

前行广释·第一百三十课·原文标注

笔记整理:定解B16 笔记审核:定解B01

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！

下面接着讲七支供的“顶礼支”。

前文讲到，修行人追随上师闻法时，切莫成为“法油子”。那应该如何呢？

- 让法融入相续调伏烦恼

应该调伏烦恼。也就是说，当你听闻五部大论，听闻显密教言时，【因此，】就算了知一句正法的意义，也必须知道融入自相续而实地修持。修持的目的，就是调伏烦恼。

当你有了这种认知，也有了观察的能力，那么对你而言，八万四千法门的任何一个法门，都成了调伏烦恼、去除无明的方便。否则，纵然广闻博学，也于相续无益。如《水木格言》中说：“多闻若未实修，则于自心无益，百年住于水中，石性干燥而存。”意思是，只是多闻而

不实修的话，对自心是毫无益处的，就像石头即使沉在水里一百年，也不会被水湿润，不会改变其干燥的本性一样。

以前读书时，我就很喜欢这个教证，知道对自相续的调整而言，实修是最重要的。不实修的话，虽然听了法，但相续很难被滋润。记得有一年，上师如意宝讲《法界宝藏论》时说过：“显密一切的教言，其最终目的，就是对治自相续的烦恼。”因此，修行人一定要实地修持。

那要修的都是些什么法呢？从“人身难得”、“寿命无常”，直到“上师瑜伽”，都是要修的。这些修法的文字虽然简单，谁都懂，谁都会念，但不每天修的话，文字是文字，你还是你，你们之间始终相隔千里。因此，一定要修。

- 依止上师即模仿

要修的话，随学上师是最好的方便。其实我们依止上师的目的，就是要观察上师身语意的行为，进而效仿随学。

上师的身体调柔，上师的语言善巧，上师的智慧深邃，只要你悉心效仿，自然就被提升了。如果总是看过失：“上师昨天讲错了，今天做错了……”私下里把上师当笑料，这是非常

颠倒的，是不如理的依止。

真正的依止，要随学上师的意趣和行为。上师相续中有无量的大悲与智慧，有深刻的出离心，上师在度化众生时，充满了坚忍与勇敢，每一个行为又都具足善巧方便，上师在世出世间法上圆融无碍……这些功德，才是我们应该效仿的地方。

俗话说得好【正如世间的俗语也说】：“一切事情即模仿，模仿之中能生巧。”模仿得好，不仅像样，还能生巧，其实智者就是这么产生的。在世间当中，学生要模仿老师，模仿不来的，就要挨打挨骂，成为“笨蛋”；东方要模仿西方，一旦模仿成功，整个国家的各方面都会有迅速的进展。因此，任何进步的捷径就是模仿。

同样，在依止上师修学佛法时，要实现自身的转变，唯一依赖于模仿。当然，要模仿上师，模仿前辈的高僧大德，也确实不易。有些行为我也见惯了，刚学佛的时候，两三天非常精进，白天不休息，晚上不睡觉；刚出家的时候，两三年威仪如法，走路也好像闭着眼，从不东张西望……但一二十年以后，这些行为全都销声匿迹了，可以说没有稳重的“模仿精神”，因此也不会有真实的效果。

当然，真正的上师，的确有值得你模仿的地方。要模仿的话，其实就是让**自相续取受上师所拥有的一切外内密功德**，而这种取受，也应当**【需要】像泥塔小像从印模中取出来一样**。

泥塔小像，我的家里就有一尊，本来今天想拿下来的，但是忘了。不过很多人应该见过，用模子做的，把它从模子里取出来时，模子里的所有纹路，也一模一样地体现在小像上。其实现在的佛像也是一样，批量生产的佛像，从模子里取出的每一尊，上面每一个细细的花纹，也都是一样的，而且非常清晰。

同样，做弟子的，也应该体现上师的功德。比如，我们追随的是上师如意宝，那么，上师最主要的特点是什么呢？就是弘扬佛法、利益众生。所谓利益众生，就是对世间的一切生命，都以慈悲心给以饶益与救护。救护他们的方法，也不是简单的救助与慈爱，而是传播佛法，用佛法彻底断除有情相续中的烦恼之根，并进而让每一个生命都获得解脱。

