

編輯旨趣

本書是為初修藏密者編輯的。首篇簡述佛壇陳設之原則以輔導初修建立自修之壇場。次篇扼要說明藏密之共同前行與不共前行，並附參考書目與選讀之推薦，使初修有實修之手冊與深入研討之路線。

紅教與白教皆以上師瑜伽法列為不共前行之最後一項，並皆要求行者於修此法時，自觀為金剛亥母。因此第三篇恰好與之相連，且可做加行之參考。此篇之內容屬一尊供養，乃仿效陳師之〈白度母儀軌〉而編的，讀者由之可知瑜伽部儀軌之樣式。那洛六法中亦規定行者最好自觀亥母以修之。因此初修於圓滿加行後，若依此軌修習，則不會太難，並且長遠上有大利益。此軌當年編成後，陳師並不立即准許發表。後來余夢中右手為豬所咬，師詳之曰：「豬表亥母，右手乃寫作之手，被咬乃印可之相。」方許寄去馬來西亞邱寶光居士處印行。今余公開此故事，以增進行者修習此軌之信心。此篇為加入此書已經重新校訂過。

林鈺堂謹述

一九八七年一月十四日

二版前言

初版千冊刊行不久，即全數流通盡矣。此次二版將封色改為黃色，以表對法之敬重。加入陳上師率余放生之彩照，以表吾人虔求佛法生生不息之心願。韋馱將軍聖像循陳上師之規矩加於書內，請彼護持法本及修者。第二篇之參考書目增列兩本一九八八年新出版的。

林鈺堂

一九八九年七月十五日

三版誌謝

此次三版為使版面美觀易閱及方便存底，特請洪國聲居士以電腦重新製版。本書包含中文、藏文及英文，又有表格、圖案及畫頁，因此全書以電腦製版實乃一極艱鉅之工程。幸蒙洪居士之努力及智巧而得以順利完成，可以俾益密乘初學之實修者。余十分感謝，謹此聊誌數語以銘記之。

林鈺堂

一九九六年十一月感恩節

增訂版前言

二〇一一年九月弟子常樂應承將此書排版以供再印。其後他也多次將所作之結果傳來供校。在此期間弟子曉艷發現一些編排上可改進的地方。書前的皈依境、佛像等畫頁，則蒙弟子王浩、常樂、通透及海涵搜尋或委專家製作而得。至於法脈之標誌，則依我之構思，而由王浩繪就。弟子榮利在我指導下所編之〈四加行儀軌〉，已有一些弟子們依之修習，並都認為十分便利，所以也加入此書。

二〇一二年十二月我請擅於排版之弟子文淵，在曉艷之協助下，接下此工作。她仔細地從頭再排過。隨後在往返校訂的過程中，弟子疾呼也提醒了我一些我們已習於採用的格式及字體。除了曉艷的校閱，我又囑弟子若松、藥恩及虹福加入校對。

希望此書之增訂能更加裨益有心實修藏密四加行之行者衆。

林鈺堂

二〇一二年十二月二十四日
養和齋 於加州

佛壇陳設簡說

本文依據陳師之教授簡述安設佛壇之意義及原則，以供一般初修者應用。文後並列參考書目，以供進一步之研習。

一、安設佛壇之意義

甲、迎請聖衆降臨常住，以加被行者及眷屬智慧日增，直至圓滿菩提。

乙、以禮拜、供養、讚頌、種種承事列於日課之中；一則加深皈依之關係，積集道業資糧，二則迴向衆生成佛，培養菩提心。

丙、藉觀佛、點燈、上香、獻花、禮拜等，使五官之作用全體投入佛事中，擴大並加速行者心靈之淨化。

丁、使日課不但定時並且定處，更易形成牢不可破之習慣。

戊、佛壇之莊嚴可以表明行者皈依之信心，並使訪客有見聞隨喜之機緣。

二、佛壇之位置

佛壇以安於專室為理想。如為多層之建築，宜設

於頂層。若無專室，應擇寂靜處，或常課時可閉門靜修之室。佛壇之坐向，視主尊而定。如為淨業行人，當以阿彌陀佛為主，彼應坐西向東。如為消災延壽藥師佛，則應坐東向西。如無適當方向之壁面可資利用，亦可不拘於此。宜擇光線充足，行者較易專心瞻仰之壁面。

三、佛像之安置

佛像應擇如法製作者。儘量避免以易碎之材料，如陶瓷做成者，以免不慎造成損毀。一般而言，應請完整而有底座者。但遇久經大德供奉之古董佛像，雖肢體略有殘缺，仍可請領繼續供奉。

平面之佛像，宜請大德為之開光，迎入佛之身、語、意、功德及事業。立體之佛像，如為中空者，應先請大德為之裝藏，以經咒、舍利、珍寶、松柏等填滿，再開光。如臨近無大德可請，仍可先安奉，待將來之機緣，再為之開光。

壁上懸掛之佛像，應依其地位之尊卑，而定高下。通常以上師、本尊、空行、護法之次第，由上而下，分排懸掛。其中並應再依法身、報身、化身；或佛、菩薩、辟支、羅漢之次第而分高下或左右。同一排之聖像，其地位高低可有兩種排法：

(1) 以右為尊——從壁面之最右邊（即行者面壁時，行者之左手邊）排起。

(2) 以中間為最尊，再依次輪流安置於其右邊，再左邊。如此排所示：8 6 4 2 1 3 5 7 9。

懸掛佛像也應考慮到各像之形式及大小，以排成美觀對稱組合。因此以上所介紹的兩種排法，可斟酌選用其一。

本尊像與其壇城像，只可掛成上下，不可排成左右。壇城在本尊之上或下皆可。例如西方極樂世界圖，可安於阿彌陀佛像之上或下方，而不宜排於其側。

以上所述以右為尊，乃印度、西藏所傳文佛之古制。漢人所繪西方三聖像，往往依漢俗之以左為尊，分安觀音、勢至於彌陀之左、右側。吾人為顧及畫面兩菩薩都是向佛而立，只好入鄉隨俗，仍依左、右而安之。若三像不在同張上，且菩薩面向正前者，仍以依文佛古制安觀音於右為宜。

如果一面壁上掛不下所有佛像，可分掛於其他三面壁上。每面壁上之佛像，仍應遵循前述尊卑次序之原則而安設。護法聖眾也可集中掛於正對佛壇地位稍低之壁上，以便彼等注意佛陀之指令。也可於護法眾下添設供桌、供品，構成護法之專壇。

立體之佛像可安於佛桌上。如僅有一桌，則以靠近牆壁之桌面安像座，靠近行人之桌面陳設供品。佛桌上佛像之尊卑次第，仍循前述同排之兩種排

法之一而定。若排成數排，則應注意避免大像遮小像之情況。佛桌及供桌皆宜以莊嚴之桌巾鋪設其上，或雕飾以吉祥圖案。

舍利宜裝於有透明玻璃窗之舍利塔，安於佛桌上供奉。

四、經架之位置

一切諸佛皆由法出生，是故經咒只可安於佛像之上方或兩側，以示尊重，而不可誤置於佛像或供桌之下。經書或佛咒，亦可安於佛桌上以供奉之。惟於經上，不可安放他物。如果只有一個書架，無有專門之經架，則應將佛經置於頂層，佛學論著及梵唄、五會念佛等之錄音帶其次，外道及世間學問安於其下。

有心流通佛書、佛像之行者，可於經架上設一流通欄，或置一流通經像之專櫥，安於佛壇附近或客廳，供訪客自選自取。

五、法器之安放

佛桌上可安放各種法器，如木魚、引磬、法輪、鈴杵等，於佛像之前方或兩側。念珠可右旋三圈繞成蓮座，而使父、母珠直立此座上，以安置之。拿起鈴杵時，應兩手交叉，右上左下，右杵左鈴；安放時亦復如是。因此在桌上，鈴應緊置於杵之

左側。鈴上佛母面朝行者。如有密宗所用之鼓，則置於杵之右側，使鼓之側沿貼桌面而立，（鼓面不貼桌面。）法輪如無法平穩直立，可以其柄插入米杯中以安置之。密宗法器如蒲巴、鉞刀，應置於使用該項法器聖尊之附近。若平放，其尖鋒應朝外以防魔。若豎立，尖鋒應向下。因此蒲巴亦有直插於米筒者。用以計算佛號、供曼達或禮拜次數之計數器，亦可安於佛桌邊上。大禮拜所用之長板，小禮拜之拜墊，習定用之坐墊，可安於供桌前方，如供桌下空，則平時內藏，應用時方取出。

六、供品之陳設

供桌中央可置香爐。爐內宜先置香灰或細砂，或者先暫用米，等將來香灰積多了，再篩過以供插香。或供燃檀香粉及檀香木。方法是先燃香粉，然後漸添切成小條之香木。如果防香煙燻壁，可用有蓋之臥香爐。線香如中途停熄，不可再燃，但可做臥香再燃。不可在香未盡時拔起熄之。不可用形如線香之小電燈混充供香。若租用他人房室，不准點香，則至少應置檀香木三、五塊於供桌上。

供桌之左右側可供燈一對於佛像前。以有蓮座或龍座等莊嚴之供燈為佳。最好是小紅燈泡之電燈，並維持常明不斷。此外可添供酥油燈、花生油燈或蠟燭。

供桌兩側應供花瓶一對，以不易打碎並且有花飾美觀的為佳，例如景泰藍瓶。瓶中供花以時新之鮮花為佳。或者以人造花插成美觀之擺飾。遇有鮮花時，另以他瓶供陳。花瓶中也可夾插孔雀翎若干支。供花於佛，不可用有刺者，如玫瑰。有刺之花只可供護法，以其威武不畏刺故。瓶花插成美觀者後，應將最美方轉向受供之佛像。

香爐前可陳供杯一排。顯教行者可供清水三杯。密教各派傳承不同，有七杯、八杯、九杯之不同。杯中供物各派亦大同小異。八杯分表八供，由佛像之右至左分表水（盥洗用）、水（飲用）、花、香（燃香）、燈、塗（塗香）、食（食品）、樂（音樂）。普通為七杯清水，食品另供。代表塗香之第六杯中，可加入數滴香水。杯間距離為一粒米之長度。關房內之供桌，也可陳設兩排供杯。近佛一排供佛，近行者一排則供具本尊佛慢之行者。近行者之七杯，其表法則由行者之右至左。

密宗行人普通應供陳曼達，或為七供、卅七供，紅教則別有三身曼達。

各種時新果品、食物，皆可供陳。但顯教行人一般皆只供素。密宗行人兼供葷素，但不可為供葷而殺生或指使他人殺生。只可就市面現成之葷物購來供奉。

七、供品之添換

每餐之前宜先添換供品。香可隨時供，至少點早晚兩次。常明燈以外之油燈或燭火，如不能常供則於晚上或做功課時點燃。鮮花應每二、三日換清水，並隨時取出凋萎者。人造花可於數個月後換一次。每晚臨睡前或晚課後，將供水想為甘露倒掉以施餓鬼。將供杯擦乾成兩疊倒置。（第六杯沾有香水者自成一疊，其餘合為一疊。）如供杯不能合，則分別倒置。晨起將七供杯排好，可先放第四杯於香爐前以為中央之基準，然後分列左右各三杯。然後以有嘴之水壺添清水，同時唸「喻阿吽」。凡上供品時，皆應唸「喻阿吽」。曼達亦應添米。若無時間可日日換曼達，至少於每月供上師、本尊、空行、護法之四日換之。（此四日依序為陰曆之初八、十五、廿五及廿九。紅教則改初八為蓮師之初十。）各種食品供陳之後，或經一柱香、或一、二日，即應取下，以免供久陳腐，反而遭罪。供品之價值在誠心，故以特意為供佛而購備的為佳。自用之食物也可先供佛再領用，以領取加持，食時當作甘露想。供品取下後或自用、或施戶外生物，並唸〈施殘食真言〉「喻烏幾札巴零打卡卡卡嘻卡嘻」，使彼等分享佛恩。曼達換下之米，可全施鳥雀。預備供奉用之香、燭、米、火柴等，可儲藏於供桌之抽屜內，或供桌下，較便取用。火柴有毒，不可放於供桌上。若家中有小孩，慎防他們玩弄火燭，寧可收藏於其他高處。

八、旅遊或遷居時之處理

出門旅遊時，最好能請人在佛壇依舊代供，自己在外每餐前也先以食品遙供再領用。若無人可代供，可先觀佛壇聖眾化光入自己心中，或入日常手轉之法輪內，然後取下會變壞的食品、鮮花，熄滅燭火，倒去清水。在外每飯前先供隨身所攜法輪內之聖眾，或於食用時想成是在供養心內諸聖。回家後再觀聖眾由心或法輪化光出來，回到各各像內。

遷居或佛壇遷室時，先觀聖眾化光入己心或法輪，再移動佛壇之一切。等佛壇重新安好，再觀聖眾化光返回像內。如臨近大德，此時亦可重請開光。

九、結語

以上所述極為簡略，偏重實際之應用，省略深奧義理之說明。希望初修者能依此安設佛壇，起修供養、禮拜等加行，並養成定時定處做功課之習慣。並且請不以此為足，進一步研讀文後所列之參考資料，以便了解供奉佛壇與神壇之差異，如何建立與佛像之正確關係，種種供品諸多層面之意義及表法。

林鈺堂

一九八六年十二月十六日關房內初稿

參考書目

一、Yogi C. M. Chen, Chenian Booklet No.57 Images & Decorations.

二、Yogi C. M. Chen, Chenian Booklet No.73 Chenian Commentary on the Tantric Ritual of Avalokitesvara White and Red, Part I.

三、英著陳健民；中譯林鈺堂，紅白觀音儀軌陳氏註解(上)，曲肱齋中文小冊叢書第六種。

四、講述陳上師；編寫林鈺堂，沐恩錄。

第六類，第四、第五條。

第十一類，第一、第二、第三、第四、第八條。

第十六類，第七條。

跋

本文稿成，呈陳師乞教。蒙師批閱，賜下校勘多處，已依之更正。謹此鳴謝誌恩。

江美玲師姊於閱後提出多項注意及改進之事項，余深為感謝，並已將七供杯表法原列八供之誤更正。

林鈺堂

一九八七年一月十四日二稿

藏密基本前行要略

一、本文

甲一、前言

藏密起修，各派皆規定有基本前行，使行者心依於法、業障消除及福慧增長，因之道業得以順利進展。密法特重傳承，此等前行皆應遵照上師所授而修。

藏密之弘傳於今漸盛漸廣。一般學佛行人往往有機會由不同上師處領得不同教派之法。各派之重要教本及其解說往往可在書肆請得。因此吾人得以多方參學以加深對法理之了解，然後消化吸收成為圓融之正見，以指導修途。

本文簡略報告個人對基本前行參學所得之要點，並附參考書目及其說明，以就教於諸方大德，並供佛友參考。

甲二、總說

基本前行分共同與不共兩類。前者乃由小、大、密三乘共同之教理攝取精義，編成有系統之理路。行人首先修習此等理路之定慮以建立積極進修之中心思想。後者乃藏密特有的教授，此一系列的修法側重在消業障及培福慧。

乙一、共同前行

丙一、傳統之教授

- 一、暇滿人身難得。
- 二、念死無常。
- 三、觀六道苦。
- 四、信業果。
- 五、明解脫道之勝利。
- 六、依止善知識。

以上六項為紅教之教授。白教則僅列前四。只是了解這些道理是不夠的，一定要經過定中的熟慮使之成為堅定的中心思想，行人才會出離專修，精進而不退轉。

丙二、拙編之介紹

丁一、深明因果之理

因果律乃宇宙間之根本法則。此根本定律有兩方面：必然性與可塑性。因果間之關連是必然的，因此造業受報誠不可免；這說明了輪迴的原因。造因可以致果，此即果之可塑性，因此解脫之果是可以導致的。

丁二、觀察輪迴之苦

六道皆苦。衆生皆從無始以來深陷輪迴之中，無法脫離，故輪迴乃集衆苦之大成，而為難以想像之極苦。

丁三、理解無苦之樂

輪迴之因在於有我執。我執完全淨盡便能脫出輪迴。至於究竟之佛地，則連法執亦需淨盡。聖者之境界雖非吾人所能體會；但達到涅槃之樂的道理則可推究。

此項之詳析應包括說明羅漢、辟支、菩薩、佛之區分，以及菩提心之願、行及其勝義。

丁四、實修解脫之法

觀輪迴苦，誰不思離？明解脫樂，誰不思得？依因果律，只有造解脫因，以期解脫果。外道皆在輪迴中，不明解脫之因道果。因此只有三寶是吾人究竟之皈依。皈依之後，應依教實修，方可期待將來之究竟安樂，而證其果。

