

《莲师七句祈祷文》修法

2026年5月5日

今天我为大家简单讲讲莲花生大士的《七句祈祷文》。从明天开始，我们将继续学习《优陀那经》。去年大家学完了第一品到第十二品，明天起正式进入第十三品。今年的学习方式和以往基本一致：大家先共同学习，之后进行讲考，还会有阶段性的笔考，希望大家都能认真投入。我们暂时还能拥有这样一个共同闻思的机会，是非常幸运的，希望大家一定要珍惜。

今天我们共同学习莲花生大士的《七句祈祷文》。大家对这篇祈祷文应该非常熟悉。莲师的祈祷文种类极多，可以说有千千万万，但在所有祈祷文中，最殊胜、最灵验、最深入人心的，莫过于这篇《七句祈祷文》。这是历代无数修行有成、获得证悟的上师们异口同声的结论。所以，大家千万不能认为：“《七句祈祷文》不就是普普通通的七句话吗？有什么了不起的？我也写得出来。”有些不懂窍诀的人，确实容易产生这样的轻慢之心。然而，这看似平平无奇的七句话，实际上蕴含非凡的意义，不论从其历史源流、不共加持还是殊胜作用来看，都是极其不可思议的，大家务必要认识到这一点。

该如何理解这个祈祷文的意义呢？大家都在使用各种电子设备或应用程序，无论是电脑、手机还是各类APP，操作时往往都需要身份认证来解锁，或者输入密码来登录。表面上看，你的密码可能只是简单的“123456”或“8888”，但如果没有这几个数字，你就没有操作权限，更无法登录系统。同样的道理，如果我们想要真正获得莲花生大士身语意的加持，或者唤醒自心莲师的本来面目，那么《七句祈祷文》就是解锁的神圣密码。没有它，我们很难掌握修行中最殊胜的窍诀。

所以，虽然表面上看《七句祈祷文》十分简单易懂，但实际上它的意义极其殊胜。大家对此不要仅仅停留在理论认知上，觉得“可能很殊胜吧”就足够了，而是应该深入思考：如何让这个祈祷文融入到我们的生活和修行当中。

宁玛派和噶举派的许多传承上师，在念诵任何仪轨之前，一定会先念诵《七句祈祷文》。这是为什么呢？实际上，我们修任何一个法，想要获得加持与悉地，就必须与十万空行的怙主——莲花生大士身语意的秘密契合与相应。而要达到这种相应，念诵《七句祈祷文》就是最殊胜、最有效的方法。正因如此，历代前辈大德才对《七句祈祷文》如此重视。

《七句祈祷文》到底是谁造的呢？究竟有没有一位作者？实际上，它就像《一子续》一样，是一种自然形成的金刚语。一些史料中记载，天界的空行众以《七句祈祷文》，祈请阿弥陀佛降下身语意的化身，前来南赡部洲度化众生。此时阿弥陀佛心间放出了一个红色的“舍”字，射入邬金国达那够夏的湖泊中，在一朵莲花的花蕊上，化现出了莲花生大士。所以说，实际上在莲师降生之前，《七句祈祷文》就已经存在了。许多伏藏典籍中都有这样的记述。

麦彭仁波切的《七句祈祷文释·白莲花》中提到：当时那烂陀寺遭遇外道挑战，寺里的众多班智达不论与外道互相辩论还是比试神通，都无法取胜。在这个危急的时刻，一天晚上，五百位班智达竟然做了同样一个梦。梦中胜寂空行母现身对他们说：“你们无法胜伏外道，除非迎请我的兄长——住在漆黑的忿怒尸陀林中的颅鬘莲师（班玛托创匝）前来，否则佛法将遭毁灭。”班智达们问：“我们没办法到那里迎请，该怎么办呢？”空行母又说：“明天早上，你们在屋顶上陈设广大供品、奏响各种乐器，以动听的声音齐诵《七句祈祷文》，他必定会降临。”第二天大家按照空行母的授记，在屋顶上恭敬念诵祈祷文来迎请，莲师果然降临了。他依靠无上的智慧和辩才，折服了所有外道，随后在比试神通中也取得了胜利。从此之后，《七句祈祷文》便在人间得以广泛弘扬。