因此，能否称得上传承上师的弟子，要看他的行为，看他是否延续了上师的慈悲与智慧。否则，学院里呆了个把月，就自称“我是上师如意宝的传承弟子”，谁能信服呢？而且，凡

是接近你的人，大家都不满意——“上师的传承弟子，哪能这么做呢？”“上师的传承弟子，哪能对众生不负责任、对佛法不负责任呢？”……如果天天为自己化缘，处处是不如法的行为，这哪里是从上师的“模子”里取出的“小擦擦”¹？肯定是从别的模子里出来的。

你要称自己是上师的“小擦擦”，那这个“小擦擦”像不像呢？自己可以看。真正的“小擦擦”，是有目共睹的，谁都看得出来。有些口头上的“小擦擦”，说得是很多，但对上师的利生事业不仅不作饶益，反而还伤害众生，那这样的话，“小擦擦”上看不到上师的“花纹”，又怎么称得上是上师的传承弟子呢？

因此，在依止上师时，一定要追随模仿上师的功德。而这一切，都要从恭敬心开始。

◎ 如法顶礼的功德

【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**【，】**（这在《大智度论》等佛经论典中，都有描述）。**而且，各个地区的顶礼方式也并无定法【，】**。比如，汉地的很多人就跪坐着顶礼，在佛堂念经诵咒时，一直跪着；而在藏地的公路上，也常会见

¹ 即擦擦像，也就是泥塔小像。

到有人磕大头，三步一拜地顶礼，但不管怎样顶礼，都是在表达内心的恭敬。

- 不恭敬顶礼毫无意义

因此，顶礼时一定要恭敬。**【然而在这里，】【对于】上师们依照佛经【中的顶礼方式而讲的言教，】**论典，像《大解脱经》、智悲光尊者的教言等，宣说了顶礼的方式，对这些方式，我们**【自己】本来是一清二楚的，可是如果为了【却以】轻【轻松】松就投机取巧，或者摆出傲慢自居的架势应付一下，【而】不认真顶礼，就证明是不恭敬顶礼对境的轻蔑态度。**

其实，恭不恭敬一看便知。恭敬的人，行为、姿态上都不同，像在修五十万加行的场合中，有的人每磕一个头，都让人生起信心，特别如法；而有的人就不太如法，好像也在顶礼，但总感觉他缺乏恭敬。

所以，顶礼时一定要如法。不论你是共修、在家里修，还是前往别处朝拜时，即使是磕一个头，也应当如理如法。

常常修顶礼的人，他的身上很难见到傲慢的影子，为什么呢？因为顶礼能摧毁傲慢。而很多世间的领导、知识分子，在进入佛教场合时不肯顶礼，为什么呢？就是相续中有傲慢。

有傲慢的人是弯不下腰的，傲慢就像一根铁杆一样，把他的身体都绷直了。在这种情况下，要让他跪下来，让他磕个头，太难了！太不情愿了！

但对三宝有恭敬心的人，顶礼就很容易，而且也爱顶礼。在他的心目中，三宝有无量无边的功德，是最殊胜的对境；而且他也知道，作为凡夫，本来就业力深重，再加上今生也是无恶不造，以这样的身份，凭什么不顶礼呢？一定要顶礼！其实我们每个人都一样，一副有漏的身体，有什么可傲慢的？因此，在舍弃它之前，我们应该把它利用好，如果用它作顶礼、行善法，这肯定是最好的利用方法了。

我经常看到一些大德是这样，不论是讲法、开法会，在任何场合中，他最爱顶礼，这是非常好的示范！我希望道友们也都能随学。当然，要想始终都如理如法，也要有些心力，也就是说，相续中一定要培养起真实、持续的恭敬。

【因此我们必须了知好似付】有恭敬，顶礼才有意义。否则，顶礼就像交**税一样勉强**，观想不如法，行为也不如法，只是完成个数目，那只能算是**相似的顶礼**。这种“顶礼”，**只会【能】给自己带来过患，因而【无】没有【任何必**

要】丝毫的意义。

- 恭敬顶礼有无量功德

相反，如果按照要求如理如法进行顶礼，则有无量的功德。

《佛说灌顶经》²中说：“人如果在临死之前，礼拜过十方三世诸佛，那他命终之后不论转生何处，都将值遇佛陀；而且，千劫、万劫乃至亿万劫中所造的重罪之报，都将获得解脱。”因此，即生中能作顶礼，是很有福报的。

