

THE PREPARATORY DEPARTMENT COURSES FOR PRELIMINARY PRACTICES

预 科 系 加 行 教 材

加 行 修 法 指 南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES



智悲弘法中心 编制

CENTER FOR WISDOM AND COMPASSION CULTURE

目录

CONTENTS

开显解脱道

- 前行念诵仪轨·开显解脱道 / 001
- 《开显解脱道》略释 / 018
- 第一课 / 018
- 第二课 / 047
- 第三课 / 074
- 第四课 / 106

内加行修法

- 顶礼加行修法 / 143
- 皈依加行修法-完整版 / 154
- 皈依加行修法-简略版 / 178
- 发菩提心加行修法-完整版 / 194
- 发菩提心加行修法-简略版 / 213
- 百字明加行修法-完整版 / 226
- 百字明加行修法-简略版 / 250
- 供曼荼加行修法-完整版 / 269
- 供曼荼加行修法-简略版 / 293
- 莲花生大士上师瑜伽加行修法-完整版 / 313
- 莲花生大士上师瑜伽加行修法-简略版 / 340

加行
修法
指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

开显解脱道



༄༅། ལྷོན་འགྲོའི་ངག་འདོན་ཐར་ལམ་

རབ་གསལ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

前行念诵仪轨·开显解脱道

གཏུན་མཁྱེན་མི་ལམ་རིན་པོ་ཆེས་མཛད།

全知麦彭仁波切 造

索达吉堪布 译

སྤྲུལ་མཁྱེན། ལན་གསུམ།

喇嘛钦

上师知（诵三遍）

དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ལྷ་དུམ་ཕ་ར་འབྲ།།

达救逆嘎鹅德瓦鬲札

暇满难得如昙花

རྟེན་ན་དོན་ཆེན་ཡིད་བཞིན་ནོར་ལས་ལྷག།།

逆那顿钦耶云耨雷拉

得有大义胜摩尼

འདི་འདྲ་རྟེན་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞེག་ལ།།

德札逆巴达瑞匝耶拉

获得如是唯此次

དོན་ཆེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྐྱབ་པར།།

顿钦丹戒登玛莫这巴

未行大义永久计

དོན་མེད་ཚུད་ཟུར་གྱུར་བ་བདག་ཅག་ལ།།

顿梅切匝杰巴达加拉

无义虚度我等众

དགོན་མཚོག་གཏུན་འདུས་སྤྲུལ་མས་བུགས་རྗེས་གཟིགས།།

滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྣོབས།།

达救顿右谢巴欣吉漏

加持暇满具实义

དམིགས་རྒྱུ་དང་པོ།།

第一观修法竟

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་སློག་བཞིན་གཡོ།།

地昔踏加莫达漏云右

诸法无常如闪电

སློད་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཛིག་པའི་ཚོས།།

耨杰刚拉萨江戒波秋

思维器情皆坏法

འཆི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱང་།།

切瓦诶香南切恰麦江

定死死期无定准

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐྱོར་ནས་སུ།།

达恣斯吉让够谷内色

以常执心欺自己

བག་མེད་རང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ།།

瓦美昂德内巴达加拉

处放逸中我等众

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྱ་མས་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས།།

滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

མི་རྟག་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱབས།།

莫达切瓦湛巴欣吉漏

加持忆念死无常

དམིགས་རྒྱང་གཉིས་པའོ།།

第二观修法竟

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཚུད་མི་བཟ།།

嘎那雷追南样切莫杂

黑白业果永不虚

རྒྱ་འབྲས་བསྐྱུ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས།།

杰追勒瓦梅波拉德雷

无欺因果此道中

འཁོར་དང་མྱ་ངན་འདས་པའི་ཚོས་སུ་སྤྱང་།།

库当酿安得波秋色囊

显现轮回涅槃法

རང་བྱས་རང་ལ་སློན་པར་ངེས་ན་ཡང་།།

让谢让拉门巴诶那样

自作必定成熟自



ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྷོག་མི་རུས་བདག་ཅག་ལ།།

策印皆叨莫尼达加拉

未能取舍我等众

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སླ་མས་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས།།

滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

དགེ་སྤྲིག་སྤང་དོར་བཀྱིད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

给德浪多结巴新吉漏

加持断恶而行善

དམིགས་རྒྱང་གསུམ་པོ།།

第三观修法竟

བཟོད་པར་དཀའ་བའི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་མང་དང་ལྷན།།

足巴嘎卫德埃芒当单

具多难忍之痛苦

བདེ་བར་སྦྱང་བས་ཡིད་བསྐྱུས་འགྱུར་བ་ཅན།།

得瓦囊卫耶利杰瓦剑

现乐变化欺惑心

ཟག་བཅས་སྤང་པོ་མཐའ་དག་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྒྱ།།

杂吉彭波塔达德鄂杰

有漏诸蕴痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་།།

卡色扣瓦枚耶教札样

三界轮回如火坑

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྷན་བདག་ཅག་ལ།།

得达莫西恰单达加拉

不知贪此我等众

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སླ་མས་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས།།

滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

དེས་འབྱུང་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

诶炯三巴吉瓦新吉漏

加持生起出离心

དམིགས་རྒྱང་བཞི་པོ།།

第四观修法竟

དེ་ནས་ཐུན་མེན་སྟོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགོ་ནི།
不共前行之皈依：

མདུན་དུ་དབག་བསམ་གྱིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྟའི།
登德华萨香钦雅嘎诶

前观五枝如意树

དབུས་སུ་སྤྲེལ་མ་ལོ་རྒྱན་རྩོ་རྩེ་འཆང་།།
喂色喇嘛耶金多吉羌

中央莲师金刚持

བརྒྱད་པའི་སྤྲེལ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱར།།
杰波喇嘛耶丹卡竹谷

传承师尊空行绕

མདུན་དུ་སྟོན་མཚོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས།།
登德吨乔地色桑吉南

前枝导师三时佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྤྲེལ་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་ཚོགས།།
意色逆追特钦怕波湊

右近佛子大乘圣

རྒྱབ་ཏུ་གསུང་བབ་སྤྲེལ་བམ་རྣམ་པ་ཅན།།
佳德颂绕累玩南巴剑

后枝佛典经函卷

གཡོན་དུ་མཚོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་།།
云德乔加年让给登当

左枝八胜声缘僧

མཐའ་སྐྱོར་ཡེ་ཤེས་ཚས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ།།
塔够益西秋炯湊南得

周边智慧护法众

ཕྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡལ་ཐམས་ཅད་ཀྱུར།།
秀杰地色嘉耶踏加根

明观十方三时中

མ་ཚང་མེད་པ་ཏིལ་གོང་ལྷར་གསལ་བའི།།
玛苍枚巴德贡达萨卫

诸皈境如芝麻荚

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྟོས་བཅས་དང་།།
登德让当玛瘦都吉当

前观我及母亲等

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་གྱིས་གུས་བཏུང་དེ།།

卡恰森剑根吉给德得

普天众生敬顶礼

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཚུབ་སྟིང་པོའི་བར།།

地德内纵香且酿布瓦

从今直至菩提果

ཡིད་ཚེས་མཚོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བར་བསམ།།

耶起乔给嘉色昼瓦三

以最诚信而皈依

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།།

那葵内色那卡刚瓦耶

遍满虚空尽边际

སྤྲུལ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་།།

喇嘛耶丹堪竹措南当

上师本尊空行众

སངས་རྒྱས་ཚས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།།

桑吉秋当帕波给登拉

佛陀正法圣僧前

བདག་དང་འགོ་དུག་གུས་བས་སྐྱབས་སུ་མཚེ།།

达当桌折给贝嘉色切

我与六道敬皈依

སྐྱབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།།

于如是皈依境前发心：

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞི་ལ་སྟོ་སྐྱབས་ནས་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་སོགས་

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

ཅེ་རིགས་བསམས་པ།།

དངོས་གཞི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

正行发心：

ཉོ་ཁི་ལྷར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་ཀྱིས།།

吽！结达地色嘉瓦这阶吉

吽！如三时佛及佛子

བྱང་ལུབ་མཚོག་ཏུ་བྱུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྷར།།

香且乔德特纳吉巴达

发起殊胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀྱན་བསྐྱེད་བྱེད་ལྱིར།།

达江卡恰桌根扎西些

我亦为度普天众

སྤྲེལ་མེད་བྱང་ལུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།

喇梅香且秋德森吉多

发起无上菩提心

འདི་འབུམ་བསགས།

诵十万遍

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་སྐྱེས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།

随后密宗果乘之殊胜发心法：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས།།

达当塔意思剑南

我与无边众

ཡི་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ།།

噫内桑吉印巴拉

本是正等觉

ཡིན་པར་གཤམ་པའི་བདག་ཉིད་དུ།།

印巴西波达涅德

了知如是性

བྱང་ལུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།

香且确德思吉斗

发大菩提心



མཇུལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཀོད་ལ།
于曼茶盘中安置供堆：

ཨོྭཱཿཱྵ།
嗡啊吽

嗡啊吽

ཚོས་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཚོས་སྐུའི་ཞིང་ཁམས་སུ།།
秋扬年涅秋给央卡色

法界等性法身刹

རང་སྣང་མ་འགགས་ལོངས་སྐུ་རིགས་ལྗེའི་ཞིང་།།
让囊玛嘎隆格热诶央

自现五部报身刹

མཁའ་ཁྱབ་སྐུལ་སྐུའི་ཞིང་གི་བཀོད་བ་རྣམས།།
卡恰折给央各古巴南

遍空化身刹庄严

རྒྱལ་བཟང་བདེ་ཚེན་མཚོད་པའི་སྤྱིན་དུ་འབུལ།།
根桑得钦秋波真德玻

普贤大乐供云献

ཨོྭ་རྩུ་མཇུལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུ་དྲ་སྐྱ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨཱ་ཱྵ།
嗡阿那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕阿那萨玛耶啊吽

ཞེས་འབུལ།
以此供养

རྫོང་སེམས་བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི།
念修金刚萨埵：

ཨྱུ་བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ལྷའི་གདན་སྤྱིང་དུ།།
啊达格谢则巴得单当德

啊自顶莲月之垫上

དཔལ་ལྷན་རྫོང་ཇེ་སེམས་དཔལ་ལྷ་བའི་མདོག།
华单多吉森花达卫多

月色金刚萨埵尊

རྫོང་རྫོང་འཛོལ་སྤྱི་སེམས་མ་ཡུམ་དང་འབྱུང།།
多吉者怎您玛耶当切

执持铃杵拥慢母

ལོངས་སྐྱེའི་ཚས་རྫོགས་དོ་རྗེའི་སྐྱེལ་གྲུང་བཞུགས།།

隆给切凿多吉杰仲耶

金刚跏趺报身装

ཐུགས་ཀར་ལྷ་སྟེང་རྗེ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོར།།

特嘎达当吽拉耶吉谷

心月上吽（ཧྲུྃ）百字绕

བདུད་ཅིའི་རྒྱུན་བབ་སྒྲིག་སྒྲིབ་དག་པར་གྱུར།།

德贼金瓦德折达巴解

降甘露流净罪障

སྟོབས་བཞེ་ཚང་པའི་སྒོ་ནས་བདུད་ཅི་འབེབས་སྐྱོང་གི་དམིགས་པར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བཞུ།།

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底又知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努衧埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

ཐུན་མཐར།

结座：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།།

滚波达讷莫西蒙巴噫

怙主！我以无知痴

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།།

丹策雷讷嘎央年

违越失誓言

བླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇嘛滚布嘉湊皆

祈愿师怙救

གཙོ་བོ་རྗེ་འཛོན་པ་སྟེ།།

左握多吉恣巴得

主尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།།

特吉钦布达涅剑

大悲本性尊

འགོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ།།

桌卫左拉达嘉切

众主我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྐྱབས་ཀྱི་གསུང་ཐུགས་ཅན་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་

达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ་སྟེན་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་བྱི་མའི་

策年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་བཅུ་པས་

措 踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦 达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་གྲི་བྱ་ཁྱོད་གྲི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཚགས་ཐམས་

多吉 森慧 压内 热结 窝 雀结 达策 年恰 踏

ཅད་དག་པ་ཡིན་ཅེ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་རང་ལ་ཐེམ་པས་རང་དང་སེམས་

加 达巴 印耨 噫 囊瓦欣内 让拉特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

ཅན་ཐམས་ཅད་རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐྱུར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་ཡིག་བྱུག་བཟླ།།

剑 踏加 多吉 森慧 格 杰巴 萨拉耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

ཨོ་བཱ་ཎ་ཏཱ་ཎྲི།།

嗡班则萨埵吽

མཐར་བཟོ་བ་ནི།
最后回向：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།
给瓦德噫涅德达

愿我速以此善根

དོ་རྗེ་སེམས་དབའ་འགྲུབ་ཀྱིས་ནས།།
多吉森华哲杰内

成就金刚萨埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།
桌瓦久江玛利巴

芸芸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
得耶沙拉告巴校

悉皆安置彼果位

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།
达当森剑踏加结

祈愿我与诸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀྱུན་དག་ཅིང་།།
达策年恰根达将

失坏誓言皆清净

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྤྱིང་པོའི་བར།།
德内香且酿布瓦

从今乃至菩提果

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག།
丹策南巴达巴校

三昧耶戒悉清净

ཅེས་སོགས་སྣོན་ལམ་གདབ་པོ།།

以此等发愿

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།།

上师瑜伽：

ཨ་མ་རྟོ།

诶玛吽

རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ།།

让囊达巴鬮降样卡色

浩瀚自现净土中

རང་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི།།

让哩多吉那救玛萨卫

自观金刚瑜伽母

སྤྱི་བོར་ཚུ་སྐྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ལྷའི་སྟེང་།།

谢握切吉达咚涅笛当

顶干瓣莲日月上

སྐྱབས་གནས་ཀླན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་དོ་རྗེ་འཆང་།།

嘉内根地耶金多吉羌

皈处总集莲师尊

དཀར་དམར་ཞི་འཇུག་དོ་རྗེ་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས།།

嘎玛也则多吉拖窝南

白红文持杵颅瓶

ལོངས་སྤྱིའི་ཆས་རྗོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲིལ།།

隆给期措措嘉耶当撤

报身装拥措嘉母

སྤྱུ་ལ་རང་བྱུང་རྒྱུད་སྤེའི་དགྲིལ་འཕོར་རྗོགས།།

格拉让雄杰地皆扣措

身圆自生续坛城

ཅུ་བརྒྱུད་སྤྲ་མ་མཁའ་འགོ་དམ་ཅན་བཅས།།

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

上师空行及护法

ཉིལ་གྱི་གོང་བུ་བྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས།།

德结工挝雪瓦印德耶

安住如开芝麻菜

རྩ་ཡབ་སྤྱིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ།།

阿压狼内得贼益西巴

妙拂洲中智慧尊

ཆར་ལྷར་བབ་པ་བསྐྱོམ་པའི་རྟེན་ལ་ཐིམ།།

恰达瓦巴估波登拉特

如雨降临融修依

རྗེ་ལོ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱལ་བྱང་མཚམས།
吽！欧坚意吉努向参

吽！邬金刹土西北隅

པད་མ་གཤམ་སྤོང་པོ་ལ།

巴玛改萨东波拉

莲花蕊茎之座上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།
雅参乔革俄珠尼

稀有殊胜成就者

བདུ་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།
巴玛炯内写思扎

世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགོ་མང་པོས་བསྐོར།
扣德夸桌忙布果

空行眷属众围绕

བྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱུབ་ཀྱིས།
切杰吉色达折吉

我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་རྫོབས་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།
新吉拉些谢色所

为赐加持祈降临

གུ་རུ་བདུ་སིནྟི་རྗེ།

革日班玛斯德吽

革日班玛斯德吽

ཚོག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྐྱབ་
དངས་ལ་བསྐྱེམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བའི།

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：

རྟོ་རྒྱལ་སྐྱེད་ལུས་བཏུད་གྲུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།།
吽！德逆理德给贝香擦漏

吽！微尘数身敬顶礼

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེངས་ཀྱུན་བཟང་མཚོད་པས་མཚོད།།
囊折耶样根桑巧贝巧

现有基现普贤供

ཚོར་བས་ནས་བསགས་སྡིག་ལྷུང་ཅི་མཚིས་བཤགས།།
才鬲内萨德冬解期夏

忏悔诸世积堕罪

འཁོར་འདས་དགེ་ཚོགས་ཀྱི་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།	随喜轮涅诸善聚
靠地给措根拉吉耶让	
འགོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་དོ་རྗེའི་སྐྱུར་བཞུགས་ནས།།	金刚身住尽有界
桌卡结折多吉格耶内	
ཟབ་རྒྱས་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།།	请转深广妙法轮
杂吉秋结库漏估德所	
དགེ་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ།།	善资回向为成佛
给措玛哩桑吉脱些哦	
གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།	
祈祷：	
ལུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཤོ་བྱང་དུ།།	西方邬金自在宫
讷校邬金旺格剖涨德	
བདེ་གཤེགས་སྐྱུ་གསུང་བུགས་ཀྱི་སྐུལ་བ་སྟེ།།	善逝身语意化身
得夏格颂特结折瓦得	
འཇམ་གུའི་གླིང་དུ་འགོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན།།	为利众生降瞻洲
匝韦朗德桌卫顿拉巡	
རིག་འཛིན་མཁའ་འགོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།།	持明空行众围绕
热怎卡竹茫布库吉锅	
བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།	祈祷莲师之尊众
巴玛炯内结拉措拉索瓦得	
ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།	祈祷邬金莲花生
邬金巴玛炯内拉索瓦得	
བདག་ལ་དབང་བསྐྱུར་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།	祈赐灌顶加持吾
达拉旺格新吉拉德索	

ཞེས་མོས་གྲུས་གདུང་ལུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེར་བདུད་རྩི་འུན་གྱིས་སྤྱི་
以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌

པོ་ནས་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་བསམ།
顶加持。

གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་གྱི་སྤྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ལ་དཔེར་མཚོན་ན་རྟ་མགིན་
ལྟ་བུ་ལོ་པོ་ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ལ་རྣམ་པ་རྟ་མགིན་དུ་གསལ་བཏབ་ལ།
此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲

花生大师，形象观为马头明王：

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ནེ།
玛那遮色旺格压宜那 红黑三角自在宫

བདུད་ནག་པོ་མོ་བརྗེས་པའི་གདན་སྟེང་དུ།
德那扑亩贼波单当德 踩踏男女恶魔上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱ་ཉེ་རུ་ཀེ།
旺各加波巴玛嘿日嘎 怀王班玛黑日嘎

བསྐྱ་རིགས་གྱི་ཁྲོ་པོ་རྣམས་གྱིས་བསྐྱོར།
巴玛热结初屋南吉谷 莲花部众怒尊绕

རྟ་མགིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
达针旺各拉措拉所瓦得 祈祷马头明王众

ཨོ་རྒྱན་བསྐྱ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
邬金巴玛炯内拉索瓦得 祈祷邬金莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།
达拉旺格新吉拉德索 祈赐灌顶加持吾

ཞེས་སྐྱར་བའི་ཚིག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།
以七句祈祷



དེ་བཞིན་གཤིན་རྗེའི་གཤེད་ལ།

以大威德为例：

མཐིང་ནག་ཨེ་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ནེ།

糖那诶雷札布压噫纳

蓝黑诶（诶）成威猛宫

གཤིན་རྗེ་རྩུ་སྤྲང་བརྗེས་པའི་གདན་སྟེང་དུ།

新吉切狼贼波单当德

踩踏阎罗水牛上

འཇམ་དཔལ་ཡ་མུ་རྩུ་གཤིན་རྗེའི་གཤེད་ཅེ།

佳华雅曼达嘎新吉些

妙吉祥尊大威德

གཤེད་པོ་ཁྲོ་བོ་དྲེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར་ཅེ།

些波初屋札波靠吉锅

怒傲阎卒眷围绕

གཤིན་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

新吉些布拉措拉索瓦得

祈祷大威德尊众

ཨོ་རྒྱན་པསྒྲ་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

邬金巴玛炯内拉索瓦得

祈祷邬金莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

达拉旺格新吉拉德索

祈赐灌顶加持吾

སུན་མཐར་དབང་བཞི་ལེན་པ་ནི།

结座受四灌顶：

སྤྱ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གེ་འབྱུ་གསུམ་ལས།།

喇咪内色耶给折色雷

上师三处三字中

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སུ།།

澳贼嘎玛糖色雄内色

放白红蓝三光芒

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།།

让各内色特毕新吉拉

融自三处作加持

སྲུང་ཡང་སྲུང་མ་ལམོར་བཅས་འོད་དུ་གྲུ།

拉样喇嘛库吉澳德耶

复师及眷化为光

ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྒྲིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ།།

苍毕兰内酿格特雷特

经梵穴融心明点

སྲུང་མའི་ཐུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ།།

喇咪特当让森耶麦巴

师意自心成无别

སེམས་ཉིད་གཞུག་མ་ཚོས་སྲུང་འོད་བཞག་པས།།

森涅聂玛秋给昂压贝

安住心性本法身

སྒྲིབ་པ་བཞེད་ག་དབང་བཞིའི་ཡེ་ཤེས་ཐོབ།།

哲巴耶达旺伊益西脱

净四障获四灌智

ལམ་བཞི་འབྲོངས་ཤིང་སྲུང་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི།།

兰耶炯香格耶问杰波

纯熟四道现四身

བྱིན་རྒྱབས་དབང་བསྐྱུར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར།།

巡拉旺格玛哩脱巴杰

尽得灌顶及加持

ཅིས་བསམས་ལ་ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར།།

如是观想尽力念诵莲师心咒：

ཨོཾ་རྩཱུ་བཱུ་གུ་རུ་བློ་སཱིི་རྩཱི།

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

མཐར་སྒྲོན་ལམ་གདབ།

最后发愿：

སྐྱེ་བ་ཀྱུན་ཏུ་ཡང་དག་སྲུ་མ་དང་།།

结瓦根德样达喇嘛当

生生世世不离师

འབྲལ་མེད་ཚེས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས།།

札梅秋结华拉隆修内

恒时享用胜法乐

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས།།

沙当兰结云单闍造内

圆满地道功德已

དོ་རྗེ་འཚང་གི་གོ་འཕང་སྤྱར་ཐོབ་ཤོག།

多吉薔格顾旁涅脱效

唯愿速得金刚持

སོགས་སྒྲོན་ལམ་གདབ་བར་བྱའོ།།

以此等发愿

སྤྱོན་འགྲོའི་དག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཐམ་འཇམ་དཔལ་དགུས་བས་བསྐྱེདས་བ་དགོ་མོ་ལེགས་འཕེལ།

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

《开显解脱道》略释

全知麦彭仁波切 造

索达吉堪布 译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！

顶礼文殊智慧勇识！

顶礼传承大恩上师！

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

第一课

思考题

1. 修行佛法的两大目标是什么？为什么现在这么多人心向佛法？
2. 解释论名：开显解脱道。
3. 请简单宣说修前行的重要性。
4. 请简单介绍本论作者——全知麦彭仁波切。
5. 请分别解释仪轨中暇满难得与寿命无常这两个修法的偈颂。
6. 请分别解释仪轨中因果不虚与轮回过患这两个修法的偈颂。

今天开始，我们讲《前行念诵仪轨·开显解脱道》，打算用四节课讲完：四共同加行一节课，皈依和发心一节课，百字明和供曼荼罗一节课，上师瑜伽一节课。

有些人没有修过加行；有些人已经修过几遍，但质量上不一定达标，还需要继续修；有些人想修但不太会修；还有些人则一直拖着没有修。为了让大家加入修加行的队伍中来，这次用四堂课的时间讲一下《开显解脱道》。

前段时间，有些堪布让我重新翻译麦彭仁波切造的这部《前行念诵仪轨·开显解脱道》，记得以前曾经翻译过，但没有找到，因此我最近重新做了翻译。这几天，我给道友们的边念藏文传承，边做个简单的解释。

这个仪轨，除了极个别初学者或者刚皈依的人以外，相信大多数道友在词句上都看得懂，内容也不难理解。但在修行方面，除了极个别人以外，大多数人不一定修得非常圆满。如果我一一地问每个人：“你前行修圆满了吗？”可能很多人都说还没修过前行，还有些人也许会说：“虽然五加行的数量是完成了，但并没有对每个引导文的内容生起定解。”

像智慧光尊者、如来芽尊者等大圆满的传承上师，他们一辈子得过很多次前行的传承，也修过很多遍加行。以前，在前行的传承中有一个说法：如果得过二十五遍以上的前行法，那么这个人自然而然会对大圆满的正见生起定解。所以，我们不要认为自己得过一两次传承、听过一两次讲授就已经可以了，这是远远不够的。我们一辈子当中要不断地求法，对佛法要有一种永不满足的渴求心，这一点非常重要。

这次传讲，我不打算讲很多公案、教证，只是简单地在字面上做个解释。在实际观修的过程中，大家尽量对暇满难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚这四个共同加行生起定解。

同时，在修加行的时候，应经常翻阅《大圆满前行引导文·普贤上师言教》，这里面讲得非常详细，还有阿琼堪布的《前行备忘录》，无垢光尊者的《大圆满心性休息大车疏》前八品，以及智悲光尊者的《功德藏》（我原本打算把《功德藏》翻译成汉文，但到目前为止还没有翻译，听说它有英文版，没有汉文版，大家可以查一下）。

这四堂课会有英语和日语的同步翻译，但有时候我讲得比较快，翻译者不一定能跟上，所以不知道效果如何。以前我讲法的语速特别快，这些年来已经慢了很多。不管怎么样，原则上，我们希望将来尽量用不同的语言文字和不同的方式为大家传播佛法。

世界上有很多人需要佛法，但因为地域的隔阂、习俗的不同、文化的差异，而没有因缘听闻佛法。希望在座的各位好好发愿：既要学习本民族的文化，也要充分挖掘自己的优势，把殊胜的佛法教义传递给不同的群体。在当今时代，佛法必将给人们带来不可思议的利益。

佛法修行的两大目标是：获得解脱和遍智佛果。也就是说，暂时获得声闻、缘觉、菩萨的果位，究竟获得如来正等觉的果位。这是大乘佛法和小乘佛法最究竟的目标。但是，大多数世间人不一定追求这两个目标，他们追求的是息灭痛苦、让心灵获得快乐，这些依靠佛法也能获得。

为什么现在这么多人心向佛法？为什么越来越多有智慧、有能力、有才华的年轻人加入到学习佛法的群体中来？根本原因就是佛法能够解除大家心灵的痛苦。不管是家庭问题，还是人际关系问题，以及生活中方方面面的问题，依靠佛法都可以解决。

以前，人们认为，物质上的富足就可以让人获得幸福。但人类发展到今天，很多人在物质方面应有尽有，但内心的快乐和宁静却离自己越来越遥远。而这些人在学习佛法之后，依靠一些简单的方法，内心就获得了一种无法言表的快乐。确实，佛法给很多人的生活带来了不可思议的安乐。

学习佛法的人有两种：一种是想获得解脱；还有一种人，在现实生活当中遇到很多痛苦和困扰、烦恼重重，对他们而言，佛法就像甘露一样，能息灭内心的痛苦，带来一种不可思议的力量和无法言表的快乐，让生活品质大大提升。

我曾多次讲过，凡是别人问我：想学佛的话要看什么书？我基本上都是推荐《大圆满前行引导文》和《入菩萨行论》。这两部论典确实与大多数人很相应，能给他们带来巨大的利益。

你们也可以想一想，依靠《大圆满前行》和《入菩萨行论》这两部论典，自己的命运发生了什么样的改变？如果没有遇到这些论典，也许你现在活得特别不开心。但因为遇到了这些教言，虽不敢说对来世的解脱有百分之百的把握，但今生当中不管遭遇什么，你都能勇敢地去面对，这就是佛法不可思议的加持力。

所以，今天开始我给大家简单讲一下《前行念诵仪轨·开显解脱道》。这个仪轨我很早就给大家推荐过，以前也用藏文给讲过，但用汉语传讲还是第一次。

解释论名：

开显解脱道

前行的仪轨比较多。原来我修五加行的时候，德巴堪布给我们传过一个白玉派的前行仪轨，那个仪轨很长，台湾和香港很早就有汉文译本，内地也有。还有一个是龙钦宁提前行仪轨，以前上师如意宝讲《大圆满前行》时也曾讲过，那个仪轨比较长，台湾等很多地方也有汉文译本。

大的前行仪轨，就是白玉派和宁提派这两个，都比较长，念一遍需要很长时间。藏传佛教中的很多老修行人，早上起来要么念白玉派的前行仪轨，要么念宁提派的前行仪轨，很多人都会背诵。这两个仪轨都是以三遍“喇嘛钦”开头，内容跟麦彭仁波切造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》大致相同，但文字要多得多。

以前，一些汉族弟子刚到学院开始修加行时，上师如意宝开示用麦彭仁波切的《开显解脱道》，说这个前行仪轨简便易行。后来我们讲《大圆满前行龙钦宁提引导文》（又名《普贤上师言教》）和修加行时，也是用《开显解脱道》。

《大圆满前行龙钦宁提引导文》中讲的是宁提派的仪轨，里面的皈依、发心等颂词都是宁提派的，按理来讲用宁提派的仪轨比较好，但是为了方便修行，我们用麦彭仁波切的前行仪轨《开显解脱道》。

这个前行仪轨，以前上师如意宝就特别重视，我们也得过很多次传承。早期的喇荣人不多，大概就两三百人，到处都是空地，山上只有一两百间房子，下面还没有居士林和觉姆区，整个山谷

空荡荡的。那时学院有个小喇叭，到了中午，上师如意宝就经常在喇叭里放《开显解脱道》和无垢光尊者的《三十忠告论》。听了以后，好像相续当中自然而然对人身难得、寿命无常、业因果等道理生起定解，因此，这个仪轨确实有一种特殊的加持力。

那时学院人很少，更不用说汽车、手机、来往的游客了，这些都没有，是一片特别寂静的刹土。当年我们就是在这样的环境中学习和接受《开显解脱道》的。

这个前行仪轨的名称是《开显解脱道》。解脱道有暂时的和究竟的，就像前面讲的那样。解脱道要开显的话，需要依靠仪轨、修法。所谓的“仪轨”，即解脱道的整个修法，藏语叫“塔秋嘎”，也就是依靠仪轨和念修法来获得解脱。

前行之重要性

在座的各位都是希求解脱者，而获得解脱的唯一通行证、方便道就是修加行。所以，我要求大家：不管你以前有没有修过加行，对前行法门都一定要重视。

现在很多人觉得修五加行太累、太辛苦，不修加行也可以直接修大圆满、大手印、大中观，以及汉地禅宗的明心见性或者念佛往生等法门。关于这一点，法王如意宝在《大圆满前行引导文》的序言中也讲过：不论是藏地还是汉地，各教派的修行者都不应该好高骛远，一定要从基础修起，修前行法门。¹

¹法王在《大圆满前行》的序中说：“尤其是当今时代许多人不经过前行修炼，却首先高攀大手印、大圆满等正行法，以致正法与补特伽罗背道而驰。所以，诸位首先唯一

前行法门非常重要，如果这个基础没有打好，即使你获得最高、最深的密法教言，并且生起了一些境界，这种境界也不会长久、难以稳固。

就像世间人开后门一样，有些人以供养等方式在短时间中获得了最高的法，但因为前行基础不牢固，过了几年之后，这些修行境界会慢慢退失，最终烟消云散。

若不想修行，则另当别论。在这个世界上有很多自由主义者——不信仰任何宗教、不愿意修任何法、不愿意接受任何约束的人。有些人，只要让他遵守规则，就觉得被关进笼子里一样，因而不愿接受任何约束。其实，从某种意义上讲，每个人都需要一定的约束，不仅行为上要有规范，在心灵的提升方面也要有一定的规则和要求，这对个人来讲是很好的。

因此，我们的传承非常重视前行，希望道友们对前行法门也要重视。其实，不论是学藏地的五部大论——戒律、俱舍、因明、中观、般若，还是汉地的参禅念佛，修《华严经》、《法华经》、《楞严经》等，都需要一个基础。

如果基础打得很好，那么不管你修什么法，一方面将来利益众生非常容易，另一方面自己相续中的境界和功德会越来越稳固。否则，就像现在的个别闻思者，刚开始觉得自己的境界很不错，但后来很快就退失了。我以前也有这样的毛病，幸好 1984 年在德巴堪布仁波切面前得受了《大圆满前行引导文》，从那以后我确实很重视这部法。

对于刚入佛门的初学者来说，打好基础尤为重要。有些道友

实修此前行至为重要。”

一上来就学习五部大论，一直学中观、辩论，但因为前行基础不牢固，到后面容易生起邪见、诽谤正法，最后自相续与佛法背道而驰，有这种危险性。

学院当中有些道友智慧非常不错，也就是世间所谓的“高智商”，学什么都特别快，但情商却很低，与人交往的能力特别差，甚至连被别人说一句都承受不了，“他说我坏话，我没有希望了。我活在这个世界上没有什么用了。他那句话对我打击太大了。他为什么要这样说？”内心特别脆弱。

如果加行修得很好，就像老一辈的高僧大德们，修行境界会很稳固。我经常提到，以前色达有个意科喇嘛，他不是一开始就给弟子们传最高的密法，而是在前五六年当中要求他们一定要打好前行的基础，基础打好之后，再给他们讲一些简单的生起次第和圆满次第，最后慢慢进入最高的法。后来在“文革”等动荡期间，他的传承弟子信心都非常坚定，修行也善始善终。

相反，如果没有打好前行基础，即便这个人暂时对佛理非常精通，对五部大论及相关论典讲得头头是道，聪明善辩，名声好、相貌好，人人喜欢，但因为他相续中的佛法境界不稳固，过一段时间，遇到一些违缘障碍就退失了，弘法利生的时间不一定很长，很多事情都半途而废。

修密法的人当中也有这样的情况，我们经常有所耳闻。上师给某个弟子直指了心性，他自己好像也认识了，闭关头两三年还是很不错的。但修行需要长期磨练，并不是得到一部法就马上出现一些神变神通，不是这样的。“路遥知马力，日久见人心”，最后大家才慢慢知道：哦，原来他的修行境界只是暂时的。

如果我们打好加行的基础，修行是会圆满的。就像学院中的一些堪布、堪姆、道友，很多年前对加行特别重视，后来在这里也待得住、学得好。而对加行不重视的人，虽然暂时显得非常不错，可是慢慢就退失了，最终无法修学圆满，更不用说利益众生了。

本论作者：

全知麦彭仁波切

从宁玛派自宗来讲，全知麦彭仁波切的恩德非常大。虽然在麦彭仁波切出世之前，宁玛派的伏藏法和大圆满密法是非常兴盛的，但自宗在五部大论方面的不共见解，是在麦彭仁波切的智慧引导下建立的，因此，对宁玛派来讲恩德很大。

从整个藏传佛教来讲，麦彭仁波切上知天文下知地理，既通达出世间的显密佛法，也精通世间的医学、历算学、声明学等大小十明，是真正的全知，所以我个人对他的信心非常大。相比之下，我们即生当中再怎么努力，可能也无法企及麦彭仁波切智慧的千分之一、万分之一。

由于麦彭仁波切对法王如意宝有一种特殊的近传加持，凡是麦彭仁波切传下来的法，对法王传承的每个弟子都有一种不可思议的力量。不说别的，就看麦彭仁波切造的《大自在祈祷文》，现在全世界每天那么多人在念诵，这在世间是一种多大的威力，大家应该清楚。

当然，一位上师在弘法利生方面不共的威力，凡夫人从表面

上不一定看得出来，但他确实有一种我们看不见、摸不到的无形力量，这种力量可以形容为特殊的加持力和发心力。

所以，你们修加行就用麦彭仁波切造的《开显解脱道》，念藏文或汉文都可以。这样修的话，一定会有一种强力的加持植入你的心相续当中，让你自然而然变成一个真正的修行人。

共同外前行

◎ 祈祷上师垂念加持

ལྷ་མ་མཐོན། ལན་གསུམ།

喇嘛钦

上师知（诵三遍）

首先是念三遍“上师知”——“喇嘛钦、喇嘛钦、喇嘛钦”，这是在祈祷上师、呼唤上师。藏传佛教当中，很多修行人一早醒来就开始念“喇嘛钦”，开始祈祷上师、呼唤上师。

为什么要念三遍呢？因为上师是三宝、三根本、三身的总集，念三遍既代表佛、法、僧三宝，也代表上师、本尊、空行三根本，还代表法、报、化三身，因此要呼唤上师三次。

为什么要一开始就祈祷上师？加行分四种共同外加行和五种不共内加行，总共有九种加行。这九种加行的境界能否在自相续中真正生起来，跟上师有密切的关系。如果上师垂念你、加持你，那么人身难得、寿命无常等每一个引导文，都很容易在自相续当中生起定解和觉受。所以，修加行的过程中祈祷上师非常重

要，不仅要在理论上了解，更要在内心当中对上师三宝具足虔诚的信心，对加行的每一个修法都要品尝到它的味道。

我们修每一个法，先了解，再品尝，最后证悟。比如人身难得，你要确实确实从内心觉得：哦，这个人身真是太难得了！这并不是口头上说说而已，也不是为了填报学修记录表，“为了让学修表好看一点，我就修一座吧”，不是这样的。而是通过这个修法，在自相续当中生起切切实实的觉受，觉得这个人身确实非常难得，最终让这种感觉成为扎根于内心的恒常观念。

一个人修行好不好，一顿饭的功夫就可以看出来。我们说这个人修行很好，是因为他对寿命无常、业因果等都有深刻的感受和定解。因此，内心生起觉受，这一点很重要。

虽然学会对大家有修量方面的要求，但这毕竟是一种外在的约束，为了正常的教学管理，我们需要设立一个可以衡量的标准，但最根本的是内在的修行质量。有些人虽然数量已经圆满了，但内心对人身难得一点感觉都没有，这说明修行还没有入心。

所以，我们在修行过程中一定要祈祷：“喇嘛钦，喇嘛钦，喇嘛钦……”这不是口头上念一念，而是发自内心祈祷上师：在我这次修行过程中，请您一定要加持我，让人身难得的境界在我的心相续中生起来！

反反复复如此观想，自然而然会对人身难得有一个新的认识。

下面正式讲观修方法：

修法一、暇满难得

དལ་འབྱོར་རྗེད་དཀའ་ལུ་དུམ་ལ་ར་འདྲ།
达救逆嘎鹅德瓦鬮札

暇满难得如昙花

རྗེད་ན་དོན་ཚེན་ཡིད་བཞིན་ལོར་ལས་ལྷག།
逆那顿钦耶云耨雷拉

得有大义胜摩尼

འདི་འདྲ་རྗེད་པ་ད་རེས་ཙམ་ཞིག་ལ།
德札逆巴达瑞匝耶拉

获得如是唯此次

དོན་ཚེན་གཏན་གྱི་འདུན་མ་མི་སྐྱབ་པར།
顿钦丹戒登玛莫这巴

未行大义永久计

དོན་མེད་ཚུད་ཟར་གུར་པ་བདག་ཅག་ལ།
顿梅切匝杰巴达加拉

无义虚度我等众

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྐྱ་མས་སུགས་རྗེས་གཟིགས།
滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།
达救顿右谢巴欣吉漏

加持暇满具实义

དམིགས་ཀླང་དང་པོའོ།

第一观修法竟

暇满难得如昙花

暇满是指具足十种圆满、远离八种无暇。具有十八暇满的人身就像优昙花一样难得。优昙花不是一般的昙花，也不是我们所谓“昙花一现”的那种昙花，只有佛出世时优昙花才会出现于世间，佛涅槃后它也随之消失。《涅槃经》等诸多经典中都提到过优昙花。我们这个人身，就像优昙花现于世间一样，非常非常难得。

有些人可能会想：人身有什么难得的？现在全世界有这么多人。据说再过几年，印度的人口就会超过中国，成为世界人口第一大国。到 2050 年，全球人口将达到 98 亿。世界上有那么多人，人身没有那么难得吧！

其实，全世界人口中绝大多数都只是相似的人身。我这样说，也许很多人不高兴，但从修行解脱的层面来讲确实如此，因为绝大多数人一辈子都忙于世间八法，真正关心生命价值和来世解脱而修行妙法的人非常稀有。

得有大义胜摩尼

所以，真正的珍宝人身，就像优昙花一样稀有难得。如果已经得到了，那么它对你的意义是非凡的，远远超过摩尼宝珠。

摩尼宝珠在世间极为珍贵，可以满足一切众生所需，但它的价值远不及珍宝人身。为什么？因为摩尼宝珠无法让我们从轮回中获得解脱，而依靠珍宝人身，不管修什么法，都完全有可能让我们今生了生脱死。其余五道，不论是天人的身体，还是三恶趣众生的身体，都根本不具备这样的能力。

因此，我们要想：这次我真正得到了优昙花一般的人身，实在是太幸运了！现在有些人经常觉得人生没有意义，看不起自己，很悲观，甚至想自杀。有些修行人也是这样，对自己都没有信心：我修得这么差，活在这个世界上有什么意义啊？这说明修行很不成功。这种人真的很可怜，有智慧的人不会这样。

获得如是唯此次

这样的珍宝人身，不是每一次投生都能获得，因为得到一个有修法因缘的暇满人身并不是那么容易，而这次我们的的确确已经得到了，如果没有用它去修对我们来世具有重大意义的法、去成办解脱道，那确实非常可怜。

未行大义永久计

正如《入行论》中说：“既得此闲暇，若我不修善，自欺莫胜此，亦无过此愚。”获得了这样的暇满人身，却不好好修持善法，世界上没有比这更愚痴的人了，特别可怜。所以，如果我们这辈子不好好修行，那真是太可惜了！

无义虚度我等众

但确实有很多人在虚度光阴，所作所为无任何实义，甚至天天做一些非法的事情，不好好闻思修行，也不好做对众生和自己有利的事情。看到城市里面的很多人，我经常会自言自语：“哎呦，世间人好可怜啊！他们中的大多数都非常地迷茫，虽然整天忙忙碌碌，但最终还是在轮回当中漂泊，真是特别特别可怜。”

请集三宝师悲视 加持暇满具实义

所以，无有任何实义虚度日子的我等众生，今天一起祈祷三宝总集的上师：“请您一定要用大慈大悲的智慧眼来关照我们、垂视我们，加持我们的暇满人身不要虚度，使之真正具有意义！”

藏传佛教的很多修行人会很认真地去修“人身难得”，他们经常念诵：“滚秋根地喇咪特吉则（请集三宝师悲视），达救顿右谢巴欣吉漏（加持暇满具实义），达救顿右谢巴欣吉漏（加持瑕满具实义）……”后一句会再三地念诵，一边念诵一边合掌闭目思维：上师请您一定要加持我，让我的暇满人身具有意义。当你很虔诚地祈祷时，你的相续一定会得到加持，你的人身也会具有实义，从今以后不会再虚度。

否则，今天在座的很多人，看起来像是真正的修行人，但再过十年八年，也许根本不修行了，依然漂泊在轮回大海当中，在烦恼和业的波涛中翻滚着，特别可怜。所以，我们一定要祈请上师三宝加持：我现在好不容易获得了这样的人身，千万不要虚度、不要浪费了！

我经常听人说：我的钱包掉了、我的耳环掉了、我的 iPad 掉了……好可惜啊！其实金耳环也好，银耳环也好，银行卡也好，这些掉了都没什么可惜的，可是很多人却为此伤心。还有的人是男友或女友突然离开了，就像失去珍宝一样痛不欲生，其实这也没什么，世界上还有这么多人。失去这些不是最可惜的，最可惜的是什么？就是我们获得了这样的珍宝人身，却没有用它来好好行持善法。



要让人身具有实义，一方面自己要精进修行，另一方面要祈祷上师三宝赐予加持，这很重要。我们要学会祈祷，虽然有些唯物论者不一定相信，但如果会祈祷，你的命运会发生真实的转变。

这是第一个观修法“人身难得”，希望大家经常观修。这个法如果修得好，其他法修起来会很容易，因为一旦你觉得人身真的很难得，就不需要别人来劝，你会非常自觉地去修行。你知道人身是这么难得，不能散乱，不能放逸。所以，“人身难得”的引导文非常非常重要。

