

语加持的修法

禅修班修行路线图

- 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，释迦摩尼佛出世转法轮时，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
 -

修法	目标	修量/时间	补充说明
莲师七句	获得莲师的加持	10万遍	消除违缘和障碍
外加行	出离心	1/3/5年	有标准的出离心
内加行	菩提心	3-5年	每一个都修得比较标准，达到要求
禅定	寂止修法	1-2年	消除心的浮躁和杂念，让心平静。
本尊	生起次第		金刚萨埵；莲花生大师上师瑜伽。
中观	空性	1-2年	显宗空性的修法
密法	大圆满		灌大圆满的顶，听大圆满的法，修证大圆满

- 需要注意的误区
 - 误区：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
 - “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。
 - “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；
- 加行的重要性
 - 米拉日巴尊者的公案
 - 最初米拉日巴的宁玛巴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。
- “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：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：具体的修法，打座修行
- 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. 在马尔巴译师之前，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1（复杂的修法）

- 观想上师
 - 每天早上起床的时候呢，刚刚醒过来的时候，我们立刻就观想面前的空中，**自己的金刚上师显现为莲花生大师**，周围有佛菩萨围绕。
 - 《慧灯之光2—加行的修法-上师瑜伽-观想福田》
 - **为什么观想的表面是莲师，而本体是自己的根本上师呢？**这就与缘起有关了。从前，当谛诺巴尊者在给玛尔巴大师（密勒日巴的上师）灌顶时，头上现出了本尊的坛城，谛诺巴尊者问玛尔巴：“你是从本尊座前接受灌顶，还是从上师我的座前受灌顶呢？”玛尔巴想，从上师座前接受灌顶比较容易，而在本尊面前接受灌顶则非常难得，所以他回答道：“我还是从本尊座前接受灌顶吧！”话音刚落，所有本尊都倏然消失而融入上师，当时谛诺巴上师就说这个缘起不好。因此，后来虽然玛尔巴的法脉很长，自己也得到很大的成就，但其后裔却因此缘而如彩虹般地消失了。
 - 因此，密宗特别强调对金刚上师的信心。由于金刚上师在这一世给我们传法灌顶，与我们有极深的法缘，所以**观想莲师的本体为金刚上师可以比较快速地成就**。其他的佛菩萨也时时刻刻在度化众生、加持我们，但金刚上师与我们更亲近一些。因而，如此观想上师能加速成就。
 - 《慧灯之光2--大圆满龙钦心髓内加行修法》
 - 第五、使自相续生起证悟智慧之上师瑜伽修法
 - 欲即生成就的有缘修行者，最初应依止根本上师，若能找到多世与自己有法缘的上师最好。若找不到便依止表里如一、稳定可靠、有一定三学功德的善知识。其法相为：别解脱、菩萨、密乘之三戒清净，多闻而精通显密之法，对诸有情具大悲心，知晓显密之仪轨，修持正法而获得特别的断烦恼及证法性的功德，能以“四摄”摄受有缘弟子者。
 - 没有依止之前，必须要观察，若有这些功德便可依止，若无此功德则不宜依止，否则会被邪师引入邪道。是故，莲花生大师云：“不观上师如饮毒，不观

