

《大悲十一面观音菩萨贝摩传承修法断食斋戒仪轨》教授

第二讲

夏仲仁波切 教授

释曲尊法师 翻译

2021 年 5 月

我们昨天已经稍微简单介绍了关于观音斋戒的历史，还有它的利益。接下来我们所要讲到的也就是仪轨的部分。透由仪轨可以让我们知道如何取舍？从无始以来我们就自认为自己在修行。虽然自认为自己在修行，但我们现在目前仍处于轮回的痛苦当中。这表示我们所修的方法是不对的。如果譬如说有一个人他本来要去东方，他就问了其他人东方在哪里？可能那个其他人跟他讲的所指引的方向是正确的，但是他自己却往西方的方向走。所以你要说这个是谁错呢？这个错误就是在于自己。同样的道理，佛陀已经开示我们了正确的道路，但是因为我们是走在错误的道路上的关系，所以我们至今仍未有任何的结果。《入行论》里面有讲到，我们虽然大家都想要断除苦，但是我们依然在造着苦的因，我们虽然都想要获得快乐，但是我们都不知道如何造乐的因，所以这个的根源就是在于意乐。所以因此我们通常提到，前行跟正行最重要的两件事，也就是在前行的时候要去调整意乐，以及在结行的时候要做回向。所以刚开始的调整意乐是非常重要的。

壹、前行法

一、莲花部誓戒真言

首先我们看到仪轨文的第 2 页，“喻 贝麻 屋巴哇耶 梭哈”，这个就是合掌、合十于我们的心间，祈求圣观自在来加持我们。

二、礼敬

三、供养色身

接下来看到第二部分，就是礼敬的部分。礼敬的部分念诵的这个咒语的时候，我们心中要这么想，观想我们要礼敬十方诸佛菩萨，特别是要礼敬圣观自在，观想我们用我们的头去礼他的足。接下来在供养色身的时候，我们要如何缘念呢？从无始以来我们已经获得了无数的这个身体，但是都没有办法把这个无数的身体供

养给佛菩萨，成为佛菩萨的仆人，所以说从今天开始我们要把我们的身体供养给佛菩萨，成为佛菩萨的仆人。因此祈求佛菩萨在还没有成佛之前，在我乃至未成佛之间恒常地摄受我、加持我。在这样子的一个缘念的状态之下，我们就念这个供养色身这个部分。

四、皈依发心

看到第3页，第3页就是皈依的发心的部分。这个也是如同刚刚所讲的，在首先开始的前行的部分，意乐是非常重要的。我们要看我们走的是否是邪道的话，就是要观待我们内心当中有没有皈依。这个皈依也是区分内外道的一个主要的部分。我们要看我们是否有步入劣道，就观待于看我们是不是有殊胜的发心。所以说要显出大小乘的这个殊胜的差别，就观待有没有发大乘的心。所以在意乐的部分，就是我们自己去观察我们是否具备这两者其中之一。在前两句来讲的话“**诸佛正法众中尊，直至菩提我皈依**”这个就是皈依。后面这两句“**我以所行施等善，为利众生愿成佛**”这个就是发心。皈依有分下、中、上士道的三种皈依，那如何区分这个是下、中、上士道的哪一种皈依呢？这完全要看我们的意乐来区分我们的皈依是属于下士道的皈依、中士道的皈依、还是上士道的皈依。我们的皈依就是要有大乘的皈依，我们所行的一切善业要有大乘的皈依所摄持。在大乘当中最殊胜的也就是密乘。我们要相信轮回的苦、或者是别的众生的苦来讲的话，唯有具有悲心的佛菩萨，他能够救护我们。我们要去相信，要去相信说他一定是可以救护我们的，具备这种“他们一定是可以救护我”的皈依心。

