐，我们随行人员前去体验。

热气球是飞机发明之前西方的高空飞行载体，上半部是一个大气球，下半部是一个吊篮，由热气流和空气驱动，靠浮力在空中飞行。乘坐热气球的最佳时间，是一天中太阳刚刚升起时或者日落前一两个小时，因为此时通常风很平静，气流也很稳定。



当天天气晴朗，万里无云。上午 9 点多，看着热气球从一块布慢慢鼓起来，然后我们被它带着升向天空，感觉有点神奇。热气球刚开始升空很快，

不久就到了 300 多米的高空。它不紧不慢地穿过城市、田园、森林、山脉，各种美景尽收眼底，就像在画中畅游一样。飘在空中，看着天地之大，内心非常自由。每次越过高山，不知道什么原因，气流很强，吊篮晃得厉害，比飞机遇到气流还要颠簸，但我并不紧张，心里从头到尾都很平静。



整个飞行持续了大约一个小时。这是一次非常有趣的空中旅行，我仿佛看到了世界全貌，同时也

意识到了人类的渺小。之前看过热气球的照片，这次亲身经历了一次，还是感觉不一样。

密宗保密原因

当天下午，法王灌了“文殊静修大圆满”的顶。之后讲了一段话：



这个灌顶，是十万持明空行的心血，也相当于我自己的心髓，我已经毫不吝惜地全部传给你们了。《手

中赐佛》的引导，是整个人间空前绝后、极具加持的甚深教授，我也会献给你们。这个法不仅甚深殊胜，而且有很大的利害。遇到它，有些人会受益匪浅，有些人也会招致大难。

一个修行人如果对上师有无伪、清净、虔诚的信心，对法也以特别的信解一心一意精进实修，能守护不为他人所知的甚深秘密，那么在浊世短暂的一生中，不需要长期努力就能成就佛果，获得超过十万如意宝的大利益。相反，对上师没有信心，尤其是当面赞叹、背后诋毁、两面三刀的人，一定是堕入恶趣的因。

你们都入了这个甚深法门，一定要以极大的信解来实修。否则，如果说此法不好或不清净，妄加分别、品头论足，入佛门一两年后又改信其他宗教，诋毁佛教，那就一定会堕入恶趣。所以，此法也是一个能带来很大麻烦的法。对于未受灌顶的无缘之人必须保密，除了上师和几个非常熟悉的与内誓言有关的金刚道友，

它的见解和修行怎么能见谁都说呢？哪怕只是讨论它的词句，也必定会堕入恶趣，所以危险性非常大。这个大圆满法不要告诉任何人，需要保密，你们明白我的意思吗？

有些人可能会想：“大圆满这么需要保密，是不是有不可告人的过失？”

根本不是。而是因为，如果保密，就可以很容易成就殊胜和共同的一切悉地。如果不保密，到处宣扬、逢人就说，那么就是堕入恶趣的不共因，所以才要保密，而不是因为密宗有大过失。

比如，以我自己为例，从东方亚洲国家不远万里来到西方美洲国家，你们众弟子也自然聚集在这里，想必我们多生累世之前就有宿业与愿力的缘分。然而，我们不可能一次又一次地相聚，恐怕我以后不会再来美国了，只有这一次机会。想到你们既可怜又可爱，

我才传了很多我以前在藏地也未曾广传的教授。我是于心不忍才讲了这个法，如果这种做法错了，你们以后到处宣扬，那对你我师徒都不利。所以，甚深密宗的灌顶和教言，如果弄不好，真的会造成巨大祸害；如果弄得好，无疑会获得巨大利益。

我再强调一次，你们应该对上师有表里如一的信心，所谓表里如一，不是当面有信心，背后没信心。对法的信解也要不松不紧、始终如一，不能一开始对法感兴趣、很喜欢，后来就没兴趣、不喜欢了，这就是所谓的松和紧。这个密宗甚深的大圆满法，如果你不向任何人宣扬，独自铭记在心而实修，那么一生就会成就佛果。这是完全与众不同的殊胜教言，请记住这一点。

・实修摄要

我这次就不从《手中赐佛》的原文解释了，因为

明天会有很多新来的人，今天的很多人明天也会离开，所以我把《手中赐佛》的要点给你们讲一下。

实修此引导的方式，有初、中、后三个关键要义。

1．最初的要义是，要彻底放下对轮回一切琐事的贪念，相续中生起想修成无伪解脱道的意乐。依靠深入思维暇满难得和寿命无常，断除对今生的贪执；依靠思维业因果和轮回过患，断除对来世的贪执。总之，在没有放下对轮回的耽著之前，需要一直观修。

2．中间的要义是，成办自他的广大利益。那么，成办自他利益的方便法是什么呢？是皈依与发心。如何皈依呢？首先，自己要承诺并发誓做一个清净的佛教徒，然后在此基础上学修佛法。佛法有两种：小乘的共同法、大乘的不共法。其中，所有小乘行人纵然遇到生命危险也不能伤害他众，这一点摄于在家或出家的戒律中，必须遵守。当然，仅仅不伤害他众是不

够的，还要有永不伤害他众的立誓，有了这个誓言，才称为佛教徒。否则，不立誓的话，只是不伤害他众，土石山岩也可以，但那不是佛教徒。为了不伤害他众，必须靠想皈依三宝的立誓，这就叫皈依。



不害他众的方法，需要受一个戒，东南亚许多国家都有受戒的传统。受了沙弥戒、比丘戒的出家人，在藏地、印度、斯里兰卡有很多，但是，在美国要做到这一点还是很难的。无论如何，你们还是需要受居

士戒或斋戒，最起码也要受个中戒。

什么是居士戒呢？在有生之年中，不杀害任何人类众生；不要说对他众造成极大伤害或严重欺骗的妄语；不可因贪欲与已婚妇女邪淫；不盗取别人的财物；从根本上戒酒。需要具备这些誓言。最好能将其全部断掉，实在不行的话，也要发誓在有生之年断一两个，相续中受持这样的戒律，就叫居士。

不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语，这就是所谓的四根本戒。承诺在今天日出和明天日出之间不犯这四条，叫做斋戒。即使不能受持这些戒律中的任何一条，你们也可以转绕、顶礼、诵经，念些观音心咒、文殊心咒、莲师心咒等，并尽可能多地念诵它们。

在藏地，我们有个规矩，鼓励别人做大事时要呐喊助威。我也在喊加油激励你们。所谓加油，就是让别人在比赛中发挥自己的潜力。那怎么喊加油呢？比

如我们藏地，人口稀少，经济落后，知识水平薄弱，即便如此，不仅所有上师，就连在家的藏族男女，似乎也都念过一亿遍观音心咒或文殊心咒。而你们美国这个地方，人数众多，经济实力强，知识面又广，即便如此，你们却什么都不念，只是抱着胳膊待着。你们在我们所有的藏族喇嘛面前，有点不好意思吧？（众笑）还是要尽量多念！

我们不仅不能伤害他众，在此基础上还要慈悲利他，这才是大圆满的根本。佛法的究竟心要，唯一就是慈悲。舍弃自利，对一切众生恒时充满善意和善行，这种利他必不可少，这就是发殊胜菩提心。

3．最后的要义是，依照一个没有任何错误、具足可信正量的法而修成佛果。是什么法呢？就是密宗金刚乘，尤其是诸乘之顶的究竟光明大圆满。唯一勤修它，才是最终的关键要义。所以，一切佛法可以归结为三点：不害他众，唯行利他，能广大、不难、迅速利他。





以上就是将《手中赐佛》的实修要义总结成这三点。

所有想听这个法的人，请在明天星期五下午准时到场。其他没有别的了。

加持交付印持

7 月 16 日上午，法王从《手中赐佛》的开头，一直讲到“圆满次第”。“大圆满”部分则念了传承。其间讲到此引导文交付印持的情节时，是这样说的：

对应于共同小乘的“初善引导”讲完了，对应于共同大乘显密的“中善引导”也讲完了。现在，我们抉择对应于不共大圆满自宗的“末善引导”。它包括前行、正行、后行三部分。

其中，所谓“前行”引导，是指能净化三门迷乱的方便法，可以净除身语意的一切不清净；所谓“正行”本来清净直断引导，是指能现量见到自心无误实相的引导；所谓“后行”任运自成顿超引导，是指能无勤显现自妙力身智的境相。



实修这些引导的方便法是：首先，依靠见传的当面指点来实修。其次，要在所有前前实修体验的基础上，进行所有后后的引导。我离开这里后，你们可以向在座的藏族上师们当面请教实修引导和觉受引导，他们

会给你们明示。如果没有遇到其他上师，上面的实修法真正做到扎实稳固之后，下面的引导就可以不费吹灰之力在相续中产生。我可以对此进行加持交付印持。

所谓“加持交付印持”，是指我不仅祝愿这一境界在你们相续中产生，而且以三根本、护法神作证，我将事业托付给你们，并做“此殊胜窍诀在时机成熟时将复兴”的交付印持，于是这种境界会在你们相续中自然生起。

这次如果继续广讲这个引导，可能不会带来很大的好处。比如一个房子有十八级台阶，不依次经过第一级、第二级，是不可能直接飞到第十八级的。同样，如果你们不亲身体验前面的所有实修法，即使我日复一日、月复一月地讲后面的很多法，你们也不会懂。

不要因为正行不好懂而心灰意冷。认真修持四种厌世心、皈依、发心、上师瑜伽，当这些境界在相续

中生起时，我保证就算你直接看这个引导文，也会生起真实的境界。

为了让引导文《手中赐佛》的传承不断，我用藏语给大家念一下传承。请怀着虔诚的信心谛听……

我个人认为，法王上面的这段话，其实是间接把这个法交付给了未来的有缘众生。即使你没有亲眼见过法王的尊颜，没有亲耳听过法王的教授，只要认真完成了五十万加行、对上师和法有清净的信心，依靠此法，就不难明白大圆满的意义，进而证悟大圆满的实相。

最接近文殊菩萨的法

那次在现场听过法王传法的吉米 • 卡尔法斯（Jamie Kalfas）告诉我们：



现在的吉米 • 卡尔法斯

“在纳帕谷，法王给我们传了他 1987 年，也就是 6 年前，刚刚在五台山开取的伏藏法——文殊静修的灌顶和修法，还有杰珍宁提，这两个法他讲得比较广。

法王讲法的时候很自在，很随意，不加修饰，让人感觉非常亲近，不是那种一本正经的样子。他有时还把一串念珠挂在耳朵上。

当时参加法会的人，有些特别喜欢文殊静修，有些特别喜欢杰珍宁提。我更喜欢文殊静修，很长一段时间每天都在修。但最近有点不够精进，还是应该再次每天修起来。我们闭关中心的一些人，也是每周一起共修。

有时候修着修着，我觉得没有比这更接近文殊菩萨的法了！我非常喜欢修这个法。每次出门，也许没带法本，也许带了，但我肯定任何一天都不会中断心咒的。”

然后，他唱起了法王祈祷文。唱着唱着，他停顿了一下，说：“这样唱，让我想哭……”很明显，法王的加持还在他心里。

乘坐私人飞机

当天下午，一位施主邀请法王乘坐他的私人飞

机做加持，进行一次空中旅行，法王同意了。





当我们到达机场时，发现许多私人飞机停在这里。在美国，拥有私人飞机的人并不少。但对我们来说，不要说私人飞机，就连拥有一辆私家车，在那个年代也是不可想象的。

因为飞机载客量有限，法王、阿里美珠、门措上师、翻译登上了飞机，我们没有上去，一直在机场等着。飞机越飞越高，在空中越来越小，最后消失在视野中了。



那天风很大，我有点担心，一直望向空中，盯着飞机飞走的方向。结果飞机很晚回来时，是从另一个方向回来的。不管怎么样，我这颗不安的心，终于随着飞机一起落地了。

法王看起来心情很好，说这次空中旅行很有趣。但到底去了哪里、发生了什么，我们不得而知。

甚深精藏橛



7 月 17 日下午，传授了列绕朗巴大师“甚深精藏橛”的灌顶。在灌顶之前，法王讲了一段教言：

以前印度八大持明在乐积塔各自修持八大法行的不同法门，成为八大修派的传教大师。后来，莲花生大士从塔中央取出八大法行的总集宝篋，然后在吉祥桑耶寂静处的青普红岩格仓山洞，将“八大法行 • 集善逝”的完整灌顶，包括文殊身、莲花语、真实意、甘露功德、橛事业等，分别赐予了君臣九位心子。国王赤松德赞最了不起的大臣，密咒师降魔金刚，再三祈求金刚橛的付教者——空行母益西措嘉，为他宣说这个金刚橛法。空行母给他捎信说：“现在不是我传授金刚橛法教的时候。你应该直接向莲花生大士请法，要准备丰富的会供品。”当时降魔金刚准备了足以震惊四方国家的会供品，在莲师面前无余得受了金刚橛的所有教言。当他投花选抉择本尊时，也像以前益西措嘉一样，花落到了事业金刚橛本尊上。从此，降魔金刚在雪域的威力无与伦比，被委任为击鼓带橛的密咒师之首。





也正是因为这个缘起，后来降魔金刚的历代转世伏藏大师，似乎都有金刚橛的法教。降魔金刚曾在藏地转世为大持明鹫翎尊者、北派班玛陈列等，后在新龙地方受生为伏藏王——伏藏大师列绕朗巴，又名酿喇索甲。伏藏大师列绕朗巴，是一位智慧出众、成就斐然的大成就者，尤其能自在驾驭法伏藏和物伏藏。他所有法伏藏的精髓，就是金刚橛法类，流传下来的有“广”极密忿怒橛、“中”精藏利刃橛、“略”甚深精藏橛三部法。

“极密忿怒橛”不是每个人都能修的，也是非常难修的，除了具备誓言的人之外，任何人修行，都会受到所有空行护法的惩罚，是这么绝密的一个法教。而这个“甚深精藏橛”，加持力巨大，是任何人都可以修的开放性法教。因为这个缘起，“极密忿怒橛”如今在我们藏地，除了终生在寂静处精进修行的个别人外，不是所有人都能修的。而“甚深精藏橛”，连

在家人都可以把它作为居家消灾的修法，在自己家中可以广行念诵。

一般来说，不管实修广、中、略三种金刚橛的哪一种，只要得到了其中一个灌顶，这三种法都可以修。下面要给大家传的，就是浩瀚金刚橛法行要点总集的“甚深精藏橛”灌顶……

《佛子行》的功德

接下来，法王给大家念了《佛子行》的传承，然后说：

在这九天里，我广传了大圆满能成熟的灌顶、能解脱的教言。如前所说，你们也要唯一专修此大圆满法，这是非常重要的。

如果不能或不会修大圆满，或者虽然会修但还想

次第学修，这种人就需要按照菩萨道的轨则来修学。菩萨道的核心内容是《佛子行三十七颂》，下面我把它的传承传给你们。

此法作者无著菩萨，是观世音菩萨的化现。在他生活的地方，互为天敌的羊羔和豺狼、鹞鹰和麻雀，也相亲相爱、一起游戏等等，他是菩提心纯熟之相成熟于外境的大菩萨。

这个《佛子行》，且不说实修它有不可思议的功德，即使不能实修，只是耳边听到它的词句，也会在相续中播下解脱的种子。此法的词义简单易懂、便于实行，以后就算没有上师，只看文字，也应该能看懂意思。如果修以大圆满为主的密法，首先要依止上师，只有在上师面前得过灌顶、听过传承和讲解、通达意义，才能实修；若没有依止上师，没有得过灌顶引导，直接依靠自力去看密法，不仅不会带来任何好处，还会带来巨大的过患。但是像这个法，没有上师，也没

得过灌顶引导等，仅凭自力实修也是可以的，因此它便于实行。



正如我昨天所说，密宗的所有法理，除了那些得过灌顶、誓言一致的道友之外，绝不能向外人宣扬。但《佛子行》是上中下所有众生听到都可以，没什么不能讲的，传得越广，利益越大。凡是此法兴盛的地方，饥荒、战乱、纷争会断绝，寿命、福祉、财富会增上，它是带来广大利乐的必要途径。

这次你们四个道场和众弟子没有请我念这个传承，但今天我要以清净的利他心，给你们念一遍这个“闻解脱”大法。此法非常甚深，从小到现在，我都把它作为实修的核心。就听受此法而言，我不止一次，而是在一百多位上师面前反复听过。另外，我也为有缘众生多次讲过，应该为几十万人讲过一千遍了吧。所以，这次我想念个传承，可能对你们也有帮助。

如果是表里如一依止我的弟子，就应该将它的所有句义背诵下来。虽然每天实修它的全部意义有点困难，但我要求，至少要发愿每天修一个偈颂。

・三句忠言

这一次，由于一些上师作为连接纽带，我们所有人的关系更加密切了，你们对法也是信心十足、兴趣充满，方方面面都非常好。如今我们即将分离，我对你们有三句忠言。



第一句忠言：

既然你们都是佛教徒，最好能用佛法来利益亲友等有缘者，甚至引导他们进入佛门，原因之前已经提过很多次了。从我自己的角度来说，来这里不是为了什么名利之类的目的，而是怀着想通过佛法饶益西方人的意愿。所以，希望大家也能完成我的心愿。

所谓佛法，即使以正理观之，也能证明其正确性。不仅如此，还可以用所有前辈大德的亲身体验来证明。就算用一百年的时间分析，你也只会对佛法越来越有好感、越来越喜爱、越来越欢喜，不会觉得它有不真实、不可信的地方。

我们今生得到了人身，来世很难再三获得，拥有这么好的缘分时，还是要用它来行持正法。如果不能行持正法，获得人身就没什么意义了，如同没有心脏的身体，或者像去金洲连一两黄金都没拿，空手而归，

被人耻笑。

如果这辈子想趋入正道，学佛是一个不错的选择。所谓学佛，随随便便皈依是不够的，只有经常向佛陀虔诚祈祷，对上师、僧众等恭敬承侍，对行善得乐、造罪受苦的因果规律深信不疑，这才是真正的佛教徒。

第二句忠言：

佛教真正的核心是慈悲。在日常生活中，你们应该尽力去修“希望一切众生得乐离苦”的慈悲心。一旦生起慈心和悲心，今生世出世间的善妙心愿都会顺利实现，究竟还会获得遍知佛果。想到这样的功德，就要尽可能反反复复地修行。

第三句忠言：

平时要专修光明大圆满。原因是如果修其他教法，都会有一定程度的兴衰，但就大圆满教法而言，现在整体上非常兴盛圆满，是利益众生的好时机。尤其以

美国为例，其他任何法都很难起到利益的作用，唯一能肯定让大家受益的法，就是大圆满。至少我是这么认为的。



从远近缘起来看，大约三十年前，藏传佛教在美国的弘扬始于大圆满。现阶段，如果你们想修法，最好是修大圆满。原因是，你们上师的核心修法就是大圆满，这个法需要有人传讲，而他们不仅经验丰富，还非常熟悉。而且你们对这个法都很有信心，所以修它会有极大利益。

在藏地的时候，我对成千上万的弟子，甚至是如心脏般的心子，都舍不得这样广传，而现在，刚遇到你们就直接全盘托出了，这也是考虑到它对现在和未来的美国人大有利益。所以，你们要下大力气修这个法，这是我的希望！

难忘的离别



法会最后一天，7 月 18 日下午，法王根据伏藏大师列绕朗巴的《长寿灌顶仪轨 • 甘露云聚》，给大家赐予了长寿灌顶。

为了庆祝此行圆满完成，法王带着大家举行了一场大会供。在此期间，大德们献上了珍贵的曼茶罗和大型朵玛；五个美国女人身穿五部空行的服饰，头戴五佛冠，用五彩哈达跳金刚舞，祈请法王长久住世；江德仁波切也代表四个道场向法王表示感谢。







结束后，在众人的依依不舍中，法王挥手离

去。很多人一直含着泪鼓掌，掌声久久没有停息。通常来说，西方人比较理性和冷静，而这也是因为法王传授的甚深窍诀，给他们带来了难以置信的利益，所以他们特别舍不得离开法王。



这一站的日程安排得很紧，每天除了法王的灌顶传法，其余时间要么是门措上师的灌顶，要么是南珠堪布和我的辅导、问答，上午下午都排满了，这些内容在这里就不多说了。



对我而言，能跟上师出国弘法，见识不同的风土人情，本就是一件很幸福的事。与此同时，还能额外得到这么多稀有难得的灌顶、引导、传承，尤其是《杰珍宁提》《手中赐佛》的不共窍诀，对于一个修行人来说，没有什么比这更重要的了，即使死也无憾了。

穿越岁月的记忆

法王在纳帕谷弘法的十天里，很多美国人对心性有了不同程度的认识，也感受到了法王不可思议的加持。即使过了三十年，他们每次提到法王，信心依然非常强烈。



现在的朗 • 希尔

例如，当年为法王做早餐的朗 • 希尔（Lon

Hill）说：

“我当时刚刚学佛，什么都不懂，就被安排给法王及其眷属做早餐。我紧张极了，但又觉得很荣幸。

我特别喜欢法王传授的心法，清晰、直接、入心。每次修它，都觉得活着的唯一意义就是修行。

尤其是《文殊静修大圆满》的上师瑜伽，与众不同。每次修这个上师瑜伽，我都觉得亲自见到了法王本人。”

还有一个人叫约翰•史威尔金（John Swearingen），当年担任摄影师。他讲述自己的经历时，说：

“那时候我对法王的背景不太了解。但是，当他站在你面前时，你根本不需要知道他的任何背景，就能感受到那种不一样。虽然我们这一代人特别注重理性，但那种成就者的加持力，很难用理性

来解释。

作为摄影师，法王灌顶后给大众加持的那半个小时，我一直站在相机旁边看着他，有时透过镜头，有时直接看。虽然会有人从镜头前经过，但没有人打断我盯着法王看。当时觉得整个世界除了法王，什么都不存在了。那种强大的加持，现在还在我心里。



现在的约翰 • 史威尔金

《文殊静修》我没有作为每天的功课，但这个小小的法本，我一直带在身边，有时候会拿出来重

温，然后修一下。据我所知，当年的几个道友一直在修这个法。”

约翰还提到了一次比较罕见的经历：

“有一天，很多信徒带着宠物来到道场，请求法王加持。在等待法王的过程中，那些猫猫狗狗互不相让，发出挑衅示威的叫声，甚至抓咬不放，大家都拿它们没辙。

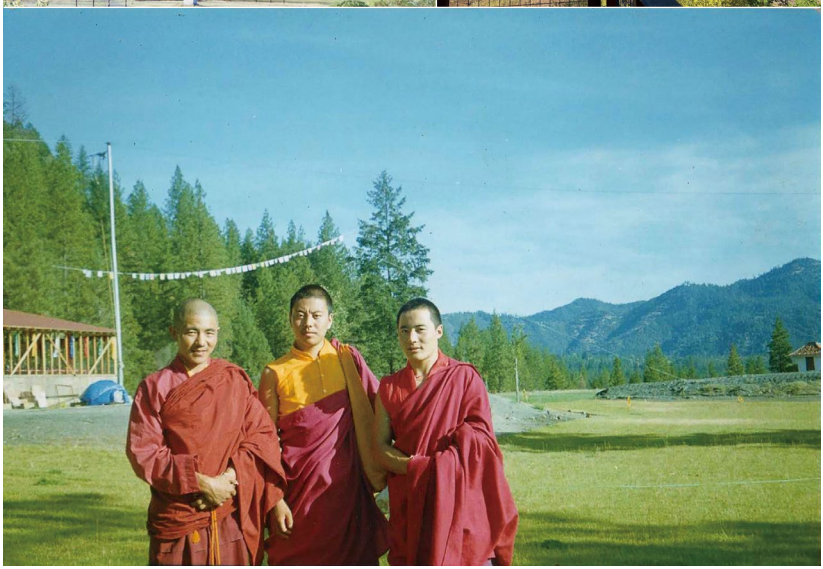
正在特别担心的时候，法王到场了，发出一声威猛的吼声。那些上一秒钟还狂吠乱抓的猫狗们，顿时安静下来，仿佛刚才什么都没发生，个个乖得像兔子一样。

这是我最深的记忆。直到今天，很多人还记得这件神奇的事情。”

去仁真林







7 月 19 日上午，在纳帕谷弘法圆满后，我们离开那里，驱车三个小时来到仁真林（Rigdzin Ling）。这是江德仁波切（Chagdud Tulku Rinpoche）建立的佛教道场，环境幽静宜人，周围树木挺拔茂密，非常适

合修行，尤其是后山的树林里，分布着很多闭关房。

下午，法王在这里休息了一会儿。我在一些青海喇嘛的带领下参观了这里的风景，然后我们坐在草地上聊天，拍了一些照片。

晚上，法王给大家传了“缘起除障法”的灌顶。





第二天早上，在法王离开之前，许多人带着他们的猫、狗、鸟等各种宠物，请求法王加持。虽然这个活动没有写在日程表上，但是他们已经安排好了。甚至有些住得很远的人，提前把宠物带到了这里。

Wednesday
July 21, 1993

TRINITY JOURNAL

1424 9401 0
TRINITY CO. FREE LIBRARY
BOX 1226
WEAVERVILLE CA 96093

137th Year, Number 29

Weaverville, Trinity County,

2 Sections,

BUDGET: Approve tax or take big c

By SALLY MORRIS
Trinity Journal Reporter

Trinity County supervisors are continuing their deliberations with county department heads and the public this week regarding budget reductions for the 1993-94 fiscal year.

They hope to approve a final budget this Friday.

Expenditure totals have been adjusted daily as tentative decisions are made regarding services and personnel, and the board has taken action to restore some of the 20 positions targeted for layoff in the preliminary budget adopted at the end of June.

Since that time, general fund revenue projections have been increased by action taken by the board to levy a half-cent utility tax on electricity consumption and telephone use at least until November, when voters will decide whether to rescind it or not. Some other revenue projections have also increased, including the timber yield tax, which is estimated to be up $100,000 from the original estimate of $400,000 in the preliminary budget.

At this point, proposed cutbacks still include some reduced hours for general fund employees to equal eight days off in the year instead of the 26 days off proposed in the preliminary budget. The eight days off equals a four percent pay cut for the employees affected instead of a 10 percent cut.

A decision is pending regarding the proposed elimination of a two percent salary increase scheduled in December for miscellaneous employees.

Some Funding Restored

The board of supervisors has taken tentative action to restore some of the funding that had been proposed for reduction in parks maintenance, libraries, animal control and the sheriff's department based on the presumption of additional revenue to be provided by voter approval of the utility tax. Should the tax be voted down in November, additional cuts will be required.

The other unknown is whether voters will approve a statewide half-cent sales tax increase that has been extended by Governor Pete Wilson until November. The county's proposed budget includes the estimated sales tax revenue for the time the tax has been extended, but another $143,000 will be available if the voters accept the tax beyond November.

During deliberations last week, the board gave tentative approval to an $85,000 budget increase over last year's level for the data processing department to purchase computer equipment and fill a vacant programmer analyst position.

By moving forward with the computer upgrade, it is the county's goal to increase automation, primarily in the auditor, treasurer/tax collector and assessor functions. The equipment to be purchased is intended to eventually replace the main frame system for a completely open system accessible to all departments. The equipment purchased this year can be added to later as the funding tentatively approved for the acquisition still falls about $70,000 short of what was requested.

"The objective is to speed up processes, simplify them and concentrate on the three offices mentioned to get them working together — less paper pushing and better use of the people you have. We will get more done with less people, more timeliness and greater accuracy," said County Administrative Officer Don Benedetti.

"It require
approve it wi
hopes that it
commented
Leffler.

"The only
do more wit
it's time we g
the equipmer
said.

Supervisor
he admits it is
right now, b
mation is the

The gen
elimination o

(Cont

Libraries

By MIKE WENNINGER
Trinity Journal Editor

In the end, everybody agreed that the Trinity County libraries should be open at least 40 hours a week and should provide basic library services.

But so far, there isn't agreement on how to pay for that.

The Board of Supervisors last Thursday restored the library system's fiscal 1993-94 budget to the requested sum of $146,546. This amount is 4.5 percent less than the $153,507 the libraries spent last year.

The county's preliminary budget would have cut the county libraries from 40 hours to 24 hours, or three days, a week, meaning a 40 percent salary loss for the library clerks.

The supervisors unanimously approved restoring the budget to the higher level. Board member Ross Burgess, who made the motion, remarked that if utility tax revenue does not materialize, "get a library parcel tax."

(A parcel tax is a property tax collected in the form of a special assessment.)

Supervisor Arnold Whitridge commented that ideally operation of the library should not be tied to passage of a utility tax.

Board Chairman Matt Leffler responded, "If the utility tax doesn't pass,

(Continued on page 8)



On his first trip to the United States, His Holiness Jigmed Phuntsog Jungnay from Tibet visited the Chagdud Gonpa Foundation's facilities in Junction City Monday. Here he speaks to a group assembled at the facility that helps to preserve Tibetan Buddhism. At right is Chagdud Tulku Rinpoche, a Tibetan lama who lives at the foundation's headquarters in Junction City. *(Photo by Phil Nelson)*

Parks

The public hearings on the Trinity County budget showed that parks are something citizens feel shouldn't be messed with — just like police protection, libraries and animal control.

Parks came up last Wednesday when John Whitaker, county superintendent of buildings and grounds, was discussing his department's budget with the board of supervisors. It was revealed that Lowden Park in Weaverville and Hayfork Park would get little maintenance and restricted use under the proposed budget.

In fact, the groundskeeper for Hayfork Park, Bill Lancaster, had been removed from the payroll July 1, and it was pointed out that the Lowden Park budget would not even permit electric power during winter months.

Several Hayfork residents spoke to the supervisors during the hearing. Betty Felch commented, "Mr. Lancaster's extraordinary efforts have made both our park and cemetery places of which Trinity County can be proud; being laid off seems rather poor pay for being a dedicated employee to this county."

Felch also cited tourism and remarked, "Our park provides the only public restroom facilities between Douglas City and Forest Glen."

The Hayfork Garden Club sent a letter of protest.

Several Weaverville residents expressed concern about very restricted use of Lowden Park for up to half the year. A spokesman for the Weaver City Street Rodders said the group's annual August show at the park attracted several hundred visitors to this area. He said good parks are an economic boost for Trinity County.

Supervisor Ross Burgess insisted that Lancaster should be rehired. Supervisor Arnold Whitridge remarked, "This (parks) is one thing that people want."

Burgess said he could support a one percent increase in the transient occupancy tax (TOT) to help the parks. This caused a discussion of whether the TOT should be diverted from its chief use of funding promotion of tourism in the county.

Burgess retorted, "It's fine to advertise and ask people to come to your home, but when they get there and see that it's dry and brown and dirty, they're not likely to stay and spend money."

The proposed budget had allocated nothing to the Hayfork Park, compared with the Building and Grounds Department's request of $18,229. Lowden Park's allotment was $44,460, compared with a request of $68,952.

Whitaker said a combined budget of $78,000 for both parks would suffice and would permit rehiring Lancaster. The board approved that sum, but stipulated that it would depend on getting new revenue, either from a TOT increase or from a tax on utilities if that eventually is approved by county voters.

Courthouse

Supervisors split 3-2 on imposing utility tax now

By SALLY MORRIS
Trinity Journal Reporter

Trinity County residents will soon be paying a half-cent utility tax on electricity and telephone use following the Board of Supervisors' action last week imposing the tax to help balance the county budget and restore some services and personnel proposed to be eliminated in the preliminary budget.

The board split 3-2 in support of collecting the tax as soon as possible. And in three days, an ordinance implementing the tax was drafted and approved, effective immediately. The board unanimously agreed to put the matter to the voters on the November 2 ballot and should the measure fail, the so.

It is estimated that the tax will generate approximately $400,000 in additional annual revenue. However, even if county voters support the tax measure, the revenue generated will not be enough to eliminate the entire budget deficit of about $600,000. The board is continuing in final budget hearings this week to determine what cuts still need to be made.

Costs $3 a Month

County Administrative Officer Don Benedetti has estimated that the average monthly cost of the tax on electricity will be $3 per household based on an average use of 600 kilowatt hours. He telephone service users in the county, but includes a provision allowing the board to exempt any class of persons or utility service users from paying the tax. There has been discussion about exempting customers outside the Trinity County Public Utility District from paying the tax, but the ordinance at this time does not include such an exemption.

Other provisions of the ordinance reserve the revenue entirely for local county programs and services, and prohibit the board of supervisors from increasing the rate of the tax in the future without the vote of the electorate. This provision was included in response to

PE
act
del

The Trinit
visors took n
ning litigation
county empl
Public Emplo

A recent
against the c
employees in
of public con
regular board

A motion
Ross Burgess
Huddleston h
rently made
the employe
that such acti
county's pote
ting, while the
being sorted
motion failed
advice in the

County Co
not present—
uled in May
and board me
motion indica
gal counsel o
action they n
recent ruling.

The appel
county's 199
subject to re
ruling in Trini
that the actio
endum. Ande
for rehearing,
seeking a hea
preme Court.

Next week
have a full re
sion of the Pl

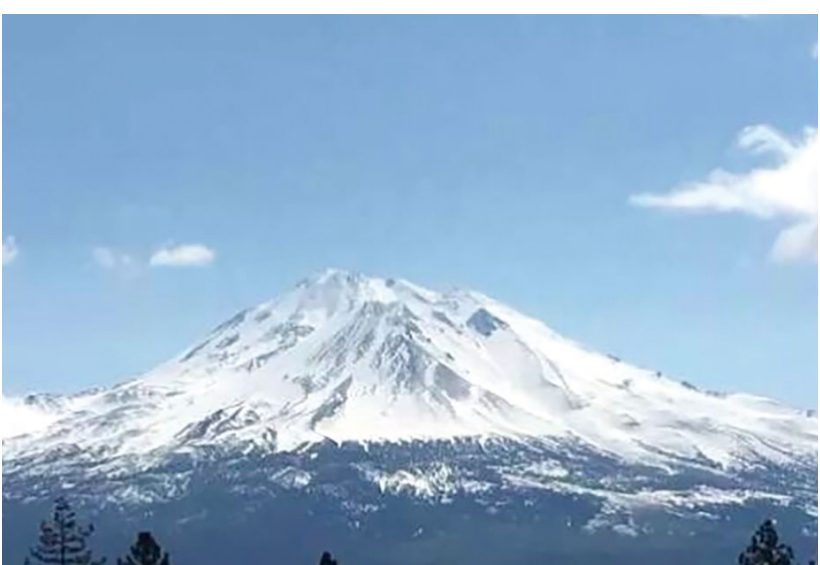
这是继阿底林之后，法王第二次给宠物加持。美国人非常喜欢小动物，把它们当成家人，去哪里都带着。但有些狗的体型过于庞大，看起来很凶，出于安全考虑，我们不太愿意让法王靠近。不过法王慈悲为怀，还是给它们念了宝髻佛号、观音心咒等，让大家都十分开心。这一幕即使过了三十年，有些人依然记得，觉得这个时刻非常有趣、非常温馨。

抵达扎西秋林

7 月 20 日上午，我们从仁真林出发，前往扎西秋林（Tashi Choling）。路上有很多森林和高山，美国西海岸的风景有点像我们藏地，看起来很舒服。

给我印象最深的是举世闻名的沙斯塔神山

(Mount Shasta)，这是一座每几百年喷发一次的火山，海拔 4316 米，山顶终年被积雪覆盖。它被美国原住民奉为万物起源的地方，其地位相当于藏族人心目中的冈仁波齐，因此深受瑜伽爱好者、灵性修炼者的青睐。附近有许多佛教中心、禅修中心、瑜伽组织，很多人在这里长年修行，说神山有着难以形容的强大能量，让他们的内心非常平静。当法王路过时，下车看了看这座山，并听当地人讲述了关于它的神奇故事。





之后，我们继续赶路。两三个小时后，到达俄勒冈州南部的扎西秋林，这是嘉哲仁波切的主寺。按照藏传佛教的仪式，寺院隆重地迎接了法王，供养三宝所依等，并请法王为大殿和佛像开光。



下午，法王给当地信众做了一些开示。

晚上，法王在寺内观看了第二世敦珠法王“金刚萨埵”灌顶的录像。法王对我们说：“本来我很想拜见敦珠法王，可是他已经示寂，今生没有这个

缘分了。为了和他结上缘，我们把录像从头到尾看一遍，灌顶时需要念诵的部分，也像现场接受灌顶一样跟着念。”

这个灌顶应该发生在锡金或者印度，拍摄得非常清晰。结束后，法王看起来好像得到了真正的灌顶。

对于普通人来说，通过录像得受的灌顶、传承，没有资格给别人传授。但就个人修行而言，依靠这样的影音资料，可以获得特殊的加持。

帐篷里的笑声

7 月 21 日上午，嘉哲仁波切供养法王一顶帐篷，搭在草坪上。法王好像很喜欢，说夏天可以在藏地用。



这个帐篷看起来很小，没想到我们十三个人都能坐进去，也不显得拥挤。为了加持这个帐篷，法王带着大家念了大自在祈祷文、观音九本尊心咒，然后又念起了黄财神的咒语。念到中间，法王突然说：“我为什么念黄财神呢？看来这是个特殊的缘起：60 岁之前，我是个清贫的僧人。60 岁以后，也许我的财富会逐渐增加。”的确如法王所料，从那以后，他老人家的财富越来越多。

法王以调侃的口吻说:“有财富也是很好的。我家乡有个喇嘛叫嘉阳，他总是说诸法财富生。因为佛陀说‘诸法因缘生’，‘因缘’和‘财富’在藏语中是同一个词，所以他理解这句话的原意是诸法财富生。他常说：修行佛法，一定要发财！一定要发财！”法王模仿他的语气，大家笑得前仰后合。



然后，他们为法王提供酸奶。法王说：“这是我在石渠求学时的主食。今天为了表示缘起，你们不用碗，我把酸奶倒在你们手上喝。”大家开心地

伸出手，一个个接过法王倒的酸奶。



法王一边喝酸奶，一边聊起敦珠法王，说：“我是往生极乐世界的，你们有些人发愿要和敦珠法王一起去莲师的铜色吉祥山。如果我到了极乐世界，随时可以去你们刹土，《极乐愿文》也说了：‘普陀杨柳宫，鄔金妙拂洲，十亿化身刹，愿见观世音，度母金刚手，莲师十亿尊，奉如海供品，求灌顶深教，速直返自刹。’但是，你们若想去极乐世界，然后轻松地返回，可能就没那么简单了。南珠堪布、嘉

哲仁波切，你们都发愿去铜色吉祥山吗？其他人会和我一起去极乐世界哦。”听了这话，大家都笑了。



法王补充道：“我在藏地的时候，真的很想这辈子见到敦珠法王。后来我做了一个梦，梦里有人告诉我：‘敦珠法王的心现在专注于清净刹土，你们两个没有机会见面了。’后来才知道他两三年都不怎么说话，心好像不在人间了。果然，今生我和他没有缘分见面。”

法王忽然想起了什么，问道：“昨晚我们看的敦珠法王灌顶，那个仪轨是谁的伏藏？”嘉哲仁波切说：“应该是他自己的。”

……

就这样，法王和大家聊了很多话题，笑声不断从帐篷里传出。

我一边听，一边看着这个帐篷，一直在想回去的路上怎么带。因为它是双层的，特别重。

埋宝瓶的地方

之后，他们邀请法王坐车去了不远的地方。那有一片平坦的山坡，中间是草地，四周是树林。嘉哲仁波切指着一棵树，告诉法王：



“1980 年六月初十，也就是法王您创办喇荣五明佛学院的同一天，敦珠法王从旧金山来到阿什兰，随后与他的空行母仁真旺姆、儿子贤攀、活佛班玛旺嘉，乘直升机降落在这个山坡上。那时候这里没有路，只有一片空地。

我拿着一个宝瓶，早早地在这里恭候。敦珠法王选了一个地方埋下宝瓶，随手拿一个树枝插在上面，又在树枝上挂了一条哈达，并授记道：‘此地

要建的道场里，有些修行人应该会虹身成就。’然后他做了伏地仪式，念了一两个小时的经，就坐飞机回去了。

令人惊奇的是，多年以后，这个树枝长成了一棵大树。”

法王在这里也念了经，做了加持。



为金刚萨埵像开光

当天下午，他们请法王为新建成的金刚萨埵像开光。因为嘉哲仁波切是伏藏大师根桑尼玛一个金刚萨埵伏藏法的法主，以此缘起，他在这里建造了当地最大的金刚萨埵露天像。佛像左边是绿度母像，右边是白度母像，后面是百字明转经轮。



法王对佛像进行了转绕、发愿，然后念了很长时间的开光仪轨。那天阳光特别强烈，一丛丛的白

花开得很灿烂。法王显现上很欢喜，觉得美国有这么殊胜的三宝所依，一定会给很多众生带来利益。

生死窍诀

晚上，法王在阿什兰市（Ashland）的一个普救派教堂，按照大家的意愿讲了往生法，做了长寿灌顶，念了长寿仪轨。一般来说，很多人都会念往生法，也得过长寿灌顶，但为了让后人了知法王的教诲，我还是将其原原本本整理出来：

如今，我们都得到了珍贵难得的暇满人身；不仅得到了人身，还遇到了具法相的上师善知识；不仅遇到了上师，还拥有在上师面前得受广大教法的善缘。即便如此，这个暇满人身也不会长久、坚固，它是必定会死、死期不定、死缘不定的本性，所以一定要反

复修心，不要贪恋今生的任何琐事。否则，死的时候，财产受用、权势地位、名声威望、种姓美貌等毫无用处，没有一个人可以陪你离开，你也没有权利带走一口食物，只有双手抱臂独自前往陌生的地方。当这一刻来临时，决定有利的就是正法，决定有害的就是恶业。为此，现在就要认清利害关系，趁着自由自在的时候，不管是谁，都应该行善。



你们这里七天只有两天有空，那两天也多是在歌舞喝酒等各种娱乐中度过的。如果贪执今生，不去行

持善法，当你死的时候，就会捶胸顿足、泪流满面、充满悔恨。如果一个善法都没修过，就真的成了自欺欺人的大骗子。所以，不要总想着这辈子的物质财富，一定要做自己的主人，尽可能精进地修持清净善法。



世界上有许多宗教都对今生和后世有利，但其中佛教是最超胜的，这可以通过教证、理证来证成，也可以通过修证来成立。虽然修行佛法有很多种方法，但有一种方法很容易行持，功德极大。是什么呢？就

是一心一意祈祷阿弥陀佛，争取命终后立即往生极乐世界，这是佛教的精髓。而且其他宗教的修行人，如印度教、基督教等，如果能修这个法门，非但没有罪过，反而会获得无穷的利益，尤其是各大宗教所提到的成就。这是最终实现美好愿望的绝妙方法，不要因为宗教不同而有偏执，每个人都应该祈祷阿弥陀佛，发愿往生极乐世界，这是不可缺少的。

・往生法

所以，这一次，我给你们讲讲祈祷怙主阿弥陀佛能往生极乐世界的正道。

首先要观想：从现在开始直到获得究竟佛果，皈依阿弥陀佛和众菩萨，以自己积累的所有善根，愿天下一切众生往生极乐世界。然后跟我一起念诵下文而皈依、发心：

乃至菩提永皈依，一切殊胜佛法僧，

以我布施等福德，为利众生成佛果。

之后，把这里观想成真正的西方极乐世界。自己的身体也不是不清净的平庸身体，而要观成本体是空行益西措嘉，形象是金刚瑜伽母，全身红色，一面二臂，右手持弯刀，左手持托巴，以跨立式安住，这要观得一清二楚。她身体中央有一条空净的中脉，粗细如竹箭，上端在梵净穴开口，下端在脐间闭合，在心间的隔节上，有一个淡绿色风团，风团上有心或神识的红色舍字（ཤཱ）。依靠风的力量，风团被向上吹动，似乎要飞起，似乎要消失。之后，在头上一肘的空中，观想怙主无量光和众菩萨，了了分明地现量安住着。

这些内容，我用藏语念是这样：

诶玛吙

自现任运净无边，圆满庄严极乐刹，

自观金刚瑜伽母，一面二臂持刀盖，

三目视空双足舞。

彼身内中脉，粗细竹箭许，

具空净光管，上端开梵穴，

下端入脐下。心间隔节上，

淡绿风团中，明观识红舍，

头顶一肘上，观佛无量光，

相好圆满身。

接下来，要满怀信心专注于头顶上方的怙主阿弥陀佛，祈祷加持自己当下的心融入怙主阿弥陀佛心间。以信心一缘专注地祈祷。

我代你们念阿弥陀佛圣号。你们一边听我念，一边诚心诚意地祈祷阿弥陀佛：



顶礼供养皈依无量光如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士调御丈夫、天人师、佛、世尊！

诶玛吙

于自现义密严刹，百信虹幕萦绕中，

皈处总集根本师，身清澈身非平庸，

无量光佛本体住，强烈敬信诚祈祷，

加持修成往生道，加持诣至密严刹，

愿得法身佛果位。

接下来，当我念五遍“舍”的时候，你们观想在心间淡绿色风团上，有一个代表神识的红色“舍”字，它被风吹得越来越高。到达头顶的同时，我念诵“吼”，你们观想这个神识融入了阿弥陀佛心间。



第二次明观的时候，就像一个气泡从水里冒出来，心间又出现一个淡绿色风团。依靠五个“舍”字，神识被向上吹，借助我发出“吼”字的力量，观想神识融入了阿弥陀佛心间。

第三次还是这样观想。

舍　舍　舍　舍　舍　　吼（三遍）

然后依靠我念五遍“啪的”的威力，将你们印持

到无量光佛的五身——法身、报身、化身、不变金刚身、现前菩提身的法界中，永远与阿弥陀佛成为无二无别。带着这样的观想，听我念诵：

啪的　**啪**的　**啪**的　**啪**的　**啪**的

此后，观想头顶处的怙主阿弥陀佛化光，融入自己的身体。

・长寿灌顶

明观自己一刹那变成长寿佛，身色宛如红宝石，以报身服饰庄严，双手结定印，上面持有充满无死甘露的宝瓶，双足金刚跏趺坐。

吽舍

怙主无量寿，红色报身相，

手托长寿瓶，密意宝箧中，

赐密咒阿耶，愿得金刚寿。



嗟

三时诸佛之体性，引导众生胜商主，

莲师持明无量寿，加持所护身语意，

成就无死金刚寿。

嗡那莫巴嘎瓦得 阿巴热么达 阿耶儿嘉那色波呢则达 得作 Ra 匝雅 达塔嘎达雅 阿儿哈得 桑 Nia 桑 波达雅 达雅塔 嗡本耶本耶 玛哈本耶 阿巴热么达 本耶 阿巴热么达 本雅嘉那 桑巴若巴则得 嗡萨儿瓦桑嘎 Ra 巴热协达达儿玛得 嘎嘎那 萨么嘎得 索巴瓦波协得 玛哈那雅巴热瓦瑞索哈

吽

依修坛城诸尊众，大悲威力并肩行，

手帜收放使者光，所缘寿命损漂夺，

轮涅器情寿精髓，召引光芒明点字，

以入自己威光增，成最无死金刚寿。

嗡班匝阿耶尅吽匝 才准耶准 耶才阿巴那耶准

嗡那莫巴嘎瓦得 阿巴热么达 阿耶儿嘉那色波呢则达 得作 Ra 匝雅 达塔嘎达雅 阿儿哈得 桑 Nia

桑 波达雅 达雅塔 嗡本耶本耶 玛哈本耶 阿巴热么达 本耶 阿巴热么达 本雅嘉那 桑巴若巴则得 嗡萨儿瓦桑嘎 Ra 巴热协达达儿玛得 嘎嘎那 萨么嘎得 索巴瓦波协得 玛哈那雅巴热瓦瑞索哈

最后，这个长寿丸和长寿甘露分发给大家。你们尝一点，观想自己获得了与怙主长寿佛同缘分的无死长寿悉地。

嗡　身之身融身，善住五蕴中。

啊　语之语融语，融入胜舌根。

吽　意之意融意，融自然智意。

昼夜普吉祥，昼夜恒吉祥，

有缘众吉祥，日月光明照。

诶玛吙

长寿佛加持，依修究竟力，

四百零四疾，八万诸魔障，

九十一骤缘，八种横死等，

诸违缘寿障，无余得消除。

玛绕德嘎格仓洞，修行无死寿持明，

怙主长寿佛加持，得无生死寿持明，

无死莲师赐吉祥。

嗡啊吽　班匝儿格热巴玛色德吽

至此，不修成佛的往生法引导，以及能摆脱一切非时横死的怙主长寿佛灌顶，已经圆满了。

我们将以此善为主的三时所有善根，汇集起来发愿回向一切众生获得佛果。请一起念诵：

愿以此福得遍智，击败一切过患敌，

度众离生老病死，波涛汹涌轮回海。

嗡耶达儿玛 黑德抓巴瓦 黑登得堪达塔嘎多哈雅瓦达 得堪匝哟呢若达 诶旺巴德玛哈夏儿玛那索哈

白昼吉祥夜吉祥，日至正午亦吉祥，

日日夜夜皆吉祥，祈请三宝今赐予，

具德上师今赐予，一切本尊今赐予，

诸护法神今赐予，所有地神今赐予，

一切鬼神至于此，或居地或住空者，

于诸有情恒仁慈，日日夜夜行正法。

此依胜敌佛谛力，极其真实无妄语，

依彼谛实今吉祥，时时解脱大畏惧。

再次祈愿我等瑜伽师徒、施主、人畜眷属，均如日月脱离星曜之灾般，克胜一切魔障、损害、违

缘，祝愿一切吉祥！匝雅，匝雅，色匝雅！胜利，胜利，愿一切胜利！



神奇的“啪的”

本来我们觉得法王带修破瓦法很正常，7 月 21 日只是一次普通的法会。没想到，采访了几个听众后才发现，那晚法王念的“啪的”，居然让他们很多

年都忘不了。



有一个叫凯（Kay）的秘书，也是按摩师，她说：

“法王在普救派教堂举行的法会，虽然直到最后才发出广告，但还是吸引了很多人。250 个座位的教堂不仅楼上楼下座无虚席，还有不少人只能站着。当晚法王传了长寿灌顶，还带修了破瓦法。

修破瓦法的时候，他最后吼的那几声，超乎想

象地强大，令人难以忘怀。那天之后的 20 年里，时不时就有人来找我说：‘还记得 1993 年在普救派教堂给我们传法的那位喇嘛吗？我永远也不会忘记他发出的那个声音……’”

还有一个叫斯班（Span）的夏威夷人，给法王开过车。他说：“法王传长寿灌顶时，我正好坐在下面听。当时他猛喝了一声‘啪的’，我所有的分别念当下灭尽，融入了法性，不知道过了多长时间。但是我发誓，我这辈子从来没有过这种状态。”

慧藏中心传法

7 月 22 日清晨，我们离开扎西秋林，经过六个多小时的车程，来到旧金山的慧藏中心（Yeshe Nyingpo Orgyen Dorje Den）。这是嘉哲仁波切在旧金山市中心

建立的佛教道场。据说是敦珠法王命名的，他的很多道场都会用“慧藏”二字。



道场虽然不大，但东西方信众来得还是很多。法王在这里给大家做了皈依，传授了“文殊智慧勇识”的灌顶。

23 日，当法王前往旧金山机场时，美国信徒们为了表示法王的尊贵，也为了表达内心的感激，安排了一辆加长劳斯莱斯为法王送行，车上有电视、电话、美食等。

之后，我们乘机前往华盛顿。至此，纳帕谷的弘法行已经圆满。









第5站 美国 • 华盛顿

WASHINGTON, D.C., USA　7/23-7/31

行程

7 月 23 日，抵达华盛顿

7 月 24 日，传讲《四谛法轮》

7 月 25 日，下午“项袋金刚橛”灌顶

7 月 26 日，参观国家广场

晚上“文殊静修大圆满”灌顶

7 月 27 日，参观美国航空航天博物馆

晚上《手中赐佛》第一节课

7 月 28 日，给出家人讲持戒功德

晚上《手中赐佛》第二节课

7 月 29 日，晚上《手中赐佛》第三节课

7 月 30 日，参观白宫，去中国驻美大使馆

7 月 31 日，临别赠言

到了华盛顿







经过六个小时的飞行，我们从西海岸飞到东海岸，抵达美国首都华盛顿。刚一下飞机，就看到各种肤色的佛教徒手捧哈达，列队欢迎。他们包括白种人、黑种人、黄种人，有藏地的出家人，也有西

方的出家人。每张脸上都洋溢着兴奋的表情，经过日夜的等待，他们终于盼到了法王的到来。



出了机场，我们发现，相比西海岸的自然风光，东海岸的华盛顿更具人文历史气息。作为美国的政治中心，虽然只有不到 300 年的历史，但这座城市的气势非常宏大，白宫、国会大厦等一系列建筑成为其独特的文化景观。



据当地人说，美国建国后想确定首都的位置，南方各州希望首都设在南方，北方各州希望首都设在北方，最后双方互相妥协，在南北方分界线上，规划了一个面积为 100 平方英里的菱形区域作为首都，并以美国第一任总统的名字命名，这就是华盛顿。

在这里，法王将有一周的弘法时间。

The Greatest Spiritual Teacher Still Living in Tibet Comes to the West

HIS HOLINESS KHENPO JIGMEY PHUNTSOK



July 24-29, 1993
Washington, DC
& Maryland



The essence of Buddhism is to subdue and transform one's unruly mind; to minimize harm towards others while doing the maximum to help them; to perfect oneself individually and then to help others to do the same. One's mind is the most important. Unless the mind is subdued and transformed into something better, you will be unable to help others...because everything depends on the mind. If the mind is troubled, then nothing can be achieved. The root of Buddhism is the mind. To be able to understand the world, a trained mind is required. There are two levels of peace. If the individuals are at peace, the world will be at peace.

