

《大悲十一面观音菩萨贝摩传承修法断食斋戒仪轨》教授

第四讲

夏仲仁波切 教授

释曲尊法师 翻译

2021 年 5 月

我们已经圆满观想了对生本尊，有一个对生本尊，这个也就是誓言尊。对生本尊誓言尊已经圆满观想完成了，接下来我们就要迎请智慧尊融入到誓言尊里面。所以在迎请智慧尊的时候，我们看到第 42 页倒数第二行，这个咒语就是在迎请智慧尊，迎请智慧尊以后，在念到倒数第一行“扎吽邦火”的时候，观想智慧尊融入到誓言尊里面，念到这个“扎”字的时候，观想智慧尊来到誓言尊的头顶；“吽”的时候观想智慧尊融入到誓言尊里面；“邦”的时候观想智慧尊融入到誓言尊的身体里面，而且是无二无别的融入；在念到“火”的时候，观想智慧尊欢喜地融入到誓言尊里面。

第 43 页第一行，我们在观想前方虚空有一个对生本尊的中尊，也就是圣观自在，圣观自在的四个莲瓣上都个别的安立有宝生佛、大日如来等等这些。本尊跟这些五方佛，他们的顶上有白色的“嗡”字，喉间有红色的“阿”字，心间有蓝色的“吽”字庄严。迎请灌顶诸尊来做灌顶，“心中西字复放光，迎请五方佛眷属”，这个就是迎请灌顶诸尊来做灌顶。

三、迎请灌顶尊、供养及祈请赐灌顶

1、迎请灌顶尊五方佛及供养

2、祈请赐予灌顶

迎请灌顶诸尊来到前方的虚空，为对生本尊做灌顶。迎请来了之后，我们要先对他们做供养。在（仪轨）中间那个部分有在念供养，看到那个小字有八供的部分，这个就是供养。供养了以后，就祈请灌顶诸尊为对生本尊做灌顶，所以提到“诸佛请赐此灌顶”，“此”就是指对生本尊。我们之前在自生本尊的时候，迎请灌顶诸尊来为我灌顶加持。但是在这里讲到的是“赐此”，“此”来讲的话就是对生本尊。请诸佛赐予对生本尊灌顶，所以这个“此”代表对生本尊。祈请赐予对生本尊灌顶了以后，灌顶的诸佛他们心间化出白色的众天女，手持甘露宝瓶对对生

本尊做灌顶。所以在灌顶的时候，已经来到第 44 页的第二行这个咒语，这个就是在做灌顶。灌顶的时候甘露水注入到对生本尊的身体里面，最后甘露水往上溢，余水就汇于对生本尊的顶端，形成一个阿弥陀佛做顶严。本尊的额头前方有不动佛，在右耳有宝生佛，在对生本尊的后方有大日如来，在左边有不空成就佛，这个安排的方式跟自生本尊那时候所排列的方式是一样的。

四、加持供品

对于供品，先净除供品上的障碍了以后就要献供，所以先净除障碍就是“喻贝门 达吉 吽呬”，这个就是净除障碍。除障了以后观空，观空之后就是要观想并加持供品，加持供品了以后就是做供养。

五、献供对生本尊

- 1、 八供
- 2、 供五妙欲
- 3、 供天衣
- 4、 供庄严
- 5、 供宝瓶
- 6、 献曼达

我们加持完供品了以后，就要献八供，所以已经来到第 46 页了。先念这个偈颂文了以后，然后来做供养。我们每念到一个供物的时候，这个小字有提到，观想从我们内心当中，我们的心间放出供养天女，譬如说供水的就拿着水，供花的就拿着花，来做供养，这样子的一个观想，所以这个都是在供养的部分，就是来到 53 页。所以从刚刚 46 页到 53 页，这些都是做供养。但是这边从 52 页开始，有多了三个不同的供养。哪三个呢？就是供天衣，供庄严，还有供宝瓶。供天衣就是在第 52 页，那个小字你们看到“供天衣”。所以除了供养水、水、花、香、灯、塗、果、乐以外，又再多供了三个。是哪三个呢？供天衣、供庄严以及供宝瓶。

再到 53 页的时候我们已经供完了宝瓶了以后，接下来就是献曼达。献曼达也是属于供养的一部分。献曼达献完了以后就来到 54 页做礼赞、赞颂。

六、赞颂观音及其眷属

七、加持净水、持真言

在做赞颂了以后，接下来就是加持净水，然后念咒语。在加持净水的部分要怎么做观想呢？我们在坛城的旁边会放一个业宝瓶，业宝瓶是长什么样子呢？就是没有嘴的，没有嘴的一个业宝瓶。观想自生本尊跟对生本尊他们的手指流出甘露，然后统统流到这个业宝瓶里面去，然后观想这个业宝瓶装满甘露甚至溢出来。然后再来持咒。观想这个宝瓶里面的甘露水，它的体性是圣观自在的体性，但是它具有净除众生身语意三门业障的能力的一个甘露水。