在念这个偈颂文、这个皈依发心偈之前，我们观想前方虚空有释迦牟尼佛为中尊，他的周围有菩萨所围绕着，然后他们各自的前方都放有代表法宝的这个经函，经函各自发出自己经函里面的内涵的声音，在这周围也有僧宝围绕着，比如说那些声闻缘觉圣者围绕在周围，我们做如是的缘念以后，就念这个皈依发心的偈颂。在三宝当中，佛宝来讲的话就是宣说教法，我们的正皈依就是法宝，僧宝就是修行的同伴。就佛宝来讲的话，世尊他是断除所有的过失，圆满所有的功德，因此我们要皈依佛宝。法宝来讲的话，他就是引导我们如何修道，我们要观想前方虚空的皈依境，开示我们如何断除十恶业等等诸法，然后我们也愿意跟着照着做，我们要这样子的去观想。

“**众中尊**”的时候就是讲到僧宝，僧宝来讲的话就是我们修行的同伴，他们就按照佛所说的教诫，然后去修行成为圣者，因此我们也要发愿，如同他们所修行的一样，我也要好好努力的去修行，然后跟他们一样。就好比说我们看到某一个人

好，我们就会发起这个愿力，想要跟那个人做同样的事情，希望跟他变得一样好的道理是一样的。这两句来讲的话就是为了要利益有情，所以我要获得无上的果位，也就是发心的部分。

五、大乘皈依及发心

第五个，这个就是大乘不共的皈依以及发心。所以大乘不共的皈依以及发心就讲到这个部分。以行菩提心来讲，也就是行心来讲的话，也就是发愿自今日起乃至未成佛之间，就如同佛菩萨他们所行的六度万行，我亦如是行持，这个就是发心立誓，也就是发起行心的部分。以愿心来讲的话就是在我还未成佛之前，发愿我未成佛之前，我都要利益众生，我不放弃利益众生的这颗心，这个就是愿心。看到“智慧悲心以双运”的这一句来讲的话，最主要就是立誓。就是祈愿我以方便跟智慧双运，然后勇猛精进来利益众生，请佛陀当我的证人，我发愿如是勇猛精进利益众生，然后请佛陀当我的证人，让我发起菩提心。

六、受持大乘八关斋戒

七、传承祖师祈请文

看到下面就是传承祖师祈愿文，那传承祖师祈愿文来讲的话，就从第3页到第7页的部分，这个我们就不细讲，因为这里面所提到的也就是诸位传承祖师他们的名号。所以我们在念传承祖师祈愿文的时候，我们要这样子去缘念，也就是说这些传承祖师都是修行这个斋戒仪轨已成就佛果位的，所以透由念诵祈请传承祖师祈请文，希望他们的加持能入住我们自己的内心，希望我可以追随他们。做这样子的缘念以后，就观想甘露降注。我们在念传承上师祈请文的时候，要观想前方的虚空，首先有观世音菩萨，也就是圣观自在，接下来就是吉祥女比丘尼等等，乃至到目前我们的根本上师。那这些传承祖师来讲都是透由修行斋戒的仪轨获得果位，因此希望他们获得这些果位的加持，我都能够获得，希望我也跟他们一样努力的去修行也获得如是的果位。观自在菩萨他是总集珍宝摩尼的体性。在这个仪轨文里面都有“祈请善降法雨莲花手”，讲到很多的祈请。最主要我们在念诵这个《传承上师祈请文》的时候，我们就是要观想甘露降到我们的头顶，不论是白色甘露也好，或者是观想白光照射到我们的头顶，或者是白色甘露降注到我们的头顶，不论做如是的怎么样的观想，我们观想这些甘露降到我们头顶以后，净除我们无始以来所造的恶业，做这样的观想。透由如是的观想甘露降注，我们观想我们内心的这些障碍已经完全净除。不仅如此，圣观自在心中的菩提心以及悲心，观想我们也如是生起像他那样的菩提心以及悲心。做这样的缘念了以后，再来念诵《传承上师祈请文》。

