《慧灯之光》四

**三、具体修法**

依止上师后就要开始修持上师瑜伽。具体的修持可分三个阶段：观想、七支供、祈祷。

（三）专心祈祷

祈祷时将上师或莲师与佛菩萨观想在自己前面，至诚地祈请让我们能早日证悟大圆满的智慧，以此作为祈祷目的是非常重要的。我们在上师三宝面前发起无比强烈的信心，以至于汗毛直竖、泪水横流，发愿今后唯有依止上师，希求得到上师的果位，除了上师三宝以外，不再寻找其他的依止处。就是要这样一心一意地祈祷。念诵时就按照《普贤上师言教》中的仪轨念：

རྗེ་བཙུན་གུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ༔

记尊 革热仁波切

至尊莲花生大师

ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི༔

切 讷桑 吉 踏 加 戒

您乃诸佛之总体

ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་འདུས་པའི་དཔལ༔

特 记 辛 辣 得 波 花

普降大悲之加持

སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ༔

思 坚 拥 戒 滚 戒 簸

有情唯一之怙主

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གློ་སྙིང་བྲང༔

利 荡 龙 秀 漏酿 张

自身受用识心胸

ལྟོས་པ་མེད་པར་ཁྱེད་ལ་འབུལ ༔

斗 巴美巴 切 拉 簸

毫无迟疑供养您

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར༔

的 内向 切玛透瓦

自此未获菩提间

སྐྱེད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན༔

戒德 累 逆 透 漫 根

善恶苦乐贵贱等

རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁྱེན༔

记尊 亲波 班 炯 亲

皆由至尊莲师知

然后一边祈请，一边精勤念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨཱཿཧཱུྃ། བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔

嗡阿吽 班则格热班玛斯德吽

如果要从轮回中解脱，要解决生老病死的问题，必须有个依处。什么是我们的依处呢？世俗人所看重的名誉、地位、财产，是我们的依处吗？碰到生老病死的问题时，这些显然都变得没有价值了。亲人作为依处可靠吗？遇到世俗间的一般问题时，父母亲友有时是可以依靠的，但面对生老病死时，他们就完全束手无策了，所以也不是我们最终的依处。工作单位和其他社会团体，也同样不能解决轮回的问题。我们唯一的依处，就只有上师三宝，除此别无其他途径可助我们解脱。

念上师祈祷文时要边念边观想，那些非常虔诚的弟子们在接受上师灌顶时，都是双手合掌、热泪盈眶地念诵上师祈请文，这样的反应是因为他们对上师有强烈无比的信心。不然的话，仪轨照着念完了，却没有丝毫感受可言。所以要对上师由衷地发起强烈的信心，诚心诚意地祈祷上师，发誓从今以后只皈依上师三宝，并祈祷上师加持自己能早日证悟空性。许多修行人由于对上师有无与伦比的信心，故而最终能轻轻松松地证悟空性，这样的例子数不胜数。

莲师心咒每念一百遍，就是念完一串珠子时，就再念祈祷文：“记尊革热仁波切……记尊亲波班炯亲”（见前面），如是念诵到所诵咒数的一半（如修一百万遍莲师心咒，诵到五十万）时，每念一百遍莲师心咒中间诵：

བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད༔

大 拉瑞萨烟 那美

我无其余希求处

ད་ལྟ་དུས་ངན་སྙིགས་མའི་འགྲོ༔

达得 地 安 涅 莫 昼

如今恶世浊时众

མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་འདམ་དུ་བྱིངས༔

莫 奏 德 爱 大 德 香

沉于难忍苦沼中

འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་ཧཱ་གུ་རུ༔

的 累 救 谢玛哈革热

愿救此苦大师尊

དབང་བཞི་སྐུར་ཅིག་བྱིན་རླབས་ཅན༔

旺 月 革 戒 辛 辣 坚

赐予四灌加持者

རྟོགས་པ་སྤོར་ཅིག་ཐུགས་རྗེ་ཅན༔

斗 巴布 戒 特 记坚

赐予智证大悲者

སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོངས་ཤིག་ནུས་མཐུ་ཅན༔

这 逆 拥 谢 逆 特 坚

净除二障大力者

念时要专心一意地祈请上师莲花生大士。就这样尽力念诵莲师心咒和上师祈祷文，最后在上师座前接受灌顶。

灌顶时观想在上师眉间有一个像白色水晶般发光的“嗡”（ༀ）字，发出无量光芒融入自己头顶；同时观想清净所有杀盗淫等身业，也清净了气脉明点的脉障，得到宝瓶灌顶以及上师的身金刚的加持，获得化身果位的缘分。所谓脉障，就是因凡夫的脉没有打开，从而会产生很多贪嗔痴等恶念。脉一旦打开，气脉明点就自在了，就能出现许多修证的功德，并成就金刚身等。但目前我们还不需要了解太多有关这方面的细节，因为这涉及密宗正行的修法，我们只要心中如此观想就行了。

然后观想上师喉间有红色“阿”（ཨཱཿ）字放光融入自己喉间，清净所有语业，得到上师金刚语的加持，并获得报身果位的缘分；接着观想上师心间有蓝色“吽”（ཧཱུྃ）字发光融入自己心间，清净以心所造的意业，并得到上师意金刚的加持，获得法身果位的缘分；然后再观想上师心间的“吽”字上又出现一个“吽”字，这第二个吽字以飞快的速度，像流星般融入自己心间，使自己得到上师身语意共同的加持，清净了身语意共同的业，也就是阿赖耶识上最细微的业障，并获得本体身果位的缘分与无上的智慧。此时静下来，观想上师的心与自己的心融为一体。

未证悟大圆满以前，两个人的心实际上是不可能变成一体的，我们只是如此观想而已。开悟后就有可能，因为上师的心不像我们的心那样尽是分别念，而是像佛一样已经觉悟的智慧。当我们开悟后，就可将心专注在上师的智慧中，此境界即无任何分别可言。犹如两杯水倒入一个碗中，只见一碗水而分不清各自杯中的水了。

同样的，在法界中、光明中或空性中，所有人的心都是一体的。但在未开悟前无法达到这个境界，只可观想自己与上师的心融为一体，然后在这个境界中安住下来，心中不起任何杂念。如果前面加行修得好的话，就有可能在这个境界中找到真正的上师的心，但通常是根机很好的人才有这种可能。一般人还是要继续听闻修持后面的修法，才可达到如此境界。

前面加行修得好的人，或对上师有强烈信心的人，虽然只是观想与上师的心合在一起，但由于心完全静下来了的缘故，就有可能看到上师的心，也就是自己心的本体。如同水面上的月影，水波荡漾时月影就被打散了；水面平静时就像一面镜子，能清晰地看到月亮的倒影。当心静如明镜般，没有杂念的扰乱，即可看到禅宗所谓的本来面目，或密宗讲的光明如来藏。用的名称可能不同，但都是一体的。前面加行修好了再去听后面正行的修法就不是很难了；如果基础没有做好，后面就会很难，甚至是不可能的。

当心再度产生杂念时就起坐，然后念：

ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ༔

南 协才耶地 续才

何时命终寿尽时

རང་སྣང་རྔ་ཡབ་དཔལ་རིའི་ཞིང༔

让 囊鄂 呀 花 瑞 扬

自现妙拂吉祥刹

ཟུང་འཇུག་སྤྲུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ༔

宗 戒 这 波 扬 卡 色

双运化身刹土中

གཞི་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔

月 利多吉那 救 玛

身成金刚瑜伽母

གསལ་འཚེར་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་རུ༔

萨 才 怄戒贡哦热

晶莹剔透光团中

གྱུར་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང༔

杰 内记 尊 巴 炯 荡

明观至尊莲花生

དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ༔

瑞 美 亲波 桑 吉得

无二无别正等觉

བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱི༔

得 荡 洞 波秋彻 戒

空乐双运之神变

ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་པ་ལས༔

益西 亲波 肉 巴累

广大智慧游舞中

ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ༔

卡 色 思 坚玛 利巴

三界有情一无余

འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ༔

真 波 得 混 大 巴热

最胜引导胜商主

རྗེ་བཙུན་པདྨས་དབུགས་དབྱུང་གསོལ ༔

记尊 班美 哦 拥 索

祈祷莲师赐安慰

གསོལ་བ་སྙིང་གི་དཀྱིལ་ནས་འདེབས༔

索 瓦酿 各 戒 内 得

衷心挚诚而祈祷

ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ༔

卡匝策匝玛因诺

并非口头之言词

བྱིན་རླབས་ཐུགས་ཀྱི་ཀློང་ནས་སྩོལ ༔

辛 辣 特 戒隆 内 奏

祈赐智慧之加持

བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ༔

森敦哲巴匝德索

一切心愿自然成

最后观想莲花生大士心间发出红色温热的光，一接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，立即变成豌豆大小的光团，剎那间像火星般（烧木材时发出的火花）融入莲师心口，然后就专注在这个境界当中，能维持多久就维持多久。

在这个时候也有可能会找到本来面目，这与禅宗所讲的本来面目是差不多的，只是证悟的方法不同而已。密宗能用的方法极其丰富，尤其在证悟上有许多窍诀性的东西，这是它的优点。密宗里的法器、面具、咒语等并非它的特长，而是能让我们飞快地回归到本来面目，回到真正的大自然，也就是回到未成为凡夫之前最原始的面目原有基光明的助缘。

我们都是基光明中产生的一种现象，通过修持，我们还可再回归到原来的光明中。光明没有因缘，脱离轮回与生老病死，是真正的大自然，外在的山河大地不能与其相提并论。所谓回归，是说我们未成凡夫之前是在光明中，由于某种因缘使我们变成如今缺点满身的凡夫。但通过佛的教导，穿越时空，我们还是可以重新回到本来面目，这就是密宗大圆满的证悟，也是禅宗讲的本来面目。净土宗则是念佛往生极乐世界，到极乐世界并非是去享福，而是在极乐世界见到阿弥陀佛时，在佛将手搁在头上的一刹那之间，就可产生禅定并达到回归本来面目的境界。

