
《大圆满前行引导文》第一百二十九课笔录



诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续一起来学习华智仁波切造的《前行引导文》。

我们前面学了共同加行，相续当中通过共同加行的引导，即通过四厌世心、了知了解脱的利益和依止善知识，就可以生起解脱的心。因为善知识就是引导我们解脱的，所以除此之外，善知识也没有什么其他特殊的功效。

生起出离心之后，我们现在学习的是不共加行，虽然有了出离心，但是也要知道出离的方法。怎样才能出离或者解脱呢？就要修持皈依等一系

列的修法。通过修持皈依、发菩提心、百字明、供曼荼和上师瑜伽，就可以让我们获得真实的解脱。前面我们已经学习了上师瑜伽以外的所有内容，学完之后还要不断去修行。一方面要知道词句的意义，一方面还要通过一遍又一遍的观修串习，在相续中如理如是的生起这种境界。我们不仅自己要很认真地学修，还要祈祷传承上师加持，加持我们的相续早日和正法相应，早日生起这里所提到的殊胜境界，令我们的心转入真实的解脱道。

前面讲了修行上师瑜伽的重要性，以及为什么要修持它的功德和必要，然后讲了明观福田，在上师瑜伽的修法当中，把莲花生大士的形象作为观修的上师，本体是自己的根本上师，形象是观想莲花生大士。前面也讲了观完之后，我们要通过念诵金刚七句的方式，迎请莲师和莲师的眷属，还有刹土真实的降临，融入到前面我们所观想的莲师等能依所依当中，就是说要通过金刚七句来进行祈祷。前面我们讲了金刚七句大概的意思，后面也还要学，今天晚上上师也要讲金刚七句的略说。自己对于这些能够让我们解脱的内容或者祈祷文等殊胜的法要应该多听，多去接受这个加持，尤其像上师老人家这样真正的高僧大德，所宣讲的祈祷文更是意义非凡。

祈祷完融入之后，相当于把福田观好了，然后第二步就是七支供。前面是我们的皈依境、供养境或者说祈祷的对境。为了让我们相续当中能够积累起殊胜的资粮、清净罪业，也通过下面七支供的修法来进行集资和净障。七支供的七支当中，其实关于供养的只有一支，第二支是供养支。其他的是顶礼、忏悔、随喜等等，没有直接的供养。有些地方说它就是七支，什么七支呢？就是集资净障的七个部分。

我们习惯性地把这七个修法称为七支供，其实里面真正供养的只有一个，供养支属于和真实的供养有关。那为什么叫七支供呢？七支都是积累资粮的，而平常讲到积累资粮，我们会自然而然地想到供养可以积累资粮，所以习惯性地叫做七支供。我们也可以通过七种修法对佛菩萨做祈祷，或者我们供养、顶礼等之后，也可以积累资粮，相当于通过行持善法的方式来做供养，我们就可以得到这些功德，也可以从这方面来了解。有些地

方说七支供的供字不明显，虽然习惯性上可以叫做七支供，但是里面就是七支修法。**即积累资粮、清净罪业的七种修行方式。**

这七支就是可以让我们迅速积累资粮的殊胜方便，我们要积累资粮、清净罪业，通过七支会非常的迅速。如果经常修仪轨的道友们就会发现在很多修法仪轨当中都有迎请，融入之后，接下来就是礼赞、供养等等，很多都有七支，有时候加入一支成为八支。比如我们修的怀业九本尊的仪轨，里面就是通过八支的方式来积累资粮，还有很多仪轨前面都有七支。比如《开显解脱道》的莲师修法里面也是以七支的方式来积累资粮，这些在稍微广一点的仪轨里面都有。

为什么要加这个呢？因为通过这七支来观想、实行的话，相续当中可以生起很多的福德，或者说能够清净很多的罪业。后面我们马上要趣入到通过念咒的方式，和上师相应的前方便。如果把这份工作做好了，相当于说我们要祈祷上师加持的时候，在真正通过念咒得到上师的强力加持之前，应该做好准备。怎么样做准备呢？想方设法地让我们相续当中的福德尽可能深厚，障碍违品尽可能微弱，能够完全没有是最好的。这些做好之后再通过念咒的方式去祈祷加持会比较相应，容易得到上师的加持。在正式的念心咒之前，我们就要学习或者实践七支。

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。

在平常我们念的《普贤行愿品》的前面部分其实也是七支的内容，有时候把顶礼和赞叹放在一起称为礼赞，即一边顶礼一边赞叹，口里赞叹佛菩萨功德进行顶礼，这就把礼赞放在一起。有些地方也有加皈依成八支的情况。

不管怎么样，现在我们可以分别来学习一下。当然七支的修法有些是通过很深的方式，比如相应密乘生圆次第的境界来做七支，每个仪轨不一样，有些很浅，有些很深，相应于实相、生圆次第等等方面来做七支积累资

粮也非常多。跟随仪轨我们就可以了解，自己以后在念仪轨的时候，如果出现了顶礼、供养、忏悔、随喜等等，就知道是七支积资净障的修法。

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。

这也是我们可以在一生当中获得解脱的原因之一。在金刚乘里面有很多积累资粮的善巧方便，这是非常多的。有些人觉得这些为什么没有出现在显宗的经论、小乘的修法或人天乘的典籍当中？虽然可以出现，但是众生的根基有很多的差别，修法出现在它应该出现的位置比较合适。如果本身的根机没到那么圆满的话，了义的法出现了之后，要不然无视，像没看到一样，没什么感觉；要不然就是接受不了，继而开始诽谤，这样反而会影响到正常的修学。佛菩萨在宣讲、安立很深的法、善巧方便时，总是针对能够接受的修行者，观察什么样修法对他来讲，不会产生额外的困惑。

什么叫额外的困惑呢？对大乘根基来讲，比如说空性、自他相换的菩提心等等，我们刚刚学习的时候，也会产生一定困惑。为什么是空性的？凭什么我要放弃自己的利益，一心一意要利益众生？我们也会有些困惑。这种困惑是可以通过我们的智慧，在自己的种性范围当中能够解决的。只要你去学，这些都可以解决。为什么呢？这是大乘种姓可以接受的范围，只不过没有学习过，觉得很陌生。有些困惑超越了自己的接受范围，比如说针对小乘根基来讲，你给他讲菩提心、大空性，对他来讲，这个困惑就逾越不了，他们根本没办法理解。

因为佛菩萨不会让这种困惑出现在没法解决的根基面前，所以给他们宣讲了能够在自道上面可以顺畅修学的内容。比如小乘的修行者最高就是人无我，就对他们宣讲出离心、人无我、清净的戒律等等，这样对他们来讲，不会造成什么困惑，可以顺利取证他们的果，得到果之后，依此为跳板，在这个基础上逐渐再往上学修就可以了，这是循序渐进。金刚乘的善巧方

便不会出现在大乘显宗和小乘当中的原因就是这样的。

密宗的方便是非常多的,这不是别的方便,而是可以让我们的相续、心性迅速现前,让我们的资粮迅速圆满或者罪障很快清净的方便,在密宗当中非常多。

加上无需历经艰难困苦,像大乘显宗那样的艰难困苦是不需要的,完全是利根者的行径。我们打个比喻的话,比如要去很远的地方,在一般情况下,可能需要穿越森林、戈壁、沙漠等等很多恶劣的环境,还很多的盗匪、毒蛇、猛兽等等。从陆地上走时间会很长,然后也很辛苦。有些人不需要走路前往,他通过其他的工具,比如坐飞机等等就可以逾越过去,有这个能力就不用在地上走了,能够避免这些问题。在地下走会感受刮风下雨,他在天上飞,下雨对他来讲没有什么影响。有些人可以这样,我们不能说凭什么我在下面走,你在上面坐飞机?我是通过很辛苦的方式到达了目的地,听见别人说他没有经过辛苦的方式轻松到达了。觉得怎么可能呢?没什么不可能的,这就是不同的情况。

密乘当中具有善巧方便,对于利根者来讲,不需要经过很多的苦行就可以迅速的集资净障、圆满功德,这方面就是利根者的行径。在密宗当中不需要历经很多艰难,在三个无数劫当中去辛苦地积累资粮。为什么这样讲?这是利根者的行径。小乘的修行者虽然历经了很多的痛苦,但还是没办法获得菩萨果,通过自道是无法成佛的。比较而言,虽然地狱的有情所受的痛苦是最大的,但是受完苦之后什么都没得到。只不过就是通过地狱受苦的方式偿还了以前错误的行为,额外不会产生什么功德。通过受苦不会对他的解脱有利或者获得安乐。因为做错了事情,所以现在就通过这种方式来偿还,仅此而已。不会因为时间也长,而且非常痛苦,所以最后他从地狱当中出来之后,就变成一个福报最大或者解脱最快的人,这是不会的。

