

阿旺嘉措金刚上师祈愿

社 会 大 和 谐
民 族 大 团 结
世 界 大 和 平
修 行 大 圆 满

阿旺嘉措金刚上师简介

阿旺嘉措金刚上师公元 1969 年 3 月 3 日（农历元月十五日）出生于青海省海南藏族自治州境内。

上师六岁入佛门，十八岁出家为僧，曾师从拉茂雍增大法王、格西仁波切、洛桑多杰金刚上师、格迦活佛、益西嘉措大法王、尕藏曲松金刚上师和第十世班禅额尔德尼。

上师如礼从师，完整得到七位大师心法传承，得到灌顶两百余种，随许灌顶三百多项，导引二百八十余种，具五百多经教传承与八十多耳传密诀。上师跟随拉茂雍增大法王二十余年，得到法王一生心得。拉茂雍增大法王示寂前嘱咐上师：“你这一生的全部事业就是广转法轮、弘法利生。”

上师曾求学于青海佛学院和塔尔寺辩经院。求

学期间，上师以超出常人的精进和智慧学完了五部大论、五大金刚的生圆二次第等显密课程，并精通全部内容。上师以优异的成绩从青海佛学院和塔尔寺辩经院毕业后，一直住在青海陀乐寺，担任金刚上师及寺院主持，一心以弘扬正法、培养德才兼备的僧才为重，为陀乐寺僧众每天分班讲授五部大论、三士道、密宗四续，并在寺院新设立辩经院。

上师现在已培养出几批佛学格西（相当于佛学博士）学位的大师。上师还一直坚持每年两个月的闭关修行。上师在藏汉两地经常举行讲经、传法、传戒、灌顶法会，也常在寺院举行爱国、爱教、爱民活动，为促进社会和谐、稳定发展做出了应有的贡献。

应外地信众邀请，上师曾前往世界各地为有缘信众传授显密诸法。上师通常慈悲方便，应机说法，根据个人不同根器宣讲三士道、四皈依、七支供养

法、阿弥陀佛修持法、金刚萨埵仪轨、般若波罗蜜多心经等佛学基础理论和简便修持仪轨。上师现有不同国籍、不同民族的皈依弟子上万人。

上师的著述有《哲学（堆扎）注解》、《金刚般若波罗蜜多经注解》、《三士道三派上师口授》、《金刚萨埵仪轨及实修法》、《空行佛母仪轨及实修法》、《闭关实修法》、《煨桑仪轨》、《尕藏曲松金刚上师传》、《藏传佛教史》、《大宝格言》、《甘露法雨》、《密宗风水》及《法海宝藏》系列等。上师著作言简意赅，理析精深透彻，为国内外佛学界的众多大德所赞许和推崇。

近些年来，各地信众纷纷捐赠善款给陀乐寺。自2006年3月份开始，上师为了满足更多僧俗众听闻佛法的需要，不断扩建陀乐寺基础设施，主持陆续修建了陀乐寺大雄宝殿、大讲经堂、上下辩经院、藏经阁、僧团住所、八大佛塔、护法殿等建筑。

2012 年又应藏区信众请求重建了阿哇寺。

如今，上师在陀乐寺这块人间净土上，正日日以最大精进为十方有缘信众恩授显密深法。

佛教的特点

佛教有六大特点：和谐共存、解脱、讲因果、断烦恼、讲逻辑、究竟。

1. 和谐共存。

人类历史上出现过无数次战争，由宗教纷争引起的战争也很多，但却没有出现过由佛教引起的战争。佛教的慈悲给人类带来了和谐共存。

2. 解脱。

一般的宗教在教义上也许诺修行人能上天国，但不谈彻底解脱。佛教修行者通过修行可以解脱。生老病死解脱的方法只有佛教才有，其它任何宗教都没有。

3. 讲因果。

大部分宗教的教义都认为，宇宙及万事万物都

是由一个主创造的。佛教讲的是因果论，即你造什么样的因，就会结什么样的果。善有善报，恶有恶报，苦乐都是善恶业的果报。没有什么救世主，自己的命运应该由自己来改变。

4. 断烦恼。

一般宗教都主张向善断恶，但对治烦恼的方法不完备。学佛可以断烦恼。

5. 讲逻辑。

其它宗教都是只讲信仰不讲逻辑，佛教讲逻辑、讲真理。佛说：比丘或智者，当善观我语，如炼截磨金，信受非唯敬。

6. 究竟。

任何宗教都能运用推理达到一定程度，但不能究竟。佛学是一门能究竟的学问，这是佛学和其它宗教最大的不同之处。佛所说的真理都能究竟。宇宙万物基本规律、生命的起源、文化发展不可

思议的现象都能追溯到源头，包括现代科学无法阐释的社会现象都在佛经中有历历分明的表述。在修行次第上，究竟的解脱、究竟的空性、究竟的因果、究竟的圆满，都充分说明佛学是一门通过修行证悟能达到圆满究竟的学问。

藏传佛教的特点

藏传佛教有五大特点：教法圆满、传承圆满、修行圆满、保存圆满、课程圆满。

1. 教法圆满。

佛的教法分小乘的法门和大乘的法门。大乘法门有显宗的法门和密宗的法门。现在佛教有三大派系，指的是南传佛教、汉传佛教和藏传佛教。南传佛教是小乘的法门，它没有大乘的法门。汉传佛教仍以大乘显宗的法门为主，它没有密宗四续圆满的法门。藏传佛教的教法包含有小乘的法门、大乘显宗的法门及大乘密宗的圆满法门。

2. 传承圆满。

南传佛教和汉传佛教除了戒律传承没有断，其

它大部分的传承都断掉了。但藏传佛教的戒律、口传、导引、灌顶等等的传承都没有断，传承清净圆满。

3. 修行圆满。

南传佛教修别解脱戒和三十七道品。汉传佛教修别解脱戒和菩萨戒、慈悲心、菩提心、六度等。藏传佛教修行比较圆满：外修小乘的法门，内修大乘显宗的法门及密修密宗四续的法门，修持别解脱戒、菩萨戒、密乘戒三乘戒律。

4. 保存圆满。

佛教传播到东南亚各国的时候，所有的国家都将本国本地文化融入佛学，佛学多多少少受当地文化的影响。当佛教进入汉地的时候，道教和儒家文化非常兴盛，所以汉文化影响了佛教，佛教变成了汉式佛教。当佛教传入到藏区的时候，藏地尚未形成特别的文化，所以藏文化是以成熟的

佛学为基础形成的。同样，藏文也是以梵文为基础形成的。因此藏传佛教将二千五百多年前佛陀的教诲原汁原味地保存下来了。

5. 课程圆满。

佛教学习的课程有经、续、论。佛亲口讲的小乘法门和显宗法门称为经。佛讲的密宗法门称为续。菩萨及大成就者们对佛讲的经和续的解释称为论。南传和汉传佛教直接学习经的比较多。藏传佛教一般先学习论，再学习经，因为经的内容很深很广，先学了论再学经就比较容易明白经的内容。藏传佛教主要学习五部大论、《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》等等。一部论包含了很多经，学好了一部论就是学好了很多经。因此藏传佛教先学论，再学经，再学续。

藏传佛教具备五大圆满，清净传承，完整次第，

同时融汇了八万四千法门的精华，所以能对治现代人的八万四千种烦恼，很适合当代在家众修行。

目 录

四皈依.....	16
上师瑜伽.....	36
曼札.....	103
金刚萨埵.....	144
大礼拜.....	181
陀乐寺简介.....	190



宗喀巴师徒三尊



皈依境

四 皈 依

（中文）

皈依上师

皈依佛

皈依法

皈依僧

（梵文）

那摩咕噜贝

那摩布达雅

那摩达玛雅

那美桑噶雅

（藏文）

喇嘛拉交斯奇哦

桑杰拉交斯奇哦

曲拉交斯奇哦

格登拉交斯奇哦

四 皈 依

请大家发菩提心谛听！

四皈依是指皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧。释迦牟尼佛所讲的八万四千种法门中，四皈依是最重要的法门。皈依三宝后就是佛门弟子，未皈依就不是佛门弟子。未皈依的人虽然可以学习佛学智慧，可是却不一定能学到完整正法。理由是没有皈依的人无传承，没有得到传承的人不可能学到完整的正法。因为传承里面有很多善巧、口诀、密传。

四皈依讲的是：皈依处、皈依的因、三宝的功德、如何观想、皈依的功德、皈依学处。

一、皈依处

皈依处是上师、佛、法、僧三宝。

（一）上师

上师是指讲经传法的老师，至少具备以下五个德相才是圆满的上师。五个德相是：戒律清淨、佛法圆满地理解、大慈大悲、传承清淨圆满、理解空性。

1、戒律清淨

破戒不可以做上师。如果上师是比丘的话，比丘的二百五十三条戒律要清淨，至少也要四根本戒清淨。如果受菩萨戒或密乘戒的话，菩萨戒和密乘戒也要清淨。菩萨戒有十八条，密乘戒有十四条。

2、佛法圆满地理解

如果只理解显宗不理解密宗，会诽谤密宗；如果只理解密宗不理解显宗，会诽谤显宗。对佛法不理解，谤法的罪过很大。这样的上师不能把弟子带到正路，所以上师一定要精通八万四千种法门，对显密都有很圆满地理解。

3、大慈大悲

上师对待每一位弟子都要像父母对待唯一的子女一样疼爱，且疼爱每一位众生，有让六道众生远离苦恼及苦恼因的大愿。

4、传承清净圆满

在唐朝以前，小乘、显宗、密宗都有传承。唐朝以后，密宗的传承还在延续。我们今天所学习的四皈依就是从最早的释迦牟尼佛传到文殊菩萨再传到龙树菩萨，龙树菩萨传到月称菩萨，再传到阿底峡尊者，再传到宗喀巴大师，再传到宗喀巴大师的大弟子克珠杰，再传到大法王拉科仁波切，再传到雍增法王，再传到阿旺嘉措金刚上师（阿旺上师的七位上师都是拉科仁波切的弟子）。密宗的传承有灌顶、口传、导引、戒律等等的传承。

什么叫传承清净或不清净？如果我们违背了上师，传承就不清净；对上师的信心一直未退，传承就是清净的。

5、理解空性

上师不一定证悟空性，但应该能从文字上理解真正的空性。

具足以上五个德相的上师，就是我们要皈依的上师。

（二）佛

佛是断了二障，身、口、意最清净的人，是大彻大悟无所不知的人，是得到了圆满四身的人，是福慧最圆满的人。佛了知一切苦及苦的因，对于六道众生的痛苦、烦恼都明明白白，对于解决痛苦、烦恼的方法也明明白白。

显宗讲的佛是指释迦牟尼佛、阿弥陀佛等十方三世诸佛如来。密宗讲的佛包括四部本尊：事部本尊，如五姓文殊、千手观音、二十一尊度母等；行部本尊，如毗卢遮那菩提佛等；瑜伽部本尊，如大日如来等；无上瑜伽部本尊，如大威德金刚、时轮

金刚等。佛包括了显、密的所有佛。

（三）法

法指的是教法及证法。教法指的是八万四千种法门。人有八万四千种烦恼，对治烦恼的方法就有八万四千种法门。所以法门学得越多越好，能对治人的烦恼。证法是指戒、定、慧、五道等修行人应有的证悟。

法有大乘、小乘。大乘有显、密的法门。小乘指的是南传，无大乘显、密法门。汉传主要是显宗，也有些密宗的法门。汉传佛教有八大宗派：律宗、净土宗、唯识宗、三论宗、华严宗、禅宗、天台宗、密宗。藏传是显密结合。藏传佛教有四个大派十八个小派。四个大派即宁玛、噶举、萨迦、格鲁派。密宗的特点是外修小乘、别解脱戒、比丘戒；内修菩提心、六度万行、菩萨戒；密修四部本尊，特别是无上瑜伽部的二次第。藏传佛教大小乘、显密都

结合。法就是这些法门。

（四）僧

证悟空性的人和证悟空性的天人都是僧。小乘的僧，是阿罗汉，有四种果位。大乘显宗的僧是一地到十地菩萨。密宗的僧是登地菩萨、空行、空行母、勇士、勇士母、出世间护法神等。四个普通比丘可代表僧，但不是真正意义上的僧。

四皈依内容很广泛，大格西（佛学博士）都不敢说自己全懂四皈依。

二、皈依的因

（一）相信三宝，明白三宝的功德。

（二）下士道怕痛苦、怕自己受三恶道的苦；中士道怕自己受六道轮回的苦；上士道怕六道众生受苦。

我们为什么要皈依？以什么样的心态皈依呢？为了解脱，为了成佛度众生，为了健康、为了做事

顺利，无论何种目的皈依都是可以的，皈依的因缘有千千万万种。真正的皈依：下士道为了下辈子具备人天七德的暇满人身，不堕三恶道；中士道为了解脱；上士道为了成佛。

三、三宝的功德

三宝的功德有：佛功德、法功德、僧功德。

（一）佛功德

佛的功德有身语意及业的功德。

1、佛的身功德

佛的身体有三十二相、八十随好庄严相，即“手足轮相具，足底如龟腹”等三十二相及“佛爪赤铜色”等八十种好。《喻赞》中所记载佛的功德的赞誉：“相庄严尊身，殊妙眼甘露，如无云秋空，群星为庄严。能仁具金色，法衣瑞严覆，等同金山顶，为霞云缚缠。尊怙无严饰，面轮极光满，离云满月轮，亦莫能及彼。尊口妙莲花，与日开敷莲，蜂见疑为同，

当如悬索转。尊面具金色，洁白齿端严，如净秋月光，照入金山隙。应供尊右手，为轮相殊饰，以手做抚慰，生死所怖人。能仁游行时，双足如妙莲，印画此地上，莲苑何能美？”

2、佛的语功德

佛的语功德有六十四个。佛讲经的时候不同的人问不同的问题，佛只用一个“啊”字可回答全部问题。佛讲的法百听不厌，每听一次都有不可思议的收获。不同国家的人说不同的语言，一个“啊”字可变为各种不同的语言。如《普贤行愿品》中说：“天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”又密续中所说：“虽说一语音，各别现多相。”宗喀巴大师说：“一切世界众有情，于一时中询诸疑，于各各前尽所有，身语庄严同时现，虽作事业息分别。”意思是日日夜夜不断学佛听经都很欢喜的弟子，每一次都能解开

心中的疑惑，断烦恼的方法越来越多。佛讲经时候，佛的声音不论在前排后排都听得清楚。以前星萨活佛去康区灌顶时轮金刚，有位聋哑人也参加了，忽然聋哑人能听到师父讲经的声音，也可以讲话了，非常地开心。第二天他想听得更加清楚就靠前面坐，可是跟第一天听到的声音完全一样。可见佛语加持力很大。其它语功德，如《百五十赞》中说：“观尊面可爱，从彼所听闻，极和雅语音，如月注甘露。尊语能静息，贪尘如雨云。拔除嗔毒蛇，等同妙翅鸟。摧坏极无知，翳障如日光，由摧我慢山，故亦等金刚。见义故无欺，无过故随顺，善缀故易解，尊语具善说。初闻尊之语，能夺闻者意，次若正思维，亦除诸贪痴。庆慰诸匮乏，诸放逸所归，令乐者厌离，尊语相称转。能生智者喜，能增中者慧，能摧下者翳，此语利众生。”

3、佛的意功德

参阅各大教典，佛的意功德有：佛的十力、十八不共法、二十一种无漏智品类功德。意功德可分“智功德”和“悲功德”两种。智功德，佛陀能在入定时，明见一切法。如观手中庵摩罗果。《赞应赞》中说：“世尊堕时法，一切种生本，如掌中酸果，是尊意行境。诸法动非动，若一若种种，如风行于空，尊意无所碍。”悲功德，佛对六道众生的疼爱比一位母亲对自己得了大病的孩子的疼爱要大无数倍。我们对自己的珍爱再怎么深切，也比不上佛对每一位有情众生悲愍心的一小部分。而且佛的悲心跟我们有增有减的悲心不同，不是见到受苦的有情才生起，没有见到就不生起，因为佛陀永远观见一切有情在受苦，所以他的大悲心也从不间断。

4、佛的事业功德

佛有大慈大悲、圆满威力、大智慧。众生有什么样的痛苦佛都知道，这是佛的智慧。佛有能力有

慈悲心，能救度一切众生。度化众生的因缘到了，佛一定会刹那刹那不耽误地救度众生。

（二）法功德

法就是离苦得乐的方法，法的功德是让众生脱离苦海、证悟本性、断烦恼；也可以让人心情平衡，心量打开，功德圆满；我们做事时心情平衡了，就没那么急躁，会忍辱、会包容；知道了宽容别人就是宽容自己。

（三）僧宝功德

僧宝包括了等地菩萨、阿罗汉、出世间的护法神。

1、菩萨的功德

初地菩萨断了分别烦恼障和分别所知障、证悟了空性、得到了五大神通。出定后有十二个功德：一刹那，能见一百尊佛；能得一百尊佛的加持；能到一百个净土；能显现一百个净土；能震动一百个

世界；能住一百个劫；能知一百个劫前后的事情；能入一百个禅定；能讲一百个法门；能度一百个众生；能化一百个化身；能为每个化身化一百个眷属。菩萨每进一地，功德都比前一地菩萨增长十倍。比如说，二地菩萨一刹那能见一千尊佛，三地菩萨一刹那能见一万尊佛，四地菩萨一刹那能见十万尊佛，五地菩萨一刹那能见百万尊佛，六地菩萨一刹那能见千万尊佛，七地菩萨一刹那能见一亿尊佛，八地菩萨一刹那能见十亿尊佛，九地菩萨一刹那能见百亿尊佛，到了十地菩萨一刹那能见千亿尊佛。其它功德的增长也是一样的。俱生烦恼障有九品，俱生所知障也有九品。大的烦恼有大的大中小品，中的烦恼有中的大中小品，小的烦恼有小的大中小品。所知障也是一样的。二地菩萨断大大烦恼障及所知障，三地菩萨断大中烦恼障及所知障，四地菩萨断大小烦恼障及所知障，五地菩萨断中大烦恼障及所

知障，六地菩萨断中中烦恼障及所知障，七地菩萨断中小烦恼障及所知障，八地菩萨断小大烦恼障及所知障，九地菩萨断小中烦恼障及所知障，十地菩萨断小小烦恼障及所知障。

2、阿罗汉的功德

阿罗汉断了烦恼障，得到了五大神通及各种禅定。阿罗汉对众生有母亲一样的慈悲心，但没有父亲一样的慈悲心（承担带领众生离苦得乐的责任）。阿罗汉有六地菩萨一样的智慧，但没有菩提心。

3、出世间护法神的功德

出世间护法神能保护正法及修行人，能做息增怀诛。（息，熄灭灾难；增，增长功德；怀，怀爱众生；诛，诛杀魔道。）

四、如何观想

观想头上有一朵八瓣莲花，莲花中间是打坐的释迦牟尼佛，心中发白光，迎请上师三宝（上师包

括根本上师和传承上师），迎请诸佛如来、菩萨、勇士、勇士母融入释迦牟尼佛。

观资粮田的仪轨是：

乐空无别广虚空中，普贤供养云海内，
枝叶花果美妙庄严，满愿如意宝树端，
八雪狮擎大宝座上，莲华日月为褥敷，
具足三恩根本上师，一切诸佛为体性。
现比丘相袈裟著身，一面二臂含笑颜，
右手说法左手定印，持钵甘露极充满，
身被三衣郁金色，金色智帽顶上严。
心内能仁金刚持王，一面二臂身蓝色，
手持铃杵抱界王妃，受用乐空俱生智，
种种珍宝以为装饰，杂色天衣甚端严。
相好庄严放千光明，五色彩霞周围绕。
足结金刚跏趺坐式，五蕴清静为五佛，
四界清静即四明妃，诸处脉节诸菩萨，

二万一千毛孔罗汉，一切支分即明王
光即护方药叉密迹，诸世间众为足垫。
周匝亲疏诸师长等，本尊坛中诸天众，
诸佛菩萨勇士空行，护法海众遍围绕。
每尊三门三金刚相，吽字放光如钩形，
从本性处迎请智尊，和合无分安稳住。

