怀业时语自释讲记

晋美彭措法王 口述
益西彭措堪布 译讲

悲摄斗诤浊秽土，五百誓愿如白莲，
仅闻尊名成不退，大悲导师我敬礼。

明空文殊童子加持力，性具慧辩八藏全体开，
无量教证法藏自在王，麦彭不败尊胜前祈祷。

圣境五台山大净土中，文殊智慧加持入心者，
晋美彭措足下诚祈祷，降临证悟意传求加持。

为利尽虚空界一切有情，当得永恒大乐的无上正等正觉佛果，是故听闻某正法后修持其义，如是作意而发殊胜菩提心，亦当无谬取舍一切闻法行为后谛听。

在今天这个龙年的吉祥日里，我开始为出家僧人和在家居士道友们，讲解法王如意宝此生最后赐予的殊胜教言《怀业时语》。法王亲口说这篇教言就是自己的补处，未来弟子

们要广泛弘扬此法，其重要性自然是不言而喻的。

那么，为了大家重视法王的教言法，正式开讲前，先简单介绍一下教言的重要性，以及法王一生之中赐给我们最关键的六大教言。

阿底峡尊者从印度最初来到藏地时，大译师仁钦桑波前去迎接。当时阿底峡尊者问了大译师很多佛法上的问题，大译师都回答得很好，尊者也很欢喜。最后尊者问：“应该如何实修这所有的佛法呢？”译师回答，要按照显经密续教典所说那样来修。这时尊者对译师的回答显得有些失望。译师再次请问后，尊者指点说：“应该将一切法归纳为一个要诀来修持。”

俗语也说“真传一句话，假传万卷书”。虽然一切佛法都是修行的教授，但凡夫众生并未走过通往究竟菩提果的完整大道，对修行的道路完全是陌生的，难以把握修行要点。因此，学教理的时候当然要广学经续教典，这样来彻底断除增益生起定解，但实修的时候，必须依靠上师的窍诀性教言来修。也就是，一位有实修经验的上师，将无边的佛法收摄成几个实修教言，为有缘弟子作指示。弟子只需要按这几个窍诀教言去修，以这种极简要的方式，就能把握住佛法的核心关要，最终顺利达到解脱成佛的境地，这就是一生修行的捷径。比如，宗喀巴大师造了《三主要道论》，以出离心、

菩提心、无二慧这三个窍诀，归纳了整个显教菩提道的修行次第。

同样，大恩根本上师圣者法王如意宝一生之中，相应每个时期，针对各类众生的根机状况，将无量显密佛法的心要精华归纳成窍诀教言赐给了我们。法王在世时曾说，自己创建喇荣道场后弘法利生的过程有六个阶段，每一阶段都以一篇窍诀性教言为标志。下面按顺序简单介绍一下，法王如及时雨般应时赐予的这六篇重要教言：

一、第一篇教言：《教诲黎明曙光》

（一）宣说时机

公元 1984 年藏历四月十五日，法王如意宝在喇荣道场为两千多名僧人传《四宁体》大灌顶期间，宣说了《教诲黎明曙光》。

此前经过二十多年的改革动荡，佛教出现了极大的衰损，1980 年宗教开放后，法王开始燃起圣教复兴的余火。当时，大多数出家人和在家人都不知道佛法真正的基础、命根和结果是什么，反而存在一些错误认识，心仍然处于黑暗之中。为了遮止错误的认识和做法，给所有的佛弟子指示佛道的总纲要，将大家引入光明的开端，心中出现教证圣法的大日轮，法王赐予了这篇应时的教诲。

（二）窍诀关要

这篇教言里，法王将无边深广佛法的所有要点归摄为三大纲要，即：一、佛法的基础是持清净戒；二、佛法的命根是闻思修行；三、佛法的结果是弘法利生。这三大纲要摄尽了佛法一切基道果的涵义。

（三）重大意义

归摄无量大小乘佛法、尤其是当今时代修行扼要的三大纲要极其重要，因此在本篇教言的末尾法王教诫说，所谓甚深的教言就是这个，慈爱的忠言再没有别的，一生实修的精要就是这个，所以大家要将此牢记于心，片刻都不要忘记。自从法王造了这篇教言，三大纲要就成了喇荣大道场和各地支分道场里每一位出家在家弟子奉行的准则，未来将继续保持这个传统。

二、第二篇教言：《忠言心之明点》

（一）宣说时机

公元 1987 年，也就是第十七胜生周开端的这一年，法王率领藏族僧俗弟子朝礼山西五台山。藏历四月二十九全知麦彭仁波切涅槃纪念日当天，法王在善财洞闭关时亲见了文殊本尊。几天后，法王搬到黛螺顶对面山坡上过去文殊菩萨为上万名菩萨传法的地方，搭帐篷居住。在此期间，藏历五月初三那天，法王在自己的帐篷里，从了义文殊大圆满智慧中自然流露、脱口而出《忠言心之明点》这篇教言。

（二）窍诀关要

这篇教言以简短的文句圆满传授了即生成佛的实修窍诀，里面包含了共同外前行、不共内前行到无上大圆满顿超之间的完整道次第修法。

（三）重大意义

这部论是三世一切如来究竟的密意精华，是一个人在一生之中获得普贤王如来果位的无上窍诀。五台山法类中，《文殊静修大圆满引导文·手中赐佛》就是本篇《忠言心之明点》的解说引导文。法王曾教诫弟子们说："即使追随我一百年，除了《忠言心之明点》这个修法精要外，再没有其他忠言可以奉献。"

三、第三篇教言：《教诲甘露明点》

（一）宣说时机

公元 1989 年，喇荣大道场的求学者稍微多了起来，于是法王在这一年的藏历三月十六日，造了这篇以最根本的学处来教诫弟子的教言《教诲甘露明点》。

（二）窍诀关要

这篇教言讲了修证无上菩提过程中的三大要点：一、人品贤善；二、持戒清净；三、智慧无垢。

这三大要点就是心上的甘露妙药，我们只要按这三大要点实行，决定能够消除学佛路上最危险的毒素，而且能滋养

法身慧命，成为三世诸佛具善缘的佛子，也成为法王究竟的心子。

（三）重大意义

这三大要点指出了一生修行成败的关键。也就是，奉行这三大要点，那么今生的修行一定会成功；违背这三大要点，今生的修行则注定会失败。

法王亲自制定的喇荣纪律规章中，就是以这三大要点作为应行的学处。喇荣大道场和各个支分道场的四众弟子们，从过去到现在一直履行这三大要点，未来仍将继续保持这一传统。

四、第四篇教言：《胜利道歌·天鼓妙音》

（一）宣说时机

公元 1996 年 9 月 21 日，在庆祝师徒们遣除外内密的各种违缘获得胜利的时候，法王在喇荣道场将近五千名僧人面前，从无漏智慧中自然流现出这篇《胜利道歌》。

（二）窍诀关要

这篇教言里，法王将一切显密佛法归摄在四大修法要诀中，即：一、大圆满见；二、菩提心；三、出离心；四、善心。

（三）重大意义

这四大要诀是即生成佛的必经之路，缺一不可。而且，

平时念诵、讲闻、修持本法，自然能遣除闻思修和弘法利生过程中的障碍违缘，有极大的加持力。

五、第五篇教言：《四乘指归颂·布谷鸟初唱之欢喜道音》

（一）宣说时机

为了利益喇荣大道场四洲的弟子，制定未来四年有针对性的传法计划，公元 1997 年，藏历四月十五日，法王在喇荣道场甘多拉经堂屋顶的五明摩尼精舍中造了《四乘指归颂》。

法王根据这篇教言讲到的四乘涵义，在接下来的四年当中次第为喇荣道场四洲传讲了相应法要。也就是，1998 年以“清净一切善业力”净业乘的内容，针对藏族居士讲了指示因果取舍的《百业经》。1999 年以“摧灭一切烦恼力”灭惑乘的内容，针对藏族尼僧讲了发菩提心行菩萨道的《入菩萨行论》。2000 年以“降服一切诸魔力”降魔乘的内容，针对汉族弟子讲了《大幻变网》等的总密乘法。2001 年以“圆满普贤诸行力”普贤乘的内容，针对藏族男僧讲了《上师心滴》等的无上大圆满法。

（二）窍诀关要

法王曾说，《普贤行愿品》的所有内容都可以归摄在“清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，降伏一切诸魔力，圆满普