艰难困苦也有不同的情况,密乘的行者、大乘的行者、小乘的行者,他们为法苦行、经历痛苦都是有意义的,而其他的痛苦没有意义。我在这里

说的意思是有些修行人从原理上来讲,可以通过不太受苦的方式来证悟佛果。这从原理上来讲,没什么不可能。不能说我们的某某祖师就是经过苦行成就的,密宗当中说的就是不可能的。虽然可能在你们的这个道当中必须要经过苦行才行,但是不能依此而说其他的道没有不经过苦行而成就的方法。众生的根基不同,有利根者,也有中根者,还有下根者,还有一些是断种姓者,暂时来讲不想解脱的也有很多。这种利根者的行径就可以无需经历很多的艰难困苦而尽快的圆满资粮。

具有广大心力者,他的心力很大,心力大的特征有两方面,一方面来讲他可能是发了菩提心的,大乘行者的心力很大,他是为了利益一切众生而修行,或者说他不考虑自己的利益而修行。另一方面是他对于所有的善巧方便都可以接受。人中也有很多的差别,有些人接受新事物特别快,他们对于高科技、新事物接受的能力很强,完全可以接受;有些人很古板,对于新事物迟迟不愿意接受,根本接受不了,有很多不同的情况。密乘的行者对于很开放的实相、一切客尘都不存在,或者说一切众生本具佛性等很多可以迅速圆满资粮的方法完全可以接受。心力广大不单单是说菩提心,类似于显宗那种发菩提心,利益一切众生可以叫做心力大,另外一个心力大的体现,就是他对能够快速成佛的修法完全可以接受。

为什么不可以一生成佛呢?一定可以。里面的很多原理,通过善知识稍微讲解之后,他完全可以了解,认为的确是这样的,这也是广大心力。而菩提心的力量也大,再加上对于万法实相的了知之心也很大。在这种情况下,就是上根利智的具体体现。不然利根者体现在什么地方?不是说谁的钱多、谁长得漂亮,利根者不是这样的标准。密乘当中的利根者心量很大或者对实相接受的程度、慧根信根等等非常超胜。

具有广大心力者通过密乘当中所开显的方式修行,比如说很多现在修加行的道友对于曼荼的修法没有什么疑惑,对于金刚萨埵的修法也是特别欢喜,这些都是利根者,他们对这个法能够完全接受,而且也正在用。虽然修的时候可能还不是那么标准,但是他能够使用,足以说明起点很高。

比起其他的同等修行者，他在这个过程当中，其实已经积累了很多不可思议的资粮。因为他的修法很殊胜，如果通过这种方式不断修学下去，积累资粮的速度会以几何级数增长，所以具广大心力者通过积累资粮不断的修学，在一刹那当中就可以圆满显宗在一大劫当中所积累的资粮。

因为他的心力、智慧和善巧方便，最后可以达到在一刹那圆满显宗一个劫中积累的资粮。有些地方说一个刹那是属于时间刹那，即一弹指六十个刹那。有些地方说这是成事刹那，比如今天修了一座曼荼罗或者观修一座上师瑜伽等等，叫做一个成事刹那。在一个刹那当中就可以圆满显宗一个劫，不管是哪一种刹那，时间都是很短的。显宗在一个大劫当中辛辛苦苦做布施、持戒、安忍等等积累的资粮，有些修行者就在一刹那当中可以成办，就像前面用的比喻那样，你走路、别人坐飞机，别人飞机一个小时所走的路程，你不知道要走多久。你在下面辛辛苦苦的走，还要休息、吃东西等等，可能别人坐飞机一个小时的路程，你要走一年，才可以到达。密乘行者如果真正具备条件，的确可以在一个刹那当中，圆满显宗一个劫当中积累的资粮，甚至于更加超胜。既然可以一刹那圆满一大劫，以这样的速度完全可以在即身当中获得解脱。这个解脱是什么意思？这个解脱就是成佛。很多地方都讲密宗即身解脱，这不是那种泛泛地解脱，而是很肯定地说这种解脱就是成佛。所成的佛是什么呢？就是和释迦牟尼佛一模一样的佛，在一生当中完全可以成办，就是这样的原理。

前面我们再再讲，在《宝性论》等显宗了义的经典当中讲，一切众生本具佛功德。我们的佛性里面隐藏的等待开发的佛功德，和已经开发完了释迦牟尼佛的佛功德，从本性上来讲没有丝毫的差别，有差别的就是佛陀释迦牟尼佛佛性上面的障垢没有了，而我们还有障垢。整个成佛的过程，其实就是让障垢消灭的过程。而利根者认定障垢就是虚妄的，它不是实有的，属于虚妄分别。他完全把障垢划在心上，就是通过迷乱产生的所谓垢染。当我们能够把垢染认定成为迷乱，完全知道所有的障垢、客尘其实都是它的本性，就是属于迷乱而已，没有实实在在的一个障垢，就是迷乱，就是对实相不认知，而导致在心识上面安立的能取和所取。如果修行者能够

把障垢、客尘完全认定是迷乱的时候，其实他能够认定障垢的迷乱，对于清静障垢来讲，已经成功了一大半。他从见解上面了解了本具功德是怎么回事，然后障垢是什么，而且知道障垢完全可以很快的清静。

为什么可以很快清静呢？因为它本来就是不存在的，如果你的智慧达到了这种高度，其实根本不必专修一些灭垢的法，只要安住本性自然就远离了，为什么不可以呢？完全可以一生成佛。如果你的能力够大的话，或者说你见解摄持了一些善巧方便，完全可以在很短的时间当中把所有障垢灭掉，灭掉的原因就是说障垢是假的，本性不存在。如果你能够认识到这个，安住这个本性，有什么不可以迅速去掉的呢？这也是密乘行者在见解上面的优势，他们具有全方位的优势，本身的根机，以及对于教法的特点、本性，和障垢本身、去掉障垢修行的认知，都是通过相应于本性的方式去修行的，这不是拐弯抹角的方式间接来讲，就是很直接来讲。

利根者完全能够接受直接宣讲的方式，也就可以在一生当中获得解脱，而且这个解脱就是成就和释迦牟尼佛一样的佛果，完完全全可以获得。我们以前也分析过，很多人觉得没办法获得佛果的疑惑之一就是成佛之后为什么没有显现和释迦牟尼佛一样的相好，这一点在显宗的很多经论中都有解释，就是说在一期教法当中，只有一个显现相好的导师，即便你是佛也不能显现佛的事业和相好。真正能够显示佛功德的佛陀叫做显化，通过极为明显的佛的方式来调化众生的就是释迦牟尼佛，从迦叶佛到弥勒佛之间只有一尊佛可以这样显现，还有很多佛叫做密化。

其他佛到了娑婆世界只能密化，怎么密化呢？不能显现佛的样子，虽然你是佛，但是不能显现。你可以显现成声闻、居士、比丘、菩萨，反正就是不能显现佛功德。比如佛陀讲法的时候，其他的佛过来做客这是可以的。因为佛陀自己是教主，在他的教法里面只有一个导师，所以很多佛经当中，讲到其他世界的佛他们过来做客以后还要回去。这也是说明了这个问题，在一个教法当中，只有一个能够显现汉地讲的八相成道，藏传佛教讲的十二相成道，这样显现相好、佛事业的就是一尊。当时的文殊菩萨、观

音菩萨其实都是佛，大家都知道，他们都是佛陀的化现，就是显现弟子身份。维摩诘居士有些地方也说他是佛，他显现的是居士身相，没有显现真实的佛功德，这不是显化而是密化，密化的意思就是这样。

我们了解这样的方式之后，如果密宗的弟子通过密宗的修法成佛了，也会遵随这个规矩，不会显现相好。虽然他们本来是可以显现相好，但是为了佛法整体利益的缘故。这些成佛的弟子有时最多显现得比以前好看一点、健康一点、肤色再光亮一点，或者说寿命再长一点，这也就了不得了。会不会在成佛之后，一下子显现一个释迦牟尼佛样子？他不会。因为他知道这样示现，可能会引起世间的混乱，这是不会错的，所以他不是没有能力显现，而是说在这种情况下，按照佛和佛之间或者教法的特点而言，他不会这样显现。不显现不等于他显现不了。就像有钱的人不一定把钱堆在身上，然后到处显摆一样，他也可以很低调。虽然低调，但是不等于他就是一般人。

我们这里面还要说明一个问题，不是说你成佛了就必须显现相好，既然可以显现相好，当然也可以不显现相好。假如成佛了必须显现相好，没的选择只有通过显现相好才能成佛，像这样肯定就要显现，我们就会在世间当中看到很多佛，并不是这样子的，不是说成佛之后必须显现，否则不行，你可以显现，也可以不显现。成佛之后，他可以在自己刹土当中显现佛的形相，也可以在娑婆世界当中继续通过人、旁生的形相等等利益众生。因此密宗当中即身成佛完全是可以的，虽然有这个功德，但是不一定显现这么明显的功德。或者说如果其他的众生具有福德、根机清净的话，也会看到佛菩萨的相好。就像无著菩萨通过十二年苦行，罪障清净了之后，他也可以把母狗完全见为弥勒菩萨，其他的众生如果善根清净，也可以看到很多寺院当中佛菩萨的显现。这里讲到通过金刚乘道的方便，利根者可以获得解脱，而且这个解脱就是完全可以成佛的。

