

# 金刚萨埵修法

——清净罪障之殊胜道

## 一、金刚萨埵修法的基础

外加行修法的主要内容，就是人身难得、寿命无常等修法。修持这些修法的结果，就是生起出离心。我们曾再三强调过，对于一个修解脱的人来说，首要的就是出离心。

佛教中包含了人天道与解脱道。

所谓人天乘（人天道），就是在皈依并相信因果轮回的基础上，尽量地持戒、行善，以寻求人天的福报，也就是后世或这一世的健康长寿等等。这样修法虽然能够达到预期的目的，却与解脱毫无瓜葛，因为没有考虑到解脱的缘故。

所谓解脱道，包含了大乘法和小乘法。不考虑其他众生，只是为了寻求自己的解脱而去学法、行善、念佛等等，就是小乘法；不考虑自己，只是为了度化一切众生而去受戒、皈依、念咒、修行等等，就叫做大乘佛法。

凡是修解脱道的人，必须要有出离心。如果没有出离心，就无法与轮回分手。因为，在出离心没有培植出来之前，我们就只有与出离心的违品——贪欲轮回相依相伴。而这个贪欲，就是我们流转轮回的主要因素。有了这样的贪欲心，就会使我们生生世世流转轮回。因此，要脱离轮回，就必须生起出离心。

在出离心的基础上，还需要发菩提心。因为，如果没有菩提心，就不是大乘佛法，而是小乘佛法。所以，对于大乘修行人而言，第二个至关重要的就是菩提心。

出离心与菩提心的含义与修法，以前已经讲过，此处不必重复，大家可以参照以前的资料进行修学。在出离心与菩提心都已经具备的前提下，就可以修持金刚萨埵的修法。

## 二、修持金刚萨埵的意义

金刚萨埵修法属于密宗特有的一种修法，其主要作用是忏悔罪业。虽然该修法还有其他利益，但所有作用中最重要，就是忏悔罪业。

在金刚萨埵没有成佛之前，曾经发愿——如果不能使任何持我名号、祈祷我而作忏悔的人罪障清净，我誓不成佛。如今金刚萨埵已经成佛了，所以，如果念诵金刚萨埵心咒或者百字明祈祷金刚萨埵，就一定能清净所有的罪过。

虽然显宗、密宗都有很多种忏悔方式，但金刚萨埵的修法却是最殊胜的。我们都知道，在所有的罪业当中，从显宗的角度来说，最严重的就是五无间罪；从密宗的角度来说，最严重的就是违犯密乘根本戒。但通过金刚萨埵的修法，就可以令这一切罪业荡然无存。所以在五加行中，就选择了这种首屈一指、不可匹敌的忏悔之方。由此可见，

金刚萨埵的修法是非常重要的。

五加行中为什么要讲忏悔的修法呢？因为，我们修五加行的最终目的，是为修持大圆满奠定坚实的基础。而修大圆满的最终目的，是为了能返璞归真，彻底证悟空性光明。因为大圆满修法是所有证悟空性的修法中，最方便、最快捷的。为什么要彻底证悟空性光明呢？因为，虽然我们心中的很多粗大罪业通过金刚萨埵的修法能够清净，但要铲除最细微的，也就是让我们流转轮回的主要因素，就唯有证悟空性一途。

证悟空性需要三个条件：第一是获得上师的加持；第二是遣除违缘；第三是圆满资粮。获得上师加持的修法，是上师瑜伽的修法；遣除违缘的修法，是金刚萨埵修法；圆满资粮的修法，就是下一个曼荼罗的修法。其中所谓的“违缘”是指什么呢？就是指罪业。

我们可以回顾一下自己的轮回历程，先撇开自己从无始以来到现在所积累的无以数计之罪业不谈，仅仅这一世，我们所造罪业的数量之多，也是令人咋舌的。从出生开始，不需要别人教唆，不需要别人动员，每天心中的贪欲、嗔恨、傲慢与嫉妒之念便会层出不穷，而信心、慈悲心之类的善念却是那么的微乎其微、不足挂齿。