一些资料中还提到当时的细节：莲花生大士降临在烂陀寺的殿堂上空，先与外道辩论获胜，随后外道开始在虚空中展示各种神变。这时，狮面佛母出现，给了莲师一个小小的宝篋，里面装有一个咒语，“阿嘎萨玛Ra匝夏达Ra萨玛Ra雅啪的”，咒语射出霹雳与火花，最终胜伏了外道。

总之，通过《七句祈祷文》来修持莲师的相应法，这对我们每个人来说都是非常重要的。接下来，我就按照《喇荣课诵集》中的版本，简单讲讲这个祈祷文的字面意思。当然，想要真正理解这些文字背后的详细解释和甚深意义，还需要学习相关的注释。比如麦彭仁波

切的《七句祈祷文释·白莲花》。其中分别按照外词句、内生起次第、密解脱道与方便道，以及究竟大圆满道这五个层次来阐释这个祈祷文的密意。我以前讲过几堂课，当时是按最基础的外修的方式，从字面上讲解；而没有讲内修、密修、极密以及究竟道这四层含义。我本想找机会继续传讲，但一直没有因缘。如果将来因缘成熟，大家可以共同学习。

下面我们开始正式讲解：

七句祈祷文——《上师密集》中所说上师修法

标题中的《上师密集》是大伏藏师格热秋吉旺修（格热秋旺）的伏藏品合集。这版《莲师七句祈祷文》正是他取出的伏藏。格热秋旺尊者是藏传佛教中最杰出的伏藏大师之一。莲花生大士曾授记过三位如国王般伟大的伏藏师，虽然对此存在不同说法，但一般认为，莲师有身语意三种化身：身化身是酿·尼玛沃日，即《莲师修法心语》的取伏藏者，他被誉为如太阳般的伏藏大师；语化身就是格热秋旺，他被誉为如月亮般的伏藏大师；意化身是仁增果德坚，他是如意宝般的伏藏大师。

通常认为，《七句祈祷文》这一伏藏法是由格热秋旺尊者最早开启。尊者大约生活在公元1212年至1270年之间。他造过一部专门阐释伏藏的著作，我去年翻译了一半，还没有完成。实际上，如果想要深入了解伏藏，格热秋旺尊者是一位十分关键的人物。在藏传佛教中，很多伏藏法有各种不同的解说方式，但格热秋旺尊者的解释是公认最好的。虽然后来有许多大德，如绕那朗巴、智钦·丹毕尼玛等，也有很多对伏藏法的论述，但归根结底，最殊胜的讲解基本源于格热秋旺的著作。值得一提的是，他的空行母觉姆满莫（1248-1283）也是一位大伏藏师。据《藏密佛教史》记载，她在一次会供之后，直接不舍肉身飞往了清静刹土。

总而言之，格热秋旺尊者对整个藏传佛教伏藏方面的贡献是极大的。下面我就介绍一下他取出的这个伏藏法的大意。前面是莲师的教言：

顶礼本尊！

后代有缘善男子，若皈依我莲花生，

自身居于寂静处，生起无常厌离心，

出离轮回尤重要。

这段内容讲的是修行《七句祈祷文》的要求和方法，相当于一种前行。我们以这种方式修持这个祈祷文，是非常有必要的。许多人都喜欢修本尊，如果能将《七句祈祷文》修好，那将来修任何本尊都会比较容易。

