

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罪业，以红色气体的形象往外排出。

¹ 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

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

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。


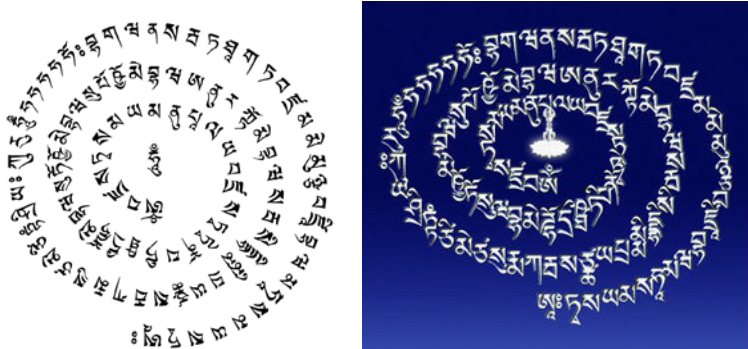
祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

二、 正行

念修金刚萨埵：

念诵内容	观想方法
<p>啊</p> <p>达格谢则巴得单当德</p> <p>华单多吉森花达卫多</p> <p>多吉者怎您玛耶当切</p> <p>隆给切雷多吉杰仲耶</p> <p>特嘎达当吽拉耶吉谷</p> <p>德贼金瓦德折达巴解</p> <p>啊</p> <p>自顶莲月之垫上</p> <p>月色金刚萨埵尊</p> <p>执持铃杵拥慢母</p> <p>金刚跏趺报身装</p> <p>心月上吽(ॐ) 百字绕</p> <p>降甘露流净罪障</p>	<p>1. 四对治力。</p> <p>● 所依对治力</p> <p>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(ॐ)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股，一面二臂，右手在胸前握持表示明空无二的五股金刚杵，左手依于腰际部位握着代表明空无二的金刚铃，双足金刚跏趺坐，身上以十三种报身服饰庄严。十三种报身服饰也就是绶罗五衣与珍宝八饰。其中的绶罗五衣：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。观想自己头顶上的至尊面向与自己面向相同，以上是所依对治力。</p> <p>● 厌患对治力</p> <p>这样明观以后，自己诚心忆念：与大恩根本上师无二无别的怙主金刚萨埵，愿您以大慈大悲垂念我与一切众生。我自己从无始以来迄今为止，身语意所造的十不善业、五无间罪、四重罪、八邪罪，违犯外别解脱的律仪、内菩萨乘的学处以及持明密乘三昧耶戒，背弃世间的盟誓、说妄语、无惭无愧等等凡是能直接回忆起来的一切罪业在上师金刚萨埵面前，满怀惭愧、畏惧、追悔之情，以至于心惊肉跳、毛骨悚然，发露忏悔，此外自己想不起来的，在无始流转轮回的生生世世中肯定也积累了许多罪业，这一切罪业在此不覆不藏一并发露忏悔，请求宽恕，但愿这所有罪障就在此时此地急快荡然无存全部清静，以上观想是厌患对治力。</p> <p>● 返回对治力</p> <p>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</p>

²报身服饰中也可将璎珞分为长、短两种，计为两饰，不计指环。

念诵内容	观想方法
	<p>生命危险也决不造那样的罪业，这是返回对治力。</p> <p>● 现行对治力</p> <p>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(ཏཱ་ཨྵཾ)字，宛如毛发写成的一样（如下图），一边这样观想一边念诵一遍百字明：</p> 
<p>以具足四力，随着观想降下甘露净除罪障而诵百字明：</p> <p>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</p>	<p>观想百字明好似竖立的兽角一般互不抵触，旋绕着“吽(ཏཱ་ཨྵཾ)”字（如下图，左图为平面图，右图为立体图）。</p>  <p>2. 以祈祷的方式念诵百字明。</p> <p>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。</p> <p>3. 观想降下甘露。</p> <p>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。</p> <p>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）。</p>

