慧灯之光（四）

加行的修法——上师瑜伽

(二) 七支供

七支供是显密共同的积累资粮方法。将上师观想好后,在上师面

前供七支供则能更迅速地圆满广大资粮。

(1) 顶礼支。五加行中有一个十万遍顶礼的加行,就是在此处的

上师瑜伽修法中。如果简单地做,则在修皈依加行时也同时顶礼,虽

然这样可以同时完成两个加行,但这样做不够圆满。因为皈依和顶礼

各有其不同的观想,所以我们不采纳。顶礼能与上师瑜伽一起做,是

最圆满的。

顶礼时首先要合掌,这也有一些讲究。两只手掌不能完全地合在

一起,从手心到手指之间都要有空隙。合掌的方式有两种:一是嘎屋

式。嘎屋是一种带在身上的四方形法器,由于手指头没有合在一起,

看起来有些像方形。二是莲花苞式。两个食指与无名指放得比中指低

一点,指尖接触,这样看起来有些像含苞待放的莲花。 (请看图)

不论采取哪个方式,手掌中A pair of hands with their hands together

Description automatically generated

都要留有空间,因为经书中说外

道的合掌才是没有空间的。合掌

时,要观想手中拿着如意宝。顶

礼的第一步是将手掌放在心间,

而不是头顶上,这表示对佛菩萨

的恭敬。第二步是将手掌放在头

顶的发旋儿处,而不是额头上,

此时观想向佛的身顶礼,清净自

己的身业如杀盗等。第三步放在喉间,观想向佛的语顶礼,清净自己

的语业如妄语、粗语等。第四步放在心口,观想向佛的心或智慧顶礼,

清净自己的意业如贪嗔痴。之后五体投地,即额头、双掌与双膝同时

触地,观想向佛的身、语、意、功德、事业顶礼,清净自己极细微的

障碍,有些人称此为磕短头。如将身体伸直匍匐于地以五体顶礼,则

称之为磕长头。当身体趴下去时,双手合掌置于头顶上,前面放置念

珠计数,然后站起来。

顶礼主要是一种恭敬的表示,磕长头、短头都可以。虽说顶礼的

方式有很多,但上面讲的两种在经书中有记载,所以是如法的。站起

时身体要正直,不可弯腰驼背;合掌时手要合好。纵然加行的数量要

做够,但质量更是重要。就算只磕一个正确的头,也能积累很大的资

粮,清净众多的罪业。不如法的磕头,就算做了成千上万,不仅没有

功德,反而有罪过。因为在佛像前随便顶礼,是对佛像的不恭敬。所

以,每一次顶礼都务必要认真地做,才可圆满功德。

在顶礼的同时,观想在自己四周有无数的父母众生及冤亲债主随

着自己一同顶礼,也就是有无数的身体在同时向佛顶礼。顶礼的同时,

要念下面两句仪轨:

啥 大 利 扬各德 逆德

啥 吾身化为尽刹尘

那 巴 这 为 夏 擦 漏

无边无数而顶礼

这样的顶礼要做十万遍,另外再做一万遍作为补充,这个修法完

成以后,与前面四个加行加起来,就算圆满了五个加行。

以上讲的是顶礼支。

(2) 供养支。主要是观想以清净心在上师座前,以各色各样的实

际供品及意幻的无数美妙供品来尽力供养。如果只有观想的供品,有

没有功德呢?要是自己能真正地观想,则与实际供品没有差异。有人

会问:既然如此,又为何需要真正的供品呢?因为,我们对真实的供

品往往会产生执著,认为它们是非常珍贵的东西,如此用来供佛,则

能更快地增加资粮,所以观想的与实际的供品都需要。平时在公园里

或路边看到绚丽的鲜花,或是山明水秀的风光,都要想到供养三宝,

如此则时时刻刻都可积累功德。打坐时,就观想将所有的人天受用都

用来供养三宝。念诵的仪轨也是两句:

怄 夏 叶 哲 当 怎 记

陈设供品意幻定

囊 这 秋 波 夏 加 簸

现有以供印供养

以上是供养支。

(3) 忏悔支。此处忏悔的方法与金刚萨埵的修法不一样,这里我

们将无始以来所造的所有罪业都观想为黑色的微尘,堆积在我们的舌

头上,前面观想好的上师佛菩萨放光照射在这些罪业上,使之即刻清

净。当然,对这些罪业做深度的忏悔并发愿永不再造还是必要的。此

处的仪轨也是两句:

够 色 莫 给 累 那 根

一切三门不善业

怄 萨 秋 给 昂 德 夏

光明法身中忏悔

(4) 随喜支。看到他人闻思修法、行善积德时,要生起欢喜心,

而非嫉妒心。随喜是一种强而有力的积累资粮方法。譬如,假如有人

供斋给僧众,旁人虽然没有供斋,但如果能诚心诚意地随喜,则双方

得到的善根功德是完全一样的;反之,有些人见到别人作功德时,不

仅不欢喜,更由忌生恨,到处去数落此人的不是,如此非但没有功德

可言,还造了不少恶业。本来可借由随喜替自己积累同样的功德,却

由于忌妒而使自己失去了大好机会,这实在是可惜。

随喜时,应该随喜十方诸佛菩萨、金刚上师、善知识等等的一切

戒定慧功德,然后回向。在西藏,有很多人会从遥远的地方一路磕头

到拉萨,过程异常艰苦,如果有人能真心诚意地随喜他们,纵然没有

经历路途的艰辛,却能得到同样的功德,这是佛亲口说的,对此无须

有任何怀疑,这就是积累资粮的窍诀。随喜支有两句仪轨要念诵:

灯 巴 逆 记 地 巴叶

随喜二谛所摄持

给 凑 根 拉记叶 让

一切善业之资粮

(5) 请转法轮支。释迦牟尼成佛后,七七四十九天没有说法,梵

天与帝释就下来向佛供养了右旋海螺与金轮,并请佛转法轮。同样,

我们也应观想自己身体变成无数个身体,在无数的佛座前各站一个,

祈请佛转法轮;佛也应允了,并为适应不同根机的众生而转了大小乘的法轮。虽说这是我们的观想,但只要有诚心,还是可以圆满资粮的。

此处念诵的仪轨只有一句:

特 色 秋 扣 故 瓦 哥

祈请常转三乘法

(6) 祈请不涅槃支。当释迦牟尼佛预备涅槃时,有一个叫珍达的

居士祈请佛延迟涅槃,佛就推迟了三个月才涅槃。我们也同样应观想

自己变成无数个身体,于无数刹土中,站在即将要涅槃的佛和金刚上

师们的座前,祈请他们不要涅槃,继续度化众生,他们也答应了。就

算这是观想,但我们若是真心诚意的,还是可以积累资粮的。这里的

仪轨有两句:

戒这 扣 瓦玛 洞 瓦

乃至轮回未空前

酿安莫 大 耶 索 得

祈请住世勿涅槃

(7) 回向支。关于回向,以前讲过很多次了,现在就只略讲一下。

譬如,开车时要右转还是左转,全凭方向盘而定。一个人手中有一百

块钱,要如何用就看他的动机是什么。同样,我们修行所有的善根要

如何运用?是用于解脱轮回?还是用来获得世俗的圆满?关键都在回

向。因为所有的善根都是自己造的功德,要长寿可以长寿,要解脱可

以解脱,就看如何回向了。

要是广的回向不会的话,就学 《三十五佛忏悔经》 中那样:“三

世十方诸佛菩萨如何回向他们的功德,我也如是回向。”这样就完整地

包含了一切。不仅是过去和现在的功德可以回向,未来的功德也可以

回向。将所有的善根功德汇集起来一起回向菩提:“愿我能以此善根,

为度化众生而证悟菩提。”如果有人要替父母亲友加一些特别回向也是

可以的,并不妨碍大局。但主要的目的应该是为了能度化众生,而发

愿早日证悟成佛。如果广的回向不会做,就做前面所说的简单回向。

《普贤上师言教》 中也提到了这个简单回向,它既方便,又包含了所

有回向的意义,是一个很有用的回向方法。如果书上不说,也没有人

会知道,这也就是所谓的窍诀。回向的仪轨也是两句:

地 色 萨 波 给匝根

三世所积诸善根

向 切 亲波 杰热怄

回向广大菩提因

七支供至此就算完整了。

慧灯之光（四）

大 圆 满 龙 钦 心 髓 内 加 行 修 法

（二） 积累资粮

显宗修行者多劫中所积累的资粮，密宗的善巧方便一时即能圆满。

尤其是密宗的最殊胜福田就是金刚上师，是故在这里于上师莲师座前

积累资粮是无上善根。另外，七支供也是殊胜的积资之方便。

1. 顶礼支

观想自身变为无数之身，这些身体及六道众生同时向上师莲师磕

头，并诵七支供词。磕头时，先于心口合掌，乃表示恭敬之义。掌心

含空。合掌有莲花苞式及小嘎屋 （方形的小法器） 式。莲花苞式左右中

指按于食指及无名指尖合掌；嘎屋式左右十个手指指尖各自接合即可。

复次，将手举至头顶百会处，

再依次落至喉间、心口。然后五

体投 地 （即 额处 、 二 手 掌 、二

膝），或者全身伏地。前为曲礼，

后为伸礼，即短头和长头。手举

至头顶时，观想向佛及上师莲师

的身顶礼，清净身所造恶业；于

喉间时，观想向佛及上师莲师的

语顶礼，清净语所造恶业；于心间时，观想向佛及上师莲师的意顶礼，清净意所造恶业。五体投地时

观想向身、语、意、功德、事业顶礼，清净自己身语意共同所造之业。

顶礼时每一个都要认真顶礼，否则不仅没有善根，反而会成为恶业。

身不投地，不合掌，为了方便而往斜上坡磕头等方式均不如法。顶礼

时要诵：“我身刹尘数，变已敬顶礼。”

