**第3课**

全知麦彭仁波切 造

索达吉堪布 译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

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，请大家发无上殊胜的菩提心！

**思考题**

**1.修行人为什么要积资净障？加行的不共加持力体现在何处？何为曼茶罗？修曼茶罗的必要是什么？**

**2.请分别解释所修曼茶罗、所供曼茶罗。供曼茶罗时，佛台上应如何摆放？曼茶盘的材质和供曼茶的供品可以用哪些？为何要反复擦拭基盘？**

**3.请解释供三身曼茶罗偈颂的含义。为什么说麦彭仁波切造的三身曼茶罗仪轨简便易行？**

**4.修行人广作忏悔有何必要？为什么说修金刚萨埵是最好的忏罪方法？**

**5.请描述：金刚萨埵修法之前行——观想金刚萨埵佛尊；正行——观修百字明及降下甘露；后行——结座、化光融入、回向。**

**6.请分别解释四对治力。为什么说咒语与本尊是无二无别的？**

前面我们讲了共同加行修法和不共加行中的皈依、发心，今天讲供曼茶罗和金刚萨埵百字明的修法。

**◎ 不共修法对人人都有利**

我们现在讲的这些修法，实际上是密法的不共修法。皈依、发心、供曼茶罗、金刚萨埵、上师瑜伽等不共加行修法，在显宗是没有的，不论是藏传佛教还是汉传佛教的显宗当中都没有。所以，我们称其为“不共修法”。

如果仅仅学汉传佛教或者显宗，这些修法不一定能找到。当然，在汉传佛教的唐密中也有个别类似的修法，但像藏传佛教不共加行这样次第分明的修法是没有的。

如今全世界有很多佛教徒，其中，在修藏传佛教宁玛派五加行的人为数不少。在西方国家，学密宗的佛教徒几乎都在修加行。在藏传佛教中，格鲁派、噶举派、萨迦派、觉囊派都有各自的五加行修法，有的是四加行或六加行，很多人都在修这些加行。

今天在座的有不同教派的佛教徒，不管学修哪个教派，不共加行修法对每个人来讲都非常有利。在藏传佛教中，以前的蒋扬钦哲旺波，近代的顶果钦哲仁波切，还有萨迦派、格鲁派以及宁玛派的很多高僧大德，从传记中看，他们修过不同教派的加行或生圆次第。因此，不同教派的佛教徒对修五加行不用有任何顾虑。就像如意宝，无论在哪里，只要对它祈祷，都会满足众生的愿望；也像清净的水，任何众生喝了，都能解除干渴，这是它的不共能力。

因此，各教派的佛弟子们心胸不要太狭窄，要有一颗包容的心。如果认为我是某个教派，这个法不能看，那个法不能修，那个上师不能朝拜……其实这是不合理的。不同教派的上师，都是本师释迦牟尼佛的传承弟子，他所传承的教派和修法，只是暂时的路径不同，实际上殊途同归，最终的目标完全一致。

**不共加行之三、供曼茶罗**

前面讲了不共加行的皈依和发心，今天先讲曼茶罗，然后是金刚萨埵修法。有的加行仪轨中先讲忏悔，然后是积累资粮。共同加行在不同的讲义当中，有的先讲轮回过患，后讲因果不虚；有的先讲因果不虚，再讲轮回过患，其实次第上没有太大的差别。但你修哪个仪轨，就按照它的次第来做。比如你用《开显解脱道》来修，那就先修曼茶罗，后修金刚萨埵；如果其他仪轨中是先讲金刚萨埵、后讲曼茶罗，就按它的次第修。

**◎ 加行的不共加持力**

我们经常把积累资粮和净除罪障统称为“积资净障”，为什么要积资净障？因为这对每个修行人来讲非常重要。现在很多人修行修不动，原因有两个：一是福报太浅，如果没有积累过资粮，修行不一定成功；二是业力深重，这样一来，修行也难以成功，因为如来藏的光明已经被业障的浓云所覆盖，很难修下去。

所以，我们想要通达无二智慧，一定要修加行。修不修加行，对自相续的改变是完全不同的。修了加行，自相续会发生很大的改变，这就是传承上师和加行法的加持力。

也许有些人不一定承认加持力，我以前在不同的场合中讲过，所谓的“加持力”，是一种无形的能量、力量，不仅佛教讲加持力，世间也有很多这样的无形力量。比如我们看了一部电影，电影的场景始终浮现在脑海里，这就是电影的加持力；再比如我们看到世间的一句格言，或者阅读了某位名人的书籍，这句格言或这本书对你的人生产生了极大的影响，这也是一种加持力。如果你没有亲自品尝到其中的味道，那就根本得不到加持。

所以，五十万加行的加持力，从来没有修过的人根本不知道。如果你已经修完了加行，再观察自己的心态，和修加行之前是截然不同的。因为你已经得到了传承上师、本尊、空行、护法的加持力。很多人可能觉得这只是一种传说，如果这样认为，那你根本就感受不到他们的加持力。但是，如果你在修行过程中，以虔诚的信心经常祈祷、供养、积累资粮，久而久之，你的心态会完全改变，而且这种改变是永久性的，这就是获得了“加持力”。