修法二、寿命无常

འདུས་བྱས་ཐམས་ཅད་མི་རྟག་སྟོག་བཞིན་གཡོ།།

地昔踏加莫达漏云右

诸法无常如闪电

སྟོན་བཅུད་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་འཛིག་པའི་ཚོས།།

耨杰刚拉萨江戒波秋

思维器情皆坏法

འཚི་བར་ངེས་ཤིང་ནམ་འཚི་ཆ་མེད་ཀྱང་།།

切瓦诶香南切恰麦江

定死死期无定准

རྟག་འཛིན་སེམས་ཀྱིས་རང་མགོ་བསྐྱོར་ནས་སྟུ།།

达恣斯吉让够谷内色

以常执心欺自己

བག་མེད་རང་དུ་གནས་པ་བདག་ཅག་ལ།།

瓦美昂德内巴达加拉

处放逸中我等众

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མས་ཐུགས་རྗེས་གཟིགས།།

滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

མི་རྒྱལ་འཆི་བ་དྲན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

莫达切瓦湛巴欣吉漏

加持忆念死无常

དམིགས་རྒྱལ་གཉིས་པའོ།།

第二观修法竟

诸法无常如闪电

世间的万事万物、一切有为法都是无常的，如同闪电一样迅速变化，也像河流、秋天的白云、夏天的鲜花……有很多比喻。一切万法确实都是无常的，我们的地位是无常的，容貌是无常的，生命也是无常的。

这两天新闻报道，阿坝州茂县一个村落大概有 46 户人家，原来是个很美的小村庄，一夜之间就被泥石流淹没，受难者连尸体都找不到。最近发生了很多天灾人祸，人的生命在一瞬间就没有了。

既然生命如此无常，那财产、地位就更不用说了，包括一些国家的总统在很短时间内被弹劾下台。刚才来了一个人，我问他：“你们国家的最高领导人被弹劾，你有什么看法？”他说：“我对她的看法不太好。”所以，世间的地位、财产等一切都是无常的，就像闪电一样转瞬即逝，包括我们的身心也是如此。

思维器情皆坏法

我们要慢慢地、细心地去思维：器世界和有情世界没有一个法是恒常不变的，全是坏灭法。从器世界来看，大到地球，小到房屋住所，都是无常。



我有时候想，我在喇荣讲课的地方——这个小小的“器世界”也变化了很多次。刚开始在一个小教室里面，后来在桑耶塔，然后在一个小小的汉经堂；再后来有了国际学经堂——当时赵朴初等多位领导还题了词，后来也无常了；之后又在甘多拉、教学楼、大经堂等很多地方。短短三十年当中，我讲法的地方换了无数次。

汉地道友的学修道场也是如此，今天在这家，过两天到那家。有些人一直不断地在修道场、换道场。有些人刚开始想学，后来又不想学了；有些人刚开始不太想学，中间出去了，现在又回来了。所以，人是无常的，心态也是无常的。

总之一切都是无常的。懂得无常，对社会、对世间、对自己的人生是非常有意义的，因为知道自己时刻处在无常的状态当中，所以遇到什么事情都可以坦然面对。

藏传佛教在这方面的教言非常殊胜。有些人在面对家人死亡或感情、财富等方面的问题时，心很淡定，“哦，这就是无常”，这句话对人心很有帮助。你看，今天自己身边最亲爱的人都已经离开了，或者你最喜欢的东西已经离你而去了，甚至自己的身体都可能随时舍弃。

我在这方面做得还可以，随时准备着自心光明在最后的时间当中隐没。随时做准备的话，一旦出现无常，心里不会遗憾或伤心：“医生求求你，能不能让我再活两天、再活一段时间？”我不会这样的，因为从小就在这方面串习，不是口头上说说，而是在一定的时间当中修过这方面的法。所以，一切都是坏灭法，没有什么可执著的。

定死死期无定准

世间人虽然都知道自己终有一天要离开人世，但什么时候死、如何死法，这些都没有办法确定，是得癌症而死，还是翻车而死，或是其他意外而死？这些都不知道，而且什么时候死也不知道，也许明天就死。《因缘品》中讲：“明日死谁知，今日当精进。”意思是说，明天会不会死谁也不知道，所以今天应当精进修行。而有些人却想：明天就要死了，今天还有什么可精进的？还是好好耍坝子吧。（众笑）

以常执心欺自己

我们总是以常有的我执心欺惑自己：我现在不会死的，今年不会死的。有时候我看城市里面的很多人，无常修得特别不好，从他们的言行中可以看出，当然也不是说山里面的人无常都修得很好。大多数凡夫人确实如此，包括一些出家人，从他们的言谈举止上看，心里面没有什么无常的概念，好像自己能活一千年、一万年一样。

处放逸中我等众 请集三宝师悲视 加持忆念死无常

所以，我们这些经常处于放逸和懒惰中的众生，祈请三宝总集的上师：请您慈悲加持我们、垂念我们，让我们每个人的心相续中早日生起“死亡无常”的境界。

一旦内心真正生起死亡无常的观念，修行会非常容易，不会懈怠、放逸、懒惰，一定会精进。龙猛菩萨说：“寿命害多即无



常，犹如水泡为风吹，呼气吸气沉睡中，能得觉醒极稀奇。”我们应该时刻保持这样的忆念。

修法三、因果不虚

下面是第三个修法引导文：因果不虚。

དཀར་ནག་ལས་འབྲས་ནམ་ཡང་ཚུད་མི་བཟོ།།	
嘎那雷 追南样切莫杂	黑白业果永不虚
རྒྱ་འབྲས་བསྐྱེ་བ་མེད་པའི་ལམ་འདི་ལས།།	
杰 追勒瓦梅波拉德雷	无欺因果此道中
འཁོར་དང་ཕྱུང་ན་འདས་པའི་ཚོས་སུ་སྣང་།།	
库当酿安得波秋色囊	显现轮回涅槃法
རང་བྱས་རང་ལ་སྒྲིན་པར་ངེས་ན་ཡང་།།	
让谢让拉门巴诶那样	自作必定成熟自
ཚུལ་བཞིན་འཇུག་ལྗོན་མི་རུས་བདག་ཅག་ལ།།	
策印皆叨莫尼达加拉	未能取舍我等众
དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མས་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས།།	
滚秋根地喇咪特吉则	请集三宝师悲视
དགེ་སྤྲིན་སྒྲང་དོར་བའི་དཔེ་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།	
给德浪多结巴新吉漏	加持断恶而行善

དམིགས་རྒྱུད་གསུམ་པའོ།།
第三观修法竟

黑白业果永不虚

业因果主要是讲黑业和白业的果报是真实不虚的。整个世界有一个永恒不变的规律，就是因果循环、因果不虚。“众生之诸业，百劫不毁灭，因缘聚合时，其果定成熟。”这是《百业经》中最重要的一個頌詞。眾生所造的業，即使過一百個劫也不會毀滅、不會消失，一旦因緣聚合，果報一定會成熟。就像空中的飛禽，雖然在飛行時看不到它的影子，但它要落地時，影子也會隨之出現。同樣的道理，每個眾生所造的業，不管是善業、惡業還是無記業，絲毫也不會消失，因緣聚合之時，果報一定會成熟。

无欺因果此道中 显现轮回涅槃法

所以，这个世界是在无欺因果的规律中运行的，业因果不会欺惑、不会消失。在这样的因果之道当中，所有轮回、涅槃的法都会现前。轮回中所有的快乐和痛苦，包括天人、阿修罗、人道三善趣的快乐，以及地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，全是前世的因成熟而显现。涅槃所摄的所有法：往生清净刹土，获得阿罗汉、缘觉、菩萨、佛的果位，也全部是以因果不虚的规律而显现。这个世界除了轮回法和涅槃法，没有其他法，而轮回和涅槃全部是遵循因果规律而产生的。

在座的有些人非常聪明、有智慧、有财富、有能力，而有些人则比较迷茫、痛苦，没有金钱、地位，今生跟别人差距悬殊，这也是前世的因造成的。

同样，我们今生所做的善恶业，又会形成来世各自不同的命运和投生时的各种现象。所以，我们一定要对因果不虚的道理生



起信心。《前行备忘录》中讲，如果想把前行学好，需要学习《百业经》《贤愚经》等经典，学了这些经典，相续当中会对前行的道理生起真正的定解。

自作必定成熟自

黑业白业的因果永远也不会虚妄，在这样的无欺因果之道中，所有轮回和涅槃的法都会现前。所以，我们每个人要明白自作自受的道理，自己所造的业一定会成熟在自相续中。《百业经》中说：“我们所造的业，不会成熟于地水火风四大当中，也不会成熟于其他众生蕴界处的相续中，只能成熟于自己的相续当中。”我们今天所造的任何善业或恶业，只会由自己来承受。这方面，大家一定要好好闻思，好好观修。

如果我们对业因果产生了坚定不移的信心，那么修行一定会很有效率、截然不同。现在有很多人嘴上说要修大圆满，内心却连业因果都不相信。

去年我在美国遇到一位教授，他说：“我在修大圆满的本来清净。”但在交谈中觉得他不太相信因果，后来我问他：“前后世和业因果，你相不相信？”他说：“我不相信。”所以，有很多人就像他那样，只想修大圆满的本来清净，而且觉得自己有所证悟，却连基本的因果正见也没有。现在有很多这样的现象。

**未能取舍我等众
请集三宝师悲视
加持断恶而行善**

虽然因果规律是无欺的，但我们还是不能如理如实地取舍因果、断恶行善。有些人是因为无明而不能取舍因果，有些人是因为烦恼深重而不能取舍因果，有些人是因为邪知识的影响而不能取舍因果等等，轮回当中不能如理如实地取舍因果的人非常多。所以，我等众生要祈请三宝总集的上师：请您慈悲加持我们，一定要让我们在断恶行善方面跟以往有所不同，变成很好的修行人。

前两天，因为某个特殊的公案，我发了一条微博：“宁愿躺在温热的沙漠上，也不想坐在有荆棘的花丛里；宁愿成为心地善良的无信仰者，也不要成为心肠恶毒的宗教徒。”意思是说，佛教徒里面有些人心肠特别恶毒，对业因果一点不相信，甚至有的出家人表面上剃着光头，拿着念珠，走起路来像裸行外道一样非常小心，但实际上心地特别恶毒，没有正知正念，伤害他人也根本无所谓。所以我想：哎，这样还不如一些外道和没有信仰的人，他们当中很多人心地非常善良的，都不会随意害众生。

现在有些佛教徒，真的是连世间有素质、有修养的人都不如，因果正见就更不用说了，这些人直接伤害别人也毫无感觉。比如说，有的人因为嫉妒把道友告到政府，故意中伤他人，做很多害人的事情。就像古代皇宫里面人们互相嫉妒和陷害一样，现在的修行人当中也经常看到这种现象，在家人当中有，出家人当中也有。他们对自己的上师也好、金刚道友也好，以及对身边的动物，一点悲愍心、同情心都没有，那这种人还不如变成一个没有任何信仰但起码不会伤害众生的人。

作为一名佛教徒，如果心里没有业因果的观念，那这个人真的非常可怕。相反，如果有了业因果的观念，即使你不能变成一个大成就者、一个特别好的修行人，但至少在因果方面会谨慎取

舍，小心守护三门，这也算是一个好修行人。

所以，我们一定要真诚地祈祷上师三宝：愿我不要变成伤害众生的低劣之人，愿我不要变成不信因果、不取舍因果、对因果有邪见的人。如果成为这样的人，那真的很可怜。

没有因果约束的人，真的特别可怕。有些唯物论者一点都不相信因果，为了自己的利益不择手段，贪污腐败，伤害别人，什么事情都做得出来。但如果心里面有一种“善有善报，恶有恶报”的观念，人自然而然会有一种约束。

我原来也讲过，即便我们不能成为对社会有用的人，但也不要变成对社会有害的人。有些人由于因缘不具足，什么都做不了，成了“废品”，但这也沒辦法，只要自己能活下来就可以。但有些人已经成了“爆炸品”，对谁都去伤害，这样非常不好。我们要再再地祈祷上师三宝，愿自己不要变成这样的人。

修法四、轮回过患

བཅོད་པར་དཀའ་བའི་སྲུག་བསྐྱེལ་མང་དང་ལྷན།།

足巴嘎卫德埃芒当单

具多难忍之痛苦

བདེ་བར་སྤང་བས་ཡིད་བསྐྱེས་འགྱུར་བ་ཅན།།

得瓦囊卫耶利杰瓦剑

现乐变化欺惑心

ཟག་བཅས་སྤང་བོ་མཐའ་དག་སྲུག་བསྐྱེལ་གྱུ།།

杂吉彭波塔达德鄂杰

有漏诸蕴痛苦因

ཁམས་གསུམ་འཁོར་བ་མེ་ཡི་འོབས་འདྲ་ཡང་།།

卡色扣瓦枚耶教札样

三界轮回如火坑

དེ་ལྟར་མི་ཤེས་ཆགས་ལྡན་བདག་ཅག་ལ།།

得达莫西恰单达加拉

不知贪此我等众

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྤྱ་མས་བྱུགས་རྗེས་གཟིགས།།

滚秋根地喇咪特吉则

请集三宝师悲视

འཇིག་རྟེན་བསམ་པ་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས།།

诶炯三巴吉瓦新吉漏

加持生起出离心

དམིགས་རྒྱང་བཞི་པའོ།།

第四观修法竟

具多难忍之痛苦

轮回是什么样的？它具有各种难忍的痛苦。地狱有寒热的痛苦；饿鬼有饥渴的痛苦；旁生有被役使的痛苦；人类有苦苦、变苦、行苦以及生老病死等痛苦；阿修罗有嫉妒斗争之苦；天人有死堕之苦，诸如此类。六道众生都被各自的痛苦所折磨，每种痛苦都是非常难以忍受的。

现乐变化欺惑心

虽然轮回当中显现有快乐，但这种快乐是欺惑性的，并不是真正的快乐。就像《大乘经庄严论》中所讲的，它实际上是痛苦的因，因为具有变化性、坏灭性，所以叫变苦或坏苦。人类有三根本苦：痛苦是苦苦，快乐是变苦，不苦不乐的舍受是行苦。

有时候，人们看上去好似很快乐，比如今天发财了，非常快乐。但如果用智慧详加观察就会发现，人间所谓的快乐带有很多不确定的因素。

有时候我们觉得藏地很美，感到很开心，“花儿那么多，蓝天白云，流水叮咚，好美啊！今天好快乐！”于是躺在草地上休息，结果回来的时候全身都疼。就像前两天，我在回来的路上看到花儿开得特别好看，就在那里躺了半天，结果回来之后差点起不来了。去年手术之后，体质特别差，稍微遇到一点风寒、暑热就不行，好像不是原来的身体了。所以，表面上看来很美好、很快乐的事情，结果并不令人快乐，而成了痛苦的因。

有漏诸蕴痛苦因 三界轮回如火坑 不知贪此我等众

上一段讲了所有的快乐其实都是变化的，是痛苦的因，它欺骗着我们的心。这一段是讲，有漏的五蕴是痛苦之因，无论是欲界、色界、还是无色界的五蕴，都是痛苦的因。三界轮回犹如火坑，《妙法莲华经·譬喻品》中讲：“三界无安，犹如火宅。众苦充满，甚可怖畏。”三界之中没有安乐，就像火坑一样，充满痛苦，特别可怕。

说到三界痛苦，可能有些人会怀疑：怎么会是痛苦呢？

其实我们细想人生的每一个环节，生老病死，到底哪一个是快乐的？再想想整个社会是怎样的状况，尤其现在这个社会确实很可怕。很多人不知道轮回的本性，还一直贪著，觉得很有意义，所以众生确实特别可怜，特别愚痴。

请集三宝师悲视 加持生起出离心

我们要祈祷三宝总集的上师：请您慈悲垂念加持我们，让我们相续当中真正生起出离心——从三界轮回当中出离的心。生起了出离心，我们才有解脱的希望。

当我们在人生中感受痛苦时，一定要想到：轮回处处都是痛苦，这就是轮回的本性、轮回的自性，从轮回中获得解脱，这才是真正的修行。无数的前辈大德都是依靠这样的方式而获得成就，获得解脱。我们有幸今生遇到了佛法，遇到了善知识，遇到了这么好的窍诀，只要我们如理如实地修行，也一定能获得解脱。

总结：四种厌世心的重要性

藏传佛教中，以上这四个引导文被称作“四种厌世心”。如果这四种厌世心在相续中生起来，那么其他修行就完全有了基础。如果这四种厌世心没有修好，即便表面上看你在参禅，甚至好几天当中不生起一刹那的分别念，也没什么用。现在很多人修辟谷法，七天不吃饭，但相续当中若没有四共同加行的境界，不要说七天，就是四十九天不吃饭，跟解脱也是没有任何关系。

有些人说：“我现在已经得到了窍诀。”但如果你连业因果都不相信，对轮回痛苦一点感觉也没有，上师再怎么给你直指，恐怕也是没办法的。

有些人说：“上师亲自给我直指，那个水晶球好大好大，我看着看着就认识心性了。”也许那一刻你真的认识了心性，但就



像智悲光尊者所说的那样，这种境界如同乌云间的太阳，很快的时间当中便被遮蔽了。尤其是初学者，没有基础，即便暂时生起一些境界，也会很快就消失殆尽。所以，我们必须学会修加行。

今天，很多学会的人在听课，学院当中也有很多人没有修加行，我希望你们一定要重视加行，在修行之初一定要打好加行的基础。修加行不是为了完成一个数量，也不是为了给谁一个交待，更不能纯粹为了听密法而修——有些人说：“我要学密法，所以我一定要修加行。”当然，这样一方面也很好，为了达到目标需要给自己设立一个标准，但更重要的是，自相续当中要真正生起这四种厌世心。

大圆满前行中的每一个修法，都有修行到量的标准。修人身难得时要想到：人身真的很难得，我一定要修行！要有这么一种不可转变的信念。

修寿命无常时要觉得：世间的万事万物真的是无常的，没有什么可靠的。对此要生起一个特别坚定的信心。

修业因果时要想到：世间所有一切都是业因果，无论是我自己身上发生的事情，还是别人身上发生的事情，都跟业因果有关系。这不是口头说说而已，而是要内心深信不疑。

修轮回痛苦时，要真切地感受到三界犹如火宅，没有丝毫安乐。现在很多人说，“人生都是美丽的”“我永远都爱你”“一切永远都是美好的、幸福的”等等。其实这些只是美丽的童话而已，因为轮回是痛苦的，因果是不虚的。

这些道理非常非常重要。每一个道理，我们一定要在内心深处品尝到它的味道。如果只是停留在理论上，这些道理让有些大

学生、研究生来讲，他们讲多少天都行，脱稿讲也没问题，但即便讲得再好，也只是嘴皮子在动，内心没有任何触动，讲完了就什么都没有了。修行不能这样。我们一定要对法真正产生信解，这样以后，在任何环境当中都不会改变。就像上个世纪的特殊时期，很多高僧大德被关进监狱，受到各种各样的折磨，但他们表现出的是“真金不怕火炼”的坚定信心。原因是什么？就是从小对这些法门打下了特别稳固的基础。

现在修行的人很多，但我特别担心大家变成表面的修行者。虽然很多人说，“我在修大圆满”“我在修中观”“我修完了五十万加行”，但是不是真正的修行者呢？不一定。

甚至我都担心有些听密法的人完全是表面的修行者，心里连一个“生命无常”的感觉都没有，对业因果也没有什么定解。这样的人不要说是大圆满，就是大圆满上再加一个大圆满……一百个大圆满给你讲，也是没有用的。因为你的基础不稳，上面再建一百层、两百层楼，楼越高就越危险，除此之外毫无意义。

因此，我特别希望每一个修行人真正品尝到加行法门的味道，而不是停留在口头上说说而已。这样的修行非常重要！只有这样，我们才能变成一个真正的修行人。否则，当一个徒有虚名的修行人没有什么意义。

今天，主要讲了共同加行的重要性。很多人修得还是不错。那天我看了大家的学修记录表，学会当中确实有很多道友在特别认真地修加行，这一点我很随喜。但是大家还要加倍努力，前行法门千万千万不能轻视，一定要重视！一定要知道加行法门的重要性、必要性，以及它的功德和力量。这样的话，我们的修学一定会非常圆满！

第二课

思考题

1. 为什么一定要重视传承？五十万加行包括哪些？
2. 为什么要皈依三宝？皈依的发心有哪三种？皈依真正的内涵是什么？
3. 请描述：皈依之前行——明观皈依境；正行——念诵及观想；后行——结座的观想与安住。
4. 在日常生活当中应如何修皈依？
5. 请描述：发菩提心之前行——所依；正行——念诵与观想；后行——结座的观想与安住。
6. 为什么要发菩提心？你对利他思想是如何理解的？

《前行念诵仪轨·开显解脱道》，打算在四天内用四节课讲完。昨天讲了共同四加行，今天讲皈依和发心。

◎对传承一定要重视

在座各位以及网络上听课的道友们，最好能在这四天当中完整地听受这四节课，因为显密任何一个法都有它的传承，这一点非常重要，尤其是密宗的传承对修行者来讲至关重要。

我们说一个人有没有这个法，主要是看他有没有这个法的传承，而不是看他有没有法本或光盘。有些人认为：我有这本书，就有这个法。这不一定。即便你看过这本书，也不一定有这个法。但如果

你在某位上师面前亲耳听过、亲自学过，说明你有这个法的传承。

比如大圆满前行法，从莲花生大士经由历代的高僧大德们，代代口耳相传，一直传到今天，所以今天你们所求的法都有法脉、有传承。再比如《开显解脱道》，从麦彭仁波切一直传到我们这里，然后我们再传给下一代。

一方面，传承有一种特殊的加持力；另一方面，传承蕴含着不共的窍诀。比如，你自己看书，相当于自学，不一定能通达里面的道理；但如果有一位上师把其中的教言直接传授给你，你就很容易明白。就像世间任何一门知识，中医也好，开车也好，学习各种现代科学技术或传统技术，都需要师父给你指点。经过老师的指点，你有了这个传承，再给别人讲，跟从来没有得过指点的人是完全不同的。

所以我们对传承一定要重视。如果没有特殊情况，一定要把一部法的传承听圆满。现在我们每次讲课的时间，在亚洲地区没有很大的时差，听法不是很困难；但对地球另一边的听众而言，他们听法的确存在一定的困难。有些人凌晨三点起来听课，有些人凌晨五点起来听课，有些人则是半夜十二点开始听课。可见这些人的确对佛法非常重视，对传承非常重视，如果是一般的世间知识，不一定会这么渴求和精进。

◎五加行非常重要

虽然这次五加行讲得比较略，一些老学员也听过多次，但就像《萨迦格言》所说：“大海于水不厌足，智者于法不厌足。”修行人应当乐于一生中不断接受前辈大德的甚深教言，不起厌烦心。

五加行非常重要。大约从 2009 年开始，近十年以来，学会当中一直大规模地给大家传授五加行，要求修五十万加行。现在有相当一部分人已经完成了，尤其是今年（2017 年），有相当多的人完成了五加行。当然，有些人的修行质量不一定很高，但不管怎样，跟其他人比较起来，毕竟功课没有落下，发下的誓愿也没有违背，这几年一直在很努力地修行，这样很好。我也希望通过这四堂课，让大家对五加行有不同的认识，尤其是一定要懂得如何修五加行。

五加行的修法，在《大圆满前行引导文》中讲得非常清楚，以前我给大家详细地讲解过，其他上师也在不同场合中给大家讲过。因此，我相信大多数人在理解上没有很大困难，最大的困难在于实际修行。有些人十年、二十年还没有修完加行，说自己特别忙，但这只是借口，实际上是根基不足、特别懒惰等原因造成的，否则，二十多年连五十万加行都修不完是不可能的。相反，有些人确实特别忙，却在短短的时间内修完了五十万加行。

修五十万加行对每一个人来讲确实非常重要。我们不能只是为了听密法而修加行，而是在得到人身、值遇佛法和具相善知识等众多因缘聚合的时候，为了不虚度这难得的暇满人身，使其真正具有实义，因此要修加行。

修五加行的确非常有价值，我们要想办法帮助那些还没有修完加行的道友继续修持。发愿比较容易，有些人十年前发过愿、五年前发过愿，但后来在实际行动上却得过且过，这样非常不好。学院里有些发心人员也是如此，虽然发心和闻思确实比较忙，也有过一些特殊开许，但一直拖着不修，长此以往不是办法。所以，我希望学院各个发心部门的负责人，给那些承诺在一年、两年或

三年当中修完加行的发心人员一些特殊待遇，比如两三天里给他们半天时间修加行，这样他们修行会方便一点。当然，各部门的负责人视情况而定，但关心发心人员的修行状况也很重要。

总之，时间不会等人，一晃一两年就过去了，如果我们一直拖着不修，可能死的时候连五十万加行都没有修完，那实在令人遗憾。

不共内加行

五十万不共加行包括：皈依十万遍、发心十万遍、金刚萨埵百字明十万遍、供曼荼罗十万遍、上师瑜伽中的顶礼十万遍。一般而言，上师瑜伽中的莲花生大士心咒不包括在内，如果把那个算进来就有六十万加行，也有这样的算法。

华智仁波切在《大圆满前行》中讲，可以把皈依和顶礼两个合在一起修，有这样的传统。但一般来讲，这两个分开修比较好。为什么？因为修皈依的时候，自己应该在皈依境面前安静地坐下来修；而磕头，是修上师瑜伽之前七支供中的顶礼支。法王如意宝以前也讲过：虽然《前行》里面说磕头和皈依可以一起修，但这样一来，皈依不一定修得很圆满，如果想提升修行质量，应该分开修。

我以前是一起修的，当时德巴堪布仁波切给我们讲了一个月的前行，要求我们在一个月当中完成皈依和顶礼。所以我每天磕三千多个头，念一遍皈依偈就磕一个。当时是磕小头，不是磕大

头，这样比较方便，时间上也没有问题，用 28 天就修完了。

原来学院有一个汉僧，已经圆寂了，当时他已经接近六十岁了，用 20 天的时间就把 10 万顶礼磕完了。“您看师父，我磕得多好啊！我现在磕头，越磕身体越轻飘飘了！”所以，有些老年人磕头也是很厉害的。

顶礼最好是和皈依分开修。我们当时是一起修的，早上磕一千、中午磕一千、晚上磕一千。当时我住在一个老喇嘛家里，吃午饭前磕一些，吃完午饭后再磕一些，磕完休息一下。我当时有一双皮鞋，休息的时候就擦皮鞋。有一次老喇嘛说：“你不好好磕头，擦皮鞋干嘛？”那时我刚刚出家，虽然身体出家了，但是心还没有出家。

这次，我们用三堂课把五十万加行的修法教给大家。五十万加行的具体修法，我想大多数人都非常清楚，但是修每个加行都要保证质量，这样修五十万加行才有意义。如果没有质量，只是完成十万遍的数量，意义不是很大。

不共加行之一、皈依

◎为什么要皈依

首先，为什么要皈依，这一点必须要搞明白。我们要从轮回当中获得解脱，无非是依靠自力或他力。而仅仅依靠自力，是难以从轮回当中获得解脱的，必须要依靠三宝的力量，所以要皈依三宝。

什么是三宝？获得究竟觉悟的佛陀、佛陀宣说的妙法以及修行妙法的僧众，这三者称为“三宝”。三宝的内涵和功德，自己

应该先好好了解，不能盲目地皈依，也不能人云亦云而皈依。

◎ 皈依的发心

皈依的发心有三种：下士道的皈依，是为了获得即生或来世当中的健康、快乐、财富等；中士道的皈依，是为了自己从轮回当中获得解脱；上士道的皈依，是为了利益天边无际的一切众生。

每个人要观察自己属于哪一种发心。

◎ 皈依的誓言和决心

当皈依的对境和发心都观察好之后，可以开始作皈依。皈依有不同的仪式，《大圆满心性休息》当中有四皈依的简单仪式。仪式很重要，但更重要的是，自己内心立下一个非常坚定的誓言和决心，这才是皈依的真正内涵。

有些人认为，是否已经皈依，就看自己有没有皈依证，或者上师是否接纳自己为徒弟，“看上师咋说的，如果上师说我是他的徒弟，我就是他的徒弟；如果上师不承认的话，那我好可怜……”但实际上，这不是上师承不承认的事情，也不是有没有皈依证的问题，而是你自己要在上师三宝面前发下一个坚定的誓言。

在发誓言之前，一定要深思熟虑，再三考虑之后立下坚定的誓言和决心，这样的心态可以叫做“皈依心”。以此心态为前提作皈依，你的相续中才有了皈依戒的戒体。

我们要作真正的皈依，就一定要在皈依境面前反反复复地念诵皈依偈，要完成十万遍，这非常重要。

◎把修加行当作生命中最重要的事

每一个加行，最好以闭关或静修的方式来完成，这很重要。当然，在家人要上班，可能没办法整天闭关，那么可以想办法安排一些时间静修。比如有些人上班期间在自己的办公室里，抽空静坐一两个小时专修加行；如果没有这种方便，那么可以早晚各修一两个小时，再利用假期、周末的时间修；还有些人甚至请假半年，到一个比较寂静的地方修完五十万加行。

这些方法、手段都很有必要。如果你把修加行当作生命当中最重要的一件事，那么一定能抽出时间；如果没有这样，那么肯定抽不出时间。不仅是修加行，我们做任何一件事情都是如此。

修加行的时间不要拖得太长，否则，修行的信念会日渐消磨，最终消遁无踪，就像《入行论》中所讲：凡夫人生起的善念，就像黑夜中划过的一道闪电，是依靠诸佛菩萨的加持和威力而突然显现的，但它不会长久，只是偶尔产生，转瞬即逝。所以，当我们拥有这样的机缘时，一定要立下誓言：“五十万加行，我在有生之年一定要完成！我在两年或者三年之内一定要完成！”这样一来，你确实有可能变成一个很好的修行人。

为什么是五十万这么多呢？其实，这是一个从量变到质变的过程，也可以说是对自心的一种训练和磨练。

观修的方法是什么？我先念传承，然后简单讲解。

དེ་ནས་ཐུན་མེན་ཐོན་འགྲོའི་སྐྱབས་འགྲོ་ནི།
不共前行之皈依：

མདུན་དུ་དབག་བསམ་གྱིང་ཆེན་ཡལ་ག་ལྗེའི།
登德华萨香钦雅嘎诶

前观五枝如意树

དབུས་སུ་གླ་མ་ཨོ་རྒྱན་དོ་རྗེ་འཆང་།།
喂色喇嘛邬金多吉羌

中央莲师金刚持

བརྒྱད་པའི་གླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོས་བསྐྱོད།།
杰波喇嘛耶丹卡竹谷

传承师尊空行绕

མདུན་དུ་སྟོན་མཚོག་དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་རྣམས།།
登德吨乔地色桑吉南

前枝导师三时佛

གཡས་སུ་ཉེ་སྲས་ཐེག་ཆེན་འཕགས་པའི་ཚོགས།།
意色逆追特钦怕波凑

右近佛子大乘圣

རྒྱབ་དུ་གསུང་རབ་སྒྲིགས་བམ་རྣམ་པ་ཅན།།
佳德颂绕累玩南巴剑

后枝佛典经函卷

གཡོན་དུ་མཚོག་བརྒྱད་ཉན་རང་དགེ་འདུན་དང་།།
云德乔加年让给登当

左枝八胜声缘僧

མཐའ་སྐྱོད་ཡེ་ཤེས་ཚས་སྐྱོང་ཚོགས་རྣམས་ཏེ།།
塔够益西秋炯凑南得

周边智慧护法众

ཕྱོགས་བརྒྱ་དུས་གསུམ་སྐྱབས་ཡུལ་ཐམས་ཅད་ཀྱུན།།
秀杰地色嘉耶踏加根

明观十方三时中

མ་ཚང་མེད་པ་ཉིལ་གོང་ལྷང་གསལ་བའི།།

玛苍枚巴德贡达萨卫

མདུན་དུ་རང་དང་མ་སོགས་ལྷོས་བཅས་དང་།།

登德让当玛瘦都吉当

མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་ཀུན་གྱིས་གུས་བཏུང་དེ།།

卡恰森剑根吉给德得

དུས་འདི་ནས་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སྣོང་པོའི་བར།།

地德内纵香且酿布瓦

ཡིད་ཆེས་མཚོག་གིས་སྐྱབས་སུ་འགོ་བར་བསམ།།

耶起乔给嘉色昼瓦三

ནམ་མཁའི་གནས་སུ་ནམ་མཁའ་གང་བ་ཡི།།

那蔡内色那卡刚瓦耶

སླ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོའི་ཚོགས་རྣམས་དང་།།

喇嘛耶丹堪竹措南当

སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལ།།

桑吉秋当帕波给登拉

བདག་དང་འགོ་དུག་གུས་པས་སྐྱབས་སུ་མཚེ།།

达当桌折给贝嘉色切

诸皈境如芝麻莢

前观我及母亲等

普天众生敬顶礼

从今直至菩提果

以最诚信而皈依

遍满虚空尽边际

上师本尊空行众

佛陀正法圣僧前

我与六道敬皈依

修加行时，最好要有皈依境的唐卡。在宁玛巴的皈依境中，主尊是莲花生大士，也就是说，修皈依时主要观想莲花生大士。莲花生大士是大圆满密法的开创者和弘扬者，他的加持非常不可思议。我们讲《七句祈祷文释·白莲花》时，曾经讲过莲师的很

多功德。就我本人而言，从小就对莲花生大士有很大的信心，随着年龄的增加，这种信心也不断增长，无以言表。希望道友们经常祈祷莲师，这一点非常重要，我也反反复复强调过多次。

◎ 串习的力量

有些事情在大家耳边反复叮咛，你们会逐渐养成一种习惯。到一定时候，习惯成自然，就会成为一种不自觉的强大力量。所以，在修行的过程中，培养良好的习惯很重要。

卡耐基在《羊皮卷》中讲过一个故事，说是一个年轻人偶然得到一份藏宝图，图上说某片海滩上有一块点金石，这块珍贵的石头藏在众多石头之中，看起来和普通的石头没有差别，但它摸起来是温热的。于是，年轻人好不容易找到那片海滩，心想：我一定要想办法找到这块点金石。但海滩上到处都是石头，怎么办呢？年轻人就把石头一块一块地捡起来，用手感觉它的温度。如果石头摸上去是凉的，年轻人就把它丢进海里。他就这样找了一个星期、一个月、一年、三年。日复一日，年轻人把他捡起的所有石头都扔进了海里。

终于有一天，他捡到了一块石头，摸上去是温热的，他心里很清楚这就是传说中的点金石，但还是不由自主地把它扔进了大海。因为他已经如此习惯于扔石子的动作，以至于当真正的点金石拿在手上时，他还是下意识地把它扔进了海里。这就是习惯的力量！

好习惯与坏习惯，二者最后呈现的结果大相径庭。在佛教中，好习惯的不断培养和串习，就叫“修行”。养成好的习惯，修行自然而然会水到渠成；而一旦养成不好的习惯，明知它不合理，也很难纠正。

◎明观皈依境

修加行时最好在皈依境面前修。如果家中有佛堂，就在佛堂中挂上皈依境的唐卡，同时供奉一些佛像、佛经、佛塔，以此作为对境，呈设五供——香、灯、水、花、果。若家里不方便、条件不允许，可以在自己面前放一张皈依境的图片，尽量做一些供养。总之，修加行时，自己面前必须有一个所依，否则观想起来会很困难。

很多人说：“我的心特别浮躁，静不下来，大圆满前行的皈依境怎么也观想不起来，一会儿心就跑了，这是怎么回事？”这可能是你还没有习惯观想。一般来讲，刚开始一两周会比较困难，心慢慢习惯之后，观想起来就不会那么困难了。心堪能，修什么法都会比较容易。此时，虽然不一定能把皈依境中的所有细节都观得特别清楚，但主要的内容观想起来应该没什么问题。

一边观想皈依境中的莲花生大士和三宝所依，一边发下坚定的誓愿：“我在上师三宝面前发愿，生生世世皈依上师三宝，哪怕遇到生命危险，也绝不舍弃上师三宝。”以这样的信心和决心，猛烈地念诵皈依偈。

具体而言，首先“前观五枝如意树”，观想前面有一棵具五枝的如意树：

●中央的树枝：根本上师

中央一枝安坐着邬金莲花生大士，这里没有要求观想双身像。一般来说，观想皈依境时，如果你对密法没有生起坚定的信心，那么观单身像也可以。形象是莲花生大士，他的所有特征在《大圆满前行引导文》中讲得比较清楚；本体是与三世诸佛无二

无别的根本上师，自己的根本上师显现为莲花生大士，这样观想。五枝中央这一枝邬金莲花生大士的观想是最重要的。

●上方的树枝：传承上师

莲花生大士的周围，一层一层地围绕着诸位传承上师。从法身普贤王如来、报身金刚持如来、化身极喜金刚，再到嘉纳思扎、布玛莫扎……一直到自己根本上师之间的所有传承上师。这些传承上师以及空行、护法，弥漫着充满整个虚空。

●前方的树枝：三世诸佛

前面的树枝上，观想以现在释迦牟尼佛、过去燃灯佛、未来弥勒佛为代表的十方三世诸佛，浩如烟海，安坐在前方的树枝上。

●右方的树枝：大乘僧众

右边的树枝上，观想以文殊菩萨、观世音菩萨、金刚手菩萨、除盖障菩萨、地藏王菩萨、普贤菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨等八大菩萨为主的所有大乘圣众。

●后方的树枝：法宝经函

后面的树枝上，观想三世诸佛所宣讲的所有经典。《大藏经》的律部、宝积部、般若部等显宗经典，以及玛哈约嘎、阿努约嘎、阿底约嘎等密宗续部，全都包含在内。

●左方的树枝：小乘僧众

左边的树枝上，观想以佛陀八大弟子——目犍连、大迦叶、舍利子、阿那律等八位小乘圣者为主，由声闻缘觉小乘圣者僧众围绕着。佛陀有小乘的“十大弟子”，也有“八大弟子”的说法。

●树枝的空隙：男女护法众

这些树枝的所有空隙中间以及整个虚空中，遍布着寂猛浩瀚的勇父勇母、智慧护法众。

如此，上师三宝在皈依境中已经全部具足：中间的莲花生大士跟上师无二无别；前面的三世诸佛代表佛宝；左右两边的大小乘圣者代表僧宝；后面的经函代表法宝。皈依境就像芝麻荚打开一样，密密麻麻。以莲花生大士为主的所有十方诸佛菩萨，全部清清楚楚地观想在自己面前。总之，明观十方三世的诸佛菩萨、声闻缘觉、佛法僧三宝。

如果一开始观不出来，那么先多祈祷上师三宝。修五十万加行时，最好前面先念一遍《八吉祥颂》和三遍《大自在祈祷文》，然后是皈依、发心、上师瑜伽。之后，念一遍《开显解脱道》，再开始修某个加行。如果你实在没有时间，也可以直接修某个加行。

在念修皈依加行前，先安住、发菩提心，然后好好地看一下皈依境唐卡，看完后默默发愿：“为了利益一切众生，今天我要好好地修十万遍皈依。我在三宝面前再再地发愿，乃至成佛之间一定要皈依三宝。”这样修行的质量会非常好。否则，像我年轻的时候，心态比较浮躁，一边磕头一边念皈依偈，数量上倒是完成了，但质量的确不是很好。所以，后来凡是念诵仪轨、祈祷三宝的时候，我都很认真、很真诚地念诵。

修行时尽量选择比较寂静的环境，这一点很重要。自己要下决心每天抽出一定时间，比如两三个小时，来闭关修加行。我们

藏地一般都是以闭关的方式修五十万加行，除了护关者一天送三顿饭之外，整个闭关期间都不受打扰。其他人也很支持和配合，“他在修五十万加行，不要去打扰他”。不像汉地有些人，只能偷偷摸摸地修。据说有些居士在走廊当中修，有些居士在单位或其他环境中修。有些人条件不太好，工作特别累，家里和单位也不支持，但这样的人却特别精进，能空出一些时间修行。反而是各方面条件很不错、家人也非常支持的人，修行却不精进。

其实，最主要的是自己的心。如果心很虔诚，你总会找到办法。我听说有些道友的家人非常反对他学佛，但他每天以锻炼身体为由，早上五点钟起来，到外面去修加行。每次家人问他的时候，他就说，“今天我跑步去了”“今天我爬山去了”……最后他把加行都修完了，家人还没有发现。

正行念诵与观想

首先把皈依境的唐卡摆在前面，接着观想：在自己的前面，以莲花生大士为主的三宝所依。如果你观得不是特别清楚，按照以前有些上师的教言，可以大概观想：以莲花生大士为主的三宝所依就在我的面前，我就在三宝所依面前发誓愿：生生世世皈依上师三宝。

然后开始念皈依偈颂，念藏文汉文都可以：

**遍满虚空尽边际
上师本尊空行众
佛陀正法圣僧前
我与六道敬皈依**

在无边无际的虚空界中，遍满三宝、三根本——上师、本尊、空行是三根本，佛陀、正法、圣僧是三宝，这即是宁提派前行仪轨中说的“真实善逝三宝三根本”。在这样的三宝三根本面前，我和六道众生一起恭敬皈依。

观想自己前面是怨恨的敌人、冤亲债主、鬼神等，今生的父母分别观在右边和左边，六道众生围绕在自己的周围。六道众生的位置观得不是很清楚，问题也不大。有些道友对自己的位置很执著，认定这就是我的，谁都不能碰。这样不太好，佛教徒不应该有这样的执著。

在观想怨敌时，有些道友说：“我在这个世界上根本没有仇人，我前面都是空的，怎么观？”但也不一定。如果今生有怨敌，就把怨敌观在自己的前面；如果想不起今生有什么怨敌，可以在前面观想前世的冤亲债主。但很多人可能不愿意把怨敌放在前面，而是把他们放在自己根本看不见的地方，因为“怨敌在我前面的话，皈依修不好”，所以不要说前面，即使放在旁边也不愿意。而在观想父母时，有人会把父母放在左右两边，但有些人和父母的关系也不太好，觉得把素不相识的人放在两边或者前面可能好一点。

其实，修皈依时把怨敌观在前方，这正是大乘佛教的特殊意义，就是一定要毫无差别地看待自己的父母和怨敌，甚至把怨敌看得比其他人更重要，所以要把他们放在前面。我们坐着的时候，很讨厌视线被前面的人挡住。在皈依境面前，如果怨敌的个子再高一点的话，就更不愿意放在前面了。但在修皈依的时候，一定要把自己的怨敌、鬼神、罗刹等，凡是损害自己身心的各种众生，都观想在自己的前面。

然后一心一意地开始念皈依偈。一座念诵一两个小时都可以。一座的念修数量圆满后，开始结座。

◎ 结座的观想与安住

结座时的观想是，如前行中所说，自他一切众生就像鸟雀被石簧惊动飞起一样扑向皈依境，我和众生全部变成光融入前面的皈依境，皈依境也从周边开始慢慢地融入中央的莲花生大士，最后莲花生大士变成一个明点，慢慢融入法界，一切都变成空性。在这样的空性境界中稍许安住。

如果在安住时证悟了远离四边八戏的中观境界，这就是胜义皈依。皈依有世俗皈依和胜义皈依，胜义的皈依就是证悟一切万法的本体都是空性，这种空性是连空性的概念也不存在的一种状态。

有些人稍微在一无所有的境界当中安住，就认为自己已经证悟空性了，其实这跟真正的空性相差比较远。但是，在什么都不执著的境界当中稍微安住，这也是智慧资粮的因。我们将来要成佛，需要福德资粮和智慧资粮。

总之，每一次修行，最后心安住一会儿，根据自己的情况，一两分钟都可以。当产生分别念时，开始回向善根。

一座的修法就是这样的。通过这种方式完成十万遍皈依。

◎ 平时如何修皈依

下座后行住坐卧一切威仪，全部观想为上师的显现。就像前行里面讲的一样，有时把上师三宝观想在自己的肩上，有时观想在自己的心间，有时观想在自己的头顶上，一直用各种方式来供养、祈祷。

◎时刻不忘祈祷上师三宝

在座各位，如果各方面因缘具足的话，一定要在有生之年完成五加行！现在，藏地的很多年轻人和老师都在修加行，非常欢喜。在汉地，这三十年来我们也一直非常努力地劝大家修加行，因为我们自己受益匪浅——修完加行之后，心真正融入了法，虽不敢说完全融入，但的确到现在为止，自己的出家形象还没有舍弃，修行人的威仪还保持着。其实这也不是很容易的，这一切得益于最初修过加行。

一个人出家或者加入讲经说法的行列，不算很难，但任何一件事情要坚持下来则不是那么容易。我认为自己到现在也没有舍弃出家形象的最主要原因，就是刚出家的时候修了加行。修了加行以后，相续中很多不好的分别念全部遣除了，成了一名真正的佛教徒。

其实，是不是真正的佛教徒，并不是看你办了皈依证没有、上师承不承认，或者你自己怎么认为。有时候，虽然你自认为是佛教徒，但也许根本算不上，因为真正的佛教徒，纵遇命难也不会舍弃三宝。