念诵内容	观想方法
	<p>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。</p> <p>最后观想居于地下的死主阎王等所有怨家债主全部心满意足，至此已经化解了宿怨、偿清了业债、清静了罪障。阎罗王等也都闭上了它们的口、手、爪，裂开的大地又恢复到原状。</p> <p>4. 观想脉轮充满甘露。</p> <p>接下来观想自己的身体是内外透明光的自性，身体中央有一个中脉，它分出的四轮形如伞辐，脐部幻化轮有六十四个脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八个脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六个脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二个脉瓣，瓣端朝下，这些脉瓣也都如前一样降下甘露，从自身头顶大乐轮开始直到四脉轮以及由它们分出的体内一切部分，包括手足的指尖在内全部像水晶瓶里装满乳汁一样盈盈充满白色的甘露，自他一切众生由此获得了宝瓶、秘密、智慧、句义四种灌顶，清静了业障、烦恼障、所知障、习气障四障，相续中生起了喜、殊喜、极喜、俱生喜四喜智慧，现前了化身、报身、法身、自性身四身果位。</p>
<p>结座：</p> <p>滚波！ 估主！</p> <p>达纳莫西蒙巴噫 我以无知痴</p> <p>丹策雷讷嘎央年 违越失誓言</p> <p>喇嘛滚布嘉凑皆 祈愿师怙救</p> <p>左握多吉怎巴得 主尊金刚持</p> <p>特吉钦布达涅剑 大悲本性尊</p> <p>桌卫左拉达嘉切 众主我皈依</p> <p>达当 森剑 唐加杰 格颂特 匝瓦当 烟拉各丹</p> <p>我与一切有情发露忏悔所失坏之一切身语意根本、支分</p> <p>策年巴 踏加 透漏夏所 德者 昵冬 这咪</p> <p>誓言，祈愿令所有业障、堕罪垢染悉皆清静。</p> <p>措踏加 香样 达巴 匝德所 噫 所瓦 达杯</p> <p>以此祈祷而观想金刚萨埵亲言赐予“善男子，汝所失坏</p> <p>多吉森慧 压内 热结窝雀结 达策 年恰踏</p> <p>加达巴 印褥 噫囊瓦 欣内 让拉特贝 让当森</p>	<p>5. 自身成金刚萨埵。</p> <p>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静。”</p> <p>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(ཧུྃ)字，吽的前面是白色的喻(ཡུ)字，右边是黄色的班扎(པཙ)，后方是红色的萨(ས)字，左边是绿色的埵(ད)字，吽字周围有五个字，合起来就是“喻班扎萨埵吽”(ཡུཔཙསདཧུྃ)。</p> <p>6. 自他二利之缘起。</p> <p>观想供养诸佛，自利法身之缘起。</p> <p>然后，在念诵“喻班扎萨埵吽”的同时，观想五咒字放射白、黄、红、绿、蓝五色光，光的顶端有嬉女等供养天女挥手散出八吉祥徽、轮王七宝、幡伞、宝幢、华盖、千辐金轮、右旋海螺等无量供品，供养居于十方广大无边、不可思议刹土中的诸佛菩萨，</p>

念诵内容	观想方法
<p>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</p>	<p>令他们心生欢喜，从而圆满了资粮、清静了罪障。</p> <p>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。</p> <p>观想布施众生，他利色身之缘起。</p> <p>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。</p> <p>如此尽力念诵金刚萨埵心咒。</p> <p>7. 收座。</p> <p>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(ᠪᠠᠨ)”字中、“嗡(ᠪᠠᠨ)”融入“班扎(ᠪᠠᠨᠵᠠ)”、“班扎(ᠪᠠᠨᠵᠠ)”融入于“萨(ᠰᠠ)”、“萨(ᠰᠠ)”融于“埵(ᠳᠤ)”、“埵(ᠳᠤ)”融入“吽(ᠬᠤᠲᠤ)”字的“雅布杰(ᠶᠠᠪᠳᠤᠵᠡ)”、“雅布杰(ᠶᠠᠪᠳᠤᠵᠡ)”融入“小阿(ᠶᠠᠨ)”、“小阿(ᠶᠠᠨ)”融入“哈(ᠬᠠ)”、“哈(ᠬᠠ)”融入头部的日月明点(ᠠᠨᠠᠨ)中，到“那达³(ᠨᠠᠳᠤ)”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。</p> <div data-bbox="932 1462 1251 1668" data-label="Image"> </div> <p>总结前面所讲内容，“念修百字明”的观修顺序是：首先是自己的庸俗之身，在这个不清净的身体上忏悔罪业；忏悔以后，自己也成了清静的金刚萨埵，没有庸俗的我；之后，连清静的金刚萨埵也变成文字，文字融入法界，最后一无所缘，光明离戏。这时，如果你有大圆满或大中观的离戏境界，就在这一见解中安住。如果没有，那就毫不执著地坐一会儿。</p>

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
	当又开始生起分别念时，再度将一切器情明观为金刚萨埵刹土。
<p>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>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，还有一些不清净的念头，那么观单身像也可以。

