



加行教言合集

索达吉堪布·传讲

课程
31



南无本师释迦牟尼佛

A COLLECTION OF INSTRUCTIONS
ON THE PRELIMINARY PRACTICES

加行教言合集

索达吉堪布·传讲

版本：2024年12月

目 录

上师瑜伽讲解	001
附：《上师瑜伽速赐加持》修法仪轨	018
菩提心的修法	022
略说忏罪	045
附：金刚萨埵修法如意宝珠	059
初学者不应视师如佛	063
百字明到底讲了什么	087
一切都还来得及	106
传讲五加行与《开显解脱道》	142

上师瑜伽讲解

2007年1月10日

今天给大家讲一下上师瑜伽。

前两天举行了“纪念法王如意宝圆寂三周年”法会，在法会期间，大家都诚心地祈祷上师，念诵《上师供仪轨》，通过金刚萨埵修法来进行忏悔，每个人应该都念了四十万遍金刚萨埵心咒，对自相续有一定的净化作用。过两天我准备传讲《闻解脱》，也就是《六中阴引导文》，修这种密法，上师瑜伽是不可或缺的。当然，不仅修密法需要上师瑜伽，修持任何一种法，包括人身难得、寿命无常、皈依、发心等，都离不开上师瑜伽，它既可以列为前行，也可以列入正

行当中。

对每个人来讲，修行必须依靠一种特殊的加持，如果不讲究这些，佛教完全是理论的话，那就成了一种学术研究。虽然世人认为这种治学精神很有意义，但真正的佛教，既要讲理性，也要讲感性。假如不懂道理全凭信心，就像某些偏僻地方的迷信一样，相续中不一定产生稳固的定解；若全靠分别念推测而不讲信心加持，则已经失去了佛教徒的身份。因此，理性和感性这两者，在修行中都不可缺少。

现在很多人希望通过密宗、禅宗的修行认识心的本性，这首先需要上师的加持。有云：“从功德上讲，上师与佛没有差别；但从恩德上而言，上师超过了一切诸佛。”往昔有不计其数的诸佛转法轮度化众生，然而我们都没有得以调化，如今依靠上师善巧方便的慈悲摄受，在我们相续中播下了解脱的种子，并使之逐渐成熟，只要有信心，即生成就已稳操胜券。故从

恩德上讲，不管藏传佛教还是其他传承，上师的确超过了一切，甚至超过了本尊。

这一点，在印度佛教历史上也能得以证明。以前马尔巴罗扎通过祈祷，见到上师那若巴，同时也现见了喜金刚本尊坛城。当时马尔巴罗扎选择向本尊顶礼，而没有在上师面前求悉地。以这种缘起，尽管他的法脉绵绵相传，但他的子系传承却从此间断。

藏传佛教的历史也是这样。曼达热哇祈求莲花生大士时，现前了普巴金刚（金刚橛）的坛城，她选择在本尊面前求悉地，而没有向上师求取。以此缘起，莲花生大士的意传加持，直接赐予空行母益西措嘉，曼达热哇并没有得到。

从这些文字记载来看，修本尊与修上师比起来，上师的加持更为殊胜。也可以说，我们的成就与上师的加持是离不开的，任何一个开悟、任何一种境界，完全依靠上师而获得。

另外，成就的印证也离不开上师。汉传佛教的永嘉禅师，原名玄觉，后以祖籍永嘉得名。他年轻时在善知识面前听闻过一些佛法，精通天台宗的止观法要，后来研读《无垢称经》（即《维摩诘经》），明白了心地法门，证悟了心的本性。有一次，六祖大师的弟子玄策禅师来访，和他交谈的过程中，发现他谈的道理与过去祖师所说相合，以为他是自己本宗的人，于是问：“你的师父是谁？在哪里得的法？”他说：“我以前学过很多法门，但真正的开悟，是依靠自己读诵《维摩诘经》而获得。”玄策禅师又问：“你是哪一位上师印证的？”“我没有上师印证。”玄策禅师说：“佛陀在世时，应由佛陀来印证；佛陀涅槃之后，若没有师父给你印证，这都叫作天然外道（顺世外道），不是佛教。”永嘉禅师一听，马上说：“那请你给我印证。”玄策禅师回答：“我不够资格，你最好到六祖那里去。”于是永嘉禅师前往曹溪求取印证，并终获六祖认可，留下了“一宿觉”的千古美谈。这段经

历在《坛经》中有记载，以前宣化上人在美国三藩市宣讲时，也讲得比较详细。

有些人认为：“在四皈依¹中，皈依上师放在首位，上师的地位比佛还高，这是藏传佛教的独特做法。”我个人并不这样认为，凡是学禅宗的人都知道永嘉禅师，从他的公案也可以看出，证悟必须依靠上师来印证。所以上师的地位到底如何？由此也可见一斑。

汉传佛教中还有一个故事：过去有个老太太，她很想用功，于是请寺里的方丈开示她。但过去的方丈不是随便可以见的，要先禀告客堂，客堂转告侍者，侍者再去报告方丈，过了一道一道的关之后，才可以拜见。当时方丈的法务比较繁忙，侍者转告老太太的话之后，方丈说了句：“随缘而去！”那个老太太听后，觉得方丈给她传了很殊胜的法，就一天到晚“随

1 四皈依：皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。

缘而去”，把这当作念念不忘的课诵。（这与藏传佛教中“贫妇依狗牙成佛”的故事比较像。）结果她的外孙掉到河里了，人家跟她讲，她也“随缘而去”；自己的房子着火了，她也“随缘而去”。后来通过上师的加持，她开悟了。历史上确实发生过这样的事，现在的本焕老和尚，在禅堂里有时候也讲这个公案。

所以，密宗的上师相应法，上师与弟子之间的耳传、表示传等，应该说与汉传佛教的禅宗相同。按照某些人的观点，如果显宗非要次第经过五道十地才能成就，那六祖依靠五祖的加持及表示而顿悟，恐怕也无法自圆其说。故而，大家不要认为“上师超过一切”是藏传佛教的独门修法，藏传佛教只不过是文字和仪轨不同而已，宗旨上与汉传佛教无丝毫差别。

大家平时在修行中，一定要祈祷自己的上师。学什么宗派都没关系，最主要的是有信心，这种信心则依靠上师而产生，若对上师没有信心，开悟、证悟非

常困难。前辈高僧大德也说过：“诸佛菩萨相当于阳光，我们的相续好比绒草，绒草放在阳光下，假如没有取火镜，永远不可能烧起来。而一旦有了取火镜，绒草便会熊熊燃烧。同样的道理，要想获得诸佛菩萨的加持阳光，必须依赖于上师的取火镜，否则，获得成就十分困难。”因此，上师的加持及对上师的信心，是证悟心性最关键的一环。

经论中也说：“通达胜义俱生智慧，必须依靠积累资粮、净除罪障、具证上师的加持，除此三者之外，若欲寻觅其他方法，则是一种愚者之举。”所以，若想证悟胜义空性，最重要、最根本的是什么？就是在修行过程中，尽量忏悔无始以来的业障，多积累善根资粮，不断祈祷上师的加持。

在祈祷上师的时候，应视上师与真佛无二无别。什么时候有了这种定解，什么时候你就有了证悟的机会。当然，现在也有很多假上师，把他们看作与佛无

别，恐怕是不现实的。但真正的具相上师与佛等同，这在显密经论中都可以成立。比如，显宗从不了义的角度来讲，承认上师是佛陀的化身，《大鼓经》中云：

“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”意思是说，释迦牟尼佛临近涅槃时，阿难等有缘弟子泣不成声，此时佛陀安慰道：“你们不要痛哭伤心，我将来会化现为善知识，以此方式来度化你们。”《殊胜等持经》²《顶宝龙王请问经》³等经典中，也说上师就是佛陀的化身。从了义的角度而言，上师所证悟的明空无二的法界本体，正是十方诸佛的法身。因此，不管从了义、不了义的角度来讲，上师与佛的色身和法身都是无二无别的。

若把上师视为真佛，将会获得不可思议的加持。在印度历史上，龙猛菩萨丢了一把鼻涕，他的弟子龙

2 《殊胜等持经》云：“善男子，末法之时，我化现为善知识宣说此等持法门，是故善知识乃汝之本师，直至菩提果之间当依止且恭敬承侍。”

3 《顶宝龙王请问经》云：“天子，若依止善知识恭敬承侍，则亲睹一切如来清净刹土，获得殊胜大悲等持，不离智慧波罗蜜多，令一切众生圆满成熟，圆满一切所愿。”

菩提全部拾起来吃了，依此而获得殊胜成就。藏传佛教中，霞叶瓦尊者承事金厄瓦格西时，一切内外事务皆是他一人承担，从来没有修法的机会，但他坚信：恭敬承事上师，就是最殊胜的修法。有一次，他走到第三级台阶时，依靠上师的加持，倏然证悟了心的本性。所以大家要从内心深处多祈祷上师，现在有一种“喇嘛钦”的音乐，你们一边听，一边以大信心祈祷上师，应该会有开悟的机会。

前段时间，《入行论》中也提过，如来芽尊者就是思念上师而开悟的。还有一位酿·尼玛哦热（日光）尊者，也是藏传佛教了不起的大成就者，他闭关三年专修“上师三身总集法”，通过信心现见了莲花生大士，又照见了空行母益西措嘉，最后前往清静刹土。此外，智悲光尊者 28 岁开始到各地闭关，后在青普神山的山洞里修行时，所得的验相、证悟的境界不可胜数，而其中最为殊胜的，就是通过祈祷无垢光尊者，先后三次得到尊者以智慧身进行摄受。上师如意宝也

是诚心祈祷麦彭仁波切，得到麦彭仁波切的智慧身摄受之后，获得开悟，弘法利生事业势不可挡。在藏传佛教中，这样的历史非常多。

作为传承弟子，在所有的修法中，我们要把上师瑜伽放在首位，无论白天也好、晚上也好，经常祈祷自己的上师。当然，祈祷的方式多种多样，如《大圆满前行》中的仪轨，是以莲花生大士为根本上师来修持；还有一些别的法门，把根本上师观为其他形象……但今天给大家介绍的是，上师如意宝亲自造的一个非常简短的上师瑜伽——《上师瑜伽速赐加持》。

我以前看过不少上师瑜伽，其中的念诵和修法比较复杂，现在末法时代的人这么懒惰，工作这么忙，生活上有许多安排不过来的琐事，为了照顾他们，上师如意宝赐予的上师瑜伽也非常简略。希望大家，包括学习《入行论》的各大教派的弟子们，平时能够经

常修持。

在座的有些人有缘亲见过法王如意宝，并得受了殊胜的灌顶和教言；有些人只听过他老人家的名号；有些连名号也不一定听过，但不管怎么样，只要有信心，加持的力量不会有丝毫影响。诚如智悲光尊者一样，他依凭对无垢光尊者的无上信心，二者虽然相隔了上百年，但仍能得到尊者的慈悲摄受。因此，我非常希望凡是听受《入行论》及其他论典的道友，一定要好好祈祷上师如意宝。

上师如意宝是一切诸佛菩萨的总集，是三宝的根本，是三根本的本体。任何一个人只要诚心祈祷，上师就像如意宝一样，定会赐予种种所欲。我本人今天有机会给大家传授佛法，完全来源于上师的加持，上师的恩德无量无边，自己确实难报其万一。大家务必要励力祈祷上师，只有这样，心相续才会有大的转变。否则，只把它当作理论来研究，不可能令佛法融

入内心。因此，我再再地希望大家，每天念诵《上师瑜伽速赐加持》，即使你再忙，抽出几分钟应该没有问题。

下面具体介绍一下它的修法：

首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的本体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那蔡内色那卡刚瓦耶 安住虚空遍满虚空者

喇嘛耶丹堪竹措南当 上师本尊空行诸会众

桑吉秋当帕波给登拉 诸佛正法以及圣众前

达当桌折给贝嘉色切 我与六道众生敬皈依

接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达当塔意思剑南 我与无边诸有情

噫内桑吉印巴拉 本来即是正觉尊

印巴西波达涅槃 了知如是之自性

香且确德思吉斗 即发殊胜菩提心

之后**观想**：轮回涅槃、清淨不清淨所摄的一切万法，是本来清淨的大空性，在此境界中，自相不灭地显现出莲花和月轮。莲花和月轮之上观想红黄色的“德（ྒྱུ་）”字，“ྒྱུ་”字变成宝剑——文殊菩萨的标志。宝剑渐化为黄文殊，黄文殊变成上师，上师的形象是法王如意宝，本体与文殊智慧勇识无二无别，在五光萦绕的净现中显现。身上具足班智达的一切服饰，以说法手印持着莲花、经函和宝剑，金刚跏趺坐的方式而安住。



啊

啊

科德曲更甲达如毕昂 轮涅诸法本净觉性中

让当玛甲意西俄爱龙 自性不灭智慧五光界
俄吾华单加毕多吉啦 本体具德文殊金刚尊
南巴加吉意斯洛布尼 形象唯一怙主如意宝
呬萨则争班智达义其 白明美颜班智达之饰
曲恰夏杰Ra支拿瓦南 说法手印持执宝剑函
夏尼吉中俄热木美卓 二足跏趺照射无边光
让郎达毕坚得拉美萨 一切自现观为净明然



上师的身姿服饰等，与麦彭仁波切、宗喀巴大师的完全一样。唯一不同的是，面容是法王如意宝的形象。

有些人根据《金刚帐续》的观点说，不能观为上师的形象，必须要观佛陀或本尊的形象。但无垢光尊者在《大圆满虚幻休息》中反驳道：“这是不合理的。因为这是修上师瑜伽，而不是修本尊瑜伽。经续中并没有说依靠本尊六个月就能成就，而唯有修持上师瑜伽，才能获得这种悉地。”所以，一定要观上师的形象。

还有些人认为只要皈依三宝就可以了，没有必要修持上师。这种说法也不合理。上师既是佛宝，也是法宝，又是僧宝，上师的身口意与三宝无二无别。因此，要观想上师是三宝的总集。

如是观想上师安住于前方的虚空中，一心一意念诵上师祈祷文：

涅庆日俄再爱香克思 自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷 文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得 祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗 证悟意传求加持

此文念多长时间都可以，至少是三遍以上，或者七遍、二十一遍。

随力念诵后，上师化为五光明点，从自己头顶融入心间，观想上师相续中的慈悲、智慧、等持、总持等所有功德，以及一切灌顶、教授，自己全部无余获得，自己的分别念与上师的智慧变成无二无别。在这样的境界中稍许安住。

蹋尼喇嘛俄爱头耐吉 后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾 由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当 当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南毕新拉托巴萨 获得与彼同分之加持

起定后，开始回向，观想：“我今天修上师瑜伽为主的一切善根，回向三界的老母有情，愿他们早日获得上师的果位。”

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单Ra造内	圆满地道功德已
多吉薔格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中。这样之后，相信在不久的将来，大家定可获得与上师无二无别的果位。这一点，对后学者来讲非常重要！

附：

《上师瑜伽速赐加持》 修法仪轨

法王晋美彭措·造

索达吉堪布·译

皈依偈：

那蔡内色那卡刚瓦耶	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

发心偈：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

观想：

啊

啊

科德曲更甲达如毕昂	轮涅诸法本净觉性中
让当玛甲意西俄爱龙	自性不灭智慧五光界
俄吾华单加毕多吉啦	本体具德文殊金刚尊
南巴加吉意斯洛布尼	形象唯一怙主如意宝
呬萨则争班智达义其	白明美颜班智达之饰
曲恰夏杰Ra支拿瓦南	说法手印持执宝剑函
夏尼吉中俄热木美卓	二足跏趺照射无边光
让郎达毕坚得拉美萨	一切自现观为净明然

祈祷：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

随力念诵后：

蹋尼喇嘛俄爱头耐吉	后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南毕新拉托巴萨	获得与彼同分之加持

回向偈：

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单Ra造内	圆满地道功德已
多吉薔格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

如是离意法身中入定，彼中起座时，观诸现有即
师本性，而行平常威仪也。

菩提心的修法

——2007年于杭州开示

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

菩提心的修法若讲广一点，内容就比较多，但因为时间关系，我只是给大家略说。

大概在半年以前，我要求大家每天早上要观菩提心，时间最少是半个小时，可是我当时比较忙，没有详细讲怎么样观修，很多人在这个问题上比较茫然。有些人早上起来之后，想一想“我今天要帮助众生、利益众生”就可以了，有些人观到胜义菩提心的空性方面去了，这种现象最近比较多，所以我今天简单介

绍一下观修方法。

一、观修菩提心的必要性：

学过《入行论》等大乘论典的人都知道，在所有的修行当中，菩提心的地位举足轻重。如果没有修成菩提心，一切显宗和密宗的修法功德不大，甚至很可能修偏了，所以首先一定要了解菩提心。

但光是了解还不够，现在很多人对佛法只了解就满足了，其实学佛法、信佛法、修佛法是不相同的。我们相信佛法，叫信佛法；字面上知道一点理论，这叫学佛法；不但是相信、知道，而且实际行动中真的去做，这叫修佛法。这几个概念是完全不同的。比方说，我们首先不知道某个企业，后来通过各种方法，相信有这个企业的存在，这叫信；然后了解它的建筑、规模、设施，这叫作学；最后掌握企业从开业到发展的整个状况，自己在行动中去运作，就叫修。

有些人根本不信佛教；有些稍微信一点；有些信一点，也学一点，但从来没有修过，实际上最关键的是什么呢？就是要修佛法，将自己所了解的知识再三串习，再三修持。很多人字面上知道菩提心，刚才有些居士也背了《入行论》第一品，功德真是非常大，但你们修了没有呢？没有修的话，佛法的力量体现不出来。所以，信佛法不行，学佛法也不行，一定要修佛法，否则自己临死时可能一点也用不上。有些人理论上讲得天花乱坠，自相续却与佛法背道而驰，原因是什么呢？就是没有修持。因此，我非常希望大家一定要修菩提心。