因此，如果没有修过任何加行，也没有听过密法，有些道理听起来或许比较陌生，不一定马上就有感觉。但如果你的心和行为都已经加入修加行的行列，并且品尝到了它的“美味”，那么你的心态跟以前是完全不同的。很多事情，我们只有通过自己的感知力，亲身感受之后才能理解，否则别人再怎么讲，我们也不一定能完全明白，只有自己品尝到它的味道，才会真正明白其中的奥义。

**◎ 供曼茶罗之必要**

“曼茶罗”是梵语，坛城的意思，也有世界的意思，即器世界和有情世界的总和，也可以解释为宇宙。

为什么要修曼茶罗？就是为了积累资粮。《前行》中有一个教证：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。”也就是说，胜义俱生的智慧，唯一依靠积资净障和具证上师的加持力而产生。

胜义俱生智慧就是胜义谛的空性见，要让它在我们的相续当中产生，唯有三种方法：积累资粮、净除罪障、上师加持。依靠这三种途径可以证悟空性，除此之外的其他方法都无法做到。换句话说，虔诚地积累资粮、忏除罪障、祈祷上师，通过这三种方法一定能获得证悟。

所以，在漫长的修行道路上，我们要抓住重点。现在有一句很流行的话叫“重要的事情说三遍”，所以我要给你们再重复一遍：“积累资粮、净除罪障、祈祷上师是证悟空性的唯一方法！除此之外，其他的只是辅助方法，不是真正的途径。”所以，通过供养曼茶罗来积累资粮非常重要。这是供养曼茶罗的目的。

依靠什么样的方式供曼茶罗？它有很多种表示方法，但主要分为所修曼茶罗和所供曼茶罗。

**◎ 所修曼茶罗**

我们平时把所修曼茶罗观想为三身刹土。所修曼茶盘放在佛台上，最下面的是底座，第一层代表化身世界，第二层代表报身世界，第三层代表法身世界。曼茶罗的三层，表示法报化三身，分别观想为法身普贤王如来、报身金刚持如来、化身喜金刚（或是以金刚萨埵为主的十方诸佛菩萨），作为所供曼茶罗的对境。

供曼茶罗时，前面的佛台最好有三层：最上面一层放佛经、佛塔和佛像，这叫三宝所依；中间一层放所修曼茶罗；下面第三层一般放五供，就是食子、花、水、灯、香。《前行》当中有这个图，是按照堪布阿琼《前行备忘录》里面的修法画的。

所修曼茶罗，是所供曼茶罗的对境[2]。

修供曼茶的时候，佛堂里面除了供养佛像、唐卡等三宝所依之外，最好再供一个所修曼茶罗，平时不用撤。也就是说，在刚开始修供曼茶加行时，先用三十七堆的仪轨供一个曼茶罗，然后供在佛台上，不用每天换。这个所修曼茶罗，是供养的对境，也是我们要修持的法报化三身的器世界和有情世界。

**◎ 所供曼茶罗**

第二个是所供曼茶罗。供曼茶罗的主要目的就是积累资粮。当然，整个三千大千世界的有主物、无主物，我们不可能全部拿来做供养，但通过心里观想，把这些供品全部供养十方诸佛菩萨，也同样获得福德资粮。这是一种意幻供养，跟真实供养的功德没有什么差别。所以，供曼茶罗是一种非常好的修行方法。

以前，阿底峡尊者随身都带着一个木制的曼茶罗，一旦相续当中产生恶分别念，他马上坐下来供曼茶罗进行忏悔。前辈大德们对供曼茶罗尚且如此重视，那我们作为后学者，万万不能忽略或轻视，认为“这种做法有什么啊？这是一种什么行为啊”等等，千万不能这么想。

很多人对一些有价值的道理不能接受，主要原因就是无明烦恼让我们经常看不到事物的真相，因此失去了认识真理的机会。所以，有时候不要太过相信自己的分别念，一定要依照前辈大德们的教言来行持。因为，我们多少生世修来的智慧加在一起，也无法与前辈大德智慧的万分之一、千分之一相比，这是千真万确的。我并不是赞叹某个大德，只是把凡夫和圣者的智慧做比较而得出的结论。

所以，供曼茶罗非常重要。没有修过加行的道友，希望这次讲解之后，都能实地修持。

**如理观想很关键**

修加行的时候观想很重要。如果没有观想，只是在身语上供曼茶罗，那么假使数量上完成了十万，质量上也不一定过关。所谓质量过关，就是要如理观想。

供曼茶罗的方法，以前我给大家详细讲解过，这次只是做个简单的演示。首先我们放第一层，代表化身世界。化身世界就是一尊佛的所化世界，又叫三千大千世界，比如释迦牟尼的所化世界就叫娑婆世界，包括四大洲和须弥山，这样的世界不计其数。观想以化身世界中的人和物等所有欲妙作为供品进行供养。

然后再放第二层，观想是报身世界，也就是东方不动佛、南方宝生佛、西方阿弥陀佛、北方不空成就佛、中央毗卢遮那佛的刹土（在《大幻化网》中有两种说法）。这是报身佛的五方世界，将这些世界观想为供品做供养。

第三层是法身世界，法身没有刹土，也没有真正的实体，它跟主尊、刹土、眷属一味一体、无二无别，但我们在修行过程中，也可以把它当作一种刹土。心的本来面目、如来藏的光明与空性无二无别的本体，就是所谓的法身。