莲师的这番教言，主要针对的是包括我们在内的后代有缘善男子和善女子。莲师在此指明，若想真正皈依我莲花生大士，就必须通过《七句祈祷文》来进行修持。

那么，修行的前行应当如何准备呢？

首先，我们的身体应该安住于寂静之处。对于现代都市人来说，想要真正找到一处寂静的山林修行，基本是不可能的。但我们完全可以为自己创造一个寂静处：如果有条件，自己的卧室或寮房一关上门，便可算作一个寂静的关房。同时要注意远离手机的干扰。世间人时常要面对许多散乱之因，包括外在的环境、身边的电子设备，以及内在的分别念，如果能将这些影响断除，便能拥有自己真正的寂静处。

其次，必须生起无常观与厌离心。一些大德强调过：修持《七句祈祷文》时，观修无常是非常重要的。很多西方人，一开始便直接修大圆满、大手印，其实如果没有打好基础，那样的修行维持不了多长时间。所以，最好的方式是从基本的人身难得、寿命无常等四外前行修起，尤其应该深知轮回的过患，从而产生真切的厌离心。要深深地认识到，漂流在轮回中实在毫无意义，尽早寻求解脱才是正道。

很多年轻人起初不一定能生起这样的感触，但随着年龄增长，看尽轮回中的是是非非，总有一天会明白轮回中并无值得留恋之处。到时就会生起强烈的无常感与厌离心，并由此生起希求从轮回中解脱的出离心，这是极其重要的。

总之，修行的第一步，就是要为自己营造一个寂静之处，并将观修无常作为加行，这非常重要。

诚心诚意依于吾，当思一切皈依处，

圆满于我莲花生，苦乐希冀汝尽知！

在祈祷时，我们应当如何观修呢？一定要极度真诚、全心全意，绝不能流于表面。现在有些人修法徒有形式，他们只将莲花生大士视为神话传说中的人物，或是民俗习惯里的一种象征，这种想法是非常不合理的。

首先，我们应当客观地认识到莲师对整个藏传佛教的巨大贡献。这一点在某些其他教派的叙述中，可能很少被提及，甚至他们在记录历史时，许多重要的相关事迹也没有被明确记载。甚至有些人在讲述藏传佛教历史源流时，对莲师只字不提。其实这完全源于这些宗派自身的执著与狭隘。

实际上，对于真正有智慧的人来说，莲花生大士绝不是一个神话人物。公元8世纪，吐蕃国王赤松德赞在修建桑耶寺的过程中，遭遇了诸多非人的阻碍，后来通过大德酿·当珍桑波等人的授记，才从尼泊尔迎请莲花生大士入藏。正如我们在《莲师略传》中所见，按照多罗那他尊者的说法，莲师是经过冈仁波齐一带来到拉萨，其入藏的整个路线非常清晰。所以，他是一位真实存在的、活生生的历史人物。他来到藏地后，修建了桑耶寺，培养了僧团，这些事实是谁也无法抹杀的，大家必须明白这一点。

如今一些西方研究者或其他教派人士，一提起莲花生大士的事迹，就视为一种玄妙的想象，总想归类为神话故事或民间传说，这是极不合理的。我们考证任何一位历史人物，一方面要看他所处时代的人物关系，一方面要看他当时的所作所为。莲师曾主持翻译过许多经论，并伏藏下诸多法宝，这些物证一直流传至今，这是有目共睹的事实。

我经常对身边的人说：想真正成为一名好的修行人，一定要好好祈祷莲花生大士。如果你对莲师的生平存有疑虑，最好亲自去一趟尼泊尔和不丹。到了那里，你会亲眼看到莲师当年修建的寺院、留下的遗迹，它们至今依然真真切切地存在着。所以大家将来如果有时间、有能力，都应该试着去寻访莲师的足迹。当然，去不丹或尼泊尔，目的绝不仅仅是为了拍些

照片、发些视频，而是真正去朝拜那些曾被莲师加持过的圣地，这样的旅行会有极其特殊的意义。

偈颂中讲到，弟子应当诚心诚意地将莲师我视为一切皈依处，一切功德皆圆满于莲师我。应该在内心这样观想：我现在至心皈依您、依止您，直至成就佛果之前，我的一切都将求助于您。无论是苦是乐，无论有什么愿望与希求，全部交由您来指导、安排与抉择。

