今天我们继续大圆满前行引导文——普贤上师言教，然后现在我们在内加行，就是不共外前行的暇满难得，生命无常，因果不虚，轮回痛苦，以及解脱的利益和依止上师这个共同外前行的部分我们讲了，然后不共内加行里面，皈依、发心，和现在我们在金刚萨埵部分，皈依已经讲了，发菩提心已经讲了，然后现在在金刚萨埵的部分，我们这是第三节课，这样子说到了差不多有一些实际的观修的部分。

前面的皈依、发心每个部分都有观修，但是这个部分是特别金刚萨埵的一个观修，所以金刚萨埵的法门，我们之前讲了忏罪、忏悔罪业的忏罪之王，这样子就是最好的忏罪的一种修持模式。

为什么要忏罪？就是我们在过去无始以来就是生生世世当中有很多的这些习气，垢染，有很多业障，有很多的罪障，有很多这些烦恼和所知的障碍。也就是说，心不是那么通透明觉，还没有证悟和圆满的这些佛果位。长期以来，无始以来就是有所遮蔽，遮挡，遮染这样子。所以为此在这个当中忏罪。

有各种因缘、各种纠结很多的这些，所以我们需要集资尽障，集聚资粮、尽除障碍这样子、这个过程当中就是尽除罪障的这一个部分，在尽障的一些修行，金刚萨埵是最圆满的一个方式，就是解除过去的很多的怨，类似有一些欠的业债。恶业的这种或者是某一些这些带来负面的力量的这些怀恶，就是怀着这种彼此之间的怨恨，这类的话要消除，世间的社会也有这种，如果你得罪的人多，这样子的话总有一些是非困扰就是一直产生。所以如果你要解决这些问题的话，你需要和解，跟其他的一些人做某一种的那么纷争的这些解决，如果有伤害于他们的地方，你可以做补偿，然后让他们也得到欢喜满足和原谅。

类似的累生以来的这种修行，你现实社会当中，当然你如果有怎么讲，有人不喜欢怎么怎么样的话，你有勇气去握手言和，有勇气去赔礼道歉，有勇气去甚至帮助他离开这样的的困境，能，帮助他走上更圆满更清净的这些生活。

当然别人不仅不会怨恨你，非常感恩你，所以类似的自己首先要过道坎，过这道门，不然的话自己没有彻底的就是发露忏悔，彻底的这种怎么讲洗净某一种的罪状，这样子的话自己迷迷糊糊的或者是不知所云这样的一种方式生活的时候可能不会出现这种正面的这些建设性的这些效果。

所以我们是要破除这种苦，就要从苦因上面下手，苦因在过去种下的种种的苦因现在去追悔，还有清净多世以来的种种的习气这样子，而且不仅是从慈悲的门去修持，还有空性的智慧的层面去修持，就是因为这种忏悔的方式，而习气就是淡薄，以及就是罪障这些就是越来越轻，以至于就是容易有证悟，有容易有正面的种种特质的这些聚集，所以就是容易有成就。

所以我们先念一下仪轨上面的这一部分，先念一下仪轨，然后我们再接揭示，那么金刚萨埵的观想的仪轨，念的时候，以前我们在龙钦前行的仪轨上面，还有另外一个麦彭仁波切的《开显解脱道》上面的内容都大体都是一样的，还有其他的一些单独修的金刚萨埵那种也差不多就是这样子。

但是我们这个是龙钦心髓大圆满传承的仪轨。大家念一下：啊 于我庸俗头顶上 白莲月垫之中央 吽成金刚萨垛师 皎洁受用圆满身 双运慢母持铃杵 祈净罪障皈依您 以猛悔心发露忏 后遇命难亦戒犯 于您心间明月上 吽字周围咒围绕 诵咒加持自自相续 父母双运交界处 菩提甘露如云涌 降下白如冰片汁 我与三界众有情 业与烦恼痛苦因 病魔罪障杀气垢 无余清净祈加持

因为我们有一些可能字的翻译有一些差别，但是大圆满前行引导文之前，我们推荐过灰白色的封面，西藏藏文古籍出版社出版的版本里面的念诵的翻译就是这样子的，基本上也是差不多，应该但是过去的版本有一个别的字可能有一点差别，有可能，刚刚我这里还有早期的版本，我看一下是不是一样的。对，就是一样。

所以念诵金刚萨埵，现在在自己的头顶上方观想莲花千瓣莲花这样的就是坐垫上面，中间是藏红色的花蕊，在这个之上就是观想轮垫就是像月轮，白色莲花月垫上，然后有吽字金刚萨埵的种子字吽字，这吽字刹那间就是变换成金刚萨埵的这个样子。

所以这个意思是什么意思？是说先从空性当中，一切都就是空性，缘起性空，从空性当中显现一切。然后空不异色、色不异空一样，一切显现呢都本具这种究竟的空性的特质，然后这个又有显的能力，就是显空无别这个意思。

所以在这个里面先是有吽字，化为金刚萨埵师，然后化成什么样子？有身像的描述，因为我们平时看到的一些像之类的都有些是出家的比丘的像之类的唐卡这样子，但是我们观想金刚萨埵的时候就可以观想成它是一个报身佛，说就是有13种的装饰，一般来讲就是我们说十三种圆满的报身装饰，所以以这种方式去做这个观想。