贤诸行力”这四句中。而且，生起次第、圆满次第、大圆满的关要也含摄在这四句里。这篇教言根据这四句，分别指示了净业乘、灭惑乘、降魔乘、普贤乘这四乘的道行果德，并且最终都归于深寂离戏光明无为的本元，含摄了显密圆融佛法的关要。

（三）重大意义

教言中含括了从共同乘的因果法、大乘显教的菩萨行修法、金刚密乘的生圆次第总修法，乃至光明大圆满立断和顿超之间的所有修法。一个人依靠这部法次第实修，就能达到清净一切业力、摧灭一切烦恼力、降伏一切魔力、圆满普贤行力，从而即生成佛，恒常任运普度十方法界众生。

六、第六篇教言：《怀业时语·乐空红电灵动自光》

（一）宣说时机

公元 2000 年，藏历五月初八，正值喇荣道场四众夏季耍坝子期间，法王从无漏智慧中自然流现出这篇《怀业时语》。

（二）窍诀关要

法王在这篇教言里提出了五大教导：一、实修积资净障；二、专修自宗净观他宗；三、修大悲心普度群生；四、修贤善心持利他行；五、修怀业摄众往生极乐，以此全摄了新时代修行人自利利他的所有关要。

（三）重大意义

法王此生住世的最后阶段，明确指出从二十一世纪开始，喇荣大道场和各地支分道场未来唯一依靠这篇教言来成办所作，世界各地的所有在家出家的传承弟子未来都唯一依靠修持这篇教言来成办自利利他，此外再不需要其他。法王说《怀业时语》是自己此生最后的教导，特别劝请大家广泛弘扬这部法，而且说这部法就是自己的补处，是这么重要！

以上是法王在六个弘法阶段中标志性的六篇殊胜教言，此外法王在今生弘法的最后，还为我们留下了一个重要的教导：

七、遗教：莫舍己道，勿扰他心

公元 2003 年藏历十一月，法王圆寂前五六天，在成都某医院给喇荣道场打电话为弟子们做了最后开示，留下了这句“莫舍己道，勿扰他心”的遗教。这两句话的意义非常深，含摄了世出世间二规法道的关要，可以从外、内、密各方面来理解。

那么，这次在今年木龙年开学的第一节课，讲一下其中的第六篇窍诀性教言，也就是法王在铁龙年自然流露的《怀业时语》。这次是按照法王当时亲自讲的简释来讲解。

下面正式讲解法王的《怀业时语自释》。

怀业时语自释

晋美彭措法王　口述

公元 2000 年即藏历铁龙年，五月初八上午，大恩根本上师圣者法王如意宝心中自然流现出《怀业时语》这篇教言。

当天下午，法王首先将这篇教言为喇荣道场的四众弟子作了简单解释，之后念了传承。法王在简单讲解时，现场有人录了音，但没有记录成文。到了 2016 年，也就是法王涅槃十三周年的秋天，我安排藏族的几位法师根据当年的录音把法王的讲解笔录了下来，其中重复的内容稍微删减了一点以及为了符合文法加了几个连接词，此外都是按照法王原原本本的话语如实记录下来的。法王当年的录音文件现在还有，懂藏语的道友可以听。

由于是《怀业时语》的作者法王亲口对这篇教言作的解释，所以我暂且取名为《怀业时语自释》。

全文　分三：一、解释标题；　二、五大教言；　三、劝广流通

甲一、解释标题

怀业时语

今年龙年（公元 2000 年）这个名声如龙啸雷鸣般远扬的圆满时节，是正式开始进入勤修《怀业时语》的时期。我们喇荣大道场四洲的一切所作都是此《怀业时语》，未来喇荣大道场的所作都将依靠修习《怀业时语》来成办，世出世

间的所有事情也都要依靠实行《怀业时语》来成办，此外不需要其他。

这一段是法王从总体上讲述《怀业时语》这篇教言的重要性，教导我们要精进修持怀业。

一、时期特点

法王流现出《怀业时语》的这一年是藏历铁龙年，也就是公元 2000 年。

那么，为什么说这一年是名声如龙啸雷鸣般远扬的圆满时节呢?

按藏族的传统，人们习惯将天上打雷的声音说成是龙的叫声、龙的啸吼。雷声有两个特点：一、范围广，远近的人都能清楚地听到；二、声音大，震耳欲聋。而 2000 年龙年时，法王和色达喇荣大道场的名声已经十分圆满，有与雷声一样的两个特点：第一、范围广，在全世界都很出名，周遍印藏汉国内国外；第二、影响力大，大家都信服法王和喇荣道场，愿意听法王的话。也就是，由于此前法王在色达喇荣建立大道场培养僧才，传授显经、密续、引导文、共同明处来培养僧才，去藏汉和世界各地传法等，做了非常多的弘法利生事业，到了千禧年时，无论是法王个人还是喇荣大道场的名声都已经非常大了，因此说龙年这个名声远扬的圆满时节。

接着，法王为当时以及后学的所有弟子们指示说，从2000 年开始，在因缘上到了应该主修《怀业时语》这篇教言的时期，从今往后大家要精进地按照这篇教言来实行。

今年 2024 年也是龙年，刚好诸因缘和合，在这学期的开始，我们共同学习法王龙年亲自解释的这篇《怀业时语自释》，缘起很好。

二、殊胜必要

这里法王从三个方面指示了修持《怀业时语》的殊胜必要。

（一）喇荣一切洲皆做此事

喇荣大道场内部有四个洲，也就是由藏族男僧众组成的五明摩尼洲、由藏族女僧众组成的莲花空行洲、由汉族四众组成的降魔胜利洲以及由藏族男女居士众组成的善聚雨降洲。这四洲的所有弟子从过去到现在每天做的，就是《怀业时语》中所讲的这些事情。

（二）未来一切时皆修此法

未来喇荣大道场和各地喇荣分院都要依靠修本法来成办弘法利生和各种事业，这是指示未来途径。

（三）一切事皆依此法成办

无论喇荣道场的僧众个人或者集体想要成办世间或出世间的任何事情，或是具信施主对喇荣道场的僧众作供养，

希望能成办现前增上生和究竟决定胜的利益，那么僧众都要按照《怀业时语》来成办，除此之外不需要依靠其他的修法，因为依靠修持怀业可以令心得到自在，心自在则一切自在，这样一来，所欲的一切事业都不难成办。世间方面，比如施主想要消灾、增福、寻找适合的伴侣等；出世间方面，比如想要增上闻思修的功德、守持清净戒、修定、开悟、解脱成佛等，这一切的事业都要依靠修怀业来成办。

总之，从千禧年开始，我们作为法王如意宝的传承弟子，包括每一位出家僧人和在家居士，都要主修《怀业时语》。已经到了修这个法的因缘点上，所以实行这篇教言容易成办自利利他，此外不需要其他。

这以上是法王对于《怀业时语》题目的简单解释，在《怀业时语》原文中，接下来是顶礼、立誓造论和劝法器听闻，这里也作个简单字面解释。首先是顶礼和立誓造论：

居于心间不坏明点宫　天真空明妙智文殊尊
甘露神力雨流利乐宴　众生所欲吉祥愿普注

心的本性永远不会坏灭，这就是“不坏明点”，在心间不坏明点的宫殿当中居住的是非造作的天真的空明本来妙智慧，也就是了义文殊。法王已经现证自性文殊，住在这样的本性中，就是无上的礼敬。

法王住于文殊本性，从中降下文殊加持的神力甘露雨

流，或者利益安乐的喜宴，也就是这篇教言，愿教言的加持力普皆全部注入所化众生的心海，使得众生得到现前到究竟的各种利益安乐或者所欲的各种吉祥之事。这是立誓造论。

接下来劝法器听闻：

三学如意树藤绕之顶　三信百叶严饰善缘众

清净增上意乐乳海生　大恩慈父心语请谛听

具足戒定慧三学能如愿获得一切利乐，所以喻为“如意树”。就像藤条缠绕着如意树生长，顶端会开出花一样，围绕着三学修学到一定高度，心里就会出现清净信、欲乐信、胜解信这三种信心。以百叶三信也就是充分开启的三种信心为严饰的人就是善缘众。

对于这样有善缘的弟子众，法王劝请说：请谛听年迈大恩慈父我，从清净的增上意乐或动机中流露出的心里话，这些心里话就像乳汁一样能长养慧命，所以喻为“乳海”，具体指的就是下面要宣说的教言。

