



莲师心咒之功德讲记

莲花生大士伏藏
噶玛朗巴大师取藏
索达吉堪布传讲
(听打稿仅供参考)

目录

第一课	2
第二课	33
莲师心咒之功德原文	76



第一课

20230818

念十万遍莲师心咒——可能我们这边很多人大概也知道了一些。大家都想念，我就想我要不要翻译，因为前两天我们请求堪布讲这个，那么我们要不要念。我准备翻译的时候，好像这里面很多词很熟悉，后来才想起来原来在十多年前已经翻译过了——09年的时候已经翻译了。当时好像我们讲《七句祈祷文·白莲花》过后，翻译了这个。翻译以后到现在一直没有讲。所以我就不用重新翻译。

就想这两天跟大家讲一下。待会如果有人发愿的话，现在在各个班级里面统计都可以。时间的话，法王涅槃法会的时候截止，当时做回向，他们是这样的。我想我们这边有些念咒语的人，跟喇嘛和觉姆有点不同，有些人念的比较慢，但是不管怎么样，至少也是念一万遍。念十万遍的话，当然是更好的了。因为现在平台，各方面说的也比较多，到底哪个是真的，哪个是假的，也不好说，所以可能以各个茶室为主。大家现在都可以统计，到时候也可以回向。是这么一个情况。

那么，我们今天讲《莲师心咒的功德》还是非常有必要的——在这个末法浊世，众生的烦恼深重；外面地水火风、天灾人祸更是频频发生，在这个时候，我们祈祷三世诸佛总集的莲花生大士，祈请他加持这个世间当中我们这些可怜众生——所以正好是非常需要的一



个时刻。

所以我想这次也给大家简单的讲两节课。

首先说一下莲师心咒功德和注解。我们有两个版本，功德和下面的注解，莲师心咒这12个字一个一个的解释。前面讲它的功德，后面讲它的注解。

它的功德是什么样？怎么样解释“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”？这个下面会讲，我想题目就不做广讲了。

这个短文实际上是莲花生大士的伏藏品。说起莲花生大士，我想对每个人来讲都是不陌生的。莲花生大士不是一个神话人物，或者是传说其中的一个大师，不是这样的——他是我们人类历史上实实在在出现过的一个伟大的密咒师。

现在这个时代当中有各种诽谤，说莲师是一个神话故事，或者说他的伏藏如何如何不合理，也有一些荒谬之论。实际上我们翻开人类的历史，他来藏地的时间——虽然历史书里记载的有所不同，但不仅仅是莲花生大士，包括释迦牟尼佛等大多数伟人的出世和最后的圆寂，都有不同历史的说法。

莲花生大士也是一样的。比较公认的应该是八世纪中期，他跟静命论师——静命论师先来的藏地，当时藏地的魔众比较猖獗，他没办法弘扬正法，建议请求莲花生大士来藏地，降伏这些鬼神以后奠定佛教的基础，并加以逐渐弘扬。

之后，莲花生大士来到藏地。静命论师应该是公元



763年来到藏地，有一些历史书记载静命论师来到藏地七年以后莲花生大士才来藏地。

有些历史书上说，公元771年的时候有佛苯之争¹，佛教和苯教有一些辩论。那个时候，莲花生大士已经入藏了。这样推的话，莲花生大士应该是公元770年来到藏地的。那么这一点，最主要的有一本叫《松巴佛教史》²里有记载。

《松巴佛教史》是藏地非常可靠的历史书籍，松巴也是非常著名的译师，我以前在甘孜读书的时候买过这个书。作者名字叫做松巴益西班牙觉³。他写的《松巴

¹赤德祖赞时期，佛教在吐蕃由王室支持，很多僧人进入吐蕃，赤德祖赞推力以及支持翻译佛经，在这样情况下原来一统吐蕃的苯教教徒感到危机与不安。到赤松德赞时期，邀请菩萨萨埵与莲花生大士入藏，建立了桑耶寺（约774-778）、藏族僧人、佛经翻译等等，是佛教在吐蕃立足时期，但同时佛教徒及苯教徒之间发生激烈的冲突与矛盾。最后双方决定之间要举行一场辩论会，来决定谁可以继续吐蕃传播与流传。佛苯之辩论结束后，赤松德赞下令禁苯。——网络

²《松巴佛教史》原名《如意宝树史》，甘肃民族出版社1994年出版。2013年修订再版，更名为《松巴佛教史》。

³松巴堪布益西班牙觉（1704—1788），青海蒙古族，是青海佑宁寺三世松巴活佛。他自幼被第一世嘉木样活佛阿旺宗哲认定为二世松巴罗桑丹贝坚的转世灵童，1710年于青海塔秀寺从塔秀·曲江嘉措出家为僧，1713年被迎入官隆寺（清雍正年间赐名佑宁寺），拜却藏活佛罗桑丹贝坚赞为师，正式开始对佛法的闻习。1723年，松巴年满20岁，赴拉萨求学，不久官隆寺因参与罗卜藏丹津反清事件，遭清军镇压，寺院被毁，松巴求学在外，幸免于难。在藏松巴学经于哲蚌寺郭莽扎仓，从第五世班禅大师受比丘戒，先后受学于阿旺南喀、摩嘉然坚巴·加央嘉措、赤钦阿旺却丹、南喀桑布等数十名大德，潜心佛法，广习显密经论及其它明处，获有“林塞噶居”学位，以博学善辩著称。1727年卫藏战争时，松巴等人支持颇罗鼐一方，反对阿尔布巴等征调僧人当兵。战争结束后，颇罗鼐奏请达赖喇嘛封松巴为吉采寺堪布，从此人称“松巴堪布”。1731年，松巴堪布回到得以重建的佑宁寺，积极致力于佑宁寺的复兴，并赴各地讲经传法，一生3次出任佑宁寺法台，曾为羊官寺、龙沟寺、白扎寺、祁家寺、噶丹仁钦林寺法台，并数次去内蒙等地弘法，与许多蒙古王公广结法缘，多建殿堂佛塔，授法传戒弟子无数。1737年、1742年受清廷之召，两次赴京，晋见乾隆皇帝，章嘉国师若必多杰赐给他“额尔德尼班智达”封号。1788年松巴堪布去世，享年85岁。

松巴堪布是十八世纪闻名蒙藏地区的学者，通达大小五明，著作宏富，遗惠后人，有《松巴文集》行世，凡9函68部。其中佛学方面有《经论宝库之钥》、《密咒总义》、《法行宝鬘》、《法行集要》、《四续护摩仪轨》、《止观秘诀集》等众多显密论作，历算



佛教史》当中明显记载莲花生大士入藏的时间、后来在藏地待了多少年。也有不同的说法，但大家都公认的时间应该是待在藏地 56 年。

当然也有个别的，包括有些觉囊派的大德，说是 18 个月，有些人说是 111 年，有不同的说法。但是历史学家比较公认的是，莲花生大士在藏地待了 56 年。而且在藏地，不管是卫藏也好、安多也好、康区也好，各个神山埋上各种不同的伏藏品，然后降伏各种鬼神，建立了佛教的道场和基础，包括建造桑耶寺、预试七人⁴的出家。从那个时候开始，藏地有了一个特别特别辉煌历史，这都是与莲花生大士有关系的。

不管怎么样，如果当年莲花生大士没有来到藏地，如今以大圆满为主的这些密法，能在藏地为主的世界各个角落兴盛，是根本不可能的事情。

包括他当时降伏各种鬼神，现在的历史学家看来，莲花生大士当时来到藏地，有一个降伏鬼神的特别路线。先从雅拉香波⁵这边，当时藏地和尼泊尔有很多鬼神。他获得了大手印成就之后，开始用金刚橛来降伏。然后一路上，包括唐拉雅秀神山⁶，这个山神非常厉害，

方面有《格丹新历》、《历算母子三部》，医学方面有《药物识别》、《医学四续释难》等，历史方面有《如意宝树史》、《青海史》、《自传》等，另有《诗镜诗例》、《藏文正字学》、《诗学藻词》等语言文字方面的著作。

摘自：《松巴佛教史》（清）松巴堪布·益西班觉著蒲文成、才让译，甘肃民族出版社，2013.4。

⁴《大圆满前行》：昔日莲花生大士在藏地时，藏王为了观察藏人能否出家，特请静命论师选出七人测试，这就是“预试七人”。

⁵在藏文史籍文献中，往往称雅拉香波山神为王族神灵。在佛教初传藏地之时，出现了莲花生入藏传法时遇阻的说法。

⁶据传说和史料记载，念青唐古拉山神又名唐拉雅秀，或雅秀念，他统领横贯藏北



当时莲花生大士在路上特意惹怒唐拉雅秀山神。他用羊肉这些炖，炖完了以后用脚一踢，倒在火上，这个时候臭气漫天。一般来讲，动物的一些皮肉烧焦了以后发出的臭味，他们特别都不喜欢。这些臭味会经常激怒土地神。

现在我们经常说的烧烤。烧烤真的是很容易激怒山神，所以我们藏地的习惯当中，比如说煮牛奶的时候，牛奶突然沸腾，然后倒在火灶里面，就马上要熏柏树丫丫，然后念“嗡阿吽”。甚至任何的一些皮、肉，这些扔到火里面的话，它的那种臭味，土地神和护法神是特别不悦意的。如果有些人故意这样做的话，肯定会惩罚他的。

当时莲花生大士特意激怒唐拉雅秀山神。他特别生气，开始出现种种神变，闪电、霹雳。莲花生大士就用契克手印使雪山崩塌，等等。后来他不得不投降了。诸如此类的很多，每到一个地方，最后给莲师制造各种违缘的地神都被降伏，一一都变成了护法神，一直到现在。

藏地的护法神跟其他很多地方的土地神完全是不同的。如果没有惹怒他们，如果没有冒犯他们的话，那他们一定会是鼎力相助，保护持教者。这一点大家也应该清楚。

的数以百计的唐古拉山脉，是世间护法神中最重要的一位。他原是西藏土著神灵，后来被莲花生大师收服为佛教护法神，同时他还被称作“十八掌雷神”之一，被称为财宝守护神。一个是羊八井的白孜山，一个是尼木县玛尔姜乡的其姆岗嘎山。



我们今天讲的是莲花生大士的伏藏品。在藏传佛教，尤其宁玛教法当中有教藏和伏藏。教藏一般是心、幻、经为主的续部传承。伏藏是莲花生大士到了藏地以后埋藏的，后来不断有很多的伏藏师取出，尤其是现在我们有一个叫《大宝伏藏》⁷，我们经常把它写成是《伏藏宝库》，这里面是从大概 12 世纪的伏藏大师桑吉拉玛——有些说是桑吉拉玛，有些说是后来 12 世纪的桑杰朗巴，从他开始，一直到 19 世纪时候的伏藏大师秋基德钦林巴。我们多芒寺有个德钦林巴，不是那个——之间有百位伏藏大师所有的这些伏藏品集聚在一起，大概有 63 函。主要编辑者是蒋恭康楚和蒋阳钦则旺波。一般来讲，公认的这些百位伏藏师都在《大宝伏藏》当中。当然，还有很多伏藏品和伏藏大师。

莲花生大士的这个伏藏，在藏地应该是非常兴盛的。包括很多寺院有自己伏藏大师的一些伏藏品的仪轨，比如说念大威德、普巴金刚各种大修仪轨。

我们今天讲的这部分内容，实际上是噶玛朗巴大师。我们有时候写林巴，有时候说朗巴。好像那天《密宗词典》里面商量半天，朗巴还是林巴，以后这些要统一起来，以前都是有不同的词。噶玛，事业的意思。朗

⁷是一切伏藏法的总集——由数百位伏藏师所掘发——共计六十三册。《大宝伏藏》乃公元十九世纪时，以第一世蒋贡康楚(JamgonKongtrul)和第一世蒋扬钦哲为主的西藏「不分教派运动」先驱，将十二世纪时期的伏藏师桑吉林巴(SangyeLingpa)至十九世纪的伏藏师秋基德钦林巴(ChogyurDechenLingpa)之间，共百位伏藏师所取出的各类主要伏藏法门，收集、整理成六十三函的《仁钦德佐(RinchenTerzer)法要》大全集，即是现今所称之《大宝伏藏》。被视为伏藏总集的《大宝伏藏》，历来为西藏佛教诸大法王、仁波切灌顶之密宝，难得公开示人。



巴有伏藏大师的意思。

公认的有五方伏藏大师——东方是多吉朗巴，南方是德钦朗巴，西方是班玛朗巴，北方是噶玛朗巴，中央是桑吉朗巴，称为五方伏藏大师，在莲花生大士有些略传当中都有授记。

这位噶玛朗巴伏藏大师，《藏密佛教史》⁸当中都有的。以前我们有三大译师，“噶、焦、向”，噶哇贝则、焦·勒耶嘉村、向·益希德。他们三位当中的焦·勒耶嘉村，他的转世就是噶玛朗巴。噶玛朗巴的父亲也是非常著名的一个伏藏大师，叫尼达桑吉，活了125岁，有这样的说法。噶玛朗巴大概15岁开始取伏藏。有一个神山叫做刚波达，我们以前的有一些中阴法门也在那里——从这个刚波达开取伏藏，然后云游各个地方。后来他的圆寂，《敦珠佛教史》里面没有讲，其他的一些佛教史当中讲，因为他当时选择明妃的时候选错了，后来这个明妃和其他人下毒药，暗杀他。

噶玛朗巴虽然是非常了不起的大德，但是在显现上，因为明妃的原因，圆寂的时候不是很好。但是这个之前，自己的伏藏法已经交给他唯一的弟子，叫尼达秋吉。他把这些伏藏法交给尼达秋吉，并且给他授记说：

“你三代之前，需要独传；三代以后，我的这个伏藏法可以遍于虚空所遍及的地方。”到了第三代的时候，南卡秋吉嘉措他开始着重弘扬。

⁸参见《藏密佛教史》第六品、近传伏藏史。



噶玛郎巴主要的伏藏法，我们的文武百尊、六中阴、《西藏度亡经》这些。他是西藏贡波那一带的，他的这个法一直到安多和康区，弘扬地非常兴盛，到现在也是这样。

尤其是中阴法门，大概是 1911 年的时候翻译成英文，现在在西方国家也是非常兴盛。以前我们去的时候也是看过第一次翻译的版本，好像 11 年开始翻译的，还是 18 年？那个时间稍微忘了一点，现在在博物馆里面都有看到。所以他的这个法门确实是非常兴盛。