惟愿一切有情大依怙，摧恶魔军及其眷属天，
正知诸事一切悉无余，世尊偕眷于此请降临。札、
吽、湾、呵，与三昧耶尊无二无别。

观资粮田后念诵四皈依。有梵文的、藏文的、
中文的四皈依，主要念梵文的四皈依。

念诵四皈依。边念边观想释迦牟尼佛身体里降
洒甘露水，自己从外到里整个身心都被甘露水冲洗
得干干净净，身体里的业障变成黑水，病痛变成脓
血，魔变成蛇、青蛙等小动物被甘露水清洗，从身
体毛孔里流出来，所有的病、魔都被排出体外。边

念边观想最殊胜，也可以先观想再念，也可以先念后观想。四皈依念完之后，头上的佛越变越小，从头顶沿身体中间红色的中脉一直往下融入心轮，观想自己的肉团心变成了八瓣莲花，佛在八瓣莲花中收拢，慢慢停驻在心中。佛永住心中，即心中有佛，上师、佛、自己的心无二无别。皈依心中的佛，就是上师三宝，上师也融入身体，法、菩萨也融入身体。皈依境有不同的几种，这个是最简单的。观想能力强的人可以观想最广的皈依境。

平时供养诸佛菩萨要多念诵“嗡啊吽”。念三遍之后，供养上师三宝。“嗡啊吽”是诸佛如来身口意的种子咒，念第一遍时不干净的东西全部清净，念第二遍时所有的供养物变成甘露，念第三遍时供品变成无数个供品，供养心中的佛。这个比较容易做到，在生活中，我们用眼、耳、鼻、舌、身、意来供养心中的佛。眼睛看到好的东西、耳朵听到好

的音乐、鼻子闻到好的香味、舌头尝到好的味道等等，全部都供养给心中的上师三宝。吃一顿饭供养三宝，可增长福报，洗澡时也可以沐浴心中的佛。

五、皈依的功德

不堕三恶道、消业障、积福报、得三宝加持、排魔、不受外道法术障碍、能破除障碍。

六、皈依学处

皈依佛，就要尊敬佛，不皈依邪魔外道，但不排斥外道；皈依法，就要尊敬法，不害众生；皈依僧，就要尊敬僧，不交恶友。依止和亲近上师。尽量闻思修。尽量供三宝。多结善缘，帮助有缘人皈依佛门。常常念诵皈依文。

共修四皈依

前行：

念诵 心经一遍，常诵经文一遍，阿旺嘉措金刚上师长寿祈祷文一遍，三主要道颂一遍，三十五佛忏悔文一遍，四皈依梵文七遍、藏文七遍，汉语七遍。

正行：

念诵 梵文四皈依。

结行：

念诵 格鲁善教昌盛愿辞一遍，大回向三遍。



宗喀巴大师

上 师 瑜 伽

兜率天众怙主心 涌如新酪白云端
遍智法王贤慧称 愿同弟子降临此
前空狮座莲月上 至尊上师含笑颜
愿此信心胜福田 为宏圣教住百劫
遍量所知明慧意 严贤士耳善说语
名称赫耀端严身 敬礼见闻思大圣
如意功德水诸花 馨味熏香灯涂等
实设意变云海供 奉献上师胜福田
凡众无始所积集 身语意造不善业
更有违悖三律仪 至心痛切悉忏悔
于此浊世勤修闻 暇满不空断八法
怙主所创广大行 我等至心皆随喜
至尊最胜诸上师 法身空布悲智云
愿于称机所化土 普降自成妙法雨

尽我所积诸善根 饶益正法及有情
尤愿法王宗喀巴 圣教涯要久显明

大地涂香花锦簇 须弥四洲日月严
意缘供养诸佛刹 众登净土祈受用

宗喀巴大师祈请文：

明美责威得亲见热色 直麦亲比汪吾姜悲样
无缘悲藏观自在 无垢智王微妙音

度洪玛吕炯再桑威德 刚坚克贝祖坚宗喀巴
尽摧魔军秘密主 雪域智严宗喀巴

洛桑札贝夏拉索哇地

洛桑札华前祈祷

具足胜德本师无上宝 永远坐在我的心莲中
广大慈悲之心摄持我 赐予身语意之诸成就

宗喀巴大师赞颂文：

七佛尊师妙吉祥 深宏大愿慈心长
广扬圣教显和密 应运现生作法王

宁玛派著名学者居米旁作赞说：

佛菩萨的终极理 缘起性空甚深义
造出正确可信论 除您之外还有谁

噶玛噶举派领袖第八世噶玛巴作赞说：

北方佛陀殊胜教 邪风侵扰衰败时
驱邪扶正宗喀巴 说空无敌宗喀巴

回向：

我愿世世宗喀巴 亲为护持大乘师
于佛所赞至妙道 刹那之间无退堕



上师瑜伽

请大家发菩提心谛听！

今天要讲的是上师瑜伽。

密宗有前行，首先要念四皈依十万遍，再念上师瑜伽十万遍，再供曼札十万遍，再修金刚萨埵十万遍，这四个前行叫四加行。四加行，再加上大礼拜十万遍是五加行，再加上绕塔十万遍，六加行，再加上供十万杯水，七加行，再加上十万个消业障的火供（金刚空性火供），八加行，再加上印十万个擦擦佛像，九加行，再加上供灯十万盏，叫十加行。能做十加行，修法的基础就比较牢固。通常做四加行是很重要的。上师瑜伽是前行当中最主要的一个，这个前行是非常的重要。

上师瑜伽的意思是上师跟佛无二无别的观想。

修学上师瑜伽要明白几个方面：上师、迎请宗喀巴大师、七支供养法、宗喀巴大师祈请文、融入、赞颂。

一、上师

这里讲的上师有大乘的上师和宗喀巴大师。

（一）大乘的上师

首先要明白什么叫上师。上师就是讲经传法的老师。大乘的上师不但要能讲经传法，还必须具有十个条件。密宗的上师必须在十个条件的基础上再加二十个德相。二十个德相是内十个德相，外十个德相。作为一个上师最起码的条件有五个：

1、戒律清淨

如果上师是比丘的话，比丘的所有戒律要清淨。藏传佛教的比丘有二百五十三条戒律，这些戒律要清淨。南传佛教不一样，南传佛教的比丘有二百二十七条戒律。传承不一样，戒律也不一样。

戒律可以分三种：别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。别解脱戒包括在家五戒，在家八关斋戒。属于在家的有三种，属于出家的有五种。比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、学戒就是出家的五种戒。师父如果是比丘，比丘的戒律要清净。受过菩萨戒的话，菩萨戒要清净。已经受过密乘戒的话，密乘戒要清净。破了戒律不能做上师，因为第一个条件他就不具备了。

2、佛法要圆满地理解

佛法分小乘法门和大乘法门。大乘内部分显宗的法门和密宗的法门。作为一位上师，小乘、大乘、显宗、密宗的法门都要圆满地理解，要精通八万四千种法门。若只精通一部，或只精通小乘法门而不精通大乘法门，不叫上师，上师一定要精通八万四千种法门。藏传佛教的学习是通过辩经的方式来学习，通常先学习大乘显宗的法门和小乘的法

门，这些法门要学习十六年，最少也要学习十一年。这些学完了以后再学习密宗，密宗四部的经文要学习七八年，用辩经的方式来学习，要二十多年才可以学完八万四千种法门，才能学完五部大论、密宗四续。精通了五部大论和密宗四续就等于学了八万四千种法门。这是作为上师的第二个条件。

3、大慈大悲

在上师面前人人都是平等的，上师疼爱每一位弟子，上师疼爱每一位众生，要这样大慈大悲。这是作为上师的第三个条件。

4、有圆满、清净的传承

现在佛教有藏传佛教、汉传佛教、南传佛教。这三大教派中藏传佛教的所有传承从释迦牟尼佛到现在都是原汁原味地保存得比较完整，传承没断过。每个经文都有传承，有灌顶的传承，讲经说法的传承，口传的传承。有了传承就能得到法的加持，不

会产生误解。传承是非常的重要，比如说：法是手机，传承就是信号，传承是非常重要的一个条件。在三大教派里面，现在汉传佛教很多传承断掉了，南传佛教也是。但是藏传佛教的传承没断过，传承很完整。我们这个传承是黄教格鲁派的传承，从释迦牟尼佛到我师父是第四十五代，到了我这里是四十六代。每个传承的算法不一样，比如说某些经文的传承我们已经到了八十多代，九十多代的也有。般若经的传承我们现在这里已经到了四十六代。般若经代代传下来的只有四十六代，其它的传承就已经到了九十多代，甚至一百多代。为什么相差这么大呢？般若经的传承上师龙树菩萨活了六百岁，月称菩萨活了三百五十六岁。由于般若经的传承上师活了几百岁的有很多，所以传承也只到了四十六代。龙树菩萨等传承上师都活了几百岁，因为这个缘起，学中观的人一般都比较长寿。这是作为上师的第四

个条件。

5、理解空性

上师不一定证悟空性，但起码文字上要理解空性。如果上师不理解空性，就不能把弟子引导到解脱的道路上，因为空性是解脱的根本。这是作为上师的第五个条件。

具备这五个条件的才能叫上师。皈依了这样的上师能得到诸佛如来的加持。修学上师瑜伽的时候，上师跟佛一定要无二无别的观想才能得到加持。把上师跟佛无二无别的观想，能得到诸佛如来的加持；上师跟阿罗汉无二无别的观想，能得到阿罗汉的加持；观想上师是普通人，得不了什么加持，因为普通人没有加持力，凡夫没有加持力。上师的加持力大小要看弟子的信心，弟子有多大的信心，上师的加持力就有多大。弟子把上师看成诸佛如来，有这种信心的话，信仰上师就能得到诸佛如来的加持。

上师是不是佛没关系，上师是凡夫也可以，上师是普通人也可以，对上师的信心非常重要，上师跟佛是无二无别的这种信心非常重要。

密宗修行能即身成佛。一生成佛有很多方便的法门，上师瑜伽就是众多方便法门中最殊胜的一种。从显宗的角度来说，一个人成佛最起码也要有三大阿僧祇劫的福报。一个劫有一百二十九亿年。我们若能真正修上师瑜伽的话，积福报很容易，消业障也很容易，更容易得到诸佛如来的加持。诸佛如来的加持就像太阳光一样广大且无处不在。我们的烦恼就像垃圾一样到处都有，上师的加持就像放大镜的光一样，用放大镜的光来烧烦恼的垃圾，很容易烧掉。

我们首先把诸佛如来的身口意的加持力集中在上师的身口意上，然后上师的加持力跟佛菩萨的加持力一起给我们加持，这种加持可以断除我们的烦

恼，可以消除我们的业障及痛苦。什么叫加持？佛菩萨身口意的能量就叫加持。这种能量可以改变我们的人生，可以断除我们的烦恼，可以消除我们的痛苦。能不能得到诸佛菩萨的加持，主要看有否修上师瑜伽。

各派的上师瑜伽不一样。上师瑜伽是密宗独有的非常殊胜的法门，三大教派里面的显宗和小乘的法门没有上师瑜伽，藏传佛教才有。藏传佛教宁玛派的上师瑜伽是莲花生大师跟自己的上师无二无别的观想。噶举派也有上师瑜伽，金刚亥母或玛尔巴上师跟自己的上师无二无别的观想。格鲁派的上师瑜伽是宗喀巴大师跟自己的根本上师无二无别的观想。要了解格鲁派的上师瑜伽，首先要明白宗喀巴大师是什么样的人物。

（二）宗喀巴大师

宗喀巴大师是格鲁派的创始者，很多佛经里面

都有记载宗喀巴大师。释迦牟尼佛准备要圆寂的时候，文殊菩萨给释迦牟尼佛三顶礼后问：“释迦牟尼佛您圆寂了，将来显密双修的大乘佛法谁来弘扬？”释迦牟尼佛说：“文殊真身及诸佛如来的化身宗喀巴来弘扬显密双修的法门。”

宗喀巴大师在被佛陀授记的时候称为第二佛陀。很多大师也有被授记，比如龙树菩萨被授记的时候说他是说空无敌的上师，无著菩萨被授记的时候说他是讲唯识最殊胜的上师，但是用第二佛陀的名义来授记的只有宗喀巴大师。

释迦牟尼佛对宗喀巴大师有不同的授记。有时候讲是释迦牟尼佛自己的化身，有时候讲是文殊菩萨的化身，有时候讲是观音菩萨的化身，有时候讲是弥勒菩萨的化身，有时候讲是金刚手菩萨再来的，有时候讲是阿弥陀佛再来的，有这么多不同的授记。这些说法都不矛盾，因为宗喀巴大师就是诸佛如来

身口意的化身。诸佛如来的化身只有四个：宗喀巴大师是诸佛如来身口意的化身，观音是诸佛如来慈悲的化身，文殊是诸佛如来智慧的化身，金刚手是诸佛如来能力的化身。释迦牟尼佛是不是诸佛如来的化身？不是。释迦牟尼佛是普通的人通过修行成了佛。阿弥陀佛也是普通的人发大心修行成了佛。宗喀巴、观音、文殊、金刚手不一样，这四尊就是诸佛如来的化身。

莲花生大师也有授记宗喀巴大师。莲花生大师说：出现我的化身宗喀巴。宗喀巴大师就是莲花生大师自己的化身。

玛吉拉准授记宗喀巴大师的时候，玛吉拉准叫他所有的弟子过来并说：在安多地区会诞生宗喀巴，宗喀巴就是诸佛如来的化身，你们都发愿将来做宗喀巴的弟子，做了宗喀巴的弟子就是做了诸佛如来的弟子，修了宗喀巴的法门就是修了诸佛如来的法

门，供养了宗喀巴就是供养了诸佛如来，所以你们都要发愿做宗喀巴的弟子。玛吉拉准的弟子全都发愿做宗喀巴大师的弟子，宗喀巴大师讲经传法的时候有很多弟子都是玛吉拉准的弟子再来的。

龙树菩萨和月称菩萨也是一样。龙树菩萨圆寂前让弟子们过来并告诉他们将来文殊菩萨的化身宗喀巴会诞生，宗喀巴会弘扬显密双修的法门，让他们发愿当宗喀巴的弟子，做宗喀巴的弟子可以即身成佛。龙树菩萨的大弟子月称菩萨也发愿做宗喀巴大师的弟子。宗喀巴大师的大弟子克珠杰就是月称菩萨再来的。

很多师父都知道佛经里面授记宗喀巴大师的不只一两句，也不只是一两部经。所以以前的大师在宗喀巴大师诞生之前，都想见宗喀巴大师，都发愿做宗喀巴大师的弟子。宗喀巴大师每次讲经说法，不论是讲空性或是讲中观论，都有数千位高僧在听，

听后证悟空性的就有几百位，非常的殊胜。

宗喀巴大师诞生之前有一位师父叫洛桑札巴，洛桑札巴是当时西藏阿里那边最殊胜的一位大师。他说：我现在就用时轮金刚的历算来算，宗喀巴不久即将诞生。于是派他的大弟子东智仁钦去安多地区并告诉他：东智仁钦你去安多，文殊菩萨的化身宗喀巴不久会诞生。他诞生后，我的这个法名“洛桑札巴”你帮我赐给他。我现在老了走不动了，我一生最大的愿望就是把这个名字赐给宗喀巴。然后东智仁钦从拉萨到了安多（现在塔尔寺附近的曲格山）就闭关了。闭关了一段时间宗喀巴大师真的诞生了。他在闭关修大威德的时候，有一天早晨大威德现出来对东智仁钦说：“我今天就要诞生，你去看望我。”当天宗喀巴大师就诞生了。宗喀巴大师诞生时一出娘胎，脐带一剪，一滴血滴下去的地方长出来一棵檀香树。这棵檀香树有十万片叶子，每

一片叶子上都有一尊佛。这种瑞相只有宗喀巴大师有，其他任何大成就者都没有。这是宗喀巴大师具有无与伦比的十八个特点中的一个，也是最殊胜的一种瑞相。

宗喀巴大师诞生后，东智仁钦给他赐“洛桑札巴”这个法名，三岁受了五戒，七岁就出家，学习各种经文，十六岁去了西藏拉萨。当时拉萨有萨迦派，宁玛派，噶举派，噶当派，觉囊派等很多教派。宗喀巴大师学习了各派的法门，拜了当时各派里面非常殊胜的上师总共四十多位。跟宁玛派的上师学习了宁玛派所有的法门。在噶举派的上师面前学习了噶举派所有的法门。在萨迦派、噶当派、觉囊派等各派的上师面前都学习了各派的全部法门。学好了以后宗喀巴大师研究了这些法门，把各派法门中最清净的、最圆满的传承，最殊胜的、最精华的法门全部融入在一起创立了一个派，这个派就叫黄教

格鲁派。黄教格鲁派有其他派全部的法门，而黄教格鲁派的一些法门其他派就不一定有，比如说十三尊大威德法门，大威德亲自给宗喀巴灌顶，这个法门只有格鲁派才有，其他派没有。

宗喀巴大师没创立格鲁派之前藏区修行人在戒律上面比较乱，不持戒律或持戒律不清净的比较多。宗喀巴大师就发大愿：不管出家也好，在家也好，戒律一定要清净。同时在戒律上面下了很大的功夫，所以格鲁派的弟子戒律都比较清净。以前五部大论的学习和辩经学习是萨迦派的，慢慢萨迦派自己就没有了，后来变成了格鲁派的法门。现在各派要学习辩经都到格鲁派里面学习。

宗喀巴大师在愿力、学问、戒律、正见等各方面都非常的殊胜，非常的圆满。所以第五世达赖喇嘛讲宗喀巴大师的功德的时候，说我们藏区所有的大成就者各方面的成就都加起来才比得上宗喀巴大

师，任何单个人的成就都不如宗喀巴大师。比如说有些戒律上不如宗喀巴大师，有些讲经传法上不如宗喀巴大师，有些辩经上不如宗喀巴大师，有些著作上不如宗喀巴大师，有些正见上不如宗喀巴大师。即使非常殊胜、成就非常高的玛尔巴上师，也不如宗喀巴大师。因为，第一：戒律上面不如宗喀巴大师。玛尔巴上师是在家五戒，宗喀巴大师是比丘戒；第二：传承上面不如宗喀巴大师。宗喀巴大师有各派的传承。宗喀巴大师得到了玛尔巴上师的全部传承，还得到了萨迦派、宁玛派等很多其他派的传承。玛尔巴上师没有的传承宗喀巴大师都有。

我们这一次讲宗喀巴大师的上师瑜伽，要观想宗喀巴大师跟上师无二无别，这样不但能得到宗喀巴大师的加持还能得到诸佛如来的加持。念宗喀巴大师的祈请文就是念了诸佛如来的祈请文，因为宗喀巴大师是诸佛如来的化身。念了宗喀巴大师的心

咒，就是念了四部本尊的心咒，因为宗喀巴大师是四部本尊的化身，大家要明白。

宗喀巴大师圆寂了以后有很多化身，公认的有五个：一个化身在极乐世界上；一个化身在空行净土上；一个化身在兜率天弥勒院，弥勒菩萨的净土上；一个化身在大威德的净土上；一个化身在文殊的净土上。我们现在求宗喀巴大师的上师瑜伽的时候，要祈请这五个化身里面的其中一个。那最容易请到的是哪一个呢？兜率天弥勒院里面的宗喀巴大师的化身是我们最容易请得到的。要用什么方式来请？首先要观想很远的天空中有兜率天，兜率天中观想弥勒佛的净土弥勒院，弥勒院里面观想弥勒佛，弥勒佛就像我们沙发上坐的那样坐在那里，这个叫增长的坐法。弥勒佛的心口观想如意结（如意结就像是中國结），如意结里面观想宗喀巴师徒三尊：宗喀巴、贾曹杰、克珠杰。宗喀巴大师代表文

殊，贾曹杰代表观音，克珠杰代表金刚手，这师徒三尊代表三怙主。就观想弥勒佛的心口中的如意结里面有宗喀巴师徒三尊，然后在心里这样迎请：宗喀巴师徒三尊，为了我们六道众生积福报，为了弘扬佛法，我迎请你们过来，请到自己前面的天空中。你就这样观想，宗喀巴师徒三尊从弥勒佛的如意结里面一出来坐在三朵白色的云上，中间宗喀巴大师坐的那朵云高一点，两边的云低一点。三朵云就飘着，从兜率天一下子飘到你前面的天空中。你要首先给宗喀巴大师做一个长久住世的祈请。怎么祈请长久住世呢？自己生生世世积的福报全部变成狮子宝座，三个狮子宝座供养宗喀巴师徒三尊，祈请：宗喀巴师徒三尊为了弘扬佛法长久住世。