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闍黎，

本来密宗就是一个可以快速集资净障、快速成佛的修行方式。在这么多密宗集资净障的方便当中，什么是最快的？最快的就是金刚阿闍黎，密宗当中最快、最殊胜当中，就是依靠金刚上师来集资净障，所以说，无上密宗的福田当中堪谓之最的也必定是指独一无二的金刚阿闍黎。

所以七支供也附在上师瑜伽后面来讲。

这些修法能够让我们更快地积累资粮，前面教证里面也讲，于一刹那当中在头顶、心间、肩上、手掌上，观想上师，这样的修法可以积累很多的福德。把七支供附在上师瑜伽后面来资累资粮，也是非常殊胜的。

积累资粮的无量法门全部可以包括在七支供之中。

积累资粮的无量法门全部可以包括在七支供之中，而且七支供所缘的对境是什么，这是对谁做的七支供呢？七支供是修法，对境也有差别。比如说对父母、出家人、佛做和对金刚上师做七支，都是不一样的，这些对境具有差别，对境当中有些是恩德胜，有些是功德胜。虽然七支是一样的，但是对境也有差别。本身最殊胜的就是金刚上师，再加上对金刚上师做七支供养，所积累的功德就会更加殊胜了。

己一、顶礼支：

下面我们来看通过七支积累资粮的方法。第一是顶礼支，这里面稍微讲一下，前面我们也是在头顶上一肘高的地方观想上师，是不是这样的？如果是这样，按照以前的规矩来讲，观在头顶上面和我们是一样的面向。这个地方做七支的时候，前行和讲记里面都没有提面向到底是怎么样，有没有转变啊？很多修行者，如果一直观在头顶上，和自己一个面向的话，好像顶礼供养起来很不舒服，觉得不习惯。本来这就是观想，不是固定的，所有的修法都是安住在如梦如幻当中，没有实有的体性。不管怎么样，我们只要观想上师对他进行顶礼就可以了。

因为我们有很多分别念，所以觉得如果观在头顶和自己一个面向，那怎么去顶礼呢？觉得很别扭。有些地方说如果你在做七支的时候也可以临时观想上师在前方虚空当中，和自己面对面，这样对他顶礼供养，然后祈祷加持，这方面没有什么决定性，也不是不能变换的。

还有一个问题，我们可以不管是否观在头顶，反正要知道朝着上师去顶礼皈依就可以了，他在任何一个方向都可以，这样就不会什么困惑了。如果还有困惑的话，我们在顶礼供养做七支的时候，把上师观在前方虚空当中面对自己，然后像这样朝着他做顶礼供养。如果我们觉得这样能够顺畅的修行，这样观想也没有什么不可以。

这是顶礼支，后面还有四灌顶，也有类似的一种问题。我们觉得如果观在头顶上做四灌的话，有点不习惯；如果在对面的虚空当中得四灌顶比较习惯，这也是修行者的习惯问题。如果我们习惯之后，不管哪个方向，是不是面对面都可以，观想在我们心间难道不能得到四灌顶了吗？其实还是可以。那个时候怎么办呢？其实主要是通过我们的信心去得受，至于怎么样观想舒服，都不是主要问题。如果我们觉得这样那样观想比较舒服，或更容易生起道的相应，稍微调整一下也没什么不可以的。

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：

顶礼的时候也有一个窍诀，就是我们顶礼的过程中，尽量使用自己的观想力，观想自己化现幻化了无量无边，犹如大地的微尘一样多的身体同时顶礼。就是说自己有这么多的身体同时向上师莲花生大士顶礼，这样的话功德非常大。不单单是自己，还要观想一切众生，所有的众生和自己一同顶礼。如果自己心力很大就可以这样观想，当然这也需要训练。刚开始我们怎么也想不出来到底有多少众生。

以前我们在学院讨论的时候，有些道友说，我观想众生怎么观也只有几十、一百多人怎么样也没办法增长；有些道友说，观想三千大千世界的时候

候，他只能观一个水洼或者湖那么大，在一个大如三千大千世界的大海上，漂浮着一个木筏，对于盲龟值木观不了。他们可能是没见过大海，只是看到过一些比较大的湖而已，或者说观想力有限，有些时候只能观想佛学院的山沟里面充满了水，就像盆里面有有一个东西漂在上面，下面一只乌龟，觉得这就可以了。如果观大的话，可能就会出现这样那样的情况，这些问题都可以克服。可能是不习惯，我们在修的过程当，就要训练自己的心量越来越扩大，习惯之后可以观想无量无边的众生充满了三千大千世界，这也是训练的过程。此处观想天边无际的一切众生与自己一同顶礼，然后一边顶礼，一边念诵。

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

这个“舍”字，是有些佛菩萨如观音菩萨的种子字。观想之后，“我身化为尽刹尘”，我的身体化成尽刹，就是所有刹土的灰尘数量一样多的、这么多无边无数的身体而顶礼，以这样无量无边的方式向金刚上师恭恭敬敬地顶礼，一边顶礼，一通念诵这二句，按照这里面的仪轨应该是这样的。这个仪轨里面顶礼支、供养支、忏悔支等每一支都有单独的颂词。按照其他的窍诀，我们在顶礼的时候，要不然就是和皈依偈一起修，要不然就单独以七支供的偈颂来修，但是这里只有顶礼支的颂词，并不全。所以，按照法王如意宝他们的窍诀，我们在顶礼，比如说修十万次顶礼的时候，可以按照圆满的七支供的颂词来念诵：“所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。”这个颂词四句话就包含了所有七支的内容。我第一次修加行修顶礼就按照这个念的，当时，上师老人家传完前行课开始修顶礼，就按照这个颂词来念的。后来修的时候也有念诵其他的偈颂，比如这次顶礼的时候是与法王如意宝的上师瑜伽合修，念诵的是法王如意宝的祈祷文，无论如何上师怎么说，我们就怎么做，像这样是最好的。

当然按照这两句来念也可以，念七支也可以，然后念法王如意宝的祈祷文也可以，从某些侧面来讲都是可以的。

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修也可以，

如果自己还没有完成五十万，但是有点赶时间，比如说要传密法了，时间不够了，然后在时间不够的情况下一边做十万的顶礼，一边就把十万的皈依加进来，顶礼一次念一次皈依颂，这样十万的顶礼完成了，十万皈依也就念完了，二十万遍加行同时修完，但上师老人家在这里并没有有鼓励这个修法。以前也有这样修的传统，一边顶礼一边皈依，这个也算五十万圆满，如果实在是很忙，也不是完全不可以的，但是本来安排修加行的时间就很长，有比较富裕的时间，我们看上师老人家的安排，按照上师的教言来做是非常好的。

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修是最为适宜的。

尽管有这样的传统的修行方式，但是这里作为真实的顶礼引导的方式，和上师瑜伽合起来修是最好的。还有一种传统，五加行讲到上师瑜伽、顶礼，如果按照五加行修法的次第，应该是修完曼荼之后再修顶礼，因为顶礼是和上师瑜伽一起修，但是在上师们的传统当中都是在修皈依之前，首先把顶礼修完，基本上都是这样做引导的，这是上师们根据众生们的实际情况作的安排。**而真正的上师瑜伽的修法没有把顶礼放在上师瑜伽里面，而是把莲师心咒作为上师瑜伽的真实修法**，所以，顶礼可以放在这里，也可以放在前面，把顶礼首先修完这样也是可以的。这里讲与上师瑜伽一起修是最为适宜的。

顶礼的时候，身顶礼就是指身体作礼拜；

这里解释顶礼，有身语意的顶礼。在不同的经典当中，对顶礼的诠释也不同，有的地方说下等者是以身语意恭恭敬敬地五体投地来顶礼的；中根者相似的安住在实相当中来顶礼；上根者证悟和上师无二无别来做顶礼，什么都不需要做，他完全证悟了自己和上师无二无别，这已经在顶礼了，

这种顶礼完全没有傲慢的。有的时候说顶礼是要打破傲慢的，对顶礼的对境完全接受、生信心、生恭敬心，能够安住和实相、对境无二无别的境界，其实这就是顶礼，他并不一定要做真实的礼拜的动作，但是他这种见解，安住在实相当中是至高无上的顶礼。在很多修法当中，比如，法王如意宝讲《文殊大圆满》的时候，对顶礼就是有这种安立的方式。

顶礼的时候，身顶礼指身体作礼拜，不同的传统有不同的礼拜的方式，下面还要介绍身体怎么样做礼拜，是以五体投地的顶礼方式。

语顶礼是指口中念诵顶礼句或祈祷文；

比如这里面的这两句：“我身化为尽刹尘，无边无数而顶礼。”这是念诵的顶礼句，或者念诵法王如意宝等的祈祷文，还有些大德是一边顶礼一边念三十五佛忏悔文，有很多不同的修行方式。

