

金刚萨埵观修



觀修步驟一

1. 發菩提心，排濁氣，觀想釋迦牟尼佛，並祈禱
2. 前行念誦至百字明
3. 觀想蓮花，月輪，金剛薩埵 (開眼看，15')
4. 金剛薩埵心間的小月輪，百字明
5. 四個對治力下發露懺悔，絕不再作，念誦百字明 (15')
6. 百字明滴甘露，清洗自己 (10')，罪過從毛孔排出
7. 液體流入地下冤親債主的口中，手裏。還清欠債
8. 觀想中脈和脈輪，，得到四種灌頂，清淨四障，獲得四慧和四身

觀想

首先观想一根四指或一肘长的花茎悬浮于自己（自己跟平时一样，无须观想其他相貌）头顶，并正对着头顶中部的梵顶穴。在花茎上方头顶一肘处，盛开着一朵白色的千瓣莲花。莲花的花蕊处是白色月轮，在月轮之上，是白色的“吽”（ॐ）字。猛烈祈祷上师，之后观想于一瞬间“吽”字变为自己的根本上师，形象为圆满报身装饰的本师金刚萨埵佛父佛母。金刚萨埵主尊面朝观想者前方，以金刚跏趺坐式端坐于月轮之上。

卐



金剛薩埵



四個對治力

1. 依止力:心灵深处对金刚萨埵生出无比强烈的信心，并虔诚地祈祷金刚萨埵主尊，加持自己能够清淨从无始以来所积累的罪过
2. 破恶力:对自己以前所造的罪业，生出非常强烈的后悔心
3. 恢复力:发誓不再造作类似罪业的决心
4. 现行力/现行对治力: 观想金刚萨埵并念诵百字明

百字明

ཨྃ ཨྃ 嗡

- “嗡”字为咒语的先导，并有善妙、吉祥之义。

བཙྰ་ས་རྩ་ས་མ་ཡ། མ་རྩ་བ་མ་ཡ།

班扎萨埵萨玛雅、嘛呢巴拉雅、

- 金刚萨埵主尊，请您以及（您的）身口意之甚深密誓言恒时守护、保佑（我们）。

བཙྰ་ས་རྩ་རྟེན་པ་ཏིཤ། ཇི་ནོ་མེ་ལྷ་མ།

班扎萨埵底诺巴底叉、知桌美巴哇、

- 金刚萨埵，请您安住于我，并与我无二无别。

百字明

ལུ་ཏྲུ་མེ་ནཱ་མ། 色度哟美巴哇、

- 请以无漏大乐之味[证悟光明的智慧]令我满足

ལུ་པ་ཏྲུ་མེ་ནཱ་མ། 色布哟美巴哇、

- 令我增长空乐无二之智慧[证悟光明的智慧]

ཨ་ཏུ་རྟུ་མེ་ནཱ་མ། 阿呢埤美巴哇、

- 请爱怜我！[即慈悲之义]