2. 供养支

自己陈设的五供等供品为观想的所依处，再观想无数供养天女捧

着各种无尽供品，连同歌舞恒时供养十方诸佛及佛子。

平时所见之山水花果等合意美妙之物，也应以意取而供十方诸佛

菩萨。

3. 忏悔支

对无始以来所造之罪发猛厉悔心，而于佛前发露，发誓再不造业。

观想，往昔所造诸罪堆集舌尖，由福田发光照其而皆使清净，后入于

自性光明中。

4. 随喜支

随喜诸佛转法轮，诸菩萨行利他之事，众生所造之善业等等。见

他人行善时不嫉妒，而对此真正生起欢喜心为随喜。若诚心随喜他人

的功德，随喜者一定会得同样的善根。因此，此是积累资粮非常殊胜

的方便。

5. 请转法轮支

观想自体变为无数之身，于十方刹土中的佛及佛子以及善知识未

说法者之座前，供养金轮及右旋海螺，请求转法轮。

6. 请不涅槃支

十方刹土中佛及佛子暂已圆满利生事业而欲涅槃者，于其座前己

身化为无数，猛厉请求不涅槃，最终诸佛菩萨答应——乃至轮回穷尽之间，度众生而不涅槃。

7. 回向支

把上述的六支所积的资粮及三世所造一切善业作回向，回向是把

善业归给一切众生。回向时，要了知所回向的善业、回向者自己、所

回向的众生三者，皆是如幻如梦无实有。并且思维：我以此善根愿使

一切众生暂得人天福报，而究竟成佛。若不会广回向，也可以如是思

维：“往昔诸佛菩萨如何回向善业，我亦如是回向。”这样的回向也等

于清净三轮的回向。一般的回向时念 《普贤行愿品》 等愿文。若不会

诵全文，便诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”等八句也可以。

这里是要诵前行仪轨中的回向文。

七支积资粮与十万遍礼拜同时做是最圆满的。

大圆满前行引导文

3. 2. 5. 2. 2 戊 二（ 七 支 供） 分 七： 一、 顶礼 支； 二、 供养 支； 三、 忏悔 支； 四、 随 喜 支； 五、 请转 法 轮 支； 六、 祈请 不入 涅 槃 支； 七、 回 向 支。

▲ 金刚 乘 道 的 方便 可谓 多 之又 多， 加上 无需 历经 艰难困苦， 完 全是 利 根 者 的 行 境， 所以 具有 广大 心力 者 通过 积累 资 粮、 不断 修 学， 在 一刹那 中 也可以 圆满 显 宗 在 一大 劫 中 所 积累 的 资 粮， 依此 即 生 当中 便能 获得 解脱。 无上 密 宗 的 福 田中 堪 为之 最 的 也 必定 是指 独一无二 的 金刚 阿 阇 黎， 所以 七 支 供 也 附 在上 师 瑜伽 后面 来讲。 积累 资 粮 的 无量 法门 全部 可以 包 括在 七 支 供 之中。

3. 2. 5. 2. 2. 1 己 一、 顶礼 支：

▲ 观 想 自身 化 现为 成百上千 无数 无量 刹 土 的 微尘 数， 天边 无际 的 一切众生 也 与 自己 一同 顶礼， 念 诵 下文：

舍 大 利 扬 各 德 逆 德

舍 我 身 化为 尽 刹 尘

那 巴 这 为 夏 擦 漏

无边 无数 而 顶礼

一般来说， 修行 引导 没有 完成 五十万 遍 的 人， 顶礼 与 皈依 偈 等 合在 一 起来 修 也可以， 尽管 也有 这样 的 修行 传统， 但是 这里 作为 真实 顶礼 的 引导， 与 上 师 瑜伽 合在 一 起来 修 是最 为 适宜 的。

顶礼 的 时候， 身 顶礼 就是 指 身体 作 礼拜； 语 顶礼 是指 口中 念 诵 顶礼 句 或 祈祷文； 意 顶礼 是指 满怀 诚挚 恭敬 的 心 意念： 上 师 您 无所不知， 我 全心全意 依赖 您。 并 观 想我 与 一切众生 一同 顶礼 等 身 语意 三 门 集中精力 这一点 至关重要。 如果不 这样， 而是 一边 顶礼 一边 东张西望， 胡言乱语， 心不在焉， 当 右方 有人 来来往往、 说话 交谈 时， 眼睛 与 心思 便 转向 右方， 结果 双手 也就 合十 到 左 脸颊 上面 了； 当 左方 出现 类似 的 情况， 眼睛 心思 又 转到 左方， 这样一来 双手 又 合十 到 右面 颊上 了。 所以， 我们 必须 清楚 地 认识到， 如果 思想 涣散、 随 境 所 转， 只是 身体 在那里 东倒西歪 地 进行 顶礼， 除了 自己的 身体 白白 受累 以外 没有 任何 实 义。

不仅如此， 而且 顶礼 的 时候 双手 必须 宛如 含苞待放 的 莲花 一般 空心 合拢， 绝不 可以 掌心 毫无 空隙 地 并拢 或者 仅仅 以指 尖 接触 等等。 如《 大 解脱 经》 云：“ 如 莲花 待放， 合掌 于 顶上， 无 量身 云 聚， 敬礼 十方 佛。” 如《 功德 藏》 中 说：“ 并非 随意 身 顶礼， 心间 合十 恭敬 相， 合掌 当 如 莲 花苞， 或如 嘎 乌 盒 之 形。” 接着 依次 下来， 合掌 在 头顶 清 净身 障， 合掌 在 喉 间 清净 语 障， 合掌 在心 间 清净 意 障， 然后 五体投地。 所谓 的 五 体 是指 前额、 两 手掌 与 双膝。 五 体 着地 而 礼拜 有 清净 五毒 烦恼 的 障碍、 获得 身、 语、 意、 功德、 事业 五种 加 持 等 必要， 因此 我们 要 这样 来做。 站 起身 时 腰 应 挺直， 身体 站立 双手 合掌， 再按 照 前面 那样 重新 匍匐 顶礼。 如果 双手 没有 按照 要求 认真 合掌 而 只是 甩动 一下， 膝盖 及 额头 不接 触地 面 仅仅 弯 一 下身， 站起来 时 腰 也不 端端正正 挺直， 这样 弯弯曲曲 来作 礼 等 举动 都是 大不 恭敬 的 表现， 所以 绝对 不允许。 佛经 中 说： 以 弯曲 顶礼 的 异 熟 果， 将来 转 生为 驼背者， 也就是 背上 长大 瘤 的 侏儒 佝偻 之人。 我们 是 希望 获得 功德 而 顶礼 的， 如果 转成 这样 奇形怪状 的 丑陋 身体， 顶礼 也就 大可不必 了。 所以， 顶礼 的 数目 不 在于 多， 最重要的 是 每 做 一次 礼拜 都要 尽力 做到 正规、 如法、 准确。 如果 考虑 顶礼 轻松 省力 而在 陡峭 的 山坡 或者 某种 依靠 物 的 上面 等 顶礼， 没有 少许 实 义。

当今 时代 有些 人前 去 拜见 上 师 等时， 首先 做 一 稍微 如 理 的 顶礼 后， 再 屈身 问讯 两次， 据说 这是 对 重要 人物 的 恭敬 礼节， 没有 智慧 的 大多数人 居然 也 跟着 去 学， 这 简直 是 荒唐 至极 的 行为。 作为 求法 者， 甚至 对 顶礼 的 方式 不懂， 也 必须 要 通过 在上 师 面前 听闻 而 了 知， 懂得 之后 要做 到 随时随地 念念不忘 而 实际 应用。 即使是 这般 简便 易行、 浅显易懂 的 法， 但 如果 不实际 去 修 持， 那么 求得 佛法 也没 有 任何 实 义 和 结果。

所以， 身为 求法 学 法者， 包括 做 一次 顶礼 在内 的 一切 行为 都要 远远 超过 那些 不懂 正法 的 人。 以前 米 拉 日 巴 尊 者 来到 鄂 巴 上 师 面前 求法， 当时 鄂 巴 上 师 正在 为 众多 僧人 传 讲《 二 观察 续》。 米 拉 日 巴 尊 者 从 远处 参拜。 鄂 巴 上 师 也 满面 笑容 脱帽 还礼， 并且 说： 传 法 间歇 的 缘起 也 很 不错， 看样子， 那边 的 人 作 礼 的 风格 是 南 岩 玛 尔 巴 罗 扎 尊 者 传承 的 顶礼 方式， 去 问 一下 他是 谁？ 本来， 依 止 上 师 后 求法 要 像 氆 氇 染色 一样 与 以前 截然不同， 殊 胜 上 师 的 行为 如何， 作为 弟子 也要 原原本本 地 随着 学。 例如， 将 氆 氇 放在 染料 当中， 虽然 所 染成 的 色彩 可能 有好 坏的 差别， 但是 氆 氇 又 怎么 可能 与 先前 没有 放入 染 料中 时 相比 没有 改变 呢？ 当今 时代 有些 人， 法 倒是 求 了 不下 百 次， 可是 自相 续 与 从前 比较 起来 没有 一丝一毫 的 好转， 所作所为 和 世间 俗 人无 有 一点一滴 的 差距， 这种 人 就叫 做 佛教 油 子， 或者 失 毁誓 言之 因， 正如 所谓 的 佛法 可以 调 伏 恶人， 却 无法 调 伏 佛教 油 子， 酥油 可以 软化 坚硬 的 皮革， 却不 能 软化 装 酥油 的 皮壳。 这类 人 虽然 已经 听过 善 法 的 利益、 罪 业 的 过 患、 佛陀 的 功德 等等， 但 始终 认为 这 只不过是 那样 说说 罢了， 在 他的 相 续 中 根本 生 不起 少许 的 定 解 和 信心。 即使 圆满 正 等 觉 亲自 降临 对 他也 起 不到 作用， 邬 金莲 师 也曾 说：“ 切莫 摄 受 佛教 油 子 之 眷属， 切莫 亲近 失 毁誓 言 之道 友。”