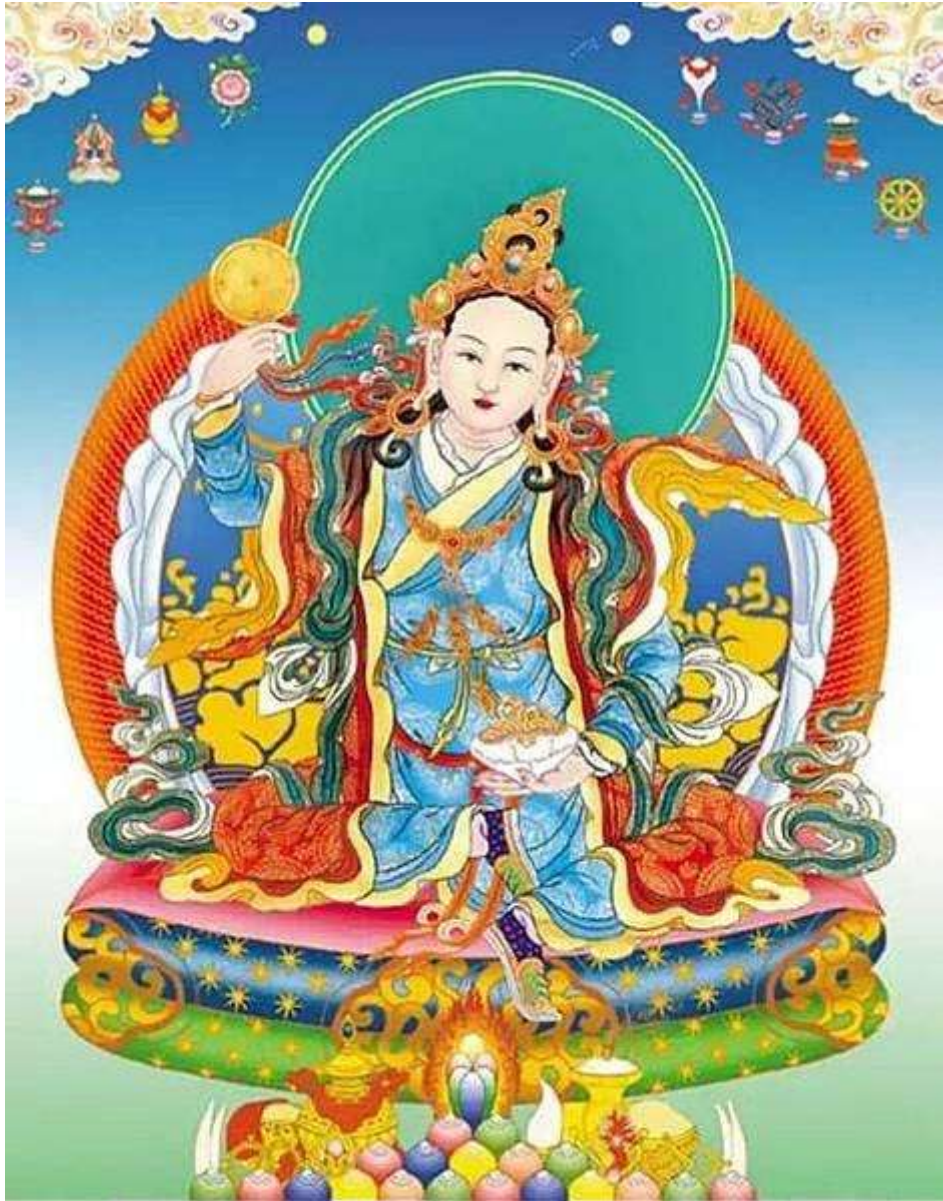
弟子如跃渊。”受灌顶及听法后，无论有无功德皆应恭敬。

- 现在不少人初不观察，盲目依止，而后又谤师，其二者都不如法。大乘上师最起码要有无伪之世俗菩提心，若有菩提心，则与他结缘的所有众生都会得其利益。遇到具法相的善知识时，应像米拉热巴依止玛尔巴上师那样以“三供养”依止。
- 这样的上师与佛从功德方面来说是一样的，但从恩德方面来说是不一样的，**善知识的恩德比佛的恩德还大**。因为，佛广转法轮虽度无数众生，但是现已涅槃，我们无缘无福的众生见不到；善知识在末法时期，以种种善巧方便度化我们这些难以度化的众生，为我们开示、灌顶、传窍诀，是故《续经》云：“**谁于具抵劫，观想十万佛，刹那忆师胜。**”又云：“诵修百万遍，祈师一遍胜。”
- 大圆满修法中，证悟法性和遣除其障碍的唯一方便，就是上师的加持。因此，观想其他本尊和念诵其他心咒，都不如上师修诵法。修行时发现什么违缘，修上师瑜伽，并祈请金刚上师都能消除。其法虽名为前行，但生圆次第都不如上师瑜伽，根本没有比上师瑜伽更殊胜的法，仅修上师瑜伽，也一定能证悟而解脱。往昔米拉热巴等很多大德，都是以上师加持而开悟解脱的。
- 《大圆满前行-普贤上师言教》
 - 接着再观想头顶一箭左右的上方虚空中有一个由奇珍异宝组成的十万瓣的莲花垫，它上面是日轮，日轮的上面是月轮，月轮的上面本体是三世诸佛的总集、无等大悲宝藏具德根本上师，形象为邬金大金刚持（莲花生大师），身色白里透红、光滑润泽，一面二臂，双足以国王游舞式而坐，身着大氅、法衣、咒士衣，头戴莲花帽。
 - 莲花见解脱帽，或者叫做具瓣五部帽。这顶冠冕内外双层表示生圆次第双运；顶端三尖表示三身；五种颜色表示以五身来利益众生；日月表示智慧与方便；蓝边装饰表示三昧耶无边无际；金刚宝顶表示三摩地如如不动；鹰鹫的顶翎装饰表示见解证悟到极点、修行已达究竟。
 - 莲师右手在胸前以契克印持着纯金的金刚杵；
 - 左手平托着装满无死智慧甘露的长寿宝瓶，瓶口用如意树严饰；
 - 莲师的左腋下明妃空行佛母以隐蔽式持着卡张嘎，卡张嘎的顶端三尖表示本体、自性、大悲三者；干湿旧三种头骨表示法、报、化三身；九个铁环表示九乘次第；五种彩绸表示五智；装饰着死人与活人头发表示在八大尸林中以禁行来摄受所有鬼女、空行母。
 - 接下来明观莲师的周围五光网眼的范围当中彩虹旋绕，中央有印度八大持明、藏地君臣二十五尊等浩瀚如海的三根本、护法神，他们都是超凡入圣的形象。



