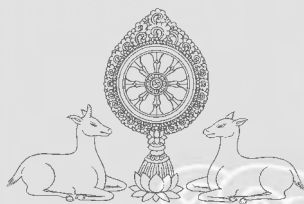


慧光集

三

五加行開示錄





序

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生死老病的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生死老病的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧是唯一使人們實現最高之理想的。

生死老病的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裏才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

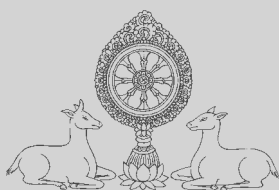
堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

慧燈之光（二）

五加行開示錄

堪布慈誠羅珠仁波切 著



慧燈之光(二) 五加行開示錄

序

(一) 入座與出座

7

(二) 外加行：

1・人身難得

31

2・壽命無常

55

3・輪迴過患

81

4・因果不虛

109

5・解脫利益與依止上師

141

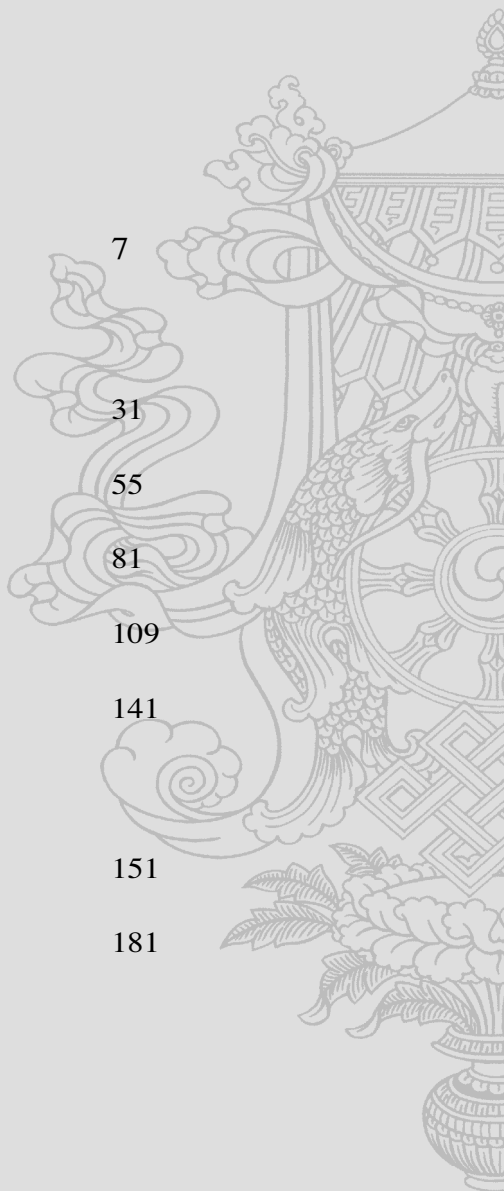
(三) 內加行：

1・皈依

151

2・菩提心的修法

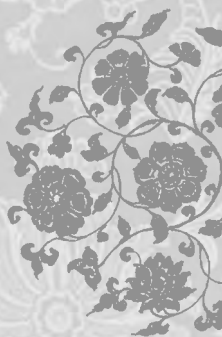
181



目 錄

3・金剛薩埵修法——清淨罪障之殊勝道	221
4・曼荼羅修法——積累資糧之殊勝方便	251
(四) 上師瑜伽	283
附 錄	
1・薩迦派三十七堆曼荼羅修法	319
2・大圓滿龍欽心髓——內加行修法	327
3・前行念誦儀軌・開顯解脫道	393
4・新書預告	433

入座與出座



五加行的修法，主要內容分三：一、五加行的重要性；二、五加行的作用；三、五加行的五個具體修法。

一、五加行的重要性

我們為什麼要修五加行？不修可不可以？修了對我們會有什麼樣的幫助？完成之後會有什麼樣的收穫？將這一系列的疑問澄清後，我們自然就會明白修五加行的重要性。

我們現在都是凡夫，何謂凡夫呢？凡夫就是從“無始”以來，一直都流轉於輪迴中，沒有什麼成就。作為一個凡夫，從無始以來一直在輪迴，現在如果不修行，以後仍然如此，絕不可能在無因無緣的情況下中止輪迴，或者說無因無緣地從這個輪迴中得到解脫，這是不可能的。所以，要想解脫，就得掌握一定的方法。

本來，每個眾生的根機都不一樣，有些眾生嚮往解脫，有些眾生卻沒有這樣的概念。儘管，眾生由於前世的因緣和現在的環境等各種因素大不相同，所以他們的想法、嚮往和要求也各各不一；但是，所有的生命都有一個共同點，那就是——都不願意感受痛苦，而希望得到快樂。然而，想要得到快樂，遠離痛苦，是需要方法的，僅有希望而無方法，是不可能得到快樂或解脫，也不可能遠離痛

苦。所以，方法至為重要。

（一）、抉擇人類獨有的特點。

從佛教的觀點來看，人和六道輪迴中的其他生命有許多不同之處，但最主要的不同就是——人會選擇自己的未來前途，也就是說，有能力去尋找解脫；其他生命，包括天人和非天在內，都沒有能力去選擇解脫道，獨獨人有這個思維能力，這就是人和其他生命最主要的一個區別。

有些人認為：人超越於其他生命之處在於人類的聰明才智。如果說人很聰明，那麼聰明的結果是什麼呢？就是人可以創造許多物質生活的條件，然後可以在這個環境中生存。如果這就是人的特點，那麼有的動物也能夠在人類無法存活的地方，創造自己的生存條件。所以說，這並非人的特點。人的特點應該是能夠思考過去和未來，然後選擇一條正確的道路，這才是人和旁生的相異處。

現在，讓我們仔細分析一下，人和其他生命（如畜生）到底有何不同？如上所說，若認可人能夠創造許多物質生活的條件，則其最究竟的結果是什麼呢？就是能夠滿足我們五根的需求，僅此而已。比如，人們為了發財、享受而工作，到底什麼叫作享受呢？就是滿足自己眼、耳、鼻、舌等感官的一些要求而已，但是，這一點畜生也能夠做到。所以，這也不是人的特點。

那麼，人類的特點是什麼呢？人可以觀察未來，觀察過去，然後從中選擇一條正確的道路，也就是，在這個輪迴中找到一條出路，這就是人類的特點。

以前的蓮花生大士、密勒日巴和宗喀巴大師等這些真正的高僧大德和成就者們，要求我們首先要區分人和畜生最主要的差別是什麼。而當我們認識了這一點後，要怎麼去做呢？就是要發揮自己的能力去選擇正確的道路，也就是尋求解脫。

（二）、發揮優勢，找尋解脫輪迴之路

現在我們已經知道了人和畜生的不同之處，就是人有這種與眾不同的能力，那就應該利用自己的特點，若不善加利用，就會像一般人那樣，一生辛勤地工作，也有所謂的發財和享受，可是最終每一個人都得走，走的時候能帶走的是什麼呢？能帶走的就是一生當中所造的業，惟有這些業隨他而去，其他諸如子孫、錢財等無一物可帶走。所以，我們下一步要做的事情就是要從這個輪迴中找到一條出路，一條比較安全的出路。這個出路怎麼去找呢？別無他法，只有透過自己去修行。

（三）、認識輪迴的根源——我執

我們流轉於輪迴中並不是無因無緣的，也不是某個造物主或萬能神的安排，那是什麼呢？就是一個因緣問題。

因緣又分為：內在因緣和外在因緣。

什麼是外在的因緣呢？比如，種花需要土地、濕度、溫度、種子等等，一旦這些條件都具備了，則無論希望與否，花都會長出來，這是外在的因緣。

那內在因緣是什麼呢？人為什麼要到輪迴裡來？是主動的？還是被動的？是自願的？還是造物主的安排？這肯定是有原因的。我們可以做人，而其他生命為什麼不能做人？牠們做畜生，我們為什麼不做畜生？我們享有生命，有痛苦和快樂的感覺，還有輪迴，而花瓶、桌子等為什麼沒有這些感覺？它們為什麼不輪迴？其中的因緣又是什麼呢？

這個因緣就叫作內在的因緣。內在因緣中也有主要和次要之分。以花為例，雖然土地、濕度和溫度都是開花的助緣，但是最主要的還是花的種子；同樣的，無論是人或其他生命，所有六道眾生的輪迴也都有其種種內在因緣，而其中也有一個是最主要的，那就是無明。無明又是什麼呢？無明就是我執。

例如，一個人呱呱墜地即有我執，這既不是老師所教，也不是父母所教，而是先天就有的。他生下來就會哭，因為生下來就有痛苦的感覺，雖然他沒有能力用語言來表達，但是他心裡不願意接受這個痛苦，所以只能哭。實際上，這不是能否用語言表達的問題，而是不願意接受痛苦，

只願接受快樂的問題，這是什麼原因呢？正因為他有我執，所以才會希望得到快樂，離開痛苦，其根源就是我執。所以，我執就像花的種子一樣，是輪迴的種子、輪迴的根源。

現在若想在輪迴中找到出路，首先就要知道我們為什麼會輪迴，輪迴的根源在哪裡？恰如一位醫生治病，他首先要知道病人為什麼會生病，病因在哪裡？掌握了病因以後，他才可能對症下藥，治好疾患。同樣的，我們首先一定要正確地認識自己。在佛教裡，也有向外觀察整個宇宙世界的時候，但是更多的時候是要向裡認識自己，思考自己是從哪裡來的，為什麼會輪迴？現在，我們已經輪迴到這樣的程度，若想往回走，該怎麼走呢？有沒有方法呢？所有這些問題，只有在佛教裡才有真正的答案。

（四）、抉擇推翻我執、斬斷輪迴的方法

如上所講，六道輪迴不是無因無緣，不是偶然的現象，也不是造物主的安排，而是因緣和合的結果，其中最關鍵的就是我執。現在，我們已經認識了輪迴的根本，那麼有沒有辦法推翻我執，斷除我執呢？如果有辦法，就有希望在輪迴裡找到一條出路；如果沒有辦法，就無法從輪迴中獲得解脫。

要想推翻輪迴的根源——我執，是有辦法的。什麼辦法

呢？藉由外在的事物是無法推翻它的，因為我執是內在的一種概念，只有另外尋找一種新的理性的概念，才能推翻這種舊有的非理性的概念。外面的任何物質是沒有辦法改變它的，外在的物質生活越好，貪欲心就越增長，這不但無法推翻我執，反而會使我執越發深重，所以，不能向外馳求。但是僅用一個教條能不能推翻我執呢？當然不能。那麼我們需要什麼呢？我們需要用一種內在的、強有力的、理性的智慧來推翻它。推翻以後又怎樣呢？

譬如，首先破壞了花的種子，它就永遠無法生根、發芽、開花、結果；同樣的，如果不願意輪迴，就一定要破壞輪迴的種子、輪迴的根源，否則，永遠沒有辦法解脫。

（五）、抉擇推翻我執的具體方法而明瞭修五加行之重要性

我們現在應該想一想，什麼是與輪迴的內在因緣相違的，什麼是不相違的？平時我們念念佛、燒燒香、磕磕頭，這些與它相違嗎？它們是不相違的，即便在不破壞我執的基礎上，依然可以燒香、拜佛、念佛。所以，僅用這些方法是無法推翻我執的。

那麼我們需要的是什麼呢？是一種與我執完全相反，而且比它更有能力的智慧，只有這種智慧才能推翻它。世界上所有的觀點都是這樣，人們可以建立很多不同的觀點，這些觀點不是與生俱有的，很多都是經過老師的教育或者家庭

的薰陶而產生的。這些新的概念、觀點如果擁有真實有力的證據，就可以推翻舊有的觀念；同理，舊觀點也可以推翻新觀點，誰推翻誰，就要看哪一個觀點有理有據，哪一個觀點符合事實，不符合事實的觀點是無法推翻符合事實的觀點。

現在有很多居士學佛的方法是什麼呢？他雖然信佛，信仰三寶，也相信因果，但是他求的不是找尋出路，而是在不破壞我執、不破壞輪迴種子的基礎上讓自己過得好一點，他學佛的目的就是這麼一點兒。那麼他能不能達到這個要求？能夠達到。達到後又怎樣呢？

仍舊繼續輪迴，當然他會過得比不信佛時好得多。如果不信佛、不信因果就會去造業，造了業就一定會墮落，就無法享受輪迴裡面所謂的幸福。然而，雖然他因相信因果、如法地取捨因果，而在輪迴中相對地享受一些快樂、少受一些痛苦，但是，這終究解決不了根本的問題。比方說，為了下一世得到人天果報而布施、供齋等，下一世也如願以償了，可是再下一世呢？能否依靠這點兒功德而生生世世享受，生生世世遠離痛苦呢？不可能的。這畢竟是有漏的善根，有漏善根的果報是有限的，不是無窮的，也有可能很長的時間不墮落，在天界或人間逃避一些痛苦，但這畢竟只是一個逃避的辦法而已。因為他不敢面對無我，就只有這樣做，很多居士的學佛方法就是這樣。如果

他們僅滿足於這點兒蠅頭微利，倒也無須作長遠打算，但是，這樣做只能解決一些暫時性的問題，而不能解決關鍵性的問題。

假如要徹底解決輪迴，就需要用一種理性的、邏輯性的觀點，也就是佛教所說的無我觀點來推翻我執。沒有我執就沒有煩惱，沒有煩惱就不會造業，這樣就已將輪迴的因緣從根拔起，輪迴就不會繼續下去。火車沒有頭會不會走？同樣的道理，拔除無明之根後，隨之而來的其他輪迴的因緣就不可能產生。根除我執後才能真正無私地利益眾生，這就是我們修加行的最終目的。

那第一步是不是要學無我呢？也不是。修學無我需要一個過程，過程就是先修五加行，加行修好後再修其他的無我修法，這樣才能安全地走出輪迴，出去之後再回來度眾生，這是一個凡夫找尋出路的完整方法。

這個方法在佛教裡才有，因為佛陀已經清清楚楚地了知輪迴的根源，而且也已經找到推翻輪迴的方法，所以，若走向解脫，就要依佛陀的指示，按部就班，不躐序而行，最終目的當然是精通無我，得到無我的智慧。但是，精通無我，絕不可能一蹴而就，一定要步步為營，也就是，必須先修好五加行。由此可見，修五加行的重要性。

上述過程也可以歸納為三個階段：第一、要放下貪戀

輪迴之心；第二、要放下自私之心；第三、要放下我執。

總之，學佛就是要斷除貪心、自私和我執。

第一、斷除貪心

避免輪迴的痛苦是我們斷除貪心的原因，這是與世人共同的想法。世人遭遇痛苦的時候會覺得苦惱不堪，但是他們總是放不下輪迴，他覺得輪迴中的五欲（財、色、名、食、睡）、世間的圓滿（健康、長壽等）是如此美妙，所以才會愛不釋手。他雖然不願意墮地獄、旁生和餓鬼道，而希望做人、做天人，但是讓他放下這些世間的圓滿，他又不肯，這就跟出離心背道而馳了。所以說，我們第一步要建立出離心，把出離心培養好以後，就可以依靠出離心斷除貪戀世間的貪欲心。這是第一個。

為什麼要有出離心呢？因為沒有出離心，我們就永遠不可能從輪迴中跳出去，並且在沒有出離心的基礎上，所做的一切，不論修行也好，念佛也好，做其他的功德也罷，都變成了世間法。由於我們的動機不是為了解脫，而是為了得到一些世間的圓滿，在此基礎上，無論做什麼都不可能得到解脫。所以，首先我們要建立出離心。

出離心也是我們修法的動機之一，是修行的動力。沒有出離心就沒有動力，如此修行就非主動而是被動的，被動的修行是不可能得到解脫的。所以首先要有出離心，這

是很重要的。

我們可以打個比方再說明一下：如果一個人覺得此地很好，不願離開，就會設法留在這兒；另外一個人卻覺得無法適應，厭離此地，就會設法開離這兒。同樣的道理，如果一個人覺得輪迴裡雖然有痛苦，但是也有快樂，他就希望生生世世不遇到這些痛苦，生生世世接觸到那些快樂，於是，他就沒有出離心，不願意從輪迴中解脫。這種人無論是修行或做任何善事，其動機都不是從輪迴中解脫，而是在輪迴中享受。因為有這樣的動機，結果當然是不可能脫離輪迴，而總是在輪迴裡打轉。

所以，我們第一步就要培養出離心。培養出離心的同時就可以放下貪戀世間的貪欲心，出離心與貪欲心的體性是矛盾的，如果不放下貪欲心，就無法建立出離心；如果沒有出離心，就無法獲得解脫。所以，一定要放下貪欲心。

該如何建立以出離心作為一種內在的概念呢？當以理性的、富邏輯性的思維去觀察整個輪迴的過程，才能建立出離心。比如，一個人若想知道某地的好壞，就要實地去考察，在瞭解清楚後才能確定；同樣的，我們也要用佛陀所賜的慧眼觀察六道輪迴，亦即通過人身難得、死亡無常、輪迴痛苦、因果無錯亂這四個外加行的修法，來觀察整個輪迴的過程，從天界到地獄，從過去——輪迴的源頭到未來，由此就可以清楚地看到輪迴到底是個什麼樣子。現在，我們的肉

眼只能看到眼前狹窄的範圍，稍遠些就看不見了。但是，如果通過佛法的慧眼去看，就可以很清楚地認識輪迴。我們從無始以來在輪迴中走過來，而且還可能繼續往前走，那前面的景象是怎樣的呢？

通過這些修法可以看清，在這個輪迴中沒有永恆不變的快樂，這一世好，下一世不一定好；上半輩子好，下半輩子不一定好；今年好，明年不一定好……，如此觀察後，確定在輪迴中找不到一個究竟好的地方，這時，如果有一個能從輪迴中得到解脫的方法，我們肯定願意接受，從此時起就有了出離心。要建立這樣的出離心，就必須修四個外加行。如果這四個外加行真正修得比較好時，出離心一定會生起。有了出離心，就有了一個非常穩固的基礎。

生起出離心需要兩個條件：1.要知道輪迴中——從天界到地獄都是充滿痛苦的，從而對此產生強烈的厭煩心；2.要有從輪迴中跳出去的念頭和決心。具足這兩個條件就叫作出離心。

第二、有了出離心之後，就要有大乘佛教的菩提心。如果沒有菩提心，一切的修行都成為小乘的法。小乘的聲聞、獨覺、阿羅漢，他們覺得輪迴痛苦，所以不願意在輪迴中流轉，只想要自己一個人解脫，而不考慮其他眾生的解脫。

大乘佛法就不是這樣。大乘佛法告訴我們：你不願意接受痛苦，其他的生命也不願意；你願意接受快樂，所有其他的眾生也是同樣的。你不應該只為自己一人著想，只為自己的解脫而修行；應該為一切眾生著想，為一切眾生的解脫而修行。這就是菩提心。

建立菩提心的修法就是五加行裡菩提心的修法，它可以幫助我們培養菩提心，因為這個修法就是專門培養菩提心的。菩提心是修行的第二個目標。

第三個階段就是要證悟空性，證悟人無我，為什麼需要證悟人無我呢？因為，如果沒有無我的智慧，雖然我們有要從輪迴中解脫的想法，也不是為了自己一個人而是為了所有眾生的解脫，但是我們缺乏實際具體的方法，如果沒有具體的方法，那解脫只是一個夢想而已，沒有辦法實現，所以要修無我。

二、五加行的作用

修五加行對證悟空性有什麼作用呢？——皈依使我們進入佛門，發心使我們踏入大乘菩提道。然後，在皈依和發心的基礎上再修金剛薩埵，因為我們在無始以來流轉輪迴的過程當中，造作了很多殺生、偷盜等等的惡業，如果不清淨這些罪業，就沒有辦法證悟無我，所以要修金剛薩埵的修法，修好了方可清淨這些罪業。但是僅僅如此還不夠，還要圓滿

資糧，因為沒有資糧仍不能解脫。譬如，一個人要乘飛機，就要買機票，買機票也要有錢才可以；同樣的，要得解脫就需要圓滿資糧，因此要修曼茶羅。在這些條件圓滿都具足以後，若要依密法證悟空性，則金剛上師的加持也很重要，所以要修上師瑜伽的修法。這樣不多不少，正好要修五個加行。

三、五加行的五個具體修法

下面講五加行具體的修法，首先講如何入座和出座。

因為我們在修五加行的整個過程當中，都需要用入定的方式來修，所以如何入座和出座是很重要的。

五加行不適合在坐車、走路、上班時修，最好是在靜坐時修，坐下來修五加行叫作入座。我們修五加行一定要用正規的修法，若能這樣，收穫和成就都會快一些，所以，要懂得入座、出座的方法。修加行時，打坐可分為前、中、後三個階段，前一部分又分為二，第一、預備的工作，第二、做三要點。

（一）預備的工作

1·時間的安排

在一般情況下，專門修行的人一天可分四座來修。如果白天要上班，沒有那麼多時間，也可以一天只修兩座，

即清晨一座，晚上一座，像早晚課一樣。如果一天修四座，一般是一座兩個小時。清晨一座，上午一座，下午一座，晚上一座，這樣一共是四座。

清晨一座是什麼時候開始呢？應在天剛剛亮時開始。因為冬、夏季天明時間是不同的，所以第一座也沒有一個固定的開始時刻。無論夏天或冬天，天剛亮時就開始入座。

一般是坐兩個小時左右，但這個要求不是很嚴格，可以根據自己的時間，一個半小時或兩個多小時都沒有問題。修完以後就可以起座，起座也叫出定，出定後既可以做除修五加行之外的其他善事，也可以做一些家務事或依自己的情況而定，但是出座後也要思維入座時所修的法。

之後是上午的一座，上午十點鐘左右（離中午兩個小時）又入座，入座時間大約兩小時左右，出定的時候正好是中午。

下午是在三、四點鐘左右，如果是三點入座，就五點左右出座，這就是下午的一座。

吃了晚飯以後，天剛剛黑時開始入座，這時若從近處看見一個人，無法辨清其面孔，大約是七點半左右到九點半左右，也是兩個小時，這就是一天中的最後一座。這就是一天的四座。

如果沒有這麼多時間修行，那就取消上午和下午兩

座，只修清晨和晚上的，這樣也可以。這是時間的安排。

依以上的時間來修行，心比較容易安靜下來；在其餘的時間裡，則思維比較亂，雜念比較多，更適合做其他的事，如看書呀，念經呀。看書、念經當然最好也不要有其他雜念，但是和修行相比，稍稍有一些雜念也不是太大的問題。在剛才講的這四個時間裡要專修。

2．處理雜事

打坐前，首先要做好一些準備工作，比如關門、上衛生間、吐痰、關電話等等。總而言之，要先做好這些雜事，以免中斷打坐。做完以後，若有佛堂就到佛堂裡去，準備一個墊子。這個墊子叫作禪墊，是坐禪時用的，墊子後面要高一點，前面要矮一點，這樣打坐的時候身體會舒服一些。然後，就在禪墊上坐下來，並發誓：在這一座當中，無論有什麼樣的情況，我都不中斷打坐。

（二）做三要點

在四座裡面，無論哪一座，都是有要求的，而且此要求比較嚴格。其中有三個要點：第一是身、第二是語、第三是意，身語意三方面的要點。

1．身的要點。身體要怎麼做呢？打坐時不可能躺在床上，或者是以別的姿勢去修行，而是以毗盧七法。毗盧七

法是：

第一法：兩腿金剛跏趺坐，俗稱盤腿，全盤或半盤都可以。金剛跏趺坐就是那些唐卡中佛菩薩的坐姿，我們平時做的盤腿叫作半盤，如果初期這樣盤腿比較疼、受不了，那就怎麼方便都可以，但按要求就是要盤腿，這是毗盧七法的第一法。

第二法：身體正直。

第三法：手結定印，即左手放在下面，右手放在上面，左右兩個拇指對好，這叫作禪定的手印，定印要放在肚臍處。

第四法：兩臂展開，不是內收。

第五法：頭稍微往前低。

第六法：除了特殊情況，眼睛一般要往下看著鼻尖。

第七法：舌抵上顎。

這叫作毗盧七法。總之，身體的每一個部分都要放鬆，不能緊張。因為，一緊張心就不能靜下來。無論是修加行的時候也好，修正行的時候也好，一般的情況下都要以這個姿勢。若是躺在床上或坐在沙發上不盤腿而修行，則心不太容易靜下來。為什麼呢？心的清淨跟時間有關，跟身體的姿勢也有關係，所以密宗裡講：身正直，則脈正直；脈正

直，則心正直，心正直就是指心裡面沒有太多雜念。這是身體上的要求。

2・語的要點。平時從口中說出的話叫作語，但是在這裡不是要說什麼話，而是要排濁氣。因為打坐的時候心要靜下來，而心靜跟呼吸也有關係，所以，稱呼吸的調整叫作語的要點。

怎麼調整呢？調整的時候要觀想身體中的那些不乾淨的污濁之氣被排出去，然後身心就比較清淨，心就能靜下來。怎麼排出去呢？要將濁氣通過鼻孔排出去：首先從左邊鼻孔排氣，其次從右邊鼻孔排氣，再次從兩個鼻孔同時排氣。排濁氣的次數是，左邊三次，右邊三次，左右同時排三次，一共是九次；或者左一次，右一次，左右共同排一次。

鼻孔怎麼能夠排出垢氣呢？修加行的時候就只告訴你要排濁氣這一點，加行修完以後，當能夠修正行的時候，就有具體的氣脈明點修法。

具體的調整方法是：首先從左邊的鼻孔排濁氣，這時左手要做金剛拳，就是將拇指尖壓住無明指指根，然後把其他四個手指放在拇指之上，握成拳頭，這叫作金剛拳。金剛拳做好後，就放在左大腿的腿根處，此處有個動脈，要壓住它。右手也同樣用拇指尖壓住無名指指根，然後其

他的四個手指就可以握成拳頭，再將食指或中指伸出來，壓住右邊的鼻孔，從左邊鼻孔排氣。排氣的時候要觀想，從無始以來在流轉輪迴的過程當中，我們所造的這些罪業都變成黑色氣體，通過左邊鼻孔排出去。

然後，交換左右手的握法，右手作金剛拳放在右腿的腿根壓住動脈，而左手也跟前面的右手一樣，用食指或中指壓住左邊鼻孔，從右邊鼻孔排氣，排一個長長的氣，呼出去，這時和前面一樣，觀想從無始以來所造的罪業都變成黑色氣體從右邊鼻孔排出去，三次或一次都可以。

做完後，左右手同時以金剛拳按在左右大腿的腿根，然後左右兩個鼻孔同時排氣，排三次或者一次都可以，前面是三次，後面也是三次，前面是一次，後面也是一次，這是語的要點。

為什麼要這樣做呢？要清洗法器，像吃飯前洗碗一樣，這樣做心就可以平靜下來。靜心需要很多訣竅，通過這些訣竅使它安靜下來，才能夠征服它，如果沒有這些訣竅，是無法征服它的。控制自心一定要有技巧，否則，越想控制就越控制不了，例如，你越不讓它想的事，它卻越要想，這是什麼原因呢？這就是沒有訣竅的緣故。凡事都是這樣，即使處理一般的事情，若有訣竅，則會事半功倍；若無，則任你如何努力，也難以成功。修行也是這樣。

那麼這些修行方面的訣竅是從哪裡得到的呢？就是從那些過來人——經由這條菩提道達到最頂峰的諸佛菩薩以及前輩高僧大德那裡得到的。他們通過這些方法調伏了自心，獲得了自由自在，所以，就把自己的心路歷程告訴我們：這種方法是沒有錯誤的，你若這樣走一定可以成功，因為我們都是這樣走過來的，所以你也可以這樣走出來！他們這樣告訴我們，若依照他們的話去做，就不會出問題。雖然，我們看不見這些動作跟心有什麼樣的關係，但是做了以後是會有幫助的。

這就是語的要點。

3·心的要點。（1）發心：首先要觀察自己修行的目的而發菩提心；（2）祈禱上師：在自己的頭頂上方一肘處的虛空中，觀想一朵白色蓮花，其花瓣都是白色的，花心是藏紅色的，在這獅座蓮花墊上，觀想根本上師面向自己，修這個加行的人都可以觀想法王如意寶，觀想的時候，上師不用觀想為蓮花生大士、文殊菩薩等，而是按照法王的樣子觀想。觀想好以後，就要在上師座前祈禱上師加持自己能夠修成五加行，或者修菩提心的時候就祈禱能夠順順利利地修成菩提心修法。這是心或意的要點。

之後是修正行，也就是打坐的中期，這部分的內容我們放在後面，接下來先講打坐的後期。

一座結束後就出定，也可以叫作起座。這一座的全部修法修完之後，不要馬上起來，而要回頭檢查一下，在這一座的整個過程中，我修得怎麼樣。

這時會發現兩種情況：一種是修得比較好，沒有發生太多雜念，此時容易生起傲慢心，覺得我修得很不錯，很了不起，我現在就已經達到這樣的地步，這樣修下去，很快就可以成就，會有這樣的傲慢心。這時，就要調伏傲慢的心理，方法是——告訴自己：“這一座修得比較好，並不意味著自己有什麼了不起，還要看下一座究竟如何。”這樣就可以調伏傲慢之心。

另一種情況是，回頭看時，自己會發現這一座不但沒有收穫，反而產生了很多很多不該有的煩惱——貪、嗔、癡……，比不打坐的時候還厲害，這時候會很失望——喔！我打坐的時候都這樣，那麼解脫肯定是沒有什麼希望了——會有這樣的失望或絕望，此時要鼓勵自己：“沒有問題的！就算這一座我沒有修好，但是還有下一座，這一座當中我有很多雜念，甚至還有很多煩惱，這是很正常的，因為我是一個剛剛開始修行的人，怎麼可能沒有煩惱雜念？但是，我可以一步一步地來，只要繼續努力一定會成功的，所以我不用失望。”並發誓一定修好下一座。修行時，也不要走到這兩個極端——過早的傲慢和過早的失望。

此後，再檢查有沒有做到剛才入定前的誓言。起座之

前往回看並調整心態是很重要的。最後可以出定，每一座的出定和入定都是這樣的。

這個出定和入定的方法，不單是修加行的步驟，而且也是修所有其他修法的基本步驟。

把五個加行的修法夾在入定和出定的方法中間，就能夠順利到達目的地，最終的目的是什麼呢？就是建立一種非常圓滿的慈悲心和智慧，永久地利益眾生，這就是目的，此外無他。

有人會提出疑問，這種目的通過學習不是也可以達到嗎？為什麼要修行呢？我們通過學習，比如看書、聽法也可以得到一些智慧，但是這不叫修證，僅僅是從書面上瞭解，沒有感受，沒有體會，所以它的能力很微弱。而我執是從無始以來到現在一直發展下來的，它的根源是很紮實的，僅用書面的瞭解來推翻它，那是很不容易的，必須要有感受，這個感受叫作開悟。有關開悟，中國禪宗如是形容：如人飲水，冷暖自知。就是這樣，你要知道水的冷暖，就要自己去喝才行。我們也需要學習一些經論、一些中觀的內容，可是這些跟修行是不一樣的，這些僅是書面上的智慧。書面上的智慧也有一些幫助，但是只靠它要來拔除輪迴之根是不可能的，所以我們要實修，而且一定要依次第修行，這樣才能夠修成。要從輪迴當中跳出去，要在輪迴中找到出路，是非常不容易的，所以，修行要有先

後的程序，要有系統的修法，一系列的修法都要去修，這樣才能夠解脫。在座的所有人，除非是不想解脫，不然就得這樣做，不這樣做就得不到解脫。

修不修是自己的事情，佛也是這樣告訴我們的。佛陀四轉法輪後告訴我們，反正我已經給你們指好了路，下一步就是你們自己的事情，走不走由你們自己決定，走也可以，不走也可以。因為眾生的根基不一，所以，有些人願意走，有些人不願意走。不願意走的後果是什麼呢？就是生生世世輪迴。願意走一定可以走出去，因為現在我們已經很清楚地掌握了方法。方法雖然已經有了，但是若不照著去做就不可能成就，成就不成就全部掌握在自己的手裡，佛也沒有勉強任何一個人。

如果想照此修習，我們也有很多的榜樣、模範人物。比如，每個人都看過密勒日巴的傳記，如果要求我們都像他那樣苦行，那是做不到的，但是可以選擇一種比較適合我們的修行方法，也是可以成就的。

以上所講內容，是修加行前作預備工作的方法，希望大家能夠記住。

行 加 外
得 難 身 人



接著講打坐中期的具體修法，加行的具體修法可分三個階段：第一個階段是外加行的修法；第二個階段是內加行的修法；第三個階段是破瓦法。為什麼要分這三個階段呢？

因為，如果不修外加行，就無法生起出離心；若無出離心，就無法修好其餘的修法，所以必須先講四個外加行，再分別講五個內加行，最後講破瓦的修法。為什麼要修破瓦法呢？

因為，如果我們在五加行還沒修好時已離開人世，就需要把這一世和下一世的修行成果連接起來，否則就有這種可能——雖然這一生修得比較好，可是下一世卻不能繼續，而這個連接上一世和下一世的方法就是破瓦法。當然，如果五加行修得非常成功，不修破瓦法也沒有問題；但是，如果五加行修到中間，後面的還來不及修就死了的話，就需要破瓦法，所以最後是破瓦的修法。

在外加行、內加行、破瓦法都修完後，就要修正行。正行的修法有很多種，不同教派有各自不同的正行修法。例如，寧瑪巴要修大圓滿，薩迦巴有道果的修法，有喜金剛的修法，也有時輪金剛的修法等等。然而，五加行是所有教派共通的，無論是修寧瑪的正行，還是格魯的正行，都必須要修五加行。寧瑪、格魯、薩迦的這些加行修法，在名詞上雖然有點不一樣，而實際上其整體修法是一致

的。所有的教派都要求並強調修皈依、發心、金剛薩埵等五加行，所有的密法都是這樣，沒有一個例外。

前面也講過，加行是基礎的修法。對於普通人，如果基礎修法沒有修好就修正行，是不會開悟的。如果自己的信心比較好，又與上師的加持相應，那麼在各方面因緣和合之後，即使沒有修加行也有可能開悟。雖然剛開始時是開悟了，但是由於沒有加行的基礎，開悟的智慧往往不能保持很久，過一段時間會逐漸淡化，最後便消失了。如果有加行的基礎，並在此基礎上修行，那麼開悟以後就一定可以發展這個智慧，再也不會退失。所以修加行是非常重要的。

以前寧瑪巴的那些高僧大德一生中要修好幾遍五加行，不是一次兩次，而是修很多次。那麼，如果只修加行不修正行，有沒有可能解脫呢？這是有可能的！因為前面四個內加行修好後，就要修上師瑜伽——蓮花生大師的修法，而修好此法，命終之時就一定會往生到蓮師剎土，在其剎土中便可以繼續修行。在蓮師剎土和在娑婆世界修行是不一樣的。因為，那兒是淨土，修行者煩惱很少，具足種種順緣，修行的速度非常快，成就也很快。由此可知，只修五加行不修正行也能夠解脫；但是，除非是極利根的人，一般人絕不可能只修正行不修加行就可以解脫。所以，凡是想修行的人，必須要修加行，而且要從外加行開始。

一、修外加行的目的

為什麼不能直接從內加行開始修呢？前面也講過，我們要培養正知正見，即正確的人生觀和世界觀，也就是在得到一種智慧之後，再用這種智慧的眼光去看人生，去看世界。一個人的生命要怎樣才有價值，一個人怎樣活才是最有意義的，輪迴、宇宙、解脫到底是怎麼一回事，所有這些疑問只有在佛教裡才有正確的答案。我們必須要懂得這些，為什麼呢？若缺少這些基礎知識，修行就沒有動力，修行若缺乏動力就不會成功；反之，有了正知正見，修行就有了動力，在解脫、修法方面做任何事就會非常主動，這樣才能獲致很大的收穫。所以，一定要培養正知正見。怎樣培養呢？就是要瞭解輪迴的本來面目，只有這樣才會有正知正見，才可以培養出離心。

我們講外加行的目的是為了培養出離心，如果現在真正具備了出離心，就已經達到了目的；如果沒有出離心，就一定要修外加行。修了一遍以後，要看出離心是否已經生起，若沒有，還得修第二次、第三次，直到具備了為止。總之，沒有出離心之前要反覆修煉，因為我們修加行不僅僅是形式，還要看自己的心相續有沒有真實與法相應。只有真正具備了出離心後，才能夠停止修外加行，否則無論修多少遍都是需要的。

二、“出”、“離”之意義

出離心的“出”、“離”二字其內涵是什麼呢？

第一個字“出”，是指對輪迴生起厭煩之心，對輪迴生起反感，這是否意味著所有學佛的人從學佛開始就不工作、不生活了呢？並非如此。生活、工作等還是需要的，但只能將這些作為暫時的生存方法，而非生存的目的。我們不是為了掙錢而活著，那我們生存的目的是什麼呢？

如前所說，人和畜生之間當然有很多不同之處，但是最關鍵的差別就是——人有思維的能力，可以思維前前後後，然後選擇一條光明之路。畜生雖然從出生到死亡之間仍然可以在這個環境裡生存，而且有些旁生的生存能力甚至比人還強得多，可以在人類根本無法生存的環境中生活，但是牠們缺少了一種非常重要的東西——智慧，畜生沒有智慧，故而無法選擇一條光明的道路，人類卻可以，這就是人最大的優點。人活著最有意義的事，就是要選擇一條通向光明的道路，從輪迴裡找尋出路是最重要的。這並不代表從學佛開始就不工作了，工作當然得做，因為我們要在地球上生存。但是我們要知道，這絕對不是生存的目的，只是在無可奈何的情況下採取的一種臨時的生存方法，而我們最終的理想是在輪迴裡找到出路。

要想找到出路，就必須對輪迴有正確的認識，否則就不可能瞭解輪迴的真相、輪迴的過患。如果不覺得輪迴是痛苦的，就不願意離開輪迴；不願意離開輪迴，就不可能生起出離心。若是這樣，則不論念佛也好，做功德也好，一切的一切都是為了輪迴，都會成為輪迴之因。只為在輪迴中得到一些享受而求佛、拜佛……，將永遠不能脫離輪迴。所以，首先要對輪迴產生反感，這就是“出”字的意思。

第二個字“離”，是指希望從輪迴裡跳出去；但是，脫離輪迴一定要有正確的方法，否則願望是無法實現的，而正確之法就是希求解脫。所以，希求解脫就是“離”字的含義。

總之，“出”，就是對整個輪迴產生反感；“離”，就是在此基礎上希求解脫。

現在，第一步必須培養“出”和“離”，即做到這兩個字的含義。如果做不到，其他的修法根本就免談。在沒有出離心的基礎上接受灌頂、聽聞密法都是沒有用的。因為缺少一種非常重要的、關鍵性的認識，沒有它就去求別的法意義不大。所以，我們首先不著急學別的知識，不著急修別的法，而是先要做到這兩個字的含義，下一步再安排其他修法。

三、如何培養出離心

以什麼方法修習出離心呢？就是以外加行的修法。外加行共有四種修法，修習這四種法即可培養出離心。

（一）斷除對現世的貪欲心

外加行中，第一個修法是人身難得，第二個修法是死亡無常，通過這兩種修法，可以斷除對現世的貪欲心。怎麼斷除？通過它們，我們知道人身是非常難得的，得到以後也不是常住不滅的，而是極無常的，由此就開始真正地明白人生的價值，真正地知道自己活著的意義。這時你會覺得：喔！這麼難得的一個人身，現在我已經得到了，如果不去修行，僅僅為了滿足眼、耳、鼻、舌、身的需要，而去追求這些物質生活、世間圓滿，是很不值得的。當生起“很不值得”的念頭時，就可以斷除對現世的欲望。

（二）斷除對後世的貪欲心

希望下一世能夠再投生為人或者天人，就是對後世的貪欲。這些欲望怎麼斷除呢？可以依靠因果無錯亂和輪迴過患這兩種修法來斷除對來世的欲望。下一世我們若要轉生，會回到何處？仍是回到六道輪迴裡——地獄、餓鬼、旁生、人、阿修羅及天，沒有第七條路。即使你轉生到三善趣，其中的痛苦雖然相對而言要小一些，但是輪迴中沒有一個地方是沒有痛苦的，所以你會對後世的人天福報毫無興趣。若這

一世不修行，下一世不但要回來而且很可能投生於三惡道，那就更可怕了。由此你會覺得再入輪迴也沒有太大意義。

由於佛教認為輪迴充滿了痛苦，有些人就會產生這樣的疑問：佛教是不是很消極？是不是很逃避？是不是很悲觀？其實，這是一個事實，而非佛教的觀點。不管你覺得痛苦也好，不覺得痛苦也好，輪迴的本體就是這樣；無論你認為這是悲觀也好，消極也罷，現實就是這樣，不以我們的意志為轉移。所以，這種修法不是悲觀，而是用理性的思維去瞭解輪迴的本質，從而由“悲觀”走向樂觀——解脫。它非但不是消極，而且是非常的積極。

世間人的一切所作所為，就是為了這一生——短暫的幾十年。而佛教不是這樣，它高瞻遠矚，不但為現世的快樂也為生生世世的快樂；不只為一個人的幸福而且為所有人的幸福而奮鬥。這既非消極，也非逃避，而是勇敢地去面對未來將要面臨的痛苦，也就是用修行的方法來斷除輪迴痛苦。這怎麼會是消極、逃避呢？所以這些疑問是不合理的。

四、人身難得的具體修法

為什麼叫共同外加行呢？與誰共同？人身難得、死亡無常等四種修法和小乘的觀點是一致的，不是大乘佛教不

共的修法，而是大小乘所有佛教徒共同的觀點、共同的修法，所以叫作共同外加行。

共同外加行是從人身難得開始的。這裡是根據巴珠仁波切的《普賢上師言教》來講的，這本書首先講了人身是如何的難得。

以前，我們既不知道人身是如何獲得的，也不知道以後能不能再得到人身，在這方面我們一無所知。但是佛清楚的知道人身的來龍去脈，如果我們跟隨佛的教誨如理地思維，也可以比較清楚地瞭解到人身是怎樣的難得。

難得的人身是具足八閒暇、十圓滿，十八個暇滿的人身，是一個非常圓滿的人身。圓滿指的是什麼？它不是指世間名聲或金錢的圓滿，而是指做為一個修行人，具備了所有對修行有利的條件，這些條件可分為十八種，即八個閒暇、十個圓滿，這樣的人身是非常難得的。

佛在經典裡講，眾生分成四類——從光明走向黑暗、從黑暗走向黑暗、從黑暗走向光明和從光明走向光明等四類有情。其中，人、天、非天三善趣叫作光明；地獄、餓鬼、旁生三惡趣叫作黑暗。

從光明走向黑暗是指這一世雖然為人，卻不好好珍惜這個人身，不修行反而造業，於是下一世就會墮落；或者是指這一世是天或非天，下一世卻墮入三塗。另外一種有情是

由黑暗走向黑暗，例如他現在是旁生，下一世也是旁生，或者墮於餓鬼、地獄。這兩種眾生的數量有多少呢？佛曾將一點灰塵放在指甲上做了一個比喻，他問弟子們：整個三千大千世界中的灰塵多，還是指甲上的灰塵多？弟子們回答說：當然是三千大千世界的多。佛又告訴他們：由黑暗走向黑暗和由光明走向黑暗的眾生，就如整個三千大千世界的灰塵那麼多！而由黑暗去向光明和由光明去向光明的眾生，卻如指甲上的灰塵那麼少！從光明走向光明的眾生是指現在是人或天人，下一世也是人或天人等。從黑暗走向光明的眾生是指現在雖在地獄、餓鬼或旁生道，下一世卻可以投生天界或人間。從上面的譬喻可知，這兩種眾生的數量是那麼少！就數目而言，前後的兩類眾生有那麼大的差別！所以，要得到這樣的人身非常不容易。

（一）從八無暇處思維難得

首先是從地獄、餓鬼、旁生這三惡趣：

1. 地獄：如果墮落到地獄中，就根本沒有辦法、沒有機會修行。莫說修行，甚至連一聲佛的名號都聽不到。

2. 餓鬼道：如果墮為餓鬼，則一生中將一直感受饑渴的痛苦，也如地獄一般，很難聽到佛號，根本沒有修行的機會。

地獄眾生和餓鬼眾生因前世的業力，內心非常不自

在，心裡經常會有貪心、嗔心、無明等煩惱，根本不會有修行的念頭。

3. 旁生：旁生也是一樣的，根本沒有修行和解脫的概念，所以不會有修行的機會。

如果這一生沒有得到這樣的人身墮到三惡趣的話，則根本沒有辦法修行。幸運的是——這一世我們沒有墮落，因而有機會修行，這個機會是多麼來之不易啊！

《普賢上師言教》裡從四個方面詳細地介紹了地獄的景象：一是地獄的環境，二是地獄眾生的身體，三是地獄眾生的痛苦，四是地獄眾生壽命的長短。

在具體修法時，當入座靜下來以後，就從這個四個角度去思維，然後會發現地獄的環境根本不是修行的環境。從地獄眾生的身體狀況、所受痛苦及其壽命，就可以知道他日日夜夜沒有一分鐘不在感受劇烈的痛苦，長劫以來從不停歇。因為經常遭受痛苦的折磨，所以他根本就沒有修行的概念，也不懂什麼是修行。對於餓鬼和旁生，也要依照《普賢上師言教》所講如理思維。這樣觀察後，就會深深體會到我們這一世如果投生到地獄、餓鬼或旁生道就根本沒有辦法修行。

4. 邊地：無論在哪裡，凡是沒有佛教、沒有正知正見的地方都叫作邊地。我們這一生雖然沒有投生到地獄、餓鬼

或旁生道，但如果投生於邊地的話，則仍然沒有修行的機會。因為邊地中沒有三寶，也沒有佛法的存在，當然也就沒有修行的概念。

5. 長壽天：六道輪迴可分為欲界、色界和無色界三個層次，長壽天是色界的一部分。往生到那裡的眾生，只有在剛剛投生的時候有思維，但是投生以後就沒有思維。他的心非常平靜，不會有粗大的煩惱，同時也不會有出離心和菩提心等，他可以保持這種狀態很長時間，命終之時會對佛產生邪見，必定要隨著以前的業力墮落惡趣。所以，那裡的眾生也沒有修行的概念。如果我們這一世投生到長壽天，雖然不是惡趣，但同樣也無法修行。

6. 邪見：有邪見的人不承認因果，不承認輪迴，不相信佛的存在和解脫的存在。如果我們這一世雖未投生到地獄、餓鬼、旁生、長壽天及邊地，但是沒有正知正見、執持邪見的話，那就跟地獄一樣，同樣沒有修行的機會。

7. 佛不出世：釋迦佛出世的這一劫叫作賢劫，在賢劫中會有一千尊佛出世，轉法輪、度化眾生。然而，輪迴是一個非常漫長的過程，在很多大劫中根本無佛出世。在這些劫中，因為沒有佛，就沒有人轉法輪，若不轉法輪，眾生也同樣沒有解脫、行善的概念，就只管生活——吃、穿、住、行，其他什麼也不管。

8. 喑啞：喑啞也包括不能講話的人，但主要是指頭腦遲鈍、理解和思維能力很差的智障之人。即便為喑啞者傳講佛法，他們也無法正確理解和掌握其中的義理，當然就更談不上修行了，所以喑啞者也無法享有修行的機會。

現在，我們不是這八種無暇眾生，可以說已經具備了八種閒暇，這是非常不容易的，尤其是在末法時代眾生的福報比較淺薄的時候，就更不容易離開這八種無暇。那麼，今後我們要怎麼做呢？一定要珍惜這樣的人身，珍惜這個機會去修行。

以上是八無暇。此處在講述這些內容的同時，也講了相應的修法。具體的修法是，我們如理入座後要認真地思維，思維的方法在《普賢上師言教》裡講得比較清楚。比如說，先思維地獄的環境、地獄眾生的身體、痛苦和壽命的長短，再思維餓鬼及旁生的處境，之後是長壽天、邊地人等等，這樣一個一個地思維，最後就深深地體會到：世間有很多生命根本沒有辦法修行，現在，我們已經遠離這八種無暇，得到了修行的機會，這絕不是偶然的！得到這樣的機會，真可謂來之不易，千百萬劫難逢難遇，所以我們一定要好好珍惜，認真去修行。這叫作八無暇的修法。

加行的修法都是一些思維，有些修法卻不是這樣。比如，禪宗修法時什麼思維都不能有，什麼念頭都不能起，所有的念頭都要放棄。這是另外一種修法，修加行時不能這樣

做，一定要有思維。因為，開始時不思維就沒有辦法建立正知正見，沒有正知正見就不能建立修行的基礎。所以，在加行的修法當中思維是必不可少的。

那麼每天需要思維多久呢？每天兩座也好，四座也行，每一座的時間前面也已講過，若做不到，也可以根據自己的情況來定。每個修法需要修多長時間呢？這需要我們往裡觀察自己的心有沒有達到它的標準，達到了標準就可以放下。例如，如果半個月能夠達到這個標準，就只修半個月也可以；如果總是達不到它的標準，即使用一年、兩年甚至，更長的時間也是需要的。所以修法所需時間是不一定的，端視個人情況而定。

這個修法要達到的標準是什麼呢？對一般的人來說，以前不覺得人身有這麼難得，沒有這樣的概念，但是自從學了人身難得後，通過修行深深體會到，得到這樣的人身是多麼不容易，正因為不易，所以要去珍惜，於是就有了這樣的念頭：這樣一個人身是很難獲得的，這次得到了，我決不能讓它白白浪費掉，我一定要修行！要有這樣堅定不移的決心。這個決心就是我們修行的標準，一個初步的標準。達到這個標準後，就可以修下一個修法；如果沒有，就不忙繼續往下修，而要反反覆覆地思維人身難得。

我們可以安排每一個外加行修半個月，那麼整個外加行要修兩個月；或者每個外加行修一個月，總共是四個

月，完全視大家的實際情況而定。修多長時間是不一定的，因為有些人修得快些，可以在很短時間內就達到標準，有些人修了很久還是不行。但是暫時可以這樣制定，因為還要修後面的五加行，所以一定要有時間的安排，如果沒有時間安排，一直這樣拖下去，就沒有修完的時候。可是，最主要的還是要自己去觀察，有沒有資格修下一個修法。有了上面講的決心就可以換下一個的修法——壽命無常；還沒有這種概念之前就要反覆修持。加行，特別是外加行的修法不是很複雜，傳講也不複雜，但是要切實做到也並非那麼容易。不過，除非你不想解脫，否則一定要這樣下手。

很多人都希望自己能夠脫離輪迴，但是不知道從什麼地方下手。現在講的這些是最基礎的修法，我們要從這裡開始，由淺入深。雖然這些是基礎修法，比較簡單，後面的修法會比較複雜，但沒有這些簡單的基礎修法，修其他的法是沒有用的。所以，千萬不能小看這些加行：覺得不值得修，不用聽一看就知道，或是根本不修，這樣都是不對的。如果加行前前的修法沒有修好，後後的修法也不可能修好，這個很重要。

（二）從十種圓滿思維難得

八無暇，是修法的八種違緣，現在我們已經脫離了。而十圓滿是修法的十種增上緣，現在要觀察自己具不具備。

1·五種自圓滿

(1) 得人身；(2) 生中土；(3) 五根具足。得人身我們都具備了；有佛法的地方叫作中土，現在我們遇到佛法，經常可以聽聞佛法，所以“生中土”也具備了；五根具足，這個條件也有了。

(4) 業際不顛倒。要做到這點比較難。業際顛倒有粗細兩種分別：一生當中做屠夫、妓女等等，始終都是以造業作為謀生的手段，這樣的人叫作業際顛倒，這是從粗大的方面講；從細微的角度講，那些經常不修行、很懈怠散亂、對修法沒有任何興趣、經常喜歡造業的人也叫業際顛倒。這種人雖然不是屠夫、妓女，但是他喜歡造業，不喜歡修行，不喜歡懺悔。我們是不是這樣的人，從外表是看不出來的，只有自己的內心才知道。如果是，就要改邪歸正。以前無論造了多少罪業，現在都有辦法清淨，主要是看以後能不能改正，如果能夠改正，哪怕是造了五無間罪的人也有可能解脫；如果不能斷惡遷善，繼續業際顛倒的話，那麼他只會一直造業，沒有解脫的一天。所以，我們要往裡觀察，檢查自己的一切心行：從小到大是怎麼過來的，以後要怎麼去做。這些是自己要去反思和安排的。

(5) 信佛法。如果不信佛法，一般情況下不會去聞法。現在，我們每個人對佛法基本上都有信心，儘管深淺不一，但這個條件也已經具備了。

以上這些叫作五種自圓滿，是指自身要具備的修行條件，這些我們基本上都具備了。

2·五種他圓滿

其他人身上具備的圓滿也可以成為我們修行的條件，這些條件叫五種他圓滿。

(1) 如來出世。釋迦牟尼佛已經出世了。

(2) 佛已說法。佛雖然已經出世，但是也有不說法的時候。比如，釋迦牟尼佛出世後七七四十九天之內沒有說法，還來不及轉法輪，如果一個人在這個期間去世了，以後佛陀雖然轉了法輪，但是對這個人來說就等於沒轉。現在並非如此，佛陀也轉了法輪。

(3) 佛法住世。佛法也有滅亡的時候。如果佛已出世，也轉了法輪，但是佛法的傳承、修法都已經不存在了，則那時候的人還是沒有修行的機會。什麼叫佛法住世？佛的三藏十二部能不能代表佛法的存在？不能代表。這是為什麼？雖然這些經典的法本仍然存在，但是沒有人懂得它的修法，即法的傳承已經間斷了，那也是沒有用的。因為很多修法，特別是密法，非常講究傳承。傳承是什麼意思？就是從佛轉法輪開始，一代一代傳下來的一個一個法流叫作法脈、傳承。這是不能間斷的，如果間斷了，佛法的很多加持力就無法繼續。所以，雖然經書還在，但若沒有口傳、沒有訣竅

及傳承，也就等於佛法不存在了。現在並非如此，不但有這些法本，而且修法的傳承、訣竅都還保存得比較完整。所以，這個條件也有了。

（4）入聖教。如果當地有佛教，但是我們沒有去聽、去修，則也不會聞聽到佛法。現在有佛法的存在，而且我們不但有習慣，同時也有機會親自去聽法。

（5）有善知識的攝受。自己看法本往往不能瞭解其中的真正含義，只能瞭解一些字面上的意思。如果前面四個條件都存在，但是善知識不給我們傳法、灌頂，不攝受我們，我們也沒有辦法真正去修行。

這十個圓滿——五個自圓滿、五個他圓滿我們都具備了。前面講的八個閒暇、十個圓滿總共十八個暇滿都已集於一身：該脫離的脫離了，該具備的具備了，這樣的人身就叫作像如意寶一樣的人身。如意寶是一種珠寶，它只能滿足物質生活上的一些要求，但無法給人精神上的解脫。所以實際上，連如意寶也不如現在的人身。可惜很多人雖然具足了這些條件，卻在不知不覺當中虛度一生，把自己所有的生命、所有的閒暇和圓滿都投入到追求金錢上面，為了金錢而浪費了可貴的人身。如果早知道它是那麼難得，很多人就不會這麼白白地度過一生。因為，人身能夠做很多事情，他可以解脫，可以從輪迴裡找到出路。如果認真思維，就會覺得根本不值得把這樣的人身全部投入在

物質生活上。那麼，他應該做什麼呢？就是要發揮其獨具的一種特殊能力，即人與任何其他生命不同的一種能力——人能夠修行，能夠找尋解脫的出路，這是唯人才有的，其他的生命都沒有。

這些修法的詳細內容，你們可以看《普賢上師言教》。書裡主要的關鍵部分都講了，書中為了更好地闡釋修法而列舉的很多公案和故事等詳細內容，因為簡單易懂，故這裡不講。

正式修行的時候，不一定要求背下全部的詞句，但是要把修法的全部內容背下來——八個閒暇是什麼，十個圓滿是什麼，全部要記住。然後，打坐的時候要思維：如果我這世投生在地獄的話會怎樣，會不會有機會修行……如是全部思維；之後，就深深地體會到，這次我已經得到一個非常非常難得的人身，這絕不可能是偶然得到的，絕不可能在無因無緣的情況下得到，這是有因有緣的。這個因緣是什麼呢？

（三）從暇滿人身所需因緣思維難得

這樣的人身，這一世雖然已經得到，但是下一生能不能再得？再得珍寶人身是我們可以掌握的，如果下一世還要得到這樣的人身，就需要作到以下三個方面：

第一、要持戒。此戒不一定是指出家人的戒律，居士也有居士五戒，可以從中挑選，能夠持一條戒、二條戒、三

條戒，或者四條、五條都行，而且要持得很清淨。這是最根本的一個；

第二、在持戒的基礎上去行善，如布施、修行等等，做這些福德；

第三、要發願，願我生生世世能夠得到暇滿的人身。

如果有這三種因緣，以後也有可能得到暇滿人身；如果三個條件中缺少一個，就無法得到。我們現在是人，又遇到佛法，要做到這三點不是那麼困難。但是，其他眾生，比如說旁生或者天人，要去做這三件事是非常不容易的，甚至根本無法做到。所以，從得人身所需因緣的角度來看，暇滿人身也是非常難得的。

經書裡有一個比喻：有一座監獄，裡面有很多人在坐牢，監獄裡又黑又冷，囚於其中的人每隔很長一段時間才有一次機會出來曬太陽，之後還要回去。曬太陽時，坐牢的人如果不想辦法逃出去，其下場只有再度被關回牢中，別無他途。如果他利用這個機會，就可以想辦法逃出去，也有辦法不再坐牢。逃不逃得出去、想不想辦法，要看他自己，如果不願意回去，就要想方設法逃離，如果不想辦法，曬了一、兩個小時太陽以後，他還會被關進監獄，長期受苦。

今天這個時候就是我們從監獄裡面出來，在外面曬太

陽的時候。現在我們要不要想辦法不再回去，就要看自己的意願。如果你不願想辦法也可以，沒有人勉強你一定要逃出去，但是你就要再回到那個又黑又冷的監獄。監獄是什麼？是指三惡趣，眾生流轉輪迴大部分的時間都是在惡趣裡感受無量痛苦，不得自在，好像蹲監獄一樣。黑是什麼意思？如果我們這一生不修行，一旦墮落到惡趣，如地獄或旁生，就根本沒有修行和解脫的概念，那時就只顧得上自己的生活，不懂得其他，所以內心充滿了無明，充滿了黑暗。另外，冷是什麼意思呢？三惡趣中，地獄眾生的痛苦可謂無量無邊、難以盡言；而餓鬼長時感受的饑渴之苦、旁生所受的互相殘殺之苦也是我們難以想像的，所以叫作冷。

如果這一世不修行，我們就要回到這裡面去。這不是佛教的教條，也不是威脅、嚇唬，而是千真萬確的事實。這一世不修行也可以（很多人不修行，很多人不在乎這些），但是下場就是這樣；修行的話，就有辦法不再去這個“監獄”，想不想辦法完全在自己的掌握中。佛也告訴我們只有自己才能救自己，不可能依靠別人來救。這是什麼意思呢？難道佛也不要嗎？佛是需要的，佛要出世給我們傳法，但是講完法後，下一步就是自己的事情。如果自己不努力，佛也沒有辦法；如果努力，完全能夠改變自己的命運，能夠改變自己的前途。所以一切都掌握在自己的手裡，做不做是每個人的自由，不做就繼續輪迴！做就可以解脫！這是人身難得的修法。

人 身 難 得

這樣修一個月或者半個月左右，如果修得認真，肯定會有體會、會有收穫，在此基礎上就可以修下一個修法。如果沒有體會便不著急往下修，修了也沒有用。

壽命無常



外加行的第二個修法——壽命無常。

一、修習無常的重要性

前面講了人身難得的修法，通過修習人身難得和死亡無常，可以斷除對現世的貪欲。一般凡夫對現世的名譽、財產等有著非常強烈的執著，如果對現世有強烈的貪心，就無法踏上真正的解脫道。解脫道和非解脫道的差別不在於所修的法上，關鍵在於動機。

比如說大圓滿、大手印、大中觀，大家一定覺得這些肯定是解脫法，其實不一定。如果只為得到一些現世圓滿——此生的健康、長壽和富有而修大圓滿，那麼大圓滿就不是解脫道，而變成了世間法。大圓滿變成世間法有沒有可能呢？這是有可能的。阿底峽尊者在藏地的時候，有一天吃早飯時，他對身邊的弟子說：“在印度有一個我的弟子，本來是修喜金剛的，但是今天早晨他卻墮入小乘聲聞道的滅定。”弟子就問：“修喜金剛怎麼可能墮落小乘道呢？”“喜金剛本身是無上密法，但是如果修法動機不對，修喜金剛的人也可能墮入地獄、餓鬼、旁生，如果如理修法，也可以成佛。因此，發心比所修的法更為重要。”同樣的，無論是修大威德也好，修時輪金剛、大手印、大中觀、大圓滿也好，如果發心不正確，都有可能成為世間法或小乘法。

什麼是世間法？世間法就是不能使人脫離輪迴，只能在輪迴中得到一些快樂的法。很多人都認為修忍辱、持戒、布施等是世間法，其實也不一定。如果為得到佛的果位，或者為得到解脫，以這樣的發心而行忍辱等法，那麼這些法就成為得解脫因，成為解脫道。

佛教裡的三士道是指大士道、中士道和小士道。士是指修行人，修行人有三種道路：大士道即菩薩的道路；中士道是聲聞和緣覺的道；普通人為了下一世得到人天福報而修行叫作小士道。大、中、小三種道是由什麼來分別的呢？一切都是以發心來區分的。如果是為一切眾生而發誓得到佛的果位，在這樣的動機下做出來的都叫大乘法；僅僅是為自己一人解脫，以此為前提做出來的都是聲聞和緣覺法；為得到後世的一些世間圓滿所修的一切法都叫小士道，等於是世間法。所以，我們一定要知道出世間法與世間法、大乘法和小乘法的區分界線不在外表的行為，而在於發心。

如果追求現世圓滿的念頭始終存在，在此動機下修一切善法都會成為世間法。世間法的果報是什麼？世間法的果報就是在流轉輪迴的過程中能夠得到一些世間圓滿，比如得到人、天人之身，同時享有健康、長壽、財富等。但是這與解脫沒有任何關係，僅能使人於輪迴苦海中暫享人天福報，卻不能令其跳出輪迴。如果我們不能斷除對現世的貪心，那麼無論修五加行或任何法都會成為世間法。由於它與解脫無

關，這種法再怎麼修，也不能脫離輪迴。但它不是沒有意義，它可以使人暫時享受輪迴中的一些快樂，卻無法讓人最終超越輪迴的範圍。所以，作為一個真正的修行人，一定要放下對現世的貪欲。

當然，這並不是說從此以後不要去上班，不要去掙錢。要在人世間存活，上班或處理家務事是在所難免的，但這只是一種臨時的生存方法，不是我們究竟要做的。我們究竟要做的是選擇解脫之路，這也是人與其他生命最大的區別。