我们平时所修的法是大乘还是小乘，完全取决于是否有菩提心。我以前也提过多次，比如说念一句“南无阿弥陀佛”，这个词上面不分大乘和小乘，以出离心来摄持，就成了小乘的念佛法门；以菩提心来摄持，就是大乘的念佛法门。在佛面前磕头、供灯，也不分大乘和小乘，此善根成为什么样的善根，根本

决定于自己的心态。譬如三个人今天在佛像前供灯、烧香、磕头，一个人是为了今生的利益，求佛保佑家庭平安、生意兴隆；一个人想自己获得解脱；一个人是为了天下无边的一切众生而发愿。表面上看来，三个都是供三盏灯、点三支香、磕三个头，功德似乎一模一样，可是由于不同的三种发心，相应就有了世间、小乘和大乘三种功德。所以，在修行过程中，每个人需要发菩提心。

藏传佛教的大成就者乔美仁波切说过：“密宗的即生成就，是以菩提心为因，密宗的方便方法为缘。”可见，藏传佛教的即生成就，离不开菩提心。同样，汉传佛教的净土宗和禅宗，也离不开菩提心。释迦牟尼佛三藏十二部经典中，离开菩提心的大乘法门，绝对是找不到的。不能说“正因为我是禅宗的，正因为我是净土宗的，这个法肯定是大乘”，要知道，之所以说是大乘，必须以菩提心来摄持。故大家先要知道菩提心的重要性，知道了以后，自己才会愿

意去修。

二、观修菩提心的方法：

具体怎么样修呢？这个窍诀非常多，无垢光尊者的《大圆满心性休息》、华智仁波切的《大圆满前行引导文》、堪布阿琼⁴的《大圆满前行笔记》、乔美仁波切的《山法》及阿底峡尊者的教言中，都讲到了修菩提心的窍诀。我今天将这几个结合起来，大致给大家介绍一下。

菩提心，是愿一切众生离苦得乐、获得无上佛果的一种发心。有人认为菩提心非常简单，行住坐卧、吃饭走路，以利他心来摄持就成了菩提心；有人认为菩提心非常困难，只有等明心见性或证悟空性以后才可以生起。实际上，这两个都是堕入一种极端。我们不能认为菩提心太简单，随便哪个凡夫人都能修得起

4 堪布阿琼：华智仁波切的传承弟子，大圆满虹身成就者。

来；也不能认为太难了，因为很多高僧大德都明确说过，即使没有得到一地菩萨的境界，也可以产生菩提心，故大家应该对自己有信心。

1. 菩提心的前行：四无量心⁵

你们早上起来之后，先要从四无量心开始修。所谓四无量心，就是慈、悲、喜、舍。为什么称之为“无量”呢？因为修这四种心，功德无量，福报也无量，没有大的心量，没办法修持，所以叫无量心。

本来慈、悲、喜、舍四无量心中，最初应该从慈心开始修，但是按照华智仁波切的窍诀，如果首先没有修成舍心，那么慈心与悲心就会偏堕一方，达不到完全清净，所以最先要从舍心开始修。

所谓的舍无量心，是指断除对怨敌的嗔恨、对亲

5 四无量心若想广修，则慈、悲、喜、舍都要修；若想略一些，可只修慈心和悲心；若想最略，只修悲心即可，其他的已包含其中。此处只讲了舍心和悲心的修法，修慈心、喜心的窍诀，可参阅《大圆满前行》或《大圆满心性休息》。

友的贪爱而对一切众生无有亲疏的平等心。许多人对亲人很关心，亲人遇到一点麻烦，就全力以赴地去帮助，而怨敌如果遇到困难，不但不帮助，反而心里乐滋滋的，大叫“活该”。有了这种心态，相续中有没有真正的菩提心呢？没有！

尽管凡夫人无法根除这种习气，但起码也要尽量去做，看到任何一个众生遇到困难时，应当有帮助之心。对亲友不要特别贪执，对怨敌也不要特别憎恨，这两个若能完全平等，就叫作舍无量心。

正式观修的时候，应该将亲人观在左侧，怨敌观在右侧⁶。以普通人的习惯，如果敌人坐在这一边，母亲坐在那一边，他会面朝母亲而背向敌人，为什么呢？因为他对敌人有意见，对母亲有贪执。但在修菩提心时，一定要将这二者同等对待。因为众生无始以来都当过自己的父母，这一点有丰富的教证和理证，

6 这是堪布阿琼的窍诀，与《前行》的观想方法不同。

噶当派的阿底峡尊者，在讲七种教言的前三种——知母、念恩、报恩时，对此分析得相当透彻。

任何众生都当过自己的父母，刚开始很多人有点想不通，觉得这是不可能的。其实在这个世间上，不可能的事情非常多，只要你通过再三辩论、再三思维，逐渐逐渐会接受的。若能明白众生都当过自己的父母，那为何对怨敌有憎恨心呢？这都是未经观察所造成的。事实上，众生与自己的亲疏关系不定，如今被当作亲友的这些人，在以往的生生世世中，有许多都是曾加害过自己的仇人。

从前，国王赤松德赞（文殊菩萨的化身）的女儿莲明公主，17岁就突然离开了人世。国王见到莲花生大士时，问道：“我这个公主也算是一个很有福报的人，因为她转生为我的女儿，并有幸遇见了您等犹如真佛般的大智者，可是为什么她的寿命如此之短呢？”

莲花生大士回答说：“其实，你这位公主并不

是因为福报而投生为你的女儿，而是她前世跟你有仇怨。往昔我们修建夏绒卡绣大塔时，莲明公主在那时为一只毒蜂，它叮在你的肩上，你无意之中把它打死了，正是由于当时的命债，它才转生为你的女儿。”

同理，我们现在恨之入骨的怨敌，甚至随意杀害的旁生，往昔也曾经做过自己的父母。净宗十一祖省庵大师，在《劝发菩提心》中讲过一个事实：南京有个养驴的人家，主妇生下一个儿子，不久即去世，死后堕入畜道为驴，且转生于原来家中。多年后的一日，其子令驴背粮食回家，由于驴已衰老，行走极为缓慢，遂遭鞭子狠狠抽打，直至皮破出血。这天晚上，驴托梦给儿子说：“你不要这样狠心打我，我就是你的生身母亲，因过去偷你父亲四两银子，今生变驴来还债。现在债已还清，我也已经脱苦，所以才能托梦于你。”儿子从梦中惊醒，非常后悔，从此善待此驴，不再使用。

还有一则故事说：从前有个屠夫，买了一头大肥猪，想把这头猪牵去宰杀。说来也奇怪，不但自己牵它不动，就是请很多人去牵，它也纹丝不动。大家正在无计可施时，文殊菩萨示现一个普通人对屠夫说：“你如此劳心费力也无济于事，不如让我来试试。”屠夫听了很欢喜，以为这个人力大无比。岂料此人并不去牵它，只是轻轻呼唤它的名字，猪就欣然移动身躯，随之而去。这时，那个屠夫却放下屠刀，泫然而泣，因他听到的名字不是别人，正是他已去世的父亲。

汉传佛教也好，藏传佛教也好，都承认一切众生当过父母，包括自己的怨敌和所杀害的众生。我们没有宿命通，并不能现见这一点，但是通过学习，应该对亲人生不生贪心，对怨敌不生嗔心，这两个基本上平起平坐时，舍无量心就修出来了。

其实，我们执著的范围是可以扩大的。打个比方

说，两队进行比赛时，如果是家庭与家庭之间，我会希望我这一家要赢；如果是村子与村子之间，我就想我们村要赢；如果是杭州与北京比赛，那么我所执就在杭州上了；如果中国与美国比赛，执著的范围会进一步扩大……因此，执著是虚幻无实的，如果真正去观察，敌人也是我的，父母也是我的，道理上完全可以打平。到了这样的境界时，看见敌人不会有害心，看见亲人不会有贪著，贪嗔的对境都是平等的。

当然，开始修会有一些困难，但若修了一两个月，明显的效果就可以出来了。

然后修**悲无量心**。悲无量心是愿三界轮回的所有众生，全部都离开痛苦。我刚才也讲了，一切众生都当过父母，知道这一点叫“知母”；其次要忆念恩德，他们当父母时，赐予我身体和生命，给予我财产及学习世间法和出世间法的机会，所以父母的恩德非常大，我一定要“念恩”；了知上述道理后，最后的结

论是什么呢？就是要“报恩”。

报答恩德，对我们佛教徒来讲非常重要。有些人认为出家就是不孝，这种说法是不对的。从佛传中也可以看出，释迦牟尼佛对父母非常感恩，与世人不同的是，佛的报恩方式更胜一筹。佛陀当年证道之后，曾回迦毗罗卫国为父亲宣说佛法，并上三十三天为母说法。净饭王圆寂时，阿难以佛的堂弟身份，请求为伯父扶棺；罗侯罗以净饭王的长孙身份，要求为祖父扶棺。佛陀对两人的请求予以婉拒，说：“你们的孝行非常可嘉，然而为给末法时代的众生示范，今日必须由我亲为父王扶棺，以免一般人以为出家不问父母之事。”结果佛陀亲扶灵柩，步行直到火葬之处。

在汉传佛教中，顺治皇帝的国师玉琳国师，就曾接母亲到寺中侍养。他将别人供养自己的钱分作五份：一份供佛，一份印法本，一份奉养母亲，一份自己受用，一份与众结缘。黄檗禅师说过：“一子出家，

九族生天，若不生天，诸佛妄言。”这样的行孝，一般人以为不孝，殊不知这才是真正的大孝。

修悲无量心时，不用观旁边的怨敌和父母，只需以母亲为所缘境，唯一对她观修，然后慢慢推至没有关系的众生、自己的怨敌，范围扩大到一个国家、两个国家……最后对一切众生普遍观修。这样，悲心自然可以生得起来。

悲心和慈心的修法，也可通过呼吸修持自他交换。即观想众生的痛苦、恶业、不愉快，以气体的形状吸入自己身体，自己代受三界众生的一切痛苦，这是悲无量心；观想自己的快乐、善业、福报等，以气体的形状呼出，融入一切众生，让他们获得快乐，这是慈无量心。

其实这个很简单，如果短暂的时间中一直这样修，功德是非常大的。有了慈心，邪魔外道也不能摧毁，堪为世间的应供处；有了悲心，一切佛法的根本

就具足了。因此，你们修菩提心实在困难的话，可通过这种方式来先修慈悲心。

2. 菩提心的正行

四无量心若修得好，修菩提心就不会太难。前面的修法若没有成功，即使你遇到一个众生或者缘所有众生的总相，暂时生起一点菩提心，但遇到关系不好的人或其它旁生时，以菩提心来对待是很困难的。

有些人虽然发了菩提心，可是实际行动中，自己的母亲生病了，马上把她送到医院，钱全部拿出来付医药费；而素不相识的人生病了，一分钱都舍不得花；怨恨的敌人生病了，那就更不用说了。这就是因为舍无量心没有修好，如果修好了，纵然你没有得到一地菩萨的果位，彻头彻尾是个凡夫人，但在你的修行境界中，父母跟其他众生也不会有任何差别。

所以，大家不要认为自己境界很高。有些人稍微

学一点佛，就整天讲神通、开天眼，“我看到这个，我看到那个”，经常都是说这些，没有必要！我们的境界真的很低，看见一个可怜的众生时，只是会想“他多可怜啊”，根本不会像对待母亲那样去帮助，因此我们离大乘还差得非常远。当然，也不要吧佛教看成是神话，觉得“像我这样的人永远也修不成，永远也没有机会”，不要这样歧视自己，只要肯下功夫，每个人都有殊胜的因缘。

修菩提心之前，打好四无量心的基础很重要，修的时候还要具备两个条件：愿众生离开痛苦、愿众生获得佛果。光是看众生很可怜，想要帮助他，是不是菩提心也不好说，因为菩提心必须要“缘佛果”。什么叫缘佛果呢？就是愿众生获得佛的果位，远离三界的所有痛苦，为了达到这一目的，自己心甘情愿做任何事情。

佛陀在《教王经》中，将菩提心的学处讲得非

常清楚，经云：“对自他一切善根进行随喜，之后回向发愿，是愿菩提心的学处；尽心尽力地行持六度万行，是行菩提心的学处。”因此，大家不要认为自己境界很高，我们不要说胜义菩提心，世俗菩提心也修得不好。但即便如此，还是要修，哪怕修十分钟，功德也是不可思议。有些人每天早上起来时，什么都不观想，光闭着眼是没有用的。现在初学者最需要的是修自他交换和知母念恩等教言，若能反反复复修持，菩提心肯定会生起来的！

希望你们以后每天至少要修一修菩提心。其实这没什么不会修的，通过呼吸来修慈无量心和悲无量心，七八十岁的老菩萨都能做到，而这种功德，是任何一种功德都比不上的。现在的佛教界中，有些人对神通很感兴趣，一提到菩提心就不太重视。这种做法不太好。以前的大天比丘有八大共同成就，天眼等统统具足，正因为具足这些，最后他造的业也非常可怕。所以，大家不要希求外相上的东西，应该在心地

上下一番功夫。

如果有了菩提心，罪业再大也可以消除；如果没有菩提心，怎么样忏悔也收效甚微。乔美仁波切有个比喻说，铁丸子虽然很小很小，但放在水里会沉下去，同样，若没有菩提心摄持，罪业尽管微不足道，却可以让你堕落恶趣。空心的铁管虽然很大很大，但放在水里会浮起来，同样，尽管你造的业非常可怕，可是若有菩提心，那么不会堕下去。这是非常好的一个比喻。

你们大城市里的人，不管是吃肉也好、杀生也好，从小到现在可能造了很多恶业，现在没有忏悔的话，未来的命运如何非常难说。因果并不是我们想象得那样简单，无论你信不信，只要播下了种子，果肯定会出现的，只不过自己不发现而已。如果你因不发现就随便造业，这是非常愚痴的行为。大家得到了这么好的人身，遇到了这么殊胜的佛法，应以菩提心来

摄持修行，倘若错失良机，的的确确非常可惜！

我经常发自内心地想：“今生幸好遇到了法王如意宝这样真正指示解脱道路的上师，同时又遇到了这么好的正法，否则在茫茫人海中，假如遇到一些邪知识和邪法，自心很可能随外境而转，结果陷得越来越深，最后不可救药。”

你们遇到佛法也很不容易，千万不要浪费人身，一定要学习佛法、行持善法。尤其在行持善法时，切忌追求表面形象，理应切实地观想佛陀、修菩提心。哪怕只修五分钟的菩提心，形象上的功德也不及其万分之一。菩提心的功德谁都了知，但如果没有观想、没有行持，对自己也不会有丝毫利益。

菩提心的具体修法，《大圆满前行》《心性休息三处三善引导文》当中也有。没有什么不会的，一定能修得起来。做任何事情刚开始都会有困难，比如修一间房子，挖地基、搞设计，很多方面非常麻烦，但

是打好基础之后，进展就会比较顺利。同样，任何修行在起步时，心态还没有调整过来，要进入另一个世界，很多人觉得困难重重，但只要真正去修，就不会有那么大困难。

我们学哪个教派都一样，凡是释迦牟尼佛的法教，都要先发菩提心，中间积累资粮，最后成就佛果。宗派方面是不分的，不要认为“我是这个上师的弟子，我是学那个教派的，可能不需要修菩提心”。自己欺骗自己是没有用的，别人欺骗你也没办法，但若自己欺骗自己，这个世界上谁会救你呢？

你们现在有殊胜的缘分，还是要多学一点，认认真真去修菩提心，不然会像遇到如意宝却没有使用一样，非常遗憾。但愿大家能生起真实无伪的世俗菩提心，继续努力之后，一旦生起了远离一切戏论的胜义菩提心，那个时候，度化众生的事业自然而然会兴盛的。

问：通过呼吸修自他交换，我有一个顾虑：很多大德因发菩提心代众生受苦，身体变得比较差，我们会不会也变成这样？

堪布：肯定不会的。很多大德身体不好，也不一定是菩提心观得太多了。菩提心的力量和功德非常大，而且这种呼吸法，是一种窍诀性的修法。

退一步说，即使你身体不好，作为发了菩提心的人，只要能减轻众生的痛苦和恶业，我们应该心甘情愿代受，身体不好也可以。

但实际上，因为你观得太多，以致身体爬不起来了，不会有这种状况！

问：如果身体不好，请上师加持，上师会不会痛呢？

堪布：上师肯定不会痛的，因为上师没有造恶业。

每个人所得的病，一种是前世杀害众生的果报，还有一种是今生中偶尔四大不调。上师一加持，病就跑到上师身上，这种现象应该没有。不然的话，我们去医院让医生治疗，病全部跑到医生身上，那所有的医生都不敢看病了。

作为上师，他是祈求三宝的加持，让你远离相续中的邪魔干扰或四大不调。有些通过加持可以去掉，而有些因前世杀害众生，今生必须通过身体的痛苦来偿还，上师作了加持也不一定马上见效。但不管怎么样，给上师不会添麻烦的，尽量让他加持吧！

问：既然如此，为什么《大圆满前行》中说，有位上师能代狗受挨打之苦？

堪布：是啊，这个有点严重啊！（众笑）

在我们藏传佛教中，修菩提心的时候，确实有将众生痛苦自己代受的窍诀。《前行》中也讲过，阿底

峡尊者的上师仁慈瑜伽，可以把狗的痛苦自己代受。有这方面能力的话，他自己会不会特别痛呢？在显现上，他可能会说“啊哟哟，很痛啊”，实际上有了这样的能力，就不会痛。这一点，看过《释迦牟尼佛广传》便会清楚。

接受别人的痛苦，对有能力上师而言，是非常轻易的事情，只不过是将众生的痛苦归为己有，这也是诸佛菩萨在修道中的一种现象。因此，上师显现上可能会痛，但不会有麻烦的。

问：四无量心本是获得梵天果位的因，但现在看来，它是菩提心的前行，是成佛的因。这个界限是怎么分的？

堪布：四无量心也叫“四梵住”，这在《俱舍论》中讲得比较广。梵天认为三界轮回的众生都是他的子女，而我们发大乘菩提心时，也是观所有众生为

自己的父母，这个地方有相似之处。但是按照小乘的观点，梵天并没有让众生获得佛果的心态。因此，二者有相同的地方，也有不同的地方。

梵天所缘的众生是无量无边的，因为他当时认为三界众生是自己的子女，故希望他们都获得快乐，这样的发心还是有一定功德。但真正的菩提心已经超出了四梵住，尽管她也有四无量心，但与四梵住不同的就是一一愿一切众生获得佛果。