那么，如何修学《怀业时语》呢？有五大教言：

既然《怀业时语》这么重要，那我们该怎样修学这篇教言呢？

法王教导了五个方面的内容。

甲二、五大教言　分五：一、教导专心实修积资净障；二、教导专修自宗净观他宗；三、教导修大悲心普度群生；

四、教导修贤善心持利他行；五、教导修怀业摄众生极乐

乙一、教导专心实修积资净障

我等善妙业愿遥歌引　聚会清凉雪域此福地

师徒不离同趣佛子行　时当积资净障我心语

法王说，在多生累世行持善业、广发大愿的遥歌招引下，我等师徒今生相聚在清凉雪山喇荣圣地，如果希望师徒恒时不分离共同趣入佛子行的话，那就要日日真实行持积资净障，这就是我教导你们的心里话。

对此，法王解释说：

譬如在一棵树的枝头上栖息的群鸟不会长久停留般，我们聚在这里的所有人没有长久共同存活在这个世界上的机会，因此，对这个短暂的人生不要做长久的打算，大家要断恶修善，从顶礼、转绕、忏罪、发菩提心乃至生圆次第等专心精勤地实修，这是第一项。

一、念死无常，一心依法

就像一棵大树上有很多树枝，树枝上密密麻麻地落着很多鸟，比如麻雀、乌鸦等，然而这些鸟不会一直待在这棵树上，过不了多久就走了一只，一会儿又飞走了几只，很快一群就都飞走了。同样，“我等善妙业愿遥歌引，聚会清凉雪域此福地”，我们师徒前世修积了善业、发了清净善愿，感召今生有幸在清凉雪域藏地喇荣大道场相聚，然而我们所有

人不会一直这样共同相聚在这个世界上。以喇荣道场的师徒为例，由于生命的最终是死亡，这是有为法的铁律，所以任何一个人都绝对没有长久活在这个世上的机会或可能性。

像这样，首先要思惟死亡无常，认识到人的一生只有短短几十年，自己往后不会活很长时间，也许今天明天就会离开世间去往后世，到那时，今生的一切享乐都对自己没有任何的利益，只有行持的善业才能真正利益自己，由此深刻地断定，没有必要只是为了这几十年过得快乐而花费心力，也因此没有必要做很多此生世间的计划，要做真正有意义的事情。

所谓“对这个短暂人生的长久打算”，比如，世间方面，想要过更好的生活，拥有更好的房子、车子、家庭、工作，成为世人羡慕的境等，为此计划怎么更拼命地赚钱；佛法方面，想获得佛教里的身份地位，取得大居士、大法师、佛协会长等的名誉，受人恭敬尊重，而计划怎么努力学习佛法、广闻博学、精通显密经教等。这些都是为了短暂的今生做的打算，对于后世的解脱成佛没有任何意义，应该要彻底放弃。

那应该做什么呢？“师徒不离同趣佛子行，时当积资净障”，在值遇了善知识的时候，要跟上师一样修佛子行学做菩萨，为此应当积资净障。这是指要让自己的心中出生福德资粮和智慧资粮，净治识田中的罪障。

譬如一个普通俗人，他生活的目标就是赚钱，有能力养活自己和家人，只要是在努力工作，就没有浪费生命。同样，想学佛子行的人，生命的目标就是让自己的心转凡成圣，有能力自利利他，因此，只有努力在心上积资净障，才算没有浪费生命。

怎么积资净障呢？下面讲积资净障的具体方法：

二、专心实修，积资净障

（一）积资净障的基础

大家要断恶修善

积资净障的第一步，就是在具有因果见的基础上，断除十种不善业。

一切修行都离不开身口意，只有身口意清净，才能修更深广的佛法，而让自己身口意清净的方法就是彻底断除十恶业。断除了十恶业，就是修持善法，不是此外还需要做其他的善法。《十善业道经》云：“言善法者，谓人天身、声闻菩提、独觉菩提、无上菩提，皆依此法以为根本，而得成就，故名善法。此法即是十善业道。何等为十？谓能永离杀生、偷盗、邪行、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、瞋恚、邪见。”断除十种恶业，是成就人天善趣、声闻菩提、独觉菩提、菩萨果位、无上佛果这五乘道果的根本，所以叫善法。

断除的方法是，对于十种恶业，心里一一发誓永远不造，

而且身语意彻底不做这些恶业。以杀生为例，上品断杀就是在三宝所依前心想:“我某某发誓，哪怕遇到生命危险也绝对不杀任何圣凡有情!”下品断杀就是只断除部分杀生，其他暂时做不到的不勉强。比如心想:“我某某发誓，哪怕遇到生命危险，也绝对不杀人，不杀胎儿，不杀狮子等野兽、牛羊等牲畜!”此外的不杀苍蝇、蚊子等，等到将来能做到时再发誓断除。这样发誓以后，就谨慎地守护誓愿，在行动中不杀害那些众生。其余从偷盗到邪见九种恶业，也要按照自身实际情况具体发誓断除。

相反，如果没有发起永断恶行的誓愿，并彻底远离恶行，那么自己心上就仍然有杀生等的业根，也就难免现行起来，这样就不是从根截断杀生等的恶行。即使外在身口上做了很多放生等，但心中的杀业乃至邪见仍然在念念增长，实际上这就是恶趣业因在念念增长。

（二）积资净障的核心

有了因果见的基础，真正积资净障时有外内密三层的修持。

1.外层修持

顶礼、转绕、忏罪

外的身方面，在佛菩萨圣像、经书等三宝所依前磕头，转绕佛塔、神山等三宝所依，做擦擦像，在佛像前供水、供

灯、供花，以及放生等。

语方面，具足四力念百字明、金刚萨埵心咒、《三十五佛忏悔文》等忏悔罪业，以及念其他经典、仪轨、名号、心咒等。

对于这些看似简单的善行不能轻视不做，修行境界再高也不能忽略这些，而是要每天精勤地做，操作时要心不外散、如理如法地实行。

2.内层修持

发菩提心

内在心的方面，要发世俗菩提心，受菩萨戒。

比如，每天按照《发心仪轨》自受菩萨戒。闻法、念经等做任何善法前，都通过思惟来引起世俗菩提心，在菩提心的摄持下修善法。经常入坐修四无量心，或者按照“七支因果”修菩提心，或者按照《入菩萨行论·第八品》所讲的“自他相换”修菩提心。

像这样，无论是入座修菩提心，还是座间发菩提心，以及每天念仪轨受菩萨戒，都要做到心不外散、专心精勤地实行。

3.密层修持

乃至生圆次第等

密的方面，如果有更高的见，要不间断地秘密地实修生

起次第、圆满次第、大圆满等。如理修高法深法能在短时间内修积广大的福慧资粮、净除罪障。

总之，凡是想修大乘道、学做菩萨的修行人，无论是出家僧人还是在家居士，无论是年轻人还是老年人，要做的就是积资净障。归纳来说就是，首先断除十恶业来保持身口意清净，之后心不外散地精进作外内密的法行，由此在自己的心相续中修出越来越多的福德和智慧，让自心中过去造积的罪业障碍越来越少。

在这个过程中，为了让心堪能，要不断地修怀业，比如常常念《自在祈祷颂》、九本尊心咒，这样心自在了，断除十恶业也不难，修菩提心也不难，生圆次第等的高法深法逐渐也都能修得上去。

乙二、教导专修自宗净观他宗

宗派各异勿作偏向执　唯成祸害自他谤法罪

秉持投花有缘本尊法　他宗法轮普作净相观

法王说，对于佛教内部的不同宗派法门，切勿生起偏向一方的执著，这种偏执心没有任何利益，唯一会造下让自他遭殃祸受损害的舍法罪、谤法罪。应当秉持自己投花所中的有缘本尊法，也就是一门深入地修持自己特别有胜解、有缘分的法，对于此外其他所有佛教宗派法门，都普遍平等地作清净观，在心前现为清净相，这就是我教导你们的心里话。

对此，法王解释说：

对佛教宗派起贪嗔是决定堕入恶趣之因，也是造集了谤法罪，尤其是造了密咒第六根本堕罪，因此，十方所有僧人和持教者都要团结一心、持清净戒，之后在头顶顶戴自己投花所降之处的有缘本尊，对其他佛教宗派不起嗔而作清净观，这是第二项。

这一段法王从禁止和行持两方面讲到了如何对待自宗和他宗的法脉。

一、禁止

（一）恶行

对佛教宗派起贪嗔

这是指偏袒贪著自己学的佛教宗派、嗔恚排斥其他的佛教宗派，也就是通常说的“门户之见”。

学宗派教典时，容易出现偏执心，也就是对于总的佛教没有平等归依、护持的心，一方面将自己学的宗派执为自方，生起非理贪著，比如自己学净土宗，就偏执地认为，只有净土宗的法和讲净土的法师才是清净殊胜的；与此同时，将此外的其他宗派执为他方，比如汉传的禅宗、天台宗、密宗，藏传的宁玛派、噶举派、格鲁派，南传的小乘宗派等，认为那些宗派的法要么不如自宗净土法究竟了义，要么是外道邪法，要么是低劣的法等等，一提起来就排斥，心里起嗔反感，

口里说某某宗派学的是伪经、不是真正的佛法、修了不能成就、是旁门左道、弘扬那个法门的是邪师等等。

见到其他宗派的人时，还说一些比如“我们某某派的法最殊胜，修了很快能成佛，你们某某派的法不高深，修了障碍迅速成佛”等的话语，引发宗派之间的无意义诤论，出现贪自嗔他的状况。

（二）过患

1.造下谤法罪

也是造集了谤法罪

总的来说，只要以偏执心起嗔说某个宗派的佛法不好，都是造了谤法罪。

有人可能想:“我没有诽谤佛法，那些宗派不是佛法，而是邪法!”