这里开始解释《兜率天上师瑜伽》文。

二、迎请宗喀巴大师

迎请法：

兜率天众怙主心
涌如新酪白云端
遍智法王贤慧称
愿同弟子降临此

“兜率天众怙主心”，兜率怙主就是弥勒佛。

“涌如新酪白云端，遍智法王贤慧称”，贤慧称就是宗喀巴大师的法名，藏语叫洛桑札巴。

“愿同弟子降临此”，这个时候宗喀巴师徒三尊坐在三朵白云上面飘，一下子飘到了自己前面的空中。

三、七支供养法

（一）长久住世

前空狮座莲月上
至尊上师含笑颜
愿此信心胜福田
为宏圣教住百劫

为了弘扬佛法，祈请宗喀巴师徒三尊在我供养的狮子宝座上面住百劫。大家要知道八只狮子抬的那种宝座，八只狮子代表八自在，宝座上面有一朵莲花，莲花代表出离心，莲花中间有一个日盘，日盘代表空正见、空性和智慧，日盘上面有月盘，月盘代表宗喀巴师徒三尊的慈悲心、菩提心及方便法门。宗喀巴师徒三尊坐在月盘上面，为了弘扬佛法，为了利益众生，宗喀巴师徒三尊住百劫。一个劫有一百二十九亿年，要住很长很长的时间，这个是长久住世。

现在是你的师父跟宗喀巴大师无二无别，你祈请了宗喀巴大师长久住世，你的师父也会长久住世。这个有什么样的作用呢？很多有德性的上师来去自由，要来这个世界，发一个愿马上就到了，要离开这个世界，破瓦法一打马上就走掉了，来去非常自由。这种师父你要经常祈请他长久住世，这样作用

非常大，他不会圆寂，他能长久住世。

比如说我师父雍增法王，雍增法王八十五岁的时候得了重病，吃不了饭，喝不了水，饮食全部断掉了。弟子们请求师父到医院看一看，师父说去医院看没用的，我这个病是治不了的。经弟子们强烈要求，师父去了医院检查，查出是胃癌晚期。没办法了，从医院回来后师父准备要圆寂了，并且准备安排经书送给谁谁……就开始安排后事。雍增法王的所有弟子心里都非常的难过，大家集中在一起，祈请师父长久住世。他们都跪在师父面前祈求：师父你要长久住世，如果你不住世，我们不起来。就这样跪在师父面前一直祈请长久住世。然而师父说：“大家都起来吧，我没有这个能力。”但是大家仍然一直跪在那里，祈求上师长久住世。最后师父说：“大家起来吧，你们要我活多少岁啊？你们说我要活多少岁啊？”前面有一位老喇嘛说要师

父活一百岁。师父那时候是八十五岁，师父说：九十七，九十八就算一百岁了，可以吧！老喇嘛就说：可以可以。师父说：“起来，给我做饭。”大家起来了给师父做饭，师父就吃得很好，没什么事了，可以喝茶，可以吃饭，之后师父就什么病都没有了，活了九十七岁。九十七岁的那年五月份师父就圆寂了。这种上师在八十五岁的时候，大家做了长久住世的祈请，他就活到了九十七岁，如果没有做这个长久住世的祈请，八十五岁的那一年就圆寂了。大家要明白，祈请上师长久住世就有这些作用。

这种上师为什么会得胃癌呢？是自他交换菩提心的能量吸引了他人的痛苦。青海省贵德有一位上师叫塔秀上师，是我师父的师父，即雍增法王的师父。当时那边有很多脖子上长大肿瘤的人。塔秀师父以自他交换菩提心的方式吸引了这些人的肿瘤。因为他发了这样的自他交换菩提心，慢慢他的脖子

上就长出来了一个肿瘤，且长得越来越大。从那时开始，我们青海省贵德那一带的肿瘤病彻底的好了并消除了。塔秀师父脖子上的肿瘤两三年以后也慢慢消失了，这就是自他交换菩提心的力量。有一位弟子问过我，他说有的师父得癌症圆寂了，为什么师父也会得癌症？这有两种情况：一种是真正的业力不可思议，就是由于业障的业力得了癌症。另一种是真正的自他交换菩提心吸引了众生的癌症。大家要明白，祈请上师长久住世就有这些作用。

（二）顶礼

顶礼有身口意的顶礼。顶礼有很多不同的顶礼，有小乘的、大乘的、显宗的、密宗的顶礼。最圆满的顶礼介绍给大家：两个大拇指放在手掌里面，然后手掌合起来，顶礼上师、顶礼佛、顶礼法、顶礼僧，手掌打开，观想掌中有个如意宝，如意宝变成了无数个如意宝供养上师三宝，然后拜下去，五体

投地拜下去，这是非常圆满的小礼拜。做了小礼拜后，再全身趴下来做大礼拜，这种顶礼福报非常大。一个大礼拜可以积转轮王的福报，一个大礼拜可以消除身口意的业障，能得到诸佛如来身口意的加持。顶礼上师，双手合掌放在头顶，能得到上师的加持，功德是往生净土。顶礼佛，双手合掌放在额头，能得到诸佛如来的加持，能消除身造的业障。顶礼法，双手合掌放在喉咙，能得到八万四千法门的加持，能消除口造的业障。顶礼僧，双手合掌放在心口，能得到菩萨的加持，能得到阿罗汉的加持，能得到出世间护法神的加持。因为菩萨、阿罗汉、出世间护法神都属于僧宝，能消除意造的业障，积很大的福报。顶礼也是一种运动，大礼拜就是全身最好的运动，一方面运动一方面积福报和消业障，非常殊胜。做这种礼拜，不要排斥显宗的礼拜，也不能排斥小乘的礼拜。显宗的顶礼也有身口意的顶礼，小

乘的顶礼就只有身、意的顶礼。虽然都是顶礼，但在圆不圆满上还是有些区别的。

顶礼的时候，先身顶礼，念顶礼文，同时观想身体化成无数个身体，顶礼宗喀巴师徒三尊，顶礼上师三宝。接着口顶礼，观想身体的每一个毛孔变成有舌头的嘴巴，每一个嘴巴都念诵宗喀巴大师祈请文：明美责威得亲见热色 直麦亲比汪播姜悲样度洪玛吕炯再桑威德 刚坚克贝祖坚宗喀巴 洛桑札贝夏拉索哇地。就这样观想，非常殊胜。然后意顶礼，对三宝的信仰就是意顶礼。清静的信仰、不退转的信仰就是意顶礼。顶礼的作用是对三宝生起恭敬心和清净心，能对治傲慢心，跪下来做礼拜的时候会放弃自我的傲慢心。

顶礼的时候念：

遍量所知明慧意

严贤土耳善说语

名称赫耀端严身

敬礼见闻思大圣

先要明白宗喀巴大师身口意的功德，然后再顶礼。

“遍量所知明慧意”，指的是宗喀巴大师能了知一切，他有佛的智慧，有佛的慈悲，有佛的能力。

“严贤士耳善说语”，讲的是宗喀巴大师的语功德。他根据弟子们的根基来讲经说法。宗喀巴大师一生著了十九本（根据塔尔寺版）非常厚的著作，每一本都是八万四千法门的精华。以前曾经有一位大成就者，他说：假设《甘珠儿》和《丹珠儿》大藏经被人毁掉了（那是谤法的业障），不存在了，只要宗喀巴大师的十九本著作存在，佛法还是那么灿烂，佛法不会毁灭，释迦牟尼佛八万四千法门的精华还是存在的。

大家都知道，直接看佛经，很难明白佛经真正

的意思。众生的根基有多深，释迦牟尼佛讲的法就有多深。比如释迦牟尼佛给十地菩萨讲的法就不适合一般的众生；释迦牟尼佛针对夜叉众生讲的法只适合夜叉众生，不适合其他的众生。所以不一样的根基释迦牟尼佛讲的法门是不一样的。释迦牟尼佛给十地菩萨讲过一个咒语，这个咒语的功德是念七天可以成佛。十地菩萨念了七天可以成佛，而凡夫念这个咒语七天是不可能成佛的。曾经西安有一位小师父跑到我那边，三顶礼后说：阿旺师父，我要求一个法门。我说你要求什么法门？他说求七天成佛的法门。我说哪里有这种法门？他说有，只是我没有福报，我没得到，听说有人得过这个法门。我说我没有这个法门，他说一定有，西安那边很多人都得了七天成佛的法门。我想一想然后问他，七天成佛的那个法门大家修炼后有没有七天以后成佛呢？他说没有成佛。佛经里面的确有这种咒语，这

种咒语的功德是念七天可以成佛。能这样做的是什么人呢？指的是十地菩萨。释迦牟尼佛是给十地菩萨讲的，我们凡夫哪里有这么快就成佛。所以佛经直接看是很难明白的。佛经一定要解释，一定要解开它的秘密。而要详细地解析佛经真正的内容非常困难，用宗喀巴大师的著作来解就非常清楚。

“名称赫耀端严身”，宗喀巴大师一诞生就长得非常漂亮，非常庄严。曾经西藏的很多人看宗喀巴大师相貌这样庄严，眼睛总是一眨不眨地看，宗喀巴大师就说，你们不要这样一直看着我。宗喀巴大师的相貌像童子文殊一样，非常庄严。

“敬礼见闻思大圣”，只要看到宗喀巴大师的像、闻到宗喀巴大师的法、思念宗喀巴大师都会种下解脱的种子。

（三）供养

如意功德水诸花

馨味熏香灯涂等
实设意变云海供
奉献上师胜福田

供养有亲自供养、意念供养、咒力供养、普贤云供养。如果行动方便的话，就亲自供养八供、吉祥八宝、七宝等等。意念供养是用意念来供养各种各样的供品，也就是脑海里面想象出来八供、七宝等等供品。或者是观想生生世世积的福报变成各种各样的供品供养宗喀巴大师及佛菩萨。咒力供养是供养咒的能力化成无数的供品供养佛菩萨。供养咒念三遍，咒语的力量能在佛菩萨面前显出来很多供品。普贤云供养是把自己观想成普贤菩萨，普贤菩萨手中拿一个如意宝，如意宝里面出现了云海一样无数的供品，显出来供养佛菩萨。

供养共同的果报就是得财，但是不一样的供养也有不一样的果报。比如说供水不但得财，心地也

会变得善良。供灯不但得财，还可以开智慧。有些人眼睛有问题，供十万、百万盏灯，眼睛会好起来，这种情况很多。

师父们的身语意不可思议。比如乾隆皇帝的国师章嘉活佛，他的眼睛瞎了，眼皮耷拉下来，怎么睁也睁不开。为了让章嘉活佛的眼睛亮起来，藏区的信众就点了几百亿盏灯。同时皇帝也从国库拿出很多金银财宝，点了几百亿盏灯。点了灯以后，师父说我这个眼睛看不见没关系，手指看得见。传经文的时候，眼睛闭着任何经文都可以“读”。人家的信他用手摸一下全部都可以流利地“读”。他说你们帮我点几百亿盏灯，我的眼睛没亮起来，但是五指全部“亮”起来了，任何东西都可以看见。这就是师父身口意的功德不可思议。其实他的眼睛没瞎掉，只是为了我们积福报，他就示现成一个瞎子。大家都认为师父瞎了就供了这么多盏灯，实际

上就是给了我们供灯积福报的机会。

塔尔寺以前有一位活佛叫切西活佛（切西班智达）。他舌头上有一个“阿”字。他讲经的时候，这个“阿”字会发光，就是这样一位非常殊胜的师父。他也说他眼睛瞎掉了，眼皮耷拉下来，睁不开眼睛。一次他的一位弟子还俗了，很害怕见师父，就戴了帽子来见师父。本来见师父的时候不应该戴帽子，拜见师父的时候帽子也要脱下来，但他还是戴了帽子。进来的时候，师父说你是谁啊，我看不见啊。但是他靠近的时候，师父说：“哎，你怎么会戴着帽子来见师父呢？”他一紧张就忘了脱掉帽子。然后师父说：“你靠近一点，我不知道你是谁啊。你的头在哪里啊？”他说：“师父，头在帽子下面，刚才那个帽子下面是我的头。”所以这个肉眼有也可以，没有也可以，有智慧的眼睛能看得见一切。

为了让众生积福报，对于某些众生，师父现出

来一个缺点给你看，你才看得出来师父的功德。你看到师父的缺点，你的福报就只能看到这样的师父，福报不够的话，三十二庄严像都看不到。比如章嘉活佛和切西活佛的弟子里面，有些人看到师父是瞎子，有些人看到师父是相貌庄严的菩萨。所以有些师父他走路的时候是脚瘸的那种。弟子们供了曼札以后，弟子们的福报就大起来了，这时候师父健健康康的，什么病都没有。弟子们福报差的时候，上师脚痛啊什么痛都有，身体会出问题，哪都不舒服。本来佛哪里有病痛呢，但是弟子们没福报的时候就看到师父有问题。

供养果子不但得财，而且生生世世都有吃的东西；供养音乐不但得财，名声也会很好；供养如意宝，不但得财还会心愿如意；供养宝座不但得财，还可以升官；供养大象宝不但得财，还会遇到大乘佛法；供养马宝不但得财，做事也会很快很顺利；供养莲

花不但得财，心情也不会被染污；供养各种花不但得财，相貌也会很庄严、很漂亮；供养香不但得财，还戒律清净。你要心里观想出来很多很多供品，每一个供品都遍布整个虚空，然后供养上师三宝、供养宗喀巴师徒三尊，就这样供养。

（四）忏悔

凡众无始所积集
身语意造不善业
更有违悖三律仪
至心痛切悉忏悔

怎么忏悔呢？在佛像或上师三宝面前可以这样忏悔：

我忏悔生生世世造的业障，身口意造的业障，贪嗔痴造的业障，破戒的业障。要把生生世世造的业障全部忏悔。身造的业障有杀生、偷盗、邪淫；口造的业障有妄语、离间语、恶口、绮语。口业

中最大的业障是诽谤佛法，跟杀阿罗汉的罪过一样的大；意造的业障有贪欲、嗔恚心、邪见。

“三律仪”就是别解脱戒、菩萨戒、密乘戒。破戒的业障要忏悔，你们不要乱受灌顶，灌顶都有戒律，灌顶最起码也要受菩萨戒，受了菩萨戒一定要戒律清静，破了戒律罪过很大。瑜伽密和无上瑜伽密的灌顶一定要受密乘戒。密乘戒受了一定要清静，密乘戒破了罪过非常大。在家人受了在家五戒，五戒要清静，戒律不清静罪过会很大。

皈依有分带戒的皈依和不带戒的皈依。带戒的皈依有带一个戒律的、两个戒律的、三个戒律的和五个戒律的。不带戒的皈依就是皈依后不用受在家戒律。皈依以后，入了佛门，对三宝有了信仰，多做善事，不要退却信仰。

在家皈依有带戒和不带戒两种。有人说你不能皈依，皈依了你不能做这个，不能做那个等等。其

实皈依没有那么多的规矩。我们藏区百分之九十九皈依佛教的，带戒的很少，皈依弟子里面百分之九十都是不带戒的皈依。

“至心痛切悉忏悔”，我们就要这样忏悔。以前做过的那些过失、恶业不要藏着，要在佛、菩萨面前忏悔：“我做错了，我现在后悔了，从今往后我不再做了。”用这个方式来忏悔，多大的罪过都可以消除。忏悔也是很好的修行养生，我们做了见不得人的事情，一直藏在心里面会非常压抑，忏悔了心里的石头就落地了。很多人没有勇气忏悔罪孽，一旦做错了什么事情一直藏在心里，这样会得病的，我们要马上忏悔，这样心情才会平衡。

忏悔的时候观想宗喀巴师徒三尊身体里面发出无量的光，象几百个太阳同时升起来时的强烈光芒一样射出来照着我们的身口意，身口意的业障一下子全部就不见了。业障如黑暗，加持如阳光，阳光

出来了黑暗就消失了。就这样观想。

（五）随喜

于此浊世勤修闻
暇满不空断八法
怙主所创广大行
我等至心皆随喜

有五个方面要随喜：1、随喜诸佛如来的功德及福报；2、随喜所有菩萨的功德及福报；3、随喜声闻阿罗汉的功德及福报；4、随喜缘觉阿罗汉的功德及福报；5、随喜凡夫（没有证悟空性的人）的功德及福报。

特别要随喜宗喀巴师徒三尊身口意的功德及福报。身口意的功德以及福报很多，最大的功德就是闻思修。宗喀巴大师得到了各派的法门，学习了各派的法门，要随喜宗喀巴大师听闻佛法的功德。我们要随喜宗喀巴大师的闻思修、讲辩著、讲修

三论和四大行业等等。当时西藏的六大寺院共有六十六万多僧人，宗喀巴大师是六大寺院里面成就最大的师父。宗喀巴大师闻思修圆满了之后成立了格鲁派。这些都要随喜。

宗喀巴大师在西藏的沃喀切隆闭关时供养了一百万遍曼札，这个我们也要随喜。

宗喀巴大师的四大行业是创立格鲁摩兰、创建甘丹寺、重修藏西弥勒佛、拯救藏传佛教（主要是戒律方面）。

宗喀巴大师创立了格鲁摩兰（格鲁大法会）。格鲁摩兰每年从正月初一到十五举行，每天供养几万个朵玛、十万盏灯、十万杯水、几万朵花（赞巴嘎）等等。几万个藏人跟宗喀巴大师每年做这个法会。法会的目的是六道众生离苦得乐。这个传承从宗喀巴大师开始延续到“文革”之前。我们要随喜这个功德福报。

“暇满不空断八法”，断八法是断世间八法。世间八法指的是：希望受到赞美，不希望受到批评；希望得到，不希望失去；希望快乐，不希望痛苦；希望声名远扬，不希望默默无闻或受到忽视。断世间八法是断什么呢？有人赞叹你，你很高兴；有人骂你，你很痛苦。宗喀巴大师不会这样，赞他骂他都无所谓。赞叹，不贪；骂，也不生气。一般人是有供养很开心，不供养就不高兴。宗喀巴大师不会这样。供养也不贪，不供养也不会在意。夸不夸都好。得到了东西开心，得不到也不会不高兴。这就是断世间八法。

断了世间八法，心里就真正的平衡了。我们现在为什么不平衡？是因为我们没断世间八法，会贪赞美，被骂也会受不了。

修行到了一定层次，被骂不但不生气，还会当做消业障。他骂了我，是因为我有业障，所以他要

骂我，帮我消掉了这个业障多好啊！很好！有这种心态，你大概就能平衡了。

观想一下，听到耳边有人在用各种方式骂自己，你受得了吗？有人连观想也受不了，也要生气。观想受得了以后，真的有一天人家骂了你，你能不能受得了？真正受得了，心里就平衡了。这很重要。

阿底峡尊者身边有两个脾气很不好的婆罗门弟子，阿底峡尊者的弟子们都劝阿底峡尊者把这两个弟子赶出去。阿底峡尊者说：不能，这两个是我师父，我修忍辱能不能成功，就靠他们两个了。现在藏区谁敢骂我？谁都不敢骂我，只有他们两个敢骂我，他们两个就是我的师父。

（六）请转法轮

至尊最胜诸上师
法身空布悲智云
愿于称机所化土

普降自成妙法雨

请转法轮时心里观想：祈求宗喀巴师徒三尊，慈悲转法轮度化众生。转了法轮作用是度化六道众生。心里这样请求几次，然后观想宗喀巴师徒三尊化很多化身去世界各地，化很多师父去各个地方讲经传法、度化众生。这个是请法。

讲经之前，一定要请法。法一定要求，不像学校讲课。法门象学校的课程一样有次第，但你一定要求。求了有几个作用：第一，积很大的福报；第二，谤法的业障可以消掉；第三，你会珍惜这个法门。因为这是我求来的，不是人家给我送来的，所以我要珍惜它。

“悲智云”，上师的智慧和慈悲心是云；从云里面下的雨是法；弟子的根基是土；我们要求解脱的想法就是种子。我们有了这个种子，上师讲经传法，法雨降在我们弟子的根基上面，就会使种子发