總之，修法動機相當重要，只有認識到這些，才願意放下貪欲現世之心，若對它堅執不捨，是無法修解脫道的。

從目前情況看，很多居士自稱為密法行者或大乘行人，實際上，其所修的多是世間法。既然是世間法，則連聲聞、緣覺道都不及，自然也談不上大乘佛法，更談不上密法了。無論在廟裡燒香拜佛，或在自家佛堂內做功課，大多數人的目的只是希望能夠健康、長壽、發財、謀就好工作等等，以此發心任修何法只能是世間法，不是解脫道。因此我們首先要反省的就是這種念頭，正是它使我們從無始以來至今仍在輪迴之中。

每天二十四小時裡，我們的所見、所聞、所觸、所感

無不在輪迴範圍之內。明知這是輪迴，現在卻無法斷除，那該怎麼辦？簡單地講，首先要找出輪迴的根源，再設法斷除它。若能這樣，輪迴也就難以為繼了，這是非常重要的。

它的根源是什麼呢？正如以前所講，流轉輪迴苦海既非偶然，也非造物主安排，而是有其內在因緣。其中最關鍵的就是我執和貪欲現世之心。這該如何斷除呢？僅僅要求我們放下就能放下嗎？沒有那麼容易。首先，我們需要理性地思維，用佛賜予的慧眼去看整個世界和人生，從而清楚地瞭解到人生、輪迴的真實面目，由此便會發現輪迴的許多過患，發現貪戀現世的種種弊病，這時就可以放下貪執現世、輪迴之念。比如，當一人覺得某物十分寶貴可愛時，對它的貪欲就很難放下。一個有效的對治法，就是讓他發現這東西也有許多缺陷，並非像他以前所想的那樣可貴，於是對它的貪欲就可以逐漸淡化，最後可以很輕鬆地斷掉，這是唯一的方法。

現在我們需要做的是什麼？

第一、要修人身難得，若不這樣做，就不會覺得暇滿人身是很難得到的。現在是人口膨脹的時代，人數巨增，以致大家覺得人身好像很容易得到，但實際上多數人所得到的都不是暇滿人身。惟有明白這樣的暇滿人身來之不易，我們才會珍惜機會，精進修行。

第二、要修壽命無常。現在我們雖已得到暇滿人身，但它不是長住不滅的，無常隨時都可能到來，它沒有任何可信度，隨時可以丟失。一旦無常來臨，以後還有沒有機會再得人身呢？前面也講了，只有具足三種因緣才有可能得到人身，若缺少其中任何一個，要想再得人身都是不可能的。深深體會到人身無常的結果是賜給我們修行的動力，使我們再也不會懈怠、懶惰。既然知道人身這麼難得、這麼無常，就會開始思考：對我們而言，什麼是最重要的，什麼是不重要的？什麼是活著的真正目的？知道這些問題的答案後，我們肯定會精進修行。

每個人都希望快樂，都不願遇到任何痛苦。若想沒有痛苦，就要去做能夠遠離痛苦的事情；希望得到快樂，也要去做能夠得到快樂的事，才會達到目的。如果只在心裡期望卻毫無作為，這就只是一個妄想，不可能實現。要去做什麼呢？就是去修行。

無常的修法可以賜予我們精進修持的動力，對修行是非常有幫助的。從善根的角度講，很多人都覺得念佛、燒香、拜佛有很大功德。是有功德，但所有這些都不如修無常殊勝。佛在經中親口宣說，哪怕是在一彈指的短暫時間裡修無常，所得的善根也遠遠超出其他燒香、磕頭的善根。

如果沒有正知正見，修行就不是很容易的事；如果

有，修行也並非難事。所以，要想真正修持正法，首先要具備種種修行的順緣，而順緣就是這些正知見。

以上是修無常的重要性。

二、壽命無常的具體修法

入座和出座方法如前。當身口意的要點做完之後，下一步的具體修法是什麼呢？《普賢上師言教》中具體的實修方法，共分七個階段，即七種不同的思維方法。為什麼要這樣分？因為全方位的闡述，可以讓我們從各方面明白一切有為法都是無常的。

（一）思維外在器世界而修無常

佛教裡講的器世界是指什麼？器世界就是外面的宇宙，除了眾生以外的一切物質，如山河大地等，首先要觀察它是不是無常的。

平時，用肉眼看一座山，連續看很長時間，也瞧不出它在一剎那一剎那地生滅。看房子等比較堅固的物體，同樣也感覺不到其剎那的生滅。它們看上去是靜止的，而實際上並非如此，每一剎那都在發生變化，這是從細微的角度說。

從比較粗的角度講，就是佛教裡講的成、住、壞、空，這是宇宙演變的四個階段。“成”是整個宇宙形成的階段。形成以後，六道中有了生命，他們最初是從其他世界遷

移過來的，這些生命不斷繁衍，直至壞劫出現，這是“住”的階段。此後會有極大的災難將宇宙徹底摧毀，這就是“壞”的階段，壞劫中，一些眾生也會移至他方世界。整個宇宙最後進入“空”的狀態，這時太空裡沒有任何一個星球，只有虛空。這一階段過去後，宇宙又會經歷成、住、壞、空，如是循環不息。

這樣觀察後，能夠感覺到山、房屋等堅固之物也是活動的、有生滅的。所以，外面的器世界是無常的，其中沒有任何物體是長住不滅的。

具體觀修時，在三個要點（毗盧七法，排濁氣，祈禱）做完後，就思維外面的山河大地是如何的生滅，怎樣的無常。思維的結果是：我們可以深深體會到外在世界也是一剎那一剎那的生滅，是無常的、不可靠的。知道這些後，就可以慢慢地控制對身外之物的貪欲。如果只修一天、兩天不可能有什麼感受，但是時間久了，體會就會越來越深，對身外美好事物的貪欲也就越來越淡，最後基本上就能夠控制。

（二）思維有情世界而修無常

六道輪迴中的所有眾生叫作“有情”，“有情世界”也是無常的。以人為例，如果僅用肉眼觀察，很難看出人瞬間的生滅。我們經常覺得“我”存在，周遭的其他人也存

在。凡夫的想法就是這麼簡單，但實際上這些是怎樣存在的呢？

通過推理可以知道，人的肉體內外，包括心識，全都是一剎那一剎那地生滅。一剎那有多長？它不是一分鐘、一秒鐘，而是整個世界時間概念當中最短的單位。即使在這麼短的時間裡，人依然在生滅。從誕生到現在這一剎那之前的一系列剎那都已經過去了，不存在了。比如五歲時、十歲時、二十歲時的“我”的身體現在何處？即使時間可以倒流，也不可能再找到那時的“我”，因為它已經徹底消失了。而現在這一剎那之後，未來的那些剎那還沒有生出。那麼，所謂的我、所謂的物質是什麼？僅僅是一剎那。當下的一剎那叫作世界、叫作我。實際上，一剎那會不會是我？會不會是一幢房子？以我們的想法，這是不可能的，但事實就是如此。在此基礎上，可以看到無常、看到空性、看到無我、看到很多很多，這些是以後的課程，現在通過這樣的觀察，我們要明白物質世界也好，有情世界也好，其中沒有一個是不生滅的，都在一剎那一剎那地變化，這是從細微的角度來說。

從粗大的角度講，人出生後，從呱呱待哺的嬰兒長成天真可愛的小孩，又發育成朝氣蓬勃的青年，再經由中年步入老年，最後是死亡，這期間發生了多麼巨大的變化。可是，通常我們只會簡單地認為從出生到死亡，“我”始終是

同一個人。實際上，不要說一生當中，就是一分鐘裡，第一秒鐘的“我”與第六十秒的“我”也有很多不同。我們總覺得現在的“我”就是出生時的那個人，老年時的“我”還是那個人，然而此時的你與未來年老體衰的你完全是兩回事。現在我們沒有這樣的概念，正是因為有無明。而這些修法就是告訴我們：一切內外的人、物都在一剎那一剎那地生滅，都是無常，其中沒有一個靠得住，全部是靠不住的生滅。

現在我們做人，住在這樣的一幢房子裡，向外可以眺望城市的景象。請設想如果即刻換一個身體，成為地獄眾生或者餓鬼眾生，會是怎樣的情景？例如，剛剛還是一個非常健康的人，遇到一些死緣便突然去世，如果生前造了很多嚴重罪業，便可能立即投生為餓鬼，幾秒鐘後再看現在的城市已經面目全非，自身及身外的一切都發生了翻天覆地的變化，根本不是先前的模樣。

總之，無論從微觀還是宏觀來看，一切都在變化當中，一切物質不論身外或身內的都不離變化。所謂的身體、生命隨時都可能毀滅，只是我們自己不這樣認為。如果沒有這樣的變化，人身就有可能長住不滅，但它隨時隨地都在變。當它的第一個剎那過去以後，要有許多因緣，第二剎那才能夠繼續，如果這些因緣中缺少任何一個，生命都無法延續，當下便會結束。

所以，我們要知道身體是變化的，生命也是變化的，隨時都可能停止。知道這些有何用處？這就是修行的動力。“哦！人身是這樣難得，得了以後又是那麼容易丟失，我已經有了這樣的人身，可以做到很多事情，那麼我現在一定要去做！如果不做的話，明天、後天、下個月或者明年還有沒有這樣的機會，誰都沒有把握，趁有能力的時候，要做的事就馬上去做。”我們會生起這樣的念頭。除非是對現世非常貪戀或非常愚癡的人，才會對這些無動於衷。他只要吃得飽、穿得暖、玩得好，便別無所求，其他的，他都覺得無所謂，然而事到臨頭的時候他就不會無所謂了，到那時一點辦法都沒有。有智慧的人看到未來將要面臨的痛苦，會先做準備，否則將來要怎樣去面對？如果沒有面對之法，就只有束手待斃；要是沒有辦法，現在為什麼不做呢？

例如，有些中年人想多掙點兒錢，因為他們考慮到有能力時不存錢，老了孩子們又不照顧，晚年時就會面臨很多困難，所以現在要多攢點兒錢，為未來作一些準備。如果有這樣的想法，我們為什麼不為下一世做準備呢？這也是應該的呀！雖然晚年還未到來，可是我們知道它遲早會來，所以現在就要做準備；同理，後世、後世的後世也一定會來，既然會來，為什麼不事先為它做好準備？這是非常重要的。

（三）思維釋尊及高僧大德而修無常

釋尊即指釋迦牟尼佛。佛陀出世以後，三轉法輪，度

化了無量有情，為所有眾生開示了一條光明之路，但是在凡夫的境界中，佛陀也與其他人一樣，最終離開人世圓寂了。我們現在無法親見佛陀，所能看到的只有他的傳記和三藏典籍。從顯現上看，佛也是無常的。

同樣的，自從佛法傳世以來，印、藏、漢等歷代許許多多的高僧大德也全都圓寂了，無一人仍在人間。到今天，我們也只知道他們的名號，僅瞭解他們對眾生、對佛法的貢獻而已。所以，高僧大德亦是無常。證得無上正等正覺的釋尊，以及修行那麼好的高僧大德，也要顯現無常，那我們就更不用說了。

（四）思維世間尊主而修無常

如梵天、帝釋天、大自在天等，壽命可長達數劫，但他們也無法擺脫死亡。此外，具有五種神通的天人及仙人也難免一死。人間財勢極高的諸轉輪王、印度聖地的眾敬王沿襲下來的數不清的國王、還有三巴拉王和三十七贊紫王等印度東西方地位顯赫、財產豐富的許多國王，現在也都不在了。

在西藏雪域，自吐蕃國王涅赤贊普以來，已出世了天座七王、地賢六王、中德八王、初贊五王、幸福期十三代、極樂五代等王朝，然而這些都已成為歷史。

在中國自夏至清出現了很多王朝，這些國王在位時也

都覺得自己非常了不起，為眾人所仰慕，但是，現在這些也都成了歷史記載，除此之外，沒有一樣留存於世。

如果思維這些，那我們現在的住房、受用、眷屬、權勢等雖然自認為比較善妙，但與以前的各大轉輪王相比，則如小蟲的巢穴一樣易於毀損。所以應當觀修：所有世間的妙欲沒有任何恆常穩固的。

（五）思維各種比喻而修無常

春、夏、秋、冬四季更迭，人由青年到中年再到老年，這些變化在書中講了一些，但還不夠。你們經常看新聞，從中可以找到非常合適的例子。比如，某人今天還是國家總統，下個月就可能淪為階下囚……。所有這些都說明：一切是無常的。普通人出於好奇或其他目的去瞭解這些事，但站在修行的角度看，這些都是真人真事，特別有說服力，對修行人而言是很好的修行材料，而且這樣修出來的結果也非常踏實可靠。在社會上，我們也可以找到許許多多類似的比喻，然後一一思維：今天他做官，明天還會不會繼續做？今天他是百萬富翁，明天或下一個月卻有可能自殺，那時他一分錢也帶不走，只能兩手空空地回到中陰。總之，最好在現實生活中找出很多類似的公案來思維。由此也可以體會到一切都是無常的。這是第五個修法。

（六）思維死因無定而修無常

這很重要。任何人都知道自己肯定要死，對此沒有人會有異議，然而很多人卻覺得——雖然我會死，但我還能活很長的時間，再過二三十年、四五十年都死不了，會有這種與生俱來的感覺，儘管它沒有任何理由。你有沒有把握明天還活著？有沒有把握下個月還活著？沒有。然而我們卻不願意這樣想，總希望活得久一點，便隨此欲望而產生這樣的觀點：我可能還會活很久。但這是一個完全錯誤的想法。為什麼？因為死因是不一定的。

死亡也要有因緣，令人死亡的因緣無處不在，隨時隨地都可能遇到。比如，為了健康、長壽服用一些保健藥品，若藥沒有吃對，反而會成為死亡之因。其他諸如衣服、裝飾、食物等都有可能成為死因。世界上什麼不能作為死亡的因緣呢？沒有！總之，死因很多，隨處可見，何時會遇到這樣的因緣，誰都說不清楚，而且一旦遇到，在此因緣面前，我們的身體、生命都顯得那麼無奈和脆弱，沒有一個凡夫的身心能夠抵抗死亡的召喚，死亡隨時都可能降臨。這就是死因無定的意思，非常重要，一定要認真思維。

（七）思維猛厲的希求而修無常

猛厲的希求是指平時都不能離開無常的念頭。比如，

以前的那些高僧大德在出門時就會想“我這次出去後，就再也不會回來了”；在進門時就修“我已經回來了，再也不會出門”，他們都有這種感覺。其中，有一位格西名叫喀拉巴，是個修行人，他修行的山洞至今仍在。在洞口有一叢荊棘，每次出去時，衣服就會被掛在荊棘上，進山洞時也是這樣，進出都很不方便。有一次，他準備把荊棘砍掉，此念一出他轉而又想：“我出去以後，到底還回不回得來？”他沒有把握，“如果再也回不來，砍掉荊棘有什麼用？我最好利用這時間好好修行才對，為什麼要去做這些無聊的事？”。進山洞時他還是被荊棘掛到，又想把它砍掉，此時另外一個念頭出來了，“我進去打坐後，到底還會不會出門？如果不出門，砍它也是無聊，乾脆不管它，多修點法才有意義”。就這樣，他在此山洞修了九年，都已經成就了，洞口的那叢荊棘還沒有砍掉。這些高僧大德就是這樣對待世間瑣事的。

而作為在家人，必須要照顧很多人，處理很多世間事務，很難效法前輩的行持，即使這樣，也要適當地去修無常，否則就無法進入正行修法。比如，每次進出家門都要這樣思維——出門時要想“我這次出去了就不會回來”，進門時想“這次進來就不會再出去”，但實際上也許會回來，但這並無大礙，僅僅這樣想對修行都很有幫助。若不這樣思維，就會覺得“這次出去了肯定會回來”，回來後又想“這次進來了肯定還會出去”，總是這樣就沒有無常的念頭，就會一直認為自己是不會死的，可以永遠在這門裡進進出出。但是

總有一天，你出去後便不再回來，或者回來後就再也沒有機會出去，這是一定的。

那些已經看透無常的人，在死前就會做好準備。密勒日巴也說：“我因為怕死到山洞裡去修死亡無常，無常修了很長時間，現在終於不怕死了。”他因非常害怕死亡而提早修行，最後無懼死亡；而凡夫現在是一副無畏的樣子，不作任何準備，臨死時卻沒有不怕的，到那時再怕也沒有用。

凡夫智慧鮮少，而且難以控制或根本不願控制異常強烈的貪欲之心，故對輪迴的痛苦、下一世的投生之所，表現出無所謂的樣子，實際上，大難臨頭之時，他絕不會無所謂的，但那時已是回天乏術、悔之晚矣。相較之下，那些修行人，無論是高僧大德或是一般行人，都非常在乎生死大事，因而精進修持，當死亡來臨時，對他們來說才是真正的無所謂、真正的自在，死也可以，不死也可以，此時生死已沒有什麼特別之處，這就是凡夫和修行者的差別。

現在，修法已掌握在我們手裡，但有些人會說，我們是在家人，要上班工作，不可能經常修行。這話說得對，但每天有二十四小時，從中抽幾個小時來修行是應該的吧？也不必二十四小時全花在修行上。比如，每天早晨修一小時，晚上修一小時，或者早晚各兩小時，二十四小時

中的四小時用在修法上，其餘的二十小時都可以用到生活上，這樣總能做到吧？如果連這一點都不做，也可以，但是，大難肯定是要臨頭的，無一人能倖免。從古至今，世界上有多少有錢有勢之人，都一個一個地走了，無論地位再高、財富再豐，在生老病死這生命的基本痛苦面前，沒有一個人能不投降。所以，我們應該馬上修行。但是有些人還是不做，如果這樣，臨命終時只有束手待斃。佛陀也只能告訴我們真理，清清楚楚地告訴我們如何在輪迴裡找尋出路，然而找不找全由自己掌握，不找也行，佛也不可能勉強誰。可是如果現在不做，何時再有機會，誰都沒有把握。大家一定要認真思考這些問題。

現在就是關鍵時刻！有些人可以活到七八十歲，有些人只活到三四十，無論活多久，此生就是我們在整個輪迴過程中的一個黃金時代，這是一個非常關鍵的時刻！這個時刻過去以後，何時能再有這樣的機會呢？恐怕千百萬劫當中都不可能再有。明明知道這些，卻還是不想修行；道理、修法、解脫的方法全部教給你們了，卻都無所謂，那誰來強迫你？說句不好聽的話，也是以前高僧大德曾經講過的：這種人就跟畜生一樣。

第一天講的第一個重點就是，首先要觀察那些旁生，牛、馬、鳥、魚，牠們和我們不同在哪裡？當然有很多生理和心理方面的差異，但這些不是關鍵問題，最關鍵的是人能

思維將來，能夠在輪迴中找到一條完整的出路，這是人類的優點，旁生卻沒有。若生而為人，又明白許多道理，卻不利用自身的特點，僅僅為了生活而活，那就與畜生沒有太大差別。

這些修法不是教條！若不給思維空間，只憑我告訴你要怎麼做，你就怎麼做，這叫作教條。請認真看看這些道理是不是教條，是不是佛要求這樣想，所以才要這樣想，而不是自己去思維。如果不是，這就不是教條，而是事實。事實擺在面前，讓大家自己動腦筋分析。在座的每一個人，不論掌握的道理有多深，沒有一個人能夠推翻這些理論；不但是在座的各位，即使整個城市或全世界的人也無法推翻佛的這些理論。因為它不是教條，也不是宗教裡的某些說法，而是千真萬確的事實。若真相明白了，我們應該不應該去修？如果覺得應該，那修法就是這樣。若覺得好是好，但可以慢慢去做，那麼請問，我們還有沒有時間？如果有，可以慢慢做，但無常告訴我們，沒有這樣的時間，要做就得馬上去做。

書裡也講了，每天起床、晚上睡覺、走路、吃飯的時候，都要觀察無常。以前的那些高僧大德吃完飯後就把碗倒扣在地上，這是什麼意思？這就意味著——我這頓飯吃了以後，下一頓飯就不一定還能吃到，所以這樣放碗。這說明他們時時刻刻都在修無常，把無常的修法用到日常生活

裡，所以人家修得那麼好。因為動力很強，即使沒人督促，他們都會去修。若沒有這樣的動力，希望你修、求你修，你也不會修的。這是第七個修法。

三、一種特殊的休息法

七種思維方法都已經講了，正式修法時就是這樣，這既是理論又是具體的修法。首先要把修法弄清楚，之後坐下來——思維。因為已經全方位地說明了無常，若如法思維，一定會有感受的。有些時候，由於反覆的思維，覺得很疲勞，不想修了，這時可以休息。此處講的是一種特殊的休息方法。

休息時，身體仍要做毗盧七法，不能躺著，內心因為剛才反反覆覆思維覺得很累，於是什麼也不想——既不想無常，也不想別的修法，即不起任何念頭，心就這樣平靜下來，這時會有非常舒服的感覺，非常寧靜。如果前面的加行修得好，在修後面的加行中，也有可能在此寧靜的狀態當中找到自己的本來面目。這在中國禪宗裡叫本來面目；在大圓滿裡叫自然智慧，因為不造作的緣故；在《楞伽經》和《大方廣佛華嚴經》裡叫如來藏；在般若波羅蜜多裡叫大空性。不同的經典對此有不同的稱呼，用不同的術語，但它們的內涵是一樣的，都是形容心的本性。

剛剛講了，如果前面的加行修得比較好，即使還未學

正行修法，在這休息的片刻間，依然有可能接觸到本來面目。因為，那時所有雜念都平息下來，心裡非常寧靜，就像水沒有波浪時可以看到水底之物；同理，心無搖動時（心裡沒有太多雜念），很容易看清它的本來面目。要瞭解它，不能往外面看——宇宙為何、日月怎樣運轉等等，而是要回頭向裡觀察，我到底是什麼。

從出生到現在，人們總覺得我就是我，雖然心和身體持續了這麼久，卻從未認識到我究竟是怎麼一回事、我的心是什麼樣的、它的本性是什麼。有些人覺得這很簡單，心可以思維、可以理解掌握很多知識，而瓶子等物質就沒有這樣的能力，只有心才有。但這並不能回答上面的疑問，問題是心有時會胡思亂想去造業，有時又能生起善念令人得善果，有這種能力的心，其本體到底是什麼？現在我們看到的是心的綜合體，好比一台攝像機，從外面看只是個機器，只知道它可以記錄圖像和音聲，卻不知其內在的構造方法及工作原理。同樣的，凡夫只知心有思維、理解的能力，卻根本不瞭解心為什麼有這些能力，它的本性是什麼。

心的本質是用語言無法表達、無法形容的，要想徹底瞭解它，只有像中國禪宗所講的“如人飲水，冷暖自知。”好像從沒有吃過糖的人，無論給他怎樣形容其味道，也無法令他如實了知甜的滋味。同樣的，我們也不可能通過語

言瞭解心的本性，只有在這樣休息之時，才有可能接觸到它。如果現在看不到也不用著急，只要加行修得好，以後會接觸到的。

休息時即使不能證悟，心裡也不要起別的念頭，靜下來，這種狀態保持三、五分鐘都可以，當產生下一個念頭時，說明它已經休息好了。這時不給它生起雜念的機會，再回來從頭開始思維，這叫無常的修法及無常的禪定。人身難得也有修法及禪定的分別，思維的過程叫作人身難得的修法；當覺得疲勞不想思維時，心就靜下來，安住在什麼也不想的狀態中，這一階段叫人身難得的禪定。下面的所有修法也都一樣。

無常修到最後要達到什麼標準呢？就是以那位喀拉巴格西的故事來作標準，但是我們要做到這樣的標準是不容易的。適合我們的標準是什麼？在沒有學此法前，不覺得人身是那麼無常，有那麼多的不可靠。通過修法後，就深深感覺到人生隨時隨地都可能停止，停止以後也很難再有這樣的機會，人身是非常容易毀壞的，所以我要珍惜它，要去修行。這樣的體會可以做為凡夫修無常的初步標準。如果你沒有達到此標準，就要繼續修。

修外加行最重要的是修出結果，即內心生起相應的感受，沒有結果哪怕修幾年也是需要的，我們現在缺少的就是這些修法。雖然很多人都知道修行好，修行才能夠解脫，不

修就只有在輪迴裡受苦，但是因為對現世的貪欲心太強烈，便無法控制自己。這是什麼原因？這是因為基礎修法沒有掌握好。大圓滿、密法、淨土等很多正行的實修法當然殊勝，然而對於沒有任何基礎的人來說，馬上修這些還為時過早，目前對我們來講最有用的就是加行修法。

我們首先要打好一個紮實的基礎，再選一個正行修法，這樣成就是很快的。所以希望在座的每一個人從現在開始修行，若能這樣，不可能沒有結果。問題是做不做。不做就沒有辦法，願意做就有辦法。好像一個病人，如果他根本不接受藥物，即便到死，病也不會好；如果他肯服藥，病保證可以治好。這些加行修法就是治癒貪戀輪迴病根的良藥，最關鍵的是肯不肯修。所以，首先不要求結果如何，只要求大家如法修持。修法時間可以根據個人情況安排。

經書裡有一個極好的比喻：有一個非常可怕的懸崖，在懸崖壁上長著一棵樹，樹上結有果實，味甜可口；一人用左手抓住崖上的一把草，然後不顧一切地將身體懸出崖外去摘食樹果，他全神貫注於果實，忽略了手裡的那把草；有兩隻老鼠，一隻白色，一隻黑色，先是白鼠出來吃掉他手裡的一根草，然後黑鼠又吃掉一根，如是輪流著，而那人一心只顧低頭取果，根本不管其他；如果他發現這些老鼠在不斷地吃他手裡的草，草也越來越少，就一定不

會再要美味的果子，而是回到崖上，此時他是有辦法回來不墮懸崖的；但是如果他對草之增減不理不睬，只想品嚐果的美味，當兩隻老鼠把手裡的草全部吃光後，不可避免的一定會墜崖而死。

這比喻什麼呢？懸崖就是輪迴，樹上果是指五妙欲——色、聲、香、味、觸，手裡的草便是生命，白色老鼠是白天十二小時，黑色老鼠是晚上十二小時。這兩隻老鼠每天各吃一根草說明什麼？每天二十四小時過去以後，我們的生命就減少一天，隨著晝夜的交替，生命不會增長只會減少。但人們對此從不在意，不管它有多短，只是拼命地賺錢，拼命地投入到物質生活當中，其餘的全都拋在腦後。如果現在感覺到生命越來越短，而且最終要墮落，那麼應該是回頭的時候了，所謂回頭是岸，回頭就有辦法。目前，“果子”不可能不吃，但可以適當地吃，現在更應該在乎的是自己的“生命”，應該是回頭挽救“生命”的時刻了。如果不在乎“生命”，依然拼命地投入到物質生活中，只會一步步走向死亡，最終墮入惡趣。此後何時能再回人間，誰都沒有把握。這個比喻很好，大家應該好好想想。

這個比喻恰恰說明了一個問題，人們對物欲的渴求永遠沒有滿足之時，有了一個就希望能有兩個，有了兩個就希望有三個……，人的欲望是永無止境的，但是生命是有限的。生命有限故會窮盡，欲望無限故永遠不可能滿足。到了

生命的盡頭就像手裡的草被吃光時一樣，會墮落下去。那麼，現在應不應該珍惜自己的生命？有沒有辦法脫離輪迴？如果沒有，就只有坐等大難臨頭。然而，現在是有辦法的。因為我們是人，此為其一；其二，諸如佛出世、轉法輪、正法住世等等條件，我們都具備了。既然有辦法就應該去做，這是自己要去考慮的事。

按理說馬上修行是應該的。因為老苦畢竟非常短暫，何況也許你還未衰老就已去世，即使步入老年無孩子照顧，自己又沒有錢，但還有很多社會福利會幫助你。總之，人世間再苦也苦不了很久，老年的光景也只有十年、二十年左右。這麼短暫的時間，這麼小小的痛苦，我們為什麼要那麼擔憂？要是現在不修，那後世、後後世可不是一二十年的事情，可不是一樁小事！所以，必須去修行。

另外，要想獲得世間利益，可以上班、作買賣，用這些方法解決生活上的問題，但不能把修法用到世間法上。修行是我們精神上的依處，不是用來解決吃和穿的問題，而是生生世世尋求解脫的大事。現在好不容易才得到的修法機會，為什麼要用到生活上？這很不值得。譬如，有人用黃金造了一把鋤頭，扛著它去挖地，這值不值得？不值得。鋤頭為什麼要用黃金來做？用鐵或其他的金屬都行，黃金可以做更好的東西，為什麼用來挖土呢？這是很不值得的。修行可以解決生生世世的生死輪迴，我們要把它用

在這上面。那生活怎麼解決呢？生活可以靠自己的雙手去解決。所以修法不能用到生活上，意思是不能為了吃、為了穿而修法，不能讓修法成為世間法。

無常的修法就講到這裡，希望大家好好聽，好好看書，看了以後肯定會有收穫，最重要的是下去修。假如一個人一定要做一件事，又沒有辦法逃避的話，那越早做越好，早日完成更好。你們願意不願意從輪迴裡逃出去？不願意就另當別論。如果願意，就越早越好，越快越好。現在就去做，多多少少會有收穫，這我敢保證。收穫是什麼？就是對解脫有很大的幫助。

這些加行的修法很重要，希望大家都要重視，不要總覺得正行才好，大圓滿才好，這些加行不值得修，這是錯誤的想法。即使要做一件世間的事情，也要講究順序，什麼先做，什麼後做，後面要做的事提前來做就不可行。修法也是一樣的，先要做什麼，後要做什麼，中間要做什麼，若能按次第認真去做，每一個人都可以解脫。不僅是在座的各位，所有人都是有佛性的，沒有一人是不能得解脫的，但是不得解脫卻是由自己掌握。不願意做，就永遠不會解脫，如果願意，就有辦法。我們羨慕的那些高僧大德，如密勒日巴，他本來也是一個普通人，而且造了很多罪業，但他就是這樣一步一步修上去的。所以大家應該信任這些修法，對自己也應該有信心，在這樣的基礎上修行會有很好的收穫。

患過迴輪



外加行的第三個修法是輪迴的過患。

從目前來看，前一世已經過去，我們不可能再回到前世，對它就不會有什麼貪欲，現在人們所能貪執的只有現世和後世的世間圓滿。很多人都希望這輩子過得好，而眼光稍遠一點的人還期望來世也能得到健康、長壽等世間享受。如果放不下對現世和後世的貪欲，就無法建立出離心，若無出離心，就不可能修解脫法，所以一定要斷除它們。

前面講的人身難得和無常的修法，可以讓我們放下對現世的貪欲；而外四加行最後兩個修法——輪迴的過患和因果無錯亂，可以斷除我們對後世的貪欲之心。怎麼斷除呢？

首先，輪迴的過患告訴我們，輪迴充滿了痛苦。輪迴中的眾生可以分成六個“種族”，即六道——地獄、餓鬼、旁生、人、天人、非天（阿修羅），除此之外，沒有第七種。若這世不能解脫，來世肯定會投生於其中某一道，然而六道中沒有一道是沒有痛苦的。由此可知，在輪迴裡，不僅今生不能避免痛苦，而且下一世再換一個身體和環境時仍然有痛苦，要在這充滿痛苦、像火坑一樣的輪迴裡去尋找快樂是不實際的，所以，對後世也不能貪著。

其次，因果不虛使我們明白，造何因得何果，因果永

遠不會錯亂，永遠都不虛誤。如果現世不行善反而造惡，那麼，希望下一世得到快樂幸福是不可能的，因為已播下不好的種子，就會有不好的結果。所以，一定要取捨因果，這是一種理性、智慧的選擇。若不作任何因果取捨，想求得世間快樂是不可能實現的，想遠離痛苦也是不可行的。是故，不取捨因果決非明智之舉。

總的來說，佛教的所有修法，無論顯密，出發點皆為苦、集、滅、道四諦，用以闡釋一體的兩面，也就是輪迴和解脫的因果真理。

輪迴有輪迴的因和輪迴的果。輪迴的因叫作集諦，是指貪、嗔、癡、我執等煩惱，以及行善或造惡，這些是流轉的因。輪迴的果叫作苦諦，造了貪、嗔、癡、善、惡業後定有果報，其果報就是我們所能接觸到的外器世界和身心世界，它們都不離苦苦、變苦、行苦這三種痛苦，所以叫苦諦。同樣的，解脫也有其因果，如法修道是解脫的因，叫作道諦。依靠道諦修行，清淨自身所有的煩惱垢染，就能得涅槃之樂，這叫滅諦。所有的修法都離不開四諦——集、苦、道、滅。

修加行是修道諦的前行。為什麼要修道？因為要推翻輪迴，若不斷輪迴，便無法解脫。從顯宗的角度看，解脫和輪迴是矛盾的體性：要解脫必須斷除輪迴，不斷輪迴想得解脫是不可能的，這是顯宗共同的觀點。

如何斷除輪迴？可以治病為例來說明。要治病，首先要找到病根，再找到對症的良藥作為對治，如果找不到它的根源，不能破壞它的根源，病就無法治癒；同理，斷除輪迴也是這樣。

現在，我們耳聞目睹的一切有漏之法，均屬輪迴的範疇，要直接破壞它們是辦不到的。比如，眼睛看見的東西，閉上眼就看不見，只有這種辦法，但睜開眼後，所見依舊，顯然閉眼不是辦法。再如，此肉身也屬於輪迴，怎麼斷除它呢？自殺行不行？世間人覺得這樣就一了百了，實際上它不能解決任何問題，因為如果有煩惱，毀掉今生的肉體，還會有下一個出現，它是滅不完的。這些都不是辦法。那麼，什麼是破壞輪迴的最好方法呢？

首先，要觀察輪迴從哪裡來，即它的根源是什麼？找出根源後，就要破壞它，然後就不會再有輪迴出現。修加行時，怎麼破壞輪迴的根源呢？外四加行的最後一個修法是因果的取捨，是指從現在起不再造業，對已經造的業要懺悔，若懺悔得清淨，又不造新業，這樣就破壞了輪迴的因。此時，輪迴還有可能繼續，但用不了很久，它會停止的，這是一個最重要的辦法。

要斷輪迴就要修行，不修行就沒有辦法，這叫作道諦。通過修行把輪迴徹底斷除了，最後是什麼？最後就是涅槃，是解脫，這叫作滅諦。已經毀滅了所有的輪迴，所

以叫“滅”。這就是我們修加行的理由。

在此先講輪迴的過患。要治輪迴之病，首先要清楚輪迴的本體是什麼，這樣對輪迴就不會有強烈的欲望，就可以建立出離心，建立修行的基礎。

在瞭解輪迴的本體時，要以智慧之眼觀察它、對待它，也不用加油添醋，意即：如果輪迴本身沒有這些過失，我們也不會說有；如果它確實有很多過患，那也要明瞭，假如輪迴真是這麼不好，為什麼要把它當成好的對待？所以，我們首先不建立任何觀點——既不說它好，也不說不好，而是通過理性地觀察，便可一窺究竟：若是不好，不好在哪裡；若是好，又好在何處。最後會得出結論的。

這點，佛教與其他宗教很不相同，它從不認為信心是第一位的，反而一貫強調智慧的重要性，認為以智慧為前提的相信，才叫理性的信仰。佛也從未告訴我們，不經觀察便可相信某事。此處同樣要以智慧觀察輪迴到底是怎麼一回事。

其中要分兩個階段來講：第一、觀察輪迴的總體過患；第二、觀察輪迴支分細節的過患。

第一、觀察輪迴的總體過患

在宏觀上，輪迴可喻為古代的水車，一直不間斷地轉

動，又像封閉瓶中不停飛舞的蜜蜂，時而高飛，時而低沉，卻始終飛不出瓶子的範圍。在輪迴裡，眾生有些時候因行善而作人或天人，有些時候又因造惡而墮入三塗，再高也高不了多少，仍處於輪迴樊籠之中，低就是餓鬼、地獄之類。如果沒有智慧，沒有修行功德，輪迴就是封閉式的，把所有有情眾生關於其中，輪轉不息，永遠不能逃離，這就是輪迴的真實狀況。

在這樣的輪迴中，所有生命都有一個基本的痛苦：生、老、病、死。雖然有些天人不會生病，但這也是極短暫的。總的來說，沒有一個地方，沒有一個生命能超越生、老、病、死。

同時，輪迴裡的一切有情無不受著三苦的折磨，也就是：1.苦苦；2.變苦；3.行苦。

1·苦苦。所謂苦苦，是指苦上加苦，即明顯的痛苦。地獄、餓鬼等三惡趣眾生，長劫飽受苦苦的煎熬。

2·變苦。變苦是指現在雖不覺痛苦，但樂不久長，終要變化，當他不再擁有以前那些所謂的快樂時，會倍覺痛苦。打個比方來說，若一個經常幹活的人出外勞動，因為習慣了，也不覺得有什麼特別的痛苦，但若讓一位養尊處優的人去作同樣的事，他就會感到勞累異常。類似的，欲界天人活著時雖無太明顯的痛苦，但終有一天他會現出五

種衰相，種種美好的享受和眷屬都離他而去，剩下的只有死亡和墮落之苦，此時他內心所受的痛苦折磨，已超過了地獄眾生。這些就是由變而生的苦。當前的快樂，如思想不受任何折磨、生活沒有什麼困難、一切順利等，都是臨時的、極短暫的、無法自主的，它一定會變，沒有恆常穩定之性。

3·行苦。行是遷流之意。如前所講，所有法都是一剎那一剎那地毀滅，假如一人享有幸福的時間包括一百個剎那，當這一百個剎那過去以後，他就開始感受痛苦。如果前面缺少任何一個剎那，後面的痛苦都不會產生，所以此幸福的第一、第二、第三剎那等都是迎接後面痛苦的一種因素。這種萬物的剎那遷流之性就是行苦，它很細微、難以覺察。

這三個基本痛苦，是所有漂泊於生死苦海的有情所無法逃避的。

如果根基較好，思維能力較強的人，不觀察第二階段的細節痛苦，僅僅思維總體，也可以深深體地會到，輪迴是充滿痛苦的。

也許有人會想，雖處輪迴之中，若能一直做人，像現在這樣，也不覺得那麼辛苦啊。但事實上，沒有一個人在一生當中不曾經歷過任何痛苦。人有那麼多心理上的苦悶、生活上的磨難，至少都有生、老、病、死之苦，所以從長遠的角度看，即使能生生世世為人，也談不上什麼幸福，即或有

少許所謂的快樂，也如浮雲般，轉瞬即逝，哪裡靠得住？

在輪迴中，痛苦的成分很多，快樂的成分卻相當稀少。普通的凡夫，未來的前途只有六種，就是六道。一旦墮入地獄、餓鬼或旁生道，因為愚昧無知，所做多是惡趣之因，就會長劫輾轉其中，難得出離，那悲慘的境遇自是不消說；即使生為人、天人或非天，也沒有太大的幸福可言，天人的壽命雖然長一些，卻比不了地獄、餓鬼有情的壽命，且善道難生，惡趣易墮，因而從整個的生命歷程來看，眾生受痛苦的時間很長，享受人天快樂的時間很短。

我們已經清楚地看到，輪迴裡沒有一個地方是沒有痛苦的，如果現在不修行，輪迴也不可能自動停止。做人時，若能依因果取捨，行善斷惡，便足以把握自己的歸宿；若不這樣做，就沒有能力選擇未來的前程。如果做了旁生或地獄眾生，那時連取捨的概念都沒有，就更可怕了。那麼，現在若有一個辦法可使我們從輪迴裡得到解脫，為什麼不去做呢？應該做！如果這時你還對輪迴有很大的興趣，就需要重新以智慧的眼光，再去瞭解輪迴的真相。

這是從輪迴的總體方面講。修法時，在身、語、意的要點做完後，就靜下來思維所有生命的基本痛苦——生、老、病、死，以及輪迴的三種基本痛苦。思維以後，如果感受很深，其他的不修也可以；如果印象不是很深刻，就

要去觀察輪迴細節的痛苦。

第二、觀察輪迴支分細節的過患

可以從六個方面來觀察：（一）地獄的痛苦；（二）餓鬼的痛苦；（三）旁生的痛苦；（四）人的痛苦；（五）阿修羅的痛苦；（六）天人的痛苦。

（一）地獄的痛苦

1·破斥地獄不存在

有些人因為用人的肉眼或顯微鏡、望遠鏡等，在地球內外都沒有發現地獄，就對地獄的存在生起懷疑，但是這並不代表地獄不存在，那要怎樣理解地獄的存在呢？

在某些佛經裡講，地獄存在於地面之下，也就是地球內部，這是不了義的說法。什麼叫作不了義？不是很確切的就叫作不了義。那麼，是佛打妄語嗎？也不是。佛陀傳法時，有很多聽眾，他們的文化背景各異，想法不一，於是佛就根據其根器，暫時這樣宣講，讓他先接受、消化這個問題，然後再逐漸地引導他，這是一種方便，但不是最究竟的說法。那究竟的說法是什麼呢？

用我們的眼睛，在地球或銀河系任何一個星球上尋找地獄，是找不出來的。為什麼？因為器官和對境有著非常密切的關係。人眼所能看到的，是適應它的事物，這叫人間；

地獄眾生的器官跟我們不一樣，那種器官可以感覺到它的世界——地獄。由於人的器官和地獄眾生的對境沒有任何關係，所以我們的眼睛看不見它們的世界，它們也感覺不到我們的世界。

假如一個地獄眾生，現在來到這間屋裡，房子及房內的事物在它眼裡是什麼樣子呢？就是地獄裡的景象。同樣在房內，我們看到的卻是人間的事物，這兩種現象並不矛盾的。比如這個瓶子，我們看它是個陶瓷瓶子，地獄眾生看它不會是這樣，而是燒紅的鐵，或是火焰之類讓它感受痛苦的東西。因為以前造了很嚴重的業，所以現在它的器官感覺不到美妙悅意之物，這與它的業力有關。一切均是業力的顯現。

再以夢的比喻說明此理。一人在作惡夢，夢裡遇到老虎、毒蛇來追他，正作惡夢之時，他的夢境在何處？此時，這人身邊有一個醒著的人，以他的器官感覺不到猛獸追殺的恐怖，但夢中人卻看得到，這兩個世界是在同一個地方，還是不同的地方？實際上是一個地方，但由於他們業力的不同，使各自的器官產生相應的變化，就感覺到兩個迥然相異的世界。

另外，還可以用很多邏輯推理的方法證實地獄的存在，但這裡不講。到目前為止，沒有任何一種學說，沒有任何一種有力的證據，可以推翻六道輪迴的存在。地獄、

餓鬼不是佛用來嚇唬我們的，雖然肉眼看不見，但是它們也像人所能親眼看見的旁生道一樣是實際存在的。所以，我們要相信地獄的存在。

2·地獄的痛苦

地獄痛苦的細節，這裡不講。這些在《普賢上師言教》裡講得非常清楚。

觀修地獄的痛苦，要從四個角度思維：1）地獄眾生的環境；2）地獄眾生的身體狀況；3）地獄眾生所受的痛苦；4）地獄眾生的壽命長短。

1）地獄眾生的環境。地獄眾生的周圍沒有山水，也沒有草原等美景，有的儘是種種惡劣險境。例如，在八熱地獄中，大地是燒得滾燙的鐵，像火一般，腳一踩上去，就會立即冒出煙來，瞬間就渾身焦燃；在八寒地獄中，到處是冰天雪地，暴風雪肆虐，寒凍難耐，哀號不斷，身上的皮肉凍裂得如蓮花一樣，但是，地獄有情在昏迷之後，業風一吹，又再度復活，他只能感受痛苦，不能輕易“死”去。六道輪迴中，最希望“死”的就是地獄眾生，但他辦不到。最後，當罪業基本清淨時，才會自動換一個痛苦較輕的地方，繼續償報。

2）地獄眾生的身體狀況。地獄有情的皮膚比人的還薄、還細，所以非常敏感。而且他的身體也不像人的那樣，

而是非常龐大的、赤裸的，這樣，他感受到的痛苦就更加強烈。

3) 地獄眾生所受的痛苦。地獄眾生所受痛苦的細節這裡就不講了，你們要看書，書上的內容顯而易懂，和聽講其實是一樣的，沒有什麼深淺的差別。

4) 地獄眾生的壽命長短。地獄眾生的壽命不是一、兩百年，不是幾千年，也不是幾萬年，人間的九百萬年是復活地獄的一日，以此計算他們的壽命一般是五百年，這是地獄中壽命最短的。有些地獄的眾生壽命長得無法用人間的歲月來表達，根本沒有辦法計算出來！

總之，地獄眾生要長劫遭受極冷、極熱的折磨、毆打、殺戮等痛苦。他們之所以墮地獄，主要是以前以嗔恨心毆打、殺害其他眾生的緣故，與嗔恨心有關（以貪、嗔、癡造的任何嚴重惡業，都可以成為地獄之因，而嗔恨心是墮地獄最主要的因緣，也可以說，嗔心與地獄相應。）。殺害眾生時，被殺生命感受到極度的恐懼和疼痛，於是，他自己就會在地獄裡嘗受類似的苦果（類似的苦果是指他也會遭遇各種相似的折磨，感受類似的痛苦，但地獄的痛苦較以前被殺有情所受的痛苦，在程度和時間上，又有天淵之別。）。這就是因果，如同播下去的是稻種，長出來的一定是稻穀一樣，這是一個自然的法則。修法前，先要熟讀書裡是如何描述地獄痛苦的，如地獄的環境、地

獄眾生的身體、痛苦、壽命等，不一定一字一句全部記住，但內容一定要記得清清楚楚，這樣入座時就能一一觀想，要達到這種程度。如果只看一遍，又不認真，等到開始閉目觀想時，就什麼也想不起來了。總之，書看一遍也好，看兩遍也好，內容一定要熟記。

具體修法時，將三要點作完後，就閉目思維地獄眾生的痛苦。思維時，有兩個要點需要特別說明：

第一，不能把那些地獄有情當成另外一個人，把自己當作旁觀者，像看戲一樣站在旁邊看他們受苦，這樣不會有太深的感受。應該怎麼做呢？要把自己觀想為地獄裡的眾生，觀想自己當下正在受這樣劇烈難忍的痛苦，若能如此觀想，一會兒就會有感受，會有恐懼感，非常害怕。這時又想：現在我不是真實受此折磨，剛才僅是觀想而已。只是觀想都會有這樣不舒服的感覺，如果真受此苦，那會是怎樣的情形？我肯定受不了。不要說前世，這輩子我都已經造了很多與嗔心有關的惡業，那又怎能排除自己不墮地獄的可能性呢？目前，我已得到了暇滿人身，值遇了具德上師，聞受了甚深訣竅，有了修法成就的機會，所以，我現在應當精進修行，猛厲懺悔往昔以嗔心而造的惡業，並發誓：今後寧願捨棄生命，也不願再造墮地獄之業。

第二，還要強調的是，與此同時，要對地獄眾生發慈悲心。就在此時此刻，有無量無邊的父母有情，正在地獄裡

實實在在感受這樣的痛苦，想到其悲慘處境，很容易對他們生起強烈的悲心，而且發願：願這些有情能立刻脫離惡趣。

這樣，一方面能夠建立出離心，同時又可以建立慈悲心，為下一步修菩提心打下良好的基礎。這兩個要點很重要，在思維餓鬼、旁生的痛苦時，同樣適用。

觀想時，如果僅僅思維一種地獄的部分痛苦，就能生起對輪迴的反感，那麼，其他的不修也可以；如果不行，也可以思維幾種地獄的痛苦；若還不行，就可一一觀修八寒地獄、八熱地獄、近邊地獄和孤獨地獄這十八種地獄的痛苦，這樣一定會有感受的。

（二）餓鬼的痛苦

餓鬼道眾生的環境是什麼樣的？一般它也能看見與人間差不多的景象，但是，它只能看到遠處有青山綠水、繁茂的果樹、累累的果實，以及豐盛的食物，當他拖著僵硬的身體、艱難地支撐著巨大的腹部，走上前來想解渴充饑時，美景便倏然消失：青山變成荒山；剛才遠望時，明明有一條大河，一到近旁，河流也已乾涸，只見河底的砂石；同樣，遠處所見的美食，此時也被很多手持兇器的人守護著，不讓他吃。

另有一種餓鬼，口如針眼、咽喉比馬尾毛還細，腹部

大如盆地一般，僅管如此，它還是能夠喝下一點點水，但是，一到晚上，這麼一點食物在胃裡也要變成火燃燒起來，燒掉全部的內臟。

餓鬼有很多種，其所受痛苦總的說來是以饑餓、口渴為主。它們為什麼要受這些痛苦？墮入餓鬼道的主因是慳貪之心，他在做人時，特別貪戀錢財，連自己也捨不得享用，更捨不得上供下施。在對金錢、食物特別貪著的基礎上，他會搶劫他人的財物飲食，障礙別人的布施供養，致使那些受害者受饑渴之苦。因為以前讓其他眾生經歷這樣的痛苦，現在在餓鬼道中，他自己也要長時遭遇相似的（更加難忍的）苦難，這就是輪迴，也就是因果。

因果定律，不是釋迦牟尼佛制定的，也不是其他佛菩薩制定的，它是一種自然的軌則，所謂種瓜得瓜，種豆得豆，萬事萬物的本性就是這樣。

那麼，因果是不是佛教？因果的本體不是佛教，也不是佛的教義。那什麼是佛的教義呢？以前我們對因果一無所知，佛就告訴我們因果循環的真理：如是因會有如是果，所以不要去造痛苦的因，如果播了這樣的“種子”，以後會結這樣的“果”，於是我們就根據他的教導去取捨因果，這種取捨才是佛教教義，而因果本身是一種自然規律，不是任何人可以制定的。

餓鬼道也有很多細節的痛苦，這裡不講。觀想方法和上面一樣，不能把自己當成旁觀者，而要把自己觀想為餓鬼眾生此時正在受痛苦，這樣感覺會很不一樣。若像看戲似的，旁觀他人受苦，不會有太大的感受；若把自己觀想成這些眾生，一下子就會有很強烈的反應。這時又想：僅僅觀想，都有這麼強烈的反應，若真實受苦又會如何？以前，我也曾造過無數慳貪之業，無法保證以後不會去受這樣的痛苦，那麼現在我唯一能做的就是痛懺前愆，並發願從今以後寧死不再造慳貪之業，這樣才不會墮入餓鬼道。同時，也要對餓鬼眾生修慈悲心。

（三）旁生的痛苦

旁生的痛苦，是我們現量可見的。旁生最主要的痛苦是什麼呢？對於野生動物，相互殘殺是最大的痛苦，這些在動物世界裡我們看得比較清楚。此外，牠們還會因為自身的皮毛骨肉等被人類捕殺；家養的禽畜，也有被猛獸殘殺的痛苦，但更多的是受人役使的痛苦，如犛牛和馬，牠們被人用來耕地，馱重物等，一輩子都要勞累，辛辛苦苦，老了以後，還會被宰殺，其命運大都如此。

觀修前，首先要看書，我們經常看到的也可作觀想用，這些都準備好後就靜下來，閉目沉思，這時，要將自己觀想為動物，並對牠們發慈悲心，這兩個要點，與前面相同。

三惡趣眾生，唯有恆時感受劇烈的痛苦，內心癡暗，根本沒有機會修持正法，所做也多是惡業，輾轉於惡道中，很難脫離。而我們以前也肯定造了許多應當墮落的惡業，現在只有真誠懺悔，並發願不再造新的惡業，同時對惡道有情生起強烈的悲心，願將自己三世所積一切善根迴向給牠們，希望牠們能早日解脫惡趣之苦。並且要這樣想：現在我已具足修持正法的一切因緣，那麼一定要勤奮精進地聞思修行，將來能將所有惡趣眾生接引到佛的清淨剎土，為此至誠祈禱上師三寶，加持我能獲得這樣的能力。

由上可知，三惡道確實是充滿痛苦的，但人天善趣就有真正的快樂嗎？

（四）人的痛苦

人的痛苦，書中講了八種，除了生、老、病、死這四種外，還有四種：遇到怨仇；親人分離；想得的得不到，譬如錢財、地位、名利、感情等；不願意面對的要去面對，譬如自然災害、戰爭、瘟疫等，這是人類最大的八種痛苦。絕大多數人為了解決溫飽問題辛苦一生，付出了整個生命的代價，可是所獲得的利益是那麼微薄，又沒有意義。還有很多人雖然有財有勢，但是因精神空虛而感到異常痛苦，不知自己為何而活。而且，人間還具足了三苦：苦苦、變苦和行苦（書中有詳細的講述），由此可知人世間一切所謂的美滿幸福、種種享受，也大多是由造業而得，最終必將導致無邊的

惡趣痛苦，所以人間這些表面上的快樂也都不離苦的本性。

另外，還有很多痛苦也要觀想，特別是經常看得見的病苦、老苦和死苦，這些我們肯定會面臨，只是時間的早晚而已。我們要觀想，如果現在自己得了重病或者面臨死亡，會是什麼樣子？這時就會深刻地體會到人的痛苦。平時，若生活上沒有遭遇太大的困難，精神上也沒有太多的折磨，我們不覺得人道苦，會覺得做人很好。但是，實際上人間並非那麼美好，絕大多數都是痛苦的境遇，那些痛苦一旦發生，這才發覺人道也不行，然而真到那時，已沒有什麼辦法對治了。所以，現在首先要觀想、體會人的痛苦，體會到了再想辦法斷除。

人道的很多痛苦在書上都講了，即使書上不講，我們都是人，也知道人間會有什麼樣的苦難，這些都要觀想，若觀想得好，對人道的貪欲也能斷除。

（五）阿修羅的痛苦

非天，或叫阿修羅，他的壽命、環境和受用跟天人是差不多的，他最大的痛苦就是戰爭。這是為什麼？那些嫉妒心很強又有一些福報的人，很多都會投生為阿修羅，尤其是那些喜歡戰爭、發動戰爭的人。雖然他們死後，大多會墮入地獄，可是有一點福報的也可以暫時不墮，但由於

有打仗作戰的串習力，在心裡播下了喜好戰爭的種子，這業種成熟後，他就會投生為阿修羅。生為非天後，以前嫉妒與好戰的習氣使他不斷跟天人打仗，在自己的領域內也是相互爭鬥，無法合睦相處。這與人間的戰爭一樣，會有很多痛苦。如是觀修後，會發現財富受用如天人般的非天，身心還是無法擺脫痛苦的折磨。

（六）天人的痛苦

天人相對六道輪迴中的其他眾生來說，痛苦比較少。天有欲界、色界和無色界三個層次。其中欲界天是從四大天王、三十三天到他化自在天，欲界天的臨終痛苦是非常明顯的。

那兒的天人可以活很久，但是因為活著的時候比較幸福，沒有明顯痛苦，整天放逸散亂，從沒有修持正法的概念，即使壽命再長，他也不覺得，只覺得快樂時光一晃就過去了。在人間也是這樣，比如說，人若在不喜歡的地方過一天，就像過一個月那麼長；若在覺得很幸福的地方待上一年也感覺很短，人的欲望就是這樣，天堂裡也不例外。最後臨死時，他（天人）還是很不滿足，對昔日的快樂幸福貪戀不捨。

然而更猛厲的痛苦是，欲界所有天人都要在七天（十三天的七天是人間的七百年）當中感受死亡之苦。當五種

衰相出現時，他知道自己要死了，此時所有眷屬在散花祝福後離他而去，只剩下他一個人孤苦伶仃地面對死亡。（五種衰相為：身光消失、不喜坐於寶座之上、花鬘枯萎、衣著污垢和身出汗水。）

在這七天當中，最嚴重的痛苦是，他還要感受即將墮落的痛苦。天人可以天眼看出死後的投生之所，如果他看到自己將要墮入地獄等三惡趣，看到那裡恐怖悲慘的景象，內心會更加痛苦。若是一個信佛的人，在這七天當中，還可以精進修行，對於天人，他的七天至少等於人間的七百年，這七百年中，他若肯修，也可以修得出來（得到成就）。但是他沒有修法的概念，也沒有人超渡他，即使再不願意去的地方也只有去，沒有任何辦法可以挽救。

他眼睜睜地看著自己將要死亡和墮落，卻無力改變，所以非常痛苦。快樂的時間雖長，他卻覺得轉瞬即逝；等待死亡和墮落的七天雖短，然而由於劇苦逼迫，他卻覺得非常漫長，遠遠超過一生的快樂時光。所以欲界天人的痛苦也是非常劇烈的。

色界和無色界沒有這樣明顯的痛苦。他的思維和感受很細很細，連痛苦快樂的感覺都沒有。但是他在色界無色界長劫安住，不知道行善斷惡、修持正法，等於在浪費時間。出來以後（指他在色無色界壽終之時會脫離以前的禪定狀態），他還是會往下走，如果曾經造了與惡趣相應的

業，也有可能墮入地獄、餓鬼和旁生道。

所以，欲界、色界和無色界天也沒有什麼快樂，依舊不離苦的本性。

從地獄到無色界，整個叫作輪迴，低至地獄，高到輪迴的頂峰，在這之間，我們若用非片面無偏見的智慧眼光去尋找一個沒有痛苦的地方，確實是找不出來的，更找不出永恆的幸福之所。期間，雖然也有一些暫時的快樂，但是隨之而來的一定會有我們非常不願意看到的痛苦，所有有漏的快樂、幸福都離不開痛苦，這是無可避免的。從長遠的角度看，在輪迴裡找不出一個值得嚮往的地方，所以我們要嚮往解脫。

這樣，一一觀察了六道裡每一個角落的痛苦，最後的結論是什麼呢？——在我們剛剛開始去瞭解輪迴的時候，既沒有輪迴是很好的觀點，也沒有輪迴是不好的觀點，只是中立地去看；等到仔細觀察佛所描述的這些輪迴景象後，我們發現輪迴是痛苦的。所以，最後的結論就是，輪迴像火坑一樣充滿了痛苦，沒有一個幸福的地方。

剛才也講了，輪迴是封閉的，現在我們既然已經身陷輪迴裡面，也不可能隨意就跳出去，那該怎麼辦呢？辦法有，佛也告訴我們，在這封閉的輪迴裡可以找到出路。然而如果有出路怎麼叫封閉呢？對一般的眾生來說，輪迴是封閉

式的，沒有辦法跳出去；但是對遇到佛法的人而言，輪迴還是有出路的。出路是什麼？就是修行。

每一個修法都有其標準，我們要看自己有沒有達到這標準，若達到了，此修法就可暫時擱下；如果還沒有達到，就要反反覆覆地修習。那麼，輪迴過患的標準是什麼？書裡講的標準比較高，郎日塘巴是一個修行人，他一輩子都沒有笑過。有人就問他：你怎麼不笑，一天到晚都黑著臉？有人在說你呢！他回答說：別人說不說都無所謂，但我一看到輪迴的過患，就沒心情笑了。標準就是這樣，但我們做不到，那比較適合我們的標準是什麼呢？

以前，我們覺得金錢、地位是非常了不起的，所以大家都很希望擁有，而已經有了的人就希望不要失去。我們一直認為，這些才能給人永久的幸福，一旦失去了它們，幸福也隨之失去了。現在我們要認知，這些名利雖然也能夠讓人得到一些暫時性的所謂快樂，但這是非常短暫的，實際上它解決不了太大的問題。

前面也講了，作為人，一定要有精神上的依處，什麼可以做為精神上的依處呢？拿金錢來做精神依處是錯誤的，將名譽做為精神上的依處更不對。為什麼？因為它們不但無法帶給我們真實長久的快樂，還往往成為痛苦之因，這在當今社會上隨時可見。

有些人名聲很大，但這些名聲不僅對他沒有好處，最後反而讓他丟失了性命。有了名聲跟著就有很多是非，而一個人只有一定的承受能力，當他承受不了內外壓力時就會走上絕路——自殺，這樣的事情層出不窮。名聲不但沒能為他帶來幸福，反而損害了他的生命，也就是毀壞了他的一切。地位也是這樣。有些人苦苦地追求高官厚祿，可是剛爬到高位就遇到別人的刺殺，類似的例子有很多。金錢也不例外，有些人一輩子辛辛苦苦地掙錢，發財以後，他的財富、生命乃至眷屬卻全部成了別人打劫的對象，一下子就被毀掉了。所以，把這些做為精神的依處是錯誤的想法，在這裡面，我們的確找不到一處可以依靠的地方。

那麼，我們該拿什麼做為精神上的依處呢？現在，要用自己的頭腦去觀察，去反反覆覆地思維：在這世界上最究竟的真理是什麼？最究竟的真理在哪兒？最究竟的真理對我們有沒有幫助？如果它對擺脫痛苦沒有任何幫助，那麼即使是真理，對我們來講也毫無用處。但是，佛法不是這樣，可以說佛法是這世界上唯一最究竟的真理，不但它本身是真理，而且還可以讓我們從輪迴裡跳出去。所以，唯有佛法和修行才值得我們做為精神上的依處。

唯一的（依處）就是它！除此以外，你看看，在這世界上、社會上還有什麼可以做為我們的精神依處？財富、地位等難道能作為依處嗎？家庭能不能作為精神上的依處？子

女能不能作為精神上的依處？父母能不能作為精神上的依處？這些都是臨時的一種依處（也可以說是依處），但是，它們是不究竟的、不可靠的，只有佛法 and 修行才是真正的精神依處！

那麼，該怎樣修行呢？前面也提到，若用佛法來獲取世間圓滿，就是將佛法用到輪迴上、用到世間法上。（這樣還是沒有太大意義。）現在，我們要依靠佛法，在這輪迴裡尋找一條出路，這條出路才是精神上的真實依處。

那麼該怎樣看待物質享受呢？佛也沒有說過，凡是修行人一定要苦行，不能吃好的食物，不能穿漂亮的衣服。這是沒有道理的。有好吃的可以吃，有漂亮的可以穿，佛也不反對；但是佛告訴我們，即使你吃得再好、穿得再好，也不能貪戀這些。如果在不貪戀的前提下，不但在家人，連出家人也可以這樣做。佛講過，出家人在不貪戀的前提下，可以穿價值上萬元的衣服。因為對他來說，價值上萬元的和幾十元的沒有貴賤的分別，是平等的。價值的多少對他沒有任何影響，所以他可以這樣做。吃也好，住也好，都是這樣。

物質上的生活是另外一回事，但精神上只有以佛法、修行做為依處，才是真正有智慧的人。如果人沒有這樣的精神依處，沒有這樣的思維，只是全身心地投入在物質生活裡，別的不管不顧，那就如前所說，跟旁生沒有兩樣。

現在我們雖然身處輪迴，但是也要嚮往解脫。因為目前的落腳點——輪迴，是這麼不可靠、這麼骯髒，所以我們一定要找尋出路。如果當前所處的輪迴是非常圓滿的，為什麼要找尋出路呢？就這樣待下去不就好了。正因為它不圓滿，才要這樣做，這是一個非常關鍵的問題。

前面也講過，一個人若覺得這個城市很不錯，就不願意離開；另外一人若覺得不適應這樣的環境，就一定會想辦法離開。同樣的，若你覺得輪迴還不錯，就不想跳出去；如果意識到，雖然我目前還沒有發現太大的問題，但是輪迴裡有很多非常恐怖的境遇，我也有可能遇到，如果你有這種想法，就一定會想辦法找尋出路，這就叫作出離心。

現在要大家回頭往內觀察，自己有沒有這樣的念頭。如果有，就有出離心，這是值得隨喜、令人高興的事；如果還覺得人間很不錯，仍然想發財、追求世間的名利，若有這種概念，就沒有出離心。這種人一定要去看《普賢上師言教》，不但要看，而且一定要去深深地體會。