丁五、珍惜修法之緣

暇滿人身極為難得，當善利用之。世事無常，病、老、死諸苦忽然便來。不是修途中斷，便是再陷輪迴。只有早日出離專修，精進不懈，方有超脫之希望。更何況一旦修證有得，可以大轉法輪，普濟含靈，其樂何如！

丙三、傳統教授與拙編之比較

拙編所據根本上即傳統之教授，並已完全包含之。「暇滿人身難得」與「念死無常」構成「珍惜修

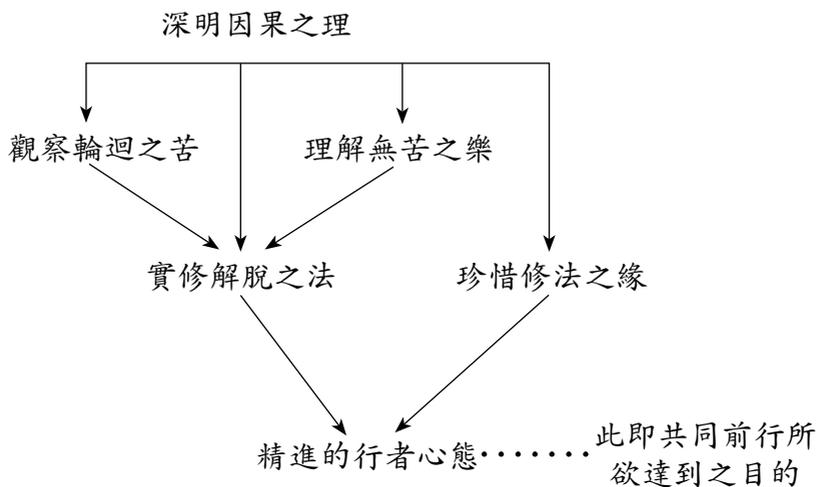
法之緣」。 「觀察輪迴之苦」則不僅分別「觀六道之苦」，且綜觀無量衆生無限時劫輪轉其中不得稍息，無法脫離之苦。「深明因果之理」，一則說明業果輪迴，自然使人趨向「信業果」，二則說明解脫之可能，使人為趨向解脫而努力。「理解無苦之樂」即標明「明解脫道之勝利」的內容。「依止善知識」是包括在「實修解脫之法」的第一步——皈依——之內。以上是依傳統六教授之次第分別說明其為拙編所攝之程度。

依傳統六教授之次第綜觀彼等所構成之論證，可簡述為：暇滿人身難得而易失，一失則由業果支配再陷於輪迴；輪迴中之六道皆苦，只有超出輪迴方得究竟安樂；而實修解脫之法必賴善知識之引導方可確保無失。若更簡述之即為：珍惜法緣；厭苦欣樂；皈依起修。拙編之五次第所構成之論證，可簡述為：因果不壞；苦樂異途；擇樂起修。

傳統六教授所構成之論證，若將其次第改成：厭苦欣樂；珍惜法緣；皈依起修，則此論證前後之銜接較為緊密。亦即改為：觀六道苦，信業果，明解脫道之勝利，暇滿人身難得，念死無常，依止善知識。這是我的建議，請大家指教。

至於拙編之五次第，首先標舉公認之因果律，接著分述苦樂二途。而二途皆可以因果律說明：輪迴基於業果，業果即惑、業、果之因果關連；解脫之可能基於果之可塑性，並且解脫之法即在於

消滅苦果之根本原因。明辨苦樂二途之後，吾人自然擇樂。但依因果之理，必需造樂果之因。故需實修佛法。至此已具足使行人趨向佛道之論證。但恐初學怠惰遷延，復就時間上之考慮加以法緣難得易失之題示，使未起修者立即起修，已起修者精進不懈，永無退轉。而法緣之圓滿仍屬因果支配之範圍。以下附圖使本論證之結構一目瞭然：



順此附帶說明的是上圖所示之論證中，「深明因果之理」若以「深明緣起之理」取代，然後把緣起分別解為業感、賴耶、真如、法界緣起，則所得之諸不同內含之論證仍皆成立，但其間銜接之說明則較複雜，且各種緣起之意義皆非一般初機所熟知，故做為前行不很適宜。以因果律為基準，

即使科學家亦皆接受，故易為大眾信受。

丙四、拙編與顯教要旨之配合

下表所示之配合，其理由極明顯，故省略不贅：

	四聖諦	三法印	菩提心	六度
深明因果之理	集，道	諸法無我	願，行	持戒
觀察輪迴之苦	苦	諸行無常	願	布施
理解無苦之樂	滅	涅槃寂靜	勝義	智慧
實修解脫之法	道	諸法無我	行	忍辱，禪定
珍惜修法之緣	道	諸行無常	行	精進

乙二、不共前行

藏密各派皆有其基本不共前行之規定。此等前行，通稱四加行，乃修習無上瑜伽部一切密法之基礎訓練。各派所訂之項目不盡相同；即使項目名稱相同，其內容與次數之規定也往往各異。一般而言，四加行是指下列四項，各修滿十萬遍（或一十一萬一千一百一十一遍）：

- 一、四皈依。此中往往包括大禮拜十萬遍。也有再加唸發菩提心偈十萬遍的。
- 二、百字明（金剛薩埵淨罪法）。
- 三、供曼達。通常以七供為實修者。
- 四、上師祈請頌（上師瑜伽法）。往往加唸本派

祖師之咒。

丙一、四加行之功能

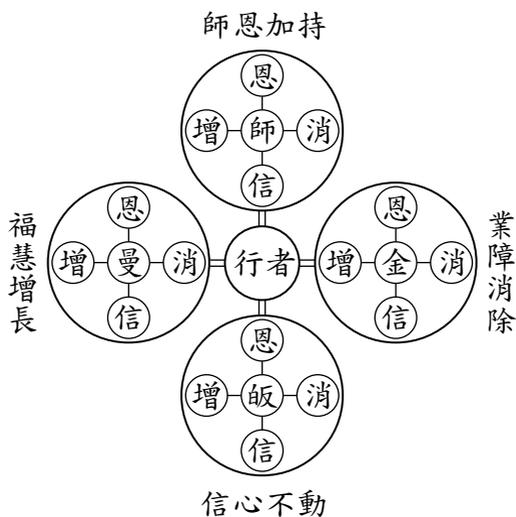
四加行之功能主要是消業與培福，使行人有足夠的資糧可以安心進修，不遭障難。依次言之：以皈依、發心及禮拜建立信心基礎；以金剛薩埵法淨除業障；以供曼達積集福慧；以上師瑜伽法請領傳承之加持。進而思之，則每一加行皆可喻如以淨水灌注泥水杯中。只要持之以恆，泥水終有變淨之時。故知每一加行皆圓具皈依、領恩、消業、增福四面。圓融整體觀之，四加行相輔相成，使行人成為法器之粗坯。

丙二、戒範之輔導

由上淨水灌注泥水杯之喻，可知欲期四加行之功效充分發揮，行人尚需防非止過，喻如不加泥水及堵絕杯漏。故有請師授戒，垂示教範之必要。一般以五戒、十善、菩薩戒、密宗根本戒、事師五十頌等為此期之要項。

丙三、四加行間之關係

此點由上述四加行之功能已可想見。此處再補以圖示：



上圖之外觀如一羯摩杵，杵之四端復各含一小羯摩杵。大羯摩杵之四方，順密宗東、南、西、北四方有不動、增長、恩愛、除滅之意含，而配以特重該作用之加行。即以該加行之簡稱，分別為皈（依）、曼（達）、（上）師、金（剛薩埵），填入小杵之中心。每一加行復含四種作用，再順次填入小杵之四端。大杵中心為行者以實修而總持之。大杵中心與四端以兩直線相連，表示行者等持空慧與方便而修諸法。

綜而言之，四加行間之關係是：一法圓具四法之作用；四法圓滿一法之功能。

丙四、四加行與其前後修法之關係

顯教修法屬因位方便，故資糧加行二道需經一阿

僧祇劫方得圓滿。四加行屬果位方便之密法，能如法修者可望於數年之間圓滿資糧之積聚。此為其殊勝處。

共同前行乃建立正見基礎之法；不共前行則為依見起修之初步。

四加行圓滿後，可以循序進修生起次第與圓滿次第。但在四加行中已包含生圓二次第之觀想，如觀上師賜灌、金剛薩埵父母雙運等等，只是較為粗淺，以便初學。此外，大禮拜調直氣脈為圓滿次第氣脈、脈輪之開發打下基礎。皈依項內，黃教有加入九接佛風者，紅教有加入吸衆生業氣、呼自身福氣以增長菩提心者。此等皆為圓滿次第修氣之預備。

丙五、四加行修習之次第

丁一、一法圓滿十萬，再修他法

此種修法之次第，各有傳承。上師瑜伽法在黃教列為最先，在紅、白二教則列為最後。一般主張之次第即前述之皈依、百字明、曼達、上師瑜伽。但也可由行者自訂次第，並無嚴格之講求。

丁二、同時分別進行數法

四加行法本之編排，通常是一種加行一種儀軌，分座而修。但一軌之中，可能包含兩、三項都是要計十萬遍的。例如四皈依儀軌中加入大禮拜，

上師瑜伽法中，除了上師祈請頌，還有祖師咒。此外還有把四軌合編，於一座中循序四法全修的。

行者也可一日數座輪修諸法。例如禮拜累了，換修百字明；唸誦倦了，接修供曼達。如此調息身心，易於持久。

以上丁一、丁二所述兩類方式，行者可自擇其一。此兩種方式也可配合運用。例如週末短期閉關，可以用丁一方式專修四皈依或祖師咒，則可望於數次閉關之內圓滿一項加行。如為世務忙迫之居士，可利用一座圓該四法之儀軌，訂為日課，則數年後有望圓滿加行。若為出離專修之行者、則可一日數座輪修諸法，以期早日圓滿加行。

丙六、四加行共同之要點

丁一、共同之基礎訓練

除了前述共同前行之外，從小、大、密三乘一貫階梯的觀點考察四加行法，可以發現下列幾點是它們共同的基礎訓練：萬法體空、緣起妙用、及止觀雙運。行者若因宿緣深厚，一步即踏入密門，極宜補學顯教之教授，尤其是上述佛理之研討及止觀之修習。

丁二、共同之觀境

皈依、禮拜及曼達皆觀聖眾形成皈依境。各派之

觀境不同，但皆包含上師、佛、法、僧、本尊、空行及護法。最好能安設皈依境之畫像，以助觀想。

金剛薩埵法及上師瑜伽皆觀頂上智慧尊即上師，亦即皈依境中所有聖眾及法寶之本體。依陳師口訣，可觀自頂金剛持或金剛薩埵之面貌為上師之面貌，以領加持。讚頌歷代祖師而不知彼等形貌，可一律觀為金剛持。

修任一加行，行者皆應先觀父母冤親及六道眾生環繞自己，同修此法；最後又迴向功德給眾生。此屬勝義之行菩提心。

以上所述共同觀境，皆本心境不二之理，修習以心淨境之能力，對治為環境所局限之凡夫意識心。此等觀想並非意識想像，一旦成熟，可以體會傳承之加持，可以擴展行者心胸於無限之全法界。初修雖鮮有觀成者，但只要發心真實，信心堅定，一樣可以領得聖眾的加持。又所觀之一切，皆如彩虹，空明無礙。

丙七、數量與證量之考校

陳師曾示：時量不如數量，數量不如證量。所證又有夢中、相中（醒夢之間），定中之等差。定中所見又有自見、他見及常見之別。故知行者當層層細檢，勿以數量圓滿自足。西藏苦修者往往一生中四加行修滿數遍。也有上師要求弟子在滿

十萬遍後繼續修，直到有吉祥的相兆才准進修高法。總而言之，密法修途之進止完全仰賴上師之指導；但行人自檢，以嚴格細密為佳。

甲三、不共前行之分述

乙一、四皈依

皈依是佛門起修之第一步。顯教三皈依，皈依佛、法、僧。密宗特重集三寶於一身之上師，故加列皈依上師。又以上師親授之恩最大，故列於四皈依之首。上師為傳承之代表，故此中即包含皈依傳承歷代祖師。故密法特重傳承。

密法之修證，除上師之加持外，尚賴本尊、空行與護法之垂顧。通常以上師為加持根本，本尊為成就根本，空行與護法為事業根本。陳師題示空行母之重要性，首創空行為空樂根本。白教唸六皈依，即皈依三寶及三根本。

皈依項內或緊接皈依之後，往往有〈發菩提心偈〉、〈四無量心〉，等等之唸誦。〈發菩提心偈〉亦有規定唸滿十萬者。余意則以〈四無量心〉不僅是願菩提心，且明示行及勝義菩提心之內含，誦持更為有效，故建議以之取代發菩提心偈。

綜上所述，此項加行內包括下列三種唸誦，各十萬遍：

一、皈依金剛上師、皈依佛、皈依法、皈依僧。

二、南無上師、本尊、空行、護法。

三、願眾具樂及樂因！

願眾離苦及苦因！

願眾不離無苦樂！

願眾安住平等捨！

乙二、大禮拜

大禮拜通常與皈依之唸誦同時並行。但黃教也有以三十五佛之禮懺包含大禮拜，以代替金剛薩埵法者。若覺同時計大禮拜與皈依次數不易，則宜只計禮拜次數。皈依另外加唸，再計其數。

大禮拜宜置長板，長度為行者身長加手長。近佛之一頭墊高四吋。近佛之前半可貼壁紙，使之光滑易於推動。行者立足及著膝處則不可光滑，以致無法著力。可戴棉手套以代護手之小墊。初修可戴護肘及護膝物，（體育用品店有售）。滿二萬拜後漸覺身輕如燕，屆時可取下護肘及護膝。現代之計數器用以計此數，較用念珠方便。可將計數器置於近著膝處，於拜完起身時順手按一下。

行禮時行者站於板之低端，一邊持大禮拜咒，一邊兩手各向外畫弧形上舉而合於額，（上舉時唸「唵」，至額合掌，唸「南無曼祖洗爾也」。）合掌由額降到喉，（到喉唸「南無蘇洗爾也」。）

再降到心，（到心唸「南無烏打嘛洗爾也」。）然後邊唸「娑哈」邊俯身，兩手分開如肩寬而著地，向前推出。全身伸直著板面，兩手在前合掌一拜，立即起身。如此持咒一遍之大禮一拜，要圓滿十萬遍。故大禮拜之加行中又包含了十萬遍的大禮拜咒。若皈依與大禮拜合修，即於唸「娑哈」之後，開始唸皈依，直到起身。

大禮拜咒：唵 南無曼祖洗爾也 南無蘇洗爾也 南無烏打嘛洗爾也 娑哈。

乙三、百字明

〈百字明〉是金剛薩埵淨罪法中所持之長咒，加行十萬遍即指此咒之誦持。除加行計數外，每晚臨睡可持誦此咒七遍以懺除日間之過犯。法務儀式之結尾亦往往誦之以補闕失。密宗弟子往往領有多尊之灌頂，無法全修，一方面可將諸尊匯入本尊而修之，另一方面則宜每晚唸〈百字明〉以補闕。

下述為此法之簡軌。余意以為做為加行之法，與其繁難，不如簡易，使初修易於專心深入。

一、於自頂上一肘處，觀千瓣白蓮、月輪、白色吽字（）。吽頓時轉變成白色之金剛薩埵父母。明亮如千日，清涼如秋月。（對未成年者可教以觀單身之金剛薩埵。）

二、金剛薩埵心中有蓮、月、吽。月輪邊緣百字明左旋排列。此加行之主要作用是淨罪，因此〈百字明〉只唸到表示「無生本淨」的「阿」，而略去最後之「吽 呬」。〈百字明〉之藏文及漢字譯音見附錄一，此處從略。

三、觀衆生頂上皆有金剛薩埵。衆生之所有罪障化成黑光、黑煙、種種毒物，皆吸入己身。己身無始以來所有罪業皆現露為臭穢、毒物而遍佈全身。

四、唸〈百字明〉，觀金剛薩埵心中咒輪右旋轉動，吽字不動。由咒輪流出白色清涼之甘露，充滿佛父母全身，然後由兩合處滴下（單身則由右拇趾流出），由頂門灌注行者之中脈，然後漸漸充滿全身。同時身內之臭穢化為黑煙、黑水，連同毒物由大小便門及全身毛孔流出。地下頓現一大洞，此等惡物皆流入洞內，直降入地獄。閻羅王現紅色牛頭人身，率所有獄卒，皆仰面張口承領此等已經甘露加持變淨之諸物。

