

# 观修白莲花四臂观音之概述

## [说明]

为了便于修行者观修白莲花四臂观音，故汇总大恩根本上师普巴扎西仁波切所讲解关键环节的相关要点，其中部分简单说明已经体现在便捷版念诵仪轨中，故不赘述。

以下所述的页码都对应便捷版念诵仪轨。

## 一、殊胜缘起

2016年，为了让对我等大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切及本传承心生净信者，在修学佛法的过程中迅速成办解脱，我将《深密金刚藏·大悲无垢白莲花意修近传加持》仪轨译为汉文。

众所周知，仪轨有两种，一种属于编辑法——摘录各种佛经、祈祷文，编辑而成。还有一种仪轨是伏藏法，往昔莲花生大师以各式各样的密意在岩石、湖海、虚空等不同地方隐藏了很多伏藏品，并授记不同的时代将呈现不同的莲师化身，取出针对当时时代的伏藏品。

如是做的真正目的是为了遣除不同时代的灾难。比如，贤劫时期，众生烦恼不太沉重，相对长寿，疾病、天灾人祸也不像末法时代那么多，当时的伏藏法针对当时时代的烦恼。如今末法时代，是众生烦恼最炽盛的时候，天灾人祸都很多，因此依靠以前的伏藏法虽然有一些效果，但是最有效的就是这个时代的伏藏师针对这个时代灾难和烦恼而开启的伏藏法。

犹如人染微恙，无需猛药。譬如往昔感冒不算病，只要好好休息、喝几杯水、姜汤，就能很快痊愈。但是如今由于空气、饮食等多方面污染严重，感冒病毒致病性越来越强，症状也越来越严重了，甚至导致很多并发症，此时如果仅凭喝水而不吃药乃至打针，很难治疗感冒。因此，针对致病性更强的病毒，就需要更加高效的药物对治。

我等大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切说：本传承仪轨来自于往昔莲花生大师二十五大弟子之一——卓莫华吉益西尊者，他在西藏桑耶青朴修学白莲花四臂观音菩萨仪轨获得即生成就。当时莲师为卓莫华吉益西尊者授记：“**现前暂将此法隐秘，待未来**

末法时代众生烦恼最沉重时期，你的化身将降生在多柯下区（亚青寺），名字前面有一个‘阿’字，届时我的化身会将此法传给你的化身。你将此法传授给有缘信众，依此修持，将有十万位虹光身成就者。”

上个世纪，忿怒莲师的化身——色拉阳智仁波切将此法传予卓莫华吉益西尊者的化身——我等大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切（乳名“阿秋”），并且授记：“汝乃此法法主，无论汝将此法头当做尾，或者尾当做头，都没有丝毫过失。”当时色拉阳智仁波切所传的完整仪轨就是《显密甘露心滴念诵集》P35-37 中的“白莲花四臂观音仪轨”。我等大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切考虑到此仪轨比较简略，初行者不容易如量观修，因此就有了现在这部更广的《深密金刚藏·大悲无垢白莲花意修近传加持》仪轨。

大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切无论到哪里讲法或者灌顶，都是白莲花四臂观音。乃至上师身边的所有弟子，作为导师为信众们讲法或者灌顶，都是以白莲花四臂观音为根本。往昔我们在亚青寺住闭关房的时候，也将此法作为最重要的法门来修。所以我想如今在汉地，很多居士对大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切及亚青寺传承非常感兴趣甚至很有信心，如果能得到这么一个完整仪轨并如理修行，意义非常广大。因此，我翻译了这部仪轨。

我等大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切曾复次授记该伏藏仪轨的殊胜性：在如今众生烦恼沉重时期的末法时代，如果能如理如法按照生起次第的要求修持，圆满根本咒的数量，将有十万位虹光身成就者。