念完咒语了以后，来到第 55 页就要念百字明。念百字明来讲的话，就是针对我们在做对生仪轨的时候，有多念或是少念或是观想不清楚的这一些恶业，透由念诵百字明来做净除。刚刚讲到的百字明就在第 56 页。

八、智慧尊融入

然后接下来看到第 57 页智慧尊融入，就如同仪轨文里面所提到的，我们自生本尊有一个智慧尊，这个智慧尊就是一面二臂的圣观自在，观想融入到对生本尊里面。

九、观音赞

接下来看到第 57 页，这个就是吉祥女比丘尼对圣观自在所作的一个礼赞。这个礼赞的部分从 57 页到 61 页，这期间都是礼赞文。礼赞文总共要念 21 遍，在斋戒期间，仁波切边念你们就边礼佛。在做礼拜的时候，我们要观想不仅自己在做礼拜，围绕着自己周围的六道众生，大家都一起做礼拜。我们的语要对圣观自在做礼赞，我们的意对圣观自在要生起强烈的信心以及皈依心，在这种状态之下来做礼拜。这时候我们还要观想一点，就是观想我们的头顶有莲垫，莲垫之上有月垫，月垫之上有吉祥女比丘尼。吉祥女比丘尼在我们的顶部，她把我们介绍给圣观自在，来做这样的一个观想。所以当吉祥女比丘尼把我们介绍给圣观自在之后，我们观想我们双手合十，抓着圣观自在的脚，然后我们的眉间碰触到圣观自在的脚的大拇指，然后圣观自在脚的大拇指流出甘露，从我们的眉间流入到我们的身体，观想净除我们身语意所造的这些障碍。因为这样子观想甘露降注的关系，所以我们身口意的这些恶业全部都净除。不仅如此，其他所有的众生也要观想吉祥女比丘尼，在他们的头顶上，也把他们介绍给圣观自在，他们也如同我去礼拜圣观自在的那样的方式去做祈求、礼拜。所以圣观自在的甘露也从他们的眉间流入，净除他们身语意的障碍，最后成就佛果位。赞颂文基本上是 57 页开始到 60 几页，那如果要逐字解释的话，这个是没有办法，所以我们先看到第 60 页。

在 60 页的倒数第二行的这个偈颂，如果有人黎明破晓的时候，他能够以非常恭敬的净信心，就是说他内心只有观世音菩萨，“你是我的唯一的救怙主”，以这样的心来祈请观世音菩萨，然后来做这个礼赞文的话，那不论是男众或者是女众，不论在这一生或者在未来世，都可以受到圣观自在的加持摄受。祈请摄受加持我们，让我们可以迅速脱离苦海生起菩提心，净除我们无始以来所造的恶业以及烦恼。祈求弥陀观世音，生生世世可以为我的善知识，透由讲说佛法来引导我们，我们好好修行然后迅速获得佛果位。

叁、结行法

一、祈愿文

所以念到“**迅速立定我于佛果地**”的时候，如果说你一天当中有三座的话，那第一、二座念到这个部分，之后再接后面的那个吉祥颂。第一、二座的时候，念到这个“**迅速立定我于佛果地**”，之后再接短轨的这个吉祥礼赞文、吉祥颂。如果是最后一座的时候，念完“**迅速立定我于佛果地**”，就接着供食子。

二、供食子

1、加持食子

2、供养食子

供食子之前，我们要先净除食子上的障碍，净除了以后就观修空性，观修空性了以后观想食子生起，对食子做加持。食子已经加持完了，我们就要供养这些食子。这些食子我们要供养给谁呢？这边就是写到“**大悲观音及其眷属**”，所以就来到了 63 页，供养食子给大悲观音及眷属。眷属来讲的话有两种说法，第一种说法就是供养给大悲观音及其眷属，眷属代表文殊跟金刚手菩萨；有一种说法眷属就是现忿怒尊的度母以及寂静尊的度母，这是眷属的意思。但在此我们就是指第一个，他的眷属就是指文殊以及金刚手菩萨。为什么呢？因为在圣观自在的唐卡里面，他右边是画着文殊，左边是画着金刚手。因此在此我们供养食子给大悲观音及其眷属，这时候的眷属指文殊以及金刚手菩萨。供养食子给本尊，最主要希望我们可以获得不共的悉地，所以说我要供养食子给本尊。63 页我们就是对本尊做食子的供养，之后来到 64 页对其做礼赞，也就是在第 64 页我们要把食子供养给护法，如果自己本身有不共的护法的话，你就把它观想在对生本尊的稍微下方一点，就观想你自己平常如果有在修不共的、哪一尊你特别要修的护法，就把它观想在对生本尊的稍微下方一点。如果没有的话，就观想这些食子是要供养给六臂怙主。供养六臂怙