- 莲花生大师手摇金刚铃鼓，摇鼓发出印度梵文元音和辅音的声音，把自己从梦中唤醒。字母和音母，是所有咒语的基础。没有一个咒语，不是由字母和音母产生的。
- 观想自己
 - **自己的本体，就观想为益西措嘉空行母，我们的外形相貌就观想为金刚瑜伽母。**
 - 《慧灯之光2—加行的修法-上师瑜伽-观想福田》
 - 修上师瑜伽时，要将自己的相貌观想为金刚瑜伽母，而本体则是胜海空行母，就是莲师的空行母。为何要如此观想呢？**修上师瑜伽时，如果自己仍为普通人，就会带有普通人的邪见，例如对上师有不好的看法等，从而对修法造成障碍。如果将自己观想为金刚瑜伽母，由于缘起的关系，则可断除这些障碍，因此要这样观想。**
 - 《慧灯之光2--大圆满龙钦心髓内加行修法》
 - 一、观想：观想器世间为莲师刹土铜色吉祥山及莲花光宫殿，于其中央，观想自己本体乃智慧胜海空行母，形象为金刚瑜伽母，于莲花日轮座上，身红色，一面二臂，三目以喜悦之心注视莲师心口。右手执持能唤醒无明愚痴昏睡的摇鼓于右耳处摇动，左手持能断除三毒之根的弯刀于软腰处，身体裸露，以骷髅及花鬘为饰，显而无实有，如幻如梦。
 - 《大圆满前行-普贤上师言教》
 - 观修刹土实际上是广大心力的境界，观想圆满具足一切庄严法相、光明遍照诸方的莲花光宫殿，在它的中央将自己本体观为益西措嘉空行母，这样观想有三个原因：
 - 也就是堪为灌顶法器、
 - 生起空乐智慧、

- 令上师欢喜摄受的殊胜缘起；
- 形象观想成至尊金刚瑜伽母，身色鲜红，一面二臂三目，以急切专注的眼神盯着上师心间。所谓“急切的表情”指的是就像一见到上师无比欢喜、十分匆忙的神态。右手在空中摇动能唤醒无明愚痴睡眠的髅鼓，左手在腰际部位执着根除三毒的弯刀，周身赤裸佩带骨饰、花鬘悬垂，观想这样一个显而无自性宛如空中出现彩虹一样的形象。
- 益西措嘉空行母



{:height 600, :width 600}

- 金刚瑜伽母



{:height 600, :width 600}

- 念诵“唵啊吽”
 - 首先念诵“唵啊吽”。这三个字，是十方三世诸佛菩萨身口意的代表、象征，非常有加持力。
 -



{:height 400, :width 400}

- 念诵偈子的作用就如同西藏人的一个习惯，当有人要求我们捎信给在外地的人时，我们就会在自己的手指上绑一根线作为提醒。等到达目的地时，一看到那根线，就想起要捎的信了。念诵仪轨的目的就是要提醒我们该如何观想，如果念时不观想，并不是没有任何加持，但好比手上绑了线却没有口信要带一样，已失去了最主要的意义。 -- 《慧灯之光2—加行的修法-上师瑜伽-观想福田》
- 观想舌头
 - 然后在自己舌头上面的中间，观想一个红色的梵文燃“𑖀”字。燃“𑖀”是梵文火的种子咒，象征地水风火当中的火，本质为诸佛菩萨的智慧，然后再观想燃“𑖀”字变成火焰。



