

འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོ་ཕྱག་སྦྱོང་སྦྱོང་གི་
སྦྱང་ཚོག་འདོད་འབྱུང་བསམ་འཕེལ་
འོར་བུ་བཀའ་སློབ་སོ།།

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌
滿願稱心摩尼寶導引

རིག་འཛིན་འཇའ་ཚོན་རིན་པོ་ཆེའི་གསུངས་སྦྱང་ཚོག་འགྲེལ་བ་རྒྱུ་ཡིག།

仁增嘉春寧波祖古仁波切 講述



藏密噶瑪成就林佛學會



千手千眼觀世音菩薩



仁增嘉春寧波祖古仁波切

作者簡介

仁增嘉春寧波祖古仁波切

仁增嘉春仁波切前世是釋迦牟尼佛前虛空藏菩薩、印度的成就者——扎丁秋炯、西藏第一任國王釀赤金波、第三十三任國王松贊干布、第三十八任國王赤松德讚的國師——娘溫登金桑波。他是蓮花生大士與毗瑪拉米扎（即布瑪莫扎，又譯無垢友）的心子——成就大虹光身。仁增嘉春寧波是百位大伏藏師之一，（或名鄔金雷翠林巴、雷措林巴、雅羌吽那美拔伏藏師）。大持明嘉春寧波曾親說：「彌陀觀音蓮師松贊岡；噶舉頂嚴達波拉杰等，一切神變嘉春寧波前；祈請祈請祈請賜加持」。

仁增嘉春仁波切經紅教尊貴的出喜法王及白教尊貴的泰錫度仁波切認證為大伏藏師仁增嘉春寧波的轉世。仁波切九歲時出家於成就者桑結滇真仁波切之座下，學習噶瑪噶舉各種儀軌唱頌、

法器、藏樂、多瑪壇城的製造及金剛舞等，十七歲受戒於廣定泰錫度仁波切並完成三年三個月閉關，閉關中學習三根本、蓮花生大士三身、普巴金剛、金剛亥母……等本尊部分之生起次第和圓滿次第、施身法、大手印、那洛六法。出關接受五寶藏口傳灌頂，曾至四川五明佛學院於晉美彭措法王座下，及亞青鄔金禪修聖處於阿秋法王座下學習大圓滿的本淨立斷、任運頓超以及五部大論之修習，並時常做短期閉關，已經圓滿百次紐涅的閉關和每日於不同的地方修持圓滿了百次施身法，以及圓滿了白教大手印、紅教大圓滿兩次四加行。

由成就者桑結滇真仁波切指示照顧甲帕寺佛學院 137 位出家僧眾及閉關三年三個月修行人，還有為位男僧眾建蓋三寶總攝閉關中心，以及位女僧眾三年三個月閉關中心，總共建蓋完成 6 座閉關中心。以及由廣定大司徒巴指示在印度八蚌

智慧林建造一座永斷輪迴見即解脫無量宮。仁波切為珍惜各功德主的供養，利益眾生。仁波切每年秋末亦將供養金用於放生犛牛。目前已放生約2300多頭犛牛（仁波切為了護生，完全吃素）。仁波切長駐台灣於北、中、南三個弘法中心，每年應邀歐洲（法、比、荷）弘法。是一位實修實證的上師。

仁波切告訴弟子學佛的目的：「要為了一切眾生離苦得樂、得到成佛，為了這個緣故自己即身成佛，如果做不到的話也一定要往生西方極樂淨土，要不然五濁惡世的眾生會沒有辦法脫離輪迴」。

目次

千手千眼觀世音菩薩紐涅儀軌導引	9
甲一、前行	10
乙一、準備分	10
乙二、灑淨和受戒	15
乙三、持戒及功德迴向	28
甲二、正行	30
乙一、傳承祈請文	30
乙二、前行	32
丙一、皈依	33
丙二、發菩提心	35
丙三、觀想資糧田	45
丙四、七支資糧的修持	50
丁一、頂禮支	51
戊一、頂禮上師眾	52
戊二、頂禮無量光阿彌陀佛	53
戊三、頂禮觀世音菩薩	56
戊四、頂禮五方佛	57

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

丁二、供養支	58
丁三、懺悔支	63
丁四、隨喜支	67
丁五、請轉法輪支	69
丁六、請佛住世支	69
丁七、迴向支	70
丙五、四無量心的觀修	72
乙三、正行	76
丙一、明（觀想）	77
丁一、五種現證菩提	78
戊一、『基』——空性現證菩提	78
戊二、『墊』——蓮花月墊現證菩提	82
戊三、『語』——種子字現證菩提	84
戊四、『意』——法器現證菩提	85
戊五、『身』——圓滿現證菩提	86
丁二、八種珍寶的莊嚴	92
丁三、五方佛的法器	94
丁四、五方佛的種子字	94
丁五、五種絲綢的莊嚴	95

丙二、淨（清淨的含意）	98
丙三、定（穩定的佛慢）	104
丁一、誓言尊	104
丁二、迎請智慧尊	106
戊一、供養	107
戊二、禮讚	113
戊三、迎請融入	114
丁三、自生壇城的觀修	115
戊一、三處三字加持	116
戊二、修持灌頂法	117
戊三、五方佛的灌頂	120
丁四、對生壇城的觀修	131
戊一、迎請智慧尊降臨	141
戊二、迎請融入	143
戊三、獻曼達	147
丁五、瓶生壇城的觀修	150
丙四、結行（儀軌結行）	152
丁一、讚頌文	152
丁二、讚頌	155

聖者大悲千手千眼觀音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

戊一、禮讚	155
戊二、身、意、語的讚頌。	157
己一、身的讚頌	157
己二、意的讚頌	163
庚一、智慧功德的禮讚	163
庚二、大悲功德的禮讚	164
己三、語的讚頌	166
戊三、讚頌的功德	167
丁三、祈願文	169
戊一、供養食子	171
戊二、發願文	174
戊三、菩提心願文	176
丁四、向觀世音菩薩供養沐浴	178
丁五、懺悔	181
丁六、誦百字明咒	183
丁七、誦六字大明咒	183
甲三、結行	191
乙一、迴向跟發願	191
乙二、吉祥文	193

乙三、修持紐涅時間..... 196

後語

一、需注意的事項..... 199

二、功德利益..... 200

三、觀想七字大明咒的殊勝利益..... 202

三、此書撰寫因緣..... 204

附錄

八支長淨禁食齋戒修持法相關之利益略說..... 209

甲一、一般開示..... 209

乙一、基礎八關齋戒..... 210

丙一、如何守護之理..... 210

丁一、誰所守持..... 210

丁二、如何守持..... 210

丁三、何時守持..... 210

丁四、應該守持甚麼..... 211

丙二、不守護之過患..... 212

丙三、守護之利益..... 213

乙二、從下部密續的齋戒..... 217

丙一、守持方法..... 217

聖者大悲千手千眼觀音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

丁一、守持者	217
丁二、守持方法	217
丙二、不守戒之過患	219
丙三、利益	220
乙三、斷食齋戒正行	220
丙一、守持方法	221
丁一、守持者	221
丁二、守持之法	221
丁三、所守持者	222
丙二、過患	223
丙三、利益	223
乙四、附帶說明一座	225
丙一、守持者	225
丙二、守持方法	225
丙三、守持時間	225
甲二、個別解說	230
乙一、概說聖觀自在菩薩之功德	230
乙二、解說正行教授	232
丙一、教法所屬之出處	232

丙二、傳承之傳略	233
丙三、修持羯磨之時間	250
丁一、關於唸修之量	250
丁二、數唸修者	251
丁三、徵兆之唸修者	251
丁四、如是修持之利益	251
戊一、千手千眼大悲無礙陀羅尼經云	251
戊二、觀自在菩薩較其他佛更加慈悲	253
戊三、經典與密咒中教授	256
戊四、持誦長、短陀羅尼之利益	256
戊五、念誦六字大明咒之利益	260
戊六、上師們以口訣教授方式	262
戊七、修持儀軌之利益	266
戊八、生圓觀修之利益	268
丁五、結行	269
甲三、略述餘義	271
仁增嘉春寧波祖古仁波切長壽祈請文	281

千手千眼觀世音菩薩紐涅儀軌導引

ནམོལ་གེ་ཤུ་རྩ་ཡ། དཀར་ཕྱོགས་བསྐྱེད་ངམ་ངག་བཅད་བསྐྱེད་ཡང་རུང་རྟེ།
那摩洛給秀拉雅。 守上弦或守禁語皆可，

གཞི་དཀར་པོའི་རྩིང་དུ་ནས་ཀྱིས་པད་མ་འདབ་བརྒྱད་གྱིས།
白色基之上以青稞畫八瓣蓮花，

བུམ་པ་ལ་ཀྱུན་ཅན་དང་མར་མེ་ཡོན་ཆབ་འཛོམ་ན་བཤམ།
有蓋寶瓶及油燈沐水有則鋪陳，

གཏོར་མ་རྒྱུ་མ་པོ་ཞིག་གམ་མེད་ན་མར་རམ་ཐུད་དུ་མ་བུ་བཤམ།
設一圓形食子，無則放置酥油糰或乳酪糰。

བུམ་པ་མ་འཛོམ་ན་སྣོད་གང་རྟེན་དུ་ཚུགས་པ་བཤམ།
如無寶瓶，任何器皿之中注水而鋪設。

ཡན་ལག་ལྔ་ཁྱེས་བྲ། ཆབ་སྐྱེད། ཐང་ཀ་སོགས་རྟེན་ཡོད་ན་བཤམ།
洗淨五肢， 取水。 如有畫像等所依則鋪設，

མེད་ན་ཡང་ནམ་མཁའ་སླ་མ་རྒྱན་རས་གཟིགས་ས་བཞུགས་ཡོད་པར་བསྐྱོམ་ལ་ཕྱག་གསུམ་འཛོལ།
如無則觀修虛空中上師觀自在真實安住。

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དུང་དུ་གསོ་སྦྱོང་གི་སྒོམ་པ་ལུ་བསམ་པར་བྱས་ལ།
三頂禮，思維於大悲尊足前求取長淨之律儀。

「南無咕嚕洛哥秀拉呀」，頂禮與觀世音菩薩無

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

二無別的大恩上師。

紐涅閉關的時候，分為前行、正行、結行三部分。

甲一、前行分三

乙一、準備分

首先、在佛菩薩或成就者加持過的聖地，如寺廟、佛堂等等，先整理乾淨。若無，找一安靜清淨之處，整理乾淨，準備布置成為紐涅閉關之用。

其次、在閉關者坐墊對面的牆上，掛上開光過的千手千眼觀世音菩薩唐卡或照片；如果沒有的話，其他與紐涅閉關有關的唐卡或照片亦可，如阿彌陀佛、西方三聖、觀世音菩薩，或是五方佛等等。在照片前面佈置三層白色的壇城，若道場已經有了壇城，就不用改變顏色。

三層壇城的佈置

第一層（最上層）若有條件，則製作詳細、標準的千手千眼觀世音菩薩沙壇城；若是沒有辦法，就簡單的做沙壇城。沙壇城的中間是八瓣蓮花【如圖一】，蓮花中央是白色的沙堆，沙堆的中心是紅色的沙堆，八瓣蓮花的東方是淡藍色的花瓣，瓣中間有深藍色的沙堆；南方淡黃色，瓣中間有深黃色的沙堆；西方白色，瓣中間有白色的沙堆；北方淡綠色，瓣中間有深綠色的沙堆；其他四瓣東南、西南、西北、東北，無固定的顏色，美麗即可。若無條件製作沙壇城，可放千手千眼觀世音菩薩壇城畫的圖片、或壇城照片【如圖二】。於壇城或照片之上，架放曼達盤；若有條件，曼達盤上面再製作一幅如上述的沙壇城；若無條件，則以泡過紅花水的白米，堆成八堆，加上中央一堆，構成九堆米【如圖三】。

曼達盤的右邊放尊勝寶瓶，左邊放事業寶瓶，有條件則用金銀製、或金紅銅製的寶瓶；若無，用玻璃瓶也可以。尊勝寶瓶中放事部二十五種甘露浸泡的甘

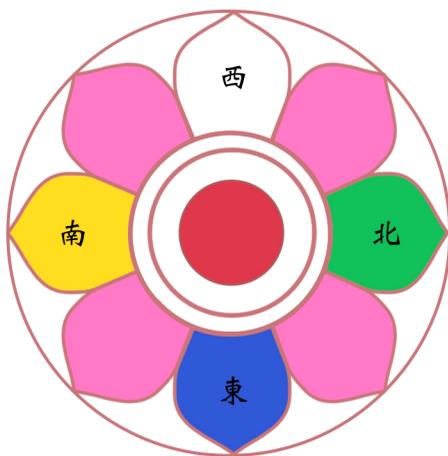
聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

露水，放滿 2/3 瓶，在寶瓶的瓶頸處，綁上白色、完整未剪過、有吉祥結的布，寶瓶上插果樹和千手千眼觀世音菩薩的相片，不可放孔雀羽毛。左邊的事業寶瓶放滿 2/3 瓶的紅花水，瓶頸掛紅色、完整未剪過、有吉祥結的布，上放果樹和馬頭明王的照片，若無照片亦可。寶瓶的左、右兩邊可放代表佛的身語意的物品，譬如佛像或照片（代表佛的身）、千手千眼觀世音菩薩密續儀軌（代表佛的語）、以及舍利塔（代表佛的意）。若無舍利塔，可用舍利塔的照片或擦擦（泥土做的舍利塔）代替。

第二層放白色朵瑪（dum tor 敦多，朵瑪的做法要在上師指導下學習）【如圖四】，要有正確傳承做法的朵瑪。若不會做朵瑪，可以準備無葷的餅乾。

第三層放兩套八供杯，分別供水、水、花、香、燈、塗、果、樂。外供杯從右邊開始排放，內供杯從左邊開始排放。八供杯的前面放供品：無蛋的餅乾、糖果、水果、點心等等，新的、乾淨的、沒有爛掉。



圖一



圖二



圖三



圖四

如果可以的話，修完一次儀軌就將八供杯的水和米換新的；否則桌上要放一壺乾淨的水和米，隨時補充。供過的水和米不能吃，布施給窮人、小鳥、或其他動物。

以上是前行的準備部分，須在閉關前一天做好。

參加紐涅閉關者，必須在皈依三寶的基礎上受過密續的事部灌頂才能參加，也就是要領受過千手千眼觀世音菩薩的灌頂，或是蓮花部佛菩薩的灌頂。如果要修哪一個傳承的儀軌，一定要接受過那個傳承的灌頂和口傳，才能閉關。

乙二、灑淨和受戒

閉關當天，未受戒前，要先沐浴，洗淨身體。受戒的時間，是在清晨能看到手紋時、未吃早餐之前。受戒前要灑淨，灑淨分外、內二種。外灑淨，也就是五肢之灑淨，以甘露水清淨頭、兩手、兩腳；內灑淨

是念誦蓮花部百字明咒，淨除身口意的五毒煩惱和業障。

受戒之前，念誦皈依、發心、傳承祈請文，並供曼達（長、短皆可）。受戒時，從未受過紐涅閉關戒律者，若能在一位圓滿八次紐涅閉關的善知識座下受戒最好；否則，至少要圓滿過幾次紐涅閉關的善知識座下受戒，這樣下次他就可以自己在佛像、唐卡面前，為自己受戒。如果為自己受戒時，沒有佛像、唐卡，也可以觀想前面虛空中，有著與千手千眼觀世音菩薩無二無別的傳承上師，四周圍繞著十方諸佛菩薩、三寶三根本，在他們面前受戒。

受戒的內容

ཕྱགས་བརྩུ་བ་བཞུགས་པའི་སངས་རྒྱལ་དང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཐམས་ཅད་དང་མགོ་བ་
速啾拿 徐悲 桑傑擋 強秋森巴 湯皆擋 炯滇茶 釀味 夏界 嘉玻擋 滾玻
祈請十方安住之一切諸佛菩薩 無比世尊釋迦王 怙主阿彌陀佛

「無比世尊釋迦王」，釋迦牟尼佛是娑婆世界佛

教的教主，所以尊稱『無比世尊』。

「怙主阿彌陀佛」，因為這是千手千眼觀世音菩薩的儀軌，所以這裡特別提出觀世音菩薩的上師、蓮花部的部主——阿彌陀佛，尊稱為怙主阿彌陀佛。

པོ་འོད་དཔག་མེད་དང་འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་དང་སློབ་དཔོན་བདག་ལ་གོང་ས་སུ་གསོལ།
午爸梅擋 帕巴見熱日 汪速答啦 拱蘇嗽 陋笨 答啦 拱蘇嗽
聖者觀世音菩薩垂念我 祈請親授師垂念我

「聖者觀世音菩薩」，尊稱為『聖者』是指超出世間法、十地菩薩的示現。『菩薩』則是圓滿世俗菩提心及勝義菩提心，故而尊稱為「聖者觀世音菩薩」。「親授師」，指受戒的上師。

ཇི་ལྟར་སློབ་གྱི་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དག་བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ།
幾打爾恩幾得行謝巴 眨炯巴 仰打巴 爾卓杯桑皆
如同往昔如來應供正等正覺極清淨圓滿佛陀

ཏྲ་ཚང་ཤེས་ལྟ་བུ།
大將謝大不
有如善知馬

སྤང་པོ་ཆེན་པོ།
浪玻千玻
雄壯大象

聖者大悲千手千眼觀世音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

「善知馬」，轉輪聖王騎的馬稱為『善知馬』，善知馬在戰場上，善知何處平安、沒有危險，而且保護轉輪聖王的安危更甚於自己。這裡是譬喻佛陀有如善知馬，保護眾生安危更勝於自己。善知馬還有其他故事，此處舉一略說。

「雄壯大象」，雄壯大象能背負很多重物，比喻佛陀扛負一切眾生皆得解脫的責任。雄壯大象還有其他解釋，此處舉一略說。

བྱ་བ་བྱས་ཤིང་།	བྱེད་པ་བྱས་པ།	ལྷན་པོར་བ།	བདག་གི་དོན་རྗེས་སུ་ཐོབ་པ།
賈蛙杰行	解巴結巴	庫爾伯爾瓦	達其敦杰暑拓巴
所作已辦	正作已辦	棄重袂	我之利隨後獲得

「所作已辦」，自利已圓滿成佛。「正作已辦」，利他於一切有情。「棄重袂」，『重袂』指煩惱障、所知障、習氣障。斷除三障，即棄重袂，而能成佛。

མིད་པ་ལྷན་ཏུ་སྐྱོར་བ།	ཡོངས་སུ་ཟད་པ།	ཡང་དག་པའི་བཀའ།
希巴棍篤久爾哇	永暑協巴	仰達杯槍
一切三有纏縛	皆已漏盡	極清淨語

「三有」欲界有、色界有、無色界有。『有』是指有情眾生。有情眾生都在三界中生死輪迴，斷除三界輪迴的根，就是斷除三障、五毒煩惱的根。

「極清淨語」，佛於過去、現在、未來，口業都是清淨的。

ལེགས་པར་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་ཐུགས།	ལེགས་པར་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་ཤེས་རབ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས།
壘巴爾浪巴爾卓委免	壘巴爾浪巴爾卓委些腊間浪幾
善而極為解脫意	善而極為解脫上慧有者眾

「善而極為解脫意」，諸佛具足解脫心。

「善而極為解脫上慧有者眾」，無量諸佛皆具解脫上慧。

具備上述種種功德的過去諸佛，為了以下七種目的而受戒，我們也跟隨、效法諸佛，為了以下七種目

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

的而受戒。

ལེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དོན་གྱི་ཕྱིར་དང་།

森間探界幾敦幾企爾黨

以為一切眾生之義故

ཕན་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།

遍巴爾夾委企爾黨

使其利益之故

一、「以為一切眾生之義故」，不是為了自己，也不是只為了一、二位眾生，而是為了一切有情而受戒。

二、「使其利益之故」，為了讓眾生能暫時離開輪迴而受戒。

གྲོལ་བར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།

卓瓦爾夾委企爾黨

使其解脫之故

ནད་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།

餒美巴爾夾委企爾黨

使其無疾病之故

三、「使其解脫之故」，不是只為了離開輪迴，還要讓眾生離開輪涅，獲得永遠究竟的解脫而受戒。

四、「使其無疾病之故」，為了讓眾生沒有疾

病，而且永斷疾病的根源——五毒煩惱，這些緣故而受戒。

ལྷ་གེ་མེད་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་། །བྱང་ཆུབ་གྱི་ཕྱོགས་གྱི་ཚོས་རྣམས་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར་དང་།
母給沒巴爾夾委企爾黨 講秋幾秋幾卻浪永暑卓巴爾夾委企爾黨
使其無有饑饉之故 使菩提分支之眾多法盡皆圓滿之故

五、「使其無有饑饉之故」，為了讓眾生遠離飢餓、貧窮、苦難，乃至遠離有如餓鬼道的眾生（即使有錢，心也不能滿足）等等的緣故而受戒。

六、「使菩提分支之眾多法盡皆圓滿之故」，為了圓滿大乘資糧道、加行道、見道、修道、無學道，總共三十七種菩提道圓滿的緣故而受戒。

ལྷ་ན་མེད་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་རྫོགས་པར་བྱ་བའི་ཕྱིར།
喇哪枚巴仰打巴爾卓杯講秋墮巴爾夾委企爾黨
為使證悟至為無上純正圓滿菩提之故

七、「為使證悟至為無上純正圓滿菩提之故」，為了清淨真實圓滿成佛而受戒。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

གཤོ་སྐྱོང་ངེས་པར་སྒྲང་བར་དེ་བཞིན་དུ་བདག་མིང་ འདི་ཞེས་བགྱི་བས་ཀྱང་དུས་འདི་ནས་བཟུང་སྟེ།

娑鐘挾巴爾浪哇爾得行篤達名□□□迪協及委講堆迪餒聳得

必定取得長淨〔註〕如是我名稱□□□從此刻起

རི་སྲིད་སང་ཉི་མ་མ་ཤར་གྱི་

幾係桑你瑪瑪夏爾幾

直至明日

〔註〕長淨：（梵音譯作布薩、布沙他）。月中定期，比丘、沙彌集眾對說懺悔犯罪；在家徒眾受行齋戒，住淨戒中，長善淨惡的一種宗教儀軌。

ཁར་དུ་གཤོ་སྐྱོང་ངེས་པར་ཡང་དག་པར་སྒྲང་བར་བགྱིའོ།

巴爾篤娑鐘挾巴爾仰達巴爾浪哇爾吉偶

太陽未昇之前必定應當純正而取得長淨

「長淨」，長音 $\frac{出}{尤}$ ，即布薩（有補缺、斷除二義），意指增長善業（補）、淨除惡業（斷）。

過去諸佛菩薩如何受戒，我也如此受戒；從現在直至明天太陽未升之前，我下定決心決不會犯戒。念誦三次，第三次結束的當下，得到戒體。親授師彈指

並說：「tab yin no」。受戒者回答：「lek so」。受戒者回答之後，感到今天難得有此機會，得到八條戒律，在歡喜中靜坐。以下解釋八條戒律。

དྲིང་ནས་སློག་གཙོང་མི་བྱ་ཞིང་།

頂涅梭最米夾醒
此後不應行殺生

ལག་ཞན་གྱི་ནོར་ཡང་སྲང་མི་བྱ།

賢幾諾爾仰浪米夾
亦不應取他錢財

一、「此後不應行殺生」，不殺害任何眾生，乃至沒有看到、不小心而殺生，都要懺悔，否則是捨棄眾生的罪。

二、「亦不應取他錢財」，有主人的東西，不論主人有沒有看見，若偷拿、或硬搶、或想辦法拿到，都算犯戒。

འཕྲིག་པའི་ཚོས་ཀྱང་མི་སྤྱད་ཅིང་།

替杯卻講米界僅
而且不作不淨行

རྒྱུན་གྱི་ཚོག་ཀྱང་མི་སྤྲོད།

準幾企講米罵偶
亦不言說妄語辭

三、「而且不作不淨行」，八關齋戒時，不邪淫

戒是連夫妻也不可以行淫，乃至於男女相互喜歡的貪看也不可以。

四、「亦不言說妄語辭」，任何欺騙人的話，不論有沒有利益他人，皆不可以說，開玩笑也不可以，尤其是未得說得的大妄語，最嚴重。

以上四條是根本戒。一般受戒必須具備以下四個條件才構成犯戒；但在八關齋戒之時，只要具有其中之一，就犯戒了。（1）根（基本）：譬如有貪愛的對象。（2）意（想得）：有貪愛的感受。（3）加行（行為）：做出貪愛的行為。（4）究竟（結果）：得到貪愛的結果。

八關齋戒要受的戒律，除了上述四根本戒之外，還有以下四條分支。

ལྷོན་ནི་མང་པོ་ཉེར་བརྟེན་པའི།

均逆滿玻聶爾電北

多種過失近依故

ལྷང་ནི་ཡོངས་སུ་ཐུང་བར་བྱ།

槍尼永暑蚌哇爾夾

酒者一律應斷除

五、「多種過失近依故 酒者一律應斷除」，酒者一律應斷除，很多過失都是喝醉酒後犯下的過錯，所以不准喝任何的酒。

ཁྱི་ལྷན་ཆེ་མཐོ་མི་བྱ་ཞིང་།

替滇切拓米夾醒

且不坐臥高廣座

དེ་བཞིན་དུས་མ་ཡིན་པའི་ཟས།

得行堆瑪銀北協

同理非時間之食

六、「且不坐臥高廣床」，除了親授師，其他人不可以坐在手肘以上的高度的座椅，也不能坐在以高貴材料做成的椅子，如金、銀、象牙、或價錢昂貴的布。高大寬廣昂貴的床座，受八關齋戒的行者皆不可坐。

七、「同理非時間之食」，紐涅閉關的第一天早上受完戒可以進食、喝水，用完午齋後就不能再吃了，但還可以喝流質。晚上躺下之後，直至第二天一整天，完全不能吃、喝。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

འི་དང་ཕྱིང་བ་དང་ནི་ཐུག།

及黨千哇黨尼檢

香與環鍊及飾物

ལྷུ་དང་གར་སོགས་སྦྱང་བར་གྱ།

路黨噶爾梭蚌哇爾夾

唱歌舞蹈皆斷除

八、「香與環鍊及飾物 歌唱舞蹈皆斷除」，這一支又分六：（1）不噴香水、不擦香粉，不可使用會讓自己香香的東西。（2）不可戴項鍊，平常戴的沒關係，如果是為了漂亮而戴的則不可。（3）不可戴耳環、戒指，除了平常戴的以外，如果是為了漂亮而戴的則不可。（4）除了佛法唱誦，不能為自己或別人高興而唱歌。（5）除了金剛舞以外，不能為自己或別人高興而跳舞。（6）不能彈奏各種樂器，如吉他、鋼琴等等。

受戒的時間，是從受戒當天直至隔天天亮看見手紋為止。雖然時間有限，但是因為發了菩提心，所以功德無限，直到成佛之前，永遠存在。

ཇི་ལྟར་དག་བཅོམ་ལྟ་བུ་ནི།
幾大爾眨鐘大篤匿
羅漢如何恆常時

སློག་གཅོད་ལ་སོགས་མི་བྱེད་པ།
梭最喇梭米杰巴
殺生等等不造作

དེ་ལྟར་སློག་གཅོད་ལ་སོགས་སྤངས།
得大爾梭最喇梭蚌
同彼殺生等皆斷

「羅漢如何恆常時 殺生等等不造作 同彼殺生等皆斷」，羅漢守戒是非常嚴格的，我們和他一樣嚴格的持守這八條戒律，絕不會犯。

ལྷ་མེད་བྱང་རྒྱལ་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།
腊昧講秋紐爾拓秀
無上菩提願速得

སྤྱད་བསྐྱལ་མང་དགྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས།
篤雅滿駐森間浪
痛苦擾亂諸眾生

ལྷིད་པའི་མཚོ་ལས་གྲོལ་བར་ཤོག།
悉杯措磊卓哇爾秀
願從三有海度脫

ཅེས་ལན་གསུམ་བཟོད་དོ།
誦唸三次

「無上菩提願速得 痛苦擾亂諸眾生 願從三有海度脫」，此句誦唸三次。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

乙三、持戒及功德迴向

འཇིགས་མོ་གླ་གྲི་ལ། སལྷ་ར་སལྷ་ར། ལྷ་ར་ལྷ་ར། མ་རྩ་བུ་རྩ་སུ།
唵阿摩嚙希拉 桑巴拉桑巴拉 巴拉巴拉 瑪哈修達薩埵

པར་བུ་བྱུ་ཏི་ཏི་བྱུ་བ། ལྷ་ར་ལྷ་ར། ས་མལྷ་ཨ་མ་ལོ་གི་ཏི་རྩྱི་པཎ་སྤྱ་རྩ།
貝瑪彼不啟大不札 達拉達拉 薩面大阿瓦洛其得吽佩梭哈

ཞེས་ཞེས་གཅིག་པལ་རྫོང། (誦唸廿一次)

「唵阿摩嚙希拉 桑巴拉桑巴拉 巴拉巴拉 瑪哈修達薩埵貝瑪彼不啟大不札 達拉達拉 薩面大阿瓦洛其得吽佩梭哈」，清淨持戒咒，持戒咒念誦 21 次，時間不夠時則念 7 次。

我們得到了戒體，念此咒可清除過去犯戒的罪，不清淨的罪可因圓滿戒體而得到清淨。

受戒迴向 (1) 自利：得到無上菩提佛果。(2) 利他：願被痛苦煩惱擾亂的無量眾生，從欲界、色界、無色界這三有中解脫成佛。

持戒發願文

ཁྲིམས་ཀྱི་ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོན་མེད་ཅིང་།
慶木吉 促爾慶木 涓美 徑
戒之律儀無過失

རྫོམ་སེམས་མེད་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱིས།
隆木森木 美貝 促爾慶木 吉
無憍舉心持戒故

ཁྱུལ་བ་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་སློབ་སྦྱར་ཏེ།
陡厄哇 棍旗 傑速 漏不球爾 爹
追隨諸佛之聖道

ཚུལ་ཁྲིམས་སྟོན་པ་ངི་མེད་ཡོངས་དག་པས།
促厄沁木 倔巴 執美 用答克巴爾
受持無垢清淨戒

ཚུལ་ཁྲིམས་རྣམ་པར་དག་དང་ལྷན།
促爾慶木 南木巴爾 他克倘 滇
戒律完全淨持守

ཚུལ་ཁྲིམས་པ་རོལ་ཕྱིན་རྫོགས་ཤོག།
促爾慶木 帕若爾 欽作克 修克
願圓持戒波羅蜜

འབྲང་པོ་སྦྱང་པ་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ཕྱེད་ཅིང་།
桑波 倔巴 用速 奏克傑淨
圓滿一切正善行

ཁྱད་ཏུ་མ་ཉམས་སྟོན་མེད་སྟོན་པར་ཤོག།
大克度 瑪釀木 君美 倔巴爾秀克
願無漏失不退轉

「無憍舉心持戒故」，得戒的修行者，不可以認為自己很優秀，而有自己認為是修行者的傲慢心及執著，否則戒體不清淨，這裡特別提醒行者不要犯此過失。（其他三句易懂，所以只做此句的解釋）

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

甲二、正行

乙一、傳承祈請文

首先念誦傳承祈請文，念誦時觀想傳承上師放光，融入到自身。

ལྷུན་རས་གཟིགས་དབང་དགེ་སློང་དཔལ་མོ་དང་།

見熱 息克旺 給隆 巴爾摩 倘

觀音大士吉祥比丘尼

འཇིག་པ་དང་བྱང་ལེམས་ལྷ་རྒྱལ་ལབས།

貝娘阿 哇倘 強森木 達佳爾 暇不

貝娘哇與月幢菩薩尊

འཇན་ལྷོན་དག་འཛིགས་མཁན་པོ་ཅེ་འདུལ་བ།

香敦 札吉克 堪波 吉讀爾 哇

香敦札吉、堪布吉讀哇

ཤེས་རབ་འབྲུམ་པ་རྒྱལ་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེ།

謝闍不 本木巴 佳爾瑟 仁以波切

智慧佛塔、佛子珍貴尊

བྱང་རྒྱལ་མེད་གེ་མཁན་ཆེན་སྟག་ལུ་པ།

強秋不 僧給 堪千 娘阿樸 巴

菩提獅子、堪千紐普巴

ཡི་ཤེས་བཟང་པོ་ལྷ་བཀའལྡོན་ལུ་དང་།

耶謝 桑波 達哇 旋奴 倘

智慧賢善、及月光童子

ཉི་ལུག་པ་དང་སྤྱོད་རྩོམ་རྒྱལ།

尼樸克 巴倘 速敦 多爾傑 佳爾

尼普巴與速敦金剛王

འབདེ་བ་ཅན་པ་མཁས་པ་རྒྱ་བཟང་པ།

喋哇 聞巴 喀巴 秋桑 巴

極樂國者、善巧水賢善

དཀོན་མཆོག་བཟང་པོ་ལྷ་མ་དག་དབང་པ།

棍秋克 桑波 啦嘛 恩阿克旺 巴

賢善至寶、上師語自在

འབོད་ནམས་དར་དང་འཇམ་དཔལ་བཟང་པོ་དང་།

雖南木 他爾倘 強木巴爾 桑波 倘

功德榮展及妙音賢善

ཁངས་རྒྱལ་མཉན་པ་མི་བསྐྱོད་རྗེ་ཇི་ལེགས།
桑傑 念巴 米覺 多爾傑以 暇不
正覺舵手、不動金剛尊

ཚོས་ཀྱི་དབང་ཕྱག་དག་གི་དབང་ཕྱག་དང་།
卻吉 旺秋克 恩阿克格以 旺秋克 倘
法自在及語自在尊者

ཀུན་རིས་དོན་བསྟན་པ་རབ་རྒྱས་དང་།
噶爾瑪 誥屯 滇巴 昂不傑 倘
噶瑪了義法教極榮昌

ཁྱ་བརྒྱན་དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མ་མཚོག་ནམས་ལ།
雜居 巴爾滇 喇嘛 秋克南木 拉
根本傳承具德上師尊

ཁྱེ་བ་ཀུན་རྒྱ་ཡང་དག་སྐྱེ་མ་དང་།
皆哇 棍都 揚他 喇嘛倘
世世不離清淨上師尊

ཁ་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྗེགས་ནས།
薩倘 郎吉 元滇 喇作涅
五道十地功德悉圓滿

དཀོན་མཚོག་ཡན་ལག་དབང་ཕྱག་རྗེ་ཇི་དང་།
棍秋克 言拉克 旺秋克 多爾傑 倘
至寶分支、自在金剛尊

སྐྱུལ་སྐྱུ་སྐྱུ་བ་རྒྱན་བསྟན་པ་ནམ་རྒྱལ་དང་།
竹爾固 竹不居 滇巴 南木加爾 倘
竹居化身及法教勝王

མཁས་མཚོག་གྲུབ་དབང་བསྟན་འཛིན་འགྲུར་མེད་སོགས།
喀秋克 竹不旺 滇進 究爾美 梭克
善巧成就、持教不變等

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།
梭爾哇 喋不梭 欽吉 拉不都 梭爾
既祈請已祈賜大加持

འབྲལ་མེད་ཚོས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤོང་ཅིང་།
札美 卻吉 巴拉 隆覺淨
受用殊勝吉祥之法教

རྗེ་ཇི་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྗུར་ཐོབ་ཤོག།
多傑 羌格 果龐 紐託修
願速証得金剛持果位

「觀音大士、吉祥比丘尼，（本儀軌傳承祖師），智
慧賢善、及月光童子，貝娘哇與月幢菩薩尊，尼普巴

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

與速敦金剛王，香敦札吉、堪布吉讀哇，極樂國者、善巧永賢善，智慧佛塔、佛子珍貴尊，賢善至寶、上師語自在，菩提獅子、堪千紐普巴，功德榮展及妙音賢善，正覺舵手、不動金剛尊，至寶分支、自在金剛尊，法自在及語自在尊者，竹居化身及法教勝王，（意譯為實修傳承），噶瑪了義法教極榮昌，善巧成就、持教不便等，（原文作殊勝善巧成就自在），根本傳承具德上師尊，既祈請已祈賜大加持。世世不離清淨上師尊，受用殊勝吉祥之法教，五道十地功德悉圓滿，願速證得金剛持果位」。

正行的儀軌，也包括：前行、正行、結行三個部分。

乙二、前行

分皈依、發菩提心、觀想資糧田、七支積聚資糧、觀修四無量心，儀軌的前行分這五個部分，首先皈依和發菩提心。

丙一、皈依

།སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

桑皆卻黨措幾秋浪喇

佛陀正法以及眾中尊

།བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚོ།

講秋把爾篤打匿接暑企達

菩提之間我趨行皈依

「佛陀正法以及眾中尊 菩提之間我趨行皈依」，此句唸誦三遍。為了防止落入邪道的緣故，要作皈依。為了避免落入聲聞、緣覺二乘之道，要發心。

「佛陀正法以及眾中尊」，唸誦皈依文的時候，先要觀想皈依境，按照蔣貢康楚仁波切所講的皈依對境觀想前方虛空中，有自己的根本上師，根本上師顯現為釋迦牟尼佛，二者無二無別，上師佛陀四周圍繞著一切傳承上師眾、本尊聖眾、諸佛菩薩，三寶三根本聖眾都圍繞著，如實顯現在我們面前。

這裡是修千手千眼觀世音菩薩齋戒，所以先要觀想前方虛空中有千手千眼觀世音菩薩。觀世音菩薩的

聖者大悲千手千眼觀世音菩薩

滿願稱心摩尼寶導引

體性與自己的上師無二無別，上師觀世音菩薩四周圍繞著一切諸佛、諸法、聖眾，還有一切上師、本尊、空行、智慧護法，三寶三根本聖眾都圍繞著千手千眼觀世音菩薩。

如果觀修其他本尊的話，觀想前方虛空中化現出我們主修的本尊，本尊的體性跟自己的上師無二無別，四周圍繞著三寶三根本聖眾。

觀想皈依境的時候，雖然外相上有佛、法、僧、上師、本尊、智慧護法……等等不同的形相，但是他們在本質、體性上都是代表著四身、五智的體性。

「菩提之間我趨行皈依」，如果是人天乘的修持，皈依的時間是直到盡形壽，也就是直到死亡。聲聞、緣覺二乘修持的皈依，是為了要證得阿羅漢果位。而這邊是講「菩提之間我趨行皈依」，也就是一直到證悟成佛無上菩提之間，我都要皈依。