实际上,这是不精通佛法宗派而且毫无修证体验所导致的错误认识。

要知道，藏传佛教的萨迦派、格鲁派、宁玛派、噶举派、觉囊派等各宗各派，都是清净真实的大乘佛法。原因是: 第一、各派的创始人和主要持教者都是莲师等诸佛菩萨的真实化身;第二、任何一派修法的究竟密意都落在同一个要点上，而且依靠任何一派的究竟修法都能获得佛果。

同样，汉传佛教的净土宗、禅宗、天台宗、华严宗、三

论宗、法相宗、密宗等各宗各派，都是清净真实的大乘佛法。原因是：第一、各宗的创派祖师都是龙树菩萨，持教者也多是佛菩萨的真实化身；第二、依靠这任何宗派的究竟修法最终都能获得佛果。

再者，南传佛教的各宗各派，都是清净可靠的小乘佛法，修这些法都能获得小乘圣果。

总之，在这个世界上兴盛的藏传、汉传、南传这三大语系佛教的各宗各派，究竟密意都无有相违，而且都是导师佛的圣言教授，所以都是真实的佛法，根本不是那些偏执者说的那样。因此，对于其中任何一个宗派，包括其支分派系，视为下劣、不善、不清净、不真实等，都是造了谤法罪。正如本师释迦佛在《遍摄一切研磨经》中对文殊菩萨说，谤法罪十分微细，如果对于佛的正法，一类起善妙想，一类起恶劣想，这就是造了谤法罪。

2.后世堕恶趣

是决定堕入恶趣之因

诽谤佛教里的任何宗派或持教者，不忏悔清净的话，自己决定会依此恶业堕入恶趣的最底层。

本师释迦佛在《大方广总持经》中对弥勒菩萨说，如果有人毁谤正法或诋毁佛菩萨，我说这样的人后世必定堕入地狱。《般若八千颂》中说，造了五无间罪的人，堕在无间地

狱中受报，在大劫穷尽的时候还能脱离地狱，但是造了谤法罪的人，即使辗转经历百千个无间地狱也无法解脱。

3.失坏密乘戒

尤其是造了密咒第六根本堕罪

特别而言，如果是得过密法灌顶的人，以嗔心诽谤其他佛教宗派，那就破了密乘根本誓言。

总密乘十四条根本誓言中的第六条，就是禁止诽谤任何大小乘宗派。如《三戒论》云:“诋毁寻道入外道，声缘大道乘宗六。”没有特殊必要的时候，连对外道都不能诋毁、以嗔心呵斥等，何况对内道佛教藏传、汉传、南传各宗各派呢？如果起嗔诽谤，说某宗派法门不好等，就造下了这一条根本堕罪，不忏悔清净的话，死后必定堕入金刚地狱，出现彻底摧毁自相续的结果。

总之，“宗派各异勿作偏向执，唯成祸害自他谤法罪”，对于佛教里的不同宗派一定不能有偏执心，偏向自宗，对自宗有信心很恭敬，排斥他宗，对他宗没信心不恭敬，以这种心态会造下谤法重罪，后世堕恶趣摧毁自己，还会影响其他不明正理的人跟着一起造谤法罪，摧毁他人。如果自己过去造过谤法罪，那一定要具足四力念 40 万遍金刚萨埵心咒等来忏悔清净，要趁早忏净谤法罪，否则不但障碍即生修行成就，还会障碍往生极乐世界。

另外，当今浊恶末世，存在一些外道邪法伪装成佛教宗派的现象，这类当然不能跟真正的佛教宗派混为一谈。同时，不能因为存在附佛外道，就诽谤说藏传、汉传、南传的宗派是外道，诸如此类都要辨别清楚。

那么，佛教里的宗派这么多，作为佛弟子应该如何对待、如何修学呢？下面讲这个问题。

二、行持

（一）行持者

十方所有僧人和持教者

行持者有两类人。法王讲这个教言时面对的是僧众，所以说的是“所有僧人”，实际指的是所有学佛人，包括在家居士。也就是全世界所有学藏传、汉传、南传各宗各派的在家出家佛弟子，这是第一类。

第二类指藏传、汉传、南传各宗各派的持教者。虽然这包括在第一类当中，持教者都是佛弟子，但由于持教者影响力大，如果他平等护持佛教，那他的弟子们也会平等看待佛教各派，如果他偏向自宗，也会导致很多佛弟子偏执宗派，所以在此处特别提出，请持教者们尤其要注意无偏净观佛教各派。

（二）行持方法

1.团结各派佛弟子

都要团结一心、持清净戒

首先，要有一种“全体佛教”的观念。我们作为佛弟子，无论自己是汉族人还是藏族人或者是其他民族的人，修学的是藏传、汉传、南传的哪个宗派，都要有大的心量。也就是，对自身的认知不能只局限在自宗的范围内，比如“我是学宁玛派的，其他格鲁派、噶举派、禅宗等与我无关”或者“我是学禅宗的，其他净土宗、律宗、萨迦派等与我无关”，而是认定自己是本师释迦佛的弟子，修学的是本师释迦佛的正法，希求的是全体佛教所有宗派兴盛广大。

有了这个总体观念以后，对待其他宗派的佛弟子就不会有诸如“那个僧人是学某某派的，不是我的同门”或者“那个居士是学某某宗的，跟我不是一路人”等等不团结的心，而是想“我们都是归依三宝的佛弟子，都是修出世解脱道的同门道友”等等。

总之，自己对于全世界学汉传、藏传、南传各宗各派在家出家的所有佛弟子，都要有“同为佛弟子，同修解脱道”的正确认识，心里对任何佛弟子都有欢喜心和友好的态度。像这样，大家彼此都是团结友好的，都有同样一颗希求解脱的心、希求总体佛教兴盛的心，就是“团结一心”。如此一来，当然不会排斥、讨厌、诋毁任何学佛人，也就不会造“自赞毁他”等的堕罪失坏菩萨戒，也不会造“嗔恨道友”“诋

毁宗派”等的堕罪失坏密咒誓言戒，这样就做到了“持清净戒”。

2.一门实修有缘法

之后在头顶顶戴自己投花所降之处的有缘本尊

所谓“自己投花所降之处的有缘本尊”，是指在得受大型灌顶的时候，有一项是“投花观测种性”。方法是弟子手持花瓣，祈祷上师本尊后将花投到坛城中。落在哪一位本尊像上，就表明自己跟这一位本尊有缘，修这个本尊法容易获得成就。之后观想这位具缘本尊接受我们投掷的花以后，亲手把花放到我们的头顶上，自己从此时起就专注修这个本尊法，这就是“在头顶顶戴”。

意思是，佛教内部有各种各样大大小小的宗派，这些宗派内部有各种各样的修行方法，藏传、汉传中能成佛的修法很多，都究竟了义，就好像坛城中有非常多的本尊，每一尊都殊胜平等一样。对于这一切佛法，虽然都要平等无差别地归依，但修行的时候只修其中一个就足够了，因为修成一个法就等于修成了一切法，修多了并不现实反而难以成就。俗话说“愚者修一百位本尊，一尊也无法相应，智者只修一位本尊，却成就了一百位本尊。”

