在上师瑜伽的修法中，“上师瑜伽之重要性”已经讲了，现在正在讲“上师瑜伽实修法”。实修法中，今天讲“七支供”。

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F轮支；六、祈请不入涅槃支；七、回向支。

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――**信根、精进根、慧根**等坚固者的行境。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，依此即生便能获得成就。

简单来说，为什么密宗能即身成就呢？就是因为有很多方便，而这些方便，又是显宗所不具备的。

**◎ 金刚大乘摄一切乘**

有人认为：密宗只是藏传佛教的独特修法，藏地的所有教法都是密宗，而汉传佛教的教法全是显宗。

实际上绝非如此。详阅经藏的人都知道，密宗在汉传佛教中也有，而且经典中处处有称赞的词句。有一部经典叫《最上大乘金刚大教宝王经》，宋朝中印度译师法天译，上下合卷。此经云：“一切如来，悉皆称赞作如是言，彼金刚大乘即摄一切乘，乃至过去未来现在亦复如是，彼金刚大乘即摄一切乘。”意思是，一切如来都赞叹密宗金刚乘，称其能摄一切乘（一切乘，当然包括显宗的声闻与菩萨乘），而且是在一切时中――过去、未来、现在，都是如此。

可见，密宗――“金刚大乘”，并非藏地独有的教法，它能摄一切乘，并且为十方如来所称赞。

这一教法如此殊胜，具有众多方便，又能令行者即身成就，本是恭敬、希求的对境，但有人略懂一点显宗教义就大肆诽谤，不仅显出自己的孤陋寡闻，还造下了弥天大罪，既幼稚，又可怕。但可悲的是，浅慧之人往往以这种方式造下谤法重罪。

我之所以引用这些经义，就是想让大家在汉地本有的经教中，了解到密宗是汉藏都有的，而且的确非常殊胜。而在这一无上密宗的福田中，金刚阿阇黎，可以说是独一无二，堪为之最。在显宗经典里，像《华严经》、《妙法莲华经》等，也都对上师作了种种赞叹。所以，七支供也附在上师瑜伽的后面来讲。

前面讲“明观福田”时，已经介绍了观修的对境――本体为根本上师、形象为莲花生大士。那么，七支供就是在这样的对境面前，修顶礼、供养、忏悔、随喜……这样的善根无与伦比，超胜任何其他修法。

**◎ 既要实修 又要广闻**

“上师瑜伽”，也许你们以前听过，也许没有听过，但哪怕是一堂课听下来，也应该有一些改变。什么改变呢？当你听了这一引导以后，修行上就不再举棋不定，不再转来转去，而是从此定下一个方向：一生着重修持这一法要。为什么呢？因为这个修法的确太殊胜了。

你们有机缘的话，多多求法也未尝不可。但如果缺乏机缘，单单这一上师瑜伽的修法，也已经足够了。学佛法一定要重视实修，光是听闻这部论、那部论，一辈子不实修，的确没有意义。

那这样，是否就放弃广闻博学呢？也不是。现在人的疑心重，信心不够，尤其是年轻人，不断除增益分别，就很难有深入的机会。再加上，那么严重的烦恼与习气，一两堂课是消不掉的。因此，一定要广泛闻思，而且要长期闻思。听法、不听法确实有天壤之别，这一点，你们应该感觉得到，而且慢慢地，行为上也会体现出来。

有人说：“好像不是吧！我怎么越听越糟糕呢？听法前还有点清净心，但现在听了法，怎么相续反而越来越难调化了？”

其实，以前是你不懂得观察，那时候觉得自己还可以。但现在学了佛法，用佛法的镜子一照，就发现自己处处是毛病了，甚至觉得罪大恶极。这样一来，便对自己生起了厌恶心。

尽管对某些人而言，这也是一种规律，但你要知道，这并不是闻法的过失，是自己的毛病突显了而已。所以，此时更要闻法，而且要修上师瑜伽，积累资粮，以期迅速转变自己的相续。