皈依的時候，不是只有自己在皈依，而是與等虛

空般、三界一切如母的有情眾生，身口意三門合一，虔誠恭敬的皈依。

『**皈依的目的**』，不是為了求人天的善果，也不是為了證得聲聞、緣覺二乘阿羅漢的果位，而是要證得無上究竟圓滿浩瀚的佛果。

丙二、發菩提心

འདག་གིས་སྤྱིན་སྒྲིབ་བཀའ་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།	འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག།
達格謹梭吉貝雖南吉	卓喇遍企爾桑皆拓巴爾秀
以我所行布施等功德	為利眾生祈願得佛果

「**以我所行布施等功德 為利眾生祈願得佛果**」，這兩句是發菩提心的部分。以我所行布施等功德，『**我**』就是我自己，『**布施等**』包括布施、守持戒律、修持忍辱、精進、以及禪定的修持。為了了悟諸法實相而證得般若智慧，所以六度波羅蜜是指布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧（般若）。

菩提心分『**勝義菩提心**』和『**世俗菩提心**』兩

種。若要生起勝義菩提心，除了證得初地菩薩果位以上，否則是無法生起勝義菩提心。所以現在我們所發的菩提心，是屬於世俗諦的菩提心，而世俗菩提心有『願菩提心』和『行菩提心』兩種。

『願菩提心』指的是密續裡面，發心為了利益等虛空一切有情眾生究竟離苦及苦因，證得究竟無上喜樂圓滿的佛果。

『行菩提心』，是為了利益等虛空一切有情眾生究竟離苦及苦因，證得究竟無上喜樂圓滿的佛果，而我發心來受持八關齋戒，修持六度波羅蜜以及依著千手千眼觀世音菩薩齋戒，修持生起次第、圓滿次第的修持，這是行菩提心。《入菩薩行論》說：『想要去』和『正在去』的不同，就是『願菩提心』和『行菩提心』的區別。

首先要先有願菩提心，進一步去行持，就是行菩提心，偈誦裡面「以我所行布施等功德 為利眾生祈

願得佛果」指的是行菩提心，但在這之前，要先發願菩提心。

『**布施等**』指六度波羅蜜。整個紐涅儀軌的修持，是圓滿具足了六度的修持。六度如果要一度一度詳細廣說，是無法一一說明，非常廣泛。這裡主要是依照紐涅閉關儀軌這個法，作簡單概略的解說。

第一、布施度分三

（一）**財布施**：是指自己執著的食物、財產、身體……等等的布施。在紐涅閉關修法的時候，我們準備各種供品，供養壇城本尊聖眾，這是屬於財布施的部分。

（二）**無畏施**：是使眾生的心靈得到安定，以無畏施於人，祛除恐懼。對於將要被殺的眾生，他們的恐懼不安，我們用錢或其他方法解救他們的生命，比如放生，包括人（應生未生的胎兒）、動物……等

等，消除他們生命上的威脅與恐懼。

（三）**法布施**：是指出家僧眾傳法，或在家居士聞思修的功德迴向一切眾生，或對其他眾生唸佛號、心咒、解脫咒……等等。

第二、持戒度分三

（一）**攝律儀戒**：是指身語意三門斷除一切對其他眾生不利的十不善業。

（二）**攝善法戒**：指我們隨時隨地都要竭盡全力成辦乃至微乎其微的善根，包括菩薩的一切學處及律儀。

（三）**饒益有情戒**：無論行持任何斷惡修善的學處，都以三殊勝攝持，並迴向一切眾生。

若從外、內、密來分，戒律可分為（1）外的別解脫戒、（2）內的菩薩戒、（3）密乘的三昧耶戒。在

修持千手千眼觀世音菩薩儀軌當中，是完全圓滿具足的。

第三、忍辱度分三

（一）**耐怨害忍**：能忍受他人的辱罵、鞭打、掠奪等等的傷害。

（二）**安受苦忍**：修行的時候，能夠不顧條件不足、生病、飢餓、口渴、疲勞等等的痛苦。

（三）**諦察法忍**：對於咒語的甚深善巧、佛陀的廣大事業、空性離戲的道理等等，能夠沒有恐懼、並且能夠接受。

修持齋戒法時，身、口、意三門都要經過艱苦的修行過程。例如在齋戒時（1）我們的身要頂禮、拜佛，同時要禁食、斷食，經歷這樣的苦行。（2）我們的語要止語、禁語，不講世俗的是非、綺語，要安住在念誦儀軌等等的修持當中。（3）心的忍辱就是所有

身、語上的苦行，都是用心來修持的，心能夠生起忍辱。我們的心，當下安住在空性、慈悲心、生起次第、圓滿次第……等等的觀修上面，這就是忍辱波羅蜜。

第四、精進度分三

（一）**披甲精進**：不輕視微小的善事，不會認為不做也行；也不對大善事心懷膽怯，認為自己做不到。帶著歡喜心以及勇敢的心去做一切大小善事。

（二）**攝善精進**：行善之時，要堅持到底。

（三）**利樂精進**：一旦開始從事任何善行，在獲得結果之前，就算暖兆等有益的徵象都不曾短暫生起過，也不會因此而急躁，並且會更加努力。

紐涅一天四座的修法，從早上到晚上不斷不斷的精進用功，精進的本體是歡喜的心，在善業的修法中，以歡喜的心努力精進修持。

第五、禪定度分三

- (一) 安在禪定：身心輕安，此生安樂。
- (二) 引發禪定：成就神通感應等功德。
- (三) 辦事禪定：以禪定的力量利益眾生。

禪定的本質是穩固的、堅固的、不散亂的心，在紐涅修法的時候，生起次第觀修本尊瑜伽、念誦持咒瑜伽、以及安住空性境界當中，心不散亂的部分即是禪定。

第六、般若度分三

- (一) 聞慧：一切正法之詞義，聽聞後如理如實地理解。
- (二) 思慧：一切法義不僅聽聞、瞭解，並於自相續中反覆研究、觀察、思維而作抉擇，並生起定解。

(三) **修慧**：是指真正了知法義後進行實修。

紐涅修法時，般若度則指生起次第、圓滿次第，二次第雙運當中修行。

由上述可知，紐涅閉關具備了六度波羅蜜的修持。

六度波羅蜜當中，最重要的是般若波羅蜜。透過般若波羅蜜之後，布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度波羅蜜，都會轉變成為般若波羅蜜。修持般若波羅蜜，最重要的是證悟空性，如果沒有般若波羅蜜的修持，五度只是世間的善法；透過般若波羅蜜的修持，六度就都成了出世間法。若從二資糧的角度來說，布施、持戒、忍辱屬於福德資糧；禪定、般若屬於智慧資糧；而精進度則通二資糧，是福德、智慧二資糧皆須具備的波羅蜜。

整體概略說明

發心，是為了利益等虛空一切有情眾生，都能究竟離苦及苦因、證得喜樂、具足四身五智圓滿的佛果。為了這樣的緣故，我來受持千手千眼觀世音菩薩齋戒，這是願菩提心。

為了要究竟救渡一切有情，使之證得無上圓滿的佛果，我進一步依著布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧（般若）等來修持六度。同時依著千手千眼觀世音菩薩齋戒儀軌，如理如實的修持生起次第、圓滿次第等的觀修，這是行菩提心。

皈依、發心唸誦三遍。紅教一位成就者——龍欽巴大師講到：第一次唸誦的時候是發了願菩提心，第二次唸誦的時候是發了行菩提心，第三次念誦的時候，願、行菩提心能夠非常穩固、堅固。這就是為什麼要唸誦三次的原因。

以受戒來講，唸誦皈依戒、別解脫戒、菩薩戒的時候，在唸完第三次的當下，我們內心也會真實生起

領受到皈依戒、別解脫戒、菩薩戒。這就是為什麼要念誦三次的原因。

唸誦皈依、發心四句偈時，雙手合掌、虔誠念誦。內心虔誠地皈依、發菩提心，這是屬於世俗諦的皈依、發菩提心的部分。

皈依、發心唸誦完畢之後，要觀想前方皈依境，大悲觀世音菩薩四周圍繞著三寶三根本，大悲觀世音菩薩放光，淨除皈依者的業障，然後整個皈依境化光，圓滿融入我們自身。自己的身口意三門，和皈依境的身口意，完全無二無別的融合，我如實領受到大悲觀世音菩薩的加持融入自身，稍微靜坐。當我們的心靜坐在無所緣的禪定當下，皈依的人、皈依的對境、還有皈依，從勝義諦來說，這三者是如夢如幻、無自性、無分別的安住於三輪體空的情境之中。同時，發心的自己、所發的菩提心、發心的對境，三者化成無所緣，在空的體性當中靜坐，這是造作的勝義皈依和勝義菩提心的修持。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

顯現大地珍寶的地基，就像阿彌陀佛的極樂世界一樣。大地是珍寶構成的淨土，非常有彈性，輕滑舒適，柔軟平坦，寬敞明亮而閃閃發光。

མཚན་ཉིད་ཐམས་ཅད་ཡོངས་རྫོགས་པའི།

千匿探界永卓北

所有性相皆圓滿

ལྷ་ལྷུ་མེད་ཁང་པ་ཡིད་འོང་བས།

霞昧康巴宜翁哇爾

無量宮殿極悅意

「無量宮殿極悅意」，在上述的珍寶地基之上，如果要詳細說明的話，本尊宮殿非常非常的多，在這裡只要觀想一個莊嚴的宮殿，就可以了。本尊宮殿是四方形，有三層，每層有四門。

「所有性相皆圓滿」，這座宮殿圓滿具足了所有美好的特質，超乎我們凡夫所能思量，這樣觀想就可以了。有機會的話，自己要特別去學，才能了解無量宮的莊嚴殊勝。

ཁངག་ཉིད་ཐུགས་ཟེ་ཆེན་པོ་བྱ།

打匿吐界千玻汝

我自大悲之尊者

ཇིམ་པར་གསལ་བའི་ཐུགས་ཀྱི།

攪巴爾薩威免尬哪

明晰觀後其心間

「我自大悲之尊者」，在壇城無量宮殿的中央，觀想自身是大悲觀世音菩薩。儀軌中，大悲觀世音菩薩有兩種觀修方式：一是主尊的方式來觀想，一是事業尊的方式來觀想。這裡是以事業尊的觀世音菩薩來觀想，顯現一面二臂金剛跏趺坐身白色相，右手勝施印，左手大拇指與無名指相接，端持帶莖白蓮於心間，現報身佛相，名字叫『卡薩巴尼』（就是站立的白色觀音）。觀想剎那間我們自身是『卡薩巴尼』。

「明晰觀後其心間」，觀想自身觀世音菩薩，觀世音菩薩心間……。

ཁ་ལས་ལྷ་བའི་དབྱིལ་འཁོར་གྱི།

阿雷打威金闍爾幾

由阿轉為月之輪

ཉིང་དུ་རྫི་ཡིས་མཚན་པར་བྱས།

丁篤啥宜千巴爾酒爾

上方啥字為裝飾

「由阿轉為月之輪 上方啥字為裝飾」，觀世音

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

菩薩心間觀想一個『阿』(𑖀)字，從『阿』(𑖀)字轉化成為一個月輪，月輪平坦，清淨明亮，月輪上方有一個『唵』(𑖅)字，『唵』(𑖅)字就是觀世音菩薩的種子字，作為莊嚴。

།དེ་ནས་མཐུན་གྱི་ནམ་མཁའ་ནི།

得餒敦幾攬喀爾尼

其後前方虛空中

།རིན་ཆེན་ཁི་དང་ཚུ་སྐྱེས་མཚོག།

仁千替黨秋界卻

珍寶寶座勝水生

「其後前方虛空中 珍寶寶座勝水生」，之後，觀想我們前方虛空中，顯現一個由珍寶所形成的四方形寶座，寶座下面有八隻孔雀抬著。

།འབྲུམ་ཕྱག་འདབ་ལྗན་དེའི་སྤྱིང་བ།

本岔打滇得丁篤

十萬花瓣其上方

།ཟླ་བའི་དགྱིལ་འཁོར་བཅས་པའི་སྤྱིང་།

打威金闊爾界北滇

連同月輪之上

「十萬花瓣其上方」，寶座上有一朵很殊勝的十萬瓣蓮花，在十萬瓣的蓮花花蕊上面……。

「連同月輪之上」，蓮花花蕊上面觀想有一個

月輪像滿月一樣，圓滿、清淨、明亮而平坦的月輪。

།རང་གི་སྤྱགས་ཀའི་རྗེ་ཡིག་ལས།

朗其免給啥伊雷

從我心間啥字中

།འོད་འཕྲོས་དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་དང་།

委翠巴滇拉瑪黨

放光迎請祥瑞師

།སྤྱགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དབྱེར་མེད་ལ།

兔界千玻葉爾昧喇

與之大悲無差別

「從我心間啥字中 放光迎請祥瑞師 與之大悲無差別」，觀想我們自身觀世音菩薩心間月輪上面的『啥』（རྗེ།）字放光，放光迎請跟大悲觀世音菩薩無二無別的具恩根本傳承上師。

།རིགས་བཞིའི་སངས་རྒྱལ་བྱང་སེམས་ཀྱིས།

李錫桑皆講森幾

四姓佛陀與菩薩

།བསྐོར་བ་སྤྱོད་པ་བཞུགས་པར་བྱས།

溝爾哇監張囚巴爾酒爾

四周圍繞已安住

「四姓佛陀與菩薩 四周圍繞已安住」，『四姓』的意思是四部。這個儀軌的中央主尊是千手千眼

聖者大悲千手千眼觀世音菩薩儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

觀世音菩薩，千手千眼觀世音菩薩屬於『中央蓮花部』，頭頂安住阿彌陀佛，四周有其他四部的諸佛、菩薩眾所圍繞。『東方金剛部』，以不動佛為部主，四周有菩薩、眷屬……部眾圍繞。『南方寶生部』，以寶生佛為部主，四周有菩薩、眷屬……部眾圍繞。『西方佛部或如來部』，部主是毗盧遮那佛，四周有菩薩、眷屬……部眾圍繞。『北方事業部』，以不空成就佛為部主，四周有菩薩、眷屬……部眾圍繞。迎請祂們降臨，安住在前面虛空的蓮月上。

一般來講，中央是佛部大日如來，西方是蓮花部阿彌陀佛。這個儀軌是以蓮花部為主，所以中央和西方的部主位置對調。

這時，觀想代表蓮花部的觀世音菩薩，頭頂安住阿彌陀佛，觀想一切諸佛是我們累積資糧的供養境、福田境、資糧田。迎請之後，作七支資糧的修持。

丙四、七支資糧的修持

七支資糧的範圍非常多，透過七支的修持，可以快速累積資糧。觀修七支有很多不同的方式，譬如說，有世俗諦和勝義諦的七支。這裡是世俗諦的七支做法。

丁一、頂禮支

第一是頂禮支，對治、調伏慢心。頂禮支前面要多加三句頂禮咒：「**唵 南摩曼足希哩耶 梭哈 南嘛素希哩耶 梭哈 南摩烏達瑪希哩耶 梭哈**」。經云：「如誦此咒（頂禮咒）而做禮拜三次，等同禮拜十萬」的功德。

第一座修持七支儀軌的時候，要唸誦以上三句頂禮的咒語，第二座、第三座……，就不需要了。頂禮的對象有四：一、頂禮上師眾；二、頂禮無量光如來；三、頂禮千手千眼觀世音菩薩；四、頂禮五方佛。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

頂禮資糧境時，要觀想自身化成無數剎塵數，如微塵般那麼多的數量，三門虔誠、恭敬的來作頂禮。身的虔敬是雙手合掌恭敬；語的虔敬是口中唸誦禮拜的偈誦；心的虔敬是安住在具有無散亂、無比的信心與虔誠的恭敬心當中，憶念對象的功德而頂禮。三門虔誠恭敬作大禮拜。

戊一、頂禮上師眾

།སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱེ།

桑皆探界篤北故

集攝一切佛陀身

།རྗེ་འཛིན་པའི་ངོ་བོ་ཉིད།

埵杰瑾北娥窩匿

持有金剛本質者

།དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱི་ཙ་བ་སྟེ།

棍卻孫幾札哇得

為三勝寶之根本

།ལྷ་མ་རྣམས་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད།

拉瑪攬喇恰岔對

頂禮讚頌上師眾

「集攝一切佛陀身」，上師代表一切諸佛總攝的體性。

「持有金剛本質者」，一切傳承上師的本體就是

自己的根本上師，也是金剛總持，無二無別。

「為三勝寶之根本 頂禮讚頌上師眾」，上師是三寶三根本的總集，為什麼是三寶的根本？因為過去無數劫，一切諸佛都是由上師而生起；乃至於賢劫諸佛，以及十方三世一切諸佛，都是依止上師而圓滿成佛，所以說上師是佛的根本。有佛才有正法的宣說，也就有了僧寶，因此佛、法、僧三寶的根本就是上師。那洛巴說：「未逢上師前，無有佛之名；千劫之諸佛，皆依上師生。」所以上師是三勝寶之根本，頂禮讚頌上師眾。

戊二、頂禮無量光阿彌陀佛

། ལུས་གསུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་ཀྱི་སྐྱེ།

對孫得哇爾謝巴卻幾故

三時之中善逝法之身

། བཅའ་མཁའ་ལྟ་བུ་བྱེད་པའི་བརྩུ་གཅིག་ལལ།

攬喀大不恰貝酒一霞

有如虛空周遍十一面

། འགོ་དྲུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྤྱན་རས་གཟིགས།

走族森間攬喇間雷息

眼睛觀看六道含識眾

། གཟི་བརྗེད་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བརྟོད།

喜極委爸昧喇恰岔對

頂禮讚頌燦爛無量光

由於阿彌陀佛是蓮花部的部主，也是觀世音菩薩上師的緣故，所以向無量光佛阿彌陀佛作頂禮。

「三時之中善逝法之身 眼睛觀看六道含識眾」，三世諸佛的本體境界是法身，沒有顏色和形狀，只是名之為『法身』。法身的顯現是報身和化身，為了救度六道輪迴的眾生，所以觀世音菩薩顯現於世。觀世音菩薩化身無量，隨機調伏各類眾生，因此我們憶念千手千眼觀世音菩薩的功德而頂禮。

「有如虛空周遍十一面 頂禮讚頌燦爛無量光」，這句偈語與十一面觀音的故事有關，下面敘述十一面觀世音菩薩的故事是根據松贊干布所撰之《瑪尼噶布》中的記載：

觀世音菩薩曾在以阿彌陀佛為主的十方諸佛面前發誓：「我的一一毛孔皆可化身無量，同於三世諸佛化身無量，度盡無量眾生，入於無上清淨菩提佛果，無有一眾生於輪迴中。若未完成我的誓言而入涅槃，

我的頭將裂為十片，我的身體將碎為千片。」諸佛齊聲讚嘆觀世音菩薩：「善哉！善哉！」

觀世音菩薩經過若干劫度眾之後，他以為已經度盡輪迴中的一切眾生；但當他在山王頂上以智眼回觀六道輪迴苦海，卻發現生死流轉的眾生仍然無窮無盡。

如是經過三次，觀世音菩薩以智眼回觀眾生的數量，絲毫未見減少，他很痛心：「眾生無邊，無有度盡的一天！」於是他度眾的心退轉了，決定自入涅槃。就在他違背誓言、不再發菩提心的當下，他的頭裂為十片，身體也碎為千片，觀世音菩薩非常痛苦，祈求阿彌陀佛為主的十方諸佛，哀憫加持。

這時，以阿彌陀佛為主的十方諸佛化現在他面前，安慰他說：「勿難過，我加持你。」阿彌陀佛以神通力把觀世音菩薩裂為十片的頭，九片化為九面的寂靜相；一片化為寂靜相無法降伏的忿怒相。並於十

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

面之上，再化出一面阿彌陀佛，成為十一面。勉勵觀世音菩薩繼續度眾，直至永斷輪迴為止。

觀世音菩薩因而發更大願：「我願將碎成千片的身體變成一千隻手，千手變成千位轉輪聖王；千手中的千眼變成千佛，願度盡六道輪迴中的一切眾生。」發完誓言，觀世音菩薩立刻變成千手千眼。

以阿彌陀佛為主的十方諸佛，齊力加持千手千眼觀世音菩薩，並齊聲唸誦觀世音菩薩心咒。

千手千眼觀世音菩薩的十一面，代表以息、增、懷、誅的佛行事業來度化眾生，而賢劫千佛也就是觀世音菩薩千手千眼的化身。

戊三、頂禮觀世音菩薩

ལྷོན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར།

君及瑪軌故墮尅爾

未染過失身白色

ཇོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

卓桑皆幾悟喇檢

圓滿佛陀頂上嚴

འབྲུག་མེད་སྐྱུན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།
兔皆間幾走喇息
悲心之眼看眾生

ལྷུན་རས་གཟིགས་ལ་བྱག་འཚལ་བསྟོན།
間雷息喇恰岔對
頂禮讚頌觀自在

觀世音菩薩身白色，代表斷除了煩惱障、所知障、習氣障，未染任何的過失。圓滿的阿彌陀佛是觀音的部主，所以阿彌陀佛安住於觀音頭頂。觀音世菩薩慈悲心切，始終慈眼看視著眾生，不捨眾生。因此，我們頂禮讚頌千手千眼觀世音菩薩。

戊四、頂禮五方佛

ཚོས་སྐྱ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་དབྱེར་མེད་ཀྱང་།
卻故攬喀形篤葉爾昧講
法身有如虛空雖無別

ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཚོག་ལ་མངའ་བརྟེས་པའི།
踏黨些腊卻喇雅聶北
擁有殊勝智慧與方便

ཁ་ལྷུགས་སྐྱ་འདའ་ཚོན་བཞིན་དུ་སོ་སོར་གསལ།
暑估假村形篤梭梭爾薩
色身有如彩虹分明晰

རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གཤེགས་ལ་བྱག་འཚལ་བསྟོན།
李雅得哇爾謝喇恰岔對
頂禮讚頌五種姓善逝

「法身有如虛空雖無別 色身有如彩虹分明晰
擁有殊勝智慧與方便 頂禮讚頌五種姓善逝」，虛空

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

無顏色，但可以出現彩虹；同樣道理，法身、體性身是沒有形相的，在無形無相的境界中顯現出來的是報身和化身，這裡顯現的是報身五方佛。前面講到迎請五方佛及眷屬眾如實的降臨，儀軌到這裡要頂禮、禮讚五方佛。偈頌中『五種姓』是指五部五方佛。中央是蓮花部阿彌陀佛為主，加上其他四部，共五部。頂禮讚頌五方佛，讚頌祂們擁有智慧與方便、空性與慈悲，無二無別。

丁二、供養支

第二是供養支，對治貪欲和吝嗇的煩惱。供養的方式是供養物要非常的多，有上供養、無上供養等等……。在這裡，我們按照儀軌。

།བདག་གི་སྤྱིང་གའི་ས་བོན་ལས།

達其林給薩奔雷

由我心間種字中

།འཕྲོས་པའི་མེ་དོག་བདུག་སྒོས་དང་།

翠貝美墮篤撥黨

放射鮮花與薰香

ལམ་མེ་དྲི་ཚབ་ལལ་ཟས་སོགས།

瑪爾昧幾恰霞協梭
油燈塗香食物等

འཇིན་པའི་ལྷ་མོ་རྣམས་ཀྱིས་མཚོད།

僅杯拉摩攬幾卻
天女手捧而敬獻

「由我心間種子中 放射鮮花與薰香 油燈塗香食物等 天女手捧而敬獻」，自生事業本尊觀音的心中，月輪上面種子白色『哈』(ཧྱིཿ)字，放射出無數的供養天女。

再來是供養咒，要配合結手印。例如『**嗡邊扎不貝阿吽**』，『**嗡**』(ཨྀ)字代表諸佛菩薩的身，具有吉祥和加持，『**班札**』是金剛，代表空性，空性當中可以顯現天女。『**不貝**』是花。也就是說，從自身心間種子字當中，顯現出供花天女作供養。『**阿吽**』(ཨུཿ ཧྱིཿ)代表諸佛菩薩的語和意，所以前面『**嗡**』(ཨྀ)，後面『**阿吽**』(ཨུཿ ཧྱིཿ)，代表諸佛菩薩身語意的種子加持。其餘的咒語也是一樣，就是前面『**嗡**』(ཨྀ)，後面『**阿吽**』(ཨུཿ ཧྱིཿ)，中間配合花、香、燈、塗油、食子、音樂等等。

融入本尊、聖眾的『眼睛和心』中，一切本尊聖眾顯現出無比喜悅的樣子。

補充：在<虛空法>彌陀儀軌裡面，供燈是供養在彌陀的手中，這裡的燈是供養在佛的眼睛和心間，心代表明覺的智慧。

ཨོཾ་བཏུན་པལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

喻班札更得阿吽

ཨོཾ་བཏུན་པལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

喻班札聶威得阿吽

ཨོཾ་བཏུན་པལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་།

喻班札下大阿吽

「**喻邊扎更得阿吽**」，觀想化現無數綠色的香水天女眾來作供養，香水天女手中持著紅花、各種香水、檀香香水……等等，以香水來供養資糧境中本尊千手千眼觀世音菩薩、五部聖眾的身體和心間，這些香水天女供完香水之後，全部融入到本尊聖眾的『**身體和心間**』當中，一切本尊聖眾顯現出無比喜悅的樣子。

「**喻邊扎聶威得阿吽**」，觀想化現無數的黃色供養飲食天女眾，手中持著百種妙味，具足千種能力的

聖者大悲千手千眼觀世音菩薩

滿願稱心摩尼寶導引

聖妙飲食，顏色、香味、力量等等都圓滿具足，代表五種妙欲寂淨的『朵瑪』食子，持這個食子供養資糧境中本尊千手千眼觀世音菩薩、五部聖眾的舌頭，然後這些天女都化光融入到本尊、聖眾的『舌』當中，一切本尊聖眾顯現出無比喜悅的樣子。

「喻邊扎下大阿吽」，觀想化現無數供養音樂的天女眾，在儀軌裡面並沒有清楚寫出來，只寫了『油燈塗香食物等』，而這個『等』呢，就包括供養音樂的天女。妙音天女身色有黃色、藍色……多種顏色，化現為各種顏色、彩色的供養音樂天女，然後樂音就供養在資糧境中本尊千手千眼觀世音菩薩、五部聖眾的耳中，供養之後，化光融入到本尊、聖眾的『耳』中，一切本尊聖眾顯現出無比喜悅的樣子。

這一段觀想，主要是作廣大的供養，都從我們心間的種子字，化現出供花、供香、供燈、香水、食物以及樂音的天女。之後，以各種供養物作供養，供養完，再各自融入到相應的部位。

丁三、懺悔支

第三是懺悔支，主要對治瞋恨的煩惱。

དོ་རྩེ་འདྲིན་སོགས་དགོངས་སུ་གསོལ།

埵杰錦梭拱暑梭

執金剛眾請垂念

「執金剛眾請垂念」，『金剛』是指空性，『執金剛眾』是指達到持有證悟空性與慈悲雙運、方便與智慧雙運的成就者，也就是指自己的根本上師和傳承上師。『執』是執持，就是對於空性的義理，悲空雙融、方便與智慧雙融的義理，都能如實的了悟，執持這樣的證悟者。『眾』指的是我們觀想前面對身資糧境的諸佛、菩薩、眷屬眾。『請垂念』祈請諸佛您慈悲的護佑我，我要在這邊作懺悔。

ཁདག་ནི་མ་རིག་དབང་ལྱུར་པས།

打匿瑪離汪酒爾北

我因無明所轉故

ཁྲོམ་པ་གསུམ་དང་འགལ་བ་ནམས།

董巴孫黨噶哇攬

種種違背三律儀

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

ཁབ་རུ་འཕྱོད་པས་བཤམས་པར་བཞུ།

腊篤嘴北夏巴爾幾

深深後悔行懺罪

「我因無明所轉故 種種違背三律儀 深深後悔行懺罪」，由於我執和無明的因，經過貪、瞋、癡、慢、疑五毒的助緣，對外別解脫戒、內菩薩戒、密咒三昧耶戒，三種律儀有所違犯；『違背三律儀』，是指違背破壞三種戒律，對於這些罪業，深切的發露懺悔。

ཁག་ཡང་བདག་གིས་དུས་ཀུན་རྒྱ།

感仰達其對棍篤

任何我於一切時

ཞིག་པ་བཞིས་པ་གང་གུར་པ།

底巴吉巴感酒爾巴

已經造作之罪行

「任何我於一切時 已經造作之罪行」，進一步發露懺悔一切罪行，無論是破犯佛陀制戒的罪業，或者是自性的罪業。在種種一切時中所破犯的罪業，內心生起畏懼輪迴苦的無比恐懼心，深切地發露懺悔。

ལྷོག་པས་རྗེ་འདྲར་བཤགས་བཞིན་ཅིང།

匝杯密札爾夏吉錦

恐懼如夢行懺罪

「**恐懼如夢行懺罪**」，為什麼要以恐懼的心來作懺悔，因為知道自己造作了惡業，以後將墮入三惡趣中，受無量的苦報。以心生恐懼、畏懼輪迴痛苦的心來作懺悔，如夢的來行懺。

『**如夢**』，我們所造的惡業，其實它的本質不是真實的，如同夢境一樣，如果惡業的本質是實體的話，那麼無論怎樣懺悔，它都無法清淨。不過因為惡業沒有真實的本質，就像晚上作的夢，早上醒來，夢境當中所有的一切，根本是不存在的，以此比喻所造的惡業是如夢如幻。雖然如夢如幻，但卻有惡業的果報，因為造業是貪瞋癡造成的，所以我以四力度誠發露作懺悔。

四力懺悔

虔誠依止四力，發露作懺悔。懺悔的時候，要具足四種力量，如果具足四力的話，縱使是五無間惡業，也能夠懺悔清淨。

第一『**所依力**』，依止我們所修持的資糧境，在紐涅閉關儀軌裡面，以千手千眼觀世音菩薩為所依力，依著千手千眼觀世音菩薩來作懺悔。其他像金剛薩埵的修法裡，我們觀想金剛薩埵為所依力，依著金剛薩埵來作懺悔。

第二『**懊悔力**』，我們內心深刻覺察到，從無始劫輪迴以來，對於自性的罪業、別解脫戒、菩薩戒、以及持明的密咒乘三昧耶戒律，乃至於佛陀制定的戒律，有違犯破壞，以及造作無數的惡業，雖然自己未做，但是隨喜別人造惡業等等，內心生起深切懊悔的心，實際去作懺悔。

第三『**對治力**』，以上懺悔的緣故，千手千眼觀世音菩薩身口意放光，照到我們身口意的當下，清淨

我們身口意的業障。然後觀想祂心中的咒輪，咒語流出甘露等等，這個部分，就是所謂對治力的部分，跟生起無比後悔的懊悔力是一樣的。

第四個力是『遮止力』，遮止力是我們以後永不再犯，不再重蹈覆轍犯同樣的惡業。以下偈頌中講到：

དྲིང་ནས་བརྩམ་སྟེ་འབྱུང་མི་བཞིན།
頂饅站得迴米吉
且於此後不造作

「且於此後不造作」，遮止後就不再造作種種的惡業。能夠具足四力作懺悔，縱使你造作重大的惡業，如無間罪的惡業，也都能夠懺除清淨。

丁四、隨喜支

དྲག་བ་རྣམས་ལ་ཇེས་ཡི་རང་།
給哇攬喇杰宜朗
隨喜所有眾善行

「隨喜所有眾善行」，第四是隨喜支，主要在對治忌妒心。如果我們內心具有忌妒心，對他人的善業就無法隨喜，所以我們要隨喜一切的善行，包括三世一切諸佛的功德，一切利生的事業，或修行當中淨除一切惡業障礙，這些無漏的善業，都歡喜的隨喜。

我們隨喜一切諸佛為了利益有情眾生而發菩提心，之後證得究竟圓滿的佛果位，一切我們都心生隨喜。也隨喜一切菩薩眾、聲聞、緣覺、二乘的阿羅漢聖眾等等，在修行過程中，利益一切有情眾生，一切善行我們都歡喜、隨喜。乃至於一切凡夫所造的一切清淨的善業，我們也都隨喜。

總之，隨喜一切有漏、無漏的善行，『有漏』是凡夫身口意一切的善行，『無漏』是諸佛、菩薩、聲聞、緣覺、二乘阿羅漢等等聖人所做的無漏善業，內心由衷地生起歡喜。特別是對於現在住世的聖者，乃至於一般世間的凡夫眾，所作一切有漏無漏的善業，身口意一切的善業，我們都由衷的隨喜。

丁五、請轉法輪支

།འཕོར་ལོ་བསྐོར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།

闍爾洛夠爾醒梭哇迪

轉動法輪且祈請

「轉動法輪且祈請」，第五是請轉法輪支，是對治無明、愚癡。請求依著眾生的因緣、依著三乘的次第轉動法輪，主要是請轉小乘（聲聞、緣覺乘）、菩薩乘、以及密乘這三乘的法輪。特別是要依著眾生相應的資質，隨順調伏開演適合眾生的方便教法。

丁六、請佛住世支

།སངས་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་ཡིད་ཀྱིས་བརྒྱུང།

桑皆講秋宜幾聳

心中執取佛菩提

「心中執取佛菩提」，第六是請佛住世支，主要是對治邪見。祈求佛菩薩、成就者不要入涅槃，要長久住在世間，弘法利生。諸佛菩薩內心是不會捨棄任

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

何一位有情眾生的，雖然如此，但是有時候在世俗的因緣上，暫時有一些違緣的緣故，讓聖者內心生起憂惱而入涅槃，在這種情況之下，我們就要祈請聖眾莫入涅槃。有些佛菩薩因為要到其他地方度化有情眾生，所以也會示現涅槃。在這種情況下，我們請求佛菩薩長久住世，利益眾生，莫入涅槃。

丁七、迴向支

ཁམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་བསྐྱོ།

探界講秋卻篤娥

一切迴向勝菩提

「一切迴向勝菩提」，最後一支是迴向，主要在對治疑慮、懷疑。如果不作迴向，果報是無法生起、增長的；也就是說，我們所作的一切善業，廣大迴向一切有情眾生，經過這樣的迴向，能夠更迅速達到圓滿的佛果位，因此作廣大的迴向。

如果不作迴向，我們所做的善業，可能在果報成

熟的過程中，會被很多因緣摧毀掉。譬如我們內心生起貪、瞋、癡等煩惱的緣故，會讓我們所造的善業被摧毀，因此要作迴向。

迴向之後，各種煩惱力、外緣，就無法摧毀所造的善業；善業因為沒有被中斷障礙，果報就能如實的現前、迅速的現前，不善的心念也就能夠斷除。

「一切迴向勝菩提」跟前面講的皈依、發菩提心的心念是一樣的，迴向不是為了求人天果報，也不是為了證得二乘阿羅漢果位；而是將我們身口意三門所行、所造的一切善業，再透過七支佛事（頂禮、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世）的修持，都做迴向。迴向是為了究竟證得圓滿的佛果位，為了證得殊勝菩提的緣故，將一切善業都作迴向。

佛經說：「一滴水到海中，大海未枯竭之前，這一滴水也不會枯竭的。」同樣的道理，我們身口意所做的善業，迴向到無上菩提的佛果，在我們得到無上

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

菩提之前，這些善業是不會消失的，所以迴向是非常重要的。

作完七支佛事的修持，要做一次禪坐，禪坐的當下進入三輪體空的境界。『三輪』的意思，比如在作七支佛事時，一開始作頂禮，頂禮的時候，有頂禮者、頂禮的對境、還有頂禮；供養時，有供養的對境、所有的供養物、及供養者；懺悔時，有懺悔的對境、自身的懺悔、以及懺悔的事情，這就是所謂的三輪。最後三輪化作無所緣的空性，在這之中靜坐，這就是勝義的七支佛事修持。總之，在禪坐的當下，我們前面所觀想的對境、供養境、懺悔境……等等三輪，與我們契入無所緣中靜坐。

丙五、四無量心的觀修

འཇིགས་ཅན་བདེ་དང་ལྷན་ལྗེས་ཅིག

森間得黨滇酒爾既

願祝眾生具安樂

ལྷོག་བཟུལ་ཀུན་དང་བཤམ་ལྗེས་ཅིག

篤雅棍黨札酒爾既

願祝遠離一切苦

འཇམ་ཡང་བདེ་མེད་མ་གུར་ཅིག
攬仰得昧瑪酒爾既
願祝恆常不無樂

འབྲང་སྟོམས་ཆེན་པོར་གནས་གུར་ཅིག
但妞千玻爾聶酒爾既
願祝安住大等捨

四無量心的第一偈「願祝眾生具安樂」，更長的是『願一切眾生具樂及樂因』，這就是『慈無量心』的修持。

什麼是樂因？一切的善業都是樂因，從這個樂因得到快樂的果報，所以快樂就是果。願一切眾生都具足喜樂及樂因，這就是所謂發『慈無量心』的修持。

如果是自己修持，時間上可以掌控，就可配合自他交換的觀修，在修持這個法門，唸誦第一偈「願祝眾生具安樂」的時候，要觀想我們自身所造的一切善業、安樂、功德，配合呼吸觀想『慈無量心』白色的氣息，送給所有有情眾生，利益一切眾生，願一切有情眾生全部都得到安樂。

四無量心的第二偈「願祝遠離一切苦」，更長的

是『願一切眾生離苦及苦因』，這就是『悲無量心』的修持。

痛苦包括（1）三惡趣的眾生所經歷的苦苦；（2）上三趣人、天有情所遭遇的變異苦；（3）所有一切六道有情，都處在遍行苦當中。這三類型的痛苦，就是苦果。

這些苦因是什麼呢？就是造各種惡業，由惡業感得苦果，因此，願一切有情眾生都能夠遠離惡業的因，沒有惡業的造作，就不會感得上述三苦的惡業果報。願一切有情眾生遠離痛苦，就是『悲無量心』。

同樣的，觀修『悲無量心』時，如果是自己一個人修持的話，就可以配合呼吸去作自他交換的觀修，觀想眾生所造的惡業痛苦、煩惱、業障，變成黑色的氣，吸進我們的身體，當下讓眾生究竟離苦及苦因、苦果。

第三偈「願祝何時不無樂」，更長的是『願一切

眾生不離無苦之安樂』，這是『喜無量心』。所謂喜無量心，就是願一切有情眾生都能夠離苦，安住於喜樂當中，內心生起無比的歡喜。

第四偈「願祝安住大等捨」，更長的是『願一切眾生遠離親疏愛憎常住大平等捨』，這是『大平等心』的修持。

所謂『大平等心』，就是對眾生的慈悲和歡喜的信念沒有親、疏、遠、近的分別，都是平等生起，希望眾生離苦得樂的心，這是第四個安住大平等捨。

這四者又稱『四梵住』，梵天的意思是四種淨處，就是說安住在像大梵天具有的慈、悲、喜、捨這四種清淨意念的境界當中。不過梵天的慈、悲、喜、捨只能遍及祂所及的範圍，對祂的國土、子民、親戚眷屬眾，都具有廣大的慈、悲、喜、捨的意念，但是卻沒有辦法遍及三界一切有情眾生。