而且在所有的密法当中，噶玛郎巴的伏藏法比较开放，尤其像中阴法门，人人都可以听闻，我们经常说闻解脱。有一些文武本尊的仪轨后面都已经讲，比较容易，谁都可以听授的一个法门。

这次我们讲的这部也算是一个短短的伏藏品，莲花生大士心咒的功德和注解。

顶礼上师、本尊、空行！

益西措嘉说：

益西措嘉女子我，供养内、外、密的大曼荼罗而呈白：

益西措嘉主要扮演什么呢？请法者。不仅是这个法——我们都知道，莲花生大士好多的教言，就像释迦牟尼佛身边的阿难尊者一样，她请求的法非常非常多。而且莲师最后离开藏地的时候，莲师许许多多的法写在黄色盒子上面，用空行文字封印，然后伏藏在各个不同的神山、圣湖，包括虚空当中。看起来好像益西措嘉



是一个一般的女子，从她的传记当中看，刚开始基本上是跟世间的一个家庭妇女没有什么差别，但实际上她非常了不起。我们后人也可以看到。

而且《益西措嘉空行母传记》，西方人非常有信心。很多西方女性修行人和非修行人，给她们带来心里的一种力量、希望，正能量。从《益西措嘉空行母传记》和她的一些事迹看，早在一千多年前的时候，虽然当时全世界男女不平等的习惯是比较重的，但是在藏地那个时候，具有如此智慧、如此能干、如此非凡的功德，很多女性觉得非常有意思，一直在探索当中。我们去一些学校的时候，经常遇到专门研究益西措嘉空行母的专家、学者。甚至有些女性觉得，依靠东方益西措嘉空行母的思想和她这种伟大的精神，应该给西方的很多女性带来一种新的思考。也有很多不同的赞叹。

所以我们从现在的角度来讲，确实益西措嘉空行母在莲师面前请求的很多的问题，她的问题是非常尖锐，而且非常有针对性，这样的话，请法带来非常大的利益。

不管是从世间的角度来讲，有时候看，一个上师面前，当然像莲花生大士，后来的很多人都没办法相比，不说他这样伟大的人，大师也好，一些上师身边人的提问，一些人的请法，给后人都留下了很多珍贵的法。

益西措嘉空行母她说，供养外，外指的是外曼荼罗，内曼荼罗指的是身坛城，密曼荼罗指的供养大乐智慧，曼荼罗也可以说。或者外指的是身体，内是语言，密是心的



曼荼。有时候叫三身曼荼罗，在宁提的前行当中都有三身曼荼罗。

她当时在莲花生大师面前做曼荼罗供养以后，呈白，是这样说的：

“奇哉！莲花生大士，对我们西藏的一切众生，今生来世作了广大利益。

确实也是给我们西藏为主的——莲花生大士后来也去过五台山，还在各个地方也开取过伏藏，那么主要是以西藏众生为主，当时他也是给在座的众生带来今生利益，还有对他们的来世带来更大的利益。

胜过您深恩厚德者，以前未曾出现过，以后也不会出现。

她说的是非常对的。因为当时降伏鬼神、弘扬正法，开创密法的闻思修行的先例，确实到现在为止，应该有1300年左右的时间了，这在我们藏地的历史上也是没有出现过。这是益西措嘉用慧眼观察到的，说的是非常对的。

虽然历史上出现过宗喀巴大师、无垢光尊者、萨迦五祖师、觉囊派的大德、玛尔巴罗扎、米拉日巴等等藏地很多的大德，但是像莲花生大士那样有如此威力的大师，确实以前也是没有出现过。当年静命论师他实在是没办法——他想建立桑耶寺，白天人来修的话，晚上鬼神来全部摧毁无余。妖魔鬼怪实在是太猖狂，实在无能为力，只好请莲花生大士来。

莲花生大士的威力，确实大家有目共睹。不是因为



是我们宁玛派，其实不管宁玛派、格鲁派，汉传佛教、藏传佛教，对我们来讲这些不是很重视，什么样的教派都可以，只要对人类也好，对我们自己的解脱有利的的话，什么教都没有什么差别。但是，的确从人类历史上看，具有莲花生大士这样恩德的人，以前也是没有出世过。现在国内外很多具有智慧的这些大德，不分教派，都会说：“是啊，莲花生大士和静命论师确实对我们雪域恩德非常大。”

如果当时他们没有这样开创佛法的话，如今我们这里，全世界的各个佛教徒能学到这么好的密法确实是很困难的。好多地方佛教现在已经成了形象期，名相上可能有个寺院，有个佛像，实际上在人们的心里，真正的佛法很难立足。

我想，不仅仅光是一个藏地，以藏传佛教为主，现在全世界来讲也是如此的兴盛，而且这种佛教如今仍然完好无损的在这样的雪域高原上存在。由于这样的佛法甘露存在的缘故，全世界各种不同的有缘者到了藏地求学之后，就得到了非常大的今生、来世的利益。

益西措嘉说，以前也没有像你那样的。因为从莲师出世一直到藏地之前，虽然有拉托托日开始佛教的开端，到了国王松赞干布时期基本上有了三宝所依，开创了真正的佛教道场。但是国王赤松德赞时期，确实是真正佛幢教法和证法的起点，那么这个也是莲花生大士的恩德。

那么以后也不会出现。到现在为止，我们也可以



这片土地上用历史来证明。虽然有很多伟大、了不起的成就者、上师、大德，这些都纷纷的涌现在这个世界上，但是真正能比得上莲花生大士的，我们不说自己是什么教派的原因，应该可以看见这个历史——应该没有。所以她当时说的也是非常非常准确的。

您已恩赐了如醍醐般的修法，

因为当时莲花生大士也是跟益西措嘉空行母为主的很多人赐予密法的灌顶和修法。

我虽是女流，却无有怀疑，而未来的众生

当时益西措嘉说，您这么好的修法，我作为一个女众身份，没有任何怀疑，但未来的这些众生可能不像我一样，

三心二意，刚强野蛮，对妙法起邪见，尤其会诽谤无上密法，到那时，一切众生前疾疫、饥馑、刀兵频起，

他们怀疑非常严重，三心二意，刚强难化，对法产生邪见，尤其会诽谤无上密法。到那个时候，我们众生的整个生存比较困难，包括疾疫、饥荒，还有刀兵战争这些频频发生。

尤其汉、藏、蒙如同毁坏蚁穴一般，

尤其是汉地和藏地，蒙地，蒙古一带，就像毁坏蚁穴一般。

毁坏蚁穴的话，大家都知道，如果破坏蚁穴的话，那蚂蚁全部都密密麻麻的出来了。那个时候它们都是走投无路，就像我们现在的社会也是可以说。汉地和藏地，蒙古这些众生，那个时候可能人不是那么多，现在



确实是像毁坏蚁穴一般，到处都出来了。这个时候可能人类繁衍的也比较快，是这个意思。

那这个时候：

到了西藏百姓受苦的时刻。

这是对将来的一种授记。

如果莲花生大士您的莲师心咒这些没有得到弘扬的话，未来的众生是越来越野蛮，邪见也越来越重，甚至对密法诽谤的人越来越多。因为造了这些恶业的原因，刀兵、饥荒等各种灾难频频发生，在那个时候，可能很多众生都是非常可怜。

前两天夏威夷发生火灾，现在说上千人已经失踪、失联，也死了 100 多人，其他人基本上都已经死了。好像这个森林大火到现在为止还没有很好的熄灭。还有加拿大各个地方，真的是，一会儿这边是水灾淹没了很多人，那边是火灾烧坏了很多人，有些地方的战争也让很多的众生不安全、不快乐、痛苦。

所以在这个时候，众生应该是受苦的时候了。

包括现在的天气，真的跟以前有点不相同，太阳热的时候像烧烤一样，特别烫，在太阳里面稍微坐一会儿都是半天的不舒服。我们有时候耍坝子，耍坝子是个很好的词，但是回来以后，好像整天被批斗一样，全身都疼痛。夏天也是这样，一会儿下雨，下雨的话好像天空都开裂了，破了一个洞的感觉，也是非常严重。

所以现在内内外外很多的境相观察的时候，不管是天气也好，烦恼也好，外在的各种事情频频的发生—



—现在一方面看起来说现在是幸福美满的小康社会，但另一方面，很多实际的痛苦哀嚎声也不断的感受到。

所以益西措嘉也说未来会有这么一个时刻。

当然，我们也劝大家。未来怎么办啊，到处去打卦算命，看圆镜——现在我们这个学院的话，在这里也要提醒一下。学院相关负责人开会的时候也说了，学院是一个闻思修行的道场，并不是算命道场，并不是打卦的道场。我们有些人喝开水，嘴烫到了都要去打卦；晚上做个噩梦也要去观察这个那个。所以我们附近，包括色达附近的有些，本来不是圆光师变成到圆光师，本来不是算命的打卦师，现在我们这边降魔洲为主的有个人把他们封上了有名声、有财富、有地位的人。有些我不是很相信。

所以说，如果你在这里好好闻思的话，学院历来都是，包括法王在世的时候，什么打卦算命，说神通，这些人是严厉打击的对象。所以我们学院里面有个别的一些所谓不闻思的人，甚至在班里报个名，出来了以后到处去化缘，到处去造各种，一会儿造像、造佛塔，以这个名义造很多欺骗人的这些行为——那么我们从今年开始，不是口头上说说，下面要有一些整顿，不管他是藏族人、汉族人，如果你在学院当中待的话，那么不要做这些事情。你自己闻思就闻思，如果你非要这样做的话，必须离开学院。

前两天我们也在商量。具体怎么执行的话，下面我



们相关的这些负责人到时候也是有一些比较细的执行方式。否则的话，法王圆寂以后未来慢慢……。因为现在很多愚笨的人比较喜欢打卦，算命，有些人天天专门做这个都来不及了。所以我们学院的话，什么这个空行母说神通，那个地心母说神通，那个是算命的——这样的这种习惯，历来都是我们不赞叹的。如果你非要做这些工作，虽然你自己不打卦，但是经常跟打卦的一些喇嘛跟来跟去，到处说来说去的这些人，你想待在学院，就待在学院好好的闻思修行。如果你待不了，那学院里面各个班当中是不准参加。虽然表面上报个名，偶尔听一堂课两堂课，但实际上这些人不是真正闻思修行。而且有些是有各种目的和各种事情，应该大家都发现过。

这些事本来在这里不应该讲的，但是还是要说一下。因为空行母益西措嘉也说那个时候是众生受苦的时候。其实不好好闻思修行，不好好念诵，整天说现在马上要到了最后的时期了，人类毁灭的时候了。我们不能说太多的什么人类毁灭，明年灾难很大，后年灾难很大——这样的话，到时候可能自己也遇到各种麻烦。很多经常说这些的人，也遇到什么样，以前大家应该听说过。所以自己也应该注意。

我说的意思是，以前有一些做这些事的人，改邪归正的话，从此以后，从今天开始自己好好闻思修行的话，以前如果没有犯特别严重的错误，我们可以给一个机会。从现在开始，以后还继续这样做的话，那必须要严惩不怠，可以这么说。至少我们学院当中这种人是不能



待的。否则的话，我们学院不像一个佛学院，最后都变成了一个神神叨叨的道场——经常茶余饭后说话的时候：“我跟哪个活佛打卦，哪个上师打卦。”这些特别笨的人，天天都是……，我刚才不是说了，连喝开水烫到的话，打个卦，为什么？昨天做个噩梦，为什么？下楼梯的时候我绊倒了，为什么是这样？今天胃很痛，我要打个卦……。

我都是做过两次大手术，我没有打卦，我是念个经。我自己打卦念个经。但是要不要做手术，我就没有打，如果打卦说不能做，然后我身体检查的时候明明看到肿瘤的话，那我有点矛盾了。我也翻译过文殊打卦和观音打卦，但是我们原则上不能天天都是活在一个算命运的世界。这方面我们这边是很厉害的，我们现在这边的有些人，听说根本不是圆光师，但是他们把他封成了。

其实所谓的圆光师，我原来在相关的一些书当中写过，这些有一定的条件和有一定的法相，不是谁都拿一个镜子就变成这样。所以最后的话很多敛财的，各种情况都会发生。所以在这方面自己还是应该注意。自己也不要整天都是求这个去那个，这样不是很合理的。

下面益西措嘉空行母跟莲师说：

您已宣说众多扭转之方便，而未来的人们无有空闲修行，个别想修行之人也是违缘重重，

虽然莲师您说了这些，比如说普巴金刚、莲师忿怒金刚等好多这些扭转的大修仪轨，但是未来的这些众生特别忙碌。



就是我们现在的这个时代，特别特别的忙碌，没有时间修行。有个别人虽然想修行，但是修的过程当中也是违缘重重。

众生意愿不一，不具足财物，行为不如法，

在末法时代，修行有很多的违缘，什么违缘？就像我们要修行佛法的话，可能宗派也好，民族也好，各个人之间的心不一致。然后想修行，连车费有时候都没有，财物也不具足。然后自己的行为不如法，最后不能善始善终，等等诸如此类的很多事情。

如此恶时极难阻挡。于如此之时，唯一依靠莲师的修法心咒，有什么利益？为利未来浅慧者，请求宣说。”

当时她请了这样的问题。

尤其是修行各方面的违缘也大，财富也不具足，各方面都不顺利，不如法，在这个时候，唯一的莲师心咒肯定有很大的力量，但是具体它有什么样的功德和利益，请莲花生大士您对未来的这些可怜众生和浅慧者好好地说一下。

她就请求了这样的问题。下面莲花生大士说：

尔后，莲花生大士告言：“噢，具有信心的女子，您所陈述千真万确，

确实益西措嘉空行母是非常有信心的。信心是很大的财富，一个人有了信心的话，学佛就有希望。如果一个人没有信心，虽然你有智慧，虽然你具足戒律清净等各方面的功德，但是没有信心的话很难入门，很难入于甚深的门。





所以莲师说，具有信心的你，说的是非常对的。

于未来如是时刻对众生必定有暂时究竟利益的不可估量窍诀修行，许多已隐蔽成地伏藏、水伏藏、岩伏藏、虚空伏藏等。

伏藏已经放在这些地方。

一般在地里面的话，是地伏藏。比如说山洞里面，包括法王的一些仪轨在山洞里面，比如说《文殊静修仪轨》、《普巴仪轨》好多都是在山洞里面取出来的，没有岩石的，那些地方叫地伏藏。

