

# 总结复习二

# 内容

- 一. 佛法融入生活
- 二. 入座与出座
- 三. 上师瑜伽之莲师七句
- 四. 语加持

内容

## 一. 佛法融入生活

# 佛法融入生活

## 一. 何谓佛法融入生活

如何做到？

三要点：

1. 心中要有佛法
2. 有正知正见
3. 有出离心和菩提心

# 佛法融入生活

## 现实生活的问题

我们最大的三个问题是

1. 贪欲心
2. 自私心
3. 执着

## 佛法的对治

出离心

菩提心

证悟空性



最关键!

# 佛法融入生活

## 世俗的观点与佛法的观点

世俗

佛法

### 对于放下的理解

暂时对生活生起一种厌烦心，悲观厌世、脱离生活，躲到山里去修行，这不是放下，只是暂时的逃避

从根本上知道这一切都如幻如梦，故而没有任何执着与挂碍

### 对于痛苦来源的理解

痛苦源自于外界

真正的痛苦根源并不在外面，而在我们自己的内心当中，来源于我们的执着

## • 二. 高高山顶立，深深海底行

莲花生大士曾云：“纵使见比虚空高，取舍因果较 粉细”

含义：1. 见解要开放、高妙



在证悟空性以后，任何事物都是 虚幻而不真实的

2. 行为一定要保守、谨慎

# 佛法融入生活

## 三、一举两得之殊胜法门

### 闻思的好处

1. 建立起新的人生观与价值观
2. 想明白很多问题

局限性：局限于观点的改变。

**真正的落实，还是要靠修行。**



# 佛法融入生活

## 将佛法融入到日常生活中的好处

1. 不会造业；
2. 生活会更有意义；
3. 会更加开心、幸福与充实，生活质量也会逐步提高。

# 佛法融入生活

## 行为转为道用

### 什么是行为？

- 日常生活当中包括吃、住、行、卧在内的一切活动
- 思想的活动和身体的运动

### 什么是行为转为道用？

通过发愿，而把一切庸俗、平凡且与菩萨道毫不相关的行为转为菩萨道，就是行为转为道用

### 好处：

1. 在工作、生活的同时，积累很大的资粮
2. 不需要另外花费时间

| 行为  | 境界  | 发愿, 发誓  |
|-----|---|---|
| 苏醒  | 与证悟空性, 抵达佛的清静刹土在某种程度上比较相似   | 祝愿一切众生能从无明黑暗中苏醒过来, 最终成就佛的果位<br>“我今天一定要过成有意义的一天, 我今天的生命一定要做到有价值” |
| 起床  | 与佛陀从法身状态中幻化出化身与报身去度化众生, 在某种程度上比较相似                                      | 愿一切众生能够得到法身, 并从法身中显现出报身和化身去度化一切众生。                              |
| 穿衣  |   | 愿天下所有众生具有惭愧心  |
| 系腰带 |   | 愿一切众生的善根都能够双运   |
| 坐   | 都与当年释迦牟尼佛在印度金刚座一座之间证悟佛果有点相似   | 愿一切众生都能获得金刚座  |
| 进门  |   | 愿一切众生能够进入解脱之门, 进入解脱之城   |
| 入眠  | 与十地末尾断除包括阿赖耶识在内的一切意识, 断除所有念头, 进入无念的智慧状态而成佛, 也即从十地的最后一个瞬间进入第十一地也就是佛地比较相似 | 愿一切众生都能得到法身的果位  |
| 做梦  |   | 愿一切众生能证悟一切法如幻如梦   |

| 行为  | 观想   |
|-----|--|
| 做饭  | <p>详情见课本一册154页</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 火燃起来的时候，首先在火的中间，观想一个吽字，吽字再变成金刚空行母</li> <li>2. 在煤气炉旁准备一点沙子</li> <li>3. 观想自己从无始以来身口意所积累的所有罪业，都集中于自己心脏当中的藏文黑色字</li> </ol>                |
| 走路  | <p>观想一尘中有恒河沙数的佛刹，走路的时候，观想自己在转绕成千上万恒河沙数的佛刹</p>  |
| 穿新衣 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 念诵咒语：嗡梭巴哇悉朵沙尔哇达摩梭巴哇悉朵吽</li> <li>2. 观想衣服也是空性，然后从空性当中产生一个供品的种子字（Q），</li> <li>3. 观想种子字变成天人的衣服，先供养自己的根本上师，然后再供养本尊，之后才是自己穿着</li> </ol>                        |
| 洗澡  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 观想玛玛格佛母的种子字（འཇིགས་པོ་ལྷོ་མོ་ལྷོ་མོ་）。</li> <li>2. 再将（2）字观为水的佛母——金刚佛母</li> <li>3. 念诵咒语：班杂尔扎革新当革日梭哈，同时祈祷金刚佛母</li> <li>4. 观想金刚佛母化为甘露融入洗澡水，之后再洗澡。</li> </ol> |

# 行为：吃肉 如何转化为道用

## 前提

1. 释迦牟尼佛在大乘经典中明确指出：肉食我过去没有开许，现在不开许，未来也不开许
2. 不走极端：不能说不吃素就不能学佛
3. 最低限度：自己不点杀,不吃活的生命

# 行为：吃肉 如何转化为道用

密宗有一些对肉食者有用的方法——通过咒语的力量

## 方法

1. 念咒之前首先要知道，自己吃肉是有罪过的
2. 要对面前的众生发起真正不造作的慈悲心
3. 念诵不动佛心咒、尊胜母陀罗尼以及系解脱里面的一些咒，念完以后，给肉食吹口气

## 好处

1. 把吃肉的罪业减轻
2. 还可以利益一些众生

# 行为：吃肉 如何转化为道用

## 其他方法

1. 念一百遍：唵啊布日阿（ra）吽，克咋日阿梦
2. 念七遍：唵啊布日阿吽，克咋梦梭哈  
然后对众生的骨肉吹口气，之后再吃肉。

## 好处

消除吃肉的罪过

被吹气的众生还可以免堕恶趣

# 行为：吃肉 如何转化为道用

## 应注意事项

- 不能以为念咒可以减少罪业，同时还可以利益众生，就心安理得地去吃肉。
- 只有在实在没有办法的情况下，不得已而为之，才能念这个咒。
- 家里人如果要杀鸡杀鱼，能劝就劝
- 最低限度：自己不点杀,不吃活的生命



# 行为：吃肉 如何转化为道用

- 除非是密宗修行境界非常高的瑜伽士，他们能将五肉五甘露全部视作如梦如幻，只有他们，才真正能将肉食彻底转为道用
- 五肉、五甘露，是从普通人公认的肮脏物中选出来的肮脏物的代表

# 对吃肉的态度

## 小乘佛教

- 对五肉、五甘露，以及贪嗔痴等烦恼的态度，这些东西永远是坏的，在任何时机、任何地点，都不能杀、盗、淫、妄，这没有任何余地可留，只要一碰它们，就会堕恶趣。
- 他们的见解非常保守，所以他们的行为也不可能开放

## 大乘显宗

- 烦恼与不净物可以转为道用
- 但他们也没有想到，烦恼与不净物本来就是清净的

## 密宗

- 烦恼与不净物不但可以转化为道用
- 而且它的本体就是清净的



# 密宗修行人

## 密宗修行人为什么要接受最肮脏的东西-五肉.五甘露呢？

### 初期

密宗也不允许他们去接受五肉、五甘露，因为他们没有接受的能力，所以不需要接受

### 中期（已经证悟了空性和清净观，残存的分别念）

- 这个阶段的人在证悟的境界中去接受五肉、五甘露，不但对他们没有影响，而且能促进他们的修行
- 把五肉当作一种“誓言物”来接受

誓言物：也即为了更深层次地体会到一切清净和不清净实际上是平等的境界，而暂时借助的某些物质

### 后期

在他们眼里，五肉、五甘露和其他任何东西一样清净，五肉、五甘露不能成为不清净的代表物，所以他们不需要去接受五肉、五甘露。

# 密宗修行人

既然修行人已经真正证悟了一切是清净的，是如幻如梦的，那他是不是就可以随意地杀、盗、淫、妄了呢？

**NO NO NO!**

- 对众生有害的行为，即使是密宗瑜伽士，也绝不允许
- 受了菩萨戒的大乘居士，就需要守持居士戒与菩萨戒；假如是灌了顶的居士，就还要在此基础上，多守持十四条密乘誓言。

