

大圓滿龍欽心髓內加行修法

一、皈依的修法

南无上师及文殊师利菩萨！

大圆满龙钦心髓修法，有前行和正行两种修法。前行包括共同外前行，即人身难得、死亡无常、因果不虚、轮回痛苦。不共内前行，即皈依、发心、金刚萨埵修诵、曼荼罗、上师瑜伽，另外还有一些特殊前行。

这些前行非常重要，其修行目的，是为了使自心清净，调伏自相续，使自续成为法器。因为，众生从无始以来流转轮回，所积累的习气很严重，如果直接修正行，就很难证悟法性；即使偶尔证悟，也会因为见解不坚固，而在一段时间后消失。但是，认真修习过前行的人，即使尚未来得及修正行而匆匆去世，也肯定能得到解脱。上师瑜伽修好后，必定能往生莲师刹土，在其刹土中可与持明者及空行母共同修道，并速得成就。

若不修外前行，就不能生起出离心。所谓的出离心，为晓知一切

轮回充满痛苦并欲从其中得究竟解脱之心。没有出离心，便会追求世间圆满，就不会生起求解脱的念头。若无出离心，即使进入修佛之道，其所行十善六度等一切善业，亦均成为世间之福，不成解脱之因，最后又堕轮回而流转无边。无出离心也不能得别解脱戒（注：别解脱戒包括在家戒和出家戒）。别解脱戒为诸戒之基，无其戒很难得菩萨戒和密乘戒。若有坚固的出离心，就会对修行越来越感兴趣，不会被困难所吓倒。无戒便无禅定及智慧，亦谈不上解脱。

是故，初期最重要的，是以外前行的修法修出离心；然后再修皈依、发心等内加行，使自相续生起皈依戒和世俗菩提心，进入大乘正道；最后才依靠正行的修法，证悟明空无别之法界，如此进入五道十地而得佛果。这是修道的次第，要如次而修，不能颠倒。

现在很多人不愿意修前行而首先就修正行，这是错误的。如同小孩不会站立就不可能会跑步一样。因此，对初修者来说，加行是唯一的基础，必须要修圆满。

下面先讲皈依修法。

（一）皈依的目的

不能为得世间圆满，也不能为了自己一人得解脱，而必须要为度脱一切罪苦众生发心成佛。为了成佛皈依三宝，这是大乘修行者皈依的目的。极为重要。

（二）皈依处

即佛、法、僧三宝。佛宝指法身、报身、化身。法身是具足圆满无量无漏功德的法界，也是佛的智慧；报身是十地菩萨所见的金刚萨埵等五部佛；化身为释迦牟尼等三世十方佛陀。法宝指教证二法：教

法为三藏的经典；证法为戒定慧三学。僧宝指证得初地以上的大乘菩萨，如文殊、观音等，以及四位比丘以上的僧团。在密宗中，金刚上师为第四宝，也是三宝总集。

（三）皈依的自体

皈依是一种决心：“从今起乃至证得菩提之间，决定把佛作为自己的导师；决定把佛法作为道；决定把僧众作为助道之友；决定把上师作为究竟的怙主。”此四种决心就是皈依佛、法、僧、上师。

（四）皈依的区别

皈依有果皈依和因皈依。果皈依指欲得究竟的佛、法、僧果位；因皈依指分别以佛、法、僧三宝为导师、道及道友之决心，其决心是得究竟三宝之因，故称因皈依。

（五）皈依的修法

先观想皈依处。把自己所住的四方观想为由各种珠宝所成的宽广大地，具足无量净土的装饰。自己的对面观想一棵如意树。此树有五枝树枝遍于东南西北中的上空，果实累累，枝叶丰茂。树叶间有各种珠宝的单垂和双垂璎珞、铃、拂等装饰，随风摇曳发出美妙之声。

中间的树枝顶端，八只狮子所抬宝座之上，有各种莲花及日月坐垫，其上安坐体相为三世诸佛聚集的总体——自己的根本上师，形象为莲师，身色白里透红，一面二臂，两足国王游戏式，右手以期克印持五股黄金金刚杵于心口，左手结定印，持充满无死甘露的天灵盖，其内有长寿宝瓶，瓶口有如意树装饰。身着从内到外依次为白色的金刚密衣、红色的上衣、蓝色的咒衣、藏红色的祖衣、红色的丝绸大氅，头戴莲花

帽，与胜海空行母双运。空行母其身白色，右手持弯刀，左手持天灵盖。

莲师面向自己而坐。其头顶上空为法王如意宝晋美彭措之上师土登曲彭、堪布所曲、华珠仁波切、无畏佛芽、智悲光尊者、无垢光，其头顶中间为法王赤松德真，其右边为大译师毗卢遮那，法王之左为胜海空行母，法王头上为莲师，其头顶为布玛目札、伽那斯匝、悉尔桑哈、妙吉祥知识、极喜金刚、金刚萨埵、普贤如来等层层而坐。这些本传承的传承上师及根本上师，诸身均发出智慧力无比的光芒。在他们周围观想四续部及六续部的无量本尊及勇士空行母。

前面的树枝上为释迦牟尼佛，其周围由贤劫千佛围绕，皆为梵行出家的服饰，具足三十二相、八十随好，两足金刚跏趺坐，身色有白黄红绿蓝五部之色；右边的树枝上为文殊、金刚手、观世音等三怙主，周围为八近子等菩萨僧众围绕，都为报身服饰，身五色，两足站立；左边的树枝上为目犍连、舍利子两尊者，周围是声闻、缘觉僧众围绕，身白色，着三法衣，手持杖及钵，两足站立；后面的树枝上为法宝经典，在彩虹网内自然发出梵文的音母及字母之声。

这些树枝之间充满智慧和业所成的护法，男性护法面朝外，表示遣除外面的障碍；女性护法面朝内，表示阻止内悉地外流。每一尊佛菩萨都具足智慧，慈悲能力的功德不可思议，是将自己和一切众生从轮回苦海中救度的唯一怙主。各自身上发出同于自身色之光。

这些叫做皈依处，要观想得一清二楚，如现量见到一样。

观想方式为先请一张标准的皈依处之图像，放置在供桌上，其前供好五供等供品；自己坐于供桌前两足跏趺，两手定印，身正直，两眼专看皈依境而不动；有时专看中间的莲师，有时看左右的僧众等等，有时看全境，直至离开皈依境也能在心中很清楚地显现为止。此观想法不但是皈依处，而且一般本尊等观想方式也如此。

此皈依处中，前边树枝上的千佛为佛宝，后为法宝，左右为僧宝，中间为第四宝——根本上师。要知道，我们所皈依的佛不仅是贤劫千佛，而且是十方三世寂怒诸佛。法也不是片面的法，不分大小乘、显密宗、藏汉传、南北传，都要作为皈依处，因这些都是佛陀亲自传的正法，无一不能利济众生。僧也是所有僧众，不是一位法师或少许僧人，但均为应供及福田。观想上师的时候，形象要观想莲花生，因上师三门本来清净，体相要观想自己的根本上师，因为根本上师与自己有很深之法缘，所以，观想上师便能很快得成就。一般本尊的修法也是这样观想的。

接下来再观想皈依者自己。自己右边观想现世之父，左为母，前为能害之仇魔，周围以三界六道所有众生围绕着。自己和一切众生皆身恭敬同时礼拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬发誓：“从此时起乃至得菩提，上师永作引导者，佛及本尊作为导师，佛法作为道，空行母、护法、僧众作为道友，除此三宝外不寻任何皈依处。我等生生世世一心一意只求三宝，依止三宝，供养三宝，除三宝外再无依处。故从今起，受苦受乐全靠三宝。”如是从内心深处发起猛厉的信心和坚定不移的决心，心里要生起能使毛发竖立、泪如涌泉的信心。如此之心便是皈依的自体，也是皈依戒。

口诵皈依偈、取法名、发证件等不是真皈依，而是形式上的皈依，真皈依是如上所述的决心。

古印度有一位佛门居士，曾被外道抓去。外道说：“你若舍弃三宝就不杀，不舍三宝就杀死你。”居士说：“我口头上可以舍三宝，但心里绝对不舍三宝。”后来被外道杀死了。这位居士虽然舍弃了自己的生命，却没有舍弃三宝。同样，皈依三宝的众生，都应有虽遇命难亦不舍三宝的决心，否则就不是佛弟子，更谈不上比丘、菩萨等等。光

是自己认为是佛的弟子，那是不行的，应该往里观察一下。譬如说，如果今天有人把我抓去，并告诉我：“如果你们舍弃三宝便释放，不舍三宝就要杀掉！”这样让我们选择的话，舍三宝还是舍生命呢？若能舍生命的话，才是佛的四众弟子之一；若舍不得生命，却准备舍三宝，则根本不属于佛教徒。这样一边发誓，一边观想，一边诵皈依偈：

三宝善逝三根本，风脉明点菩提心，
自体本性悲坛城，乃至菩提誓皈依。

此偈最少念诵十万遍。在念诵及修皈依过程中，要时刻观察自心是否已生起虽遇命难亦不抛弃三宝的决心。如果皈依偈诵满十万遍时尚未生此决心，则不算圆满了皈依修法，就要反复修炼，直至生起此决心方可停止。

若于善知识座前受皈依戒，需于释迦牟尼圣像等三宝座前供供品，再向三宝和善知识顶礼，心里发誓，从此以后将埋头苦干、精勤修习，并跟随善知识诵此仪轨：“请大德僧垂念，我名(法名或俗名)……”等诵三遍。若是心口一致，第三遍终获得皈依戒体；如果仅有口诵而无决心，则只是形式而已。

最后起座时，再次以发起勇猛信心为因缘，由皈依处发出无数光芒，普照自他一切众生，此时一切众生渗入皈依处。皈依处亦从边缘化光，融入中间的上师，上师亦化光融入离戏法界之中。自心安住法界不起杂念，这是胜义皈依。

