

ལྷོ།།རྩེ་བཅུ་ལྷིང་བཞིན་ལའོར་ལའི་རྒྱུན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱིང་བདེ་

འཆི་མེད་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བལྟགས་སོ།།

尊者如意寶輪日修儀軌導引

仁增嘉春寧波祖古仁波切 講述

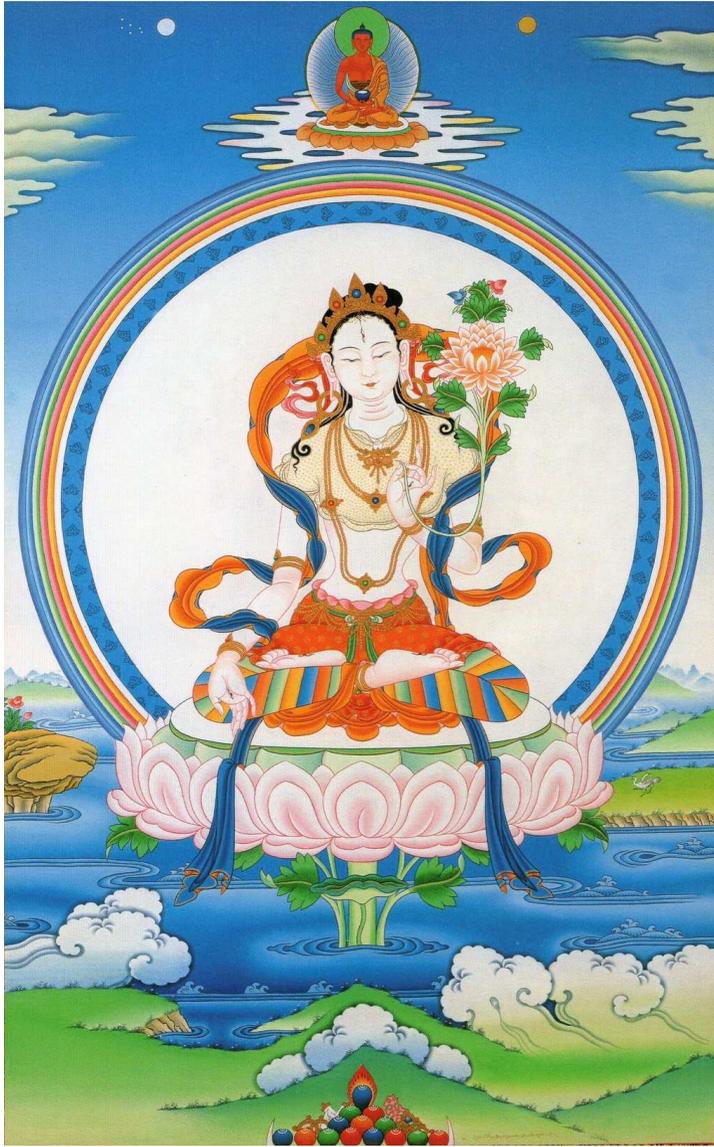


ཀམ་ཏི་མེད་དགའ་བྱིམ།

噶瑪無垢喜家

藏密噶瑪成就林佛學會 編輯

佛陀教育基金會 印贈



白度母聖像

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傑滇真仁波切之座下，學習噶瑪噶舉各種儀軌唱頌、

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

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。仁波切出關後接受五寶藏口傳灌頂，並曾至四川五明佛學院與亞青鄔金禪修聖處分別於晉美彭措法王座下以及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。仁波切時常進行短期閉關，並已在藏曆四月鳥鳴之月圓滿百次紐涅的閉關；亦在每日不同之地圓滿修持了百次施身法。仁波切也圓滿了白教大手印、紅教大圓滿兩次四加行。

仁增嘉春仁波切遵循成就者桑傑滇真仁波切指示照顧甲帕寺佛 137 位出家僧眾及閉關三年三個月修行人。又，仁波切為男僧眾建蓋了三寶總攝閉關中心，為女僧眾建立了三年三個月閉關中

心，總共完成六座閉關中心。復次，仁波切依循廣定大司徒巴指示，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，於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（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，也曾應邀到歐、美（法、比、荷、美）弘法。是一位實修實證的上師。

目前在台灣台中新社地區建蓋嘉春桑耶寺，規劃能成就三年三個月實修之閉關房。仁波切秉持諸佛菩薩為利眾生成就佛果之大悲願，提供僧俗二眾學習佛法，以及長、短期閉關之道場。

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

尊者如意寶輪日修儀軌

甲一、前行（分五）	9
乙一、灌頂	9
乙二、準備分	9
乙三、前行的前行	12
乙四、前行的正行	14
乙五、儀軌的前行（分二）	21
丙一、共通四種前行（分四）	21
丁一、金剛薩埵之觀修念誦	22
丁二、皈依、發心	24
丁三、獻曼達	30
丁四、上師相應法	31
丙二、不共前行（分二）	31
丁一、累積世俗福德資糧	31
丁二、累積勝義智慧資糧	41
甲二、正行（分二）	43
乙一、生起次第（分二）	43

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

丙一、本尊瑜伽（分三）	43
丁一、修持本尊瑜伽（分四）	43
戊一、唵支	43
戊二、近唵支	61
戊三、修支	63
戊四、大修支	66
丁二、供養和讚頌	71
丁三、明、定、淨（分三）	74
戊一、明：本尊相清晰	74
戊二、定：佛慢堅固	77
戊三、淨：憶念清淨	78
丙二、唵誦瑜伽（分二）	80
丁一、觀想法輪	80
丁二、唵誦正行	83
乙二、圓滿次第（分二）	97
丙一、有相圓滿次第（分二）	97
丁一、觀修護輪	97
丁二、心間安立壽普巴杵	101
丙二、無相圓滿次第	102

甲三、結行（分四）	105
乙一、供養食子	106
乙二、供讚祈求	109
乙三、懺悔和請本尊常住於此	112
乙四、迴向發願吉祥	113
餘義	116
附錄	
具善母如意輪儀軌解說	
甲一、前行（分二）	122
乙一、共通前行（分四）	122
丙一、金剛薩埵之觀修念誦	123
丙二、皈依發心	125
丙三、獻曼達	127
丙四、上師相應法	132
乙二、不共前行（分二）	134
丙一、積聚世俗福德資糧	134
丙二、積聚勝義智慧資糧	135
甲二、正行（分二）	136
乙一、生起次第（分二）	136

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

丙一、本尊瑜伽（分三）	136
丁一、具四支分修持本尊瑜伽	136
丁二、學習供養、讚頌	138
丁三、學習本尊相清晰、佛慢堅固、憶念清淨 ..	139
戊一、本尊相清晰	139
戊二、佛慢堅固	141
戊三、憶念清淨	142
丙二、唸誦之瑜伽（分二）	143
丁一、觀想法輪	143
丁二、唸誦正行	143
乙二、圓滿次第（分二）	145
丙一、有相圓滿次第（分二）	145
丁一、觀修護輪	145
丁二、心間安立壽普巴杵	149
丙二、無相圓滿次第	149
甲三、結行	151

尊者如意寶輪日修儀軌

甲一、前行（分五）

乙一、灌頂

欲修持白度母者，一定要透過灌頂，灌頂完之後需要口傳，然後再接受上課、引導、解釋，會比較如法，在沒有獲得灌頂的情況下不能修持白度母儀軌。密法裡的本尊分四續：事續、行續、瑜伽續、無上瑜伽續。白度母屬於無上瑜伽續的本尊。但是有些法本提到白度母是事續本尊，而我們傳承上師，尊貴的第一世蔣貢康楚仁波切曾說，白度母就是無上瑜伽裡母續的部分。

藏傳佛教的四大教派都會修白度母，我們現在修的是屬於白教噶瑪噶舉實修傳承，噶瑪噶舉的傳承儀軌中也有長軌和短軌之分，此處所講的是第一世蔣貢康楚仁波切所著的短軌。

乙二、準備分

未修法之前，先把佛堂或修法的住處打掃乾淨，再

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

佈置壇城。在自己對面的佛桌上，佈置三層壇城。

最上層放一個曼達盤，盤上放置八瓣的白米堆【圖一】。米堆上放置開光過白度母佛像。在佛像後面的牆上，掛著開光過標準的唐卡。如果沒有佛像或唐卡，可以放置標準的法相。



【圖一】(囟部) 代表壇城

曼達佛像的右邊，放一尊身寶瓶。寶瓶內裝著泡有三十五種藥物的甘露水，約滿三分之二瓶身。若以事續來講，只需泡有二十五種藥物的甘露水。寶瓶頸繫一條白色的布，瓶上插果樹和白度母的法相。曼達佛像的左邊，放置事業寶瓶，充滿瓶身三分之二清淨的水；寶瓶

頸繫一條紅色的布，瓶上插果樹和馬頭明王的法相。如果還有空間，可以放置法本（本尊的儀軌）和舍利塔（不放亦可）。

第二層放置白度母的朵瑪（藏文名稱འདྲམ་མེ།）【圖二】。如果沒有朵瑪，可以放一盤素的餅乾。



【圖二】供養食子之朵瑪

第三層則放置八供和其他的供品。

以上是白度母閉關者必備品。平常若自修，在家有佛堂者亦可依上述佈置。若不方便者或出外，未能依上

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

述佈置，則以觀修為主。

修法的時間：日修的時間最好是早上快天亮鳥鳴之時修法，因為儀軌是這麼要求，主要是未吃葷之前修。如果時間上不允許，其他時間也是可以修持。不管修法的時間長短，需要具備前行、正行、結行三種殊勝，因為白度母是大乘的金剛乘密法。

前行有分：前行的前行；前行的正行；儀軌的前行。

乙三、前行的前行

前行的前行，是指還沒有開始修法之前，該做的事都要把它完成。譬如：喝水、洗臉、上洗手間、開關門窗、要連絡的事連絡、關手機等等。修法當中盡量不要離座，造成修法的障礙，所以前行的前行非常重要。坐墊最好是後高前低，可在墊子下面寫一個卍字，或用白米堆成一個白色的卍字。再用二根吉祥草，草尖向前，草根向後，放在卍字上。卍字代表能長時間安坐的緣起，吉祥草代表不讓障礙進入的緣起。

準備好以後，坐在坐墊上。不要馬上修法，先用一點時間把心定下來。然後承諾，我現在開始修白度母，修法之中不管發生什麼事，我一定要完成修法，不要讓障礙干擾。這樣的承諾很重要，否則在等一下修法當中，容易會被障礙所干擾。

承諾完之後，需要做身、口、意三個要點及祈請上師。

身的要點是毗盧遮那七支坐法。

口的要點是九節佛風或三吐濁氣。

意的要點是正確的動機。

還有唸誦上師祈請文。

༄༅། ལྷོ་ལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱེད་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་ནི།།

白度母日修祈請儀軌傳承祈請文

乙四、前行的正行

開始修儀軌前，先唸誦傳承祈請文。若一天修四座，早上第一座修時要唸誦傳承祈請文。其他第二、第三、第四座，則不需唸傳承祈請文。

唸誦傳承祈請文時，觀想面前虛空當中，有白度母其本體是根本上師。白度母的周邊觀想傳承上師們，然後祈求傳承上師們加持、給我們成就、圓滿完成修法。之後，傳承上師們融入到自己，得到身口意的加持，安住於無所緣當中。見 P 17【圖三】傳承祈請文觀想圖。

༄༅། ལྷོ་ལ་མེད་ལུ་སྤྱད་ཡ་དྲེ་ཡི།

禮敬上師及度母尊

ལྷོ་ལ་མ་དག་གི་དབང་ཕྱུག་གསེར་གླིང་པ།

度母、那吉旺秋、色令巴

འཛོལ་འབྲོམ་སྟོན་སྐྱུན་སྡེ་སྤྱོད་པའི་འབས།

覺渥、種敦、千噶及皆巴

དུགས་པོ་དུས་མཁྱེན་རས་ཚེན་སྟོམ་བྲག་པ།

達波、杜謙¹、仁千²、龐扎巴

註 1. 第一世噶瑪巴。 註 2. 第一世廣定大司徒仁波切。

ཁྱུ་བཞེན་ཚོས་གྱི་བླ་མར་གསོལ་བ་འདེབས།
大成就者巴希我祈請

ཨོ་རྒྱལ་པ་དང་རང་བྱུང་གཡུང་སྟོན་རྒྱལ།
烏間巴及讓炯雍敦尊

རྩོལ་དྲོར་མཁའ་སྐྱོད་དབང་པོ་དེ་བཞིན་གཤམས།
若多、卡卻旺波、德新謝

རིག་རལ་དོན་ལྡན་བཞུགས་གོ་བྱི་ཇེ།
瑞惹、通殿、奔噶、敦殊嘉

ཚོས་གྲགས་རྒྱ་མཚོའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
卻扎嘉措足前我祈請

སངས་རྒྱས་མཉམ་པ་མི་བསྐྱོད་དཀོན་མཚོག་འབངས།
桑傑年巴、米究、昆秋邦

དབང་ཕྱུག་དོ་རྗེ་ཚོས་དབང་རྣམ་དག་མཚན།
旺秋多傑、卻旺、南達稱

ཀྲམ་ཆགས་མེད་དུལ་མོ་དཔལ་ཚེན་པོ།
噶瑪恰美、杜模、巴千波

བསྟན་པའི་ཉིན་མོར་བྱེད་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
滇貝寧莫傑等我祈請

འབྲུད་འབྲུལ་དོ་རྗེ་ཚོས་གྲུབ་རྒྱ་མཚོའི་ལྷ།
都杜多傑、確竹嘉措與

པདྨ་ཉིན་བྱེད་ཐེག་མཚོག་དོ་རྗེ་དང་།
貝瑪寧傑、帖秋多傑尊

རྒྱལ་བས་ལུང་བསྟན་ཡོངས་རྫོགས་བསྟན་པའི་བདག་
佛所授記圓滿持教者

བློ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།
洛卓泰耶尊前我祈請

དོ་རྗེའི་སྐུ་བརྟེན་མཁའ་ཁྱབ་དོ་རྗེ་དང་།
證金剛身卡恰多傑聖

པདྨ་དབང་མཚོག་མཁའ་བཟུང་འོད་ཟེར་རྒྱལ།
貝瑪旺秋、欽哲歐瑟尊

རིགས་ཀུན་ཁྱབ་བདག་རིག་པའི་དོ་རྗེ་སོགས།
一切部主利佩多傑等

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

རྩ་བ་རྒྱུད་སྒྲ་མ་ཀུན་དངོས་རྗེ་བཙུན་མ།

根傳上師總集聖度母

ཁག་གི་སྒྲིབ་གྲོལ་བཀའ་བབ་བརྒྱད་པའི་སྒོལ།

諸凡成熟解脫教傳義

རིམ་པ་དྲུག་ལྟན་རྣམས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

圓具六次第者我祈請

ཁབ་སྐྱེད་སྤྲུགས་རྫོགས་པའི་རིམ་པ་མཐར་ཕྱིན་ཏེ།

究竟嫻習生咒圓次第

འཆི་མེད་ཡེ་ཤེས་དོན་རྗེའི་སྐྱེ་མཚོག་འགྲུབ།

成就無死勝智金剛身

རྒྱལ་བ་ཀུན་བསྐྱེད་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོངས།

生諸佛如意輪祈無別

འདྲེས་མེད་དོན་གཉིས་ལྟུན་གྲུབ་བྱིན་བྱིས་སྒྲོབས།

任運成就二利祈加持

སྐྱེ་བ་ཀུན་རྒྱལ་ཡང་དག་སྒྲ་མ་དང།

世世不離清淨上師尊

འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱིད་པལ་ལ་ལོངས་སྐྱོད་ཅིང།

受用殊勝吉祥之法教

ཁས་དང་འམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།

五道十地功德悉圓滿

དོན་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འདཔེང་ལྷུང་ཐོབ་ཤོག།

願速證得金剛持果位

སྒོལ་དཀར་རྒྱུན་ཁྱེད་གྱི་བརྒྱུད་པའི་གསོལ་འདེབས་འདི་བཞིན། དང་དམ་ལྷ་བྲལ་ཀམ་ལྷ་དཔལ་ལྷགས་
བཞེད་ལྷར་ཀམ་དག་དབང་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོས་བྱིས་པ་མཛད་ལོ།།

此白度母日修儀軌傳承祈請文，依無比敬信者噶瑪拉柏之力請，
噶瑪恩阿旺雍殿嘉措（蔣貢康楚仁波切）撰



【圖三】白度母傳承之唐卡

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

འཇིག་བཅུ་ལྷིང་བཞིན་ལོའོ་ལོའོ་རྒྱལ་གྱི་རྣལ་འབྱོར་བྱིང་བའི་མེད་གྲུབ་པ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

尊者如意寶輪日修瑜伽——成就安樂無死度母法

འོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། 喻 梭滴 希當（願一切吉祥圓滿）

儀軌的名字是《尊者如意寶輪日修瑜伽——成就安樂無死度母法》。

「尊者如意輪」「如意輪」是白度母其中一個名稱，如意輪、聖如意或者尊者如意輪，這都是度母的名稱。藏文名稱，（帕瑪）是聖母，（傑尊瑪）是尊者。

「日修」是每天不間斷地修法的意思。

「瑜伽」內容有兩種：一是生起次第瑜伽；一是唸誦瑜伽。密法所稱的『瑜伽士』是指不管是入座也好，出座也好，行、住、坐、臥、無論做甚麼都不離開本尊身口意的修行者就是『瑜伽士』。生起次第瑜伽和唸誦瑜伽在此先略過，正行時再解釋。

