

百字明加行修法（简略版）

【说明】：

- 1、本仪轨中的**红色字体**为念诵内容，应尽量出声念诵；
- 2、藏汉文对照部分，念诵汉文或藏文均可。

一、 前行

1、身要：毗卢七法入座。即：

- (1) 双足金刚跏趺或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，放于脐下。
- (3) 脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。
- (4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。
- (5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。
- (6) 双目垂视鼻尖¹，不能睁得太大。
- (7) 舌抵上颚。

入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

2、语要：

(1) 排九次垢气。具体做法：

- 1) 右手握金刚拳，压在右大腿根的动脉上。左手以三股金刚印按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以嗔心所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳



三股金刚印

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以贪心所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴 桑巴 波玛纳萨 玛哈藏巴巴 吽 吽 所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各三遍），如果实在不会念，也可直接念“**嗡 啊吽**”（21遍），依靠诸佛菩萨三金刚的加持，使自己的语言得以清净。

1) 元音咒、辅音咒（三遍）：

嗡 阿阿 额额 呜呜 热热 勒勒 唉唉 哦哦 昂阿 嘎喀嘎嘎阿 匠擦匠
匠酿 札叉札札纳 达塔达达纳 巴帕巴巴玛 雅高拉哇 夏喀萨哈恰

2) 缘起咒（三遍）：

嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔噶多哈亚挖达 得堪杂哟讷若达
诶望巴德玛哈夏玛呢耶索哈

3、心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

(1) 发心：略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，为了利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果，真正生起菩提心。

皈依偈（三遍）：首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的自体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那葵内色那卡刚瓦耶	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

(2) **祈祷**：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师，坐在千瓣莲花狮子宝座上。在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文。

祈祷文（三遍）：

涅庆日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

二、正行

修诵金刚萨埵者：

念诵内容	观想方法
<p>啊</p> <p>达格协则巴迪丹当德 华丹多杰森华达沃多 多杰哲怎您玛耶当切 隆给其作多吉杰仲耶 特嘎达当吽拉耶吉果 德贼金瓦德哲达巴杰</p> <p>啊</p> <p>于自梵顶莲花月垫上 吉祥金刚萨埵皎月色 执持铃杵双运白幔母 圆满报饰金刚跏趺坐 心月百字旋绕于吽字 降下甘露清净诸罪障</p>	<p>1、所依对治力：忆念四对治力之后，首先自己平平常常地安住下来，在头顶上方一箭左右的虚空中观想一朵千瓣白莲花，它的上面有一轮圆月。明月的所有部分完整无缺，圆溜溜的。接下来再观想月轮上有一个光闪闪的白色吽(ཧཱ)字。然后观想一瞬间“吽”字就变成了本体为三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师，形象是报身的本师金刚萨埵主尊，他的身色洁白宛如十万个太阳照耀在雪山上一一般，一面二臂，右手在胸前握持表示明空无二的五股金刚杵，左手依于腰际部位握着代表明空无二的金刚铃，双足金刚跏趺坐，身上以十三种报身服饰庄严。十三种报身服饰也就是绶罗五衣与珍</p>