请大家反躬自问，在每天的二十四小时当中，自己究竟做了多少善业多少恶业？答案十分明确。只要是普通凡夫，则绝大多数都是罪业深重，而善业所占的成分必定是微不足道的。

有的人认为，我每天都在念经、打坐、做功课，应该不会造作什么恶业吧？虽然做功课是一种行善，但有自知之明的人都必须承认，连在做功课的时候，心里还是会不由自主地涌现出贪嗔痴的念头。既然打坐的时候都是这样，那么不打坐时的情形就可想而知了。还有，不仅仅是今天的这二十四小时，包括昨天、前天，乃至流落轮回中的

每一天，无论不知不觉，还是刻意而为，每个众生都在不停息地造作恶业。

“事有必至，理有固然。”无论我们是否相信因果，但它本身就是一种自然规律。所谓自然规律，就是不以人的意志为转移的定律，包括外在的自然规律与内在的自然规律。类似烧火即会冒烟之类的规律，叫做外在的自然规律；而内在的自然规律，是指善恶等等的念头、杀盗淫妄等等的恶行，必然会招致相应果报，有因必定有果的结论。

比如说，鸟类或者肉食动物一天可以杀死数目可观的生命，然而在它的一生当中，却不会闪现一个善的念头。如果能以智慧之眼去观察它们来世的结局，就足以让人心惊肉跳。与它们相比，我们人类的结局又会好到哪里呢？令人可悲的是，有些披戴着衣冠的人类甚至是禽兽不如的。

如果再这样日复一日，不要说证悟空性，就是想下一世投生人天道都是极其困难而渺茫的，大多数人在此生所造的诸如杀生、偷盗、妄语等等罪孽，已经足够让自己堕入地狱、旁生道等恶趣。触目惊心的现实，怎能不让人胆寒呢？

天无绝人之路！对因果洞若观火的佛陀，了知到众生的处境，以大慈大悲之心为众生指出了一条忏悔之路。要想削减罪业，获得解脱，只有励力忏悔。而忏悔的方法不是没有，而是多种多样的，主要是看我们自己愿不愿意去忏悔，选择什么样的方式去忏悔。如果不忏悔，这些罪业就会成为影响我们证悟空性的拦路虎。通过金刚萨埵等忏悔修法，就可以使这个问题迎刃而解。

在通过金刚萨埵修法断除罪孽，借助曼荼罗修法圆满资粮，使证悟空性的条件基本上具备了以后，证悟空性也就是指日可待的事。在机缘成熟的时候，肯定是会证悟空性的。所以，我们要修金刚萨埵修法。

### 三、四种对治力

“工欲善其事，必先利其器。”要修持金刚萨埵，需要具备四个先决条件。如果能具备的话，即使再严重的罪过，都可以忏悔清净。因为这些罪孽都是有为法，是依赖于因缘而存在的，是无常而不是一成不变的。以前的高僧大德也曾经说过，罪孽没有其他的好处，但是它有一个优点，就是通过忏悔可以清净。所以，在具备四个条件的情况下，是可以将罪业忏悔清净的。

不仅密宗的经典，在显宗的经典里也提及过这四个条件。因此，无论显宗、密宗的忏悔，都不能离开这四个条件。在不具备这四个条件的情况下观修金刚萨埵，就只能减轻而不能从根本上清净罪孽。这四个条件，也可称之为四种对治力。

#### （一）依止力

在忏悔罪业的时候，必须依止某一个对境才能进行忏悔，所以叫做依止力。依止力分内外两种，即外在依止力和内在依止力。外在依止力是观想金刚萨埵；内在依止力就是出离心、菩提心、大悲心以及对三宝的信心。在这两种依止力中，最重要的是内在依止力。前面我们讲过，一旦生起菩提心，仅仅在一刹那间，就可以清净往昔所造的一切罪孽。所以，菩提心是非常殊胜的。

##### 1. 外在依止力

这里的金刚萨埵修法，属于前行阶段，所以对观想的要求还不是很很高。按照密宗的正规修法，生起次第一般是修六个月左右。如果在这六个月当中，能够依照经书所指点的方法，努力精进地去做，是完