我记得上师如意宝 1993 年去加拿大，一天晚上，有个记者问了法王一个非常尖锐的问题（很多记者都喜欢这样），当时我也在场，他说：“当您在人生当中遇到无法想象的违缘、障碍时，您会怎么办？”法王说：“我会一心一意地祈祷上师三宝。”这句话对我影响至深。后来，每当我在人生中遇到恐怖的事情或没有安全感时，唯一想到的就是：我应该祈祷上师三宝，上师的功德和威力不可思议。确实，此后很多因缘发生了难以想象的转变。

所以，希望佛教徒在人生中遇到困难时，一定要祈祷三宝。

有些人说：“我现在进入了一个瓶颈期。”当陷入困境难以走出来的时候，一定要祈祷上师三宝。这样一来，在你的前面自然而然会现出一条光明大道。

皈依的学处和功德，以前详细讲过，在此不广说。

不共加行之二、发菩提心

下面讲发心。

སྐྱབས་ཡུལ་དེ་ལྟ་བུའི་མདུན་དུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་ལ།

于如是皈依境前发心：

ཐོག་མར་ཚད་མེད་བཞིལ་སྒོ་སྐྱབས་ནས་སེམས་ཅན་གྲམས་ཅན་བདེ་བ་དང་སོགས་

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

ཅི་རིགས་བསལས་པ།

དངོས་གཞི་སེམས་བསྐྱེད་པ་ནི།

正行发心：

རྟོ་རྩི་ལྟར་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྐྱེས་བཅས་ཀྱིས།།

吽！结达地色嘉瓦这阶吉

吽！如三时佛及佛子

བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་བྱུགས་ནི་བསྐྱེད་པ་ལྟར།།

香且乔德特纳吉巴达

发起殊胜菩提心

བདག་ཀྱང་མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་ཀུན་བསྐྱལ་བུའི་བྱིས།།

达江卡恰桌根扎西些

我亦为度普天众

ལྷ་མིང་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།

喇梅香且秋德森吉多

发起无上菩提心

འདི་འབྲུམ་བསགས།

诵十万遍

རྗེས་སུ་འབྲས་བུ་ལྷགས་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཚུལ་ཁྱད་པར་གྱི་ཚུལ་དུ།

随后密宗果乘之殊胜发心法：

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས།།

达当塔意思剑南

我与无边众

ཡི་ནས་སངས་རྒྱས་ཡིན་པ་ལ།།

噫内桑吉印巴拉

本是正等觉

ཡིན་པར་གཤམ་པའི་བདག་ཉིད་དུ།།

印巴西波达涅德

了知如是性

བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།།

香且确德思吉斗

发大菩提心

◎发菩提心的所依也是皈依境

修五加行时，皈依和发心都用皈依境唐卡，要把它放在佛堂中最最重要的位置。我看过很多居士的佛堂，里面都供着莲花生大士像和皈依境，而且皈依境的做工也非常精致。如果皈依境非常清晰，观想起来也比较容易。

对于真正修密法的人来说，皈依境特别重要，应放在自己的佛堂、办公室或其他重要的地方。不仅是在修五加行的时候，平时也要经常在皈依境前放一些供品，把它当成自己终身皈依的对境。

很多人把夫妻俩的结婚照作为“皈依境”挂在屋子里，但离婚时没办法处理，要么烧了，要么扔到垃圾桶里。但如果我们皈依的是三宝，则不需要这样。作为凡夫人，这样的所依很重要，比如说，办公室有一尊莲花生大士像，那么你看到后马上会祈祷。所以，修行的所缘境很重要。

有些人觉得：这些都是相，我学中观就可以了。这样想的话，以后你的修行不一定成功，因为很多理论家的修行是不成功的。我这么说，也许你们不一定高兴，但经过长期观察，我总结出的人生经验是：很多人讲得特别好，智慧也很不错，但没有信心或偶尔有一点信心，这种人很容易退失，而以智慧和信心虔诚修行的人，皈依和发心都不容易退转。

所以，修皈依、发菩提心和其他加行时，佛堂中最重要的所依就是皈依境。有些佛教徒家里，包括有些寺院，如果不方便供皈依境，那么在前面放一张皈依境的照片也可以。

如果藏传佛教的佛像和唐卡在汉地一些道场不方便供奉，也不一定非要放在特别明显的位置。1987年我们去五台山时，法王说最好每个寺院都放一尊莲花生大士像，但有些寺庙接受，有些不接受，因此我们特意做了一批袖珍莲花生大士像，放在罗汉殿一个小小的孔里面，外面根本看不到。为了创造弘扬教法的缘起，好多莲花生大士像都藏在不同的山洞里面。所以，弘法很需要善巧方便。

◎藏传佛教的利他思想

现在各个地方有一些道场，建道场的目的，不是为了控制任何人，也不是为了把信众拉入藏传佛教，而是为了把佛法弘扬起来。弘扬的时候，要有一种服务的心态——我们是为大家服务的，

为汉传佛教乃至全人类的宗教服务。我们去服务别人，别人不会有危机感；如果我们要占据寺院、领导别人的话，对方会有防备心。我发自内心地讲，藏传佛教不需要占据多少地方，如果大家有意义，我们愿意把藏传佛教的精神奉献给全世界、全人类。

我相信未来十到二十年，藏传佛教会越来越兴盛。现在全世界很多人的目光聚集在青藏高原，但大多数人觉得这是个神秘的地方，纯净的世界屋脊，因此很好奇、很关注，只停留在这个层面。但我想，藏地最吸引人的地方，是这里有着传承完整的藏传佛教，正是它，给世界带来了巨大的利益，让很多人的心灵获得了解脱。所以，学习藏传佛教才是最重要的。不然全世界的人来到这里，只是采采野花、看看蓝天，这样解决不了心灵的痛苦。如果想真正领略藏地的风光、探寻最神秘的宝藏，就应该去了解和学习藏传佛教，它对你的心灵非常有帮助。

将来，藏地的机场、高速公路会越来越多。我们也非常担心，随着藏地的开放，这里的宗教和文化若没有得到很好的保护，很有可能会遭受破坏甚至毁灭。如果我们学习藏传佛教的人，一起把平等、利他的思想传达给世人——不说密宗当中的高深境界，只是菩提心这样的利他思想，也能给全人类带来巨大的利益。

当今时代物质丰富，但人们普遍面临心灵危机，心里特别痛苦，21世纪的抑郁症患者已经达到了人类有史以来的高峰。这个时候，我们学习藏传佛教，一定要汲取其中的精华——利他思想，以此来帮助他人。

学佛不在外相上，并不是骑着马、穿着藏服就是学佛。我们从康定上来的时候，看到很多游客穿着藏服、骑着马在山坡上游玩，很多人觉得这就是藏地的特色。其实，藏地的文化并不只是

骑马，骑马不会品尝到藏文化真正的智慧。藏地的高僧大德们已经把智慧全部写进了书里，如山一样地堆在寺院里面。大家在寺院门口拍个照，就说“我到喇荣佛学院了”，其实你只是在喇荣佛学院的门口拍个照片而已，还没有真正进入智慧的佛学院，智慧的佛学院和形象的佛学院是有差别的。所以，真正融入藏地的文化可能更有意义。

◎修四无量心

上面已讲了第一步，以皈依境作为发菩提心的所依。

第二，在修菩提心之前，要先修四无量心。一般来讲，要生起菩提心，一定要先修四无量心。这些道理以前讲过，《大乘经庄严论》中也有专门一品讲四无量心，所以这里不多说。

◎正行念诵与观想

第三，正式观修菩提心，正行是这样的：

**吽！如三时佛及佛子
发起殊胜菩提心
我亦为度普天众
发起无上菩提心**

这个发心偈要念满十万遍。

●为什么要发菩提心

发菩提心就是为了利益众生，断除自私自利的心。不管你想要获得什么样的成就，只要是大乘佛教徒，就一定要发菩提心。

阿底峡尊者说过，大乘和小乘之间的最大差别，就在于有没有发菩提心，这是大小乘的界限。

大家应该非常清楚，如果没有菩提心，出世间的成就无法获得。禅宗的明心见性一定要发菩提心，为什么？不利益众生的证悟者哪里有啊？不可能有的。学净土宗也要发菩提心，因为《阿弥陀经》《无量寿经》和《观经》里面都讲了，往生极乐世界要具足四大因——明观福田、积资净障、发菩提心、发愿回向，其中一个就是发菩提心，讲得非常清楚。藏传佛教中的各种修法，包括大圆满、大手印等，都离不开菩提心。所以，我们一定要发菩提心。

当然，个别传承显现上似乎没有特别强调菩提心，但实际上，不发菩提心的佛菩萨是没有的。只有发了菩提心，你的修行才会成功，你的修行才是大乘的修行。

因此，不论是修显宗还是修密宗，既然大家都自认为是大乘佛教徒，那么就一定要发菩提心。发菩提心，并不是口头上说说，而是要在内心发下坚定的誓愿：“所有众生无始以来都当过我的父母，我此时此刻发下菩提心，以此力量，一定要救度这些众生！”同时忆念：往昔释迦牟尼佛、文殊菩萨、观音菩萨等诸佛菩萨，他们也是最初发了菩提心，最终修行成就、如愿以偿；我今天也在以莲花生大士为主的上师三宝面前发誓愿，我也一定要生起无上的菩提心！然后，以这样的心态认真、虔诚地念诵发心偈。

修行的时候，要品尝到修行的味道。这是什么意思？就是说，修皈依的时候，心里要想：我一定要皈依上师三宝，纵遇生命危险也绝不舍弃三宝。发菩提心时要想：我一定要发无上殊胜的菩提心，菩提心就像如意宝一样，以前没有生起的话，让它马上生

起来，已经生起的话，让它不要损减，而是蒸蒸日上。“香且森
窍仁波切，玛基巴南洁杰结，基巴年巴美巴扬，恭内恭德培瓦效。”
（汉意：“菩提心妙宝，未生者当生，已生勿退失，辗转益增长。”）
我们每天的念诵当中有这个偈颂，《入菩萨行论》中也有这个发
愿文。

●修行人心理要健康

我再次强调，特别希望在座各位好好修加行。有些人已经修完一遍了，还打算修第二遍、第三遍……而有些人一遍都没有完成。当然，每个人的情况，包括身体状况、时间意乐等各不相同，所以也不能过于强求。如果实在不能修，也不要太过埋怨和苛责自己，不管怎样，我们的心态要健康。如果你天天都责骂自己：“我这么懒惰的人，我这么恶劣的人，我这么愚痴的人，现在又不修加行！”天天对自己不满意，总是自我侮辱和轻毁的话，那么你的心理可能会发生一些变化，最后变得不健康，甚至连说话都颠三倒四，身边人看了也害怕，“啊？怎么了？这个人是不是精神出问题了？”这样不太好。

作为佛教徒，即使不能修行，也一定要做到心理健康，要吃好、穿好、睡好，这是做人的基本要求（众笑）。先健康地活着，身体健康，心理健康，在这个前提下，如果能修五十万加行是最好的，如果实在不能完成，也千万不要产生心理疾病。当然，一定的压力是可以的，有压力才有动力，有动力才会成功。

修行人的心理一定要健康，这一点很重要。否则，老觉得别人都修得那么好，为什么我修不了？然后开始打自己、骂自己，最后慢慢心理出问题，这样没有必要。实在不行的话，这辈子修不成下辈子再修吧，只要你健康就可以，我真的这样认为。

所以法师们也不要催得太紧，不然对方一直被逼，最后不知道会发生什么事情。现在很多人的内心特别脆弱，简直难以想象，一句话不注意，他就觉得被伤透了，就像破碎的玻璃一样，再也无法挽回了。有些玻璃是比较坚硬的，但现在个别人的“玻璃心”特别容易破碎，稍微碰一下，“啪——”就不行了。

◎密宗的发心仪轨

如果按照密宗的发心仪轨，偈颂是：

**我与无边众
本为正等觉
了知如是性
发大菩提心**

这是密宗的发心修法。在密宗的一些仪轨当中专门念这个发心偈。

◎结座的观想与安住

收座的时候，观想皈依境化光融入自己的身体（这跟修皈依收座时的观想不同），自己获得了诸佛菩萨的加持，变得与诸佛菩萨无二无别，然后慢慢融入空性。在空性当中安住一会儿，最后起定的时候做回向。

◎平时修菩提心的基本要求

一切威仪当中，利益他众的心态和行为不能改变，这是修菩提心的基本要求。

发菩提心的功德和学处、愿菩提心和行菩提心的具体修行方

法，以及六波罗蜜多的道理，我们在其他论典当中已经讲过，大家可以参阅。

不管怎么样，希望大家一定要修加行。不要因为自己工作繁忙、身体不好等原因，就轻易放弃这么难得的修加行的机会。如果身体实在不好，原来上师如意宝在学院也讲过，每一个加行可以用两百万遍金刚萨埵心咒或者观音心咒来代替。除此之外，若想变成一个很好的修行人，最好是修完五十万加行。

修完加行之后，人确实会完全不同。我能明显感觉到，修完加行的人，就像野马已经被驯服一样，身和心都已经调伏得很不错了。倘若没有修完加行，即便是再好的根基，跟真正的密法法器还是有一定的距离。

我也知道，你们有些人连磕一个头、听一堂课都有困难，要修这么多加行，对大城市里面的人来讲，确实压力比较大。如果压力实在太大，就慢慢来吧，我刚才也讲了，心理一定要健康，不要过于逼迫自己。不然的话，修行也修不好，工作也做不好，不值得。现在有些人，修行对他来讲不是心灵妙药，反而成了一个负担。我觉得这可能是自己不会调整的原因，如果会调整，工作再忙也可以平衡，不至于那么困难。

我认为很多人的成功，一是靠自己的能力，一是靠自己的智慧，还有一点就是时间的积累。如果每天少睡一个小时，把散乱的琐事减少一部分，这样一来，完全可以挤出时间来修行。你们每个人根据自己的情况来做决定。

不管怎么样，我发自内心地讲，还是很欢喜。有时候去一些大学作演讲，会说“我今天很高兴”，其实不是那么高兴，但好



像已经习惯这样讲了。但是，我待在学院的时候是发自内心的高兴，一想到今天有课就很欢喜，一想到能够跟大家一起学习大乘佛法，再好好地念《普贤行愿品》做回向，觉得非常有意义。不像有些人，“哎呦，今天有课好痛苦啊！”

学习佛法和修行佛法，这才是人生的意义所在。当然，这是我们佛教徒的观点，非佛教徒不一定这样想，他们认为其他很多行为有意义，对此我也不否认。但是，作为大乘佛教徒，我们每天要么闻思修行佛法，要么做一些利他的事情，并且发愿回向，这样每一天都不会虚度，非常重要。

第三课

思考题

1. 修行人为什么要积资净障？加行的不共加持力体现在何处？何为曼茶罗？修曼茶罗的必要是什么？
2. 请分别解释所修曼茶罗、所供曼茶罗。供曼茶罗时，佛台上应如何摆放？曼茶盘的材质和供曼茶的供品可以用哪些？为何要反复擦拭基盘？
3. 请解释供三身曼茶罗偈颂的含义。为什么说麦彭仁波切造的三身曼茶罗仪轨简便易行？
4. 修行人广作忏悔有何必要？为什么说修金刚萨埵是最好的忏罪方法？
5. 请描述：金刚萨埵修法之前行——观想金刚萨埵佛尊；正行——观修百字明及降下甘露；后行——结座、化光融入、回向。
6. 请分别解释四对治力。为什么说咒语与本尊是无二无别的？

前面我们讲了共同加行修法和不共加行中的皈依、发心，今天讲供曼茶罗和金刚萨埵百字明的修法。

◎不共修法对人人都有利

我们现在讲的这些修法，实际上是密法的不共修法。皈依、发心、供曼茶罗、金刚萨埵、上师瑜伽等不共加行修法，在显宗是没有的，不论是藏传佛教还是汉传佛教的显宗当中都没有。所

以，我们称其为“不共修法”。

如果仅仅学汉传佛教或者显宗，这些修法不一定能找到。当然，在汉传佛教的唐密中也有个别类似的修法，但像藏传佛教不共加行这样次第分明的修法是没有的。

如今全世界有很多佛教徒，其中，在修藏传佛教宁玛派五加行的人为数不少。在西方国家，学密宗的佛教徒几乎都在修加行。在藏传佛教中，格鲁派、噶举派、萨迦派、觉囊派都有各自的五加行修法，有的是四加行或六加行，很多人都在修这些加行。

今天在座的有不同教派的佛教徒，不管学修哪个教派，不共加行修法对每个人来讲都非常有利。在藏传佛教中，以前的蒋扬钦哲旺波，近代的顶果钦哲仁波切，还有萨迦派、格鲁派以及宁玛派的很多高僧大德，从传记中看，他们修过不同教派的加行或生圆次第。因此，不同教派的佛教徒对修五加行不用有任何顾虑。就像如意宝，无论在哪里，只要对它祈祷，都会满足众生的愿望；也像清净的水，任何众生喝了，都能解除干渴，这是它的不共能力。

因此，各教派的佛弟子们心胸不要太狭窄，要有一颗包容的心。如果认为我是某个教派，这个法不能看，那个法不能修，那个上师不能朝拜……其实这是不合理的。不同教派的上师，都是本师释迦牟尼佛的传承弟子，他所传承的教派和修法，只是暂时的路径不同，实际上殊途同归，最终的目标完全一致。

不共加行之三、供曼荼罗

前面讲了不共加行的皈依和发心，今天先讲曼荼罗，然后是

金刚萨埵修法。有的加行仪轨中先讲忏悔，然后是积累资粮。共同加行在不同的讲义当中，有的先讲轮回过患，后讲因果不虚；有的先讲因果不虚，再讲轮回过患，其实次第上没有太大的差别。但你修哪个仪轨，就按照它的次第来做。比如你用《开显解脱道》来修，那就先修曼荼罗，后修金刚萨埵；如果其他仪轨中是先讲金刚萨埵、后讲曼荼罗，就按它的次第修。

◎加行的不共加持力

我们经常把积累资粮和净除罪障统称为“积资净障”，为什么要积资净障？因为这对每个修行人来讲非常重要。现在很多人修行修不动，原因有两个：一是福报太浅，如果没有积累过资粮，修行不一定成功；二是业力深重，这样一来，修行也难以成功，因为如来藏的光明已经被业障的浓云所覆盖，很难修下去。

所以，我们想要通达无二智慧，一定要修加行。修不修加行，对自相续的改变是完全不同的。修了加行，自相续会发生很大的改变，这就是传承上师和加行法的加持力。

也许有些人不一定承认加持力，我以前在不同的场合中讲过，所谓的“加持力”，是一种无形的能量、力量，不仅佛教讲加持力，世间也有很多这样的无形力量。比如我们看了一部电影，电影的场景始终浮现在脑海里，这就是电影的加持力；再比如我们看到世间的一句格言，或者阅读了某位名人的书籍，这句格言或这本书对你的人生产生了极大的影响，这也是一种加持力。如果你没有亲自品尝到其中的味道，那就根本得不到加持。

所以，五十万加行的加持力，从来没有修过的人根本不知道。如果你已经修完了加行，再观察自己的心态，和修加行之前是截然不同的。因为你已经得到了传承上师、本尊、空行、护法的加

持力。很多人可能觉得这只是一种传说，如果这样认为，那你就感受不到他们的加持力。但是，如果你在修行过程中，以虔诚的信心经常祈祷、供养、积累资粮，久而久之，你的心态会完全改变，而且这种改变是永久性的，这就是获得了“加持力”。

因此，如果没有修过任何加行，也没有听过密法，有些道理听起来或许比较陌生，不一定马上就有感觉。但如果你的心和行为都已经加入修加行的行列，并且品尝到了它的“美味”，那么你的心态跟以前是完全不同的。很多事情，我们只有通过自己的感知力，亲身感受之后才能理解，否则别人再怎么讲，我们也不一定能完全明白，只有自己品尝到它的味道，才会真正明白其中的奥义。

◎ 供曼荼罗之必要

“曼荼罗”是梵语，坛城的意思，也有世界的意思，即器世界和有情世界的总和，也可以解释为宇宙。

为什么要修曼荼罗？就是为了积累资粮。《前行》中有一个教证：“当知胜义俱生智，唯依积资净障力，具证上师之加持，依止他法诚愚痴。”也就是说，胜义俱生的智慧，唯一依靠积资净障和具证上师的加持力而产生。

胜义俱生智慧就是胜义谛的空性见，要让它在我们的相续当中产生，唯有三种方法：积累资粮、净除罪障、上师加持。依靠这三种途径可以证悟空性，除此之外的其他方法都无法做到。换句话说，虔诚地积累资粮、忏除罪障、祈祷上师，通过这三种方法一定能获得证悟。

所以，在漫长的修行道路上，我们要抓住重点。现在有一句

很流行的话叫“重要的事情说三遍”，所以我要给你们再重复一遍：“积累资粮、净除罪障、祈祷上师是证悟空性的唯一方法！除此之外，其他的只是辅助方法，不是真正的途径。”所以，通过供养曼茶罗来积累资粮非常重要。这是供养曼茶罗的目的。

依靠什么样的方式供曼茶罗？它有很多种表示方法，但主要分为所修曼茶罗和所供曼茶罗。

◎ 所修曼茶罗

我们平时把所修曼茶罗观想为三身刹土。所修曼茶罗盘放在佛台上，最下面的是底座，第一层代表化身世界，第二层代表报身世界，第三层代表法身世界。曼茶罗的三层，表示法报化三身，分别观想为法身普贤王如来、报身金刚持如来、化身喜金刚（或是以金刚萨埵为主的十方诸佛菩萨），作为所供曼茶罗的对境。



供曼茶罗时，前面的佛台最好有三层：最上面一层放佛经、佛塔和佛像，这叫三宝所依；中间一层放所修曼茶罗；下面第三层一般放五供，就是食子、花、水、灯、香。《前行》当中有这个图，是按照堪布阿琼《前行备忘录》里面的修法画的。

所修曼茶罗，是所供曼茶罗的对境²。

修供曼茶的时候，佛堂里面除了供养佛像、唐卡等三宝所依

²此处要注意：所修曼茶罗是摆放在供台上的，所供曼茶罗是我们手里拿着修的。

之外，最好再供一个所修曼荼罗，平时不用撤。也就是说，在刚开始修供曼荼罗加行时，先用三十七堆的仪轨供一个曼荼罗，然后供在佛台上，不用每天换。这个所修曼荼罗，是供养的对境，也是我们要修持的法报化三身的器世界和有情世界。

◎ 所供曼荼罗

第二个是所供曼荼罗。供曼荼罗的主要目的就是积累资粮。当然，整个三千大千世界的有主物、无主物，我们不可能全部拿来供，但通过心里观想，把这些供品全部供养十方诸佛菩萨，也同样获得福德资粮。这是一种意幻供养，跟真实供养的功德没有什么差别。所以，供曼荼罗是一种非常好的修行方法。

以前，阿底峡尊者随身都带着一个木制的曼荼罗，一旦相续当中产生恶分别念，他马上坐下来供曼荼罗进行忏悔。前辈大德们对供曼荼罗尚且如此重视，那我们作为后学者，万万不能忽略或轻视，认为“这种做法有什么啊？这是一种什么行为啊”等等，千万不能这么想。

很多人对一些有价值的道理不能接受，主要原因就是无明烦恼让我们经常看不到事物的真相，因此失去了认识真理的机会。所以，有时候不要太过相信自己的分别念，一定要依照前辈大德们的教言来行持。因为，我们多少生世修来的智慧加在一起，也无法与前辈大德智慧的万分之一、千分之一相比，这是千真万确的。我并不是赞叹某个大德，只是把凡夫和圣者的智慧做比较而得出的结论。

所以，供曼荼罗非常重要。没有修过加行的道友，希望这次

讲解之后，都能实地修持。

● 如理观想很关键

修加行的时候观想很重要。如果没有观想，只是在身语上供曼荼罗，那么假使数量上完成了十万，质量上也不一定过关。所谓质量过关，就是要如理观想。

供曼荼罗的方法，以前我给大家详细讲解过，这次只是做个简单的演示。首先我们放第一层，代表化身世界。化身世界就是一尊佛的所化世界，又叫三千大千世界，比如释迦牟尼的所化世界就叫娑婆世界，包括四大洲和须弥山，这样的世界不计其数。观想以化身世界中的人和物等所有欲妙作为供品进行供养。

然后再放第二层，观想是报身世界，也就是东方不动佛、南方宝生佛、西方阿弥陀佛、北方不空成就佛、中央毗卢遮那佛的刹土（在《大幻化网》中有两种说法）。这是报身佛的五方世界，将这些世界观想为供品做供养。

第三层是法身世界，法身没有刹土，也没有真正的实体，它跟主尊、刹土、眷属一味一体、无二无别，但我们在修行过程中，也可以把它当作一种刹土。心的本来面目、如来藏的光明与空性无二无别的本体，就是所谓的法身。

以上把我们现空无二的心性、诸佛刹土的一切庄严，以及世间当中所有清净、不清净的物质，全部作为供品——也就是说，把三身世界的一切庄严供养诸佛菩萨，以此积累资粮，利益无边的众生。

我们供曼荼罗，最主要的目的就是积累资粮，这一点大家一定要记住。

供曼茶罗有五堆、七堆、三十七堆等不同修法，也有很多不同的仪轨。《大圆满前行》里面讲了三十七堆曼茶罗的修法，这个仪轨是萨迦法王八思巴尊者（卓贡却帕）所造，在藏地比较流行，宁玛、萨迦、格鲁、噶举等各个教派的寺院都用这个仪轨供曼茶罗。当然，三十七堆曼茶罗和三身曼茶罗，不同的教派也有不同的供法。

● 材质

曼茶罗的材质，上等的黄金、白银，中等是黄铜、红铜、铁等。如果条件实在不具足，华智仁波切在《前行》里讲，用石板、木块也可以。现在再穷的居士也应该请得起曼茶盘，因为很多曼茶盘并不贵，而以前的大德们修加行时，资具比较缺乏，有的甚至连曼茶盘都没有。

● 供品

供曼茶的宝石，上等用金银玛瑙珊瑚珍珠等七宝；中等用五谷粮食，青稞、麦子、大米等等；如果实在没有，也可以用细沙。如果自己明明有，却舍不得供，这是不行的。有些道友可能福报比较具足，在佛堂里面放很多金银制的曼茶罗，自己也经常修供曼茶，特别好。不仅仅是修五十万加行时要供曼茶，平时早上起来能供一次曼茶罗，功德也特别大。

以前，宗喀巴大师修曼茶罗，手腕都磨破了。前辈高僧大德一般都是这样，手腕磨破以后，用手的侧面或者背面来磨。为什么要这样磨？并不是曼茶罗上面有不干净的东西，也不是诸佛菩萨有什么需要被清净的，而是表示我们心相续中的烦恼尘垢需要通过擦拭的方式来净除。因此，供曼茶，既是很好的忏悔方法，

也是积累资粮的方便法。

我希望道友们好好地修十万遍供曼茶，且不说积累资粮圆满佛果，至少你今世的生活会有所改变。有些人福报太浅了，生活很窘迫，经济上很困难，这是以前没有修曼茶罗的缘故（众笑）。

这个修法比较简单，以前讲《前行》时讲得比较细致，你们可以参阅《前行广释》。³

下面我们一边念传承，一边在字面上做简单的介绍。

◎ 供三身曼茶罗偈颂

མཇུལ་ལ་ཚོམ་བུ་བཞོད་ལ།

于曼茶盘中安置供堆：

ཧོའུ་རྩྱི།

嗡啊吽

嗡啊吽

ཚོམ་དབྱིངས་མཉམ་ཉིད་ཚོམ་སྐུའི་ཞིང་ཁམས་སུ།

秋扬年涅秋给央卡色

法界等性法身刹

རང་སྐྱང་མ་འགགས་ལོངས་སྐུ་རིགས་ལྗེའི་ཞིང་།

让囊玛嘎隆格热诶央

自现五部报身刹

མཁའ་ཁྱབ་སྐུལ་སྐུའི་ཞིང་གི་བཞོད་པ་རྣམས།

卡恰折给央各古巴南

遍空化身刹庄严

³供曼茶罗的修法，在《前行广释》第119节课中有更为详细的讲解，大家可参阅。另外，具体修持该加行时，可按照教务处下发的《供曼茶加行修法》来修。

ཀུན་བཟང་བདེ་ཚེན་མཚོན་པའི་སྒྲིན་དུ་འབྲུག།

根桑得钦秋波真德玻

普贤大乐供云献

ཨོ་རྩུ་མུལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུང་སྒྲ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨ་ཏྟེ།

喻鬪那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕鬪那萨玛耶啊吽

ཞེས་འབྲུག།

以此供养

麦彭仁波切的这个供曼茶仪轨很简单，也很殊胜。《普贤上师言教》里面，三身曼茶罗的仪轨有三个颂词，而这里用一个颂词全部包括。按照前辈有些大德的传统，修供曼茶的时候，三身曼茶罗修三万遍，七堆曼茶罗修七万遍。

◎供七堆曼茶罗偈颂

ས་གནི་སྒྲོ་ས་རྩུ་ས་བྱུག་ས་ཤིང་མེ་ཉོག་བཀྲམ།།

萨耶布切谢向美斗扎

涂香鲜花遍大地

རལ་རབ་གླུ་མང་བཞུག་ཉལ་རྣམ་བརྒྱན་པ་འདུལ་མཐམ

热绕朗月涅得坚巴的

须弥四洲日月饰

སངས་རྒྱས་ཞིང་དུ་དམིགས་དེ་ལྷལ་བ་ཡིས།།

桑吉扬德莫得破瓦意

观想佛刹作供养

འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་ལ་སྒྲོད་པར་ཤོག།

登根那大扬拉秀白秀

愿诸众生行佛刹

ཨོ་གུ་རུ་རྩུ་མུལ་དུ་ཇ་མེ་གླ་ས་མུང་སྒྲ་ར་ཏ་ས་མ་ཡེ་ཨ་ཏྟེ།

章格热鬪那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕鬪那萨玛耶啊吽

以前，有个人说他已经修完加行了，我说：“那你给我念一下供曼荼罗的偈颂。”他不会念，说“我念了十万遍，但现在忘了”。一个偈颂念了十万遍，应该不会忘吧？遇到有人说已经修完加行的，我会考他能不能背供曼荼罗的偈颂。

修五十万加行，如果有时间，每一个修法都要多修一万，以弥补中间缺漏、错念等不如法的情况，这样就非常圆满。也就是说皈依、发心、供曼荼罗等每个加行都念修十一万遍，很多前辈大德和修行人是这样修的。

◎三身曼荼罗简便易行

供曼荼罗的方法，《前行》里讲过三十七堆曼荼罗，整个东南西北四方四隅等所有供堆如何安放、分别代表什么，都讲得非常清楚。平时修行，先修一遍或三遍三十七堆曼荼罗，然后用麦彭仁波切的三身曼荼罗的偈颂接着修。

三身曼荼罗中，化身是七堆，表示东南西北四大部洲，即东胜神洲、南瞻部洲、西牛货洲、北俱卢洲，再加上日、月和中央的须弥山；报身五堆，表示五方佛的刹土；法身曼荼罗，只用一堆表示就可以。

宁提派和其他宗派里面供曼荼罗的仪轨比较多，而这个三身曼荼罗仪轨非常方便。偈颂念完，接着念一遍供曼荼罗的咒语，也有每念一百遍偈颂时念一遍咒语的做法，但最好是偈颂和咒语一起念。

麦彭仁波切的前行仪轨，确实方便易修。不过，我看到过顶果钦哲仁波切造的一个加行仪轨，比《开显解脱道》还简单，每个加行修法只有一个颂词，而麦彭仁波切的这个仪轨里，发心、

上师瑜伽等修法有好几个颂词，但我没有那个仪轨的传承。我看到台湾很多佛教徒带着他的仪轨，但好像没看到他们修行，也许有些修了，有些只是带着法本而已。不管怎么样，麦彭仁波切的《开显解脱道》，我们既有传承，也简单易行，用它来修加行很好。

偈颂的意思是：

“**嗡啊吽**”，分别表示对法报化三身的一种呼唤。

“**法界等性法身刹**”，法界是一切万法的本性，是等净无二，是大空性，这叫法身刹土。每个众生的本来面目——如来藏就是法身。我们证悟无二智慧的本体，也叫法身刹，虽名为刹土，但和刹土的主人从未分开。

“**自现五部报身刹**”，指在一切菩萨面前所显现的五方佛刹土，叫做报身刹土。

“**遍空化身刹庄严**”，“遍空”是指犹如虚空遍于每一个角落，化身世界也如此无余周遍。遍虚空界的所有化身刹无比庄严，就像释迦牟尼佛刹土的庄严一样。

“**普贤大乐供云献**”，外面世界的所有物质、珍宝等，全部以普贤大乐云供的方式供养诸佛菩萨。“普贤大乐云供”在《前行》中讲过，就是观想从自己的心间发出五种光，每一光端都有普贤菩萨，每一普贤菩萨心间又幻化出无量供养天女，呈现无数供品，供养十方诸佛菩萨。以这种观想方式来供养。

然后念一遍咒语：“喻鬲那曼扎勃匝梅嘎萨莫扎，萨帕鬲那萨玛耶啊吽”。

最后结座有不同的方法，常见的观想方法是：供养的对境——诸佛菩萨发光，自己和一切众生融入光中，然后在无所缘的境界中安住，最后回向善根。

以上是供曼荼罗的简单修法。接下来讲忏悔法门——金刚萨埵百字明的修法。

不共加行之四、金刚萨埵百字明

དོར་སེམས་བསྐོམ་བཟུང་ནི།

念修金刚萨埵：

ཨ།བདག་གི་སྤྱི་གཙུག་པད་ཟེའི་གདན་སྟེང་དུ།།

啊达格谢则巴得单当德

啊自顶莲月之垫上

དཔལ་ལྷན་དོ་རྗེ་སེམས་དཔལ་ལྷ་བའི་མདོག།

华单多吉森花达卫多

月色金刚萨埵尊

དོ་རྗེ་དྲིལ་འཛོལ་སྟེམས་མ་ཡུམ་དང་འབྱུང།།

多吉者怎您玛耶当切

执持铃杵拥慢母

ལོངས་སྤྱིའི་ཆས་རྗོགས་དོ་རྗེའི་སྤྱིལ་གྲུང་བཞུགས།།

隆给切凿多吉杰仲耶

金刚跏趺报身装

ཐུགས་ཀར་རྒྱ་སྤེང་རྗེ་ལ་ཡིག་བརྒྱས་བསྐོང།།

特嘎达当叫拉耶吉谷

心月上吽 (ུྃ) 百字绕

བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བབ་སྤིག་སྤྱིབ་དག་པར་གུར།།

德贼金瓦德折达巴解

降甘露流净罪障

སྤྱོད་བས་བཞི་ཚང་པའི་སྤོ་ནས་བདུད་ཚིའི་འབེབས་སྤྱོད་གི་དམིགས་པར་བཅས་ཡིག་བརྒྱ་བརྒྱ།

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌
美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努崑埵美巴
哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热
吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、
班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

ཐུན་མཐར།

结座：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་ཤེས་སྤོངས་པ་ཡིས།།

滚波达讷莫西蒙巴噫

怙主！我以无知痴

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།།

丹策雷讷嘎央年

违越失誓言

སྲ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇嘛滚布嘉凑皆

祈愿师怙救

གཙོ་བོ་རྗེ་འཛོན་པ་སྟེ།།

左握多吉怎巴得

至尊金刚持

ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།།

特吉钦布达涅剑

大悲本性尊

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚི།།

桌卫左拉达嘉切

众主我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་སྐྱབས་ལུང་ཐུགས་རྗེ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ་
达当 森剑唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹
我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ་སྡིག་སྒྲིབ་ཉམས་ལྷུང་དྲི་མའི་
策年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪
誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清淨。

ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ་ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་
措 踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯
以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཞལ་ནས་རིགས་གྱི་བྱ་བྱོད་གྱི་དམ་ཚིག་ཉམས་ཚགས་ཐམས་
多吉森慧压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏

ཅད་དག་པ་ཡིན་ལོ་ཞེས་གནང་བ་བྱིན་ནས་རང་ལ་ཐིམ་པས་རང་དང་སེམས་
加 达巴印耨 噫 囊瓦欣内 让拉特贝 让当森
之一切誓言皆已清淨。”后融入自身，自己

ཅན་ཐམས་ཅད་དོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་སྐྱུར་གྱུར་པར་བསམས་ལ་ཡིག་དུག་བཟླ།
剑 踏加 多吉森慧格 杰巴 萨拉 耶折达
与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

ཨོ་བཱ་ས་ཏཱ་ཎྲི།

喻班则萨埵吽



མཐར་བཟོ་བཞི།

最后回向：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

给瓦德噫涅德达

愿我速以此善根

དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་ལྱུར་ནས།།

多吉森华哲杰内

成就金刚萨埵尊

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།།

桌瓦久江玛利巴

芸芸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

得耶沙拉告巴校

悉皆安置彼果位

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།།

达当森剑踏加结

祈愿我与诸有情

དམ་ཚིག་ཉམས་ཆག་ཀུན་དག་ཅིང་།།

达策年恰根达将

失坏誓言皆清净

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྣང་བའི་བར།།

德内香且酿布瓦

从今乃至菩提果

དམ་ཚིག་རྣམ་པར་དག་པར་ཤོག།

丹策南巴达巴校

三昧耶戒悉清净

ཅེས་སོགས་སློན་ལམ་གདབ་བོ།།

以此等发愿

◎ 忏悔的必要

金刚萨埵修法，是一种忏悔的方法。为什么有些人修行不好？就是因为业力非常深重，如来藏光明的明镜被自性罪和佛制罪等各种障碍的垢染所遮蔽，比如杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、恶语、绮语、贪心、害心、邪见等十种不善业（自性罪），以及违犯别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等的罪业（佛制罪）。这样一来，就无法如理如实地现前自心的本来面目。因此，我们极有必要修持金刚萨埵法门进行忏悔。

现在，大多数佛教徒的确很重视忏悔法门，这是很好的。为什么？因为在没有皈依佛门之前，大多数人可能造了许多业，凡夫众生愚昧无知，不但即生中造了这么多业，而且在前世、前世的前世……无始以来在轮回当中，造下了无数弥天大罪。如果临死之前没有好好忏悔，不要说成就，死后很可能堕入地狱、饿鬼、旁生三恶趣中。所以，重视忏悔法门对每个人来说非常必要。

前不久开金刚萨埵法会时我也讲过，要念诵四十万遍金刚萨埵心咒，大多数人当时都念了。我们的修行不能停留在口头上，而要在实际行动中变成一个清净的修行人。因此，一定要学会通过忏悔来净化自相续，这很重要！

◎ 金刚萨埵是最好的忏悔方法

忏悔法门有很多。皈依，可以说是一种内在的忏悔方法；发菩提心，也是一种忏悔方法，菩提心犹如末劫火，能烧尽我们的一切罪业；还有证悟空性、饶益众生，都是忏悔的方法。但在所有的忏悔方法中，对大多数人来说，最好的就是修金刚萨埵法门。

我们常讲，所有诸佛菩萨在本体上一味一体，无有差别，都具足圆满的断证功德，但由于他们在因地的发愿不同，因此我们祈祷时显现的作用也有所不同。比如，祈祷观音菩萨，相续中能生起大慈大悲心；祈祷文殊菩萨，能开启大智慧；祈祷莲花生大士，能遣除各种各样的违缘魔障；祈祷度母，能迅速成办一切事业；祈祷地藏王菩萨，能迅速满足我们的所愿，等等。

每位佛菩萨都有不同的愿力。续部当中说，金刚萨埵在因地未成佛时发愿：“凡闻我名号、凡观想我、凡念诵我心咒的众生，无始以来之罪业悉得清净，若不能者，我不取正觉。”后来他实现了愿望，已经成佛，圆满了一切功德。所以，在忏悔方面，金刚萨埵有不共的威力，跟其他任何佛菩萨的名号咒语不同。因此，依靠金刚萨埵法门来忏悔很重要。

◎ 金刚萨埵修法

忏悔时，一定要具足四种对治力，很真诚地去忏悔。如果心里面什么观想都没有，只是口中念诵百字明，有没有功德？决定会有。但能不能忏净所有的罪障？不一定。所以，观想非常重要。

下面讲金刚萨埵的修法。

● 观想“阿(ཨ)”字

金刚萨埵修法仪轨最前面是“阿(ཨ)”字。藏传佛教的很多仪轨前面都有“阿(ཨ)”字，它是无生、空性的意思。观任何一个本尊的时候，都是观想在空性中出现本尊。

“阿(ཨ)”，表示万法都是空性的。在空性当中出现本尊，不同根基的人观想的快慢不同，有些利根者，就像水面跳出鱼儿

一样，一刹那当中本尊、刹土全部都能观出来。如果没有那么好的根基，就先在空性当中观想金刚萨埵的种子字“吽（ཧཱ）”，然后“吽（ཧཱ）”字慢慢变成金刚萨埵佛尊。

整个世界的起源实际上是无中生有，都是从空性中产生，因此密宗生圆次第的观想方法有着非常甚深的内涵。最后，又把金刚萨埵观成空性，融入“吽（ཧཱ）”字，“吽（ཧཱ）”字再从下至上渐次融入，变成空性，全部归零，这就是世界的起源，也是生命的周期。

生命的周期就是先从空性开始，最后又回归空性。长的周期，可能上万年、上亿年。短的周期，可以从早到晚一天的时间；或者是从头一天晚上深度酣睡开始，然后早上醒来，一直到晚上酣睡之间；也可以是一个分别念的产生到消失之间。

金刚萨埵、上师瑜伽、文殊菩萨等很多生圆次第的修法，唯一在密宗当中才有。而且这些修法，完全符合整个宇宙的真相。宇宙真相就是如此：刚开始是空性，没有显现；中间正在显现的时候，空性和显现无二无别；最后，显现又回归到空性中。生起次第的修法，就是这个循环的一种表示，也是成佛的一种殊胜方便法。

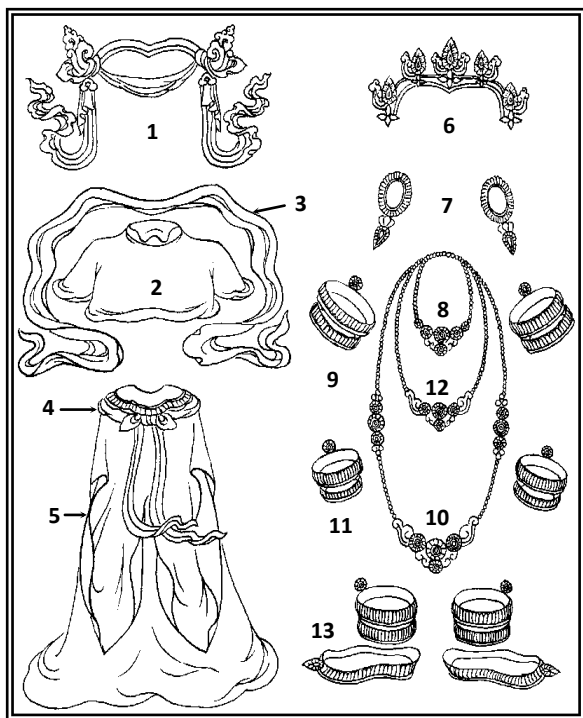
● 观想金刚萨埵佛尊

修行的时候，首先从空性当中，在自己头顶的月轮上面，观想一个“吽（ཧཱ）”字，然后“吽（ཧཱ）”字变成金刚萨埵，身色为洁白的月色。在自己的头顶上观想金刚萨埵，这在《前行》中也讲了。

金刚萨埵的法器是金刚杵和金刚铃，金刚萨埵的形象有单身像和双身像。我以前讲过多次，千万不能以不清净的贪念把双身

像观想为世间男女的欲望，实际上它代表清净的阴和阳、大悲和智慧、显现和空性，是这样的一种表法。世间万法都有现和空、阴和阳两面，为了断除很多人相续中以贪心为主的一切烦恼，而如此显现，这对利根者来讲，极易认识烦恼的本性，也就是烦恼即菩提的道理。

观想现空无别的金刚萨埵佛尊在虚空当中，全身由圆满的报身服饰所严饰。《前行》中介绍了十三种报身服饰，我当时特意请人画了金刚萨埵的冕旒、项链等十三种精美的绶罗五衣与珍宝八饰，现在的美女恐怕都没有那么多装饰物。金刚萨埵佛尊是报身像，结金刚跏趺坐，观在自己的头顶。