如今我们追随大恩根本上师如意宝喇嘛仁波切的教言如理修行，也将跻身十万位虹光身成就者之列，缘起非常好！

## 二、修持意义

我告诫所有弟子这一年都要修白莲花四臂观音，就是因为意义非常广大。因为我们在修行的路途上，如果身体不好，就没有修行的基础，而所面对的很多烦恼会成为修行障碍。若如理修持本伏藏法，对于遣除当今时代个人生活违缘、乃至一切众生的灾难，并在解脱路途上创造很多功德都能起到决定性的切实作用。尤其从个人角度来说，如理如法修持本法，将如莲师授记，在末法时代成为十万位虹光身成就者之一，功德无量。

任何事刚刚起现征兆时，尽早采取措施，能改变结果；一旦出现结果后，什么事

都很难改变。因此，为了消尽一切违缘，我反复告诫所有人真的要防患于未然，当下就应该全力以赴精进修持白莲花四臂观音，不要等到灾难降临到身边，才试图挽救，后悔之前没有精进修法，到那时一切都已经晚了。譬如一棵树，你第一时间看到树落叶就及时采取措施，树很快能恢复；但是如果等到树枯死了，再想补救，已经无力挽回了。

## 三、观修要点

### （一）观修概述

#### 1.观修仪轨

对于一日多座的修行者，每日第一座要按照《深密金刚藏•大悲无垢白莲花意修近传加持》仪轨中的要点行持，第二座以后如果时间有限，难以念诵太多词句，可以按照《显密甘露心滴念诵集》第 35-37 页中的“白莲花四臂观音仪轨”行持。

由于这部仪轨包括了超度内容，而我们日常修持的本尊仪轨时暂时不念诵这部分，并且对于大多数在家居士而言，由于条件所限，难以按照生圆次第的要求严格地正规闭关、摆放圆满庄严坛城、供品资具，使用铃杵等，故在此讲解日常行持此法的方便修法。至于供品等外在资具，在座的弟子们根据自身情况量力而行，没必要为了追求戏论添置资具而增加经济负担，重在以修行调伏内心。对于一日多座的修行者，每日第一座要按照《深密金刚藏•大悲无垢白莲花意修近传加持》仪轨中的要点行持，第二座以后如果时间有限，难以念诵太多词句，可以按照《显密甘露心滴念诵集》第 35-37 页中的“白莲花四臂观音仪轨”行持。

#### 2.依文明观

念诵过程中，尽量做到依文明观。仪轨中阐述如何祈祷，就应以发自内心的敬信而祈祷，意义非常广大。

### 3.如法念诵

(1) 标准念诵与不标准的念诵加持力和功德相差一百倍。也就是说，如果不标准地念诵一百遍“唵啊吽舍 唵玛尼贝美吽舍”，其加持力和功德仅仅相当于标准地念诵一遍“唵啊吽舍 唵玛尼贝美吽舍”。

(2) 若能执受见解，于禅定中念诵的功德相当于无禅定见解修行者念诵一万遍。因此，如理如法念诵，并尽可能执受禅定见解，意义非常广大。

### 3. 安住时间

安住时间以个人的定力和禅定见解定夺。但是本修法以念诵为重点，若仅仅处于安住修中，很难完成根本咒数量，故以念诵根本咒为主。

### 4.关于供奉坛城、操作法器

由于这部仪轨包括了超度内容，而我们日常修持的本尊仪轨时暂时不念诵这部分，故在此讲解日常行持此法的方便修法。

如果按照正规闭关，需要具足很多戏论条件。比如，首先要有一个特定的住处，并在佛堂摆设坛城，具备供奉上师、本尊、护法所有资具，制作各种食子，念诵过程中有不同的操作，使用铃杵等法器。

但是作为在家居士，一方面不具足很多资具，也不懂摆设坛城的方法，另一方面身兼生活事业等诸多责任，难以离世专修，全身心投入修法，所居住的环境可能不适合使用铃杵等法器，故在此讲解在家居士可行的简略修行方式。只是当做一个本尊仪轨，圆满念诵根本咒的数量，不需要那么复杂，大家可以根据自身情况量力而行。至于供品等外在资具，在座的弟子们根据自身情况量力而行，没必要为了追求戏论添置资具而增加经济负担，重在以修行调伏内心。

## (二) 观想皈依境

【原文】第6页

【明观资粮田】自之心间吽字放射光芒，于自性刹土中，与上师无二之无垢

白莲花之坛城，周匝十方四时一切所依，于前方虚空中**班扎萨玛扎**。

将皈依境（白莲花四臂观音）观想在自己对面虚空中，进而皈依、发心、七支供.....