出定时回向善根，念诵回向偈：

愿以此善根，吾速成三宝，
无余一众生，安置其果位。

也可以念《普贤行愿品》等其他回向词。

（六）皈依的学处

皈依的学处有三：所舍学处；所取学处；同分学处。

（1）所舍学处：①皈依佛后，不能皈依世间鬼神。②皈依法后，不能害众生。③皈依僧众后，不能与外道者同住。外道中包括，恨自己的金刚上师及诽谤佛法和密宗者。

（2）所取学处：①皈依佛后要恭敬佛陀圣像。②皈依法后要恭敬经典。③皈依僧众者，要恭敬僧众。不仅是恭敬真三宝，而且，连佛像的碎片、经书的一个字、僧衣的一片红黄色的布也当做真三宝，以头顶礼、供养，并放置于清净处。

（3）同分学处：①为自己传法的上师善知识看作真佛常恭敬。②善知识之言看法宝而不违半句。③善知识的眷属及自己的道友看作真僧宝以身口意三门恭敬。

另外，还有五条共同之学处：①虽遇命难亦不舍三宝。②虽获大奖也不舍三宝。③遇何灾难只求三宝的加持，得病时若要医疗，把药看作三宝的事业服用。④去何处也顶礼其处之宝。⑤常常一心皈依三宝并念皈依偈，并劝他人皈依三宝。卧时把皈依处观想于心间或床前；吃饭时观想于喉间而供养，或者每当吃饭时，于人未用之前供三宝；平时见到任何美妙合意之物，以心观想供养三宝；每月十五日及三十日等随力供三宝。恒时不忘三宝。如果在梦见恐怖现象时能祈祷三宝的话，在中阴的时候也能祈祷三宝。乃至未达此境界之间，耐心修持皈依。

（七）皈依的利益

皈依的利益如下：①进入佛门；②成为一切戒之基础；③灭尽往昔所造诸恶；④不受人与非人的障碍；⑤心想事成；⑥具大福德；⑦不堕恶趣；⑧速得佛果。

大圆满龙钦心髓前行讲义中皈依修法终。

二、发菩提心

菩提心是一切大乘法的基础，无论修大乘显宗，还是大乘密宗，都必须要修菩提心。阿底峡尊者曾说：“佛教与外道的区别，在于是否皈依三宝；而发菩提心与否，则是大乘和小乘的主要差别。”

大乘和小乘，在见解、行为、修法和果位上面，都有很多不同；不过，最重要的差别，在于是否有菩提心。愿度一切众生的学道者，都是大乘菩萨；没有发愿度众生，只是希求自己一个人从轮回里解脱，就是小乘的修行者。菩提心是判别大乘法的首要条件，如果没有菩提心，即使修生起次第、圆满次第或是其他法要，一概不能成为大乘法；唯有在菩提心的基础上，再修气脉明点及其他圆满次第修法，才能真正称得上是大乘修持。无论任何法，只要缺少菩提心这个条件，全都不能成为大乘法。所以，菩提心是大乘法的先决条件，非常重要。

不过，在修菩提心之前，先要修好四无量心，因为如果没有四无量心，真正的菩提心绝对无法修成。四无量心包括慈无量心、悲无量心、喜无量心和舍无量心。慈无量心是愿天下一切众生能够得到安乐；悲无量心是愿天下一切众生离开痛苦；喜无量心是愿一切众生不离安乐；而愿一切众生的心身不生起贪心、嗔心，愿一切众生的心相续生

起平等心，这叫做舍无量心。

修习四无量心，要依靠历代祖师高僧大德所传授的窍诀、要领——首先，在次第方面，最先要修舍无量心，然后才修慈无量心、悲无量心和喜无量心。这是因为，如果舍无量心没有先修好，纵使能生起慈心和悲心，也都是片面的，不能成为无量的慈心和悲心，也就不能算是四无量心中的慈心和悲心。其次，在修法方面，修四无量心时，分别都有观想和观察思维两个层次。

（一）舍无量心的修法

舍无量心的“舍”字，含义是舍弃，是针对两方面来说的：对亲属舍去贪心，对怨敌舍去嗔心。修法时，首先在自己左边，观想以现世父母为首的亲属；右边观想现世对自己修行作障碍的魔障，以及陷害自己的仇人。只要这样观想就可以，很简单的。然后就分别从过去、未来与现世三时来进行观察、思维。

先由过去开始对仇人加以观察、思维。现世虽然他们是仇人，曾经害过自己，但是，从无始以来在流转轮回的过程当中，他们都曾经做过自己的父母，而且不止一次，在那些时候，他们对自己都有很大的恩德。再观察左边的父母和亲人，虽然现世他们对自己恩德深厚，不过同样的，从无始以来，在流转轮回的过程当中，他们也成千上万次地做过自己的仇人，那些时候也害过自己。对过去世，就这样作观察。

之后，再观察现世和来世，也同样包含亲怨两方面。先观察亲属。他们在现世固然是亲属，对自己有很大恩德，不过，他们不会永远是自己的亲属，就算以现世来说，他们可能有一天也会变成仇人，那时候就会害自己；而且，当我们再经流转轮回到了未来世，这些亲属一

定会成为仇人，那时候肯定会害自己。所以，就算现世亲属对自己有恩德，但是将来也一定会害自己，因而是功德和过失兼而有之。

其次再观察仇人。现世虽然他们是仇人，害过自己，不过，他们并不一定永远都会害自己，哪怕就在现世，可能有一天他们也会对自己有恩德；再从未来世进行观察，如果我们不修行，得不到解脱的话，将来还要在轮回中流转很长的时间，而在这一过程中，现世的这些仇人，一定会成为自己的父母亲属，那时候一定会对自己有慈心和悲心，有很大恩德。所以从仇人方面来说，同样也是既有过失亦具功德。

经过以上仔细观察，深深思维以后，可以很清楚地知道，无论亲怨全都无常，亲属不一定永远是亲属，仇人也不一定永远是仇人。这时，舍心，也就是平等心，就可以生起来了。舍心修成以后，会是什么状态呢？那时候，对亲属不会有特别的贪心，对仇人也不会生起特别的嗔心。换句话说，既舍去对亲属的贪心，更舍去对仇人的嗔心，两方面都能断除、能舍弃，这时候的心就叫平等心或舍心。

不过，这样修起的舍心，只是普通的平等心，还不属于四无量心中的舍心。那么，舍无量心还需要具足什么条件呢？舍无量心不但是平等心而且还必须更深一层，要对一切众生都能生起同样的慈心、悲心，能平等地慈悲一切众生，这样的舍心，才真正是四无量心中的舍无量心。

（二）慈无量心的修法

真正的舍无量心修成之后，第二步是修慈无量心，也是分观察和观想两个层次。

1. 观察

首先讲观察思维的方法，分三种修法：一是知母，二是念恩，三

是报恩。其中念恩又可分为四种或五种，总共包括了七种或八种修法。这些修法全都修好的时候，自己的心相续必定能生起前所未有的慈心和悲心。

(1) 知母。所谓知母，是指知道遍天下的所有众生都曾经做过自己的母亲。这样的修法有什么依据呢？有两种：一是教证，一是理证。

所谓教证，就是以释迦牟尼佛的教导为证明。在经典中，释迦牟尼佛曾说过，从无始以来，在流转轮回的过程中，我们在三千大千世界的每一寸土地上，都曾经生过成千上万次，也死过成千上万次；从无始以来，我们在流转轮回时所舍弃过的肉体，包括我们所做过的小如蚂蚁之类的小动物的肉体，如果可以堆起来测量，也会高广如须弥山；从无始以来，在流转轮回的过程中，我们遇到痛苦时所流下的眼泪，如果集中起来，会比印度恒河等四大江河的河水还要多、还要深；我们从无始以来流转轮回的过程中，曾经堕在地狱和饿鬼道，那些时候所喝过的脓血和铜汁，如果能收集起来，会比四方的海洋还要深、还要广。

释迦牟尼佛以上的教导，可以让我们清楚地知道，轮回是无始无终的。既然轮回无始无终，当然生死也是无始、无数，而只要有生，大多数是要依靠母亲的，所以在这无始无终、冗长繁复的过程中，每一个众生都必定曾做过母亲，而且，每一个众生都曾经做过自己的母亲，这也是毫无疑问的。这便是知母在教证上的依据。

第二个依据是理证。释迦牟尼佛有位大弟子叫嘎德雅纳，是小乘的大成就者，有关他的传记记载于释迦牟尼佛的律藏中。嘎德雅纳常常以神通、神变到地狱和饿鬼道，也经常朝山拜佛，在人间到处走动。有一次，他见到一位妇女，手里抱着个孩子，正在吃鱼，有一只狗在她面前，她一边吃鱼肉，一边把鱼骨头往狗身上扔，那只狗就吃着她

甩下来的鱼骨头。于是，嘎德雅纳运用神通，观察他们之前的因缘。原来，这位妇女手中的孩子，是前世杀她的仇人，所吃的鱼前世是她的父亲，那只狗是她前世的母亲。依据嘎德雅纳的观察，亲怨无常确实是轮回的现象；而在无始无终的轮回流转过程里，一切众生都做过我们的母亲，也是毋庸置疑的。只不过我们没有嘎德雅纳这样的神通，又不能回忆前世，所以无法直接知道轮回真相罢了。

不止是释迦牟尼佛时代有人能知往世，就是现在也有这样的人。譬如，在印度新德里有一位小女孩叫项谛·德碧，自从会说话，便常常讲她前世在姆特拉的生活过程。

有一天，家里来了一位客人，她很亲热地说，这是我前世丈夫的堂兄，也住在姆特拉。这位客人确实是从姆特拉来的，她所说的丈夫现在还在。客人对此深感奇怪，在与小女孩的父亲商量之后，决定在不让小女孩知晓的情况下，安排小女孩和前世的丈夫及三个孩子作一次会面。

不久，丈夫及三个孩子来到少女的家，小项谛一见到他们，便非常高兴地叫道：“我以前的丈夫来了！”又不顾一切地投入那位先生的怀里，并哭了起来。项谛又跑到三个孩子跟前，流着眼泪说：“毗哈里长得多大呀！”……