然后这个书里面每一种的装饰是什么都写得比较清楚，但是大概心里面清楚就可以，可以看到书里面都会有比较详细的描述，因为他不是出家的装束，所以有这种免冕冠，或者叫冕旒，这种宝冠，也有披肩，然后飘带、腰带，然后裙子，这种叫五衣，五种衣服，然后八种的这些装饰，足镯，然后脚上主要是两个部分，脚掌下面部分，还有脚的足环这边，两个环，然后臂环，然后耳环，然后刚才讲的冕旒就是说是宝冠下面的飘带一样的，就是说耳朵两边飘下来的，但是宝冠算单独的，所以宝冠，然后三重项链，长、中、短三重项链，然后这是四个了，然后耳环5个，然后臂环6个，然后足环7个，脚环8个，所以这几种，8种装饰5种的衣服冕旒，然后上衣，然后飘带，肩膀上的飘带，然后腰带和裙子就是（？）同意，所以你看的图片一般都会看得比较清楚，然后文字的这些描述不如直接看图比较清楚，一目了然这样子。

一般观想的时候就是说有有一些的观想不是一下子就能够完全观想清楚，所以可以有分段的观想的方法。这个分段观想的方法的意思是说先观这个面相是怎么样的，一般人看人的时候主要是看脸吗？然后看脸，然后面向记住了以后再看手，左手右手这样子，左手右手的姿势，还有手里面持的法器，然后左脚右脚或者右脚左脚就是双足是怎么样的，有些是（？），有些是有国王游戏式（？），有些是跏趺坐，不同的这些姿势，这个金刚萨埵就是双盘，就是盘腿做的这么一个姿势。然后你再看身上的衣物，刚才讲的5种服装，或者是这种衣饰，两个部分，衣的部分5个，饰的部分8个就是这样子的。

所以先就观想这些，分段观想，观想的时候，当然后面的想观想月轮、种子字这些的时候，也是记住比较模糊，但是你只要去分开，种子是这个，然后围绕着字是这样子，就是分段观想的时候，渐渐的，现在唐卡上面或者是照片上去做，静下心来看，然后最后只是照片和唐卡不看的时候，就是闭上眼睛，或者是心的某一种清明，专注、这种的能力，让你心里面一目了然，比如说你现在想你的某舅舅，或者是你的哥哥、弟弟，如果你没有这种亲戚的话，就是想妈妈，这样的时候马上能够在你的面前显现一个就是好像看到了一样的这种的景象。

所以类似的，观想也能够因为心的稳定，心的清明和完整的这种的力量，就是心的不动摇、清明以及心的细微的这种就是真实感。所以这些都会带来这种感受。

当然观想的时候主要是不能把观想的金刚萨埵观想成像照片一样，或者是铜像、木头像一样，你可以把它观想成一个形而无实，就是这个代表了万法的本质，就显现上面是如此栩栩如生，连就是每一个部分都活灵活现的样子。

这样子按照传统的说法就是说叫眼睛里面的黑白眼珠这些都看得非常清晰这样，但是同时它不是物质的东西，也不是我们心假造出来的，外面本来没有，产生的一个这样，而是真实的就是佛菩萨的这种以各种的显现都可以成为显现。

我们之前讲过佛菩萨以这种人的像，以动物的像，以这种静物，非动物的植物的或者是这种物质、矿石或者是河流、桥梁、树木什么样的这些显现都可以，因为在一定的自主的程度这种状况下，不碍于某一个一定是一种有情众生类似的，但是我们做这种13种圆满报身的这个时候是一种人像，然后也是怎么讲装束的差别这样子而已，所以这个也是可以这样修。

然后13种圆满报身这种的庄严像，因为我们的人的社会都是有这种三宝庄严的这种力量，给自己心里面带来一种的直接的庄严，然后三宝本是万有化现，显现什么都可以，这种的庄严像，圆满的这种的方式，因为在生起次第其他里面都有很详细的解释，但是我们现在在这个阶段暂时不会做就是非常详细的一种的解释，但是说大体上面您能够了解，这个显现是一种真实的显现，不是我自己就是随便用心想象而已，它可以是真实，真实和不真实或者是存在和不存在，没有我们想象的我们认为想象的存在真实，也没有那么如此的真实，我们认为不真实的东西也没有那么不真实，就是这样子的一个状况。

所以在我们的观想的时候，这个是你可以观想成单身像，因为有一些地方他们有开始的时候不太能够接受，所以有这种你看金刚萨埵慈悲如意宝珠修法在内地很普遍，这个是堪布晋美彭措以前在西姆措湖就是伏藏的一个金刚萨埵的法门，里面也是一种单身相，因为原先在汉地这些单身相的佛像就是广为接受。双身相的这种密乘的这些传承里面比较广泛，事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部这些里面，很多有一些时候是象征性的，但是主要是这些法义都是在的，在显宗里面也在，密宗里面也在，比如说色空不二，色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，这些就是双运的这种概念，主要是以这种身相来安利的。所以一个是说金刚萨埵，在这个莲瓣头顶上观想这个莲花先就是白色的瓣的莲花，中间的花蕊是藏红色，在这个上面是一个月轮，上面是金刚萨萨埵父母相就是说这种的方式，在这个里面前期里面本来是一个父母双运的像，所以我们按照这个讲，所以金刚萨埵佛母朝向佛父面向面对相对这种的方式，和我们面朝着同一个方向，这个意思。