八、自生本尊

九、加持供品

接下来我们看到第7页，第7页这个部分就是要修自生仪轨，这个最主要就是说我们首先要迎请资粮田来做供养，然后要迎请资粮田来做供养，做七支供养。这个部分首先我们要做供养的话，我们一定要先加持供品，要加持供品的时候，我们不能以凡夫之身来加持供品，所以我们要先自生本尊。所以首先我们一定要先观想空性的道理，可以这样子的去想，就是如我们所显现般那是不存在的，如我们所看到般的那些法是不存在的，所以诸法它是观待而形成的，所以诸法它是没有自性的。在我们的心在缘念或者是说观修的空性的这样子的一个状态之下，观想我们的心转化成圣观自在的形象。那现在在听法的这些法友当中，有些人应该没有获得观自在的灌顶，那没有关系。你们就不要这样子观想，你就观想你的头顶有一个圣观自在。就是我们要对供品做净治的这一个部分，在供品之上都会有一些我们的障碍，所以这些障碍不净治的话会造成我们修行当中会有障碍，因此我们观想我们心间的“西”字，化出许多这些供养天女来消除这些障碍。

第8页这个就是空性咒，念空性咒的时候我们要缘念，无论是轮回涅槃的等等诸法，它们都是没有自性的，都是无所缘的，你要做这样的观想。透由这个空性咒我们已经观修空性了。所以在观修空性的状态之下，我们观想在空性当中有八个“中”字，透由这个八个“中”字，每一个“中”字都化成八个宝器，每一个宝器里面观想有白色的“嗡”字，这个白色的“嗡”字化成光芒，转成八供，也就是水、水、花、香、灯、塗、果、伎乐等。这个“中”字来讲的话是毗卢遮那佛的种子字，毗卢遮那佛是清净色蕴之佛。所以说我们在变化无量宫等等其他东西，都是由这个“中”字所变化而成。所以由刚刚所化现出来的供品，它是具有三种殊胜的。第一种殊胜就是它的体性是空的，第二种殊胜就是它具有各自供品的该有什么形象就是什么形象，比如说水就是水，然后花就是花，具有各自的形象。第三个凡是受用这些供品的，内心都可以生起殊胜无漏的安乐。跟密乘有关的这些供品来讲的话，我们都要观想这些供品具有这三种特色。

第8页最后一行，接下来就是加持供品。你们可以看到“**嗡 阿冈 阿吽**”，这个“阿冈”是水的意思，这个“阿冈”放在中间，前面有“嗡”后面“阿吽”这三个字，这个也就是在加持“阿冈”，加持这个水。所以你们有看到“吽”字，“吽”字就是表示要净除在供品上所有的不好看的颜色，然后不好闻的味道，都可以净除。“阿”来讲的话就是观想我们这些供品都转成甘露，那“嗡”来讲的话，

观想这一些甘露变成非常的多非常的广大。加持供品的时候，我们念“嗡 阿冈 阿吽”，如果是正式供养的时候，我们要念“嗡 阿冈 札迪札耶梭哈”。

十、皈依发心愿文

那接下来我们看到第9页，第9页它再次还有一个皈依发心的文，那这个内涵跟刚开始所说的是一样的。前面的皈依发心文，它是针对一般的皈依境我们来做皈依发心。在这里的皈依发心来讲的话，就是针对中尊是圣观自在，然后他的周围有其他的眷属、传承祖师，对于这样子的皈依境我们来做皈依发心。像这样子出现两次的皈依发心，基本上在其他仪轨是不太出现的，但是在这里第二次的皈依发心念诵的时候，我们就观想这个是针对皈依境，就是主尊是圣观自在，周围是他的眷属、传承祖师，对于这样子的一个皈依境，我们来修皈依以及发心。