# 行为：吃饭 如何转化为道用

## 上等的方法

1. 把所有的食品当作会供品
2. 自己的身体本来就是佛的坛城
3. 安住在 这种境界中，以清净的食物供养清净的佛的坛城
4. 念一个简单的会供仪轨

所有的食品都变成供品，这样每吃一顿饭，都变成了会供

注意：**如果没有清净观**，还不能把会供、火供做得很标准的话，应用念佛、供佛来暂时代替会供。

### 清净观的最低限度

是通过闻思，从理论上完全能接受一切万法是佛的坛城

# 行为：吃饭 如何转化为道用

## 中等的方法

1. 每次吃饭的时候，做一些专用的神馐和下施品
  2. 或者在没有享用之前，把一部分饭菜单独放在一个小盆里面做供品
  3. 然后念诵：嗡啊吽
- 通过念诵此咒，就能将食品转化为甘露。

## 上供

1. 供上师，念诵咒语：革日班杂尔涅吾底阿吽
2. 供养三宝，念诵咒语：热那班杂尔涅吾底阿吽
3. 供养本尊观世音菩萨，念诵咒语：罗格修日阿班杂尔涅吾底阿吽；
4. 供养上师、本尊、空行三根本，念诵咒语：嗡啊吽班杂尔格热得哇扎哥呢班杂尔涅吾底阿吽。

## 下施

1. 供养护法，念诵咒语：吽哈惹德班杂大阿康梭哈
2. 布施给护法的眷属，念诵咒语：吽哈惹德班吱阿康梭哈；
3. 布施给其他各种各样的护法，念诵咒语：嗡阿扎班吱阿斯呗梭哈。

# 行为：吃饭 如何转化为道用

## 下等的方法

1. 是对自己身上的寄生虫发慈悲心
2. 然后发愿：我暂时用食品来维持它们的生命，希望未来我能通过传法，给它们指一条解脱之路，让它们得到无上的安乐

# 身体的排泄物 如何转化为道用

| 行为    | 念诵咒语       |
|-------|------------|
| 吐痰    | 嗡阿西啊哈 日呗梭哈 |
| 擤鼻涕   | 嗡嚩嚩那啊哈日呗梭哈 |
| 其他排泄物 | 嗡马拉啊哈日 呗梭哈 |
| 排大便   | 嗡布达哈日呗梭哈   |
| 排小便   | 嗡嫩杂啊哈日呗梭哈  |



## 其他行为 如何转化为道用

| 行为   | 咒语  |
|------|---|
| 剩饭剩菜 | 嗡俄嘑扎啊哈日呗梭哈  |
| 绕塔   | 南无巴噶哇地，热那给日阿得杂呀，达塔噶大雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡惹呢惹呢摩诃惹呢，惹呐布杂亚梭哈                       |
| 践踏佛影 | 班杂尔呗噶啊扎马吽   |
| 磕头   | 嗡南无满则西尔耶，拿昧斯西尔耶，拿昧额达麻西尔耶梭哈  |
| 供花   | 嗡南无巴噶哇地，吽呗给得日阿砸呀，达塔噶达雅，啊尔哈地，三渺三菩提呀，达呀他，嗡吽呗吽呗，摩诃吽呗，吽呗斯吽呗，额尔巴唯，吽呗嚩巴唯，吽呗阿瓦葛日阿呢梭哈 |
| 行善   | 嗡嚩巴日阿，嚩巴日阿，波玛纳萨日阿，玛哈臧巴吽帕  |

## 出离心融入生活

- 出离心并不是悲观、厌世，而是为了知人生不存在值得追求的东西，只有解脱，才是唯一值得追求的目标，从此开始走上寻求解脱之路。
- 我们的最终目标，要锁定在解脱上。
- 但同时也要生存，要生存还是要工作。
- 出离心与名声也不冲突，有名声同样也可以有出离心。

**有出离心的人，一样会挣钱、会工作，但他的工作只是为了解决暂时的生存问题，他的最终目的不在于此，而是解脱。**

# 菩提心融入生活

- 做任何一件事，不能把自己的利益摆在头位，最好先考虑他人的利益。
- 不能为一些小事斤斤计较，要学会让步，把自己的利益放在次要的地位

# 总结

- 除了贪嗔痴等精神上的恶念以外，其他任何行为，都可以转为道用。

- 以什么转为道用呢？

是以两种 力量转为道用：

1. 空性见
2. 菩提心的力量

**对于距离证悟空性还比较遥远的我们来说：**

但只要在作决定的当下有菩提心，一心一意为了众生，没有任何自私的成分，以当下这一瞬间菩提心的力量，任何行为都能够转为道用

内容

## 二. 入座与出座

# 五加行的重要性

## 第一、人类独有的特点

能够思考过去和未来，然后选择一条正确的道路

## 第二、发挥优势，找寻解脱轮回之路

修行

## 第三、认识轮回的根源——我执

内在因缘：无明，我执是轮回的根本

外在因缘

## 第四、推翻我执、斩断轮回的方法

推翻我执所需要的，是一种内在的、强有力的、理性的智慧。

# 五加行的重要性

## 第五、修习五加行之重要性

没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不会造业，这样就能将轮回的因缘连根拔起，轮回就不会继续下去了