略说忏悔

——2007年金刚萨埵法会开示

今天为什么给大家作开示呢？因为这次来参加“金刚萨埵法会”的人比较多，大家正在精进地忏悔，若不明白基本的忏悔方法、忏悔的必要，即使念了很多咒语，效果可能也不太好。因此，给大家简单介绍一下如何念修金刚萨埵。

一、忏悔的必要：

《地藏十轮经》中说，佛陀的教法中有两种人没有所犯的罪，一种人从来也不造恶业，称为树立佛幢者；另一种人虽然造过恶业，但以惭愧心已经发露忏

悔了，这叫摧毁魔幢者，此二者均可以说是行持佛法的人，也叫做勇健得清净者。

上师如意宝再三地讲过，作为一个修行人，最好是从小就不造任何恶业，但这在末法时代非常困难。在家人于皈依之前、皈依之后，身体上杀生、邪淫、偷盗，语言上说妄语、恶语、绮语、离间语，心里面生贪心、嗔恨心、邪见，还有诽谤佛法、摧毁三宝，犯很多别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。包括我们出家人，也是由于无始以来的烦恼习气所致，故意或无意中犯了戒律，自己想得起和想不起的罪业相当多。要成为没有造过业的第一种人，恐怕有一定的困难，所以，我们应希望变成第二种人——虽然造了罪业，但愿意在金刚萨埵面前发露忏悔。这就是忏悔的必要。

那么我们需不需要忏悔呢？肯定要忏悔。尤其在城市里的人，造业的确相当多，现在没有忏悔的话，罪业就会一直跟着自己，来世很可能堕入地狱、饿

鬼、旁生，没有解脱的机会。所以大家一定要忏悔，懂得忏悔的必要性。

二、忏悔的因缘：

我们即生能遇到金刚萨埵法门，这是非常殊胜的缘分。学过《百业经》《贤愚经》的道友都知道，那里面的人造了罪业以后，尽管一生中精进忏悔，但却没有得以清净，来世还是要成熟果报，这是什么原因呢？就是因为没有遇到殊胜的对境。

而金刚萨埵的修法极为殊胜，《集密意续》中云：“三时诸佛之本体具德金刚萨埵六字心咒，何者耳闻此咒语名，证明曾于众多佛尊前行事，将来必定生于金刚萨埵佛刹，蒙诸佛加持，于大乘获得定解，具备神通，拥有胜观慧眼，必定成为佛子。”所以，大家能遇到如此清净的法门，缘分的的确确非常殊胜。

在忏悔的过程中，希望你们把金刚萨埵像放在面前，一边观想一边诵心咒。金刚萨埵心咒的力量非常大，纵然不会观想，光念诵也有很大功德。但如果能观想得非常清楚，那个功德会更大。

现在我们的喇荣沟，里里外外都是金刚萨埵心咒的声音，这也是诸佛菩萨和上师如意宝的加持所致。这么多人一心祈祷金刚萨埵，就个人而言，能清净无始以来的罪业，从整个世界来讲，对世界和平起到很大作用，众生相续中的烦恼、人与人之间的争斗、国家与国家之间的战争，都可以通过这个声音来遣除。

三、能清净业障的原因：

此心咒为什么能清净业障呢？《金刚萨埵威猛三调伏续》中云：“若持诵此心咒十万遍，则破根本誓言亦得清净。”法王如意宝在解释这个教证时说：“以前念诵十万遍的话，现在是末法时代，必须要乘以四

倍，即念诵四十万遍。”在密宗当中，最严重的罪是破誓言，既然这种罪业都能清净，其他罪业就更不用说了。佛经中亦云：“何人千劫中，若造严重罪，一次极力忏，诸罪得清净。”

有些人说：“我以前在家时，造的业太可怕了，杀生、打架、谤佛法、生邪见，现在有没有忏悔的机会啊？”只要有信心，一定就有这种机会。心的意念非常关键，不仅佛法中如此承认，很多心理学家和医学家也都这样认为，比如大家共同念诵吉祥偈，对万物有增上吉祥的作用。美国有个科学家，经多年的研究发现，对同样一个事物，如一朵鲜花，用恶语来谩骂它，它很快就凋谢枯萎了；若用爱语来赞叹它，它的存活时间特别长。日本也有人研究发现，对同样的



水，如果竭力赞叹它，里面会有莲花状的结晶；倘若使劲诽谤它，结晶就是非常丑恶的形状。所以大家若以强烈的忏悔心来念诵，什么样的罪业都可以清净，这个应该没

有问题。

还有一个原因，金刚萨埵是一尊佛陀，他在因地时曾发过宏愿：“愿我住于罪业深重者面前，若有众生持诵我的心咒而无法净除一切罪障，我决不成佛。”后来金刚萨埵的愿力已经实现了，因此他成佛现前清净刹土。

可见，金刚萨埵心咒与其他如来名号不同，虽然阿弥陀佛、释迦牟尼佛、药师佛的名号都很殊胜，但每尊佛陀的发愿有别，就像同样是大学毕业，各自的专业不同一样。消除业障最殊胜的佛陀，非金刚萨埵莫属，因此我们要祈祷金刚萨埵，原因也在这里。

总之，以有关经典的教证可了知，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，往昔所造的罪业会得以清净；另一个原因是，金刚萨埵曾亲自承诺过，故以其发愿力定会净除罪障，就像依靠阿弥陀佛的发愿力，念其名号会往生极乐世界一样。每个人务必要记住金刚萨埵这个

殊胜的誓言！

四、忏悔的方式：

通过四种对治力来忏悔。《宣说四法经》云：“菩萨若具四法，则能胜伏所造所积之一切罪业。何为四法？即厌患对治力、现行对治力、返回对治力、所依对治力。”此教证在无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》里面也引用过，这四种对治力，我在此不详细介绍，如果你们不清楚，可以看一下《大圆满前行引导文》《极乐愿文大疏》等相关教言，里面都有详细的阐述。

依靠金刚萨埵的加持力，再加上自己的发露忏悔，这几天大家一定要好好念诵。这次开法会的人比较多，我们虽然没有通知任何人，但大家以发心力集聚于此，意义还是很大的。为什么呢？倘若没有参加这个法会进行忏悔，人生无常，如果罪业没有清静就

死了，那它始终会存于你的相续中，一旦成熟之后，永远都得不到解脱，非常可怕。表面上看来这只是一个法会，但对每个人来讲，确是忏悔罪业的一个机会。如同种子被火烧掉一样，依靠这四种对治力进行忏悔，往昔的罪业会全部烧光，自相续一定会得以清净。

那怎么样忏悔呢？首先要知道自己错了，过去不管是杀生也好，犯戒也好，要深深感到十分惭愧，就像吃了毒药一样特别后悔（厌患对治力）。从此以后，哪怕遇到生命危险，也不造这样的罪业，若有了这种决心，罪业肯定会清净，假如实在做不到，也要尽心尽力地改邪归正（返回对治力）。然后依靠金刚萨埵，全心全意地忏悔（所依对治力）。忏悔时，最好把金刚萨埵像摆在前面，观想在其前诚心忏悔：“我某某时候造过什么罪业，某某时候做过什么恶事……”一个一个地发露出来，依靠金刚萨埵的加持，令所有罪业彻底清净（现行对治力）。

五、具体观想：

若广说的话，比如《大圆满前行》⁷中讲道，在自己庸俗身体的上方，观想白色的金刚萨埵，通过念诵百字明，降下甘露而清净自相续。然后金刚萨埵融入自己，自己的身体发光上供下施。最后一切外器世界收摄在内情五部金刚萨埵中，他们也依次化光融入自身，自己最终融入法界，在无缘离戏的境界中安住片刻。当又开始生起分别念时，将一切器情明观为金刚萨埵的妙用。

但今天简单介绍一下法王如意宝的《金刚萨埵修法仪轨·如意宝珠》。这个修法很简单，你们若直接修双身像等甚深法要，因为没有修过生起次第和圆满次第，以一种不清净的念头来观想是不合理的。按照密宗的修法次第，应该从外续部开始先观单身的本尊，观想纯熟之后，再一步一步修生起次第和圆满次

⁷ 即不用将自身观想为圣尊。

第，最后再修更高的法。

鉴于很多人都是初学者，所以最好是这样观想：

在自己前方的虚空中，云雾缭绕或者白云飘浮，观想出一朵白莲花，莲花上有一月轮坐垫，坐垫上有金刚萨埵的单身像：身色洁白，金刚跏趺坐，手持铃杵，以十三种报身服饰严饰全身。这样的金刚萨埵闪闪发光、非常庄严。

当然，在有些修法里，是将金刚萨埵观想在自己头顶上，但这个单身像修法比较简单，应该观想在前方的虚空中。我们平时念阿弥陀佛是观想在前面，而按密宗的玛哈约嘎、阿努约嘎的有些修法，需要观想在头顶上，有些《闻解脱》中无量光佛的修法也是这样。

作为初学者，应将金刚萨埵观想在前面，和颜悦色地面对着自己，以慈悲的眼神注视着自己，以智

慧的眼目凝视着三千大千世界的所有可怜众生。这样观想之后，在其面前虔诚祈祷，同时念诵金刚萨埵心咒。念咒语的方式有多种，比如咒轮旋转的方式、咒轮发光的方式，还有祈祷的方式、念名号的方式。很多人可能不太懂咒轮发光、咒轮旋转，不懂这些也不要紧，只要在金刚萨埵面前，一心一意地念“嗡班匝_儿萨埵吽，嗡班匝_儿萨埵吽……”一边念一边观想自己所造的一切罪业在金刚萨埵面前忏悔。之后金刚萨埵发光上供下施，继而光和金刚萨埵融入自身，自己无始以来的罪业全部得以清净，最后作回向和吉祥文。

以前有些人觉得金刚萨埵的修法太复杂，一直观想不到，今天我就给你们一个简单的修法——法王如意宝的《如意宝珠》。开始时皈依、发心，然后在前方观想金刚萨埵，金刚萨埵发光遍布十方，接着全部融入自己，所有众生也都变成金刚萨埵的形象，在这样的境界中回向。

其实这种修法很简单，对密宗的甚深修法没有打好基础的人，只观想这一点完全可以。法王如意宝在莲宝湖取出的伏藏中也说了，那个金刚萨埵仪轨与汉地众生有殊胜因缘，将利益以汉地为主的广大众生。既然你们这次来到这里，就应该好好念诵金刚萨埵心咒，这也是法王如意宝给我们留下来的教言。

这次不修其他法门也可以，因为麦彭仁波切讲过：“胜乐金刚、喜金刚、密集金刚、时轮金刚、黑日嘎、普巴金刚童子此一切本尊实际均是金刚萨埵，十方三世诸佛归集为金刚萨埵，所有密咒明咒归摄为六字真言。”这样一来，念金刚萨埵心咒，就相当于念阿弥陀佛、释迦牟尼佛及各种本尊的心咒；持诵金刚萨埵心咒，实际上是持诵了所有的咒语。有些教言中还说，能念百字明是最好的，如果实在念不了，也可以用金刚萨埵心咒来代替。

因此，这次的机缘非常殊胜，希望大家认认真

真地念诵，回去之后也要经常念。你们的亲朋好友虽然这次没来参加法会，但如果在家里念满四十万遍以上，也可以得到法会共修的全部功德。我们这里个别的发心人员，这几天也不能放弃发心，除此之外的其他人，应该没有更重要的事情了，大家应该一心一意地忏悔。凡夫人都有须弥山那么大的罪业，没有罪业是不可能的，只有依靠金刚萨埵心咒来忏悔，大家才有解脱的希望，否则，死了以后真的非常可怕。

下面，我给大家传一下百字明和金刚萨埵心咒：

嗡班匝_儿萨埵萨玛雅 玛呢巴拉雅 班匝_儿萨埵第诺
巴 第叉哲卓美巴瓦 色多卡哟美巴瓦 色波卡哟美巴瓦
阿呢 Ra 多美巴瓦 萨_儿瓦色德玛美抓雅匝 萨_儿瓦噶_儿玛
色匝美 则当西_儿样格热吽 哈哈哈哈哈 巴嘎万 萨_儿瓦达
塔嘎达 班匝_儿玛美门匝 班则_儿巴瓦 玛哈萨玛雅 萨埵阿

嗡班匝_儿萨埵吽，嗡班匝_儿萨埵吽……

好，今天因为时间太晚，明天法会也比较早，就讲到这里吧，大家一起回向！

附：

金刚萨埵修法如意宝珠

——依具德金刚萨埵净除罪障

成就二利之如意宝珠修法窍诀

法王晋美彭措·造

索达吉堪布·译

皈依：（三遍）

南无

从今乃至菩提果 如海诸部坛城主

上师金刚萨埵前 吾以深解信皈依

发菩提心：（三遍）

一切等空诸有情 为得安慰竟乐地
身口意之诸精勤 皆当不离菩提道

观想圣尊法：（一遍）

阿

自前如海供云中 白莲月轮坐垫上
部主金刚萨埵尊 明现洁白皎月色
一面二手持铃杵 圆满报饰跏趺坐
放射智光遍十方 澄净意中观明然
呜呼上师金萨尊 请忆往昔所立誓
吾等痛苦诸有情 哀恳大悲以摄持
无始以来至今生 身口意造诸罪堕
如同已服恶毒药 深生追悔发露忏
今后纵遇命难时 亦绝不造诸恶业
祈汝悲眼视吾等 柔和之手赐解脱

我与一切诸有情 失坏誓言皆令净
一切胜共诸悉地 愿今悉皆得成办

如是祈祷，若具足四对治力而念诵四十万遍“**嗡班匝儿萨埵吽**”心咒后，则破根本誓言罪亦能清净。
萨玛雅！

最后回向及诵吉祥偈。

回向：（一遍）

吽

此善为主三世善 回向为利无边众
愿诸一切能速得 金刚萨埵之果位

吉祥偈：（一遍）

嗡

诸现清净身庄严 诸声圆满密咒性

诸念成熟智慧中 盛德圆满愿吉祥

于丁丑年三月二十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性中显现时，其弟子无垢戒者笔录，愿诸吉祥！

1997年4月7日

初学者不应视师如佛

2013 年 5 月 5 日

利用这个时间，简单讲一讲初学者如何依止上师。

依止上师的道理，在无垢光尊者《大圆满心性休息·第五品》《如意宝藏论·第八品》，智悲光尊者的《功德藏》，宗喀巴大师的《菩提道次第广论》《事师五十颂释》，以及《大圆满前行》等众多论典中，讲得都比较详细，并且主要是结合密宗的不共见解，宣说了上师跟佛陀无二无别。

而这些论典也全都教诫：依止了上师以后，一定

要如理如法、依教奉行，如果违背了上师教言，就会直堕金刚地狱……如此教言，可谓比比皆是。

那是不是这样呢？确实是！一位真正的善知识，就像《华严经》里讲的：他的密意如大海般难以测度；他的智慧如虚空般广阔无边；他的悲心犹如江河源源不断……所以，有正知正念的人，一定要虔诚依止。

但现在的问题是，在汉地为主的许多地方，大家依止上师的过程中，许多事情冒了出来。今天就是针对这些，跟大家谈一谈：作为初学者，一开始不应该“视师如佛”。

一、初学者要先视师为“人”

为什么这么讲呢？要知道，其实上师在我们佛教中的角色，可以说是一个代言人。

谁的代言人呢？释迦牟尼佛曾对阿难说：“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众。”可见，上师是佛的化现；既然是佛的化现，也就是佛的代言人。那对这位代言人，我们要不要观察呢？要观察。相关的论典中都说：刚开始结上善缘时，你一定要多方面地观察上师。

不过遗憾的是，现在大多数人基本是不观察的。对此我也有了解，有人一遇到上师就特别冲动，他似乎很信赖一种特殊的缘分，就像世人所谓的“一见钟情”。

“一见钟情”，以这种方式能不能找到好的上师呢？不排除这个可能性。但依靠这样的冲动，是不是就能视师如佛了呢？很难讲。所以对我们而言，最主要的，就是要清楚自己是一个普通人。

印度有八十位大成就者，像他们那样的根基、精进和信心，我们有吗？不一定。像米拉日巴、常啼

菩萨那样的经历，我们做得到吗？可能也不行。所以，既然我们都是普通人，那在最初依止上师时，就不要急着视师如“佛”，最好先把上师看作是一个“人”。

在你视师为“人”的过程中，顺理成章，就可以观察他了。

现实生活中我常发现，很多人刚开始就把上师看作佛，以为这就是视师如佛：“上师您是佛，您太了不起了……”如果你遇到的上师，确实也有着佛一般的境界，那你就恭维对了；否则，如果他连一般上师的资格都没有，那你就弄错了。

弟子们弄错了不要紧，但很可能把这位上师宠坏了，渐渐地让他生起增上慢：本来没得神通，认为已得神通了；没得阿罗汉果，也认为得阿罗汉果了……到了那时候，自己的过失看不到，别人的功德也看不到了。

可能上师刚开始也是有正知正见的，但弟子们太愚痴了，“上师您就是菩萨、您就是佛”，当面也说、背后也说，三门供养、恭敬承事……这样一来，说得多了以后，最后他也真的认为自己是佛了。

既然是佛的话，那行为上也不用刻意约束了，而就是在这个时候，这样的上师和他的弟子们，很可能会做出一些对佛教、对自己都不负责任的事情，以致最终伤害了自己、殃及了他人，对今世不利，对来世也不利。

因此我建议：作为初学者，你一上来可以先视师为“人”，进而观察上师。佛教里专门讲“观察上师”是有原因的，因为这个“观察”非常重要。

但最重要的，往往被忽视了。因为来不及，很多人一听到有人传法，来不及观察，马上去听；一听到有人灌顶，来不及观察，马上去受……其实大可不必这么着急，因为我们学习佛法，尤其是结上师徒之