修其中的哪个法呢？修自己生生世世最有缘的那个法。观测缘分的方法是，看自己对哪个法最有信心，就表明自己

跟这个法最有缘分。比如有的修法，一听到自然就起很大的信心、欢喜心，这就表明很有缘。或者有的法一听就很熟悉，其他人还不知所云，自己却很容易就准确把握住了要点，修起来也不难相应，这种情况就表明很有缘，可能前世就修过。像这样最起信心的一个法，就是偈颂中说的“投花有缘本尊法”。

确定好自己要修的法门以后，正式修法前最好对此法生起定解。方法有三个步骤：第一步，闻思自宗传承上师们造的论典，对这个法断除未知、邪解、疑惑；第二步，阅读显密教典，看这个修法在显经密续里是怎么讲的，从而确信这个法是真正的佛法；第三步，自己以理思惟观察这个法，以此确定这个法没有以理有害之处。经过这三个步骤，自己对这个修法就非常了解了，这时候才有了坚固定解。有了定解以后，从此就按照这个法道，不增不减不变不改地一门深入专心修持，这就是颂文中“秉持”的涵义。

3.净观佛教各派法

对其他佛教宗派不起嗔而作清净观

确定了自己要修的法门，有了自己专修的宗派后，对于其他佛教宗派不能起对立想，认为那些法是他宗敌方的法、那些修持者是他宗敌方的人，而是要作与自宗无别的清净观。

比如，自己是学宁玛派的，属于宁玛派之中宁体派的学

人，那么自己对宁体派的大圆满法和传承上师们有怎样的清净信、恭敬心、尊重心，就要以同等的清净信、恭敬心、尊重心，来看待宁玛中其他支派的法和上师们。同样，藏传佛教的格鲁派、萨迦派、噶举派、觉囊派等，以及汉传佛教的净土宗、禅宗、天台宗、华严宗、三论宗、法相宗、密宗、律宗等，包括南传佛教的各宗各派，对于这任何一个佛教宗派的法和持教者，都要有对自宗的法和传承上师一样的清净信、恭敬心、尊重心。

那么，如何生起平等的清净观呢？有两个方法：

（1）闻思生胜解

最好能依靠如理闻思经论，对于“一切圣教无违”和“一切圣言现为教授”这两个法义生起定解。一旦通达这两个法义，如理认定了导师佛所讲的一切显密圣法都无有相违，以及所有显密佛法都是实修的教授，就会对佛教各宗各派生起无偏堕的信心。这时候对于汉传各宗、藏传各派等，就会从心底深处生起平等的胜解信和恭敬心。之后串习这个无偏的信心，让它达到纯熟稳固。这是修习清净观最好的方法。

（2）仰信立誓愿

如果做不到由闻思教典来生起胜解信，那至少要做到以下两点：

第一、仰信，要常常这样想：“所有藏传、汉传、南传

佛教各宗各派都是清净殊胜的！凡是诸佛菩萨阿罗汉们讲的佛法，都是让众生因上离过证德、果上离苦得乐的妙法！”诸如此类就是仰信。

第二、立誓愿，比如想：“我发誓绝对不舍弃、不诽谤、不诋毁佛教里任何宗派的法和持教者！”像这样以立下坚定誓愿的力量，使得自己不造谤法罪和诽谤菩萨罪。这是修习清净观的最低标准。

无论是出家僧人还是在家居士，每个人最起码要做到这个“仰信立誓愿”，这样来对全体佛教修清净观，这是法王对我们每一个佛弟子的教导。

乙三、教导修大悲心普度群生

三界众生为吾恩父母　大慈大悲悉当平等护

莫持此为亲方他为敌　无偏普为困苦众商主

法王说，欲界、色界、无色界的所有众生，都曾经做过我们自己大恩的父母，应当以给予一切现前究竟安乐的大慈之心和拔除一切粗细轮回苦的大悲之心平等爱护他们。切莫执著这是我自方的亲友，那是与我方对立的敌方，应该没有偏心地做普度困在苦海中的无量众生的大怙主，这是我教导你们的心里话。

对此，法王解释说：

现在世界上国家与国家之间、民族与民族之间，下至家

庭内部正上演着斗诤等的许多贪嗔之事，大家要高度重视这一点，为了实现世界和平这件根本大事，应当令国家与国家、民族与民族、家族与家族之间停止斗诤，之后不再起纷诤，这是第三项。

这里法王教导我们，在这个浊恶末世处处充满贪嗔斗诤的时代，作为发了菩提心的大乘佛弟子，如何缘时代现状众生遭遇的苦难，修大悲心普度群生。

一、时代现状，众生苦难

我们作为大乘修行人，不能只顾自己修行，一定要关注身边其他众生的苦乐。特别就目前生活的人间来看，全球上很多地方战火纷飞。

比如，从 2022 年 2 月下旬开始的俄乌战争，直到现在持续了两年多，给两国人民带来了巨大的苦难，俄罗斯和乌克兰双方都死伤了很多人。又比如，自从以色列 1948 年成立以来，巴勒斯坦和以色列之间的冲突几乎就没停息过，一直处于战争之中，等等。这些都是大范围的国家与国家之间的战争。

中等范围，同一国家内部的不同民族或阶级之间，有些也存在着严重的矛盾和斗争。比如，从 2011 年开始，叙利亚国内就出现了全面的武装冲突，几百万的叙利亚人成了难民，直到现今仍处于战乱之中。还有也门、利比亚、南苏丹

等国家也是多年持续内战，至今仍处于战乱当中。

像这样，在地球上的某些角落，战争成了很多人日常生活的一部分，由此引发出环境污染、房屋损坏、食物短缺、停水停电、颠沛流离乃至受伤死亡等一系列的灾难，很多人每天都处在极大的困苦之中。

小范围的不同团体里也经常发生各种斗诤。比如，学校里的师生冲突，像是学生不尊重老师、挑衅老师，老师辱骂、欺压甚至虐待学生；以及学生之间的校园霸凌，有的学生被同学排挤、孤立、勒索、殴打等。又比如有些工作单位里，上级和下级之间发生矛盾，同事之间勾心斗角，团队氛围差，老实人被欺压等等，存在着各种没有硝烟的战争。又比如，所谓“家家有本难念的经”，有些家庭里父母和子女关系紧张，心里有芥蒂隔阂，要么冷战，要么吵架，搞得彼此像仇人一样；或者夫妻感情不和，一点小事就引发不满，要么独自生闷气，要么吵个不停甚至动手打人，发生家庭暴力，诸如此类，生活在恶劣的家庭氛围里，每个人都很苦恼。

总之，在小范围下至只有两个人的家庭里，也正上演着争吵打斗等很多彼此怨恨嗔怒的事情，导致他们的身心都处于困苦之中。

二、无偏救苦，止息纷诤

总的来说，我们每一个大乘佛弟子，对于这些实际情况，

下至自己身边的斗诤之事，上到国际上大的战争等，都要高度关心、重视，这是第一步；第二步，要对这些困苦众生平等地修大悲心；第三步，要在实际行动中止息斗诤，帮助这些母有情脱离困苦，实现世界和平。

具体应如何呢？举个简单的例子，比如自己是个女居士，自己的好友家庭关系不和，经常跟丈夫吵架，彼此心里的怨恨很深。这时候，首先要对他们夫妻二人修平等心，也就是“莫持此为亲方他为敌”。不能因为妻子是自己的好友，就把她执著成亲方，把她的丈夫执著成敌方，然后跟着她一起咒骂对方，促使夫妻关系彻底破裂。而是要按照大乘教典中所讲的，对他们夫妻二人修知母、念恩、欲报恩，也就是偈颂中说的“三界众生为吾恩父母”。这样就会对两人生起平等心，不再偏心哪一方，没有了亲怨偏执。其次，就要对他们夫妻修大慈大悲心，这要针对具体情况来修。可能某一方过错大，比如家暴、出轨等，对他就可以多缘造罪方面修悲心，对另一方多缘受苦方面修悲心，此外，还要从三苦、八苦等总的方面对二人修大悲心，总之要生起真心愿他们二人离苦得乐的大慈大悲心，即颂文中的“大慈大悲悉当平等护”。而且要进一步生起“由我亲自拔苦”的增上意乐，比如想“由我来遣除他们夫妻二人目前的斗诤不和之苦，乃至生死轮回之苦，带领他们前往解脱的宝洲！”有了这个完全