所以這裡特別講到要安住在大平等捨，就是沒有

聖者大悲千手千眼觀世音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

親、疏、遠、近，沒有任何分別，要遍及十方一切有情眾生，是無量的慈、無量的悲、無量的喜、無分別的住平等捨。

噶當派的祖師修四無量心時，須以七重因果教授口訣來觀修：知母、念母、報恩、慈、悲、增上意樂、正等覺菩提心。

四無量心文要唸誦三遍。唸完三遍後，安住在禪坐當中。

我們之前講的都是儀軌前行的部分。這個儀軌的前行主要分為五個段落。第一皈依、第二發菩提心、第三清楚觀想資糧田、第四七支積聚資糧、第五觀修四無量心。

乙三、正行分自生、對生、瓶生三個階段

正行，是生起次第的觀修。生起次第是觀想自生、對生、瓶生，不論三生中觀想哪一生，最重要的

要點是要具備明、淨、定。

丙一、明（觀想）

明：就是對於生起次第的觀想，必須完全清楚。
譬如佛的三十二相、八十種好，要完全觀想清楚。

『自生』就是自觀本尊，也就是自生的觀想。

為何要觀修生起次第？觀修生起次第的目的是為了淨除四生的習氣（四種出生的習氣）。四生是胎生、卵生、濕生、化生，眾生是以這四種方式出生，投生在輪迴當中，為了要淨除這四種出生的習氣，藉著修持觀世音菩薩的法門來淨除習氣。

人類是以胎生的形式出生在這個世間，胎生具有五大的色身，在修持觀修本尊的時候，有一種可以清淨的方法，叫做五種現證菩提，以五種現證菩提的方式來做觀修是可以淨除胎生的習氣。

丁一、五種現證菩提

第一『基』：在空性中現證菩提，就是在基空性的境界中現證菩提。第二『墊』：蓮花日月輪的墊上現證菩提。第三『語』：種子字中現證菩提。第四『意』：法器中現證菩提。第五『身』：身體圓滿具足中現證菩提。五種現證菩提是甚麼意思？

這裡的現證菩提，和圓滿證悟成佛的現證菩提，是不一樣的。這裡的現證菩提是說，譬如小時候一開始學寫字，因為剛開始對字不熟練，所以寫得很慢，但是慢慢慢慢越來越熟練之後，你可能連想都不用想，字就能夠寫的很快，從了解達到熟巧、熟練，這裡的現證菩提指的就是達到熟練的意思，所以從這五個次第當中，在法上從了解達到熟練，然後能夠真正安住在道上。

戊一、『基』——空性現證菩提

ཨོཾ་སྐ་བྱ་མ་ཕྱུགས་པ་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་བ་ཕྱུགས་པ་ཨོཾ་ཀུན་ལོ་ཉེད།

唵 娑巴瓦 修打 薩爾瓦達爾瑪 娑巴瓦 修豆杭

ཨོཾ་ཤུ་བྱ་ཏུ་རྩེ་བའི་སྐ་བྱ་མ་ཕྱུགས་པ་ཨོཾ་ཀུན་ལོ་ཉེད།

唵 修聶達 加納 邊雜 娑巴瓦 耶嘛苟杭

第一個咒語是觀空咒：「唵 娑巴瓦 修打 薩爾瓦達爾瑪 娑巴瓦 修豆杭」。一切萬法的本質都是空性，持此咒的當下，能將輪迴涅槃、能執所執一切法，全部都清淨、化空。這樣的觀空、化空，並不是說變成空無所有的空，而是在空性的狀態當中，具有智慧的本質，具有光明的體性。

觀空咒「唵 娑巴瓦 修打 薩爾瓦達爾瑪 娑巴瓦 修豆杭」，『唵』是吉祥和加持。『娑巴瓦』是自然。『修打』是清淨。『薩爾瓦』是一切。『達爾瑪』是法。『娑巴瓦』是自然。『修豆杭』即我也。整句咒語就是說：本來清淨的能所一切萬法、本來清淨的本體，就是法性。

下一句咒語「唵 修聶達 加納 邊雜 娑巴瓦 耶嘛

聖者大悲千手千眼觀世音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

苟杭」，『修聶達』是空性。『加納』是智慧，這種智慧是本來就具有的智慧（本智），不是世俗的智慧。『邊札』是金剛，金剛代表無二。所以『修聶達加納』具足了空與慧二者，就是『邊札』，空慧二者同時合一無別，就稱為金剛。『娑巴瓦』是自然。『耶嘛苟杭』即我也。『娑巴瓦 耶嘛苟杭』本來就是這個樣子，一切法本來就是明空雙運、明空無二；不是斷滅空，而是慧空無二、明界雙運、界智無二，無有造作，本來面目，就是佛性、如來藏的意思，從無始至今，不曾離開過眾生，但眾生不知道。

唸完這兩句觀空咒語，當下一切輪迴、涅槃之法，乃至一切能執、所執二元之法，全部都化空清淨之後，稍微靜坐安住。

靜坐的時候，如果先前已經領授過心性的教授，已經了悟心性的人，就安住在心性當中；如果已經證悟空性的人，當下就安住在空性的體性當中。修行達到見道位或修道位的人，就安住在當下修行的境地當

中。對於不了解空性的人，就隨著唸誦這兩句觀空咒去思惟，一切法全部清淨、化空，在造作的空性境界中，安住靜坐一段時間。

觀修空性的功德利益：上等，法身佛的功德圓滿。中等，生起證悟空性。下等，死亡的習氣淨除。

所謂的空性，並不是說我們的心去比量思惟後認為是空性；而是事實上，萬法的本質本來就是空性、清淨的。對於不了解萬法本質本來就是空性、清淨的有情眾生，內心應對他們生起慈悲心，因而觀修慈悲。

對於已經了悟空性見地的行者而言，他們的見地當中本來就是空性大悲雙融；但是對於還未了悟空性見地的人，不了解本智清淨義理的有情眾生，要以思惟的方式去生起悲心，當下安住在空性、大悲雙融的境界中，稍微靜坐。

觀修慈悲的功德利益：上等，報身佛的功德圓

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

滿。中等，生起慈悲心。下等，中陰身的習氣清淨。

གཟུང་དང་འཛིན་པས་བསྐྱེད་པ་ཡི།

聳當錦杯篤巴宜

能執所執所集攝

།ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྣོང་པར་གྱུར།

卻攬探界東巴爾酒爾

一切萬法已成空

以上的觀修，是第一個次第——『基』空性中現證菩提，在我們自性當中生起空性和光明。第一個觀修所要清淨的所執境是實有，經由這樣的修行道，能有助於我們從自性中，隨著空性光明的體性，生起本具的空性和光明，安住在這樣的禪定中。

基於上述的緣故，所以要觀修『基』空性中現證菩提。儀軌中「能執所執所集攝 一切萬法已成空」這兩句偈頌的觀想，指的就是五種現證菩提當中，第一個『基』——空性中現證菩提的意義。

戊二、『墊』——蓮花月墊現證菩提

དེ་ཡི་ངང་ལས་པད་མ་དང་།

得宜昂雷杯瑪黨

由彼情況現蓮花

ལྷ་བའི་དུའི་ལ་ལོར་ཉ་གང་བའི།

打威金闍爾良感委

以及月輪極圓滿

「由彼情況現蓮花 以及月輪極圓滿」，『墊』——蓮花月墊上現證菩提的功德利益和作用，是淨化我們胎生的過程，我們是依父精母血而出生，這部份的觀修是淨化我們依著父精母血出生的習氣，這就是為什麼要做此觀修的原因。

有些本尊有蓮花、月輪、日輪的座墊，但是這個儀軌只有蓮花和月輪的座墊，所以是蓮花月墊上現證菩提。在空、悲雙融的境界中，剎那之間，我們當下的住處、住所顯現出白色十萬瓣的蓮花。

有些是講八瓣的蓮花，譬如蔣貢康楚仁波切的解說，我們可以以這個為主。他提到，從空性中一個綠色的『邦』（འོ་）字，化現成為八瓣彩色的蓮花，在蓮花的中心顯現一個白色的『阿』（ཨ་）字，這個白色『阿』（ཨ་）字化光，轉變成為一個圓滿的、平坦

的月墊。

這兩句偈頌「由彼情況現蓮花 以及月輪極圓滿」的觀想，指的就是五種現證菩提當中，第二個在『墊』——蓮月墊上現證菩提的意思。

戊三、『語』——種子字現證菩提

ལྷོང་དྲུ་རང་ལེམས་རྫིེད་ཀར་ལས།

滇篤朗森哈尅爾雷

上方我心哈白色

ལྷོང་འདུས་རྫིེམིག་པལྷ་ནི།

促對哈依悲瑪尼

攝成哈字化蓮花

འོད་འཕྲོས་ལེམས་ཅན་དོན་བྱས་ནས།

委翠森間敦杰涅

放光利益眾生後

『語』——種子字中現證菩提的功德利益和作用：上等，化身佛的功德圓滿。中等，生起生起次第。下等，投胎的習氣淨除。這裡觀想種子字『哈』（རྫིེ）字的作用，是為了淨除投胎過程中，神識像種子字一樣投入到父精母血當中的習氣，所以做此觀修。

觀想在蓮月上顯現一個種子字——白色『唵』（𑍇）字，『唵』（𑍇）字放射出無量的光，淨除一切有情眾生的惡業和罪障。眾生的惡業和障礙完全清淨之後，全部化現為尊者觀世音菩薩的身相，觀世音菩薩再全部化光，這無量的光跟著我們放射出來的光，同時收攝融入到『唵』（𑍇）字當中。這三句偈頌的觀想「上方我心唵白色 放光利益眾生後 攝成唵字化蓮花」，指的就是五種現證菩提當中，第三個『語』——種子字中現證菩提的意思。

戊四、『意』——法器現證菩提

ཁགསེར་མདོག་འབར་བ་སྒྲིལ་མཚན་གྱིས།

洗情把爾哇唵千酒爾

金色燦爛飾唵字

འགགས་བ་ལྷ་བུའི་འོད་འཕྲོས་པས།

霞巴大不委翠貝

有如鐵鉤與繩索

སྒྲུང་ཡང་དེ་ལས་ལྷགས་ཀྱི་དང་།

腊爾仰得雷駕酒黨

又從彼處放光明

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་རྣམས།

秋酒桑皆講森攬

迎請十方眾佛陀

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

ལྷན་བཅས་དེ་ལ་ཐིམ་པ་ཡིས།

監張得喇聽巴宜

菩薩等眾融其中

「金色燦爛飾啥字 又從彼處放光明 有如鐵鉤與繩索 迎請十方眾佛陀 菩薩等眾融其中」，融入『啥』（𑀧𑁆𑀭）字之後，『啥』（𑀧𑁆𑀭）字變成金色八瓣蓮花，蓮花上又有『啥』（𑀧𑁆𑀭）字莊嚴，再從金色的八瓣蓮花和『啥』（𑀧𑁆𑀭）字中放出光明，有如鐵鉤和繩索，迎請十方諸佛菩薩，融入金色蓮花和『啥』（𑀧𑁆𑀭）字當中。

『意』——法器中現證菩提的功德利益和作用，主要是清淨神識進入父精母血胎中之後，每個禮拜的變化，一直到出生之前，每週都會有一些轉變，藉著『意』——法器中現證菩提的方式，淨除這些變化過程中的習氣。

戊五、『身』——圓滿現證菩提

སྒྲོན་ཅིག་ཉིད་ལ་པརྩ་ལྷོ།
格既匿喇杯瑪匿
剎那之間此蓮花

སྒྲིལ་དང་བཅས་པ་ཡོངས་གྲུབ་ལས།
啥黨界巴永久爾雷
以及啥字皆轉變

ཁབ་དག་ཉིད་འཕགས་པ་སྐྱུན་རས་གཟིགས།
達匿帕巴間雷息
我為聖者觀自在

སྐྱུ་མདོག་དཀར་པོ་ལང་ཚོ་ཅན།
故多尃爾玻朗措間
身為白色紹年華

「剎那之間此蓮花 以及啥字皆轉變 我為聖者觀自在」，剛剛的金色蓮花以及『啥』（སྒྲིལ་）字，轉化成為我們自身是聖者觀世音菩薩。

「身為白色紹年華」，觀世音菩薩身色是白色的，白色的身像秋天的月亮特別的潔白明亮。『紹年華』是年輕的意思，觀想本尊身相像十六歲的相貌。

ཁབ་ཅུ་གཅིག་ཞལ་གྱི་ཚ་ཞལ་དཀར།
酒既霞幾匝暇尃爾
十一容顏本面白

གཡས་ལྗང་གཡོན་དམར་དེ་ཡི་སྒྲིང་།
耶將暈罵爾得宜滇
右綠左紅其上方

ཁབ་སྐྱུ་ལྗང་གཡས་དམར་གཡོན་དཀར་བ།
玉將耶罵爾暈尃爾瓦
中綠右紅左白色

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

「十一容顏本面白 右綠左紅其上方 中綠右紅左白色」，具有十一個臉，第一層中央的臉是白色的，右邊綠色的，左邊紅色的。接著第二層，中間綠色的，右邊紅色的，左邊白色的。

།དེ་ལྟེང་དབུས་དམར་གཡས་དཀར་ཞིང།

得滇玉罵爾耶尅爾醒

其上中紅右白色

།གཡོན་ལྗང་བ་རྣམས་ཞི་ཞལ་ཅན།

暈將瓦攬息霞間

左綠等等寂靜貌

「其上中紅右白色 左綠等等寂靜貌」，再上面一層，中間紅色，左邊綠色，右邊白色的，總共有九個臉。這九個臉全部都是寂靜的相貌，全部都是平和微笑的，頭髮是長而直的橘色頭髮。

།དེ་ལྟེང་ཁྲོ་ཞལ་ནག་པོ་ནི།

得滇措暇哪坡尼

其上怒容為黑色

།སྤྱན་གསུམ་མཚེ་གཅིགས་ཁྲོ་གཉེར་ཅན།

間孫切記措聶爾間

三眼獠牙憤怒相

།དེ་ཡི་ལྟེང་ན་ཞི་ཞལ་ནི།

得宜滇哪息霞尼

於其上方寂靜貌

།དམར་པོ་གཙུག་ཏྱར་ལྷན་པ་ནི།

罵爾坡駐多爾典巴尼

紅色而且有頂髻

|མྱུན་སྒྲངས་མགུལ་བཅས་རྣམ་པར་གསལ།

簡蚌古界攬巴爾薩

有頸無飾觀明晰

「其上怒容為黑色 三眼獠牙憤怒相 於其上方
寂靜貌 紅色而且有頂髻 有頸無飾觀明晰」，在九
個臉的上面有一個黑色忿怒的容顏，他有三個眼睛和
獠牙，牙齒微微的咬著，具有忿怒的紋路，頭髮是咖
啡色的，如火焰般向上衝。在他的頂上有阿彌陀佛的
頭頸是紅色的，頭髮是螺旋狀烏黑色，具有頂髻。上
面講他具有十一個臉，接著講到他具一千隻手臂。

|རྩ་བའི་ཕྱག་བརྒྱ་དང་པོ་གཉིས།

札威恰嘉黨玻匿

根本手八前二者

|ཕྱགས་ཀར་ཐལ་སྐྱུར་གཡས་གཉིས་པས།

免尫爾踏假爾耶匿杯

合掌心前右第二

「根本手八前二者 合掌心前右第二」，一千隻
手臂中，有八隻根本手。根本手當中第一對，左右手
合掌放在胸前，手中持著如意摩尼寶。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

ཁག་མེད་གསུམ་པས་མཚོག་གྱིན་མཛད།

掌千孫杯卻金賊

數珠第三勝施印

འཁོལ་པས་འཁོར་ལོ་འཛིན་པ་སྟེ།

洗杯闕爾洛錦巴得

第四手中持轉輪

「數珠第三勝施印」，右邊第二隻手，手中拿著一串由水晶做成的一零八顆念珠。右邊第三隻手結勝施印，從手指流出甘露。

「第四手中持轉輪」，右邊第四隻手拿著黃金做的法輪。

ཁལ་གྱི་གཉིས་པས་བཟང་དང།

暈幾匝杯杯瑪黨

左方第二為蓮花

「左方第二為蓮花」，左邊第二隻手的無名指與大拇指捻著一朵金色的八瓣蓮花。

ཁག་མེད་པས་གྱི་སྲུགས་བཞི་པ་ཡིས།

孫杯記路洗巴宜

第三淨瓶第四者

མདའ་གཞུ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པ་ལོ།

打泗永暑錦巴偶

弓箭等等皆持有

「第三淨瓶第四者 弓箭等等皆持有」，左邊第三隻手握著淨瓶，瓶中流出甘露；第四隻手拿著弓箭。

དེ་ལྟར་ཕྱག་འོ་དགུ་བརྒྱ་དང་།

得腊恰尼古夾黨

其餘之手有九百

།དགུ་བརྒྱ་ཙ་གཉིས་མཚོག་སྦྱིན་མཛད།

古酒匝匿卻金賊

九十有二勝施印

དེ་ལྟར་སྟོང་པ་ཕྱག་རྣམས་ཀྱི།

得大爾冬岔恰攬幾

如此千數眾多手

།མཐིལ་དུ་སྦྱར་རེ་ལྟན་པ་ལོ།

替篤間列典巴偶

掌心各有一眼睛

「其餘隻手有九百 九十有二勝施印 如此千數眾多手 掌心各有一眼睛」，其餘九百九十二隻手全部都是結勝施印。八隻根本手和九百九十二隻手，合起來共有一千隻手。這一千隻手的每一隻手都有一個眼睛，總共有一千個眼睛。往上的手不超過十一面的頭，往下的手不超過膝蓋。

觀世音菩薩是站立的姿勢，具有三十二相八十種隨形好的莊嚴身相。寂靜尊具有九種姿態：

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

- 一、形態非常的鮮明、耀眼、燦爛。
- 二、非常潔淨，沒有垢染。
- 三、相貌非常美麗。
- 四、具有威嚴相。
- 五、身上放射出光芒。
- 六、身體非常柔軟。
- 七、身體各個部位非常協調，婀娜多姿。
- 八、非常年輕的樣子，相當於十六歲的相貌。
- 九、安住在一個非常寧靜喜悅的情境中。

ཁོར་བུ་རིན་ཆེན་རྒྱན་འཕྲང་གིང།

諾爾不仁千簡羌醒

寶珠珍寶飾飄帶

「寶珠珍寶飾飄帶」，此身相具有十三種圓滿報身的裝飾與飾物，包括八種珍寶的莊嚴、以及五種絲綢的莊嚴。

丁二、八種珍寶的莊嚴

第一是頭頂寶冠（Wu Jen 沃今：དབུ་བརྒྱན）。

第二是耳環（Nyen Jen 唵今：སྟན་བརྒྱན）。

第三是項鍊（Gul Jen 辜今：མགུལ་བརྒྱན），項鍊的長度到頸部的地方。

第四是中的瓔珞（Semo Doo 謝摸多：སེམ་དོ），長度到胸部的地方。

第五是雙倍長的瓔珞（Do Shal 朵謝：དོ་གལ），長度到肚臍的地方。

第六是手臂上有手鐲（Sag Dub 沙得：ཕག་གཏུབ）、臂環（Pung Dub 繃得：དཔུང་གཏུབ），這兩個算一種珍寶莊嚴，千手千眼觀世音菩薩一千隻手臂上都有臂環。

第七是腳踝有腳釧（Shab Dup：ཤམ་དུཔ་གཏུབ）。

第八是用珍寶做成的腰帶（Ka Rag 卡拉：ཀཱ་རག་ལ་），腰帶上有黃金所成的半瓔珞裝飾著。

本尊頭上會戴一個像珍寶一樣、具有各種顏色裝飾的寶冠。寶冠要怎麼觀想呢？就是在寶冠的中間和

聖者大悲千手千眼觀音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

兩邊分別安住五方佛的每一尊，譬如以觀世音菩薩而言，寶冠前方的中央安住的是阿彌陀佛，右邊第一尊是不動佛，再來是寶生佛，左邊是不空成就佛，再過來是毗盧遮那佛。如果要詳細觀想寶冠圖案的話，就是五方佛和他們手中各自執持的法器；其次是觀想五方佛的法器和種子字；如果更簡單的話，就是觀想五方佛的種子字。

丁三、五方佛的法器

法器的觀想：阿彌陀佛的法器是紅色的蓮花；不動佛的法器是藍色金剛杵；寶生佛的法器是黃色的如意寶；毗盧遮那佛的法器是白色法輪；不空成就佛的法器是綠色十字杵。各法器的中央，須觀想種子字。

丁四、五方佛的種子字

最簡單的觀想，就是觀想種子字。阿彌陀佛的種子字是紅色的『唵』（）字；不動佛是藍色的

『吽』（ཧཱུྃ）字；寶生佛是黃色的『章』（རྩྭ་）字；大日如來是白色的『嚩』（ཧྲིཿ）字；不空成就佛是綠色的『阿』（ཨཿ）字。

丁五、五種絲綢的莊嚴

第一種是綁頭髮的絲帶（Si Dir 絲德：བེ་ལྷིར་），它的顏色是藍色的。觀世音菩薩的頭髮一半是向上綁束成一個頂髻，頂髻上有一個絲帶綁著，飄散在身後，這是第一個束髮的髮帶，每一位本尊的身相不同，畫的顏色也會不一樣。

第二個莊嚴是從寶冠垂下雙耳後邊的兩條冕旒彩帶（Nyen Dar 輾大：སྟན་དར་）。

第三個莊嚴是長的藍色飄帶（Dar Jaing 打將：དར་རྟེན་པ་），從肩部繞向左右兩邊，下垂至地，再向上飄起。

第四個莊嚴是具有各種顏色絲綢的下裙（Sham

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

Tab 香踏：ཤམ་ཐབས།），有長短兩層。

第五個莊嚴是腰間的彩帶，腰部先綁一條絲綢的腰帶（Ou Pag 歐巴：དར་གྱི་སྐ་རགས།），腰帶外面另有一條八珍寶所成的腰帶，有兩條腰帶。

報身佛像總共有五種絲綢的莊嚴和八種珍寶的莊嚴。五衣、八珍寶是沒有碰到身體的，身與衣之間有一吋的空間，不是無物，而是充滿光。

སྐྱོད་རྒྱ་མགཞིན་པ་ནི།

故對努瑪暈巴尼

上半身處左乳上

རི་དྭགས་ལྷགས་པས་ཡོངས་བཀའ་པ།

李達爸杯泳尬巴

野獸之皮滿覆蓋

「上半身處左乳上 野獸之皮滿覆蓋」，這是觀世音菩薩獨有的特殊莊嚴，就是身上披著一塊鹿皮。

ཀླ་ཤིའི་རས་གྱི་ཤམ་ཐབས་ཅན།

尬希雷幾香踏間

噶希之布為下裙

ཡིད་འོང་དར་གྱི་ཚོད་པན་འཛིན།

倚翁達爾幾最編金

悅意綾羅為冕旒

「嚙希之布為下裙」，嚙希嚙是天衣，無價的布料，遠遠超出人世間所能做出來的布料，質地更加的柔軟、更加的細緻，觀音身上披著天衣嚙希嚙布質做的長短兩層下裙。

「悅意綾羅為冕旒」，冕旒是五種絲綢莊嚴當中的一種，指的是絲綢的下裙，這個儀軌並沒有說明全部的五種絲綢莊嚴，不過我們前面已經說明了報身佛身上的五種絲綢莊嚴。看到這五種絲綢莊嚴，讓人內心無比的歡喜。

八種珍寶莊嚴以及五種絲綢的裝飾，是圓滿報身的莊嚴，千手千眼觀世音菩薩身中具足圓滿報身的裝飾。觀世音菩薩的心是法身，身體是圓滿具足三十二相八十種隨形好化身的身相，身上具有十三種圓滿報身佛的裝飾，所以圓滿具足了法、報、化的三身體性。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

འོད་ཟེར་དཀར་པོ་འཕོ་བར་གྱུར།

委洗尅爾玻措哇爾酒爾

放射白色之光明

「放射白色之光明」，觀世音菩薩身上放射白色的光芒，本尊身相雖然有莊嚴的顯現，但沒有任何真實的本質，雖顯而無實，就像水中的月亮、虛空中的彩虹、鏡中的影像一樣，有清楚的展現，卻沒有真實的本質。

丙二、淨（清淨的含意）

以上說明了『明』的部份，不過生起次第的觀想完全清楚明白還不夠；還要了解其中清淨的含意，了解佛菩薩身相莊嚴的含意，這就是『淨』。以下一一解說佛菩薩身相莊嚴的含意。

清淨的八瓣蓮花，代表圓滿的世俗菩提心。平坦的滿月，代表圓滿的勝義菩提心。月墊上顯現白色種子字——『哈』（ཨྱེ།）字，代表我們悲空雙運的心性

與上師的心、本尊觀世音菩薩智慧的心性，是合一無別的。

千手千眼觀世音菩薩的十一個臉相具有四個顏色，包括白、紅、綠、黑，這代表任運息、增、懷、誅四種事業。十一個臉具足西方三聖的意思，白色象徵是觀音，紅色象徵是阿彌陀佛，黑色象徵是金剛手菩薩，金剛手菩薩就是大勢至菩薩的忿怒相。當寂靜相無法降伏魔眾時，故而化現出金剛手菩薩的忿怒相。

根本手當中第一對的左右雙手合掌放在胸前，代表智慧與方便，智慧的意思是證悟空性，方便的意思是大悲心，所以雙手合掌代表悲空無二。手中持如意摩尼寶，代表眾生所求如意的成就。

右邊第二隻手，手中拿著一串由水晶做成的一零八顆念珠，代表為了一切有情眾生指引菩提道路，將成就給予一切眾生。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

右邊第三隻手結勝施印，代表賜予眾生不共成就，成佛的意思。從手指流出甘露，代表布施滿足一切鬼道眾生。

右邊第四隻手拿著黃金做的法輪，代表隨順調伏一切眾生而轉動法輪。

左邊第二隻手握著一朵金色的八瓣蓮花，象徵為了利益一切有情眾生，雖然示現在輪迴當中，卻如蓮花般不染輪迴的污垢。

左邊第三隻手握著一支淨瓶，瓶中流出甘露，代表能夠淨除一切眾生的業障、煩惱障和所知障。

左邊第四隻手拿著弓箭，代表方便和智慧雙運，時時度化一切有情眾生。

千手千眼觀音的一千隻手，代表賢劫當中有一千尊佛出世，在賢劫當中會有一千位轉輪聖王，所以一千隻手臂代表一千位轉輪聖王，每一隻手都有一個眼睛，總共有一千個眼睛，代表賢劫千佛。全身白色，

代表觀世音菩薩淨除煩惱障、所知障、習氣障。

觀世音菩薩是站立的姿勢，代表時時勤行利眾生，一剎那之間也不散亂。

觀世音菩薩是圓滿化身，具有三十二相八十種隨形好的莊嚴身相，此身相具有十三種圓滿報身的裝飾與飾物，包括八種珍寶的莊嚴、以及五種絲綢的莊嚴，這些是象徵已經圓滿五種智慧和六度波羅蜜的修持。

八種珍寶莊嚴的第一個是頭頂寶冠，代表寂靜的五方佛。五方佛的寶冠，代表佛莊嚴的宮殿。

無論是觀想寶冠、法器、種子字，代表的都是五方佛，五方佛的本體是五種智慧。

觀世音菩薩的頭髮一半向上束起，另一半自然飄散在後面。向上束起來的絲帶，代表成就自利已達到究竟圓滿的解脫；一半飄散在身後，代表雖已成就自利，但卻悲心不忘利他，時時在利益眾生，成就自、

他二利。

觀世音菩薩身上披的鹿皮，象徵具有很大的悲心，表示觀世音菩薩是一切諸佛菩薩三寶三根本大悲體性的總集。

觀世音菩薩身上放射白色的光芒，本尊身體像光，是具有慈悲智慧的體性。我們觀想本尊身相的時候，外現的色相如水中的月影、空中的彩虹、鏡中的影相，外相雖顯而無實，代表空；內心是具足空性智慧雙運，或是大悲智慧雙融的體性。

上述是五種現證菩提的第五點——『身圓滿中現證菩提』。

在觀修五種現證菩提的過程當中，有三種觀修方式，能讓我們自身成熟為具足空性以及慈悲的本尊身：

一、五種現證菩提的第一點講到——『基』空性

中現證菩提，藉著基空性中現證菩提的觀修，讓我們從清淨、淨化實有的習氣開始，到我們的心能夠證悟空性，能夠證得究竟法身的果位。

二、對於未悟空性的眾生，我們要生起悲心。為什麼要觀修生起悲心呢？因為藉著觀修慈悲：（1）當下可以讓我們內心生起慈悲心。（2）淨化我們實有、中有的習氣。（3）證得究竟圓滿報身的果位。

三、觀想自心化成種子字『哈』（ཨྃ）字，能夠清淨我們的非有。我們出生時是藉著父精母血，種子字投入、神識投入……等等過程，這是非有的部分。藉著觀想自心種子字『哈』（ཨྃ）字，淨化身有，讓我們的色身經由修行成熟，未來成就殊勝的化身果位。

藉著以上三種觀修方式，可以成就法、報、化三身；淨化實有、中有、非有的習氣，證得法身、報身、化身的果位，這就是『身圓滿中現證菩提』。

丙三、定（穩定的佛慢）

不管『明』的觀想清楚與否、『淨』的意含了解與否，這二個要點之外，還有一個很重要的要點是『定』，就是我們完整觀想的佛菩薩和我們本來的清淨心，從勝義諦來說，都是光明如來藏，無二無別。我們要認可自己就是觀世音菩薩，觀世音菩薩的身、口、意、功德、事業、智慧、慈悲、大力……，具備這些特質的觀世音菩薩就是我，這就叫『佛慢』，也可稱為『佛慢定』。無論出座、入座都要佛慢，這是非常重要的，因為能得到本尊的加持成就，能斷除煩惱我執。

明、淨、定之後，種子字放光。

丁一、誓言尊

這裡解釋一下『誓言尊（三昧耶尊）』，進入密乘、密法修行時，首先需要領受灌頂，經由口傳和講解，

依次修持，將自己的身語意完全成熟解脫為本尊的身語意。

當我們從上師處領受灌頂時，第一個次第是身的寶瓶灌頂。身寶瓶灌頂的意義，在於讓我們認識自身從本以來其實都是本尊的身相，只是我們一直都不了解。藉由『**身寶瓶灌頂**』，讓我們了解到我們自身就是本尊的身相。領受這個灌頂之後，就有了一個誓言（三昧耶）——觀修自身就是本尊的身相。因此，我們觀修自身為本尊的身相，稱之為誓言尊。

我們領受寶瓶灌頂，能夠清淨我們身體的各種惡業、垢染，我們得到允許觀修自己為本尊，以後就能獲得化身的成就。領受這個灌頂後，我們需要自身觀修為本尊的身相。

以上是生起次第，藉著觀修五種現證菩提的方式修生起次第。下面是第二個迎請的部分。

丁二、迎請智慧尊

ཏི་ཡི་ཐུགས་ཀར་ཟླ་བའི་ལྗོང་།

得宜免尪爾打威滇

於彼心間月輪上

སྒྲིལ་གྲོག་དཀར་པོའི་འོད་ཟེར་གྱིས།

啥伊尪爾波偉洗爾幾

啥字白色之光明

པོ་ཏ་ལ་ནས་སྐྱུན་རས་གཟིགས།

玻大喇餒間列息

普陀山中觀自在

འཁོར་དང་བཅས་པ་སྐྱུན་པོངས་ལྷུང།

闍爾黨界巴間張酒爾

以及眷屬盡迎請

「於彼心間月輪上 啥字白色之光明 普陀山中觀自在 以及眷屬盡迎請」，觀想在我們自生三昧耶尊的心間上有白色八瓣蓮花，蓮花上有平坦的月輪，月輪上安住一個白色『啥』（ལྷིེ）字，心中的月輪像半粒豆子大小剖面，『啥』（ལྷིེ）字如毛尖般的大小，是本尊千手千眼觀世音菩薩的種子字，觀想從『啥』（ལྷིེ）字放光，照射到一切諸佛菩薩安住的處所，迎請無量諸佛菩薩，特別是迎請普陀拉淨土觀世音菩薩降臨。觀想觀世音菩薩四周圍繞著諸佛菩薩眷屬眾，一起降臨在前方虛空中，虛空中有珍寶的座位，座位上有十萬瓣彩色蓮花，迎請安住在蓮花上的

月輪坐墊上。

戊一、供養

迎請安住以後獻供養，開始下面的供養咒。

ཨོཾ་བཛ་ཨཱྀ། བ་ཏྟ། ལུཤ། ལུ་ལ། ཨ་ལོ་ག། བཞེ། བེ་མེ་ཅ། བཤེ་ཨཱྀཏྟཱ།
唵班札阿岡 巴當 不貝 督貝 阿洛給 更得 轟威得 下大阿吽

「**嗡邊扎阿岡 巴當 不貝 督貝 阿洛給 更得 轟威得 下大阿吽**」，唸誦供養咒的時候，觀想從自心的『**哈**』（ཨྀེེ）字放射出無量供養天女。

首先「**阿岡**」是供養飲用的水，觀想從我們自心的『**哈**』（ཨྀེེ）字，放射出無數青色或藍色像天空一樣顏色的供水天女，手中拿著供杯，裝著八功德水，供養觀世音菩薩眷屬聖眾的口中，之後，天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的口中。

第二「**巴當**」是供養洗足的水，觀想從自心的『**哈**』（ཨྀེེ）字，化現無數沐浴洗腳的黃色天女，手

中拿著裝水的容器，向觀世音菩薩眷屬聖眾做洗足的供養，之後，天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的足。

第三「不貝」是供花，觀想從自心的『唵』（)字，化現無數白色的供花天女，在阿彌陀佛的儀軌是供佛的眼睛，長壽佛的儀軌是供養花蔓莊嚴佛的頭，這兩種觀想方式都是可以的，依造不同修法的儀軌，可以有不同的觀想。之後，天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的頭或眼睛。

第四「督貝」是供香，觀想從自心的『唵』（)字，化現無數青色的供香天女，觀想獻供在觀世音菩薩眷屬聖眾的鼻中，最後天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的鼻。

第五「阿洛給」是供燈，觀想從自心的『唵』（)字，化現無數紅色的供燈天女，手中拿著各種明燈的燈具，供養佛的眼和心，如果依造阿彌陀佛儀

軌，是供燈於佛的手中，兩種觀想方式都可以。觀想獻供在觀世音菩薩眷屬聖眾的眼、心，或手中，最後天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的眼、心，或手中。

第六「更得」是供香水，觀想從自心的『哈』（ཧྱིཾ）字，化現無數綠色的持香水天女，手中拿著盛滿香水的容器，為觀世音菩薩眷屬聖眾塗身體和心間，最後天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的身體和心間。

第七「聶威得」是供養飲食食物。觀想從自心的『哈』（ཧྱིཾ）字，化現供養飲食的黃色天女，手中拿著具足百味、千種力量功德（རོ་བརྒྱ་རྒྱས་པ་སྣོང་དང་ལྷན་པའི་ཞལ་བཅས་）、充滿五種妙欲本質、具足圓滿的飲食，供養觀世音菩薩眷屬聖眾的舌，之後，天女化光融入觀世音菩薩眷屬聖眾的舌中。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

第八「夏大」是供養音樂。依照阿彌陀佛的儀軌，觀想從自心的『哈』（𑖀𑖃𑖅）字，化現無數的黃色妙音天女，手中持著美妙音樂的樂器發出妙音，供養觀世音菩薩眷屬聖眾。按照長壽佛儀軌，可以觀想藍色或彩色的妙音天女，供養觀世音菩薩眷屬聖眾的耳朵，獻供完融入觀世音菩薩眷屬聖眾的耳朵。

前面做的八種供養——八供（水、水、花、香、燈、塗、果、樂），這些供品概略分為兩大類。第一大類——自然的供品。第二類——人造的供品。

（水、水）以洗腳的水或飲用的水來講的話，第一種自然的水，譬如河流的水、山中流出來的水，地底下滲透出來乾淨的水，本來就是乾淨自然的水。第二種人工加工的水，本來不乾淨的水，經過人工淨化、潔淨的飲用水，這就是人工加工水。

（花）第一種自然的花，譬如山上、水中水面上的，或者樹上等等天然的花朵。第二種人造的花，就

是人工栽植、或製做的花朵。

（香）第一種天然的香，譬如像白檀、紅檀等等，本來就具有特殊的香味，這些植物的香，從山上、平原當中取出來的天然香料。第二種人為造作的香，人所製造出來的香粉等等。

（供燈）第一種天然的、本來就有的光明，譬如太陽、月亮、天上的星辰，本來就會放射燦爛的光芒，這些都是天然的燈，甚至我們本智的智慧，像明燈一樣，這些是具有天然的燈具。第二種人造的光明，人為造作的酥油燈，植物油當作燈油點燃的燈，或者用電的方式讓它發亮……等等，這些都是人造的。

（香水）第一種天然的香水，動物、植物身上具有天然的香氣，譬如麝香、冰片、檀香。第二種人造的香水，譬如化妝品、香精……等等。

（飲食）第一種天然的食物——外在整個器世

間，像供養朵瑪的供盤一樣，內在一切有情眾生、一切事物，像供養的食子。第二種人造的食子，像穀粉，由青稞、麥片等等做成具足美味的供養食子。

（音樂）第一種自然界的樂音，山中或各種地方發出優美的聲音，就是天然樂音。第二種修法時敲鑼打鼓，用各種樂器演奏出來的樂音是人為的。

八供的每一種供養天女，在供養完之後，最後都融入到本尊相應的各個部位當中。供養包括兩個部份，一個是已經擺設在佛堂壇城中所供養的部份，這是真實的供品；一種是內心觀想化現出來作供養的部份，這是心意幻化的供品。供完之後，觀想諸佛菩薩滿足的樣子。諸佛菩薩雖無執著，無須供養，但是為了眾生圓滿福慧資糧的緣故，所以我們觀想諸佛菩薩接受眾生供養、並且滿足的樣子。以上都是世俗的供養。再者，供養的對象、供品、供養者，三者無所緣中供養，此為三輪體空的勝義諦供養。