芽结果，就是这个意思。

（七）回向

尽我所积诸善根
饶益正法及有情
尤愿法王宗喀巴
圣教涯要久显明

回向了以后福报不会消失。没回向的，一生气会消很多福报，嫉妒心也会消福报，很多烦恼都消福报，特别是生气发火，会消很多福报。你对菩萨生气，几百个劫的福报一刹那就消掉了。你对你的上师生气，可能几十个劫的福报就消掉了。看你的气有多大，气很大的时候，几千个劫的福报都消掉了。

你对你的父母亲、亲朋好友、恩人等等，对他们生气都会消福报，甚至你对你的敌人生气也会消福报。对敌人生气，你吃了亏且把自己的福报消掉

了。但是回向以后，这个福报就不会消掉，且福报会变大，永远不会消失，所以回向很重要。比如说你这个福报回向成佛，你什么时候成佛，这个果报就出来了。没成佛之前，果报再出来也出不完的。我们通常回向的时候，福报回向六道众生，离苦得乐，佛法永久住世，世界和平，事事如意。最殊胜的回向就是佛法永久住世，一定要好好回向。有了佛法，佛法能利益众生。有了佛法，我们人才有真正离苦得乐的智慧，才有方向。

“尽我所积诸善根”，善根就是自己的福报。“饶益正法及有情”，饶益正法和有情。“尤愿法王宗喀巴，圣教涯要久显明”，特别是回向宗喀巴大师的显密双修的法门长久住世。

四、宗喀巴大师祈请文

明美责威得亲见热色

直麦亲比汪播姜悲样

度洪玛吕炯再桑威德

刚坚克贝祖坚宗喀巴

洛桑扎贝夏拉索哇地

这是藏文的宗喀巴大师祈请文。

如果有时间的话，念宗喀巴大师祈请文之前要供养曼札给宗喀巴师徒三尊。宗喀巴大师的祈请文非常非常殊胜。念了宗喀巴大师祈请文等于念了诸佛如来的祈请文，也等于念了密宗四部全部咒语的功德。宗喀巴大师祈请文有汉文版也有藏文版，不过藏文的祈请文用汉文怎么翻译都翻译不出它完整的含义。所以念祈请文的时候用藏文来念比较好。汉语只能翻译出大概百分之九十五，无法百分之百地翻译出来，因为这个祈请文的内容太深奥了。

下面是汉文的宗喀巴大师祈请文：

无缘悲藏观自在

无垢智王微妙音

尽摧魔军秘密主

雪域智严宗喀巴

洛桑札华前祈祷

“无缘悲藏观自在”，“观自在”是观音菩萨的圣号。“无垢智王微妙音”，“微妙音”是文殊菩萨的圣号。“尽摧魔军秘密主”，“秘密主”是金刚手菩萨的圣号。三怙主的圣号都包括了。“雪域智严宗喀巴，洛桑札华前祈祷”，“洛桑札华”是宗喀巴大师的圣号。宗喀巴大师祈请文里面包括了四个圣号。

四个圣号的功德。念观音菩萨圣号的功德跟念六十二亿条恒河沙子那么多的佛菩萨圣号的功德是一样的。念文殊菩萨圣号的功德跟念诸佛如来圣号的功德是一样的，因为文殊菩萨是诸佛如来的上师，诸佛如来没成佛之前，他当诸佛如来的上师，给诸佛如来讲经传法。他们成佛了以后，文殊菩萨就做

诸佛如来的弟子，弘扬正法。文殊菩萨的愿力就是诸佛如来最殊胜的愿力。念金刚手菩萨圣号的功德跟念无数个愤怒本尊圣号的功德是一样的。佛菩萨为什么现出来愤怒本尊相呢？是为了降伏你的嗔恨心。愤怒相意味着断嗔恨心。

要知道“无缘悲藏观自在”的意思。观音菩萨有多大的慈悲心，宗喀巴大师就有多大的慈悲心。不但宗喀巴大师有这个慈悲心，宗喀巴大师就是观音菩萨的化身。“无缘悲藏观自在”有内、外密的意思，外密的意思就是这个了。

“无垢智王微妙音”是什么意思呢？文殊菩萨有多大的智慧，宗喀巴大师就有多大的智慧。不但宗喀巴大师有这个智慧，宗喀巴大师就是文殊菩萨的化身。

“尽摧魔军秘密主”，金刚手菩萨有多大的能力，宗喀巴大师就有多大的能力。不但金刚手菩萨

有这个能力，宗喀巴大师就是金刚手菩萨的化身。等于说宗喀巴大师就是三怙主的化身。宗喀巴大师就是诸佛如来的慈悲化身、智慧化身和能力化身。

“雪域智严宗喀巴”的意思就是，“雪域”就是藏区。藏区所有的大成就者加起来才比得上宗喀巴大师，任何单独一位谁都不如宗喀巴大师，所以叫智严。“宗喀巴”，宗喀是一个地方的名字，“巴”，指的是人。

“洛桑札华前祈祷”，洛桑札华是宗喀巴大师的法名。“洛桑札华”翻译过来就是贤慧称。在洛桑札华前面我要祈祷，祈祷宗喀巴大师把诸佛如来身口意的加持赐给我，就是这个意思。

宗喀巴大师祈请文有内外密的含义，非常殊胜。里面既包括了诸佛如来的祈请文也包括了密宗四部本尊的心咒，非常非常的殊胜。念宗喀巴大师的祈请文，可以断烦恼，也可以断所知障，也可以积福

报，而且特别开智慧，能得到诸佛如来的加持。

宗喀巴大师祈请文包括一百零八种息、增、怀、诛的法门。开智慧的法门有七种，消灾免难的法门有十多种，排魔法门也有十多种等等。如果天不降雨、很干旱，用宗喀巴大师的祈请文可以祈求下雨，就是叫龙王下雨，有这个法门。

宗喀巴大师祈请文有一种除草法门，就是除掉杂草的法门。以前有一位大师去化缘，大家都关了门在田地里忙着拔草干活，一位叫才让吉的老人家也在田地里忙着拔草，大师跟这位老人家化缘，老人家说：给你吃的东西可以，可我没时间去拿。大师说：你去拿东西，我来拔草。就用除草的法门清除了这田地的杂草。而且草除之后百年不再长杂草。

宗喀巴大师祈请文里面还包括了除病法门，特别是除龙病的法门，还有排邪气的法门、招财的法门、长寿的法门等等一百零八种。因此讲解这五句

仪轨和这些法门的书有厚厚的三本。我去年夏天就给陀乐寺的喇嘛们传了这种法门，一共传了四个月。

修宗喀巴大师祈请文法门，排魔是最殊胜的。给你们讲一个故事。宗喀巴大师的密法传人弟子叫喜饶桑格，喜饶桑格有个弟子叫华旦桑悟。华旦桑悟在一个地方闭关修行，主要修宗喀巴大师祈请文，修了一段时间后他成就了。他观想大威德，别人就真的能看到他变成了大威德。他观想金刚手，别人看起来他就是金刚手。他观想什么都能显现出来。他一直闭关直到成就以后才出关。在他住的那个地方有一大户人家，家里只有一个孩子。这个孩子被魔王上身障碍了三年，三年来这个孩子一直在生病。这户人家的主人把藏区最好的医生全部请过来给他孩子看病都没效果。请很多高僧大德做法事也都没有用。那孩子被魔王上身以后，常常说魔道众生做些什么事，讲些什么话。还常常说今天这个会死掉，

明天那个会被我们魔道众生带走等等。被他说到的那些人第二天就会死掉，非常灵验。后来，这户人家的主人就去找华旦桑悟大师，跪在华旦桑悟大师面前详说他家孩子的情况，请求大师去排魔。华旦桑悟大师说：“可不可以，我要先试一试。你拿我的念珠去，把念珠拆掉，先一粒一粒放在你们家的墙周围，然后把我的一双鞋放到门两边，再把我坐的这个座垫放到房顶上，看看有什么效果。”这家主人照这样做了以后，魔王就说：“哎呀，我想往上跑，大威德在上面压着我，这个墙的周围都是阎罗王的士兵，两个愤怒本尊守在门口那里。我现在真的后悔了，我为什么在这里呆这么久？”魔王就大哭。看到这样，这户人家的主人就去给华旦桑悟大师汇报。华旦桑悟大师说：“那我去。”华旦桑悟大师一到他们家里，魔王就跪拜在华旦桑悟大师面前说：“您饶了我们吧，您饶了我们魔道众生吧！”

大师说：“不能饶，你们魔道众生从今往后不能害人。”魔王说：“我们魔道众生比你们人道多五六倍啊！我们这些魔道众生吸人的精神、吸人的血、吸人的能量，我们就靠这个来活着。你对人慈悲，我们也算是众生的一类，你一定也要大发慈悲啊！”魔王这样请求。华旦桑悟大师想了想说：“可以，从今往后每天念一百零八遍宗喀巴大师祈请文的众生，你们不能害他们。”魔王说：“好！我代表魔道众生发誓，每一天念一百零八遍宗喀巴大师祈请文的众生，我们绝对不会害他们，不会吸他们的血，不会吸他们的能量，不会吸他们的精神。如果我们魔道众生里面，谁害了念宗喀巴大师祈请文一百零八遍的人，那这个魔的头部就会裂成十个，身体裂成一万个。”就这样发了誓。

所以，从今往后魔道众生绝对不会害念宗喀巴大师祈请文的人。大家如果怕鬼，念这个祈请文也

可以；怕魔，念这个祈请文更好。念的时候大家用藏文念就更殊胜：

明美责威得亲见热色 直麦亲比汪播姜悲样
度洪玛吕炯再桑威德 刚坚克贝祖坚宗喀巴
洛桑札贝夏拉索哇地

大家就跟着师父的藏文口音来学这个祈请文会更殊胜。这个有很多观想，今天给你们讲一讲观想：就是宗喀巴师徒三尊已经在你前面的天空中，然后宗喀巴师徒三尊的身体里面各发一道光，光里面是空的，像一个管子一样粗的光。三道光在宗喀巴师徒三尊的心口中出来，最后到你的头顶五寸高的地方，三道光结合在一起，然后你就念宗喀巴大师祈请文。

念宗喀巴大师祈请文的时候，宗喀巴师徒三尊的身体里面，从心口中流出来很多很多甘露水。通过光的管子流出来，流入你的身体里。不好的东西

全部洗清干净排出去，然后你的身体里面就充满了甘露水。充满了甘露水以后，有些甘露水一下子就变成了文殊菩萨，有些甘露水就变成了般若经。文殊菩萨和般若经都发出无量的光，诸佛如来的大智慧、速智慧、深智慧、讲辩著的智慧全部变成了文殊或般若经或智慧宝剑，融入在你的身体里面。你就是这样边观想边念祈请文。宗喀巴师徒三尊心口中流出来的甘露水把你的业障变成了福报，烦恼变成了快乐，魔道众生变成了本尊，邪气变成了运气。宗喀巴大师祈请文才有这种殊胜的观想。自修或共修十万遍以上。十万遍修完了以后最好坚持天天念一百零八遍。

五、融入

念完了以后，观想自己身体的中间有一条粗一点的中脉，宗喀巴大师两大弟子融入宗喀巴大师的身体里面，宗喀巴大师变得越来越小，变成一寸大

小时从头顶沿着中脉降下，观想自己的心变成八瓣莲花，莲花上平铺着一个月轮，宗喀巴大师端坐在月轮上，八瓣莲花收合，师佛心合为一体，无二无别。宗喀巴大师永远坐在你的心莲当中。然后你就念：

具足胜德本师无上宝
永远坐在我的心莲中
广大慈悲之心摄持我
赐予身语意之诸成就

六、赞颂

宗喀巴大师的赞颂文有很多。这里念下面的几个赞颂文。

佛说：

七佛尊师妙吉祥
深宏大愿慈心长
广扬圣教显和密
应运现生作法王

宁玛派大上师居米朗巴作赞说：

佛菩萨的终极理
缘起性空甚深义
造出正确可信论
除您之外还有谁

第八世噶玛巴作赞说：

北方佛陀殊胜教
邪风侵扰衰败时
驱邪扶正宗喀巴
说空无敌宗喀巴
最后就念回向：
我愿世世宗喀巴
亲为护持大乘师
于佛所赞至妙道
刹那之间无退堕

上师瑜伽给大家传圆满了。

大家有时间的时候，也看一看宗喀巴大师的传记。宗喀巴大师的传记有二十多种。现在汉地翻译过来的也有一两种。看宗喀巴大师的传记，你们会理解得更多。看宗喀巴大师的十九本著作，你就能明白宗喀巴大师就是佛。学过这十九本著作的人就知道，如果他不是佛就写不了这么好的著作。

大家好好地修宗喀巴大师的上师瑜伽。

共修上师瑜伽

前行：

念诵 心经一遍，常诵经文一遍，阿旺嘉措金刚上师长寿祈祷文一遍，菩提道次第摄颂一遍，上师瑜伽一遍。

正行：

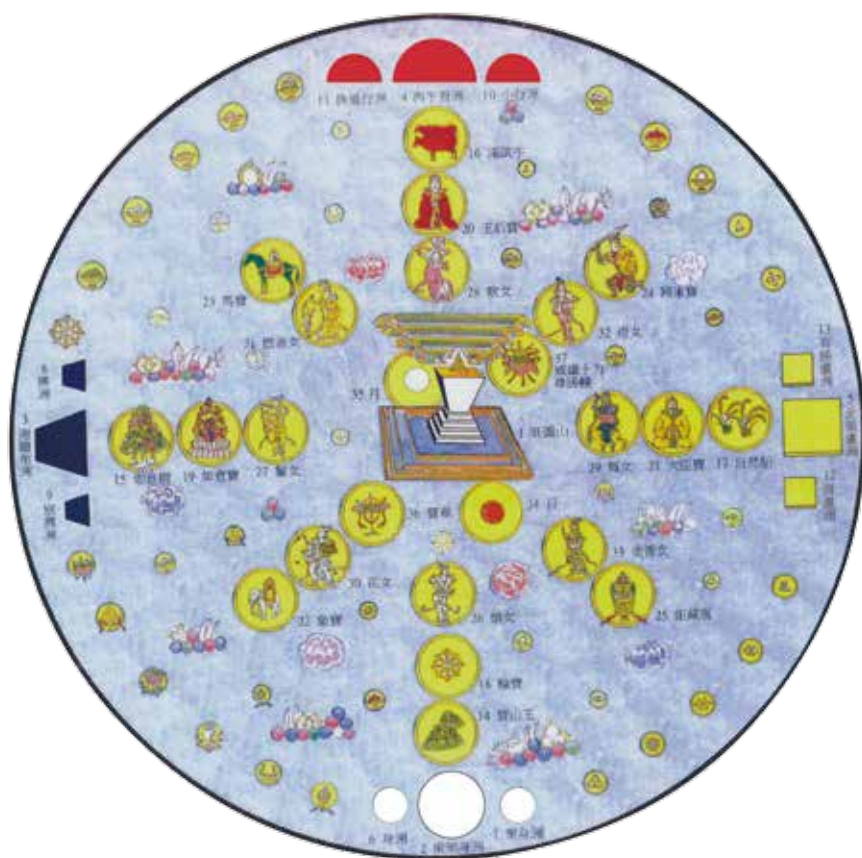
念诵 宗喀巴大师祈请文。

结行：

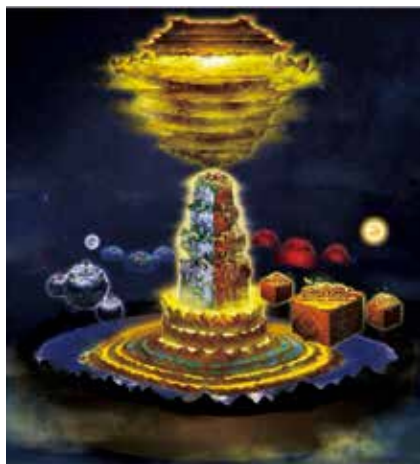
念诵 胜道启门颂一遍，格鲁善教昌盛愿辞一遍，大回向三遍。



上师资粮田



曼札观想图



曼札盘



宝山王



如意树



满欲牛



自然稻



轮宝



如意宝



王后宝



大臣宝



象宝



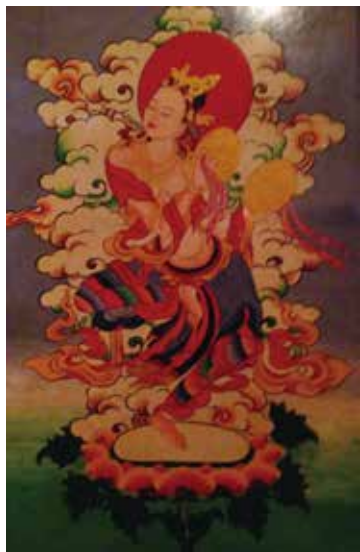
马宝



将军宝



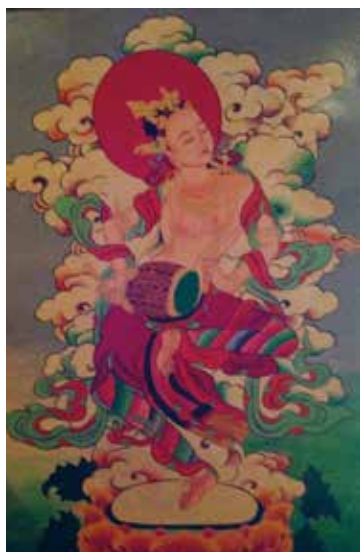
巨藏宝



嬉天女



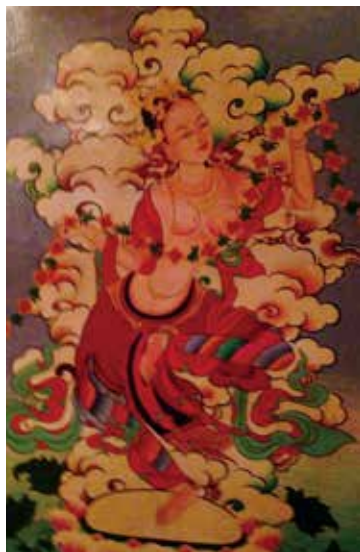
鬘天女



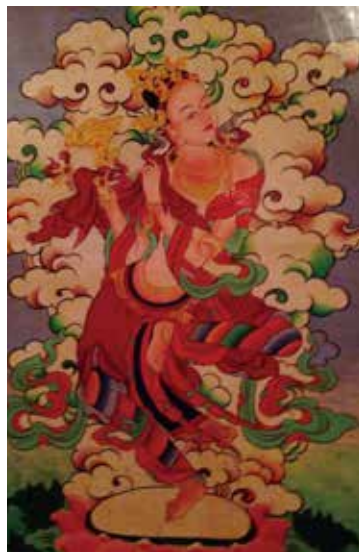
歌天女



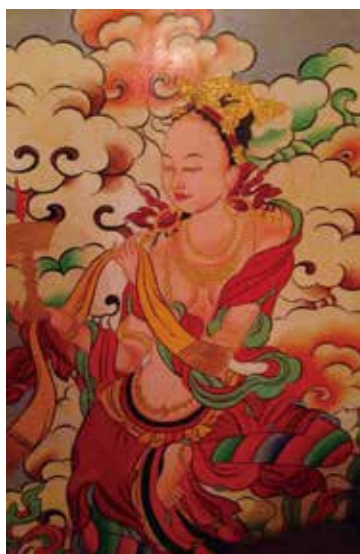
舞天女



花天女



燃香天女



灯天女



涂香天女



日



月



宝伞



威摄十方尊胜幢

曼札供养文

喻班杂煲咪啊吽 极清净大自在黄金之地基

喻班杂热客啊吽 外之铁围山环绕

中央为山王胜须弥山 东圣身洲 南瞻部洲 西牛
贺洲 北俱卢洲 身洲 圣身洲 拂洲 别拂洲 小行洲 胜
道行洲 俱卢洲 有胜卢洲

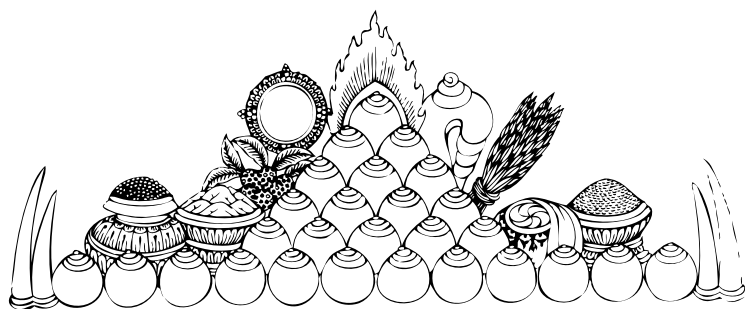
宝山王 如意树 满欲牛 自然稻 轮宝 如意宝 王后
宝 大臣宝 象宝 马宝 将军宝 巨藏瓶