水伏藏的话，我们《金刚萨埵修法》，后来有视频，上师如意宝在年宝湖里面取出来的。

还有岩伏藏，上师如意宝的《作明佛母仪轨》等也有很多，都是在青普这些山岩当中取出来的。

还有一些虚空伏藏。以前上师的传记当中也有，我们也亲自看到过，在那个古屋神山的时候，当时不是上师拿个哈达，虚空当中跳一下，一会儿不知不觉就看到他手里面拿个小佛像，大概是一寸大。早上根本没有，当时我也在一起。因为那个时候，早上去的时候上师穿的比较薄，外面没有任何的东西。在路上的时候，看到好像他空中摇一下。当时好像德巴堪布他们在，也是在喇荣，有一次会供的时候法王就拿个哈达，在空中接住。好像那个佛像从天空当中降下来的感觉，法王马上接住。也有这样的。

有各种各样的伏藏。其实这些伏藏的话，主要是伏藏大师的。有些佛像这些真正的东西是隐藏在一个地



方。显在文字上面的一些伏藏，出现一些表示语、空行语。表示语和空行语不是把所有的仪轨，只是零散、个别的字出现，依靠它的因缘，就开始想起来了。比如说我们有时候做一个大概的记录，有时候上师一些翻译的人不一定把所有的字全部都记下来，只把关键词记录下来，然后依靠这个关键词，他马上把刚才讲的道理，全部都可以复述出来。

所以一般表示空行文字的话，空行文我们都不懂，看不懂的，但是它是一种表示，一个符号它代表很多很多的内容。

后来的那些伏藏大师，他是很厉害的一个作者的话，他伏藏品的那些仪轨念起来特别动听，仪轨很好的。如果这个伏藏大师不是个很好的作家，但却是一个伏藏大师的话，那他写出来的那些仪轨也不是那么那么的好。

我们所谓的文笔好不好，比如说我要翻译一个莲师心咒的功德，我看到汉文，看到汉文以后翻成藏文。或者我看到藏文以后翻成汉文。如果我的文笔好的话，我翻译的很好；如果我的文笔不怎么样的话，翻译是翻译出来了，但是翻译的不一定那么好。

同样的道理，以前上师如意宝也是说过，他说某某伏藏师的文笔特别好，尤其是这个噶玛朗巴。噶马朗巴是特别厉害的一个伏藏大师。他的闻解脱法门，念诵的时候，比如说我们念闻解脱寂猛本尊仪轨的时候，下面的这些听众又听得懂，文字又优美动听，有这样的差别。



伏藏法的话，我们不要认为伏藏法肯定很厉害。也不能认为：“啊，某个人是伏藏大师，肯定很厉害，好像他是真正的佛。”伏藏大师当中有真伏藏大师和假伏藏大师。麦彭仁波切有一个专门观察伏藏大师的较多的文章。我刚来的时候在那个土坯房里面，天天看这个，好像是《澄水如意宝》⁹，专门观察伏藏大师的。

其实伏藏大师他自己应该是清楚的，他自己在伏藏法当中有各种各样的验相，有些伏藏大师他所开取的这些是对众生非常有利的，有些因为他自己身体脉轮和智慧的原因，虽然显现各种各样的伏藏法，但是对众生无利无害，好处也没有，坏处也没有。还有一些被魔加持，这种人伏藏的这些对众生特别有害。

因为现在，尤其是我们这边的这些道友们，特别容易盲目的去依止，自己没有这种观察的能力。我原来讲过几个伏藏品，之后我们藏地出现了很多真伏藏大师和假伏藏大师到汉地去弘扬，各种各样。然后就出现各种，因为如果是假伏藏大师，肯定尾巴就开始露出来了，因为过了一段时间以后，这个真假就比较分明的。

真假伏藏大师，就像我们刚开始不知道什么叫活佛。后来才知道活佛也有真活佛护和假活佛。后来呢，出现了伏藏大师。伏藏大师也是一样的，光是别人说：“写个传记，他是伏藏大师。”也不一定是伏藏大师。这百位伏藏大师才是真的伏藏大师。但如果说是他们

⁹待考。



的转世，但他们的转世到底认定了没有？真正认出来也不一定，有些有活佛证，现在的活佛证即便是政府认可，这种从世间规则上是承认的，寺院也承认的，百姓也承认的，但是在佛法层面上，有些不一定真正是他的转世。现在在社会上也是议论纷纷。大家也知道虽然他有证，但是他不是真正的转世，因为他的所作所为不要说一个高僧大德，连一般的普通人都不如。

所以我在这里讲的时候，有时候可能是经常说别人，但是实际上我也希望我们在座的佛教徒不要盲目。刚开始有信心时候，这个信心很多人都会被利用。所以我觉得这些人也是比较可怜的。如果自己真正通过智慧来观察出来自己的依止上师的话，我们没有任何嫉妒心，就像《入行论》里面讲的一样，施主的这些财富，你有也可以，没有也可以，反正不是你的。我们也不是为了施主、信徒，但是我发自内心。很多人真的，不知道这个取舍的话，做出了很多比较盲目的事，最后自己自欺欺人，也没有什么意义。

我们在讲佛法的时候，我们很多人是有信心，但是没有智慧的话，这个信心经常被别人利用，最后自己也不得不产生邪见，有这种情况。

所以伏藏大师也是一样的。

虽然当时莲花生大士在这些地方藏有很多的修法和仪轨，但是：

恶时之际，有缘者的方便缘起极难聚合，这是众生福德穷尽之相。



虽然莲师当时藏了很多，但是真正到后面各方面因缘具足的话，也很难的。

就像上师如意宝也是，当时很多因缘没有具足，即生当中也是没有成为特别大的伏藏师，很多伏藏法没有开取，这也是众生福报穷尽之相。

然而在如此之时，这一‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’，

如果这个咒语：

在圣地或寺院或高山之巅或大河之畔，鬼神魑魅猖獗的沟头沟尾等处，

也就是说莲化生大士的这个心咒，不管在城市里面也好，在山洞里面，在山上也好，或者是鬼神比较猖狂的山沟、山头山尾这些地方：

具足誓言的咒师、具足戒律的僧众、具足信心的士夫、具足法相的女子等，如果在广大发心的状态中尽可能念诵百、千、万、十万、千万、一亿遍等，则功德利益威力不可思议。

刚才讲了，这个莲师心咒可以在各个地方念，在哪里都可以，不管是在车上也好，上班的时候也好，或者说是自己家里也好，到哪里都可以念。而且念诵的人也是——咒师也可以，出家人也可以，信众也可以，还有具相的一些女子。

具相的话，因为密宗当中讲到很多女子的相，包括信心的相，智慧的相、戒律的相、人格的相。具相的、有一定德相的女子们，如果念这个莲师心咒的话，那有



不可思议的功德和威力。

什么样的功德呢？刚才讲的，十万、千万、一亿遍，则功德不可思议。如果这样念诵起到什么样的作用呢？

于一切地方，能遣除疾疫、饥馑、刀兵、战乱、天灾、凶兆、厄运，

我们还是很需要念莲师心咒。看看现在各个不同的新闻，确实是人类受苦的时候。

如果我们这样念诵的话：

能令风调雨顺，农牧丰裕，诸地吉祥。在今生、来世、中阴，上根者直接、中根者于觉受中、下根者于梦中屡屡见到我，次第圆满地、道以后，必定于妙拂洲刹土趋入男女持明行列。

一切地方都变成吉祥。上根者直接见到莲师，中根者在觉受中见到，下根者在梦中见到，次第的整个五道十地都圆满以后，最后在莲师的刹土当中变成了男性或者是女性的持明者。

所以我们念诵莲师心咒确实很重要。以前藏地有一个故事。说是有一个富裕的人家，有一个仆人，这个仆人经常去放牛放羊。这家人家经常迎请一些大德，他们经常灌顶传法，这样的。有一次听说他们家里迎请了很了不起的一个大圆满的大德，说是某个上师第二世的大圆满祖师。然后这个仆人有一次把放牧羊的事交给别人，帮他看护，自己去找这个上师去了。当时上师住在帐篷里面，他来的时候问：“你需要什么？”他说我需要大圆满。因为听说他是大圆满的上师，他也不知



道大圆满是什么，就说我要大圆满。那个上师再三的问，你真的需要什么？他说我需要大圆满，我要听大圆满。上师说那你过来，我给你传大圆满。然后在他的耳边念了一遍“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”，念了莲师心咒，让他回去好好的念。他知道了以后，不管在放牧也好，干活也好，甚至睡觉的时候都开始念。这个放牧人在当地叫做班匝革日，他的名字后来很多人说是叫班匝革日。有一天他给主人讲，说我今晚上要见莲师了，非常感谢你对我这么多年的照顾。第二天，他的帐篷里面出现彩虹，应该成就直接亲见莲师的人。在藏地还是有这样。

所以我们从这里也可以看出来，有些不太懂的话，就像那天我们讲观音心咒的功德一样，你天天只是“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽、嗡啊吽班则革日班玛斯德吽……”一直念，这样的话，这个功德也跟观音心咒一样。确实很多咒语只要我们知道了它的道理，非常有意义的，功德也非常大。

而且我们即生当中，如果自己的修行真的想善始善终的话，祈祷莲花生大士很重要的。我也是每年都是劝大家念莲师忿怒心咒、莲师心咒，20年以来一直是这样的。我们也是学了很多跟莲师相关的，包括《七句祈祷文》注释，还有其他相关的功德。

我们希望大家应该念莲师心咒，念的时候就祈祷莲花生大士，最好有莲花生大士的一些唐卡、画像这些放在前面，这样念诵的话非常有意义。



即使(每天)不间断念诵一百遍,也会使他人悦意,我们经常说“令人见而生喜”,而不是见到以后,磁场很不好,这个人一接触的时候就不想跟他说话,更何况跟他在一个房子里面睡觉,或者说一起吃饭,连坐一会儿——好像有些人跟谁都合不拢,谁都不喜欢,这个人来了以后,所有人一看都不喜欢,“见而不生喜”这样的。

所以你们想今生来世很多人喜欢的话,多多念诵莲花生大士的心咒。

在无勤中获得食品、财物受用;

有些实在是生活费有点不够,钱有点紧张,这样的话就一直念莲师心咒。因为莲师的很多伏藏仪轨当中,有很多很多的财神。其实很多财神的本体也是跟莲师无二无别的。

如果念诵千、万遍等,则能慑服、加持他心,无碍成就威力;

我们如果要想慑受他人、加持他人的话,自己还是要多念一些心咒。尤其刚刚皈依、刚刚出家的人,很想好好的学上五部大论,一定要把五部大论学好。当然五部大论学习也是很重,但是如果自己的心没有跟上师相应,没有跟本尊相应,没有跟护法相应的话,光有一个知识没有修证的话,很难弘法利生,很难调伏自己的心。如果你调伏不了自己的心,你学的再多,不是跟那个善星比丘一样的吗?提婆达多也是学得很好,这没有什么的。



最主要用虔诚的信心来跟上师相应、跟本尊相应。跟莲花生大士如果相应的话，他的加持融入到我们自己的心，心完全都是有一种滋润感。依靠佛法的这种力量，做任何事情，不管是遇到违缘也好、顺缘也好，都可以转为道用。你所说的哪怕是开一个玩笑，很多人就欢喜，能接受，众生能得到利益。

所以我们很多人理论的考证，这些是很需要。现在没有这样的话，在当今这个时代，你完全依靠信心也有一定的困难。但光是依靠理论，如果自身没有一点东西，自己完全是穿一个外面的这种红黄色的袈裟，内在一堆烦恼以外，没有什么内涵，这样的话，真的不用说弘法利生，自己的修行要善始善终也是极为困难。

所以我们自己真的也下一点功夫，自己至少也是跟本尊、上师相应，到达这个还是很重要的。

倘若念诵十万、百万遍等，则能怀柔三界，慑服三有，

三界和三有是一样的，色界、无色界、欲界。一个是怀柔，获得自在，一个是降伏。还有它能：

役使鬼神，无碍成就四种事业，

息增怀诛四种事业。

能行持一切众生所想的无量利益；

它有非常多的功德和利益。

所以我们每年都是，学院秋天的时候传密法。我那天也讲了，本来我们今年的计划讲《入大乘论》的下一半，但后来一看的话，整理的人讲记也整理不出来。再



加上后面基本上有 20 多堂课，好像有点困难。这样的话，今年一半，明年一半的话，那三年当中把《入大乘论》完成，理论上应该没什么问题。

然后在这个上面，讲一些包括莲师心咒的功德或者是祈祷文这些。这样的话，可能我们在闭关期间，闭关期间也是很重要。那个时候很多堪布堪姆，其他的这些人，刚好那个时候，有些人好像闭关是专门去旅游的，然后找上师啊。其实这个是很可惜的，以后有没有这样的机会也很难说。很多人特别喜欢出去，很多佛教徒心不稳定。

我并不是阻碍你们，但是我也曾经在上师如意宝面前依止接近 20 年。当时我们身边也有很多灌顶，也有很多传法，包括当时我也很想去周围的，比如说曲恰堪布那里听个课，还有我们寺院里面的德巴堪布传个法。那天有一个人问，说是你跟德巴堪布请求了那么多，那现在你为什么没有很多的传承？包括《如意宝藏论》的注释，《窍诀宝藏论》的注释，德巴堪布他自己造的《佛法兴盛愿文》的注释，大概有三四个大论典，我是请求的，但是我一个传承都没有。他们说你既然说对上师要有信心，你请求的话，那你为什么没有传承？我说当时一方面是在这边带汉人，安心给他们上课。自己跑出去，担心他们受影响。另一方面，依止上师的过程中，虽然旁边经常念传承的，灌顶的，有各种各样，但是自己觉得还是心要稳定一点，不要听到一个就飘来飘去。



所以我个人在求学的过程当中，应该我最有信心的这些上师，他们在旁边传法的时候也没办法，很想去，但是也没办法，我带课。带课的话，我耽误一天，那可能这边影响很大。

虽然很多人可能在闭关期间去旅游，经常去朝圣，经常去拜师，有一部分是这样的。但我觉得，除非确实是身体不好，去检查，这些是没办法，除此之外，在那个时候，这么多大德和这么多大成就者一起闭关，一起祈祷，那个时候的磁场和加持力应该是与众不同的。