确实，我们对上师、对本尊能具备这样的信心，是极其重要的。大家平时也要经常观察自己的信心。就我个人而言，从小都对莲师很有信心。我也发现，许多外国人，尤其是西方人，有很强的信心。他们经常创作各种漫画、插画，还有各类造像，来表达对莲师的喜爱。也许有些人认为他是一位具有浪漫主义色彩的本尊，有些人则认为他是肩负特殊使命、拥有特殊加持的伟大人物。之前有一位巴基斯坦人，曾与丹增活佛一同，在巴基斯坦追寻莲花生大士的足迹。他把莲师当作自己最热爱的人，就像现代人仰慕的偶像一样，是他心目中最向往、最有信心的至高存在。

在藏传佛教中，宁玛派和噶举派对莲师都非常崇敬，但其他教派有些时候则不一定，也有种种不同的情况。按理来讲，莲师是全世界所有众生的怙主。在末法时代，依靠他、祈祷他，确实能够遣除一切魔障。尤其是当下，全球充满了天灾人祸，地水火风的灾难频发，战争、瘟疫以及各种纷乱层出不穷。而依靠莲花生大士，确实能消除这些违缘。因此，我们应该发自内心地祈祷莲师：“我愿将自己的一切供养给您，我的一切都由您了知、由您护持。”我们一定要生起这样一颗虔诚的心。

不求名利不积财，以身语意三恭敬，

诵此七句祈祷文：

我们修持此法，绝不是为了追求世间的名利与财富。传法者不能心想：“我今天传讲《七句祈祷文》，会不会得到供养？”求法者也不能认为：“我求得此法后，就能借此获得一些利益。”修行时应该端正心态，以自己的身语意三门，怀着极度的恭敬与敬仰来进行祈祷。

恭敬心在修行中非常重要。智悲光尊者的《功德藏自释》中引用过两个公案。一个是关于莲花戒论师(噶玛拉西拉)的故事:当时有一位弟子态度急躁地对他说:“您给我加持一下吧。”尊者却说:“坏弟子,你恭敬一点吧。”或许是他恭敬心不足的缘故,尊者给他的加持,正是让他学会恭敬。

另一个故事则是关于阿底峡尊者,不同的记载中细节略有出入,大致是这样的:阿底峡尊者的一位弟子在他面前直呼其名,要求:“您给我讲个窍诀吧。”阿底峡尊者回答道:“我的耳根还是很明利的,真正的窍诀就是信心!窍诀就是信心!窍诀就是信心!”本来这位弟子想在尊者面前求得一个甚深的窍诀,但尊者给出的答案却是“信心”,而且连说了三遍。这些师徒间的对话看似简单,但细细想来却别有深意。

现实中很多人也是这样的。无论面对多么了不起的上师,如果弟子自身一点信心都没有,那么上师的功德对弟子的相续产生不了任何利益;相反,即便上师看似平凡,但如果弟子具有极大的信心,从中获得的利益也会非常大。

同样,当我们共同祈祷莲花生大士时,如果有人能生起真正强大、发自肺腑的信心,乃至毛骨悚然、泪流满面,那么自然而然就会获得莲师身语意的加持。如果对莲师没有什么信心,那无论祈祷的声音多么动听,也不一定能得到真实的加持。所以,此处特别强调,要以三门恭敬的方式来进行祈祷。

下面为大家简单讲解《七句祈祷文》的大意:

吽

哦坚耶杰呢香灿 邬金西北隅

这一句主要阐述了莲花生大士的降生之地。莲师并非普通的胎生,而是化生于邬金国西北隅的达那够夏海之中。如果从更深层的密意来讲,这其实象征着自性清净刹土。

巴玛给萨东波拉 莲花蕊茎上

这一句描述了莲师降生的情形。当时恩扎布德国王在湖边，看见一朵莲花上端坐着八岁童子形象的莲师，随即将他迎请回宫，并立为太子抚养。这里讲述了莲师化生于莲花之上的情况，也表示莲师本性清净无染、无生无灭。