主来讲的话，把食子供养给护法、勇父、空行母等等，这个最主要是祈求我们所做的这些事业能没有障碍，能够顺利。

接下来看到第 65 页倒数第一行，就是对跟上师无二无别的本尊来做祈求，祈求我有消除众生烦恼的能力，祈求我有消除众生障碍的能力。看到 66 页，刚刚透由我们将食子供养给本尊及眷属、还有那些护法的这些善业，愿我一切生中能够以闻思修执持佛正法，可以去除一切修行的逆缘，成就一切顺缘，让我迅速获得佛果。

在第 66 页的时候，这边就是要对护法、勇父空行来做供养的部分。供养完以后来到第 67 页，就是嘱托他们成办事业，“专门护持善业的空行护法，你们享用五妙欲的食子之后，祈请你们可以弘扬正法，以及让我的心愿得以成就，请赐予加持”，就是“我等心愿成就祈加持”。

3、 供食子给地神

接下来 67 页，把食子供养给地神、土地公，透由给他们这些食子，希望他可以让我们在做任何事情的时候都可以没有障碍。就好比说我们在盖房子，我们通常都会修一个除障的仪轨，就是安抚这些土地神，不要让他们觉得内心不高兴，然后就出来干扰，祈求他们可以让我们办事顺顺利利。

接下来 67 页倒数第一行，念诵四位如来的名号，“顶礼满珠宝如来”这是一个，第二个“顶礼圣妙相如来”，第三个“顶礼柔善身如来”，第四个“顶礼无畏尊如来”，顶礼了以后我们就付托成办事业，所以说“你们这些地神等具力的八部众，你们已经享用了五妙欲的食子，希望你们可以弘扬正法”，“护持修行成就诸心愿”。

接下来 68 页最下面的偈颂，观想我们的心间化出无数的天女手持甘露的宝瓶，来对圣观自在还有诸佛菩萨做供浴。第 68 页就是供浴，供浴到了第 69 页，念诵这个偈颂。供浴完了以后，仁波切会从宝瓶里面取一些水给你们每一个人，你们就把水保持在你的右手上，之后就跟着这个仪轨文，乃至要一直保持到第 70 页，念这个回向发愿文的部分，希望透由我们修的这些仪轨可以获得圣观自在的果位，然后可以成就圣观自在的净土，并且也可以生起珍贵的菩提心。

四、回向及发愿

五、持百字明净业

六、祈请宽恕

一直念到第 71 页倒数第一行，就是持诵百字明。刚刚说的你的水要保持在你的右手上，要保持到现在都还要保持着。在第 72 页的时候，就是祈请观世音“**大悲观音薄伽梵，尊者请垂听我言**”，我由于掉举跟昏沉，乃至让我在这个斋戒的仪轨当中所缘的形象不清楚，或者是咒语念得不对，或者是我不够清净的这些恶业，请求宽恕。以事部来讲，因为我们所修的这个仪轨是事部，事部来讲的话，他们对于清净的这一个部分，是十分严格持守的。所以在我们修习这个斋戒的仪轨当中，若有任何不清净，请求宽恕我！

七、自浴

来到第 73 页，念“**喻麻尼贝美吽**”一圈，念完一圈以后观想圣观自在和他的眷属来到我们面前的虚空。他们身上流下白色的甘露，洗净我们身体内外的一些障碍，净除身语意三门的这些病魔罪障，还有习气都可以得到净除，我们就这样观想。这时候我们就要喝我们刚刚保持在我们右手上的甘露水。我刚刚有问仁波切说，这个水不会流掉吗？他说不会，因为水只会发一点点而已，所以你这个水是要保持在手上，到 73 页的这个部分才能喝掉，就是“**全部无余得清淨**”的这个部分。喝的时候要分三口喝，第一口喝下去的时候观想净除烦恼障，第二口喝下去的时候观想净除所知障，第三口喝下去的时候观想获得法身佛的证量。

八、自现三昧耶尊

九、回向

再来到第 74 页的这个字，小字里面要观想，喝完水了以后，你要观想我们从刚刚开始之前就已经自现为圣观自在，这个圣观自在左右两边的脸都融入到根本脸里面，千手千眼全部融入到根本的手里面，最后就只显现出一位一面二臂的圣观自在。