那么，顶礼一次，有怎样的功德呢？《毗奈耶经》里有一则公案：从前，一位比丘顶礼有佛陀头发、指甲的佛塔，阿难尊者请问世尊他顶礼的功德，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。”

这是如法顶礼一次的功德！想一想，每一个微尘就是一个转轮王位，这个数量是不可思议的。《业报差别经》里也有一个类似的教证：“礼佛一拜，从其膝下至金刚际，一尘一转轮王位。”

²《佛说灌顶经》云：“佛告普广菩萨摩訶萨。若未终时礼拜十方诸佛。命终之人所生之处常得值佛。千劫万劫亿万劫数。重罪之殃无不得脱。”

此外，《业报差别经》又讲了顶礼的十种功德：

一、得妙色身：顶礼的人，生生世世获得妙色之身，相貌端严。

二、出言人信：顶礼的人，凡是你所说的话，都会受到别人的信任。

三、处众无畏：顶礼的人，处在众会当中无有畏惧。

有的道友在几百人面前作个讲考，手就发抖，这就是前世不顶礼的果报。所以今生一定要顶礼。今生顶礼了，下一世抽到你讲考，手就不会抖，脸也不会红，脚也站得稳，那样的话，多有信心啊！

不过，这种讲考方式，是一种很好的训练，训练多了就好了。最重要的还是多看书，不看更紧张。如果看好了，心里有点把握，那即使一上来有些紧张，但过一会儿就好了。

四、诸佛护念：顶礼的人，会得到诸佛菩萨的护念。

五、具大威仪：顶礼的人，不论出家、在家，行为如法，并具有令人生信的威仪。

六、众人亲附：顶礼的人，会有很多人亲近你，那样你就不会孤独，不会因为没人理而痛苦。有些人谁都看不惯，谁都讨厌，这也是前

世不礼佛所导致的。

七、诸天爱敬：顶礼的人，连天人都爱戴、恭敬，并且时时保护着。这样的话，也不一定要特意地供护法神，天天“梆梆梆——”，常修顶礼的话，护法神自然会护念你。

八、具大福报：顶礼的人，将获得大的福报。

九、命终往生：顶礼的人，命终以后会往生净土。

十、速证涅槃：顶礼的人，将迅速获证涅槃。

这十种功德不是平常的功德，因此说顶礼是不共的善法。哪怕礼佛一拜，也有不可思议的果报。

下面再讲一则《杂宝藏经》里的公案：

往昔佛在世时，有一长者天天前往佛陀那里。这让他的妻子生起怀疑，心想：“是不是去见别的女人了？天天都去！”

于是便问丈夫：“你每天都去哪里了？”

丈夫回答说：“我到佛陀那边去了。”

妻子问：“佛陀长得好看吗？能胜过你吗，让你一直去！”

于是，丈夫为妻子赞叹并宣说了佛陀的种种功德。妻子听后，心生欢喜，立即乘车来到

佛陀居止的地方。

然而，这时在佛陀的身边，国王、大臣们围得水泄不通，使她无法靠近。于是她只好远远地向佛顶礼，顶礼一拜之后，便回城了。后来不久，妻子去世，转生到了三十三天。生天之后一观察，她心里就明白了：原来佛陀对我的恩德如此深重，仅仅一个顶礼，便使我生到天上！所以经云：“得佛恩重，一礼功德，使我生天。”

一礼的功德尚且如此，那我们修十万，而且是在发无上菩提心的基础上修持，这个功德，肯定无法衡量。因此，我们是很有福报的。来到这个南赡部洲，虽然造过恶业，甚至还在造，不过同时我们也在行善；不说别的，每天早晚磕三个头（这是我们要求过的），能做到这一点，结合上面所讲的功德来看，得人身也是非常有意义了。

去年一段时间，我们每天课后共修十五分钟，多数人能磕一百多个头，效果非常好！刚才讲到这些功德的时候，很想继续这样修，但是一方面五论班要讲考，一方面，我也是刚回来，还有点高山反应，所以过段时间再看吧。