承担的大慈大悲心以后，就要在实际情况中运用有效的方法去化解二人的矛盾怨恨，使他们停止斗诤，从此不再争吵，恩爱和睦，一起学佛修行。这样一来，这个小家庭里面就实现和平了。像这样，要关注身边人的状况，发现父母子女、兄弟姐妹、室友、同事、同学、邻居、道友等之间有怨恨斗诤的，都要像这样以大慈悲心去调解。只要真的对他们生起了大慈大悲的心，去化解纠纷就会出现好的效果。

进一步，还要去化解家族和家族之间的矛盾。方法跟前面一样，也是先按次第，对这两个家族里的每个人修知母、念恩、欲报恩、平等心、大慈大悲心、增上意乐，之后在实际行动中调解纠纷，让这两个家族的每一个人，从此都不再怨恨对方，双方和平相处。另外，平时要多念《自在祈祷颂》等修怀业，这样别人就容易听自己的劝诫，能顺利实现家族之间的和平。

中等范围的民族与民族的战争，以及大范围的国家与国家的战争，缘这些修慈悲心的方法跟前面一样。尤其是对于自己平时不喜欢的民族、地区、国家的人，一定要把心转过来，断除执著成怨敌的嗔心，对双方都生起平等的大慈大悲心。这样修心以后，就不像过去那样偏执，比如希望某个国家胜利、某个国家战败，而是对两国人民有同等的大慈大悲心，唯一希求战争止息，世界和平。

总之，要从小范围到大范围次第修慈悲心，希望所有的人与人之间关系友好，所有的家庭内部和睦，所有的民族之间团结，所有的国家之间都没有战争，全世界和平。实际行动方面，比如修满愿的地藏法、念地藏名号，祈求地藏菩萨满我等世界和平的心愿；念修能转变有情偏执心的《自在祈祷颂》，祈祷有情的心得到自在，不再随嗔恨烦恼所转；念修能遣除一切障碍的各种莲师法，一心猛利祈祷莲师加持息灭战乱，世界和平，所有的矛盾冲突都以和平的方式解决；每一次回向善根，都真心回向世界和平，全天下的众生都远离大大小小的斗诤之苦，等等。像这样就荷担起了世界和平这件根本大事，就是“无偏普为困苦众商主”，虽然没有任何人给你发诺贝尔和平奖，但你已经是世界和平的使者了。

乙四、教导修贤善心持利他行

圣法心要即此贤善心　做人根本即持利他行

无愧谄诳恶行如毒弃　护持高尚善规我心语

法王说，一切圣法的心髓要义就是这个贤善的心，世间做人之道的根本依赖行持利他的善行，因此，要像毒药一样抛弃、断除无惭无愧和虚伪谄诳的恶行，护持高尚纯正的世出世间善规，这就是我教导你们的心里话。

大家不要对上者嫉妒、对中者心怀竞争、对下者轻视，应当唯一精勤于贤善心和利他行，这是第四项。

这里法王以窍诀性的指示，教我们如何护持高尚善规也就是修善心和善行。

一、应遮

首先讲到反面恶心恶行的情况。

大家不要对上者嫉妒、对中者心怀竞争、对下者轻视

比如，对于某些方面超过自己的人，心里不认可、不随喜，一见到他就忧愁苦恼，妒忌吃醋，希望他方方面面不顺利，如果能得个绝症或者被天下人唾弃就更好了，这就是嫉妒心。在这种恶心的驱使下，一旦发现他犯了一点小错，就会立即去上级领导那里告状，添油加醋地捏造很多罪名，让他失去名誉地位、安乐受用，这就是嫉妒心引发的恶行。

再者，对于那些跟自己各方面差不多的人，心怀竞争。比如，某道友跟自己学习成绩不相上下，自己总想超过他，每次佛法考试前，根本发不起对三宝作法供养的心，一心就想着要比他分数高而努力看书，熬夜复习，这就是竞争心。考试结束大家一起批卷子时，故意鸡蛋里挑骨头一样给他多扣分，以此让自己的分数比他高，这就是竞争心引发的恶行。

再者，对于身份地位、学识智慧等不如自己的人，打心底里瞧不起、不尊重。比如自己是个辅导员，学佛时间长，佛学知识积累得多一些，会讲法，在面对其他道友时，总感觉自己高人一等，看不起他们，心态怎么都低不下来，这就

是轻视他人的慢心。随之而来的，比如脾气变得很大，经常一副傲慢的姿态呵斥其他道友，对道友的态度很差不尊重人，或者集体劳动的时候坐在一边使唤别人，自己根本不干活，这些就是轻视心引发的恶行。

我们平常一个人待着的时候，没有境的缘故，不容易出现很多恶心恶行，但这并不代表已经对治了烦恼。一旦面对其他人，有了各种境，自心的真实状况就暴露出来了。这个时候就要仔细观察自心，当出现嫉妒心、竞争心、轻视心等恶心时，要立即对治。

具体怎么对治呢?

首先，学过《百法明门论》等唯识教典就知道，嫉妒、竞争、傲慢等的烦恼，都离不开无惭无愧之心，所以，当生起嫉妒等时，要断除无惭无愧的心，这样嫉妒等也就随之消除了。比如，自己当了法师，对原先的同班道友起了轻视心，当发现起了傲慢时，不能觉得起个烦恼无所谓，还给自己找理由，比如想“凡夫起烦恼多正常，那些人比我的骄慢心还大还差劲，我何必辛苦去对治!”而是要马上呵斥自己不该对道友起轻视心等等，来断除这种无羞耻感的无愧恶行，像毒药一样将“起烦恼不羞愧、做坏事不羞愧”的心扔得远远的，这就是“无愧恶行如毒弃”。

其次要注意，不能伪装没有烦恼，这样会从根本上障碍

对治烦恼。比如自己对某法师已经起了嫉妒心，但是不去解决自心的嫉妒烦恼，而是在表面上装出一副恭恭敬敬的样子来，骗自己骗别人。这样掩盖恶心过失就是“谄”，装出有善心善行的样子就是“诳”，这两种心态容易生起还不易发现，所以要仔细观察。在对治烦恼的时候，一旦生起不肯真实面对自心、假装有善心这种虚伪的状态，要立即像扔毒物一样舍弃掉，这就是“谄诳恶行如毒弃”。

二、应行

应当唯一精勤于贤善心和利他行

像这样，舍弃了谄、诳、无愧之心的同时，就起了惭愧心和无谄诳心，这个就是善心。善心和烦恼就像光明和黑暗一样无法并存，这个时候，先前的嫉妒、竞争、轻视等烦恼随着善心的生起就消失了。

当自心处于有惭有愧、无谄无诳等善心的状态时，面对超过自己的人，出于天然的善心，心里自然会起恭敬心、随喜心，做出顶礼、供养、承事、称赞等的善行；面对跟自己同等的人，自然和睦相处，一起修学、共同进步等；面对比自己低的人，不会见到自己多了不起而骄慢，而是见到对方缺乏功德安乐、有困难有苦恼等，自然生慈悲心，主动去帮助他，做饶益他的善行，这些都是广义的利他行。这就是“护持高尚善规”。

一般人的情况是，没学佛的时候落于无惭无愧中，随意起恶念造恶业，不加克制；学佛后知道起烦恼造恶业不对，但由于没得到上师的窍诀，不懂得怎么对治烦恼、怎么修善心等，结果就照着教典所说在外相上做出恭敬、慈悲等的行为，装出一副好修行人的样子，实际全都落在谄诳中。这里法王教导说，一定要断除无愧和谄诳，真正在自己的心上修出善心，去做由善心引发的利他善行，应当唯一在这上精进。因此，无论是出家人还是在家居士，凡是真正想修善心做善行的人，就要按法王的这个教导来修持。

乙五、教导修怀业摄众往生极乐

今起我等师徒诸会众　依止无边事业集一行

稀奇掌控心境巧方便　设法普置群生极乐国

法王宣布，从今年（公元 2000 年）开始，我们师徒会众，将依靠无边事业总集一处的稀奇事业、掌控心与境的善巧方便——怀业，想方设法将一切众生都安置在极乐世界。

我们喇荣大道场为主的世上所有人都修怀业的话很好，一切事业的总集处是怀业。为了从此时起乃至虚空界尽之间作圣教和众生的义利，以及我等此生命终共同往生极乐世界，当更加精进依止怀业！今天您们如果有人承诺念修《自在祈祷颂》的话，就在喇荣普贤云供商店登记。从现在起是我等开始展开怀业的时期，我等师徒全体人员将在同一坛城

中亲见怙主阿弥陀佛的尊颜，获得菩提授记，究竟圆熟净之德，之后乃至虚空界尽之间作有情的义利，这是第五项。

一、周遍开展，勤修怀业

我们喇荣大道场为主的世上所有人都修怀业的话很好，一切事业的总集处是怀业。

法王教导说，我们喇荣大道场的人，以及藏地、汉地，乃至全球各个国家的出家在家佛弟子，如果能修怀业的话是很好的，因为怀业是“无边事业集一行，稀奇掌控心境巧方便”。也就是，所有息、增、怀、诛、殊胜业这无边事业的总集就是怀业，成就了怀业也就成就了一切事业。如果成就了怀业，那么，一方面自己的心会得到自在，心一旦自在，调伏烦恼也不难，修戒定慧也不难，修生圆次第乃至无上大圆满法都不难获得成就；另一方面能摄受其他众生的心，其他众生自然会对我们生欢喜心，愿意听我们讲法，接受教化，自己所讲的法很容易就入到他们的心里了，等等。

法王说，大家过去就不断地在修怀业，未来还要更加精进地修怀业。

那么，具体怎么修怀业呢？

（一）动机清净

为了从此时起乃至虚空界尽之间作圣教和众生的义利，以及我等此生命终共同往生极乐世界，当更加精进依止怀

业!