去年有一次疫情期间，我也没办法出去嘛，不是因为我不很稳重，是不得不。当时我们天天念莲师心咒，感受还是很大的。喇荣的这种加持确实也是很大的。

我希望我们这个念诵，在这个时候多念一些，多祈祷莲花生大士，因为下面他讲：

如若能念诵三千万或七千万遍等，则与三世诸佛不相分离，与我无二无别，所有天龙八部言听计从，交口称赞，成办所嘱托之事。

一切事业都能圆满成就。

我记得《前行》当中也是讲，莲师心咒要圆满一千万遍。其他都是十万遍、十万遍，到了上师瑜伽的时候，华智仁波切说这个要圆满一千万遍。我记得《大圆满前行》里面，一个是莲师心咒要圆满一千万遍，然后百字明的话，他的上师和很多上师也会念一千万以上。

古代的这些上师跟我们真的不同。我今天也想了下，我念十万遍的话，今年法王涅槃法会之前到底能



不能完成啊？我到底报名还是不报名？犹豫半天。可能你们也是这样的，确实我们有时候在行持善法方面的力量都比较弱。

以前我翻译《如意宝藏论》刚刚结束的时候，我们寺院的那个旺德喇嘛到我这里来了，他说我从今天开始准备念一亿遍阿弥陀佛心咒，你要加持一下念咒。我说你以前念过多少个咒语？他说我以前在拉雪堪布面前，在上个世纪70年代的时候，在拉雪堪布面前发愿念一亿遍莲师心咒，已经念完了。念完了以后，我在上师如意宝面前发愿念一亿遍观音心咒和一千万文殊心咒，这个也念完了。中间念了一百万百字明，一百万七句祈祷文。这些都念完了。还有法王如意宝著作里面的这些本尊心咒倒是不多，他说那个都很简单，有些只有七八十万，这些都是比较简单。现在就开始念一亿遍“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”。

我当时觉得，因为他的年龄也不到70岁，我们基本上是一样的岁数，同样的活在这个人间，但是有些人光念本尊心咒都已经多少多少个亿、多少个千万。我们念个十万也好，念个一百万的话，就顾虑半天这样的。

如果莲花生大士的心咒念的比较好，这样的话，肯定是跟莲师相应。如果跟莲师非常相应的话，那么一定会是成办一切事宜。在那个时候，世间的天龙八部也好，诸佛菩萨也好，给你保佑，经常赐予你力量。

我们人当中，有些人是什么事情都做得很厉害，有些人什么都承办不了，甚至一个很小的事情都是违缘



重重。原因是什么呢？其实有诸佛菩萨的加持和天龙八部的一些护佑，这个是有一定的关系。

上根者，念上千万以上的话，那可能是最好的了，我们也看看。好像以前居士和出家人当中也有一些念莲师心咒一千万的。一亿的有没有？好像也有。其实藏地很多人念咒语很厉害的。确实他们念咒语很厉害，而且莲花生大士的心咒念的话不是很难。

上根者于即生成就虹身，中根者在临终时认识母子光明，

大圆满当中讲的，自己所认识的子光明和本来的这种基现当中出现的母光明，这两个相合的话马上获得成就。

下根者也会在中阴面见我而显现解脱于自地，往生妙拂洲刹土，

或者极乐世界。

利益无量众生。”

所以我想，这次大家还是要发愿。当然我们闻思修行确实比较紧张，现在离法王的圆寂法会差不多大概只有三个月，那这样的话，一百天，凡是大家都努力吧。

因为这次可能藏地、汉地，特别多的人一起报名，这个功德是很大的，就像大海里面的一滴水，这么多人一起来。我看藏地报名的人非常多，我们通过网络这些稍微有点不方便，但是也看看怎么样。如果很多人念十万以上，应该祈祷莲花生大士的人多，这样的话，可能我们眼前的，包括个人修行当中的违缘，或者说我们这



这个世界当中的各种灾难，也会有很多新的转机。我觉得大家应该可以多念诵莲花生大士的心咒。

要不讲到这。以上是讲莲师心咒的功德，下面莲师心咒字面的解释我们下一堂课讲。好，今天就讲到这里。



第二课

20230819

首先在这里，跟大家简单的说两句。

首先说一下今天我们这边的网络不知道出现什么，工作人员随时沟通信息，可能中间会断掉。刚才你们的很多念诵，我是断断续续的，但我这边的声音基本上应该是可以的。我们这边网络或者机器出问题的时候，工作人员不但不紧张，还一直笑着，也许是紧张的笑。今天应该问题不大，大家要有心理准备。

我们今天把莲师心咒的功德讲完。讲完了以后，明天是星期天，星期一、二、三都没有，如果有的话我到时候让堪布堪姆们给大家通知，大家可能要随时掌握时间。

下一次讲的课，原来想讲《楞严经》或者是什么，但是最后我考虑可能会讲一下乔美仁波切著的《转经轮的功德》。《转经轮的功德》我以前没有讲过，已经翻译了20多年了。好像是01年翻译的，一直没有讲。

我们给大家也发过转经轮，当然转经轮我们这边是你们买的。我这次给喇嘛和觉姆这边就结缘。我想你们应该是有钱，70%应该这边出的，你们自己也出了一点。其他一些常住的人，如果实在没有得到的话，再过几个月以后，我们看情况。

这样的话，我们准备跟大家讲《转经轮的功德》。转经轮的功德也很重要，大家都会用，但是有些需要注



意的方面，可能我们要知道一下。

这样的话，可能这两三天没有课，过了几天以后具体我这边的情况会给大家通知。这是我们下一步课程的一些内容，其他没有什么。

我们今天讲的课可能会比以前的时间要长，光讲说要接近两个小时，大家心里也做准备，因为后面有点着急的时候，我好像讲也讲不好，这样的话，可能慢慢地讲。我想今晚上把后面部分全部讲完，这样的话内容多一点，也许讲的多一点，也许讲的不多。这方面大家做好准备。

接下来我们开始讲正式的课。

酿杰钦布作丹涅咪样，荣内门蓝钦波铜嘉达，巴嘎达铜灿图穴么夺，敦巴特杰坚拉香擦洛。

内钦热卧贼诶样康色，蒋华特杰辛拉宜拉门，晋美彭措雅拉所瓦得，恭杰多巴颇瓦辛基洛。

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义，为度化一切众生，请大家发无上的菩提心。

现在继续讲《莲师心咒的功德》。藏文当中是功德和注解，但是好像题目上如果有这样的话也不是很好，原来说是《莲师心咒的功德》，可能这样好一点，我们还是用《莲师心咒的功德》。因为这个功德当中，每一个字有一些它的作用，它的利益，这些都讲的比较清楚。

前面已经讲了总的功德部分，下面讲每一个字：“喻、啊、吽、班、则、革、日、班、玛、斯、德、吽”，



总共有十二个字。这十二个字分别代表什么？分别是什么意思？讲的比较清楚。我们念的观音心咒，或者是金刚萨埵心咒，都是六字真言，那么这个莲师心咒实际上是十二字真言，十二个字，两个观音心咒那么长。

我看今天也收到了很多人报名念莲师心咒 10 万遍。其实这样也好一点，我自己刚开始也想到底能不能念。我也算了，如果从明天八月二十号开始的话，那么一百天，如果一天念一千遍的话，应该在一百天当中能完成。那么上师如意宝的圆寂日，今年应该是 12 月 26 号，是吧？这样的话，那时间是完全充足的。

当然我们发愿的时候一算是很容易，实际行动当中有些人没有正知正念，很难坚持。确实今天我们发愿的时候算了一下，也没事。我也试了一下，念莲师心咒 1000 遍，再慢的话，半个小时之内应该能完成。当然如果有些人工作等各方面，边开车边念咒语，或者说是边做事情边念咒语也是可以的，当然最好每天都是按照我们仪轨的念诵方式来念诵。

念诵的时候，尽可能前面修一个莲花生大士的上师瑜伽，到后面念咒语的时候就开始念，念到 1000 遍完了以后，做一个后面的，专门受悉地的四灌顶的修行方法，最后再做回向。莲花生大士的上师瑜伽，《喇荣课颂》当中有。莲师会供，就不用念后面荟供的部分，只是念前面的莲师上师瑜伽，然后念多少遍，比如说你念 1000 遍，念 100 遍，完了以后，后面的部分念诵。

如果实在不行的话，那你那一天忙着把咒语念完



也可以。如果有时间的话最好正式一点，前面念一个皈依和发心，念上师瑜伽，到了念诵咒语的时候就念。过了以后，如果有时间念个赞颂文和供养文，还有缘起咒。过后的话，后面有受悉地的。

《开显解脱道》当中也有上师瑜伽的部分。要么用那个来念诵，要么用会供的上师瑜伽。如果这样念的话，那是最好。

这次因为一个比较特殊的缘起一起来念诵莲师心咒。当然大家也不要认为是不是现在我们降魔州也好，或者佛学院出现一些违缘，要念莲师心咒。其实也不是。我们修行人，如果有违缘的话随时都有违缘；没有违缘的话，任何一个违缘也不算什么违缘。现在我们回头一看，其实我们人生当中所有的这些违缘，也不算什么大的违缘，除非你现在没办法修行，饭吃不了，觉睡不了了。这样的话，可能对修行是一个大的违缘。除此之外，只要你活着，只要你能吃饭、能睡觉，身体基本上能维持下去的话，一些小小区的违缘，我觉得也不算什么真正的违缘。

今年也算是一个特殊的缘起。因为前两天喇嘛和觉姆这边也是劝大家念莲师心咒，我们这边很多人也不是特别清楚，听说大家都念，但是具体怎么念，有些方式不太清楚。所以我也是依靠这次因缘，十多年前翻译的《莲师心咒功德》再次给大家讲。不仅仅是今年，以后不管我们的音视频谁能得到，每年为了保护自己，为了修行顺利，每一个人最好是念个10万遍的莲师心



咒。

每一年，就像我们现在学院每年念40万遍金刚萨埵心咒，30万遍阿弥陀佛心咒，基本上像每年的功课一样念诵。

以后不管你在学院也好，不在学院也好；讲莲师心咒的功德也好，不讲也好，凡是自己一生当中，如果希望自己修行各方面顺利，至少也是每年念个十万遍，这样的话肯定是非常好的。

所以我每年也要求大家一定要念莲花生大士的忿怒莲师心咒，或者莲花生大士的这个心咒，十万遍。一直是劝大家念，好多年以来一直是这样的。

所以我想这次我们讲一遍，今年就这样。明年如果我们没有时间，不可能每年都讲，我们好多的法就讲了一次。有些人讲了一次后，有些教言就永远记住了，其实这是很重要的。那么这样的话，可能每一年都是念诵莲师心咒。

念诵的方法，刚才我讲的一样，最好是配合仪轨。搭配仪轨的话就更完美，更完整。如果实在不行的话，也可以行走坐卧时念诵，能完成咒语的数量也是可以的。

我们现在有一些公共场所的工作人员，以前不是特别要求拿念珠，但是如果有的时候——我们毕竟是一个佛教道场，大家拿个念珠也没有什么，也不是公务员。有些工作人员明明有时间，你坐在那里、站在那里，你拿个念珠的话，我们相关的负责人也不应该怎么



样。当然你上班的时候一直念咒语不理别人，比如说你专门负责客房、前台，或者说是餐厅服务员，或者柜台一些卖货的、医生这些等等，这样的话你一直拿着念珠不管客人的话，那肯定不行的。但是你稍微有一点时间的时候，拿着念珠来念一下。您也不用那么一本正经，一句咒语都不念，特别神气的样子待着的话，可能也没有必要。

毕竟我们是佛教道场，佛教道场里面的很多人，即便没有信仰，现在你看旅游的这些人都是带着念珠的人。反而我们的佛教徒不带念珠的话，以后学院都不知道变成什么样。以前可能有一些职业的问题，有些管理人员天天拿着念珠的话也怪怪的。可能这么想的。我也并不是完全要求这样的，但有些时候大家稍微放松一下也是可以的。因为我们学院现在基本上是开放了，开放以后，如果我们自己不注意的话，好像我们的整个气场不像以前那样，会有一些变化。

我们也没有办法，我们也并不是要求开放，我们也没有办法。以前我们山沟里面全部都可以说是佛教徒，至少是有信仰的人来朝拜。现在的话，很多旅游的这些，带着各种各样的习气和行为来到这里。可能将来道场的整个宁静会有所破坏。久而久之，如果我们没有正知正念来好好的维护自己的心，可能三四十年以来的这种宁静道场会有所变化。但是这个也是没办法，全世界的一个旅游热潮。

也许通过这种方式我们也是能度化很多众生，至



少是他们的相续当中，比如说他们转佛塔、顶礼，或者他们心里面产生：“哇，原来这里有这么多的人以这种方式生活着，为什么？他们到底追求什么啊？他们在追寻什么？”可能会在这方面有所探索。

所以我建议大家念咒语的时候，经常还是拿着念珠。如果特别忙的话，肯定不行的。但是平时拿着念珠也是比较好的。

如果这样的话，每天念 1 千遍左右好像问题不是很大。当然现在是开始发愿的时候计算，就像现在很多人买房、买车的时候，他们就贷款，或者是分期付款，以现在自己的收入为准：“我现在每个月赚多少钱，那么我在将来的十年当中肯定没有什么问题。”他们就开始贷款，买房买车。后来自己的工作有变化，没有那么多的收入，最后也是特别可怜，特别痛苦。所以我们发愿时候的预算跟将来真正实际的念诵，会有冲突的。

包括我个人的话，我每次自己刚开始：“我每天要翻译多长时间，我少打电话，我少做事情，要好好的念念咒语。”但是后来有很多自己没有预料到的一些事情就被搁置了。有这种情况。

但不管怎么样，这次确实有那么多人一起来发愿，也是很好的。如果真正有正知正念，每天自己的时间能安排得非常好的那种人，我想应该问题不大。因为我们人当中，有些时间概念很好，有特别好的人。有些说的很漂亮，后来实际上做的时候就马马虎虎。不管是堪布堪姆，还是普通的修行人，都有差别。我们平时来看，



有些人是常年如一日，能做得到。有些并不是，刚开始发愿的时候是真心的，但后来实际操作的话，跟自己最初的意愿没办法相合。有种种情况。

我先不能说太多，不然后面部分有可能讲的太快了，也不太好。

今天我们继续讲莲花生大士心咒每一个字的作用。大家要好好的学一下，我们平时念了很多莲师心咒和观音心咒等，但是我们以前都可能不知道。从自己信心的角度来讲，这是莲师的心咒，通过念诵莲师的心咒，莲师会给我们加持。有这么一个信念。除此之外，到底每一个字的内容是什么？它代表什么？这一点可能很多人都比较陌生。