「成就安樂無死度母法」「無死」並不是代表修這個法門不會往生的意思。無死成就是指得到度母的成就佛果。我們得到白度母的果位之後，不會再輪迴生死，

這就是無死成就。

事續、行續、瑜伽續、無上瑜伽續有很多不同本尊。有些是忿怒相，有些是寂靜相，有些是半忿怒半寂靜相，藏文稱（西瑪措）意即寂忿相，這是為了度化根器不同的眾生，因為眾生的想法、根器、因緣不一樣，所以本尊顯現的樣子也不同。度母有綠度母、白度母、紅度母、二十一度母或是一百個度母，有很多不同的度母，這都是為度化根器不同的眾生所顯現的。

白度母是長壽三尊佛之一。長壽三尊佛，即是白度母、長壽佛、尊勝佛母。修這三尊長壽佛，特別能夠消除生命障礙、增長壽命。

修持度母，不僅可以長壽，還可以消除業障、證悟空性、成就佛果。修白度母特別強調，可以增長智慧、增長福德、增長壽命。智慧是指證悟空性的智慧，智慧打開之後也會證悟大手印，這是智慧增長的意思。修白度母可以消除業障，這樣福德資糧就會圓滿增長，然後自己的生命也會增長。所以，白度母心咒裡含有增長智慧、福德、長壽等含意。其他還有很多利益，共、不共

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

成就都會得到。這輩子來講——可以消除生命障礙、增長壽命。究竟來講——會得到無死聖度母的佛果。這就是「成就安樂無死度母法」的意思。

白教傳承上師們因修度母而成就的故事很多，就我們的傳承上師來講，從岡波巴大師、第一世噶瑪巴、到現在我們的上師，當中修持白度母而成就的很多。我的根本上師，桑傑滇真仁波切也修持白度母。他說：「到他為止的傳承上師們都是見過白度母，也都不斷地修持白度母。」

要學習佛法的人，需要健康長壽。在健康長壽的情況下，自利——學習佛法才有圓滿的機會；利他——會有較長的時間去做利益眾生的事業。

འབྲུག་པས་བདུད་བཞིའི་འཛིགས་བཅོམ་མ།

憶念即摧四魔怖

(蘊魔、煩惱魔、天魔、死魔)

འཚོ་མེད་འཕགས་མར་གུས་བརྟུང་ནས།

無死聖母恭禮已

འིང་དུ་འཚོ་སྲིགས་མཚོག་ཐོབ་ཕྱིར།

為證殊勝長壽等

འདི་ཡི་རྒྱུན་ཁྱེར་ཉམས་ལེན་འཚང།

說彼日修之儀軌

ཁོ་རངས་སམ་སྣ་རྩིའི་ཆ་ལ་བབས་པའི་ཚེ་བདེ་བའི་གདན་ལ་བསམ་གཏན་གྱི་ཚོས་དང་ལྷན་པས་འཁོ

དྲན་ལ། ལྷུབས་སེམས་ནི།

清晨或早晨時，於舒適的坐墊上，以禪定之法安住，然後皈依發心……。

「憶念即摧四魔怖 無死聖母恭禮已 為證殊勝長壽等 說彼日修之儀軌」憶念並恭敬頂禮無死聖母的當下，即已摧伏蘊魔、煩惱魔、天魔、死魔等四魔，為了獲證無死聖母長壽等的殊勝功德。以下解說每天如何修持儀軌的方法：在每天的清晨，以禪定的方法坐在舒適的坐墊上，然後皈依、發心……。

乙五、儀軌的前行（分二）

丙一、共通四種前行（分四）

共通前行分四：能清淨心續——金剛薩埵之觀修念誦。能更勝於邪道與下劣——皈依發心。能圓滿資糧——獻曼達。能迅速獲得加持——上師相應法之解說。

在長的儀軌裡有單獨白度母的四加行，而短的儀軌只有金剛薩埵之觀修念誦及皈依、發心。

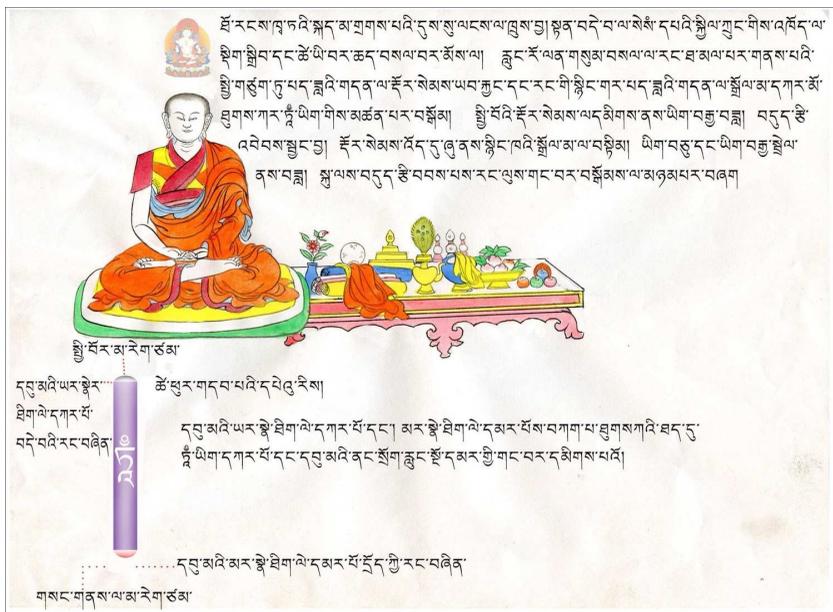
一般是先皈依、發心再金剛薩埵觀修念誦，但就我

尊者如意寶輪日修儀軌
成就安樂無死度母法

們蔣貢康楚仁波切白度母的傳承教授來說，先金剛薩埵觀修念誦再皈依、發心。

丁一、金剛薩埵之觀修念誦

唸誦時，自己凡夫身的頭頂上觀想一個百瓣的白色蓮花，蓮花上面有橘色的花蕊，花蕊上面有日輪、月輪，如【圖四】。上面觀想金剛薩埵【圖五】。



【圖四】觀修金剛薩埵和壽杵



【圖五】金剛薩埵

上師無二的金剛薩埵的心中，要觀想月輪上有白色種子『吽』(ॐ)字，周圍環繞百字明咒。然後，自己的心中觀想有八瓣蓮花，上有月輪，月輪上觀想上師無二的白度母，如一寸般大小。白度母心中月輪之上，有白色的『當』(ॐ)字，『當』(ॐ)字圍繞十字明咒和百字明咒，之後唸誦十字明咒加百字明咒二十一次或七次。

同時心裏祈求上師金剛薩埵，消除我們從無始至今身口意的業障和罪障。因為祈求的關係，上師金剛薩埵

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

笑容地從梵穴融入到自己心中的白度母，金剛薩埵跟白度母無二無別。

唸誦時，觀想自己心中白度母『當』（)字咒輪裡甘露水流降下來充滿白度母的全身。然後，再從白度母的右手勝施手印流出甘露水，充滿自己的全身，將我們從無始以來到現在的業障、煩惱、五毒、疾病、魔障、壽障……等等消除清淨，全身變成清淨透明。然後，心中的白度母融入自己，自己立即變成白度母。

懺悔處、懺悔之業障、懺悔者三者本體無自性，無所緣空性的境界當中靜坐。這就是三輪體空或者勝義諦的懺悔。

丁二、皈依、發心

དགོན་མཚོག་ཀུན་འདུས་སྐྱེ་བའ་སྐྱབས་སུ་མཚོ།

棍秋克 棍讀玉 喇嘛爾 佳不速 契

皈依三寶總攝之上師

「皈依三寶總攝之上師」首先皈依，皈依的基礎要有出離心。出離心是暇滿人身難得、死亡無常、因果業

力、輪迴過患。因這四種修法的緣故，讓心中生起離開輪迴的想法，下定決心我一定要脫離輪迴，這叫做出離心。我們要在出離心的基礎上皈依，沒有出離心的話，皈依只是形式上的皈依，大乘佛法也好，小乘佛法也好，皈依的基礎是出離心。

有了出離心之後，開始皈依。皈依，分五個部分：一、皈依的目的；二皈依的對境；三、皈依的時間；四、皈依的想法；五、皈依的功德。

一、皈依的目的

是以親生父母為主的一切有情眾生，能夠脫離輪迴得到解脫，成就度母的佛果。

二、皈依的對境

對象除了三寶三根本以外，還可以皈依『出世間護法』有些書稱智慧眼，就是智慧護法或出世間護法的意思。智慧的護法都是十地或八地菩薩，為了保護佛教徒，保護佛法的緣故而顯現出來當護法，所以有救渡眾生的能力。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

不能皈依『世間護法』，是神、天龍八部等佛教徒的神或是其他的神，都不能皈依。因為他們還沒有脫離輪迴、沒有解脫成佛，因此沒有解脫輪迴的能力，我們皈依他，他也救不了我們。所以，我們不能皈依神，要皈依智慧的護法。

『修白度母儀軌的皈依境』，必需要觀想前面虛空當中，中央、前、後、右、左有五朵白色千瓣的蓮花。中央的蓮花上面有月輪，月輪上面觀想與根本上師無二無別的阿彌陀佛。阿彌陀佛身紅色，頂上有肉髻、足上千幅輪等三十二相、八十種好圓滿身相；身著三法衣；金剛跏趺坐；禪定手印持鉢，鉢裡面充滿長壽甘露；無量的光芒；慈悲喜悅的眼神；周邊圍繞傳承上師們。如【圖六】白度母皈依境。

前面的蓮花上，觀想本尊白度母。一面二臂身白色，十六歲少女貌，三十二相、八十種好圓滿身相。智慧七眼，金剛跏趺坐，右手勝施手印，左手持一朵蓮花烏巴拉花置胸前，身著五衣八種莊嚴的珠寶，報身佛身相。全身充滿光芒，周邊四、六續本尊圍繞。



【圖六】白度母皈依境

右邊的蓮花上面，觀想世尊釋迦牟尼佛。身金色，一面二臂，右手觸地印，左手禪定印，持充滿甘露的鉢。周邊有賢劫千佛等三世十方諸佛所圍繞，都是具有三十二相、八十種好圓滿報身佛的身相。全身充滿光芒。

後面的蓮花上面，觀想般若佛母。一面四臂身金色，金剛跏趺坐，根本二手禪定手印，第二右手持金剛

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

杵，第二左手持智慧般若經。三十二相、八十種好圓滿身相，身著五衣八種莊嚴的珠寶，報身佛身相。全身充滿光芒，周邊有八萬四千法門的經書。

左邊的蓮花上面，觀想觀世音菩薩。一面四臂身白色，金剛跏趺坐，根本二手合掌持著如意摩尼寶，第二右手持一百零八顆白水晶唸珠，第二左手持白色八瓣蓮花。三十二相、八十種好圓滿身相，上半左身披著鹿皮，身著五衣八種莊嚴的珠寶，報身佛身相。全身充滿光芒，周邊觀想八大菩薩等大乘聖眾圍繞。

皈依境的周邊，觀想智慧的護法。諸如二臂、四臂、六臂瑪哈嘎拉、吉祥天女等智慧護法眾。

簡單觀想的時候，中間阿彌陀佛代表傳承上師；前面白度母代表本尊眾；右邊的釋迦牟尼佛代表所有的佛；後面智慧般若佛母代表八萬四千法門的正法；左邊的觀世音菩薩代表諸聖眾，周邊充滿智慧的護法眾。須了知這樣的皈依境雖然外相不同，但是本體都是具有四身五智圓滿的體性。

三、皈依的時間

就是從現在起到成佛為止。

四、皈依的想法

是指自己引領親生父母親為主的一切受苦眾生，身語意三門虔敬同聲隆隆地一起皈依。生生世世除了三寶三根本以外，不對其他皈依。

五、皈依的功德

是指皈依後成為佛教徒，出離外道迷惑。在護守皈依戒的基礎上，可以受別解脫戒、菩薩戒、密法灌頂的三昧耶戒，生生世世離不開三寶，清淨業障，世間神不敢傷害皈依者，不墮三惡道。以此心來唸誦皈依文「皈依三寶總攝之上師」。

།འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་བསྐྱབ།

ལན་གསུམ།

卓拉 遍契爾 宜欣 擴爾洛 竹不

為利眾生故修如意輪

三次

發心的意思是發菩提心。菩提心有二種：世俗菩提心；勝義菩提心。世俗菩提心也分二種：願菩提心；行菩提心。

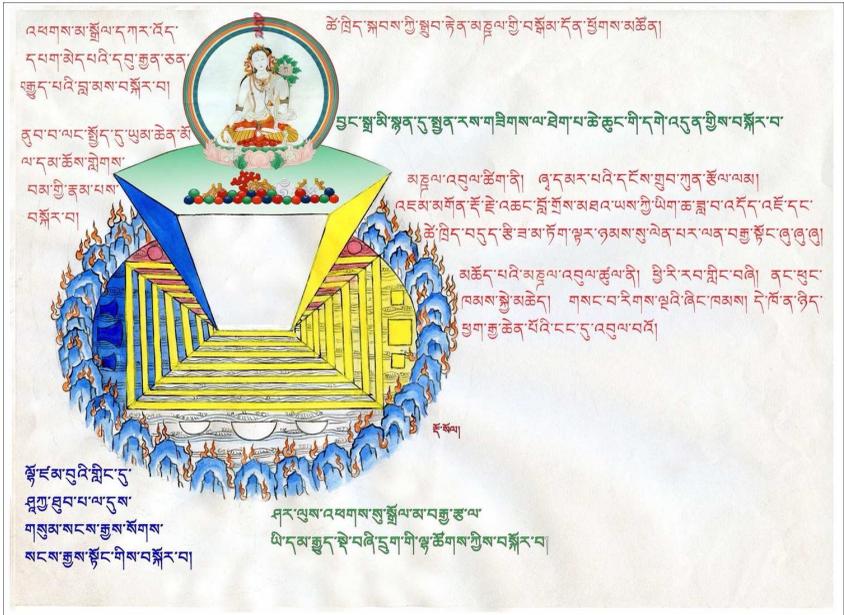
尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

願菩提心是以遍滿虛空的一切有情為所緣境，緣彼等從無始劫以來，曾做過我的父母，他們雖然希望得到快樂，但是在難忍的痛苦輪迴大海中，長久漂流無有解脫之時，實在可憐。因此，誓願安置等虛空如母有情眾生脫離輪迴的痛苦與煩惱，一個也不遺漏地，能得到四身五智的體性、一切遍智的佛果，特別是得到白度母的佛果，心中發起願菩提心。

行菩提心是為了救拔等虛空如母有情眾生脫離輪迴的痛苦，以此之故，為令眾生獲得現前福德、長壽、智慧、無病、平息障礙。特別是，祈願上師健康長壽、眾生喜樂，迅速獲得四身五智的體性，三世諸佛之母——尊聖度母究竟之果位。所以需入六波羅蜜行和修尊聖度母之生起次第、圓滿次第，精進修持願達究竟，立誓未成就此本尊前，縱然喪失性命也不捨棄。然後安住於修持，如是發起行菩提心。而勝義菩提心是證悟空性，以此心來唸誦皈依發心「皈依三寶總攝之上師 為利眾生故修如意輪」（三次）。

丁三、獻曼達（如【圖七】，在短軌中沒有修）



【圖七】供曼達境

丁四、上師相應法

第四上師相應法，在短的儀軌中也沒有修。請參閱 P 17 傳承祈請文觀想【圖三】。

丙二、不共前行（分二）

丁一、累積世俗福德資糧

ཚོགས་བསགས་སྒོན། 倘欲積聚資糧……

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་བདག་སྐྱབས་མཚེ།
棍秋克 速木拉 達克佳不 契
三寶聖眾我皈依

ལྷོག་པ་མི་དགོ་སོ་སོར་བཤགས།
迪克巴 米給 梭梭爾 夏克
惡業不善一一懺

「三寶聖眾我皈依」以福田境的眾尊面前，如上所述的皈依內容為主，來唸誦皈依文。

「惡業不善一一懺」懺悔時，需要具備四力，以四力具備的懺悔，沒有不能消除的業障。

米拉惹巴（密勒日巴）說：「業障本身沒有功德，但能讓造業者懺除過錯，就是業障的功德。」有些人覺得自己沒有特別做什麼惡業；但是，從無始以來到現在，因為我執、煩惱五毒的緣故，我們造過很多的惡業，所以需要懺悔。

《普賢菩薩行願文》說：「吾因貪執瞋恨痴，由身口意等所造，任何罪惡犯行等，一切我今悉懺悔。」

業障有二種，自性本惡罪之業障（性罪）和佛制墮罪之業障（遮罪）。

『自性本惡罪』是指從無始以來至今日，所犯殺

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

生、偷盜、不淨行（邪淫）等三種的『身』不善業。妄語、兩舌、惡口、綺語等四種的『語』不善業。貪婪之心、害心、邪見等三種『意』不善業。以上是身、口、意的十不善業。

洽美仁波切在《極樂願文》云：殺害 1.父；2.母；3.阿闍黎、阿羅漢；4.惡心蓄意傷害佛身體；5.破和合僧等是『五無間罪』。殺害 1.比丘、2.沙彌、3.污損尼、4.毀壞塔廟寺院、5.毀壞佛像等是『近五無間罪』。以三寶三根本、寺廟、經典等發誓作證違背誓言，捨法罪。

洽美仁波切說：「毀謗誣陷菩薩之重罪，較之殺害三界有情重，所造無義重罪發露懺。善之功德、惡業之過患，以及地獄痛苦壽量等，聞已認為不實僅說法，此等惡業更甚五無間，所造無間惡業發露懺。」所以，毀謗、誣陷菩薩、生起菩提心之聖人之罪，比殺害三界有情的罪重。聽聞善業之功德、惡業之過患、地獄痛苦壽量等，認為不實之說法，此等惡業更甚五無間罪。以上，都是自性本惡罪。