五、結束此座時，觀己身充滿甘露、白淨透明，罪障全消，福慧大增。閻王及部屬皆飽足沉睡，不復理會行者之壽限。因此行者得以增壽。地洞復合。所有衆生頂上之智尊化光入衆生，衆生成金剛薩埵。此金剛薩埵衆再化光入自頂之智尊。自頂智尊化光入己，己身頓成金剛薩埵。下座後觀己及衆生皆為金剛薩埵，觀境為彼等之淨土。

懺罪四力與此法之配合，紅教之開示為：

1. 依止力——觀金剛薩埵，即以上簡軌之一及二段。
2. 能破力——懺露罪業，即簡軌之三段。
3. 防護力——誓不再犯，即簡軌之三、四兩段間所應有之心願。
4. 對治力——實修懺法，即簡軌之四、五兩段。

余之建議如下：一、改「能破力」為「懺露力」，名義較明顯。且「能破」與「對治」易於混淆，最好避免。二、懺露之後，以對治為當務之急，而非防護。對治清淨之後，則宜防護。故防護應移於對治之後。

依以上之建議，重新配合懺罪四力與本軌之分段如下：

1. 依止力——一及二段。
2. 懺露力——三段。
3. 對治力——四段。
4. 防護力——五段。觀金剛薩埵與其淨土，以淨化身語意，以禁絕世俗之染污。

乙四、供曼達

供曼達主要是積集福慧二資糧。人壽有因福盡而止的，因此供曼達也可延壽。供施可除貪慳。修此加行之時期最好同時廣修布施。曼達盤量力備置，儘量求精美貴重。

供曼達時所觀想之宇宙，乃佛所示，勿為吾人有限感官所限而疑為虛誕。應明心物不二之理，而信供曼達之觀想功德與實物供施者相等，更非兒戲之行為。

若有二曼達盤，則一用為受供之代表，另一用以修供。以下所述，則直接觀皈依境以取代受供之曼達盤，故只需備一曼達盤以修此加行。

白教與黃教皆以三十七供之觀想為主，但實際上計十萬遍的是七供與下列之四句偈：

香塗地基妙花敷，須彌四洲日月嚴，
觀為佛土以奉獻，衆生咸受清淨刹。

紅教所供則為三身曼達，觀想以三千大千世界、報身佛土及常寂光土分供化、報、法三身。實際上計十萬遍的是五供（或十五供）及下列之三身曼達偈：

供化身：

三千世界百億刹，七寶人天富饒滿，
我身受用悉貢獻，願得轉法輪王位。

供報身：

無上大樂密嚴刹，具五決定五智聚，
供養雲聚難思議，由供獲報刹受用。

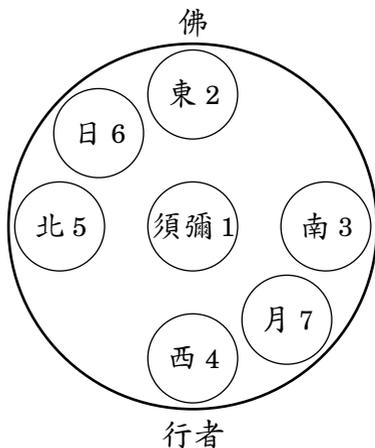
供法身：

現有清淨童瓶身，莊嚴悲心無滅性，
持身明點清淨刹，由供願住法身界。

紅教之供法既已包含三十七供之內容而遠超之，自然較為殊勝。因此余之建議如下：行者先研讀三十七供之觀想內容，以為修化身供之助。見附錄二。實際上則以七供及三身曼達偈計十萬次。白教亦規定三十七供需供滿千次，因此吾人宜供三層之三身曼達盤千次。至於陳師所創之三身曼達供法，每一次需時數十分鐘，可於每月供上師、本尊、空行、護法之四特別日修一次。見附錄三。

七供之修法：坐地上，腿上置盛米器物（例如竹簍），兩手各握米少許，左手拿曼達盤之邊沿，以右手腕之內面擦拭盤面，先右旋三圈，同時唸「喻 沙麻亞；阿 沙麻亞；吽 沙麻亞。」接唸〈百字明〉一遍，並觀自己及衆生罪業都拭淨了。然後左旋三圈，觀佛之三身功德降臨己及衆生身內。等百字明唸完，把右手之米撒於盤上，唸「喻 班札布彌 阿 吽」，觀化為金剛地基。然後再取米右旋撒於盤之圓周，並唸「喻 班札拉卡 阿 吽」，觀為鐵圍山，表戒律之牆。接著邊唸「喻 阿 吽」，邊撒米七堆，其次第及表法如下圖所示：

中央是須彌山
 東方是東勝身洲
 南方是南瞻部洲
 西方是西牛貨洲
 北方是北俱盧洲
 （以近佛之一方為東，
 其餘右旋順序排定）



然後以雙手捧舉曼達盤至額，隨唸三身曼達偈一次，並依偈文作觀。然後將米向己方傾入盛器，觀為佛受供後回施行者之加持。如上述為一遍，重復修之。下座後將供過之米大部分施鳥雀，僅留少數表佛恩之不斷。下一座再供時要添適量的新米（未供過的）。供曼達時所唸之〈百字明〉，不算在加行十萬〈百字明〉之內。

紅教採用爵朗巴派媽幾腦準女祖師所創之施身法，列為加行之一。通常以此法為赤貧行人之積集資糧法，故於此順帶題及。陳師筆受之《媽幾腦準祖師略傳及其施身法等教授》，以及陳師所著《曲肱齋推恩集》內之第二篇〈除魔障冤孽我執身見施身法〉，皆為此法之寶貴教授。有志修此法者極宜研習之。

乙五、上師瑜伽法

密法強調弟子對上師之信賴及順從。一則唯有徹底之信心方易領受傳承之加持，二則藉百依百順之磨鍊根除弟子之我執，使得親見本來清淨之本面。弟子對上師之順服亦是基於對上師成就之瞭解以及透過上師言行所體會之大智大悲。可以說師徒之間的關係完全建立在菩提心上。因此想要與上師相應以領加持之弟子，最重要的是時時刻刻檢討自己的身語意是否合於菩提心。只要自己菩提心真實，上師的加持是不受時空的阻隔而降臨的。

修上師瑜伽法固然增加師徒間的相應。余意以為能出離依止上師，分擔上師法務之辛勞，必然更易相應。祖師之大成就者幾乎無不如此。吾輩其勉乎哉！

以下所述乃紅教上師瑜伽法之要點：

一、自觀為金剛亥母，想與蓮師之佛母移喜磋嘉體性無二。以下所觀蓮師則皆想為與己之上師無二無別。

二、觀蓮師現童子相住頂加持，持〈蓮師咒〉：
喻阿吽 班札古魯 貝瑪 悉地 吽。
此咒通常以唸滿一百二十萬遍為基本要求。

三、自觀平常身，面前空中觀蓮師。一邊持〈蓮

師咒〉，一邊觀想蓮師依次授予四種灌頂如下：

1. 蓮師頂輪白「喻」放白光射入行者頂輪，此為初灌。
2. 蓮師喉輪紅「阿」放紅光射入行者喉輪，此為二灌。
3. 蓮師心輪藍「吽」放藍光射入行者心輪，此為三灌。
4. 蓮師心輪藍「吽」分出第二個藍「吽」，射入行者心中與行者體性融為一體，此為四灌。

以上四種灌頂之意含及功用，詳見陳師鉅著《密宗灌頂論》。

四、自觀為金剛亥母。面前空中蓮師心輪放溫暖紅光。紅光觸己身亥母，亥母化紅光並縮小至豌豆大小，此小豆紅光飛入蓮師心中，與蓮師體性融為一體。

五、蓮師化虹光消逝於明空中。住於此定上。

甲四、四加行合修簡軌

行者可依前述之次第，於一座中修四皈依（此項內包含三種唸誦）、大禮拜、百字明、供曼達及上師瑜伽法。至於每種功課在一座中要圓滿多少遍，行者可就自己所有之時間長短及進行速度而訂立基準。此法適於一般每日只能修

一座之居士。若一座時間亦不多，可減少項目。

林鈺堂

一九八七年於美國加州

二、參考書目

1. 多傑覺拔格西傳授，張心若譯；密乘法海，根本部通集第三集；蓮花精舍印；1975。
2. 金剛上師講授，劉彭翊述記；四加行法觀行述記；北京菩提學會；1939年。
3. 陳健民老居士指導精選，林鈺堂博士譯述編訂；密乘法藏初級教授，
 - (1) 根本部通集第三集，
 - (2) 增訂部八，紅教三身曼達法，普賢王如來壇城恭印；1985。
4. 陳上師講述，林鈺堂編錄；沐恩錄，
 - (1) 第二類第十一條，
 - (2) 第二類第十五條，
 - (3) 第六類第二條，
 - (4) 第六類第三條，
 - (5) 第六類第八條，
 - (6) 第十一類第十條，普賢王如來壇城恭印；1986。
5. 陳上師英著，林鈺堂中譯；紅白觀音儀軌陳氏註解（上）；曲肱齋中文小冊叢書第六種；1983。
6. 陳上師英著，關忠中譯，林鈺堂校譯；紅白觀音儀軌陳氏註解（下）；曲肱齋中文小冊叢書第十四種；1987。
7. 陳健民老居士鑑定，林鈺堂仿編；金剛亥母事理行證分格儀軌；曲肱齋中文小冊叢書第五種；1983。

8. 陳健民老居士著；曲肱齋讚頌集，〈百字明〉譯意頌；美國佛教會印；1979。
9. 陳健民老居士著；密宗灌頂論；美國佛教會印；1979。
10. 吳潤江上師編輯；四加行儀軌；美洲佛教會印；1982。
11. 智悲光尊者造，根桑澤程仁波卿講授；大圓滿無上智廣大心要前行次第法；密乘出版社印；1982。
12. 金剛阿闍黎根造上師傳授，密顯上師鑑定，郭元興敬譯；大圓滿龍欽心髓前行引導文；密乘出版社印；1983。
13. 貢噶上師傳授；外內密戒律手冊。
14. Yogi C. M. Chen; A Systematized Collection of Chenian Booklets Nos. One-One Hundred, Volume Two,
 - (1) No.70 The Four Foundations of Tibetan Tantra,
 - (2) No.73 Chenian Commentary on the Tantric Ritual of Avalokitesvara, White and Red, Part I,
 - (3) No.74 Chenian Commentary on the Tantric Ritual of Avalokitesvara, White and Red, Part II;
 A gift by Dr. C. T. Shen, U.S.A.; 1977.
15. A Talk by the Buddhist Yogi C. M. Chen, written down by Rev. B. Kantipalo; Buddhist Meditation systematic and practical, Appendix I, A.5.;
A gift by Dr. C. T. Shen; 1980.
16. Kalu Rinpoche; The Dharma That Illuminates All Beings Like the Light of the Sun and the Moon, Chapter 5; Mandala; State

University of New York Press; 1986.

17. Kalu Rinpoche; *The Gem Ornament of Manifold Oral Instructions which benefits each and everyone appropriately*, Chapters II-VI; KDK Publications, San Francisco; 1986.
18. The Ninth Karmapa Wangchuk Dorje, with commentary given orally by Beru Khyentze Rinpoche, translated from the Tibetan, edited and prepared by Alexander Berzin; *The Mahamudra Eliminating The Darkness of Ignorance, Part One: Preliminaries*; Library of Tibetan Works & Archives, Dharamsala, India; 1978.
19. Jamgon Kongtrul, translated from the Tibetan by Judith Hanson; *The Torch of Certainty*; Shambhala, Boulder & London; 1977.
20. Composed by the Knowledge-Bearer Jig-me Ling-pa, translated with commentary by Tulku Thondup, edited by Brian C. Beresford; *The Dzog-Chen Preliminary Practice of the Innermost Essence*; Library of Tibetan Works & Archives, Dharamsala, India; 1982.
21. Taught by Khetsun Sangpo Rinbochay, translated & edited by Jeffrey Hopkins, co-edited by Anne Klein; *Tantric Practice in Nying-ma, Parts One and Two*; Snow Lion Publications, Ithaca, New York, U.S.A.; 1982.

二版增列書目

22. 鄭振煌居士譯；了義炬；慧炬出版社，台北；1989。（此即 19. 之漢譯）
23. Dilgo Khyentse Rinpoche; translated from the Tibetan by Konchog Tenzin; *The Wish- Fulfilling Jewel*; Shambhala, Boston & London; 1988.（紅教龍欽寧體上師相應法教授）

三、參考書目之說明

以下阿拉伯數字皆代表參考書目中該數後所列之法本。

甲一、本文及附錄所引資料之出處

- (一) 甲二，乙一，丙一採自 11。
- (二) 甲三，乙三內之懺罪四力採自 11。
- (三) 甲三，乙四內之七供曼達四句偈採自 2。
- (四) 甲三，乙四內之三身曼達偈採自 3.(2)。
- (五) 附錄一之藏文採自 1。
- (六) 附錄二採自 2。
- (七) 附錄三即 3.(2)。

甲二、參考書目之簡介

(一)包含四加行者

紅教：10、11、12、20 及 21。

10. 是根據 1. 而改編成紅教之法本。

11、12、20 及 21. 都是大圓滿隆欽寧體 (Long-Chen Nying-thifg, 義為廣大心要) 前行之引導。20. 有智慧光尊者 (又稱「持明無畏洲」, Jig-me Ling-pa) 原著之藏文念誦儀軌。20. 及 21. 皆有此軌之英譯, 但次第略異。20. 包含扼要之解說。21. 則依據巴祖仁波切之筆錄而講述, 頗詳。(智慧光尊者口傳賈唯紐古, 彼再口傳巴祖仁波切。) 11. 為根桑祖師依據巴祖筆錄而講授之筆記。12. 則為巴祖筆

錄引導文之漢譯。11. 及 12. 皆無此前行之念誦儀軌。11. 較 12. 簡潔順暢。

白教：17.、18. 及 19.。

19. 詳釋白教之前行，惜乎未附儀軌本文。

17. 為伽魯上師之講解。

18. 極簡。其作者第九代大寶法王為現行白教前行儀軌之作者。

黃教：1. 及 2.。

此二法本皆頗詳。

陳師教授：14.(1) 及 3.。

14.(1) 提及參閱 15.。

3.(1) 根本上即 1.，只略加批示及增補。3.(2) 則補 3.(1) 之不足。

(二) 個別加行之特別參考

四皈依：紅教皈依境——10.、11. 及 21.。

白教皈依境——17. 及 19.。

黃教皈依境——1. 及 2.。

大禮拜：15. 及 4.(4)。

百字明：4.(1)、4.(2) 及 4.(5)。

〈百字明〉釋義——6.、8.、14.(1)、14.(3) 及 21.。

供曼達：16.。

三十七供詳釋及圖示——2. 及 19.。

三身曼達法——3.(2) 及 4.(6)。

上師瑜伽法：7.、9. 及 21.。

(三) 本文特別段落之參考

甲二，乙二，丙二——13.。

甲二，乙二，丙三——14.(1)。

甲二，乙二，丙六——4.(3)、5.、6.、7.、14.(2) 及 14.(3)。

甲三、閱讀之推薦

中文：3. (或 1.) 及 11.。

英文：21.、19.、17. 及 14.(1)。

以上所列為最要者。此等閱後再讀拙作可充分了解此篇之提要功能。

5.、6.、7.、14.(2) 及 14.(3) 均為儀軌附說明。此等修法位於加行之後，乃屬正行。敝意以為初修若能先對下一步之功課有些瞭解，再回顧前行，可對前行有更深的認識，所以把他們列出。有意深研之行者，於修加行之暇宜玩味之。

附錄一 藏文〈百字明〉與音譯漢字對照表

百字明 The Mantra of Vajrasattva

ॐ 班札沙埵沙麻亞麻努巴拉亞班札沙埵爹

OmBanDsa Sa Do Sa Ma Ya Ma Nu Pa La Ya BanDsaSa DoDye

挪巴底叉擠左米巴哇蘇多給由米巴哇蘇波給由

No Pa Di Tsa Dri Dso Mi Pa Wa Su Do Ke-yuMi Pa Wa Su Po Ke-yu

米巴哇阿奴拉多米巴哇沙哇悉地米渣亞塔沙哇

Mi Pa Wa Ah Nu La Do Mi Pa Wa SaWa Si Di Mi Dsa Ya Ta Sa Wa

卡媽蘇叉米氣丹喜揚古魯吽哈哈哈哈火

Ka Ma Su Tsa Mi ChiDumSi Yan Ku Lu Hum Ha Ha Ha Ha Ho

巴嘎溫沙哇打他嘎打班札媽米母叉班札巴哇

Pa Ga Wen Sa Wa Da Ta Ga Da BanDsaMa Mi Mu TsaBanDsaPa Wa

媽哈沙媽亞沙埵阿吽哞

Ma Ha Sa Ma Ya Sa Do Ah Hum Pei

此表讀音曾經陳祖師校正
Pronunciation According
to The Buddhist Yogi
C. M. Chen

附錄二 供曼陀羅文觀行述記

比丘法尊譯

金剛上師講授 劉彭翊述記

初明總義

積集資糧，以供曼陀羅為最殊勝，因具足六度故。曼陀羅內塗牛物五種，表布施度；所供籽粒合以六香等，表尸羅度；檢察清淨無有垢穢，表忍辱度；精勤供獻，表精進度；心不散亂而修習之，表靜慮度；須彌四洲能於掌中明觀，大小無礙，表般若度。因法殊勝故，印藏行者無不修習；尤其瑜伽行人修密之前，四加行中於此先修十萬，而後修本尊法。