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。

意顶礼就是内心当中充满了信心，然后通过满怀诚挚恭敬的心意念，主要是恭敬心和信心：上师您无所不知，我全心全意地依赖您，一边顶礼一边这样想。修上师瑜伽的所顶礼的对境是上师，修法王如意宝的上师瑜伽，顶礼的对境是上师法王如意宝，对所顶礼的上师：您无所不知，您是真实法身自性的上师，我全心全意地依赖您。内心当中生起这种恭敬心特别重要。相对来讲身体做的动作和内心当中的心态比较起来，假如说必须要作一个比较的，当然内心当中的恭敬心是更重要的。但是内心当中有了这样的恭敬心，是不是就意味着不需要做顶礼了呢？也不是这个意思，我们要做顶礼，因为有必要，通过世俗的缘起，按照这样的标准的顶礼动作，的确是可以圆满资粮、清净罪业，可以和上师相应，也可以打破傲慢，有很多很多不同的功用。如果只是对上师生起信心，缘起方面就不一定那么齐全，每个事物都有不共的缘起。

其实在顶礼的时候身语意三门都可以做功德，身语意都不浪费，统一起来作功德，身体以顶礼方式、口里念祈祷文的方式、心安住在对上师诚挚的信心当中来积资尽障来，身语意三门都和上师不断地相应，随着我们一次一次的顶礼，其实就是一次一次和上师相应的过程。这就是通过顶礼来和上师相应。其实从原理上来讲，每一次的顶礼就和上师的本性相应，因为顶礼的是上师，所以顶礼一次就和上师的本性相应一次，再顶礼一次就又相应一次，所做的都是和上师相应的训练，顶礼的次数越多，就和上师越相应，这就是和上师相应的真实可靠的方法。

还有一种和上师相应的方式就是念心咒，其实通过顶礼、供养、忏悔、随喜等等方式来和上师相应，都属于上师瑜伽的分支，如果是在本尊法当中，七支就是和本尊相应的分支，这里上师瑜伽仪轨里面出现的，就是上师瑜伽修法的分支。上师瑜伽的本体是什么呢？就是念上师心咒，相应真实的本体，从这方面来理解。

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。

观想我与一切众生，因为无论如何，所有的行者都要相应大乘的思想，要利益一切众生，不单单是我自己修，而是一切众生都要和我一起观修，这就是时时刻刻不忘众生的大悲心的具体的体现。观想我和众生一同顶礼等身语意三门集中精力这一点至关重要，顶礼的时候集中精力是相当关键的。

下面讲如果不这样做的过患。

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，

“东张西望，胡言乱语”，首先是心乱，心是散乱的，心一散乱，心不在焉的时候，自然而然就会东张西望，本来顶礼的时候就应该把顶礼本身作为一次禅修，禅修就是制心一处，就让自己的心不外散，在顶礼的过程中

也可以训练自己的禅修，认认真真地按照所提示的内容该观想就观想。如果在整个过程中都按照法义来观想，没有超出身语意顶礼的范围的话，其实这就是在训练自己的心，安住善所缘的训练。如果自己的心散乱，那么顶礼的功效就会大打折扣，本来应该获得的功德、功效，因为自己没有注意的缘故就大打折扣了，一边作顶礼，一边在东张西望，胡言乱语。东张西望是身体没有符合标准，胡言乱语就是语言上没有念诵该念的祈祷文、顶礼句，心不在焉是心没有安住在恭敬、诚信，没有观想一切众生，也没有安住悲心等等。

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；

如果右边有人在来来往往时，自己就往右边看，自己的手就自然地放在左脸颊上面了，经常会出现这样的情况，这是不合理的。

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。

在做顶礼的过程当中也是出了各式各样的状况。虽然我们的心在没有真正获得证悟之前，没有调伏之前都是散乱的，但是我们在修顶礼的过程中，应该尽力地摄持住自己的三门六根，把自己的注意力放在现在正在做的法上面。以前乔美仁波切等很多大德讲，有些善根是属于散乱的善根。什么叫做散乱的善根？比如做顶礼就属于散乱的善根，相对来讲，不散乱的善根就是指观心性，观心性就是不外散的，不散乱的善根。而像转佛塔、转坛城、顶礼，这方面是属于散乱的，因为没有安住内观、安住实相，所以从这方面来讲已经是属于散乱的善根。但这个散乱是针对于观实相来讲的，从这个侧面安立散乱的，并不一定是那种意义上不好的散乱，所以我们在顶礼的时候，虽然它本身是属于外散的，但还是应该在这个过程中摄持住自己的六根和三门，作为我们的一个训练，让每一次的顶礼都是一个标准的顶礼，这样是最好的。

我们在顶礼时，嘴里念诵是念习惯了，不会不念或念错，然后身体作顶礼的姿势，稍微注意点也容易符合标准，就是这个内心不好管，管不住心思，会想很多。但是我们内心当中是不是只想一个呢？也不一定，只要是修顶礼有关的范围当中的善所缘都可以轮番地想，有的时候观想上师，手放在头顶上怎么观，放在喉间怎么观，放在心间怎么观，观旁边的众生和我一起顶礼，观我化现无量无边，反正在这个范围当中都可以轮番的观。但是和这些无关的那些事，比如股票怎么样了？等等那样这样的事情就不要观了，否则，自己修法本身就没有意义了。本来我们众生就是心思严重外散在世俗欲望当中，好不容易把这个时间留出来用于修法，在修法时就训练自己尽量不要散乱，把自己的心一次又一次地拉回到善所缘上面来，这也是一种训练。

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。

我们顶礼就应该做标准的顶礼，就应该让顶礼有实义，如果在顶礼的时候思想散乱，随境所转就没有什么实义，尤其是现在，以前没有，有时我们顶礼时把手机放在旁边，顶礼几下就瞟一眼，看有没有新消息来，有的话就哗哗哗回一下，然后再做几个顶礼，一边顶礼眼睛一边瞟手机，屏幕一亮就又看看，这样就没有必要了。这叫做心的散乱，在二十年前没有这种散乱，最多是人走来走去，你看一下，现在没有人走，你也会看旁边的手机，这是要注意的。既然要顶礼就暂时不管，把手机放到其他地方去，好好顶礼，顶礼完之后你去回复都可以。因为修法的时机很难得，我们在修法时尽量让修法变得有意义，真实地能够积累资粮，让它变得有质量，也对得起我抽出来的时间。

思想涣散、随境所转，身体在东倒西歪地进行顶礼，如果谁有能力就以此拍一个电视剧，怎么样顶礼的方式，各式各样的状况都可以拍出来，让我们看一下顶礼过程中会发生什么情况，这当然是开玩笑。像这样在顶礼的时候东倒西歪，其实除了身体受累没有任何实义，也就是说没有大的

意义，本来我们顶礼是为了和上师相应的，但是和上师相应的目标没有达到。我们每次作顶礼都要和上师相应，但是就在我一次次顶礼，趴下去站起来的过程当中，没有一次是相应的，像这样意义不大；但是如果一天天、一月月认真做顶礼，十万加行做完了就真正和上师相应了，只不过相应的程度跟随自己内心当中的智慧、信心有差别，但是我是认真地在和上师相应。所以，应该让修法变得有意义。

不懂佛法的人，比如说我们的家人等其他的世间人，他们觉得我们顶礼是没有意义的，我们不要真正变成他们说的那样，顶礼是没有什么意义，他是不理解顶礼是干什么，这样一次一次地磕头，到底有什么意义，“你这样磕头就能把钱磕出来吗？”他们觉得这是不可思议的事情，是没有意义的事情。我们觉得有意义、有功德，但是功德在这个过程中没有产生，真的变得和他们说的一样没有意义了，所以，我们还是尽量让顶礼有意义，变成真实的顶礼，这是很重要的。当然是不是完全没有意义？也不是，你的对境是上师，哪怕你做一次这样的行为，都还是有意义的，但是应该有的意义得不到，只是附带了一些表层、皮毛的意义，本来可以得到骨髓的意义，但是没有得到，所以意义不大，本来可以得到更多，就因为在这个过程中没有认真，损失了很多很多你该得到的功德。

尤其是失去了和上师相应的机会，这里面每次都是和上师相应的，但是因为自己没有重视错过了，一次一次错过了和上师相应的机会。**如果我们在和上师相应的训练当中，一次一次错过的话，那最后就会真正错过和上师相应的最终的果。**如果我们把每个修法都按照标准认真去做的话，那么我们最后就可以和上师相应，真正得到上师的加持，生起功德，生起证悟，这方面都可以得到。但是如果我们没有认真做就丧失了机缘，你去找原因，从哪里丧失的？我也做了，他也做了，为什么他就得到上师的加持成就了？我还是众生，我还没有相应，到底原因在哪里呢？**原因就是在顶礼的过程中一次一次的散乱，一次一次没有重视，念诵时没有相应，你的因是这样的散漫，那你的果肯定是散漫的；**如果你每次都做得很认真，虽然不能马上发生一个很大的变化，但是逐渐地在转变，因为每次都很认真，