雅灿巧格悟哲尼 稀有成就尊

这一句赞颂了莲师不共的功德。莲师已经获得了不共的殊胜悉地，以及共同的八种悉地。所有功德与悉地在他身上圆满具足，故称“稀有成就者”。

巴玛炯内益色扎 共称莲花生

这一句点明了莲师的名号。莲师拥有众多名称，包括八变莲师、十二名号等，还有大家熟悉的“班玛桑巴瓦”或“班玛托创匝”等梵语名称。但所有名号中，最主要、最广为流传的，就是众生共称的尊名“莲花生”。我们也最习惯这个称谓。所以，此处讲的是莲花生大士的共称名号。

括德夸卓芒布果 空行众围绕

这一句主要讲祈祷的对境。莲花生大士是十万空行的尊主，尤其是他在八大尸陀林修持禁行时，周围环绕着无数的空行、护法与非人眷属。因此，这里讲明了整体的祈祷对境。

切杰吉色达哲吉 我随汝修行

这一句讲的是祈祷的具体方式。正如前面所强调的，我们在莲师面前祈祷时，心中应当如此作意：我要一直追随莲师您，不寻求任何外道或其他皈依处，一心一意修持莲师您的法门。我也非常希望大家每一个人都能如此祈祷莲花生大士，这一点至关重要。

辛吉拉协夏色索 祈临赐加持

格热巴玛色德吽

最后一句连同后面咒语，表示至诚祈请莲花生大士降临，赐予我们加持和所求的悉地。在咒语中，“格热”意为上师，“巴玛”意为莲

花，“色德吽”表示赐予悉地。

从字面上看，这七句话加上最后的咒语，似乎非常简单易懂。然而，如果要深入理解其中内涵，其实一点也不简单。正如麦彭仁波切在《七句祈祷文释·白莲花》中，分别从外、内、密、极密以及最究竟道这五个层次作出了解释，其中确实蕴含着极其殊胜的密意。所以，我们若想透彻了解《七句祈祷文》的意义，需要从多方面去深入研究，这样是最好的。

藏地非常重视《莲花生大士广传》（《班玛瓜唐》）。在很多地方，基本上家家户户都会念诵这部广传。包括现在，各地的居士林以及民间自发组织的年轻在家信众，也会经常共同念诵。这部广传极其重要，我以前也获得过传承。

记得1987年年初，法王如意宝曾请帝察活佛来到学院，为大家念诵《大藏经》的传承。正式开始之前，帝察活佛为了遣除念诵《大藏经》传承的一切违缘，特地先念了《莲花生大士广传》。当时他老人家有一个非常特殊的做法：在广传每一品结束时，他都会念一遍《法王如意宝祈祷文》，每一品都是这样。我们也不明白其中深意，或许是因为莲师与法王的特殊加持，以及帝察活佛自己的不共缘起。念诵结束后，法王为我们做了《大藏经》的书函灌顶，随后便前往康区一带数十座寺庙弘法，而活佛则留在喇荣佛学院，为大众念诵《大藏经》的传承。由此可见，我们藏地对莲师的传记与祈祷文是何等重视。

我在此也建议每位道友，如果条件允许，以后能在早上起床时最好念一念这个祈祷文。以前很多修行人早上醒来第一件事，就是祈祷自己的上师与本尊，念诵各种功课。但如今很多人习惯不太好，醒来的第一件事就是找手机。我们学院的喇嘛和觉姆还稍好一些，因为手机都统一上交了。而世间的很多人，往往还没睁眼，就开始摸手机，一睁开眼，便不断刷手机；晚上睡觉时，手机屏幕和眼睛几乎同时关闭，我听说很多人都是这样。这确实是这个时代的悲哀。