以上把我们现空无二的心性、诸佛刹土的一切庄严，以及世间当中所有清净、不清净的物质，全部作为供品——也就是说，把三身世界的一切庄严供养诸佛菩萨，以此积累资粮，利益无边的众生。

我们供曼茶罗，最主要的目的就是积累资粮，这一点大家一定要记住。

供曼茶罗有五堆、七堆、三十七堆等不同修法，也有很多不同的仪轨。《大圆满前行》里面讲了三十七堆曼茶罗的修法，这个仪轨是萨迦法王八思巴尊者（卓贡却帕）所造，在藏地比较流行，宁玛、萨迦、格鲁、噶举等各个教派的寺院都用这个仪轨供曼茶罗。当然，三十七堆曼茶罗和三身曼茶罗，不同的教派也有不同的供法。

**材质**

曼茶罗的材质，上等是黄金、白银，中等是黄铜、红铜、铁等。如果条件实在不具足，华智仁波切在《前行》里讲，用石板、木块也可以。现在再穷的居士也应该请得起曼茶盘，因为很多曼茶盘并不贵，而以前的大德们修加行时，资具比较缺乏，有的甚至连曼茶盘都没有。

**供品**

供曼茶的宝石，上等用金银玛瑙珊瑚珍珠等七宝；中等用五谷粮食，青稞、麦子、大米等等；如果实在没有，也可以用细沙。如果自己明明有，却舍不得供，这是不行的。有些道友可能福报比较具足，在佛堂里面放很多金银制的曼茶罗，自己也经常修供曼茶，特别好。不仅仅是修五十万加行时要供曼茶，平时早上起来能供一次曼茶罗，功德也特别大。

以前，宗喀巴大师修曼茶罗，手腕都磨破了。前辈高僧大德一般都是这样，手腕磨破以后，用手的侧面或者背面来磨。为什么要这样磨？并不是曼茶罗上面有不干净的东西，也不是诸佛菩萨有什么需要被清净的，而是表示我们心相续中的烦恼尘垢需要通过擦拭的方式来净除。因此，供曼茶，既是很好的忏悔方法，也是积累资粮的方便法。

我希望道友们好好地修十万遍供曼茶，且不说积累资粮圆满佛果，至少你今世的生活会有所改变。有些人福报太浅了，生活很窘迫，经济上很困难，这是以前没有修曼茶罗的缘故（众笑）。

这个修法比较简单，以前讲《前行》时讲得比较细致，你们可以参阅《前行广释》。[3]

下面我们一边念传承，一边在字面上做简单的介绍。

**◎ 供三身曼茶罗偈颂**

***于曼茶盘中安置供堆：***

**嗡啊吽**

**秋 扬 年 涅 秋给 央 卡 色**

**法界等性法身刹**

**让 囊玛 嘎 隆 格 热 诶 央**

**自现五部报身刹**

**卡 恰折 给 央各 古巴 南**

**遍空化身刹庄严**

**根 桑 得 钦 秋 波 真德 玻**

**普贤大乐供云献**

**嗡Ra那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕Ra那萨玛耶啊吽**

以此供养

麦彭仁波切的这个供曼茶仪轨很简单，也很殊胜。《普贤上师言教》里面，三身曼茶罗的仪轨有三个颂词，而这里用一个颂词全部包括。按照前辈有些大德的传统，修供曼茶的时候，三身曼茶罗修三万遍，七堆曼茶罗修七万遍。

**◎ 供七堆曼茶罗偈颂**

**萨耶 布 切 谢 向 美斗 扎**

**涂香鲜花遍大地**

**热绕 朗 月涅得 坚巴 的**

**须弥四洲日月饰**

**桑 吉 扬德 莫 得破瓦意**

**观想佛刹作供养**

**昼 根 那 大 扬 拉秀白 秀**

**愿诸众生行佛刹**

**章格热Ra那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕Ra那萨玛耶啊吽**

以前，有个人说他已经修完加行了，我说：“那你给我念一下供曼茶罗的偈颂。”他不会念，说“我念了十万遍，但现在忘了”。一个偈颂念了十万遍，应该不会忘吧？遇到有人说已经修完加行的，我会考他能不能背供曼茶罗的偈颂。

修五十万加行，如果有时间，每一个修法都要多修一万，以弥补中间缺漏、错念等不如法的情况，这样就非常圆满。也就是说皈依、发心、供曼茶等每个加行都念修十一万遍，很多前辈大德和修行人是这样修的。

**◎ 三身曼茶罗简便易行**

供曼茶罗的方法，《前行》里讲过三十七堆曼茶罗，整个东南西北四方四隅等所有供堆如何安放、分别代表什么，都讲得非常清楚。平时修行，先修一遍或三遍三十七堆曼茶罗，然后用麦彭仁波切的三身曼茶罗的偈颂接着修。

三身曼茶罗中，化身是七堆，表示东南西北四大部洲，即东胜神洲、南赡部洲、西牛货洲、北俱卢洲，再加上日、月和中央的须弥山；报身五堆，表示五方佛的刹土；法身曼茶罗，只用一堆表示就可以。

宁提派和其他宗派里面供曼茶的仪轨比较多，而这个三身曼茶罗仪轨非常方便。偈颂念完，接着念一遍供曼茶罗的咒语，也有每念一百遍偈颂时念一遍咒语的做法，但最好是偈颂和咒语一起念。

