



语加持的修法串讲一

直接大圆满？

为什么我们还不能修大圆满：根基浅

怎么知道根基不成熟？

- ▶ 如果我们根基成熟，释迦牟尼佛出世转法轮时，我们就应该在现场；
- ▶ 我们听了很多的法，却不能马上证悟，像六祖慧能

怎么办？

- ▶ 多修加行，有自己的计划，次第修行；
- ▶ 不堕两边，兼顾加行和大圆满

修行次第

莲师七句	外加行	内加行	禅定	本尊法	中观无我	大圆满
获莲师加持	出离心	菩提心 强调金刚萨埵的修法	寂止修法	生起次第		
10W遍	1-3-5年	3-5年	1-2年		1-2年	
消除违缘和障碍	有标准的出离心	每一个都修得比较标准，达到要求	消除心的浮躁和杂念，让心平静。	金刚萨埵； 莲花生大师上师瑜伽。		最后的目标是修大圆满

需要注意 的行为： 以钱代替前 行的修法

“交钱就可以传大圆满，这是非常荒唐的。”

▶ 为什么荒唐

- 钱买不来出离心，是背道而驰；
- 钱也买不来菩提心，佛教里从来没有这样的说法；

▶ 这样做有什么危害

- 即使修了大圆满，也是零，时间浪费了，耽误自己的修行，还会产生烦恼邪见

▶ 为什么有人相信

- 闻思不够，没有足够的智慧，修行的路不了解；
- 加行的修行很苦，很枯燥，；

▶ 正确做法

- 参考真正的成就者（佛陀，龙树菩萨，无垢光尊者，麦彭仁波切，华智仁波切，宗喀巴大师，米拉日巴尊者）怎么说的。
- 按次第修行。如果任何一个环节能用钱代替，那就不会有相关的修法了。
- 钱可以用来做善事，放生建庙有善根，但是不能代替修行。

米拉日巴 尊者的故事

“早上修早上成佛， 晚上修晚上成佛？”

- ▶ 上师个人是非常好的修行人。准备传给米拉日巴尊者最密之法。上师对米拉日巴说：“你早上修，早上成佛；晚上修晚上成佛；有缘的人不修也可以成佛。”
- ▶ 米拉日巴尊者过去所学都非常成功，看起来自己可能是有缘之人。所以不太用功了。
- ▶ 时间花费了，什么结果都没有。上师也没有办法，让米拉日巴尊者去找马尔巴译师。
- ▶ 马尔巴译师让米拉日巴尊者忏悔、积累资粮、灌顶、传法，最后得以开悟。

米拉日巴尊者尚且如此，遑论我们这些凡夫。

需要注意 的行为： 流于形式

“学佛的人，不要过多地做形式上的事情”

► 会供和火供

- 会供和火供本质上是很好的积累福报的修法；
- 需要有基础，没有生起次第、圆满次第的修行，火供和会供不会起作用；
- 可以用供佛的仪规来代替，有颗虔诚的心即可。

核心价值

“闻思修是我们的核心价值所在”

▶ 闻

- 听闻佛法；因为我们缺少佛法的知识；

▶ 思考

- 我的这个观点对还是错？
- 以讨论的形式交流沟通，帮助思考；

▶ 修行

- 具体的修法，打座修行

需要注意 的行为： 不随顺家人 和公共 场合

“不要与这个社会格格不入”

► 不随顺家人

- 修行很虔诚，但不太考虑家人的感受，回家就到佛堂；
- 正确的做法
 - 原则性的东西我们要规避；
 - 说服家人学佛最好的方法，是让家人看到我们的变化和进步；

► 公共场合

- 公共场合佛弟子的行为（如转经筒）引起抵触；
- 正确的做法
 - 随顺一下社会成熟度，在法会、佛堂或是私人场所进行；
 - 避免生起烦恼；

思考题

1. 我们怎么知道自己根基不成熟？
2. 为什么修完了加行，还要修1-2年的禅定？
3. 什么时候选择本尊的修法，本尊法应该选择什么本尊？
4. 为什么说用钱来代替加行的修法非常荒唐？
5. 用钱来代替加行的修法有什么危害？
6. 拿钱用来做善事，放生捐建寺庙，有没有善根？能不能代替加行的修法？
7. 在马尔巴议师之前，米拉日巴的上师怎么引导了他，结果怎么样？
8. 米拉日巴尊者的上师是误导了他吗？
9. 如果想让家人学佛，家人不太接受说教，怎么办？