俗语说，条条大路通罗马。同样，生命的条条道路最终也是要回归到这里，这是我们生命的归宿，并非死亡之意，而是轮回于此结束。如果能在此境界中结束轮回，则表示我们所有的修法都已成功了。

轮回结束也并不意味着所有都不存在，仍然有心、有意识，但不再有贪嗔痴慢等烦恼。如同吃药治病只会消除病症，而不会毁灭身体或体内的器官一样，修行可消除贪嗔痴等烦恼，可灭除生老病死，但却不会消灭心的本性与我们的身体。我们仍然有身体，但那是像佛一样有三十二相、八十随好的身体，因为人的肉体也是佛的智慧显现。那时我们的工作就是要转法轮、度化众生。由于我执已经净除，不再需要为自己张罗什么，便可一心一意地度化众生，这才是修加行与大圆满的最终目的，也是我们将来唯一的事业。不论显密的佛教徒，最终都是要达到这个境界。所谓从修五加行到后来回到本来面目，变成什么都没有了的观点，是完全错误的。

起坐时念回向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག།

给 瓦的噫 涅 德 达

我今速以此善根

དཔལ་མགོན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

花 滚 喇嘛哲 杰 内

成就怙主上师尊

འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

昼 瓦 戒 江玛 利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

得叶萨拉故 巴 秀

悉皆安置于此地

莲师心咒的数量在书中也有要求，但这不算在五个加行中，是一个特别的修法。上师瑜伽修法的细节，还是要看《普贤上师言教》等书，一般人没有很多机会听法或直接向上师提问题，所以要将书本当作自己的上师。如果从开始的人身难得直到上师瑜伽的修法都能认真修持，我们的成佛之道也就是一片坦途了。

有人会质疑：连大圆满的正行都没讲，怎能成佛呢？这在《普贤上师言教》中明确地讲过，上师瑜伽虽说名称是加行，但正行修法中也没有比上师瑜伽更重要的了。如果前面的加行修得好的话，在修上师瑜伽的过程中是有可能开悟的。如果在修上师瑜伽期间发生意外，无法完成其他修法的话，修到一定层次的人绝对可以往生到莲师剎土，然后在莲师剎土中再次接受密宗的灌顶与传法。在这个刹土中修行速度非常快，短时内即可成就。修与不修、解脱与否，还是要看自己。佛也说过：“吾为汝说解脱道，当知解脱依自己。”如果没有佛和善知识，我们不会知道解脱的方法；一旦方法清楚了，就全要靠自己。希望大家都能开始起修！

《前行备忘录》

三、专心祈祷：

所谓的“专心”就是发自内心、从心坎深处的意思。修成悉地，包括修行基、所修、修行方便、修行方式、成就之果五个方面。修行基是指如来藏，胜义俱生本来三门，也就是以灌顶成熟、以见解证悟、以道获得，所修与成就之果是一个意思。粗大三门及法性——粗大的四金刚，细微的四金刚——能依的风脉明点及法性，极细微的金刚——具三智慧的自性，就是修行基。

所修是四金刚果位。具体而言，脉清净为身金刚或化身，风清净为语金刚或受用圆满身，心清净为意金刚或法身，法性清净为无别金刚或本性身。

修行方便，包括上师的修行、本尊的修行和空行的修行等，其中这里是指上师的修行。

修行方法，依靠心里满怀虔诚敬信、口里祈祷来修行。依止上师的方便法就是感恩戴德的恭敬信心。要产生感恩戴德的恭敬信心的方便法，上师的身为色身，意是法身，这二者双运就是黑日嘎。“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是双运。上师在任何坛城“黑日嘎”的本体中圆满灌顶等。依靠了知上师是佛等五种了知而生起敬信心。上师的每一分功德也不可思议，是指什么呢？就是身语意之密不可思议的智慧，虚空遍及之处法身周遍，法身遍及之处报身周遍，报身遍及之处化身周遍。身语意一切种相，身体具足相好庄严的一切功德，语言具足梵音的一切功德，意呈现智悲的一切功德。身体，在诸十地菩萨前显示报身，于除此之外的众生前显示化身和种种幻化。比如，如来的无见顶相，持力菩萨显示神变力，到上方不可思议的世界去观看，结果也没有见到它的边际；有时俗人也可以接触到，能呈现出所有所知相。语一切种相，能显现出天语、龙语等应有尽有的所有音声。意一切种相，在智悲力的境界中如如不动，在我面前表现出贪嗔等相。修行悉地的时候，虔诚祈祷至尊革日仁波切（莲花生大士）等，在念诵七品祈祷文时，必须要结合每一品念诵要求的时间来读诵。

修行之果，虽然暂时是四持明果位、究竟现前四金刚的果位，但这里通过如此修行和祈祷的加持，意传境界融入于心，得以见到实相的本来面目，生起证悟的验相，就是生起慈悲菩提心、信心、出离心、辨法智慧，然而也有先出现功德后生起证悟和先生起证悟后获得功德两种情况。所以，将觉受和证悟区别开来，生起法性证悟，才是修行之果。全知无垢光尊者说：“若未了知觉受证悟别，修行觉受执为证悟谬，开悟恒无贤劣及迁变，修行彼性功德觉受现。”

接受四灌顶属于道灌顶。一般来说，灌顶包括基灌顶、道灌顶和果灌顶，其中基灌顶：如果证悟了心的法性如来藏，就拥有涅槃的自在，倘若没有证悟，就归属到三界轮回中，从这个角度称为基灌顶。道灌顶的基灌顶是真实灌顶所成熟的法。道灌顶有三种，道灌顶的基灌顶，当具足法相的上师在续部寂猛或者修部八大法行任一坛城中授予灌顶的时候，上根者证悟义见解，中根者生起明乐无分别的觉受，下根者也产生三门是三金刚不被他夺的定解。如果得受了这样的四灌顶，那么就代表金刚乘道之所依的灌顶。否则，请求、得受的灌顶倒是很多，而心相续中一丝一毫也没有长进，在头顶没有压偏之前天天求灌顶也并不代表灌顶。道灌顶的道灌顶，自从得受了这样的灌顶以后，既可以在他人面前求灌顶，也可以自己通过观想等来受灌顶。所有这些都属于密宗的长净或道灌顶。道灌顶的果灌顶，是指大光明灌顶或者密宗的深明无二的三灌顶，依靠灌顶的义智慧，能摧毁所有习气障或者三现迁移习气。

基道果中的果灌顶，在道灌顶之果灌顶的后一刹那获得遍知智慧，自在驾驭所知轮涅所摄的一切法。

这里是指道灌顶的道灌顶。观想：从莲花生大士白毫间犹如水晶般晶莹剔透的“嗡”字放射出如月光一样的光芒入于自己头顶，从而净化杀生等三种身业及能产生身的脉障，获得了上师身金刚之加持，得受宝瓶灌顶，相续中生起灌顶义智慧——现空智慧，识聚清净为幻化网，显现相、传出的声音、心识分别解脱为本尊、咒语和智慧，有资格修行生起次第的道，相续中具有暂时异熟持明果位、究竟化身果位的缘分。接着观想上师喉间（宛如红莲花般的绚烂璀璨的）“阿”字放射出犹如红闪电般的光入于自己的喉间，从而净除了妄语等四种语业，清净能产生语的风障，获得语金刚之加持，相续中生起灌顶义智慧——明空智慧，风的生、入、住解脱为咒语。再观想：上师心间如蔚蓝天空般的“吽”字放射出如长香之烟般的光芒，入于自己的心间，从而净除贪心等三种意业，清净了能产生意的明点障，获得上师意金刚之加持，相续中生起灌顶义智慧——空乐智慧，识聚解脱于空乐境界中。又观想：从“吽”字中出现第二个“吽”字，与自心融为一体，从而净除三门所依阿赖耶、阿赖耶识的障碍以及执著三轮的所知障，获得上师智慧金刚之加持，相续中生起灌顶义智慧——自然本智。月称菩萨说：“不生是实慧离生。”相续中生起华智仁波切亲口所说“若谓蕴相离法界，此外蕴空有何益？观察空非究竟义”的智慧，三门执为异体的分别念解脱于法性中……

收摄次第，与观想的往生法是一个要诀，“一旦……”偈颂，收摄次第中出现明相，是共同圆满次第的细微瑜伽。

在后得吃饭、睡觉、行走、安坐等一切时分，必须转为道用。总之，要具足清净观，转为道用。怀着对上师的恭敬诚信而将乐因乐果和苦因苦果转为道用。如果出现乐因及乐果，感念上师的恩德而虔诚祈祷。不管吃什么喝什么，供养献新而把这一切都看成是上师的大恩大德所致。当遭受苦因和苦果时，要怀着对上师的恭敬诚信而转为道用。如果自己不具备信心、恭敬心等，要祈祷上师，祈求拥有信心和恭敬心等。如果昏昏沉沉，要祈祷上师，倘若掉举，也要祈祷上师，身体的要点、看式也要对治昏沉、掉举相应来调整。如果见解上出现好坏怀疑，要虔诚祈祷上师；修行上出现贤劣境界，要虔诚祈祷上师；行为上出现取舍问题，要虔诚祈祷上师；见修行上出现二取障碍，要虔诚祈祷上师；遭遇病痛、魔障等所有不幸，都要想到这是上师智慧的幻变游舞，进而带着清净观，将妖魔鬼怪等通通观为上师，虔诚祈祷，正如古德所说“身凭信心得恢复，恶缘悉皆转道用”。

归根到底一句话，把一切快乐痛苦，都看成是上师的自性，而满怀感恩戴德的恭敬信心虔诚祈祷。

《大圆满前行》-索达吉堪布 第133课

不共加行“上师瑜伽”的引导中，“明观福田”、“七支供”都讲完了，今天讲“专心祈祷”。

前面明观福田时，要将自身观成金刚瑜伽母，对境的本体是上师，形象是莲师；明观以后，就在上师面前作七支供——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转F轮、请不涅槃、回向；修完七支供，就进入了这里的“专心祈祷”。