麦彭仁波切的前行仪轨，确实方便易修。不过，我看到过顶果钦哲仁波切造的一个加行仪轨，比《开显解脱道》还简单，每个加行修法只有一个颂词，而麦彭仁波切的这个仪轨里，发心、上师瑜伽等修法有好几个颂词，但我没有那个仪轨的传承。我看到台湾很多佛教徒带着他的仪轨，但好像没看到他们修行，也许有些修了，有些只是带着法本而已。不管怎么样，麦彭仁波切的《开显解脱道》，我们既有传承，也简单易行，用它来修加行很好。

偈颂的意思是：

“嗡啊吽”，分别表示对法报化三身的一种呼唤。

“法界等性法身刹”，法界是一切万法的本性，是等净无二，是大空性，这叫法身刹土。每个众生的本来面目——如来藏就是法身。我们证悟无二智慧的本体，也叫法身刹，虽名为刹土，但和刹土的主人从未分开。

“自现五部报身刹”，指在一切菩萨面前所显现的五方佛刹土，叫做报身刹土。

“遍空化身刹庄严”，“遍空”是指犹如虚空遍于每一个角落，化身世界也如此无余周遍。遍虚空界的所有化身刹无比庄严，就像释迦牟尼佛刹土的庄严一样。

“普贤大乐供云献”，外面世界的所有物质、珍宝等，全部以普贤大乐云供的方式供养诸佛菩萨。“普贤大乐云供”在《前行》中讲过，就是观想从自己的心间发出五种光，每一光端都有普贤菩萨，每一普贤菩萨心间又幻化出无量供养天女，呈现无数供品，供养十方诸佛菩萨。以这种观想方式来供养。

然后念一遍咒语：“嗡Ra那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕Ra那萨玛耶啊吽”。

最后结座有不同的方法，常见的观想方法是：供养的对境——诸佛菩萨发光，自己和一切众生融入光中，然后在无所缘的境界中安住，最后回向善根。

以上是供曼茶罗的简单修法。接下来讲忏悔法门——金刚萨埵百字明的修法。

**不共加行之四、金刚萨埵百字明**

***念修金刚萨埵：***

**啊 达 格谢则 巴得 单 当德**

**啊 自顶莲月之垫上**

**华 单多吉森 花 达 卫 多**

**月色金刚萨埵尊**

**多吉者 怎 您玛 耶 当 切**

**执持铃杵拥慢母**

**隆 给 切凿 多吉 杰 仲 耶**

**金刚跏趺报身装**

**特 嘎 达当吽拉耶 吉 谷**

**心月上吽（ཧཱུྃ）百字绕**

**德 贼 金 瓦德 折 达 巴 解**

**降甘露流净罪障**

***以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：***

**嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努Ra埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊**

***结座：***

**滚 波达 讷莫西 蒙 巴噫**

**怙主！我以无知痴**

**丹 策 雷 讷 嘎 央 年**

**违越失誓言**

**喇嘛 滚布 嘉 凑 皆**

**祈愿师怙救**

**左握多吉怎巴得**

**主尊金刚持**

**特 吉钦布 达 涅 剑**

**大悲本性尊**

**桌 卫 左拉 达 嘉 切**

**众主我皈依**

**达 当 森 剑 唐 加杰格颂 特匝瓦当烟 拉 各丹**

**我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分**

**策 年 巴 踏 加 透 漏 夏 所德 者 昵 冬这咪**

**誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。**

**措 踏 加香 样 达 巴 匝 德 所 噫 所 瓦 达 杯**

**以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏**

**多吉森 慧 压 内 热结窝雀 结达 策 年 恰 踏 加达 巴印耨噫 囊 瓦欣 内 让拉特 贝 让当 森**

**之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己**

**剑 踏 加多吉森 慧 格 杰 巴 萨 拉 耶 折达**

**与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒**

**嗡班则萨埵吽**

***最后回向：***

**给瓦德 噫 涅 德达**

**愿我速以此善根**

**多吉森 华 哲 杰 内**

**成就金刚萨埵尊**

**桌 瓦 久 江玛利巴**

**芸芸众生无一余**

**得耶沙拉告 巴 校**

**悉皆安置彼果位**

**达 当 森 剑踏 加结**

**祈愿我与诸有情**

**达 策 年 恰根 达 将**

**失坏誓言皆清净**

**德 内香 且 酿 布 瓦**

**从今乃至菩提果**

**丹 策 南 巴达 巴 校**

**三昧耶戒悉清净**

以此等发愿

**◎ 忏悔的必要**

金刚萨埵修法，是一种忏悔的方法。为什么有些人修行不好？就是因为业力非常深重，如来藏光明的明镜被自性罪和佛制罪等各种障碍的垢染所遮蔽，比如杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、恶语、绮语、贪心、害心、邪见等十种不善业（自性罪），以及违犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等的罪业（佛制罪）。这样一来，就无法如理如实地现前自心的本来面目。因此，我们极有必要修持金刚萨埵法门进行忏悔。

现在，大多数佛教徒的确很重视忏悔法门，这是很好的。为什么？因为在没有皈依佛门之前，大多数人可能造了许多业，凡夫众生愚昧无知，不但即生中造了这么多业，而且在前世、前世的前世……无始以来在轮回当中，造下了无数弥天大罪。如果临死之前没有好好忏悔，不要说成就，死后很可能堕入地狱、饿鬼、旁生三恶趣中。所以，重视忏悔法门对每个人来说非常必要。