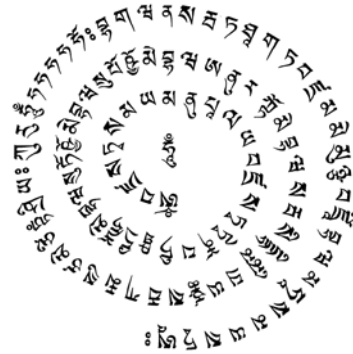
念诵内容	观想方法
	<p>宝八饰。其中的绫罗五衣：是指冕旒、肩披、飘带、腰带、裙子；珍宝八饰：头饰、耳环（左右二者算为一个）、项链、臂钏（左右二者算为一个）、璎珞、手镯（左右二者算为一个）、指环（所有的指环算为一个）、足镯（左右二者算为一个）²。金刚萨埵与白慢佛母无二双运，身体现而无自性，犹如水月或镜中现影像一般了了分明。从显现的角度而言，包括主尊的双目黑白颜色在内都要互不混杂地观想得清清楚楚；从空性的侧面来说，没有一丝一毫实质身躯的血肉内脏等等，就像空中显现彩虹或无垢水晶宝瓶一样。观想自己头顶上的圣尊面向与自己面向相同，以上是所依对治力。</p> <p>2、厌患对治力：这样明观以后，自己诚心忆念：与大恩根本上师无二无别的怙主金刚萨埵，愿您以大慈大悲垂念我与一切众生。我自己从无始以来迄今为止，身语意所造的十不善业、五无间罪、四重罪、八邪罪，违犯外别解脱的律仪、内菩萨乘的学处以及持明密乘三昧耶戒，背弃世间的盟誓、说妄语、无惭无愧等等凡是能直接回忆起来的一切罪业在上师金刚萨埵面前，满怀惭愧、畏惧、追悔之情，以至于心惊肉跳、毛骨悚然，发露忏悔，此外自己想不起来的，在无始流转轮回的生生世世中肯定也积累了许多罪业，这一切罪业在此不覆不藏一并发露忏悔，请求宽恕，但愿这所有罪障就在此时此地急快荡然无存全部清净，以上观想是厌患对治力。</p> <p>3、返回对治力：心里默想：我以往因为愚昧无知而造下了那些罪业，如今依靠大恩上师的慈悲而变成了懂得利害的人，从今以后，即使遇到生命危险也决不造那样的罪业，这是返回对治力。</p> <p>4、现行对治力：随后于金刚萨埵佛父佛母无二无别的心间观想一轮明月，大小就像压扁的芥子，月轮的上面有一个白色吽(ཧུཎ)字，宛如毛发写成的一样（如下图），一边这样观想一边念诵一遍百字明：</p> <div data-bbox="906 1361 1273 1630" data-label="Image"> </div>
<p>以具足四力，观想降下甘露而净除。并诵百字明： 喻班匝儿萨埵萨玛雅 嘛努巴拉雅 班匝儿萨埵得 诺巴 迪叉知卓美巴哇 色多喀哟美巴哇 色波喀 哟美巴哇 阿呢高多美巴哇 萨儿瓦色德玛美抓雅 匝 萨儿瓦嘎儿玛色匝美 则当西日央格热吽 哈哈 哈哈吽 巴嘎万 萨儿瓦达塔嘎达 班匝儿玛美门杂</p>	<p>观想百字明好似竖立的兽角一般互不抵触，旋绕着“吽(ཧུཎ)”字（如下图，左图为平面图，右图为立体图）。</p>

²报身服饰中也可将璎珞分为长、短两种，计为两饰，不计指环。

念诵内容

观想方法

班则儿巴哇 玛哈萨玛雅萨埵啊



● 以祈祷的方式念诵百字明

祈祷念诵时，最重要的是内心的祈祷，祈祷上师金刚萨埵作加持，清静自己相续中的一切罪业。

● 观想降下甘露

观想从所有的咒字中犹如寒冰被火融化形成水滴一样源源不断地降下智慧甘露，通过身体从佛父佛母双运的密处流出，由经自他一切众生的头顶流入，使体内的所有疾病变成脓血，所有魔障变成蜘蛛、青蛙、鱼、蛇、蝌蚪、虱子等小含生的形象，所有罪障变成烟汁、炭汁、灰、烟、云、气的形态，这一切的一切犹如飞泻的洪水冲走尘土一般全部被甘露流毫无阻碍地冲走，从足底、肛门、所有毛孔的部位黑乎乎地排出体外。