这件奇事立即在新德里传开了。科学家们组成了特别调查委员会，把项谛带到姆特拉实地调查，她说出的一切都是千真万确的事实。对此，除了轮回转世可以解释以外，科学家们根本不能找出任何其他的原因。后来项谛毕业于印度旁遮普大学，曾任德里女子文理学院哲学讲师，当她三十多岁时，还能回忆前世的情形。

不仅仅有人转为人，而且包括人转为旁生、旁生转为人，在世界各地也屡见不鲜。

曾经有一人死后转为猪，它的前左足尚为人手之形，这一奇闻曾轰动上海，其照片现在还有。如今，轮回问题已经引起了国外科学家的普遍兴趣，很多人参与了这方面的研究，最终的研究结果，都无法否定佛教的六道轮回学说。

我们一般众生，并没有回忆前世的能力，因而无法回想起以往流转轮回的经历；同时更没有神通，除了眼前那么一点点事以外，对其他一切世间、出世间的事，都毫无所知，不必说到前世、后世那么久远，就是明后天自己的前途，也不一定知道得清楚。那么，前世、来世谁是自己的母亲，当然是绝不可能知道的。不过，依据这些特殊人士记忆犹新的亲身经历，我们可以确信，轮回确实是无始无终的；从无始以来，一切众生都曾经做过我们的母亲。

有些人否认前世、后世的理由，是因为他们认为，心只不过是随着人的肉体而存在的附属品，若肉体不存在，则大脑不存在，因此就不会有心识，也不会有灵魂；思维是大脑所产生的作用，当人去世的时候，大脑是带不走的，既然没有大脑，思维就无从产生，所以不会有灵魂，不会有心。

然而，最近世界各地陆陆续续发现了十多个没有大脑的人，他们的思维能力却比一般人来得更强。前面这种说法，当然也就不攻自破，所以属于不究竟的学说。

又有学说认为：原始大气中的无机物合成有机物；这些有机物随着雨水流入大海，海水的保护作用使它们免遭紫外线和宇宙射线的破坏；有机物逐渐增加，不久形成核酸和蛋白质，并最终形成生命；海洋生物向陆地迁移，先是低等的羊齿类植物登上陆地，进而像蜘蛛那样的动物也登上陆地；鱼逐渐进化为肺鱼，进而演化为两栖类，以后又分化为各种生物；最终，人类出现了。

其实这种学说也很难成立，假如能成立的话，充其量也只是说明了人在肉体方面的演化过程罢了，至于心的产生和存在现象，则完全是另一回事，不能混为一谈。

现在海内外许多再生人的存在便是最好的事实证明。轮回是这些再生人的亲身经历和体验，绝非胡思乱想的虚构故事，更不是无凭无据的谈玄说怪。他们的肉体产生在现世，并不是前世带来，但是他们的心识都清清楚楚知道自己是再生人。所以，心和物质躯体两者的领域各有范畴，不相混淆。纵使进化论所说属实，也仅限于人的物质躯体范围之内；至于心的领域，则完全未曾涉及，所以自然也是不究竟的。

此外，目前有些高级知识分子，虽然不信宗教，不信轮回，不过他们明白，中阴的这些灵魂的确存在，并且还立了一个科学名词，称之为“生物场”。最初他们发现这些现象时，感到非常惊讶，在报告书中说：“见到这种稀奇现象，晚间辗转反侧，难以入眠。”也难怪他们会睡不着，以前他们一直执著人没有前世，没有后世，现在却知道了所谓“生物场”，也就是中阴灵魂的存在，不觉得稀奇才怪，睡不着那是理所当然的啦！

这一点在我们佛教徒来说，不过是最基本的佛学知识而已，只要学过显宗或密宗，连八岁小孩都会知道。因为释迦牟尼佛在显宗和密宗的教导中，对轮回的解说，比现在再生人所说出来的过程更详细、更深广。所以，在我们来看，再生人的出现、生物场的存在，并不是什么稀奇的事。

无论是再生人的亲身经历，或是科学生物场的发现，都足以证明轮回是推翻不了的事实。所以，在无始以来流转轮回的过程中，众生的确都做过彼此的父母子女。因此，如大乘经典所说，天下所有众生

都做过自己的母亲，就不仅仅是宗教上的说法而已，而的确是一个可靠的事实。以上属于知母的理证。

依据上述释迦牟尼佛的教证，以及现世知识的理证，我们可以很清楚地抉择出，天下所有众生都曾经做过自己的母亲。

经过清楚地抉择，我们就可以开始修法。先修完皈依、发心之后，在静处坐下来，闭上眼睛，一个一个深深思维，是不是这些众生的确都做过自己的母亲？这样经过深深思维之后，就会对“一切众生都曾做过自己母亲”的观点，生起特别的信念。这样的修法就称为知母。

(2) 念恩。念恩就是回忆、忆念、追念母亲不可思议、难以计量的恩情和功德。这些恩德又可归纳为四种或五种，在一般人而言，有赐给躯体、赐给生命、赐给财物与教世间法等四种，而对有机缘修出世间法的人来说，再加上赐给人身而得以自在修出世间法，即成五种恩德。

①赐给躯体的恩德。我们知道，前世的肉体，无法带到后世，是必须舍弃的，舍去之后便到了中阴。在中阴的时候，并没有可依靠的躯体，只有一个心造的意体，也可以说是意身，那是犹如梦中一样的身体。这个意身，在中阴当中毫无目的、无依无靠地流转，直到有了母亲，才再度获得一个肉体；如果没有母亲，要得到这个人身是绝无可能的。所以，赐给躯体是母亲对我们的第一大恩德。②赐给生命的恩德。人刚生下来的时候，是没有能力靠自己活下去的。如果母亲不养育我们，生下来之后第二刹那，我们立刻就会死掉，哪里能活到今天呢？所以，我们的生命也是母亲赐给的。③赐给财物的恩德。呱呱坠地的那一刻，我们身上连一件衣服都没有，更不用说财物了。母亲耗费了她所有的财物，来抚养我们成长。特别是在有些偏僻的山区、农区或者牧区，做母亲的要养育一个子女，实在是件非常不容易的事。

她们每天辛勤劳作，受了很多痛苦，造了很多业障，然后才能得到一点点的财物，还舍不得自己吃，舍不得自己穿，舍不得供养，舍不得布施，全都拿来养育自己的子女。而更穷苦的那些乞丐，每日三餐全无着落，身为母亲的，在天天辛辛苦苦讨到一点点的饭里，如果有一点好吃的，自己也舍不得吃，都留给自己的子女；如果找到一件衣服、一块布，比较好的部分，都用来做衣服给子女。这些贫穷的母亲，吃了很多苦，造了不少业，才能获得那么一点点的财物，也全都用来养育自己的子女。不但人类的母亲如此，就算是一般被我们认为比较凶狠的动物，如毒蛇、老虎、豺狼等等，它们对自己的子女，也同样有不可思议的慈心和悲心。它们杀死成千上万的众生，造了不少的罪业，为的就是养育自己的子女。这些我们一向认为没有慈心和悲心的动物，对自己的子女尚且有如此不可思议的恩德，更何况其他动物和人呢？其实，普天之下的所有母亲，同样都是将自己的辛苦所得，无私地赐给子女，使他们得以成长，对子女都有不可思议的恩德。这样讲母亲的恩德，只能算是很肤浅的，每个人最好能就自己的体验，认真观察体会——从小到大，母亲怎样养育、照顾、教导与疼爱我们，每项恩德，都慢慢回忆、一一追念，这是赐给财物恩德最好的修法。④教世间法的恩德。人刚生下来的时候，什么也不会，连穿衣和走路都不会，母亲教我们怎么走路、怎么说话、怎么吃饭等等。因此母亲也就是我们来到人间后的第一位老师。⑤赐给人身，使我们可以自在修出世间法的恩德。由于得到母亲赐给的人身，只要我们愿意得到解脱，经过修行，即身就能成就，最迟下辈子也会成就。而且，无论声闻、缘觉、菩萨道或密乘道，想修什么法都自由自在；如果母亲没有赐给我们这个人身，就听不到法，见不到佛和菩萨，闻思修更谈不上。所以，我们能修出世法，完全是靠得到人身，而这个人身正是母亲赐给我们

的恩德。

一一思维以上五种恩德，便是念恩的修法。念恩修好之后，就会对母亲生起一份特别的慈心和悲心，每个人对自己的母亲本来就充满了慈心和悲心，现在再依靠这些殊胜的窍诀、要领来修，则必定会对自己母亲生起更加广大、深远的慈心和悲心。

(3) 报恩。念恩修好之后，接着修报恩。既然经过以上深深的思维，体会出母亲对自己的恩德是如此深厚、如此不可思议，那么，这些对我们有不可思议恩德的众生，如今都在哪里呢？如果他们都已经得到解脱，已经成佛，那就用不着我们再报恩，但是我们敢保证，大部分曾经做过自己母亲的平凡众生，一定还在恶趣里面，可能是地狱、饿鬼道，或者是旁生道。这是为什么呢？因为，前世大多数母亲为了得到财物来养育子女，造了不可思议的恶业，所以现在一定堕在恶趣中，正受着猛厉的果报。而且，由于前世因缘，他们特别会出现在我们经常能见到的众生当中，尤其是现世杀生的人所杀的那些旁生。例如，钓鱼的人所钓到的鱼、猎人所能打到的猎物等等，一定都是他们前世的母亲，这些母亲前世曾经对他们有过不可思议的恩德。

正是由于前世因缘，现世在我们附近出现的众生，一定是自己前世的父母，而这些对我们有不可思议恩德的众生，全是为养育我们而造下了恶业，如今受报堕入旁生，正在我们眼前受苦。我们该怎样救度他们才好呢？该怎么报答他们对自己不可思议的恩德呢？布施钱财当然可以报恩，不过并不是最好的办法，因为钱财布施总有穷尽的一天，到那时候，他们还是会继续受苦，所以，修法报恩才是最殊胜的方式。我们先修法，得到佛菩萨的果位之后，再来救度他们，那时候就非常方便了。证悟初地菩萨果位之后，一刹那就能度化一百个众生，那么一天之内，初地菩萨能度化的众生有亿万之数；进一步证得第二