『佛制墮罪』是指違犯皈依戒、居士戒、沙彌戒、

比丘戒、比丘尼戒等別解脫戒罪；違犯四惡法罪等菩薩戒罪；違犯十四根本墮罪等密宗三昧耶戒罪等。沒有受戒的人，愚痴無明我執之故，容易違犯自性本惡罪。有受戒的人，煩惱五毒之故，容易違犯佛制墮罪。所以我們需要懺悔。蓮花生大士說：「別別解脫菩薩學處和，持明密咒誓言衰違懺。」

懺悔者必須具備四力：

一、依止力：

依靠懺悔的對象是四身五智白度母為主的福田佛菩薩。

二、懺悔力：

後悔從無始以來至今日所造之自性本惡罪、佛制墮罪，從內心中如理如法地懺悔。

三、對治力

如理如法地懺悔故，度母為主的福田佛菩薩的身口意放光，清淨我們無始以來累積的罪業。

四、遮止力

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

又稱斷除業障力或永不再犯力。懺悔後，沒有永不再犯的決心，業障是無法消除，如果有強烈的後悔懺悔心，自然而然就會永不再犯。

|འགོ་བའི་དགེ་ལ་རྗེས་ཡི་རང་|

卓威 給拉 傑宜 讓

眾生善業我隨喜

|སངས་རྒྱས་བྱང་ཆུབ་ཡི་ད་ཀྱིས་བཟུང་|

桑傑 強秋不 宜吉 松

諸佛正覺心憶持

「眾生善業我隨喜」隨喜他人善業非常重要。《普賢菩薩行願文》說：「十方諸佛菩薩眾，獨覺有學無學眾，眾生所作諸善業，一切功德我隨喜。」蓮花生大士說：「聖者並諸別別士夫為，善作佛子行誼吾隨喜。」

洽美仁波切說：「聽聞他人造作善業時，若能捨棄嫉妒不善心，於彼由衷歡悅作隨喜，佛說獲彼同等之福德。為此聖者以及凡夫眾，所作一切諸善皆隨喜。發起無上殊勝菩提心，廣大利益有情皆隨喜。斷除十不善業行十善，救護他命並且行布施。守護戒律並說真實語，化解怨仇直言柔和語。口說具義言語少欲求，修持愛與慈悲行正法，於彼善法一切皆隨喜。」

我們要隨喜他人一切的善業；如果有忌妒心，就不會隨喜他人的功德，所以隨喜是忌妒心的對治。

「諸佛正覺心憶持」心中永遠憶持佛陀和無上菩提，以及勝義菩提心和世俗菩提心。

།སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་མཚོག་ལ།
桑傑 卻倘 措克秋克 拉
諸佛正法聖僧伽

།བྱང་ལྷུང་བར་བྱ་སྐྱབས་སུ་མཚེ།
強秋不 毘爾突 佳不速 契
直至菩提我皈依

「諸佛正法聖僧伽 直至菩提我皈依」這二偈是大乘的皈依文。

།རང་གཞན་དོན་ནི་རབ་བསྐྱབ་ཕྱིར།
讓賢 屯尼 惹不竹不 契爾
成辦自他利益故

།བྱང་ལྷུང་སེམས་ནི་བསྐྱེད་པར་བཀྲི།
強秋不 森木尼 皆巴爾 吉
願能生起菩提心

「成辦自他利益故 願能生起菩提心」這二偈與前述願菩提心、行菩提心的內容一樣。

།བྱང་ལྷུང་མཚོག་གི་སེམས་ནི་བསྐྱེད་བཀྲིས་ནས།
強秋不 秋克格以 森木尼 皆吉 涅
生起勝菩提心已

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདག་གིས་མགོན་དུ་གཉེས།

森木間 湯木界 達克格以 諄突 涅爾

一切有情我敦請

「生起勝菩提心已 一切有情我敦請」我們生起勝菩提心是為利益一切有情眾生，所以一切有情眾生都是我度化的嘉賓客。

ཁྱད་ཚུབ་སྦྱོང་མཚོག་ཡིད་འོང་སྤྱད་པར་བགྱི།

強秋不 覺秋克 宜喻 皆巴爾 吉

勝菩提行歡喜行

འཕྲོ་ལ་པན་བྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག།

卓拉 遍契爾 桑傑 竹不巴爾 修克

為利眾生願成佛

「勝菩提行歡喜行 為利眾生願成佛」發了菩提心，歡喜入菩提心學處，做菩薩行的功德。為利一切有情眾生，自己願證正等正覺的佛果。

ཁྱིམ་བརྗོད་ཅིང་ཚོགས་ཁིང་མི་དམིགས་པར་བཞག།

以上唸誦，並不緣福田（供養境）而住

最後，福田境的諸佛菩薩尊，不用回到佛菩薩的剎土，也不用融入到自身，於無所緣當中靜坐。

འགོ་ཀུན་བདེ་ལྷན་སྲུག་བསྐྱེད་རྒྱུ་བཅས་བྲལ།
卓棍 磔滇 讀克^恩阿爾 究界 察爾
眾生具樂離苦及苦因

།བདེ་དང་མི་འབྲལ་བ་དང་སྣོན་མས་ཆེར་གནས་ཤོག།
磔倘 米札爾 當紐木 切爾涅 修克
不離妙樂住大平等捨

「眾生具樂離苦及苦因 不離妙樂住大平等捨」是四無量心。

『眾生具樂』眾生具樂是慈無量心修持之果，具樂之因是身口意做了善業，而慈無量心就是「願一切有情具樂及樂因」，心想等虛空一切如母有情，不僅具足暫時與恆久的快樂，也能自然行持快樂之因——殊勝善業：慈無量心。

『離苦及苦因』離苦是悲無量心修持之果，離苦之因是斷除身、口、意所造的惡業，而悲無量心就是「願一切有情離苦及苦因」。以此類推，緣想自然捨離痛苦

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

與痛苦之因——不善業：悲無量心。

『不離妙樂』歡喜並隨喜願一切有情眾生離苦得樂，是喜無量心之修持：願一切有情不離無苦之妙樂。不僅是暫時表象上的快樂，並願時時不離究竟的殊勝快樂：喜無量心。

『住大平等捨』不是一個或自己有關係的眾生離苦得樂，是要願一切有情眾生，不分親疏愛憎皆能離苦得樂，是捨無量心之修持：願一切有情遠離親疏愛憎常住大平等捨。心想願一切眾生遠離貪瞋親仇、偏袒遠近之念，如同船之賓客般，獲得大平等心：捨無量心。

努力憶想四無量心之理，緩緩唸誦課誦文，修法時，需要詳細地觀修自他平等、自他交換、他人比自己重要。配合呼吸觀想：呼出白色的氣息將自己的福報、智慧、功德，送給所有一切有情眾生、利益一切有情眾生，願一切有情眾生全部得到安樂。再觀想：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。之後，三輪體空，無所緣當中靜坐。

如是觀修能生梵天之處，在這之上結合遍智之心故，成為獲得究竟大清淨圓滿佛果之因，因此稱為四梵住，不僅只為一有情，以及一日之喜樂，而是安置無邊一切眾生於究竟殊勝快樂故，亦稱四無量心。

丁二、累積勝義智慧資糧

ཨོཾ་ཤུ་བྱུ་ཏུ་རྩེ་བའི་སྤྲུ་ལྷོ་གོ་ཅུ་ཀྱི།

唵 修尼達 佳那 邊雜 梭巴哇 阿瑪郭杭

本尊的觀想，要先念觀空咒。有些法本，觀空咒是“唵 梭巴瓦 修打 薩瓦達瑪 娑巴瓦 修豆杭”。這裡是“唵 修尼達 佳那 邊雜 梭巴哇 阿瑪郭杭”。

外器世間地、水、火、風等四大，內有情眾生自他（能、所）二執，一切萬法化空，安住於無所緣的空性中。此外，不僅是假名安立：沒有任何本性的空性，與世俗非實有只是心顯相的覺性，如幻化般雙融，這是空性中最好的離戲的覺性，等同安住於勝義諸相。在這當中初學者以印記的方式；了悟實相者則安住於本貌。

依詞句清楚觀修，念誦觀空咒。咒語之意義：『唵』

剛堅固之義，於實相中盡力安住。唸誦完後一切萬法：外——情器世界、內——有情眾生都化空，在無自性、光明清淨的如來藏，明空無二的大空性境界中靜坐。

再觀想，沒有通達空性的眾生，因煩惱五毒、執著的緣故，從無始以來至今，都在輪迴中流轉而離不開痛苦，以大悲心觀想可憐的眾生，悲心的本質就是空性，空性的能量就是悲心，這就是悲空無二。

甲二、正行（分二）：生起次第；圓滿次第。

乙一、生起次第（分二）：本尊瑜伽；念誦瑜伽。

丙一、本尊瑜伽（分三）：具四支分修持本尊瑜伽。學習
供養、讚誦。明、定、淨。

丁一、具四支分修持本尊瑜伽（分四）

戊一、唸支

།བསྐྱེད་བསྐྱེད་ཀྱི་ནལ་འཕྱོར་ནི།

唸誦生起瑜伽

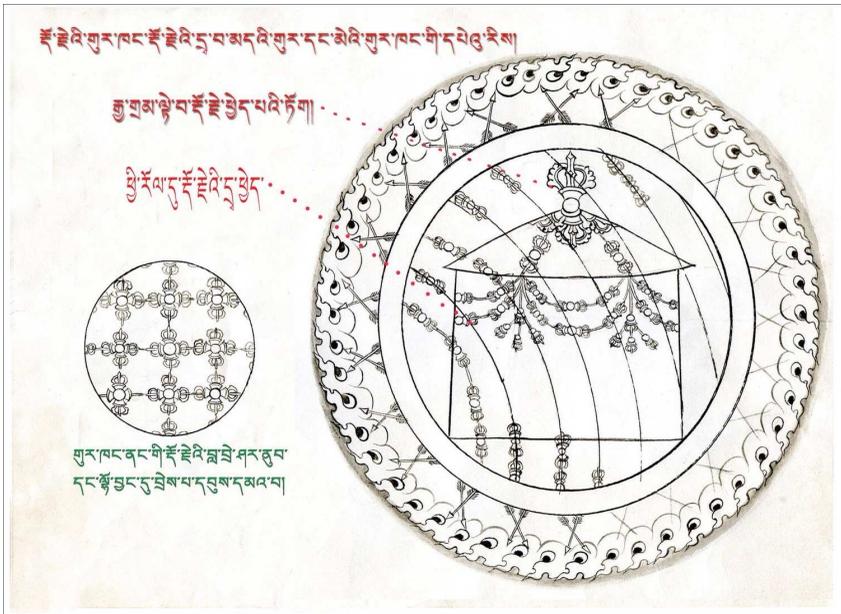
སྟོང་པའི་རང་ཅུལ་རྩྱི་གི་སྒྲ་གདངས་ལས།

東貝 讓雜爾 吽格以 札當 咧

空性勢能“吽”字洪聲現……

形金剛地基上，有無數金剛杵大大小小橫放圍繞周圍，填滿成一廣大圓形，無有空隙金剛杵護輪之堅固圍牆。如上【圖八】水晶片上畫般十字金剛的地基。

頂上大小橫繞的金剛杵成一屋蓋，頂蓋立有一個十字金剛杵，金剛杵下半截分四瓣成十字爪釘狀，上半截立於上，帳幕之內金剛華蓋，外面為垂懸之金剛網。如【圖九】金剛帳篷、金剛幔、箭帳篷和火帳篷護輪。



【圖九】金剛護輪及箭護輪和金剛幔

晶，由如意寶水晶所成之清淨透明的無量宮。

四方牆上有屋樑，無量宮外牆掛有白色水晶幔、半幔。樑上有短柱，短柱上再有一樑，短柱間是鏤空的藍黑色。如上【圖十】月亮、水晶、無量宮。

上樑上有一層水晶磚，磚上有水晶屋簷，屋簷上面四方各有四種寶瓶，寶瓶上插白幢、白幡、白旗、白拂子，總共十六個寶瓶。四角中間右方瓶上插白幢，四右瓶上插白幡；四角中間左方瓶上插白旗、四左瓶上插白拂子。

無量宮中有水晶天花板，天花板中是四方鏤空，四邊共有八柱。柱上再有一樑，柱間是藍黑空。白色水晶幔、半幔滿藍黑空。上樑上有一層水晶磚，磚上有水晶屋簷，頂上八瓣蓮花上，如意摩尼寶為頂。

無量宮外圍有一層半身高的供養天女台座，在四門四邊，四門前有四柱，四柱上有四層牌樓，在第二層與第三層有藍黑空和水晶幔；第四層上有法輪、左右兩隻公母鹿、華蓋。無量宮的供台上有十六種無量的供養天女如雲雨密佈，手持六妙欲供物如普賢雲供之供養。四

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

邊角上立有半月半金剛杵。

ཀམ་མེད་ཁང་དབུས་པད་དཀར་ཟླ་བའི་སྒྲིང་།

暇爾美 康玉 悲嘎爾 達威 丁

無量宮中白蓮月輪上（本尊所居廣大無邊之宮殿）

ལྷོ་ལས་ལྷུང་ལ་དཀར་པོ་ལྷོ་གྱིས་མཚན།

當木咧 烏巴拉 嘎爾波 當木吉 祭

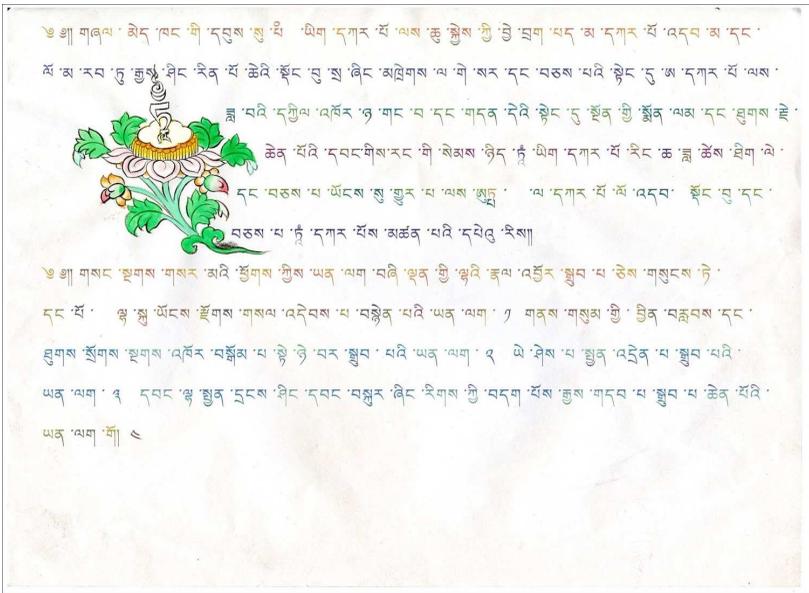
“當”化白蓮復以“當”為誌（原文白色烏巴拉花）【圖十一】。



【圖十一】仁波切所繪當字和烏巴拉花

「無量宮中白蓮月輪上 當化白蓮復以當為誌」無量宮的中間要觀想：有一白色的『邦』（ལྷོ）字（蓮花的種子字），轉化成為一朵白色的蓮花。花瓣與葉瓣飽滿盛開，珍寶之莖梗無比堅固，上面是一千瓣的蓮花。蓮

花的中間要觀想橘色的花蕊，花蕊上面觀想有一白色的『阿』(ॐ)字，『阿』(ॐ)字轉化成白色的月輪壇城，平扁滿月狀的月輪，圓滿無垢。往昔發願與大悲之力故，明空無二的本性、度母智慧的本性，變成為白色的『當』(ॐ)字(度母的種子字)。(圖十二)



【圖十二】當字和烏巴拉花

『當』(ॐ)字是立體的，不是平平的，裡面空間充滿光。當字，本身是大(ॱ)，下面是『阿』(ॡ)，上面是上弦月(☾)，再上是明點(◌)，明點上是那達(ॱ)

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

讀音是大 (ᠮ)，加上長音阿 (ᠠ)，成長音的大阿 (ᠮᠠ)，上弦月 (ᠮ) 不發音，明點 (◦) 讀瑪，那達 (ᠨ) 不發音，所以當讀成是 tam 或 dam。觀想的時候，一定要很清楚。

然後，『當』(ᠮᠠ) 字馬上再變成為一朵白色的烏巴拉花，烏巴拉花上面，再有小小的月輪，月輪上面觀想度母的種子字『當』(ᠮᠠ) 字。這就是「當化白蓮復以當為誌」。如『當』(ᠮᠠ) 字【圖十三】。



【圖十三】種子當字

འོད་འཕྲོས་དོན་གཉིས་བྱས་འདུས་ཡོངས་གྲུབ་ལས།

偉吹 屯尼 切讀玉 雍秋爾 咧

放光自利利他攝集已

།རང་ཉིད་འཕགས་མ་སྒྲོལ་མ་རྒྱ་བའི་མདོག་

讓尼 帕克瑪 卓爾瑪 達威 多克

自身化為月容聖度母（原文作月亮的顏色）

「放光自利利他攝集已 自身化為月容聖度母」然後『當』（）字放光，自利利他。自利就是『當』（）字放射無量無邊的光至十方諸世界，光端上有很多供品，供養諸佛菩薩的身口意。供完之後，光芒回攝，觀想得到諸佛菩薩身口意的加持和光一起收回來，融入到心間『當』（）字和烏巴拉花。