戊二、禮讚

ལྷོན་གྱིས་མ་གོས་སྤུ་མདོག་དཀར།

均幾瑪軌故墮尬爾

未染過失身白色

ལྷོགས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབུ་ལ་རྒྱན།

卓桑皆幾物喇檢

圓滿佛陀頂上嚴

ལྷུགས་རྗེའི་སྤྱན་གྱིས་འགོ་ལ་གཟིགས།

兔皆間幾卓喇席

悲心之眼看眾生

སྤྱན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

間列息喇恰岔對

頂禮讚頌觀自在

讚頌文的第一句「未染過失身白色」，所謂的佛，是已清淨所有業障、煩惱障、所知障、習氣障，一切垢障完全清淨，所以稱之為佛。觀世音菩薩本來就已圓滿成佛，只是觀世音以菩薩的形相，示現在輪迴中救度一切眾生，所以觀世音菩薩是沒有任何習氣垢障染污的，身體顯現出潔白的身色。

「圓滿佛陀頂上嚴」，觀世音菩薩頂上安住著圓滿的阿彌陀佛。

「悲心之眼看眾生」，觀世音菩薩具有無比的大悲心，以慈悲之眼看顧一切有情眾生，甚至是目不眨

眼的凝視救護一切有情眾生。

「頂禮讚頌觀自在」，因為以上的緣故，所以我們身口意三門恭敬頂禮讚頌觀世音！

戊三、迎請融入

འཇིགས་མེད་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

札吽邦霍匿暑梅巴爾酒爾

札吽邦霍轉變成無二

「札吽邦霍轉變成無二」，『札吽邦霍』（འཇིགས་མེད་ལྷ་མོ་）代表四位天女：第一位是持鐵鉤的鉤女，第二位是持繩索的繩索女，第三位是持鎖鏈的鎖鏈女，第四位是持搖鈴的鈴女。這四位天女代表慈、悲、喜、捨，本質是四無量心的天女。

『札』（འཇིགས་མེད་）——鉤召，唸『札』（འཇིགས་མེད་）結手印的時候，觀想所有迎請的智慧尊眾鉤召到我們頭頂上。

『吽』（ཧཱུྃ）——融入，剛迎請到頂上所有的智慧尊眷屬眾，唸『吽』（ཧཱུྃ）結手印的時候，一一融入各個三昧耶本尊當中，比如說，觀世音菩薩融入觀世音菩薩身中；其他眷屬眾融入眷屬當中，因為這個儀軌只有單尊千手千眼觀世音菩薩，所以就觀想迎請五方佛融入到五方佛頂上的寶冠當中，觀世音菩薩融入自生觀世音菩薩當中。

『邦』（འཛིན）——融合無二無別，唸『邦』（འཛིན）結手印的時候，觀想智慧尊和三昧耶尊二者融合無二無別。

『霍』（འཛོལ་མཚན་ལྷོ་མཚན་）——大樂，安住在無比歡喜、無比愉悅的大樂智慧當中。

這裡以簡單的觀修方式『札吽邦霍』（འཛིན་ཧཱུྃ་འཛིན་འཛོལ་མཚན་ལྷོ་མཚན་）將智慧尊和三昧耶尊轉變成無二無別。

丁三、自生壇城的觀修

戊一、三處三字加持

དེ་ནས་རང་གི་གནས་གསུམ་དུ།	ཡི་གེ་གསུམ་གྱིས་མཚན་བར་གྱུར།	ཨོྲཱ་ཨུཾ་ཧྲཱི།
德聶朗其聶孫篤	以格孫幾千巴爾酒爾	嗡阿吽
其後我之三處中	已由三字為裝飾	嗡阿吽

「其後我之三處中 已由三字為裝飾 嗡阿吽」，自身當下是觀世音菩薩，三處（額、喉、心）三種子字裝飾著，額間白色『嗡』（）字、喉間紅色『阿』（）字、心間藍色『吽』（）字。這三個字的觀想，額間是觀想在額頭處裡面、不是表面上，喉間也是觀想在喉間裡面、不是表面上，心間也是觀想在心間裡面、不是在胸前。如果用簡軌的觀想方式，就用簡單的方式『嗡阿吽』（）。

詳細一點的觀想：觀想眉間有白色的法輪，法輪中間有白色『嗡』（）字。喉間有紅色的八瓣蓮花，蓮花中間有紅色的『阿』（）字。心間有藍色的金剛杵，金剛杵中間有藍色的『吽』（）字莊嚴著。

如果要更詳細的觀想，額間有毗盧遮那佛，毗盧遮那佛心間有白色的法輪，法輪中間有白色『唵』（𑖀）字。喉間有阿彌陀佛，阿彌陀佛心間有紅色的八瓣蓮花，蓮花中間有紅色的『阿』（𑖅）字。心間有不動佛，不動佛心間有藍色的金剛杵，金剛杵中間有藍色的『吽』（𑖇）字莊嚴著。

總之，這三種觀想的內容，代表一切諸佛身語意的體性。三種觀想方法，由行者自行選擇能力所及的方法。

戊二、修持灌頂法

ལྷན་ཡང་རྗེ་ལམ་འོད་འཕྲོས་པས།

腊爾揚哈雷偉翠貝

再由哈字放光明

དེ་དག་ནམས་ཀྱི་ཐུགས་ཀ་ནས།

得達攬幾兔杄涅

復由彼等眾心間

དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལྔ་ཕྱེད་ཉེ།

得形謝巴雅窘得

五方如來蒞臨後

ཡེ་ཤེས་བདུད་ཚི་འཛིན་པ་ཡི།

也謝對計僅巴宜

放射四母手中持

「再由唵字放光明 五方如來蒞臨後 復由彼等眾心間 放射四母手中持」，再從心中『唵』（ॐ）字放光，迎請阿彌陀佛為主的五方佛降臨，為我們灌頂，這時我們心裡要向祂們祈請賜予灌頂。由於我們虔誠的祈請五方佛賜予灌頂，五方佛心中化現出手持智慧甘露寶瓶的五位佛母，但在這個儀軌講的是放射四位手中持智慧甘露為我們灌頂的佛母，蔣貢康楚仁波切的解說提到，儀軌當中講的是五方佛心中放射出五佛部的佛母，手中持智慧甘露寶瓶為我們灌頂，之後觀想五方佛在禪定當中，以憶念加持為自生（三昧耶尊）做灌頂，化現出手中持甘露寶瓶的五方佛母，為我們做灌頂。

蔣貢康楚仁波切的儀軌提到，五方佛迎請之後，安住面前虛空中，我們先以八供供養，之後再祈請灌頂。我們修的這個儀軌沒有，所以不用這樣觀想也可以。

ཡུམ་བཞི་འཕྲོས་ནས་བདག་ཉིད་ལ།
允息翠涅打匿喇
智慧甘露於我身

མངོན་པར་དབང་བསྐྱར་ཚུལ་ལྟག
恩巴爾汪故爾秋以腊
現前灌頂剩餘水

ལྷིང་དུ་ལྷད་པས་སྦྱི་གཙུག་ཏུ།
滇篤呂杯記住堵
向上滿溢於頂髻

ལྷ་མའི་ངོ་བོ་འོད་དཔག་མེད།
拉咪娥窩偉爸昧
上師本質無量光

འདས་ལ་བར་མི་བསྐྱོད་ན་གཡས་སུ།
扎哇爾米最納耶暑
額頭不動於右耳

རིན་འབྱུང་ན་གཡོན་དོན་གྱལ་ཉིད།
仁迦納暈敦竹匿
寶生左耳義成尊

ལྷག་པར་ནམ་པར་སྣང་མངོན་དེ།
大巴爾攬巴爾浪賊得
頸後大日如來尊

「智慧甘露於我身 現前灌頂剩餘水 向上滿溢
於頂髻 上師本質無量光 額頭不動於右耳 寶生左
耳義成尊 頸後大日如來尊」，在灌頂的當下，寶瓶
降下甘露水，淨除我們的煩惱障、所知障、習氣障，
身口意一切惡業罪障完全的清淨。之後，清淨的甘露
水充滿我們全身，多餘的甘露水從我們頭頂滿溢出
來，滿溢出來的當下，化現成五方佛安住在我們的頂

聖者大悲千手千眼觀世音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

上。頂上五方佛的位置：中間是阿彌陀佛，額頭前方是不動佛，右邊耳朵上方是寶生佛，左邊耳朵上方是不空成就佛，後腦是毗盧遮那佛。之後觀想迎請灌頂尊的五方佛和五方佛母等的灌頂本尊，融入我們頭頂上的五方佛，無二無別。

འིགས་བདག་རྣམས་ཀྱི་དབུ་རྒྱ་ལྷུང་།

里達攬幾物間酒爾

種性主眾為頂飾

「種姓主眾為頂飾」，頭頂上化現五方佛，莊嚴我們頭頂。

戊三、五方佛的灌頂

我們為什麼要觀修五方佛灌頂？五方佛灌頂有其作用和意義：當你出生為男孩子的話，你就具有從父親來的因緣；如果出生為女孩子的話，就具有從母親來的因緣；藉著五方佛灌頂，清淨我們這一生投生為男或為女，得到父親或母親的習氣，這個觀念可能我

們聽起來很不熟悉，但在生起次第的教授中，有特別提到這一點，有修生起次第的修行人，都會知道它所代表的含意是甚麼。

這是我們講五種現證菩提中的第五個——身圓滿現證菩提。這時候就像在母親胎中經過懷孕九個月又十天，出生之後，從出生到成人的過程中，我們需要很多生活上各種的受用，我們需要衣服穿戴、各種裝飾品、需要飲食等等的滋養、需要學習……等等。

供養八供、珍寶配飾莊嚴、供養飲食受用等等，乃至於做禮讚，這些都在淨化我們在世間學習、各種受用物等等的習氣。我們在生活中有很多習氣，喜歡看這個、喜歡吃那個、喜歡聽這個，種種的習氣就藉由供養禮讚修持來淨化。

總之，整個生起次第的觀想，是在淨化我們各種的習氣，皆須『明、淨、定』的修持。

生起次第當中有兩個部分：身觀修為本尊，語念

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

誦咒語；有些儀軌是寫『生起瑜伽』和『唵誦瑜伽』。

以上是觀想生起瑜伽的身觀想的部份，再來是唵誦瑜伽。

唵誦瑜伽

進入儀軌之前，先修念珠加持咒：「**唵 巴速瑪得些日耶梭哈**（ཨོྃ་བཱ་སུ་མ་ཉི་ཤྱི་ཡེ་སྐྱ་ཏུ་）（七次）」。

這是蔣貢康楚仁波切的儀軌修法，短軌沒有，不過我們可以這樣修持，沒有唵念珠加持咒，也不是缺漏。

།རང་གི་ཐུགས་ཀར་པད་ཟེའི་སྣང་།

朗其兔尅爾貝跌滇

己之心間蓮月上

།ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔའི་ངོ་བོ་ཉིད།

也謝森杯娥窩匿

智慧勇識本質性

「己之心間蓮月上 智慧勇識本質性」，這是持咒時的觀想。觀想在自己心間有白色的八瓣蓮花，蓮

花上有平坦的月輪，月輪上方觀想一尊智慧本尊的體性、智慧菩薩（勇識）的本質，此尊身相是大悲觀世音菩薩，依據蔣貢康楚仁波切的解說，是直接觀想這尊大悲觀世音菩薩為卡薩巴尼尊。卡薩巴尼觀世音菩薩身相是白色的，一面二臂，雙腳結金剛跏趺坐，右手結勝施印，手掌打開向下；左手放在心間握著蓮花，手中握著蓮花梗，蓮花是白色八瓣蓮花盛開在額旁。卡薩巴尼尊也具有圓滿報身的十三種莊嚴。蔣貢康楚仁波切開示說道：初修學者要觀想心間有一尊千手千眼觀世音菩薩會比較困難，所以可以觀想卡薩巴尼一面二臂的觀世音菩薩，我們就依這樣的方式來觀想。

འབྲུག་ལ་ཇི་ཚེན་པོ་ཚོན་གང་ག།

兔界千玻村感哇

大悲心尊僅一吋

「大悲心尊僅一吋」，心間觀想觀世音菩薩，大概一寸大小。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

དེ་ཡི་ཐུགས་ཀར་ཉིང་རེ་འཛིན།

得宜免尬爾丁挾金

於彼心間禪定尊

ཤེས་པ་དཔའ་རྣམ་ཡིག་དཀར་པོ་ལས།

森巴啥伊尬波雷

勇識啥字為白色

「於彼心間禪定尊 勇識啥字為白色」，在智慧菩薩的心中，還有一尊禪定尊，又稱三摩地薩埵（勇識）。

觀想自生本尊心間有智慧本尊——觀世音菩薩卡薩巴尼尊，在觀世音菩薩卡薩巴尼尊心間一樣觀想有小小的八瓣白色蓮花，蓮花上有月輪月墊，月墊上有種子字『啥』（𑀧𑁆𑀭）字，這白色『啥』（𑀧𑁆𑀭）字稱為禪定尊、或三摩地尊，卡薩巴尼尊心中的月墊小到如半粒豆子大小，在豆子中央，像用很細的毛寫的『啥』（𑀧𑁆𑀭）字，這個『啥』（𑀧𑁆𑀭）字不是扁平的，是立體站立的，『啥』（𑀧𑁆𑀭）字字體是中空的，中空是充滿了光的『啥』（𑀧𑁆𑀭）字。

有些人會問，為什麼還要觀修心間有智慧本尊？

觀想自生成為本尊的意義，是淨化煩惱障；進一

步觀想心中有智慧菩薩的意義，是淨化所知障；最後觀修三摩地尊的意義，是淨除習氣障，習氣完全清淨了，就能夠圓滿的證悟成佛。

འོད་འཕྲོས་འགོ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ནས།

偉翠走威季講涅

放光清淨眾生蓋

འབྲུག་མེ་ཚེན་པོའི་སྐྱུ་གྱུར་པ།

兔界千波故酒爾巴

轉變而成大悲身

ཚུར་འདུས་རྗེའི་ཐེམ་པར་གྱུར།

促爾堆哈喇聽巴爾酒爾

攝此已融哈字中

「放光清淨眾生蓋 轉變而成大悲身 攝此已融哈字中」，觀想從『哈』（ཧྲིཾ）字放射出無量的光芒，光芒的尖端具足無量無邊的大悲觀音，淨化三界一切有情眾生的惡業障礙。三界一切有情眾生的惡業障礙完全清淨之後，全部成為觀世音菩薩，全部化為觀世音菩薩身相之後，再次全部化光，收攝融入自生『哈』（ཧྲིཾ）字當中。

འཛོ་རྒྱུ་ཡུ་ཡ། བམ་མཐོན་རྒྱ་བུ་གར་བེ་འོ་ཅ་བ་བྱུ་ཏ་རྒྱ་ཡ། ཏ་ཐུག་ཏུ་ཡ།

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

ཨ་རྟེ་སྐྱུ་བློ་ཡ། བ་མཆོག་ཏུ་གཏེ་བྱུང་། ཨ་རྟེ་བྱུང་། །སྐྱུ་བློ་བྱུང་།
བ་མཆོག་ཨ་མ་ལོ་གཏེ་གྲུ་ཡ། བོ་རྒྱུ་ཡ། མ་རྟེ་ཡ། མ་རྟེ་ཡུ་རྟེ་གཏེ་ཡ།
ཏུ་ལྷ། རྩོ་རྩོ་རྩོ། རྩོ་རྩོ་རྩོ། རྩོ་རྩོ་རྩོ། རྩོ་རྩོ་རྩོ། རྩོ་རྩོ་རྩོ།
ཕ་ཚ་ལེ་ཕ་ཚ་ལེ། གུ་སྐ་ལེ་གུ་སྐ་ལེ། ཨི་ལི་མི་ལི་ཙི་ཏེ་ལ་མ་པ་བ་ཡ་སྐ་རྩ།

那摩列納札亞亞 那摩阿雅加納薩噶拉悲若札那 巴悠哈拉札亞
達他噶大亞 阿爾哈參杉亞杉不達亞 那瑪薩爾瓦達他噶參貝 阿
爾哈參貝 杉亞杉不參貝 那瑪阿亞阿瓦洛基參秀拉亞 菩提薩埵
亞 瑪哈薩埵亞 瑪哈噶魯尼噶亞 參亞他 噶達拉達拉 底里底
里 篤魯篤魯 伊基威基 札列札列 札札列札札列 谷蘇美谷蘇
瑪瓦瑞 伊利米利基地 卓拉瑪巴那耶娑哈

這時要開始持咒，這一段觀想叫做『唵誦瑜珈』。生起次第裡面分為兩個次第，前面那段觀想身化為本尊身的瑜珈，稱為生起次第中的身瑜珈；接著這一段是生起次第的念誦持咒瑜珈。這時，開始念誦千手千眼觀世音菩薩長的陀羅尼咒，按照儀軌所講，可盡力念誦長咒三遍、七遍、二十一遍。

蔣貢康楚仁波切開示說到，先念誦長咒一次，之後再念誦短咒一〇八次，以這樣的方式去修持。唵誦

長咒的時候，第一次唸誦時，雙手要合掌，之後可放掌念誦。長咒三遍、七遍、二十一遍唸完以後，接著再唸誦短咒一〇八遍。

持誦咒語的觀想，有兩種觀想方式。

第一，觀想在智慧尊的心間，蓮花月輪上『唵』（ॐ）字四周有長的咒語（南無……），咒語是向左逆時鐘的方向排列的，咒字向外面，所有咒字是白色的。

第二，觀想我們的下嘴唇是平的，像水晶一樣潔白的顏色，嘴唇上面有金色的大悲咒咒字，每個大悲咒咒字字頭向左邊排列。

一邊念咒，一邊觀想，這兩種觀想方式都可以，不過主要的觀想方式是第一種，比較重要。

持誦咒語的時候，最重要的是心不要散亂在其他外境上，蓮花生大士說：「如果心散亂在外境上，縱

使持咒千劫也無法得到任何結果。」在生起次第的觀修上，持誦咒語的時候，第一、專注觀想自身觀世音菩薩的身相，這個叫做『**身的持咒**』。第二、安住在心中的咒慢咒字，叫做『**語的持咒**』。第三、不觀想咒字或咒字放光，當下安住在我們自心跟大悲觀世音菩薩的心意無二無別，安住在光明智慧、明空無二的禪定當中持咒，叫做『**意的持咒**』。

在觀修當中，我們觀修外在器世間成為莊嚴的觀世音淨土。『**身**』觀想內有情眾生變成觀世音，這是本尊的身相；『**語**』持誦本尊的咒音；『**意**』安住在三摩地禪定當中修持。這樣的觀修意義，在於淨除我們凡夫世間、外在世間不清淨的習氣。

觀想自身本尊身相能清淨我們不清淨的五蘊、十二處、十八界等等，藉著身安住於本尊身的觀修，清淨我們無始劫以來，身的各種惡業罪障。語安住於持咒當中，淨除我們無始劫以來，不清淨的妄語、綺語的業障和習氣，以及各種言語散亂的惡業習氣。心

（意）安住在本尊三摩地的禪定當中，淨除我們從無始劫以來，各種煩惱的罪障，和各種妄念的習氣。

藉著身語意三個觀修來淨化我們自身，這就是為何要觀修生起次第的原因。藉著以上三種的念誦觀想方式，身語意三門轉化清淨為本尊的身語意。透過身的清淨，未來證得化身的果位；透過語的清淨，未來成就圓滿報身的果位；透過意的清淨，未來成就法身的果位。到這個地方，是自生本尊的部份。

法、報、化三身的本質，本來就是我們佛性光明如來藏所具足的，並非後天造作而成。如果佛性本不具足三身的本質，眾生就不能成就三身之果。因為本無，則是無；譬如黑炭本為黑色，無論如何洗滌也無法變白，因為它的本質是黑的。我們的本心如同空中的太陽，太陽具備所有的光芒、溫暖、熱度，雲霧即使暫時遮蔽太陽之光，但是只要撥開雲霧，太陽的光芒、溫暖、熱度，依然存在，因為太陽本自具足這一切。同樣的，我們的佛性光明如來藏具足佛的四身五

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

智、身語意、功德事業、三十二相八十種好的種種特質，眾生不能覺察，因為眾生被煩惱障、所知障、業障覆蓋，故而蒙昧不知。我們觀想本尊的身語意，容易斷除不清淨的身語意。在斷除不清淨的身語意的當下，我們變成清淨的本尊的身語意，不用造作，因為本自具足，所以密法說：「根即果也，根果無二。」

紐涅大悲咒長的咒語念誦三遍、七遍、二十一遍之後，持誦短咒一〇八遍，然後唸六字大明咒「**唵 瑪尼悲美吽**」（**ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ**）越多越好，大眾一起修持的時候，這樣比較適合。念完以後再盡力唸誦觀世音菩薩蓮花頂髻心咒「**唵 貝模屋內卡 貝瑪內 吽呬**」（**ཨོཾ་པརྣམ་ཡུལ་ཤིག་པོ་བེ་མ་ལེ་ཧཱུྃ་པཌཎེ།**）七次或二十一次。再唸子音、母音、緣起咒、百字明咒，各三次或一次。持咒的遍數，依時間而定。

以上所講的是自生的部分。咒語持誦完了，再來就是儀軌的第二部分——對生的觀修。

丁四、對生壇城的觀修

ཨོཾ་སྐྱ་བུ་མ་བུ་གླུ་མཚན་མཚན་གླུ་མ་བུ་གླུ་ཨོཾ་།

唵 娑巴瓦 修打 薩爾瓦達爾瑪 娑巴瓦 修豆杭

「唵 娑巴瓦 修打 薩爾瓦達爾瑪 娑巴瓦 修豆杭」，代表一切法的本質是清淨的。這個清淨，就是本來清淨的明空不二，所以唸誦此咒的當下，要觀想壇城所有的擺設、所有的莊嚴，全部化入空性當中，一切輪迴之法、能取所取之法，全部都遠離了，執以為實的執著，當下也都清淨、化空了，做這樣的觀想。

ཨོཾ་རྣམས་ཐམས་ཅད་སྣོང་པར་གྱུར།

卻攬湯界東巴爾酒爾

一切萬法轉成空

འདི་ངང་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི།

得宜昂雷朗匿幾

由彼情況我自身

འབྲགས་ཀའི་རྗེ་ལས་རྗེ་ཡིག་ནི།

兔格哈雷仲伊尼

心間啥字出仲字

མཐུན་དུ་འཕྲོས་ནས་ལུ་བ་ལས།

眈篤翠餒泗哇雷

射於前方復溶化

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

འིན་ཆེན་ལས་གྲུབ་གཞལ་ལས་ཁང་།

仁千雷竹霞耶康

珍寶所成無量宮

「一切萬法轉成空 由彼情況我自身 心間啥字
出仲字 射於前方復溶化 珍寶所成無量宮」，觀想
一切化空，然後從空性當中，顯現自生就是觀世音菩
薩，之後從我們自身觀世音菩薩心間的種子字『啥』
(𑀧𑁆𑀭) 字，化現出一個白色的『仲』(𑀧𑁆𑀭) 字在我們前
方，仲字這時又化光，化光的剎那間，顯現出由珍寶
所成的莊嚴宮殿，仲字就是無量宮殿的種子字。

無量宮殿的詳細觀想是非常複雜的，這是需要長
時間的觀修學習，如果是個人閉關，時間足夠，就可
以詳細觀想；不過這裡是大眾一起修法，沒有辦法做
詳細觀想，我們只需要簡單的觀想，但是要了解，這
個莊嚴的無量宮殿是具足一切應該有的莊嚴特質，這
個莊嚴宮殿的牆壁有五層，這五層牆壁象徵五種智
慧，分別有白、紅、黃、藍、綠五種顏色，五層牆壁

相互連接而沒有黏在一起，就像併攏的五根手指是沒有相黏的。然後我們依著法本進行簡單的觀想。

ལྷ་བཞི་སྒོ་བཞི་ལྷན་པའི་དབུས།

主西苟西典杯玉

四邊四門之中間

རིན་ཆེན་ཁྱི་དང་ཟླ་བའི་སྒྲིང།

仁千替黨打威滇

珍貴寶座月輪上

ལྷ་ཚོགས་པད་མ་འདབ་བརྒྱད་ཀྱི།

納措杯瑪打皆幾

多色蓮花有八瓣

「四邊四門之中間 珍貴寶座月輪上 多色蓮花有八瓣」，這座莊嚴的宮殿是四方形的，具有四個門、四個排樓，無量宮殿圓滿具足本應具備的一切功德。在四邊、四門中央，也就是在整個莊嚴宮殿的中央，有珍寶的寶座。因為這是蓮花部的本尊，所以觀想四方形的珍貴寶座，下面是由八隻孔雀所抬的珍貴寶座。寶座上有綠色的『邦』（ཕྱི）字化作八瓣的彩色蓮花，中間有花蕊，觀想八瓣的蓮瓣是非常非常的寬大，在東南西北四方的八瓣蓮瓣上，有圓滿月輪的

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

坐墊，蓮花的中央有黃紅色（橘色）的花蕊，在這上面有一個圓形的、平坦的圓滿月輪。

ལྷི་བར་རྗེའམ་རང་འདྲ་བའི།

得哇爾哈雷朗札偉

核心哈成與我同

འབྲུག་མ་རྩེ་ཚེན་པོའི་རྣམ་པར་གསལ།

兔界千飛攬巴爾薩

大悲形相觀明晰

「核心哈成與我同 大悲形相觀明晰」，『核心』觀想在月墊的中央，剎那之間化成『哈』（ཧྲིེཾ）字，『哈』（ཧྲིེཾ）字是觀世音菩薩的種子字，觀想『哈』（ཧྲིེཾ）字化光以後顯現大悲千手觀世音菩薩，與自生完全一樣的觀想清楚。

ལྷིང་བྱ་རྗེའམ་འོད་དཔག་མེད།

滇篤哈雷偉爸昧

由上哈字無量光

འདམར་པོ་ཉིང་འཛིན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།

罵爾玻丁金恰加間

紅色具有禪定印

「由上哈字無量光 紅色具有禪定印」，在對生觀世音菩薩的上方化現一個紅色的『哈』（ཧྲིེཾ）字，化光顯現成阿彌陀佛，阿彌陀佛身色是紅色的，安住

在蓮花月輪上，雙手結禪定印。接著開始觀想，八瓣蓮花上面。

ཨར་བུ་རྩྱུ་ལམ་མི་བསྐྱོད་པ།

夏爾篤吽雷米最巴

由東吽字不動尊

ལྷོན་པོ་སུག་ལོན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།

恩玻薩紐恰加間

藍色而有觸地印

「由東吽字不動尊 藍色而有觸地印」，東方的蓮瓣月輪上，觀想有一個藍色的吽（)字，從吽（)字化現為藍色不動佛，左手禪定印、等持印，右手結出觸地印，在東方面對觀世音菩薩，臉向著中心。

ལྷོ་བུ་རྩྱུ་ལམ་མི་བསྐྱོད་པ།

洛篤章雷仁迺尼

由南章字寶生尊

ལེང་པོ་མཚོག་ལྷོན་ཕྱག་རྒྱ་ཅན།

洗爾玻卻金恰加間

黃色而作勝施印

「由南章字寶生尊 黃色而作勝施印」，南方的蓮瓣上，觀想月輪的上方有一個黃色的章（)字，從章（)字化現成寶生如來，身體是黃色的，左手

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

等持印，右手是勝施印，在南方面對觀世音菩薩，臉向著中心。

|འཁོར་ལྷ་མོ་ལམ་རྣམ་སྐད་མཛད།

努篤噶囉雷攬浪賊

由西噶字大日尊

|དཀར་པོ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་གི་ཚུལ།

尧爾玻講秋卻其促

白色殊勝菩提相

「由西噶字大日尊 白色殊勝菩提相」西方的蓮瓣上，觀想月輪的上方有一個白色的『噶』(𑀧𑁆𑀭)字，從『噶』(𑀧𑁆𑀭)字化現成毗盧遮那佛，身體是白色的，雙手的手印是菩提印，在西方面對觀世音菩薩，臉向著中心。

|བྱང་ལྷ་མོ་ལམ་དོན་གྲུབ་ནི།

蔣篤阿雷眈竹尼

由北阿字義成尊

|ལྗང་གུ་སྐྱབས་སྐྱིན་ཕྱག་ཐུ་ཐབ།

講辜接金恰加間

綠色而有救施印

「由北阿字義成尊 綠色而有救施印」北方的蓮瓣上，觀想月輪上有一個綠色的『阿』(𑀧𑁆𑀭)字，從『阿』(𑀧𑁆𑀭)字化現成不空成就佛，身體是綠色的。

左手等持印，右手結救施印，一般救施印是放在胸前，也有放在右腳上，這裡是在胸前。在北方面對觀世音菩薩，臉向著中心。

ཀུན་གྲང་རིན་ཆེན་རྒྱན་ལྗན་ཞིང་།

棍講仁千檢滇型

眾皆具有珍寶飾

「眾皆具有珍寶飾」，這句話是象徵具有珍寶莊嚴的五方佛，五方佛都是報身的莊嚴身相。一般狀況下，五方佛中央坐的是大日如來，這個儀軌修的是蓮花部，蓮花部的部主是阿彌陀佛，所以大日如來與阿彌陀佛要交換位置。這裡我們就觀想千手千眼觀世音菩薩頭頂上方的中央是阿彌陀佛，其他的四方佛面對千手千眼觀世音菩薩。

所有的寂靜本尊，具有九種的姿態。如果是忿怒尊的話，則是具有九種忿怒的姿態。觀世音菩薩為寂靜尊時，身上有十三種莊嚴、九種姿態。寂靜尊有如

下九種姿態：

- 一、形態非常的鮮明、耀眼、燦爛。
- 二、非常潔淨，沒有垢染。
- 三、相貌非常美麗。
- 四、具有威嚴相。
- 五、身上放射出光芒。
- 六、身體非常柔軟。
- 七、身體各個部位非常協調，婀娜多姿。
- 八、非常年輕的樣子，相當於十六歲的相貌。
- 九、安住在一個非常寧靜喜悅的情境中。

本尊的身相是超越一切有為法，超越一切有相的執著、實體的執著，本尊不是一般土石構成的佛身相，祂有莊嚴身相的顯現，卻沒有真實的本質，所以比喻如同水中的月亮、天空的彩虹、鏡中的影相。外相是光明的身，內在是具足五智。

前面說過，觀修本尊的時候，須要具足三個要點，這裡再強調一次：

第一、明，就是觀想本尊身相的時候，要非常的清楚、明晰。本尊身上具有圓滿報身的莊嚴飾品，三十二種莊嚴身相，八十種隨形好，以及九種姿態；眼睛白色和黑眼珠要觀想的非常清楚；要求標準的話，身體毛孔也要一一觀想的非常清楚。

第二、淨，就是憶念清淨的意含。譬如觀世音菩薩座下有蓮花、有月輪，蓮花代表什麼含義？月輪代表什麼含義？祂的身體是白色的，身上具有十三種報身的莊嚴，又是代表甚麼含義？手中持著什麼樣的法器？表徵什麼義理？這些都是我們要去憶念的清淨含義。

第三、定，就是要生起堅固的佛慢。『明』與『淨』的要點，無論觀修的好不好，最重要的是，當下，我們自生本尊跟對生本尊，就勝義諦而言，是無二無別的，沒有任何的垢染，是具足一切功德、慈悲、智慧，以及大力殊勝的體性，是一切諸佛菩薩大悲、智慧的總集。我們修持千手千眼觀世音菩薩儀

聖者大悲千手千眼觀世音菩薩

滿願稱心摩尼寶導引

軌，自生、對生就是觀世音菩薩，雖然外相上有自、他的分別，但是自生、對生的內在本體是無二無別的。

明、淨、定的觀修，有什麼作用呢？

第一、藉由清楚觀想自生、對生本尊及其宮殿的修持，可以淨除我們對於外境的各種執著、貪愛。

第二、藉著憶念清淨意含的修持，可以平息我們認為有為法是真實具相的執著。

第三、觀修佛慢，可以斷除我們的執著。平常我們都會執著有個『我』——人我執，當你生起堅固佛的憶念、堅固佛慢的緣故，這個我執就能斷除。因此，我們認為自己是凡夫的這種執著，或者執著自己具有實體的、真實的境相，這樣的執著就能夠加以清淨。

觀修本尊的時候，觀想清楚、憶念清淨的含意、

有堅固的佛慢，這三點是非常重要的，無論是在觀修自生本尊、或者對生本尊上，都必須要這樣的去修持。

剛剛講到八瓣的蓮花，在東南西北四朵蓮瓣上有四方佛，另外在四個角落的四朵蓮瓣上面觀想有寶瓶。這裡面沒有寫，但是蔣貢康楚仁波切的註解是這樣觀想的。有些事部密續當中，比如不動佛的儀軌裡面，也有提出壇城的四個角落有寶瓶。

到這裡為止，整個三昧耶尊、誓言尊的觀修、對生壇城的觀世音菩薩本尊眾，就觀想圓滿了。對生和自生的差別，對生要觀想上方和四周有五方佛，自生不用觀想，其他都一樣。

戊一、迎請智慧尊降臨

།གནས་གསུམ་མཚན་པའི་ས་བོན་ལས།

聶孫千杯薩奔雷

三處所飾之種字

聖者大悲千手千眼觀世音菩薩

滿願稱心摩尼寶導引

「三處所飾之種子字」指的是對生壇城觀世音菩薩的額、喉、心三處，有“唵、阿、吽”三種子字莊嚴著。如果詳細觀修的話，就是觀想額頭裡面有白色的毗盧遮那佛，喉間有紅色的阿彌陀佛，心間是藍色的不動佛。觀想法器的話，就是額間有白色的法輪，輪上有『唵』（𑍇）字；喉間有紅色的蓮花，蓮花上有『阿』（𑍅）字；心間有藍色的金剛杵，杵中有『吽』（𑍇）字。更簡單的觀想是直接觀種子字，額間有白色的『唵』（𑍇）字，喉間有紅色的『阿』（𑍅）字，心間有藍色的『吽』（𑍇）字。

འོད་འཕྲོས་ཡི་ཤེས་སེམས་དཔའ་རྣམས།

偉翠也謝森巴攬

放光智慧勇識眾

སྤྱན་ངངས་ཤིང་པས་གཉེས་མེད་གྱུར།

間掌聽貝匿昧酒爾

迎請融入成無二

「放光智慧勇識眾 迎請融入成無二」觀想從『唵阿吽』（𑍇𑍅𑍇）三種子字，包括心間的種子字，放出無量的光。放光迎請一切智慧菩薩眾，包括五方佛、觀世音菩薩、還有無數的諸佛菩薩眷屬，迎請降

臨融入成為無二無別。

戊二、迎請融入

།ཇུ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་།

札吽邦霍

「札吽邦霍」，『札』（ཇུ་）的時候，觀想迎請智慧尊降臨到對生的頭頂。『吽』（ལྷོ་）的時候，觀想智慧尊融入。『邦』（ལོ་）的時候，觀想融入成為無二無別。『霍』（ལྷོ་）的時候，安住在無比的喜悅之中。以上「札吽邦霍」（།ཇུ་ལྷོ་ལོ་ལྷོ་།），與自生智慧尊迎請的觀想方式一樣。之後，再次做七支佛事。

ཡན་ལག་བདུན་པ་འབྲུལ་བ་ནི།

敬獻七分支

།སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་འདུས་པའི་སྐྱ།

桑皆探界篤北故

集攝一切佛陀身

།རྗེ་འཛིན་པའི་རོ་བོ་ཉིད།

埵杰僅北娥窩匿

持有金剛本質者

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

།དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཙ་བ་སྟེ།

棍卻孫幾扎哇得

為三勝寶之根本

།ལྷ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

拉瑪攬喇恰岔對

頂禮讚頌上師眾

།དུས་གསུམ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་ཚོས་གྱི་སྟུ།

對孫得哇爾謝巴卻幾故

三時之中善逝法之身

།འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་སྐུན་རས་གཟིགས།

走族森間攬喇間雷息

眼睛觀看六道含識眾

།ནམ་མཁའ་ལྷ་བྱ་བྱབ་པའི་བརྒྱ་གཅིག་ལལ།

攬喀大不恰貝酒既霞

有如虛空周遍十一面

།གཟི་བརྗིད་འོད་དཔག་མེད་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད།

喜及委爸昧喇恰岔對

頂禮讚頌燦爛無量光

།སྐོན་གྱིས་མ་གོས་སྐུ་མདོག་དཀར།

君及瑪軌故墮尪爾

未染過失身白色

།ཚོགས་སངས་བྱས་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

卓桑皆幾悟喇檢

圓滿佛陀頂上嚴

།ཐུགས་རྗེའི་སྐུན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།

兔皆間幾走喇息

悲心之眼看眾生

།སྐུན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

間雷息喇恰岔羅

頂禮讚頌觀自在

།ཚོས་སྐུ་ནམ་མཁའ་བཞིན་དུ་དབྱེར་མེད་ཀྱང་།

卻故攬喀形篤葉爾昧講

法身有如虛空雖無別

།གཟུགས་སྐུ་འཇའ་ཚོན་བཞིན་དུ་སོ་སོར་གསལ།

暑估假村形篤梭梭爾薩

色身有如彩虹分明晰

།ཐབས་དང་ཤེས་རབ་མཆོག་ལ་མངའ་བརྟེས་པའི།

踏黨些腊卻喇雅聶北

擁有殊勝智慧與方便

།རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གཤེགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

李雅得哇爾謝喇恰岔羅

頂禮讚頌五種姓善逝

七支資糧首先是『頂禮』，一開始先念三次頂禮咒：「**喻 南摩曼足希哩耶 梭哈 南嘛素希哩耶 梭哈 南摩烏達瑪 希哩耶 梭哈**」，並做三次頂禮。

頂禮完之後，再念七支偈頌，做第一偈頌頂禮時，我們觀想自生是觀世音菩薩、對生也是觀世音菩薩，觀想從我們自生觀世音菩薩的心中，放射出無量的一面二臂觀世音菩薩，向對生壇城中的一切聖眾頂禮。頂禮完之後，觀想剛才頂禮的二臂觀世音菩薩，化光收攝融入我們自心。其他六支：供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世、迴向功德等等，跟前面的相同，可參看前面七支資糧的解說。