嬉天女 鬘天女 歌天女 舞天女 花天女 燃香天
女 灯天女 涂香天女

日 月 宝伞 威摄十方尊胜幢

曼札中央一切天人清净吉祥 圆满之珍宝 无量
无边尘数海 庄严罗列 上师 本尊 三宝咸供养 祈以
慈悲利众而纳受 受已祈请赐加持

大地涂香花锦簇 须弥四洲日月严
意缘供养诸佛刹 众登净土祈受用
俄当固如 热纳 曼札拉 冈尼亚 达亚咪



曼 札

请大家发菩提心谛听！

今天讲曼札。

曼札有几个方面需要明白：曼札的含义、三十七供曼札、曼札的功德、七供曼札、如何修曼札。

一、曼札的含义

首先讲曼札的含义。整个宇宙中最清静、最圆满、最吉祥的东西全部供养佛菩萨，就叫曼札。

曼札是积福报的方式，是积福报最殊胜的法门。曼札修多了，福报会越来越增长。福报增长了，做什么事情，都是顺顺利利，心愿如意，修行非常的快。修行想要有成就，就需要福报增长、业障消除、得到上师三宝的加持。具备了上述条件修行就可以

成就。

曼札可分为：外曼札、内曼札、密曼札、空性曼札。

我们首先要明白外曼札，要供养外曼札。明白了外曼札，供养熟悉了以后，供养十万遍，或者二十万遍，这样慢慢供养了一段时间（两三个月）以后，可以传内曼札。外曼札是基础，假如对外曼札不熟悉，缺少这个基础，那么根本不可能明白内曼札。内曼札供养了一段时间，可以讲密曼札。密曼札修了几年以后，可以讲空性曼札。

这次要讲的是外曼札。

外曼札分四个，第一个是三十七供曼札。为什么叫三十七供曼札？它有三十七个不同的供品，供这些供品就叫三十七供曼札。第二个是二十三供曼札，它只有二十三个不同的供品，所以就叫二十三供曼札。第三个是九供曼札，只有九个不同的供

品。第四个是七供曼札，只有七个不同的供品。这三十七供，包括了二十三供、九供、七供。明白了三十七供曼札，就明白了其它三个曼札。

三十七供曼札有传承。我们这个传承是格鲁派的传承，也就是宗喀巴大师的传承。在拉萨有一个地方叫沃喀切隆，宗喀巴大师曾经在那个地方闭关供养三十七供曼札一百万遍。那时候他供养曼札一直用右手上的菩提脉来擦曼札盘，曼札盘擦呀擦，擦到菩提脉周围的全部皮肤出血破掉，连破掉的脉里面的骨头，都看得见，到了这个程度。宗喀巴大师供曼札供了一百万遍，积了很大很大的福报，并把这个福报回向给跟宗喀巴大师学习格鲁圣教的弟子们以及护持格鲁圣教的施主们。因为宗喀巴大师回向的这个福报非常非常大，所以格鲁派通常是财富比较具足。格鲁派的寺院也好，格鲁派的弟子也好，格鲁派的护法居士也好，通常都比较富有，跟

其他的教派有些不一样。这是宗喀巴大师供养曼札得到加持力的原因。我们这个传承也是宗喀巴大师的传承。有了这样有成就的上师的传承，我们按照这个传承来修曼札，也一定能够得到宗喀巴大师的加持，一定能够积很大的福报，这点很重要很重要！

二、三十七供曼札

外曼札里面首先讲的是三十七供曼札。

讲三十七供曼札，大家先要明白一个宇宙的概念以及宇宙是怎么形成的。宇宙刚开始形成的时候，空中刮起了很大很大的无边巨卷风，这巨卷风很硬很硬，一滴水都滴不进去，在巨卷风上面下了几千年的大雨。每一滴雨有一个人的头这么大，或者马、牛的头这么大。雨里面包含了五金，包含了各种颜色的土，包含了黄金、白银、水晶等各种珠宝。大雨下了以后，因为黄金是比较重的，慢慢就沉了下去，就形成了一个很厚的黄金之地基，有几公里这

么厚。在黄金之地基上面就形成了无边无际的海洋，海洋里的波浪，动来动去把海底的土推到东南西北各个不同的地方，形成了各种不同的山和地形，这样，大地就形成了。大地外面都是海洋。宇宙刚形成的时候，就是这样的。

然后，供曼札时要边念边观想：

嗡 班杂煲咪阿吽

这是加持黄金地基的一个咒语。

极清净大自在黄金之地基

就是刚才说的这个黄金地基。

嗡 班杂热喀阿吽

这是观想和加持铁围山的一个咒语。

外之铁围山环绕

在整个宇宙的外面，佛经里面讲的，有一个铁围山，铁围山围绕着无边的巨卷风。铁围山也要观想。

这两句话里面，就是观想出来了极清净大自在黄金之地基，几公里厚的黄金全部供养佛菩萨。

这个宇宙有十三个不同的地球，最中间的地球叫“须弥山”。须弥山大概是四层的四方形的地球的形象。须弥山的周围是甘露海。甘露海里面住的是八大龙王，每一个龙王都有无数个财库，要把这些财库、龙王，全部供养佛菩萨。整个须弥山的东南西北，都是各种不同的宝石形成的。比如说须弥山的东面，就是水晶为主的各种宝石形成的；须弥山的南面，就是蓝宝石为主的各种宝石形成的；须弥山的西面就是红宝石为主的各种宝石形成的；须弥山的北面就是黄金为主的各种宝石形成的。整个须弥山都是不同的宝物形成的。这些要供养佛菩萨。

须弥山有四层，第一、二、三层上面是夜叉众生住的，也有有神通、有成就的人类及有些阿罗汉

住在那边，但是它主要住的是夜叉众生。第一层上面是盘夜叉。盘夜叉是什么呢？盘夜叉王手里拿一个金盘，金盘里面有各种如意宝。盘夜叉王有几百亿个眷属夜叉众生，每一个夜叉都是非常富有，每一个夜叉都有财库。第二层是念珠夜叉。念珠夜叉王手拿一个如意宝的念珠，这一层上面也有几百亿个夜叉，非常富有，比第一层还要富有。第三层是常乐夜叉。常乐夜叉众生经常特别的快乐，他们几乎没有什么痛苦，他们的财富多得不得了，这个上面也有几百亿个夜叉众生。第四层是四大天王住的地方。四大天王就是持国天王、增长天王、广目天王、多闻天王。四大天王也有很多眷属，也有很多财库。

中央为山王胜须弥山

念的时候要观想出来这么珍贵的地球，把这个地球、地球上面的众生、地球上面的珠宝、清净圆满的东西全部供养佛菩萨。共修的时候大家的速度

要一致。自己修曼札的时候，中央为山王胜须弥山，你可以观想慢一点，可以观想几分钟，如果观不出来可以观想一个小时甚至几天。观出来了把须弥山供养佛菩萨。

东圣身洲

是指须弥山的东面的地球的名字。这个地球比我们地球大两倍，我们地球上面有七十多亿人口，那个地球上面有一百多亿人口，人口、享受、财富、长相等各方面是我们地球的两倍。念东圣身洲的时候要这样观想。

南瞻部洲

是指须弥山的南面的地球的名字。佛经讲的南瞻部洲就是指我们住的这个地球，有两百多个国家，七十多亿人口，每一个国家都有很多高楼大厦、树木花草、金银珠宝，这些要全部观想出来供养佛菩萨。供曼札福报很大，观想出来了，真的供养一遍

曼札的福报就大得不得了。

我们供养南瞻部洲的时候要特别观想南瞻部洲的中间有个金刚座。金刚座就是菩提迦耶，就是释迦牟尼佛成就证果的地方，同时金刚座也是贤劫一千尊佛成佛的地方。

南瞻部洲的东边有五台山，是文殊菩萨的道场。这种像净土一样的文殊菩萨修行的道场，我们一般人看不出来，但是有成就的人就能看得出来，这个也供养佛菩萨。

南边有观音菩萨的道场，是南海布达拉，就是指浙江的普陀山，供养佛菩萨。

西面有空行净土，邬京堪珠林，这个空行净土也要供养。现在大家认为这里是以前的空行圣地，这个空行圣地就是阿富汗。以前在阿富汗不断成就的人非常多。释迦牟尼佛第一次传密法的地方就是阿富汗，以前属于印度。印度有个国王叫恩扎菩提

王，他请了释迦牟尼佛，并向释迦牟尼佛求法。释迦牟尼佛让他出家，他说不行，他不能出家，这个苦行他做不到。释迦牟尼佛说，那你要什么样的修行？他说要乐修，要求在家快乐修行的法门。然后释迦牟尼佛给他讲了密宗的法门——密集金刚。传了法以后，释迦牟尼佛给恩扎菩提王灌了密集金刚的灌顶，恩扎菩提王就成就了。对该国的其他人，释迦牟尼佛就传了密法，那些人也全部成就了。所有人都成就了以后，那时候阿富汗空了一次，整个国家所有的人全部解脱了，那地方就空掉了。后来该国又有些人即身成就了，飞到各个佛菩萨的净土上，飞走了；有些人把自己的肉身用自然火烧掉，圆寂了。就这样，这个国家又空了一次。空了以后，很多外来的人居住在这个地方，这时恩扎菩提王的一位由龙女成就的弟子，去讲经传密法，所有的人全部成就了，再空了一次。阿富汗这个国家总共空

了三次。就是这样的一个空行圣地，要想象这个圣地在以前很有成就也很富有的状态，这些都可以供养佛菩萨。

北面有一个香巴拉净土。香巴拉净土是人间的净土、世间的净土，但是到目前为止还没找到。《时轮金刚》上说：香巴拉净土有九千六百万座城市，在这里生活着天道、人道、阿修罗道、非人道等的众生。香巴拉净土上的众生过着天人般的生活。这里有雪山，有宝山，也有各种非常多的宝石宝物。香巴拉有二十五代法王，现在是第二十一代法王无灭法王。无灭法王是创建陀乐寺的旦珍诺日大师再来的。每个法王统治香巴拉净土一百年。从现在开始三百一十三年后，也就是到了香巴拉第二十五代法王的时候，那时候香巴拉净土会显现出来，香巴拉法王会统治整个南瞻部洲，正法再次兴盛。这个香巴拉净土也可以供养佛菩萨。

南瞻部洲，我们大概都知道有两百多个国家，有最清静、最圆满、最珍贵的东西，大家都可以供养佛菩萨。

西牛贺洲

是指须弥山的西面的地球的名字。这个地球比我们南瞻部洲地球大三倍，人类也是南瞻部洲的三倍，人的长相各方面都比南瞻部洲殊胜好几倍。西牛贺洲地球上的福报非常大，人能活五百岁。东圣身洲地球上的人能活两百五十岁，南瞻部洲地球上的人生命无定期，能活多少岁说不定，有些能活一百岁，有些能活五十岁，有些能活十几岁，有些人一出生就死掉了。除了南瞻部洲外，其他洲没有这种情况。西牛贺洲上百分之九十九的人大概可以活五百岁，但如果某些人出了大的障碍，或者因为打仗，四百岁或两百岁死掉的也有，不过这种情况很少。

北俱卢洲

是指须弥山的北面的地球的名字。它是四个大的地球里面最殊胜的地球，这个洲上面的人能活一千岁。到了一千岁的头一天晚上，天空中自然会传来一个声音，这个声音告诉他：明天到了你的死期。听到这个声音了以后，他第二天就会死掉。因为在临终之前会听到这样一个不好的声音，所以很多佛经里面翻译北俱卢洲时就翻译成“恶音洲”。这个洲上面的人福报非常非常大，什么五谷种子都不用种，自然稻，全部会自然长出来，不用劳动。福报非常的大，这是北俱卢洲。

宇宙上最大的洲是须弥山，加上四个大洲就是五个大洲，再加上八个小洲，总共就有十三个洲（地球）。

五个大洲上面已讲了，下面要讲的是八个小洲（小地球）。一个小的地球只有大的地球的一半大，

比如说：

身洲，圣身洲

位于东圣身洲两边。东圣身洲的左边有个小地球叫身洲，右边有个小地球叫圣身洲，它们只有大洲的一半大。东圣身洲上的人能活两百五十岁，小洲上面的人活不了这么久，大概是一百七十五岁，小洲上面的人也没有那么大的福报，但还是有很多金银珠宝，有很多殊胜的东西，可以供养佛菩萨。

拂洲，别拂洲

就是南瞻部洲左右的两个小地球。这两个洲上面的人类最长大概能活五十岁，他们的长相各方面都不如我们地球。

小行洲，胜道行洲

在西牛贺洲的两边，左边是小行洲，右边是胜道行洲。这两个小洲只有西牛贺洲的一半大，上面的人能活两百五十岁，比我们地球好。

俱卢洲，有胜卢洲

是北俱卢洲的左右两个小洲，这两个小洲上面的人能活五百岁，福报也很大。

以上这些就是十三个地球的情况。这十三个地球都是人类能够居住的地球。地球与地球之间距离非常远。尕藏曲松上师说：“离我们最近的地球，如果掉下来一块如牦牛一般大小的石头，假如不遇到任何障碍直堕下来，至少需要一年的时间。”

地球本来不止十三个，有很多个。但我们现在供养的这些地球是指人类能够居住的地球。其它天界的地球，天人居住的地球，其它的净土，都是地球，但都不是我们供曼札里面讲的这些地球。供曼札里面的这些地球都是人类能够居住的地球。

十三个地球观想完了以后，还要特别地观想几个很殊胜的供品：宝山王、如意树、满欲牛、自然稻。

宝山王

观想东圣身洲东面有个宝山王，是各种宝石形成的很大的一座山。宝山王要供养佛菩萨。

如意树

是须弥山南面的一种树，想要什么，在树下面求一下就可以得到，这是如意树。这也是要观想供养佛菩萨。

满欲牛

在西牛贺洲。它有个很特别之处，它的牛奶喝了可以除百病，所以西牛贺洲上面的人几乎没有什么病，他们都喝这个满欲牛的牛奶，非常殊胜的满欲牛供养佛菩萨。

自然稻

北俱卢洲上面有自然稻。自然稻就是自然长出来的稻子。北俱卢洲上面的人不用劳动就有自然稻。自然稻供养佛菩萨。

关于自然稻，以前南瞻部洲有些山洞里面，有

很久很久以前加持的像豌豆这么大的青稞，这些青稞、五谷等经过几百年以后就慢慢变小了。北俱卢洲上就不一样，它上面的五谷、小麦都很大。一颗小麦种子就有鸡蛋这么大，其它的五谷都是很大很大的，自然不用种，庄稼自然生长，非常殊胜，他们的福报很大。

以上是几个特别的殊胜供品，我们也要观想供养佛菩萨。

最特别的供品就是七宝。轮宝、如意宝、王后宝、大臣宝、象宝、马宝、将军宝，这七个就叫七宝。关于七宝我们要知道，王分五个王：能够统治南瞻部洲、北俱卢洲、西牛贺洲、东圣身洲四大洲的王叫金轮王；能够统治三个洲的王叫银轮王；能够统治两个洲的王叫铜轮王；能够统治一个洲的王叫铁轮王；能够统治一个地方的王叫地方王。就是这样五个不同的王。这里讲的七宝，都是金轮王的宝。

银轮王没有七宝，铁轮王也没有七宝，只有金轮王才有七宝。我们现在没有七宝，但是可以观想出来七宝供养佛菩萨，功德非常非常的大。

轮宝

是指有一千条柱子的很大很大的金轮，它可以发无量的光。金轮王想去哪个地球，往金轮上一坐就可以飞到。

如意宝

金轮王把如意宝放在房顶上，献一些供品供养，供养了以后，在如意宝面前求什么得什么。

王后宝

金轮王的妃子叫王后宝，地方王的妃子叫王后，不叫王后宝。王后与王后宝有很大的区别，王后宝的功德超出其他普通的女人很多倍。王后宝的长相，比一般的女人漂亮百倍，比天界的天女还漂亮。王后宝的身上可以发出很香的香味，飘到一两公里远

的地方。王后宝走到哪里就消哪里的灾难，有什么疾病，遇到王后宝都可以消掉。王后宝可以排魔，王后宝到哪里，魔障自然都可以排掉，连写信都可以排魔，有些地方王后宝没到，就写一封信：“某某魔，某某鬼你不准呆在这里。”魔鬼马上走掉。见到过王后宝的人，一生快乐。烦恼再大的人只要见到王后宝，烦恼自然就会压下去。王后宝这样的功德与其他的王后有天壤之别。我们要把王后宝供养佛菩萨。

大臣宝

是指能统治四大地球的臣相，大臣宝与大臣也有区别，我们要供养佛菩萨的是大臣宝。

象宝

是一种天象，有一座小山那么大。这种天象的力量比一千头大象的力量还要大，身体的颜色是白色的，有六个象牙，它可以一天绕地球跑一圈，这

是象宝。

马宝

是一种天马，身体是白色的，比一亿匹普通的马跑的速度还要快，它可以一天绕地球跑三圈，比我们的飞机还要快，这是马宝。

将军宝

是金轮王的宝。金轮王在的时候不会出现任何大的战争，因为有将军宝在，谁都不想打仗。如果有些人想打仗，一想到将军宝，他就会怕，就不敢打了。将军宝有这样的威力。

以上这七个供品叫七宝。每个供养的功德都不一样。

最殊胜的一个供品叫巨藏瓶。

巨藏瓶

是有一座大山那么大的瓶子，里面装的是各种宝物。巨藏瓶供养佛菩萨。

然后供养八个天女，这不是一般的天女，而是非常殊胜的天女。不只是藏传佛教有，汉传佛教也有。我们去年去了五台山，五台山上有个寺院叫佛光寺。佛光寺是唐朝的寺院。寺院里大雄宝殿的佛像都保存得很完整。在大雄宝殿的释迦牟尼佛像前面就有供八个天女，即嬉天女、鬘天女、歌天女、舞天女、花天女、燃香天女、灯天女、涂香天女。

嬉天女

非常开心的，脸上带着笑容，谁看到她会一生快乐。

鬘天女

花鬘在一般的人手里拿着很普通，可是在鬘天女手里一拿，花鬘的功德就爆发出来，它就变得百倍的漂亮，香味也是百倍的好闻，各方面都非常的殊胜。

歌天女

唱的是法歌。歌天女不是一般的天女，是空行母，谁听到了歌天女唱的法歌就得解脱。宗喀巴大师在写胜乐金刚的仪轨及胜乐金刚的二次第时，就有很多空行母来唱法歌，他就用文字记录下来。这些法歌的每一句词的意思都非常殊胜，谁听到都会解脱，这就是歌天女。她不是一般的唱歌的那种歌女，这个要区分，要明白。

舞天女

如果你看到了舞天女的任何一个举动，都能打通我们人身上相应的经脉。密宗讲到，我们身上有很多细小的脉。这些脉全部都要融到中脉，中脉一打通，就自然会入空性，就解脱了。舞天女跳舞时的动作叫作法舞，每一个动作都是让气全部融入中脉的方法，谁看到舞天女在跳法舞，他的气自然会融入到中脉，非常殊胜。

花天女

她有什么样的功德呢？普通人手里的花的功德全部爆发不出来。可是花天女手里一旦拿这个花，它的功德就可以全部爆发出来。它比普通的花漂亮百倍，香味可以传到很远的地方去，只有在花天女手里的花才有这个功德。所以供花的时候，为什么要观想是花天女来供养花，就是这个道理。因为这个花不一样了。