然後再放光，照到六道輪迴的眾生，淨除一切有情非時死等八種、十六種怖畏，清淨二障與習氣，度化他們成為度母，安置於聖度母之果位。自利利他完之後，光芒回攝融入烏巴拉花和『當』（）字。剎那間自己變成為度母。度母身體的顏色是白色，非常清淨乾淨似水晶；非常明亮似秋天的月亮。所以這裡偈說「自身化為月容聖度母」。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

ཞི་འདུམ་སྒྲིག་ཉམས་འོད་ཟེང་ལྷ་ལྷན་འཕྲོ།

息尊木 給克釀木 偉瑟爾 恩阿滇 戳

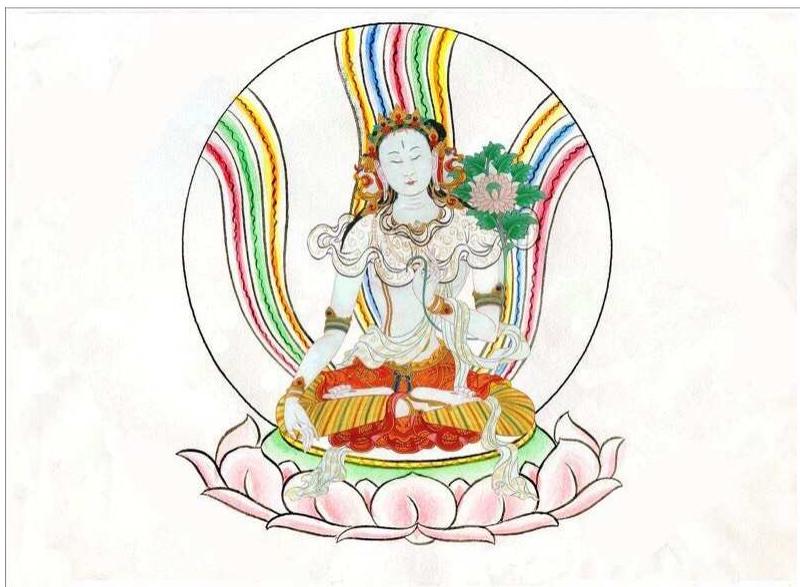
慈顏含笑媚妍放五光

འདུལ་བ་བྱུག་འབས་ཡེ་ཤེས་སྣུན་བདུན་མཛེས།

札爾哇 洽克暇不 耶謝 間敦 則

前額手足智慧七眼嚴（端嚴美麗之意）

「慈顏含笑媚妍放五光 前額手足智慧七眼嚴」白度母優雅顏慈，妍麗豐乳，寧靜含笑，身上放射五色光。如【圖十四】。



【圖十四】白度母放五種光

容顏很漂亮，具有笑容，非常歡喜美麗的臉，想到祂的時候法喜充滿。身上具備三十二相、八十種好的功德。祂的身體是光明的、透明的、沒有肉體、沒有骨頭、沒有膿血等，就是清淨的一個身體，自然而然放射五種顏色的光，如是作觀想。



【圖十五】白度母眼睛和供養天女眼睛及白度母手印和烏巴拉花

一般的菩薩有三個眼睛或是兩個眼睛。白度母有七個眼睛，狀似弓形，是寂靜相佛的眼睛。七眼就是雙眼、額頭中間一個、右手中間一個、左手中間一個、右

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

腳中間一個、左腳中間一個。額頭中間的眼睛是左眼站立之形狀如【圖十五】上方；供養天女的眼睛則不是弓眼，狀似青稞如【圖十五】下方。

ལྷག་གཡས་མཚོག་སྤྱིན་གཡོན་པའི་མཐེབ་སྤྱིན་གྱིས།

洽克耶 秋克謹 元貝 帖不欣 吉

右手勝施左手大四指（拇指與無名指）

ལྷུངྷལ་དཀར་པོའི་སྤོང་བུ་བྱུགས་ཀར་འཛིན།

烏巴拉 嘎爾波以 東樸 突克嘎爾 進

端持帶莖白蓮於心間



【圖十六】白度母左手持烏巴拉花

「右手勝施左手大四指 端持帶莖白蓮於心間」右手是勝施印【圖十五】，左手大拇指跟無名指持三朵烏

巴拉花的莖【圖十五】或【圖十六】，置於心間。中間是已經盛開八瓣的烏巴拉花，具有橘色花蕊；右邊是盛開後略顯凋萎的花；左邊是含苞的花。

ཁོར་དཀར་སྟོང་གཡོག་སྒྲ་ལཱེ་སྒྲེད་དགེས་གསོལ།
他爾嘎爾堆噶克那談美知以梭爾
身著白綢絲衫五彩裙

ཁོར་བུ་ལྷ་ཏིག་ཚུ་སྒྲེས་མཛེས་བྱུང་སྟེལ།
諾爾樸穆迪克秋界則間貝爾
珍寶真珠蓮華複嚴飾

「身著白綢絲衫五彩裙 珍寶真珠蓮華複嚴飾」度母身上穿戴五種衣服、八種珍寶莊嚴。

五衣

第一個莊嚴是綁頭髮的絲帶（Si Dir 絲德：ཟི་ཏིར་），它的顏色是藍色的。白度母的頭髮一半向上以絲帶綁束成一個頂髻，飄散在身後；一半垂於頸後。如【圖十七】。

第二個莊嚴是從寶冠垂下雙耳後邊的兩條冕旒彩帶

尊者如意寶輪日修儀軌
成就安樂無死度母法

(Nyen Dar 輾大：སྟོན་དར་)。

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



【圖十七】裙子和布腰帶、手環、臂環、腳環、珠寶腰帶、寶幔

第四個莊嚴是具有各種顏色絲綢的下裙 (Sham Tab 香踏：ཤམ་ཐབས་)，白度母上半身穿有一個白色絲綢的天布 (Dar Kar To Yok 他嘎堆呦དར་དཀར་སྟོན་གཡོགས་)，布上有細小的黃金吉祥圖紋。下面穿絲衫五彩裙，裙子有長短兩層，

內層長的有五種顏色似彩虹，外層短的是藍色。

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་སྐར་གསལ)，腰帶外面另有一條八珍寶所成的腰帶。

八種珠寶

第一是頭頂寶冠 (Wu Jen 沃今：དབྱེ་བུ་འཕྲོད) 如【圖十八】。五方佛的寶冠中間是金色的八瓣蓮花，蓮花上面有圓的金圈，中間有紅色的如意摩尼寶；前面是金色的

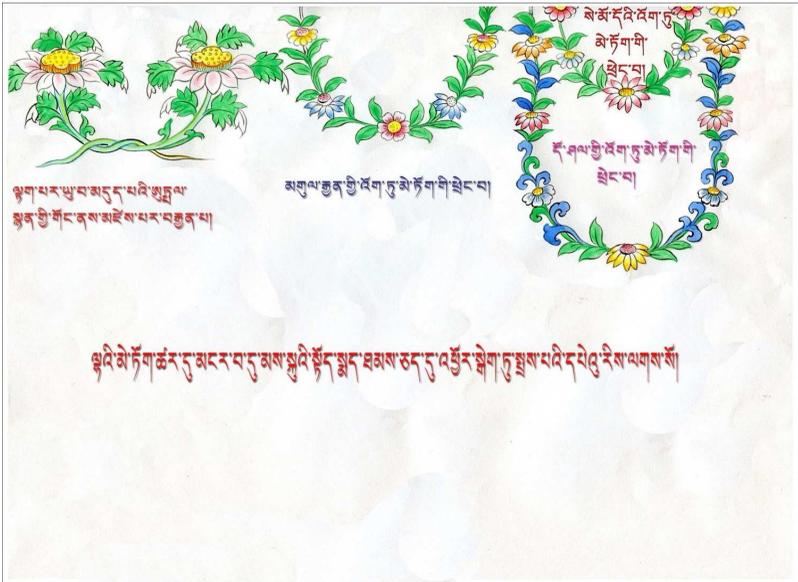


【圖十八】寶冠、耳布、耳環

頸部的地方，項鍊有珍寶項鍊如、珍珠項鍊如上【圖十九】和蓮花項鍊如下【圖二十】。分三層。

第四是中的瓔珞（Semo Doo 謝摸多：སེམོ་དུ་，長度到胸部的地方，瓔珞也有珍寶、珍珠、蓮花分三層。

第五是雙倍長的瓔珞（Do Shal 朵謝：དོ་ཤལ་），長度到肚臍的地方，長瓔珞有珍寶、珍珠、蓮花分三層。



【圖二十】三層蓮花項鍊和烏巴拉花

第六是手臂上有手鐲（Sag Dub 沙得：སྤྱག་གཞུག་），臂環（Pung Dub 繃得：པུང་དུབ་），這兩個算是一種珍寶莊嚴。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

請參閱 P 56【圖十七】。

第七是腳踝有腳環（Shab Dup 下篤：ཞབས་གདུབ་）。

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

觀想身體跟衣服的中間，有一寸的空間，但不是空的，而是充滿了光。這些莊嚴、漂亮的服飾不要觀想成是實在的，它是光明但無自性，就像虛空的彩虹、水裡的月亮，可以看的清楚，但是抓也抓不到，也摸不著。

ཏུ་བླ་མི་བ་ལྷག་པར་བཅིང་ཞིང་འཕུངས།
烏札 利哇 大克巴爾 經興羌
秀髮微卷垂束於頸後

ལྗེ་བར་རྒྱབ་བརྟེན་དོ་རྗེའི་སྐྱིལ་གྱུང་བལྟགས།
達哇爾 佳不滇 多傑 吉爾仲修
背倚月帷金剛跏趺坐

「秀髮微卷垂束於頸後」度母的頭髮軟細，烏黑亮麗，有一點點捲捲的，一半綁起來，一半垂於頸後。

「背倚月帷金剛跏趺坐」他的背後，依靠一個清淨的月輪。如 P52【圖十四】坐姿是金剛跏趺坐。綠度母不是金剛跏趺坐，白度母是金剛跏趺坐。此為唸之支分。

戊二、近唵支

第二近唵支，分二：一是自身白度母的身口意，觀想象徵諸佛的身口意；二是種子咒輪。

一、觀想象徵諸佛的身口意

（一）詳細觀想：自身白度母額頭內，觀想象徵諸佛的『身』——白色的大日如來，大日如來的心中觀想八幅的法輪，法輪中央觀想白色的『唵』(ॐ)字。喉嚨內觀想象徵諸佛的『語』——紅色的阿彌陀佛，阿彌陀佛的心中觀想紅色的八瓣蓮花，蓮花的中央觀想紅色的『阿』(ॐ)字。心間心中往下處，觀想象徵諸佛的『意』——藍色的不動佛，不動佛的心中觀想藍色的金剛杵，金剛杵的中央觀想藍色的『吽』(ॐ)字。如【圖二十一】。

（二）中等觀想：度母的額頭內觀想大日如來的法器——白色八幅的法輪，平放狀，中央白色『唵』(ॐ)字。喉嚨內觀想阿彌陀佛的法器——紅色的八瓣蓮花，蓮花的中央觀想紅色的『阿』(ॐ)字。心間心中往下處觀想不動佛的法器——藍色的金剛杵，金剛杵的中央

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

觀想藍色的『吽』(𑏃)字。



【圖二十一】三處種子字和咒輪

(三) 簡單觀想：額頭內觀想白色明點，中央白色的『嗡』(𑏃)字。喉嚨內觀想紅色明點，中央紅色的『阿』(ཨ)字。心間心中往下處觀想藍色明點，中央藍色的『吽』(𑏃)字。

二、種子咒輪

心中中央處觀想八瓣白色蓮花月輪，上有光明的

『當』(𑖀)字。此為近唵之支分。

戊三、修支

།གནས་གསུམ་ཨོྭ་ལྷོ་གྱི་འོད་ཟེར་གྱིས།

涅槃木 喻阿 吽格以 偉瑟爾 吉

三處喻阿吽字悉放光 (指：額、喉、心三處)

།ཡི་ཤེས་སེམས་དཔའ་བཟླ་སྒྲ་ཇོ།

耶謝 森木巴 邊雜 薩瑪 雜

迎請智慧本尊祈降臨 (生起次第觀想而成之三昧尊放光，迎請智慧本尊自淨土降臨)

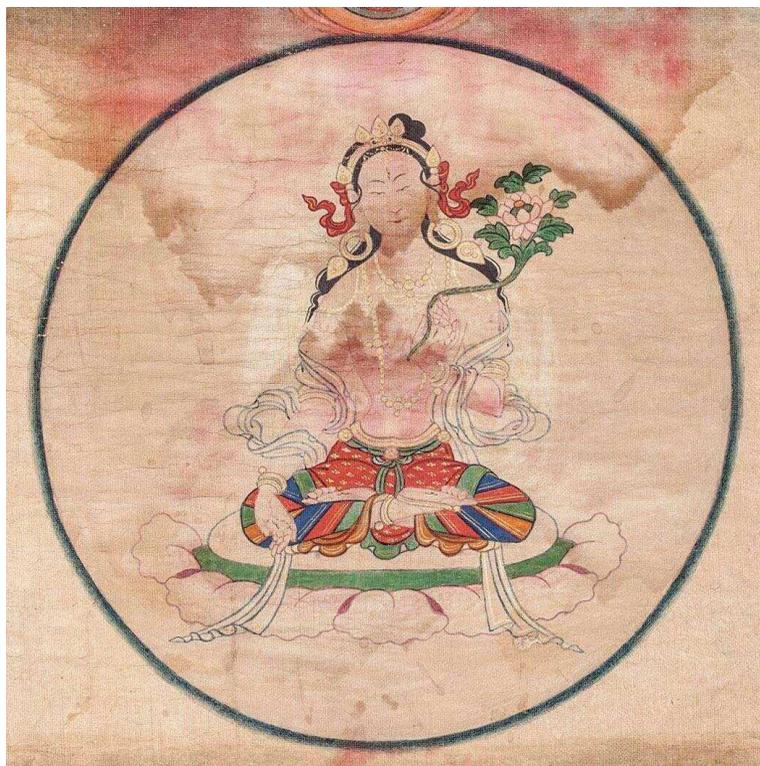
「三處喻阿吽字悉放光 迎請智慧本尊祈降臨」自身三昧耶尊三處喻阿吽。喻阿吽是身語意三種金剛，『當』(𑖀)字是度母的種子字。這四處放光，自法界和普陀山等佛剎土，迎請智慧尊降臨，安住在自己面前虛空當中。然後獻上供養，從自己心中的『當』(𑖀)字，化出八供天女。八供天女有不同的顏色，手中持不同的供品。見【圖二十二】第十世大寶法王所繪白度母聖像 (加持力很大)。

梵文“阿岡、巴當、布貝、都貝、阿洛給、根喋、

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

涅威喋、夏大”。這八個意思是水、水、花、香、燈、塗、果、樂的意思。



【圖二十二】第十世大寶法王所繪白度母聖像

第一個水是喝的水，白色供養天女以黃金與琉璃瓶，盛八功德水，供養於口。

第二個水是洗腳的水，紅色天女以五甘露與五種藥

材皮等洗淨劑作為淨水洗足，供養於足。

第三是花，白色天女以池塘、園林所生、見即歡喜之花朵，撒於頭上，供養於頭。

第四是香，煙色（咖啡色）天女以天然和合成的芬芳薰香，供養於鼻。

第五是燈，粉紅色天女以珍寶、日、月、燈火之類，光燦燦照明世間，供養於眼。

第六是塗香，綠色天女以海螺盛取冰片、安息香、檀檀等香水，塗灑、點滴，供養於心間等身體各處。

第七是食物，粉紅色天女以合和與變化所成，以及俱生之天人百味美食，供養於舌。

第八是音樂，藍色天女以鑼鈸、笛子、琵琶、圓鼓等樂音，供養於耳，令資糧田所有聖眾，生起無漏的喜樂。

最後，觀想天女們融入自心之種子字。以上八供天女是長的儀軌裡有提到，短的儀軌沒有，但必需要觀想。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

རྩེ་ལྷོ་པོ་ཉོག་ཉེས་སུ་མེད་པར་བྲིམ།

雜吽 榜木霍 尼速 美巴爾 聽木

融入合一無二亦無別

「融入合一無二亦無別」然後，智慧尊融入到自身，有四個手印：雜、吽、榜、霍。

「雜」是鐵鉤的手印，是智慧尊到自己的頭頂上。

「吽」是繩索的手印，是智慧尊融入自身。

「榜」是鐵鍊的手印，是智慧尊跟三昧耶尊無二無別。

「霍」是鈴的手印，是智慧尊跟三昧耶尊在大樂當中，永遠安住在我們的心中。心想：直至獲證菩提之間，任何時候也不消逝。此為修之支分。

戊四、大修支

ཁྲིམ་ཡང་འོད་འཕྲོས་རིགས་ལྷ་སྐྱེན་བྲངས་གུར།

拉爾揚 偉吹 瑞克恩阿 間昌 秋爾

復次放光迎請五佛部

「復次放光迎請五佛部」為了自身度母灌頂，自己

心中『當』(𑄣)字再放光，迎請五方佛、五方佛母、勇父勇母、男女忿怒尊眾，安住在前面虛空中。然後，自己的心中化出八供的天女，八供天女同前述，供養灌頂天尊。供養完之後，八供天女融入心中的種子字『當』(𑄣)。以上八供天女在長的儀軌裡有提到，短的儀軌則沒有提到，但是必需要觀想。然後，祈求灌頂。

།དབང་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས་མཛོལ་བར་དབང་བསྐྱར་སྡོལ།
旺^哈拉 南木吉 恩巴^爾 旺固^爾 作^爾
灌頂本尊現前賜灌頂

།གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷ་རྣམས་ཀྱིས།
梭^爾哇 大不貝 旺格以^哈拉南木吉
如是祈已灌頂本尊眾