剛才講過，六道輪迴當中的其他四道我們看不見，但是人道和旁生道是我們看得見的。那麼在這本書裡講的人道和旁生道的痛苦是什麼樣的，是不是與現實相符？人有生老病死等八種痛苦，這符不符合實際？還有，旁生有相互殘殺之苦，這是不是事實？如果這些都是事實，那麼其他我們看不見的也應該是事實。

現在講的輪迴痛苦，無論你覺得這是悲觀還是樂觀，是逃避也好，消極也好，事實就是這樣。但是人間也有好的一面啊？為什麼不說這些？這些不是不可以說，剛才我們也承認人、天有一些快樂，但是那些快樂，我們都知道，是靠不住的，是非常短暫的，這也是事實。所以，我們要用理性的思維去觀察輪迴本來的面目，這裡所講的本來面目也不是禪宗裡面的本來面目，而是指輪迴的自然規律。

因為我們現在是人，所以有取捨的能力，有能力選擇自己未來的道路。通過此修法，我們已經看清了自己今後在輪迴裡的處境，既然知道輪迴這麼恐怖，為什麼還要往前走？回頭是岸！此話說得沒錯，回頭就是岸！現在我們雖然已在輪迴裡待了很長的時間，但是還是有辦法回去，你為什麼不願意回去呢？你也沒有任何的理由要一直在輪迴裡面前進（流轉），不但是沒有理由，而且很清楚地看見，未來的輪迴路途是多麼的艱險可怕，看見了還是不願回頭，這是什麼原因？這就是因為對世間的貪欲已經太重太重，嚴重到無法自拔的地步，所以沒有辦法放下。

但是，前面也講過，佛也沒有要求你一定要像密勒日巴那樣修行。你也可以擁有這些物質生活的享受，但是修行是另外一回事。物質生活是幾十年中臨時的生存方法，而修行是永久的理想，這兩個是不矛盾的。人沒有理想、

慧燈之光——五加行開示錄

沒有精神上的依處，就等於是畜生。所以我們一定要認真、深入地思維，這樣就會得到很豐盛的收穫。

因果不虛



一、修習因果不虛的意義

外四加行的最後一個加行是因果不虛，其中講的是因果關係。因果關係為什麼要外加行裡講呢？

前面講的六道輪迴的痛苦，是無因無緣產生的呢？還是造物主之類創造的呢？是什麼因緣使它產生的呢？第一，它不是無因無緣；第二，它不是造物主的安排，而是因果的關係產生了這樣的六道輪迴。此因果又是什麼呢？

因果有廣義和狹義之分。從廣義來說，所有法都離不開因果。外器世界中所有的事物都是有因有緣，沒有一個例外；有情世界，即眾生的身口意，也是有因有緣。所以從廣義講，一切法都是因果。

從狹義的角度講，因果是什麼呢？行善得快樂，造惡得痛苦，這就是狹義的因果。

這裡講的是狹義因果，即十善、十不善。十善是善業；十不善就是罪業，由這樣的善業和罪業就產生了六道輪迴，所以我們要講因果。

輪迴是怎樣形成的，很多人都想知道。為什麼？因為我們看不見自己來自何方、又歸於何處，所以很多人都想瞭解輪迴的源頭。

輪迴有沒有源頭？顯宗對此問題的解答不太明確，它

說得很簡單，認為輪迴是無始無終——既沒有開始的一天，若不修行，也沒有結束的一天。密宗裡就講得非常清楚，它把一個人從輪迴開頭到最後的所有過程都描述得一清二楚，而且非常精彩。但是，這裡很多人還沒有灌過頂，現在也不是講密法的時候，這些與目前修法沒有太大關係。那現在我們最迫切需要知道的是什麼呢？就是——

輪迴的產生，分為細微的因和粗大的因兩種。細微的因是我執，有了我執就會造業，造業後便會形成輪迴。什麼叫我執？比如說，沒有開悟的凡夫都會說：我不要痛苦、我要快樂、我要發財、我要健康、我要解脫……，在這些貪欲裡，都離不開一個“我”字，每一句裡都有“我”。這個“我”字的根源就是我們的一種念頭、觀點，也就是我執。我執是所有凡夫一生下來就有的，它不是父母教的，也不是老師教的，而是與生俱有的，故叫俱生我執。

有了這樣的我執就會造業：因為我要享受，便會不擇手段地獲取世間名利等五欲，即使偷盜、欺詐、誹謗也毫不在乎；因為我不要痛苦，便會毫不猶豫地消滅有可能傷害自己的人或動物，如殺害仇怨或與己為敵的對手，會造種種業。俱生我執是所有煩惱的根源，所有造業的基礎就是它，所以，輪迴最終的根源是我執。

但是，現在暫時還不提我執，在加行裡沒有針對我執的修法，故暫時不駁斥它。什麼時候駁斥我執呢？在一開始

時講到了修行的三個階段：出離心、菩提心和證悟空性，證悟空性是最後一個階段，那時就要用一些針對性的對治來消滅我執，現在還不講。

現在要講的是一些粗大的輪迴因。輪迴的粗大因是什麼呢？即十善、十不善。十不善是殺、盜、淫、妄等，如果有這些因，就要墮落惡趣；十善是在發誓斷除殺、盜、淫、妄的基礎上，不但不殺生，而且還放生；不但不盜取，而且還布施等等，這些善業可以讓我們投生到人、天人或非天。即便是十善，如果與證悟空性的智慧沒有關係，也不能令人解脫，只能使人在輪迴裡輪轉。還有四禪八定，如果沒有證悟無我智慧僅修四禪八定，也同樣不能使人解脫，依然是輪迴之因。如果僅僅四禪八定修得非常好，果報為何？其果報是投生到色、無色界。色界和無色界是天人的一部分，也就是輪迴的一部分，還是在輪迴的範圍內。這些叫作輪迴的粗大因。

在修加行時，先把粗大的輪迴因斷除；然後在證悟空性時，細微的輪迴因也可消滅；最後，所有粗細因都推翻，輪迴就會停下來。好比一輛汽車，在燃料全部耗盡時，只有停滯不前，無法繼續行駛；同樣的，在流轉的粗因、細因全部斷除後，輪迴是沒辦法繼續的，一定要停下來。這停下來，就叫解脫。既非輪迴，又非解脫，在輪迴和解脫之間有沒有第三個位置？沒有。所以，不是輪迴就

是解脫，不是解脫便是輪迴，輪迴停止後，一定會得到解脫。

加行的修法如果修得比較好，我們現在就能看出，這些修法能夠控制輪迴，這些修法能夠斷除輪迴。如果沒有正知正見，光是燒燒香，到廟裡拜拜佛，能不能消滅輪迴的根源呢？這些與輪迴沒有任何直接衝突，所以是不能消滅輪迴的。但是，它也有幫助，即過了很久以後，當它成熟之時，也許對推翻輪迴有些幫助，就這麼一點作用而已。

現在要推翻輪迴，就得找一個與它直接矛盾而且比它更為有力的方法，如果與輪迴是矛盾的，卻敵不過輪迴，也無法推翻它的。所以，現在就要找這樣的法。

這樣的法是什麼呢？當然是證悟空性的智慧，但是加行都不修，就想直接去修這種智慧，是沒有辦法的。所以，我們要腳踏實地一步步地走，這是最踏實的。最後一定能夠證悟，一旦證悟了空性，了生脫死從此就有了希望。

證悟以後，也不是不用修，但是因為已經有了非常好的基礎，修行也沒有太大的難度，不像現在這麼困難。那時候，一是隨時可以進入空性狀態，二是從此狀態出來後，在日常生活中，能夠了知一切都是如幻如夢的現象，因而沒有太強的執著，不易受外界人或事的影響和障礙，修行的質量和速度都會有所提昇。所以，那時的修行會比較容易。

但是，現在必須過關，過什麼樣的關呢？從開始修外加行、發菩提心到證悟之間還有一定的時間、一定的距離，這階段是修行人最艱難的時候，這一階段過去後，修行就比較自在了。

為什麼修加行的階段最艱苦呢？原因有兩個。

一是從無始以來到今天，我們一直都在輪迴裡輪轉，很久以來，始終放不下輪迴裡的這些事，再不好也放不下，因為串習太久，想立刻放下辦不到；另外，我們斷除輪迴的智慧還很微弱，各方面都不是那麼圓滿。所以，這階段是最困難的時候。很多修行人在這個過程中都會回頭，因為他會失望，覺得我即使修也肯定修不出來，這就很麻煩。

我們必須要有正知正見，要知道輪迴的過患。這些輪迴的過患和可怕性知道以後，在這一過程中，你會覺得再不好走也得堅持下去。這些正知見會一直鼓勵你往前走，會將你推到證悟空性的境地。所以，必須具備正知正見。如果沒有它的幫助，面對這段這麼艱辛的路，你就會退縮，沒有辦法走過去；如果有正知正見，就會像剛才提到的，你會覺得：這條路再難走，我也得走下去，我都要走到底！為什麼呢？如果不走到底，輪迴就有這樣種種的缺憾和恐怖，所以再困難也要走，會有這樣的想法。現在，我們的當務之急就是建立正知正見。

這很像太空船，在沒有擺脫地球引力之前，它無法自由地飛往太空，而火箭將其送抵軌道以後，它就比較自在了。同樣的，現在我們就像太空船需要火箭一樣地需要正知正見，它會把我們推到較自在的地方去，到了那兒後，也不是不要正知正見，但會比較輕鬆。

在這一段時間，一則是習氣太重，二則是對治力不夠強，所以修行會有困難。但是再困難也要接受挑戰，如果在這當中你因為一點挫折而放棄，就會永遠上不去。

這時也要思維，有些人僅僅為了世間的名譽、地位、金錢尚且那麼用功，連自己的生命都肯捨棄，不顧一切地去追求這些，他們付出那麼大的代價換來的是什麼呢？僅是世間的一些所謂圓滿，但世間所謂的圓滿實際上是不圓滿的。“他們為了得到這麼一點兒都那麼努力，我們為了得到一種長遠的、永久性的解脫，更值得努力，值得精進。”必須要有這樣的發心，才能夠堅持走完這條路。這是很重要的。

前面講了輪迴的過患，現在要去看輪迴是從哪裡來的。輪迴有細的因緣和粗的因緣，當然最重要、最關鍵的是把細的因緣斷除，但現在還不是時候，當前先要把粗的因緣斷了，然後再由淺入深。

粗的因緣在這裡可分為兩種：善和惡。惡當然是六道輪迴的因，善也是流轉之因，因為此善是有漏善，有漏善是

指沒有開悟的人所做的善業，它雖然可以讓人投生到人、天善趣，但仍在輪迴中，故叫有漏。所以，有漏的善和惡都是流轉輪迴的因。（未證悟空性時，在出離心和菩提心的基礎上所做的善業，雖是有漏卻是解脫之法，這在後面的開示中可以看出。）

現在，一方面要建立這樣的觀點：輪迴不是無因無緣，也不是造物主的安排，而是由這些善和不善業產生的，這叫見解；另一方面要採取實際行動，即有了這樣的見解後，從此開始要逐漸地斷除這些輪迴的因。

若能發誓今後不再殺生，則第一墮地獄的因從此就間斷了；

其次，如果能夠這樣發誓：從此以後，我再也不偷盜了，則第二墮餓鬼道的因也被破壞；

第三是嫉妒心，以前經常有這種情況：看到別人享有名譽、財富、工作成就時，就會不高興。為什麼不高興？因為我不如他，這叫嫉妒。若能發誓從此以後不再嫉妒，那麼已經控制了投生為阿修羅的因；

同樣的，已經造的無明、十不善等若都能一一懺悔，發誓後不再造，那麼這些粗大的輪迴因基本上已經控制了。

如果真的不再造這些業，就沒有了粗大的輪迴因，若

是這樣，很細微的我執，能不能讓人在六道輪迴呢？若沒有這些粗大的貪嗔癡、殺盜淫妄等助緣，僅有我執是無法令人流轉輪迴的。譬如，某人是最關鍵的技術人員，但是他若缺少了必要的助手，還是做不成大事，同樣，我執當然是流轉輪迴的主要因素，但是它還需要其他的“助手”（才能起作用），那些粗大的十不善控制下來後，僅有主因是無法讓人繼續輪迴的。

這時，基本上可以控制不造十不善業，最後留下最關鍵的我執，要通過證悟空性的智慧來消滅，這樣就能徹底地斷除所有輪迴的因緣。為什麼要修因果不虛，原因就在於此。

首先要斷除十不善，十不善放下了，再斷除有漏的善。先放下善，再放下惡，就顛倒了，所以要先放下惡，後放下善。有漏的善、惡最後都要放下。怎樣放下呢？

放下惡業比較簡單，平時不造業即可。善業也要斷掉，如何斷呢？證悟無我以後，以無我智慧去斷除它，但是，這對我們來說還有一定的距離，所以首先要斷惡。

二、十不善業

惡的種類有很多，這裡主要分為三大類十種：

（一）是身惡：1.殺生、2.不與取、3.邪淫，此三是身體

所造的惡業；

（二）是語惡：4.妄語、5.離間語、6.粗語、7.綺語，此四是語所造的罪業；

（三）是意惡：8.貪心、9.害心、10.邪見，此三是心所造的罪業。

這就是身口意所造的十種罪業。這些罪業，無論是受戒的人也好，未受戒的人也好，都不能做。

（一）身惡

1．殺生

所有的罪業在具備四個條件時，才是一個嚴重的罪業，如果其中有一條或兩條不具備，那麼它雖是罪業，但不很嚴重。是哪四個條件呢？下面以殺生為例來說明。

第一是對境，殺生時，會有一種欲殺之念冒出來，此時，你要殺什麼呢？殺魚？殺雞？或者是其他的什麼？比如你產生了這樣的念頭：我要殺一隻雞，那麼雞就是對境。殺生前，心裡很清楚的認識到這是一種生命，無論是人或動物，就叫對境。

第二是動機，即要有欲殺之心。如果沒有欲殺之念，如走路時無意中踩死螞蟻，或是搬運時不小心踩死蟲子，或是開車時無意之中輾死老鼠之類，這種殺生雖有對境，

但是沒有欲殺動機，不是故意的，第二個條件就不具備，這雖然是殺生，同樣地剝奪了牠的生命，但不是很嚴重的罪業。可是這種殺生也會給眾生帶來極大痛苦，因此，一定要小心。

第三是行動，例如，首先知道這是一隻雞；其次心裡產生欲殺動機；然後拿刀割斷雞的喉嚨，這拿刀割喉等一切實施殺生的行為就叫行動。

第四是結果，知道這是生命，對牠（他）起欲殺之念，然後有具體的行動，這一系列的結果是什麼？對境的生命結束了，這就叫結果。

還有一種情況，比如說，一人想殺一隻動物，盤算了很久，一再地想殺牠，由於考慮良久，心裡就留下了很深的習氣，在這樣的前提下殺生，罪業就更嚴重；另外，一人為殺一個生命，用了很多方法，因為採取的行動多，時間長，殺生手段各式各樣、極其殘忍，所以罪業也加重；此外，若以很強烈的嗔恨心殺生，罪業也更嚴重。

殺業可分為三種：有些因嗔恨心殺生；有些以貪心如貪肉、貪皮等而殺生；有些是因愚痴而殺生的。以愚痴殺生是什麼樣的呢？比如，某些外道借助殺生供養大自在天，這是他們的一種儀式，認為是一種解脫之法；還有，認為動物生來就是給人吃的、動物沒有意識、沒有苦樂感受等等，如

果以這樣的觀點殺生，就叫因邪見或愚痴而殺生；有些人覺得這些生命被殺時沒有痛苦，或者殺生沒有罪業，如認為害蟲之類是該殺的，殺了也沒有什麼不好，以這樣的動機殺生，也屬於因愚癡或無明而殺生，罪過同樣很大。

總之，這四條中若欠缺任何一條，罪業就會減輕，不是很嚴重；如果全都具足了，哪怕是殺死一隻蚊子，罪過也非常嚴重。以前，我們每一個人都造了很多殺生之業，現在都已經過去了，是不是讓其白白過去呢？當然不是，現在唯一的補救方法就是懺悔令其清淨。就像一件漂亮的衣服，不小心弄髒了，是不是永遠讓它這樣髒下去呢？當然不是，可以洗淨，那就要去洗；同樣的，我們心相續中已經留下了很多罪業，已經被污染了，現在唯一的辦法就是清淨、懺悔這些罪垢，這是最關鍵的。

2·不與取

完整的殺生要具備上述四個條件，不與取也一樣。如你看到別人的錢想去偷時，知道這是別人的錢財，就叫了知對境。如果你以為這是他人的，但實際上卻是自己的，就不具備第一個條件，不是完整的偷盜，也沒有太大的罪過。譬如，你看到某物，將它誤認為是一隻雞，想打死它，而實際上那不是一種生命，而是其他的東西或是雞的屍體，這也不具備第一個條件。因為有殺生的動機，起心動念已經有了，不是沒有任何過失，但並不嚴重。

不與取的四個條件是：第一，他人的財物；第二，有欲偷動機；第三，設法去拿；第四，覺得從此以後這些財物就是我的了，這樣的想法就叫結果。

不與取也可細分，細節還是要看《普賢上師言教》。

3·邪淫

出家人要從根本上斷除非梵行，在家人雖然沒有這樣的要求，但是邪淫也不能做。邪淫有很多分別，例如，男人主動與自己妻子之外的其他女人行不淨行，女人也是同樣，這是邪淫的一部分，同性戀和手淫也屬於邪淫，其他的內容要看《普賢上師言教》和《俱舍論》，書上講得比較清楚。

上面講的殺、盜、淫是由身體造作的，叫作身造業。下面是口造業：4.妄語、5.離間語、6.粗語、7.綺語。

（二）語惡

4·妄語

此妄語與居士戒中所指妄語是不一樣的，它更細緻一些。妄語也需要四個條件：第一、知曉對境為人，妄語肯定是對人說的，不可能對無情，一般情況下也不可能對旁生講，那麼人就是對境；第二、動機，要有欺騙人的動機；第三、採取行動，說話也好、寫信也好、做手勢也好，無論採取何種表達方式都叫行動；第四、結果，即指他人無論相不

相信，只要聽到（或看到）就是結果。這四條具備了，即是完整的妄語罪。平時很容易說這樣的妄語，而且很多人都不覺得這種妄語是不能說的，在日常生活中經常會犯。

居士受戒時，也有妄語戒，但是此妄語不是指普通的妄語，它是比較嚴重的，即為了欺騙別人而說：我有神通、神變，能夠看到天堂、地獄，能夠以神通了知前世、後世等等。這些不是一般的而是比較粗大的妄語，普通人是不會說的。但是，十不善中的妄語涵蓋範圍更廣。

5·離間語

比如兩人很要好，另外一人就嫉妒他們，故意講一些令其分離的話，這樣的話叫離間語。

6·粗語

粗語，也叫惡語。比如，對生理有缺陷的人，稱呼瞎子、聾子之類不好聽的話。總之，不管以何種方式，凡是讓人聽起來不舒服、令人傷心的話語，都叫惡語或粗語。

7.綺語

除了上述的妄語、離間語、粗語之外，凡是在貪、嗔、癡、慢的基礎上所講的，如講一些戰爭故事、很多感情上的經歷等，都是綺語。因為其基礎非貪即嗔，所言毫無意義，故叫綺語。

以上四個是語造業。

8.貪心、9.害心、10.邪見是心造業。

（三）意惡

8·貪心

當你看到他人財物內心感覺喜愛時，就很容易生起這樣的念頭：我能擁有這些該有多好啊！或是想用非法手段獲取財物，這種念頭就叫貪心。

9·害心

害心是指傷害別人的心念。比如，對你不好的人，就想種種辦法去害他，此起心動念就叫害心。

10·邪見

這裡的邪見是什麼？主要是指認為因果是不存在的，前世、後世也不存在，修道、成就、極樂世界、地獄等都不存在，這樣的觀點叫作邪見。

以上十種叫十不善業，其中每一種都有四個條件，細節在《普賢上師言教》和《俱舍論》裡講得比較清楚，大家可以通過看書瞭解。

十種不善中最嚴重的：第一是殺生，第二是邪見。為什麼那麼嚴重呢？

第一、殺生是傷害眾生的生命。在這世界上的一切事物當中，對於每一個有情而言，包括我們自己在內，最可愛、最可珍貴的就是自己的生命，除此以外，沒有什麼更珍貴的了。那麼，剝奪他（牠）的生存權力，罪過當然很大！這是對被殺有情極大的傷害。所以，殺生是非常嚴重的罪業，絕不能做。

你們要切記，凡是作為釋迦牟尼佛的弟子，其他的做不到，還可以逐漸去做，但不殺生一定要做到，否則，邊故意殺生邊學佛，這學的是什麼佛呢？佛是什麼樣子的？你們都看過釋迦牟尼佛的本生傳，他在修行的時候，哪怕是為了填飽一個眾生的肚子，都會毫不猶豫地將自己最珍貴的頭目腦髓割捨，包括自己的生命都會捨棄。學佛是什麼意思？當然是佛怎麼做我們就怎麼做，如果沒有這樣的發心，只是念念咒，到廟裡燒燒香，叫不叫學佛？這不叫學佛，只能叫信佛。若是真學佛，佛陀怎麼做我們也應該這樣去做。當然佛的很多行持是我們做不到的，但是現在要從能做到的做起，不能做到的也要逐漸去做，這才叫學佛。總之，對一個學佛人最起碼的要求就是不能故意殺生，如果故意殺生，就沒有學佛的資格，這點大家要切記，非常重要。

什麼是生命？雞、鴨、魚，還有各種各樣的海鮮，包括蚊子、螞蟥等小昆蟲，都是生命。蚊子、蟑螂、螞蟥之

類，雖然不喜歡在家裡看到牠們，但也不能害牠們。現在我們住的地方，不是人類獨佔的，而是所有生命共同的家園，是所有生命共同居住的場所。所以人不能侵犯牠們的生存權利，絕對不能殺害牠們，這是其一。

其二，與殺生有關的是吃素，這也很重要。在漢地，無論是出家人或在家人，很早以前就有吃素的優良傳統，一直保持到現在，這是一個非常好的傳統。現在的吃肉方法不像從前那樣，人們不僅吃海鮮，還要吃蟲子等小生命。哪怕再微小的蟲兒魚蝦，生命對牠們來說，也同樣的珍貴。但是，僅在一餐之中，僅為了填飽一人的肚子，為了滿足自己一次的口腹之欲，在你的盤裡有多少被殺的生命？傷害了那麼多生命，浪費了那麼多生命，這是絕對不應該的，所以一定要吃素。

密宗時輪金剛裡也講過，很多人吃一個眾生的肉當然有罪，一人去吃很多生命的肉，罪過更大，為什麼？請好好想一想，為了你的一餐，浪費數十條甚至數百條生命，值不值得？我們不願意接受一點痛苦，牠們也不願；我們希望獲得快樂，牠們也一樣。己所不欲勿施於人，所以一定要吃素。在漢地吃素的條件那麼成熟，居士為什麼不吃素呢？

如前所講，居士若連不殺生這一點都做不到，就根本談不上學佛。若一邊故意吃海鮮殺生，一邊自稱是學佛人，而且是學大乘菩薩道的，這是根本上的嚴重矛盾。如果不想

學佛，只為求世間福報、遣除一些現世災難而信佛，也一定不能傷害眾生生命，一定要吃素。

很早以前若不吃素，造業也不太嚴重，在現代社會中若不吃素，會造更多的業，其中原因在有關素食開示中講得很清楚。大家要注意：在佛教裡沒有一個教派是允許殺生的，凡是學佛人，無論修淨土、禪宗或密宗，都應該吃素。

很多人都有這種疑惑，西藏很多學佛人是吃肉的，那密宗是不是開許吃肉呢？這是誤會，實際上不是這樣。西藏學佛人當中，確實有很多人吃肉，但這不是因為藏傳佛教允許肉食，那是為什麼呢？這是受限於環境的因素。以前西藏的很多地方極為封閉，且在青藏高原的大片土地上不長任何蔬菜，若不吃肉，尤其是一些牧區，就沒有別的食物可吃，所以他們就選擇了小乘戒律中所制訂的三淨肉，但是在這樣的環境裡還是有很多人吃素。現在藏地蔬菜、水果逐漸多起來，他們也在改變之中。所以，以後凡是學大乘佛法——無論學密宗的也好，學顯宗的也罷，都要堅持素食，要記住吃肉與殺生有非常密切的關係。

第二，邪見，這是很嚴重的罪業。如果你有邪見，就會覺得沒有前世、後世，因果報應等都沒有，那就不會學佛，不但不學佛，而且殺、盜、淫、妄等沒有一個是不敢做的，現在社會上很多犯罪分子正因為持有這樣的邪見，

才敢以身試法、為所欲為，做下危害社會及他人的事。

但是，從來沒有任何一種邏輯或實驗，真正能夠證明前後世不存在、因果不存在、輪迴不存在。有人因為自身智慧淺薄，別人說沒有，他就人云亦云，以訛傳訛，很多人有這樣的習氣，在這樣的環境裡就很容易產生邪見。

本來，這十種不善業都很嚴重，但是這兩條尤其厲害，今後一定要注意：第一、不能殺生，第二、不能有邪見，其他的也有很嚴重的果報，還是要留意。

三、四種果報

行十不善業有什麼樣的果報呢？每一種罪業都有四種果報：1.異熟果；2.等流果；3.增上果；4.士用果。

1·異熟果。如，殺生要墮地獄，偷盜要墮餓鬼等等，這在書上講得很清楚，大家可以自行參閱。

2·等流果。因果相似的這種果報叫等流果，它也有兩種：一是感受等流果；一是同行等流果。

什麼是同行等流果？若這一世一直殺生，那麼來世剛剛懂事時就喜歡殺生；這一世喜歡喝酒，來生也會喜歡，老改不了，生生世世都是這樣。上一世和下一世是相似的，這叫同行等流。這些佛在很早以前就講過，現在發現的能夠回憶前世的那些人中，也有很多都是這樣——前世喜歡吸煙，

後世也喜歡，前世喜歡什麼東西，後世也是這樣，這是因為前世濃厚習氣餘留的緣故。

另外是感受等流果，例如，這世殺生，下世從地獄裡出來後，若有機會做人，壽命就會很短。有些小孩子剛剛出生、或者一、二歲時、或者還未生下就死了，還有些人一生都疾病纏身，無法治癒，這是什麼原因呢？當然也有其他原因，但主要是前世或前前世造了殺生之業，殺生的果報不只（短命）這麼一點，他肯定下過地獄，從地獄出來後，大多數罪業已經減輕，但還殘餘一些，所以再做人時，生命就這麼短暫，這叫感受等流果。

3·增上果，增上果一般都成熟在環境上。我們平時看到，在環境非常惡劣的地方，如不毛之地或自然災害頻頻發生的地區，還是有很多人居住。他們為什麼會住在那兒？這與其前世所造之業有關。如果上輩子經常殺生，來世做人時，就會投生到有很多怨仇、殺戮的地方去；如果經常偷盜，來世若做農民，便會投生到莊稼不能成熟，或者雖然能夠成熟卻天災頻仍令其無法獲得豐收的地方，增上果就是這樣。

4·士用果，比如，現在造的罪業，如果不懺悔，它時時刻刻都會增長，越來越嚴重，這叫士用果。

行善同樣也有這四種果報。

此外，還要談談造共業的果報。比如，大家一起商量或共同殺死了一個生命，這樣每一個參與的人都有殺死一個生命的罪業，此罪業是不能分的；行善也是這樣，如大家共同放一個生命，此善業也不能分，每人都有放一個生命的善根。

因果關係是非常不可思議的，現在即使做一件小小的惡事，以後所受的果報也很嚴重；行善亦然，現在做一件小小的善事，將來也會有很大的善果。但是這些善業若與解脫無關，結果是什麼呢？——我們在輪迴中雖然可以因此得到一些短暫的幸福快樂，但這些畢竟要過去，福報享盡後，還是隨業而轉，若以前造了罪業仍要感受痛苦，這些樂果都是暫時性的，所以也不能過於強調世間善法。當然一定不能造罪，不但不造業，還要適當地去做世間善事，並且不能執著。

可是，現在我們怎麼去修無漏呢？因為是凡夫，沒有辦法行無漏法。如果有漏善業也不能做，那該怎麼辦呢？其實，在有漏善業裡也有一些是解脫法，在出離心和（世俗）菩提心的前提下做出來的雖是有漏法，卻可以讓人得解脫，所以也是解脫法。

四、十善

十善是什麼？比如說，一人一生中從沒殺過生，也沒偷過東西，這是不是善業？不一定，為什麼不一定呢？他如果曾經這樣發誓：我從今以後不殺生、不偷盜，這才是善業；如果他雖未造惡，也未發願，那麼只是沒有造罪而已，這不叫善業。所以，發誓相當重要。有些人會想，反正我不殺生就對了。這是不對的，不殺生只是沒有造業，如果在此基礎上發誓——我今後再也不殺生了，自從發誓以後，此不殺生才成為善業。這是非常重要的。

還有一種特殊的善業，就是不但不殺生而且還放生，不但不偷盜而且還布施，不但不邪淫而且還持戒……這些就是特殊的不共同十善；若你僅發誓從今以後不殺生、不偷盜、不邪淫等，這叫普通的共同十善；如果你今後雖然不造這些惡業，但是也沒有發誓，這根本就不是善業，僅僅是不造罪。共同和不共同的善業，它們的果報是不一樣的。

特殊的善業，如不殺生而且還放生，也要具備四個條件：第一對境，即所放的生命；第二，要有放生的動機；第三，要有行動；第四，結果——把生命從命難中解救出來並給它自由。如果這四個條件都具備，就是非常圓滿的善業。

每一善業也有剛才講的四種果報：異熟果、等流果、增上果、士用果。以放生為例，如果此放生和解脫無關，是在沒有出離心和菩提心的前提下做的，那麼，其異熟果是下一世可以做人或天人；等流果是健康長壽；增上果是轉世的環境裡沒有任何生命的障礙，而且有很多生存順緣；士用果是一次放生以後，此善根會時時刻刻不間斷地增長。細節的內容主要是看《普賢上師言教》，其中描述得很清楚，或是參考大藏經中其他有關因果的記載也可以。

最後我們要知道，一個人在一生當中主要的痛苦或快樂，與前世的業有非常密切的關聯。但是，一個人在一生當中所做的一切，是不是百分之百都是前世業因的果呢？也不是，這是一種外道的說法，他們說：一切都已經在命中注定了，既然是命中注定所以無法改變，這是外道的一種觀點。

《俱舍論》裡講過，一人一生中主要的苦樂與前世因有關，另外一些，如你喝這杯水時，喝一口也可以，喝兩口也可以，不喝也可以，並沒有一定的安排，這些不一定是前因之果。但是很多情況，如一人生病，去了很多醫院總是治不好，而這種病通過放生等其他方法是完全可以痊癒的，除此以外，再怎麼打針吃藥也無法治癒，這些大多是與前世因果有關的。可是我們不能說所有的都是前因所定。因果關係比較細微複雜，因此，有些人對因果有誤解和疑問，以前我做過一個有關因果的開示，其中很多內容在這裡就不再重複。

因果是非常厲害的，即使是阿羅漢也要受因果的限制。例如，目犍連尊者在釋迦牟尼佛弟子當中神變第一，最後還是被外道打死，為什麼會這樣？在平常，他神通廣大，外道根本不可能傷及他，但是在那一刻，神變第一的目犍連也只有束手待斃，再大的神通也超越不了因果的作用，因為他已經造了這樣的因，就要受這樣的果。

另外一位阿羅漢是餓死的。什麼原因呢？那時的印度沒有饑荒，出家人天天托鉢化緣，可以化到很多吃的。他化緣時，食物在別人手上還好好的，但是一放入其鉢內就變成了污水。那時目犍連、舍利子都在世，他們將世界上很多最有營養、最美味的食物以神變裝入其鉢內，然而鉢中始終只有污水。最後佛也沒有辦法，那個阿羅漢只有餓死了。佛住世時，有很多這樣的公案。若阿羅漢也受因果影響，那麼凡夫絕躲不過因果規律的作用。所以，千萬不能小看因果，它是非常厲害的。

你無論修什麼，一定要重視因果。對學佛人最低最低的要求是一定要把因果取捨做好，若連這一點都不做，想做什麼就做什麼，這怎麼談得上學佛呢？根本不是學佛，根本不是修行人。所以修行人一定要認真地看待因果。有人還說：不能執著因果取捨。這簡直是亂說，凡夫怎麼可以不取捨因果呢？

學佛的也好、不學佛的也好，按理來說每個人都應該

認真對待因果，為什麼呢？因為無論學不學佛，因果都絕對不會放過任何一個人。但是很多人聽不進去，覺得他的眼睛看不見就沒有因果，他是不是敢確定呢？他也不敢確定，也不相信眼睛看不見的不存在，那他為什麼要排斥因果呢？

這就是剛才講的邪見的同行等流果。如果這一世某人有邪見，其同行等流果是什麼呢？下一世他還會有這樣的邪見。生生世世習慣保持邪見的人，儘管在現世並未真正看到沒有因果，也未找到很有說服力的證據，但他依然喜歡保持這樣的邪見，這是前世的因緣。這種人如果這一生不做改變，那麼他以後的生生世世都是這樣，這是很可怕的。所以，在因果取捨上，作為一名學佛的人一定要認真看待。

假如你現在發誓不殺一種生命，而這種生命是你一生當中想殺都殺不了的，還是可以得到一些利益。因為，你以前肯定殺過這種動物，現在就可以清淨這些罪業。

譬如，你今天發誓不殺恐龍，其實，即使不發誓，現在想去殺牠也辦不到，但是這樣發誓有沒有用呢？有用！因為恐龍是以前地球上存在過的一種生命，而且它存在時我們也存在，那時我們肯定殺過牠，這個業因種子至今還留在心裡，它的土用果時時時刻刻都在增長，現在若發誓不殺，從此以後它就不再增長，就被控制下來了。

所以，即使今生沒有可能去做的罪業，也要發誓不

做，這樣可以使往昔世中所造的罪業從此變成善業，若不發誓而僅是不造惡也不是善業。這是一個很重要的問題。

明天下午還有兩節課，前面會講皈依戒，後面一節傳授皈依戒和居士五戒。因為在座的很多人還要上班，要守圓滿五戒可能會有問題，你們可以在其中選擇，保證所有的人都能夠受一條戒。若能守一條戒就受一條，兩條、三條都可以，當然越多越好。

為什麼要在講皈依之後才授戒？在沒有皈依之前沒有資格受任何一條戒，皈依戒是所有戒律的基礎。先要懂得什麼叫皈依，再受皈依戒。受了皈依戒就有了一切戒的基礎，從此以後受什麼戒都可以。沒有皈依就受五戒，這不叫受戒，只是自己的發誓而已，不是正規的戒律。所以在懂得什麼是皈依後，就可以得到非常圓滿的皈依戒，之後哪怕僅受一條戒，都稱得上是一條完整的戒律。

戒律準備明天介紹，我們首先要介紹居士五戒的內容，大家清楚後，再看五條戒中哪一條是能做到的，哪一條是做不到的，選擇好後，明天最後一節課裡會傳戒，那時大家注意要發誓願。這一講裡也提到了發誓的重要，受戒時也要發誓，這是與明天授戒有關係的內容。

以前曾經造了很多業，現在該怎麼對治呢？最好的是金剛薩埵修法，它是專門對治這些罪業的。但是，在修因

果無錯亂時，我們就要懺悔。這時具體的修法是什麼呢？

剛才講了，首先將內容瞭解好，何為惡，何為善，它們的果報是什麼，善惡與輪迴有何關係，其次在身口意的要點做完後便靜下來，一一思維：曾經做過多少殺生，曾經做過多少偷盜，曾經做過多少邪淫……，全部反省反省。有些已經記不清了，能記起的都要回憶，回憶這些做什麼呢？因為必須要對以前所造的罪業生起強烈的後悔心，在此後悔心的基礎上還要發誓：我以前有意無意做錯了，現在已經很清楚地認識到這是不該做的，那麼以後我就不再做了。如果今後不能保證完全停止，就只有發誓要儘量減少。具體的修法就是這樣。

這四個修法叫四個外加行，其共同目標是讓人建立圓滿的出離心。現在我們僅是聽講，還未來得及修，你們也許不會有很堅強的出離心，這也沒有問題，還可以修，可以培養。世界上所有的觀點都是可以培養起來的。不修就是問題，能修就不成問題。

不能以為只有念經才是做功課，功課不一定是這樣。最關鍵的功課是內心去思維、去感受，這才叫修行。有些修禪宗的人總有這樣的概念：修行就是什麼都不要想，除此以外，他什麼都不認；修淨土的有一種習氣，認為修行只是念佛，拼命的念，這才是做功課，其他的也都不認。

這些都不對。念佛當然好，但是若沒有這些基礎——出離心和菩提心，僅是嘴巴念，也不是沒有功德，卻起不了太大的作用。參禪當然好，但是若基礎的出離心、菩提心都沒有，只是什麼也不想，這又有什麼用呢？很多動物都要冬眠，在漫長的冬眠時間裡，也沒有粗大的念頭，卻還是起不了什麼作用。所以這些基礎修法，無論是淨土宗也好，禪宗也好，密宗也好，都需要的。

前面講過三個階段，第一出離心，第二菩提心，第三空性。在前兩個階段，所有的教派是沒有區別的，只有進入最後一個階段——修空性的時候，才有所不同，那時各個教派的方法都不一樣。修出離心和菩提心能有什麼不同呢？都是一樣的。沒有一個教派會排斥菩提心出離心。所以，不能以為什麼都不想才是做功課，不能以為只有念佛才是做功課。外四加行是所有教派都要修習的，在這樣的基礎上念佛、參禪不是更圓滿、更圓融嗎？我們不能流於片面，在片面基礎上做出來的結果也是片面的，意義不大。外加行是非常重要的，一定要去修。

不知道是不是在座所有的人都要修加行，但是我想大多數人都會修的。剛開始時有些人也許沒有修加行的打算，但是聞思以後他們的想法會改變。我想在座的當中絕對不想修加行的可能很少。希望很少，甚至是沒有。

在規定時間內修完這四個修法後，也許出離心真正地

培養出來了，那當然好；也許出離心還不夠堅定，那也沒有問題，還有時間繼續修，這樣出離心是肯定會修起來的，然後再修皈依發心。

在皈依、發心基本上修好後，就可以繼續修金剛薩埵、曼荼羅和上師瑜伽的修法。在修後面三種修法前，需要有灌頂。

關於灌頂，以前也做過一個比較詳細的開示，大家有機會要看看。現在，漢地明顯存在著一個普遍而嚴重的問題，就是人們覺得從藏地出來的冠以活佛等各種名稱的人十分神秘。因為，西藏本身就是一片神奇的土地，一千多年來，在藏地出了很多高僧大德，開發了自他內心的世界，在此內在世界中，他們的確發掘出很多很多神奇的力量，這是實實在在的，全世界的人都覺得這是很神奇的。所以，大家都認為從那片神奇土地裡出的、披著藏紅色袈裟的人都是很了不起的。當有從藏地出來自稱為某某活佛、某某堪布的授灌頂時，大家都願意接受，對灌頂的希求是很強烈的，好像一灌頂馬上就可成佛似的，其實不然。

灌頂是什麼？實際上，灌頂是傳密乘戒。有些灌頂有五條戒，有些有十四條，有些有二十五條等等。按理來說，你先要看看這些戒律能不能做到，如果覺得自己做得到，就可以接受此灌頂；如果做不到，就暫時不要受，等到機緣比較成熟時再接受。

居士五戒與密乘戒相比是一件很小的事情，但是我們對於居士戒都要認真選擇，能做哪一條才受哪一條，不能做的就不受。若居士戒都要這樣對待，那麼密乘戒更要認真對待了，更不應該隨便，但現在不是這樣。

現在需要考慮兩件事：第一，是不是所有穿這種衣服的人都有資格授灌頂；第二，即使授灌頂者有能力，你有沒有接受灌頂的資格？並非所有自稱是學密的人都有資格接受灌頂，所以先要觀察上師、自身各方面的條件是否具備，具備就可以受灌頂，不具備就不能。

隨便接受灌頂的嚴重後果是什麼呢？

現在因為沒有認真對待，很多人都在授灌頂，接受灌頂的人也沒有概念，只知道灌頂好。這樣接受灌頂後，如果當時你能真正得到灌頂，就一定要守戒，若不守戒就會破密乘戒，破了戒又會怎樣？相對破密乘戒而言，殺、盜、淫、妄是小事情，殺生、偷盜的罪過根本無法與破密乘戒相比。所以，首先不如法觀察，也不懂得灌頂就是授戒，隨便去接受灌頂，之後又不守持這些戒律，就會犯密乘戒。這就是隨便接受灌頂的嚴重後果，也是目前相當嚴重的問題。

外加行就講完了，我的任務也告一段落，現在就輪到你們。你們務必要去思維，去修！如果有其他功課也不要

間斷，但是可以做得短一點、略一點，外加行要做得廣一些，大部分的時間要花在這上面。

解脫利益與依止上師



解脫利益與依止上師

外加行修完以後，在外加行和內加行之間，還有兩個修法：解脫利益和依止上師。

第一、解脫利益

通過修外加行，我們可以瞭解到輪迴的痛苦。既然輪迴是痛苦的，誰也不願意在其中流轉，必然會有解脫的願望。所以，宣講解脫的利益就極其必要。

第二、依止上師

有關依止上師的具體方法，可以參考《普賢上師言教》，這本書講得比較清楚。但是，目前在依止上師方面存在的問題很多，所以有必要釐清一些關鍵的問題。

依止上師的次第是：首先觀察上師，中間依止上師，最後修學上師的意趣。修學上師意趣便是我們依師的目的。

一、依止上師的重要性

從外加行的修法中，我們可以深切地感受到輪迴是痛苦的，尋找一條出離之路，從輪迴中跳出去是我們的唯一選擇。但是要找尋出路，必須有善知識的引導。如果沒有善知識的引領，我們是無法在輪迴中找到出路的。我們都清楚，要想學成世間的知識技能，也要接受一些培訓才能

辦到，那麼，解脫就更需要學習。要學習，自然就需要老師。所以，善知識是不可或缺的。

二、上師的最低標準

我們需要一位怎樣的善知識呢？在《普賢上師言教》中已經講得很明確。顯宗和密宗，大乘和小乘，對善知識的要求各有不同，現在就簡單地講講大乘善知識的最低標準。

1.不造作的菩提心

為何需要這樣的菩提心呢？因為，如果沒有菩提心，就沒有利益眾生的念頭。我們接近他、跟隨他，就不一定能找到出路，而且有可能造下種種惡業，這是很危險的。

如果一位上師具有菩提心，就稱得上是菩薩。那麼，無論他的修證境界如何，都會一心一意地投入到利生的事業當中。既然他這樣投入地利益眾生，至少不會有意地傷害我們，一定會盡一切力量引導有緣人走上正途。所以，具有菩提心是作為上師必要的條件。

2.相當的智慧

作為上師，僅有菩提心是不夠的。他必須能引導我們，讓我們明白通往解脫的道路該怎樣走，也就是該從哪裡下手、怎樣去修等等。如果他僅有菩提心，卻不懂得教授，就不能滿足我們的要求。所以上師還要有智慧。

智慧本有廣義和狹義之分，但此處的智慧是指：如果是修淨土宗，他就能夠為我們指示一條修習淨土法門的完整道路；如果要修禪宗或密宗，他也一定能夠清清楚楚地告訴我們一整套的修禪或修密的方法，這樣的人才能夠依止。

3.戒律清淨

菩提心與智慧是最起碼的要求，但它們還須建立在戒律的基礎之上，即善知識一定是戒律清淨的人。

所謂戒律清淨的含義是指：如果是出家人，就必須具備出家人的戒律；如果是在家人，就要具備在家人的戒律；如果是學密宗的人，其密乘戒務必要清淨。如果戒律不清淨，就沒有資格引導他人，這一點極為關鍵。

以上三種條件是最低要求，如果要依止上師，至少要依止這樣的上師。

三、觀察上師的方法

現在大多數的居士，在依止上師方面的問題比較嚴重。比如，一聽到何處有灌頂，大家就趨之若鶩，從不仔細觀察授予灌頂之人有無做金剛上師的資格，盲目地就去接受。結果在灌頂之後不到一個星期，就發現上師的種種過失，又開始退失信心，隨意誹謗已經與自己建立了師徒關係的上師，這是極為可怕的。

密宗特別反對作為上師，不觀察弟子的根器，便胡亂傳授密法、隨意賜授灌頂；以及作為弟子的，不仔細觀察上師，盲目地接受密法、接受灌頂。

如果只是接受一般的開示，比如傳講顯宗戒律，或者是皈依、發心、外加行等修法，對傳法者的要求並不是特別嚴；但是，若要接受密宗的正式修法或者灌頂，一定要首先弄清楚傳法者有沒有這樣的傳法資格。

密宗觀察上師有三個步驟：

第一是在遠處向他周圍比較瞭解他的人打聽，這位上師戒律清不清淨，有沒有慈悲心、禪定以及智慧等等，這是初步的觀察方法；

第二是到他附近，親自考察他的所有行動；

第三是通過直接接觸，也就是跟他一起住、一起走、一起做事情，以這種方式來進行仔細觀察。

在這些過程當中，若沒有發現任何問題，並認為密宗對上師的要求他都具備了，最後才可以依止，才能視其為根本上師。這樣的上師需要終身依止，時刻跟隨其後，尊聽教言，依教奉行，就像密勒日巴依止上師的感人事蹟一樣。要聽聞密法，就應該這樣做。

但是，我們現在往往沒有時間和條件去進行觀察，又

想聞聽密法，那該怎麼辦呢？就只有到藏地去，依止為眾人所公認的那些高僧大德，在他們座下接受灌頂。得到灌頂後，再去求一個適合自己的完整修法。得到修法傳承後，回到家裡實修。將得到的法全部修好以後，再去求下一步的修法，然後再回家修，只有這種方式，才是實際而又可行的。雖然藏地和漢地天各一方，來回奔波確實有一定困難，但是，在沒有其他辦法之前，我們也只有克服困難，只能選擇這條路。

如果對賜予灌頂的上師很陌生，便去接受密宗的灌頂，聽受密宗的正行修法，這是絕對不允許的。在這方面，大家一定要注意。

不僅僅是密法，若要聽聞空性法要，如中觀之類的見解，對善知識的要求雖然沒有密法那麼嚴格，但還是需要觀察。

所以，如果今後有人傳密宗正行修法或灌頂，我們首先必須要瞭解這個人的背景，確保沒有問題後才可以接受。如果對方是素昧平生的人，僅僅去拜見，請教問題，順便聽聽顯宗方面的開示或是密宗的外加行修法，也是可以的，但要聽密法，一定要謹慎，這是其一。

其二是灌頂的問題。什麼是灌頂？灌頂就是傳密乘的戒律。既然是傳密乘戒，你就首先要知道所受灌頂的戒律

是什麼。千萬不要以為，在接受灌頂後，對自己沒有任何要求。其實，沒有一個灌頂是沒有要求的。要求什麼呢？要求你受密乘戒。有些灌頂有五條戒，有些有十四條，有些有二十五條，凡是灌頂都有相應的戒律。

比如一個人發心出家，在剃度時，除了剃落頭髮，換上僧衣，還要給他舉行儀式，這個儀式便是讓他受戒。同樣，密宗的灌頂就是讓我們受戒。如果在得到密乘灌頂以後，卻對——什麼可以做，什麼不可以做一竅不通，無意當中很容易犯密乘戒。這些盲目的做法，根本不符合密宗本身的要求。很多居士因為缺乏這方面的知識，所以造成了極大後患，今後一定要注意。

如果你要接受一個灌頂，首先要瞭解此灌頂有幾條戒。假如有五條，就要看看是哪五條，並反躬自問，考察自己能不能做到。譬如居士五戒——殺、盜、淫、妄、酒，是最基礎的戒律，但我們在受戒前都要看自己能受哪一條，不能受哪一條。若連居士戒都要這樣認真地取捨，那麼密乘戒就更需要認真對待，更不能盲目草率。所以，在接受灌頂之前，一定要觀察權衡，根據自己的實際情況有理智地接受，這是十分重要的。

四、依止上師的方法

依止上師的方法雖然有很多種，但最殊勝的依師之法就是自己認真修行。上師教你的法，你好好地修持，所有真正的善知識都應該會滿意。如果你精進修行，他卻不以為然，反而樂於叫你捐款或是做其他事務，這只能說明這個上師是不夠資格的。

因為，作為大乘佛教或者密宗的善知識，他的目的就是要讓大家認真修行，這是他最迫切的需要。你認真地修法，就是提供了他最需要的東西，他怎麼會不滿意呢？

依止上師、讓善知識歡喜的方法雖然有三種，但是真正能夠讓上師高興的就是如理如法認真修行。若真能這樣，不但上師歡喜，而且十方諸佛菩薩都會歡喜。

如果上師讓你發菩提心，你置之不理；讓你發出離心，你也置若罔聞，卻妄想通過其他方法讓善知識生起歡喜心，最終一定是徒勞無功。除非他不重視你的修行而重視別的事情，那又另當別論。

簡而言之，依止上師的最好方法不是別的，就是法供養——依教奉行，這是最殊勝的供養方式。

内 加 行
販 依



一、內加行的內容和意義

內加行一共有五種修法：

第一是皈依。皈依是一切修法的基礎，皈依戒也是一切戒的基礎，一切修法都是以皈依為前提，所以要皈依；

第二是發菩提心。沒有菩提心，則無論修什麼法都不是大乘佛法，更不是密宗的修法，沒有菩提心根本就談不上是大乘修行人，所以要發菩提心；

第三是金剛薩埵修法。無始以來，每一個眾生都造了無以計數的罪業，如果不清淨這些罪業，就不能證悟空性，也就是說不能明心見性，所以要修金剛薩埵修法；

第四是供修曼荼羅。曼荼羅是積累資糧的一種非常殊勝的方便，必須福慧二資糧雙運、雙修才能夠成佛，如果缺少其中一個，都不能成佛，所以要供修曼荼羅；

第五是修上師瑜伽。曼荼羅修完以後，證悟空性的條件基本上具備了，接下來就是要尋根究底，去證悟空性，去領悟和感覺空性。當然，密乘還特別強調，如果沒有上師的加持，也不能證悟空性，所以要修上師瑜伽的修法。十萬個大禮拜就屬於上師瑜伽修法。

五加行修完以後，就有資格修大圓滿，或者其他密宗正行的修法了，雖然這個加行本來是大圓滿的加行，但也可以作為其他密乘修法的加行。

從皈依到上師瑜伽，加行一共有五種修法，依靠五種修法的能力才能夠證悟空性，禪宗就叫作明心見性，即看到萬物的本來面目，密宗也叫作證悟自然智慧。什麼叫自然智慧呢？如來藏就是自然智慧。它是無為法，也就是沒有造作的東西，因為它從無始以來直至成佛之間，不會有任何變化，所以叫作自然智慧。我們修行的目的，就是要證悟自然本智。這是所有大乘佛法的共同目標。

藏傳佛教的中觀見分自空的中觀和他空的中觀，他空中觀特別強調的就是如來藏，密宗有密集金剛到大圓滿一系列的修法，雖然他們的具體修持方法不一樣，但殊途同歸，所有修法最後唯一的共同目標，就是證悟自然光明，也就是明心見性。我們修加行的目標也是這樣，即使現在對我們來說，證悟空性還有一定的距離，因為我們現在連外加行都沒有修，自然談不上內加行，更遑論修無我、空性、光明等等。

雖然從無我、空性、光明的角度來看，不存在什麼加行、因果、輪迴，但這是最後才能達到的境界。以我們現在的程度，只能有這樣的分別，也需要有這樣的分別，以分別心走向無分別心，從有戲論走向無戲論，最後當然是修光明，但是現在還言之過早。我們只能高處落眼、低處著手，循序漸進、腳踏實地地走上去，一步一步地走上去才是最踏實的修法，所以要修五種內加行。

二、皈依的涵義

有關皈依的涵義，在經書中有一個十分貼切的比喻，一個弱小的小孩，若被狗或者其他動物追逐的時候，他會感到恐怖，然後就會呼喚媽媽的名字，並跑到媽媽跟前尋求庇護。他為什麼要這樣呢？因為他對這些動物有畏懼感，他相信他的媽媽能夠救他，所以他不去投靠別的地方，而是跑到媽媽跟前。

皈依也是同樣的道理，我們感覺到輪迴非常可怕，如何從輪迴裡逃脫呢？只有皈依三寶，才有希望，其他世間的任何方法，都不可能讓我們得到解脫。即使其他宗教有一些神通、神變，但是他們有一個共同的缺憾，就是不承認無我。從兩三千年之前的外道經典，到現在這些外道的經典裡，始終找不到宣講大空性的書籍，在這些觀點的基礎之上，無論修行也好、行善也好，由於沒有證悟空性，就只能被束縛在輪迴當中。即使我們修學外道，也沒有辦法真正從輪迴中跳出來，只有佛法才能讓我們安全地到達彼岸，趨向涅槃。所以，如果我們對輪迴感到怖畏，就只有皈依三寶。

如果我們對三寶建立了這種信任感，就叫作信仰。這是皈依的基礎。必須要以智慧而信仰，而不能盲目地信仰。如何以智慧而信仰呢？

首先，要知道輪迴的過患，這部分在外加行中已經講過了；第二，就是要知道斷除流轉輪迴的主要因緣，既不是燒香也不是拜佛，而是通過智慧——所向披靡、無堅不摧的無我智慧才能夠斷除。為什麼呢？因為我們之所以流轉輪迴，本來就不是因為其他的某個原因，而是因為我們自己的一個愚癡的念頭——我執。現在要斷除輪迴，就必須培養正知正見，有了正知正見以後，我們就可以用佛教的無我智慧推翻多世累劫當中積累下來的根深蒂固的錯誤觀點。所以，只有佛法才能解決輪迴的根源。通過這樣理性地思維，就能對佛法建立理性的信任感，這叫作正信。

建立無我智慧的方法，我們在前面已經講過了，所以大家應該會有一些初步的常識。就是無論從大乘的阿毗達摩（《俱舍論》），還是小乘的阿毗達摩入手，再到唯識、中觀等等，然後就是密乘，這些系統的知識如果有機會都應當去學，學完以後才能徹底瞭解輪迴、人生是怎麼一回事，只有在這些佛法，也就是剛才講的俱舍、唯識、中觀、密宗的經典裡才能找到這些答案。其他世間的書籍雖然成千上萬、浩如煙海，但即使你睽勉不倦、通宵達旦地攻讀，翻破讀爛了所有的書籍，卻始終無法探詢到這些答案。所以，學習這些理論對於我們樹立正知正見，有著不可或缺的作用。如果能依照佛所說的去做，就能斷除輪迴的根源，這種信任就叫作信心。

信仰就是這樣，其他的宗教講信仰，佛教同樣也講信仰。但是我們的信仰首先不提倡盲目地信仰，而是讓你去瞭解這些知識，在瞭解知識的同時你自己就會自然而然地產生信心，這叫作理性的信心。這在皈依之前是非常重要的。為什麼呢？

因為，如果你不認為佛教有足夠的能力幫助我們脫離輪迴，你就不會去皈依它。只有當你堅定不移地相信，惟有佛法才有辦法斷除輪迴的根源，其他世間的學問以及外道都沒有這個能力的時候，如果想解脫，你就會心甘情願地皈依。

要皈依，就應該知道“皈依”這兩個字的究竟涵義。漢地的居士中有一種看法，眾所周知，受皈依戒的時候會舉行比較隆重的儀式，凡是參加皈依法會的人都可以取一個法名，發一個皈依證，大家都認為自己有了這個證件以後，就是佛教徒了，從此以後就自稱為皈依佛門的居士。但這是不一定的。為什麼呢？

因為皈依這兩字真實的涵義不在於法會隆不隆重，取不取法名，也不在於發不發皈依證，而在於自己心坎深處的一種誓言和決心。有了這個誓言和決心，則無論有無證件、有無法名都無所謂，這才叫作皈依，從此以後才是真正的佛弟子。如果沒有這樣的決心，即使參加了皈依儀式、有了證件、取了法名，也不算皈依。

那要有什麼樣的誓言和決心呢？

首先，我們要知道什麼是三寶，三寶就是佛寶、法寶和僧寶。佛寶是什麼呢？就是釋迦牟尼佛等十方三世諸佛的化身、報身以及法身。凡是佛都屬於佛寶，都是我們的皈依處。

第二就是法寶，無論是大乘的法，還是小乘的法，無論是顯宗還是密宗，只要是佛所說的法，都叫作法寶。法寶可以分為兩部分：證法和教法。證法就是戒、定、慧，也就是戒律、禪定和智慧；教法就是三藏的經典。教證二法當中包括了所有的佛法。

第三就是僧眾，大小乘的觀點稍有不同，從大乘佛教的角度而言，僧寶就是證悟了一地以上的菩薩，比如說觀世音菩薩、文殊菩薩、地藏王菩薩等等，哪怕僅僅是一位菩薩，都叫作僧寶。從小乘的觀點來看，僧寶必須是四位比丘以上。無論是否證悟，四位比丘以上的僧團，才叫作僧寶。

作為學佛的人，對佛法不能有偏見及分別心。現在的居士當中有這樣的情況：學密的人覺得自己非常了不起，認為顯宗見解低劣，沒有具體的修法等等；而學顯宗的個別人士，因為不能理解密宗裡的一些比較深奧的法，就覺得這不是佛法，認為顯宗才是正法，進而在大庭廣眾中去誹謗密宗，說密宗不是佛說的法。這些作法都不對，都應當杜絕。

我們不能有門戶之見，應不分大乘小乘、南傳北傳、藏傳漢傳，凡是佛法都要一視同仁。

在許多國家，一個城市裡設立了各個宗教的中心、寺院、教堂等等，各個宗教之間都能和睦相處，我們佛教徒內部就更不能有這樣的爭論，同樣都是佛法，就絕對不能執著、分別。如果有了分別心，說那個法不好，這個法不好，肯定就犯了謗法罪。謗法罪比五無間罪還嚴重。所以，絕對不能去毀謗任何一個教派。

那是不是所有教派的法都要修呢？不一定。在所有的佛法當中，我們可以選一種法來進行修持，如果一個人想把八萬四千法門都修完，是不可能的。不要說修，僅僅是讀完八萬四千法門的經典，窮其一生也無能為力，所以我們只能從中選擇一種修法，能專心致志地修一種法，就等於修所有的法了。

實際的修行和信仰不一樣，要信仰所有的佛法，但具體修行的時候就只需修一個法門，這是非常重要的。

僧眾也是一樣，無論南傳、北傳的也好，藏傳、漢傳的也好，凡是佛弟子，凡是修佛法的人，都是我們的道友。凡是四名以上，無論是藏傳的四位比丘，還是漢傳的四位比丘，凡是修佛法的聖者比丘，只要在四名以上，都是我們的皈依處。這一點也非常重要。

我們的皈依處就是這三個：佛、法、僧。

密宗還講第四寶。第四寶是什麼呢？就是金剛上師。金剛上師既是三寶的綜合體，也可以當成第四寶，都不矛盾。

我們在皈依的時候，比如說：我給你們傳皈依戒，很多人往往會認為凡是受這個皈依戒的人都是皈依我，其實並非如此。皈依不是皈依一、兩個具體的人，而是皈依所有的佛、法、僧，我只是幫助你們受這個皈依戒而已，所以不能搞錯。

三、皈依的本體

皈依的本體是什麼呢？就是決心。

皈依佛的時候，就要發誓：第一、我從今天起生生世世乃至成佛之間，釋迦牟尼佛等佛為我的導師，導師是什麼呢？就是引導的我們奔赴解脫的人。我們就要聽釋迦牟尼佛的教誨，他怎麼為我們指路，我們就怎麼走；第二，就是除了釋迦牟尼佛以外，其他世間的鬼神、造物主，都不是我們的導師。必須有這兩種決心才會有皈依的戒體。比如，我們受居士戒的時候也是一樣的，如果你的心裡沒有發誓不殺生，雖然受居士戒的時候，你也跟其他受戒的人坐在一起，卻不能得到居士戒。因為你心裡沒有發誓，沒有下決心從此以後不殺生。同理，皈依也是要從內心深處皈依以後，才算

真正的皈依。

皈依法的時候也要發誓：第一、我從今天起乃至成佛之間，生生世世將釋迦牟尼佛宣說的法，作為我的道，道是什麼呢？就是我們要修的法。必須下這樣的決心；第二、除了佛法以外，不將其他宗教的法作為我們的道。這兩個決心有了以後，就有了皈依法的戒體。

皈依僧眾的時候同樣也要下決心：第一、我從現在起乃至成佛之間，生生世世將學佛的僧眾作為我的道友。為什麼要將僧眾作為道友呢？我們可以打個比方：如果一個人要走一段既漫長又危險的路，他就應該找一個有能力的的朋友結伴而行，才能萬無一失，順利地到達目的地。如果他形單影隻一人獨行，就可能會遇到一些事前意想不到、並且難以應付的災難。同樣的，學佛的道路也是佈滿荊棘、坎坷不平並且遙遠漫長的。在學佛的過程當中，我們也需要同伴，那誰是我們的同伴呢？世間同學、同事、戰友、妻子、丈夫、姊妹、父母等等，雖然他們甚至有可能為了我們而獻出自己的生命，但這些跟解脫沒有什麼關係。如果我們把他們當成道友，他們也不能給我們提供幫助，所以，我們的道友不是他們。只有學佛的僧眾才是我們的道友。因為他們有足夠的能力，讓我們順利地到達彼岸，所以是我們的道友及同伴；第二、就是除了這些僧眾以外，修邪魔外道的法或者是不修法的人，他們雖然也同

樣是眾生，比如家裡的親戚朋友等，雖然不是我們的敵人，但也不能將他們視為我們的道友，要發這樣的決心。

歸納起來，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，各有兩種決心，一共就有六種決心。具有這六種決心，才叫作皈依。

修皈依的時候，要反反覆覆地鍛鍊、串習，讓自己生起這樣的決心。這個方法叫作皈依的修法。有了這樣的決心，修法的目的就達到了。

在沒有受皈依之前，應當在自己的相續中培養這種決心，這叫作修五加行的皈依。當誠懇精勤地修了很長時間以後，決心就會生起，這時才去受皈依戒。那個時候需不需要皈依的儀式呢？還是需要。如果沒有傳戒的儀式，僅僅有一個決心，還談不上是戒體。要將發誓轉變為戒律，還需要一個皈依的儀式。但是，沒有這樣的決心，即使有這個儀式也沒有用。有了這樣的決心，再舉行這樣的儀式，就可以得到完整的戒律——皈依戒。

四、皈依的目的

雖然皈依的具體目的千差萬別，但歸納而言，就有三種不同的目的。

第一個是下等的發心，即嚮往這一世能健康、長壽、發財，或害怕下一世墮入地獄、餓鬼、旁生等惡道，希望自

已能得到人天的安樂。他恐懼的不是整個輪迴，只是輪迴裡的一部分，因此而皈依三寶。這是最下等的目的；

第二個是中等的發心，即小乘阿羅漢的皈依目的。他已經能意識到，整個輪迴，從地獄到無色界的三界六道都充滿了痛苦，沒有可以躲避痛苦的地方，從而厭離整個的輪迴，希望自己一個人能從輪迴中得到解脫，因此而皈依三寶。這是中等的目的；