所以，我们以后在早上起床或晚上临睡前，能不能念诵7遍、21遍，或108遍《七句祈祷文》？如果能这样坚持念诵，会有极大的利益，自己的相续也一定能与莲师相应。这篇祈祷文功德确实不可思议，虽然莲师的祈祷文种类繁多，历史上公认的大伏藏师有一百零八位，

小伏藏师有一千位，而几乎在他们的每一个伏藏品中，都有一篇莲师祈祷，但其中最核心的，正是格热秋旺尊者取出的这个伏藏。

许多前辈大德都极力赞叹过这个祈祷文，在我翻译的法王语录《不凡》中，法王也阐述了很多这方面的殊胜道理。他老人家特别强调：“与其一劫又一劫地持诵一般的明咒和陀罗尼咒，不如念一遍金刚七句祈祷文更有加持、更有威力。”所以，希望大家好好地依此祈祷莲师。

根据前辈上师们的教言，若能真正依靠此法祈祷，上等者能亲见莲花生大士；中等者能在觉受或梦境中见到莲师；即便是下等者，也能在心中生起真实的信心。以前许多有证悟境界的上师都说过：如果产生了真实的信心，其实这颗心就是真正的莲花生大士。

反观现在的世间人，确实让人觉得十分可惜。他们把真正殊胜的对境置之不理，却对明星、网红狂热追捧。以前我们读书时，同学们经常把歌星、影星的照片贴在自己的床头，奉为偶像。现在我们既然成为了修行人，应该把自己的“偶像”换成莲花生大士。无论是将莲师圣像挂在脖子上，还是供奉在案头，只要能让莲师的身语意时刻不离开自己，我相信我们的心一定会与莲师相应。如果对莲师持着无所谓的态度，反而去崇拜世间各种充满烦恼的凡夫，那确实很不值得。

前段时间，我看到一个视频，拍的是附近举办的一场活动。画面里有很多藏族人在跳一些现代流行的网红舞蹈。我在想，如果大家能以藏传佛教自身的金刚歌舞，伴随着《七句祈祷文》等歌词来载歌载舞地祈祷，拍这样的视频岂不是更好。这不仅是在传承和展现我们自己的文化，间接来讲，也能在众生的相续中种下一些善根。

如今，在东西方许多国家的人们，对《七句祈祷文》都有很大的信心。国际上有一个著名的合唱团，专门演唱过这首祈祷莲师的歌曲；在不丹等地，也有许多自媒体团队，用年轻人喜闻乐见的方式来传播莲师文化。下面我给大家分享一些不同风格的《七句祈祷文》短片，从中也许会有一些启发：或许我们在未来的弘法利生事业中，也可以适当地运用各种创新方式来传播佛法。

(播放短片)

如此屡屡而祈祷，生起深情泪涌出，

虔诚信心现感应，猛厉祈祷了然住，

清然本然不散观。

在祈祷时，应当以前面的方法，屡屡、不断、反反复复地祈祷。说到这里，我回忆起我们学院的许多次《七句祈祷文》共修，不知道大家是否还有印象？我自己有几个特别深刻的记忆：

第一个印象，是我刚到学院的时候，法王如意宝亲自赐予我加持，当时念诵的正是《七句祈祷文》。关于这个场景，我以前在微博上这样写过：“我第一次见到法王如意宝，是在**1985**年春天的一个下午。他坐在一把旧椅子上，慈爱地摸着我的头，念了一遍莲师七句祈祷文和莲师心咒、文殊心咒对我进行加持，并嘱咐我：‘好好闻思，别乱跑。’我永远不会忘记这一幕。”

第二个印象，是在**2014**年**1**月**26**日，当时为了遣除全世界的灾祸，祈愿人们更加安乐，我们学院进行了为期两天的莲师除障祈福共修。在那两天里，大家从早上八点到晚上六点共同念修，每个人都要念诵两万遍《七句祈祷文》。