全可以观想得非常清楚的。那么究竟应该怎么观想呢？它是有方法的，不是闭着眼睛空想金刚萨埵的模样，而是要讲究一定的次第，具体方法如下。

首先，就是要请一尊金刚萨埵像（唐卡），本来单身金刚萨埵像也可以，但这个修法的要求是双身像，所以我们也应该请双身像。佛像一般可分为普通佛像和观想专用佛像两种。普通佛像除了中间的一尊佛以外，还有很多佛像环绕于四周；观想专用的佛像，就只有中间的佛像，而没有周围的佛像。如果找不到观想专用佛像，也可以用一般的金刚萨埵像代替，但在观想的时候，就只看中间的金刚萨埵的像，而不看其他的佛像。

对佛像有两个要求：第一个要求，就是必须符合《大藏经》中佛像的量度尺寸。因为依照这种尺寸所画出的佛像非常标准，一看就能让人生起信心。如果佛像的比例不符合标准，或者是头部太大，或者是眼睛太大，这样的佛像就不能用于观想。第二个要求，就是必须要给佛像开光。

观想的时候，要保证房间内有充足的光线，在昏暗的地方是不能作观想的。然后将佛像挂在供桌上方，既不能太高也不能太低，也就是要挂在打坐时眼睛正好对准的位置。然后在佛像的前面供养花、香、水等五供，供品可以简单一些。

在观想初期，每天打坐时只需聚精会神地凝视佛像，有些时候看佛像的脸部，有些时候看佛像上的衣饰，有些时候看佛像手中的金刚铃杵……有些时候看整体，有些时候看细节。经过一定时间的熏习以后，即使闭着眼睛也能像睁开眼睛观看佛像时一样清晰，清晰到包括金刚萨埵的眼球都能观想得黑白分明。要达到这样的标准，仅仅一两天浅尝辄止似的观想是不够的，必须要花费一些时间和精力。

很多居士反映说，为什么自己老是观想不清楚呢？这都是因为功夫不到家和方法不对的缘故。无始以来，我们所造的罪业是那么地深重，如果想不付出努力，守株待兔般地守候着解脱从天而降，最终必然是一无所获。既然现在有一种方法可以清净这些罪业，即使花一些时间，也是值得的，这样做并不是多此一举。所以，即使在刚开始观想时有一定的困难，也必须想方设法加以克服。

还有的居士在打坐的时候，时常感觉昏沉困倦，老是想打瞌睡，精神提不起来。遇到这种情况，就可以用凉水洗脸，穿单薄的衣服，坐在光线较强的地方，尽可能地坐在高一点儿的位置，这样就可以避免昏沉的情况；反之，如果衣服穿得太厚，又坐在光线昏暗、地势较低的地方，就比较容易昏沉，观想的时候也会感觉模糊不清。

用于观想的佛像虽然是唐卡，但我们不能将佛像也观想成像唐卡一样扁平而实有，而是要观想成如同彩虹一般如幻如梦、内外通透的佛之真身。所谓如幻如梦，就像空中的彩虹一样虽然有现象，但却没有实体；或者如梦境一般虽然有山河大地的现象，但实际上却不存在一样。所谓内外通透，就是指没有任何实体性的血肉以及内脏等等。观想的时候，就应当观想这样的金刚萨埵。

具体观想时，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”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。金刚萨埵天尊面朝观想者前方，以金刚跏趺坐式端坐于月轮之上。

佛像中的佛母，代表着空性；而金刚萨埵佛父，则代表现象。所

谓现象，就是我们经常能够看得到、摸得着的东西。中观派认为，一切法都不是实有而是如幻如梦、是空性的。一切现象虽然从我们的角度而言是看得见摸得着的，但实际上却离不开中观所讲的空性。这就是空性和现象的双运，在中观里也叫做现空无别。所有密宗双运像中佛父佛母所代表的含义都是这样的，并不包含被某些人所强加的意义。

至于金刚萨埵佛像所穿戴的衣装饰，在《普贤上师言教》中讲得比较清楚，此处就无须赘言。以上观想过程，就叫做外在依止力。

## 2. 内在依止力

观想清楚以后，就要从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，加持自己能够清净从无始以来所积累的罪过。在有些加行引导中，首先观想的金刚萨埵，是显得不太开心的金刚萨埵相貌。为什么要这样观想呢？因为我们现在还有很多罪业没有清净。在这些罪业清净完毕以后，我们再观想的佛像就是比较开心的相貌。这其中也有一点缘起，因为诸法都离不开缘起之网，通过这样的观想来制造一种好的缘起，是会有一定益处的。