地菩萨果位时，一刹那可以度化一千个众生。以此类推，菩萨果位的层次愈高，度众生的能力就愈强；当然，证悟佛果时的殊胜，就更不可思议了。即使未证佛果，能证初地菩萨的话，救度众生就已经非常方便了。

因此，要报恩，首先要学佛，然后成佛。在没有成佛之前，就将自己所造一切善根回向众生。能以菩提心、大悲心回向众生，不但是自己造善根，同时也一定能利益众生，因为有大悲心的人回向，众生必定能得到这个善根而离开痛苦。假使我们回向时，一点点悲心都没有的话，众生能不能得到利益就很难说了。慈悲心是度众生的一个方便，同时也是清净自己业障最殊胜的方法。只要有悲心，一定能度众生。一切法之中，最重要的就是菩提心、慈悲心。由以上的思维，我们可以很清楚地知道，报恩最殊胜的方法就是成佛。

依靠这七种修法，一一观察，修成以后，会得到什么体会呢？会得到一个诚心诚意度众生的心念。

经过以上观察、思维，深深体会到母亲的恩情之后，进一步开始观想。

2. 观想

首先，在自己的面前观想现世母亲，形象就是现世母亲，不必像密宗其他修法那样观想本尊。观想清楚之后，开始回想，现世母亲对自己的恩德正如前面所观察的那样深厚。接着再想，从无始以来，她已经做过我无数次的母亲，每一次赐给我的恩德，都是同样地不可思议。这样观想之后，一股异乎寻常的慈悲心自然会油然而生起，本来每个人对自己母亲就有很强烈的慈悲心，再经过这样观想以后，更容易对现世母亲生起特殊的慈悲心。

当特殊的慈悲心修起来的时候，就不用继续观想自己的现世母亲，

开始观想一个普通人，一个既非亲属，亦非怨仇，和自己没有任何关系的普通人。由于前面我们已经抉择过，一切众生都曾经不只一次做过自己的母亲，所以面前这个普通人，当然也曾做过自己的母亲，那时候他对自己的恩德，和现世母亲是完全一模一样的。这样再三观察，直到对这个普通人，也能生起极大的慈悲心为止。

接着又将一个经常陷害自己的仇人观想在自己面前，然后观察现世他虽然是仇人，曾经害过我，但这是我自己的业障，一定是我前世害过他，否则，无因无缘这世他不会害我；任何现象都有因有缘，没有因缘就绝对不会发生，因此，这世他这样害我，当然是我自己的业障。再说，在无始以来流转轮回当中，这个仇人也曾无数次地做过我的母亲，那些时候，他也像现世母亲一样，对我有同样深厚的恩德。就这样观察，最后对仇人一定也能生起很大的慈心和悲心。

无论对自己母亲、普通人或仇人，都能修起慈悲心之后，再将天下所有一切众生都观想在自己面前，也对他们修起同样的慈悲心。一旦我们对天下所有众生都能生起相同的慈悲心，普天之下就再也没有任何一个人是我所恨的了。最后，天下所有众生都真正像自己母亲一样。能这样修起来之后，无论见到任何人，心里都只有高兴、感激，而不会起嗔心。

一旦能抵达这种境界，则无论到什么地方，众生都一定能受益，见到他的众生、听到他声音的众生以及与他结缘的众生，都会蒙受利益，对他们都会成为有意义的事。于是，我们可以说，他就是菩萨了。

如果我们没有修起这份悲心，内心并没有什么感应、感受，只是到一位上师面前去受一个菩萨戒的仪轨，自己就以为得到了菩萨戒，具足了菩提心，就根本是妄想！只靠形式上的一个仪轨，又怎么可能真正生起菩提心呢？又怎能得到菩萨戒呢？我们必须依靠这七种修法，

一一修习，直到内心修起了这份悲心，再到一位持戒清净的上师面前，接受菩萨戒的仪轨，这样，才能真正具足菩提心，得到菩萨戒。

以上是慈无量心的修法。

（三）悲无量心的修法

其修法也有观想和思维二者：（1）于自己前面，观想一个正在承受非常难忍之痛苦的众生，譬如，地狱里的众生、饿鬼道的众生、人间屠宰场的众生等等，再把这个众生观想为自己或自己的母亲。（2）复次思维。我或我的母亲虽然毫无罪过、清白无辜，但被抓到此处以后，现在马上就要被杀死，在此生的最后一刹那，将要忍受一生最大的痛苦——舍弃生命和肉体。那么，现在我应该怎么办才好？要逃也逃不出去，要搏斗又没有能力，想求救于人，又向谁求？谁愿意救？……

现实生活中，如此事例层出不穷。有人吃活猴的脑浆，有人把活生生的动物扔入沸腾的开水或油汁里烫杀而食……如果这些众生是我或我的母亲，又怎么样呢？如是反复思维，就会生起恐怖感及大悲心。

这时应当继续思维：我刚才虽然只是观想，都有如此深切的痛苦，但实际上却有无数的众生正在蒙受这些痛苦。这些众生都是自己前世的父母，和现世的父母一样，对我有极大的恩情。前世父母为了养育我而造业，现在正感受着此业的苦果……如是思维，会生起愿这些众生离开一切痛苦的念头。见到众生受苦时，心里会很难忍，并为其悲伤而流泪。如果为众生能够舍弃自己的一切，即使对自己的生命有利也绝不害众生，并且日夜都生起愿一切众生离苦的心愿，就是真正的悲心。

悲心即是正法的根本，大乘的基础，证菩提的唯一之因。刹那的悲心也能够清净无数的罪过，是故非常重要。

(四) 喜无量心的修法

把自己的母亲观想于前面，母亲的世间和出世间方面所有的圆满处作为所缘境。譬如母亲长寿、无病、发财、工作顺利等世间圆满，和具大智慧、大悲心及其他修道功德等出世圆满之处。由此自己生起欢喜之心。然后思维：祝愿我母亲恒时不离这些圆满，祝愿我母亲还有更好更殊胜的圆满，并且生生世世都不离其圆满。这就是喜无量心。

无论是修悲心还是喜心，都要先从自己母亲修起，其次对自己的其他亲属修，然后对普通人修，之后再对自己的仇人、对一切众生修习。

悲无量心及喜无量心也同于慈无量心，依知母、念恩、报恩的次第来修。先对自己的母亲，最后对一切众生，如是一步一步修出来的慈、悲、喜、舍是很可靠的。否则，如果初期就对一切众生修四无量心的话，表面上像是有慈悲心的样子，但实际上没有慈悲心。所以，慈悲的所缘境从一个到无数，从亲到怨渐渐扩大，就容易生起并坚固不退。

(五) 复次修四无量心的禅定

当修习四无量心反复观想思维，心里感到劳累而不想修的时候，心专注于空性之中休息。开始起杂念的时候，再重新修舍等无量心。修无量心的同时，要知晓修行者自己、所修的无量心、修行的对境众生等三轮乃如幻如梦无实有，否则，所修的无量心会成梵天之福，其亦为轮回之因。

无量心广的要修舍、慈、悲、喜四者，中等的要修慈、悲二者，略的仅仅修悲无量心，如是反复修行。

真实菩提心之本体。最后能对无量的众生生起猛厉的慈悲心，此时一心欲救度众生。而度化众生的殊胜方便，就是成佛转法轮，是故

发誓成佛行佛道。这个“慈悲心”及“发誓”，就是世俗菩提心。世俗菩提心要具备两个条件：一是对无边众生生起大悲心；二是为度化一切众生而发誓成佛。此二思维称为菩提心。正如《现观庄严论》所云：“发心为利他，求正等菩提。”

（六）发菩提心颂词念诵法

自己面前空中观想福田与皈依境一样，于座前发誓：“自无始以来，曾做过无数次自己父母的众生，以各自的业力招感种种苦乐现象，显而无实有犹如水中月影之纹，使其迷茫。如今，我为了救度那些漂流在轮回相续的无依无怙的罪苦众生，使其安宁休息于自智大光明的智慧——即获得究竟解脱，故发誓以四无量心发菩提之心。”如是一心发誓并诵发心偈：

种种现象水月纹，漂流轮回相续众，
安于自智光明故，以四无量发菩提。

此偈须诵十万遍后，再诵一万遍作为补充。

起座时，再对福田发起信心，福田化光融入自身，因此其心相续的胜义菩提心转生于自心中，并令心专注于空性之中。最后发愿及回向善根。

（七）受菩萨戒之方式

自心相续中生起这样的菩提心时，方可受戒。受戒之前，先学好菩萨戒的学处，看自己能受哪一种戒，利根及中根、钝根者的学处，是有难易区别的。选择好自己所受的戒律后，一般是于具有菩提心及其戒，并会传戒的大乘善知识座前受戒。利根者或没有善知识者，便

可把佛菩萨观想于面前空中，于其前受戒亦可。受戒时必须要有菩提心，否则，仅仅诵传戒仪轨是不可能得到菩萨戒的。

另外，需每日早晨自受菩萨戒，观想福田并于座前发誓：“往昔佛陀怎样发菩提心，我也如是发菩提心；往昔佛陀怎样行菩萨之学处，我也如是行菩萨之学处。”并诵受戒仪轨：“祈请安住十方诸佛出有坏……”等等。

菩提心的学处分二：愿菩提心之学处；行菩提心之学处。

1. 愿菩提心之学处

愿菩提心之学处分三：自他平等；自他相换；自轻他重。

(1) 自他平等。自己欲受快乐、不愿受苦，他人也是如此，是故应当做自他共同离苦得乐之事。若生起贪自嗔他的邪想，要当下断除，而视自他平等。

(2) 自他相换。在亲眼见到受苦的众生时，或自前观想受苦众生，呼气的时候，将自己的所有受用、善根等圆满变为白色气体融入受苦众生之身，使其获得无上安乐；吸气时，受苦众生的一切病魔痛苦变为黑气吸入自身，自己代受他的痛苦，该众生也由此而远离一切痛苦。如是诚心修持，口亦诵：