སཌ་སྒྲི་ལྷེ་བྲ་ཡུ། 萨尔哇斯德玛美扎雅叉、

- 请立即赐予我殊胜[清静一切罪业等]及共同之一切成就。

百字明

སེའུ་གཤམ་སུ་ཅ་མེ། ཅིངྩོ་བྱི་ཡིག་ཅུ་རྩུ།

萨尔哇嘎嘛色匝美、则当协央格热吽、

- 令我于行持一切事业时心地贤善。“吽”字是金刚萨埵的种子咒，及诸佛五种智慧之本体。

ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏྟ། 哈哈哈哈哈、

- 四个“哈”字，表示令我现前四种灌顶之智慧。

ཏྟ་ག་ལྷུན། སེའུ་ཏ་ལྷ་ག་ཏ། བཟླ་མ་མེ་ཐུག་ཏུ།

班嘎万、萨尔哇达他嘎达、班扎嘛麦门杂、

- 祈请一切出有坏如来，请以三金刚[身口意]之智慧、方便与大悲，于双运之中恒时勿舍弃我

百字明

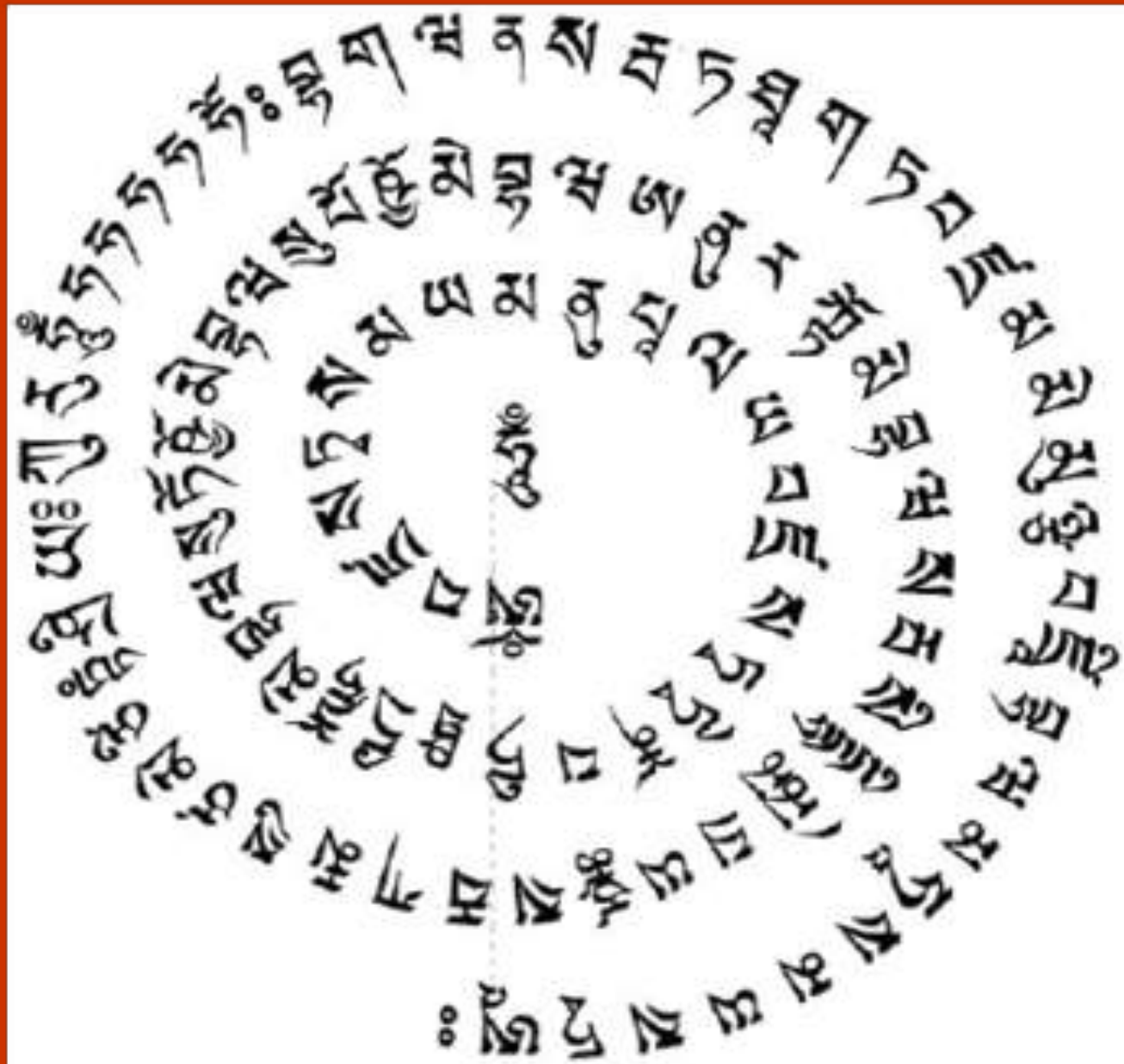
པཎ་ཆེན་པོ། 班扎巴哇、

- 使我的身口意成为三金刚[佛的身口意]而成佛。

མ་རྩུ་ས་མ་ཡ་ས་རྩུ་ཞུ། 嘛哈萨玛雅萨埵啊。

- 恒时不离超越三时之大时[没有时间分别的法界]
誓言大勇识[金刚萨埵]，请令我成就一切如来于
无生界中平等味之一体智慧。

百字明



觀想

在没有观想之前，应该尽力观看这一百个藏文字母，在基本熟悉之后，再一边念诵，一边观想：中间是金刚萨埵的种子咒——白色吽（ཧཱུྃ）字，从月轮中间吽（ཧཱུྃ）字的位置向主尊前方画一条竖线，在竖线的四分之一处，就是100个字母中的第一个字母嗡（ཨོཾ），然后就开始顺时针由内到外地逐字观想，最后一个字（ཧྲཱུ�和）也要落在这条竖线的终止位置上。