在生起信心的同时，我们还要想到，即使清净罪业，也不能只考虑自己一个人的罪孽，要为了普天下的所有众生能够清净罪业而祈祷金刚萨埵。也就是说，要发菩提心。这就是内在的依止力。

## 3. 念诵内容

内外两种依止力具备了以后，就一边观想，一边念诵：

ཨུ་ བདག་ཉིད་ཐ་མལ་སྤྱི་པོ་རུ།

阿 大 涅 踏 玛 学 喔 热

啊 于我庸俗头顶上



པད་དཀར་ལྷ་བའི་གདན་གྱི་དབུས་མཚོ།

班 嘎 达 沃 旦 戒 为

白 莲 月 垫 之 中 央

ཕྱི་ལས་སྤྲ་མ་དོ་རྗེ་སེམས་མཚོ།

咻 累 喇 嘛 多 吉 森

咻 成 金 刚 萨 埵 师

དཀར་གསལ་ལོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྐུ།

嘎 萨 龙 秀 作 波 革

皎 洁 受 用 圆 满 身

དོ་རྗེ་དྲི་ལ་འཛིན་སྟེ་མཁས་མ་འཁྲུལ་མཚོ།

多 吉 这 怎 宁 玛 彻

双 运 慢 母 持 铃 杵

ཁྱོད་ལ་སྐྱབས་གསོལ་སྟོན་གཤམ་སྤྱོད་མཚོ།

秋 拉 加 索 的 巴 炯

祈 净 罪 障 皈 依 您

以上就是内外两种依止力的修法，接下来就要修第二个条件。

## (二) 破恶力

破恶力也可称之为厌患力，其含义是什么呢？就是对自己以前所造的罪业，生出非常强烈的后悔心。以前，我们在有意无意之间，已经造了很多罪业。其中有些是在愚昧无知的情况下造的，有些是在别无选择的情况下造的，有些是在明知故犯的情况下造的。无论如何，现在我们都必须要生出追悔之心。如果不后悔，认为以后还可以继续重操旧业、为非作歹，那么，其罪业就只能减轻而不能完全清净。所以，这是非常重要的。

后悔心是什么样的呢？以杀生为例，如果对自己的杀生之罪，能真诚地生起追悔之心，清醒地意识到这些做法是错误的，并对这些罪恶生起强烈的恐惧感，就可称之为后悔心。就像服下某种剧毒，虽然现在毒药还没有发作，但迟早是会发作的。在我们发现自己已经吞下这种毒药以后，就肯定会感到惊恐不安。我们对自己所造的罪业也应该有恐惧感，而不能抱着无所谓的态度。如果能有后悔之心，就能破坏一切所造之罪。无论密宗还是显宗，无论是金刚萨埵修法还是其他的忏罪修法，忏悔时都必须具备这一点。这是第二个条件。

### （三）恢复力

所谓恢复力，就是发誓不再造作类似罪业的决心。如果认为，虽然我杀了生，但通过忏悔也可以清净，所以我还可以再去杀生；并因此而没有发誓“从今往后纵遇命难也不杀生”的话，就只能减轻而不能清净罪业。只有具备从此不再造作类似罪过的决心，才可以彻底地清净罪业。这是至关重要的。

因为，如果一个人能发誓从今以后不再杀生，那么这个人就基本上可以清净从无始以来直至现在所犯的杀生之罪。如果在此基础上，还能具备其他三个条件，就可以让沉重如山的罪障彻底烟消云散。

在暂时不能完全断除杀生的情况下，针对个别众生，我们也可以发誓。比如发誓从此以后不杀鱼、不杀猪等等。对于那些我们想杀也杀不到的动物，比如现在已经从地球上绝迹的恐龙，若能发誓不杀，也有相应的功德。因为恐龙是以前存在过的生命，我们曾经也应该杀过，现在能这样发誓，同样也可以清净屠杀恐龙的罪孽。另外，对于很多我们不能接近也不可能宰杀的生命，比如像老虎、狮子等等，也可以发同样的愿。当然，这只是一种不得已的权宜之计，我们无权鄙