།བདག་གི་སྤིང་གའི་ས་བོན་ལས།

達其林給薩奔雷

由我心間種字中

།འཕྲོས་པའི་མེདོག་བདུག་སྒོས་དང་།

翠貝美情篤撥黨

放射鮮花與薰香

།དགེ་བ་རྣམས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་།

給哇攪喇杰宜朗

隨喜所有眾善行

།འཁོར་ལོ་བསྐོར་ཞིང་གསོལ་བ་འདེབས།

闕爾洛夠爾醒梭哇迪

轉動法輪且祈請

།སངས་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་ཡིད་ཀྱིས་བཟུང་།

桑皆講秋宜幾聳

心中執取佛菩提

།ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ཏུ་བསྒྲི།

探界講秋卻篤娥

一切迴向勝菩提

戊三、獻曼達

།ས་གཞི་སྒོས་རྒྱལ་བྱགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།

薩西播幾秋醒每情站

大地塗滿香水鋪花朵

།རི་རབ་གྲིང་བཞི་ཉི་ཟླས་བརྒྱན་པ་འདི།

里拉林西你跌檢巴迪

須彌四洲日月莊嚴此

།སངས་རྒྱལ་ཞིང་དུ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས།

桑皆型篤密得鋪哇宜

緣取佛陀剎土而獻供

།འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྦྱོང་པར་ཤོག།

走棍攪達型篤最巴爾秀

願諸眾生受用清淨剎

「大地塗滿香水鋪花朵 須彌四洲日月莊嚴此
緣取佛陀剎土而獻供 願諸眾生受用清淨剎」以廣軌
而言，獻曼達是三十七供曼達的方式，觀想以須彌
山、四大部洲、八小洲……等等稱為三千大千世界來
做供養。此處是以四句簡單的偈頌，代表三千大千世

聖者大悲千手千眼觀世音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

界做廣大的供養。曼達的供養有實相報身的曼達、顯相化身的曼達、遍一切三有法身的曼達，亦即為報身、化身、法身的三身曼達。

實相報身的曼達，就是五方佛等清淨淨土的供養；顯相化身的曼達，就是三千大千世界百俱祇的曼達供養；遍一切三有法身的曼達，就是遍及所有一切實相報身的曼達和顯相化身的曼達，本體無二無別，這就是法身的曼達。我們內心應該以三身曼達融合做曼達的供養，口中念誦四句的曼達供養文：「大地塗滿香水鋪花朵 須彌四洲日月莊嚴此 緣取佛陀剎土而獻供 願諸眾生受用清淨剎」。供養曼達之後，觀想念誦接下來的祈願文。

མཉེས་བྱེད་མཚལ་བཟང་པོ་འདི་ཕུལ་བས།

聶節曼札嚟玻迪鋪偉

由獻善好悅意此曼達

བྱང་ཚུལ་ལམ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཞིང་།

講秋攬喇把爾切米迴醒

祈願菩提道上無阻礙

「由獻善好悅意此曼達」，藉由供養一切，能令壇城本尊、聖眾歡喜，善妙曼達供養之緣故。

「祈願菩提道上無阻礙」，願一切自他有情眾生在修學菩提道上，所有的罪過障礙都不生起。

། ལུས་གསུམ་བདེ་གཤེགས་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་དང་།	། སྲིད་པར་མི་འཁྲུལ་ཞི་བར་མི་གནས་ཤིང་།
對孫得謝拱巴憤巴黨	細巴爾米促洗哇爾米聶
證悟三時善逝之心意	不惑輪迴亦不住涅槃

「證悟三時善逝之心意」，願自己跟一切有情眾生，都能如實了悟過去、現在、未來三世一切如來、一切善知識內心所證悟的智慧，及所具有的密意，願我如實的了悟。

「不惑輪迴亦不住涅槃」，在沒有證得一切如來的三身密意之前，願我不會迷惑於輪迴之中，同時也不住涅槃，也就是不像聲聞、緣覺等二乘阿羅漢一樣，安住在涅槃寂靜。

། རྣམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་འགོ་རྣམས་གྲོལ་བར་གྲོག་

醒攬喀黨諒貝走攬走哇爾秀

令等虛空有情度解脫

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

「令等虛空有情度解脫」，願度等虛空般的一切眾生，都能解脫。

བྱམ་པ་མེད་ན་འདི་ན། བྱམ་པ་ཡོད་ན།

如無寶瓶則捨，如有寶瓶

小字的注解說道：如果修法時有寶瓶，就繼續做下面的修持；如果沒寶瓶，就不需要。在這裡，蔣貢康楚仁波切和十四世噶瑪巴的長軌中說：先唸誦對生觀修的持咒，觀想的內容與自生觀想的內容一樣，只有第一句改成「自、對心間蓮月上」，其他「智慧勇識本質性 大悲心尊僅一吋 於彼心間禪定尊 勇識啥字為白色 放光清淨眾生蓋 轉變而成大悲身 攝此已融啥字中」，持咒和觀想方式都一樣。在短的儀軌中，沒有要求對生咒輪的部份，但是需要了解。

丁五、瓶生壇城的觀修

།རང་དང་མཐུན་ཏུ་བཞུགས་པ་ཡི།
朗黨朧篤泗巴宜
我與前方所安住

།བྱུགས་ཇི་ཚེན་པོའི་ཕྱག་མཛུབ་ལས།
兔皆千飛恰朱雷
大悲之手食指中

།ཡི་ཤེས་བདུད་ཚིའི་རླུན་བབས་པས།
也謝對計迴把貝
本智甘露流降下

།བྱམ་པ་ཡོངས་སུ་གང་བར་གྱུར།
本巴永暑感哇爾酒爾
瓶中完整已充滿

瓶生的觀修和持咒，就是對生和瓶生一起觀想、唸誦。

「我與前方所安住 大悲之手食指中 本智甘露流降下 瓶中完整已充滿」，觀想自生千手觀世音菩薩及對生壇城的千手觀世音菩薩的食指，流出智慧的甘露到寶瓶中，充滿整個寶瓶之後，不斷地滿溢出來，布施給餓鬼道的有情眾生，淨除餓鬼道有情眾生的饑渴痛苦。

།ན་མོ་རྒྱ་ཅ་ཡུ་ཡ། བ་མཚན་རྣམ་པ་སྐྱེ་བའི་ཚེ་ན་བྱུ་ཏུ་རྒྱ་ལ། ཏུ་ཐུག་ཏུ་ཡ།
ཨ་དྲེ་སྐྱེ་བའི་བྱུ་ལ། བ་མཚན་ཏུ་ཐུག་ཏེ་བྱུ་ཨ་དྲེ་བྱུ་ བྱུ་ཐུག་ཏེ་བྱུ་
བ་མཚན་ཨ་མ་ལོ་གཏེ་གྲུ་ལ། བྱུ་ཐུག་ཏུ་ཡ། མ་དུ་ཐུག་ཏུ་ཐིག་ཡ།

དེ་ནས་བདག་བསྐྱེད་ཡེ་ཤེས་པ།
得餒打界也謝巴
其後自生智慧尊

མདུན་བསྐྱེད་གཙོ་བོར་ཐིམ་གྱུར་པས།
毗界周窩爾聽酒爾貝
融入對生主尊中

「其後自生智慧尊 融入對生主尊中」，觀想自生智慧尊融入到對生主尊當中。我們要了解，原本觀想自生本尊觀世音菩薩和智慧尊無二，此時自生智慧尊再融入到對生主尊的觀世音菩薩當中，當下我們自己仍然還是三昧耶尊的觀世音菩薩。

ཁང་གི་སྤྱི་བོར་དགེ་སྤོང་མ།
朗其基窩爾給弄瑪
吉祥比丘尼安居

དངུལ་མོ་བཞུགས་ནས་ངོ་ཚེན་མཛད།
巴摩洄餒娥千賊
我之頭頂而說情

ཁྱེད་གར་སྐད་དུ། ཡུའུ་ཨ་མ་ལོ་གེ་ཏེ་ཤུར་ཡ་རྗེ་ལུ་བྱིན་ཏེ་སྒྲོལ་བ་མཚུངས།
佳嘎給都 阿爾雅阿瓦洛其得秀拉雅比丘希利那得娑札納瑪
印度語云： 阿爾雅阿瓦洛其得秀拉雅比丘希利那得娑札納瑪

ཁོད་སྐད་དུ། འཕགས་པ་སྤུན་རས་གཟིགས་དབང་ལྷག་ལ་དགེ་སྤོང་མ་དཔལ་མོས་བསྐྱེད་པ་ཞེས་བྱ་བ།
賠給都 帕巴間熱夕旺丘拉給隆瑪巴莫對巴些恰哇
藏語云： 吉祥比丘尼讚誦聖者觀自在

我們觀想，自生是三昧耶的觀世音菩薩，在自生

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

的頭頂蓮花月輪上，安住著穿袈裟法衣的比丘尼巴莫。比丘尼巴莫安住在我們頭頂上，雙手合掌向對生主尊頂禮，把我們介紹給對生壇城的主尊。觀想自己的身體變成大地灰塵般的廣大數量，身語意三門恭敬。身恭敬——做大禮拜，語恭敬——唸誦禮讚文，意恭敬——觀想禮讚文內容及觀音功德。

在身語意恭敬合一的做大禮拜之前，先唸誦三次頂禮的咒語：「**喻 南無曼足希哩耶梭哈 南麻素希哩耶梭哈 南無烏達瑪希哩耶 梭哈**」，並同時做三頂禮。經云：「如誦此咒而做禮拜三次，等同拜佛十萬。」

接著再唸頌讚偈七次，有些齋戒的儀軌提到，在修千手千眼觀世音菩薩儀軌時，這一段的禮讚文要唸二十一遍，同時做頂禮。我們的做法是禮讚文唸七遍，禮讚文每四句拜一次，這是依照蔣貢康楚仁波切和成就者桑傑滇真仁波切（仁增嘉春仁波切的上師）所教授的，一天修持三座法，每座七次，三座總共修

持二十一次禮讚文。

這個禮讚文，是比丘尼巴莫親見觀世音菩薩時念誦的讚頌文。我們念誦時，要了解大致的內容。

禮讚文有三部份：（一）讚頌供養的禮讚。
（二）讚頌。（三）讚頌的功德。

丁二、讚頌分三

戊一、禮讚

ཨོ། འཇིག་རྟེན་མགོན་པོ་ལ་བྱུག་འཆལ་ལོ།

嗡 幾滇滾玻喇恰岔洛

嗡 誠心頂禮世間怙主

「**嗡 誠心頂禮世間怙主**」，『**嗡**』（**ཨོ།**）是吉祥、圓滿的意思。整句是說：身語意三門恭敬頂禮大悲觀世音菩薩。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

།འཇིག་རྟེན་ལྷ་མ་སྲིད་པ་གསུམ་གྱིས་བསྟོན་པ་པོ།

幾滇拉瑪細巴孫幾對巴玻

世間上師三有之所讚嘆者

།ལྷ་ཡི་གཙོ་བོ་བདུད་དང་ཚངས་པས་བསྟོན་པ་པོ།

腊以周窩對黨倉杯對巴玻

天中至尊魔與梵天讚頌者

「世間上師三有之所讚嘆者」，『世間上師』藏文是幾滇喇嘛，這裡是指觀世音菩薩。三界輪迴所有的眾生都讚嘆觀世音菩薩，因為祂的功德是大慈大悲、智慧的代表，所以大家都讚嘆祂。

「天中至尊魔與梵天讚頌者」，『天中至尊』是指：（1）欲界至尊：他化自在天魔。（2）色界至尊：大梵天，也是初禪天的別名。他化自在天魔和大梵天也都看到觀世音菩薩的功德，所以禮讚祂。

།འབྲུབ་པའི་རྒྱལ་མཚོག་བསྟོན་པས་གྲུབ་པར་མཛད་པ་པོ།

兔杯甲卻對杯竹巴爾賊巴玻

最勝能仁所行讚誦能成者

「最勝能仁所行讚誦能成者」，『最勝能仁』是指能剋制煩惱者：（1）聲聞。（2）緣覺。（3）佛陀。三者中，最殊勝的能仁是圓滿的佛陀。我們念誦

禮讚文，可以獲得殊勝佛陀的果位。

།འདིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་མཚོག་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

幾滇孫幾滾玻卻喇恰岔羅

誠心頂禮殊勝三世間怙主

「誠心頂禮殊勝三世間怙主」，『三世間怙主』是指欲界、色界、無色界的怙主，也就是觀世音菩薩，因為觀世音菩薩是三世間的殊勝怙主，所以我們誠心頂禮。

戊二、身、意、語的讚頌。

己一、身的讚頌

།བདེ་གཤེགས་དཔག་མེད་སྐྱེ་སྐྱེ་བཟང་འཛིན་པ་ལོ།

得謝爸昧故得故桑僅巴玻

無量善逝之身善身持有者

།བདེ་གཤེགས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དབུ་བྱུང་བྱས་པ་ལོ།

得謝浪哇踏耶屋間解巴玻

善逝無量光明作為頂嚴者

「無量善逝之身善身持有者」，『善逝』是指佛。千手千眼觀世音菩薩的身相，連毛孔都有無量無數尊佛的剎土；千眼代表賢劫千佛，所以千手千眼觀

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

世音菩薩，就是具足無量善逝之身的善身持有者。

如來阿彌陀佛是他的上師，觀世音菩薩永遠離不開上師，所以是「善逝無量光明作為頂嚴者」。

ལྷག་གཡས་མཚོག་ལྷིན་ཡི་དྲགས་བཤེས་སྐྱམ་ལེལ་བ་པོ།

恰耶卻今已達這恭洗巴玻

右手勝施能除鬼道飢渴者

「右手勝施能除鬼道飢渴者」，大悲觀世音菩薩八根本手的右邊第三隻手是結勝施印，從這隻手的手指流下甘露水，能消除餓鬼道的痛苦和業障。

ལྷག་གཡོན་གཞིར་གྱི་བརྗོད་རྣམ་པར་བརྒྱན་བ་པོ།

恰暈洗幾杯摸攬巴爾檢巴玻

左手金色蓮花極為莊嚴者

འདྲི་ཞིམ་རལ་པའི་ཐེང་བ་དམར་ལེར་འབྲུག་བ་པོ།

幾形喇杯千哇罵爾洗爾丘巴玻

香甜紅黃長髮髮辮旋繞者

「左手金色蓮花極為莊嚴者」，觀世音菩薩左邊第二隻手上拿著金色蓮花，非常莊嚴。

「香甜紅黃長髮髮辮旋繞者」，千手千眼觀世音菩薩的頭髮是橘色的（紅黃），而且有甜美的香味，

具有捲曲旋繞的髮辮。有些解釋說道：頭髮橘色是忿怒相。蔣貢康楚仁波切說：這是千手千眼觀世音菩薩頭髮的顏色。

འཇལ་རས་བྱས་པ་རྒྱ་བ་ལྷ་བྱར་མངོས་པ་པོ།
霞咧解巴打哇大不爾這巴玻
容顏寬廣有如滿月美麗者

ལྷན་གྱི་པད་མ་མཚོག་ཏུ་བཟང་ཞིང་ཡངས་པ་པོ།
間幾杯瑪卻篤噪醒仰巴玻
眼如蓮花殊勝善好寬宏者

「容顏寬廣有如滿月美麗者」，觀世音菩薩的臉型如月亮般白皙、美麗、非常圓滿。

「眼如蓮花殊勝善好寬宏者」，觀世音菩薩的雙眼如蓮花瓣般大而漂亮。

ལ་བ་བྱང་ལྷར་ནམ་དཀར་དྲི་ངད་ལྷན་པ་པོ།
喀哇董大爾攬尅爾幾黨典巴玻
如同雪螺潔白具有香氣者

དྲི་མེད་འོད་ཆགས་སྤྲིག་ཚམས་བྱ་འཛིན་པ་པོ།
幾昧偉恰母地冲不僅巴玻
無垢光輝珍珠團聚持有者

「如同雪螺潔白具有香氣者」，觀世音菩薩猶如雪山、貝殼般潔白而具有香氣。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

「無垢光輝珍珠團聚持有者」，觀世音菩薩身上佩戴的珍珠裝飾，潔淨無垢、明亮光燦。

མཛེས་པའི་འོད་ཟེར་སྐྱ་རེངས་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་པོ། །པད་མའི་མཚོ་ལྷར་ཕྱག་ནི་དངར་བར་བྱས་པ་པོ།
這杯偉洗爾駕練罵爾飛檢巴玻 偶昧措大爾恰尼雅爾哇爾解巴玻
美麗光彩紅色曙光莊嚴者 有如蓮海手臂排列整齊者

「美麗光彩紅色曙光莊嚴者」，觀世音菩薩非常美麗，猶如日出的曙光光彩奪目。

「有如蓮海手臂排列整齊者」，千手千眼觀世音菩薩的千手有如白色乳海一圈圈的漣漪般地排列整齊。又有一說，乳海是形容蓮花海，千手千眼觀世音菩薩的千手有如蓮花海中一朵朵的蓮花排列整齊。

སྟོན་ཀའི་སྲིབ་བྱི་མདོག་དང་ལྷན་ཞིང་གཞོན་པ་པོ། །རིན་ཆེན་མང་པོས་དབྱུང་པ་གཉིས་ནི་བརྒྱན་པ་པོ།
敦給金幾躲黨點醒雄巴玻 仁千莽飛奔巴匿尼檢巴玻
具有秋天雲朵顏色年華者 眾多珍寶雙肩之上莊嚴者

「具有秋天雲朵顏色年華者」，秋天的雲朵特別乾淨無垢，這句形容觀音的面容特別乾淨無垢，很年

輕的樣子。

「眾多珍寶雙肩之上莊嚴者」，觀世音菩薩雙肩之上佩戴許多漂亮、尊貴的珍寶，莊嚴其身。

ལོ་མའི་མཚོག་ལྷར་ཕྱག་མཐོལ་འཇམ་ཞིང་གཞོན་པ་པོ།

裸味卻大爾恰替講醒雄巴玻

如勝葉子掌底柔軟年華者

「如勝葉子掌底柔軟年華者」，樹葉中最殊勝的是菩提葉，這裡形容觀世音菩薩的手掌如菩提葉般細軟、年輕。

རི་དྲགས་ལྷགས་པས་རྩ་མ་གཡོན་པ་བཀབ་པ་པོ།

里達爸杯努瑪暈巴尅巴玻

野獸之皮左乳上面覆蓋著

「野獸之皮左乳上面覆蓋者」，觀世音菩薩左肩披著象徵慈悲的鹿皮。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

ལྷན་ཆ་གདུགས་སྒྲིག་ཅིང་བྱན་ནམས་འཆང་བ་པོ།	དྲི་མ་མེད་པ་པར་ཉེ་མཚོག་ལ་གནས་པ་པོ།
念恰篤不給僅檢攬羌哇玻	幾瑪梅巴杯咪卻喇聶巴玻
耳飾釧環美麗首飾執持者	無有染垢殊勝蓮花安居者

「耳飾釧環美麗首飾執持者」，觀世音菩薩身上佩帶聲音悅耳、形式漂亮的耳環、腳環等等八珍寶。

「無有染垢殊勝蓮花安居者」，觀世音菩薩站在無垢、殊勝的千瓣蓮花月墊上。

ལྷི་བའི་ངོས་ནི་པར་ཉེ་འདབ་ལྷར་འཇམ་པ་པོ།	ཤག་མེད་གྱི་སྐྱོ་རགས་མཚོག་ལ་ནོར་བུས་སྐྱས་པ་པོ།
得威恩尼杯咪打大爾講巴玻	洗爾幾尅拉卻喇諾爾不這巴玻
臍輪面上如蓮花瓣柔軟者	殊勝金色腰帶珠寶裝飾者

「臍輪面上如蓮花瓣柔軟者」，觀世音菩薩的臍輪如蓮花瓣般光滑、柔軟、細緻。

「殊勝金色腰帶珠寶裝飾者」，觀世音菩薩腰部繫著鑲著珠寶的金色腰帶，腰帶上鑲著各種顏色的如意摩尼寶。

།སྒྲ་བྱུར་དགྲིས་པའི་རས་བཟང་ཤམ་ཐབས་འཛིན་པ་པོ།

大蘇爾記杯雷噪香踏僅巴玻
綾羅纏繞臀際裙子持有者

「綾羅纏繞臀際裙子持有者」，觀世音菩薩穿著無價天布作的長短兩層彩色下裙。

己二、意的讚頌分二

庚一、智慧功德的禮讚

།ཐུབ་པའི་མཁྱེན་མཚོག་མཚོ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱིན་པ་པོ།

兔杯千卻措千帕羅清巴玻
能仁勝慧大海彼岸到達者

「能仁勝慧大海彼岸到達者」，『能仁』是指佛陀，佛陀的智慧最高、最殊勝，觀世音菩薩持有佛陀的智慧海，盡所有智、如所有智等等的圓滿智慧，已到達彼岸。

།མཚོག་བརྟེན་བསོད་ནམས་མང་པོ་ཉེ་བར་བསགས་པ་པོ།

卻聶梭攬莽玻聶哇爾薩巴玻
勝得眾多福德靠近聚集者

「勝得眾多福德靠近聚集者」，觀世音菩薩之所以具有如佛般的智慧海，因為祂的福德、智慧二資糧圓滿的緣故。

庚二、大悲功德的禮讚

ཁྱད་ཏུ་བདེ་བའི་འབྲུང་གནས་ཀྱི་ནད་སེལ་བ་པོ།

大堵得威迥聶噶聶洗哇玻

安樂恆常泉源老病消除者

།གསུམ་མཐར་མཛད་ཅིང་མཁའ་ལྷོད་ལྷོད་པ་སྟོན་པ་པོ།

孫踏爾賊僅喀最最巴敦巴玻

達三解脫行於空行示現者

「安樂恆常泉源老病消除者」，觀世音菩薩的大悲心，除了讓眾生脫離生老病死的痛苦之外，更針對永斷輪迴來度脫一切眾生。

「達三解脫行於空行示現者」，『三解脫』是指觀世音菩薩度三惡道眾生獲得解脫。整句是說：觀世音菩薩以遍虛空無盡的化身，度化遍虛空無盡的眾生。

ལུས་ཅན་མཚོག་སྟེ་བདུད་དཔུང་འབྲུགས་ལས་རྒྱལ་བ་པོ།

呂間卻得對奔促雷甲哇玻

殊勝有身魔軍爭亂勝利者

「殊勝有身魔軍爭亂勝利者」，觀世音菩薩化身無量無邊殊勝身，降伏無量無邊的魔鬼。

ལགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་བ་སྤྲེལ་ལེན་ཡིད་འོང་བ་པོ། །ཚངས་པའི་གནས་པ་བཞི་ཡིས་དབེན་པར་མཛད་པ་པོ།

洗爾幾剛度札宜澀宜翁哇玻

倉杯聶巴息宜溫巴爾賊巴玻

金色足環雙足聲音悅意者

以由四種梵住能住幽靜者

「金色足環雙足聲音悅意者」，觀世音菩薩腳踝上的黃金腳環，發出慈、悲、喜、捨四無量心的悅音，度化無量眾生。

「以由四種梵住能住幽靜者」，『四種梵住』就是慈、悲、喜、捨四無量心。整句是說：觀世音菩薩以四無量心息滅痛苦、分別心，安住於寂靜之中。

ཁང་པའི་འགྲོས་འབྲུག་ཆེན་རྟེན་གསུམ་གཤེགས་པ་པོ།

昂杯嘴札浪千這大爾謝巴玻

如鵝趨行大象闊步來往者

「如鵝趨行大象闊步來往者」，鵝和大象行走的樣子是閑靜而昂首闊步，所以這句是形容觀世音菩薩在智慧禪定慈悲中專注慢行，不輕挑亂走，為人所稱嘆。

己三、語的讚頌

ཡོངས་ཚོགས་ཉེ་བར་བསགས་ཤིང་བསྐབ་པ་གཉེར་བ་པོ།	འོ་མའི་མཚོ་དང་རྩེ་ཡི་མཚོ་ལས་སྐྱོལ་བ་པོ།
永卓聶哇爾薩醒大巴聶爾哇坡	偶咪措黨秋宜措雷走哇坡
聚集極近圓滿盡力供奉者	遠離乳海以及水海解脫者

「聚集極近圓滿盡力供奉者」，『圓滿』包括因地時的發菩提心、修道過程的二資糧圓滿、果地時的圓滿成佛。這句話是說：觀世音菩薩成佛之後，契理契機、因材施教，努力傳法。

「遠離乳海以及水海解脫者」，『乳海』是指小乘的涅槃果；『水海』是指眾生的輪迴海。觀世音菩薩因為證悟了空性，所以脫離了輪迴；因為大慈大悲的關係，所以下利眾生。因此，觀世音菩薩是超越小

乘涅槃果的乳海和眾生輪迴的水海，究竟成佛。

以上是身、語、意、功德、事業的禮讚文。

戊三、讚頌的功德

ཁང་ཞིག་རྟག་ཏུ་ཐོ་རངས་ལངས་ནས་གུས་པ་ཡིས། ཟུག་རས་གཟིགས་ཀྱི་དབང་པོ་ཡིད་ལ་སེམས་བྱེད་ཅིང།
感息大堵拓朗朗涅槃軌巴宜 間列息幾汪玻宜喇森杰僅
某某恆常破曉即起以恭敬 於眼觀自在者意中作思維

「某某恆常破曉即起以恭敬 於眼觀自在者意中作思維」，某某人每天起床之後就很恭敬，心中意念思惟大悲觀世音菩薩的功德。

ཁབསྟོན་པའི་མཚོག་འདིས་དག་ཅིང་གསལ་བར་བསྟོན་བྱེད་ན།
對杯卻迪達僅薩哇爾對結哪
此勝讚頌純正明晰而讚頌

「此勝讚頌純正明晰而讚頌」，口中純正明晰的唸誦殊勝的禮讚文。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

།དེ་ནི་སྐྱེས་པའམ་ནི་བྱད་ཟེད་ཡིན་ཡང་ཅུང་།

得尼界巴昂尼不昧銀講榮

彼為丈夫抑或女子皆適可

།སྐྱེ་བ་འདི་དང་མ་འོངས་སྐྱེ་བ་ཐམས་ཅད་དུ།

皆哇迪黨瑪翁皆哇探界篤

所有此生以及未來後世中

「彼為丈夫抑或女子皆適可」，不分善男子、善女子，只要對觀世音菩薩有信心，任何人都可以。

「所有此生以及未來後世中」，這輩子、下輩子，生生世世……。

།འཇིག་རྟེན་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་དགོས་པ་ཀུན་འགྲུབ་འགྲུང་།

幾滇幾滇雷跌軌巴棍竹酒爾

世間出離世間所需皆達成

「世間出離世間所需皆達成」，即可超越世間法，得到出世間解脫，圓滿成佛。學習佛法的目的是為了解脫成佛，所以禮讚的目的也是為了成佛。

།འཕགས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་ལ་དགེ་སློང་མ་དཔལ་མོས་ལི་ཁར་ཤིང་འཕེལ་དུ་བསྟོད་རྗོགས་སོ།

吉祥比丘尼於里喀興佩讚誦聖者觀自在圓滿

「吉祥比丘尼於里喀興佩讚誦聖者觀自在圓

滿」，這個禮讚文是巴莫比丘尼在里喀興佩，於四月十五日親見觀世音菩薩，當下書寫而成。

整個禮讚文修完以後，站在座位上，雙手合掌，祈求聖者觀世音菩薩為主、五方佛等諸佛菩薩垂念我，如此念誦發願文。

丁三、祈願文（三遍）

།བསྟན་པ་བསྟན་འཛིན་ཡུན་རིང་གནས་པ་དང་།	།བདག་སོགས་འགོ་རྣམས་བྱང་ཚུབ་སེམས་སྤོང་གིང་།
滇巴滇金允林聶巴黨	打梭走攬講秋森迴醒
聖教持教安住綿長遠	我等眾生修成菩提心

「聖教持教安住綿長遠」，首先是祈願佛陀珍貴的教法，包括小乘、大乘、金剛乘等等的一切教法，一切利樂的根源，都能廣大弘揚；同時教法的持有者、神聖的聖眾，都能長壽住世，利生事業都能廣大增長。

「我等眾生修習菩提心」，再祈請加持我等一切有情眾生，都能行持殊勝的教法，在慈心、悲心、善

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

提心的修持上，達到成熟。菩提心有勝義菩提心和世俗菩提心兩種，勝義菩提心是證悟空性；世俗菩提心有願菩提心和行菩提心兩種。這裡是指勝義菩提心和世俗菩提心，二者皆圓滿。

ཞི་གླག་བྱུང་འབྲེལ་རྟེན་འཛིན་རབ་ཐོབ་ནས།

洗腊聳這丁金腊拓涅

止觀雙運禪定盡得已

ཀླུ་མཚེན་གཤམ་རབ་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།

棍千謝拉情巴爾僅幾洛

加持證悟遍知之上慧

「止觀雙運禪定盡得已」，在寂止和勝觀雙融三摩地的禪定當中，願我們的信心能夠如實的生起。第三句祈請加持，是因為在修行當中，如果止、觀沒有雙融修持的話，是無法證得圓滿究竟的佛果。如果只有修持寂止，沒有修持勝觀的話，斷不了煩惱障、所知障、習氣障。如果沒有寂止只修勝觀的話，勝觀沒有辦法穩固。所以止觀必須雙運修持，才能進步，缺一不可。

「加持證悟遍知之上慧」，由於能夠正確無誤的做止觀禪修，契入止觀雙融三摩地的緣故，所以能夠

究竟證悟一切智慧，如所有智和盡所有智二者融合無別，祈請加持所有遍智的智慧，都能圓滿證得。這段發願文要唸誦三遍。

之後，觀想觀世音菩薩的智慧尊，與巴莫比丘尼融合為無二無別。之後，再融入到我們自身當中，我們自生與智慧尊無二無別。

戊一、供養食子

དེ་ནས་གཏོང་མ། ལོ་ལྷན་ལྷ་མ་གྲུག་ལས་ལྷ་མ་གྲུག་ལྷོ། ལོ་ལྷན་ལྷོ།
之後食子 唵娑巴瓦修打薩爾瓦達爾瑪娑巴瓦修豆杭 唵阿吽

一開始會在壇城供一個千手千眼觀世音菩薩的圓形朵瑪，一般叫頓兜（ལྷམ་གཏོང་），同時唸觀空咒「**唵娑巴瓦 修打薩爾瓦 達爾瑪 娑巴瓦 修豆杭**」淨化朵瑪，這樣就可以超越粘巴（粘土、青稞粉）等的物質性，淨除我們對實體事物的執著。淨化之後，再唸『**唵阿吽**』（ལོ་ལྷན་ལྷོ།）加持朵瑪，『**唵阿吽**』（ལོ་ལྷན་ལྷོ།）是代表一切諸佛身、語、意加持的種子字。

聖者大悲千手千眼觀世音菩薩儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

首先觀想食子上面有一個白色的『唵』(𑖀)字，『唵』(𑖀)字代表一切諸佛的身，『唵』(𑖀)字化光融入清淨食子不乾淨的垢染，然後將食子化空，化成智慧的甘露。紅色的『阿』(𑖀)字代表一切諸佛的語，『阿』(𑖀)字化光融入，讓智慧甘露化現成遍滿虛空無量廣大的甘露海。再觀想藍色的『吽』(𑖀)字，『吽』(𑖀)字代表一切諸佛的意，『吽』(𑖀)字化光融入，加持甘露，成為供養千手千眼觀世音菩薩、五方佛、諸佛菩薩等的無量無邊供品。

|འདོག་ཐིལ་རྩལ་རྣམས།

喀憤幾羅女巴攬

顏色香味力量等

|ཕྱག་ཚེགས་ལྷན་པའི་གཏོར་མ་འདི།

彭措典杯多爾瑪迪

具有圓滿此食子

|འཕགས་པ་སྐྱུ་རས་གཟིགས་དབང་དང།

帕巴間列息汪黨

敬獻聖者觀自在

|ཁྱེ་བ་སྲས་བཅས་རྣམས་ལ་འབུལ།

甲哇洗界攬喇不

聖者以及其子眾

「顏色香味力量等 具有圓滿此食子 敬獻聖者觀自在 聖者以及佛子眾」，這個食子是具足美麗的

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

世音菩薩及其眷屬眾。咒語的翻譯如下。

『唵』（) 吉祥的加持。『洛給秀拉』觀世音菩薩。『薩巴里瓦拉』眷屬。『宜擋巴林打』食子、朵瑪。『喀喀喀嘻喀嘻』請用請用。供養食子後，再發願。

戊二、發願文

ལྷོ་ཤིང་སྐྱེ་བ་དག་ནི་ཐམས་ཅད་དུ།

界醒皆哇打匿探界篤

一切已生當生多世中

རིགས་བཟང་ལྷོ་གསལ་ང་རྒྱལ་མེད་པ་དང་།

里桑洛桑雅加梅巴黨

種善心慧而且無傲慢

「一切已生當生多世中」，願我在此生當下，及未來生生世世當中，一直到證悟圓滿菩提之間。

「種善心慧而且無傲慢」，願我都具有殊勝的種姓，投生在好的家族當中，能具有善妙的智慧，沒有驕傲、我慢的心念。

ལྷིང་ཇེ་ཆེ་ཞིང་སྐྱ་མ་ལ་གུས་ལྷན།
臨界切醒拉瑪喇軌典
悲心廣大恭敬於上師

ལྷུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་དམ་ཚིག་ལ་གནས་ཤོག།
間列息幾淡七喇聶秀
祈願安住觀自在誓言

「悲心廣大恭敬於上師」，願我具有廣大的慈悲心，進而能生起菩提心，在菩提心的基礎上，修持密法。因為在密法的修持過程中，必須透過上師的灌頂口傳口訣，才能得到解脫，所以對上師要有虔誠的信心。

「祈願安住觀自在誓言」，願能安住在觀世音菩薩的誓言中，究竟成就觀世音菩薩的果位。觀世音菩薩久遠劫來已經圓滿成佛，以十地菩薩的身相來度化有情眾生，願我能夠究竟證得果位。

何謂『安住觀自在誓言』之中呢？意思是說：時時不離慈悲以及空性智慧，這就是守持觀世音菩薩的誓言。願我生生世世都不離慈悲、空性無二的菩提心念當中。

戊三、菩提心願文

ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ།

講秋森卻仁波切

菩提心者珍貴寶

ལ་སྐྱེས་པ་ན་མས་སྐྱེས་ལྟར་ཅིག

瑪界巴攬界酒爾一

未生起者願生起

「菩提心者珍貴寶」，菩提心有世俗菩提心和勝義菩提心，如果沒有菩提心就不能圓滿成佛。如果具足世俗菩提心和勝義菩提心，就像擁有了如意寶一樣，當我們向如意寶祈請時，如意寶可以化現出滿我們願求的東西。如果內心具足世俗菩提心和勝義菩提心，就像具足如意寶，將能得到圓滿成佛的果位。就比喻來說，菩提心就像如意寶；但菩提心比如意寶尊貴，因為菩提心能成佛。

「未生起者願生起」，如果心中生起了世俗菩提心和勝義菩提心，就能證悟成佛，因此，菩提心比如意寶更加殊勝。如珍寶般的菩提心，祈願尚未生起者快快生起。祈願仍不夠，一定要學，才能生起。學習的方法是什麼呢？

噶當派有七重因果教授口訣：知母、念恩、報恩、慈、悲、增上意樂、正等覺菩提心。透過這七種口訣學習生起世俗菩提心，慢慢則能生起、證悟勝義菩提心。

ཁྱིམ་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།

界巴粘巴梅巴黨

已生起者不衰損

ཁོང་ནས་ཁོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག

拱涅拱篤配哇爾秀

祈願向上而增廣

「已生起者不衰損」，如果生起究竟勝義菩提心的話，是不會再退失的；如果生起的是世俗菩提心，在修行上沒有繼續再增上的話，這菩提心有時候會有毀損。已生起菩提心者，願不退轉。

「祈願向上而增廣」，世俗菩提心和勝義菩提心，願能輾轉不斷的增上。從初地菩薩所發出的勝義菩提心，一直到十地、十一地，一直到究竟證悟圓滿成佛，菩提心都不斷的增長。這部份就是發願文。這四句發願文的內涵是非常深奧、殊勝的，菩提心的講解最廣大的是《入菩薩行論》，《入菩薩行論》有十

品，前三品是說明『未生起者願生起』的內容，第四至第六品是說明『已生起者不衰損』的內容，第七至第九品是說明『向上增廣菩提心』的內容，最後一品是說明菩提心的發願文，所以這四句話是《入菩薩行論》的精要。

丁四、向觀世音菩薩供養沐浴

དེ་ནས་ཡིད་ཀྱིས་སྤྱད་པས་གཟིགས་ལ་ཁྲུས་གསོལ་བར་སློམ་ཞིང་།

之後心意觀想於觀自在獻沐浴

供養沐浴分為廣軌和簡軌兩種方式，這個儀軌是短的偈誦文，但是用廣軌的方式觀想比較好。

首先觀想浴室或澡堂：觀想先前莊嚴的無量宮殿化現為澡堂，澡堂是四方形的，具有四個門，每個入門處有珍寶的台階，台階兩邊各有兩個珍寶的甘露水池，在澡堂的四方有四根柱子，四根柱子相互之間有絲綢繩索懸掛著，換下來的衣服可以放在絲綢的繩索上。

接著觀想我們要供養沐浴的本尊眷屬眾，觀世音菩薩等聖眾在澡堂中，各個安住在蓮花月輪的墊子上，身上穿的珍寶珍飾全部脫下來懸掛在四根柱子相互之間的絲綢繩索上，再觀想觀世音菩薩等聖眾赤裸身形在蓮花月輪的墊子上，然後觀想從自己心間化現出無量的天人、天女，這些天人、天女手中持著珠寶的瓶子到外面的甘露水池舀取具八功德的甘露水，為觀世音菩薩及一切聖眾獻供沐浴，將身上的垢染洗淨。洗淨之後，用白色的絲綢天衣為本尊聖眾擦乾，之後觀想以香水塗抹在觀世音菩薩等聖眾的身上，接著觀想供養衣服、飾品……等等。短的儀軌只有報身佛，圓滿報身就供養絲綢及珍寶莊嚴……等等五衣八珍寶；其他儀軌的五方佛有化身佛，則可以供養三法衣。以全新的衣服裝飾做供養，內心以這樣的方式做觀想。

།འགྲོ་བའི་སྒྲོན་མེ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།

走威准昧間列息滾喇

眾生明燈觀自在怙主

།དྲི་ཞིམ་བདུད་ཚིའི་རྒྱུན་གྱིས་ལྷུས་གསོལ་བས།

幾形對記均幾促梭偉

香馥甘露水流獻沐浴

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

然後唸誦簡短的四句唸誦文。第一句「眾生明燈觀自在怙主」，明燈是淨除一切黑暗，所以在此讚譽觀世音菩薩能夠淨除一切眾生的業障、煩惱障、無明及一切痛苦，如同明燈一樣，所以說『眾生明燈』。

「香馥甘露水流獻沐浴」，以芳香的甘露水來獻沐浴，事實上觀世音菩薩是光的身形，沒有任何垢染，但是為了眾生能夠淨除所知障、煩惱障等等垢障之故，所以供養沐浴。供養沐浴之後：