因此， 就 算了 知 一句 正法 的 意义 也 必须 要 知道 融入 自相 续 而 实地 修行。 我们 依 止 上 师 的 目的 就是 观察 上 师 身 语意 的 行为 进而 效仿 随 学， 正如 世间 的 俗语 也说：“ 一切事 情 即 模仿， 模仿 之中 能 生 巧。” 自相 续 取 受 上 师 所 拥有 的 内外 密 功德， 需要 像泥 塔 小 像 从 印 模 中 取出 来 一样。

本来 所谓 的 顶礼 也 只是 一种 恭敬 尊重 的 形式， 所以 顶礼 的 方法 也有 多种多样， 而且 各个 地区 的 顶礼 方式 也 无定 法， 然而 在这里， 对于 上 师 依照 佛经 中的 顶礼 方式 而 讲的 言教， 自己 本来 一清二楚， 可是 却 以 轻轻 松松 投机取巧投机取巧 或者 摆出 傲慢 自居 的 架势 而 不认真 顶礼， 就 证明是 不恭敬 顶礼 对 境 的 轻蔑 态度。 因此 我们 必须 了 知 好似 付税 一样 的 相似 顶礼 只能 给 自己 带 来过 患 而无 有 任何 必要。 相反， 按照 要求 如 理 如法 地 进行 顶礼 有 无量 的 功德。 从前， 一位 比 丘 顶礼 有 佛陀 头发、 指甲 的 佛塔， 阿 难 尊 者 请问 释 尊 他 顶礼 的 功德， 世 尊 答 言：“ 他 这样 顶礼 一次， 将 获得 自 己身 下 所 压 面积 直至 金刚 大地 以上 所有 微尘 数量 的 转轮 王位， 然而 这还 不能 达到 其 顶礼 功德 的 边际。” 此外， 经 中 说： 佛陀 的 无 见 顶 相 是 从 恭敬 顶礼 应 敬 之上 师 士 夫 中 得来 的。 也就是说， 顶礼 是 形成 究竟 圆满 正 等 觉 无 见 顶 相 的 因。

3. 2. 5. 2. 2. 2 己 二、 供养 支：

▲ 如 前面 供 曼 茶 罗 的 时候 所说 将 自己 实际 拥有 的 财富 以 正规、 如法、 清净 的 方式， 心里 无 有 吝啬 的 束缚、 不带 有 矫揉造作、 故意 卖弄 的 心态 而 摆放 整齐， 把 它 作 为所 缘 对 境。 接下来 观 想 鲜花、 薰香、 酥油 灯、 香水、 神 馐 等， 以及 无量 殿、 地方 豪 宅、 经堂、 轮 王 七 宝、 八 吉祥 徽、 十六 金刚 天 女 等 轻歌曼舞， 弹奏 特有 的 乐器， 将 天上 地上 琳琅满目 的 一切 人 天 供品， 以 追随 普 贤 菩萨 的 幻 变 供养 方式 来作 供养， 也就是说， 凭借 普 贤 菩萨 的 等 持力， 自己 心间 放射 出 等 同于 百 千 俱 胝 无量 佛 刹 尘、 五颜六色 的 光芒， 每一 光 端 又 化 现出 一尊 与 前面 相同 的 普 贤 菩萨， 他们 每一 位 心间 也都 放 射出 与 前面 一样 的 光芒， 并且 光 端 又 幻 现出 无数 不可思议 的 普 贤 菩萨， 他们 每一 尊 也都 以 不可思议 无量 无数 的 供品 供养 十方 佛 及 佛 子， 这就 是 所谓 的“ 普 贤 云 供”。 这样 尽 己 所能 意 幻 供养 的 同时 念 诵 下文：

怄 夏 叶 哲 当 怎 记

陈设 供品 意 幻 定

囊 这 秋 波 夏 加 簸

供 印 奉献 现 有物

只要 自己 具备 供养 的 能力， 那么 诸 佛 菩萨 肯定 具有 享用 的 能力， 因此 凡是 世间 界 中 有主、 无主 应有尽有 的 人 天 受用， 我们 都 观 想 拿来 作 供养。 自己 有多 大的 观 想 能力， 就 幻化 多少 来 供养， 从 圆满 资 粮 的 角度 来说， 这种 意 幻 供养 与 真实 财物 供养 没有 丝毫 差别， 所以 不必 认为 自己 没有 供养 的 资 具， 其实， 随时随地， 自己 别人 所 拥有 的 一切 资 具 或者说 凡是 当 亲眼 看见 万事万物， 心里 首先 观 想： 供养 三 宝、 供养 根本 传承 上 师。 甚至 见到 路边 涓涓 流淌 的 清清 小溪， 或者 遍 满 鲜花 的 一方 平原 等 任何 赏心 悦 意 的 事物， 都要 意念 供养 三 宝， 这样 观 想在 不知不觉 当中 顺便 就可以 圆满 资 粮， 所以 我们 一定 要 这么 去做。

3. 2. 5. 2. 2. 3 己 三、 忏悔 支：

▲ 痛心疾首 地 发露 忏悔 从 无 始 以来 流转 轮回 迄今为止 自己 能 回忆、 不能 回忆 所造 的 堕 罪， 也就是 身 语意 三 门 所造 的 十 不善、 五 无间、 近 五 无间 罪 、四 重罪 、八 邪 罪 以及 掠夺 三 宝 财物 等 一切 罪 业， 痛 下决心 从今以后 永不 再犯…… 就 像 前面 念 修 金刚 萨 埵 之 引导 中 所讲 的 那样， 以 明 观 四种 对 治 力 而 忏悔， 接着 观 想 一切 罪 障 在 自己的 舌头 上 汇 集成 黑 团， 通过 福 田（ 皈依 境） 尊 众 的 身 语意 放射 光芒 照耀， 由此 就 像 洗涤 污垢 一样 净 除了 罪 障。 之后 念 诵：

够 色 莫 给 累 那 根

一切 三 门 不善 业

怄 萨 秋 给 昂 德 夏

光明 法 身 中 忏悔

3. 2. 5. 2. 2. 4 己 四、 随 喜 支：

▲ 对于 诸 佛 为了 利益 群 生而 转 大法 轮、 一切 菩萨 的 广大 行为、 所有 众生 随 福 德 随 解脱 分 的 善 法， 以及 自己 过去 所 积累 的、 如今 正 在做 的、 将来 必定 行 持 的 一切 善 根， 都 诚心诚意、 满怀 欣悦 而 随 喜， 并 念 诵：

灯 巴 逆 记 地 巴 叶

随 喜 二 谛 所 摄 集

给 凑 根 拉 记 叶 让

一切 善 业 之 资 粮

具体来说， 九 乘 次第 的 一切 法 无不 包括 在 世俗、 胜 义 二 谛 当中， 所以 我们 要 随 喜 的 就是 二 谛 所 包含 的 自 他 一切众生 有 漏 与 无 漏 的 所有 善 法。

如此 随 喜， 功德无量：

从前， 胜 光 王 迎 请 世 尊 及其 眷属， 供 斋 四个 月， 并 供养 一切 受用。 当时， 一位 以 行乞 为 生的 贫 女 心里 想： 这位 胜 光 王 也是 由 往昔 所 积累 的 福 德 力 才 成为 这样 拥有 荣华富贵 的 君王， 又 遇到 释迦 佛 这样 殊 胜 的 福 田， 如今 仍然 积累 这般 广 大的 福 德 资 粮， 实在 是 太 稀有 了。 她 完完全全 是 发自内心 随 喜， 因此 获得 了 无量 福 德。

世 尊 对 这一点 清清楚楚， 在 傍晚 回 向 功德 时 问 国王：“ 你 所 积累 的 这份 福 德 善 根 是 回 向 给你 自己， 还是 回 向 给 比 你 获得 福 德 更 大的 人 呢？”

国王 说：“ 谁的 善 根 大 就 回 向 给谁 吧。”

于是 世 尊 先 念 那位 贫 女的 名字 做了 回 向。 连续 三天 一直 都是 这样 作 回 向 的。

为此， 胜 光 王 十分 不悦， 便与 诸位 大臣 商议 对策。 国王 问：“ 如何 才 能使 世 尊 不 这样 作 回 向 呢？”

大臣 们 献计献策：“ 明天 世 尊 和他 的 眷属 前来 应 供 的 时候， 当 许多 饮食 溢 到 器具 外面 以后， 如果 那些 乞 女 来 要 拾取， 我们 就连 赶 带 打， 这样 定会 有效。”

这般 商定 下来， 到了 第二天 那位 随 喜 供养 者 的 贫 女 又来 拾取 溢出 来的 食品 时， 受到 阻拦 并 遭到 殴打， 不由得 生 起 嗔 心， 结果 摧 毁了 善 根。 当天 佛陀 便 念 国王 的 名字 做了 回 向。

所以 说， 善 不善 的 差别 丝毫 也不 在 言行 举止 上， 而 唯一 凭着 自己的 这颗 心来 定， 正如 前面 三令五申 所 强调 的 那样， 当 见到 他 人行 持 善 法 时， 如果 以 清净 的 心态 来看 待 别人 的 一切 善举 进而 诚心诚意 欣然 随 喜， 并将 它的 善 根 回 向 圆满 菩提， 那么 你 所 积累 的 资 粮 绝对 远远 超过 以 竞争 心 对待 他人 行善 或者 以 傲慢 心想“ 我 定要 做 如此 善事” 等等 装模作样 地 行 持 为 希求 现世 名誉、 世间 八 法 毒气 所 充斥 的 广大 善 法， 关于 这一点 佛 在《 教 王 经》 中 做了 详细 说明。 恰 美 仁 波 切 也说：“ 听到 他人 行善 时， 若 舍 不善 嫉妒 心， 并以 欢喜 心 随 喜， 佛 说 获得 同等 福。”《 汇集 经》 中 也说：“ 三千 须弥 可 称量， 随 喜 善 根 不 可量。” 因此 说， 这种 随 喜 是 事半功倍 的 法， 所以 我们 应当 随时随地 付诸 实践。