— His Holiness Khenpo Jigmey Phunsok

His Holiness Khenpo Jigmey Phuntsok is considered one of the most extraordinary Buddhist lamas or teachers of this century. Tireless in his commitment to continue teaching in Tibet, he comes to the West for the first time to share his profound teachings on wisdom and compassion, thus fulfilling a sacred prophecy.

His Holiness is renowned for his revelation of *terma*, or hidden teachings, mastery of all lineages of Tibetan Buddhism, and his pristine monastic discipline.

Many have witnessed his Holiness' miraculous activity, such as leaving footprints in solid rock. Mantras, statues and holy objects have spontaneously appeared at sites where he has prayed, and emanations have shown themselves hundreds of miles from where his physical body was, in order to increase people's faith in the potency of the Buddhist path.

A RARE PUBLIC APPEARANCE
for those of all spiritual paths

July 24, 2pm–5pm

BODHICITTA & DZOGCHEN TEACHINGS

The Lansburgh Theatre
470 Seventh Street, NW, Washington, DC

In Buddhist thought, compassion is the activity of a mind which wishes others to be free from suffering. The aspiration to rescue all sentient beings from the sufferings of cyclic existence and to bring them to enlightenment is known as Bodhicitta.

Dzogchen, "The Great Perfection," is the most pristine view in Tibetan Buddhism, concerning the spontaneous presence of the natural perfection of all things, transcending logic and intellectual contrivance. The main principle in Dzogchen is to go beyond mind, to transcend the ordinary, thinking mind altogether and to reach the primordially pure state of our pristine awareness.

KUNZANG PALYUL CHÖLING

July 25, 2pm–5pm

COMMENTARY TEACHING &
PHURBA GURKHUKMA EMPOWERMENT

July 26–29, 7:30pm–10pm

TEACHINGS ON BODHICITTA:
CULTIVATING THE HEART OF COMPASSION

Bodhichitta, or compassion for all sentient beings, is the foundation of all Buddhist teaching. This in-depth teaching will help participants to deepen in their understanding of compassion as a way of life.

"If you can live an extraordinary life solely to end the suffering of sentient beings, not only are you purifying your mind, which is the antidote for self-absorption, but you are also a contributor to an idea we should hold as very precious: the idea of a world free of pain." —*Jetsunma Akhön Lhamo*

REGISTRATION INFORMATION

Preregistration for all teaching events is recommended. Early arrival and seating is advised.

There will be no childcare available July 24. If you need childcare July 25-29, you must register your child in advance by July 14 by calling Lynn at (301)231-3965. There will be a daily fee which will include snacks and materials.

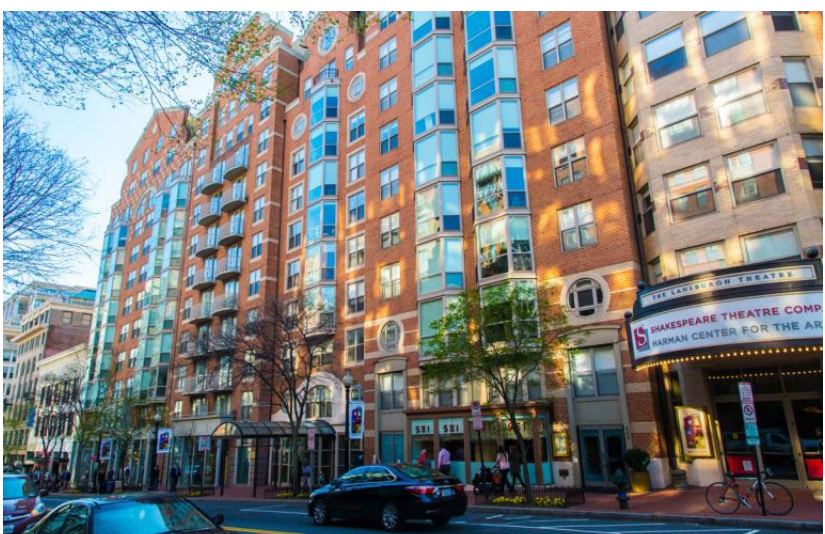
Advance tickets for the July 24th teaching are also available at dZi, Bick's Books, and Yes! Bookstore.

Nearby accommodations: Red Roof Inn, Gaithersburg 1-800-848-7878, and Marriott Courtyard-Rockville 1-800-321-2211.

Kunzang Palyul Choling is a Tibetan Buddhist center for study and practice in the Nyingma tradition. Jetsunma Akhön Lhamo, a reincarnate lama, is the spiritual director. KPC located at 18400 River Road in Poolesville, Maryland, which is approximately 13 miles outside the Capital Beltway. For more information please call 301-428-8116.

四谛法轮

7 月 24 日，在兰斯伯格剧院（Lansburgh Theatre），法王开始了他在华盛顿的第一次演讲。这一天恰好是藏历六月初四，佛陀初转四谛法轮的节日，无独有偶，法王所讲的也与四谛有关。



演讲前，主办方先说了一段话：

“下午好！今天能在这里介绍法王晋美彭措仁

波切，我感到无比的幸运和荣耀。

法王是当今世界上最了不起的大德之一，我们可以邀请他来华盛顿，亲眼目睹他的金容，不知道我们是怎么积累了这么大的福报。我希望每个人都能尽最大努力抓住这个美好的机会。

佛法中有一个初学者必学的重要教言，那就是，一旦进入佛门闻思修行，要像历经磨难来到了一个宝洲，千万不要空手而归。今天演讲的题目与四谛和大圆满有关，这些都是佛法的精髓，祝你们回家时收获满满，而不是两手空空。

最后我想说：这个机会，真的比你能想象到的最好的机会还要好。我无法用语言表达这个机会有多重要。只能再次感谢你们的到来，也感谢你们积累了这么好的业，才有机会来到这里。”

接下来是法王给大家开示：



首先要讲的是，我等本师大慈大悲、善巧方便的佛陀，在多劫之前发起殊胜菩提心，中间用三大阿僧祇劫积累资粮，最终在印度菩提伽耶现前正等觉，七七四十九天后为了利乐人天等一切众生而初转法轮的吉祥日，正好是今天这个日子。这个缘起不谋而合，也是内、外、密吉祥善妙圆满的瑞兆。

在这样一个不平凡的日子里，我很高兴来到这个

在全球近 200 个国家中首屈一指、拥有无与伦比经济实力的美国的首都。原因有三：第一，从美国领导人的角度来看，他们都有着与众不同的胆识、才智和勤奋，可以使世界全人类走上和平之路。想到这些杰出的人物住在这里，我很开心。第二，从美国公民的角度来看，你们都拥有财富、自由，享受着美满幸福，这是极其难得的。尤其是这个地方，环境非常优美，无论从山林、花园、住宅哪方面看，都仿佛天堂落到了人间，来到这里真的很欢喜。第三，我在东亚国家的时候，听说有这样一个地方，早就渴望有机会来这里。这一刻，我的愿望实现了，自然增添了一份意外的喜悦。尤其是看到你们各个道场的负责人和所有弟子对佛法有极大的欢喜心，对上师有极大的信心，甚至连神态都能做到毕恭毕敬，这种行为符合佛教徒的威仪和人类的高尚规范，所以我深受感动，也十分开心。

在美国这个地方，以丹嘉仁波切为主的藏族上师

来过不少，他们长期以来对佛法做出了不可思议的贡献。所以，今天在我们聚会的这个大厅里，才有这么多身披红黄袈裟的西方僧人，让人见而生喜。

不管在什么地方，只要具备出家的比丘、比丘尼，在家的男居士、女居士这四者，就可以说有完整的佛法。这其中不管缺了哪一个，都叫不完整的佛法。如果一个地方只有出家人或在家人，那么佛法就不完整，而你们这个地方，佛法是完整的，应该可以称为佛法的中土。

尤其是出家人非常重要，原因是什么呢？所谓佛法住不住世，只看有没有出家人。当然，密宗法门没有不住世的时间，天、龙、夜叉、乾达婆、迦楼罗等的不同世界，都有实修密宗的，所以密法永远不会消失。而佛法在什么地方消失、在什么地方兴盛，唯一要观察的就是有没有出家人。正因为如此，这里有这么多的出家人是非常难得的。

或许有人问：“佛法会住世多久呢？”

住世 5000 年。佛陀的教典中说：“佛法临近毁灭时，由北向北而兴盛。”未来除了里地（新疆或尼泊尔）和藏地，印度等其他地方的佛法都将消失，这意味着戒律会消失。而现在，不仅藏地还有这么多人受持戒律，西方国家也是如此，说明藏地乃至整个世界的佛法会长期兴盛，有这样一个圆满的缘起。因此，如果你们以后能将佛法、尤其是出家戒律弘扬开来，真的会给整个世界带来繁荣与和平，消除一切疾病、饥荒、战争。我真诚地祈祷你们能记住这一点。

这以上是我随顺世间法则，有感而发说了几句话。现在，我结合佛教的法理简单讲一下：

从我等本师善巧方便的大悲尊者在印度鹿野苑，为人类眷属五比丘与八万天人初转四谛法轮以来，已有将近 3000 年了。根据吉祥普巴派的历算，今年是佛

历 2873 年。按照全世界佛教徒的通用算法，今年是佛历 2537 年。下面我以随念佛的方式，简单讲讲佛所说的法。

・总说四谛

佛陀说了什么法呢？诸法因缘生，如来说是因，诸法因缘灭，是大沙门说。也就是缘起咒“嗡耶达玛黑德抓巴瓦，黑登得堪达塔嘎多哈雅瓦达，得堪匝哟呢若达，诶旺巴德玛哈夏玛那索哈”。

那么，缘起咒是什么意思呢？

这是佛陀给众眷属初转四谛法轮时讲的。一、“此乃苦谛，此乃苦集谛，此乃苦灭谛，此乃苦道谛”，这四句明确了四谛的本体。

二、“当知苦谛，当断集谛，当现灭谛，当依道谛”，这四句明确了四谛的作用。

三、“苦无所知，集无所断，灭无所现，道无所依”，这四句明确了四谛的究竟。

如是讲了三遍四谛，一共十二句。佛陀说出这十二句后，人类的五比丘等依次证悟了阿罗汉果，八万天人现量见到了法性真谛。也就是说，佛陀除了上面的十二句法之外，并没有宣说其他法，但仅仅依靠善巧方便、大慈大悲的佛力，加上其眷属都是具信心的最后有者，就现前了断证功德。所以这次我用归纳的方式简单讲一下四谛法门。

怙主弥勒菩萨，现居兜率天，是释迦牟尼佛的补处，我根据他的注释给你们解释：

佛陀通过比喻阐述了四谛。第一句是，就像身患重病的人，首先需要认清疾病之苦，这是“当知苦谛”。第二句是，如果想摆脱疾病，就要知道它是由饮食、行为等什么病因引起的，然后断除它，这是“当断集谛”。

第三句是，如果病没了，身心就会舒适安乐，这是“当现灭谛”。第四句是，远离苦集二谛的灭谛，不是无因无缘产生的，就像摆脱疾病必须依靠医药一样，为了现前灭谛，必须修持正道，这是“当依道谛”。



一、苦谛

就像需要认清病苦一样，我们必须认识到，无论转生到三界轮回的什么地方，都是痛苦的自性，会有苦难纷呈，如同跳进火坑、接触兵刃一样，不会有丝毫安乐的机会。

那么，轮回众生是如何陷入唯一的痛苦中的呢？

我们有身体上的病痛、精神上的苦恼，还有对物质财富、权势地位的求而不得，暂时高高在上，终究坠落于地，这些都是痛苦，谁也不会否认，这就叫变苦。

一切我们认为能带来快乐的东西，比如财富、地位、名声等，也是痛苦的自性。为什么呢？拿财物来说，有了一个，就想要两个，有了两个还想要三个，就算你掌管一个国家的所有政治和经济，还是想要其他国家的财富。贪得无厌的心总是随着欲望散乱，除了痛苦永远不会有安乐。

再想想物质财富。积累之初，你需要进行各种劳动，经历很多艰辛，这是积蓄的痛苦。中间担心被敌人、盗贼等掠夺，这是守护的痛苦。最后，你一天到晚想的都是物质财富，有了一个想两个，有了两个想三个，如此除了痛苦，根本不会依靠财富而获得快乐。

想想自己享受快乐的情况。打个比方，如果一个人拥有整个美国的所有物质财富，那么除了吃得好一点，穿得柔软一点，卧室和房子舒服一点，没有其他可以享用的地方和享用的时间。所以，除了口中吃的、身上穿的，再多的财富也没太大用处，反而是很多烦恼的起因。

另外，即使一个人拥有了世界上所有的物质财富，也没有权力在死的时候带走一针一线。同样，哪怕是全人类的领袖，也没有权力在生命的尽头带走一个人，他们只能空手独自离开，这一刻终将到来。这短暂的一生，实在没必要贪图大量的财产。佛教里说知足少欲是最大的财富，连帝释天王都难以享受。这是绝对的事实。

我们不应该迷恋物质财富，重要的是修持清净的法。虽然从表面上看，亲戚、朋友、挚交越多，越让人高兴，但真正说来，这些越多，越让人痛苦。因为

要操心他们所有人的吃穿，解决他们的矛盾，维持和谐的关系，要管的事情特别多，除了徒增散乱，没有任何好处。同样，权势、地位、名声等一切都没有超越痛苦的本质。

一般来说，乞丐需要经历磨难才能得到一点财物，而普通人需要经历同样的磨难，感受同样的痛苦，才能事业有成，获得高位。即使是高高在上的人，也怕自己一落千丈，想往上爬，想升官，所以心里有很多苦。那些有声望有名气的官员，比起普通人，希求和担忧要多出百倍千倍，自然更是雪上加霜。一个底层的人只想提高衣食住行各方面的生活水平，根本不用担心官位的升降。而身居高位的人非常渴望升到更高的位置，又担心跌到更低的位置，所以有希求和担忧两种痛苦。地位低的人只有希求的痛苦，没有担忧的痛苦，所以地位高的人更痛苦。如果你是一个普通人，除了找一份好工作、衣食无忧之外，不需要太担心名

声、权力、地位，晚上睡得也香。但如果你身居显位，会整天考虑自他的各种利益，会有睡不着的失眠痛苦。

即使你的财富、名望应有尽有，它们也不会恒常、稳固，所以也是痛苦的自性。比如上半生是个有钱人，下半生却成了乞丐，上半生高高在上，下半生却跌入低谷，甚至是上个月还财大气粗、一切美满，下个月却变得极其悲惨，这种现象并不少见。所以，对一切不贪执、无挂碍才是根本。

没有人不追求财富和名声，但如果你过去积累了善业，不用刻意努力就会成功；如果没有善业，哪怕在有生之年多么拼命、多么努力，都得不到名利。所以大家要学会放下，不然再怎么忙碌，轮回琐事也难有做完的时候。

我们曾经有过的快乐和繁华、名望和声誉，以及这一生所遭受的痛苦，如今都成了回忆，不会再重来，

就像昨晚的梦一样。在梦里即使享受了很久的快乐，或者遭受了很久的苦难，醒后都会一切成空，这些苦乐并不真实。同样，当我们死的时候，终生的快乐和终生的痛苦都没有实义，所以不要贪图幸福、财富、名声等等。

大悲佛陀曾说：就像在不净室里，只能闻到臭味，根本闻不到香味，同样，无论转生于六道的哪一处，都只会有痛苦，根本不会快乐。你们深入思考就会明白，苦和乐都是痛苦的自性，根本没有快乐可言。如果意识到轮回处处皆苦，相续中就会生起想脱离轮回、不想住在这里的无伪意乐。

二、集谛

如果你想离开痛苦，就必须致力于断除痛苦的因，否则，痛苦本身是无法自然断除的。而痛苦的因是集谛，集谛有烦恼和业二者。

1．烦恼

烦恼有三种：贪心、嗔心、痴心。



所谓贪心，是指对物质财富、权势地位、朋友爱人的贪执。简而言之，对一切悦意事物的挂碍，就叫贪。如果被它控制，就会产生无尽的痛苦，所以，首先要想方设法断除贪欲。

所谓嗔心，就是希望别人遭受苦难，在此基础上还会发怒。嗔恨的起因是什么呢？就是损害你和你喜欢的亲友，或是别人饶益你的敌人，这就是愤怒的原因。

如果不从根本上斩断这一切，就会感受无尽的痛苦，所以嗔心也必须断除。

所谓痴心，是指对取舍的无知，不知行善也不知断恶，对这些一无所知。痴心分为未证、邪证两种。“未证”是指我们虽然都生在南赡部洲，转生为不同于其他众生的人类，但如果不勤于行善断恶，没有任何宗教信仰，整天无所事事、迷迷糊糊，就会像牛马一样。牛马也是只知道吃喝、逃避灾难，除了牛马是不穿衣服的，人是穿衣服的，没有什么区别。

在这个世界上，有三大宗教，也有很多不同的小宗教，大家还是要选择一种信仰，否则，只是浑浑噩噩地活着，这是一种严重的愚痴。比如我之前在加州的时候，那里有很多牛定期被杀，但它们只是在草原上快乐地吃草，没有一头试图逃跑。同样，也有人认为自己不需要信仰宗教，没有什么理想和追求，只是停留在吃吃喝喝上，这会不会连牛都不如？不能这

么做。

“邪证”是指虽然有信仰，但对事物的真相并不完全了解。所以要谨慎对待自己想加入的宗教，分析真假，问问别人。否则，在没有任何观察和分析的情况下，随便加入一个宗教，并不是一件好事。我们对一天的食物都会仔细观察它香不香、干不干净、有没有毒，更何况是给生生世世带来永久大利的法了，所以一定要慎重考虑。

有些人无缘无故地爱一种宗教，恨另一种宗教，这是没有道理的。我们应该通过理证的分析，谨慎安排人生的行程和归宿。要思考什么是正法、什么是邪法，什么是有利的法、什么是不利的法，需要深入细致地研究。不做任何分析就贸然加入宗教，也叫愚蠢，所以这一点有必要断除。

在这个世界的宗教中，有的人声称与他人邪淫、

偷盗、抢劫是善法，有的人则声称杀很多人、害众生是善法。仔细想想，这样的贪嗔之事，今生中甚至违反了国家的法律，更不要说是一种获得后世安乐的方法了，毕竟害人永远不会给你带来好处。

而且，有些宗教虽然在追求幸福，但只让自己、自己的亲人、皈依自己宗教的人受益，根本不考虑别人。这比世间的普通人好一点，但它只帮助自方，并不是最好的宗教。无论什么宗教，只有对自己和其他一切众生都有利，才是最好的。哪里有这样的宗教，我们就应该皈依它。

当然，仅有一颗利益自己和他人的心，并不能带来广大的利益，就像断臂老妇眼睁睁看着儿子被水冲走，除了希望儿子不要淹死，她什么都做不了。我们要有英雄父亲把儿子留在战场上一样的勇气和毅力，尽一切可能去成办自他二利，哪里有自利利他的方便法，我们就必须去学修。

利己利他的正确方法，必须以教证成立、以理证成立、以修证成立，也就是通过三量来成立。以前很多智者和成就者的选择一定是基于经论，不能仅凭一两个人的估计就下定论，所以要有教证的出处。而且，如果理证不成立，就好比一个当权的人声称“只有与我的法结缘，才会快乐幸福，否则会遭受痛苦和不幸”，这是不可信的，必须用严谨的推理来证明。接下来，要通过修证来成立，如果修了这个宗教的法，你会获得暂时和究竟的果，一定要有这样的修证体验。没有这个果，光说一大堆也没用。



在这个世界上，所有致力于利乐有情的宗教，都是由释迦牟尼佛的事业和大悲的牵引才显现出来的。印度教认为释迦牟尼佛是遍入天的幻化，从佛教的角度来看，大自在天是观世音菩萨的化身，只看这个宗教成办今生安乐这一点，就足以说明它是佛陀的大悲化现。拿基督教来说，它的目的是培养对众生的慈悲和博爱,这也是佛教的核心,可以说是佛陀事业感召的。所以，不管你是谁，对世间上兴盛的宗教都不要偏执爱恨，所有宗教和睦共存、团结友爱至关重要。

说真的，除了佛的教义能被教证、理证、修证来证明之外，其他宗教几乎不可能。如果想了解更多，参阅各大宗教的书籍就明白了。否则，我很难在今天这么短的时间内，把佛教的特点和其他宗教的观点完全讲清楚。总之，你们把一两千年以来的书都看一遍，一定会生起诚信的。

就拿我来说，我本身是个佛教徒，生活在佛教兴

盛的地方，但我从来没有因为自己是佛教徒，就对自己的宗教产生贪执，对其他宗教产生反感。依靠对所有宗教的长期深入研究，所以我能分辨好坏。当今佛教有南传佛教、汉传佛教、藏传佛教三种，其中我长期学修和研究的是藏传佛教，对佛法的殊胜性或超越性坚信不移，所以告诉你们这些。你们也要从现在开始仔细观察法的好坏，如果你想加入哪个宗教，加入之前一定要慎重考虑。不加任何观察和分析就加入，也就是我们藏族谚语说的，就像饿狗遇到肺一样。虽然动物体内的肺比其他肉都差，但饥饿的狗会来不及观察就吃掉它。同样，不加分析地盲目追随一种宗教，也是绝对不行的。

总之，认清痛苦的第一个因——贪嗔痴三种烦恼后，应该想方设法摆脱它。

2．业

接下来，痛苦的第二个因是不善业，我们也要一一断除。

第一，不杀生：不管是谁，都要杜绝杀生。虽然其他一些宗教宣称不杀人而杀其他众生，是无罪的。但仔细想想，你会发现，无论什么众生都怕死，死时都会有痛苦，所以都不能杀。比如一只小蚂蚁，它也爱惜自己的生命，为了不被伤害，会想尽办法逃跑，保护自己。众生都一样，你有什么样的痛苦，其他众生也有那种痛苦，所以首先要从根本上断绝杀生。

第二，不偷盗：如果以自私心去偷别人执为我所的物质财富，不仅会给别人带来伤害，也会间接给自己带来痛苦，所以应该断除偷盗。

第三，不妄语：如果用谎言严重欺骗别人，不仅会对他人造成极大的伤害和困扰，也会失去一个好人应有的品质，所以必须断除妄语。

第四，不邪淫：如果和别人的妻子或丈夫邪淫，如上所述，有很大过失。原因是，别人最贪爱、最执著的，没有比自己的妻子或丈夫更厉害的了，所以它的罪业大过偷盗。

第五，不饮酒：就是要断除一切罪过的根本——酒。如果喝酒，会给身体带来许多疾病，也会成为修行正法的违缘。心不受控制的话，就会失毁其他一切戒律，所以必须戒酒。



断除身语四种不善业和酒，就叫五戒。只要是入

了佛门的人，最好能断除这一切，如此必有不可思议的功德。特别是在断除了这些行为的基础上，若能在他人面前受居士戒，以此护持自相续，更有百倍千倍的功德。所以，你们以后受个居士戒来行善，就更好了。

在座的所有出家人，戒律基本一样，但与在家人有两点不同：第一是平时要穿僧衣。不穿僧衣就像个在家人，没有所谓的出家相，所以，出家人和在家人的区别，就在于平时是否穿僧衣。第二，如果是在家人，与妻子或丈夫行淫，不会有邪淫的罪过。但只要是出家人，就要断除非梵行，否则就从根本上破了戒。今天这个道场有很多出家人，所以我专门讲了四根本戒和酒戒这五戒。以后你们要穿好僧衣，守护五戒。就算守不了其他大戒，也没关系。

根据藏地的律典，如果没有受出家戒，就没有资格穿僧衣。但在这个地方，如果你们暂时不具足受出家戒的顺缘，只要能穿上僧衣，护持三皈五戒，也是

可以的。一旦穿上佛陀的袈裟，就会为所有看到它的众生播下解脱的种子，不会受到一切鬼魔障碍的侵害，并能顺利快速地生起觉受、证悟。总有一天，当顺缘具足时，你们一定会受出家戒的。否则，明明具足顺缘却不受出家戒，这是完全说不过去的。

三、四，灭谛和道谛

善业的究竟果是什么呢？是佛果，它是根除痛苦的无上安乐。得到佛果，叫现前灭谛；要获得这样的灭谛，就要依止道谛。

道谛，是指相续依止正道。在这个世界上，佛法有小乘和大乘两种，其中大乘分为显宗和密宗金刚乘，总共有三乘。

所谓“小乘”，就是皈依释迦牟尼佛，在此基础上断除害他的一切意乐和行为，只求成办自利。现在斯里兰卡、缅甸、泰国等地，很多人都在修小乘法。

所有的大乘法，除了自利，更注重利他。专门利他，意乐和行为只成办他利，护持将一切众生安置于佛果的慈悲心，就叫“大乘”。如果你是一个小乘行人，需要断除害他及其根源；如果是大乘行人，不仅要断除害他，还要唯一行持利他。实修这种法的人，如今在汉地大部分地区和日本能找到。

以大乘为基础，具有很多殊胜的窍诀，就叫“密宗金刚乘”。它不需要长时间的苦行，就能成就佛果，在诸多方便和智慧的帮助下，成佛是可以在一生中完成的。其中，“方便”生起次第是把自己观成本尊等，“智慧”圆满次第是将诸法观为空性等，生起次第、圆满次第这两种道，都属于密宗金刚乘。在藏地和不丹等地，有许多人实修这种密宗金刚乘。如今在美国，很多藏传佛教上师的道场和弟子也在修。还有很多藏传佛教的上师，在其他地方广兴道场，大力弘扬密宗金刚乘的法。



密宗金刚乘中，堪称诸道之究竟、诸佛之密意、万千佛母空行之心血精华的法是什么呢？是光明大圆满。如果你知道修持此法的殊胜方便窍诀，那么确实是日修日成佛，夜修夜成佛，具宿缘者不用修也能成佛。光是听到它的名字，就能阻挡恶趣之门；光是看到经函上的文字，接触它、忆念它，就会轻松快速地到达圆满佛地。

它像摩尼宝一样，并非时时出现。这个法即使是一个忙于理想和追求、琐事繁多、成办今生事业的人

去修，也是简单易行，短时间内就能得果。但是，除了有缘人，一般人是不可能遇到这个法的。如果你遇到了，靠这个法不可能不解脱。

在藏地，最早树立密宗法幢的无与伦比的尊者，是邬金莲花生大士和布玛莫札。此法是两位尊者以至宝的方式传给诸位心子的甚深法，即使在藏地，也很难获得。在修传八大派的众多法中，光明大圆满唯一是前译宁玛派的特法。

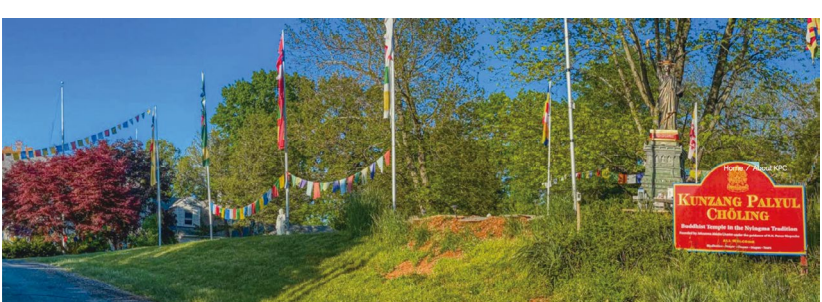
我之前在旧金山说过，在你们美国，很多人都是大圆满的所化众生。虽然我也讲过很多其他法，但都没有那么受欢迎，而讲到大圆满的时候，大家都特别欢喜，从表情上也能看出非比寻常的信心和恭敬心。你们这里经济很发达，人们要成办各种事物，要追求很多目标，修其他的法想必难有成效，而这个简单有效的大圆满法更适合你们。我认为，西方许多佛教徒都是大圆满的所化众生，希望你们现在和将来好好实

修大圆满。扎西德勒！

在根桑白玉秋林

在华盛顿的这段时间，法王住在根桑白玉秋林(Kunzang Palyul Choling)。这里环境清幽，树木葱郁，置身其中，仿佛来到了佛陀时代的鹿野苑。

这个道场是阿贡拉姆(Ahkon Lhamo)建立的。她是贝诺法王亲自认定的女活佛，虽然是在家身份，却培养了不少出家人，这在西方国家是相当罕见的。



阿贡拉姆在被认证为活佛之前喜欢收集水晶，道场里随处可见各种颜色的水晶。她特别邀请法王

观看，法王想找一种纯天然的八角水晶，对大圆满修行有帮助，但是我们找了半天也没找到。







在接下来的几天里，法王经常是白天游览华盛顿的著名景点，晚上给大家灌顶或传法。

天时地利人和



7 月 25 日下午，法王传授了“项袋金刚橛”的灌顶。因为听众太多，所以在不同房间设置了闭路电视进行转播。期间，法王提到了这样一段话：

俗话说“吃饭前要供养，做事前要发言”，在正式传法之前，我简单说几句。

按照我们藏族的传统，首先要问候这个道场的住持、主管身体安康，送上吉祥的祝福；接下来，我要

向曾经去过藏地求法、长期听受教言的美国弟子们，送上吉祥的祝福；我也要向与我同一家乡的色达僧人和来自尼泊尔的藏族同胞，送上吉祥的祝福；还有，向在场所有前来求法的人，送上吉祥的祝福。其他几位都是跟我一起来的，所以不需要祝福。（众笑）

祝你们身体健康！祝佛法兴盛！



这一次，我在这里传法，也是具足了与众不同的殊胜缘起，是一件值得高兴的事。是什么缘起呢？就

像我昨天说的，这是堪为世界之最的美国的首都华盛顿，在这个地方广泛传播佛法，从处所而言，是极其令人欢喜的。然后从法、本师、眷属来说，当今世界经济实力最强的是美国，佛教最兴盛的是藏地雪域，如果雪域的正法和美国的经济实力能够互补，那么整个世界将呈现一派和平繁荣的景象。而且，在这样一个吉祥的时刻，与大家欢聚一堂，更是增添了一份喜悦。

从时间上来说，昨天是我们大悲本师佛陀初转法轮的节日，本月初十是邬金莲花生大士在西南乳海不依父因母缘而以自然觉性顿现的方式诞生的重大节日，不仅如此，这也是莲师前往妙拂罗刹洲调伏众罗刹的特殊节日，恰好赶上时间圆满。在佛教中，所有出家人行持律藏三事的特殊时间，是本月十五日，此时他们开始在夏季安居三个月，依次行持布萨、开遮等广大律法行为。就密宗佛教徒而言，初十是所有勇士、空行自然聚集的特殊日子。邬金莲师也说：“上弦月

之初十日，邬金降临诸藏土。猴年猴月之初十，化身不变遍藏土。”邬金第二佛会在初十踏遍以藏地为主的世界各地。在新派的密续中还提到，在这个勇士和空行自然聚集的特殊日子，也是所有密宗行者自然开启密宗坛城之门的时候。特别是从藏历六月十五日起的六个月里，恰好是所有大圆满修行人实修三层虚空等大圆满见解的特殊时间。

一般来说，无论什么时候修大圆满法，都会获得加持与悉地。不过，印度和华盛顿是非常热的地方，现阶段正好气温略有下降，身体四大平衡，在此期间，初学者从本月十五日开始修行六个月，很容易现前觉悟，也有利于修行境界的护持，因此，所有前辈持明者的常规做法，主要是定在本月十五日之后。据说正是考虑到这样一个特殊的时间，丹嘉仁波切也计划在这段时间来这里，可能会推迟一两个月。我相信他所有的佛法意愿都是为了大家能去修行。

就像藏族谚语说的“人为缘起非为妙，自然缘起即微妙”，特意安排缘起不太好，但如果是自然的巧合，就非常好了。我没想过要在箕宿月初转法轮日来美国首都讲四谛法门，你们也没有这样的安排，但是依靠上师三宝的大悲力，自然促成了这个缘起，这是自他都值得高兴的事情。

对我自己来说，从 25 岁到现在，成办任何弘法利生的事，也大多是从这个月开始的。我简单给你们讲了一下近年来做的事情：

1985 年，我去了伏藏大师列绕朗巴的寺院坐床，发愿护持广大的弘法事业。从此，我致力于雪域每个角落的僧众团结和合、清净戒律、闻思修行，行持了难以形容的广大事业，也成办了前所未有的利他之事。

1986 年六月初四，为弘法利生，我发起了殊胜菩提心，走访了多康下部二十五大圣地及各地寺院。那

段时期，二十五大圣地自然出现了前所未有的文字、佛像、佛塔等，我也开取了很多甚深伏藏品，呈现出诸如此类不可思议的验相。单单从身披袈裟的出家僧团来说，“文革”时期佛教衰落到低谷时，每个地方只有一两个出家人。之后，我和我的主要弟子们到处传出家戒，现在仅仅在我的家乡周围，大约就有 2 万名僧人受持清净戒律。完成了这样一件大事。

1987 年，我带领一万多名藏族僧俗，还有不少汉族人、蒙古人去了东方五台山，念诵了几千万遍《普贤行愿品》。每一个去那里的人，根据自己的缘分，上等者亲见怙主文殊菩萨的尊颜，听到了他的言教，得到了他的智慧加持；下等者看到彩虹、光芒、神奇的瑞相等。现前了这样的成果。

1988 年，我对新龙十三座寺院的全体僧人，传授了灌顶、传承、引导，树立了讲修法幢。

1989 年，在木雅古屋神山，为大约三千名弟子灌了“四心滴”的顶。

那些年，我的佛学院僧团蓬勃发展，多的时候僧众人数达到六千左右。通常在这个时候，他们正精进于发殊胜菩提心。

1990 年，我按照大成就者贝诺法王、顶果钦哲仁波切等几位大德的意愿，前往印度。这个月初四那天，在座的南珠堪布、索达吉堪布、吾智多杰和我们家三人，还有两位僧人，我们师徒共八人，去了丹嘉仁波切的精舍。在古老的观音像“吉众觉沃瓦德桑布”前，我和丹嘉仁波切共坐一座，发下了殊胜菩提心。这个月初十，我去了印度南部的迈索尔，在贝诺法王的南卓林佛学院，我为一千名僧人，尤其是四十位堪布、活佛，灌了“文殊静修大圆满”的顶。从那以后，我所做的任何事都是一帆风顺，没有违缘，圆满成办。



说这些的目的不是宣扬我了不起，而是为了让你们更欢喜、更高兴。所以，这次在这个地方，缘起不谋而合。通过讲法和听法，想必能成办弘法利生的大事，满足我的所有愿望。这是令人非常开心的，不是偶然的运气造成的。所以，我简单地讲这些，也是为了让你们开心。

如上所述，你们美国的经济实力相当于好食材，我们藏地的正法相当于好调料，两者缺一不可。食材

再好，不加调料我们也不想吃。同样，经济实力再强，如果不与正法事业相结合，虽然此生会快乐，但后世未必幸福。现在，当好调料配上好食材，是时候享受美食了。（众笑）

如果今天来的不是我，而是一个有钱人，可能会给你们道场的所有修行人摆一桌丰盛的美食大餐，但我却设了一桌正法盛宴来款待你们。大家愿意享用吗？（掌声）

国家广场一日游

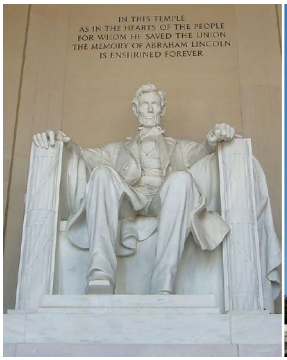
7 月 26 日，法王来到华盛顿的中心地带——国家广场（National Mall），这里是美国国家庆典和仪式的重要场所，旅游景点相对集中。



首先看到的是华盛顿纪念碑（Washington Monument），它是华盛顿的地标，为纪念首任总统乔治 • 华盛顿而造，高 169 米。美国政府曾宣布，华盛顿的任何建筑都不能超过华盛顿纪念碑。这块碑上一个字也没有，就像武则天的无字碑一样。有人说，这意味着他的功绩无法用语言描述；有人说，这意味着他的功过留给后人去评判。



接着，去了林肯纪念堂（Lincoln Memorial）。这是为纪念美国第 16 任总统亚伯拉罕 • 林肯而建造的。一进纪念堂，就看到了中央的林肯雕像。雕像上方有一句题词——“谨以此殿堂纪念亚伯拉罕•林肯，他为全体美国人民挽救了联邦”。这里也是寻求和平者的聚集地，马丁 • 路德 • 金曾在此发表过演讲《我有一个梦想》。

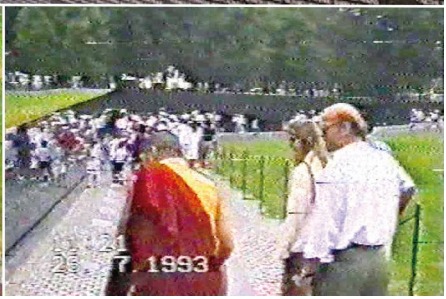




然后，我们去看了越战纪念碑（Vietnam Veterans Memorial）。它由黑色花岗岩砌成，长约 500 英尺，上面刻满了越南战争中阵亡将士的名字。法王在这里停留了较长时间，为那些逝去的人念了经。







最后一站是国会大厦（United States Capitol），它是美国的心脏，大多数总统就职典礼都在这里举行。国会大厦是一座五层建筑，最引人注目的地方是中央圆形大厅，这里有气势宏伟的壁画和历史人物的雕塑，展示了美国历史上的一些重要事件。大厅的南北两侧分别是众议院、参议院，见证着美国重大决策的通过与否决。





文殊静修的由来



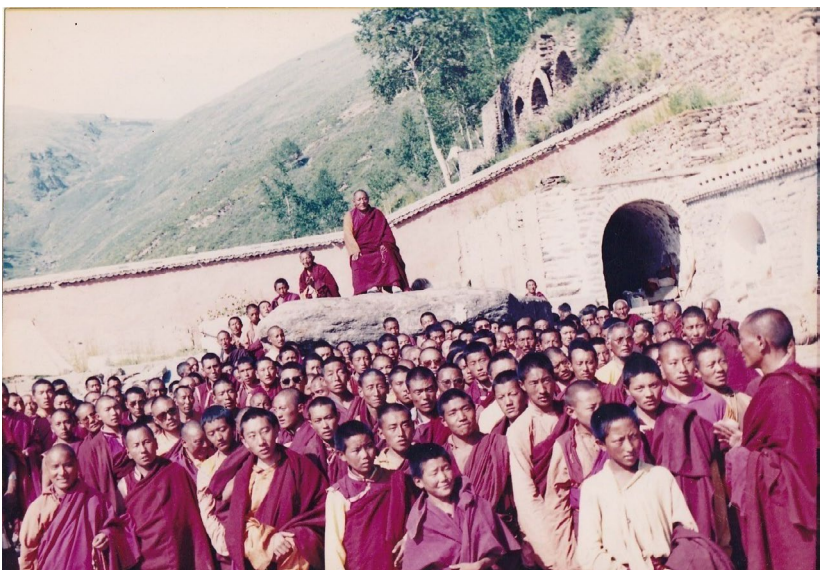
当天晚上，法王给大家传授了“文殊静修大圆满”的灌顶。灌顶前，说了这样一段话：

这个“文殊静修速赐加持”的灌顶，我简单介绍一下它的由来：

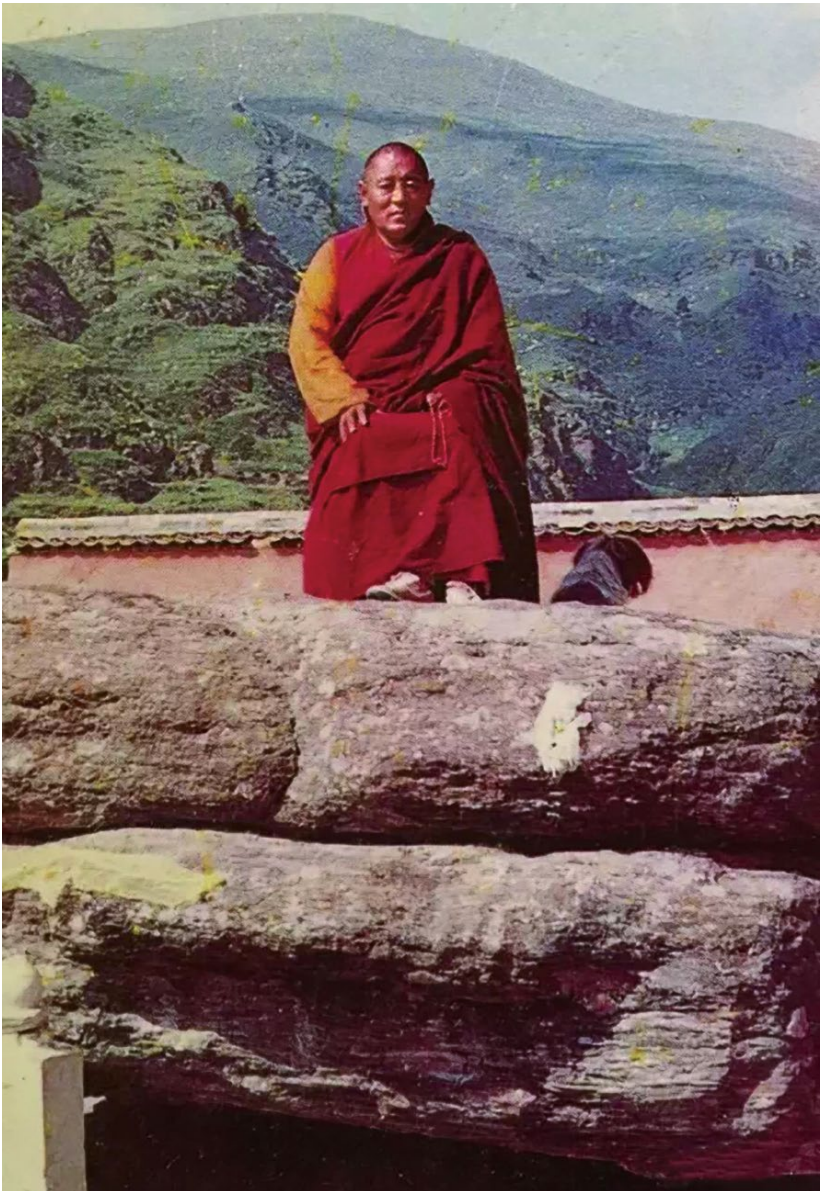
1987 年，我和一万名藏族僧俗去了东方五台山，怙主文殊菩萨真正安住的地方。当时不仅有藏族人，还有汉族人、蒙古人和许多朝圣的外国游客。大家在释迦佛舍利塔前共诵《普贤行愿品》几千万遍。依靠文殊菩萨的智慧妙力，那里上上下下的人都相应自己的缘分，获得了不共的加持：上等者亲见文殊菩萨，听到了他的言教，得到了他的智慧加持；中等者在觉受中出现这些；下等者在梦中见到文殊菩萨的尊颜；最下等者也看到了文殊加持的光相等在《五台山志》中提到的十种验相，似乎无人不得加持。

发愿结束后，大部分在家人完成了今生和来世的

发愿，平安返回各自的地方。五百多名想一生修成佛果的出家人，在五台山圣地住了一百天，在怙主五部文殊居住的五个台和其他菩萨、成就者去过的多个圣地修行。



我们出家人主要住在几个地方：一个是五台山西台静处、怙主文殊示现神变的清凉石。在这上面，我于六月初四到初十给众弟子传了法。初十那天转广大会供轮时，空中出现了彩虹和光自性的文殊身、狮子、文字、手帜等，在场的五百僧人全部目睹。



法王在清凉石

第二处是东台下方的善财洞，这是善财童子在文殊菩萨前发殊胜菩提心与如海普贤行愿的地方。我们在这里发愿的时候，现场有六百多名汉族在家信徒，大多都看到了空中的文殊菩萨，也有人看到了狮子等境象。



法王在善财洞

还有一个地方是东台顶附近的那罗延窟，也被称为无爱子洞，这是佛在《华严经》中授记从初劫到末劫文殊及其一万眷属恒常安住的地方。在那罗延窟，依靠文殊菩萨加持入心的力量，我将此法立成了文字。所有实修此法的人，都会无勤生起觉受、证悟，至少会生起不一样的信心、悲心等。它的加持非常明显，所以在整个雪域弘扬得很普遍。



法王在东台顶传法

1990 年，我去印度时，也毫无保留地为诸多智者、成就者、持教大德，献上了这个法的灌顶、引导和教

言。依靠这一因缘，此法比以前传播得更广，在印度、尼泊尔、不丹及汉地普遍弘扬开来。

今年，依靠往昔的缘分和愿力，我来到了美国。一开始我并没有打算灌这个顶，但经过他们的再三劝请，再加上愿力和时机成熟，到了乃琼寺我就传了此法，每个人都充满信心、恭敬无比，似乎真的要受持这个法脉。

之后我去了科罗拉多的道场，在给众眷属灌这个顶的时候，回想起我去五台山时突然写的预言，于是当众念了出来。是怎么写的呢？虽然这个法的起源地在东方，但广泛利众的兴盛地却在西方。当时在场的那些人，由此生起了极大的诚信，全部承诺要实修它，所以，他们的信心叫做胜解信。

尤其是在加州的道场，我也传了此法的灌顶和引导。道场那些上师，拥有佛教里说的功德，以他们得受此法的缘起所感召，许多弟子都生起了胜解信或不

退转信，利根者更是信心大增。

所以，你们对这个法只有欲乐信是不够的，应该生起胜解信。这种信心来源于字义里的特殊加持，否则，随便听别人讲讲而产生的信心，是很容易退失的，今天有信心，明天可能就没了。另外，你们对我的虔诚恭敬，也可以归功于胜解信。为什么呢？如果拿我和你们的上师比，无论是名声、地位、内在功德，她真的比我好百倍千倍，但这一次，她是跟在我身后，恭敬得像最低等的仆人。佛陀曾在法藏中说：“恭敬众生，当起断角牛想。”所以，她一定有特别虔诚的信心，否则不可能做到这一点。

不仅仅是她，我这次的五位眷属中，美珠、门措都是我的家人，她们虔诚的信心本就不可思议。还有南珠堪布、索达吉堪布、吾智多杰，前两年我们一起去印度时，他们做了六个月的侍者，忙前忙后，没有厌烦。今年在美国也是，日日夜夜不知疲倦，我就像

转轮王，他们就像乞丐一样随侍服务，说明他们真的有不退转信。

对上师的恭敬和信心，如何才能知道是不退转信呢？从以前的历史可以知道：往昔释迦牟尼佛在世时，有一个大国王，叫波斯匿王。他对佛陀生起不退转信之后，不仅对真佛，包括见到佛的眷属，也恒常顶礼，解开头发铺路。一天，来了许多遍行者，国王以为他们是佛的随行者，于是进行顶礼，以发铺路。当地人嘲笑他不应该这样做，于是他向佛陀请示：“请开许我为您所有的声闻，供养不同于遍行者的衣服。”佛陀开许了，这就是现在出家人穿的三衣。以前在印度，对上师特别尊敬和信任，就标志着具有不退转信。

在藏地，也有这样的国王。从前，有一个法王叫赤热巴巾，是统治广阔领土的大国王。他留着长发，每当僧众到来，就把头发铺在地上，让僧人在上面走。他对僧人非常恭敬，被称为“具发髻法王”。

像这些国王一样，如果你对上师特别恭敬，说明你有不退转信。

・对持教大德的教诫

到了华盛顿以后，我希望这里的利生事业比夏威夷和加州更广大。原因是，现在贝诺法王被任命为整个前译宁玛派的教主，在宁玛派中，没有人比他更有说服力和权威性。长期以来，我对他佛法方面的功德、世间方面的做法，做了深入细致的观察和分析。从佛法方面来说，他既有智慧，又有成就，品行无与伦比；从世间方面来看，他也是心地善良、高瞻远瞩、有情有义、表里如一。像他这样的上师，恐怕当今世间已经不多见了。而被贝诺法王认定的阿贡拉姆，如今也是名气在外，事业广大。我希望她不只是一个虚名，而应该是名副其实。就算她有一百位根本上师，顶上唯一的宝珠也是贝诺法王，她要自始至终尽力实现他的广大意愿。这是第一点。

贝诺法王以无碍的智慧，照见并授记了这个地方，任命她为此地的法主。不像其他地方，这个地方是在美国的首都，所以我希望它成为一个与众不同、独具特色的佛教基地。这是第二点。

要成办这样弘法利生的事业，不可能无因无缘，首先自己必须具备功德。就她而言，我相信她有与生俱来的功德，但要维护道场、培养僧才，光有俱生的功德是不够的，还必须有学修的功德。原因有二：第一，自己虽然具备智慧和成就的卓越功德，但只有对佛法广闻博学，才能说服其他众生。这个世界上，不可能有一个人的俱生功德比释迦牟尼佛还多，但是佛陀还依止了让坡、拉修两位上师，来让世人生起信心；就悟道成就而言，不可能有人超过邬金莲花生大士，但他也依止八大成就者等很长时间；同样，布玛莫札也依止西日桑哈 21 年，无余得受了他的教言。所以，即使自己拥有俱生功德，也要依止上师，听受教言，尽可能地学修究竟，这是非常重要的。



第二，虽然大部分上师前世成就了不可思议的功

德，但是会被习气障、胎障等所遮蔽，为了开显它，即使他们功德丰富，也需要依止上师，广学佛法。佛陀在《摄持功德续》中说：“无有上师前，佛名亦无有，千劫之诸佛，皆由依师生。”这一点已经讲得很清楚了。

根据我在远方了解到的情况，她依止贝诺法王后，得受过《大宝伏藏》等的灌顶、传承和引导，听说她还依止过很多来自藏地的上师，所以我相信她也有学修的功德。就算有了这样的功德，要摄受弟子的话，普通功德是不够的，必须要有超越的功德。比如，阿弥陀佛亲现为人身的无等阿底峡尊者，为了培养弟子、摄受他众，一生依止了 150 多位上师，把所有教言研究得极为透彻。且不说他精通完整的成佛之道，而且还能相应上中下根基的所化众生宣说种种法。否则，只有一份功德的话，是做不到广泛利他的。比如对于疾病，热病要用热病的药，寒病要用寒病的药，而且要能根据各种疾病对症下药，否则单靠一种药是不能祛除所有疾病的。我觉得美国所有的药店也是针对不

同的病开不同的药，而不是一种药就能消灭所有的病。所以一个教言是不够的，要通达很多教言。她也是在以前功德的基础上，还依止了很多具功德的上师，努力提升自己的功德，这一点很重要。佛陀曾说：“纵然已成无学，也要示现有学相。”很多大德就算到了佛地，也要示现学法相。所以，希望她还能广泛地学修佛法。

作为弟子，你们今生不要专注于求食、求财、求名等，而要放下一切，得受此法之后实地修行。我觉得这才是值得我交付此法的法器，我也会很开心、很欢喜。

我今天灌顶，明天讲引导。对你们要讲的，一句也不会保留，关键是你们不要浪费了。千万不要表面上修行一两天，我走了以后就不重视了，不然我传这个法就没有意义了。

这次，我对你们有三点希望：第一，一定要全力

以赴去实现贝诺法王等所有持教大德的意愿；第二，想方设法让佛法在这个地方兴盛起来，发扬光大；第三，不要舍弃《文殊静修大圆满》，要好好实修它。我以后很难亲自来美国了。假设我来不了，也可以互通书信，我想清楚地了解你们的实修情况，所以希望你们继续好好修行。

你们这些富有功德的人，受教于我这个一无是处又满是过失的人，就像狮子被狗教训一样，是不应理的。美国首都的名气很大，我坐的这个法座很高，今天因为病情大有好转，很多话都脱口而出。如果有触动你们内心的，就请记住；如果没有什么触动，请见谅。

去航空航天博物馆

7 月 27 日上午，法王参观了美国国家航空航天博物馆(National Air and Space Museum)。馆内虽然没有陈列年代久远的历史文物，因为航空航天发展的历史

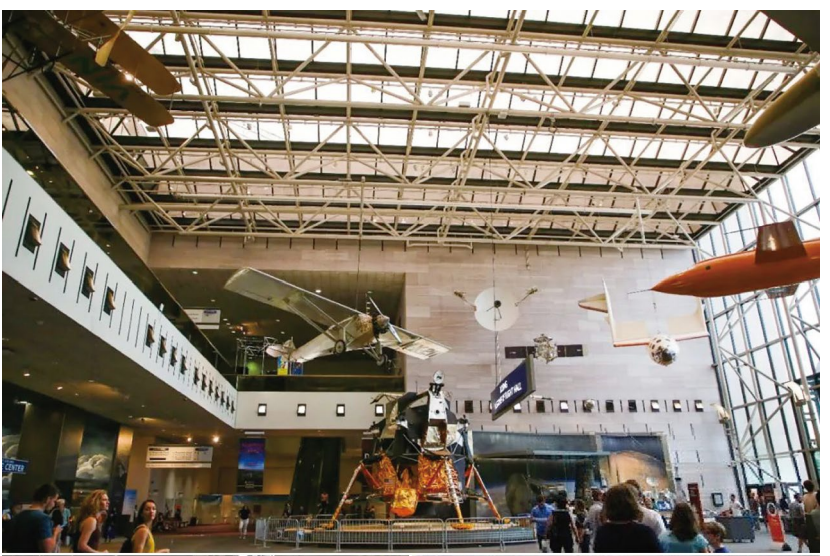
只有一百多年，但它展示了人类最前沿的科技成果。

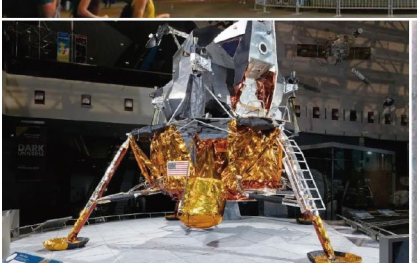
在大厅中央，可以看到历史课本中莱特兄弟首飞驾驶的“飞行者”1 号，还有第一代超音速试验飞机、美国第一颗卫星……这里收藏着在人类历史上留下浓墨重彩的各类飞机、火箭、导弹、宇宙飞船、宇航员用过的器物等，而且展品基本都是实物，即使有一些仿品也是等比的。在有限的展馆空间里，看到这些真的飞机、发动机、火箭等，自然会产生强烈的视觉冲击。