缘，毕竟是一件大事。

就像在世间，你要找个老师学习工巧，那至少得看看这个老师他懂不懂工巧；你要学习英语，也要看看老师是什么学校毕业的，英文底子怎么样；要是谈恋爱，总得看看对方的家庭、背景、人格……

那天我遇到一个人，他说正准备与人合作一个项目。为了这次合作，他想摸摸底，所以专程从美国飞到中国，已经来过两次了。来的目的，一方面要当面跟这个合作者聊聊天，看对方到底是个什么样的人；一方面，他也私下里问了很多，从不同途径了解了许多情况，最后基本弄清楚了：这个人的性格很好，实力等各个方面也都不错。于是决定，半年以后正式签合同，做一个十几年的合作项目。

当时我听了，就想：我们依止上师，比一个世间合作要重要、长远得多，按理说更要谨慎，为什么许多人不观察啊？

一个上师来了，你供养他可以，他是出家身份，供养了有功德；你跟他说说话也可以，彼此了解了解；但要在佛法上结缘、成为师徒，那就像世间的两个人合作签合同一样，就像两个人要成家办结婚证一样，做这么大的事情之前，为什么不多观察观察？

假如一位汉地上师要来藏地传法，那这些想听法的藏族人，就应该先到汉地去了解一下，这位上师是哪一個寺院的？是方丈、大和尚，还是小沙弥？亲自到他的寺院里去了解一下，是有必要的。同样，当一位藏地上师到汉地弘法时，你要得他的法，也有必要亲自去一趟藏地。一边看看藏地的风光，一边到他的寺院了解一下这个人，看他到底有没有上师的资格……

我之所以说这些，不是对哪一位上师不满，心里没有一点这种想法，只不过，在依止上师的方法上面，本身就是这样要求的。

而一旦你依止了上师，真正在佛法上结了因缘，能不能说过失呢？最好不要。智悲光尊者讲过：在你依止上师以后，即使发现了他的过患，也最好不说。如果你说出去，甚至诽谤他，那对你自己就构成了很大的罪业。

这就像签合同，合同签完了，你要是违约，即使你有理由——“刚开始我没看好、我不了解……”，但对方没变而你变了的话，那还是你的过失。

所以，初学者在依止上师之前，一定要先观察，要懂得视师为“人”，而不要急着视师如“佛”。

二、“视师如佛”是渐渐形成的境界

其实，把上师视为佛，不是一般经典都讲的，而是在无上瑜伽里才有。那里在修上师瑜伽——观想自己与上师的密意无二无别时，才要求把上师观作佛。但在你那样修持的时候，不仅要把上师观为佛，就是

世间的一切众生，也都要观为佛。

《大圆满前行》里讲了两种发心：一种是广大意乐菩提心之发心，一种是清净心之发心⁸。在观修清净发心时，就要求将上师观为莲花生大士，金刚道友观为二十五大弟子为主的清净眷属；或者将上师观为阿弥陀佛，道友们都观为菩萨……那时候，你的确要把上师观为佛，上师身口意的一切功德、加持，也观想融入自己的三门。

不过，这种上师瑜伽的修法是比较深的，一般要渐次修持才能真实成就。

在你还不了解上师、信心未到量之前，一上来就视师如“佛”，到最后说不定就视师如“魔”了——“这个上师把我的钱骗了”“他在感情上有问题”“他的行为如何如何”……

8 即广大方便秘密真言之发心。

造成这种不良后果，一方面上师有责任，可能他并没有如理如法去引导，如果他真是用佛法在引导弟子，弟子不会变成这样，或者说，上师的行为本身的确存在问题。而另一方面，弟子在观清净心方面，或许也是有问题的。

有人说：“那不管怎样，我只要观清净心就可以了。”能观起来当然最好，但实际上，如果上师的行为非常不如法，你要完全观清净心，也是很难的。

这件事以前我也想过。我想：“上师如意宝实在太了不起了，在世界上，我对他的信心是最大的。但是，如果他在显现上也有不如法的地方，那我还能不能观起清净心来呢？”我经常这么问自己，也反复观察了很多。确实，上师的行为太好了，不然，像我这样的人，是很难观清净心的。

所以，虽然我们强调清净心，但要观清净心，还是要有一定的根基。对一个爱生邪见的人来讲，就算

上师没有任何过失，他还是会觉得上师的所作所为全是颠倒的，就像提婆达多看佛陀一样。而有清净心的人，就像《前行》里的那个老母，始终把“狗牙”当成“佛牙”，并依靠它成就了佛果。

如果你真像后者一样，对任何人都能观清净心，那不用问，无论是什么样的上师，都可以作为一种佛缘。但如果不是的话，那还是要先了解一下，这个上师到底有什么功德？

智悲光尊者说过：在世间层面上，还是要分上师的功德和弟子的功德，而且，按照佛经的意趣，上师的功德一定要超过弟子，否则，就很难相应了。比如，如果我是一个资粮道的修行人，那我的上师，至少应该是加行道的；如果我是加行道的，上师就应该是见道以上的菩萨……以此类推。

那这么说来，“视师如佛”是不是就不成立了呢？尊者说：其实二者并不相违。为什么呢？因为

“视师如佛”是从最终的密意融入无二无别这一层面上讲的。

所以，在我们祈祷时，你把上师观作和佛一模一样，这是对的。但在你平常学习、依止的过程中，尤其是对一个初学者来讲，最好先把上师当作一个非常善良的人来看待。

这样慢慢地，当你依止上师十年八年，被他的言行举止深刻影响，从而越依止越有信心，乃至最终接受了密宗灌顶，并对上师的所有教授深信不疑：“这样的教言，除了上师谁也说不出来，上师的确与佛陀无别……”那时候，你对上师会产生真正的信心，也就是真正相应了，而师徒的密意从此成了一味。

所以，“视师如佛”的观点的确是有，而且是佛教中非常重要的见解。尤其是在藏地历代祖师，像无垢光尊者、智悲光尊者、麦彭仁波切等他们的教言中，将上师赞叹为佛的词句特别多。但是，这种赞叹

对真正的上师来讲，过去的也好、现在的也好，都不会生傲慢心，对师徒之间也不会构成任何危害。

可现在的问题是，在大城市里已经有许许多多对佛教不利的“上师”出现了。这些人，就我经常听到的来看，不要说上师，是不是一个一般的佛教徒都很难讲，行为非常不如法，信心、出离心都不一定有。他们只是弄几张照片宣传一下，或者打着慈善的名义，到了一个地方，过段时间财富也多了，弟子也多了。

但弟子多了有什么呢？无垢光尊者在《如意宝藏论》中说：没有福报的弟子们，经常遇到没有智慧的上师。

所以，初学者在选择上师时，一定要谨慎观察。否则，遇上了别有用心的人，你想离开他也不行，不离开又学不到东西，最终把自己的精力、财力全都耗尽了，这不是很失败吗？

三、不是所有上师都是佛

那有人就疑惑了：“在藏传佛教中，不是说上师全部是佛吗？”

绝对不是！如果是的话，那佛教也就不合理了。佛在经中说：“比丘，你们对我的话也要再三观察，就像锤炼纯金一样，再三观察之后，当你觉得有道理时才可以接受，千万不要因为恭敬我而接受。”

你看，佛都可以观察，更何况其他的人了！

其实，佛教中所谓的上师，也相当于世间的老师，只不过，这位老师所传授的法非常珍贵，一方面源自佛陀，一方面的确是世出世间的真理，正因为如此，你可以说上师跟佛是一样的。

而究竟来说，就像刚才所讲的，不要说上师，一切众生皆具如来德相，也就是说，一切众生都是佛。从这个层面而言，上师是佛、你也是佛，讲起来就成

了佛依止佛，那说视师如佛，有什么不合理的？

所以，讲视师如佛也好，讲观察上师也好，理解它的不同层面是很重要的。

否则，一讲视师如佛，便将世间的规律全部打破，这样偏执一端，就不是佛教的本意了。而从另一方面讲，也不要对谁都生邪见，这样不好。《涅槃经》里是讲过末法时代有许多邪师，但你不见得能看清楚，所以也不必讲许多过失，这也是保护自己的一种方法。

那到底应该找什么样的上师呢？应该找具有功德的上师。

当然，在末法时代，所有功德都圆满的上师是很难找的，因此《妙臂请问经》里说：显宗、密宗要求的一切法相悉皆具足的上师，非常罕见，若是找不到这样的上师，那么这些法相的一半、四分之一乃至八

分之一具足，也可以作为依止对境。比如，如果某个续部讲了十六种功德，那只要某位上师具有八分之一相应的功德，就可以依止。

而《集密意续》里又说：如果上师在出世间法上功德超胜，即使世间功德稍有逊色，比如脾气不太好等，也还是可以依止。

为什么呢？因为我们求的不是世间法，如果是世间法，那上师长得难看、世间功德不圆满，你不想依止也就罢了，但我们依止上师求的不是世间法，不是世间的某种功德，而是要求出世间的功德。而在出世间功德中，我们最希求的，也是上师的大悲和智慧。

所以，归根结底，上师的法相就是：以证悟解脱自己，以悲心饶益他众。

这两者是最重要的！任何一位上师，他自己一定要有佛教所讲的一些证悟，如果一点都没有，那要摄

受弟子，就成了以盲导盲。有些前辈大德甚至将这种邪师比作“疯狂者”，由“疯狂者”带路，那你只有堕入悬崖了，不可能进入快乐的绿洲。所以，自我的证悟很重要。

第二个是悲心，悲心就体现在利益众生上面。这次我去乔治城大学，他们说：“你们藏传佛教很多上师的传播能力非常强。”其实他们指的就是悲心。

本来这次我出去，不是特意要讲藏传佛教，但他们全都这么要求。后来我的题目都用完了，我说：“又要讲藏传佛教，又要讲藏传佛教，可不可以讲个其他的呢？”他们说：“不行不行，你是藏传佛教的，我们想了解藏传佛教，所以你必须讲！”被逼无奈，这一路下来，我的所有题目都和藏传佛教相关。

后来我也问他们：“你们这么热爱藏传佛教，那你们对藏传佛教的上师们有什么看法？”

其中有一位教授，很了不起，他说：“藏地的上师们有些相当有智慧，能与科学家对话，在西方各界引起了超级轰动；有些上师虽然没有这么超胜的智慧，但是他们都有利他心，不管在任何场合里，他唯一就是想帮助你，这在其他佛教徒中是少见的，这就是一个非常明显的对比。”

确实，西方有好多上师，有些只是教弟子们唱莲花生大士心咒——“嗡啊吽班匝_儿格热巴玛色德吽”，弟子们其他的不懂，但唱得特别好；有些只讲会供，天天会供、天天会供；有些就讲实修，前行、正行什么都修……可谓“八仙过海、各显神通”，每个上师都在尽量施展自己不共的功德。

而这位教授所认同的，就是他们的利他心。我相信，在汉地也有很多这样的上师，他们不一定都精通显密教法，但不管是以什么样的途径，只要是真心引导众生，都值得我们赞叹。

当然，鱼龙混杂的现象也有。因为某些上师特别不如法的行为，对佛法、对个人都造成了损害，甚至让弟子们也对佛教产生了邪见……但在这些时候，弟子们也要反省自己。我常听有人说“这个上师不好”“那个上师不好”，但总说别人不好的人，一般来讲，自己也有非常多的过失。

否则，一个人格贤善的人，他明明知道别人的不好，也不一定会说。比如，这个人是我的老师，老师有些过失是正常的，但是我不会宣扬老师的过失。如果我去宣扬，那我是老师带出来的，老师不好，间接来讲我也肯定不会好。所以，作弟子的也要经常反省自己。

总之，“视师如佛”是在观察、观察后依止、依止后，渐渐培养起来的一种高级、超越的信心。当你有了这样的信心，上师在你面前确实就是佛了，那时候不论他说什么，你都要依教奉行。而在此之前，你

只要按照佛经的教言，把具有一定功德并且正在利益他众、利益你的上师，当作真正的善知识就可以了。

对于这样的上师，千万不要诽谤！尤其是你已经依止了他，依止以后，即使生不起“他是佛”的信念，也应该把他当作一个最好的老师、最大的恩人。毕竟，他给予你的，确实是别人不曾给予的。

四、依师以后就不要退转

所以，在依止上师以后，你就不应该退转了，因为上师是一切加持的来源。

有“视师如佛”境界的修行人，像米拉日巴尊者、阿底峡尊者，他们在虔诚依止上师之后，都获得了殊胜成就。离我们最近的就是上师如意宝，他在晚年期间，随时随地一提到自己恩师的名号，就止不住泪流满面。

熟悉上师的人都会记得，上师在不同场合中常说：“我的金刚上师跟佛陀无二无别，我在依止他的过程中，没有产生过任何邪见，最后上师的智慧也完全融入了我的心田。”

前辈大德们这种“视师如佛”的境界，我们能不能做到呢？一般来讲是很难的。尤其是初学者，本来这时候是要以观察为主的，但个别人的“视师如佛”，可能对上师、对个人，都带来了不太好的结果。再说，佛教中也没说“凡是你依止的都是佛陀”，并没有这么讲，只不过我们的闻思修太少了。

所以，我们一定要重视闻思修。当你闻思修到了一定的时候，才会明白佛教中依止上师的方法，以及最终获得上师密意的界限。明白了以后，只修上师瑜伽也的确是可以成就的，但那是一种最高的修行和境界，我们还需要一个过程。

其实就眼下来讲，不说视师如佛，凡是你依止过

的上师能尽量不说过失，已经很不错了。

说过失是不好的。你说过失的话，也许是对方真有过失，也许是你自己的过失，你的心不清净，或者开始就没观察好。就像一个人不会买东西，买的时候觉得是个好产品，但买回去一看是个次品。说过失也是一样，有时候是别人的问题，有时候是自己的问题。

所以，在依止上师的问题上，希望大家首先如理如法地观察、抉择，抉择好了、依止好了，再加上自己有一分勇猛精进，多多少少会获得成就。

退一步讲，即使你刚开始没有观察好，已经依止了某位上师，那也不必后悔。因为不管怎么样，他只要说一些佛法，这个佛法对你多多少少是有利的，不会有害。但以后依止的时候，一定要注意！

当然，在上师方面，我希望上师们最好是以佛法

饶益众生，不要把佛法当作发财的工具。如果谁这样做的话，就是对佛法不负责任。这是我经常讲的，也不得不说的。不仅是对他人，对我自己也是一样，该说的就说出来，这样对佛法是有利的。

而作为依止上师的弟子们，你自己也要擦亮眼睛，要系统地了解一些佛教的道理，否则，抓住只言片语就用，甚至不分场合、不分析具体情况过度地去使用，那对个人也好，对某些群体也好，很可能就会导致一些无法想象的后果。

总之，我讲了这么多，就是希望大家开头的时候好好观察，而依止了以后，就不要退转。尤其是那些对我们有法恩的上师，所有弘扬如来教法的高僧大德，我们要特别地恭敬他们，如果不是他们传播佛法，我们从哪里获得出世间的功德？

你们不管出家人还是在家居士，现在学习佛法，的确是有一种非常好的机缘。什么机缘呢？就是通过

当今许多大德的传播，佛教中最甚深的理论和修法，都提供给大家了；而且，许许多多的人也真正从佛法中找到了自己的人生方向，找到了一条再也不会入歧途、永不退转之路。

能找到这么一条路，其实不是一个简单的过程，而只要继续走下去的话，前程也确实是光明的。因此，希望大家在依止上师的过程中，在修行佛法的过程中，千万不要退下去，也不要摇摇摆摆——今天依止这个、修这个法，明天依止那个、修那个法，这样的人心特别乱，最终也得不到什么结果。

我觉得西方人有一种性格很好，只要他选择完了，就不会轻易改变，这一点很重要！如果你不断地改、不停地变，本来已经学到了佛法，但最终却一无所获，不是很可惜吗？

希望大家对这些道理再三思维！

百字明到底讲了什么

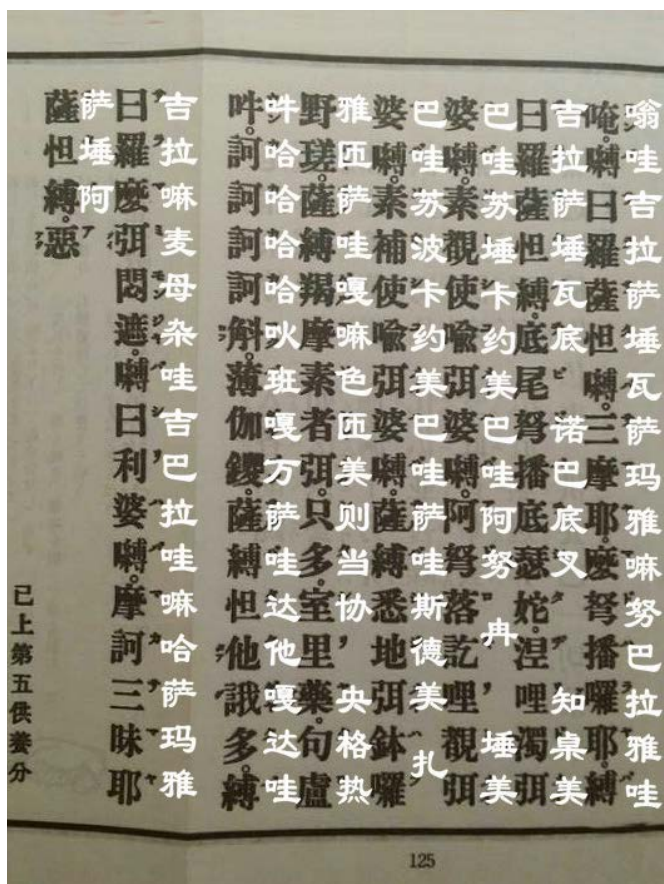
2018年10月8日

今天我想给大家讲一下百字明。

百字明，顾名思义应该是一百个字，但不管是梵文还是汉文，其实都不止一百个字，我以前也数过。

百字明，又叫百字赞，唐朝好多佛经中都有，包括开元三大士——不空、金刚智、善无畏，他们翻译的佛经中也有百字明修法。我以前翻阅过唐密的很多续部，其中金刚萨埵心咒在唐密中讲得不多，百字明则讲得特别多，尤其在不空翻译的经典续部中，非常多。