འཕྲོ་བའི་སྒྲིབ་གཉིས་དྲི་མ་རབ་གསལ་ནས།

走威幾匿幾瑪腊薩涅

眾生二障染垢極清淨

དྲི་བལ་སྐྱ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བཟ་ཤེས་ཤོག།

幾札故孫聶杯乍係秀

願得離垢三身之吉祥

ཅེས་བརྗོད་དོ། 以上誦唸

「眾生二障染垢極清淨」，願一切有情眾生可以遠離所知障、煩惱障等一切垢障。

「願得離垢三身之吉祥」，願能證得法、報、化三身的成就，祈願賜予吉祥。

整個沐浴結束，前面聖眾所脫下來懸掛在絲綢繩索上的舊衣服、舊的珍寶莊嚴等等，以及獻供的沐浴天女，化成黃色的光融入到我們自身，觀想當下我們得到成就，當下澡堂也還原為清淨莊嚴的、本來的無量宮殿，原來的無量宮殿就是觀世音菩薩和五方佛本來的樣子。

在供養沐浴當中，包括向本尊聖眾獻供的水，珠寶的寶瓶，為聖眾擦拭身體的柔軟布巾，塗抹聖者身上的香水，供養的衣服以及珍寶的裝飾等等，這些都不需要從其他地方取來，從獻供的天人、天女中自然不斷的化現出來，以此方式去做供養。

丁五、懺悔

འབོམ་ལྷན་བདག་ལ་དགོངས་སུ་གསོལ།

迴滇達喇拱暑梭

薄伽於我請垂念

འབདག་ཅག་བྱིང་མོད་དབང་གུར་པས།

打駕綿軌汪酒爾北

我等沉掉所轉故

「薄伽於我請垂念」，第一句講的是薄伽梵，意

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

思是指大悲觀世音菩薩以及五方佛一切聖眾，祈請垂念我！

「我等沉掉所轉故」，在懺悔裡面提到我等（初修學者）這些眾生，因為陷入昏沈掉舉的緣故，昏沉是觀想不清楚；掉舉是心往外跑，無法專心修持。

ཏིང་འཛིན་མི་གསལ་སྟགས་ཉམས་དང་།

丁金米薩雅粘黨

禪定不明咒衰損

གཙང་སྤྱུ་རྩུང་སོགས་བཅོད་པར་གསོལ།

章札瓊梭水巴爾梭

潔淨未足祈寬忍

「禪定不明咒衰損」，因為昏沉和掉舉的緣故，所以無法清楚的安住在禪定當中，這裡所說的禪定不清楚，包括本尊身相觀想不清楚、生起次第觀修不清楚，乃至咒語的唸誦不正確，有時咒語多唸或少唸，以及儀軌修誦前後次序顛倒等等，意生亂等、心念不穩固、向外攀緣等等，都包括在其中。

「潔淨未足祈寬忍」，『潔淨未足』是指這個齋戒的法門屬於事部密續的教法，修法期間所有使用的

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

དེ་ནས། ལྷོ་མ་ཉི་པ་རྩེ་རྒྱུ།

之後 喻瑪尼貝美吽

མ་དུན་གྱི་ནམ་མཁའ་འཕགས་པ་མཚོག

眈幾攬喀爾帕杯卻

前方虛空勝聖者

ཡི་གེ་དྲུག་པ་བྱོན་གྱུར་པའི།

以格竹巴迺酒爾北

六種明尊已降臨

「前方虛空勝者眾 六字明尊已降臨」，唸咒的同時，要觀想對生壇城中，從觀世音菩薩的心中化現出父、母、子三尊，降臨到我們頭頂上。意思是說，觀世音菩薩的心中有六字明咒觀音（六字明尊觀音是指觀音母尊，不同於一般所說的咒語「六字大明咒」），六字明尊觀音化現出父尊叫虛空王，母尊叫六字明母，子尊叫執寶持菩薩。虛空王和六字明母都是白色的，形像與四臂觀世音菩薩一樣，執寶持菩薩身體是黃色的，也是和四臂觀世音菩薩一樣的形象，但右手沒有拿念珠，而是拿如意寶，差別在此，其他皆同。

།ཕྱག་ནས་བབས་པའི་བདུད་རྩི་ཡིས།

恰涅把貝對紀宜

手中流注之甘露

།འཁྲུ་བྱས་སྒྲིབ་གསུམ་དག་གྱུར་ཅིག།

促結幾孫達酒爾一

祈願洗滌淨三障

「手中流注之甘露 祈願洗滌淨三障」，觀想這三尊降臨到我們頭頂，右手流出智慧的甘露，三次流注於我等一切眾生。第一次淨除煩惱障，第二次淨除所知障，第三次淨除習氣障。這是觀想甘露洗濯全身，讓全身內外都清淨，最後證得無生的法身。

六字大明咒唸誦三次，然後唸誦淨障的偈誦，配合以上的觀想。到此處修法時，會以壇城中的寶瓶甘露水倒在我們手上。

紐涅有兩天的修法，第一天前行的甘露水，我們可以喝，甘露水倒在我們右手時，用我們左手無名指，沾右手的甘露水，向我們自己灑三次，類似淨口業一樣，然後將右手的水分成三口喝下去，剩下的就塗抹在我們頭頂上。第一天前行可以喝，第二天正行禁語，灑淨之後的甘露水是不能喝的。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

ལྷ་ཡང་སྤྱི་བོར་ཐིམ་པར་གྱུར།

腊仰基窩爾聽巴爾酒爾

天尊融入於頂上

འབྲུག་མཛེ་ཕྱག་ན་པ་རྒྱ་ཡིས།

兔界恰哪悲瑪宜

大悲之手持蓮花

ཡིད་གྱི་པ་རྒྱ་ཁ་བྱེ་ནས།

宜幾杯瑪克結涅

心間蓮花開展後

རི་བོ་ཏ་ལར་གཤེགས་ནས་གྱུར།

里窩大喇爾謝涅講

雖已逝往普陀山

「天尊融入於頂上」，此時觀想在我們頂上的父、母、子三尊，化光融入到我們自身，我們的身、語、意得到三尊身、語、意的加持成就，完全融合無二無別。融入之後稍微靜坐，禪坐時內心觀想智慧金剛在我們心中如實的展現生起；此時我們具足身金剛、語金剛、意金剛、智慧金剛的體性，以這樣的四種金剛體性安住在禪定中。

「大悲之手持蓮花 心間蓮花開展後」，觀想對生主尊千手觀世音菩薩，手持蓮花，心間的蓮花整個開啟。心間的蓮花是指智慧的花朵。

「雖已逝往普陀山」，一開始是三昧耶尊迎請智

慧尊安住融入，此時則要迎請智慧尊返回淨土，或是安住在我們壇城之中。如果我們有觀世音菩薩的佛相、唐卡或是手畫的壇城的畫，則融入佛相、唐卡、手畫的壇城當中。

此處觀想對生觀世音菩薩的心中像蓮花般開啟，此時智慧尊就離開，請智慧尊融入到壇城中的佛相中。若沒有佛相或唐卡，就觀想迎請觀世音菩薩或智慧尊返回普陀拉淨土。

ཁྱེད་ཕྱོད་ཐུགས་རྗེ་ཚེད་པོ་ལུ།

促迴兔界千坡慕

祈願大悲復來慕

ཞེས་བརྗོད་པས་མདུན་བསྐྱེད་གཤེགས་པར་བསམ།

誦已思對生已逝離

「祈請大悲復來慕」，雖然請您回到淨土中，或是安住在壇城中；但是以後如果在修法時，祈請您大悲降臨此處，祈請觀世音菩薩您能安住在所依的佛像、唐卡或壇城當中，一直到這些物品毀損前。這就是所謂開光的部份。

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

這時對生尊已經離開，剩下三昧耶尊，此時要觀想三昧耶尊融入到我們自生觀世音菩薩。自生觀世音菩薩化光融入外在整個器世界莊嚴著淨土，化光融入到情器世界淨土有情大悲觀世音菩薩的身中。這些有情大悲觀世音菩薩再全部化光融入到自生大悲觀世音，自生千手千眼觀世音菩薩的一千隻手再全部消融，融入到剩下兩隻手，十一個頭也慢慢融入到剩下一個頭，變成一面二臂觀世音菩薩的身相。一面二臂觀世音菩薩化光融入到智慧尊之中，最後智慧尊再化光融入到三摩地尊、禪定尊當中。

心中的三摩地尊就是種子字『唵』（ॐ）字，『唵』字也從下面慢慢慢慢的往上消融，最後剩下吉估（[^]），吉估也越來越小，慢慢消失在空性之中，在空性的狀態中，自己盡力安住，這就是生起次第最後雙融收攝的觀修。也就是說，我們所觀修的本尊觀世音菩薩、自身觀修者，以及所做的本尊觀修的修持，三者都化空，融入無所緣的清淨當中，然後安

住。此時的禪定安住，是屬於圓滿次第的修持，其他是屬於生起次第。

一般圓滿次第修持的時間、長度，和生起次第修持的時間、長度，是非常類似的，對初學者而言，修持圓滿次第的時間跟修持生起次第的時間長度，應該要相當。對生起次第已經非常熟練的修行者而言，對於能夠安住在生起、圓滿雙融的修持當中，也就是能安住在空性的情境當中，同時安住在自心的心性中不散亂的修行者而言，修持生起及圓滿次第的時間，就不要要求一定要盡量相等。如果證悟空性的行者，就安住在證悟空性的境界中。如果是初學者，則在過去、現在、未來三者念頭不生起中，安住一段時間。

因為在觀修生起次第當中，時時也要配合圓滿次第做雙運的修持，若非已經達到生起次第及圓滿次第雙融的初學行者，就要依著生起次第及圓滿次第的次第，分別將二者好好的安住在禪定之中修持。

最後，為何要做本尊形相化入空性的觀修？主要是要斷除我們貪著本尊的身相，或者落入常見（執為恆常之見）的緣故，所以要觀修本尊化空。在本尊的觀修上，我們不要執著是堅固、真實的本尊身相，因為如果執著觀修的本尊是堅固、真實的話，就落入到堅固的我執部份。所以觀修本尊的身相，如幻化的、如水中的月、如空中的彩虹，沒有任何真實的本質。為了斷除我們落入執為恆常的緣故，所以要觀修本尊化空，進入禪定當中禪坐。禪坐結束後，再次出定，當有剎那間念頭生起的時候，就觀想自身化現成一面二臂的觀世音菩薩，這樣的觀修是為了斷除我們不要落入虛無的、斷見。

如果只是安住在空的那一邊，容易落入斷見，所以一出禪定，就要立刻觀想自身顯現為一面二臂的觀世音菩薩。如果有時間的話，就安住在空性禪定中久一點；如果沒有時間的話，當念頭一起、心動念，就立刻觀想我們自身成為一面二臂的大悲觀世音菩薩。

།དབུག་བསྐྱེད་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་པའི།
打界霞一恰匿貝
自生一面具二臂

།ཐུགས་རྗེ་ཚེན་པོར་གསལ་བར་གྱུར།
兔界千玻爾薩哇爾酒爾
明晰觀為大悲尊

如同偈誦「自身一面具二臂 明晰觀為大悲尊」，之後開始觀想，當下我們的住處、周圍的環境，乃至外在的器世間，都是觀世音菩薩清淨的淨土，一切有情眾生都是觀世音菩薩的身相，一切聲音都是觀世音菩薩長陀羅尼咒或是六字大明咒的聲音，內心一切念頭都是大悲觀世音菩薩慈悲智慧的展現。

甲三、結行

乙一、迴向跟發願

།དགེ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུང་དུ་བདག།
給哇迪宜妞爾篤達
以此善行我迅速

།ཐུན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
間列息汪竹酒爾涅
成就觀世自在已

「以此善行我迅速 成就觀世自在已」，從開始受持八關齋戒，依著儀軌修持皈依、發菩提心、修持生起次第、圓滿次第、做積聚資糧的供養、禪修等等

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

一切的善業，以這一切的善業，願能迅速成就大悲觀世音菩薩的果位。所謂成就大悲觀世音菩薩的果位，指的是阿彌陀佛的佛果。以此善業迴向自身能夠成就阿彌陀佛的佛果，事實上並不是為了成就自利而做迴向，而是為了度化一切有情眾生的緣故，所以首先我們要能迅速成就阿彌陀佛的果位，才有能力度化眾生，所以迴向文有這樣的次第。

།འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

走哇一講瑪閣巴

一位眾生亦無餘

།དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

得宜薩喇軌巴爾秀

祈願置於其果地

「一位眾生亦無餘 祈願置於其果地」，迅速證得阿彌陀佛圓滿果位之後，願一切有情眾生都能得到阿彌陀佛圓滿的證悟。

這四句也可以理解為迴向及發願。迴向指的是前兩句，以所修持八關齋戒的善業，迴向我們自身能迅速證得阿彌陀佛圓滿的果位。證得果位之後，後兩句

就是發願，願能救度、安置一切有情眾生達到阿彌陀佛究竟解脫的果位。

之後要修一個吉祥文，短的儀軌裡面沒有，這裡要補闕，佛陀口說的吉祥文或很多大成就者的吉祥文，都可以。

乙二、吉祥文

ལུན་སུམ་ཚོགས་པ་མངའ་བ་གསེར་གྱི་རི་བོ་འདྲ། །འཇིག་རྟེན་གསུམ་གྱི་མགོན་པོ་འོ་མ་གསུམ་སྤངས་པ།
噴順 措巴 雅哇 瑟旗 日乙窩眨 吉殿 順旗 滾玻 旨瑪 順捧巴
萬德圓滿具足如金山 三界眾生怙主斷垢染

ལསངས་རྒྱས་པ་རྒྱ་རྒྱས་པ་འདབ་འདྲའི་སྤྱན་མངའ་བ། །འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་བཟླ་ཤིས་དང་པོ་འོ།
桑給 悲瑪 給巴 達解 見雅哇 迪尼 吉殿 給威 札西 檔玻偶
佛陀蓮花盛開葉瓣前 此乃世間最初善吉祥

དྲི་ཡིས་ཉེ་བར་བསྟན་པའི་མཚོག་རབ་མི་གཡོ་བ། །འཇིག་རྟེན་གསུམ་ན་གྲགས་ཤིང་ལྷ་དང་མིས་མཚོད་པ།
碟宜 餒哇 殿貝 秋日阿 米友哇 吉殿 順拿眨幸 拉檔 米卻巴
彼所演示最勝不動法 名聲普聞三界天人共

ཚོས་གྱི་དམ་པ་སྐྱེ་དགུ་རྣམས་ལ་ཞི་བྱེད་པ། །འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་བཟླ་ཤིས་གཉིས་པ་འོ།
卻枝 膽巴 給股 難拉 息解巴 迪尼 吉殿 給威 札西 逆巴偶
聖法九生含識令寂滅 此乃世間第二善吉祥

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

།དགེ་འདུན་དམ་པ་ཚོས་ལྷན་ཐོས་པའི་བཀའ་ཤིས་ལྷུག། །ལྷ་དང་མི་དང་ལྷ་མ་ཡིན་གྱིས་མཚོན་པའི་གནས།
給敦 膽巴 卻典 蛻貝 札西秋 拉檔 米檔 拉瑪 銀旗 卻被餒
聖僧如法聽聞之吉祥 天人阿修羅等所應供

།ཚོགས་གྱི་མཚོག་རབ་ངོ་ཚ་ཤིས་དང་དཔལ་གྱི་གཞི། །འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་དགེ་བའི་བཀའ་ཤིས་གསུམ་པའོ།
措枝 秋日阿 哦擦 謝檔 巴旗喜 迪尼 吉殿 給威 札西 順巴偶
眾中最尊殊勝功德本 此乃世間第三善吉祥

這個法修完之後，就可以再念其他的〈祈願文〉、〈發願文〉、〈普賢行願品祈願文〉、〈入行論願文〉，或其他大乘各種的願文都可以。迴向發願結束之後，我們要稍微安住在淨慧當中，當下處在三輪體空的境界之中，迴向一切有情眾生。一切眾生都是如夢如幻的空性的體性，我們所做的迴向也是如夢如幻的空性的體性，我們自身也是如夢如幻的空性的體性，安住在三輪體空的境界之中，稍做禪定，這當下就叫做“三輪無所緣的迴向”。

此修法從一開始，前行皈依、發心，到正行的生起次第、圓滿次第等等觀修，乃至於最後的迴向發願，每個過程的修持當中，都具有世俗諦及勝義諦。

對凡夫眾生而言，一開始的皈依、發菩提心等等，是從世俗諦的方式入手觀修，但是在任何觀修的當下，都要融入勝義諦當中，要世俗諦和勝義諦融合去做修持，這很重要。

總之，在整個修行過程當中，在修行的機和緣中是二諦雙融的。也就是說，在修行的道上，有漏的福德資糧和無漏的智慧資糧，二資糧雙融修持，不離世俗諦和勝義諦，二諦雙融的修持，達到究竟證悟的果位，是二身（智慧法身及色身）雙融不離而修持。所以，整個修持當中，世俗諦和勝義諦是雙融不離的，需要不離二諦去修持。

另外，一些儀軌提到，觀想對生時，同樣需要具足三種身：一是三昧耶尊，一是智慧尊，一是禪定尊。三昧耶尊就是我們觀想的大悲觀世音菩薩，祂內心裡面具有智慧尊，智慧尊心中又有禪定尊，這三者要細心觀想及修持。

一些儀軌裡有所謂的先觀自生，再觀對生，然後觀寶瓶生，再觀各個本尊等等的次第。我們這個儀軌，寶瓶生的部份並沒有很多的觀想，只是觀想自生和對生。

乙三、修持紐涅時間

།བྱ་གཤམ་ལྷ་བ་དང་། །ཚོ་འཕུལ་གྱི་ལྷ་བ་སྟེ་འབྲུམ་འགྲུར་གྱི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་བཟང་།
 དཀར་ཕྱོགས་དང་སྣང་གནས་གྱི་དུས་ཉིན་རེ་ཚར་གསུམ་རེ་འདོན།
 དེ་ལ་ཕྱོམ་ལུང་ཞོག་པ་གཅིག་དེས་ཚོག་ ཚེས་གཅིག་ནས་བཙོ་ལྷའི་བར་དུ་སྤངས།
 བརྒྱ་དུག་ཉིན་ཕྱོམ་ལུང་སྤྲུལ། དེ་མན་ཚར་གཅིག་འདོན།
 དེ་ལྟར་ཞག་རེ་ལ་ཚར་གསུམ་རེ་དང་གཟུངས་འདོན་པ་བརྒྱ་གཅིག་ཞལ་གྱིས་གསུངས་པ་ཡིན།
 བརྒྱ་གཅིག་ཞལ་གྱི་མཐའ་དུན་བསྐྱེད་པན་ཡོན་ནི་སྤྲུལ་རས་གཟིགས་ཉིད་གྱིས་གསུངས་པ་ལན་གཅིག་བརྗོད་
 པས་ཙམ་ལྷུང་བ་བཞི་པོ་དག་ཀྱང་བྱང་བར་འགྲུར་རོ།
 །མཚམས་མེད་པ་ལྷ་པོ་དག་ཀྱང་མ་ལུས་བྱང་བར་འགྲིད་པར་འགྲུར་ན།
 ཇི་སྐད་དུ་བཤད་པ་བཞིན་དུ་ནན་ཉན་བཞིད་པ་ལྷ་སྟོན་ཀྱང་ཅི་འཚལ།
 །དེ་དག་ནི་སངས་རྒྱས་བྱེ་བ་སྤག་ཁྲིག་དང་འབྲུམ་སྤག་དུ་མ་ལ་དགེ་བའི་རྩ་བ་བསྐྱེད་པར་འགྲུར་བ་ལགས་ན།
 བསྐྱེད་བརྗོད་བྱས་པ་དང་སྤྲུབ་པ་ལྷ་སྟོན་ཀྱང་ཅི་འཚལ་ཉེ།
 བསམ་པ་ཐམས་ཅད་ཡིད་བཞིན་དུ་ཡོངས་སུ་རྗོགས་པར་བཞུགས།
 །སྤྲུལ་བཤད་གྱི་སྤྲུལ་དུ་ཚེས་བརྒྱ་བཞི་འམ་བཙོ་ལྷ་ལ་སྣང་བར་གྱིས་པ་དེ་བསྐྱེད་པ་བཞི་ཁྲིའི་འཕོར་བ་བསྟེ
 ལ་བར་འགྲུར་ལགས་སོ།
 །ནང་པ་སྤྲུལ་ལང་ནས་བརྒྱ་རྩ་བརྒྱད་འདོན་ན་ཚོ་འདི་ཉིད་ལ་ཡོན་ཉན་བརྒྱ་ཡོངས་སུ་འདོན་པར་འགྲུར་རོ།

ཁུག་པ་ཞེན། །འོ་ན་མ་མཆོས་པར་འགྱུར་བ་དང་།
དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་བརྒྱུད་བར་འགྱུར་བ་དང་།
དེས་བསྐྱེད་པར་མི་འཚལ་བར་ཞོར་དང་འབྲུ་དང་དབྱིག་རྣམས་བརྟེན་པར་འགྱུར་བ་དང་།
སྐྱ་ཐམས་ཅད་ལྷག་ཅིང་བྱུང་བར་འགྱུར་བ་དང་།
རྒྱལ་པོའི་ཚོགས་རྣམས་གསོང་པོར་སྐྱ་བར་སེམས་པས་ར་འགྱུར་བ་དང་།
ལུས་ལ་དྲག་གིས་མི་ཚུགས་པ་དང་། རིམ་གྱིས་མི་ཚུགས་པ་དང་། དང་།
མཚོན་ཆས་མི་ཚུགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། ཆབ་ཀྱིས་འགྲུམ་པའི་དུས་བབྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་།
ལྷགས་སྐྱེལ་འགྲུམ་པའི་དུས་བབྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་།
དུས་མ་ལག་པར་འགྲུམ་པའི་དུས་བབྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་ཡིན་ཞོ།
ཀུན་ལ་ཡང་ཡོན་ཏན་བཞི་པོ་ཡོངས་སུ་འཛིན་པར་འགྱུར་ཏེ།
འགྲུམ་པའི་ཚེ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་རྣམས་མཐོང་བར་འགྱུར་བ་དང་།
རན་སོང་རྣམས་སུ་སྐྱེ་བར་མི་འགྱུར་བ་དང་།
ཡང་བ་མ་སྤངས་པར་འགྲུམ་པའི་དུས་བབྱིད་པར་མི་འགྱུར་བ་དང་།
འདི་ནས་ཤི་འཕོས་ནས་ཀྱང་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ལགས་སོ།
ཞེས་གསུངས་སོ། །ཚོས་འདིའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་གསོལ་འདེབས་བྱ་འདོད་ན།
སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་སོགས།
ཅེས་འདི་རྗེ་དཀོན་མཚོག་ཡན་ལག་གིས་མཛད་པའི་སྤྱང་ཚོག་སོར་བཞག་སྟེ་གཞུང་འཇུགས་བསལ་ནས་གོ་
བདེ་ཞིང་ཡི་གེ་གཤེས་ཚད་ཀྱིས་འདོན་ཚོག་པར།
རྩ་གཞུང་སྤྱི་བསྐྱོད་པ་སྟེ་གཞུང་སོར་བཞག་ཡིན་གྱི་རང་བཟོ་རྩུང་བྱང་གྱང་མེད་པས་ཡིད་ཆེས་པར་གྱིས།

鳥鳴之月以及神變之月，是為十萬之月，甚善。上弦及斷
食安住之時，每日誦唸三次。其中律儀典文第一日即可，
由初一守護至十五之間。第十六日捨律儀典文，後文誦唸

聖者大悲千手千眼觀世音儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

一遍。如此連同總持咒每日誦唸三次，為十一面所說。觀自在親口所說十一面對生之功德利益：「誦唸一遍，四根本墮將得清淨，且五無間亦能無餘清淨，如此語所說，勤勉而行何須待言。確是如此。如若百千萬億無量諸佛由此而生善根，誦唸觀修者何須待言。確是如此。一切心中所思如意而圓滿。某人為己之故，於十四或十五行斷食，彼將滅除四萬之輪迴。黎明即起，誦百有八，此世當可盡持十種功德，十為何？將無有疾病一切如來將隨時攝受，以彼無有阻礙而得錢財、五穀、親友。一切仇敵反回且能調伏。國王等眾思說正直之語。身不受毒侵犯。不受瘟疫侵犯。不受刀劍侵犯。無有因水而死亡之時。無有昏迷而死亡之時。無有小時死亡之時。其次將盡時四種功德。已故之時見諸如來。不投生於諸惡道。死亡之時無有痛苦。於此死亡遷轉時。將由此世間投生極樂世界。」若思誦唸此法之傳承祈請，即是「觀世自在」之文。此係保留至尊寶分支所撰「斷食儀軌」原貌，將其中錯謬之處訂定，易能且能識字即可唸誦。拉噶阿色（噶瑪恰美）編訂，因係舊典原貌，毫無自行添加，忠實可信。

後語

閉關結束後的隔天，不要受戒，但要念儀軌一次。唸誦時，可以自行決定整個修持的時間、要不要做大禮拜等等。

圓滿那天為了表徵受持的成就，上師有空的話，修阿彌陀佛極樂淨土薈供。其他行者如果可以的話，最好當天也能吃素，多多念誦迴向發願文，諸如〈普賢行願文〉、〈極樂願文〉……等等。

一、需注意的事項

修法期間，吃飯時要用『唵阿吽』（)加持所飲用的食物，同時觀想自生為觀世音菩薩受用這些飲食。

上洗手間時，觀想自生觀世音菩薩心中的種子字、六字大明咒，降下甘露水，充滿全身，並流下甘露水淨化惡鬼道眾生，令惡鬼道眾生生起菩提心，脫離惡鬼道，這樣觀想並念誦六字大明咒。

走路、坐著、睡覺……，行、住、坐、臥，無論任何行為，都不能離開大悲觀世音菩薩的佛慢。

二、功德利益

寶瓶裡面的甘露水，在修行者持誦咒語的修法期間，其中一半的加持力會融入到寶瓶裡，寶瓶水會具有一半的功德力。因此，寶瓶水為病人做加持，可以讓病人得以痊癒；或在墳場以甘露水灑在往生者的屍骨上，可以淨除惡業障礙；灑在海邊，或做龍族的水供，龍族的眾生得以免除飢渴的痛苦。

壇城當中修法時，曼達盤上有幾撮米的堆具，代表本尊壇城，這幾撮米的堆具，用布包成一小包一小包，如果拿來灑在山上、路上，或大房子上、或無形眾生出入的地方，當風吹過米團、再吹到有情眾生時，可以利益到這些眾生，得到功德、消除業障。

沙壇城的沙，灑在死者的骨灰上、墳墓上、大海等等的地方，可以讓有緣的眾生得到功德、消除業

障。

八次紐涅閉關的功德很大，供養過的食物不可以吃，都要布施給其他眾生。

如果能夠真正發起殊勝的菩提心，從早上開始受持八關齋戒，修持斷食齋戒法門的話，能夠淨除我們各種的惡業障礙，甚至是無間罪的惡業，或是破四條根本戒（殺，盜，淫，妄語）的罪業，都能得以清淨，依法修持能夠淨除我們四萬劫所造的惡業。

修持時，前行和正行這兩天當成一次來計算。若能做八次的斷食齋戒，死亡時能夠立即往生極樂淨土，乃至只修持一次，也可以不落入三惡道中，這是大悲觀世音菩薩所發的誓願。

修持了一〇八次的紐涅行者，當風吹過行者、再吹到其他眾生身上時，那個眾生也可以消除業障。此行者如果在水中洗澡，水又碰到其他眾生的話，被水碰到的眾生也可以消除業障。

三、觀想七字大明咒的殊勝利益

依止調眾尊聖者，利他掏空諸六道，禪定次第如是行：

調眾聖者心間蓮月上 中央白色舍字放光明

六花瓣上六咒字為幟 唸誦金剛音韻勸請力

吽字大圓鏡智本質性 藍黑光芒照耀地獄境

淨除瞋恨所生寒熱苦 情器轉成金剛聖者土

嚩瑪尼貝美吽舍

美字平等性智本質性 黃色光芒照耀餓鬼境

淨除吝嗇所成饑渴苦 情器轉成寶生聖者土

嚩瑪尼貝美吽舍

貝字法界體性智本質 白色光芒照耀畜生境

淨除愚痴所生闇啞苦 情器轉成如來聖者土

嚩瑪尼貝美吽舍

尼字妙觀察智本質性 紅色光芒照耀人界境

淨除貪欲所生貧窮苦 情器轉成蓮花聖者土

嗡瑪尼貝美吽舍

瑪字成所作智本質性

綠色光芒照耀非天境

淨除嫉妒所生諍鬥苦

情器轉成事業聖者土

嗡瑪尼貝美吽舍

嗡字明光智慧本質性

白熾光芒照耀天人境

淨除我慢所生墮落苦

情器轉成攝族聖者土

嗡瑪尼貝美吽舍

舍字無分別智本質性

無量光芒照耀遍虛空

淨除遍空眾生業惱苦

皆成調眾聖者之淨土

嗡瑪尼貝美吽舍

顯現皆為大悲聖者身

音聲六字大明咒音韻

念想與空性慈悲無別

究竟掏空輪迴之事業

嗡瑪尼貝美吽舍

如是專一體驗之

千萬次成諸事業

真實謁見聖者顏

無勤生利他慈悲

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

夢中遺膿血不淨

沐浴著白色衣等

飛於空中行水面

渡諸眾離憂苦處

此等諸美善徵相

知為淨障利他兆

三昧耶！

[註：七字大明咒是從地獄道開始斷除六道輪迴的次序，這是沒有顛倒。]

四、此書撰寫因緣

我們在每年的藏曆四月，都會舉辦連續八次的紐涅閉關。之所以安排在藏曆四月，因為藏曆四月有三個大日子：藏曆四月七日是佛陀出生日；藏曆四月十五日是佛陀成佛日和涅槃日。所以藏曆四月是鳥鳴之月或十萬之月，修任何一法的功德都是無量無邊，特別是比丘尼巴莫和千手千眼觀世音菩薩的傳承上師們，都是在這個月成就的，所以這個月修持紐涅的加持力、功德利益，都是非常的廣大。

我的上師桑傑滇真仁波切住世的時候，每年藏曆四月都會舉辦連續八次的紐涅閉關，我以老仁波切弟

子的身分，依老仁波切的作法，在每年藏曆四月也舉辦連續八次的紐涅閉關。我持續努力延續老仁波切的傳承，至今已經圓滿一百多次連八的紐涅閉關。

我們修學大乘佛法的人，是為了成佛而學佛，本來密法的內容，次第次第來修，是即身成佛的大法；但是，如果自己的智慧不足、根器沒有成熟、不夠努力用功的話，是無法即身成佛的。如果要有把握的修法，往生西方極樂淨土是最安全的，到了極樂淨土、到阿彌陀佛面前學習，慢慢也可以成佛，不會退轉輪迴，和即身成佛具有同樣的結果。否則，沒有往生淨土，再來娑婆世界是很危險的。

如果不能脫離輪迴，在五濁惡世的眾生，煩惱越來越多，惡業越造越多，下輩子要想脫離輪迴，就更難了，所以這輩子有機會把握脫離輪迴的修法，就是發願往生西方，而紐涅是比較有把握、功德非常大的法門，希望大家努力修持。

紐涅的功德利益，在第九世廣定大司徒仁波切寫

聖者大悲千手千眼紐涅儀軌

滿願稱心摩尼寶導引

的《八支長淨禁食齋戒修持法相關之利益略說~有緣者歇息~》已經翻譯出來了，大家可以去閱讀而更加了解！【附錄在此書後面】

這個儀軌解釋的原因，因為我們做了很多次八關齋戒紐涅閉關，在台灣我們辦全程八梯紐涅閉關總共有十五次，很多行者想要了解儀軌的意義，所以我們這次做了解釋。但是，若有解釋不周全或錯誤的地方，祈請十方諸佛、阿彌陀佛、千手千眼觀世音菩薩寬宥恕罪過失。

願此書撰寫的殊勝功德，迴向給父母為主的一切有情眾生，都能離開三界六道輪迴的痛苦，得到清淨圓滿阿彌陀佛的果位。薩爾瓦芒噶郎（一切吉祥）！

乃至虛空尚安住

眾生乃至尚安住

我於爾時安住已

開解眾生一切苦

醫眾生苦獨一藥

一切安樂出生處

供養敬事如來教

令其長久住世間

若彼文殊勇士智

普賢菩薩亦如是

我願隨彼而學習	眾善迴向遍有情
三世一切如來佛	所作之無上迴向
吾所積聚功德利	修普賢願我迴向
一切善逝佛子等發心	事業發願智慧慈悲力
無上智慧幻化何所以	願諸有情唯成等同彼
佛陀證得三身之加持	法性真實不變之加持
僧伽堅固和合之加持	如是發願迴向祈願成

仁增嘉春寧波祖古仁波切 口述

2017年4月6日

藏曆2月10日

(蓮花生大士殊勝出家日圓滿)

劉俊伶記錄騰稿

陳琪瑛校勘潤文

林美臻排版校稿

八支長淨禁食齋戒修持法相關之利益略說

～有緣者歇息～

頂禮 上師觀世音

浩瀚諸佛菩薩身與境	攝一大悲本慧無量者
直至虛空輪迴盡空卻	手持蓮花直至菩提護
世間怙主濁世眾生前	隨伏現身蓮花比丘尊
松贊噶瑪巴等根本與	傳承上師安住心蕊間
能渡有海之苦法舟楫	大道難得經咒深奧粹
僅得結緣斬斷惡趣門	禁食齋戒利益略宣說

略說與大乘布薩（長淨）相關之禁食齋戒儀軌～聖觀世音菩薩修持法之利益。此中有三：甲一、一般開示。甲二、各別解說。甲三、略述餘義。

甲一、一般開示

又分乙一、基礎八關齋戒。乙二、彼與大乘布薩（長淨）相關。乙三、禁食齋戒（病住）正行。乙

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

四、附帶說明一座，等四點。初、基礎八關齋戒細分：丙一、如何守護之理。丙二、不守護之過患。丙三、守護之利益。

乙一、基礎八關齋戒

丙一、如何守護之理分四

丁一、誰所守持：未出家之所有在家男女所守持。

丁二、如何守持

從一位具居士、沙彌或比丘律儀者尊前，先做三皈依，隨唸戒文三遍，最後獲得律儀故，從此時起不捨律儀，不要落入救護暫時病、魔、王法懲治等怖畏，以及僅求人天樂果者兩種善願。要具有出離三界達到涅槃的意念，從正念、正知之門而守持，這些後面亦應了知。

丁三、何時守持

遇到四大月份、大的節日與望、晦、初八三天等下面所說的日子。或者生起修法之心且順緣聚集之時

亦可，因人壽不定，推延為修法之最大障礙故。此外，清晨未進食前，黎明曙光出現後受戒；明日黎明曙光出現時，為捨齋戒之時故，一日一夜間守持。神變月……等之時，雖然數次相連，但也是如此領受，由他處清楚可知。

丁四、應該守持甚麼

近住於八齋戒，彼為斷捨故意殺生、不予而取任何事物，於婦女等行不淨行，世法上師為主的妄語等四根本戒，為律儀之支分。斷捨能令酣醉之酒，為不放逸之支分。過日中後除了可以喝用寶瓶水稀釋，極淡的茶……等飲水以外，不合時間的所有飲食、食物之類；與儀軌無關嬉戲之故，跳舞、歌唱、奏樂等三種；為了漂亮而裝扮、佩戴飾鍊，以紫草等塗抹顏色；為令身體、衣服芳香故而塗香……等三種；除了說法者以外，以真正珠寶或金箔等裝飾之座椅，以及絲綢、細毛織品、獸皮等價值昂貴、顏色華麗的座墊，是為高大座墊，以及超過一肘高的座椅。如上斷

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

捨非時食、歌舞等、串鬘等、高廣座椅三者，為禁行之支分，總為八點。阿底峽尊者在這之上再加上，中午只受用三白物，以及為了不放逸故以水漱口兩點。

丙二、不守護之過患

殺生故投生三惡趣，特別是地獄中受報。如果投生人道，也會短命、貌醜、智慧低劣、經常恐懼且嗔怒、多病、大憂惱、遠離一切喜樂。經云：「殺害每一生命將會九百九十九次到三百次之間地償還性命，依對境之勝劣而定。」

不予取故投生號叫地獄，縱生為人也無絲毫財物受用，得不到新的財物，失去已有的財物而貧困，為他人所嗔惱且傷害。

不清淨行故投生大號叫地獄，縱使生為人也無五百世投生為癡瘋女，五官不全且醜陋的女子，以及性別不定的中性人，多災難和仇敵。

妄語故投生黑繩地獄，縱生為人也無成為啞巴、

無慈悲心、忌妒心強、身體惡臭、生生世世不懂法義。

飲酒故投生吞飲熱鐵融漿之熱地獄，縱生為人也會貪睡、愚痴、健忘、智慧低劣、恐懼疑慮、多讒言、無慚無愧、忌妒心與吝嗇強烈，破損善法，投生為夜叉、狗和瘋子各五百世。

五種惡業之共通處為多次遭受三惡道痛苦……等。無論受戒與否，任何人造作所謂的性罪都會嚐受這些惡果。受戒後造做這些惡業的話，惡業會增加十萬倍，成為違犯教誡之墮犯。

過午之飲食等惡業也更大更多，說之不盡。

丙三、守護之利益

一般而言，斷捨四根本和飲酒等不善業故，投生於人、天特勝處。斷捨殺生故獲得長壽且無病……等，與前面各種過惡相反的諸多利益，五學處之利益經中廣說。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

個別而言，與齋戒律儀相關的利益者：

住處經云：「祈請薄伽梵，此中有二人，一者盡形壽行布施，一者守持八關齋戒，何者福德更勝？」如是請益故，佛答曰：「此住處中，守持聖者之道八關齋戒與行布施二者福德不等。如是，喻如：南瞻部洲遍滿心究竟解託的阿羅漢眾，若人盡形壽間，以鑽石、琉璃珠寶等所有各種珍寶盈滿恆河、喀什米爾等六十個地方，以精進力而行供養；此外以法衣、疾病療藥等各種物品承侍供養。較之有人受持一次齋戒所生福德，百分、千分，乃至譬喻所不能及，如是果報與力量無比廣大。勝處！汝應安住具聖者之道八關齋戒之近住（齋戒）。於神變月之上半月努力而行。應享用人天之受用。」緣此義理世親菩薩云：「較之以信心而行布施百年，若人一日守持戒律，福德更勝。」