**◎ 无量法门包括于七支供**

积累资粮有无量法门，而无量法门又全部包括在七支供中。尤其是，以上师为对境来修持的话，刚才说了，功德是不可思议的。

为什么每一个修法中都有七支供呢？就是因为它很关键、很重要。全知无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中说，密宗是具有大精进、大智慧、大善巧者的行境。因此，这种修法是真正的善巧方便，懂的人一定要修持。

在世间你们也知道，有智慧、精进又有善巧方便的人，做任何事都能快速圆满。而同样的事情，让一个愚蠢、懈怠又不会做事的人去做，事情做不好不说，还处处得罪人。

因此，要修持密宗，一定要具有智慧，同时还要具有善巧方便。

己一、顶礼支：

**◎ 化身无数与众生共同顶礼**

**顶礼时，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。**

这是最起码的观想。能这样观想，功德是非常大的。作为大乘行人，如果只观想自己一个人顶礼，其他众生一概不理，这样不对。当然，实在不能观想的话，一个人顶礼，也有一个人顶礼的功德。但万法唯心造，既有智慧又有善巧的人，自然能积累起不共的资粮。

一边顶礼，一边念诵下文：

**ཧཱུྃ༔ བདག་ལུས་ཞིང་གི་རྡུལ་སྙེད་དུ༔**

**舍 大利扬各德逆德**

舍 我身化为尽刹尘

**རྣམ་པར་སྤྲུལ་བས་ཕྱག་འཚལ་ལོ༔**

**那巴这为夏擦漏**

无边无数而顶礼

念此偈颂的同时，也随文入观。所顶礼的对境，就是上师本体的莲花生大士以及三世诸佛菩萨等，在他们面前，我与一切众生三门恭敬而顶礼。

**◎ 顶礼与上师瑜伽合修**

一般来说，修行引导没有完成五十万遍的人，顶礼与皈依偈合修，口念皈依偈，身体作顶礼，这样也可以，以前很多大德是有这种传统。但尽管如此，在这里，作为真实顶礼的引导，与上师瑜伽合在一起来修，是最为适宜的。

法王如意宝也认同后一种做法，他老人家说：“修皈依时就一心一意皈依，专注持续地念诵，着力引发这颗皈依的心；而修顶礼时，则以上师及诸佛菩萨为对境，调整好身口意，一心顶礼。”

因此，皈依与顶礼，虽然同是以莲师为对境，合修未尝不可，但最好是分开。这样分开修，皈依就让皈依到量，修的时候，尽量让相续中生起“我从今日起，乃至生生世世皈依上师三宝”的决定意念；而在顶礼时，也是身口意集中精力来行持，这样的结果，应该是有一些不同的。

按照世间的规矩，在国王面前行礼、赞叹、供养，是合乎礼法的。同样，修行人在最殊胜的福田――上师面前，顶礼、供养、随喜、赞叹，作七支供修法，不仅合乎规矩，而且功德也是最大的。

这样顶礼时，以前上师如意宝也说过：“如果有单独的顶礼句，可以边念诵边顶礼；如果没有，也可以念《普贤行愿品》的偈颂：‘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。’”

**◎ 身口意三门顶礼**

顶礼的时候，身顶礼，就是指身体作礼拜；语顶礼，是指口中念诵顶礼句或祈祷文；意顶礼，是指满怀诚挚恭敬的心意念：“上师您无所不知，在这个世间，除您以外，我不寻找任何指望处，我全心全意依赖您、依止您。”

这里至关重要的是：观想自己与一切众生一同顶礼，而且身语意三门都要如理行持、集中精力。

《法苑珠林》云：“为对佛眼故须身礼，为对天耳故须口唱，为对他心故须意念……”讲了许多三门顶礼的功德。《大智度论》亦云：“礼有三种：一者口礼；二者屈膝头不至地；三者头至地，是为上礼。人之一身，头为最上，足为最下，以头礼足恭敬之至。”