修学无我需要一个过程，其必经之路，就是先修五加行

最终目的：

1. 根除我执之后，才能真正无私地利益众生
2. 精通无我，得到无我的智慧

# 断除贪心

## 推翻轮回的三个阶段

1. 要放下贪恋轮回之心

原因：避免轮回痛苦

方法：建立出离心

出离心的重要性：

1. 没有出离心，我们就永远不能从轮回中跳出去
2. 出离心也是我们修法的动机之一，是修行的动力



# 断除贪心

## 如何建立作为内在概念的出离心呢？

用理性的、富逻辑性的思维去观察整个轮回的过程

### 外加行的四个修法

1. 人身难得
2. 死亡无常
3. 轮回痛苦
4. 因果不虚

感受到：轮回中没有永恒不变的快乐

生起出离心的两个条件：

- 1、要知道轮回中——从天界到地狱都是充满痛苦的，从而对此产生强烈的厌烦心；
- 2、要有从轮回中跳出去的念头和决心

# 放下自私之心

## 推翻轮回的三个阶段

2. 要放下自私之心

方法：修菩提心

重点：为一切众生的解脱而修行

放下我执

## 推翻轮回的三个阶段

要放下我执

方法：证悟空性

# 五加行的作用

- 修金刚萨埵
- 修曼荼罗
- 修上师瑜伽的修法



- 清净罪业
- 圆满资粮
- 金刚上师的加持



证悟空性

# 五加行 具体修法

## 大纲

### 一 入座。

1. 准备。
2. 三个要点。
  - (1) 身的要点。
  - (2) 语的要点。
  - (3) 心（意）的要点。

### 二 出座。

1. 回向。
2. 自我检查。
3. 三个目标。
4. 灌顶。

# 入座 - 准备

## 1. 打坐前需要注意的问题。

上座前的预备工作：关门、开关窗户、打电话、发信息、吐痰等。  
上座后首先要发出离心和菩提心。

## 2. 时间。

最佳时间： 早上天刚刚亮，刚起床时；晚上天刚刚黑时开始。

频率和时长：

上班族：早晚各一座每天两座。每座2小时/1小时/20-30分钟都可以。

闭关者：一天四座

上午：6：00-8：00；10：00-12：00

下午：4：00-6：00、8：00-10：00

## 3. 饮食。

少吃或过午不食，避免大鱼大肉、吃素也不能过饱。

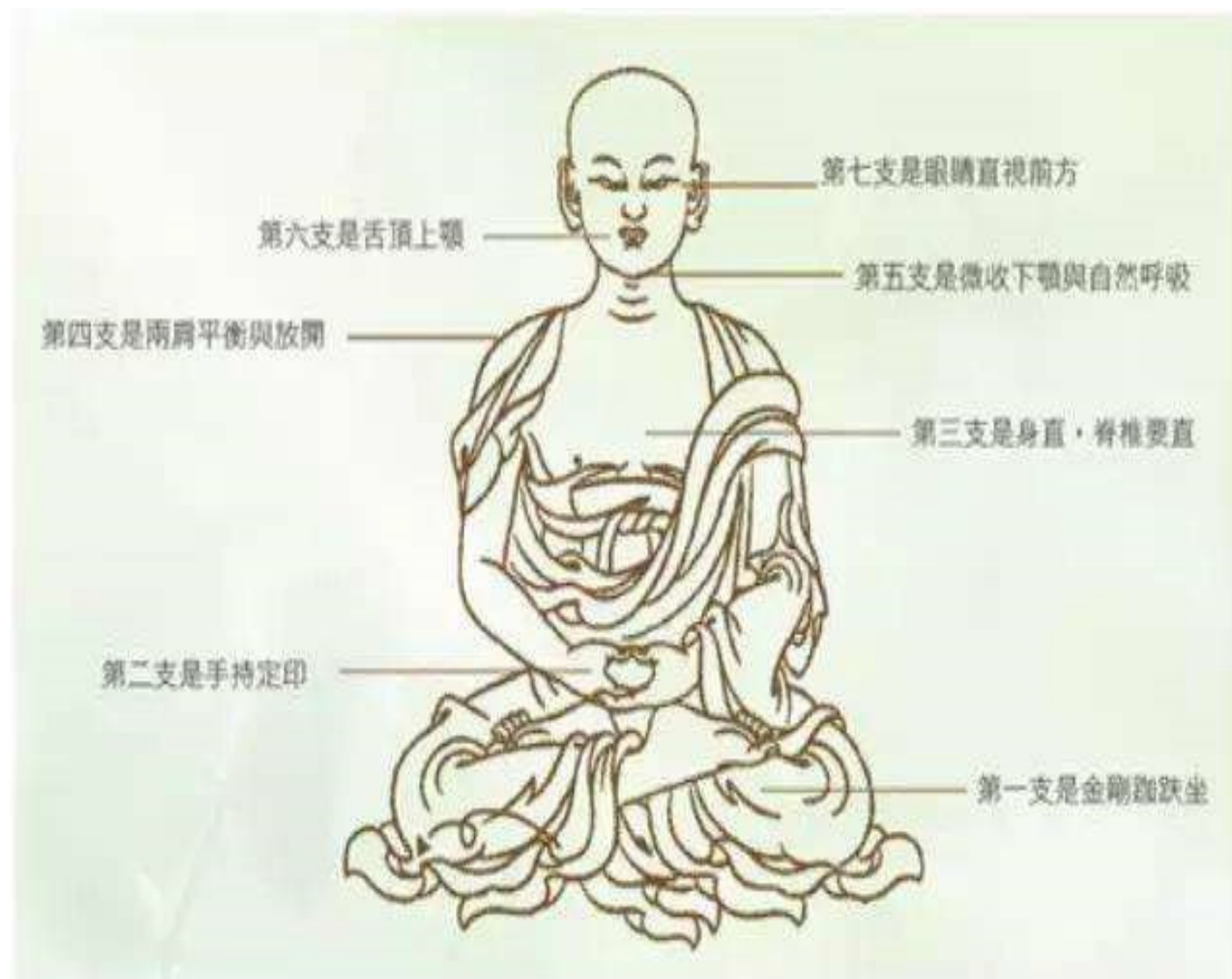
## 三个要点： 身的要点

### 毗卢七法修行

- (1) 盘腿（单盘、双盘都可以）。
- (2) 双手结禅定手印（左手在下、右手在上，拇指相抵，放在丹田处）。
- (3) 两个胳膊张开（背后肌肉自然就放松了）。
- (4) 身体端正（不能向左歪、向右歪，自然放松的状态）。
- (5) 头稍微往前低（也不能太低）。
- (6) 两只眼睛半闭垂视鼻尖方向（不能闭眼）。
- (7) 舌抵上颚，用口腔和鼻孔自然呼吸（不刻意调快或调慢）。

诀窍：身体自然、放松心才能静下来。

# 毗卢七法修行





## 三个要点： 语的要点

- 通过鼻孔将浊气排出去
- 呼吸的调整
- 身心就比较清净，心就能静下来

## 排浊气 具体方法

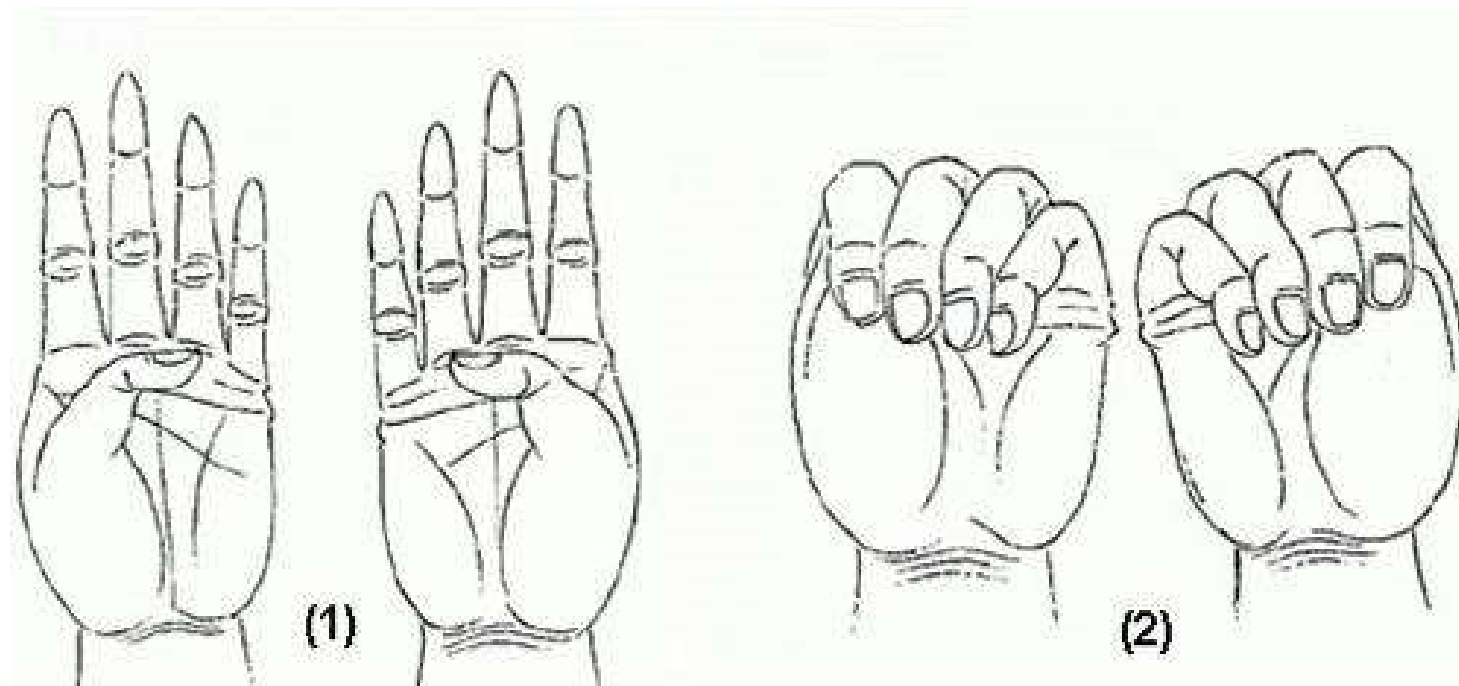
1. 左手握金刚拳按左腿腿根，用鼻孔和口腔用力吸气，右手按右边鼻孔排气，重复三次。
2. 右手握金刚拳按右腿腿根，用鼻孔和口腔用力吸气，左手按左边鼻孔排气，重复三次。
3. 双手握金刚拳按两腿腿根，用鼻孔和口腔用力吸气，然后排气，重复三次