这个修法中所观想的字是不动的

觀想

百字明

◎ 慈誠羅珠堪布傳授

觀想

观想月轮上的每一个字如同冰雪消融一般的滴下甘露，通过月轮、花根进入自己的头顶。然后观想从无始以来自己所做的杀盗淫妄等等罪障变成烟尘雾岚的形态，体内的种种病痛变成腐败的脓血形象，一切魔障变成蜘蛛、青蛙等小含生的形象。观想以上所有一切，被如同洪水般的甘露之流彻底卷走，并从足底、肛门、毛孔等处黑糊糊地排出体外。这时观想自己下方的大地裂开，所有的冤亲债主围绕着死主阎罗王，张着口、伸着手，满心希望地等待着，当流出的脓血等不净物源源不断地流入它们手里、嘴里后，它们都心满意足地合上手嘴，并在心中生起出离心和菩提心。此时，大地又重新复合，恢复原貌。

觀想

观想以后，自己对他众就不再有任何亏欠，一切的宿债都得以清偿，所有的业障也灰飞烟灭，这就是佛的善巧方便。此时，再观想自己的身体也彻底地除残去秽，被奔流而下的甘露冲刷得一干二净，最后成为内外透明的、如同水晶玻璃一般的身体。

观想透明身体内的中脉及其四轮。

觀修步驟二

1. 念誦後行兩段至喻班扎薩埵吽
 2. 與金剛薩埵融為一體，自己心中有一個小月輪，觀想發光喻班扎薩埵吽ཨྱེ་པཎྜ་ས་ནཱ་ཧཱུྃ，供養佛菩薩，然後慈悲和智慧融入心間的加持，再發光照射六道衆生，遣除他們的痛苦，都變成金剛薩埵
 3. 世界變成壇城，一切內有情眾生變為白、黃、紅、綠、藍五部金剛薩埵，化光融入自身。心咒逐步發光，最後消逝法界。將心里的一切雜念都放下來，什麼都不想，心專注於空性的境界當中，不起任何念頭，於無緣離戲的境界中安住。盡量保持這種狀態。
 4. 念誦剩下的儀軌
- 牢記：在清淨自己罪業的同時，還要觀想清淨其他眾生的罪業

心咒觀想

不共前行之

念修金剛薩埵

滾波

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

主尊金剛持

大悲本性尊





















众主我皈依



心咒發光供養佈施



心咒觀想

- 起坐前的时候，首先观想外面的金刚萨埵刹土化光融入五部金刚萨埵，五部金刚萨埵也化光融入自身所化的金刚萨埵。接下来，自身所化的金刚萨埵也从边缘开始逐渐化光融入于心间的“嗡”字当中，然后“嗡”融入“班扎”、“班扎”融入“萨”、“萨”融入“埵”、“埵”融入“吽”字的“雅布杰”、“雅布杰”融入“小阿”、“小阿”融入“哈”、“哈”融入顶部的日月明点中，日月明点随后又融入于“那达”，最后“那达”也如彩虹一般消逝无踪。那达”是一种符号，一般是不写的，它代表什么呢？代表非常细微的空性。

心咒化光融入自身



卐





那达



日月明点



哈



小阿



雅布杰



喻



班扎



萨



埤



吽

參考資料

1. 金刚萨埵百字明3D观想视频
<https://www.youtube.com/watch?v=Hjiydr4qmNU> 4'
2. 《金刚萨埵如意宝珠3D》
<https://www.youtube.com/watch?v=Hyo4gSsRec0> 54'
3. 释迦牟尼佛心咒: 达雅塔 嗡 牟尼 牟尼 摩诃 牟尼耶娑诃