若乐施诸众，愿使乐满天，
若苦代诸苦，愿千痛苦海。

自己遇到病痛等痛苦时，应思维：世上有无数的众生正在受如此或比此更苦的痛苦，非常可怜！愿我能代受他们的一切痛苦，愿他们离苦得乐。遇到快乐的时候，应思维：愿以我此快乐能够使无边众生幸福，能使无边众生离苦得乐。自他相换乃入大乘者的究竟所修，此心若生一刹那，也能清净多劫之罪，能圆满广大福慧资粮，能使恶趣

邪道者得以解脱，是故非常重要。

(3) 自轻他重。应思维，如果众生能得解脱的话，宁可我一人代一切众生受苦并常流转于轮回之中。如是一心发愿后，专注于无缘之中，应知晓自他皆如梦如幻般显而无实有。

2. 行菩提心的学处

行菩提心的学处，即为行持六度。

(1) 布施。布施财、法、无畏，使众生满愿。

(2) 持戒。持别解脱戒、菩萨戒以及密乘戒，不害众生而广利众生。

(3) 忍辱。①忍受他人的伤害；②为法苦行；③不怕妙法之深义。

(4) 精进。①誓精进，即如同所见闻的往昔大德精进苦行一样，发誓自己也如是精进修行；②行精进，即发誓后当下行善断除懒惰；③不知足的精进，即自己造作少许善业时，不宜以此为足，乃至证菩提之间，均有所得所断，故需继续精进。

(5) 禅定。①异生所行定，即贪于禅定的乐、明、无念，为此而修禅定；②义分别定，即虽离贪觉受之执著，然对空性有贪著的禅定；③如来所喜之定，即贪著空性而安住于无缘的禅定。

(6) 智慧。①闻智；②思智；③修智。以闻思之智抉择诸法本性，以修智显现诸法本性继而达至彼岸。总而言之，常修智悲双运，由空发悲心，悲而证空性，二者不离为双运。

(八) 菩提心的利益

何人有其心，从此称为菩萨，乃人天应供处，并进入大乘资粮道，往菩提道踏出了第一步，清净了无量罪业，一切善业皆成菩提之因。若无其心，修何法亦不成大乘法，不成成佛因，修生圆次第与外道相似，毫无功德。

若见本尊及护法神后，增长对三宝的信心及菩提心，便可认定为真本尊护法；若见其后退失信心及菩提心，则一定是魔障之变化，绝对不是本尊护法。必须要把使人退失悲心及菩提心的善知识及表面的行善者当下舍弃，要把使自心生起悲心及菩提心的善知识及道友当作真佛。修行之人应当始终强调皈依及菩提心，千万不可轻视。应常常发愿：“祝愿我生生世世纵遇命难亦不害众生一根毫毛；愿我生生世世中的身体、受用、知识等一切，均能成为利益众生之事业。”

每日受菩萨戒之仪轨

祈请安住十方之诸佛出有坏，安住十地之菩萨大菩萨及上师金刚持垂念我：（诵一遍）

（皈依）乃至菩提果，皈依诸如来，
正法菩萨众，如是亦皈依。（诵三遍）

（正式发心）如昔诸善逝，先发菩提心，
复此循序住，菩萨诸学处。
如是为利生，我发菩提心，
复于诸学处，次第勤修学。（诵三遍）

（自随喜）今生吾获福，善得此人身，
复生佛家族，今成如来子。
尔后我当为，宜乎家族业，
慎莫染污此，无垢尊贵种。
犹如目盲人，垃圾中获宝，
生此菩提心，如是我何幸！

（使他随喜）今于一切怙主前，恳请众生为贵宾，
宴飧成佛及余乐，愿天非天皆欢喜！

(发 愿) 胜宝菩提心，未生者愿生，
已生愿不退，日日其增上；
愿不舍觉心，委身菩提行；
诸佛恒提携，断尽诸魔业；
愿菩萨如愿，成办众生利；
愿有情悉得，怙主慈护念；
愿众生得乐，诸恶趣永尽；
愿登地菩萨，彼愿皆成就。（诵一遍）

“祈请安住”等一句乃垂念佛菩萨作发心之证人，复次“乃至菩提”等四句是皈依词，复次“如昔”等八句为正式发菩提心之词。次“今生”等十二句是自己随喜生菩提心，“今于”等四句是使他随喜发菩提心，“胜宝菩提心”等十六句是发愿词。

大圆满龙钦心髓前行讲义中发心修法终。

三、金刚萨埵

金刚萨埵修法，是忏悔罪过最殊胜的方法。此法不但是忏悔罪过的修法，而且也是本尊及上师瑜伽的修法。因为修金刚萨埵时，金刚萨埵的体观想为自己的根本上师。金刚萨埵又是一切佛和菩萨本尊的总体，所以，修金刚萨埵的修法，也就是修一切本尊坛城；念诵百字明和六字金刚萨埵真言，也就是念诵一切本尊之坛城的密咒。续部云，多世累劫中没有积累福资粮的众生，不但修不成金刚萨埵，而且也听不到、遇不到金刚萨埵的修法，因此，我们能遇到此修法，也是一个很大福德的果报。


修前行的目的，是为了使自心成为正行的法器，修正行的目的，是为了证悟诸法的实相；而罪业却是证悟的最大障碍，所以，在修正行之前，必须要清净罪业。

我们从无始以来流转六道轮回直到现在，其间已造了不可思议的罪过；不仅是无始以来的罪业，即便这一生从小到现在所造的罪业，也是不可思议的。大家仔细想想，我们每天杀生、偷盗、妄语、粗语等，身及口所造的恶业那么多，心上的贪嗔等恶念更多，这一切都是很严重的恶业。然而，我们每天所造的善业却很少，而且这些善业又多数是力量微弱的。如果不做忏悔而死去，我们的前途是什么样的呢？用不着具有神通的人观察，自己就能知道，一定是恶趣。所以，忏悔罪过是非常重要的。

具体修法：

首先在静处坐垫上以毗卢七法而坐，放下一切杂念，而如此思维并发誓：“这一生我以多世累劫的福报，得到了很难得的人身大宝，也听到了很难闻的佛法，遇到了很难遇到的善知识，圆满了一切修行正法的顺缘，若我此时不修法而错过这个机会，就会很难再得这样的机会，因此我必须修此殊胜之法。”

再发菩提心：“为了从轮回苦海里度化无边无际的众生，我发誓成佛，为了成佛，今天修金刚萨埵的修法。”

复次，观想自身与平常一样（无须像观想本尊一样观想其他形象），从自己的头顶空中观想一朵莲花座，共有八个或十万个花瓣，均是白色，花蕊是藏红色。有四指长的花茎对准自己的头顶。在如同压平的白芥子般大小的花心上，有同等大小的白色月轮；月轮很圆，是平面的；月轮中间观想一个白色的藏文吽字（），其字极小，好像一根毫尖所写的一样，这就是金刚萨埵的种子咒字。复次，其种子一刹

那变成金刚萨埵。金刚萨埵的自体要观想为自己的金刚上师，因为金刚上师现世给我们灌顶和传法，具有很殊胜的法缘，体相观想根本上师，就很容易成就。不但是金刚萨埵的修法，一切本尊的修法都是这样的。

金刚萨埵的形象是一面二臂，身色如白水晶般，身上具备十三种报身之服饰。十三种服饰，即五丝绸服及八种珠宝饰。五丝绸服：①从头冠吊于背后的小飘带；②飘带；③没有袖子的白色上衣；④丝绸的腰带；⑤红色裙子。八珠宝饰：①头冠；②一对耳环；③项链；④舍母朵，是中长的项链；⑤朵夏，是长达肚脐处的项链，这样一共有三种项链；⑥一对臂环；⑦一对手镯；⑧一对足环。右手持五股金刚杵于心口，左手持铃于软腰间。金刚杵及铃分别表示明空与现空。两足金刚跏趺而坐。

复次，再观想白色佛母，一面二臂，右手持弯刀，左手持充满甘露的天灵盖，与金刚萨埵双运。观想时，首先找一张标准的金刚萨埵双身像，开光过后，把佛像供在供桌上，如前供五供。然后自己坐于供桌前，两眼直视佛像，心也不散乱而专注于佛像。如是耐心修持。

若全身不能同时观想，则先观头部，再观想右臂、左臂、右足、左足等，一一仔细观想。直至闭上眼睛的时候，也能像睁开眼睛正看着佛像时一样，可以一清二楚地显现。

观看佛像时，要注意现空两个要领：现象方面，要清楚地观想头、手、足、服饰，甚至眼球的黑白色都要观想清晰；空性方面，应观想如幻如梦的金刚萨埵显而无实有。也就是说，不能执著所观想的本尊，实执本尊也是证悟空性的障碍，何况其他之法。

清净罪业必须要具备对治四力。四力即依止力、破恶力、恢复力、对治力。上述的观想叫依止力，皈依金刚萨埵及发菩提心也属于依

止力。

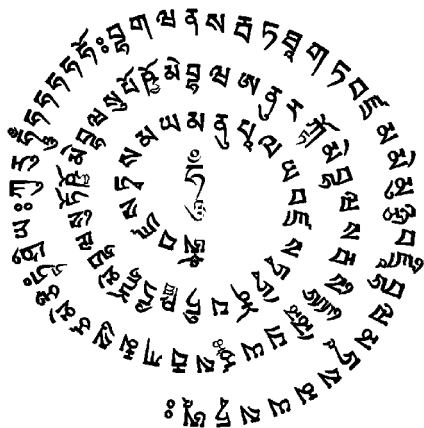
第二力就是破恶力。破恶力是对罪过生起后悔之心。譬如说，有一人误服剧毒后，肯定会生起很大的悔心，因他将要感受难忍的痛苦甚至要舍弃生命。如是，我们在无始以来流转轮回的过程中，已经造了不可思议的罪业，若现在不忏悔，恐怕就要堕落恶趣，受非常难忍的痛苦，所造的恶性果是永远也不会错乱的。由此，我们必须在金刚萨埵的座前，一心一意地对往昔所造的罪业发起猛厉的悔心及羞愧、恐惧之心。如果对罪过没有悔心，就绝对不能清净罪业。