这也是我记录在微博上的。有时候写写微博、记记日记真的很好，不知道大家现在还在坚持记日记吗？过一段时间，我们可以比一比谁记日记坚持得更久，或者彼此分享一下日记里有意义的内容。

第三个印象，是在**2022**年**9**月**2**日，学院又一次号召大家念诵《七句祈祷文》，要求每个人念一万遍，同时还要念诵十万遍金刚铠甲心咒。当时我发的这条微博，阅读量有一亿多次。

所以，我们学院以前确实经常共修《七句祈祷文》，很多人都曾这样屡屡不断地祈祷。

当初麦彭仁波切有一次曾在境界中，亲耳听闻空行母传授莲师《七句祈祷文》。当时，仁波切问身边的侍者西绕哦色：“你听到空行母的声音了吗？”侍者回答没有听到。仁波切便说：“我这次确实听到了，空行母正在唱诵《七句祈祷文》的传承。”听闻此言，西绕哦色当即向麦彭仁波切发愿，要念诵**130**万遍《七句祈祷文》。麦彭仁波切后来能写下《七句祈祷文释·白莲花》，缘起也与西绕哦色

的发愿有关。¹

顶果钦哲仁波切和法王如意宝都曾开示过：如果能专门修持《七句祈祷文》**7**天或**21**天，以后修任何法门都会变得非常容易。我也曾想过，要好好闭关念诵**7**天，可惜一直未能如愿。以后如果有机缘，大家一定要好好地念修《七句祈祷文》或者莲师心咒。我真心觉得，这个祈祷文就是开启一切修行的密码。别看它只有简简单单七句话，但实际上就像密码的七位阿拉伯数字，谁手里掌握了它，并好好祈祷，谁就有可能开启很多殊胜的境界，包括证悟自性即是莲师佛、唤醒我们内在的本性佛，这都是完全有可能的。

在念诵的时候，应当深情地祈祷，直至热泪涌出。记得一位大德曾说过，虔诚祈祷时流下的眼泪，有豌豆那么大。反观我们自己，不要说豌豆大的泪珠，恐怕连一丝小小的泪水都很难流出来。我们应当以虔诚的信心，让内心产生真实的感应，在猛厉祈祷之后，于大圆满本来清净的境界中安住。

如是祈祷善男子，我予救护何须言？

成为三时诸佛子，心得自证大灌顶，

如果弟子能够如此虔诚地祈祷，那得到莲师救护是无需多言的。智钦·丹毕尼玛等许多大德在为《七句祈祷文》作注释时，经常引用莲师的这句承诺。对于这样好好祈祷的人，给予救护是理所当然的。不仅如此，过去、现在、未来三世诸佛都会共同加持他，让他成为诸佛的佛子，并获得自证的大灌顶与大自在。

定力坚稳智慧增，以大自然之加持，

成熟自己除他苦，自得领受之同时，

饶益他众成事业。

如果我们经常祈祷莲花生大士，自己的禅定力将会变得坚稳，入定将不再困难。有些人经常抱怨：“我辩论还可以，但是入定不了，连半小时都不行。”昨天有一个人说，自己修行不错、入定很好，结果我问他能入定多长时间，他说，大概两三分钟。这其实根本算不上真正的入定。所以，祈祷莲师，不仅能令我们的定力稳固，还能增长智慧，不至于像有些人那样，随着年纪越来越多，变得越来越糊涂。同时，还能获得莲师自然的大加持，一方面令自己相续成熟，一方面遣除他人的痛苦。自己得到莲师的感应与加持，同时还能饶益其他的众生，令事业自然成就。这样的领受是非常重要的。