所以，应该常以三门恭敬而顶礼，不仅在修加行时，在有生之年乃至成佛之前，都是应该修的。

这样顶礼，从修行的角度，能摧毁相续中的傲慢；从世间的角度，也是锻炼身体的最好方法。尤其是磕长头，这种全身性的运动，常常行持的话，对我们这个“臭皮囊”的健康，是最好的维护。当然，我们是修行人，以求解脱为主，所以，顶礼时应当专心致力于此。

**◎ 专心致志顶礼**

专心致志是很重要的。否则，一边顶礼一边东张西望，甚至胡言乱语、心不在焉，这样就不合理了。

但有些人散乱惯了，当右方有人来来往往、说话交谈时，他的眼睛与心思便转向右方，结果双手也就合十到左脸颊上了；当左方出现类似的情况，眼睛心思又转到左方，这样一来，双手又合十到右脸颊上了。这是很不如法的。我们一定要认识到：像这样思想涣散、随境所转，只是身体在那里东倒西歪地顶礼，除了白白受累以外，没有任何实义。

所谓“没有任何实义”，以前上师如意宝也讲过，这是严格的讲法，说明功德不大。如果按照《妙法莲华经》等经典的教义，一个人以“散乱心”乃至“举一手”、“小低头”，也必将渐次见到无量诸佛，终成佛果。所以，只要顶礼，肯定有功德。但是与如法行持相比，不如法顶礼的功德很小，因为太小，所以说没有实义。就像有人去做生意，赚钱不多，回来时就说：“这次白去了，没赚到钱。”其实他的意思，是说没赚到大钱，不过小钱还是有一点的。

因此，在不同语境中，对某些字句，也应该有相应的解释或理解。

不仅如此，顶礼时双手必须宛如含苞待放的莲花一般空心合拢，不可以掌心毫无空隙地并拢，或者仅以指尖接触等。图里有两种形式：一种是莲花苞形象，一种是嘎乌盒形象。应该采用这两种合掌方式。

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。”应如莲花待放一样，双手合掌于头顶、喉间、心间，并观想自身幻化出无量无边的身体，与一切众生一起，敬礼十方诸佛如来。（这个教证，在藏文中有，但汉文中我没找到，也许是不同译本吧。）

智悲光尊者在《功德藏》中也说：“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。”这里也提到了如嘎乌盒的形状。

不过，汉地某些大德要求，合掌时掌心要并拢，其实也有出处。在唐代善无畏讲说、一行禅师笔录的《大毗卢遮那成佛经疏》中，就讲了十二种合掌方法，其中第一个叫“坚实心合掌”。这种合掌方式要求：两个手掌心要坚实并拢，而十指微微分开。其实，这就是掌心并拢的合掌，也有很多寺院的修行人采用。

《疏》中还提到“虚心合掌”，要求十指齐而指尖相合，掌心微微分开；“未敷莲合掌”，也是十指齐而指尖相合，但掌心要空，使掌背稍隆起，就像刚才说的“莲花待放”或“莲花苞”；还有“初割莲合掌”、“归命合掌”等，总共十二种合掌方式。

当然，在修上师瑜伽七支供的顶礼支时，我们就用“莲花苞”或“嘎乌盒”的合掌方式，因为这是我们的传统。如果是按汉传佛教的某些仪轨念修，采用“坚实心合掌”，也是符合传统的。因此，两者都合理。

从这里我们也可以认识一点：了解各个宗派的传统是有必要的。否则，只了解一方面，只认一位上师的教言，其他的全部否认，这样就难免有些偏执了。

**◎ 五体投地顶礼**

接着依次下来，**合掌在头顶，清净杀生、邪淫、偷盗等身障；合掌在喉间，清净妄语、离间语、粗语、绮语等语障；合掌在心间，清净贪心、嗔心、邪见等意障**，然后五体投地。所谓的五体，是指前额、两手掌与双膝，这些部位一定要接触到地。