这里用比较简略的方式来，说的特别好。

（益西措嘉空行母呈白：）“大士啊，宣说如此无量广大功德威力，恩德实大。”

确实，前面从总的方面来讲莲师心咒有无量无边广大功德、威力，特别有意义。莲花生大士没有说的话，我们可能不一定知道其中甚深的意义。

莲师心咒逐字解释的功德威力虽然不可估量，但为利益未来众生，请求摄略宣说。”

益西措嘉以比较婉转的方式来问，与《楞严经》里面阿难问佛陀的风格稍微有点不同。

她说莲师心咒总的功德是很大的，但是如果您逐字逐句来讲的话，肯定也有非常多的功德威力。

有些莲师心咒的注释，专写莲师心咒功德的有好



几函，有些大德也是讲过，所以说肯定有非常多的内容。但是为了末法时代的这些众生，能不能宣说一部分的功德？

尔后莲花生大士告言：“噢，善女子，‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’”

一般是“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”，怎么念诵都可以。

莲花生大士说：

并不是我独有的心咒，

我们说这是莲花生大士的心咒，其实主要是莲花生大士心咒，这个心咒当中也集聚了这么多的内容。

它是四续部本尊、

四续部是事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。四续部的本尊和咒语都在里面。

九次第乘、

我们经常讲的声闻、缘觉、菩萨，事部、行部和瑜伽部，玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎，总共九乘法门的核心也在这里。

八万四千法蕴的命根，此中俱全三世

过去、现在、未来，

诸佛、上师本尊空行护法等的心咒。

所有的这些全部都具足。

俱全的原因何在呢？

莲花生大士说，请益西措嘉空行母为主的后来弟子：



请认真谛听，铭记在心，当念诵、当缮写、当于未来众生讲说。

莲花生大士先讲了一个归纳性咒语。

我们有些人可能想，莲师心咒 12 个字里面所有续部的教义和三根本这些心咒全部具足，只念一个莲师心咒就可以了，其他不用念了吗？其他也用念的。因为众生的根基不同。这方面有缘分、有信心的人，光念莲师心咒也可以，光念观音心咒也可以，光念金刚萨埵心咒也是可以的。但每一个人不一样，有些人对咒语很反感，根本不念，那这种人的话，不如还是用广的法门。

所以我们有时候不能想着：“阿弥陀佛有着这么大的功德，那所有的八万四千法门都不用了，直接念阿弥陀佛就可以。”其实也不是这样的。阿弥陀佛心咒当中也有无量的功德，但这是对个别与咒语有缘，或者是对名号有缘的众生来讲，是这样的。实际上在他的意义上面完全都是可以具足的。

比如说我们释迦牟尼佛的所有佛法：“诸恶莫作，诸善奉行，自净其意，是诸佛教”，这三句当中所有的佛法都具足：不做恶法，行持善法，调伏自己的心——这三句话当中佛法全部具足的话，那是不是其他的 84000 法门都没有用了？不必要了？其实也并不是。因为众生的根基千差万别，虽然教义方面已经具足，但是这样的教义不是所有的人都能接受。

莲师说俱全的原因何在呢？这个要讲，讲的时候希望认真的听，听了以后记在心里，自己将来随时随地



可以念诵莲师心咒。还有缮写，下面写也会讲，有些写在纸上，有些刻在石头上，这样的话，见闻觉知的人都会获得解脱。

我是从小遇到了莲师心咒和观音心咒，书写也好，刻也好，一直是这样的。我们多芒寺的经堂门口，有一个《贤劫经》，因为多芒是《贤劫经》的因缘而来的¹⁰。所以我们专门刻了一些观音心咒和莲师心咒，还有《贤劫经》的石堆。如果经堂这些没办法转绕的话，我想这些也比较可以的。其中我前面特意放了小时候跟自己的信心和有一些感应有缘的莲师心咒和观音心咒的石刻。这个非常有意思。

我自己是深信不疑的，就像昨天益西措嘉空行母讲的一样，深信不疑，它有很大的加持。原来想放在图书馆，又想到以后自己离开人间的时候放在纪念馆，想了很多。但后来想放在寺院的话，凡是结缘的人可能会有一些意义。这个是很小的时候跟我有缘的两个心咒。

具体讲的话不是很方便，到目前为止给谁也没有讲，也许不一定讲。但是我自己认为有很大的加持力，有特别的意义，有很多不同的故事。所以前几年我也特意去找，找的时候还是很辛苦的。幸好当天也是各种各

¹⁰多芒寺初建于清朝乾隆年间，据《大乐洲传》及《多芒寺志》记载：当年慈诚多杰大师显现神变，帮助清朝战胜了边境的甲绒国后，受到了乾隆皇帝的礼遇，受封为国师，并赐予玉玺及各类礼物。慈诚多杰大师回到藏地后，准备择地建寺，高树显密法幢。当他行至此地，见到山清水秀之间，正有一施主在念诵《贤劫经》。大师观察天时地利都很吉祥，遂于此建寺，因《贤劫经》的异名是《多芒经》，便取寺名为“多芒”。——网络



样的因缘，已经接近四五十年没有时间没有看到，也是找到了。所以我放在那里，虽然看起来只是一个石刻，但实际上有些加持确实也是不可思议。

我们藏地的话，也有很多石刻，比如说观音心咒、莲师心咒。有些是自然显现的，也有以前特别的，包括一些上师僧人他们加持的，有各种各样。确实对有些没有信心的众生来讲，不一定能接受。

不管怎么样，莲花生大士也是当与未来的这些众生讲了这些。我们就是这些未来的众生，给我们讲了莲师心咒。

所以有信心的人会相信，没有信心的人不一定相信。不相信也没事，世间上我们不相信的有很多。不要说我们神秘佛教里面的一些教义，甚至一家人互相也因为相信、不相信天天吵架，你不相信我，我不相信你。现在男男女女的很多感情，相信和不相信是一个敏感词，他们经常是在这方面吵架。所以自己认为很可靠的人也是有信心、没有信心的，更何况是超越我们很多层次的这种三宝的加持和威力？所以不相信也是情有可原的。我们出生的环境和自己前世的善根业力都有不同复杂的因缘。所以不相信也没有什么。如果相信的话，经常念念莲师心咒。

也许可能大家都认为：“哇，那我以后好好的念莲师心咒就可以了。”前两天我们讲观音心咒的时候，很多人说我现在学了《初中末善语》，可以了。确实我们前面讲的算是比较成功的。以前我也讲过，很多人没



有什么印象了。今年我自己感觉大家对观音心咒还是有很大的信心，包括我们前面讲的《圣大解脱经》，还有《大乘庄严宝王经》，都算是比较成功的。我们行为上有一些改变的话，说明你的听法是成功的。如果没有什么改变，每天都好像在石头上倒水一样，永远也不会湿润。听了多少课好像自己的相续越来越刚强难化的话，那听法除了一个闻法的功德以外，没有什么了。

所以这次也是希望大家好好的，经常修上师如意宝的上师瑜伽，或者经常祈祷莲花生大士。我昨天也讲了，我们作为一个修行人，自己真正是得到了三根本的这种摄持，最好是亲自摄持，如果没有的话，在觉受当中、在梦里面，经常应该：“我现在跟上师相应了，我现在跟本尊相应。莲花生大士，不管怎么样，虽然我没有见到他的尊颜，也没有得到什么感应，但是我的本尊就是他，我一心一意、生生世世不会产生邪见。我要好好祈祷。”这也是一种修行。

所以将来弘法利生也好，自己修持的话，真的，自己实地有一些修行，不是光理论上。自己在修行过程当中特别虔诚的祈祷，越来越虔诚祈祷的话，我们讲《七句祈祷文》的时候不是说了吗？如果自己产生信心，收到一些感应的话，那本尊也是依靠这种祈请的力量来垂念你，加持你，这个是绝对的。

所以我自己的这种感觉——莲花生大士的话，真的我们每个人要去修行。修行的话，不管你是什么人，就像月亮在虚空当中，我们下面有多少清澈的水器，月



影一定会是现前，这是无欺的缘起力。那我们每个人都是，只要你虔诚的去祈祷，虔诚的去念诵。

我们念诵有很多方式。有些是咒语跟本尊无二无别，就像《大幻化网》后面部分讲的一样，莲师和咒语，不管是声音、形状无二无别。这么想比较好。如果实在是没有这种等净无二的见解，还是用祈祷的方式，念莲师就是祈请他，呼唤他，就像子女呼唤母亲一样。麦彭仁波切引用教证¹¹说，如果我们用悦耳动听的声音念七句祈祷文的话，那莲师必定会从邬金刹土赶来，就像孩子呼喊母亲一样。这个比喻非常形象。关键是我们有没有信心，如果没有信心的话，本尊要对你的加持也有点难的。

当然信心也需要复杂的因缘。有些人说：“信心是需要的，但是我实在是生不起来，生邪见我很容易，但信心我很难生起。”也有这样的。但慢慢忏悔吧，至少我们与这个伏藏法接上善缘的话，我觉得还是非常幸运的。

下面我们就开始逐字逐句地介绍：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

其中‘**嗡啊吽**’是诸佛身语意的心咒；

¹¹莲师自己也亲自承诺过：“七句祈祷深情之妙音，相随手鼓伴乐猛祈请，邬金我从妙拂吉祥山，如爱子泣慈母心不忍，予以加持立此坚誓言。”

《上师修法要文》中云：“猴年猴月之初十，邬金我定临藏土，此乃我之誓言也；每一初十之吉日，幻化决定遍藏地，誓言莲生不欺惑。依赖于我具敬信，摆馐食子珍宝灿，相随手鼓伴乐音，七句祈祷妙音唤，邬金我由妙祥山，如爱子泣母不忍，加持降临立坚誓。”

——麦彭仁波切《七句祈祷文释·白莲花》。



麦彭仁波切《百咒功德》当中，第一个是：“嗡阿吽”。讲了很多的功德，当时我引用了《密集续》、《八大法行续》等很多续部的教证。

“嗡阿吽”真的是非常重要，很多咒语前面都要念“嗡阿吽”。包括我们大圆满很多修法里面，斩断轮回的六个种子，“嗡阿吽”是身语意的智慧种子，依靠它的火能焚净我们六道的种子等等，它的功德是非常大的。

‘班则’是金刚部的心咒；‘革日’是珍宝部的心咒；

“班匝”本来是金刚的意思，梵文叫“班匝”，汉语是金刚部。“革日”，上师的意思。我们经常说珍宝部。上师如意宝，一般是珍宝部的心咒。刚才是东方、南方。

‘班玛’是莲花部的心咒；

“班玛”是西方莲花部的心咒。

‘斯德’是事业部的心咒；

“斯德”是北方事业部的心咒。

‘吽’是善逝部的心咒。

‘吽’是中央善逝部的心咒。可以说如来部，也可以说善逝部。

那么这样的话，“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”，实际上它是五方佛和五方圣尊的心咒。比如说珍宝部里面是报身如来，报身部里面不仅仅是报身如来，他还有佛母，还有菩萨，以及其他的护法眷属。就像我们看文武百尊的时候，都知道五方佛的周围都有五方的圣居，



圣居当中菩萨也好，菩萨母也好，全部都已经具足。所以说我们念一个“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”的话，实际上寂静的42尊心咒可以包括在里面。

有时候我们念闻解脱的时候，每一个本尊心咒要念的话还是很费劲的。但是在这里，五部佛当中所有的如来和菩萨的心咒都可以包括。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

下面讲这个咒语当中寂静和忿怒身全部都集聚的意思。

‘嗡’圆满五方佛报身；

‘啊’圆满无变法身；

‘吽’圆满化身莲师；

法、报、化三身。

五方佛刚才前面讲了。无变的法身：普贤王如来。圆满的化身：莲花生大士显现各种各样的游舞来度化众生。三身佛“嗡阿吽”，分别是这样的。

‘班则’圆满黑日嘎之尊众；

黑日嘎是所有的忿怒金刚，大威德、时轮金刚，还有玛哈嘎拉等好多好多的忿怒本尊。

我们修行时，忿怒的58尊在顶上的轮，大乐燃烧轮，这里居住的黑日嘎的忿怒本尊在“班匝”里全部具足。

‘革日’圆满上师持明尊众；

上师持明的话，上师莲花生大士、上师龙猛菩萨等



——我们不是印度有八大持明上师¹²的坛城。那么这些都具足。

‘班玛’圆满空行本尊坛城；

比如说金刚亥母、作明佛母等等。本尊的话，每个续部和每个人自己修行的本尊都不同。

‘斯德’是财神、伏藏主之命脉；

“斯德”里面，所有的财神，黄财神藏巴拉这些。还有伏藏主，每一个伏藏大师他交付的伏藏主都不同。那么是他们的命脉或者是心咒。

‘吽’是无余一切护法之命脉。

这里的话，可以说所有寂静和忿怒的本尊也好，护法也好，空行也好，他们的心咒都具足。

如果修大修的话，每一个上师，每一个本尊都有特别大的仪轨来修行。如果我们综合起来修的话，那你就天天念莲师心咒也是可以的。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

‘嗡啊吽’是三传承之命脉；

有些版本里面说是三传承。三传承的话，比如说持明表示传，补特伽罗耳传、如来密意传，这些也可以。但是也有一些里面讲的是三续部。有不同的版本，我没有来得及特别详细的看。这不是特别好懂，到时候看看能不能找到比较合理的解释方法。

‘班则’是律藏、经藏之命脉；

¹²八大持明：指布玛拉美扎、吽嘎 RA、文殊友、龙树，扎巴哈德、达纳桑智达、惹威格黑、新觉嘎吧。——《大圆满传承源流——蓝宝石》莲花生大士传



‘革日’是论藏、

也就是说三藏的根本。

现在经、律、论全部要学的话，《大藏经》当中有那么多，但是它的归纳或者是它的命脉也是这些。

事续之命脉；

‘班玛’是行续、瑜伽续之命脉；

‘斯德’是玛哈、阿努之命脉；

‘吽’是大圆满阿底之命脉。

确实从显宗到密宗之间所有的这些经典和续部——《大藏经》的话，像藏文的《大藏经》有104函，104函里面有很多的续部和经典，那这些的根本也包括在这里面。

这些咒语为什么有这么大的功德？其实是前辈的这些圣者和诸佛菩萨们加持的。所以我们讲释尊仪轨的时候，“达雅塔 喻牟尼牟尼玛哈牟尼耶娑哈”的功德，观音菩萨也是依靠这个咒语成就的，释迦牟尼佛也是如此成就的等等，一个咒语的功德非常大的。