「灌頂本尊現前賜灌頂 如是祈已灌頂本尊眾」祈請灌頂故，五方佛於禪定中安坐賜予承許灌頂，男女菩薩灑花並念誦吉祥文，憤怒男女眾驅除障礙，五佛母持充滿甘露之寶瓶，念誦灌頂咒語做灌頂。

ཨོཾ་མཐོང་བྱ་གཏུ་ལཱ་འྲི་ཤེ་གཏུ་སམ་ཡ་བྱི་ཡེ་རྫོ།
喻 薩^爾哇 大他嘎他 阿比喀 嘎喋 薩瑪呀 希瑞耶 吽(灌頂咒)

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

灌頂咒語“唵 薩哇 大他嘎他 阿比喀 嘎喋 薩瑪
呀 希瑞耶 吽”：『唵』(ཨྵ)是指「阿ཨྵ、喔ཨྵ、瑪ཨྵ」
這三個結合在一起，代表身口意的加持與吉祥。

「薩哇」(སེཌ)是一切的意思。

「大他嘎大」(དཱ་མཱ་ཀཱ་དཱ་)是如來、佛，即一切如來、
一切佛的意思。

「阿比喀」(ཨྵ་རྩི་ཤི་)是灌頂。藏文多洛(གཏོང་བླུག་)，
內容有兩個：一是消除、清淨之意，就是清淨煩惱障、
所知障、習氣障等。一是裝滿，就是顯現原來的智慧、
本智，證悟光明如來藏的意思。佛菩薩的智慧，我們本
來就存在著，但是尚未通達，所以未能顯現，因灌頂之
故，已通達本智。

「嘎喋」(ཀཱ་ཤི་)是本來。

「薩瑪呀」(སེཌ་མཱ་ཡ་)是三昧耶尊，意思是我們心中
本有的如來藏，自性的本尊稱為三昧耶尊。

「希瑞耶」(ཤི་ལྷེ་)是吉祥的。

「吽」(ཧྵ)是賜予，是指智慧尊的甘露流到我們的

心中，消除煩惱障、所知障、習氣障，得到加持，通達本智。

ཞེས་གསུང་དབང་བསྐྱེད་སྐྱེ་གང་དྲི་མ་དག

諧松 旺固爾 固康 知以瑪 他克

誦畢灌頂身盈垢障淨（甘露充滿全身）

འིགས་བདག་འོད་དཔག་མེད་ཀྱིས་དབུ་བརྒྱན་གྱིས།

瑞克達克 偉巴克 美吉 烏間 秋爾

部主無量光佛為頂嚴（無量光佛：是阿彌陀佛）

「誦畢灌頂身盈垢障淨 部主無量光佛為頂嚴」灌頂後，寶瓶裡的甘露水流下來，清淨煩惱障、所知障、習氣障等三門垢染。自身度母全身充滿甘露水，多餘之水向上滿溢，化成部主無量光佛為頂嚴。無量光佛是度母的上師，是蓮花部的部主。無量光佛是化身佛身形，身紅色，三十二相八十種好圓滿身相，身著三法衣，持禪定印，持鉢充滿長壽甘露，金剛跏趺坐安住於頭頂上。然後五方佛【圖二十三】、五方佛母、勇父勇母、忿怒相等灌頂天尊融入到自己。此為大修支分。

修唵支是指我們跟佛本來就是同一體性，但是眾生

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

不懂，因此修本尊，就會跟佛比較接近；修近唸支是更接近；修誦支是成就本尊和智慧；修大修支就是利益眾生。



【圖二十三】五方佛唐卡

丁二、供養和讚頌

ལྷུལ་པའི་ལྷ་མོས་བདག་ལ་མཚོན་ཅིང་བསྟོད།

竹爾貝 哈拉謨 達克拉 卻徑 對
幻化天女對我行供讚

ཨོ་ཨྲ་ལྷ་ཏཱ་རེ་བཏྲ་ཨྲ་ལྷ་མོ་གཉན་རྩེ་ནི་བི་ཏྲ་གཏྲ་ལྷ་ཏྲ་ལྷ་མོ་སྒྲུ་ལྷ་མོ་སྒྲུ་ལྷ་མོ་

喻 阿爾呀達瑞 邊雜 阿岡 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根喋 涅
威喋 夏大 札滴擦 阿吽 梭哈

「幻化天女對我行供讚」“喻 阿呀達瑞 邊雜 阿岡 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根喋 涅威喋 夏大 札滴擦 阿吽 梭哈”。自己度母的心中種子字『當』(𑀩)，幻化出八供的天女，供養自身度母本尊。唸誦供養咒時要做手印。

「喻」(ཨོ) 是象徵諸佛的身，意思是加持與吉祥。

「阿呀」(ཨྲ་ལྷ་) 是指聖者，聖母。

「達瑞」(ཏཱ་རེ) 是指度母，阿呀達瑞就是聖度母。

「邊雜」(བཏྲ་) 是指金剛。

阿岡、巴當、布貝、都貝、阿洛給、根喋、涅威喋、夏大，同上述。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

「札滴擦」(ལྷ་ཏྟེ་ཨ་ཨ་) 是指各種各樣。

「阿」(ཨ་) 是象徵諸佛的語。

「吽」(ཧཱུྃ) 是象徵諸佛的意。

「梭哈」(ཧྲཱི་ཧྲཱི་) 是奠基、建立基礎之意

第一個水是喝的水，白色供養天女以黃金與琉璃瓶，盛八功德水，供養於口。

第二個水是洗腳的水，紅色天女以五甘露與五種藥材皮等洗淨劑，作為淨水洗足，供養於足。

第三是花，白色天女以池塘、園林所生的見即歡喜之花朵，撒於頭上，供養於頭。

第四是香，煙色（咖啡色）天女以天然和合成的芬芳薰香，供養於鼻。

第五是燈，粉紅色天女以珍寶、日、月、燈火之類的光，燦爛照亮世間，供養於眼。

第六是塗香，綠色天女以海螺盛取冰片、安息香、檀檀等香水，塗灑、點滴供養於心間等身體各處。

第七是食物，粉紅色天女以和合與變化以及俱生之天人百味美食，供養於舌。

第八是音樂，藍色天女以鑼鈸、笛子、琵琶、圓鼓等樂音，供養於耳。令資糧田所有聖眾生起無漏的喜樂。

ལྷ་དང་ལྷ་མིན་ཅོད་པན་གྱིས།

哈拉倘 哈拉明 覺奔 吉

諸天非天咸頂戴

།འབྲས་གྱི་པརྫོ་ལ་བཅུད་དེ།

暇不吉 悲摩 拉讀玉 帖

足下蓮華屈躬禮

「諸天非天咸頂戴 足下蓮華屈躬禮」禮讚，有兩個內容：一是以自身化出無量無邊的天女眾，三門尊敬禮拜本尊；二是天女眾與諸天非天想著本尊身口意的功德事業而讚嘆。諸天非天是三界裡高貴的天人，頭戴寶冠，在度母足下蓮花邊，恭敬尊敬地屈躬行禮。

།ཤོངས་པ་ཀུན་ལས་སྒྲོལ་མཛད་མ།

朋巴 棍咧 卓爾則 瑪

貧困厄難咸救度

།སྒྲོལ་མ་ཡུམ་ལ་བྱུག་འཚལ་བསྟོད།

卓爾瑪 雍木拉 洽克擦爾 對

救度佛母我禮讚

ཅེས་པས་བསྟོད།

以上讚嘆

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

「貧困厄難咸救度 救度佛母我禮讚」我們有任何貧困厄難、八種怖畏、十六種恐懼，度母都會救護，賜予共、不共的成就，最重要是脫離輪迴、得到解脫。『帕瑪卓瑪』(པམ་བུ་མ་ལོ་མ་) 是聖度母、是女相的佛、是一切諸佛的母親。從勝義諦的角度來說，祂是智慧般若波羅蜜多，是象徵智慧空性。一切諸佛需透過智慧空性才能成佛，所以稱為諸佛的母親。因為祂的發心是永遠以女相來度眾生，所以綠度母、白度母、二十一度母、一百個度母等，都是以女相顯現。度母的發心是從一開始到成佛，永遠以女相顯現度化眾生。所以，可以說是我們眾生的母親。最後，觀想供養和禮讚的天女們融入自心之種子字。

丁三、明、定、淨(分三)

接著，明、定、淨之意。『明』是觀想本尊相非常的清晰、非常的清楚，不能隨便觀想；『定』是佛慢堅固；『淨』是憶念清淨。

戊一、明：本尊相清晰

如上四支分圓滿而生起本尊，做完供養禮讚後，需要學習專注於清晰之顯相。此為第一次第之正行，持咒僅是其中的一個支分。初學者從次第觀想稍顯些許清晰的顯相，到同時清楚觀想。因此，一開始從身體每一部份清楚地觀想。

身色白如秋天之月亮，如珍寶水晶般向遠方放射五種光芒，具有難以目視之光澤。眼睛和耳朵修長，眼睛是弓形，有五種顏色，眼角紅色，眼白色，瞳孔是黑色、黃色、藍色，五種顏色象徵五種智慧。如牛般的睫毛，以及稍微彎曲的眉毛，濃厚而莊嚴。從鼻與口中呼出烏巴拉花般的香氣，嘴唇潔淨而紅潤，四十顆牙齒排列整齊，舌頭細薄而柔軟。頭髮如黑蜂、紫堇般烏黑明亮捲曲髮髻束於腦後，其餘垂於左右兩邊。具三橫紋之圓頸，手指纖細，指節柔順，無比美麗，望而不知滿足的曼妙之姿，僅見即施予無漏之喜樂。豐實閉合的雙乳，腰圍纖細，下身豐滿，密處蓮花如龜背隆起……等，如十六歲妙齡之青春少女般，微笑愛憐之姿撼動三界之穩定，額頭與臉上共三眼，手腳四掌心各有一眼，

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

共具有無比明亮而微笑的七個慧眼。

右手勝施印伸展於膝蓋上，左手拇指與無名指相觸，餘指伸直於心間，持著帶葉、顏色芳香、稀有無比之白烏巴拉花梗，花瓣盛開於耳際。白色珍珠為主的各種珍寶所成的八種裝飾為莊嚴，此外黃金蓮花盛開之花鬘綴於髮際，花鬘中天人之珍寶遙放光芒為頂飾。珍寶之圓形鼻環，細小珠寶聚集的耳飾，喉間美麗之項鍊，比項鍊更長垂到雙乳的瓔珞，長達肚臍以上的圓形雙瓔珞。雙手手臂與手腕有同樣型式僅長短之別的手釧，繫於腳踝之足環等，這些都是由三種主要珍寶所成美麗的三串珠寶緊密而連接，許多細串珠寶垂懸為裝飾，具有細碎珠寶的黃金腰帶，具珍寶網鬘與垂穗等，尖端有銀質小鈴晃動。白色綢緞金色圖紋之上衣，有如彩虹般的錦緞長裙和藍色短裙等兩件下裙。眾多天界花朵整齊排列，綴飾於全身上下各處，無比美麗。

觀想：蓮月墊上白度母雙足金剛跏趺坐，身體端直而安住，澄淨離諸污垢，威攝之光芒遠遠放射，圓滿月輪倚於身後，頂上部主，三處三字，心間如意輪，蓮月

坐墊，水晶越量宮，外圍護輪之間，由內而外次第清楚觀想而持心。或時而護輪、越量宮、坐墊、身形等，由外而內清楚觀想。

特別於部分或任何清晰形象上，心專注地守持，若明相增進，則學習專注於整體形象，顯相而沒有本質如同鏡中之影像，明而無雜如彩虹，遍布一切如水月。長時地觀修故，下等於意境中明晰，中等如實現前，上等較之更清晰而穩固，如所說之事業與成就無礙成就。

祂的身上有九種功德：以佛慢淨化故身肉柔軟；瞋恚淨化故腰軟有緻為纖細；貪欲淨化故端嚴曼妙；嫉妒淨化故身姿英挺；愚痴淨化故年少英姿；斷無明故身淨光明；智慧增長故晶瑩燦爛；相好莊嚴圓滿悅意故秀麗；以巍巍功德降伏一切故具大威光。前五者為體性功德，後四者為形相功德。

戊二、定：佛慢堅固

身之形象清楚也可以，不清楚也無妨，放下執著自身為凡夫之想，而是諸佛、佛子之般若佛母的本質，真

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

正的尊聖度母如意輪。於座上與座下時時守護我也同樣具有其身語意、功德、行儀、事業的佛慢故，無餘的加持由此而生起。

佛慢就是斷除凡夫的想法和看法，外面的世界都是佛菩薩的剎土，有情眾生都變成為佛、度母。

若生起佛慢，可斷除我執、斷除凡夫的我慢心。佛慢是行、住、坐、臥四個時間都需要持有。蔣貢康楚仁波切說：「有佛慢的話，容易得到成就。」

戊三、淨：憶念清淨

憶念清淨觀想本尊之身攝入自己凡夫之身，並非如實體般融入我身，而是因本尊的身相而了知象徵果地功德的法意：了知二障習氣皆斷除故——白度母身白色；五智慧之力無方分地顯現之故——放射五光芒；真如一味之故——示現一面；二諦雙運之故——雙手；不住輪涅二邊之故——雙足。

以三解脫門如實觀見法性，以四無量心於盡所有法生起大悲之七眼；右手二種成就之勝施印；左手拇指、

無名指結合，表方便與智慧雙運，餘指伸直表三寶；解脫應捨之皮殼，所證功德完全開顯故，左手持白色百瓣烏巴拉花。

蔣貢康楚仁波切說：「阿底尊者的傳承沒有持三朵花。巴惹羅乍尊者的傳承有持三朵花。第九世噶瑪巴寫的儀軌也有持三朵蓮花。」中間百瓣烏巴拉花是盛開，右邊是略微凋萎，左邊是含苞還沒有開，這三個象徵現在佛、過去佛、未來佛。

一切戲論不離法界故，頭髮束頂為髮髻；頭髮半束半散，半束代表自利，得到法身果；半散代表利他，色身度化眾生；出生一切諸佛之母，大悲不捨眾生故，具有曼妙慈愛之姿態；擁有無量功德與行儀之故，各種絲綢珍寶之飾物；於金剛三摩地中不動之故，端直而安住；不為煩惱所壞之故，金剛跏趺坐；無量光佛表徵自己之部類；無漏喜樂開展之故，身背倚月輪；勝義菩提心充滿故為月輪；以世俗菩提心雖入輪迴，卻不染輪迴之垢故為白蓮；恆住二菩提心故，顯現座墊之相狀……等。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

此為防護眾生執著而一一分別說明圓滿本尊之相的個別象徵法意。

其他本尊也需要這樣觀想，觀想本尊的過程就是斷除成、住、壞、空之輪迴的過程。所以，書上說：觀想輪迴的面具，知道意義的話，會歡喜的想要觀想，想要用功。學習大乘佛法的人會想脫離輪迴，解脫成佛，一定需要學習這種方法才能解脫。

第一世洽美仁波切說：密法裡面一個儀軌，前行、正行、結行的過程，完全觀想正確一次的話，等同顯教三大阿僧劫當中一劫所累積的資糧功德。密法裡面即生成佛的重點是生起次第、圓滿次第。所以想要即生成佛，觀想二次第過程很重要。

丙二、唸誦瑜伽（分二）

丙二、唸誦瑜伽有兩個內容：一、觀想法輪；二、唸誦正行。

丁一、觀想法輪

觀想自己是度母時，不能觀想自己是凡夫身體般的有肉、骨頭、膿血、黃水這些。要觀想度母的身體是清淨光明，像虛空裡彩虹、水中的月亮、鏡子裡的影子一樣，非常清楚，但是摸也摸不著，抓也抓不到。

ཐུགས་ཀར་པད་ལྷོང་ལོང་ལའི་ལྷ་བར་རྒྱ།
突克嘎爾 悲達爾 擴爾雷 磔哇爾 當木
心間蓮月寶輪軸心 “當”

「心間蓮月寶輪軸心當」自身白度母，明空無二智慧的身體，端直金剛跏趺坐。心中中央處有八瓣的白色蓮花，蓮花上面有橘色的花蕊，花蕊上面有扁平月壇城，上有橫放的白色法輪，中間一輪圈，外面一輪圈，輪圈間是八幅的法輪叫如意輪。

ལྷོང་ལོག་ལོ་རྒྱུ་ཅི་བས་བརྒྱད་ཡིག་ལྷུ་བརྒྱད།
丁哦克 喻哈 吉不界 宜克竹 界
上下喻哈八幅八種字
ལག་ཡས་བསྐོར་སྟོན་ལྷོང་མདོག་ཅན་གཡོ་མེད་གསལ།
耶郭爾 敦喋 多克間 喻美 薩爾
右旋清晰穩固如秋月

體，字是立體的，內空充滿白光，右繞排列不動堅固安立，明亮如秋月。先如是觀想咒輪，觀想清楚之後開始唸誦正行。

丁二、唸誦正行

唸誦正行分三個：一、滅誦。二、金剛誦。三、語及放收誦。

一、滅誦

滅誦不用唸，是觀想。氣息保持自然，專心觀想心間蓮花上面月輪，月輪上面法輪，法輪中間『當』(ॐ)字，上面嗡、下面哈、八幅上面八個字。心定在這八個字上面，心自然放鬆。每個咒字各自發出各自具有的聲音，嗡發嗡的聲音，達發達的聲音，瑞、都、達、瑞、都、瑞、梭、哈，很清楚的發出來，聲似嘶樂樂，小聲但清晰。心定在這個地方，心默唸口不要唸，觀想就好。