莱特兄弟的“飞行者”1 号

法王专门参观了人类首次登月使用的阿波罗登月舱，这是飞船直接在月球着陆的部分。登月舱只能使用一次，下降后会被丢弃在月球表面，所以博物馆展出的是备用的阿波罗 2 号，而不是 1969 年首次登月的阿波罗 11 号。登月舱旁边有一台电视机，一直在播放阿波罗 11 号登月的纪录片。







这项被载入人类史册、具有划时代意义的成就，被称为“个人的一小步，人类的一大步”。法王对此很感兴趣，详细了解了第一次登月的全过程。看完这些，我也是大开眼界，感觉美国确实是一个科技强国，他们科技创新的历史令人震惊。



《手中赐佛》第一节课

这次欧美之行，法王先后五次讲了《文殊静修大圆满》。在其他道场讲这个法的时候，“大圆满”部分都是念传承的，但是在这里，法王是完整传授的，所以我也把这个版本的内容全部整理了一下。

这个讲座有三节课，当天晚上是第一节课：

我要讲的法是“文殊静修大圆满”引导文——《手中赐佛》。它由两部分组成：总说道次第、真正解说引导文。

一、总说道次第

在此法的分支《忠言心之明点》中，道次第是这样的：

1．知足少欲

首先，修这个法的修行人要知足少欲。对自己的物质财富感到满足，叫“知足”；没有把别人的物质财富据为己有的欲望，这叫“少欲”。今生的物质财富、美满幸福、名气声望都没有实质，越是享受，就越是助长贪婪，所以欲妙对我们没有好处。不仅如此，如果自己没有往昔的福德，再怎么努力也得不到这些。因此，要对今生的美满、安乐、名声无欲无求，唯一修行正道。

当然，不求吃、不求穿也是不可能的，除了满足吃穿之外，我们要从根本上断除对一切物质财富的贪执。同样，对于权势地位，除了是自然获得的，也不应该有想得到更显赫地位的贪念，以及想名扬十方的心态。

全知上师无垢光尊者在《四法宝鬘论》中说：“欲

念穷尽彼即真圣者，欲念寡鲜乃贤圣种姓。”这里说得很清楚，少欲是圣者的种姓，灭尽一切欲望才是真正的圣者。也就是说，无论是谁，这辈子为了衣食住行、名气声望等一直散乱，就不会有修成圣道的缘分。任何人都需要知足少欲，只有不贪今生琐事，唯一想要实修正法的人，才会具有修行此法的缘分，故称为圣者种姓。

因此，在修持此法之初，你们也要观察一下自相续，看看自己是否具足知足少欲。假设以前不具足，那可以从现在开始抛开今生大大小小的一切琐事，有个真实坚定的誓言去唯一修行正法，最好是修持这部法。如果你不重视它，只是没信心地顺便修修，在衣食住行、伏敌护亲等今生琐事上却花费大量精力，那么装模作样地修行此法是不会带来太大利益的。所以，在开始的时候，一定要努力生起知足少欲的善意乐。

2．依止善知识



知足少欲的修行人要想趋入道，首先必须依止具法相的善知识。如果没有依止善知识，自相续中就不会拥有一分功德。当然，随便依止上师也是不合理的，因为上师也有真上师和邪上师，所以要依止的是具法相的上师，而不是不具法相的上师。

若问：“具法相的上师是什么样的呢？”

比如，如果要讲大圆满这样的法，上师的心相续中要具有它的觉受和证悟境界，这是第一点；有乐于摄受一切众生的慈悲心，这是第二点；能消除他们所有的邪分别和怀疑，具有精通教义的智慧，这是第三点。如果这三种功德都具足，就可以称之为好上师或具相上师。如果这三种功德不全或者只有一种，就不是真正的上师。如果一分功德也没有，则是根本不能依止的上师。

对于具相上师，要比自己的眼睛与心脏更珍惜，

欢喜踊跃地依止。依止方式：真正让上师欢喜的，是调伏自心，勤修清净善法，所以，上等者以修行供养而依止；即使不能行持如此广大的善法，也可以尽力成办上师如法的一切事情，做中等承侍供养；如果这一点也做不到，那就对于上师行善断恶的如法事情，尽己所能毫不吝惜地供养一切财物，这是下等者以财物供养而依止。需要通过这三种方式长期依止上师。

依止上师之后该怎么做呢？

在上师面前听闻佛法。听闻方式是以清净的信心来听。

那么，需要什么样的信心呢？

如果听闻显宗的法，需要以上师与佛平等无别的信心来听；如果听闻密宗的法，需要对上师有真佛想来听；如果听闻光明大圆满这个法，就要了知上师在恩德方面胜过佛陀百倍千倍，以胜于佛的信心和恭敬

心，在上师面前听法。

实修大圆满的修行人，对上师要有胜过佛的信心，但你们具不具足这一点呢？如果对根本上师比释迦牟尼佛、邬金莲花生大士更欢喜，这种信心是无与伦比的。即使没有，也要有上师与他们无别的信心。如果连这点也没有，把上师当成一个普通人，那么正所谓“视师为常人，水中无加持”，上师的加持是无法入于你相续的。即使有一点加持，也是清汤寡水，得不到其余的加持和悉地。

此处你们需要明白：这些是道次第，我前面提到的那些，每一个都要按顺序修行。也就是说，首先具备知足少欲，然后寻找并依止上师，对上师生起信心。下面要讲的内容，全部是道次第，需要在具备前前功德的基础上，才能趋入后后的修法。大家要记住这一点。

3．持戒清净

对上师有信心后，还需要什么呢？

需要受持道的所依——戒律。

如果不具备清净的戒律，怎么能获得究竟佛果呢？连暂时得到人天安乐的机会都没有。同样，破了戒的人，即使上供三宝等福田、下施乞丐等悲田数十万年，也一定会堕入恶趣，得不到人天善趣之身。所以，受戒后破戒的人，只会堕入恶趣，没有第二条出路。

要想生起菩萨乘和密宗金刚乘所讲的道之功德，也必须是具有清净戒律的人，而其他人是很难生起的。佛陀也说“戒如大地”，意思是，能走路的人和牛马等，以及不能走路的草木林苑，这一切都依赖大地，没有大地，任何生物都无法安住。同样，如果没有清净的戒律，也就没有任何生起功德的机会。

一般来说，戒律有三种：别解脱戒、菩萨戒、密

乘戒。这里说的是，必须具备别解脱戒。

如果有人想:“如果不具备别解脱戒，只有菩萨戒。靠它能获得解脱或遍知佛果吗？”

这是根本没办法的，因为菩萨戒只有在别解脱戒的基础上才能获得。你要接受密宗的任何灌顶，也要在别解脱戒和菩萨戒的基础上，才能得到它所有的誓言和戒律。所以无论是菩萨戒还是密乘戒，只有具备别解脱戒才能生起。

若有人问：“既然要具备别解脱戒，那除了出家男女，其他俗家男女都没有别解脱戒，难道就不能生起功德了吗？”

其实受出家戒叫人天应供处，是最好的供养对境，而在家男女若受居士戒和斋戒，也叫别解脱戒。就地域而言，在藏地、印度、不丹等地，修行清净法的出家人可谓比比皆是。但在美国这个地方，由于环境和

文化的限制，出家还是非常难的。我来美国后，从来没有说过一句“你要出家”的话，主要是说“你要受居士戒和斋戒”。但是在这个道场里，有这么多出家人，真的很少见。当然，更重要的是，出家的人数要继续稳步增加，希望住持、主管和弟子们牢记这一点。

我个人而言，在出家和在家二者中，如果出家人多，我会非常欢喜。原因是在释迦佛的教法中，出家人比在家人更重要。而且，大成就者贝诺法王、丹嘉仁波切等，以及他们的继承者和诸位心子，都是出家人。

出家受戒，必须远离生戒、住戒、胜戒的三种违缘。其中，生戒的违缘是指，不是所有人都能受出家戒。律藏中说，比如杀父杀母的人，根本生不起戒体，所以不能受戒。

住戒的违缘是指，受戒的障碍是父母未开许、配偶不同意、有权势的国王不准许，如果未经他们允许

出家，将来修学就会受到阻碍，甚至不得不还俗。所以，没有这些违缘是很重要的。

如果有人问：“国王、父母、配偶若是不同意，即使受了戒，也生不起戒体吗？”

虽然不是生不起戒体，但是会对护戒造成障碍。如果不构成障碍，那么过失就不会太大，即使没有父母的允许，也可以出家；即使没有配偶的同意，也可以出家。但我们要考虑的是会不会有违缘。

胜戒的违缘是指，得了重病根本不能行善的人不能出家，世间琐事繁多没有缘分行善的人也不能出家，否则会因守不住戒而无法增上殊胜功德。如果这些不构成违缘，那就可以出家。

在你们道场里，除了出家人，其他人最好能受居士戒，或者至少想办法受八关斋戒，不然，得一个人身就没有意义了。

所应守护的戒条，我最近在华盛顿讲法时，都详细地讲解了。如果是出家人，就应该身著僧衣，从根本上断淫；如果是在家人，即使受了居士戒或斋戒，也不用穿出家衣服，当然，也不需要对配偶戒淫。除了这两点不同，基本都是一样的。

今天之所以要广讲戒律，是因为这个道场不像其他地方，出家人和在家人都非常多，所以我特意做了明确的解释。



最近方便的时候也会传出家戒。没有上述三种违

缘，出家也是很好的。将来上师们来到这里，可以传沙弥戒和比丘戒。如果出家人越来越多，僧团越来越兴盛，这是特别有必要的。有什么必要呢？

我们所在的地方，有佛法兴盛的中土、不兴盛的边地。其中，“中土”是指有比丘、比丘尼、男居士、女居士的地方。没有这四众眷属中的任何一个，或者四众眷属都没有的地方，就叫“边地”。这样说来，美国以前应该是边地，后来变成了佛法中土，所以，僧团的存在非常有必要。现在和将来，大家都要尽力去落实，不要忽略这一点。

4．闻思修行

如果问：“有一个清净戒律就够了吗？”

不，在它的基础上，还需要闻慧，在具法相的上师面前听受显密及明处的法，依此在自相续中播下解脱的种子，驱除一切无明愚痴黑暗，清净一切罪障。

就听闻佛法的功德而言，经中说，直接听法当然有功德，甚至为了提醒闻法而击法鼓、吹法螺，旁生听到这些声音也会得到解脱。所以，精勤听闻佛经和解释其密意的论典，是非常重要的。

那么，只是听闻就可以了吗？

也不是，还要思维所闻之义而生起思慧。比如今天，你听了我的讲法，但下课后，心散乱在工作上或无所事事，这是不行的。你们要反复思考词句是怎么说的、意义是什么，对它进行观察分析，并向别人请教，最后应该做到没有任何疑惑。如果不具备这种思慧，那么我刚讲的《手中赐佛》引导文，虽然言简意赅，没有别的，但你只是听了一遍，不思考的话，实际上根本不会去修。所以，一定要真正深入思考佛经，尤其是对自己有益的法，然后再实修。否则，靠推测或想当然来一本正经地修行，是没有意义的。

修行之前一定要思考，必须做到没有怀疑、真正通达了。怎样才算通达了呢？首先要把上师亲口说的词句、它的意义、自相续的修行这三者，结合起来进行对照并实修。哪怕做一件世界上很平常的事，也需要先思考。比如开车，不经过一定时间的训练就不会开，修行比它更难，思慧相当于先把车练好，修行相当于以后真正上路，所以，在修行之初一定要非常认真地思考，否则，没有真正的思慧就装模作样修行，肯定是弊大于利。如果不具备思慧就开始修行，就像藏地上师萨迦班智达说的：“愚者修行大手印，多数趋向恶趣处。”不经思考、不依止上师，只凭着估计修行，大多数会转生为山兔和旱獭等，这没有必要。这是他非常诚恳的言教。

所以一开始就要注意，必须断定自己会修行了才能修，否则什么都不懂就直挺挺坐着，根本不是修行。如果你真的会修行，这是最好的，要努力勤修；假设

不会修行，那就念诵观音心咒和莲师心咒，祈祷三宝，这是最保险的。无论什么样的观修，都不能只是直直坐着，把自己弄得腰酸背痛，一定要知道怎么修。而且，知道以后一定要修，否则，光知道不修是不行的。

二、真正解说引导文

以上已经讲了道次第，下面就是真正修行的时候了。观修方法是从前行的四种厌世心到大圆满依次进行，具体内容在这个《手中赐佛》中，你们打开法本，我按顺序解释一下：

文殊静修大圆满 · 手中赐佛

所谓“文殊静修”，一般来说，文殊修法有寂静文殊和忿怒大威德两种，而这就是寂静的修法。其中，文殊静修的灌顶和仪轨，昨天已经完成了。“手中赐佛”是指通过这个引导文，把佛果真正交到你手中。

觉空本来怙主妙吉祥，证悟无离无合而顶礼，

如果无误证悟了心的法性，那么它就是文殊菩萨。自己的心不存在一个有离有合的法，怙主文殊与自心本就无二无别，证悟了这一点，就叫以通达见解而顶礼。

我为心子开示精华要，汝亦切莫舍弃当实修。

所谓“精华要”，是指将大圆满一切续、教、窍诀的所有要点归集起来，变成言简意赅的语言，让人轻易快速地证悟。我把它传给各位如心脏般的弟子，并教诫道：“不能只是听听就把它扔到一边，要实地修行。”

人身难得

诸位有缘者首先应当思维：

有缘修持此法并对它有信心的所有堪为法器的修

行人，一开始应该这样思维：

自己如今已获得了从因缘、比喻、数量观察都极为难得

具全十八暇满的人身宝非常难得。怎么难得呢？从因缘方面来说，不守护清净戒律，不以清净发愿衔接，不以布施等作为助伴，就不会得到它。从比喻方面来说，它比向光滑的墙上撒豆子，豆子可以粘在墙上还难。从数量方面来说，所有三恶趣的有情多如大地上的微尘，人天众生少如指甲上的微尘，其中修持正法的人就更少了。所以，无论从因缘、比喻、数量哪方面来看，这个珍贵的暇满人身都是难得的。

且能成就三士道菩提果位的暇满人身宝，

这个人身不仅难得，如果得到了还意义重大。那么，意义如何重大呢？

如果你只想修行“小士道”，以远离三恶趣而得到人天善趣之果，那你已经得到了这个能修此道的殊胜所依身。如果你想修行“中士道”，离开一切轮回，寻求自我解脱的声缘阿罗汉果，那也可以靠这个所依身来实现。如果想修行“大士道”，让自他一切众生获得永久安乐的佛果，也可以在这个所依身上成办。为此，能成就三士道中任何一种的这个人身宝，我们如今已经获得了。

并遇到了具有法相的善知识

不仅是获得了人身，更难得的是，遇到了上师善知识。

宣说甚深妙法。在具足此等顺缘之此时，

不仅佛陀在这个世界上已出世、宣说过佛法、佛法仍住世，上师善知识也摄受了自己，并传授与自己相应的清净法，这就更难得了。这一次，我们已经拥

有了所有的顺缘。

应当反复思维而立誓毫不懈怠地勤修正法。

得到这个殊胜所依身之后，一定要真诚地发誓，不能让它白白浪费，必须修持清净的妙法。

以上是第一引导“思维暇满难得而立誓修持正法”。

寿命无常

思维此身也必定死亡、死期无有定准、死时除正法外一切都无有利益的道理后，

虽然获得了如此宝贵的暇满人身，但它注定会死，只要有生就绝对有死，除了死路一条，没有别的地方可去。而且死缘是不固定的，它数不胜数，病魔、怨敌、火灾、猛兽、悬崖、险地等多之又多的外缘，都会置

我们于死地，能活下去的外缘却少之又少。虽然衣食是活下去的缘，但饮食不当也能成为杀手，人也会为了衣服与敌人拼死一战，所以生缘未必不会成为死缘。正因为生缘少、死缘多，所以死期是不定的。

想想过去和未来的众生，就会明白这个身体必定死亡。今天之前的世间一切众生都是无常的，百年之前的人，现在几乎一个也没有了。我们都离不开这种自性。同样，整个世界的有情也是如此，现阶段距离美国建国已经过去 217 年了，建国时的所有人现在都已经去世了。美国历代共 42 位总统，现在也所剩无几，大部分已离开了这个世界。所以，思维以前的众生，都不会长存于世；想想未来的众生，再过一百年，现在世界上所有的人，除了一两个，恐怕都会死。我们无法超越这种自性，尤其是明年这个时候，现在的很多人肯定都去了后世，谁也不能断言自己不在那群人中。

所以，必须知道自己一定会死，而且死期没有定准。佛经中说，你有多大把握明天不会死？你和死主阎罗又没约定过，不会因为你们关系好，他就给你下了不死诏书，所以你没有任何把握明天还在。为此，必须在死亡来临之前多行善法。

应当下定决心迅速勤修善法。

因为不知道自己什么时候会死，也不知道是不是很快就会死，所以不能想“明年后年再修法吧，这个月我好好工作，多攒点钱，下个月再请假去修法”。不能这样一拖再拖，而要想“不知道死亡何时来临，我必须尽快行持善法”。

以上是第二引导“思维寿命无常而决定迅速行善”。

因果不虚

一切众生死后都并非一无所有，而必将随黑业

白业无欺感受痛苦与安乐。

如果死了像火灭了、水干了，那就好了，但事实并非如此。真相是，行善会获得人天善趣等殊胜安乐，造恶会遭受三恶趣的痛苦。为此，因果何时也没有欺惑，即使波浪离开大海，业因果也永远不会改变。所以，从小善做起、从小恶断起，诚信业因果而认真行善断恶，这是非常重要的。

以上是第三引导“思维业因果无欺而鼓励取舍善恶”。

轮回痛苦

尤其对广大、漫长、难忍的轮回痛苦生起定解后，

我们要在心里思维：“有了业因果的感召，无论转生于轮回何处，都是痛苦的自性。尤其是三恶趣的

痛苦，更是范围广、时间长。”那么，轮回的痛苦范围有多广呢？以恶趣中地狱的痛苦为例，怙主龙猛说：“于此一日中感受，三百短矛猛刺苦，彼较地狱最微苦，难忍之分亦不及。”如果世界上有一个大罪人，每天被人用箭、矛、刀等砍杀，然后起死回生，继续遭受这样的折磨，我们都会觉得太痛苦了，但这连地狱里最轻微的痛苦也比不上，恶趣的痛苦比它强烈得多。尤其是如果转生于热地狱，遍地都是燃着熊熊烈火的烧铁，自己承受着剧烈难忍的痛苦。当狱卒用斧头、锯子等砍割你的上半身时，下半身会复活；砍割下半身时，上半身会复活……需要长时间感受这种无法忍受的痛苦。

思维痛苦持续的时间漫长：复活地狱是所有地狱中寿命最短的地方，但人间十万年过去了，复活地狱的一天还没有过去，用人间的寿量计算，需要连续承受几千万年的痛苦。复活地狱的痛苦是最轻的，但也

要感受这样的痛苦。众合地狱、号叫地狱等其他热地狱，是在它的基础上，依次增加七倍痛苦。

此外，还有所谓的八寒地狱，那里有极其难忍的严寒之苦。所以，恶趣地狱有着无法形容的寒热之苦。

之后思维饿鬼：所有饿鬼众生，不要说食物，大多数十二年连一滴水都喝不到。虽然他们得不到饮食，但因为业力还死不了，要一直这样受苦。假设得到一点食物，它也会燃起火焰，从里到外烧遍全身。复活后，继续感受饥渴的煎熬。

再思维旁生：生活在海里的海居旁生，小旁生都以大旁生为巢，一直享用它的肉，大旁生也在吞噬小旁生，双方有互相啖食的难忍痛苦。散居旁生，如人间的野兽和家畜，有的因为肉被宰，有的因为皮被杀，有的因为骨而死，有的一直被役使，想走也没自由，想坐也没权力，只能承受驮东西、被骑等说不尽的痛苦。

其实在没有行善的众生面前，这样的三恶趣之苦一直在等着。不同的人应该想一想，你一生做过多少善事，累积了怎样的罪业？恐怕很多人只做了一两件善事，行持的善法少之又少，造的恶业多之又多，如果是这样，你的去处只有恶趣。恶趣的痛苦如此可怕，所以现在当你自由的时候，前半生已经无意义地虚度了，但是后半生，每个人都要努力去行持清净善法。

以上是第四引导“思维轮回痛苦而激励修行正法”。

立誓修持能解脱轮回的广大法门。

思维了轮回过患和业因果之后，就要发誓去修广大的正法。

猛烈祈祷上师、本尊，加持自己实现以上所发的三誓愿。

如前所述，思维暇满难得而立誓修法，思维寿命无常而立誓快速修法，思维业因果和轮回过患而立誓修广大法。祈祷上师、本尊加持，这三种誓愿可以迅速成就，并对上师的教言依教奉行，这是依止善知识的引导。

以上四种厌世心，是与小乘所有声闻缘觉共同的外前行。依靠这四种厌世心的修法，生起对一切轮回无有贪执的出离心，进而趋入大乘道。今天的课就到这里。

草地上的黄色袈裟

7 月 28 日，法王对这个道场的所有僧人，讲了护戒的功德和破戒的过失。法王一直非常重视戒律，在藏地培养了一大批持戒清净的僧人。这个道

场之前有一些出家人，法王到来后，又有一批新人剃度受戒。虽然总共有几十名出家人，不像在藏地动辄成千上万的僧众，但在美国能有这样一个出家群体，真的非常难得。



我至今忘不了那一幕：法王坐在树荫下，讲着

戒律的开遮持犯，身披黄色袈裟的僧人们围坐在草地上，恭恭敬敬地听着……那种场景和气氛，宛如佛陀在鹿野苑为五比丘转法轮。我这一生也见过僧众聚会的各种场面，但是这么多西方面孔的出家人聚在一起，真的很少见，也很感人。

当天，听完法王讲的出家功德，他们感到无比喜悦，整个道场仿佛增添了一份别样的色彩。

《手中赐佛》第二节课

当天晚上，法王继续传讲《手中赐佛》：

今天是一个世界各地洋溢着吉祥气氛的好日子，也是藏地所有前译宁玛派聚在一起随念邬金莲花生大士的特殊节日。比如我们佛学院，去年的今天，三千僧众一起受用了“四臂文殊”会供轮。今年的今天，

缘分也特别好，主要是依靠堪布们的帮助，这里已有三十多人出家受戒。我由衷地感谢大家！

总的来说，美国的佛教徒虽然很多，但出家人还是很少。在今天这个日子里，许多人不仅入了佛门，而且剃度出家。所谓入了佛门，是指对佛法产生信心，受了皈依戒，随行三宝而修行正法。出家僧团一旦建立，就奠定了佛法的基础。只是皈依和信佛，还是有变成其他宗教徒的危险性，但只要出了家，就成了真正的佛教徒，很少有出家人变成外道的。

我不知道在美国建立这样一个出家僧团的历史，但我猜这也是美国历史上罕见的辉煌事件。比如，说到佛法在藏地兴盛的历史，藏地最初有天赤七王、地上二王、地勒六王、水德八王、中赞五王，其中第一位国王是酿赤赞波，到了第二十八代拉脱脱日年赞时期，是佛法的开端，但当时更多的是只入佛门、对法有欢喜心和信心、受皈依戒的人，根本没有建立僧团。

后来，法王赤松德赞在世期间，从印度迎请了堪布菩提萨埵，才开始有了藏族预试七人出家。从那时起，众所周知，藏地出现了一个建立佛法基础的僧团。而在你们这里，出家僧团已经建立，将来可能会出现像藏地一样佛法兴盛的圆满僧团，所以你们师徒众人都需要加倍努力。

没有出家的人，还是要深思，出家不能有三种违缘。如果你对出家有信心，最好尽快受戒。目前，我们还会再待三天。在此期间，如果有人想受戒为僧，趁着堪布们在，会比较方便。否则，以后想出家受戒，只能持出家相再等几年了，毕竟传出家戒的人直接来这里还是很难的。就算来一两位上师，也不知道他会不会传戒、有没有时间传。所以这次有时间的话，能传一两次出家戒还是很好的。

对于在家人，我的一点希望是，如果你们平时对这个僧团给予各种支持和帮助，对自己的今生来世都

有利益。你们所有出家人也要认真守护学处，只要自己没有变坏，环境这个外缘还是特别好的。

前两天听说这个道场有个女尼穿着袈裟在白宫工作，这是一件很光荣的事情。在总统、副总统等行政人员面前穿僧衣上班，恐怕在全世界都是非常罕见的。怀着无比喜悦的心情，我献给她一条哈达，向她表示祝贺。吉祥如意！

（法王现场向那位女尼献哈达）

以上是课前开示，现在开始正式讲课。你们所听的法是《文殊静修大圆满・手中赐佛》，前面已经讲了四种厌世心的引导，下面讲不共前行。首先是皈依的引导：

皈　依

皈依是一切道之基础。

无论实修什么法门，皈依都是不可或缺的基础。如果没有皈依，就不能修行佛陀所说的任何法。

能令我们趋入佛门。

有了皈依，那么就是内道佛教徒；只要没有皈依，就不能称之为佛教徒。所以，皈依可以让我们进入佛教徒的行列。

因此应当依照仪轨中所说而明观皈依境：

皈依的修法是，首先要按照文殊静修仪轨中所说，如是明观皈依境：

（空性之中，于自己前方虚空中观想：极为庄严的虹光白云中，本体为根本上师，形象为文殊智慧勇识。寂静含笑、相好庄严的童子身相，身色金黄如彩虹般，佩带珍宝、绫罗饰品，右手高擎智慧宝剑于空中，左手持执上置经函的莲花，在圆月莲

花垫上，双足跏趺傲然而坐，身体每一汗毛孔中显现无数自然续部坛城，上下方隅虹光密布之中，自现的一切上师、空行、护法众如日尘般聚集。）

于自己的前方观想：在极其庄严的虹光白云中央，本体是根本上师，形象是文殊智慧勇识。

文殊智慧勇识身色金黄，一面二臂，右手持智慧宝剑挥舞空中，左手执青莲花，上面有经函。其身以绫罗、珍宝饰品庄严，双足金刚跏趺，安坐在莲花月垫上。身体圆满一切自然续部坛城本尊，上方安住着诸上师，中间安住着诸空行，下方安住着诸护法。

观想完毕，应当思维从今起乃至菩提果之间，我只皈依您，依教奉行，在未得怙主上师果位之前，与见行相同的诸位道友一并不断勤修。如此发誓愿，即是显宗共同之皈依法。

除了大恩根本上师您，我不仅在现实中不寻找其

他皈依处、救护处、怙主、友军，甚至在梦里也不寻找，唯一依止您。这相当于对佛作本师想而皈依。

从现在起直到获得菩提果或佛果，我唯一依止与文殊菩萨无二无别的大恩上师您，除了对您的教言依教奉行，不做其他任何事。这是对法作道想而皈依。



之后，与随行于您的弟子见行相同，行持菩提道。这是对僧作友伴想而皈依。

与往常皈依不同的是，这次是唯以依止上师来皈依。这种以本师、道、助伴的方式修行正道，就是因皈依。在没有获得与怙主文殊无别的大恩上师您的果位之前一直修行，这是果皈依。相续中要有这样的立誓。以因皈依、果皈依两种方式来皈依，是与显宗相应的共同皈依。

安住于证悟本来大清净之自心，即是了义文殊勇识之本性，护持所了知的境界，是自宗不共之皈依法，自己尽力不离此境界

我们心的自性本来就是无生空性，从了义上说，就是所谓的文殊菩萨。认识了这样的本来面目，于自心本位的境界中一缘平等安住，就是大圆满自宗的皈依。

而尽力念诵皈依偈：

གཞི་དབྱིངས་ཀ་དག་གཞོན་ནུ་བུམ་བའི་སྐུ།།

基界本净童子瓶佛身，

གདངས་རྒྱལ་མ་འགགས་རང་རིག་བྱང་ཆུབ་སེམས།།

妙力不灭自证菩提心，

ངེས་དོན་འཇམ་དབལ་དབའ་བོའི་བདག་ཉིད་དུ།།

了义文殊勇识自性中，

རང་ངོ་ཤེས་བའི་ངང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི།།

了悟本来面目而皈依。

上面这个皈依偈，需要尽力念诵百遍、千遍、万遍直至十万遍。

皈依戒：平日不离祈祷上师三宝，对上上下下各层众生都不损害，对所有圣者僧众以虔诚的信心恭敬

依止。

皈依的功德：今生会消除疾病、魔障、怨敌、猛兽等八难或十六难等一切违缘，后世不仅能远离三恶趣等一切苦难，还可以暂时在人间天境享受悦意、身体安康的所有快乐，究竟获得正遍知佛果。这一切唯一依赖于皈依，所以大家一定要勤修。

接下来是发殊胜菩提心的引导：

发　心

观想如果连续不断地感受无边痛苦的一切众生能摆脱痛苦该多好！一直观修到生起强烈悲心而流泪为止。

发殊胜菩提心是怎样的呢？

就是要思维：“天边无际的一切众生，无一未曾

当过我们的父母。当他们是我们的父母时，就像今生的父母一样，最好的食物给我们吃，最好的衣服给我们穿，以无比慈爱的意乐和行为养育我们，是我们最大的恩人。然而，这些大恩父母虽然想要快乐，却不知道快乐的因是行善，虽然不想受苦，却不断造下杀生、偷盗等痛苦的因，所想与所行背道而驰。为此，所有曾当过父母的有情正无依无靠，如同被遗弃在荒野的盲人一样。”我们要对一切有情生起悲心。

所谓的悲心是指什么呢？

就是希望所有众生都远离痛苦的意乐。如果长时间观修让一个个众生远离痛苦，那么总有一天，看到一个众生受苦时就会流泪。在没有达到这种境界之前要一直修。

生起悲心的标准是怎样的呢？

今生自己亲生父母中的任何一人，如果被当权的

国王抓起来，正在被箭、矛等各种利器刺杀，自己没有方法也没有能力去营救，只能心疼地情不自禁流泪。同样，在没有对无边无际的一切有情生起真实父母想之前，需要一直修悲心。

这是发心两个侧面中的第一个，以悲心缘利他的侧面。

我今必须修成能救度众生的佛陀果位。

这样观想：“虽然我悲悯一切有情，但还不具备救度众生的能力。现在，如果我要想救度众生，除了佛果，没有其他选择。所以，我要修成佛果。”这是以智慧缘菩提的侧面。

如此诚心诚意为了利益一切众生想修成佛果的立誓，一旦在相续中真正生起，就是愿菩提心。

不观待长久苦行、顺利迅速成就此佛果之道，

唯有光明大圆满，因此应当实修大圆满法。

一般来说，如果修持显宗乘等道，需要很长时间才能成就佛果。但与此不同的是，几个月就能迅速成佛的方便法，就是光明大圆满。所以，我们要实修光明大圆满道，这就是行菩提心。

最后于边解脱直定中安住而尽力念诵发心偈：

སྐབས་བདར་འཁྲུལ་སྣང་སྒྲ་མའི་གྲོང་ཁྱེར་ལ། །

暂时迷现幻化之城中，

ཡ་འཐས་ཞེན་བས་ཁོང་མོར་འཕྱན་པ་རྣམས། །

顽固贪恋不断漂流众，

ཡེ་གྲོལ་ཆོས་སྐུའི་ས་ལ་དབུགས་དབྱུང་ཕྱིར། །

为于本解法身得安慰，

མཐའ་གྲོལ་ཅོག་བཞག་ཆེན་ངོར་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

边解大直定中而发心。

只想实修大圆满道还不足够，还要安住于边解脱

直定的境界中。安住的同时，念诵仪轨中的发心偈，需要尽力念百遍、千遍、万遍直至十万遍。

最后观想从皈依境圣尊心间放射无量光芒照耀我与一切众生，从而无余净除罪障。自身也化光融入皈依境中。如是于无执中入定。

在皈依、发心任何一个修法的结尾，都要观想皈依境的圣众心间放射光芒，照耀自己与一切众生，依此清净了一切罪障，最终自己与一切有情都化光融入上师心间，然后在无所执著的境界中入定，最后善根回向菩提。皈依或发心结座时都需要这样来回向。

皈依和发心的戒，你们今天灌顶时已经得到了。在念诵数百、千、万直至数十万遍皈依偈和发心偈时，心里要有自己灌顶时已得到戒体的念头。得菩萨戒后，一般有许多学处，但归纳起来，都摄集在恒时修四无量心中。

四无量心是指什么呢？

相续中生起“一切众生获得内心欢喜、身体安康该有多好”的意乐，称为慈无量心。

相续中生起“一切众生身体上没有任何病痛、心里没有任何痛苦不幸该有多好”的意乐，叫做悲无量心。

对幸福美满的一切有情，由衷地生出喜悦，就叫喜无量心。

对自己的亲人朋友没有贪念，对其他敌人没有仇恨，而是一视同仁地想：“愿所有众生平等地离苦得乐。”这叫舍无量心。

日日夜夜勇猛修行这样的意乐是根本。

皈依和发心的戒都有一个舍因，所以我们要非常注意。以什么会舍皈依戒呢？无论谁认为自己不再是

佛教徒，不皈依三宝，不修持正法，直接做背叛三宝的事，或者心里是这么想的，从那时起就破了皈依戒。

破皈依戒有什么罪过呢？

破了皈依戒的人，只会堕落三恶趣，根本得不到人天善趣，有无量的罪过。

破菩萨戒的因是什么呢？

自己本可以让众生安乐，却没有让他们安乐，由衷希望一切有情都有痛苦，或者实际行动中让众生痛苦，这就会失毁菩萨戒。

如果破了菩萨戒，不仅会失去自己相续中的善法，还会退失利乐一切有情的行为，因此，这种罪业是世间其他恶业无法比拟的弥天大罪，异熟果报也是极其严重的，会长久流转在轮回中感受难忍的痛苦。

接下来，我用几句简短的话来说说菩提心的功德：

如来所说的八万四千法门中，特别甚深究竟的就是唯一修菩提心。如果菩提心已经在相续中生起，就会消除轮回中身心的一切痛苦，快乐欢喜，很快就会获得无量功德。因此，它有着其他任何法不可比拟的巨大功德。

只要生起了菩提心，当下他的名字就叫菩萨。只要是这位菩萨安住的地方，不要说帝释天、梵天、夜叉等具神通者都会跪拜，甚至菩萨踩过的尘土，他们也会顶戴。未以菩提心摄持的身体顶礼转绕、口中诵经持咒等所有善根，会被嗔恨的恶心所灭，但只要被菩提心摄持，就不会被嗔恨等恶业所毁，反而会越来越增上。如果不以菩提心摄持，善法的果成熟一次后就灭尽了。但若以菩提心摄持，即使只念一句观音心咒，不仅暂时会在人间多次生为转轮王、在天界多次生为梵天帝释，最终还会获得正遍知佛果。一旦生起了菩

提心，不仅普通的小罪会从根本上清净，就连杀父、杀母等定生恶趣的滔天大罪，也只需在弹指间感受恶趣的痛苦，就能得到解脱，有不可估量的功德。

所以，过去、现在、未来三世诸佛菩萨来来去去的必经之路，或者说最究竟的所修之法，唯一就是菩提心。依靠它，会获得佛菩萨的果位；只要没有菩提心，就永远得不到这些圣果。

所谓好上师和坏上师也需要这样区分：谁相续中有菩提心，谁就是好上师；如果根本没有菩提心，他就是坏上师。一位上师好不好，只以是否有此菩提心就可以划分。

一个有菩提心的菩萨，不但自己安详快乐，而且他所居住的地方，也有着不可思议的安宁和喜气，周围的一切众生幸福快乐，佛陀的证法和教法如意宝自然会广弘兴盛。就像太阳升起来了，自然会光芒普照，

黑暗消散。

以上稍稍广讲了菩提心的本体、学处、破戒之因、功德利益等。之所以这么讲，是因为前两天海报上的讲座虽然写了菩提心，但是第一天讲四谛法轮时，时间都用完了，来不及详细讲解菩提心的功德和菩萨戒等。后来讲《手中赐佛》的时候，第一节课的时间也用完了，没能满足你们的愿望。考虑到今天方便，我稍微详细解释了一下。

上师瑜伽

如前明观上师

上师瑜伽的引导，正如之前皈依境时所说的，是在前方虚空中观想。

诚心祈祷：从今起生生世世中，我除一切皈依处总集之大恩上师您以外，甚至梦中也不寻其余指

望处，只以您为皈依处，并以自己的身体、一切受用及三世善根供养您，

观想：从现在起直至获得菩提果，除了上师您，我连梦中也不去找其他的皈依处、救护处、怙主和友军。以对上师作佛想来皈依。只依止大恩根本上师您作为皈依处，将您执为最珍贵的至尊，在心里永远也不舍弃。

这到底是怎样的呢？就是将自己最难割舍的身体，也供养大恩根本上师您；比它少一点执著的，是自己的物质财富，将这些受用也供养根本上师您；其后，让自己挂碍贪执的，就是三世积累的少分善根，将三世善根也供养您。总之，就是将执为我所的三事都供养您。然后观想将世间一切有主人、无主人的悦意事物，也都供养大恩根本上师您，并真实陈设水、灯、烧香、涂香等供品。

这是与上师瑜伽相关的曼荼罗引导。



发露忏悔无始以来所积累的一切堕罪。

从无始轮回以来到现在，我们生生世世在贪嗔痴烦恼的驱使下积累的所有不善业，全部观想于心。然后在诸佛菩萨面前发露，对过去所造的罪业感到后悔，发誓以后绝不再犯。完全具足四种对治力来忏悔。

如是普皆忏悔，是依靠上师而清净障碍的引导。

祈愿成熟解脱我相续，加持我究竟证悟光明大圆满，获得殊胜导师您的果位。边观想边一心一意念诵祈祷：

依靠光明大圆满圣道，自相续中没有成熟的，以它的灌顶来成熟；没有解脱的，以它的教言来解脱。所以，祈祷加持我修持光明大圆满的本来清净直断和任运自成顿超得以究竟，最后获得与大恩上师您同缘分的果位。带着强烈的深情，念诵下面的祈祷文：

གཞོན་ནུའི་སྐུ་ལྷས་འཆང་བ་ལོ།།

具有童子身，

ཡེ་ཤེས་སྒྲོན་མེས་རབ་ཏུ་བརྒྱན།།

庄严智慧灯，

འཇིག་རྟེན་གཏི་མུག་སྐྲན་སེལ་བ།།

能除世痴暗，

འཇམ་བའི་དབྱངས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

祈祷文殊尊。

怙主文殊您，外现为十六岁妙龄童子身，以佛陀无分别智慧灯而善加庄严，能驱除世间一切众生相续中未证、邪证、怀疑的黑暗，祈祷怙主文殊菩萨加持我相续。

这一偈颂需要尽力念百遍、千遍、万遍直至十万遍。

最后观想上师三处放射出白红蓝光融入自己

三处，从而清净三门罪障，现前身语意的一切功德，最终上师也化光融入自己。于离意本性中入定。

即将结座时，观想上师从头顶或眉间放射出白光、喉间放出红光、心间放出蓝光，分别融入自己的眉间、喉间、心间三处，以此清净了自己身语意的障碍，获得了上师身语意的一切功德。其后，上师化为光团，从自己的头顶进入，向下融入心间，观想自己的心与上师的智慧融为一体，在这种境界中尽量安住。

从中出定时了知现有一切皆为上师之本体。善根回向菩提。

从中出定时，将现有一切观为上师，外器世界是上师，内情众生也是上师的游舞。在一切皆为清净的境界中，将善根回向菩提。

圆满次第：自身庸俗而住，观想正中蔚蓝色如

竹箭般的中脉上端于顶处开口、下端于脐下闭合。

圆满次第的引导：自己的身体是怎样，就要观成那样，也就是自身平常而住。在它的中央，观想一条无有弯曲、端直而住的脉，它叫中脉，颜色淡蓝，带有光泽，粗细如竹箭或自己的无名指。它的上端于头顶开口，下端于脐下闭合。

其右方红色血脉及左方白色精脉的下端与中脉如恰（ཧ）字形相连，上端插入双鼻孔。边观想边除垢气。

中脉右侧为红色的血脉，左侧为白色的精脉。这两脉的上端分别插入左右鼻孔，下端与脐下的中脉相连，形状如藏文的恰字，三脉汇合于一处。之后，观想体内所有病魔、罪障、堕罪垢染得以清净，双鼻孔向外排三次垢气。

明观吸气时气从二鼻孔经精血脉而接触脐下三脉交叉处下端坚固、上端尖锐、十分炽热、青稞许的绝地智慧火，从而使火焰更旺，将一切有漏身体包括风脉明点皆焚尽无余，最后消失于无缘中。

向内吸气时，观想风经由精、血二脉进入，到达脐下三脉汇合处，触及脐下那个位置的绝地火——它下端坚固、上端尖锐、十分炽热。依靠风的力量，火焰更加炽然，从而烧尽自己的有漏身体包括风脉明点，最后这一切消失于无缘空性中。

又于空性中将自身观为文殊金刚身，内外通彻，如胎盘满气一般。

又在空性中，将自己观成文殊金刚身，内外透明，就像充满气的胎盘或水晶球一样。其服饰按照仪轨来观想。

这是观想外身体。

明观中间三脉四轮以及脐部短阿（ཨ），中脉上端有集诸佛之本体、仅忆念便能生起空乐觉受倒立的白色杭字（ཧཱུྃ）。

在上面提到的身体中央，观想中脉、右侧血脉、左侧精脉这三脉，以及四轮——顶上大乐轮有三十二个白色脉瓣，喉间受用轮有十六个红色脉瓣，心间法轮有八个蓝色脉瓣，脐间幻化轮有六十四个黄色脉瓣。所谓的脉瓣，像伞辐一样从每条脉向外散开，顶间的所有脉瓣朝下，喉间的所有脉瓣朝上，心间的脉瓣朝下，脐间的脉瓣朝上。

观想在顶间中脉的上端，有一个集诸佛之本体、只忆念就能生起空乐智慧的藏文“杭（ཧཱུྃ）”字，将其观成白明点的形相，是这样一个接近滴落的明点。

这是观想内脉。

从鼻孔吸入的气触及脐部绝地火（即短阿），**针尖许的火焰上升接触到顶上的杭（ཧཱུྃ）字，火焰更加旺盛，从中不断降下甘露，火与明点以相互追逐的方式**

从双鼻孔向内吸气，当风触及脐下三脉汇合处的绝地智慧火时，火焰从中脉向上燃起，接触到顶上的“杭”字时融化了“杭”，甘露滴落在火焰上，就像火上浇油般火焰更加炽然。当融化顶上的“杭”字时，从中不断降下甘露，依次充满各脉轮处。火与明点以你追我逃的方式下降，持心于此。

依次充满四轮，从而领受四喜、四空之智慧，现前空乐义智慧，于此境界中尽力安住，最后回向善根。

降下的甘露充满顶间大乐轮，然后依次充满喉间、心间、脐间的所有脉轮。依靠它的力量，分别于顶间

等四处，获得喜、胜喜、殊喜、俱生喜的四喜智慧，以及空、极空、大空、一切空的四空智慧。这两种智慧是无二一体的，从大乐光明的角度，称为喜智慧；从喜不成立的角度，称为空智慧。

观想相续中生起了四喜与四空的智慧，之后于不可言说的境界中入定。

这个圆满次第，不能只修一次，在自相续中没有生起喜智慧与空智慧的殊胜觉受之前，要反反复复地观修。

最后从中出定。将此修圆满次第的善根，回向一切众生获得佛果。

加持喇荣

在华盛顿逗留期间，一天晚上，法王以梦幻身

回到了喇荣。

当时，一种严重的传染病正在喇荣流行。法王去了嘎多堪布等人的僧房，清楚地听到了他们的谈话，并了解了在佛学院发生的一切。

第二天，法王对身旁的弟子说：“我昨晚依靠梦幻身回佛学院了。许多僧人正患重病，我们应当念经加持。”然后带大家共修了一些仪轨。

回来后证实：当时佛学院的确有传染病肆虐，没几天又莫名其妙地消失了，时间完全对得上。

《手中赐佛》第三节课

7 月 29 日晚上，法王讲了《手中赐佛》最后一课：



这次外内密的顺缘样样齐备时，大家不要自己欺骗自己，而要尽可能修持珍贵的佛法，这是非常重要的。

但是，在修持佛法如意宝的时候，若没有认清它的本体，就不知道所入的行境。所以，第一关键是要认清：最初能打开佛教之门的是信心，中间修行的正轨是慈悲心，最后的究竟成就是成办众生利益。

首先，所谓的信心，有缘于佛宝的清净信、缘于法宝的欲乐信、缘于僧宝的诚挚信这三种。其中，缘于佛宝，完全了解佛具有无与伦比的智、悲、力功德，从而生起清净的心态，就是清净信。缘于法宝，生起想断除佛法四谛中的苦谛和集谛、想证悟灭谛和道谛的真实意乐，就是欲乐信。缘于僧宝，认为他们是所有众生中的佼佼者，不同于天人等其他世间众生，原因是僧人相续中具足戒律与觉受证悟的功德，并能从罪业中解脱，有具足与解脱两种功德，所以对僧众发自内心地信服，就是诚挚信。

中间的正轨，主要是专注于修行“希望无偏的一切有情具足安乐”的慈心，以及“希望他们远离痛苦”

的悲心。

有些宗教和教派说，贪欲是法、嗔恨是法、愚痴是法，这都叫邪法或非法。有些人虽然口口声声说只有慈悲才是法，却以仁慈维护自方，憎恨他众，这只是相似的仁慈。有些人只是对全人类慈悲，却对其它动物不慈悲，这也是相似的慈悲。而佛教徒，是恒时希望一切众生与自己无有差别地离苦得乐，所以更加超胜。

佛教的究竟成就是什么呢？

就是将一切有情安置于安乐之地。想让一切众生离苦得乐，其他任何方法都做不到，只有兴盛如来的教法和证法如意宝才能做到。

所谓佛法，也就是教法和证法。通过讲闻受持教法的人、通过修行受持证法的人，在世间上共称为持教大德。除了这两种人，其他的都不叫持教大德。

我等本师，善巧方便、大慈大悲的佛陀，最初发殊胜菩提心、中间于三阿僧祇积累资粮、最终圆满成佛的究竟目的，是让一切众生安乐。要让众生安乐，唯一就是弘扬教法和证法。所以，我们也应追随具大悲心与大恩德的佛陀，最重要的是讲闻教法、修行证法。

下面接着讲《手中赐佛》，它分为初善、中善、后善三个引导。初善是相应显宗的引导，中善是相应总密宗的引导，昨天和前天已经讲完了。后善是真正大圆满的引导，它包括前行、正行、后行。

大圆满分三：一、前行；二、正行；三、后行。

一（前行）分为三门引导身语意前行、三身引导四大瑜伽前行、觉性引导区分有寂前行。

大圆满的前行内部也有三种。

（一）三门引导身语意前行，分为身之前行、语

之前行、意之前行三种。

身之前行：将自身观为一个蓝色迸射火花的金刚杵。

首先将自己的身体观成一个蓝色的三股金刚杵，然后长时间做金刚坐式来观修。

长时间做金刚坐式，结果身体不由自主地跌倒，断尽分别念时自然安住而休息。如此反复修炼。

这样长时间做金刚坐式，在身体没有不由自主地跌倒之前，一直坚持。当身体不由自主地倒下时，就让它倒下，当下观心的本体，自然安住。

语之前行：观想心脏内的神识以吽（  ）字形象而住，

语言的前行：自己的心与风成为无别一味，观想

心脏内有一个蓝色“吽”字。

从中接连不断地出现无数细微吽字，

以那个本具的“吽”字为源头，一个接一个放射出无数细微的“吽”字。

触及外境中的山洲房屋等，结果均变成了吽字，

观想“吽”字触碰到所有的山、洲、房屋舍宅，结果，这一切都变成“吽”字。

外面的吽字入于自身，自身也变成了吽字，最后所有的吽字皆消于法界中。自然安住而休息。

起初观想所有外器世界变成“吽”，再观想所有“吽”收回来，融入自己的身体，自己的身体也变成“吽”。所有“吽”一个接一个收回后，融入那个本具的“吽”，

最后它消失于法界中。

修此法时应当以悦耳之音长久唱吽歌。

在观修这一切的过程中，应当一边用悦耳的声音长久唱诵吽歌“吽吽吽吽吽吽吽”，一边修持之前的观想次第。

意之前行：断定一切轮涅诸法均为心之幻化。

心的前行：比如做梦的时候，梦到的那些场景只是心的幻现，并不存在真实的高山、大河、险隘。同样，我们也要知道，今天的这一切景象，都只是内心习气的显现，并不存在于外界。所以，我们需要断定，一切的根本就是心。

观察心从何处生、住于何处、去往何处。

心最初从何处产生，现在住在何处，最终去往何

处，一边想一边观察。

则一切粗大的无情法可抉择为微尘，微尘可抉择为无分微尘，无分微尘抉择为无基，从而可断定心无有生、住、灭。

如果认为心是从柱子等由微尘形成的粗大无情法中产生的，那就把它截成三段，但是没办法从这三段中生出三颗心。如果认为是中间那一段产生的，也可以把它分为三段，这样，所有粗大的法都可以抉择为微尘，微尘抉择为无分微尘，无分微尘抉择为根本不存在。由此可以确定，无情法中没有心的生处、住处、去处。

若观察心是否有形、色、声、香、味、触，则何者也不成立，甚至明觉者也只是名言宣说的而已，此外无法得到真实确定的依处。因此应当击破实执的心房，了达无我之义。



在观察心本身时，它不可能是四方形、半圆形等形色，也没有白色、红色、黄色、蓝色等显色，所以可以断定心不是“色”。同样，心也没有悦耳、刺耳、中等的声音，所以心决定不是“声”。如果观察心有没有妙香、恶香、中香的香气，它也没有，那么心绝对不是“香”。同样，心也没有舌头尝到的甜、酸、苦、涩、辣、咸这些味道，可以断定它不是“味”。接下来，心没有身识对境的柔、重、轻、暖等所触，因此它决定不是“触”。

如果说“心只有一个明觉”，这个明觉其实只是嘴上说说，实际上根本不成立。依靠它不成立这一点，来摧毁像房室一样实执的心。

以上是破心房的前行。对于这样的无我义，要引生定解。

（二）三身引导四大瑜伽前行：自心似乎融入

了地水火风之声中一般，专注此境界而安住。

比如，手拍地的声音、水流动的声音、火燃烧的声音、风在空中吹的声音，心似乎融入了所有这些声音里。专注于这种境界而安住。

不生任何分别执著时，应当于此境界中自然放松而认识心之自性。

不思维一切而安住时，就知道心的自性到底是怎样的。

（三）觉性引导区分有寂前行：随意做六道众生三门的行为。妄念纷纷时猛呼一声“啪的（ཟཏ）”便可断绝妄念。观当下之心的本面，乃至未得无基离根定解前反复修炼。

区分有寂的时候，要区分轮回的边、涅槃的边这两者。要区分它们，首先要用心观想地狱、饿鬼、旁

生等六道众生正在感受痛苦，口中说着六道众生的各种语言，身体做着六道众生的各种行为。然后，突然猛喝一声“啪的”，当下观心的本体，了知心没有来源、远离根本，这就叫涅槃。在这种境界中反复修持。

最后于三门不动摇中自然而观本住之心的本性，

所谓本住的引导，是在区分有寂的结尾，身体不动、口中不言、心不思维，就像疲惫不堪时休息一样，安住于本位，这叫本住引导。

从而了达无念法身之见解。

之后做如声缘一样的寂静行为，做如菩萨一样的中等行为，做如忿怒本尊一样的威猛行为，此三行为与观心之本性相结合。前行时应当圆满止观修法而入道，即恢复到本性中。

一开始，在寂静调柔的威仪中做毗卢七法，看自己能否处于止观的境界中；中间，只是行持行住坐卧等中等威仪，看那种状态下止观与它能不能相融；最后，做极度猛烈的行为，一边喊着“哈哈、呵呵”，一边跑跳戏耍等，这期间看谁还能处于止观的境界，如果能，那就是入道了。在此之前需要一直修行。

大家现在正在修五十万加行，因此不需要再解释了，尤其是你们修大圆满的前行，还要花很长时间。我今天讲的课并不是修行引导。在修行引导期间，每一个法都要修很多天。以区分有寂为例，以前的持明者们有过修七年的历史。现在的下等者再怎么差，区分有寂至少也需要修一百天，否则不代表区分过。身语意的前行、四大瑜伽也是一样。以后大家都要长期修行，这一点非常重要。