第三個是上等的發心，亦即大乘菩薩的皈依目的。大乘菩薩與聲緣阿羅漢共同的地方，就是大乘菩薩同樣意識到輪迴充滿了痛苦，不同的是，阿羅漢只希望自己能得解脫，大乘菩薩卻拋下自己的利益，而希望其他的眾生能夠解脫。

阿羅漢不是沒有慈悲心，他也有慈悲心，但他的慈悲心是怎樣的呢？佛經裡有兩個恰如其分的比喻，充分地說明了大乘菩薩與聲緣阿羅漢慈悲心的差異。阿羅漢的慈悲心，就像沒有雙手的母親，當他的兒子被無情的巨浪淹沒的時候，她雖然對兒子有很強烈的慈悲心，但因為她沒有雙手，所以無能為力，只能眼巴巴地看著兒子慘遭滅頂。阿羅漢的慈悲心就如同軟弱無能的母親，當他看到眾生遭受痛苦折磨的時候，也生起了悲憫之情，但是他卻沒有足夠的勇氣和能力去救渡他們，只能尋求自己的解脫。

大乘菩薩的慈悲心，卻如同勇敢的父親，當他看到自己的兒子在戰場上寡不敵眾、危在旦夕的時候，知道如果不去救援，自己的兒子就會被敵人殘殺，因此而生起了難以堪忍的慈悲心，所以就披掛上陣，奮不顧身地去拯救兒子。他不但有極大的慈悲心，而且有所向無敵的能力和勇氣。大乘菩薩就如同堅強無畏的父親，他越感覺到輪迴的可怕，就越有勇氣和決心，不顧私利、毫不猶豫地去度眾生。這就是形容大乘菩薩與聲緣阿羅漢，在慈悲心方面不同的兩個比喻。

為什麼他們有那麼大的差別？這個差別的關鍵在哪裡呢？就在於慈悲心。聲聞、緣覺雖然有慈悲心，但是他們的慈悲心深度不夠，所以他不去度眾生。大乘菩薩的慈悲心，已經達到了視眾生為獨子，決不容許自己對眾生的苦難視若無睹、袖手旁觀，即使粉身碎骨、肝腦塗地，也要拔濟眾生於水深火熱之地的深度，這種義無反顧的決心，已經足夠他去度化眾生了。所以，大乘菩薩皈依的目的，既不是為得人天的果報，也不是為自己個人的解脫，而是想去幫助眾生。

怎樣幫助眾生呢？不僅僅是在眾生饑餓的時候，給他們一些吃的東西；生病的時候，給予醫藥與照顧。雖然菩薩們也不排除建立慈善機構等等提供世間幫助的行為，因為這些也是饒益眾生的方法，但他清楚地明白，這解決不了根本性的問題。要想解決根本性的問題，惟有先把自己的身心調整好，然後才有能力去度眾生。調整的方法就是修法，修法的基礎就是皈依，所以他皈依三寶。上等的皈依目的就是這

樣的。

要做到這樣的皈依，必須要有一定的慈悲心的基礎，如果我們沒有慈悲心，就不可能有這樣的想法。即使口頭上說得再冠冕堂皇，內心深處也不會這樣想。所以，首先要培養強烈的慈悲心，當慈悲心生起以後，你的一切所作所為都是為了其他眾生，根本沒有自私的成分。有些人會不以為然地認為：自己還是一介凡夫，也同樣需要解脫，如果這樣發慈悲心，自己又如何解脫呢？

關於此理，佛經中有兩個比喻：農夫種莊稼的時候，他的目標就是收穫糧食，他在得到糧食的同時也會得到稻草，而不用專門去種稻草，豐收的時候稻草自然就有了。還有一個比喻，一個人燒柴做飯，當他把飯做好了以後，灰自然就產生了，只要燒火做飯，就會有灰產生，他不用專門去追求灰，自然能夠得到。

同樣的，如果你的目標真正是為了度化眾生，就不用專門去做你自己的事情，在度化眾生的同時，你自己的成就也水到渠成了。如果你沒有這樣的想法，只是為自己的事情而奔波，一心一意為自己打算，結果不但自己不能成就，更不能度眾生。

數不勝數的事例可以證明，佛菩薩從來沒有想過自己的事情，沒有任何私心雜念，他的一切目標都是度化眾生，但是卻已經成佛了；凡夫從無始以來到今天，經歷了

無數的生生死死，卻一直是在為了自己的事情而辛勤操勞，從沒有想過別人的解脫，即使有過一些幫助他人的行為，也不過就是類似社會上的慈善機構，所做的那麼一點點有限的幫助，根本沒有考慮過眾生的解脫。這樣為自己盤算的結果是什麼呢？就是從無始以來到今天，始終一無所獲。

有些人會滿不在乎地說：別人夢寐以求的名譽、地位、財產、眷屬，我都已經擁有，所以，我並沒有白費力氣，並非一無所獲。但我們可以靜下心來環顧周圍的人，當他們命喪黃泉的時候，不論地位多麼顯赫，財力多麼雄厚，也只能兩手空空、孑然一身地蹣跚而去，跟普通的平民百姓沒有兩樣。這是有目共睹的事實。他們下一世還是得從頭開始，以前的這些名譽金錢都沒有用，不但沒有用，而且，今生他們為了獲得這些金錢名譽，必定造下了嚴重的惡業，後世他們必將為這些付出慘痛的代價。

因為我們是凡夫，無始以來到現在，一直都是這樣串習下來的，根本沒有什麼利益眾生的概念，所以現在要放下習以為常的一切執著，而一心一意地去考慮眾生的解脫，立竿見影地來一個翻天覆地的變化，這當然很難。但是，如果你不以極大的勇氣和毅力克服這一困難，仍然執迷不悟，不想去度眾生，不願意拋棄自私自利的念頭，就不可能成佛，不可能成辦真實而究竟的自利。假如永遠都有機會做人倒也另當別論，但這顯然是癡人說夢！要想再次得到萬劫難遇的

人身，猶如蒸沙成飯般。所以，當我們已經了知我執的過患以後，就一定要珍惜這難得的人身，竭盡全力發菩提心。菩提心非常重要！非常關鍵！希望你們最好能選擇第三種最上等的目標。

即使發一個造作的菩提心，也會受益無窮。為什麼呢？因為我們可以從一開始的造作走向不造作！所有的佛菩薩，以及古往今來眾多的高僧大德，都是從造作走向不造作的，他們沒有學佛之前，都像我們一樣，是一介普普通通的凡夫。都是從凡夫薄地，走向最巔峰的佛地，沒有一個是先天成佛的。所以，我們也不必因此而心灰意冷。高僧大德們不是神仙，都是人，他們可以做到，為什麼我們不能做到？關鍵在於你能不能夠接受，願不願意下功夫。我們也清楚，一般的世間工作，一旦不投入，都將一事無成；越投入就會得到越豐厚的回報，就越成功。同樣，如果在菩提心上下功夫，是絕對會成功的。如果想修的時候蜻蜓點水般地修一點，不想修的時候就棄置不顧，肯定永遠都修不起來。

如果我們修皈依戒的時候發這樣的菩提心，就叫作大乘菩薩的皈依。

以上講了大乘的皈依與小乘的皈依，在皈依的目的以及皈依處的劃分等方面，都有一些不同的地方，所以，我們將皈依列入不共同加行。

五、皈依的具體修法

念誦部分：

在修加行期間，每天要念誦加行儀軌。加行儀軌有兩種，一種是《大圓滿龍欽心髓加行儀軌》，在《普賢上師言教》中，依相應內容而分散到各個修法當中，此儀軌相對來說比較廣；另一種是米滂仁波切所造的《前行念誦儀軌·開顯解脫道》，雖然文字比較簡略，但包含了所有的內容。居士們平時比較忙碌，念這個儀軌就非常合適。

另外，皈依偈也因念誦儀軌的不同，而分別有兩種，一種是《大圓滿龍欽心髓加行儀軌》中的皈依偈：

དགོན་མཆོག་གསུམ་དངོས་བདེ་གཤེགས་ཅུ་བ་གསུམ།

恭 秋_克 孫_木 喔 迭 謝_克 雜瓦 孫_木
真 實 三 寶 善 逝 三 根 本

ཅུ་རྒྱུ་ཐིག་ལེའི་རང་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས།

雜龍替_{克利} 讓 雄 江 秋_卜 森_木
風 脈 明 點 自 性 菩 提 心

ངོ་བོ་རང་བཞིན་བྱགས་རྩེའི་དགྲིལ་ལམོར་ལ།

喔沃讓 雄 突_克 吉 既_了 扣_日 拉
本 體 自 性 大 悲 壇 城 中

皈

依

བྱང་ལྷུབ་སྟིང་པོའི་བར་དུ་སྐྱབས་སུ་མཆིཾ

江秋_卜寧波 哇_日杜加_卜素契

直至菩提果間永皈依

另一種是《前行念誦儀軌・開顯解脫道》中的皈依偈：

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

南_木卡_以逆 素南_木卡 剛瓦宜

安住虛空遍滿虛空者

སྤྱ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛宜_蕩木康卓_以措克 南_木當

上師本尊空行諸會眾

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑吉秋當 帕克畢給敦拉

諸佛正法以及聖眾前

བདག་དང་འགྲོ་བུ་གྲས་པས་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

達克當 卓竹克固_以畢 加_卜素契

我與六道眾生敬皈依

這兩種皈依偈的實際內容雖然有些差別，但我們都可以選擇。最好念誦第一行的藏文，如果不會就念第二行用漢語所標的藏音，實在有困難，也可以讀第三行的漢語。無論選擇念誦哪種皈依偈，在修皈依期間都要念誦十萬遍，十萬遍念完以後，還要再念一萬遍作為補充。

觀想方法：

觀想的時候，應當請一張大一點的標準皈依境唐卡。所謂標準是什麼意思呢？

第一、就是指它的尺寸量度必須符合經書的要求。大藏經裡對畫佛像、塑佛像的尺寸都有非常嚴格的規定。如果不標準，身體四肢以及五官的比例不相稱，佛像看起來就不是那麼莊嚴。所以，要請一張非常莊嚴、非常漂亮的皈依境唐卡，這是第一個標準；

第二、就是要對唐卡進行開光，沒有經過開光也不行。這兩個條件都具備了以後，就可以稱為標準的皈依境唐卡。

將開光後的皈依境唐卡掛在供桌上方，前面供一些簡單的供品，然後就坐在佛像前。坐的時候，除了眼睛以外，要依毗盧七法，但這個時候眼睛不是往下看，而要看唐卡，輪流地觀察各個佛菩薩像的面部、頭、右手、左手、右腿、左腿，以及整個身體，包括身上的服飾，然後再觀察周圍的

環境。觀察一段時間以後，即使沒有唐卡，心裡仍可以觀想得很清楚。這是比較簡單的觀想方法，一般這樣就足夠了。開始如果不採用這樣的方法，就會觀不清楚，所以要將唐卡放在前面，反反覆覆地看，當感覺能觀想得比較清楚的時候，就閉上眼睛，看能不能顯現出來，如果還是不行，就睜開眼睛再看唐卡。像這樣經過一定時間的反覆訓練，就可以比較清楚地觀想出來。

當然，我們不能將唐卡看成是一般的平面畫，而是要把上面所描繪的內容當成真正的佛、菩薩以及佛的剎土等等，這是觀想的前期準備。

正式觀想的時候，首先，觀想周圍環境並非如我們現在肉眼所見的這樣不清淨，而是像《佛說阿彌陀經》裡所描述的極樂世界一樣，一切都是由金銀、琉璃、珠寶等等組成，地面如同玻璃一般平整而有彈性。在這極為莊嚴清淨的環境中，觀想自己前方有一棵如意樹——如意樹是天界的一種非常殊勝的樹，它有前、後、左、右、中共五根枝幹。中間的枝幹上觀想蓮花生大師；前面的枝幹上觀想以釋迦牟尼佛為首的三世諸佛；右邊的枝幹上觀想以地藏王菩薩、虛空藏菩薩、普賢菩薩等八大菩薩為首的大乘僧眾；左邊的枝幹上觀想以目犍連、舍利子等等為首的小乘僧眾；後邊的枝幹上觀想為包括大圓滿的經典在內的法寶經函。在樹枝周圍觀想各種護法以及其他的一些菩薩，這

就是皈依境。皈依境裡面包含了三寶，前面是佛寶，左右大小乘的僧眾是僧寶，後面的經書是法寶，中間的蓮花生大師既可以作為三寶的總集體，也可以作為第四寶。

就這樣反反覆覆地觀想，直至在你面前沒有唐卡的時候，也能觀想得比較清楚為止。這是無論皈依，還是其他修法觀想的基本方法，也是密宗生起次第最初步的一個修法。這是皈依境觀想的修法。

皈依境觀想好以後，就在自己的左邊觀想現世的母親，右邊觀想現世的父親，前面觀想損害自己的怨敵或者是非人等等，周圍就觀想六道一切眾生，他們和自己一起皈依三寶。一定要觀想這些眾生。如果皈依沒有與大禮拜一起修，就要觀想自己和眾生一起合掌，並祈禱三寶：“我從現在起乃至成佛之間，世世代代只求三寶，只修三寶，只靠三寶，以後無論痛苦還是幸福，上天還是入地，只依靠三寶；無論遇到什麼樣的困難唯求三寶加持。將佛作為導師，法作為所修的道，僧眾作為道友。”就這樣全心全意地發誓皈依。如果沒有任何感覺，只是口頭上輕描淡寫地發願，並不算皈依。

這個發誓要反反覆覆地串習，直至對三寶發起無比的恭敬心和信心。如何發起無比的恭敬心和信心呢？這不僅僅依靠正式的觀想，也要與日常的飲食起居相結合，時時刻刻憶念三寶，隨處隨地祈禱三寶。比如，在平時生病的時候，

我們雖然也找醫生看病，吃藥打針進行治療，但這些時候也要把藥品看成是三寶度化、利益眾生的一種方法，而不能認為三寶對自己的病痛無濟於事，只有世間的方法才能解決自己的疾患。如果有這樣的想法，就違背了皈依的意義。

當生起強烈信心的時候，心裡就會異常激動，眼淚直流，汗毛豎立，要到達這種程度才算真正的信心。

正式修行的時候，就一邊觀想，一邊以猛厲的信心念誦皈依偈。十萬遍最好都是以打坐的方式念。平時走路、坐車的時候所念的數量最好不要算在十萬裡面。因為打坐的時候念的每一句，都是非常認真的，走路的時候念的就沒有那麼投入。當然，我們也要量力而行，在條件不成熟的情況下，如果內心有堅定不移的皈依決心，平時走路的時候念的也可計數。當然最要緊的不是念誦，而是剛才講的六種或者三種決心，必須在這個決心的基礎上念十萬遍。修皈依的時候，口中不斷地念咒，心也要不斷地配合，有些時候強調信心，有些時候強調觀想，有些時候強調發誓，累的時候也可以稍加休息，儘量不要讓雜念生起，在一座裡都要這樣堅持。一邊念誦一邊以左手拿著佛珠計數，這是皈依的具體修法。

皈依也可以和大禮拜同時進行，大禮拜完成的時候，皈依也就完成了。但這是比較簡單的修法，最好還是分開

做。大禮拜可以專門安排在這最後修上師瑜伽的時候修。在皈依的時候就認認真真地觀想、發誓、念誦偈子，這是最佳的修法。

起座的時候，向前面空中的三寶再次發起恭敬心，並觀想自皈依境中的佛菩薩身上，發射出無量的光芒，照耀自己及周圍的眾生，在照射的一剎那，包括自己在內的所有眾生，都融入前面的皈依境。

在後面修上師瑜伽的時候，是觀想上師化光融入我們。此時為什麼觀想自己融入佛菩薩呢？因為最後我們也要成佛，佛菩薩和我們從密宗的觀點來看本身就是一體的。最後我們修成的時候，也要變成一體，所以當現在佛菩薩發光照射我們與一切眾生的時候，一切眾生就突然間飛向福田，也就是皈依境，融入皈依境中的佛菩薩身上，最後自己和三寶融為一體，無二無別。然後再觀想皈依境從周邊開始慢慢消失，化為光芒，最後佛菩薩、經書等等全部變成一團光融入蓮花生大師，蓮生大師也變成一團光，這團光越來越小，逐漸消失，融入法界當中，最後一無所有。這就是遠離一切戲論的法界。這種情形就像有些時候烏雲在天空中消失以後，萬里無雲、清清爽爽的感覺。

此時，我們要讓心靜下來，不起任何雜念。既不觀想，也不發誓，什麼都不想，一切都放下之後，心裡非常平靜，儘量保持這個狀態，一分鐘，兩分鐘，或者更長的時間

都可以。這種修法雖然在現在談不上是一個具體的修法，但是，如果能將前面的修法作得十分圓滿，根基比較好的人，於此同時也有可能開悟。如果暫時沒有開悟，就儘量保持這個狀態。

這意味著什麼呢？略有佛教常識的人都知道，世界的存在有成、住、壞、空四個階段，從空無中生起，經歷成、住、壞劫，最後又歸於空。就這樣無窮循環，周而復始。

同樣的，佛菩薩雖然住於法界，但為了度化眾生，而示現了種種化身，當他們的使命完成以後，仍會消失於法界。這樣修的作用，就是要打破我們的一種執著，一種對輪迴實有存在的執著。現在通過這種修法，可以多多少少地了知輪迴是不存在的，最終一切都將消失於法界。不但輪迴不存在，即使我們剛才觀想的皈依處，包括諸佛菩薩、中間的蓮花生大師等等，也是不離開空性的，所以也不能執著。

雖然現在我們還不能正式修空性，但是，當這種修法修得比較成熟的時候，對證悟法界是有幫助的，所以現在就要這樣修。在這個狀態當中能保持多久就保持多久，當生起雜念的時候就開始迴向，將前面一座當中，我們修皈依的那些善根做迴向。

迴向的意義，相當於將我們在上一座裡所做的善根進行儲存。如果不迴向，就等於沒有儲存。如果沒有儲存，一旦自己生起一念嗔心，或者值遇其他違緣，在這些善根還沒有來得及幫助我們，或者只幫助了一兩次，就功虧一簣、前功盡棄。而以菩提心為前提迴向的善根，永遠都不會毀掉，無論遇到什麼樣的違緣，永遠都會幫助我們趨往解脫。

迴向的涵義，就等於是把善根分給所有的眾生。打個比方，比如說有十個人都感覺饑腸轆轆，而其中只有一人得到了一份食物，他想：我不應該獨吞這份食物，而應當與大家分享。我們在一座當中積累的善根，因為是大乘密宗的修法，所以就特別殊勝。我們也應當觀想：這個果報我不能一人獨享，而應當為了眾生能夠得到佛的果位而迴向。迴向的偈子有四句：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྱུར་དུ་བདག །

給瓦迪意 紐日杜 達克

我速以此善

དཀོན་མཆོག་གསུམ་པོ་འབྲུབ་གྱུར་ནས། །

恭 秋克 孫木波竹卜就日 內

成就三寶尊

皈

依

འགོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦 既克江 瑪律巴
願 將 無 餘 眾

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

迭意薩拉果特巴日秀克
安 置 於 佛 地

再廣一點的迴向，就是念《普賢行願品》，念《普賢行願品》是最好的迴向方法。

還有一種非常有用的迴向方法，心裡觀想：三世諸佛菩薩如何迴向他們的善根，我也如是迴向。這樣的迴向就是非常圓滿的迴向。因為佛菩薩已經證悟了空性，已經精通一切法是如幻如夢的，所以他們的迴向是最殊勝的無漏迴向。我們現在雖然不能做這樣的迴向，但這樣觀想的效果，基本上跟佛菩薩迴向的效果一樣。這是既簡單易行，又極為殊勝的迴向。

也可以觀想：我願依靠這個善根，而令一切眾生迅速獲得佛的果位。這些迴向方式都是如法的迴向，經書上也是這樣宣說的。

行善的時候，不能過分執著於善根。但在我們還未證悟之前，這是沒有辦法克服的。通過迴向，也可以減弱我們的這種執著。

做完迴向起座的時候，還應當回頭反觀，在這一座中做得怎麼樣，當初剛剛入座的時候，我們曾發心：無論遇到什麼情況，都要堅持把這一座修完。我們做到了沒有？就這樣反覆提醒，反覆警戒，然後再起座，這就是皈依的修法。

六、皈依的學處

受了皈依戒以後，就有三條必須放棄的行為，以及三條必須遵守的戒律，總共有六條戒。《普賢上師言教》中講得比較詳細，在這裡我們只簡單地介紹一下。

必須要遵守的三條戒是什麼呢？

第一、要發自內心地恭敬佛。如果你們的環境不允許從行為上恭敬也沒有關係，只要內心恭敬就可以。當然，在方便的時候，見到佛像就應當頂禮、合掌等等。還有就是不但要恭敬佛像，包括佛像碎片都應當恭敬。比如說，如果發現在不乾淨的地方，有一塊佛像碎片，就要拿起來先擱在自己的頭頂，然後找一個乾淨地方，恭恭敬敬地將其放在那裡。這是第一。

第二、要發自內心地恭敬法。不論是大乘小乘，凡是佛法都要恭敬，不能毀謗。恭敬法就必須恭敬法本，要將經書放在乾淨的地方，而不能放在地板上、屁股下面、凳子底下，或者不乾淨的地方，腳不能在法本上踩跳，不能有任何不恭敬的行為。不但要恭敬法本，哪怕經書上的一個字，也

都要像佛像的碎片一樣恭敬。總而言之就是要恭敬法本。

第三、要發自內心地恭敬僧眾。無論大乘小乘，凡是僧眾都要恭敬。不但恭敬僧眾，對僧眾的衣服，都不能有任何不恭敬的行為。

這就是必須要做到的三條戒。

必須放棄的的三種行為：

第一、皈依佛以後，不允許皈依世間的鬼神。世間的所謂護法以及外道的一些造物主、萬能神等等，都屬於世間鬼神的範疇，不能將他們作為我們的依怙，也不能向他們磕頭。

第二、皈依法以後，不允許傷害眾生。做為一名凡夫，要完全不傷害的確很困難，但是要儘量減少傷害，最起碼不能故意傷害眾生的生命。要杜絕隨便傷害昆蟲，踩死螞蟻等行為；如果無意或者是有意地傷害了其他眾生，就必須懺悔。

很多人對佛法的認識不夠，以為佛法就是念咒、磕頭、燒香之類形式上的佛事活動。其實，這些都不是佛教的核心。佛教的核心是什麼呢？就是慈悲和智慧。不傷害眾生有兩個層次的含義：

一、小乘佛教的不傷害眾生，只是單純地不傷害其他

眾生。比如：不要去殺人，不要去偷別人的東西等等，但沒有提到要去度化眾生，這是小乘佛教不傷害眾生的含義。

二、大乘佛教卻是以不傷害眾生作為基礎，在此基礎上還要去饒益眾生，度化眾生，要幫助所有的人從輪迴中解脫出去。最關鍵的就是要告訴他們，怎麼離苦得樂，這就是大乘佛教最關鍵的核心。當然，從見解上來說，大乘菩薩已經證悟了空性，雖然從空性的角度來說，不存在佛與眾生，也不存在慈悲與傷害。但是眾生還沒有達到這種境界，還一無所知，還需要大乘菩薩的幫助。所以，作為菩薩就有義務去幫助他們，讓他明白真理的涵義，這是佛教的中心思想。

第三、皈依僧以後，不允許與外道同住。當然，無論在單位還是家庭，都會遇到很多外道，如果與他們有一些交往，或者僅僅是身體跟他們住在一起，並沒有太大的問題。但是，如果你認為這些外道的法非常殊勝，修外道的人也讓你五體投地，並以此發心而經常接近他們，跟他們來往，這種情況就是不允許的。

皈依的六條戒律中沒有一條是我們做不到的，只要願意皈依三寶，都能夠做到，所以，受皈依戒不應該有什麼顧慮。這就是皈依的學處。

皈依的修法已經介紹完畢，如何在修行的道路上邁出堅實的步伐，就全靠你們自己了。事在人為，希望在不久的將來，你們都能交出一份完美的成績單。

菩提心的修法



菩提心的修法

菩提心的修法分三：一、菩提心的重要性；二、菩提心的基礎——四無量心的具體修法；三、菩提心的修法。

一、菩提心的重要性

第二個內加行的修法是發菩提心。菩提心的修法說起來十分簡單，但做起來卻非常不容易，它要求我們必須徹底放下自私的心。但是，從無始以來到現在，我們的自私心已經串習得太久太久，這個習氣對我們來說已是根深蒂固、積重難返，想立即將其剷除，自然絕非易事。但也不是沒有辦法，辦法就是先修慈悲心。

我們為什麼那麼自私？歸根結底，就是因為沒有慈悲心，不能為他人著想，一切的一切只為自己打算。如果真正生起了比較強烈的慈悲心，菩提心也自然而然生起，並非那麼困難。很多修法都是有訣竅的，掌握訣竅以後，就不那麼難了。如果沒有訣竅，讓你立刻放下一切自私心，全心全意投入利益眾生的事業當中，一般是不容易做到的。但是，無論有多大的難度，我們一定要去做。

菩提心為什麼那麼重要呢？因為，無論是修淨土宗或禪宗等大乘顯宗，還是修密宗，其出發點皆是菩提心，這是它們的共同基礎。

比如，念佛人能否往生極樂世界，也要取決於他的目

的。如果他認為輪迴很苦，不願意繼續輪轉其中，要到極樂世界去享受，那他往生的目的只是為了自己的享受，這就已經南轅北轍了。因為往生淨土需要四個條件，其中的菩提心已經蕩然無存，又怎麼能夠往生呢？

禪宗講明心見性，為什麼要明心見性？明心見性以後要做什麼？其實，明心見性的最終目的還是要轉法輪、度眾生。如果沒有考慮度化眾生，僅僅為解決自己的生死而希望大徹大悟，就不是大乘佛教裡的禪宗，只能是小乘法而已。

所以，一切的大乘法都需要以菩提心作為基礎，密宗當然也需要。沒有菩提心，所作所為的因從根本上就已經錯了。倘若因地不正，必使果招迂曲，所以一定要發菩提心。

真正發起無偽的菩提心，就會不講任何條件地付出一切。對菩薩的要求就是這樣：自你發心學大乘佛法以後，就不允許為自己打算。

有人會反問，我們現在都是普通的凡人，不為自己打算，自己的事情又怎麼辦呢？

對於這個問題，我們可以明確地答覆：如果你放下自己的事情，一心一意地投入、無條件地付出，那麼，自己的事情就會自然而然地成辦，這是毫無疑問的。有很多的公案都可以證明，歷代高僧大德的傳記無不是最佳的例證。所以，現在一定要發菩提心。

菩提心的修法

發菩提心是所有大乘佛教的基礎，不發菩提心就無法修大乘法。無論是大乘法或小乘法，在法的本體上是沒有太大差別的。比如，念一句六字真言“嗡嘛呢貝美吽”，是大乘法，還是小乘法，或是密法呢？在它的本體——這六個字上面，並沒有大乘小乘的差別，那如何來區分大小乘呢？完全視你的動機而定，亦即你為什麼要念六字真言？

若是為了得到世間的名譽、財產、健康、長壽等而念觀音心咒，這就既不是大乘法，也不是小乘法，而只是世間法；

如果你念誦的目的是為了解脫，但只是為自己一個人的解脫，沒有為其他眾生著想，這六字真言的念誦就是小乘法；

如果你念六字真言時，沒有求世間法，而是求解脫，不但是求解脫，而且不是為獨善其身，而是為天下一切眾生的解脫而念，那麼這句六字真言就是大乘法；

在這種發心的基礎上，若具備了密宗所講的殊勝見解和修法，如一切法本來清淨和生圓次第的修法，以這樣的觀點和方法去念六字真言，這就是密法。

這樣，六字真言便有了從世間法到密法的各個層次差別。六字真言就是這六個音節，其上並沒有這些分別，念出來的是同樣的發音，但是由於動機、目的不同，就導致

各種差別顯現於其上。

同樣的，在佛像前供一盞燈，是大乘法，還是小乘法？若不看動機，就說不清楚。如前所講，若是為得到健康長壽等而供燈、燒香、拜佛，就統統和解脫沒有任何關係，純粹是世間法；如果是為自己的解脫，就是小乘法；如果是為一切眾生的解脫，就是大乘法；若再有密宗的智慧和修法，就是密法。

在一盞燈的燈芯、油和供杯上，是分不出大小乘的，在所供奉的佛像上也同樣無法區分。如果以菩提心供養阿羅漢，就是大乘法；如果發的是世間的心（健康、長壽、發財、工作順利），即使供養密宗的普賢王如來等，還是世間法。所以，法本無高下，關鍵在於發心。由於發心的不同，其結果就有著天壤之別。這相當重要。

在座的各位中也有許多人曾聽聞過密法、接受過灌頂，也有很多是念佛或坐禪的人。那麼，現在我們回頭看一看，當你去接受灌頂時，是出於好奇心？還是覺得接受灌頂後，就會有一些前所未有的收穫？你是為了脫自己的生死，還是為了一切眾生？你的目的究竟是什麼？念佛人也是一樣，你一心不亂地祈禱阿彌陀佛，為的是什麼呢？還有，心裡不起任何雜念的修禪人，你的目的又是什麼？請大家都回頭反省一下。

菩提心的修法

或許很多人的目的就是為了自己。那麼，無論是為自己的解脫，還是為自己的健康長壽，所修的都根本不是大乘法。你自以為得到了灌頂，實際上沒有。灌頂肯定是大乘的灌頂，但因為你沒有這樣的發心，就不能成其為大乘法。如果不是大乘法，小乘的灌頂並不存在，世間法中也沒有這樣的灌頂，那你得到的是什麼呢？絕不是真正意義上的灌頂。所以，大家一定要了知菩提心的重要性。沒有菩提心，就不可能修大乘法。

剛才講了供一盞燈、誦一句咒，是怎樣區分大小乘、世間和出世間法的。以前我也有一個這方面的開示，講了外道和佛教的差別，世間法和出世間法的差別，大乘和小乘的差別，其中也提到過這些。在這方面一定要有正確的認識，這些都是非常重要的知識。

所有這些問題說明，沒有菩提心就無法修大乘法，凡是想修大乘法的人必須要發菩提心。

二、菩提心的基礎——四無量心的具體修法

要發菩提心，首先要修慈悲心，若慈悲心真實不虛，發菩提心也就易如反掌了。

打一個比喻，當一個人的母親生病的時候，如果他對父母很孝順，就肯定會把母親送到醫院治療。這時，他是不會求什麼回報的，只是無條件地付出。他不會對母親提

出：若要我送你去醫院，你要怎樣怎樣對我。這是為什麼呢？因為，他對母親懷著強烈的慈悲心，所以不求回報，這叫作無條件。菩薩就是這樣無條件地付出。

通常，世俗人也有一些慈悲心，但他的慈悲是針對父母親友的，相對陌生人而言，平等的慈悲就難尋難覓。而菩薩的慈悲心就可稱之為無緣的慈悲心，也就是無條件、無意識、平等地利益眾生。無論你跟他有沒有關係，無論是經常來往的親朋好友，或是萍水相逢的陌路之人，他都以平等的慈悲心相待，這叫作無緣的慈悲，也可以叫無條件地付出，這才真正是大乘菩薩的行為。除非你不想修學大乘，那就另當別論，人各有志，你也可以從小乘法起修，最後證得阿羅漢果。但是，只要想學大乘法，即使舉步維艱，也必須逆勢而上。

我們可以循序漸進，首先培養慈悲心。雖然慈悲心與菩提心還有一定的差距，但是，如果具備了慈悲心，就有發起菩提心的希望。所以，我們先講慈悲心的修法。

若要廣修慈悲心，那麼慈、悲、喜、捨四無量心都需要修；如果不想太廣，就只修慈無量心和悲無量心，這是中等的修法；有些人的根基不一樣，希望更簡單，就可以只強調悲心的修法。你們大多是剛剛開始修慈悲心的，最好完整地修習，才會收到預期的效果。所以，在現階段，四無量心我們都要修。

為什麼稱作“無量”的慈悲喜捨呢？因為修慈悲喜捨的功德不可思議，無法衡量，其善根深廣難思，故叫作無量心；再則修慈、悲、喜、捨時，其對境是普天下所有眾生，因眾生數量無盡，所以也稱作無量心。

四無量心在經書裡依次是慈悲喜捨，捨心列於最後。但是在修法時，捨無量心卻位居第一，因為所謂的捨無量心就是平等的觀念。如果沒有眾生平等的感覺，則修出來的慈心、悲心都將成為片面的慈悲心，是不完整的。所以，首先要修捨無量心。

（一）捨無量心的修法

捨無量心的修法有兩個步驟，第一是觀想，第二是思維（或叫觀察）。

第一是觀想。

觀想的時候，是以人為對境，無需觀想本尊、上師等。在自己的右邊觀想一排人，左邊也觀想一排人。

右邊這一排是現世當中害自己的仇人，如果今生沒有仇人，就可以觀想經常害自己的一些魔障，如魔或鬼。如果這樣觀想也感覺困難，就可以想像，在無始以來的流轉過程當中，我們肯定有數不清的怨敵，就把他們觀想在自己的右邊。

左邊這排人是現世的父親、母親以及兄弟姊妹等親眷，也就是對我有恩的人，觀想他們坐在自己的左邊。

無論是怨敵，或是親友，他們實際的相貌怎樣，就觀成怎樣。觀想就是這麼簡單。

第二是觀察。

首先，對右邊的怨敵像平時一樣發起嗔恨心；對左邊的父母親人生起愛心、貪心。生起貪嗔以後，再回頭省察：剛才我於怨生嗔，於親生貪，而且不只是這一次，長久以來一直如此。但是，這樣做有沒有道理呢？我應該去觀察一下。

具體觀察的時候，可以從過去、現在、未來三個角度來思維。

首先觀察右邊的怨敵：他們不論是人或非人，現在雖然是我的仇人，想盡一切辦法來傷害我，但是，他們是不是在過去、現在、未來的生生世世當中都是這樣呢？答案是否定的。

雖然他們現在不擇手段地加害於我，但在過去世，他們肯定曾經做過我的父母。當其做我父母之時，也和現在的父母一樣心疼我、照料我，為了我寧願捨棄自己的一切。他們對我的恩德是那麼深厚，給我帶來了那麼多利益。

再觀察未來的下一世，當我們再次轉世投胎，改形易身時，他們也不會永遠都是我的仇人。而且，在無有窮盡的來世當中，他們會再次做我的父母。再次做我的父母時，也會與現世父母完全一樣，要為我克服諸多困難，給我帶來極大利益，可謂恩德巍巍。

也許無需等到來世，在不久的未來，在這一生的下半輩子，他們也隨時可能會發生變化。上半輩子他竭力迫害我，但是下半輩子我們也有可能成為水乳交融、心心相印的朋友。

所以，從長遠的角度來看，所謂的仇人也是不一定的。我們也曾互為父子兄弟，只是現在回憶不起了。如果這些仇家能夠回憶我們互為母子的經歷，就絕對不會加害於我。例如，在兩人打架打得最激烈的時候，他們若能猛然憶起前世舐犢情深、手足相惜的情景，所有的仇恨就會冰消瓦解，他們會立即扔掉武器，停止打鬥，這是肯定的。讓我們相互敵視的罪魁禍首就是無明，正是它，使我們前世的父母親友無法憶起過去，所以，即使現在他們害我，我也不能責怪他們。

這並不是一種精神上虛幻的寄託或安慰，事實就是這樣。什麼叫作仇人？什麼叫作親人？我們在輪迴中流轉，你、我、他都經歷了一段漫長的時光，在這個過程當中，有時是仇人，有時是親人，親怨也是不定的。

這樣再三思維後，修得比較好時，對仇人的嗔恨心會慢慢淡化，直至最後完全消失。所以，捨無量心的修法極其重要。

之後，再對左邊的親屬進行觀察，對他們的觀察與右邊相反。他們雖然現在是我的父母或者親屬，為我遣除各種違緣，給予各樣恩惠，對我恩重如山，但他們是否生生世世都是這樣呢？肯定不是。前世或者前前世，在無始以來的六道輪迴當中，他們肯定多次做過我的仇人，甚至傷害過我的生命，這是必然的。

再看看未來又如何呢？他們會不會在以後的生生世世中，永遠做我的親人呢？結果也是否定的。當我再投生到另一個身體的時候，他們很有可能會成為我的仇人，那時候，就與現在右邊的人一樣，會千方百計地傷害我，甚至掠奪我的生命。即使在今生，雖然此時我們仍互相牽掛、情意綿綿，但也許在不久的將來，我們就會反目成仇、分道揚鑣。這決非聳人聽聞，如果在短期之內不能解脫，長時漂泊輪迴的話，這是毫無疑問的。

這一切就像演戲一樣，現在這邊的人扮演我的仇人，另一邊的飾演我的親屬；但是下一輩子也許會角色互換，演仇人的扮作親屬，演親屬的飾演仇人。現在，因為我們為無明所遮蔽，沒有智慧了知以前的事情，對未來的前途也茫然無知，唯一知道的，只是眼前很短暫的時光。但輪迴卻是極

為漫長的，在這個過程當中，如果能夠回憶前世，或以長遠的眼光靜心觀察，我們就會深深地體會到所謂的親人與仇人，根本就是無常的，確實像演戲一樣。這就是觀察的方法。

這樣觀察後，我們會開始發現，原來我只是以狹隘的眼光去看一個很短很窄的範圍，因此而指定誰是我的敵人、誰是我的親人，並對敵人生嗔，對親人生貪。我因為這樣的錯誤認識，就產生了這樣不正常的貪和嗔。

前世今生不是宗教的教條，不是臆造的神話，而是千真萬確的事實。而且，在這樣輪轉再輪轉的過程當中，在我們投生的大多數時候，都是需要父母的。由此可知，現世的冤親都曾經做過我的父母，我也做過他們的父母；同樣的，彼此也都做過仇人，只是在今天無法回憶而已。

大家應該思索，這一切究竟是事實，還是教條？如果你認定這是教條，就請你拿出證據來推翻。可是，無論過去還是未來，任何一個人，任何一種學說，都根本無法推翻它；相反的，卻會有越來越多強有力的、極具說服力的證據來證明它。所以，這些都不是教條，不是無中生有的捏造，而是事實。

既然是事實，為什麼以前我們從未察覺呢？那是因為我們沒有受過佛法的教育，自己又缺乏高瞻遠矚、未卜先

知的能力，所以一直都是這樣茫然。現在依靠佛法的教育，終於使我們清醒地看到怨親等都是不定的這個事實。

這既是理論，也是修法。觀察以後，一定能有所體會。若不相信，你們可以嘗試在一個月或者半個月之內去思維，我敢保證會有感受的。那時，你就會確確實實感覺到親、怨就是不一定的，雖然片面的貪心、嗔心仍然存在，但能意識到這是錯誤的；既然已經意識到錯誤，你就會慢慢地去改。以上是捨無量心的修法。

這種修法最後的結果是什麼呢？它有暫時和究竟的兩種結果，我們萬萬不能停留在暫時的結果上，這是很危險的。有什麼樣的危險呢？當你這樣修了一段時間，體會比較深時，會對仇人沒有特殊的嗔恨心，不想去害他；但對親人同樣沒有親切感，也不願意去利益他，親怨都似乎很平等。但我們需要的不是這樣的平等，雖然這是修法必然會經過的一個過程，但最終我們要超越它，如果停頓在這裡，就會成為繼續前進的一大障礙，這叫作無記的捨心。無記的捨心就是不善不惡的平等心，這不是我們的目標，必須要超越。

但是無記的平等心並非完全不需要。首先要設法將片面的貪心、嗔心降下來，降到一定的水平之後，就沒有了粗大的貪和嗔。然後，要在這樣的基礎上進一步思維：這些眾生雖然對我有利有害，但是，我應該不記前嫌，忽略有害的一面，而只強調眾生對我有利的一面，也就是，按照慈無量

心修法中知母、念恩、報恩的修法進行思維。這樣，我們對所有的眾生就能生起平等的慈悲心，這才是四無量心中的捨無量心。捨無量心就是這樣培養起來的，非常重要。捨無量心修好以後，可以轉入慈無量心的修法。

（二）慈無量心的修法

慈心的本意是什麼呢？願一切眾生獲得快樂，這種念頭叫作慈心。慈無量心修法也有兩個步驟，第一是觀想，第二是觀察。

現在不用觀想兩排人，只需觀想一個對境——現世的母親。她的相貌是什麼樣子，就觀想成什麼樣子，如果她已不在人世，就將她生前的模樣，觀想在自己面前。

然後開始觀察這一世的母親對我有怎樣的恩德。這時，要依次作三種重要的思維，亦即：知母、念恩、報恩。

第一是知母。生死輪迴、前生後世是一個不爭的事實，雖然現在我們看不見，但是從無始以來，在如此漫長的輪迴中，在三千大千世界的每一寸土地上，我們都曾經死過成千上萬次，也生過成千上萬次，每一次生命的流轉，大多數都要依靠父母，所以，我們敢肯定，所有的眾生都曾經做過我的母親，而且不是一次，而是無數次，這叫作知母。

第二是念恩。我們要憶念他們曾經做我母親時的恩德。雖然這些恩德是難以度量的，但在此修法裡，可以歸納為五種：一、賜予身體；二、賜予生命；三、賜予財產；四、教授世間法。這四種是從世間的角度講的。五、從出世間的角度來憶念，今天我們能有機會聽法，有機會修行，有機會解脫，這也是仰仗母親所賜的人身，如果沒有這樣的人身，這一切都不可能有。母親的恩德，要從這五個方面去思維。

1·賜予身體：若沒有父母，則我們每個人都不可能有今天的這個身體，這是很肯定的。

2·賜予生命：出生以後，如果母親不養育我們，則剛剛落地、嗷嗷待哺的嬰兒是無法依靠自己的能力而生存。從這方面看來，不但肉體是母親給的，連生命也是母親賜予的。

3·賜予財產：我們剛剛降臨人間的時候，每個人都是兩手空空，身無分文，吃、穿、用等所有的基本生活用品都是母親賜給我們的，這是給予財產的恩德。

4·教授世間法：每個人出生時，都不會說話，不會走路，連吃飯都不會。這些人間最基本的知識都源於母親的教導，在這個世界上，我們的第一位老師就是母親。這就是教世間法的恩德。

這四點在這裡講的雖然不是很多，我們卻要反覆地思維：小時候，母親是如何的疼愛我，她克服了多少困難，辛辛苦苦地打工、幹活來養育我……。每個人都可以從實際生活當中，擷取大量有用的修行材料。

我們都明白，天下所有的父母，對自己的子女都是極其關愛的，哪怕是毒蛇、老虎等猛獸也不例外。牠們雖然可以兇殘地殺死其他生命，可是對兒女們依然是舐犢情深、慈愛有加，這是有目共睹的事實。既然動物都能如此，人又豈能例外呢？

大多數人對母親都有不同程度的慈悲心，通過這些觀察，對母親難以抑制的慈悲心就會源源不斷地生起。

第三是報恩。母親不但現世是我的母親，對我有這樣的恩德，而且在多世累劫當中，她也無數次地做過我母親。每次做母親時，都與現在一樣，對我有那麼多的恩德。她為了養育我含辛茹苦、任勞任怨，還造了那麼多殺生等罪業。一位母親從懷孕到最後命終之時，在養育一個孩子成長的過程中，要造多少殺盜等業，這是每個人心裡都十分清楚的。因果報應，纖毫不爽，她當時為我造業的果報，我沒有辦法代受，卻要讓她獨自去承擔。

若她已不在人世，就很可能已經因為為我造業而墮落到地獄、餓鬼或畜生道中，正為眾多劇苦逼迫，備受折

磨、度日如年。是去救她？還是對她的痛苦視若無睹？答案是毋庸置疑的。如果我無能為力，還情有可原；但是，如果我有辦法，為什麼還不立即行動？這樣，想救渡母親的念頭就會不由自主地生起來。

怎麼去救渡她呢？孝敬母親財物嗎？她現在身處何方，我都不知道，又怎能將錢財物品送給她呢？這些都是無濟於事的。更何況，錢財又能起什麼作用呢？能減輕她的痛苦嗎？能讓她永得安樂嗎？不可能！那該怎麼辦呢？唯一的辦法就是修法，通過修法救渡她，這才是報答母親無邊恩德的最好方法。如果這個念頭很強，就可以為了母親而將自己的一切棄置不顧了。

剛才講過，若自己的母親患了重病，孝順的子女絕對會不顧一切，即使在交通不便的地方，也要把母親背到醫院治療。他不會考慮背母親到那麼遠的地方所要面臨的種種艱難，只會無條件地付出。

同樣的，如果慈悲心修得好，就會有很大的動力。這種慈悲心會一直激勵我們，不讓我們停滯不前。生起這樣的慈悲心後，就能夠放下自私的念頭，不管自己成佛也好，不成佛也好，都沒有關係，始終將母親的利益放在第一位，時刻督促自己：我就是要去度她！

這僅是以自己的母親為對境，我們需要再將對境擴

大，轉到這一世對我無利無害的普通人。他們曾經也做過我的母親，在做母親時，跟現在的母親完全沒有兩樣，同樣賜給我身體、生命和財產，教我世間法，使我有學法的機會，同樣對我有這些利益。

當對普通人修得比較好的時候，再轉到對仇人進行觀察，將他納為對境，對他修慈悲心。此人現在雖然這樣害我，我卻不能責怪他。因為無明，他已經忘卻我們曾互為父母的經歷，如果他知道曾經發生的一切真相，是絕對不可能害我的，他這樣做是可以理解的。他以前做我母親的時候，同樣對我有如上的四種恩德。我現在如果不但不能利益他、反而加害他，是不應該的。

對現在的母親、親屬、普通人甚至仇人都可以這樣去思維。最後起座的時候，要把觀想範圍再一次擴大：對一個村、一個縣、一個國家乃至整個地球的眾生進行觀察。最後，對遍天下的一切有情都會產生同樣的慈心。

為什麼首先以母親為對境，然後是普通人，再次是仇人，最後是一切眾生呢？這是一種訣竅。如果首先對所有的眾生觀想，而不是按照如上次序，就會導致這樣的問題：表面上看來，好像慈心、悲心已經具足了，但實際上，當遇到有人害你的時候，這種不牢固的慈悲心就會倏然消失。所以，要依照次第進行觀察。

為什麼要首先觀想母親呢？因為對母親發慈悲心是比較容易的，從易處下手，先對母親生起慈悲心後，對其他人也就會覺得比較容易了。不能先做最難的，否則你會覺得根本無法對仇人等一切有情生起平等的慈悲，那時你就會失望。

為了避免這些問題，就要依次觀修。這樣觀修以後，即使今後有人害你，你也不會對他有太大的嗔恨心。作為凡夫，有了菩提心以後，也不可能一點兒嗔恨心都沒有。但是，相對而言，這種嗔心不會保持很久，也不會很強烈。

這是慈無量心的修法。

（三）悲無量心的修法

悲無量心的本體是願一切眾生脫離痛苦。一心一意祝願一切眾生脫離大小所有痛苦的不造作的發心，才是真正的悲無量心。

具體的修法是什麼呢？身、口、意的具體要點如前所講，在觀想上師、祈禱上師之後，就開始進行觀想和思維。

有關悲無量心的觀想有兩種觀點：

1· 修悲無量心的時候，要觀想自己母親現在的相貌，就像修慈無量心時的觀想一樣。這是一種觀點。

2· 修悲無量心時，要觀想一個正在感受難忍痛苦的眾

生。比如，屠宰廠裡待宰的牛羊，或者是，自己認為人世間哪種痛苦最慘不忍睹，就將正在承受這種痛苦的眾生觀想在前面。觀想時，不能把自己當成旁觀者，像看戲一樣地看著他們。而要把自己也觀想成這個眾生，也可以把自己的母親觀想成這個眾生。

修悲無量心時，按照這兩種中的任何一種來觀想都可以。

如果觀想自己的母親，就與前面一樣。將母親觀想在自己面前，然後修知母；知母修好後，再憶念母親的恩德；其後，就思維如何才能報答母親的恩德。知母、念恩、報恩修完以後，接下來就是悲心的修法。

首先，要培養這樣的念頭：願現世的母親脫離一切痛苦，這比較容易。然後觀想，我的母親本來希望自己能享有人天所有的快樂、幸福，不願感受任何痛苦。雖然她不願意接受痛苦，但她經常做的卻是讓自己感受痛苦的業，她的所想與所做是背道而馳的。如果她不願意痛苦，按理來說，就不應該去造業，但事實恰恰相反，她卻不明事理地經常造業，既然造了種種惡業，接踵而來的痛苦就是無法迴避的。另一方面，雖然她希望擁有人世間所有的快樂，但是她卻沒有去做使自己快樂的因——行善，如果不做善事，她就不會得到人天善果。這一切，都是因為無明，正是無明才使她的所作所為顛倒錯亂，最終得到的便只能

是痛苦的煎熬。

既然母親正在飽嘗痛苦，我們該如何觀修呢？就是要完整地修以下四條：

- 1·發願，即願我的母親能夠脫離一切痛苦；
- 2·希求，即非常希望母親能夠脫離所有的痛苦；
- 3·發誓，我從現在起就要為母親脫離所有這些痛苦而努力。這樣發誓後，還應有實際行動。作為大乘菩薩，發了菩提心以後，就要去弘法利生。雖然每個人的能力是不一樣的，有些人差些，有些人強些，但無論能力如何，從現在起，就應該要有這樣的想法和實際行動；
- 4·祈請，在有了發願、希望和發誓以後，如果沒有三寶的加持幫助，僅靠自己的能力也不一定能夠實現這些目標，所以，要祈請三寶加持我能夠讓我的母親脫離所有痛苦。

這四條不但修悲無量心時需要，而且在修捨無量心、慈無量心以及喜無量心時都需要。

這樣發誓後，要不要去實踐這誓言呢？當然要，否則就是欺騙所有的佛菩薩，是有罪過的。但實現此誓言也需要過程，也要根據自己的能力，能做多少就做多少。想一下子讓所有的眾生脫離痛苦，是不可能的。暫時，能讓一個眾生

脫離痛苦，就讓一個眾生脫離痛苦，能度一個就算一個。

總而言之，從現在起一定要有實際的行動，如果沒有實際行動，現在的發誓就等於是騙人的謊言。說具體一點，如果碰到路邊的殘疾人或是真正一無所有、生活窘困的人向你討錢，你卻視而不見，那你的誓言到哪裡去了呢？還有，比如你能講一點兒法，其他人又不懂，請你給他解釋一些問題，你並沒有其他理由，只是出於私心就拒絕了他，那麼，以前你雖然曾經發誓：從現在起為了母親脫離痛苦而努力，但實際行為卻大相徑庭。這說明，當時你也許在心裡誠懇地這樣想過，也許你當時內心根本就沒有真正發誓，僅僅是嘴上說說而已。無論是哪種情況，沒有實際行動都是不對的。

大乘菩薩發了大悲心後，並不是必須立即脫胎換骨，對自己所有的事情都從此不管，專門去利益眾生。如果能這樣做當然好，但這也需要一個過程。若能首先自己成佛，再去度化眾生也可以。無論怎樣，在對現世母親進行觀想時，就要以這四種發心反覆修習。

對現世母親發起這樣的心是很容易的。這樣修起來以後，再觀想一個普通人，對他修悲無量心。首先也是知母，即現在他雖然不是我母親，但是久遠劫以來，他做我母親的次數也是無量無邊的。她與我現世母親一樣，不願意接受任何痛苦，卻一直在造令自己痛苦的因；她也非常

希望快樂，但整天種的無非是使自己不快樂的因。她是這麼痛苦、可憐和愚昧，我多麼希望她能夠脫離這樣的痛苦啊！我願將自己三世所有善根迴向給她，使她能脫離這樣的痛苦。從現在起無論有多艱難，我都會盡最大的努力去做能令她脫離痛苦的事。在這個過程當中，願上師三寶加持於我，使我能夠給他們帶來一些利益。要依次從以上四個方面去觀想。

對普通人修完以後，再觀想你的仇人，對他也如是修悲無量心。起座前，把所有的眾生觀想在面前，對一切有情觀修悲無量心。這就是悲無量心的修法。

在這些修心的過程中不能認為，因為經書上這樣要求，所以我才這樣思維。所謂經書的要求是指：如果你要修菩提心，就應該這樣修，順序就是這樣，可是做不做卻是自己的事情。不管經書上怎麼要求，發菩提心當然要主動，不能被動，發出離心也是如此。所有認為“修法上這樣說或是上師說要這樣做，所以我才這樣做”或者“因為佛告訴我要這樣做，我才這樣做”的想法，都是不對的。

無論是佛的教言也好，上師的教言也好，若你心裡沒有真實的體驗，就是被動的。我們應該做到，無論佛是否要求我們度眾生，我們都願將度化眾生、利樂有情當作自己義不容辭的責任。

菩提心的修法

有些人會想，現在我自己都是一個凡夫，又怎麼去度眾生呢？雖然你現在是一個普通人，連外加行都沒有來得及修，但是你可以發願：我現在雖然沒有能力，但是我要努力讓自己具備這樣的能力，等到有能力的時候，我一定要去度眾生。這樣的發心是必須要有的。如同一名學生在讀書的時候，什麼能力也沒有，但是他依然可以有很多未來的計畫，如畢業後要怎樣去開展自己的事業等等。同樣的，我們現在也需要有遠大的志向：雖然我現在在修行上沒有很大功德，但這些是我能夠做到的，做到以後我一定要去度眾生，一定要去幫助眾生！這樣的抱負一定要有！若沒有這種發心，所修的菩提心就是無根柢、不具生命力的。

（四）喜無量心的修法。

喜是歡喜心，願一切眾生不離開快樂，就叫作喜無量心。修歡喜心的時候，也有觀想和思維兩個步驟。

觀想的時候，也要先將自己的母親觀想在前面，然後對她修知母、念恩和報恩。每一座裡一定都要有這三個修法，接下來就修喜無量心。

這時，要將母親現在所擁有的無論是出世間修行方面的功德，或是世間的種種圓滿（如健康長壽等）作為修行對境，進行如下四種思維而修歡喜心：

第一發願：願我母親生生世世不離開現在的快樂、幸福；

第二希求：希望母親不離開現有的世出世間種種功德，而且願她所擁有的一切善妙功德能更加增盛；

第三發誓：從現在起，為了母親不離開這些世出世間的功德，我要備加努力。發誓以後，還應將這些誓言付諸於實際行動；

第四祈請：願上師三寶加持，令我能夠讓母親不離這些快樂和幸福。

這四個過程都要一一觀修。修好以後，再換一個普通人的對境；對普通人修完後，再換一個自己的仇人。起座前，觀想天下所有眾生，對他們修喜無量心：願一切眾生永遠不離開快樂！

這些修法就是四無量心的修法。實際上，四無量心中的捨心，也應包含慈心和悲心，這種慈悲心沒有任何親怨分別，沒有落入片面的泥沼，對一切眾生都平等相待，這才是真正的捨無量心。也是菩提心的唯一的基礎。

沒有這樣的基礎，即使嘴上說得再漂亮：“願一切眾生離苦得樂”，實際上也是心口不一、名不符實。有些人只是因為經書上是這樣寫的，所以才鸚鵡學舌般地跟著念誦，心裡卻沒有絲毫菩提心的影子。我們修發心的時候，發心的

偈子要念十萬遍，如果你的心裡沒有配合，光念偈子有什麼用呢？沒有用。只有心裡有這樣的決心，口中也如是念誦，才能使發心更堅固、更穩定。所以，我們要真誠地念誦發心偈十萬遍。這樣念不僅是有很大的善根，而且，更重要的是，可以鞏固我們度化眾生的發心。

這樣修並不是自我欺騙，而是在明瞭真相以後，將以前因愚昧而導致的各種錯誤盡力挽救，改邪歸正而已。剛才所講的都是確鑿的事實。以前我們因為盲目無知而沒有平等的慈心和悲心，現在恍然大悟以後，就會生起平等的慈悲心。

在修完外加行和皈依以後，一定要下功夫修菩提心。因為我們現在所處的不是別的地方，而是輪迴。即使是輪迴中的天堂或者人間，也都是非常可怕的。既然想從這個恐怖的地方逃出去，當然要下一點功夫，想輕輕鬆鬆地逃脫是不可能的。所以，我們要接受這些修法。

放下自私心、生起利他的平等心，這雖然有一定難度，但也不是常人力不能及的。前面講過，這不是神仙、登地菩薩以及佛才能做的，這就是一個普普通通像我們這樣的人能做的事。很多人去做了，也成功了，他們已經做出了表率，我們只要願意，做到這一切也是順理成章的事。

有些人會想，這些太麻煩了，只要求求福報就行了。為了求福報而信佛當然比不信佛好得多，但這絕對不能解決生死輪迴的根本問題。現在講的都是能讓我們解決根本問題的一些修法，所以難度當然會有。你們每一個人都知道，辦企業、上班以及從事一些創造性的工作，也會有難度，但還是要去做。目的是什麼呢？目的是錢。既然為了錢都願意這樣吃苦、這樣努力，那麼，為了解脫、為了全體眾生的解脫又怎麼能不付出呢？

發菩提心的這些修法，是佛菩薩為大乘佛子指引的必經之路，除非你覺得輪迴好，不需要解脫，不做也可以。可是，你現在覺得好不等於以後覺得好，來世轉入三惡趣時的境遇更是不堪設想。到那時，好與不好已無力扭轉，趁現在有辦法的時候，大家一定要抓住時機。

前面也曾講過，發出離心並不意味著從此以後就什麼都不能做：不管家庭的事、不管孩子的事、不管單位的事……，當然不是這個意思。家庭事務、孩子的教育、自己企業的發展等等，可以照樣去做，而跟普通人不一樣的是什麼呢？普通人的目的，無非是為了發財等世間利益，這些就是他們最崇高的理想；學佛的人一旦發起無偽的出離心，就不會覺得這些是最好的，他們瞭解還有更崇高的人生意義，雖然這些世間事務暫時要去做，但只是一種臨時的謀生方法而已。

菩提心的修法

現在儘管發了菩提心、出離心，可還是人呀，人要活在這個世上，就要吃、要穿、要生活，這些生存條件當然要用自己的雙手去獲得，佛也沒有對在家人要求自從發出離心的第二剎那起，一切都要放下。但我們最終的目的不是這些，而是求解脫，這樣的觀點叫出離心，這是每一個學佛的人應該做到的。佛不會勉強每一個人都要發出離心、菩提心，但是，如果你想解脫，就要接受這些修法；若不肯接受、不這樣去想、不這樣去做，就無法解脫。擺在我們面前的就是解脫道，若不接受，就等於是拒絕解脫。除此以外，佛也沒有告訴我們第二條解脫道。

像菩提心這樣偉大的發願，是只有在佛陀教法下的修行人才可能具備的。其他世間的鬼、神，或是任何一個未修法的凡夫，不但白天沒有這樣的念頭和實際行動，即使連作夢都夢不到。菩提心是非常高尚的一種發心，這一世我們有機會去感受這樣的發心，去修習菩提心，實在是千載難逢的機會，應該值得慶幸。所以，外加行修完以後，一定要去體會、去感受這些大乘佛教的精髓。

大乘佛教的中心思想就是這些。念咒、磕頭、燒香、拜佛是不是大乘佛教？可能是，也可能不是，衡量的標準取決於有沒有這樣的發心。所以，四無量心的修法至關重要。

凡是想修大乘法的人，就要這樣修，就要有這樣的發心。沒有這樣的心，就放不下自私心；有自私心，就不會為眾生付出什麼，即使付出，也是有條件的，希望自己能有所回報，這樣的付出不是大乘佛法的精神。我再三講過，大乘菩薩要付出，而且要無條件地付出，這才叫作無緣大悲，這是很重要的。

總結歸納從外加行到發菩提心的這些修法，我們應該明白：有三種心行一定要放棄，若不捨棄，便無法修學大乘佛法，無論念佛、打禪或修密……，都絕對不是大乘行者，亦非小乘行人，這種“修行人”該如何稱呼呢？簡單地說，只能稱為信佛的人，但不是學佛的人。我們講過，信佛、學佛是兩回事。信佛是指，你覺得佛陀很偉大、佛說的是真理，你不反對，自己卻不去行持佛法，這叫作一般的信佛。而學佛是指，佛陀怎麼做我也一定要這樣去做，雖然現在我不能具足佛陀的一切功德，所作所為無法與佛陀一模一樣，但是要有這種決心，這才是學佛。那麼，在修行過程當中，我們要斷除哪三種心行呢？

第一要放棄追求世間圓滿的欲望。這種貪欲若不肯放棄，那麼燒香、拜佛、念佛、打坐、做功課等，都是為了獲得世間的圓滿，根本與解脫無關。貪圖這一世的健康長壽或者下一世的人天果報，都叫世間法。

菩提心的修法

不能貪求世間法，並不是指從今以後不要去工作，不要去發展自己的企業等等，但是，只能將這些當作臨時的生存手段。做為一個活生生的人，我們的人生目的和價值不是這些，而是在輪迴裡尋求一條非常安全的出路。所以，第一個要放棄的就是貪求世間的念頭。

如果你割捨不下，就只能算是修人天福報，與解脫還相差甚遠。若是這樣，不修五加行也可以，只需在自己家中設置佛堂，供養供養佛，或者去廟裡燒燒香、拜拜佛。或許你能得到今生的健康長壽以及後世的人天福報。珍寶的人身如今已經獲得，難遇的佛法如今已經聽聞，卻連這麼一點蠅頭微利都不肯放下，那麼，你要等到哪一天才能真正開始走解脫道呢？追求世間圓滿的結果對你來說，只能意味著：長劫輪迴在所難免，解脫之日遙遙無期。因此，一定要放下貪著塵世之心。

第二要放棄的是自私心。很多人雖然在念佛、磕頭，但其目的只是為了自己解脫輪迴。比如，一些人也在精勤地修五加行，若問他們：“你為什麼要修五加行？”很多人都會想：“如果不修五加行，以後我就不能聽大圓滿或是其他密宗的修法。”“你不能聽密法又如何呢？”“沒有機會聽大圓滿或者大手印的法，我就不能成就。”“你不能成就又怎樣呢？”“我不能成就，就會永遠待在輪迴裡，那有多苦呀！”。他們修五加行的最終的目的，還是為了自己

脫離痛苦。若是這樣，就說明這種五加行，從名稱上看是大乘佛法，但實際上卻不是，因為他們只是為自己而修，沒有考慮其他眾生的解脫，所以這不是大乘的修法。因此，第二個要放下的就是自私心。

有人又會提出疑問：如果沒有自私心，是否便不用懺悔自己的罪障？從今以後也不必為了清淨自己的罪業而修法，金剛薩埵也不用修了？並非如此，這些修法都需要，修的時候也可以觀想清淨自己的罪業，但這不是出於自私心。因為要度化眾生，就必須有度化眾生的能力才行。怎樣才能讓自己有能力呢？那就要先修金剛薩埵的修法，清淨自己的罪業；再修曼荼羅的修法，增長自己的資糧。這樣把自己的身心調整好了，才能具備度化眾生的能力。之所以強化自己的這些修行能力，不是為了自己，而是為了將來度化眾生。因此，我們無需有這種疑惑。