3. 2. 5. 2. 2. 5 己 五、 请转 法 轮 支：

▲ 当 佛 菩萨、 上 师、 善 知识 等 一切 肩负 广大 利他 重任 的 正 士 因为 众生 的 逆行倒施 及 忧心 劳 身 而生 起 厌烦， 不 讲经说法 而 安 住 寂 乐 境界 的 时候， 观 想在 他们 面前 我 幻化 出 百 千 俱 胝 无数 身体， 供 养法 轮、 珍宝 等， 祈请 他们 广 转 法 轮， 并 念 诵：

特 色 秋 扣 故 瓦 哥

祈请 常 转 三 乘法

总的来说， 一切 佛法 可以 包括 在 声闻、 缘 觉、 菩萨 三 乘 当中。 或者 将它 分为： 集聚 招引 外 三 乘， 即 声闻、 缘 觉、 菩萨 三 乘； 苦行 明觉 内 三 乘， 即 事 续、 行 续、 瑜伽 续； 随 转 方便 密 三 乘， 即 玛 哈、 阿 努、 阿 底， 共为 九 乘。

为了 调 伏 所 化 众生， 祈请 他们 广 转 相应 的 法 轮。

3. 2. 5. 2. 2. 6 己 六、 祈请 不入 涅 槃 支：

▲ 在这 个 世界 或者 其他 所有 刹 土中， 任何 上 师、 佛 菩萨 已完成 了 利 众 事业 准备 趋 入 涅 槃 的 时候， 观 想在 他们 面前， 就 像 往昔 珍 达 优 婆 塞 祈请 世 尊 住 世 那样， 自身 幻化 出 成千上万 的 身体 同时 祈请 诸位 圣者 直至 轮回 没有 空无 之前 一直 长久 住 世、 饶 益 众生， 并 念 诵：

戒 这 扣 瓦 玛 洞 瓦

乃至 轮回 未 空前

酿 安 莫 大 耶 索 得

祈请 住 世 不 涅 槃

3. 2. 5. 2. 2. 7 己 七、 回 向 支：

▲ 以 现 在的 善 法 为主 自 他 三世 所 积累 的 一切 善 根 完全 像 文 殊 童子 回 向 一样 以 无缘 智慧 印 持 而 回 向 给 一切众生， 并 念 诵：

地 色 萨 波 给 匝 根

三世 所 积 诸 善 根

向 切 亲 波 杰 热 怄

回 向 广大 菩提 因

无论 在 何时何地， 不管 做 任何 大小 善事， 结尾 时 千万 不能 忘 记作 回 向。 如果 没有 这样 回 向， 那么 所成 办 的 任何 善事， 它的 果 报 成熟 一次 便会 耗尽。 如果 回 向于 获得 究竟 菩提 之 因， 即使 感 受了 百 次 善 果， 但是 它的 善 根 在 没有 获得 圆满 正 等 觉 果 位 之前 就不 会 穷尽， 反而 日日 增 上。 如《 慧 海 请问 经》 中 云：“ 水滴 落入 大 海中， 海 未 干涸 其 不尽， 回 向 菩提 善 亦然， 未获 菩提 其 不尽。”

同样， 自己 希求 获得 声闻、 缘 觉、 圆满 菩提 等 究竟 果 位 也好， 希望 得到 善 趣 人 天 的 身体 或者 长命百岁、 相貌 端 严 等 暂时 的 果 报 也好， 不论 为了 什么 目的， 所成 办 的 善 根 最后 都要 为此 而作 回 向。 如 哲 贡 觉 巴 仁 波 切 说：“ 二 资 如意 宝， 若无 发愿 拭， 不生 需求 果， 故 当 勤 回 向。”

因此 自己 所 行的 善 法 能否 成为 圆满 菩提 之 因 都 取决于 回 向 之 力。 无论 积累 多么 广大 的 有 为善 法， 但如 果 没有 以 回 向来 驾驭（ 印 持） 就不能 趋 入 解脱 道。 诚如 卡 隆 巴 格 西 所说：“ 一切 有 为善 法 乃 无 记， 回 向 众生 方 得 广大 利。”

而且， 为 自己的 父母亲 友 等 作法 事 以及 为利 益 亡者 等 而作 佛事， 如果不 作 回 向， 他们 就不 会 获益。 如果 回 向 给他 们， 就会 获得 所 向往 的 收益。 从前， 广 严 城 的 人们 准备 在 第二天 迎 请 世 尊， 供养 午 斋。 前来 迎 请 的 人们 离开 之后， 有 五百 饿鬼 来到 世 尊 面前 请求 道：“ 明日 广 严 城 的 人们 供养 世 尊 及 眷属 午 斋 的 善 根 回 向 给 我们 吧。”

世 尊 明知故问：“ 你们 到底 是 谁呀？ 广 严 城 人们 的 善 根 为什么 要回 向 给 你们 呢？”

那些 饿鬼 回答：“ 我们 是 广 严 城 这些 居民 的 父亲 母亲， 以 吝啬 之 业 而 转 生为 饿鬼。”

世 尊 说：“ 那么 明日 回 向 时 你们 也来， 我们 再 可 以作 回 向！”

饿鬼 们 说：“ 我们 投 生为 这般 低劣 的 身体， 感到 十分 惭愧， 实在 不敢 前来。”

世 尊 呵责 道：“ 你们 造 恶 业 的 时候 本该 羞愧， 可是 那时候 你们 却不 知 羞耻， 而 现在 已经 投 生成 低劣 的 身体， 惭愧 又有 什么 用 呢， 如果不 来就 没 办法 回 向 给你 们。”

饿鬼 们 连忙 说：“ 那么 我们 一 定来。” 说完 便 离开 了。

第二天 回 向 时， 那 五百 饿鬼 前来 请求 将 善 根 回 向 给 它们。 广 严 城 的 人们 惊慌 逃窜。

世 尊 说：“ 诸位 不必 惊慌， 这些 众生 是 你们 自己的 父母 所 转 生的 饿鬼， 它们 是 这样 说的， 是否 能将 善 根 回 向 给 它们？”

人们 回答说：“ 既然如此， 无论如何 也 要回 向 给 它们。”

世 尊 便 回 向 道：“ 此 施 诸 善 根， 愿 彼 利 饿鬼， 离 饿鬼 劣 身， 获得 善 趣 乐。” 结果 那些 饿鬼 死后 都 转 生 到 三十 三天。

此外， 至尊 米 拉 日 巴 也 曾经 说：“ 山间 静 修 大 行者， 及 作 供养 之 施主， 彼 二 具有 成佛 缘， 缘起 精华 即回 向。”

这样 作 回 向 要 成为 圆满 正 等 觉 的 因 还 必须 以 三轮 无缘 智慧 摄 持， 否则， 如果 被 三轮 实 执 的 垢污 所 染， 就 叫做 具 毒 回 向。 如《 汇集 经》 中 云：“ 犹如 食用 杂 毒 丰美 食， 佛 说 缘 于 白 法 亦 复 然。”

所谓 的“ 三轮”， 是指 所 回 向 的 善 根、 为 其 回 向 的 补 特 伽 罗、 所 回 向 的 对 境 三 者。 当然， 三轮 以 证 悟 无 实智慧 摄 持 的 真实 无毒 回 向 在此 凡夫 薄地 时 根本 无法 做到， 所以 我们 应当 观 想 往昔 的 诸 佛 菩萨 如何 回 向， 我们 也 如此 回 向， 这种 回 向 可以 代替 三轮 体 空的 回 向。《 三十五 佛 忏悔 文》 中 也说：“ 过去 诸 佛 如何 回 向， 未来 诸 佛 如何 回 向， 现在 诸 佛 如何 回 向， 我 亦 如是 普 作 回 向。” 如《 普 贤 行 愿 品》 云：“ 文 殊 师 利 勇猛 智， 普 贤慧 行 亦 复 然， 我今 回 向 诸 善 根， 随 彼 一切 常 修 学。” 可见， 善 法 成为 圆满 菩提 之 因 的 无误 要诀， 唯有 依赖于 以 回 向 印 持 的 这一 结 行， 所以 我们 应该 时时刻刻 精 进 作 回 向。

前行备忘录

二、七支供：

在显宗道需要积累数多大阿僧祇劫的资粮，由经密宗道，每一刹那都能得以圆满，归根到底的要点就是福田和意乐清净。密宗积累资粮的对境主要不是本尊、空行等，上师是积累资粮最殊胜、最超绝、最极顶的福田，所以说福田清净。意乐清净，就是为了利他，而渴求在一生一世中修成双运金刚持果位，这种意乐也并不是大的自私心。在密宗瑜伽行者看来，一切有情都是佛的自性，对于没有证悟到这一点的所有众生，生起难以堪忍的大慈大悲心，诚如夏瓦热尊者所说：“证悟自行无执中，愚痴众生诚可怜，悲悯难忍自流泪，推己及他行利益。”供品清净，依靠本尊、咒语、等持，用幻化的供品作供养。因此，积累资粮的一切途径归纳起来，就摄集在七支供当中。如果再进一步概括，那就包含在积资、净障、增善三者中，其中顶礼、忏罪是净障支；随喜、回向是增善支；其余三种是积资支。