文
殊
智
慧
劍

文
燃

{:height 600, :width 600}



劍刃

劍身兩側銳利，象徵着世俗諦與勝義諦。

劍焰

劍緣纏繞的火焰，象徵着覺悟的能量。

劍尖

象徵完美的智慧，指引正道。

劍刃

金柄，多以五股金剛杵收尾。

劍擋

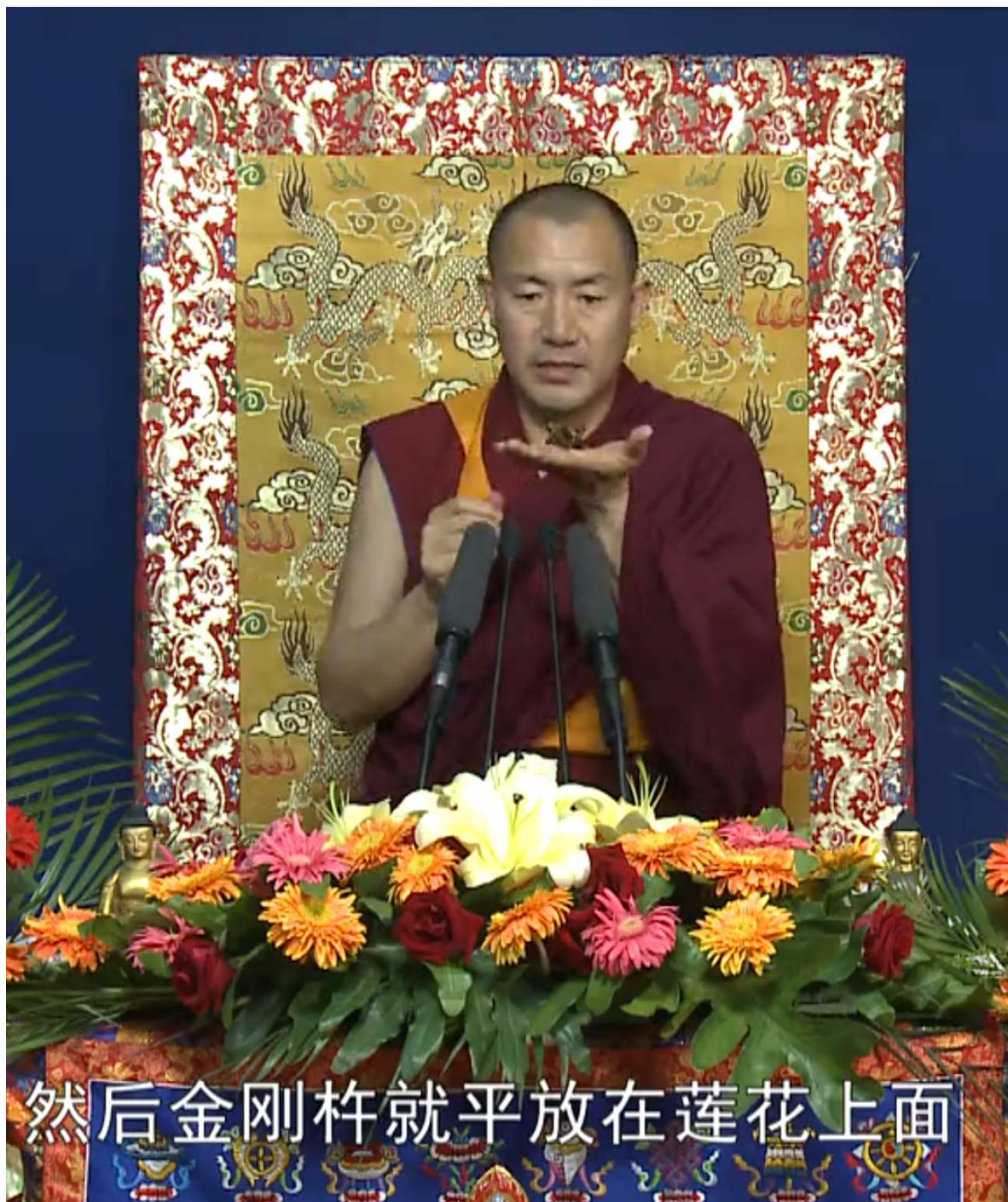
多以蓮瓣或火焰紋飾。

{:height 600, :width 600}

- 以此火焰，燃烧掉自己现在这个撒谎、说粗语、说绮语、说离间语等等，从无始以来到现在，造了无数恶业的舌头，让它不复存在、变为空性。在空性当中，观想火焰发出红光，红光凝聚，变成横卧的三股半金刚杵。半金刚杵的腰部是空心的，在空心当中，观想很小的莲花和平面的月轮。在莲花和月轮上面，观想下面的咒语