视任何一种生命，所有的众生都应该是慈悲的对境，都应该一视同仁，没有任何众生应该遭受生命被剥夺的命运。作为一名修行人，就更应该发誓彻底断绝杀生行为。

如果不具备发誓的意愿，或者深度不够，那么弥补过失、清净罪业的程度也会有所欠缺，所以，我们应该真心诚意地发愿。如果实在无法发誓彻底放弃杀生之行，那就发誓尽量不做，这样发誓也是有用的。这是第三个条件。

#### （四）现行力

现行力也称为现行对治力。为了清净罪业而做的念咒、磕头、放生、吃斋等等行为，都属于现行对治力。但金刚萨埵修法中的现行对治力，是指观想金刚萨埵并念诵百字明。也就是在金刚萨埵座前发露自己的罪业，毫无保留、无有隐藏地将自己能够想起来的罪过，比如去年十月我杀了一条鱼等等，一一进行忏悔。如果时间地点记得不是很清楚，也可以将自己从无始以来到今天为止所做的一切罪业，在金刚萨埵座前发露忏悔。这样的现行对治力，远远地超越了其他现行对治力的能力。所以，观修念诵百字明的作用是非同寻常的。具体方法如下：

在金刚萨埵观想清楚以后，再观想在金刚萨埵佛父佛母心间，有一轮如同一粒压扁的芥子一般非常微小的月轮。这时，先念一遍百字明，然后把一百个字观想在月轮上面，笔法的粗细如同一根头发的发尖一般细微。为什么要观想得这么细呢？这是一种窍诀。因为观想得越细小，注意力就会越集中，就越不容易散乱；反之，如果观想得很大，虽然观想起来很容易，但注意力就越不容易集中，随时都有可能散乱。所以，虽然金刚萨埵佛像不一定要观想得很小，但其心间的月

轮和字务必要观想得很小很小。还有，本来我们所观想的金刚萨埵，其身体是如同彩虹一样内外透明，也即没有内外分别的。但是，这里观想月轮的位置还是要放在如梦如幻的佛像心间，像十五的月亮一样晶莹圆满。

这一百个字都是梵文，其内在含义的略解，附于下面的念诵内容当中。我们可以通过念诵百字明，祈祷金刚萨埵，加持自他能够清净从无始以来到现在所造的一切大大小小的罪业。下面开始念诵：