燃香天女

我们现在烧的香，它的功德爆发不出来，如果在燃香天女的手里一放，一烧，它的香氤千倍万倍地增长，非常非常的香，会变成吉祥八宝供养佛菩萨，非常殊胜。

灯天女

我们点个油灯，它只有小小的光芒，除不了很大的黑暗。如果把这个小小的油灯往灯天女手里一放，这个小小的光芒，会变得像几百个太阳的光芒

那么大，它的功德会全部爆发出来，灯天女有这个能力。所以供灯的时候要观想灯天女来拿这个灯。密宗的密法是很方便很有技巧的法门。灯天女拿这个油灯来供，就是不一样。

涂香天女

也是一样，涂的檀香水很香很香。

这八个天女，大家不要误会。大家要明白。以前我有个汉地的弟子，她说她比较穷，一生都得不到财，想找一个得财的方法。我说你去修曼札，给了她一份曼札供养文。她拿着曼札供养文一看，说：哎呀，师父啊！怎么可以给佛菩萨供养歌女舞女呀？怎么可以供养这些东西呢？这个我不供的。她不理解，所以才这样说。这是供曼札一定要解释明白的地方。

接下来是日，月，宝伞，威摄十方尊胜幢。

日

就是太阳，太阳也供养佛菩萨。

月

就是月亮，月亮也供养佛菩萨。

宝伞

就是各种天宝做的很大的伞，供养佛菩萨。这宝伞可以是九层的伞，十多层的伞，也可以是很多层的伞。

威摄十方尊胜幢

寺院的大雄宝殿里面挂出来的，有的是幡，有的是幢。幢跟幡有区别，幢的特点是它有个标志，上面有三个非常殊胜、非常神奇的动物。有这个标志就叫幢，没有的就叫幡。这三个殊胜的动物是八脚狮子王、獭鱼、那嘎鱼。有八只脚，有翅膀的狮子，叫八脚狮子王；獭鱼身上有水獭毛；那嘎鱼，是头部大概像鳄鱼的样子，尾巴像海螺。

这样曼札的三十七个供品就全部都有了。须弥

山，东圣身洲，南瞻部洲，西牛贺洲，北俱卢洲，身洲，圣身洲，拂洲，别拂洲，小行洲，胜道行洲，俱卢洲，有胜卢洲，宝山王，如意树，满欲牛，自然稻，轮宝，如意宝，王后宝，大臣宝，象宝，马宝，将军宝，巨藏瓶，嬉天女，鬘天女，歌天女，舞天女，花天女，燃香天女，灯天女，涂香天女，日，月，宝伞，威摄十方尊胜幢，共三十七个。三十七供曼札就是三十七个供品的意思。

曼札中央一切天人清净吉祥，圆满之珍宝

各个地方，宇宙上面，可以观想人间的珠宝、天间的珠宝全部供养佛菩萨。

无量无边尘数海，庄严罗列

把每个供品观想成无数个，比如说须弥山，可以观想出来无数个须弥山供养佛菩萨。东圣身洲，南瞻部洲，每一个地球都可以供养，观想几百几千万甚至无数个宇宙，这样观想出来供养佛菩萨。所

以这就叫无量无边尘数海。

上师、本尊、三宝，咸供养

这里要供养的上师，主要是指自己的根本上师和传承上师。传承上师是指上师的上师，一直到释迦牟尼佛，全部都是。本尊就是密宗四部本尊：无上瑜伽部的本尊即密宗五大金刚：胜乐金刚、密集金刚、时轮金刚、大威德金刚、喜金刚，这些无上瑜伽部的本尊，要供养。瑜伽部的本尊有大日如来等等，也有很多本尊佛，都要供养。行部本尊就是毗卢遮那菩提佛等等，有很多佛菩萨，很多本尊佛，都要供养。事部本尊，有很多，二十一尊度母、五性文殊、观音、五性财神，这些都是属于事部本尊，可以供养这些本尊。三宝，就是佛、法、僧。佛是诸佛如来，十方三世诸佛如来。法，是教法及证法。僧，是所有的菩萨、阿罗汉、出世间护法神，三宝都要供养。曼札供养的就是这些。

祈以慈悲利众而纳受，受已祈请赐加持

就是祈祷佛菩萨，上师三宝慈悲利益众生，而接纳供养的这些供品。接纳了以后，给予我等众生身、口、意的加持。

三、曼扎的功德

三十七供曼扎的每一个供品的功德。

每一个供品都有一个共同的果报，就是得财。不同的供品也有不同的果报。比如，供养十三个地球，不但得财，还得物业；供养宝山王、如意树、如意宝，不但得财，还心愿如意；供养满欲牛，不但得财，还得健康；供养自然稻，不但得财，不用劳动也自然会心愿如意；供养轮宝，能得到不可思议的功德，用佛法来讲是能够讲经传法；供养七宝，能够升官，若弘法能成就到法王的位置；供养王后宝，不但得财，还能得到快乐；供养大臣宝，不但得财，还能开智慧；供养象宝，不但得财，还能够

遇到大乘佛法；供养马宝，不但得财，而且做事很快就成功；供养将军宝，不但得财，还可以排魔，消除障碍；供养巨藏瓶，不但得财，而且得的财物很大；供养嬉天女，不但得财，还会经常开心；供养鬘天女、花天女不但得财，长相还会很漂亮；供养歌天女，不但得财，还容易解脱；供养舞天女，不但得财，身体上面全部的气很容易融到中脉里面去，很容易打通中脉；供养燃香天女，不但得财，还戒律清净；供养灯天女，不但得财，还开大智慧。

以前在藏区，很多师父也好，其他的人也好，眼睛看不见，大家都供养很多灯。灯供了以后眼睛就慢慢好起来了；供养涂香天女，不但得财，戒律非常清净；供养太阳，不但得财，开大智慧，得空性智慧；供养月亮，不但得财，能够得到菩提心；供养宝伞，不但得财，很容易减少自己的烦恼；供养幢，不但得财，能够得到很大的权威。这些都是

供品，每一供品都有不同的功德，三十七供曼札的功德就讲完了。

四、七供曼札

七供曼札很简单，供品就是须弥山，四大洲（东圣身洲，南瞻部洲，西牛贺洲，北俱卢洲），日，月。供养这七个供品就叫七供曼札。这个仪轨就是：

大地涂香花锦簇

须弥四周日月严

意缘供养诸佛刹

众登净土祈受用

就是观想大地上面涂了很香很香的一层香，每个地球上面都涂了这个香，放了很多各种不同的花，观想须弥山，四大洲，太阳和月亮供养佛菩萨，整个宇宙供养佛菩萨。这就是七供曼札。七供曼札供完了以后，要念曼扎咒：

俄当 固如 热纳 曼札拉 冈尼亚 达亚咪

这个咒语的意思是我要将最清净的宇宙供养上师三宝，‘固如’就是上师的意思。

五、如何修曼札。

先讲曼札盘修的方法。

大家都知道这个叫曼札盘。这个盘就代表里面的空，就代表刚才所说的宇宙开始形成的时候无边的巨卷风，上面的这个盘就是代表极清净大自在黄金之地基。供养曼札盘时，左手必须拿一些供品，比如金银珠宝，各种宝石，或五谷等等，然后抓在曼札盘边，接着右手也抓一些供品，用右手的菩提脉擦曼札盘。

擦曼札盘有两个方法：

第一种方法：顺时针擦三遍。擦三遍的意思是，第一遍是擦六道众生的烦恼，第二遍是擦六道众生的所知障，第三遍是擦六道众生的习气。把坏的习气全部擦掉。

第二种方法：顺时针擦两遍，然后逆时针擦两遍。往外面擦（顺时针）第一遍时，观想把整个宇宙上面的不干净的、不清净的东西全部擦掉。往外面擦（顺时针）擦第二遍时，观想宇宙上的六道众生的烦恼障和所知障，不好的东西全部擦掉；往里面擦（逆时针）第一遍时，发心能得到佛的法身，一切了知。往里面擦（逆时针）第二遍时，发心能得到佛的色身（报身或化身）。就这样发心擦。

上面两种方法自己可以选择。

擦完了以后开始念：“嗡 班杂煲咪阿吽”，右手抓的供品放在曼札盘的中央，观想每一粒供品都变成一个地球。“极清净大自在黄金之地基，嗡班杂热喀啊吽，外之铁围山环绕”，最大的圈代表铁围山，放在曼札盘上，这是第一层，念“中央为山王胜须弥山”，同时右手抓一些供品放在曼札盘中间。这里有多少粒米就观想成多少座须弥山，也

可以观想成一座须弥山。

“东圣身洲”，东南西北四个方位，把自己身体这边认定为东方或者自己的对面认定为东方，但通常做法是把自己身体这边定认定为东。定好了，念“东圣身洲”时在东方放供品。“南瞻部洲”南面放。“西牛贺洲”西面放。“北俱卢洲”北面放。放的珠宝全部观想为地球。“身洲，圣身洲”东圣身洲的左右两边放。“拂洲，别拂洲”南瞻部洲的上下两边放。“小行洲，胜道行洲”西牛贺洲的右左两边放。“俱卢洲，有胜卢洲”北俱卢洲的下上两边放。

十三个地球观想完后，接着“宝山王”东边放，供品一放，出来很多宝山王。“如意树”南边放。“满欲牛”西边放。“自然稻”北边放。这里开始这一层满了也可以，这是第一个方式(总共有三个方式)。

第二个方式是，这一层不放满，接着供养七宝：

“轮宝”是东面，“如意宝”是南面，“王后宝”是西面，“大臣宝”是北面，“象宝”是东南方，“马宝”是西南方，“将军宝”是西北方，“巨藏瓶”是东北方。到这里第一层放满了。

第二层放上来，接着“嬉天女”是东边，“鬘天女”是南边，“歌天女”是西边，“舞天女”是北边，“花天女”是东南方，“燃香天女”是西南方，“灯天女”是西北方，“涂香天女”是东北方。到这里，第二层放满了。

接下来第三层放上去，“日”是东边，“月”是西边，“宝伞”是南边，“威摄十方尊胜幢”是北方。这样，第三层就放满了。

“曼札中央一切天人清净吉祥，圆满之珍宝”最后把顶幢放上去。“无量无边尘数海，庄严罗列，上师本尊三宝咸供养，祈以慈悲利众而纳受，受已祈请赐加持”。然后最上面的顶幢拿下来，供一下

七供曼札，“大地涂香花锦簇，须弥四周日月严，意缘供养诸佛刹，众登净土祈受用”再把顶幢放上去，“俄当 固如 热纳 曼札拉 冈尼亚 达亚咪”这个曼札咒念时珠宝撒一下，这是很完整的一次供养。

供完了以后，放在佛堂里面一直供也可以，天天拿下来供也可以，但是拿下来的时候，不要往外倒，这是财，要往自己身边倒。

三十七供曼札修完了以后，修七供曼札。左手抓珠宝拿曼札盘，右手抓珠宝往外面（顺时针）擦三次，或者是顺时针擦两次，逆时针擦两次。“大地涂香花锦簇，须弥四周日月严，意缘供养诸佛刹，众登净土祈受用”右手分别在曼札盘的中央，东，南，西，北，东，西，七个方位放珠宝，“俄当 固如 热纳 曼札拉 冈尼亚 达亚咪”然后撒一些珠宝在曼札盘上，再往自己身体这边倒。

三十七供曼札十万遍做不了，就七供曼札供

十万遍。以前宗喀巴大师就是供了一百万遍三十七供曼札。我们就供七供曼札十万遍，很简单，就是这样。宗喀巴大师擦这个曼札盘时，右手上的皮破掉了，出了血。擦曼札的时候一定要用右手这个脉来擦，这个脉叫菩提脉。这个菩提脉经常擦的话，会很容易得到慈悲心，菩提心。如果抽烟的话，这个菩提脉就塞掉了，很难发起菩提心啊，抽烟真是有很多罪过。

第三个方式，当供到“自然稻”时，第一层放满了，加放第二层，“轮宝”是东边，“如意宝”是南边，“王后宝”是西边，“大臣宝”是北边，“象宝”是西南，“马宝”是西北，“将军宝”是东北，“巨藏瓶”是东南，“嬉天女”是东，“鬘天女”是南，“歌天女”是西，“舞天女”是北，“花天女”是东南，“燃香天女”是西南，“灯天女”是西北，“涂香天女”是东北，这样第二层就满了。

然后再放第三层，“日”是东，“月”是西，“宝伞”是南，“威摄十方尊胜幢”是北，“曼札中央一切天人清净吉祥，圆满之珍宝”最后把顶幢放上去，“无量无边尘数海，庄严罗列，上师本尊三宝咸供养，祈以慈悲利众而纳受，受已祈请赐加持”，然后，顶幢拿下来，连续供七供曼札，或者是三十七供曼札和七供曼札连着供一次，然后一直供七曼札也可以。

每一粒珠宝都观想成各个供品。供每个洲的时候，每一粒珠宝都观想成地球；供宝山王的时候，每一粒珠宝都观想成宝山王。供什么就观想成什么，这样才供得好。曼札盘不能空，曼札盘要和供品一起放，不能和供品分开放，哪怕只是一点点，也一定要放。

曼札讲完了。

大家吉祥如意！

共修曼札

前行：

念诵 心经一遍，常诵经文一遍，阿旺嘉措金刚上师长寿祈祷文一遍，七支供养三遍，上师瑜伽（念到“圣教涯要久显明”）一遍。

正行：

供曼札。

结行：

念诵 宗喀巴大师祈请文七遍以上，上师瑜伽结尾赞颂部分一遍，普贤行愿品一遍，格鲁善教昌盛愿辞一遍，大回向文三遍。



金剛薩埵

金刚萨埵修持法

发菩提心文（三遍）

诸佛妙法众中尊 乃至菩提我皈依
我行施等诸资粮 为度众生愿成佛

四无量心文（三遍）

愿诸有情具足安乐及安乐因（发慈心）
愿诸有情永离苦恼及苦恼因（发悲心）
愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐（发喜心）
愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍（发舍心）

皈依发心文（三遍）

皈依佛法僧三宝 一切有情我解脱
咸令安住胜菩提 至诚发起菩提心

自己头顶观想湾（𑖀）字，湾字化为八瓣莲花，中间

啊 (𑖀) 字化为月轮，月轮之上生出吽 (𑖃) 字，吽字变成金刚白杵，腹部之上标为吽字，吽字放光自利利他，无量光芒收入吽字，吽字变成金刚萨埵。身体白色一面二臂，左手执铃右手执杵，金刚佛母妙颜白身，一面二臂右手执杵，左手执铃莲花趺坐，大宝修饰种种庄严。佛父金刚跏趺而坐，心间吽字发光召请，诸佛化为金刚萨埵，札 (𑖥) 吽 (𑖃) 湾 (𑖡) 呵 (𑖦) 融为一体。心间吽字发光召请，一切如来诸佛灌顶，祈请灌顶金刚萨埵。

灌顶咒：

嗡撒瓦达他嘎达阿白嘿 嘎达洒玛雅西日衣吽

本尊全身充满甘露，顶门甘露变不动佛，
祈祷我等六道众生，一切罪孽彻底消除。

百字明咒：

嗡 班杂^儿萨埵萨嘛呀 嘛呢吧啦雅 班杂^儿萨埵底诺

哇 低叉知卓麦吧哇 苏埤喀约麦吧哇 苏波喀约麦把
哇 啊挪惹埤麦把哇 萨哇司底麦札雅叉 洒^儿哇嘎嘛苏
杂麦 资当希日央 古汝吽 哈哈哈哈哈乎 班嘎湾，萨^儿哇
达塔嘎塔 班杂^儿 嘛麦门杂 班杂^儿吧哇嘛哈 萨嘛雅 萨
埤啊 吽 呬

忏悔

由我无知暗昧人，违背誓言坏诸戒，上师三宝垂救
护，本尊萨埤金刚持，具足广大慈悲体，众生怙主
我皈依，金刚持说 ^{（男读）}善男子 / ^{（女读）}善女人，违背誓言及罪
障，一切尽除消干净，本尊入我身语意。

回向

愿以此功德 普及于一切
我等与众生 皆共成佛道



金 刚 萨 埵

请大家发菩提心谛听！

修金刚萨埵需要明白：金刚萨埵、皈依发心、观想金刚萨埵、百字明咒、忏悔、回向。

一、金刚萨埵

金刚萨埵有两种。一种是单修的金刚萨埵，是瑜伽部的本尊；另一种是双修的金刚萨埵，是无上瑜伽部的本尊。我们修的金刚萨埵是属于无上瑜伽部的本尊。双修的金刚萨埵的传承只有格鲁派才有，其它派没有。这是文殊菩萨亲自传给宗喀巴大师的，宗喀巴大师又传给克珠杰，就这样慢慢传了下来，因此这个传承只有格鲁派才有。其它派当中最清静、最圆满的传承，格鲁派有，而格鲁派有的一些传承其它派则没有。比如说无上瑜伽部的金刚萨埵就是

格鲁派所独有的，其咒语就是百字明咒。瑜伽部的金刚萨埵的咒语只有一百个字，而无上瑜伽部的金刚萨埵的百字明咒有一百零二个字，就是在最后多了“吽”“呬”这两个字。

无上瑜伽部的金刚萨埵能消除所有的罪业、业障。瑜伽部的金刚萨埵，也就是单修的金刚萨埵可以消除瑜伽部以下的破戒的障碍，包括做十恶业的业障都可以消除，但是无上瑜伽部密乘戒破戒的业障却不能消，因为他是瑜伽部的本尊。如果无上瑜伽部破戒的业障要消的话，只有无上瑜伽部的本尊可以消，其它都消不掉。十恶业的业障，像这种学佛和不学佛的人都有的业障，念三十五佛忏悔文和其它的经文都可以消除。包括犯了五无间罪，也就是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧的业障，念三十五佛忏悔文也可以消除。

当年宗喀巴大师在西藏沃喀切隆修行的时候，

宗喀巴大师就念三十五佛忏悔文，一边念一边做大礼拜十万遍。念完十万遍以后，十恶业等很重的罪孽都全部消除了，三十五佛亲自显现了出来，宗喀巴大师亲眼见了三十五佛。宗喀巴大师是文殊菩萨的化身。为什么这样做呢？我们后面跟他学习的人要这样做，这是一种表法，是我们要修法的标准。所以无论是噶当派还是格鲁派，晚上都要念三十五佛忏悔文，念一遍或三遍，然后再睡觉。假如没有念就睡觉，被上师、师父们知道了就会说：“你没有罪啊？你没有业障啊？你就这样睡觉了？”非常严格的。三十五佛忏悔文的功德在贾曹杰的著作里面有阐述，功德大得不得了。

所以宗喀巴大师在显宗法门的消业障方面非常重视三十五佛忏悔文。在密宗法门里，密宗有四部本尊，事部本尊里消业障非常重视的就是不动如来的咒语及观音菩萨的心咒，这两个咒语是事部本

尊里消业障最殊胜的，但它只能消事部以下的破戒业障，事部本尊以上的破戒业障不能消。因为观音菩萨是事部本尊。事部本尊的灌顶得了之后，也有戒律，就是菩萨戒。破了菩萨戒念大悲咒可以消掉，念“嗡嘛呢呗咪吽”也可以消掉，但是破了无上瑜伽部的密乘戒，就不能消掉了。到了行部本尊的时候，宗喀巴大师非常重视毗卢遮那菩提佛。瑜伽部本尊里面非常重视大日如来。瑜伽部也有金刚萨埵，是单身像的金刚萨埵，也有百字明咒，最后以“阿”字结尾。瑜伽部的金刚萨埵只能消除瑜伽部以下的破戒的罪业，十恶业、五无间罪等业障可以消掉，但无上瑜伽部破了密乘戒的业障没有办法消掉。双身像的金刚萨埵是无上瑜伽部本尊，可以消除所有的业障，包括密宗四部破戒的一切业障。

佛菩萨的加持力很大，上师的加持力也很大，但是我们为什么得不到这个加持力呢？我们的业障

很重，业障把身口意的门紧紧地关掉了，所以加持力没办法进得去。我们业障轻了以后，加持力就非常容易进入我们的身口意。佛菩萨的加持力、上师的加持力得到以后，修行会非常的轻松，没有那么郁闷，也没有那么苦恼，比较容易修进去。修哪个法门都是法喜充满，很快乐，整天念经都快乐。没有得到加持力的时候念一点经嗓子就哑了，然后心很烦，身体不舒服，这就是业障重，所以要消除业障。业障里面最大的就是诽谤上师，如果要消这个业障，要将金刚萨埵和上师无二无别的观想，才能消得了，没有做无二无别的金刚萨埵观想法，双身像的金刚萨埵也消不了这个业障。做了上师和金刚萨埵无二无别的观想，再念百字明咒，连诽谤上师的业障都可以消掉，其它的就不用说了。