不过，十五分钟一眨眼就过了。要是做别的事，跟人聊两句，自己坐一会儿，不止十五

分钟，可能一两个小时都过去了。而且，有些人坐也是傻坐，一呆就一天，也不观修，净是胡思乱想。这样的话，不如你就作顶礼。

- 与僧众共修的力量大

尤其是，如果能与僧众一起共修，这个善根的力量更大。

这里的道友应该有体会，与僧众共同行持善法时，因为僧众的力量，自己的数目很容易圆满，而且，因为善根融在了僧众的功德当中，所以它的增长是不可思议的。可以说，个人的力量非常微小，如火星；而大家共修的力量，则如熊熊烈火。这个道理非常深奥，就像《莲苑歌舞》中讲的一样。

有的出家人喜欢自由，总想离开僧众，独自一人去漂泊。你这样居无定所，两三天应该还可以，但时间久了，就很难说了。

有的居士说：“我在学会里一起学，烦恼多，跟别人也合不来，不如就在网络上自学。”但结果不到一个月，就离开了，最后学都不学了，自己也很无奈。因此，我希望外面的居士们，千万不要因为暂时的因缘，离开佛教的集体。

这个集体对你而言，是一个长期的庇护所，除非你有足够的自力，否则，就应该呆在集

体里，和大家共同行善。每个人也可以观察自己，自己修，力量够吗？境界够吗？如果是我的话，要闭关最多也就十天八天，久了就不行了，善根不增长，烦恼却粗猛了，所以赶紧跑回僧团，跟僧众一起修行，这样至少不会退失信心。大家都学过《山法宝鬘论》，里面常常强调不离僧团，不离佛教的集体，我想这是很深的教诫。

你们自己也想一想，是不是这样？如果觉得我说得不对，你可以举手：“我就不用依靠僧众，一个人在外面呆八年肯定没问题，菩提心肯定增长。”如果是这样，我们也开许，给你开“证明”。可是，谁有这个把握呢？

因此，我们个人的成长，一定要靠团体的力量。这种力量，也许你并不了解。比如，我们都知道听课有功德，但你今天跟道友们一起听这节课，和你一个人听一堂课，其实是有很大差别的。这种差别，是在长期的相互熏染以后，你会潜移默化逐渐出现许多前所未有的改变。这就是团体的力量！——这也是我长期以来，通过自己的智慧观察、研究，最终得出的“相对论”。（众笑）

总之，如法顶礼的功德是不可思议的。如【此外】经中说：佛陀的不见顶相，就是从恭敬

顶礼应敬之上师士夫中得来的。也就是说，顶礼、接送上师，礼拜佛陀等，是形成究竟圆满正等觉不见顶相的因。

以上讲了“顶礼支”，是上师瑜伽修法中“七支供”里的第一支。这种世俗善根很重要，诵经、念咒、磕头、供养……该做的，都不要断。与此同时，有能力的也可以观胜义空性，修修无上密法。福慧不偏堕，这才是中道，修行中能把握好这一点，是很要紧的！

己二、供养支：

◎ 供养的心要清净

供养时，心要清净。像前面供曼荼罗时所说，有能力的，应该将自己实际拥有的财富，以正规、如法、清净的方式摆放整齐。作供养时，心【里】应该远离、【无有】吝啬的束缚，不是为了做表面文章，同时也要【不带矫揉造作、】毫无卖弄之心【，把它作为所缘对境】。

只要心不吝啬，不论供什么、供多少，都是好的。供佛、供僧、捐款建经堂，只要有心供养，就有无量功德。如果明确要求别人“你一定要出一百、一万、一千万，多少多少……”，这样的话，供养者的心态很难清净。现在有些寺院规定：办什么什么佛事，要多少多少钱。这

样一规定，就算施主勉强做了，但吝啬心太大的话，不会有多大功德。

还有，功德也忌讳宣扬。有的人常常“我供养了什么什么”，到处给人炫耀，就像藏地的一句俗话：“看到骑马的人，站着讲；遇着走路的人，坐着讲。”这样到处讲，功德就耗尽了。

因此，一定要去除这些不良心态。首先发起菩提心，在清净的心态中摆放供品，乃至作种种供养。

◎ 以普贤云供而供养

● 观想供品

所摆放的供品，可以是五供：**【接下来观想】鲜花、熏香、酥油灯、香水、神馐【等，】。**没有的话，观想也可以。还可以观想**【以及】无量殿、豪宅、经堂、轮王七宝、八吉祥徽、八瑞物，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，全部以观想来供养。**