先要调整动机，不能为了满足自己的私欲修怀业，更不能为了损害众生修怀业，而是要有清净的目的，为了弘法利生和摄众往生极乐而修怀业。比如想:“为了从此生开始乃至轮回空尽之间，生生世世弘法利生，尤其是让所有跟自己结缘的众生都往生到极乐世界，我来修持怀业!”

（二）如法修持

1.依止《自在祈祷颂》

（1）念诵

今天您们如果有人承诺念修《自在祈祷颂》的话，就在喇荣普贤云供商店登记。

修怀业的方法有多种，当时法王是安排大家共修全知麦彭仁波切造的《自在祈祷颂》。比如自己发愿念几千遍或几万遍等，就去喇荣道场的普贤云供商店那里登记数字，最后统一回向善根，成为所有参与者成就怀业、自在弘法利生的因。

这个祈祷颂的加持力非常大，全知麦彭仁波切在后跋的小字里说，无论谁念这个来祈祷，决定能如愿成就一切怀业。法王对这个祈祷颂特别重视，从八几年开始，就安排僧众每次上大课前都一起念五遍《自在祈祷颂》，法会期间每天修四座，每座都念五遍《自在祈祷颂》。直到现今 2024 年，一

直遵循这个传统，往后还会继续保持。

（2）经旗

《自在祈祷颂》的后跋还讲到，将本法写在红色绸布上挂在高处有风的地方，或者做成火轮、风轮也能成就怀业。意思是挂自在经旗、转自在转经轮，这些也是成就怀业的途径。

以前法王安排喇荣道场的弟子们每年秋天都在自家的院子里、屋顶上悬挂红色怀业经旗，直到如今仍保持这一传统。风吹一遍就等于念了经旗上印的祈祷颂数量，是成就怀业很好的方法。

（3）转经轮

将《自在祈祷颂》如法地做成手动、风动、电动转经轮。尤其是电动转经轮，可以每天 24 小时不间断地转，转一遍等于念了里面所装祈祷颂的数量，只需要交一点电费，就能成办怀业，非常方便。现在喇荣道场每个道友家里至少都有一台《自在祈祷颂》的电动转经轮，其他一些寺院或自在精舍里也有很多转经轮，日日不间断地在转。这样很好，每位参与者都能不费力地成办怀业，而且对世界和平有很大利益。

2.念修怀业本尊法

从 1995 年开始，法王安排喇荣道场的四众弟子每年藏

历神变月的初一到十五共修《观音九本尊深修幻化罥索》仪轨等，一起修持怀业法门，直到现在年年都在不间断念修，未来还会继续延续下去。

按仪轨如法念修观音九本尊，或者单独的怀业本尊，或者只念心咒等，都是成就怀业的殊胜方便。

以上这些都是修怀业的方法，大家可以根据自身的情况来实行。比如自己是出家僧人，时间较充裕，就可以每天不间断地念二十遍以上的《自在祈祷颂》，而且以观音九本尊或者某一位怀业本尊作为自己不共的本尊，每天不间断地按仪轨观修，念几千遍以上的心咒。每年参加为期十五天的九本尊共修，每天四座，每座都跟僧众一起精进念修，念满仪轨中要求的根本咒和事业咒的数量。同时，根据自己的经济情况，请几台万有随心自在电动转经轮放在住处让它恒时转。又比如自己是在家居士，工作繁忙，但经济条件不错，就可以多请一些万有随心自在电动转经轮，在空房子里装一些坚固的架子，让上百台电动转经轮昼夜不断地转，每天也抽空多念一些《自在祈祷颂》，等等。

像这样日日不间断地精进修怀业，过不了多久就会出现得怀业本尊加持的一些相。比如，原本反对自己学佛的家人，现在愿意听自己讲佛法了；或者原本自己讲法没人听，现在越来越多的人来听法，劝他人行善也很容易，算是一呼百应

了。

那么，有了摄受众生的自在力，很多人都愿意听我们的劝导，这时候要用这种摄受力做什么呢?

二、自在弘法，摄众往生

从现在起是我等开始展开怀业的时期，我等师徒全体人员将在同一坛城中亲见怙主阿弥陀佛的尊颜，获得菩提授记，究竟圆熟净之德，之后乃至虚空界尽之间作有情的义利

法王一句话就给我们彻底定下来了——设法普置群生极乐国。依靠怀业获得摄受他人的能力后要弘扬佛法，总的护持佛的所有显密圣法，特别是要让每一个有缘众生都往生到极乐世界。

法王和喇荣道场的弟子们过去就修了很多怀业法，而且出现了明显的怀业成就相。比如，喇荣坛城的上方曾现出怀业主尊观音圣尊的身像，当时很多人都亲眼见到了，这是身验相；其次，法王和弟子们去古屋神山朝圣时，石面上自然出现怀业主尊观音圣尊的六字心咒，这是语验相；再者，神变月共修怀业九本尊法期间，喇荣道场的虚空中多次降下坚固的金刚舍利，这是意验相。以曾经修怀业获得成就作为基础，加上 2000 年时法王和喇荣道场的名声越来越大，所以法王说:“从今年开始，到了大力展开修怀业的时期。”

那么，这样更加精勤地修怀业、获得怀业成就，心得到

自在，有摄受众生的能力以后，要做什么呢？第一、生生世世唯一做护持正法利益众生的弘法事业。依靠成就怀业的力量，往后生生世世自然能够任运自在地弘法利生。第二、让自己和与自己结上缘的一切众生在此生命终都往生到极乐世界，在极乐世界亲见怙主阿弥陀佛的尊颜；获得佛赐予的成佛授记；圆满十度、成熟众生、严净国土这三德究竟而成佛；之后在虚空界空尽之间利益无量无边的众生。

自从法王 2000 年教导大家要更加精进地修怀业、用成就怀业所出现的广大摄受力来摄持众生往生极乐世界以后，一些人开始大量念修《自在祈祷颂》，不但自己念，也劝别人念；念修观音九本尊仪轨心咒；建立自在精舍，安放万有随心自在电动转经轮，依靠种种修怀业的方便，目的唯一是让更多的人修学弥陀净土法门，念百万佛号，从而顺利往生极乐世界，这样的人就是阿弥陀佛的使者。这些修怀业摄众往生极乐世界的大事，就是依照法王的这一教导而来，我们未来仍要继承延续下去。

法王教导我们要让众生往生到极乐世界，实际上这就是弥陀使者的工作。在这个过程中，每天要不间断地多修怀业，这样就得到更大的摄受能力，从而能更好地帮助很多人培养信愿、念弥陀名号修积净业资粮。这样修怀业帮助众生往生极乐世界就是我们一生要做的事情，法王早就给我们定好

了。所以，每一位出家在家的道友，都应该趁早加入弥陀使者的行列当中，尽自己一生坚持走下去。依靠法王的加持力量以及修怀业的力量，从今乃至生生世世与法王不分离，自在成就怀业，获得令所有结缘者都往生极乐世界的力量，生生世世任运自在弘法利生！

甲三、劝广流通

愿以此善会合三时善　妙果普皆成熟于众生

度越断证功德海彼岸　无勤圆成无边众生利

法王最后回向善根：愿以宣说《怀业时语》的这个善根，以及过去、现在、未来三世所修的一切善根海会合在一起，这些善根的果报全都成熟在一切众生的心相续中，使得一切众生都度越断证功德海的边际而成佛，之后无勤任运地圆满普贤行海，成办无边众生的广大利益。