**◎ 适合现代人的上师瑜伽**

在我们的传承里，上师瑜伽要分的话，可以说，宁提（心滴）派的上师瑜伽，是广修；稍略一点的，是《开显解脱道》的上师瑜伽，和这里次第基本一致――明观福田、七支供、猛厉祈祷，之后是上师放光、融入自心以及受四灌顶，最后是回向，整个修法又简单又殊胜；最略的，就是法王如意宝的上师瑜伽。

法王如意宝的上师瑜伽，是个窍诀性的上师瑜伽，没有七支供，也没有受四灌顶等，所以修起来用时短，很适合现在这样的快餐时代。

现在不像古代，在古代，藏地的很多佛教徒从早到晚除了行持佛法以外，没有什么琐事。对他们而言，每天可以念诵大型仪轨，修长修法。

可是到了现在，就算是出家人，甚至是名副其实的修行人，每天也都有做不完的事情，没有时间修特别广的仪轨。所以我觉得，法王如意宝的很多简修法，也包括这个上师瑜伽，正好适合现代人。

虽说现在的人琐事多、性情懒散，但其中也不乏想修法的人，对这些人而言，有信心的，每天都可以修这个上师瑜伽。

戊三、专心祈祷：

**◎ 上师是一切坛城主尊黑日嘎之本体**

专心祈祷并修持因――四金刚的本体：吉祥怙主殊胜上师是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

真正的吉祥怙主殊胜上师，是具足法相的，不是相似的。相似的不能称金刚上师。所谓金刚上师，不论是得灌顶也好，密法的修持也好，再加上智慧、悲心的境界，以及深得传承上师的密意等，方方面面，跟一般人是完全不相同的。所以，不是自己想，或是写个自传放到网上，就成了金刚上师。

“上师是佛”讲多了，也成了个别人自我维护的方便：“《前行》里不是说过嘛，上师就是佛……”而愚昧的人也不观察，不管有无法相，就认为所有的上师都是佛，然后对他起“真佛想”。但后来一看他的很多行为，不说佛，连菩萨都不如；不说菩萨，连罗汉都不如；不说罗汉，连世间有学问、有知识的大学教授都不如；甚至不要说大学教授，就连小学老师都不如，这样的人如果是“佛”，佛的地位就被降低了。因此，续部中所说的佛，不是指这种人。

只有那些与佛无二无别的上师，才是真正的佛。像上师如意宝等很多上师，谁看都是佛，称“佛”也是当之无愧。从上师们自身来说，无论是传承、灌顶以及日日夜夜的禅修等，各方面的行持，都是超越了凡夫肉身的境界。那么这样的上师，就称吉祥怙主殊胜上师，他们才是一切坛城的主尊黑日嘎之本体。

黑日嘎，《前行备忘录》中说：“黑”是法界，“嘎”是智慧，“日”是无二双运，也就是说，黑日嘎是法界与智慧无别双运之意。

此外，黑日嘎也是主尊的名号。密宗“百位本尊”中的五十八尊是忿怒本尊，位于他们中间的主尊，就是黑日嘎。不仅如此，修药师佛时，药师佛坛城的主尊是黑日嘎，乃至长寿佛坛城、观音菩萨坛城等，也都是如此。

那么，真正的上师，就是一切修行的根本，是一切坛城主尊黑日嘎的本体，圆满具足灌顶。

**◎ 见闻念触皆是解脱因缘**

真正的吉祥怙主殊胜上师，仅仅见、闻、念、触，便可播下解脱的种子。因为上师是诸佛事业的唯一作者，以第四宝现身于世。

与这样的上师结下因缘时，极利根者，无论见到他的身相，听闻他的名号或声音，在心里观想、忆念他，或是经由他摸顶、灌顶等，都有可能当下解脱；中根者，自此不会堕入恶趣；下根者，至少也在相续中播下了解脱种子，而这个种子，必将为他摧毁轮回。

如《大圆满心性休息》中也说：“具德上师即法王，住于何处等诸佛，令凡见闻念触者，悉皆摧毁诸轮回。”真正的具德上师即是法王，无论他住在哪里，就像诸佛住在那里一样，一定会令见闻念触他的人，全都摧毁轮回之根。

所以，能与真正的上师会面，比如法王如意宝，能见他哪怕一面，也是非常荣幸的。

我去学校讲课时，开头会说几句客套话，“今天我很高兴……”，其实心里也不怎么高兴，只是人人这么说，我也就学着说。你们也看得出来，那时候我的表情，应该也说不上高兴。大家也知道，凡夫人见凡夫人，无非造些流转的因缘，没什么值得高兴的，更没什么可荣幸的。但拜见真正的大成就者――与佛陀无二的上师，的确是一种福气，一种缘分，一种善根。

如果能依止他，能视他如佛，这样的弟子，一切罪业都将解脱，一切福德善根都将生长。如宋朝施护译的《最上瑜伽大教王经》云：“如佛观想于师已，彼一切罪皆解脱，弟子若具如是德，即能生长诸福聚。”

这是汉传佛教经典中的原文，这样的教证，以前我也引用过很多。为什么要这样引呢？就是为了让大家改变一些认识。有人认为，“上师等佛”、“四皈依”、“第四宝”等说法，只是藏传佛教中才有，其实根本不是。就在汉地自己的经典中，尤其是唐宋时期的众多可靠译典中，“视师如佛”的词句和意义，可以说处处都是。

当然，能做到这一点、具有如是德行的弟子，他因为能视师如佛，从而也就能积聚起一切的福德。因此，对每一个修行人而言，“视师如佛”是最重要也是最值得修持的见地。

**◎ 以五种了知而修“视师如佛”**

这样的见地，如何修持才能生起来呢？要以《前行备忘录》中所讲的五种了知而修。

**第一、了知上师是佛：**

即使按照不了义的观点，真正的上师也是佛的化身，是为了利益所化众生，如水月一般以缘起而显现于世间。如果把上师执为实有相状的色身，并将上师视作平凡者，就不能成为自相续生起智慧之清净近取因，如《金刚经》云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”

而且，世尊也说过，上师其实是佛陀的幻现。如经云：“阿难莫忧伤，阿难莫哭泣，末法五百世，我现善知识，饶益汝等众。”

所以，上师是佛，是显宗密宗的共同观点。

**第二、了知上师的一切所作所为都是佛陀的事业，包括共同事业和殊胜事业：**

就共同事业中的世间事业来说，如果上师调解是非、平息不和，这是息业；如果上师积累财富、做生意赚钱、造房子，这是增业；如果上师勾招男女，摄受多少多少人，这是怀业；即使上师显现上杀害一百个众生，也是诛业。

所谓的殊胜事业，是为一切所化众生指示三菩提解脱之道，把他们安置在解脱与遍知果位。

上师的这些事业，其实跟佛的事业是无二无别的。

**第三、了知对自身而言，上师比佛陀恩德更大：**

虽然过去已有众多的佛出世，现在也有释迦牟尼佛来到人间转F轮，但我们都无缘得见，未蒙度化。为了摄受刚强难化的我们，上师显示人的身份降临于世，代表诸佛，弘扬佛的精神。虽然上师的功德等佛，但对我自身而言，上师的恩德却超越了佛陀。

上师给我的利益，远非父母亲友以及世间的贤善好人所能给予。上师教我弃恶从善，树立善趣与解脱之梯；上师教我发菩提心，为我播下菩提的种子；上师以密法引导我，赐予究竟解脱。

所以，对我们来说，上师的深恩厚德胜过佛陀。

**第四、了知大恩大德的上师是一切皈依处之总集：**

外三宝完全集聚于上师：上师的身是僧宝，语是妙法，意是佛陀；内三根本――上师、本尊、空行的本体，也是上师；上师的意是法身，语是报身，身是化身，功德是财神，事业是护法神，乃至是浩瀚如海的坛城、皈依境的总体。

所以，修行中应该以上师为主而祈祷。否则，就像有些人对他的上师说：“我祈祷您的护法神加持我，我祈祷您的本尊加持我……”但这样不一定能如其所愿。在古代传记中也记载，当某位修行人在上师与本尊之间，选择本尊赐予灌顶时，结果本尊全部融入了上师，未得到灌顶。

因此，不论何时何地一定要了知，上师是一切皈依处的总集。

**第五、了知认识到这些道理以后，如果能虔诚祈祷，无需依赖他道之缘，便可在自相续中生起证悟智慧：**

明白了以上四点，确信上师是一切三宝的总集体以后，我们应当认识到，如果将上师视作真佛，发自内心地猛厉祈祷、时时祈祷，那么不需要依靠生圆次第等其他道的外缘，便能在自相续生起证悟智慧。

《前行备忘录》是多年以前翻译的。记得在译到这“五知”的时候，好几天的讲课当中我都提到：“五知很重要！五知很重要！”因此，在修上师瑜伽时，如果能了知这五点，便能真正做到视师如佛。这样在恭敬与信心当中祈祷，上师的密意与意传自然入心，那时候，不论你修什么法都将非常容易，而且不会有任何道障。

凡夫人修行，就像小船行驶在大风大浪的海上一样，时而平稳，时而又会遭到外缘狂风的侵袭，可以说异常艰难。如果不随时随地以恭敬和信心祈祷，便会不由自主地融入世间的大海。

所以，希望道友们都能熟悉这五种了知，并实地祈祷。具体的内容，你们最好看一看《前行备忘录》。《前行备忘录》的作者是阿琼堪布，他的语言看似普通，但因为上师的加持完全融入了他的心，所以字里行间都是信心与智慧的流露。对于这样的流露，我们去接受，自然有不共的加持。

同时你们也看一下，前辈大德们是怎样依止上师、祈祷上师的。相比之下，我们的依止和祈祷就太惭愧了。或许偶尔也能生起一点信心和恭敬，但又太短暂了，过段时间以后，由于前世的业力，加上魔王波旬天天“加持”，可能不仅不生信心，反而开始寻找起上师们的过失，甚至添枝加叶地诽谤、诋毁。本来自认为能得到一些佛教的知识，可是根本上出了问题以后，不仅什么都得不到，反而还毁坏了自相续，即生的一切不吉祥，来世也注定堕入三恶趣。