{:height 600, :width 600}



然后金刚杵就平放在莲花上面

{:height 600, :width 600}

•



就是金刚的中心

{:height 600, :width 600}

-



这里面是观想为空心 空的

{:height 600, :width 600}

- 三股金刚杵

-



实物拍摄

{:height 600, :width 600}

- 观想元音字母咒

- 莲花和月轮是平面的，在平面的月轮上面呢这个字是竖立的。

慧灯问道
LUMINOUS WISDOM
ASKING ABOUT THE WAY
第五季

所有供品当中最好的供品就是利他，这才是能让佛真正欢喜的。

—— 慈诚罗珠堪布



{:height 600, :width 600}

- 八供

- 《慧灯·问道》第五季 供佛篇 第2期 供佛完整详细解读，这些年，我们做对了几样？ - YouTube
- 八供里面有三杯水，还有花、香、灯等，一共八种供品。三杯水中有一杯是香水，这个香水一般不是我们常用的香水，而是用藏红花、白檀香、红檀香等特制而成的佛教专用的香水。然后就是食品，大屏里这种是特制的食子。还有灯和香，以及花，另外还有海螺，海螺代表美妙的声音，用各种各样的音乐声音做供养。
-



{:height 600, :width 600}

- 供品

-



{:height 600, :width 600}

-

百宝详解

轮王七珍宝及其代表



八瑞物及其表征

正见 正定 正思 正业 正语 正精进 正命 正念
芥子 朱砂 宝镜 木瓜 右旋螺 长寿草 酸奶 黄丹

八瑞物是诸天女天神及菩萨供献佛祖表法缘起之物，代表八正道，也表示教、理、行、果四法或息、增、怀、诛四业。百宝总集除表法供养的轮王七珍宝、八瑞物外，还有表我们五根五尘供养的五妙欲供。



色

以镜子为代表，表法五根中的眼根，佛教用语中的色是表示物质的形态和表现，表示一切美好事物的供养。



声

以天琴为代表，表法五根中的耳根，表示一切美妙愉悦的音乐的供养。



香

以海螺中盛装的香水为代表，表法五根中的鼻根，表示一切香气的供养。



味

以美味水果为代表，表法五根中的舌根，表示一切美味供品的供养。



触

以柔软丝绸为代表，表法五根中的身根，表示一切美妙之感触的供养。

百宝座上还有堆积的众多如意宝珠、散发着智慧火焰的摩尼宝珠、盛装着各种宝物的宝瓶、宝缸、宝罐、宝盆等

• 八吉祥 (索上师开示)

- 八种瑞相又叫八吉祥，这些瑞相是梵天等供养佛陀的，并且佛自身也具有由福德、智慧力而形成的这些妙相，比如佛的头部如同伞盖、舌如莲花，等等。
- 1 伞：
 - 伞能遣除酷热、带来清凉，因此以飘曳的绸缎、宝顶严饰的金柄白伞供养阿弥陀佛头部，以此愿解除自他一切众生烦恼的酷热。
 - 八瑞相中的伞有特定的要求：伞应具有金柄和飘曳的绸缎，顶部还要有宝顶，伞面的颜色必须是白色。现在有些人供养各种颜色的伞，汉地有些人经常供养黄伞，其实这些都不是很标准。老道友们应该记得，有一次我们学院举办金刚娱乐法会，法王如意宝要求供养他一把伞，当时我们金刚降魔洲就专门为法王做了一把白色的伞。
- 2 金鱼：
 - 以具有璵玉（松耳石）鳍、纤细柔软的金鱼供养佛眼，以此愿自他一切众生获得智慧眼。
- 3 莲花：
 - 莲花虽生长在水中，但它不著于水，这象征着虽在轮回大海中度化众生，却不被轮回的过患所染。莲花鲜艳夺目、芳香四溢，象征着永远抛弃妄语，并且宣讲清净的正法。我们要以鲜艳夺目、妙香芬芳的千瓣莲花供养佛舌，以此愿虽住于轮回度化众生，却不为轮回过患所染，并获得断除妄语、宛如莲花的舌根。
- 4 右旋海螺：



{:height 800, :width 800}



{:height 800, :width 800}

经典论著

- 《大圆满前行--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（密法）。大圆满的部分暂时不能看。
- 宗喀巴大师的《菩提道次第广论》
- 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。讲大乘佛教的修行，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