

略示修法之加行

一、净地设像

- 1、打扫不仅是扫除外在的尘垢，更主要的是要扫除内心的尘垢
- 2、供佛像帮助我们培养庄严神圣感，恭敬的当下就能净化内心

二、陈设供养

- 1、供佛意义
 - 强化佛菩萨在心目中的重要地位
 - 积累资粮，增长福德
- 2、供养要求
 - 应以清净无谄之心行供养
 - 供品来源要清净
 - 无所得的心供养
 - 用最好的供品供佛
 - 要养成供佛的习惯

营造清净如法的环境氛围能净化内心，是为皈依发心服务

三、入座皈依

- 1、调身
 - 身具威仪，关键是质量，心安住于正念。 ✓
 - 坐的时间长，心在双打（打瞌睡打妄想） ✗
 - 2、皈依发心
 - 明确皈依之因
 - 畏惧三恶道苦、轮回是苦
 - 唯三宝能帮助我解脱轮回
 - 皈依包含发心：发菩提心，修慈悲喜舍四无量心
 - 3、皈依境
 - 以根本上师为观想皈依境
 - 指导我们修行的根本上师，是我们修行上的最主要依赖
 - 视师如佛有重要意义，帮助我们为上师和三宝融为一体
 - 观想明晰上师形象
 - 宗喀巴大师
 - 阿底峡尊者
 - 道次第深广两派传承诸师
 - 释迦牟尼佛和十方三世一切诸佛
 - 以上观想对象是生命依怙和修行楷模
 - 依次忆念功德并消融到上师观想境里
- 生起皈依之心**
- 基础皈依：以三宝为人生依赖和归宿
 - 最高皈依：生命自身实现三宝的功德
- 淡化境界**
- 上师具足诸佛无量功德，他的存在就是无限
 - 基础皈依：对三宝生起至诚的皈依之心
 - 最高皈依：把自己消融到三宝的功德中

皈依是佛法的根本，发心是修行的根本。六加行重点是皈依和发心，是为整个略示修法奠定心行基础

四、观想资粮田

- 1、资粮田是获得资粮的源泉，有悲田、敬田、恩田三种
- 2、道次第论的资粮田是指敬田，其主要内容就是皈依境

五、集资净障

- 1、积忏必要性：对于助道顺缘、障道违缘，若不积忏、道则难生
- 2、积忏最好方法：详见【略示修法加行之七支行愿】思维导图

六、三事求加

- 1、观想皈依境、献上供养
 - 2、请求加持
 - 灭除一切颠倒之心
 - 速疾生起正清净心
 - 摧伏内外一切障碍
- 加持原理**
- 众生在清净心层面与佛是一体
 - 真诚祈求就是转化心态的过程