二、正行本来清净直断

正行本来清净直断，就是抉择诸法无生。



自心不改、自然安住

一开始，自己的这颗心无所思维，自然安住。

直观其本性时，彻底证悟本空离根通彻、远离内外中边、自相不灭、无有任何分别动念、不可言说之义，从而了知三世诸佛之智与不清净众生之心无有贤劣，认识一切皆圆满于明空智慧中的本面，即是所谓的见解如山直定。

认识到这颗心是无生的，是本体空性法身；无生的同时，以心断定本性，是自性光明报身；接下来，佛陀的心与众生的心没有好坏，于明空中一味，是大悲周遍化身。

以上是见修行果中的见解如山直定。

在认识见解本面而自然安住时，无有任何有无是非执著的所修对境，远离破立等分别伺察之染污，法性本住之禅定与自明本面之胜观双运，称为修行如海直定。

在这一见解的境界中自然安住时，没有任何有无

是非的执著，没有什么可观修的，没有跟随分别念的散乱，在无修中照见法性的胜观与自然安住的寂止，也就是在止观双运的境界中护持相续，这叫修行如海直定。

不断修行时，显现任何六聚境心，皆不应改变、取舍，不失觉空本来自性而行持，则其妙力中所现的一切法均无利无害，如波浪融入大海，名为行为显现直定。

护持修行的相续时，显现眼耳鼻舌身意的六聚、有境的任何分别念、色声香味触法任何对境时，对一切都不贪执，也不进行任何破立，只是护持觉性本身的境界，就像波浪融入大海一样，所有分别念无利无害而融入觉性，这叫行为显现直定。

如此修习，最初认识觉性本面时，分别念自解脱如蛇结自解；

在修行的最初，生起任何分别念时，如果当下认清它，这个分别念的相续就不能再延续下去了。就像蛇打结，来不及打就解开了一样，会生起分别念自解脱于本地的觉受。

中间圆满妙力时，任何分别识聚均无利无害，如空屋入贼；

中间，了知心是空性，当证悟的根本妙力圆满时，显现好的分别念也不会欢喜，显现不好的也不会悲伤。这就像空屋子进了小偷，因为没什么可偷的，所以没什么可担心的，也不会因为没进贼而高兴。中间会得到这样的觉受。

最后获得稳固时，不清净之法寻而不得，现前自性义智慧，如于金洲不得土石，此名为果位觉性直定。

最后，任何平庸的分别念都不会产生，唯一产生

的就是觉性。就像到了金洲，除了金子找不到普通土石，一切都变成了法身。这是直断的究竟见解——果位觉性直定。

三、后行任运自成顿超

为了现量见到非以伺察意安立的觉性光明密意，要修任运自成顿超法门。

后行任运自成顿超的引导：自心本来就安住着法身普贤如来，并不是以思维而安立它有，或以伺察意而安立很可能有，而是因为亲眼所见。为了见到它，就要修任运自成顿超之道。

修行时，身要：依三坐式任何一种；

修顿超时，有六种要诀。其中，身的要点是，以狮子般的法身坐式、卧象般的报身坐式、仙人蹲坐的化身坐式中任意一种来观修。

语要：禁语，口中缓慢呼吸；

语的要点是，口中禁语或少说话，风从口中缓慢进出。

心要：依直断直定自然慧灯；

心的要点是，在前面讲直断时提到的那种境界中安住，这叫自然慧灯。需要处于那一要诀的境界中。

境要：无云晴空及日月明灯等；

对境的要点是，专注于远离垢染的虚空，或者专注于太阳、月亮、灯中的任何一个。

门要：上视、平视、垂视；

门的要点是，法身看式：向上看眉间；化身看式：向下垂视；报身看式：双目平视两侧。

显现要：如此而修便会现前法界净灯、明点空灯与觉性金刚链。法界净灯即具有五光辐的蓝色周遍法界。明点空灯即内外多层五光圆形明点中央。觉相金刚链即如水晶珠严饰的金线般。显现此等现相时令其稳固、毫不动摇，将自己的呼吸、眼识、意识三者都融入此境界中，专注于此，无有任何伺察意相状分别识聚长久修习，从而可明显地见到法界净灯、明点空灯与觉性金刚链，即是法性现量相。

远离一切分别念，明显见到法界净灯、明点空灯、觉性金刚链，这是四相中的法性现量相。

彼等显现愈加明显、愈加稳固、愈加圆满并出现无量光芒，即是觉受增上相。

法界、明点、觉性都越来越明显、越来越稳固、越来越圆满、越来越多、越来越增上，这是觉受增上相。

法界净灯显现清净为刹土，明点空灯圆满为无量殿，觉性金刚链成熟为佛身，所现前的全部是清净现相，即是觉性如量相。

法界净灯清净为刹土、明点空灯圆满为无量殿、觉性金刚链成熟为本尊身，没有一个不清净的显现，这是觉性如量相。

身智等无边有法的一切显现均入于法性童子瓶佛身界中，获得不现一切的坚地，即是法性灭尽相。

虽然一切不清净的显现在觉性如量相时已经灭尽，但一切清净的身智显现，于内法界中获得坚地，不现而融入于内法界中，这是法性灭尽相。

之后在所化刹土中显现的一切庄严三身均是善愿聚合而产生的无欺自果。

虽已现证了法身佛的果位，但于所化界中，以佛

的发愿和所化的善资粮增上的力量，显现化身和报身等一切。这是以善愿聚合的缘起而显现的。

倘若今生未得稳固殊胜的境界，则临终时，于心间将自心观成白色阿（ཨ）字，被风吹送而融入顶上安住的上师心间，上师也越来越高，去往极乐世界，即是自心与上师之意无二无别中入定而往生。

临死中阴的引导：临近命终时，将自心在心脏里观成一个白色“阿”字，一心一意祈祷安住于顶上的上师，观想那个“阿”字向上融入了上师的心间，上师越来越高，去往极乐世界。在自己的心与上师的智慧无别的境界中入定而往生，这就得到了法身佛的果位。

法性中阴时，无论出现声音、光芒、光线等任何身智之游舞显现，都应当了知是自现，并以直定见解安住于所认识的本性上。在一切妙力显现未融

入本基界中之前，应当一直安住不退。

法性中阴时，会出现声音相、光芒相、光线相、圣尊身相、智慧相等许多相，此时要知道，这一切都是自现。在这种境界中安住，一切分别念就会融入法界。这是法性中阴引导的精要。

如梦般出现转世中阴显现时，一心一意敬信上师、本尊，实修临死中阴窍诀，则可于自性化身刹土中获得安慰。

转世中阴，显现六道众生的业感相时，祈祷本尊和上师，观修临死中阴的窍诀而迁识夺舍，自心明观为白色“阿”字融入上师心间，上师去往极乐世界，这样就会解脱于自性幻化刹土中。

如是修法佛赐手，吾之智慧中流露，

个别词句分别造，然于某些初学者，

会有利益而著此。以造此论之善根，

愿遍虚空诸有情，同于法界得安慰。

《手中赐佛》的真正要点，虽然是从觉空大圆满的境界中流露出来的，但后面的个别词句并没有在心中原原本本浮现，想到可能会给所有初学者带来一点利益，就以分别念将其立成文字。在藏地，这是初学者的一个实修法，以后还需要多看大圆满的续、教和窍诀。

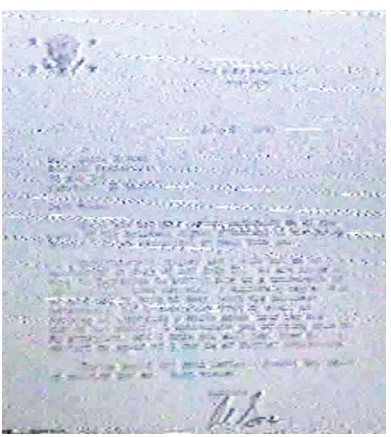
但是，对于大部分西方国家来说，自始至终需要的就是这个法，别无其他。如果不能看很多、不能修很多、修行的时间很少，那么有这个就够了。

以此造论的善根，愿一切众生都获得法身果位。

此文是在文殊幻化殊胜刹土——五台山静处非天洞或名那罗延窟，阿旺罗珠宗美于晨息间撰著。

引导文《手中赐佛》的完整内容，已经圆满了。顺应各位的意愿，我们讲法和闻法全部善始善终了。

美国副总统的来信



法王在寺院传法时，收到了美国副总统戈尔 1993 年 7 月 23 日写的一封信，内容大致如下：

“很高兴听到法王晋美彭措来访美国。不巧的是，这个周末我要去参加一个会议，7 月 30 日和

31 日都不在华盛顿。这次不能和法王晋美彭措见面，真的很遗憾。不过，我已经安排了工作人员在白宫接待法王参观。如果还有其他事情，请随时和我联系。

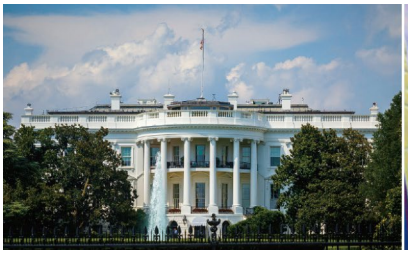
最美好的祝福！

阿尔 • 戈尔”

后来，法王传法圆满后，在副总统的安排下前往白宫。

参观白宫

7 月 30 日，法王参观了白宫（The White House）。这里是美国总统府，是美国总统居住和处理国家事务的官邸，因此，游览区仅限于部分区域，只在特定时段对外开放，而且不允许外国游客直接参观。

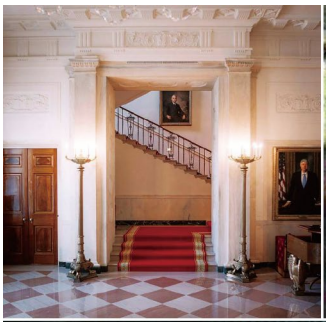




受副总统戈尔的委托，一名叫凯伦 • 威廉姆斯(Karen Williams)的工作人员带我们进入白宫。白宫由三部分组成：主楼、东翼、西翼。东翼是宴会活动厅；西翼是行政办公楼和总统办公室；主楼外观三层，其实有六层，总共 132 个房间。工作人员不仅作为向导对每个区域进行了详细的介绍，还向我们展示了一些平时不对公众开放的地方。有趣的是，这位工作人员是一名美国出家人，她穿着藏传佛教的僧衣，常年在白宫工作，看上去有点稀有。

白宫的墙壁上，挂着历任总统和第一夫人的肖像，以及各种小照片。无论是走廊还是房间，到处都是历史文化气息浓厚的艺术品，陈列着白宫用过的精美瓷器、玻璃器皿、金银餐具。由于当时美国

的在任总统是克林顿，这里有很多他和家人的照片及录像。







下午去了中国驻美大使馆。接待我们的大使比较和气，让我们汇报了在美的行程、出国和返程的时间等，问了一些相关细节，然后我们就回去了。

临别赠言

7 月 31 日，法王完成所有的传法内容后，为了表示庆祝，不同肤色、不同国家的佛教徒在草地上搭起帐篷，以自助餐的形式举行了一场欢喜盛宴。那天的天气非常晴朗，树木也显得格外绿，听着鸟儿宛转动听的歌声，闻着空气中沁人心脾的花香，大家轻松悠闲地享用着美食，心情十分舒畅。



在临别之前，法王给大家讲了一段话：

今天，我有几点希望要给你们讲。

一般来说，像我这样的人，没有功德、多有过失，教导你们是不应理的。但这一次，我们被师徒的誓言紧紧联系在一起,不仅是这辈子,生生世世都要不分离，所以我也鼓起勇气说几句话：

一、对道场主管的希望

首先，我对道场主管阿贡拉姆有两点希望。她所有的功德，可以归结为两个方面：一是自相续有真修实证的功德，二是她弘法利生的事业。希望她能尽力保持之前的两种功德不退失，还要努力获得前所未有的更多功德。

二、对出家人的希望

接下来，我对你们出家人有三点希望。是什么呢？你们要团结和合、清净戒律、精进闻思修行。



1．团结和合

说到团结和合，本来不仅是佛教徒之间，对基督教、印度教等也要做到关系和睦。相互勾心斗角、纷争不止只会有害，不可能成为安乐之因。所以我想说的第一点是，各宗教之间，尤其是佛教各教派之间，更重要的是藏地兴盛的四大教派等诸多派别之间，团结和合应该是基础，不可缺少。

与过去二三十年相比，现阶段佛教在世界上很多

国家都很兴盛，但现在有一个大魔在作祟，就是不团结。说实话，如果一个地方有两位上师，很少有总是关系融洽的；如果是两个道场或两个僧团，也很难和睦相处。因此，做到团结和合是非常重要的。佛陀曾说：“僧众和合即安乐，和合苦行更安乐。”僧众和合是极大的安乐，僧众和合而断恶行善，就会更加安乐，所以这必不可少。

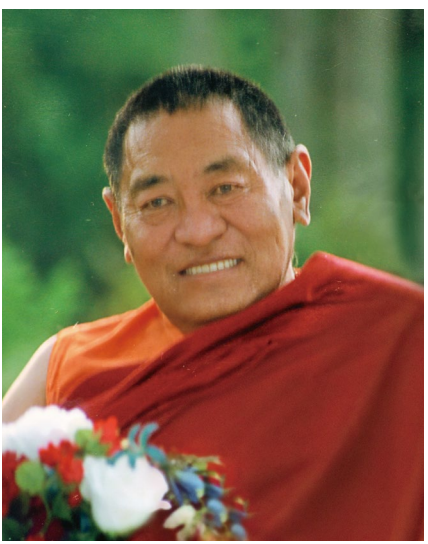
2．清净戒律

清净戒律是根本。你们已经受戒了，如果守护戒律，今生来世都会安乐，不会遭受痛苦。一旦破了戒，必定会堕入恶趣，没有其他出路。为此，戒律有很大的利害关系，必须小心守护。

3．精进闻思修行

所谓的修行是什么？就是认认真真、扎扎实实地实修。

所谓闻思，就是尽心尽力地讲法和闻法。如果你能为别人讲经说法，那很不错；如果做不到这一点，自己也要勤于听法。假如讲法和听法都能兼顾，那是无与伦比的；即使两者不能兼得，但其中一个必不可少。



三、对在家人的希望

我对在家群体也有两点希望。不要杀生、不要偷盗，尽量做一些顶礼转绕、诵经念咒等善事，这是第一点。对于三宝，尤其是僧宝，要有信心，要向他们

祈祷，要为他们服务，稍微有点财物，也尽可能供养僧众，这对自己的今生来世都有大利，这是第二点。

四、对所有人的希望

我对大家有一个共同的希望。就是你们所有人要不遗余力地维护整个佛教，尤其是这个道场，要千方百计不让它千疮百孔，成为众矢之的。如果这个道场出了什么问题，且不说在别人面前抬不起头来，甚至会让整个佛教蒙羞。所以，对此要非常小心。

你们这个道场，需要特别注意几点：第一，男女僧人之间一定要严守戒律，否则出了差错，没什么比这更糟糕的了。对于方式方法，道场主管应该制定严格的纪律。有条件的话，可以把男女僧人的禅房分开，中间隔断，从一开始就防止出现问题，这点相当重要。如果对此不太注意，出家男女和在家男女混在一起住，那是很难守住戒律的。

以我自己为例，我的佛学院有 1000 多名尼姑、1000 多名喇嘛。当他们在听法时，要坐在不同的地方，相互之间有很长的距离，不允许坐在一起。走路时不能从同一个门进出，尼姑从一个门进出，喇嘛从另一个门进出。另外，他们的生活区相隔很远，平时也不能随便联系和见面。如果不这么做，长期生活在一起，总有一天很难守住戒。

所以你们也要从一开始就护戒，否则破戒有非常大的罪过，会堕入几十万世都脱离不了的恶趣。因此，首先要严加守护自己的戒律。

第二，尽可能提高警惕，不要破坏别人的戒律。如果你破了别人的戒，那比自己破戒还可怕。为什么呢？比起毁掉几千万座佛塔，破坏别人戒律的罪过更大。即使造了杀生、偷盗等其他罪业，虽然注定堕入恶趣，但也可以清净，而破坏了出家僧人的戒，就是近无间罪，死后会立即生于无间地狱，没有解脱的机会，所以要特别小心。



无论是谁，即使不能成办广大善法，这也不会有过失，但一定要想方设法、竭尽全力不给其他修行人守护净戒制造障碍。如果让一个具戒的人破了戒，且不说几十万世都遇不到三宝，甚至会转生到连三宝名字都听不到的黑暗边地。

可能有人认为：“虽然破了戒，但是通过修行，实修一点密法，不会有大的过失吧？”

正所谓“破戒者修密，佛说不成就”。只要破了戒，无论你怎么闻思、怎么求学、怎么修行，去处都只有恶趣，得不到任何利益，所以必须极其谨慎。



如果你实在守不住戒，也不要妨碍别人守戒，而要给他们提供顺缘，这样你也可以得到别人守戒的功德。

总之，我对你们道场的主要负责人讲了两个希望，对男女僧众讲了三个希望，对在家男女讲了两个希望，这些你们平时要记在心里，不要忽视。我走了以后，不要将其置之脑后，不要从贴身的口袋里漏出，每个人都要小心翼翼藏好，不要丢了。（众笑）

最后，我说三个祝愿：

第一，祝愿住持长久住世、事业兴盛；第二，祝愿所有僧人戒律清净、智慧圆满；第三，祝愿在家善男信女对三宝坚信不移、行持十善。祈求诸佛菩萨加持，我能实现这些愿望，同时为了圆满所有的愿望，也请你们鼎力相助。

至此，华盛顿的弘法行已经圆满。





第6站 美国 • 纽约

New York, USA　8/1-8/8

行程

8 月 1 日，来到纽约

8 月 2 日，传讲时轮金刚的内容

8 月 3 日，上午参观联合国总部

晚上传授“文殊静修大圆满”灌顶

8 月 4 日，上午参观世贸中心

晚上传授“项袋金刚橛”灌顶

8 月 5 日，做金刚橛方面的公开演讲

8 月 6 日，传讲莲师修法

8 月 7 日，上午传授“杰珍宁提”灌顶

下午传讲《杰珍宁提》

8 月 8 日，上午传讲《杰珍宁提》

下午传讲《杰珍宁提》

来到纽约

8 月 1 日，法王乘飞机离开美国政治中心华盛顿，一个多小时后抵达美国经济中心纽约的拉瓜迪亚机场（LaGuardia Airport）。



纽约是美国最大的城市。1789 年，它成为美国的临时首都，也是第一任总统华盛顿就职的地方。自 19 世纪以来，纽约以其独特的地理位置，一直是美国的经济中心和金融中心。二战后，随着美元地位在世界上的确立，纽约一跃成为世界金融中心。

在这个面积不足 60 平方公里的曼哈顿岛上，金融和外贸机构数不胜数。全世界的信息都集中在这里，地球上发生的一切都与它有着千丝万缕的联系。

法王在纽约居住的地方，叫做鲍尔瑞大街 222 号（222 Bowery Street）。这座建筑已有上百年历史，许多有影响力的艺术家曾在此居住。后来一些艺术家给它起了个绰号，叫“地堡”（bunker），至今仍是纽约的标志性建筑。上世纪 70 年代，敦珠法王的一位弟子将其买下，改造成一个宁玛派的道场，名为“莲师中心”。





法王在这里住了大约一周。

纽约弘法一览

时隔三十年，法王在纽约、波士顿两站的传法资料已经丢失。虽然我多方打听、到处询问，但能找到的内容寥寥无几。无奈之下，我只能根据我得到的资料，把当年法王的传法日程记录下来。以后如果能找到相关资料，再详细分享给大家。

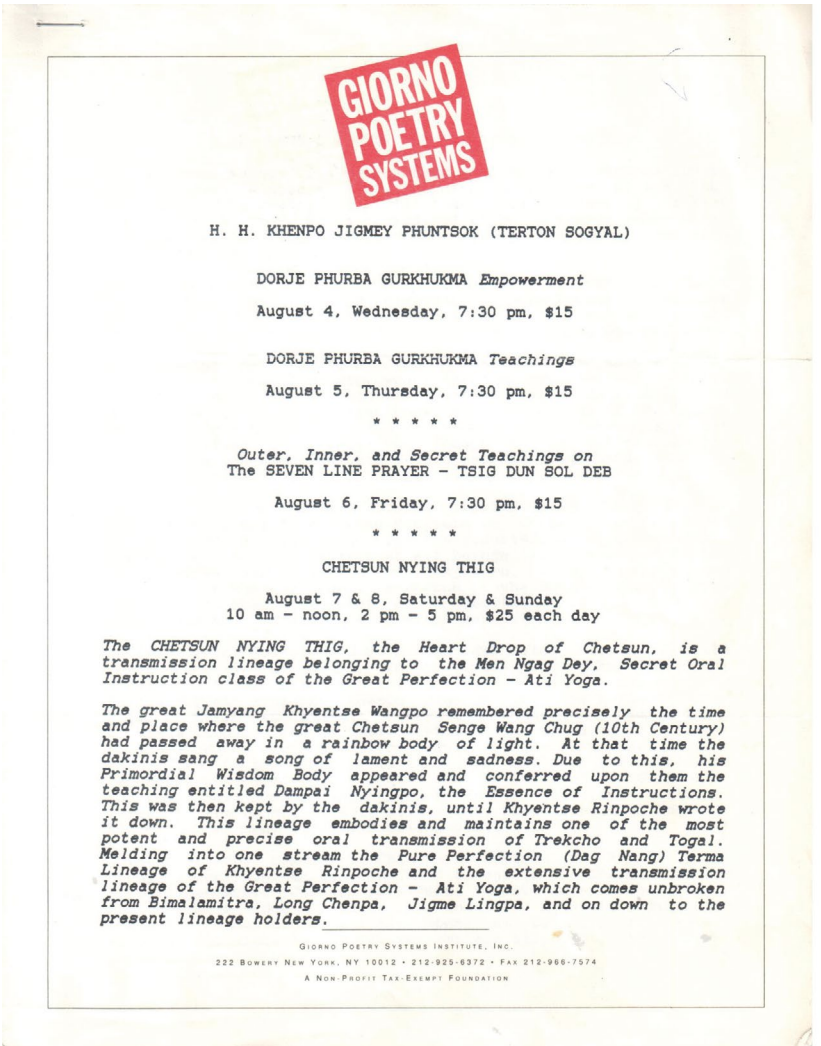
8 月 2 日，觉囊派中心，传讲时轮金刚的内容。

8 月 3 日，佛恩寺，传授“文殊静修大圆满”灌顶。

8 月 4 日，莲师中心，传授“项袋金刚橛”灌顶。

8 月 5 日，莲师中心，做了金刚橛方面的公开演讲。

8 月 6 日，莲师中心，传讲莲师修法。



GIORNO POETRY SYSTEMS

H. H. KHENPO JIGMEY PHUNTSOK (TERTON SOGYAL)

DORJE PHURBA GURKHUKMA *Empowerment*

August 4, Wednesday, 7:30 pm, $15

DORJE PHURBA GURKHUKMA *Teachings*

August 5, Thursday, 7:30 pm, $15

* * * * *

Outer, Inner, and Secret Teachings on
The SEVEN LINE PRAYER – TSIG DUN SOL DEB

August 6, Friday, 7:30 pm, $15

* * * * *

CHETSUN NYING THIG

August 7 & 8, Saturday & Sunday
10 am – noon, 2 pm – 5 pm, $25 each day

The CHETSUN NYING THIG, the Heart Drop of Chetsun, is a transmission lineage belonging to the Men Ngag Dey, Secret Oral Instruction class of the Great Perfection – Ati Yoga.

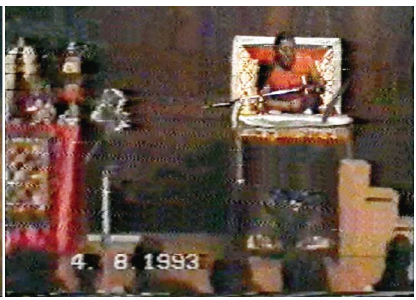
The great Jamyang Khyentse Wangpo remembered precisely the time and place where the great Chetsun Senge Wang Chug (10th Century) had passed away in a rainbow body of light. At that time the dakinis sang a song of lament and sadness. Due to this, his Primordial Wisdom Body appeared and conferred upon them the teaching entitled Dampai Nyingpo, the Essence of Instructions. This was then kept by the dakinis, until Khyentse Rinpoche wrote it down. This lineage embodies and maintains one of the most potent and precise oral transmission of Trekcho and Togal. Melding into one stream the Pure Perfection (Dag Nang) Terma Lineage of Khyentse Rinpoche and the extensive transmission lineage of the Great Perfection – Ati Yoga, which comes unbroken from Bimalamitra, Long Chenpa, Jigme Lingpa, and on down to the present lineage holders.

GIORNO POETRY SYSTEMS INSTITUTE, INC.
222 BOWERY NEW YORK, NY 10012 • 212-925-6372 • FAX 212-966-7574
A NON-PROFIT TAX-EXEMPT FOUNDATION

8 月 7 日，莲师中心，上午传授“杰珍宁提”灌顶，下午传讲《杰珍宁提》。

8 月 8 日，莲师中心，分别在上午和下午传讲《杰珍宁提》。





纽约喇荣显密中心

法王在纽约期间，想建立一个喇荣的佛教中心，让很多人可以继续学习显密佛法，并让我负责这件事。

虽然我人生地不熟，语言也不通，但在国外注册道场相对容易。于是在信众的帮助下，经过多次讨论和对接，我在短短几天内完成了道场注册、场地选择等，成立了喇荣在纽约的第一个道场，取名

“喇荣显密中心”。起初为了方便交流，成员以华人为主。





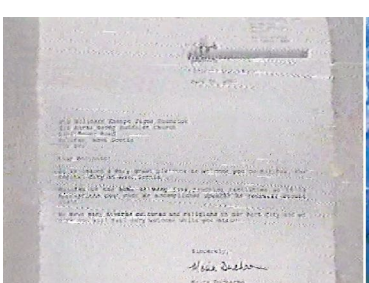

法王亲自来到这里开光，传授了“文殊智慧勇识”的灌顶及相关开示，并给大家一一加持。关于“喇荣显密中心”的成立，《纽约世界报》《纽约新闻周刊》也在头版用醒目的标题刊登了这一消息。

这个道场经营了一段时间，后来因为通讯不便

等原因，没有办法坚持下去。但以此缘起为开端，很多人与法王的法脉结上了善缘，对他们的解脱起到了很大作用。当时的有些人，据说现在还在学修喇荣教法，也影响了周围很多人。

参观联合国总部

联合国副秘书长莫里斯•斯特朗（Maurice Strong）致信法王，欢迎他参观联合国总部（United Nations Headquarters），并委托不丹代表担任向导。





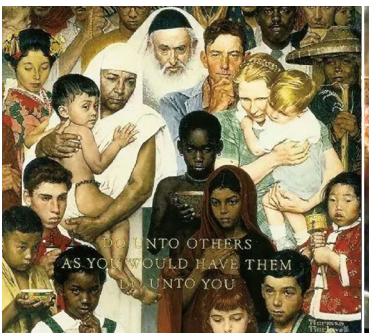
8 月 3 日，法王来到联合国总部。大楼前悬挂

着 184 个成员国（现为 193 个）的国旗，主旗杆上是联合国的旗帜。



不丹代表带我们逐一参观了秘书处大楼、大会场、会议楼和图书馆。他特意给我们介绍了一副著名的镶嵌画，叫《黄金法则》。这部作品强调不同种族、肤色、信仰的人和谐相处，享有同样的尊严。在这幅画的底部有一句英语：“Do unto others, as you would have them do unto you.”翻译过

来就是，你希望别人如何对待你，你就应该如何对待别人。





之后，法王去了联合国大会厅，也就是各国代表开会的地方。那天大会厅没有会议，空无一人，但法王对此特别感兴趣。为了世界和平，法王祈祷了很长时间，并和我们随行人员一起念了“大自在祈祷文”。

一位哈佛教授的回忆

哈佛大学有个教授叫珍妮特 • 嘉措（Janet

Gyatso），我去哈佛演讲的时候，两次都是她接待的。1993 年她也见过法王，并担任翻译。我最近采访了她，她回忆的大概是这样：



现在的珍妮特 • 嘉措

“那年我在阿默斯特学院教书，还没去哈佛大学任教。因为法王翻译的父亲生病了，要回去探望，

于是在纽约期间，我给法王做了一段时间的翻译。法王说话带有果洛口音，我的藏语也不是很好，但他很善于用浅显的语言表达，思路也极为清晰，所以我完全能听懂他的话。

法王身材魁梧高大，第一次见到法王，我就被他的身高震住了。

当时我正在翻译晋美林巴尊者的传记，准备出版它的英文版，于是就向法王请教了这本书的相关问题。记得其中一个是：晋美林巴尊者有两部自传，一部的名字叫《空行大密语》，我不太明白为什么他的传记叫空行母之语，因为他明明是男性？法王耐心地给我解释，当时他的解释非常巧妙，彻底打消了我在这个问题上的困惑。这是我记得比较清楚的。

后来有一天，法王去联合国总部参观，我和

五六个人陪同。联合国有来自世界所有会员国的代表，当我们到达时，不丹代表来迎接法王，并带我们四处参观。那里有一个很大的联合国大会厅，是所有代表一起开会的地方。法王对此非常赞叹，说居然有这样一个地方，可以让世界各国的代表聚在一起，共同讨论一些问题。然后他问了不丹代表很多问题，比如代表们怎么投票、怎么交流，了解了很多联合国运作的细节。

其实法王真的非常伟大，别的不说，光是他创办喇荣五明佛学院，就是一件了不起的事。喇荣规模庞大，力量极强，对整个藏传佛教有着举足轻重的影响。而且喇荣有数量可观的男女僧人，这对藏传佛教长久住世极为重要。

另外，值得一提的是，喇荣藏族堪姆编著的藏传佛教女性成就者丛书非常棒，这也是对藏传佛教的一大贡献。我觉得她们之所以能做到这一点，正

是因为受到了法王的感召，随学法王的愿力。”

不可再现的世贸中心

8 月 4 日，法王参观了举世闻名的世贸中心双子塔（Twin Towers of the World Trade Center）。这两座摩天大楼高耸入云，共 110 层，高 417 米。它们被称为“世界之窗”，是当年世界上最高的建筑，也是美国繁荣的象征。

进入大厦前，楼下有个纪念品商店，围了很多人。我们走过去，看到各种克林顿人形板，游客会和它们合影。甚至还有恶搞克林顿的玩具，比如有人头狗身的克林顿布偶，人们骑在上面摆出奇怪的造型。我们请法王也拍张照，于是法王把手搭在“克林顿”的肩膀上，合影留念。





然后我们乘电梯直达 110 层顶楼。那里有许多望远镜，我们轮流看了一会儿，领略了纽约这个世界金融之城的风采。再往上是大厦的天台，视野更开阔，不仅可以俯瞰曼哈顿全景，还能看到不远处的自由女神像。自由女神像是一座代表自由的雕像。它是美国建国一百周年之际，法国送给美国的礼物，后来成为美国的象征。





世贸中心是一座令人惊叹的建筑。它历时 7 年建成，耗资超过 10 亿美元。但就是这样一座看似坚不可摧的摩天大厦，却在 2001 年 9 月 11 日遭到了恐怖分子袭击，两个小时内彻底倒塌。后来，纽约市政府决定重建世贸中心，计划新建五座摩天大楼和一座遇难者纪念馆。现在这些建筑已经陆续完工。

虽然当年的世贸中心已经不在了，法王也离开我们二十年了，但是法王在那里拍的照片，我还一直保留着。

喇荣居士林的由来

过去在藏地，虽然全民信教，但几乎没有在家人集体学佛的传统。在纽约的一天，法王突然对我

们几个人说：“我得到一髻佛母的授记，要在喇荣建一个居士林，这将使很多在家人受益，帮助他们趋入解脱。所以，回去之后我会建个居士林。”

我不敢多问授记是一髻佛母亲自现身告诉法王的，还是法王在觉受或梦中得到的。但听到这个消息后，我特别高兴，因为父母正在佛学院，还没有回家乡，我很想让他们留在喇荣，所以立马给他们报了名，也算是一个缘起吧。

秋天，法王回到佛学院后，亲自在喇荣谷下方选了一块地，开始修建居士林经堂，这可能是藏地第一座在家人的经堂。起初,居士林只有四户人家，包括我父母一家。自从经堂建成后，慕名而来的人越来越多，居士林的规模也越来越大。在这里，许多在家人通过精进修行，临终时出现了不同程度的成就瑞相。

此后，藏地其他地方纷纷效仿，开始建立居士林，创造了藏地居士共修佛法的因缘。

“我给法王当司机”

本来找不到任何关于法王在纽约传法的资料。幸运的是，有一个叫伊文 • 肖斯布兰奇（Yvon Chausseblanche）的人当时给我们开车，他私下录了法王的几节课。这些课都保存在磁带上，大部分因为年代久远已经听不清了，只有一个还比较清晰。在感谢伊文的同时，我们顺便采访了他。当提到法王时，他非常激动，热泪盈眶。他告诉我们：

“法王来纽约的时候，住在鲍尔瑞大街 222 号，那里是众多艺术家聚集的地方，接待过很多大德。

那一周，我大部分时间负责给法王一行开车。

通常法王等人下车后，我需要先去停车，然后赶去会场。法王来纽约的机会千载难逢，所以我带了录音机，把法王的传法录在磁带上。但是有时候停车花的时间长，录得不完整，而且因为是外录，所以声音效果不尽如人意，有一些杂音。



采访时的伊文 • 肖斯布兰奇

法王灌顶的时候，我感觉就是文殊菩萨在亲自灌顶，应该是因为法王刚开取这个伏藏没多久吧。后来我去波士顿时，得到了一张法王在五台山开取这个伏藏时期的照片。

‘杰珍宁提’那场灌顶，有三种语言，索达吉堪布负责汉语翻译。有一个场景给我留下了很深的印象：法王讲完出离心的修法后，让大家打坐观想。过了一会儿，法王说:‘今天在场的有西方人，藏族人，汉族人。我发现你们中有一种人，身体不动，头却转来转去；有一种人，头不动，眼珠却转来转去；有一种人，眼珠和头都在转，这是最糟糕的。你们认为自己是哪种人呢？’大家听后哄堂大笑。

法王在纽约的最后一天，一想到法王第二天要去波士顿，我就哭得像个婴儿。过了两天，我实在按捺不住想念法王的心，就跑去跟老板请假。他一点头，我就跳上摩托车，一路开到波士顿。结果天公不作美，下了一路暴雨，我也不管了。有时候雨下得太大，我就躲在高架桥下。

到了之后，很幸运地再次得到了法王的灌顶。也有人祈请法王传了一些法，给予了传承。

你可能会笑我，到了波士顿，我想祈请法王如意宝灌‘忿怒莲师’的顶。找到主办方金刚界的工作人员，他们说，这个星期法王已经灌了几次了，你们这次有多少从纽约过来的人想参加？记得当时我回答说‘几个’。结果他们给法王说的是 25 个纽约弟子。

灌顶的时候，法王看了看大家，然后开玩笑地问，25 位从纽约来的弟子是哪些呢？我当时特别不好意思，没敢举手。法王给我们灌顶后，再再强调我们要修、要弘扬这个法，并说，任何人对这个法有信心，希求这个法，你们都可以把他带来，一定会满他的愿。

我们都特别感动。后来才知道，其实当时法王身体不好，严重的时候差点要取消后续行程。但是因为强烈的慈悲心，法王真的是倾其所有，一一满足了我们所有的要求。”

谈谈莲花生大士

8 月 6 日,法王在莲师中心讲了莲师修法。这节课的资料好不容易找到。提供者当年给法王开车,听课前因为要去停车,错过了开头的一点点。不过其他内容比较全,在这里分享给大家:

……

怎么调整意乐呢?要通过广大意乐菩萨乘的发心、广大方便密乘的发心这两者中任意一种来调整。

一、广大意乐菩萨乘的发心

广大意乐菩萨乘的发心是怎样的呢?

只要虚空无处不在,众生就无处不在;只要众生无处不在,业和烦恼就无处不在;只要有业和烦恼,

就决定有无尽的痛苦。感受无尽苦难的众生，无始以来无一没当过自己的父母，这个道理，佛陀在佛经中讲得很清楚。所有众生成为父母时，和现在的父母没什么区别，都是用纯净的意乐、善良的行为来养育自己，恩德极大。这些大恩父母虽然希求快乐，却不知道快乐的因是行善；虽然不想受苦，却不断造作痛苦的因，以至于他们想的和做的背道而驰。因此，要萌生“一切苦难众生远离痛苦该有多好”的善良意乐。



当我们想到要让他们离开痛苦时，还需要生起“将

他们安置于身体安康、心情快乐等圆满安乐中”的善良意乐。但是，具足安乐的所依身，三恶趣的众生根本没有，而人天善趣虽然会享受一些安乐，但那也只是暂时的，实际上不会持续很久，超不出变苦的范畴，所以没有实质。可见，即使把一切众生安置于人天安乐，也不会有太大的利益。

我们还要认识到，就算远离了轮回之因的业和烦恼、轮回之果的痛苦，获得了声闻缘觉果位，具有自利圆满的安乐，但因为没有机会行持广大的利他，所以将众生安置于那些果位也无大利。因此，要通过证悟无我的智慧，从根本上断除轮回的一切痛苦；依靠大悲而不住涅槃，乃至虚空际利益众生，也就是说，要发起殊胜菩提心，将一切众生安置于不住有寂二边的正等觉佛果。

这样的佛果，不是无缘无故产生的，需要学修能成熟它的圆满因。是什么呢？就是圆满戒、圆满定、

圆满慧。

1．圆满戒

如何才能守护清净戒律呢？从根本上断除害他，就是别解脱戒；不怕累劫的时间长、众生的数量多和难调化，发愿利乐一切有情，就是菩萨戒；可以轻易快速地成办自他大利，就是密乘戒。“轻易快速”中的“轻易”是指，随意享受五种欲妙而不必舍弃，同时获得大乐的境界；“快速”是指，无需观待长久的苦行，在浊世中用短短一生就能成就金刚持果位。

2．圆满定

心一缘安住，就叫定。令心安住的窍诀，是断除五过、依止八行、修行九种住心方便。它的果就是九种次第等至。详细内容可参照弥勒菩萨的论典。从窍诀而言，以心观心，自然安住，逐渐止息一切分别念，这就叫定。

3．圆满慧

慧有三种：闻慧、思慧、修慧。闻慧，是在具法相的上师面前，清楚地听闻显密佛法，尤其是自己所实修的法。思慧，是指对于听到的那些法的句义，要反反复复分析，驱除所有未证、邪证、怀疑的黑暗，对实相义生起定解。修慧，就是把断除疑惑的意义结合自相续去反复实修。

所以，要实修能获得佛果的因——戒定慧三学。

这次在这里，你们要调整自己的发心，听一个清净的修法。

二、广大方便密乘的发心

广大方便密乘的发心，是指通过明观五种圆满来听法。五种圆满是指，以此时讲闻佛法为例，处圆满：把这里观想成真正的铜色吉祥山莲花宫。本师圆满：

将说法者观想成真正的邬金莲花生大士，以虔诚的信心恭听。法圆满：以了知密宗金刚乘之道稀有深广的心态来听。时圆满：通过了知“只要具缘者存在，佛陀讲法事业就不会过期”的讲法自性来听。眷属圆满：以了知听闻者是持明勇士勇母的自性来听。

首先，你们要调整为显密的这两种发心来听法。接下来，所听的法就是：你们和其他众生不同，具足修行正法的四种顺缘，对此要生起欢喜心。

四种顺缘是：1．出生在难以投生的南赡部洲，值得欢喜。2．不仅得到了赡部洲的人身，还遇到了高僧大德和说法的上师善知识，这也是一种善缘。3、4．之所以能成就以上两种顺缘，是因为自己往昔的善愿和所积福德的结果，所以要生起无比的欢喜。拥有如此圆满的顺缘时，自己不同于其他普通众生，而是对正法有信解，这也是修法的殊胜因缘。所以，修持正法一定要具足这四种顺缘，有了这四者，我们的顺缘

就齐全了。



即使具足了四大顺缘，自己也不会一直住留，也是必定会死，死期不定，死时除正法外皆无益。因此，从现在开始，一定要修行清净的佛法。

关于佛法，佛陀随上中下众生不同的界性、根基、信解、意乐，宣说了八万四千法门，这些不需要全部通达，也不需要全部实修，一切法的要点可以合而为一，就是修悲心与信心。想方设法断尽一切众生身体的病痛和内心的痛苦，这就是悲心。消除一切众生痛苦的

方法，就是对诸佛菩萨怀有信心，虔诚地祈祷，否则随便想一下众生的苦，不是单靠这个就能消除的。

• 莲师的不共功德

如果要虔诚祈祷诸佛菩萨，现在经典中单单是诸佛菩萨的名号，都无法一一念诵。而诸佛菩萨总集的本体，是邬金莲花生大士，如果一心一意祈祷莲师，那么所有的佛菩萨都包括在内。邬金莲师是从一切法身佛的密意中显现的，是一切报身佛所加持的，是一切化身佛任命他为补处的。

若有人想：“他怎么会是诸佛总集的本体呢？”

莲花生大士是在一切所化的清净福德成熟时，三世诸佛的身语意功德事业合而为一，变成“舍”字，收摄于无量光佛的心间，再投射于邬金西南乳海。在没有父因母缘的情况下，他是自然觉性以顿生的方式

化生的。当时，他的身体具有与法身金刚持无别的相，所有空行与勇士都奉其为部主，加以承侍，称之为“邬金海生金刚”。

为了消除众生的贫穷之苦，邬金国王恩札布德去海岛取宝。途中经过西南乳海时，遇到了这位化身，以太子的身份迎他回宫，立他为王位继承人，使其拥有整个国政，如理维护王朝，被称为“莲花王”。

后来他放弃王位，以觉性禁行在八大尸林等处，为诸位勇士和空行转大乘法轮，被称为“日光”，具有行走时乘着阳光像风一样无碍云游的神变。

在阿阇黎札巴哈德等印度八大成就者面前，他通过依止，成为精通浩瀚共不共宗派的智者，被称为“爱慧”。

在阿苏拉山洞，他在佛陀的侍者阿难座下出家，守护清净戒律，持比丘相，被称为“莲花生比丘”。

在菩提伽耶期间，他的身体变成纯金色，观察他的所作所为，似乎与佛陀无异，被称为“释迦狮子”。

到了印度北方后，在萨霍国，为了让君主行持正法，他依止业手印曼达拉娃公主做觉性禁行。萨霍国王想将他活活烧死，他并没有被火大所焚，而是泰然自若地坐在具八功德水的湖中央的莲花蕊上，被称为“颅鬘妙力”。

后来在尼泊尔的玛拉蒂卡山洞，他依止曼达拉娃明妃，成就了无死的寿自在持明，被称为“无死莲花生”。

在尼泊尔的扬列雪岩洞，现证大手印成就后，为了降伏一切凶神恶煞、魔鬼、坏誓鬼，示现忿怒明王金刚手的形象，被称为“狮子吼”。

其后，他依止狮面佛母，摧毁了许多难以想象的外道城市。这以上是邬金莲花生大士在印度和尼泊尔弘法利生的情况。

接下来，在今天不丹一个叫虎穴的地方，他怀柔震慑了现有一切骄慢的鬼神，让他们立下誓言。之后，在藏地的上阿里三地、中卫藏四翼、下多康六冈，隐藏了不可思议的法伏藏、物伏藏等伏藏品，授记未来会有 108 位伏藏师相继出世，并做了发愿、交付、印持，被称为“忿怒金刚”。

莲花生大士在藏地住了 55 年左右。在圆满了南赡部洲的所化事业后，为了调伏凶残猖獗的罗刹，他前往妙拂罗刹洲，震慑了所有罗刹，弘扬佛法。为了使罗刹进入佛门，他示现威猛身相，被称为“威猛妙力”。

在诸多较广的伏藏品中，为了表示不同的成就相，也有多面多臂的威猛莲师。威猛莲师在妙拂洲吉祥山，不舍肉身而起现大虹身，至今仍在住世说法。

现在莲师住的地方叫妙拂罗刹洲，周围有二十一个罗刹境，中央是铜色吉祥山，形状如心脏。在这座

山的山顶，有一座名为莲花光的三层宫殿：下层是化身刹土，是罗刹王绕恰托创为众罗刹说法之处；中层是报身大悲相以具五决定的方式说法之处；上层有法身普贤如来，入定于法性无生义。有这样一个殊胜的无量殿。

妙拂吉祥山莲花光宫殿的四方四隅上下等三十六处，邬金莲师以三十六种不同化身正在利益众生，也正在为现场聚集的弟子君臣、获得成就的不可思议持明众、有缘的所化众生转法轮。

• 莲师的伏藏法门

后来，藏地出世的诸位化身伏藏师，都曾在莲师众会中受用过会供轮，莲师亲自将献新交付某位化身，告诉他需要前往藏地雪域利益众生。所有那些伏藏师，大多数都能自在地驾驭甚深地伏藏、广大意伏藏。



化身伏藏师的传承，有三大独特的殊胜之处：一、这位伏藏师一生如何利生的事业，全部需要莲师时时告知，所以称为付教授记传。二、莲师或丹玛则芒、贝若札那、益西措嘉，无论哪一位将法写在伏藏黄纸上，依靠莲师密意交付的力量，黄纸上的一切词义，除了甚深伏藏主本人，谁也看不懂，这叫黄纸句传。三、不仅授记业手印和发愿，还交付不可思议的护法空行母，委任她们辅助某位伏藏师，这是空行交付印传。

所有的交付印持，最初是在桑耶寺顶层的三楼，

莲师与君臣二十五大弟子等聚集一堂时，做了许多交付印持。那时候没有发愿交付印持的，后来有很多在妙拂吉祥山重新做了交付。就这样，化身伏藏师在复兴弘法利生事业、给众生带来安宁快乐方面，有许多完全不同于其他行人的殊胜特点。

化身伏藏师生于什么地方呢？

总的来说，世界上任何地方都会有几位，但大多出生在藏地雪域，这是莲师先前的密意交付方式、委托交付诸位护法神、加持伏藏地的原因所致。

这些成就的化身伏藏师，在哪个宗派中有呢？

随行于莲花生大士的宁玛派中才有，其他教派中很少有这样的成就者。

莲师所有伏藏法藏的伏藏者和开取者是谁呢？

他的明妃，大空行母益西措嘉。莲师去了罗刹洲后，益西措嘉用七年时间结集了莲师的所有言教，然后在各地隐藏伏藏，并做了发愿印持。如今，一大批相继涌现的伏藏师取出的大量伏藏品，也都源于益西措嘉。对于藏地雪域受持莲师法脉的人来说，恩德与莲师无有差别的，唯一就是益西措嘉。莲师前往罗刹洲之后，她实修了七年文殊大圆满法，成就大虹身后，去往妙拂洲的莲师真身前，现在也住在那里。具有如是恩德的莲师佛父佛母，如今就在遥远的妙拂罗刹洲。

• 莲师的七句祈祷文

我们祈祷莲师，不可能得不到加持，因为他亲口说过：“住信士前未离去，生六趣中我皆引。”如果在修行时祈祷莲师，会比祈祷其他佛菩萨更有加持，尤其是，它还是上师的修法。我们实修前译宁玛派的人，全部都要祈祷莲师。诸续部中说：“观修十万本尊身，不如一刹那忆念上师的功德大。念诵数百万、数千万

的咒语仪轨，不如祈祷一次上师的功德大。”

从哪方面讲祈祷莲师的加持更大呢？



从发愿力来说，莲师不同于其他诸佛，他特别眷顾赡部洲的众生。莲师的传记中记载：“为利赡洲众生，日升日落乘光而来。”明确说了他恒时乘着日出日落的光辉，来利益这个世界的众生。而且他亲口说过，诸佛虽然功德相同，但是以他不共的发愿力，修他会比修其他佛更快得到百倍千倍的加持。莲师还说：“敬我敬诸佛，见我见诸佛，我集诸善逝。”如果修持他，就是修了一切佛；如果见到他，就是见了一切佛，他

是一切佛总集的本体。

那么，他是如何总集一切佛的呢？

莲师说过：“往昔佛陀无量光，达拉山怙观世音，达那够夏莲师我，显现三身唯表相，实则无别无他体。法界净刹普贤王，密严刹土金刚持，菩提伽耶大牟尼，自成无二莲师我。”所以要知道，比起在许多劫中祈祷、观修其他佛菩萨，在短时间内祈祷莲师，会更快得到加持和悉地。

关于莲师的修法，虽然各个伏藏品中有很多广修法，但这一切修法的究竟，唯一就是金刚七句祈祷文。

这个七句祈祷文，不是普通人造的，而是从法性无生界与报身无灭妙力中显现并传出的金刚自声。只要是随行于莲师的化身伏藏师，他的伏藏品中似乎不可能没有七句祈祷文。这也是昔日迎请莲师至会供处的诸位空行母的表示语。即使你不明白它的意思，

只是简单地念诵词句，莲师也会从妙拂洲降临并赐予加持。

这个七句祈祷文，在基位表示七识聚，在道位表示七觉支，在果位表示七胜义。此祈祷文的莲师修法，可对应依外祈祷方式的修法、依内结合生起次第的修法、依密解脱道的修法、依极密方便道的修法、究竟大圆满窍诀的修法。这一切都摄于七句祈祷文的词句中，不需要其他词句来补充，它的原句就有全部完整的内容。

在此，我简单讲一下依外金刚七句如何修上师瑜伽：

你们自身平常而住，在前方的虚空中，明观邬金无垢达那够夏深海充满八功德水，在自生莲花的花蕊上，邬金莲师与益西措嘉白里透红、神采奕奕，佛父佛母无二双运，勇士、空行、护法所有眷属灿然安住。

观想：“从现在起直至获得菩提果，无论我是苦是乐、是凶是吉、是高是低，除了邬金仁波切您，我不寻求任何其他指望处和皈依处，唯一祈求您的加持。”要生起强烈的信心。

观想自他一切众生以身语意恭敬顶礼；供养各种真实和意幻的供品；带着猛烈的悔恨，发露忏悔无始以来累生累世犯下的一切堕罪。要修七支供的前三支。

然后，没有嫉妒地随喜自他三时所积的一切善业；祈祷莲师您无死寂灭的殊胜之身长久住世；劝请您为一切众生转妙法轮；此时积累的所有善根，为获得莲师您的果位而普皆回向。需要如理实修这后四支。

再观想：依靠这样虔诚的祈祷和七支供积资的威力，莲师身体放射出种种光芒，照耀我和一切众生，从而清净了身语意的障碍，有缘获得了清净身语意的悉地。尽己所能念诵七句祈祷文和莲师心咒：

吽 哦坚耶杰呢香灿　　吽　邬金西北隅

巴玛给萨东波拉　　莲花蕊茎上

雅灿巧格悟哲尼　　稀有成就尊

巴玛炯内益色扎　　共称莲花生

括德夸卓芒布果　　空行众围绕

切杰吉色达哲吉　　我随汝修行

辛吉拉协夏色索　　祈临赐加持

格热巴玛色德吽　　格热巴玛色德吽

嗡啊吽 班匝儿格热巴玛色德吽

虽然以前也有用诸位空行母的表示语来念诵七句祈祷文和莲师心咒的传统，但现在我们没有一个人会说空行的表示语。你们念诵时，就用藏语念，它是莲师亲口答应加持的语言。

有人会想：“是根本不会用空行母的表示语来念吗？”



会是会，所有化身伏藏师都会念。空行母的表示

文字，在空行洲的主要三十二部中，有三十二种不同的表示文字。在它所有的表示文字中，这七句以前已经广为人知，但化身伏藏师们，谁也没学过空行表示语，都是用藏语念的，所以你们也可以发藏音。即使学了空行母的表示语，也只有诸位空行母才懂它的意思，其他人并不明白。就算知道个别单词，像威猛莲师的心咒“嗡阿则内则……”，但也没有人能理解。如果用藏语念，该解释的词句，我们可以做解释。空行表示语是怎样的呢？就像我们藏语有许多方言，其中嘉绒的有些方言谁也听不懂，空行表示语也是如此。

你们一心一意地祈祷莲师，最后观想从莲师的眉间、喉间、心间三处放出白光、红光、蓝光，分别融入你们的三处，无余获得莲师身语意的加持和悉地。然后莲师佛父佛母化光，变成一个白里透红、光彩奕奕、由“吽”字严饰的明点，融入自己的心间，上师的智慧与自己的心成为无二无别。心一缘安住于无有任何

散收的境界中。出定后，了知一切显现是上师的身、一切声音是上师的语、一切分别念是上师的意，将此应用于行住坐卧四种威仪中。

以上就是莲师的修法。

如果想成办浩瀚的事业，必须依靠莲师《心愿自成》中具有十三个如意宝般窍诀的七句祈祷文。所以，诸佛浩瀚法理中的究竟深法，没有比祈祷上师邬金莲花生大士、修持光明大圆满法更好更深的了，请时刻牢记在心并实修。

至此，纽约的弘法行已经圆满。



第7站 美国 • 波士顿

Boston, USA 8/9-8/16

行程

8 月 9 日，来到波士顿

8 月 10 日，“普巴金刚”灌顶

8 月 11 日，“忿怒莲师”灌顶

8 月 12 日，“空行心滴”灌顶

8 月 13 日，“文殊静修大圆满”灌顶和开示

8 月 14 日，传讲《手中赐佛》

8 月 15 日，传讲《手中赐佛》

8 月 16 日，“格萨尔王”灌顶和开示

在波士顿传法

离开纽约后，我们坐了四个多小时的车，到达了美国文化中心波士顿。





这是美国最古老、最有文化价值的城市之一，既有欧洲风情，又有美式味道。它没有纽约那么繁华和快节奏，更偏向于保守和传统。这座城市见证了美国从殖民时期、独立建国到繁荣昌盛的变化。

波士顿最初是由英国清教徒移民建立的。他们大多在牛津和剑桥接受过传统的高等教育。为了让他们的后代在新的土地上接受良好教育，美国历史上第一所大学哈佛大学于 1636 年成立。此后，麻省理工学院等多所学校也相继成立，这里有非常浓厚的文化氛围。

法王在波士顿也待了一个星期，传法的日程安排如下：

His Holiness Terton Sogyal, Vidyadhara Khenpo Jigme Phuntsok Jungnye

At Ashoka House

Born in 1933, H.H. Khenpo Jigme was recognized at age two as the reincarnation of the previous Terton Sogyal, Lerab Lingpa, widely renowned as a principle Root Guru of the great Thirteenth Dalai Lama, and closely associated with Jamyang Khyentse Wangpo & Jamgon Kongtrul Lodo Thaye.