忏悔的依止的对象，我们之前不是讲了，所依，厌患、立誓、现行四个忏悔的这种要点吗？依止的时候怎么样？在哪一个面前做忏悔，如果我们是很多人反复去想，我可以决定一切，我可以做一切，但是说原来有这么了不起，这么完整的仪轨，这么怎么讲，是因为忏罪的这些法门有经典、论典，以及续部里面都有的这些完整的修持的法门，所以我依靠依止本尊，依传承上师的仪轨以及心里面的皈依这种的对镜，然后就是三宝总集的对镜就是金刚萨埵本身，你不能想成他就是一个怎么讲单独的一个佛，他是诸佛总集，五方佛，东方就是不动如来，或者是我们密续里面，也就是说金刚萨埵都是一个。五方佛可以任意以及诸佛菩萨全部都可以以任意的方式来显现，就是他们的所有的这些功德和这些都可以宝生佛的方式显现，阿弥陀佛的方式显现。不空成就佛的方式显现，大日如来的方式显现，所以我们现在观的时候就以观金刚萨埵的方式来显现，显现的时候就是说相是显而无实，就是庄严的13种包报身的这种像，他的心是什么？

就是心要想跟自己的上师无二无别，与诸佛菩萨的心意无二无别，这样的心去观想，然后这样子就是身相有透明，像彩虹一样显而无实，它不是血肉之躯，所以用手触摸不到一样，或者是没有什么实体你可以触摸，像彩虹一样，像彩虹晶莹剔透的水晶瓶一样在这空中的折射，所以它是白色的身相代表没有污染，就是这个意思。

所以金刚萨埵的五官，包括披肩，头发，发身上的这些装饰观想的清清楚楚，像活生生的人一般，你的定力就是越好的时候，你的这种观想会变得越来越清明，所以以前这种观想上面怎么讲，除了这个分段的观想就是个别的，然后整体的来再观想，先分别的头，脸，手上持的法器以及双运的像的话这种的方式，然后观想圆满的显现的身就是特定的一种的本尊，（）当中能够持有的这些身相，法器呃，然后就是仪式，这是外面，内在的话也有这种对于诸佛菩萨种种的显现，这种金刚萨埵的显现有就是圆满的信心与上师无别，然后持续不断的观想，这样以后修炼以后，竭尽所能的这种把心专注在这个本尊上面，在这样的时候，我们的感官，所以说我们本身所应持的这种显现当中，我们就会在我们面前投射都非常清晰，而不只是我们的想象，然后有修心，然后全然转化成这种达到自己的身体也变得非常轻柔。

在本尊观想首先是观想在外面，然后最后一个融入自身这样子，融入自身的时候，这种的圆满，原来观想在外面的庄严一切的这些内在外在的这些功德，跟自己完全融入之后，自己原来自己的本性就是这样的圆满这样子。

所以在这种的状态当中，我们可以感受这种就是清新鲜活生动这种的就是动感，然后很稳定不变，境界上面的一种恒定，以及，这种了解这种一切如幻的这种本质的见解上面就是不可动摇这样子的一种了解，这些上面都有很大的功德，所以不过大家就是说平时没有习惯这些关系上的时候，需要有有一种的每天的训练和练习，这样以后会变得容易观想。

然后。所以我们知道说我们就是所观的金刚萨埵，与我们的这些诸佛，与自己的传承，上师总集无别，然后我们一起所有的众生的所作所为所思所想，遍知一切大慈大悲的这种集聚一切功德的根本上师。

在他的眼中就是我们的心像在他手上握的水晶一样能够清楚明然，所以我们在那么世界上的一切所作所为，金刚萨埵也是如此看的，就是非常清明，能够了解佛菩萨的这种功德，其中有这种能够同时幻化就是无数的身，幻化多少不同的这些菩萨道地的功德，有不同的幻相的这种能力，幻身的能力。

另外就是能够有他心通，或者是这些注重的身通和功德，所以完全能够在我们比如说我们以为就是在佛菩萨在的寺庙或者这些佛菩萨住在寺庙其实不是，或者说我们在佛堂里面，恭恭敬敬那边就是不抽烟不喝酒或者是不说脏话，心里面也比较亲近，然后也不会做邪恶的事情，但是一到外面以后一出寺庙，一出去佛学中心，离开上师的时候，或者是不在佛像面前，不在护法殿的身边，然后就觉得可以随意做事。我们就很小看佛菩萨，好像是一个俗人一样，只要他看不见，我就可以随意的去放荡自己的行为，颠倒的很多的这些，其实你最主要的是护守你自己的这颗心，因为佛菩萨如果能一墙之隔，他看不到或者是他时间地理的距离拉开了以后，他不知道的话，你就是没有了解他的这种的证悟的功德，所以他们是无碍，任何时候不要说佛菩萨，就是很多的这些天道的众生，他们完全看得清清楚楚，了如指掌，就是地上的众生，甚至一些小鬼他们都能够完全有能力，有一些这些鬼道的众生有能力就是知道别人所在做的，或者是说人也有能力，有些能力知道，比如说我们说是人死了以后，还有这种的很多的特定的这些能力展现出来，然后知道活着的人还在做什么想什么这一类的能力。

所以类似的就是说佛菩萨的功德远远突破于这些种种的这些障碍，所以说它在我们的就是所想，平时要看护自己的信念，看护自己的意念，在这个当中谨慎的所作所为当中，好像都在肩膀上有怎么讲护法天神以及诸佛菩萨在头顶就是不断的照看。由诸上师他们的这些深邃的这些功德之眼一直在看着你一样，用这种的心去忏悔，而不能就是说这是一个唐卡，这是一个我买的是多少钱这样的这种的心态。