第三力是恢复力。恢复力就是发誓将不再造恶性业，也就是断除将来的恶性业。在金刚萨埵的座前，应这样发誓：“往昔我不知善恶及其果报，是故造了无数的罪业。如今以善知识之恩，使我明白了善恶性因果，知晓了所取所舍，从今以后，我纵遇命难也不再造这些恶业。”如是由心灵深处一心

一意发起猛厉的决心。律经云：“若临终时无法做忏悔仪轨，心里发心纵遇命难也不再犯戒，如是发誓便能清净一切犯戒之业。”

第二、三力极为重要，如果对往昔的罪业不以为然，且乐意继续造业，则即使再三忏悔，也只能减轻而不能消净罪业。

第四力是对治力。对治力是清净罪业的主要方式——诵经、顶礼、转塔、布施、供佛、持戒等等，均可作为对治力。在这里，就是观诵百字明及金刚萨埵心咒。上述是四力的略意。



对治力的修法。于金刚萨埵父母无别的心间观想一月轮，大小如一粒白芥子压平一样，是平面的。于其中央，观想一白色吽（ཧཱུྃ）字，面向前。复次，观想百字明，百字明的一百个字于月轮上从内到外往右旋绕三圈。也即，“巴杂尔萨埵萨嘛雅”等其余的字从中间“吽”（ཧཱུྃ）字前方开始往右旋绕，最终排成内外三圈。中心的“吽”字，百字明的第一个字“喻”（ཧྱུ་）字，以及最后的一个“啊”（ཨཱེ་）字这三个字，观想于一条直线上，“喻”字和“啊”字均位于“吽”字前面。这些字全是藏文，均于月轮上站立，小如一根毫尖所写的字一般细微。

观想时先反复观看一百个字母，直至能观想清楚时，再排于月轮之上，并诵百字明。同时对金刚萨埵发起猛厉的信心而祈祷：“加持我清净从无始以来所造诸罪，能获得共同与不共同的成就。”

此时，月轮上的每个咒字上流降智悲甘露，犹如火融冰块滴水一样。此甘露经佛父佛母身形流至莲花座花梗，由花梗流入自己和一切众生的头顶而入体内。身上的一切病痛变成脓血之形，诸魔障变为蝌蚪、青蛙、蛇、鱼等动物之形，一切罪业变为烟汁、炭汁、红蓝气体之形，如洪水冲洗尘土一样，以其甘露从大小便道及诸毛孔中排出体外，以此甘露清净自身。

此时，自身下的大地开裂，于其底端有死主，为红牛之形，其周围有自己需偿还业债的男女张着口、伸着手，自己体内所排出的脓血等流入他（她）们的口中及手里，他们因满足而心生欢喜心及菩提心，回归各自居处。如此而清净自己的业债，地裂也复合恢复原形。如是反复念诵百字明，需诵十万遍。

这些观想如果不能同时观想，就分开观想。譬如，先观想莲花座及种子咒，观想清楚后再观想其他部分。最后自体非常清净，内外透

明，现空无别。于其体内再观想三脉四轮。三脉者，中为中脉，左右各一脉。脉轮者，头顶大乐轮，具有三十二脉瓣，如伞辐，瓣端朝下；喉间受用轮，十六脉瓣，瓣端朝上；心口法轮轮，有八脉瓣，瓣端朝下；脐处幻化轮，有六十四脉瓣，瓣端朝上。

复次，再观想从头顶流降甘露，其甘露先充满顶，次满喉、心间、脐轮，最后甘露遍满全身，甚至手指足趾尖。甘露降满顶轮等四轮时，如次得宝瓶、秘密、智慧、句义灌顶；如次清净业障、烦恼障、所知障、习气障；于自续如次生起喜、胜喜、极喜、俱生喜等四智慧；如次自在修生起次第、修气脉、修明点燃滴、修大圆满；如次于自心相续种下化身、报身、法身、体性身的种子。

复次，念诵前行仪轨中的忏悔词：

怙主我从无明故，
破又违犯三昧耶，
上师怙主垂救护，
金刚总持大悲尊，
吾者皈依众生主。

发露及忏悔一切违犯身口意根本及支分誓言，祈请赐予清净一切罪障堕过之垢。此时金刚萨埵慈而笑曰：“善男子，你的一切罪障堕过，皆已清净。”如是赐予许可清净而化光融入自身，此时自身也变为金刚萨埵。己身观想金刚萨埵时，要有三个要义，即明、净、稳。明者，己身观想金刚萨埵父母形色服饰等清清楚楚为明；净者，己身观想金刚萨埵不是把非清净的物质观想清净，而是诸法的本性本来就是清净的，其有很多理论证据；稳者，己身及金刚萨埵究竟是无二无别，对此应有坚定不移的信念，此为稳者。

复次，金刚萨埵父母心间观想月轮，大小同上，月轮中心有蓝色

“吽”字（ཧྲུཿ），前方有白色“喻”字（ཡུཿ），右方黄色“巴杂尔”字（བཟལཿ），后方红色“萨”字（སཱཿ），左方绿色“埵”字（ཏུཿ），字小如毫尖所写许。心专注其咒并诵“喻班匝尔萨埵吽”。诵咒时最重要的是信心，要相信百字明等咒文即是金刚萨埵，金刚萨埵也就是百字明等咒文。因为，金刚萨埵及咒文二者都是佛之智慧显现，二者都是度化众生的方便，所以根本没有差别。其信心是使咒文发挥能力的唯一方便。

六字金刚萨埵咒文发各自颜色的光，光上端有各种供品供十方佛菩萨，圆满资粮，清净罪障。佛菩萨的大悲加持变为光融入咒文，而得共同和不共及学道、无学道之一切成就。

之后，又发射无量之光照射六道众生，清净其一切罪障，器世间变为现喜净土，即金刚萨埵的刹土，诸有情世间变为五部金刚萨埵。观所有金刚萨埵诵咒，所有声响都变为五部金刚萨埵咒文音，并念诵六字咒文。

因这些修法是金刚乘的善巧方便之要，是故一刹那间也能圆满不可思议的资粮，能做对遍天众生有益之事。如是随力念诵。

最后起座时，观想一切器、有情世间都化光融入自身，自身莲座一起化光融入心间的“喻”字（ཡུཿ），“喻”字融入“巴杂尔”（བཟལཿ），其融入“萨”字（སཱཿ），“萨”也融入“埵”字（ཏུཿ），“埵”字（ཏུཿ）融入“吽”字的下音母（ཏུཿ），其融入“小阿”字（ཨཿ），其融入“哈”字母（ཧཿ），其也融入“弯月形”字（ཡུཿ），其融入明点（ཨཿ），明点融入“那达”（ཏུཿ），心专注于“那达”一段时间，最终“那达”也融入于空性中，犹如彩虹消失于空中。

复次心安住于明空无别之法性，然后又从空性中显出金刚萨埵及其刹土并回向善根。

略回向词：

我今速以此善根，
成就金刚萨埵尊，
令诸众生无一余，
悉皆安置于此地。

诵其他回向文也可以。

诵咒方式有声念及意念二者。声念乃用声念诵，其诵法要断除六过失而诵：①声音太大；②太小；③太快；④太慢；⑤少念文字及音母；⑥多加文字或音母。后二者是发音不准之过。意念分二：①金刚诵为观想咒音，以呼、吸、住气三者而诵；②意念者，不动舌根，唯用心而念。无论何诵法，心不外散，内沉而专心，于咒文的能力发起坚信，诵时与人不说话。《无垢忏悔续》云：“金刚萨埵承许：一切善逝之精华，清净一切违誓言及执障者，一切忏悔之王百字明者，若一时诵一百零八遍，即能恢复一切违誓之罪，解脱于三恶趣中。任何瑜伽者专心常诵，此人三世诸佛视为长子而救护，亡已定成诸善逝之长子也。”每日早上尚未与别人说话之前诵二十一遍，便能控制罪业的增长。否则，诸罪每日增长，善业亦如此。若诵十万遍，一切堕罪完全清净。

不能如是观想的钝根者，要认为金刚萨埵之身、智慧、百字明三者决定一体无二无别；流降甘露时，于金刚萨埵座前发露罪过，发勇猛之悔心；自身观想金刚萨埵时决定诸法本净；百字明作为祈祷词而诵，并坚信不疑即可。

所有得灌顶者皆是入密乘者，入密后需护持誓言戒，破誓言罪过极为严重，每个入密者都会有破誓言之过；入佛门而未入密乘者，也有犯其他戒之过及无始以来所造罪业。是故，每个人的罪业是不可思

议的。金刚萨埵修诵法，是唯一殊胜、快捷而彻底的清净罪业之方便。因此，此修法非常重要。

大圆满龙钦心髓讲义中金刚萨埵修诵法终。

四、积累资粮的方便曼荼罗修法

（一）供曼荼罗之目的

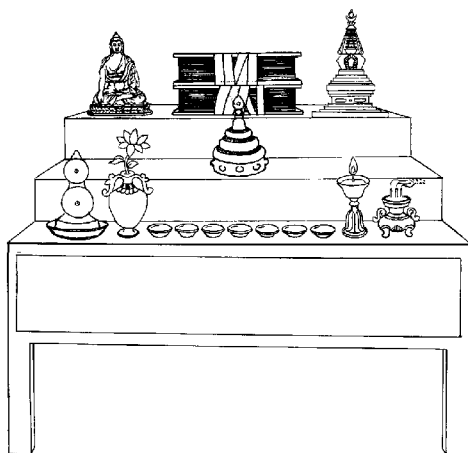
经云：“未满二资粮，不证胜空性。”成佛的主因乃智慧，智慧不会无因无缘而证得，是从闻思修及福德资粮而生。积福资粮有很多不同方便，其中最殊胜的为供曼荼罗。福慧要双运，若无慧资粮，仅积福资粮也不能成佛，若不积福资粮也不能证悟空性。是故，首先要积累福资粮。