如果对于白莲花四臂观音的形象不太熟悉，可以将此放大摆在面前，平时多看看。

（白莲花四臂观音法相下载链接：[http://krmzz.org/xzzq\\_info.aspx?id=789](http://krmzz.org/xzzq_info.aspx?id=789)）

### （三）观诵根本咒

【原文】第 11-12 页



诵咒

吾之心间六瓣莲蕊上 觉性舍相围绕根本咒  
念诵清净一切罪障垢 无遮显现觉醒大圣相  
四大声空六字真言音 识聚妄想即为法身智  
自显解脱空性大悲中

**嗡啊吽舍 嗡玛尼贝美吽舍** 于三摩地中诵十万遍

#### 1.观想咒轮

以何种观想方式在念诵中达到皈依境和自己一如，以个人的禅定见解和信心而定夺。

若以事部方式修行，观想四臂观音菩萨在自己对面的虚空中或者自己头顶上（就像通常修金刚萨埵念诵百字明般），祈请四臂观音菩萨赐予加持，如主仆般——仆人（修

行者)尽心侍奉主人(本尊——四臂观音),即能得到主人的赏赐。将咒轮观想在四臂观音菩萨的心间,咒轮中间是四臂观音菩萨心咒的种子字——“舍”,四臂观音菩萨心咒“**嗡啊吽舍 嗡玛尼呗美吽**”11个字母围绕种子字而向右绕转。念诵时,专注于四臂观音菩萨心间的咒轮,同时念诵“**嗡啊吽舍 嗡玛尼呗美吽舍**”。

若以见解更高的行部修法,本尊和自己已成为一如,如同兄弟一般没有尊卑差别。把自己观想成本尊——自己就是四臂观音菩萨,观想咒轮在自己的心间,根本咒围绕种子字“舍”向右绕转。

若已真正赤裸见解,此时不需要再树立很多戏论,在境心圆满一如的前提下如是诵咒即可,但是我们可能暂时还达不到。

总而言之,无论怎么修学,都应该要把心专注在观想对境之上安住,无论从禅定、观照等方面与我们平常所修的法是完全一如的。

尚需了知,若忘失正念,心很容易随妄念和昏沉而转。此时,应该第一时间提起正念,把心收回来,专注于念诵或观想对境之上。开始观想时,为了观想清晰,难免会紧张。随着修行增上,专注的同时,不要太紧张,稍微放松一些,慢慢学会自然。

## 2.念诵数量

下品达到30万遍;中品70万遍;上品110万遍。(没有要求酬补数量)。

因为藏传佛教以心咒字数的十万倍定义心咒的圆满数量,白莲花四臂观音心咒有十一个字,因此圆满数量(上品)为11字×10万=110万遍。即上品念诵110万遍的完整心咒。

念诵数量根据自己的时间和平常修的法而定夺,如果能念诵110万遍当然最好,但如果平常修的法很多,念诵30万遍也可以称为成就,已经做得合格圆满,但是不能少于30万遍。对于有一定修行时间的信众来说,不要仅仅满足于完成下品三十万遍,这个数量太少啦!那只是针对实在没有修行时间信众而无奈制定的底线,要尽可能完成中品(70万遍)乃至上品(110万遍)的数量。

