

发菩提心加行修法（简略版）

【说明】：

- 1、本仪轨中的**红色字体**为念诵内容，应尽量出声念诵；
- 2、藏汉文对照部分，念诵汉文或藏文均可。

一、 前行

1、身要：毗卢七法入座。即：

- (1) 双足金刚跏趺或半跏趺坐。
- (2) 双手结定印：右手在上，左手在下，两拇指相触，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¹，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。左手以三股金刚印按住左鼻孔，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所造的一切罪业，以白色气体的形象往外排出。



金刚拳



三股金刚印

- 2) 然后左手握金刚拳，压在左大腿根的动脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，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所造的一切罪业，以红色气体的形象往外排出。

¹ 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 桑巴 波玛纳萨 玛哈藏巴巴 吽 吽 所哈

(3) 念元音咒、辅音咒、缘起咒（各三遍），如果实在不会念，也可直接念“**嗡 啊吽**”（21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（三遍）：

嗡 阿阿 额额 呜呜 热热 勒勒 唉唉 哦哦 昂阿 嘎喀嘎嘎阿 匠擦匠
匠酿 札叉札札纳 达塔达达纳 巴帕巴巴玛 雅高拉哇 夏喀萨哈恰

2) 缘起咒（三遍）：

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	安住虚空遍满虚空者
喇嘛耶丹堪竹措南当	上师本尊空行诸会众
桑吉秋当帕波给登拉	诸佛正法以及圣众前
达当桌折给贝嘉色切	我与六道众生敬皈依

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	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

(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（三遍）：

涅庆日俄再爱香克思	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

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

复次不共前行之皈依者：

登德华三香钦雅嘎诶	于前如意宝树五枝上
威色喇嘛哦坚多杰羌	中央上师乌金金刚持
杰波喇嘛耶丹宽竹果	传承上师本尊空行聚
登德顿巧迪森桑吉南	前方师尊三世一切佛
意色涅追塔钦帕波措	右旁亲子大乘圣者众
佳德颂哥拉万南巴坚	后枝安奉善说众经卷
云德巧嘉年让根登当	左枝八大尊者声缘僧
塔果耶希秋炯措南得	周围智慧护法众环绕

效吉迪森嘉耶坛加根 所有十方三世皈依境
 玛苍美巴德恭达萨沃 悉皆明观犹如芝麻荚
 登德让当玛所都吉当 于前我与母等众亲眷
 夸恰森坚根吉给德得 及诸遍天有情敬顶礼
 迪德内荣向切酿布瓦 从今乃至菩提果之间
 耶起巧给嘉森桌瓦三 发起殊胜信解而皈依

南葵内色南夸刚瓦耶 虚空界中遍满虚空者
 喇嘛耶丹宽竹措南当 上师本尊空行诸会众
 桑吉秋当帕波根登拉 诸佛正法以及圣众前
 达当桌折给贝嘉森切 我与六道众生敬皈依

(三遍)

于如上皈依境前而发心者：

初修四无量心：愿诸众生永具安乐等

次正行发心者：

念诵内容	观想方法
<p>吹</p> <p>杰达迪森嘉瓦这结吉 向切巧德特讷结巴达 达匠夸恰桌根扎西协 喇美向切巧德森结多</p>	<p>吹</p> <p>如同三世佛佛子 已发最胜菩提心 我亦为度遍天众 愿发无上胜觉心</p> <p>祈祷：发心要想实现，按照阿琼堪布的窍诀，必须要祈祷。 祈祷的对境，就是前面所讲的皈依境，即把莲花生大士佛父佛母观在中间，三世佛在前面，法宝在后面，两边是大小乘僧众，层层传承上师在上面，周围是世出世间一切护法神。如此浩如烟海的圣众，全部都在自己的眼前。</p> <p>祈祷的时候，自己的佛堂里最好有佛像、佛经、佛塔三宝所依，这些不可缺少。阿琼堪布在《前行备忘录》中说，祈祷之前，应于三宝所依面前陈设五供，先修一下七支供，随后修四无量心，接着施舍三种自己最执著的事物——身体、受用、善根，以此来积资净障。或者，也可以先修上师瑜伽，观想皈依境全部融入上师，上师融入自己，自己的心与上师的智慧无二无别，在这种境界中稍微安住一下。然后，再次观想皈依境，在皈依境前开始念诵发心偈。</p> <p>这些修法，可根据自己是否相应来定，不一定完全是一种。</p> <p>观想：念诵发心偈时，要明观皈依境，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</p>

念诵内容	观想方法								
	<p>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>最后对一切圣众满怀虔诚的恭敬之心而观想：所有圣尊从边缘依次化光而融入中央三宝总集的上师中，上师也化光融入自身，依靠这种外缘使自相续了然生起皈依境尊众心相续中的胜义菩提心。</p> <p>收座时，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>安住的时候，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>之后念一遍：</p> <table data-bbox="877 1052 1276 1232"> <tr> <td>向却森巧仁波切</td> <td>菩提心妙宝</td> </tr> <tr> <td>玛吉巴南结杰吉</td> <td>未生者当生</td> </tr> <tr> <td>吉巴年巴美巴央</td> <td>已生勿退失</td> </tr> <tr> <td>恭内恭德培瓦效</td> <td>展转益增长</td> </tr> </table>	向却森巧仁波切	菩提心妙宝	玛吉巴南结杰吉	未生者当生	吉巴年巴美巴央	已生勿退失	恭内恭德培瓦效	展转益增长
向却森巧仁波切	菩提心妙宝								
玛吉巴南结杰吉	未生者当生								
吉巴年巴美巴央	已生勿退失								
恭内恭德培瓦效	展转益增长								

【注】：发心偈也可选用下面《大圆满前行引导文》中的发心偈：

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

念《开显解脱道》或《大圆满前行引导文》中的皈依偈皆可，首选念修前者。

【皈依境观想图】：

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



次殊胜密咒果乘之发心：

达当塔意思剑南	我与无边诸有情
噫内桑吉印巴拉	本来即是正觉尊
印巴西波达涅德	了知如是之自性
香且确德思吉斗	即发殊胜菩提心

(三遍)

三、 后行

回向时观想：“我今天修发心为主的一切善根，回向三界的老母有情，愿他们早日获得上师的果位。”

结瓦根德样达喇嘛当	生生世世不离师
札梅秋结华拉隆修内	恒时享用胜法乐
沙当兰结云单高造内	圆满地道功德已
多吉蕾格顾旁涅脱效	唯愿速得金刚持

【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、《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。
- 4、修法引导视频：<http://www.zhifeifw.com/ptjt/jtsp.php>。