十、恭送智慧尊

恭送智慧尊。首先在还恭送之前，你要观想你们面前所放的这个布画的坛城都能够永远存在，然后“**愿施康健多福寿，并赐无上证悟境**”，要这样子的去观想。

74 页倒数第一行就是“**尊行皆为利有情**”，圣观自在为了利益有情，赐予我们教诫让我们获得诸成就，虽然圣观自在回归到他的净土，希望为了众生可以再回来。

看到第 75 页，第一行接下来就是请这些智慧尊回去。智慧尊回归法界。我们从哪里迎请过来的，就让他回到那个地方，有些我们是从布达拉净土迎请过来，我们就请他回去；有些是从法身佛的空乐不二智迎请过来，我们就请他回去。智慧尊回去了以后，再观想面前的坛城跟誓言尊，这边是写“三昧耶尊”，就是誓言尊的意思，面前的坛城跟誓言尊都化光融入到我自己的身体里面，然后我们自己现一面二臂大悲观自在菩萨这个形象，白色的“喻”字、红色“啊”字、还有心间一个蓝色的“吽”字来做庄严。这就是我们已经修完这个仪轨，我们下座了以后的这个本尊的一个形象，我们要观想自己是这样一个形象，一面二臂的大悲观世音菩萨，头部、喉部、心间有喻、啊、吽三字来做庄严。这时候要观想你所看到的一切东西都是观世音菩萨，你所听到的所有的声音都是在念六字大明咒，你内心的意，身语意的那个意，都是由空乐不二智所摄持着。

接下来就是祈愿文，祈愿文的部分没有什么特别不懂的，就这样子念过就可以了。

关于大乘八关斋戒来讲，这边有个重点就是，你要观想圣观自在在你前方的虚空，观想你是从那边受的大乘八关斋戒。

最后面这几页也就是回向的部分，我们就不讲了。因此在值遇这个殊胜的日子，我们说过在修行的最开始的意乐以及后面的回向部分，是非常重要的。所以在这样的一个殊胜日子，希望我们可以好好的努力修善行。这个就是斋戒的仪轨部分，我们就讲到这里。

跟你们讲一下《千手千眼观音菩萨》的一个小公案，这个公案是从马头明王的传记里面所提到的。以前观世音菩萨在最初发心的时候，他的发心是属于牧羊人的发心。那什么是牧羊人的发心呢？也就是先把牧羊赶上去，自己再走上去，所以别人你们先成佛，我最后再成佛。但是之后他就以神通之力来观察，发现怎么还有那么多的众生还没有成佛，而且他们的烦恼十分的重。牧羊人稍微快要退失心力，他就想说，那倒不如我就自己修行自己成佛就好了。所以在他即将要退失发心的时候，他的头就裂成了千片。为什么呢？因为他那时候有发愿，众生未成佛之前我不成佛的这样一种发心，因为他就快要退失这个发心的关系，所以当下他的头就裂成了

千片。就在他快要退失发心的时候，这时怙主无量光佛就来跟他讲说“你要继续精进努力，不要退失心力，我会来帮助你利益众生”。讲了这个以后，他就让观世音菩萨的头变成有十粒头，不仅如此他也安住在观世音菩萨的顶部作为顶严。这个是在马头明王的历史传记里面有提到这个公案。

那我先讲一下 Emily 说我今天有点口误，就是要随喜“善业”，我讲成“恶业”，在此我订正一下你们在场的人，或者是之后你有听到录音的，随喜的就是善业，那可能我口误讲成“恶业”，在此要订正一下。第二点来讲的话，大乘八关斋戒这个仪轨，按照藏文字来看的话，《大乘八关斋戒仪轨——通往大菩提之阶梯》，这个 Title 是正确的。所以你要称这个仪轨为“大乘长净戒”也是可以的，但是你讲它为大乘八关斋戒仪轨也是没有错误的。

学生：那个水，就是那个宝瓶的水，是在左手托着还是右手托着？

上师：这个仪轨文上并没有特别标明说你要放在右手或是放在左手，所以两手都可以都没有关系。

那我们就回向。

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。

胜菩提心极珍贵，诸未生者令生起，
令已发者不衰退，辗转增上恒增长。

乃至有虚空，以及众生住，
愿吾住世间，尽除众生苦。

于此雪岭所绕国土中，一切利益安乐之生处。
丹增嘉措观自在菩萨，愿其常住直至生死尽。

惟愿世世不离真上师，惟愿随时享有胜正法，
并于地道功德圆满后，迅速证得金刚持果位。

（此文稿为同学整理，未经上师校对，仅供参考。若有错字缺失，请以录音为准）