## 3.修持时间

每日几座,每座一个小时、两个小时都行,但要按照仪轨的基本要求,在座上念诵根本咒。如果时间太长,可能会感觉到很疲劳,就大概这个时间。

## （四）观诵事业咒

【原文】第 12 页

复次光明普照之加持 愿得永断轮回大圣地

嗡玛尼贝美吽舍 玛玛歌楞沙闷达 诵十万遍能成利众之力

我们修行的目的是为了创造两种缘起——法身和色身。成就时证悟法身，当下利益众生为色身。

### 1. 观修咒轮射收的时机

本座念诵根本咒即将结束，即将进入念诵事业咒时。比如本座要念诵三千遍根本咒，念到还剩一百遍（念完 2900 遍）左右时，开始观想上供。

### 2. 观修咒轮射收的方式

（1）上供：观想十方三世诸佛菩萨呈现在自己对面的虚空中，心间的咒轮向上放射五种光色，光色中呈现众多曼妙天女手捧无量善妙供品供养十方三世诸佛菩萨，诸佛菩萨欢喜地接纳一切供养，此乃创造法身的缘起。

上供后，将诸佛菩萨及光收回到自己心间咒轮。

（2）下施：上供后，心间咒轮向下放射光芒，照射到三界六趣一切众生之上，消尽众生所有的一切业障而得以解脱。

下施后，将众生及光收回到自己心间咒轮。

之后，按照仪轨进行供奉、礼赞……回向。

### 3. 念诵事业咒数量

根据自己时间而定夺，每座不少于一百遍。因为要配同上供下施，念诵时间稍稍长一些，能达到 300 遍以上最好。

### 4. 观修咒轮射收的要点

因为我们是按照生起次第的要点修持白莲花四臂观音，因此要尽量达到生起次第

的要求——清明形象、提念清净和坚固佛慢。其中提念清净，观修时越清净越好，这样才能对治法我。不要一看时间到了，就急急忙忙，草率地走一遍过场。

## （五）诵六道种子（字）

【原文】第 12 页

万物无有有寂唯一髓 无间平等本圆任运相  
未证谬惑所犯根本支 三昧耶及一切罪堕垢  
离障金刚殊胜密道中 厄啊哈夏沙玛

“厄啊哈夏沙玛”为六道种子（字），每座念诵十三遍即可。

## （六）取受悉地

【原文】第 13 页

取受悉地

舍

大圣坛城天众祈垂念 吾等瑜伽修行持明时  
祈请赐予身语意悉地 愿具引导三界之妙力  
嗡玛尼贝美吽舍 嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉 吽啊

取受悉地心咒“嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉吽啊”中：“嘎亚”表示身，“哇嘎”表示语，“资达”表示心，“萨瓦”表示一切，“色德”表示悉地。

如果是正规闭关，最后一天每遍念诵以上三种心咒（根本咒、事业、六道种子）时，都要在心咒之后念诵取受悉地心咒“嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉吽啊”。如：

根本咒：嗡啊吽舍 嗡玛尼贝美吽舍 嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉吽啊

事业咒：嗡玛尼贝美吽舍 玛玛歌楞沙闷达 嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉吽啊

六道种子（字）：厄啊哈夏沙玛 嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉吽啊

闭关结束的凌晨取受悉地时，从供品上取一些物品，如朵玛上的酥油等等。

对于仅仅将本法作为本尊法念诵（方便闭关）的修行者，没有取供品的环节，也不需要按照以上方式念诵，只要按照仪轨顺序念诵“嗡玛尼贝美吽舍 嘎亚 哇嘎 资达 萨瓦色德帕拉 吽啊”即可。

## (七) 回向

第一座依便捷版仪轨回向，第二座之后如果时间有限，可以按照平时修上师瑜伽之后的简略回向仪轨（《显密甘露心滴念诵集》第 73-77 页）进行随顺回向。

### [备注]

以上由弟子根据大恩普扎上师录音开示整理，请以大恩普扎上师法音为准。若有错谬，即于大恩上师及道友面前发露忏悔！嗡班匝儿萨埵吽！