（二）曼荼罗修法

曼荼罗基盘有上、中、下三等，上等为黄金或白银做的，中等为青铜、铜等做的，下等用木板或石板所做，但皆应面平美观。所供的供品，金、银、珍珠等各种珠宝为上等；诃子、毛诃子等各种药材为中等；各种粮食为下等。实在没有粮食等供品，小碎石及砂子也行。这些供品先用水洗净，次晒干，再用克什米尔的藏红花水及檀香水或酥油汁涂上，染成藏红色。

供曼荼罗之房屋要打扫清洁。内设供桌，其需有三层。上层放置释迦牟尼像、《大幻化网颂》和《般若波罗蜜多摄集经》、佛塔及铃。中层放置“修曼荼罗”，其曼荼罗一直放置供桌上不动，至修完曼荼罗为止。下层供上五供，即食物、花、水、灯、香。供时从佛像的右边

开始，先供食物，再供花，次供水，其后供灯，最后供香。收供品时从佛像的左方，也即自己的右方开始收。其中水供要供七杯，如果是大供杯，每杯距离留一指，小供杯每杯距离一粒青稞或大米的宽度，其中水不能太多或太少，杯内有限度线。水不宜倒在外面供桌上，供杯放置要整整齐齐。



三层供桌

中层的曼荼罗叫“修曼荼罗”。此基盘上供五堆或九堆米或其他供品，其供品观想为修皈依时所说的皈依境，中为上师莲师，前为佛宝，左右为僧宝，后为法宝以及护法等等。

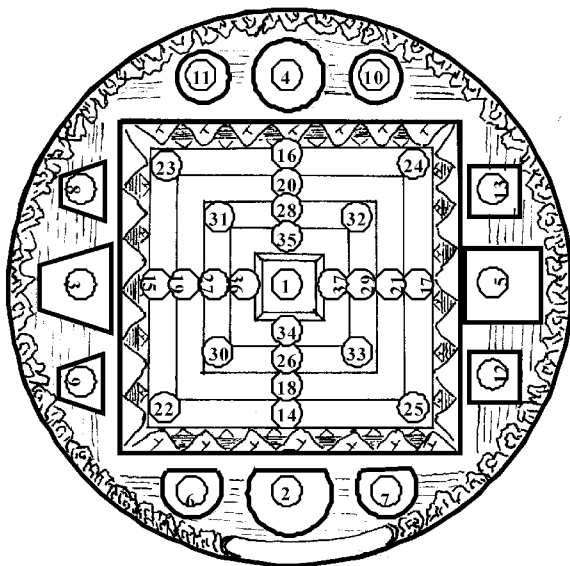
复次供曼荼罗，其有三者：三十七堆曼荼罗；三身曼荼罗；七堆曼荼罗。供时左手拿着曼荼罗基盘，用右手手腕前面反复擦曼荼罗基盘面。这样做不是因为曼荼罗基盘上有什么不净物要擦，而是为了清净自己的业障，所以只用手腕不宜用布等其他物擦拭。

往昔大德在供曼荼罗时，都是不畏艰辛、吃苦耐劳的。手腕前面破而生疮，就用手腕右侧，其破后用后面，其也破而生疮时用左侧擦。如是竭力忍耐诸苦，这些叫做苦行。苦行不一定要去荒无人烟的地方

不吃饭、不饮水。如是边擦边念诵百字明和七支供词，然后再诵曼荼罗词。

1. 三十七堆曼荼罗修法

修三十七堆曼荼罗初诵“喻巴杂尔布美阿吽”时，用右手无名指把香水涂上曼荼罗之基面，诵“喻巴杂尔日克阿吽”时，用右手拇指及无名指持执米右旋而放置基盘中心，其意为观想须弥山种子或除魔，若有铁围山（圆圈）即放置于基上。诵“须弥山”时，中央放置一大堆米。复次继续诵曼荼罗词并供米等供品。东胜身洲等从东起安置四方，朝自己的方向或朝供桌的方向为东方。身及胜身洲等八小洲安于



1. 中央须弥山王
2. 东胜身洲
3. 南瞻部洲
4. 西牛货洲
5. 北俱卢洲
6. 身洲
7. 胜身洲
8. 拂洲
9. 别拂洲
10. 行洲
11. 胜道行洲
12. 恶音洲
13. 恶音对洲
14. 珍宝山
15. 如意树
16. 如意牛
17. 自然稻
18. 金轮宝
19. 如意宝
20. 玉女宝
21. 大臣宝
22. 大象宝
23. 紺马宝
24. 将军宝
25. 宝藏瓶
26. 嬉女
27. 鬘女
28. 歌女
29. 舞女
30. 花女
31. 香女
32. 灯女
33. 涂香女
34. 日
35. 月
36. 珍宝伞
37. 尊胜幢

三十七堆曼荼罗分布图

各大洲的先西后东，譬如，身洲在胜身大洲的西方，胜身小洲在东方。珍宝山、如意树、如意牛、自然稻安于东南西北。轮宝、如意宝、玉女宝、大臣宝也安于东南西北。大象宝、绀马宝、将军宝、宝藏瓶如次安于东南、南西、西北、北东之间。嬉女、鬘女、歌女、舞女又安于东南西北。花女、香女、灯女、涂香女安于东南等四隅。日安于东方，月安于西方，珍宝伞安于南方，尊胜幢安于北方。

复次诵“人天受用无不圆满”，于其上堆满米无空隙而成顶，并观想以上述三十七种供品为主的一切人天受用，供养皈依境中所讲一切佛菩萨等。此广曼荼罗于每座初供三或七遍左右。

2. 三身曼荼罗修法

擦好曼荼罗基后用无名指涂香水，再安置铁围山，供九堆米：中央、四方、四隅，先东及东南起。并诵：

藏音：东松及等雪瓦茶居响

仁青那登拉咪觉违达木

达李隆雪决巴雍布尔吉

曲吉可尔陆借尔畏指托学

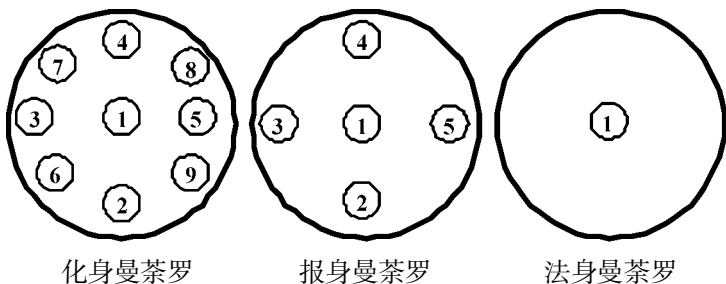
汉意：三千大界百俱胝之刹，

充满天人受用及七宝，

己身一切受用皆供养，

愿获转法轮王之王位。

曼荼罗观想为无数之三千大千世界中所有的七宝、近七宝、八瑞相、如意树、藏瓶、如意宝、药物、甘露、山水森林等合意美观的一切人天受用及己身三世善根等所珍惜的一切，皆毫无贪著吝惜，供养上师化身之坛城。此为化身曼荼罗。



报身曼荼罗。放置第二铁围山，里面供五堆米等供品，即东、南、西、北、中各一堆。并诵：

藏音：哦门德青杜波贵比响
 唉巴阿旦柔唉措布尖
 唯永雀比正碰桑耶巴
 普丰龙古幸拉学巴尔学

汉意：非低大乐密严之刹土，
 具足五定五部坛城者，
 供养无量妙欲赞供云，
 愿能受用报身之刹土。

曼荼罗观想于化身曼荼罗之上空自境密严刹即报身之刹，其中所有智慧之相无量殿及任运自成的妙欲供女等不可思议的供云，恒时供上师报身坛城。

法身曼荼罗。放置第三铁围山，里面只供一堆米，位于中央，并诵：

藏音：浪指浪达匈尼布*比格
 头吉玛嘎雀尼若比尖
 古当吐李整巴浪达章
 普韦曲格幸拉学巴尔学

汉意：诸法清净童子宝瓶身，
 法性游戏无尽悲庄严，
 供养持身明点清净刹，
 愿能受用法身之刹土。

曼荼罗观想于报身曼荼罗上空，于无生本来清净中，无尽光明的现象作为供品供养上师法身坛城。

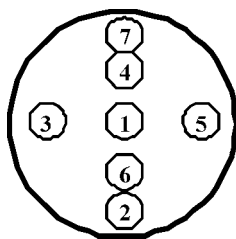
如是不能观想的初修者应思维：于不可思议三身刹土中有何妙欲供品均供养上师三身佛。无论是何者，应祈请三宝加持圆满自他一切众生的资粮，清净罪障，证悟法性，究竟获得三身之果。

3. 七堆曼荼罗修法

擦基盘涂香水同上。基面上供七堆米，中央、东、南、西、北，再东和西并诵：

藏音：沙昔福及修章美多杂木
 日绕林昔尼列尖巴德
 桑吉幸得目德布_乐注_尔吉
 卓根浪达幸拉学巴尔学

汉意：大地涂香散妙花，
 日月四洲须弥山，
 缘为佛刹供养故，
 愿诸众获清净刹。



七堆曼荼罗

藏音：峨当古汝那曼杂拉岗尼尔亚达亚目。

章格绕那曼扎拉勃匝梅嘎萨莫扎萨巴绕那萨玛意阿吽

七堆米即须弥山、四洲、东日、西月，供养给清净的佛刹。

最后福田及曼荼罗均化光融入自身，增长福寿智总受用，复次专注空性中。起座后诵《普贤行愿品》等回向文而回向善根。

修五加行中的曼荼罗在计数时，最好是三身曼荼罗供十万遍；中等的三万遍三身曼荼罗，七万遍七堆曼荼罗；下等的十万遍都供七堆曼荼罗也可以。如果有条件，米和药物每次都供新的，不宜反复供旧的。若无此条件，则根据自己的情况而尽量换新的。实在没法换新的，反复用也行。已供过的粮食可以布施给鸟类或乞丐，也可以堆集在佛像之前，自己不能用。

（三）供曼荼罗之利益

现世成就心所愿望之事，究竟获得佛果皆为圆满资粮之果。圆满有缘福资粮而获佛之色身，圆满无缘慧资粮而获佛之法身，世间及出世一切事有福报均成，无福不成，是故当对此生起耐心和欢喜心，及为度无边众生而供曼荼罗的菩提心。菩萨佛子积累资粮及忏悔罪业皆为利他，不为自己现世圆满。