འགྲོད་སེམས་དྲག་པོ་མཐོལ་ལོ་བཞག་སེ།

救 森 扎 布 托 罗 夏

以猛悔心发露忏

ཕྱིན་ཚད་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྡོམ།

寻 恰 卓 拉 瓦 江 顿

后遇命难守誓言

ཁྱོད་ཐུགས་སྐྱབ་བ་རྒྱས་པའི་སྟེང་།

秋 特 达 瓦 记 波 荡

于您心间明月上

ཕྱི་ཡིག་མཐའ་མར་སྟགས་ཀྱིས་བསྐོར་།

咩叶踏 玛鄂记 果

咩字周围咒绕旋

བཞུས་པ་སྟགས་ཀྱིས་རྒྱད་བསྐྱལ་བསེ།

第 巴 鄂 记 杰 革 为

诵咒加持自相续

ཡབ་ཡུམ་བདེ་བར་སྐྱོར་མཚམས་ནས།

呀 因 得 瓦 救 参 内

父母双运交界处

བདུད་ཚི་བྱང་ཚུབ་སེམས་གྱི་སྒྲིབ་མེ

德 则相切 森 戒珍

菩提甘露如云涌

ག་བྱུར་རྩལ་ལྟར་འཛག་པ་ཡིས་མེ

嘎哦 德 达 匝 巴意

降下白如冰片汁

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་གྱི་མེ

大 荡 刊 森 森 坚 戒

我与三界众有情

ལས་དང་ཉོན་མོངས་སྐྱག་བསྐྱལ་རྒྱུ་མེ

利 荡 拗 梦 德 爱 杰

业及烦恼痛苦因

ནད་གདོན་སྲིག་སྒྲིབ་ཉེས་ལྷུང་གྲིབ་མེ

那 敦 的 这 尼 洞 这

病魔罪障煞气垢

མ་ལུས་བྱང་བར་མཛད་དུ་གསོལ་མེ

玛 利 相 瓦 匝 德 索

无余清净祈加持

下面是观想及念诵百字明：

ཨུ། །ཨོ།

嗡

“嗡”字为咒语的先导，并有善妙、吉祥之义。

བརྩ་ས་དུ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་སྐ་ལ་ཡ།

班 扎 萨 埤 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）。

བན་ས་དུ་རྒྱུ་ལོ་པ་ཉི་ཤུ། འི་རྫོ་མེ་རྣ་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。

སུ་ཉོཾ་མེ་རྣ་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。

སུ་པོ་ཉོཾ་མེ་རྣ་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་རུ་ར་ལྟོ་མེ་རྣ་མ།

阿呢绕埵美巴哇、

请爱怜我！ [即慈悲之义]。

སའ་སེ་རྣེ་སྤེ་བྲ་ཡ་ལྷོ།

萨尔哇斯德玛美扎雅叉、

请立即赐予我殊胜 [清净一切罪业等] 及共同之一切成就。

སའ་ཀམ་སུ་ཙ་མེ། ཅོ་རྟོ་བྲི་ཡི་ཤུ་སུ།

萨尔哇嘎嘛色匠美、则当协央格热、

令我于行持一切事业时心地贤善。

ཧྱཱི།

吽、

“吽”字是金刚萨埵的种子咒，及诸佛五种智慧之本体。

ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོ།

哈哈哈哈哈、

四个“哈”字，表示令我现前四种灌顶之智慧。

ལྷ་ག་ལྷོན། སའ་ཏ་ལྷོ་ག་ཏ། འཇོ་མ་མེ་ལུགྲ།

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。

བརྗོད་ལྷོ་མ།

班扎巴哇、

使我的身口意成为三金刚 [佛的身口意] 而成佛。

མ་ཏུ་ས་མ་ཡ་ས་ཏུ་ལྷོ།

嘛哈萨玛雅萨捶啊。

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 [金刚萨捶]，

请令我成就一切如来于无生

界中平等味之一体智慧。

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：中间是金刚萨捶的种子咒——白色吽（ཧྲུཿ）字，从月轮中间吽（ཧྲུཿ）字的位置向主尊前方画一条竖线，在竖线的

(金刚萨捶佛父的后方)



(金刚萨捶佛父的前方)

四分之一处，就是一百个字母中的第一个字母喻（ཧྲུཿ），然后就开始顺时针由内到外地逐字观想，最后一个字（ཨྲཱཾ）也要落在这条竖线的终止位置上（见图）。

月轮上面的字母都是竖立的。因为一百个字比较多，所以要在月轮上转三圈，如果所念咒语的字数较少，就可以根据字数情况减少转绕的圈数。有的修法认为，一百个字母只需在月轮的边缘转一圈就可以了。虽然有些密宗修法所观想的字会转动，但在这个修法中所观想的字是不动的。字母之间的密度既不能太分散，也不能互相接触，中间稍有一点儿空间就可以了。

观想好以后，就开始念诵百字明。一边念诵，一边祈祷金刚萨埵，同时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。

本身罪业并不是实有的物质，那些与自己有宿债的众生也不可能在地狱等候，但我们观想的时候就要这样观想。通过这样观想以后，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。

接下来，是观想透明身体内的中脉及其四轮。观想中脉四轮，是密宗的一种特殊修法。但因为金刚萨埵修法属于前行修法，所以在这个修法当中，只需简单观想就可以，不用很复杂。具体观想如下：



首先观想身体中央有一中脉，从头顶直至肚脐下的四寸处，粗细如同自己的无名指，不是弯弯曲曲而是很正直的一根脉。中脉观想完以后，再观想从中脉分出犹如伞辐一般的四轮，其中如同花瓣一样的分支叫做脉瓣。脐部幻化轮有六十四脉瓣，瓣端朝上；心间法轮有八脉瓣，瓣端朝下；喉间受用轮有十六脉瓣，瓣端朝上；头顶大乐轮有三十二脉瓣，瓣端朝下。然后再像前面一样明观金刚萨埵降下甘露，自身的中脉四轮以及整个身体，乃至手指足趾尖，全部充满白色甘露。自他一切众生均由此而获得了四种灌顶，清净了四障。于相续中生起四喜之智慧，并现前化身、报身、法身、自性身之果位。身体内外清净无瑕，没有丝毫罪业。如此一边观想，一边念诵：