语加持的修法串讲二

语加持的好处

- ▶ 我们的语言饱受污染，虚妄语、粗语、绮语、离间语；
- ▶ 借由心咒和仪轨，以佛菩萨的力量，来加持我们的语言；
- ▶ 念咒的功德更大，作用更大，效率更高；
- ▶ 什么时候进行：早上

语加持的修法 一（复杂）

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

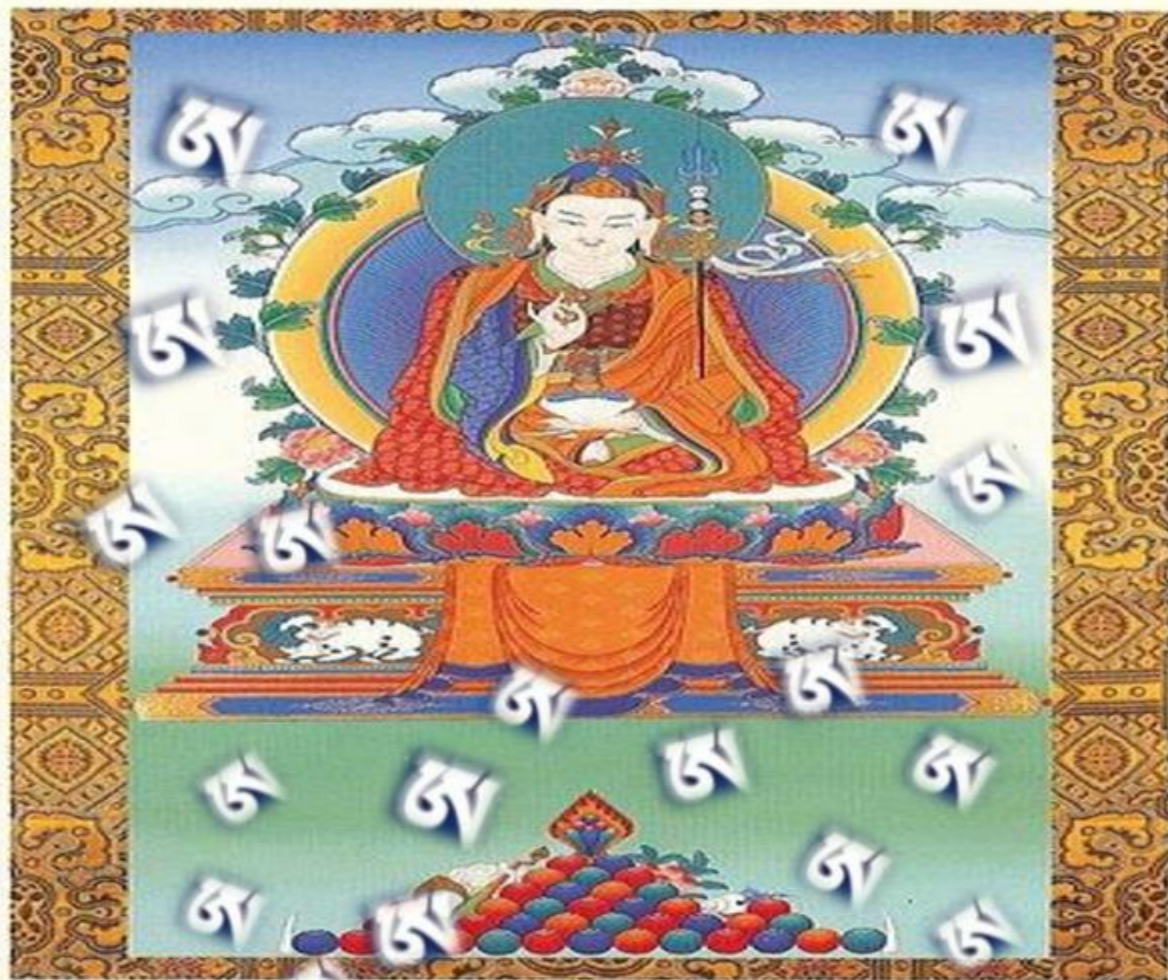


自己的本體，觀想為益西措嘉空行母



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

观想



吽

然後再觀想燃



字變成火焰。