第一支：我慢的对治法就是顶礼，我慢是观待他者而认为我好的心念。声称：“从世间法种姓血统等各方面来说，我都与众不同，我的种姓是如何如何”藏族的人们在种姓上没有高低之别，血统无有好坏之分，体质没有强弱之异，一概是猴子的子孙，通通是猴崽。从佛法的角度来讲，如果稍微有一点点教法、证法的功德，便骄傲自满，那就是所说的“彼起功德魔”。假设怀着这样的慢心做布施，那就是魔施，“布施起现魔”。以此为例，戒律等六度都起现为魔。所以说“我慢铁球上，不存功德水”，由我慢导致看不到自相续的过失，见不到他相续的功德，它的对治法就是顶礼。所以，我们要做到不争高位，甚至把破誓言和破戒者都恭敬在前，作为顶礼敬重的对境。

顶礼分类，有上、中、下三种。上等者见解之顶礼是了达对境、顶礼者及顶礼之所为三者无缘，因此上等者以见解顶礼。中等者修行之顶礼，无量身体化现出无量头，无量头幻现出无量舌，无量舌幻化出无量赞颂的妙音而顶礼。如果有人认为：这不是生起次第吗？并不是，这是幻化不清净的平常身体，所以并不属于生起次第。下等者三门恭敬之顶礼，包括身之顶礼、语之赞扬、意之敬信，其中意敬信最为主要。通过随念如海皈依境的功德来顶礼膜拜。尤其是在僧众当中，对所有破誓言和破戒者不轻凌、不藐视，对好坏中等所有人都要恭敬有加。如《地藏十轮经》中说：“无论持戒抑或没有持戒……我之随行者如何低下，百数俗人无可比拟。”没有受戒的所有男男女女，还将不断流转轮回，可是受戒者纵然破了戒，但在胜解佛降临于世间之际，也会证得声闻缘觉等各自果位，这就好比水里的鱼嘴已被铁钩钩住，迟早都将被带到陆地，同样的道理，已经播下了好似铁钩般的解脱良种，迟早都必定引领到解脱的陆地。为此，我们务必要生起信心和清净观。

第二、供养支：供养是贪心和吝啬的对治法。上供、下施都包括在供养的范畴内。供养，总结起来就是福田清净、意乐清净、供品清净。供品清净：包括有主物和无主物两种，供养无主物这一点是在《大密善巧方便经》中宣说的。我们在没有证得菩提之前，一定要供养所执有的三种事物（身体、受用、善根）。对于这些，具足密咒、手印和等持，就如同金刚持佛加持一样，因此以密咒、手印和等持摄持，以一切有主物、无主物、真实拥有的财物为例，加之观想意幻供品——普贤菩萨传记中记载的等同虚空般广大供品，在相续长久乃至轮回未空之间，以一切如来六根行境的内外密供品——能生起无漏胜乐的供云来作供养。尤其是意幻供养，是心性如意宝的现相，因此更为超胜。如果怀着慷慨博施的心肠，不会出现受用贫乏的窘境。金厄瓦格西曾经说：“我最初供养的是廉价的、熏人、刺鼻的香，到最后我每一次供养的都是价值五百两黄金的香。”

如云：“舍弃诸余供，真实供上师。”供养一切坛城的遍主——上师，是所有供养中最为殊胜的。

第三、嗔恨的对治法——忏罪，忏悔罪业必须具足（所依、厌患、返回、现行）四种对治力，外所依对治力，是指明观福田，内所依对治力是指皈依、发心，实际上也就是意乐，而不需要念诵皈依、发心偈。厌患对治力，对于所净罪业六门生起后悔之心。返回对治力，是指发誓以后永不再犯。现行对治力，是这里讲的罪业的所有对治法。

第四、嫉妒心的对治法——随喜：凡是耳闻目睹或者心里回忆起他人奉行的善法，没有心情不悦、与之竞争的嫉妒，而对如来佛子、弟子声闻缘觉持明众，以及其他凡夫的一切善根都要欣然随喜。如果能够做到真正随喜，那么自相续会不折不扣地获得他者的所有善根。如（《般若摄颂》中）云：“三千须弥可称量，随喜善根非如是。”那么，对什么善根随喜呢？要随喜的是有漏和无漏的一切善根。

关于有漏与无漏的善根，从本体角度而言，胜义所摄的一切善根，是无漏善根；世俗所包含的一切善根是有漏善根。从道的角度来说，加行道和资粮道的一切善根是有漏善根；见道修道的所有善根是无漏善根。就善根本身来说，一切福德资粮是有漏善根；所有智慧资粮是无漏善根。从入定后得的侧面而言，圣者入定是无漏善根；后得的所有善根是有漏善根。从助伴的角度来讲，相似、真实智慧所摄持的一切善根是无漏善根；没有被相似和真实智慧所摄持的所有善根是有漏善根。入定后得无二无别、有寂无二无别的大手印、大圆满、大中观的一切见修行本体是无漏善根；现相是有漏善根。

总而言之，我们要对二谛所涵盖的三世诸佛菩萨从最初发心、中间积累福慧资粮、最终现前佛果或者各得其果以后利益众生的全部善根都欣乐随喜。接着对弟子声闻缘觉三世中所积累一切善根欣然随喜。随后对于三世的持明众最初发心、中间修行二次第瑜伽、最终现前自果之间的一切善根欣然随喜。之后，对三世的一切众生的所有善根欣然随喜。所谓的“随喜”，就是对于他者的善根，无有嫉妒而看成是值得欢喜、大有必要、必不可少的一种喜悦之情。七支供其中的部分内容，也可以单独修行。所以，我们随时随地都要这样来实修。

第五、愚痴的对治法——请转法轮：诸如，遍及虚空际的如海刹土中，圆满佛陀出有坏现前成佛以后没有转法轮，声闻缘觉、佛子菩萨及持明众因为所化众生的倒行逆施过患而心生厌烦，不讲经说法，这时要观想：在他们面前，自己的身体化现出梵天、帝释等不可思议的行相，供养千辐金轮、右旋白色海螺，祈求道：“祈请击捶妙法鼓，祈请吹起妙法螺，祈请燃亮正法灯，祈请高擎正法幡，祈请树立正法幢。”那么需要转什么法轮呢？格芒旺波尊者说：“根据所化众生的界性、根基、意乐应机施教。”观待一切所化众生的界性、根基和意乐的差别，祈请转外集引导三乘、内苦行明觉三乘、密转变方便三乘，也就是祈请转三乘或者内部分出九乘的法轮。

第六、邪见的对治法——请不涅槃：安住在虚空遍及的浩瀚世界中的如来圆满佛陀出有坏，十一相得以究竟，准备趋入第十二相——涅槃，佛子菩萨、弟子声闻、缘觉及持明众，准备前往其他刹土，这时要观想：将天界、人间的一切圆满供品聚集一处献上，祈请他们在轮回没有空无之前长久住世不入涅槃，他们亲口应允住世如海劫。同样，如果在自己的上师和金刚道友面前祈求长久住世，那么对遣除自身的寿障来说是很深的要诀。

第七、怀疑的对治法——回向：回向的见证者是佛菩萨，所回向的事物是自己三时所积累的一切善根，在此基础上还把佛菩萨的无漏善根、所有众生的一切有漏善根，心里观想合而为一。回向给谁呢？回向给一切众生，尤其是为病人及病魔、死者及致死者作回向。为什么目的作回向呢？回向要具备两个条件或两种含义，特别是后一种条件主要缘遍知佛果（即愿一切众生证得佛果）。怎样回向呢？回向的方式有以三轮无缘的真实回向和相似回向两种。所有初学者，做不到三轮清净的真实回向，但可以做到与之相类似的回向。一切圣者，无有执著三轮的分别念和耽著的牵涉，以现空无别的境界而回向并发愿，是真正的回向。所有凡夫引生出与之相似的三轮现而无自性的定解，或者效仿如来佛子而念诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修学”也可以代替。所以，依靠回向和发愿来转变欲乐，相当关键。否则善根的果报就是无记法，为了使果报不会走偏，我们就要为了获得增上生等直至佛陀之间根据自己所求的果报而回向。如果有要回向的善根，那就是回向，假设没有可回向的善根，那就是向往果而发愿。自己回向、发愿，观想佛菩萨予以协助这一点至关重要。

选修课

生命这出戏

第四章　同生极乐国——往生四因浅说

希阿荣博堪布 著

积资净障：积累资粮、清净业障

如何才能有坚定的信心、愿心呢？这需要福德，而福德来自积资净障。积累资粮，清净业障。 能迅速积累无边资粮、净除罪障、增上善法的摄要就是七支供：礼敬诸佛、广修供养、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、普皆回向。

1. 礼敬诸佛。

在佛前恭敬顶礼，既是迅速积累福报的方便法门，又是对治傲慢的有力方法。

藏地有句俗话：傲慢的山上留不住功德之水。傲慢使我们看不到自己的过失，也看不到别人的功德，所以很难在修行中有踏踏实实的进步。佛法在恭敬中求，多一分恭敬，消一分罪业，增一分功德。 家里若有佛堂，供阿弥陀佛、释迦牟尼佛、观音菩萨、文殊菩萨，诸佛菩萨都可以，不是说发愿往生极乐世界的就只能供西方三圣。诸佛本体都是一样的，只是因往昔的愿力和有情的福德不同而显现不同的形象。 我们不要根据自己狭隘的观念去比较分别佛菩萨，认为佛与佛有高低优劣之分，或者说这是我的佛，那是你的佛。有人甚至担心家里原来供着观音菩萨，如果再请一尊释迦牟尼佛像回家，观音菩萨就要不高兴了。佛菩萨可不像我们这样心胸狭窄，大家看那佛经上都是佛佛互赞，出广长舌赞叹彼此的功德，尽虚空遍法界无有间断。若某人在一佛前顶礼、供养，十方诸佛、菩萨众都齐声赞叹随喜其功德。 普通人往往喜欢走极端，是一就不是多，是多就不是一，一与多是无法通融的，然而知道了佛佛同体的道理后，就明白礼敬一佛也就是礼敬一切佛，礼敬此佛也就是礼敬彼佛。《华严经》（卷三）云：“一切诸佛一法身，真如平等无分别。” 家里供一尊佛也好，供多尊佛也好，都不相碍。学佛要学得眼界、心胸越来越开阔、平等，而不应越学心量越小。 不仅仅是佛像，一切三宝所依如佛塔、经书、僧衣等，都是我们恭敬顶礼的对境。释迦牟尼佛曾经说过，他示现灭度后将现文字相，以教化后世众生，所以我们对佛经乃至其中破损散落的书页、只言片语，都应恭敬顶戴，视为法宝，放置于净处和高处。如《耳饰经》中所说：“末法五百世，吾现文字相，意念彼为我，尔时恭敬之。”认为佛像、经书等若没有开光就只是普通物品，并没有加持力，也无须恭敬对待，这与皈依的学处相违背。