所以，修行的方向不能错，方向搞错了，再怎么勤奋努力，最终还是无济于事。

以上讲的五知，是《前行备忘录》的内容，下面继续讲《前行》原文。

**◎ 上师的恩德胜佛**

从我们自身的角度而言，上师的恩德胜过了佛陀。

为什么呢？因为上师为我们开示一生一世能成熟解脱的深道，通过大悲加持、强力方便，完全将自己安置于金刚持地。当然，这是指利根者，利根者可以直接被安置于佛位。而其他人的话，就像值遇般若法门一样，依于上师值遇解脱法门以后，就像鱼被钩住了一样，虽然现在仍身处轮回，但在不久的将来，也必定会被迅速安置于解脱之地。

因此，对上师一定要心怀感恩。我们知道，如果不是佛陀的教法甘露，任何众生都无力破开无明、获得解脱，这是肯定的。所以佛的恩德无与伦比。但对我们自身来讲，诸佛智慧与大悲的光辉，不透过上师的传授与传递，又怎么进得了我们的相续呢？想一想，这种恩德，世间的父母、老师、亲朋好友，谁又能给予呢？

不承认来世与解脱的人，谁给他生命，谁给他钱财，谁给他地位，他知道感恩。但了解解脱利益的人之所以感恩上师，是因为他知道，不是遇到上师的话，他还将不断地、更深地沉溺于轮回，再费多少时日才能值遇佛法，还是个未知数。但今天因为有了上师的大悲加持，因为上师的强力方便，竟然使他轻易迅捷地趋入了解脱道。

这种恩德，这些道理，恐怕每个人只有从内心里去体会，才能明白。我的语言再多也是苍白无力，无法表达出那层真实的意义。

**◎ 上师的功德不可测**

如果衡量上师的功德，可谓密意广大如虚空。也就是说，上师的任何行为都有很深的意义，这些深层的意趣就像虚空一样广大，无法揣测，只是到了后来才明白：“哦，原来上师那句话是这个意思！”

上师的智慧无量如大海。大海是深不可测、取之不竭的，上师的智慧也是如此，不管是甚深的空性见解，还是善巧的世间法智慧，都如大海一样广大无边。

上师的悲心猛烈如湍流。湍急的河流总是迅急不住地流淌，上师的悲心也是如此，对所有的众生，都有着强烈而不中断的救度之心。

上师的自性坚固如山王。一般人在行善时，常常被种种因缘所转动，但真正的上师善知识不会。他在一生的行持，乃至多生累世的弘法利生过程中，不论见解还是行为，一切的一切都极为坚固，如同山王。

上师视众平等如父母。世间人对家人、对亲戚朋友会关心，而不会在意不相干的人，如果是怨敌，那更恨之入骨了。但上师不会，他对天下无边的所有生命，全都一视同仁，平等地当作父母一样对待。

由此可见，上师的每份功德都不可测度。

**◎ 专心祈祷**

● 念诵祈祷文及莲师心咒

单单依靠祈祷上师，随时随地祈祷，也可以在无勤中获得梦寐以求的一切悉地。

心里意念：“我依止上师如意宝您，希求您的果位，唯一修持您。”满怀感恩戴德之心，禁不住泪流满面。一开始修持悉地时念诵下文：

**རྗེ་བཙུན་ཀུ་རུ་རིན་པོ་ཆེ༔**

**记尊革热仁波切**

至尊莲花生大士

**ཁྱེད་ནི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི༔**

**切讷桑吉踏加戒**

您乃一切诸佛陀

**ཐུགས་རྗེའི་བྱིན་རླབས་འདུས་པའི་དཔལ༔**

**特记辛辣得波花**

大悲加持总集尊

**སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་མགོན་གཅིག་པུ༔**

**思坚拥戒滚戒簸**

有情唯一之怙主

**ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གློ་སྙིང་བྲང༔**

**利荡龙秀漏酿张**

自身受用识心胸

**ལྟོས་པ་མེད་པར་ཁྱེད་ལ་འབུལ༔**

**斗巴美巴切拉簸**

毫无迟疑供养您

**འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར༔**

**的内向切玛透瓦**

自此未获菩提间

**སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་མཐོ་དམན་ཀུན༔**

**戒德累逆透漫根**

善恶苦乐贵贱等

**རྗེ་བཙུན་ཆེན་པོ་པད་འབྱུང་མཁྱེན༔**

**记尊亲波班炯亲**

至尊莲师悉皆知

与莲花生大士无别的上师，您是过去、现在、未来十方一切诸佛大悲加持的总集尊主，您是世间有情唯一之无偏怙主。

我将自己的身体、受用以及“识心胸”，也即身口意的一切，全都毫不迟疑地供养您，从现在直到成就菩提之间，不论是善是恶，是苦是乐，是贵是贱……一切的一切，至尊上师您无不知晓，我全都听凭您的决定和安排。

这种完全的供养和依赖是很重要的。

上师如意宝在讲《文殊大圆满》时也讲到，祈祷时要将自己诚心而彻底地托付给上师：“从现在开始乃至生生世世，弟子我在轮回中需要感受何等苦乐，乃至一切的一切，都请上师您来做主，您来支配。如果您觉得我该受苦，那请您惩罚我，让我生病受苦；如果您觉得我该享乐，那也请您赐予吃、穿及安乐……”

不过有人在祈祷时，也会提一点自己的想法：“其实我是喜欢快乐的，因为痛苦、违缘太多了，我受不了，到时候怕退失信心。最好是快乐多一点，不过还是您看吧。”

有人请假的时候也是：“上师我想回去，不过我听您的，虽然我心里想回去，但还是您来定吧。”我一听，哦，还是想回去。

但不管怎样，在内心有了深刻的皈依以后，要通过虔诚祈祷来打动上师的心，唯一就是精勤念诵莲师心咒：

**ཨོཾ་ཨྰ༔་ཧཱུྃ༔ བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔**

**嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽**

● 虔诚祈祷得加持

麦彭仁波切的《七句祈祷文释•白莲花》中也讲过：在祈祷时，如果能感动自己，你所祈祷的佛菩萨的心也会被感动。

如果自己毫无感觉，信心、恭敬心发不起来，那你不论念什么咒语或祈祷文，佛菩萨的加持也不一定会迅速到来。所以，刚学佛的人的那种信心和激动，虽然有些人看不惯，但在诸佛菩萨面前，这种虔诚心是很重要的，越虔诚越能获得加持。

有些人学了中观，认为一切都是空的、不成立的，所以祈祷时表情木然，看看别人都在念，虽然心里不情愿，但还是跟着念。看看佛像，心里不以为然，“是这个样子，噢，对对对”，这样祈祷是不会有感应的。有些大学教授也是一样，只是以学术的方式研究佛法，毫无信仰可言。即使偶尔祈祷一下，也是半信半疑，这样的话，真实加持是不会入心的。

因此，在观音和度母的修法中都说，如果你能全心信赖并且虔诚祈祷，就一定会获得垂顾。

比如，当你遇到极大违缘的时候，自身的无力和情势的紧迫，就会让你情不自禁地虔诚祈祷：“观音菩萨救护我！观音菩萨救护我！”有了这种发自内心的祈祷，菩萨的加持也一定是非常迅速和猛厉的。所以，祈祷者的表情和内心都非常非常重要。如果在修上师瑜伽时，由诚挚的信心引发，汗毛竖立、泪流满面，甚至整个身体都有强烈的反应，那这样祈祷是最适合的。通过这样的祈祷，上师的加持一定会迅速入于你的心，那时候，很多意想不到的事情，也会自然呈现。

● 祈求悉地

每念一百遍莲师心咒时，中间又像前面一样念诵“至尊莲花生大士……”一遍。当莲师心咒念诵到一半的时候，再祈求悉地之际，每念一百遍莲师心咒中间念诵下文：

**བདག་ལ་རེ་ས་གཞན་ན་མེད༔**

**大拉瑞萨烟那美**

我无其余指望处

**ད་ལྟ་དུས་ངན་སྙིགས་མའི་འགྲོ༔**

**达得地安涅莫昼**

如今恶世浊时众

**མི་བཟོད་སྡུག་བསྔལ་འདམ་དུ་བྱིངས༔**

**莫奏德爱大德香**

沉溺难忍苦沼中

**འདི་ལས་སྐྱོབས་ཤིག་མ་ཧཱ་གུ་རུ༔**

**的累救谢玛哈革热**

愿救此苦大师尊

**དབང་བཞི་སྐུར་ཅིག་བྱིན་རླབས་ཅན༔**

**旺月革戒辛辣坚**

赐四灌顶加持尊

**རྟོགས་པ་སྤོར་ཅིག་ཐུགས་རྗེ་ཅན༔**

**斗巴布戒特记坚**

赐予证悟大悲尊

**སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱོངས་ཤིག་ནུས་མཐུ་ཅན༔**

**这逆拥谢逆特坚**

净除二障具力尊

尊者！祈求您赐予证悟，大悲尊者！祈求您净除二障，具大威力尊者我没有其他的指望和依靠处，在如今五浊兴盛猖狂的时代中，众生全都沉溺于痛苦难忍的沼泽中，祈求您救度此苦，大导师尊者！祈求您赐予四灌顶，大加持！

这段文字，一边从智、悲、力的角度，赞叹上师莲花生大士，一边祈祷赐予悉地。

● 祈求悉地时观想得受四灌顶

在祈求悉地的时候，要观想得受四灌顶（此是道位灌顶）。

自己还是观成金刚瑜伽母，然后观想，从与上师无别的莲师白毫间，犹如水晶一般晶莹剔透的“嗡(ༀ)”字放射光芒，光芒从自己的头顶进入。依此净除杀生、不与取、邪淫三身业，以及能形成身体之脉的障碍；得受宝瓶灌顶；获得上师身金刚的加持，从而使相续中拥有得到化身果位的缘分；依此可以修持生起次第。