所以我们有些道友特别爱念咒语，对咒语很有信心。有些人念着念着不想念，有些是非常反感。这是业力不同，我们也不能一概而论。每个众生确实是爱好不同、意乐不同、习气不同、因缘不同，有好多好多的不同。

所以不要说我们这里东南西北的这些人，甚至双胞胎的话，他们的心性和根基都完全不同。这也是合理的。有时候调皮一点，容易生邪见的这些也不要太讨厌





他们，他们这样做也是合理的。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

下面主要讲清净五毒。

以‘**嗡啊吽**’清净三毒障；

前面三续部可能是一个总说。你看这里，三毒就是贪嗔痴，下面又一个个的讲了，所以刚才三续部，事部、行部、瑜伽部，是总说。这里“**嗡阿吽**”也是总说，下面分别说：

以‘**班则**’清净嗔心障；

以‘**革日**’清净我慢障；

以‘**班玛**’清净贪心障；

以‘**斯德**’清净嫉妒障；

以‘**吽**’清净烦恼障。

后面算是一个归纳。本来烦恼刚才贪嗔痴里面是有的，但前面是一个总说，中间是广说，后面“**吽**”字将所有的这些烦恼、障碍都清净。

所以莲师心咒，它不仅是一个威力非常强大的咒语，还能清净我们很多的障碍。

平时我们念的金刚萨埵心咒是清净障碍的，念文殊心咒是开智慧的，它们的分工也好，分别的作用是这样的，但是每一个咒语也有其他的一些作用。

以前我在《密宗虹身成就略记》¹³里面讲过，有一

¹³《密宗虹身成就略记》：忠瓦上师，道孚县忠瓦人，世人皆称为忠瓦上师。年轻时曾去印度朝圣，途中遇到强盗，不意竟在争夺中将强盗打死，由此生大悔恨，并对轮回生起真实厌离之心，便回到家乡旁的一山洞闭关修行。因他只听过一次《大圆满龙钦宁提前行引导文》，又对莲花生大师信心极大，故闭关中唯念莲师心咒，祈祷莲



个喇嘛，他以前去印度的时候，路上遇到了强盗，他就杀了人，回来以后他特别后悔，在山洞里面一直闭关30年忏悔。他好像念了7亿遍莲花生大士心咒。圆寂的时候整个肉体缩小了2/3。

当时他的念珠交给了龙多活佛。龙多活佛说他自己也念了一亿遍莲师心咒。当时我有这样的记录，这是龙多活佛口述的。但不知道龙多活佛当时怎么讲的，我现在忘了。怎么口述的？文字上记得是这样写的，但是在哪里口述的，哪里采访的，我现在记不清楚。本来想问一下龙多活佛，但龙多活佛也老了，可能他也记不清楚。反正以前是记在文字上，肯定是真实的。

所以那个人他念了七亿遍莲师心咒，而且到最后，杀人的这些障碍都清净了。

我们很多人念了莲师心咒以后，自相续当中所有的这些障碍都清净了。所以莲师心咒是一个很好的忏悔咒语。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

主要讲，念的话获得三身五智。

以‘**嗡啊吽**’获得法、报、化身；

将来得到三身；

以‘**班则**’获得大圆镜智；

以‘**革日**’获得平等性智；

师加持。他前后在山洞中共关了30年关，共念诵了莲师心咒7亿（一说13亿）。晚年时常以自制的甘露丸惠施与周围村民，故当地群众凡有生病均求其甘露丸，不找医生，无有不愈者。五十年代圆寂时，身体缩小三分之二，其念心咒的念珠传到龙多活佛手中，活佛又念了一亿莲师心咒后，分赐给弟子。此由龙多活佛口述。



以‘班玛’获得妙观察智；
以‘斯德’获得成所作智；
以‘吽’获得一切智慧任运成就。

有时讲法界性智，有时候讲一切智慧。法界性智是四智的根本。有些经典里面提法界性智，有些里面不提。我们在讲《经庄严论》的时候已经分析过，为什么有些经里面提到四智，有些经里面提到五智，有些经甚至提到其他不同分类的智慧。

这里讲念莲师心咒得到三身五智。你想得到佛菩萨的智慧，就念莲师心咒，这个是开智慧的，可以这么说。五智得到的话，那开的智慧是很大了。如果三身五智的智慧不大的话，那佛的智慧都不大了。

这个是开智慧的。念莲师心咒一方面是忏悔，一方面是开智慧。

念莲师心咒还可以降伏魔众：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

以‘嗡啊吽’调伏天、鬼、人；

有时候，人变成魔，魔女等。天当中也有天魔、鬼魔——所以“嗡阿吽”可以降伏天、人、鬼神。

以‘班则’胜伏寻香、火神诸魔；

现在火灾，房子起火、森林起火等这些都是惹怒了火神。现在地球变暖的原因，火神随时都可能出现。

我们一方面也多念莲师心咒，一方面的话提高自己防火方面的意识。我们学院确实有这方面的意识，一些建筑，包括个人的住宿。一方面我们念莲师心咒，但



不是天天只念莲师心咒就可以，不需要任何的防火意识。这样也不行的。咒语是有功德，但是确实我们人在做的过程当中，现在有些人两层楼的房子，还有一些特别易燃的东西，确实自己要注意。公共建筑大家都知道，如果出现一些火灾知道怎么逃脱。那天我去了一个寺院，他那些消防通道全部都关死了，我当时狠狠的说了管家。如果这些都关掉的话，那以后万一发生火灾怎么办？现在公共建筑基本上都有消防通道，火灾逃离指引。但是我看有些私人建筑有点危险。所以提前自己也应该做好准备，万一第一层楼着火的话，那怎么办呢？这次夏威夷的话，很多人都是实在没办法最后跳到太平洋当中，自己身体沉溺大海里面看着自己的房子燃烧。说起这些场景，我们换位思考的话，还是很痛苦的。

所以我们每个人应该有防火意识，我们不可能对每个人做一个消防通道，不可能。但是我们学院的话，以前是三宝加持没有发生什么。以后的话，尤其是女众区房子特别密，一旦发生确实很难逃脱。尤其半夜三更的时候，就有点那个。自己应该提前做好准备，万一发生什么的话，窗户在哪里，或者怎么走。这方面的防火意识还是需要的。什么时候惹怒火神也不知道，我们如果烧焦了一些的话，其实这些鬼神有时候是很敏感的，很难说。

我们以前有些学院房子燃烧的时候，有些是奇奇怪怪的原因，也没有易燃物。我以前在学校里面的宿舍，那个时候也是燃起火，但是与自己的行为也有一点关



系。校长骂我：“啊，你们怎么不注意？”我说：“我们已经注意了，可能在那个时候应该是有火神魔。”然后校长更生气：“你们受到什么教育啊，哪有鬼神呢？”我说：“如果不是鬼神的话，那怎么会着火，我们最近一点火都没有？”其实我当时看书，是我的蜡烛引起来的，但是我就故意。呵呵，我们有些同学把裤子都穿反了，有些把衣服当做裤子，整个学校都灭火，终于灭了。我有一个很好的黑色呢子的衣服，我唯一打扮最好的衣服，一半烧完了，没有用了。当时心很疼的。

所以火神有时候也是，但念莲师心咒确实容易消灭。

以‘革日’胜伏阎罗、罗刹诸魔；

以‘班玛’胜伏水神、风神诸魔；

水灾的话，是水神不高兴；有时候风，狂风、台风、暴风、龙卷风等灾害也会出现，这些都是风神魔。

以‘斯德’胜伏夜叉、自在天神诸魔；

有些版本里面说大自在天是地主，就是地主神，土地神。

我们改成地主神吧。我看了两个版本，一个是自在天。原来的版本没有找到。

所以念莲师心咒能胜伏这些魔。

以‘吽’胜伏恶曜、地神诸魔。

有时候天相不对，比如星曜，星座上各种的不祥。

一方面的话，这些魔、鬼神也实实在在的存在。我也遇到过很多以前是唯物论、无神论的人，以前什么都



不承认——天堂地狱不承认，鬼神、三宝什么都不承认。但后来自己生病、干一些坏事，马上激怒了一些鬼神。在这个时候自己不得不承认，包括梦里面也好，显示在他的幻觉当中。虽然有些教育当中说鬼神不存在，但确实也是存在的。

我们藏地都有这样的习惯，比如说你去一个特别危险的地方，或者说这个地方是险地，以前死过很多人，会有这种情况，好像现在也有。不说以前的，我看2020年是吧？当时富士康他们很多员工跳楼自杀，连跳，13个人连续，同一个位置跳。这种我们眼睛是看不到的，但是这个地方完全是不同寻常。比如说翻车的话，前面是真正有路，但司机开过去就翻到悬崖当中去。不仅仅是一个人，好多人连续这样翻车。这种现象的话，鬼神是有的。

我记得窦文涛采访一个女警察，她当时说有一些鬼神确实确实是真实存在的，有一些道理也讲的比较清楚。而且他们当时破案的时候，死人托梦说我被埋在什么什么地方。后来他们警察真的去那里挖掘，就找到了尸体。那个女警察比较出名，我忘了名字。她是完全没有信仰的，完全是从职业的角度来说事实，也不得不承认有些鬼神还是存在的。里面讲了好几个事例，我现在忘了。

还有一些医生，医生经常跟死亡的人打交道，他们也是见的比较多一点。还有一些破案的，凶杀案这些也有。还有一些监狱里的狱警也有遇到过这些鬼神。



其实我们遇到鬼神，包括做噩梦，或者说现实生活当中好像确实有一些非人或者说一些鬼神正在害你，自己身体不好、心情不好；修行过程当中实在是修不下去——有时候是有魔在干扰，这个时候自己使劲念莲师心咒的话，好像马上就破云见日，马上就见到了真相。

莲师心咒它也是一个降魔的咒语。我们以前去一些死过很多人、自杀过很多人的这些地方的时候就念。我都有时候晚上放学回来的时候，不像我们现在城市里面一样，要翻山越岭。如果晚上的话，在月光下，前面是树林，在树林里面有一条小小的路，这里死过很多人。一方面很害怕，有些时候听到老鼠等声音，好像头发全部都往上去的感觉。悄悄地念莲师心咒以后，确实感觉当时还是很有加持力的。

我们也许跟家庭有关系，因为家里从小都是对这些咒语很有信心。所以凡是遇到一点事情，马上想起来祈祷莲花生大士。尤其是遣除违缘方面，我们马上要么念莲师心咒，要么念度母心咒，马上会调换到上面。现在可能很多人不一定是这样的。但不管怎么样，在这方面有习惯是很好的。

下面讲成就事业方面。

莲师心咒它有不同反体的一些作用，比如说我们吃个药，药有特别多的作用，所以：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

以‘嗡啊吽’成就六波罗蜜多；

以‘班则’成就一切息业；



比如身体不好，病魔、违缘全部息灭的事业。

以‘革日’成就一切增业；

增长财产、增上名声、势力、威力、力量……，有些人说这几天不知道什么原因，一直没有力气。如果想要拥有强大的力气，那就使劲地念“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”。

国外各个道场念诵莲师心咒的方式都不同，有些是威猛型（师模仿）；有些是寂静、优雅的声音；有些像瀑布的水流声一样，有各种声音。

以‘班玛’成就一切怀业；

人也好、财物也好，想获得自在；人和非人你都想得到，比如想勾招这个人，想得到，那么就念这个心咒。

以‘斯德’成就一切事业；

以‘吽’成就一切诛业。

当然诛业要在慈悲心的前提下念诵莲师心咒——对自己自身修行制造违缘、或者是对自己的工作制造违缘，甚至对佛法、对众生造成危害的，这些都可以降伏。

下面是回遮：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

以‘嗡啊吽’回遮僧人苯教概诅咒；

回遮佛教的一些僧人还有苯波教的一些概的诅咒。

古代诅咒比较多。好像汉地也有，皇宫里面他们用布做一些人偶，用针扎，有些电影电视里面。到别人那里去学一些咒语，在那个上面用针来刺，这样的话，说



是对方受到了危害。它也是一种诅咒。

诅咒的话，以前原始宗教都有一些诅咒，所以我们藏传佛教的很多仪轨里面，回遮仪轨比较多。《心经》的话，原来的经文当中是没有，汉传佛教当中都是没有看到。应该是藏传佛教，后来学显宗的人用《心经》来回遮。

回遮的话，别人对你进行诅咒的话，那我通过这种咒语来念诵，对方不但害不到你，这种兵器反而落到他自己的身上。这也是一种以牙还牙的方式，但没有过失。一般按照回遮仪轨来念诵的话，没有过失。

‘班则’回遮（他人所迎请）智慧本尊的诅咒；

以‘革日’回遮天龙八部诅咒；

天龙八部的话，有些咒师控制他们，让他们来制造一些违缘。虽然天龙八部是佛教的护法神，但是如果他们惹怒了以后，也需要回遮。

以‘班玛’回遮世间鬼神诅咒；

以‘斯德’回遮龙类、地神诅咒；

以‘吽’回遮天、鬼、人诅咒。

其实这个很多都是人做的，人依靠不同的仪轨诅咒他们。诅咒的方式非常多，但我们一般都不太喜欢讲这些。讲的话，有些修行好的人肯定不会这么做的。修行不好的人他可能懂得这个以后，与自己关系有点不好的话，就想办法。汉地也有，包括他的星座，他的生



辰八字，这些写上以后……。以前的萨满教¹⁴，他们有一些巫师做的各种各样这方面的仪式和仪轨。

确实大乘佛教徒，不管怎么样，别人害你的话，你不可能诅咒他们。就像我们的一些仙人，也不可能去诅咒他们。当然我们接触这些的时候，大家也不用怕，包括外道也好。我们内教的这些，有些是特别担心：“会不会别人回遮啊，会不会惹怒这些地神啊……？”

我一般都是不会怕的，为什么呢？因为你越怕的话，就越出现：“啊，我一定要注意，不然的话，是不是鬼神被惹怒了……。”我们世间有一种说法叫做“怕什么来什么”。如果你特别怕鬼的话，鬼会来的；特别怕别人诅咒，一定会是来别人的诅咒。有些是虽然没有别人诅咒你，但是你自己的幻觉当中一直想可能有人诅咒我。

我们现在有一些居士：“别人诅咒我，我现在怎么怎么。”大多数都是幻觉，别人不一定有能力。现在不像印度以前的仙人那么厉害，即便是你用仪轨的话，不一定马上生效。所以说大家也不用：“啊，我今天头痛，是不是刚才那个道友瞪了我一眼，他是不是回去做了诅咒的仪轨啊，我好像气场有点不对。”我们经常有一些道友说：“这个人诅咒我，那个人开始害我，那个