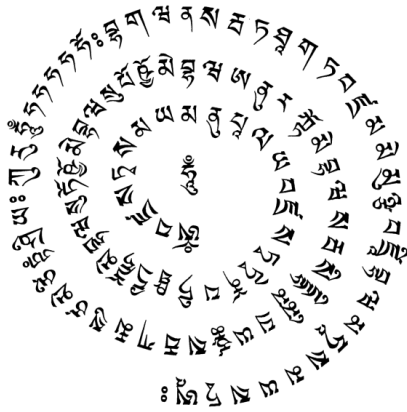


- 1 冕旒 (ཅོད་པག་)
- 2 肩披 (སྟོད་གཡོགས་)
- 3 飘带 (དར་དབྱེངས་)
- 4 腰带 (སྒྲ་མགས་)
- 5 裙子 (སྤོང་དགེལ་)
- 6 头饰 (དམ་རྒྱུན་)
- 7 耳环 (སྟོན་རྒྱུན་)
- 8 项链 (མགུལ་རྒྱུན་)
- 9 臂钏 (དཔང་རྒྱུན་)
- 10 长璎珞 (རྩོ་གཡལ་)
- 11 手镯 (ཕྱག་གཏུབ་)
- 12 短璎珞 (སེ་མོ་རྩོ་)
- 13 足镯 (ཞབས་གཏུབ་)

● 观修百字明

接着，在金刚萨埵的心间观想一个极其微小的月轮，在月轮的上面有一个纤细如毛发般的“吽（ཧཱུྃ）”字。一般来说，如果生起次第观想得很细致，说明心能专注。

“吽（ཧཱུྃ）”字周围旋绕着百字明咒。“吽（ཧཱུྃ）”字在中间，周围是“嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴、底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努[ྱ]埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊”。



也就是说，先在金刚萨埵心间的月轮上观想一个非常细小的“吽（ཧཱུྃ）”字，再观想“吽（ཧཱུྃ）”字周围由百字明围绕，然后开始念诵百字明。

修百字明时，最好前面放置金刚萨埵的佛像或者唐卡，就像我们修曼荼罗时，前面放所修曼荼罗，还可以放其他唐卡和佛像，这些不会冲突。

藏地一些人专修五十万加行时，把这几个唐卡一起摆在山洞或者闭关房里。修皈依和发心的时候，皈依境放在前面；修曼荼罗的时候，皈依境前面再放所修曼荼罗；修金刚萨埵时，在皈依境前放金刚萨埵的唐卡。

还有些人专门去拉萨，在觉沃佛像前修五十万加行。我们经常看到，很多人在大昭寺外面修加行，有些供曼荼罗，有些念百字明，有些磕大头。

在信仰方面，我觉得藏地还是非常虔诚的。最近有部电影叫《冈仁波齐》，影片里除了杀一头牦牛的镜头不太好，很多内容都是藏地生活的真实反映。藏民的生活很简单，民风淳朴，他们的信仰不是造作的，也不是为了某种目的。他们为了达成心愿，会一直努力地坚持做下去，在这个过程中没有很多的担忧，也不会特别敏感。

相比之下，城里人的信仰可能有所差别，很多人修法只是为了今生短暂的一个目标，并不是为了来世解脱的究竟目标。但在藏地，尤其是一些老修行人，因为他们心中有真正的信仰，生活非常清净，也非常快乐，生活中出现任何变故，不管是诞生、翻车亦或死亡，都很淡定。

● 在三宝所依处修加行


没有修完加行的人，如果条件允许，有必要去圣地修行，比如寺院或有三宝所依、具有加持力的地方。藏地有很多人去五台山修加行，但听说最近都被赶走了，现在不知道怎么样，听说拉萨也是这样。不管怎样，修加行尽量去比较安静的地方修，一定要把它当作生命中很重要的事情去做。

如果没有寂静的地方，也可以在经堂里修。我们学院有好多道友都是这样，因为经堂有佛像、大藏经，还有现成的五供，那些懒得供灯、供水、供香的人，就到经堂里面先随喜一下，因为随喜的功德和自己供是一样的，然后在大藏经和佛像面前修五加行。

因此，在经堂、佛堂当中修加行都很好，希望大家尽量完成五加行。人身确实很难得，我们要好好利用这个人身，在诸佛菩萨面前供十万遍曼荼罗积累资粮，念十万遍百字明忏除罪业。

其实，百字明的意思，就是通过祈请金刚萨埵佛尊忆念往昔所发的誓愿，向金刚萨埵佛尊虔诚祈祷，依靠这种缘起，忏净自己的罪业。

● 观想降下甘露

前面讲到，观想金刚萨埵心间的月轮上面，“吽（）”字周围旋绕着百字明，接下来观想百字明降下甘露，自己身上无始以来贪嗔痴所造的所有罪业，全部变成脓血等非常不干净的液体和各种虫类，被甘露冲洗后，沿着自己的身体流入地下。此时，观想自己所有的冤亲债主在地下一直满心盼望，张着口、伸着手、张着爪在等待，自己身上所有不干净的东西全部都流向他们。他们得到之后心满意足，从而化解了宿怨、偿清了业债、清净了罪障。这就是金刚萨埵的观想方法。

◎ 四种对治力

修金刚萨埵忏悔时，一定要具足四种对治力。

● 所依对治力

第一是所依对治力，也叫依止对治力。在上师、佛、本尊或

者三宝所依、金刚道友面前都可以忏悔，这就是所依对治力。比如，平常我们做错了什么事，对道友说“忏悔忏悔，我今天做错了”；或者当面不好意思说出口，自己马上到佛堂里面，在金刚萨埵或其他佛像面前忏悔，这是所依对治力。

● 破恶对治力

第二是破恶对治力，也叫厌患对治力，是对我们以前所造之业深恶痛绝，非常后悔。四个对治力中破恶对治力很重要，如果没有后悔心，罪业不能清净。

● 恢复对治力

第三个是恢复对治力，也叫返回对治力，对往昔造过的罪业，发誓从今以后绝不再造。

● 现行对治力

第四个是现行对治力，通过祈祷金刚萨埵，金刚萨埵的身体降下甘露，我们所有的罪业全部都得以清净，自身变得像水晶般非常透明、清净。

在其他一些引导当中，现行对治力也包括念咒语、转坛城等等。（说到转坛城，听说有些道友说：“你们不要拍照，因为坛城是见解脱，这个不能拍照。”既然是见解脱，为什么不能拍照呢？所以有些人是瞎指挥。在尸陀林也是这样，有些人不懂装懂给别人随便解说。以后大家不管制止什么行为，一定要如理如法；或者你要让别人做什么事情，自己一定先要懂这些道理，否则不太好。）转坛城、转佛塔、转神山、闻思等等，通过修持很多善法来净除罪障，这是现行对治力。

具足这四种对治力，随着甘露降下而净除所有的罪障，然后念诵百字明。

◎ 结座

念完百字明，结座的时候念诵：

**怙主！
我以无知痴
违越失誓言
祈愿师怙救
主尊金刚持
大悲本性尊
众主我皈依**

怙主，我因无明愚痴，违越了很多密宗的誓言和显宗的戒律，祈愿金刚萨埵怙主您，救护我们这些众生。主尊金刚萨埵，您是一切大悲和一切诸佛菩萨的自体，是所有众生的怙主，我从今天开始皈依您。

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己与一切有情变成金刚萨埵身。

这样皈依以后，我与一切众生发露忏悔所失坏的一切身语意根本和支分的誓言，祈愿所有罪障、堕罪、垢染全部得以清净，以此祈祷，观想金刚萨埵非常欢喜悦意地给我开许。也就是说，因为刚才一直降下甘露冲洗身体，使得自己的罪业都得以清净了，然后一心祈祷金刚萨埵垂念，此时自己心里观想金刚萨埵告

诉自己：“善男子，你所失坏的这些罪业全部都得以清净了。”

说完以后，上面的金刚萨埵就融入自己，自己变成金刚萨埵。《前行》中讲，最后降下的白色甘露充满自己的三脉四轮，身体好像变成一个白色的牛奶瓶一样。因为金刚萨埵降下甘露冲洗，我的罪业全部都清净了，一点也没有了。最后金刚萨埵佛尊化光融入自己的身体，自己也变成金刚萨埵身，跟金刚萨埵一模一样。

然后，自己心间“**唵班匝萨埵吽(ཨོཾ་བཙུན་སཱ་ཏཱི་)**”的咒轮发出五种不同的光，一直照射到十方清净刹土，供养十方诸佛菩萨和护法神，佛菩萨非常欢喜，他们的智慧、悉地全部以光的方式融入自己的身体。

再观想心间的六字真言发出无量无边的光，照射到六道众生和三千大千世界的所有众生，光所接触到的众生全部变成和自己一样的金刚萨埵。



以上这些观想很重要。《现观庄严论》中讲到“圆满、清净、成熟”这几个词，其中“清净”是指我和众生本来都是清净的，就像《维摩诘经》中所讲的一样，但因为无明，众生还没有通达本性。现在通过这种修法，我们认识到世界是本来清净的。所以，生起次第中有很多甚深的道理，一切本来都是清净的，只是我们不知道而已，现在通过这种方法来苏醒本性，最后完全回归到本来面目中去。

我们观想自己和一切众生都变成金刚萨埵，然后念金刚萨埵心咒，但这里不用念很多，因为是着重修百字明。

● 任何人都可以修百字明

《前行》中讲了很多百字明的功德。法王如意宝在上世纪90年代曾住在成都中央花园，当时他们专门给法王派了一个门卫，是个警察，现在已经退休了，他穿着警服在念百字明。我有一次跟他说：“你忏悔得还可以啊？”他说：“《前行》里面讲的百字明的功德太大了，可惜以前我不知道。”而当时有几个年轻的出家人却在看电视，我就跟他说：“警察在念百字明，出家人却在看电视，不太合理啊。”他说：“哎呀，我现在肯定罪业比较重，这是很好的一个机会，法王这里也没有很多事情，我可以好好修百字明。”他就每天待在小屋子里看《前行》，然后特别精进地念百字明、修加行。

其实，不管什么身份的人都可以念百字明。现在网络很发达，任何人不论身处何方，都可以通过网络得到传承法要，不一定非要亲自去某个地方才能得法。百字明的功德非常大，大家一定要修。以前华智仁波切的传承弟子，在有生之年念诵非常多的百字明，这方面可以参阅《大圆满前行》。

● 如何观想

在这里，六字真言“嗡班匝萨埵吽”不用念太多，因为主要是修十万百字明，但一定要好好地观想金刚萨埵，这非常重要。如果刚开始不太会观，一定要把佛像放在自己的前面，先认真地观看佛像一段时间，过一会儿再闭上眼睛观想。刚开始，你闭上眼睛可能什么都观不出来，但到一定的时候，你观想的所有对境

都可以清晰地现前。所以一定要下功夫，否则就没办法了。很多前辈大德在生起次第的修法中讲得很清楚，到一定时候心里面显现出来的形象，比佛像唐卡还要清晰，完全超越肉眼所见。

按照《前行》所讲，在念修百字明时，可以一会儿观金刚萨埵的铃杵，一会儿观他的服饰，一会儿观他身体的庄严，一会儿观他降下甘露；或者就观想自己无始以来所造的罪业那么严重，这次一定要精进地忏悔。总之，我们要一心一意专注在金刚萨埵和忏悔有关的事情上面，而并不是口里面念着百字明“嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅……”，心里面却想着如何赚钱、如何跟别人打架，或等会儿下课了我要干什么等等，甚至有时候生嗔恨心、贪心、嫉妒心。如果在这种心态中念百字明，不会起很大的作用，只是嘴皮运动而已，并不是很殊胜，这方面一定要注意。

● 咒语和本尊无二无别

还有一个要点，《大幻化网·光明藏论》中讲，一定要想到，我们所念的百字明、金刚萨埵心咒跟本尊是无二无别的。我们经常认为金刚萨埵是在虚空中，在我心里显现的形象，而这个咒语仅仅是一串词语、一种声音而已，除此之外没有什么功用。这种看法完全不合理。

《光明藏论》的最后一品“咒语”中讲到，本尊和咒语无二无别。也就是说，口里念的“嗡班匝萨埵吽”就是金刚萨埵佛尊，这是密法里面的一个甚深窍诀。本来今天听课的人里面有一些不是密法的法器，没有修完加行之前，这么深的教言是不能传的，但我今天心情比较好，所以就给你们透露一点。以前法王如意宝讲法时，也会讲着讲着就说：“哦，不应该讲这些大圆满的见解，但我今天心情很好，就讲出去了。”所以我今天也是这样。以后

你们学到《光明藏论》最后一品时，会完全明白本尊和咒语无二无别的道理。

所以，我们念观音心咒时不能认为：“观音菩萨在那边，一面四臂，而咒语只是我口里的一个声音，这种声音只是一个声波而已。”如果这样想，说明还没有通达本尊和咒语无二无别的道理。真正的咒语，当我们看到咒语的文字“嗡班匝萨埵吽”，以及我们耳边听到这个咒语的声音，乃至自己念诵时嘴里发出的声音，都跟金刚萨埵完全无二无别、一味一体。

所以，我念诵了十万遍咒语，相当于金刚萨埵的加持和力量在我的身上反反复复地发挥了十万次，这样，我相续中智慧的力量依靠金刚萨埵的加持不断地被发挥出来。就像一件事情我做了无数次，那么它的反面力量自然而然会薄弱。所以，如果以前修过生起次第，懂得咒语和本尊无二无别的窍诀，一定要把咒语看成真正的金刚萨埵来念诵，这样一来罪业很容易清净。“嗡班匝萨埵吽”应该这样来念，但这里不用念很多。

● 化光融入

念金刚萨埵心咒时，观想自己变成金刚萨埵，所有的众生也已经清净，全部变成和我一样的金刚萨埵，之后所有的金刚萨埵化光融入自己。自己这个金刚萨埵的身体，也慢慢从边缘逐渐化光融入心间“嗡(ॐ)”字中，然后依次融入“吽(ॐ)”字，之后“吽(ॐ)”字从下至上慢慢融入，最后剩下一个圆圈“那达⁴(ॐ)”，接着“那达(ॐ)”也融入虚空中⁵，就这样在无縁离

⁴ 那达：代表法界的一种符号，观修生起次第时需要观想。

⁵ 次第融入：“嗡(ॐ)”融入“班扎(འཇམ་མཁའ་)”、“班扎(འཇམ་མཁའ་)”融入于“萨(སེམས་)”、“萨

戏的境界中稍许放松而入定。

刚才讲了，我们这个世界刚开始是“阿(ཨ)”字开头，最后以“吽(ུཎ)”字而消失，这一点不仅佛教这样讲，科学家也完全承认。整个世界的起源是空，最后回归到空，中间正在显现时，用原子、分子、中子或质子的分析方法来观察，所有器情世界的本体跟空性没有差别。

所以，依靠佛教的真理，我们通过修行可以认识宇宙的真相，包含我们自身的世界和外在的世界，以及佛菩萨的本体。表面上看，这种修法有什么意义呢？实际上，这就是人心回归自然的一种最好方法。

◎回向

**愿我速以此善根
 成就金刚萨埵尊
 芸芸众生无一余
 悉皆安置彼果位**

最后回向，以我们修金刚萨埵的善根，愿所有的众生都变成金刚萨埵，获得清净的果位。

**祈愿我与诸有情
 失坏誓言皆清净
 从今乃至菩提果
 三昧耶戒悉清净**

(ཨ)融于“埵(ུ)”、“埵(ུ)”融入“吽(ུཎ)”字的“雅布杰(ཨ)”、“雅布杰(ཨ)”融入“小阿(ཨ)”、“小阿(ཨ)”融入“哈(ཨ)”、“哈(ཨ)”融入头部的日月明点(ཨ)中，到“那达(ཨ)”之间次第融入。

但愿我和所有众生失毁的誓言都得以清净，以这种方式来发愿回向。

◎生生世世的修法

依靠金刚萨埵不共的发愿力，清净我们相续中所有的罪障。有些人认为自己罪业很深重，但千万不要因此而绝望。无论造了多么深重的罪业，依靠金刚萨埵法门都能得以清净。《百业经》中说，有个人杀了五千个人，最后通过忏悔得以清净；指鬘王杀了九百九十九个人，最后也清净罪障，获得了阿罗汉的果位。

末法时代，我们即生当中遇到这么好的忏悔法门，的确很荣幸。以前，法王如意宝对忏悔法门非常重视，现在我们学院里面，汉藏等各民族的修行人对忏悔法门都很重视，而且这种重视不是一时的热情，而是在一生当中都修持这些法。佛教中的修行法门，生生世世都可以直接运用，不像世间的快餐文化，起起落落变化非常快。

所以，大家年轻时得到的法要，晚年还会用得上。而其他有些东西，比如年轻时买的衣服，晚年不一定能穿；年轻时喜欢吃的东西，晚年不一定喜欢。世间的很多东西，年轻时特别喜欢，到了中晚年就不一定。但是，修行的道理，在生生世世中都有实用性和时效性。因此，大家在修行中一定要有坚固心、恒常心和恭敬心，这些心态不可或缺。

今天讲了金刚萨埵和供曼荼罗的修法。通过这次讲授，希望明年、后年修加行的人越来越多。



我前几天也讲过，有没有修加行差别很大，修完加行的人，他的气色、说话、走路、吃饭等很多方面完全不同，就像野马已经被驯服了一样，综合素质会发生大的变化。也许你们认为我说得太夸张，但有经验的人，通过一言一行就能看出一个人的修行。现在，国外有一种说法：一顿饭的功夫，就能基本看清一个人的素质，知道这个人是否值得交流与合作。世间人尚且有这样的观察方法，我们修行人也不例外，只需要短时间的交流，就能看出一个人是否修过加行。

所以，修完加行，心相续一定会有变化，将来，密法中的很多深广道理，可以自由自在地行持。

第四课

思考题

1. 为什么佛教徒要与时俱进，健康、环保等与解脱有关吗？我们修行不是要断除轮回所摄的这些法吗？请谈谈自己的理解。
2. 《上师瑜伽速赐加持》可分为哪四个部分？为什么说修法王如意宝的上师瑜伽加持力极大？显宗密宗都有上师瑜伽的修法吗？
3. 为什么依师之前要再三观察？什么是上师？何谓依止上师？为什么说上师的恩德超胜于佛陀？
4. 请描述上师瑜伽修法的四个步骤：
 - (1) 明观福田——明观刹土、自身、主尊；
 - (2) 修七支供（集资净障）——根据颂词解释七支；
 - (3) 专心祈祷；
 - (4) 结座时观想得受四灌顶——化光融入、得受四灌、回向发愿。
5. 你对莲花生大士了解多少，请尝试描述其功德和威力。
6. 从早起到晚睡之间，如何时时刻刻观修上师瑜伽？

◎一定要重视共同加行

今天讲全知麦彭仁波切造的《前行念诵仪轨·开显解脱道》中的最后一个引导。前面讲了人身难得、寿命无常、业因果和轮回过患四个引导文，这四个共同加行非常重要。有时候，我们的菩提心生不起来，上师瑜伽、金刚萨埵等内加行修法观想不起来，是因为共同加行没有修好。

因此，藏传佛教的很多大德都非常重视共同加行，会修很多年。如果共同加行修得很好，后面的不共加行会很容易；如果共同加行只是字面上滑过去，那后面的修法也不一定观得起来。所以大家一定要把共同加行修好。

◎佛教徒要跟上时代

我昨天讲了，学院各班的闻思和修行，要用不同的方式很好地结合起来。比如一周当中，就某个课程专门闻思两三堂课，然后实际修持，大家共同打坐一两次。现在开始，教学模式会有一些转变，五部大论、密宗续部等佛法课程，每周安排四五堂课；健康、环保、慈善以及传统教育等世人所关心的问题，每周也要用两三节课的时间来学习。堪布堪姆和法师们都要不断学习，否则再过几年，这个世界变成什么样我们都不知道了。

在座的佛教徒也是一样，很多人似乎不关心社会，只念金刚萨埵心咒。一方面这样也可以，自己做一个很好的修行人，可以有这么一群人；但更重要的是，还要有与时俱进、跟上时代的一群佛教徒。作为大乘修行人，我们要了解现代人的心灵状况、社会问题，包括世人的烦恼和痛苦，要有能力帮助他们解决各种问题。

所以，作为出家人，对现在社会大众所关心的问题，我们也要去关注。作为在家居士，大家一方面要专心听闻每一节课，认真接纳其中的每一个道理，同时也要关注身边没有信仰的人，了解他们的素养、生活状况等，看自己是否能改变他们，或者给他们提供一些有益的帮助。这些方面，作为佛教徒，我认为有必要提醒大家。

接下来，我们讲上师瑜伽。

不共加行之五、上师瑜伽

一、上师瑜伽的重要性

◎每天都要修上师瑜伽

上师瑜伽很重要，《大圆满前行引导文》中，上师瑜伽的修法讲得比较广；《开显解脱道》中也有上师瑜伽修法；还有法王如意宝造的《上师瑜加速赐加持》，我们每天课前都在念。

以前在课前念诵中没有《上师瑜伽》，我自己有时候念，有时候因为事情多就忘了，但作为佛教徒和修行人，《上师瑜伽》每天不念一遍好像缺少点什么，因此，后来在我的课前念诵中增加了《上师瑜伽》。

修上师瑜伽，有些人可能观得很好，有些人观得不太好，但不管怎么样，与殊胜的上师结上善缘，确实是我们人生当中非常难得的事情。

我们课前念诵的《上师瑜加速赐加持》，与今天要讲的上师

瑜伽基本相同，主要有四部分：前面是明观福田，诸佛菩萨的本体与上师无二无别，这个仪轨的特点是上师的形象不改变，也就是直接观想法王如意宝或者自己有信心的上师；第二步是真诚猛烈地祈祷；第三步上师化光融入自心，心在无缘中安住；最后回向和发愿。

《开显解脱道》中上师瑜伽的内容也基本相同。下面我先念藏文传承，然后分四部分来讲。

ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི།།

上师瑜伽：

ཨ་མ་རྟོ།

诶玛吽

རང་སྣང་དག་པ་རབ་འབྱམས་ཞིང་ཁམས་སུ།།

让囊达巴降样卡色

རང་ལུས་དོ་རྗེ་རྣལ་འབྱོར་མར་གསལ་བའི།།

让哩多吉那救玛萨卫

སྤྱི་བོར་ཚུ་སྦྱེས་འདབ་སྟོང་ཉི་ལྷའི་སྟེང་།།

谢握切吉达咚涅笛当

སྤྱི་བས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་དོ་རྗེ་འཁོར་།།

嘉内根地邬金多吉羌

དཀར་དམར་ཞི་འཇུག་དོ་རྗེ་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས།།

嘎玛也则多吉拖窝南

诶玛吽

浩瀚自现净土中

自观金刚瑜伽母

顶千瓣莲日月上

皈处总集莲师尊

白红文持杵颅瓶

ལོངས་སྐྱེའི་ཚས་རྫོགས་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲིལ།།

隆给期凿措嘉耶当撤

报身装拥措嘉母

སྐྱེལ་རང་བྱུང་རྒྱུད་སྡེའི་དབྱིལ་འཁོར་རྫོགས།།

格拉让雄杰地皆扣凿

身圆自生续坛城

ཙུ་བརྒྱད་སྤྲ་མ་མཁའ་འགྲོ་དམ་ཅན་བཅས།།

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

上师空行及护法

ཉིལ་གྱི་གོང་བུ་ཕྱེ་བ་བཞིན་དུ་བཞུགས།།

德结工挝雪瓦印德耶

安住如开芝麻荚

རྩ་ཡབ་སྤྱིང་ནས་དེ་འདྲའི་ཡེ་ཤེས་པ།།

阿压狼内得贼益西巴

妙拂洲中智慧尊

ཚར་ལྟར་བབ་པ་བསྐྱེམ་པའི་རྟེན་ལ་བེམ།།

恰达瓦巴估波登拉特

如雨降临融修依

རྗེ་ཨོ་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས།

吽！欧坚意吉努向参

吽！鄂金刹土西北隅

བད་མ་གེ་སར་སྤོང་པོ་ལ།

巴玛改萨东波拉

莲花蕊茎之座上

ཡ་མཚན་མཚོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྟེན།

雅参乔革俄珠尼

稀有殊胜成就者

བསྐྱེའི་འབྲུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

巴玛炯内写思扎

世称名号莲花生

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐྱེར།

扣德夸桌忙布果

空行眷属众围绕

འཇིག་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་བསྐྱབ་གྱིས།

切杰吉色达折吉

我随汝尊而修持

བྱིན་གྱིས་སྐོབ་པས་བྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

新吉拉些谢色所

为赐加持祈降临

གུ་སུ་བདྲ་སྐྱི་རྩེ།

革日班玛斯德吽

革日班玛斯德吽

ཚོག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བདུན་ནམ་གསུམ་བརྗོད་པས་སྐྱབ་

དངས་ལ་བསྐྱེམས་ནས་ཡན་ལག་བདུན་པ་བྱ་བ་ནི།

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供。

首先，简单讲一下为什么要修上师瑜伽，以及上师瑜伽的功德。

◎ 显宗密宗都有上师瑜伽的修法

上师瑜伽是密宗特别重要的一个修法。那么，显宗有没有上师瑜伽？也有。显宗也讲“一切功德依靠善知识而生”“于一切善知识起如来想”，《华严经》等显宗大乘经典当中都有这方面的内容。

对声闻乘的弟子，佛陀也有这样的教言。比如《大鼓经》记载，佛陀在接近涅槃时，阿难特别伤心，于是佛陀就安慰他说：

“阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝

等众。”这样的教言，佛陀不是对文殊菩萨、普贤菩萨、金刚手菩萨等大乘菩萨说的，而是在声闻乘的所化眷属——阿难尊者面前所说，佛陀告诉他：你们不要伤心，我以后以善知识的形象来度化你们。

所以，修上师瑜伽，要以信心来祈祷。在我们的修行中，上师很重要，对上师生信心非常重要。虽然显宗的经典和论典中并没有特别明确地说如何修持上师瑜伽，但以比较简略的方式说了视师如佛的观点。因此，我们可以把上师视为佛的化身，或者以上师和佛无二无别的方式来观修上师瑜伽。

◎ 依师之前要再三观察

那是不是所有的上师都跟佛无二无别？不能这么讲。因为有些上师确实跟普贤王如来、跟佛没有什么差别；有些上师是菩萨果位；有些上师可能还没有登地，但他具有菩提心；有些上师可能什么都不是，连世间的功德都不一定具足；还有的，甚至显现上行为特别不如法。鉴于这些情况，任何人在依止善知识之前，一定要再三观察。我每次讲大圆满或前行法门时，都这样再三地叮嘱大家。

不过，平时大家见到一些善知识或出家人，也没有必要去辨别、观察。有些人对在家人不观察，而一看到出家人，就习惯性地用警察的眼睛来观察过失，这样没有必要。释迦牟尼佛在经典中也讲了：只有我和如我一般的人，才能够辨别补特伽罗，其他人没法辨别。确实如此，有些善知识以乞丐、妓女、屠夫的形象来度化众生，所以，我们仅仅根据表面现象来做判断确实很困难。平时在修行过程当中，应尽量对所有出家人、修行人都观清净心。

但是，倘若你要依止一位善知识，那事先一定要观察。如果

没有观察，就像智悲光尊者所讲的那样，会非常危险。因此，很多经论当中要求观察上师六年、十年、十二年。即便在传统文化当中，也讲到观察一个人需要六年。

观察后如果决定依止，那么不管这位善知识显现如何，都要观清净心。现在很多人是该观察的时候不观察，就像饿狗遇到精肉一样马上去接受；不该观察的时候开始观察，从某个上师那里已经得过法、得过灌顶之后，又说这个不对、那个不对。其实这是一种颠倒、错误的行为。

◎何谓依止上师

那什么是上师？上师就是以灌顶或传法跟你结上法缘的善知识。现在有些人认为，“我的上师是那一位，给我传过法的这些，不是我的上师。”这是不懂佛理的表现。

师徒关系从什么时候开始建立呢？并不是上师认可“你是我的弟子，我是你的上师”，你们就成了师徒，这只不过是口头上的一个承诺而已，他不一定成为你的上师。真正的上师，是你从他那里听闻了四句偈颂以上的佛法开始，不管你认不认可、承不承认，他已经成了你的上师。

所以，在没有结上法缘之前，应善于观察，这很重要。一旦结上法缘，最好不要跟上师发生矛盾，不要经常对上师产生各种各样的分别念。否则，以前已经得过传承、灌顶等显密法要，但后来因为看不惯，对上师产生邪见，进行诽谤，甚至舍弃的话，也许对这位上师不一定有什么损害，但对你自相续中生起俱生智慧确实会有一定的障碍。这就是不共的缘起，也是无欺的因果规律。所以，先不要盲目地依止上师，先要观察，一旦依止以后，无论如何都应想方设法对上师生起信心。

当然，对上师的信心，也并不是那么容易生起的。刚开始对某个人产生信心，但时间长了以后，信心好像没有了；也有些人刚开始对某位上师没有信心，但过了一二十年以后，逐渐对他有了进一步的认识，产生了坚固的信心。其实，倘若不了解上师的功德，是没办法产生不退转信心的。因此，为了产生真正的信心，一定要从多方面去了解你所想要依止的上师的功德。

◎ 修法王如意宝的上师瑜伽

平时我们修上师瑜伽，最好是修与莲花生大士无二无别的法王如意宝的上师瑜伽，这对我们的利益和加持非常大。我刚开始听《大圆满前行引导文》时，德巴堪布仁波切正在讲观察善知识的内容（那时一起听课的大概有三四十人，在现在的炉霍县上罗科马乡），他给我们讲过：一般来讲，对每个善知识都必须观察，但像上师如意宝那样的善知识，根本不需要观察，可以直接依止。有时候，善知识们的语言听起来非常普通，但实际上包含着特别甚深的涵义，十年二十年以后才明白——哦，原来他当年说的话有这样的密意。

上师如意宝晋美彭措法王，的的确确是佛菩萨的化现，来到这个世界就是为了度化众生。有些人非常有缘，亲自见过法王，很多人没有因缘见到，但我们现在修法王的上师瑜伽，也是与法王结上了善缘。

法王如意宝没有见过麦彭仁波切，但通过修麦彭仁波切的上师瑜伽获得开悟；智悲光尊者没有见过无垢光尊者，他们生活的年代相隔久远，但智悲光尊者通过阅读《法界宝藏论》和祈祷无垢光尊者，最后也开悟了。同样的道理，虽然很多人没有亲自见过法王如意宝，但我们见过他的法宝，见过他的照片，修法王的

上师瑜伽，以这样的因缘，我们的心和法王的智慧完全可以相融，因为法王的智慧是超越时空，不受过去、未来和现在限制的，所以叫“不离”。

那天我在微博上说：“上师，您在我身边时，我的眼一直系在您色身的微笑上；您不在我身边时，我的心一直系在您法身的微妙上。您从来没有离开过我。不离~”我当时想：噢，这句话写得太好了！（众笑）有时候上师不一定在身边，或是因为环境的原因，或是上师已经离开了世间，但只要自己有信心，上师其实和你从未分离。

一般来讲，大家修法王如意宝的上师瑜伽比较好。现在藏传佛教中各教各派都有自己的上师，包括萨迦派、格鲁派、噶举派等等，如果你对法王如意宝实在观不起来，而对其他宗派的一位上师有很大的信心，一想到他，你就能观得特别清晰的话，那么观他也可以。当然，这位上师应该是有修证的，至少要有菩提心。如果只是上师对你特别慈悲，经常带你出去玩，一起吃火锅，这不一定是上师该做的事情，因为一般人都可以做到。

◎ 上师恩德胜佛

佛经中经常讲：上师和诸佛无二无别，但从恩德层面来讲，上师超胜诸佛。有些人可能会说：“哪有这样的？释迦牟尼佛的恩德这么大，你的上师难道超过佛陀吗？”对此，我们一定要从道理上明白为什么这么说。

佛陀来到这个世间，度化众生的唯一方法，并不是通过神通或其他方式来让你解脱，而是转三次法轮，给众生开示解脱道，让他们知道取舍因果，然后通过自己的精进修持而解脱。所以，作为佛教徒，释迦牟尼佛对我们的恩德非常大。

但是，释迦牟尼佛为主的无量佛陀都曾来到这个世界，转了无数次法轮，我这个业力深重的众生，却至今还沉溺在轮回当中。现在，我的上师，实际上他代表着佛陀，做着佛陀所做的事情——给我转法轮，开启我的智慧眼睛，堵塞恶趣之门，遣除无明黑暗。所以，在我的解脱道上，上师的恩德超越了佛陀——即使上师在功德方面与佛相同，但对自己的恩德也超过了佛陀。之所以要祈祷根本上师，原因就在这里。

为什么要观修自己的根本上师？其实你观佛陀也可以，观菩萨也可以，观声闻缘觉也可以，但从加持和证悟空性方面，不一定那么迅速。观上师瑜伽来修行，效率远远超过观修其他本尊，这方面有很多公案，但因为时间关系，今天不广讲。

◎ 莫舍己道，终生修持

大家一定要明白，尤其是修密宗的道友，我们前面讲的皈依、发菩提心、供曼荼罗、忏悔，不管别人怎么想、怎么说，都不重要，重要的是自己一定要修。别人不理解情有可原，就像对于非洲食物，从来没吃过的亚洲人或欧洲人，可能会排斥，但它的美味对非洲人来讲，如人饮水，冷暖自知。同样，修行也是要自己品尝，真正尝到它的味道才是最重要的，至于别人，理解也可以、不理解也可以——理解的话，我们随喜，邀他进入智慧殿堂一起享受；不理解的话，也不要对他生嗔恨心，或者不满。毕竟，在这个广大无垠的世界上，每个人的心态、烦恼、根基各不相同。但我们要“莫舍己道，勿扰他心”。

不舍弃自己的道，是什么意思？就是作为大乘佛教徒，永远不要舍弃菩提心；作为密宗修行人，起码要修五加行，无论在哪里，都要祈祷自己的上师、本尊、空行，或者修上师瑜伽，而且

这不只是一种暂时性、阶段性的行为。现在有些人，修五十万加行时很认真，修完以后，曼茶盘扔到东边去了，皈依境扔到西边去了，上师瑜伽也不修了，所有的修行都无影无踪了，这样不好。我们得到的窍诀，一生当中都要修持，不要放弃。对自己应有这样的要求。

现在有些修行人的心态不稳重。我们知道，当今时代，全世界人的心都很浮躁，今天想这个，明天想那个，变化跟更新换代的各种产品一样快。但是，我们的修行不能有很多改变。我有时候观察自己，可能是以前修曼茶罗的福报，或是前世的习气，修行方面从来没有有什么改变。像上师瑜伽，我三十年来一直在修，虽然有时候不精进、懈怠，但信心没变，不会生邪见，非理作意也很少。所以，每个人的福报都是不同的。

◎大圆满靠信心而证悟

希望道友们要通过各种方法对上师三宝生起信心，这一点很重要。《杰珍大圆满》和《龙钦心滴大圆满》都讲到，修密法的过程中，根基利钝不是以智慧来判断，不像修共同乘，根基好不好要看智慧，智慧超胜的称为上等根基者，智慧差一点的是中等根基、下等根基；或者像有些论典中说，极其精进的是上等人，然后是中等人、下等人，如今一些企业文化也这样提倡。而在密法中，智慧再好、再精进，如果信心不是最好的，也不一定是上等根基。

《大圆满前行》中讲过，对上师三宝有上等的信心，会获得上等加持；中等的信心，获得中等加持；下等的信心，获得下等加持；如果没有信心，智慧再高也得不到任何加持。

有些人毕业于国内外非常著名的大学，觉得自己智慧很高，

但听法时他的眼睛一直在咕噜噜地转，就感觉他信心不足，甚至分别念特别重，经常生各种各样的邪见。这样的话，跟大圆满有没有缘分也很难说。

虽然智慧是上等的智慧、精进是上等的精进，但如果信心是下等的，要接受大圆满也很困难。因此，我们要依靠信心来接受大圆满。如果对上师有很大的信心，那么证悟大圆满是很容易的，上师的密意你也会得到，一切功德自然而然都会具足。

● 信心是上师瑜伽的基础

你们也知道，藏传佛教中很多大德一提起自己上师的名字，或者跟上师相关的事情，就泪流满面。现在我们很多道友也是这样，这是因为真正得到了上师的法恩。我曾多次讲过，1993年我们去美国和加拿大，当时法王如意宝经常在传法时提起创巴仁波切，结果几乎在场的创巴仁波切弟子，眼睛都湿润了，有些在哭，有些不太明显。其实这就是上师的特殊加持。

如果上师是证悟者，他会通过不同的力量让弟子的相续转变，转变以后信心不容易退，而且在法上停留的时间很长。所以密法中讲，具有证悟的上师跟有信心的弟子这两种因缘聚合时，佛法一定会修成。如果上师分别念很重，不关心弟子，弟子的邪见也很重，这样一来，虽然表面上是在讲法、听法、修密法，但实际上法和人的相续背道而驰，不可能融为一体，修多少年也无法成就。因此，修密法的过程中，修上师瑜伽非常重要。

我以前讲过，依靠莲花生大士的上师瑜伽，可以强迫性地让自己的庸俗分别念完全断除。要证悟空性，必须断除分别念。

修上师瑜伽，要有信心的基础。当然，生起信心有很多方法，

比如修法王如意宝的上师瑜伽，见过上师如意宝的人，当然了知上师的的确确有非常不可思议的功德。如果没有见过，则可以在内心中好好思维：如果上师如意宝当年没有出世转法轮，也许我们这些皈依佛门的弟子不一定有今天的信仰，法王如意宝通过智慧和他的弟子，直接间接摄受了我们。

法王如意宝以前经常讲：“我相续中的点滴功德，全部来自麦彭仁波切。”刚开始，我对法王的教言不太明白，但后来慢慢思维，想到通过佛法得到的智慧真是不可思议，我作为一个有良心的人，应该要寻找它的来源，而这个来源就是传承上师，所以我特别感恩所有传承上师。如果对传承上师有一种不共的、不退转的信心，那么证悟大圆满的境界的确非常容易。

● 不要诽谤密法

大圆满的修行和其他法门不同。比如我们学中观，主要是通过推理来推翻我执，开发内心的俱生智慧。大圆满则是通过修上师瑜伽，依靠上师的特殊加持而证悟，跟禅宗比较相似。

前两年讲《六祖坛经》时，很多道理是结合大圆满的教言来解释的，因为借助大圆满来理解禅宗的很多经论，特别容易。前两天，有个韩国人问我禅宗跟大圆满的差别是什么，我说我在美国的一所学校专门讲过这个内容⁶。实际上，禅宗跟大圆满的确有很多相同之处，比如直指心性等开悟的方便方法，以及上师用独传的方式引导弟子等等。

所以，修显宗的人最好不要放弃密宗的一些特殊修法。如果有信心，最好去实地修持；如果没有信心，对不了解的法也不要

⁶堪布在美国加州大学伯克利分校讲过“禅宗和大圆满的关系”。

妄自诽谤。否则就像莎士比亚说的，“你可能会用生命的代价来补偿你所犯过的错误”，我也经常引用这句话。

二、上师瑜伽的具体修法

修上师瑜伽之前，先要观察上师，了解依止上师的基本道理。下面讲如何修上师瑜伽。

1、 明观福田

诶玛吽

浩瀚自现净土中
 自观金刚瑜伽母
 顶千瓣莲日月上
 皈处总集莲师尊
 白红文持杵颅瓶
 报身装拥措嘉母
 身圆自生续坛城
 上师空行及护法
 安住如开芝麻荚
 妙拂洲中智慧尊
 如雨降临融修依

◎明观刹土

“诶玛吽”是赞叹词、呼唤词，非常稀有的意思。

上师瑜伽跟其他修法有所不同，首先要明观刹土。浩瀚无边的自现世界全部观为清净刹土：要么观想为极乐世界；要么观想为莲花生大士的刹土——铜色吉祥山；或者，观想我们现在这个世界没有土石瓦砾等任何不清净之法，地平如掌，是一个清净庄严的刹土。

◎ 修行者自己的观想方法

在清净庄严的刹土中，观想自己的身体，本体为空行母益西措嘉，形象是红色金刚瑜伽母。这种观想方式在《前行》中也有。

● 本体观为益西措嘉空行母

为什么要这样观想？一方面要让自己成为法器。当年空行母益西措嘉在接受莲花生大士的密法时，从未破坏过任何缘起，而且她的信心不像我们普通弟子的信心，完全超越了世间的感情和贪爱，是非常清净的信心。正因如此，我们现在看到的很多莲花生大士的教言，都是通过空行母益西措嘉得到的。你们方便时可以参阅益西措嘉空行母的传记。

作为密宗弟子，以什么方式在上师面前接受法要，这一点很重要。现在很多弟子，尤其是依止上师的时间稍微长一点的，到一定时候可能忘了上师传法的恩德。但空行母益西措嘉当年从未破坏过任何缘起，这的确是我们一般人难以想象的。正因如此，藏传佛教中有大量的伏藏品，只可惜很多没有翻译，如果所有伏藏法全部翻译出来，会让人大吃一惊。现在，美国、加拿大等地有很多人专门研究和翻译伏藏，但翻译成其他文字的伏藏品还是少数。

我以前也讲过，前几年去哈佛大学时，我听了一节课，那个

教授正在讲空行母益西措嘉的传记。当然，他们是以学术研究的方式来分析，但他们也知道空行母益西措嘉并不是普通的世间女子。她对人类做出的贡献和她的修证境界，我们凡夫人思考多少万年也未必能真正明白。有时候，我们可能会用凡夫的眼光来看：益西措嘉到底是个什么样的人啊？实际上，她是真正的智慧空行母，不管汉地还是藏地，都有很多这样的大成就者。

● 形象观为金刚瑜伽母

观想的时候，本体是空行母益西措嘉，形象是金刚瑜伽母。为什么要这样观？前面我们修金刚萨埵时，自身观为庸俗、平凡、不清净的身体；而在这里，自己对上师莲花生大士产生了极为清净的信心，没有任何世间的贪嗔痴邪见，所以观为金刚瑜伽母。

把自己观为金刚瑜伽母，刚开始可能很困难，观不起来。有些男众说：“我本来是男的，可以观金刚瑜伽母吗？”这些都是多余的分别念，实际上我们每个弟子都可以观，不论男女，都可以把自身直接观成金刚瑜伽母。

◎ 主尊是莲花生大士

然后在自己的顶上，也就是金刚瑜伽母的头顶前方，观想千瓣莲花，在莲花中间有日轮和月轮，在日轮和月轮上面，观想一切皈依处的总集——莲花生大士，身色白里透红，面带微笑的寂静相；手持金刚和托巴，托巴中有长寿宝瓶；报身装饰，和空行母益西措嘉双运。

前面也讲过，双运是智慧和方便的象征，也代表空性和显现无二无别，显宗也讲色即是空、空即是色的道理。这里的双运相，表示莲花生大士跟空行母无二无别。把这样的莲花生大士观在自

己前方的虚空中。

莲花生大士的身体圆满具足自生续的所有坛城，也就是以大圆满十七大续为主所有续部的坛城在莲花生大士的身体中全部圆满。上师、本尊、空行、护法众全部像芝麻荚打开一样安住在这些坛城中。

观想金刚瑜伽母的上方是莲花生大士以及传承上师、本尊、空行、护法等无量无边的智慧尊者。

之后，观想莲花生大士心间发光，从邬金铜色吉祥山妙拂洲迎请很多跟他一模一样的莲花生大士和无数的眷属，就像降下雨水一般融入修依。这里的“修依”指所修的依处⁷，所修指的是莲花生大士。也就是说，莲花生大士心间发出无量光芒，从清净刹土铜色吉祥山迎请无数莲花生大士及眷属，像降下的雨水融入大海般融入前方的莲花生大士及眷属。这是迎请智慧尊者。

◎念七句祈祷文迎请莲花生大士

邬金刹土西北隅
莲花蕊茎之座上
稀有殊胜成就者
世称名号莲花生
空行眷属众围绕
我随汝尊而修持
为赐加持祈降临
革日班玛斯德吽

⁷ 即前面所观想的上师、本尊、空行、护法众等。

前几年讲“莲师七句祈祷文”时着重解释过，今天不详细讲。当时只讲了外修法，内修法和密修法没有讲，以后有机会可以讲。

伏藏品中有很多莲花生大士的传记。现在，很多藏文化的研究者也认为格萨尔王和莲花生大士是非常稀有的成就者。的确，莲师诞生在莲花中，并且获得了稀有的成就，世间称为“莲花生”。