མགོན་པོ་བདག་ནི་མི་གཤམ་རྫོང་ས་པ་ཡིས།

滚 波 大 讷 莫 西 梦 巴 意

怙主！我以愚昧无知故

དམ་ཚིག་ལས་ནི་འགལ་ཞིང་ཉམས།

丹 策 累 讷 嘎 扬 年

于三昧耶有失犯

སླ་མ་མགོན་པོས་སྐྱབས་མཛོད་ཅིག།

喇 嘛 滚 布 加 作 戒

怙主上师祈救护

གཙོ་བོ་དྲེ་རྗེ་འཛིན་པ་སྟེ།

作 喔 多 吉 怎 巴 得

亦即主尊金刚持

སྤྲུགས་རྗེ་ཚེན་པོའི་བདག་ཉིད་ཅན།

特 吉 亲 布 大 涅 坚

具足大悲体性者

འགྲོ་བའི་གཙོ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི།

卓沃作拉大加切

众生主尊我皈依

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་སྐྱུག་སྲུང་གྲུགས་རྩ་བ་དང་ཡན་ལག་གི་དམ

大荡森坚坛加戒革颂特匝瓦荡烟拉各丹

发露忏悔身语意所失毁的一切根本支分

ཚིག་ཉམས་པ་ཐམས་ཅད་མཐོལ་ལོ་བཤགས་སོ། རྗེག་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཉེས་ལྷུང་







策年巴坛加托罗夏所，的巴荡这巴尼洞

三昧耶，祈求赐予加持一切罪障、

དྲི་མའི་ཚོགས་ཐམས་ཅད་བྱང་ཞིང་དག་པར་མཛད་དུ་གསོལ།

这莫措坛加向扬大巴匝德索

堕罪、垢染全部得以清净。

念诵完毕，观想上师金刚萨埵和颜悦色地说：“善男子，你所违犯的一切罪障都已清净。”然后化光融入自己身体，从而使自身在一瞬间化为金刚萨埵主尊。然后观想在自己所化而成的金刚萨埵心间，有一小如扁芥子的月轮，月轮中央是蓝色的吽（）字，吽前面是白色的喻（）字，右边是黄色的班扎（），后面是红色的萨（）字，左边是绿色的埵（）字。在念诵“喻班匝尔萨埵吽”（）的同时，观想从五字中分别放射出白、黄、红、绿、蓝的五色光芒，光的顶端有无数供养天女以无量无边供品，供养十方刹土中的诸佛菩萨，令其心生欢喜，从而使自己清净罪障、圆满资粮，并获得解脱之果位。然后又观想这些光芒往下照射六道轮回的一切众生，使他们相续中的所有罪障、痛苦、习气等全部得以清净。此时，一切外器世界化为金刚萨埵的现喜刹土，一切内有情众生变为白、黄、红、绿、蓝五部金刚萨埵，并齐声高诵“喻班匝尔萨埵吽”。

我们要时时刻刻地牢记，在清净自己罪业的同时，还要观想清净其他众生的罪业，所以，观想所有众生是必不可少的，这些叫做现行对治力。

#### 四、起座与回向

起座的时候，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“喻”（𑖦）字当中，然后“喻”（𑖦）融入“班扎”（𑖦）、“班扎”（𑖦）融入“萨”（𑖦）、“萨”（𑖦）融入“埵”（𑖦）、“埵”（𑖦）融入“吽”（𑖦）字的“雅布杰”（𑖦）、“雅布杰”（𑖦）融入“小阿”（𑖦）、“小阿”（𑖦）融入“哈”（𑖦）、“哈”（𑖦）融入顶部的日月明点（𑖦）中，日月明点（𑖦）随后又融入于“那达”（𑖦），最后“那达”（𑖦）也如彩虹一般消逝无踪。