. 我们发愿往生极乐净土，需要常常观想、忆念阿弥陀佛，因此家里最好有阿弥陀佛的塑像、画像或唐卡，以便日夜观修。即便是只持佛名号、不修观想的人，也应该每天礼拜阿弥陀佛，随己之力拜佛若干拜，或在佛像前，或面朝西方。 外在的行为跟内心关系密切，内心的感受会体现在身体行为上，而身体的行为也会影响内心，所以我们通过顶礼来调柔内心，通过反复的礼拜来一点点磨灭心中的傲慢，使内心一点一点变得柔软、谦卑。 顶礼既是在表达内心的恭敬，又是在训练培养内心的恭敬。如果不明白这个道理，顶礼只是为了完成任务或草草走个形式，那就浪费了很好的修行机会。 曾有一位居士对我说：“你们修加行磕十万个大头，花几个月的时间，膝盖脑门都磕破了，实在太笨！为什么不观想一下有十万个自己同时在磕头呢？这样只需要磕一个头就行了。”我听了这位居士的话，很为他难过，他学佛有十几二十年了，到现在还是不肯放下这一念投机取巧的心。 过去、现在、未来，藏地、汉地那么多修行者以磕头的方式礼敬三宝所依，经年累月，风雨无阻。他们不是笨，观想的方法他们应该也懂，我相信其中很多人每磕一个头都观想自己化身无数礼敬诸佛，但是他们仍然不辍礼拜，因为他们知道，通过观想能够迅速积累福德资粮、清净业障，这是殊胜的方便法门，但是却不可因此而偷懒、耍小聪明。 如果以现在这颗被烦恼障蔽的心仅仅观想一下就可以完全替代积资净障的勤苦修行，那么观想自己成佛岂不是意味着自己现在就真的成佛了？当然不是。聪明人肯不耍聪明，肯用最老实的办法做事，才叫了不起。 当下这一念，全然恭敬坦白，心口如一，心里恭敬，行为也恭敬。否则嘴上说“直心是道场”，行动上在佛前做礼拜也要跟佛菩萨讨价还价，磕一个头抵十万个，或者想方设法省力气，一心敷衍了事。心思这样曲折虚浮，早已偏离了修行之道。 我的上师才晋堪布的父亲索南朗加是一位大圆满的成就者，离世时全身化作虹光融于法界。他的证悟境界如此高深，而对看似基础的修行却也毫不懈怠，比如礼佛。 当年，他长时间精进地磕大头，把身下的地面磕出来一个长坑。人若匍匐于地，便会整个没入坑中看不见，可以想见那坑有多深。我想很多大成就者都是这样，内证已达不可思议的境地，而外在仍示现精进勤苦修行之相。

这全然不似有些人所想象的，虔诚礼佛只是初学者才需要做的功课，证悟者完全不会拘泥于这些小节。 在我家乡的扎西持林闭关中心有很多老人已经七十多甚至八十多岁了，有的腿脚不方便，有的身患疾病，而他们似乎并不在意自己的年龄和身体状况，仍然每天坚持磕大头。 老人们不认为年纪大或者身体不好应该成为不修行的理由，反而正是想到自己剩下的时间不多了，行动也越来越不方便，才更要抓紧时间积资净障，趁自己还能自由行动多磕一些头。 现在，汉地修五加行的居士越来越多，很多人都圆满了十万大头的修行。我知道有一位居士至今已磕了近两百万大头，精进、虔诚的程度令人敬佩！磕大头的这几年里，她变化很大，心相续日渐调柔，出离心也日益坚固，平时除了料理必要的家务外，大部分的时间都用来礼佛，尽量减少攀缘，电话也很少接打。 以前她常有这样那样的困扰、问题拿来问我，现在问题少了，跟我说得最多的一句话是“这一生如果不争取解脱的话，太可惜了”。 礼佛，心要谦恭，心谦恭，身语自然谦恭。礼的精神是恭敬。即使只是磕一个头，也要好好地先把心安静下来，不急不躁，在正知正念的摄持下进行。 礼拜时，观想手中有一如意宝而合掌（双手合起来如花苞，掌与掌之间有空隙，而不是紧紧相贴），以强烈的信心合掌于头顶，观想顶礼诸佛菩萨之身，愿净除自他一切众生的身障，究竟获得正等觉的无见顶相；合掌于喉间，观想顶礼诸佛菩萨之语，愿净除自他一切众生的语障，最终获得佛的法语螺音；合掌于胸前，观想顶礼诸佛菩萨之意，愿净除自他一切众生的意障，最终获得佛的智慧。 以清净的身口意恭敬顶礼诸佛的身口意，三业清净才能更好地感应佛的加持。《宝性论》云：“犹如清净琉璃地，映现天主身影像，如是众生净心地，亦现能仁身影像。”心净则佛现，正如水清月现，水浊月隐。 身顶礼最好做到五体投地，就是额头、两肘、两膝接触地面，这表示顶礼佛的身、语、意、功德、事业，自己究竟获得佛的身、语、意、功德、事业等五种加持，并且无始以来由贪、嗔、痴、慢、疑五毒烦恼造作的恶业也得到了清净。这是五体投地的含义。 在佛前恭敬顶礼时，如果能同时观想自己化身无数一一遍礼十方三世一切诸佛则更好，这样身顶礼的时间和空间都扩大到无限，顶礼的功德也就无限。

语顶礼是以各种音声赞叹佛的无量功德。“各以一切音声海，普出无尽妙言辞，尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。”诵经、持咒、持佛号、传讲佛法等，以不同的形式传颂、赞叹诸佛功德。语顶礼能消除恶口障，得无碍辩才。 意顶礼是内心对阿弥陀佛及十方三世一切诸佛生起坚定的信心，对极乐净土有强烈的欢喜和向往。更进一步讲，深信诸佛无所不在，遍满虚空，一颗微尘中也有无数清净刹土，一一刹土皆有佛住持，菩萨眷属围绕。有这样的信解，就是意顶礼。 意顶礼不是指观想身体作礼，而是内心坚信诸佛菩萨遍满虚空。认为一切都是佛的清净刹土，这是非常殊胜深刻的见解。初学者虽然不能亲见，但只要有这样的念头，愿意相信，就是在礼敬诸佛，就能积累巨大的福慧资粮。 通过以上对顶礼的简单解释，大家可以看到，顶礼并非像一般人认为的那样只是宗教仪式，尤其在佛菩萨的塑像前顶礼，很多人都觉得那是偶像崇拜，也有一些稍懂佛理的人认为那是执著的表现，他们援引《金刚经》中的话，“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来”，以此说明顶礼佛像乃至三宝所依是不可取的，都是著相。 实际上，没有神通的人是无法判断人家礼佛礼的是外在的塑像还是内在的法身佛，是向外驰求还是礼敬自性。佛心、自性竖穷三际，横遍十方，“山河与大地，皆是法王身”，何以佛像就不是法王身呢？ 佛陀说不要以色、以音声求如来，是为了破众生的实执，但佛陀并没有说应执无色、无音声。“无”也是偏执。因此观世音菩萨在告诉舍利弗尊者“色即是空”之后，紧接着又说“空即是色”。 实相“不住三际不离三际，不住五蕴不离五蕴”，“非相非无相，非取非舍”（《仁王护国般若波罗蜜多经》）。真正懂得“空”的道理后，不但不妨碍起用身心常礼诸佛，反而更能体会礼敬诸佛的功德妙用。

（二）七支供的第二支是广修供养，对治的是贪婪和吝啬。

供养的形式多种多样，有实物供养、意幻供养、承事供养、法供养，等等。可以供养实际的物品，香、花、灯烛、净水、璎珞、宝物、饮食等，也可以观想把三千大千世界所有庄严美好的事物一一妙物皆堆积如须弥山王，全部供养于佛前。 有些人担心在佛像前供香花灯烛等，佛像又不会接受，那么供养还能有果报吗？首先，供佛一定能得善果，这一点毋庸置疑，否则就成为有因无果了。