前不久开金刚萨埵法会时我也讲过，要念诵四十万遍金刚萨埵心咒，大多数人当时都念了。我们的修行不能停留在口头上，而要在实际行动中变成一个清净的修行人。因此，一定要学会通过忏悔来净化自相续，这很重要！

**◎ 金刚萨埵是最好的忏罪方法**

忏悔法门有很多。皈依，可以说是一种内在的忏悔方法；发菩提心，也是一种忏悔方法，菩提心犹如末劫火，能烧尽我们的一切罪业；还有证悟空性、饶益众生，都是忏悔的方法。但在所有的忏悔方法中，对大多数人来说，最好的就是修金刚萨埵法门。

我们常讲，所有诸佛菩萨在本体上一味一体，无有差别，都具足圆满的断证功德，但由于他们在因地的发愿不同，因此我们祈祷时显现的作用也有所不同。比如，祈祷观音菩萨，相续中能生起大慈大悲心；祈祷文殊菩萨，能开启大智慧；祈祷莲花生大士，能遣除各种各样的违缘魔障；祈祷度母，能迅速成办一切事业；祈祷地藏王菩萨，能迅速满足我们的所愿，等等。

每位佛菩萨都有不同的愿力。续部当中说，金刚萨埵在因地未成佛时发愿：“凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒的众生，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不取正觉。”后来他实现了愿望，已经成佛，圆满了一切功德。所以，在忏悔方面，金刚萨埵有不共的威力，跟其他任何佛菩萨的名号咒语不同。因此，依靠金刚萨埵法门来忏悔很重要。

**◎ 金刚萨埵修法**

忏悔时，一定要具足四种对治力，很真诚地去忏悔。如果心里面什么观想都没有，只是口中念诵百字明，有没有功德？决定会有。但能不能忏净所有的罪障？不一定。所以，观想非常重要。

下面讲金刚萨埵的修法。

**观想“阿（）”字**

金刚萨埵修法仪轨最前面是“阿（）”字。藏传佛教的很多仪轨前面都有“阿（）”字，它是无生、空性的意思。观任何一个本尊的时候，都是观想在空性中出现本尊。

“阿（）”，表示万法都是空性的。在空性当中出观本尊，不同根基的人观想的快慢不同，有些利根者，就像水面跳出鱼儿一样，一刹那当中本尊、刹土全部都能观出来。如果没有那么好的根基，就先在空性当中观想金刚萨埵的种子字“吽（ཧཱུྃ）”，然后“吽（ཧཱུྃ）”字慢慢变成金刚萨埵佛尊。

整个世界的起源实际上是无中生有，都是从空性中产生，因此密宗生圆次第的观想方法有着非常甚深的内涵。最后，又把金刚萨埵观成空性，融入“吽（ཧཱུྃ）”字，“吽（ཧཱུྃ）”字再从下至上渐次融入，变成空性，全部归零，这就是世界的起源，也是生命的周期。

生命的周期就是先从空性开始，最后又回归空性。长的周期，可能上万年、上亿年。短的周期，可以是从早到晚一天的时间；或者是从头一天晚上深度酣睡开始，然后早上醒来，一直到晚上酣睡之间；也可以是一个分别念的产生到消失之间。

金刚萨埵、上师瑜伽、文殊菩萨等很多生圆次第的修法，唯一在密宗当中才有。而且这些修法，完全符合整个宇宙的真相。宇宙真相就是如此：刚开始是空性，没有显现；中间正在显现的时候，空性和显现无二无别；最后，显现又回归到空性中。生起次第的修法，就是这个循环的一种表示，也是成佛的一种殊胜方便法。

**观想金刚萨埵佛尊**

修行的时候，首先从空性当中，在自己头顶的月轮上面，观想一个“吽（ཧཱུྃ）”字，然后“吽（ཧཱུྃ）”字变成金刚萨埵，身色为洁白的月色。在自己的头顶上观想金刚萨埵，这在《前行》中也讲了。

金刚萨埵的法器是金刚杵和金刚铃，金刚萨埵的形象有单身像和双身像。我以前讲过多次，千万不能以不清净的贪念把双身像观想为世间男女的欲望，实际上它代表清净的阴和阳、大悲和智慧、显现和空性，是这样的一种表法。世间万法都有现和空、阴和阳两面，为了断除很多人相续中以贪心为主的一切烦恼，而如此显现，这对利根者来讲，极易认识烦恼的本性，也就是烦恼即菩提的道理。

观想现空无别的金刚萨埵佛尊在虚空当中，全身由圆满的报身服饰所严饰。《前行》中介绍了十三种报身服饰，我当时特意请人画了金刚萨埵的冕旒、项链等十三种精美的绫罗五衣与珍宝八饰，现在的美女恐怕都没有那么多装饰物。金刚萨埵佛尊是报身像，结金刚跏趺坐，观在自己的头顶。

**观修百字明**

接着，在金刚萨埵的心间观想一个极其微小的月轮，在月轮的上面有一个纤细如毛发般的“吽（ཧཱུྃ）”字。一般来说，如果生起次第观想得很细致，说明心能专注。

“吽（ཧཱུྃ）”字周围旋绕着百字明咒。“吽（ཧཱུྃ）”字在中间，周围是“嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴、底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努Ra埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈吙、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊”。