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。

观想



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

观想

↓
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

字的排列是逆时针方向,转动的方向是顺时针方向

↓
第二觀想三十四個紅色的梵文輔音字母咒

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

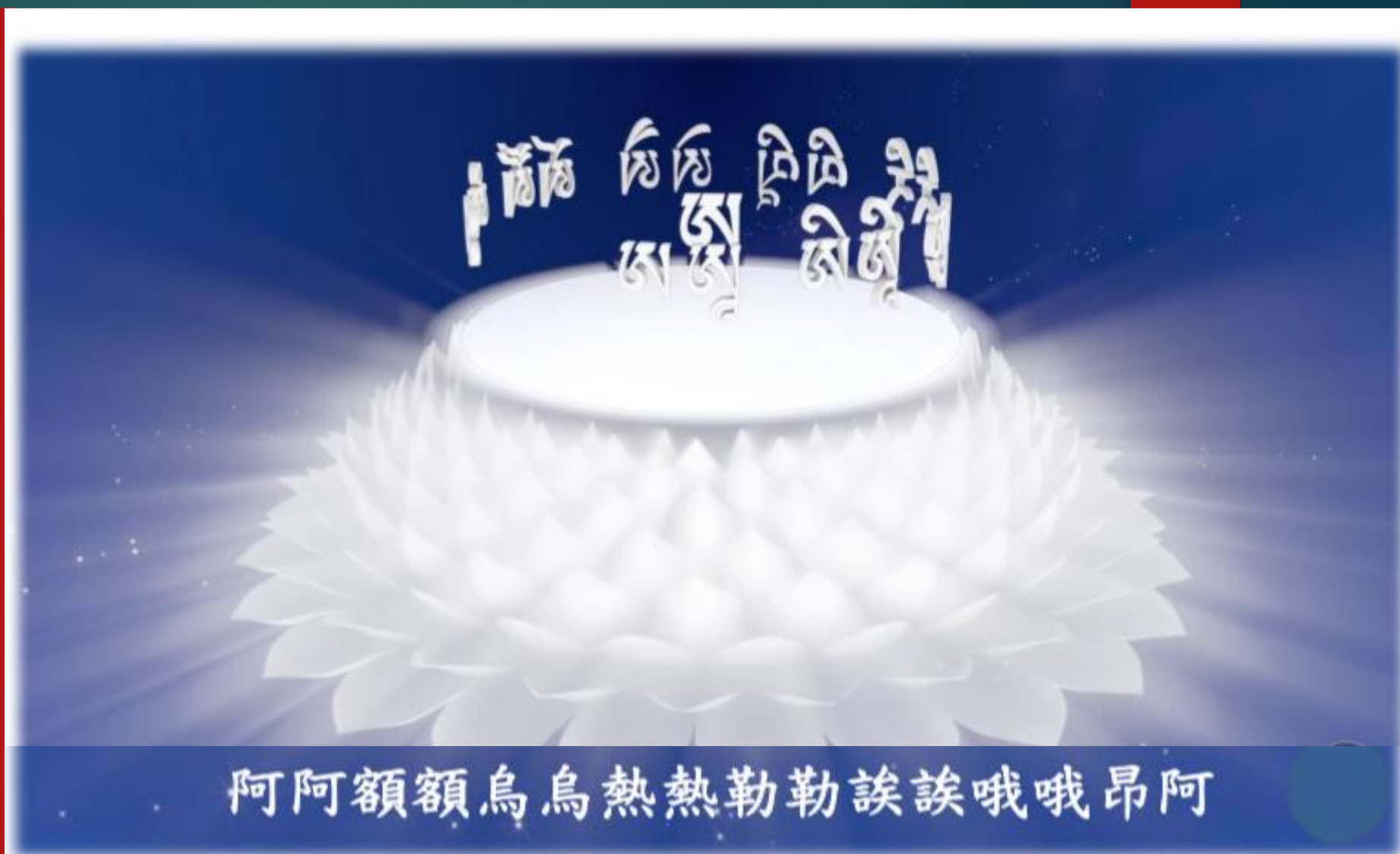
字的排列是顺时针方向,转动的方向是逆时针方向

↓