所以在面前猛烈的忏悔，从内心当中真正的发自内心的就是做这种的忏悔，好像之前我们讲的一样，喝下了毒药，现在想要就是清毒，清理毒，现在没有至于把我葬送在三恶趣之前，赶紧忏悔，不然的话我们就是今生今世肯定都积累了很多的这些业，积累了很多的这些罪证啊。

所以现在不忏悔的话，未来就有可能就是堕下三道，所以今生今世当中还没有趁此人生还在，还没有各种过患，还没有圆满成熟的情况下，各种过患的因果还没有成熟，在我们身上的时候即赶紧忏悔，赶紧消业，赶紧洗尽我们心里的种种的这些习气和罪状的这些污染。

所以无始以来所做的这些罪，我们包括这一辈子，你不用想，无始以来，这一世你想一想就以此类推，做了多少的不善业，比如说杀生有自己亲自和让别人杀生的，你吃饭、穿衣，间接的杀生的不算，直接杀生的这一类的都有多少。

然后偷盗，因为有时候各种各样的缘分，就是有一些人会偷政府或者是公司或者是私人的这些钱财，有时候是偷别人的这些不一定是财物，有时候是骗别人种种权位、名利财色以及欺骗别人的感情或者种种的这种的，只要让别人感受感受这些痛苦，有时候是种种的这些被信任被出卖种种这类的。

然后邪淫也是一样，如果因为邪淫而产生的种种的烦恼。然后在生活当中可能有一些会少，有一些会多，但是多少有些可能你有有意无意间伤害过很多人的心，也许指责过别人，谩骂过别人，说过别人的坏话，明间暗间，甚至你说的话都变成别人离间的来源。

所以这样子我们也有这种的罪业，然后我们平时能看得见的这些行为说的话以外，还有最主要的看不见的动机。你平时在以自私的心，自私的动机去琢磨很多事的时候，你就是已经在这个积累很多的这些习气的障碍，之后重重的遮障，我们的福报就是在消耗，我们的动机是怀恶的动机，嫉妒、憎恨、贪心，然后为求私利的我执，我爱、我慢这些种种的这些兴起来的时候，我们正在积累往下堕的这些能量。

所以在这样的情况下，这些十善业当中，我们积累了多少，十不善业积累了多少，这些都有一种的内心当中有一些回顾和反思，然后无间罪像这一生也许没有就是杀父杀母杀阿罗汉出佛身学或者但是破和合僧这种的，可能出家人或者是在家按照佛佛教的那就是按照大乘和密乘的这些看，所有任何一个道场如果有破坏和去这样做的话，也算这种的罪业。四重罪，比如说杀盗淫妄这些罪业，可能有一些人以前过去的时候不信佛的时候杀过很多生，也就是剁过很多鱼，或者是吃过很多这些火点的这些食物之类的。

所以还有就是八邪罪，我们可能因为自己不了解而诽谤过显宗，诽谤过密宗或者是诽谤过小乘的佛法，本来是善的一切的法，因为有些时候在过去时或者什么种种时候，因为不了解甚深的意义，广大的这些心，有些人觉得人应该自私，要有些人会说这些是万相都是实有的，前后是没有因果，堕入到断见或者是常见或者邪见当中，这样子，有些人会赞叹黑法，就是意思说人自私，人不为己，天诛地灭，就是说别人引导别人把善心泯灭，或者是去赞叹黑厚学反而就是这样子。

所以类似，有些人会障碍，比如说善良的人去集资尽障，修行、磕头，做种种的四摄六度的这些修行这样子说去障碍他们说，你们应该搞世俗的事情，不要去修行之类的，有些是家里人，有些是亲朋好友间接直接的这些说法。

然后有些人很愿意去尽心的去修行，有信心对三宝，他们就扰乱别人的心，然后你对某一个上师有信心，他们说上师的坏话，如果你对某一个法门或者传承有信心，他们可能会说这些扰乱现实的这种心的这些话语，所以这些都是一种过失。所以还有就是说已经进入这些密乘，然后追随上师，然后来学习的时候，他们也许会指责你的上司，让你放弃你的上司，背弃你的上司之类的。

还有你修行的时候，比如说有些人不知道修密乘的本尊是什么意思，所以他们认为本尊是外面的一个神，好像在修一个天神或者是什么之类的，其实不是，本尊的意义很深刻，本尊是佛，这些显现就是佛，本尊是报身的佛这样的一种的显现。所以这样子的情况下不知道的时候以为说那不是我不着相吗？为什么还会有本尊的相呢？那么有些经里面讲了已经讲了，凡着相的都是不对的。那些着相皆虚妄，其实没有着相，就是显空无别，没有堕入到空边，也没有堕入到显边，所以我们刚才观想的时候是从无中生显现，没有一切没有的这种当中的显现，一切的庄严的相，显现种子字，种子字刹那间变成金刚萨埵这样子，然后最后又回归于这种一切都融入消融于空间，消融于法界，消融于法身这样子。

所以但是没有完整的了解的情况下，很容易指责说为什么有男女双运相，刚才我们说了嘛，这些都是显空无别、色不异空、空不异色的这种的叫法的一种的就是方便善巧的是一种修法，怎么叫修法，但是不知道的时候就容易了解偏，或者是故意的了解偏的，所以这些都是福报不足的这种内障、外障、特障这样子种种的一些障碍。