● 自己顶礼 也弘扬顶礼

这些道理，我想大家也都懂，但为了形成习惯，还是要再三串习，要实地行持。否则，光是明白，却做不到、做不好的话，这对长期学佛的人而言，是说不过去的。

更何况，我们还有弘扬的责任。你们也看得到，现在有很多佛教徒是不会顶礼的。不光是顶礼，很多行为、语言也不如法。我没有他心通，不知道别人想什么，但从形象上还是能推出来，可能心里也不见得如法。当然，如果是非佛教徒，我们也理解，但作为学佛多年的佛教徒，处处不如法的话，那就太遗憾了。

因此，对于佛教的行为，我们自己应该身体力行。与此同时，也应该在利他心的推动下，将这些看似简单的行持，以及浅的教言、深的道理，一一传授给别人。

● 要如法顶礼

那么，五体投地而顶礼有什么功德呢？简单地讲，以此可清净五毒烦恼的障碍，获得身、语、意、功德、事业五种加持等。因为有这些必要，所以要这样做。

顶礼以后，站起身时腰应该挺直，身体站立双手合掌。之后再像前面一样，重新匍匐顶礼。

但有些人不是这样，还没站起来就甩手，一看就不恭敬。因为双手没有按照要求认真合掌，只是甩动一下，膝盖及额头不接触地面，仅仅弯一下身，站起来时腰也不是端端正正地挺直，这样**弯弯曲曲地作顶礼，是大不恭敬的表现，所以绝对不允许。**

**严格来讲，每次顶礼都要如法**。即使接近结束时磕最后几个头，或者平时只磕三个头的时候，也一定要先站直，然后再接着磕。每次都很认真、正式、如法，这是很重要的！否则，就会有不好的果报，如佛经中说：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。我们顶礼，是希望获得功德的，如果转成这样奇形怪状的丑陋身体，顶礼也就大可不必了。

所以，顶礼的数目不在多，最重要的是，每做一次礼拜，都要尽力做到正规、如法、准确。如果为了轻松省力，在陡峭的山坡或者某种依靠物的上面顶礼，没有少许实义。

以前我见到一个出家人在护法神山那边顶礼，山坡很陡，所以基本不用弯腰，头磕得很轻松。但这样不合理。当时我还想：肯定是刚来的，如果听过《大圆满前行》，法师是不会允许的。还有的人，也是为了不弯腰，就在前面堆些被子、枕头，高高的，磕多少都不费力。但这也不对。最好在地板上磕，什么都不放，这样才如法。

此处已经讲得够细了。对末法时代的人来说，不讲清楚，只是大概说一下可能也不懂。所以，重要的地方，要细致地讲一下。

还有一点要注意的是：在以前的藏地，有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，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学，这是很荒唐的行为。

**以前上师如意宝也讲过，路上见到上师时，不必弯腰，内心存有恭敬就可以了**，其他形象上的不重要。但是顶礼一定要如法，而且要常常行持。作为求法者，尤其是刚入门的，对顶礼的方式不懂，就一定要到上师面前听闻了知，懂了以后，要做到念念不忘而实地行持。

● 要实地行持

顶礼虽然简单，但如果只是口头上“万法空性”、“万法唯心造”，而不去修持，那么求得佛法也没有任何实义。下面讲一则唐宣宗作沙弥时的故事。

唐光王李忱（即后来之唐宣宗）本是太子，武宗为争夺王位，想杀死他，但他被一宦官搭救，逃出了皇宫。

光王到寺院作了沙弥。有一次，黄檗禅师到浙江盐官参加法会，在大殿中礼佛。这位沙弥见禅师礼佛，因早已见识过他的开示法语，也知道“万法空性”、“无所求”的道理，便上前刁难道：“不向佛求，不向法求，不向僧求，请问长老您这样礼拜，到底求什么呢？”

禅师答道：“我不求佛、法、僧，只是常常礼拜如是事。”

沙弥说：“既然您什么都不求，为何还要礼拜呢？”