H.H. Khenpo Jigme has taught in Tibet continuously since the Chinese occupation at remote caves and retreat centers in the mountains of Eastern Tibet. He has ordained at least 10,000 monks and nuns inside of Tibet in addition to founding retreat centers and colleges, and teaching on the Sutra and Tantra traditions of all lineages. A manifestation of the Bodhisattva Manjushri, His Holiness is a Rime master equally at home with the view and tenets of Nyingma, Sakya, Kagyu, Gelug, Jonang and Bon. Many students of His Holiness have obtained rainbow body as a result of applying the instructions bestowed by this precious Master. This is a rare opportunity to receive teachings and empowerments by one of this century's great teachers of Dzogchen.

Teaching Schedule

Vajrakilaya — *Tuesday, August 10* — *$ 30*

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m, Teachings 7:00 - 9:00 p.m.
While on his way to meet the Dalai Lama in 1990, His Holiness revealed this treasure sadhana , *"The Single Kilaya of Enlightened Mind, a Branch of the Kilaya Tantra mGur Khug Ma"*, at the Asura cave in Nepal, where Guru Padmasambhava accomplished the mandala of Vajrakilaya and achieved the realization of Mahamudra Vidyadhara. Restricted to Vajrayana students.

The Wrathful Guru Dorje Drollo — *Wednesday, August 11* — *$ 30*

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.
In accordance to an ancient prophecy by Terton Druk Dra Dorje, His Holiness revealed this *Dorje Drollo* accomplishment practice at the Tiger Den, Paro Tak Sang cave, Bhutan, where Guru Padmasambhava manifested as *Dorje Drollo* in order to subdue the eight classes of arrogant demons plaguing Tibet. Restricted to Vajrayana students.

The Innermost Essence of the Dakini — *Thursday, August 12* — *$ 30*

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.
The *Khandro Nyinthig* Dzogchen cycle was revealed by the Terton Pema Ledreltsal, and widely propagated by the great 14th century Dzogchen scholar and commentator, Kunkhyen Longchen Rabjam. The *Khandro Nyinthig* has a vital place at the heart of Nyingmapa Dzogchen teaching, being the Dzogchen lineage of Guru Padmasambhava. This will be a rare opportunity to receive this vital transmission, essential for those interested in pursuing the swift path of the Great Perfection. Restricted to Vajrayana students.

Manjushri Empowerment — *Friday, August 13* — *$ 30*

Empowerment 7:00 - 9:00 p.m.
In 1987, His Holiness visited the Sacred Mountain Wu Tai Shan, in China, traditionally regarded by Mahayana Buddhists everywhere as the seat of the Bodhisattva Manjushri. While there His Holiness revealed the *Jampal Shi Drup, "The Peaceful Accomplishment of Manjushri"*. Open to the public.

Buddha in One's Palm Seminar Saturday & Sunday, August 14 &15 — *$ 125*

Breakfast 8:30, Sitting 9:00, Teaching 10:00, Lunch 12:00, Discussion 1:30, Sitting 2:15, Teaching 3:00 - 5:00 Both Days. Sunday Reception 8:00
The *"Dzogchen Sanggye Lhag Ter"*, or the *"The Dzogchen Treasure Placing Buddhahood In One's Palm"* was revealed as part of the peaceful Manjushri cycle. These extremely concise instructions begin with the common foundations of Hinayana and Mahayana, "The Four Thoughts Which Turn The Mind Toward Dharma", and conclude with instructions on the practices of the Dzogchen Upadesha Series including Thregchod and Thogal. The price includes the Manjushri empowerment. Restricted to Vajrayana Students.


14:24
10. 8.1993
17:56
16. 8.1993



8 月 10 日星期二，“普巴金刚”灌顶，30 美元

8 月 11 日星期三，“忿怒莲师”灌顶，30 美元

8 月 12 日星期四，“空行心滴”灌顶，30 美元

8 月 13 日星期五，“文殊静修大圆满”灌顶，30 美元

8 月 14 日 -15 日，周六周日，传讲《手中赐佛》，125 美元

（两天安排:早餐 8:30，打坐 9:00，开示 10:00，午餐 12:00，讨论 1:30，打坐 2:15，开示 3:00-5:00，周日宴会 8:00）

8 月 16 日星期一，“格萨尔王”灌顶，30 美元

地点：法界禅修中心阿育王楼

听法是要收费的

在西方，每个道场都要收取传法的费用，这对于很多东方人，尤其是藏族人来说，有点难以接受。其实这并不是因为他们靠贩卖佛法赚钱，而是因为西方传法的环境与东方不一样。那里的道场很少有人供养，而道场要想维持，就必须支付房租、水电费、维修费、各种税等费用，尤其是在迎请一位上师的时候，他的路费、餐饮费、住宿费、交通费都要由道场自己解决。如果不收取一定的费用，道场很难长久生存。





当然，这无疑提高了闻法的门槛。如果经济条件不允许，人们可能没有机会听闻佛法，这和藏地

有很大的不同。记得法王在华盛顿传法时，台下就有一个中国大学生,听了《手中赐佛》的第一节课，手里的钱不够了。为了让他顺利听完后面两节课，我私下帮他交了 70 元美金。

虽然和我们的习惯不同，但从另一个角度来说，很多人仅仅因为交了钱，就把每一次传法都当成了一件重要的事情，对佛法的态度和闻法的效果也大相径庭。

所以，孰是孰非，有时候很难界定。在不同环境下传法，只能入乡随俗，符合当地的文化和人们的习惯。

不落的太阳

8 月 13 日，法王在传授“文殊静修大圆满”灌

顶时，说过这样一段教言：

每当我离开一个地方，重感情、信心大的人都会忍不住流泪，就像母子离别一样，这样的人很多。其实，我们不仅在这次讲法期间聚在一起，而且已经建立了生生世世稳固不变的密切关系。



前段时间我在落基山的道场讲法时，突然想起一个预言。是怎么说的呢？“普利之日轮，虽从东山起，光芒照西方，无知众小山，莫思我高傲，自前影遮蔽，

汝虽暂自由，终为光普照。”就像太阳升起时不会被群山遮蔽一样，这个法也会逐渐在世界各地弘扬开来。从验相、迹象来看也是如此，所以我当众给大家做了解释。

一般来说，我要做任何事，无论大事小事，都会向上师和本尊祈祷很久，不经过深思熟虑和仔细观察，是不会真正开始做的。但今年是个例外。我来美国，只想看看对这个地方的人有没有帮助，能不能弘扬佛法。况且我在纽约说过，我来不是为了赚钱，也不是为了得到什么地位，而是依靠怙主文殊菩萨的大悲与加持，身不由己地来到了美国这个地方。这次利益你们的时机已经成熟，想必我也是依靠怙主文殊菩萨的加持，才被送到这里的。虽然你们每天都有不少收入，但也全部放弃了，不由自主地聚集在这里，我想这也是文殊菩萨的加持。总之，我们今天聚集一堂，唯一是来自文殊菩萨的大悲摄受。

这一次，你们不仅要听法，还要实修这个法，以后将它广弘给他众。这既是我的希望，也是你们的责任。如果做到了这一点，会让自他受益匪浅。

从以前的历史看，英国统治世界的时候，曾经宣布:“在我们的领土上，太阳永远不落。”就像这个比喻，只要齐心协力，我们也可以说“修此文殊静修法的人，太阳永远不落”，已出现了说这句话的善缘。

它的意思是，当美国太阳落山，你们正在睡觉时，我们亚洲各国的传承弟子正在实修此法，念诵文殊心咒“嗡阿 Ra 巴匝那德”；而我们在睡觉时，太阳在你们头上升起，你们开始念诵“嗡阿 Ra 巴匝那德”。因此，完全可以说，在这个世界上，修行此法的人，头上是不落的太阳。

现在已经快 11 点了，亚洲大部分修持此法的人，不仅躺下了，还睡着了，而这里正是进行文殊灌顶、

念诵文殊心咒的时间。今晚我们躺下的时候，正是亚洲各国弟子修文殊心咒的时候。

大后天我就要告别美国了。藏地曾经有个大德叫仓央嘉措，他的道歌中说：“书写之黑字，会被水滴抹，未绘之心画，抹亦抹不去。”比如用墨水在纸上写一个字，然后在上面盖个印章，四大的危害会摧毁它，但我们心中的爱和法的传承永远不会被摧毁，应该像画一样把它刻在心里。



最近，我在美国的很多弟子都说：“希望您能再来美国。”虽然无论从哪方面看，我觉得恐怕都不会再来了，但我不会忘记你们。不管我以后能不能再来美国，你们都要持之以恒地修这个法。如果能精进修这个法，就和我来没什么区别了。只要我在美国的所有弟子不改变意乐和对法的信心，我也绝对不会改变，就像日月运行永远不会偏离自己的轨道一样。

中央妙高山，坚固不变住，日月之运行，永不离轨道。（掌声）

最后，法王用悠长的曲调唱了三遍这个偈颂，作为对大家最后的祈愿。





去看大西洋

在波士顿期间，离我们住处不远的地方，可以看到大西洋。有一天，法王来到那里，看着波澜壮阔的大西洋，听着当地人的各种介绍，心情很好。







海边的岩石上，长着像石头一样的牡蛎，有人拿给法王看。我们第一次看到这块“石头”里的生命，感到非常惊讶。法王也说众生的业力不可思议，

还特意对它做了加持。

无论法王还是其他大德，显现上都很喜欢海。的确，当我们来到海边，所有的分别念仿佛都被海浪卷走，融入了无边的汪洋，只剩下清净无别的法界。

1990 年我和法王一起看过印度洋，1993 年随法王来美国看过太平洋、大西洋。虽然这些海洋看起来没什么不同，但我总觉得只看过世界四大洋中的三个，还差一个北冰洋，希望也能和法王去看看。我年轻时有过这样幼稚的梦想，后来也没有实现。

神奇的香巴拉

8 月 16 日，法王来到香巴拉道场，给大家做了一场开示：



今天有两件事：首先介绍一下香巴拉，第二个是“格萨尔王”灌顶。

• 介绍香巴拉

介绍香巴拉，一般来说，就是介绍香巴拉的起源和历代国王的所行事业。

1．香巴拉的历代国王

香巴拉的起源是怎样的呢？

我等本师，善巧方便、大慈大悲的佛陀，无量劫前先发殊胜菩提心，中间于三大阿僧祇劫积累资粮，最后在印度菩提伽耶示现成佛。为了利乐天界等世界的一切众生，佛在鹿野苑初转四谛法轮，当今世界上，斯里兰卡、缅甸等许多国家的人都在修这个四谛法。之后，佛在灵鹫山转无相法轮，现在汉地和日本等地的很多人，也在实修这一法理。最后，佛陀在莲花城等地转善分别法轮，它是连接显宗与密宗的法。接着又在天、龙、夜叉、乾达婆等不同境域，为诸位有缘众生转了密宗金刚乘法轮。现在很多人比如藏族人、不丹人、美国人等，主要都在修密宗金刚乘的法。

铁龙年角宿月（三月）十五日，81 岁的大悲佛陀在印度南部的具德米积大塔处，宣讲了《时轮金刚》《文殊真实名经》等密宗金刚乘的法。当场的眷属有人、非人、天人、夜叉等许多众生，其中，首座弟子就是

香巴拉的国王——月贤法王。

月贤把时轮金刚的所有法合而为一，结集成一万两千偈颂，在月贤、他的儿子和孙子等七代法王期间，他们都要闻思修行此法。这一时期的香巴拉像印度一样，分为王族、商人、平民、贱种等不同种姓，有“下等种姓不能得法、高贵种姓才能得法”的传统。以上这些法王在位期间，香巴拉的四个种姓中，只有金刚种姓才能接受这个法，其他三个种姓则不能，所以他们不能被称为具种者。

七代法王之后，具种王妙吉祥称出世。他说：“对于受持和护持佛法而言，种姓并不是最重要的，有功德才最重要，要受持佛法的根本。”他将所化的四个种姓全部归为金刚种姓，并赐予他们灌顶，因此，他被共称为具种王。《时轮金刚续》中说：“四种一种故，具种非梵种。”他的事业今天也在维护着香巴拉，在其境内，不分种姓高低，任何人都可以学修佛法。

具种王的第一位就是妙吉祥称。他把祖上七代法王时期的全部时轮金刚法，重新结集并做了解释，撰著了共五品的《时轮金刚略续》。比起他祖上的七代，他的事业更胜一筹。

继他之后，他的太子白莲具种王执政，造了一部《无垢光大疏》，来解释他父王的《时轮金刚略续》。

在此之前，香巴拉行人实修的法只有两个：《时轮金刚根本续》和《时轮金刚略续》。所谓《根本续》，是祖上七代法王时期的那个续；所谓《略续》，就是妙吉祥称具种王所造的共五品的那个续。

所有具种王的每一位，都是从登基开始统治 100 年，然后由太子继位。其中，难胜和胜海两位比较特殊，他们的总任期是 403 年，其余的任期都是 100 年。这里的年数不是指他们的寿量，而是指执政的时间。从寿量来说，他们在登上王位之前，已经住世了很多年，

太子继位后还会继续住世很多年。

现阶段是第二十一代具种王执政，他的名字叫不灭，今年是他在位的第 67 个年头。

继他之后，他的太子将是第二十二代具种王，人中狮王；他执政 100 年后，他的太子，也就是第二十三代具种王大自在王，将继承王位；之后是第二十四代具种王无边尊胜王执政；最后是他的太子具种王勇武轮王出世。

第二十五代具种王所行的事业是，当这个赡部洲和其他洲的一切众生都在遭受各种不安和苦难时，他显现威猛的身相，让所有众生重获安乐。他不仅会降伏许多残害世间众生的残暴野蛮之徒，还会统治西牛货洲、北俱卢洲、东胜身洲等地。自登基以来，他一直广弘以时轮金刚为主的正法。届时，无论从佛法、世间法哪方面讲，他的广大事业都将胜过祖上七代法

王和二十四代具种王。所有秉承和维护他事业的人，也让他的事业几千年都经久不衰。

他的继承人，是太子梵天和天王，二人行持和维护父王的广大事业。

以上简单讲了香巴拉历代国王的生平历史。

2．香巴拉的具体位置

那么，香巴拉在哪里呢？

中央菩提伽耶的北方，有一个叫勒的地方，它外面有座雪山叫具德，再往北就是香巴拉国土。

那座雪山在哪里呢？

它位于中央菩提伽耶的北方，越过九座非常高的黑山。

在具德雪山的外面，有一座香熏山。香熏山和具德雪山之间有一片池，叫无热恼池。这个世界上所有河流的源头，就是无热恼池。香熏山的外面，就坐落着香巴拉城。

九座黑山和具德雪山不是很小，而是特别大的山。粗略估计的话，就像今天藏地和尼泊尔的边界，有一座喜马拉雅山，其顶峰海拔 8848 米。当今世界上大约有 180 个国家，没有一个国家有这么高的山。你们美国最高的山是麦金利山（Mount McKinley），海拔也只有 6000 多米。九座黑山就像喜马拉雅山一样，不是普通的山，那里有大海、雪山、岩山、林苑等，除非是具有神变者和被本尊摄受的人，一般人很难随随便便到达。

很多人会想：“所谓的香巴拉，根本不可能存在，因为世界上的科学家都没见过它。”

虽然世界上所有的科学家普遍都是好的，但他们和佛陀完全不同，他们的智慧还需要提高、完善。佛陀说香巴拉是存在的，则勒巴班智达等许多人，以前也都去过。而现在的科学，其实还有很大的发展空间。以医学为例，在这个世界上，美国的医药可以算是一流的，但很多新的疾病仍无法治愈，医生们似乎都在深入研究。假设一个科学家说这个地方会有一场大风，虽然他知道风会来，却不知道如何阻止它。如果是佛，根本不可能只知道风要来，却不知道阻止的方法。所以，就像所有孩子都需要逐渐成长一样，科学也需要进步和提高。

我还听说一位科学家宣布，会出现一个像太阳光一样的强大电光，可以照亮世界上所有的国家。当时不仅大家都急着去看，还有很多人提醒我去。我认为这是不可能的。后来听说那个电光出了问题，就没有显现。像他这样的语言，佛陀永远不可能说。但关于

香巴拉的形成和历代法王出世的情景，佛陀全部都有宣说。



香巴拉的领土面积，大约是这个世界的三分之二。香巴拉的外面被雪山环绕，里面有 960 百万个大城，这里也被雪山环绕。在中央，有一座城市叫嘎拉巴，历代国王都住在那里，香巴拉的所有河流都流向嘎拉巴城。香巴拉被许多雪山和大海包围着，所以，如果没有得到殊胜的神变，自然不会到达。具有神变的莲花生大士去了香巴拉后，曾在法王月贤面前，得受过

时轮金刚和大圆满法。



香巴拉所有人和国王的所行事业是怎样的呢？

他们有两种所行事业，一种是对伤害、损恼一切有情的众生，施以降伏的诛业；一种是对具缘的所有修行人，施以正法的善妙事业。

比如具种王勇武轮王，前世是莲花生大士；中间在这个世界兴起各种苦难和不幸时，他以格萨尔王的身份，出现在我们藏地下康区，消除了一切灾难。

有人说格萨尔王只是一个神话，有人说格萨尔王确实存在。那些声称格萨尔王只是一个神话而不是真人真事的人，只是对盲聋讲讲罢了，根本没有人会相信，因为格萨尔王与大臣居住的城堡遗址，现在可以被我们亲眼看到。如果去藏地朝拜，你就会看到它。

例如，格萨尔王有一座宫堡叫狮龙虎顶。1990 年我去青海朝拜时，路过那个地方，发现并大致认定了这是格萨尔王狮龙虎顶宫堡的旧址。当时除了一片草原，连遗迹都没有。据说后来在重建格萨尔王宫堡的过程中，出土了王宫的墙壁和一些普通财产等文物。当今深入研究格萨尔王的藏汉学者，也对此深信不疑，并且非常高兴。在平整场地做奠基仪式时，南珠堪布、吾智多杰，还有我们都在现场。

在未来的末法时期，格萨尔王会以具种王勇武轮王的身份出现。

• 介绍这个香巴拉道场

这里的香巴拉道场，大家都很清楚，学修方式有两种：一个是香巴拉的学修，一个是佛法的学修。

学修香巴拉的法是怎样的呢？

眷属是不是佛教徒不重要，不管是谁，只要有信心就好。无论是世界上哪个国家的哪个人，对上没有嫉妒，对下没有欺凌，而是善待一切众生，主要是在慈悲心的基础上，竭尽全力利益上上下下所有众生。

有些人会认为:“在香巴拉的眷属中，有金刚护法，基本类似于军队，这会有害于国家和人民吧。”

一点也不。回顾之前的历史，我们会清楚地发现，比如在这个国家，香巴拉道场已经建立了很久，但是在这期间，这个道场从来没有对以美国为主的任何国家做过丝毫伤害，也没有做过伤害上中下各层众生的

一件事情。金刚护法将来会转生为勇武轮王的眷属，广泛地利益众生，现在已创造了这样的缘起。所以，香巴拉道场学修的，是一种无害寂灭之道，只会对这个国家的人民有很大好处，这完全是一件好事。



香巴拉道场的第二个学修内容，就是学修内道佛法。在这个团体里，所有修行人都是先修前行、寂止、观想金刚瑜伽母，再学修大手印和大圆满。如果你只学修香巴拉的法，也可以；只学修佛法，也可以。主要是，香巴拉的学修与佛法的学修并不相违，如果能

把两者结合起来修行，那么今生安乐，后世也安乐，会带来不可思议的美满幸福。长期以来，一直有很多弟子维护着这个道场的传统，但最重要的是，你们要加强香巴拉的学修和佛法的学修。

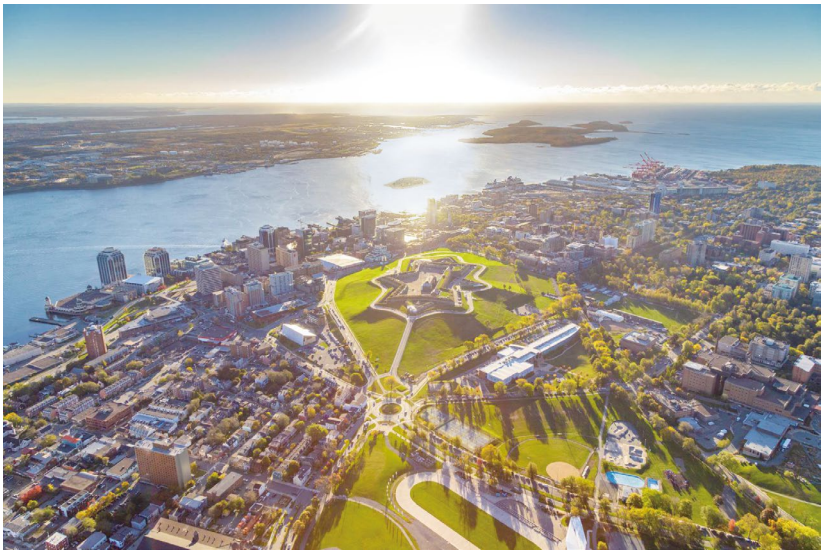
主要的情况你们都清楚，我只是简单介绍一下香巴拉道场的清净学修。这样的所行事业，我不知道有没有向别人解释清楚，也可能会给这个道场带来很多混乱。

怎么会造成混乱呢？有些人可能担心香巴拉的学修有害于国家和人民。再者，在道场内部，如果不明白香巴拉军训和学修佛法是一个要点，两者之间就会产生很多矛盾。总之，就像我之前说的，香巴拉道场的学修绝对是无害寂灭之道。如果知道这两种学修并不冲突，是一个要点，那么不仅你们受益、国家受益，名声也会越来越远扬，事业也会越来越兴旺。



之后，法王以自己造的仪轨，传授了“格萨尔王”灌顶，还念了《格萨尔王供 • 事业自成》的传承。最后，法王说：“为了你们心想事成，我对护法神也委托了事业。以后你们如果念护法供，广中略的仪轨，我已全部念了传承。”

至此，波士顿的弘法行已经圆满。



第8站 加拿大 • 哈利法克斯

Halifax, Canada 8/17-8/22

行程

8 月 17 日，上午来到加拿大

下午接受采访

8 月 18 日，晚上在达尔豪斯大学公开演讲

8 月 19 日，上午抵达多杰丹玛林

下午传讲《对三宝生起信心》

8 月 20 日，“文殊智慧勇识”灌顶和开示

8 月 21 日，上午“项袋金刚橛”“忿怒莲师”灌顶和开示

中午观看香巴拉军队操练

8 月 22 日，临别忠言

来到加拿大

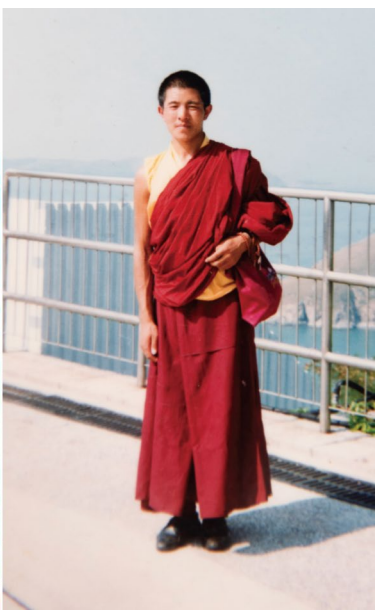
8 月 17 日，法王结束了在美国的所有行程，飞往下一站：加拿大。

加拿大在 17 世纪早期是法国的殖民地，后来被割让给英国，直到 1982 年才真正独立。我们 1993 年去那里时，加拿大人口不到 3000 万，但它的国土面积比美国和中国都大，是仅次于俄罗斯的第二大国家。

加拿大虽然是美国的邻居，但生活节奏完全不同。这里的人做什么都慢悠悠的，看起来非常有耐心、非常有时间，有点像藏族人，所以我们比较适应。来到这里，不知不觉就会抛开压力，进入一种难以言喻的境界。

从美国波士顿出发，飞到加拿大哈利法克斯(Halifax)，只需要一个多小时。因为美加两国关系好，所以通关很顺利。离开机场后，我们去了当地一个名为夏日亲林（Sharchen Ling）的道场，在那里住了两天。





与以往不同的是，这次法王住在三楼，而不是一楼。房间外面有一个很大的露天阳台，可以看到一望无际的大海，也可以眺望远处的岛屿和城市，

视野非常开阔。

8 月的加拿大，是一年中气候最好的时候，不仅不那么潮湿，而且晴空万里，阳光普照。下午，法王坐在阳台上和大家喝茶聊天。望着水天一色的美景，法王神清气爽，不禁赞叹:“这里有蓝天、有大海、有山川、有森林，景色非常迷人。在我去过的所有地方中，这里是最美的！”

看到法王心情不错，一扫前几天的病容，身体也显得很年轻，我赶紧拿出相机，想抓拍几张照片，回去给僧众当礼物。法王笑意盈盈地配合我，在室外拍完之后，还回到屋里去拍。记得在拍一张照片时，我提前跟法王说，这张想以后发给大家。法王就安住在特殊的境界中，给所有看到照片的众生赐予加持。





其实法王只要出去弘法，所有弟子最想要的礼物，就是他老人家在当地的照片。大家每次拿到都如获至宝，有人供在佛堂，有人挂在墙上，有人随身携带，作为自己祈祷的对境、观想的所依，也体现了他们对根本上师的信心。

尤其是索顿喇嘛，他家里挂着各种法王的照片，每一张都很大。他私下跟我说，给法王拍照时，一定要多拍法王的全身照，前面不能被法座挡住，旁边不能站任何人，最好是法王在微笑。于是，我当时就想：“像索顿喇嘛这样的道友，这次一定会满意的。”果然，大家看到照片后都很开心，特别喜欢。后来这张照片广为流传。



采访二十问

当天下午，法王接受了当地一家佛教媒体的采访。内容如下——

1．问：尊贵的仁波切，您能介绍一下自己吗？为什么人们都叫您“上师”？



法王：我出生在藏地的子美曲列，位于今天的青海省，现在住在四川色达。我常年学修佛法，后来被

授予堪布学位。根据一些前辈大德的授记，我还有一个伏藏大师列绕朗巴转世活佛的称号。我这辈子所做的，就是一心一意传讲佛法、修行佛法、行持佛法，由此聚集了很多来自四面八方的信众弟子，这也是我现在有这个称号的原因。

2．问：我了解过您的一些事迹，比如在石头上留下脚印。我很好奇，这是真的吗？

法王：没错，有类似的巧合，发生过几次。（众笑）

3．问：您这次来西方的目的是什么呢？

法王：根据我的了解，西方国家的佛法，没有藏地那么兴盛。所以，我来这里主要是为了弘扬佛法、利益众生，尽可能为人们的幸福安乐起一点作用。这是我此行的主要目的。

4．问：您对纽约的印象怎么样？

法王：纽约是美国最大的城市，也是全球约 184 个国家的联合国的所在地。那里不仅有美国人，还聚集了许多不同民族的人。此外，纽约拥有世界第二高的摩天大楼，我很高兴看到许多我从未见过的景象。

5．问：您为什么想来加拿大的佛教中心呢？

法王：和我之前去美国的目的一样，我来加拿大也是为了利益众生、弘扬佛法。同时，我想借此机会看看不同国家的风土人情，也是一种观光吧。



6．问：您有什么想对我们西方人说的吗？

法王：不仅仅是在美国，无论我走到哪里，都想看看我是否能依靠我一生所修的慈悲心，为众生带来一些利益。你们也应该尽力通过这种无害寂灭的唯一妙道，来帮助一切众生。这是我的教导，也是我的希望，仅此而已。

7．问：就藏地和西方而言，佛法在哪里传播得更广？

法王：在我们藏地，大约 99% 的藏族人热爱并信仰佛法，其中有出家人，也有在家人，尤其是出家人非常多。相比之下，西方国家虽然很发达，但佛法并不像藏地雪域那样兴盛。

8．问：许多西方人花大量时间追逐金钱，您认为对待金钱的健康心态是什么？

法王：在这个世界上，一个人最珍爱的是自己的生命，因为非常爱惜生命，所以为之积累钱财很正常。如果能在赚钱的过程中结合慈悲心，佛法和世间法就可以并行不悖，两全其美。但若通过害他的心态和行为来赚钱，那利益就不大了。



9．问：您能谈谈对创巴仁波切的看法吗？

法王：创巴仁波切似乎是当今时代所有藏地上师中最早来到美国的上师。他依靠两种善巧方便来弘法

利生：一种是对于不想入佛门的人，暂时让他们学习和训练香巴拉的法，尽一切可能利益他们；另一种是对于信仰和希求佛法的人，让他们学习佛法。如今，他这种独特的事业得到了广泛弘扬，这是非常稀有的事。

10．问：您对基督教有深入的了解吗？您如何看待它？

法王：据我所知，基督教主要践行慈悲和博爱，我认为这非常好。

11．问：与东方相比，您觉得西方的慈爱教育做得怎么样？

法王：虽然利益众生的目的大概差不多，但采用的方法各种各样，行持的方式也各不相同。

12．问：在您看来，这个道场会成为佛教的最大

中心吗？

法王：这要看上师们以前的授记，尤其是你们上师在这方面给过一些开示，此外我没有什么特别的认定。



13. 问：对您来说，家乡人和外地人，您更偏爱哪一个？

法王：不管是谁，都有一个很深的习气，对家乡有着偏爱和执著。我自己的兄弟姐妹等亲人都在藏地，

但到了美国不久，我发现美国人也很善良，心地纯洁，尤其是他们非常关心我，我好像对他们也有和家乡人一样的欢喜之情。

14. 问：这个地方的人都不是很乐观热情，您怎么看呢？

法王：没有人能断言哪里的人更乐观。比如我们一家人，随着有没有生病，身体和心情都不一样，时而快乐，时而忧伤。藏地也一样，有些人非常乐观，有些人则很悲观。西方也是如此，每个人的心态都不相同。恐怕很难说西方人和藏族人谁更乐观，这就好比问桑吉和晋美谁更开心一样。

15. 问：您如何看待北美人为了健康而花大量时间运动？

法王：当今世界各国，人们都很重视锻练身体，不想生病。我的看法也是一样的，除此之外没有别的。



16．问：修四无量心的核心是什么？

法王：四无量心是发自内心地希望一切众生拥有安乐、远离痛苦，身体上要断绝杀生等害他的行为，尽可能地广行布施等。

17．问：藏地和西方在弘扬佛法的方式上有什么不同？

法王：就像我前面说的，如果以占人口的百分比来衡量，西方的佛法并没有藏地那么兴盛，但是渐渐地，也有可能会超越它。所以，你们需要努力。我相信佛法会在这里发扬光大，我也如是发愿。

18．问：您如何看待香巴拉的学习和军训？

法王：你们的上师通过善巧方便，先引导大家进行香巴拉军训，主要修持无害利他的方便法。然后再让他们逐渐入佛门，这一点非常重要。



19．问：您有过焦虑或者心情不好的时候吗？您有什么妙方可以传授吗？

法王：无论悲伤还是快乐，我平日里唯一祈祷上师三宝。除此之外，我也没有在修行其他法上下功夫。

20．问：您和丹嘉仁波切的关系如何？

法王：他的前一世，和我的前世伏藏大师列绕朗

巴有着非常密切的师徒关系。主要是这个原因，1990 年我去印度时拜见了他，他也很亲切地接见了我。

法王生病了

8 月 18 日晚上，法王在达尔豪斯大学有一场演讲。然而，当天法王血压特别高，高烧不退，不停呕吐。阿里美珠特别担心，说高血压容易引起各种并发症。我们把法王送到附近的医院，希望通过输液来降低血压。但是，加拿大不能随便输液、打针，甚至连药也不给开，除了抽血化验，他们没有做任何治疗。我心急如焚，却无能为力。

前两天在波士顿的时候，门措上师也病得很严重，有一次需要去医院，灌顶不得不取消。我们也建议取消当晚的演讲，但法王坚持要去。临走前，

法王在卫生间吐得很厉害，我在一旁不知所措，恨不能以身代受。但没想到的是，法王正式讲课的时候，整个过程就像没生病一样精彩。

演讲结束后，法王又示现生病，而且病情严重，情况看起来很不好。这让我不由得想起第二世敦珠法王、第十六世大宝法王都圆寂在国外，法体后来都是用飞机送回去的。我特别不安，心想法王万一出事了怎么办？

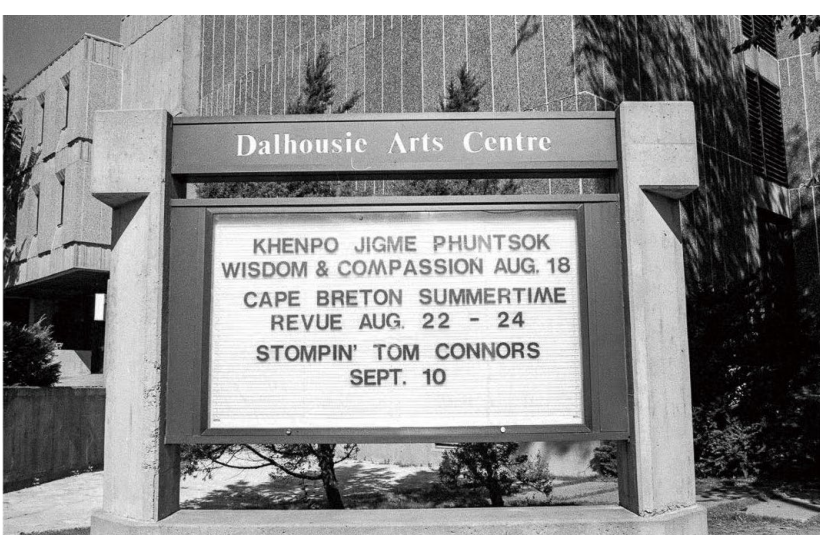
接下来，法王还要去欧洲几个国家传法，行程也安排得很满。因为担心法王身体受不了，经过反复讨论，我们决定缩短行程，取消去英国、荷兰等国的传法，只是象征性地去一下法国，然后就回去。

在西方传法，和我们藏地不一样，如果临时取消法会，道场将遭受巨大的经济损失。但为了法王的健康，也顾不得那么多了。甚至我心里想：“如果

需要一些赔偿，我会自己想办法支付。”后来那些道场得知此事，都说可以理解，尽管有一些损失，但他们可以自己解决。

法王虽然没有去成英国、荷兰等国家，但有了这个缘起，希望未来还能续上。

智慧与慈悲



晚上，法王来到达尔豪斯大学（Dalhousie University），给当地信徒和部分师生，做了一场主题为“智慧与慈悲”的公开演讲。

达尔豪斯大学由第九代达尔豪斯伯爵于 1818 年成立，旨在创建一所不论阶级、不分宗教的高等学府。如今，它已经发展成为加拿大的顶尖大学，曾出过三任加拿大总理、一位诺贝尔奖获得者。



达尔豪斯伯爵

在该校的达尔豪斯艺术中心（Dalhousie Arts Centre），法王登台之前，上千个座位座无虚席。主

持人兴奋地向大家介绍：

“欢迎各位来聆听法王晋美彭措仁波切的开示！

法王 1933 年出生于藏地东北部。大约十多年前，法王开始在西藏各地广泛弘扬佛法。自此，佛教被禁锢数十年后，开始逐渐复苏，他肩负起佛法再弘的重任。

法王这次能够走出藏地，到西方弘法，我们感到非常幸运。在此之前，他只在 1990 年出访过印度。这是法王的第一次西方之行，能够莅临新斯科舍省，更是我们莫大的荣幸。

不得不提的是，这个行程是法王在最后一刻临时加上去的，他说他想来这个地方，可想而知我们是多么幸运和欢喜。下面有请法王仁波切为大家开示。”



接下来是法王的正式演讲：

今天，在这个吉祥圆满的日子里，我从东亚的一个国家来到了加拿大，这个临近世界北方的特殊国度。见到你们成百上千的人，我感到很高兴。我们都出生在这个殊胜的南赡部洲，还得到了宝贵的暇满人身，此时就要尽量利人利己，摒弃害人害己的行为。这一点大家务必要深思。



• 信仰哪一个宗教

有人会问：“怎么样深思呢？”

世界上有两种人，没有任何宗教信仰的普通人和有宗教信仰的人。没有任何宗教信仰的人，一门心思追求温饱，只考虑自己这辈子的生计，丝毫不会为了后世而行善断恶。其实就算是牛马，也能做到只想温饱、只求吃喝，所以这种人属于比较愚蠢的人。至于第二种人，与普通人相比，还是比较有特色的，他们不仅仅求温饱，为了暂时和长久的利乐，还会加入某个宗教。

在我们拥有人身的这个时候，如果白白虚度，一方面自己会感到惭愧，另一方面，在其他明事理的人看来，也成了耻笑之处。所以，信仰宗教非常重要。

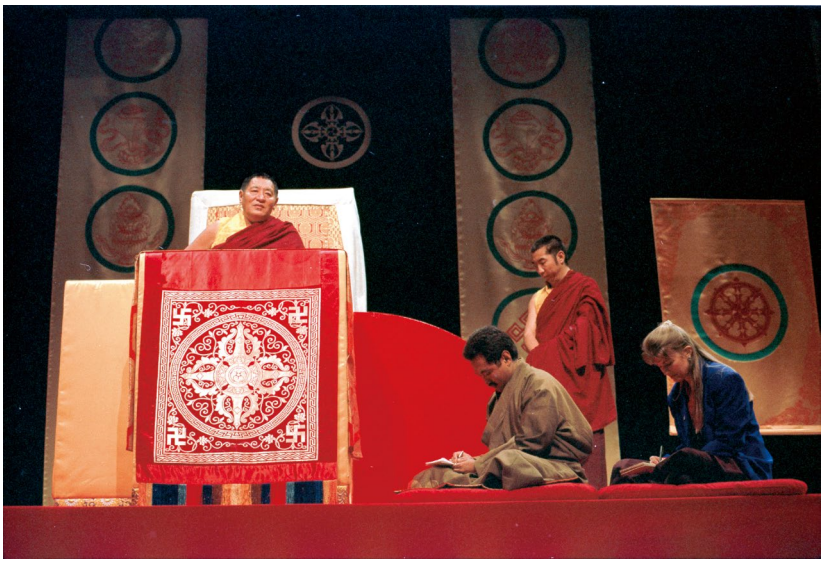
至于什么是最好的宗教，我们需要提前观察，因为宗教可以成办长久的利乐，如果不分析就直接加入，

是一个非常大的错误。用我们藏地俗话说，就像饿狗遇到了肺。肺是所有肉里最难吃的，但饿狗不管它香不香，一见到就会吞下去。同样，当你遇到任何宗教、任何上师时，如果不加观察就依止那位上师，加入那个宗教，这种做法非常愚蠢。

信仰宗教是长久之计，必须慎重考虑。我们对于一天的食物，尚且会多方观察，分析它的质量好坏。其实，无论食物是上等还是劣质，很快就会变成不净粪，而与生生世世永久大计相关的法如果是错的，那就真的耽误了长远的未来。所以一定要仔细分析。

• 认清真正的宗教

有些宗教宣称，伤害他人的嗔恨是法；有些宗教宣称，与有夫之妇邪淫、偷盗财物的贪欲是法；还有些宗教不加思索就直接把自己的想法教给别人，这是把愚痴当成了法。



大家可以想象，声称嗔恨是法的，并不是清净的正法。如果别人打你杀你，恐怕没人喜欢。同样，如果你打别人、杀别人，也根本不可能有人愿意。由此可知，认为“嗔恨是法”，纯属本末倒置。

再想想那些宣称贪欲是法的宗教。如果自己的妻子被别人抢了，肯定不会欢喜；如果自己的财产被别人占了，肯定不会愿意。同样，你以贪欲去害别人，也是不合理的。宣称“贪欲是法”的，多半是邪说。

以愚痴为法的，也会把人引入歧途，根本不值得推崇。比如想去加拿大首都的人，谁也不想被带到美国华盛顿。同样，没有人愿意自己生生世世被引入邪道。由此可以断定，把愚痴当成法的，也不是正法。

无论是什么宗教，只有指明成办利乐的方法，才会被认定为正法。当然，即使有成办利乐的方法，某些宗教如果只利益自己、自己的亲人、自己的信徒，却不愿帮助其他人，那么这些方法虽然不是颠倒错误的，但它也稍逊一筹。

有些宗教不仅利益自己，还造福全人类，但对动物等其它众生却不利济，这也不是最殊胜的宗教。要知道，人类如何珍惜爱重自己的生命，牛马等其它生灵也一模一样；人类受到伤害时会感到痛苦，动物被害也会痛苦。所以必须认识到，只有利益一切众生的方便法，才是真正的正法。只有具足愿一切众生安乐的慈心、愿一切众生离苦的悲心，并言行一致地尽力

帮助众生，这才是正法。

这个世界上有很多宗教，从怀着无恼心、实践无恼行来看，基督教和佛教还是有相似之处。当然，基督教和佛教也有很多不同，但我不知道怎么说——因为在我们藏地，基督教非常非常少，基督教传教士讲的书更不多见。我只在西方待了两个多月，虽然研究了一点，但是不广泛，所以，基督教和佛教有怎样的区别，确实不太会讲。

如果你们认为基督教和佛教自始至终没有区别，也可以无差别地实践它们；如果觉得二者略有贤劣不同，那就深入细致地思考，然后去实修更好的那个。作为一个佛教传法者，我简单给你们讲一下什么是佛法。

• 佛法的核心

佛法有两个宗旨：断除一切害他之事，在此基础上成办一切利他之事。第一，不害他的教义，在当今泰国和缅甸等南传佛教国家比较兴盛；第二，不仅不害他，还要爱他胜过爱己，这种唯一利他的教义就是大乘，它主要在汉地等地兴盛。此外，精勤于无有艰难地迅速成办所有众生广大利益的方便法，是大乘密宗，主要流行于藏地和印度的大部分地区。

所有这些佛法，都是同一个本师、同一个教义，最后的果也一样。但若详细抉择，这三者分别是成办利他的小方便、大方便、大方便且能快速成就，所以要认识到后者比前者更好。

当然，所有佛法的究竟教义都一样，都包含在不害他众、调伏自心这两点里。如果不先调伏自相续，就不可能利他，因为即使你不想伤害别人，但随着放逸也会害人。所以首先调伏自心是根本，这离不开特殊的慈悲和非凡的智慧。



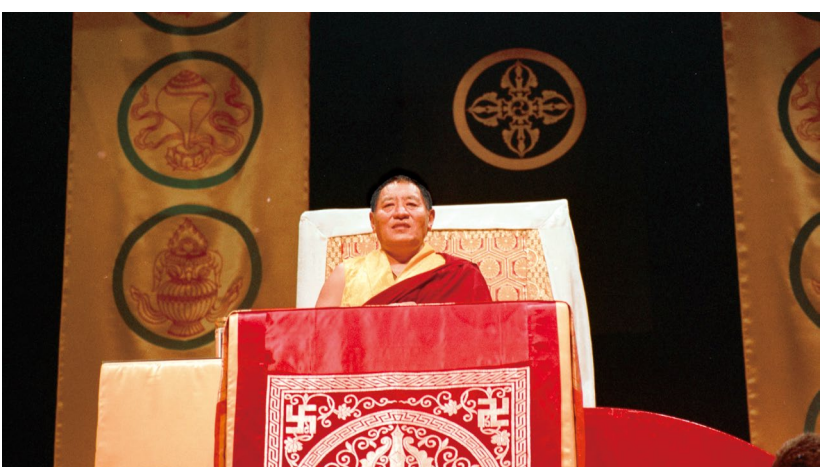
1．慈悲

慈悲是什么样的呢？心里想着“如果一切众生都能远离痛苦，那该有多好”，从而生起善意乐，竭尽全力让他们远离痛苦。

它的修法有两种，即自他平等、自轻他重。如何修自他平等呢？比如，一个人的身体就算有头、手、脚等很多部位，也会想尽办法让各个部位不受伤。同样，

无论什么样的众生受苦，同样都很痛苦，我们要像对待自己一样，尽力让他们离苦得乐，这就是所谓的自他平等。

之所以要利他，是因为佛说众生无始以来无一没当过自己的父母。在做父母时，即使是虎豹之类的猛兽，也像我们今天的父母一样，慈爱地养育我们这些幼崽，恩重如山。所以，如果不报答这些众生的大恩，反而去伤害他们，这是一种莫大的耻辱。



佛陀还说：“在这个世界上，所有的安乐与祥和，都源于希望别人快乐的善心和善行；所有的疾病、饥

荒、战争等苦难，都源于只想自己一个人快乐而让别人不快乐的恶心。”之所以这么说，是因为我等本师，善巧方便、大慈大悲的佛陀，他唯一利益众生，而且多生累世、不惜身命，由此成就了不可思议喜乐的究竟果位。但是一般的众生，无始以来只想自己快乐、别人不快乐，所以至今还在感受无尽的痛苦。

要想利益众生，就不能嫉妒一切比自己优秀的众生，排斥一切和自己平等的众生，歧视一切不如自己的众生。心态要公平正直，行为要力求完美，平日多修四无量心，也就是愿众生得乐的慈心、愿众生离苦的悲心、随喜他人享乐的喜心、不贪亲嗔敌的舍心。这就是慈悲的修法。

2．智慧

即使你想让一切众生离苦得乐，但如果不知道它的方法，只有慈悲也无济于事。所以，必须要生起它

的助伴——无垢的智慧，也就是要了知成办自他二利、避免自他二害的方法。

当然，这样的智慧不会无缘无故产生，光靠绞尽脑汁也无法了知。要想了知它，就必须依止一位胜过自己、勤于学修、有智慧有功德的上师，在他面前精进地广闻佛陀所说的法。什么法呢？比如在藏地，大约有300多函从印度传承下来的《甘珠尔》和《丹珠尔》，还有几千卷藏地上师撰著的论典。

对于这些，上等者最好全部学习并修行。即使做不到这一点，也必须在上师面前认真聆听自利利他、免受损害的菩萨法藏，然后将所听到的句义进行实践，详细观察自己到底懂不懂。如果你只是听闻，但根本不分析，就没有机会真正领受这个法。举个例子，一个学生在老师面前听了十几年的课，如果完全不思考，那一句也不会懂，更不要说实践了，就如同只知道打方向盘踩油门却从来不开车上路一样。

要知道，你所学的一切，最终还是要付诸实践。否则，所听到的法从不结合自相续，知道再多也派不上用场，就像会开车却不开，那跟不会开也没什么区别。因此，要想生起无垢的智慧，首先要听闻，中间要思维，最后要修行，这三者必须次第行持。

• 智悲双修

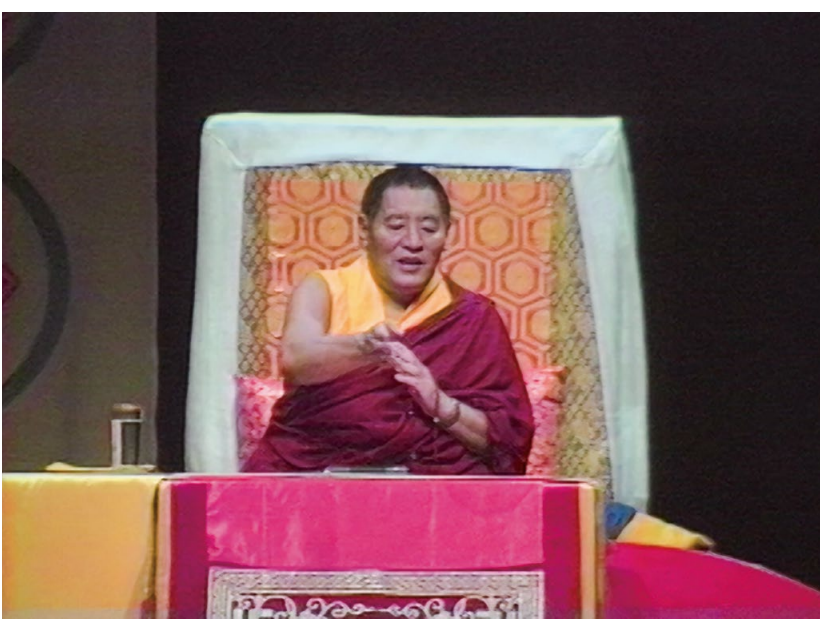
在这里，我简单给你们讲讲如何修行智慧和慈悲。

怎么修呢？心中观想：众生无始以来无一未曾做过我的父母。他们做父母时，就像现在的父母一样，最好的食物先给我吃，最好的衣服先给我穿，以极其慈爱的心行养育我。但是，这些对我有大恩的众生，虽然希求快乐，却不知快乐之因；虽然不想痛苦，却不由自主去造痛苦之因，真的很可怜。

这些众生所想与所行背道而驰，就像迷失在荒野

的盲人。比如，他们大部分人为了长寿而杀生，遇到敌人时，担心如果不杀他，他会反过来杀自己，结果敌人越杀越多，尤其是杀了一个众生，还要偿还五百次生命。这些完全是颠倒的想法和行为。

或者是，他们为了得到财产受用去偷东西，这只会让自己遭受各种不幸，也是耗尽自身受用丰厚的因。特别是，以偷盗业力的程度轻重，还会成为相应的贫穷人。他们对此却一无所知。



可见，众生不知道如何得乐，也不知道如何避苦，我必须行持一个方便法，让所有众生离苦得乐。但是，我现在没有利益他们的能力。怎样才能获得利益他们的能力呢？必须要获得佛果，这样就能毫无困难又非常快速地利他。认识到这一点后，心里要这样立誓：为了利益一切有情，我要修成佛果。

当然，佛果不会无缘无故产生，必须努力修持它的因，也就是六度。

第一，布施度：就是把自己的身体、受用、善根，毫不吝惜地布施给一切众生。

第二，持戒度：不但不伤害一切有情，还要千方百计地利益他们。

第三，安忍度：无论众生如何伤害自己，不仅不恨他，还想方设法给他带来无尽的利益。

第四，精进度：为了成办利乐一切众生的事，欢喜踊跃地行持清净善法。

第五，禅定度：心不随贪嗔痴所转，一缘安住于善念。

第六，智慧度：了知因果无欺，对所知义不愚昧而悟入。

这六度有以慈悲缘众生、以智慧缘佛果两个侧面。平日里要勤于这样实修，这里面包含了佛法的全部精要。所有想修佛法的人，修行的核心就是慈悲和智慧，所以要一心一意地修。

深入研究佛法是否清净正确的人，也要思考这一点。修无垢的慈悲、无误的智慧，应该与自相续结合，如果它有错，那佛法就有错；如果它没错，佛法也没错。一旦你明白佛法没有错，就应该果断地趋入。如果明知佛法正确无误却仍不趋入，声称“这是我祖辈父辈

的规矩”而执有偏见，这是非常愚痴的。

我们藏族有句俗话叫“羊群盲目跳河中”，意思是一只羊先跳进河里，其它羊不管会不会被淹死，都跟着它盲目地跳河，这是不合理的。不知道你们加拿大的羊会不会这样？我们藏地的羊就是这种情况。如果前面的羊跳了，后面的羊明明都看到它淹死了，但还是会跳。同样，即使是祖辈传下来的规矩，如果不经过深入观察就成为首选，这就像羊群跳河一样，应该受到谴责。（众笑）



我们藏地的一位上师曾经说过：“智者自己能观察，愚者总是随声行，如同老狗狂乱吠，群狗亦是随声奔。”如果是智者，在入道前会经过一番观察；如果是愚者，则会随波逐流。就像一只老狗在村子上方狂吠，其它狗也会无缘无故一起叫，同样，愚者也是如此。所以，我们不要不加观察就人云亦云。

对此，你们真的应该思考一下，不要认为我是一个佛教的传法者才这么说。我 7 岁入佛门，现在整整 60 岁了，从来不迷信佛法是好的，但经过深思熟虑，以我毕生的经验得出一个结论：佛法是世界上所有宗教中最超胜、最可靠的。所以，我修行的核心就是清净的智慧和慈悲，我究竟的皈依处就是三宝。如果这与你们的心相应，你们也可以这样修。