曼陀羅梵語，其義中圍，或譯輪圓具足；中者心，圍者取，隨心持取，以為供獻。又須彌山為中，四大洲等為圍，即大千世界義，又地基義。其義甚多，故取音譯，不取義譯，他處詳知。

曼陀羅有外、內、密、真如四種；今講外曼陀羅。供曼陀羅於羯摩法中，又有息災、增益、愛敬、降伏四種不同。今講息災曼陀羅，因以此種為最普通，常修習故。

息災曼陀羅圓形，金、銀、銅、鐵均可製造；為積福故，金銀為佳。內塗五種牛物；所供籽粒代

表花故，或用大米，或用青稞，染以藏花，拌以香藥，更加金銀珍寶珊瑚等物，尤為殊勝。行者盡力所能，以備辦之。

次明修法

曼陀羅供中，堆數有多種不同。通常供者，七堆、二十三堆、二十七堆及三十七堆，為行者所常用。就中修顯教者，多供七堆；七堆曼陀羅為常啼菩薩所造。修密宗者多供三十七堆；三十七堆及二十七堆均為元朝國師發思巴大師所造。二十三堆為宗喀巴大師所造。茲為完全故，說三十七堆修法。

空手不得持曼陀羅，空手持者，感貧乏之果。供時先以左手握籽少許，執持曼陀羅之底邊；次以右手握籽，於曼陀羅上撒籽三次。以右手腕三次向外拂拭淨盡，表發菩提心消除三業罪障清淨；以右手腕拭者，因彼處有菩提心脈故。次復撒籽三次，以右手腕三次向內拂拭，表發菩提心故，十方諸佛三門功德悉皆攝來，加持自己三門功德漸次增長。而後觀想生起廣大中圍，持於盤中以為供獻。中圍並非縮小，供盤亦非加大，圓融法界，相互融攝，法爾無礙。

請供剎界

唵班雜普彌阿吽 大自在金剛地基

誦時初觀空輪，於空輪上生起風輪，風輪之上生起水輪，水輪之上又生地輪；不觀火輪，攝於風、水、地三輪內故。風輪青色，高一百六十萬由旬，廣無邊際；水輪白色，高八十萬由旬，廣一百二十萬三千四百五十由旬；地輪金色，高三十二萬由旬，廣與水輪同；地輪者即是文中所謂大自在金剛地基，於其上面遍撒妙花。如是觀想生起四大種輪已，隨誦供文，隨手堆米，依文修觀。

唵班雜芮克阿吽 外鐵圍山所繞、中間須彌山王。

誦時觀想金剛地基周圍有鐵圍山環繞，黑色，長三十六億一萬三百五十由旬，高廣各三百十二由旬四俱胝羅；正中間為須彌山，山山之間有七金山七大海，金山海水層層相隔，海深八萬由旬；須彌山方形，水面下八萬由旬，水面上高廣各八萬由旬；東面銀質，白色；南面毘琉璃，藍色；西面紅寶石，紅色；北面金質，黃色；山腰四方有四天王天，各住一面；山頂空上，有三十三天，日月星宿日夜繞山而行。

東勝身洲、南瞻部洲、西牛貨洲、北俱盧洲。

誦時觀想，須彌山四方七金山外，大海水中有四大部洲，各方而住。

東方勝身洲，虛空海水俱呈白色，地形半月，東面長三百五十由旬，南西北三面各長二千由旬，

名勝身者，此洲人體，高於我人一倍故，此洲梵名弗于逮，或譯弗婆提。

南方瞻部洲，虛空海水俱呈藍色，地形三角，東西北三面各長二千由旬，南面長三百由旬四俱胝羅，名瞻部者，此洲有閻浮提樹，果落於水，其聲瞻部，此洲梵名閻浮提，或譯勝金。

西方牛貨洲，虛空海水俱呈紅色，地形圓，周圍長七千五百由旬，名牛貨者，此洲以滿欲牛為受用之主，交易以牛為準，此洲梵名俱耶尼，或譯瞿陀尼。

北方俱盧洲，虛空海水俱呈黃色，地形四方，各面長二千由旬，人壽千歲無貴賤貧富之分，名俱盧者，惡聲意，此洲人將至死必聞惡聲，自傷悲戚，此洲梵名鬱單越，或譯最勝，或譯惡聲。

身及勝身。拂及妙拂。諂及勝道行。俱盧及俱盧月。

誦時，觀想四大洲左右各有一小州，其各地形與各本洲形勢相同，水下底根各與本洲相連。

身州在勝身洲之南，勝身州在勝身洲之北，地形色相與勝身洲同，惟面積稍小。

拂州在瞻部洲之西，妙拂州在瞻部洲之東，地形色相與瞻部洲同，惟面積稍小。

諂州在牛貨洲之北，勝道行州在牛貨洲之南，地

形色相與牛貨洲同，惟面積稍小。

俱盧州在俱盧洲之東，俱盧月州在俱盧洲之西，地形色相與俱盧洲同，惟面積稍小。

衆寶山、如意樹、滿欲牛、自然稻。

誦時，觀想勝身洲中有衆寶山，高矗虛空，衆寶所成，光明瑩澈；瞻部州中有瞻部樹，亦名如意樹，金根銀幹，毘玻璃為枝，玻璃為葉，紅珍珠為花，石精為果，妙美殊勝，凡有希求，隨意而生；牛貨洲中有滿欲牛，鑽石為角，因陀羅為蹄，身紅黃色，行緩肉肥，久視不厭，乳能醫病，亦能出生一切所需，能滿人欲；俱盧洲中有自然稻，色黃味美，無論四季隨取隨生，自然成長。

輪寶、珠寶、妃寶、臣寶、象寶、馬寶、將軍寶、寶藏瓶。

誦時，觀想輪王八寶置於八方，依次供之，先四方，後四隅。

輪寶體為閻浮提金所成，具千輻有輞，周匝五百由旬，放光如日，轉輪聖王四軍之衆，能容納之，一日能行十萬由旬，上達三十三天，轉輪聖王出世，即有此寶，觀想於東方供之。

珠寶體為毘琉璃所成，八楞形，放五色光，五百由旬以內能見其光，熱時感涼，冷時感煖，一百

由旬以內不生非時死等不祥之事，凡所希求發願即得，能滿一切願，觀想於南方供之。

妃寶相貌端嚴，身生冰片之香，口出優鉢羅花之味，視之可愛，觸之生喜，與之相處，則無饑渴憂苦等事，離女人五過，具八功德，觀想於西方供之。

臣寶財寶豐富，無有貧乏，無諂曲心及損害事，慈悲愛護令人生喜，對於世法以及佛法，處置公正，一百由旬以內彼眼能見，觀想於北方供之。

象寶身如雪山，具足七肢，有六牙，力敵千象，健於行，一日能繞瞻部三匝，其性柔和，能以細線牽而去之，不損有命，人坐其上，行動平穩，於水陸空皆能行走，能勝敵軍，觀想於東南隅供之。

馬寶色白體高，身相圓滿，平穩無比，善走不疲，一日能繞瞻部三匝，人坐其上，不感勞乏，有威力，鞍韉鐙飾均以天寶莊嚴，觀想於西南隅供之。

將軍寶威盛力雄，不行非法，不損害他，恭事輪王，心無厭煩，身無疲倦，能知王意，統制四軍，有善巧術戰勝敵軍，觀想於西北隅供之。

寶藏瓶體為金質，鑲各種寶，長頸大腹，下部形狀如事業瓶，上口稍大，如意樹枝以為莊嚴，天衣為衣，一切寶物藏於其中，觀想於東北隅供之。

經論中說輪王七寶，茲以八方加供寶藏瓶。

以上合計共二十五堆，再加日月，則為二十七堆，供二十七堆曼陀羅者，如是供之，供三十七堆者，另加八種天女以及傘幢，則為完全曼陀羅。

嬉女、鬘女、歌女、舞女、華女、香女、燈女、塗女。

誦時，觀想空中有八種天女，手持各種供物，住於四方四隅，觀想依次分別供之，先四方後四隅。

嬉女白色，兩手各持五股杵，置於胯際，頭向右斜，觀想於東方空中供之。

鬘女黃色，手持寶鬘，觀想於南方空中供之。

歌女粉紅色，手持琵琶，五股杵莊嚴，觀想於西方空中供之。

舞女頭面與足白色，頸與上身粉紅色，腰與兩臂淺藍色，兩大腿淺黃色，兩手各持三股杵，右置於頂，左置於胯，手舞足蹈，觀想於北方空中供之。

華女白色，左手持花籃，寶杵為飾，右手散花，觀想於東南空中供之。

香女黃色，右手持寶香爐，左手期克印，觀想於西南空中供之。

燈女粉紅色，右手期克印，以擎寶燈，置於左肩，左手期克印，置於心間，觀想於西北空中供之。

塗女雜色，左手持螺，寶杵為飾，中滿塗香，置

於心間，右手塗灑，觀想於東北空中供之。

八種天女貌美嫵媚，明眸善笑，十六妙齡，能解人意，如是觀想而為供獻。

日、月、衆寶傘、尊勝幢。

日輪體是火精，圓形，周圍五十一由旬，高五由旬半少一由旬之十八分一，放熱光照十方界，能除一切昏暗，內有金牆寶街，日天子宮，寶殿寶閣，觀想於東方供之。

月輪體是水精，圓形，周圍五十由旬，高如日輪，放清涼光照十方界，能除薄暗，內有金牆寶街，月天子宮，寶殿寶閣，觀想於西方供之。

衆寶傘，諸寶所成，柄為寶石，頂為毘琉璃，天物妙衣為傘，白色，上有千輻金輪，珍珠寶石鑽石子母綠毘琉璃諸寶瓔珞，交相垂綴，觀想於南方供之。

尊勝幢天物妙衣所成，白色，寶石為柄，牟尼寶為頂形似彎月，上置三鈷金剛杵，周圍綴多數寶鈴，風吹鈴響，聲音可愛，三縷飄帶，三獸莊嚴，觀想於北方供之。

其中人天圓滿富樂、無不具足。

誦時，觀想一切人天富樂，五欲塵境，八寶八珍八吉祥等，悉皆充滿，須彌山等各各堆上，各有

蓮花盛開，二十五莖，一一臍上有普賢菩薩，合掌捧寶，寶上復有蓮花為二十五莖，一一臍上復有普賢菩薩，合掌捧寶，如是重重無盡，遍滿虛空，所有供品俱是自他一切有情三世善根之所化現。

以此奉獻根本傳承諸勝恩師、總集三世歸處為體、有恩本師善慧能仁大金剛持諸天眷屬、為利衆生願哀納受、又願受已、以大悲心加持自他一切有情。

此段綴語，隨修各法而有不同，於求法時或報恩時，或修各本尊法各有更易，本文為供上師之所通用，如於他處則應依法變更。

香塗地基妙花敷 須彌四洲日月嚴
觀為佛土以奉獻 衆生感受清淨刹

本偈為七堆曼陀羅，最為通用，修加行十萬曼陀羅者，即誦此偈十萬，修時，每座首末各誦三十七堆曼陀羅全文三遍，中間僅誦此偈，隨誦隨供，記數至十萬遍為度。

本偈之義，即謂以芬馥之香塗遍金剛地基，以種種妙花遍敷其上，外有鐵圍山環繞，內有須彌山四大洲並以日月為瓔珞而嚴飾之，觀此即是佛師所受用之清淨佛土，以心觀想而為供獻，以此功德迴向衆生，願諸衆生離諸有漏塵垢，咸得受用清淨刹土。

自他身語意 資糧三世福
微妙寶壇輪 普賢供養聚
心持供上師 本尊及三寶
唯願哀納受 加持自他等

供曼陀羅偈本有多種，隨修各法而有差別，此偈為最通用，若於求法或報恩時，則加誦他偈，別處詳知，茲不具述。

伊當、菇茹、惹那曼札拉、岡、尼耶達耶彌。

誦時，觀想上師等一切救處歡喜納受，受已，賜予身語意三門加持，入於自他一切有情身心相續之中，功德倍增，心生歡喜。

如是誦已，將曼陀羅向內收之，繼續再供。
此咒之義，謂以此量等虛空之曼陀羅供獻於三寶總體之上師。

於此供獻曼陀羅之後，樂廣修者，則可加修三大事之祈禱。

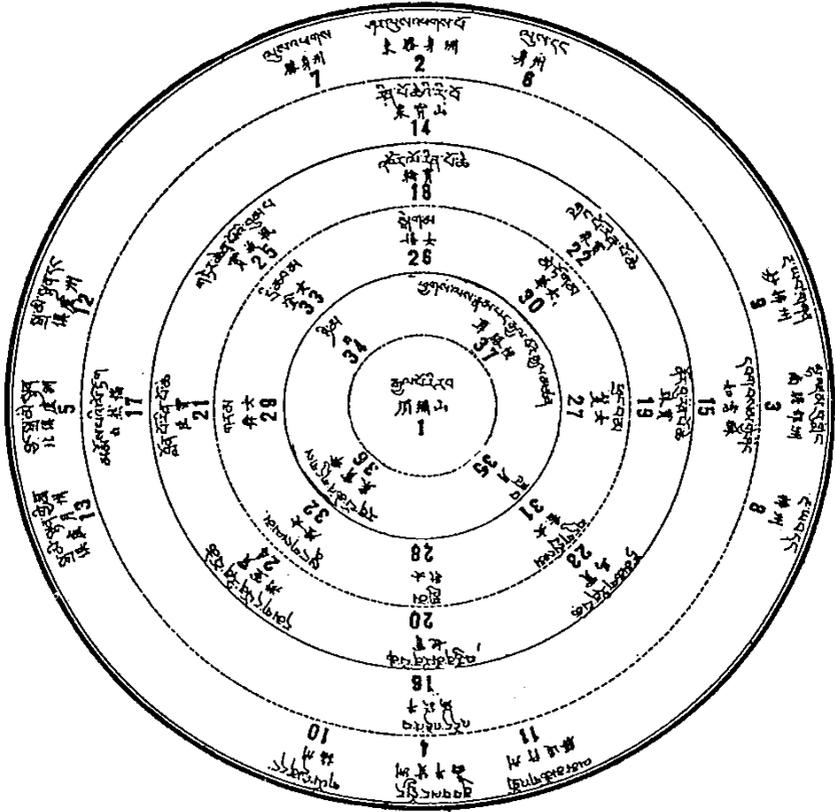
敬禮皈依上師三寶、唯願加持我內相續、我從不恭敬善知識起、乃至執著二種我相、一切倒心、祈加持速滅。從恭敬善知識起、乃至通達二種真實、一切不顛倒心、祈加持速生。一切內外秘密違緣障礙、祈加持速疾息滅。（誦三遍）

誦時，務要心文契合，以猛利欲樂而為祈請，佛

師慈悲，定獲加持，除諸障礙，不可徒事口誦是為至要。此述記中，須彌四洲量度，由旬數字，以及天女色相等，與他經論或有差異，即他經論於此亦各不同。上師依據藏本開示，依教記錄，閱者鑒焉。

述者謹識

曼陀羅圖式



前北京菩提學會敬製

附錄三

紅教三身曼達法

講解：陳上師

筆錄：李坤育

校訂：林鈺堂

學佛行者應當先修廣大供養，以供養上師三寶金剛護法，求其加被護持，免除魔難障礙，早證成就。然而世間之供品，究竟是屬下劣粗濁，不足以表示尊敬無上三寶之意，所以應該修此供養曼達法。普通顯教行者積集資糧加行需積一大阿僧祇劫之功德，然而密乘行者卻可透過供養曼達之方法於其一生中完成。