“那达”（𑖦）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。当一切都消失于法界空性当中以后，将心里的一切杂念都放下来，什么都不想，心专注于空性的境界当中，不起任何念头，于无缘离戏的境界中安住。尽量保持这种状态，在又一次生起杂念的时候，就将一切器情都明观为金刚萨埵刹土，并开始念诵回向文：

དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག །

给 瓦德 噫 涅德 达

我今速以此善根

དོ་རྗེ་སེམས་དབའ་འགྲུབ་ལྷུང་ནས། །

多吉森 华 哲 杰 内

成就金刚萨埵尊

འགྲོ་བ་གཅིག་གྲང་མ་ལུས་པ། །

桌瓦结江玛利巴

令诸众生无一余

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་གྲོག། །

得耶萨拉果巴秀

悉皆安置于此地

至于回向的方法，我们以前已经讲过多次，《普贤上师言教》中也讲得十分简单明了。只是有一点需要特别强调的是，这里的回向与其他回向稍有不同的，就是要观想以自己修持金刚萨埵的功德，能够清净自己和其他一切众生从无始以来所造的一切罪孽。至于其他部分的观想，就与其余修法的回向是一样的。

大家如果能将本开示与《普贤上师言教》中的内容结合起来，互相参照，取长补短，就能学到一个完整的金刚萨埵修法。

## 五、结束语

作为密乘弟子，如果每天早晨能通过这种修法念诵二十一遍百字明，就能控制自相续中罪业的增长。所谓的罪业增长是指什么呢？我们可以打一个比方，如果某天我们杀了生而没有及时忏悔的话，杀生的罪过就会时时刻刻不间断地增长。如果能念诵二十一遍金刚萨埵百字明，可以控制它的增长，这是最起码的要求。

如果能在此基础上更进一步，也就是于一座当中，依靠这些观想念诵一百零八遍百字明，则能够清净包括犯失密乘戒在内的极其严重之罪孽。当然，这种修法还不能让一切罪业从根本上清净，如果想从根本上彻底清净从无始以来到现在所造的一切罪业，就必须在具备四

种对治力的前提下，念诵十万遍百字明，这一点是毋庸置疑的。五加行中金刚萨埵修法所要求的念诵数量是十万遍，在十万遍念完以后，还要再念一万遍作为补充，一共是十一万遍。如果再修第二遍加行，也是十万遍，第三遍第四遍还是如此。要求念诵的十万遍百字明，必须是在打坐时念诵的数量。平时走路、逛街等等散乱之时所念的数量，只能作为补充，最好不要算在十万遍当中。

平时我们打坐的时候，是不是必须要念一百零八遍百字明呢？不一定。大家可以根据自己的时间，选择适当的修行方式。如果时间比较充裕，就可以多念一些；如果时间比较紧张，就可以适当减少念诵数量。

作为凡夫，虽然我们时常在发誓要痛改前非，绝不继续造罪，但毕竟是“江山易改，本性难移”，想彻底不造罪是不可能的。如果平时在有意无意当中，造作了种种恶业，就要随时忏悔。如何忏悔呢？就是在发现自己已经造罪的同时，如果有可能，就立即打坐，念诵一百零八遍百字明以行忏悔，不是今天念五十遍明天又念五十遍，而是在一座当中念一百零八遍，这样就基本上能清净当下所造的罪业。

造罪时间越久，就越不容易忏悔清净。特别是密乘戒，在超过三年以后，就很不容易再恢复了。这就像治疗疾病，在病痛刚刚发作的时候就很容易救治，如果一再拖延，等到病入膏肓的时候，纵使扁鹊复生、华佗再世，并使出浑身解数，也终究无力回天一样。如果这些罪孽没有得到及时的忏悔，当它增长到能力足够的时候，再想去忏悔就已经为时晚矣。所以说，忏悔是越快越好。这绝非区区小事，而是非常重要的。这种说法，是具有出世间无上智慧的佛陀，在密宗续部中所讲的了义之理。

千里之堤，溃于蚁穴。希望大家以后能时刻观察审视自己的行为，将一切罪业扼杀于萌芽之间，千万不要因讳疾忌医而酿成大错。