二、金剛誦

之後下氣封住，上氣自然的放鬆，有時候我們會觀

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

想寶瓶氣，現在不是寶瓶氣，是中氣或柔和氣。向外呼氣時，『當』（）字放光；放光完，向內吸氣時，光收攝回來，住氣時心專注於『當』（）字。觀修約百多次，叫做金剛誦。

三、語及放收誦

如上觀想疲倦厭煩時，或這些觀修如果顯像清晰時，應做與觀想攝集壽命精華融入相連的語唸誦，手持加持與事業相符或菩提子的唸珠，斷除快速唸誦等十種過失。猛電續云：「聲非大非小，非速亦非遲，非猛亦非弱，非缺漏咒字，非散逸雜語，非哈欠為障當避頌文中之十過。」如是密意集亦云：「口誦密咒時，當避久誦致氣不接而喘，過短則氣促，其時有損或顏色不明顯，過猛則傷身，粗重則激觸非人昏厥，微弱則咒不激發，能力不速現，緩則數少，疾則音不清晰且遇增減，當斷此六過而誦咒。」又密續寶雷音云：「野蒜九日、舌（吃葷舌）二十一日、蒜花椒蕁麻粥三日、未加持之酒肉五日隳（輝）敗，妄語及細微口不善業等，咒之能力定佚失，抑或久時延遲，吹燭、世間諸冗談，減損咒

力均當斷。」斷捨總體及支分諸過失，以清楚悅耳音調而誦。

唵珠有很多不同的種類，息、增、懷、誅有各自不同的唵珠。如果我們不會分別，可以找菩提子的唵珠，菩提子是最好的。修持白度母的話，最好是用白水晶的唵珠。唵珠必需要加持，唵珠加持咒“**喻 巴速瑪得些 日耶梭哈**”（ཨོྩ་བླ་སུམ་ཏི་བློ་ཡི་སྣ་ནཱ།）（七次）。

ཨོྩ་བླ་སུམ་ཏི་བློ་ཡི་སྣ་ནཱ།

喻 達瑞 都達瑞 都瑞 梭哈

接著唵根本咒：“**喻 達瑞 都達瑞 都瑞 梭哈**”。唵咒時，不能太大聲，不能太小聲，有些書說：以自己衣領聽到的音量即可。也不能太快，不能太慢，以自己清楚聽到即可。

喻（ཨོྩ་）是加持與吉祥。**喻**是喻阿吽，象徵身口意或是諸佛菩薩的加持。

達瑞（བླ་རྩེ་）是度母，度眾生解脫輪迴。

都達瑞（བླ་རྩེ་མེད་）是度八怖畏，如上【圖二十五】，八

尊者如意寶輪日修儀軌
成就安樂無死度母法

怖畏分內、外。



【圖二十五】八難度母

外八怖畏：獅子怖畏、大象怖畏、火災怖畏、毒蛇怖畏、強盜怖畏、鐵鏈（綁架）怖畏、水災怖畏、羅剎怖畏。

內八怖畏：傲慢如獅懼怖、無明愚痴如象懼怖、瞋恨如火懼怖、嫉妒如蛇懼怖、惡見如強盜懼怖、慳吝如鐵鏈懼怖、貪欲如河懼怖、懷疑如鬼懼怖。

都瑞（ཏུར་ཇེ་）是度煩惱、五毒、一切疾病等。

梭哈（སྐྱེ་ཏུ་）是一定、根本的意思。

ཞེས་ཅ་སྐགས་ལ་བསྐྱེས་པའི་དངོས་གཞི་བྱ། ཚེ་ཤམ་ཅན་བསྐྱེས་པའི་ཚེ།

以上為持誦根本咒之正行 下面持誦長壽咒時……

དྲི་མཐར་ཨོ་རྒྱུ་བར་དུ་སྐྱེ་ལ་སྐགས་འཛོད།

當木他爾 喻嘿 瑟爾突 貝爾恩阿克 癸

當字四周喻哈咒慢繞（原文作喻哈之間咒慢更迭刊載）

ཁྲིད་འཕྲོས་རང་གཞན་སྐྱིབ་སྐྱུངས་ཚེ་དཔལ་སྐྱེ་ལ།

偉吹 讓賢 知以江 策巴爾 貝爾

放光自他障淨德壽增

「當字四周喻哈咒慢繞 放光自他障淨德壽增」放

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

收誦的觀想內容分三：

第一、法輪中央『當』(𑖀)字，「當字四周喻哈咒慢繞 放光自他障淨德壽增」從『當』(𑖀)字的前面開始：“喻 瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 哈”字面朝『當』(𑖀)，右繞穩固安立。種子字、咒輪、法輪、八幅上八個字皆放光，把自己業障、蓋障、壽障、故意或無意而殺害蟑螂、螞蟻、蟲等任何眾生的罪，這些業障都消除。

再繼續向外放光，白色的光芒充滿十方。地水火風等外器世界的四大精華與澄淨分，以甘露狀攝集，光芒回攝融入到自身度母心中的咒輪，成為身之所持與心之所依。這些精華能量融入的時候，身體地水火風精華缺漏的部分會恢復，獲得堅固之金剛壽命，得到金剛乘的成就。

འཕགས་མཚན་བྱིན་རླབས་བརྟན་གཡོའི་ཚེ་བཟུང་བསྐྱེས།

帕克卻 欽拉不 滇噶以 策居 讀玉

供聖加持情器壽元集（器世間與有情世間的壽命精華）

第二、再放光。「供聖加持情器壽元集」放光得到，壽之持明、天人與仙人、智者成就之善知識、轉輪聖王、八部護法等有情眾之壽命福德之精華，攝集融入到自身度母心中的咒輪，雖然祂們的壽命精華攝入自身度母心中咒輪，但是一點都沒有損傷到祂們。這些精華能量融入的時候，身體地水火風精華缺漏的部分會恢復，獲得堅固之金剛壽命，得到金剛乘的成就。

།རང་ཐིམ་ཚེ་དང་ཡེ་ཤེས་མཚོག་ཐོབ་གུ།

讓聽木 策倘 耶謝 秋克託不 秋爾

融己即得長壽勝智慧

第三、再放光到十方佛菩薩的剎土。「融己即得長壽勝智慧」供養三寶三根本，並懇請憶念所發誓願。然後，三寶三根本身口意的加持，智慧、慈悲、能力之功德，特別是無死壽命與本智之一切成就，以白色的光芒回攝融入到自身度母，容光燦爛而威嚴熾然，獲得金剛壽之成就。

།ཨོཾ་ཏཱ་འུ་རྩུ་རེ་ཏུ་རེ་མ་མ་ཨུ་ཡུང་ལུ་ཏུ་རྫོ་ནི་བཤི་ཀུ་རུ་སྒྲ་ཏུ།

喻達瑞 都達瑞 都瑞 瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真因 咕嚕

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

梭哈

唸長壽咒時，觀想和根本咒稍微有點不同，根本咒輪是『當』(𑄎𑄧)字的上面有嗡、下面有哈。長壽咒輪不用觀想上下嗡哈，『當』(𑄎𑄧)字在原處不動，嗡字在前面，然後“瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 哈”從前面右繞，不用梭，『梭』在外面八輻上面有。

「瑪瑪 (མཎཎ) 是自己。

「阿優」(ཨུལྷ) 是長壽。

「布涅」(བུཉེ) 是福德。

「嘉那」(རྒྱན) 是智慧。

「布真咕嚕」(བུཉེལུ) 是增長。

「梭哈」(སྣམ་ཧཱ) 是根本、一定。

「瑪瑪」若是為自己修長壽時，不用改。如果為了上師，就改為「咕如」成“嗡 達瑞 都達瑞 都瑞 咕如 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 梭哈”如果特別為了某位上師，可加入上師的名字，需將其名字以梵文發音，如果無法翻為梵文，唸咕如即可。如：上師噶瑪巴，就是

“唵 達瑞 都達瑞 都瑞 噶瑪巴 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 梭哈”如果是為某位特別的人，需將其名字以梵文發音，如果無法翻為梵文唵瑪瑪即可。

我們修本尊有三點要求：一、時間。二、數量。三、徵兆。這三個都成就的話，就會成就本尊。

一、時間

修本尊閉關有固定的時間。以白度母來講，長時六個月；中時三個月；短時一個月。

二、數量

最殊勝就是一千萬圓滿。如果沒有一千萬，一百萬也可以。十個字每個字各唸十萬遍，總共一百萬。一個月很用功念的話，一百萬唸的完。如果沒有時間，修一個禮拜功德也很大。第八世廣定大司徒仁波切說：「歡喜當中，修一個禮拜的話，我們生命的障礙會消除。」更不用說修一個月、三個月、六個月的功德。一定會得到息增懷誅、長壽、福德、智慧的共成就，與了悟大手印成就佛果的不共成就。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

度母的本質就是智慧般若波羅蜜多，所以證悟空性機會也很大。長壽的原因，祂是長壽佛母，祂的名字是白衣母，也是白度母的名字，所以壽障會消除。修行的人雖然想修行，但是生命有障礙，無法圓滿。所以修白度母，壽命會增長。白教的岡波巴大師，三四十歲的時候，空行母預言他的生命只剩下三年的時間。他害怕往生前，沒有什麼把握的成就。後來他找到嘎當派的上師，名叫皆巴。見他的時候，皆巴上師說：「你看不來普通的人，你未來會利益眾生。」岡波巴回答說：「我沒有辦法利益眾生，因為空行母預言說我的生命只剩下三年。」上師說：「不用擔心，我有無死成就的法門，我傳法給你，把生命的障礙消除，圓滿利益眾生。」然後，上師傳給岡波巴白度母灌頂、口傳、口訣。後來他修白度母，生命的障礙就消除了，長壽成就，圓滿利益眾生。我們噶瑪噶舉傳承上師，很多都有修白度母。

三、徵兆

就是可以見到度母，或是證悟空性。見到勝義諦的

度母就是證悟空性；或是清淨的當中看到；或是做夢見到……等，有這些徵兆就是修法成就的意思。

ཚེ་སྐྱེ་དང་རྒྱུན་གྱི་ནལ་འབྱོར་ལ་འདི་གཙོ་བོར་བསྐྱེ།

長壽法與日修瑜伽以此為持誦之根本咒

སྐབས་སྟུ།

次節……

རིགས་བདག་སྐྱེ་མས་འཆི་མེད་ཚེ་དབང་སྟོལ།

瑞克達克 喇美 契美 策旺 作爾

部主上師賜予無死壽灌頂

ཁྱུས་པས་རྒྱུད་བསྐྱེལ་དེ་ཡི་བྱུགས་འོད་ཀྱིས།

庫玉貝 居固爾 帖宜 突克偉 吉

吾等虔誠感動彼心放光明

「部主上師賜予無死壽灌頂 吾等虔誠感動彼心放光明」觀想度母頭頂上是無量光阿彌陀佛，阿彌陀佛是蓮花部的部主，也是白度母的上師，必須觀想傳承上師與阿彌陀佛無二無別，所以祈求無量光阿彌陀佛，請您賜予我長壽的灌頂。因為祈求的緣故，感動祂的心，從祂的心中放光至十方處。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

འཕོར་འདས་བརྟན་གཡོའི་ཚེ་བཅུད་དུངས་མ་བསྐྱུས།

擴爾喋 滇噴以 策居 當瑪 讀玉

攝集輪涅情器壽元之精華

ལྷུང་བཟེང་ནང་ལྷགས་ལྷུ་ལྷོ་ལ་འཕྲས་ལུང།

哈隆瑟 囊修克 修擴爾 卡涅呂

入鉢融化沸騰翻滾而溢出

འད་ལུས་འཚིམེད་བདུད་རྩིས་གང་བར་གྱུར།

讓呂契美 讀玉吉 康哇爾 秋爾

自身因而充滿無死之甘露

ཞེས་མོས་ལ།

以上觀想

ལྷོ་རྩེ་རྒྱུ་རེ་རྒྱ་རེ་མ་མ་ལྷ་ལྷུང་སྤྱུ་རྩྱ་བ་པའི་ཀུ་རྩ་སྐྱ་ནུ།

喻達瑞 都達瑞 都瑞 瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 梭哈

「攝集輪涅情器壽元之精華 入鉢融化沸騰翻滾而溢出 自身因而充滿無死之甘露」阿彌陀佛放光到十方處，攝集了地水火風等外器世界的四大精華與澄淨分，以及內有情之壽命福德之精華，這裡提出來的涅槃是聖人、佛菩薩他們的長壽、福慧的成就，之後收回來融入到無量光阿彌陀佛的鉢裡，沸騰翻滾滿溢出來，從自身白度母的梵穴融入到全身，充滿無死長壽甘露，得到無死成就。觀想當中唸誦白度母的長壽咒“喻 達瑞 都達瑞 都瑞 瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 梭哈”。

唸誦的時候，觀想從『當』(ॐ)字到外面護輪，從裡面觀想到外面，從外面觀想到裡面。這樣子觀想練習，身體的觀想叫做身唸誦，身的咒語。

咒輪的觀想、放光、收攝、念誦、叫做口唸誦，口的咒語。

甚麼都不觀想，樂明無念打坐當中唸誦，叫做意唸誦，意的咒語。這就是身口意的唸誦。

持咒時必須了知九個內容：

一、咒了知本尊

咒語就是本尊，本尊就是咒語。持咒與本尊無二無別，因為咒的本質跟本尊的本質是無二無別，不能想咒是咒，本尊是本尊。成就度母的話，就得到一切本尊成就；修度母的心咒，一切本尊的心咒都修到。

二、咒了知壇城

咒語就是壇城，壇城就是持咒。心咒就是白度母的壇城，白度母的壇城就是心咒，心咒與壇城無二無別。

三、咒了知供養

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

咒輪放光，光端有無量無邊的供品，供養諸佛菩薩。

四、咒了知加持

持咒會得到本尊身口意的加持。

五、咒了知成就

持咒會得到共、不共成就。

六、咒了知事業

持咒時候，觀想息、增、懷、誅不同的事業。

七、咒了知法性

持咒的本質就是法性，法性的顯現就是持咒，持咒與法性本體無二無別。

八、咒了知淨障

持咒會消除業障、蓋障，煩惱障、所知障、習氣障。

九、咒了知如如意寶

如果得到如意摩尼寶的話，世間法的一切，求什麼

得什麼，一切心想事成。同樣專心地持咒，會得到一切心想事成，必須這樣了解。以上都是唸誦瑜伽。

最後，心咒結束的時候，我們要唸誦母音、子音、百字明咒、緣起咒，有空的話各唸三次，沒有空的話各唸一次。可以補闕我們觀想錯誤、唸誦錯誤、心亂發呆等等，非常重要。接下來圓滿次第。圓滿次第分有相圓滿次第、無相圓滿次第兩種。

乙二、圓滿次第（分二）

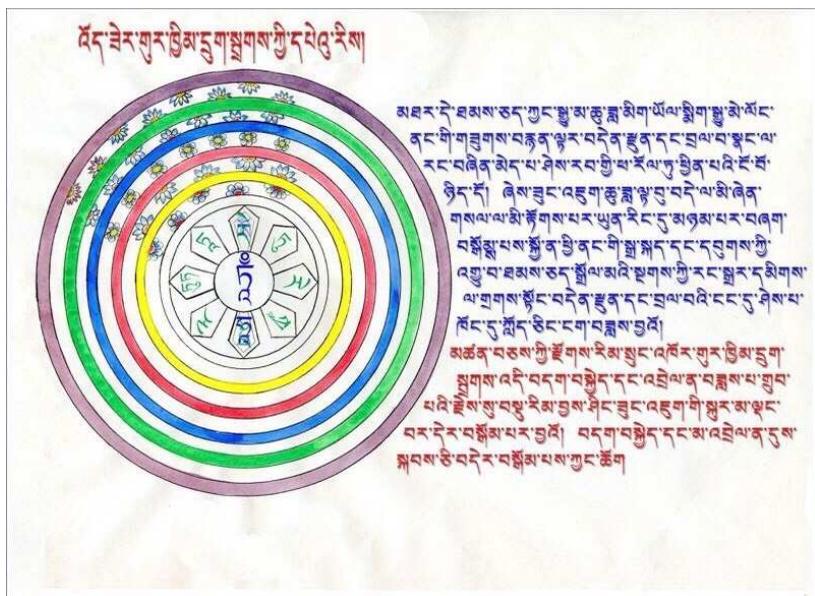
丙一、有相圓滿次第（分二）

丁一、觀修護輪

觀修護輪，如果與自生相連結，則持咒修持之後，如下面解說做收攝次第。然後在雙運之身未現起前，如果是任何方便時做觀修，則只要做如是觀修。如【圖二十六】。

從空性中剎那間白色法輪之帳幕，於八方隅有八輻輪，連同上下兩個一起共十輻，尖端漸漸鋒利而右旋，快速轉動而不見輪輻與軸心。

尊者如意寶輪日修儀軌
成就安樂無死度母法



【圖二十六】六種雙層護輪光鑿

圓形中央蓮花月墊上，自身尊聖度母如意輪，莊嚴佩飾、部主、心中咒字齊俱，上方輪輻之軸孔有噶字，下方輪輻有哈字，八方隅輻輪之根部孔中有“達瑞 都達瑞 都瑞 梭”，由前向右環繞，所有咒字皆為白色光芒熾盛。咒字與法輪堅實穩固毫無間隙，觀想如劫末之風，連犀牛也無法逃脫般，長時地安住。

以此作為主要護輪時，觀想上師們在上方，其他所防護者，依勝劣之次第於右左，畜生等在自己的下方，

而所有一切都在法輪帳幕內。下方之光芒放射、收攝時，也須放射融入所守護眾。然後，從自己心間法輪與咒字一起放白色光芒如月光般，充滿全身，淨除所有惡業、遮障、疾病、魔障與中斷障礙、非時死之怖畏。