观想：从无始以来流转轮回的过程中，我与一切众生所造的罪业，都变成黑色气体，通过左右鼻孔排了出去

好处：

这样做就可以让心平静下来

# 入座 - 金刚拳



## 三个要点： 心的要点

- (1) 观佛像。
- 发心：首先要观察自己修行的目的而发菩提心
- 祈祷上师：在自己的头顶上方一肘处的虚空中，观想一朵白色莲花，其花瓣都是白色的，花心是藏红色的，在其之上的狮子座莲花垫上，观想根本上师面朝自己
- 面相是释迦牟尼佛，本质是佛和一代一代所有的传承上师，比如法王如意宝。

### (2) 念咒及祈祷佛加持

祈祷释迦牟尼佛加持，在这一座能成功的修出“人身难得”

念“南无本师释迦牟尼佛”或释迦牟尼佛心咒“达雅塔 唵牟尼牟尼嘛哈牟尼耶梭哈”约3-5分钟。

### (3) 观想

观想佛像从边缘融化，变成一团光，最后变成一个很小的亮点（明点）。明点从头顶进入身体，到达自己心间，观想佛的智慧和我的心融为一体、无二无别。

(4) 安住几分钟，过去的、现在的、未来的所有的事情都不想。

(5) 发菩提心。同时发誓一定要修完这一座不间断。

(6) 正行的修法。

# 出座

1. 回向：大乘菩提心的回向。
2. 自我检查打坐效果。

两种情况及应对态度，鼓励与打击以达到平衡。

特别提示：起座之后即在座间要思考打坐时思考的内容（养成习惯）。

三个目标。

(1) 上等：最高目标成佛（即生成佛、中阴成就）。

(2) 中等：走上解脱道（标准的出离心）（上师强调说只要努力这个目标是每一个修行人都可以达到的）。

(3) 下等：最坏打算有不堕三恶趣的把握。

4. 灌顶。

修五加行需要的灌顶：莲花生大师和金刚萨埵。

灌顶之前必须读的三篇文章：“金刚上师与灌顶”、“如何接受灌顶”、“密宗的十四条根本戒”。

内容

上师瑜伽之莲师七句

# 什么人适合修 莲师上师瑜伽

- 刚入门修行的人
- 正在修行的人
- 出现违缘的人
- 希望证悟的人



# 蓮花生大師的 功德

- 要弘揚深奧的無上密法,魔障重重,蓮花生大師除一切違緣,才把印度最高深的密法弘揚到藏區。
- 如果蓮花生大師當初不進藏,即使顯宗與外密的弘揚不會受到影響,但無上密法的弘揚就會非常艱難。
- 如果沒有蓮花生大師,就不會有完整的藏傳佛教,大手印、大圓滿等無上密法
- 許多高僧大德,都是蓮花生大師的化身
- 蓮花生大師是所有教派共同認可的重要上師

# 修法过程 大纲

观想

修七支  
供累计  
福报

祈祷莲  
师

接受灌  
顶

回向起  
座

# 观想

## 生起次第

- 专注的观看莲师唐卡：先整体，再局部
- 尽量少眨眼，眼球尽量不要转动
- 长期反复练习
- 在视觉上达到效果，并不是用第六意识去想象

## 效果

- 观想的清楚
- 平静心态



# 观想

阿

自身平庸安住前虚空, 邬金无垢达娜果夏湖,  
深邃盈满具八功德水, 中央珍宝莲花盛开中。  
皈处总集邬金金刚持, 相好赫奕措嘉母双运,  
右持金刚左持托巴瓶, 绸缎珍宝骨饰庄严美。  
五光界中大乐威光耀, 三根眷属之海如云集,  
加持大悲甘霖垂视我

# 修七支供累计福报

| 顺序                 | 念颂   | 观想   |
|--------------------|--|--|
| 1. 顶礼              | 诸佛本体无死智慧身，<br>猛厉渴慕恒顶恭信礼。                             | 以非常强烈的信心祈祷莲师，同时观想自己和所有众生向莲师磕头顶礼。                   |
| 2. 供养              | 身体受用三世所积善，<br>观为普贤云供而敬奉。                             | 把自己的身体，以及过去、现在、未来身、口、意所造的所有善根，自己拥有的所有受用，都供养给莲花生大师。 |
| 3. 忏悔              | 无余忏悔无始累积罪  | 向莲花生大师忏悔自己无始以来所造的五无间罪、十不善业等各种罪业。                   |
| 4. 随喜              | 诸佛佛子所有之功德，<br>唯一遍主怙主之胜迹，<br>诚心随喜起信而祈祷。               | 随喜莲花生大师以寂静、忿怒等不同形象，以不同方式度化无量众生的如海功德。               |
| 5,6. 请转法轮<br>和请佛住世 | 请降深广妙法甘露雨。   | 祈祷莲花生大师长久住世，恒转无上妙法轮，在娑婆世界中恒久度化无量众生。                |
| 7. 回向              | 聚合自他一切之善业，<br>乃至轮回大海未尽间，<br>追随怙主汝尊之脚步，<br>为度天下众生而回向。 | 把所有的功德，全部回向给一切众生。                                  |

# 祈祷莲师

皈处总集广大智悲藏，浊世唯一救主珍贵宝，  
遭受五浊衰损痛苦时，愿速慈悲垂视祈请子。  
密意界中散射大悲力，请求加持具敬我之心，  
祈请迅速示显诸验相，恩赐共与不共之成就。

- 念诵金刚七句祈祷文（多遍）
- 念诵莲师心咒嗡阿吽 班匝儿格热巴玛色德吽

# 接受灌顶

## 口诀

上师三处三字中，放射白红蓝三光融自三处消三障，成就身语意金刚 上师诸眷皆化光，白红明点吽字相融入自心上师意，自心无别法身中

### 修法一

最后,从莲花生大师眉间的“嗡”字发出一道白光,融入自己眉间;从喉间的“阿”字发出一道红光,融入自己喉间;从心间的“吽”字发出一道蓝光,融入自己心间。这三道光象征莲花生大师身口意的加持,融入自己三处表示自己获得加持,清静了身口意的所有障碍与罪业。之后把自己的身口意,观想为莲花生大师的身口意。最后,莲花生大师佛父佛母及眷属变成一团圆形的光团,光有红白两色。再观想光团里面有一个藏文的“吽”字。白光象征佛菩萨的身,红光象征佛菩萨的语,“吽”字代表佛菩萨或莲师的意。最后,光团从头顶融入自己心间,观想莲师身口意的功德或智慧与自己的心融为一体,并消失于法界,之后安住在空性的境界中或静下来。

### 修法二

先观想莲师佛父佛母在自己的头顶上,观想莲花生大师的身体和心间滴下甘露,进入自己的身体,自己无始以来所造的各种罪业与障碍,都变成黑色的肮脏液体全部排出。然后,自己的身体像盐融于水一样融化,此液体流入地下的冤亲债主手中、口中,以此还清冤亲债主的债务,冤亲债主的心里也生起菩提心而消于空性。之后,把自己的身体观想为某一尊佛(光的形式)。自己平时对哪一尊佛最有信心,或者最喜欢哪一尊佛,就观想为哪尊佛,观世音菩萨、文殊菩萨等等也可以。然后在自己心间,观想一朵八瓣莲花,头顶的莲花生大师佛父佛母从自己头顶进入身体,安住在心间的八瓣莲花上,观想自己的心与莲花生大师无二无别,之后专注在空性的境界当中或静下来。