從另一個角度來講，若菩提心真正生起，其本身就有清淨罪業的能力，如五無間、謗法等很嚴重的罪業都能因此減少，而普通的殺生、偷盜等十不善業就可徹底清淨。如果不修其他法，僅修菩提心，也能夠達到這樣的目的，再有其他修法的幫助會更快。所以，第二個要放下的就是自私心。

第三個要放下的是什麼呢？等到把加行修完之後，就要去領悟、去感受無我，即修密宗或者大圓滿正行修法，其中所講的重點就是證悟空性的修法，那時，我們要放下我

菩提心的修法

執，這也是為了能夠更圓滿無私地度化眾生。第三個要放下的就是我執。在修加行的時候，暫時不必急於修空性，此時的機緣還沒有成熟。

修出離心時，要放下世間；修菩提心時，要放下自私；修無我時，要放下我執。這些若不捨棄，所謂的出離心、菩提心就都是空話，不可能生起，所以要把它們放棄。

今後，在修行過程當中，要時刻觀察自己有沒有進步，如何觀察呢？

第一、修外加行時要觀察：在沒有聞修此加行法時，我們對世間有何看法、有何貪執；修了外加行中人身難得等一系列修法後，對世間又有怎樣的看法，如果前後毫無改變，一切還是為了自己世間的健康、長壽、快樂等，便可確認自己的修行沒有任何進展、沒有任何收穫。

第二、修菩提心時，同樣要反省：在聽聞修持菩提心修法的前後，我的自私心有沒有變化？如果修法之前，一切只為自己，對他人的苦樂無動於衷；修法以後，雖然口裡天天在念發菩提心的頌詞，哪怕念了十萬遍，但內心深處還是認為其他人的好壞都無關痛癢，只盼自己能早日得解脫、自己能早日明心見性、自己能早日往生西方極樂世界等等，仍然沒有為眾生著想，那就可以確認，雖然聽了加行、修了加行，自己卻沒有任何大乘法的收穫。

放下我執，對我們來說還有一定距離。雖然在修加行的過程中，根基好的也有可能明心見性，但對一般人而言這是比較難的。所以，對這一點暫時還不能要求。

總之，第一要捨棄世間，第二要放棄自私心，但不能產生誤會，認為出離心是消極逃避，菩提心也是不能實現的妄想等等。一旦有這樣的想法，就會成為修行的障礙。如果如理如法地去修，這些修法與你們的工作、家庭沒有任何矛盾。在佛住世時，印度的很多國王在治理江山、管理天下的同時，也在發菩提心，根本不相抵觸。所以，你們不能以為一旦發了菩提心，就沒辦法生活和工作。

希望大家能夠重視菩提心和出離心，絕不能認為出離心、菩提心可有可無，從而放棄這萬劫難遇的修行機會。從無始以來，我們已經歷了成千上萬次不可思議的生死輪迴，直到今天還是一個普通人，再過幾十年告別人世時，如果沒有加緊修行，只能再次空手歸去，除了所造的如山般的黑白業外，其他什麼也帶不走。所以，在整個生命輪迴的過程當中，這一世是非常關鍵的。無情的事實就是這樣，珍不珍惜這個機會，全憑自己作主了。

三、菩提心的修法

四無量心修完後，就要正式修菩提心。

首先，我們要認清菩提心的概念是什麼？菩提就是覺悟的意思。菩提心，在這裡就是為一切眾生的解脫，自己發誓修此覺悟的智慧。

菩提心需要具備兩個條件。第一個條件是對所有眾生的無緣慈悲心——大慈大悲。在大悲心生起後，就會自然而然發起想去幫助眾生的心。

如果已經有了這樣的發心，那麼度化眾生、幫助他人用什麼樣的方法最好呢？搞一些慈善機構、幫助人們解除一些現世困苦，當然也是菩薩的行為，但這不能解決根本性的問題。根本性的問題要怎麼解決呢？以前講過，最重要的是讓每一個人、每一個生命自己去認識輪迴的真相、人的特質以及怎樣從輪迴裡找到出路……，也就是，為他們指路最為重要。為了讓他們明白這些道理，首先我們自己要有智慧，若想為眾生指引一條完整的路，就要自己成佛，成了佛才能有這樣的智慧。所以，要為度化一切眾生而發誓成佛，這就是第二個條件。

具備以上兩個條件才是真正的世俗菩提心。

我們每次修法之前都要發菩提心：為度化一切眾生而發誓成佛，為了獲得佛的果位，所以我聽法、所以我受

戒、所以我皈依、所以我做功課、所以我去放生等等，這就是大乘菩薩最重視的菩提心。

菩提心的前提是四無量心。然而，若只有四無量心，對一切眾生都非常慈悲，有極其難忍的慈悲心，卻沒有考慮為一切眾生而成佛的話，就缺少了利益他們的方法，兩個條件中就只具備了第一個條件，就不能稱之為菩提心。

另有一些人認為：佛已經斷除了所有的障礙和過失，圓滿具足了一切功德，很偉大，所以我要成佛。他雖然有成佛的心願，但沒有考慮到眾生的解脫。因為缺少第一個條件，這也不是菩提心。只有具足了完整的動機，才能叫作菩提心。

初發菩提心時，因為慈悲心的程度不同，所發的菩提心就有以下三種差別：

第一是國王似的發心，也是最差的一種。世間國王必須自己先登上國王的寶座，之後才能治理天下；同樣的，自己要首先成佛、成佛以後再度眾生的發心，就叫作國王似的發心。

第二是船夫似的發心。船夫總是和船上的乘客一起到達彼岸，他既沒有辦法先走，也無法令客人先走。有些慈悲心比較強的人也會這樣發心：如果我先成佛，再度眾生，就要經過很長時間才能利益他們，為不讓眾生長劫等待，在眾

菩提心的修法

生沒有成佛之前，我也不應該自己先成佛，我只能在他們成佛的同時和他們一起成佛。這就是中等的菩提心。

第三是牧童似的發心。牧童總是將放牧的牛羊驅趕在前面，而自己走在最後。慈悲心極強的人也會將眾生的解脫放在首位，視眾生的利益高於一切。首先最要緊的就是讓一切眾生先成佛，等眾生脫離痛苦以後，再考慮自己成佛。這叫作牧童似的發心，也是最上乘的菩提心。

這三種都是標準的菩提心。但是，由於慈悲心的強度不一樣，所以願力也不一樣。

往昔的密勒日巴尊者、無垢光尊者等高僧大德，他們都修菩提心，正因為有了這樣的動機，他們才能夠排除萬難。有一句話叫“為法忘軀”，那些高僧大德為了修法，可以不顧自己的身體、不顧任何艱難險阻。有了這樣的菩提心，就能很快成就。大乘佛教最關鍵的不是別的，就是慈悲心。有了慈悲心，所有修行上的功德都會具足。如果沒有慈悲心，卻妄想修大乘法，無異緣木求魚！

我們不能望而卻步、灰心失望地想：“這太難了，我肯定一輩子都做不到。”肯定能夠做到，關鍵在你願不願意修。這些修法本來就是為人而設的，不是為佛或登地菩薩而定的。你一旦願意接受，不需要一輩子用功修持，只需要幾個月或半年左右的專心修法，對菩提心就一定會有感受。所以，不要怕修菩提心，修好菩提心後也不要怕修

空性。對世間法非常看重的人懼怕出離心；自私心極重的人懼怕菩提心；特別執著的人懼怕空性。這些都需要一個過程，只要肯修行，無論什麼樣的修法都能適應，最終一定會勝券在握。

至此，菩提心的初步修法已經講完，自他平等等其他修法，大家可以參閱《入菩薩行論》。

修加行就是自我鍛鍊的過程，要親自去觀想、思維、感受。當菩提心真正生起來後，再去受菩薩戒，這樣才能夠得到菩薩戒。現在有很多人，因為曾經參加過傳授菩薩戒的法會，就自詡受了菩薩戒。我要提醒諸位，自己如果沒有菩提心，哪有可能得到菩薩戒呢？這是不可能的。所以先不要急於受戒，而要反反覆覆發菩提心，真正有了為度化一切眾生發誓成佛的決心以後，再找到一位善知識，在他面前受菩薩戒，這樣才能真正得到菩薩戒。得戒以後，再去學習菩薩的學處，菩薩的戒律。在菩提心修好以前，不要倉促地去受菩薩戒。

目前最重要的是修四無量心，四無量心的修法已經講得比較清楚，不懂的地方可以參閱《大圓滿龍欽心髓前行引導文普賢上師言教》。至少要把它的內容背下來，並付諸實踐，這樣就很有希望成就。即使今生沒有修起真正的菩提心，也因為有了這樣的串習，而在心田裡已播下菩提心的種子，這個種子最晚在下一世肯定會成熟，這是有教證的。經

菩提心的修法

書上有記載：這一世發造作菩提心的人，下一世能夠度化整個南瞻部洲的眾生。他之所以會變成這樣的菩薩，原因之一是緣起力，原因之二是菩提心的加持力。所以，現在就要下功夫，不能因為“放下自私心，我做不到！”就草率地退卻。恆河沙數般的佛菩薩都是從凡夫地開始修行的，我們也一定能做到。所以，現在至少要開始修造作的菩提心，這很重要。

至此，已講了四個外加行及內加行中皈依和發心的修法。你們在每一個修法完成以後，都應回頭比照，看自己的出離心、皈依的決心、無偽的菩提心等等是否已經增上，還要觀察自己修法的發心是否具備了不造作的菩提心。若什麼進步都沒有，跟以前完全一樣，那只是數量上的完成，質量上還沒有完成，就需要重新修。

《普賢上師言教》的作者是巴珠仁波切，他的弟子當中，每一個都修過好幾次五加行，都是修了一遍又一遍。我們更不能認為這些修法僅是加行，只需修一遍就萬事大吉。加行是需要付出一輩子的精力去修的法，作為一個修行人，終生都不能離開這些修法。只是在修行初期對加行更強調一些，後面會強調其他的一些修法而已，但加行是自始至終都不可缺少的。

在修加行期間，每天早上起來的時候，觀想皈依境中的諸佛菩薩、上師、護法都安住於前面虛空中，他們手中

法鼓搖動的聲音將我們從夢中驚醒，觀想完後，也可念誦其他語加持的儀軌，如果沒有，就直接念誦《開顯解脫道》。

念誦的方法是，如果在修人身難得，那就從開始一直念到人身難得修法竟，不要再往下念，然後反反覆覆地思維人身難得。迴向之前，將剩下的儀軌念完。這樣，在一座裡就要念完一遍儀軌，如果早晚各一座，一天就要念兩遍。修其餘的加行時，儀軌的念誦可以此類推。念誦儀軌時，最好念漢文音譯，同時也要知道頌詞的意義。所以，在念誦前，應該首先看儀軌的義譯，對儀軌的內容瞭若指掌，這樣才比較好。

金剛薩埵修法
——清淨罪障之殊勝道



一、金剛薩埵修法的基礎

外加行修法的主要內容，就是人身難得，壽命無常等修法。修持這些修法的結果，就是生起出離心。我們曾再三強調，對於一個修解脫道的人來說，首要的就是出離心。

佛教中包含了人天道與解脫道：

所謂人天乘（人天道），就是在皈依並相信因果輪迴的基礎上，儘量地持戒、行善，以尋求人天的福報，也就是後世或這一世的健康長壽等等。這樣修法雖然能夠達到預期的目的，卻與解脫毫無關聯，因為沒有考慮到解脫的緣故；

所謂解脫道，包含了大乘法和小乘法。不考慮其他眾生，只是為了尋求自己的解脫而去學法、行善、念佛等等，就是小乘法。不考慮自己，只是為了度化一切眾生，而去受戒、皈依、念咒、修行等等，就叫做大乘佛法。

凡是修解脫道的人，必須要有出離心。如果沒有出離心，我們就無法脫離輪迴。因為，在出離心沒有培植出來之前，我們就只有與出離心的違品——貪欲輪迴相依相伴。而這個貪欲，就是我們流轉輪迴的主要因素，有了這樣的貪欲心，就會使我們生生世世流轉輪迴。因此，要脫離輪迴，就必須生起出離心。

在出離心的基礎上，還需要發菩提心。因為，如果沒有菩提心，就不是大乘佛法，而是小乘佛法。所以，對於大乘修行人而言，第二個至關重要的就是菩提心。

在出離心與菩提心都已經具備的前提下，就可以修持金剛薩埵的修法。

二、修持金剛薩埵的意義

金剛薩埵修法，屬於密宗特有的一種修法，其主要作用是懺悔罪業。雖然該修法還有其他利益，但所有作用中最重要，就是懺悔罪業。

在金剛薩埵沒有成佛之前，曾經發願：如果不能使任何持我名號，祈禱我而作懺悔的人罪障清淨，我就誓不成佛。如今金剛薩埵已經成佛了，所以，如果我們念誦金剛薩埵心咒或者百字明祈禱金剛薩埵，就一定能清淨所有的罪過。

雖然顯宗、密宗都有很多種懺悔方式，但金剛薩埵的修法卻是最殊勝的。我們都知道，在所有的罪業當中，從顯宗的角度來說，最嚴重的就是五無間罪；從密宗的角度來說，最嚴重的就是違犯密乘根本戒。但通過金剛薩埵的修法，都可以令這一切罪業清淨。所以在五加行中，就選擇了這種最殊勝的懺罪方式。由此可見，金剛薩埵的修法是非常重要的。

五加行中為什麼要講懺悔的修法呢？因為，我們修五加行的最終目的，是為修持大圓滿奠定堅實的基礎。而修大圓滿的最終目的，是為了能返璞歸真，徹底證悟空性光明。因為大圓滿修法是所有證悟空性的修法中，最方便、最快捷的。為什麼要徹底證悟空性光明呢？因為，雖然我們心中的很多粗大罪業，通過金剛薩埵的修法能夠清淨，但要剷除最細微的，也就是讓我們流轉輪迴的主要因素，唯有證悟空性一途。

證悟空性需要三個條件：第一是獲得上師的加持；第二是遣除違緣；第三是圓滿資糧。獲得上師加持的修法，是上師瑜伽的修法；遣除違緣的修法，是金剛薩埵修法；圓滿資糧的修法，就是下一個曼荼羅的修法。其中所謂的“違緣”是指什麼呢？就是指罪業。

我們可以回顧一下自己的輪迴歷程，先撇開自己從無始以來到現在所積累的無以數計之罪業不談，僅僅這一世，我們所造罪業數量之多就足以令人瞠目咋舌的。從出生開始，不需要別人教唆，不需要別人推動，每天心中的貪欲、嗔恨、傲慢與嫉妒之念便層出不窮。而信心、慈悲心之類的善念卻是微乎其微。

請大家反躬自問，在每天的二十四小時當中，自己究竟作了多少善業多少惡業？答案十分明確。只要是一般凡夫，則絕大多數都是罪業，而善業所占的成分必定是微不

足道的。

有的人認為，我每天都在念經、打坐、做功課，應該不會造作什麼惡業吧？雖然做功課是一種行善，但有自知之明的人都必須承認，連在做功課的時候，心裡還是會不由自主地湧現出貪、嗔、癡的念頭。既然打坐的時候都是這樣，那麼不打坐時的情形就可想而知了。還有，不僅僅是今天的這二十四小時，包括昨天、前天，乃至流轉輪迴中的每一天，無論不知不覺，還是刻意而為，每個人都在不停地造作惡業。

“事有必至，理有固然”。無論我們是否相信因果，但它本身就是一種自然規律。所謂自然規律，就是不以人的意志為轉移的定律，包括外在的自然規律與內在的自然規律。類似燒火即會冒煙之類的規律，叫做外在的自然規律；而內在的自然規律，是指善惡等等的念頭、殺盜淫妄等等的惡行，必然會招致相應的果報，有因必定有果的結論。

比如說，鳥類或者肉食動物一天可以殺死數目可觀的生命，然而在牠的一生當中，卻不會閃現一個善的念頭。如果能以智慧之眼去觀察牠們來世的結局，就足以讓人心驚肉跳。與牠們相比，我們人類的結局又能好到哪裡去呢？可悲的是，有些披戴著衣冠的人類，甚至連禽獸都不如。

如果再這樣日復一日，不要說證悟空性，就是想下一世投生人天道，都是極其困難而渺茫的，大多數人在此生所

造的諸如殺生、偷盜、妄語等等罪業，已經足夠讓自己墮入地獄、畜生道等惡趣。觸目驚心的現實，怎能不讓人膽寒呢？

天無絕人之路！對因果洞若觀火的佛陀，了知眾生的處境，以大慈大悲之心為眾生指出了一條懺悔之路。要想削減罪業，獲得解脫，只有勵力懺悔。懺悔的方法多種多樣，關鍵是我們願不願意去懺悔，選擇什麼樣的方式去懺悔。如果不懺悔，這些罪業就會成為影響我們證悟空性的攔路虎。通過金剛薩埵等懺罪修法，就可以使這個問題迎刃而解。

在通過金剛薩埵修法斷除罪業，借助曼荼羅修法圓滿資糧，使證悟空性的條件基本上具備了以後，證悟空性也就指日可待了。在機緣成熟的時候，肯定是會證悟空性的。所以，我們要修金剛薩埵修法。

三、四種對治力

“工欲善其事，必先利其器。”要修持金剛薩埵，需要具備四個先決條件。如果能具備的話，即使再嚴重的罪過，都可以懺悔清淨。因為這些罪業都是有為法，皆依賴因緣而存在，是無常而非一成不變的。以前的高僧大德也曾經說過：罪業沒有其他的好處，但是它有一個優點，就是通過懺悔可以清淨。所以，在具備四個條件的情況下，

是可以將罪業懺悔清淨的。

不僅密宗的經典，在顯宗的經典裡也提及這四個條件。因此，無論顯宗、密宗的懺悔，都不能離開這四個條件。在不具備這四個條件的情況下觀修金剛薩埵，就只能減輕而不能從根本上清淨罪業。這四個條件，也可稱之為四種對治力。

（一）依止力

在懺悔罪業的時候，必須依止某一個對境才能進行懺悔，所以叫做依止力。依止力分內外兩種，即外在依止力和內在依止力。外在依止力是觀想金剛薩埵；內在依止力就是出離心、菩提心、大悲心以及對三寶的信心。在這兩種依止力中，最重要的是內在依止力。前面我們講過，一旦生起菩提心，僅僅在一剎那間，就可以清淨往昔所造的一切罪業。所以，菩提心是非常殊勝的。

1、外在依止力

這裡的金剛薩埵修法，屬於前行階段，所以對觀想的要求還不是很高。按照密宗的正規修法，生起次第一般是修六個月左右。如果在這六個月當中，能夠依照經書所指點的方法，努力精進地去做，是完全可以觀想得非常清楚的。那麼究竟應該怎麼觀想呢？它是有方法的，不是閉著眼睛空想金剛薩埵的模樣，而是要講究一定的次第，具體方法如下：

首先，就是要請一尊金剛薩埵像（唐卡），本來單身金剛薩埵像也可以，但這個修法的要求是雙身像，所以我們也應該請雙身像。佛像一般可分為普通佛像和觀想專用佛像兩種。普通佛像除了中間的一尊佛以外，還有很多佛像環繞於四周；觀想專用的佛像，就只有中間的佛像，而沒有周圍的佛像。如果找不到觀想專用佛像，也可以用一般的金剛薩埵像代替，但在觀想的時候，就只看中間的金剛薩埵的像，而不看其他的佛像。

對佛像有兩個要求：第一個要求，就是必須符合《大藏經》中佛像的量度尺寸。因為依照這種尺寸所畫出的佛像非常標準，一看就能讓人生起信心。如果佛像的比例不符合標準，或者是頭部太大，或者是眼睛太大，這樣的佛像就不能用於觀想；第二個要求，就是必須要給佛像開光。

觀想的時候，首先要保證房間內有充足的光線，在昏暗的地方是不能作觀想的。然後將佛像掛在供桌上方，既不能太高也不能太低，也就是要掛在打坐時眼睛正好對準的位置。然後在佛像的前面供養花、香、水等五供，供品可以簡單一些。

在觀想初期，每天打坐時只需聚精會神地凝視佛像，有些時候看佛像的臉部，有些時候看佛像上的衣飾，有些時候看佛像手中的金剛鈴杵……，有些時候看整體，有些

時候看細節，經過一定時間的薰習以後，即使閉著眼睛也能像睜開眼睛觀看佛像時一樣清晰，清晰到包括金剛薩埵的眼球都能觀想得黑白分明。要達到這樣的標準，僅僅一兩天淺嘗輒止似的觀想是不夠的，必須要花一些時間和精力。

很多居士反應說，為什麼自己老是觀想不清楚呢？這都是因為功夫不到家和方法不對的緣故。無始以來，我們所造的罪業是那麼的深重，如果想不付出努力，守株待兔般地守候著解脫從天而降，最終必然是一無所獲。既然現在有一種方法可以清淨這些罪業，即使花一些時間，也是值得的，這樣作並不是多此一舉。所以，即使在剛開始觀想時有一定的困難，但也必須設法克服。

還有的居士在打坐的時候，時常感覺昏沉困倦，老是想打瞌睡，精神提不起來。遇到這種情況，就可以用涼水洗臉，穿單薄的衣服，坐在光線較強的地方，盡可能地坐在高一點的位置，這樣就可以避免昏沉的情況；反之，如果衣服穿得太厚，又坐在光線昏暗、地勢較低的地方，就比較容易昏沉，觀想的時候也會感覺模糊不清。

用於觀想的佛像雖然是唐卡，但我們不能將佛像也觀想成像唐卡一樣扁平而實有，而是要觀想成如同彩虹一般如幻如夢、內外通透的佛之真身。所謂如幻如夢，就像空中的彩虹一樣雖然有現象，但卻沒有實體；或者如夢境一般雖然有山河大地的現象，但實際上卻不存在一樣。所謂內外通

透，就是指沒有任何實體性的血肉以及內臟等等。觀想的時候，就應當觀想這樣的金剛薩埵。

具體觀想時，首先觀想一根四指或一肘長的花莖懸浮於自己（自己跟平時一樣，無需觀想其他相貌）頭頂，並正對著頭頂中部的梵頂穴。在花莖上方頭頂一肘處，盛開著一朵白色的千瓣蓮花，蓮花的花蕊處是白色月輪，在月輪之上，是白色的吽（）字。猛烈祈禱上師，之後觀想於一瞬間吽字變為自己的根本上師，形象為圓滿報身裝飾的本師金剛薩埵佛父母。金剛薩埵主尊面朝觀想者前方，以金剛跏趺坐式端坐於月輪之上。

佛像中的佛母，代表著空性；而金剛薩埵佛父，則代表現象。所謂現象，就是我們經常能夠看得到、摸得著的東西。中觀派認為：一切法都不是實有而是如幻如夢、是空性的。一切現象雖然從我們的角度而言是看得見、摸得著的，但實際上卻離不開中觀所講的空性。這就是空性和現象的雙運，在中觀裡也叫作現空無別。所有密宗雙運像中，佛父佛母所代表的涵義都是這樣的，並不包含被某些人所強加的意義。

至於金剛薩埵佛像所穿戴的衣服裝飾，在《普賢上師言教》中講得比較清楚，此處就無需贅言。以上觀想過程，就叫做外在依止力。

2、內在依止力

觀想清楚以後，就要從心靈深處對金剛薩埵生出無比強烈的信心，並虔誠地祈禱金剛薩埵主尊，加持我能夠清淨從無始以來所積累的罪過。在有些加行引導中，首先觀想的金剛薩埵，是顯得不太開心的金剛薩埵相貌。為什麼要這樣觀想呢？因為我們現在還有很多罪業沒有清淨，在這些罪業清淨完畢以後，我們再觀想的佛像就是比較開心的相貌，這其中也有一點緣起，因為諸法都離不開緣起之網，通過這樣的觀想來製造一種好的緣起，是有一定益處的。

在生起信心的同時，我們還要想到：即使清淨罪業，也不能只考慮自己一個人的罪業，要為了普天下的所有眾生能夠清淨罪業而祈禱金剛薩埵。也就是說，要發菩提心。這就是內在的依止力。

3、念誦內容

內外兩種依止力具備了以後，就一邊觀想，一邊念誦：

金剛薩埵修法

ཨུ་ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྤྱི་བོ་རུ་

阿 大克涅特踏瑪了具喔茹

啊 於我庸俗頭頂上

པད་དཀར་ཟླ་བའི་གདན་གྱི་དབུས་

貝 嘎日 達威 旦 既 為

白蓮月墊之中央

ཏུ་ལས་སྒྲ་མ་དོ་ཇེ་སེམས་

吽利喇嘛多傑森木

吽成金剛薩埵師

དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱད་ཇོགས་པའི་སྒྲུ་

嘎日 薩了 龍 就特 作克 畢固

皎潔受用圓滿身

དོ་ཇེ་དྲིལ་འཛིན་སྟེམས་མ་འབྲིལ་

多傑這了 怎 涅木 瑪 徹了

雙運慢母持鈴杵

ཁྱོད་ལ་སྒྱབས་གསོལ་སྤིག་པ་སྦྱང་

秋特拉 加卜 索了 的克巴炯

祈淨罪障皈依您

以上就是內外兩種依止力的修法，接下來就要修第二個條件。

（二）破惡力

破惡力也可稱之為厭患力，其涵義是什麼呢？就是對自己以前所造的罪業，生出非常強烈的後悔心。以前，我們在有意無意間，已經造了很多罪業。其中有些是在愚昧無知的情況下造的，有些是在別無選擇的情況下造的，有些是明知故犯的情況下造的，無論如何，現在我們都必須要生出追悔之心。如果不後悔，認為以後還可以繼續為非作歹，那麼其罪業就只能減輕而不能完全清淨。所以，這是非常重要的。

後悔心是什麼樣的呢？以殺生為例，如果對自己的殺生之罪，能真誠地生起追悔之心，清醒地意識到這些做法是錯誤的，並對這些罪惡生起強烈的恐懼感，就可稱之為後悔心。就像服下某種劇毒，雖然現在毒藥還沒有發作，但遲早還是會發作的。在我們發現自己已經吞下這種毒藥以後，就肯定會感到驚恐不安一樣。我們對自己所造的罪業也應該有恐懼感，而不能抱著無所謂的態度。如果能有後悔之心，就能破壞一切所造之罪。無論密宗還是顯宗，無論是金剛薩埵修法還是其他的懺罪修法，懺悔時都必須要具備這一點，這是第二個條件。

（三）恢復力

所謂恢復力，就是發誓不再造作類似罪業的決心。如

果認為：雖然我殺了生，但通過懺悔也可以清淨，所以我還可以再去殺生；並因此而沒有發誓“從今往後，縱遇命難也不殺生”的話，就只能減輕而不能清淨罪業。只有具備從此不再造作類似罪過的決心，才可以徹底地清淨罪業。這是至關重要的。

因為，如果一個人能發誓從今以後不再殺生，那麼這個人就基本上可以清淨從無始以來直至現在所犯的殺生之罪。如果在此基礎上，還能具備其他三個條件，就可以讓堆積如山的罪障徹底清淨。

在暫時不能完全斷除殺生的情況下，針對個別眾生，我們也可以發誓。比如，發誓從此以後不殺魚，不殺豬等等；對於那些我們想殺也殺不到的動物，如現在已經從地球上絕跡的恐龍，若能發誓不殺，也有相應的功德。因為恐龍是以前存在過的生命，我們曾經也應該殺過，現在能這樣發誓，同樣也可以清淨屠殺恐龍的罪業；另外，對於很多我們不能接近，也不可能宰殺的生命，比如像老虎、獅子等等，也可以發同樣的願。當然，這只是一種不得已的權宜之計，我們無權鄙視任何一種生命，所有的眾生都應該是慈悲的對境，都應該一視同仁，沒有任何眾生應該遭受生命被剝奪的命運。作為一名修行人，就更應該發誓徹底斷絕殺生行為。

如果不具備發誓的意願，或者深度不夠，那麼彌補過

失、清淨罪業的程度也會有所欠缺，所以，我們應該真心誠意地發願。如果實在無法發誓徹底放棄殺生之行，那就發誓儘量不做，這樣發誓也是有用的。這是第三個條件。

（四）現行力

現行力也稱為現行對治力。為了清淨罪業，而作的念咒、磕頭、放生、吃齋等等行為，都屬於現行對治力。但金剛薩埵修法中的現行對治力，是指觀想金剛薩埵並念誦百字明。也就是在金剛薩埵座前發露自己的罪業，毫無保留、無有隱藏地將自己能夠想起來的罪過，比如去年十月我殺了一條魚等等，一一進行懺悔。如果時間地點記得不是很清楚，也可以將自己從無始以來到今天為止所做的一切罪業，在金剛薩埵座前發露懺悔。這樣的現行對治力，遠遠地超越了其他現行對治力的能力。所以，觀修念誦百字明的作用是非比尋常的。具體方法如下：

在金剛薩埵觀想清楚以後，再觀想在金剛薩埵佛父佛母心間，有一輪如同一粒壓扁的芥子一般非常微小的月輪。這時，先念一遍百字明，然後把一百個字觀想在月輪上面，筆法的粗細如同一根頭髮的髮尖一般細微。為什麼要觀想得這麼細呢？這是一種訣竅。因為觀想得越細小，注意力就會越集中，就越不容易散亂；反之，如果觀想得很大，雖然觀想起來很容易，但注意力就越不容易集中，隨時都有可能散亂。所以，雖然金剛薩埵佛像不一定要觀想得很小，但其心

金剛薩埵修法

間的月輪和字務必要觀想得很小很小。還有，本來我們所觀想的金剛薩埵，其身體是如同彩虹一樣內外透明、亦即沒有內外分別的。但是，這裡觀想月輪的位置還是要放在如夢如幻的佛像心間，像十五的月亮一樣晶瑩圓滿。

這一百個字都是梵文，其內在涵義的略解，附於下面的念誦內容當中。我們可以通過念誦百字明，祈禱金剛薩埵，加持我能夠清淨從無始以來到現在，自己所造的一切大大小小的罪業。下面開始念誦：

འགྲོང་སེམས་དྲག་པོས་མཐོལ་ལོ་བཤགས་མེ

救特 森木 紮克波以 托了洛 夏克
以猛悔心發露懺

ཕྱིན་ཆད་སྒྲིག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ་མེ

欽怡特 卓克拉瓦卜江 頓木
後遇命難守誓言

ཁྱོད་ཐུགས་སྒྲུབ་བ་རྒྱས་པའི་སྡེང་མེ

秋特吐克 達瓦記 畢 登
於您心間明月上

རྩི་ཡིག་མཐའ་མར་སྒྲིག་གིས་བསྐྱོར་མེ

吽宜克 踏 瑪日 盎克 記 果日
吽字周圍咒繞旋

བཟླས་པ་སྤགས་ཀྱིས་རྒྱད་བསྐྱལ་བསམ་

杜以 巴 盛克 記 具特 固了 為
誦咒加持自相續

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྦྱར་མཆོམས་ནསམ་

雅卜 雍木 迭瓦日 救日 參木 內
父母雙運交界處

བདུད་ཅི་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲིན་

杜特 則江秋卜 森木 既珍
菩提甘露如雲湧

ག་བུར་རྩལ་ལྟར་འཇག་པ་ཡིསམ་

嘎悟日 杜了達日 雜克巴 意
降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི་

大克 蕩 堪木 孫木 森木 堅既
我與三界眾有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྤག་བསྐྱལ་རྒྱུ་

利 蕩 紐 夢 杜克 盛了 玖
業及煩惱痛苦因

金剛薩埵修法

ནད་གདོན་སྒྲིབ་ཉེས་ལུང་གི་བུ།

那特敦的克這卜 尼東這卜
病魔罪障煞氣垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ།

瑪律江瓦日雜特杜索了
無餘清淨祈加持

下面是觀想及念誦百字明：

ཨྱཱ་ཤྱཱ་

喻

“喻”字為咒語的先導，並有善妙、吉祥之義。

བརྩ་ས་ཏུ་ས་མ་ཡ། མ་རྩ་བ་ལ་ཡ།

班雜薩埵薩瑪雅、嘛努巴拉雅、
金剛薩埵主尊，請您以及（您的）身口意之甚深
密誓言恆時守護、保佑（我們）。

བརྩ་ས་ཏུ་ཏུ་ཙོ་བ་ཏིཤ། ངི་ཇོ་མེ་བྱ་མ།

班雜薩埵底諾巴底叉、知卓美巴哇、
金剛薩埵，請您安住於我，並與我無二無別。

ཐུ་དྲུ་མེ་ན་ལ།

速多卡啲美巴哇、

請以無漏大樂之味[證悟光明的智慧]令我滿足。

ཐུ་པོ་ཉུ་མེ་ན་ལ།

素波卡啲美巴哇、

令我增長空樂無二之智慧[證悟光明的智慧]。

ཨ་རུ་རྟོ་མེ་ན་ལ།

阿努高埵美巴哇、

請愛憐我！[即慈悲之義]。

སང་སྒྲི་མེ་བྲ་ཡ་ལྷ།

薩爾哇悉地瑪美紮雅叉、

請立即賜予我殊勝[清淨一切罪業等]及共同之一切成就。

སང་ཀམ་ཐུ་ཙ་མེ། ཅེ་ཏྲི་བྲི་ཡེ་ཀུ་བ།

薩爾哇嘎嘛素雜美、自當西日央固汝、

令我於行持一切事業時心地賢善。

ཧྱུ།

吽、

“吽”字是金剛薩埵的種子咒，及諸佛五種智慧之本體。

金 剛 薩 埵 修 法

ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏེ།

哈哈哈哈哈、

四個“哈”字，表示令我現前四種灌頂之智慧。

ཐྱ་ག་ལྷན། མཐ་ཏ་ཐྱ་ག་ཏ། བཛྲ་མ་མེ་མུམྱ།

班嘎萬、薩爾哇達他嘎達、班雜嘛麥慕雜、
祈請一切出有壞如來，請以三金剛[身口意]之智
慧、方便與大悲，於雙運之中恆時勿捨棄我。

བཛྲ་ཐྱ་མ།

班雜巴哇、

使我的身口意成為三金剛[佛的身口意]而成佛。

མ་རྩ་ས་མ་ཡ་ས་རྩ་ལྷུ།

嘛哈薩瑪雅薩埵阿。

恆時不離超越三時之大時[沒有時間分別的法界]
誓言大勇識[金剛薩埵]，請令我成就一切如來
於無生界中平等味之一體智慧。

（金剛薩埵佛父的後方）



（金剛薩埵佛父的前方）

在沒有觀想之前，應該盡力觀看這一百個藏文字母，在基本熟悉之後，再一邊念誦，一邊觀想：中間是金剛薩埵的種子咒——白色吽（ཧྱུྃ）字，從月輪中間吽（ཧྱུྃ）字的位置向主尊前方劃一條豎線，在豎線的四分之一處，就是一百個字母中的第一個字母嗡（ཨྀཾྃ），然後就開始順時針由內到外地逐字觀想，最後一個字（ཧྱེ）也要落在這條豎線的終止位置上。（見圖）

月輪上面的字母都是豎立的。因為一百個字比較多，所以要在月輪上轉三圈，如果所念咒語的字數較少，就可以根據字數情況減少轉繞的圈數。有的修法認為，一百個字母只需在月輪的邊緣轉一圈就可以了。雖然有些密宗修法所觀想的字會轉動，但在這個修法中所觀想的字是不動的。字母之間的密度既不能太分散，也不能互相接觸，中間稍有一點空間就可以了。

觀想好以後，就開始念誦百字明。一邊念誦，一邊祈禱金剛薩埵，同時觀想月輪上的每一個字如同冰雪消融一般地滴下甘露，通過月輪、花莖進入自己的頭頂。然後觀想從無始以來自己所做的殺、盜、淫、妄等等罪障，變成煙塵霧嵐的形態；體內的種種病痛，變成腐敗的膿血形象；一切魔障變成蜘蛛、青蛙等小含生的形象。觀想以上所有一切，被如同洪水般的甘露之流徹底捲走，並從足底、肛門、毛孔等處黑乎乎地排出體外。這時觀想自己下方的大地裂開，所有的冤親債主圍繞著死主閻羅王，張著口、伸著手，滿心希望地等待著，當流出的膿血等不淨物源源不斷地流入它們手裡、嘴裡後，它們都心滿意足地合上手嘴，並在心中生起出離心和菩提心。此時，大地又重新復合，恢復原貌。

本身罪業並不是實有的物質，那些與自己有宿債的眾生也不可能在地下等候，但我們觀想的時候就要這樣觀

想。通過這樣觀想以後，自己對他人就不再有任何虧欠，一切的宿債都得以清償，所有的業障也灰飛煙滅，這就是佛的善巧方便。此時，再觀想自己的身體也徹底地除殘去穢，被奔流而下的甘露沖刷得一乾二淨，最後成為內外透明如同水晶玻璃一般的身體。

接下來，是觀想透明身體內的中脈及其四輪。觀想中脈四輪，是密宗的一種特殊修法。但因為金剛薩埵修法屬於前行修法，所以在這個修法當中，只需簡單觀想就可以，不用很複雜。具體觀想如下：

首先觀想身體中央有一中脈，從頭頂直至肚臍下的四寸處，粗細如同自己的無名指，不是彎彎曲曲而是很正直的一根脈。中脈觀想完以後，再觀想從中脈分出猶如傘輻一般的四輪，其中如同花瓣一樣的分支叫做脈瓣。臍部幻化輪有六十四脈瓣，瓣端朝上；心間法輪有八脈瓣，瓣端朝下；喉間受用輪有十六脈瓣，瓣端朝上；頭頂大樂輪有三十二脈瓣，瓣端朝下。然後再像前面一樣明觀金剛薩埵降下甘露，自身的中脈四輪以及整個身體，乃至手足指尖，全部充滿白色甘露。自他一切眾生均由此而獲得了四種灌頂，清淨了四障。於相續中生起四喜之智慧，並現前化身、報身、法身、自性身之果位。身體內外清淨無瑕，沒有絲毫罪業。如此一邊觀想，一邊念誦：

金剛薩埵修法

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།

恭 波 大克訥密西 夢 巴意
怙主！我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

丹木策克利 訥 嘎了 揚 年木
於三昧耶有失犯

སྒྲ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇嘛 恭 波 加卜 作特 既克
怙主上師祈救護

གཙ་བོ་དྲེ་འཛིན་པ་སྟེ།

作沃多傑 怎 巴迭
亦即主尊金剛持

སྤུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

吐克 傑 千波以 大克 涅特堅
具足大悲體性者

འགྲོ་བའི་གཙ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

卓 威 作拉大克 加卜 契
眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྒྲིག་སྤྱད་ཐུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

大克蕩 森木 堅 塔木加特既 固頌吐克雜瓦蕩煙拉克各丹木
發露懺悔身語意所失毀的一切根本支分

ཚོག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། སྒྲིག་པ་དང་སྒྲིབ་པ་ཉེས་ལྟར་

策克年木巴 塔木加特 托了洛夏克所 的克巴蕩這卜巴尼東
三昧耶，祈求賜予加持一切罪障、

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

這密措克 塔木加特 江欣 大克巴日 雜特杜索了
墮罪、垢染全部得以清淨。

念誦完畢，觀想上師金剛薩埵和顏悅色地說：“善男子，你所違犯的一切罪障都已清淨。”然後化光融入自己身體，從而使自身在一瞬間化為金剛薩埵主尊。然後觀想在自己所化而成的金剛薩埵心間，有一小如扁芥子的月輪，月輪中央是藍色的吽（）字，吽前面是白色的嗡（）字，右邊是黃色的班紫（），後面是紅色的薩（）字，左邊是綠色的埵（）字，在念誦“嗡班雜薩埵吽”（）的同時，觀想從五字中分別放射出白、黃、紅、綠、藍的五色光芒，光的頂端有無數供養天女以無量無邊供品，供養十方剎土中的諸佛菩薩，令其心生歡喜，從而使自己罪障清淨、資糧圓滿，並獲得解脫之果位。然後又觀想這些光芒往下照射六道輪迴的一切眾生，使他們相續中的所有罪障、痛苦、習氣等全部得以清淨。此時，一切外器世

界化為金剛薩埵的現喜剎土，一切內有情眾生變為白、黃、紅、綠、藍五部金剛薩埵，並齊聲高誦：“嗡班雜薩埵吽”。

我們要時時刻刻地牢記，在清淨自己罪業的同時，還要觀想清淨其他眾生的罪業，所以，觀想所有眾生是必不可少的，這些叫做現行對治力。

四、起座與迴向

起座的時候，首先觀想外面的金剛薩埵剎土化光融入五部金剛薩埵，五部金剛薩埵也化光融入自身所化的金剛薩埵。接下來，自身所化的金剛薩埵也從邊緣開始逐漸化光融入於心間的“嗡”（）字當中，然後“嗡”（）融入“班紮”（）、“班紮”（）融入“薩”（）、“薩”（）融入“埵”（）、“埵”（）融入“吽”（）字的“雅布傑”（）、“雅布傑”（）融入“小阿”（）、“小阿”（）融入“哈”（）、“哈”（）融入頂部的日月明點（）、中，日月明點（）隨後又融入“那達”（），最後“那達”（）也如彩虹一般消逝無蹤。

“那達”（）是一種符號，一般是不寫的，它代表什麼呢？代表非常細微的空性。當一切都消失於法界空性當中以後，將心裡的一切雜念都放下來，什麼都不想，心專

注於空性的境界當中，不起任何念頭，於無緣離戲的境界中安住。儘量保持這種狀態，在又一次生起雜念的時候，就將一切器情都明觀為金剛薩埵剎土，並開始念誦迴向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག །

給 瓦迪 噫 紐_日杜 達_克

我今速以此善根

དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

多傑 森_木 巴 竹_卜就_日 內

成就金剛薩埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓 瓦 既_克 江瑪律 巴

令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་གྲོག །

迭_日宜薩拉果_特巴_日 秀_克

悉皆安置於此地

至於迴向的方法，我們以前已經講過多次，《普賢上師言教》中也講得十分簡單明瞭。只是有一點需要特別強調的是，這裡的迴向與其他迴向稍稍不同的，就是要觀想以自己修持金剛薩埵的功德，能夠清淨自己和其他一切眾生從無始以來所造的一切罪業。至於其他部分的觀想，與其他修法的迴向是一樣的。

大家如果能將本開示與《普賢上師言教》中的內容結合起來，互相參照，截長補短，就能學到一個完整的金剛薩埵修法。

五、結束語

作為密乘弟子，如果每天早晨能通過這種修法念誦二十一遍百字明，就能控制自相續中罪業的增長。所謂的罪業增長是指什麼呢？我們可以打一個比方，如果某天我們殺了生而沒有及時懺悔的話，殺生的罪過就會時時刻刻不間斷地增長。如果能念誦二十一遍金剛薩埵百字明，可以控制它的增長，這是最起碼的要求。

如果能在此基礎上更進一步，也就是於一座當中，依靠這些觀想念誦一百零八遍百字明，則能夠清淨包括犯失密乘戒在內的極其嚴重之罪業。當然，這種修法還不能讓一切罪業從根本上清淨，如果想從根本上徹底清淨從無始以來到現在所造的一切罪業，就必須在具備四種對治力的前提下，念誦十萬遍百字明，這一點是毋庸置疑的。五加行中金剛薩埵修法所要求的念誦數量是十萬遍，在十萬遍念完以後，還要再念一萬遍作為補充，一共是十一萬遍。如果再修第二遍加行，也是十萬遍，第三遍第四遍還是如此。要求念誦的十萬遍百字明，必須是在打坐時念誦的數量。平時走路逛街等等散亂之時所念的數量，只能作為補充，最好不要算在十萬遍當中。

平時我們打坐的時候，是不是必須要念一百零八遍百字明呢？不一定。大家可以根據自己的時間，選擇適當的修行方式。如果時間比較充裕，就可以多念一些；如果時間比較緊張，就可以適當減少念誦數量。

作為凡夫，雖然我們時常在發誓要痛改前非，決不繼續造罪，但畢竟是“江山易改，本性難移”，想徹底不造罪是不可能的。如果平時在有意無意當中，造作了種種惡業，就要隨時懺悔。如何懺悔呢？就是在發現自己已經造罪的同時，如果有可能，就立即打坐，念誦一百零八遍百字明以行懺悔，不是今天念五十遍明天又念五十遍，而是在一座當中念一百零八遍，這樣就基本上能清淨當下所造的罪業。

造罪時間越久，就越不容易懺悔清淨。特別是密乘戒，在超過三年以後，就很不容易再恢復了。這就像治療疾病，在病痛剛剛爆發的時候，就很容易救治；如果一再拖延，等到病入膏肓的時候，縱使扁鵲復生、華佗再世使出渾身解數，也終究無力回天一樣。如果這些罪業沒有得到及時的懺悔，當它增長到能力足夠的時候，再想去懺悔就已經為時晚矣。所以說，懺悔是越快越好。這絕非區區小事，而是非常重要的事。這種說法，是具有出世間無上智慧的佛陀，在密宗續部中所講的了義之理。

希望大家以後能時刻觀察審視自己的行為，將一切罪業扼止於初萌芽之際，千萬不要諱疾忌醫而釀成大錯。

曼荼羅修法
——積累資糧之殊勝方便



一、供修曼茶羅的意義

曼茶羅是什麼意思呢？曼茶羅是梵文“滿紮納”的音譯，“滿紮納”在梵文中有很多種涵義，在這裡是壇城的意思。

為什麼要供修曼茶羅呢？為了要證悟大圓滿，也就是為了獲得無上的智慧。為什麼要證悟大圓滿呢？因為我們要從輪迴中尋求解脫，並且要具足能力去度化眾生，所以必須要有大智慧。如果沒有大智慧，我們就無法解決生老病死問題，而生老病死卻是每一個人都得面臨的，其中絕大多數的人都是在沒有任何準備的情況下面臨。除了專門救渡眾生的菩薩以外，一般人都是不由自主地投胎轉生，迫不得已地承受病痛，無可奈何地走向衰老。沒有一個凡夫，能夠在毫無後顧之憂的情況下，面對死神的召喚，但迫於業力的牽引，最終還是不得不奔赴黃泉。

為什麼六道眾生有著迥然各異的命運呢？這肯定是有某種因緣的。世界上沒有無因無緣的事，從古老的外道宗教，到現代的新興學科，千百年來，儘管各種論著層出不窮、汗牛充棟，卻從未提出足以解決這個問題的方法。唯一能夠給予正確答案的，只有佛陀所宣說的佛經。如何面對生、老、病、死？也唯有佛教提出了解決這個千古之謎的方法。

一提到佛教，有些人就會把它與燒香、磕頭、念經等等聯想在一起，以為這就是解決生、老、病、死的良方。究竟是不是這樣呢？事實並非如此。雖然燒香、磕頭、念經、拜佛有一定的功德，但僅僅依靠這些，是不可能推翻輪迴的。因為，這些形式上的東西，與輪迴的根源沒有什麼衝突和矛盾；而要想徹底斷除輪迴，就必須尋找一種與輪迴之因針鋒相對的方法。這個方法就是證悟空性。

修五加行的最終目的，就是為了獲得證悟空性的智慧。為什麼一定要獲得這種智慧呢？從小乘的觀點來看，為了了脫自己的生死，需要有這樣的智慧；從大乘佛教的境界而言，不是為了解決個人的生、老、病、死，而是為了解脫天下所有眾生的生、老、病、死，所以我們要獲得這樣的智慧，這是大乘菩薩的發心。

修習從外加行人身難得開始的這一系列加行的最終目的，就是為了獲得這樣的智慧。修行的標準，不是以數量來衡量，而是要在質量上達到一定的要求。惟有這樣，我們才能證悟空性的智慧，才能輕鬆地斷除我執。

什麼叫做我執呢？我執分兩種：俱生我執和遍計我執。其中的俱生我執，是與生俱來的一種我執，比如說，我要吃東西，我不要痛苦，我要快樂等等，這是包括畜牲在內的所有眾生都具有的，我們所有的煩惱也都是來自於這個我執。平時我們之所以只管自己而不管他人，就是這個我執在

作怪。有了這個我執以後，我們就只愛自己，而不愛其他生命，一切行為都是為了自己打算。只有在這個我執徹底消滅了以後，我們才能夠全心全意地投入到另一個事業——度化眾生的事業當中。比如說，現在很多人放生、念經、磕頭、燒香、拜佛，只是為了自身的健康長壽，工作順利等等，在這些發心當中，都有非常濃厚的私心。如果想消滅自私的成分，全心全意地度化眾生，就必須把我執推翻。

要推翻我執並非輕而易舉之事，必須依靠證悟空性的殊勝智慧。但這種智慧無因無緣是不可能得到的，必須要聚集產生這種智慧的各種因素。比如說，希望豐收，就必須去種地，並且設法創造出種種能夠豐收的因素；要種一株花，就需要具備潮濕、溫度、種子、土壤等等條件，必須所有條件都俱足了，花才能夠生根、發芽，並最終吐露出醉人的芳顏。

同樣的，解脫智慧也不可能從天而降，必須依靠因緣。什麼樣的因緣呢？就是皈依、發菩提心、修金剛薩埵、供曼茶羅、修上師瑜伽等等。要想證悟空性，就必須通過以上修法來積累必要的條件，這些條件也叫做資糧。現在我們是個凡夫，雖然在流轉輪迴的過程中也積累了一些資糧，但對於達到成就而言，則我們所積累的資糧仍嫌不足，所以，令相續中的資糧不斷增長是必不可少的。

布施、持戒、忍辱等等都屬於積累資糧的方式，但這些方式都不如供修曼荼羅殊勝，這種修法像金剛薩埵修法一樣，是密宗特有的修法，依靠這些訣竅，就能迅速積累不可思議的資糧。顯宗雖然同樣是大乘佛法，同樣是尋求度眾之方的修法，但因為具體的修法不如密宗，所以成就的速度會慢一點。為了以最快捷的方式積累資糧，獲得佛果，我們就需要供修曼荼羅。

二、曼荼羅的具體修法

（一）前期準備

所謂曼荼羅，包含外在曼荼羅和內在曼荼羅兩種。外在曼荼羅就是用金屬或其他原料製成的有形的曼荼羅，這種曼荼羅在很多佛具店都可以請到。它能起什麼作用呢？我們可以打一個比方來說明，在西藏有一種習慣，如果要替人帶口信，為了怕把捎信的事情忘掉，很多人會在手指上栓一根線，當看到這根線的時候，就會想起所帶的口信；同樣的，外在曼荼羅所起的作用，也就是一種提醒和觀想的工具。外在曼荼羅，又包括修曼荼羅與供曼荼羅兩種。

內在的曼荼羅是什麼呢？就是要將我們普通人看來是由幾塊金屬與一些供品組成的曼荼羅，觀想為五方佛的壇城，或者其他化身、報身剎土等清淨與不清淨的世界。這不同於小孩子玩耍的想像，因為依靠念誦皈依偈，以及觀想的

緣起力，的確可以產生不可思議的效果。所以，在兩種曼茶羅中，最重要的是內在曼茶羅。也就是說，內心的觀想是最重要的。那是不是外在的曼茶羅就不重要呢？並非如此。外在的曼茶羅還是不可缺少的，惟有二者相輔相成，才能圓滿修好曼茶羅。

供的時候，首先需要曼茶羅盤，其次需要供修曼茶羅的供品。曼茶羅由曼茶羅基、鐵圍山和曼茶羅寶頂組成。如果以製作材料為標準，也可將曼茶羅盤劃分為高低不同的等級：黃金、白銀是最上乘的；青銅之類的金屬是中等的；鐵板、木板是下等的；石板是最低等的。供品也分上中下等：上等的包括珍珠、瑪瑙或者水晶之類的珠寶，中等的為藥材，下等的是糧食，最劣等的是砂石。

如果條件允許，就一定要用上等的供品。雖然在佛的境界中，一切都是平等的，沒有高低貴賤的分別，但我們凡夫的分別心卻會認為：黃金、白銀、珍珠等是珍貴難得的物品，如果能用這些物品進行供養，從我們的角度而言，就是供養了佛非常珍貴的供品，那麼，我們也必將由此而積累極大的資糧。

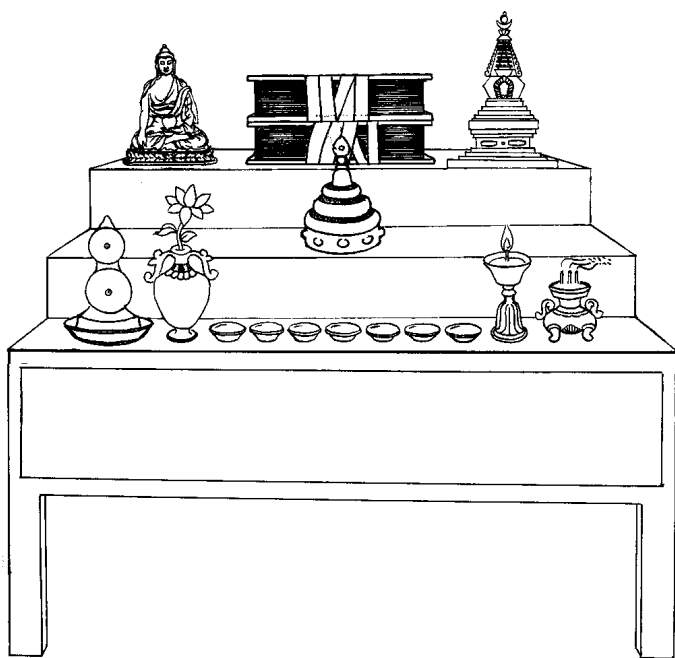
當然，如果是身無分文的苦修者，只要發心清淨，用砂子也可以代替供品，但必須是在自己確實無有能力的情況下，才可以這樣開許。如果以自己的財力可以提供上等的供品，卻因吝嗇而供養下等的供品，如此一來非但不能

積累資糧，反而會有過失。所以，在供品和曼茶羅的選擇上面，都有一定的講究，儘量採用最好的原料，才是明智之舉。

在供修之前，應將曼茶羅基盤與供品擦拭、清洗乾淨。即使用的是類似大理石、花崗石之類的石板，也應擦拭得乾乾淨淨、一塵不染。用來作為供品的糧食、藥材或者水晶，首先也要挑出雜質，然後在水裡面洗淨。如果是糧食，還需要染色，染色所用的顏料，是由藏紅花等藥材浸泡而成的香水。藏紅花在中藥市場都可以買到，藏紅花的功效除了可以染色，它還具有一種天然的香味，將藏紅花、紅檀香、白檀香木、冰片、肉蔻等藥品泡在水裡，就可以製成有顏色的香水，這種香水不僅可以給糧食染色，同時也是噴灑供品不可或缺的香水。這種噴灑供品的香水，是不可以用商場出售的普通香水代替的。若是水晶、瑪瑙等珠寶，就不需染色，只需在洗乾淨以後，灑上香水，然後曬乾即可。這樣，曼茶羅盤與供品就準備好了。

供的時候需要兩個同樣的曼茶羅盤。其中一個曼茶羅，稱為所修曼茶羅，在修曼茶羅期間，它就應該一直放在供桌上面。也就是說，如果我們修十萬遍曼茶羅需要三個月，那麼在這三個月當中，它都應該一動不動地放在供桌上。另外一個曼茶羅，是用來每天供修的，稱為供曼茶羅。

這些素材準備好以後，如果有單獨的佛堂，就應當將佛堂打掃乾淨，並灑上上述的香水，然後要設置三層的供桌（見圖）。



三層供桌

供桌分三層，最上面的一層置放佛像、經書以及佛塔。佛像表示佛身，經書表示佛語，佛塔表示佛意。佛像就用釋迦牟尼佛的像，最好是裝過臟、開過光的；經書可以用《金剛經》、《心經》或其他《般若經》，上面再置放大幻化網或大圓滿的經書；佛塔也是要用裝過臟、開過光的佛塔，如果沒有佛塔，用金剛鈴也可以代替。

第二層置放所修曼荼羅。所修曼荼羅的供置方式如下：首先在曼荼羅盤的中間放置一堆供品，然後將朝向自己的方向觀想為東邊，並在東、南、西、北各方分別放置一堆供品，這五堆供品既可以將中央一堆觀為毗盧遮那佛，由佛部尊眾圍繞；東方一堆觀為金剛不動佛，由金剛部尊眾圍繞；南方一堆觀為寶生佛，由珍寶部尊眾圍繞；西方一堆觀為無量光佛，由蓮花部尊眾圍繞；北方一堆觀為不空成就佛，由事業部尊眾圍繞。也可以像觀想皈依境一樣，將中央一堆觀為與根本上師無二無別的蓮花生大士以及傳承上師；前面一堆觀為釋迦牟尼佛，由賢劫一千零二尊佛圍繞；左右兩側觀為大小乘的聖者僧眾；後面一堆觀為經函。供置完畢以後，就將所修曼荼羅放在供桌上不動，直至規定數量修完以後，就可以收回。

第三層置放供品。第一種供品是食子，如果不會做食子，或者因為在氣候炎熱的季節，食子容易變質，就可以用餅乾、水果之類的食物來代替。有一點需要注意的是，很多

居士都喜歡把供佛的供品拿來自己享用，甚至想當然地將這些供品視為加持品。但是，依照密宗外密以下的要求，這些供品是不允許自己吃的。雖然在密宗內密中沒有這些要求，但內密所要求的境界也是很高的，我們在具體行持的時候，最好遵照保守的要求去做。所以，供佛的供品不能自己吃。第二種供品是花，應當供養漂亮的鮮花，而不應以塑膠、絹絲等為原料做成的人工花代替；第三是供水；第四是供燈；第五是供香。除了供水以外，其他的供品只供一份就可以了，但供水卻要供七杯。每個杯子中間的間隙既不能太寬，也不能太密，一般大小的供杯（直徑10釐米左右）之間的間隙，為一粒米的寬度；如果是大供杯（直徑20釐米左右），其間隙就是一根手指的寬度，供杯應在一條線上整整齊齊地擺放，倒水的時候既不能因太滿而溢出，也不能太少。七杯水每天下午都要收回倒掉，第二天再換上新的涼水（不能用開水）。

這種供養也是有順序的，最好不要顛倒，供的時候從佛像的右邊，亦即我們的左邊開始供；收的時候從佛像的左邊，亦即我們的右邊開始收。花不一定每天更換，水卻應該每天更換，換掉的水不能倒進廁所以及其他不乾淨的地方，而應倒在花園或者屋頂等乾淨地方。

這樣，供曼茶羅所需要的供桌就已經陳設妥當，下面就開始供曼茶羅。

（二）三種曼茶羅的區別及選擇

曼茶羅的修法有三種，其中第一種比較複雜，叫做三十七堆曼茶羅。為什麼叫做三十七堆呢？因為有三十七堆供品的緣故，所以就叫做三十七堆曼茶羅，這是最廣的曼茶羅修法；中等的叫做三身曼茶羅，三身亦即指佛的化身、報身與法身，三身曼茶羅的念誦，包含三個偈子，每個偈子有四句，這樣一共有十二句頌詞；最簡單的曼茶羅修法，叫做七堆曼茶羅，它的念誦包含四句偈頌外加一個咒語。七堆曼茶羅的供品，只需要供置七堆就可以了。

供修十萬遍曼茶羅的時候，該選擇哪一種修法呢？

對於一般人而言，供修十萬遍三十七堆曼茶羅不太實際。三十七堆曼茶羅的修法，主要用於供修曼茶羅每座開始的時候。因為在每座供修之前，首先需要供一至三遍三十七堆曼茶羅。

加行要求供修的十萬遍曼茶羅，要根據個人的情況而定。如果時間允許，最好供十一萬遍三身曼茶羅，這是最上乘、最圓滿的修法；但很多居士都很忙碌，如果實在沒有足夠的時間，就可以退而求其次，選擇中等的修法，也就是三萬遍三身曼茶羅，七萬遍七堆曼茶羅的修法；如果時間太緊迫，也可以採用最簡單的修法，就是供十萬遍七堆曼茶羅，然後再供一萬遍作為補充，這樣就可節省很多時間。但有一

點需要確定的是，供養曼茶羅並不是浪費時間，所以不能考慮節省時間的問題，而應將積累資糧放在首位。

至於念誦儀軌方面的要求，如同我們曾經所講的一樣。在修曼茶羅期間，每天修法前，先從前行儀軌的開始一直念到曼茶羅修法，就不再往下念誦，而應一邊供修，一邊念誦與曼茶羅相應的儀軌。本來在供修的開始，還有其他的儀軌需要念誦，但因為目前還沒有翻譯成中文，所以就可以不念，而用《普賢行願品》中的七支供代替即可，之後念誦三遍或七遍百字明。在每天修法即將結束的時候，再將剩餘部分的儀軌念完。

供修的時候，首先用左手執持曼茶羅基盤，右手持念珠，（雖然平時我們要用左手持念珠，但供修曼茶羅的時候，則應放在右手計數。）一邊念誦百字明，一邊用右手腕擦拭曼茶羅基盤。之所以要擦拭曼茶盤，並不是因為曼茶盤上有什麼不乾淨的東西，而是為了以苦行的方式，淨除自相續中二障的垢染，開發我們內心潛在的智慧。密宗認為，人的手腕上有智慧脈，通過供修曼茶羅不斷地擦拭，就可以使原有的智慧迸發出來。所以，曼茶羅盤要用手腕來擦，而絕不能用毛巾、紙張來擦。擦的時候先順時針擦三圈，再逆時針擦三圈，如果念誦百字明的時間較長，就可以反反覆覆地旋轉。

為了積累資糧，我們不能逃避必要的痛苦，而應仿效前輩大德的行跡，不畏艱難地積攢一切功德。往昔苦修的高僧大德們，在修曼茶羅的時候，首先用手腕的前面擦拭曼茶盤，起皰生瘡時，便用側面擦拭，又起皰生瘡時，再用背面擦拭。但是，如果只修十萬遍曼茶羅，就必須用手腕擦拭，這是積累資糧所必須經歷的苦行。

（三）三十七堆曼茶羅

開始供修的時候，就一邊觀想三千大千世界，一邊念誦供養儀軌：

ཨོ་བཌ་བྱ་མེ་ཡུ་རྩུ་བྱུ་

喻 班雜布美阿吽

喻 金剛地基阿吽

གཞི་རྒྱམ་པར་དག་པ།

西 南木巴 達克巴

本基清淨

དབང་ཆེན་གསེར་གྱི་ས་གནི།

汪 欽 瑟日 既薩西

大自在金地

念誦的同時，還要用右手塗抹牛淨物及香水。所謂牛淨物，是指用黃牛的糞、尿、酥油、酪和乳等五種產出品做成的一種淨品。如果不能找到牛淨物，就只用香水也可以，香水就是我們剛才所講的香水。

曼茶羅修法

這就像我們平時在打掃房屋之後噴灑香水一樣，因為我們以內在的曼茶羅，已經將外在的曼茶羅觀想為三千大千世界，如前的擦拭與塗香水，也就相當於在為三千大千世界打掃與灑香水。具體的做法，是用手指沾上香水或牛淨物，然後塗在基盤上面。