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

字的排列是逆时针方向,转动的方向是顺时针方向

观想字母咒



字的排列是逆时针方向,转动的方向是顺时针方向

观想

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



观想



观想



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

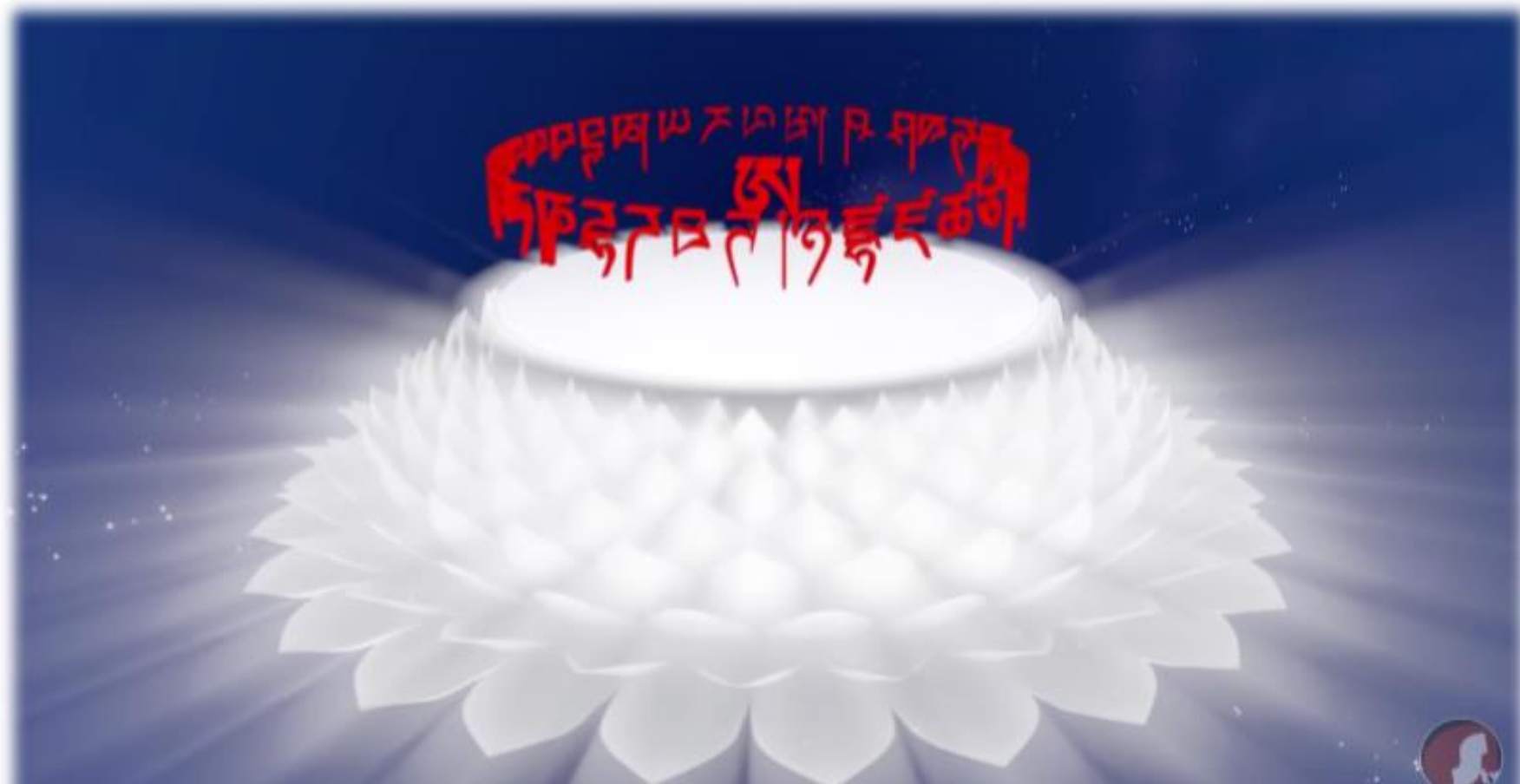


同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩的加持。