百字明的念诵方法，藏密和唐密稍微有一些差别。我对照过不空翻译的百字明，比如，现在我们念的“班扎”，他翻译成“嚩日啰（发音：哇吉拉）”，其他的很多都基本上相同。



今天给大家讲讲百字明到底讲了什么。我是根据藏地喇拉曲智仁波切、玉科喇嘛对百字明的注释，以及藏地一些续部的注释来解说的，虽然他们的解释方法有所不同，但我总结性地给大家做一个介绍。

其实百字明究竟忏悔了什么，从解释出来的意思看不是特别明显，但实际上它是一种很甚深的忏悔方法，是以诸佛菩萨身语意的金刚三昧耶，与自己的身口意完全不超离、融入一体的方式来忏悔的。

当然，百字明有外续部的解释方法，有内续部的解释方法，还有大圆满不共的解释方法。今天在座的听众，有些可能连外续部的宝瓶灌顶也没有得过，所以我就以显宗和外续部相结合的、容易接受的、不会变成泄露秘密的方式，做个简单介绍。

喻班扎萨埵萨玛雅 嘛努巴拉雅 班扎萨埵底诺巴
底叉 知桌美巴哇 苏埵卡约美巴哇 苏波卡约美巴哇 阿

努 Ra 埤美巴哇 萨哇斯德玛美扎雅叉 萨哇嘎嘛色匝美
 则当 协央格热吽 哈哈哈哈哈 班嘎哇纳 萨哇达他嘎达
 班扎嘛美母杂 班扎巴哇 嘛哈萨玛雅萨埤啊



1. 嗡班扎萨埤萨玛雅 嘛努巴拉雅

嗡：文首祈请诸佛菩萨的呼唤词，是开启下文的缘起。有呼唤、祈祷的意思，也有愿吉祥的意思。

班扎萨埤：班扎是金刚，萨埤是勇士，翻译过来就是金刚勇士。从本尊的角度讲，也可解释为金刚萨埤。从意义上讲，金刚指空性，万法本体皆空；萨埤

指方便，也就是方便和空性无二无别。其实，悲空无二、显空无二的法界就叫金刚萨埵。

萨玛雅：意为誓言，有戒律和保密的意思。

嘛努：本来是阿努。阿是否定词，阿努是不要的意思，但念诵的时候，因为印度梵语的语法规则，发音变为嘛努，当然这要学了声明学以后才知道。梵语的变音规律，我在这里不讲，我也没有学过声明学，也不太好懂。我翻译《智者入门论》时，后面有一段内容涉及梵语和藏语的对照，当时我翻译也不是，不翻译也不是。如果不翻译，则篇幅不全，原文上有这一段；如果翻译了，谁也看不懂，因为涉及藏语、梵语很多语法规则。但最后我还是查阅了大量资料，给翻译出来了。所以，有时候也遇到过这类翻译上的困难。

巴拉雅：护持随后。

全句的意思就是：啊，金刚萨埵，请让我们永远不要离开三门誓言而随时护持我们。

当然，还可以解释为：祈求不要让我们离开金刚萨埵您曾发的誓言范畴——救度一切罪业深重的众生。您应该想起曾经发下的誓言，不要放弃我们这些众生，一定要护持我们。

大多数的解释方法是后者，即请金刚萨埵永远不要超离誓言，让我们得到护持。

每个众生都具有如来藏，本性永远没有离开过诸佛菩萨的身口意三密，只不过是我们没有认识而已。所以，从比较深的层面讲，众生反观自心时会发现，自己在金刚萨埵佛和其他诸佛的三门誓言中从来也没有离开过。如果离开了，祈请金刚萨埵加持，让我们再次回归。

2. 班扎萨埵底诺巴底叉 知桌美巴哇

班扎萨埵：金刚萨埵。

底诺巴：您。

底叉：安住。

知桌：坚稳。

美：我。以下所有的“美”都是“我”的意思。

巴哇：请。

总结起来：啊，金刚萨埵，请您稳固地安住于我。

我们常说“底叉蓝”“底叉班扎”，底叉有融入自身的意思。迎请以后，祈请金刚萨埵永远不要离开而安住于我。

按照生圆次第来讲，这里观想自己是誓言尊者，金刚萨埵是智慧尊者，通过祈请，智慧尊者融入誓言尊者，生起次第中专门有这样的修法。当然，从更究

竟的角度讲，誓言尊者和智慧尊者无二无别，我的自性光明跟金刚萨埵是一味一体的，没有自他之别。但如果你理解不了，可以解释为金刚萨埵是一尊佛，邀请他融入我的身口意，与我的身口意无二无别，以誓言尊者和智慧尊者融入一体的方法来修持。

3. （1）苏埵卡约美巴哇

苏：圣妙。

埵卡约：享受、大乐。

美：我。

巴哇：请。

苏埵卡约美巴哇：请以大乐令我满足。

观修金刚萨埵时，金刚萨埵会降下甘露，令我获得俱生智慧，得到业障清净、满众生愿的悉地。

(2) 苏波卡约美巴哇

苏：圣妙。

波卡约：“无二智”或者“增长”之意。

美：我。

巴哇：请。

合起来是，请金刚萨埵赐予我无二智慧。

如果是修无上瑜伽，则通过四种灌顶，可令自己最后认识无二的自然本智。

4. (1) 阿努 Ra 埵美巴哇

阿努：随后。

Ra 埵：贪欲、贪爱。

美巴哇：请赐予我。

阿努 Ra 埤美巴哇：随后请金刚萨埤贪爱我——慈悲我、摄受我。

所谓贪爱，就像《文殊真实名经》所讲，“离贪即大贪”，远离贪欲是大贪。实际上大悲心就是一种贪爱，但这种贪爱与世间的爱完全不同。

(2) 萨哇斯德玛美扎雅叉

萨哇：一切、全部。

斯德：悉地、成就。

美：我。

扎：极为、非常。

雅叉：赐予。

萨哇斯德玛美扎雅叉：请金刚萨埤赐予我一切悉地。

忏悔以后，我们要希求悉地。依靠观修金刚萨埵而清净罪障，获得一切共同与不共、世间与出世间的悉地。《胜乐金刚》中也讲，如果不具备清净的誓言，修行则无法成就。如果破了戒律、破了誓言，死的时候会堕入恶趣。虽然净土宗有带业往生的说法，但最好是罪业得以清净了，否则，罪业特别重的话，也是往生无望的。

5. （1）萨哇嘎嘛色匝美

萨哇：一切。

嘎嘛：业。

色匝：虚词，没有什么意思。

美：我。

（2）则当协央格热

则当：心。

协央：善良。

格热：这里的格热不是“上师”，而是“请赐予”。

合起来是，请赐我以善心来摄持一切业。

所有的业不要用恶心来摄持。希望在座的人也这样想，一切所作所为，哪怕没有无伪的善心而仅是一种改造，也要通过改造逐渐转变自心。心善则一切善，如果心恶，表面上修行也好，慈善也好，做什么都没有意义。

也许是前世的恶业吧，有些人的心经常产生恶念。前段时间我遇到一个佛教徒，他说很想杀人，“不管什么身份的人在面前，我精神不太正常的时候可能会杀人，你们要注意哦。看看我的眼睛红不红，如果眼睛红，不要坐在我附近，不然我都控制不住自

己……”前世的业一旦现前，有时候确实无计可施。佛教有一种说法，如果众生的业非常深重，佛陀的妙手也无能为力。

所以，我们要注意自己的言行举止，否则心就没办法转变。

6. 吽 哈哈哈哈哈

吽：是五方佛的种子字，也就是用五方佛的五种智慧来摄持。

哈哈哈哈哈：这四个字，分别代表四喜智慧——喜智慧、殊喜智慧、极喜智慧、俱生喜智慧。也就是说，通过以上祈祷，祈愿我相续中生起这四喜智慧。

修生起次第和圆满次第时，有时候会观想甘露降在身体的不同位置，如顶间、喉间、心间等，依次产生喜智慧、殊喜智慧、极喜智慧、俱生喜智慧。这四

种智慧再细分的话，又分为十六种智慧。

当然，还有一种理解方式，就像《经庄严论》中所讲，四种智慧是妙观察智、大圆镜智……也可以这样解释。

吽：印持。印持什么呢？不管是现前的四喜智慧，还是佛种子所摄的一切，全是空性的对境、清淨的有境，也就是说，能取和所取都得以清淨，这用“吽”来印持。

我在网上看到一种百字明的解释，不知道是谁讲的，说“哈哈哈哈哈”是佛的五种智慧，但我查阅的相关资料中没有这么说，也不太清楚是对是错。

按照前辈大德的讲法，“哈哈哈哈哈”是四种智慧，“吽”是境与有境无二摄持的一种咒语。

总之，心很重要，心是一切的作者，最后我们得到清淨时，获得了五方佛的智慧，以此来印持。

7. 班嘎哇纳 萨哇达他嘎达 班扎嘛美母杂 班扎巴哇

(1) 班嘎哇纳 萨哇达他嘎达

班嘎哇纳：出有坏。

萨哇：一切。

达他嘎达：“达他”是“善”，“嘎达”是“逝”，即善逝、如来。

合起来是一切出有坏善逝。

(2) 班扎嘛美母杂

班扎：金刚。

嘛：不。

美：我。

母杂：放弃。

合起来就是：祈请一切出有坏善逝，不要将我从金刚三昧中舍弃。意思是让我不要破誓言、让我不要离开如来的三昧耶。这里的金刚，指的不一定是金刚萨埵，而是如来的金刚三昧耶，也就是身口意的三大誓言。这是一句祈祷文，祈祷的对境是一切如来。祈祷他们加持，让我以后不要再犯错了，不要离开佛的金刚三昧耶。

(3) 班扎巴哇

班扎：金刚。

巴哇：赐予。

合起来是，请赐予我成为金刚者。

金刚者就是诸佛菩萨，诸佛菩萨在任何场合，心都是坚定的，根本不会退失誓言，绝对不会舍弃众

生，舍弃正法。所以，请加持我的心也变成金刚心，不要变成玻璃心——遇到一点点坏事，又哭又闹又伤心；遇到一点点好事，开心得不得了，得到一个巧克力都连蹦带跳。我们藏地有种说法：“一根针丢了，心就碎裂了；得到一根线，心乐得爆炸了。”这样是不行的。

我们应该祈祷诸佛菩萨，让我不要离开金刚三昧耶，让我成为金刚者。

8. 嘛哈萨玛雅萨埵啊

嘛哈：大。汉文佛经中常译为“摩诃”。

其实，咒语有不同发音也不要紧。比如观音心咒，用康巴语、拉萨语和安多语念起来都不同，“嗡美呢呗美吽”“嗡玛呢呗咪吽”“嗡玛呢叭咪吽”。如果你有信心，念哪一种都能得到同等的加持。

前面的“哈哈哈哈”，在唐密中发音是“呵呵呵呵”，我们可根据自己的口音，按哪一种来念都应该可以。

萨玛雅：誓言。

萨埵：金刚。

合起来是，请赐我安住于大誓言的无生智慧中。

萨埵，是勇士，这里指无生智慧。大誓言是诸佛菩萨的身口意，永远也不可摧毁的一种誓言。

啊：诸佛之语的种子字，即无生空性。

最后的“啊”字，指以上全部用空性来摄持。密法的有些念诵文中，经常有“啊、啊、啊……”包括修断法的很多仪轨里，最后也是用“啊”来摄持。

网上有人说，在“啊”字后面，还可以加“吽呬”，每个字代表不同的修法。但这种说法有没有依

据也不太清楚。

以上简单解释了百字明的意思，希望大家一定要懂得它的功德。

一切都还来得及

——忏悔法开示

2019年6月9日

「课前开示」

近期课程安排

今天先讲一讲忏悔法。接下来的4天都有课。明天讲一下五加行的修行仪轨，因为这里很多人将来可能要修——有些人已经在修了。麦彭仁波切的《开显解脱道》具有很大的加持力，应该作为大家修五加行的主要仪轨。明天以这个为主题，做大家做开示。

周二讲《三主要道论》，属于学院内部的简单开

示，主要讲我们在这个时代弘法利生的使命，以及如何管理佛教团体。在学院长期学习的道友，以及其他具足因缘的道友，都可以听受。周三给大家简单传授《佛子行》，周四讲根登群佩的修行教言。

这些课主要针对在座的佛教徒。现场的道友这几天都可以听。后面也许还有一两堂课，也许一个月左右都没有课，暂时这样安排。

管理者不要推卸责任

这几天现场人比较多，有点乱，但居士们还是很守纪律的。可我们这边的法师，却基本上没怎么管理。最近我上下课的时候，不要说堪布堪姆，甚至连一个助理法师或辅导员都看不到。他们把工作牌交给游客，让什么都不懂的人来当管家。我们喇荣的法师也好，管家也好，有时候理论上讲得很漂亮，实

际做事总有一些逃避主义者。这种现象以前有，现在也有。

我这边有些人特别累——包括我自己，也有相当一部分人根本没把管理放在心上。7天的金刚萨埵念修，堪布堪姆们可能各自都有重要而伟大的事业要忙吧。除了个别管家，工作牌基本上交给了什么都不懂的人。这些人拿着工作牌，特别疯狂，对新来的居士乱指挥，搞得他们不知所措。管理团队的堪布堪姆们，你们在法会期间是不是应该稍微有点责任心？

明天就开始念金刚萨埵心咒了。第一座是7点到9点，之后休息1个小时；第二座是10点到12点；第三座是下午2点到4点；休息1个小时后，第四座是5点到7点。也就是说，从早上7点到下午7点之间，中午有2个小时，上下午各有1个小时，共有4个小时的座间休息。到时候不知道管理会怎么样。

今年我的课前课后，一些老法师、老管家经常

把工作交给不懂规矩的新人。这就是我们很多“理论家”的行为。这几年，包括我身边的一些道友在内，经常在做事比较累的时候，直接交给新手，根本不考虑质量和结果。

管理上也是如此。现在的一些法师，就像世间人一样，非常聪明，只要能逃避责任，“我生病了”“我有重要事情”，能找出各种各样的借口。平时说起僧团管理和弘扬佛法，大家都讲得很好，实际上——不知道怎么样。

不过也没事吧，我这几天已经习惯了。新来的居士有些是故意的，有些是信心引发，对我有各种各样的行为。反正把我推倒在人群中，我也不会死，管家们也不用心急如焚。

个别管家还是很累的，每天都只有他一个人站在那里。有些人呢，根本不知道自己在干什么，一直简单粗暴地对待我们的佛教徒。比如使劲地推啊、揉

啊，虽然没有动手殴打，但真的很粗暴。还有一些人，什么都不懂，一直在乱指挥。

你们把工作交给这些人，以后我们弘法利生的传承和继承人，可能也就是这样的吧？

这是一个小插曲。我可能有点激动，却不是一时兴起。这几天我一直在观察，这里很多法师在躲避问题方面，特别“有传承”，特别有善巧方便。

居士们情有可原，有些是激动，有些是故意的；有些别有用心，有些人云亦云。不让念非要念，不让唱非要唱，不让闹非要闹，人多了什么样的都有。

所以，我不敢说这次来的全是虔诚的佛教徒。有些人根本不是真正的信众，到这里来有各种目的。每次我们开法会或者举办其他活动，都有这种情况。

由此可以看出我们佛教团体的管理现状：老油条们基本上没责任心，什么都交给新手。新手既不懂管

理，也不懂规矩，更不懂理念，说话做事都只有简单粗暴。

我们天天把弘扬大乘佛法挂在口头上，但这样看来，确实有点困难。

这些事情，我本来昨天就想说的，但因为昨天比较累，所以今天才跟大家讲。这么多的法师和管理人员，却把工作推给什么经验都没有的人，到底合不合理？如果只是这一次，我也没有什么。但有了这一次，你们以后处理很多事情可能都会这样，非常不好。

管理佛教团体需要有经验的人，哪怕在现场稍微指挥一下也可以。但我们是怎么做的？有经验的人一个都没有，只剩下没有经验的人在那里乱指挥。幸好这里的人比较自觉，如果在其他场合可能就乱成一团了。

这本来是我们内部的事，跟外面没什么关系。但我为什么要在课堂上说呢？因为很多老佛教徒一直在推卸责任，而且推得非常善巧。这好像成了我们这里的传承：为了推卸责任，什么样的理由都可以讲，“我病得如何严重，我如何如何不行了……”可实际上却并非如此。

管理团队不是那么简单的事。我们并不是外道所说的“常有自在的我”，只要有吃、有喝、有享受就可以。在任何一个道场，要享受必须先创造，只享受而不创造的现象是没有的。在任何一个环境，要生存都要先付出，没有付出却想享乐，谁都没有这个权利。

现在很多大乘佛教徒，稍微有一点经验就不愿意长期发心，总想把事情推给别人，这是非常不好的行为。虽然可以用自己的经验去培养新人，但是在关键时刻和一些大的场合，大家还是应该齐心协力。

以前上师如意宝在世时，凡是开大型法会或搞大型活动，学院的重要人物，高僧大德也好，堪布活佛也好，都会出来分担任务，一起为当前的大事努力。现在时过境迁，人也好，事也好，都跟以前不一样了。这几天看到身边那些“新管家”的所作所为，我深深认识到了无常的道理。

接下来开始讲课。因为明后天要忏悔，我先给大家念《三十五佛忏悔文》，也就是《三聚经》的传承。然后念法王如意宝造的《金刚萨埵修法·如意宝珠》以及麦彭仁波切《金刚萨埵修法仪轨》的传承。

（堪布念传承）

从明天开始，大家要念诵金刚萨埵心咒。如果有兴趣，最好念40万遍。比较精进的人，一周之内应该能念完。以前，我们一天念七八万基本上没问题。不行的话，可以放宽到一个月。再不行，至少也要在100天之内念完。念诵40万遍金刚萨埵心咒的功德非