这五项大家要记在心里，这是我对出家僧众的教导，也是对您们所有信众的最后教导。归摄关要来说，就是不贪嗔宗派、不偏执国家与民族利益一切有情，这就是我们喇荣大道场的清净事业，大家如果要在心中受持的话，就按这几点来做。这些话不是应作保密的事情，而是要广为流通，您们要在各地广泛宣扬！这就是我的补处！

法王解释完《怀业时语》后，又殷重地对我们提出了三点要求，并在最后做了一个重要交待。

一、忆持文句

这五项大家要记在心里，这是我对出家僧众的教导，也是对您们所有信众的最后教导。

法王说，以上讲的五项教言，大家要牢牢地记在心里，不要忘记，这既是我针对所有出家僧人的教导，也是针对所有在家居士此生最后的教导。

这段话里讲到了这篇教言的当机者，那就是世界各地法王所有的出家弟子和在家弟子。因此，我们在座的每一个人，以及未来看到、听到这部法的每一位道友，无论身份是僧人还是居士，全都是《怀业时语》的所化，换言之，这篇窍诀性教言适合法王的每一位传承弟子修持。

法王还说，《怀业时语》是自己最后的教导。现在看来的确如此，这是法王六篇弘法阶段标志性教言的最后一篇。

法王对我们的第一个要求是，将这五大窍诀性教言的内容记住，也就是先把文句背下来。我此前讲过三遍《怀业时语》偈颂原文，当时就有不少道友把原文背下来了，这样很好。原文只有八颂，原先没背过的出家和在家道友，这次最好都背一下。另外，这次讲了《自释》，这里的内容都是法王亲口说的，加持力很大；而且不是文句解释，而是直接在解释每个教言的修法关要，对理解法义和实修五大教言有很大帮助，简明易懂。虽然我翻译得没什么文学水平，但还算

是把法王的金刚句原汁原味地呈现出来、交待清楚了，所以，有意乐的出家道友和居士道友们最好把《自释》也背下来。

二、实修要义

归摄关要来说，就是不贪嗔宗派、不偏执国家与民族利益一切有情，这就是我们喇荣大道场的清净事业，大家如果要在心中受持的话，就按这几点来做。

《怀业时语》共五大教言，法王说，如果将这五项再作归摄，那就摄为两个关要：第一、佛法方面，不对任何佛教宗派起偏执贪自宗嗔他宗；第二、众生方面，不偏心任何一个国家、民族等，以大平等的慈悲心利益一切有情。像这样，无偏普弘全体佛教，无偏普度所有众生，就是我们喇荣大道场从过去到现在乃至未来的清净事业，道友们想在心上实际修持的话，就按这两点来做。

具体怎么做呢？

首先是不间断地修怀业。比如，每天早上念十遍以上的《自在祈祷颂》，念几百遍以上的怀业本尊心咒，这样以怀业本尊不可思议的加持力，一整天闻思修行、讲法弘法、接触不同的人以及处理各种事情等，心都会自在堪能，对成办自利利他有大的助缘力量。

其次佛法方面，如果是出家道友，日日夜夜就是积资净障、闻思修以及作护持佛法的事情，这是僧人的本分；居士

道友就要每天早晚空闲时给自己安排一些顶礼、念诵、听法、看法本思惟法义、打坐修法等积资净障的法行。在这个过程中要注意两点：第一、对全体佛教要有平等的清净观，不能偏执。尤其是讲法、研讨等跟人交流佛法的时候，不能说任何佛教宗派的法或者大德不好、不对、低劣、有过失等的话语，要谨慎防护谤法罪。第二、每天固定专修一个有缘法门，不是今天修大圆满，没啥感觉过几天改修大手印，过几个月再改修大中观等等。

再者众生方面。第一、心里对所有众生都不偏执，按“七支因果”，修习彻底救护一切众生的平等的大悲心。尤其是不能将任何众生执著成敌人，比如想“某国家的人最坏，他们被其他国家打败了才好”，或者认为“某民族的人特别恶劣，都死掉了才好”，如果有这类恶心，一定要专门对他们按“七支因果”法修慈悲心。第二、日常生活中跟道友、家人、同事、同学等相处时，要注意调伏自心烦恼，以清净的善心和利益他人的行为对待跟自己接触的任何人。第三、无论是出家僧人还是在家居士身份，都要尽力护持弘扬佛法，尤其是做阿弥陀佛的使者，让所有跟自己有缘的众生都往生到西方极乐世界。

三、大力广弘

这些话不是应作保密的事情，而是要广为流通，您们要

在各地广泛宣扬!

《怀业时语》这五大教言，以及法王讲解时说的所有话语，并不是针对小部分人讲的不能外传，这些内容没有任何人不可以听或者没资格听，本法对每一位佛弟子都决定有大的利益，因此，法王要求大家广为流通，去各个地方大范围地弘扬这部法。

也就是，多给别人讲这部法，用各种方法流通《怀业时语》的原文、自释、讲记等，大力推广本法，让更多的佛弟子知道这五大教言。从而将更多的人，从偏执宗派舍法谤法、亲怨偏执不平等利他、不知如何自在修行、难以顺利弘法利生等的困境中救拔出来，让他们走上生生世世自在修行、自在弘法之路，让越来越多的众生往生到极乐世界。

我们作为法王上师的传承弟子，每个人都有责任遵照法王的圣言大力弘扬《怀业时语》。我这次讲了《怀业时语自释》，也已经安排人在整理讲记了，过几天就会发给大家。道友们拿到后先自己多看多思惟，过些天我希望各班的堪布堪姆们给大家讲一遍；或者各个辅导组的辅导员给道友们讲一遍，然后大家一起研讨等；也可以两个人一组，一个人讲一个人听，这样互相讲一遍。这样多讲多听多思惟自然就熟悉了法义，以后有机会弘法的时候，要多给其他出家在家的道友们讲。在家居士道友们，可以给自己的家人、邻居讲，

给对佛法感兴趣的朋友们讲等等。而且不是只学一次，可以每年都辅导、研讨一次，等等。总之要想方设法多流通、多弘扬。

四、交待补处

这就是我的补处！

最后法王亲口说：“《怀业时语》就是我本人的补处！”

所谓“补处”，就是指在法王离开后，能够代替法王上师做利益后代弟子们的事情。这里法王亲自指定了未来自己的补处就是这篇《怀业时语》。因此在法王离开 21 年后的今天，乃至未来的一年又一年，作为传承弟子的我们，依然要遵循法王上师的教导依止《怀业时语》五大教言。只要按照这五大窍诀教言精进修学，往后一定生生世世不离法王，生生世世自在弘法利生，将无量无边的众生安置到西方极乐世界！

木龙年（公元 2024 年）大恩根本上师圣者法王如意宝圣诞日神变月初三译于成都。

思考题

1.为何说上师的教言极为重要？法王如意宝在不同阶段赐给我们哪些教言？各自宣说的时机、窍诀内容和重要意义是什么？

2.修学《怀业时语》有什么不共的殊胜必要？

3.实修积资净障中：

（1）如何思惟能够生起依法实修的决心？

（2）什么是断恶修善？具体如何实修？

（3）什么是积资净障？外内密三层如何实修？

4.专修自宗净观他宗中：

（1）什么是“对佛教宗派起贪嗔”？结合自他实际情况具体说明。

（2）偏执宗派有哪些过患？

（3）我们应如何对待其他宗派的佛弟子？

（4）为什么修行时要专修一法？怎样选择有缘法门？

（5）怎样对佛教各派修清净观？最佳方法和最低标准分别是什么？

5.大悲普度群生中：

（1）世界上正发生着哪些大中小范围的斗诤之事？修行人为什么要关注这些事？

（2）如何缘陷在大中小范围斗诤中的困苦众生，以“七支因果法”修心？如何解决这些纷诤？结合各类实例说明。

6.善心的违品是什么？与人相处时如何护持贤善心和利他行？

7.修怀业摄众往生中：

（1）修成怀业会获得何种能力？

（2）我们应以什么动机修怀业？

（3）修怀业的具体方法有哪些？

（4）修成怀业要做什么？

8.劝广流通中：

（1）法王在护持《怀业时语》方面向我们提出了哪三点要求？最终做了什么重要交待？

（2）五大教言的关要是什么？结合自身谈谈如何修持。