供養曼達法有傳統的普通曼達，紅教不共三身曼達和瑜伽士陳氏的紅教不共三身曼達供養法。

普通曼達是傳統各密乘宗派如黃教、紅教、白教等通用的，是根據印度傳統的方法。修時所需的時間比下面兩種曼達為快，修得好可獲證如毘沙門天王之福報功德，晉階佛位，便可加速完成。普通曼達之所以能獲證如毘沙門天王之功德。是因為此法觀想四天下所有的須彌山，日月，四大部洲，七珍八寶等物，悉盡供養；一一化現如雲如海，重重無盡，勝妙特殊，清淨莊嚴之緣故。

紅教不共三身曼達是紅教特有的，普通曼達只能

有如毘沙門天王（財神）之功德福報，然而紅教的三身曼達，兼顧法、報、化三身，全部都觀想供養，功德福報更非普通曼達可比，因為法、報、化三身的供養為因，也造就了法、報、化三身成就功德之果，這是紅教特別殊勝的供養法。現在很多黃教的弟子都曉得有三身曼達，只是他們不願意學，存有派別之成見，是十分可惜的事情。因為要觀想和放三層供養的關係，這個三身曼達所修的時間要比上面的普通曼達法為久。

至於陳氏的三身曼達是與上述的三身曼達一樣，所不同的是此法特別補充報身佛裡空行母的供養，和供養三身之供品略為不一樣，可以說是比較貴重的物品，因為空行母能加速行者的成就，所以不應忽視對她們的供養。同時此法除了如普通的三身曼達放米和金塊之外，還加放其他有實際幫助加持觀想緣起的物品，如各國錢幣，地球儀，各類金飾，阿月渾子（pistachio nuts 開心果）等。此法所需的時間約等於普通三身曼達的三、四倍。

修四加行供養曼達法，應該修滿十萬遍為基礎。修此十萬遍的行者可於普通曼達和紅教不共三身曼達二法中選其一法去修。當然是能修三身曼達為最好，理由正如前面所述一樣，茲列出三種曼達的供養法如下：

一、普通曼達 見根本部此法。

二、紅教不共三身曼達

此法是很珍貴的修法，行者宜用心學習，加以珍惜。本法是諾那上師與貢噶上師傳的。

三身曼達盤有三層，加底層盤為四層，頂部尖端為摩尼寶標誌。曼達盤的質料以黃金為佳，銀為次之，銅的亦可。也可以用銅的鍍金或鍍銀。每層之曼達盤都雕刻有七珍八寶等圖案。供法是跌坐地上，放置二尺寬之布在竹箕上，放米量約三層曼達之量，另置小盒米在行者右邊，先兩手握米少許（表示不空），以左手握底層曼達盤（底部有邊的向下如覆蓋之勢），一邊唸誦「喻 沙麻亞；阿 沙麻亞；吽 沙麻亞。」（意思是身的戒，語的戒，意的戒），以右手手腕貼曼達盤向右旋（順時鐘方向）拂拭三匝，同時口誦〈百字明〉一遍，觀想我及衆生三業俱得清淨。次用右腕貼曼達面向左旋（逆時鐘方向）拂拭三匝，觀想諸佛三身功德智慧之種子，我與衆生皆能獲得，宗喀巴上師曾說：「把手腕磨破了，我才開悟的」。把右手的米撒在盤上，同時唸「喻 班札布彌 阿 吽」，觀成金剛地基。然後把第一層的曼達圓環放於盤上，同時唸「喻 班札拉卡 阿 吽」，觀為鐵圍山，表戒律之牆。跟著放金幣一塊，再加米填滿。同時一面觀想唸誦讚詞：

三千世界百億刹 七寶人天富饒滿
我身受用悉供獻 願得轉法輪王位

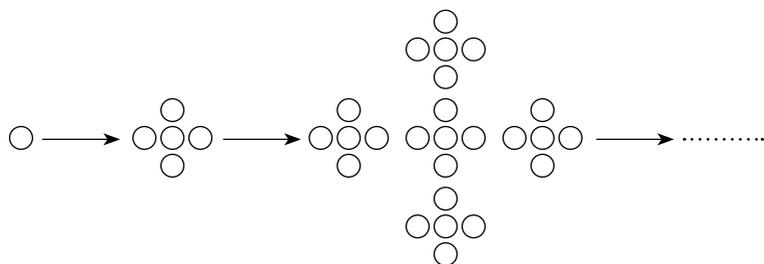
這是供化身的。如特別想求某一件事情，可把曼達的雕刻每一層都對準自己，加重觀想，如想求法，可把法輪對準自己。如想求吉祥，把吉祥草的雕刻對準自己，餘此類推。再來是放第二層曼達在第一層之上，放置金幣一塊，把米填滿，同時觀想唸誦讚詞：

無上大樂密嚴刹 具五決定五智聚
供養雲聚難思議 由供獲報刹受用

這是供養報身的。接著放置第三層于第二層之上，放金幣一塊，把米填滿，同時觀想唸誦讚詞：

現有清淨童瓶身 莊嚴悲心無滅性
持身明點清淨刹 由供願住法身界

然後放尖頂之摩尼寶於頂上，右手仍握米少許，雙手往上捧舉，這是供養法身的。每次捧起供養時，觀想一個曼達變成五個曼達，五個曼達又變成廿五個，直至充滿法界。如圖：



放下曼達時，則觀全法界之曼達又合為一個。

以上是算供養一遍。然後把米與曼達盤由外往懷裡之竹箕傾倒，重新如法再供。應注意供了第一次後，以後所供的，用懷中竹箕之舊米填每層之曼達時，差不多滿之時候，便從右邊的盒子中拿少許米添置其上，表示舊有的福德加上新添的福德，源源不絕。

行者如修滿這個紅教不共三身曼達的供養十萬遍其功德福報是不可思議的。

三、陳氏不共三身曼達

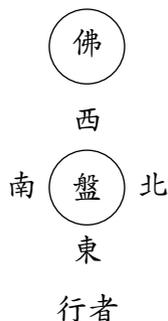
此法原則同前，但供品的內容不只是用米和金幣，還加上全世界各國不同的錢幣。願衆生和所有修行人都能衣食住無缺，修行資糧具足，還有加上小小的地球儀，表全法界之供養。（地球儀要保持清潔約每二星期洗一次）。同時為了使空行母、天女與龍女歡喜，要加供各種莊嚴之金飾、玉器、金鍊、耳環、阿月渾子（pistachio nuts 開心果）。本法供一遍約需十五到二十分鐘之時間，所以如不能每天供，可於初十供蓮師，十五供本尊，廿五供空行，廿九供護法。

供此曼達，因為供品繁多過重，恐單手拿盤不方便，同時放金鍊飾物時需要兩手，所以先把基層的曼達盤放在一上覆黃布的圓形容器內，然後置

穩在板橈上，把三層的曼達全部添滿，才雙手拿起往上捧舉。放置供品於每一層曼達時，一面還是觀想唸誦三身曼達讚詞。開始時左手握米拿曼達盤底層，右手腕貼曼達右旋三匝，口誦百字明等均如前述之三身曼達一樣。

各國之錢幣、金幣，可放置第一層、二層和三層。小地球儀放置第一層之中央。每層均宜以米填滿，每次也要加新米在上，表示新的功德福報供養源源不絕。

雕有福祿壽喜等字樣的玉器、金飾的顏色與放的方向位置宜與五方佛配合，白的在東方（靠近行者），黃的在南方（佛之右方），紅的在西方（靠近佛），綠的在北方（左方），藍的在中央。壽（東方）福（南方）喜、愛（西方）、祿（北方）。



耳環一對對的前後左右對放，掛在二層曼達的邊緣。項鍊宜掛於二層，往下整齊的垂直下來，墜子顏色須與五方佛的位置配合，如上所述。以莊嚴各報身佛之空行母、天女、龍女等眷屬，令彼歡喜，協助行者早證成就。阿月渾子也是放第二層，因為是供空行母之食物。供完一遍後，如要再供，拆曼達的時候，宜注意不要全部往竹箕上傾倒，因為金鍊子和耳環等會糾纏在一起不好解開。故此要一件一件拿起，把錢幣放一盒中，玉器戒子等放另一盒中，另金鍊子平鋪在板櫬上排列好，以便供時好拿，不致浪費時間拆解，然後再把米倒置在竹箕中，重新再修供養。

最後一遍供養完畢後，不要拆解，可放置佛案前，以後每天加放少許新米，添一些新的阿月渾子，雙手拿起捧舉右旋轉身一週，同時觀想唸誦三身曼達讚詞一遍，再放回原位，也是一種簡單的供養法，觀想得好，功德是同樣的。

吉祥圓滿

附錄四

答孫一居士問

修百字明時，先觀好頂上金剛薩埵，然後開始持咒。持咒時，觀金剛薩埵父母心中咒輪轉動，出生甘露，降下灌己，清除罪垢，罪垢下降，為閻王享用。繼續持咒，觀想甘露不斷下來，漸漸充滿全身，全身轉淨。到了要結束修法時，則停止持咒，而觀地洞合起，一切化光入金剛薩埵，金剛薩埵化光入己。

所以修一座時是分三段——前、中、末。前末都只觀想，中間則邊持咒邊觀想。中間持咒一遍又一遍連續不斷，而所觀甘露下降及罪垢出體也是繼續不斷。

附錄五

跋

一、緣起

南加州黃文珍居士、張家裕女居士伉儷於去年十二月來信，要我在今年一月初，他們北上領伽魯上師所賜紅觀音大灌頂時，利用早上法會開始之前，為他們講解佛壇布置的原則並示範四加行的修法。我就開始研讀有關的法本，以便能提供詳實的說明。因此去年十二月中旬寫了〈佛壇陳設簡說〉。這篇報告已複印分贈各方大德與佛友。

今年年初他們來時，我已讀完此篇之參考資料，就為他們講解及示範。黃居士並帶來錄影設備將之錄成電視片，並已轉錄成 VHS 及 Beta 兩型各兩套送我，以便有興趣的佛友可借去複製自存。現在我繼續完成此篇報告，希望對初修的佛友有點幫助。

二、感謝

1. 傳承恩澤：感謝佛法歷代祖師聖眾，特別是本文所依諸法本之作者、錄者、編者、譯者及流通者。
2. 資料來源：密乘法海及陳師英文著作皆是沈家楨老居士所賜。

四加行法觀行述記是陳志雄、江美玲師兄、嫂借閱的。密乘法藏初級教授內之紅教三身曼達法是李坤育師兄筆錄的。李師兄並曾寄來菲律賓白教中心所印行之四加行講義。此件雖未列入參考書目，余已拜讀。

曲肱齋叢書是李振亞居士及楠竺居士所賜。吳上師所編之四加行儀軌是楊法洪師兄所賜的。

大圓滿無上智廣大心要前行次第法及大圓滿龍欽心髓前行引導文都是台灣孫一居士寄贈的。

外內密戒律手冊是上日下常大法師所賜。

其餘英文法本是用陳志雄伉儷及黃文珍伉儷

贈金請購的。

3. 本文校閱：本文稿成，適逢陳師由馬來西亞及台灣講經歸來，即題請校閱，並依其指示修訂原稿，謹此謝恩。
4. 流通功德：本文稿長，本不擬印多份流通。適逢沈重光居士購贈火供、煙供及龍王寶瓶皆需用之金箔，並囑余以原備購金箔之款轉用於其他法務上。因此得以將之交印局複印四十份，並郵寄各方大德及佛友。謹此鳴謝。

迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及衆生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及衆生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及衆生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

一九八七年一月十三日

附錄六

不共四加行儀軌

林鈺堂上師指導

弟子吳榮利居士敬編

二〇〇六年十一月至二〇〇七年二月

目錄

一、上師法語	62
二、序言	63
三、佛像（詳見前面彩頁）	65
1. 普賢王如來壇城法脈皈依境	
2. 本來清淨佛陳健民祖師	
3. 金剛蓮華佛林鈺堂上師	
4. 金剛薩埵父母像	
5. 金剛薩埵單尊像	
6. 金剛亥母法像	
四、不共四加行儀軌正文	66
五、不共四加行附錄	71
六、實修說明及註釋	77
七、加行之戀	90
八、韋馱菩薩法像（詳見前面彩頁）	92

一、上師法語

密乘基礎之加行為藏密所有教派皆極重視之實修項目。密乘行人不乏終身圓滿加行多遍者。因行者之性向、時間及精力各異，而有多種付諸實施之方式。原則上，只需盡力而為，不需拘於定格。當然，若能閉關專修是很好的。

弟子榮利為便利初學者於一座之中修習各種加行而依拙編之《密乘初階》編寫加行儀軌。原先仿傳統儀軌而有極繁複之念誦，余加以刪除以免行者之精力不集中於此軌主要目的之修習加行上，而耗盡於繁文縟節之中。因此，此軌修習之段落簡要分明，使行者依之而易於深入體會加行之法髓。

此軌所附之導引，補充說明拙編原書中未及詳盡之法義，可資裨益。壓卷之文，表達對師之傾仰乃不由自主的。吾人獻身法務基於單純一念——願世間真誠者能得真正依怙。欲答師恩只需繼續此志業也。

應榮利之請而有上述諸語之作。願修習此軌者咸蒙法益，早得成證，渡生無盡！

林鈺堂

二〇〇七年二月八日

養和齋 於加州

二、序言

四加行

現在人人可以一步一步趨入無限的一體

大家請注意：

在開始趨入無限的一體的這一段路途上，最好將下列重要旅程規則謹記於每一個邁出的步伐。為了確保能安全到達目的地，這種警告是需要的：

1. 為了保證大家旅程愉快，千萬不要帶我同行。我只不過是多餘的行李罷了！我是一個麻煩的傢伙，看到美麗的風景就著迷了，一直想找好吃的東西。我常常偷溜出去。總之，我太容易受到引誘。也許你一向來都很聽我的話，開始懷疑我有點不太習慣。慢慢地跟我保持距離。我是個貪得無厭和極度自私的傢伙，哪有可能陪你進入無限的一體。聰明一點吧！無限一體和我是水火不容。沒有人能成功帶我入境！

不用害怕，沒有我同樣可以擁有一切，一點損失也沒有，只是不讓我參與罷了。

簡單的行李唯一可帶的是**出離心**，已經很足夠。除非你從我中出離，要不然休想要**出離心**陪你。**出離心**很乖，對世間的任何東西都不留戀，只有這樣的旅伴，才能照顧你直到終點。

2. **出離心**有個很好的朋友，他的心很善良，他也是我的敵人。這個朋友很好客，將自己所擁有的一切和大家一起來分享，甚至將自己犧牲。所以全部的人，不管與他有沒有關係，都很感激他。大家給他取了一個很好聽的名字叫「**菩提心**」。兩個好朋友都有個單純的心，難怪他們這樣相好。

菩提心有一點怪，沒有人曾經看過他單獨出現。只有**出離心**來了，我的影響力微弱的時候，才有可能邀他出席。也順便帶他在身邊吧！**菩提心**這樣受歡迎，大家都多少欠他的情。所以呢！要順利無礙，別忘了好人緣的**菩提心**。有了他就不會寂寞，而且非常的受歡迎。**菩提心**是勝利者，勝利不可能是個人的事。它的本質是一體，絕不是單獨的發生。**菩提心**用的戰略是整體的行為，如此才有可能超越我，嘗到勝利的滋味。

3. 一路上小心哦！別走得太急。因為與你隨行的同伴還不是合作得很應心順手。腦子裡還有殘餘我的回憶。一次又一次地重溫過去美好的日子。所以呢！別以為我會這樣眼睜睜看著你離開。沒有人能容忍被拋棄的滋味。況且我的報復心很強。我一直埋伏在附近，等待機會。世俗的人為世俗的目標而有所緊張。千萬別成為那樣的旅者。這旅程是邁向另一種世界。放鬆自在，不慌不忙，沒有人要你提前完成什麼。自然的向前移動，你何必搶在別人前面呢？

嘿！有看到嗎？我在另一端不停地向你招手。下狠心吧！那已經是昨日的殘夢。一步一步地，當急當緩，只可聽從你身邊兩位友伴的指示。

好了！應該交代的已經差不多是這些了。那麼感謝出離心和菩提心多多關照路上的朋友。其他如何在修行的道路上邁出堅實的步伐，全靠你自己了。

註：在一次夢中，上師教示「修行要下狠心」這句話。「出離心」聽多了，「下狠心」還是頭一遭。

三、佛 像

1. 普賢王如來壇城法脈皈依境
 2. 本來清淨佛陳健民祖師
 3. 金剛蓮華佛林鈺堂上師
 4. 金剛薩埵父母像
 5. 金剛薩埵單尊像
 6. 金剛亥母法像
- （詳見前面彩頁）