大海、恆河等五大水域之量能以瓶度量，齋戒之利益者無法計度其量。經部云：「一次清淨八關齋戒能投生四天王天。兩次生三十三天，三次離淨天，四

次都率天、五次化樂天，六次他化自在天。」假立經中：「受一次齋戒生帝釋。」，菩薩藏等諸多經典中：「生生世世不墮落惡趣、值遇佛陀出世、戒律清淨，因此所發任何願望成就……等，以及現在皈依、供養、受持戒律……等，與三寶建立關係故，未來生於彌勒佛第一會。」

《彌勒授記經》亦云：「傘蓋聖幢與飛幡，香水花鬘作塗灑，供養釋迦能仁故，達於吾之教法中。以紅花水灑淨，以檀香之水塗灑以，供養釋迦能仁者，供矣吾之教法達，恆於佛陀與正法，於僧伽眾亦皈依，於善法業亦行持，達於吾之教法中，釋迦獅子教法中，領授正確之基礎，如同教誡而修持，達於吾之教法中。亦於僧伽施法衣，食物以及飲食等，療病種種施予者，供矣吾之教法達。半月以及十四日，十五以及初八日，神變月之上半月，於八支分善住之，齋戒長淨修持故，達於吾之教法中。」如上所說，經典中清楚開示守持齋戒，以其力故想投生極樂世界……等佛淨土，皆能成辦。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

天人請問經與宣說證悟二者中：「十四以及十五日，初八以及三十日，守持八關齋戒者，彼將成為如我般。」薄伽梵對帝釋天王與舍利弗如上宣說故，開示亦能證得帝釋、阿羅漢、佛陀之果位。

遍行長爪請問經云：「斷殺生故得金剛之身、如是斷除不予取等七項，依次得：具足手足蹠相與千輻輪相，五根具足身體健壯，具廣長舌相語如梵音，四十齒潔白平齊飲食得勝妙味，洋溢戒律之芳香，圓具一切妙相，具三十種教法之受用、頂禮勸值禮敬故得無見頂髻相……。」

暫時之果位則如《重閣經》所云：「若守持八關齋戒一日，得解脫刀兵劫；任何人僅只供養比丘一顆阿如拉（藥材），得解脫病劫；任何人僅只供養僧伽一糲之食，得解脫饑荒劫。」此外，斷捨過午之食故，來生無論生於何處皆得穀物豐盛，飲食與所需無須艱苦自然得成。斷捨歌舞花鬘故獲得身相莊嚴、芳香、五根具足之勝身。斷捨高廣大床故，他人廣為讚嘆、眾多寢具與坐騎……等利益無法計數，這裡所說

應知僅只是依別解脫戒的方式守持清淨齋戒的功德。

乙二、從下部密續的齋戒

與名為布薩的大乘律儀相關而解說。分三：丙一、守持方法。丙二、不守戒之過患。丙三、功德三點。

丙一、守持方法分二

丁一、守持者：為在家與出家二眾。

丁二、守持方法

不可以是只具有別解脫戒之僧伽，除了這相續不斷的戒律之外，首先一定要攝入“為了利益一切有情之故……”等七句經文所教授的菩提心，然後跟著念誦三遍而受戒。之後，任何時候想受戒時，由所依境前自己領受等，如論典中明示。

其律儀非僅是單一別解脫戒，而是大乘別解脫攝律儀戒故，因此八支者雖然允諾一日圓滿後捨戒，但

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

是菩提心的種子，未證菩提之間不捨棄故，從彼時起，應該不離利他之心。寶積經中說道：「大悲心王子盡形壽受持此律儀。」連帶也開許可以年、月來守持。

守持的時間如前。

所守持的內容亦同前。

此中大乘律儀之特點主要在於斷捨意之三種不善業，連帶斷捨身語七種惡業之故，若以殺生而言，真的殺人或殺具生命者乃至一小蟲子，當然不用說，沒看到而踩踏，也是由愚痴力所產生故應懺悔。如果看見而踩踏，則成心捨眾生之墮犯……等，八條戒律都需要從實際與所有層面非常細微地守持。

食物方面，經云：「蜂蜜、融酥以及牛奶、乳酪、汁、茶等皆可，以水調和，從清晨至晚上都可依之。麥、青稞、穀等為非時之食。」這一類從清晨到中午之間可依之，過中午後一點也不能食用。

特別在大乘布薩中不可以混雜任血肉之味。如同

牛力、大雲、涅槃、指鬘，以及《入楞伽經》中亦云：「我於肉亦盡貶抑。」這些經中宣說食肉之罪業無量。文殊之《欲見略示》中：「為得物品而殺生，為飲食故量其價，二者亦皆為殺生，趣入號叫地獄中，何時以物購買肉，居家眾若無罪業；如來身體形象等，縱造何能積福德。殺者貪愛財物者，十萬劫中入惡趣。食者愛著於肉者，百萬劫中入惡趣，吃食肉之任何人，首先趣入於餓鬼，之後墮入號叫獄。」也如是略述其意。感受到食肉之氣味故，天地間之微細無形眾生瀕於死亡而昏聩，連鬼神等亦畏懼。多生多劫中沒有不曾為母親的有情故，食母之肉實在太慚愧，成為不信教法且毀謗之因。多生投生猛獸、狐狸等惡處，最後墮生三惡道。總之佛說：「食肉者非佛弟子，佛陀非為其導師。」附帶也說蔥蒜等也是同樣的惡業故，不放逸極為重要。

丙二、不守戒之過患

如上所說應知，特別是"未發菩提心，則無任何成

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

佛之方法”，此為諸經之攝義，無等達波仁波切說：「任何人若未發起菩提心，縱使具有殊勝圓滿之行儀，也不能趣入大乘之列，若未入大乘則不得圓滿菩提。」

丙三、利益

亦如前所說，共同之利益再加上，發菩提心故迅速清淨罪業，圓滿所有資糧、成就自他二利後不久成佛……等無量利益。《德施請問經》云：「菩提心之福德如果具有色相，虛空界中悉遍滿，前者較之猶更勝。」

《入行論》中：「其餘善業如芭蕉，生果之後即壞滅，菩提心之如意樹，施果之後增無盡。」「菩提心如劫末火，剎那定焚諸重罪。」……等廣作宣說。

乙三、斷食齋戒正行

亦分：丙一、守持方法。丙二、過患。丙三、利

益三點來解說。

丙一、守持方法分三

丁一、守持者

一般而言，可以是只從修持事、行二續而行。與各部本尊之修持法相關而言，任何人皆可修之。特別是雪域所有眾生為觀世音菩薩不共的度化眾，因此從知道唸誦與此尊修法相關的六字大明咒起，到無上瑜伽以下者無有差別，為過去成就祖師之傳統，度化眾生之特別殊勝法。

丁二、守持之法

任何本尊咒語之修持，其隨許、講解、口傳如果全部獲得為最上。最少也需進入佛部不動佛、蓮花部不空絹索般，一位部主尊之壇城。現今一般人作禁食齋戒時，也授與戒律以為基礎，然後為了此時堪能之故，經咒之口傳、隨誦長短陀羅尼三次，須先行之。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

為了以後能進入之故，禁食齋戒結束之日，也有給予該本尊隨許灌頂的作法。

時間者：如前所說為修持本尊、咒語之時。

丁三、所守持者

正式禁食齋戒當天的清晨起，到隔天清晨之間，一滴穀、水也不可吃，嚴格避免睡覺、呵欠、打噴嚏、放屁等，如果犯了應立刻以陀羅尼水搓洗。

對於生起、圓滿次第心未確定者，妄念潛行亦不可故，結合信心、發願、悲心等善加思維。不僅任何言語討論等都不可，了知生圓次第者止語念誦禁食齋戒時，也應不出聲的以意唸誦，應斷捨頂禮繞塔等身之艱苦，而努力專注於本尊、咒語。

不了解生圓次第或不穩固者，雖然也那樣作，但卻會成為凡庸安住故，應盡力地念誦、持咒、頂禮、繞塔……等。

出家眾穿著三法衣，其他也應該穿著不是皮革的新衣服。清晨洗淨五指，主要的那天應清洗三次。念珠線也要用非皮革的布繩穿串，總之身苦行、語禁語、意不為妄念所染，行儀應該非常地潔淨。

丙二、過患

只修持事續、行續，不禁食的話是不可以的。見修之輔助行儀，在相符的論典中說到行儀的三昧耶，如果沒有三昧耶，佛法的根本將會腐敗故，雖說修持密咒乘，卻不能成就要義反而成為顛倒因。特別是飲食與話多的話，會增長粗重的妄念，生起煩惱，導致無法禪定。應知身語意三禁食齋戒故，三門之惡業墮犯大部分會自然遮止。

丙三、利益

一般而言，遮除所說的惡業，獲得所有利益，特別是攝集續部義理的《禁食齋戒廣大利益論》中說到：「善男子或善女人，任何人作一次禁食齋戒的

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

話，清淨四萬劫的罪業，獲得殊勝人天之果報。若作八次禁食齋戒，等同入流果，由世間界投生極樂淨土。若作二十五次，等同一來果，清淨八萬劫之罪業。若作五十次，等同不還果，清淨八千萬劫之罪業。若作一百零八次，等同阿羅漢，清淨八俱祇劫之罪業與遮障。必定投生極樂世界無量壽佛之尊前。」

此外，身禁食齋戒故，清淨殺生、不予取（偷盜）、不清淨梵行等由身門所積之惡業，不生惡鬼道，病魔息，暫時得妙相威嚴，究竟獲得相好莊嚴身。語禁語故，清淨妄語、兩舌、惡語、綺語等語之障礙，不生畜牲道，具大能力。暫時間不生罪業與綺語、語具清淨梵音。究竟獲得六十妙音支分。意三摩地不散亂故，害心、貪心、邪見等意之罪障清淨，不生地獄，覺證生。暫時智慧明利了解法義。究竟獲五智慧。

禁食齋戒時，身體若為寒熱、疾病所損害，則清淨地獄之業。因飢渴疲乏而勞累斷投生惡鬼之門。瞌睡昏沉意念不清楚時，將心智提起故不生畜牲……等

教言中廣說。

乙四、附帶說明一座

利益廣大、無論尊卑任何人都很容易修持，著名的“一座”，或稱“一火”、“一水”。分三：

丙一、守持者：任何人皆可。

丙二、守持方法

由一位持有傳承者接受律儀口傳。中午時前面所說可用的飲食，結合初供、粉糰等中午之作業，滿足地享用。除此之外前後任何時候不做任何飲食地精勤於善行。

丙三、守持時間

一般而言，元月初一到十五之間，為顯現大神變之時。四月之初八誕生、十五為現證菩提之時。也有些認為初八是涅槃日，總共有三大吉祥日。六月四日

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

轉法輪時。九月十五應允由天返降、二十二日真正由天降臨，為著名的小神變時，一起為四大吉祥日。也有說八大吉祥日：蒙古十二月初八到十五之間，安住菩提樹下。二月初一到初八之間入胎。三月十五於哲蚌宣說時輪。十月初八黎明涅槃之時。眾所皆知在這些時候所作任何善惡業都變成十萬倍，有些也說化為一億倍。

每月初一：孺童天子巡視眾生造何善惡業，於該日唸誦三摩地王佛之名號，然後皈依與持咒，守持日中一食的話，清淨四十劫之罪業，解脫刀劍短槍之地獄。

初八：北尊天子巡視眾生壽命長短，當天念誦藥師佛名號、持咒等清淨三十劫之罪業，解脫砍殺地獄。

十四日：閻羅之眷屬汪波恰劫巡視造何善惡書寫於文字，當天念誦賢劫千佛名號，並頂禮能清淨千劫之罪業，解脫沸水融漿地獄。

十五日：五道導師梵天普明如前巡視行，於當天念誦阿彌陀佛之名號咒語，清淨兩百劫之罪業，解脫寒地獄。

十八日：閻羅法王巡行造何善惡之時，於該日唸誦觀世音菩薩之名號與咒語，清淨九十劫之罪業，解脫利刃原、眾合地獄。

二十三日：大自在天巡行，於當天念誦大日如來之名號，清淨千劫之罪業，不生餓鬼。

二十四日：閻羅眷屬汪波貼鄔憲巡行，於當天念誦地藏王菩薩之名號與咒語，清淨千劫之罪業，解脫肢截砍殺地獄。

二十八日：帝釋天王巡行，於當天念誦阿彌陀佛名號，清淨九十劫之罪業，解脫黑繩地獄。

二十九日：十護方神巡行，於當天持藥師佛名號，清淨千劫之罪業，解脫塘渭坑地獄。

三十日：大梵天巡行，於當天持釋迦牟尼佛名

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

號、念誦咒語，清淨千劫之罪業，解脫摧為粉塵地獄。26.1

略說這些日子的特別利益：

一般而言，佛說：「聽聞每一位佛菩薩的名號，以及念誦一遍六字大明咒的利益，是十方三世諸佛菩薩也無法宣說的。」守持一次日中一食也能生生世世解脫飢荒劫，萬劫之中飲食受用殊勝圓滿，天與非人等守護令事業成辦，遠離一切過失，壽命財富福德聲譽增盛，究竟達於無住涅槃。如法行持的話，成就大利，這是佛法修持的成果。

一些過去的事例也說到：有個屠夫做了五十次“一座”故，投生為具有佛法的人君。以諂曲殺害六個人的婦人，因為做了三十九次“一座”而得具法之人身。又有一婦人守持二十五次“一座”故，投生為具格的善知識……等令人振奮的傳說非常多，於法獲得切信後，僅只依此而成辦所願，無需贅言。

彼等修持之法，各各之心要等，依其他廣解而清

楚明瞭。

總結而言，清晨先沐浴、潔淨然後受戒。《親友書》云：「王於佛陀正法與僧伽，布施持戒與天六隨念，遵隨教誡於彼各各之，種種功德應當隨憶念。」如所說先皈依發心與七支，觀想前方虛空中各個日子之本尊，與西藏共同的本尊大悲觀音一起，此為國王遺教所說故。個別本尊的左方，觀想渡眾四臂觀音，然後念誦彼等名號，頂禮及皈依。盡力修持百、千遍，然後盡力念誦各各之陀羅尼、六字大明咒。觀想由身語意放射光芒，照觸我與一切有情故，三門之罪障清淨。最後情器融化如光般融入，彼亦無所緣安住，然後善業迴向。如是盡力修持四或六座。中午如理修持"一座"，具足前行與結行，上、下午兩個半天如禁食齋戒般而行則甚佳。如果不能，一整天這樣修持也可以，如上每天之殊勝利益等為經典中所說。

一座與八關齋戒為大小乘共通之學處，修持方式與次第出自竹貝嘉波之言教。現在相法時代甚深經續之無上秘密教法者，僅以勝解為道用是無法達到的，

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

順緣具足且能自主的這個時候，如果連修持道之要點都不能把握的話，是自己欺誑自己。因此像這樣困難小而利益大，利潤大而虧損小的法行，想到乃至只是生起希望結緣的話，因此做此附帶之解說。

甲二、個別解說

又分：乙一、概說聖者之功德。乙二、特別講述其修持法與帕摩傳統相關之理。

乙一、概說聖觀自在菩薩之功德

聖觀自在菩薩，就勝義而言為一切諸佛之化現，法身體性為威德之阿彌陀佛，報身為虛空王雪海佛，化身為《蓮花網續》中所說的獅子吼等，有十部之主的稱號。再化身為賢劫一千零二佛……等。在所有虛空界與有情界中，大悲之行相續不斷不可思議。其中身之體性十一面觀音，語之化現六字大明咒，意之化現智慧怙主六臂瑪哈嘎拉，功德化身馬頭明王，事業化身救護八難與白度母、綠度母等。成為濁世所度眾

生，特別是西藏雪域眾生之殊勝主尊。這些出處在著名的《觀世音菩薩二十一部經續》中，說道：「僅聞名號即具不可思議之利益。」說之不盡。

簡而言，《橋頂莊嚴經》云：「如我之如來薄伽梵正等正覺佛彼等聚會一處，任何善男子，雖以衣服、食物、寢褥、療病藥物與資具等經劫供養，祈請彼等如來薄伽梵正等圓滿佛宣說觀自在菩薩摩訶薩身分之福德尚無能計數。善男子！我獨自處此世間界故，更何庸言。何者於世間憶念觀世自在之名，彼等者即是具喜樂者。彼等完全解脫老、病、死、苦。彼等究竟解脫輪迴無有其餘痛苦。」

彼等著白色與灰色衣服，如鵝王般迅速乘風力而飛起，為了於極樂世界從無量光佛聞法故而趨行。聞矣彼等之身不生輪迴苦，不生貪欲、瞋恨、愚痴，不生老、死。彼等之身不生衰老，不知住胎之苦。依法之力而生於蓮花內。觀自在菩薩摩訶薩之本尊堅固、完全圓滿，安置一切有情達到解脫之際，於彼世間恆常執持而安住。」

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

此外，持聖者之名號故，於現世也能救護疾病、魔障、火、水、仇敵、毒、刀兵、猛獸等八難與十六怖畏，有些利益敘述如下。總而言之，前面說到為一切諸佛之化基，現在於六道眾生之處所，下至舟、橋、食物、藥材、小蟲之形等，隨緣度化而化現，相續不斷地利益眾生。經續中所說所有功德應知都如同是宣說聖者之功德。

乙二、解說正行教授

有五，丙一、教法所屬之出處。丙二、傳承之略傳。丙三、修持念誦數量概說。丙四、功德廣說。丙五、守持三昧耶之方法。

丙一、教法所屬之出處

一般而言有許多觀世音之經典、陀羅尼與教誡寶藏之密續，與四部密續皆有關連。此中事部密續有出世間三部與世間三部等六部，此法乃依於前者蓮花部十一面觀音陀羅尼。

丙二、傳承之傳略

帕摩比丘尼

聖十一面觀世音親自示現攝受守護之帕摩比丘尼，本為鄔金國王之女，照見家室之過患而出家，精通五明之學，雖守持清淨戒律，然由過去惡業成熟而染患麻瘋病，身心經歷劇烈之痛苦，雙手手腕以下皆切除，連食物也無法摸取，必需如牲畜般飲食，因此眷屬將她遣送到曠野處一茅草屋中，悲苦度日。一日夜裡夢見英札菩提加持，並授記：「若修聖觀自在則能迅速痊癒。」之故，體內疼痛稍微止息。之後，白天念誦六字陀羅尼，夜裡唸誦長、短陀羅尼。有些傳記中說：從卡薩巴尼森林中修持大悲觀世音之成就者吉祥獅子，求取此一口訣而修持。總之，修持了一段時間，厭煩而心生憂傷時，夢中文殊菩薩示現，授記：「前往梨咯興佩修持聖觀世音，五年後證悟將如同聖救度母。」

前往該處的途中，七位蓮花空行母勸請行利生事

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

業，於興佩自生聖觀自在尊前，發誓：未得殊勝成就絕不捨座。而交替修持一座與禁食齋戒，世間怙主之生圓次第，以及念誦長短陀羅尼故，解脫病苦，生起無數禪定之門，身體恢復，魔與十護方神等伺機障礙者，皆攝受於聖救度母之生起次第與慈悲誓願之下。八大龍允諾為此法之守護者。之後有一次，比丘尼二十七歲的四月初一，聖救度母示現，證得初地，說道：「汝將行三世一切諸佛之事業。」初八，不空罽索等事部密續本尊大多示現，證得八地，說道：「汝將以觀音法門安置一切眾生達於無上菩提。」十五日，見到千手千眼觀音之體內有四部密續的壇城，每一毛孔中有無量諸佛之淨土莊嚴，而抱怨道十二年苦行卻不得見，聖觀自在菩薩說道：「從你開始修行的第一步起即不曾離開，然而直到現在之間，因業障未盡之故所以不得見。」然後給予開示並加持，十地之功德完全圓滿無遺。獲得與聖觀自在無二無別之果位，身體也成如黃金之顏色。

然後進入密咒行，為眾人所恭敬承侍，為了遮除

於彼不信者，於卡薩巴尼示現之城鎮中，以彎刀砍斷自己的頭，掛於錫杖尖端，於天空雲層中舞蹈，再降回地面，然後恢復如初，以此令所度化者皆生起信心。僅只向彼等宣說觀世音菩薩之證悟，彼等與該地區所有男女即獲殊勝之成就而往生空行淨土。

此外，外相為帕摩比丘尼，內相為尊勝度母，秘密為金剛亥母烏界瑪。也有說與英札菩提之后妃拉洽米嘎喇相同。

月童班智達

彼所攝受月童班智達，生為印度西方一婆羅門，擅長因明、聲明等大名遠播。出家後於諸多所聞上修持，產生一種心風的障礙，怎麼治療都沒效果。前往拜見帕摩比丘尼，僅施加持即痊癒，說道：「你過去曾惱犯一位上師的心意，也做了懺悔，因為這個緣故，所以現在生這個病，與我相見。」傳授十一面觀音之教法，而證得大手印殊勝之成就。

班智達耶謝桑波

漢裔，出家後成為一位精通五明者，因過去業力之故，上半生起了嚴重的瘡症，做了許多醫藥治療仍無效，為了回遮鬼神之傷害，向一位成就者請求閻摩敵之教法而修持，病情反覆三次而更糟，身體布滿水泡疼痛難忍，雖浸泡池中，池水也因體熱沸騰而需更換，名為皮膚癬症，雖遇到具能力者，仍然沒有幫助。而向達瓦雄努（月童）請求，快到尊前時尊勝度母授記道：「此乃對上師破犯誓言之果報，連你也無法治癒，應向帕摩祈請。」於是幫助他前往迎請帕摩比丘尼，師徒二人到了湖邊向比丘尼祈請，僅做加持瘡病即連根拔除。見到比丘尼即是十一面觀音，傳授他些許觀世音之教法，向月童請求密續與廣軌修持法，做禁食齋戒三個月並觀修故，真正成就聖觀自在之身，獲殊勝成就。

尼泊爾班智達貝娘巴者

漢裔，為一非常出色的學者，因文殊菩薩授記而

前往印度。向耶謝桑波請授十一面觀音之口訣，托鉢修持五年而親見，獲得殊勝成就，以虹光身而往生。

月幢菩薩（達瓦嘉辰）者

為班智達貝娘巴之弟子，眾皆讚譽為真正的觀世音菩薩。許多智者與成就者獲得觀音授記，而向其禮敬的記載很多。尊者於滿願觀音之前祈請七天故，給一百個盲人施眼，蓋了一百座寺院，修復一百條險道，供養一百位比丘之生活。向千手千眼觀音祈請故，獲得「修持彼等迅速成佛」的授記。每次帶領四人以上的僧眾托鉢，將獲得的財物供養積聚起來，修建了百餘座的寺院，做了三百多次的贖命與贖眼，修復許多險道。幫助一千二百位僧眾的生活資具……等，造了無量的善業。

當時，到了南傳的一個鄉鎮，一位病婦請求加持，供了食子與迴向，說道：「病是由過去的業所產生的，所以應修忍辱與菩提心。」婦人生起信心而淚如雨下，說道：「不用看過去生，此生也造了無數的

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

惡業。」月幢菩薩答曰：「然則，想起惡業時發露懺悔就能清淨。」婦人說道：「我以前是鎮上一戶富商的太太，有一個孩子，七歲時先生到尼泊爾經商，三年未歸。隨後因為相貌美麗，以及強烈煩惱力之故，與其他男子交往而生下一子，將之殺死，財富等也揮霍一空，因此孩子說道：「等我爸爸回來時，看你會怎麼辦？」我生氣怒罵而踢他，踢中肝臟吐血而亡。對這件事我說了許多奸狡的話，說我的兒子是遇到星宿災剋而死。有一位應供喇嘛，知道這件事的緣故，我也用毒將之殺死。之後，先生帶了無數的財寶回來，女僕人將事情全說出來，先生說道：「今晚裝作不知道，明天早上挖她的眼睛。」我偷聽到後心裡無比恐懼，便在酒裡加了許多毒藥，倒給先生及八個僕從，兩個男鄰居、兩個女僕等。從那天清晨起便無法說話，兩天後就死了。我逃到了尼泊爾南部，因為報復逼迫所以家人也都潦倒。此外，還造了許多狡詐的惡業，請您慈悲守護。」

菩薩想到這個婦人造了這麼大的罪業而流下許多

眼淚。心想做一次禁食齋戒也能不落惡趣，此為聖者親口所說，對此婦人而言除此之外再沒有更好的冀盼處，給予口傳並囑咐做八次禁食齋戒，婦人的病也因上師的加持稍微舒緩，四月做禁食齋戒時，一次晚上因口渴而喝酒，又一次因很餓而吃掉四個供品中的兩個，像這樣做了兩次鬆散的禁食齋戒，以及六次依一座而修持的齋戒後，不久就死了。

有一次菩薩前往彭堆開示發心時，大家都看到技瑪現前，請求展示成就之徵兆，大家都看到菩薩的掌心有個清楚的眼睛，有些看到尊者現為十一面觀音、四臂白觀音、卡薩巴尼等。此技瑪亦允諾為此法門之守護者。當時，眾人皆生信心而懺悔罪業、獻供養。

有位比丘問到：「聽說去年殺了十五個人的老婦人死了，請問投生何處？」尊者微笑說道：「雖然十一面觀音禁食齋戒具有無量利益，但是我能力很小，那位婦人投生為印度東方一富有婆羅門之子，擁有許多珍寶裝飾。雖然過去做了禁食齋戒而得到人身，但因口渴喝酒之故智慧下劣，偷吃食物故身形醜陋。在

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

這一生以觀音為本尊，死後即刻往生極樂淨土。」

又開示道：「做八次清淨的禁食齋戒，每次唸誦觀音名號百遍而頂禮的話，必定往生極樂淨土，獲得不退轉地，最後圓證菩提而成佛。縱使只修持一次也必定斷除惡趣之門。此為一切諸佛菩薩之修持法故大家都應學習。」

成就者尼普巴

出生於阿里地區，相貌莊嚴，出家之後，26 歲時就有了“才識精湛、德行嚴謹、心地善良”之稱譽，夢中度母授記：「善男子，觀世音菩薩到了瑪域，到那裡去！將會成就二利。」於是前往瑪域，見到了月幢菩薩，呈上見面禮後請求傳授一個容易修持卻具大利益、解脫惡趣、永遠喜樂的法門。因此傳授了十一面觀音的口訣，依上師之教言於北方達格雪山，以氣功加持五藏生青稞粉，僅依禁食齋戒與攝取四大精華，沒有任何人資助生活所需地住了七年，獲得手掌心顯現如日光通透等四大消失的徵象。馬頭神妖與十

萬隨從允諾為其護法。飛翔天空到了尼普（日洞）後，化身許多工人興建十一面觀音身相，建立祖寺，因此被稱譽為尼普巴。有一次做禁食齋戒時，出現半邊眼睛眼球好像要剝落的病痛，一個白色的人說道：「此為你五百世前生於印度南方為一舟子，筏槳弄瞎一隻大魚眼睛的最後果報。」又有一次，右邊臉頰腫脹痛苦難忍，如同先前一樣說道：「此為九百世前用石頭打水牛臉頰的最後果報。」在該處利益無量有情，時時都在禁食齋戒，甚至身體虛弱時也不間斷的於三善時修之。得到「此生命終即刻於極樂淨土獲證菩提」之授記，七十七歲時的一個初八，作禁食齋戒止語時，於午後示現往生，以及無數稀有之兆。

蘇巴多傑嘉波（金剛王）

出生於蘇境山崗，取名為楚慶禩邱（律儀稀勝）。業緣成熟故七歲就遇到成就者尼普巴，漸次出家，精通三乘，守持清淨之律儀。尼普巴說：「你這一生中只要一法就夠了。」便授予觀音之灌頂口訣，承諾直至死亡修持禁食齋戒，終其一生於一臥床作禁

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

食齋戒。三十六歲的三月初八日親見觀世音菩薩，加持與之身口意無二無別，神通變化利生不可思議。唯以托鉢維生，不曾嚐觸酒肉，不間斷地修持斷食齋戒，最後往生時身骨皆成舍利，安置於佛塔中，祈請則靈骨增生，到現在仍非常著名。

祥敦札吉者

誕生於措普時，大地震動、雷聲交加……之故，令祖父的仇敵畏懼，故稱之為札吉（敵人怖畏）。出家後於薩迦等學院修學故，智者之名遠播。度母授記極清淨地守護嘎當之傳記以及五百僧眾聚集之僧團。從蘇瓦菩薩尊前請授十一面觀音之教授，作禁食齋戒三年四個月後的十五日晚上初分，先親見二十一度母，然後藥師八佛，接著觀世音等事部、行部的眾多本尊紛紛示現，給予灌頂加持，授記道：「子啊！你莫食信食與亡食，你應依寂靜處，可以的話取精髓維生，不能的話以托鉢維生，利益眾生。」依上師之教誡於祖寺修持三年，捨棄原有之衣食與坐墊，在山谷

中一處岩穴中，誰也不見地禁食齋戒三個月，生了劇烈的熱病七天，心想現在我將死了，一日清晨半睡半醒中觀世音菩薩說：「你多生前於印度生為一漁夫，將魚群放於溫泉中煮食故，於溫泉熔漿之地獄中遭受一億年的痛苦，因我光芒照觸而生為人，經過十六世後與我結緣，所以現在予以攝持，因此病而清淨遮障之餘分。」說已用手擦拭，病痛立即消除。然後，又做很艱辛的苦行，氣上升導致七天忘失記憶，以檉柳粉加水煮沸，有時蕁麻為食，有時也以牧羊人乾枯的痰、涕，以氣加持。滴水未進地過七個月……等苦行三年後，觀修觀自在菩薩之生起、圓滿次地獲得成就，而有飛翔空中、令河水倒流等神變，往生時火化出現一藏生的舍利子，心臟和舌頭完整留下，安置於兩個佛塔中。

強哇堪千技督瓦

年幼即出家，深入學習彌勒之法，學識與持戒達於究竟，獲譽為圖傑蔣秋（大悲菩提）。持戒之香氤

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

遍滿每一暖道。福澤極大故建立千位僧眾聚集之僧團……等廣大善業。如度母授記般，前往朵洛向祥燈仁波切求授十一面觀音之修持法，立誓作一千次禁食齋戒。做了三百次後的四月十五日，千手千眼觀音示現並予以加持而獲成就。成熟解脫許多眾生，往生時即刻從彌勒尊前往生極樂淨土……等無比稀有之傳記無以言喻。

確嘉喋哇建巴（法王具喜樂者）

出生於朵洛，名釋迦蔣秋（釋迦菩提），出家後精進於聞思，特別精通於律儀，以藥師佛與度母為主要修持，觀世音菩薩授記而前往技督瓦尊前，求授觀音之灌頂、講解與修持法。做了二十一次計數念修後，再次回到朵洛，興建朵洛之道場故福澤增長，每年於般若、戒律學院教授二十門課程。

發誓做一千次禁食齋戒，做了三百次後的初八，正行當天的晚上，在淨觀中到了普陀拉淨土，見到如經典所說的特殊莊嚴。觀世音菩薩授記並加持，生起

無數禪定之門，從那之後成就徵兆、神通無礙，利益廣大眾生，伴隨無數數徵兆往生普陀拉。

堪千曲桑瓦

出生於姆當嘎，出家之名為蔣秋跋（菩提焰），從學識之門入手於教法達究竟，依觀世音菩薩授記，從朵洛巴尊前請授修持法，依上師之教誡作禁食齋戒，達三百遍的十五日正行晚上，親見上千手千眼觀音示現，為噶當傳承祖師所圍繞。抱怨長期修持直至今日之前不曾得見故，觀世音菩薩道：「一剎那也不曾離開你，最初授記時，因你疑慮是否為魔的化身而遮障。」說已予以加持，得到「利益無量有情」的吉祥授記。從此與觀世音菩薩不離，依托鉢供養三百位僧眾的生活……等做了無數利益教法與有情的事。修藥師佛儀軌時親見藥師八佛示現，夜叉大將們灑天之甘露。修持十六羅漢法時，阿羅漢們真的降臨……等無數稀有徵兆。

有一次說法時，說道：「此後約三百年，此地會

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

出現三個大徵兆，彼時我此法門易修應精勤。為惡業罪業之掃把。」有一次說道：「現在我要走了，不需要用我所有剩餘的口糧做其他善業，夠的話，供養禁食齋戒聚會的所有人一座，如果不夠則供養清晨的粥飯，如果那也不夠的話，就做為燒火薪材的基金，這樣福德較大，這是觀世音菩薩對我所說，不是一般人說的。他是不會妄語的。」如上開示後往生，遺體放七天的話將會虹光身消失，三天時成為七歲孩童大小，大弟子看到憂慮會沒有供養所依，所以安置於靈塔成為肉身舍利。

法主謝拉本（十萬般若）

伴隨稀有徵兆誕生於后藏，出家後學習學識故，精通《中論》、《現觀莊嚴論》、《律經論》、《俱舍論》後遊學辯經，精通許多密續並觀修六加行故十種徵象圓滿。以獲得五種神通而聞名。親見橘紅文殊示現。如尊勝度母授記，從曲桑巴求取聖觀音之修持法後，做禁食齋戒三個月，親見十一面觀音為救護八

怖畏所圍繞。從此與觀世音菩薩不離。智慧之力非常銳利，以講學、修持成就無量教法與眾生之利益。往生時亦顯現諸多稀有之徵兆。

嘉瑟仁波切拓梅霞（無著）

伴隨地震與天降花雨等稀有徵兆，出生於后藏札加。從明瞭事理開始就生起他人較自己重要的真實心念，有一次看護羊群時，因過去業緣成熟，為學法而離家出走，做廣泛的學習。出家時也出現天降花朵等許多稀有徵兆，賜名為桑波巴（具善妙者），了悟《中觀》、《現觀莊嚴》、《律論》、《俱舍論》等論典，覺者之名遠播，而建立嚩渦董欽之祖寺。依止薩迦具德上師、卜、朵、桑傑溫、仁倩林巴、邦羅千波等四十多位上師，領受西藏所有從印度譯成藏文的所有教法，達於究竟。

在兩位無與倫比的大師中，從堪千蘇南札巴領受大乘發心而觀修，心中生起如典籍中所說的兩種菩提心後，如實承擔為癡瘋、貧困、蟲、病、魔障等所逼

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

迫可憐眾生之苦，毅然承諾解脫彼等此生與來世之痛苦。聽聞大發心時顯現地震、虹等光無數殊勝徵兆。

從法主謝拉本巴領受六加行，展現十徵、八功德等成就徵兆。上師鑒知與十一面觀音具有多生的修持因緣故，傳授龍樹、瞻札果密、帕摩等傳統的諸多灌頂、講解與成就法。也向祖寺的法主求取邦羅千波後，四十三歲到了額曲卻宗之靜處，除了齋戒外不見任何人地閉關二十年，主要修持禁食齋戒與發菩提心，每天一百次的頂禮與繞塔等經續法行、教授，也不染凡夫心念而行故，六個月後十一面觀音為不空絹索五尊等觀音眷眾所圍繞示現，得加持故生起與聖觀自在無別之特殊空性與大悲。

尊者壤炯巴之心子椎喔舵滇說：「所謂造觀世音菩薩不是說在牆上畫一尊白色的菩薩，而是如無著菩薩般，擁有視一切有情為獨生子般的心念，成就空性大悲之境界。」由此可知。

時時唯觀已過，不分辨他人過失故，努力地只談

論尊卑所有人之功德，完全沒有世間八風。慈心之力故跟前與附近的所有人畜自然調伏，野鹿與猛獸，小鳥與貓、狗與乞丐等彼此忘失嗔心而同行。乃至坐墊、衣服皆布施他人……等，行無量的六波羅蜜，總之，如經中所說：「慈愛以及悅耳語，發心堅固與布施，甚深密義正解說，此為具慧者徵兆。」真實成就。任於何處宣說發心等法時，時時飄降花雨，親口說：「阿底峽尊者父子之時，對此發心之法疑慮故，後來對此又少精進故，心中生起菩提心者不多。現在一再教授故，願汝等能傳授者皆授予。」

戒律之香蘊遍滿衣服與臥室，許多善知識與弟子一再見為觀音之身形。於夢、幻身、神通等獲得自在，傳授別解脫戒與菩薩戒、講述造論、依止靜處、開顯成就之弟子等，一一觀察好像終其一生都只做那一件事。

令當時西藏的所有上層與不同語系的無數有情，凡是見聞念觸者皆成熟與解脫於菩提之地。雞年九月二十日晚上顯示無數神變後，融入聖觀世音之心間。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

尊者的無數賢能與成就弟子中，從玖殿禪邱桑波傳到達普堪千等，此一傳承為第五世噶旺之書中，洽美尊者所重宣之岡倉傳統，直到現在仍然相續存在。西藏雪域之所有成就法中，只有菩薩足下弟子所開展之傳承廣大宏揚，同時尊者持明之書籍與覺囊派傳統有關聯，彼乃從札嘎森巴千波（札嘎大菩薩）蘇南仁謙父子，傳蔣貢卓秋與禪寧等賢哲成就之偉大士夫而傳續之傳記者言之不盡，應知從過去到現在之間，加持之效力未曾損壞。

丙三、修持羯磨之時間（丙三、修持念誦數量概說。）

一般而言，前面所說的特殊月日皆適宜，特別是藏曆四月，為帕摩比丘尼與大部分傳承上師獲得成就，以及加持的特殊時節，因此說：「在這時候做禁食齋戒的話，不起中斷障礙，迅速獲得成就。」

丁一、關於唸修之量：時唸修者

八次禁食齋戒，結合前行、正行、結行共十七天半，現今著名的八白分即此。

丁二、數唸修者

長陀羅尼四萬遍，短陀羅尼十萬遍，心咒六十萬遍，如意輪陀羅尼一千遍，十地與無邊修之陀羅尼盡力念誦。

丁三、徵兆之唸修者

如傳承傳記所明示，未得徵相之際持續修持，持咒數量不一定。

丁四、如是修持之利益（廣說功德）

首先，若就聖觀自在菩薩誓願之要點而言，真實不虛之理者，如下：

戊一、千手千眼大悲無礙陀羅尼經云

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

「世尊！任一有情誦持大悲心陀羅尼而受持，若墮三惡道者，我誓不成正覺。如是，若不生諸佛淨土，我誓不成正覺。若不得無量三昧與辯才者，我誓不成正覺。若於此生中一切所求，不得如願成辦者，不得為大悲心陀羅尼也，唯除不善，除不至誠者。若諸女人厭賤女身，欲成男子身，誦持大悲心陀羅尼章句而受持者，若不轉女身成男子身者，我誓不成正覺。生少疑心則不果遂，所求之果不能實現。任一有情盜損僧伽之飲食、財物，彼等縱千佛出世，向之發露懺悔亦不能淨，若誦此大悲陀羅尼，彼等即得完全清淨。若盜損三寶之飲食、財物，要於十方導尊前師懺悔，始得清淨，誦此大悲陀羅尼時，十方導師即來為作證明，一切罪障悉皆清淨。一切十惡、五逆、謗人、破齋、破戒、破塔、壞寺，以及偷僧伽物、污淨梵行，如是等一切惡業、重罪悉皆清淨。唯除於此陀羅尼咒生疑一事。若生疑慮，乃至小罪、輕業亦不得清淨，何況重罪！縱不能完全清淨重罪，猶能作菩提之遠因。」