《普贤上师言教》中说，曾有一头猪被一条狗追赶而转绕佛塔，又有虫从树叶上落入水中，随波逐流右转水中的佛塔，虽不是有心转塔，但以转绕之力，也都成为日后解脱之因。无意间礼佛都能种下解脱的善根，更何况是有心供佛呢？ 其次，供佛时信心很重要，果报的大小与信心密切相关。如果你认为佛像只是金属、泥巴、木头、颜料做成的普通物品，你大概就得不到很大的加持，因为你没有信心。如果你相信佛像就是佛，只是由于自己的障碍而见到的是金属泥巴的形相，那么你能得到佛的加持。就像贡布奔那样。 以前西藏贡布地方有一个人叫奔，非常单纯。他去拉萨朝拜觉沃佛，一心以为庙堂之上坐着的就是觉沃佛本身而不是佛像，所以他跟觉沃佛说话，去转绕大殿时请觉沃佛帮他看着鞋，还请觉沃佛来年去他家里做客。他那没有矫饰和疑惑的信心感得觉沃佛像开口说话，并且真的去他的家乡作客了。 最后，修行都是在修心，我们供香花灯烛，供养的是佛，修养的是心，这一颗习惯于烦恼、贪吝的心在那时那刻欢喜了，宁静了。心里常常装的是庄严、美好，生活也会变得庄严、美好。 供养时内心清净很关键。不要觉得自己经济条件不好，就无法广修供养，其实，在佛前以清净的发心供一灯一烛都能积聚巨大福报。 从前，释迦牟尼佛和阿难尊者在化缘途中遇到两个小孩，他们当时正在玩用泥土建房子的游戏，并且说：“这是房屋，这是仓库，这是如意宝。”这时孩子们看见佛陀走来，非常欢喜。一个小孩捧了一把说是如意宝的沙土来到佛陀面前准备供养，可是他太矮了，于是便对另一个孩子说：“你弯下腰，让我站在你身上把如意宝供养到佛的钵盂里。”那个孩子照做了。 佛陀接受了孩子供养的沙土，让阿难把那些沙土和成泥巴涂在经堂的墙壁上，并授记：“这个孩子以供养一捧沙土的福德，于我涅槃百年后转生为南瞻部洲的阿育王，另一个孩子转生为他的大臣，阿育王将在南瞻部洲建成八万四千佛塔。” 我们还能通过观想供养诸佛。麦彭仁波切曾作过一篇《鲜花供仪轨》，就是观想把漫山遍野的鲜花供养给诸佛菩萨。 由于无始以来的贪吝习气，有人在拿自己的财物供养后会生起后悔之心，因而损坏到供养的福报和善根，但如果是山谷里的鲜花，大概就不会那么容易生起贪吝心，供养时和供养后，内心都会比较清净。

以前舍卫城有一位施主家里喜得贵子，孩子出生时天降花雨，长大后出家，最后证得阿罗汉果位。这是他往昔身为贫女时，见到一片开满鲜花的草原以意念供养三宝的果报。之后于九十一世中转生于富贵之家，每次都有漫天花雨伴其降生。 承事供养是指以身体的劳作来表达对诸佛的敬意，比如清扫佛堂、做与佛法相关的义工等。说到这里，我不禁又想起扎西持林闭关中心的老人。 他们大多数比较贫穷，没有能力做实物供养。住进闭关中心后，他们非常开心，因为这里有庄严的佛殿、经堂，有充足的酥油可以做成供灯，每一个香炉里都可以点上妙香，这让他们有了很好的机会供养诸佛。 老人们每天欢喜地供灯、供水、供香，清洁打扫佛堂。夏季到来，他们便去山坡、路边采摘许许多多的鲜花，供在佛前或装饰经堂。有时候，他们转山回来，三三两两的，手里拿着一小簇花，有的放花到佛像前，有的放在玛尼堆上，有的则把花轻轻放在佛堂前的台阶上，然后满足地微笑着走开。 法供养，就是精进闻思修，以见、修、行的功德供养诸佛。“诸供养中，法供养最。”在所有供养中，法供养最令诸佛欢喜。 一切诸佛皆修供养，比如释迦牟尼佛往昔“于燃灯佛前，得值八百四千万亿那由他诸佛，悉皆供养承事，无空过者”。菩萨亦如是。阿弥陀佛不可思议的加持使极乐世界的菩萨们能在一念之间超过亿那由他百千佛刹，周遍巡历，供养诸佛，得大福德，所以那里的圣众积累资粮方便迅速，能很快成就佛果。

（三）七支供的第三支是忏悔业障，对治的是嗔心。

忏悔无始以来身语意造作的恶业。身的恶业为杀生、偷盗、邪淫，语的恶业为妄语、恶语、两舌、绮语，意的恶业为贪、嗔、痴。妄语是撒谎，欺骗。 恶语除了明显的恶口骂人外，还包括取笑、故意强调别人的身体缺陷，比如叫人“瞎子”、“瘸子”等等。两舌是指挑拨离间。绮语指说是非，或为消磨时间而说一些无意义的话。大家反省一下自己一天里语业当中有多少是恶业。 除语业外，身、意又造作了多少恶业。仔细观察之下，发现自己有意无意间造下的恶业实在太多，这些业阻碍着我们获得内在、外在的安乐，并进一步障碍我们从轮回中解脱，所以要远离痛苦、获得安乐，我们需要通过忏悔清净往昔造下的恶业。

忏悔不是嘴上随便说说就能清净恶业。或者今天忏悔，明天又再犯同样的过错。这种忏悔因为不具足四对治力，所以没有很大的效果。四对治力是指忏悔时有对境，有忏前戒后的心，有实际的行动。 忏悔的对境是阿弥陀佛、金刚萨埵等十方三世诸佛。观想佛真正就在自己面前，无所不知，慈悲地看着我们，耐心地等着我们鼓起勇气发露忏悔。 阿弥陀佛在因地时曾发愿：“使某作佛时，令八方上下，诸无央数天人民，及蜎飞蠕动之类，若前世作恶，闻我名字，欲来生我国者，即便返正自悔过，为道作善，便持经戒，愿欲生我国不断绝，寿终皆令不复泥犁禽兽薜荔，即生我国，在心所愿。得是愿乃作佛，不得是愿终不作佛。” 我们要深信十方诸佛拥有拔除恶业的大威神力。阿弥陀佛现已成正觉，以智慧力成就了超胜稀有的极乐世界，他的大愿无不实现。所以往昔造作了恶业的众生，听到他的名号，真诚悔过，从此行持善法，守持戒律，发愿往生，愿心不绝，命终时便不会再堕三恶道，而是往生极乐国土。 我们以阿弥陀佛为忏悔的所依和对境，就是依靠阿弥陀佛不可思议的愿力，迅速清净业障，扭转堕落恶道的趋势，并创造往生极乐世界的殊胜缘起。阿弥陀佛有此一愿，我们要信佛力无边。 忏悔就要真正地悔过，对往昔造下的恶业，或此生，或前生，自作，教他作，见作随喜，能记起，或记不起，所有的这些恶业都真心追悔。这是第二个对治力：悔过。 四对治力像是四条绳索，把正在急速下堕的我们牢牢拉住，其中任何一条绳索断了，我们都会失去平衡而有重新下堕的危险。 悔过很难，人们常常觉得自己做的都对，即使不都对，至少也没有做得不对。对自己的所作所为心安理得，若有不好的结果，也是一味怪罪别人。而且，过去的已经过去了，多想无益，以后好好做人做事就可以了，不必那样认真地悔过。 有这种想法，说明还没有认识到恶业给自己和其他众生带来了多少痛苦，也没有认识到习惯的力量有多强大。前世之事我们已记不起来，但当时所造的恶业，部分结果此生可见。 “若问往世因，今生受者是。”这一生做的很多事也不能记起了，但还是要忏悔，因为不论记不记得，因果都在，我们都要承受其果报。 想到曾经的和现在的痛苦，想到未来将要感受的痛苦，心中充满了悔恨和歉意。悔过的时间跨度是无始以来至今，范围是贪嗔痴作用下身口意造作的所有恶业，真诚地在阿弥陀佛面前发露忏悔，绝不覆藏。

第三个对治力是戒后，下定决心从此以后不论遇到什么情况都绝对不再造恶业。 没有戒后的忏悔，效果不大。乔美仁波切在《极乐愿文》中说，缺少真诚的悔过和戒后，恶业无法完全清净。悔过为戒后奠定下基础，强烈的悔过心能坚定戒后的决心，而决心要靠行动来体现和巩固。身口意的行动就是第四对治力。 忏前、戒后、行动三者密不可分。 把戒后的决心落实到行动中，不能靠消极地不作恶。恶的习气力量非常强，无始以来不断熏习，很多恶习潜移默化，我们很难及时认出它，有时候自己造了恶业都不知道。所以有人说：“我不造恶业，对得起良心就可以了，不需要再特意去行善。”这有点太高估自己的觉察力和行动力了。 对治恶业最有效的方法是行持善业。我们的心在一念中不可能同时既向善又向恶，当善念生起时，恶念自然就消失了，不需要你特意去消灭它。当善念的力量越强，持续的时间越长，恶念就越来越没有立足之地，偶尔冒出来也是力量微弱，不会带来大的干扰。 同样的，身体、语言行持善业的同时，就是在避免造恶业。当你念佛、念百字明的同时，你不可能再去骂人，是不是？所以大家平时不辍持咒、念佛，这其中的功德暂且不说，光是语的恶业，就不知要少造多少。 如果说恶业也有好的一面，那就是它能够被清净，并且正如在何处跌倒就在何处站起来，造作恶业的地方反过来就能成为积累善根的地方。

（四）七支供的第四支是随喜功德，对治的是嫉妒心。

对过去、现在、未来诸佛菩萨所有的功德悉皆随喜。讲到三世诸佛，大家要知道，这包括五类有情：六道众生、声闻、缘觉、如来和菩萨，也就是“十方一切诸众生，二乘有学及无学，一切如来与菩萨，所有功德皆随喜”。 五类有情“所有功德”具体来讲包括一切六道众生布施、持戒、忍辱、禅定等的功德，一切声闻缘觉次第修行、证果的功德，一切如来从初发心到修十波罗蜜多、证入十地直至成佛的功德，一切菩萨从初发心到十地之间的功德。这种随喜横遍竖穷，平等广大，没有局限，没有取舍的偏执，是我们应该学习的随喜方式。 现在的人嫉妒心重，整个社会环境也鼓励攀比、竞争，几岁的小朋友就知道自赞毁他，然而嫉妒所消耗的能量远远超过随喜，强烈的嫉妒心带给人压力和不安，精神总是处于过度用力的状态，这样活着很累，少有安宁、快乐的时候。