这样到认真的结果最后就会发生很大的变化，可以证悟等等。

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。

下面就告诉我们顶礼的一些姿势，第一个基本的姿势就是合掌，合掌在这个过程当中是自始至终不变化的，除了最后趴下去的时候手掌会松开之外，在顶礼过程当中都是合掌的方式。那么是怎么样合掌呢？这里面讲像莲花苞一样，做顶礼的时候，双手犹如花苞待放的莲花一样空心合拢。合掌的时候掌心是空的，如果量化的话，里面可以放颗鸡蛋，如果有强迫症，可以手里握个鸡蛋试一下。但这里仅是表示，里面是空的就可以了。手掌的掌缘都要接触，但是掌心是空的，像这样空心合拢。

这里面说按照我们的传统绝不可以掌心毫无空隙，就是说不可以并得很拢。但这个是不是完全不可以呢？上师老人家在讲记当中也讲了，在汉传佛教里面，就专门强调合掌必须要合实，掌心不能空，必须要抵得很紧，这样才有实义。我们的传统，空心是相应于现空无二，有这个意义；汉传佛教说要合拢、合实，不能是虚的，顶礼应该诚心实意的，所以表现出来就是掌心合拢。其实在不同的传承当中这样都可以，如果你在这里和大家一起修本派的加行，那么你就随着大家一起，掌心不要合实；如果你跟随汉传佛教的修行者一起礼佛，那就应该按照他们的规矩。有些修行人心态很开放，觉得都是可以的，但有些人特别执著，认为你必须要怎么样合掌。

我在出家之前，顶礼的时候都被别人说成外道，因为我按我们的传统去顶礼的。有一次，在一个寺院，有个居士他看我顶礼就开始纠正：应该怎么样顶礼。我那时年轻气盛，现在可能会随顺一下，当时没有随顺，他纠正了三次，我都没有管，然后他就开始有点不高兴了，说我是外道，说了很多很多。可能有些道友也是这样的，觉得我们这个传承才是对的，别人都是不对的。但是上师老人家在这里讲了，其实每个传承当中都有不同的顶礼方式，我也看到过很多种顶礼的方式，韩国的顶礼的方式也不同，藏传佛

教里面还有很多细微的不同的姿势、顶礼的方式，不同的地方都有不同的传统。华智仁波切最后说，总而言之，顶礼是表示恭敬的方法，每个地方都有自己的传统，只要按照传统做就是对的。

还有一个问题，我们不要以我们的分别念去改造，有些人顶礼的方式是把汉藏合一了，我见到过，有时候我也会规劝，就是前面站着的时候是按照藏传佛教的方式在顶礼，最后趴下去的时候按照汉地的姿势翻掌接佛足，这个在我们传统当中没有。有些人喜欢合一，其实如果上师们没有这样讲，我们就不要这样做，没有意义或者可能意义不大。并不是说没有功德，而是说很多时候我们的想法太多了，如果这个方面你愿意去合一，那个方面也去合一，最后就全都乱了，别人说，你可以合一，那我也可以合一，这样下去整个传统就没有了，全部按照自己的分别念在修行，这样也不好。

在某个范围当中，有些地方稍微改动一下、调整一下没问题，，但是习惯了就不好了，前面我们再再讲过，上师老人家讲的这个原则，仪轨怎么说我们就怎么做，这是最保险的，不要去改动。但有些时候如果上师们说，这个地方可以稍微的调整一下，这是可以的，上师有他的标准。

有些地方说掌心必须要合拢，咱们这里讲不能够合拢，合拢是不好的。而且还有一个，仅仅以指尖接触也是不好的，什么叫仅仅以指尖接触呢？合掌本来是手指、指尖、下面的掌根、掌缘都应该接触，但有些人没有，他就是指尖接触，下面全都是空的，没有接触，这也不好。当然我也见过有些大德，在念经的时候只是指尖接触，有一个大德，也是我的一个上师，他在念经的时候好像就是法本里面讲的标准的指尖接触。但是大德们的修法是
不可思议的，我们不敢去胡思乱想，可能就是为了打破我们的实有的分别念。

我们一般的凡夫人，就按照传统来做是不会错的。并不是说完全一成不变，比如说，掌心到底能不能合拢？这里面就成了一个明显的矛盾了，这个地方说绝对不能够合拢，有些地方说必须要合拢，那么怎么去调和呢？的确矛盾很明显，但是我们只要按照传统来做就可以，因为在上师列

举的若干种合掌当中，同时提到可以并拢，也可以掌心放个鸡蛋的方式合掌，两种都可以，还有很多顶礼的方式，所以，按照传统来做就是对的。

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。”

显宗的《大解脱经》说，如莲花待放一样，指合掌的姿势像莲花苞的形状；“合掌于顶上”，合掌在顶上顶礼；然后“无量身云聚”，就是观想无量无边的身体，犹如云聚一样很多很多，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。”

“并非随意身顶礼”，就是说应该有传统的，顶礼的时候不能够按照自己的想法去做，当然佛陀在经典当中也是有示范的，也讲了应该怎么样顶礼。然后“心间合十恭敬相”，对我们来讲，首先在顶礼之前，第一个动作就是在心间合掌。“合掌当如莲花苞”，心间恭敬相就如莲花苞一样，或者如嘎乌盒之形。法本里面也画了两种，一个是莲花苞的合掌，一个是嘎乌盒的合掌，我们平时做的一般是嘎乌盒的合掌，但是掌心也是空心的。

接着依次下来，合掌在头顶清净身障，

在心间合掌完之后，依次下来第二个动作，就合掌在头顶清净身障，就把自己的双掌放在头顶上。以前我在顶礼的时候，很长一段时间都是放在额头上，但是上师说放在额头上是不行的，必须放在头顶上，这是第二个动作。第三个动作放在喉间，第四个动作放在心间。我们自己要懂，而且也要教刚学的道友按照规范的方式顶礼，如果你自己都二合一了，你教别人肯定也是二合一的，这样就不对了，我们必须要按照规矩，虽然有些人可能有别的传承，但是在这里应该按照前行的标准来做。

合掌在头顶清净身障，在头顶合掌的时候观想身体的所有的障碍清净

了。十不善当中的杀生、偷盗、邪淫，这些是属于身体的业，身体的障碍，合掌在头顶的时候观想通过身体做的所有障碍都清净了。

合掌在喉间清净语障，

十不善当中的妄语、恶口、离间语、绮语，平时我们生活工作当中也说了很多很多，合掌在喉间的时候就观想这四个语业也彻底地清净。

合掌在心间清净意障，

贪欲、害心和邪见这三种意业，在合掌心间的时候观想彻底清净。

然后五体投地。

然后跪下去五体投地。

所谓的五体是指前额、两手掌与双膝。

前额是一个，双手掌是两个，然后再加上双膝，这是五体投地。

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，

为什么要五体投地呢？五体投地，即五体着地，五体是有五个数字，从清净的方面来讲是清净五毒烦恼，就把我们的贪嗔痴、嫉妒、傲慢，这五毒全部清净；然后从获得的方面来讲，是获得身、语、意和功德、事业五种加持，比如说金刚身、佛陀的殊胜的语功德、无漏智慧，还有佛陀功德、佛陀事业。我们在五体投地的时候首先获得佛陀的身、语、意、功德、事业五种加持，最后我们也会成就这样五种殊胜的功德。

因此我们要这样做。

所以说，我们应该这样做，按照如理如法的方式来做顶礼特别重要。

站起身时腰应挺直，身体站立双手合掌，

这是完成一个顶礼，如果是汉传佛教还要求要翻掌接佛足，在这里面没有，趴下去之后不用翻掌，就把自己的双掌按在地上之后就算圆满了。站起身来之后，腰应挺直，但是不要刻意的去挺，站直了腰就比较自然了，因为修法也是需要契合于中道，太弯了太随意了不行，但太紧了也不行，觉得腰应该挺直，挺胸拔背，刻意非常挺直，这个也没有必要，反正站直就可以了。然后身体站立起来之后，再重新双手合掌，按照前面的程序重复。

再按照前面那样重新匍匐顶礼。

先是在心间合掌，然后头顶、喉间、心间，然后趴下去，顶礼之后站起来再重新合掌，这样一次一次的重复。

我们看这里面的文字描述，并没有说一定要磕长头。顶礼有两种，一个叫长头，一个叫短头，当然有些道友习惯说大头、小头，按照标准的术语来讲应该是长头、短头。长头我们知道是全身着地那种，就是身体趴下去手往前划，全身趴在地上。趴在地上之后也有两种方式：一种趴在地上之后站起来就可以了，还有一种，很多道友习惯趴在地上之后再合掌在头顶上放一次，两种都看到过。上师以前也说，两种都可以，但很多地方讲磕下去之后就直接起来，没有要求在头顶上再放一次。