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

观想音母咒



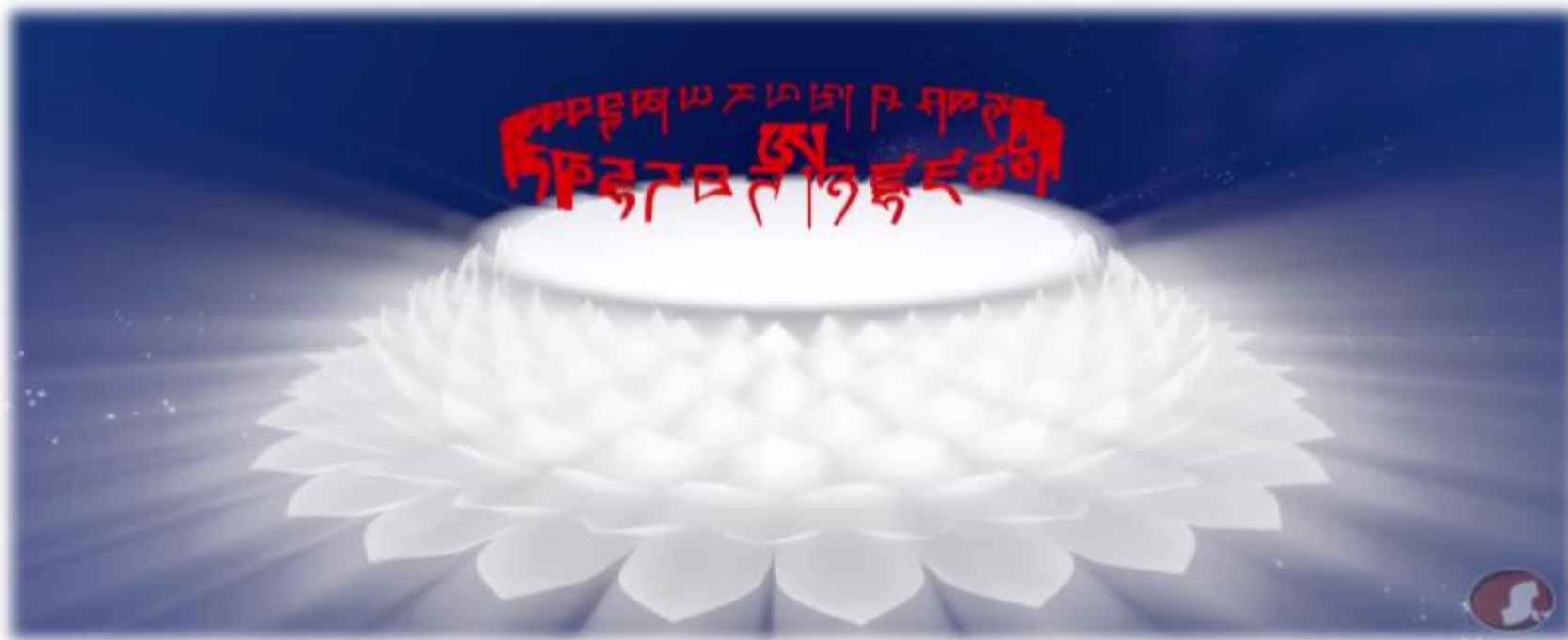
嘎卡噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达
达那 巴帕瓦巴玛 雅RA拉瓦 夏卡萨哈嘉

字的排列是顺时针方向,转动的方向是逆时针方向

观想音母咒

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。

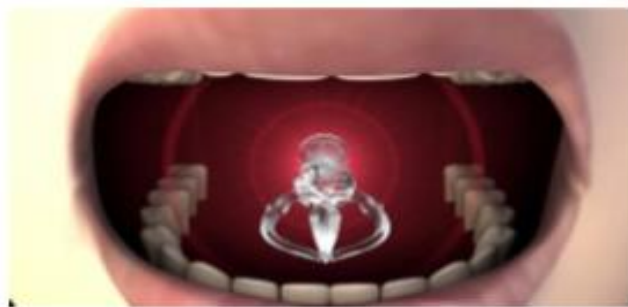
在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜



观想



观想



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

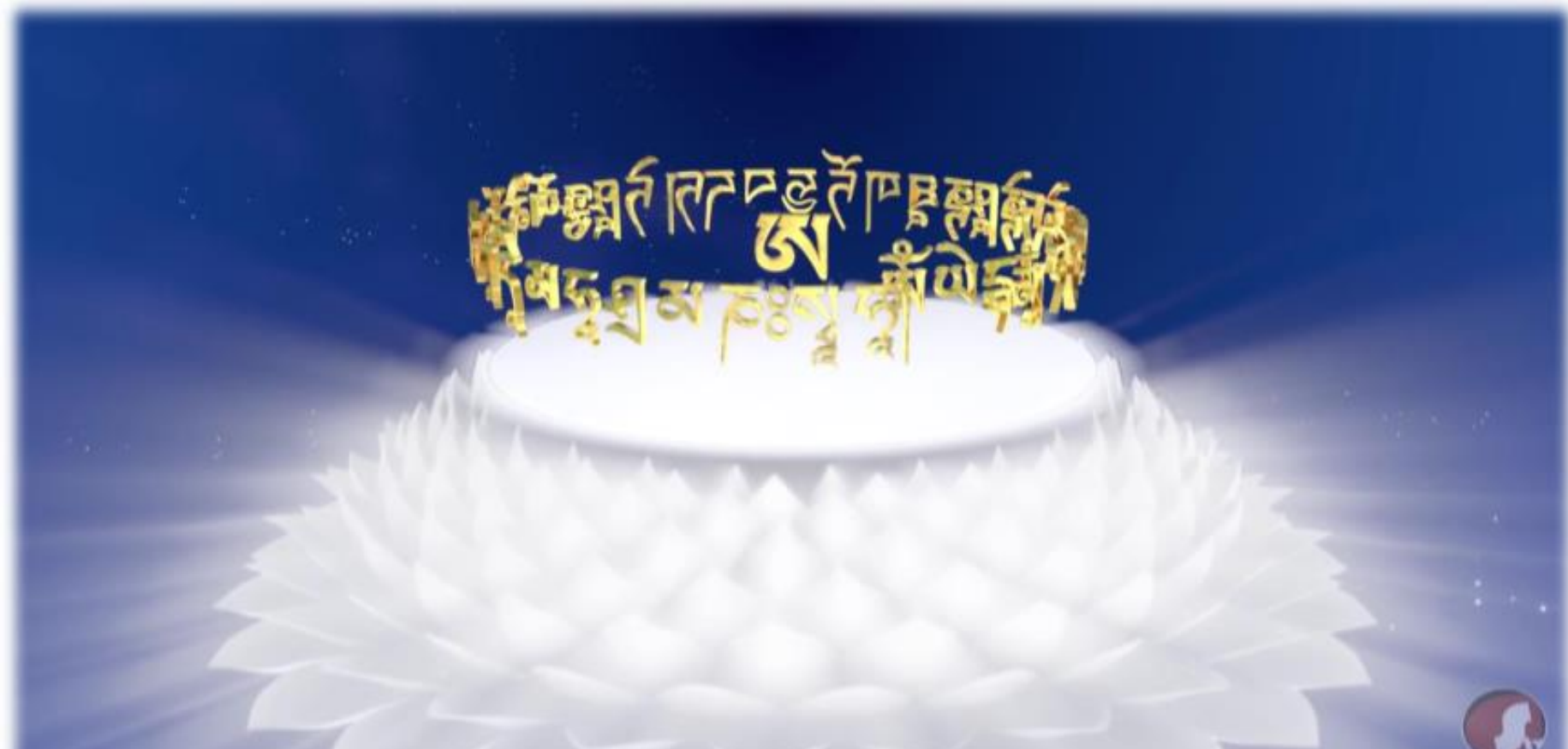


同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩的加持。



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

观想缘起咒



嗡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

字的排列是逆时针方向,转动的方向是顺时针方向

观想缘起咒

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。

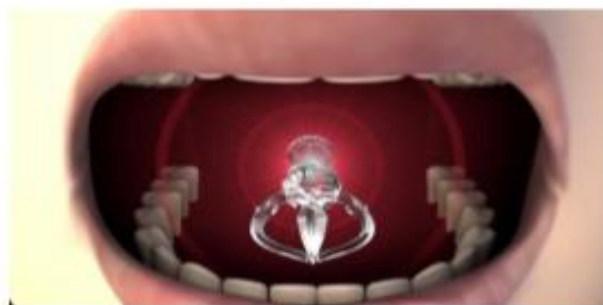
在光的頂端，觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩，諸佛菩薩因供養而歡喜



观想



观想



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

语加持的修法 二（简单）

同时观想音
母咒、字母
咒和缘起咒。

第一、十六個音母咒在第一圈

阿阿額額烏烏熱熱勒勒誒誒哦哦昂阿

字的排列是逆时针方向,转动的方向是顺时针方向



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

字的排列是顺时针方向,转动的方向是逆时针方向



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，誒旺巴德瑪哈夏爾瑪納所哈

字的排列是逆时针方向,转动的方向是顺时针方向

咒语颜色的差别



观想

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



观想



经典论著

- ▶ 大圆满的前行《普贤上师言教》，非常重要的论典；
- ▶ 《大圆满心性休息》，前部分是外加行和内加行，后面的部分是大圆满。大圆满的部分暂时不能看。
- ▶ 宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，出离心菩提心修法是一样的。
- ▶ 五部大论
 - 戒律（在家人学在家人的部分）
 - 俱舍论
 - 大乘的《阿毗达摩俱舍论》
 - 小乘的《俱舍论》，禅修和善恶因果讲得非常透彻。
 - 现观庄严论，非常复杂。大乘佛教的修行，从普通人到成佛的过程。
 - 中观空性
 - 因明。是认识佛法的一门工具。