所以已经入了密乘的这些人，劝别人就是脱离密乘，或者是劝自己脱离这种密续的修行，已经入密乘的真的让他们就是舍弃这种坛城，这些本来一切都究竟的清净，没有中间也没有边缘，每个地方既是中间也是边缘，每个显现就是完整、圆满、具足，它本自圆满具足这种的概念，很多不了解的，所以舍弃坛城，就是说建立信心或者是这些，一个是通过闻思修或者是这类，还有一个是了解本自具足的这些圆满的功德，所以你已经知道了众生皆具佛性，所以这样子的时候自然而然就不需要刻意，都有这个信心。

所以就是说我们刚才讲的这个八邪罪，如果我们还有犯了这些曾经已经受的这些分别解脱界、菩萨界、密乘界，如果是世间的种种的就是其他的打妄语之类的，所以这些在这种的修行的当下需要去忏悔，我们仅仅是这一世，我们就可以谈到这么多，但是生生世世我们你如果毫不隐瞒，毫不就是遮障那遮盖的话，买完完全全的坦露忏悔，祈求这种的诸佛菩萨的加持，祈求这些众生曾经就是伤害过他们的这些众生的一种的宽容和谅解和这种清净他们的一切罪障，是共业，有些大家都彼此之间都有欠彼此的这些种种的业债的这些共业，所以一切共业得到清净。

然后忏悔的时候是一个是忏悔是比较深度的，这些忏悔之前我们也讲，所以厌患立誓现行的时候都讲了这一部分，厌患的时候这种六个门的部分就是这个部分，然后真正的忏悔的时候，很多人还会有这种痛哭流涕这样的方式。

所以我们哪怕是一天当中，一刹那当中在一些不安的地方，邪恶的地方，这些待的时候都有恐惧，贫穷或者饥寒交迫，疾病死亡这些恐惧当中，所以下三道的众生怎么能够堪忍，所以一想到，我们彼此之间的这些众生的伤害种种，然后不断的演绎这种的就是六道轮回，不断漂泊，而且下三道的这些众生的数量无边无量，这样子的状况的时候，会想到需要忏悔，需要这种清净自己的怎么讲身口意的这些意行，这些行为，所以特别是意当中的这些种种的行为，意改变了以后口和身也会改变。

所以过去的这种种种的这些不了解，甚至不知道业力因果，也不知道善恶取舍造成了很多的罪业。现在在这种诸佛菩萨上，传承上师，善知识的这些加持，和这些闻思的这些讲解，开示因果，这样以后决定以后重视纵是遇到命难，总是遇到什么样的这种的生老疾病，爱恨情仇，都始终紧紧的就是修行佛法，不造这种的罪业，尽量减少到能减少的最低的程度，希望一切能够在这一生当中能够圆满，集资尽障。

所以这样子的时候你可以有这种发心的状况下，就是观想也清楚了，然后发心也已经有了，这样的时候可以念百字明，然后百字明念之前观想的意思是说，在金刚萨埵的父母双运的相的心间，观想一个报身像的父母心间有一个月轮，月轮上面中心是一个吽字，然后围绕着吽字绕三圈，这在那书上都有的。

百字明，嗡班匝尔萨多萨玛雅、玛呢巴拉雅、班匝尔萨多迪诺巴、迪叉哲卓美巴瓦、色多喀友美巴瓦、色波喀友美巴瓦、阿呢ra多美巴瓦、萨尔瓦色德玛美抓雅匝、萨尔瓦嘎玛色匝美、则当希央格热吽、哈哈哈哈伙、巴嘎万、萨尔瓦达塔嘎达、班匝尔玛美门匝、班则尔巴瓦、玛哈萨玛雅萨多阿。就这100个字就是绕着吽字绕三圈这样子。就是这样，大致上面你去这样观想，因为有些时候说100个字，我根本不认识藏文字，我怎么能观想，但是有些就是说可能这个字藏文的时候是用吽字，因为大家是这个环境，你能够观想一个字种子字观想比较清楚，因为也不难。一个中间是一个（），下面是个，最下面是一个，下上面有个，上面有个日月的这种的明点的相这个以外没有什么其他的复杂的。

周边的这些大概你知道有这些字，因为你识字的话容易一点，不识字的话就是说相互之间一字排开以后，相互之间又没有密集到完全相互模糊掉，只要有一个大概的印象就可以，但是主要知道这个也是百字明，当然你可以观想100个中文字，但是也不容易观想，英文字当然也不容易观想，但是现在藏文的状况下，你主要是记住中间的吽字，然后在父母这种喜乐和合的心间，100个百字名和种子字围绕，然后再念诵咒的时候呢，这种的悲心，你的刚才的这种所依、厌患，然后依止三宝上师种种，和化现成金刚萨埵庄严圆满的身相，就是功德里内外圆满。然后忏悔过去的种种的这些十不善，四重罪，八邪行，或者是八重罪，其他的分别解脱戒，不说破戒，密乘戒和菩萨戒，这些叫外律依戒（？），内菩萨的学处，金刚誓言，这三种戒律学处和誓言这些代表，分别解脱界外在的分别解脱界，内的菩萨乘的学处，然后金刚乘的三昧耶戒，这些种种的这些就是为一切众生，然后我为了更圆满的去提升自己的境界，利益终生，首先还没有利益众生之前，尽量清楚过去伤害众生的这些的罪业，以至于我能够容易提升自己的境界，将来能够利益众生。