这个祈祷文的大意是，被很多空行眷属等圣者围绕着莲花生大士啊，我跟随您修行，请您赐给我加持。

通过念七遍或者三遍七句祈祷文，以此迎请莲花生大士。

这就是明观福田，修上师瑜伽时一定要这样修，这是一种缘起。

● 莲师能遣除一切道障

很多修行人通过修上师瑜伽，完全转变了自心。在其他法门中也有各种祈祷方法，但我们最好用这种方法来修行，它可以让你的内心转变得比较快，因为有一种加持强迫性地植入了你的心间，让我们的修行不会那么费力。而且在所有的本尊当中，莲花生大士能遣除一切障碍，直接赐予悉地，这是莲花生大士的不共威力。

我早年写过《略说佛教各派互不相违》，引用了很多教派高僧大德的教证。比如萨迦派的萨迦五祖八思巴、萨迦班智达根嘎嘉村，都是莲花生大士的化身；噶当派的阿底峡尊者和格鲁派的宗喀巴大师，也是莲花生大士的化身，这是格鲁派第四世班禅的赞颂文中讲的，不是宁玛派的大德说的；还有觉囊派的达热那他和多罗那他，也是莲花生大士的化身。所以，各教各派的这些祖师，其实都是莲花生大士的化身。

在藏地，有智慧的人、没有偏见的高僧大德，对此无不承认。

现在，国内外很多持教大德，他们在修行中也经常祈祷莲花生大士。从他们的著作和弘法事业中可以看出，大家都觉得：雪域如果没有莲花生大士，早就被其他各种各样的思想吞没了。

● 祈祷莲师加持修行圆满

作为修行人，要让自己的修行善始善终，需要一种特别强大的力量，这一点非常重要。否则，末法时代，邪魔外道越来越猖狂，违缘障碍层出不穷，在这样错综复杂的环境中，修行要获得圆满有一定的困难，所以我们要随时随地祈祷莲花生大士。

现在很多人学藏传佛教，那么，你至少要得到最精华的窍诀。我遇到过一些解放前入藏的高僧大德和居士，因为他们得到了祈祷莲花生大士这一窍诀，后来在“文革”等各种各样的风雨中，信心从未改变。

我也曾经讲过，古往今来的修行人，如果对莲花生大士的信心特别大，那么他的修行确实会圆满成功。而诽谤莲花生大士的人，不知道是何缘起，在人生当中的确发生了很多不愉快的事情，这并不是莲花生大士和护法神故意“报仇”，但的确有一种特殊的缘起。

凡夫人不为自己着想的恐怕没有，因此，为了保护自己，为了让自己的修行圆满，希望大家经常祈祷莲花生大士，多看一些莲花生大士的伏藏品。我最近在看莲花生大士的《道次第宝鬘论》，它既是修部，也是教部，非常殊胜。

修行好不好跟信心有很大的关系。如果信心特别大，哪怕法的内容不多，你的相续也会转变得特别快；如果自己对法没有信

心，哪怕法的词句再好、讲得再妙，对你也不会起到丝毫作用。

所以，我在这里根据自己的体会，给大家提一点建议。作为佛教徒，要学习佛法，至少要有一个依靠处，这是修行的关要。修行不能像看电影，看的时候觉得很精彩，两三天以后就忘得一干二净，这样的修行毫无用处。

2、七支供

接下来，讲七支供。

ཉོ་རྩུལ་སྒྲིབ་ལུས་བཏུང་གུས་བས་བྱལ་འཚལ་ལོ།།

吽！德逆理德给贝香擦漏

吽！微尘数身敬顶礼

སྣང་སྲིད་གཞིར་བཞེས་ཀུན་བཟང་མཚོད་བས་མཚོད།།

囊折耶样根桑巧贝巧

现有基现普贤供

ཚོ་རབས་ནས་བསགས་སྲིག་ལུང་ཅི་མཚིས་བཤགས།།

才局内萨德冬解期夏

忏悔诸世积堕罪

ལའོར་འདས་དག་ཚོགས་ཀུན་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།།

靠地给措根拉吉耶让

随喜轮涅诸善聚

འགོ་ཁམས་ཇི་སྲིད་དོ་རྗེའི་སྣང་བཞུགས་ནས།།

桌卡结折多吉格耶内

金刚身住尽有界

ཟབ་རྒྱས་ཚོས་ཀྱི་འཕོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ།།

杂吉秋结库漏估德所

请转深广妙法轮

དག་ཚོགས་མ་ལུས་སངས་རྒྱས་ཐོབ་ཕྱིར་བསྐྱོ།།

给措玛哩桑吉脱些哦

善资回向为成佛

前面通过观想祈请上师莲花生大士降临，之后要在上师面前做七支供。

◎ 顶礼支

首先是顶礼，观想自己的身体幻化成无数的身体，在根本上师莲花生大士面前顶礼。

磕头的方式，在《前行广释》中讲得很详细，包括如何合掌、如何五体投地等等，时间关系不再详述。

● 一定要完成十万顶礼

我想说的是，大家一定要完成十万遍顶礼。如果实在没时间，不能磕大头的话，磕小头也可以。很多人刚开始都说：“我一定要磕大头，不行不行，磕小头太短了。”但有的人因为磕大头，五六年还磕不完，修加行的时间也因此一拖再拖。与其这样还不如磕小头，很快的时间就能磕完。

“微尘数身敬顶礼”：把莲花生大士和根本上师观为无二无别，观想自己的身体幻化出无数的身体，在上师面前顶礼。顶礼要完成十万遍，念诵这里的七支供偈颂。

《普贤行愿品》中有一个七支供的偈颂：“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。”边念这个偈颂边顶礼也可以。

◎ 供养支

“现有基现普贤供”：现有是指器世界和有情世界。器情世界中最好的供品，也就是三千大千世界当中所有最好的供品，以普贤云供的方式来供养上师三宝。

◎ 忏悔支

“忏悔诸世积堕罪”：我们要以四种对治力，在莲花生大士

为主的诸佛菩萨面前，忏悔无始以来所造的自性罪和佛制罪等一切堕罪。

◎ 随喜支

“随喜轮涅诸善聚”：随喜轮回中的有漏善根和涅槃的无漏善根，也就是，对于佛、菩萨、声闻、缘觉和我们凡夫人未来、过去、现在所做的一切善根，全部随喜。

◎ 祈请不入涅槃支

“金刚身住尽有界”：所有世间的佛陀、菩萨和善知识，在轮回未空之前，祈请他们一直住在轮回当中，利益无量无边的众生。就像佛陀接近圆寂时，珍达居士请求佛陀不要入灭，以此因缘，佛陀多住世了三个月。

高僧大德和佛菩萨在这个世界的事业圆满时，会示现圆寂，此时要在他们面前祈请不要离开世间：“请您再住世一段时间！”这个功德非常大。

以前，我跟学院的几个堪布经常去其他寺院祈请大德住世。曾经去青海那边，祈请一位高僧大德长久住世，过了一段时间，他圆寂了；后来去了另一个地方，祈祷另一位高僧大德住世，过了一个月，他也圆寂了……不过，大德们哪怕多住世一个月，也对众生有不可思议的利益。

◎ 请转法轮支

“请转深广妙法轮”：佛陀度化众生的唯一方法，就是在不同的众生面前转法轮。所以，无论是居士还是出家人，一定要重视转法轮。

现在有些寺院修得特别好，很多人都谈论“这个寺院收入怎

么样，吃得好不好”，一直讲这些。如果为了吃得好，不一定要建寺院、开法会。有些地方开法会就是为了创收，“这个法会对我们来讲非常重要。”“为什么？”“因为我们寺院很多重要事情要靠这个法会的供养。”其实开法会不应该是为了获得一些收入，不然的话，寺院的目标就不对了。那么开法会的目的是什么？是要让众生结上善缘，让他们获得解脱，寺院自己有没有获得利养不重要。所以，这些方面需要观察。

◎回向支

最后，“善资回向为成佛”，所有的善根资粮回向给一切众生获得圆满佛果。在所有的善根中，七支供非常重要。因此我们修上师瑜伽时，要修一遍七支供。

3、 专心祈祷

接下来是祈祷。

གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།

祈祷：

ལུབ་ཕྱོགས་ཨོ་རྒྱན་དབང་གི་ཕོ་བྲང་དུ།

讷校邬金旺格剖涨德

西方邬金自在宫

བདེ་གཤེགས་སྐྱེ་གསུང་བྱུགས་ཀྱི་སྐྱལ་བ་སྟེ།

得夏格颂特结折瓦得

善逝身语意化身

འཛམ་གྲུའི་གླིང་དུ་འགོ་བའི་དོན་ལ་བྱོན།།

匝韦朗德桌卫顿拉巡

为利众生降贍洲

རིག་འཛིན་མཁའ་འགྲོ་མང་པོའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།།

热恣卡竹茫布库吉锅

持明空行众围绕

བདུ་འབྲུང་གནས་ཀྱི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

巴玛炯内结拉措拉索瓦得

祈祷莲师之尊众

ཨོ་རྒྱན་བདུ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།།

邬金巴玛炯内拉索瓦得

祈祷邬金莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།།

达拉旺格新吉拉德索

祈赐灌顶加持吾

ཞེས་མོས་གྲུས་གདུང་ལུགས་དྲག་པོས་གསོལ་བ་བཏབ་ཅིང་འོད་ཟེང་བདུད་རྩིའི་རྒྱན་གྱིས་སྤྱི་

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌

顶加持。

◎念诵祈祷文和莲师心咒

“邬金自在宫”，是莲花生大士的刹土。莲花生大士是三世诸佛身语意的化身，为了度化南瞻部洲的众生而降临世间。在持明、空行和众多护法神围绕的莲花生大士面前，我以强烈的恭敬心祈祷，祈请赐予灌顶和加持。

边念上面的祈祷文边祈祷，然后念莲师心咒“嗡啊吽班则革日班玛斯德吽”，用这种方式念修十万遍。一般来讲，每念莲师心咒一百遍后，要念一遍祈祷文，修上师瑜伽时有这样的要求。

● 一千万遍莲师心咒

在龙钦宁提的传承中，要求念莲师心咒一千万遍，以前学院

的特殊时期大家也念过。

每个人至少要念十万以上，让自心获得莲师的加持。像智悲光尊者等前辈大德，的确非常了不起，他们都念了非常多的莲师心咒。所以，通过念一千万遍莲师心咒，让上师的加持真正融入自心。

当然，末法时代，不要说念一千万遍，一万遍都会有人说：“啊，这么多啊！”现在城市里面很多人用一串手珠来念咒语，一听要念十万遍的话，都目瞪口呆，很惊讶，那如果是一亿遍，就更不用说了。但前辈大德们念咒语跟我们不同，法王传记里说，他老人家一辈子念了九个亿的咒语。所以，跟前辈大德相比，我们确实很惭愧。

前面是猛烈地祈祷莲师，仪轨中还有观想其他本尊来修上师瑜伽的内容。我们可以将任何一位本尊观想成和莲花生大士无二无别的方式来修上师瑜伽，比如马头明王、大威德、文殊菩萨、观音菩萨等等，只是把祈祷文的内容稍微改变一下。这部分我直接念传承，不做解释。

གཞན་ཡང་ཨོ་རྒྱན་དང་ཡི་དམ་གང་ཡང་རུང་བ་དབྱེར་མེད་ཀྱི་སྐྱེ་མའི་རྣམ་འབྱོར་ལ་ད་པེར་མཚོན་ན་རྟམ་གྱིན་
ལྷ་སྲུ་ལ་ངོ་བོ་ཨོ་རྒྱན་ཚེན་པོ་ལ་རྣམ་པ་རྟམ་གྱིན་དུ་གསལ་བ་ཉ་བ་ལ།

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

དམར་ནག་གྲུ་གསུམ་དབང་གི་གཞལ་ཡས་ནེ།

玛那遮色旺格压宜那

红黑三角自在宫

བདུད་ནག་ཕོ་མོ་བཟླས་པའི་གདན་སྟེང་དུ།

德那扑亩贼波单当德

踩踏男女恶魔上

དབང་གི་རྒྱལ་པོ་བསྐྱེ་ཉེ་སུ་ཀུ།

旺各加波巴玛嘿日嘎

怀王班玛黑日嘎

བསྐྱེ་རིགས་ཀྱི་ཁྲོ་བོ་རྣམས་ཀྱིས་བསྐོར།

巴玛热结初屋南吉谷

莲花部众怒尊绕

རྟ་མགིན་དབང་གི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

达针旺各拉措拉所瓦得

祈祷马头明王众

ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེ་འབྲུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

鄂金巴玛炯内拉索瓦得

祈祷鄂金莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱུར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

达拉旺格新吉拉德索

祈赐灌顶加持吾

ཞེས་སྐུར་བའི་ཚོག་བདུན་པོས་གསོལ་བ་བཏབ།

以七句祈祷

དེ་བཞིན་གཤམ་རྗེའི་གཤམ་ལ།

以大威德为例：

མཐིང་ནག་ཨོ་ལས་དྲག་པོའི་གཞལ་ཡས་ནེ།

糖那诶雷札布压噫纳

蓝黑诶 (ཨོ) 成威猛宫

གཤམ་རྗེ་ཚུ་གྲང་བརྗེས་པའི་གདན་སྟེང་དུ།

新吉切狼贼波单当德

踩踏阎罗水牛上

འཇམ་དཔལ་ཡ་ལྷན་ཀ་གཤམ་རྗེའི་གཤེད།

佳华雅曼达嘎新吉些

妙吉祥尊大威德

གཤེད་པོ་ཁྲོ་བོ་དྲེགས་པའི་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

些波初屋札波靠吉锅

怒傲阎卒眷围绕

གཤམ་རྗེ་གཤེད་པོའི་ལྷ་ཚོགས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

新吉些布拉措拉索瓦得

祈祷大威德尊众

ཨོ་རྒྱན་བསྐྱེད་འབྱུང་གནས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

邬金巴玛炯内拉索瓦得

祈祷邬金莲花生

བདག་ལ་དབང་བསྐྱུར་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ།

达拉旺格新吉拉德索

祈赐灌顶加持吾

4、 结座时观想得受四灌顶

下面是受四灌顶。

ཐུན་མཐར་དབང་བཞེ་ལེན་པ་ནི།

结座受四灌顶：

སྐྱེ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གོ་འབྲུ་གསུམ་ལས།།

喇咪内色耶给折色雷

上师三处三字中

འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་ནས་སྟུ།།

澳贼嘎玛糖色雄内色

放白红蓝三光芒

རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས།།	
让各内色特毕新吉拉	融自三处作加持
སླར་ཡང་སླ་མ་ལའོར་བཅས་འོད་དུ་བྱུ།།	
拉样喇嘛库吉澳德耶	复师及眷化为光
ཚངས་པའི་ལམ་ནས་སྙིང་གི་ཐིག་ལེར་ཐིམ།།	
苍毕兰内酿格特雷特	经梵穴融心明点
སླ་མའི་གྲུགས་དང་རང་སེམས་དབྱེར་མེད་པ།།	
喇咪特当让森耶麦巴	师意自心成无别
སེམས་ཉིད་གཏུག་མ་ཚོས་སླའི་རང་བཞག་པས།།	
森涅聂玛秋给昂压贝	安住心性本法身
སློབ་པ་བཞི་དག་དབང་བཞིའི་ཡི་ཤེས་ཐོབ།།	
哲巴耶达旺伊益西脱	净四障获四灌智
ལམ་བཞི་འབྱོངས་ཤིང་སླུ་བཞི་མངོན་གྱུར་པའི།།	
兰耶炯香格耶问杰波	纯熟四道现四身
བྱིན་རྒྱབས་དབང་བསྐྱར་མ་ལུས་ཐོབ་པར་གྱུར།།	
巡拉旺格玛哩脱巴杰	尽得灌顶及加持

ཅེས་བསམས་ལ་ཅི་རིགས་བགྲང་མཐར།།




如是观想尽力念诵莲师心咒：

ཨོཾ་ཨུཿ་ཧུྃ་བརྩ་གུ་རུ་བདྲ་སིཿླི་ཧུྃ།

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

念了很多遍莲师心咒后，结座时要接受四灌顶，这个很重要。

● 化光融入

接受四灌顶时，观想上师的三处——前额、喉间和心间，分别发出白色、红色和蓝色的光。前额白色的“嗡（）”字发出白色的光，喉间红色的“阿（）”字发出红色的光，心间蓝色的“吽（）”字发出蓝色的光，分别融入自己的前额、喉间、心间三处做加持。

然后，观想莲花生大士和所有浩瀚如海的眷属化为光，从自己的梵净穴融入心间的明点，这里的修法和皈依发心结座时的观想方法不同。法王如意宝的上师瑜伽，最后一个偈颂也是这样，上师化光变成五色明点，融入自己的心中，最后在无缘中安住。这里也是从梵净穴入于心之明点，上师的智慧跟自己的心变成无二无别，安住在心性法界中。我们每天都在修上师瑜伽，看上去很多道友修得还可以，但不知道观想得如何。

最后安住时，有两种方法。一种是要想到上师的法身智慧跟自心变成无二无别，在这样的境界中安住；另一种是，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，所有三时的分别念全部斩断，在斩断的境界中安住，是一种相似的胜义谛。如果你真正通达了远离四边八戏的境界，这就是大中观或大圆满的境界。当然，我们暂时的安住并不是大圆满的证悟，但这种相似的安住也非常重要，也就是安住于法身当中。

● 获得四灌顶

通过这种修行，净除四种障碍，获得四种灌顶。头上白色的光净除身体和气脉明点当中脉的障碍，获得上师身金刚的加持，种下现前化身的种子，得受宝瓶灌顶，可以修持生起次第。

喉间红色的光，净除语言和气脉明点中气的障碍，获得上师语金刚的加持，种下现前报身的种子，得受秘密灌顶，可以修持有相圆满次第。

心间蓝色的光，断除意和明点的障碍，获得上师意金刚的加持，种下现前法身的种子，得受智慧灌顶，可以修持无相圆满次第。

也就是说，我们的身语意——身体的杀盗淫，语言的妄语、离间语、粗语和绮语，心的贪心、害心和邪见，这些全部都断除，获得佛的无二智慧。

最后，观想莲师三处同时发光，或者心间蓝色的“吽（ཧཱ）”字再次发光融入自心，净除三门共同的障碍和习气，获得上师智慧金刚的加持，得受句义灌顶，种下现前自性身的种子，可以修持无上大圆满。

四灌也代表分别成熟四道。所谓“四道”，可以是有学四道——资粮道、加行道、见道和修道；或者是密宗里面经常讲的四种持明：异熟持明、寿自在持明、大手印持明和任运持明，圆满一地到佛地之间的所有果位。成熟四道，现前四身，“尽得灌顶和加持”，也就是获得了上师的灌顶和加持。

● 依观想得受四灌顶

其实，这个修法每天都可以修。有些人为了求灌顶而四处奔波，如果一直得不到灌顶的话，也可以自己这样观想。

密宗有很多这样的殊胜窍诀。早上起来，修上师瑜伽，然后在上师的四灌顶当中安住。出定后，观想一切显现都是上师的游舞，在这样的境界中做白天的所有事情。晚上入睡前，也通过这

一种方式接受四灌顶，然后安住在上师的光明中入眠，把梦中的一切观想为上师的显现。这些是很重要的。

密宗跟显宗有所不同，显宗一定要找个上师，但密宗不管是供养、忏悔、随喜、受灌顶，都可以把所有的上师和诸佛菩萨都观想成莲花生大士，然后在莲花生大士面前，通过观想的方式来忏悔、供养乃至接受灌顶。显宗也有一些观想方法，比如先是祈祷，然后观想佛陀发光融入自己，但除此以外，好像没有更深的生起次第修法。

◎ 上师瑜伽是最甚深的修法

上师瑜伽不仅仅是一个加行修法，同时也是正行中最主要的修法。一些利根者和信心具足的修行人，通过修上师瑜伽，完全可以认识自己心的本性，乃至大彻大悟。前辈的大德们为什么对上师有这么大的信心，为什么那么重视上师瑜伽？就是因为这里面蕴含着很多甚深的密意。

● 若无敬信不得加持

我们每个人的根机确实不同。比如莲花生大士的修法，有些人以信心天天修持，最后一定会成就；而有些人可能对莲花生大士产生邪见，甚至诽谤。对某位上师也是这样，比如法王如意宝，有些人把法王当作佛一样来祈祷，有些则不然。

我以前看过贡智仁波切的讲义，里面讲上师瑜伽时说：把上师看成佛，你会得到佛的加持；把上师看成菩萨，你将得到菩萨的加持；把上师看成善知识，你能得到善知识的加持和悉地；如果把上师看成有各种过失的凡夫，你不但得不到悉地，反而在相续当中产生各种障碍。

所以，虽然是同一位上师，但在不同的众生面前，有些人把他变成悉地的来源，有些不但得不到悉地，反而对他产生邪见，自己可能因此堕落。任何事物都是如此，就像金钱，给有些人带来快乐，而有些人却因为金钱锒铛入狱，遭受各种痛苦。虽然金钱是有价值的东西，但不同的人使用它的方法不同，导致的结果也不同。因此，我们在修行过程中，对上师经常祈祷非常重要。

观想得受四灌顶之后，再念一些莲师心咒——这里不用念很多，默念也可以，因为主要是在前面念十万遍。最后回向发愿。

མཐར་སྒྲོན་ལམ་གདབ།

最后发愿：

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་སྤྲོ་མ་དང་།།

结瓦根德样达喇嘛当

生生世世不离师

འབྲལ་མེད་ཚོས་གྱི་དབལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ནས།།

札梅秋结华拉隆修内

恒时享用胜法乐

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེས་ནས།།

沙当兰结云单鬲造内

圆满地道功德已

དོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

多吉蕃格顾旁涅脱效

唯愿速得金刚持

སོགས་སྒྲོན་ལམ་གདབ་པར་བྱའོ།།

以此等发愿

སྒྲོན་འགྲོའི་རག་འདོན་འདི་ནི་མི་ཡམ་འཇམ་དཔལ་དགྱེས་པས་བསྐྱེདས་པ་དགོ་ལོགས་འཕེལ།

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

回向偈：

文殊师利勇猛智 普贤慧行亦复然
我今回向诸善根 随彼一切常修学
三世诸佛所称叹 如是最胜诸大愿
我今回向诸善根 为得普贤殊胜行



加行
修法
指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

顶礼

内 加 行 修 法





内加行修法之顶礼加行修法

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵；顶礼时，祈祷文可以默念。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持顶礼加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

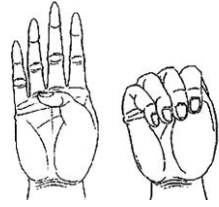
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，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为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴噶 桑巴噶 波玛纳萨噶 玛哈臧巴巴 吽啪的所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕
 瓦巴玛 雅噶拉瓦 夏卡萨哈嘉

2) 缘起咒 (七遍):

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

3. 心要。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

二、正行

念诵内容

啊

科德曲更甲达如毕昂

让当玛甲意西俄爱龙

俄吾华单加毕多吉啦

南巴加吉意斯洛布尼

呷萨则争班智达义其

曲恰夏杰鬲支拿瓦南

夏尼吉中俄热木美卓

让郎达毕坚得拉美萨

啊

轮涅诸法本净觉性中

自性不灭智慧五光界

本体具德文殊金刚尊

形象唯一怙主如意宝

白明美颜班智达之饰

说法手印持执宝剑函

二足跏趺照射无边光

一切自现观为净明然



观想内容

● 观想皈依境

把上师法王如意宝观为皈依和顶礼的对境。

观想：轮回涅槃、清净不清净所摄的一切方法，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（ཏྲ་མེད་）”字，“ཏྲ་མེད་”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，以金刚跏趺坐的方式而安住。



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。

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。”

如是观想上师安住于前方的虚空中，一心意念诵上师祈祷文，磕一个头口诵一遍四句祈祷文。

念诵内容

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

观想内容

● 观想自己的身体等

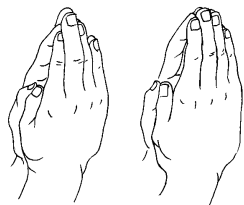
把自己的身体观为无量身体，每一个身体前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼。也可将上师观为释迦牟尼佛、阿弥陀佛等其他形象，然后在其面前这样顶礼。

● 身语意三门顶礼

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，等等。身语意三门集中精力这一点至关重要。

● 合掌的方式

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，应如莲花苞或嘎乌盒一样空心合掌。如下图：



● 五体投地顶礼

然后，先在心间一合掌，按无垢光尊者的观点，这表示对诸佛菩萨的恭敬之情。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），观想对佛陀的金刚身顶礼，依此自己无始以来身体所造的一切罪业（杀生、偷盗、邪淫）得以清净，获得佛陀金刚身的加持；**第二步合掌在喉间**，观想对佛陀的金刚语顶礼，依此自己无始以来语言所造的一切罪业（妄语、离间语、粗语、绮语）得以清净，获得佛陀金刚语的加持；**第三**

步合掌在心间，观想对佛陀的金刚意顶礼，依此自己无始以来内心所造的一切罪业（贪心、嗔心、邪见）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。

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），并得到佛陀身、语、意、功德、事业五种加持。如果不能一次性观想，也可以轮番观想，让心缘在修法上。

磕长头和磕短头在佛经中均有记载，但如果身体比较好，最好磕长头。磕长头时，有的做法是趴下去后在头顶一合掌（此动作有无均可），然后再起身。

● 专心致志顶礼

在磕头的过程中，身语意必须集中精力，不要一边顶礼一边东张西望，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，刚好念了十万遍祈祷文），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。



念诵内容	观想方法
<p>蹋尼喇嘛俄爱头耐吉 让革即俄涅修娘为腾 嘉更意西旧第喇嘛当 嘎瓦南毕新拉托巴萨</p> <p>后师已成五光之明点 由从自顶渗入于心间 当思诸佛智慧总集师 获得于彼同分之加持</p>	<p>顶礼结束后可以再念诵三遍祈祷文。</p> <p>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。</p>



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。”

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

平常看到任何色法，都应观想为上师的形象；听到任何声音，都观想为上师的金刚语；心里的各种起心动念，都观想为上师的智慧。行走坐卧皆安住于此境界中，以此缘起可获得与上师无二无别的果位。

【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. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘²：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



²若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

加行
修法
指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

皈依

内 加 行 修 法



内加行修法之皈依加行修法（完整版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持皈依加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请详细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- （1）双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- （2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

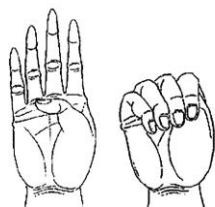
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴 噶桑巴 噶 波玛 纳萨 噶 玛哈 藏巴巴 吽 啪 的 所 哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋 噶 噶 昂 匝擦 匝 匝 酿 札叉 札 札 那 达塔 达 达 那 巴帕
 瓦 巴 玛 雅 噶 拉 瓦 夏 卡 萨 哈 嘉

2) 缘起咒 (七遍):

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。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心



(3) 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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

以外皈依顶戴三宝尊，以内皈依成就三根本，
以密皈依现前三身者，无等上师足下我敬礼。

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

前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切著

索达吉堪布译

喇嘛钦（诵三遍）

达救逆嘎鹄德瓦高札
逆那顿钦耶云耨雷拉
德札逆巴达瑞匝耶拉
顿钦丹戒登玛莫这巴
顿梅切匝杰巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
达救顿右谢巴欣吉漏

地昔踏加莫达漏云右
耨杰刚拉萨江戒波秋
切瓦诶香南切恰麦江
达怎斯吉让够谷内色
瓦美昂德内巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
莫达切瓦湛巴欣吉漏

上师知（诵三遍）

暇满难得如昙花
得有大义胜摩尼
获得如是唯此次
未行大义永久计
无义虚度我等众
请集三宝师悲视
加持暇满具实义

诸法无常如闪电
思维器情皆坏法
定死死期无定准
以常执心欺自己
处放逸中我等众
请集三宝师悲视
加持忆念死无常

第一观修法竟

第二观修法竟



嘎那雷追南样切莫杂
杰追勒瓦梅波拉德雷
库当酿安得波秋色囊
让谢让拉门巴诶那样
策印皆叨莫尼达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
给德浪多结巴新吉漏

黑白业果永不虚
无欺因果此道中
显现轮回涅槃法
自作必定成熟自
未能取舍我等众
请集三宝师悲视
加持断恶而行善

第三观修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单
得瓦囊卫耶利杰瓦剑
杂吉彭波塔达德鄂杰
卡色扣瓦枚耶教札样
得达莫西恰单达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
诶炯三巴吉瓦新吉漏

具多难忍之痛苦
现乐变化欺惑心
有漏诸蕴痛苦因
三界轮回如火坑
不知贪此我等众
请集三宝师悲视
加持生起出离心

第四观修法竟

不共前行之皈依：

念诵内容

登德华萨香钦雅嘎诶	前观五枝如意树
喂色喇嘛邬金多吉羌	中央莲师金刚持
杰波喇嘛耶丹卡竹谷	传承师尊空行绕
登德吨乔地色桑吉南	前枝导师三时佛
意色逆追特钦怕波凑	右近佛子大乘圣
佳德颂绕累玩南巴剑	后枝佛典经函卷
云德乔加年让给登当	左枝八胜声缘僧
塔够益西秋炯凑南得	周边智慧护法众
秀杰地色嘉耶踏加根	明观十方三时中
玛苍枚巴德贡达萨卫	诸皈境如芝麻荚
登德让当玛瘦都吉当	前观我及母亲等
卡恰森剑根吉给德得	普天众生敬顶礼
地德内纵香且酿布瓦	从今直至菩提果
耶起乔给嘉色昼瓦三	以最诚信而皈依



观想方法

1. 明观皈依境。

首先将住处观想清净，将自己的住处观想成珍宝组成的清净刹土，美妙悦意，平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。

然后在自己正前方，观想一棵具有五枝的如意树，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。

中央的树枝：根本上师。观想本体为三世诸佛总集的根本上师，形象为莲花生大士，本体是自己的根本上师。他身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式，安坐在八大狮子宝座的莲花、日月坐垫上。右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰。莲师身著锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀和托巴的佛母益西措嘉空行双运。莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。

上方的树枝：传承上师。观想莲师的头顶上，诸位传承上师以重楼式安坐。这些上师对我们生起大圆满的觉性证悟有不可缺少的缘起，所以一定要观想。这些传承上师分别是：**法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚（嘎绕多吉）、阿闍黎文殊友（蒋花西宁）、上师西日桑哈、智者加纳思扎、大班智达无垢友（布玛莫扎）、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎那、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲（智慧光尊者）。**如果你能继续观想，下面还有如来芽尊者、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、全知麦彭仁波切、托嘎如意宝、法王如意宝。这些传承上师的位置，就在莲花生大士上方。他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没接触到下面一位上师的头部。这些传承上师就这样以重楼式安坐，

观想方法

周围由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士、护法团团围绕。刚才观想的是上师，修法上是皈依师。**前方的树枝：三世诸佛。**本师释迦牟尼佛的周围，由贤劫 1002 尊佛等十方三世诸佛所围绕。他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝，身体放射出不可思议的光芒。这是观想佛宝。在皈依境上只画了三尊佛，代表过去佛、现在佛、未来佛。这些佛都是殊胜化身的装束，就像释迦牟尼佛一样。这样观修，就是皈依佛。

右方的树枝：大乘僧众。以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕。他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。

左方的树枝：小乘僧众。舍利子、目犍连声闻二圣，由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身著三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的**皈依僧**。

后方的树枝：法宝经函。法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方，陈列着 640 万颂大圆满续部。所有函头的标签都对向自己，经函光芒四射，自然发出“阿勒、嘎勒”的自声。

树枝的空隙：男女护法。这些树枝的所有空隙中间，有智慧护法神、业成护法神。其中，男相护法神面部一律朝外，成力和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍、禁止外部障碍进入内部的事业；女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。这些护法神，正如《大幻化网》所说，不管是业成也好、智慧成也好，全部是佛陀的自现，具有智、悲、力的无量功德，对我们十分慈爱。总之，所有护法神、本尊、空行都是主尊的显现，皈



观想方法

依时一定要这样观想，把他们全部观成引导众生的大导师，跟释迦牟尼佛、莲花生大士没有任何差别。

假如你很难同时观想这么多对境，可以一会儿观中间的莲花生大士，一会儿观左边的小乘僧众，一会儿观右边的大乘僧众，一会儿观后面的经函，一会儿观前面的三世佛。最好以闭关的方式，一边这样观想一边念诵。

2. 作意与发心。

念皈依偈的时候，皈依的对境就是这些，但心里应该怎么想，才是最关键的。首先，你要皈依的话，就应把身体、寿命等一切，全部托付给佛陀等三宝。其次，要明确皈依的目的，是为了利益无边无际的众生，不是为了求身体健康、可以听密法或者拼命念、求个数量。所以，修十万皈依，应该反反复复地想：“我皈依是为了利益无边无际的众生。”

念诵内容

那葵内色那卡刚瓦耶

喇嘛耶丹堪竹措南当

桑吉秋当帕波给登拉

达当桌折给贝嘉色切

遍满虚空尽边际

上师本尊空行众

佛陀正法圣僧前

我与六道敬皈依



观想方法

3. 对自己等的观想。

首先，把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧²，前面是以憎恨自己的敌人、加害自己的魔障为首的三界众生³，他们就像大地上规模盛大聚会的人们一样，聚集在一起。

4. 修皈依之心。

然后，自己和这些众生一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬——身恭敬顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念：“从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外，我没有其他依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。从即日起，直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您。成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您。一切奉献给您，精勤修持您，除您之外，我无有其他皈依处、指望处。”以这样特别虔诚的心，在上师三宝等皈依境面前，发誓“从今以后我的一切都拜托您了”。

要想真正成为一名三宝弟子，就要有这样一颗心。以这样的心态念十万遍皈依偈，质量上肯定会过关。

5. 念诵皈依偈。

下面以至真至诚的猛烈心念诵皈依偈，圆满十万遍。

² 今生的父母观在两侧，因为他们是恩德之处。

³ 从修行方面而言，仇人、魔障比父母的恩德更大，故观在前面（具体原因请参阅《前行广释》第 87 课）；如果没有关系不好的人或加害自己的魔障等，把六道众生观在前面就可以。

观想方法

6. 收座。

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想莲花生大士为主的皈依境所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生。众生接触到这些光后，犹如鸟雀被石簧惊动而“扑棱棱”地飞起一样，融入皈依境的诸位圣尊。接着，皈依境的所有尊众，也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间的莲花生大士佛父佛母。头顶重楼式的一切尊众，也慢慢融入下面的莲花生大士。莲花生大士又融于光中，光也消失于法界，最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。

7. 回向。

起座时，将一切善根回向无边众生，并念诵：

给瓦的意涅德大 我速以此善

滚秋色波哲杰内 成就三宝尊

卓瓦戒江玛利巴 愿将无余众

得叶萨拉故巴秀 安置于佛地

若想质量过关，最好以闭关的形式观修。即使做不到，也应避开一些散乱的因缘。

8. 平时的修持。

我们要随时随地不离正知正念而观想皈依境的尊众，在行走的时候，将皈依境观想在自己右肩的虚空中，作为转绕的对境；安坐的时候，把他们观想在自己的头顶，作为祈祷的对境；享用饮食的时候，观想在自己的喉间，作为饮食献新的供养处；睡觉的时候，观想在自己的心间，作为迷乱（梦境）隐没于光明境界的要诀。总之，一切威仪中要处在明观皈依境尊众的境界中，以坚定不移的信解诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。



【注】：修持十万皈依加行时，也可念诵《大圆满前行引导文》中的皈依偈颂：

滚秋色恁得相匝瓦色	真实善逝三宝三根本
匝龙特利让云向切塞	风脉明点自性菩提心
恁哦让云特吉杰阔拉	本体自性大悲坛城中
向切酿波瓦德加色切	直至菩提果间永皈依

【皈依境观想图】

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



于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

正行发心：

吽！

结达地色嘉瓦这阶吉
香且乔德特纳吉巴达
达江卡恰桌根扎西些
喇梅香且秋德森吉多

吽！

如三时佛及佛子
发起殊胜菩提心
我亦为度普天众
发起无上菩提心

诵十万遍

随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南
噫内桑吉印巴拉
印巴西波达涅德
香且确德思吉斗

我与无边众
本是正等觉
了知如是性
发大菩提心

于曼茶盘中安置供堆：

嗡啊吽

秋扬年涅秋给央卡色
让囊玛嘎隆格热诶央
卡恰折给央各古巴南
根桑得钦秋波真德玻

嗡啊吽

法界等性法身刹
自现五部报身刹
遍空化身刹庄严
普贤大乐供云献

嗡 诃 那 曼 扎 勃 匝 梅 嘎 萨 莫 扎， 萨 帕 诃 那 萨 玛 耶 啊 吽

以此供养

念修金刚萨埵：

啊

达格谢则巴得单当德
 华单多吉森花达卫多
 多吉者怎您玛耶当切
 隆给切凿多吉杰仲耶
 特嘎达当吽拉耶吉谷
 德贼金瓦德折达巴解

啊

自顶莲月之垫上
 月色金刚萨埵尊
 执持铃杵拥慢母
 金刚跏趺报身装
 心月上吽 (ॐ) 百字绕
 降甘露流净罪障

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌
 美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴
 哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热
 吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、
 班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

结座：

滚波！

达纳莫西蒙巴噫
 丹策雷纳嘎央年
 喇嘛滚布嘉凑皆
 左握多吉怎巴得
 特吉钦布达涅剑
 桌卫左拉达嘉切

怙主！

我以无知痴
 违越失誓言
 祈愿师怙救
 主尊金刚持
 大悲本性尊
 众主我皈依



达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹策

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪措

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

多吉森慧压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏加

达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

剑踏加 多吉森慧格杰巴 萨拉 耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

嗡班则萨埵吽

最后回向：

给瓦德噫涅德达

多吉森华哲杰内

桌瓦久江玛利巴

得耶沙拉告巴校

愿我速以此善根

成就金刚萨埵尊

芸芸众生无一余

悉皆安置彼果位

达当森剑踏加结

达策年恰根达将

德内香且酿布瓦

丹策南巴达巴校

祈愿我与诸有情

失坏誓言皆清净

从今乃至菩提果

三昧耶戒悉清净

以此等发愿

上师瑜伽：

诶玛吽

让囊达巴降样卡色
 让哩多吉那救玛萨卫
 谢握切吉达咚涅笛当
 嘉内根地邬金多吉羌
 嘎玛也则多吉拖窝南
 隆给期措措嘉耶当撒
 格拉让雄杰地皆扣措
 匝结喇嘛夸竹丹剑吉
 德结工挝雪瓦印德耶
 阿压狼内得贼益西巴
 恰达瓦巴估波登拉特

吽！

欧坚意吉努向参
 巴玛改萨东波拉
 雅参乔革俄珠尼
 巴玛炯内写思扎
 扣德夸桌忙布果
 切杰吉色达折吉
 新吉拉些谢色所
 革日班玛斯德吽

诶玛吽

浩瀚自现净土中
 自观金刚瑜伽母
 顶千瓣莲日月上
 皈处总集莲师尊
 白红文持杵颅瓶
 报身装拥措嘉母
 身圆自生续坛城
 上师空行及护法
 安住如开芝麻荚
 妙拂洲中智慧尊
 如雨降临融修依

吽！

邬金刹土西北隅
 莲花蕊茎之座上
 稀有殊胜成就者
 世称名号莲花生
 空行眷属众围绕
 我随汝尊而修持
 为赐加持祈降临
 革日班玛斯德吽

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：

吽！

德逆理德给贝香擦漏
囊折耶样根桑巧贝巧
才高内萨德冬解期夏
靠地给措根拉吉耶让
桌卡结折多吉格耶内
杂吉秋结库漏估德所
给措玛哩桑吉脱些哦

祈祷：

讷校邬金旺格剖涨德
得夏格颂特结折瓦得
匝韦朗德桌卫顿拉巡
热怎卡竹茫布库吉锅
巴玛炯内结拉措拉索瓦得
邬金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

吽！

微尘数身敬顶礼
现有基现普贤供
忏悔诸世积堕罪
随喜轮涅诸善聚
金刚身住尽有界
请转深广妙法轮
善资回向为成佛

西方邬金自在宫
善逝身语意化身
为利众生降赡洲
持明空行众围绕
祈祷莲师之尊众
祈祷邬金莲花生
祈赐灌顶加持吾

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

玛那遮色旺格压宜那
德那扑亩贼波单当德
旺各加波巴玛嘿日嘎
巴玛热结初屋南吉谷

红黑三角自在宫
踩踏男女恶魔上
怀王班玛黑日嘎
莲花部众怒尊绕

达针旺各拉措拉所瓦得
 邬金巴玛炯内拉索瓦得
 达拉旺格新吉拉德索

祈祷马头明王众
 祈祷邬金莲花生
 祈赐灌顶加持吾

以七句祈祷

以大威德为例：

糖那诶雷札布压噫纳
 新吉切狼贼波单当德
 佳华雅曼达嘎新吉些
 些波初屋札波靠吉锅
 新吉些布拉措拉索瓦得
 邬金巴玛炯内拉索瓦得
 达拉旺格新吉拉德索

蓝黑诶 (𑀧) 成威猛宫
 踩踏阎罗水牛上
 妙吉祥尊大威德
 怒傲阎卒眷围绕
 祈祷大威德尊众
 祈祷邬金莲花生
 祈赐灌顶加持吾

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷
 澳贼嘎玛糖色雄内色
 让各内色特毕新吉拉
 拉样喇嘛库吉澳德耶
 苍毕兰内酿格特雷特
 喇咪特当让森耶麦巴
 森涅聂玛秋给昂压贝
 哲巴耶达旺伊益西脱
 兰耶炯香格耶问杰波
 巡拉旺格玛哩脱巴杰

上师三处三字中
 放白红蓝三光芒
 融自三处作加持
 复师及眷化为光
 经梵穴融心明点
 师意自心成无别
 安住心性本法身
 净四障获四灌智
 纯熟四道现四身
 尽得灌顶及加持



如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

最后发愿：

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
沙当兰结云单局造内	圆满地道功德已
多吉薔格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

以此等发愿

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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）》第四册：前行广释第86、87课。
3. 《开显解脱道略释》第2课。

4. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘⁴：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



⁴若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

内加行修法之皈依加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持皈依加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

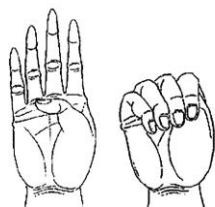
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴高 桑巴高 波玛纳萨高 玛哈臧巴巴 吽 的所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝 匝酿 札叉札 札那 达塔达 达那 巴帕
 瓦巴 玛雅高 拉瓦 夏卡 萨哈嘉

2) 缘起咒 (七遍):

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。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

(3) 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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

以外皈依顶戴三宝尊，以内皈依成就三根本，
以密皈依现前三身者，无等上师足下我敬礼。

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

念诵内容

登德华萨香钦雅嘎诶	前观五枝如意树
喂色喇嘛邬金多吉羌	中央莲师金刚持
杰波喇嘛耶丹卡竹谷	传承师尊空行绕
登德吨乔地色桑吉南	前枝导师三时佛
意色逆追特钦怕波凑	右近佛子大乘圣
佳德颂绕累玩南巴剑	后枝佛典经函卷
云德乔加年让给登当	左枝八胜声缘僧
塔够益西秋炯凑南得	周边智慧护法众
秀杰地色嘉耶踏加根	明观十方三时中
玛苍枚巴德贡达萨卫	诸皈境如芝麻荚
登德让当玛瘦都吉当	前观我及母亲等
卡恰森剑根吉给德得	普天众生敬顶礼
地德内纵香且酿布瓦	从今直至菩提果
耶起乔给嘉色昼瓦三	以最诚信而皈依

观想方法

1. 明观皈依境。

首先将住处观想清净，将自己的住处观想成珍宝组成的清净刹土，美妙悦意，平坦光滑犹如镜面，无有凹凸不平的山岗、洼地。

然后在自己正前方，观想一棵具有五枝的如意树，枝繁叶茂、百花齐放、硕果累累，极其圆满，蔓及各方，遍布东南西北整个虚空界，枝叶全部是由各种珍宝铃、璎珞装点。

中央的树枝：根本上师。观想本体为三世诸佛总集的根本上师，形象为莲花生大士，本体是自己的根本上师。他身色白里透红，一面二臂，双足以国王游舞式，安坐在八大狮子宝座的莲花、日月坐垫上。右手以契克印执持纯金五股金刚杵，左手平托天灵盖，里面有充满无死智慧甘露的宝瓶，瓶口由如意树严饰。莲师身著锦缎大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽，与身色洁白、手持弯刀和托巴的佛母益西措嘉空行双运。莲师的面部朝向自己，安坐在前方的虚空中。

