

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。

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



金刚掌

- 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

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。

罪业，以红色气体的形象往外排出。

- 3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心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
纳若达 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

二、 正行

念诵内容	观想方法
<p>啊</p> <p>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 呬萨则争班智达义其 曲恰夏杰局支拿瓦南 夏尼吉中俄热木美卓 让郎达毕坚得拉美萨</p> <p>啊</p> <p>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</p>	<p>● 观想皈依境</p> <p>把上师法王如意宝观为皈依和顶礼的对境。</p>  <p>观想：轮回涅槃、清淨不清淨所摄的一切万法，是本来清淨的大空性，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（ཏཱ་ལའི་བུ་ཤིལ་པོ་）”字，“ཏཱ་ལའི་བུ་ཤིལ་པོ་”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。</p> <p>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。</p> <p>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。”</p> <p>如是观想上师安住于前方的虚空中，一心一念念诵上师祈祷文，磕一个头口诵一遍四句祈祷文。</p>
<p>涅庆日俄再爱香克思 加华头吉新拉意拉冈 晋美彭措夏拉所瓦得 共机多巴破瓦新吉罗</p> <p>自大圣境五台山 文殊加持入心间 祈祷晋美彭措足 证悟意传求加持</p>	<p>● 观想自己的身体等</p> <p>把自己的身体观为无量身体，每一个身体前面是害自己的怨敌、大仙儿、魔等，左侧是今生的母亲，右侧是今生的父亲，周围是浩瀚无边的六道众生。大家一起面向皈依境双手合掌，身口意三门毕恭毕敬，幻化为无量无边的身体顶礼。也可将上师观为释迦牟尼佛、阿弥陀佛等其他形象，然后在其面前这样顶礼。</p> <p>● 身语意三门顶礼</p> <p>顶礼的时候，身顶礼就是指身体作礼拜，语顶礼是指口中念诵祈祷文，意顶礼是指满怀诚挚恭敬的心意念：上师您无所不知，我全心全意依赖您，希望获得您的意传加持，并观想我与一切众生一同顶礼，等等。身语意三门集中精力这一点至关重要。</p> <p>● 合掌的方式</p> <p>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：</p>

念诵内容	观想方法
	<div data-bbox="1029 268 1268 470" data-label="Image"> </div> <p>● 五体投地顶礼</p> <p>然后，先在心间一合掌，按无垢光尊者的观点，这表示对诸佛菩萨的恭敬之情。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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>● 专心致志顶礼</p> <p>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。</p>
<p> 蹋尼喇嘛俄爱头耐吉 后师已成五光之明点 让革即俄涅修娘为腾 由从自顶渗入于心间 嘉更意西旧第喇嘛当 当思诸佛智慧总集师 嘎瓦南毕新拉托巴萨 获得于彼同分之加持 </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。”

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
沙当兰结云单鬘造内	圆满地道功德已
多吉薔格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

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：

(1) 智悲佛网：<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>

(2) 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。