## 回向，起座

- 最后回向，并从禅定中起座。
- 在日常生活中，要随时观想上师，祈祷、供养、转绕等等，与《大圆满前行-普贤上师言教》中所讲的一样。
- 行走时将上师观在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境；安座时将上师观在头顶的虚空中，作为祈祷的对境；享用饮食时将上师观在喉间，作为饮食献新的供养处；睡眠时将上师观在心间，作为所知入瓶之摄要。
- 随时随地应将自己的住处观为真正的铜色吉祥山，如此恒时不离正念：将一切显现观为上师之身体、恭敬诚信，如果罹患疾病、出现魔障等不如意之事则应观想这是上师以大悲恩赐与我尽除恶业的方便，应心生欢喜，不应生起断除之心，如果获得幸福安乐、丰衣足食、善法增上等顺缘时，则当了知这些都是上师的大悲所致，不应心生我慢得意忘形；若因观修等持而出现疲厌、沉掉等，则观想自己的觉性（自心）与上师的智慧成为无二无别，护持实相之见。



内容

## 四. 语加持

## 语加持的好处

- 我們的語言，經常會被粗語、惡語、妄語等不善的語言所污染。
- 若每天早上藉由念心咒、念儀軌以佛菩薩的力量，來加持我們的語言
- 功德更大、作用更大、效率更高。

# 语加持

方法一(较复杂的修法)

# 观想



每天早上剛剛從夢裡醒醒過來的時候，**立即觀想**在前面的虛空中，自己的金剛上師顯現為蓮花生大師，周邊與皈依境當中介紹的一樣。



蓮花生大師手搖金剛鈴鼓，搖鼓變成發出印度梵文**字母**和**音母**的發音，把自己從夢中吵醒。

※**字母**和**音母**的發音是所有咒語的基礎

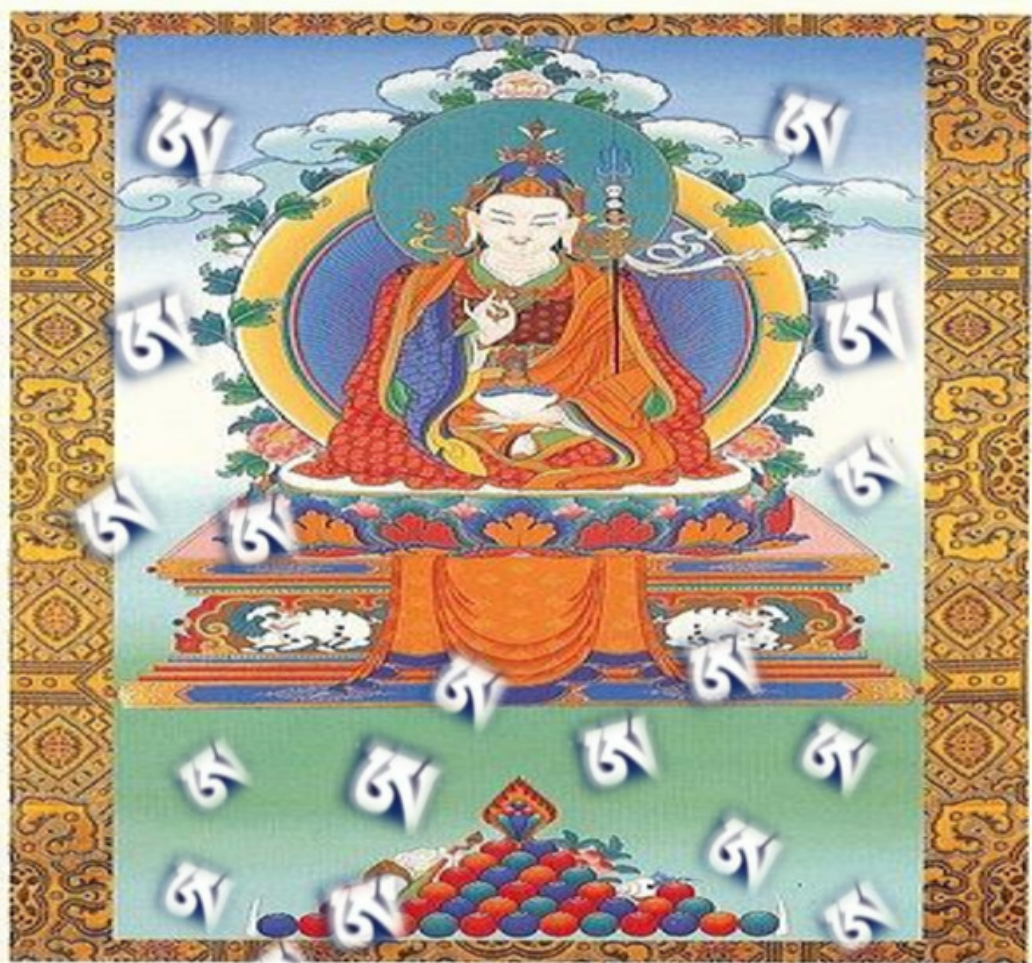


自己的本體，觀想為益西措嘉空行母



自己的外形，為金剛瑜伽母。金剛瑜伽母的外形、身姿，與五加行後面破瓦法的觀想完全一樣。

# 观想



蓮花生大師手搖金剛鈴鼓，搖鼓從夢中喚醒  
發出印度梵文元音和輔音的聲音把自己喚醒



# 修行



吽

然後再觀想燃字變成火焰。

燃是梵文火的種子咒，象徵地水風火當中的火，本質為諸佛菩薩的智慧



啊

然後在自己舌頭上面的中間，觀想一個紅色的梵文燃字。



喻

首先念誦“喻啊吽”。這三個字，是十方三世諸佛菩薩身口意的代表、象徵，非常有加持力。



以此火焰，燃燒掉自己現在這個**撒謊**、**說粗語**、**說綺語**、**說離間語**等等，從無始以來到現在，造了無數惡業的舌頭，讓它不復存在、變為空性。



在空性當中，觀想火焰發出紅光，紅光凝聚，變成橫臥的**三股半金剛杵**。半金剛杵的**中間是空心的**，在空心當中，觀想很小的**蓮花和平面的月輪**。



在蓮花和月輪上面，觀想咒語：第一是 **字母咒**，第二是**音母咒**；第三是**緣起咒**。

觀想的每一個字母，都是**豎立**且一直**轉動**著的

↓  
第一先觀想十六個元音字母

阿阿額額烏烏熱熱勒勒誒誒哦哦昂阿  
(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)

↓  
第二觀想三十四個紅色的梵文輔音字母咒

嘎呷噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达  
达那 巴帕瓦巴玛 雅RA拉瓦 夏卡萨哈嘉  
(字的排列由右至左，轉動時則由左至右)

↓  
第三觀想金黃色的緣起咒

喻耶達瑪黑德巴爾巴瓦，黑敦得堪達塔嘎多哈雅巴達，  
得堪匝友呢若達，誒旺巴德瑪哈夏爾瑪納所哈  
(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)



ॐ

阿阿額額烏烏熱熱勒勒誒誒哦哦昂阿



(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)