这时再观想自己下方的大地裂开，所有男女怨家债主围绕着死主阎罗王，它们全都是张着口、伸着手、张着爪来盛接（上面的脓血等全部冲到它们的口手爪中）。

如果能一次性地明观一切所缘境，就这样来观想。如果实在做不到这一点，那么就时而专心致志观想金刚萨埵的身体、颜面、手臂等来念诵；时而全神贯注地观想主尊的服饰来念诵；时而观想甘露流洗涤魔障、罪障而专心念诵；时而以悔前戒后的心理来念诵。

最后观想居于地下的死主阎王等所有怨家债主全部心满意足，至此已经化解了宿怨、偿清了业债、清静了罪障。阎罗王等也都闭上了它们的口、手、爪，裂开的大地又恢复到原状。

● 观想脉轮充满甘露

接下来观想自己的身体是内外透明光的自性，身体中央有一个中脉，它分出的四轮形如伞辐，脐部幻化轮有六十四个脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八个脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六个脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二个脉瓣，瓣端朝下，这些脉瓣也都如前一样降下甘露，从自身头顶大乐轮开始直到四脉轮以及由它们分出的体内一切部分，包括手足的指尖在内全部像水晶瓶里装满乳汁一样盈盈充满白色的甘露，自他一切众生由此获得了宝瓶、秘密、智慧、句义四种灌顶，清静了业障、烦恼障、所知障、习气障四障，相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四喜智慧，现前了化身、报身、法身、自性身四身果位。

念诵内容	观想方法
<p>后行者： 滚波！ 达纳么西蒙巴义 丹策类纳嘎央年 喇嘛滚布嘉作吉 作卧多杰怎巴得 特杰钦布达涅坚 桌沃作拉达嘉切</p> <p>怙主！ 我以愚昧无知故 于三昧耶有缺犯 怙主上师祈救护 亦即主尊金刚持 具足大悲体性者 众生主尊我皈依</p> <p>达当 森坚 坛加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 我与一切有情，身语意失坏之根本支分誓言， 丹策 年巴 坛加 托洛 夏所 德者 尼冬 哲咪 悉皆发露忏悔业障、罪堕、种种垢染， 措坛加 向样 达巴 匝德所 噫 所瓦 达贝 悉为清净而作祈祷。如是祈祷后， 多杰 森慧 压内 热杰沃 巧杰 丹策 年恰 坛加 金刚萨埵亲喻：“善男子，汝失坏之一切誓言， 达巴 印诺 噫囊瓦 欣内 让拉 腾贝 让当 森坚 皆已清净。”说后融入自身，观想自己 坛加 多杰 森慧 格杰巴 三拉耶 折达 与一切有情皆成金刚萨埵身， 并诵六字心咒： 嗡班匝萨埵吽</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自身成金刚萨埵 忏悔文念诵完毕，紧接着观想上师金刚萨埵和颜悦色地说：“善男子，你的一切罪障、所失毁的戒律均已清净。” 这般予以认可之后，上师金刚萨埵化光融入自身，以此为缘，自己变成了与前面观想一模一样的金刚萨埵，在心间扁芥子大小的月轮上，中央是蓝色的吽(ཧཱ)字，吽的前面是白色的喻(ཨ)字，右边是黄色的班扎(པཎ)字，后方是红色的萨(ས)字，左边是绿色的埵(ཏ)字，吽字周围有五个字，合起来就是“喻班扎萨埵吽”(ཨ་པཎ་ས་ཏ་ཧཱ)。 ● 自他二利之缘起 观想供养诸佛，自利法身之缘起 然后，在念诵“喻班扎萨埵吽”的同时，观想五咒字放射白、黄、红、绿、蓝五色光，光的顶端有嬉女等供养天女挥手散出八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等无量供品，供养居于十方广大无边、不可思议刹土中的诸佛菩萨，令他们心生欢喜，从而圆满了资粮、清静了罪障。 再观想，所有佛菩萨的一切大悲、加持成五颜六色各种各样的光融入自身，自己现前了殊胜与共同成就、与学道相关的四种持明以及究竟果位——无学道双运果位，这是准备自利法身的缘起。 观想布施众生，他利色身之缘起 又观想，这五个咒字向下放射出无量光芒照耀三界六道一切众生，使他们相续中所有的一切罪障、痛苦、习气等犹如太阳出现在黑暗处一样烟消云散，一切外器世界变成现喜刹土，一切内情众生变为白、黄、红、绿、蓝五色金刚萨埵的自性，之后他们全部口诵“喻班扎萨埵吽”，传出一片嗡嗡之声，这是准备他利色身的缘起。 如此尽力念诵金刚萨埵心咒。 ● 收座回向 最后收座时观想为现喜刹土的一切外器世界全部收摄在内情五部金刚萨埵尊众之中，他们也依次化光融入自身，自身也从边缘逐渐化光融入心间的“喻(ཨ)”字中、“喻(ཨ)”融入“班扎(པཎ)”、“班扎(པཎ)”融入于“萨(ས)”、“萨(ས)”融于“埵(ཏ)”、“埵(ཏ)”融入“吽(ཧཱ)”字的“雅布杰(ཡཔ)”、“雅布杰(ཡཔ)”融入“小阿(ཨ)”、“小阿(ཨ)”融入“哈(ཧ)”、“哈(ཧ)”融入头部的日月明点(མེ)中，到“那达³(ཏ)”之间次第融入，最后“那达”也如彩虹消于空中般消失得无影无踪，就这样在无缘离戏的境界中稍许放松而入定。