¹⁴萨满教是在原始信仰基础上发展起来的一种民间信仰活动。流传于中国东北到西北边疆地区操阿尔泰语系满一通古斯语族、蒙古语族、突厥语族的许多民族中，鄂伦春族、鄂温克族、赫哲族和达斡尔族到20世纪50年代初尚保存该教的信仰。对这些民族的生产、生活和社会习俗等各个领域产生过重大影响。因为通古斯语称巫师为萨满，故得此称谓。萨满曾被认为有控制天气、预言、解梦、占星以及旅行到天堂或者地狱的能力。——网络



人……。”

这大多数都是自己一种妄想和分别念，绝对没有这样的。对方没有这样做，但你觉得这个人对你不好。我个人的话，有些人经常跟我说：“你要注意，不然的话别人诅咒你。”其实我也没有害人，如果他想诅咒的话，也没有什么。他诅咒也好，他投诉也好，他报警也好，他举报也好，也没有什么。也许这样做对我很好的。

所以我个人而言，确实也是没有怎么怕过。即便有的话，那我可能有前世的一种债，给他还清，也无所谓。

但是我们这里的道友，有些不像是学《大幻化网》和学莲师心咒的人，自己都是特别胆小，特别害怕。“会不会惹怒了鬼神啊？”这些人——我们老百姓当中，没有文化的人当中确实有，天天都是，就像我昨天讲的一样，要么打个卦，要么算个命……，天天特别害怕。我们行为应该注意，也没有必要这么害怕。如果你真的这样害怕的话，在你的梦里面，你的觉受当中，你的现实生活当中一定会是出现各种各样真实幻现的魔，这样的话，你可能那个时候很难推测。

所以凡是对诅咒这些，念莲师心咒确实非常非常好的。我看到以前台湾那边，有一个莲师学会的法师讲了不丹那边发生的事情。不丹那边有一个农夫，因为他的仇家对他进行诅咒，中年时，他双目都失明了。双目失明了以后，某位佛教善知识让他念莲师心咒。早期他受到其他宗教的影响，诽谤过莲师。双目失明以后，白天黑夜一直念莲师心咒。念到三亿遍的时候，在梦幻般



的境界中见到了莲花生大士，给他做了一系列的授记。念到六亿遍莲师心咒，得到了各种不同的加持之相。好像 06 年的时候，这个人已经示现圆寂。圆寂的时候，整个不丹举国上下，为之震惊，特别敬仰。他当时的很多成就相，大家不得不起信心¹⁵。

所以有时候，别人的回遮也好，有什么样的话，心要放松下来。其实修行人真的心放松的话，什么问题都是没有的。很多事情都是心不淡定，因为这个原因，导致许多的违缘和障碍。

所以我们大家也不要有什么诅咒的害怕，确实也没有必要。“会不会惹怒了什么？”也不用这么害怕，天天都是一种恐慌当中。有些确实是杞人忧天，没有必要这么担忧。如果你真的怕的话，多念莲师心咒，这样的话，也没有什么。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

前面讲了五毒烦恼，这里讲五毒烦恼引起的魔军。前面是我们内在的烦恼，这里的话，五毒烦恼而引起的各种魔军。有些是贪心魔产生的怨敌，有些是嗔心魔产生的怨敌，有些是嫉妒……，凡是我們面前所显现的很多很多的魔众。

以‘嗡啊吽’摧毁五毒之魔军；

这是总说。主要是我们自身的烦恼投射到外境当中所显现的外魔。

¹⁵《莲师金刚七句祈祷文讲解》第5课：2007年台湾“莲花生大士佛学会”的一位仁波切，讲述了不丹现代莲师心咒成就者——竹透的事迹。



以‘班则’摧毁嗔心之魔军；

以嗔心引起的——就像现在各个国家之间打仗、人与人之间打架、道友与道友之间打架等各种因嗔心而引起的魔军。

以‘革日’摧毁我慢之魔军；

以‘班玛’摧毁贪心之魔军；

以‘斯德’摧毁嫉妒之魔军；

以‘吽’摧毁天、鬼、人之魔军。

尤其是现在末法时代，我们以前也是引用过（师说藏语）¹⁶。当时莲花生大士授记，未来有一段时间，在藏族人男士的心中入男魔，女士的心中入女魔，孩童的心中入独角鬼，每个人有不同的魔来控制。那个时候吐蕃遇到痛苦的阶段，一段时间确实是这样的。以前六七十年代的时候，我们藏地的很多寺院，包括有一些佛像，很多都是被破坏。当然当时是比较特殊的时期，一些影响是有的。但是真正包括砸佛像，破坏寺院，很多都是我们自己去搞的。以前完全有信仰的人，但在那个时候，心完全没有得到控制。

其实人着魔的时候，以前修行好也没有用，以前人格好也没用，以前长得漂亮也没有用，整个人心烦意乱。我们经常说：“是不是你着魔了？”着魔的人自己没有自由，没有一点控制能力。所以说，确实这个时候念莲

¹⁶《大圆满前行讲解》第125课：“正如邬金莲花生大士曾授记：‘浊世男人入男魔，女人心中入女魔，孩童心入独角鬼，僧人心中入冤魔，每藏人心入一魔。’当时莲花生大士看到藏地很多不好的情况，就特意以夸张的方式来说，以让大家警觉。而现在，真可谓言符其实。”



师心咒还是非常非常好的。

所有的这些魔的话，肯定是五毒烦恼引起的魔，除此以外是没有的。那么这些魔，念莲师心咒可以解决。以前法王讲麦彭仁波切窍诀的时候讲过。一世敦珠法王的时候，有一个人叫阿切桑给。他自己觉得自己已经成佛了，把帽子戴在头上说生了肉髻，给别人说我已经成佛了。有时候从房子上跳下来，说我可以飞，结果摔伤了。让敦珠法王一定要给他鉴定，说现在已经成就了。敦珠法王说你没有成就，这是一种迷乱现象。他认为这是上师嫉妒我，怕超过我。

后来他去找其他人，其他人让他去找蒋阳钦则旺波。蒋阳钦则旺波说你是成就了，但是要验证鉴定的话，我有个要求，你要念一千万遍莲师心咒，你念完了以后，我可以给你写鉴定，签字。这个人认为这也是对的，然后他就念一千万遍莲师心咒。刚刚念完一千万遍莲师心咒的时候，他梦中出现一个出家人坠落在地，最后他前面的幻觉全部都没有了。

所以我们有时候可能幻觉当中的魔也有，有些时候是现实生活当中的魔也有，各种各样的人魔也好，天魔也好，非人魔也好——其实我们现在修行人真的在修行过程当中还是遇到了很多魔的违缘，在这个时候自己要念莲师心咒。

我虽然不是很害怕，但是经常会遇到魔障。遇到魔障的时候就交一些钱，僧众念一些经，自己好好的念一些莲师心咒。莲花生大士的，包括一些忿怒金刚，我们



原来红色的那个上师如意宝在虎穴寺开取的忿怒莲师相的照片，这些都拿出来，晚上睡觉的时候放在枕头上面。这样过两三天以后，这种感觉没有了。

确实莲师的加持，我自己是深信不疑的。尤其是现在末法时代魔军特别猖狂的时候，光有一些寂静的本尊心咒，我是没有太大的期待，比如说我违缘特别重的时候，我念一个文殊心咒的话，总觉得他太慈悲了。念观音心咒，观音心咒是很厉害，但是可能还是念莲花生大士的心咒好一点，因为续部里面很多咒语的要害都在这里。

所以说我们以后自己在人生当中、修行当中遇到一些魔障的时候，拿着莲花生大士的形象的话，自己感觉好像这种违缘马上就消失了。比如说一个盗贼，特别那个的话，那我们让警察过来的话，那些盗贼就不翼而飞了。就这样的。

在我们这个世界上，万事万物的阴阳、对立，力量强弱还是依靠一种法尔理、一种规律。这是有差别的。诸佛菩萨本来在智慧当中是一样的，莲花生大士跟释迦牟尼佛没有什么差别，但是降伏魔军方面的话，莲师的威猛力确实很厉害。

所以这方面，当然你们如果自己不相信的话，也无所谓，我们也没有收费，对吧？如果收了费，修的法不起作用的话，你可以说：“你当时说是很厉害的，我念了多少了，也没有起作用，要不然你给我的费用退回来，要么你可能是个骗子。”那我们这次呢，也没有什么，



主要是自己看。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

下面讲获得各种各样的悉地：

以‘**嗡啊吽**’获得身语意悉地；

以‘**班则**’获得寂猛本尊悉地；

以‘**革日**’获得持明上师悉地；

以‘**班玛**’获得空行护法悉地；

以‘**斯德**’获得殊胜共同悉地；

以‘**吽**’无余获得一切所求悉地。

我们有很多所求的方面，不管是吃的、穿的、喝的、名声、暂时和究竟的悉地。悉地是成就的意思。

我们很多人想得到不同成就，那多念莲师心咒。想得到财富，念莲师心咒是最好的；想得到一些名声……，凡是我们的莲师心咒像如意宝一样，什么都可以得到。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

以‘**嗡啊吽**’往生本来刹土；

与普贤王如来本性无二无别的本来刹土。

以‘**班则**’往生东方现喜刹土；

以‘**革日**’往生南方具德刹土；

以‘**班玛**’往生西方极乐刹土；

以‘**斯德**’往生北方事业刹土；

以‘**吽**’往生中央不动刹土。

如果我们念阿弥陀佛的人，也念莲师心咒的话，后来可以往生极乐世界。如果你很想去东方现喜刹土，或者是中央不动刹土的话，那你要念这个咒语的话，咒语



总体的作用会让你往生自己所发愿的刹土。这个意思。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽
以‘嗡啊吽’获得三身持明；
这是总说。
以‘班则’获得住地持明；
以‘革日’获得寿自在持明；
以‘班玛’获得大手印持明；
以‘斯德’获得任运持明；
以‘吽’获得异熟持明。

学过《大幻化网》的人都知道，持明是密宗当中特殊五道十地成就的一种称呼，无垢光尊者和索巴派都有不同的解释。无垢光尊者的话，异熟持明是凡夫地，寿自在持明是见道，大手印持明是修道，任运持明是马上得佛果的时候。索巴派的话，从一地到十地之间所摄。

所以我们一般有持明大法会，持明是密宗所修持的一种大的成就。我们念莲师心咒的话，也获得十种持明的果位。

下面是总结：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽
念诵一遍莲师之心咒，彼若有色世界也难容，
如果它有色法的话，世界也是难以容纳的。

佛教里面经常有一种假设语来讲他的功德。我们皈依的功德也是世界很难容纳，那么发心的功德也是世界很难容纳的，包括念咒语的功德，也是难以想象的。

我们世间经常也是说：“这个连世界都没办法装得



下。”包括我们世间人：“啊！他的痛苦连世界都是没有办法容纳；某个人的爱遍满世界，连世界都是无法容纳，震撼世界。”世间当中也有一些夸张的修辞。

但这里的话，确实有一种难以言表的功德。

见闻忆念此之诸众生，必定置于男女持明列。

意思是说，我们见到莲师心咒，听到莲师心咒，包括经常想着莲师心咒，那么这些众生最终一定会是获得密宗最高的成就。

**无欺莲师心咒谛实语，若未如其所愿而成办，
莲生我已欺惑诸有情，决定无欺依教而修行。**

这是无欺莲花生大士的心咒谛实语，如果没有如愿成办的话，那莲花生大士说我已经欺惑你们有情了。但是作为莲花生大士，成就无二果位这样的一个持明者的话，绝对不会欺惑众生的。所以让我们后学者依教奉行，一定要修持莲花生大士的咒语。

很多人现在也是一年念一千万遍，有些居士确实很厉害的。我想我们这次劝请大家念莲师心咒，不是一时的热潮，希望以后跟自己的生活在一起。我们有些道友现在都是十多年、二十年来每天都是念 108 遍莲师心咒，21 遍百字明等。其实这样也很好，因为时间过得也很快，如果你每天 108 遍的话，过了 100 天的时候也是一万多了，所以自然而然积累了很多。

我今年的元旦，2023 年的第一天发了一个微博¹⁷，

¹⁷微博全文：2022 年终于过去了，为了 2023 年一整年的顺利吉祥，让我们一起共诵莲师心咒“嗡啊吽班则革日班玛色德吽”108 遍。元旦快乐！



记得我说谁能念 108 遍莲师心咒的话，功德很大还是什么的。刚才前面看了一下，有 138 万的阅读，这个可能是部分的阅读。我当时也没有要求发愿的人点赞，没有什么要求。因为现在我比较低调，我们相关的领导给我提醒，低调，低调，再低调。所以我不管在网络上也好，其他都尽量少说一点，可能比较好一点。

但是这次念莲师心咒，我也希望通过你们自己的一些语音也好，通过其他方式——这样的念诵还是很好的，让很多人多念莲师心咒的话，其实这里也没有什么违法，大家各人修。通过语音等方式来得到这些法的话，也没有什么违规的，大家得到利益是很好的。

此咒作成幡旗飘顶巅，风触众生无疑得解脱，

这些咒语做成幡旗放在山顶，凡是风接触的众生都无疑获得解脱。

其实观音心咒也一样做成经旗。现在很多地方为了环保，要求不能多挂。我也希望我们这边的道友们不要把经旗围着自己的房子，不然别人认为你已经圆寂了。藏地的话，人死了以后，把经旗放在人死的地方。所以最好房子上面不要挂很多。当然挂一些飘带是可以的。城市里面如果方便的话，可以挂一点。

但我们学院的话，现在我们好多经旗都被风吹掉了，有些旧了，掉落在地上，很多人路过踩在上面的话，也是很不好。以后挂经旗的话，不要挂在操场上，不要放在路边。有些挂在桥边，挂桥下的话，桥上也有一些众生跨在上面，也有过失。



如果要挂的话，就挂在比较寂静的地方、干净的地方。不一定非要人看到。现在很多人做善事一定要让人看到，放宝瓶啊，挂经旗啊，一定要炫耀。任何一个善法如果变成炫耀的资本的话，那就没有什么功德。

莲师心咒的经旗功德是很大的，但是现在挂经旗不是很方便。挂经旗不方便，放生不方便，烧烟烟不方便，以前我最喜欢的有一些，现在是这里受到控制，那里受到控制。如果造恶业的话，各方面都方便，但是不能因为方便造恶，也不能因为不方便不做善事，还是要做。做的方式大家一定要注意。