这里最重要的是观想。没有这个能力，只能是真实地摆放，有什么供什么；有一定禅定或心力的人，可以尽量观想。

首先是观想供品。不论你在城市还是乡间，就把那里的美妙景物或财富，全部用心观想

并取受，然后供养十方诸佛菩萨。这种观想，可以尽量地拓展，从一个城市到一个国家，到南赡部洲，到四洲乃至整个人间、天界，此中所有最庄严、最微妙的事物，全部取受过来作为供品，供养殊胜的对境。

- 供养方式

供养的方式，最好观想“普贤云供”，也就是【以】追随普贤菩萨的幻变供养方式来作供养。

【也就是说，】我们可以这样观想：凭借普贤菩萨的等持力（这时观想自己的身体变成普贤菩萨），自己心间放射出等同于百千俱胝无量佛刹之微尘数、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，他们每一位的心间，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。以这种“普贤云供”的方式供养，功德是不可思议的。

当然，说起来简单，要观想起来是很难的。学院有四大法会，其中藏历六月份开的，就叫“普贤云供法会”。这个法会，就是通过念诵《普贤行愿品》，同时观想以五供为主的无量

供品供养诸佛菩萨的一种修行。

供养是很重要的修行。课前的念诵里有一个供养仪轨，里面有一个“供云咒”³。不过，个别道友还是不会念。三遍念下来，“嗯嗯嗯”就过了。其实这样很可惜，字数也不多，最好能念熟或者背下来，这样每次都能跟大家一起念完。

去年我看到一个注释，说供养咒的功德非常大：能遣除违缘；能将供品变成无数，等等。其实这对我们很实用，在没有等持的情况下，通过咒语加持，将供品增多了以后，也同样能实现很大的修行。

这个咒语，宁玛巴以前的传承中好像没有，华智仁波切、堪布根华，在他们的传承里没有，是法王如意宝特意加的。加持咒“嗡桑巴 噶、桑巴 噶……”，源于阿底峡尊者，出自《噶当祖师问道语录》，法王认为其加持力极大，就加在开头了；还有就是这个供云咒。

法王在世时，四众弟子都很重视供养的修行。每次开“普贤云供法会”，大经堂的里里外外都布满鲜花及各种供品。夏天的时候，鲜

³ 供云咒：纳摩RA纳扎雅雅 纳摩巴嘎哇得 班匝儿萨RA抓玛儿达呢 达塔嘎达雅 阿儿哈得桑雅桑波达雅 达雅塔 喻班贼儿班贼儿玛哈班贼儿玛哈得匝班贼儿 玛哈波雅班贼儿 玛哈波德泽达班贼儿 玛哈波德曼卓巴桑札玛纳班贼儿 萨儿瓦嘎儿玛阿瓦RA纳波效达纳班贼儿娑哈。

花、野花都很多，所以，僧人、居士们都会用花来供养诸佛菩萨。

我们作为法王如意宝的“小擦擦”，喜欢作供养也是正常的。经堂里、自己的佛堂里，常常陈设一些供品，念念供云咒，这样的修行习惯是很好的。

那么按照这里的修法，陈设供品以后，还要尽己所能地作意幻供养，同时念诵下面的偈文：

恆夏叶哲当怎记
陈设供品意幻定
囊这秋波夏加簸
供印奉献现有物

意思是，陈设真实的供品，同时观想意幻的供品，然后以普贤菩萨的等持力印持，将器情世间的所有供品，全部奉献供养上师及诸佛菩萨。

◎ 诸佛菩萨可以享用一切供养

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，凡是世间界中的有主物、无主物，应有尽有的人天受用，我们都可以观想拿来作供养。美元、钻石、汽车、飞机……只要是你喜欢的，都可以观想供养，

不必担心佛菩萨是否用得上。

不过，有些上师是挺担心这个的。道友们自己认为这个好、那个好，很有信心地供养。但到了上师那里，全都用不上，只好堆着。所以对很多上师来讲，最大的烦恼就是供品。但诸佛菩萨不会有这种烦恼，因此，**自己有多大的观想能力，就幻化多少来供养。**

《华严经》云：“供养一一佛，悉尽未来际，心无暂疲厌，当成无上道。”这是佛陀于因地时，在一一佛前作的无边供养，如此供养，直至穷尽未来际，也不会有片刻疲厌之心，以此当成无上之道。