这里面没有按照长头在讲，是按照短头在讲，五体投地就是额头、双掌和两个膝盖。如果是长头的话，可能也不会讲五体投地了，全身趴在地上然后再站起来，可能还有一些其他的要求，但这里面没有。但现在很多道友习惯性的认为十万顶礼肯定就是长头，这个不一定，有些人觉得我磕短头不好意思，或者觉得是不是不合规矩，这个倒不是。当然磕长头功德大，因为费时费力，再加上按照功德的计算法，你趴在地上的面积大了，按照换算法，你磕头的范围从磕的地方一直到金刚地之间，所有的微尘都是你做转轮王的数字，你趴下去面积大了，当然灰尘就更多，灰尘更多当然你得到的功德也越大，如果你的身高再高点的话，那可能更大一点，如果

两米的话肯定比我们趴下去面积要大得多。

从这个方面换算，磕长头的功德可能更大，因为更累更辛苦，时间更长，对心理承受力的考验，对意志力的磨练等等，这也是有讲究的，短头快，从苦行方面来讲可能更容易一点，二者苦行的程度还是不一样的。但是这里是按照短头的标准在讲解，如果我们有时间当然可以磕长头，如果身体很不好或时间不够，完全可以磕短头。我们在佛学院修加行的时候，上师基本上没有要求磕长头，都是按照短头的方式，上师带过一次共修，益西彭措堪布带过一次共修，我们在班级里面顶礼全都是短头，没有说短头不算，如果不算的话，现在上师老人家传密法可能很多人参加不了了，没有这样讲。

所以说，两个都可以，如果你的时间不够，身体不好，或者有其他原因，完全可以通过十万个短头的方式来圆满，但是如果有这个时间或者想通过顶礼来做一些苦行，磕长头当然也可以。现在很多城市里面的道友磕头的时候，好像约定俗成的一样，基本上都是长头，当然这是非常好的。

如果双手没有按照要求认真合掌而只是甩动一下，

这个里面合掌应该还是比较分明的，我们也见过，有些磕得很快的人就是甩一下，四个动作四合一了，甩一下之后就趴下去了，但其实是有四个动作：心间、头顶、喉间，再回到心间，但有些人太快了，甩一下就圆满了。有的时候磕快了就是这样的，磕得很快，动作就不太清楚了，但或许别人说：我其实是标准的，如果放慢动作来看肯定是标准的，把动作放慢了就觉得一个一个很标准的，这个可能性也有，但是我们没有必要那么着急吧？有些地方说，要磕头你就去享受这个过程，享受每一个步骤，合掌放在头顶的时候安住头顶观想，合掌心间的时候安住心间观想，每一个步骤都观想到位，这样慢慢一个一个来其实也是很好的。

膝盖及额头不接触地面仅仅弯一下身，

这个也是不好的，双手甩动一下之后，手掌肯定要触地，但是头没放在地上，膝盖没有碰地上，一下子就弹起来，并没有五体投地，膝盖和额头没有接触地面，有这种过失。

站起来时腰也不端端正正挺直，

站起来的时候没有完全站直，因为不站直的话就更快，这个也见过，各式各样的顶礼都见过，就是说他站起来之后没有完全站直，站到一半的时候又下去了，这样动作特别快。这个也是不对的，必须站直了，当然站端正要花时间，但是必须一个一个来，如果不站直的话就很快，因为还没站直，弯着腰又下去了，基本上这样磕三个我们才磕一个。有些时候我也是强迫症，有一次在大经堂，一个道友在那顶礼，看了很长时间，实在看不下去了，他就是在那腰不站直顶礼，我是忍了很久很久，最后还是跟他讲：“不知道你的传承是哪儿的，但是这个地方的传承，按照前行的观点，是不能够这样顶礼的，应该站直。”说了之后感觉舒服一点。

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。

弯弯曲曲地做顶礼的举动是不恭敬的表现，是不允许的。我看到一些视频，一些其他寺院、其他传承的顶礼方式，他们的标准好像也可以不站直，的确是有，没站直直接就下去了。但是因为每个传承不一样，要求的重点也不一样，前行里面，我们自己的传承是这样要求的。也许其他的一些传承，比如我刚才说的那个道友，他是不是在其他传承当中学过加行，他们都是这样顶礼的？而且从上师大德，传承祖师到下面的这些弟子为止，都没有要求必须要站直，这个也是可以的。假如按他们的这个习惯，我们在寺院里面看到这样顶礼的，那可能是他们的传承就是这样的，那个时候你就不要去纠正了。我纠正的是因为在学院里面，要按照学院的规矩做，你一个人这样顶礼，可能是不太合群，不协调，大家都统一还是好一点。那么如果我们去了别的地方之后，是不是也跟着他们一起学，也是弯着腰

呢？这个我就不好说了，因为按照我的观念，我习惯了之后再去弯腰顶礼，心里面就总是有看法：《前行》里面说了，如果不站直的话可能会转生驼背，是不是我在外面悄悄地顶礼？

这里面讲绝对不允许弯弯曲曲地做顶礼。

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。

佛经里面这样讲的，如果没有站直，弯曲顶礼的异熟果，将来会转生驼背者。你顶礼的时候没有站直弯曲，你的功德当然也有，也许你会变成一个高贵的驼背，或者你会变成一个富裕的驼背。因为你的顶礼有功德，但是也有过患，假如二者同时成熟的话，就可能会变成一个高贵的驼背者，或者说变成一个富二代的驼背者，是什么样的也不好说，这二者之间都有。因为你在做这个功德的时候不清净，夹杂过患的缘故，所以就会转生驼背者，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，

我们顶礼是为了和上师相应，也是为了获得功德而顶礼的。

如果转成这样奇形怪状的丑陋身体，顶礼也就大可不必了。

如果我们想要转生这种身体来做顶礼，没有必要。要转成这个身体的因特别多，直接通过造恶业就可以转了，你没有必要这么辛苦，本来顶礼就很辛苦，通过这么辛苦转生成一个驼背，那是没什么必要的。

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。

顶礼的数目不在于多。上师老人家讲了好几次前行，好像有一次讲过：他在单巴一个寺院安居的时候，给寺院僧人讲前行，晚上做梦在顶礼，他

说法本里面讲过，所以我顶礼必须要端正。上师正在给别人讲顶礼必须要端正，所以他在梦中顶礼的时候动作做的也是很标准，上师在讲课的时候也提到这个问题。

顶礼的数目，当然能够越多越好。但是应该是在保质保量的基础上，再去累积它的数目。最重要的是每做一次礼拜都要尽力做到正规、如法、正确，站起来的时候就站直，每个动作、观想都是很正规、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。

只是考虑到顶礼很轻松很省力，就选一个很陡峭的上坡，上师在讲记当中也说看到一个人，顶礼的时候在山坡上。在佛学院，有些修加行者是在经堂里面顶礼，有些家里面顶礼，有些人家里面可能不太方便，环境不允许，很多道友就到山上去修，也经常看到在山上顶礼的。山上不平，有些可能会找一些稍微平坦的，有些可能没那么平，在山坡上顶礼，有些可能是稍微有点缓坡，有些坡就比较陡了。这里面讲陡峭的山坡上的确省力，下去也快，起来也快，很省力，但是这样顶礼没有少许实义，意义不大。如果山坡可以，还不如趴在墙上磕了，这样更快，只是脑袋点墙就行了，比山坡还要省力(众笑)。考虑轻松省力而在陡峭的山坡上顶礼意义不大，数字虽然上去了，但是意义完全没有。

“或者某种依靠物”，意思是顶礼的时候垫很高。上师老人家在讲记当中说最好什么都不垫，平地上顶礼是最好的，但有些地方说，如果是一个小垫子，不超过一个拳头高的话，还是可以的。以前我们和益西上师一起共修的时候，上师的裙子、披单放在前面的也有，稍微垫起来一点点高，像这样也可以，但太高了就没有必要了。有些时候我们去汉地的寺院顶礼，拜垫就很高，如果就是这个环境，那倒也可以，但是如果修加行，就不要专门放个拜垫，放个蒲团在上面，大和尚的蒲团那么高，然后你在上面顶礼，这个就不太合适。如果在寺院里面就是这个条件，我们就在蒲团上顶

礼就可以了；如果是在家里面修加行的话，没有垫子比较好一点。所以某种依靠物上面顶礼没有少许实义。

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，

华智仁波切批评一些人不好的行为。有些人拜见上师的时候，首先做一次稍微如理的顶礼，就按照标准做的，一个顶礼起来之后，屈身问讯两次，就弯腰两次——问讯是汉地的一个术语，合掌之后腰弯下去就叫问讯——在汉地当中问讯是标准的，是可以的。但是这里面批判的是什么呢？因为在藏地拜见世俗中大人物的时候，首先做一个顶礼然后再弯腰两次，这是他们世俗当中的一种礼节，不是佛法当中的传统。这里面并不是要批判问讯，问讯本来没有问题，关键是看出现在什么地方，如果是出现在汉地，汉地本来就有问讯的规矩，顶礼完之后一个问讯，或者平时在路上的时候问讯，都是没有问题的，大家都知道这是恭敬的方式。但这里面所批判的是什么呢？