所以这个时候就是说你观想金刚萨埵佛父佛母，喜乐和合间就是菩提心的这种甘露之云，像要犹如冰片一样降下，从佛身是因为你的这种虔诚心、信心和这种悲悯心，忏罪的这种真诚心，这些是佛菩萨，这些都感动，在你头顶上观想金刚萨埵佛父佛母，身上就是降下种种的甘露，这些甘露通过他们的身体，经过花瓣，花瓣的有个花茎，就是花的那根，千瓣莲花上面观想这个是金刚萨埵，他坐在上莲花，花茎就是有4指4个指头长，刚好对准自己的头顶的梵顶穴，然后这些冰片一样顺着花茎，莲花的茎，降到自己的身体上，所以你自己和有情众生，三界有情是色界、欲界、无色界的这些有情众生，他们的种种的苦也造成这些苦的种种的行为业以及烦恼和这些行为就是造成的种种的疾病魔障、罪障或者是下堕的这些堕落的这些行为，会犯的这些戒律，（？）生命、乞求他们都能够遣除无余，通过你以及然后在一切众生能够获得这种的罪障的遣除。

所以在这里面不仅包括自己同时观想的时候，我也要观想其他的一切的众生能够获得这些罪障的遣除，所以这么一个样子。所以在这里面我们念诵在这种状态下一边降下甘露，一边念诵百字明。

刚才我们念了一遍，很多人会背，你们自己可以继续观想的时候就是念诵这一部分，然后一般百字明这些，嗡，有妙善吉祥的意思。班匝尔萨多萨玛雅、玛呢巴拉雅，就是金刚萨埵主尊，以及身口意的极密的誓言恒时守护，保佑我们，金刚萨埵都过去成佛之前说，所有罪状一切皆遣除，我誓不成佛，如果没有这个功德的情况下，主要是金刚萨埵以这种的遣除所有一切的罪障，这种的愿力成就，所以我们依止他的这种的法门和修行来遣除自己和一切众生的罪障。

所以在这里面就是说，请你以及你的身口意，就是极密这种极深的秘密誓言，恒时守护我们，保佑我们这个意思。

班匝尔萨多迪诺巴、迪叉哲卓美巴瓦，就是金刚萨埵请你加持成就安住于我，并让我与你无二无别。

然后是色多喀友美巴瓦、就是请赐我无漏大乐智慧，就是令我满足。

然后色波喀友美巴瓦、令我们证悟光明的智慧，一个是这种无漏大乐，一个是这种光明的智慧，然后阿呢ra多美巴瓦，请慈悲的爱护和这种怜悯，或者说是悲视、悲悯众生，我等众生这个意思。

然后萨尔瓦色德玛美扎雅匝，就是请您立即遣除一切的罪障，以及给予一切的殊胜的成就，就是清净一切的罪障，成就一切的功德，一切殊胜的功德。

萨尔瓦嘎玛色匝美，则当希央格热吽，这个是让我的心地贤善地行持一切的事业。然后吽是代表诸佛五种智慧的本体，然后哈哈哈吙就代表4种灌顶，或者是我们说的四种四喜，就是获得4种灌顶，这个在后面也有解释。

我们到时候讲的时候每一个观想怎么讲三脉，然后四轮的时候就是做这种的观想就是获得这种四喜，获得四灌智，四种灌顶。宝瓶灌顶，秘密灌顶、智慧灌顶以及句义灌顶，这个意思。

然后班嘎万、萨尔哇达他嘎达、班扎嘛麦门杂，然后说大概就是祈请一切出有坏，或者是（），正等觉或者是这样，请你身口意的智慧在方便与大悲无别中恒时不要舍弃我这个意思。

然后 班扎巴哇，让我们的身口意成为佛的金刚的身口意而成佛。

嘛哈萨玛雅萨埵啊，恒时不离开没有这种时间分别的这种的法界，意思恒时不离开究竟的这种见解和境界这个意思，金刚萨埵主尊，请你成就一切如来不生不灭法界中的平等性的这种法位一体的这种智慧。意思说我们恒时不离开究竟的这些见解，究竟的智慧这个意思。

所以在这个究竟的智慧和见解什么？就是一切等净一体，智慧一体，一体就是这意思，说一体智慧就自然智慧，等净，一切都平等清净的这种法界当中，这种不灭不来不去就是利于一切的四边八戏当中安住，就是这个意思。

所以我们说在念诵的过程当中，你可以观想身体上面，当然这意思是这样的以外，大体上面我们念诵的时候心专注在这种悲悯，或者有时候专注在这种要观想的清晰度上面，有时候在这个状态下，祈请和念诵心不乱的，然后念咒的时候也就是说语速不能太快太慢，或者是你念可以出声也可以不出声，但是如果你四下没有人这样子的话，你可以念出声，但声音不要太大影响到别人。如果会干扰别人的话，你可以不出声就是默念，但是如果没有干扰别人的情况下，你可以出一点声，然后不能够有在咒语当中减字加字的这种的状况，就这样的状态下，可以念诵百字明这样子。

所以百字明念诵的时候，观想不断的诸佛菩萨的大悲智慧愿力和慈悲的加持，像刚才我们的就是百字明祈请的这样，那时候就是从金刚萨埵佛父佛母身上降下的种种的甘露，降到自己身上，然后忏悔自己的这些罪障。

然后比如说观想先是甘露的来源，甘露是怎么来的，甘露是在自己说我们观想的金刚萨埵佛父佛母无二无别的心间有一个小小的月轮，刚才我们讲了，大小如同芥子一样，就是芥子很小，相当于指甲盖那么小，就比这个还小一点。