同样，我们为求佛果、为度众生，也应该尽心尽力地供养。这种意幻供养，**从圆满资粮的角度来说，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，“我福报太小了，没钱供养……”，其实，只要你有心，随时随地，自己【别人】所拥有的一切资具，或者【凡是】当你亲眼看见美好的事物时，心里就可以首先观想：“供养三宝！供养根本传承上师！”**

我再强调一下：这样作意幻供养时，不仅供品没有差别，所供养的对境也没有差别。也就是说，你心里观想的佛陀，与真实的佛陀是

一样的。这样修持，灭罪生福的功效也相同。为什么呢？因为一切本来如幻。如藕益大师云：“以如幻根，缘如幻佛，灭如幻罪，生如幻福。”

◎ 网上意幻供养

也正是基于这个道理，最近智慧佛网上开设了“在线供佛”，以方便大家供养。

有人问：“供养网上的佛，与供养唐卡上的佛一样吗？”完全一样。因为网上也好，唐卡上也好，同是虚拟的世界。不仅如此，就连我们认为很真实的世间，世间中的任何事物——铁制、铜制的，甚至我们的血肉之躯，都跟网上的显像没有差别，同样是幻化的。所以，在网上供养如幻的佛，同时发愿、回向，也能产生如幻的福德。

从开办以来，参与网络供佛的人，特别特别的多，对此我非常欢喜。要知道，很多人在自己的真实环境里，是没有供佛因缘的，进入虚拟世界种个善根，还是挺稀有的。

刚才藕益大师的那个教证，以前讲《智慧品·澄清宝珠论》时引用过：以如幻的根，缘如幻的佛，灭如幻的罪，生如幻的福。当然，因为积集了如幻的资粮，最终也必定获得如幻的佛果。

懂得这个道理以后，平时应该多作意幻供养。

◎ 宝天比丘供养白石获大果报

下面讲一则《贤愚经》里的公案：佛住世时，有一位长者生了个男孩，因为降生时天降七宝，堆满了屋里和院内，所以取名宝天。宝天长大以后，随佛出家，并很快获得了阿罗汉果。

阿难问佛：“世尊，不知宝天比丘过去修了何种福德，感召出生之时天降七宝之雨，衣食自然，不缺吃穿，而且出家之后，很快证果？”

佛陀说：“过去毗婆尸佛住世时，有一次僧众游行村落，当地有福报的居士们共同迎请僧众，广作供养。有一个穷人见了，也想供养，但家里穷，没有宝物，于是就找来一些白色的石头，观想成金银珠宝，抛洒于空中供养僧众，并发下大誓愿。

当时的那个穷人，就是现在的宝天比丘。他以供养白石的果报，九十一劫中福报无量，多具财宝，衣食自然。而今世成了最后有者，值遇我，并且出家证阿罗汉果。”

从这个公案可以看出，要供养，要积累资粮，不见得非要很多的钱。相反，恭敬心、清

净心是最重要的。像学院有很多老觉姆、老喇嘛，他们念《普贤行愿品》时，边念边抛大米，同时观想供养诸佛，其实功德是很大的。不过，现在学院不让抛了，怕经堂里到处都是，所以要求意幻供养。其实抛米是很有功德的。

不管怎样，以后我们朝拜圣地，礼拜佛像、佛塔时，用金银珠宝供养当然好，没有的话，以清净心摆放石子、鲜花或净水，也有很大的功德。

有些不信佛的人，认为供养是多余的：“这么愚昧，干什么呀？”其实，我们供养有我们的道理，是有意义的。你们世间人不也有一些仪式嘛，谁轻蔑它的话，恐怕也说不过去吧。所以，不懂的人要歧视真理，是不合适的。

那么，刚才也讲到了，佛能接受一切供养，既然如此，我们也应该随时随地作供养。**【甚至】**见到路边涓涓流淌的清清小溪，见到遍满鲜花的一方平原，夏天的彩虹，冬天的雪景……**任何赏心悦意的事物**，甚至进入城市，堵车时见到成排的车灯闪烁，进入机场时见到许多庄严的建筑，这些我们**都可以【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。

己三、忏悔支：

◎ 深心忏悔一切罪业

忏悔时，要痛心疾首地发露忏悔，从无始以来流转轮回迄今为止，自己所造的能回忆、不能回忆的堕罪，也即身语意三门所造的十不善、五无间、近五无间罪⁴、四重罪⁵、八邪罪⁶以及掠夺三宝财物等一切罪业，并且痛下决心：“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。