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。

所以说我们分清场合是很重要的。我们法本里面讲，作者当地、当时的一些情况，如果换一个地方也许就不一样了，所以作为修行者来讲，也应该知道这个法是活的，它不是很死板的，更不应该按照我们学的一点点，孤陋寡闻的一点点智慧、一点知识去纠正别人，去指手划脚，作为修行人来讲这是没有必要的。

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。

作为求法者，如果我们刚刚学习佛法的时候，不懂怎么顶礼，对顶礼的方式不懂的话，你必须要在上师或道友那儿去学怎么样顶礼。我们学的时

候首先是动作，动作是最容易学的，学完之后就要告诉他怎么观想，在做每个动作的时候应该怎么观想，这里面应该怎么说，通过学习懂了之后，随时随地地念念不忘，实际应用。通过顶礼，在顶礼当中去修行，去体现我们很多广大甚深的法义。可以一边做顶礼一边观空性，一边做顶礼一边安住在实相当中，这些都是可以的。

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。

即便是这样一种简便易行的浅显易懂的法，如果没有实际去修行，那么你所求得的佛法也没有什么实际的意义和结果。这个已经出现三四次了，华智仁波切讲的没有意义，没有实义，其实就是告诉我们，让我们应该去认真地对待。对于修行人来讲，如果简单的法不重视，可能复杂的法也学不了。有些法复杂起来真的是非常复杂的，圆满次第的观想和生起次第的观想特别地复杂，有的时候我们都不懂是什么意思，观想起来是非常非常地难的。复杂的法我们观不了，简单的法我们也不愿意认真地去对待，最后什么也没有得到。

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。

这一段和下面的一段配合起来的话，其实就是告诉我们，学了法之后，第一个要认真对待，第二个要学以致用，通过法来调伏我们的相续，如果不调伏就会变成下一段讲的法油子，所以学完之后就去用。这一段从正面讲学了就要用，如果学了不用那有可能就会误入歧途。用了之后我们的相续逐渐地就会被调伏。

如果我们对顶礼是这个态度，对供养是这个态度，对忏悔也是这个态度，对所有的法都是这个态度，学了之后就去用，很认真地去对待，那么我们的心不调伏都不可能，在这个过程当中，心肯定就被调伏了。如果这个法学了之后不用，另外一个法学了之后也不用，那么最后来讲的话，就没

有一个法能调伏我们了。所有的法都学了一圈，但是真正能够调伏我们的法似乎一个都没有，好像一个法都不管用，其实不是一个法都不管用，是自己完全没有认真去对待这个法，当然它也不会起作用。

包括做一次顶礼的行为都要远远超过那些不懂正法的人。有些时候我们去很多地方，比如说去寺庙，这个很明显，学过法的人顶礼和外面世间的顶礼完全不一样，世间人完全不懂怎么顶礼。很多去寺庙烧香的人，汉地有很多，虽然手里边拿着一把香，或者是高香，但他不知道怎么做，好像作个揖，朝四方拜一下然后就放在上面，顶礼的时候也是不懂怎么去顶礼。如果是学过法的人过来，一看他的姿势：这个人的顶礼很潇洒，自然而然地就知道他可能是训练过的，真正懂得的人，他威仪都不一样，包括顶礼在内。比如说军人，他通过几年的训练，他的站姿，坐姿，还有他的眼神都不一样，但是时间长了也许肚子也会大起来了，刚刚军队复员的，他很多东西还在，尤其是正在训练的，他完全和其他人不一样，一看就知道他是训练过的。

所以学习佛法的人和世间人也应该不一样，哪怕稍微学过一点点的人，他也和世间人完全不一样。你如果学了一点菩提心，你的菩提心也应该和从来没有训练过的人不一样，你如果训练过空性也应该和没有听过空性的人不一样。所以包括顶礼在内的一切行为，就是以顶礼为例，一切行为就是指我们所学习的法，都应该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》。

当时米拉日巴尊者求不到法，他和师母定了一个计策，偷了印章之后，假装上师同意了，到鄂巴上师那去求法。当时鄂巴上师正在为众多僧人传讲《二观察续》。二观察续是属于喜金刚的一个部分，是很深的无上瑜伽的续部。

米拉日巴尊者从远处参拜。

米拉日巴尊者从远处参拜。可能当时在外面传法，有时传法是在外面比较空旷的地方，或者在经堂的里面，而他在门口，反正就是能够看到，按照传记里面讲米拉日巴尊者好像是在一个山坡上面在做顶礼。米拉日巴尊者从远处参拜，在远远的地方就开始礼拜。

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，

米拉日巴尊者参拜的时候，可能这个时候正好传法告一段落，鄂巴上师看到时也是很高兴，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？

看样子那个人顶礼是我上师的传统(因为他们是一个上师的传承)，那个人顶礼的方式风格是南岩玛尔巴我的上师所传承的顶礼方式，去问一下他是谁？一看到之后就知道他的传承是什么，上师在讲记当中也讲到，有时候在外面看到学会的人或者是佛学院的僧人，从有些地方也可以看得出来和其他不一样的地方，也是在一个地方熏习了比较长的时间之后，他的种种行为和言谈，也会有一种不共的特点。

本来，依止上师后求法要像氍毹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。

这是告诉我们依止上师求法，要达到一个什么样的结果，应该像氍毹染色一样与以前截然不同。氍毹染色，原始氍毹的颜色是白色的，氍毹是羊毛织的，是白色的，之后不管染什么色，染的好也好，不好也好，一染色反正就和以前不一样了。所以我们依止上师学法，也是和这个道理一样，以前我们没有学法之前像一张白色的纸一样，然后依止上师学完之后，以

前在我们白纸上面没有的这些功德、利益，逐渐通过依止上师的方式，求法、修法的方式让我们的相续完全不一样，朝好的方面去调整改变。

殊胜上师的行为如何，作为弟子也要原原本本地随着学。上师他老人家的一些行为，我们也要听也要学，也要去模仿，逐渐我们的相续也会和上师成为无二无别。上师以前在讲课的时候说，如果这个上师是喜欢实修的，那么他的弟子可能都是喜欢实修；如果这个上师喜欢放生，他的弟子也是喜欢放生的；如果这个上师喜欢做慈善，他的弟子也喜欢做慈善；如果他的上师喜欢强调菩提心，他的弟子也是喜欢强调菩提心，重视菩提心；如果上师他非常重视讲经说法，他的弟子也是非常重视这个，**这个就叫做随学**。如果你随学之后没有起什么作用，从这个方面来讲你依止上师就没有成功，所以殊胜的上师行为如何，作为弟子要原原本本地随着学。

例如，将氈氈放在染料当中，虽然所染成的色彩可能有好坏的差别，但是氈氈又怎么可能与先前没有放入染料中时相比没有改变呢？

把氈氈放在染料当中染，虽然所染成的色彩有好坏，染的时候它的原料和手艺也有很多的窍诀，这些有差别导致所染的色彩也有好坏的差别，**但是有一点是相同的，就是绝对它要改变的**，氈氈不可能和没有放到染料缸之前一模一样，这个是不可能的，它肯定是多多少少有所转变的。所以，所有依止上师学法的弟子们，如果是依止上师学法的话，就绝对有所改变。有些人的改变很大很优秀，就像这里讲的一样，有些氈氈染得特别好，一出手就是好几万的精品，有些弟子可能依止上师之后，就变成一个很殊胜的修行人，有些可能就方方面面差一点儿，但是绝对是有转变的。所以我们依止上师也是要逐渐地改变我们的相续，没有依止上师之前我们是个平凡的人，是个纯粹的世间人，我们所有的思想、行为，都和修行不沾边儿的，但依止上师之后，我们的思想、行为，逐渐和修行有关联，要改变调整我们的相续。

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，

现在有些人法不断地求，求了不下百次，但是自相续和以前比较起来，一点好转都没有。有的时候也会出现这种情况，主要是对这个法没有重视。

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，

如果一直在学法，学了很长时间的法，但是相续一点都没有调伏，没有好转，他的心态还有行为和世间上人放在一起比较没有什么差别，没有任何地转变。这种人叫佛教油子也叫法油子。

或者失毁誓言之因，

这种人也会成为失毁誓言之因。誓言有很多种，主要是指密乘的誓言，有一些人进入佛门之后承诺了很多的誓言，这些都会成为因。守护誓言必须要很认真地对待，去实行之后才能够守护这个誓言，如果你不认真地对待也不去做，那就没办法去守护。你把其他的法、把誓言不当回事儿，所以可能会失坏誓言。如果你得到了密乘灌顶，最后失坏誓言，那么这个誓言，如果你守护好了它会成为成佛的因，如果你没有守护好，它就会成为地狱的因。所以这个对我们来讲一定要非常注意的。它的来源是什么呢？是对法的重视与否，认真实践与否。如果你学了法之后去用，去实践去调伏，你的相续就会慢慢地转变；如果你学了法之后不认真去对待，也不去实践，轻视，最后你的心就没有办法被法调伏。