有些人可能会疑惑：“莲花生大士已经前往罗刹国，现在我向他祈祷，他还会在我面前降临吗？”其实，如果我们真正理解了缘起性空的道理，依靠不可思议的缘起力，谁有信心，莲师就在谁面前，绝不会有丝毫隔阂。许多伏藏大师的莲师传记中都有记载：当年降魔金刚和益西措嘉在不丹莫科内让宗时，金刚降魔想要求受金刚槌的灌顶。益西措嘉告诉他，只要至诚祈祷，莲师就会亲自前来。虽然当时莲师身在桑耶寺，但当他们第二天在会供中念诵《七句祈祷文》时，莲师真的亲自显现在不丹，为降魔金刚进行了金刚槌的灌顶。所以，我们只要向莲师祈祷，莲师从来都与我们无离无合。就像只要有了水器，天空中的月影就会立即显现在其中。

因此，我们现在修行能否成功，关键在于自己的信心。正如刚才提到的阿底峡尊者的教言：“窍诀就是信心！”有信心的人，不论修什么法、依止哪位上师，都可以获得成就；而没有信心的人，就算辩论再强、造论再高明、电脑技术再厉害、讲起道理来再天花乱坠，实际上自相续也始终是干涸的，根本得不到什么加持和感应。

因此，我非常希望我们每个人都能得到莲花生大士真正的加持，实现身语意的相应。到那时，无论是修什么法、做什么事，包括弘法利生的事业，都会变得轻而易举，不再艰难。所以，大家一定要掌握这个修行的密码。如果我们想利益众生，就一定要得到莲师身

语意的加持；如果我们想获得特殊的悉地，也要得到莲师等传承上师的密意加持。这必须依靠自己的努力，仅仅靠外在的纪律约束，不一定能起到作用。

自己圆满诸功德，于大本性法身中，

成熟解脱大方便，愿诸心子值遇此。

能圆满自己的功德、在本来法身自性中成熟并解脱的大方便法是什么呢？就是莲花生大士的《七句祈祷文》。莲师在此授记，希望未来的有缘弟子，能值遇这个殊胜的法门——这主要是指当初开取此伏藏的格热秋旺尊者，当然，也包括我们在内。毕竟，能够遇到《七句祈祷文》，这本身就是莲师的摄受。

具有殊胜加持之，《七句祈祷文》修法极其甚深故，乃为意伏藏秘密教言。

《七句祈祷文》是非常甚深的修法。它既是意伏藏，也是地伏藏，在众多地伏藏的仪轨中，都有这个祈祷文。所以我刚才也强调了，这是所有的莲师祈祷文中最重要的一篇。

《西游回忆录》里记录过，法王如意宝曾在美国纽约传授过《七句祈祷文》及上师瑜伽的修法，并介绍了莲师的殊胜功德。这些教言与今天我们所讲的内容非常相应，希望大家有空看一看。我们应该明白，法王对《七句祈祷文》是多么地重视，作为传承弟子，我们理应得到一些莲师真正意义上的加持，这一点非常重要。

愿具智慧大悲心，秋吉旺修值遇彼。

这篇祈祷文是由格热秋吉旺修尊者开取的，正因如此，当时莲师授记他将值遇这一法门。

今天的讲解就到这里。

注1：《七句祈祷文释·白莲花》后跋：“我曾在二十五岁铁马年六月，于匝嘉神山附近，以某种因缘激发心中顿然浮现出所有隐义，依此于当月十五日圆满撰写完毕。虽然后来嘉扬钦则旺波仁波切等对此赐予“善哉”，可自己总觉得年轻时的著作带有啰啰唆唆、含糊不清的味

道，一直想稍作修改，后来底稿也没有得到。很久以后，将自己敬为上师、无有谄诌精心承侍、对莲花生大士有着无比稳固信心的侍者西绕哦色已经念诵一百三十万遍七句祈祷文，仍然发誓继续念诵，加之，他尽力寻找也得到了以前的底稿，于是带着三宝所依屡屡劝请我：‘细致定稿，需要具足外、内、密之特点要诀。’依此，我怀着慈悲劝请者等追随莲师有信心者及时空的一切有情的意乐，发起战胜疾病的精进心，将前面的繁冗词句浓缩，也增添了前面未有的许多内容，较前更为殊胜、完美。