接下来观想，上师喉间宛如红莲花一般绚烂璀璨的“啊(ཨྰ༔)”字放光，光从自己的喉间进入。依此净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业，以及可滋长语言之风的障碍；得受秘密灌顶；获得上师语金刚的加持，使相续中拥有得到受用圆满报身果位的缘分；依此可以修持圆满次第。

又观想，上师心间如天空般颜色湛蓝的“吽(ཧཱུྃ)”字放光，光从自己的心间进入。依此净除了贪心、害心、邪见三意业，以及能增上意识之明点的障碍；得受智慧灌顶；获得了上师意金刚的加持，使相续中拥有得到法身果位的缘分；依此可以修持总密法的相关修行。

再观想，从上师心间的“吽”字中如流星般出现第二个“吽”字，与自心融为一体。从而净除三门所依阿赖耶的业与所知障；得受最高的句义灌顶；获得了上师智慧金刚的加持，使相续中拥有得到究竟之果――本性身果位的缘分；依此可以修持无上大圆满的最甚深要诀。

（《开显解脱道》中的“后行修四灌者”，你们也可以参考着看一下。）

一边念诵一边观想，最后自己的凡夫心与上师的智慧成为无二无别而入定（这里是上师放射四光融入自身以后，就入定；在法王如意宝的上师瑜伽中，是上师化为五光之明点融入自己的心以后，才于此境界中入定，有一点点差别）。

以前我给你们讲过，藏地的老修行人在入睡前，都要念个上师瑜伽。当念到这里时，将上师的智慧与自己的心融入一体，入定，之后作个简单回向，就开始入睡。在入睡的过程中，也是一边念上师的祈祷文，一边观想上师的智慧与自心无别，就在这样的境界中入眠。

以前我有缘分跟着一些老修行人，他们都是这样的。现在想一想，他们的确是真正的修行人。在“文化大革命”刚刚结束的年代，念句观音心咒被看到的话，不判死刑，也要关进监狱。但就在那种气候下，老修行人依然坚持修行，关上门念上师瑜伽，并在观修中入眠。

● 收座

**ནམ་ཞིག་ཚེ་ཡི་དུས་བྱས་ཚེ༔**

**那叶才耶地谢才**

一旦命终寿尽时

**རང་སྣང་རྔ་ཡབ་དཔལ་རིའི་ཞིང༔**

**让囊鄂呀花瑞扬**

自现妙拂吉祥刹（铜色吉祥山）

**ཟུང་འཇུག་སྤྲུལ་པའི་ཞིང་ཁམས་སུ༔**

**宗戒这波扬卡色**

双运化身刹土中

**གཞི་ལུས་རྡོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མ༔**

**月利多吉那救玛**

身成金刚瑜伽母

**གསལ་འཚེར་འོད་ཀྱི་གོང་བུ་རུ༔**

**萨才怄戒贡哦热**

晶莹剔透光团中

**གྱུར་ནས་རྗེ་བཙུན་པད་འབྱུང་དང༔**

**杰内记尊巴炯荡**

明观至尊莲花生

**དབྱེར་མེད་ཆེན་པོར་སངས་རྒྱས་ཏེ༔**

**瑞美亲波桑吉得**

无二无别正等觉

**བདེ་དང་སྟོང་པའི་ཆོ་འཕྲུལ་གྱི༔**

**得荡洞波秋彻戒**

空乐双运之神变

**ཡེ་ཤེས་ཆེན་པོའི་རོལ་པ་ལས༔**

**益西亲波肉巴累**

广大智慧游舞中

**ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ༔**

**卡色思坚玛利巴**

三界有情无一余

**འདྲེན་པའི་དེད་དཔོན་དམ་པ་རུ༔**

**真波得混大巴热**

最胜引导胜商主

**རྗེ་བཙུན་པདྨས་དབུགས་དབྱུང་གསོལ༔**

**记尊班美哦拥索**

衷心挚诚而祈祷

**གསོལ་བ་སྙིང་གི་དཀྱིལ་ནས་འདེབས༔**

**索瓦酿各戒内得**

至尊莲师赐安慰

**ཁ་ཙམ་ཚིག་ཙམ་མ་ཡིན་ནོ༔**

**卡匝策匝玛因诺**

并非口头之言词

**བྱིན་རླབས་ཐུགས་ཀྱི་ཀློང་ནས་སྩོལ༔**

**辛辣特戒隆内奏**

祈赐智慧之加持

**བསམ་དོན་འགྲུབ་པར་མཛད་དུ་གསོལ༔**

**萨敦哲巴匝德索**

一切心愿自然成

一旦我的寿命终结时，愿于自现境界中，自然呈现莲师的铜色吉祥山双运化身刹土，在此刹土中，我的身体变成金刚瑜伽母。与此同时，在晶莹剔透的光团当中，明观至尊莲花生大士，您与正等觉佛陀无二无别，您自在显现空乐双运之神变，于广大智慧的游舞中自在放光度化众生，令三界一切有情无一余留地成就最殊胜的引导者及商主――佛陀之果位。衷心诚挚地祈祷您至尊莲师，赐予一切众生如是之悉地与安慰。

这并非只是口头上的言词，而是发自内心的祈祷，祈祷您以智慧加持，赐予每一个众生获得解脱，一切心愿自然成就（当然最主要的是解脱，此外的一切，得也可，不得也可）。

在这样念诵的同时，还应满怀深深的恭敬、虔诚的信心而观想：莲花生大士和颜悦色、慈眉善目、饱含悲悯的眼光注视……心间发射出热乎乎、金灿灿的红光，接触到自己所观想的金刚瑜伽母心间，她立刻变成了豌豆大小的光团，最后就像火星消失一样，伴随着“踏哥”声向上飞窜融入莲花生大士的心间，在这种境界中入定。

（这里是自身金刚瑜伽母化成光团融入莲师心间，其他修法中也有上师化成光融入自己的。其实，自己变成光融入上师，与上师化成光融入自己没有差别。而且这样观想以后，都是在上师的智慧与自己的心无二无别之境界中安住。）

出定时，将一切显现观成上师的游舞。

所谓上师的游舞，并不是说“全是上师”，或者说上师就变成了那个样子，难看的、坏脾气的……不是这样，而应该是指：一切都是上师的化现。

比如，幻化师用很简单的资具作缘起物，便可以幻变出大象、骏马之类的，虽然显现了很多事物，但实际还是那些资具，是它的幻变而已。同样的道理，你所看到的一切色相，其实是上师幻化的色相；你所听到的一切声音，是上师幻化的声音；你所有的起心动念，也是上师幻化的意识或智慧，虽然在你面前呈现了种种显现，但是归根结底，这一切的本体全部是上师，是上师幻现了这一切。

有了这种认识以后，当你再看到坏人时，就会有新的思考：“虽然他显得很坏，不过应该是上师的幻化，既然是上师的幻化，上师那么好，他却这么坏，那上师一定有很深的密意。”这样一想，你对他的不好的看法也就消退了。

修得好的人，就算遭受病痛、遇到违缘，也都能将它观成上师的幻化，是上师幻化出来增上自己修行的助缘。能这样观想，不仅不会苦恼，修行也会顺利。

那么，这是不是在将不清净的硬观成清净的呢？不是。是本体就是这样，当你真正认识了本性就会知道，其实自己的心跟上师的智慧本来就无二无别，所见所闻也的确都是了义上师的化现。

因此，在平时的生活和修行中，就应当这样观想。只要随时祈祷上师（比如念祈祷上师的四句偈），常常观修上师瑜伽，那要获得这种境界，也并不是做不到的。

刚才在出定的时候，要先念诵下文作回向：

**དགེ་བ་འདི་ཡིས་མྱུར་དུ་བདག །**

**给瓦的噫涅德达**

我今速以此善根

**དཔལ་མགོན་བླ་མ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །**

**花滚喇嘛哲杰内，**

成就怙主上师尊

**འགྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །**

**昼瓦戒江玛利巴**

令诸众生无一余

**དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །**

**得叶萨拉故巴秀**

悉皆安置于此地

愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。

或者念诵铜色吉祥山发愿文。这个愿文，以前我翻译过，是回向往生莲师刹土的发愿文。

《大圆满前行》-索达吉堪布 第134课

昨天讲到，回向时也可以念《铜色吉祥山发愿文》。

**◎ 于一切威仪中修上师瑜伽**

上师瑜伽不仅要入座修持，在日常生活的行住坐卧中，也应当时时修持。

比如，不论你要去哪里，行走时就将上师（或整个皈依境，或坛城）观想在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境。这样一来，你走了多远，每一步也都成了转绕的步伐，功德非常大。因此，修行境界好一点的人，不一定非得关起门来闭关、坐禅，即使是发心、做事，甚至是行走于大城市的街道上，也还是可以观修。

安坐时，你应该将上师观想在头顶的虚空中（如前所述的明观方法），作为祈祷的对境。这时候，你可以静静地观修，比如观想上师放光赐予加持等；即使在和别人交谈，也可以将自己的言语观成对上师的祈祷文……总之，不论你坐着做什么，上师始终在自己的头顶上安住。

享用饮食时，将上师观想在喉间，作为饮食献新的供养处。

这里观想的要点，就是显而无自性。不是以实执的方式，一定要观想在喉咙里具体某个部位，你只要很恭敬地想一下，在喉间、饮食的献新部分、供养上师，这样就可以了。对密宗生起次第稍有了解的人知道，所有观想都应该去掉实执，不是有个特别坚固的东西，“就在那个位置”、“他就坐在什么上面”……不需要这样考虑很多。

其实，当你明观上师的时候，不论观在头顶、喉间还是心间，随着意识的刹那刹那转变，上师莲师也会自在显现。因为莲花生大士无处不在，你观在哪儿，他就在哪儿。只是我们不观想而已，不观想的话，上师以及上师的加持，的确离我们很遥远。