抑或刻写土木石面上，

还可以刻写在土块上，木头上、石子上。

我们现在路边都是经常看到，尤其是藏地，经常看到路边有观音心咒。上面有一些口号，旁边写上观音心咒。我们学院对面，藏文写的是喇嘛钦，上师如意宝加持我。反正有各种各样的，山上也有。刻玛尼的也有，刻莲师心咒的也有。

好像我们色达的路边有一个莲师心咒刻得很好，在山上写的。其实这样的话，见闻觉触的功德都很大。

予以开光设置道路旁，

那么这些开光以后放在路边，为什么放在路边？路边很多人看得到，很多人有机会接触，这个意思。当然如果不方便，路边现在也有一些不方便。

**谁见清净疾疫诸魔障，住于彼地鬼神皆远离，
金粉书于蓝纸系带身，一切魔障鬼王不能害。**



谁如果见到这些，包括有一些瘟疫的魔障，这些都能得以清净。住在那里的鬼神也会远离的。还有用一些金粉写在蓝色的纸上面，系带在身上，一切魔障鬼王都不能害。

就像我们系解脱一样。原来 16 年还是 15 年的时候，专门做了一个挂件，上面有莲师心咒，里面有法王如意宝的头发和衣服，一边有莲师心咒，一边是大鹏，我当时是精心设计的，有一次涅槃法会的时候还是什么。我想莲师心咒如果戴在身上的话，很多鬼神是不会害你的。所以以后我们也看看，在蓝色的纸上面用金粉来写，加在系解脱里面也可以，一切魔障不能害的。

如若命终不离尸体焚，彩虹萦绕定生极乐国，

如果人命终以后，刚才系解脱也是这样，把莲师心咒不离尸体焚烧。如果这样的话，那彩虹萦绕，这个人一定会是往生极乐世界。

缮写讽诵功德不可量，

最后要求，这个莲师心咒的功德非常大，希望大家缮写。

现在我们写字的人不多，但是我们如果复印，或者现在我们《莲师心咒的功德》发给别人的话，这个应该没什么。发给别人的话，其实发一次跟印一次，应该功德是一样的。以前是需要纸，现在是一种幻化的纸，上面也原原本本的存在。如果莲师心咒的音频不太方便的话，把文字发给有缘的人，其实这个已经是写。我们以前是缮写比较多，现在发一次的话，应该缮写一次的



功德应该是有的。

一个是缮写，一个是讽诵——自己要念莲师心咒，这样的话功德不可思议。

为利未来有情隐藏彼，

这样的莲师心咒，为了利益未来的这些有情，莲花生大士说，我把它伏藏在某个地方。

具体噶玛朗巴在哪里取的，这里没有说。

愿诸具缘之子得值遇。”

因为莲花生大士，我们传承当中有发愿交付传承，当时他发愿给弟子们这样交付。因为他的发愿力非常强大，后来这些弟子依靠各种因缘已经来到了这里。来到了那里之后，依靠黄纸表示传，因为黄纸上有一些表示的传承。伏藏大师得到黄纸，就像我们 U 盘一样，一个简单的东西交给你，依靠这种表示能开取伏藏。

其实开取伏藏也并不是挖什么地。现在有些伏藏大师拿个锄头，拿个工具来使劲的挖。当然个别的佛像这些可能有，但大多数的伏藏品的话，就像我昨天讲的一样，它隐藏在自己的智慧界当中，然后依靠某种因缘能回忆起当时莲花生大士在世的情景，全部都是回忆的清清楚楚。好像依靠一种因缘力的话，那我们完全的能清醒。

我原来写的《梦尘回忆录》，他们说这个是不是伏藏？我说这个不叫伏藏，因为不是很多年，也没有隔世，不是前世。

确实依靠一种因缘能回忆起一些事情，就像有些



电影里面的罗盘什么？依靠这种想起了很多往事一样。我当时也是依靠那个破的日历。我现在想95年的日历，我想如果95年有的话，到时候再写一下。我们的那个堪布说他有所有的日历，我问那95年记录的是什么，他说那一段时间什么都没有。也许他写在其他上面，这个资料掉了。

所以我也不知道95年的能不能写成一个什么回忆录。这是未来的一种发愿。我也希望护法神加持。道友们的话，如果有一些关系的话——95年年初的时候我们去了新加坡、马来西亚、香港。当时我们去印度的那几个人，在这个上面加了慈师，我们一起去。法王总共三次出国，我三次都有机会去。前面两次基本上大概的写了。后面那个，时间是近一点，但是记忆当中更模糊，不知道是什么原因。印度和西方的话，还是有一些比较想的起来。后面的一个月就只有几个，慈师我们在海边开的玩笑这些想得起来，其他好多都是模模糊糊的。但依靠什么其他的因缘，倒是也会想起来。马来西亚的首都吉隆坡，那个地方去了，当时噶玛噶举中心，新加坡大众佛学会，得到了一些法王如意宝当时讲的《文殊大圆满》和《平等性自解脱》。反正这一个月比较简单的，也许有因缘的话，就写一下。

其实这些伏藏大师，他们后来依靠一种因缘，多少多少世之前，莲花生大士当时是这样说的，现在他就可以记录下来。这个是非常有加持力的，所以真正的伏藏法非常有加持的。



所以我们以后要修一些伏藏法的话，最好是《伏藏宝库》里面的。因为他们已经是公认的伏藏大师，这里面的比较好。后来的伏藏品就像是地上长的蘑菇一样，伏藏师也有各种各样，伏藏法也有各种各样的，所以也不是很好说。

萨玛雅！印！印！印！

盖了很多的章。

于邪见者保密！印！印！印！交付与具誓言者！印！印！印！

我有一次好像出国都盖了多少章，盖了好多好多的章，莲花生大士，我们有时候也分不清楚，萨玛雅！印！印！印！对邪见者要保密，印印印，盖了很多章。对有缘者一定要讲，又盖了很多章。所以印、印、印，反正这里有九个印。

化身噶玛朗巴开取伏藏而由黄纸中抄录。

这个法，尤其是噶玛朗巴的法，我们前面也讲了，他的伏藏法加持力非常大，而且六中阴法门这些都是弘扬的很好。以后我们也是，包括六中阴法的话，现在也是逐渐逐渐给很多人。尤其是修完加行、得过灌顶的这些，我们也是想提供一些以前的音频也好，视频也好——《六中阴》我已经讲了接近10年了，但现在我们可能给大家都要提供一下。

希望你们自己也是好好的祈祷噶玛朗巴的这些伏藏法。这次因缘很好，我也很开心，这个法已经圆满了。也希望大家永久的把莲师心咒记在自己的心里。我们



如果有因缘的话，以后多讲一点，莲师心咒的功德是非常多、非常广的。以后有因缘的话再讲一下。

2009年8月26日译

今天是8月19日，是吧？所以真正是很多年了。

其他没有什么，今天可能稍微晚了一点，大家一起来回向。



莲师心咒之功德原文

莲花生大士伏藏
噶玛朗巴大师取藏
索达吉堪布翻译

顶礼上师本尊空行！

益西措嘉女子我，供养外、内、密大曼荼罗而呈白：
“奇哉！莲花生大士，对我们西藏的一切众生，今生来世作了广大利益，胜过您深恩厚德者，以前未曾出现过，以后也不会出现。

您已恩赐了如醍醐般的修法，我虽是女流，却无有怀疑，而未来的众生三心二意，刚强野蛮，对妙法起邪见，尤其会诽谤无上密法，到那时，一切众生前疾疫、饥馑、刀兵频起，尤其汉、藏、蒙如同毁坏蚁穴一般，到了西藏百姓受苦的时刻。

您已宣说众多扭转方便，而未来的人们无有空闲修行，个别想修行之人也是违缘重重，众生意愿不一，不具足财物，行为不如法，如此恶时极难阻挡。于如此之时，唯一依靠莲师的修法心咒，有什么利益？为利未来浅慧者，请求宣说。”

尔后，莲花生大士告言：“噢，具有信心的女子您所陈述千真万确，于未来如是时刻对众生必定有暂时究竟利益的不可估量窍诀修行，许多已隐蔽成地伏藏、水伏藏、岩伏藏、虚空伏藏等。

恶时之际，有缘者的方便缘起极难聚合，这是众生



福德穷尽之相。然而在如此之时，这一‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’，在圣地或寺院或高山之巅或大河之畔，鬼神魑魅猖獗的沟头沟尾等处，具足誓言的咒师、具足戒律的僧众、具足信心的士夫、具足法相的女子等，如果在广大发心的状态中尽可能念诵百、千、万、十万、千万、一亿遍等，则功德利益威力不可思议。

于一切地方，能遣除疾疫、饥馑、刀兵、战乱、天灾、凶兆、厄运，能令风调雨顺，农牧丰裕，诸地吉祥。

在今生、来世、中阴，上根者直接、中根者于觉受中、下根者于梦中屡屡见到我，次第圆满地、道以后，必定于妙拂洲刹土趋入男女持明行列。

即使（每天）不间断念诵一百遍，也会使他人悦意，在无勤中获得食品、财物受用；

如果念诵千、万遍等，则能慑服、加持他心，无碍成就威力；

倘若念诵十万、百万遍等，则能怀柔三界，慑服三有，役使鬼神，无碍成就四种事业，能行持一切众生所想的无量利益；

如若能念诵三千万或七千万遍等，则与三世诸佛不相分离，与我无二无别，所有天龙八部言听计从，交口称赞，成办所嘱托之事。

上根者于即生成就虹身，中根者在临终时认识母子光明，下根者也会在中阴面见我而显现解脱于自地，往生妙拂洲刹土，利益无量众生。”

（益西措嘉空行母呈白：）“大士啊，宣说如此无量



广大功德威力，恩德实大。莲师心咒逐字解释的功德威力虽然不可估量，但为利益未来众生，请求摄略宣说。”

尔后莲花生大士告言：“噢，善女子，‘嗡啊吽班则革日班玛斯德吽’并不是我独有的心咒，它是四续部本尊、九次第乘、八万四千法蕴的命根，此中俱全三世诸佛、上师本尊空行护法等的心咒。俱全的原因何在呢？认真谛听，铭记在心，当念诵、当缮写、当于未来众生讲说。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

其中‘嗡啊吽’是诸佛身语意的心咒；

‘班则’是金刚部的心咒；

‘革日’是珍宝部的心咒；

‘班玛’是莲花部的心咒；

‘斯德’是事业部的心咒；

‘吽’是善逝部的心咒。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

‘嗡’圆满五方佛报身；

‘啊’圆满无变法身；

‘吽’圆满化身莲师；

‘班则’圆满黑日嘎之尊众；

‘革日’圆满上师持明尊众；

‘班玛’圆满空行本尊坛城；

‘斯德’是财神、伏藏主之命脉；

‘吽’是无余一切护法之命脉。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，



‘嗡啊吽’是三传承之命脉；
‘班则’是律藏、经藏之命脉；
‘革日’是论藏、事续之命脉；
‘班玛’是行续、瑜伽续之命脉；
‘斯德’是玛哈、阿努之命脉；
‘吽’是大圆满阿底之命脉。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’清净三毒障；

以‘班则’清净嗔心障；

以‘革日’清净我慢障；

以‘班玛’清净贪心障；

以‘斯德’清净嫉妒障；

以‘吽’清净烦恼障。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’获得法、报、化身；

以‘班则’获得大圆镜智；

以‘革日’获得平等性智；

以‘班玛’获得妙观察智；

以‘斯德’获得成所作智；

以‘吽’获得五种本智任运成就。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’调伏天、鬼、人；

以‘班则’胜伏寻香、火神诸魔；

以‘革日’胜伏阎罗、罗刹诸魔；

以‘班玛’胜伏水神、风神诸魔；





以‘斯德’胜伏夜叉、地主神诸魔；

以‘吽’胜伏恶曜、地神诸魔。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’成就六波罗蜜多；

以‘班则’成就一切息业；

以‘革日’成就一切增业；

以‘班玛’成就一切怀业；

以‘斯德’成就一切事业；

以‘吽’成就一切诛业。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’回遮僧人苯教概诅咒；

以‘班则’回遮（他人所迎请）智慧本尊的诅咒；

以‘革日’回遮天龙八部诅咒；

以‘班玛’回遮世间鬼神诅咒；

以‘斯德’回遮龙类、地神诅咒；

以‘吽’回遮天、鬼、人诅咒。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’摧毁五毒之魔军；

以‘班则’摧毁嗔心之魔军；

以‘革日’摧毁我慢之魔军；

以‘班玛’摧毁贪心之魔军；

以‘斯德’摧毁嫉妒之魔军；

以‘吽’摧毁天、鬼、人之魔军。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，

以‘嗡啊吽’获得身语意悉地；



以‘班则’获得寂猛本尊悉地；
以‘革日’获得持明上师悉地；
以‘班玛’获得空行护法悉地；
以‘斯德’获得殊胜共同悉地；
以‘吽’无余获得一切所求悉地。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’往生本来刹土；
以‘班则’往生东方现喜刹土；
以‘革日’往生南方具德刹土；
以‘班玛’往生西方极乐世界；
以‘斯德’往生北方事业刹土；
以‘吽’往生中方不动刹土。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
以‘嗡啊吽’获得三身持明；
以‘班则’获得住地持明；
以‘革日’获得寿自在持明；
以‘班玛’获得大手印持明；
以‘斯德’获得任运持明；
以‘吽’获得异熟持明。

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽，
念诵一遍莲师之心咒，彼若有色世界也难容，
见闻忆念此之诸众生，必定置于男女持明列。
无欺莲师心咒谛实语，若未如其所愿而成办，
莲生我已欺惑诸有情，决定无欺依教而修行。
此咒作成幡旗飘顶巅，风触众生无疑得解脱，



抑或刻写土木石面上，予以开光设置道路旁，
谁见清净疾疫诸魔障，住于彼地鬼神皆远离，
金粉书于蓝纸系带身，一切魔障鬼王不能害。
如若命终不离尸体焚，彩虹萦绕定生极乐国，
缮写讽诵功德不可量，为利未来有情隐藏彼，
愿诸具缘之子得值遇。”

萨玛雅！印！印！印！于邪见者保密！印！印！印！
交付予具誓言者！印！印！印！化身嚙玛朗巴开取伏藏
而由黄纸中抄录。

2009年8月26日译