一邊念誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的白光。

在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜

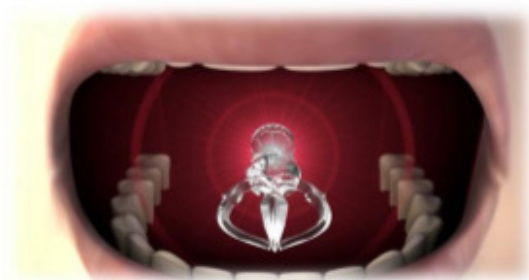












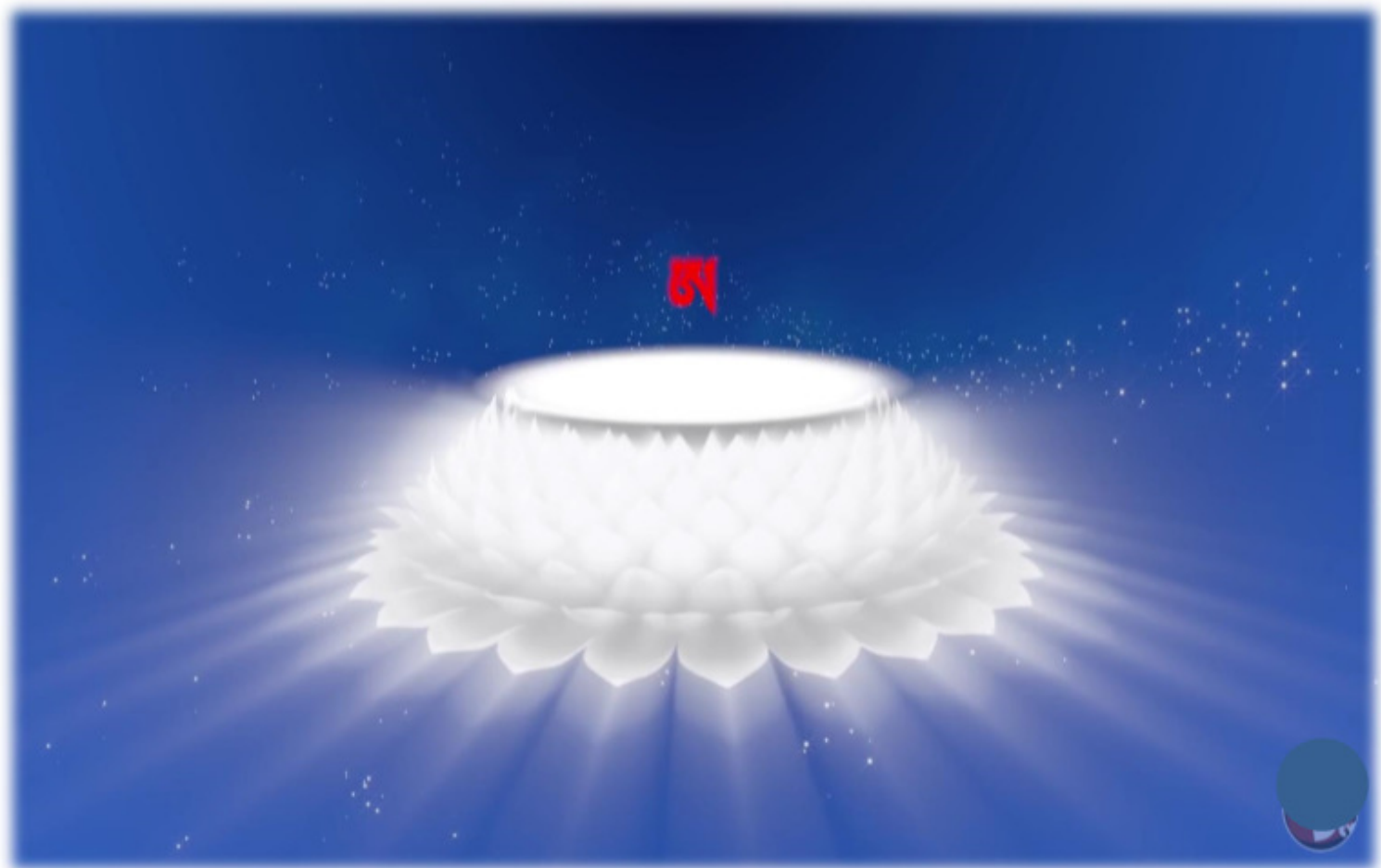
供養完畢之後，光芒收回，融入自己舌頭化成的半金剛杵中心的緣起咒，清淨了自己從無始以來的語造罪業



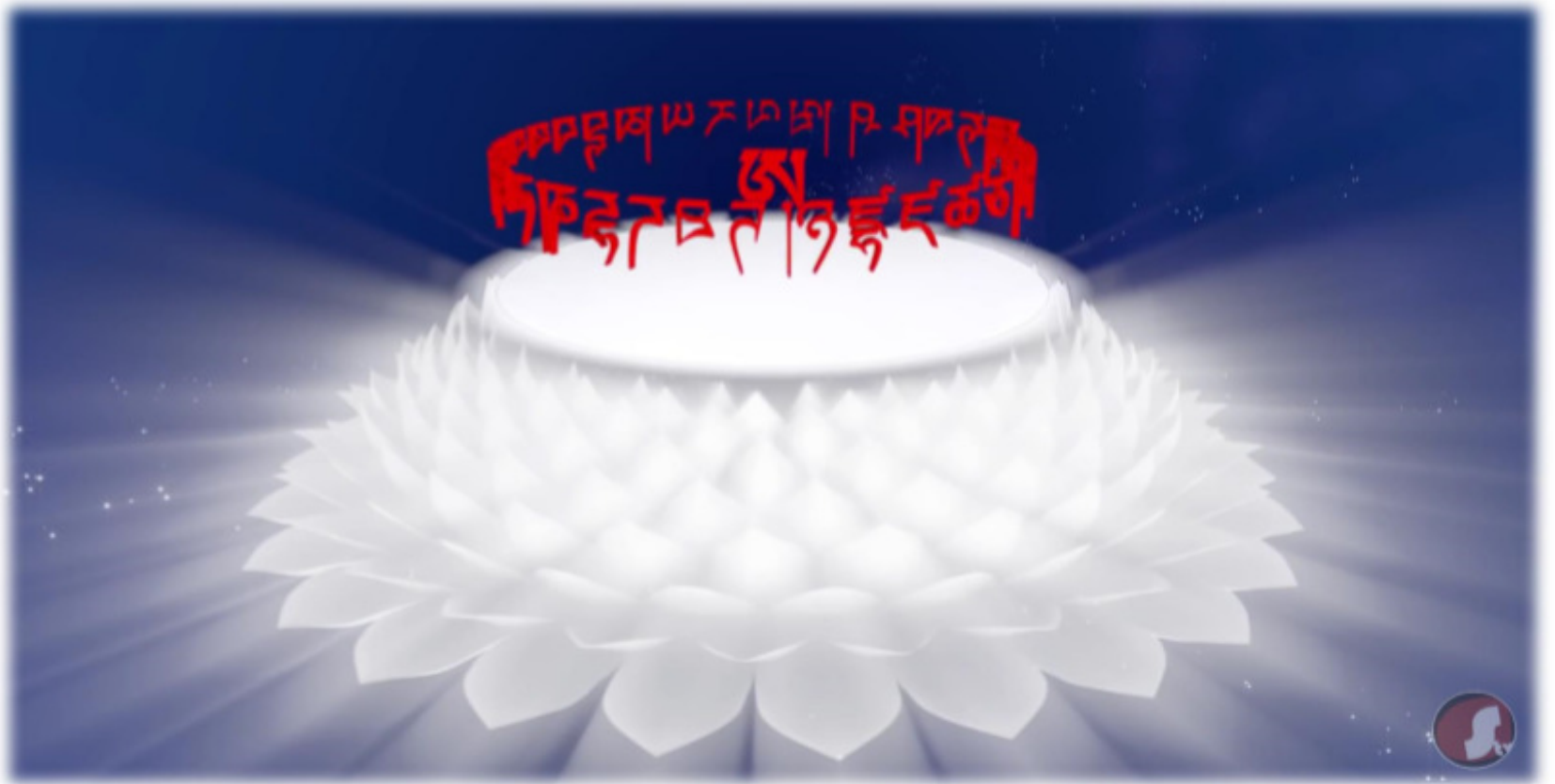
同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩的加持。