常大，下面会给大家稍微讲一下。

关于忏悔法，我每年都会讲一些，内容基本上相同。表面看起来有点重复，但懂得忏悔的人，可以给他做个提醒，而不太懂的人，则可以让他认识到忏悔的重要性，所以还是很有必要的。

尤其是常住的道友，既然到这里求法，从明天开始就应该好好忏悔自己的罪业。经堂里不一定坐得下，你们最好在自己的小屋里听收音机，从早上7点钟准时开始念仪轨。最好不要迟到，不要念到一半了才起床。

现场的各位，你们到这里来也并不是睡懒觉或观光的一个别旅游的另当别论。大家应该精进地参加法会，最好每天四座。不能亲自到学院开法会的道友，我们也提供了直播的方便。上午4个小时，下午4个小时，一天4座应该没问题。中间还有一两个小时供大家休息。

忏悔的重要性

忏悔罪业非常重要，大家应该放下一切琐事好好地念咒。我们每个人往昔所造的罪业，想得起来的，想不起来的，可能都多得数不过来。杀盗淫妄等十不善业也好，违犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等佛制罪也好，我们都造了很多很多。不仅这一辈子，无始以来所造的罪业都记存在阿赖耶上面，如果不及时忏悔，一旦因缘成熟，它就会变成“恶性肿瘤”，让我们感受难忍的痛苦。这是一种必然规律。

现在遇到了这么好的忏悔法门，每个人都应该给自相续一个清净的机会。如果多生累劫的业力没有忏净，即使得到了佛菩萨的果位，也会感受恶业的果报。就像我们在佛菩萨传记中看到的那样，佛陀显现上也会有吃马麦、受淫女诽谤、出现头痛等前世业报；堪称“第二大佛陀”的龙猛菩萨，最后之所以示现圆寂，也是因为前世无意中杀生，这一世需要感受

被他人砍头的果报。

在汉地历史上，明代四大高僧之一的紫柏禅师，示现圆寂时是被五马分尸；二祖慧可大师，遇到了非法迫害，被砍头而示现圆寂。还有静命论师，死的时候也非常惨。他们都是非常了不起的高僧大德、能够驾驭四大的瑜伽行者，但因为前世的业未消尽，有些果报也没办法逃脱。

佛菩萨们尚且要感受恶业的果报，更何况我们这些浊世凡夫了？前世所造的业，以及今生造下的业，如果还没忏净就离开人间，何时再能遇到这么殊胜的忏悔对境和忏悔法门呢？

所以，念 40 万遍金刚萨埵心咒，不能停留在数目或者形象上。很多人觉得自己已经证悟大圆满，或修禅宗很有境界，或学中观很有领悟，所以不需要忏悔。实际上，我们这些人的境界再怎么样，可能也无法超过龙猛菩萨、静命论师等前辈大德。他们证悟的

境界，我们这些人是没办法相提并论的。连他们都要感受前世杀生的业报，我们就更不用说了。所以，首先应该认识到忏悔的重要性。

西方人因为历史和文化的的原因，每个人都觉得自己背负着原罪，心里有一种罪恶感，所以对忏悔法门很感兴趣。我们这里有些人也对忏悔法门非常有信心，发愿念1亿遍金刚萨埵心咒，或者10万遍百字明。

藏地历代的大德对忏悔法门都非常重视。智悲光尊者和如来芽尊者的传承弟子，大多数都念了1000万以上的百字明。不管是超度，还是其他佛事，如果没有念够二三十万百字明，他们是不会做的。因为语业和意业如果没有清静，根本没办法做利他的佛事。

以前上师如意宝开金刚萨埵法会时也说过，他发愿此生念1亿遍金刚萨埵心咒，要我们大家和他一起共修，一起发愿。现在我如果要大家发愿念1亿遍金

刚萨埵心咒，可能有点多，但每年念 40 万遍应该是可以的。

我前两天在微博上说，谁愿意念 40 万遍金刚萨埵心咒，就在微博下点个赞。今天下午我看了一下，阅读这条微博的有 45 万人，但是点赞的不到 1 万，只有 6 千多，大多数人只是看看而已。即便是这样，共修数量也非常惊人，我算了一下，大概有 24 亿遍。

山上的道友应该在这边报，如果已经在微博上报了，就不用重复报了。不过很多人可能明天才点赞，因为发愿是从明天才开始。目前来看，阅读的人很多，我倒是希望凡是阅读的人都能念 40 万遍。

虽然我们都很忙，但如果真想念咒语，应该是可以空出时间的。只不过，很多人更重视世间琐事——不是一般地重视，而是特别特别重视，对清净自相续的法门却不怎么放在心上。

不管怎么样，既来之，则安之。大家来学院的目的，不是买东西，拜上师。甚至转坛城、绕佛塔，都不是很重要。从明天开始，大家应该静下来，好好念咒语。

具足四对治力

念诵的过程中，最好依照法王如意宝《金刚萨埵修法·如意宝珠》中所讲的那样，观想在莲花和月轮上，有一尊单身的金刚萨埵，金刚跏趺坐，一面二臂，双手持金刚铃杵，身穿十三种报身服饰，闪闪发光。像这样，先将金刚萨埵的庄严身相观在自己前面的虚空中。

接下来，以四种对治力进行忏悔。忏悔的时候，四种对治力非常重要，我相信 90% 的人都懂。印度的龙猛菩萨、寂天菩萨、清辩论师、阿底峡尊者等大德，特别重视四对治力，寂天菩萨还特别在《学集

论》中提到过。藏地的宗喀巴大师、全知无垢光尊者等很多大德，也引用过《宣说四法经》里讲的四种对治方法。

四种对治力为什么如此重要呢？因为依靠它能清净我们相续中的所有罪业。罪业如果没有忏净，就后会变成心的肿瘤。我们做的任何坏事都像黑毒药，如果没有尽快消掉，会逐渐变成心灵的阴影，对身心造成各种危害。从现代心理学的角度看，忏悔对我们的身心健康也有着莫大的利益。

那什么是四种对治力呢？

1) 所依对治力

所依对治力，就是忏悔时所依止的对境。这个对境可以是释迦牟尼佛，也可以是金刚萨埵。

在今天讲的修法里，所依的对境是金刚萨埵。

不空翻译的《金刚顶瑜伽金刚萨埵五秘密修行念诵仪轨》中讲到，金刚萨埵实际上就是五部佛，东方的阿閼佛、南方的宝生佛、西方的观自在王如来——阿弥陀佛、北方的不空成就如来。这个仪轨属于外续部，比较长。

金刚萨埵看起来是一尊佛，实际上是十方三世诸佛的总集，或者说东南西北中五部如来的总集，或者就像麦彭仁波切在《金刚萨埵修法仪轨》后面小字中讲的那样，金刚萨埵是喜金刚、密集金刚、胜乐金刚、时轮金刚、玛哈嘎拉、普巴金刚等所有寂静和忿怒本尊的总集。

有时候，我们很想得到玛哈嘎拉、胜乐金刚、喜金刚等本尊的灌顶。我和法王如意宝 1990 年出国时，得到过喜金刚的灌顶。最近我在想：“能不能得到这个法本呢？”结果前两天就得到了 30 年前的灌顶法本。按照麦彭仁波切的教言，没有得到时轮金刚的

灌顶不要紧，没有得到喜金刚的灌顶也不要紧，我们现在所修的金刚萨埵，实际上是所有这些密宗坛城的主尊。

这位圣尊就是我们的所依对治力。我们自己对着虚空说“我要忏悔，我要忏悔”，是不行的，还需要有一个所依的对境，至少要在某个善知识或某个上师面前忏悔。我们最好以金刚萨埵为所依，发露忏悔自己的罪业。

《集密意续》等很多续部都讲过，金刚萨埵在因地时发愿：“愿我获得如来正等觉果位时，凡是听到我名号、念诵我咒语的人，都能清净身口意的所有罪障。如果这些罪障无法清净，我不成佛。”后来金刚萨埵的发愿圆满，证得了佛果。所以我们祈祷金刚萨埵来清净自己的罪业，与祈祷其他如来是完全不同的。

所以，只要祈祷金刚萨埵，罪业就可以彻底清

净。佛在有些经典里讲：如同有福德的病人会遇到良医和妙药一样，有福德的人即使造罪，也会有忏悔的机会。《大般涅槃经》中说：“智者有二：一者不造诸恶，二者作已忏悔。愚者亦二：一者作罪，二者覆藏。”

所以，我们最好观想在金刚萨埵面前进行忏悔。至于观想的佛尊身像，根据自己的信心来定。法会用的是麦彭仁波切的金刚萨埵仪轨，应该观想金刚萨埵的双运像。如果你对密宗有非常清净的信心，没有其他分别念，像这样观修也可以。

刚开始学显宗的道友，如果这方面执著比较大，就照上师如意宝的《金刚萨埵修法·如意宝珠》来观想，以金刚萨埵的单身像作为自己的所依对境。

简单来说，所依对治力就是观想自己在金刚萨埵佛面前发愿：“我要好好忏悔无始以来所造的全部罪业！”这一点非常重要。

念咒语要用念珠记数。你们的念珠准备好了没有？（下面：准备好了。）可以可以，OK！

2) 破恶对治力

破恶对治力，就是对自己无始以来所造的罪业生起极大后悔心。忏悔是对以前所造罪业的一种自我认识，所以后悔心非常重要。

世间有些人对罪业有所认识，有些则认为造不造罪无所谓。乔美仁波切说过：如果没有后悔心，则不能清净罪业；对以前所造的罪业，要像服了毒药一样，特别后悔、特别惭愧，如果能以这样的心去忏悔，什么样的罪业都可以清净。

《大般涅槃经》里面有一个公案：一个叫阿逸多的人，跟母亲有了不清净的关系，因为对父亲产生嫉妒心，便把父亲杀了，造下第一个无间罪。后来，他发现母亲又跟其他人有关系，接受不了，于是把母

亲也杀了，造下了第二个无间罪。他有一位阿罗汉上师，担心自己的事被上师发现，就把上师也杀了，造下了第三个无间罪。

之后他有点后悔，决定忏悔自己的罪业，就到祇园精舍去。因为他接连造了三个无间罪，在当地比较出名，所有的僧人都不愿意摄受他。他由此产生极大的嗔恨心，一把火烧了祇园精舍，很多出家人被烧死，很多僧房被烧毁，造下第四个无间罪。

后来他去到王舍城，在佛陀面前认罪忏悔，并愿意出家。公案中没说佛陀是否开许他出家，不过还是摄受了他。后来，他也发了阿耨多罗三藐三菩提心。

大乘佛教是比较包容的，不会把犯了重罪的人拒之门外。你看这个人，造了4个无间罪：杀父亲、杀母亲、杀阿罗汉、烧僧人和精舍。我们可能会觉得，这辈子做了四大坏事，这个人肯定无可救药。实际

上，即便是这样的人，罪业也还是可以忏悔清净，并有发菩提心的机会。

在座的各位，不管你是什么身份，在漫长的轮回中，在时而感觉长、时而感觉短的今生中，一定都像龙猛菩萨所讲的那样，造过看得见、看不见的许许多多罪业。对此，自己至少要有一种惭愧心：“作为一个人，作为一个学佛的人，作为一个有良知的人，我怎么做过这么恶劣的事情呢？”

为自己所造的罪业感到后悔、羞愧，这就是破恶对治力，以此可令我们相续中的罪业得以清净。

3) 返回对治力

返回对治力，就是下定决心以后再也不造罪。

对我们凡夫人而言，这是比较难的。爱喝酒的人经常发誓：“从今以后，我再也不喝了！”但过一段

时间，遇到一些特殊对境，又开始喝酒了。凡夫人造罪，总有各种各样的理由。

我们作为凡夫人，完全断绝罪业有一定难度，但不管怎样，自己也应该尽心尽力。一旦真的下定决心忏悔，没有一个罪业是不能清净的。《亲友书》里讲，就像月亮离开云雾，所有的罪业都能清净⁹。

4) 现行对治力

即使没有这么大的决心，自己也要认真念诵金刚萨埵心咒。这就是现行对治力。

金刚萨埵的观修方法，可以像《大圆满前行引导文》所讲的那样，观想金刚萨埵降下甘露，清除我们的罪业，也可以一心一意念诵金刚萨埵的六字心咒。不空翻译的仪轨中，也有百字明和金刚萨埵心咒的修

9 《亲友书》：“何者昔日极放逸，尔后行为倍谨慎，如月离云极绚丽，难陀指鬘见乐同。”

法。不过，他翻译的金刚萨埵心咒是“唵跋折啰萨埵吽”，我们的是“嗡班匝_儿萨埵吽”，发音差不多。不空的翻译在《大藏经》中有。前辈大德们对咒语功德的赞扬，也有所不同。

我们今生遇到这么殊胜的忏悔法，应该用最好的方式来忏悔。上师如意宝在世时特意叮嘱我们，他在年宝湖里取的伏藏《金刚萨埵伏藏广法仪轨·净除一切罪障》，与以汉地为主的众生非常有缘。1994年，上师如意宝取了金刚萨埵修法，此后弘扬得非常广大。如今在各个地方，念修金刚萨埵的人特别特别多。

与僧众共修的功德

这次法会，不仅是喇荣内部的人参与。外面的道友如果有条件，从明天开始，哪怕只有三四个人，大家也可以聚在道场里，摆上金刚萨埵佛像，做一些

花、灯、水的简单供养，然后一起共修。

如果每天都有时间，参加4座当然最好；如果没有时间，一天参加1座，功德也不可思议。需要上班的，可以早上和僧众一起念1座，或者下午念1座。这7天当中，每天都和这么多僧众一起共修，功德真的不可思议。

很多人对金刚萨埵非常有信心，金刚萨埵心咒念起来也比较方便。不像“持明法会”的咒语，比较难念，而且很长，半天都念不了一遍：“嗡玛呢贝美吽舍 德玛嘎耶 哈雅格瓦 瓦 Ra 合……”“普贤云供法会”的长咒语，到目前为止我还不会背，每次看到它那么长就有点头痛，不太好念，也不太会念。“金刚萨埵法会”和“极乐法会”的咒语都特别好念，所以大家这次一定要认真念。

当然，其他的法会也同样重要。开持明法会能弘法利生，普贤云供法会念《普贤行愿品》、地藏王菩

萨名号能为自他培植福报。我个人更有信心的，还是金刚萨埵的咒语。虽然我出生在佛教家庭，从小就信仰佛教，杀生之类的严重罪业基本上没造过，但从内心来讲，还是觉得自己罪业深重。所以每次开忏悔法会，我都很有兴趣。但是，因为金刚萨埵法会由降魔胜利洲负责，各种事情特别忙，我每年都念不完40万遍。

我自己也没有在微博上点赞，因为我一直在担心：今年能不能完成？如果只让你们点赞，我自己不点，好像不太好。但我确实有好多事情，不知道能不能念完。如果没有太多事情，我还是愿意念，不过应该没什么问题吧。

我先念，念完了再点赞，或者念到一半的时候点。自己到底点不点赞，我还在犹豫不决，也许过两天就想通了。时间稍微有点把握的时候，我再向僧众发愿。

对我们每个人来讲，念金刚萨埵忏罪确实重要。

以前朵芒寺有一位帝察活佛，身体不是特别好，但每次学院开金刚萨埵法会，他都会来。他经常说：“哎，我的业力太深重了，这次一定要好好忏悔！下一次法会，我肯定不在人间了，如果背着这么大的业力离开，那我确实太可怜了，一定会堕地狱的！”显现上很多大德对忏悔法门都非常有兴趣。

今天听开示的道友，不管你身处于世界哪一个角落，我们的心都被同一个信念紧紧系在一起，我们的发愿力也都紧密相连，如水融入水。如果你每天能和学院所有的僧众和高僧大德共同念诵《普贤行愿品》回向善根，肯定能得到同样的功德和利益。

得到这样的人身很不容易，明年法会自己还在不在人世也不知道，所以应该趁这次法会把以往的罪业全部忏悔清净。

麦彭仁波切在仪轨后面的小字中，引用《手金刚

三威猛调伏续》的教言：“念诵 10 万遍金刚萨埵心咒，破根本誓言的罪业也能清净。”法王如意宝进一步解释，以前具诤时期只需要念 10 万遍，但现在是浊世，数量应该是它的 4 倍。也就是说，念 40 万遍金刚萨埵心咒，决定清净违犯密宗根本誓言的堕罪，犯别解脱戒和菩萨戒的罪业就更不用说了。大家忏悔的时候，应该具足这样的信心。

这里要补充解释一下，违犯别解脱戒和菩萨戒的罪业，念金刚萨埵心咒的确可以清净，但要恢复别解脱戒和菩萨戒的戒体，还是应该按照传统，通过仪轨重新得戒。如果没有仪轨，要恢复戒体是很难的。

这次法会，大家一定要按照刚才讲的忏悔方法，认真忏悔。不仅仅是现场的道友，网络上的道友同样要认真忏悔。这个人身确实非常难得，而且肯定是无常的。一旦无常到来，我们想忏悔恐怕也来不及了。

如果每次法会我们把罪业忏悔得干干净净，不管

什么时候离开人间，自己也有把握不堕恶趣。这样的把握，对每个人来讲都非常重要。

重视《三十五佛忏悔文》

另外，以后大家最好能念诵《三十五佛忏悔文》。汉地和藏地的很多修行人都特别重视这个法。尤其是在藏地，以前国王赤松德赞本人的念诵集里就有这个《三十五佛忏悔文》，现在不管哪个教派的修行人，每天都会念一遍或三遍。

我今年冬天翻阅《甘珠尔》和《丹珠尔》时发现，《丹珠尔》里面有龙猛菩萨造的《三十五佛忏悔文》注释，对三十五尊佛的身色、手势、手持的标志等，讲得比较清楚。藏地的唐卡和汉传佛教的画像，都有这三十五尊佛，但不是特别相同。当时我正在写一些书籍，所以没有一个一个地对照。