无上密乘的戒律有十四个根本戒，破一个戒就下地狱，更不用说十四个根本戒全破了。密宗的八

个分支戒破了也都会下地狱。那要怎么办呢？念金刚萨埵可以把破戒的业障全部消掉。我们要明白，十四个根本戒中哪怕一个根本戒清静了，福报也大得不得了。菩萨戒十八个根本戒中一个根本戒清净了福报很大。如果是半个戒破了、半个戒清静了，福报很大的同时业障也很重。果报出来的时候，哪一个比较重哪一个就先出来。有些人的福报很大，但是业障更大的时候，业障的恶报先出来，生病、短命、破财等等恶报现出来。业障虽很重，但是福报更大时，善报会先出来。善报出来的时候身体健康、富贵长寿、心愿如意。但这不代表没有业障。这个时候要好好念经，把业障全部消掉。善恶业力，要看轻重。业力重的先出来；业力轻重一样的话，先造作的先出来；假如这些都一样，那么善恶业你先想出来哪一个，就先出来哪一个，临终前更是这样。特别是经常酗酒的人，临终前只会想起他造作

的恶业，这时候非常后悔，但后悔已来不及，自己非常自责、恨自己，嗔恨心的力量就会把他带到地狱。

所以我们要好好忏悔！业障就算不能全部消掉，至少也要把它消得比福报小一点，这样它就先暂时出不来，用福报把它挡住了以后，我们再继续积福报继续忏悔，业障就会越来越小，最终被消掉。不要小看业障和福报，就算只有一点点也都会每天增长。你积的福报会天天增长，业障也会天天增长。只要它还剩一点点，果报就一定会出来。消福报是怎么消的呢？生气、嫉妒就消掉了福报。消业障就念金刚萨埵，忏悔就可以消业障。所以无上瑜伽部的金刚萨埵，是格鲁派法门中的重中之重！这个非常非常的重要！念十万遍，加上观想一起念，一定会消除所有的业障。

业障消掉了以后，佛菩萨的加持力会不断地融入你，得到加持力以后就很容易成就了。修无上瑜

伽部的金刚萨埵，也就是修双身像的金刚萨埵的时候，要把上师跟双身像的金刚萨埵无二无别的观想。百字明咒就是金刚萨埵的心咒，也是上师的心咒和诸佛如来的心咒。念了百字明咒，念阿弥陀佛的功德，念大悲咒的功德，念心经的功德，念地藏经的功德全部都会有。因为你把上师和双身像金刚萨埵无二无别的观想了。修法修得好不好，全都是靠这个心。

如果一个人要忏悔，诚心诚意的忏悔，就观想金刚萨埵并念百字明咒。信念准确的话，一刹那的修法都积很大的福报，消很大的业障。假如只是观想金刚萨埵，而没有将金刚萨埵与上师无二无别地观想，消业障的能力就不大。假如他把上师跟金刚萨埵无二无别地观想了，消业障的能力就会很强。如果再加上四部本尊、诸佛如来、菩萨、上师全部和金刚萨埵无二无别地观想，这个消业障的能力会

非常非常强大。念一遍金刚萨埵心咒或是念一遍百字明咒都可以消除无数业障。

百字明咒，没有得到灌顶也可以念。观想有两种：一种是自成本尊的观想，就是说将自己观想成金刚萨埵，这种需要灌顶才可以观想。另一种是对相本尊的观想，对相本尊就是对面或是头顶上观想金刚萨埵，这个没得到灌顶的也可以观想，只要得了金刚萨埵的口传或百字明咒的口传就可以了，不一定要得到灌顶。

二、皈依发心

诸佛妙法众中尊
乃至菩提我皈依
我行施等诸资粮
为度众生愿成佛

首先要皈依上师三宝。皈依上师三宝要观想天空中有莲花宝座，莲花宝座中观想跟上师无二无别

的金刚萨埵，金刚萨埵周围再观想四部本尊、诸佛如来、菩萨、出世间护法神。然后念四皈依，四皈依念三遍。念完以后就发菩提心。发菩提心的时候就念“诸佛妙法众中尊，乃至菩提我皈依”。

“诸佛妙法众中尊”，“诸佛”就是所有的佛。“妙法”就是八万四千法门。“众中尊”就是僧宝，包括菩萨、阿罗汉、出世间护法神。众生里面最尊贵的就是僧宝——“众中尊”。

“乃至菩提我皈依”，意思是皈依到成佛为止。“皈依上师、皈依佛、皈依法、皈依僧”是三宝分开来的皈依，而我们说的这个是三宝一起的皈依。

“我行施等诸资粮，为度众生愿成佛”，这是发菩提心。

“我行施等诸资粮”，我们现在的行为就是菩萨行，菩萨万行。菩萨的行为很多，笼统说来就是六度，就是“施等”，也就是布施、持戒、

忍辱、精进、禅定、智慧波罗密多这六度等资粮。资粮就是福报，皈依三宝的福报、布施的福报、精进的福报、般若智慧的福报、还有修禅定的福报等。用这些福报、资粮做什么呢？

“为度众生愿成佛”，为了度化众生我自己要成佛。这就是发菩提心，成佛的心。就这样发三次菩提心，发了菩提心以后，因为发心很好，念任何经力量都会非常非常大！

修行三重要是发心、观想、回向。就是修行要经过初、中、后三个阶段：开始重要的是发心，中间重要的是念仪轨或观想要准确，最后重要的是回向。

首先，发心。念经修行的时候，最初发心很重要。如果念经只是为了自己的孩子健康，那么这种发心很小。比如有些人“因为女儿病了，所以为她念一天的经”。为了自己的女儿，要给她念地藏经，

那就是一个很小的福报。假如想到某个地方或是哪里有灾难了，我要念经消这个灾难，那么这个地方的人就很多了，如果有一千个人的话，你的福报就增长一千倍，念一遍等于念一千遍。如果这个地方有一万个人的话，你就相当于念了一万遍，为一万个众生念一遍金刚萨埵就相当于念了一万遍金刚萨埵。当你要念经的时候如果想到，我为了所有的人类念经，现在的人类真正有多少不太清楚，南瞻部洲就有七十多亿人，西牛贺州、北俱卢洲、东胜身洲等洲会有很多人。要是为了这些所有的人念经的话功德是很大的。为了六道众生念经，福报非常大。六道里面最多的是地狱众生，六道里面最少的是人道众生，天道比人道多，阿修罗道比天道多，畜生道比阿修罗道多，饿鬼道比畜生道多，地狱道比饿鬼道多，众生有无数众生。我们念经修行时，为了所有的众生念经修行，那么这个福报是无量无

边的福报。为了六道众生成佛而念经修行，福报是无限的福报。因为佛的功德是无限的。

为了成阿罗汉果位而念经修行的福报有限。因为阿罗汉的功德有限。因此发心很重要。为了六道众生或者是为了佛法永久住世，念经修行功德非常大。因为佛法能利益众生，佛法无量无边，功德也变成了无量无边。凡事发心很重要，也就是说做任何事情发心很重要。

愿诸有情具足安乐及安乐因

愿诸有情永离苦恼及苦恼因

愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐

愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍

发心很重要，所以还要特别加进去发四无量心。

“愿诸有情足具安乐及安乐因”，这里的安乐是平安、快乐、幸福。安乐的因是十善戒、修法、皈依、念经等等。希望众生能得到安乐及安乐因。

这是慈爱心。

“愿诸有情永离苦恼及苦恼因”，这里的苦恼是痛苦和烦恼。痛苦有六道众生的痛苦，特别是三恶道的痛苦，希望众生远离痛苦和烦恼。苦恼的因是烦恼和业障，烦恼有六根本烦恼和二十个随支烦恼。业障有十恶业、破戒的业障、身口意造的业障等等。希望众生永离烦恼和业障。这是悲心。悲心是很重要的。大乘佛法的根本就是大悲心。

“愿诸有情永不离失无苦恼之妙乐”，这是发喜心。无漏的快乐就是妙乐，就是永恒不变的快乐。永恒不变的快乐指的是永不消失，永无痛苦的快乐。所有众生都希望得到妙乐，所以要发这个心，愿他们得到妙乐且永远不离失。

“愿诸有情远离爱恶亲疏常住平等舍”，我们众生很执着，认为这个是自己的亲朋好友就生起很大的贪心，认为这个是我的敌人就生起很大的嗔恨

心，如果我们把贪心和嗔恨心都舍去了，就会非常舒服。如果舍弃了贪心和嗔恨心，压力也就没有了——压力就是这两个烦恼压下来的。有嗔心的时候非常不舒服，有贪心的时候也非常不舒服，所以要舍去这两个烦恼。对亲朋好友不要有贪心，对敌人也不要有嗔恨心。其实亲朋好友和敌人本来就是平等的，没有永恒的亲朋好友，也没有永恒的敌人。今天的亲友会变成明天的敌人，今天的敌人也会变成明天的亲友，这都是我们身处六道轮回当中的无常。敌友的变化非常大，众生都是平等的，要以平等心来对待。所以要经常发舍心。

皈依佛法僧三宝

一切有情我解脱

咸令安住胜菩提

至诚发起菩提心

这个是行菩提心。菩提心分为两种：一种是愿

菩提心，愿为众生成佛；另一种是行菩提心，不只是愿，是要行布施、持戒等等。我们现在闭关就是行动方面做出来了。那有些人就是仅仅想着“我想要成佛、想要成佛……”但是行动上没有做出来，用处不大啊！

成佛修行，发心非常重要，所以就在发心方面讲了这么多。

三、观想金刚萨埵。

自己头顶观想湾（𑖀）字，湾字化为八瓣莲花，中间啊（𑖡）字化为月轮，月轮之上生出吽（𑖄）字，吽字变成金刚白杵，腹部之上标为吽字，吽字放光自利利他，无量光芒收入吽字，吽字变成金刚萨埵。

没有灌顶的，自己的头顶上观想一个“湾”字。有灌顶的，在自己的头顶上观想一个“湾”字的同时，自己的身体观空，身体的位置上也观想一个“湾”字，“湾”字化为八瓣莲花。

莲花中间观想“啊”字，“啊”字变成月轮。月轮就是圆圆的、扁扁的一个月亮，月轮上面观想一个“吽”字，“吽”字变成白色的金刚杵。腹部之上标为“吽”字，金刚杵的腹部上面，也就是金刚杵的中间，也要观想一个“吽”字。

“吽”字放光自利利他。这个很重要，这个腹部上的“吽”字发无量的光，光线上面观想吉祥八宝、七宝、八供等等各种各样无数的供品，在光线中显现，以此供养上师三宝，这样可以积很大的福报。然后这道光射出去照在六道众生的身上，六道众生的业障全部被消掉。众生全部变成了金刚萨埵。供养了上师三宝就是自利，消除六道众生的业障就是利他。

无量光芒收入“吽”字，发出去的光芒全部再收回来，从金刚杵腹部的“吽”字里面融进去。然后“吽”字在腹部上的金刚杵一刹那就变成了金刚

萨埵。

身体白色一面二臂，左手执铃右手执杵，金刚佛母妙颜白身，一面二臂右手执杵，左手执铃莲花趺坐，大宝修饰种种庄严，佛父金刚跏趺而坐，心间吽字发光召请，诸佛化为金刚萨埵，扎、吽、湾、呵融为一体。心间吽字发光召请，一切如来诸佛灌顶，祈请灌顶金刚萨埵。

金刚萨埵的身体是白色的，一面二臂，左手拿着铃、右手拿着杵，金刚佛母妙颜白身，一面二臂右手执杵，左手执铃莲花趺坐，就是这个样子。这个传承有两种，一种是佛母左手拿嘎巴拉，右手拿钺刀。我们的传承是另一种，也就是一手拿金刚铃，一手拿金刚杵。

大宝修饰种种庄严，就是佛父佛母身上带了很多宝珠，珠宝的项链、手镯、脚镯等等，佛父金刚跏趺而坐，就是双盘坐，与佛母的莲花座不一样。

心间“吽”字发光召请，诸佛化为金刚萨埵。就是金刚萨埵咒轮中的“吽”字发出无量的光，迎请诸佛如来菩萨，把上师三宝也一并请来，请过来的过程中把他们变成金刚萨埵。“扎”、“吽”、“湾”、“呵”融为一体，“扎”就到了金刚萨埵的头顶上，“吽”就融进去了，“湾”就无二无别了，“呵”就是能观想多长时间，它就融在你身体里面多长时间。

心间“吽”字发光召请，一切如来诸佛灌顶。就是一切如来，特别是五方佛请来为金刚萨埵灌顶。祈请灌顶金刚萨埵，就是自己变成了金刚萨埵，金刚萨埵就是我自己，自成本尊。没有受灌顶的，祈请金刚萨埵灌顶，就是灌顶对相本尊。

金刚萨埵头顶上观想诸佛如来及五方佛，念灌顶咒：

嗡 萨哇哒他噶哒 阿白嘿 嘎达萨玛呀西日依吽
本尊全身充满甘露，顶门甘露变不动佛，

祈祷我等六道众生，一切罪孽彻底消除。

五方佛念灌顶咒时拿一个宝瓶来灌顶，从头顶上的金刚萨埵的身上洒下甘露水清洗本尊，若有金刚萨埵灌顶的话，甘露水洒在对相本尊和自成本尊身上，清洗完了以后呢，若是没有灌顶的话，对相本尊金刚萨埵的全身充满了甘露水，一滴甘露水从头顶溢出来，顶门甘露变不动佛。如果有灌顶的话，对相本尊和自成本尊的身体充满了甘露水，一滴甘露水从头顶溢出来，对相本尊和自成本尊的顶门上甘露水变成了不动佛。不动如来佛一面二臂，右手执杵，左手执铃，两手拥抱手印，双腿跏趺坐。

祈祷我等六道众生，一切罪障彻底消除。我要祈祷金刚萨埵，我和六道众生的一切罪孽彻底消除，这样祈祷。祈祷完了以后金刚萨埵的身体里面发出无量的光，每一个光线上都有一个双身像的金刚萨埵度化六道众生。

四、百字明咒：

嗡 班扎尔萨埵萨嘛呀 玛呢巴拉雅 班匝儿萨埵
蒂诺瓦 德叉知卓美巴瓦 苏多哈约美巴瓦 苏波哈约
美巴哇 阿诺惹多美巴瓦 洒瓦斯底美扎雅扎 萨儿瓦
噶嘛苏扎麦 资当洗日养 古汝吽 哈哈哈哈哈乎 巴嘎
瓦 洒日儿哇达他嘎达 班扎儿 嘛咪门扎 班扎儿巴
哇嘛哈 萨嘛呀 萨埵阿 吽 呬

金刚萨埵百字明咒观想有七种：下排消业障；
上排消业障；中排消业障；五色真言消业障；智慧
光明消业障；修智慧；无量金刚萨埵。

（一）下排消业障

第一种是下排观想，就是障碍从修行者身体下面排出去。念金刚萨埵百字明咒的时候，要观想金刚萨埵的心间有一个月盘，月盘中间有一个“吽”字，“吽”字周围有金刚萨埵的咒语，百字明咒。观想了咒轮以后，再观想从咒轮里出来很多白色的

甘露，甘露充满了金刚萨埵的全身，从金刚萨埵全身的毛孔里流出来。这些甘露从顶门里面流进去，最好观想成你的身体有多大，就有多大的圆圆的月亮一样的甘露从你的头顶里面进去，流进你的身体里面，把你身体里存在的业障、烦恼，全部都往下压下去，然后这些业障从肚脐以下的毛孔全部被挤压出来，病痛变成脓血，业障变成黑墨水一样的黑黑的东西，魔变成蛇、青蛙、蜘蛛、蟑螂等小动物，然后其它的东西比如说有邪气，就把邪气变成灰色的东西。甘露水就把业障压下去，就像水通过挤压喷出来一样，你的业障、病痛、魔障、邪气被甘露水挤压后全部从毛孔里喷出来。

然后要观想在大地十万里以下的死亡魔。死亡魔的样子是人的样子，头是牛头，身体的颜色是红色的。在死亡魔周围要观想冤亲债主，前世今生杀过的众生，如果它们变成了魔、鬼或是非人，它们

就变成了你的冤亲债主。他们在死亡魔周围，全部是人的形象，他们全都说道：“给我东西……给我东西……”这个时候大地裂开，甘露水排下来的那些东西，全部进入死亡魔和冤亲债主的嘴里，他们吃的非常开心，他们就像吃甘露一样，因为这是甘露排下来的。冤亲债主吃饱了，他们跟你结的怨也就都消掉了，死亡魔也不害你了，你会健康长寿。你要这样观想。众生有吃草的吃肉的吃屎的等各种各样的，死亡魔和冤亲债主是专吃身体里面排出去的业障变的黑水、病痛变的脓血等等。

（二）上排消业障

第二个百字明咒的观想方法是上排观想，障碍从修行者身体上面排出来。念金刚萨埵百字明咒的时候，金刚萨埵身上流下来的甘露水从头顶一直流到脚底，再从脚底慢慢往上涨，涌向头顶把业障往外压，你的业障、魔障全部从眼睛、耳朵、头发等

处流出来，然后流入十万里以下的死亡魔和冤亲债主的嘴巴里。就像我们杯子里放的茶叶，往杯里倒水的同时它们也随之浮上来，就是这个道理。就这样观想。

（三）中排消业障

第三种百字明咒观想方法就是中排观想，观想障碍从修行者肚脐位置排出去。观想业障、魔障全部集中在肚脐的位置，然后把甘露变成金刚杵，金刚杵一打，业障、魔障等就全部从腹部的毛孔溅落出去，又流入死亡魔的嘴里。

这样观想完了以后大地封闭，大地上面有一点点甘露，留下来的甘露全部变成了金刚杵，大地也变成了金刚地，死亡魔和冤亲债主永远也上不来了。就这样观想，那么第一会得长寿，第二冤亲债主不会来找你。冤亲债主的债都还了，所以他们不来找你了。

（四）五色真言消业障

第四种百字明咒的观想就是五色真言消业障。观想金刚萨埵的额头里面出来白色的百字明咒，白色的甘露、白色的光融入你的额头里，消除了你身体造的业障，得到了上师三宝的加持。然后金刚萨埵的喉咙里面出来红色的百字明咒，红色的甘露、红色的光融入你的喉咙里面，消除你口造的业障，得到了金刚萨埵等诸佛如来的口加持。然后金刚萨埵的心间出来了蓝色的百字明咒，蓝色的甘露、蓝色的光融入在你的心里面消除了心造的业障，就是贪嗔痴造的业障，佛菩萨的意加持就得到了。然后从金刚萨埵的肚脐里面出来黄色的百字明咒，黄色的甘露、黄色的光就融入到你的肚脐里面，你由于身口意共同造作的业障全部消掉，诸佛菩萨身口意的加持就得到了。那么金刚萨埵密处出来绿色的百字明咒，绿色的甘露、绿色的光芒，进入你的密处，你的贪、嗔、痴、慢、疑、妒忌心等全部的烦恼也

就消掉了，然后你就得到了诸佛菩萨的事业成就。你要这样想。

（五）智慧光明消业障

第五种百字明咒观想就是智慧光明的百字明咒消除了黑暗的业障。观想你身口意所有的业障全部在你的心里面，把你的肚子里面观想成黑暗的，然后金刚萨埵的加持力变成白色的光，像灯一样白色的光一照射进去，黑暗突然就不见了，业障一刹那就消除了，就这样观想。温萨巴大师是一生成佛的一位上师。温萨巴大师说消业障最殊胜的法门就是：业障如黑暗，加持如光芒，加持的光芒一刹那把业障的黑暗全部消除，一刹那业障就都不见了，这个加持力非常大。

（六）修智慧

第六种百字明咒观想就是修智慧的观想。修行者的所有的毛孔里面观想“吽”字，“吽”字

发无量的光芒，召请了诸佛如来的讲、辩、著及广、深、速、明的智慧，然后诸佛如来的智慧变成了智慧剑、般若经、文殊咒、种子咒，融入了“吽”字里面，“吽”字变成百万倍太阳光芒一样的光明，消除了一切无明黑暗。

（七）无量金刚萨埵

第七种观想就是在你的每一个毛孔里观想一尊金刚萨埵，然后这些金刚萨埵都一起念百字明咒，有多少个金刚萨埵就念了多少遍。我们的肉体也是地水火风组成的，每一个成分都可以观想为金刚萨埵，观想能力强的人，可以将每一种成分都观想成金刚萨埵，然后一起念百字明咒。这就是念一遍以达到念无数遍的方法。