也就是说，先在金刚萨埵心间的月轮上观想一个非常细小的“吽（ཧཱུྃ）”字，再观想“吽（ཧཱུྃ）”字周围由百字明围绕，然后开始念诵百字明。

修百字明时，最好前面放置金刚萨埵的佛像或者唐卡，就像我们修曼茶罗时，前面放所修曼茶罗，还可以放其他唐卡和佛像，这些不会冲突。

藏地一些人专修五十万加行时，把这几个唐卡一起摆在山洞或者闭关房里。修皈依和发心的时候，皈依境放在前面；修曼茶罗的时候，皈依境前面再放所修曼茶罗；修金刚萨埵时，在皈依境前放金刚萨埵的唐卡。

还有些人专门去拉萨，在觉沃佛像前修五十万加行。我们经常看到，很多人在大昭寺外面修加行，有些供曼茶罗，有些念百字明，有些磕大头。

在信仰方面，我觉得藏地还是非常虔诚的。最近有部电影叫《冈仁波齐》，影片里除了杀一头牦牛的镜头不太好，很多内容都是藏地生活的真实反映。藏民的生活很简单，民风淳朴，他们的信仰不是造作的，也不是为了某种目的。他们为了达成心愿，会一直努力地坚持做下去，在这个过程中没有很多的担忧，也不会特别敏感。

相比之下，城里人的信仰可能有所差别，很多人修法只是为了今生短暂的一个目标，并不是为了来世解脱的究竟目标。但在藏地，尤其是一些老修行人，因为他们心中有真正的信仰，生活非常清净，也非常快乐，生活中出现任何变故，不管是诞生、翻车亦或死亡，都很淡定。

**在三宝所依处修加行**

没有修完加行的人，如果条件允许，有必要去圣地修行，比如寺院或有三宝所依、具有加持力的地方。藏地有很多人去五台山修加行，但听说最近都被赶走了，现在不知道怎么样，听说拉萨也是这样。不管怎样，修加行尽量去比较寂静的地方修，一定要把它当作生命中很重要的事情去做。

如果没有寂静的地方，也可以在经堂里修。我们学院有好多道友都是这样，因为经堂有佛像、大藏经，还有现成的五供，那些懒得供灯、供水、供香的人，就到经堂里面先随喜一下，因为随喜的功德和自己供是一样的，然后在大藏经和佛像面前修五加行。

因此，在经堂、佛堂当中修加行都很好，希望大家尽量完成五加行。人身确实很难得，我们要好好利用这个人身，在诸佛菩萨面前供十万遍曼茶罗积累资粮，念十万遍百字明忏除罪业。

其实，百字明的意思，就是通过祈请金刚萨埵佛尊忆念往昔所发的誓愿，向金刚萨埵佛尊虔诚祈祷，依靠这种缘起，忏净自己的罪业。

**观想降下甘露**

前面讲到，观想金刚萨埵心间的月轮上面，“吽（ཧཱུྃ）”字周围旋绕着百字明，接下来观想百字明降下甘露，自己身上无始以来贪嗔痴所造的所有罪业，全部变成脓血等非常不干净的液体和各种虫类，被甘露冲洗后，沿着自己的身体流入地下。此时，观想自己所有的冤亲债主在地下一直满心盼望，张着口、伸着手、张着爪在等待，自己身上所有不干净的东西全部都流向他们。他们得到之后心满意足，从而化解了宿怨、偿清了业债、清净了罪障。这就是金刚萨埵的观想方法。

**◎ 四种对治力**

修金刚萨埵忏悔时，一定要具足四种对治力。

**所依对治力**

第一是所依对治力，也叫依止对治力。在上师、佛、本尊或者三宝所依、金刚道友面前都可以忏悔，这就是所依对治力。比如，平常我们做错了什么事，对道友说“忏悔忏悔，我今天做错了”；或者当面不好意思说出口，自己马上到佛堂里面，在金刚萨埵或其他佛像面前忏悔，这是所依对治力。

**破恶对治力**

第二是破恶对治力，也叫厌患对治力，是对我们以前所造之业深恶痛绝，非常后悔。四个对治力中破恶对治力很重要，如果没有后悔心，罪业不能清净。

**恢复对治力**

第三个是恢复对治力，也叫返回对治力，对往昔造过的罪业，发誓从今以后绝不再造。

**现行对治力**

第四个是现行对治力，通过祈祷金刚萨埵，金刚萨埵的身体降下甘露，我们所有的罪业全部都得以清净，自身变得像水晶般非常透明、清净。

在其他一些引导当中，现行对治力也包括念咒语、转坛城等等。（说到转坛城，听说有些道友说：“你们不要拍照，因为坛城是见解脱，这个不能拍照。”既然是见解脱，为什么不能拍照呢？所以有些人是瞎指挥。在尸陀林也是这样，有些人不懂装懂给别人随便解说。以后大家不管制止什么行为，一定要如理如法；或者你要让别人做什么事情，自己一定先要懂这些道理，否则不太好。）转坛城、转佛塔、转神山、闻思等等，通过修持很多善法来净除罪障，这是现行对治力。

