**什么是准提神咒，它有什么功效和作用？**

南无飒哆喃，三藐三菩陀，俱胝喃，怛侄他，唵折戾主戾，准提娑婆诃。这是准提神咒的内容，之所以被称为准提神咒，是因为此咒是准提菩萨的真言。虔诚的佛教徒每日必须诵读准提咒语，以此为众生增加福报，消除众生之业障。

**准提菩萨和神咒**

提到准提菩萨，可能很多人比较陌生，其实她是观世音菩萨其中一个的化身。准提菩萨有强大的感应能力，对众生及崇奉者关怀备至。佛教弟子供奉的准提菩萨大多是十八臂三目，民间流传的准提菩萨图像也有二臂、四臂，甚至八十四臂等，共有九种。

准提也被翻译为清净或者明觉，准提神咒被称为十小咒之一，它是释迦牟尼佛所说，其因缘在《七俱胝佛母所说准提陀罗尼经》中有记载。佛陀感念众生恶业福薄，用神咒为众生增加福报，它是由七千万尊佛加持，以消除恶业为最终目的，共同的宣说。

**准提神咒的功德**

准提神咒具有强大的威力，尤其是具备强大的感应能力，念诵者除了佛家弟子，平民百姓也可通过念诵，为自己增长福报、积攒功德。

**一、念诵准提佛咒增长智慧**

正确地念诵准提神咒，可以为自己增长智慧，让自己的思维变得更加敏捷。在念诵过程中，保持平和的心态，理解准提神咒的真谛，让头脑更加清醒，心灵更加洁净，经常念诵，可以发现处理事情更加智慧，也更加理智。

**二、念诵准提神咒，夫妇互敬互爱**

念诵经文的过程中是一个修炼的过程，能够平复愤怒的情绪，让焦躁的心态变得平和，对婚姻有极好的帮助，能够让夫妇互敬互爱，让家庭生活更加圆满幸福。

**三、念诵准提神咒促进人际关系**

经常念诵准提神咒，让自己保持平和的心态，可以改变急躁的性格，改善不好的人际关系。现代生活节奏较快，生活环境也更加复杂，在激烈的竞争中，人与人之间的距离也逐渐拉大，诵读经文可以帮助平复自己焦躁的情绪，找到自己的不足，让自己以良好的心态妥善处理人际关系。

**四、念诵准提神咒建立良好习惯**

每个人都有一些不良嗜好，比如有人嗜酒，有人抽烟，还有人暴食暴饮，这些不好的习惯都会影响身心健康。经常念诵准提神咒，可以帮助自己戒除不良嗜好，建立起良好的生活习惯，有益于身心健康。

**五、念诵准提神咒帮助成功**

每个人都想获得事业的成功，得到巨大的财富。通过念诵准提神咒，人际关系有所改善，心态也更加平和。在增进人际关系的同时，带来了更好的人脉，在平和心态的同时，处理事情更加理智冷静，人脉与处事方法是事业成功必不可少的因素，所以念诵准提神咒对事业大有帮助。

**六、念诵准提神咒可治疗疾病**

病灶根源多种多样，与不好的生活习惯和自身心态密不可分。念诵准提神咒可帮助我们平和心态，在面对疾病的时候，有更大的信心和勇气。经常念诵经文，还可得到准提菩萨的保佑，从而快速消除病痛的折磨。但准提神咒只是起到辅助作用，它可以帮助药物发挥至最大功效，对它不能有过于依赖的心理。

**七、念诵准提神咒可消除恶业**

每个人都有犯错的时候，有时是有意识的，有时是无意识的，错误已经形成，所导致的后果不可改变。通过诵读准提神咒，可以忏悔自己的过错，消除以往的恶业，警惕邪念的形成，让自己的心灵得到净化。

**八、念诵准提神咒为亲友祈福**

我们的身边都有亲朋好友，在他们生病或者遇到挫折的时候，我们可以念诵准提神咒为他们祈福。念诵之前漱口刷牙、沐浴更衣，以虔诚的态度念出经文，以期达到更好的祈福功效。

**念诵准提神咒的时间**

只要态度虔诚，任何地点，任何时间，都可以念诵准提神咒。我们在念诵经文的时候，不需要具体的方向和固定的时间，每个人可以按照自己的需求和习惯念诵。有的人觉得早上是心灵最纯净的时候，可把念诵时间定在早上。

上班族时间紧迫，早上赶时间上班，午餐时间太短，不适合念诵经文，可以把时间定在晚上。夜深人静的时候，更有助于心态的平和，在此时间念诵准提神咒，可以帮助缓解一天的疲惫，让自己有更好的心态，面对繁忙的明天。

**念诵准提神咒的禁忌**

首先在念诵的时候，要有虔诚的态度，排除一切杂念，以最平和的心态朗诵经文。如果心里还在回想当天发生的事情，或者被某种情绪纠缠不休，难以让心态平和，这样念诵的结果会影响功德。

念诵准提神咒的时候，最好找一个安静的环境，比如书房，让手机处于关机状态或者不带手机，避免在念诵过程中被其他因素干扰。念诵准提神咒之前，要了解其所含的意义，盲目念诵没有任何效果。念诵经文是一个持之以恒的过程，除了诚心，还要坚持，才能获取更大的功效。

**准提神咒念诵的方法**

念诵经文的方法其实很简单，态度是最重要的，我们一定要认真和虔诚。念诵经文之时闭上双眼，让自己保持平和的心态，将身体全部放空，排除一切杂念。打开双手，让双手保持交叉并拢的状态，将两手中指靠在一起，食指靠在中指最上端的一节，拇指靠于食指两侧，结准提菩萨手印，开始念诵准提神咒。

让咒音从身体底部渐渐往上升，逐字逐句地默默念诵，感觉咒音游走于身体的每个部位，全身心理解咒音所含意义，身心仿佛与咒音合为一体，心灵因此得到升华和净化。念诵经文完毕之后，将双手举过头顶，慢慢分开，让所有能量从头部进入身体。

**总结**

念诵准提神咒是一个需要坚持的事情，可以让我们的慈悲心得以增长，智慧得以积累，疾病得以去除，心灵得以清净，让生活事业和生活更加圆满。