四、不共四加行儀軌正文

前行

陳供如常。
頂禮三拜。

正行

上座依軌修習：

一、發心

合掌虔唸：

無常遷變瞬息間，有情漂流苦海中，
清明此座太珍貴，為衆修軌証菩提。

二、觀空

結定印，默唸三遍：

萬法皆緣成，相依而共存；
捨對立分別，現一體本淨。

觀想全法界回歸本來清淨，而呈現無限之天藍色
光明。

三、整體皈依境

觀想藍色光明中出現全法界之四聖六凡。

行者之父母分居其右、左兩側。前為歷世之冤親，後為六道衆生。六道中最需救助之地獄衆生緊隨行者之後，然後依序為餓鬼道、畜生道、人道、阿修羅道、天道之一切衆生。所有衆生皆與行者同一面向。

行者前方之空中則為普賢王如來壇城法脈皈依境。林上師現金色四臂觀音菩薩居於正中，其上為陳祖師紅黃文殊跨騎綠龍像，再上為諾那祖師，分居其右及左側為貢噶祖師和八幫親尊祖師。蓮師於此等之上，其右伴為師母曼達拉娃，其左伴則為師母移喜磋嘉。于其上方為本師釋迦牟尼佛，再上即普賢王如來父母。

林上師下方有護法韋馱菩薩，其右側為毗沙門天王、當今多吉勒巴尊；左側則為海龍王、護法關公。

此等聖衆之外，則為所有其他諸佛、菩薩、上師、本尊、空行、護法等聖衆，層層環繞。所有聖衆皆慈憫顧視六道衆生。

合掌虔唸三遍：

本來清淨陳祖師，金剛蓮華林上師，
文殊觀音正法脈，智悲融通傳十方！

四、皈依

合掌虔唸三遍，並觀想一切衆生皆仰望空中之皈依境，而合聲齊唸：

皈依上師，融入慧命法脈，永恆依怙。

皈依佛，回歸無限一體，永恆依止。

皈依法，恢復本淨念行，永恆依順。

皈依僧，踐履覺道行持，永恆依循。

五、四無量心

唸〈四無量心偈〉一遍：

願一切衆生圓具樂及樂因！

願一切衆生永離苦及苦因！

願一切衆生不離無苦之樂！

願一切衆生安住平等大捨！

六、供奉

觀想一切有情皆欣喜參預廣大長遠之供奉，並與行者合聲齊唸：

遍法界珍寶，傾明行証德，離惜遺供獻；

乞慈憫攝受，演妙法善巧，無疏漏救渡。

觀想一切聖衆皆因此等供奉純粹基於菩提心而欣喜接納、受用。一切聖衆皆得圓滿之受用。一切

聖衆放五色光（藍、白、黃、紅、綠）充遍法界，
加持一切衆生。

七、不共四加行（法本見不共四加行附錄）

1. 大禮拜及發菩提心（見附錄一）
2. 百字明（見附錄二）
3. 供曼達（見附錄三）
4. 上師瑜伽法（見附錄四）

八、補闕

唸〈百字明〉三遍。

九、迴向

1. 願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
2. 願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
3. 願我及衆生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
4. 願我及衆生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
5. 願我及衆生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

十、傳續

唸〈祈請林上師長住世偈〉一遍：

本來清淨瑜伽士，雙運妙化蓮華生，
空樂大喜無等倫，願祈師壽恆駐世！

唸〈傳承綿延廣化偈〉一遍：

代代相傳正法髓，承先啟後轉法輪；
綿延法脈聖眾守，遍照普濟無盡燈！

五、不共四加行附錄

附錄一 不共前行一 大禮拜及發菩提心

A. 大禮拜及皈依

觀皈依境，觀同修境，情器明空，菩提貫通，五體投地，整體皈依：

大禮拜咒：

唵 南無曼祖洗爾也 南無蘇洗爾也
南無烏打嘛洗爾也 娑哈

皈依文：

皈依金剛上師 皈依佛 皈依法 皈依僧
南無上師 本尊 空行 護法

（如是積聚次數）

B. 四無量心

誦〈四無量心偈〉：

願眾具樂及樂因 願眾離苦及苦因
願眾不離無苦樂 願眾安住平等捨

（如是積聚次數）

附錄二 不共前行二 百字明

邊誦邊觀：

自身梵頂蓮花月墊上 由白吽生薩埵父母身
圓滿報飾金剛跏趺坐 悲憫慈視罪障諸衆生
衆生頂上皆住薩埵尊 彼罪障化黑煙入我身
我所有罪現穢毒遍身 薩埵心間咒輪旋繞吽
諸佛加持聚融種子咒 降下甘露清淨諸罪障

百字明咒：

唵 班札沙埵 沙麻亞 麻努巴拉亞 班札沙埵 爹挪巴底
叉 擠左米巴哇 蘇多給由米巴哇 蘇波給由米巴哇 阿奴
拉多米巴哇 沙哇悉地米 渣亞塔 沙哇卡媽苏叉米 氣丹
喜揚古魯吽 哈哈哈哈哈 巴嘎温 沙哇打他嘎打 班札
媽米母叉 班札巴哇 媽哈沙媽 亞沙埵 阿

（如是積聚次數）

然後合掌虔唸一遍：

敬禮大金剛密誓，頓然顯自性清淨，
於大金剛心佛位，令我得堅固安住，
令我顯真實自性，令我具最極勝樂，
令我顯廣大自然性，令我隨貪之自性，
令我得一切成就，令我成一切事業，
令我心具足大勇，令我起五智大用，
大善逝一切如來，金剛本體莫捨我，

令我住金剛自性，具大密誓大勇心，
於法無生本體阿，起空樂大智慧吽，
降伏一切魔仇呸。

由四力真懺悔諸罪過，我等罪障一切盡清淨。
金薩極喜如是允諾已，即融入身無別於自心。

附錄三 不共前行三 供曼達

A. 三身曼達

嗡 沙麻亞 阿 沙麻亞 吽 沙麻亞

百字明咒

嗡 班札布彌 阿 吽

嗡 班札拉卡 阿 吽

（如做七供曼達只需備一曼達底層盤，步驟同上，然後續以下所述 B 之儀軌）

三千世界百億刹 七寶人天富饒滿
我身受用悉貢獻 願得轉法輪王位（供化身）

無上大樂密嚴刹 具五決定五智聚
供養雲聚難思議 由供獲報刹受用（供報身）

現有清淨童瓶身 莊嚴悲心無滅性
持身明點清淨刹 由供願住法身界（供法身）

B. 七供曼達

接著邊唸：

唵 阿 吽

邊撒米七堆，觀想成須彌山、四大洲以及日月。
然後以雙手捧舉曼達盤至額，隨唸〈三身曼達偈〉
一次，並依偈文作觀：

三千世界百億刹 七寶人天富饒滿
我身受用悉貢獻 願得轉法輪王位（供化身）

無上大樂密嚴刹 具五決定五智聚
供養雲聚難思議 由供獲報刹受用（供報身）

現有清淨童瓶身 莊嚴悲心無滅性
持身明點清淨刹 由供願住法身界（供法身）

然後將米向己方傾入盛器，觀為佛受供後回施
行者之加持。如上述為一遍，如是重復積聚次
數修之。

附錄四 不共前行四 上師瑜伽法

1. 持上師心咒

自觀金剛亥母，上師現金色四臂觀音住頂加持。

皈命蓮華師 大悲觀自在
具無盡方便 能滿有情願
心咒於心持 念念不離心
念彼智悲力 所願悉圓滿
(唸一或三遍)

嗡阿吽 班札古魯 誼旺德棟 悉地 吽
(上師心咒一零八遍)
(如是重複以上唸誦來積聚次數)

2. 領受灌頂

自觀平常身，對生觀音。

上師常常垂念我 我等何曾念及您
深恩何時得相應 我謹殷重而啟請
願師恩源常不斷 為我上師當相依
直成無死不捨棄
(唸三遍，續唸〈上師心咒〉)

虔持〈上師心咒〉，依次領四灌。

A. 觀音授初灌，頂輪白色嗡，放出白色光，射入我頂輪。

- B. 觀音授二灌，喉輪紅色阿，放出紅色光，射入我喉輪。
- C. 觀音授三灌，心輪藍色吽，放出藍色光，射入我心輪。
- D. 觀音授四灌，藍吽分藍吽，射入我心中，融入我體性。

3. 收攝

自觀金剛亥母，對生觀音。並虔誠祈請上師，默唸三遍：

一心皈命 跪倒師前 啟請相應 求師攝我心
師心吾心 悲心信心 生生世世 心心長相應

對生觀音，心輪放光，紅光觸我，我化紅光，縮小如豆，飛入觀音心，與觀音體性，相融為一。觀音亦化虹，逝入明空。

六、實修說明及註釋

一、大禮拜及發菩提心之實修引導

A. 大禮拜及皈依

行者先觀聖衆形成之普賢王如來壇城法脈皈依境和同時觀想父母冤親及六道衆生環繞自己，同修此法。

行者站立行禮時，兩手各向外畫弧形上舉時唸：唵

至額合掌時唸：南無曼祖洗爾也

合掌由額降到喉時唸：南無蘇洗爾也

再降到心時唸：南無烏打嘛洗爾也

俯身隨唸：娑哈

開始唸〈皈依文〉，同時兩手分開如肩寬而著地，向前推出，全身伸直著地面，兩手在前合掌一拜，直到起身：

皈依金剛上師 皈依佛 皈依法 皈依僧

南無上師 本尊 空行 護法

如此大禮拜、持咒與唸〈皈依文〉為此項加行計數一遍，行者應如是積聚次數。

B. 四無量心

緊接此座大禮拜及皈依完畢，即上座念誦〈四無量心〉：

願眾具樂及樂因 願眾離苦及苦因

願眾不離無苦樂 願眾安住平等捨

（如是積聚次數）

C. 收攝

結束此座時，觀想面前虛空中皈依境一切聖眾化五色光（藍、白、黃、紅、綠）入金剛上師。一切眾生化白光入行者。然後金剛上師化藍光入行者。行者亦化藍光歸於空性。定於一切歸空之無雲晴空。

若行者連接著想修供曼達為下個加行就不需要此項收攝。

二、百字明之實修引導

A. 攝頌

自身梵頂蓮花月墊上	由白吽生薩埵父母身
圓滿報飾金剛跏趺坐	悲憫慈視罪障諸眾生
眾生頂上皆住薩埵尊	彼罪障化黑煙入我身
我所有罪現穢毒遍身	薩埵心間咒輪旋繞吽
諸佛加持聚融種子咒	降下甘露清淨諸罪障

邊誦邊觀：

1. 於自頂上一肘處，觀千瓣白蓮、月輪、白色吽字（）。吽頓時轉變成白色之金剛薩埵父母。明亮如千日，清涼如秋月。（對未成年者可教以觀單身之金剛薩埵。）
2. 觀衆生頂上皆有金剛薩埵。衆生之所有罪障化成黑光、黑煙、種種毒物，皆吸入己身。己身無始以來所有罪業皆現露為臭穢、毒物而遍佈全身。
3. 觀自頂金剛薩埵心中有蓮、月、吽。月輪邊緣〈百字明〉咒輪左旋排列。

B. 念咒

1. 唸〈百字明咒〉。
2. 邊誦邊觀。金剛薩埵心中咒輪右旋轉動，吽字不動。由咒輪流出諸佛加持之白色清涼之甘露，充滿佛父母全身，然後由兩合處滴下（單身則由右拇趾流出），由頂門灌注行者之中脈，然後漸漸充滿全身。同時身內之臭穢化為黑煙、黑水，連同毒物由大小便門及全身毛孔流出。
3. 地下頓現一大洞，此等惡物皆流入洞內，直降入地獄。閻羅王現紅色牛頭人身，率所有獄卒，皆仰面張口承領此等已經甘露加持變淨之諸物。

百字明咒：

唵 班札沙埤 沙麻亞 麻努巴拉亞 班札沙埤 爹挪巴底
叉 擠左米巴哇 蘇多給由米巴哇 蘇波給由米巴哇 阿奴
拉多米巴哇 沙哇悉地米 渣亞塔 沙哇卡媽苏叉米 氣丹
喜揚古魯吽 哈哈哈哈火 巴嘎温 沙哇打他嘎打 班札
媽米母叉 班札巴哇 媽哈沙媽 亞沙埤 阿

（如是積聚次數）

C. 祈禱

而後，觀想行者與一切衆生皆虔誠的向頂上金剛薩埤合掌齊唸一遍：

敬禮大金剛密誓，頓然顯自性清淨，
於大金剛心佛位，令我得堅固安住，
令我顯真實自性，令我具最極勝樂，
令我顯廣大自然性，令我隨貪之自性，
令我得一切成就，令我成一切事業，
令我心具足大勇，令我起五智大用，
大善逝一切如來，金剛本體莫捨我，
令我住金剛自性，具大密誓大勇心，
於法無生本體阿，起空樂大智慧吽，
降伏一切魔仇呸。

以上各詞句之意思可參閱林上師講解之〈〈〈百字明〉譯意頌〉之說明〉。

D. 懺悔

結束此座時，觀己身充滿甘露、白淨透明，罪障全消，福慧大增。閻王及部屬皆飽足沉睡，不復理會行者之壽限。因此行者得以增壽。地洞復合。唸一遍：

由四力真懺悔諸罪過，我等罪障一切盡清淨。
金薩極喜如是允諾已，即融入身無別於自心。

E. 收攝

所有衆生頂上之智尊化光入衆生，衆生成金剛薩埵。此金剛薩埵衆再化光入自頂之智尊。自頂智尊化光入己，己身頓成金剛薩埵。下座後觀己及衆生皆為金剛薩埵，觀境為彼等之淨土。

三、供曼達之實修引導

A. 三身曼達（三遍）

（行者先修三身曼達三遍，再以七供曼達如是積聚次數。三身曼達盤有三層，加底層盤為四層，頂部尖端為摩尼寶標誌。）

行者修曼達時直接觀想自己供養的普賢王如來壇城法脈皈依境。同時觀想父母冤親及六道衆生環繞自己，同修此法。

趺坐地上，腿上置盛米器物（例如竹簍），兩手

各握米少許，然後左手拿曼達盤之邊沿（底部有邊的向下如覆蓋之勢），然後以右手腕之內面擦拭盤面，先右旋三圈，後左旋三圈，同時唸以下：

唵 沙麻亞；阿 沙麻亞；吽 沙麻亞（一遍）和〈百字明咒〉（一遍）

（在右旋三圈時，同時觀想自己及衆生罪業都拭淨了。在左旋三圈時，同時觀想佛之三身功德降臨自己及衆生身內）

等〈百字明〉唸完，把右手中之米撒於盤上，並唸：

唵 班札布彌 阿 吽

觀想化為金剛地基。然後把第一層的曼達圓環放於盤上，右手再取米，以順時鐘方向將手中之米全撒在曼達圓環的內圓周，並唸：

唵 班札拉卡 阿 吽

觀想為鐵圍山，表示戒律之牆。

跟著放金幣一塊，再加米填滿第一層的曼達圓環。同時一面觀想唸誦讚詞：

（供此三層曼達，因為加米填滿時，恐單手拿盤過重會極其疼痛，可以先把基層的曼達盤放在一個圓形的盤子內，把三層的曼達全部添滿後，才雙手拿起往上捧舉獻供。）

三千世界百億刹 七寶人天富饒滿
我身受用悉供獻 願得轉法輪王位

這四句是指化身曼達供養，如三十七供中的須彌山、四大洲、八小州、梵天等加在一起算一個世界，一千個這樣的世界稱之為一個小千世界，一千個小千世界稱之為二千中千世界，一千個中千世界稱之為三千大千世界，是一尊佛以化身來教化的世界。我們修化身供的時候，就觀想百俱胝（註：一俱胝等於十億）如塵土這麼無數無量的三千大千世界中所有的七寶、近七寶、八瑞相、如意樹、寶藏瓶、如意寶藥物、甘露、山水森林等合意美觀的一切人天受用及己身三世善根等所珍惜的一切皆毫無貪著吝惜供養上師化身之壇城。

再來是放第二層曼達在第一層之上，放置金幣一塊，把米填滿，同時觀想唸誦讚詞：

無上大樂密嚴刹 具五決定五智聚
供養雲聚難思議 由供獲報刹受用

這四句是指報身供。觀想無數個五方佛的莊嚴刹土，他們都具有報身的五種特質：

處決定： 永住色究竟大樂密嚴刹土；
身決定： 相好莊嚴圓滿的金剛持佛身；
眷屬決定： 唯有聖者菩薩圍繞；
法決定： 所宣皆為大乘教法；

時決定： 住世乃至輪迴未空。

五方佛又分別象徵：大圓鏡智、成所作智、平等性智、法界體性智、妙觀察智五種智慧。此曼達觀想於化身曼達之上空自境密嚴剎即報身之剎，其中所有智慧之相無量殿及任運自成的妙欲供女等不可思議的供雲恒時供上師報身壇城。這些剎土，由不可思議的五種妙欲（色、聲、香、味、觸）來莊嚴，以及幻化的宮殿、天女、田地、如意樹等等，妙供如雲湧聚，廣大無邊，以此供養皈依境中上師三寶聖衆，願以此功德成就報身佛之果位。