上方的树枝：传承上师。观想莲师的头顶上，诸位传承上师以重楼式安坐。这些上师对我们生起大圆满的觉性证悟有不可缺少的缘起，所以一定要观想。这些传承上师分别是：**法身普贤如来、报身金刚萨埵、化身极喜金刚（嘎绕多吉）、阿闍黎文殊友（蒋花西宁）、上师西日桑哈、智者加纳思扎、大班智达无垢友（布玛莫扎）、邬金莲花生大士、法王赤松德赞、译师贝若扎那、空行益西措嘉、遍知龙钦绕降、持明无畏洲（智悲光尊者）。**如果你能继续观想，下面还有如来芽尊者、蒋阳钦哲旺波、华智仁波切、全知麦彭仁波切、托嘎如意宝、法王如意宝。这些传承上师的位置，就在莲花生大士上方。他们各自的装饰、装束样样齐全，上面一位上师的坐垫没接触到下面一位上师的头部。这些传承上师就这样以重楼式安坐，周围

观想方法

由本尊及四续部不可思议的尊众、空行勇士、护法团团围绕。刚才观想的是上师，修法上是皈依师。**前方的树枝：三世诸佛。**本师释迦牟尼佛的周围，由贤劫 1002 尊佛等十方三世诸佛所围绕。他们全部是殊胜化身梵净行的装束，头有顶髻、足有轮宝等具足三十二相与八十随好，双足金刚跏趺坐，身色有白、黄、红、绿、蓝，身体放射出不可思议的光芒。这是观想佛宝。在皈依境上只画了三尊佛，代表过去佛、现在佛、未来佛。这些佛都是殊胜化身的装束，就像释迦牟尼佛一样。这样观修，就是皈依佛。

右方的树枝：大乘僧众。以文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨这三位怙主为首的八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕。他们的身色也有白、黄、红、绿、蓝，以十三种圆满报身装饰庄严，双足以平等式站立。

左方的树枝：小乘僧众。舍利子、目犍连声闻二圣，由声闻缘觉圣者僧众围绕，身色洁白，身著三法衣，手持锡杖与钵盂，双足站立。

以上左右两方的树枝代表僧宝，即是皈依中的**皈依僧**。

后方的树枝：法宝经函。法宝经函层层叠叠，金光闪闪的格架中央最上方，陈列着 640 万颂大圆满续部。所有函头的标签都对向自己，经函光芒四射，自然发出“阿勒、嘎勒”的自声。

树枝的空隙：男女护法。这些树枝的所有空隙中间，有智慧护法神、业成护法神。其中，男相护法神面部一律朝外，成力和保护修持菩提正法、遣除违缘与障碍、禁止外部障碍进入内部的事业；女相护法神面部向内，成办内在成就不散失于外的事业。这些护法神，正如《大幻化网》所说，不管是业成也好、智慧成也好，全部是佛陀的自现，具有智、悲、力的无量功德，对我们十分慈爱。总之，所有护法神、本尊、空行都是主尊的显现，皈



观想方法

依时一定要这样观想，把他们全部观成引导众生的大导师，跟释迦牟尼佛、莲花生大士没有任何差别。

假如你很难同时观想这么多对境，可以一会儿观中间的莲花生大士，一会儿观左边的小乘僧众，一会儿观右边的大乘僧众，一会儿观后面的经函，一会儿观前面的三世佛。最好以闭关的方式，一边这样观想一边念诵。

2. 作意与发心。

念皈依偈的时候，皈依的对境就是这些，但心里应该怎么想，才是最关键的。首先，你要皈依的话，就应把身体、寿命等一切，全部托付给佛陀等三宝。其次，要明确皈依的目的，是为了利益无边无际的众生，不是为了求身体健康、可以听密法或者拼命念、求个数量。所以，修十万皈依，应该反反复复地想：“我皈依是为了利益无边无际的众生。”

念诵内容

那葵内色那卡刚瓦耶

喇嘛耶丹堪竹措南当

桑吉秋当帕波给登拉

达当桌折给贝嘉色切

遍满虚空尽边际

上师本尊空行众

佛陀正法圣僧前

我与六道敬皈依

观想方法

3. 对自己等的观想。

首先，把今生的父亲观想在右侧，母亲观想在左侧²，前面是以憎恨自己的敌人、加害自己的魔障为首的三界众生³，他们就像大地上规模盛大聚会的人们一样，聚集在一起。

4. 修皈依之心。

然后，自己和这些众生一起面向皈依境，双手合掌，三门毕恭毕敬——身恭敬顶礼膜拜，语恭敬念诵皈依偈，意恭敬心里默念：“从现在起，我无论是上升还是下堕、是苦是乐、是好是坏、是病是痛，除了上师三宝您以外，我没有其他依靠、救护、怙主、友军、希求处与皈依处。从即日起，直到获得菩提果之前，我全心全意、诚心诚意将自己托付于您。成办任何事情，既不向父亲询问，也不与母亲商量，又不自作主张，完全依赖于上师三宝您。一切奉献给您，精勤修持您，除您之外，我无有其他皈依处、指望处。”以这样特别虔诚的心，在上师三宝等皈依境面前，发誓“从今以后我的一切都拜托您了”。

要想真正成为一名三宝弟子，就要有这样一颗心。以这样的心态念十万遍皈依偈，质量上肯定会过关。

5. 念诵皈依偈。

下面以至真至诚的猛烈心念诵皈依偈，圆满十万遍。

6. 收座。

² 今生的父母观在两侧，因为他们是恩德之处。

³ 从修行方面而言，仇人、魔障比父母的恩德更大，故观在前面（具体原因请参阅《前行广释》第 87 课）；如果没有关系不好的人或加害自己的魔障等，把六道众生观在前面就可以。

观想方法

最后收座时，自己要以满怀恭敬作为缘，观想莲花生大士为主的皈依境所有圣尊，身体放射出无量光芒，普照自他一切众生。众生接触到这些光后，犹如鸟雀被石簧惊动而“扑棱棱”地飞起一样，融入皈依境的诸位圣尊。接着，皈依境的所有尊众，也从边缘逐渐融入光中，之后，融入中间的莲花生大士佛父佛母。头顶重楼式的一切尊众，也慢慢融入下面的莲花生大士。莲花生大士又融于光中，光也消失于法界，最后自心尽可能地安住在远离分别散收的离戏法身本体中。

7. 回向。

起座时，将一切善根回向无边众生，并念诵：

给瓦的意涅德大 我速以此善

滚秋色波哲杰内 成就三宝尊

卓瓦戒江玛利巴 愿将无余众

得叶萨拉故巴秀 安置于佛地

若想质量过关，最好以闭关的形式观修。即使做不到，也应避开一些散乱的因缘。

8. 平时的修持。

我们要随时随地不离正知正念而观想皈依境的尊众，在行走的时候，将皈依境观想在自己右肩的虚空中，作为转绕的对境；安坐的时候，把他们观想在自己的头顶，作为祈祷的对境；享用饮食的时候，观想在自己的喉间，作为饮食献新的供养处；睡觉的时候，观想在自己的心间，作为迷乱（梦境）隐没于光明境界的要诀。总之，一切威仪中要处在明观皈依境尊众的境界中，以坚定不移的信解诚心诚意依止三宝，坚持不懈地修行皈依。

【注】：修持十万皈依加行时，也可念诵《大圆满前行引导文》中的皈依偈颂：

滚秋色恁得相匝瓦色	真实善逝三宝三根本
匝龙特利让云向切塞	风脉明点自性菩提心
恁哦让云特吉杰阁拉	本体自性大悲坛城中
向切酿波瓦德加色切	直至菩提果间永皈依

【皈依境观想图】

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



三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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）》第四册：前行广释第86、87课。
3. 《开显解脱道略释》第2课。

a) 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘⁴：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



⁴若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

加行修法指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

发菩提心



内 加 行 修 法

内加行修法之**发菩提心**加行修法（完整版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持发菩提心加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

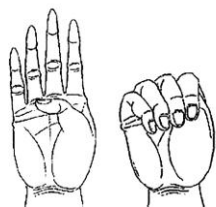
¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。



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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

（2）念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴高 桑巴高 波玛纳萨高 玛哈臧巴巴 吽 的 所哈

（3）念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝 匝酿 札叉札 札那 达塔达 达那 巴帕
 瓦巴 玛雅高 拉瓦 夏卡 萨哈嘉

2) 缘起咒 (七遍):

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, 为了利益无边无际的一切众生, 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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

发心偈 (三遍): 接着念发心偈, 观想: “为利益无边无际的一切众生, 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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心



(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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

以大智慧现前胜涅槃，以大悲心住于轮回中，
以巧方便证轮涅无二，无等上师足下我敬礼。

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

前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切著

索达吉堪布译

喇嘛钦（诵三遍）

达救逆嘎鹄德瓦高札
逆那顿钦耶云耨雷拉
德札逆巴达瑞匝耶拉
顿钦丹戒登玛莫这巴
顿梅切匝杰巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
达救顿右谢巴欣吉漏

地昔踏加莫达漏云右
耨杰刚拉萨江戒波秋
切瓦诶香南切恰麦江
达怎斯吉让够谷内色
瓦美昂德内巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
莫达切瓦湛巴欣吉漏

上师知（诵三遍）

暇满难得如昙花
得有大义胜摩尼
获得如是唯此次
未行大义永久计
无义虚度我等众
请集三宝师悲视
加持暇满具实义

第一观修法竟

诸法无常如闪电
思维器情皆坏法
定死死期无定准
以常执心欺自己
处放逸中我等众
请集三宝师悲视
加持忆念死无常

第二观修法竟



嘎那雷追南样切莫杂
杰追勒瓦梅波拉德雷
库当酿安得波秋色囊
让谢让拉门巴诶那样
策印皆叨莫尼达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
给德浪多结巴新吉漏

黑白业果永不虚
无欺因果此道中
显现轮回涅槃法
自作必定成熟自
未能取舍我等众
请集三宝师悲视
加持断恶而行善

第三观修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单
得瓦囊卫耶利杰瓦剑
杂吉彭波塔达德鄂杰
卡色扣瓦枚耶教札样
得达莫西恰单达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
诶炯三巴吉瓦新吉漏

具多难忍之痛苦
现乐变化欺惑心
有漏诸蕴痛苦因
三界轮回如火坑
不知贪此我等众
请集三宝师悲视
加持生起出离心

第四观修法竟

不共前行之皈依：

登德华萨香钦雅嘎诶
喂色喇嘛邬金多吉羌
杰波喇嘛耶丹卡竹谷
登德吨乔地色桑吉南
意色逆追特钦怕波凑

前观五枝如意树
中央莲师金刚持
传承师尊空行绕
前枝导师三时佛
右近佛子大乘圣

佳德颂绕累玩南巴剑
 云德乔加年让给登当
 塔够益西秋炯湊南得
 秀杰地色嘉耶踏加根
 玛苍枚巴德贡达萨卫
 登德让当玛瘦都吉当
 卡恰森剑根吉给德得
 地德内纵香且酿布瓦
 耶起乔给嘉色昼瓦三

后枝佛典经函卷
 左枝八胜声缘僧
 周边智慧护法众
 明观十方三时中
 诸皈境如芝麻荚
 前观我及母亲等
 普天众生敬顶礼
 从今直至菩提果
 以最诚信而皈依

那葵内色那卡刚瓦耶
 喇嘛耶丹堪竹措南当
 桑吉秋当帕波给登拉
 达当桌折给贝嘉色切

遍满虚空尽边际
 上师本尊空行众
 佛陀正法圣僧前
 我与六道敬皈依

于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。



正行发心：

2. 念诵无垢光尊者《三处三善引导文》中的这段文字（三遍）：

我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。

祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。

如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

观想（内心中逐渐生起）：无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐。

念诵内容	观想方法
<p>吹！</p> <p>结达地色嘉瓦这阶吉 香且乔德特讷吉巴达 达江卡恰桌根扎西些 喇梅香且秋德森吉多</p> <p>吹！</p> <p>如三时佛及佛子 发起殊胜菩提心 我亦为度普天众 发起无上菩提心 诵十万遍</p>	<p>观想：念诵发心偈时，要明观皈依境，在自己前方的虚空中观想诸佛菩萨（传承上师以及护法神众）作为自己发心的见证人，接着心理默默地思维：</p> <p>“遍满虚空界的一切众生，在无始以来的生生世世当中，无一例外全部都做过我的父母亲，在当父母的时候，他们均与现世的亲生父母完全相同，对我倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿，极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。所有这些深恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中，被层层愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍正道邪道，遇不到开示真正正道的善知识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处，也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。所有这些老母有情流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸众生无一遗留全部获得解脱而精进修持。”</p> <p>收座时，观想皈依境从外围开始，至尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。</p> <p>安住的时候，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住；若没有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中，稍许安住一会儿。</p> <p>之后念一遍：</p> <p>向却森巧仁波切 菩提心妙宝 玛吉巴南结杰吉 未生者当生 吉巴年巴美巴央 已生勿退失 恭内恭德培瓦效 展转益增长</p>



【注】：修持十万发菩提心加行时，也可念诵《大圆满前行引导文》中的发心偈颂：

吹 那 凑 囊 瓦 切 得 怎 瑞 记	吹 种 种 显 现 水 月 幻 化 纹
扣 瓦 乐 革 杰 德 恰 波 昼	相 续 漂 泊 轮 回 众 有 情
让 热 恆 萨 扬 色 鄂 瘦 谢	为 于 自 证 光 明 界 休 息
擦 美 月 叶 昂 内 塞 吉 斗	以 四 无 量 境 界 而 发 心

【皈依境观想图】

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





随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南
噫内桑吉印巴拉
印巴西波达涅德
香且确德思吉斗

我与无边众
本是正等觉
了知如是性
发大菩提心

于曼荼盘中安置供堆：

嗡啊吽
秋扬年涅秋给央卡色
让囊玛嘎隆格热诶央
卡恰折给央各古巴南
根桑得钦秋波真德玻
嗡 嚩 那 曼 扎 勃 匝 梅 嘎 萨 莫 扎 ，

嗡啊吽
法界等性法身刹
自现五部报身刹
遍空化身刹庄严
普贤大乐供云献
萨帕 嚩 那 萨 玛 耶 啊 吽

以此供养

念修金刚萨埵：

啊
达格谢则巴得单当德
华单多吉森花达卫多
多吉者恁您玛耶当切
隆给切凿多吉杰仲耶
特嘎达当吽拉耶吉谷
德贼金瓦德折达巴解

啊
自顶莲月之垫上
月色金刚萨埵尊
执持铃杵拥慢母
金刚跏趺报身装
心月上吽 (ཧཱ) 百字绕
降甘露流净罪障

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌
美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴
哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热
吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、
班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

结座：

滚波！

达纳莫西蒙巴噫
丹策雷纳嘎央年
喇嘛滚布嘉凑皆
左握多吉怎巴得
特吉钦布达涅剑
桌卫左拉达嘉切

怙主！

我以无知痴
违越失誓言
祈愿师怙救
主尊金刚持
大悲本性尊
众主我皈依



达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹策

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪措

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

多吉森慧压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏加

达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

剑踏加 多吉森慧格杰巴 萨拉 耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

嗡班则萨埵吽

最后回向：

给瓦德噫涅德达

多吉森华哲杰内

桌瓦久江玛利巴

得耶沙拉告巴校

愿我速以此善根

成就金刚萨埵尊

芸芸众生无一余

悉皆安置彼果位

达当森剑踏加结

达策年恰根达将

德内香且酿布瓦

丹策南巴达巴校

祈愿我与诸有情

失坏誓言皆清净

从今乃至菩提果

三昧耶戒悉清净

以此等发愿

上师瑜伽：

诶玛吽

让囊达巴高降样卡色
 让哩多吉那救玛萨卫
 谢握切吉达咚涅笛当
 嘉内根地邬金多吉羌
 嘎玛也则多吉拖窝南
 隆给期凿措嘉耶当撒
 格拉让雄杰地皆扣凿
 匝结喇嘛夸竹丹剑吉
 德结工挝雪瓦印德耶
 阿压狼内得贼益西巴
 恰达瓦巴估波登拉特

吽！

欧坚意吉努向参
 巴玛改萨东波拉
 雅参乔革俄珠尼
 巴玛炯内写思扎
 扣德夸桌忙布果
 切杰吉色达折吉
 新吉拉些谢色所
 革日班玛斯德吽

诶玛吽

浩瀚自现净土中
 自观金刚瑜伽母
 顶千瓣莲日月上
 皈处总集莲师尊
 白红文持杵颅瓶
 报身装拥措嘉母
 身圆自生续坛城
 上师空行及护法
 安住如开芝麻荚
 妙拂洲中智慧尊
 如雨降临融修依

吽！

邬金刹土西北隅
 莲花蕊茎之座上
 稀有殊胜成就者
 世称名号莲花生
 空行眷属众围绕
 我随汝尊而修持
 为赐加持祈降临
 革日班玛斯德吽

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：



吹！

德逆理德给贝香擦漏
囊折耶样根桑巧贝巧
才鬲内萨德冬解期夏
靠地给措根拉吉耶让
桌卡结折多吉格耶内
杂吉秋结库漏估德所
给措玛哩桑吉脱些哦

吹！

微尘数身敬顶礼
现有基现普贤供
忏悔诸世积堕罪
随喜轮涅诸善聚
金刚身住尽有界
请转深广妙法轮
善资回向为成佛

祈祷：

讷校邬金旺格剖涨德
得夏格颂特结折瓦得
匝韦朗德桌卫顿拉巡
热怎卡竹茫布库吉锅
巴玛炯内结拉措拉索瓦得
邬金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

西方邬金自在宫
善逝身语意化身
为利众生降贍洲
持明空行众围绕
祈祷莲师之尊众
祈祷邬金莲花生
祈赐灌顶加持吾

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

玛那遮色旺格压宜那
德那扑亩贼波单当德
旺各加波巴玛嘿日嘎
巴玛热结初屋南吉谷

红黑三角自在宫
踩踏男女恶魔上
怀王班玛黑日嘎
莲花部众怒尊绕

达针旺各拉措拉所瓦得
 邬金巴玛炯内拉索瓦得
 达拉旺格新吉拉德索

祈祷马头明王众
 祈祷邬金莲花生
 祈赐灌顶加持吾

以七句祈祷

以大威德为例：

糖那诶雷札布压噫纳
 新吉切狼贼波单当德
 佳华雅曼达嘎新吉些
 些波初屋札波靠吉锅
 新吉些布拉措拉索瓦得
 邬金巴玛炯内拉索瓦得
 达拉旺格新吉拉德索

蓝黑诶 (ལྷ) 成威猛宫
 踩踏阎罗水牛上
 妙吉祥尊大威德
 怒傲阎卒眷围绕
 祈祷大威德尊众
 祈祷邬金莲花生
 祈赐灌顶加持吾

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷
 澳贼嘎玛糖色雄内色
 让各内色特毕新吉拉
 拉样喇嘛库吉澳德耶
 苍毕兰内酿格特雷特
 喇咪特当让森耶麦巴
 森涅聂玛秋给昂压贝
 哲巴耶达旺伊益西脱
 兰耶炯香格耶问杰波
 巡拉旺格玛哩脱巴杰

上师三处三字中
 放白红蓝三光芒
 融自三处作加持
 复师及眷化为光
 经梵穴融心明点
 师意自心成无别
 安住心性本法身
 净四障获四灌智
 纯熟四道现四身
 尽得灌顶及加持



如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

最后发愿：

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
多吉薔格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

以此等发愿

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，

三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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）》第五册：前行广释第91课。
3. 《开显解脱道略释》第2课。
4. 《大圆满前行引导文》：“趣入最胜大乘——发殊胜菩提心”之“正式发心”的内容。
5. 修法引导视频下载地址：

A. 智悲佛网：

<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘²：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



²若该链接失效，请从智悲佛网等其他途径下载。



内加行修法之**发菩提心**加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持发菩提心加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- （1）双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- （2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

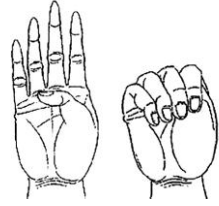
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

- 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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，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 的 所 哈

- (3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋 噶 噶 昂 匝 擦 匝 匝 酿 札 叉 札 札 那 达 塔 达 达 那 巴 帕
 瓦 巴 玛 雅 哥 拉 瓦 夏 卡 萨 哈 嘉

2) 缘起咒（七遍）:

嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔 嚧多哈亚挖达
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，为了利益无边无际的一切众生，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	遍 满 虚 空 尽 边 际
喇 嘛 耶 丹 堪 竹 措 南 当	上 师 本 尊 空 行 众
桑 吉 秋 当 帕 波 给 登 拉	佛 陀 正 法 圣 僧 前
达 当 桌 折 给 贝 嘉 色 切	我 与 六 道 敬 皈 依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益无边无际的一切众生，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 众
噫 内 桑 吉 印 巴 拉	本 是 正 等 觉
印 巴 西 波 达 涅 德	了 知 如 是 性
香 且 确 德 思 吉 斗	发 大 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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

以大智慧现前胜涅槃，以大悲心住于轮回中，
以巧方便证轮涅无二，无等上师足下我敬礼。

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

1. 不共前行之皈依：

登德华萨香钦雅嘎诶
 喂色喇嘛邬金多吉羌
 杰波喇嘛耶丹卡竹谷
 登德吨乔地色桑吉南
 意色逆追特钦怕波凑
 佳德颂绕累玩南巴剑
 云德乔加年让给登当
 塔够益西秋炯凑南得
 秀杰地色嘉耶踏加根
 玛苍枚巴德贡达萨卫
 登德让当玛瘦都吉当
 卡恰森剑根吉给德得
 地德内纵香且酿布瓦
 耶起乔给嘉色昼瓦三

那葵内色那卡刚瓦耶
 喇嘛耶丹堪竹措南当
 桑吉秋当帕波给登拉
 达当桌折给贝嘉色切

前观五枝如意树
 中央莲师金刚持
 传承师尊空行绕
 前枝导师三时佛
 右近佛子大乘圣
 后枝佛典经函卷
 左枝八胜声缘僧
 周边智慧护法众
 明观十方三时中
 诸皈境如芝麻荚
 前观我及母亲等
 普天众生敬顶礼
 从今直至菩提果
 以最诚信而皈依

遍满虚空尽边际
 上师本尊空行众
 佛陀正法圣僧前
 我与六道敬皈依

于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

正行发心：

2. 念诵无垢光尊者《三处三善引导文》中的这段文字（三遍）：

我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。

祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。

如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

观想（内心中逐渐生起）：无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐。



念诵内容	观想方法
<p>叭！</p> <p>结达地色嘉瓦这阶吉 香且乔德特纳吉巴达 达江卡恰桌根扎西些 喇梅香且秋德森吉多</p> <p>叭！</p> <p>如三时佛及佛子 发起殊胜菩提心 我亦为度普天众 发起无上菩提心 诵十万遍</p>	<p>观想：念诵发心偈时，要明观皈依境，在自己前方的虚空中观想诸佛菩萨（传承上师以及护法神众）作为自己发心的见证人，接着心理默默地思维：</p> <p>“遍满虚空界的一切众生，在无始以来的生生世世当中，无一例外全部都做过我的父母亲，在当父母的时候，他们均与现世的亲生父母完全相同，对我倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿，极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。所有这些深恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中，被层层愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍正道邪道，遇不到开示真实正道的善知识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处，也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。所有这些老母有情流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此我为了一切众生一定要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸众生无一遗留全部获得解脱而精进修持。”</p> <p>收座时，观想皈依境从外围开始，至尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。</p> <p>安住的时候，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住；若没有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中，稍许安住一会儿。</p> <p>之后念一遍：</p> <p>向却森巧仁波切 菩提心妙宝 玛吉巴南结杰吉 未生者当生 吉巴年巴美巴央 已生勿退失 恭内恭德培瓦效 展转益增长</p>

【注】：修持十万发菩提心加行时，也可念诵《大圆满前行引导文》中的发心偈颂：

叭	那湊囊瓦切得怎瑞记	叭	种种显现水月幻化纹
	扣瓦乐革杰德恰波昼		相续漂泊轮回众有情
	让热恁萨扬色鄂瘦谢		为于自证光明界休息
	擦美月叶昂内塞吉斗		以四无量境界而发心

【皈依境观想图】

对密宗有信心的话，可观双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么观单身像也可以。



内加行修法
发菩提心（简略版）

随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南
 噫内桑吉印巴拉
 印巴西波达涅德
 香且确德思吉斗

我与无边众
 本是正等觉
 了知如是性
 发大菩提心

(三遍)

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅
 托内尼波札南潘协将
 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶
 哲波措利卓瓦卓瓦效

此福已得一切智
 催伏一切过患敌
 生老病死犹波涛
 愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
 我今回向诸善根，随彼一切常修学，
 三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
 我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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）》第五册：前行广释第91课。
3. 《开显解脱道略释》第2课。
4. 《大圆满前行引导文》：“趣入最胜大乘——发殊胜菩提心”之“正式发心”的内容。

5. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘²：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1J07rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



²若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

加行
修法
指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

百字明

内 加 行 修 法



内加行修法之**百字明**加行修法（完整版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持百字明加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- （1）双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- （2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

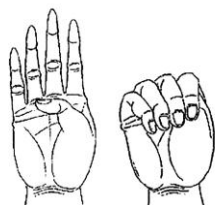
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

（2）念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴 噶桑巴 噶 波玛纳萨 噶 玛哈 臧巴巴 吽 啪 的 所 哈

（3）念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝 匝酿 札叉札 札那 达塔达 达那 巴帕
 瓦巴玛 雅噶拉瓦 夏卡萨 哈嘉

2) 缘起咒 (七遍):

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。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心



- (3) **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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

离二障垢然示净除障，究竟胜道然现修学相，
超有寂边然显三有中，无等上师足下我敬礼。

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

前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切著

索达吉堪布译

喇嘛钦（诵三遍）

达救逆嘎鹄德瓦高札
逆那顿钦耶云耨雷拉
德札逆巴达瑞匝耶拉
顿钦丹戒登玛莫这巴
顿梅切匝杰巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
达救顿右谢巴欣吉漏

地昔踏加莫达漏云右
耨杰刚拉萨江戒波秋
切瓦诶香南切恰麦江
达怎斯吉让够谷内色
瓦美昂德内巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
莫达切瓦湛巴欣吉漏

上师知（诵三遍）

暇满难得如昙花
得有大义胜摩尼
获得如是唯此次
未行大义永久计
无义虚度我等众
请集三宝师悲视
加持暇满具实义

诸法无常如闪电
思维器情皆坏法
定死死期无定准
以常执心欺自己
处放逸中我等众
请集三宝师悲视
加持忆念死无常

第一观修法竟

第二观修法竟



嘎那雷追南样切莫杂
杰追勒瓦梅波拉德雷
库当酿安得波秋色囊
让谢让拉门巴诶那样
策印皆叨莫尼达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
给德浪多结巴新吉漏

黑白业果永不虚
无欺因果此道中
显现轮回涅槃法
自作必定成熟自
未能取舍我等众
请集三宝师悲视
加持断恶而行善

第三观修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单
得瓦囊卫耶利杰瓦剑
杂吉彭波塔达德鄂杰
卡色扣瓦枚耶教札样
得达莫西恰单达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
诶炯三巴吉瓦新吉漏

具多难忍之痛苦
现乐变化欺惑心
有漏诸蕴痛苦因
三界轮回如火坑
不知贪此我等众
请集三宝师悲视
加持生起出离心

第四观修法竟

不共前行之皈依：

登德华萨香钦雅嘎诶
喂色喇嘛邬金多吉羌
杰波喇嘛耶丹卡竹谷
登德吨乔地色桑吉南
意色逆追特钦怕波凑

前观五枝如意树
中央莲师金刚持
传承师尊空行绕
前枝导师三时佛
右近佛子大乘圣

佳德颂绕累玩南巴剑
 云德乔加年让给登当
 塔够益西秋炯凑南得
 秀杰地色嘉耶踏加根
 玛苍枚巴德贡达萨卫
 登德让当玛瘦都吉当
 卡恰森剑根吉给德得
 地德内纵香且酿布瓦
 耶起乔给嘉色昼瓦三

后枝佛典经函卷
 左枝八胜声缘僧
 周边智慧护法众
 明观十方三时中
 诸皈境如芝麻荚
 前观我及母亲等
 普天众生敬顶礼
 从今直至菩提果
 以最诚信而皈依

那葵内色那卡刚瓦耶
 喇嘛耶丹堪竹措南当
 桑吉秋当帕波给登拉
 达当桌折给贝嘉色切

遍满虚空尽边际
 上师本尊空行众
 佛陀正法圣僧前
 我与六道敬皈依

于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

正行发心：

吽！

结达地色嘉瓦这阶吉
香且乔德特纳吉巴达
达江卡恰桌根扎西些
喇梅香且秋德森吉多

吽！

如三时佛及佛子
发起殊胜菩提心
我亦为度普天众
发起无上菩提心

诵十万遍

随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南
噫内桑吉印巴拉
印巴西波达涅德
香且确德思吉斗

我与无边众
本是正等觉
了知如是性
发大菩提心

于曼茶盘中安置供堆：

嗡啊吽

秋扬年涅秋给央卡色
让囊玛嘎隆格热诶央
卡恰折给央各古巴南
根桑得钦秋波真德玻

嗡啊吽

法界等性法身刹
自现五部报身刹
遍空化身刹庄严
普贤大乐供云献

嗡 嚩 那 曼 扎 勃 匝 梅 嘎 萨 莫 扎， 萨 帕 嚩 那 萨 玛 耶 啊 吽

以此供养

念修金刚萨埵：

念诵内容

啊

达格谢则巴得单当德

华单多吉森花达卫多

多吉者怎您玛耶当切

隆给切凿多吉杰仲耶

特嘎达当吽拉耶吉谷

德贼金瓦德折达巴解

啊

自顶莲月之垫上

月色金刚萨埵尊

执持铃杵拥慢母

金刚跏趺报身装

心月上吽 (ཧཱ) 百字绕

降甘露流净罪障

观想方法

1. 四对治力。

● 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**绫罗五衣**与**珍宝八饰**。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。

● 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，在无始流转变化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静，以上观想是厌患对治力。

● 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。

● 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(ཧཱ)字**，宛如毛发写成的一样（如右图），一边这样观想一边念诵一遍百字明：



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

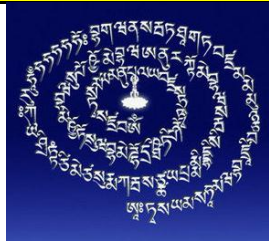
以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

喻班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴
底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴
哇、阿努高埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇
嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎
万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、
嘛哈萨玛雅萨埵啊



观想方法

观想百字明好似竖立的兽角一般互不抵触，旋绕着“吽（ཧཱ）”字（如图，左图为平面图，右图为立体图）。



2. 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，清净自己相续中的一切罪业。

3. 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、清净了罪障。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。

4. 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，它分出的四轮开如伞辐，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，清净了业障、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

结座：

滚波！

怙主！

达纳莫西蒙巴噫

我以无知痴

丹策雷纳嘎央年

违越失誓言

喇嘛滚布嘉凑皆

祈愿师怙救

左握多吉怎巴得

主尊金刚持

特吉钦布达涅剑

大悲本性尊

桌卫左拉达嘉切

众主我皈依

达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹策

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪措

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

多吉森慧压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏加

达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

剑踏加 多吉森慧格杰巴 萨拉 耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

嗡班则萨埵吽



观想方法

5. 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**是白色的嗡（ཨོཾ）字，**右边**是黄色的班扎（བན་མཚོ།），**后方**是红色的萨（སྐུ།）字，**左边**是绿色的埵（ཏུ།）字，吽字周围有五个字，合起来就是“嗡班扎尔萨埵吽”（ཨོཾབན་མཚོ་སྐུ་ཏུ་ཧཱ།）。

6. 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“嗡班扎尔萨埵吽”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、清净了罪障。

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“嗡班扎尔萨埵吽”，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。

观想方法

7. 收座。

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“嗡(ཨྃ)”字中、“嗡(ཨྃ)”融入“班扎(བཙན)”、“班扎(བཙན)”融入于“萨(ས)”、“萨(ས)”融于“埵(ཏུ)”、“埵(ཏུ)”融入“吽(ཧུྃ)”字的“雅布杰(ཡཔེ)”、“雅布杰(ཡཔེ)”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(ལྷ)”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。



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。

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。

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>最后回向：</p> <p>给瓦德噫涅德达 愿我速以此善根 多吉森华哲杰内 成就金刚萨埵尊 桌瓦久江玛利巴 芸芸众生无一余 得耶沙拉告巴校 悉皆安置彼果位</p> <p>达当森剑踏加结 祈愿我与诸有情 达策年恰根达将 失坏誓言皆清净 德内香且酿布瓦 从今乃至菩提果 丹策南巴达巴校 三昧耶戒悉清净</p>	<p>8. 回向。</p> <p>以此来作回向、发愿，愿自他一切众生，全部成就金刚萨埵的果位。</p> <p>9. 平时的修持。</p> <p>在行住坐卧中，所见所闻都要观为金刚萨埵的自性，一切都是清净的。这就是生起次第的基本观修方法，是将行为转为道用的窍诀。</p> <p>如果入定时修的是上师瑜伽，那在出定以后，就观一切显现都是上师的化身，一切声音都是上师的声音，一切分别都是上师的智慧，这样修是非常关键的。</p>
<p>以此等发愿</p>	

【金刚萨埵观想图】

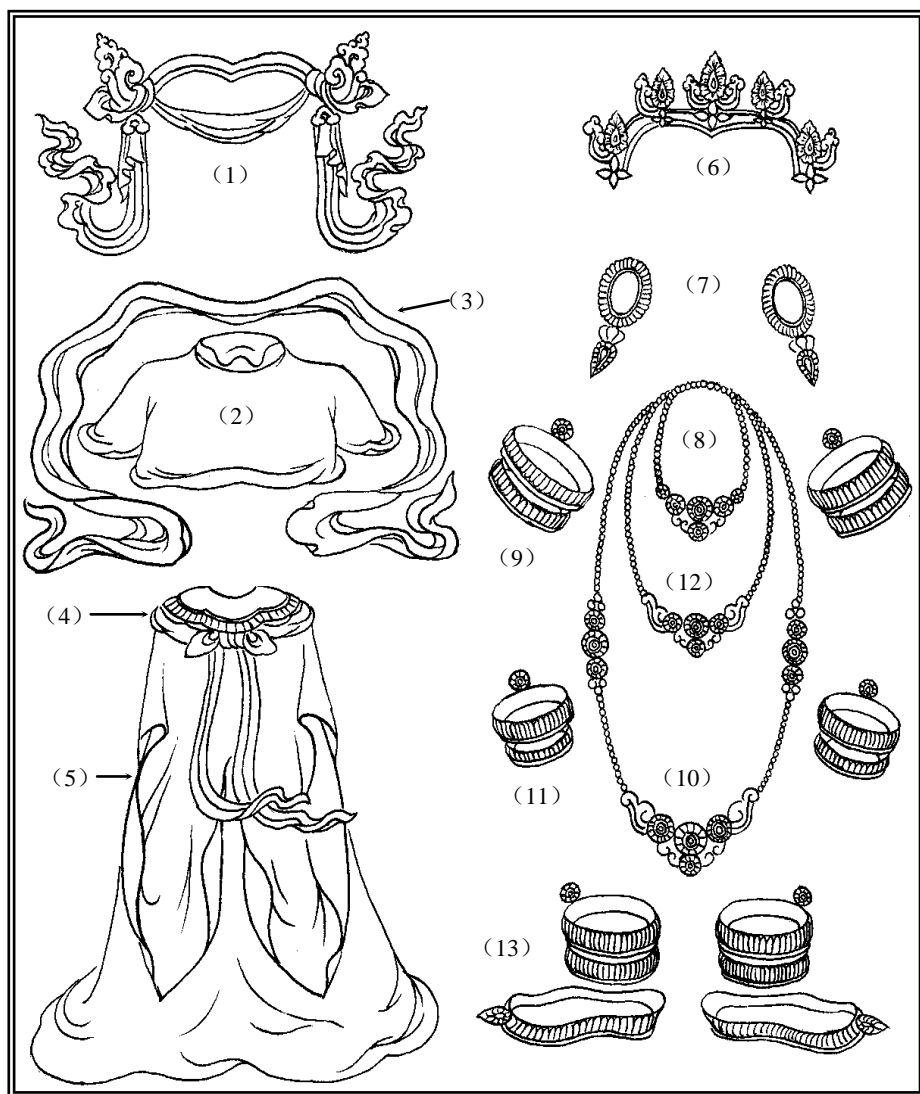
对密宗有信心的话，可观双身像；假如不但生不起信心，还有一些不假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么观单身像也可以。



金刚萨埵 双身像



金刚萨埵 单身像



(1) 冕旒 (ཙོང་པན།)

(2) 肩披 (སྟོང་གཡོགས།)

(3) 飘带 (དར་དབྱངས།)

(4) 腰带 (སྒྲ་རགས།)

(5) 裙子 (སྒྲོད་དགེས།)

(6) 头饰 (དཔལ་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 (ཕྱག་གུལ།)

(12) 短璎珞 (མེ་མོ་དོ།)

(13) 足镯 (ཞབས་གུལ།)



上师瑜伽：

诶玛吽

让囊达巴高降样卡色
让哩多吉那救玛萨卫
谢握切吉达咚涅笛当
嘉内根地邬金多吉羌
嘎玛也则多吉拖窝南
隆给期措嘉耶当撒
格拉让雄杰地皆扣凿
匝结喇嘛夸竹丹剑吉
德结工挝雪瓦印德耶
阿压狼内得贼益西巴
恰达瓦巴估波登拉特

吽！

欧坚意吉努向参
巴玛改萨东波拉
雅参乔革俄珠尼
巴玛炯内写思扎
扣德夸桌忙布果
切杰吉色达折吉
新吉拉些谢色所
革日班玛斯德吽

诶玛吽

浩瀚自现净土中
自观金刚瑜伽母
顶千瓣莲日月上
皈处总集莲师尊
白红文持杵颇瓶
报身装拥措嘉母
身圆自生续坛城
上师空行及护法
安住如开芝麻荚
妙拂洲中智慧尊
如雨降临融修依

吽！

邬金刹土西北隅
莲花蕊茎之座上
稀有殊胜成就者
世称名号莲花生
空行眷属众围绕
我随汝尊而修持
为赐加持祈降临
革日班玛斯德吽

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：

吽！

德逆理德给贝香擦漏
囊折耶样根桑巧贝巧
才局内萨德冬解期夏
靠地给措根拉吉耶让
桌卡结折多吉格耶内
杂吉秋结库漏估德所
给措玛哩桑吉脱些哦

祈祷：

纳校邬金旺格剖涨德
得夏格颂特结折瓦得
匝韦朗德桌卫顿拉巡
热怎卡竹茫布库吉锅
巴玛炯内结拉措拉索瓦得
邬金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

吽！

微尘数身敬顶礼
现有基现普贤供
忏悔诸世积堕罪
随喜轮涅诸善聚
金刚身住尽有界
请转深广妙法轮
善资回向为成佛

西方邬金自在宫
善逝身语意化身
为利众生降瞻洲
持明空行众围绕
祈祷莲师之尊众
祈祷邬金莲花生
祈赐灌顶加持吾

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

玛那遮色旺格压宜那
德那扑亩贼波单当德
旺各加波巴玛嘿日嘎
巴玛热结初屋南吉谷

红黑三角自在宫
踩踏男女恶魔上
怀王班玛黑日嘎
莲花部众怒尊绕




达针旺各拉措拉所瓦得
邬金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

祈祷马头明王众
祈祷邬金莲花生
祈赐灌顶加持吾

以七句祈祷

以大威德为例：

糖那诶雷札布压噫纳
新吉切狼贼波单当德
佳华雅曼达嘎新吉些
些波初屋札波靠吉锅
新吉些布拉措拉索瓦得
邬金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

蓝黑诶（）成威猛宫
踩踏阎罗水牛上
妙吉祥尊大威德
怒傲阎卒眷围绕
祈祷大威德尊众
祈祷邬金莲花生
祈赐灌顶加持吾

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷
澳贼嘎玛糖色雄内色
让各内色特毕新吉拉
拉样喇嘛库吉澳德耶
苍毕兰内酿格特雷特
喇咪特当让森耶麦巴
森涅聂玛秋给昂压贝
哲巴耶达旺伊益西脱
兰耶炯香格耶问杰波
巡拉旺格玛哩脱巴杰

上师三处三字中
放白红蓝三光芒
融自三处作加持
复师及眷化为光
经梵穴融心明点
师意自心成无别
安住心性本法身
净四障获四灌智
纯熟四道现四身
尽得灌顶及加持

如是观想尽力念诵莲师心咒：

喻啊吽班则革日班玛斯德吽

最后发愿：

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

多吉薔格顾旁涅脱效

唯愿速得金刚持

以此等发愿

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅

此福已得一切智

托内尼波札南潘协将

催伏一切过患敌

杰嘎纳其瓦隆彻巴耶

生老病死犹波涛

哲波措利卓瓦卓瓦效

愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，

我今回向诸善根，随彼一切常修学，



三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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. 《开显解脱道略释》第3课。

4. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘⁴：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



⁴若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

内加行修法之**百字明**加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持百字明加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- （1）双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- （2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

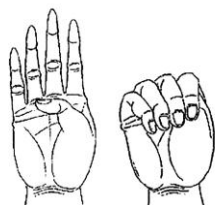
¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。



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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

（2）念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴 噶桑巴 噶 波玛纳萨 噶 玛哈 臧巴巴 吽 啪 的 所 哈

（3）念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝 匝酿 札叉札 札那 达塔达 达那 巴帕
 瓦巴玛 雅噶拉瓦 夏卡萨 哈嘉

2) 缘起咒 (七遍):

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。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心



- (3) **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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

离二障垢然示净除障，究竟胜道然现修学相，
超有寂边然显三有中，无等上师足下我敬礼。

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

念诵内容

啊

达格谢则巴得单当德

华单多吉森花达卫多

多吉者怎您玛耶当切

隆给切凿多吉杰仲耶

特嘎达当吽拉耶吉谷

德贼金瓦德折达巴解

啊

自顶莲月之垫上

月色金刚萨埵尊

执持铃杵拥慢母

金刚跏趺报身装

心月上吽 (ཧཱ) 百字绕

降甘露流净罪障

观想方法

1. 四对治力。

● 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(ུམ)字。然后观想一瞬间“吽”字就变成了本体为三世诸佛总集、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**绫罗五衣**与**珍宝八饰**。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。

● 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，在无始流转变化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静，以上观想是厌患对治力。

● 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。

● 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(ུམ)字，宛如毛发写成的一样（如右图），一边这样观想一边念诵一遍百字明：



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

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

喻班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴
底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴
哇、阿努高埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇
嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎
万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、
嘛哈萨玛雅萨埵啊



观想方法

观想百字明好似竖立的兽角一般互不抵触，旋绕着“吽（ཧཱ）”字（如图，左图为平面图，右图为立体图）。



2. 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，清净自己相续中的一切罪业。

3. 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、清净了罪障。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。

4. 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，它分出的四轮开如伞辐，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，清净了业障、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

结座：

滚波！

怙主！

达纳莫西蒙巴噫

我以无知痴

丹策雷纳嘎央年

违越失誓言

喇嘛滚布嘉凑皆

祈愿师怙救

左握多吉怎巴得

主尊金刚持

特吉钦布达涅剑

大悲本性尊

桌卫左拉达嘉切

众主我皈依

达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹策

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪措

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

多吉森慧 压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏加

达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

剑踏加 多吉森慧格杰巴 萨拉 耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

嗡班则萨埵吽



观想方法

5. 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**是白色的嗡（ཨོཾ）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（ཧུ）字，吽字周围有五个字，合起来就是“**嗡班扎尔萨埵吽**”（ཨོཾཔཎ་ས་ཧུ་ཧཱ་ཧྲུཾ）。

6. 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“**嗡班扎尔萨埵吽**”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、清净了罪障。

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**自利法身之缘起**。

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“**嗡班扎尔萨埵吽**”，传出一片嗡嗡之声，这是准备**他利色身之缘起**。

如此尽力念诵金刚萨埵心咒。

观想方法

7. 收座。

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“嗡(𑀵)”字中、“嗡(𑀵)”融入“班扎(བཅ)”、“班扎(བཅ)”融入于“萨(ས)”、“萨(ས)”融于“埵(ཏ)”、“埵(ཏ)”融入“吽(ཏྟ)”字的“雅布杰(ཡ)”、“雅布杰(ཡ)”融入“小阿(འ)”、“小阿(འ)”融入“哈(ཧ)”、“哈(ཧ)”融入头部的日月明点(མ)中，到“那达³(ཎ)”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。