因此，对任何一个修行人而言，与上师、本尊及诸佛菩萨相应的方法，就是靠观想。如果你能常常观想、时时忆念，那佛菩萨也就住在你的面前，恒时保佑你、守护你，刹那也不曾离开。否则，只是口头上念一念，心里从来不忆念、不观想，那除了种点善根以外，你所希求的加持或悉地，是很难现前的。

躺下时，要将上师观想在心间，作为所知入瓶的摄要。“所知入瓶”是大圆满的术语，是说将一切万法就像融入宝瓶一般，融入自己心间的明点，最后明点也融入法界。此时就将上师观在心间，作为这一修法的摄要，在这样的境界中入眠。

不过，也可以根据自己的情况来观。如果觉得把上师观在心间不好观，就观在头顶，观想上师在你头顶的光圈中安坐，这样也可以。

**◎ 依上师瑜伽将一切转为道用**

总而言之，要依靠上师瑜伽将一切都转为道用。

我们现在修的是莲师的上师瑜伽，所以你首先应该将自己的住处，观想成真正的铜色吉祥山――莲花生大士的刹土，时时拥有这样的正念。并将一切显现，你的所见、所闻乃至你所得到的一切，都观想成上师的幻化，是上师的赐予……如果平时的见闻觉知全都不离上师之相，那任何外缘都不可能伤害到你。

所以，如果你需要盔甲，上师瑜伽就是最好的盔甲，最好的护轮。

当然，在具体修持的过程中，要真正做到将一切转为道用，还是要做些切实的努力。所以，随时随地要铭记《前行备忘录》的教言：“归根到底一句话，把一切快乐痛苦，都看成是上师的自性。”

● 违缘及痛苦是上师为你尽除恶业

当你罹患疾病或者出现了违缘，比如房子塌了、生意不好、别人说坏话、发心不成功……遇到这种种不幸与痛苦时，要想到这是上师以大悲恩赐我尽除恶业的方便，应当满心欢喜，而不应生起断除之心。

当然，这也要修行好才做得到。修得差的人，好梦、好事认为是加持，“我昨天梦到上师啦！多好啊”，异常欢喜。但身体一不好，发心过程中碰了鼻子，“为什么上师不加持我？我祈祷时想的就是‘千万不要碰鼻子……’”。

其实也不是这样。很多修行窍诀中说，上师总是根据弟子的根基，而给以相应的加持或调伏。比如，对某些人就赐予顺缘，令他各方面都顺利，修行增上；而对某些人就制造违缘，以此为他遣除业障及魔障。修行好的人，就在这些时候能体现出来，就算是得了癌症、住进医院，也能理解是上师的加持：“这肯定是上师的加持，让我后世的重罪在今生轻受了。”从而生起欢喜，满怀感激。

所以，对修行人而言，“坏事”不一定不好，一有不顺就认为是魔在制造违缘，就祈祷上师遣除，这样不好。

● 顺缘及快乐是上师的大悲所致

当有吃有穿、丰衣足食、幸福安乐，或者善法增上、修行增上、弘法利生事业等各方面都不错，处在顺缘中时，你也要认识到，这些都是上师的大悲所致，万万不可心生我慢、欣喜若狂。

但人在这个时候往往会自满，认为是自己的能力所致，自己修得不错：“你看，其他人修上师瑜伽没什么感应，但我就有很多验相。”

凡夫人就是这样，即使是做梦，做了好梦或梦到上师传授教言等，醒来很欢喜，很得意；但做了不好的梦就难过。像前段时间我就做了个恶梦。我梦到到处是人头，我提着一个人头在走，他的眼睛转个不停，当时我有点害怕……醒了以后担心自己会生病，就立即祈祷上师。但过一会儿一想：“也许是上师的加持吧？应该是加持。”不过，一边想是上师的加持，一边又不太乐意这个梦，观想了半天都转不过来。

可能很多道友也是这样，即使想到是上师的加持，但还是情愿做好梦，不愿意做恶梦，不愿意出现违缘。实际不应该这样。如果你能了解到，这些恶梦、这些违缘的确是上师为你制造的，那你应该欢喜。因为这正说明，像你这种人，只有通过为你制造违缘、设置障碍、让你生病，才能把你前世的障碍遣除。而你想要的顺利和快乐，机缘暂时还未成熟。这些道理，学过《修心七要》的人心中应该有数。

当然，有些人也确实很快乐，生活也安逸，做什么都顺利。但这个时候你也要知道，你的这些顺利和快乐，全是上师的加持，所以要心怀感恩，千万不要傲慢。

● 疲厌、沉掉等时观自心与上师无别

如果禅修时出现疲厌、沉掉等现象，要观想自己的心与上师的智慧成为无二无别，护持实相见解的自相。能这样修持，是非常殊胜的。

有些人总想见上师，但当你修上师瑜伽，将自心与上师的智慧融汇为一时，稍许安住，其实就是见到了最了义的上师。形象上的上师――在你面前显现的上师的色身、照片或者梦见的上师，只是不了义幻化网，一种清净外相而已；当你安住在这种无别的境界中时，才见到真正的上师――与普贤王如来无二无别的根本上师。

我们每天课前的上师瑜伽后面，也给大家安排了半分钟的安住时间，在这个时间里，有缘的人可以天天见上师的面，这是真正的上师本来面目。这种会面，比你平时见上师的色身更重要。

● 多念莲师心咒

在护持这一境界的同时，要聚精会神地祈祷上师并念诵莲师心咒：

**ཨོཾ་ཨྰ༔་ཧཱུྃ༔ བཛྲ་གུ་རུ་པདྨ་སིདྡྷི་ཧཱུྃ༔**

**嗡啊吽 班则格热班玛斯德吽**

这一莲花生大士心咒，按照龙钦心滴派的传统，传承弟子们每人要念一千万遍。从智悲光尊者开始，如来芽尊者、华智仁波切等，都是如此。

这样念一千万，意义是很大的。这三年以来，在座的基本每年都念一百万，这样也很好。闻思忙的人，一下子念完一千万有困难，但着重修行的人，我希望你们要精进。在修行中，以七句祈祷文为主，多修上师瑜伽，而且要把一千万遍莲师心咒念完。这样修完以后，莲花生大士及传承上师们的加持，一定会融入你的心，一切道障及违缘都会遣除。

现在城市里的很多居士也很精进，念完一千万遍的大有人在，念完两百万、一百万的就更多了，据我了解，最少的也念了十万遍。

我以前也说过，用人身修佛法的利益是最大的。平时该说的话要说，但如果是废话，说了也没有意义。所以，还是尽量将身口意融入佛法，多念莲师心咒。

如果真正能这样去修上师瑜伽，那么不论你见到人也好、魔也好，乃至万事万物都会显现为上师与本尊，所做所行都将成为善法，都将被转为道用，入于密宗的坛城中。

**◎ 米拉日巴尊者的教言**

当然，作为一个修行人，不论修什么法，都应该恒时护持正念来对治烦恼。下面讲一则天女向米拉日巴求法的公案：

● 八天女供食求法

至尊米拉日巴曾依照本尊授记，来到古通地区，住进一个形状似犀牛般的山洞里，修持光明禅定。

一天，洞前飞来一只大灰鸽，耳朵上带有金制环饰。它向尊者不住地点头、鞠躬、抖身，并且转绕多次，非常恭敬。然后就向一块清净无尘的大石坪飞去。尊者想：这一定是个天人。于是也跟着来到石坪上。石坪上堆着一大堆白米，大灰鸽衔着米飞向尊者，作供养状，同时又作出转绕和礼拜的样子。尊者看了非常欢喜，唱起了甚深的道歌。

唱完以后，大灰鸽又带来七只灰鸽，它们一起向尊者鞠躬点头、顶礼绕行。尊者问：“你们是谁呀？来到这里做什么？”鸽子们现出原形，原来是一群天女。那个带头的天女说：“我们是天界的仙女，因为对您十分有信心，特地前来求法，请您慈悲为我们开示法要吧！”

于是，尊者唱了一首无常及轮回痛苦的道歌，劝她们利用逆缘修行。她们听了非常欢喜。

尊者问：“你们刚才为什么要变成鸽子来到这里呢？”

天女们说：“我们用天眼发现，您真正断除了世间的一切琐事，独居深山勤修禅定，所以对您生起极大信心，决定前来请示法要。但怕被罪业深重、怀有邪见的人看到，不利于您的修行，因此才变化成鸽身前来朝拜您。现在我们想请您到天上说法，不知您是否愿意？”

尊者说：“我将尽此一生留在人间利益众生。天界也是无常的，我要说的法，也无非是下面这些话，现在你们仔细听，如法去修持吧！”

于是尊者又唱道：“……天人善道之国土，虽现殊胜不坚实；可爱迷人之天子，相恋虽乐速分离。天人变化诸神通，享用虽丰堕落因……”

最后她们说：“像我们这样的无明众生，烦恼常随此心，恒不分离，请您慈悲传我们一个恒持正念对治烦恼的法门吧！”

尊者又唱道：“……精勤遮治外境扰，身口闲缓作庄严；恒持正念莫间断，简行少事作庄严……行住坐卧一切时，应观所现幻化空。”

天女们听了此歌，心生欢喜，雀跃恭敬，再度变成灰鸽返回天界了。

尊者给天女们讲的这些修法，主要是护持正念。如果结合这里修持及祈祷上师的道理，将上师瑜伽修圆满了，行住坐卧自然会处于一种清净的状态。处于这种状态，也就自然远离了世俗的业习。

● 行住坐卧转为道用之式

在米拉日巴尊者的其他道歌中，宣讲过几种转为道用之式，尊者说：

“我行显现转道用，六聚自解之走式。”

我在行走时，能将一切显现转为道用。我的走式，是六识聚――眼耳鼻舌身意六识全部自解脱的走式。

“若坐无伪本来住，精华实义之坐式。”

我在安坐时，无有任何改造，于本来之境界中安住。我的坐式，是密法中最究竟、最精要的坐式。

当一个修行人采用这种坐式时，他一安坐，便将上师观在头顶，将一切分别念融入智慧大乐中，这就是精华实义之坐式。有些修行有素的人，你一看坐式，也能推出他有不共的境界。

“若食享用空性食，断除二取之食式。”