其他經典中亦如是云：「我願引領處於痛苦輪迴監牢的所有眾生，達至無上菩提，圓滿空盡輪迴之事業。以我十一面時時看護，以千手為作拂拭。凡諸善男子、善女人，於初八或十五時，做禁食齋戒（病住）或齋戒（近住），念誦我之名號並頂禮一百零八遍，心中作意思惟，則彼有情縱使造作五無間業，必定引領往生極樂世界。如果心中作意思惟，則彼有情縱使造作五無間業，也必定引領往生極樂世界的話，則沒有墮生惡趣之機會。若彼有情墮生惡趣，則我不證無上菩提成等正覺。」如是發願，此乃聖者成就真實語，縱使虛空變異，誓願依然真實不虛；以及獲得十力願望必定成就的功德。

戊二、觀自在菩薩較其他佛更加慈悲

如《十一面陀羅尼經》所說：「若有一人作意思惟，稱念百千萬俱祇諸佛名號，復若有人，剎時至心稱念我之名號，並作隨念，此等二人功德相等。若所有念誦我名號者獲不退轉地，遠離一切病患憂苦，解

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

脫一切障礙怖畏，除卻身口意之過惡，皆令清淨，則於我所授此陀羅尼，受持、讀誦、如說修持更何須言。應知彼等有情無上菩提如在手心，並能解悟獲得善果。」

眾所週知，對於濁世眾生以及雪域之所度化眾生，加持特別快速。聖者過去發菩提心時也特別發願：「濁世五百年後之眾生，煩惱粗重，行十不善業與五無間、詆毀聖者、毀謗佛法、毀壞佛塔以及寺院、破犯戒律、偷盜三寶財物、玷汙清淨梵行之僧伽，造作捕魚、殺豬、屠宰之大惡業，彼等念誦我之名號與陀羅尼，願為彼等最勝之引導，願成皈依與神聖救護，願為洲島與神聖之救助。」

蔣森巴云：「觀世音之部類中十一面為根本本尊，為了度化未來濁世眾生而發誓願故加持更大。」此外詳細儀軌中：「如是若我於未來際，堪能利益、安樂一切眾生，則令我即時身生千手、千眼具足。」如上宣說。《發願經》云：「成千手千眼，諸佛灌頂，生起十八大徵相。」《蓮花網續》中：「後世導

師釋迦者，誕生娑婆世界時，除了人道以外，特別為投生餓鬼洲者，於法增長敬信故，如同暗夜烏雲中，剎那閃電出現般，具陀羅尼十一面，一千手臂千眼睛，三萬名號具足身顯現。彼時若有具緣者，唸誦名號並緣想身相，任何唸誦陀羅尼者，成辦一切世間之願求，後世成就本來慧。」如上所說乃無量壽佛為觀自在菩薩所作之授記。

此外《蓮花網續》中：「較之唸誦、讚嘆百恆河沙界諸佛之名號，彼善男子、善女人，念誦憶念我名號，持續念誦陀羅尼者，迅速獲證勝喜地，如於掌中親見般，無上菩提速生起。」又，《妙法蓮花經》中：「若有人於六十二俱祇恆河沙諸佛承侍供養一切生活所需，並稱誦名號、頂禮者；若復有人持誦觀世音菩薩名號、頂禮一次，所積福德相等無異。」《佛說大乘莊嚴寶王經》云：「善男子，喻若：十二恆河沙數如來阿羅漢正等正覺諸佛聚集一處，以衣服、飲食、臥具、療病湯藥等一切資具承侍供養之福德，與觀世音菩薩身根一毛髮許之功德相等。」如上所說，

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

供養、禮讚、念誦、修持之利益，亦較其餘更為廣大。

戊三、經典與密咒中也有許多教授說到

「進入如此之密咒壇城修持，成就更快更大故，特別殊勝。」《蓮花網續》中也說到：「咒語物品手印之次第，以種種方為作利益故，較之餘乘更殊勝，密咒之乘特神聖，精勤修持何須言。咒語手印雖具足，為除疾病魔障故，諸障清淨特殊勝，貧窮眾性種姓與下劣，入矣即刻具喜樂，稍修持後能力者，無量生起故特勝。」

戊四、持誦長、短陀羅尼之利益

《蓮花網續》中：「明咒心要十一面，大力無有窒礙故，眾生療癒而喜樂，能除諸病淨諸罪，夢中惡兆諸惡除，非時死與惡心遮，爭鬥魔與魔障息，世間願望盡成就，魔與中斷刀兵疾，監牢縛與兵杖施，水火與風及地震，毒與詛咒起屍與，盜賊非人等壓伏，

以此陀羅尼守護，問答念誦講說等，精進修持無惱害，縱有往昔猛烈業，清淨薄弱成無有。」……「若人頂禮供養佛，懺悔惡業與皈依，真正歡喜而念誦，二十一遍此密咒，十方諸佛盡無餘，同等隨喜道善哉。四根本與五無間，罪業無餘皆清淨。」

又云：「恆常居家早起後，如法而行持善業，念誦一百零八遍，此生獲得十利益。恆常身體無疾病，天人諸佛所守護，得財穀物珍寶服，調伏嗔敵無怖畏，飲食承侍尊裔得，毒與鬼魔夜叉離，身具芳香眾人喜，惡意中傷毀謗離，遠離疫病……66.4，非時死亡皆淨除。」

此外，獲四種功德：「臨終親見佛容顏，空中放光天人供，終不墮生於惡趣，往生極樂或善趣，持此即獲佛菩薩，究竟解脫之法門。」

《十一面觀音經》云：「此薄伽梵心要十一面觀音者，十一俱祇諸佛所說，為療治一切有情，平息一切疾病，回遮所有罪業、不吉祥與噩夢，回遮一切非

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

時死亡，令未入者生信心，平息一切障礙與邪師之故而宣說。此薄伽梵心要所不能守護與平息者，於天、人世間無有是處。除過去之業所成熟者。」……「早晨起身若誦 108 遍，此生能持十種功德，何者為十？無有病痛、一切諸佛之所攝受、財物穀糧不勞而獲、降伏所有敵人、國王等慈心對待、不為毒與寶石毒、疫病所害、不為火水非時死亡所趁。」此外圓具四種功德：「死時得見如來、不生惡趣、死時無有恐懼、死後即刻往生極樂世界。」……「念誦一遍也能清淨四種根本墮犯，若五無間業亦能清淨無餘，則如所說精進行持更何須言。若彼等為數十萬萬俱祇諸佛出生善根之根本，則念誦與修持更何待言，所有心願如意成辦。」

《陀羅尼心要》云：「何者於半月之十四或十五日做禁食齋戒，清淨受持律儀而如法清淨行持，一心專注隨念於我而誦此陀羅尼，則能粉碎四萬劫之輪迴。」

《蓮花網續》云：「宣說此陀羅尼後，念誦根本

心要故，達成所希之成就。」宣說根本陀羅尼後，詳細教授儀軌內容，說道：「世尊！僅只念誦觀自在之任何咒語，也能免除十五種惡死，獲十八種善生。飢荒、國王責罰、毒藥、刀兵、戰亂，老虎、毒蛇等猛獸，有毒食物、水、火而死亡、……^{69.4} 放逸以及鬼神害、重病不治與自殺，於彼時時無怖畏。生於佛法之國度、聖者住世、值善時、逢善知識、根具足、喜歡行善、具律儀、眷僕善良、資財恆多、他人所敬、所希願求皆稱遂、心喜、世間護法所守護、親見佛陀、悟深義。此外，於卑下者生慈心、於憐憫者而淚流、憶念功德心歡喜、於三寶眾信心生、稀有智慧得增長、不如法者心遠離、深信三藏教誡者，祈願一再地生起。」

《蓮花冠冕續》中：「念誦此咒之善男子、善女人，若誦一遍、或心中作意思維、或佩帶於身，則五無間業與近五無間之罪業清淨，不生地獄、餓鬼與畜生道，不會遭受八無暇之苦。解脫猛獸、羅剎、非人、疾病與一切怖畏。」如是廣說。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

一般而言，千手千眼或虛空王，外相與心要雖有諸多差異，帕摩傳統所念誦主要為十一面觀音之長、短陀羅尼。其他具藍喉者之陀羅尼，如根本大陀羅尼咒中所說，龍樹菩薩之修持法也是依彼，尊者從其無邊利益中略攝如下：「此陀羅尼念誦一遍，縱有四根本墮犯亦完全清淨。持此者，聖觀自在菩薩恆以千眼照見、千手救護。造五無間與近五無間業，以及偷盜僧伽之物者，念誦一遍悉皆清淨無餘。為除懷疑不信者。不生十五種惡死，能成十五種善生。聞此心要之名者多劫所積生死重業也能清淨，念誦、執持更何須言。若相續不斷守持，獲證十地果位無難，世間之福德更何須言。」如是廣大宣說故，為生功德故亦念誦此陀羅尼幾遍。此外，「應時時憶念我的上師阿彌陀佛，然後念誦此密咒。」如上所說而行。

戊五、念誦六字大明咒之利益

一般而言，四部密續所說所有各種大悲觀音之甚深心要就是六字大明咒，各個所說的一切利益，也都

圓滿具足於六字大明咒。《蓮花冠冕》中：「彼等之咒攝集者，即是唵嘛呢悲美吽。此者成三部之主尊，利益即是此。」「能見法身與色身之大悲觀音。」

特別在《大乘莊嚴寶王經》中：「此乃觀世自在菩薩之神聖心要。任何受持、念誦六字陀羅尼咒之有情，彼為具足福德，彼等念誦時九十九恆河沙數諸佛聚集，等微塵數菩薩聚集，安住六波羅蜜之門。此外，三十二部之天子聚集，四大天王從四方守護，龍王與數千俱祇龍族全部守護，地上之夜叉等無有遮蔽地守護。於彼一一毛孔中安住俱祇之如來，汝於七世之間得獲如意寶。身中所有眾生亦皆安置於不退轉，然後讚嘆：如是！如是！。若有身上具此（陀羅尼）者，應知彼為金剛之身、舍利之佛塔、佛之智慧。何者念誦此六字大明陀羅尼，是人得無盡辯才、得清淨智聚、具大慈悲、日日圓滿六波羅蜜多而成持明轉動法輪、迅速獲證無上菩提。其手所觸之人皆成菩薩解脫輪迴。任何有情乃至生畜生道，如是得見或發心做菩薩者，彼等離生老病死之苦，成輪迴最末之菩提薩

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

唾。」又說：「微塵之塵、大海之沙、四大部州所有之水滴、穀、毛、松葉，十二年中日夜不斷降雨之量，以如來之智慧能一一計數其量，念誦一遍六字陀羅尼之福德，無法計數。念誦一遍六字陀羅尼較四大部洲住於七地一切有情之福德更大。」此外，「書寫此六字陀羅尼即是書寫八萬四千法。以等微塵天人之黃金珍寶，每日建造佛相、裝藏舍利所獲福德，與書寫六字陀羅尼中一字所感功德不可思議。誦此陀羅尼獲百種三摩地。其他瑜伽如同糠粃，此陀羅尼者為果實之精華。」

如上略攝諸多經續中廣為讚頌之義，國王遺囑中亦明示。化身之王言教之修持類中也是以六字陀羅尼為主。總之，口誦的咒語中沒有其他像六字陀羅尼具有這麼大功德的，因此恆應於此精勤修持。

戊六、上師們以口訣教授方式補充的陀羅尼

在《如意輪陀羅尼經》中雖然也有不同的本尊咒語，但是利益於如意寶輪陀羅尼中悉皆具足。因此該

經中：「善男子善女人，任何四眾弟子皆宜，果報立即獲得故，於如意寶之手印應精進修持。不須配合年齡與星宿，不須做斷食齋戒之儀軌，不須沐浴著新衣，如是修持儀軌無，唯以讀誦及修持，僅只念誦無疑慮，雖作百千之羯摩，無有等此陀羅尼，往昔罪障盡消除，僅只行之無間業，死亡罪業即清淨。」又如是云：「無間之罪業盡無餘，解脫所有疾病、疫病、詛咒、夜叉與羅刹等傷害，不再受傷害。毒與兵刃、火、水、霹靂不入，盜賊、嘉波、仇敵與非時死等恐懼不生，不做惡夢、戰勝一切爭鬥與諍論。念誦 108 遍故，是日聖觀世音菩薩如實示現，授記並賜予成就。阿彌陀佛等如來與極樂世界、普陀山之莊嚴宮殿亦能親見。死時現見聖觀世音菩薩，從蓮花中化生於佛淨土。生生世世中憶知前世，永不墮生惡趣，獲證佛陀之果位。」。

十地之十種陀羅尼各念誦十萬遍，能獲得從初地到十地間等功德等利益廣大，不能盡說。其出處在不空絹索解說證悟中明示。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

貝摩烏尼卡之利益略攝者：「若人念誦十字陀羅尼十萬遍，得住十地、成不退轉、不空成就蓮花頂髻之轉輪勝王，毋庸生疑。僅只念誦每一咒字即能做佛之行儀，則艱苦修持更何待言。禁食齋戒一天或剎時短暫想起此心要一次的話，縱使造作五無間，落入無間地獄也能完全清淨，一切罪業障礙盡除，不再投生惡道，並憶知過去生。於諸多十萬劫，每一劫中出生於轉輪王國度、現喜淨土與極樂世界等，享受喜樂。每天緣想一切有情，而七次七次念誦的話，能生恆河沙數如來之善根。命終時往生極樂世界，獲得數百種三摩地。持咒於乾淨之沙，灑於屍體、骨骸、墳場或停屍間等，破犯戒律等雖已投生惡趣也能立即轉生於善趣。若書寫於樺樹皮上放入佛塔之中，則塔影所觸及之一切有情皆能投生善趣。持咒於海螺，於高山上吹奏之聲音，持戒者聞之，得不退轉投生極樂世界。一般有情聞之得生善趣。持咒於檀香，燃於僧團之佛堂等眾人聚會中，所有香味成圓滿佛身，煙薰於法衣而穿著，盡除行者之罪業與障礙。若薰於秤上則能平息紛爭與疫病。若薰於曠野能伏仇敵、盜匪與猛獸。

若薰於染疫病者疫病平息。……」經中廣說。

無邊門之陀羅尼者，該經典中：「諸佛於彼心護念，彼不為魔之所趁，彼之業障速清淨，亦獲無邊之辯才。」宣說如上諸多利益。「此乃特別與見面、聞聲而迅速清淨障礙有關者。如是精勤於持咒、融入等觀音瑜伽者，與見聞念觸相關故，具利義。」

經集中：「若念誦並受持此大悲觀音之陀羅尼者，彼等入於河、海作沐浴，以此沐浴之水觸及身體，也能令一切有情之罪業與重罪完全清淨、蓮花化生，念誦以及持有者更何須言。行於路上時，風吹觸及該有情之身體與衣服，此風吹到別處，觸及任何有情之身，彼等之深重罪障亦皆清淨無餘，不受三惡道之果報，恆生諸佛尊前的話，應知完全受持者彼等聽聞之利益不可思議。」

蔣森巴云：「此等陀羅尼若於亡故畜牲耳中念誦，得獲人天之神，植菩提心種子而生極樂世界。」

戊七、修持儀軌之利益

《蓮花網續》：「於十四或十五日，特別是初八時，於佛相前受持布薩（長淨），無垢白檀香等木，上好材料所造之佛相，或以石頭、珍寶等好的材質所造佛相，或者畫於布上亦可。於單尊或本尊眾之壇城，觀想如實現前般，則能迅速得現見。」又「於諸功德所莊嚴，內部盛水之寶瓶，持誦咒語則諸願，皆得成就莫生疑。」如上開示寶瓶與附帶利益。

詳細儀軌中：「何者持此陀羅尼，於十五日滿月時，守持八種修學基，著乾淨服，於具舍利佛塔前，抑或佛相之尊前，設置白檀之壇城，散撒各色之花朵，點燃薰香與油燈，於佛世尊生恭敬，誦此陀羅尼108遍的話，觀世自在菩提即於彼壇城，五無間等所有業障悉皆清淨。所有身語意業亦皆清淨。佛之三摩地與光明灌頂之力亦能獲得。地與波羅蜜完全圓滿。」如上所說與續部相符故，亦成此儀軌之教法根源。

同樣的，《無礙陀羅尼經》中：「若有人以香或悅意花朵，撒於佛相前，然後持誦陀羅尼，則獲三千大千世界之功德與大悲之法性。最後如實成就大力，善哉。」《蓮花網續》：「於應病之藥物上，持咒或飲或塗抹，或僅煙燻惱害除。繩線亦或衣服等，手印印之亦如是。」教授如上之羯磨。

《十一面觀音陀羅尼》中：「若持咒 108 遍於水後，撒於身體，一切遮障自然清淨，所有願望如意成辦。善哉！」如上陀羅尼洗淨之利益與月幢菩薩所說無邊利益之後部云：「男眾作此斷食齋戒一次生極樂世界。女眾作一次禁食齋戒，背向輪迴獲初地之功德。禁食齋戒前行一座之日若供養生活資具，則與供養八地菩薩之福德相等。禁食齋戒結束之後，供養一個在家人也如同供養五百位緣覺阿羅漢。供養受持布薩者則獲供養阿羅漢之利益，彼施主永遠不生三惡趣，不生病劫、刀兵劫、飢荒劫，生生世世中喜樂殊勝圓滿，心中生起菩提心……等，生起諸多利益。」

於彼等無有疑慮極為重要，若有些許懷疑，任何

成果不能成就，一般密續與前面所引教誡中明示。

戊八、生圓觀修之利益

一般而言，六波羅蜜中後者持戒等比前者布施等利益更大故，觀修智慧空性之利益者，《三摩地王經》中：「比之安置三界一切有情於十善，何者於法無我信解而向寂靜處行七步福德更大。」《開示真如經》中：「舍利子，較之一劫中聽聞，一彈指頃於真如性等持，福德更增盛。」《大分別》中：「若契入禪定一次，則較布施盈滿三界有情性命，利益更大。」如上超乎言詮地宣說。

與這些相較，與密續相關的些許善根利益又更大，如《時輪根本續》中所說：「縱使屠夫漁夫等，以及造作五無間，密咒之行若隨行，即於此生得成佛。」說道：「雖是有為的善根，修建一尊密咒中所說本尊身相，較之修建離貪執之一百尊佛相，福德更大。」由此推度，觀修融樂、特殊生圓次第之功德更大自不待言。必定迅速盡除業與煩惱障，不超過此生

或中陰即獲勝共二成就。暫時也能身體安適，語具能力，心中生起證悟智慧。死時顯現虹光、舍利、大地震動。

特別是，十一面觀音為一切諸佛體性故，觀修彼即觀修無餘之壇城輪。又說：「臉的四種顏色成就四種事業，觀想每隻手的功德不同。」一一無盡地宣說。

略述這些密續、陀羅尼經中所開示禁食齋戒與陀羅尼咒儀軌之利益，在祖師口訣修持供養傳統中，在這之上還產生其他許多的利益，因為七支一一的利益也是言之不盡的。

丁五、結行（守持三昧耶之方法）

一般而言，密咒之命脈為三昧耶故，若不守持則密咒之果報不生，同時此生來世產生各種惡業。如果守持則獲與彼相反之成就。此外，以皈依三寶、發菩提心、於自宗之壇城中領受灌頂為基礎後，此中善修

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

事部密續之三昧耶密咒共續之十四根本墮後，須守持所說之部與文殊根本續之五點等，然未及書寫故應由別處了知。特別是觀自在之三昧耶中，蔣森仁波切言教之心要者：「具足自己沒有具過失，對方卻嗔怒、謾罵、毆打、揭發過失，於彼也不報復的沙門四法故，應知任何以身毆打掠奪，以語惡語詆毀，以意忌妒傷害產生，都是聖者身語意之加持，清淨自己的惡業障礙。」

總之，生起任何苦樂也都全心依止聖者，觀修自己與眾生之身為大悲觀音、語為六字陀羅尼、意為無分別之空性大悲雙運。如果不努力於接受惱害唯只利他之心行，則與身語意三昧耶相違，為聖者之心所恥，而加持遠離。若不違犯這些，學習“他人之苦我來取受，我之善樂施予他人”，不離“只為安置一切有情於佛地，而行善業”之菩提心意念，每天修一座觀音之生起次第，持誦陀羅尼咒，上則百遍，中則 21 遍，最少也 15 遍，每天不間斷。四種行儀與自己所修的任何瑜伽融合故，善行如河流般二種資糧向上增

長。

甲三、略述餘義

為了救護我等未蒙三世諸佛所攝受的無護濁世眾生故，導師大悲釋迦牟尼於數萬俱祇劫中為得每一四句偈故，不在乎地捨棄身壽財物等，經歷無數苦行得證菩提而宣說之此一珍貴正法，除了願能獲得，乃至一四句偈之義理未能付之實行的話，我等後學弟子不能取悅具恩導師之故，因此首先聽聞說法最重要，其利益在《慈氏獅子經》中：「以恒河沙數之世間黃金，充滿而做布施之利益，不如於惡世中解說一四句偈之利益。」又《密嚴經》中：「文殊，任於何方有說法者，若得見彼五無間業亦清淨。於彼亦應作供養，若彼說法者造五無間業，亦不應心煩亂。」又「聞法故斷惡趣之門，安置涅槃之種子，彼未來投生為具有證悟佛法之智慧者。」……等廣說。

此外，《法句經》〈對法經〉中：「何者於我教法中，做如髮許之布施，於八萬劫之中，受用廣大珍

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

寶豐。」……等布施之利益廣大，而守持戒律又更殊勝。《賢愚經》云：「任何人出家之福德非常多，若自己的子女或眷僕，或自己出家，祈福德無量。」
「布施之福德有限量，於佛陀教法中出家之福德說不能盡。直至涅槃之際無有窮盡。」出家後守持戒律之利益超乎言語。

此外，較之過去教法未衰時多年守持圓滿戒律且心解脫，教法衰微如同現今，若能於一學處或摧滅心之些許煩惱，利益更大。三摩地王經亦云：「恆河沙數俱祇劫中，具虔信心以飲食、傘蓋、飛幡、酥油燈鬘，供養一萬俱祇佛，較之有人於正法衰敗、如來教法壞滅之時，於日夜間行一學處，福德較前更為殊勝。」如上所說利益更大。

現今大部分的出家人，因不勤於戒律而墮生惡趣；在家人因信心而生天……等《悲華經》中所說：「阿難，90.5 在家人死時行之，彼等死時大部分即刻投生兜率天。所有出家人死時，大部分墮生邪道，何以故？彼等生活中不做禁食齋戒，不守戒律之故。」

於如上教誡之理生怖畏故，應安住希欲、精進、不放逸三點，乃至每小時也盡力學習極為重要，又經部中：「後世正法將滅，凡於我教法中出家後，為子嗣故、為飲酒故沉溺酒家而凡俗，於我之法隨學者，彼等亦皆於此賢劫中達涅槃。」如上佛之願力不可思議故，有緣者具利益之情形如是殊勝，則進入教法後乃至僅只一日守持一法，果報利益廣大。

如是，與不可思議對境有些許關聯之善根也是不可思議，身色品中：「縱使造作五無間，於如來生信心者，若造佛身相，以此業故縱受地獄果報亦稍受報後，得於三乘中出家。」又經部與《妙法蓮華經》說：「若意念清淨，以上等材質珍寶等，乃至以指甲畫於池沼或牆面，二者無有分別。」「孩童快樂遊戲中，若有以沙堆積造塔供養佛者，彼等亦將得證菩提。」「以鉛、鐵或土等，製作如來之身相，如若有些學習時，為好玩故秘密作，於牆木塊指畫佛，彼等皆將證菩提，皆成具大悲心者，彼度俱祇有情眾。」

稀有與重閣二經皆云：「令三千世界成七寶本

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

質，供養四方聲聞與緣覺，較之建造佛塔，乃至於池沼中建油柑子許，裝臟如針許之命脈；或於青稞、穀粒般佛相中，裝臟芥子般舍利，後者福德更大。」舍利子者也可以是五部陀羅尼之經捲……等。

興建語依經典之利益，在一般經典與般若經典中極為廣說。《經集》中：「有人以七珍寶興建所有如來涅槃之塔並作供養，彼等如來之塔千俱恆河沙數般充滿世間，善加守護；無量沙數世界中所有一切有情，不做餘事，皆以天人花朵、勝香與塗香供養三世劫，亦或勝彼之供養。如來之母般若經，由彼而生佛陀之十力，於此書寫、持有並以花、香做供養，造塔供養福德較彼不能敵。」又「若人於恆河沙數世界，調伏一切有情皆證阿羅漢；若人書此般若波羅蜜多經典，善施殊勝有情，福德更加殊勝。」旗幟、圓輪、十萬石等也是歸源於此。彼等中亦廣說承侍供養佛塔之利益。

總歸而言，《妙法蓮花經》云：「於善逝塔少許供養故，奏鐃鈸音或僅一花供，壁上描繪佛相者之

外，縱以繁亂之心而視者，彼等漸次得見俱祇佛。於彼佛塔若合掌，亦或剎那頭碰觸，以散亂心而頂禮，口中念誦幾遍文，彼等亦獲此殊勝菩提。」《悲華經》中亦說諸多與彼相同者，「如是，於我之後，應恭敬看待造佛塔者，何者緣想佛乃至以一朵花灑於虛空，我說此善業之果為涅槃。」又「一位沒有涅槃福德之有情，緣想佛陀，以一花灑於虛空，下至一畜牲剎那生起緣想佛之意念，彼等皆成菩提之因。」又「何者隨念於我，因法之力而落淚、或毛悚、或長嘆，彼等絕不墮生畜牲道、閻羅世間、邪見者。」又「邊鄙無信之人，見佛身相與佛塔而生少許歡喜，亦得趣菩提。」……等廣說無量。

經云：「繞佛利益亦如是。」觀音之經典中：「任何人繞行觀音之佛塔，縱俱祇劫讚頌，亦不能盡說。若有人於此娑婆世界頂禮佛塔，較之越俱祇劫恭敬頂禮百千俱祇諸佛，其福德更大。」如是說。

點燈之利益亦如是，該經云：「若有人以芥子穀物充滿百千萬佛淨土，猶能計數宣說其量，一燈供佛

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

非如是。」又供燈經中：「乃至僅以如瑩火般油燈照亮佛塔之一階，也能智慧圓滿。」……等廣說。

同樣的，業分別中云：「合掌、頂禮、供養、花、香、油燈、香水、衣服、鑊鉢等供養三寶所依，暫時與究竟之利益一一更勝十倍。」大方廣總持寶光明經：「念誦佛陀之讚頌，臨終時皈依佛而依佛相等之利益亦甚多。」此外，於佛住世時尊前作供養，與現在於佛塔或心中緣想佛而供養，二者福德沒有絲毫差別，《花積經》與《大涅槃經》中亦說：「阿難，佛陀住世或涅槃後，若人以信心恭敬而頂禮、供養，二者所獲之福德應知無二無別。」此外《寶蘊經》中：「三千世界一切有情皆成轉輪聖王，各各以大海般之燈油，須彌山之燈柱，供燈於佛塔前，較之一人從世俗出家具出家戒，供養芥子般燈盞；又或每一轉輪王以一一世界之所有花朵充滿而做供養，若出家人供養一花朵，前者福德較之百分不及一，千分不及一，……因之際亦無窮盡。」

若以菩提心而行持，以無所緣而行持，較前利益

更加廣大。《花積經》中：「若人以利樂之資具承侍如來滿千年，又若一人具菩提心以一花、香或油燈，或灑一淨水於佛塔，唸誦"頂禮彼如來"，是人千百劫間不生惡趣、不墮邪見。」又《寶蘊經》云：「每一三有之有情，各各造一如須彌山之佛塔，一一於恆河沙數劫中恭敬頂禮，若以不離遍智之心撒一朵花，較前生起更大的福德。」《入慈心經》亦如是說。

如上佛語及論典中，對於因果之取捨廣泛宣說故，盡力精勤聽聞無須再述。但是為了劣慧者易解之故，《悲華經》中：「阿難，百千俱祇無量劫中修此無上正等圓滿菩提者，以三點而成烏有。三者為何？不信、不修與不教授。其他經典中也說：「教法壞滅時，乃至僅只解說一偈，亦應於法行之。」因此，《善根遍持經》云：「99.3 教法完全壞滅時，學法不易近住時，恭敬而行護佛法，捨棄身體及語等，如是持守於正法，彼等守護正法眾，恆為天人所護佑，一切諸佛所加持，因此守持一切者，彼等將成轉法輪。」如上利益極廣大。

八支長淨禁食齋戒修持法

相關之利益略說

又經云：「較之造作五無間，於諸甚深密意法，何者心智無明故，顛倒宣說惡業重。」如是若不精通法而說法，較之利益惡業更大，為利益彼等之故，以及守護正法故，自己精進學習並教導他人。令在家眾令生信心者即此故，此說法者亦具義利。《八千頌》云：「為善知識所攝受之菩薩者，現證正等圓滿菩提圓成佛。」如上所說善知識之作為，亦以此修持而有故，特別讚頌：「會說法者盡力說法，會詳察者盡力觀照分別極為重要，非制定者莫訂，已制定者莫毀壞。」如果不放逸地學習這些佛所制定的戒律，則不同於表面上之法行。如神聖教典中開許：「不違勝義灌頂之義理，稍加集結，並於語中宣說，則不會不合於經部。」

主要為了容易了解與詞文簡約故，所結合之教典也縮減詞句，而義理完整為要。清淨實語瞻部納達之中心，確信經續教典作為千輻飾，此一見者具利之法輪，施予斷除輪迴化輪者，所生善業遍空有情眾，意樂方便力願禪定等，傳記行境與世自在無分別，祈願

輪迴徹底盡斷除。

精勤唸誦此甚深法之達竹巴，為無方分利益眾生故，懇請需要像這樣的密續傳記與利益之解說故，錫度巴從過去聖者言教中，略攝編纂於八蚌法輪之最寂靜處。願成為一切有緣者圓滿成佛之因。一切吉祥。

第十二世遍智廣定大司徒巴 書

仁增嘉春寧波祖古仁波切長壽祈請文

ཨོ་བདེ་ལེགས་སུ་གྱུར་ཅིག།

喻成就善樂

།སྐྱབས་གནས་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་ཚོས་དགེ་འདུན།

神聖皈處佛陀法僧伽

།ཙུང་གླུ་མ་ཡི་དམ་ཚོས་སྲུང་ཚོགས།

根傳上師本尊護法眾

།མཚོག་གསུམ་ཙུང་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱི་བོས་བསྟེན།

三寶三根海會頂承侍

།རྫོང་ཆེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཚར་དུ་བསྟེན།

金剛壽之成就如雨降

།འབྲུག་སོད་མཁས་གྲུབ་ཡོངས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མགོན།

所有印藏聖者之部主

།ཨོ་རྒྱན་མཚོ་སྐྱེས་རྒྱལ་བའི་གསང་མཛོད་ལས།

邬金蓮師佛之語藏中，

།རྫོང་ཆེ་ཡི་ལུང་གིས་སྤྲོ་བར་བྱི་མ་དུ།

屢次金剛授記於未來

།རིག་འཛིན་འཇམ་ཚོན་སྤིང་བོར་ཡོངས་སུ་གྲགས།

持明嘉春寧波眾遍知。

།ལྷ་མ་དམ་པའི་ལུང་གིས་མངའ་གསོལ་ཞིང།

神聖上師授記而授權

།ཨོ་བྱུང་སྤྲུག་ཀྱི་གང་མས་པས་རྒྱུད་བཏམས་བཞིན།

三乘教誡盈滿於心中，

།འབྲུག་དང་འགོ་བའི་དོན་བྱེད་སྤུལ་པའི་སྐྱེ།

化身行諸教法眾生利

།ཀུན་ངེས་དོན་རབ་འབྲེལ་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

噶瑪了義增長祈長壽。

ལྷིགས་མའི་དུས་འདིར་ཉམས་ཐག་འགོ་རྣམས་ལ།

於此濁世癯弱眾有情

ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བྱིན་མཐུ་སྤེལ་བཞིན་དུ།

教誡證悟加持力增盛

ཆོས་ཉིད་འགྲུར་བ་མེད་པའི་བདེན་རྟོབས་དང་།

法性不變真諦之力與

འབདག་གིས་རྣམ་དག་སྒོན་པ་ཇི་བཞིན་དུ།

願盡如我清靜之祈願，

འདི་དང་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དམ་པའི་ཆོས།

此生永久希盼神聖法，

ཆོས་དབྱིངས་འོད་གསལ་སྤྱིང་པོ་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

祈求法界光明藏長壽。

འབམྱ་མེད་སྐབས་གནས་དམ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས།

無欺神聖皈處之加持，

མཁའ་ཁྱབ་འགོ་བའི་དོན་བཟང་འགྲུབ་པར་ཤོག།

遍空眾生善利願成就。

ཅེས་པ་འདི་དང་ལྷན་ཀྱང་ཆོས་དབྱིངས་དཔལ་མོ་དང་སློབ་ཆོགས་ཡོངས་ནས་བསྐྱལ་བ་ལྟར་རིག་འཛིན་འཇ
འཚོན་སྤྱིང་པོའི་སྐུལ་སྐུ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན་སློན་ཆོག་གདན་ས་དཔལ་སྐྱེད་སེམས་རབ་སྲིད་དུ་ཀུན་ཉི
ང་ཏའི་སི་ཏུ་པས་ཤར་མར་བྲིས་པ་དོན་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅི་ག།

為應其弟子噶瑪卻音巴嫫，以及諸信眾的請求，廣定大司
徒巴於巴蚌智慧林，豁而書寫仁 嘉春寧波祖古仁波切之
長壽祈請文，願具意義。

ཨོཾ་རྣམ་ཉེ་ཏུ་པ་ལྷ་མོ་ཉེ་ཏུ་ཉེ་ཏུ་ལྷ་ག་ཏོ་ཚྭ་བ་དཔ་ཉེ་ཏུ་ལྷ་ཡོ་ནི་རོ་རྩ་ཨོ་མི་བྱ་དྲི་མ་རྩ་ལ་མ་ལུ་ཤེས་ལྷ་ཏུ།



THE TWELFTH TAI SITUPA

༡༢། །ཨོ་བདེ་ལེགས་སྤྱ་བྱར་ཅིག།

སྤྱབས་གནས་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་ཚེས་དགེ་འདུན། །ཚ་རྒྱུད་བླ་མ་ཡི་དམ་ཚེས་སྤྱད་ཚོགས།།
མཚོག་གསུམ་ཚ་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱི་བོས་བསྟེན། །རྫོ་རྗེ་ཚེ་ཡི་དངོས་བྱུང་ཚར་དུ་བསྟེལ།།

འཕགས་བོད་མཉམ་གཉེན་ཡོངས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མགོན། །ཨོ་རྒྱན་མཚོ་སྤྱི་རྒྱལ་བའི་གསང་མཛོད་ལས།།
རྫོ་རྗེ་འཕྲུལ་གསུམ་སྤྱ་བར་ལྷ་ཅུ། །རིག་འཛིན་འཇའ་ཚོན་སྤྱི་དཔོན་ཡོངས་སྤྱ་བྲགས།།

བླ་མ་དམ་པའི་ལུང་གིས་མངའ་གསོལ་ཞེད། །སོ་བྱུང་སྤྲུགས་ཀྱི་གདམས་པས་རྒྱུད་བཏམས་བཞིན།།
བསྟན་དང་འགྲོ་བའི་དོན་བྱེད་སྤྱུལ་པའི་སྤྱ། །ཀམ་རེས་དོན་རབ་འཕེལ་ཞབས་བརྟན་གསོལ།།

སྤྱིགས་མའི་དུས་འདྲིར་ཉམས་ཐག་འགྲོ་རྒྱུས་ལ། །འདྲི་དང་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དམ་པའི་ཚེས།།
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བྱིན་མཉུ་སྤེལ་བཞིན་དུ། །ཚེས་དབྱིངས་འོད་གསལ་སྤྱི་དཔོན་ཞབས་བརྟན་གསོལ།།

ཚེས་ཉེད་འགྲུར་བ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་དང། །བསྟེ་མེད་སྤྱབས་གནས་དམ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས།།
བདག་གི་རྒྱལ་དག་སྟོན་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །མཉམ་བྱུང་འགྲོ་བའི་དོན་བཟང་འགྲུབ་པར་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་དང་ལྡན་མ་ཀམ་ཚེས་དབྱིངས་དཔལ་མོ་དང་སྟོབ་ཚོགས་ཡོངས་ནས་བསྟེལ་བ་ལྟར། །རིག་འཛིན་འཇའ་ཚོན་སྤྱི་དཔོན་སྤྱུལ་སྤྱི་
རྫོ་པོ་ཚེའི་ཞབས་བརྟན་སྟོན་ཚིག་འཕགས་ལུལ་གདན་ས་དཔལ་སྤྱངས་ཤེས་རབ་རྒྱས་པར་རྒྱལ་བའི་བྱིང་ནས་ཀུན་ཉིད་ལེ་ཏུ་བས་
གར་མར་བྲིས་པ་དོན་དང་ལྡན་པར་གྲུང་ཅིག། ༠༡༣།༡༠༠༥།



"FALPUNG SHERAB LING"
P.O. Upper Bhattu Via Baijnath-176125, District Kangra, Himachal Pradesh, India
Tel. :91-(0) 1894-263013, 262955, 262233, Fax : 91-(0) 1894-262234



ཞི་གོ་ནི་ལུ་རྩ་དུས། ཡ་ལོ་དེ་དེ་ཆེ་བེ་རྩེ་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཉི་འདྲུང་
འགྲོ་ལམ་གྱི་དེ་མེ་འཛོལ་འདྲུང་འཛུགས་དཔལ་ཏུ་རྒྱུད་ལམ་གྲུབ་མོ།



**Vajaryana Karma
Enlightenment Dharma Center**

台北市民權東路六段206巷121弄26、28號5樓
TEL:886-2-27946655 FAX:886-2-27941155

台中市西屯區漢口路二段140號12樓
TEL:886-4-23150988 FAX:886-4-23152899

台南市中西區中山路88號14樓1-2
TEL: 886-6-2223155 FAX: 886-6-2223158