之後，念誦：

ཨོཾ་བཌ་རེ་པེ་ཨུ་རྩུ།

嗡 班雜瑞客阿吽

嗡 金剛護輪阿吽

同時用右手拇指與無名指執一堆米，或者一塊藥材、一塊水晶之類的供品，在基盤上順時針轉繞，最後置於基盤中央。為什麼要放在中間呢？它有兩個涵義：表示觀想須彌山的種子或表示遣除三千大千世界的魔障。如果有現成的鐵圍山要放，也應於此時放上。並念誦：

དབུས་སུ་རྩུ་ལ་རི་ཡི་རྒྱལ་པོ་རི་རབ།

爲 素吽拉熱耶加了波熱日阿卜

中央吽（) 化須彌山王

然後一邊念誦儀軌，一邊安置供堆：

ཐུ་ལུགས་རི་ཁོར་ཡུག་གིས་བསྐྱར་བའི

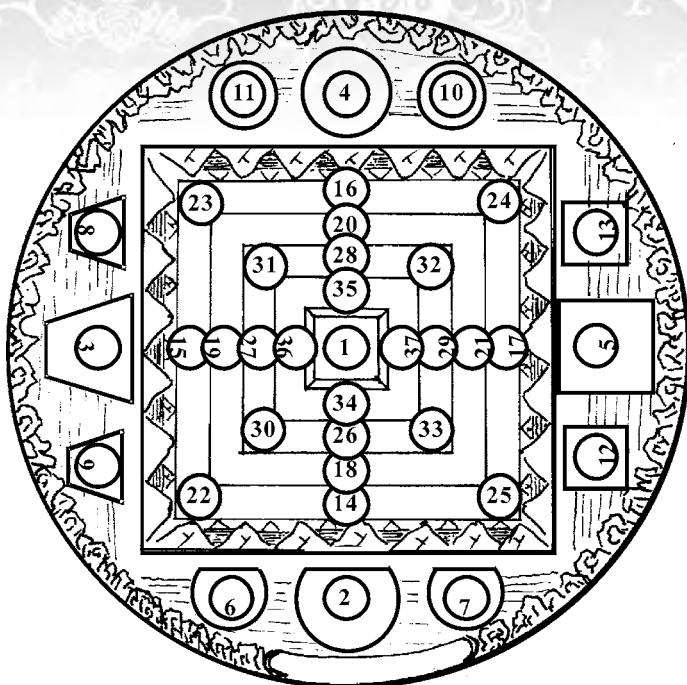
契架克 熱括日 由克格以 果日威

外鐵圍山圍繞

此時，先在基盤中央放上一大堆供品，代表須彌山〔1〕。如果擔心供品灑落，就需要在基盤下面先鋪放一塊布，這樣供品就不會掉在地上。

安置東勝身洲〔2〕、南瞻部洲〔3〕、西牛貨洲〔4〕及北俱盧洲〔5〕等四大洲，無論將自己一方或供養對境方向作為東方皆可，並從旭日升起的東方依次順時針右旋而放；在放置每一洲東西方（按照《俱舍論》的觀點，太陽是以東南西北的順序順時針而旋轉的。對於東、西、南、北各洲而言，從東到西為順時針方向，從西到東為反時針方向。）各有的兩個附洲（亦即東勝身洲的身洲及勝身洲；南瞻部洲的拂洲及別拂洲；西牛貨洲的行洲及勝道行洲；北俱盧洲的惡音洲及惡音對洲。）時，仍然按東、南、西、北大洲的順序順時針放置，但針對各大洲而言，則應該按先西後東的順序放置表示附洲的供堆。即東勝身洲的西側身洲〔6〕、東側勝身洲〔7〕；南瞻部洲的西側拂洲〔8〕、東側別拂洲〔9〕；西牛貨洲的西側行洲〔10〕、東側勝道行洲〔11〕；北俱盧洲的西側惡音洲〔12〕、東側惡音對洲〔13〕。其後再放置東方珍寶山〔14〕、南方如意樹〔15〕、西方如意牛〔16〕、北

方自然稻〔17〕；然後將輪王七寶（指金輪寶、如意寶、玉女寶、大臣寶、大象寶、紺馬寶及將軍寶。）及寶藏瓶供堆依照從東方順時針右旋的順序依次置於四方四隅（即東南、西南、西北、東北四隅。）。即東金輪寶〔18〕、南如意寶〔19〕、西玉女寶〔20〕、北大臣寶〔21〕、東南大象寶〔22〕、西南紺馬寶〔23〕、西北將軍寶〔24〕、東北寶藏瓶〔25〕；再將嬉女〔26〕、鬘女〔27〕、歌女〔28〕、舞女〔29〕等外供四天女；花女〔30〕、香女〔31〕、燈女〔32〕、塗香女〔33〕等內供四天女分別置於四方四隅，其順序仍然是從東方順時針右旋（同上）；之後的東、西、南、北，依次為日〔34〕、月〔35〕、珍寶傘〔36〕、事業尊勝幢〔37〕。放置順序及觀想內容，可以參照下面所附的“三十七堆曼茶羅分佈圖”。下面一邊按照順序觀想，一邊放置供堆，並一邊念誦：



1.中央須彌山王 2.東勝身洲 3.南瞻部洲 4.西牛貨洲 5.北俱
 盧洲 6.身洲 7.勝身洲 8.拂洲 9.別拂洲 10.行洲 11.勝道行洲
 12.惡音洲 13.惡音對洲 14.珍寶山 15.如意樹 16.如意牛 17.
 自然稻 18.金輪寶 19.如意寶 20.玉女寶 21.大臣寶 22.大象
 寶 23.紺馬寶 24.將軍寶 25.寶藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女
 29.舞女 30.花女 31.香女 32.燈女 33.塗香女 34.日 35.月 36.
 珍寶傘 37.尊勝幢

三十七堆曼茶羅分布圖

ཤར་ལུས་འཕགས་པོ།

夏 日 律 帕 克 波
東 勝 身 洲

ལྷོ་འཛམ་བུ་གླིང་།

洛 贊 木 布 林
南 瞻 部 洲

རྩལ་བ་ལང་སྟོང་།

努 卜 巴 浪 就 特
西 牛 貨 洲

བྱང་སྤྱི་མི་སྟན།

江 札 其 年
北 俱 盧 洲

ལུས་དང་ལུས་འཕགས།

律 蕩 律 帕 克
身 洲 及 勝 身 洲

རྩ་ཡབ་དང་རྩ་ཡབ་གཞན།

益 呀 卜 蕩 益 呀 卜 賢
拂 洲 及 別 拂 洲

གཡོ་ལྔ་ན་དང་ལམ་མཆོག་འགྲོ།

右 旦 蕩 浪 木 求 克 卓
行 洲 及 勝 道 行 洲

སྤྱི་མི་སྟན་དང་སྤྱི་མི་སྟན་གྱི་ཟླ།

札 密 年 蕩 札 密 年 紀 達
惡 音 洲 及 惡 音 對 洲

རིན་པོ་ཆེའི་རི་བོ།

仁 波 切 熱 沃
珍 寶 山

དབག་བསམ་གྱི་ཤིང་།

巴 克 桑 木 既 欣
如 意 樹

འདོད་འཛིན་བ།

多特 久巴
如意牛

འཁོར་ལ་རིན་པོ་ཆེ།

扣日 洛仁波切
金輪寶

བཅུན་མོ་རིན་པོ་ཆེ།

尊莫仁波切
玉女寶

སྤང་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

浪波仁波切
大象寶

དམག་དཔོན་རིན་པོ་ཆེ།

瑪克 奔 仁波切
將軍寶

སྒྲིག་པ་མ།

給克巴瑪
嬉女

བྲེང་བ་མ།

幢瓦瑪
鬘女

མ་ཚྲིམ་པའི་ལོ་ཉླག་

瑪莫 畢洛朵克
自然稻

ནོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ།

諾日 布仁波切
如意寶

སྒྲོན་པོ་རིན་པོ་ཆེ།

輪波仁波切
大臣寶

རྟ་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

達求克仁波切
紺馬寶

གཏོར་ཆེན་པོའི་བྱམ་པ།

迭日 茜 波以奔木巴
寶藏瓶

སྒྲུ་མ།

錄瑪
歌女

གར་མ།

噶日瑪
舞女

曼 茶 羅 修 法

མེ་ཏོག་མ། བདུག་སྒྲིམ་མ། ལྷ་ང་གསལ་མ།

美朵克瑪 杜克波以 瑪 囊 薩了瑪
花女 香女 燈女

དྲི་ཆབ་མ། ཉི་མ། ལྷ་བ། རིན་པོ་ཆེའི་གདུགས།

這恰卜瑪 尼瑪 達瓦 仁波切 杜克
塗香女 日 月 珍寶傘

ཕྱོགས་ལས་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་རྒྱལ་མཚན།

秋克 力 南木 巴日 加了焉 加了燦
尊勝幢

ལྷ་དང་མའི་དཔལ་འབྱོར་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་མ་ཚང་བ་མེད་པ་འདི་ཉིད་དྲིན་ཅན་

拉蕩密 巴了救日 彭孫木措克巴 瑪倉瓦美特巴的涅特真堅
將此等無不圓滿之人天受用供養大恩

རྩ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དཔལ་ལྷན་སྒྲུ་མ་དམ་པ་རྣམས་ལ་དབུལ་བར་བགྱིའོ།

雜瓦蕩 俱特巴日 吉畢巴了旦 喇嘛 丹木巴南木拉 悟了瓦日記喔。
具德諸根本及傳承殊勝上師……

另外兩圈鐵圍山於何時放置沒有具體的規定，一般是在下層供品堆滿之後，就將上層鐵圍山放置其上。最後念誦“將此等無不圓滿之人天之受用”時，應在供堆上面無有空隙地堆積供物。念誦“供養大恩具德諸根本及傳承殊勝上師”時，則應將曼茶羅寶頂放在上面。如果有充裕的時間，就應當反反覆覆地供養。

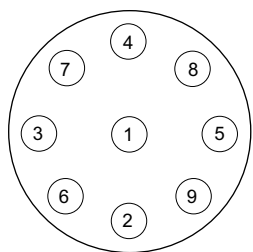
也許有人會提出質疑：為什麼佛經的說法，與現代科學關於宇宙星辰的說法不一致呢？難道佛經的說法錯了嗎？事實並非如此。說法不一致的其中一個原因是：關於宇宙的形成，在佛教內部也有很多不同的說法，這些說法都是為了度化不同根基眾生的權巧之說。在古代的印度，無論是在各種宗教的論典，還是在世間人的觀念中，這種以須彌山及四大洲等描述日月星辰的宇宙觀，好像是世人共同認可的。佛在度化眾生的時候，考慮到這些觀念與解脫沒有太大的關係，為了隨順世人，以免引起不必要的恐慌，所以就沒有去推翻這些被當時世人所公認的觀點，而是以宣說解脫之理為主。眾所周知，從佛教的究竟觀點而言，不僅包括地球或者太陽系，而且包括四大部洲，無論宇宙是圓是扁的概念，都是不承認的，一切萬法皆為空性。

另一個原因，是因為眾生根基不同所造成的。稍有一些佛教常識的人都知道，不同眾生因為內在的因素不同，故可以感受到不同的世界，不同的山河大地。正因為眾生根基的千差萬別，所以顯現出來的外在山河大地也是大相逕庭的。所以，對於外在世界的描述，我們不能用自己的感受來判斷其正確與否。在供曼荼羅的時候，也就沒有必要產生疑問。如果實在要把所供的曼荼羅觀想成地球來供也可以，但我們都知道，地球只是銀河系中極不起眼的一個星球，這樣觀想的供品範圍就太小了。而三千大千世界的概念卻不是局限於一個渺小的星球，所以最好還是觀想成三千大千世界。

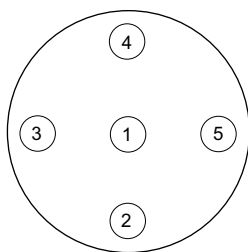
即使在沒有專修曼茶羅的時候，平時每天早晨起床後洗臉刷牙完畢，如果能供一遍三十七堆曼茶羅，其功德遠甚於一般的燒香、供水之類的供養，這是很重要的。這樣，三十七堆曼茶羅就算完成了。

（四）三身曼茶羅

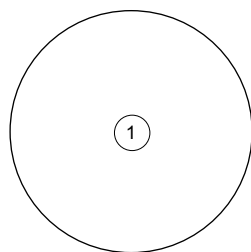
接下來就是三身曼茶羅，三身曼茶羅非常重要，其中的化身曼茶羅要放置九堆供品，報身曼茶羅要放置五堆供品，法身曼茶羅要放置一堆供品，具體順序見圖。



化身曼茶羅



報身曼茶羅



法身曼茶羅

外在的曼茶羅需要有三個圓圈（鐵圍山），供的時候先供化身曼茶羅。具體方法是：首先在曼茶羅盤上放置第一個最大的圓圈，然後按照首先為中央，其次是東、南、西、北四方，最後是東南、西南、西北、東北四隅的順序（見圖）在基盤上供置九堆供品，這就是外在的化身曼茶羅。內在的化身曼茶羅，就是將曼茶羅盤與圓圈所圍成的範圍，觀想成釋迦牟尼佛的化身剎土，也就是我們所處的

三千大千世界。將九堆供品，觀想成無數三千大千世界中的所有供品，包括金銀珠寶、仙山瓊閣、麗日和風等一切美好清淨的東西，以及自己的身體、財產、三世所積累的所有功德與善根。並觀想將這些供品供養給諸佛的化身。這是化身曼荼羅。具體念誦如下：

ཨོཾ་ཨཱ་ཧྱཱི། སྟོང་གསུམ་འཛིན་རྟེན་བྱེ་བ་ཕྱག་བརྒྱའི་ཞིང་།

喻阿吽 東 孫_木 既_克 滇雪瓦剎_克 既 襄
喻阿吽 百數俱胝三千世界剎

རིན་ཆེན་སྣ་བདུན་ལྷ་མིའི་འབྲོར་བས་གངས་ས།

仁親 那敦 拉彌 救_日 為 但_木
充滿人天七寶等財富

བདག་ལུས་ཡོངས་སྟོད་བཅས་བ་ཡོངས་འབུལ་གྱིས།

大_克 律龍 就_特 吉巴雍 布_了 記
以及我身受用悉供養

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོས་བསྐྱར་བའི་སྤྱིད་ཐོབ་ཤོག།

秋既 扣_日 洛 俱_日 為 這_特 托_卜 秀_克
願獲轉法輪王之國政

第二個報身曼荼羅。具體的供修方法是：在化身曼荼羅的上面，放置第二個中等大小的圓圈，然後按照首先中

央，然後是東、南、西、北的順序供置五堆供品（見圖），這是外在的曼茶羅。內在的曼茶羅，就是先將鐵圍山所圍繞的範圍觀想成佛的報身剎土，中央一堆觀為毗盧遮那佛的剎土；東方一堆觀為金剛不動佛的剎土；南方一堆觀為寶生佛的剎土；西方一堆觀為無量光佛的剎土；北方一堆觀為不空成就佛的剎土。再將供品觀想為報身五方佛剎土中的珍寶宮殿、供養天女等所有供品，以及自己本來清淨的氣脈明點，並觀想將這一切供養給佛的報身。什麼是報身剎土呢？就是報身佛（五方佛等）所在的剎土。阿彌陀佛的極樂世界是報身剎土，金剛薩埵的東方現喜剎土也是報身剎土。念誦儀軌如下：

འོག་མིན་བདེ་ཆེན་སྐུ་པོ་བཞོད་པའི་ཞིང་།

喔克明 迭千 杜克波 果特 畢 襄
報身佛處大樂密嚴剎

ངེས་པ་ལྷ་ལྷན་རིགས་ལྷའི་ཆོས་སུ་ཅན་།

瓊巴盛旦 熱克 億 吋木 悟堅
具五決定五部供堆者

འདོད་ཡོན་མཆོད་པའི་སྒྲིན་སྤང་བསམ་ཡས་པ་།

朵特 芸 秋特畢 諄 彭 森木 益 巴
供養無量欲妙贊供雲

ཡུལ་བས་ལོངས་སྒྲུའི་ཞིང་ལ་སྟོད་པར་གྲོག་མེས།

瀑了爲 龍固以 襄拉秋特 巴日 秀克

願獲圓滿報身之果位

最後是法身曼荼羅。供修的時候，在報身曼荼羅的上面，再放置最小的圓圈，裡面只需置放一堆供品。觀想什麼呢？就是將鐵圍山內的範圍，觀想為法身剎土。法身剎土沒有凡夫分別心所安立的世界，而是法界光明，加上自己本來清淨的心之本性，並觀想將這一切供養給佛的法身。一邊放置供品，一邊念誦：

སྒྲུང་ཐིག་རྣམ་དག་ག་ཞོན་ལུ་བུམ་པའི་སྒྲུ་མེས།

囊 這特南木大克 匈努 問木畢固

現有清淨童子瓶佛身

ཐུགས་རྗེ་མ་འགགས་ཚུམ་ཉིད་རོལ་པས་བརྒྱན་མེས།

吐克結瑪 嘎克 秋 轟特若了 畢 堅

大悲不滅法性遊舞飾

སྒྲུ་དང་ཐིག་ལའི་འཛིན་པ་རྣམ་དག་ཞིང་མེས།

固 蕩替克列 怎 巴南木大克襄

供養持身明點清淨剎

ཡུལ་བས་ཚུམ་སྒྲུའི་ཞིང་ལ་སྟོད་པར་གྲོག་མེས།

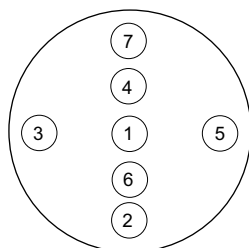
瀑了爲 秋固以 襄拉 就特巴日秀克

願獲殊勝法身之果位

以上就是三身曼茶羅的修法，最下面是化身曼茶羅，第二層是報身曼茶羅，第三層是法身曼茶羅。

（五）七堆曼茶羅

七堆曼茶羅很簡單的，供修七堆曼茶羅，一般只用基盤而不用鐵圍山，具體供置順序是：先在基盤的中央放置一堆供品，然後是順時針旋轉的東、南、西、北各方，最後在東、西方再各放置一堆供品（見圖）。



七堆曼茶羅

這是七堆曼茶羅的外在曼茶羅，內在的曼茶羅是什麼呢？是三千大千世界。中央的一堆是須彌山，其次的四方分別是四大洲，最後的東邊是太陽，西邊是月亮。觀想將日月山河大地等所有三千大千世界中的供品，和自己的一切功德，供養給諸佛菩薩。這就是七堆曼茶羅的修法。

如果內在曼茶羅能修得盡善盡美，供修七堆曼茶羅同樣也可以獲得不可思議的效果。七堆曼茶羅的念誦儀軌，是菩薩化身的國王赤松德贊，向蓮花生大師供曼茶羅時念

誦的儀軌，這個儀軌是非常有加持力的。具體念誦如下：

ས་གཞི་སྒྲོས་ཚུས་བྱུགས་གིང་མེ་ཉྱག་བཀྲམ། །

薩西波以秋 續克 欣 美朵克 展木

塗香鮮花遍大地

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ལྷས་བརྒྱན་པ་འདི། །

熱日阿卜林西涅迪 堅巴的

須彌四洲日月飾

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ཡུལ་བ་ཡིས། །

桑 吉 欣杜 密克迭 瀑了 瓦意

觀想佛刹作供養

འགོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་ལ་སྦྱོང་པར་ཤོག །

卓袞 南木大克 欣拉 就特巴日秀克

願諸眾生行佛刹

ཧྲི་གུ་རུ་རྒྱ་མཚུལ་བྱུ་ཇ་མེ་གླ་ས་ལུ་དྭ་ས་པ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨྲཱ་ཧྲཱི།

章格汝曷那曼札拉勃雜美嘎薩慕札薩巴曷那薩瑪耶 阿吽

上師，請享受（以此觀想）所發出的珍寶所成之如海壇城供雲

（六）注意事項

無論哪一種曼茶羅修法，在每次供完之後，就可以撥過一顆念珠以計數，並將基盤上的供品倒掉，以便開始下一次的供修。如果供品是大米之類的糧食，在有條件的情況下，最好在一座用完以後，就不再重複使用，下一座再更換新的糧食。當然，如果條件不允許，所用的糧食也可以反覆使用。換下來的糧食不能自己享用，而應送給乞丐，或者布施給魚、鳥之類的旁生，也可以堆在佛像前面。如果供品是藥材、珠寶等價值昂貴、不能時常更換的物品，就可以反覆使用。

供修曼茶羅時，不要過分注重數量，而應該強調質量。如果匆匆忙忙地為了完成數量而沒有觀想，則即使外在的曼茶羅已經圓滿了十萬遍，但因為沒有供內在曼茶羅的緣故，就如同沒有要捐的口信，卻在手指上栓一根線一樣，是沒有用的。因此，最關鍵、最重要的，是內在曼茶羅。

觀想的時候，要儘量做到清清楚楚、認認真真，如果能專心致志地供修，即使供一次曼茶羅，也可以積累非常大的資糧。如果心裡沒有觀想，只是匆匆忙忙地完成了一個表面的數量，雖然不能說沒有功德，但卻只能起到事倍功半之效。正如我們剛才所說的一樣，外在的曼茶羅要供十萬遍，但內在的曼茶羅也需要供十萬遍，如果內在的曼

茶羅不足十萬遍，積累資糧的能力就不夠強大，甚至極其微弱。

如果用手執持曼茶羅盤的時間較長，就會感到手部極其疼痛。但我們也應該咬緊牙關堅持到底，這也是一種苦行，通過這種方便，可以圓滿極大的資糧。當然，如果實在不能忍受，也可以將曼茶羅盤放在桌子上繼續進行供修。

剛才我們講了，在平時不修五加行的時候，也應該每天堅持供曼茶羅，藏地的很多老修行人都是這樣做的。這樣做的結果，不但在修行上可以心想事成，而且在世間法方面也不會有太多的違緣，甚至有可能獲得意想不到的成功。當然，這只是修曼茶羅附帶的一種作用，我們不能僅僅為了世間法而去修曼茶羅，而必須清醒地意識到：修曼茶羅的主要目的，是能夠早日積累足夠的資糧，以便早日證悟空性，從而脫離生老病死，度化無量眾生。

無論是修曼茶羅，還是修皈依、發心、金剛薩埵，所有的目的都應該是這樣。如果目的不正，即使在表面上做得再好，實際上都是不可取的。包括世間法都是這樣，譬如，如果心裡存有損害他人的想法，則無論表面說得多麼天花亂墜、感人肺腑，實際上也不是在利益對方。同樣，如果所作的一切，都是為了世間法，那就不可能成為解脫之法。所以，確立正確方向，是一切修法的首要條件。

曼茶羅修法

如果具備出離心和菩提心這兩個堅實的基礎，即使用河邊的砂子作供品，用低劣的石板作基盤，但因為動機殊勝的緣故，即使供一遍曼茶羅，都可以積累不可思議的資糧。反之，如果發心不純正，只是為了自己的工作順利、健康長壽，或者下一世的人天福報而修，則即使用純金打造成曼茶羅盤，選用最上乘的珍珠之類的珍寶作供品，都跟解脫沒有任何關係，只能在輪迴當中得到一些世間圓滿而已。所以，善根的大小並不取決於外在供品等級的高低，而是隨發心的高下而增減的。由此可見，修行的動機十分重要。

曼茶羅修完以後，還需要迴向。迴向的具體方法，我們前面已經講過，今天就不再重複。曼茶羅的修法就講到這裡，本開示中沒有包含的細節，大家可以參閱《普賢上師言教》。

修行的過程，是艱難而漫長的。希望大家不要虎頭蛇尾地去追求短暫的快捷，而應堅持不懈、腳踏實地地修持。

上師瑜伽



“瑜伽”二字出自印度梵文，是修行、修持的意思。上師瑜伽就是上師的修持（亦即修持上師）。

一、修持上師瑜伽的意義及前期準備

為什麼要修上師瑜伽呢？自我們皈依後就成為佛教徒，發了菩提心就是真正的大乘佛教徒，修金剛薩埵可懺除罪業，修曼荼羅可增長資糧，而修上師瑜伽可讓我們得到上師的加持，得到上師的加持則有助於證悟大圓滿的無上智慧。

如果外加行、皈依和發心還沒修好的話，就暫時不必專修上師瑜伽，只需略修即可。修行時念誦儀軌也有一些要求，在一座當中外加行的部分如人身難得、死亡無常等都要修，但可修得略些。接下來如果是在修上師瑜伽，則大部分時間都放在這個修法上；如是在修發心的話，也如此類推。

念誦儀軌的方法有廣略之分。簡略的就是本書後面所附的《前行念誦儀軌·開顯解脫道》，在每座中都需念一遍。譬如修菩提心時，從《開顯解脫道》的開頭一直念到發菩提心為止，然後開始反覆不斷地念四句發心偈，起座時，再把菩提心以後的儀軌念完。修上師瑜伽時也是一樣，從人身難得到曼荼羅都要簡單地修一遍，然後開始修上師瑜伽，起座時將剩下的儀軌念完。廣的儀軌比較長，

也較繁複，一般人或受限於時間，或因念誦的難度較高，一天念一遍就夠了。譬如修菩提心，早上的一座從外加行開始念並簡略地修，直到菩提心為止，然後只就菩提心反覆地修，下面的儀軌就不再念了，起座時做一個迴向。晚上的一座也要從外加行開始簡略地修，菩提心的部分就多些時間專修，起座時將早上剩餘沒念的儀軌念完。如此修比較省時，能多念儀軌當然是好，但再加上思維與觀想，可能時間會過長，所以個人要視自己的情況去安排取捨。

由於《開顯解脫道》特別簡短，上師瑜伽修法中有些偈子在此處就沒有，在廣的儀軌中才有。這些偈子在《普賢上師言教》中可以找到，大家只需照書念就可以了。至於其他的修法，一般照《開顯解脫道》念是可以的。有些特殊的偈子，如三身曼荼羅的儀軌，在《開顯解脫道》中只有一句，就太略了。有時間的話，還是念廣的儀軌比較好。以上是念誦儀軌的方法。

必須要注意的是，有些居士既沒有灌頂，也沒有傳承，自己請了法本就回去任意地修，這樣是不對的，若是密宗的正行修法就更不允許如此。為什麼呢？因為這樣修不僅修不出結果，更由於沒有訣竅而會出差錯。但是，像人身難得或死亡無常這類的基礎加行修法，若根據所有的錄音和文字資料來修，應該不會出任何差錯，所以這次新來的人可以先這樣修。不過這並不是正行的修法，要修正行以前必須先

聽講才可修，只聽錄音帶得不到傳承，任何人的錄音帶都無法給你傳承。因此，最好還是接受一個傳承再修。

希望凡是來聽法的人都能實修，何時修完要視每個人的情況而定，但總要有個開始。如果要求所有人在同一時間修完，可能不太實際，不過每天至少應安排兩個小時來修法。早上可早起一個鐘頭，在梳洗完畢，未用早餐之前，就開始打坐一個鐘頭；晚上下班後，吃過晚餐，再打坐一個鐘頭，這是最起碼的要求。

為了生活我們都可以忙碌地投入工作，為了了脫生死，又豈能不盡力投入呢？所謂的生活也就是幾十年的時間，現在拼命發展、賺錢的成果，是決不可能在下輩子繼續享用的。這幾十年是在人間生存，再怎麼難也還都可以過，如果換了身體、環境、時間，下一世是怎樣就誰都不敢說了。世上沒有哪一個人，可以真正推翻輪迴的存在，雖然有各種說法，但到目前為止都無法推翻輪迴。不僅如此，我們還有強力的依據來證明輪迴的存在。可以肯定的是，每個人無可避免地都要轉世，下一世轉為什麼樣的眾生，誰都不知道。對此，我們一定要有所準備。

很多人怕老時日子不好過，所以現在拼命賺錢、存錢以作準備；然而，為了下一世，為了解脫輪迴，難道就不必做準備嗎？不為後世打算，是很愚昧的行為。我們一天當中一定要有適當的時間用在修行上，其餘的時間可用

來工作。學佛後如果立即放棄親友及生活來源，也不是很合理。修行人歷來都有兩種：出家人，沒有世間的責任，主要任務就是修行與弘法；在家人，佛並沒有要求所有人都出家，在家人應該擔負起家庭與事業的責任，但這只是為了生存，並不能解決生、老、病、死的問題。所以希望每個聽法的人都能去修，只要修就會有進步，就會有收穫。若只是聽聽課而不修的話，是不會有收穫的。

漢地居士由於缺乏系統的佛學教育，很多行為都不如法。只要哪裡有灌頂、火供、薈供、修財神、長壽等法事，很多人都十分感興趣。可是，如果不修行，這些活動也解決不了什麼問題。真正的修行對每個人來說都是非常重要的，很多人卻對這些修法沒有興趣。但不修，就不能解脫。聽法後一定要好好想想，需不需要解決生、老、病、死的問題？如果無所謂，那就不用修行了，但我想對每個人來說，這都應該是很重要的問題。重要但沒有方法解決也沒用，可是佛已經給了我們方法，所以居士們在有機會、有條件的情況下，一定要重視聽法、修法。如果只想參加所謂的灌頂等法會，對要下點功夫的修法卻不感興趣的話，就是不能解脫的前兆，也許在輪迴中流轉時，會因此得到一些財富或健康長壽，但解脫是沒有希望的。要解脫就必須系統地聽，系統地修。其實對每個生命來說，這都非常重要，只是除了人以外，其他生命都沒有這個機會；在人類當中，也只有學佛的人有此機會，所以一定要好好珍惜。

二、關於依止上師

在密乘中，上師的加持是非常重要的，尤其是證悟大圓滿，其方法既不需要邏輯推理，也不靠氣脈明點的修法，也不強調生起次第。雖然加行中，金剛薩埵的修法有一些簡單的生起次第，但這不是重點。在所有加行修完之後，最後要證悟空性的關鍵就是依靠上師的加持。

當然，並不是任何上師都能給予加持，必須依止有加持能力的上師才可以得到加持；就如同，杯中要有水，喝了才可以止渴，如果杯中無水，再怎麼倒也無法用來止渴。有一些自稱是金剛上師、大活佛的人，卻不一定有加持力，也不見得都是上師。別人的真假如何我們不必理會，但自己一定要依止一位真正的金剛上師。外加行中講過依止上師的方法，也列出了密宗上師所應該具備的條件。如果一位上師具足了這些條件，自己也對他有信心的話，就可以依止他作為根本上師；如果沒有具足條件，那麼最好就只是恭敬他，去請教問題或結個緣就可以了，但要作為自己的根本上師是不夠資格的。

有些居士認為上師替自己解決了一些世間的疑問，或有時摸摸頭、拍拍肩膀，自己心裡得到一些溫暖，但這與修法或成為密法的金剛上師並沒有直接關係，因為一個普通人也可以讓你感受到類似的溫暖。密法的金剛上師不是要教你一般做人的道理，或是解決你家庭、事業、感情上

的難題，而是要能教你通過修行來解決生、老、病、死的問題，有這樣能力的人才可以作為你的金剛上師。

在漢地有一種普遍的現象，假如一個陌生人自稱有了不起的頭銜，或具備某種特殊能力，大家就盲目地去依止；之後，看到此人有不如法的行為時，又立刻開始毀謗。這樣的依止方法，給藏傳佛法帶來了非常不好的影響。

密法特別強調在選擇根本上師時要詳加觀察，絕不允許盲目依止、接受灌頂。如果以前已經依止了，現在能做的就是只看上師的好，而不能挑他的缺點。事實上，凡夫眼中的缺點也未必真是過失，也許這些上師只是修行比較好的凡夫，而作為凡夫，總是功過並俱的。除了佛以外，沒有人能達到完美無缺的境地，如果一味地觀察這些上師的不足，徒然造作惡業而已。

三、具體修法

依止上師後就要開始修持上師瑜伽。具體的修持可分三個階段：觀想、七支供、祈禱。

1、觀想福田

觀想的方法有兩種：一、觀想自己根本上師的相貌。譬如：如果法王如意寶是自己的根本上師，就以法王的相片為準來觀想法王的相貌，而無需觀想任何本尊如蓮花生大士

等；二、將上師觀想為蓮花生大士。外貌觀想為蓮師，但實際本體是自己的根本上師法王如意寶。

我們應該如何選擇適合自己的觀想方式呢？有些人對上師具有特別強烈的信心，一看到上師的相貌就生起無與倫比的歡喜心，與看到一般佛像的反應是有所不同的，這樣的人就直接觀想上師的相貌，而無須觀想其他本尊。如果對上師雖然有信心但不是那麼強烈，觀想時也只能視上師為普通凡夫，信心難以增長，如此則應觀想佛像。一位真正具格的上師，在本體上就是佛的化身，也就是佛。觀想時外表要對照經書中佛像的描述，而本體則是自己的根本上師。修五加行時，是統一觀想蓮花生大士，有極個別的人可以觀想上師，但按經書中的要求是觀想蓮師。

首先，應該請一幅標準的蓮師單身像唐卡，因為書中的圖片通常都太小，不適合用來觀想，觀想的方法就比照金剛薩埵的觀想一樣。為什麼觀想的表面是蓮師，而本體是自己的根本上師呢？這就與緣起有關了。從前，當諦諾巴尊者在給瑪爾巴大師（密勒日巴的上師）灌頂時，頭上現出了本尊的壇城，諦諾巴尊者問瑪爾巴：“你是從本尊座前接受灌頂，還是從上師我的座前受灌頂呢？”瑪爾巴想，從上師座前接受灌頂比較容易，而在本尊面前接受灌頂則非常難得，所以他回答道：“我還是從本尊座前接受灌頂吧！”話音剛落，所有本尊都倏然消失而融入上師，

當時諦諾巴上師就說這個緣起不好。因此，後來雖然瑪爾巴的法脈很長，自己也得到很大的成就，但其後裔卻因此緣起而如彩虹般地消失了。因此，密宗特別強調對金剛上師的信心。由於金剛上師在這一世給我們傳法灌頂，與我們有極深的法緣，所以觀想蓮師的本體為金剛上師可以比較快速地成就。其他的佛菩薩也時時刻刻在度化眾生、加持我們，但金剛上師與我們更親近一些。因而，如此觀想上師能加速成就。

書中對蓮師的服飾以及它們所代表的意義都有詳盡地描述，在此不再多作講解，如是觀想即可。蓮師周圍要觀想其他的佛菩薩及護法神。當我們在修皈依或金剛薩埵的前半部分時，自己仍是自己，維持不變。可是修上師瑜伽時，要將自己的相貌觀想為金剛瑜伽母，而本體則是勝海空行母，就是蓮師的空行母。為何要如此觀想呢？修上師瑜伽時，如果自己仍為普通人，就會帶有普通人的邪見，例如對上師有不好的看法等，從而對修法造成障礙。如果將自己觀想為金剛瑜伽母，由於緣起的關係，則可斷除這些障礙，因此要這樣觀想。

在金剛瑜伽母頭頂一箭許的上空觀想蓮花生大士，觀想好後就開始念誦。由於《開顯解脫道》太過簡短，這裡我們就念廣的儀軌：

རང་སྣང་ལྷན་གྲུབ་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་།

讓 囊 輪 竹 卜 大 克 巴 日 日 阿 卜 加 木 欣

自現自成清淨無邊刹

བཀོད་པ་རབ་རྫོགས་ཟངས་མདོག་དཔལ་རིའི་དབུས་།

果 特 巴 日 日 阿 卜 作 克 桑 多 克 巴 了 瑞 悟 以

莊嚴銅色吉祥山中央

རང་ཉིད་རྗེ་བཙུན་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ་།

讓 涅 特 傑 尊 多 傑 那 了 久 日 瑪

自身觀為金剛瑜伽母

ཞལ་གཅིག་ཡུག་གཉིས་དམར་གསལ་གྱི་ཐོད་འཛིན་།

夏 了 既 克 恰 日 逆 瑪 日 薩 了 這 托 特 怎

一面二臂紅亮持刀蓋（托巴）

ཞབས་གཉིས་དོར་སྟབས་སྟུན་གསུམ་ནམ་མཁར་གཟིགས་།

夏 卜 逆 多 日 達 卜 堅 孫 木 南 木 卡 日 思 以 克

雙足舞式三目視虛空

སྤྱི་བོར་བརྒྱ་འབུམ་བདུལ་ཉི་ཟླའི་སྤྲིང་།

既 沃 日 貝 瑪 問 木 大 了 涅 迪 蕩

頭頂日月千瓣蓮墊上

སྒྱུ་བཅ་གནས་ཀྱན་འདུས་ཅ་བའི་བླ་མ་དང་།

加卜 內 衰杜以 雜威 喇嘛蕩
皈處總集根本上師尊

དབྱེར་མེད་མཚོ་སྒྲིལ་དོ་རྩེ་སྤུལ་པའི་སྤྱུ་

耶日 美特 措吉 多傑 竹了畢固
無別海生金剛變化身

དཀར་དམར་མདངས་ལྗན་གཞོན་ནུའི་གཟུགས་ཅན་།

嘎日 瑪日 蕩 旦 匈 努以夏 簇克 堅
白裏透紅亮澤童子相

ཕོད་ཁ་ཚས་གོས་བ་བེར་འདུངས་མ་གསོལ་།

珀特卡秋 果以薩為日 東 瑪 索了
身著大氅內法咒士衣

ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་རྒྱལ་བོ་རྩལ་པའི་སྤྲུལ་སེལ་།

夏了 既克 恰克 逆 加了 波 若了畢 達卜
一面二臂國王游舞式

ཕྱག་གཡས་དོ་རྩེ་གཡོན་པས་ཐོད་བྱམ་བསྐྱམས་།

恰克意 多傑 雲 畢 托特 問木 南木
右手金剛左持托巴瓶

དབུ་ལ་འདབ་ལྷན་པ་སྒྲའི་མཉེན་ཁྱུ་གསོལ།

悟拉達卜旦貝密年修索了
頭戴具瓣蓮花鹿耳帽

མཆན་ཁུང་གཡོན་ན་བདེ་སྟོང་ཡུམ་མཆོག་མ།

千空雲那迭東雍木秋克瑪
左腋之下殊勝空樂母

སྤྲུལ་པའི་ཚུལ་གྱིས་ཁ་ཏྲོ་ཚེ་གསུམ་བསྐྱམས།

爲畢簇了記卡張賊素木南木
以隱式持三尖卡張嘎

འཇའ་ཟེར་ཐིག་ལའི་འོད་ལུང་གྲོང་ན་བཞུགས།

加塞日替克利喔特彭龍那續克
住於彩虹明點光蘊中

བྱི་འཁོར་འོད་ལྷ་དྲ་བས་མཛེས་པའི་གྲོང་།

契扣日喔特昂札爲最以畢龍
外旋絢爛五光莊嚴界

སྤྱལ་པའི་རྗེ་འབངས་ཉི་ཤུ་ཙ་ལྷ་དང་།

竹了畢傑邦涅修雜昂蕩
化現君臣二十五尊者

ཁྱ་བོད་པའ་གྲུབ་རིག་འཛིན་ཡི་དམ་ལྷ་མོ།

加沃特班 竹卜熱克 怎 耶旦木拉

印藏成就持明諸聖眾

མཁའ་འགྲོ་ཚས་སྒྲིང་དམ་ཅན་སྒྲིན་ལྷ་ར་གཏིབས་མོ།

康 卓秋炯 旦木堅 真達日 的卜

一切空行護法如雲聚

གསལ་སྒྲིང་མཉམ་གནས་ཆེན་པོའི་ངང་དུ་གསལ་མོ།

薩了東 年木內 千波以 昂杜薩了

住於明空大平等之中

這一段要念完，並且要邊觀想邊念。念誦偈子的作用就如同西藏人的一個習慣，當有人要求我們捎信給在外地的人時，我們就會在自己的手指上綁一根線作為提醒。等到達目的地時，一看到那根線，就想起要捎的信了。念誦儀軌的目的就是要提醒我們該如何觀想，如果念時不觀想，並不是沒有任何加持，但好比手上綁了線卻沒有口信要帶一樣，已失去了最主要的意義。

接下來觀想蓮師身上放光，這些光形成網狀圍繞蓮師，每個網孔中都安住一位佛菩薩、大持明者、護法等。接著開始念七句金剛句：

རྩེ་ ཨོ་ཀྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས་མེད་པའོ།

吽！ 歐堅 猷了既 努卜江 燦木

吽！ 烏金剎土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྤང་པོ་ལེ་མེད་པའོ།

貝瑪給薩日 東波拉

蓮莖花蕊之座上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན་མེད་པའོ།

雅燦 秋克 革 瓊 竹卜 尼

稀有殊勝成就者

པདྨ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་བྲགས་པའོ།

貝瑪炯 內 謝 素 札克

世稱名號蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར་པའོ།

扣日 杜 康 卓 忙 波以 果日

空行眷屬眾圍繞

ཁྱེད་གྱི་རྩེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་གྱིས་མེད་པའོ།

切特既傑素 達克 竹卜吉

我隨汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་སྐྱབས་བྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

欽吉洛卜契日 謝克素索了

為賜加持祈降臨

གུ་རུ་པན་མི་རྟོ་ཧྲི།

咕汝貝瑪悉地吽

咕汝貝瑪悉地吽

念誦的同時，觀想從蓮師清淨剎土有無數的蓮師融入所觀想的蓮師，或可觀想所有的根本上師都降臨融入所觀想的蓮師。為什麼還要迎請呢？難道我們觀想的不是蓮師嗎？因為，我們現在還是初學者，仍有許多分別念，雖然觀想的就是真實的蓮師，有些人還是認為這是自己心中想出來的，還不夠真切。為了斷除這種執著，所以要迎請蓮師。

這樣觀想念誦之後，蓮師就成了所有根本上師和蓮花生大士的綜合體。

這以上都是觀想的階段。

2、七支供

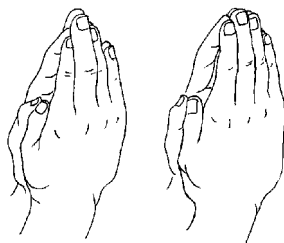
七支供是顯密共同積累資糧的方法，將上師觀想好後，在上師面前獻上七支供則能更迅速地圓滿廣大資糧。

第一支是頂禮支。五加行中有一個十萬遍頂禮的加

行，就是在此處的上師瑜伽修法中。如果簡單地做，則在修皈依加行時也同時頂禮，雖然這樣可以同時完成兩個加行，但這樣做不夠圓滿。因為皈依和頂禮各有其不同的觀想，所以我們不採納。頂禮能與上師瑜伽一起做，是最圓滿的。

頂禮時首先要合掌，這也有一些講究。兩隻手掌不能完全地合併在一起，從手心到手指之間都要有空隙。合掌的方式有兩種：一是嘎屋式。嘎屋是一種帶在身上的四方形法器，由於手指頭沒有合在一起，看起來有些像方形；二是蓮花苞式。兩個食指與無名指放得比中指低一點，指尖接觸，這樣看起來有些像含苞待放的蓮花。（請看圖）

不論採取哪個方式，手掌中都要留有空間，因為經書中說外道的合掌才是沒有空間的。合掌時，要觀想手中拿著如意寶。頂禮的第一步是將手掌放在心間，而不是頭頂上，這表示對佛菩薩



的恭敬；第二步是將手掌放在頭頂的髮旋兒處，而不是額頭上，此時觀想向佛的身頂禮，清淨自己的身業如殺、盜等；第三步放在喉間，觀想向佛的語頂禮，清淨自己的語業如妄語、粗語等；第四步放在心口，觀想向佛的心或智慧頂禮，清淨自己的意業如貪、嗔、癡。之後五體投地，即額頭、雙掌與雙膝同時觸地，觀想向佛的身、語、意、

功德、事業頂禮，清淨自己極細微的障礙，有些人稱此為磕短頭。如將身體伸直匍匐於地以五體頂禮，則稱之為磕長頭。當身體趴下去時，雙手合掌置於頭頂上，前面放置念珠計數，然後站起來。

頂禮主要是一種恭敬的表示，磕長、短頭都可以。雖說頂禮的方式有很多，但上面講的兩種在經書中有記載，所以是如法的。站起時身體要正直，不可彎腰駝背；合掌時手要合好。縱然加行的數量要做夠，但質量更是重要。就算只磕一個正確的頭，也能積累很大的資糧，清淨眾多的罪業。不如法的磕頭，就算做了成千上萬，不僅沒有功德，反而有罪過。因為在佛像前隨便頂禮，是對佛像的不恭敬。所以，每一次頂禮都務必要認真地做，才可圓滿功德。

在頂禮的同時，觀想在自己四周有無數的父母眾生及冤親債主隨著自己一同頂禮，也就是有無數的身體在同時向佛頂禮。頂禮的同時，有兩句儀軌文要念：

ཧྲིཿ བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྩལ་སྒྲིད་རུཿ

啥 大克 律欣各 杜了涅楞杜

啥 吾身化為盡剎塵

ནུམ་པར་སྒྲུལ་བཤམ་བྱས་འཆལ་ལོཿ

南木巴日 竹了為 恰克擦了洛

無邊無數而頂禮

這樣的頂禮要做十萬遍，另外再做一萬遍作為補充，這個修法完成以後，與前面四個加行加起來，就算圓滿了五個加行。以上講的是頂禮支。

第二支是供養支。主要是觀想以清淨心在上師座前，以各色各樣的實際供品，及意幻的無數美妙供品來盡力供養。如果只有觀想的供品，有沒有功德呢？要是自己能真正地觀想，則與實際供品沒有差異。有人會問：既然如此，又為何還需要真正的供品呢？因為，我們對真實的供品往往會產生執著，認為它們是非常珍貴的東西，如此用來供佛，則能更快地增加資糧，所以觀想的與實際的供品都需要。平時在公園裡或路邊看到絢麗的鮮花，或是旖旎的風光，都要想到供養三寶，如此則時時刻刻都可積累功德。打坐時，就觀想將所有的人天受用，都用來供養三寶。念誦的儀軌也是兩句：

དངོས་བཤམས་ཡིད་སྤུལ་ཉིང་འཛིན་གྱིས་

喔 襄^木 宜^特 竹^了 登 怎 記
陳設供品意幻定

སྤར་བྱིད་མཚོད་པའི་ཕྱག་རྒྱར་འབུལ་

囊 瑟^特 秋^特 畢 恰^克 加^日 布^了
現有以供印供養

以上是供養支。

第三支是懺悔支。此處懺悔的方法與金剛薩埵的修法不一樣，這裡我們將無始以來所造的所有罪業，都觀想為黑色的微塵，堆積在我們的舌頭上，前面觀想好的上師佛菩薩放光照射在這些罪業上，使之即刻清淨。當然，對這些罪業做深度的懺悔，並發願永不再造還是必要的。此處的儀軌也是兩句：

སྒོ་གསུམ་མི་དགའི་ལས་རྣམས་ཀུན་ཅེ་

果 孫_木 密格_以 利 南_木 衰
一切三門不善業

འོད་གསལ་ཚེས་སྒྲའི་ངང་དུ་བཞགས་ཅེ་

喔_特 薩_了 秋 固_以 昂 杜_夏 克
光明法身中懺悔

第四支是隨喜支。看到他人聞思修法、行善積德時，要生起歡喜心，而非嫉妒心。隨喜是一種強而有力的積累資糧方法，譬如，假如有人供齋給僧眾，旁人雖然沒有供齋，但如果能誠心誠意地隨喜，則雙方得到的善根功德是完全一樣的；反之，有些人見到別人作功德時，不僅不歡喜，更由嫉生恨，到處去數落此人的不是，如此非但沒有功德可言，還造了不少惡業。本來可藉由隨喜替自己積累同樣的功德，卻由於嫉妒而使自己失去了大好機會，這實在是非常可惜。

隨喜時，應該隨喜十方諸佛菩薩、金剛上師、善知識等等的一切戒定慧功德，然後迴向。在西藏，有很多人會從遙遠的地方一路磕頭到拉薩，過程異常艱苦，如果有人能真心誠意地隨喜他們，縱然沒有經歷路途的艱辛，卻能得到同樣的功德，這是佛親口說的，對此無須有任何懷疑，這就是積累資糧的訣竅。隨喜支有兩句儀軌要念誦：

བདེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བསྐྱེད་པ་ཡི།

丹 巴 逆 記 杜 以 巴 宜

隨喜二諦所攝持

དག་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རངས།

給 措 克 衰 拉 傑 宜 讓

一切善業之資糧

第五支是請轉法輪支。釋迦牟尼成佛後，七七四十九天沒有說法，梵天與帝釋就下來向佛供養了右旋海螺與金輪，並請佛轉法輪；同樣的，我們也應觀想自己身體變成無數個身體，在無數的佛座前各站一個，祈請佛轉法輪，佛也應允了，並為適應不同根基的眾生而轉了大小乘的法輪。雖說這是我們的觀想，但只要有誠心，還是可以圓滿資糧。此處念誦的儀軌只有一句：

ཐེག་གསུམ་ཚུལ་ལོར་བསྐྱར་བར་བསྐྱལ།

貼克孫木 秋 扣日 果日 瓦日 固了

祈請常轉三乘法

第六支是祈請不入涅槃支。當釋迦牟尼佛預備涅槃時，有一個叫珍達的居士祈請佛延遲涅槃，佛就推遲了三個月才涅槃。我們也同樣應觀想自己變成無數個身體，於無數剎土中，站在即將要涅槃的佛和金剛上師們的座前，祈請他們不要涅槃，繼續度化眾生，他們也答應了。就算這是觀想，但我們若是真心誠意的，還是可以積累資糧的。這裡的儀軌有兩句：

རི་མིན་ལོར་བ་མ་སྟོངས་བར།

既瑟特 扣日 瓦 瑪東瓦日

乃至輪迴未空前

ཐུ་ངན་མི་འདའ་བཞུགས་གསོལ་འདེབས།

釀安密 大 秀克 索了 迭卜

祈請住世勿涅槃

第七支是迴向支。關於迴向，以前講過很多次了，現在就只略講。譬如，開車時要右轉還是左轉，全憑方向盤而定。一個人手中有一百塊錢，要如何用就看他的動機是什麼；同樣的，我們修行所有的善根要如何運用？是用於解脫輪迴？還是用來獲得世俗的圓滿？關鍵都在迴向。因為所有

的善根都是自己造的功德，要長壽可以長壽，要解脫可以解脫，就看如何迴向了。

要是廣的迴向不會的話，就學《三十五佛懺悔經》中那樣：“三世十方諸佛菩薩如何迴向他們的功德，我也如是迴向。”這樣就完整地包含了一切。不僅是過去和現在的功德可以迴向，未來的功德也可以迴向。將所有的善根功德匯集起來一起迴向菩提：願我能以此善根，為度化眾生而證悟菩提。如果有人要替父母親友加一些特別迴向，也是可以的，並不妨礙大局。但主要的目的應該是為了能度化眾生，而發願早日證悟成佛。如果廣的迴向不會做，就做前面所說的簡單迴向。《普賢上師言教》中也提到了這個簡單迴向，它既方便，又包含了所有迴向的意義，是一個很有用的迴向方法。如果書上不說，也沒有人會知道，這也就是所謂的訣竅。迴向的儀軌也是兩句：

དུས་གསུམ་བསགས་པའི་དགེ་ཅ་ཀུན་མཁེལ་

杜以孫木 薩克畢 給雜哀

三世所積諸善根

བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོའི་བྱ་རུ་བསྐྱེད་པའི་

江秋卜 千波以 玖汝喔

迴向廣大菩提因

七支供至此就算完整了。

3、專心祈禱

祈禱時將上師或蓮師與佛菩薩觀想在自己前面，至誠地祈請讓我們能早日證悟大圓滿的智慧，以此作為祈禱目的是非常重要的。我們在上師三寶面前發起無比強烈的信心，以致於汗毛直豎、淚水橫流，發願今後唯有依止上師，希求得到上師的果位，除了上師三寶以外，不再尋找其他的依止處。就是要這樣一心一意地祈禱。念誦時就按照《普賢上師言教》中的儀軌念：

ཇེ་བཙུན་ཀླ་སུ་རེན་པོ་ཆེ་མེད་ཀྱི་མཆོད་པ་ལྟུང་།

傑尊 咕汝仁波切

至尊蓮花生大士

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་མཆོད་པ་ལྟུང་།

切特 訥桑 吉 塔木 加特 既

您乃諸佛之總體

བྱུགས་ཇེ་འེ་བྱིན་རྒྱལ་པོ་འདུས་པའི་དབུ་ལེན་པ་ལྟུང་།

吐克 記欽 拉卜 杜以 畢 巴了

普降大悲之加持

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་ལྟུང་།

森木 堅 擁 既 恭 既克 布

有情唯一之怙主

上 師 瑜 伽

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་སྒོ་སྤྲིང་བྲང་

律 蕩 龍 就^特 洛 釀 張
自身受用識心胸

ཉེས་པ་མེད་པར་བྱེད་ལ་འབུལ་

多 巴美^特巴^日 切^特拉布^了
毫無遲疑供養您

འདི་ནས་བྱང་ཚུབ་མ་ཐོབ་པར་

的 內 江 秋^卜 瑪 托^卜 巴^日
自此未獲菩提間

སྤྱིད་སྤྲུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན་

既^特杜^克 累^克 逆 托 漫 衰
善惡苦樂貴賤等

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁུན་

傑 尊 千 波 貝 炯 債
皆由至尊蓮師知

然後一邊祈請，一邊精勤念誦蓮師心咒：

ཨོཾ་ཨཱ་ཧཱུྃ་ བཟླ་བ་པདྨ་སྒྲིལ་ཧཱུྃ་

喻 阿 吽 班 雜 咕 汝 貝 瑪 悉 地 吽

如果要從輪迴中解脫，要解決生、老、病、死的問題，我們必須有個依處。什麼是我們的依止處呢？世俗人所看重的名譽、地位、財產，是我們的依處嗎？碰到生、老、病、死的問題時，這些顯然都變得沒有價值了。錢作為依處可靠嗎？遇到世俗一般的問題時，父母親友有時是可以依靠的，但面對生、老、病、死時，他們就完全束手無策了，所以也不是我們最終的依處。工作單位和其他社會團體同樣不能解決輪迴的問題。我們唯一的依止處，就只有上師三寶，此外別無他途可助我們解脫。

念上師祈禱文時要邊念邊觀想，那些非常虔誠的弟子們在接受上師灌頂時，都是雙手合掌、熱淚盈眶地念誦上師祈禱文，這樣的反應是因為他們對上師有強烈無比的信心。不然的話，儀軌照著念完了，卻沒有絲毫感受可言。所以要對上師由衷地發起強烈的信心，誠心誠意地祈禱上師，發誓從今以後只皈依上師三寶，並祈禱上師加持自己能早日證悟空性。許多修行人由於對上師有無與倫比的信心，他們終能輕輕鬆鬆地證悟空性，這樣的例子有許多。

蓮師心咒每念一百遍，就是念完一串珠子時，就再念祈禱文：“傑尊咕汝仁波切…傑尊千波貝炯倩”（見前面）如是念誦到所誦咒數的一半〈如修一百萬遍蓮師心咒，誦到五十萬〉時，每念一百遍蓮師心咒中間誦：

大克 拉 瑞薩 賢那美特
我無其餘希求處

達達 杜以安 逆克 密卓
如今惡世濁時眾

密作特 杜克盡了 但木杜欣
沉於難忍苦沼中

的利就卜夕克瑪哈咕汝
願救此苦大師尊

旺 續 固 日 既 克 欽 拉 卜 堅
賜 予 四 灌 加 持 者

多克巴波日既克吐克傑堅
賜予智證大悲者

སྒྲིབ་གཉིས་སྒྲོང་མ་གཙུག་པོ་འཁྱུ་ཅན་པོ་།

這「逆」炯夕克努以吐堅

淨除二障大力者

念時要專心一意地祈請上師蓮花生大士，就這樣盡力念誦蓮師心咒和上師祈禱文，最後在上師座前接受灌頂。

灌頂時觀想在上師眉間有一個像白色水晶般發光的“喻”（ཨྵ）字，發出無量光芒融入自己頭頂，同時觀想清淨所有殺、盜、淫等身業，也清淨了氣、脈、明點的脈障，得到寶瓶灌頂以及上師的身金剛的加持，獲得化身果位的緣分。所謂脈障，就是因凡夫的脈沒有打開，從而會產生很多貪、嗔、癡等惡念。脈一但打開，氣、脈、明點就自在了，就能出現許多修證的功德，並成就金剛身等。但目前我們還不需要瞭解太多有關這方面的細節，因為這涉及到密宗正行的修法，我們只要心中如此觀想就行了。

然後觀想上師喉間有紅色“阿”（ཨྌ）字放光融入自己喉間，清淨所有語業，得到上師金剛語的加持，並獲得報身果位的緣分。

接著，觀想上師心間有藍色“吽”（ཧྲུཿ）字放光融入自己心間，清淨以心所造的意業，並得到上師意金剛的加持，獲得法身果位的緣分。

然後，再觀想上師心間的吽字上又出現一個吽字，這第

二個吽字以飛快的速度、像流星般融入自己心間，使自己得到上師身語意共同的加持，清淨了身語意共同的業，也就是阿賴耶識上最細微的業障，並獲得本體身果位的緣分與無上的智慧。此時靜下來，觀想上師的心與自己的心融為一體。

未證悟大圓滿以前，兩個人的心實際上是不可能變成一體的，我們只是如此觀想而已。開悟後就有可能，因為上師的心不像我們的心那樣盡是分別念，而是像佛一樣已經覺悟的智慧。當我們開悟後，就可將心專注在上師的智慧中，此境界即無任何分別可言。猶如兩杯水倒入一個碗中，只見一碗水而分不清各自杯中的水了。

同樣的，在法界中、光明中、或空性中，所有人的心都是一體的。但未開悟前無法達到這個境界，只可觀想自己與上師的心融為一體，然後在這個境界中安靜下來，心中不起任何雜念。如果前面加行修得好的話，就有可能在這個境界中找到真正上師的心，但通常是根基很好的人才有這種可能，一般人還是要繼續聽聞修持後面的修法，才可達到如此境界。

前面加行修得好的人，或對上師有強烈信心的人，雖然只是觀想與上師的心合在一起，但由於心完全靜下來的緣故，就有可能看到上師的心，也就是自己心的本體。如同水面上的月影，水波蕩漾時月影就被打散了；水面平靜

時就像一面鏡子，能清晰地看到月亮的倒影。當心靜如明鏡般，沒有雜念的擾亂，即可看到禪宗所謂的本來面目，或密宗講的光明如來藏。用的名稱可能不同，但都是一體的。前面加行修好了，再去聽後面正行的修法就不是很難了，如果基礎沒有做好，後面就會很難，甚至是不可能。

當心再度產生雜念時就起座，然後念：

ནམ་ཞིག་ཆེ་ཡི་དུས་བྱས་ཆེ།

南木西克才宜杜以 續才
何時命終壽盡時

རང་སྣང་ང་ཡབ་དཔལ་རིའི་ཞིང་།

讓 囊盛 呀卜 巴了瑞 欣
自現妙拂吉祥刹

བྱང་འབྲུག་སྤྲལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

松俱克 竹了 畢欣 卡木 素
雙運化身刹土中

གཞི་ལུས་རྩོ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མ།

西 律 多傑 南了救日瑪
身成金剛瑜伽母

གསལ་འཛེར་འོད་གྱི་གོང་བྱ་རུ།

薩了才日 喔特既貢悟汝
晶瑩剔透光團中

གྱུར་ནས་ཇེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང་།

俱日內傑尊貝特炯蕩
明觀至尊蓮花生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ།

耶日美特千波日桑吉迭
無二無別正等覺

བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱི།

迭蕩東畢秋觸了既
空樂雙運之神變

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རྩལ་པ་ལས།

耶喜千波以若了巴利
廣大智慧遊舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།

康木孫木森木堅瑪律巴
三界有情一無餘

འདྲན་པའི་དོན་དཔོན་དམ་པ་རུ།

真 畢 迭^特 奔 但^木 巴汝
最勝引導勝商主

རྗེ་བཙུན་པདྨས་དབུགས་དབྱུང་གསོལ།

傑尊 貝美 悟^克 擁 索^了
祈禱蓮師賜安慰

གསོལ་བ་སྙིང་གི་དགྱིལ་ནས་འདེབས།

索^了 瓦釀 各 既^了 內 迭^卜
衷心摯誠而祈禱

ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ།

卡贊^木 策^克 贊^木 瑪因諾
並非口頭之言詞

བྱིན་རྒྱལས་བྱགས་ཀྱི་གྲོང་ནས་སྦྱུལ།

欽 拉^卜 吐^克 既隆 內 作^了
祈賜智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

桑^木 敦 竹^卜 巴^日 雜^特 杜 索^了
一切心願自然成

最後觀想蓮花生大士心間發出紅色溫熱的光，一接觸到自己所觀想的金剛瑜伽母心間，立即變成碗豆大小的光團，剎那間像火星般（如燒木材時發出的火花）融入蓮師心口，然後就專注在這個境界當中，能維持多久就維持多久。

在這個時候也有可能找到本來面目，這與禪宗所講的本來面目是差不多的，只是證悟的方法不同而已。密宗能用的方法極其豐富，尤其在證悟上有許多訣竅性的東西，這是它的優點。密宗裡的法器、面具、咒語等並非它的特長，而是能讓我們飛快地回歸到本來面目，回到真正的大自然，也就是回到未成為凡夫之前最原始的面目——原有基光明的助緣。

我們都是基光明中產生的一種現象，通過後來的修持，我們還可再回歸到原來的光明中。光明沒有因緣、脫離輪迴與生、老、病、死，是真正的大自然，外在的山河大地不能與其相提並論。所謂回歸，是說我們未成凡夫之前是在光明中，由於某種因緣使我們變成如今缺點滿身的凡夫，但通過佛的教導，穿越時空，我們還是可以重新回到本來面目，這就是密宗大圓滿的證悟，也是禪宗講的本來面目。淨土宗則是念佛往生極樂世界，到極樂世界並非是去享福，而是在極樂世界見到阿彌陀佛時，在佛將手攏在頭上的一剎那之間，就可產生禪定並達到回歸本來面目的境界。

俗語說：條條大路通羅馬。同樣，生命的條條道路最終也是要回歸到這裡，這是我們生命的歸宿，並非死亡之意，而是輪迴於此結束。如果能在此境界中結束輪迴，則表示我們所有的修法都已成功了。

輪迴結束也並不意味著所有都不存在，仍然有心、有意識，但不再有貪、嗔、癡、慢等煩惱；如同吃藥治病只會消除病症，而不會毀滅身體或體內的器官一樣。修行可消除貪、嗔、癡等煩惱，可滅除生、老、病、死，但卻不會消滅心的本性與我們的身體。我們仍然有身體，但那是像佛一樣具有三十二相、八十隨好的身體，因為人的肉體也是佛的智慧顯現。那時我們的工作就是要轉法輪、度化眾生。由於我執已經淨除，不再需要為自己張羅什麼，便可一心一意地度化眾生，這才是修加行與大圓滿的最終目的，也是我們將來唯一的事業。不論顯密的佛教徒，最終都是要達到這個境界。所謂修五加行到後來回到本來面目就什麼都沒有了的觀點，完全是錯誤的見解。