具足这四种对治力，随着甘露降下而净除所有的罪障，然后念诵百字明。

**◎ 结座**

念完百字明，结座的时候念诵：

**怙主！**

**我以无知痴**

**违越失誓言**

**祈愿师怙救**

**主尊金刚持**

**大悲本性尊**

**众主我皈依**

怙主，我因无明愚痴，违越了很多密宗的誓言和显宗的戒律，祈愿金刚萨埵怙主您，救护我们这些众生。主尊金刚萨埵，您是一切大悲和一切诸佛菩萨的本体，是所有众生的怙主，我从今天开始皈依您。

**我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己与一切有情变成金刚萨埵身。**

这样皈依以后，我与一切众生发露忏悔所失坏的一切身语意根本和支分的誓言，祈愿所有罪障、堕罪、垢染全部得以清净，以此祈祷，观想金刚萨埵非常欢喜悦意地给我开许。也就是说，因为刚才一直降下甘露冲洗身体，使得自己的罪业都得以清净了，然后一心祈祷金刚萨埵垂念，此时自己心里观想金刚萨埵告诉自己：“善男子，你所失坏的这些罪业全部都得以清净了。”

说完以后，上面的金刚萨埵就融入自己，自己变成金刚萨埵。《前行》中讲，最后降下的白色甘露充满自己的三脉四轮，身体好像变成一个白色的牛奶瓶一样。因为金刚萨埵降下甘露冲洗，我的罪业全部都清净了，一点也没有了。最后金刚萨埵佛尊化光融入自己的身体，自己也变成金刚萨埵身，跟金刚萨埵一模一样。

然后，自己心间“嗡班匝萨埵吽(ཨོཾ་བཛྲ་ས་ཏྭ་ཧཱུྃ)”的咒轮发出五种不同的光，一直照射到十方清净刹土，供养十方诸佛菩萨和护法神，佛菩萨非常欢喜，他们的智慧、悉地全部以光的方式融入自己的身体。

再观想心间的六字真言发出无量无边的光，照射到六道众生和三千大千世界的所有众生，光所接触到的众生全部变成和自己一样的金刚萨埵。

以上这些观想很重要。《现观庄严论》中讲到“圆满、清净、成熟”这几个词，其中“清净”是指我和众生本来都是清净的，就像《维摩诘经》中所讲的一样，但因为无明，众生还没有通达本性。现在通过这种修法，我们认识到世界是本来清净的。所以，生起次第中有很多甚深的道理，一切本来都是清净的，只是我们不知道而已，现在通过这种方法来苏醒本性，最后完全回归到本来面目中去。

我们观想自己和一切众生都变成金刚萨埵，然后念金刚萨埵心咒，但这里不用念很多，因为是着重修百字明。

**任何人都可以修百字明**

《前行》中讲了很多百字明的功德。法王如意宝在上世纪90年代曾住在成都中央花园，当时他们专门给法王派了一个门卫，是个警察，现在已经退休了，他穿着警服在念百字明。我有一次跟他说：“你忏悔得还可以啊？”他说：“《前行》里面讲的百字明的功德太大了，可惜以前我不知道。”而当时有几个年轻的出家人却在看电视，我就跟他说：“警察在念百字明，出家人却在看电视，不太合理啊。”他说：“哎呀，我现在肯定罪业比较重，这是很好的一个机会，法王这里也没有很多事情，我可以好好修百字明。”他就每天待在小屋子里看《前行》，然后特别精进地念百字明、修加行。

其实，不管什么身份的人都可以念百字明。现在网络很发达，任何人不论身处何方，都可以通过网络得到传承法要，不一定非要亲自去某个地方才能得法。百字明的功德非常大，大家一定要修。以前华智仁波切的传承弟子，在有生之年念诵非常多的百字明，这方面可以参阅《大圆满前行》。

**如何观想**

在这里，六字真言“嗡班匝萨埵吽”不用念太多，因为主要是修十万百字明，但一定要好好地观想金刚萨埵，这非常重要。如果刚开始不太会观，一定要把佛像放在自己的前面，先认真地观看佛像一段时间，过一会儿再闭上眼睛观想。刚开始，你闭上眼睛可能什么都观不出来，但到一定的时候，你观想的所有对境都可以清晰地现前。所以一定要下功夫，否则就没办法了。很多前辈大德在生起次第的修法中讲得很清楚，到一定时候心里面显现出来的形象，比佛像唐卡还要清晰，完全超越肉眼所见。

按照《前行》所讲，在念修百字明时，可以一会儿观金刚萨埵的铃杵，一会儿观他的服饰，一会儿观他身体的庄严，一会儿观他降下甘露；或者就观想自己无始以来所造的罪业那么严重，这次一定要精进地忏悔。总之，我们要一心一意专注在金刚萨埵和忏悔有关的事情上面，而并不是口里面念着百字明“嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅……”，心里面却想着如何赚钱、如何跟别人打架，或等会儿下课了我要干什么等等，甚至有时候生嗔恨心、贪心、嫉妒心。如果在这种心态中念百字明，不会起很大的作用，只是嘴皮运动而已，并不是很殊胜，这方面一定要注意。

**咒语和本尊无二无别**

还有一个要点，《大幻化网•光明藏论》中讲，一定要想到，我们所念的百字明、金刚萨埵心咒跟本尊是无二无别的。我们经常认为金刚萨埵是在虚空中，在我心里显现的形象，而这个咒语仅仅是一串词语、一种声音而已，除此之外没有什么功用。这种看法完全不合理。