接著放置第三層於第二層之上，放金幣一塊，把米填滿，同時觀想唸誦讚詞：

現有清淨童瓶身 莊嚴悲心無滅性
持身明點清淨剎 由供願住法身界

這四句是指法身曼達供。六道輪迴中的一切事物的本質是空性，是純淨無染、超越生死的，也就所謂的無生法界，如同完美的無漏寶瓶。諸佛的法身是空性，但慈悲的光明遍一切處，以此任運自在的作為本覺寶瓶之嚴飾，恒長無間斷。將這些與法性現前相、證悟增長相、明智如量相和法盡不思議相這四個大圓滿道顯現之四相，安聚於曼達盤之上。以此供養皈依境中上師三寶聖衆，願以此供養之功德證得法身佛之果位。曼達觀想

於報身曼達上空，於無生本來清淨中，無盡光明的現象作為供品供養上師法身壇城。

然後將摩尼寶置於盤頂上，右手仍握米少許，雙手往上捧舉，這是供養法身的。以上所述等於是供養一遍。然後把米與曼達盤由外往懷裡之竹箕傾倒，重新如法再供。

最後一遍供養完畢後，不要拆解，可放置佛案前。等到下一座時才拆解，重新再修供養。

B. 七供曼達

暫時若不能廣供三身曼達的人，依供七堆曼達也可以。本儀軌所供的曼茶，即是這裡所講的三身曼達。供養時可依七堆曼茶羅之供養法，觀想將三身剎土中之一切莊嚴供品供養三身。

做七供曼達，步驟同上，只需備一曼達底層盤，鐵圍山以米右旋撒於盤之圓周後，邊唸「**唵 阿 吽**」邊撒米七堆，觀想內有須彌山四大洲並以日月而嚴飾之。然後以雙手捧舉曼達盤至額，隨唸三身曼達偈一次，並依偈文作觀。然後將米向己方傾入盛器，觀為佛受供後回施行者之加持。如上述為一遍，如是重復積聚次數修之。

四、上師瑜伽法之實修引導

1. 持〈上師心咒〉

觀想器世間為清淨佛土，其中觀想自身化現金剛亥母，一面二臂，身紅色，身紅光熾然遍滿十方三世，右手持杵柄之鉞刀，左持顱器滿盛鮮血，作舞躍勢，左肩斜依卡章加，狀若十六妙齡童女，兩乳凸出，三目極紅圓，鮮明閃動，面現忿怒顰紋，獠牙緊咬下唇，發黑微黃豎立，五髑髏嚴首，五手印莊嚴五處，項懸五十一新首蔓，並以小鈴衆骨嚴飾，蜷右足懸空，伸左足踏蓮、尸上之日輪。

其頭頂上一肘處，觀千瓣白蓮花，其上有月輪，安坐著無比大悲根本金剛上師所顯現之金色四臂觀音菩薩，形色同皈依境所示。以下所觀四臂觀音則皆想為與自己上師無二無別。其身相好之光輝普照三界，由彼大悲顯現五色彩虹般的普賢王如來壇城。顯而無實有，如虹如幻。

復次唸偈一遍，接持〈上師心咒〉一零八遍：

皈命蓮華師 大悲觀自在
具無盡方便 能滿有情願
心咒於心持 念念不離心
念彼智慧力 所願悉圓滿

視尊貴的上師與觀世音無二無別，並且具足諸佛的功德，在一切佛中他最為慈悲。行者懷著強烈的虔誠，持誦〈上師心咒〉：

唵阿吽 班札古魯 諛旺德棟 悉地 吽

(如是重複以上唸誦來積聚次數)

2. 領受灌頂

自觀平常身，面前空中觀金色四臂觀音。至誠地祈請上師讓我們能早日證悟大圓滿的智慧。我們在上師前發起無比強烈的信心，發願今後唯有依止上師，希求得到上師的果位。就是要這樣一心一意的祈禱三遍：

上師常常垂念我 我等何曾念及您
深恩何時得相應 我謹殷重而啟請
願師恩源常不斷 為我上師當相依
直成無死不捨棄

然後一邊持〈上師心咒〉，一邊觀想觀音依次授予四種灌頂如下：

- 一、觀音頂輪白「嗡」放白光射入行者頂輪，此為初灌。
- 二、觀音喉輪紅「阿」放紅光射入行者喉輪，此為二灌。
- 三、觀音心輪藍「吽」放藍光射入行者心輪，此為三灌。
- 四、觀音心輪藍「吽」分出第二個藍「吽」，射入行者心中與行者體性融為一體，此為四灌。

3. 收攝

觀想自己為金剛亥母，上師現金色四臂觀音菩薩

於面前空中，並虔誠祈請上師，默唸三遍：

一心皈命 跪倒師前 啟請相應 求師攝我心
師心吾心 悲心信心 生生世世 心心長相應

面前空中觀音心輪放溫暖紅光。紅光觸己身亥母，亥母化紅光並縮小至豌豆大小，此小豆紅光飛入觀音心中，與觀音體性融為一體。觀音化虹光消逝於明空中。住於此定上。

4. 下座

對上師的虔敬和奉獻是獲得成就的源泉，它是上師瑜伽的精髓。上師瑜伽即是使你的心與觀世音菩薩的心融合，這是一切修行中最深奧的修法，即通往覺悟的最短路徑，它是一切修法生命力的體現，並具足一切修法的功德。過去一切菩薩無一不是依止一位精神導師才生起菩提心並圓滿菩提的。

因此，於一切時一切處自你內心最深處向你的上師祈請最為重要。當你坐著時，觀想上師在你的頭頂，並向他祈請；當你行走時，觀想上師在你的右肩，並想著自己在繞他而行；當你進食時，觀想上師在你的喉中，並將食物變成純淨的甘露供養給上師；當你困倦欲睡時，觀想上師在你的心中，坐在蓮花上，放出的光芒充滿整個宇宙。觀想你所體驗過的一切快樂、世間一切美好的景

觀及美妙的音聲無限增加以致充滿法界，然後全部供養給你的上師。當你周圍的環境舒適愜意、事事順心時，要想到這一切都是上師的慈悲所賜，毫無執著地去接受如夢如幻的順境。當你被病苦、悲傷或其他逆境所困時，要想到這也是上師的慈悲，因為通過這些使你有機會得以清除過去的惡行及業債，並發願承擔一切眾生的痛苦，使眾生免受折磨。

七、加行之戀

心頭影事幻重重，化作佳人絕代容，
恰似東山山上月，輕輕走出最高峰。
意外娉婷忽見知，結成鴛侶慰相思，
此身似歷茫茫海，一顆驪珠乍得時。
貝齒微張笑靨開，雙眸閃電座中來，
無端覩著情郎面，不覺紅渦暈兩腮。
明知寶物得來難，在手何曾作寶看，
直到一朝遺失後，每思奇痛澈心肝。
曾慮多情損梵行，入山又恐別傾城，
世間安得雙全法，不負如來不負卿。
靜時修止動修觀，歷歷情人掛眼前，
肯把此心移學道，即生成佛有何難。*

我的愛情，早已是久遠不堪回首的往事。正如風過留痕，無跡可尋。當年置身其中是一件真真實實，可歌可泣的戀情。相戀時那種癡迷和瘋狂，超乎理解，不可想像！世上衆生對境的執著，何異乎愛情，夢醒時才知只是空花水月。但卻身不由己，糾纏在其中，越陷越深。

愛情又再次，靜悄悄地，闖進我的生命。密密麻麻的情網，將我牢牢地捆住，怎麼掙也掙不脫。因為我戀上了我的老師。

上師啊！自從第一次見面後，那一刻開始，我就

感覺到找到生生世世可以依怙的人。當我每天在禮拜歸依您足前，您總是歷歷在目地微笑。您以獨有的風姿靜靜地等待我，等待我來圓一生的夢想，一世的情緣。這些日子裡，不管風雨，路遙山遠，我必須堅定而執著地相信這個相遇，早已註定。除了您，一個別人無法代替的您，我堅定不移地向著您站著的前方，心無旁騖地奔赴那千百年前的約定。（大禮拜）

上師啊！我曾經墮落了無數的歲月，流落於輪迴之中，我所做的一切都是錯誤。我曾虐殺衆生性命，屍骨堆積比須彌山還高。我促使衆生痛苦而流出的淚水匯積起來要比大海更深更廣。為不被您遺棄，我真心在您前求懺悔。只要您開心，快樂，我已經沒有自己的存在。我發願將一切惡行真心在您前求懺悔。請您慈悲的甘露注入我身，徹底地洗清一切障礙及惡行，直至絲毫不剩。（百字明）

上師啊！您像慈母一般地呵護著我，擁抱我在您溫暖的懷中，感覺到您的悲淚掉落我的臉頰，滋潤我的心。您的慈悲培育我的菩提心，就是這一件事，我感覺到師恩難酬。永遠都是這樣的想，想，想。每天都忍不住，任何語言沒有辦法形容，很自然地就已經把自己的生命交在您的手裡，隨時準備為您獻出一切。（供曼達）

上師啊！無論我倆分隔千山萬水，不管是天涯海

角，我的心永遠陪伴著您。想念一個人的滋味就像熱戀的情侶，受著期待的煎熬。開始想起相處的日子裡的所有情節，哪怕一個小小的話語都能引起我無盡的回憶，回憶起那些甜蜜的感覺。想念就像心房裡長滿的牧草，即使是微風輕輕的拂過，也能引起嘩嘩的響，腦海裡回蕩著全是您的聲音，全是您的笑語，全是您的一切。您的容貌一次又一次出現在面前，還是那麼親切，隨和，但卻無法親近。您我既然已天各一方，為什麼心裡絲毫不能平息，反而日益熱烈，愛慕的心懷，一天比一天增加呢？我記起來了，這就是愛，是完全的臣服，像波浪和海洋是一體的，彼此的組成是一個整體，互相融合，忘卻了各自的認同，只剩下隱隱約約的韻律……

喻阿吽 班札古魯 誼旺德棟 悉地 吽！（上師瑜伽法）

* 六世達賴喇嘛之情歌

八、韋馱菩薩法像（詳見前面彩頁）



金剛亥母法像

金剛亥母事理行證分格儀軌

陳祖師鑑定

林上師編撰

敬禮無異金剛亥母貢噶上師前

此儀軌取材於貢噶上師所傳讓龔登頓大師所著《亥母修持壇城方便儀軌》；格式乃依陳上師撰集之〈白度母事理行證分格儀軌〉；供行人日常自修而撰。撰前先蒙陳師開許，並解答其中疑問。稿成復呈陳師校閱更正認可。

初、略述緣起者：為令觸目總持，不亂定相，立「提綱字格」；為令如法誦觀，不失本面，立「念觀句格」；為令如理相應，增益覺受，立「三密力格」；為令通達密義，切知深造，立「勝解力格」；為令行解相應，座餘自警，立「反省力格」。

次、略述入壇以前，須知數事：

初、發起無常心、出離心，覺我終日為俗事幻網所纏，毫無義利，今此入壇所作，為一日最足寶貴時間，唯此可利自他慧命，百年以後，仍可受用；應下決心，在未出壇以前，身不雜其他俗事，語不與他人交談，意不緣想家務，及一切法

外俗慮。

次、憶念並保持三種態度：一曰、閑閑緩緩，
二曰、舒舒服服，三曰、誠誠懇懇。

三、陳設整理八種供品，並唸「喻阿吽」三字加持之。如修第二座，則當新換或增加供品。

四、如法趨入儀軌：初皈依、禮拜時，宜恭敬行之。
兩手仰掌如承上師、亥母之足。上座後，隨時保持定相最好。

五、平時先將本儀軌勝解力，逐一研究。下座後，
自省與念觀句格相合否？如不相合，下次改良。

六、考察功夫，不在光影，而在智悲；必令心地
日轉慈悲，通達法性空理為要。

提綱字格	皈
念觀句格	<p>皈依金剛上師！皈依佛！皈依法！皈依僧！</p> <p>不共四皈依——皈依金剛上師貢噶仁波切！</p> <p style="text-align: center;">皈依金剛亥母！</p> <p style="text-align: center;">皈依金剛亥母法！</p> <p style="text-align: center;">皈依金剛亥母壇城一切眷屬聖眾！</p>
三密力格	<p>身——恭敬頂禮。</p> <p>語——誦〈皈依咒〉。</p> <p>意——生殷重皈依心，如念作觀。</p>
勝解力格	<p>一、信上師與金剛亥母無二無別，修上師即亥母，則功德大；修亥母即上師，則成就速。</p> <p>二、信專依此法，不雜餘法，亦可得即身成佛！</p> <p>三、信我真實皈命依止以後，於法所需世間一切條件，皆得隨緣具足，不用分心經營。</p>
反省力格	<p>一、我真正生起皈命依止心否？</p> <p>二、我以家庭經濟為第一耶？抑以修法成佛為第一耶？</p>

提綱字格	發
念觀句格	<p>佛、法及僧諸聖衆， 直至菩提永皈依！ 清淨施等我誓作， 為利有情成佛道！</p>
三密力格	<p>身——頂禮後，上座合掌，宜閑緩恭敬，兩 手從左右緩緩向中合掌。 語——誦〈發菩提心偈〉。 意——生起大悲心，決定「為利他而即身成 佛」之心。</p>
勝解力格	<p>一、信發菩提心，即為菩薩。 二、信發菩提心，為諸佛、菩薩、護法之所護念。 三、菩提心有二分：一為慈悲，二為智慧。應隨 時令此二分增長，特別常有荷擔如來大事之 意樂。</p>
反省力格	<p>一、對於菩薩戒有違反否？ 二、對於家庭眷屬及工役慈悲否？ 三、於布施等佛事，能勇猛行之否？</p>

提綱字格	<h1>四</h1>
念觀句格	<p>願眾具樂及樂因！</p> <p>願眾離苦及苦因！</p> <p>願眾不離無苦樂！</p> <p>願眾安住平等捨！</p>
三密力格	<p>身——合掌。</p> <p>語——誦〈四無量心偈〉。</p> <p>意——如理作意，特別注重「因」字意義。</p>
勝解力格	<p>一、切信因果：常行菩薩之畏「因」，悲憫眾生僅畏「果」。</p> <p>二、希求依法生起如理之樂；於定力禪悅之功德，生起欲樂。</p> <p>三、對於平等捨，生起殊勝意樂。</p>
反省力格	<p>一、切知世間幻妄纏縛之苦，而生起出離心否？</p> <p>二、於不順之境，切知由自業因所招，而無怨尤否？</p> <p>三、於他人或同學，定力禪悅有長進時，能隨喜而不生嫉妒否？</p>

提綱字格	<h1>空</h1>
念觀句格	唵 蘇巴哇朽打 沙哇打媽 蘇巴哇朽朵 杭
三密力格	<p>身——端正不動，兩手隨〈觀空咒〉之最末一字，徐徐放置兩膝上。</p> <p>語——誦咒尾音，減低拖長，與兩手同時落下。</p> <p>意——觀一切體性，本來清淨。原有凡夫身心，內外皆不緣。於此本來清淨體上，明顯寬坦而住，愈久愈妙；妄想起時，即誦下段。</p>
勝解力格	<p>一、信此觀空定，能成就法身之因。</p> <p>二、如能堅固定之，較下列各觀想，更為殊勝；故不必因有下列各觀想，而遽放棄之。</p>
反省力格	<p>一、對於日常散亂行為，能生起厭倦否？</p> <p>二、時時有入定之意樂否？</p> <p>三、修法時之昏沈、掉舉，能漸次減少否？</p> <p>四、衣食起居，能如入定條件而調整否？如辣椒等刺激性之物，易成散亂；衣服太厚，易入昏沈；脂肪太濃，亦易入昏沈。</p>

提綱字格	
念觀句格	<p>觀想一切頓空。於虛空中現白色字 唵（音如英語音標之 e） 唵成三尖角生法宮，下端細，插於墊方便生法宮，上口仰張，外白內紅，廣大無比。</p>
三密力格	<p>身——保持一定姿勢不動。 語——氣息平勻，任其自然。 意——如文起觀，愈廣大愈好。</p>
勝解力格	<p>一、以無分別之定，起有分別之觀，觀時不能動搖根本定。 二、觀空愈大，心量亦可因此而擴大。</p>
反省力格	<p>一、我之心量日漸擴大否？ 二、以前不能容忍之事，現在能容忍否？</p>