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。

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。

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>最后回向：</p> <p>给瓦德噫涅德达 愿我速以此善根 多吉森华哲杰内 成就金刚萨埵尊 桌瓦久江玛利巴 芸芸众生无一余 得耶沙拉告巴校 悉皆安置彼果位</p> <p>达当森剑踏加结 祈愿我与诸有情 达策年恰根达将 失坏誓言皆清净 德内香且酿布瓦 从今乃至菩提果 丹策南巴达巴校 三昧耶戒悉清净</p> <p style="text-align: right;">以此等发愿</p>	<p>8. 回向。</p> <p>以此来作回向、发愿，愿自他一切众生，全部成就金刚萨埵的果位。</p> <p>9. 平时的修持。</p> <p>在行住坐卧中，所见所闻都要观为金刚萨埵的自性，一切都是清净的。这就是生起次第的基本观修方法，是将行为转为道用的窍诀。</p> <p>如果入定时修的是上师瑜伽，那在出定以后，就观一切显现都是上师的化身，一切声音都是上师的声音，一切分别都是上师的智慧，这样修是非常关键的。</p>

【金刚萨埵观想图】

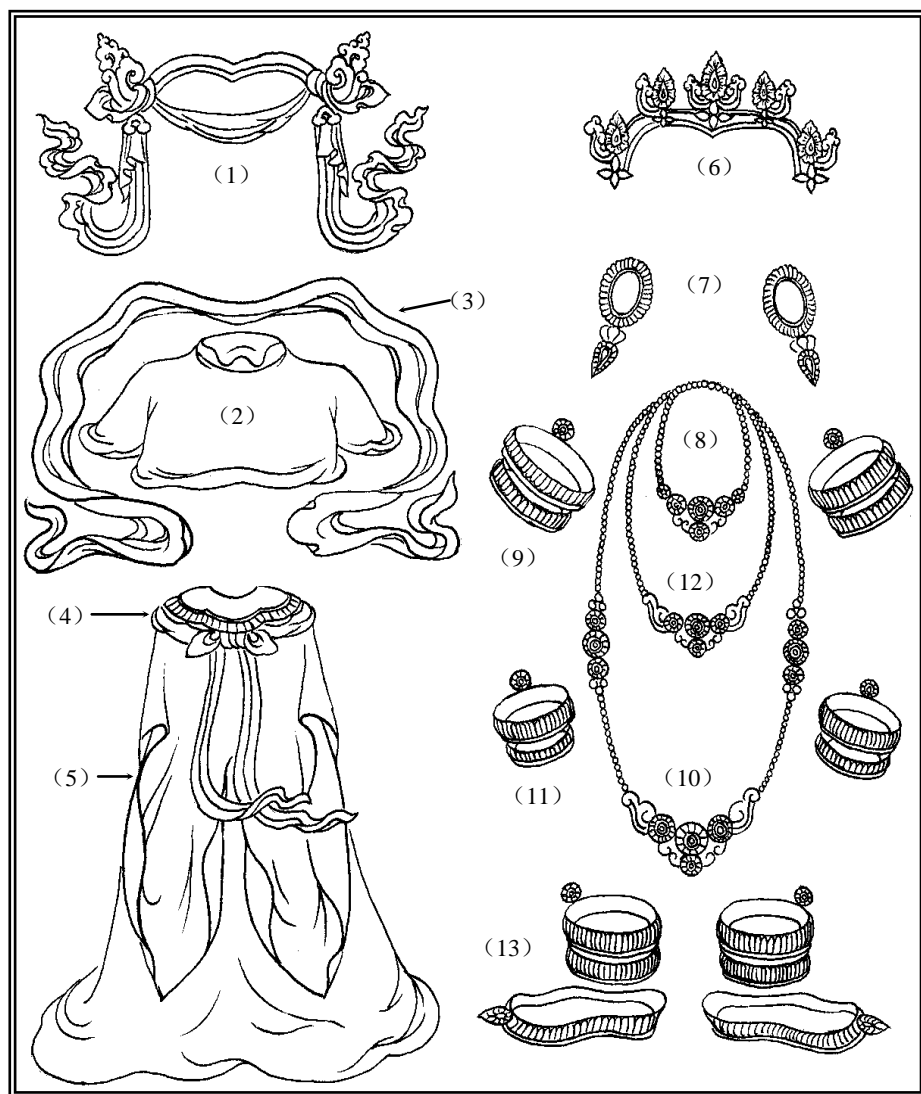
对密宗有信心的话，可观双身像；假如不但生不起信心，还有一些不假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么观单身像也可以。



金刚萨埵 双身像



金刚萨埵 单身像



- (1) 冕旒 (ཙོང་པན།)
- (2) 肩披 (སྟོང་གཡོགས།)
- (3) 飘带 (དར་དབུངས།)
- (4) 腰带 (སྒྲ་རགས།)
- (5) 裙子 (སྒྲོད་དགིས།)
- (6) 头饰 (དཔ་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 (ཕྱག་གཏུབ།)
- (12) 短璎珞 (མེ་མོ་དོ།)
- (13) 足镯 (ཞབས་གཏུབ།)



三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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. 《开显解脱道略释》第3课。
4. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘⁴：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



⁴若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

加行
修法
指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

供曼茶



内 加 行 修 法

内加行修法之**供曼茶**加行修法（完整版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持供曼茶加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- （1）双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- （2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

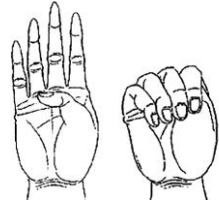
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，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为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

- 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为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴高桑巴高 波玛纳萨高 玛哈藏巴巴 吽啞的所哈

- (3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

**嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕
 瓦巴玛雅高拉瓦 夏卡萨哈嘉**

2) 缘起咒（七遍）:

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。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

- (3) **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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，
虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

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

前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切著

索达吉堪布译

喇嘛钦（诵三遍）

达救逆嘎鹄德瓦鬲札
逆那顿钦耶云耨雷拉
德札逆巴达瑞匝耶拉
顿钦丹戒登玛莫这巴
顿梅切匝杰巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
达救顿右谢巴欣吉漏

地昔踏加莫达漏云右
耨杰刚拉萨江戒波秋
切瓦诶香南切恰麦江
达恣斯吉让够谷内色
瓦美昂德内巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
莫达切瓦湛巴欣吉漏

上师知（诵三遍）

暇满难得如昙花
得有大义胜摩尼
获得如是唯此次
未行大义永久计
无义虚度我等众
请集三宝师悲视
加持暇满具实义

诸法无常如闪电
思维器情皆坏法
定死死期无定准
以常执心欺自己
处放逸中我等众
请集三宝师悲视
加持忆念死无常

第一观修法竟

第二观修法竟

嘎那雷追南样切莫杂
杰追勒瓦梅波拉德雷
库当酿安得波秋色囊
让谢让拉门巴诶那样
策印皆叨莫尼达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
给德浪多结巴新吉漏

黑白业果永不虚
无欺因果此道中
显现轮回涅槃法
自作必定成熟自
未能取舍我等众
请集三宝师悲视
加持断恶而行善

第三观修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单
得瓦囊卫耶利杰瓦剑
杂吉彭波塔达德鄂杰
卡色扣瓦枚耶教札样
得达莫西恰单达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
诶炯三巴吉瓦新吉漏

具多难忍之痛苦
现乐变化欺惑心
有漏诸蕴痛苦因
三界轮回如火坑
不知贪此我等众
请集三宝师悲视
加持生起出离心

第四观修法竟

不共前行之皈依：

登德华萨香钦雅嘎诶
喂色喇嘛邬金多吉羌
杰波喇嘛耶丹卡竹谷
登德吨乔地色桑吉南
意色逆追特钦怕波凑

前观五枝如意树
中央莲师金刚持
传承师尊空行绕
前枝导师三时佛
右近佛子大乘圣

佳德颂绕累玩南巴剑
云德乔加年让给登当
塔够益西秋炯凑南得
秀杰地色嘉耶踏加根
玛苍枚巴德贡达萨卫
登德让当玛瘦都吉当
卡恰森剑根吉给德得
地德内纵香且酿布瓦
耶起乔给嘉色昼瓦三

后枝佛典经函卷
左枝八胜声缘僧
周边智慧护法众
明观十方三时中
诸皈境如芝麻荚
前观我及母亲等
普天众生敬顶礼
从今直至菩提果
以最诚信而皈依

那葵内色那卡刚瓦耶
喇嘛耶丹堪竹措南当
桑吉秋当帕波给登拉
达当桌折给贝嘉色切

遍满虚空尽边际
上师本尊空行众
佛陀正法圣僧前
我与六道敬皈依

于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

正行发心：

吽！

结达地色嘉瓦这阶吉
香且乔德特纳吉巴达
达江卡恰桌根扎西些
喇梅香且秋德森吉多

吽！

如三时佛及佛子
发起殊胜菩提心
我亦为度普天众
发起无上菩提心

诵十万遍

随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

于曼茶盘中安置供堆：

所修曼茶罗

曼茶罗，分所修曼茶罗与所供曼茶罗两种。如果有条件，这两个都要供。

首先，在所修曼茶罗的基盘上，放置五堆所供物。这五堆，可以明观为**五部佛**，也可以明观为**皈依境**。

如果明观为**五部佛**，那么，将位于**中央**的一堆观想成**毗卢遮那佛**，由如来部尊众围绕；**前面**的一堆观想成**金刚不动佛**，由金刚部尊众围绕；**南方**的一堆观想成**宝生佛**，由珍宝部尊众围绕；**西方**的一堆观想成**无量光佛**，由莲花部尊众围绕；**北方**一堆观想成**不空成就佛**，由事业部尊众围绕。

或者，像明观皈依境那样，将中央的一堆，观想成与根本上师无二无别的莲花生大士，大圆满传承诸上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想成声闻二圣，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆，观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放置着法宝经函。

不管是哪种观想，都要将所修曼茶罗放在供台上。如果经济条件允许，就陈设五供等环绕在所修曼茶罗的周围，供养在佛像、佛典与佛塔前；如果经济条件有限，没有所修曼茶罗也可以，只是在心里意念明观福田。

在所修曼茶罗摆放在供桌上之前，要先供一遍**三十七堆曼**



茶，再供一遍三身曼茶罗，之后便放在供台上。每天早供、晚撤，或者一直供着，直到供曼茶修完为止。

【注】：

1. 如果家里没有佛堂，所修曼茶罗供好后，可放在前面的小桌子上表示，再开始修所供曼茶罗。

2. 如果经济条件有限，只有一个曼茶盘，那对所修曼茶罗，只是在心里明观也可以。或者，也可以按有些上师的做法，先把所修曼茶供一遍，放于佛台上，这样表示一下之后，再取下来供。

- 所供曼茶罗有几种。五加行中修的十万曼茶罗，供的是七堆曼茶罗²，念一遍偈颂就算供一次，共圆满 10 万遍。

三十七堆曼茶罗

● 擦拭曼茶盘

1、在供曼茶罗的过程中，左手拿着曼茶罗，并持念珠或计数器计数，用右手腕来擦拭基盘。与此同时，内心专注所缘，不散他处而念诵**七支供**（可念可不念，根据时间抉择）。

2、念(或想)一遍忏悔文（边念（或想）边擦拭基盘）：

自他一切众生无始以来，所造一切身口意之罪业，如擦净曼茶罗上的灰尘一样，一切得以清净。

3、念诵一遍百字明（边念边擦拭基盘）：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

² 注：按堪布阿琼等上师们的传承，修十万曼茶罗时，上等者，供宁提派的三身曼茶罗十万；中等者，供三身曼茶罗三万，供七堆曼茶罗七万；下等者，全部供七堆曼茶罗。所以，我们全部供七堆的话，应该是最简易的了。

三十七堆曼荼罗

念诵内容（藏音）	念诵内容（汉文）
<p>喻班匝_儿波么阿吽 耶南巴达巴旺钦色杰萨耶</p>	<p>喻班匝_儿布米阿吽 清净本基大自在金地</p>
<p>喻班匝_儿热客阿吽</p>	<p>喻班匝_儿热客阿吽</p>
<p>学加热括耶给果沃威色吽 热叶嘉波热焉 夏利帕波 洛瞻沃朗 呢瓦朗效 香札么年 利当利帕 铜雅当铜雅沿 喇丹当蓝穹卓 札么年当札么年杰达</p> <p>仁波其热沃 华三杰向 多旧瓦 玛目波洛朵 括洛仁波切 诺沃仁波切 恁摩仁波切 伦波仁波切 朗波仁波切 达巧仁波切 玛魂仁波切 得钦布翁巴</p> <p>嘎巴玛 创瓦玛 勒玛 嘎玛 美朵玛 德富玛 囊萨玛 哲恰玛 涅玛达瓦仁波其德 效类南巴嘉沃江灿</p>	<p>外铁围山环绕 中央须弥山王 东胜身洲 南瞻部洲 西牛货洲 北俱卢洲 身洲及胜身洲 拂洲及妙拂洲 行洲及胜道行洲 恶音洲及恶音对洲</p> <p>珍宝山 如意树 如意牛 自然稻 金轮宝 如意宝 玉女宝 大臣宝 大象宝 紺马宝 将军宝 宝藏瓶</p> <p>嬉女 鬘女 歌女 舞女 花女 香女 灯女 涂香女 日月 珍宝伞 尊胜幢</p>
<p>拉当弥 环较彭森措巴 玛仓瓦美巴 德涅 珍坚匝瓦当 杰巴吉波 华丹 喇嘛丹巴南拉 沃杰杰奥</p>	<p>将此等无不圆满之人天受用(弟子为了求灌顶或弟子为了受持妙法)供养 大恩具德诸根本及传承殊胜上师</p>
<p>特吉卓沃敦德义色所 义内辛基拉德所</p>	<p>恳祈为利众生悲纳受 受已赐予胜加持</p>
<p>章格热 高纳曼札拉波匝美嘎萨么扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p>	



三十七堆曼荼罗

手上的动作及供堆放置

左手拿着曼荼罗盘，右手洒牛净物及香水。

用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）在基盘上右向旋绕（三圈），最后安放在中央。然后安放代表铁围山的第一个（最大的）圈。

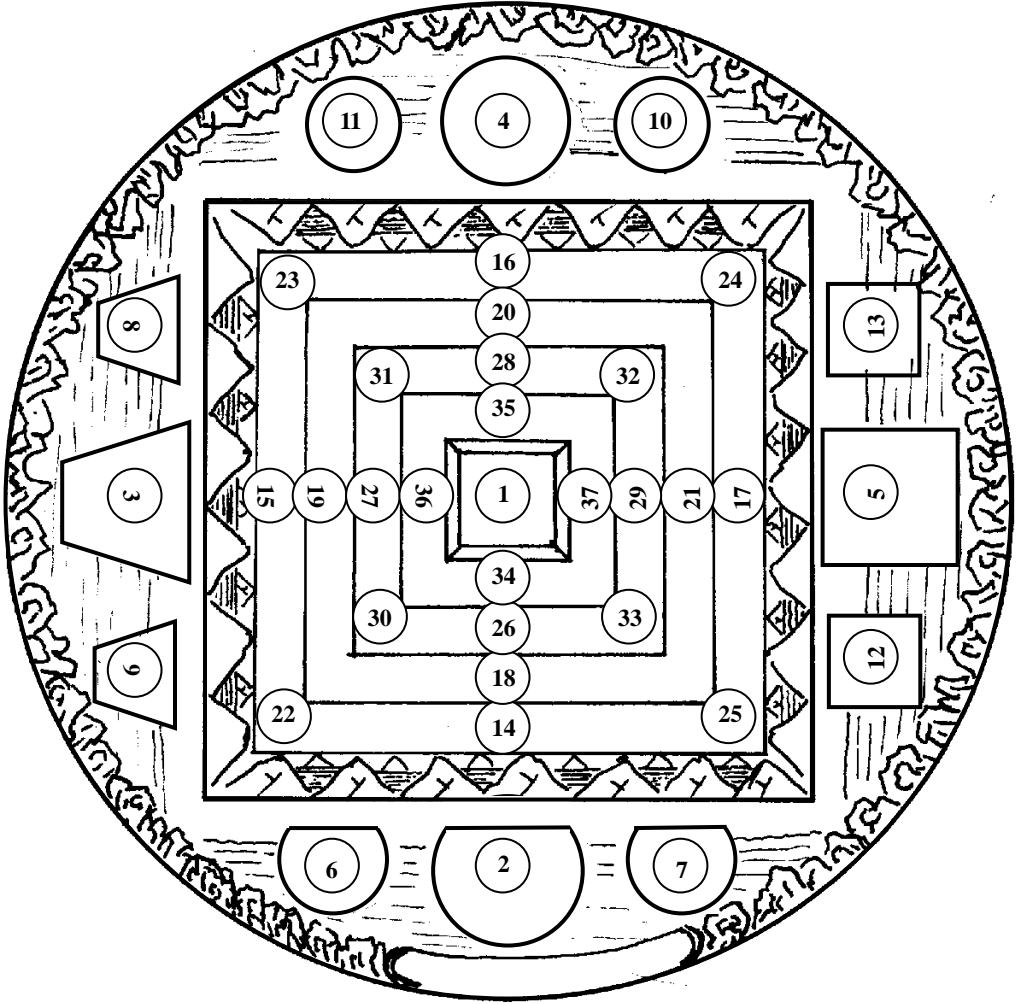
一边念诵仪轨一边安放供堆，在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，无论如何都要从东方开始，依次右旋来放。

安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有附洲，要按照顺序来放。比如，东胜身洲之后，先放左边的附洲，再放右边的附洲，先左后右；南赡部洲、西牛货洲、北俱卢洲，也是如此。

第一圈放满之后，再把第二个圈摆上，放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆。然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆，依次放在四方四隅。

第二圈放满之后，再放第三个圈，表示嬉女等外供四天女，置于四方；表示花女等内供四天女的供堆，放在四隅。之后东、西、南、北，依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。（参考图见下页）

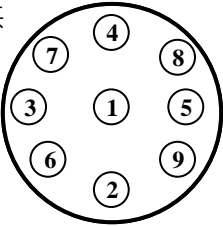
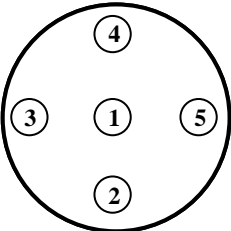
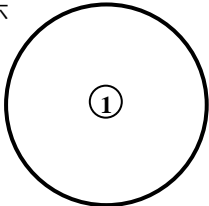
在那些供堆上面，无有空隙地堆积供物。放上宝顶之后，双手供在佛台上，或者供养在上师面前。



三十七堆曼荼罗分布图



1.中央须弥山王 2.东胜神洲 3.南瞻部洲 4.西
牛货洲 5.北俱卢洲 6.身洲 7.胜身洲 8.拂洲
9.妙拂洲 10.行洲 11.胜道行洲 12.恶音洲
13.恶音对洲 14.珍宝山 15.如意树 16.如意
牛 17.自然稻 18.金轮宝 19.如意宝 20.玉女
宝 21.大臣宝 22.大象宝 23.紺马宝 24.将军
宝 25.宝藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女 29.
舞女 30.花女 31.香女 32.灯女 33.涂香女
34.日 35.月 36.珍宝伞 37.尊胜幢

三身曼荼罗		
	念诵内容	供堆放置
共同化身曼荼罗	<p>嗡啊吽</p> <p>秋扬年涅秋给央卡色</p> <p>让囊玛嘎隆格热诶央</p> <p>卡恰折给央各古巴南</p>	<p>念化身曼荼罗偈颂时，就把第一个圈放上，里面供九堆；</p>  <p>化身曼荼罗</p>
不共报身曼荼罗	<p>根桑得钦秋波真德玻</p> <p>嗡高那曼扎勃匝梅嘎萨莫</p> <p>扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p> <p>嗡啊吽</p> <p>法界等性法身刹</p> <p>自现五部报身刹</p> <p>遍空化身刹庄严</p> <p>普贤大乐供云献</p>	<p>念报身曼荼罗偈颂时，就放第二个圈，里面供五堆；</p>  <p>报身曼荼罗</p>
殊胜法身曼荼罗	<p>嗡高那曼扎勃匝梅嘎萨莫</p> <p>扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p>	<p>念法身曼荼罗偈颂时，放第三个圈，只供一堆，表示法界清净，然后把宝顶放在最上面。</p>  <p>法身曼荼罗</p>



三身曼茶罗

观想方法

中间一堆是须弥山，四方四隅八堆，是代表这个世界的八方。用九堆来代表所有世界中的一切微妙供品，并以此作供养。

观想将一位化身佛所化世界（三千大千世界）中，遍满人天七宝为主的一切财富，再加上自己的身体、受用、善根、福德等，凡是最为喜爱的一切的一切都无一遗漏地堆积起来，**不带有芝麻许的贪爱执著之心全部供养上师化身尊众**（五部佛或皈依境等）。愿自他一切众生都能获得化身佛的果位。

报身刹土具有五种决定或五种圆满。这是一地至十地菩萨的清静所见，在这些菩萨的所见中，也有天人的良田、无量殿及嬉女等，当然，这也是报身刹土的自然性。

观想幻化出无数个五大庄严刹土，均由不可思议的良田、无量殿、嬉女等无量供养天女作点缀，以此供养上师报身尊众。这就是不共报身曼茶罗。报身曼茶罗有**五堆**，中间、东、南、西、北。

观想将报身刹土中的各种各样极其殊胜的无量欲妙供云，以**普贤云供的方式**，全部供养上师报身尊众，并愿自他一切众生都能获得圆满的报身果位。

（**普贤云供**：在做无上供养时，首先要安住三轮体空的境界，接着观想自己面前安住着十方三世一切如来，然后观想自己的身体幻化出无数普贤菩萨，从每一位普贤菩萨心间幻化出无数供养天女，每一个供养天女手持无量供品，前往各位如来面前作供养。这种观想就是普贤云供。）

将无生法界安立为曼茶罗的基盘形象，所显现的四相等一切分别识聚，安立为一个智慧供堆的形象，以此供养上师法身尊众，这就是殊胜法身曼茶罗。

观想我们心的本性，**如来藏光明**，供养上师法身尊众，并愿自他一切众生都获得殊胜的法身果位³。

³这是把三个圈都用上的供法。也有简易的做法，就像供七堆一样，只用基盘：一边念三身曼茶罗的偈子，一边就像供七堆那样，就在基盘上加供堆，九堆、五堆、一堆，不用加圈，就这样堆在一起，然后擦掉，再供。

七堆曼荼罗		
念诵内容	观想方法	
萨耶布切谢向美斗扎 涂香鲜花遍大地	观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严。	将三千大千世界（即一尊化身佛所化刹土）的所有供品、欲妙，天上、人间的一切珍宝之物，也包括自己的身体、善根、圆满、快乐、福德等，全部供养十方诸佛菩萨，愿一切众生能行于清净刹土。
热绕朗月涅得坚巴的 须弥四洲日月饰	观想须弥山与四洲（共五堆），以日、月（二堆）为装饰，将须弥山、四洲及日月中的所有珍宝财富，以观想的方式取到面前。	
桑吉扬德莫得破瓦意 观想佛刹作供养	观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养。	
昼根那大扬拉秀白秀 愿诸众生行佛刹	愿一切众生都能前往清净刹土。	
章格热 高纳曼扎拉 波匝美嘎萨么扎 萨 帕高那萨玛耶啊吽	供七堆曼荼罗之后，念诵此咒语 ⁴ 。	

⁴咒语的念诵有两种，《开显解脱道》略释中：“偈颂念完，接着念一遍供曼荼罗的咒语，也有每念一百遍偈颂时念一遍咒语的做法，但最好是偈颂和咒语一起念。”



七堆曼茶罗

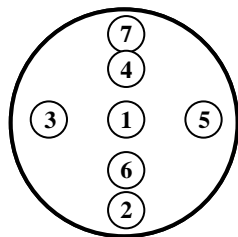
供堆放置

右手抓一把供品不撒，同时，手腕在基盘上尽量擦拭。

放供堆：从中间须弥山开始，然后东、南、西、北、日、月，依次安放，总共有七堆。

中间一堆是须弥山，然后是四洲——东、南、西、北，东是靠近自己的位置。最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。

供养七堆，可以在念这一句结束时完成，即在念第二句和第三句时，尽量把一把供品依次撒完，供完七堆。



七堆曼茶罗

用右手在基盘上一擦，或不擦也可以。再将供品全部倒入盆里或袋里，接着开始下一次供养，同时左手就拨一下念珠计数，这样一遍就供完了。

念修金刚萨埵：

啊

达格谢则巴得单当德
 华单多吉森花达卫多
 多吉者怎您玛耶当切
 隆给切凿多吉杰仲耶
 特嘎达当吽拉耶吉谷
 德贼金瓦德折达巴解

啊

自顶莲月之垫上
 月色金刚萨埵尊
 执持铃杵拥慢母
 金刚跏趺报身装
 心月上吽 (ॐ) 百字绕
 降甘露流净罪障

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌
 美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴
 哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热
 吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、
 班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

结座：

滚波！

达纳莫西蒙巴噫
 丹策雷纳嘎央年
 喇嘛滚布嘉凑皆
 左握多吉怎巴得
 特吉钦布达涅剑
 桌卫左拉达嘉切

怙主！

我以无知痴
 违越失誓言
 祈愿师怙救
 主尊金刚持
 大悲本性尊
 众主我皈依

达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹策

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪措

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

多吉森慧压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏加

达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

剑踏加 多吉森慧格杰巴 萨拉 耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

嗡班则萨埵吽

最后回向：

给瓦德噫涅德达

多吉森华哲杰内

桌瓦久江玛利巴

得耶沙拉告巴校

愿我速以此善根

成就金刚萨埵尊

芸芸众生无一余

悉皆安置彼果位

达当森剑踏加结

达策年恰根达将

德内香且酿布瓦

丹策南巴达巴校

祈愿我与诸有情

失坏誓言皆清净

从今乃至菩提果

三昧耶戒悉清净

以此等发愿

上师瑜伽：

诶玛吽

让囊达巴降样卡色
 让哩多吉那救玛萨卫
 谢握切吉达咚涅笛当
 嘉内根地邬金多吉羌
 嘎玛也则多吉拖窝南
 隆给期措措嘉耶当撒
 格拉让雄杰地皆扣措
 匝结喇嘛夸竹丹剑吉
 德结工挝雪瓦印德耶
 阿压狼内得贼益西巴
 恰达瓦巴估波登拉特

吽！

欧坚意吉努向参
 巴玛改萨东波拉
 雅参乔革俄珠尼
 巴玛炯内写思扎
 扣德夸桌忙布果
 切杰吉色达折吉
 新吉拉些谢色所
 革日班玛斯德吽

诶玛吽

浩瀚自现净土中
 自观金刚瑜伽母
 顶千瓣莲日月上
 皈处总集莲师尊
 白红文持杵颅瓶
 报身装拥措嘉母
 身圆自生续坛城
 上师空行及护法
 安住如开芝麻荚
 妙拂洲中智慧尊
 如雨降临融修依

吽！

邬金刹土西北隅
 莲花蕊茎之座上
 稀有殊胜成就者
 世称名号莲花生
 空行眷属众围绕
 我随汝尊而修持
 为赐加持祈降临
 革日班玛斯德吽

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：

吹！

德逆理德给贝香擦漏
囊折耶样根桑巧贝巧
才高内萨德冬解期夏
靠地给措根拉吉耶让
桌卡结折多吉格耶内
杂吉秋结库漏估德所
给措玛哩桑吉脱些哦

祈祷：

讷校邬金旺格剖涨德
得夏格颂特结折瓦得
匝韦朗德桌卫顿拉巡
热怎卡竹茫布库吉锅
巴玛炯内结拉措拉索瓦得
邬金巴玛炯内拉索瓦得
达拉旺格新吉拉德索

吹！

微尘数身敬顶礼
现有基现普贤供
忏悔诸世积堕罪
随喜轮涅诸善聚
金刚身住尽有界
请转深广妙法轮
善资回向为成佛

西方邬金自在宫
善逝身语意化身
为利众生降赡洲
持明空行众围绕
祈祷莲师之尊众
祈祷邬金莲花生
祈赐灌顶加持吾

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

玛那遮色旺格压宜那
德那扑亩贼波单当德
旺各加波巴玛嘿日嘎
巴玛热结初屋南吉谷

红黑三角自在宫
踩踏男女恶魔上
怀王班玛黑日嘎
莲花部众怒尊绕

达针旺各拉措拉所瓦得
 邬金巴玛炯内拉索瓦得
 达拉旺格新吉拉德索

祈祷马头明王众
 祈祷邬金莲花生
 祈赐灌顶加持吾

以七句祈祷

以大威德为例：

糖那诶雷札布压噫纳
 新吉切狼贼波单当德
 佳华雅曼达嘎新吉些
 些波初屋札波靠吉锅
 新吉些布拉措拉索瓦得
 邬金巴玛炯内拉索瓦得
 达拉旺格新吉拉德索

蓝黑诶 (𑄎) 成威猛宫
 踩踏阎罗水牛上
 妙吉祥尊大威德
 怒傲阎卒眷围绕
 祈祷大威德尊众
 祈祷邬金莲花生
 祈赐灌顶加持吾

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷
 澳贼嘎玛糖色雄内色
 让各内色特毕新吉拉
 拉样喇嘛库吉澳德耶
 苍毕兰内酿格特雷特
 喇咪特当让森耶麦巴
 森涅聂玛秋给昂压贝
 哲巴耶达旺伊益西脱
 兰耶炯香格耶问杰波
 巡拉旺格玛哩脱巴杰

上师三处三字中
 放白红蓝三光芒
 融自三处作加持
 复师及眷化为光
 经梵穴融心明点
 师意自心成无别
 安住心性本法身
 净四障获四灌智
 纯熟四道现四身
 尽得灌顶及加持

如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽班则革日班玛斯德吽

最后发愿：

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
沙当兰结云单局造内	圆满地道功德已
多吉 蓄格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

以此等发愿

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，

三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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120-121课。
3. 《开显解脱道略释》第3课。

4. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘⁵：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



⁵若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

内加行修法之**供曼茶**加行修法（简略版）

【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持供曼茶加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- （1）双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- （2）双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

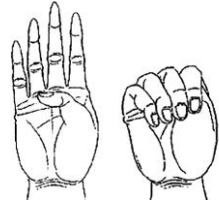
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，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为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

- 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为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴高桑巴高 波玛纳萨高 玛哈藏巴巴 吽吽的所哈

- (3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

**嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕
 瓦巴玛雅高拉瓦 夏卡萨哈嘉**

2) 缘起咒(七遍):

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

3. 心要。

(1) 皈依。

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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

(2) 发心。

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

- (3) **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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

虽知世俗然积二资粮，虽证胜义无修然入定，
虽已现前双运仍精进，无等上师足下我敬礼。

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

于曼茶盘中安置供堆：

所修曼茶罗

曼茶罗，分所修曼茶罗与所供曼茶罗两种。如果有条件，这两个都要供。

首先，在所修曼茶罗的基盘上，放置五堆所供物。这五堆，可以明观为**五部佛**，也可以明观为**皈依境**。

如果明观为**五部佛**，那么，将位于**中央**的一堆观想成**毗卢遮那佛**，由如来部尊众围绕；**前面**的一堆观想成**金刚不动佛**，由金刚部尊众围绕；**南方**的一堆观想成**宝生佛**，由珍宝部尊众围绕；**西方**的一堆观想成**无量光佛**，由莲花部尊众围绕；**北方**一堆观想成**不空成就佛**，由事业部尊众围绕。

或者，像明观皈依境那样，将中央的一堆，观想成与根本上师无二无别的莲花生大士，大圆满传承诸上师以重楼式安坐；前面的一堆，观想成释迦牟尼佛，由贤劫一千零二尊佛围绕；右侧的一堆，观想成八大随行佛子，由大乘圣者僧众围绕；左侧的一堆，观想成声闻二圣，由小乘圣者僧众围绕；后面的一堆，观想成光芒四射的方格架内，层层叠叠放置着法宝经函。

所修曼茶罗

不管是哪种观想，都要将所修曼茶罗放在供台上。如果经济条件允许，就陈设五供等环绕在所修曼茶罗的周围，供养在佛像、佛典与佛塔前；如果经济条件有限，没有所修曼茶罗也可以，只是在心里意念明观福田。

在所修曼茶罗摆放在供桌上之前，要先供一遍三十七堆曼茶，再供一遍三身曼茶罗，之后便放在供台上。每天早供、晚撤，或者一直供着，直到供曼茶修完为止。

【注】：

1. 如果家里没有佛堂，所修曼茶罗供好后，可放在前面的小桌子上表示，再开始修所供曼茶罗。
2. 如果经济条件有限，只有一个曼茶盘，那对所修曼茶罗，只是在心里明观也可以。或者，也可以按有些上师的做法，先把所修曼茶供一遍，放于佛台上，这样表示一下之后，再取下来供。

●所供曼茶罗有几种。五加行中修的十万曼茶罗，供的是七堆曼茶罗²，念一遍偈颂就算供一次，共圆满 10 万遍。

² 注：按堪布阿琼等上师们的传承，修十万曼茶罗时，上等者，供宁提派的三身曼茶罗十万；中等者，供三身曼茶罗三万，供七堆曼茶罗七万；下等者，全部供七堆曼茶罗。所以，我们全部供七堆的话，应该是最简易的了。

三十七堆曼茶罗

● 擦拭曼茶盘

1、在供曼茶罗的过程中，左手拿着曼茶罗，并持念珠或计数器计数，用右手腕来擦拭基盘。与此同时，内心专注所缘，不散他处而念诵七支供（可念可不念，根据时间抉择）。

2、念（或想）一遍忏悔文（边念（或想）边擦拭基盘）：

自他一切众生无始以来，所造一切身口意之罪业，如擦净曼茶罗上的灰尘一样，一切得以清净。

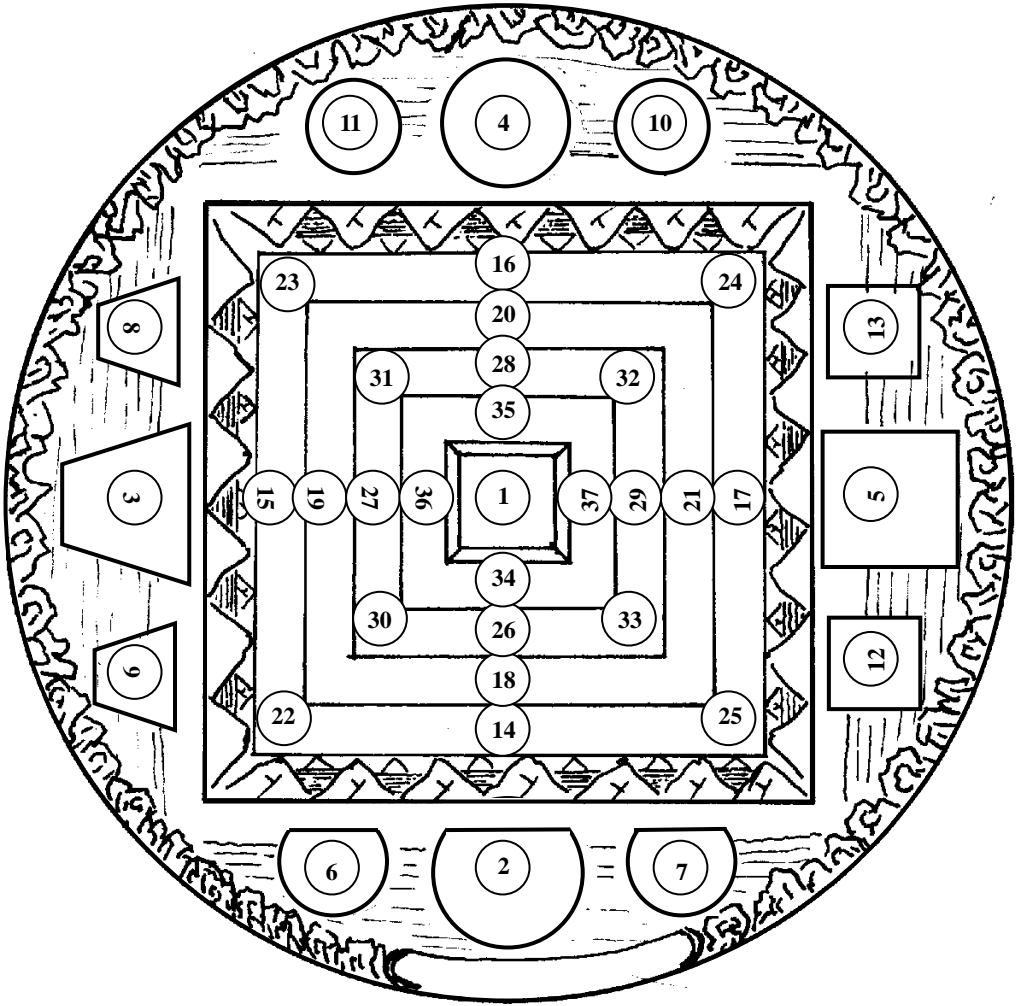
3、念诵一遍百字明（边念边擦拭基盘）：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴哇、萨哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈哈哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛哈萨玛雅萨埵啊

三十七堆曼荼罗

念诵内容（藏音）	念诵内容（汉文）
<p>喻班匝_儿波么阿吽 耶南巴达巴旺钦色杰萨耶</p>	<p>喻班匝_儿布米阿吽 清净本基大自在金地</p>
<p>喻班匝_儿热客阿吽</p>	<p>喻班匝_儿热客阿吽</p>
<p>学加热括耶给果沃威色吽 热叶嘉波热焉 夏利帕波 洛瞻沃朗 呢瓦朗效 香札么年 利当利帕 铜雅当铜雅沿 喇丹当蓝穹卓 札么年当札么年杰达</p> <p>仁波其热沃 华三杰向 多旧瓦 玛目波洛朵 括洛仁波切 诺沃仁波切 恁摩仁波切 伦波仁波切 朗波仁波切 达巧仁波切 玛魂仁波切 得钦布翁巴</p> <p>嘎巴玛 创瓦玛 勒玛 嘎玛 美朵玛 德富玛 囊萨玛 哲恰玛 涅玛达瓦仁波其德 效类南巴嘉沃江灿</p>	<p>外铁围山环绕 中央须弥山王 东胜身洲 南瞻部洲 西牛货洲 北俱卢洲 身洲及胜身洲 拂洲及妙拂洲 行洲及胜道行洲 恶音洲及恶音对洲</p> <p>珍宝山 如意树 如意牛 自然稻 金轮宝 如意宝 玉女宝 大臣宝 大象宝 紺马宝 将军宝 宝藏瓶</p> <p>嬉女 鬘女 歌女 舞女 花女 香女 灯女 涂香女 日月 珍宝伞 尊胜幢</p>
<p>拉当弥 环较彭森措巴 玛仓瓦美巴 德涅 珍坚匝瓦当 杰巴吉波 华丹 喇嘛丹巴南拉 沃杰杰奥</p>	<p>将此等无不圆满之人天受用(弟子为了求灌顶或弟子为了受持妙法)供养大恩具德诸根本及传承殊胜上师</p>
<p>特吉卓沃敦德义色所 义内辛基拉德所</p>	<p>恳祈为利众生悲纳受 受已赐予胜加持</p>
<p>章格热 高纳曼札拉波匝美嘎萨么扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p>	

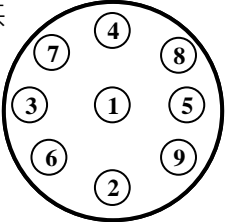
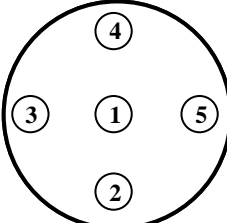
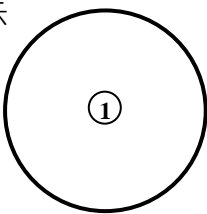
三十七堆曼茶罗
手上的动作及供堆放置
<p>左手拿着曼茶盘，右手洒牛净物及香水。</p>
<p>用右手拇指和无名指拿一束花（或一粒米）在基盘上右向旋绕（三圈），最后安放在中央。然后安放代表铁围山的第一个（最大的）圈。</p>
<p>一边念诵仪轨一边安放供堆，在念诵“须弥山王……”时，在中央放上一大供堆，之后安置东胜身洲等四大洲时，将自己的这一方向或供养对境方向作为东方都可以，无论如何都要从东方开始，依次右旋来放。</p> <p>安放代表身洲及胜身洲等附洲的供堆时，每一洲在东方、西方各有附洲，要按照顺序来放。比如，东胜身洲之后，先放左边的附洲，再放右边的附洲，先左后右；南赡部洲、西牛货洲、北俱卢洲，也是如此。</p> <p>第一圈放满之后，再把第二个圈摆上，放置东方代表珍宝山、南方如意树、西方如意牛、北方自然稻的供堆。然后将代表轮王七宝及宝藏瓶的供堆，依次放在四方四隅。</p> <p>第二圈放满之后，再放第三个圈，表示嬉女等外供四天女，置于四方；表示花女等内供四天女的供堆，放在四隅。之后东、西、南、北，依次为表示日、月、珍宝伞、事业尊胜幢的供堆。（参考图见下页）</p>
<p>在那些供堆上面，无有空隙地堆积供物。放上宝顶之后，双手供在佛台上，或者供养在上师面前。</p>



三十七堆曼荼罗分布图



1.中央须弥山王 2.东胜神洲 3.南瞻部洲 4.西
牛货洲 5.北俱卢洲 6.身洲 7.胜身洲 8.拂洲
9.妙拂洲 10.行洲 11.胜道行洲 12.恶音洲
13.恶音对洲 14.珍宝山 15.如意树 16.如意
牛 17.自然稻 18.金轮宝 19.如意宝 20.玉女
宝 21.大臣宝 22.大象宝 23.紺马宝 24.将军
宝 25.宝藏瓶 26.嬉女 27.鬘女 28.歌女 29.
舞女 30.花女 31.香女 32.灯女 33.涂香女
34.日 35.月 36.珍宝伞 37.尊胜幢

三身曼茶罗		
	念诵内容	供堆放置
共同化身曼茶罗	<p>嗡啊吽</p> <p>秋扬年涅秋给央卡色</p> <p>让囊玛嘎隆格热诶央</p> <p>卡恰折给央各古巴南</p>	<p>念化身曼茶罗偈颂时，就把第一个圈放上，里面供九堆；</p>  <p>化身曼茶罗</p>
不共报身曼茶罗	<p>根桑得钦秋波真德玻</p> <p>嗡高那曼扎勃匝梅嘎萨莫</p> <p>扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p> <p>嗡啊吽</p> <p>法界等性法身刹</p> <p>自现五部报身刹</p> <p>遍空化身刹庄严</p> <p>普贤大乐供云献</p>	<p>念报身曼茶罗偈颂时，就放第二个圈，里面供五堆；</p>  <p>报身曼茶罗</p>
殊胜法身曼茶罗	<p>嗡高那曼扎勃匝梅嘎萨莫</p> <p>扎 萨帕高那萨玛耶啊吽</p>	<p>念法身曼茶罗偈颂时，放第三个圈，只供一堆，表示法界清净，然后把宝顶放在最上面。</p>  <p>法身曼茶罗</p>

三身曼茶罗

观想方法

中间一堆是须弥山，四方四隅八堆，是代表这个世界的八方。用九堆来代表所有世界中的一切微妙供品，并以此作供养。

观想将一位化身佛所化世界（三千大千世界）中，遍满人天七宝为主的一切财富，再加上自己的身体、受用、善根、福德等，凡是最为喜爱的一切的一切都无一遗漏地堆积起来，**不带有芝麻许的贪爱执著之心全部供养上师化身尊众**（五部佛或皈依境等）。愿自他一切众生都能获得化身佛的果位。

报身刹土具有五种决定或五种圆满。这是一地至十地菩萨的清净所见，在这些菩萨的所见中，也有天人的良田、无量殿及嬉女等，当然，这也是报身刹土的自然性。

观想幻化出无数个五大庄严刹土，均由不可思议的良田、无量殿、嬉女等无量供养天女作点缀，以此供养上师报身尊众。这就是不共报身曼茶罗。报身曼茶罗有**五堆**，中间、东、南、西、北。

观想将报身刹土中的各种各样极其殊胜的无量欲妙供云，以**普贤云供的方式**，全部供养上师报身尊众，并愿自他一切众生都能获得圆满的报身果位。

（**普贤云供**：在做无上供养时，首先要安住三轮体空的境界，接着观想自己面前安住着十方三世一切如来，然后观想自己的身体幻化出无数普贤菩萨，从每一位普贤菩萨心间幻化出无数供养天女，每一个供养天女手持无量供品，前往各位如来面前作供养。这种观想就是普贤云供。）

