

## 内加行修法之**发菩提心**加行修法（简略版）

### 【说明】：

1. 本文件中的**红色字体部分**为念诵内容，尽量出声念诵。
2. 藏汉文对照部分，念诵藏文或汉文均可。
3. 本修法作为学员修持发菩提心加行的参考，观修的功德、原理及相关细节，请详细阅读文末的参考资料，以便加深理解、提高修行质量。

### 一、 前行

#### 1. 身要：毗卢七法入座。

- (1) 双足金刚跏趺坐或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指轻触，放于脐下。
- (3) 脊背端直：不可东倒西歪，也不可前俯后仰。有些修行窍诀中说，身端直则脉端直，脉端直则心端直，心端直则觉性自然现前。
- (4) 颈部稍向前屈：不能往后仰，也不能左右歪斜。
- (5) 臂膀后展放松：不要向胸前内收。
- (6) 双目垂视鼻尖<sup>1</sup>，不能睁得太大。
- (7) 舌抵上颚。

入座的时候，先在舒适的坐垫上作毗卢七法，身心完全放松，稍加休息。

#### 2. 语要。

##### (1) 排九次垢气。具体做法：

- 1) 右手握金刚拳，压在右大腿根的动脉上。左手以金刚掌按住左鼻孔，从右鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以嗔心为主所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳

金刚掌

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以金刚掌按住右鼻孔，从左鼻孔中排三次垢气。同时**观想**：无始以来自他众生以贪心为主所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

---

<sup>1</sup> 垂视鼻尖：是指垂视鼻尖前方的虚空，而不是眼睛专注在鼻尖上。

- 3) 最后双手都握金刚拳，压在两大腿根的动脉上，从两鼻孔中同时排三次垢气。心里观想：无始以来自他众生以痴心为主所造的一切罪业，以黑色气体的形象往外排出。

(2) 念加倍咒（三遍）：

嗡 桑巴噶 桑巴噶 波玛纳萨噶 玛哈臧巴巴 吽啪的所哈

- (3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各七遍）。如果实在不会念，也可念“**嗡啊吽**”（二十一遍），依靠诸佛菩萨三金刚的加持，使自己的语言得以清净。

1) 元音咒、辅音咒（七遍）：

嗡 阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃 昂阿 嘎咋噶噶昂  
匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅噶拉瓦 夏  
卡萨哈恰

2) 缘起咒（七遍）：

嗡 耶达玛黑德抓巴瓦 黑顿得堪达塔 噶多哈亚挖达 得堪杂哟  
讷若达 诶望巴德玛哈 夏玛呢耶索哈

3. 心要：可分两个方面，一是发心，二是祈祷。

- (1) 发心：略而言之，发心就是排除无记心、恶心、世间善心等不良心态，为了利益天边无际的一切众生，让他们获得圆满正等觉佛果，真正生起菩提心。

皈依偈（三遍）：首先念皈依颂，观想：“上师是三宝、三根本及一切诸佛菩萨的自体，我今天要皈依上师，乃至永远也不舍离。”以此心态念诵三遍：

那葵内色那卡刚瓦耶	遍满虚空尽边际
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行众
桑吉秋当帕波给登拉	佛陀正法圣僧前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道敬皈依

发心偈（三遍）：接着念发心偈，观想：“为利益天边无际的一切众生，我要修持上师的果位而发无上菩提心。”以此心态念诵三遍：

达当塔意思剑南	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

- (2) **祈祷**：在前方虚空大概一尺高的地方，观想自己的上师坐在千瓣莲花狮子宝座上。在上师面前一心一意祈祷：“十方诸佛菩萨的智慧总集、根本上师如意宝您，请一定要垂念我、加持我！让佛法融入我的心，遣除所有的迷乱分别，让我修行圆满成功，最终获得无上证悟。”然后以无比的恭敬心祈祷、念诵上师的祈祷文（祈祷文有两种，可自由选择）。

祈祷文（三遍）：

涅槃日俄再爱香克思	自大圣境五台山
加华头吉新拉意拉闷	文殊加持入心间
晋美彭措夏拉所瓦得	祈祷晋美彭措足
共机多巴破瓦新吉罗	证悟意传求加持

或：

以大智慧现前胜涅槃，以大悲心住于轮回中，  
以巧方便证轮涅无二，无等上师足下我敬礼。

祈祷完之后，观想上师化光融入自身，自己的心与上师的智慧变成无二无别。在这种境界中安住，不跟随过去的分别念，不执著现在的分别念，也不迎接未来的分别念，尽可能什么都不执著。