双身像：

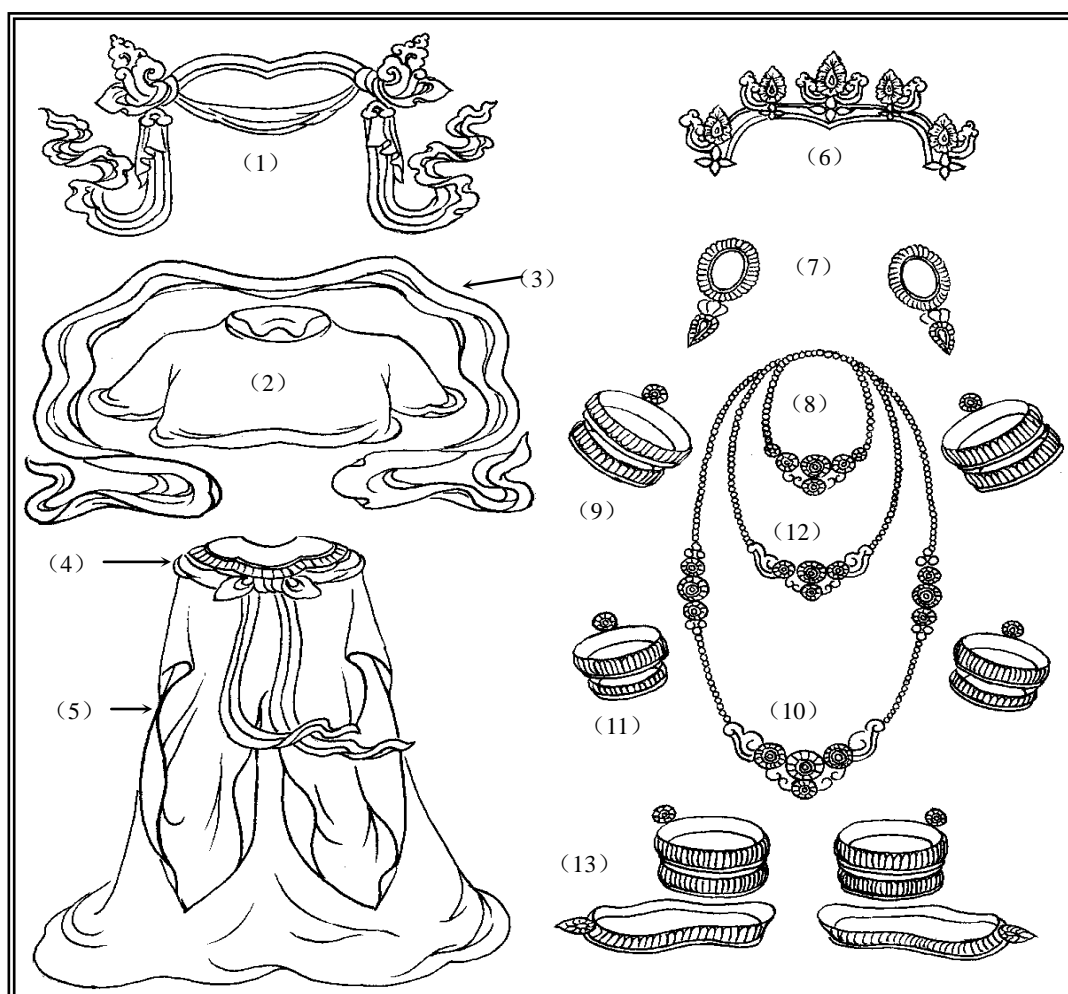


金刚萨埵

单身像：



十三种报身服饰：



(1) 冕旒 (ཅོད་པན།) (2) 肩披 (སྟོད་གཡོགས།) (3) 飘带 (དར་དབྱངས།) (4) 腰带 (སྒྲ་རགས།)
 (5) 裙子 (སྤྲང་དྲིས།) (6) 头饰 (དབུ་རྒྱུ།) (7) 耳环 (སྟན་རྒྱུ།) (8) 项链 (མགུལ་རྒྱུ།) (9)
 臂钏 (དབུང་རྒྱུ།) (10) 长璅珞 (རྫོག་པ།) (11) 手镯 (བྱག་གཏུབ།) (12) 短璅珞 (སེམ་རྫོ།) (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	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：

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

(2) 网盘⁴：

链接：<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg>

提取码：pnz2

⁴若该链接失效，请从智悲佛网等其他途径下载。