观想的方法非常多，我们就介绍以上这几种观想方式。

念百字明咒念得越多越好。共修与一个人修是

不一样的，现在二三十个人一起修，念一遍就是二三十遍。所以说，共修的加持力很大，共修时当师父或法友一起念经，师父也可以加持弟子，法友念经的观想力很强可以互相加持，互相消业障。除此之外共修还可以增长功德，念一遍就有很多遍的功德。通常寺院里面用七天修大日如来，就是闭关一次念四十万遍。然后修密集金刚七天，也是四十万遍，真正做到了就有这个功德。共修的福报非常大，自己一个人修没有那么大的福报。

五、忏悔

由我无知暗昧人，违背誓言坏诸戒，

上师三宝垂救护，本尊萨埵金刚持，

具足广大慈悲体，众生怙主我皈依，

金刚持说善男子 / 善女子，
（男读） （女读） 违背誓言及罪障，

一切净除消干净，本尊入我身语意。

观想完了自己要忏悔：由于我不知道戒律，不

知道什么是恶业，我做错了很多事情，违背了誓言坏了诸戒。破了三戒，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒都破了。请上师三宝救我！我要皈依本尊萨埵金刚持（就是金刚萨埵），我要皈依上师三宝！我以前做错了很多事情，我要忏悔。这样就忏悔了。

然后金刚萨埵说：善男子（如果是女人，可以说善女子或善女人），违背誓言及罪障，一切净除消干净。一切罪障都消除了。本尊融入身口意，即金刚萨埵融入了自己的身口意，自己的身口意就跟金刚萨埵无二无别了，这个没有得到灌顶也可以融入。

六、回向

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

最后，就是回向，你积累了这么大的福报，一定要回向。不回向的话这个福报很容易消掉。很大的福报也是一发火就被消掉了。一生气一嫉妒，它就被消掉了。

回向的时候发愿越大越好，要发愿六道众生离苦得乐，十方法界一切众生离苦得乐，就这样回向。福报不能仅仅回向给我们自己的家人平平安安，这样的话福报就会变小。也不能回向某人怎样怎样，这样都是将福报变小了。福报要回向佛法永久住世、世界和平。世界和平都是比较小一点的，但是我们人类需要和平，佛法永久住世需要和平，这是非常重要的，因此我们特别给它回向。回向事事如意就可以了，不要把它变小了。人的我执很强，所以很多人积了福报以后把它强行变小。本来这个福报很大，他一定要把它变小。回向我的子女平平安安、我的家人平平安安，变成了这样。你为一个人念经

是可以的，但主要目标还是要为了六道众生，一定要记住六道众生。

后面的回向是非常重要的，回向了以后这个福报不会消掉。福报就像是一杯水，如果不回向，有人会倒掉它，一生气了就消掉了，太阳也会晒干。就算不生气，它的果实一点点地慢慢长出来，它就那么小，果报出来多少，福报就消多少。如果把杯子里的水（福报）倒在小溪里面，那么小溪有多大，福报就有多大。如果把杯子里的水倒在湖里面，那么湖有多大，福报就有多大。如果把杯子里的水倒在大海里面，那么大海有多大，福报就有多大。大海的水是晒不干，也舀不完的。同样的，如果往大的方面去回向，生气和嫉妒也都消不了你的福报，无论怎样做都消不掉你的福报，因为它就像大海一样，你的福报也就因此增长了。

就像以上这样回向，其他的回向也可以，凡是

回向越大越好。

这样金刚萨埵的修持法就讲圆满了。

扎西德勒！

共修金刚萨埵

前行：

念诵 心经一遍，常诵经文一遍，阿旺嘉措金刚上师长寿祈祷文一遍，缘起赞一遍，金刚萨埵修持法一遍。

正行：

念诵 百字明咒。

结行：

念诵 初中后善祈愿文一遍，格鲁善教昌盛愿辞一遍，大回向三遍。



大 礼 拜

请大家发菩提心谛听！

今天讲大礼拜。

大礼拜可积很大的福报，福报之大可达一千个转金轮王积的福报。大礼拜可以消业障，身口意的业障全部可以消掉。大礼拜功德也很大，全身经脉全部都可以打通，能够得到佛菩萨身口意的加持。大礼拜也是密宗法门锻炼身体的一种修炼。所以大礼拜的福报和功德非常大。

观想主尊。观想在自己前方的虚空中有个莲花宝座，宝座上面坐着主尊本师释迦牟尼佛。释迦牟尼佛心间观想金刚总持佛，金刚总持佛心间观想“三摩地萨埵”蓝色吽（)字。释迦牟尼佛一面二臂身黄色，左手定印，手中托钵，右手压

地印。从主尊释迦牟尼佛心间向右放光，光明由小变大，光端上显现弥勒菩萨等“广行派”诸传承祖师；主尊心间向左放光，光端上显现文殊菩萨等“深见派”诸传承祖师；前方是和自己结过法缘的诸位上师；后面为金刚总持、谛洛巴、那若巴、阿底峡等“修行加持派”诸传承祖师。如果对这些祖师不熟悉的话，可以全部观想为宗喀巴大师的形象。

释迦牟尼佛周围围绕着一层一层四部本尊、佛、菩萨、缘觉罗汉、声闻罗汉、勇士和空行、护法等诸尊众。诸佛众前的法座上，放置着他们各自演说的呈光明体性的教法经卷。在资粮田各尊众的心间观想蓝色的吽字，吽字放光，光芒照射到各个佛国净土，把真正的释迦牟尼佛和传承祖师、上师、本尊、佛、菩萨、缘觉罗汉、声闻罗汉、勇士、空行、护法等智慧尊众迎请来与自己前面观想出来的对相

本尊众合为一体，也可以观想成具足智慧、慈悲和能力三种功德的诸佛，个个大显神通降临，和资粮田诸尊融合为一体。

自己内心里应该相信：真实的殊胜资粮田就在我们面前。佛经上说，佛的智慧是无处不在的，因为佛是证得双运位者，身心已成为一体，所以佛的智慧所遍及的地方，佛的身体也一样能遍及，只是我们被业障所遮盖看不到而已。资粮田里的其他尊众其实都是佛所化现出来的，所以他们也一样真实存在于我们面前。因此我们的信心有多大，所获得的加持和所积的福德就有多大。

做大礼拜时：

1、身顶礼。

观想自己变出无数个化身，每个化身都在资粮田前下方恭敬站立。首先，举起双手在头顶上合掌，将大拇指放入掌内，合掌时观想掌心捧着

一个如意宝，顶礼上师，合掌放在头顶上。顶礼上师可以往生净土，能够得到上师的加持。接着顶礼佛，合掌放在额头上，能够得到诸佛如来的加持，能够消除身体造的业障，杀生、偷盗、邪淫等等的业障都可以消除。再接着，顶礼法，合掌放在喉咙上，能够得到八万四千法门的加持，能够消除口业，说妄语、说挑拨离间语等等的业障都可以消除。最后，顶礼僧，合掌放在心口上，能够得到菩萨、阿罗汉、出世间护法神的加持。因为菩萨、阿罗汉、出世间护法神属于僧宝。能够消除意造的业障，贪欲、嗔恚、邪见等等的业障都可以消除。然后，手掌打开，双手掌心向上呈捧送状，并观想无数个如意宝供养给皈依境中的上师三宝。再双手掌心向下，从肘关节至手掌部位按地，双膝跪地，额头着地顶礼，此为小礼拜。如行大礼拜，那么双手按地后顺势向前滑出伸直，

整个身子匍在地（板）面上，双手合掌上举到头顶，然后又放下伸直，要这样五体投地。起身站直接着往下做，做到最后一次的时候，顶礼的手掌从头顶往下到心间就结束了。这种大礼拜是小礼拜和大礼拜两个合起来的。如果只是单独做大礼拜，那就不需要这样合起来。单独做大礼拜的话，就是直立的身体快速匍匐下来，额头触地顶礼，双手合掌上举到头顶。

顶礼的福报非常大，顶礼时整个身体范围所触及的地下八万里有多少灰尘，多少沙子，福报就有这么多。顶礼的功德也非常大，就是顶礼时身体所压地下尘沙数量的一千倍即是将来受生为转轮圣王之次数，那是非常非常多的福报，非常非常大的福报。

现在你可以选择，小礼拜和大礼拜合起来也可以，只做大礼拜也可以，任做哪一个都是福报

非常非常的大。还可以锻炼身体，打通全身的经脉。

观想自己化身无数的方法在修持中很关键。如果只观想自己一人就只有一人的功德，如果观想无数个化身就有无数个功德。这样轻轻一想，就让自己的功德放大无数倍，何乐而不为呢！以前塔尔寺有位喇嘛，修顶礼三年完成三千万个大头。一次，他向大成就者土官活佛汇报自己的成绩，土官活佛对他说：“你修的不错，但你修三年的大头我只需要三分钟就可以完成。”土官活佛说的就是用这种观想方法。

在藏区，通常老人家也好，小孩子也好，都会做大礼拜，用大礼拜的方式来做运动，用大礼拜的方式来积福报、消业障。以前，每年从青海出发做大礼拜去西藏拉萨布达拉宫以及大昭寺的人几乎天天都有，甚至有些人还背着自己的老妈妈去布达拉宫。有些老妈妈希望能去布达拉宫，能去大昭寺拜

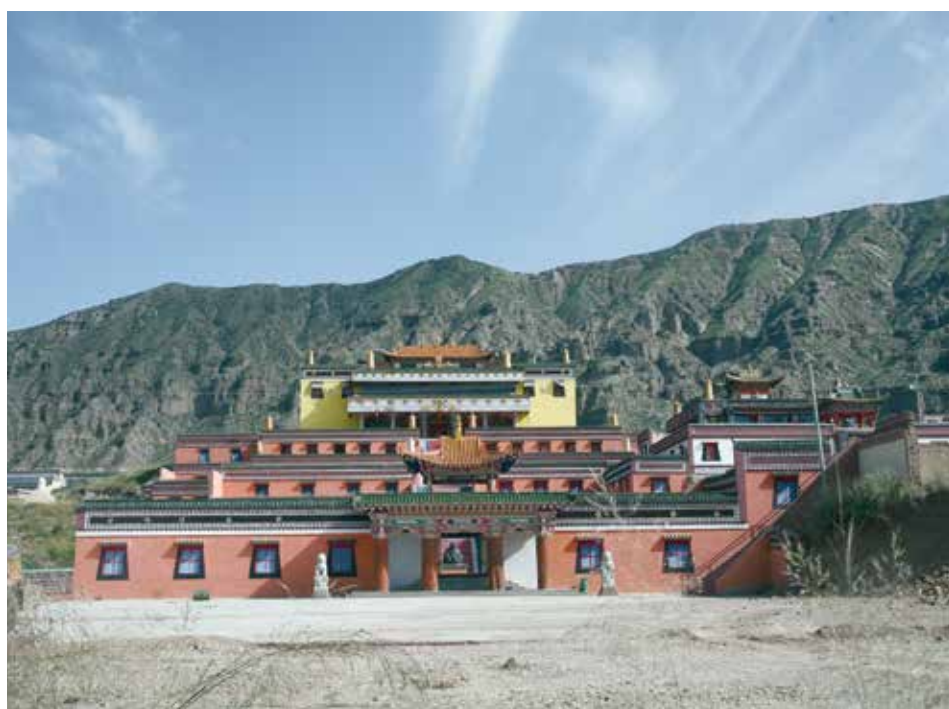
释迦牟尼佛，自己无法单独去就叫儿子帮忙背着去，很虔诚。有些人背着妈妈走了 100 米后，把妈妈放下来，自己再返回来做大礼拜，这种现象也有，不但以前有，现在也有。作为子女这样做是孝敬父母，孝敬父母达到了这个程度，背着父母走了 100 米、200 米，放下来，再返回来做大礼拜，拜到父母那边去。这样背 100 米又返回来做大礼拜，就是说只走一趟拉萨等于去了三趟拉萨。真的非常殊胜！现在青海也经常可以看得到，很多很多做大礼拜去拉萨的，这个福报很大啊！希望大家多多做大礼拜，身体健康，吉祥如意！

2、语顶礼。

观想自己的每个化身有无数个头，每个头有无数张嘴巴，每张嘴巴都在念诵佛的赞词。赞词可自选，也可以诵：“俱胝吉祥圆满身，满足众生祈愿语；照见一切所知意，恭敬礼赞释迦主。”

3、意顶礼。

对上师三宝生起至诚的信仰皈依之心。经常想三宝的功德，看佛菩萨的传记或看传承上师的传记，这样能生起对上师三宝的恭敬心、清净心。这是意顶礼。



陀 乐 寺 简 介

“莲台”之上的陀乐寺

陀乐（托勒）寺是藏传佛教格鲁派的著名寺院，位于青海省海南藏族自治州贵南县境内穆桂滩、巴乐格滩、都滩三大草原间的盆地中。该寺为群山所环抱，面朝百官朝拜山，背靠白龙山，左扶龙山，右搭凤凰山。周边有乌龟山、孔雀山、大象山、八吉祥山、佛手山等小山似莲瓣般围绕，寺院则正坐落在中部隆起如莲台之山上，宛如佛掌托着的摩尼珠，镶嵌在青山绿水之间。寺庙南面，茫拉河水自南向北蜿蜒流淌；北面，黄河水由西向东滚滚流过。寺院东北面有三个圣湖，如三颗明星落入人间。河水如玉带，圣湖似带珠，护佑着这块佛教圣地。

1916 年，金刚手菩萨化身旦珍诺日大师创建

陀乐寺。大师为建寺念诵六字真言六亿遍，并念《吉祥经》加持寺院住址。1927 年，大师圆寂，往生为香巴拉净土第 21 世法王，名号无灭法王。直至今日，寺院僧众及信众们仍得到法王不断加持。2004 年，阿旺嘉措金刚上师开始重建陀乐寺。陀乐寺清净的戒律、圆满的教法，吸引越来越多的僧人加入。此处虽然是格鲁派寺院，但宁玛派、噶举派、萨迦派、觉囊派等各派僧众也纷纷聚集到此处修学，大家互相切磋，其乐融融。

关于寺院的缘起，历代圣者们曾有很多授记。1935 年 4 月 15 日，前西藏摄政王热振活佛在布达拉宫饮用酸奶后，把瓷碗里外翻转并授记：陀乐寺将成为与西藏甘丹寺、哲蚌寺和色拉寺鼎足齐名的藏传佛教圣地，为十方信众所依怙，极盛时期僧众将达 5500 人。活佛将僧帽与阎罗法王帔肩留以佐证。

藏汉融合的陀乐寺

陀乐寺现今所在的地方叫加日岗（汉语意思为汉人集中的地方），寓意藏汉融合。

1916年，陀乐寺始建之时，建寺的善款由藏汉两地的信众共同捐献。当时共建陀乐寺的五个村里，有200多家藏民，400多家汉人。“文革”期间，陀乐寺被毁。1981年，依根活佛依靠藏汉两地信众的捐献在黄河边重建陀乐寺。1984年，依根活佛迁寺于现在的位置。2004年，阿旺嘉措金刚上师开始建造的新大雄宝殿、护法殿，仍由藏汉两地信众共同供养建造。因此，不管过去还是现在，陀乐寺都是藏汉人民和谐的见证。

陀乐寺的建筑充分体现了藏汉融合的特点。如：大雄宝殿的石柱和龙柱，凸显了汉文化；寺院门口的弥勒佛和辨经院里的唐卡上的济公、玄奘法师、达摩祖师，大雄宝殿里的汉式十六罗汉等，都

体现了汉传显宗佛教文化。

陀乐寺的经文收藏也显示了藏汉融合的特点。在藏经阁内珍藏有汉文版《乾隆大藏经》等。藏书中也不乏有汉显佛教文集，如《弘一法师全集》等。

陀乐寺的法会也具有藏汉融合的特点。陀乐寺的大雄宝殿由藏传、汉传、南传的高僧们共同开光。该寺每年为国泰民安祈福的埋宝瓶法会、空行佛母会供法会等，也是藏汉两地的信众共同参与。

藏汉融合成为陀乐寺的重要特色。

珍藏佛宝的陀乐寺

陀乐寺地处空行佛母圣地，历来多有空行佛母与得道高僧化度事迹与往来行踪。寺院每月十日和二十五日都会进行空行佛母会供法会，因此，此地僧俗信众去世后，往生空行佛母净土和极乐世界的数不胜数。

陀乐寺内现藏有很多神奇的佛宝。

佛像：陀乐寺大雄宝殿，金黄色外墙，异常雄伟壮观，殿里供奉着极其殊胜的甘露文殊、药师佛、大日如来、释迦牟尼佛、宗喀巴大师、阿底峡尊者、千手观音、作明佛母、金刚手九位九米高的佛菩萨佛像，还供奉有十六罗汉和二十一尊度母。护法殿里供奉着一尊面部表情经常变化的寺院旦尖护法神像。密宗院里面有一尊观音像，约两尺高，里面装藏着释迦牟尼佛在菩提树下成佛时那棵菩提树的一根树枝——“金刚树枝”。此外，寺里还有三尊藏有宗喀巴大师肉身舍利的宗喀巴大师佛像，极其殊胜。

佛经：陀乐寺珍藏有金卷《般若经》、贾曹杰尊者（宗喀巴大师两大弟子之一）亲手抄写的几章佛经、阿旺嘉措金刚上师家族传承的金字《大般若经》。

舍利：陀乐寺珍藏有释迦牟尼佛舍利、无著菩萨骨舍利、目犍连尊者骨舍利等。

宝物：文殊宝石、赛康巴大师传承的古董法器等稀世珍藏。

唐卡：陀乐寺所有壁画均为寺院喇嘛亲笔所画；寺院内唐卡均为最有名望的唐卡画师亲笔所绘，堪称藏传佛教的瑰宝。

甘露丸：陀乐寺甘露丸由陀乐寺佛像所降甘露、各种藏药及上师加持物和合而成，并经全寺喇嘛日夜诵经加持，十分珍贵。

培养僧才的陀乐寺

寺院僧众质朴善良，清静庄严，品德高尚，举止文雅。

在僧才培养方面，陀乐寺注重经论学习与实修相结合。目前，陀乐寺常住僧人数百人，还有不少

来往僧人。自 1994 年阿旺嘉措金刚上师主持寺院以来，他不辞劳累讲授五部大论、三士道、密宗四续等经典，僧团日日诵经、辩论、实修，已培养出数批年轻的佛学格西（佛学博士）。上师谆谆善导，僧团刻苦学修，僧众人才辈出。如今，寺院僧众闻思修、讲辩著皆呈兴隆昌盛之象。自 2002 年来，寺院每年与青海拉加大寺和石藏大寺共同主办“安多大法会”，并与海南州共同举办“辩经法会”，均获佳绩，因此赢得了很多高僧大德及社会各界人士的高度赞扬。现今，陀乐寺已从喇嘛中培养出了 30 多名讲经法师，许多僧俗信众拜他们为师。在修行方面，寺院僧众精勤闻思修，庄严持戒律，一直坚持每年两个月闭关修行。

多年来，阿旺嘉措金刚上师在藏汉两地经常讲经传法，也到世界各地为信众传授显密诸法，弟子遍布世界各地。上师非常强调爱国、爱教、爱民，

倡导社会大和谐、民族大团结、世界大和平、修行大圆满。2009 年，作为藏传佛教高僧的杰出代表，阿旺嘉措金刚上师参与了澳门回归 10 周年纪念法会，为澳门祈福，并为现场数万信众摩顶加持。

应阿旺嘉措金刚上师弘法利生大愿、日益增长的僧团修学以及庞大信众朝圣的需求，寺院的基础设施在不断地扩建。未来几年中，陀乐寺将陆续修建弥勒殿、度母殿、两个护法殿、不动如来佛殿、图书馆、佛学院、僧舍、一百个塔、玛尼经轮路等建筑。

在十方信众的护持下，不久的将来，陀乐寺将以全新的面貌展现在十方信众面前。

愿众生脱离苦海，永得安康！

（弟子们根据阿旺嘉措金刚上师录音整理）



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་ཅུ་བྱུག་པ་འདི་དབེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དབེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
བགོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ།།

此咒置经书中 可灭误跨之罪