再次向外放射光芒，清淨情器之垢染，外境成極樂淨土，安置一切有情於度母之果位。觀想供養諸佛與佛子，迎請與彼等身語意無二無別的智慧尊，以白色光芒的相狀充滿自己全身，融入心間之法輪與咒字，成辦息法事業，威攝之光芒熾燃。其餘光芒環繞於法輪帳幕外圍一弓之處，光芒之帳幕堅固無間隙，連劫末之風也不能脫離。裡面所有空間充滿藍色正盛開的烏巴拉花，如是緣想等持安住。或者若是以護輪為主，則念誦十字咒。以此類推。

再次放射如純金般黃色光芒，充滿全身，祛除死亡，增長壽命、福德、財富、權勢、受用、名聲、覺受、證悟與智慧。光芒向外放射……等，然後以黃色光芒的相狀迎請，成辦增益事業，其餘光芒圓形圍繞於白色光幕外圍一由旬之間，觀想以藍色烏巴拉花充滿，同

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

樣的結合於一切處。

如紅寶石般紅色光芒統攝所有動靜輪涅與慈悲智慧力量，融入紅色光芒成辦懷攝事業，於第二層光幕之外圍成紅色光幕。

鐵色光芒如黎明的天空般，斷除五毒、怨敵、中斷障礙、邪引等所有違緣。融入藍色光芒，成辦猛忿事業，於第三層光幕之外成為藍光之帳幕。

綠色光芒如祖母綠般，同時成辦所有殊勝與共通之成就，融入綠光成辦各種事業，於第四光幕外圍成綠色光幕。

紫色（藍紫色）光芒如藍寶石般，令一切業與成就不壞而堅固，融入紫色光芒令加持與事業成就穩固不壞，於第五光幕外圍成為紫色光幕。

所有六層次第也都結合前面息法的白色光芒而類推，詞句念不念誦皆可，總之，一一詳細清楚地觀想。

最後，這一切都如同幻化、水月、眼翳、陽燄、鏡中影像般，超乎真假、顯相而無自性，也就是般若波羅

蜜之體性。如是雙運如水月般不貪於樂，不執於明，長時地平等安住。

因觀修而厭煩的話，觀想內外之聲音、話語以及呼吸之變化等，皆為度母咒自然發出的聲音，如同空谷回音，了知聲空離於真假，身體鬆緩，僅舌尖微動盡力念誦，最後收攝於光明中，然後雙運之身現起。於此，有些義理之文字中宣說光幕七次第……等，然而現在是做六次第。

丁二、心間安立壽普巴杵

命脈如水晶柱矗立，上端稍許未觸及頭頂，下端也稍許未觸及密處。上端白色明點，具有樂之本質。下端紅色明點具溫暖之本質遮蔽。穩固觀想心間內之中央，風心之體性——白色『當』(𑄎)字放射光芒，達清楚後淨除濁氣，持瓶氣，觀想從『當』(𑄎)字所生之藍紅色命氣，充滿命脈內，無有來去而持氣。請參閱 P 22【圖四】左下方的紫色中脈。

ཞེས་བཟུང་། ལྷན་མཐར་བསྟུ་ལྷང་ནི།

以上持咒 結行攝集與再現

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

丙二、無相圓滿次第

སྣོད་བཅུད་འོད་ལྷནྱེ་དང་བདག་ཉིད་ཀྱང་།

虔居 偉修 當木尙 達克尼 江

情器化光自身當亦然

ཁྱིམ་མིག་མཁའ་ལོད་གསལ་ལྷག་ཀྱི་ཚེན་མོར་བེམ།

米米克 偉薩爾 洽克佳 千摩爾 聽木

融入無緣大印淨光中

「情器化光自身當亦然 融入無緣大印淨光中」以上觀想的一切萬象化為聖救度母壇城，度母壇城融入護輪，護輪融入無量宮，無量宮融入到自身度母，自己融入到蓮花，蓮花融入到月墊，月墊融入到法輪，法輪融入到八個字，八個字融入到咒輪，咒輪融入到『當』（𑄎）字，『當』（𑄎）字下長音小阿（𑄎）融入大（𑄎），大字融入上弦月（𑄎），弦月融入明點（◦），明點融入『那達』（𑄎）約髮尖般，然後又漸微細，最後消失無所緣，不再有任何能所二元之相狀，界如虛空，具一切殊勝清淨相之大空，於自性之光明中等持，於中不隨逐於過去，不思維未來，不分別現在，於輪涅等絲毫無所緣

之實相中，離能修、所修，無所緣，無分別，於是非等悉皆不執，鬆緊適中地、自然不造作地、鬆緩安住。

妄念一生起，不去前迎，不接續其後，全然地放下，以妙觀察智安置於自性中而觀照故，諸法之實相本來清淨、自性光明、明空雙融，任何有無、真假等二元戲論也不能染之界智無別，俱生本智，一切皆非、一切顯，離生住滅如虛空般，清澈明晰、遍布、離中邊等諸性相。以各各本覺之智慧，見其無所見之相狀，於中不做特別觀修、不收攝、不造作、自然的安住故，清楚看見超離戲論徵象之法性，即是勝觀。於此義上離能修所修之執著，自然任運地安住，即是止。

又妄念自止息，於自己面貌上無分別的安住，是為止。了知其體性遠離戲論，如實現起確定的證悟，是為勝觀。應知此二者雙運是為出世間之無上止觀雙運，此為應如水流般作為恆常瑜伽之義。因此需要結合於所有生起次第、持咒之後，正行時如果生起次第、與持咒結合禪定的話，就成為雙運之瑜伽。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

།སྐྱེད་ཡང་འཕགས་མའི་སྐྱེད་གསལ་འབྲུག་སུམ་མཚན།

拉爾揚 帕克美 固爾薩爾 竹速木 祭

聖身三字為誌復明現

「聖身三字為誌復明現」從光明中，如魚躍出水面般，剎那間如意輪一切相狀之色身完全圓滿，如幻化般，離於真假之自性，頭頂嗡、喉間阿、心間吽，白紅藍三金剛之體性為標記，關閉三門，令中斷障礙不能進入。顯相、聲音、念慮所涵攝之一切法，勝義中無有自性；而顯分如幻化般，本智自性中尊聖度母身語意清淨之生起次第修持，應運用於道上，於座間亦不離禪定。

光明空性中出現度母，祂的名字叫雙運身。講到雙運，很多人會誤會，有不好的想法，密法裡面雙運的意思是明空雙運、顯空雙運、悲空雙運、樂空雙運。明空，明就是本質的光明，空就是光明的本體空性，所以稱為明空雙運；顯空，顯就是顯現出來的本尊，空就是本尊的本體就是空性，所以稱為顯空雙運；例如彩虹也是顯空雙運，顯現出來是各種不同顏色，但是他的本體是空性，彩虹出現就是顯空雙運，大家都知道，只是沒

有叫做雙蓮彩虹。悲空，也是悲心和空性雙運；樂空，是本性的樂也離不開空性。

ཚོས་ཀྱན་ལྷ་སྐྱེས་ཡེ་ཤེས་རྩལ་པའོ།

卻棍 哈拉恩阿克 耶謝 若爾巴 哦

萬法尊咒智慧遊戲現

「萬法尊咒智慧遊戲現」外器世界都變成度母的剝土；內有情眾生都變成本尊度母；所有的聲音、語音都是本尊度母咒；有情眾生的心、想法都變成度母的智慧。眾生的身口意都變成度母的身口意，與度母無二無別。

度母心咒可以用藍色的底，上面寫白色的字，會比較清楚。另外觀想度母也好，觀想咒輪也好，需要比例正確的本尊唐卡和照片。如果沒有正確的話，我們會觀想錯誤。比例正確的話，會比較容易觀想。同樣的道理，咒輪觀想也是要清楚。

甲三、結行（分四）

結行分四：一、供養食子；二、供讚祈求；三、懺

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

悔和請本尊常住於此；四、迴向發願吉祥。

乙一、供養食子

འགྲོའི་འབྲུག་སྒོ་བ། 倘欲供養食子……

供養食子：若座間供養食子，設置白食子（究敦：ལྷོག་ལྷོག་པ་）。食子就是多瑪，沒有的話可用無蛋素餅乾，以乾淨的水淨治。長的儀軌有“**喻 班雜 阿密達……**”以此灑淨，“**喻 梭巴瓦……**”以此清淨。短的儀軌如下：
(**འཇམ་ལོ་ལོ་**讓木 揚木 康木) 金剛火、風、水。

「**讓木 揚木 康木**」是智慧的火、風、水。自空性中現起，由珍寶所成之廣大食子器皿裝滿食子。從自身度母的心中『**當**』(**ལྷོག་**)字放射似煙火紅色的『**讓**』字——智慧的火，把食物不乾淨的部分都燒掉。不乾淨就是將實實在在的執著和其他等等。再放射綠色的『**揚**』字——智慧的風，把燒掉的東西吹走。再放射白色的『**康**』字——智慧的水，徹底洗淨。

འོན་ཚེན་སྣོད་དུ་འབྱུག་གསུམ་འོད་དུ་བྱུ།
仁以千 虐突 竹速木 偉突 修
珍寶器皿三字化光入

།གཏོར་མ་ཟག་མེད་བདུད་རྩི་འུ་མཚོར་གྱུར།
多爾瑪 撒克美 讀玉吉以 佳措爾 秋爾
食子化為無漏甘露海

ཨོ་ཨྲུའོ། ལན་གསུམ།
喻阿吽 三次

「珍寶器皿三字化光入」然後喻阿吽加持。喻阿吽象徵諸佛菩薩的身口意三身金剛。

先觀想喻字，食子的上面觀想白色的喻字，象徵是諸佛菩薩的身金剛，融入的時候，食子變成甘露。紅色的阿字，象徵是諸佛菩薩的語金剛，融入後充滿虛空，無量無邊。藍色的『吽』(ཧྲུ)字，象徵是諸佛菩薩的意金剛，融入變成具足色香味能力所成之妙欲，化為無漏甘露大海。“喻阿吽”唸誦三次。

「食子化為無漏甘露海」食子化為無漏甘露海，漏是有為法的東西，因為喻阿吽的加持，變成為無漏的甘

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

露。

འབྲུག་སྒོག་འོད་གྱིས་སྐྱེས་བཅས་རྗེ་བཙུན་མ།
突克梭克 偉吉 瑟界 傑尊 瑪
心字放光迎請度母眾

འཕདུན་མཁར་སྐྱུན་བྲངས་བཟླ་སྐྱེང་།
敦卡爾 間昌 邊雜 薩瑪 雜
齊來降臨面前虛空中

「心字放光迎請度母眾 齊來降臨面前虛空中」然後迎請供養的對象。自身心中『當』(當)字放光，從南方普陀山迎請聖白救度母為主，一切諸佛菩薩及所有的本尊圍繞度母，安住在我們前面虛空當中。『邊雜 薩瑪 雜』是迎請降臨咒。迎請完之後：

བློ་ཀུ་མ་ལ་ཡ་སྒྲི། 悲瑪 嘎瑪 拉呀 當木 (請坐於蓮座上)

「悲瑪」(བློ་) 是蓮花。

「嘎瑪拉呀」(ཀུ་མ་ལ་ཡ་) 是無垢的。

「當」(當) 是請坐。

འཇོ་རྒྱ་རྒྱུ་རེ་སའ་རི་སྐྱར་ཨི་དྲི་བ་ལོ་ཉ་ཁ་ཁ་ཁུ་ཉི་ཁུ་ཉི།

喻 達瑞 都達瑞 薩巴瑞哇日阿 宜當 巴令大 卡卡 卡噶 卡
噶 (供養食子)

ལན་གསུམ་གྱིས་བུལ། 供養三次

以度母為主的諸尊佛菩薩，請坐於無垢的蓮花月輪上。供養的手印是“**喻 達瑞 都達瑞 都瑞 薩巴瑞哇日 阿 宜當 巴令大 卡卡 卡嘻 卡嘻**”。

「**喻 達瑞 都達瑞**」(ཨོྭ་ཏུ་རེ་ཏུ་རེ་) 是度母的意思。

「**薩巴瑞哇日阿**」(ས་པ་རེ་ལྷ་ར་) 是眷屬的意思。度母的眷屬就是其他的佛菩薩本尊。

「**宜當巴令大**」(ཨོྭ་དེ་བ་ལོ་ཏ་) 是食物的意思。「**卡卡 卡嘻 卡嘻**」(མཁམ་མཁམ་ཉི་མཁམ་ཉི་) 是請用請用的意思。做三次。

我們一般人吃東西，用手拿來吃。佛菩薩是以金剛光管舌享用食子的精華。長的儀軌要修眷屬咒“**喻 阿 噶若……**” 三次。

乙二、供讚祈求

ཨོྭ་ཨུ་ཏུ་རེ་ས་པ་རེ་ལྷ་ར་བཟོ་ཨུ་ཏུ་རེ་ལྷ་ལོ་གེ་གྲུ་ཞེ་བེ་བྱ་བ་ལྷ་ཏུ་རེ་ལྷ་ཏུ་རེ་ལྷ་ཏུ་རེ་
**喻 阿呀達瑞 薩巴瑞哇日阿 邊雜 阿岡 巴當 布貝 都貝 阿
洛給 根喋 涅威喋 夏大 札滴擦 阿吽 梭哈 (供養度母八供)**

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

「阿呀」(ཨྲཱ) 是聖母。「達瑞」(དྲཱ) 是度母。

「薩巴瑞哇日阿」(ས་པ་རི་ལྷ་ར་) 是眷屬。

「阿岡 巴當 布貝 都貝 阿洛給 根喋 涅威喋 夏大」跟前面一樣。

「札滴擦」(བླ་ཏྲི་ཚྭ་) 是各種各樣的。

「阿吽梭哈」(ཨྲཱ་ཧྲི་ཧྲཱ་ཧྲཱ་) 跟前面解釋一樣。

自身本尊度母心中放射出八種天女供養，觀想供養天女與供養過程與前述相同。供養完之後就是禮讚。

|འཁོར་བ་ལས་སྒྲོལ་དྲཱ་རེ་མ།

擴爾哇 咧卓爾 大咧 瑪
渡脫輪迴達瑞母

|དྲཱ་རེ་ཡིས་འཛིགས་བརྒྱད་སྒྲོལ།

都大 咧宜 吉克界 卓爾
都達瑞渡八怖畏

|དྲཱ་རེས་ན་བ་རྣམས་ལས་སྒྲོལ།

都咧 那哇 南木咧 卓爾
都瑞救度眾疾病

|སྒྲོལ་མ་ལ་ཡང་ཕྱག་འཚལ་བསྟོན།

卓爾瑪 拉揚 洽克擦爾 對
復於度母恭禮讚

ཅེས་བས་བསྟོན། | 以上讚歎

「渡脫輪迴達瑞母 都達瑞渡八怖畏 都瑞救度眾疾病」『達瑞』(དྲཱ) 是度母，度眾生解脫輪迴。

『都達瑞』(ཏུ་རྟེན་) 是渡八怖畏，八怖畏分內、外。

『外八怖畏』是獅子怖畏、大象怖畏、火災怖畏、毒蛇怖畏、強盜怖畏、鐵鏈（綁架）怖畏、水災怖畏、羅剎怖畏。請參閱 P 86 【圖二十五】。

『內八怖畏』是傲慢如獅懼怖、無明愚痴如象懼怖、瞋恨如火懼怖、嫉妒如蛇懼怖、惡見如強盜懼怖、慳吝如鏈懼怖、貪欲如河懼怖、懷疑如鬼懼怖。

『都瑞』(ཏུ་རྩི་) 是度煩惱、五毒、一切疾病等。

「復於度母恭禮讚」禮讚是以自身化出無量無邊的天女眾，三門尊敬禮拜本尊，想著度母身口意的功德事業而讚嘆。以此悲憫之白光，利益一切有情眾生盡無有餘，無怙者之皈依處，聖度母以及佛菩薩我頂禮。

འཕགས་མ་གྲུལ་བ་སྤྲས་བཅས་གྱིས།

帕克瑪 佳爾哇 瑟界 吉
聖母以及佛菩薩

མཚོན་གཏོར་བཞེས་མ་བདག་འཕོར་བཅས།

卻多爾 諧拉 達克擴爾 界
納食子於我眷眾

ཁྱེད་ཀྱི་སྤྲུངས་སྦྱོབས་བྱིན་གྱིས་སྦོབས།

大克都 松覺不 欽吉 洛不
常予護佑祈加持

ཚོས་སྦྱོད་ཡུན་རིང་འཚོ་བ་དང།

卻覺 雲仁以 措哇 倘
行法行者咸長壽

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

མཚོག་མཐུན་དངོས་གྲུབ་མ་ལུས་སྤྱོད།

秋克吞 恩約出不 瑪呂 作爾

無餘賜予共不共成就

「聖母以及佛菩薩 納食子於我眷眾 常予護佑祈
加持 行法行者咸長壽 無餘賜予共不共成就」聖救
度母及佛與佛子，請享用我們供養的食子。祈求加持我
和一切眾生給予庇護，免於現前與未來之怖畏；祈求消
除修行者修行當中生命的障礙，給予長壽成就。賜予共
成就——息增懷誅之佛行事業，不共成就——成就佛
果。