这样的一个小月轮，因为观想的时候细的话，你专注的能力比较强，所以在这个中间有一个月轮，中间白芥子大小的这种的，月轮上面有白色的吽字，种子字，吽子，像是发间或者是毫发有一种说法，如果毫间这样写的一个很细细的小小很精致的这样的一个当然这些都要观想成显而无实，显现的很清晰，但是没有什么本质的这种像铜铁铸成的什么吽字，或者是用铅笔写的这样，它是一个显而无实的这样的一个像很微微小这样子。

所以在当周边的有这种各自独立后互不抵触的这样的100个字，绕在吽字上面，就是这个颜色都是很细。

观想的时候也是这样子，他们都排列整齐，从左向右一直就是绕开绕三圈，就刚好完全完整的100个字。

所以观想这些我们之前讲了，不容易，你只要说完全清楚知道有这样子的一个观想就可以了嗯，然后你可以念百字明，当然也可以念嗡班匝萨埵吽，就是心咒，所以信念集中到每一个这些咒上面，然后念到嗡的时候，把我们你可以观想100个字的这种百字明的话，你可以念到嗡的时候，如果每个字你都认识的话，把那些好像用放大镜看的时候，每一个字都有一种突出来一样这样去念也可以。

如果没有的话你就直接念百字明这样子，有些人百字明这些不会读，不会念的话你就那你用这种，当然可以背，背的话就可以，因为金刚萨埵心咒的一些观想在后面也有，所以我们在这个地方按照书的要求，你是需要念百字明的，这样子。

所以百字明这样念诵的时候，一定不仅仅是观想，观想清楚稳定，这样差不多心里面有这种真实的存在的一种的了解以后，就可以内心向内就是忏悔，然后然后同时忏悔完了以后，这些佛菩萨都受到你的这种真诚和忏悔的这种（清净心？）的感动，所以身上的就是加持就是降下甘露，这些甘露源源不断的流向就是大悲与智慧融合的甘露。像雪山上面的雪水被太阳融化的时候，就是倾斜而下，像瀑布一样流下来一样。

我们因为这种的虔诚心让佛菩萨的这种悲智的甘露降下来，加持我们，把我们的身体就是流向我们的身体，然后从佛菩萨的身体的和合处流向这个就是月轮莲花，然后顺着莲花的茎就是流到我们身上。然后这时候我们不要观想说我头顶上观的都是实实实在在的莲花，也要把它观想成这个就是显而无实这样子。像彩虹一样，像霓虹灯的光一样，就是没有任何实质。

然后这些甘露降到自己身上，降下来，顺着流到我们的身体来，遣除了我们的这些各种的罪障碍，所以我们不断的忏悔祈祷和金刚萨埵和上师，其实金刚萨埵的心是上师的心，这样子，所以观想的时候祈祷加持降到自己的这些身上，灌满了自己的全身，然后这些身体里面的种种的这些病痛最都消融，观想自己的身体也像纯净的像水晶瓶里面装满了这些甘露，清澈的水的时候非常那么就是清澈一样，灌满自己全身，从梵顶穴流入，这样子的时候就是不断的水不断的甘露不断的往下流的过程当中，身体里面的疾病业障，就种种这些不安的心，不安的这些见地，不正确的邪见以及种种的这些罪障，负面的一切的这种力量全部都消融，以及这些化成我们有些在佛法书上讲蜘蛛、蝌蚪或者是鱼类，这个意思说我们身体里面的很多这些众生也聚集在里面，所以我们身体的每一个部位都有很多的众生，所以他们就是寄生在我们身上，也有很多的植物上面也有很多寄生的生命，就是有很多相互寄生的很多的生命，我们依赖于环境和大地，然后我们也依附于水和这种的种种，所以我们在某一种程度上也寄生于这种的就是力量。

所以就意思是说所有的这些就要观想成这种我们就是说种种的这些业和因缘下，大家都是一个社会也是一样，没有一个人不靠其他的人，所以他也是他的幸福的圆满的一切，或者世间的承办的一切的名利、名位、地位、名声，没有听众，没有名声，没有这个臣民，没有这个地位，没有消费者，没有商人一样，他们都是相互依赖的一种的状态。所以这些就是说把身体里面观想成这种形成精神和身体上的一切的这些业障，或者是过去的宿怨宿债，还将来可能会形成病变，还没有身体上面身心上面，还没有形成病变的可能的这些因素，一样的之类的全部都是观想成碳水、灰烟或者是气、云、雾这类的，像厨房里面你抽油烟机的时候把这些怎么叫浓密的就是油垢或者这种的烟，黑烟的烟尘全部抽走，你看这个是往上抽嘛，刚好往下降的时候也是一样，上面讲的疾病和魔障或者是罪障这些化现成，当然我们不仅是身体里面的这些疾病和这些的来源，有无数是有无形的这类的这些因缘，所以这些都可以化现成你，观想成他们是脓血这些，蛇，蝌蚪或者是这些油污、碳、水、云烟、烟尘这类的方式就被甘露的瀑布水就是冲洗，然后让内心和整个身体都通透，没有任何沉溺的污染，没有任何赃物的这些东西。

这些怎么拿去哪里，其实从我们的足底或者是肛门或者全身的毛细血孔当中，毛细血孔，这当中就是排除体外。

所以这时候排除体外的时候，就是说观想自己座位的下方有裂开的大地，然后这些裂开的，大地，其实这个里面有很多无始以来，过去生生世世当中的冤亲、债主、男男女女，围绕着这个就是（？）阎罗，他们就张着嘴就是伸着手要东西，要的什么呢？索要这种的所过去的命债，你业债，欠的财债，过去的这些身口意欠的种种的这些无始以来的这些业债，我们之前讲时间之门，无始以来身口意就是这个怎么讲积累的方式，然后动机，贪嗔痴，然后造作的自然的罪和佛制的罪，然后就是给其他的三界六大道的众生带来种种的痛苦，最后的结果是堕入下三道一样，这些还有很多的讨债的那种种的这些这样子的一些因缘。所以他们就是当佛菩萨以甘露和慈悲的加持以及这样子的时候，就像到了他们手里面变成各得所需。