《光明藏论》的最后一品“咒语”中讲到，本尊和咒语无二无别。也就是说，口里念的“嗡班匝萨埵吽”就是金刚萨埵佛尊，这是密法里面的一个甚深窍诀。本来今天听课的人里面有一些不是密法的法器，没有修完加行之前，这么深的教言是不能传的，但我今天心情比较好，所以就给你们透露一点。以前法王如意宝讲法时，也会讲着讲着就说：“哦，不应该讲这些大圆满的见解，但我今天心情很好，就讲出去了。”所以我今天也是这样。以后你们学到《光明藏论》最后一品时，会完全明白本尊和咒语无二无别的道理。

所以，我们念观音心咒时不能认为：“观音菩萨在那边，一面四臂，而咒语只是我口里的一个声音，这种声音只是一个声波而已。”如果这样想，说明还没有通达本尊和咒语无二无别的道理。真正的咒语，当我们看到咒语的文字“嗡班匝萨埵吽”，以及我们耳边听到这个咒语的声音，乃至自己念诵时嘴里发出的声音，都跟金刚萨埵完全无二无别、一味一体。

所以，我念诵了十万遍咒语，相当于金刚萨埵的加持和力量在我的身上反反复复地发挥了十万次，这样，我相续中智慧的力量依靠金刚萨埵的加持不断地被发挥出来。就像一件事情我做了无数次，那么它的反面力量自然而然会薄弱。所以，如果以前修过生起次第，懂得咒语和本尊无二无别的窍诀，一定要把咒语看成真正的金刚萨埵来念诵，这样一来罪业很容易清净。“嗡班匝萨埵吽”应该这样来念，但这里不用念很多。

**化光融入**

念金刚萨埵心咒时，观想自己变成金刚萨埵，所有的众生也已经清净，全部变成和我一样的金刚萨埵，之后所有的金刚萨埵化光融入自己。自己这个金刚萨埵的身体，也慢慢从边缘逐渐化光融入心间“嗡(ཨོཾ)”字中，然后依次融入“吽”字，之后“吽”字从下至上慢慢融入，最后剩下一个圆圈“那达[4]()”，接着“那达()”也融入虚空中[5]，就这样在无缘离戏的境界中稍许放松而入定。

刚才讲了，我们这个世界刚开始是“阿（）”字开头，最后以“吽（ཧཱུྃ）”字而消失，这一点不仅佛教这样讲，科学家也完全承认。整个世界的起源是空，最后回归到空，中间正在显现时，用原子、分子、中子或质子的分析方法来观察，所有器情世界的本体跟空性没有差别。

所以，依靠佛教的真理，我们通过修行可以认识宇宙的真相，包含我们自身的世界和外在的世界，以及佛菩萨的本体。表面上看，这种修法有什么意义呢？实际上，这就是人心回归自然的一种最好方法。

**◎ 回向**

**愿我速以此善根**

**成就金刚萨埵尊**

**芸芸众生无一余**

**悉皆安置彼果位**

最后回向，以我们修金刚萨埵的善根，愿所有的众生都变成金刚萨埵，获得清净的果位。

**祈愿我与诸有情**

**失坏誓言皆清净**

**从今乃至菩提果**

**三昧耶戒悉清净**

但愿我和所有众生失毁的誓言都得以清净，以这种方式来发愿回向。

**◎ 生生世世的修法**

依靠金刚萨埵不共的发愿力，清净我们相续中所有的罪障。有些人认为自己罪业很深重，但千万不要因此而绝望。无论造了多么深重的罪业，依靠金刚萨埵法门都能得以清净。《百业经》中说，有个人杀了五千个人，最后通过忏悔得以清净；指鬘王杀了九百九十九个人，最后也清净罪障，获得了阿罗汉的果位。

末法时代，我们即生当中遇到这么好的忏悔法门，的确很荣幸。以前，法王如意宝对忏悔法门非常重视，现在我们学院里面，汉藏等各民族的修行人对忏悔法门都很重视，而且这种重视不是一时的热情，而是在一生当中都修持这些法。佛教中的修行法门，生生世世都可以直接运用，不像世间的快餐文化，起起落落变化非常快。

所以，大家年轻时得到的法要，晚年还会用得上。而其他有些东西，比如年轻时买的衣服，晚年不一定能穿；年轻时喜欢吃的东西，晚年不一定喜欢。世间的很多东西，年轻时特别喜欢，到了中晚年就不一定。但是，修行的道理，在生生世世中都有实用性和时效性。因此，大家在修行中一定要有坚固心、恒常心和恭敬心，这些心态不可或缺。

今天讲了金刚萨埵和供曼茶罗的修法。通过这次讲授，希望明年、后年修加行的人越来越多。

我前几天也讲过，有没有修加行差别很大，修完加行的人，他的气色、说话、走路、吃饭等很多方面完全不同，就像野马已经被驯服了一样，综合素质会发生大的变化。也许你们认为我说得太夸张，但有经验的人，通过一言一行就能看出一个人的修行。现在，国外有一种说法：一顿饭的功夫，就能基本看清一个人的素质，知道这个人是否值得交流与合作。世间人尚且有这样的观察方法，我们修行人也不例外，只需要短时间的交流，就能看出一个人是否修过加行。

所以，修完加行，心相续一定会有变化，将来，密法中的很多深广道理，可以自由自在地行持。