大圆满龙钦心髓前行讲义中曼荼罗修法终。

五、使自相续生起证悟智慧之上师瑜伽修法

欲即生成就的有缘修行者，最初应依止根本上师，若能找到多世与自己有法缘的上师最好。若找不到便依止表里如一、稳定可靠、有一定三学功德的善知识。其法相为别解脱、菩萨、密乘之三戒清净，多闻而精通显密之法，对诸有情具大悲心，知晓显密之仪轨，修持正法而获得特别的断烦恼及证法性的功德，能以“四摄”摄受有缘弟子者。

没有依止之前，必须要观察，若有这些功德便可依止，若无此功德则不宜依止，否则会被邪师引入邪道。是故，莲花生大师云：“不观上师如饮毒，不观弟子如跃渊。”受灌顶及听法后，无论有无功德皆应恭敬。

现在不少人初不观察，盲目依止，而后又谤师，其二者都不如法。大乘上师最起码要有无伪之世俗菩提心，若有菩提心，则与他结缘的所有众生都会得其利益。遇到具法相的善知识时，应像米拉日巴依止玛尔巴上师那样以“三供养”依止。

这样的上师与佛从功德方面来说是一样的，但从恩德方面来说是不一样的。善知识的恩德比佛的恩德还大。因为，佛广转法轮虽度无数众生，但是现已涅槃，我们无缘无福的众生见不到；善知识在末法时期，以种种善巧方便度化我们这些难以度化的众生，为我们开示、灌顶、传窍诀，是故《续经》云：“谁于俱胝劫，观想十万佛，刹那忆师胜。”又云：“诵修百万遍，祈师一遍胜。”大圆满修法中，证悟法性和遣除其障碍的唯一方便，就是上师的加持。因此，观想其他本尊和念诵其他心咒，都不如上师修诵法。修行时发现什么违缘，修上师瑜伽，并祈请金刚上师都能消除。其法虽名为前行，但生圆次第都不如上师瑜伽，根本没有比上师瑜伽更殊胜的法；仅修上师瑜伽，也一定能证悟而解脱。往昔米拉日巴等很多大德，都是以上师加持而开悟解脱的。

其修法分三：观想；积累资粮；专心祈祷。

（一）观想

观想器世间为莲师刹土铜色吉祥山及莲花光宫殿，于其中央，观想自己本体乃智慧胜海空行母，形象为金刚瑜伽母，于莲花日轮座上，身红色，一面二臂，三目以喜悦之心注视莲师心口。右手执持能唤醒

无明愚痴昏睡的摇鼓于右耳处摇动，左手持能断除三毒之根的弯刀于软腰处，身体裸露，以骷髅及花鬘为饰，显而无实有，如幻如梦。

其头上四指许的空中，有以各种珠宝所成之白莲花，具十万花瓣，花蕊藏红色。其上有日轮和月轮，安坐着自性即无比大悲之根本金刚上师，形色同皈依境时所说。其身相好之光辉普照三界，大悲显现之彩虹及明点中，有无数化身及复化身。其外五色彩虹中，由根本上师的智慧，显现印度及吐蕃（西藏）的大圆满传承上师及本尊护法等，显而无实有。

复次以悦耳之音诵七句祈请文：

藏音：吾景叶吉尼向参

巴玛格沙_尔东波拉

亚村确哥恩珠尼

巴玛勇列西斯杂

科_尔得康卓盲布各_尔

切及吉斯达珠吉

幸吉劳写_尔夏斯所

格日巴玛斯地吽

汉意：乌金西北隅

莲花花茎上

获奇妙成就

名为莲花生

空行众围绕

我随汝修行

为加持降临

莲师赐成就

此祈请文是一位殊胜成就的空行母所传，具有特殊加持，何人诵此文祈祷莲师，莲师定至其前为他加持，遣除违缘。是故，遇危难时也诵此文祈祷。

此时，从化身、报身、法身等三身刹土中迎请无数的莲师及菩萨空行母融入自己和莲师。

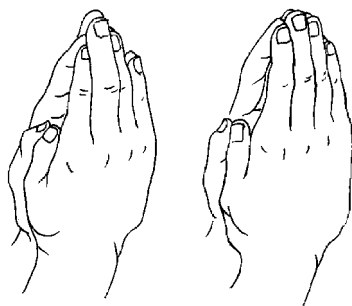
（二）积累资粮

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



莲花苞式

嘎屋式

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烈悔心，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，于其座前已身化为无数，猛烈请求不涅槃，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。




(三) 一心祈祷

欲得解脱及佛位者，必须证悟诸法本性；证悟本性的唯一殊胜方便，乃上师的加持；而得上师加持，完全要依赖于自己的信心。具有上等信心者，证悟上等智慧；有中等信心者，证悟中等智慧；有下等信心者，证悟下等智慧；无信心者不能证悟。印度的那诺巴尊者和藏地米拉日巴尊者，禅宗的慧可和慧能祖师，均为以上师加持而开悟的。

金刚上师乃一切坛城的主尊。见者、闻其名号者、忆念者、触者等之心田中，皆会种下解脱种子。金刚上师的智慧、大悲、能力等每一个功德，都是不可思议的，他可赐给自己即身成佛的灌顶及窍诀。我们仅仅祈祷，也能获世间及出世间的成就。是故对金刚上师发起无比的信心，能使汗毛竖立，眼泪涌流，如是以猛厉的信心念诵仪轨中的“尊者古汝宝”至“大尊莲师智”，并诵“莲师咒”至少一千万遍。每一百遍咒之后，诵一遍上述的“尊者古汝宝”等祈请文。诵完所诵

咒数的一半时，诵“我无余依处”至“愿净二障具力者”。如同上述诵。

之后，反复观想下面所说的受四灌顶（下面阐述）。开始起座时，诵“以至心祈请”至“愿成所求事”。复次心念传承诸上师的功德及恩德，并发起猛厉的信心而诵传承上师祈请文“唉吗吹，由离偏之刹土中”至“显前缘起得佛位。”

复次观想领受灌顶时，边诵边观想：“由上师眉间水晶一般的嗡字（）放光，从自顶门入，清净身业及脉障，获得身金刚加持，得宝瓶灌顶，成为生起次第之器，种下异熟持明者种子，相续安置得化身位的机缘。由喉间红宝石般灿烂的啊字（）放光，从喉间入，清净语业习气障，获语金刚加持，得密灌顶，成为诵器，种下寿自在持明者种子，相续安置得圆满受用身位的机缘。由心间天蓝色的吽字（）放光，从自心间入，清净意业及明点障，获意金刚的加持，得智慧灌顶，成为空乐占扎哩（脐轮猛厉火）之器，种下手印持明者种子，相续中安置得法身位之机缘。复由心间吽字射出如流星一般的第二吽字，与自心无别融成一体，清净阿赖耶识之业及所知障，获慧金刚加持，得语言所表示的胜义灌顶，成为本净大圆满之器，种下任运持明者种子，相续安置得究竟之果本体之机缘。”此中随力忆诵心咒。

复次，诵“何日命终时”等十二句，再诵而观想：“由上师心口间放射红暖之光触于自己所观想的金刚瑜伽母心口，即时变红光明点并融入莲师宝心间与其成为一味。”后安住于空性之中。出定后诵仪轨中的愿文及回向文即“具德根本上师宝”等和铜色吉祥山愿文等愿词。

此上师瑜伽之修法应当作修行要点。修生圆次第时，于每座之初

也要修上师瑜伽。走时观想上师于右肩之上空，作为转绕的所依处；坐时观于顶上，为祈请处；饮食时观于喉间，为供处；睡时观于心脏内，其光遍满自体，心专注于上师之脸部等；将入眠时，观想其光照于体外的有情及器世间，彼等均化光而融入自身，自己也融入上师，上师亦化光渗于无缘法界中。醒时不让起杂念而祈祷上师，复入无缘中。如是修持能成就眠光明及梦化等。早晨起床时，身端直除垢气，清醒后，将不净之器世间观想为莲师刹土，有情世间观为与上师无二无别的菩萨及空行母，其手执持摇鼓举空中而摇动，鼓声显为音母及字母咒音，使一切众生从无明痴睡中惊醒。并诵音字母咒和缘起咒至少七遍。复次诵前行仪轨。修加行时前行仪轨最好每一座诵一遍，至少每日一遍。

清净戒及密乘誓言者，若修好以上加行，则即使没有修正行，也能往生莲师刹土，于其刹土中修行，便迅速能得成就。

莲师心咒须闭关六个月专诵，最少也要诵一千万遍。

依止善知识的利益及其方式的详细内容，请阅读龙钦心髓之前行《普贤上师言教》及《心性休息》等引导文。

大圆满龙钦心髓内加行讲义中上师瑜伽终。

如是初修共同外前行：

思维暇满难得，知晓人生价值。

思维死亡无常，鞭策迅速修行。

思维轮回之苦，生发出离大悲心。

思维因果决定，显现均为业力故。

依止正善知识，学其见解与行为。

再修不共内加行：

皈依三宝，进入佛门而建立解脱道的基础。发菩提心，进入大乘之门而学菩萨之伟大学处，广利众生。

修金刚萨埵修诵法，以四力清净一切罪障。

供献曼荼罗，圆满福慧资粮。

祈请一切成就之源——根本上师，得加持使成熟自相续。

如是圆满内外前行后，再修大圆满特别的加行，而进入正行修法。如是精进修行，一定能即身成就。

吉祥圆满！

后曰：

暇满难得如昙花，
人生无常似秋云，
百劫因果不错乱，
轮回苦海恒无尽。

三界海涯连天边，
生死潮音几时休？
古来多少行法人，
依此法船渡苦海？

时光如电易消失，
万年世事皆如梦，

虚度暇满难复得，
是故迅速当精进。

往昔我由何处来？
将我又往何处去？
匆匆忙忙我为何？
皮肉血骨何为我？

慈诚罗珠
一九九六年元月于成都