就像我们人类所吃的东西，不是其他动物都喜欢吃的，每一个动物，每一类的动物可能都有不同的喜好吃东西，吃不一样的东西，比如说有些只食烟，食味道，有一些只是食某一种的，我们说我们认为这是不是我们在给予他们，我们很不需要的东西，他们也是不需要的，不是这样子。

意思是说整个自然的这种很多的循环里面，你也可以看到一种的比如说，树叶掉到或者是树叶的果子这些有猴子吃，有鸟来吃，然后由上面的这些掉下来的，剩余的掉到水里面，有水里面的动物可以吃，然后这些动物吃了以后的粪便有其他的这些更小的一些虫子，或者是被他们瓜分这种。

所以这些都有一个觉得排泄的东西是另外一个生命的一些食物，或者是他们需要的宝贝（的情况）。

所以在这个里面的意思是说，我们为什么要观想成负面的，因为这些大多数我们忏罪的时候都是罪障，形成罪障的，所以但是这些罪障可以怎么讲平衡，然后在佛菩萨的这种加持下变成他们最需要的各得所需以及满心欢喜，然后得到这种满足，放弃这种的怨恨，放弃这种的就是业的这种的连锁，可以解断这种业的这种锁链，这样子的意思。

所以本身你不能真正的把它想成是蝌蚪或者是脓血或者是鱼什么，反正就是意思说那么我们的体内体外的真正你看的时候也是这样子，就是很多微小的这些虫子，肚子里面有更多蛔虫，这些各种各样的细胞里面有很多的这些，依附于头发，依附于胶皮，依附于鼻孔里面的，哪里都有很多的细菌，这些本身不奇怪。

但是我们在观想的时候也不要把它观想成实际的这种有什么动物，我在我们的身上这样子，而是要了解，只是这是一个例子，但是说本身这些我们说的，所以只是化还债，还清业债的一个善巧方便，这种的修行，通过佛菩萨的这种的这么讲，所依、依止（）立誓、现行，这4种的这些修行的方式，然后让我们疾病，业，如幻的一切的不净，都有这种，不会带来在未来的生生世世当中，不会变成我们修造这种修道中的一种障碍，对冤情债主来讲却是一种好事情，对自己来讲他们也是一种好事情，同除此之外不要把它观想成一种很实际的这些，而是要想一切都本质如幻，包括这些疾病或者是这些也是如此，如幻的一切的这些看似不净的东西，对他们来讲又是如幻的这些美味，所以我想不会再折磨其他的众生，或者是因为他们已经欢喜满足。我放下这些怨恨贪嗔这样子，他不会形成其他的这些病变，这样就是遣除一些罪障这样的一个忏悔的方式，所以解除一切的这些宿怨、宿债和这些罪障一笔勾销。

所有的这些冤亲债主扇着爪子张着口的这些都欢欢喜喜地退下，然后大地又恢复原型，所以无始以来所积的病痛、灾难以及罪业，种种这些身心上面的种种不如意，都是在未来不会成熟这些负面的债，负面的业净化，然后自然得到康复，我自然得到安宁自在。

然后我们说刚才讲的一样，我们就不要想这些刚刚观想当中，我们是把这些不好的东西就是病痛、灾难这些分食给他们，他们会不会有问题，他们是这样子，不是这样子。就是说我们有菩提心，然后知道每一个众生所需的这些都不同，而且负面的业债的这种的偿还的时候，常常就是用这种的方式去做这个观想，但是在他们的世界得到的都是，我们以前讲过一滴水在地域道是什么样的，天道的众生，阿修罗的众生，不同的众生的看的时候有不一样的这些业力的景象。

所以如此在他们看来是的时候也都是身心得到安宁的，安身心得到快乐的这种的东西。

所以如果天道的众生看我们所吃的东西，喝的东西，如果跟他们所享用的一切的这些安乐和妙欲比较的话，可能就是差很多，类似的，但是如果他们以这一切的显现为天道的时候，看的时候都如果，以前就像什么佛陀的堂弟去天道去看仙人的长相，天人的长相一样，所以有一个人这样，如果能够比较的时候差很多，天人的眼睛里有不同就是类似的，所以总的来讲，我们说当地下所有的冤亲债主都享用满足以后，我们的业障全部得以净化。

所以当业障尽清清净以后，就是身体的不再留下这些看似这些脏物的这些外流的东西，整个身体变得通透，像水晶玻璃瓶里面装的水一样晶莹剔透。在这个关系上，这个过程当中，我们保持一种真正的这些真诚的忏悔，然后不断的反复念诵百字明，然后观想头顶就是由金刚萨埵父母双运的像，双运的这种本尊降下甘露，然后灌满我们的全身，得到一切的加持。

然后知道自身从自己到外物，本质上面就是说一切都是光明的本性所显现，十分清净，就这样的一种状态当中不断的念诵。

所以我们先讲到这里，然后希望大家能够一个是看普贤上师言教的书，然后第二一个尽量就是修，讲到马上讲马上修的话，应该有比较容易记住，而且比较容易练习，这么一个状况。