印度大德泽达惹·扎勒·南嘉，在中观方面有很

多论著，他也有一个《三十五佛忏悔文》的注释，对每一尊佛能清净什么样的罪业讲得比较清楚。当时我很想翻译成汉语，觉得汉地以及其他民族和国家的佛教徒也应该学一学。

汉地本来对忏悔就比较重视。藏地也是如此，上师如意宝的传承非常重视金刚萨埵法门，要求大家每年都修，甚至要求每个人要会唱金刚萨埵的歌。

唐朝时，不空翻译的《三十五佛忏悔文》叫《三十五佛礼忏文》。我把不空的译本和现在的一些翻译做了对比，基本上没什么差别。总的来说，大家应该重视这个忏悔文。

每年用 40 万来清净自己

希望大家以后每年都念诵 40 万遍金刚萨埵心咒。有些人跟我讲：“我现在欠的念诵太多了！这个上师那里发一点愿，那个上师那里发一点愿。上师们都很

爱宣传，我又容易激动，承诺了一大堆，全部是债，怎么也还不完！现在不敢接了……”他讲的可能也是事实。发愿念多少，大家还是根据自己的情况来。

和僧众一起发愿的机会确实难得，我自己也很重视。如果不知道自己100天能不能完成40万遍，一年应该没问题。去年我完成的时间稍微晚了些，但还是念满了40万。

上师的窍诀都有甚深密意，我们应该追随上师的足迹，好好地念诵和修持忏悔法门，这样的人身才算有意义。

我们不管修什么法，自相续都要得以清净。前辈高僧大德经常讲，自相续得以清净后，才会有弘法利生的能力。如果我们所说的话、所想的事，都没有任何障碍，都成了谛实语、金刚语，做起事来自然会有力量。

为什么我们现在不能大量地度众生？因为相续当中还有很多很多的障碍。这些障碍如果不清除，弘法利生很难，自己的修持也很难。修生起次第，修圆满次第，修本尊，修上师瑜伽，等等，如果相续中有障碍，都不可能现前境界。

所以，这次大家应该以好的心态来忏悔。我刚才比较高兴，为什么呢？因为你们每个人都准备好了念珠。现在给我看念珠也没用，关键看你念不念——有些人的念珠平时根本不用。平时你用不用我不太关心，这次一定要用！

有些人当天的数量如果不能完成，晚上精进一点，也应该念完。如果没有其他的事，一定要在修法方面精进。前辈大德对忏悔如此重视，我们在法会期间也应该好好修行。百字明和金刚萨埵是清净自相续最好的法门，如果不修，罪业很难清净。

我今天念了几个仪轨的传承。本想再讲一下这几

个仪轨，但不讲也没关系，很容易懂。

此外，我还希望很多人修五加行，所以明天会念五加行的传承，并简单讲一下。以前听过的，不听也可以。以前法王如意宝经常宣讲、藏地各教派都非常推崇的《三主要道论》《佛子行》等，这两天也会给大家传授。

传授皈依

下面给大家授一个简单的皈依戒。你们坐着就可以，不用动。以前皈依过的，不用重新皈依。如果你皈依的是其他上师，原则上也不用改变，所以不用担心。

皈依的道理我今天不多讲，明天在《开显解脱道》中会讲一点，而且《大圆满前行》《前行备忘录》《大圆满心性休息》等中都讲得非常清楚。

大家要知道，皈依以后，自己就成了真正的佛教徒。这一点，汉传佛教做得特别好。一个人皈依之后，他会告诉自己：“我已经皈依了，皈依的时间是某年某月某日。”对自己的身份有一种特别明确的认同和定位。其实这是很重要的一件事。藏地每个人都是从小就皈依，但有些人对自己是否皈依却不是很清楚：“皈依？我应该皈依了吧？反正我从小就信佛。”

皈依的对境是三宝。第一个是皈依佛，也就是皈依以本师释迦牟尼佛为主的所有佛陀。所谓的佛，并不是世间的神或偶像，而是最高的觉悟者，他遣除了一切障碍，具有无上的智慧。我们皈依的是这样的对境。

第二个是皈依法。法就是真理。整个世间，只要对众生有利的就是正法，它包括教法与证法，或者像《宝性论》里讲的，法具有六种条件。我们皈依的第二个对境，是佛陀所说的正法。

第三个是皈依僧，也就是皈依文殊菩萨那样具有灭谛和道谛的圣尊，或者皈依4位比丘以上的僧团，或者皈依相续中有皈依戒以上的戒体的居士。这些僧众是我们修道的同伴，也是需要皈依的对境。

今天，我们在这样的三宝面前皈依。这样的三宝依靠谁而得到呢？依靠上师。所以上师被称之“第四宝”。在所有的窍诀中，这叫作“四皈依”。

下面，我们按照《大圆满心性休息》的教言进行皈依。愿意皈依的人，不管是现场的，还是网络上的，内心都要想：“我从今天开始皈依。”以前皈依过的，可以不用想。但如果你想再次皈依，也不会有重复或过多的过失，功德只会越来越增上。

皈依有三种发心：一种是为了自己获得健康、快乐等人天福报而皈依，这是比较低等的；一种是为了自己获得阿罗汉果，趋入寂灭涅槃，不再堕入轮回而皈依，这是比较中等的；最上等的皈依是什么呢？为

了天下无边的一切众生而皈依。不是为自己的健康，也不是为自己的解脱，而是为了利益天下无边的众生，这是最上等的皈依，也叫作大乘的皈依。

我们有些佛教徒，以前只是为了自己而皈依：“我经常生病，听说皈依佛不会生病，所以去皈依吧。”“皈依以后，到寺院不用买门票，所以我要办个皈依证！”我去深圳弘法寺的时候，路上看到一个人，手里拿着皈依证。我问他：“你是佛教徒吗？”他说：“我不懂。”“那你为什么拿着皈依证？”“这里的素餐非常好吃，我们经常过来。有了这个证，可以不用买门票。虽然我不懂什么叫皈依，但还是办了一个。”有些佛教徒就是这样的。但这不是究竟的皈依。

所以，今天皈依三宝或皈依四宝的目的，最好是为了利益众生。这样的皈依，功德非常大。哪怕生起一刹那的利他心，功德也难以想象。

接下来我念三遍皈依偈，你们按我刚才所说的进行观想。

（堪布念三遍皈依偈，然后弹指）

听到弹指声的时候，你们观想自己获得了皈依三宝的戒体。今天就讲到这里。

传讲五加行 与《开显解脱道》

2019年6月10日

「课前开示」

今天用一个小时的时间，给大家讲讲五加行的道理。本来是想先念传承的，但很多人习惯在课前念诵时躲一躲，休息一下——我正式讲课是在8点钟，他们就一直等这个时间，生怕课前的部分念了对自己不利，经常故意躲开，所以我先讲一点别的，念传承放在后面。

有些人只想听听法，对课前课后的念诵不太重

视。这样也可以吧，我们也理解。因为大家都特别忙，对吧？尤其是在城市的红尘中生活的人，特别不容易，压力非常大。大家争分夺秒地忙着工作，忙着赚钱，忙着应对各种状况。这么忙，还能学佛，还愿意来听一两堂课，已经非常不错了。

有时候，我们的要求不能太高。不然的话，可能除了有时间、有福报、有能力的个别人以外，大多数人都学不了佛。

现在，相当一部分人活得比较辛苦，身心极度疲惫，经常产生一些消极想法，不愿意再活下去。为什么呢？因为现实世界的竞争越来越强，生活节奏越来越快，周围环境越来越嘈杂，自相续烦恼越来越多……

由于种种因缘的驱使，他们对三宝没有信心，对世界没有信心，对亲朋好友没有信心，对自己也没有信心；对工作没有信心，对食品没有信心，对药物没

有信心，对空气也没有信心……

身边没有一个可靠的人，每个人暴露出来的行为，都让他们失望。甚至最最亲近的父母，也经常有一些让他们失去信心的言行举止。他们饱受这个世界的煎熬，能挺到现在，能活到今天，真的特别不容易。

我说的这些，算是开玩笑，但也不完全是，因为很多道友确实很艰难。包括到喇荣来一趟，也非常不容易，对吧？

这次法会，没有要求大家来，也没有阻止大家来——有时候也没办法控制。反正我是抱着随缘的心态，来也无所谓，不来也无所谓，这样心里轻松一点。

不过，20多年来，依靠护法神和上师三宝的加持，金刚萨埵法会的念修一直没有中断过。像极乐法

会的话，因为种种原因，中间也曾被迫停过。

下面讲一下五加行。修行好的人，才修得了五加行。相当一部分佛教徒，已经学佛 10 年、20 年，甚至 30 年了，依然没办法修加行，甚至根本没有兴趣。尽管这样，我们也不能把他们排除在外，毕竟每个众生的根基都不相同。

有一部分人，可以不修五加行

1. 生活佛教，是一个大平台

早在 2012 年，我们就提出了“菩提功德会”的理念，希望帮助一些无法深入闻思的人，哪怕他们在一年中看一本佛书、做一件善事，也非常有意义。他们只要有一点一滴的善行，也可以进入菩提功德会参加各种活动，包括开读书会、举办沙龙等。大家在喝

茶闲聊的同时，共同做些对社会、对家庭、对个人有意义的善事。如果能有这样的行为，我们也是非常赞叹的。

其中它又分两种情况。一种是刚刚接触佛教，还没有真正皈依的，另一种虽然皈依了，但还不能完全吃素，不能受持戒律的。为了这些人，我们搭建了人天乘的平台，也可以叫作生活佛教或人间佛教。

在台湾、香港，以及马来西亚和新加坡，有好多这样的佛教徒。他们平时会做慈善、念念佛，虽然修得不是很深，没有什么系统的管理和次第的学习，但毕竟也是心存善念。他们一边享受人生的美好，一边开始行持善法。这是刚开始学佛的一群人，我们也特别赞叹。

还有一部分人，学过一段时间的佛法，有修过密法的，也有学过显宗的，甚至有出过家的，后来因为种种原因，自相续产生了些烦恼或邪见，实在没办法

坚持在佛门学修。可是，如果放任他们从梯子上跌下来，完全融入世间没有因果正见的人群当中，他们的未来还是比较可怕。所以，要给他们搭建一个平台，让他们愿意待在这里。

有些人以前出家过，还学过五部大论，但人生真的很无常，上半生是非常精进的修行人，下半生却变得特别挫败，非常落魄，不要说生起出世间的境界，甚至做人差点堕入万丈深渊。这样的人，还是应该继续待在佛教的平台里，以免堕入真正的三恶趣。

2012年的时候，我给大家搭建了这样一个平台。跟学会比较起来，这个平台不是特别火。有些人觉得它有点随意，而且没有纳入系统管理。其实，真要系统管理也有点难，人数太多我们也有压力，毕竟这边的发心人员有限。曾经在两三年内，我们每年给菩提功德会提供一些书本和加持品。从各地的情况来看，大家还是乐于参与这样的活动。所以，我在这里特别

感谢平台所有的发心人员。

2. 弘法利生，需要坚定的发心

昨天我给发心人员提了一点意见，今天他们可能为了表现，在我面前展现出一个个整整齐齐的僧团。也可以吧。

但这并不是最重要的。最重要的是什么呢？佛教内部的核心管理团队，应该坚持常规化管理，不能把事情全部推到新人身上。不然，长此以往，我们就变得没有责任感，也没有生命力了，这肯定是不行的。

我昨天是经过再三思考才指出来的，也许各地都有这样的情况。我们的利他心如果不太强，发心到一定的时候，最初的活力慢慢减少，会感到非常疲惫，完全放弃又舍不得，亲自参与又坚持不下去，于是就选没有经验、没有能力的人来接替，随便应付一下。这是不对的。

前几天我看到，我们的管理团队不出现，却找一些刚来的新人，他们高反非常严重，一边举牌子，一边呼哧呼哧直喘气，随时都有倒下的危险。他自己眼前迷迷糊糊一片，不知道这个世界是真是假，处于大圆满即将开悟的凝然状态，还要举个牌子让大家不要挤。这样的人出来帮我们管理，我真的有点担心。

很多地方可能都有这种现象。有些管理人员不愿意抛头露面，有些是想摆摆架子，有些可能真的累了，有些要去做更重要的事……总之，有各种各样的原因。如果大家都这样，弘法利生很难坚持下去。事实上，我们的弘法利生需要很多的发心人员，而且必须是真正的发心人员。明天我可能会在这方面讲一讲。

佛教现在需要有人来推动，来弘扬，因为它还没有达到在人间自然兴盛的程度——众生还没有这样的福报。这个时候，具有利他心的佛教徒，不要因为一

点小事，就马上生厌离心，把工作推给别人。对发了大乘菩提心的人而言，这是非常不合理的。现在很需要真正的佛教人才，大家千万不要退。

3. 读书会里，可以有不同的声音

现在各地有没有佛教团体不知道，如果有的话，希望大家利用这个平台好好学习。与此同时，尽量帮助一些有善根、有信仰或对佛教感兴趣的人，哪怕给他们成立一个读书会也可以。

现在的社会，上上下下都在提倡读书。读书确实是开启智慧的善妙方法。通过开办读书会，经常和大家一起交流，分享一下精神方面的正能量，这是有福报、有能力的人应该做的事情。我们这个社会需要智慧，也需要悲心，更需要有人来推动这样的善行。

参加读书会的人，我们不建议修五加行，对吧？不要说五加行，四加行、三加行、一加行都不建议他

修——让他修他也不会修。每次我讲加行修法的时候，都会有佛教徒感到压力。对不太精进的人来说，不要说 50 万遍加行，就连 1 万遍都觉得太多。

有些人特意去买计数器，说是用起来比念珠方便，只要手指动一动就可以，而念珠要一个一个拨。现在很多居士和出家人都不太愿意拿念珠，而喜欢带计数器，因为比较方便，而且效率高。

不过即使用计数器，修五加行也不轻松。不要说五加行，有些人即使念 40 万遍金刚萨埵也觉得麻烦，比较累，你让他修五加行确实有一定困难。

可以这么说，以后的佛教徒，包括我们藏传佛教的，不一定全部要修五加行。有些人可能会说：“不修五加行，那算什么佛教徒？”不能这么说。有一部分佛教徒可能喜欢学五部大论，做一些学术研究；有一部分喜欢专修净土，念阿弥陀佛；有一部分喜欢修禅宗，参禅打坐，等等。这部分佛教徒，就不一定修

五加行。

还有一些人，就像刚才讲的，五部大论之类的都不学，只是偶尔看一看佛教方面的书，聊一聊跟佛教相关的话题，平时尽量行持“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”的佛法道理。对这样的人，要认可他们，赞叹他们，接受他们。应该懂得一些善巧方便，不能一碰到就说：“你必须磕头，不磕不行！”一开始就用很多戒律来控制别人，让他退失信心，这样不是很好。

所以，经过了反反复复的考虑，从2012年开始，我们提出了生活佛教，开始推广菩提功德会。

4. 以慈悲摄受有缘众生

各个地方，应该要有这样的群体。希望大家回去后，对此多一些关心和支持。有时候，我们可以陪家人朋友，去一些比较悦意的场合，看看书，聊聊天，

有时去外面旅游一下，顺便烧烧香，拜拜佛。为了健康平安，为了净化心灵，我们可以随顺他们。

一个人的心灵净化后，相貌自然会变得庄严。心里若装着各种恐惧与仇恨，相貌也会丑陋起来。这是一种客观规律。经常可以看到，心地善良、态度和蔼的人，长相也非常悦意，大家都想亲近他。

这是我给大家的一个交代，以后不能一味地要求别人：“必须修加行，必须修密法！”佛陀宣说了八万四千法门——实际上不止八万四千，还有更多，原因是什么呢？因为众生的根基千差万别，从人天乘一直到最高的佛乘，中间有那么多次第。每一个次第，比如单单是人天乘，就有那么多法门。

人天乘最重要的就是行善断恶，所以要在这方面好好引导他们。如果他们不能长期行持善法，也要尽量在节假日或功德比较大的吉祥日，让他们吃一点素，放一点生。虽然这样的善行很小，但我们要正面

认可他们的善根，不能对他们失去信心。这是今天跟大家特别交代的一件事。

如今从全世界来看，深信前生后世、懂得大乘佛教的内涵并有一定修证的佛教群体，不是特别多。所以我们的定位不能太高，否则很多人没办法进来。尤其是我们修过加行的，自认为是什么样的修行人，以这种姿态来歧视别人，会把很多人挡在佛门之外。

我们身边有很多有缘众生，作为大乘佛教徒，应该以慈悲菩提心来摄受他们。而且，摄受的方法要多种多样，不能只有一种。

还有一部分人，必须修五加行

接下来讲五加行。对真正行持善法、寻求解脱的人而言，修五加行还是很重要的。这里修过加行的人多不多？（下面很多人举手）嗯，还可以。修了两遍了？好，不错不错，比我想象得好多了。

修加行确实比较累，但我们的传承上师，包括法王如意宝、法王如意宝的上师、法王如意宝上师的上师，都是修过加行的。我们作为他们的传承弟子，如果不修加行，有点说不过去。就像一个医生，前辈们最重要的医术传承一直这样要求，但到了他这里，却不按要求做，在传承上不太符合。

大家可能知道，华智仁波切的上师是晋美嘉威尼格¹⁰，晋美嘉威尼格的上师是晋美朗巴，也就是智慧光尊者。这三位大圆满传承上师，都非常重视加行。华智仁波切在晋美嘉威尼格座下听了二十多遍前行，后来他把笔录整理出来，就成了现在的《大圆满前行·普贤上师言教》。

以前色达附近有一位玉科喇嘛，跟第一世敦珠法王的法脉有点传法和灌顶的关系。他们那一代的出家人也好，在家修行人也好，都特别重视修加行。玉

¹⁰ 即无畏如来芽尊者（1765年-1843年）。

科喇嘛尤其重视前行，他的弟子最开始都是一直修加行。几年后，才可以修寂止、胜观、生起次第和圆满次第，最后才修大圆满、大手印等密法正行。

上世纪五六十年代，社会变革比较大，特别动荡，但玉科喇嘛的传承弟子对三宝的信心几乎没有退转。现在藏地六七十岁的老修行人，一生也修过十几遍加行，基本上一辈子都在修。

上师如意宝对前行也非常重视。我刚来那一年，住在一个草坯房里。那个草坯房四方透风，到处都是自然“窗户”，特别“凉快”。我只好拿一些编织袋，把那些“窗户”堵住。用编织袋的话，外面的光明还能透一点进来，如果用衣服堵，屋里就特别黑。我当时就住在这样的草坯房里面。