这次我来西方国家，在美国待了两个月，发现美国人心地善良、笑容满面、非常热情。同样，加拿大人和美国人一样热情，我来到这里也很开心。今晚这

么长时间，本来想有时候讲讲法，有时候开开玩笑，但这次我身体很不舒服，只能讲这么多，请原谅。

坦白说，我这次来加拿大，不仅受到了大小城市领导的欢迎，他们向我表达了希望以后再见面的愿望，也受到了你们的隆重邀请、热烈欢迎，在此我表示衷心的感谢。

最后，祈愿我们今生还能再相见，并通过修行佛法，未来往生极乐世界，在阿弥陀佛的足下再聚首。扎西德勒！



对三宝生起信心





8 月 19 日上午，法王离开夏日亲林，坐了两个小时的车来到多杰丹玛林（Dorje Denma Ling），然后被迎请至校屋（Schoolhouse）并住了下来。在这个道场，法王将传授四天的佛法。

多杰丹玛林，以格萨尔王大臣丹玛的名字命名，他是法王前世丹哲意吾布美的父亲。道场距离哈利法克斯 140 公里，是香巴拉为数不多的可长期居住的闭关中心之一。它坐落在一个叫坦特么古驰（Tatamagouche）的村庄里，据说这里是几千年来美洲原住民的神圣聚集地。它远离城市的嘈杂纷扰，周围有森林、草原等，是一个特别适合修行的清净地方。



下午，法王给这个道场的佛教徒，以及来自美国、加拿大的数千名信众，做了一场精彩的开示：

今天，我简单讲一下与佛教有关的话题。

• 具足顺缘

大家要知道，我们现在有很好的机缘。什么样的机缘呢？

一、生于南赡部洲

我们有幸出生在了南赡部洲，这是非常难以转生的地方。南赡部洲具足修行的圆满条件，而其他世间刹土，如东胜身洲、西牛货洲、北俱卢洲等，虽然受

用丰厚、幸福圆满，却没有修行正法的缘分。所以要知道，南赡部洲比其他洲更超胜。

二、得到珍宝人身

在南赡部洲获得珍宝人身，也是极其难得的。

如果生在地狱、饿鬼、旁生、非天等处，这些地方的痛苦非常难忍，而且没有修行佛法的机缘，特别可怜。如果生于天界，虽然有着极其稀有的善妙快乐，但长期一直处于散乱放逸中，也没有因缘修行正法。

不仅如此，佛陀所传的法，如声闻乘、菩萨乘、密乘，都要依靠人身才能获得成就。而天人等其他众生，依靠自己的所依身，无法成就一个完整的道，也没有修行的机缘。所以人身是非常难得的。佛陀及其所有追随者，特意赞叹的“胜过天人身”之处，就是这个珍宝人身。

现在我们都获得了这样的人身，应该生起极大的

欢喜心。

三、佛陀出世

佛陀来到人间，也是极其难得的。佛陀出世之劫，谓之“明劫”；佛陀没有现身于世的劫，称为“暗劫”。其中暗劫是反复多次出现，而明劫，像释迦牟尼佛出世的这个贤劫，只是偶尔出现，所以非常罕见。佛陀之所以没有出世，是因为众生修行佛法的善缘和机会很难得。

四、佛已说法，佛法住世

现在佛陀不仅出世，次第转了三次法轮，而且正法的光明并没有隐没，还存在于世，这个也非常难得，缘分十分善妙。这是一件非常可喜的事情。

五、师已摄受

纵然佛陀已宣说正法、佛法也住世，要想得到佛法的真谛，还必须遇到上师善知识。如果没有遇到上师，

依靠自力没办法修学所有佛法。所以，能被上师善知识摄受，如理修持上师开示的佛陀言教，就更难得了。

现在，我们所有这些顺缘都具足了：投生到了难以转世的南赡部洲；难以出世的佛陀已经出世；难以宣说的正法也宣说了；不仅宣说了妙法，佛法至今还没有消失，依然住于世间；而且遇到了能开示正法的上师；不仅遇到了上师，上师还在讲经说法。这么好的机缘比昙花一现还要难得，我们应该感到高兴。



• 三种信心

从外部看，各种顺缘都具足了。从自身的角度而言，圆满的信心是不可或缺的。

什么是信心呢？可以分为三种：清净信、欲乐信、胜解信。其中，缘佛宝所生的，是清净信；缘法宝所生的，是欲乐信；缘僧宝所生的，是胜解信。

一、缘佛宝所生的清净信

对佛陀生起不共的欢喜心，可以称为“清净信”。

之所以要对佛生起欢喜心，是因为在这个世上，曾经出现过大自在天、帝释天、梵天等，但佛陀不同于他们中的任何一个，佛具有无与伦比的功德。佛陀有哪些与他们完全不同的功德呢？就算是佛的一个功德，登地大菩萨几十万年也说不尽，更何况佛陀的完整功德了。

一般来说，佛陀具有无量功德，即使我们不能知道全部，也必须知道我们迫切需要的至关重要的功德。我们迫切需要的功德是什么呢？就是了知暂时获得人天安乐、究竟成就无上佛果的方便法。佛陀虽有无量功德，但若对我们没有利益，我们也没必要对他生起欢喜心。就像这个世界上，有许多大权在握的君王，如果对百姓没有饶益，凭什么要喜欢他？任何一个君王，只有给百姓带来幸福，才会被百姓喜欢，所以佛陀的功德一定是能利益我们的。这一点务必要明白。



那么，我们迫切需要的佛功德是什么呢？是智、悲、力这三种功德。

1．智

如果佛不知道让无量众生获得安乐、远离痛苦的方法，就不可能利益到众生。但事实上，佛陀无余彻知一切所知法。

2．悲

佛陀虽有无尽的智慧，但若无慈悲心，也不会饶益所化众生。比如，一个人虽然才智出众，但如果他对别人心存恶念、行为残暴，那他根本不会帮助别人。所以在智慧的基础上，还需要慈悲的功德。

佛陀有什么样的慈悲功德呢？佛陀对所化众生的慈悲，超过母亲对独子的爱百倍千倍。为什么这样说呢？无论佛陀在因地学道，还是现前了圆满佛果，他

都不惜自己的身命来利益众生。

有人会想：“佛陀往昔在因地时，是怎样不惜身命而利益众生的呢？”

在佛陀初转法轮的印度鹿野苑，为了使众生获得利乐，他曾数十万次地布施过头颅，这是佛陀亲口所说。其实，佛陀不只在鹿野苑这样布施，在赡部洲的其他地方，甚至赡部洲以外的许多地方，为了利益众生，也无数次布施过自己的身体和生命。

而且，佛陀的慈悲是没有偏袒的。如果佛只保护自己最亲近的人和喜欢尊重自己的人，对其他人漠不关心，这样的慈悲就不平等了。但佛陀的慈悲并非如此。到底是什么样的呢？佛陀在世的时候，如果右边是帝释天用旃檀水恭敬为他沐浴，左边是提婆达多以恶心用利刃砍割他，佛陀对他们的慈悲没有任何差别，都会将其安置于无上的安乐道中。

佛的慈悲如果只给予种姓高贵、受用圆满的众生，而不给予可怜无助的下层众生，那就是狭隘的。但事实并非如此，与高层人物相比，佛陀对下层的可怜众生更有慈悲心。佛陀的慈悲绝不像今天某些政客那么狭隘。他们是什么样的？如果看到成千上万的人来，对自己会非常有利，就表现出非常善良和热情的样子，但却不会真心帮助一两个可怜人。而佛陀即使为了一个可怜众生，无数次付出自己的血肉，他也绝不吝惜。佛陀能如此苦行数亿年，并且没有厌倦心，这种慈悲是至高无上的。

也正是因为这个原因，往昔佛陀在地狱转生为加巴谢达时，有一个同伴叫嘎玛热巴，狱卒把马车套在他们脖子上，让他们拉，还用兵器殴打他们。当时加巴谢达就想：“与其两个人受苦，不如让我一个人受苦。”于是他对狱卒说：“大人，请听我说，我愿意承受同伴的业力，把马车的绳子都套在我脖子上

吧，让我一个人拉，请让我的朋友得到安乐。”狱卒听后勃然大怒，说：“地狱里的所有众生，业力必须自己感受，谁又能代受呢？”然后他拿起铁锤，狠狠砸在加巴谢达的头上。加巴谢达被打死，当下转生于三十三天。这在佛陀的传记中有记载。

此外，恒时与佛陀竞争、敌对的提婆达多，过去的生生世世一直专门害佛陀，这辈子就更不用说了。可是为了提婆达多，佛陀也愿意舍命饶益他。所以，佛陀对众生的悲心，真的是无以言表。

3．力

佛陀虽然有这样的智慧、慈悲，但还需要具备力的功德，否则，光靠智慧和慈悲是不够的。就像一个没有双臂的母亲，眼睁睁看着儿子被水冲走，虽然她对儿子有着难以想象的爱，却无法把他从水里救出来。同样，如果没有能力，光是悲悯一切有情也没用。但

实际上，佛陀是有能力的。

那么，佛陀有什么样的能力呢？有身功德力、语功德力、意功德力。



1）身功德力

佛的身功德力是怎样的呢？只要亲眼见到佛身，就能摆脱三界轮回的痛苦，趋入究竟安乐的解脱道。

有人会问：“亲自见佛有这样的功德，那么现在

佛陀不在了，我们还能得到这样的利益吗？”

当然可以。如何得到呢？就像佛陀亲口所说“化现种种相，令众行善法”，佛陀会幻化出各种不同的身相来利益众生。比如以铸像为例，无论是佛的金像、土像、木像、石像，对其顶礼、供养、发愿，与礼拜佛陀真身并无区别，这个道理在佛经中也有宣说。再来说说画像，无论佛像画得庄严与否，任何人看到都会获得不可思议的利益。

对于佛的身相，如果满怀信心和恭敬心去瞻礼，有功德是毫无疑问的。就算怀着嗔心去看，也能在不久的将来得到佛果，这在经典中有详细的描述。

2）语功德力

佛陀的语功德力，是指佛在世时能亲耳听到佛陀的教言，或者现在通过全心全意的祈祷，在觉受或睡梦中也会见到佛，并听佛传法。这些都是殊胜的功德，

可以迅速获得佛果。

（法王笑着说：“我还以为没给我麦克风呢，原来它在抽屉里，而我还不知道。谁关上了抽屉？是你俩还是我……是我吗？我不知道它在抽屉里，以为没有麦克风就大声地讲。后来听到咚咚的声音，才发现它就在我身边。”）

不仅是佛亲自讲的法，就是现在立成文字的佛法，如果你能亲耳听到，也有不可思议的功德，一定能遮止恶趣之门，获得长寿无病、受用圆满等利益。甚至是不像我们一样有缘听到佛法的人，以及一些飞禽走兽，若能听到提醒传法时间的击鼓声、法螺声，也可以在不久的将来摆脱轮回的痛苦。

3）意功德力

佛陀的意功德力是怎样的呢？佛陀的大慈大悲事业，一切时处都在利益众生，就像波涛永远不会离开大海，佛也根本不可能有不利益众生的时候。

佛陀在十方幻化刹土中，对于应以佛身得度的众生，就以佛的身相度化；应以菩萨身得度的众生，就以菩萨的身相度化；应以声闻身、缘觉身得度的众生，就以声闻和缘觉的身相度化。此外，佛陀对于非人类的众生，在飞禽前化为飞禽，在野兽前化为野兽，在鱼类前化为鱼类……总之，佛陀会化现许多身相来度化众生。

不仅如此，佛还会幻化成山川、林苑、森林等开演佛法，给众生带来无量的利益。所以，佛陀对每一个众生，昼夜六时恒常以各种方便进行饶益，不可能不饶益众生。

现在再重申一下上面讲的内容：

佛陀如果不知道利乐一切众生的方法，那么喜爱佛陀就没有意义了，可事实并非如此，佛具有遍知万法的智慧；佛陀虽然是遍知，没有慈悲心的话，也不

会给所化众生指示解脱道，但佛陀具有无量的大慈大悲；佛陀虽有智慧和慈悲，如果没有度化众生的能力，也不能成办他们的利益，但佛陀具有无碍的能力。如是无与伦比的智、悲、力功德，唯有佛陀才具足，除此之外，世界上其他人很难拥有。所以，静下心来仔细观察后，除非是身体里没有心脏、脑袋里没有大脑的人，否则，不会对佛陀生不起清净的信心。



二、缘法宝所生的欲乐信

欲乐信，就是对佛陀所说的妙法，要生起想如实修行的殊胜信解。

有人会问：“那该如何修行佛所说的法呢？”

必须行持众善法，断除诸恶法。

善法是什么呢？对一切众生没有伤害、损恼的意乐，而修慈悲心，这就是善法。不善法又是什么呢？对于上中下任何众生心存害意、行为粗暴，就叫不善法。

关于不害众生的道理，佛陀宣说了沙门四法。之所以叫沙门四法，是因为佛陀的追随者都叫沙门，他们行持的法有四种：第一，“他怒不还怒”，别人对我怎么发怒，我也不会嗔怒于他；第二，“他骂不还骂”，别人对我怎么谩骂，我也不会反唇相讥；第三，“他打不还打”，别人用石头、棍棒、兵器等打我，如果我是佛陀的追随者，就不应该还手；第四，“寻过不还报”，别人说我父母的坏话，说我长得丑、没钱，

叫我盗贼和骗子……不管他怎么揭露我的过失，我都不能反过去指责他，这就是佛法所说的“亏损失败自取受，利益胜利奉献他”，所有好事、胜利统统给他人，吃亏、失败全部留给自己。如果能实践这样的沙门四法，就可以称得上是一流的佛教徒。否则，仅仅持有一个佛教徒的形象，口头上说自己是佛的随行者，却做不到沙门四法中的任何一法，那你只是名相上的佛教徒，不是真正的追随者。

那么如何修沙门四法呢？

一般来说，别人伤害自己的时候，普通人怎么可能不记仇？尤其是你平时把这个人当儿子一样照顾，明明没有过错，却被他无端陷害。但即便如此，你也不能恨他。比如，一个母亲的儿子疯了，他再怎么伤害母亲，母亲也不会生他的气，只会想着“儿子什么时候才能好起来”。同样，当你帮助过的人反过来伤害你时，你也要想“他什么时候才能脱离这种烦恼”，

要这样来修慈悲心。

如果你曾伤害过对方，他报复你是很正常的，怎么能生他的气呢？但如果你连针尖许的过错都没有，他却要砍下你的头，你也不应该动怒，而应该观想“愿他所有的罪业和痛苦，都成熟于我身”。要生起这样的善念。

再者，如果有人揭露你的过失，你也不能生气。即使他对你的恶语和指责传遍了很多国家，你也要高高兴兴地宣扬他的功德。

另外，如果一个胜过你的人对你百般欺凌，这很正常。但若是一个远不如你的人侮辱你，你不但不能对他怀恨在心，反而要毕恭毕敬地接受。这也是佛教的宗旨。

因此，佛陀的正法绝对是毫无损恼、专门利他的无害寂灭妙道。

可能有人会想：“佛陀的法确实非常好，但真正能做到的寥寥无几，所以没办法实修。”

其实是有办法的。当然，如果一开始就要求这样，不要说刚入佛门的你们，就算是我这样的藏族僧人，甚至是上师，也不一定能真正做到。所以，我们要量力而行，对佛陀所说的这个法，要循序渐进地学修。



像我们藏地一些德高望重的上师，纵然舍弃自己的生命，也根本不会杀生、偷盗。但对你们来说，恐

怕很难从现在开始再也不杀一个众生、不偷一个众生的财物。即使如此，你们也要尽量逐步学修，努力不做伤害众生的事情。

佛陀曾经说过：“若害他众非沙门。”如果对别人心存害意、行为粗暴，那就不是佛陀的追随者，这是佛陀斩钉截铁说的。佛陀还说：“自净其意，莫扰他心，此乃佛教。”我们要慎重守护自己的心，不扰乱别人的心，尽己所能地做到这一点。

那么，如何守护自己的心呢？

当不符合佛法的恶念涌现时，不管是严重的嗔心、巨大的贪心、对他人的嫉妒心、高人一等的傲慢心，我们都应该马上认识到它正在产生，然后立即斩断它的相续，用正知正念来摄持自心。与此同时，尽力祈祷上师三宝加持，以后不要再生这种恶分别念。

如何不扰乱别人的心呢？

我们身体的恶行、语言的恶语、心中的恶念，都会扰乱他人的心。如果出现这种恶劣的心行，最好是从根本上断绝。假设做不到这一点，自己也要警醒自己，心里想：“虽然我是佛的追随者，但还在做扰乱别人的行为，从今以后不能再这样了！”要发起坚定的誓言，同时尽力祈祷三宝。

有人会问：“这样不扰乱别人、守护自己的心，有什么必要呢？”

今生会长寿无病、受用富足、相貌庄严、受人恭敬等，得到诸如此类的众多功德；后世也会往生极乐世界等净土、获得佛果等，得到远离一切痛苦的圆满安乐。

总之，佛所说的这种妙法，如果一个人行持，他自己会离苦得乐；如果一家人行持，全家都会拥有安乐；如果一个城市的人行持，整个城市会得到暂时和究竟

的利乐；如果一个国家的人行持，整个国家将会国泰民安；如果全世界的人行持，整个世界都会变得美好，呈现出和平的祥瑞，没有苦难的众生，人人快乐，家家幸福。

只要是众生，谁都喜欢快乐、不喜欢痛苦，没有人愿意失去快乐、遭受痛苦。而让一切众生离苦得乐的方法，只有佛陀讲过。如前所说，如果深入思考、仔细观察，除非是身体里没有心脏、脑袋里没有大脑的人，否则，没有人会对佛法不感兴趣。

既然已经深入思考、仔细观察了，如果还有人不信佛陀的教法，我们藏族会称这样的人为“没心没脑”。倒不是说他真的身体里没有心脏，脑袋里没有大脑。在佛陀的追随者看来，体内那个肉团心并不是特别珍贵；所谓的脑，像酸奶一样乱七八糟的脑浆，也不值得重视。谁有正确的见解，才被称为“有心有脑”。

如果你们也想有心有脑，就要无误了知自己所修的法。不然，只懂睡觉、走路、穿衣和吃喝拉撒，谁也不会管他叫有心有脑的人。

总之，这就是缘法宝所生的欲乐信。

三、缘僧宝所生的胜解信



僧宝，是佛陀的追随者，他们唯一的目的就是精勤地自利利他。

佛陀的追随者分为三种，就赡部洲而言，小乘僧众是不伤害众生；大乘僧众不仅不伤害众生，还要饶益众生；利众广大、无需勤作、迅速成办众生利益的，则是金刚密乘僧众。

如果认识到这三种僧众都是对众生有益的，没有人会不信任他们。比如你有一个朋友，他当着你的面欣赏你、恭敬你，背后也是赞叹你、饶益你，这样的朋友肯定值得信任。而有些朋友，表面上赞叹你，背后却说你坏话，给你造成各种伤害，这样的朋友没人会信任。同样，我们要对僧宝生起信心，也是这个道理。

以上简单讲了三宝的功德。

・皈依三宝

你们现在喜欢三宝吗？喜欢的举一下手，让我看看有多少？（大家纷纷举手）……不喜欢三宝的，也举

一下手。（没人举手）……非常好，看来每个人都喜欢三宝。（众笑）

你们从现在起，生生世世要祈祷圆满的本师佛陀，要修行无害的妙法，要恒时交往实修佛法的助伴僧众，心里要立誓修行佛法。带着这样的誓言，请在心间合掌，随我念三遍“皈依师、皈依佛、皈依法、皈依僧”。

（法王给大家传授皈依）

现在大家都得到了皈依戒。从今天开始，你们就是真正的佛教徒了。从此刻起，你们做任何世间法和出世间法，都会遣除违缘、成就所愿，遇到人、非人、鬼神、怨魔等所造的种种损害时，也会得到三宝的大悲护佑。如果你们能表里如一不舍三宝，不仅今生安乐，来世也不会转生到地狱、饿鬼、旁生等恶趣。所以，你们刚刚立下的誓言，若能坚定不变，得这个人身也就有意义了。

在座的大多数是加拿大本地人，也有些是美国人。恐怕在你们的一生中，没有像今天这样具有重大利益的时刻了。为什么这样说呢？因为在你们的生活中，除了周六周日，平时都是为了吃穿、名声、金钱而忙碌。其实，以你们这辈子的努力程度，似乎即使得到美国首富洛克菲勒（John Davison Rockefeller）那样的财富，也应该不是什么大问题。然而，现实情况却是，你们得到的财富、吃穿、名望也就那样，没有什么特别的成就，那一生的努力又有什么意义呢？相对于一生努力的成果，你们今天取得了人生中最大的成就。（众笑）

这里的大多数人以前就是佛教徒，有些人今天才成了佛教徒。不管怎么样，如果对佛法生起了不退的信心，我来到这个地方就是有意义的，在我看来，你们这次参加法会就是善缘。

接下来说说皈依的学处：从现在开始，皈依佛后，

平时不要忘记祈祷佛陀；皈依法后，要尽量不害众生；皈依僧后，对佛陀所有的随行者，尽量生起信心和恭敬心。若能如此，你们心中所想的就会如愿以偿。

以上我讲了怎样对三宝生起信心，希望大家从中得到广大的利益。我口才不是很好，声音也不动听，可能你们不太喜欢，但我所讲的核心内容，是对你们今生来世有利的善妙法语，所以希望你们用心去体会。

今天的课就到这里。明天和后天还有安排，你们可以随意选择。

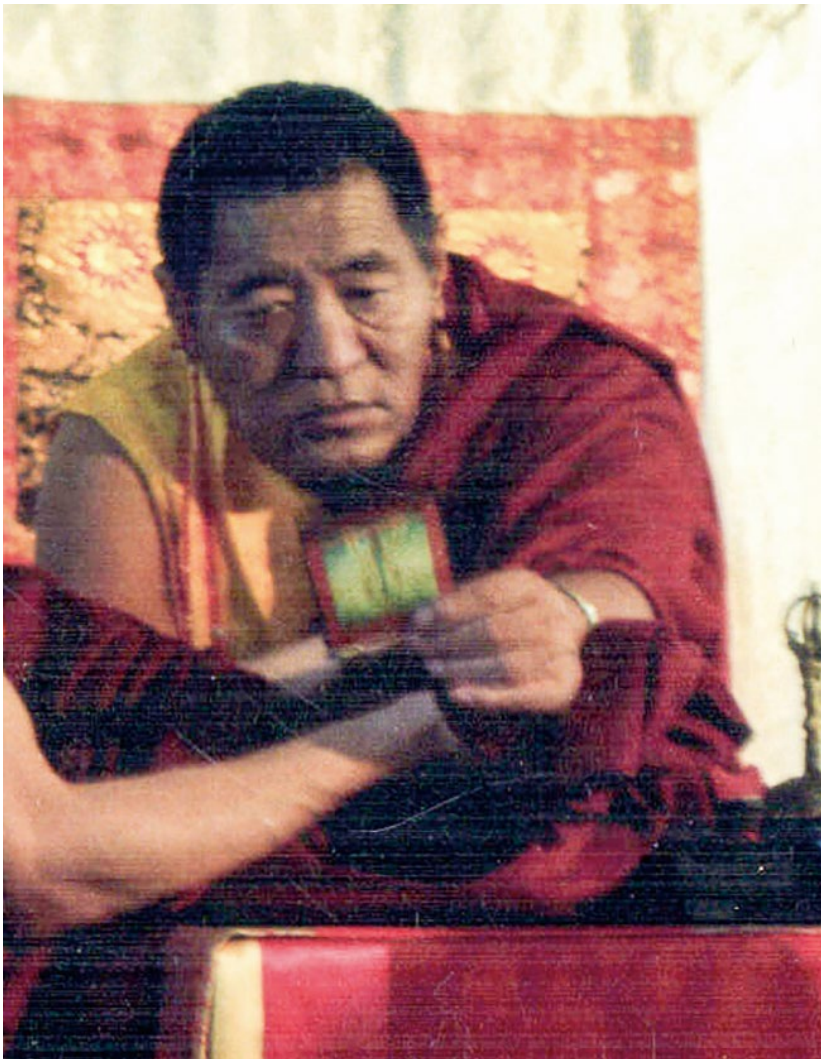
四种殊胜性

8 月 20 日，法王在传授文殊灌顶之前，是这样讲的：

下面要进行的“文殊智慧勇识修法 • 速赐加持”灌顶，我先简单讲一下它的历史由来。



一般来说，这个世界的中心是印度的菩提伽耶，那里是三世诸佛成佛的圣地，仅仅是对它朝拜、顶礼、发愿，也能清净无始以来所积的堕罪。在菩提伽耶以东的摩诃泽纳，有一个圣地叫五台山，这座山有五个山峰，自古以来就是怙主文殊菩萨真正居住的地方。



在第十七胜生周火兔年（1987 年）藏历四月十五的吉日，为了以《普贤行愿品》等进行发愿，我特意带

领眷属去朝拜五台山。当时，几乎上上下下所有人，都看到了文殊菩萨以大悲显现的光芒、幻化相等各种瑞相。依靠文殊菩萨的大悲加持，这个法也从我心中流露出来。谁修这个法，无论根基利钝，都有不可思议的利益。尤其是对西方人，加持更迅速，这是与你们有缘的深法。

今年，在文殊菩萨的大悲加持下，我不由自主被勾召到了这里，你们众弟子也因为前世的缘分云聚而来。这一世，我已有的眷属和你们众弟子相当于此法的首批眷属，如果实修它，加持更是特别大。

这个法的修法和引导文，具有四种殊胜性：第一，它的词句非常简短，意义却完整包含了佛陀及其随行者的所有法要，因此它凝聚了一切密要。第二，与其他法不同，这个教言通俗易懂，即使没有经过长期学修，也能轻松理解。第三，它的加持力胜过其他法，所以是应时之法。何为应时呢？外部世界会有很多变

化，所以每个时代都需要一个相应的法，而现今，正好是大家需要这个法的时候。第四，它是必定会让你们受益的特殊法，就像治疗热病要用冰片一样，它是一个能遣除所有业和烦恼、赐予利乐的清净法。因此，你们应该满怀信心地恭敬聆听。



下面，我将传授这个具四种殊胜性之法的灌顶和引导。以后你们自己要实修，也要将它广泛传给其他有缘人。总之，继承文殊菩萨的这个法脉很重要，大

家一定要记住。为了让你们生欢喜心，我简单介绍了一下这段历史。

接下来，你们在接受灌顶时，要观想上师不是不清净的凡夫俗子，而是真正的文殊智慧勇识。然后带着虔诚恭敬的心，祈求上师赐予能成熟的甚深灌顶。

当灌顶进行到“直指心性”的部分时，法王讲了一个窍诀：

首先要明白，轮涅一切法只是心的幻现，在外境中了不可得。之后要认识到，心在不观察的情况下，就像水中的月影一样，似乎真实存在，而一旦观察，则是无所成立的空性。

知道这些还不够，平时要安住在这种见解中。在修行的过程中，无论显现的外缘是好是坏，都不加破立、不加分别，要护持这种见解的相续。

若能如此反复修持，你们的贪嗔痴慢嫉等极其强烈的恶分别念，总有一天会像黑旋风消于空中一样融入法界，无需寻求就能任运自成佛陀的功德。因此，这也被称为大圆满或大手印的见修行果。

我留下了一颗牙

在多杰丹玛林期间，虽然环境非常美，但我没心情欣赏，因为法王身边的事情太多，每天忙得不可开交，而且我牙疼得厉害，几乎每晚都睡不着。我深深体会到藏地的一句谚语真实不虚：“致命的疾病中，头疼最安逸。不致命的疾病中，牙疼最痛苦。”

被牙疼折磨了一段时间后，有一天我实在受不了了，就一个人去附近找医院。走了大约一公里后，

我找到了一家牙医诊所。医生的态度非常好，给我打了麻药，然后把我的一颗上臼齿拔掉了。结账时需要支付 70 加元，相当于 350 多元人民币。听到这个数字，虽然牙不疼了，但是心开始疼了，如果是在藏地，拔牙最多也就几块钱。

回来的路上，我看到了一块空地，突发奇想，把这颗昂贵的牙齿埋在那里，发了个愿。如果以后有机会去加拿大，我应该能在那片土地上，找到这颗牙的藏身之处。

两个灌顶

8 月 21 日上午，法王给大家赐予了两个灌顶，第一个是“项袋金刚橛”，第二个是“忿怒莲师”。

法王先完成了“项袋金刚橛”灌顶前所行的一切法，之后介绍了“项袋金刚橛”的起源：



往昔，邬金第二佛莲师为了降伏藏地的一切邪恶鬼神，使佛法在藏地弘扬兴盛起来，他在尼泊尔扬列雪岩洞，潜心勤修此法，获得了与吉祥金刚童子同缘分的悉地，证得了大手印的殊胜果位，金刚橛的所有续部和修法也清晰呈现在他心中。

当时，邬金莲师预见到了一种特殊的必要性，他在《根本伏藏》中说：“自生莲王我，佛法一切续，究竟藏唯此，交则那莫扎，莫舍而实修。未来之末世，汝所幻化士，值遇护教法。”为了利益尼泊尔国王则那莫札等五位眷属及未来众生，邬金莲师从脖子上的袋子中取出“项袋金刚橛”的教言，以发愿交付印持的方式，全部交付于则那莫札。然后对十二护橛母等护法神委托事业，明确给予了未来广弘此法的授记。正如授记的那样，当未来的地点、时间、眷属这些缘起聚集在一起时，我以回忆的方式抉择出此法。

这段历史，我之前在落基山佛法中心广讲过，请大家记在心里。

接下来，在传授“忿怒莲师”的灌顶时，法王穿插了这样一段话：

你们所听到的，是从不丹虎穴取出的甚深伏藏品《忿怒善逝总集》中的一个忿怒莲师略修法。现在就是这个法的灌顶。

此法无论世间何种人修行，均可长寿无病、受用丰富、消除一切违缘障碍，命终后立即往生妙拂洲吉祥山莲花光宫殿或西方极乐世界，享受不可思议的无漏乐果。它是获得殊胜寂灭佛果的不共近因。



尤其是这个道场的弟子，如果修行此法，就会得偿所愿，有特殊的必要性。其原因，虽然在空行表示教等中没有明说，但我个人估计，创巴仁波切以前从不丹虎穴中取出的“忿怒金刚”伏藏法，和我这个法基本一样。所以我相信，如果道场的弟子们修持我所取的“忿怒莲师”仪轨，就会无碍实现你们的愿望，对弘扬佛法也有很大的帮助。

至于以后修此法的方式，你们可以按照我传的去修，也可以修持你们上师传的那个。无论如何，此法应该是这个道场所有弟子的根本修行。我也在波士顿从总、别的必要性，广讲过它的历史，可能有人比较了解。此外我没什么要讲的了。

我在美国待了两个月，但这个灌顶几乎没有传过，所以要明白，它是你们道场的一个独特修法。我在其他地方舍不得给别人的美食，私下给了你们道场，懂吗？（众笑，掌声）

灌顶进入正行时，法王说：

比如，无论风和云如何在空中动摇，最初都是从虚空中产生的，最后都会融入虚空，不会离开虚空。同样，外器世界和有情世界的所有显现，就像梦境一样是心的幻变，这是首先要明确的。



那么，心作为现基，是一种什么样的法呢？不观

察的话，它就像水中的月影一样现似存在，然而一旦观察分析，内外空无一物，是无所成立的空性。

这种对心的断定，就叫“见”。护持这种见解的相续，就叫“修”。训练修的妙力，就叫“行”。得到修的坚地，就叫“果”。倘若如实证悟了这种境界，那就是噶玛巴巴协，也是忿怒莲师，总之，两者都是与心无别的自性。



若想认识心的本来面目，请听这段直指的教

言……

在藏地所有的上师中，噶玛巴巴协是个例外，这是有原因的。事实上，创巴仁波切所取的“忿怒金刚”，也是与噶玛巴巴协、忿怒莲师本体无别的一个修法。



从过往历史来看，邬金莲师曾在《集上师密意》中授记，噶玛巴德松钦巴、巴协等都是他的化身。噶

玛巴巴协给汉地国王当国师时，也示现过各种各样的神变，说“时而我是莲花生，时而大圣萨绕哈”，亲口承认过他就是莲花生大士。我讲这些不是怀着什么目的让你们开心，而是让你们知道一个事实：噶玛巴巴协、忿怒莲师、自心并没有什么不同。

这个法的最后，不像其他法那样要念诵吉祥偈和发愿文，而是要求修行者不要离开“一切色法都是忿怒莲师的身，一切声音都是忿怒莲师的语，一切分别念都是忿怒莲师的智慧”的佛慢，并把这种境界应用于其他威仪中。除此之外没有别的了。

圆满灌顶后，法王给大家讲了一段话：

今年我第一次来到西方美洲大陆，然后来到你们的道场，和你们一起享用了不可思议的大乘喜宴。现在，随着美国和加拿大的弘法行接近尾声，在准备告别之

际，我想为这个道场的所有人留下几句话。

虽然我们自始至终都没有刻意去建立彼此之间的亲密关系，但是善妙的缘起不谋而合，自然促成了吉祥圆满的结果，这也是因为往昔的宿愿和不可思议的缘起力。



你们不仅在佛法上与我结下了善缘，还从世间角度给了我意想不到的细致照顾，非常感谢！以后我也

会再三祈祷，希望你们各个道场团结一致、同心同德，让弘法利生的事业蒸蒸日上。

我再重申一下：创巴仁波切历经千辛万苦，冒着生命危险来到西方国家，就是希望弘扬佛法、利益众生。请尽力把这个事业坚持到底，这是我的肺腑之言。大家要念念不忘他的全部事业。在西方国家佛法最初还不兴盛的时候，他为了随应世间众生，做过各种苦行，比如为别人栽花种树等。后来他能够建立这些道场，是因为他具有“文殊师利勇猛智”般的强大毅力。我对他所做的事业既有悲悯心，又有信心，也向他做过祈祷。你们也要将他的付出铭记于心。

希望我们师徒这辈子能再见面，一起享用大乘妙法，命终后立即往生西方极乐世界，在怙主阿弥陀佛座下再相聚。扎西德勒！



对上师的不共信心

当天中午，因为法王即将离开加拿大，金刚界中心的金刚护法们按照最高礼仪，为法王表演了香巴拉军队操练，唱诵了香巴拉赞歌，献上了特殊的法供养，创造了未来佛教战胜邪魔的缘起。






法王在藏地的时候，对于金刚娱乐法会、金刚歌舞、《格萨尔王传》说唱等，就很乐意接受。所以当天法王看得非常认真，表情上也显得很欢喜。

这种军队操练，是创巴仁波切为了让大家克服贪嗔痴三毒，以坚强意志学习正念与觉察，引导大众向善的一种善巧方便。看到那么热爱自由、不喜欢被束缚的西方人，像士兵一样排队，喊着口号，循规蹈矩地服从命令，感觉有点不可思议。



看完表演后，法王给金刚护法们做了开示。在这个过程中，每次提到创巴仁波切的名字，在场的很多人都热泪盈眶，非常激动。其实不只是加拿大，我们之前去美国很多道场时，那些弟子也是这样。

我也问过道场的一些人，为什么一提到创巴仁波切，他们的表情就那么不一样。他们说不知道为什么，每次听到上师的名字，就会勾起自己和上师在一起的美好回忆，藏在心底的某种东西会被唤起，眼泪就忍不住流下来。



其实，这就是上师的意传加持融入了弟子相续，弟子从上师那里得到了无法言喻的利益，这对一个佛法修行者来说尤为重要。虽然创巴仁波切摄受弟子的方式与传统方法不同，但由于他的大愿和

善巧方便，许多弟子的相续被彻底改变，人生也发生了巨大的变化。即使几十年后我去西方传法，只要听法行列中有他的老弟子，听到上师的名字，还是会泪流满面，表现出极大的信心和恭敬心。

他们对上师的思念，并不会因为时间的流逝而减弱，甚至消失，而是会永远留在心中，历久弥新。

“他是超越时间的伟人”

法王在这个道场期间，很多人都表现出极大的信心，其中有一个人叫理查德 • 佩辛格（Richard Peissinger），他负责接待并保护法王的安全。最近我们联系上了他，问他一些当年的回忆，他告诉我们：

“在我 43 岁时，作为金刚护卫的橙色军将军，我有幸见到了法王。当时我已经做创巴仁波切的弟

子 17 年了。金刚护卫是金刚护法中的一支，主要职责是承侍和保护上师们。橙色在四庄严中代表温顺的老虎，意为勇士之旅的基础——脚踏实地、谦逊温和。老虎的训练是克服傲慢，培养对自他的友善。



那是多杰丹玛林第一次举办大型法会，地点在一个新搭建的大帐篷里。在我的记忆中，法王私下接见了我们这个小组的金刚护卫，并对金刚护法军表现出极大的好奇。不知道当时法王私下给我们开示的笔记还能不能找到？

实际上，金刚护卫这个角色，让我有幸接待了很多重要的上师，比如顶果钦哲法王、第十六世噶玛巴等。这些经历也让我对证悟者体现出的特质，有着更敏锐的洞察力。法王身上的那种特质是显而易见的，虽然当时他身体不好，但他就像佛法的太阳，源源不断的法义自然脱口而出。



给我印象最深的是，法王身上散发出风马的光芒。他的气场真诚、自信、有力量，具有统率风

范。据我所知，法王一生都生活在东方的藏地，这是他第一次来西方，但是他对陌生环境没有一丝不适应，反而非常自在，有种大权在握的王者风范。我记得他的皮肤有一种粗糙的质感，我当时就被这种粗狂吸引住了。现在回想起来，它应该是与元素紧密相连，多杰卓罗应该就有这样的皮肤质感吧。

我记得法王阐述了关于香巴拉和我们上师的授记。我从未听过别人用这样的表达来描述我们上师，以至于我时常会重温法王的这段开示。我觉得，这一开示彰显了法王的超群境界，显示了法王与香巴拉的非凡连接。

法王在多杰丹玛林的时间虽短，但那种影响力非常深远，至今仍在加持着我们。他是一位超越时间的伟人。”

临别忠言

8 月 22 日上午，在多杰丹玛林，法王先给众人念了大自在祈祷文，然后做了一个简短的开示：



今年我去了美国，又来到加拿大，到今天已经两个月零五天了。我本人和美国、加拿大的几万人结了缘，传播了佛法，这让我心满意足。

今天，我将带着吉祥的祝福跟大家告别。诸位弟子，你们要进一步提升自己以前的功德，尽量生起许多前所未有的功德，祝愿吉祥的光芒周遍一切。

我也发愿：从现在起直至获得佛果，我将尽我所能把一切伏敌护亲等世间琐事，大的放下，小的舍弃，竭尽全力弘扬佛法、利益众生。

你们都是追随过去忿怒莲师、现在格萨尔王、未来勇武轮王的人，他们三位所做的，就是弘扬、受持、保护佛法如意宝，希望你们也能随学这三种事业。

那么他们是如何弘扬佛法的呢？往昔，藏地处于非常黑暗的时候，邬金莲师就把佛法从印度传到了藏地，降伏了从中作梗的一切怨魔、坏誓鬼等恶神，让他们发誓守护佛教。当佛法衰落到低谷时，格萨尔王在这个世界上弘扬佛法，征服了所有作害的魔军。在未来，当佛法基本上被边地邪教摧毁时，勇武轮王将

消灭所有这些教敌，并将时轮金刚的《根本续》及其注释广为弘扬，以此受持佛法。后来的几千年间，佛法一直处于鼎盛时期。

以前，佛法在加拿大并不兴盛的时候，主要是因为藏地的大德们树立了法幢，引导大众受持佛法；现在，你们佛教徒也要将佛法传播开来；未来，要以香巴拉学修的事业保护佛法。如此最初树立佛法、中间受持佛法、持续保护佛法，你们的事业就包含在这三者之中了。所以说到底，每个人的终极愿望都是为了给一切众生带来幸福安乐，这唯一依赖于受持、保护、弘扬佛法。

在香巴拉学习、训练的金刚护法和金刚护卫等，就像铁围山，而学修佛法的人，就像里面美丽的乐园。虽然暂时而言，你们各自的学修方式略有不同，但究竟目的都是为了给众生带来安乐，这唯一的途径就是实修佛法，请大家要牢记在心。



最后，法王唱诵了一些吉祥偈：

祈愿佛法广弘兴，一切众生皆安宁，

昼夜行持微妙法，自他二利任运成。

金刚上师久住世，僧团增盛讲修兴，

施主权势财富丰，佛法长存遍吉祥。

愿具三学披袈裟，僧众遍布此处所，

恒常讲修至有际，佛法兴盛普吉祥。

传法结束，法王给大家摸顶加持，同时给每人发了一条金刚结。按照道场的传统，众弟子列队送别，唱起了“革革！索索！拉迦罗！”在激荡人心的歌声中，法王依依不舍地乘车离开，带走了这里所有美好的回忆。



留下指印的水晶

在去机场的路上，法王参观了加拿大的海岸风光和城市建筑。

下午离开哈利法克斯，坐了近两个小时的飞机，到达美国波士顿的机场，准备晚上飞往法国。

在机场，美国和加拿大的许多弟子前来送行。

嘉哲仁波切向法王告别时，法王恰好手里拿着一块水晶，说：“这个给你，作为信心的所依。”然后轻轻一捏交给他。

后来发现，这块水晶居然被捏成了食子状，上面清晰可见法王手指的轮廓。直到今天，这块水晶仍然被珍藏在扎西秋林。这也是法王在离开美洲之前，向一些西方弟子示现神通的特殊加持物。



临别时，法王还留下了三句珍贵的窍诀：

“你们西方国家的人，首先最重要的是，要全心全意、满怀信心地祈祷三宝。中间最重要的是，在善心、慈心、悲心的引发下，真正生起菩提心。最后最重要的是，要修持光明大圆满，一生成就佛果。”



至此，加拿大的弘法行已经圆满。





第9站 法国 • 蒙彼利埃

Montpellier, France 8/23-8/30

行程

8 月 23 日，来到列绕林

8 月 24 日，上午“缘起除障法”灌顶

8 月 25 日，会见道场的高层管理人员并开示

8 月 26 日，参加“缘起除障法”大会供

8 月 27 日，“甚深精藏橛”灌顶和开示

8 月 28 日，传讲《一生成佛的秘密》

8 月 29 日，下午传讲《直指心性的窍诀》

8 月 30 日，上午“文殊智慧勇识”灌顶，传讲《顿超引导》，做离别心语

下午接受采访

飞抵列绕林

法王从美国波士顿飞往法国巴黎，横跨大西洋，飞行时间七个多小时。到达巴黎后，又搭乘另一班飞机，一个半小时后飞到蒙彼利埃。然后坐车一个多小时，前往列绕林（Lerab Ling）。



在通往列绕林的山路上，许多佛教徒早早就排起长队，在道路两旁高举哈达，热烈欢迎法王的到

来。整个场面非常隆重。

进入列绕林后，法王被迎请到上师宫住下。据说，他住过的房间，后来还接待过贝诺法王、萨迦法王等大德，成为列绕林最神圣的中心。



列绕林，是《西藏生死书》作者索甲仁波切（Sogyal Rinpoche）创立的佛教道场，1990 年由顶果钦哲法王选址，1991 年由多智钦仁波切加持，是法国最大的藏传佛教中心之一。道场的景色和藏地非常

像，周围是郁郁葱葱的森林和壮丽的山景。每年夏天，这里会为僧人和信众举行定期、不定期的佛事活动。法王去的时候，正好赶上他们三个月的禅修。远处的山坡上，数百个小帐篷整齐排列，供大家修行用，帐篷有着相同的颜色和款式，就像军营一样，看起来非常壮观。他们平时听闻佛法的地方，是附近的一个大帐篷，在接下来的七天里，法王也会在那里传法，林谷祖古仁波切（Ringu Tulku Rinpoche）担任翻译。





这两天法王从加拿大飞到美国，再到法国，整个旅程非常漫长，光是乘机、候机、坐车的时间，加起来将近 20 个小时，因此，法王显得很疲惫。看到这种情景，索甲仁波切说：“您这次在西方弘法

这么久，时间又这么紧，一定很累了。您不必像在其他道场那样，这个道场的时间是长是短，我说了算。您先好好休息，好好调理身体，想怎么样都可以。只要您老人家欢喜，这就是法！”

的确，法王一路太辛苦，拖着沉重的病体，一场接一场地传法，睡不好，没胃口，来不及倒时差，整个过程是对体力和心力的极大考验。所以，当听到仁波切这样说时，法王轻松了很多。

不过事实证明，后来法王亲自安排的传法，还是很多、很紧凑，一点也不亚于其他道场。

我是列绕朗巴吗?

8 月 24 日上午，法王照样传法，传授了伏藏大师列绕朗巴的灌顶——“缘起除障法”。灌顶前，索

甲仁波切向大众介绍了法王：



“法王如意宝，被认证为 19 世纪伟大的伏藏大师列绕朗巴的转世。法王的父亲来自敦珠法王的家族，第三世多智钦仁波切是法王父亲的叔叔。法王从小就进入宁玛白玉派寺院洛若寺学习。18 岁时，前往石渠江玛佛学院，依止托嘎如意宝为根本上师，历经六年苦行，满瓶倾泻式地获得了所有金刚乘、尤其是大圆满法教的传授。

法王在藏地建立了许多闻思修的寺院和中心。他在色达创办的喇荣五明佛学院，是一个不分教派、具有高级闻思修行的佛教大学，常驻僧众数千人。法王一生为成千上万的男女修行者剃度出家，并开取了许许多多伏藏。

今年，法王第一次来西方弘法，从美国、加拿大到法国，来到我们的列绕林中心。首先，我谨代表个人对您的到来表示最热烈的欢迎！

您非常慈悲地来到列绕林传法，对我们来说是莫大的加持，言语根本无法表达我们对您的感激之情。列绕林是以伏藏大师列绕朗巴的名字命名的，而您正是列绕朗巴大师的转世。因此，您的到来，对我们来说是非常殊胜的因缘，意义重大。

您不仅是伏藏大师列绕朗巴的化身，也是一位

非常伟大的上师。我们久仰您在藏地令人惊叹的弘法事业。多年来我一直听说您不可思议的种种事迹。您是一位伟大的大圆满持教大德，是这个时代莲师的代表，也是最清净的伏藏教法传承上师。这里的每个人都听说过您在藏地令人难以置信的弘法事业，您早已经声名远播。



毫无疑问，您在藏地复兴佛法、引导众生修持佛法的事业无人能及，所有在西方的藏传佛教信徒

都被您深深感动。我们在这里展开的佛法事业，也只是对您伟大行为的卑微模仿。我们都觉得和您很亲近,和您是一体的。我们非常仰慕您所做的一切，也非常感恩您慈悲赐予我们教法和灌顶。”

紧接着，法王这样回应道：

在这个美好的时刻，很高兴与大家相聚在列绕林中心。伏藏大师列绕朗巴的转世索甲仁波切就住在这里，我也很高兴见到他，有机会共享大乘佛法。

在此，首先感谢索甲仁波切对我的认可。这样的认可都是有必要而说的,不然我真的有这样的功德吗？根本没有。他这样说是有特殊需要的。就像给狗起名叫狮子一样，像我这样一个满身过失、没有真正功德的人，因为表面上有这个名称，并持有修行人的形象，所以他才这么说。



尽管我没有一分功德，但在释迦佛的末法时期，毕竟我坐在大法座上为众人传法，这是谁也无法否认的。过去在迦叶佛教法时，哲哲国王做了一个有十八种预兆的梦，其中一个预兆是，有只猴子坐在狮子的高座上，许多狮子在它前面听法。这是什么意思呢？预示着在未来释迦佛的末法时期，坐在法座上的人就像没有功德的猴子，而聚集在他周围的弟子，则像狮子一样充满功德。不可否认，这个比喻很容易联想到我。

我小时候读书学习很聪明，持戒也很严谨，所以被命名为列绕朗巴的转世，当时我对此进行了反驳。因为列绕朗巴的祈祷文中说“降魔金刚身幻化，金刚亥母语加持，邬金莲师意游舞，开启甚深伏藏门，调化众生持明者，祈祷列绕朗巴尊”，可见他是佛，佛会流转轮回吗？如果会，他也许会变成一个普通人，也许会是我，否则，根本不可能是我，所以我小时候就从来不承认。不过，成年之后，就像华智仁波切说

的“虎头蛇尾比丘”一样，我的比丘戒一开始严格受持，后来就有点松懈了。随着年龄的增长，我也考虑了很多事情。按照列绕朗巴的授记，他的大部分弟子和施主都会给我转世活佛的名号，但我不会因此就成了列绕朗巴，只不过这看起来有一些必要，所以我暂时就不再反驳。



我不反驳的根本原因是，如果有列绕朗巴转世之名，就我个人而言，能做一点点弘法利生的事情；其

次，列绕朗巴的伏藏法处于传承中断、接近隐没的边缘，为了复兴这些，有必要给我挂上他的尊名。由此，我尽力弘扬他的伏藏法，我把他散于各地的木刻版法藏收集起来，把老鼠啃坏的旧木刻版重新刻印，把他的寺院和道场进行修缮，一直到今天。

从第一位伏藏大师桑吉喇嘛到现在，似乎从来没有一位伏藏大师像列绕朗巴那样，具有无边的成就、智慧和事业。正因为如此，列绕朗巴在世的时候，在藏地雪域，第十三世土登嘉措、第十五世噶玛巴卡恰多吉、蒋扬钦哲旺波、贡哲云丹嘉措、全知麦彭仁波切等萨迦派、格鲁派、宁玛派、噶举派、甚至包括苯波教在内的智者和成就者都敬其为上师，他是这样一位化身伏藏大师。

第十三世土登嘉措时代，根据授记，边地军队将十二次入侵藏地雪域。到了第九次，列绕朗巴将其全部击退，所以被命名为遣除整个藏地灾难的尊主。为

了雪域的弘法利生，他一生经历了难以想象的艰辛。所以他住世的时候，藏地没有受到疾疫、饥荒、战乱等任何灾难的破坏。

在列绕朗巴的所有弟子中，最重要的是嘉瓦土登嘉措和多哲丹毕尼玛。关于多哲丹毕尼玛，蒋扬钦哲旺波亲口说过他只能住世 50 岁，但列绕朗巴明确表示，在他自己的事业没有圆满之前，两位法主弟子不会圆寂。

列绕朗巴有一个管家叫阿陈，如果他和根本法主西炯活佛慈诚桑波、多哲丹毕尼玛、嘉瓦土登嘉措这四位能齐聚拉萨布达拉宫，列绕朗巴给他们传授自己的伏藏《幻化密藏修法》及续释等诸多引导，以此吉祥的缘起，就可以保证在列绕朗巴转世、再转世的时代，藏地雪域不会有灾难。但由于众生的业力和福报浅薄，多哲丹毕尼玛未能抵达，嘉瓦土登嘉措考虑到这一点，派出特使去迎请他。当时，西炯活佛扮成乞丐的样子，

说“我先去等着”，然后到了拉萨。大成就者多哲丹毕尼玛高高兴兴去拉萨的途中，渡过多科河时，驮着他的牲口却不走了，僧人们就用鞭子抽它、用石头打它。丹毕尼玛非常善良，由此生起厌离心，他说：“我们才出发不到一闻距，就造了这么大的恶业。那到了拉萨的话，恶业远远大于善业。”于是他干脆取消了行程。与此同时，阿陈管家圆寂了。

后来正月初一，列绕朗巴去见多哲丹毕尼玛。他们二位离别的时候，列绕朗巴说：“在过去，离别时没有献哈达的传统，但这次我要给您献一条哈达。虽然这辈子不会再见面了，但乃至生生世世，我们永远不会分开。”

此外，列绕朗巴在东方的娘波耶则，开取了伏藏马头明王和金刚亥母的魂石，从一开始就以秘密的方式交给了嘉瓦土登嘉措，如果其历代转世没有离开它，这将成为善妙的缘起。后来，魂石又传到了丹嘉仁波

切手中，1990 年我见到他时，他亲自给我看过。当年他在临走时，心里想：“不管遇到什么艰难险阻，真正能保护我生命的，就是它。”这个魂石，上方是马头明王的自然显像，下面有自然显现的“旺哈热讷萨”（金刚亥母心咒），现在就在他手里。我想，丹嘉仁波切应该不会被违缘障碍所左右。

同样，列绕朗巴大师的前世——密咒师降魔金刚，深受邬金莲师、法王赤松德赞的器重，他是一个不同于任何君臣、忠心耿耿办事的人。有了这个缘起，后来他每一次转世，都有广大的弘法利生事业。

就效忠赤松德赞而言，他是赤松德赞的首要大臣，也是一位译师，还是邬金第二佛莲师来藏地的迎请者。在法王赤松德赞统治期间，许多国王必须做的事都由降魔金刚来成办，后来太子莫德赞普、莫赤赞普等执政时，也把国王的一切事情都交给了身为大臣的他。没有人像他那样深得大法王（赤松德赞）的信任。



对邬金莲师而言，君臣众弟子没有一个像降魔金刚那样，在他身边侍奉过。当莲师从扬列雪去藏地时，降魔金刚一直背着行李，在路上做各种承侍。当降魔金刚向莲师求金刚橛法教时，所献金银、松石、珊瑚等供品之多，令人难以想象。不仅如此，他还在不伤害一个众生的情况下，供养了大量会供肉，这在金刚橛的历史中有记载。

莲师也说：“众弟子中，降魔金刚如风般无碍。”

降魔金刚不仅是证得成就无碍，还被任命为莲师所有追随者中无碍击鼓持橛的密咒师之首，击鼓者没有比得上降魔金刚的，持橛者也没有比他能力更大的了。

现在，索甲仁波切和我也都有一些能力。既然是列绕朗巴的转世，那降魔金刚现在就是我们两个了。他手里拿着一个鼓，我手里持着一个金刚橛，我们俩的能力到底怎么样，全世界应该都清楚了吧。（众笑）

