扎西得乐！就是有的居士呢要求口传一下就是早上修行的时候为了转化粗语、恶语、妄语这些啊，离间语，这些语的不善呢，每天早上依靠佛力加持自己的语言转化心，以这种心咒的方式来转化。所以这样子的话以后念颂仪轨的时候呢，有更大的净化、更大的功德这样子。所以念一下字母咒。

**字母咒：阿阿 俄俄 呜呜 热热 乐乐 诶诶 沃沃昂阿**。

这是音母咒啊，后面这个：

**嗡嘎咔噶噶昂 匝擦匝匝酿 札叉札札那 达塔达达那 巴帕瓦巴玛 雅ra拉瓦 （师父的发音：哈撒阿恰）夏卡萨哈嘉索哈。**

这个是字母咒。还有好像以前缘起咒念过吗？

**缘起咒：嗡 耶达儿 玛黑 德抓巴瓦**

**黑 敦得堪 达塔嘎多 哈雅巴达**

**得堪匝友 呢若达**

**诶旺巴德 玛哈 夏儿玛纳 所哈**

字母咒这个中文的查一下，应该有的，每天早上念七遍。照着字念就可以，这里只不过给大家耳传一下，听到就可以。然后你们可以自己网上找这就些字母咒、缘起咒这些啊来念，只要念诵的话就很好。每天早上每个咒语念七遍。