只要这样忏悔，罪业一定能清净。如《业报差别经》云：“若人造重罪，作已深自责，忏悔更不造，能拔根本业。”一个人即使造了特别严重的罪业，但造了以后，若能深深地谴责自己，并且发露忏悔、永不再造，也能拔除一切根本的罪业。

以四种对治力忏悔以后，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。

⁴ 近五无间罪：与五无间罪相似的五种重罪：污比丘尼、杀见道菩萨、杀有学僧伽、夺僧伽资具和拆毁灵塔。

⁵ 四重罪：1. 居智者之首位；2. 享用密咒师的财产；3. 居比丘顶礼之前；4. 享用修行人的食物。

⁶ 八邪罪：1. 谤白法；2. 赞黑法；3. 障碍行善者积资；4. 扰乱信士之心；5. 已入密乘者背弃上师；6. 已入密乘者远离本尊；7. 已入密乘者脱离道友；8. 已入密乘者舍弃坛城。

只有净除罪障以后，生起次第、圆满次第等任何修法的验相才能呈现，诸佛菩萨的境界也才能现前。如《圆觉经》云：“常当勤心忏，无始一切罪，诸障若销灭，佛境便现前。”那个时候，你就会经常梦见上师、本尊、护法来加持你。

◎ 忏罪不能拖延 不能故意多犯同忏

相反，如果罪业一丝都没有遣除，出世间的任何功德都无法生起。因此，修行人一定要常修忏悔，而且不能拖延，什么时候犯了，就立即忏悔。《涅槃经》云：“智者有二，一者不造诸恶，二者作已忏悔。”那么作为智者，假使不能不造恶业，但造了也要立即忏悔，千万不可拖延。

有人说：“今天我犯戒了，但不着急，过两天再犯的时候，一起忏悔。”其实这种想法，是非常错误的！记得《百喻经》里就有一个比喻：

以前，有一个愚人养了七个孩子。其中的一个孩子死了，愚人见孩子死了，便把尸体搁在家里，不管他了。

别人见了，就问他：“你为什么不把他殡葬了？”

愚人听了以后，心想：“如果这样搁着不对，一定要送去殡葬的话，那要再杀一个，这样一担两个，走起来就平衡了。”想完，他便亲手杀了一个儿子。这样担着两个，扔到尸陀林去了。当时的人都嗤笑他，觉得这太愚蠢了。

这个比喻是什么意思呢？就是说，如果犯了戒，应该立即忏悔，不能覆藏。但有些人被要求忏悔时，认为反正要忏悔，不如多犯一些，然后一起忏悔，于是又破戒，并且造了更多的不善。这就像那个愚人一样，一个儿子已经死了，再杀一个儿子，其实这是非常愚痴的。愚人如此，如果修行人是这样，也是如此。因此，每次造业以后，一定要立即忏悔。

你看阿底峡尊者，那么了不起的大班智达，但即使走在路上，一发现自己心生恶念了，便马上坐下来，用那个随身带的木制曼荼罗，供曼荼罗忏悔。尊者尚有分别恶念，尚需随时忏悔，那我们凡夫更不用说了。

那么在忏悔时，用这里的修法，就观想上师三宝，**之后念诵：**

够色莫给累那根
一切三门不善业
恆 萨秋给昂德夏
光明法身中忏悔

其实，宁提心滴派修法中的偈颂，很多是密法的教义。这个偈颂的意思是，一切身口意三门所造的不善业，全部在光明法身中忏悔。也就是说，能忏、所忏、忏悔皆不成立，完全以三轮体空的方式摄持而忏悔。

以上已经讲了七支供里的三支——顶礼、供养、忏悔，这些都是滋养慧命的好“食品”。胃口好的人一看到好食品，这个好吃、那个也好吃，统统想吃。所以，在有限的生命里，能“吃”多少就“吃”多少吧，如果你胃口好的话。

思考题

- 487、你对依止上师即模仿，是如何理解的？
- 488、用教证说明如法顶礼的功德。
- 489、用自己的体会，说一说共同修善与独修的差别。
- 490、在词句上解释一下“普贤云供”的修法，并尽量修持。
- 491、所忏的罪业都有哪些？

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
三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿
我今回向诸善根 为得普贤殊胜行

【档案编号B060130-定解B16-005】