提綱字格	
念觀句格	<p>其中復現寶座，座上蓮花、死尸、日輪。日輪上現紅色 ལྷོ་ (啥) 字。 ལྷོ་ 字放紅光供養十方諸佛；供養已，光返入 ལྷོ་ 字。</p>
三密力格	<p>身——保持一定姿勢不動。 語——氣息平勻，任其自然。 意——如文起觀。</p>
勝解力格	<p>一、了知 ལྷོ་ 字表水大種，能封閉濕生之門。 二、了知蓮花表出離，能封閉胎生之門。 三、了知日輪表智慧，能封閉化生之門。 四、了知 ལྷོ་ 字，表清淨種子，能封閉卵生之門。</p>
反省力格	<p>一、我之出離心不真切，如何觀得起蓮花？ 二、我之正見堅固否？不然如何觀得起日輪？ 三、我之心如非與亥母之心相同，如何能觀得起 ལྷོ་ 字？</p>

提綱字格	<h1 style="margin: 0;">白 母</h1>
念觀句格	<p>自身化為金剛亥母，一面二臂，身紅色，身紅光熾然遍滿十方三世，右手持杵柄之鉞刀，左持顛器滿盛鮮血，作舞躍勢，左肩斜依卡張噶（天杖），狀若十六妙齡童女，兩乳凸出，三目極紅圓，鮮明閃動，面現忿怒犍紋，獠牙緊咬下唇，髮黑微黃豎立，五髑髏嚴首，五手印莊嚴五處，頂懸五十一新首鬘，並以小鈴衆骨而嚴飾，蹠右足懸空，伸左足踏蓮、尸上之日輪。</p> <p>頂觀 （哈）轉成藍色金剛空行母，喉現 （勒）轉成黃色寶生空行母，心上 （尼）轉為紅色蓮花空行母，臍內 （沙）轉成綠色不空成就空行母，此四輪四母，形一如亥母，惟除右手持鉞刀之柄，分別依次為：杵柄、寶柄、蓮花嚴柄、寶劍嚴柄。</p>
三密力格	<p>身——同前成本尊身。</p> <p>語——氣息平勻，任其自然。</p> <p>意——如文起觀，並知外層所表義。見勝解力格。內層則觀一切處遍毛孔，皆屬空體。外如披紗，身如影，充滿光明。</p>

提綱字格	<h1 style="margin: 0;">自 母</h1>
勝解力格	<p>一、切信自性本來具足如亥母之功德莊嚴，由無明煩惱所掩蔽，故當斷除煩惱。</p> <p>二、每一莊嚴皆有所表如次：</p> <p>一面——表諸法一味。二臂——左表智慧，右表福報。身紅色——表諸魔極怖畏。身紅光滿十方三世——表吸擷依正二報精華。鉞刀——表智慧。顱器——表福報。鮮血——表紅白菩提。舞躍勢——表歡樂。肩依卡張噶——秘表與男黑嚕噶雙融。妙齡童女——表日新其德，永恆清淨之意。兩乳凸出——表二資糧，即利他成就，長養衆生佛芽。三目——表知三世法。怒容——表調伏四魔。首嚴五鬘髻——表五佛冠。五手印踏尸——表六度圓滿。五十一新首鬘——表五十一心所悉皆清淨。小鈴衆骨——表不住生死與涅槃二邊。</p>
反省力格	<p>一、對於亥母全身莊嚴所表功德，能如其因地努力否？</p> <p>二、對於世間之寶貴妝飾，與出世之功德莊嚴，能較量輕重，捨彼就此否？</p>

供空中亥母

密處有三角生法宮，如熾然火輪，中有紅色^{ᠰᠢᠨᠡ}，放紅色光。光中化現無量妙供，供養十方諸佛。十方諸佛變現無數金剛亥母。密處化出八空行母，分執八供。各空行母，又化身無量。彈指頃，各各執供品，供養虛空中無數亥母。誦〈供養咒〉曰：

唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札阿港阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札巴當阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札布白阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札靚白阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札阿拉格阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札根得阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札魯尾得阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札下打阿吽 娑哈
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札阿米打阿吽 娑哈（內供甘露）
唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札馬黨格阿吽 娑哈（密供紅、白菩提）結印，誦咒。觀想獻供訖。

提綱字格	<h2 style="margin: 0;">供空中亥母</h2>
三密力格	<p>身——保持端正，手結八供手印。從師學習手印。</p> <p>語——誦〈供養咒〉。</p> <p>意——緣想空中亥母受供，生歡喜心，並一再回憶原觀壇城之廣大。</p>
勝解力格	<ol style="list-style-type: none"> 一、信亥母為一切諸佛智慧所共現。 二、信咒力加持之供品，由少變多，由污染變清淨。由俗諦起妙用。 三、信由清淨信心，能感動亥母於空中降臨。
反省力格	<ol style="list-style-type: none"> 一、對於亥母之供養，無論實設及意顯，能充分表示真誠否？ 二、對於意顯之供品，能相信唯心所顯之理否？

提綱字格	<h1 style="margin: 0;">合</h1>
念觀句格	<p>誦四字大明「𠄎、㊦、㊧、㊨」(雜、吽、榜、火)一遍，結印。合自身觀想所成之亥母，與本來般若法身之亥母，融而為一。無二無別。最為殊勝。</p>
三密力格	<p>身——保持端正，手結勾召印。</p> <p>語——誦〈四字大明〉。</p> <p>意——誦𠄎字，想空中亥母及諸空行女冉冉而下。</p> <p>誦㊦字，想一切空行女化光入亥母，住我頂上。</p> <p>誦㊧字，想亥母化光趨入我心中。</p> <p>誦㊨字，想我與亥母融合無二。</p>
勝解力格	<p>一、信自身因地本尊，與果地本尊本來無二。</p> <p>二、信果地本尊確已合體。</p> <p>三、信我能荷擔亥母之一切事業。</p>
反省力格	<p>一、我之身語意三業是否清淨？如何可以與亥母合體？</p> <p>二、既合體後，我之行為能與亥母一致否？看得空些否？慈悲些否？</p>

提綱字格	<h2 style="margin: 0;">供五方佛</h2>
念觀句格	<p>空中現五方五佛，行者誦〈供五方佛咒〉。咒曰：</p> <p>唵 班扎古那 洒巴惹瓦日阿 阿港阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 巴當阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 布白阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 靚白阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 阿拉格阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 根得阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 魯尾得阿吽</p> <p>唵 班札古那 洒巴惹瓦日阿 下打阿吽</p> <p>供已。五方五佛各詠讚誦咒，以寶瓶等法器，為行者灌頂散花，愈益清潔。自身甘露充滿，上溢至頂門。</p>
三密力格	<p>身——保持端正，手結八供印。</p> <p>語——誦〈供養咒〉。</p> <p>意——如文作觀。</p>
勝解力格	<p>一、信五方五佛，為我印證，確已成就金剛亥母。</p> <p>二、信金剛亥母即貢噶上師。</p> <p>三、信自己已成清淨光明身金剛亥母。</p>
反省力格	<p>一、平時飲食起居，對於頂上上師能供養頂戴否？</p> <p>二、頂上上師金剛亥母，隨時能不忘記否？</p>

提綱字格	<h2 style="margin: 0;">供自性亥母</h2>
念觀句格	<p>觀自密處，又化出八空行母，各復化為無數空行母，分持八供，供養自己亥母。供訖復收回。誦咒，咒曰：</p> <p>唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札阿港阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札巴當阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札布白阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札觀白阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札阿拉格阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札根得阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札魯尾得阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札下打阿吽 娑哈 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札阿米打阿吽 娑哈 （內供甘露） 唵 班札毗盧匝尼也 哈勒尼沙 班札馬黨格阿吽 娑哈 （密供紅、白菩提）結印，誦咒。觀想獻供訖。</p>
三密力格	<p>身——保持端正，手結八供印。</p> <p>語——誦〈供養咒〉。</p> <p>意——如文作觀，並堅固提醒本尊佛慢。</p>
勝解力格	<p>一、信自己為亥母，一切受用轉成妙供，不生疑心。</p> <p>二、住於空定，所供自身本尊，一切供品，皆成清淨，不生貪著。</p>
反省力格	<p>一、平時飲食起居，能提醒本尊佛慢否？</p> <p>二、根塵相對，不生貪著否？</p>

提綱字格	讚
念觀句格	<p>賜除煩惱賜顯俱生智 賜調氣脈賜證無死果 賜伏魔仇賜攝十法界 禮讚現前金剛大亥母（註） 誦訖。觀想亥母聞讚而歡悅。亥母之身相嚴飾及種種功德更加明顯。 註：此讚係陳上師所賜。</p>
三密力格	<p>身——保持端正，搖鈴擊鼓。 語——誦讚詞。 意——歡喜讚歎。</p>
勝解力格	<p>一、信亥母具足讚中所有功德，並完全賜之予我。 二、信此讚能得亥母之歡喜而特別加持行者。</p>
反省力格	<p>一、平日見他人功德能隨喜讚歎否？ 二、對所讚賞之功德，能自行注意累積否？</p>

唵

觀密處生法宮中蓮花，死尸、日輪之上有咒輪。輪心為紅色 ཧྱཱུཿ 字。亥母咒「唵 班札 毗盧迦尼耶 哈勒尼沙 吽 吽 呬 娑哈」之咒字，紅色紅光，直立面向行者左方，依次向右排列，圍繞 ཧྱཱུཿ 字。此咒輪隨行者之持誦左旋（反時鐘方向）轉動。但 ཧྱཱུཿ 字不動放光供養十方三世諸佛，即得諸佛與法界之加被，得諸佛所有之智慧福德，及一切功德，並世間一切寶物，如意而成就亥母。（此處所謂成就，乃指整個十方三世諸佛一切功德之亥母。）反復放光，同時誦咒。

「唵 班札 毗盧迦尼耶 哈勒尼沙 吽 吽 呬 娑哈」愈多愈佳。同時觀想種子字及咒字，皆放紅光，使一切衆生冤親六道，皆成亥母。

亥母咒之藏字：

ཨོཾ་བཏུ་བྱེད་ཅུ་ཡེ་ཏཱ་འི་འི་ས་རྩུ་རྩུ་ཕཏ་སྐྱུ།

提綱字格	<h1 style="margin: 0;">唵</h1>
三密力格	<p>身——保持定力，以兩手持念珠當胸，或結亥母手印。</p> <p>語——誦〈亥母咒〉，昏沉時音略高，散亂時音略低。</p> <p>意——如文輾轉觀想，並隨時注意亥母本身莊嚴。散亂時，專定於種子字上而誦；昏沈時，勵力如文作觀。於三相續（即：空中亥母，自身亥母，衆生亥母），供施加持，輾轉觀想。並緣想六道父母之苦因苦果，隨念隨生起修無我——即離苦得樂之大智——之念為要。</p>
勝解力格	<ol style="list-style-type: none"> 一、信心、佛、衆生，三無差別之理。 二、信光明即是心氣無二智慧所現，確有加持之力。 三、信我與諸佛同體，故能受諸佛加持；衆生與我同體，故能受我加持。 四、信密法殊勝，可以不起於座，而能度盡衆生。發起終身依此閉關，剋期成證，自他兩利之心。
反省力格	<ol style="list-style-type: none"> 一、觀想咒輪明顯否？ 二、於度生心真切否？ 三、於亥母加持力之信心不動搖否？

提綱字格	懺
念觀句格	<p>喻 班札沙埤 沙麻亞 麻努巴拉亞 班札沙埤 爹挪巴 底叉 擠左米巴哇 蘇多給由米巴哇 蘇波給由米巴 哇 阿奴拉多米巴哇 沙哇悉地米 渣亞塔 沙哇卡媽苏 叉米 氣丹 喜揚古魯吽 哈哈哈哈火 巴嘎温 沙哇打他 嘎打 班札媽米母叉 班札巴哇 媽哈沙媽 亞沙埤 阿</p>
三密力格	<p>身——保持端正，可搖鈴。 語——誦〈百字明〉。 意——般重懺悔。摻合金剛薩埤甘露洗身觀想。</p>
勝解力格	<p>一、信〈百字明〉有懺罪金剛力用。 二、信懺悔之四力： 1. 依止力（依上師與金剛薩埤無二之加持。） 2. 懺露力（自己決心懺悔，發露惡業。） 3. 對治力（修此法之觀想及持咒。） 4. 防護力（淨身口意，誓不再犯。）</p>
反省力格	<p>一、於各種戒律能仔細檢討否？ 二、能分懺與悔之功用否？ 三、於世間造罪環境，能生起出離心否？</p>

提綱字格	迴
念觀句格	<p>我為衆生修此法， 頓成就金剛亥母， 盡諸衆生無遺漏， ——皆令成佛道。</p>
三密力格	<p>身——合掌恭敬。 語——誦〈迴向〉四句。 意——如文起觀，發真實菩提心。</p>
勝解力格	<p>一、迴向如簽字蓋章，以確保功德之累積及增廣。 二、不希求小果，迴向大菩提。</p>
反省力格	<p>一、日常處世，能修習無我利他否？ 二、日常功德，能迴向衆生上佛道否？</p>

提綱字格	<h1 style="margin: 0;">收</h1>
念觀句格	<p>觀想三角生法宮收入寶座，寶座依次收入蓮、死尸、日輪，日輪收入亥母，亥母收入密處三角生法宮，生法宮收入咒輪，再收入種子字 。此字由下向上漸收。由  入 。由  入 。由  收入其極細之線，最後全收入空，泯於大手印定而住。</p>
三密力格	<p>身——保持七支坐：一、雙足跏趺，二、手等持印，三、脊直，四、肩張，五、頷壓喉結，六、舌上抵，七、目視定量。</p> <p>語——舌抵上齶。</p> <p>意——如文起觀，初定於細線上。散亂起時，即了知是此細線動搖，歸於大空，又入定。心內外，皆不緣想，明顯寬坦而住。</p>
勝解力格	<p>一、信諸法體性空為最後解脫之根本。</p> <p>二、信此定功，為了生脫死之不二法門。</p> <p>三、由此通達當體現前之空性。</p> <p>四、由前觀空之定，可破凡夫我執；由此定，可破佛慢我執。</p>
反省力格	<p>一、我之心較前看得空些否？看得淡些否？</p> <p>二、我之定力較前有長進否？</p> <p>三、於大手印道，能生堅固信心否？能生修證欲樂否？</p>

提綱字格	躍
念觀句格	於空中，如魚躍水面，剎那成就金剛亥母。
三密力格	<p>身——下座後亦保持自身及衆生皆是亥母之觀想。</p> <p>語——所有音聲皆作亥母咒音觀想，四威儀中持亥母咒不斷。</p> <p>意——無我利他。</p>
勝解力格	<p>一、勝解頑空非解脫。由空起全體大用方能度生。</p> <p>二、勝解涅槃非究竟，方便度生方是究竟。</p>
反省力格	<p>一、能當體即空否？</p> <p>二、能無我利他否？</p> <p>三、四威儀中能住於大手印定否？</p>

吉祥圓滿

一九八一年十月十一日初稿
一九八七年一月十六日校訂

迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及衆生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及衆生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及衆生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

校訂補跋

陳師賜下台灣張世宗居士賜寄之二法本：

1. 金剛上師根桑澤程仁波卿傳授，嚴定法師譯編；大圓滿廣大心要前行念誦能顯遍智妙道儀軌。
2. 具德朱那逞哇尊者所著，金剛上師貢噶法獅子呼圖克圖傳授，釋滿空譯；金剛亥母生起圓滿二次第略軌。

恰為本書第二、三篇之參考教授，並已依之作極小之修訂。

鈺堂謹誌

一九八七年四月六日



迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及衆生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及衆生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及衆生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。

密乘初階

編著：林鈺堂上師

初版：一九八七年九月文殊印經會·敬印一千冊

二版：一九八九年九月金法印經會·敬印二千冊

三版：一九九七年元月 敬印一千五百冊

四版：二零一三年二月電腦橫排於北京

©2013 林鈺堂

陳祖師官方網站：www.originalpurity.org

www.yogichen.org

林上師官方網站：www.yogilin.org

www.yogilin.net

普賢王如來壇城法脈



Dharma Lineage of Adi Buddha Mandala

普爲出資及讀誦受持 輾轉流通者迴向曰

願以此功德	消除宿現業	增長諸福慧	圓成勝善根
所有刀兵劫	及與饑饉等	悉皆盡滅除	人各習禮讓
讀誦受持人	輾轉流通者	現眷咸安樂	先亡獲超昇
風雨常調順	人民悉康寧	法界諸含識	同證無上道

感謝助成本書之佛友衆

有版權（歡迎印贈流通，但請先徵得 林上師的同意）

歡 迎 助 印