起座時念迴向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྙུང་དུ་བདག །

給 瓦迪噶 紐日杜 達克

我今速以此善根

上 師 瑜 伽

དཔལ་མགོན་སྐུ་མ་འགྱུར་གྱུར་ནས། །

巴了 衰 喇嘛 竹卜久日 內
成就怙主上師尊

འགོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །

卓 瓦 既克 江瑪 律巴
令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

迭宜薩拉果特 巴日秀克
悉皆安置於此地

蓮師心咒的數量在書中也有要求，但這不算在五個加行中，是一個特別的修法。上師瑜伽的修法就講到這裡，細節處還是要看《普賢上師言教》等書，一般人沒有很多機會聽法或提問題，所以要將書本當作自己的上師。如果從開始的人身難得直到上師瑜伽的修法都能認真修持，我們的成佛之道也就是一片坦途了。

有人會提出質疑：連大圓滿的正行都沒講，怎能成佛呢？這在《普賢上師言教》中明確地講過，上師瑜伽雖說名稱是加行，但正行的修法中沒有比上師瑜伽更重要的了。如果前面的加行修得好的話，在修上師瑜伽的過程中是有可能開悟的。如果在修上師瑜伽期間發生意外，無法

完成其他修法的話，修到一定層次的人絕對可以往生到蓮師剎土，然後在蓮師剎土中再次接受密宗的灌頂與傳法。在這個剎土中修行速度非常快，不像現在，短時內即可成就。修與不修、解脫與否，還是要看自己。佛也說過：“吾為汝說解脫道，當知解脫依自己。”如果沒有佛和善知識，我們不會知道解脫的方法，一旦方法清楚了，就全要靠自己。希望大家都能開始起修才好。

附錄（一）

薩迦派三十七堆曼荼羅修法



薩迦派三十七堆曼荼羅修法

供曼荼羅時，應當以身口意三門同時行供養。所謂身供養，即指以手執曼荼羅盤並安置供品；口供養，即指供養時口中所念誦的內容；意供養，即指供養時所作的觀想，亦即下面所觀想的須彌山和四大洲等三千大千世界。所觀想的內容，不是眾生共業所感的現實娑婆世界，而是以自己三時所作善根而成就的，其現相為山河大地等極為圓滿的剎土，其本體則為空樂無別。

行供養時，不應以手掌外側向下放置供品，這樣有失恭敬，而應以虎口一側向下，或以五指指尖執供品進行放置。

供養時，先用手腕反覆擦拭曼荼羅盤，然後在曼荼羅中央倒一些香水，將無名指和中指併攏，並以這兩指將香水引至東北隅，再從東北出發，用香水在盤上塗成四方形，最後塗滿盤面。

念“嗡巴雜布密阿吽”時，觀想虛空中立即顯現風的壇城，其上有金藏大海，海上有金剛黃金地基。念“嗡班札日客阿吽”時，用手指執供品在盤上右旋一圈，並將其觀想為圍繞壇城的鐵圍山。此時，執米的手應不離開曼荼羅盤，在念誦下面“為色吽拉〔中央吽化〕”中的“吽”時，直接將手中所執的供品放置少量在基盤中間。若有鐵

圍山要放，也於此時安置。念“熱耶加波熱曷卜（須彌山王）”時，在基盤中央放置稍大的一堆供品，並將此堆供品觀想為須彌山王，須彌山中間有四級，海面以上高達八萬由旬，海面以下至金剛地基之間也是八萬由旬，山王以四寶為體，即東面水晶、南面琉璃、西面紅寶石、北面黃金，周圍有七座金山，山頂為三十三天善見城的一切圓滿顯現，須彌山的四層和金山上面，住有極其圓滿莊嚴的四大天王。須彌山上空，則是層層排布的欲界天和色界天剎，具足一切美不可言之妙欲供品。

念“東勝身洲”時，在基盤東方放置一堆供品，觀想為白色半圓形的東勝身洲；念“南瞻部洲”時，在南方放置一堆供品，觀想為藍色三角形的南瞻部洲；念“西牛貨洲”時，在西方放置一堆供品，觀想為紅色圓形的西牛貨洲；念“北俱盧洲”時，在北方放置一堆供品，觀想為黃色四方形的北俱盧洲。從東勝身洲開始，在各大洲的西東兩方，依先西後東的次第一共放置八堆供品，邊供邊念“身洲及勝身洲、拂洲及妙拂洲、行洲及勝道行洲、惡音洲及惡音對洲”，同時把各堆供品依次觀想為各小洲。所有的大洲、小洲，都要觀想成一派風景優雅、美不勝收的壯麗景象，並且在各洲中居住著具足十八暇滿、善根成熟的利根眾生。

念“珍寶山”時，在東洲內側放置一堆供品，觀想為東大小三洲中所充滿的以琉璃、紅寶石、金剛鑽、珍珠、珊

瑚等各種珍寶所組成的無數珍寶山；念“如意樹”時，在南洲內側放置一堆供品，觀想為南三洲裡面所充滿的七寶所成之如意樹，都是以黃金為根鬚、白銀為根、琉璃為枝、水晶為葉、琥珀為花、金剛鑽為蕊，樹中能生長一切受用；念“如意牛”時，在西洲內側放置一堆供品，觀想為西三洲裡面所充滿的如意牛，腳和蹄為琉璃色，身色藏紅，每根牛毛都能產生各種妙欲受用；念“自然稻”時，在北洲內側放置一堆供品，觀想為北三洲裡面所充滿的自然稻穀等，其穀粒色澤飽滿、營養豐富，收割之後又可自生。

念“金輪寶”時，在東方供品的再內側放置一堆供品（以下供品都是放於已置供品的再內側），觀想為東三洲上空層層疊疊排布的能日行十萬由旬、統治四大部洲的千輻金輪；念“如意寶”時，觀想南三洲上空有數不勝數的能產生無量妙欲受用，其光明可照及一由旬之遠，於炎熱時清涼、寒冷時溫暖，並能遣除一切疾病的不可思議之如意寶；念“玉女寶”時，觀想西三洲上空有層出不窮的美麗且具有無嫉妒心等各種圓滿功德，並具備隨欲能生妙觸之玉女寶；念“大臣寶”時，觀想北三洲上空有指不勝屈的能見地下寶藏，如法實施國王一切吩咐的英明賢良之智者大臣。

念“大象寶”時，開始在東南方放置供品，並觀想東

南上空密布著如大雪山般能摧伏敵軍的大象寶；念“紺馬寶”時，觀想西南上空充滿了千百匹半日即能環馳四洲而返的紺馬寶；念“將軍寶”時，觀想西北上空充溢著能不作傷害而降伏敵方的將軍寶；念“寶藏瓶”時，觀想東北上空滿布著以如意樹枝嚴飾，並能取出一切受用的寶藏瓶。

念“嬉女”時，觀想東南上空有不勝枚舉的嬉女，身體呈白色，兩手持五股金剛放於腰間，並分別展現出各種曼妙舞姿；念“鬘女”時，觀想西南上空充盈著姿態萬千的鬘女，身體呈黃色，兩手持珠鬘；念“歌女”時，觀想西北上空身體呈白紅色，兩手彈奏琵琶的歌女佈滿視野；念“舞女”時，觀想東北上空遍布著婀娜多姿的舞女，身體呈綠色，兩手持三股金剛，並跳著輕盈美妙的種種舞蹈。

再從東南開始：念“香女”時，觀想東南上空有不計其數馨香環繞的香女，身體呈白色，手持香爐；念“花女”時，觀想西南上空花團錦簇的花女重疊而布，身體呈黃色，手持花瓶；念“燈女”時，觀想西北上空豔光四射的燈女井然而列，身體呈淺紅色，手持明燈；念“塗香女”時，觀想東北上空千嬌百媚的塗香女蜂舞並起，身體呈綠色，手持塗香。所有的供養天女都應觀想為：身體為立式，並圓滿一切裝飾，明豔照人、婀娜多姿，猶如祥雲般聚集，並變幻無窮地展示著能令生起無漏大樂的各種嬌媚姿態。

然後念“日”時，在東方再內側放置一堆供品，觀想

一輪熾熱光芒朗照十方的杲日；念“月”時，在西方再內側放置一堆供品，觀想一輪清涼光輝朗照十方的明月；念“珍寶傘”時，在南方再內側放置一堆供品，觀想南方上空充滿了無數寶傘，均以黃金為柄、如意寶為頂、天錦為蓋，具有珍寶嚴飾；念“尊勝幢”時，在北方再內側放置一堆供品，觀想北方上空以五彩天錦作成、如意寶為頂、黃金為腳、能勝伏對方的尊勝幢繽紛羅列。

如果前面供養時將自己一方作為曼荼羅的東方，則從此時開始，要將基盤的東方朝向供養境，並在整個曼荼羅的各處遍撒供品，再將寶頂置於盤上，雙手十分恭敬地持盤舉於自己心口處。念“人天受用”時，觀想須彌山和四大部洲上空充滿了無數八吉祥、輪王七寶、五妙欲等各種人天受用的供品。

以上合計為一個四洲世界，一千個此種世界，外以鐵圍山圍繞，即是最初小千世界；一千小千世界，外以鐵圍山圍繞，即是第二中千世界；一千中千世界，外以鐵圍山圍繞，即是三千大千世界。在整個三千大千世界中，觀想有十億日月四洲，並觀想三千大千世界放出百束光芒，一一光端出現量如三千大千世界的寶蓮，每一蓮上又現一個如上的大千世界，每一大千世界又放百束光，光端現蓮，與前相同……，直至最後遍滿整個虛空。

所有供品都是如夢如幻，宛如彩虹一般，並且為一切

慧燈之光——五加行開示錄

眾生所供養。這樣以極其虔誠恭敬之心對供養境作供養，並祈禱供養境：願供養境加持我，能以此功德圓滿自他所有眾生之資糧，遣除一切罪障，獲得佛之三身。

附錄（二）

大圓滿龍欽心髓內加行修法



自序

《大圓滿龍欽心髓內加行講義》是幾位學法者根據本人於色達喇榮五明佛學院、上海、新加坡等地傳講《大圓滿龍欽心髓前行》的錄音內容整理而成。

成文過程中，本文的整理者分別將他們的稿件交我審定，經修改、校正而形成此文本。此本雖係錄音整理成文，但無違背大圓滿前行引導文之處，且又以收集的方式將幾種大圓滿前行的具體要義提煉出來，同時兼顧通達易懂而以白話文成文。是故，本講義可作為初學者的學法資料。

在此末法時期，眾生煩惱粗大，為苦苦追求物質享樂和安逸，而捨棄一切天良道德和因果，恆時造作不可思議之罪業。也有愚者在毫不知之的情況下，人云亦云地輕率認定佛法為迷信，因而又造罪作業。更有甚者，因眾生之業故，邪師邪法極多，正師正法極少。於此境之中極難得正信；若有正信亦難遇正善知識；若遇善知識也難得佛法。由此，眾人盲目，迷失方向。真是：“雲厚難分天早晚，雪深不知路高低。”是故，希求解脫的有緣者，不要盲亂和慌張，應先於真正的善知識座前聞思內外加行修法，精通後耐心修習。令自心與正法融為一體，方能踏上菩提之道。

無論何人，凡漸根者均必須從加行修起，此外別無他途。切切為要！

慈誠羅珠 筆字

一九九六年元月

第一、皈依的修法

南無上師及文殊師利菩薩！

大圓滿龍欽心髓修法有前行和正行兩種修法，前行有共同外前行，即：人身難得，死亡無常，因果不虛，輪迴痛苦。不共內前行，即：皈依，發心，金剛薩埵修誦，曼荼羅，上師瑜伽，還有特殊前行。這些前行非常重要，其修行目的是為了使自心清淨，調伏自相續，使自續成為法器。因為，眾生從無始以來流轉輪迴，所積累的習氣很嚴重，如果直接修正行，很難證悟法性，即使偶爾證悟，也會因為見解不堅固，而在一段時間後消失。但是，認真修習過前行的人，即使尚未來得及修正行而匆匆去世，也肯定能得到解脫。上師瑜伽修好後必定能生蓮師剎土，在其剎土中可與持明者及空行母共同修道，速得成就。

若不修外前行就不能生起出離心，沒有出離心便會追求世間圓滿，而不會生起求解脫的念頭。因此，若無出離心，即使進入修佛之道，其所行十善六度等一切善業亦均成為世間之福，不成解脫之因，最後又墮輪迴而流轉無邊。無出離心也不能得別解脫戒（注：別解脫戒包括在家戒和出家戒）。別解脫戒為諸戒之基，無其戒很難得菩薩戒和密乘戒。若有堅固的出離心，就會對修行越來越感興趣，不會被困難所嚇倒。所謂的出離心，為曉知一切輪迴充滿痛苦並欲

從其中得究竟解脫之心。無戒便無禪定及智慧，亦談不上解脫。

是故，初期最重要的是以外前行的修法修出離心；然後，再修皈依、發心等內加行，使自相續生起皈依戒和世俗菩提心，進入大乘正道；最後才修正行的修法證悟明空無別之法界，如次進入五道十地而得佛果。這是修道的次第，要如次而修，不能顛倒。現在很多人不願意修前行而首先就修正行，這是錯誤的。如同不會站立的小孩豈會跑步？因此對初修者來說，加行是唯一的基礎，必須要修圓滿。

皈依修法：

1、皈依的目的：不能為得世間圓滿，也不能為了自己一人得解脫，而必須要為度脫一切罪苦眾生發心成佛。為了成佛皈依三寶，這是大乘修行者皈依的目的。極為重要。

2、皈依處：即佛、法、僧三寶。佛寶指法身、報身、化身。法身是具足圓滿無量無漏功德的法界，也是佛的智慧；報身是十地菩薩所見的金剛薩埵等五部佛；化身為釋迦牟尼等三世十方的佛陀。法寶指教、證二法，教法為三藏的經典；證法為戒定慧三學。僧寶指得初地以上的大乘菩薩，如文殊、觀音等，以及四位比丘以上的僧團。在密宗裡，金剛上師為第四寶，也是三寶總集。

3、皈依的本體：皈依是一種決心，“從今起乃至證得菩提之間，決定把佛作為自己的導師；決定把佛法作為道；決定把僧眾作為助道之友；決定把上師作為究竟的怙主。”此四種決心就是皈依佛、法、僧、上師。

4、皈依的區別：皈依有果皈依和因皈依。果皈依指：欲得究竟的佛、法、僧果位；因皈依指以佛、法、僧三寶為導師、道及道友之決心，其決心是得究竟三寶之因，故稱因皈依。

5、皈依的修法：先觀想皈依處。把自己所住的四方觀想為由各種珠寶所成的寬廣大地，具足無量淨土的裝飾。自己的對面觀想一棵如意樹，此樹有五根枝幹遍於東、南、西、北的上空，果實累累，枝葉豐茂。樹葉間有各種珠寶的單垂和雙垂瓔珞、鈴、拂等裝飾，隨風搖曳發出美妙之聲。中間的樹枝頂端八隻獅子所抬寶座之上，有各種蓮花及日月座墊，其上安坐體性為三世諸佛聚集的總體，自己的根本上師，形象為蓮師，身色白裡透紅，一面二臂，兩足國王遊戲式，右手以期克印持五股黃金金剛杵於心口，左手結定印、持充滿無死甘露的天靈蓋，其內有長壽寶瓶，瓶口有如意樹裝飾。身著從內到外依次白色的金剛密衣、紅色的上衣、藍色的咒衣、藏紅色的祖衣、紅色的絲綢大氅，頭戴蓮花帽，與勝海空行母雙運。空行母其身白色，右持彎刀，左持天靈蓋。蓮師面向自己而坐。其頭頂上空為法王如意寶晉美彭措

上師仁波切之上師圖登曲彭、堪布所曲、巴珠仁波切、無畏佛芽、智悲光尊者、無垢光，其頭頂中間為法王赤松德真，其右邊為大譯師毗盧遮那，法王之左為勝海空行母，法王頭上為蓮師，其頭頂為貝瑪拉密札、伽那斯札、悉日桑哈、妙吉祥知識、極喜金剛、金剛薩埵、普賢如來等層層而坐。這些上師是本傳承的傳承上師及根本上師。他們周身發出智悲力無比的光芒。在他們周圍觀想四續部及六續部的無量本尊及勇士空行母。

前面的枝幹上，為釋迦牟尼佛，其周圍由賢劫千佛圍繞，皆為梵行出家的服飾，具足三十二相，八十隨好，兩足金剛跏趺坐，身色有白黃紅綠藍五部之色。右邊的枝幹上文殊、金剛手、觀世音等三怙主，周圍其餘八近子等菩薩僧眾圍繞，皆為報身的服飾，身五色，兩足站立。左邊的枝幹上目犍連、舍利子兩尊者，周圍是聲聞、緣覺僧眾圍繞，身白色，著三法衣，手持杖及鉢，兩足站立。後面的枝幹上法寶經典在彩虹網內，自然發出梵文的音母及字母之聲。

這些樹枝之間充滿智慧和業所成的護法，男性護法面朝外，表示遣除外面的障礙；女性護法面朝內，表示阻止內悉地外流。每一尊佛菩薩都具足智慧，慈悲能力的功德不可思議，是將自己和一切眾生從輪迴苦海中救渡的唯一怙主。各個身上發出同於自身色之光，這些叫做皈依處。要觀想得一清二楚，如現量見到一樣。

觀想方式為：先請一張標準的皈依處之像，放置在供桌上，其前供好五供等供品。自己坐於供桌前兩足跏趺，兩手定印，身正直，兩眼專看皈依境而不動，有時專看中間的蓮師，有時看左右的僧眾等等，有時看全境，直至離開皈依境也能於心中很清楚地顯現時為止。此觀想法不但是皈依處，而且一般本尊等觀想方式也如此。

此皈依處中，前邊枝幹上的千佛為佛寶，後為法寶，左右為僧寶，中間為第四寶根本上師。要知道我們所皈依的佛不僅是賢劫千佛，而且是十方三世靜忿諸佛。法也不是片面的法，不分大小乘、顯密宗、藏漢傳、南北傳，都要作為皈依處，因這些都是佛陀親自傳的正法，無一不能利濟眾生。僧也是所有僧眾，不是一位法師或少許僧人，但均為應供及福田。觀想上師的時候，形象要觀想蓮花生，因上師三門本來清淨，體性要觀想自己的根本上師，因為根本上師與自己有很深之法緣，所以，觀想上師便能很快得成就。一般本尊的修法也是這樣觀想的。

接下來再觀想皈依者自己。自己右邊觀想現世之父，左為母，前為能害仇魔，周圍以三界六道所有眾生圍繞著。自己和一切眾生皆身恭敬同時禮拜，語恭敬念誦皈依偈，意恭敬發誓：“從此時起乃至得菩提，上師永作引導者，佛及本尊作為導師，佛法作為道，空行母、護法、僧眾作為道友，除此三寶外不尋任何皈依處。我等生生世世一心一意只求三寶，依止三寶，供養三寶，除三寶外再無依處。故從今

起受苦受樂全靠三寶。”如是從內心深處發起猛厲的信心和堅定不移的決心，心裡要生起能使毛髮豎立，淚如湧泉的信心。如此之心便是皈依的本體，也是皈依戒。

口誦皈依偈、取法名、發證件等不是真皈依，而是形式上的皈依，真皈依是如上所述的決心。古印度有一位佛門的居士，被外道抓去，外道說：“你若捨棄三寶就不殺，不捨三寶就殺死你。”居士說：“我口頭上可以捨三寶，但心裡絕對不捨三寶。”後被外道殺死了。這位居士捨棄了自己的生命，沒有捨棄三寶。如是皈依三寶的眾生，都應有雖遇命難亦不捨三寶的決心，否則，不成其為佛弟子，更談不上比丘、菩薩等等。光是自己認為是佛的弟子，那是不行的，應該往裡觀察一下，譬如說，今天有人把我們抓去說：“如果你們捨棄三寶便釋放，不捨三寶就要殺掉！”這樣讓我們選擇的話，捨三寶？還是捨生命？若能捨生命的話，已成佛四眾弟子之一；若捨不得捨生命，卻欲捨三寶，則根本不屬於佛教徒，連佛門都還未入。這樣一邊發誓，一邊觀想，一邊誦皈依偈：

三寶善逝三根本，風脈明點菩提心，

自體本性悲壇城，乃至菩提誓歸依。

此偈最少念誦十萬遍，念誦及修皈依過程中觀察自心是否已生起雖遇命難亦不拋棄三寶的決心，如果皈依偈誦滿十萬遍時尚未生此決心，還不算皈依，要反覆修煉，何

時生起此決心方可停止。若於善知識座前受皈依戒的話，需於釋迦牟尼聖像等三寶座前供供品，再向三寶和善知識頂禮，心裡發誓從此以後將埋頭苦幹地進行修習，並跟隨善知識誦此儀軌：“請大德僧垂聽，我名（法名或俗名）……”等誦三遍，若是心口一致，第三遍終獲得皈依戒體，如果僅有口誦而無決心，也只是形式而已。

最後起座時，再次以發起勇猛信心為因緣，由皈依處放出無數之光，普照自他一切眾生，此時一切眾生滲入皈依處。皈依處亦從邊緣化光，融入中間的上師，上師亦化光融入於離戲法界之中。自心安住法界不起雜念，這是勝義皈依。出定時迴向善根，念誦迴向偈：

**願以此善根，吾速成三寶，
無餘一眾生，安置其果位。**

也可以念《普賢行願品》等其他迴向詞。

6、皈依的學處分三：一所捨、二所取、三同分學處。

所捨學處：（1）皈依佛後，不能究竟皈依世間鬼神；（2）皈依法後，不能害眾生；（3）皈依僧眾後，不能與外道同住。外道中包括，恨自己的金剛上師及誹謗佛法 and 密宗者。

所取學處：（1）皈依佛後要恭敬佛陀聖像；（2）皈依法後要恭敬經典；（3）皈依僧眾者，要恭敬僧眾。不僅

大圓滿龍欽心髓內加行修法

是恭敬真三寶，而且，連佛像的碎片，經書上的一個字，僧衣的一片紅黃色的布也當做真三寶，以頭頂禮，供養放置在清淨之處。

三同分學處：（1）為自己傳法的上師善知識看作真佛常恭敬；（2）善知識之言看法寶而不違半句；（3）善知識的眷屬及自己的道友看作真僧寶，以身口意三門恭敬。

另外，五條共同之學處：（1）雖遇命難亦不捨三寶；（2）雖獲大獎也不捨三寶；（3）遇何災難只求三寶的加持，得病時若要醫療，把藥看作三寶的事業服用；（4）去何處也頂禮其處之三寶；（5）常常一心皈依三寶並念皈依偈，勸他人皈依三寶，臥時把皈依處觀想於心間或床前，吃飯時觀想於喉間而供養，或者每當吃飯時，於人未用之前供三寶。平時見到任何美妙合意之物，以心觀想供養三寶。每月十五日及三十日等隨力供三寶。恆時不忘三寶。如果在夢見恐怖現象時能祈禱三寶的話，在中陰的時候也能祈禱三寶。乃至未達此境界之間，耐心修持皈依。

7、皈依的利益：（1）進入佛門；（2）成為一切戒之基礎；（3）滅盡往昔所造諸惡；（4）不受人與非人的障礙；（5）成就心所想之事；（6）具大福德；（7）不墮落惡趣；（8）速得佛果。

大圓滿龍欽心髓前行講義中皈依修法終！

第二、發菩提心

菩提心是大乘一切法的基礎，無論修大乘的顯宗，還是大乘的密宗，都必須要修菩提心。阿底峽尊者曾說：“佛教與外道的區別，在於是否皈依三寶；而發菩提心與否，則是大乘和小乘的主要差別”。

大乘和小乘，在見解、行為、修法和果位上面，當然都有很多不同，不過，最重要的差別在於是否有菩提心。願度一切眾生的學道者，都是大乘菩薩；沒有發願度眾生，只是希求自己一個人從輪迴裡解脫，這是小乘的修行者。菩提心是判別大乘法的首要條件，如果沒有菩提心，即使修生起次第、圓滿次第或是其他法要，一概不能成為大乘法；唯有在菩提心的基礎上，再修氣脈明點及其他圓滿次第修法，才能真正稱得上是大乘修持。無論任何法，只要缺少菩提心這個條件，全都不能成為大乘法。所以，菩提心是大乘法的先決條件，非常重要。

不過，在修菩提心之前，我們要先修好四無量心，因為如果沒有四無量心的話，真正的菩提心絕對無法修成。四無量心包括：慈無量心、悲無量心、喜無量心和捨無量心。慈無量心是，願天下一切眾生能夠得到安樂；悲無量心是，願天下一切眾生離開痛苦；喜無量心是，願一切眾生不離安樂；而願一切眾生的心身不生起貪心、嗔心，願一切眾生的心相續生起平等心，這叫做捨無量心。

修習四無量心，我們要依靠歷代祖師的訣竅，那麼這些歷代高僧大德所傳授的訣竅、要領是些什麼呢？首先，在次第方面，最先要修捨無量心，然後才修慈無量心、悲無量心和喜無量心，這是因為捨無量心如果不先修好的話，縱使能生起慈心和悲心，也全都只是片面的，不能成為無量的慈心和悲心，也就不能算是四無量心中的慈心和悲心。

其次，在修法方面，修四無量心時，分別都有觀想和觀察思維兩個層次。

首先講的是捨無量心的修法。

捨無量心的“捨”字，涵義是捨棄，是針對兩方面來說的：對親屬捨去貪心，對怨仇捨去嗔心。修法時，首先觀想在自己左邊是以現世父母為首的親屬，右邊觀想現世對自己修行作障礙的魔障，以及陷害自己的仇人，只要這樣觀想就可以，很簡單的。然後就分別從過去、未來與現世三世來進行觀察、思惟。

先由過去開始，對仇人加以觀察，思維現世雖然他們是仇人，曾經害過自己，但是，從無始以來在流轉輪迴的過程當中，他們都曾經做過自己的父母，而且不止一次，在那些時候，他們對自己都曾經有很大的恩德；再觀察左邊的父母和親人，思維雖然現世他們對自己恩德深厚，不過同樣的，從無始以來，在流轉輪迴的過程當中，他們也

做過自己成千上萬次的仇人，那些時候也曾經害過自己。對過去世，就這樣作觀察。

之後，再觀察現世和來世，也同樣包含親怨兩方面。現在是先觀察親屬，思維他們在現世固然是親屬，對自己有很大恩德，不過，他們不會永遠是自己的親屬，就算以現世來說，可能有一天也會變成仇人，那時候就會害自己；而且，當我們再經流轉輪迴到了未來世，這些親屬一定會成為仇人，那時候肯定會害自己，所以，親屬固然在現世對自己有恩德，但是將來也一定會害自己，因而是功德和過失兼而有之。

其次再觀察仇人，思維現世雖然他們是仇人，害過自己，不過他並不一定永遠都會害自己，其實就在現世，可能有一天他們也會對自己有恩德；再說從未來世觀察，如果我們不修行，得不到解脫的話，將來還要在輪迴中流轉很長的時間，而在這過程中，現世的這些仇人，一定會成為自己的父母親屬，那時候一定會對自己有慈心和悲心，有很大恩德。所以從仇人方面來說，同樣也是既有過失亦具有功德。

經過以上仔細觀察，深深思維以後，可以很清楚地知道，無論親怨全都無常，親屬不一定永遠是親屬，仇人也不一定永遠是仇人。這時，捨心，也就是平等心，就可以生起來了。捨心修成以後，會是什麼狀態呢？

到那時候，對親屬不會有特別的貪心，對仇人也不會生起特別的嗔心。換句話說，既捨去對親屬的貪心，更捨去對仇人的嗔心，兩方面都能斷除、能捨棄，這時候的心就叫平等心或捨心。

不過，這樣修起的捨心，只是普通的平等心，還不屬於四無量心中的捨心。那麼，捨無量心還需要具足什麼條件呢？捨無量心不但是平等心而且還必須更深一層，要對一切眾生都能生起同樣的慈心、同樣的悲心，能平等地慈悲一切眾生，這樣的捨心，才真正是四無量心中的捨無量心。

真正的捨無量心修成之後，第二步是修慈無量心，也是分觀察和觀想兩個層次。

首先談觀察思惟的方法，分三種修法：一是知母，二是念恩，三是報恩。其中念恩又可分為四種或五種，總共包括了七種或八種修法。這些修法如果全都修好的時候，自己的心相續必定能生起前所未有的慈心和悲心。

知母，所謂知母是指知道普天下所有眾生，都曾經做過自己的母親。這樣的修法有什麼依據呢？有兩種：一是教證，一是理證。

我們先談教證，教證就是以釋迦牟尼佛的教導為證明。在經典中，釋迦牟尼佛曾說過，從無始以來，在流轉

輪迴的過程中，我們在三千大千世界的每一寸土地上，都曾經生過成千上萬次，也死過成千上萬次；從無始以來，我們在流轉輪迴時，所捨棄過的肉體，包括我們所做過小如螞蟻之類小動物的肉體，如果可以堆起來測量的話，會高廣如須彌山；從無始以來流轉輪迴當中，我們遇到痛苦時所流下的眼淚，如果集中起來，會比印度恆河等四大江河的河水還要多、還要深；我們從無始以來流轉輪迴中，曾經墮在地獄和餓鬼道，那些時候所喝過的膿血和銅汁，如果能收集起來，會比四方的海洋還要深、還要廣。

釋迦牟尼佛以上的教導，可以讓我們清楚地知道：輪迴是無始無終的。既然輪迴無始無終，當然生死也是無始、無數，而只要有生就大多數必定要依靠母親，所以在這無始無終、冗長繁複的過程中，每一個眾生都必定曾經做過母親，而且，每一個眾生都曾經做過自己的母親，這也是毫無疑問的。這便是知母在教證上的依據。

第二個依據是理證。釋迦牟尼佛有位大弟子叫嘎德雅納，是小乘的大成就者，有關他的傳記記載於釋迦牟尼佛的律藏中。嘎德雅納常常以神通、神變到地獄和餓鬼道，也經常朝山拜佛，在人間到處走動。有一次，他見到一位婦女，手裡抱著個孩子，正在吃魚，有一隻狗在她面前，她一邊吃魚肉，一邊把魚骨頭往狗身上扔，那隻狗就吃著她扔下來的魚骨頭。於是，嘎德雅納運用神通，觀察他們之前的因緣，原來這位婦女手中的孩子，是前世殺她的仇人，所吃的魚前

世是她的父親，那隻狗是她前世的母親。依據嘎德雅納的觀察，親怨無常確實是輪迴的現象；而在無始無終的輪迴流轉過程裡，一切眾生都做過我們的母親，也是無庸置疑的。只不過我們沒有嘎德雅納這樣的神通，又不能回憶前世，所以無法直接了知輪迴的真相罷了。

不止是釋迦牟尼佛時代有人能知往世，就是現在也有這樣的人。譬如：在印度新德里有一位小女孩叫項諦·德碧，自從會說話起，便常常講她前世在姆特拉的生活過程。有一天來了一位客人，她很親熱地說，這是我前世丈夫的堂兄，也住在姆特拉。這位客人確實是從姆特拉來的，她所說的丈夫還在，因此客人很奇怪，然後小女孩的父親和客人商量後，決定安排小女孩和前世的丈夫及三個孩子作一次會面。這件事根本沒有讓小女孩知曉。不久，丈夫及三個孩子來到少女的家，小項諦一見到他們非常高興地叫道：“我以前的丈夫來了。”不顧一切地投入那位先生的懷裡，哭了起來。項諦又跑到三個孩子跟前，流著眼淚說：“毗哈裡長得多大呀。”這件事立即在新德里傳開。科學家們組成了特別的調查委員會，把項諦帶到姆特拉實地調查，她說出的一切都是千真萬確的事實。除輪迴轉世外，科學家們根本不能找出什麼其他的原因。後來項諦畢業於印度旁遮普大學，曾任德里女子文理學院哲學講師，當她三十多歲時，還能回憶前世的情形。不僅僅有人轉為人，而且包括人轉為旁生，旁生轉為人的事例在世界

各地也屢見不鮮。曾經有一人死後轉為，它的前左足尚為人手之形，這一奇聞曾轟動上海，照片現在還有。現在，輪迴問題引起了國外科學家的普遍興趣，很多人參與了這方面的研究，最終的研究結果都無法否定佛教的六道輪迴學說。

我們一般眾生，並沒有回憶前世的能力，因而無法回想起以往流轉輪迴的經歷；同時更沒有神通，除了眼前那麼一點點事以外，對其他一切世間、出世間的事，都毫無所知，不必說到前世、後世那麼久遠，就是明後天自己的前途，也不一定知道得清楚。那麼，前世、來世誰是自己的母親，當然是絕不可能知道的。不過，依據這些特殊人士記憶猶新的親身經歷，我們可以確信：輪迴確確實實是無始無終的；從無始以來，一切眾生都曾經做過我們的母親。

以前有些人說，沒有前世、後世這回事。他們的說法是：心只不過是隨著人的肉體而存在的附屬品，若肉體不存在，則大腦不存在，因此就不會有心識，也不會有靈魂；又說，思惟是大腦所產生的作用，而人去世的時候，大腦是帶不走的，既然沒有大腦，思惟就無從產生，所以不會有靈魂，不會有心。然而，最近世界各地陸陸續續發現了十多個沒有大腦的人，他們的思惟能力卻比一般人來得更強，當然前面這種說法，也就不攻自破，所以是屬於不究竟的學說。

又有學說認為，原始大氣中的無機物合成有機物；這些有機物隨著雨水流入大海，海水的保護作用使它們免遭紫

外線和宇宙射線的破壞；有機物逐漸增加，不久形成核酸和蛋白質，並最終形成生命；海洋生物向陸地遷移，先是低等的羊齒類植物登上陸地，進而像蜘蛛那樣的動物也登上陸地；魚逐漸進化為肺魚，進而演化為兩棲類，以後又分化為各種生物；最終人類出現了。這種學說也很難成立，假如能成立的話，那充其量也只是說明了人在肉體方面的演化過程罷了，至於心的產生和存在現象，則完全是另一回事，不能混為一談。

現在海內外有許多再生人的存在，便是最好的事實證明。輪迴是這些再生人的親身經歷和體驗，絕非胡思亂想的虛構故事，更不是無憑無據的談玄說怪。他們的肉體產生在現世，並不是前世帶來，但是他們的心識都清清楚楚知道自己再生人。所以，心和物質軀體兩者的領域各有範疇，不相混淆。縱使進化論所說屬實，也只限於在人的物質軀體範圍內而講，至於心的領域，則完全未曾涉及，所以自然也是不究竟的。

此外，目前有些高級知識份子，雖然不信宗教，不信輪迴，不過他們明白，人的中陰這些靈魂的確存在，並且還立了一個科學名詞，稱之為“生物場”。最初他們發現這些現象時，感到非常驚訝，在報告書中說：“見到這種稀奇現象，晚間輾轉反側，難以入眠。”也難怪他們會睡不著，以前他們一直執著人沒有前世，沒有後世，現在卻知道了所謂“生物場”，也就是人中陰的存在，不覺得稀奇才

怪，睡不著那是理所當然的啦！

這一點在我們佛教徒來說，不過是最基本的佛學知識而已，只要學過顯宗或學過密宗，連八歲小孩都會知道。因為釋迦牟尼佛在顯宗和密宗的教導中，對輪迴的解說，比現在再生人所說出來的過程，還更詳細、更深廣。所以，再生人的出現、生物場的存在，在我們來說，並不算是什麼稀奇的事。

無論是再生人的親身經歷，或是科學生物場的發現，這些都足以證明輪迴是推翻不了的事實。所以，在無始以來流轉輪迴的過程中，眾生的確都做過彼此的父母子女，因此，如大乘裡所說：天下所有眾生都做過自己的母親，就不僅僅是宗教上的說法而已，而的確是一個可靠的事實。以上屬於知母的理證。

於是，依據上述釋迦牟尼佛的教證，以及現世知識的理證，我們可以很清楚地抉擇：天下所有眾生都曾經做過自己的母親。

經過了清楚地抉擇，我們就可以開始修法，先修過皈依、發心之後，在靜處坐下來，閉上眼睛，一個一個深深思惟，是不是這些眾生的確都做過自己的母親？這樣經過深深思惟而修起來之後，就會對“一切眾生都曾做過自己母親”這個觀點，生起特別的信念。這樣的修法就稱為知母。

第二個修法是念恩。念恩就是回憶、想念、追念母親的恩德，追念母親不可思議、難以計量的恩情和功德。這些恩德又可歸納為四種或五種，在一般人而言，有賜給軀體、賜給壽命、賜給財物與教世間法等四種，而對有機緣修出世間法的人來說，再加上賜給人身而得以自在修出世間法，即成五種。

一、賜給軀體的恩德：我們知道人前世的肉體，是無法帶到後世，必須捨棄的，捨去之後便到了中陰，在中陰的時候，並沒有可依靠的軀體，只有一個心造的意體，也可以說是意身，那是猶如夢中一樣的身體。這個意身，在中陰當中毫無目的、無依無靠地流轉，直到有了母親，才再度獲得一個肉體，如果沒有母親的話，要得到這個人身是絕無可能的。所以，賜給軀體是母親對我們第一大恩德。

二、賜給壽命的恩德：人剛生下來的時候，是沒有能力靠自己活下去的，如果母親不養育我們，生下來之後第二剎那，立刻就會去世，哪裡能活到今天呢？所以，我們的壽命可以說就是母親賜給的。

三、賜給財物的恩德：呱呱墜地的那一刻，我們身上連一件衣服都沒有，更不用說財物了。母親耗費了她所有的財物，來撫養我們成長。

特別是在有些偏僻的山區、農區或者牧區，做母親的

要養育一個子女，實在是件非常不容易的事。她們每天勞累身體，受了很多痛苦，造了很多業障，然後才能得到一點點的財物，還捨不得自己吃，捨不得自己穿；捨不得供養，捨不得布施，全都拿來養育自己的子女。而更窮苦的那些乞丐，每日三餐全無著落，身為母親的，在天天辛辛苦苦討到一點點的飯裡，如果有一點好吃的，自己也捨不得吃，都留給自己的子女；如果找到一件衣服、一塊布，比較好的部分，都用來做衣服給子女。這些貧窮的母親，吃了很多苦，造了不少業，才能獲得那麼一點點的財物，也全都用來養育自己的子女。

不但人類的母親如此，就算是一般被我們認為比較沒有慈心、沒有悲心的動物，如：毒蛇、老虎、豺狼等等，牠們對自己的子女，也同樣有不可思議的慈心和悲心。牠們殺死成千上萬的眾生，造了不少的罪業，為的就是養育自己的子女。這些我們一向認為沒有慈心和悲心的動物，對自己的子女都尚且有如此不可思議恩德，更何況是人呢？其實普天之下所有的母親，同樣都是將自己辛苦所得，賜給子女，使他們得以成長，對子女都有不可思議的恩德。

賜給財物的恩德。我們這樣講只能算是很淺近的，每個人最好能就自己的經驗上，去觀察體會，從小到大，母親怎樣養育、照顧、教導與疼愛我們，每項恩德，都慢慢回憶、一一追念，這是賜給財物恩德最好的修法。

四、教世間法的恩德：人剛生下來的時候什麼也不會，連穿衣和走路都不會，母親教我們怎麼走路，怎麼說話，怎麼吃飯等等。因此母親也就是咱們來到人間後的第一位老師。

五、賜給人身，使我們可以自在修出世間法的恩德：由於得到母親賜給的人身，只要我們願意得到解脫，經過修行，即身就能成就，最遲下輩子也會成就。而且，無論聲聞、緣覺、菩薩道或密乘道，想修什麼法都自由自在；而如果母親沒有賜給我們這個人身，就聽不到法，見不到佛和菩薩，聞思修更談不上了。所以，我們能修出世法，完全是靠得到人身，而這個人身正是母親賜給我們的恩德。

以上五種恩德，一一思維，便是念恩的修法。念恩修好之後，就會對母親生起一分特別的慈心和悲心，每個人對自己的母親本來就充滿慈心和悲心，現在再依靠這些殊勝的訣竅、殊勝的要領來修，則對自己母親所生起的慈心和悲心，必定會更加廣大、更加深遠。

念恩修好之後，接著修報恩。既然經過以上深深的思維，體會出母親對自己的恩德是如此深厚、如此不可思議，那麼，這些對我們有不可思議恩德的眾生，如今都在哪裡呢？如果他們都已經得到解脫、已經成了佛，那就用不著我們再報恩，但是我們敢保證，大部分曾經做過自己

母親的平凡眾生，一定在惡趣裡面，可能是地獄，可能是餓鬼道，或者是旁生，這是為什麼呢？因為在前世，為了得到財物來養育子女，大多數母親都造了不可思議的惡業，所以現在一定都墮在惡趣中，正受著果報。而且，由於前世因緣，他們特別會出現在我們經常見得到的眾生當中，尤其是現世殺生的人所殺到的那些旁生。例如，釣魚的人所釣到的魚，獵人所能打到的獵物等等，一定都是他們前世的母親，這些母親前世曾經對他們有過不可思議的恩德。

正是由於前世因緣，現世在我們身邊附近出現的眾生，一定是自己前世的父母，而這些對我們有不可思議恩德的眾生，全是為養育我們造下了惡業，如今受報墮入旁生，正在我們眼前受苦。我們該怎樣去救渡他們才好呢？該怎麼報答他們對自己不可思議的恩德呢？布施錢財當然可以報恩，不過並不是最好的辦法，因為錢財布施終有窮盡的一天，到那時候，他們還是會繼續受苦的，所以，修法報恩才是最殊勝的方式。我們先修法，得到菩薩的果位、佛的果位，再來救渡他們，那時候就非常方便了。證悟初地菩薩果位之後，一剎那就能度化一百個眾生，那麼一天之內，初地菩薩能度化的眾生有億萬之譜；進一步證得第二地菩薩果位時，一剎那可以度化一千個眾生，以此類推，菩薩果位的層次愈高，度眾生的能力就愈強，當然證悟佛果時的殊勝，就更不可思議了。即使未證佛果，能證初地菩薩的話，救渡眾生就已經非常方便了。

大圓滿龍欽心髓內加行修法

因此，我們要報恩，首先要學佛，然後成佛；在沒成佛之前就將自己所造一切善根迴向眾生。能以菩提心、大悲心迴向眾生，不但是自己造善根，同時也一定能利益眾生，因為有大悲心的人迴向，眾生必定能得到這個善根而離開痛苦。假使我們迴向時，一點點悲心都沒有的話，眾生能不能得到利益就很難說了。慈悲心是度眾生的一個方便，同時也是清淨自己業障最殊勝的方法，只要有悲心，一定能度眾生，一切法之中，最重要的就是菩提心、慈悲心。由以上的思維，我們可以很清楚地知道：報恩最殊勝的方法就是成佛。

依靠這七種修法，一一觀察，修成以後，會得到什麼體會呢？會得到一個誠心誠意度眾生的心念。

經過以上的觀察、思維，深深體會到母親的恩情之後，進一步就開始作觀想。首先，在自己的面前觀想現世母親，形象就是現世母親，不必像密宗其他修法那樣觀想本尊。觀想清楚之後，開始回想，現世母親對自己的恩德正如前面所觀察的那樣深厚。接著再想：從無始以來，她已經做過我無數次的母親，每一次賜給我的恩德，都是同樣的不可思議。這樣觀想之後，一股異乎尋常的慈悲心，自然會油然而生起，本來每個人對自己母親就有很強烈的慈悲心，再經過這樣觀想以後，更容易對現世母親生起特殊的慈悲心。

當特殊的慈悲心修起來的時候，就不用繼續觀想自己的現世母親，這時在自己的面前開始觀想一個普通人，既非親屬，亦非怨仇，而是和自己沒有任何關係的普通人，由於前面我們已經抉擇過：一切眾生都曾經不只一次做過自己的母親，所以面前這個普通人，當然也曾做過自己的母親，那時候他對自己的恩德，和現世母親是完全一模一樣的。這樣再三觀察，直到對這個普通人，也能生起極大的慈悲心為止。

接著又將一個經常陷害自己的仇人，觀想在自己面前，然後觀察：現世他雖然是仇人，曾經害過我，但這是我自己的業障，一定是前世我害過他，否則，無因無緣這世他不不會害我，任何現象都是有因有緣，沒有因緣就絕對不會發生，因此，這世他這樣害我，當然是我自己的業障；再說，從無始以來流轉輪迴當中，這仇人也曾無數次做過我的母親，那些時候，他也像現世母親一樣，對我也有同樣深厚的恩德。就這樣觀察，最後對仇人一定也能生起很大的慈心和悲心。

無論對自己母親、普通人或仇人，都能修起慈悲心之後，再將天下所有一切眾生都觀想在自己面前，也對他們修起同樣的慈悲心。一旦我們對天下所有眾生都能生起相同的慈悲心，普天之下就再也沒有任何一個人是我所恨的了。最後，天下所有眾生，都像真正成為自己母親一樣，能這樣修

起來之後，無論見到任何人，自己心裡都只有高興，不會起嗔心。

一個人一旦能達到這種境界時，無論他到什麼地方去，眾生都一定能受益，見到他的眾生、聽到他聲音的眾生以及與他結緣的眾生，都會蒙受利益，對他們都會成為有意義的事。於是，我們可以說，他就是菩薩了。

如果我們沒有修起這份悲心，內心並沒有什麼感應、感受，只是到一位上師面前去受一個菩薩戒的儀軌，自己就以為得到了菩薩戒、具足菩提心，這根本是個妄想。只靠形式上的一個儀軌，怎麼可能真正生起菩提心呢？又怎能得到菩薩戒呢？我們必須依靠這七種修法，一一修習，直到內心修起了這份悲心，再到一位持戒清淨的上師面前，接受菩薩戒的儀軌，這樣，才能真正具足菩提心、得到菩薩戒。

以上是慈無量心的修法。

悲無量心之修法

其修法也有觀想和思維二者：（1）於自己的前面觀想一個正在承受非常難忍之痛苦的眾生，譬如：地獄裡的眾生、餓鬼道的眾生、人間屠宰場的眾生等等，再把這個眾生觀想為自己或自己的母親；（2）其次思維：我或我的母親毫無罪過，但被別人抓到此處來，現在馬上就被殺死，

在這一生的最後一剎那將要承受一生中最大的痛苦，要捨棄生命和肉體，那麼，現在我應怎麼辦才好？要逃也逃不出去，要搏鬥又沒有能力，要求救於人，又向誰求呢？誰願意救？……如現實生活中有人吃活猴的腦漿，把活生生猴子的腦漿一勺一勺地挖起來吃，又如把活生生的動物扔入沸騰的開水和油汁裡燙殺而食等等，如果這些眾生是我或我的母親的話怎麼樣？如是反覆思維，此時會生起恐怖及大悲心。這時應思維：我剛才雖然是觀想而已，但是實際上正在受這樣痛苦的眾生是無數的，那麼，這些眾生也就是自己前世的父母，前世和現世的父母對我有同樣的恩情，前世的父母為養育我造業，現在正感受著此業的苦果，如是思維便會生起：願這些眾生離開一切痛苦的念頭，這叫作悲心。此時見到眾生受苦時心裡很難忍，為其悲傷而流淚。如果為眾生能夠捨棄自己的一切，即使對自己的生命有利也決不害眾生，並且日夜都生起願一切眾生離苦的心願，這就是真正的悲心。

悲心即是正法的根本，大乘的基礎，證菩提的唯一之因。剎那的悲心也能夠清淨無數的罪過，是故非常重要。

喜無量心之修法

把自己的母親觀想於前面，母親的世間和出世間方面所有的圓滿處做為所緣境。譬如母親長壽、無病、發財、工作順利等世間圓滿，和具大智慧、大悲心及其他修道功德等出世圓滿之處。由此自己生起歡喜之心。然後再思維，祝願

大圓滿龍欽心髓內加行修法

我母親恆時不離這些圓滿，祝願我母親還有更好更殊勝的圓滿，並且生生世世都不離其圓滿，這就是喜無量心。

無論是修悲心還是喜心，都要先從自己母親修起，依次對自己的其他親屬修，再對普通人，再對自己的仇人，再對一切眾生修習，悲無量心及喜無量心也同於慈無量心，依知母、念恩、報恩的次第來修。先對自己的母親，最後對一切眾生，如是一步一步修出來的慈、悲、喜、捨是很可靠的。否則，初期就對一切眾生修四無量心的話，表面上是像有慈悲心的樣子，但實際上沒有慈悲心。所以，慈悲的所緣境從一個到無數，從親到怨漸漸擴大，容易生起並堅固不退。

再次，修四無量心的禪定

其修法是：當修習四無量心反覆觀想思維，心裡感到勞累而不想修的時候，心專注於空性之中休息。開始起雜念的時候再重新修捨等無量心。修無量心的同時要知曉修行者自己、所修的無量心、修行的對方眾生等三輪乃如幻如夢無實有，否則，無量心成梵天之福，其仍為輪迴之因。

無量心廣的要修捨、慈、悲、喜四者，中等的要修慈、悲二者，略的僅僅修悲無量心，如是反覆修行。

真實菩提心之本體：最後能對無量的眾生生起猛厲的慈悲心，此時一心欲救渡眾生，而度化眾生的殊勝方便就

是成佛轉法輪，是故發誓成佛行佛道。這個“慈悲心”及“發誓”就是世俗菩提心。

世俗菩提心要具有兩個條件：一、對無邊眾生起大悲心；二、為度一切眾生發誓成佛。此二思維稱為菩提心。《現證莊嚴論》云：“發心為利他，欲得正菩提。”

發菩提心頌詞念誦法：

自己面前空中觀想福田與皈依境一樣，於座前發誓：“自無始以來，曾做過無數次自己父母的眾生，以各自的業力招感種種苦樂現象，顯而無實有猶如水中月影之紋，使其迷沒，而漂流在輪迴相續的無依無怙的罪苦眾生，今我為了從輪迴苦海中救渡他們，使其安寧休息於自智大光明的智慧中，即獲得究竟解脫，故發誓以四無量心發菩提之心。”如是一心發誓願並誦發心偈：

**種種現象水月紋，漂流輪迴相續衆，
安於自智光明故，以四無量發菩提。**

此偈須誦十萬遍後，再誦一萬遍作為補充。

起座時，再對福田發起信心，福田化光融入自身，因此其心相續的勝義菩提心轉生於自心中，並令心專注於空性之中。最後發誓願及迴向善根。

受菩薩戒之方式：

自心相續中生起這樣的菩提心時，方可受戒。受戒之前學好菩薩戒的學處，看自己能受那一種戒，利根及中根、鈍根者的學處是有難易的區別的。選擇好自己所受的戒律後，一般是於具有菩提心及其戒，並會傳戒的大乘善知識座前受戒。利根者或沒有善知識者便可把佛菩薩觀想於面前空中，於其前受戒亦可。受戒時必須要具有菩提心，否則，僅僅誦傳戒儀軌是不可能得到菩薩戒的。

另外，需每日早晨自受菩薩戒，觀想福田並於座前發誓：往昔佛陀怎樣發菩提心，我也如是發菩提心，往昔佛陀怎樣行菩薩之學處，我也如是行菩薩的學處，並誦受戒儀軌：“祈請安住十方諸佛出有壞……”等等。

菩提心的學處分二

一、願菩提心之學處，亦分三：自他平等，自他相換，自輕他重。

（1）自他平等：自己是欲受快樂，不願意受痛苦的，他人也如此。是故需做自他共同離苦得樂之事業，若生起貪自嗔他的邪想，要當下斷除，而視自他平等。

（2）自他相換：親眼見到受苦的眾生時或自己前面觀想受苦眾生，呼氣的時候，將自己的所有受用、善根等圓滿，變為白色氣體融入受苦眾生之身，使其獲得無上安樂；吸氣時，受苦眾生的一切病魔痛苦變為黑氣吸入自

身，自己代受他的痛苦。由此，受苦眾生遠離一切痛苦，如是誠心修持，口亦誦：

若樂施諸衆，願使樂滿天，

若苦代諸苦，願乾痛苦海。

自己遇到病痛等痛苦時，應思維：非常可憐，此世上有無數的眾生正在受如此或比此更苦的痛苦，願我能代受他們的一切痛苦，願他們離苦得樂。遇到快樂的時候，應思維：願以我此快樂能夠使無邊眾生幸福，能使無邊眾生離苦。

自他相換乃入大乘者的究竟所修，此心若生起一剎那也能清淨多劫之罪，能使圓滿廣大福慧資糧，能使惡趣邪道得解脫，是故非常重要。

（3）自輕他重：應思維：如果眾生能得解脫的話，寧可我一人代一切眾生受苦，並常流轉於輪迴之中。如是一心發願後專注於無緣之中，應知曉自他皆如夢如幻般顯而無實有。

二、行菩提心的學處：

即行六度。布施度：布施財、法、無畏，使眾生滿願。持戒度：持別解脫戒、菩薩戒以及密乘戒，不害眾生而廣利眾生。忍辱度：①忍受他人的傷害；②為法苦行；③不怕妙法之深義。精進度：①誓精進，即如同所見聞的往昔大

德精進苦行一樣，發誓自己也如是精進修行；②行精進，即發誓後當下行善斷除懶惰；③不知足的精進，即自己造作少許善業時，不宜以此為足，因乃至證得菩提之間有所得、所斷而需繼續精進。禪定度：①異生所行定，即貪於禪定的樂、明、無念，為此而修禪定；②義分別定，即雖離貪覺受之執著，然對空性有貪著的禪定；③如來所喜之定，即貪著空性而安住於無緣的禪定。智慧度：①聞智；②思智；③修智；以聞思之智抉擇諸法本性，以修智顯現諸法本性繼而達至彼岸。總而言之，常修空悲雙運，由空發悲心，悲而證空性，不離為雙運。

菩提心的利益：

何人有其心，從此稱菩薩，人天應供處，進入大乘資糧道，菩提道中踏出了第一步，清淨了無限罪業，一切善業皆成菩提之因。若無其心，修何法亦不成大乘法，不成成佛因，修生圓次第與外道相似，毫無功德。若見本尊及護法神後增長對三寶的信心及菩提心，便可認定為真本尊護法；若見其後退失信心及菩提心，則一定是魔障之變化，絕對不是本尊護法。必須要把使人退失悲心及菩提心的善知識及表面的行善者皆當下捨棄，要把使自心生起悲心及菩提心的善知識及道友當作真佛。修行之人應當始終強調皈依及菩提心，千萬不可輕視。常常發願：祝願我生生世世縱遇命難亦不害眾生的一根毫毛；願我生生世世中的身體、受用、知識等一切均能成為利益眾生之事業。

每日受菩薩戒之儀軌

祈請安住十方諸佛出有壞、安住十地之菩薩、大菩薩
及上師金剛持眾垂念我：（誦一遍）

（皈依） 乃至菩提果，皈依諸如來，
正法菩薩眾，如是亦皈依。（誦三遍）

（正式發心） 如昔諸善逝，先發菩提心，
復此循序住，菩薩諸學處。
如是為利生，我發菩提心，
復於諸學處，次第勤修學。（誦三遍）

（自隨喜） 今生吾獲福，善得此人身，
復生佛家族，今成如來子。
爾後我當為，宜乎家族業，
慎莫染污此，無垢尊貴種。
猶如目盲人，垃圾中獲寶，
生此菩提心，如是我何幸！

（使他隨喜） 今於一切怙主前，懇請眾生為貴賓，
宴饗成佛及餘樂，願天非天皆歡喜！

（發願） 菩提心勝寶，未生者願生，
已生願不退，日日其增上；

大圓滿龍欽心髓內加行修法

願不捨覺心，委身菩提行；
諸佛恆提攜，斷盡諸魔業；
願菩薩如願，成辦衆生利；
願有情悉得，帖主慈護念；
願衆生得樂，諸惡趣永盡；
願登地菩薩，波願皆成就。（誦一遍）

“祈請安住”等一句乃垂念佛菩薩作發心之證人；復次“乃至菩提”等四句是皈依詞；復次“如昔”等八句為正式發菩提心之詞。次“今生”等十二句是自己隨喜生菩提心；“今於”等四句是使他隨喜發菩提心；“菩提心勝寶”等十六句是發願詞。

大圓滿龍欽心髓前行講義中發心修法終！

第三、金剛薩埵

五加行中的皈依和發心的修法上面已講過了，皈依及發心的修法如果還沒有修完的話，必須要修完。因為，皈依和發心是一切大乘修法的基礎及前行，若沒有修好此法，而修密宗的生圓次第和大圓滿的話，根本就修不起來。本來密宗的生圓次第是非常殊勝的法，但是，自己的心相續尚未成其為法器前，便不能修成。所以，皈依和發心是相當重要的。

今天講第三個內加行——金剛薩埵的修法及念誦法。金剛薩埵的修法主要為懺悔罪過，是懺悔罪過的方法中最殊勝的。此法不但是懺悔罪過的修法，而且也是本尊及上師瑜伽的修法。因為修金剛薩埵時，金剛薩埵的本體觀想為自己的根本上師，金剛薩埵又是一切佛和菩薩本尊的總體，所以，修金剛薩埵的修法也就是修一切本尊壇城，念誦百字明和六字金剛薩埵真言也就是念誦一切本尊之壇城的密咒。因此，續部云：多世累劫中沒有積累福資糧的眾生，不但是修不成金剛薩埵，而且也聽不到、遇不到金剛薩埵的修法，是故，我們遇到此修法也是一個很大福德的果報。我們修前行的目的是為了使自心成為正行的法器，修正行的目的是為了證悟諸法的實相。所以必須要清淨罪業，因罪業就是證悟的最大障礙。我們從無始以來流轉六道輪迴直到現在，其過程中已造了不可思議的罪過；不僅是無始以來的罪業，即便這一生

中從小到現在所造的罪業也都是不可思議的。大家仔細想想：我們每天殺生、偷盜、妄語、粗語等，身及口所造的惡業那麼多，心上的貪嗔等更多，這一切都是很嚴重的惡業。然而每天所造的善業是很少的，而且，這些善業又多數是勢力微弱的。那麼，現在我們不做懺悔而死去的話，我們的前途是什麼樣的呢？用不著具有神通的人觀察，自己就能知道，一定是惡趣。所以，懺悔罪過是非常重要的。

具體修法

首先在靜處座墊上以毗盧七法而坐，放下一切雜念，而如此思維：“這一生我以多世累劫的福報得到了很難得的人身大寶，也聽到了很難聞的佛法，遇到了很難遇到的善知識，圓滿了一切修行正法的順緣，若我此時不修法而錯過這個機會，就很難再獲得這樣的機會，因此我必須修此殊勝的法。”如是發誓。再思維：“我為了從輪迴苦海裡度化無邊無際的眾生而發誓成佛，為了成佛今天修金剛薩埵的修法。”如是發菩提心。

復次，開始觀想，自身與平常一樣，不觀想其他。自己的頭頂空中觀想一朵蓮花座，其有八個或十萬個花瓣均是白色，花蕊是藏紅色。有四指的花梗對準自己的頭頂。在如同壓平的白芥子般大小的花心上，有同等大小的白色月輪，月輪很圓是平面的，月輪中間觀想一個白色的藏文

吽字（），其字極小，好像一根毫尖所寫的一樣，這就是金剛薩埵的種子咒字。

復次，其種子一剎那就變成金剛薩埵。金剛薩埵的本體要觀想為自己的金剛上師，因為金剛上師現世給我們灌頂和傳法而有殊勝的法緣，所以，體性觀想根本上師就很容易成就。這不但是金剛薩埵的修法，而且一切本尊的修法都是這樣的。金剛薩埵的形象是：一面二臂，身色如白水晶般。身上具備十三種報身之服飾。十三種服飾即：五絲綢服八種珠寶飾。五服即：（1）從頭冠吊於背後的小飄帶；（2）飄帶；（3）沒有袖子的白色上衣；（4）絲綢的腰帶；（5）紅色裙子。八珠寶飾即：（1）頭冠；（2）一對耳環；（3）項鍊；（4）舍母朵是中長的項鍊；（5）朵夏是長達肚臍處的項鍊，共有三種項鍊；（6）一對臂環；（7）一對手鐲；（8）一對足環。右手持五股金剛杵於心口，左手持鈴於軟腰間。金剛杵及鈴如次表示智慧和空性。兩足金剛跏趺而坐。

復次，再觀想白色佛母，一面二臂，右手持彎刀，左手持充滿甘露的天靈蓋，與金剛薩埵雙運。觀想時，首先找一張標準的金剛薩埵雙身像，開光過後，把佛像供在供桌上，像前供五供之品。然後自己坐於供桌前而兩眼專注於佛像，心也不散亂專注於像。如是耐心修持。若全身不能同時觀想，先觀頭部、再觀想右臂、再左臂、右足、左足等，一一仔細觀想。直至閉上眼睛的時候也能像睜開眼睛正在看著

佛像時一樣可以一清二楚地顯現。觀看佛像時，要注意現空兩個要領：現象方面要清楚地觀想頭、手、足、服飾，甚至眼球的黑白色都要觀想清晰；空性方面，應觀想如幻如夢的金剛薩埵顯而無實有。也就是說不能執著所觀想的本尊，實執本尊也是證悟空性的障礙，何況其他之法。

清淨罪業必須要具備對治四力，四力即：依止力、破惡力、恢復力、對治力。上述的觀想叫依止力，皈依金剛薩埵及發菩提心也屬於依止力。第二力就是破惡力。破惡力是對罪過生起後悔之心，譬如說有一人誤服劇毒後，肯定會生起很大的悔心，因他將要感受難忍的痛苦甚至要捨棄生命。如是，我們也在從無始以來流轉輪迴的過程中已經造了不可思議的罪業，若現在不懺悔的話，恐怕就要墮落惡趣中感受非常難忍的痛苦，所造的惡性果是永遠也不會錯亂的。由此在金剛薩埵的座前一心一意地對往昔所造的罪業發起猛厲的悔心，及羞愧、恐怖之心。如果對罪過沒有悔心就絕對不能清淨罪業。

第三力是恢復力，恢復力就是發誓將不再造惡性業，也就是斷除將來的惡性業。在金剛薩埵的座前應這樣發誓：“往昔我不知善惡及其果報，是故造了無數的罪業，如今以善知識之恩，使我明白善惡性因果，知曉所取所捨，從今以後我縱遇命難也不再造這些惡業。”如是由心靈深處一心一意發起猛厲的決心。律經云：“若臨終時無

法做懺悔儀軌，心裡發心縱遇命難也不再犯戒，如是發誓便能清淨一切犯戒之業。”