黄檗禅师打了他一巴掌。他马上说：“太粗鲁了！”

禅师说：“这里是什么地方？说粗说细的！”然后又打他。

禅师的意思，就是天天口头上“空”、“不求”地说些口头禅，实际行为中却不肯顶礼，只是傲慢而已，打他也是为了摧毁他的傲慢。

当时唐武宗灭佛，有历史说就是为了寻找他，所以一座寺院一座寺院地摧毁。但三年以后，武宗就死了，宣宗即位。他即位以后，便重兴佛教，因为毕竟在寺院作过沙弥。

（堪布问下面：“他受过戒吧？”“受过。”

“嗯，那是沙弥啊！但后来还俗了，是吧？”下面无人应答。

“有什么不敢说的？说嘛，反正皇上现在也不在。”众笑。）

这里的意思，是说佛法一定要行持。

**◎ 求法者要随学上师行仪**

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。

不懂正法的人，因为没有受过正法的教育，就像世间的文盲不懂知识一样，很多语言和行为都不如法。有人说：**“到上师面前，来的时候顶礼，去的时候不能顶礼，这是佛经里说的。”其实佛经里倒没这么说，是他们自己不懂，还把某些说法用佛经作依据了。**

● 米拉日巴的如法顶礼

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》（喜金刚法）。正讲到“说法是我法亦我，听法诸众亦是我……我即俱生欢喜大自在”时，米拉日巴尊者从远处参拜。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，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？”

像这样，如法的佛教行为，谁都会承许的。我们也不是夸自己，学院的出家人一出去，人们看到了都说：“应该是佛学院的僧人吧，你看，披单、僧装样样如法……”当然，也不敢说“所有的人”，但说“大多数”是可以的。学院大多数的人，和没受过正规寺院教育的僧人相比，的确是不同：学过戒律，学过正法，威仪也清净如法，所以到哪里都受欢迎。

受欢迎的原因，首先就是威仪，好的威仪的确让人生信心。当然，对个人而言，行为如不如法，可能也无利无害，但从代表佛教的层面来看，一个出家人的行为如果不如法，确实会让人有看法，甚至生邪见。

前段时间，我提到过北京那边的两个和尚，当时影响很坏。后来发现，他们全是假冒的。原因是他们被一个所谓的佛教徒骗了钱，所以就以这种方式败坏佛教。听说在那段时间，好多和尚都不敢出门上街了。

按理说，一两个人的行为，也代表不了所有的人，但人往往就是这样：以少论多、以偏概全。所以，不管你们以后是出门，还是去哪里弘法利生，随时随地要注意威仪和行为。尤其是刚出家的人，不要认为管家看不到，上师看不到，就放松了，这样很容易败坏佛教的名声。所以一定要注意，一定要如法！

如法的行为，像米拉日巴尊者的顶礼，一看就是玛尔巴罗扎的传承，所以令鄂巴上师很欢喜。

● 依止上师应如氆氇染色

不仅是顶礼，在依止上师求法以后，应该像氆氇染色一样，各方面都要与以前截然不同。

氆氇在染色前是白色的，一染色就变成红的了。求法者也是一样，可能以前是个恶人，稍微话不投机就会吵架、打架，但学法以后就变了。是应该有种改变！否则，天天听法也只是种下善根而已，没有多大的意义。所以，既然依止上师求法，那么殊胜上师的行为如何，做弟子的也应该原原本本地随学。

当然，所谓“随学”，应该随学如法的地方。但有些弟子不是这样。上师相续中的大悲心、智慧不学，显现上不太如法的地方，比如吃肉（也许上师有密意），却学得很好。可能上师流露这样的“窍诀”，也不一定妥当，但作为弟子，你还是应该随学上师的功德，比如，上师贤善的人格、清净的戒律、广大的智慧和悲心、勇猛的精进……我相信，很多上师是具有这些功德的。

因此，相对而言，弟子是否会依止，才是个大的问题。有些人把上师当凡夫：“他跟我也差不多吧？是运气好才成了我的上师，不然，就某些方面而言，我是超过他的……”这样“依止”，是得不到任何利益的。