不仅如此，因为降魔金刚深得莲师欢喜、供养丰厚与众不同，所以，降魔金刚历代转世的伏藏品也不同于其他人，原料上乘，形态庄严，持明鹫翎尊者的大多数伏藏品就是如此，列绕朗巴的伏藏品更是这样。这些伏藏品，我也有很多。如今列绕朗巴的伏藏品都分发给了各位法主，所以在各地都有。

总之，对我个人而言，我没有说自己不是列绕朗巴，这也是出于自私的考虑。为什么呢？因为即使只

冠上降魔金刚和列绕朗巴的名字，也能起到不可思议的弘法利生作用。

前不久我在美国时，据报道，将有一场毁灭性的大风席卷波士顿。虽然我不是非常有把握，但还是告诉嘉哲仁波切：“如果在这之前有大风，那与我无关，但从现在开始，这里不会有大风了。原因是我有降魔金刚之名，依靠这个名字来成办一件事，现有的鬼神根本无法作害。举个例子，如果是一个没有任何本事的普通人，他有美国总统的签名，还在他的名字上盖了章，单凭一点也会有很大的影响力。同样，虽然我根本不是降魔金刚，但如果我以他的名义吩咐一切鬼神，应该还是会起到作用。”所以，这也是我没有否认我是降魔金刚的一个原因。

当然，我只是没有否认，但也从来没有承认过自己就是列绕朗巴，这是事实。不过我相信，我还是受到了他的特殊加持。

对其他的伏藏大师来说，他们的伏藏法都有自己的果期、修期、教期、唯持形象期。他们住世时这个法的加持特别大，到了他弟子那一代，加持没有那么大，越往后，加持就越小。但是列绕朗巴和他的转世，无论从事业、能力哪方面来说，加持都在百倍递增，越来越大。列绕朗巴自己也说过：“我伏藏法的教期，是人间五百年。在此期间，这些法经久不衰，兴盛圆满。”

今天，我来到了列绕朗巴的道场，心里非常高兴，说的话有点啰嗦，时间也有点拖长。接下来的除障灌顶比较简短，你们再坐一会儿，不会很辛苦的……

兴盛金刚橛的缘起

8 月 25 日，法王会见了列绕林的高层管理人员，并给他们做了内部开示。当天法王没有公开传

法，而是让南珠堪布给大众讲了一些教言。



8 月 26 日，正值藏历初十，法王出席了列绕林举办的“缘起除障法”大会供。

8 月 27 日，法王传授了列绕朗巴“甚深精藏橛”的灌顶。灌顶前是这样讲的：

好了，我们现在开始灌顶。首先分为上师所行之事、弟子所行之事。

其中，“上师所行之事”就是先按照传承上师的常规做法，非常简略地行持，这个已经完成了。

接下来，弟子接受灌顶的话，需要遣除违缘、成办顺缘。

“遣除违缘”有净化内在的障碍将身体观想成忿怒甘露漩之身而做沐浴、摈除分别念所生的一切外魔鬼神而修护轮这两个，我们也完成了。

“成办顺缘”分为发殊胜菩提心、供曼荼罗。其中“发殊胜菩提心”是指你们把心态调整成这样而观想：“为了利益普天下的一切众生，我今生要真实修成双运四身五智本性、遍主本来怙主法身普贤如来的果位，为此接受能成熟的灌顶，进而实修能解脱的一切道次第。”这样发殊胜菩提心来听闻。

所听闻的法是，我等本师，善巧方便、大慈大悲的释迦佛，相应众生不同的界性、根基、信解、意乐，

宣说了不可思议的次第法。所有这些法归纳起来，有三种：断除害他及其根源的声闻乘，成办利他及其根源的菩萨乘，依于善巧方便和殊胜智慧而顺利快速成办利他的密宗金刚乘。此法属于密宗金刚乘。

密宗金刚乘有两种：依靠三世人身和十六世人身等而于他世成佛的外续、即身成佛的内续。这个法属于内续。

即身成佛的内续，从藏地弘扬的情况来看，也分为两种：从囤弥桑布札到荣索班智达之间翻译的经续，称为前译旧派；在大译师仁钦桑波之后的所有译师的翻译，被称为后译新派。我这次在这里讲的法，属于前译的范畴。

前译法也有两种：从金刚持开始的如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传三种传承不曾间断的法理，都称为经教；在这三种传承的基础上，还具备另外三

种传承，叫做伏藏。这次所传的法属于伏藏。



伏藏也有两种：总的伏藏类和真正的伏藏。总的伏藏类，是过去就存在的。往昔密主为五圣贤宣说了密宗续部，尤其是在乐积塔传的所有修部类，被空行母业自在隐藏成伏藏，后由印度八大成就者开取。此外，汉地的西日桑哈大师把大圆满分为耳传和口传两种，其中耳传的所有法类被隐藏在菩提伽耶，后由嘉纳思札开取。诸如此类的伏藏类，早在邬金莲师之前就存在，但那些不是现在所说的伏藏。这方面有很多依据，但今天在这里不广讲。

所谓真正的伏藏，就是莲师去妙拂罗刹洲之前，给所有君臣信众以发愿交付印持的法，以及莲师如今在铜色吉祥山莲花光宫殿对有缘者时不时以发愿交付印持的法。这次的法，就是众所周知的真伏藏。

真伏藏从种类来分，有法伏藏、甚深伏藏、圣物伏藏、智慧伏藏、密意伏藏等十八种。伏藏大师列绕朗巴是驾驭了所有十八种伏藏的尊主，至于详细情节，

在他的传记里有明确记载。其中，单就法伏藏而言，有甚深地伏藏、广大密意伏藏两种。这个法属于甚深地伏藏。

这次的这个伏藏法，在前三种传承的基础上，加上发愿伏藏传、付教授记传、黄纸词句传，总共具备了六种传承。

这个法是怎么来的呢？当年邬金莲师降伏了藏地所有的黑方鬼神，把他们怀慑成白方护法神，奠定了藏传佛教的基础。然后，当莲师在桑耶青普的红岩格仓，为君臣九位心子开启神秘的八大法行坛城而做灌顶时，各位心子选择本尊的花都落到了有缘本尊的坛城中，尤其是益西措嘉的花，落到了事业金刚橛的坛城中。后来，益西措嘉开启了金刚橛坛城，获得了与吉祥金刚童子同缘分、摄受十二护橛神母为仆等的殊胜和共同悉地。这是邬金莲师修部所有法教的第一批眷属。

当时降魔金刚不在现场，得知益西措嘉是修成金刚橛的瑜伽母，于是他在鸽子的脖子上绑了七枚金币和一封信，信中写道：“请赐予我金刚橛的全部灌顶。”益西措嘉收到了飞鸽传书。看完之后，她收下了所有的金币，没有任何回复，而是全身心投入金刚橛的修行中。

七天后，半夜时分，十二护橛神母直接现身，对益西措嘉说：“现在是时候劝请邬金上师仁波切，为降魔金刚等具缘者开启金刚橛的甚深法教之门了。”益西措嘉对十二护橛神母，一句温和的答复也没有，只说了一句：“诸位仆女请闭嘴，我依上师言教行，我亦认识汝鬼神。”说完一言不发，一缘安住于境界中。

黎明时分，本尊吉祥金刚童子现前，对她说：“弘扬金刚橛广大法教的时机已成熟，可以去祈请邬金上师传授。”益西措嘉当时想：“本尊虽然不可思议，但上师比他更重要。在邬金上师仁波切没发话之前，

我需要保持沉默。”于是她也没有给本尊答复，而是专心入定于三摩地中……

所以在藏地，浩瀚无边的金刚橛法教，至今依然广为流传，没有任何障碍，这个缘起全是她促成的。对于上师和本尊二者，如果认为本尊更好，那她就破坏了所有缘起。在过去，有些大德正因为认定本尊比上师更重要，所以稍微破坏了缘起。

你们要明白，在上师和本尊之间，平时要更重视上师。今天，如果本尊吉祥金刚童子亲自降临，不知你们大多数人会不会说：“我在索甲仁波切面前已经学了很多法，所以今天要在本尊面前得法。”如果你这么说，那就真的错了。以前有这种恶分别念的，应该遣除，因为三世诸佛的总集是上师，所以要把上师看得更重要。

今天我说得太多了，希望你们不要生厌烦心。你

们禅修了三个月，很辛苦；尤其是昨天参加了一天一夜的大会供，也很辛苦；今天又听我啰嗦这么久，可能更辛苦了。但大家都要打起精神，我的传法还有三天就结束了。往昔大悲佛陀在因地时，在弗沙佛的山洞外，口诵“天上天下无如佛，十方世界亦无比，世间所有我尽见，一切无有如佛者”，以一只脚站立的方式，七日七夜以此偈赞佛，从而圆满了精进度。这次，我们一天一夜或者今天一整天都振作精神，大概也会圆满精进度吧。

到了第四义灌顶时，法王是这样说的：

根据不同续部的观点，这第四灌顶可以分为大乐灌顶、表示灌顶、句灌顶三种。

第一，大乐灌顶，是《密集续》《吉祥密藏续》中直接宣说的第四灌顶。按照经教部索巴派的观点，在第三灌顶的结尾，是感受上降十六喜，依靠它来直

指大乐智慧。



第二，表示灌顶，在《大圆满十七续》、尤其是《四心滴》等的最无戏灌顶中，它主要是顿超的灌顶，

依靠表示法来直指。

第三，本来清净的句灌顶，是依靠词句的表述法，现量开显觉性自然本智。它主要是直断的灌顶。邬金莲师大部分伏藏品中的第四灌顶，就是这种灌顶方式。

之后，法王讲了大圆满的见修行果：

现在你们用心去观心，就可以断定，心的自性本来不成立，就像虚空一样，没有任何可贪执的。这不是依靠书本明白的，也不是依靠推理分析的，而是完全通达的，这叫认识见解。或者说，如果你们以心观心，依靠领受力，知道心是空性的，本来就不成立，这叫做大圆满的“见”，除此之外没有别的。

在这种境界中，护持其相续而串习，就叫“修”。

无论显现什么样的分别念和境相，我们都不去跟随，而是看觉性本身是否持在本位，这就叫“行”。

通过修行，不随昨天今天的恶分别念所转，而是赤裸裸地显露全部觉性，这称为“果”。

每个人都需要明白这一点。明白了，就根本不会修偏。即使你没有高深的修证境界，也要对大圆满的这些意义稍有串习。

以上简单总结了所有续、教、窍诀的精髓。

在上师身边

在很多人眼里，我跟着法王去那么多国家，到处旅游观光，一定很快乐、很享受。但实际上，作为侍者，不仅要承侍上面的法王，也要护持下面的信众，还要和中层的其他人对接，里里外外要安排的事情很多，心里时时刻刻有一根弦紧绷着，连正常的吃饭睡觉都成了奢望。

以吃饭为例，经常挨饿是家常便饭。因为法王的行程是连轴转，中间很少有休息的时间，经常是法王在这一站吃完，就匆匆赶往下一站，几乎没有时间收拾行李。所以，法王在吃饭的时候，是我收拾行李的最好时机，收拾完还得仔细检查一下，看看有没有东西落下。就算是平时，我也会趁着法王吃饭有点空闲，出去问问接下来需要做什么准备，比如要带什么东西、灌顶需要什么法器、跟谁对接、现场情况怎么样……不可能像客人一样心安理得地坐在饭桌上，更不可能在大家吃完后让他们单独给我做。偶尔得到一块面包，一边做事一边吃，就很满足了。

至于睡觉，很多道场把心思都放在法王身上，随从不一定会得到很好的照顾。随从有时被安排住在离法王很远的地方，有时又和法王住在一起，这对我来说是绝对不可能的。考虑到法王的安全和方

便，我不能住得太远也不能太近，所以只能在外面找个角落随便睡一晚，有时候连枕头被子都没有。

比如在列绕林期间，虽然他们给我安排了一个地方，但是离法王太远了，我就自己去找地方睡，要么在法座旁边，要么在楼梯下面。尤其是法王身体不好的时候，我肯定会睡在门外，他一叫我就能听见。

有一次，我在楼梯下面睡了好几个晚上，结果被法王发现了……其实每个道场都有自己的难处，我们作为客人，只要他们把法王照顾好，就已经很感激了，自己怎么样都无所谓，也不可能向对方要求什么。

在西方，我就像之前去印度时一样，每天照顾法王的衣食住行，帮忙接待各种客人，但各种事情变数很大，随时都要跑来跑去，整天忙得团团转。

不过，我还是非常开心，也没有什么烦恼。尽管身体不太好，但每次跟法王出门，这个身体还是很争气，基本不会给我添麻烦。

在法王身边，我不仅要照顾好法王，还要照顾好他所看重的人。法王最看重的就是众生，不管对东方人还是西方人，都是发自内心地关爱。那些远道而来拜见法王的人，除非是病重，法王都会尽力给他们加持。所以，我也要尽可能对众生好，即使不能让所有人满意，也要用温和的语言、慈爱的态度对待每一个人，不能随自己的心情草率应付。

有些人在上师身边待久了，自视甚高，谁都不放在眼里，这样很不好。我们必须经常提起正知正念，否则上师非常慈悲，而旁边的弟子傲慢易怒，也会影响上师的事业。

特别是如果上师有弘法因缘，弟子不能把上师

当成自己的私有财产，保护起来不给任何人见，阻止众生与上师结缘，这样会妨碍他的事业，对上师是很大的损失。所以，只要上师身体允许，弟子再累再苦，也要多安排上师与众生结缘。因为很多人平时没有条件听法，这辈子可能只有一次机会遇到上师，哪怕被他摸个顶，念几句咒语加持一下，也能种下解脱的种子。

我在这方面还是很注意，非常希望与法王结缘的众生越多越好。这样的大菩萨在人间时，众生跟他结上一点缘，利益也是不可思议的。所以，只要有人想拜见法王，我都会尽量安排。

法王加持他们时，有时直接用手，有时用宝伞一样的“觉般”，同时会念文殊心咒、莲师心咒、七句祈祷文。遇到修行好的人，还会给他们念一个偈颂“吽 本来怙主自成尊，于心无别安住光，将诸轮回迷乱暗，消于等性大乐界”。

法王的觉般是自己做的，里面装有系解脱、闻解脱、触解脱的经文，出国时常常会带着它来加持信众。有时候我看到大家加持完了，也会把头凑上去，接受法王加持。此时，法王会用他宽厚温暖的大手，重重按在我的头上，我顿时感到无比幸福，仿佛所有的烦恼都消失了。

作为一个随从，最麻烦的是经常有人向法王告状。有时候我也知道是谁、有什么目的，但我不会放在心上。如果法王看起来不高兴，我不会讨厌告状者,反而觉得这是一个反省自己的好机会。所以，我从来不会追究什么，更不会对法王产生邪见。

总的来说，外人觉得上师身边的人都很幸福。但事实上，无论是身体上还是心理上，他们经常面临强大的挑战，并没有看起来那么风光。

一生成佛的秘密

8 月 28 日上午，法王给大家介绍了藏地各教派之间互不相违，并讲述了大圆满的不共特点：

我等本师，善巧方便、大慈大悲的佛陀，在了义中早已现前了正等觉，但在所化众生面前，他仍然示现最初发殊胜菩提心、中间用三大阿僧祇劫积累资粮、最后在印度菩提伽耶圆满成佛。

成佛后，他在鹿野苑初转四谛法轮，在灵鹫山中转无相法轮，在莲花城等不定的地方末转善分别法轮，将共同的所化众生安置于正道。

• 佛陀宣讲的密续

对于不共的所化众生，佛陀在天界、龙宫、夜叉和乾达婆的境内传授了密宗广大法，并在人间的乌仗

那国传了《密集续》，在米积大塔处传了《时轮金刚》。佛在住世期间，只是简单宣讲了这样的密法。



当佛陀临近涅槃时，他说：“我为密宗共同所化众生，已广讲了共同乘的法。但不共的了义密宗金刚乘，未来会在 28 年后才广为人知。”根据佛陀的授记，28 年后，国王匝皇宫的屋顶上出现了金刚手佛像和密续经函，这是玛哈约嘎兴盛于世的由来；后来密主金刚手给五圣贤广讲密法，阿努约嘎由此出现；密主金刚

手向持明嘎绕多吉详细宣讲了大圆满的所有密续和窍诀，此后，阿底约嘎逐渐兴盛开来。

本师大悲佛陀的一切教法，如果汇集其要点，可以说为了断除八万四千种烦恼，宣讲了八万四千法门。但就得果而言，大致可分为三种法道：经过几个阿僧祇劫才能成佛、经过几世才能成佛、即生成佛。

第一种是显宗乘，认为众生本来不是佛，为了成佛，需要经过多生累劫，最后才能修成佛果；第二种是外三续，认为众生通过次第的方便法，历经几世才能成佛；第三种是无上续，认为众生本就是佛，通过修道认识了自己的本来面目，即生就可以获得佛果。

无上续，本来是不可言诠的，但从其主要内容来说，分为三种：宣说五次第实修为主的父续，如《密集续》；宣说道果、法理的母续，如《喜金刚》；宣说无二或无勤作的修法，如《吉祥时轮金刚》的圆满

次第六支加行。在这三种无上续中，最殊胜的是《吉祥时轮金刚》六支加行的修法。《密集续》的五次第、《喜金刚》的道果、《喜金刚》的法理等，与《吉祥时轮金刚》相比，都成了有勤作的法。因此，密宗新派的所有续部中，最高的就是《吉祥时轮金刚》。

在我们藏地，后译新派兴起的四大教派，各自以不同的续部作为主要修行法门。比如，噶当派和格鲁派主修《密集续》，萨迦派主修《喜金刚》的道果，噶举派主修《喜金刚》的方便道那若六法和解脱道大手印，觉囊派主修《吉祥时轮金刚》外内他三种生起次第的窍诀和圆满次第六支加行。所有这些教派都有主修的不同续部。

前译宁玛派则与之不同，它具有上述这些教派从来没有讲过的最殊胜的窍诀，包括以方便生起次第为主的父续玛哈约嘎、以智慧圆满次第为主的母续阿努约嘎、以无二自住本智为主的大圆满阿底约嘎。

• 各个教派互不相违

说到前译旧派和后译新派，就像昨天讲的，后译新派是在大译师仁钦桑波之后的各个教派，比如萨迦派、噶举派、格鲁派等。

可能有人会问：“宁玛派会不会修《时轮金刚》《密集续》之类的新派法呢？”

事实上，宁玛派囊括了所有的佛经和续部，古大德也说：“显密法理全无误，智成持明传承轨，佛教精藏前译密。”将显密所有法理完整翻译出来的，只有前译宁玛派，而后译派的译师，只是零星翻译了一部分。我们要认识到，前译宁玛派的主要特点是显密法理完整，其中内续三约嘎、尤其是大圆满，更是其他教派所不具备的。

可能有人会认为：“这样的话，前译宁玛与后译

新派的教法、前译宁玛与后译新派的智者成就者的密意，不就相违了吗？”

并不相违。从各派持教大德来看，无等阿底峡尊者、至尊宗喀巴大师都是邬金莲师的幻化，这在《噶当弟子问答录》里讲得很清楚。再者，怙主文殊化现的萨迦班智达，也是邬金莲师的化身，这一点在他的传记中有明确表述，邬金莲师在许多伏藏法中也有授记。不仅如此，觉囊派的全知朵洛瓦，噶举派的冈波巴和噶玛巴巴协等，也是莲师的真实化现。总之，藏地所有这些持教大德，无一例外都是莲师的化现，所以，他们的意趣并不矛盾。各派教法的要点只有勤作、无勤作的不同，并没有太大区别。

有人又会问：“那么，新派与旧派的法有什么区别呢？”

新派的续部中宣说过一生成就双运金刚持果位的

方便法，宁玛派的父续母续等中也讲过即生成佛的方便法，这是相同的。两者之间最大的不同是，宁玛派自宗承许，就大圆满而言，能在浊世中用短短的一生成佛，从更密的窍诀部而言，还有三年或六个月就能圆满佛果的方便法。所以，新旧二派只在修道快慢上有区别。

综上所述，我们应该认识到，所有的佛法都是佛语，所有的上师都是莲师化身。

• 给弟子的教诫

下面，我想以好心郑重对大家说几句话，请你们牢记在心。是什么呢？

此前，以丹嘉仁波切为主的大德，包括敦珠法王、第十六世噶玛巴等，依靠殊胜的发心，长时间历经千辛万苦，让佛法在西方开始扎根，并像早上的太阳一

样冉冉升起。现在，我们藏地的大乘法教，比其他时代更加兴盛，在西方弘扬得非常广泛，从外内密的验相来看，这得益于住在这里的诸位仁波切和在印度的藏族上师们所做的一切。

但是俗话说“道高一尺，魔高一丈”，当这样的教法和持教大德的事业越来越兴盛时，就会出现恶友和恶知识把你们引入歧途，一定要小心。他们是怎么出现的呢？

在我们藏地，最兴盛的是修传八大教派，他们的教义都是佛陀亲口所说的清净教法，这一点没有任何区别。但作为你们，以后有人会说“少数上师是成就者，大多数上师是魔”，这样的人肯定会出现。藏地历史上也发生过这种事，比如宣称“国王朗达玛是观世音菩萨的化身，邬金莲师是魔的幻化”“宗喀巴大师等诸多大德，是魔子魔孙的幻变”。或者，他们会说，有些法是清净的，有些法是颠倒的。比如声称“我们

宁玛派的这个法是正法，萨迦派、噶举派等新派的那些法是邪法”，还有人鼓吹“只有新派的法才是正道，宁玛派的法是邪道”。像这样的语言是根本不能听的。你们必须明白，这些人一定是魔，会把你引入邪道、指示魔道，是毁坏生生世世永久安乐、让你深陷无边恶趣的魔知识。



如果你们遇到这种恶知识，生起各种邪分别念，一定要去找具有法相的上师善知识，来消除你的疑惑。

我在藏地曾广泛讲过这方面的教言。真的想想，现在我看不清楚，思维也越来越迟钝，但仅凭我这么一个老人，也可以建立并受持“修传八大派的所有持教大德密意一致、教法全部是正法”这个观点。所以，希望大家不要误入歧途。

将来你们可以看到，在我离世后或离世前，会有人站出来说“这个上师很好，那个上师有问题”“这个法是对的，那个法是邪法”，这样那样的人会很多，一定要小心警惕。这是我发自内心的忠告！

当然，并不是说所有教派的法在深浅上没有差别。即使在宁玛派内部，相较于父续、母续，无二续阿底约嘎更深、更快、更易行，它们之间也有天壤之别。但这并不意味着一个是坏的，一个是好的。这些法都是佛陀根据众生不同的界性、根基、信解、意乐而宣说的。其中，佛所说的诸乘之巅或之最，是大圆满阿底约嘎。大家应该明白，大圆满清楚揭示了佛语的所

有要点，是一切圣教的总释，是三世诸佛的微妙密意，是一切众生成佛的完整无误之道。

·大圆满的不共之处

可能有人会觉得，这种说法有点像鹦鹉讲法。我们藏族有一种说法，鹦鹉嘴上说不要杀虫、不要杀虫，自己却在吃虫子。我现在也是，一边说着不要偏袒宗派，一边又唯一赞叹大圆满。（众笑）

其实，我赞叹大圆满并不是出于对自宗的偏袒，而是有许多可靠的依据。

1．回顾历史

回顾过去的历史，我们可以看到，持明者嘎绕多吉、蒋花西宁、西日桑哈、嘉纳思札等都成就了大虹身，而且邬金第二佛莲师、布玛莫札不舍肉身，现在分别住在西南妙拂洲吉祥山和汉地五台山。诸如此类，

似乎所有宁玛派的传承上师，都成就了离尘虹身或大虹光身的任意身。

时至今日，在藏地的上中下地方，很多实修大圆满的修行人，也呈现了外内密的瑞相和虹身成就相，具体情节在敦珠法王的《藏密佛教史》中有记载。而且，还有很多《藏密佛教史》没有记录的虹身成就案例，这种事迹实际上层出不穷。单凭这一点，像大圆满这样的法，似乎在整个人间都是前所未有的。

2．成道快慢

成道的快慢，需要以各派的教义为准。比如，《密集续》和《时轮金刚》等中提到，具有大精进、大智慧的人，即生会成就佛果。但他们对“即生”的定义，也是在一百年之内，此外并没有说还有比这更快的。既然没有说，我们也不能强加给他们。

那么，大圆满是怎么说的呢？《四心滴》等教典

中说，大精进者可以在三年内成就双运果位。甚至窍诀书《杰珍宁提》中提到，具有上等根基或上等信心的人，最快可以六个月成就大虹身。这些都是大圆满中的教言。如果以此为参照，像大圆满这样的成佛捷径，在新派的任何续部中都是不多见的。

3．简便易行

在新派的所有续部中，《吉祥时轮金刚》是最深的法，没有比它更好的了。而它的无勤作之道，是圆满次第六支加行的修法。就实修六支加行而言，深入了解就会发现，当观修第一个加行“摄收瑜伽”时，它有点像大圆满，也宣说了身语意自然安住、眼观离云无垢虚空，但在后续的加行“禅修瑜伽”和“随念瑜伽”中，有很多魔障、很多歧途，想增进修行的话，还需要很多窍诀。特别是，若没有依止一位广闻博学、精通教义、实修经验丰富的上师，是根本没办法修行成功的。这个道理可以从觉囊派全知的引导文《见而

有义》等中了解。在当今时代，要实修这样的道，真的很难。



但要修大圆满的话，只需要有视师如佛的信心，虔诚地向他祈祷，并修持一个自然安住的窍诀，其他什么都不需要。《杰珍宁提》中也说：“尤其以无伪强烈之信解，恭敬恳切祈祷上师，是一切除障与增进境界之最。”除此之外，不需要任何其他的修行，舒舒服服躺着坐着都可以。如果这么说，没有哪个法能

像大圆满一样。

4．应时之法

当众生的烦恼越来越重，相应地，法也需要越来越深。就像一个病重的人，如果不给他开特效药治疗，他是没有办法康复的。佛法也是如此，在圆满初劫时，一切众生的烦恼特别少，他们的对治法就是事续；在三分劫时，是行续；二分劫时，是瑜伽续；具诤劫时，众生烦恼特别粗大，要宣说无上续；在较具诤劫更甚的今天，五浊横行，众生刚强难化，除了唯一的大圆满，其他任何法都无能为力。就像噶陀都德大师说的：“八乘宗派难化时，开显顶乘阿底法。”在这个时代，八乘任何法都难以调化，只有顶乘阿底约嘎才是应时之法，所以它超群绝伦。

5．佛法住世期

总的来说，佛陀的教法大多数已接近圆满。佛法

的住世期包括四个阶段：果期、修期、教期、唯持形象期，而现在，我们正处于教期中刚结束戒学、进入定学的时期。

就总的续部来说，大部分续部也到了它们的末法期，即将在这个世界上隐没。以《时轮金刚》为例，在七代法王和二十五代具种王时期，前期会广泛传播教法，后期是勇武轮具种王的两个儿子广弘时轮教法。现在是前期教法，七代法王时代已经结束，二十五代具种王中的第二十一代不灭具种王，登基至今已有 67 年，前期教法基本快圆满了。教法住世期越接近尾声，法的加持或力量就会变得越慢。

而大圆满的教法，正如《应成根本续》所说：“持德空行母，受持此教法，人寿十岁兴，尔后不住世。”现在正是广泛弘扬大圆满的时候，许多女性修行人将来都会虹身成就。这个续部还提到，尤其是在人寿 10 岁时，持德空行母将出世弘扬大圆满，凡是见闻忆触

她的众生，都会证得大虹身的果位。因此，这个阶段，是弘扬大圆满、实修大圆满的鼎盛时期。

关于大圆满的殊胜性，如果让一位获得总持的菩萨来讲，他几个劫也讲不完。即便是我这么差的人，也可以讲好几天的长篇大论，但由于时间关系，今天就讲到这里吧。

• 结语

为了表示缘起，我用两个教证来总结：

一个是，持明者嘎绕多吉在《一子续密释》的结尾写道：“三世一切佛，无量窍诀中，胜窍诀一子。较此更甚深，无边刹绝无。”也就是说，过去、现在、未来三世诸佛都宣讲过无量的教法，但归纳其全部精要，没有一个超过诸佛之子、自然教法《一子续》这个大圆满法。就像我们藏族人以拉萨来发誓一样，持

明者嘎绕多吉为了让我们相信，也发了誓，做了保证。大家要记住这一点。

另一个是，对我们有无等恩德、被誉为诸佛无分别智慧现为善知识形象的全知麦彭仁波切，也亲口说过：“浊世衰败罩如暗，莲师事业明如月。”在这个五浊黑暗猖獗的时候，疾疫、饥荒、战争，尤其是内在的贪嗔痴等烦恼越弥漫，莲师的事业就越兴盛。比如越是黑暗的夜空，月亮就越明亮，同样，浊世黑暗越遮蔽一切，莲师的加持就会越快。

因此，我请求你们把大圆满作为自己唯一的修行法门，把邬金莲师作为自己最主要的依止上师。这是我对你们的祈请！

我和索甲仁波切都被称为列绕朗巴的化身。对于我们来说，这一生的依靠处，唯一就是上师邬金莲花生大士；尽心尽力实修的法，唯一就是大圆满。所以

我再次祈请你们，想追随我们两个，特别是索甲仁波切的人，也要这样去做。

今天讲的核心内容，就是唯一要修大圆满，这也是你们上师的意愿。

不是我撒谎，真的，我来到列绕朗巴的这个道场，虽然一个字也没有准备，但好像一开口就停不下来。结果越讲越广，今天还没讲到大圆满的正行。这个法，你们过去也修过，现在正在修，将来还会修，所以就这样也可以。假设还有时间，明天或后天，我可以再简单讲讲。如果没有时间，你们长期依止上师，向他请教，解除疑惑，这样也足够了。

我这个老僧人有点反常，一直讲个不停，继续这样下去的话，恐怕太阳都落山了，我还在喋喋不休。但时间已经到了，那就这样吧。



最后法王停顿了几十秒，即兴作了一首诗：

列朗道场广阔如虚空，索甲化身加持如日光，

吾之发言无穷亦无尽，面面俱到讲述终为难，

因时间故暂且言至此。

我也讲了几堂课

当天晚上，应道场信众的邀请，我给大家讲了一堂课，主要介绍了伏藏大师列绕朗巴和他的转世。尤其是结合法王传记，着重分析了他老人家身语意的功德。



这次随法王出行，不仅是列绕林，在其他几站，我也讲了一些课。比如在纳帕谷，我讲了文殊菩萨

的修法，做了两次现场问答。在波士顿，我讲了三殊胜和无我的教义，念了金刚橛仪轨的传承。





特别是在抉择无我时，我运用不同论师的推理，基于龙猛菩萨《中论》的五相车理、月称论师《入中论》的七相车理、静命论师《中观庄严论》的离一多因、寂天菩萨《入行论》中对整个身体乃至六识都不是“我”的观察，分析了众生执著的“我”并不存在，引导大家用理性方式来认识“我”，并讲解了修无我的具体方法。

其实在西方弘法，要么应该像法王如意宝一样，具有不共的传承加持、超群的修行境界，可以给一切结缘的众生种下善根，有信心的人甚至能当下解脱；要么在西方待过多年，熟悉他们的烦恼、

兴趣、文化，同时了解现代心理学等调心的方法。

至于像我这样的路人，没有什么修行境界，也不太了解西方文化，仅仅像蜻蜓点水一样给他们上几堂课，对他们来说起不了多大作用，真正利益众生还是很难的。

所以这本书主要是编辑法王的金刚语，至于我讲课的内容，还是不献丑了，免得惹人笑话。

门措上师

8 月 29 日上午，门措上师给大家授予了“忿怒莲师”的灌顶。

这次几乎每一站，她都应道场的不同希求，传过“项袋金刚橛”“文殊智慧勇识”“缘起除障法”“观音菩萨”等灌顶。





夏威夷



纳帕谷



纳帕谷



纽约



纳帕谷



波士顿

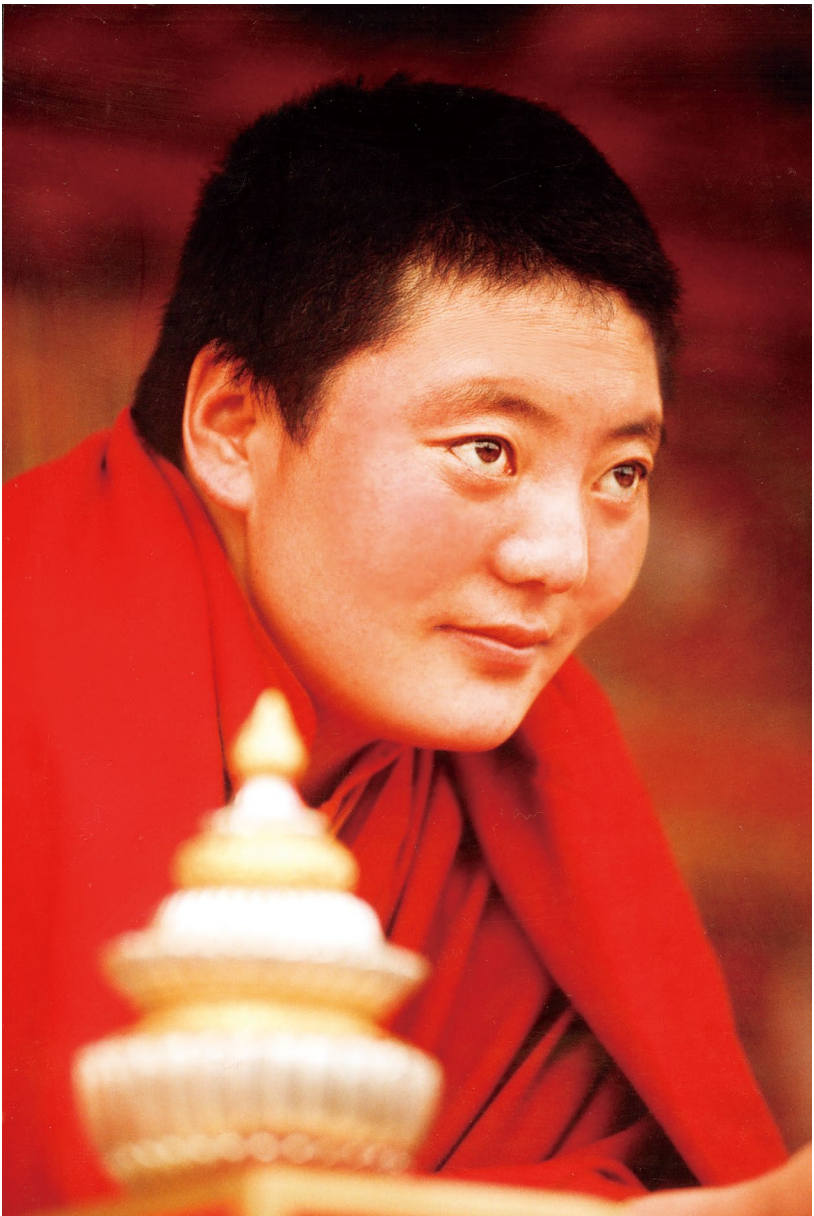
在提倡男女平等的西方，很多人对门措上师有一种特别的欢喜，她在每个道场都受到与众不同的欢迎。因为去西方弘法的上师中很少有女性大德，能给大众传法灌顶的空行母和女活佛就更少见了。很多人见到门措上师后，都觉得她是慈悲的化身，她的目光和笑容散发着温柔的光芒。哪怕只见过她一面，也会被她独特的修行气质所吸引。尤其是对于很多女性信徒来讲，门措上师给她们带来了希望，增加了她们修行的勇气。

我跟随法王去国内外很多地方时，和门措上师有过近距离的接触。且不说她超凡脱俗的境界、精通显密教法的智慧，单单是日常生活中的待人接物，她也不像世间有些女性那样脆弱、敏感、喜怒无常。她生性恬静寡言，对世俗没有什么贪恋，衣食住行都很简单，出门在外从不挑剔吃住。

跟舅舅法王如意宝、母亲阿里美珠在一起时，我从没见她发过脾气，她的言行总是毕恭毕敬，全心全意地承侍他们。在法王和众弟子之间，她从不搬弄是非、挑拨离间，而是常年如一日，对每个人都表现出慈爱和关怀。

她有着过人的智慧和非凡的记忆力。例如，我们忘记把行李放在哪里了，她立刻就能想起来，对于发生的每一件事，甚至日期，都记得清清楚楚。她唯一喜爱的就是修行，平时除了持咒和念课诵，不喜欢说很多闲话。

对我个人而言，她在世间、出世间方面的恩德都很大。如今，她也是喇荣五明佛学院所有僧众的金刚上师，为大家不断地灌顶传法。祈愿她长久住世、常转法轮！



欣赏风景

门措上师灌顶后，索甲仁波切邀请法王去列绕林的山顶上一起煨桑，法王欣然同意。

乘车到山顶，那里挂着许多经幡和格萨尔王经旗，列绕林的弟子们会在殊胜节日来此煨桑。这里风景开阔，周围的山谷一览无余，还可以看到西班牙和法国交界处的比利牛斯山脉（Pyrenees）。他们向法王介绍了附近的山脉，以及欧洲各国的大致方向。之后，法王和大家念诵仪轨，做煨桑，供护法，共同祈愿佛法长久住世、广利众生。









下山吃了午饭后，法王在几位大德的陪同下，被请到了“茶屋”（Teahouse）。它是索甲仁波切在森林里建造的小木屋，位于传法大帐篷下面的山谷中，在一个瀑布附近。通往那里只有一条崎岖的山路，车辆无法直达，法王在大家的搀扶下，上上下下还是有点吃力。

到了茶屋，法王一边欣赏风景，一边讲了莲花生大士、菩提萨埵来藏地弘法的故事，然后就列绕林的弘法现状，聊了很长时间。






直指心性的窍诀

下午，从茶屋回来后，法王给大家讲了大圆满的十一句义和直断要诀。

今天，从诸乘之巅、三世诸佛究竟密意的光明大圆满入手，我给大家讲几句：

盛行于当今时代的大圆满教法，在人间，最早付教给持明者嘎绕多吉，他将所有大圆满法结集成六百四十万偈。蒋花西宁将其分为外心部、内界部、密窍诀部。西日桑哈将窍诀部分为外类、内类、密类、极密心滴类。大班智达布玛莫札又将极密心滴类分为两种：所有即生解脱的窍诀，都叫口传；所有解脱于中阴自现智慧的窍诀，都叫耳传。

在藏地雪域，对于口传和耳传这两种法理，全知龙钦巴的《七宝藏》《三休息》是以广大班智达派的

讲解方式来抉择的，《四心滴》是以甚深古萨里派的讲解方式来抉择的。这些窍诀的传承，当今以文字保留的有续、教、窍诀这三种。其中，就续而言，主要有《甚深精藏十七大续》，加上《明界炽燃续》《黑护法忿怒续》，共有十九续。就教而言，有《金文》《璁玉文》《砗磲文》《镶文》四部甚深书函。就窍诀而言，有 119 个窍诀精华。

总集这些要点的实修方式，是全知法王龙钦巴具有五十一法部的《上师心滴》。如果按照它去修，就会非常完整、无不摄集。

• 十一句义

可能有人会问：“《上师心滴》的窍诀是根据什么续来解说的？”

主要是根据《珍珠鬘续》。而《珍珠鬘续》，又

是通过十一句义来讲解的。

十一句义是什么呢？

《珍珠鬘续》中说：“基迷周遍理，处道门与境，实修量中阴，解脱地十一。”

第一句义——基：在最初既没有出现证悟的佛陀，也没有出现未证悟的众生之前，基的本体是一种无记法，以本体空性、自性光明、大悲自相可现的方式安住着。它可分为五身、五智、五风、五空行、五光等五组五功德。

第二句义——迷理：以本体来提供空间，将自性执为对境，将大悲执为心，众生以三因四缘，接连不断地漂泊在轮回中。其中，“三因”是指同性无明、俱生无明、遍计无明，由这三种无明导致迷乱。“四缘”是指增上缘、所缘缘、因缘、等无间缘，通过这四缘导致迷乱。从本基中显现基现时，普贤如来了知基现

就是自现，从而当下解脱。解脱方式有六种特法，也可以归为三种。是什么呢？非由因所生的果、非由教所生的窍诀、非由心所生的佛，以这三种特法而解脱。

第三句义——周遍理：如是显现轮回和涅槃的无量相，在如来的自性中从未动摇过。要想抉择这个观点，在显宗中，有第三转法轮诠释如来藏的十部佛经，以及揭示这些佛经密意的、弥勒菩萨《宝性论》中的九喻九义、龙猛菩萨《法界赞》中的六喻六义；在密宗金刚乘中，有《幻化密藏续》《佛陀平等行续》，还有荣索班智达的《建立显现即本尊》《建立有境即本智》，以及全知龙钦巴尊者的众多善说。我们应该根据上述经、续、论来理解其义。

第四句义——本智处：觉性自然本智住于何处呢？真正的本智是住在八棱形的心宝无量宫里。其现相是在头顶的颅腔无量宫、能见的眼无量宫、能行的脉无量宫里。总共有四大无量宫。在心间珍宝无量宫

的中央，住着寂静身的本尊；在头顶的颅腔无量宫内，尊众以忿怒相而安住；在能见的眼无量宫中，以光线相而安住；在能行的脉无量宫里，以光的自性而安住。

第五句义——本智道：从嘎德水晶管脉中分出两根白丝，细而盘旋，分别插入左右眼，由此显现自然本智。

第六句义——所现之门：在这个肉眼中央，有一种根部细、顶端粗、状如牛角、清澈光明的“远索水灯”，自然本智是经由这个门而显现的。

第七句义——所现对境：在离垢虚空中，法身所依是太阳，报身所依是月亮，化身所依是灯。依靠这三种所依，可以显现具有五光辐的蓝色周遍法界的“法界净灯”、如投石入泉般有内外多层五光圆形明点中央的“明点空灯”、如水晶珠严饰的金线般的“觉相金刚链”。

第八句义——实修法：如果“基”为本来清净，“道”以直断来修，“果”则清净为微尘；如果“基”为任运自成，“道”以顿超来修，“果”则解脱为虹光身。

第九句义——修行量：以法性现量相、觉受增上相、觉性如量相、法性灭尽相这四相，来认定修行的量。

第十句义——中阴窍诀：按照密类以下的说法，中阴有六种；按照极密心滴类的不共说法，中阴有四种。具体而言，在安立中阴的界限上，莲花生大士和布玛莫札略有不同。但总的来说，中阴分为四种：自性中阴、临死中阴、法性中阴、转世中阴。“自性中阴”是通过闻思来断除增益，忆念如燕入巢的教言；“临死中阴”是提醒不能明观者令其明观，忆念如美女照镜的教言；“法性中阴”是坚信一切皆为自现，忆念如子入母怀的教言；“转世中阴”是依靠善业来延续后世，忆念如接通水渠的教言。



第十一句义——解脱地：依靠真实圆满正等觉、现前圆满正等觉这两种中的任意一种而解脱。

这十一句义，完全涵盖了大圆满的所有续、教和窍诀，也是当年莲师在桑耶不变自成宫的中殿“燃璁玉”中，给密咒师降魔金刚所传的法。这次我以摄要的方式给你们讲了。

以上解释方法，大多来自广大班智达派。今天我直接讲这些，可能你们还不能完全理解，但是依靠缘起力，我在列绕林这个道场，给你们简单讲述了大圆满所有续部的要点。

• 直断要诀

接下来，应索甲仁波切的要求，我所讲的核心意义，是大圆满本来清净直断的见解。

关于直断，各大持明者的究竟意趣都一样，但也

有不同的说法：持明者嘎绕多吉将其解释为直指本性、断定自决、定见自解，即击要三句。后来，西日桑哈依靠决定法尽大本净、离作通彻赤裸摄要、普解脱大平等持纲，对此进行宣说。莲花生大士将本体空性直指为法身、自性光明直指为报身、大悲周遍直指为化身，以此做了抉择。嘉纳思札是基于四种安住方便窍诀进行抉择：见解直定、修持直定、行为直定、果位直定。全知龙钦巴虽然有很多一般的讲法，但特别是根据《实相宝藏论》，以无有、唯一、平等、自成四者来抉择的。荣索班智达以“以大正知之器摄持大圆满之义，安住于大等舍的境界中”这两句话，概括宣说了大圆满的所有续、教和窍诀。

今天我根据全知麦彭仁波切的教言，将这些传承持明祖师的窍诀合而为一，用一句话总结就是，上师面对面给弟子直指的方法有两种：寂止门引导和胜观门引导。这两者的定义是，“寂止门引导”是从修上

寻找见解，类似于大手印的总法规；“胜观门引导”是从见解上寻找修，类似于大圆满的总法规。其中，胜观门引导，按照全知荣索班智达及其随行者的方式，侧重于抉择本体空性的见解；按照全知龙钦巴及其随行者的方式，侧重于抉择自性光明的智慧；全知麦彭仁波切结合了这两位尊者的密意进行抉择。

全知麦彭仁波切的广大言教，如果归纳其全部要点，就是认识本面、自然安住这两句，除此之外，并没有其他的大圆满要诀。这两句是什么意思呢？不管这颗心安住也好、动念也好，当你坦然观它的本体时，会认识到心在外中内何处也不存在，是虚空般的空性，这叫“认识本面”。认识到心是无生空性后，虽然没有能知所知，但可以自然断定它的自性，就像明眼人见到色法一样，当这样的境界现前时，就是“自然安住”。也就是说，了知无生和自明自知，是护持自性的“见”。

修行时，不要失去无生的境界，要在没有任何起

心动念的境界中安住。对于了知无生，我刚才引用了荣索班智达的一句话：“以大正知之器摄持大圆满之义，安住于大等舍的境界中。”正知的哨兵不会让任何分别念进来，而是安住于自明自知的境界中，这就是大等舍，也叫“修”。

“行”就是无论什么好的坏的念头出现，都不要去管它、不要跟随它、不要以对治去压制它，只是保持觉性自住不动而护持其相续，这就是认识本面、自然安住的窍诀。

这两者妙力圆满的“果”，是彻底成就法身和色身。

或者总结其要领，用其他窍诀直指的话，所谓大圆满的“见”，就是了知无生。所谓无生，没什么不好懂的，你们观自己的心，不管它是散射还是安住，根本就没有成立过，如同镜子里的影像。如果明白了这一点，这就叫见解。



这其实很好理解，就像多哲丹毕尼玛说的：“内观的当下就能获得。”寻找心的踪迹时，根本找不到它，

就像水中的月影。月影正在显现时，你看着它就可以，不然，用棍子去搅拌水，月影绝不会显现。同样，你们向内以心观心，心本来就不成立，这就是觉性；你们向内以心观心，了悟心的本体明觉不灭，这就是觉性；你们向内以心观心，这颗心自然安住、不增不减，它在当下的状态，这就是觉性。

邬金莲师也说：“现今明觉不灭了了然，普贤本来怙主即是彼，无所成立空界普贤母，证悟彼性刹那圆正觉。”用心去观自己的心，它在外中内什么地方都不成立，就叫普贤佛母；在空性的同时，可以散现种种妙力不灭，就叫普贤如来。如果认识到这两者无别的自性，瞬间就会获得圆满佛果。其实，认识本性就是这样。

可能有人认为：“真的有那么容易吗？应该比这要难吧。”

其实这是一种误解。上师全知麦彭仁波切说：“自心简易难信之秘密，愿以上师窍诀力见之。”意思是，它简单到令人难以置信，我们要以上师的教言断定、认识本来面目，在这种境界中不断护持其相续，这就称为“修”。修行的时候，没有什么可修的，只要不忘失这种境界而安住，别无其他。第一世敦珠法王的教言中说：“修时无所修，观虚空即可。”

所谓“行”，是指为了增进境界而修炼妙力。也就是在涌现任何分别念时，既不开心也不难过，就像老人看小孩玩耍一样，除了觉性自持本位以外，对贤劣的分别念不喜不悲。

虽然除了觉性以外，不存在一个他法，但人们却一直追随由觉性妙力所显现的分别念。有朝一日，觉性若能自持本位，任何分别念都无法动摇它，这就是妙力圆满的“果”。

对于大圆满，我有两种解释方法：有时候我会说大圆满是最简单易行的法，有时候我会说大圆满经过多生累劫的修行也无法通达。今天我用的是第一种方法，这样你们就可以获得所有大圆满的法了。

最后，为了让你们生起欢喜，我引用全知上师的两个教证。全知龙钦巴在《胜乘宝藏论》中说：“我等师徒定于数多阿僧祇劫中积资净障，因已值遇普贤如来心法之故。”意思是，因为我们往昔在多劫中积累过资粮、净除过罪障，所以今生遇到了大圆满教法。你们是不是很开心？而且他还说：“我等师徒于此生或中阴或自性化身刹土任意一时决定迅速成佛，因为已值遇决定成佛之因、具无碍能力的清净果法，并对此信解行持。”这个推理是正确的。只要大家对上师不发生严重矛盾，对法不妄生邪见，决定于今生或中阴成佛，这是绝对没有欺惑的。

所以，我们应该感到快乐。就像华智仁波切说的：

“静处疯僧众人之爱子，生菩提心胜意众依怙，断除你我偏袒普慈境，我等前往何处皆快乐。”我们今生快乐，来世快乐，除了快乐，不会有痛苦和悲伤。大家真的快乐吗？（众笑）



全知麦彭仁波切曾说：“已与最后有法结善缘，未修随意悠闲自安乐。不知真相愚众苦哀嚎，三传上师窍诀刻心底，享用离心本智甘露药，未修随意悠闲自安乐。”我们已与最后有者之法——大圆满结上了

善缘，如果能修持它，这是最好的；就算不修而天天睡觉，在这片大地上，也没有比我们更幸福的了。就这样快快乐乐地下课吧。

看得见的缘分

法王在列绕林待的时间不长，但是三十年后，很多人提起法王的到访，依然历历在目，印象深刻。列绕林在世界各地的学佛组织叫本觉会（Rigpa），最近采访了那里的几位老弟子，让我们听听他们是怎么说的——

1．卡琳 • 贝伦特（Karin Behrendt），现在是本觉会的资深老师。谈到法王，她说：

“每当想起法王，我都有一种很特别的感觉。法王身形魁梧，神态威严，却又谦虚得令人难以置信，

自然展现出无限的温暖和慈悲。



最让我感动的是，法王如意宝与索甲仁波切，他们二位非常恭敬对方，也非常亲近。

对于法王的慷慨和努力，我感激不尽，感谢他来到列绕林，也感谢他让我们参与到伏藏大师列绕朗巴的历史中来。我确信，哪怕只见过他一次，在目睹了他渊博的知识和甚深的证悟之后，对我们人生的影响，绝对会远远超过任何一个凡夫人以分别念所能想象的。”

2. 贾博拉 • 阿努尔（Jaborah Arnoul），是本觉会在德国的一位老师，1993 年在列绕林见过法王，她说：

“当我第一次见到法王时，自然生起了一种深刻而强烈的信心。当时由于经济有限，我没有多少钱和珠宝来供养法王。我对此感到非常难过，因为我想把我的一切都供养法王。



但是在心里，我已经这么做了。”

3. 简•佩克汉姆（Jane Peckham），是索甲仁波切的老弟子，一位资深的佛法老师，她说：

“我在 1994 年才开始追随索甲仁波切，很遗憾没有机会见到法王，但我们总是听到索甲仁波切讲法王的功德。

而且，列绕林和世界各地的本觉会，每天都在共修‘缘起除障法’的会供。会供时，会播放法王念诵的大自在祈祷文，这个传统一直保持到现在。



所以，虽然从未见过法王，但每一次会供时，我们都能从法王的念诵中感受到他的加持。”

4. 雷娜特 • 汉德尔（Renate Handel），1993 年作为索甲仁波切的侍者，她说：

“我对法王晋美彭措仁波切的印象非常深刻。与我以前见过的任何上师都不同，他是一位非常有力量的上师，极其令人难忘，而且那么和蔼和慈悲。

虽然我记不清他讲课的具体内容了，但仍然记得他是那么有力量。由此可以推断，伏藏大师列绕朗巴在当年肯定也是一个与众不同的人物。

还记得索甲仁波切对法王一行的接待非常重视，容不得半点闪失。法王来到列绕林后，他很在意法王的种种感受：在列绕林住得是否舒服？饭菜是否符合法王的口味？……我从未见过他对待其他来访的上师，就像他对待法王一样，整个过程一丝不苟。

能认识伏藏大师列绕朗巴的转世，绝对是一次非常特别的经历。”

5. 珍妮 • 舒尔茨（Janine Schulz），在提到法王时回忆道：

“1993 年，藏地伏藏大师列绕朗巴的化身法王晋美彭措，到访列绕林，与索甲仁波切见面。

当时有两件事给我留下了深刻的印象：第一件事，法王刚到列绕林后不久，有一次在大帐篷里讲法时，他对在场的所有人说：‘索甲仁波切是伏藏大师列绕朗巴疯狂智慧的真实化身。’法王这样说并不是因为我们对此有所怀疑。

还有一件事，法王喜欢用红色念珠，平时不用的时候，经常把它挂在他那硕大的耳朵上。”