## 二、 正行

### 1. 不共前行之皈依：

登德华萨香钦雅嘎诶	前观五枝如意树
喂色喇嘛邬金多吉羌	中央莲师金刚持
杰波喇嘛耶丹卡竹谷	传承师尊空行绕
登德吨乔地色桑吉南	前枝导师三时佛
意色逆追特钦怕波凑	右近佛子大乘圣
佳德颂绕累玩南巴剑	后枝佛典经函卷
云德乔加年让给登当	左枝八胜声缘僧
塔够益西秋炯凑南得	周边智慧护法众
秀杰地色嘉耶踏加根	明观十方三时中
玛苍枚巴德贡达萨卫	诸皈境如芝麻荚
登德让当玛瘦都吉当	前观我及母亲等
卡恰森剑根吉给德得	普天众生敬顶礼
地德内纵香且酿布瓦	从今直至菩提果

耶起乔给嘉色昼瓦三      以最诚信而皈依

那葵内色那卡刚瓦耶      遍满虚空尽边际  
喇嘛耶丹堪竹措南当      上师本尊空行众  
桑吉秋当帕波给登拉      佛陀正法圣僧前  
达当桌折给贝嘉色切      我与六道敬皈依

于如是皈依境前发心：

首先修四无量心：尽力念诵“愿诸众生永具安乐及安乐因，愿诸众生永离众苦及众苦因，愿诸众生永具无苦之乐我心喜悦，愿于众生远离贪嗔之心住平等舍”。

正行发心：

## 2. 念诵无垢光尊者《三处三善引导文》中这段文字（三遍）：

我某某从今乃至菩提果之间，皈依诸大金刚持上师，皈依二足至尊诸佛出有坏，皈依离贪寂灭至尊正法，皈依诸众之至尊不退转圣者僧众。

祈求摄受我为菩萨，祈祷诸大金刚持上师、诸佛出有坏、住地诸大菩萨垂念我。

如往昔诸佛出有坏、住地大菩萨为一切众生而发殊胜菩提心，我某某也自此乃至菩提果之间为一切众生而发广大菩提心，未救度者救度之，未解脱者令解脱，未得安慰者安慰之，未得涅槃者令得涅槃。