当你真正依止随学的时候，应该像氆氇放在染料中一样，虽然所染成的色彩可能有好坏之别，但与先前未放入时相比，怎么可能没有改变呢？同样，真正依止过上师的人，也一定会有改变的。

在这方面，我经常想到法王如意宝对托嘎如意宝的依止历程。虽仅六年，但法王却获得了满瓶倾泻般的全部功德。可是想想自己，依止上师那么久，说没得到吧，上师的加持确实不可思议，也得到一部分；但说得到了吧，因为前世的业力，再加上身处末法时代等众多因缘，跟前辈的传承上师们相比，实在是惭愧。

但不管怎样，每个人在依止上师以后，应该像氆氇被染过一样，多多少少有一些改变。

● 切莫成为“法油子”

当然，还是有例外的。像某些人，法倒是求了不下百次，可是自相续与从前比较起来，没有一丝一毫的改善，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”，或“法油子”，也是失毁誓言之因。

对这种法油子而言，法是从来不会入心的。再怎么听法，听再怎么殊胜的法，像《入菩萨行论》的“安忍品”、“正知正念品”，听过这些法以后，有心的人一定会改变，但法油子不行，好像一点一滴都未染过的氆氇一样，听多少也不会有丝毫改变。这一点，一看说话、做事，就一清二楚了。

更可悲的是，有些法油子虽然广闻博学，讲起来也是滔滔不绝，但从来不知道调伏自己的相续，也从来没有修行增上的迹象。如《大庄严论经》云：“虽多闻博达，不获道迹者，譬如盲执灯，照彼自不睹。”因此，佛法可以调伏恶人，却无法调伏法油子。就像酥油可以软化坚硬的皮革，却不能软化装酥油的皮壳一样。

新来的人听法，往往如饮甘露，但个别人呆久了以后，反倒疲厌了。一听《入行论》、《前行》，“噢，得过得过；下一个科判是这个，知道知道”，听得越多越没感觉，根本不当作是有益的正法，这就是“法油子”。听也听多了，讲也能讲，就是调伏不了。而且，就算死后变成饿鬼的话，也是一样的。以前就有种说法：在鬼神当中，如果是“法油子”投生的，任何一位上师都调伏不了。

因此，千万不要变成法油子。否则，即使听过善法的利益、罪业的过患、佛陀的功德等，但在法油子看来，那也只不过是说说罢了，在他的相续中，根本生不起少许的定解和信心（《极乐愿文》中说，这是无有解脱的罪业）。

这种人，即使是圆满正等觉佛陀亲自来临，对他也起不到什么作用，再了不起的上师、再殊胜的法要，也无法调伏他的相续。因此，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。”

我们知道，真正的修行人是不会这样的，他们越听法越有感受、越有信心。像今天，我听人讲了一位老法师的故事。老法师已近八十了，从来不喜欢听世间琐事，一听这样那样的，就没兴趣，也不说话了。但一说起佛法，身体再不好，也有精神，听完了以后，“啊，今天好舒服！”他就是这样，虽然眼睛都看不到了，但对佛法异常欢喜，并且也乐于熏染这种习气。

可我们怎么样呢？一看法本，一说佛法，又难过又痛苦，五分钟也是“累啊”、“痛啊”的。不是法本的话，眼睛睁得大大的，看啊、说啊，白天黑夜，没完没了。

其实作为佛教徒，多闻思修、多熏习佛法才是对的。当然，也不是说完全不理会世间法，尤其是做法师的，什么都不接触的话，可能也做不了事，所以要懂得取舍。但对世间法的兴趣太浓厚了，也就偏离佛法了。

总之，在修学佛法和利益众生的过程中，每个人都应从自身上做起，如果是善的、对的，就尽力甚至强迫自己去做；如果是恶的、不对的，对自他、对修行都毫无利益，就尽量地避开，甚至远离！