觀想完後最少七遍或二十一遍一邊唸誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的光



嘎卡噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达  
达那 巴帕瓦巴玛 雅RA拉瓦 夏卡萨哈嘉

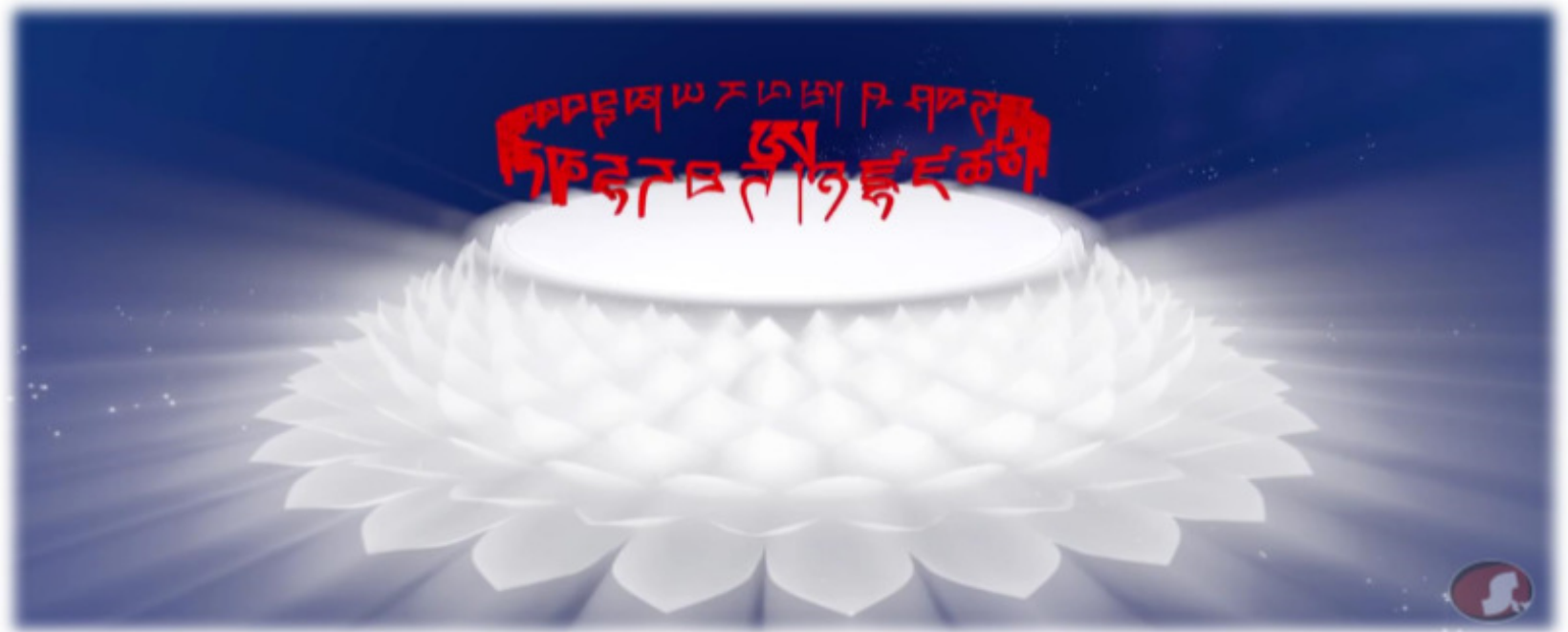


(字的排列由右至左，轉動時則由左至右)



一邊念誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的紅光。

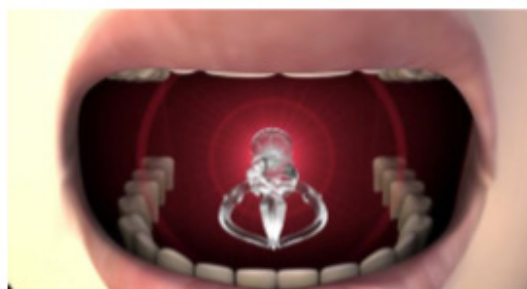
在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜











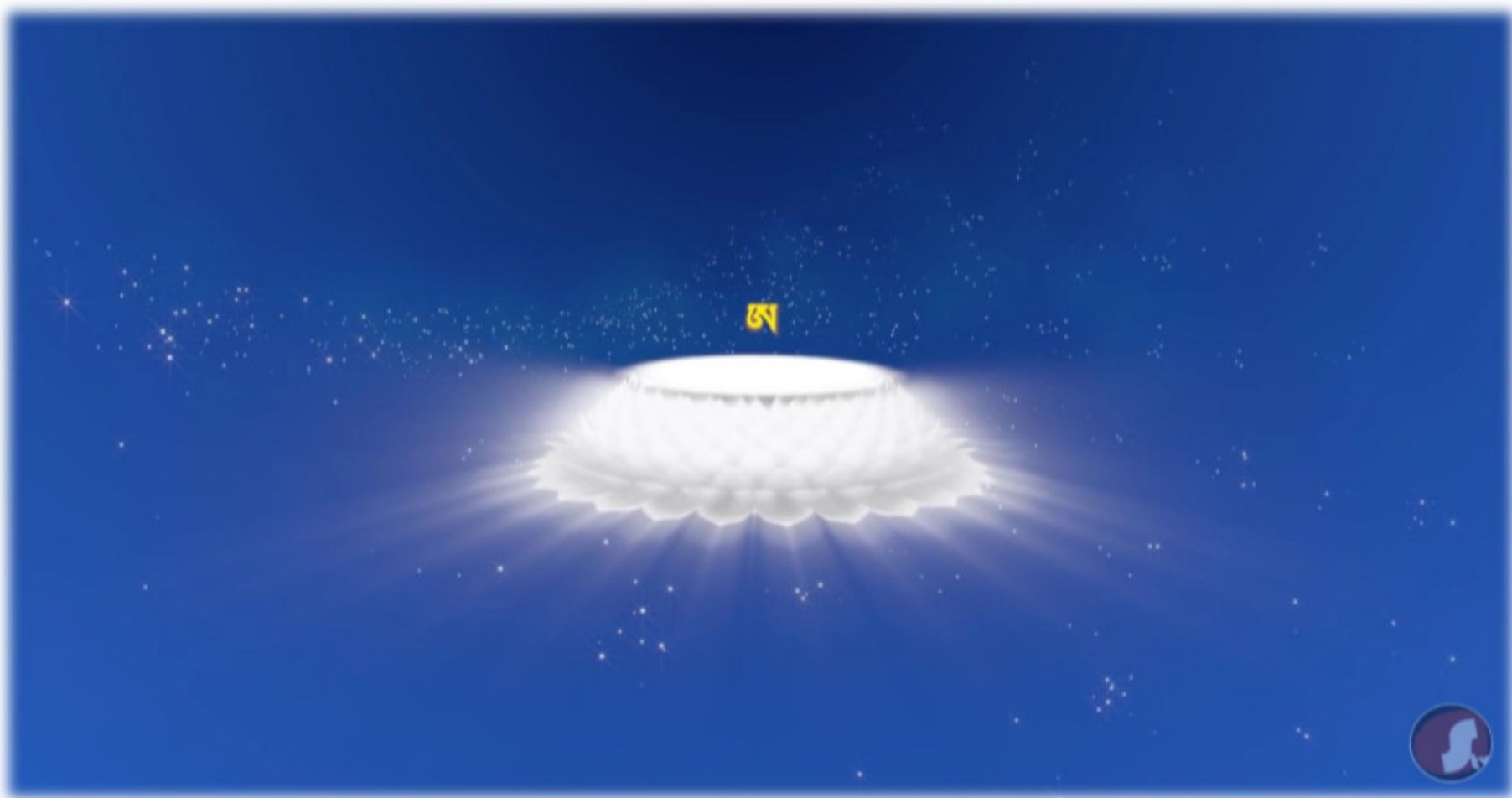
供養完畢之後，光芒收回，融入自己舌頭化成的半金剛杵中心的緣起咒，清淨了自己從無始以來的語造罪業