第二、三力極為重要，如果樂意繼續造業，那麼，再三懺悔也只能減輕而不能消淨罪業。

第四力就是對治力，對治力是清淨罪業的主要方式，誦經、頂禮、轉塔、布施、供佛、持戒均可作為對治力。在這裡就是觀誦百字明及金剛薩埵咒。上述是四力的略意。

下面講對治力的修法：於金剛薩埵父母無別的心間觀想一月輪，大小如一粒白芥子壓平一樣，是平面的。其中間觀想一白色吽（ཧཱ）字，面向前。復次，觀想百字明，百字明的一百個字於月輪上從內到外右旋繞三圈。百字明的第一個字“嗡”字（ཨོཾ）位於中間“吽”字（ཧཱ）前面，巴雜爾薩埵薩嘛雅等其餘的字，從中間“吽”字的右邊到左邊旋繞而排成內外三圈。中心的“吽”字及百字明的第一個字“嗡”字，以及最後的一個字等三個字觀想於一條直線上。這些字均於月輪上站立，小如一根毫尖所寫的字一樣，全是藏文。觀想時先反覆觀看一百個字母，直至能觀想清楚時再排於月輪之上，並誦百字明。對金剛薩埵發起猛厲的信心而祈禱，加持我清淨從無始以來所造諸罪，能得共同與不共同的成就。此時月輪上的每個咒字上流降智悲的甘露，猶如火溶冰塊滴水一樣。此甘露經佛父、佛母身形流至蓮花座花梗，由花梗流入自己和一切眾生的頭頂而入體內。身上的一



切病變成膿血之形，諸魔變為蝌蚪、青蛙、蛇、魚等動物之形，一切罪障變為煙汁、炭汁、紅、藍氣體之形，如洪水沖洗塵土一樣，以其甘露從大小便道及諸毛孔中排出體外，以此甘露清淨自身。此時自身下的大地裂開，於其底端有死主，是紅牛之形，其周圍有自己需償還業債的男女張著口手，自己體裡所排出的膿血等流入他（她）們的口及手裡，他們因滿足而心生歡喜及菩提心，回歸各自居處。如此而清淨自己的業債，地裂也復合恢復原形。如是反覆念誦百字明，需誦十萬遍。

這些觀想如果不能同時觀想就分開觀想。譬如：先觀想蓮花座及種子咒，其觀想清楚後再觀想其他部分。最後自體成為非常清淨，內外透明，現空無別。於其體內再觀想三脈四輪，三脈者：中為中脈，左右各一脈；脈輪者：頭頂大樂輪，具有三十二個脈瓣，如傘輻，瓣端朝下；喉受用輪，十六脈瓣端朝上；心口法輪輪，有八脈瓣，瓣端朝下；臍處幻化輪，有六十四脈瓣，瓣端朝上。

復次，再觀想從頭頂流降甘露，其甘露先充滿頂，次滿喉、心間、臍輪，最後甘露遍滿全身，甚至手足指尖。甘露降滿頂輪等四輪時，如次得寶瓶、秘密、智慧、句灌頂；如次清淨業障、煩惱障、所知障、習氣障；於自續如次生起喜、勝喜、極喜、俱生喜等四智慧；如次自在修生起次第、修氣脈、修明點燃滴、修大圓滿；如次於自心相續種下化身、報身、法身、體性身的種子。

復次，念誦前行儀軌中的懺悔詞：

怙主我從無明故，破又違犯三昧耶，
上師怙主垂救護，金剛總持大悲尊，
吾者皈依衆生主。

發露及懺悔一切違犯身口意根本及支分誓言，祈請賜予清淨一切罪障墮過之垢。此時金剛薩埵慈而笑曰：“善男子，你的一切罪障墮過，皆已清淨。”如是賜予許可清淨而

化光融入自身，此時自身也變為金剛薩埵。己身觀想金剛薩埵時要有三個要義，即：明、淨、穩，明者：己身觀想金剛薩埵父母形色服飾等清清楚楚為明；淨者：己身觀想金剛薩埵不是把非清淨的物質觀想清淨，而是諸法的本性本來就是清淨的，其有很多理論證據；穩者：己身及金剛薩埵究竟是無二無別，對此應有堅定不移的信念，此為穩者。

復次，金剛薩埵父母心間觀想月輪，大小同上，月輪中心有藍色“吽”字（ཧཱ），前方有白色“嗡”字（ཨོ），右方黃色“巴雜爾”字（བཞེད་ལེན་），後方紅色“薩”字（སེ），左方綠色“埵”字（ཏཱ），字小如毫尖所寫許。心專注其咒並誦“嗡班雜薩埵吽”。誦咒時最重要的是信心，要相信百字明等咒文即是金剛薩埵，金剛薩埵也就是百字明等咒文。因為，金剛薩埵及咒文二者都是佛之智慧顯現，二者都是度化眾生的方便，所以根本沒有差別。其信心是使咒文發揮能力的唯一方便。

六字金剛薩埵咒文發各自顏色的光，光端上有各種供品供十方佛菩薩，圓滿資糧，清淨罪障。佛菩薩的大悲加持變為光融入咒文，而得共同和不共及學道、無學道之一切成就。

又發射無量之光照六道眾生清淨一切罪障，器世間變為現喜淨土，即金剛薩埵的剎土，諸有情世間變為五部金

剛薩埵；觀所有金剛薩埵也誦咒，所有聲響都變為五部金剛薩埵咒文音，並念誦六字咒文。因這些修法是金剛乘的善巧方便之要，是故一剎那間也能圓滿不可思議的資糧，能做對遍天眾生有益之事。如是隨力念誦。最後起座時觀想一切器、有情世間都化光融入自身，自身蓮座一起化光融入心間的“嗡”字（）， “嗡”字融入“班雜”（），其融入“薩”字（）， “薩”也融入“埵”字（）， “埵”字（）融入呬字的下音母（），（）融入小“阿”字（），（）融入“哈”字母（），（）也融入“彎月形”字（），（）融入明點（），明點融入“那達”（），心專注“那達”，住一時，最終“那達”也融入於空性中，猶如彩虹消於空中。

復次，心安住於明空無別之法性之中，然後又從空性中顯出金剛薩埵及其剎土並迴向善根。

略迴向詞：

我今速以此善根，成就金剛薩埵尊，
令諸衆生無一餘，悉皆安置於此地。

誦其他迴向文也可以。

誦咒方式有聲念及意念二者。聲念乃用聲念誦，其誦法要斷除六過失而誦：（1）聲音太大；（2）太小；（3）太快；（4）太慢；（5）少念文字及音母；（6）多加文字

大圓滿龍欽心髓內加行修法

或音母。後二者是發音不準之過。意念分二：（1）金剛誦為觀想咒音，以呼、吸、住氣三者而誦；（2）意念者，不動舌根，唯用心而念。無論何誦法，心不外散，內沉而專心，於咒文的能力發起堅信，誦時與人不說話。《無垢懺悔續》云：“金剛薩埵承許：一切善逝之精華、使清淨一切違誓言及執障者、一切懺悔之王百字明者，若一時誦一百零八遍便能恢復一切違誓言，解脫於三惡趣中。任何瑜伽者專心常誦，此人三世諸佛視為長子而救護，亡已，一定成為諸善逝之長子也。”每日早上尚未與別人說話之前誦二十一遍，便能控制罪業的增長。否則，諸罪每日增長，善業亦如此。若誦十萬遍，一切墮罪完全清淨。

不能如是觀想的鈍根者，要認為金剛薩埵之身、其智慧、百字明三者決定一體無二無別；流降甘露時，於金剛薩埵座前發露罪過，發勇猛之悔心；自身觀想金剛薩埵時決定諸法本淨；百字明作為祈禱詞而誦，並堅信即可。

所有得灌頂的皆是入密乘者，入密後需護持誓言戒，破誓言罪過嚴重，每個入密者都會有破誓言之過；入佛門而未入密乘者也有犯其他戒之過及無始以來所造罪業。是故，每個人的罪業是不可思議的。清淨罪業殊勝方便金剛薩埵的修誦法是唯一的。因此，此修法非常重要。

大圓滿龍欽心髓講義中金剛薩埵修誦法終！

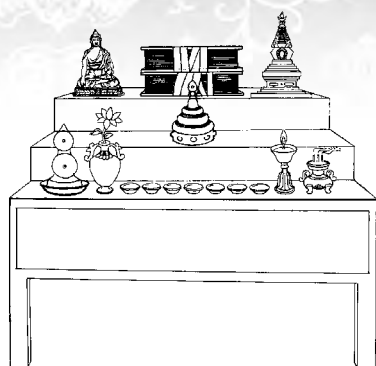
第四、積累資糧的方便曼茶羅修法

一、供曼茶羅之目的

經云“未滿二資糧，不證勝空性。”成佛的主因乃智慧，智慧不會是無因無緣證得的，是從聞思修及福德資糧而生。積福資糧有很多不同方便，其中最殊勝的為供曼茶羅。福慧要雙運，若無慧資糧，僅積福資糧也不能成佛；若不積福資糧也不能證悟空性。是故，首先要積累福資糧。

二、曼茶羅修法

曼茶羅基盤有上、中、下三等，上等為用黃金或白銀做的，中等為用青銅、銅等做的，下等為用木板或石板所作，但皆應面平美觀。所供的供品，金、銀、珍珠等各種珠寶為上等；訶子、毛訶子等各種藥材為中等；各種糧食為下等。實在沒有糧食等供品，小碎石及砂子也行。這些供品先用水洗淨，次曬乾，再用喀什米爾的藏紅花水及檀香水或酥油汁塗上，染成藏紅色。供曼茶羅之房屋要打掃清潔。內設供桌，其需有三層。上層放置（1）釋迦牟尼像；（2）《大幻化網頌》和《般若波羅密多攝集經》；（3）佛塔及鈴。中層放置“修曼茶羅”，此曼茶羅一直放置供桌上不動，至修完曼茶羅為止。下層供上五供，即：食物、花、水、燈、香。供時從佛像的右邊開始，先供食物，再供花，次供水，其後供燈，最後供香。供供品時從佛像右側開始，收供品時從佛像的左側即是自己右側開始收。其中水供要供七杯，如



三層供桌

果是大供杯，每杯距離留一指，小供杯每杯距離一粒青稞或大米的寬度，其中水不能太多或太少，杯內有限度線。水不宜倒在外面供桌上，供杯放置要整整齊齊。

中層上的曼荼羅叫“修曼荼羅”，此基盤上供五堆或九堆米或其他供品，其供品觀想為修皈依時所說的皈依境，中為上師蓮師，前為佛寶，左右為僧寶，後為法寶以及護法等等。

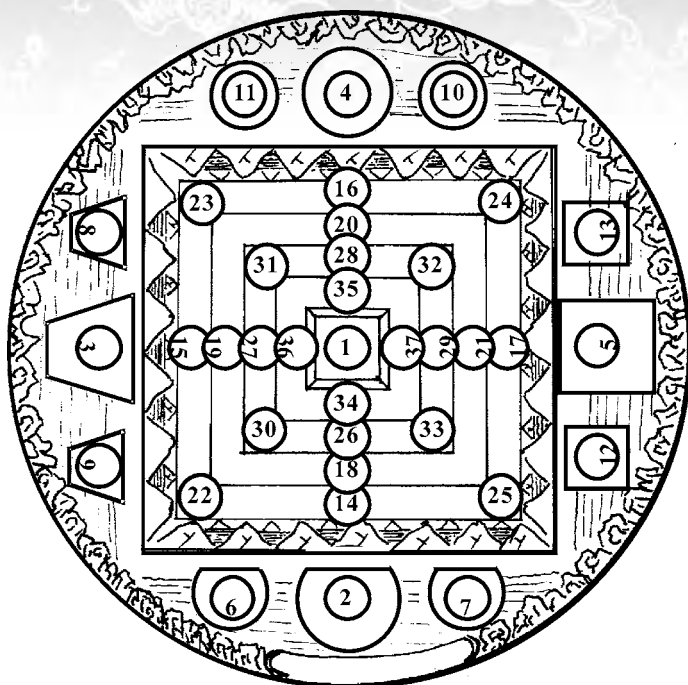
復次，供曼荼羅分三：（1）三十七堆曼荼羅，（2）三身曼荼羅，（3）七堆曼荼羅。供時左手拿著曼荼羅基盤，用右手手腕前面反覆擦曼荼羅基盤面，這是為了清淨自己的業障，而非曼荼羅基盤上有什麼不淨物要擦的，所以，只用手腕不宜用布等其他物。往昔大德手腕前面破而生瘡時，用手腕右側，其破後用後面，其也破而生瘡時用左側擦。如是苦苦忍耐諸苦，這些叫做苦行。苦行不一定

要去荒無人煙的地方不吃飯，不飲水。如是擦拭，邊擦邊念誦百字明和七支供詞。然後再誦曼荼羅詞。

（一）三十七堆曼荼羅修法

修三十七堆曼荼羅初誦：“嗡巴雜爾布米阿吽”時，用右手無名指把香水塗上曼荼羅之基面，誦：“嗡巴雜爾日克阿吽”時，用右手拇指及無名指持執米右旋而放置基盤中心，其意為觀想須彌山種子或除魔，若有鐵圍山即圓圈放置於基上，（1）誦“須彌山”時中央放置一大堆米。復次，繼續誦曼荼羅詞並供米等供品，（5）東勝身洲等從東起安置四方，朝自己的方向或朝供桌的方向為東方，（13）身及勝身洲等八小洲安於各大洲的先西後東，譬如：身洲在勝身大洲的西方，勝身小洲在東方。（14）寶山，（15）如意樹，（16）滿欲牛，（17）自然稻安於東南西北。（18）輪寶，（19）如意寶，（20）妃寶，（21）臣寶也安於東南西北。（22）象寶，（23）馬寶，（24）將軍寶，（25）寶藏瓶，如次安於東南、南西、西北、北東之間。（26）嬉女，（27）鬘女，（28）歌女，（29）舞女，又安於東南西北。（30）花女，（31）香女，（32）燈女，（33）塗香女安於東南等四隅。（34）日於東方，（35）月於西方，（36）寶傘安於南方，（37）尊勝幢安於北方。

復次，誦‘人天受用無不圓滿’，於其上堆滿米無空隙而成頂，並觀想以上述的三十七種供品為主，一切人天受



- 1.中央須彌山王 2.東勝身洲 3.南瞻部洲 4.西牛貨洲 5.北俱
 盧洲 6.身洲 7.勝身洲 8.拂洲 9.別拂洲 10.行洲 11.勝道行洲
 12.惡音洲 13.惡音對洲 14.珍寶山 15.如意樹 16.如意牛 17.
 自然稻 18.金輪寶 19.如意寶 20.玉女寶 21.大臣寶 22.大象
 寶 23.紺馬寶 24.將軍寶 25.寶藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女
 29.舞女 30.花女 31.香女 32.燈女 33.塗香女 34.日 35.月 36.
 珍寶傘 37.尊勝幢

三十七堆曼茶羅分布圖

用，供養皈依境中所講一切佛菩薩等。此廣曼荼羅於每座初供三或七遍左右。

（二）三身曼荼羅修法

擦好曼荼羅基後用無名指塗香水，再安置鐵圍山，供九堆米：中央、四方、四隅，先東及東南起。並誦：

藏音：東松及等雪瓦茶居響

仁青那登拉咪覺達達_木

達李隆雪決巴雍布_{爾吉}

曲吉可_爾陸借_爾畏指托學

漢意：三千大千世界百俱胝之刹，

充滿天人受用及七寶，

己身一切受用皆供養，

願獲轉法輪王之王位。

曼荼羅觀想為無數之三千大千世界中所有的七寶、近七寶、八瑞相、如意樹、藏瓶、如意寶、藥物、甘露、山水森林等合意美觀的一切人天受用及己身三世善根等所珍惜的一切，皆毫無貪著吝惜，供養上師化身之壇城。此為化身曼荼羅。

報身曼荼羅：放置第二鐵圍山，裡面供五堆米等供品，即中央東南西北各一堆。並誦：

大圓滿龍欽心髓內加行修法

藏音：哦門德青杜波貴比響

唉巴阿旦柔唉措布尖

唯永雀比正碰桑耶巴

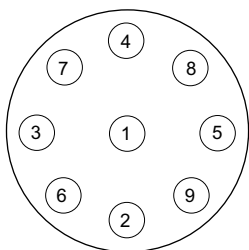
普豐龍古幸拉學巴爾學

漢意：非低大樂密嚴之刹土，

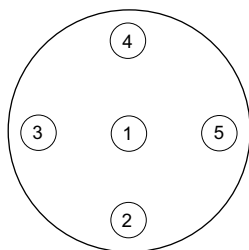
具足五定五部壇城者，

供養無量妙欲讚供雲，

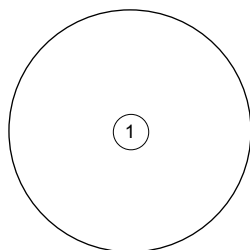
願能受用報身之刹土。



化身曼荼羅



報身曼荼羅



法身曼荼羅

曼荼羅觀想：於化身曼荼羅之上空自境密嚴刹即報身之刹，其中所有智慧之相無量殿及任運自成的妙欲供女等不可思議的供雲，恆時供上師報身壇城。

法身曼荼羅：放置第三鐵圍山，裡面只供一堆米，位於中央，並誦：

藏音：浪指浪達匈尼布^木比格

頭吉瑪嘎雀尼若比尖

古當吐李整巴浪達章

普韋曲格幸拉學巴^爾學

漢意：諸法清淨童子寶瓶身，

法性遊戲無盡非莊嚴，

供養持身明點清淨刹，

願能受用法身之刹土。

曼荼羅觀想於報身曼荼羅上空，於無生本來清淨中，無盡光明的現象作為供品供養上師法身壇城。

如是不能觀想的初修者應思維：於不可思議三身刹土中有何妙欲供品均為供養上師三身佛。無論是何者，應祈請三寶加持圓滿自他一切眾生的資糧，清淨罪障，證悟法性，究竟獲得三身之果。

（三）七堆曼荼羅修法

擦基盤塗香水同上。基面上供七堆米，中央、東、南、西、北，再東和西並誦：

藏音：沙昔福及修章美多雜^木

日繞林昔尼列尖巴瀉

大圓滿龍欽心髓內加行修法

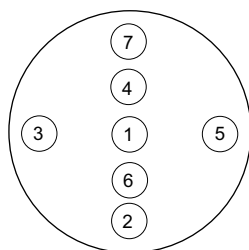
桑吉幸得目德布樂窪爾吉

卓根浪達幸拉學巴爾學

漢意：大地塗香散妙花，
日月四洲瀕彌山，
緣為佛刹供養故，
諸眾願獲清淨刹。

峨當古汝昂那曼雜拉崗尼爾亞達亞目。

七堆米即須彌山，四洲東日西月供養為清淨的佛刹。



七堆曼茶羅

最後，福田及曼茶羅均化光融入自身，增長福壽智總受用。復次，專注空性中。起座後誦《普賢行願品》等迴向文而迴向善根。

修五加行中的曼茶羅在計數時，最好是三身曼茶羅供十萬遍；中等的三萬遍三身曼茶羅，七萬遍七堆曼茶羅；

下等的十萬遍都供七堆曼荼羅也可以。如果有條件，米和藥物每次都供新的，不宜反覆供舊的。若無此條件，便根據自己情況而儘量換新的。實在沒法換新的，反覆用也行。已供過的糧食可以布施鳥類或乞丐，也可以堆集在佛像之前，自己不能享用。

三、供曼荼羅之利益

現世成就心所望之事，究竟而獲佛果皆為圓滿資糧之果。圓滿有緣福德資糧而獲佛之色身，圓滿無緣智慧資糧而獲佛之法身，世間及出世一切事有福均成，無福不成。是故，對此生起耐心和歡喜心，及為度無邊眾生而供曼荼羅的菩提心。菩薩佛子積資糧及懺悔罪業皆為利他，不為自己現世圓滿。

大圓滿龍欽心髓前行講義中曼荼羅修法終！

第五、使自相續生起證悟智慧之 上師瑜伽修法

欲即生成就的有緣修行者，最初應依止根本上師，若能找到多世與自己有法緣的上師為最好。若找不到便依止表裡如一、可靠、有一定三學功德的善知識。其法相為：別解脫、菩薩、密乘三戒清淨，多聞而精通顯密之法，對諸有情具大悲心，知曉顯密之儀軌，修持正法而獲得特別的斷煩惱及證法性的功德，能以‘四攝’攝受有緣弟子者。

未依止之前必須觀察，若有這些功德便可依止，若無則不宜依止；否則，即會被邪師引入邪道。是故，蓮花生大師云：“不觀上師如飲毒，不觀弟子如躍淵。”受灌頂及聽法後無論有無功德皆應恭敬。現在不少人最初不觀察，盲目依止，而後又謗師，此二者都不如法。大乘上師最起碼要有無偽之世俗菩提心，若有菩提心，則與他結緣的一切眾生沒有不獲利益的。遇到具法相的善知識時，應像密勒日巴依止瑪爾巴上師那樣以“三供養”依止。

這樣的上師與佛從功德方面來說是一樣的，但從恩德方面來說是不一樣的，善知識的恩德比佛的恩德還大。因為，佛廣轉法輪雖度無數眾生，但是現已涅槃，我們無緣無福的眾生見不到；善知識在末法時期以種種善巧方便度化我們難以度化的眾生，為我們開示、灌頂、傳訣竅，是

故《續經》云：“誰於俱胝劫，觀想十萬佛，剎那憶師勝。”又云：“誦修百萬遍，祈師一遍勝。”大圓滿修法中，證悟法性和遣除其障礙的唯一方便就是上師的加持。因此觀想其他本尊和念誦其他心咒都不如上師修誦法。修行時發現什麼違緣都修上師瑜伽，並祈請金剛上師都能消除。其法雖名為前行，但生圓次第都不如上師瑜伽，根本就沒有比上師瑜伽更殊勝的法，僅修上師瑜伽也一定能證悟而解脫。往昔密勒日巴等很多大德都是以上師加持開悟解脫的。

其修法分三：一觀想；二積累資糧；三專心祈禱。

一、觀想

觀想器世間為蓮師剎土銅色吉祥山及蓮花光宮殿，其中央自己觀想本體乃智慧勝海空行母，形象為金剛瑜伽母，於蓮花日輪座上，身紅色，一面二臂，三目以喜悅之心注視蓮師心口。右手執持能喚醒無明愚癡昏睡的搖鼓於右耳處搖動，左手持能斷除三毒之根的彎刀於軟腰處，身體裸露，以骨髑及花鬘為飾，顯而無實有，如幻如夢。

其頭上四指許的空中，有以各種珠寶所成之白蓮花，具十萬花瓣，花蕊藏紅色，其上有日輪和月輪，安坐著自性即無比大悲之根本金剛上師，形色同皈依境時所說。其身相好之光輝普照三界，大悲之顯現彩虹及明點中有無數化身及復化身。其外五色彩虹中，由根本上師的智慧顯現印度及吐

大圓滿龍欽心髓內加行修法

藩（西藏）的大圓滿傳承上師及本尊護法等，顯而無實有。

復次，以悅耳之音誦七句祈請文：

藏音：吾景策吉尼向參

巴瑪格沙_爾東波拉

亞村確哥恩珠尼

巴瑪勇列西斯雜

科_爾得康卓官布各_爾

切及吉斯達珠吉

幸吉勞寫_爾夏斯所

格日巴瑪斯地吽

漢意 烏金西北隅

蓮花花莖上

獲奇妙成就

名為蓮花生

空行衆圍繞

我隨汝修行

為加持降臨

蓮花上師賜成就

此祈請文是一位殊勝成就的空行母所傳，具有特殊加持，何人誦此文祈禱蓮師，蓮師定至其前為他加持，遣除

違緣。是故，遇危難時也誦此文祈禱。

此時，從化身、報身、法身等三身剎土中迎請無數的蓮師及菩薩空行母融入自己和蓮師。

二、積累資糧

顯宗修行者多劫中所積累的資糧，密宗的善巧方便一時即能圓滿，尤其是密宗的最殊勝福田就是金剛上師，是故在這裡於上師蓮師座前積累資糧是無上善根。另外，七支供也是殊勝的積資之方便。

第一、頂禮支

觀想自身變為無數之身，這些身體及六道眾生同時向上師蓮師頂禮，並誦七支供詞。頂禮時，先於心口合掌，乃表示恭敬之態，掌心含空，合掌有蓮花式及小嘎屋（方形的小法器）式。“蓮花式”，左右中指按於食指及無名指尖合掌，“嘎屋式”，左右十個手指指尖各自接合即可。

復次，將手舉至頭頂百會處，依次落至喉間、心間。然後五體投地（即額處、二手掌、二膝），或者全身伏地。前為曲禮，後為伸禮，即短頭和長頭。手舉至頭頂時，觀想向佛及上師蓮師的身頂禮，清淨身所造惡業；於喉間時觀想向佛及上師蓮師的語頂禮，清淨語所造惡業；於心間時觀想向佛及上師蓮師的意頂禮，清淨意所造惡業。五體投地時觀想向身、語、意、功德、事業頂禮，清淨自己身語意共同所

造之業。頂禮時每一個都要認真頂禮，否則，不僅沒有善根，反而會成為惡業。身不投地，不合掌，為了方便而往斜上坡磕頭等方式均不如法。頂禮時要誦：“我身剎塵數，變已敬頂禮。”



第二、供養支

自己實設的五供等供品為觀想的所依處，再觀想無數供養天女捧著各種無盡供品，連同歌舞恆時供養十方諸佛及佛子。每一供養天女又流放無數供品供佛及佛子。於平時所見之山水、花、果等合意美妙之物，以意取而供十方諸佛菩薩。

第三、懺悔支

對無始以來所造之罪發猛厲悔心，而於佛前發露，發誓再不造業。觀想，往昔所造諸罪堆集舌上，由福田放光照觸令其皆清淨，後入於自性光明中。

第四、隨喜支

隨喜諸佛轉法輪、諸菩薩行利他之事、眾生所造之善業等等。見他人行善時不嫉妒，而對此真正生起歡喜心為隨喜。若誠心隨喜他人的功德，隨喜者一定得同樣的善根。因此，此是積累資糧非常殊勝的方便。

第五、請轉法輪支

觀想自體變為無數之身，於十方剎土中的佛及佛子以及善知識未說法者之座前，供養金輪及右旋海螺，請求轉法輪。

第六、請不涅槃支

十方剎土中佛及佛子暫已圓滿利生事業而欲涅槃者等，於其座前自身化為無數，猛厲請求不入涅槃，諸佛、佛子答應：乃至輪迴窮盡之間，度眾生而不入涅槃。

第七、迴向支

把上述的六支所積的資糧及三世所造一切善業作迴向，迴向是把善業歸給一切眾生。迴向時要了知所迴向的善業、迴向者自己、所迴向的眾生，三者皆是如幻如夢無實有。並且思維：我以此善根願使一切眾生暫得人天福報，而究竟成佛。若不會廣迴向，亦可如是思維：“往昔諸佛菩薩如何迴向善業，我亦如是迴向。”這樣的迴向也等於清淨三輪的迴向。一般的迴向時念《普賢行願品》等願文。若不會誦全文，便誦“文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然”等八句也可以。這裡是要誦前行儀軌中的迴向文。

七支積資糧與十萬遍禮拜同時做是最圓滿的。

三、一心祈禱

欲得解脫及佛位者必須證悟諸法的本性，證悟本性的唯一殊勝方便乃上師的加持，而得上師的加持完全要依賴自己的信心。具上等信心者證悟上等智慧；具中等信心者證悟中等智慧；具下等信心者證悟下等智慧；無信心者不能證悟。印度的那洛巴尊者和藏地密勒日巴尊者，禪宗的慧可和惠能祖師，均以上師加持而得開悟的。

金剛上師乃一切壇城的主尊，見者、聞其名號者、憶念者、接觸者等的心田中皆會種下解脫的種子。金剛上師的智慧、大悲、能力等每一個功德都是不可思議的，他可賜給自己即身成佛的灌頂及訣竅，我們僅僅祈禱也能獲世間及出世間的成就。是故，對金剛上師發起無比的信心，能使汗毛豎立，眼淚湧流，如是以猛厲的信心念誦儀軌中的“尊者古汝寶”至“大尊蓮師智”，並誦“蓮師咒”至少一千萬遍。每一百遍咒之後誦一遍上述的“尊者古汝寶”等祈請文。誦完所誦咒數的一半時，誦“我無餘依處”至“願淨二障具力者”。如同上述誦。反覆觀想下面所說的受四灌頂（下面闡述）。開始起座時，誦“以至心祈請”至“願成所求事”。

復次，心念傳承諸上師的功德及恩德，並發起猛厲的信心而誦傳承上師祈請文“唉嗎吽，由離偏之剎土中”至“顯前緣起得佛位。”

復次，觀想領受灌頂時，邊誦邊觀想：“由上師眉間水晶一般的嗡字（）放光，從自頂門入，清淨身業及脈障，獲得身金剛加持，得寶瓶灌頂，成為生起次第之器，種下異熟持明者種子，相續安置得化身位的機緣。由喉間的燦爛阿字（）紅寶石般放光，從喉間入，清淨語業習氣障，獲語金剛加持，得密灌頂，成為誦器，種下壽自在持明者種子，相續安置得圓滿受用身位的機緣。由心間天藍色的吽字（）放光，從自心間入，清淨意業及明點障，獲意金剛的加持，得智慧灌頂，成為空樂占紮哩（臍輪猛厲火）之器，種下手印持明者種子，相續中安置得法身位之機緣。復由心間吽字射出如流星一般的第二吽字，與自心無別融成一體，清淨阿賴耶識之業及所知障，獲慧金剛加持，得語言所表示的勝義灌頂，成為本淨大圓滿之器，種下任運持明者種子，相續安置得究竟之果本體之機緣。”此中隨力憶誦心咒。

復次，誦“何日命終時”等十二句，再誦而觀想：“由上師口間放射紅暖之光觸於自己所觀想為金剛瑜伽母之心口，即時變紅光明點並融入蓮師寶心間與其成一味。”後安住於空性之中。出定後誦儀軌中的願文及迴向文即“具德根本上師寶”等和銅色吉祥山願文等願詞。

此上師瑜伽之修法應當作修行要點，修生圓次第時於每一座之初也要修上師瑜伽。走時觀想上師於右肩之上空，做為轉繞的所依處；坐時觀於頂上，為祈請處；飲食時觀於

喉間，為供處；睡時觀於心臟內，其光遍滿於自體內，心專注於上師之臉部等；將入眠時其光照於體外的有情及器世間，彼等均化光而融入自身，自己也融入上師，上師亦化光滲於無緣法界中。醒時不讓起雜念而祈禱上師，復入無緣中。如是修持能成就眠光明及夢化等。早晨起床時，身端直除垢氣，清醒後，將不淨之器世間觀想為蓮師之剎土，有情世間觀為與上師無二無別的菩薩及空行母，其手執持搖鼓舉空中而搖動，鼓聲顯為音母及字母咒音，使一切眾生從無明癡睡中驚醒，並誦音字母咒和緣起咒至少七遍。復次，誦前行儀軌，修加行時前行儀軌最好每一座誦一遍，至少每日一遍。

清淨戒及密乘誓言者，若修好這以上的加行，則雖然沒有修正行也能往生蓮師剎土，於其剎土中修行，便迅速得成就。

蓮師心咒須閉關六個月專誦，最少也要誦一千萬遍。

依止善知識的利益及其方式的詳細內容，請閱讀龍欽心髓之前行《普賢上師言教》及《心性休息》等引導文。

大圓滿龍欽心髓內加行講義中上師瑜伽終！

如是初修共同外前行：

思維暇滿難得，知曉人生價值。

思維死亡無常，鞭策迅速修行。

思維輪迴之苦，生發出離大悲心。

思維因果決定，顯現均為業力故。

依止正善知識，學其見解與行為。

再修不共內加行。皈依三寶，進入佛門而建立解脫道的基礎。發菩提心，進入大乘之門而學菩薩之偉大學處，廣利眾生。

修金剛薩埵修誦法，以四力清淨一切罪障。

供獻曼荼羅，圓滿福慧資糧。

祈請一切成就之源——根本上師，得加持使成熟自相續。

如是圓滿內外前行後，再修大圓滿特別的加行，而進入正行修法。如是精進修行，一定能即身成就。

吉祥圓滿！

後曰：

暇滿難得如曇花，
人生無常似秋雲，
百劫因果不錯亂，
輪迴苦海恆無盡。

三界海涯連天邊，
生死潮音幾時休？
古來多少行法人，
依此法船渡苦海？

時光如電易消失，
萬年世事皆如夢，
虛度暇滿難復得，
是故迅速當精進。

往昔我由何處來？
將我又往何處去？
匆匆忙忙我為何：
皮肉血骨何為我？

慈誠羅珠

一九九六年元月於成都

附錄（三）

༄༅། །སྒྲོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཐར་ལམ་རབ་གསལ་ཞེས་
བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

前行念誦儀軌・開顯解脫道

全知米滂仁波切 造

ལྷ་མ་མཁུན།

ལན་གསུམ།

喇嘛千

上師知

(三次)

དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ལུ་རྟམ་མ་ར་འདྲ། །

達了究日逆特嘎屋敦木瓦日阿札
暇滿難得猶如優曇花

རྟེན་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ཅོར་ལས་ལྷག །

涅特那敦千宜特欣諾日利拉克
既得大義超勝如意寶

འདི་འདྲ་རྟེན་བ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ། །

迪札涅特巴達瑞贊木西克拉
獲得如是此身唯一回

དོན་ཆེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྐྱབ་པར། །

敦千丹既敦瑪密竹卜巴日
若未成辦究竟大義果

དོན་མེད་ཚུད་ཟར་གྱུར་པ་བདག་ཅག་ལ། །

敦梅_特秋_特薩_日久_日巴達_克佳_克拉

我等無義虛度此人身

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྱ་མས་བྱགས་རྩེས་གཟིགས། །

龔秋_克哀杜_以喇密突_克吉瑟_以克

三寶總集上師悲眼視

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

達_了究_日敦_由特_雪特_巴日_欽吉_洛卜

愿獲暇滿實義求加持

དམིགས་ཀླང་དང་པོ། །

第一修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་གྲོག་བཞིན་གཡོ། །

杜_以續湯_木傑_特密達_克洛克_欣油

諸法無常遷變如閃電

སྒྲིབ་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཛིག་པའི་ཚེས། །

努^特俱^特剛拉散^木江既^克畢秋
思惟器情悉皆壞滅法

འཆི་བར་ངེས་གིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་། །

契^瓦日^瓊以欣南^木契恰美^特江
決定死亡死時卻不定

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྒྲོར་ནས་སུ། །

達^克增森^木吉穰購果^日逆素
心執常法唯是自欺誑

བག་མེད་རང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ། །

巴^克美^特昂杜逆巴達^克佳^克拉
我等恆處懈怠放逸中

དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་སྤྱ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།

龔^秋克^衰杜^以喇密突^克吉瑟^以克
三寶總集上師悲眼視

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས། །

密達_克契瓦占巴_日欽吉洛_卜

能念死亡無常求加持

དམིགས་རྒྱུད་གཉིས་པའོ།

第二修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཆུད་མི་བ། །

嘎_日那_克力追南_木揚秋_特密薩

黑白業果永時亦不虛

རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས། །

玖追路瓦梅_特畢浪_木迪力

於此無欺因果正道中

འཁོར་དང་བྱ་ངན་འདས་པའི་ཆོས་སུ་སྒྲུབ། །

扣_日蕩釀安底畢秋素囊

顯現一切輪涅之諸法

རང་བྱས་རང་ལ་སྒྲིན་པར་ངེས་ན་ཡང་། །

讓續讓拉敏巴_日瓊以那揚

雖知自作定熟於自身

ཚུལ་བཞིན་འདུག་ལྷོག་མི་རུས་བདག་ཅག་ལ། །

促了欣酒克豆克密努以達克佳克拉

我等無力如法作取捨

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མས་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས། །

龔秋克衰杜以喇密突克吉瑟以克

三寶總集上師悲眼視

དགེ་སྤྲིག་སྒྲ་དོར་བཀྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་སྦྱབས། །

給底克浪多_日俱特巴_日欽吉洛卜

能作善惡取捨求加持

དམིགས་ཀླང་གསུམ་པའོ།

第三修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེལ་མང་དང་ལྷན།

梭特巴日嘎威以杜克盎了芒蕩丹
具足眾多難忍之痛苦

བདེ་བར་སྤང་བས་ཡིད་བསྐྱེས་འགྱུར་བ་ཅན། །

迭瓦日囊威以宜特律洒日瓦間
現為安樂欺意變異者

ཟག་བཅས་ལུང་པོ་མཐའ་དག་སྤྲུག་བསྐྱེལ་གྱ། །

薩克俱彭波塔達克杜克盎了酒
一切有漏五蘊痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མི་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་། །

康木孫木扣日瓦枚意喔卜札揚
三界輪迴猶處火坑中

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྷན་བདག་ཅག་ལ། །

迭達日密西恰克丹達克佳克拉
我等不知如是尚貪世

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྱ་མས་ཐུགས་རྫེས་གཟེགས། །

龔秋克衰杜以喇密突克吉瑟以克

三寶總集上師悲眼視

ངེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྒྲེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

瓊以炯散木巴吉瓦日欽吉洛卜

生起出離意樂求加持

དམིགས་ཀྱང་བཞི་པའོ།

第四修法竟

此上是外加行的四個修法。其中，“第一修法”是人身難得，“第二修法”指死亡無常，“第三修法”指因果不虛，“第四修法”指輪迴過患。修外四加行時，只有觀想和思維，此儀軌念誦一遍即可，念誦方法如上所講。

在儀軌中，因果不虛的修法位於輪迴過患之前，與以前講的修法順序有點不同。修法時先修哪一個都可以，但是念誦的順序要依照儀軌。

下面是內加行皈依的修法。

དེ་ནས་ཐུན་མིན་སྟོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།

復次不共前行之儀軌者

མདུན་དུ་དཔག་བསམ་གྱིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྟེ། །

敦杜巴克散木欣干雅了嘎瓊以

於前如意寶樹五枝上

དབུས་སུ་སྤྲ་མ་ཨོ་རྒྱན་རྩོ་རྩེ་འཆང་། །

悟以素喇嘛歐金多傑羌

中央上師烏金金剛持

བརྒྱད་པའི་སྤྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱེད། །

俱特畢喇嘛移蕩木康卓以果日

傳承上師本尊空行聚

མདུན་དུ་སྟོན་མཆོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས། །

敦杜東秋克杜以孫木桑吉南木

前方師尊三世一切佛

གཡས་སུ་ཉེ་བླ་ས་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་ཚོགས། །

宜素涅槃以貼克千帕克畢措克

右旁親子大乘聖者眾

རྒྱལ་ཏུ་གསུང་རབ་སྤྲེགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན། །

佳卜杜宋日阿卜列克玩木南木巴間

後枝安奉善說眾經卷

གཡོན་ཏུ་མཚོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་། །

雲杜秋克佳特年讓給敦蕩

左側八大尊者聲聞眾

མཐའ་སྒྲོར་ཡེ་ཤེས་ཚས་སྒྲིང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ། །

塔購日耶喜秋炯措克南木迭

周圍智慧護法眾環繞

ཐྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱང་། །

秋克俱杜以孫木嘉卜郁了塔木嘉特衰

所有十方三世皈依境

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྷར་གསལ་བའི། །

瑪蒼枚^特巴地^了貢達^日薩^了威
悉皆明觀猶如芝麻英

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྷོས་བཅས་དང་། །

敦杜讓蕩瑪梭^克豆^以局蕩
於前我與母等眾親眷

མཁའ་བྱའ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བཏུང་དེ། །

夸恰^卜森^木間袞吉固^以對^特迭
及諸遍天有情敬頂禮

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྣིང་པོའི་བར། །

杜^以迪逆宋江秋^卜寧波^以巴^日
從今乃至菩提果之間

ཡིད་ཆེས་མཚོག་གིས་སྦྱབས་སུ་འགྲོ་བར་བསམ། །

意^特契秋^克格^以嘉^卜素卓瓦^日散^木
發起殊勝信解而皈依

以上的偈頌，要邊念邊觀想皈依境，然後再念皈依偈：

ནམ་མཁའ་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི། །

南_木夸_以逆素南_木卡剛哇意
安住虛空遍滿虛空者

སྒྲ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་། །

喇嘛移蕩_木康卓_以措克南_木蕩
上師本尊空行諸會眾

སངས་རྒྱས་ཚས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ། །

桑吉秋蕩帕_克畢給敦拉
諸佛正法以及聖眾前

བདག་དང་འགོ་དྲག་གྲུས་པས་སྦྱབས་སུ་མཆི།

達_克蕩卓竹_克固_以畢佳_卜素契
我與六道眾生敬皈依

སྦྱབས་ལུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།

於如上皈依境前而發心者，上頌誦十萬遍。

在專修皈依時，當觀修的感受比較深時，就要一邊觀想，一邊發誓皈依而念以上的四句，要如是反覆十萬遍。

慧燈之光——五加行開示錄

下面是發菩提心的修法。

發菩提心的時候，還是要將修皈依時所觀的皈依觀想在面前，於諸佛菩薩上師三寶前發菩提心。

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་སྟོ་སྒྱུངས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་

སོགས། ཅི་རིགས་བསགས་པ།

初修四無量心，願諸眾生永具安樂等。

四無量心的頌詞此處沒有寫完，因為，這些頌詞在許多法本裡都有，可以依照那法本念誦。

此正行發心者：

ནོ། རི་ལྷར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཀྱིས། །

伙 既達日杜以孫木嘉了哇瑟以局既

伙 如同三世佛佛子

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་བྱགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར། །

江秋卜秋克杜突克呢倔特巴達日

已發最勝菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགོ་ཀུན་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར། །

達克江跨恰卜卓袞抓了續契日

我亦為度遍天眾

སྒྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

喇美特江秋卜秋克杜森木倔特豆

願發無上勝覺心

發菩提心的偈子就是以上四句。修法時，依次修完四無量心、菩提心，體會很深了，再反覆誦此四句。若剛剛入座，還沒有觀想思維好，就先念發心偈，是不對的。此偈也要反覆念十萬遍。

皈依十萬遍和發心十萬遍念完以後，五加行中的前兩個內加行才算完成。

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྒྲགས་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།

次殊勝密咒果乘之發心

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །

達克蕩塔意森木間南木

我與無邊諸有情

ཡེནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ། །

耶逆桑吉因巴拉

本來即是正覺尊

ཡིན་པར་གཤམ་པའི་བདག་ཉིད་དུ། །

音巴日喜畢達克逆特杜

了知如是之自性

བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

江秋卜秋克杜森木傑特豆

即發殊勝菩提心

如是隨力誦

以上四句是密宗特殊的發心詞，沒有說要念十萬遍。

མཇུག་ལ་ཆོམ་བྱ་བཀོད་ལ།

供曼茶者

ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱཾ།

嗡阿吽

嗡阿吽

ཚས་དབྱེངས་མཉམ་ཉིད་ཚས་སྐྱའི་ཞིང་ཁམས་སུ། །

秋音年_木逆_特秋固以欣卡_木素

法界等性法身淨刹土

རང་སྣང་མ་འགགས་ལོངས་སྐྱ་རིགས་ལྔའི་ཞིང་། །

讓囊瑪嘎克_隆固日_以克瓊_以欣

自現不滅報身五佛刹

མཁའ་བྱལ་སྐྱལ་སྐྱའི་ཞིང་གི་བཀོད་པ་ནམས། །

夸恰_卜竹_了格_以欣格_以果_特巴南_木

周遍化身刹界諸莊嚴

ཀྱུན་བཟང་བདེ་ཆེན་མཆོད་པའི་སྤྱིན་དུ་འབུལ། །

衰桑迭_{千秋}特_畢真杜布_了

普賢大樂供雲而奉獻

ཨོ་རྩྱུ་མཐུལ་བུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུང་སྤྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨ་ཏྱུ།

喻日_阿那曼札拉 布札梅嘎 沙慕札 沙帕日_阿那沙瑪耶阿吽

དོར་སེམས་བསྐྱེད་བླུས་ནི།

修誦金剛薩埵者

ཨ། བདག་གི་སྒྲི་གཙུག་པད་ཟླའི་གདན་སྟེང་དུ།

阿 達_克格既族_克貝地丹蕩杜

阿 於自梵頂蓮花月墊上

དཔལ་ལྷན་རྫོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་ཟླ་བའི་མདོག །

巴了丹多傑森_木巴達威_以朵_克

吉祥金剛薩埵皎月色

རྫོ་རྗེ་དྲིལ་འཛིན་སྟེམས་མ་ཡུམ་དང་འབྱུང། །

多傑遮_了增念_木瑪雍_木蕩秋_特

執持鈴杵雙運白慢母

ལོངས་སྒྲུའི་ཆས་རྫོགས་རྫོ་རྗེའི་སྒྲིལ་གྱུང་བཞུགས། །

隆固_以契作_克多傑_以既_了仲秀_克

圓滿報飾金剛跏趺坐

བྱུགས་ཀར་ཟླ་སྟེང་རྒྱུ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྒྲོང། །

突_克嘎_日達蕩吽拉意_克俱果_日

心間月上白字旋繞吽

བདུད་ཅིའི་རྒྱལ་བ་བ་མྱེག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར། །

杜特仄均哇卜底克遮卜達克巴日究日

降下甘露清淨諸罪障

སྟོབས་བཞི་ཚད་བའི་སྒོ་ནས་བདུད་ཅི་འབབས་སྒྱུར་གི་དམིགས་པར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བརྒྱ།

以具足四力，觀想降下甘露而淨除。並誦百字明。

ཨོ་བཛྲ་སདྲ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་བྲ་ལ་ཡ། བཛྲ་སདྲ་རྡོ་ནོ་བ་

喻班雜日薩埵薩嘛雅 嘛努巴拉雅 班雜日薩埵迭諾巴

དཱེྲི་འོ་མེ་མ། སུ་ཏོ་ཕྱེ་མེ་བྲ་མ། སུ་བོ་ཕྱེ་མེ་བྲ་མ།

地剎知卓麥巴哇 蘇豆卡約麥巴哇 蘇波卡約麥巴哇

ཨ་རུ་རཏོ་མེ་བྲ་མ། སའ་སི་རྒྱེ་མེ་བྲ་ཡ་མྱ། སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ།

阿努惹埵麥巴哇 薩哇悉地麥札雅札 薩哇嘎瑪蘇雜麥

ཅི་ཏྲོ་བྲི་ཡི་ཀུ་རུ་རྒྱུ་ ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏི།

字特當木夕日漾咕汝吽 哈哈哈哈哈伙

བྲ་ག་སྒྲུབ་སའ་ཏ་བྲ་ག་ཏ། བཛྲ་མུ་མེ་མུ་ཏུ།

班嘎日問安沙日哇達他嘎達 班雜嘛麥母雜

བཛྲ་ལྷ་མ། མ་དྲ་ས་མ་ཡ་ས་དྲ་ལྷ།

班雜_日巴哇 嘛哈薩嘛雅薩埵阿

ཐུན་མཐའ།

後行者

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤྲོངས་པ་ཡིས། །

恭波達_克呢密西夢巴意

怙主！我以愚昧無知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས། །

丹木策_{克利}呢嘎_了欣釀_木

於三昧耶有缺犯

སྤྲ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག །

喇嘛恭波_以佳_卜作_特既_克

怙主上師祈救護

གཙོ་བོ་དོ་རྩེ་འཛིན་པ་སྟེ། །

作握多傑增巴迭

亦即主尊金剛持

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན། །

突克傑千波以達克逆特間

具足大悲體性者

འགོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི། །

卓威以作拉達克佳卜契

眾生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་

達克蕩森木間湯木傑特既固宋突克

我與一切有情身語意

རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་ཆེན་ཉམས་པ་

雜瓦蕩煙拉克格丹木策克釀木巴

失壞之根本支分誓言

ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ།

湯木傑特脫了洛夏克梭

悉皆發露懺悔

ཐིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གི་མའི་ཚལ་ས་ཐམས་ཅད་

底_克遮_卜逆東遮密措_克湯_木傑_特

業障罪墮諸垢染

བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

江欣達_克巴_日雜_特杜梭_了

悉為清淨作祈禱

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་ངོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་

昔梭_了瓦達_卜畢多傑森_木畢暇_了尼

如是祈禱後，金剛薩埵親諭：

རིགས་ཀྱི་བྱ་བྱོད་ཀྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་

日_以克_既布秋_特吉丹_木次_以克_釀木_恰克

“善男子，汝壞失之一切

ཐམས་ཅད་དག་པ་ཡིན་ནོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་

湯_木傑_特達_克巴_因諾昔囊瓦欽逆

誓言，皆已清淨”說後融入

རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་ཅན་ཐིམས་ཅད་

讓拉騰木畢讓蕩森木間湯木傑特

自身，觀想自己與一切有情

དོ་རྩེ་སེམས་དཔའི་སྒྲུང་གྲུང་པར་བསམས་ལ་ཡིག་དྲུག་བསྒྲ།

多傑森木畢固日究日巴日散木拉意克竹克達

皆成金剛薩埵身，並誦六字心咒。

མཐར། ཨོ་བཙྰ་ས་ཏུ་ཏྲུ།

咒： 嗡班札日薩埵吽

མཐར་བསྐྱོད་བཞི།

最後迴向者

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྒྲུང་དུ་བདག །

給瓦底意紐日杜達克

我今速以此善根

དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྲུང་ནས། །

多傑森木巴竹卜究日內

成就金剛薩埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

卓瓦既_克江瑪呂巴

令諸眾生無一餘

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

迭_意沙拉果_特巴秀_克

悉皆安置於此地

發願者

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

達_克蕩森_木間湯_木傑_特既

我與一切諸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀྱན་དག་ཅིང་། །

丹_木策_克釀_木恰_克衰達_克津

失壞誓言皆令淨

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་པོའི་བར། །

底_內江秋_卜寧波_以巴_日

從今乃至菩提間

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག །

丹木策克南木巴日達克巴日秀克

三昧耶戒愿清淨

ཅེས་སོགས་སྒྲོན་ལམ་གདབ་པོ།

等等發願

在金剛薩埵百字明咒中，在幾個字在不同儀軌中的前後順序是不同的，但是，這並不矛盾。修哪個儀軌，就依那個儀軌的念法即可。

སྤྲུལ་ལྷ་འབྱོར་ནི།

上師瑜伽者

ཨེ་མ་རྟོ། རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ། །

瓊瑪伙 讓囊達克巴日阿卜江木欣堪木素

奇矣哉 自現清淨浩瀚佛剎土

རང་ལུས་དྲེ་རྩེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི། །

讓呂多傑南了究日瑪日沙了威以

明觀自成金剛瑜伽母

སྒྱེ་བོར་ཁུ་སྒྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ཟླའི་སྟེང་། །

局握_日秋吉達_卜東逆笛滇

梵頂千瓣蓮日月墊上

སྒྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་ཁུན་རྩོ་རྩེ་འཆང་། །

嘉_卜逆衰杜_以歐金多傑羌

總集皈處烏金金剛持

དཀར་དམར་ཉི་འཇུམ་རྩོ་རྩེ་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས། །

嘎_日瑪_日昔尊_木多傑脫_特問_木南_木

白紅寂悅執持杵體瓶

འོངས་སྒྱའི་ཆས་རྩོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲིལ། །

隆固_以期作_克措嘉_了雍_木蕩徹_了

圓滿報飾雙運措嘉母

སྒྱལ་རང་བྱུང་རྒྱད་སྟེའི་དགྲིལ་འཁོར་རྩོགས། །

固拉讓雄酒_特地既_了扣_日作_克

身圓自生續部之壇城

ཅ་བགྱུད་སྒྲ་མ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་བཅས། །

雜究^特喇嘛康卓丹^木間俱

本傳上師空行守誓等

ཏིལ་གྱི་གོང་བུ་བྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས། །

得^了既恭布切瓦欣杜^{秀克}

安住如同解開芝麻莢

རྩ་ཡབ་གླིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་གེས་བ། །

盎雅^卜林內迭知^以耶喜巴

如是烏金剎土智慧尊

ཆར་ལྷར་བབ་བ་བསྐྱེམ་པའི་རྟེན་ལ་ཐིམ། །

恰^日達^日巴^卜巴恭^木畢滇拉騰^木

猶雨融入觀修之所依

རྩི་ ཨོ་ཀུན་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་བྱང་མཆོམས།

吽！ 歐堅隅^了記努^卜江燦^木

吽！ 烏金剎土西北隅

པད་མ་གེ་སར་སྣང་པོ་ལེེ་

貝瑪給沙_日東波拉

蓮花梗莖胚蓬上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེས་མེེ་

雅參丘_克格甕竹_卜謔

得證稀有勝悉地

པདྨ་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས་མེེ་

貝瑪炯內謝蘇札_克

世稱聖名蓮花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱོར་མེེ་

扣_日杜康卓忙波_{以果日}

空行眷屬眾圍繞

ཁྱེད་ཀྱི་ཇེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་ཀྱིས་མེེ་

切_特記借蘇達_克竹_卜記

隨尊成就我成就

བྱིན་གྱིས་སྒྲོབས་བྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ་།

欽記洛卜企日謝克蘇索了

祈加持故請降臨

གུ་རུ་པ་རྩ་སྟོན་རྩེ་རྩེ་།

咕嚕貝瑪悉地吽

咕嚕貝瑪悉地吽

ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྤྱན་དྲངས་ལ་

བསྟེམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བ་ནི།

此七句頌誦三、七遍而迎請融入後，復行七支供者。

ཧྲི། རུལ་སྟེང་ལུས་བཏུང་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

伙！ 杜了逆特呂對特固以畢恰克擦了洛

伙！ 化身塵數恭敬而頂禮

སྒྲུང་མྱིང་གཞིར་བཞེངས་ཀྱན་བཟང་མཚོད་པས་མཚོད། །

囊思以特昔日欣衰桑秋特畢秋特

奉獻現有本圓普賢供

ཚེ་རབས་ནས་བསགས་སྒྲིག་ལྷུང་ཅི་མཆིས་བཤགས། །

才日阿卜內薩克地克東既趣夏克
無始所積罪墮皆懺悔

འཁོར་འདས་དག་ཚོགས་ཀྱན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་། །

扣日迪給措克衰拉吉意讓
輪涅一切諸善作隨喜

འགྲོ་ཁམས་ཇི་སྤྱད་དོ་རྗེའི་སྐྱུར་བལྟགས་ནས། །

卓刊木既思以特多吉固日秀克內
乃至輪盡祈駐金剛身

ཟབ་རྒྱས་ཚས་ཀྱི་འཁོར་ལ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ། །

薩卜吉秋既扣日洛果日杜梭了
祈請常轉深廣正法輪

དག་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ། །

給措克瑪呂桑吉脫卜契日喔
無盡善聚迴向成正覺

從“吽！化身塵數恭敬而頂禮”到“無盡善聚迴向成正覺”這七句叫七支供。以前曾經講過，有人將

大禮拜與皈依一起修，但完整的修法不是這樣，而是要分開修。若分開修，在行大禮拜時，就要念此七支供。

གསལ་བ་གདབ་པ་ནི།

祈請者

རུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྲང་དུ། །

努卜秋克歐金旺格波張杜

西方烏金自在無量宮

བདེ་གཤེགས་སྐུ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་སྐུལ་བ་སྟེ། །

迭謝克固宋突克既竹了瓦迭

善逝身語意之化現者

འཇམ་བུའི་གླིང་དུ་འགྲོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན། །

贊木布林杜卓威以敦拉訊

為利瞻部眾生而降臨

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར། །

仁增康卓芒波以扣日既果日

持明空行會眾作圍繞

བདུ་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

貝瑪炯內既拉措 克 拉梭了 瓦迭卜

祈請烏金蓮師諸聖眾

ཨོ་ཏྲུ་བདུ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། །

烏金貝瑪炯內拉梭了 瓦迭卜

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །

達 克 拉 旺 固 日 欽 吉 拉 卜 杜 梭 了

祈請賜予灌頂作加持

ཞེས་མོས་གུས་གདུང་བྱགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུད་

ཅིའི་ཏྲུ་གྱིས་སྤྱི་བོན་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་པར་བསམ།

གཞན་ཡང་ཨོ་ཏྲུ་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་གྱི་སྒྲ་མའི་

ནལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚན་ན་རྟ་མགིན་ལྷ་ལ་འོ་བོ་ཨོ་ཏྲུ་ཆེན་པོ་ལ་ནམ་

པ་རྟ་མགིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།

如是以勝解、虔誠之心猛厲祈請後，觀想其光明甘

露相續而入自梵頂後、獲灌頂加持。另又蓮師與任何本尊無別之上師瑜伽者：如以馬頭金剛為例，明觀本性為蓮師，形象為馬頭明王。

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གནལ་ཡས་ན་

瑪_日那_克竹孫_木旺格夏_了意那
紅黑三角自在無量宮

བདུད་ནག་པོ་མོ་བརྗེས་པའི་གདན་སྟེང་དུ་

杜_特那_克波摩最_以畢丹蕩杜
黑魔男女匍伏座墊上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་བདུ་ཏེ་རུ་ཀ་

旺格加_了波貝瑪嘿汝嘎
自在勝尊蓮花嘿汝嘎

བདུ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྒྱམས་ཀྱིས་བསྐྱོར་

貝瑪_日以_克既輟沃南_木吉果_日
蓮部憤怒諸尊作圍繞

རྟ་མགིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་

達準旺格拉措_克拉梭_了瓦迭_卜
祈請馬頭自在諸聖眾

ཨོ་རྒྱལ་པ་རྩ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

歐金貝瑪炯內拉梭了瓦迭卜

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

達克拉旺固日欽吉拉杜梭了

祈禱賜予灌頂作加持

ཞེས་སྐུར་བའི་ཚིག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།

如是以勝解、虔誠之心獲灌頂加持。

དེ་བཞིན་གཤིན་ཇིའི་གཤེད་ལ།

如是大威德者：

མཐིང་ནག་ཨི་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ན།

聽那誼利札布夏耶納

誼變藍黑憤怒無量殿

གཤིན་ཇི་ཚུ་གླང་བཟླས་པའི་གདན་སྟེང་དུ།

欣傑秋浪最以畢丹蕩杜

閻羅水牛蜷臥座墊上

འཇམ་དབལ་ཡ་མུན་ཏ་ཀ་གཤིན་ཇེའི་གཤེད་མེད་མེད་མེད་མེད་

江木巴了雅曼達嘎欣吉謝特

文殊雅門達嘎大威德

གཤེད་པོ་ཁྱོ་པོ་དྲེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་མེད་མེད་མེད་མེད་

謝特波輟沃寨克畢扣日吉果日

佛慢忿怒眷屬作圍繞

གཤིན་ཇེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་མེད་མེད་མེད་མེད་

欣傑謝特波以拉措克拉梭了瓦迭卜

祈請怖畏金剛諸聖會

ཨོ་རྒྱལ་པརྒྱ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་མེད་མེད་མེད་མེད་

歐金貝瑪炯內拉梭了瓦迭卜

祈請烏金上師蓮花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ་མེད་མེད་མེད་མེད་

達拉汪固日欽吉拉卜杜梭了

祈禱賜予灌頂作加持

慧燈之光——五加行開示錄

從“西方烏金自在無量宮”到這裡，有三種祈請文，
觀想蓮師時唸第一種祈請文，其餘可以不唸。

ཐུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

觀想同上。後行修四灌頂者。

སྤྱ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྲུ་གསུམ་ལས། །

喇密內孫_木意給竹孫_木利

從於上師三處三字上

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱང་ནས་སུ། །

喔_特瑟_日嘎_日瑪_日聽孫_木炯內素

發出白紅藍色三種光

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས། །

讓格內孫_木騰_木畢欽吉拉_卜

融入自身三處作加持

སྤྱར་ཡང་སྤྱ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་བྱུ། །

拉_日樣喇嘛扣_日局喔_特杜秀

又復師偕眷屬化為光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྟོང་གི་ཐིག་ལེར་བིམ། །

蒼畢浪_木內寧格替_克雷_日騰_木
由自梵穴融入心明點

སྤྱ་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ། །

喇密突_克蕩讓森_木耶_日美_特巴
上師意與自心成無別

སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་ཚས་སྒྲིའི་རང་བཞག་པས། །

森_木逆_特紐_克瑪秋固_以昂夏_克畢
心性本然法身中安住

སྒྲིབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ། །

知_以卜巴序達_克旺序耶喜脫_卜
清淨四障獲得四灌頂

ལམ་བཞི་འབྱུངས་ཤིང་སྒྲིབ་པའི་མངོན་གྱུར་པའི། །

浪_木序炯欣固序問究_日畢
精熟四道現前四身果

བྱིན་རྒྱལ་པ་དབང་བསྐྱར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར། །

欽拉卜旺固日瑪呂脫卜巴日究日

獲得一切灌頂及加持

ཅེས་བསམས་ལ།

如是而觀想

ཨོ་ཨུ་རྩེ་བཟོ་གུ་རུ་བདྲ་སྟོན་རྩེ།

噶阿吽班雜咕汝貝瑪悉地吽

ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར།

隨力數誦，最後發願。

སྒྲིབ་ཀྱན་རྩེ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང་། །

傑瓦滾杜揚達克喇嘛蕩

生生世世不離師

འབྲལ་མེད་ཚས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་། །

札了梅特秋既巴了拉隆就特津

恆時享用勝法樂

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས། །

薩當浪木既雍丹日阿卜作克內

圓滿地道功德已

རྫོ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་མུར་ཐོབ་ཤོག །

多傑羌格果龐紐日脫卜秀克

唯願速得金剛持

སོགས་སྒྲོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ།

等發願

སྒྲོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཕམ་འཇམ་དཔལ་དགུམ་པས་བསྐྱབས་

བ་དག་ལེགས་ཐེལ། །མཛྲ་ལྟོ།

此前行念誦儀軌為米滂江巴了吉巴所造，增上善妙！

唸誦時，如果時間比較多，蓮師心咒“嗡阿吽班雜咕汝貝瑪悉地吽”可以多念一些。

密宗特別講究傳承，修法的時候一定要有傳承，而且必須是口傳。沒有口傳，僅在書店裡請回法本，然後像看小說一樣，書上怎麼說，你就怎做，這是不允許的。因為這會產生一些問題，會有偏差。因此，

一定要有傳承。傳承是古往今來那些修證極高的高僧大德，一代一代不間斷地傳下來的清淨法脈。為什麼藏密修法至今都有立竿見影的效果？就是因為其口傳從未間斷，一直保存下來的緣故。雖然在歷史的長河中也有人滅過佛，但是其法脈一直沒有間斷。因為從未間斷，傳承就具有加持的作用，我們得到傳承，就可以得到歷代修行人的加持。所以，一定要有傳承，惟有這樣才有資格修密法。若無傳承，即使觀想人身難得、無常等外加行修法，也不能算正規修法。到此，加行傳講告一段落，望大家善自珍重，好好修行。

迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布於台北 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集（22）五加行開示錄

作 者：堪布慈誠羅珠仁波切

編輯指導：圖登諾布仁波切

發 行 人：嚴仲熊

設計編排：愍愍泉設計有限公司 謝獻志・呂凱華

地址：台北市中山北路一段85號7樓 電話：（02）2560-2665

封底圖像：感謝 Matthieu Ricard 提供

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

版權所有：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：（02）2367-6728 傳真：（02）2364-0934

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701 戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：華泰商業銀行南門分行

帳號：196100002146-5 戶名：徐安湘（助印專戶）

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港 鰂魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

承 印 者：愍愍泉設計有限公司

ISBN：957-28842-6-3 （平裝）

初 版：2004年12月 恭印 10,000 冊