

顶礼加行修法

【说明】:

- 1、本仪轨中的**红色字体**为念诵内容，应尽量出声念诵；顶礼时，祈祷文可以默念；
- 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

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。

造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

- 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 桑巴哥桑巴哥 波玛纳萨哥 玛哈臧巴巴 吽啪的所哈

- (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 雅哥拉哇 夏喀萨哈哈

- 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**本体**，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

观想：轮回涅槃、清净不清净所摄的一切万法，是本来清净的大空性，在此境界中，自相不灭地显现出莲花和月轮。莲花和月轮之上观想红黄色的“德

()”字，“”字变成宝剑——文殊菩萨的标志。宝剑渐化为黄文殊，黄文殊变成上师，上师的形象是法王如意宝，本体与文殊智慧勇识无二无别，在五光萦绕的净现中显现。身上具足班智达的一切服饰，以说法手印持着莲花、经函和宝剑，金刚跏趺坐的方式而安住。



啊

啊

科德曲更甲达如毕昂

轮涅诸法本净觉性中

让当玛甲意西俄爱龙

自性不灭智慧五光界

俄吾华单加毕多吉啦

本体具德文殊金刚尊

南巴加吉意斯洛布尼

形象唯一怙主如意宝

呷萨则争班智达义其

白明美颜班智达之饰

曲恰夏杰高支拿瓦南

说法手印持执宝剑函

夏尼吉中俄热木美卓

二足跏趺照射无边光

让郎达毕坚得拉美萨

一切自现观为净明然



上师的身姿服饰等，与麦彭仁波切、宗喀巴大师的完全一样。唯一不同的是，面容是法王如意宝的形象。


如是观想上师安住于前方的虚空中，一心一意念诵上师祈祷文：

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

此文念多长时间都可以，至少是三遍以上，或者七遍、二十一遍。

在前方虚空大概一尺高的地方，观想法王如意宝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。”“愿上师心相续中的所有功德在自相续中生起。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文。

祈祷文念诵三遍后，接着边顶礼边念诵，并观想：

念诵内容	观想方法
<p>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</p>	<p>把上师观为所皈依的对境。</p> <p>把自己的身体观为无量身体，每一个身体前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼。也可将上师观为释迦牟尼佛、阿弥陀佛等其他形象，然后在其面前这样顶礼。</p> <p>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，我全心全意依赖您，希望获得您的意传加持，并观想我与一切众生一同顶礼等，身语意三门集中精力这一点至关重要。</p> <p>1、双手如《大解脱经》所云：“如莲花待放，合掌于顶上。”合掌时不可仅仅以两手的指尖接触，也不可掌心毫无空隙地并拢，而应如莲花苞一样空心合掌。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。</p>  <p>然后，先在心间一合掌，按无垢光尊者的观点，这表示对诸佛</p>

念诵内容	观想方法
	<p>菩萨的恭敬之情。接着依次下来，第一步合掌在头顶发旋处（有些人合掌在前额，这不是很正确），观想对佛陀金刚身顶礼，依此自己无始以来身体所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚身的加持；第二步合掌在喉间，观想对佛陀金刚语顶礼，依此自己无始以来语言所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚语的加持；第三步合掌在心间，观想对佛陀金刚意顶礼，依此自己无始以来内心所造的一切罪业得以清净，获得佛陀金刚意的加持。三门合掌之后，观想得到三门清净的功德，遣除三门一切罪业。</p> <p>2、接着五体投地顶礼，可以磕长头，也可以磕短头。站起来时身体要挺直，伏下去时五体投地——前额、两手掌、两膝盖这五个部位接触地面。观想清净五毒，获得五身（法身、报身、化身、现前菩提身、不变金刚身），以及得到佛陀身、语、意、功德、事业五种加持。如果不能一次性观想，可以轮番观想，让心缘在修法上。</p> <p>磕长头和磕短头在佛经中均有记载，但如果你身体比较好，最好还是磕长头。有些人磕长头时，趴下去后在顶上一合掌，然后再起身，这在经典中不知道有没有，我没有看到过，这样有也可以、没有也可以。</p> <p>3、在磕头的过程中，身语意必须要集中精力，不要一边顶礼一边身体东张西望，口中胡言乱语。而应该身体恭敬作礼，磕一个头口诵一遍祈祷文（磕完十万个头，刚好祈祷文念了十万遍），心中尽量把皈依境观想得清清楚楚，若实在观不起来，也要对皈依境有清净的信心、恭敬心。</p>

顶礼结束后再念诵三遍祈祷文。

念诵之后，上师化为五光明点，从自己头顶融入心间，观想上师相续中的慈悲、智慧、等持、总持等所有功德，以及一切灌顶、教授，自己全部无余获得，自己的分别念与上师的智慧变成无二无别。在这样的境界中稍许安住。

蹋尼喇嘛俄爱头耐吉	后师已成五光之明点
让革即俄涅修娘为腾	由从自顶渗入于心间
嘉更意西旧第喇嘛当	当思诸佛智慧总集师
嘎瓦南毕新拉托巴萨	获得于彼同分之加持

三、 后行

回向时**观想**：“我今天修顶礼为主的一切善根，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
沙当兰结云单高造内 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：前行之重要性，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 129 课。
- 3、修法引导视频：<http://www.zhifeifw.com/ptjt/jtsp.php>。