我在享用饮食时，唯独以空性为食，虽然在吃，但却毫无贪著，是断除能所二取的饮食之式。

“若饮痛饮念知泉，坚持不懈之饮式。”

我在喝水时，喝下的是正知正念的甘泉，采用的是坚持不懈、连续不断之饮式。

尊者的行住坐卧都能转为道用来修行，所以，他的生活方式与我们完全不同。我们的生活中有实执、有贪著，还要造恶业，很难与道相应。所以，这个时候应该多修上师瑜伽，当上师瑜伽修得比较圆满时，一切不离上师之相，不论在山上在城里，在车里在街上，在哪里都能将一切视作上师的加持与显现，这样修下去，修行自然会增上，生活也很快乐。在这种修行人面前，除了上师的加持及赐予的悉地以外，不会有任何魔障。

但有些人在依止上师时，因为不懂这样去修持，像上面说的，好的时候认为是上师加持，稍不如意时就担心：“是不是上师不高兴？是不是上师舍弃了我？”甚至会疑虑：“是不是上师故意诅咒我？”

我认识的一个居士就是这样，她依止了很多上师，但同时也有很多顾虑，经常怕上师不高兴。后来我开导她说：“上师又不是一个小女孩，你不用担心。”她把这句话记住了。几年以后她对我说，在她听我传过的所有法中，这一句话对她是最管用的。她本来有很多担心，但一想到这句话，心里就宽敞多了。

其实真正的上师，怎么会有嫉妒、心胸又窄、动不动就不高兴呢？不会这样。以前我刚开始依止法王时，也常常心存忐忑：“太亲近上师的话，上师会不会烦？还是不去吧。但不去的话，上师会不会想为什么我一直不去他那儿？”

不过，想来想去心也定了，既然上师是诸佛菩萨的化现，只要我尽心尽力地行持，上师也不会那么“小气”。当时我也安慰自己说：“上师又不是小姑娘。”当然，“小姑娘”也不一定都很计较，只不过人们经常这么说而已。

因此，修行时尽量去掉这些不必要的顾虑，只要你将一切视作上师的显现，一心一意修上师瑜伽，修行肯定会很成功。

**◎ 灌顶的基本道理**

不仅如此，踏上密宗金刚乘道以后，对于所破誓言进行酬补令其清净，并且有资格修持生圆次第、大圆满等一切道，令修行不出现障碍、不步入歧途，以及令功德资粮与日俱增等这一切，归根到底都要依赖具德上师的能成熟之灌顶。

如颂云：“密宗未依灌顶无成就，犹如舟子手中无船桨。”修密宗的人不依赖灌顶，则不会获得成就，就像驾驶船只的人手里没有船桨，则无法航行一样。

又说：“未受灌顶无成就，沙子无法榨出油。”如果未得受灌顶则不会有成就，就像从沙子里榨不出油一样。

可见，在密宗金刚乘当中，上师的灌顶是非常重要的，一切悉地的来源都依靠灌顶。不过，即使经过了灌顶的一切形式，但是否就得到了灌顶呢？这一点需要考察。

● 灌顶的二因四缘

真实得受灌顶，要具足二因四缘，二因即相应因、俱生因。

一、相应因：受灌顶者自身诸根具足，风脉明点心等堪能，有听闻、接受等能力，也即自身的因缘必须具足。

二、俱生因：灌顶时所需的一切条件，像宝瓶、佛像、甘露等要具足，而且是经过具德上师开光及加持过的。

一般来讲，如果不观察合格与否，这两者都容易具足。但要具足四缘，相对比较困难，所谓四缘，即因缘、增上缘、所缘缘、等无间缘。

一、因缘：可以接受灌顶的法器，即具有信心及智慧的弟子。

一般来讲，外利灌顶（即利益灌顶）要求弟子具有信心，而在内力灌顶（即能力灌顶）的五种灌顶中，听闻灌顶与修习灌顶，要有自利解脱的心；传讲灌顶与奉行事业灌顶，要有利他的心；金刚王权灌顶，要有自利利他的心。

所以，对接受灌顶的人而言，一定要具足信心和智慧，要有正见，同时也要了解密宗的重要性和殊胜性。否则，即便坐在灌顶的群体中，如果毫无信心，这样因缘不具足，也不一定能得到灌顶。

二、增上缘：是指具相的金刚上师。金刚上师是最殊胜的誓言，在灌顶中，作为金刚上师，本法的所有念修一定要圆满。比如，如果灌的是金刚橛的顶，那金刚橛的生起次第、圆满次第一定要修过，并达到如量标准，咒语要念诵圆满，而且最好亲见本尊，或者至少要在梦中见过。

总之，作为灌顶上师，对密宗的见修行等各个方面，必须要有定解，而且要有一定的修行能力，这样才有灌顶的资格。

很多人常常祈请：“上师您给我灌个顶吧，我一直等着您为我们灌顶。”但灌顶不是那么容易的，不是每个上师都可以灌顶。不要说灌顶，就是讲密法，没有一定的把握之前，是不允许的。所以，对有智慧的上师而言，有些祈请是不会随意答应的。

三、所缘缘：具有殊胜能力的灌顶物、咒语、等持等，是所缘缘。这是弟子和上师都要具足的。

作为上师，灌顶时的观想一定要到位。比如作金刚萨埵的灌顶，根据仪轨，一层一层的观想以及咒语的念诵，乃至在运用宝瓶、甘露、水晶等灌顶物时，一个一个的观想次第都要圆满。而作为弟子，也要跟着上师的语言，逐一观想。

要做到这一条，其实是很难的。尤其是在语言不通的情况下，你也不知道上师是否有资格，他念完以后就说：“我给你灌了一个上师心滴的顶。”你也想当然地认为得到了。但是，他念的是“大自在祈祷文”，还是真的灌了顶？不好说。即使真的灌了，是否得到了？也不好说。

不说汉地人在语言上有隔阂，很难跟着观想，就是藏族的有些弟子，灌顶时也根本不观想。上师在上面念，他在下面玩，虽然念的是藏语，他也听得懂，但基本上是不观想的。

以前随法王去印度时，我发现那边个别上师在灌顶时是讲的。每一个道理都讲，讲完就让弟子们观，一层一层地讲、观，其实这样很圆满。否则，有些也只是结个善缘而已。

四、等无间缘：灌顶仪轨等这些次第，以前前为因，而生后后故，前前的为等无间缘。

以宝瓶灌顶为例，到最终弟子得受灌顶之前，上师的行为要圆满，否则，离开前前的因，就不会有后后的果。首先是上师自己要修，修的时候，自己要入本尊坛城，观想在幻化的本尊前接受灌顶；自己得受灌顶以后，在为弟子灌顶时，沐浴、忏悔、进入坛城等做完以后，再观想本尊，为弟子作宝瓶灌顶：首先祈祷，中间真实灌顶，最后念咒语、将灌顶加持品融入弟子的身体等。这些结束以后，再进行后面的灌顶。

后面的秘密、智慧、句义灌顶也是一样，都要以前前作因、后后作果，这样前前的就叫等无间缘。离开了这个缘，比如缺少关键的条件，或者次第错乱，那就像议程不完美会导致会议无果一样，也会令弟子得不到灌顶。

以上简单讲解了灌顶的二因四缘。依此衡量，求灌顶的人虽然多，但是否都得到了灌顶，可能还要作些观察。

灌顶，就是令你的相续成熟，有了将来显现智慧的能力。但灌顶以后，是否就是成就呢？还不是。真正要获得解脱，还要有窍诀，还要修行。

比如，我得到了金刚萨埵灌顶，此时是被允许进入这个坛城，我的相续也因此堪能修习；而下一步，就是要听受窍诀，修行金刚萨埵法门。这就是所谓“能成熟的灌顶、能解脱的窍诀。”因此，没有灌顶则不能进入，但得了灌顶却不修，也无法解脱。

可惜现在很多人不懂这个道理。

“你得灌顶了吗？”

“我得灌顶了。”

“那你修了吗？”

“没修。上师没说，我也没修。”

就像这样，顶倒是灌了很多，这个上师也灌，那个上师也灌，但是不修的话，也解脱不了。当然，种子是有了，善法的滋润也算有了，但对一个修行人而言，从此之后的修行，对你所得灌顶这个法门的修行，才是最重要的。

以上略讲了一下灌顶的基本道理。

● 汉传佛教中也有灌顶

其实，灌顶在汉传佛教的教义中也有。如《佛顶尊胜陀罗尼经教迹义记》中就说到了五种灌顶：光明灌顶、甘露灌顶、种子灌顶、智印灌顶、句义灌顶。

以前有个别显宗上师说：“灌顶无用，灌顶是什么什么……”

其实这是不了解灌顶。如果去了解的话，即使不通过藏传佛教，从汉传佛教的经典中了解也是一样的。这些我在《密宗断惑论》里都讲过。

不过，即使是不了解，但因此造业就毫无必要了。比如有些上师说：“灌顶，就跟给弟子灌水没有差别。”这样说，显现上是造了业。当然，如果是菩萨的化现另当别论，否则的话，还是应该多作了解，避免这种不如法的语言。

● 基道果三种灌顶

如果从基、道、果上分，灌顶有三种：

一、在具有法相的金刚阿阇黎让我们进入坛城以后赐予灌顶，这叫做基灌顶。也就是我们平时在上师面前得受的灌顶。

二、依靠上师瑜伽，不观待他缘而自己得受四灌顶，这叫做道灌顶。就像前面讲的，莲师的身口意及心间发出四种光，融入自己的四处。

三、究竟果位（即十地末际）时，获得大光明或者深明无二灌顶，现前圆满正等觉，这叫做果灌顶。

如《华严经》云：“得法王位，无量自在，譬如世间，灌顶受职。”就如世间太子经由灌顶而得转轮王位一样，菩萨于十地末尾时，诸佛欢喜赞叹，并由心口放无量光芒加持菩萨，令其进入佛地，现前正等觉法王之位，无量自在。