人们想追求幸福，但却不知道怎样才能幸福，做出的很多事实际上都是在无谓地消耗自己的善根和精力。一方面，直接造成现在的生活质量不高，因为心态不好，外在的物质条件再好也鲜有安乐可言；另一方面，身口意造作的恶业使整个生命的相续呈下堕的趋势。 《楞严经》等经典中详细讲到何种身心行为导致何种生命形态，我们对比一下自己平常所为，就该知道自己在六道中是在往上走还是往下走。如果不借助佛的愿力和慈悲，很明显绝大多数众生的身语意业都是下堕。我们学佛就是学习改变自己无始以来最为习惯的那些思想和行为模式。 为什么要改变呢？因为正是这些想法和行为使我们困于轮回，持续感受苦恼。若没有佛陀开示，我们颠倒轮转而不自知，苦而不明白其原因。 佛经中有很多都是讲佛菩萨从初发心到证果之间旷世精勤修行的功德的。我们不要把这些内容当作一般的传奇故事匆匆看过，不要觉得佛菩萨发愿也好，苦行也好，跟自己都没有太大关系，又不能解决眼前的问题。 凡事只关注自己，只关注眼前，总是以这样的心去看待事物，去做事，生活的路会越走越窄，心越来越枯涩。读一读佛菩萨的事迹，看到他们的心量是多么开阔广大，我们会明白为什么自己的福报会这样小。 如果能心怀欣乐地去了解佛菩萨曾发下怎样的大愿，是怎样修行的，成就了怎样的功德事业，心里因此而充满了欢喜和感动，这样的随喜能帮助显发我们内在的佛性。 随喜功德还包括随喜一切声闻缘觉的功德。这一点自认为学大乘的人要特别注意。虽然声缘乘在发心和究竟见地上存在局限，但声缘乘修行人在解脱之路上所行一切善法功德是值得随喜赞叹的。发出离心，少欲知足，勤修戒定慧，直至伏断生死根源。 不要一说自己是学大乘的，就瞧不起声缘乘，不知天高地厚，仿佛声缘乘学的不是佛法。或者不敢随喜二乘的功德，害怕一随喜自己也就成了“自私自利的小根小器”。其实不用担心，对于初学者，大小乘的区别不在别的，只在发心。阿底峡尊者说，“大小乘以发心别”，正是为了遣除初学者心中的疑惑。只要发心正，发的是菩提心，就没有偏离大乘，缘的就是无上正等觉的佛果。 释迦牟尼佛为接引不同根机而宣演八万四千法门，有情随学任何一个法门所付出的努力、积累的功德，都值得随喜赞叹。二乘圣者部分或全部断除了烦恼，具大功德，堪为众生福田。

我们常常说“随喜三世诸佛的功德”，又说“愿一切众生悉皆成佛”，然而落实到行动中，却总是忘记众生将来都是要成佛的，或者说众生即是未来佛，所以随喜释迦牟尼佛、阿弥陀佛、观音菩萨、文殊菩萨等佛菩萨的功德，似乎比较容易做到，很少有人会嫉妒佛菩萨的，而随喜六道众生布施、持戒等功德却比较难。 别人做得比自己好，比自己精进，比自己慷慨大方，理解佛法比自己深入，就会觉得不舒服，即使表面上不表现出来，心里也会想，“其实他也没什么了不起，根本没那么好”。 这样做实在很不聪明，你的嫉妒损害不到别人，只会损害自己的善根，而如果真心实意随喜的话，你本来可以得到对方的功德。随喜一种善能显发自心同类的善根。佛法的善巧方便使积累资粮变得多么容易，只要一念随喜就能积累无量功德。

（五）七支供的第五支是请转法轮，对治的是愚痴。

至诚祈请诸佛菩萨包括在世的善知识转法轮、开示正法。当年释迦牟尼佛成道后，四十九天内不曾讲法。因为佛法深奥，众生难解难信，有些众生还可能因不理解而对佛法生邪见、断善根，所以佛陀为悲悯这些众生，而没有讲法。后来，梵天、帝释天以千辐金轮、白色右旋海螺供养佛陀，殷勤祈请佛陀转法轮，因为这个缘起，佛陀依所化众生的界性、根机、意乐，开示相应的法门。 与其他修法一样，请转法轮时也要以菩提心摄持，为了一切有情的利益，祈请诸佛菩萨广设方便，教化群生。这样广大的劝请为缘起，能令一切有情接触到佛法的光明，获得真实利益。同时，我们自己也会获得利益每一个众生的福德，并且因为请转法轮，我们此后生生世世都不会生在没有佛法的地方。 许多佛经的开头都记载着释迦牟尼佛的弟子祈请佛陀开示正法，佛陀总是先赞叹祈请者悲悯众生故发斯问，功德不可思议。如何不可思议？《法华经》上讲，大通智胜如来成佛后，有十六位王子祈请佛转法轮，由此请法的因缘，无量众生得到度化。十六位王子也因为请转法轮的功德，后来相继成佛。可见请转法轮能积累殊胜功德，其果报不可思议。

（六）七支供的第六支是请佛住世，对治的是邪见。

此世界、他世界，一切上师、佛菩萨完成了利众事业准备趣入涅槃时，我们都要劝请祈祷，请圣者长久住世、饶益众生。 有人认为佛菩萨是否住世这样的大事，不是一个普通人的意愿能够决定的。因缘尽了佛自然就要入灭，殷勤劝请又有什么用？ 其实，诸法依缘起，请佛住世便是佛住世的一个缘起。以前释迦牟尼佛将示现圆寂时，居士珍达祈请世尊悲悯众生留住于世，因此世尊又住世了几个月才示现圆寂。和居士珍达一样，如果我们祈请上师、大德长久住世，便会成为圣者住世利生的缘起，并且请佛住世也是遣除自己寿障的甚深要诀。 又有人问：“如来无所从来，亦无所去，佛无生灭，常在世间，为何要劝请住世？”的确，佛无生灭，不以劝请而住世。佛于大清净平等中无勤任运度化有情，根据所化有情的福德而自然显现报身、殊胜化身、化身等不同相。比如月当中天，以盆盛水置于月下映出月影，月亮没有作意要到盆中来，而盆中自然显现月亮。 更进一步讲，净水盆中显现的月影皎洁，浊水盆中显现的月影浑浊，若水盆破裂，则不能显现月影。月影不现，错不在月亮，月亮也没有隐没，是水盆出了问题。 同样道理，佛无生灭，而众生心有染污、有生灭。众生心清净，佛就现前。众生心不清净，不得见如来。 汉地隋唐年间的智者大师阅《法华经》时入定，亲见释迦牟尼佛还在灵山会上讲此经，灵山一会犹未散去。此时距通常所记载佛陀示现圆寂的时间已有一千多年。你说佛陀是住世还是没住世？佛住世或不住世，归根结底，说的是心清净还是不清净。心清净才能请佛住世，心智清明才能常见佛不涅槃。 可见，请佛住世，究竟上讲，是声声唤醒自性佛啊！前面我们说到请佛住世对治的是邪见，就是因为不唤醒自性，我们便迷失颠倒，于无生灭中妄见生灭流转。 请佛住世应以菩提心摄持，为了利益众生而殷勤劝请诸佛菩萨直至轮回空尽长久住世、弘法利生。佛菩萨、善知识转法轮，开示正见，能帮助无量众生觉悟自性，离苦得乐。虽然我们这样祈请后，佛菩萨还是会随顺因缘示现圆寂，但是这种广大的劝请会引发请佛住世刹尘劫的善根。心量大，福德就大。

（七）最后一支是普皆回向，对治的是疑悔。

我们行持善法引发的善根很容易被嗔心、疑悔、炫耀和不当的回向所毁坏。所谓不当的回向是指心中作意：把功德用于获得人天福报，希望行持善法的结果是声名、财富、健康长寿等得以如愿，或者求来世享受天上人间的种种福报。 这种回向当然也是可以实现的，行善肯定会有善报，经书中记载供养佛陀几粒豌豆都能感应转轮圣王的果报。然而不当的回向使善根很快就会耗尽，所以我们要有广大的回向，过去、现在、未来，礼敬、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世等一切善根，都供养诸佛菩萨，回向六道众生，愿所有善根都成为圆证菩提之因。不求人天福报、二乘果位，唯求无上菩提。 这样，就像一滴水融入大海而永不干竭，从现在直至成佛，我们因为行持善法的功德而享尽人天福报，善根也不会枯竭。 这里，大概有人会问：既然回向不求人天福报，唯求无上菩提，那为什么还会享尽人天福报呢？这其实很好理解。比如烧柴生火，你的目的是火不是烟，而在火生起的同时自然有烟。同样道理，你的目标是一切众生悉皆成佛，而在你为了这个目标精进修行的过程中，自然会感应福报。 《无量寿经》中讲到，阿弥陀佛在因地时，“无央数劫，积功累德，随其生处，在意所欲，无量宝藏，自然发应，教化安立无数众生，住于无上正真之道。或为长者居士豪姓尊贵，或为刹利国君转轮圣帝，或为六欲天主，乃至梵王。常以四事，供养恭敬一切诸佛。如是功德，不可称说。口气香洁，如优钵罗花。身诸毛孔，出旃檀香，其香普熏无量世界。容色端正，相好殊妙。其手常出无尽之宝，衣服饮食，珍妙花香，缯盖幢幡，庄严之具”。 这样的福报是世人梦寐以求的，但是求不到，为什么？因不对。经中说得明白，“无央数劫积功累德”，才有如此不可思议的福报。没有因，哪来果？身心不正，常怀邪恶，怎能感应尊贵庄严、无量宝藏自然发应？两舌、恶口、妄言、绮语，身口又如何常出无量妙香？ 大家去寺庙看香炉上有“戒定真香”的字样，戒律清净，身心寂静，自然会有妙香发应，身上自然是香的。 如理如法的回向有两种：三轮无缘的真实回向和相似的回向。三轮，以布施为例，就是布施者、接受布施者和布施的行为。三轮都依靠各种因缘而显现，都不具恒常固有的性质，当体即空。