十一、迎请资粮田

来到第10页，我们就是要迎请资粮田。为什么要迎请资粮田呢？因为之前我们为了供养，所以我们加持供品，那加持供品就是要供养资粮田，所以我们加持完供品之后，就要把资粮田迎请来，然后对他做供养，所以首先我们要迎请资粮田。就好比说一般来讲，我们会先把食物准备好再请客人过来，同样的道理，我们先加持好供品，摆好供品之后，我们再迎请资粮田。迎请资粮田的时候，首先我们刚刚已经自生本尊，所以我们现在已经是圣观自在，所以在圣观自在心间观想一个月轮，月轮之上观想一个白色的“西”字。“白色「西」字放光至自性处”，迎请这些资粮田。那从自性处来讲，这边有三个含义在里面，第一个含义来讲的话，从自性处迎请，这个自性处就是指在法身大乐的状态之下，然后迎请这些诸佛以报身跟化身的行相来到我们这里，这是从自性处迎请的一种含义。第二种含义就是每一个本尊他都各自有净土，例如阿弥陀佛有阿弥陀佛的净土，圣观自在他有他的净土，所以从他们各自的净土迎请过来，这个就是自性处的第二个含义。第三个含义来讲的话，就是在空性当中显现世俗的一个显现，这个就是第三个含义。这次我们要观想这个自性处，它是属于第一个含义，也就是说在法身大乐的状态之中，迎请圣观自在来到我们的前方。所以我们观想前方虚空的千瓣的莲花之上，有圣观自在以及他的眷属、传承祖师等等，在我们的前方。前方虚空有圣观自在以及他的眷属，还有本尊诸佛菩萨等等，这些在前方虚空了以后我们就要对他做七支供养，来集资净障。

十二、七支集资净罪

1、礼敬支

七支供养里面，首先第一个是礼敬支。第一个礼敬支来讲的话，我们要观想上师是聚集一切诸佛之身，而且上师他是金刚使者的自性，然后来对他做礼敬。这也就是如同上师供养仪轨文里面提到的，“**上师您是护法您是空行…**”的这样一个概念。所以在此我们观想上师具有这些特色，然后来对他做礼敬。

接下来就是对我们所迎请的资粮田的身语意来做礼敬。看到第 11 页的第二行“**具无障碍狮子吼，外道野兽能怖畏**”。这个最主要就是说，以狮子来讲，狮子透由它的吼叫，可以压服其他的野兽。同样的道理，世尊以讲说缘起空正见、空性等这些甚深之法，可以去除外道他们所执的这些邪见，也可以去除所谓的人我执跟法我执，因此这边提到“**具无障碍狮子吼，外道野兽能怖畏**”。看到第三行“**上师圣意如虚空，明乐无别空性中**”，那“**明乐无别空性中**”的话，这个最主要在描述三摩地的一个特性。以乐来讲的话，就是身轻安和心轻安所摄持的乐；以明来讲的话，就是在三摩地的状态之中所显现的相，都是非常明显的、都是非常清楚的、没有被昏沉跟掉举所障碍。以空性来讲的话，就是不具有颠倒见。所以在这样一个明乐无别空性的状态中而入定，所以这边就是在描述三摩地的一个状态。基本上我们在修三摩地的时候，不一定要缘着空性修三摩地。但是在此来讲的话，就是讲解上师他是缘着三解脱门、修习三解脱门而入定。

“**三时如来清净妙法身，慈视六道有情诸众生……至尊无量光佛我顶礼**”，这个部分是顶礼圣观自在。这个部分来讲的话就是对于圣观自在他头顶的那个部主，也就是无量光佛来做礼敬。对圣观自在做顶礼，也就是“**无畏千手表千转轮王……圣音尊者我顶礼**”，这边描述到圣观自在他的形象千手千眼，这只是一个代表性。就是针对每一个众生有每一个众生的化现。我刚刚有问过仁波切，刚刚上面有一句“**至尊无量光佛我顶礼**”，仁波切说这个是在顶礼圣观自在，那我就说这个上面不是讲说顶礼无量光佛吗？仁波切说反正这边就是在顶礼圣观自在这样子。所以说在“**圣音尊者我顶礼**”的这个部分，也是在顶礼圣者观自在。“**空行主母拉青嘎雷足**”，这个对于吉祥女比丘尼来做礼敬。

接下来看到第 12 页，就是吉祥女比丘尼之后所排下来的这些传承祖师，我们对他做礼敬。“**五明通达班禅月童子**”班禅月童子，这个我们上次有讲到，这个月童班智达他的公案，以及圣贤班智达他的公案，所以这些都是修习斋戒的仪轨而有所成就的传承祖师。