观想（内心中逐渐生起）：无论是年轻人、老年人，我都把他们当作自己的父母，没有得救度的，我来救度他；没有得解脱的，我来令他解脱，一定要让他们获得究竟安乐。

念诵内容	观想方法								
<p> <b>吽！</b>  <b>结达地色嘉瓦这阶吉</b>  <b>香且乔德特纳吉巴达</b>  <b>达江卡恰桌根扎西些</b>  <b>喇梅香且秋德森吉多</b>  <b>如三时佛及佛子</b>  <b>发起殊胜菩提心</b>  <b>我亦为度普天众</b>  <b>发起无上菩提心</b>  <b>诵十万遍</b> </p>	<p> <b>观想：</b>念诵发心偈时，<b>要明观皈依境</b>，在自己前方的虚空中观想诸佛菩萨（传承上师以及护法神众）作为自己发心的见证人，接着心理默默地思维： </p> <p> “遍满虚空界的一切众生，在无始以来的生生世世当中，无一例外全部都做过我的父母亲，在当父母的时候，他们均与现世的亲生父母完全相同，对我倍加疼爱、精心哺育，有好吃的先给我吃，有好衣服先给我穿，极其慈爱地抚养我成长，恩重如山。所有这些深恩父母，如今正沉溺在轮回大苦海的惊涛骇浪当中，被层层愚痴黑暗所蒙蔽，茫然不知取舍正道邪道，遇不到开示真正正道的善知识，孤苦伶仃，没有人救护，没有人援助，没有指望处，也没有皈依处，犹如无依无靠漂泊在旷野中的盲人一样。所有这些老母有情流转在这个轮回中，我独自一人获得解脱有什么用呢？因此我为了这一切众生一定要发殊胜菩提心，随学往昔佛子菩萨的广大行为，为了轮回中的芸芸众生无一遗留全部获得解脱而精进修持。” </p> <p> <b>收座时</b>，观想皈依境从外围开始，圣尊们依次化为光，融入中间的莲师佛父佛母，莲师再融入自己，自己的心与上师莲花生大士的智慧无二无别，在此境界中安住片刻。 </p> <p> <b>安住的时候</b>，假如你修过大圆满、禅宗，可在这种境界中安住；若没有这方面的体悟，也可以先通过中观推理，抉择一切万法为空性，于此妙观察得出的空性境界中，稍许安住一会儿。 </p> <p> <b>之后念一遍：</b> </p> <table border="0"> <tr> <td><b>向却森巧仁波切</b></td><td><b>菩提心妙宝</b></td></tr> <tr> <td><b>玛吉巴南结杰吉</b></td><td><b>未生者当生</b></td></tr> <tr> <td><b>吉巴年巴美巴央</b></td><td><b>已生勿退失</b></td></tr> <tr> <td><b>恭内恭德培瓦效</b></td><td><b>展转益增长</b></td></tr> </table>	<b>向却森巧仁波切</b>	<b>菩提心妙宝</b>	<b>玛吉巴南结杰吉</b>	<b>未生者当生</b>	<b>吉巴年巴美巴央</b>	<b>已生勿退失</b>	<b>恭内恭德培瓦效</b>	<b>展转益增长</b>
<b>向却森巧仁波切</b>	<b>菩提心妙宝</b>								
<b>玛吉巴南结杰吉</b>	<b>未生者当生</b>								
<b>吉巴年巴美巴央</b>	<b>已生勿退失</b>								
<b>恭内恭德培瓦效</b>	<b>展转益增长</b>								

【注】修持十万发菩提心加行时，也可念诵《大圆满前行引导文》中的发心偈颂：

<b>吽 那湊囊瓦切得怎瑞记</b>	<b>吽 种种显现水月幻化纹</b>
<b>扣瓦乐革杰德恰波昼</b>	<b>相续漂泊轮回众有情</b>
<b>让热怙萨扬色鄂瘦谢</b>	<b>为于自证光明界休息</b>
<b>擦美月叶昂内塞吉斗</b>	<b>以四无量境界而发心</b>

### 【皈依境观想图】

对密宗有信心的话，可观双身像；假如不但生不起信心，还有一些不清净的念头，那么观单身像也可以。







随后密宗果乘之殊胜发心法：

达当塔意思剑南	我与无边众
噫内桑吉印巴拉	本是正等觉
印巴西波达涅德	了知如是性
香且确德思吉斗	发大菩提心

(三遍)

### 三、 后行

安住于无缘中回向，若无能力安住无缘，则可观想“诸佛菩萨如何回向，我亦如是普皆回向”，并念诵回向偈：

所南德义檀嘉热巴涅	此福已得一切智
托内尼波札南潘协将	催伏一切过患敌
杰嘎纳其瓦隆彻巴耶	生老病死犹波涛
哲波措利卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

若有时间，再念《普贤行愿品》回向。若时间不够，可简短回向：

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。

成就所愿誓言：

以佛所获三身之加持，  
法性不变真谛之加持，  
僧众不退意乐之加持，  
如是回向发愿悉成就。

成就所愿咒：

达雅塔 班赞哲雅阿瓦波达呢耶所哈

### 【参考资料】:

1. 《预科系加行教材（2014 版）》第一册：前行广释第 2 课，《上师瑜伽速赐加持》讲记。
2. 《预科系加行教材（2014 版）》第五册：前行广释第 91 课。
3. 《开显解脱道略释》第 2 课。
4. 《大圆满前行引导文》：“趣入最胜大乘——发殊胜菩提心”之“正式发心”的内容。
5. 修法引导视频下载地址：
  - (1) 智悲佛网：<https://zhibeifw.com/jx/tz/xfsp/>
  - (2) 网盘<sup>2</sup>：  
链接：<https://pan.baidu.com/s/1JO7rK4oaRTafM1rqUR6tPg>  
提取码：pnz2

---

<sup>2</sup>若该链接失效，请从智悲佛网等其他途径下载。