将无生法界安立为曼茶罗的基盘形象，所显现的四相等一切分别识聚，安立为一个智慧供堆的形象，以此供养上师法身尊众，这就是殊胜法身曼茶罗。

观想我们心的本性，**如来藏光明**，供养上师法身尊众，并愿自他一切众生都获得殊胜的法身果位³。

³这是把三个圈都用上的供法。也有简易的做法，就像供七堆一样，只用基盘：一边念三身曼茶罗的偈子，一边就像供七堆那样，就在基盘上加供堆，九堆、五堆、一堆，不用加圈，就这样堆在一起，然后擦掉，再供。

七堆曼荼罗		
念诵内容	观想方法	念诵内容
萨耶布切谢向美斗扎 涂香鲜花遍大地	观想涂香及鲜花遍满大地，以为庄严。	将三千大千世界（即一尊化身佛所化刹土）的所有供品、欲妙，天上、人间的一切珍宝之物，也包括自己的身体、善根、圆满、快乐、福德等，全部供养十方诸佛菩萨，愿一切众生能行于清净刹土。
热绕朗月涅得坚巴的 须弥四洲日月饰	观想须弥山与四洲（共五堆），以日、月（二堆）为装饰，将须弥山、四洲及日月中的所有珍宝财富，以观想的方式取到面前。	
桑吉扬德莫得破瓦意 观想佛刹作供养	观想一切佛刹中的三世诸佛，将刚才的所有珍宝全部供养。	
登根那大扬拉秀白秀 愿诸众生行佛刹	愿一切众生都能前往清净刹土。	
章格热 高纳曼扎拉 波匝美嘎萨么扎 萨 帕高那萨玛耶啊吽	供七堆曼荼罗之后，念诵此咒语 ⁴ 。	

⁴咒语的念诵有两种，《开显解脱道》略释中：“偈颂念完，接着念一遍供曼荼罗的咒语，也有每念一百遍偈颂时念一遍咒语的做法，但最好是偈颂和咒语一起念。”

七堆曼茶罗

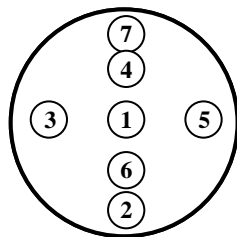
供堆放置

右手抓一把供品不撒，同时，手腕在基盘上尽量擦拭。

放供堆：从中间须弥山开始，然后东、南、西、北、日、月，依次安放，总共有七堆。

中间一堆是须弥山，然后是四洲——东、南、西、北，东是靠近自己的位置。最后是日和月，日东、月西，这样一共七堆。

供养七堆，可以在念这一句结束时完成，即在念第二句和第三句时，尽量把一把供品依次撒完，供完七堆。



七堆曼茶罗

用右手在基盘上一擦，或不擦也可以。再将供品全部倒入盆里或袋里，接着开始下一次供养，同时左手就拨一下念珠计数，这样一遍就供完了。

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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120-121课。
3. 《开显解脱道略释》第3课。

4. 修法引导视频下载地址:

A. 智悲佛网:

<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘⁵: 链接:

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码: pnz2



⁵若该链接失效, 请从智悲佛网等其他途径下载。

加行修法指南

GUIDE TO THE DZOGCHEN
PRELIMINARY PRACTICES

上师瑜伽



内 加 行 修 法

内加行修法之**莲花生大士上师瑜伽**加行修法 (完整版)

【说明】:

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持莲花生大士上师瑜伽加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

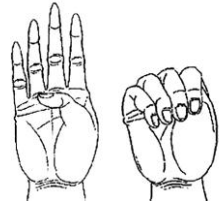
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

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



金刚掌

- 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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴 鬲 桑巴 鬲 波玛 纳萨 鬲 玛哈 藏巴巴 吽 吽 的 所 哈

- (3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡阿吽**”（二十一遍），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（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
 咋 噶 噶 昂 匝擦 匝匝 酿 札叉 札札 那 达塔 达达 那 巴帕
 瓦巴 玛 雅 鬲 拉瓦 夏卡 萨哈 嘉

2) 缘起咒（七遍）:

嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔 嚩多哈亚挖达
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	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

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	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

- (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（祈祷文有两种，可自由选择）。

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

或：

首先依止胜师如教行，中间百般苦行而实修，
最后密意无二得师传，无等上师足下我敬礼。

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

前行念诵仪轨·开显解脱道

全知麦彭仁波切著

索达吉堪布译

喇嘛钦（诵三遍）

达救逆嘎鹄德瓦鬲札
逆那顿钦耶云耨雷拉
德札逆巴达瑞匝耶拉
顿钦丹戒登玛莫这巴
顿梅切匝杰巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
达救顿右谢巴欣吉漏

地昔踏加莫达漏云右
耨杰刚拉萨江戒波秋
切瓦诶香南切恰麦江
达恣斯吉让够谷内色
瓦美昂德内巴达加拉
滚秋根地喇咪特吉则
莫达切瓦湛巴欣吉漏

上师知（诵三遍）

暇满难得如昙花
得有大义胜摩尼
获得如是唯此次
未行大义永久计
无义虚度我等众
请集三宝师悲视
加持暇满具实义

诸法无常如闪电
思维器情皆坏法
定死死期无定准
以常执心欺自己
处放逸中我等众
请集三宝师悲视
加持忆念死无常

第一观修法竟

第二观修法竟

嘎那雷追南样切莫杂
 杰追勒瓦梅波拉德雷
 库当酿安得波秋色囊
 让谢让拉门巴诶那样
 策印皆叨莫尼达加拉
 滚秋根地喇咪特吉则
 给德浪多结巴新吉漏

黑白业果永不虚
 无欺因果此道中
 显现轮回涅槃法
 自作必定成熟自
 未能取舍我等众
 请集三宝师悲视
 加持断恶而行善

第三观修法竟

足巴嘎卫德埃芒当单
 得瓦囊卫耶利杰瓦剑
 杂吉彭波塔达德鄂杰
 卡色扣瓦枚耶教札样
 得达莫西恰单达加拉
 滚秋根地喇咪特吉则
 诶炯三巴吉瓦新吉漏

具多难忍之痛苦
 现乐变化欺惑心
 有漏诸蕴痛苦因
 三界轮回如火坑
 不知贪此我等众
 请集三宝师悲视
 加持生起出离心

第四观修法竟

不共前行之皈依：

登德华萨香钦雅嘎诶
 喂色喇嘛邬金多吉羌
 杰波喇嘛耶丹卡竹谷
 登德吨乔地色桑吉南
 意色逆追特钦怕波凑

前观五枝如意树
 中央莲师金刚持
 传承师尊空行绕
 前枝导师三时佛
 右近佛子大乘圣

佳德颂绕累玩南巴剑
云德乔加年让给登当
塔够益西秋炯凑南得
秀杰地色嘉耶踏加根
玛苍枚巴德贡达萨卫
登德让当玛瘦都吉当
卡恰森剑根吉给德得
地德内纵香且酿布瓦
耶起乔给嘉色昼瓦三

那葵内色那卡刚瓦耶
喇嘛耶丹堪竹措南当
桑吉秋当帕波给登拉
达当桌折给贝嘉色切

后枝佛典经函卷
左枝八胜声缘僧
周边智慧护法众
明观十方三时中
诸皈境如芝麻荚
前观我及母亲等
普天众生敬顶礼
从今直至菩提果
以最诚信而皈依

遍满虚空尽边际
上师本尊空行众
佛陀正法圣僧前
我与六道敬皈依

于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

正行发心：

吽！

结达地色嘉瓦这阶吉
香且乔德特纳吉巴达
达江卡恰桌根扎西些
喇梅香且秋德森吉多

吽！

如三时佛及佛子
发起殊胜菩提心
我亦为度普天众
发起无上菩提心

诵十万遍

随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南
噫内桑吉印巴拉
印巴西波达涅德
香且确德思吉斗

我与无边众
本是正等觉
了知如是性
发大菩提心

于曼茶盘中安置供堆：

嗡啊吽

秋扬年涅秋给央卡色
让囊玛嘎隆格热诶央
卡恰折给央各古巴南
根桑得钦秋波真德玻

嗡啊吽

法界等性法身刹
自现五部报身刹
遍空化身刹庄严
普贤大乐供云献

嗡 诃 那 曼 扎 勃 匝 梅 嘎 萨 莫 扎 ， 萨 帕 诃 那 萨 玛 耶 啊 吽

以此供养

念修金刚萨埵：

啊

达格谢则巴得单当德
 华单多吉森花达卫多
 多吉者怎您玛耶当切
 隆给切凿多吉杰仲耶
 特嘎达当吽拉耶吉谷
 德贼金瓦德折达巴解

啊

自顶莲月之垫上
 月色金刚萨埵尊
 执持铃杵拥慢母
 金刚跏趺报身装
 心月上吽 (ॐ) 百字绕
 降甘露流净罪障

以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：

嗡班扎萨埵萨玛雅、嘛努巴拉雅、班扎萨埵底诺巴底叉知桌美巴
 哇、苏埵卡约美巴哇、苏波卡约美巴哇、阿努高埵美巴哇、萨
 哇斯德玛美扎雅匝、萨哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、哈哈
 哈哈、班嘎万纳、萨哇达他嘎达、班扎嘛麦母杂、班扎巴哇、嘛
 哈萨玛雅萨埵啊

结座：

滚波！

达讷莫西蒙巴噫
 丹策雷讷嘎央年
 喇嘛滚布嘉凑皆
 左握多吉怎巴得
 特吉钦布达涅剑
 桌卫左拉达嘉切

怙主！

我以无知痴
 违越失誓言
 祈愿师怙救
 主尊金刚持
 大悲本性尊
 众主我皈依

达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各 丹策

我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分

年巴 踏加 透漏 夏所 德者 昵冬 这咪措

誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清净。

踏加 香样达巴 匝德所 噫 所瓦达杯

以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏

多吉森慧 压内 热结窝 雀结 达策年恰 踏加

达巴 印耨 噫囊瓦 欣内 让拉 特贝 让当森

之一切誓言皆已清净。”后融入自身，自己

剑踏加 多吉森慧格杰巴 萨拉 耶折达

与一切有情变成金刚萨埵身，诵六字心咒

嗡班则萨埵吽

最后回向：

给瓦德噫涅德达
多吉森华哲杰内
桌瓦久江玛利巴
得耶沙拉告巴校

愿我速以此善根
成就金刚萨埵尊
芸芸众生无一余
悉皆安置彼果位

达当森剑踏加结
达策年恰根达将
德内香且酿布瓦
丹策南巴达巴校

祈愿我与诸有情
失坏誓言皆清净
从今乃至菩提果
三昧耶戒悉清净

以此等发愿

上师瑜伽：

念诵内容

诶玛叭

让囊达巴降样卡色

让哩多吉那救玛萨卫

谢握切吉达咚涅笛当

嘉内根地耶金多吉羌

嘎玛也则多吉拖窝南

隆给期措措嘉耶当撤

格拉让雄杰地皆扣措

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

德结工挝雪瓦印德耶

阿压狼内得贼益西巴

恰达瓦巴估波登拉特

诶玛叭

浩瀚自现净土中

自观金刚瑜伽母

顶千瓣莲日月上

皈处总集莲师尊

白红文持杵颅瓶

报身装拥措嘉母

身圆自生续坛城

上师空行及护法

安住如开芝麻荚

妙拂洲中智慧尊

如雨降临融修依

观想方法

一、明观福田

1. 明观刹土。

“谿玛吹”是赞叹词、呼唤词，非常稀有的意思。

上师瑜伽修法首先要明观刹土。浩瀚无边的自现世界全部观为清净刹土：要么观想为极乐世界；要么观想为莲花生大士的刹土——铜色吉祥山莲花光明宫；或者，观想我们现在这个世界没有土石瓦砾等任何不清净之法，地平如掌，是一个清净庄严的刹土。

2. 修行者自己的观想方法。

在清净庄严的刹土中，观想自己的身体，本体为空行母益西措嘉，这样观想的原因：堪为灌顶法器、生起空乐智慧、令上师欢喜摄受。自己的形象观为红色金刚瑜伽母，因为自己对上师莲花生大士产生了极为清净的信心，没有任何世间的贪嗔痴邪见，所以观为金刚瑜伽母。不论男女，都可以这样观。

金刚瑜伽母：身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”，指的是就像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态，充满信心和恭敬。

再观想金刚瑜伽母的**右手**在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的鼗鼓（即手鼓），而**左手**则在腰际部位执着根除三毒的弯刀，**周身**赤裸，**佩带**六种骨饰、花鬘悬垂。就这样，将自己的身相观想成一个显而无自性、宛如空中出现的彩虹一样、庄严的金刚瑜伽母形象。

3. 观想至尊莲花生大士。

莲花生大士的**身色**白里透红、光滑润泽，**一面二臂**，**双足**以国王游舞式而坐，**身着**大氅、法衣和咒士衣，这个大氅表示，怀柔摄受世间的国王、各种人及非人等。“法衣”，也就是袈裟，表示别解脱戒律丝毫无染。

“咒士衣”，表示密乘戒律极为清净。**头戴**莲花帽。这顶冠冕内外双层，表示生圆次第双运；顶端三尖，表示法、报、化三身；五种颜色，表示以五身来利益众生；日、月，表示智慧与方便；蓝边装饰，表示三昧耶无边无际；金刚宝顶，表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。莲师**右手**在胸前，以契克印持着纯金的金刚杵；**左手**平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰。

念诵内容

诶玛吽

让囊达巴降祥卡色

让哩多吉那救玛萨卫

谢握切吉达咚涅笛当

嘉内根地邬金多吉羌

嘎玛也则多吉拖窝南

隆给期措措嘉耶当撤

格拉让雄杰地皆扣措

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

德结工挝雪瓦印德耶

阿压狼内得贼益西巴

恰达瓦巴估波登拉特

诶玛吽

浩瀚自现净土中

自观金刚瑜伽母

顶千瓣莲日月上

皈处总集莲师尊

白红文持杵颅瓶

报身装拥措嘉母

身圆自生续坛城

上师空行及护法

安住如开芝麻荚

妙拂洲中智慧尊

如雨降临融修依

吽！

欧坚意吉努向参

巴玛改萨东波拉

雅参乔革俄珠尼

巴玛炯内写思扎

扣德夸桌忙布果

切杰吉色达折吉

新吉拉些谢色所

革日班玛斯德吽

吽！

邬金刹土西北隅

莲花蕊茎之座上

稀有殊胜成就者

世称名号莲花生

空行眷属众围绕

我随汝尊而修持

为赐加持祈降临

革日班玛斯德吽

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：

观想方法

莲师的**左腋下**，明妃曼达绕瓦空行佛母以隐蔽式持着**卡张嘎**。**卡张嘎的顶端三尖**，表示本体空性、自性光明、大悲周遍三者；**干湿旧三种头骨**，表示法、报、化三身；**九个铁环**，表示九乘次第；**五种彩绸**，表示大圆镜智等五智；装饰着死人与活人**头发**，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。莲花生大士的身体圆满具足自生续的所有坛城，也就是以大圆满十七大续为主所有续部的坛城在莲花生大士的身体中全部圆满。上师、本尊、空行、护法众全部像芝麻荚打开一样安住在这些坛城中。

观想金刚瑜伽母的上方是莲花生大士以及传承上师、本尊、空行、护法等无量无边的智慧尊者。

4. 迎请智慧尊者。

之后，观想莲花生大士心间发光，从邬金铜色吉祥山妙拂洲迎请很多跟他一模一样的莲花生大士和无数的眷属，就像降下雨水一般融入修依。这里的“修依”指所修的依处²，所修指的是莲花生大士。也就是说，莲花生大士心间发出无量光芒，从清净刹土铜色吉祥山迎请无数莲花生大士及眷属，像降下的雨水融入大海般融入前方的莲花生大士及眷属。这是迎请智慧尊者。

莲师诞生在莲花中，并且获得了稀有的成就，世间称为“莲花生”。
祈祷文的大意是，被很多空行眷属等圣者围绕着莲花生大士啊，我跟您修行，请您赐给我加持。

通过念七遍或者三遍七句祈祷文，以此迎请莲花生大士。

这就是明观福田，修上师瑜伽时一定要这样修，这是一种缘起。

² 即前面所观想的上师、本尊、空行、护法众等。

念诵内容

叭！

德逆理德给贝香擦漏

囊折耶样根桑巧贝巧

才高内萨德冬解期夏

靠地给措根拉吉耶让

桌卡结折多吉格耶内

杂吉秋结库漏估德所

给措玛哩桑吉脱些哦

叭！

微尘数身敬顶礼

现有基现普贤供

忏悔诸世积堕罪

随喜轮涅诸善聚

金刚身住尽有界

请转深广妙法轮

善资回向为成佛

观想方法

二、念修七支供

前面通过观想祈请上师莲花生大士降临，之后要在上师面前做七支供。

顶礼支：“微尘数身敬顶礼”，把莲花生大士和根本上师观为无二无别，观想自己的身体幻化出无数的身体，在上师面前顶礼。顶礼要完成十万遍，念诵这里的七支供偈颂。磕头的方式，请参阅《前行广释》。如果实在没时间，不能磕大头的话，磕小头也可以。

供养支：“显有基现普贤供”，现有是指器世界和有情世界。器情世界中最好的供品，也就是三千大千世界当中所有最好的供品，以普贤云供的方式来供养上师三宝。

忏悔支：“忏悔诸世积堕罪”，我们要以四种对治力，在莲花生大士为主的诸佛菩萨面前，忏悔无始以来所造的自性罪和佛制罪等一切堕罪。

随喜支：“随喜轮涅诸善聚”，随喜轮回中的有漏善根和涅槃的无漏善根，也就是，对于佛、菩萨、声闻、缘觉和我们凡夫人未来、过去、现在所做的一切善根，全部随喜。

祈请不入涅槃支：“金刚身住尽有界”，所有世间的佛陀、菩萨和善知识，在轮回未空之前，祈请他们一直住在轮回当中，利益无量无边的众生。就像佛陀接近圆寂时，珍达居士请求佛陀不要入灭，以此因缘，佛陀多住世了三个月。高僧大德和佛菩萨在这个世界的事业圆满时，会示现圆寂，此时要在他们面前祈请不要离开世间：“请您再住世一段时间！”这个功德非常大。

请转法轮支：“请转深广妙法轮”，佛陀度化众生的唯一方法，就是在不同的众生面前转法轮。所以，无论是居士还是出家人，一定要重视转法轮。

回向支：“善资回向为成佛”，所有的善根资粮回向给一切众生获得圆满佛果。

在所有的善根中，七支供非常重要。因此我们修上师瑜伽时，要修一遍七支供。

念诵内容

祈祷：

纳校 邬金旺格剖涨德	西方 邬金自在宫
得夏 格颂特结折瓦得	善逝身语意化身
匝韦 朗德桌卫顿拉巡	为利众生降臚洲
热恣 卡竹茫布库吉锅	持明空行众围绕
巴玛 炯内结拉措拉索瓦得	祈祷莲师之尊众
邬金 巴玛炯内拉索瓦得	祈祷邬金莲花生
达拉 旺格新吉拉德索	祈赐灌顶加持吾

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。

喻啊吽 班则革日班玛斯德吽

（尽力念诵，于此处计数）

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

玛那 遮色旺格压宜那	红黑三角自在宫
德那 扑亩贼波单当德	踩踏男女恶魔上
旺各 加波巴玛嘿日嘎	怀王班玛黑日嘎
巴玛 热结初屋南吉谷	莲花部众怒尊绕
达针 旺各拉措拉所瓦得	祈祷马头明王众
邬金 巴玛炯内拉索瓦得	祈祷邬金莲花生
达拉 旺格新吉拉德索	祈赐灌顶加持吾

以七句祈祷

以大威德为例：

糖那 诶雷札布压噫纳	蓝黑诶 (ལྷ) 成威猛官
新吉 切狼贼波单当德	踩踏阎罗水牛上
佳华 雅曼达嘎新吉些	妙吉祥尊大威德
些波 初屋札波靠吉锅	怒傲阎卒眷围绕
新吉 些布拉措拉索瓦得	祈祷大威德尊众
邬金 巴玛炯内拉索瓦得	祈祷邬金莲花生
达拉 旺格新吉拉德索	祈赐灌顶加持吾

观想方法

三、专心祈祷

念诵祈祷文及莲师心咒。

“邬金自在宫”，是莲花生大士的刹土。莲花生大士是三世诸佛身语意的化身，为了度化南瞻部洲的众生而降临世间。在持明、空行和众多护法神围绕的莲花生大士面前，我以强烈的恭敬心祈祷，祈请赐予灌顶和加持。

边念上面的祈祷文边祈祷，然后念莲师心咒“嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽”，用这种方式念修**十万遍**。一般来讲，每念莲师心咒一百遍后，要念一遍祈祷文，修上师瑜伽时有这样的要求。

随文入观。

念诵内容

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷	上师三处三字中
澳贼嘎玛糖色雄内色	放白红蓝三光芒
让各内色特毕新吉拉	融自三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶	复师及眷化为光
苍毕兰内酿格特雷特	经梵穴融心明点
喇咪特当让森耶麦巴	师意自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝	安住心性本法身
哲巴耶达旺伊益西脱	净四障获四灌智
兰耶炯香格耶问杰波	纯熟四道现四身
巡拉旺格玛哩脱巴杰	尽得灌顶及加持

如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽

观想方法

四、结座时观想得受四灌顶

念了很多遍莲师心咒后，结座时要接受四灌顶，这个很重要。

1. 化光融入。接受四灌顶时，观想上师的三处——前额、喉间和心间，分别发出白色、红色和蓝色的光。前额白色的“**喻** (ཡུ་མོ་)”字发出白色的光，喉间红色的“**啊** (ཨ་མོ་)”字发出红色的光，心间蓝色的“**吽** (ཧཱུཎ་)”字发出蓝色的光，分别融入自己的前额、喉间、心间三处做加持。

然后，观想莲花生大士和所有浩瀚如海的眷属化为光，从自己的梵净穴融入心间的明点，这里的修法和皈依结座时的观想方法不同。

最后安住时，有两种方法。一种是要想到上师的法身智慧跟自心变成无二无别，在这样的境界中安住；另一种是，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，所有三时的分别念全部斩断，在斩断的境界中安住，是一种相似的胜义谛。如果你真正通达了远离四边八戏的境界，这就是大中观或大圆满的境界。当然，我们暂时的安住并不是大圆满的证悟，但这种相似的安住也非常重要，也就是安住于法身当中。

2. 获得四灌顶。通过这种修行，净除四种障碍，获得四种灌顶。头上白色的光净除身体和气脉明点当中脉的障碍，获得上师身金刚的加持，种下现前化身的种子，得受宝瓶灌顶，可以修持生起次第。

喉间红色的光，净除语言和气脉明点中气的障碍，获得上师语金刚的加持，种下现前报身的种子，得受秘密灌顶，可以修持有相圆满次第。

心间蓝色的光，断除意和明点的障碍，获得上师意金刚的加持，种下现前法身的种子，得受智慧灌顶，可以修持无相圆满次第。

也就是说，我们的身语意——身体的杀盗淫，语言的妄语、离间语、粗语和绮语，心的贪心、害心和邪见，这些全部都断除，获得佛的无二智慧。

念诵内容

结座受四灌顶：

<p>喇咪内色耶给折色雷 澳贼嘎玛糖色雄内色 让各内色特毕新吉拉 拉样喇嘛库吉澳德耶 苍毕兰内酿格特雷特 喇咪特当让森耶麦巴 森涅聂玛秋给昂压贝 哲巴耶达旺伊益西脱 兰耶炯香格耶问杰波 巡拉旺格玛哩脱巴杰</p>	<p>上师三处三字中 放白红蓝三光芒 融自三处作加持 复师及眷化为光 经梵穴融心明点 师意自心成无别 安住心性本法身 净四障获四灌智 纯熟四道现四身 尽得灌顶及加持</p>
---	---

如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽

最后发愿：

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

以此等发愿

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！



观想方法

最后，观想莲师三处同时发光，或者心间蓝色的“吽”字再次发光融入自心，净除三门共同的障碍和习气，获得上师智慧金刚的加持，得受句义灌顶，种下现前自性身的种子，可以修持无上大圆满。

四灌也代表分别成熟四道。所谓“四道”，可以是有学四道——资粮道、加行道、见道和修道；或者是密宗里面经常讲的四种持明：异熟持明、寿自在持明、大手印持明和任运持明，圆满一地到佛地之间的所有果位。成熟四道，现前四身，“尽得灌顶和加持”，也就是获得了上师的灌顶和加持。

3. 依观想得受四灌顶。其实，这个修法每天都可以修。有些人为了求灌顶而四处奔波，如果一直得不到灌顶的话，也可以自己这样观想。

观想得受四灌顶之后，再念一些莲师心咒——这里不用念很多，默念也可以，因为主要是在前面念十万遍。

五、回向发愿

愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。

【观想图】



金刚瑜伽母



莲花生大士

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	摧伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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. 《开显解脱道》略释第4课。
3. 《预科系加行教材（2014版）》第六册：前行广释第128课。

4. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘³：链接：

<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



³若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。

内加行修法之**莲花生大士上师瑜伽**加行修法 (简略版)

【说明】:

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持莲花生大士上师瑜伽加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请仔细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

一、前行

1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，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。

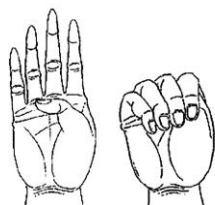
入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

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。

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。左手以金刚掌按住左鼻孔，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为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时观想：无始来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。



金刚掌

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：无始来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

（2）念加倍咒（三遍）。

嗡 桑巴 噶 桑巴 噶 波 玛 纳 萨 噶 玛 哈 臧 巴 巴 吽 啪 的 所 哈

（3）念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），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（七遍）：

**嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎
咋 噶 噶 昂 匝 擦 匝 匝 酿 札 叉 札 札 那 达 塔 达 达 那 巴 帕
瓦 巴 玛 雅 噶 拉 瓦 夏 卡 萨 哈 嘉**

2) 缘起咒 (七遍):

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	遍 满 虚 空 尽 边 际
喇 嘛 耶 丹 堪 竹 措 南 当	上 师 本 尊 空 行 众
桑 吉 秋 当 帕 波 给 登 拉	佛 陀 正 法 圣 僧 前
达 当 桌 折 给 贝 嘉 色 切	我 与 六 道 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 众
噫 内 桑 吉 印 巴 拉	本 是 正 等 觉
印 巴 西 波 达 涅 德	了 知 如 是 性
香 且 确 德 思 吉 斗	发 大 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（祈祷文有两种，可自由选择）。

祈祷文（三遍）：

涅槃日俄再爱香克思	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

或：

首先依止胜师如教行，中间百般苦行而实修，
最后密意无二得师传，无等上师足下我敬礼。

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

上师瑜伽：

念诵内容

诶玛叭

让囊达巴高降样卡色

让哩多吉那救玛萨卫

谢握切吉达咚涅笛当

嘉内根地邬金多吉羌

嘎玛也则多吉拖窝南

隆给期措措嘉耶当撤

格拉让雄杰地皆扣啻

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

德结工挝雪瓦印德耶

阿压狼内得贼益西巴

恰达瓦巴估波登拉特

诶玛叭

浩瀚自现净土中

自观金刚瑜伽母

顶千瓣莲日月上

皈处总集莲师尊

白红文持杵颅瓶

报身装拥措嘉母

身圆自生续坛城

上师空行及护法

安住如开芝麻荚

妙拂洲中智慧尊

如雨降临融修依

观想方法

一、明观福田

1. 明观刹土。

“谿玛叭”是赞叹词、呼唤词，非常稀有的意思。

上师瑜伽修法首先要明观刹土。浩瀚无边的自现世界全部观为清净刹土：要么观想为极乐世界；要么观想为莲花生大士的刹土——铜色吉祥山莲花光明宫；或者，观想我们现在这个世界没有土石瓦砾等任何不清净之法，地平如掌，是一个清净庄严的刹土。

2. 修行者自己的观想方法。

在清净庄严的刹土中，观想自己的身体，本体为空行母益西措嘉，这样观想的原因：堪为灌顶法器、生起空乐智慧、令上师欢喜摄受。自己的形象观为红色金刚瑜伽母，因为自己对上师莲花生大士产生了极为清净的信心，没有任何世间的贪嗔痴邪见，所以观为金刚瑜伽母。不论男女，都可以这样观。

金刚瑜伽母：身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”，指的是就像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态，充满信心和恭敬。

再观想金刚瑜伽母的**右手**在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的鼗鼓（即手鼓），而**左手**则在腰际部位执着根除三毒的弯刀，**周身**赤裸，**佩带**六种骨饰、花鬘悬垂。就这样，将自己的身相观想成一个显而无自性、宛如空中出现的彩虹一样、庄严的金刚瑜伽母形象。

3. 观想主尊莲花生大士。

莲花生大士的**身色**白里透红、光滑润泽，**一面二臂**，**双足**以国王游舞式而坐，**身着**大氅、法衣和咒士衣，这个大氅表示，怀柔摄受世间的国王、各种人及非人等。“法衣”，也就是袈裟，表示别解脱戒律丝毫无染。

“咒士衣”，表示密乘戒律极为清净。**头戴**莲花帽。这顶冠冕内外双层，表示生圆次第双运；顶端三尖，表示法、报、化三身；五种颜色，表示以五身来利益众生；日、月，表示智慧与方便；蓝边装饰，表示三昧耶无边无际；金刚宝顶，表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰，表示见解证悟到极点、修行已达究竟。莲师**右手**在胸前，以契克印持着纯金的金刚杵；**左手**平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰。

念诵内容

诶玛吽

让囊达巴局降样卡色

让哩多吉那救玛萨卫

谢握切吉达咚涅笛当

嘉内根地邬金多吉羌

嘎玛也则多吉拖窝南

隆给期措措嘉耶当撤

格拉让雄杰地皆扣措

匝结喇嘛夸竹丹剑吉

德结工挝雪瓦印德耶

阿压狼内得贼益西巴

恰达瓦巴估波登拉特

诶玛吽

浩瀚自现净土中

自观金刚瑜伽母

顶千瓣莲日月上

皈处总集莲师尊

白红文持杵瓶瓶

报身装拥措嘉母

身圆自生续坛城

上师空行及护法

安住如开芝麻荚

妙拂洲中智慧尊

如雨降临融修依

吽！

欧坚意吉努向参

巴玛改萨东波拉

雅参乔革俄珠尼

巴玛炯内写思扎

扣德夸桌忙布果

切杰吉色达折吉

新吉拉些谢色所

革日班玛斯德吽

吽！

邬金刹土西北隅

莲花蕊茎之座上

稀有殊胜成就者

世称名号莲花生

空行眷属众围绕

我随汝尊而修持

为赐加持祈降临

革日班玛斯德吽

诵此七句祈祷文七遍或三遍而迎请上师融入，随后作七支供：

观想方法

莲师的左腋下，明妃曼达绕瓦空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎。卡张嘎的顶端三尖，表示本体空性、自性光明、大悲周遍三者；干湿旧三种头骨，表示法、报、化三身；九个铁环，表示九乘次第；五种彩绸，表示大圆镜智等五智；装饰着死人与活人头发，表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。莲花生大士的身体圆满具足自生续的所有坛城，也就是以大圆满十七大续为主所有续部的坛城在莲花生大士的身体中全部圆满。上师、本尊、空行、护法众全部像芝麻菜打开一样安住在这些坛城中。

观想金刚瑜伽母的上方是莲花生大士以及传承上师、本尊、空行、护法等无量无边的智慧尊者。

4. 迎请智慧尊者。

之后，观想莲花生大士心间发光，从邬金铜色吉祥山妙拂洲迎请很多跟他一模一样的莲花生大士和无数的眷属，就像降下雨水一般融入修依。这里的“修依”指所修的依处²，所修指的是莲花生大士。也就是说，莲花生大士心间发出无量光芒，从清净刹土铜色吉祥山迎请无数莲花生大士及眷属，像降下的雨水融入大海般融入前方的莲花生大士及眷属。这是迎请智慧尊者。

莲师诞生在莲花中，并且获得了稀有的成就，世间称为“莲花生”。
祈祷文的大意是，被很多空行眷属等圣者围绕着莲花生大士啊，我跟您修行，请您赐给我加持。

通过念七遍或者三遍七句祈祷文，以此迎请莲花生大士。

这就是明观福田，修上师瑜伽时一定要这样修，这是一种缘起。

² 即前面所观想的上师、本尊、空行、护法众等。

念诵内容

叭！

德逆理德给贝香擦漏

囊折耶样根桑巧贝巧

才阿内萨德冬解期夏

靠地给措根拉吉耶让

桌卡结折多吉格耶内

杂吉秋结库漏估德所

给措玛哩桑吉脱些哦

叭！

微尘数身敬顶礼

现有基现普贤供

忏悔诸世积堕罪

随喜轮涅诸善聚

金刚身住尽有界

请转深广妙法轮

善资回向为成佛

观想方法

二、念修七支供

前面通过观想祈请上师莲花生大士降临，之后要在上师面前做七支供。

顶礼支：“微尘数身敬顶礼”，把莲花生大士和根本上师观为无二无别，观想自己的身体幻化出无数的身体，在上师面前顶礼。顶礼要完成十万遍，念诵这里的七支供偈颂。磕头的方式，请参阅《前行广释》。如果实在没时间，不能磕大头的话，磕小头也可以。

供养支：“显有基现普贤供”，现有是指器世界和有情世界。器情世界中最好的供品，也就是三千大千世界当中所有最好的供品，以普贤云供的方式来供养上师三宝。

忏悔支：“忏悔诸世积堕罪”，我们要以四种对治力，在莲花生大士为主的诸佛菩萨面前，忏悔无始以来所造的自性罪和佛制罪等一切堕罪。

随喜支：“随喜轮涅诸善聚”，随喜轮回中的有漏善根和涅槃的无漏善根，也就是，对于佛、菩萨、声闻、缘觉和我们凡夫人未来、过去、现在所做的一切善根，全部随喜。

祈请不入涅槃支：“金刚身住尽有界”，所有世间的佛陀、菩萨和善知识，在轮回未空之前，祈请他们一直住在轮回当中，利益无量无边的众生。就像佛陀接近圆寂时，珍达居士请求佛陀不要入灭，以此因缘，佛陀多住世了三个月。高僧大德和佛菩萨在这个世界的事业圆满时，会显现圆寂，此时要在他们面前祈请不要离开世间：“请您再住世一段时间！”这个功德非常大。

请转法轮支：“请转深广妙法轮”，佛陀度化众生的唯一方法，就是在不同的众生面前转法轮。所以，无论是居士还是出家人，一定要重视转法轮。

回向支：“善资回向为成佛”，所有的善根资粮回向给一切众生获得圆满佛果。

在所有的善根中，七支供非常重要。因此我们修上师瑜伽时，要修一遍七支供。

念诵内容

祈祷：

纳校邬金旺格剖涨德	西方邬金自在宫
得夏格颂特结折瓦得	善逝身语意化身
匝韦朗德桌卫顿拉巡	为利众生降臚洲
热恣卡竹茫布库吉锅	持明空行众围绕
巴玛炯内结拉措拉索瓦得	祈祷莲师之尊众
邬金巴玛炯内拉索瓦得	祈祷邬金莲花生
达拉旺格新吉拉德索	祈赐灌顶加持吾

以强烈信解恭敬心猛励祈祷，观想光芒甘露流由经顶上赐予灌顶加持。

喻啊吽 班则革日班玛斯德吽

（尽力念诵，于此处计数）

此外，莲师与任意本尊无别之上师瑜伽：以马头明王为例，本体为邬金莲花生大师，形象观为马头明王：

玛那遮色旺格压宜那	红黑三角自在宫
德那扑亩贼波单当德	踩踏男女恶魔上
旺各加波巴玛嘿日嘎	怀王班玛黑日嘎
巴玛热结初屋南吉谷	莲花部众怒尊绕
达针旺各拉措拉所瓦得	祈祷马头明王众
邬金巴玛炯内拉索瓦得	祈祷邬金莲花生
达拉旺格新吉拉德索	祈赐灌顶加持吾

以七句祈祷

以大威德为例：

糖那诶雷札布压噫纳	蓝黑诶 ^(ᄇ) 成威猛宫
新吉切狼贼波单当德	踩踏阎罗水牛上
佳华雅曼达嘎新吉些	妙吉祥尊大威德
些波初屋札波靠吉锅	怒傲阎卒眷围绕
新吉些布拉措拉索瓦得	祈祷大威德尊众
邬金巴玛炯内拉索瓦得	祈祷邬金莲花生
达拉旺格新吉拉德索	祈赐灌顶加持吾

观想方法

三、专心祈祷

念诵祈祷文及莲师心咒。

“邬金自在宫”，是莲花生大士的刹土。莲花生大士是三世诸佛身语意的化身，为了度化南瞻部洲的众生而降临世间。在持明、空行和众多护法神围绕的莲花生大士面前，我以强烈的恭敬心祈祷，祈请赐予灌顶和加持。

边念上面的祈祷文边祈祷，然后念莲师心咒“嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽”，用这种方式念修**十万遍**。一般来讲，每念莲师心咒一百遍后，要念一遍祈祷文，修上师瑜伽时有这样的要求。

随文入观。

念诵内容

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷	上师三处三字中
澳贼嘎玛糖色雄内色	放白红蓝三光芒
让各内色特毕新吉拉	融自三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶	复师及眷化为光
苍毕兰内酿格特雷特	经梵穴融心明点
喇咪特当让森耶麦巴	师意自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝	安住心性本法身
哲巴耶达旺伊益西脱	净四障获四灌智
兰耶炯香格耶问杰波	纯熟四道现四身
巡拉旺格玛哩脱巴杰	尽得灌顶及加持

如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽

观想方法

四、结座时观想得受四灌顶

念了很多遍莲师心咒后，结座时要接受四灌顶，这个很重要。

1. **化光融入。**接受四灌顶时，观想上师的三处——前额、喉间和心间，分别发出白色、红色和蓝色的光。前额白色的“**嗡(ཨྀ)**”字发出白色的光，喉间红色的“**啊(ཨེ)**”字发出红色的光，心间蓝色的“**吽(ཨུ)**”字发出蓝色的光，分别融入自己的前额、喉间、心间三处做加持。

然后，观想莲花生大士和所有浩瀚如海的眷属化为光，从自己的梵净穴融入心间的明点，这里的修法和皈依结座时的观想方法不同。

最后安住时，有两种方法。一种是要想到上师的法身智慧跟自心变成无二无别，在这样的境界中安住；另一种是，过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得，所有三时的分别念全部斩断，在斩断的境界中安住，是一种相似的胜义谛。如果你真正通达了远离四边八戏的境界，这就是大中观或大圆满的境界。当然，我们暂时的安住并不是大圆满的证悟，但这种相似的安住也非常重要，也就是安住于法身当中。

2. **获得四灌顶。**通过这种修行，净除四种障碍，获得四种灌顶。头上白色的光净除身体和气脉明点当中脉的障碍，获得上师身金刚的加持，种下现前化身的种子，得受宝瓶灌顶，可以修持生起次第。

喉间红色的光，净除语言和气脉明点中气的障碍，获得上师语金刚的加持，种下现前报身的种子，得受秘密灌顶，可以修持有相圆满次第。

心间蓝色的光，断除意和明点的障碍，获得上师意金刚的加持，种下现前法身的种子，得受智慧灌顶，可以修持无相圆满次第。

也就是说，我们的身语意——身体的杀盗淫，语言的妄语、离间语、粗语和绮语，心的贪心、害心和邪见，这些全部都断除，获得佛的无二智慧。

念诵内容

结座受四灌顶：

喇咪内色耶给折色雷	上师三处三字中
澳贼嘎玛糖色雄内色	放白红蓝三光芒
让各内色特毕新吉拉	融自三处作加持
拉样喇嘛库吉澳德耶	复师及眷化为光
苍毕兰内酿格特雷特	经梵穴融心明点
喇咪特当让森耶麦巴	师意自心成无别
森涅聂玛秋给昂压贝	安住心性本法身
哲巴耶达旺伊益西脱	净四障获四灌智
兰耶炯香格耶问杰波	纯熟四道现四身
巡拉旺格玛哩脱巴杰	尽得灌顶及加持

如是观想尽力念诵莲师心咒：

嗡啊吽 班则革日班玛斯德吽

最后发愿：

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
沙当兰结云单焉造内	圆满地道功德已
多吉蕃格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

以此等发愿

此前行念诵仪轨，麦彭蒋华吉巴撰写，增上善妙！

观想方法

最后，观想莲师三处同时发光，或者心间蓝色的“吽(ཧུཎ)”字再次发光融入自心，净除三门共同的障碍和习气，获得上师智慧金刚的加持，得受句义灌顶，种下现前自性身的种子，可以修持无上大圆满。

四灌也代表分别成熟四道。所谓“四道”，可以是有学四道——资粮道、加行道、见道和修道；或者是密宗里面经常讲的四种持明：异熟持明、寿自在持明、大手印持明和任运持明，圆满一地到佛地之间的所有果位。成熟四道，现前四身，“尽得灌顶和加持”，也就是获得了上师的灌顶和加持。

3. 依观想得受四灌顶。其实，这个修法每天都可以修。有些人为了求灌顶而四处奔波，如果一直得不到灌顶的话，也可以自己这样观想。

观想得受四灌顶之后，再念一些莲师心咒——这里不用念很多，默念也可以，因为主要是在前面念十万遍。

五、回向发愿

愿我以此修持上师瑜伽的善根，迅速成就怙主上师如意宝您的果位，并将世间所有众生无一遗漏地全部安置于此究竟解脱之地。

【观想图】



金刚瑜伽母



莲花生大士

三、后行

安住于无缘中回向；若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，
我今回向诸善根，随彼一切常修学，
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，法性不变真谛之加持，
僧众不退意乐之加持，如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

【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. 《开显解脱道》略释第4课。
3. 《预科系加行教材（2014版）》第六册：前行广释第128课。

4. 修法引导视频下载地址：

A. 智慧佛网：

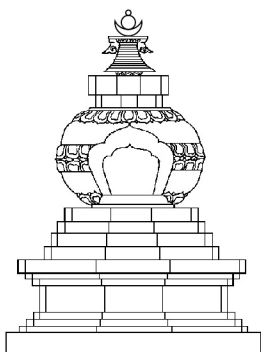
<https://zhifeifw.com/jx/tz/xfsp/>

B. 网盘³：链接：

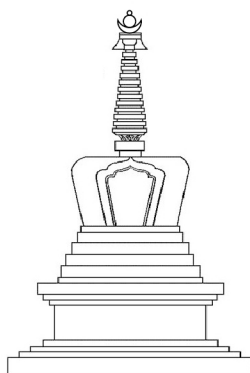
<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg> 提取码：pnz2



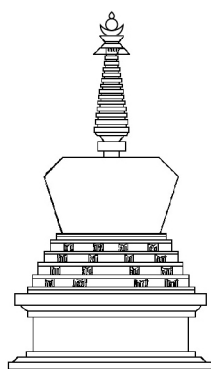
³若该链接失效，请从智慧佛网等其他途径下载。



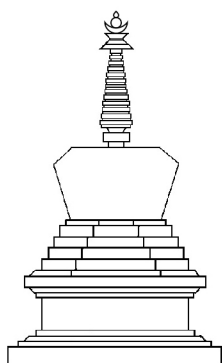
莲华塔



菩提塔

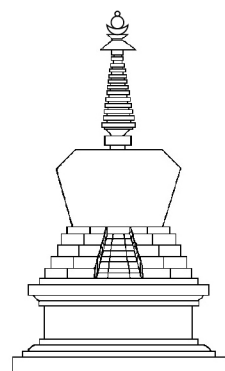


转法轮塔

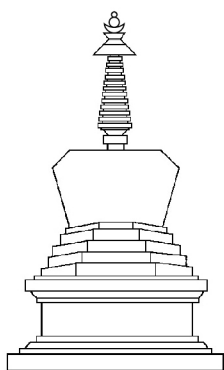


神变塔

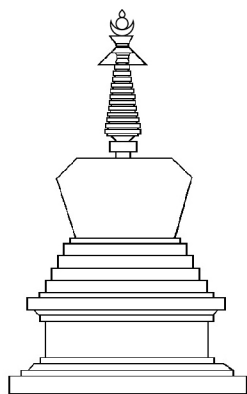
八大佛塔



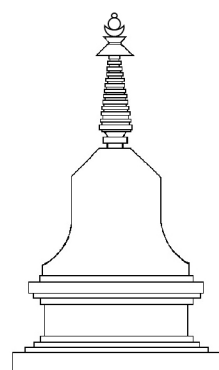
天降塔



和合塔



尊胜塔



涅槃塔

封三（没有内容）