接下来就是对于具有悲智愿三者的宗喀巴大师做礼敬。

接下来在第 12 页当中，我们看到倒数的一二三行，这分别就是对佛、法、僧来做顶礼。所以你们看到“……如来世尊我顶礼……寂灭正法我顶礼……诸众中尊我顶礼”。那接下来也就是“仁者释迦法王我顶礼”，从“善巧悲愍降生释迦族”这边开始的第四句，这个就是对于释迦佛做顶礼，他所顶礼的“仁者释迦法王我顶礼”，这个就是我们对于佛法的教主，对于世尊我们顶礼。那这边来讲的话就是针对噶当四本尊来做顶礼，第一个本尊就是世尊，来对他做顶礼，因为他是宣说佛法的一个教主，所以我们对他做顶礼；之后我们会陆续顶礼到的也就是观音，观音他是悲心体性；然后也会顶礼到事业所成的本尊也就是度母；然后也会顶礼到消除障碍的愤怒不动王。这个就是所谓的噶当四本尊，也就是释迦牟尼佛、圣观自在、度母、还有愤怒不动王。

第 13 页里面的第三行你们看到第二句“无量寿佛世尊我顶礼”，这个就是对于无量寿佛做顶礼。再看到第四行的最后一句，就是对于药师佛做顶礼，所以说“琉璃光明世尊我顶礼”。接下来倒数第二行的最后一句，就是对文殊师利菩萨我顶礼。倒数第一行的最后两句，也就是“名为观世音菩萨，常怀悲悯我顶礼”也是对于圣观自在做顶礼。接下来会陆续出现观世音菩萨的其他不同的名字，但是也都是对观世音菩萨做顶礼。现在看到第 14 页的第一行，有圣贤狮子吼、莲花舞王等等，这些都是观世音菩萨的名字。在第 14 页的倒数第三行，你们看到那边有“达雷救度生死母”，这个就是对度母做礼敬。倒数第二行“以大力身具忿怒”，就是对忿怒不动王做礼敬。接下来第 14 页的倒数第一行，这边讲到对于我们应该要礼敬的这些圣者，然后“我以大地微尘身”，化现种种不同无数的身来做礼敬，然后以净信心来做顶礼。第 15 页这个也是属于礼敬支的部分。所以来到第 16 页，第 16 页的倒数第二行“顶礼并且供养诸如来”这个部分，到这一句为止的这个之前，全部都是七支供养里面的顶礼的部分。

2、 供养支

看倒数第一行，就是来到供养支。供养支就是观想我们的心间有“西”字，“西”字化现供养天女拿着各自不同的供品来做供养。第 17 页，我们就是要供养圣观自在，供养八供。所以你们可以看到“阿亚”，“阿亚”就是圣者的意思。“洛给修拉”这个就是世间怙主。这一句“阿亚洛给修拉”，就是代表圣观自在的意思，所以我们就是把这些供品供养给圣观自在。做八供养的时候，刚开始你们看到第一句，在第 17 页的第一个供养，你们看到是供养净饮水，但是仁波切说，因为这个净饮水来讲的话是中文，我们中文自己直接加上去的，它是供养水，但是不一定是饮用的，它可以供养头或是供养到整个身体来做使用这样子。你可以观想它供

养头、或者是说它供养前方的资粮田，就这样观想就可以了，这个是仁波切讲的。第二个是供养洗足水，第三个是供养花，花是供养鼻，香也是供养鼻，灯是供养眼睛，塗香是供养身体。你们观想这样子来做供养以后，这些受用者透由如是的供养，他们享用这些供养以后内心生起无漏的大乐，这样子去做观想。献曼达也是属于供养支的部分。我们在做供养的时候，把我们可以供养的东西，全部都来做供养。透过这些供养，净除我们内心所有颠倒心，然后生起非颠倒心，这样子去做观想。因为时间的关系我们今天就先讲到这里。所以我们今天讲到第 18 页的礼敬支的部分。礼敬支的部分我们讲完了。明天我们就从忏悔支开始讲。请大家回向：

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）