在这三种灌顶中，就我们当前的修行来讲，果灌顶不太现实，而基灌顶的条件也不多，但道灌顶却可以常常修习。比如，在早上起床或晚上入睡前，就可以观修莲师放光，融入自己的身口意，以此得受道灌顶。这种道灌顶非常非常重要！只要经常修持，心相续就会变得调柔、堪能，所以一定要长期修。

**◎ 上师瑜伽不可缺少**

总之，上师瑜伽也具有清净刹土、圆满发愿、成熟自相续三种不可思议的甚深要诀。一般来说，在实修正行时，所有的前行法都不能弃之一旁，尤其是观修生圆次第、大圆满等时，依靠上师瑜伽法而得受道灌顶，是每一座开始必不可少的殊胜要诀。

按理来讲，上师瑜伽是前行法，修了上师瑜伽，才能修生圆次第、无上大圆满。但如果是一个信心十足、誓言清净又精进的修行人，那么仅仅依靠圆满修行这以上的正道（上师瑜伽等加行法），也可以不观待正行法门而往生到妙拂吉祥山。

在以前的传记中，有些大德的确只听过《前行》，但后来也往生莲师刹土了。甚至在《密宗成就略传》中还记载，有些就依靠加行，没修过正行，也获得虹身成就了，这种公案很多。

而到了那一清净刹土以后，在那里，通过四种持明之道，将会比日月运行还迅速地获得普贤王如来果位。

以上把“上师瑜伽实修法”讲完了，这是一个非常甚深的法要。不过，对每一个人而言，你能从中获得多少利益，就看各自的重视程度了。

**◎ 一定要重视《前行》**

不仅是这一引导，其实整部《前行》，都是一定要重视的。

今天，学院一位堪布从外面一老修行人那里，借了一本藏文《前行》。他着急复印，就找到我，我让复印室给他印了。印完后我翻了一下，一百多页，个别教证旁边有一点注解，他就是为了这个才印的。

我问他为什么这么着急。他说，那个老修行人把它当生命一样，要求两三天必须还给他。

我听了很感慨，心想：藏族很多修行人的确重视《大圆满前行》，像以前意科喇嘛的弟子、托嘎如意宝的弟子，都是如此。现在这个《前行》的法本，只是多了一点注解而已，他们却看得如此珍贵。可我们不同，以金刚降魔洲为主的众多汉族弟子，只是对《上师心滴》等高法感兴趣，一说到《前行》，很少有人重视。

后来我又想：假如这次讲《前行》我用的是藏语，毕竟花时间找了教证，公案也从佛经里找了出处，这么广泛的讲解，从华智仁波切著书之后，在藏传历史上恐怕很少。也包括以前十册的《入行论广解》，印度和藏地广讲《入菩萨行论》的很多，但那个讲记恐怕也算最广的一个了。如果这些都用藏文讲，由藏文编辑整理出来，那我在藏地肯定就“出名”了。

不过可惜的是，现在为你们汉地讲，你们虽然人多，但大家只重视灌顶、高法甚至气功，对《前行》、《入行论》，都不太重视。我没有看到一个人随身带着《前行》，也很少有人关注《前行》里的教证及公案。

所以，我很佩服刚才说的那个老修行人，他把书借给那个堪布时，一再叮嘱：“两三天一定要还回来！千万别弄脏了，别弄丢了，丢了的话，那跟我自己死了没什么差别！”可是我们有些道友，一听说有人借《前行》，很开心：“你要借？不用借，你就拿走吧，没事没事，反正我也觉得它太重。你拿去，不用还了。”

会不会这样？也许是我的邪见，也许真是如此。

但不管怎么样，《前行广释》会出八册，出了以后有没有人看，我不知道。如果是藏文的，当我们这群人离开人间以后，它可能会被收集起来，做成珍贵的专集。但汉地这样那样的书太多了，再加上历史原因，重视前行法的人不多。不说外面的人，就是课堂上听《前行》的人，表情也是一般般。从表情上，还是能看出有没有信心的。

我今天之所以要讲这些，也说不上失望，只是心里确实有一种不同的滋味。这种感觉，也许对，也许也不一定对。

**◎ 法本及光盘制作上的建议**

还有一点我要说的是，在有些光盘、法本的制作上，很多道友非常努力，对此我非常感谢！

不过，在文字校对及视频制作上，相关道友之间应该作些沟通，有些执著是可以理解的，但在执著的同时，为了统一风格，让其他有智慧的人参与校对，也是很重要的。

那天我在校对一篇自己讲的藏文稿子，校完以后没有十足把握，于是让另外两三位堪布再校。这样再校、再调整，最后不论是准确度还是连贯性，才比较满意了。

因此，我知道你们很负责，但负责的人往往会执著：“这是我做的，谁也不能碰，也不准看。如果你看了，我就怎么怎么……”

也不需要这样。应该像中观和因明的辩论一样，把自己的作品拿出来，让智者们聚在一起，发挥不同的智慧分析一下，这样很好。当然，各人的创作风格不同是正常的，但从不同角度作些调整，面对面地辩论一下，也是有必要的。

但有些道友不敢面对这些，有的是怕人看、怕人说；有的是不愿说，怕得罪人，“万一他不发心了怎么办？”“万一他生气了怎么办？”……

其实也没关系。我们共同制作的这些光盘和法本，在我们这一代人离开以后，如果有诸佛菩萨的护持，应该还会在一段时间内流传于世间。因此，为了现在以及未来道友们的学习，一方面我们要尽心负责，一方面也要有些交流，甚至辩论。

总之，对于大家的努力，我是很感谢的。这次讲解《大圆满前行》，是我讲得最广的一次，是第一次，应该也是最后一次。像这样几年讲一遍《前行》，以后可能不会有了。但无论如何，在我一生的历程中，这是非常有意义的一件大事！

丁三（传承上师简历）分三：一、如来密意传；二、持明表示传；三、补特伽罗耳传。

内三续之传承：传讲《大圆满前行》时，为了使听法者心生欢喜等，一般而言，上师都会详略适当讲述以内三续瑜伽为主佛法起源历史的传统。

在这里，也简明扼要地进行陈述：被一致共称的前译（宁玛派）内续生起次第玛哈约嘎、圆满次第阿努约嘎、大圆满阿底约嘎的法脉流传可以分为三种，也就是如来密意传、持明表示传、补特伽罗耳传。

戊一、如来密意传：

从初佛本师普贤如来无量大悲神变之中，显现诸佛的刹土、讲法圣境以及四身本师。本师在和自己无别的五身任运持明、浩瀚如海不可思议的佛众眷属（也包括文殊、观音、普贤等诸大菩萨）前，虽然没有通过词句、表示的方式宣说诸法，但在无勤任运大悲自证智慧自相光明性中，却以无言的方式而宣讲，使诸位眷属（十方佛等）现前了无倒实相密意，断证功德与本师成为无二无别。

对于不具有这般彻悟真如缘分的眷属，佛陀则以其他阶梯道乘的方式加以宣讲，其情形为：

总的来说，在不可思议的世界中随机度化、示现无数化身而饶益众生。如《大乘密严经》云：“以诸众生类，所乐各不同，佛以种种身，随宜而应化。”意思是，因为众生的根基、意乐各不相同，所以佛陀便显现各种身相――不仅有人或旁生等有情相，也有桥梁、大路、路灯等无情相，以此相应而作度化。

分别而言，则是以六能仁化身的形象，来调伏六道所化有情。所谓六能仁：天界是帝释能仁，身相为白色；阿修罗道是正信能仁，身相为绿色；人间是释迦牟尼佛，身相为黄色；旁生道是狮子奋迅能仁，身相是蓝色；饿鬼界是焰口尊者，身相是红色；地狱道是中阴法王，身相是黑色。这六能仁在《闻解脱经》里有广说，其实都是佛陀的化身。

尤其在这个南赡部洲，释迦牟尼佛在人间天境中依次转了三次F轮，宣说了因乘的经、律、论，以及密乘外续的事、行、瑜伽部。如颂云：“调伏贪惑对治法，佛说律藏二万一，调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一，调伏痴心对治法，佛说论藏二万一，同调三毒对治法，佛说密藏二万一。”

从这个教证来看，不承认密宗是没有道理的。就像我以前在一个问答中讲过：若是不承认密宗，所谓八万四千法门则不齐全；而若是承认八万四千法门，那密宗也应该承认。

这个道理，其实在汉地的经典里也有，如《大方等大集经》（第29卷）云：“欲行者二万一千行，恚行者二万一千行，痴行者二万一千行，等分行者二万一千行。观如是众生八万四千心之所行如实而知，随其所应而为说法。”

希望大家记住这个教证。

它的意思是，贪心行者有二万一千心行（即心的造作），嗔心行者有二万一千心行，痴心行者有二万一千心行，贪嗔痴等分行者有二万一千心行，佛陀观察所有这些众生的八万四千心之所行，如实了知以后，便根据其根基相应宣说了八万四千法门。

这里没有分开说经、律、论及密藏的各个“二万一千法门”，但意思应该是一致的。这部《大方等大集经》，广本共60卷，除了宣说六度、空性以外，还宣说了密教、陀罗尼等教义。是在昙无谶所译30卷本的基础上，又加了《日藏经》、《月藏经》等零散经典以后，合集而成。

总之，所谓如来密意传，实际上是佛陀内部之间的一种交流或说智慧传递。对于无法如是传递的六道众生，则显现为六能仁，宣说相应法门进行度化。

特别对我们人类来说，贪心重的，佛陀为其宣讲了戒律；嗔心重的，宣讲慈悲心等大乘经藏；痴心重的，则宣讲对法（阿毗达磨）加以对治。可见，贪嗔痴不等、偏在一个上面的人，你不一定非要学密法，单学戒律，或者单学经、论就可以，而贪嗔痴都重，或说三者基本平等的，这种人最好学密法。

所以，不是所有的人都要学禅宗，也不是所有的人都要学密法，佛陀说了八万四千法门，每个众生可以根据自己的根基，修行相应的法门。

以上我们以很简单的方式，对如来密意传作了了解。