³那达：代表法界的一种符号，观修生起次第时需要观想。

念诵内容	观想方法
	 <p>总结前面所讲内容，“念修百字明”的观修顺序是：首先是自己的庸俗之身，在这个不清净的身体上忏悔罪业；忏悔以后，自己也成了清净的金刚萨埵，没有庸俗的我；之后，连清净的金刚萨埵也变成文字，文字融入法界，最后一无所缘，光明离戏。这时，如果你有大圆满或大中观的离戏境界，就在这一见解中安住。如果没有，那就毫不执著地坐一会儿。</p> <p>当又开始生起分别念时，再度将一切器情明观为金刚萨埵刹土。</p>
<p>最后回向者：</p> <p>给瓦德义涅德达 我今速以此善根 多杰森华哲杰内 成就金刚萨埵尊 桌瓦吉匠玛利巴 令诸众生无一余 得耶萨拉果巴效 悉皆安置于此地</p> <p>发愿者：</p> <p>达当森坚坛加杰 我与一切诸有情 丹策年恰根达匠 失坏誓言皆令净 德内向切酿布瓦 从今乃至菩提间 丹策南巴达巴效 三昧耶戒愿清净</p>	<p>随文入观。</p>

【金刚萨埵观想图】：

对密宗有信心的人，可观修双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么修单身像也可以。

双身像：

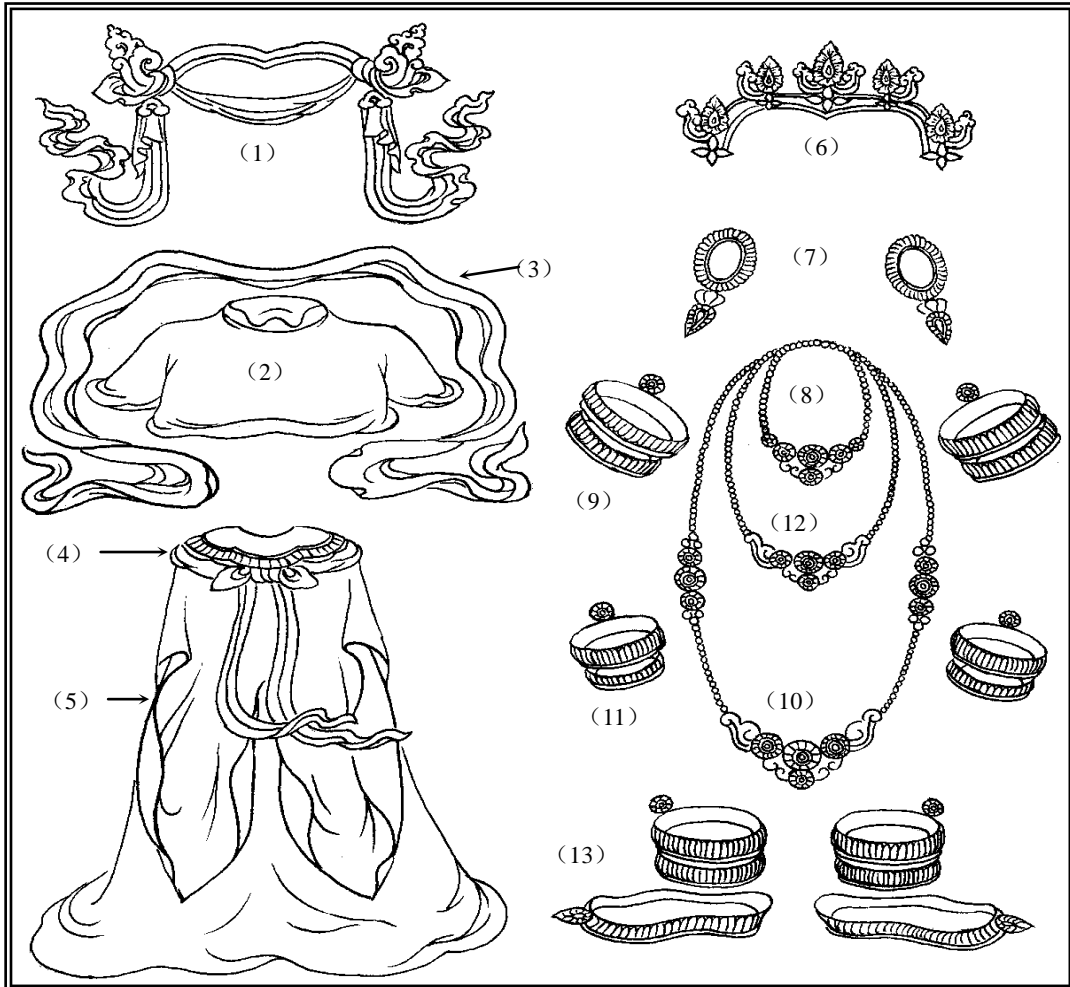


金刚萨埵

单身像：



十三种报身服饰：



(1) 冕旒 (ཚོད་པན།) (2) 肩披 (སྟོད་གཡོགས།) (3) 飘带 (དར་དབྱངས།) (4) 腰带 (སྒྲ་རགས།)
 (5) 裙子 (སྒྲ་དྲིམ།) (6) 头饰 (དབུ་རྒྱན།) (7) 耳环 (སྟོན་རྒྱན།) (8) 项链 (མགུལ་རྒྱན།) (9)
 臂钏 (དཔུང་རྒྱན།) (10) 长璎珞 (དོ་གལ།) (11) 手镯 (བྱུག་གཏུབ།) (12) 短璎珞 (སེ་མོ་དོ།) (13)
 足镯 (ཞབས་གཏུབ།)

三、 后行

回向时观想：“我今天修百字明为主的一切善根，回向三界的老母有情，愿他们早日获得上师的果位。”

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单鬲造内	圆满地道功德已
多吉蕾格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

【参考资料】:

- 1、《预科系加行教材（2014 版）》第一册：前行广释第 2 课，《上师瑜伽速赐加持》讲记。
- 2、《预科系加行教材（2014 版）》第六册：前行广释第 114-118 课。
- 3、修法引导视频：<http://www.zhifeifw.com/ptjt/jtsp.php>。