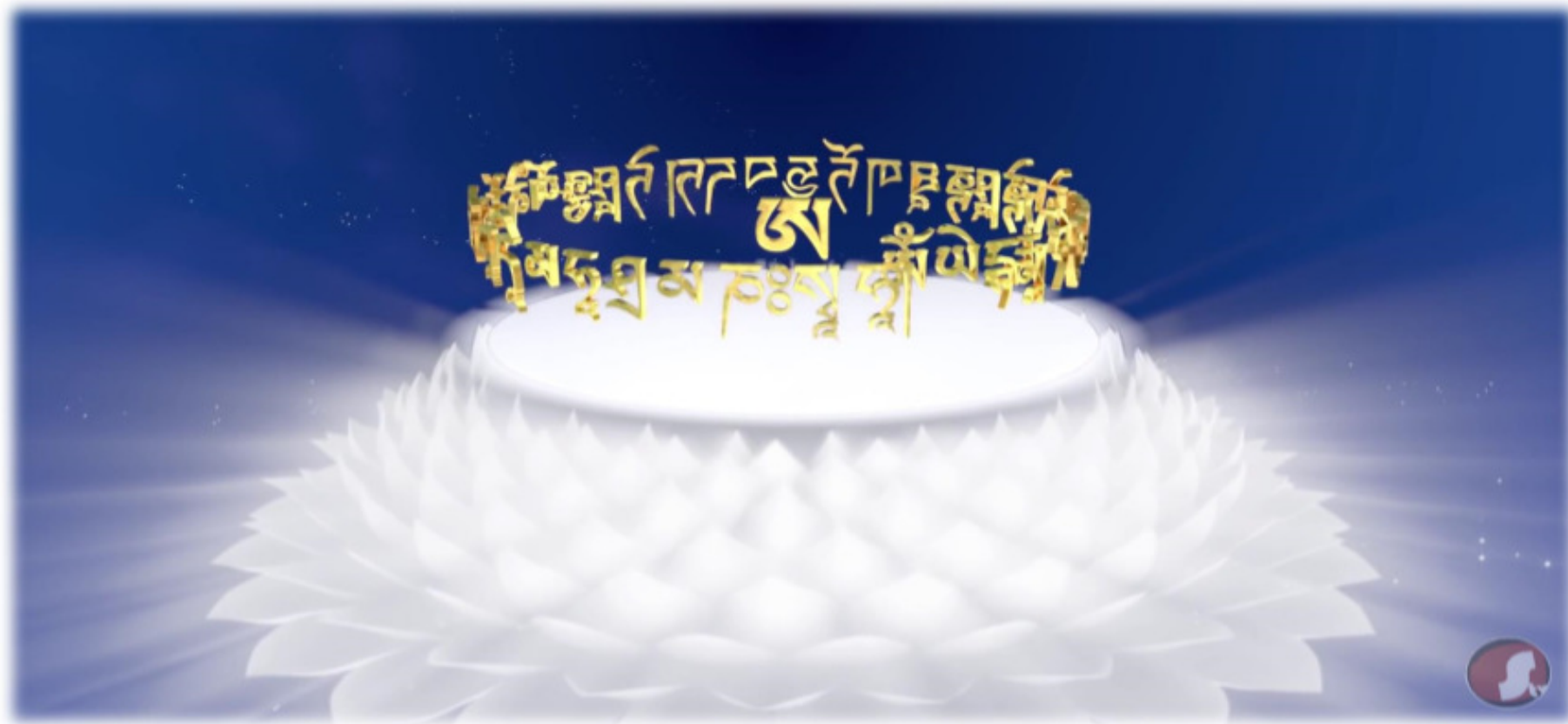
同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩的加持。



觀想完後最少七遍或二十一遍一邊唸誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的光



喻耶達瑪黑德巴爾巴瓦，黑敦得堪達塔嘎多哈雅巴  
達，得堪匝友呢若達，誼旺巴德瑪哈夏爾瑪納所哈



(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)



一邊念誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的金黃色的光。

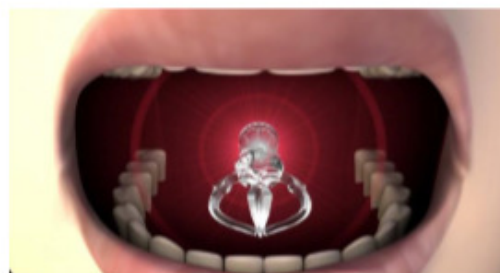
在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜











供養完畢之後，光芒收回，融入自己舌頭化成的半金剛杵中心的緣起咒，清淨了自己從無始以來的語造罪業



同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩的加持。



觀想完後最少七遍或二十一遍一邊唸誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的光

# 语加持

方法二(较简单的修法)

### 第一、十六個音母咒在第一圈

阿阿額額烏烏熱熱勒勒誼誼哦哦昂阿  
(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)



### 第二、觀想三十四個白色的梵文輔音字母咒在二圈

嘎卡噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达  
达那 巴帕瓦巴玛 雅RA拉瓦 夏卡萨哈嘉  
(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)



### 第三、在輔音字母的後面，即月輪的最外圈，觀想藍色的緣起咒

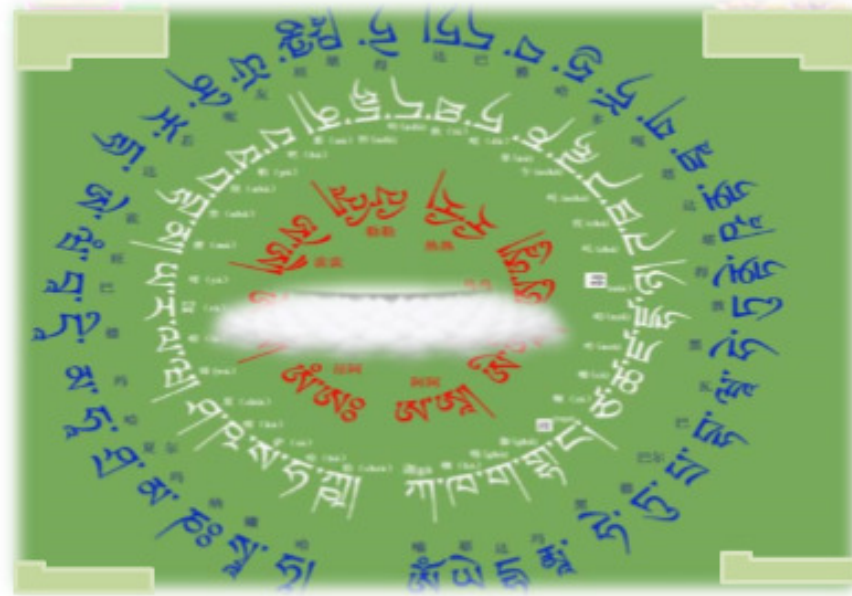
喻耶達瑪黑德巴爾巴瓦，黑敦得堪達塔嘎多哈雅巴達，  
得堪匝友呢若達，誼旺巴德瑪哈夏爾瑪納所哈  
(字的排列由左至右，轉動時則由右至左)





一邊念誦，一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的紅白藍光。

在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜



## 语加持的力量

- 功德更大
- 作用更大
- 效率更高

## 思考题

1. 从今天的复习中，你决定开始将什么行为转化为道用？或者说，你已经开始在实践了哪些？跟大家分享看看。
2. 如何将出离心融入生活？
3. 将佛法融入到日常生活中的好处是什么？
4. 生起出离心的两个条件是什么？
5. 推翻轮回的三个阶段是什么？
6. 入座前的准备工作都有哪些？
7. 入座时的心（意）的要点有哪些？
8. 什么是毗卢七法？
9. 我们为什么要修语加持？
10. 语加持中，观想“燃”字变成火焰，此火焰的主要作用是什么？