我们那一代人住的草坯房，学院现在基本上没有了，只有最上面的法轮区还剩下一个。有些堪布说应该把它保护起来，因为那是学院历史上最早的房屋。

所谓的草坯房，就是修行人先把草坯挖出来，再用草坯堆积成房子。那个时候，学院的房屋基本都是草坯房。

那天我们亲自去法轮区看了，准备把它放在玻璃房里面，用来纪念 30 年前的那一段历史。现在学院找不到草坯房了，都是水泥房、木头房。过去很少见的钢筋、木头，现在一点儿也不稀有。

我们刚来的时候，对草坯房很亲切。这里很多道友也住过草坯房。（下面有道友说“是的”）“你住过吧？住了多少年？13 年？哇——”

那时候，大家对法的信心非常好。1984 年我还没来学院，幸好在德巴堪布座下听过一遍加行。到了这里后，法王开始讲加行，我把以前的笔记拿出来，很骄傲地给一些道友讲，遇到会背的教证，还故意背一下，在他们面前炫耀。

我来这里后，法王好像讲过一次。后来法王在圆寂的前一年——那时应该有 70 岁了，在讲《宝性论》之前，讲了《大圆满前行》和《贤愚经》。这些大成就者的一生，从青年到中年，再到老年，甚至接近离世时，都一直非常重视《大圆满前行》。

《大圆满前行》的书有没有？（下面有道友递书）这是最早的版本，后来正式出版过一本。对，就是那本，给我看看。嗯，比较好。这是有正式书号的，所以我们比较重视。后面五加行的部分，这本书讲得非常细致。这样的法，不管谁去学，都有很大的意义。如果长期学习，一定会有极大的加持和收获。

顶果钦哲仁波切的弟子说，老人家 82 岁接近圆寂时，每天依然会翻阅《大圆满前行》，可见这本书有多么重要。《成佛之道》这本书中，收录了顶果钦哲仁波切的一些教言。其中说到，我们修任何一个法，不管是大手印，还是大圆满，打好前行基础都非常

重要。

有些人认为，前行只是基础法，非常简单。这是不对的。正因为它是基础，是一切法的根本，所以修好前行对每个人来讲都非常重要。顶果钦哲仁波切和法王如意宝晋美彭措，都是那个时代非常伟大的成就者，大家看他们是怎样重视前行的。

在座的各位，一定要好好看《大圆满前行》，每年都要读。这本书有特别多的教言，也有特别大的加持力。

传授《开显解脱道》

接下来传讲全知麦彭仁波切的《开显解脱道》。有些人已经学过，因为前几年我讲过。今天我不会一字一句地讲，只给大家边念传承，边作简单的讲解。

1. 暇满难得

暇满人身就像优昙花一样难得，比如意宝还要珍贵。我们现在得到了这么难得的人身，一定不要虚度光阴。要想人生不虚度，必须依靠上师三宝的加持。

得到人身真的不容易，大家千万不要浪费，一定要好好地修行。我有时在想：这么难得的人身，以后怎样才能得到呢？

我看过一个故事。在无佛出世的时期，有 500 位修行人想坐禅，但不懂怎么修。有一群迦叶佛时代的猴子，见过当年的修行人禅修，就模仿他们的姿势打坐。500 位修行人看到猴子的坐姿后，也学它们的姿势禅修，最后都获得了成就。

现在也有很多偏僻的地方，连打坐的姿势都不会。本来毗卢七法对修行非常有利，可有些人根本没听过这种坐式。

修行人的坐式很重要。最近观修金刚萨埵或平时

修加行时，都要用到毗卢七法。有些传承把调整呼吸也作为坐式之一，所以也有毗卢八法的说法。我们无论是开法会、平时禅修、念经，都要这样跏趺坐。虽然寺院里五百阿罗汉有很多姿势，但最重要的还是这种坐式。所以，且不说佛教的法义，仅仅是佛教的坐式，也有非常大的功德。

《瑜伽师地论》里讲了跏趺坐的功德：第一，身心获得轻安。第二，减少烦恼和压力。第三，与很多外道不同。第四，令人产生信心。有些外道的坐式特别奇怪，让人一看就不生信心。我们的坐式很有特点，甚至连外道也喜欢，也学这样禅修。第五，诸佛菩萨皆依靠这种坐式而成就。释迦牟尼佛、药师佛等，很多佛都是这种坐式。

如果我们得到了人身，却没有信仰，没有利用人身做有意义的事，下辈子会不会变成动物？会不会沦落在连三宝名称都没有的地方？我去非洲、北美洲和

欧洲的时候，看到一些地方从来没听过佛的名号。如果下一辈子转生到那里，真的很可怜。

另外，获得了这么难得的人身，一定要对自己有信心。有些人忏悔时特别有负罪感：“我是佛教徒的败类，我造了最可怕、最严重的罪业，我给上师的事业造成了极大危害，我已经彻底没希望了，现在只想自杀……”

这样是没有必要的，自杀也解决不了问题。我们获得了人身，虽然造过罪、犯过错，但应该好好地忏悔，要有勇气好好地活下去。不要因为一点点的事情，就想“圆寂”。以后谁想“圆寂”，我们都要给他写“住世祈祷文”。（众笑）

前段时间，有个发心人员说他想不活了。我给他写了一个有他名字的“祈祷文”，口里念了出来。他说：“呀，您写得真好，我很想录下来。”我说：“已经说完了，现在没办法了。”

2. 寿命无常

万事万物都如闪电一样，转瞬即逝，没有什么可靠的。我们的生命也是如此。各位对寿命无常应该有所感触。

我们刚来喇荣时，讲经说法的那些堪布，现在基本上都不在了。今天我跟一位堪布聊天时说：“我们前一批堪布，年龄比我们大的，现在只剩一位了。这个老人家要是离开，就剩下我们这个年龄的了。”就像堵车的时候，一排一排的车等着通过一样，大家的生命也在不断地“通过”。过一个，就没有一个。

3. 因果不虚

善有善报，恶有恶报，这种因果真的不虚。但很多人都不太明白这个道理，所以，祈祷上师三宝加持我们生起因果不虚的正见。

4. 轮回痛苦

三界轮回犹如火宅，有各种各样的痛苦。要从中获得解脱，就一定要有出离心。但出离心是不容易生起的。有时候我们太贪著这个世界，所有美好都不愿意放弃。然而，三界毫无安乐可言，祈祷上师三宝加持，我们一定要生起真正的出离心。

以上是共同四加行。《三处三善引导文》中也有这方面的观修法，我也讲过。光是讲的话，不仅我会，你们也会，但修的话大家都有困难。有困难也不要紧，哪怕在短短的时间内，认真观修其中一个法，这个人身也是有意义的。

我们不怕散乱，不怕修得不好，怕什么呢？怕完全不修。一旦完全不修，就是彻底的失败。只要还在修行，只要还在佛教团体当中，哪怕只有一点点进步，也是一种成功。

5. 依止上师

依止上师很重要，尤其是一定要依止具相的上师。现在的情况好多了。

我说过很多次很多次，依止善知识必须先用智慧进行观察。在世间，为孩子找幼儿园老师，家长都会百般观察，看他有没有教师资格、哪个学校毕业的、人品怎么样、有没有经验，等等。如果一点不观察，看到广告就随便把孩子交给他，这是不可能的。同样，我们交给善知识的，是自己今生来世的法身慧命，对他更要认真观察。现在这个时代，如果事先没有观察，可能会有各种情况发生。

观察好了以后，在依止上师的过程中，就应该观清净心。最后如理如实地得到上师的全部意趣，自己的相续跟上师完全一样。很多人经常说：“我是上师的小擦擦。”要成为上师的小擦擦，上师相续中的智、悲、力自己都要具足，不然小擦擦很难成的。

6. 皈依

观想皈依境的时候，中央是莲花生大士，其本体与自己的根本上师无二无别，周围有八大菩萨等大乘僧众、声闻缘觉等小乘僧众、《大藏经》的经函、三世诸佛、护法空行等围绕。这些都是我们皈依的对境，要全部观在前方的虚空中。

当然，我们是按照法王如意宝的传承，以莲花生大士为主尊。如果你学的是其他教派，比如格鲁派、萨迦派、觉囊派等，可以观自己的皈依境。每个教派的善知识都是佛的化现，没有什么差别。如果你不是学藏传佛教的，而是学汉传佛教或南传佛教的，可以把本师释迦牟尼佛观在中央。

观想好的皈依境，包括佛陀、佛经、菩萨和声闻缘觉等三宝所依。接下来，我们在皈依境前发自内心地承诺：“从今天开始，我一定要好好皈依三宝！”然后念诵 10 万遍皈依偈。

佛教的念修为什么要规定数量呢？原因就是所谓的“一万小时定律¹¹”，由量变慢慢达到质变。如果在皈依境前念了10万遍皈依偈，将来道心不容易退转。尤其是《开显解脱道》的皈依偈，非常重要。念的时候可以用汉语，也可以用藏语。这是五加行中的第一个。

7. 发心

所谓的“发心”，就是在刚才观想的皈依境前发菩提心。大乘和小乘的区别，在于是否发菩提心。皈依以后，如果没有利益众生的大乘发心，算不上大乘佛教徒。所以，我们要念诵10万遍发菩提心的偈颂，不断串习利他的大乘发心。

现在西方有很多这样的观想。比如伯克利大学提

11 作家格拉德威尔在《异类》一书中指出，要成为某个领域的专家，需要训练10000小时。如果每天工作8个小时，1周工作5天，那么成为一个领域的专家至少需要5年。这就是一万小时定律。

倡的“目标观想”，虽然是一种世间方法，但我觉得和佛教的观想有相似之处。所谓的“目标观想”，就是在做任何事情之前，先把事情的过程在心里观想一遍。比如你去打篮球前，先观想一下自己如何投篮、动作如何漂亮、观众如何欢呼，等等。

一些心理学家认为，这种观想能极大提升人们的行为和技能，因为它能消除认为自己无能、无力的具有破坏性的负面情绪，并激发出正能量心态，比如勇敢、坚强等。所以，现在有些运动员、成功人士做任何事情之前，都会先做一遍“目标观想”。英国的约克大学也认为这种做法特别可行。

这是世间提升心力的一种方法。佛教的观想对修行也有提升作用，但与之不同的是，佛教更重视观清净心，让我们与诸佛菩萨的智慧和悲心融为一体。

这种生起次第的观修方法，在密法里有很多，确实非常管用。经常观修并且观想效果好的人，真能

感受到佛菩萨的智慧和慈悲。即使一个人的德行不是很好，但经过一段时间的观修，整个人也会发生极大的改变。就像五加行修得好的人，不但发心跟以前不同，甚至身体的力量都不同——打架都比以前更有力了。开玩笑！打架倒是不会，发菩提心的人哪有打架的？别人打他，他会生欢喜，还要对人家做布施。

不懂修行的人可能觉得：“这有什么可观的！”这说明他是一个修行的外行。实际上，真正内修过、有实证的人，跟没有实修实证的人比起来，差别真的很大，而且这一点完全可以看出来。他说话也好，做事也好，魅力也好，威力也好，弘法利生的事业也好，个人的心理素质也好，都跟一般人不同，差别特别明显。

大家从身边道友的身上，也看得出差别。有些人特别精进，修行很好，而有些人各方面都不怎么样。遇到同样的事情，两种人的心态截然不同。

总之，修五加行的时候，我们应该努力生起菩提心。

8. 供曼荼罗

我身边的很多人，好像很需要福报，不管是财富、长相，还是名声、权力，都不太具足，他们自己也常说“我福报浅薄”。

供曼荼罗是迅速提升福报的一种窍诀：观想在诸佛菩萨面前，用三千大千世界的所有财富进行供养，从而积累资粮。

积累资粮很重要。没有资粮，什么事都做不成。所以，供 10 万遍曼荼罗是非常重要的集资修法。

9. 忏悔罪障

我昨天讲了一节忏悔的课，现在很多人都在念金

刚萨埵心咒。关于百字明的念修，我前两年也讲过一堂课。希望没有修完加行的人，好好修 10 万遍百字明。百字明的功德也特别大，因为以前讲过，今天就不讲了。

今天想讲一下《三十五佛忏悔文》。我有个建议，大家以后如果有时间，能不能每天拜一下三十五佛？其实，磕 35 个头很容易。我们以前在老经堂，每天磕 100 个头，不到 15 分钟就完成了。汉地很多修行人对拜佛也相当重视，有拜千佛的，还有拜万佛的。

如果将三十五佛印在图片上，每天坚持拜一下，一方面自己的罪业肯定能清净——这是最重要的，另一方面，肯定能减肥，身材更好（众笑）。如果每天坚持顶礼，一边忏悔一边健身，可以一举两得。不信的话，你们拿一年来试试，一天就几分钟，也许能抽得出来。

其实，每天 35 个顶礼，很多人都能做到，只不过

习惯性地懒惰而已。

这里讲了金刚萨埵心咒的念诵。这次好多道友念修金刚萨埵很精进，不管线上线下，都比较不错。很多道友今天已经念了6万遍，7天40万遍完全没问题。很多人都能完成，是吧？有些人的表情不是很好，可能没有念。（众笑）

每座念1万遍，座间休息念2万遍，一天能念6万遍，那7天能完成40万遍。我昨天讲课的时候，不敢报名念40万。回去半天，觉得特别惭愧。今天反反复复想：“我能不能安排时间？能不能安排时间？”后来终于鼓起勇气，发愿念40万（众人鼓掌）。我是修行比较差的，谢谢你们对我的安慰。

10. 上师瑜伽

《开显解脱道》中，麦彭仁波切的上师瑜伽修法非常简单。先观想莲花生大士，然后念七句祈祷文。

宁提派和白玉派的前行仪轨比较长，也比较复杂，就像《大圆满前行》里的那样。法王如意宝说过，修加行用《开显解脱道》特别方便。

所以，我们先念上师瑜伽，再念七句祈祷文，之后念莲师心咒。莲师心咒至少要念 10 万遍。所谓五加行，皈依 10 万、发心 10 万、曼荼 10 万、百字明 10 万、莲师心咒 10 万，一共 50 万遍¹²。

按照前辈大德的习惯，莲师心咒要念 100 万或 1000 万遍。如果我们暂时念不了这么多，那就念 10 万遍。观想不太清楚也不要紧，只要咒语的数量够就可以。这是一个很好的修行方法。

发愿看三本书

修加行真的很重要。龙猛菩萨在《大智度论》里

¹² 五加行还包括 10 万个顶礼，一般和皈依合修，即一边口念皈依偈，一边身体顶礼。

讲到，空性的意义深奥难解，但如果我们次第修行，最终也会得到成就。所以，无论我们修什么法，都要打好五加行的基础。而且，只有打好了基础，我们的修行才会成功。

希望大家从今年开始修加行。我刚才看到，你们很多人都在修加行，非常好，我今天很开心。我之前心想：“这里有没有 10% 的人修加行？”结果一看，远远不止。如果你们修完了加行，以后听密法就方便了。

虽然有些前辈大德要求弟子必须修完加行，有些却没那么重视，但我们听密法的时候，法王如意宝的要求比较高。听《大幻化网》，他的要求不是很严，后来讲实修的密法时，要求非常严格。

1986 年，我刚来学院。法王讲密法时，我去外面安居传法了。回来后，因为我没有开头的传承，加行还剩最后一点才修完，上师不让我听。看到平时跟我

一起的道友都在听密法，自己却听不成，我很伤心：

“为什么我得不到？”但也没有办法，只有抓紧修加行，此后一直比较精进。所以，有时候上师的传承是什么样，弟子的传承也是什么样。

总之，希望大家好好地修加行，看《大圆满前行》。今年初，我给大家布置了作业：智慧不错的人，要学《中观庄严论》。前两天，我对大家的要求是：能不能看一看《亲友书》？今天最好有人发愿今年看一遍《大圆满前行》，没有的话也不要紧。如果自愿看一遍《大圆满前行》，今年这个作业就算是完成了。

其实只有三本书，也不要求你全部背诵，只是看一看而已。我们学习上要有一种压力。有了压力，就会慢慢进步，最后闻思得以稳固。闻思修行务必要达到一定的境界，否则，自己这个人身就没有很好地利用。

我看看，有没有人发愿 2019 年看完《大圆满前行》的？（下面陆续有人举手）哇，越来越多了。很好很好，这就是法供养。谢谢你们。举了手的，千万不要忘。

有些人可能觉得：“哎哟，我的压力太大了，不敢举手！”其实，只是看一遍法本，应该没有什么压力。而且里面有很多教言，对大家的学修非常有利。

最后，有些道友请求给佛像开光，下面我念一下开光仪轨。

（堪布开光）

明晚的课也是 7 点半开始，讲《三主要道论》和《这个时代的使命》，大家要掌握好时间。课前的念诵，只有 1 遍《八吉祥颂》和 3 遍《大自在祈祷文》。后天讲《佛子行》，也是 7 点半。我们有些人会习惯性地迟到。法会期间，大家都很累，课前课后的念诵

都很简短。今天的课就到此结束。

○○ 相关阅读

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ▶ 索达吉堪布全集 1 译作 | 《大圆满前行引导文》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 2 译作 | 《前行备忘录》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 54 译作 | 《大圆满心性休息（显宗）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 26 课程 | 《大圆满前行讲解（1992 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 27 课程 | 《大圆满前行讲解（2004 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 28 课程 | 《大圆满前行讲解（2008 年版）》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 29 课程 | 《前行实修法》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 30 课程 | 《开显解脱道讲解》 |
| ▶ 索达吉堪布全集 32 课程 | 《大圆满心性休息讲解》 |