如果你的心不被法调伏，除了修行没有增长之外，你的相续还会越来越恶劣。进入佛法得受法义之外，我们同时也意味着有责任，有的时候这个地方那个地方灌顶，不管怎么样都要去求灌顶，好像捡到大便宜一样，但是一方面来讲灌顶的功德很大，好像也是捡了大便宜，另一方面来讲捡这个便宜的同时也意味着责任，什么责任呢？就是守誓言，这是必须的。

没有说你得了灌顶之后把好处捞了，剩下的事情就不管了，这个誓言你们自己留着我不要，没有这样的事儿。你得到了灌顶的好处，剩下来你的责任，那就是守护誓言，你必须要去做。如果你不修行，那么除了你的修行上进不了，你的相续调伏不了，和世间人一模一样之外，还有一个问题，就是你在得受灌顶的同时应该承担的责任没有承担，失坏誓言的过失还会有，所以就变成了失坏誓言之因。

正如所谓的佛法可以调伏恶人，却无法调伏佛教油子，

所谓的佛法可以调伏一个很恶的人。一个人十恶不赦，五毒俱全，但是佛法是什么样的恶人都可以调伏，他只要愿意去做，愿意随法去修行的话，什么样的恶人都可以调伏。假如哪一天最厉害的恐怖分子进入了佛门，如果愿意认真学的话都可以被调伏，比如本拉登，只不过本拉登没有机会了，还没有遇到佛法就被打死了，假如他真正地遇到了佛法，愿意修行的话他也可以被调伏，他那么恶劣的相续也可以通过菩提心、空性得以调伏，再恶劣的人佛法都是可以调伏的。但是有一种人调伏不了，那就是法油子。法油子调伏不了，他不愿意学，或者学了之后他不愿意去做，这个就没有办法调伏。

佛法可以调伏一切人包括恶人，但是关键你要去随法修行。它教给你的你要去做，如果你去做了，没有调伏不了的。哪怕你的罪障再大再严重，以前的过失如山，只要你慢慢去做都可以调伏，只不过刚开始阻力大一点而已，但是只要你不放弃，认真去做的话全部都可以调伏，没有一个调伏不了的。但是调伏不了就是法油子，因为他知道了他也不做，所以就没有办法了。以前这些恶人他不知道，也不知道利益，因为没有听闻、没有遇到能调伏的法，但是他一旦愿意做了就肯定会被调伏的。为什么说佛教油子调伏不了呢？就是因为他不做的原因。他没有认真地去对待，没有把这个法往心里面走，这个就是比较麻烦的事情。

酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳。

酥油可以软化皮革。在藏区制造皮革的时候，皮革的衣服，皮革要让它变得柔和，能够穿能够缝，要用很多的东西、很多的工序去炼制，去揉这个皮革，在揉制的过程当中为了让它变得柔软，要加酥油去揉，之后慢慢就会很柔软，就像现在很多人穿的羔皮就很柔软。

酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳。装酥油的皮壳，在藏区买酥油的时候外面包了一层皮革，应该是牛的胃，装满后它越来越硬，最后特别地坚硬，它里面包满了酥油，但是也软化不了。这个意思华智仁波切就告诉我们，要避免让自己成为法油子。

不让我们成为法油子的唯一方法就是如法地随法修行。了知之后不管再简单的法，上师告诉了我们要修，我们就去做，这是一种态度。这个态度有了之后，我们就愿意去接受，愿意被法调伏，愿意按照法去观修。每天我们的功课再少，哪怕是念一百遍观音心咒，或者做顶礼、课诵，我们都要认真地去践行，践行之后我们就不会变成法油子。主要是这个态度，这个法要真实地往心里边修，去调伏，否则的话就真容易变成法油子。

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。

法油子，也听过善法的功德，知道顶礼的功德、祈祷上师发菩提心的功德特别大，利益也很大；杀生、偷盗、邪淫罪业的过患也很大；佛陀具有无量无边的事业，神变神通等等功德，**但是始终认为只是这样说说而已，没有把它当成一个真实不虚的对境去生起信心，在他的相续当中根本生不起少许的定解和信心，**定解没有产生，信心也没有产生。

即使圆满正等觉亲自降临对他也起不到作用，

即便是佛陀亲自来了，对他来讲也没有办法调伏，不要说现在很多的道友和辅导员、上师调伏不了，连佛陀亲自来了，一切功德圆满的佛来了，对他来讲也调伏不了。佛在世的时候也有一些弟子，显现上佛陀调化不了，最后堕入地狱恶趣，这个也是不少的。

上师在讲记当中讲，有些法油子在人间的时候，正法调伏不了，最后变鬼了之后，在鬼道当中都是油子，难调伏的，要超度这些饿鬼法油子也是很困难的，所以我们还是尽量不要让自己变成法油子。按照上师的这句话来讲，如果我们在世的时候没有变成法油子，即便是堕入恶鬼也有被调化的希望，否则法油子这一世调化不了，变成饿鬼也是饿鬼法油子，上师、僧众念经也超度不了。我们没有变成法油子至少还有一个机会，在上师超度的时候，还是有可能被超度获得解脱的。

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。”

莲花生大师讲，作为一个上师善知识，不要摄受佛教油子的眷属。摄受他没有意义，他的相续不会有丝毫地改变，如果是这种人，上师也许会用一些善巧方便，给他一点钱，然后说你跟谁更有缘，去那个地方更容易学法，通过善巧方便让他走，的确是没有办法调伏。

有的时候也想，**他可能还会成为失坏誓言的因。**他现在也许没有犯什么事情，但是如果一直是这样相续不变的话，他可能最后慢慢地就会失坏誓言，**失坏誓言对大多数的人都会有很多不利的因素。**

切莫亲近失毁誓言之道友。前面那句可以理解成对于善知识来讲，不要摄受法油子眷属，对我们一般人来讲不要亲近失毁誓言之道友。不管他以前跟你的关系再怎么好，如果他真的失坏誓言就不能再亲近他。

我们再再讲的一个问题是，**对于一个道友是不是失坏誓言这一点，一**

定要慎重。不要说我觉得他已经破了誓言，这个不是随便讲的。失坏誓言是一个很大的事情，千万不要说这是小事情。所以你觉得他失坏誓言，首先不要到处讲，不要去宣传，你必须落实。因为不落实，如果他真正是毁了誓言，还跟他交往的话，对你、对道友来讲，影响也很大。如果他没有失坏誓言，你说他失坏誓言，那也是过失很大的。对他来讲有压力，对你自己来讲，也有诽谤道友的过失。

有时我们不注意，看到要远离毁坏誓言者的教言，根本不去观察，就感觉他已经失坏誓言了，就随随便便地说，给别人定这个罪，所以对待破誓言这一点，我们一定要很慎重。不管是谁传：某某人破誓言了！我们一定要说：“根据是什么？你到底有没有去做调查？是不是真的破誓言了？还是大家的传闻而已？怀疑而已？”如果是怀疑，去调查的话，有些还不是那么地严重，是可以忏悔的。其实按照标准来讲，我们每天都在破誓言，因为按照前面学习的金刚萨埵修法里面讲，三门一刹那离开三坛城都是破誓言，这样问题就大了。但是我们说：这个没事啊！不算什么，我们可以忏悔。如果我们是忏悔，那么别人也可以忏悔。

所以，说他人破誓言，是不是破了？破誓言的程度是什么程度？是不是在可以忏悔的范围当中？是不是最严重的、和金刚上师有矛盾这种？还是别的状况？所以必须要去落实，因为这是很严重的问题。我们不要不当回事儿：破誓言就破，没事儿！觉得跟自己没有什么关系，但是也不要随随便便地说哪个道友破誓言了，是破誓言者。如果我听到谁说谁破誓言，我一般来讲都是非常害怕的，很警觉的，因为这不是很随便的事情，在密乘当中是属于最严重的罪业了。

我们一定要慎重，有必要一定要去做观察，对于毁坏誓言的道友，不能接触。当然偶尔不小心接触一下，通过念诵百字明也可以忏悔，如果经常性地接触破誓言的道友，或者很亲近他的话，你自己的誓言慢慢也会坏掉。所以对于道友也是必须要做选择的。

以上主要是让我们避免成为法油子和成为法油子的因，就是要认真地

去闻思修行，真正地把法当成调伏相续的一种方便去对待，不断地观修，那么我们就不会成为法油子，就会成为一个很优秀的修行者。

今天的课就讲到这里。

所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

夏至已至编校组恭录



录入：圆二；编辑：智二；终审：悲二

诸佛菩萨如何回向，我亦如是回向