顿超引导

8 月 30 日上午，法王给大家传了“文殊智慧勇识”的灌顶，讲了大圆满中顿超的引导法：

今天你们听到的法，是诸乘之顶巅、诸教之总释、三世诸佛之最深密意——大圆满，它有外、内、密许多分类。这里我简单讲一下光明顿超的实修法，它是极密心滴类的无垢宗轨，密类以下的法门中都没有提到。

顿超包括前行、正行、后行三个次第。

第一，前行：分为三门引导身语意前行、三身引导四大瑜伽、觉性引导区分有寂的行为。

1．三门引导身语意前行：把自己的身体明观为一个蓝色的三股金刚杵，长时间做金刚坐式。断尽一切

分别念之际，观心识的本体，自然安住，长时间护持，这叫“身前行”。

将身语意三者合而为一，观想成“吽”字。按照《大圆胜慧》中所说，专心学修印持、修炼、调柔、入道这四者，称为“语前行”。

在寻找心的最初生处、中间住处、最后去处时，最初无有生处，直指为法身；中间无有住处，直指为报身；最后无有去处，直指为化身，这就是“意前行”。

以上这些称为身语意前行。

2．三身引导四大瑜伽：一般来说，在全知法王龙钦巴之前的时代，有广修四大瑜伽的传统，在他之后的今天，几乎很少有人实修它。但按照续部自身的观点，就像心融于地、水、火、风的声音中一样专注，护持觉性本体的境界，这称为四大瑜伽。

3．觉性引导区分有寂的行为：把自己观想成六道众生，随意做他们的三门行为。妄念纷飞的时候，猛喝一声代表方便和智慧的“啪$_{的}$”，令其戛然而止。随后再三观心识的本体，区分轮回之边与涅槃之边，这就是区分有寂。如是区分究竟后，身不动，语不言，心一缘安住，处于本住等持中。之后，为了止观双运的等持入道或复原，首先相应声闻而行持寂静威仪，中间相应菩萨而行持中等威仪，最后相应忿怒本尊而行持威猛威仪。将此应用于日常威仪中。

以上简单讲述了前行次第。

第二，正行顿超：总的来说，各大持明者的引导方式有很多种，但这里主要遵循全知麦彭仁波切，根据六个要点来讲。

1．身要：依任何一种三身坐式安住。法身坐式如狮子挺立，报身坐式如大象卧下，化身坐式如仙人蹲坐。

2．语要：禁语，口中缓慢呼吸，一缘专注修行。

3．心要：将过去、现在、未来的一切分别念斩断于法界，自然安住来观修。

这是三门的要点。

4．门要：法身看式，眼向上视；报身看式，双目平视；化身看式，双目垂视。依靠这三种看式来修。



5．境要：依于离垢虚空、日月灯光等。

6．显现要：有法界净灯、明点空灯、觉性金刚链。“法界净灯”是具有五光辐的大周遍蓝色法界；“明点空灯”是如投石入泉般显现内外多层的现相；“觉相金刚链”是如水晶珠严饰的金线般显现弯曲动摇之相。

内在的自然慧灯，通过具足直断的四直定见，眼、意、风三者不跟随觉相金刚链而将它限定在法界净灯与明点空灯的范围内，一缘专注观修。

以上是观修顿超正行完整的六个要点。

这样观修时，首先，法界净灯、明点空灯、觉相金刚链会全部显现，这是“法性现量相”。这些越来越明显、越来越稳固、越来越增上，就是“觉受增上相”。一切不清净的显现得以清净，法界净灯清净为刹土，明点空灯圆满为无量殿，觉性金刚链成熟为佛身，

所现皆清净的妙力已经圆满，即“觉性如量相”。最后，一切清净的显现入于内明童子瓶佛身界中，获得不现一切的坚地，称为“法性灭尽相”。

第三，后行：以三不动为基础，以三安住为定量，以三获得来印持，以具四确信解脱量来如理实修。

这些就是光明顿超的实修摄要。我已经按照持明传承祖师的窍诀，完整无误地讲完了。

离别心语

之后，本次传法接近尾声时，法王给道场的弟子们讲了一段教言：

这一次，依靠特殊的缘起，我们具有引导六道的六能仁之数目、挂有“持藏法师”虚名的师徒六人，

按照日月运行的方向，绕着整个地球转了一圈，最后来到你们列绕林道场。我在这里受到了索甲仁波切和所有道场弟子难以想象的盛情款待，如同母亲对待远来的游子一样，为此我发自内心地道声感谢。看到你们如此精进地行持清净正法，我不是故意当面赞叹，而是非常真诚地表示随喜。



就像刚才主持人说的，两位列绕朗巴的化身很辛苦，这确实是真的。索甲仁波切调化黄头发的人很辛苦，我调化黑头发的人也很辛苦（众笑）。但我们两个这辈

子的困难只是微乎其微，未来要做的事可能会更加艰难曲折。我们俩的发心和行为都是随学菩萨，要想乃至虚空际一直弘法利生，在这个越来越恶浊的时代，一切会变得越来越困难。



这种辛苦是你们所有弟子有目共睹的。对于我们两个来说，给点吃的喝的，不算什么大的恩惠，我们自己也会想办法解决。最重要的是，利益众生的过程是非常艰难的，希望你们不要把老上师一个人驱逐出境，抛弃他。大家应该齐心协力，以善妙的心和圆满的行为，成办弘法利生的事业。这是我的肺腑之言。

我们师徒的缘分，就像藏族俗话说的：“前言犹如哈达结，后语其上盖印章。”不仅是这一辈子，生生世世都不会改变。仓央嘉措也说：“书写之黑字，会被水滴抹，未绘之心画，抹亦抹不去。”今后，不仅仅是索甲仁波切，他的任何一位真正的弟子，如果去藏地，我都会发自内心地欢迎。说我会给你们提供一切服务，那是假的。对我来说，这个世界上没有比贝诺法王恩德更大的了，但去年他来藏地的时候，我也没能供养一毛钱。如果你们去了，我不能保证给你们提供一切所需，但会尽力帮助你们。

接下来，在诸佛菩萨的见证下，我最后做一些祝福：第一，愿索甲仁波切长久住世，事业兴旺；第二，愿这个道场不断发展壮大，自然享受圆满四德；第三，愿所有弟子以善心善行，为世界和平尽一份力，世间与出世间的一切善举顺利成办；最后，愿我们师徒今生能再相见，共享大乘妙法，命终后立即往生西方极乐世界，面见阿弥陀佛，亲听他的言教，获得成佛的

授记。从此成为文殊菩萨的伴侣，乃至虚空际，和他一起精勤广行弘法利生的事业。



为了实现这些愿望，祈求十方三世诸佛菩萨加持，尤其是在座的众多上师善知识们，以及有信心有智慧的弟子们，要鼎力相助！

又采访二十问

当天下午，法王接受了列绕林媒体记者的采访。

1．问：这次采访的问题，是供大家学习用的。我们本来有很多问题，但最近您在传法时已经解决了，还有几个问题可以在这里问吗？

法王：可以，可以。

2．问：这是您第一次来西方，是什么让您在这个时候做出这个决定的？

法王：我来这里，主要是看能不能对弘法利生起一点作用。在此期间，从众人的表情、心态的变化各方面观察，我相信佛法对他们已经产生了很大的帮助。除此之外，这个时候我来这里，没有其他任何目的。

3．问：您对西方佛教徒的印象如何？和藏地修行人有什么不一样？

法王：印象很好。在藏地，出家人非常多；在西方，出家人比较少，但信佛的人还是很多，这有点出乎意料。除此之外，似乎没有太大区别。

4．问：西方的生活方式与藏地完全不同，比如有许多东西让人分心。佛教中有很多方法，哪一个更有利于西方人？您在这方面有什么想法？

法王：一般来说，佛教的根本，是尽可能平息世间八法，而佛教的精要，唯一就是慈悲心。当然，要在一天之内平息世间八法，那是有困难的。如果慢慢

地尽力平定世间八法，然后把慈悲心作为教育的主要内容，这对他们大有好处。

5．问：西方人也应该主要修这些吗？

法王：是的。

6．索甲仁波切经常说，对上师的信心非常重要，您在讲座中也谈到了这一点。据说您的根本上师是托嘎如意宝，您对他主要事业最深的记忆是什么？

法王：托嘎如意宝的主要事业，正如佐钦堪布阿吾拉贡造的祈祷文中所说：“佛法戒律极清净，教证法理讲修弘，斩断八法魔军索，具德师尊前祈祷。”这也是他一生中最重视的事情。

7．问：他在向弟子传授大圆满时，有什么不共的特点？

法王：除了几个有缘的弟子，他不会大规模地做大圆满的灌顶和传法。

8．问：他最看重什么？

法王：前面的祈祷文中提到，他和他的弟子最重视清净戒律、弘扬教法和证法、斩断世间八法的魔军绳索。这是他们一生都在做的事，也是教育别人的主要内容。

9．问：您是伏藏大师列绕朗巴的两大或三大转世之一。很多西方人对一个转世可以理解，但同时有几个转世很难想象，您能解释一下吗？

法王：从获得一地起，在一个时际刹那，就能示现一百个化身；二地菩萨能示现一千个化身；三地菩萨能示现十万个化身……获得佛地时，能示现等同世间微尘数的化身。

至于列绕朗巴，他在世时就曾示现过化身，一个化身去了汉地，一个化身在卫藏讲经说法，相关情节在他的传记中有记载。所以，示现两个化身是轻而易举的事。

10. 问：关于列绕朗巴的诸位转世，您还有什么可以教诫的吗？

法王：据说在伏藏大师列绕朗巴的授记中，说他会有 101 个化身，这是他的主要法主与弟子们曾经说的，我从未见过这方面的文字资料。但在《总集经教》中，是有详细文字记录的。

11. 问：您能讲一下列绕朗巴诸位化身的未来事业吗？

法王：列绕朗巴亲口说过，他下一世的事业会更加兴盛，教法住世长达五百年。

12. 问：很多大德都确认您是列绕朗巴的转世，您自己对此有什么记忆？

法王：从我自身而言，没有太多。就算有，作为佛教徒也应该保密。我是一个比丘，而作为比丘，没有特殊必要是不允许谈论这种事情的。

13. 问：列绕朗巴是个传奇的伏藏师，他的伏藏物和伏藏法有哪些与众不同的特点？

法王：关于他的伏藏物，他可以在一两天内，取出很多箱金佛像、宝篋等。而他的伏藏法，比如《长寿修法仪轨・如意宝》之类的深法，许多在藏地雪域未曾有过，非常不可思议。

14. 有人说，“缘起除障法”是在西方的空行母或其他人的帮助下才开启的。这是真的吗？

法王：那要看看列绕朗巴的传记，我现在想不

起来。

15. 问：我们所有道场长期修“缘起除障法”和“金刚橛”，以后还应该学修哪些列绕朗巴的伏藏法呢？

法王：他在世的时候，主要就是这两个法。目前列绕朗巴的著作中也有许多法，最好尽量去实修，不用担心会修得太多。但最重要的还是“缘起除障法”和“金刚橛”。

16. 问：过去出现过很多伏藏师，并广传伏藏法。未来在藏地等很多地方，兴盛伏藏法的远景如何？

法王：佛法没有隐灭之前，邬金莲师的事业不会消失；莲师的事业没有消失之前，正所谓“遍地涌现伏藏师，犹如草地长蘑菇”，伏藏师会接连不断地来到人间，开取各种伏藏法。

17. 问：那么，西方会出现伏藏师吗？

法王：当然。哪里有所化众生，伏藏师就会在哪里降临，他们怎么可能只待在一个地方？

18. 问：您一生都生活在藏地，当年他们摧毁佛法时，您仍在不断地修行和传法。您是怎么做到的？

法王：唯一就是祈祷三宝。依靠三宝的大悲力，我自己没有遭受任何迫害和磨难，修行和传法也没有出现任何障碍。这就是三宝的加持。

19. 问：最近我得知，您以访问教授的身份，在中国藏语系高级佛学院传法。当时他们听法和修行是认真的吗？汉人对此的看法有没有根本上的改变？

法王：那里的学员不是特别多，但仅有的少数人也是表里如一地喜爱佛法，热衷于修行。我传法的时候，大家都满怀喜悦，并在认真修行。除此之外，我对大多数汉人的情况不太了解。

20．问：最后，您对我们在座各位有什么特别的教言吗？

法王：好好，你们要对三宝有信心，尤其是对你们的上师仁波切有信心，要对一切众生有慈悲心，要持之以恒地修持迅速成佛、稀有难得的光明大圆满法。除此之外，没有什么其他的教言了。

亲见法王如意宝

林谷祖古仁波切，是法王在列绕林期间的翻译。多年后我们采访他时，他是这样说的：

“1993 年，法王晋美彭措仁波切造访法国列绕林时，我有幸作为仁波切的英文翻译来承侍这位大德。对我而言，这是最珍贵的机会。那时，随同仁波切的有他的妹妹阿里美珠和外甥女至尊门措仁

波切，还有两位极为出色的年轻堪布：索达吉堪布和南珠堪布。在这之前，我听说过很多关于这位伟大上师鼓舞人心的故事，也知道喇荣。但这一次，直接从法王座下接受这么多甚深的教法和灌顶，真的是我整个人生中最美妙的一段时光。



现在的林谷祖古仁波切

我自己不敢要求私下拜见法王，因为他的身体不太好。但一天早晨，十分意外地，堪布们把我带到法王的房间，让我有机会单独与法王交流。在这样一位伟大的上师面前，我所有的问题都瞬间消失

了。不自觉地，我只是和他谈起我在藏地的寺院，那是在康区一个很小的噶玛噶举传承的寺院，叫林谷寺。当时有一些‘文革’后幸存的僧人正在重建寺院，当地的老乡也在帮忙。我告诉法王，我们想尽力培养一些年轻僧才，但还没找到一位能为他们授课的堪布。事实上，我每年都会寄些钱回去，让他们不做别的，只能用在培养僧人上。法王于是跟我强调了闻思佛法的重要性，因为不闻思，就不知道怎么完整地修习佛法……

我并没有占用法王很多时间，也没有更多的想法和期待了，他的到来和他的教法对我来说已经远远足够。

几年后，我震惊地听到一个消息：法王晋美彭措仁波切回到藏地后，在喇荣佛学院专门成立了一个‘噶举研修系’，并委任一名博学、有实修的堪布传授噶举传承的论典。我甚至听说，这件事情的

其中一个缘起，是因为一位曾在西方为法王担任翻译的噶举活佛做了这样的祈请。

我不知道这个消息是不是真的，也不确定是否还有别的噶举活佛为法王翻译过。但确实如法王所愿，之后藏地很多优秀的噶举派堪布都是从这个噶举研修系毕业的。我寺院里的一些僧人也去了喇荣求学，他们不但成为了优秀的学者，也变成了真正意义上的佛法修行者。每个在喇荣学习过的人都会说，那里的氛围可以完全转变你的感受，会让你的修行变得容易又自然。

如今，喇荣依然延续着法王如意宝晋美彭措仁波切的佛法精神，在他的无尽加持下，众多伟大的堪布们继承了这一清净的传承。喇荣佛学院仍然是这个地球上最大的佛教中心，从佛法的兴盛而言，它的影响力在世界上是无与伦比的。”

仁者无敌

帕特里克 • 加夫尼（Patrick Gaffney），毕业于剑桥大学，是一名翻译和作家，也是筹备法王去列绕林的成员之一。对于法王的回忆和感悟，他有很多话要说：



现在的帕特里克 • 加夫尼

“1993 年，法王晋美彭措莅临法国列绕林。当时，作为筹备组的一员，我感到非常荣幸。我们早就听说过法王在亚洲复兴藏传佛教学修传统的不可思议的壮举，同时也怀着极大的兴趣期待着伏藏

大师列绕朗巴两位真实化身的相遇。

三十年前，法王来到列绕林，在一个宽敞的大帐篷里向大众传法。听众中有经验丰富的喇嘛，更多的是参加了列绕林举办的三个月夏季闭关的佛教徒。当我听到法王的开示时，瞬间被他那巨大的能量、满腔的热忱和由衷的喜悦所感染，更别提法王的渊博学识和深邃教言带给我的震撼了。法王整个人坐在那里，以及他传法的声音，对我们有着不可思议的摄受力。每天，法王都会给我们传授宁玛教法和大圆满法，包括金刚橛修法、直断、顿超。他的智慧和辩才源源不断地流露，令大众完全着迷，在场的大德也纷纷赞叹法王的甚深智慧。

法王赐予了列绕朗巴伏藏法的两个灌顶，‘缘起除障法’和‘甚深精藏橛’，这是两个对本觉会极为重要的修法。法王还传授了自己的伏藏法‘文殊静修大圆满’。在赐予我们灌顶时，他非凡的气

度为我们营造出一种出世间净观的氛围，让我们在一切都是清净显现的感受中得到加持。在讲到大圆满修法时，法王流露出无比的自信和断定，非常清晰地介绍了心性，让我们与大圆满传承祖师建立起直接的法脉关系。追溯到大圆满人间初祖嘎绕多吉以下的历代祖师，似乎法王与每一位祖师都有着密切的私交。当然，法王除了深切的慈悲与热情洋溢的慷慨，他身上还散发着一种极为谦逊的气质。

传法结束后，我们有幸对法王做过一次简短的采访。在休息时,法王欣然同意了我们的请求,林谷祖古仁波切充当翻译，地方就在列绕林最早那栋楼的一个房间里。那天下午，法王背靠着床，边休息边接受我们的采访。期间，我鼓起勇气问法王‘文革’时是怎么熬过那段艰难岁月的，我被他简洁的回答完全怔住了。法王说:‘我只是把全部的信心交付给佛法僧三宝，一切困难就都迎刃而解了。’这

个简短到令人怀疑的答案，清楚地传递出一个让我们难以抗拒的信息，那就是信心带来的鲜活力量，以及它能成办种种事业的功德。

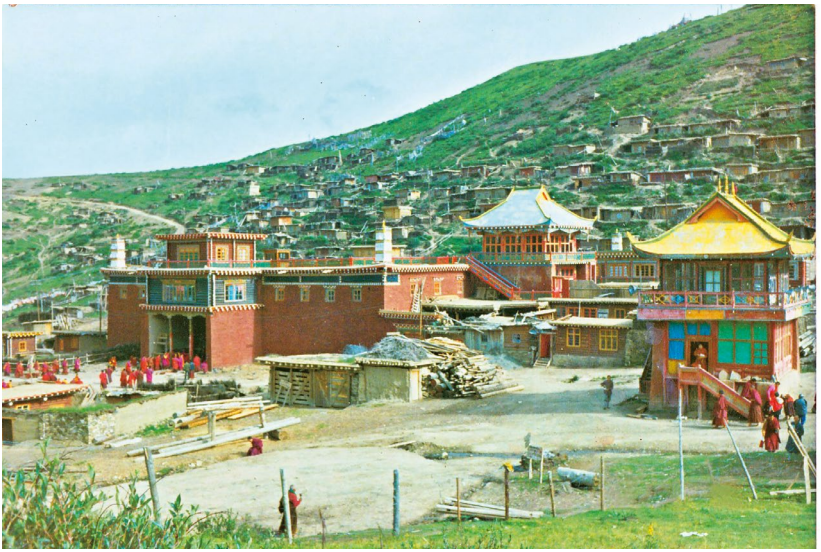
除了法王的不共功德和证悟加持，我还经常思考这位伟大的上师对列绕林带来了怎样的影响。当年法王来列绕林为我们传法，从那以后，列绕林日渐发展壮大，不断地传授佛法，举行法会、闭关禅修等活动。法王早年的莅临，不仅在众弟子心中留下了持久的记忆，也对列绕林的未来发展产生了深远影响。

对于我们来说，法王晋美彭措仁波切的到来，是历史性的一刻，具有深刻的意义和不可能被遗忘的加持。这种无可比拟的伟大回响，将长久地被我们感知。”



在这段回忆中，加夫尼提到了法王对他们道场的深远影响。其实我也有这种感觉，不仅是列绕林，还有多杰丹玛林、泽噶贡智仁波切的道场、嘉哲仁波切的扎西秋林和慧藏中心，都是刚建立不久法王就去了。直到现在，他们的道场仍然比较兴旺，很多佛事活动也都在延续。可以明显感觉到，1993 年法王去了西方后，给很多道场带来了繁荣和发展的缘起。

至此，法国的弘法行已经圆满。



第10站 归来

Return　8/31-9/24

行程

8 月 31 日，离开列绕林

9 月 1 日，在巴黎转机

9 月 2 日，抵达香港

9 月 3 日，“文殊静修大圆满”灌顶

9 月 4 日，“缘起除障法”灌顶

9 月 5 日，“项袋金刚橛”灌顶和开示

9 月 6 日，飞抵台湾

9 月 7 日，莲师灌顶和开示

9 月 8 日，“甚深精藏橛”灌顶和开示

9 月 9 日，“文殊智慧勇识”灌顶和开示

9 月 10 日，传授破瓦法和开示

9 月 11 日，“文殊静修大圆满”“项袋金刚橛”灌顶

9 月 12 日，“忿怒莲师”灌顶和开示

9 月 13 日，回到香港

9 月 14 日，到达深圳，后飞抵成都

9 月 15 日，上午为清定上师传“长寿佛”灌顶

下午住院体检

9 月 16 日至 17 日，体检

9 月 18 日，出院

9 月 19 日至 20 日，在茶店子为信众传法灌顶

9 月 21 日至 22 日，到康定，向有关部门汇报行程

9 月 23 日至 24 日，从康定出发，回到喇荣

经过香港

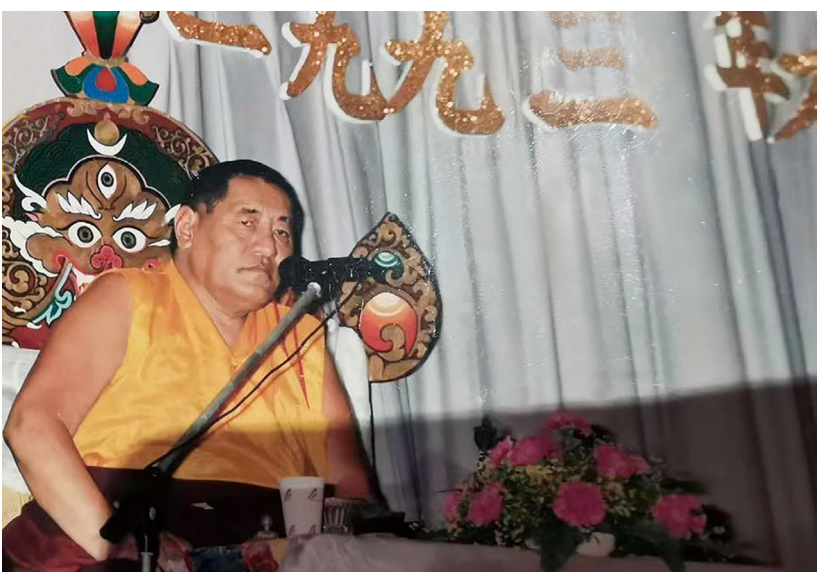
8 月 31 日，法王离开列绕林，乘车到蒙彼利埃机场，飞了一个半小时到巴黎，晚上住在那里。第二天下午，我们在巴黎转机。飞行十个多小时后，9 月 2 日抵达香港，住在香港白玉中心。



贝诺法王为了广利众生，在世界各地设立了许多佛教中心，香港白玉中心成立于 1990 年初。1990 年底法王从尼泊尔回来路过香港，在那里住了两三

天。该中心直接隶属于贝诺法王在印度的南卓林寺，寺庙的优秀僧人被派往那里，住持道场并宣扬佛法。

刚结束了在欧美的弘法，法王虽然特别累，但并没有休息，而是在香港举行了三天的传法活动。这期间，我做汉语翻译，其他人做粤语翻译。



9 月 3 日至 4 日，给白玉中心的一些内部弟子，做了两场灌顶和开示。第一天是“文殊静修大圆满”灌顶，第二天是“缘起除障法”灌顶。

9 月 5 日，在一个千人大会场，法王举行了普巴金刚法会，给大家灌了“项袋金刚橛”的顶，做了皈依，讲了大悲菩提心的教言。从表情上也可以看出，他们对法王很有信心，主办方还穿插了抽奖活动，现场气氛十分热烈。



这次在西方待了三个月，我发现东西方人的性格差异很大，感动他们的泪点不一样，笑点也不一样。虽然当时香港受英国管辖，还没有回归，但香

港人的性格还是比较东方，感性、热情、开朗，有什么就直接表达出来。在他们喜悦的眼神中，法王传法更加轻松，讲了很多对他们有利的教言。

去台湾

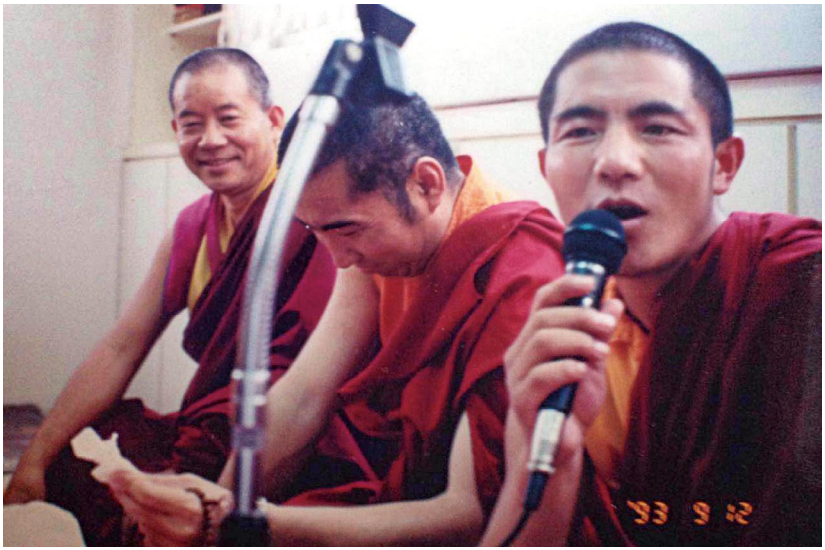
9 月 6 日，法王坐飞机一个多小时，从香港飞抵台湾桃园机场。许多当地信徒，包括藏传汉传、在家出家，手捧鲜花和哈达来机场迎接。



离开机场后，法王直接前往台北的新店白玉中心，这是贝诺法王在台湾的七个白玉中心之一，全称是“白玉祥丘达吉林佛法中心”。在台期间，法王一直住在这里。



接下来，法王要进行为期六天的弘法活动，我负责每天的汉语翻译。



9 月 7 日下午，在新店白玉中心，法王传授了莲师灌顶，讲了皈依方面的教言。门措上师传授了观音灌顶。

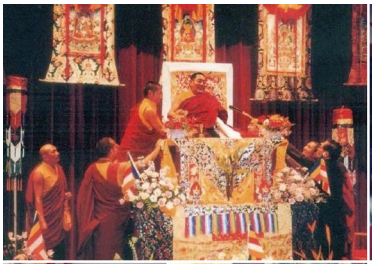
9 月 8 日上午，在新店白玉中心，法王传授了“甚深精藏橛”灌顶，讲了菩提心方面的教言。

9 月 9 日，坐了三个小时的车到台中，在田璧双居士 1985 年创立的密藏院，法王传授了“文殊智慧勇识”灌顶，并讲述了修密法的重要性。当天

乘车返回台北。



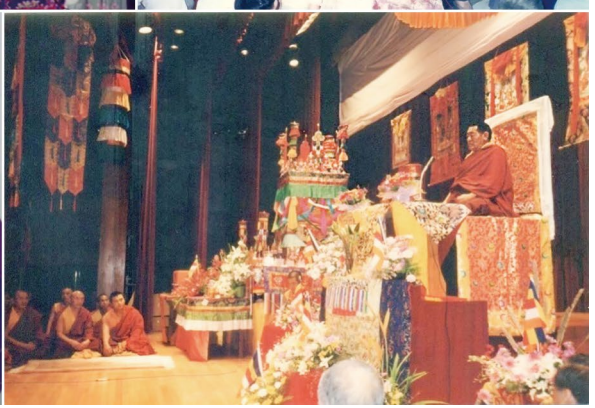




佛教
藏密












白玉祥丘達吉林佛法中心
HSIN TIEN PALYUL CHANG CHUB DHARGYE LING DHARMA CENTER
台北縣新店市中正路542-4號6樓
6F, 542-4, CHUNG CHENG ROAD, HSIN TIEN, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.
TEL:(02)2182486-7　FAX:(02)2183463

晉美明揩法王傳法預定表

貝諾法王
白玉傳承領袖

	上午	下午
9月7日 星期二		14:00（新店白玉中心） 蓮師灌頂（法王傳授） 觀音灌頂（法王妙女那些揩嘉転女傳授）
9月8日 星期三	10:00（新店白玉中心） 金剛普巴灌頂（法王前世寺獲之宝藏）	
9月9日 星期四	中午（台中密藏院） 蓮师或文殊灌頂加持	
9月10日 星期五	10:00（新店白玉中心） 颇哇法	
9月11日 星期六		14:00（七张西路火車站礼堂） 文殊和普巴灌頂（法王此世寺獲之宝藏）
9月12日 星期日	10:00（新店白玉中心） 金怒蓮师灌頂 大圓滿開示	14:00（新店白玉中心） 共修荟供

HEAD OFFICE: NYINMAPA MONASTERY. P.O. BYLAKUPPE DT. MYSORE KARNATAKA INDIA 571104

9 月 10 日上午，在新店白玉中心，法王传授了破瓦法。

9 月 11 日下午，在台铁大楼演艺厅，法王传授了“文殊静修大圆满”“项袋金刚橛”灌顶。

9 月 12 日上午，在新店白玉中心，法王传授了“忿怒莲师”灌顶，讲了大圆满的来历和功德。下午和大家一起举行会供，然后接见了筹备方的相关人员。



9 月 13 日飞回香港。



上师的上师

最近，我们采访了丁乃竺，她是法王去台湾的主要筹划者之一，也是最早的一批藏传佛教弟子，曾于上世纪 80 年代邀请了许多藏传佛教大德赴台弘法。在谈起法王时，她回忆道：

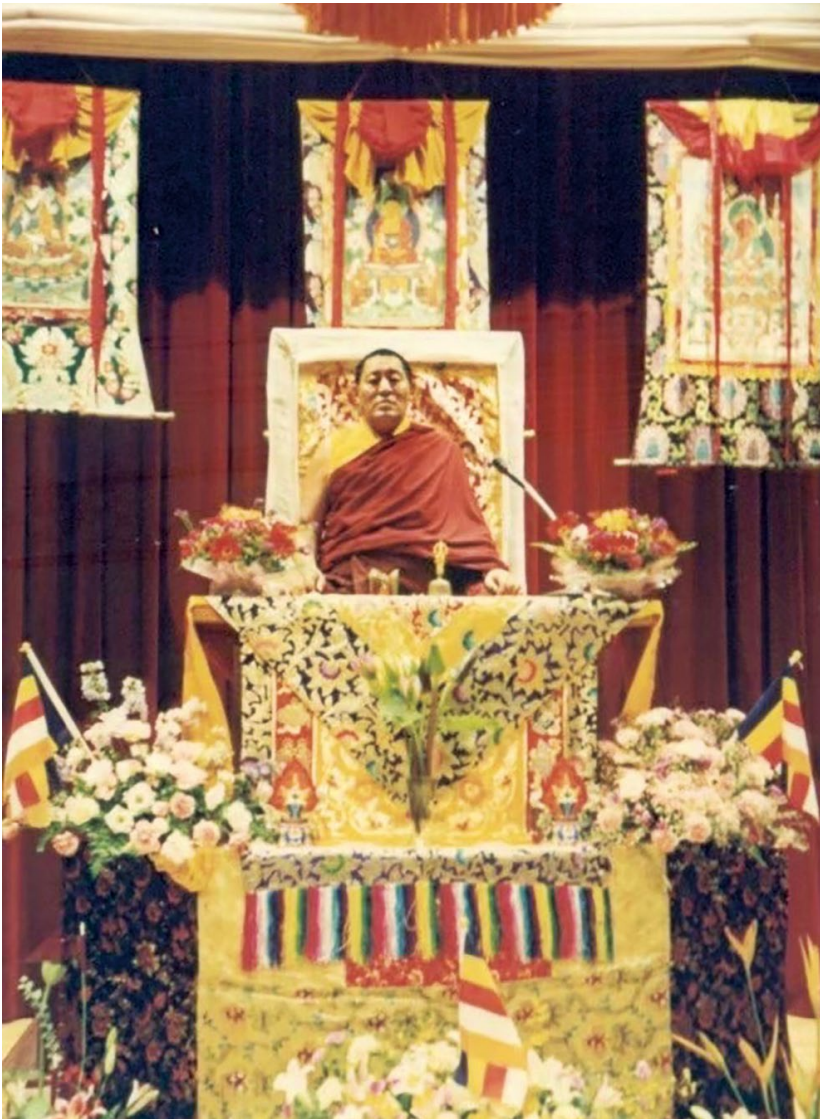
“我在台湾大学哲学系读书时，就接触了藏传佛教，在朋友的介绍下加入了五峰山南方宝生佛刹中心，那是台湾最早期的一个藏传佛教中心。80 年代中期，我开始邀请一些仁波切来台弘法，也有幸邀请到了宁玛派的教主贝诺法王。贝诺法王第一次来台是住在我家。那之后，贝诺法王又来过几次，短短几年就建立了白玉中心，摄受了众多弟子。

1990 年左右，贝诺法王来台弘法时，亲口对我说：‘晋美彭措法王是我的根本上师，他来台湾时

请你一定要尽力接待、好好护持。’听到贝诺法王的话，我有点惊讶，因为他是如此了不起的上师，又是如此有份量的证悟者，那么他的根本上师会是什么样的人物呢？

受到贝诺法王的嘱托，我们非常重视晋美彭措法王来台弘法，与新店白玉中心、密藏院一起，为迎接法王的到来做了充分准备。1993 年 9 月，晋美彭措法王如约来到台湾，我们也见证了法王在台弘法的盛况。

无论法王在台北还是台中的活动，都有很多佛弟子慕名而来，有藏传弟子，也有汉传弟子，虽然他们秉承的传承不同，但都是为了与法王这样伟大的上师结上法缘而聚集在一起。期间，有一场大型的灌顶活动，在台铁大楼演艺厅举行。为了那天的灌顶法会，我们特意提前为法王定制了一个近 2 米高的法座，并用八吉祥、各种鲜花等供品装饰会场。



第一次见到晋美彭措法王，我就深深感觉到他

是一位非常有力量的上师。他的能量如此强大，让我感到震撼。在见到晋美彭措法王之前，我有幸近距离接触过敦珠法王和顶果钦哲法王。这两位上师也散发出巨大的能量，但相比敦珠法王那种极致柔和、近乎母性的能量，顶果钦哲法王那种高大、威严的气势，晋美彭措法王整个魁梧的身躯透露出一种如利刃般直接、锋利的强大气场。这种能量让我印象非常深刻。

与晋美彭措法王同行的，还有两位尼师，一位是他的妹妹，另一位是他的外甥女，也是益西措嘉空行母的化身。随行的还有几位喇嘛，其中一位是索达吉堪布，当时我很惊讶，这么年轻的一个藏族出家人，中文竟然这么好。他那时很年轻，有点不苟言笑，让我们觉得有一些严肃，但又非常庄严。

法王在台的行程几乎都是灌顶，我们也非常珍惜在他座下求得的每一个法。让我感到特别的是，法王灌顶后，经常由他的外甥女来赐予灌顶相关修

法仪轨、引导文的口传。他的外甥女很年轻，很庄严，很安静，全身上下透着一种如水般极其柔和的气场。那个年代，不仅在台湾，就是在西方，也很少有女性上师传法。所以这一幕，直至今天，我还记得清清楚楚。

灌顶期间，法王会时不时给大家讲讲他的一些经历。我记得法王好像提过一次神奇的取伏藏经历，那个伏藏是在飞机飞行过程中出现的，当时法王睡着了，然后取到了伏藏，细节记不清了。

我还从别人口中听说过法王年轻时的一段经历。当时的法王非常精进地闻思修行佛法。一天，一个年轻美貌的女人来到他面前，告诉法王，她是与法王具有宿缘的业手印，请他接受。法王想了想没有同意，于是女人告诉法王，她会在某个地方等他一个月。结果一个月过去了，法王依然没有改变主意。据说那个女人就消失不见了。后来，法王遇到他的一位上师时提到此事，上师叹了一口气，说：

‘你只了解法庄严的一面，却不懂它的另一面。’

法王的这段经历对我启发很大，尤其是他上师的那句话。作为一个修行人，不是只有出家才可以成就，在家也同样可以。依靠佛法的加持，无论出家、在家，都能获得殊胜成就。

作为接待方之一，我很荣幸能有机会单独拜见法王。当时我带着小女儿一起接受法王的摸顶加持，让她种下善根。法王把他大大的手掌放在我头顶，念着经文，一股暖流盈满了我全身。那时，我得知法王患有眼疾，应该看不清周围的一切。但在近距离接触法王的过程中，完全看不出他是一个有眼疾的人。

其实，当时我白天要工作、照顾两个女儿，工作之余还要协助先生赖声川一起处理表演工作坊的事务，非常非常忙。但是，晋美彭措法王来台弘法时，我尽全力调配了一切时间，参加了法王在台

北的所有佛事活动。对于法王的到来，我们每个人都觉得非常幸运，非常感恩。

虽然法王已经圆寂近 20 年了，但每次想起他，一股强大的力量就会自然而然将我包围。”

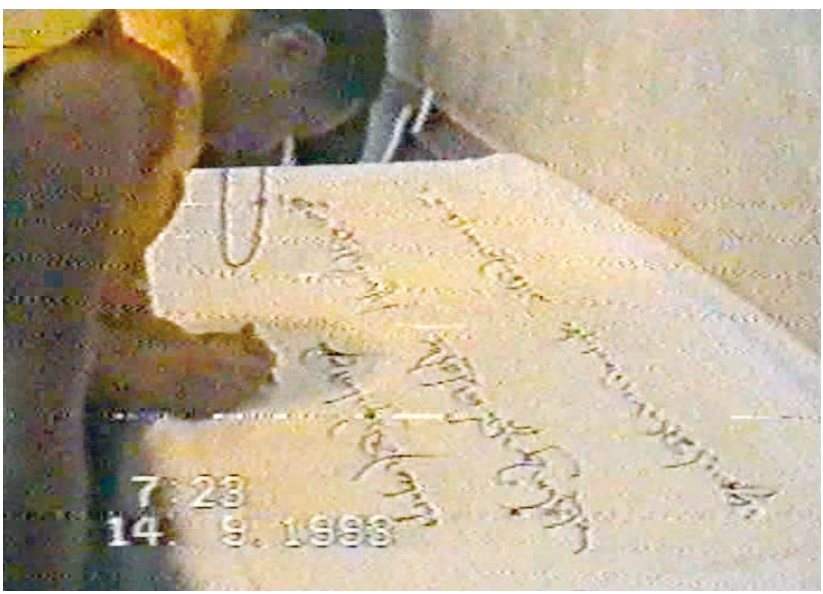
采访结束时，丁乃竺摸了摸自己的头发，半开玩笑地说:“我的头发染成了彩虹色，因为我非常喜欢彩虹。即使这辈子不能成就虹光身，也要把‘虹光’戴在头上，时时提醒自己，总有一辈子要成就虹光身。”



现在的丁乃竺

回成都

9 月 14 日一早，我们从香港坐车通过海关到达深圳。那时候每次过海关都有点紧张，担心各种刁难或者检查。还好，这次回来时比较顺利。



通关后，法王去一家餐厅吃早饭。一些人专程从香港赶来送行，并请法王为他们题词。法王用藏文亲笔写了一首偈颂，翻译过来就是：“佛法遍十

方，吉祥功德盛，施主康长寿，受用福禄增。”法王说，这也是对此次弘法所有结缘众生的一个祝福。

在深圳机场登机后，两个多小时飞抵成都双流机场。成都的天气特别热，但是再热也比不上众弟子的热情。学院里很多出家人听说法王要回来了，已经在这里等了好几天了。丹增活佛、慈诚罗珠堪布、希阿荣博堪布、齐美仁真堪布等高僧大德也从学院赶来迎接法王。来自全国各地的许多佛教徒，这一天也聚集在这里，人山人海，热闹非凡。当他们期盼已久的法王出现在面前时，100 多个日日夜夜的思念顿时化为泪水。他们大声而激动地欢呼着，用各种方式表达着对法王的思念，据说这是机场建成以来最热闹的一天。





之后,法王前往康定酒店（今甘孜宾馆）休息。坐车去的路上，我和齐美仁真堪布、诺尔巴堪布在一辆车上，我们愉快地聊着各种经历。因为这三个月不方便通讯，我就问他们我父母怎么样了，想知道他们是否健在。答案是：“他们还在学院，一直在等你回来。”

来到酒店，看到法王身边围绕着这么多老弟子，我觉得非常安心，不然，我一个人在外面还是会有各种担忧。现在，法王在国外没出什么意外，平安归来，我也可以松一口气了，身上的重担终于卸下来了。

那天晚上，我睡得特别香，这是我三个月来睡得最踏实的一次。

不变的信心

这次随法王出去，我对他老人家的信心更大了。

在法王身边，常常能感受到他非凡的智慧。依靠某种因缘，他自然会流露出一些不可思议的境界。这些都是法王与生俱来的，并不是通过今生努力才有的。它也是前后世存在的铁证。

在我心目中，真正的善知识，就应该像法王一样，除了他老人家，不会有更好的上师了。即使是莲花生大士、龙钦巴尊者等祖师大德，也只是与法王生活的时代不同而已。如果法王身处那个时代，肯定和他们一模一样。我经常生起这样的信心。

这种信心不需要刻意观清净心，从法王的言谈举止哪方面看，他都超越了常人的境界。不管是谁，

只要看到法王的身体，就能迅速转变自己的心；只要听到他的声音，就会不由自主地被吸引；只要祈祷他的心，就会得到巨大的加持。这是佛菩萨与众不同的地方。

在我依止法王的 19 年里，从 1985 年第一次见到他，到 2004 年初最后与他分离，从来没有产生过一刹那的邪见。现在想想，这应该是我这辈子最大的成就。

法王常说，弟子即使不愿意，终究也会离开上师。法王离世后，我就像一个失去父母的孤儿，孤独地留在这个世界上，每次想起他老人家，心里总是空落落的。我经常安慰自己：“上师的色身虽然融入了法界，但他的法身永远不会离开。”即便如此，现在除了在视频里看到上师的身影，在录音里听到上师的声音，在梦里接触到上师的身体，这个世界上，再也找不到上师了。

对很多人来说，越接近上师，越觉得他像普通人，越容易发现他的过失。然而，我越接近法王，信心就越强，通过多年的依止，这种信心丝毫没有改变，而且一天比一天坚固。父母离世后，对他们的思念可能会随着时间而淡化，但上师离世后，那种思念越来越强烈。正如法王所说：“我一旦离开，你们可能会对我更有信心。”确实是这样。

疾病消失了

我们 1991 年在绵阳、重庆等地建立了多个道场，在当地弟子的邀请下，法王答应 9 月 15 日前去传法。但当天突然得知清定上师病危，阿里美珠也病重，法王不得不临时取消行程，并派遣慈诚罗珠堪布、丹增活佛等四位弟子代替自己前去。


93 9 19



上午，法王前往成都昭觉寺探望了清定上师。当时，清定上师面容憔悴，病得很重。法王给他传授了“长寿佛”灌顶，依靠这个缘起，清定上师的健康状况逐渐好转。

阿里美珠到陆军总医院检查后，确诊为急性阑尾炎。因为法王在国外很累，回来后也需要检查身体，当天他们都住在医院，我来做翻译和陪护。阿里美珠原本需要手术，经过复查，医生说可以先输液消炎。结果输液一天后，症状基本消失。法王体检了一两天，没发现什么异常。两天后，他们一起出院了。

出院后，法王住在茶店子，用中药调理身体。与此同时，许多信徒从全国各地赶来，天不亮就在那里排队,楼道里挤满了人。法王为了满大家的愿，从早到晚给他们摸顶加持、灌顶传法。

这期间，法王为了学院僧众方便，还给男女众买了两辆东风大卡车。车上装满了一袋袋大米，准备回去分发给大家。

我冲洗了一些法王在西方的照片，作为法王回去后送给僧众的礼物。

回到喇荣

9 月 21 日从成都出发，到达康定。法王在那里待了一天，向有关部门汇报了行程，并参加了一个座谈会。

23 日离开康定。路过塔公时，受到塔公寺的迎请，为舍利宝殿开光。随后，在塔公觉沃佛像前，法王带领大家念诵《普贤行愿品》，并给寺内僧众和当地信徒进行加持。

到达八美后，龙多活佛在路边搭起帐篷，也就是现在寺庙所在的地方，迎请法王休息。期间他供养法王两个大海螺，法王当场吹了一下，然后送给了我们降魔胜利洲。

傍晚时分，到达龙灯草原上的燃姑寺。因为法王的弟子很多，寺内每个僧人带一个人去自己房间休息，其他人就睡在大殿里。

24 日早上从寺院出发。车队抵达道孚时，法王为大白塔开了光，给信众做了加持、开示。

这一路，随处可见各个寺院的僧众和信徒。他们有些在路边搭起帐篷，祈请法王进去歇息，有些在路边熏烟，欢迎法王归来。法王时而摇下车窗，给他们摸顶加持，时而给他们做个简单开示……

下午，终于回到了喇荣。身披黄色袈裟的僧众

在道路两旁列队，到处燃着熏烟、奏着法器，举行了非常隆重的欢迎仪式。法王直接去了大经堂，向僧众介绍了这一次的出国经历。然后，在师徒重逢的喜悦中，法王回到了自己的住处。





至此，归来的弘法行已经圆满。

后记

10 月底，我和丹增活佛一起到色达县城，花了五天时间剪辑我从国外带回来的音像资料，并配以藏汉两种语言的旁白，制作了一部关于法王西行弘法的纪录片，时长约三个小时，然后做成 VCD 在学院里流通。

之后，法王根据在美国时一髻佛母的授记，为了利益和自己年龄相仿的老年人、没有缘分出家的在家人，决定建立一个藏族居士林，并着手修建居士林经堂。最早报名的有四户人家，我父母是其中之一。后来随着规模越来越大，居士林的人越来越多，覆盖了喇荣沟下方的阳山和阴山。过去藏地没有建居士林的传统，法王的这一创举无疑开启了藏传佛教的新篇章。

其实，不仅仅是居士林的建立，法王这一生还有很多不可思议的创举。比如，“文革”后整顿僧团

内部的弊病，违背戒律和誓言者不得与僧众共住；在喇荣建立大规模的尼众道场，广泛摄受尼众；去汉地传播佛法，摄受汉族弟子……这一个个佛教史上不可磨灭的里程碑，彰显了法王伟大的远见和非同凡响的愿力。

法王回到喇荣后，继续按部就班地为僧众传法。冬天，讲了龙钦巴尊者的巨著《大圆满心性休息大车疏》。虽然藏地的天气非常冷，但围在法王身边享受大乘妙法，聆听法王的谆谆教诲，每个人都觉得无比温暖。

此后，在法王座下，我们一如既往地不断闻思修行……

师教甜美甘露滴，加持温度未消散，
为令有缘智者喜，设此盛宴回忆录。

身之青春日日衰，心之杲日时时明，
此乃以信依师教，所尝妙法甘露果。

大恩上师言教义，只言片语不忍失，
发心精进立文字，具缘诸众令欢喜。

意义之要无错谬，措辞若有欠妥处，
于三根本护法众，及诸道友前忏悔。

撰此若有少善根，回向老母诸有情，
愿彼获得上师果，无余直趋本来地。

此《西游回忆录》，名为索达吉者于水兔年二月二十五日（2023 年 4 月 15 日）撰著圆满。



附录

法王传法一览

缘起

6月15日 邬金莲师、战神格萨尔王、紫玛护法祈祷文 \ 0018

第1站 美国·夏威夷

6月18日 传授菩萨戒 \ 0032

6月18日 介绍大圆满法 \ 0060

6月19日 修行的基础 \ 0086

6月20日 与乃琼护法神的因缘 \ 0099

6月20日 观修文殊上师瑜伽 \ 0107

观修莲师上师瑜伽 \ 0111

6月21日 再次提到乃琼护法神 \ 0123

第 2 站 美国 · 博尔德

6 月 23 日 佛教的慈悲观 \ 0141

6 月 25 日 密宗的明心见性 \ 0160

6 月 26 日 米拉日巴的修行次第 \ 0183

6 月 27 日 谈谈香巴拉 \ 0213

6 月 29 日 告别金刚界 \ 0226

第 3 站 美国 · 落基山

7 月 1 日 开启法门的三个原因 \ 0240

7 月 2 日 《大鹏展翅》第一节课（摘录） \ 0246

7 月 2 日 《大鹏展翅》第二节课（摘录） \ 0252

7 月 3 日 《大鹏展翅》第三节课（摘录） \ 0255

7 月 3 日 《大鹏展翅》第四节课（摘录） \ 0257

7 月 4 日 《大鹏展翅》第五节课（摘录） \ 0260

7 月 4 日 大塔前的开示 \ 0268

7 月 5 日 项袋金刚橛的独特之处 \ 0277

7 月 5 日 佛陀与佛法 \ 0282

7 月 6 日　文殊大圆满要义　\　0303

项袋金刚橛略修法　\　0318

离别祝福　\　0321

第 4 站　美国 · 纳帕谷

7 月 10 日　《杰珍宁提》第一节课　\　0336

7 月 11 日　两个实修深法　\　0359

7 月 12 日　《杰珍宁提》第二节课　\　0365

7 月 13 日　《杰珍宁提》第三节课　\　0386

7 月 14 日　《杰珍宁提》第四节课　\　0410

7 月 15 日　密宗保密原因　\　0433

7 月 16 日　加持交付印持　\　0442

7 月 17 日　甚深精藏橛　\　0450

《佛子行》的功德　\　0455

7 月 21 日　生死窍诀　\　0487

第 5 站 美国 · 华盛顿

7 月 24 日　四谛法轮　\　0513

7 月 25 日　天时地利人和　\　0543

7 月 26 日　文殊静修的由来　\　0557

7 月 27 日　《手中赐佛》第一节课　\　0575

7 月 28 日　《手中赐佛》第二节课　\　0603

7 月 29 日　《手中赐佛》第三节课　\　0632

7 月 31 日　临别赠言　\　0661

第 6 站 美国 · 纽约

8 月 6 日　谈谈莲花生大士　\　0694

第 7 站 美国 · 波士顿

8 月 13 日　不落的太阳　\　0725

8 月 16 日　神奇的香巴拉　\　0732

第 8 站 加拿大 · 哈利法克斯

8 月 17 日　采访二十问　\　0755

8 月 18 日　智慧与慈悲　\　0768

8 月 19 日　对三宝生起信心　\　0790

8 月 20 日　四种殊胜性　\　0817

8 月 21 日　两个灌顶　\　0824

8 月 22 日　临别忠言　\　0843

第 9 站 法国 · 蒙彼利埃

8 月 24 日　我是列绕朗巴吗？　\　0857

8 月 27 日　兴盛金刚橛的缘起　\　0872

8 月 28 日　一生成佛的秘密　\　0890

8 月 29 日　直指心性的窍诀　\　0924

8 月 30 日　顿超引导　\　0948

离别心语　\　0953

8 月 30 日　又采访二十问　\　0958

○–○ 相关阅读

- 索达吉堪布全集 47 | 译作　《释迦牟尼佛广传·白莲花论》（全三册）
- 索达吉堪布全集 48 | 译作　《八大菩萨传》
- 索达吉堪布全集 49 | 译作　《密宗大成就者奇传》
- 索达吉堪布全集 50 | 译作　《一世敦珠法王自传》
- 索达吉堪布全集 51 | 译作　《藏密佛教史》（全二册）
- 索达吉堪布全集 52 | 译作　《传记合集 1》
  - ○《圣者龙树菩萨传》
  - ○《世亲论师传》
  - ○《无垢光尊者传》
  - ○《麦彭仁波切传》
  - ○《无著菩萨传》
  - ○《莲师刹土云游记》
  - ○《格萨尔王传》
  - ○《钦则益西多吉密传》
  - ○《班玛旺嘉尊者传》
  - ○《金厄瓦罗珠加参尊者传》
- 索达吉堪布全集 53 | 译作　《色拉康卓自传》
- 索达吉堪布全集 89 | 译作　《白莲花·门措空行母传》

- 索达吉堪布全集 90 | 译作　《二百世的回忆》
- 索达吉堪布全集 91 | 译作　《阿琼堪布自传》
- 索达吉堪布全集 11 | 著作　《泰国游记》
- 索达吉堪布全集 15 | 著作　《传记合集 3》
  - ○《密宗虹身成就略记》
  - ○《寂天菩萨传》
  - ○《华智仁波切传》
  - ○《乔美仁波切传》
  - ○《蒋扬洛德旺波尊者传》
  - ○《托嘎如意宝传》
  - ○《札嘎仁波切传》
  - ○《邬金丹增诺吾传》
  - ○《喇拉曲智仁波切传》
  - ○《川西名刹——朵芒寺》
  - ○《炉霍二高僧圆寂纪实》
  - ○《不灭的明灯——怀念大恩上师德巴堪布》
- 索达吉堪布全集 33 | 著作　《梦尘回忆录》
- 索达吉堪布全集 35 | 著作　《五台山圣地记》
- 索达吉堪布全集 36 | 著作　《水月回忆录》



护法三怙主