乙三、懺悔和請本尊常住於此

ཡིག་བརྒྱུས་འོངས་པ་བཤགས། རྟེན་མེད་ན་བཟོ་མུམ་ ལ་གཤེས།

以百字明咒懺罪

若無佛龕則誦“邊雜穆”請本尊回淨土

（此處自誦百字明）

（指白度母之佛像、唐卡或食子）

接著唸誦百字明咒三次。懺悔修法當中觀想錯誤、
唸誦錯誤與禪定不堅固，心散亂。

若無佛龕，則誦『邊雜穆』，請以度母為主之諸佛

菩薩回到原來的剎土。

ཡོད་ན། 如有佛龕……

ལོ་སུ་བླ་ཉཱ་བརྗེ་ཡི་སྐྱ་དུས་བཏན་བཞག་མ་བྱ།
 喻 速 札 滴 又 邊 雜 耶 梭 哈
 請 本 尊 常 住 於 此

「請本尊常住於此」請本尊永遠安住於唐卡、佛
像、照片。

乙四、迴向發願吉祥

དགོ་འདིས་རྒྱལ་ཡུམ་ཤེས་རབ་པ་ལོ་ཕྱིན།
 給 迪 佳 爾 雍 木 謝 日 阿 不 怕 若 爾 欽
 此 善 令 達 佛 母 智 慧 度

།བདག་གཞན་འགོ་བ་ཀུན་གྱིས་སྦྱར་འགྲུབ་ཅིང་།
 達 克 賢 卓 哇 棍 吉 紐 爾 竹 不 徑
 自 他 一 切 眾 生 速 成 就

སྐྱོ་ཀུན་རྗེ་བཙུན་སྒྲོལ་མས་རྗེས་སུ་བཟུང་།
 皆 棍 傑 尊 卓 爾 美 傑 速 松
 世 世 願 為 度 母 所 攝 受

ཚོད་ཡེ་ཤེས་རྒྱས་པའི་བཀྲ་ཤིས་ཤོག
 策 倘 耶 謝 傑 貝 札 希 修 克
 長 壽 智 慧 增 長 祈 吉 祥

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

「此善令達佛母智慧度 自他一切眾生速成就 世
世願為度母所攝受 長壽智慧增長祈吉祥」將三世身語
意的三根功德和今日修法的功德，迴向給一切有情眾
生，皆能得到成就聖度母果位。一切諸佛的本質，就是
智慧般若波羅多，也就是勝義諦的聖度母果位。我及一
切眾生這輩子都能成就聖度母的佛果，不要拖到下輩
子。如果我這輩子沒有成就的話，那下輩子，生生世世
不離開度母，度母慈悲永遠攝受我們，給我們成就、保
佑、加持。生生世世，生命無有障礙，智慧增長，圓滿
吉祥。

ཁྱིམ་བསྐྱོན་དང་བཟ་ཤིས་ཀྱིས་དགེ་ལེགས་སུ་བྱའོ། 以上發願迴向及吉祥如意文

有些法本迴向發願及吉祥，要觀想三根本剎那出
現，充滿於虛空，唸誦吉祥文，手撒吉祥花，該處變成
吉祥的聖地，修行者都變成持明成就者。

平常我們迴向的時候如果迴向的人、迴向的對象、
迴向的功德，都認為是實實在在的存在，有這樣執著的
話，是有為法的善根，有為法的迴向是世俗諦的迴向。

迴向的人——自己，是如夢如幻，無自性的。迴向的對象——眾生，也是如夢如幻，無自性的。迴向的善根也是無自性的。三者都是無所緣，三輪體空當中靜坐。這就是勝義諦的迴向。

修行者能夠世俗諦和勝義諦雙運的修法，是最殊勝的。如果做不到的話，先修世俗諦，再修勝義諦。如果我們不太會三輪體空的迴向的話，如過去諸佛薄伽梵所作迴向，如未來諸佛薄伽梵所作迴向，如現在諸佛薄伽梵所作迴向，我亦如是盡迴向。這樣跟隨，也是三輪體空的迴向。

།ལྷག་པའི་ལྷ་མཚོག་ཀུན་ལས་ཀྱང་།
一切最聖本尊中

།བྱིན་རྒྱབས་ལྷུང་ཞིང་ཚེ་སྤེལ་མ།
加持迅速增壽母

།རྩོ་བོ་ལུགས་བཞེན་སྐྱབ་པའི་ཐབས།

尊者傳承修持法（指阿底峽尊者所傳之噶當巴法系）

།འདིར་འབྲེལ་ཀུན་གྱི་མཚོག་འབྲུབ་ཤོག།

有緣悉祈勝成就（指與此儀軌有緣之修持者，及助其刊佈流傳者）

།འཕགས་མ་སྐྱབ་པའི་རྒྱན་ཁྱེད་འདི་འདྲ་རིགས་ལྡན་ལྷུང་ཚེ་དབང་དཔལ་མོས་བཀྲ་ཤིས་པའི་ལྷ་རྩེ་ས་བཅས་བསྐྱེད་པའི་སློབ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱིས་ཚོ་འབྲུལ་སྐྱབ་པའི་དཀར་ཕྱོགས་ཀྱི་དགའ་བ་གཉིས་པ་འ

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

གུབ་པའི་ལྷོར་བ་དང་ལྷན་པའི་དུས་བཟང་པོར་དྲེ་བློ་ཀོ་ཉིའི་སྣོང་པོ་རྟག་བརྟན་དགའ་ཚལ་དུ་སྐྱེལ་བ་
དགེ་ལེགས་འབྲེལ།

此聖母日修儀軌，亦由望族空行女悲瑪策旺巴嫫（蓮華壽德女）攜吉祥本尊供品當面勸請，羅卓他耶（智慧無邊）（第一世蔣貢康楚仁波切的另名）於藏曆正月上旬初六日星宿會合之吉時，於“空行宮殿藏”的“恒固喜林苑”中傳佈此法。願增吉祥。

餘義

我們觀想本尊的壇城可以清淨輪迴的習氣。輪迴分二：外器世界、內有情眾生。外器世界來講，我們認為地水火風四大、六道眾生所住處是實實在在存在的法我執著；內有情世界來講，有六道眾生實實在在存在的人我執著。但是，從勝義諦角度來說，器情世界沒有實實在在的存有，如夢幻泡影，它的體性是空性。所以，證得人無我、法無我。

因為我們投胎輪迴時，是依著四生來生起。卵生、胎生、濕生、化生，不管六道輪迴去哪裡，都離不開這四生其中之一，眾生出生是依靠器世界。而我們觀想佛菩薩的剎土，是為了清淨器世界的執著和習氣。

觀想本尊的無量宮，則是清淨六道眾生對住處（房子等）的執著和習氣。

觀想本尊的坐墊、蓮花、日、月墊，是清淨投胎時父母親精血的習氣。

觀想本尊的種子字，是清淨眾生意識的習氣。觀想種子字變成法器，光攝收，是清淨住胎過程的習氣。

觀想本尊的身口意，是清淨眾生三門不清淨的習氣。觀想三種種子字，是成熟三門三金剛。

觀想五衣莊嚴八寶，是清淨對外飾的習氣。

觀想迎請智慧尊融入，是清淨迷亂行為的習氣。

觀想五方佛、佛母灌頂，是清淨家族遺傳的習氣。

觀想供養，是清淨飲食的習氣。

觀想禮讚，是清淨世間八法的習氣。

觀想清淨本尊全身，是清淨身體的業障和習氣。

觀想持咒，是清淨不淨口業。

觀想空性，是清淨實有的執著。

尊者如意寶輪日修儀軌

成就安樂無死度母法

觀想生起次第收攝而起，是斷除常見和斷見。

以上生起次第觀想，是按照五種心證菩提。五種心證菩提是：一、根基空性心證菩提，二、坐墊蓮花心證菩提，三、語種子心證菩提，四、意法器心證菩提，五、身圓滿全身心證菩提。另外還有其他分類，或是三種儀軌生起次第，或是四種金剛生起次第；但是前述五種心證菩提，已包含具備這兩種生起次第。

一切萬法本來就是佛的壇城，我們一般人因為煩惱業障習氣蓋住感覺不到；但是我們慢慢累積修行的話，會清淨輪迴習氣的過程，顯現清淨佛的壇城。所以，這就是我們修本尊的原因。

尊者如意寶輪日修儀軌導引是為了能利益具足因緣想修白度母的善男子、善女人。以此功德為主三世善，願佛菩薩持教師長久住世、常轉法輪、正法久住廣弘。迴向父母為主一切諸有情，根除三界之輪迴，皆速證得無上菩提佛果位。如過去諸佛薄伽梵所做迴向，如未來諸佛薄伽梵所做迴向，如現在諸佛薄伽梵所做迴向，我亦如是盡迴向。

特殊緣起：ཀམ་འཇིགས་དགའ་ཁྱིམ། 噶瑪無垢喜家

如同每年白度母淨修閉關，在 2019 年 10 月 1 日，我們總共 33 位的師徒一起閉關期間，在一座正行修持時，安住明晰、穩固、正念了義，特別是於本尊與自心無別，本來心性中持咒時，突然間，面前出現『ཀམ་འཇིགས་དགའ་ཁྱིམ།』（噶瑪知美噶沁）（噶瑪無垢喜家）後來審思，理解『噶瑪』是事業，是指諸佛事業之本尊白度母。『知美』（無垢）是二障習氣清淨。『噶』（喜樂），是十六種喜樂圓滿，或具二清淨之法性大樂本來智慧。『沁』（家）諸佛之母般若波羅蜜，勝義之度母。白度母告訴我們修白度母的話，這樣是會成就的意思。

寫於 2020 年藏曆 8 月 30 日仁增嘉春祖古仁波切 著

聖者度母佛子等發心	事業發願智慧慈悲力
無上智慧所幻化如何	願諸有情唯成等同彼
佛母度母尊身何所似	眷屬壽量以及淨土等
尊之聖號賢善何所似	彼悉唯如吾等之所願

仁增嘉春仁波切 口述
一切吉祥 薩哇芒嘎朗

具善母如意輪儀軌解說

具德燃燈之傳統 清淨無染甘露之寶匣

頂禮上師尊聖救度母

冰片精華遍塗之相好 甘露毫光滴灑令增長
長久生活世間之大海 祥瑞心中上師體性住
所由傳承上師具大悲 由此命脈二成就伏藏
己所行持布施於他人 彼等尊前支分虔頂禮
多宗甘露心中悉皆具 力萃特聖自宗阿底峽
噶瑪岡倉尊勝覺囊巴 教授河流攝一而宣說

如阿闍梨阿吉旺秋札巴（語自在稱）所說：「法行調伏身根者，乃至生活輪迴間，盡力積聚福德等，能成菩提善生起。於輪迴中未曾見，任何更珍於命者，因此速以眾方法，修持一切欺死法，覺知結合方法故，絲毫困難也無有。」

成就菩提之殊勝所依，比天人更勝之此身，長久存活的方法，首先應致力於各方面，大悲之導師遠傳承無數不可思議的方法中，比物品藥物緣起積資等外之作業

具善母如意輪儀軌解說

更神聖，為內之瑜伽依止眾之最勝稀有者，暫時八種或十六種怖畏等成就菩提之障礙，救護一切中斷怖畏，能於短時間很容易地成就無死之壽與獲得究竟殊勝的成就。密咒乘無上密續六部之一，祥德馬王部度母現生密續……之中清楚宣說的尊聖母如意輪教授甘露之水脈，於此雪域有四、五、六種流傳。

無礙獲得身壽之成就與大手印智慧之兩種成就故，特別殊勝信心堅定具覺受徵象之傳承，由離怖畏之阿闍梨阿旺札巴與怙主色令巴（金洲大師）之後學，巴殿瑪玫傑（具德阿底峽）與第二佛措傑比丘次第傳續，世間自在祥德噶瑪巴父子修持而來，結合末法諍論時之金剛持卓偉棍波之語甘露一起，由具德上師之尊前獲得如珍寶精華般之深奧教授，奠立無垢之解說有三：前行、正行、結行之次第。

甲一、前行（分二）

前行分二：共通四種前行與不共兩種積聚資糧。

乙一、共通前行（分四）

共通前行分四：能清淨心續——金剛薩埵之觀修念誦。能更勝於邪道與下劣——皈依發心。能圓滿資糧——獻曼達。能迅速獲得加持——上師相應法之解說。

丙一、金剛薩埵之觀修念誦

清晨鴿鳥之聲未鳴叫前起床、清淨沐浴，於舒適座上，以菩薩坐姿安住，心想為淨除惡業遮障以及壽命障礙……等，以三吐濁氣淨除。

觀想自身凡夫頭頂蓮月墊上，與上師無別之金剛薩埵，身白色、一面二臂，右手持杵於心間，左手持鈴倚胯處。相好莊嚴以及各種飾物所裝飾。心中百字之咒鬘，如珍珠色排列。

觀想自己心間蓮月墊上，薄伽梵母心中有『當』(ॐ)字，與上師無別地安住。於所做惡業生起懊悔心，緣想上師與本尊無別，極虔敬地祈請：

「怙主我因無知愚痴故，於三昧耶有違犯，上師怙主請救護。主尊手持金剛尊，具大悲心之體性，眾生怙主我皈依，我與一切有情所有之罪障惡墮，破犯根本與

具善母如意輪儀軌解說

支分三昧耶，悉皆發露懺悔，不覆藏、不隱瞞。祈請令之完全清淨。」

如上祈請故，上師金剛薩埵微笑化光從頂髻入，融入心間之白度母。念誦咒語與虔敬勸請本尊故，薄伽梵母心中『當』(ॐ)字放射白色光芒之甘露流，充滿其全身，再從右手勝施印之無名指端，降下如牛奶般之甘露流，充滿自己全身。所有罪障、疾病、魔礙、時與非時之死亡、以及三昧耶破犯，如水沖洗般從毛孔排出體外。觀想身體內外如水晶球般清淨明晰無垢障。盡力交替念誦十字咒語和金剛薩埵百字咒。最後，如是祈請懺悔清淨故，薄伽梵母化光融入自己，心想自己成為真正的薄伽梵母，三輪無分別地安住於法性。如果以此為一座法的話，最後需要迴向善業，下面各部分也如是推知。

如同日常之修持，若想簡略，則觀想自己凡夫心間月輪上白色『當』(ॐ)字，周圍百字如珍珠鍊般圍繞，放射如月亮般白光，充滿全身，清淨疾病、魔礙、罪障以及異熟血肉之蘊身，觀想身體成為光之本質，念誦百

字咒和十字咒，最後，「度母我因無知愚痴故，於三昧耶有違犯，上師度母請救護……。」如上祈請故，咒字月墊化光融入自己，所有要清淨的從本以來於無所緣之法界中完全清淨。如是等持而安住。

如果相待於一般解說次第，是在皈依發心之後修持，但是不一定需要按照這次第。此處依舊軌傳規而安置。

例如在不乾淨的容器中盛入食物，會浪費了一樣，具遮障者生不起道之現證，因此，先清淨器皿之垢障惡墮後，毫無困難地生起二次第之三摩地，因此首先做這觀修，是代表清洗容器，所以非常重要。

丙二、皈依發心

觀想前方虛空中，蓮花莖梗果實豐盛，四蓮瓣開展，中央安住體性為根本上師與聖度母無別；外相則為怙主阿彌陀佛，為一切上師之總集。前方蓮瓣上尊聖度母——為本尊之總集。右方釋迦能仁——為諸佛之總集。後方般若佛母——為一切法寶之總集。左方觀世音

具善母如意輪儀軌解說

菩薩一一為僧伽之總集。周圍與各空隙處觀想勇父、空行、護法守者如雲密佈地安住。若詳細則做供養、禮讚、祈請，一般而言不需要。

觀想以自己為主，一切如母有情眾生如市集般匯聚，所有眾生呈現遭受痛苦的相狀，衷心祈請聖眾救護所有眾生之痛苦。觀想自己引領一切有情眾生，三門虔敬同聲隆隆地皈依：念誦「我與眾生……」與「諸佛正法……」等，盡力累積次數。

發心：以遍滿虛空的一切有情為所緣境，緣想彼等從無始劫以來沒有一個不曾不是我父母，他們雖然希望得到快樂，但是在難忍的痛苦輪迴大海中，長久漂流無有解脫之時，實在可憐。因此，心中發起願菩提心：誓願安置一切有情達到永恆神聖圓滿的佛果，一個也不遺漏。

以此之故，為令眾生現前得獲長壽、無病、障礙平息，特別是，上師身壽堅固、有情喜樂，迅速獲得三世諸佛之母一一尊聖度母究竟之果位。所以於尊聖度母之生起、圓滿次第，精進修持願達究竟，立誓未成就此本

尊前，縱然喪失性命也不捨棄。然後安住於修持，如是發起行菩提心，口誦「未證菩提……」等廣軌偈頌，或「為利一切有情故……」幾遍。

最後觀想：皈依境聖眾化光融入上師，上師化光融入自己，觀想三寶、上師之加持融入我心續，心想以此修持故所有功德與成就必定會生起。不離切信與信心是一切事業迅速成就的清淨口訣。

丙三、獻曼達

首先、清淨成就曼達：觀想以吽防護中斷障礙，廣繁則撒一小撮米。

噶巴雜布彌阿吽 黃金地基之上須彌山、四大部洲、八小洲，以及一切供養物。

觀想須彌山、四大部洲上都有蓮花月墊，以五牛物與紅花水塗敷。

噶巴雜瑞克阿吽 周圍充滿具八功德之香水，外有鐵圍山圍繞。

具善母如意輪儀軌解說

清楚觀想：中央墊上『當』(𑖀)，四方墊上當、孟、阿、啥。

自身如意輪清晰之心間月墊上，白色『當』(𑖀)字放射光芒，前方虛空之上部，根本上師，具阿彌陀佛之身形，為傳承上師眾所圍繞。

前方虛空之下部，尊聖白度母與一切諸佛菩薩眾，
“喻邊雜薩瑪雜”以金剛攝集手印做迎請。

如果依照印度傳統則以鮮花，如果沒有則依西藏方式，以穀堆放置於中央和四方，同時唸誦：“貝瑪嘎瑪拉雅當”，觀想智慧尊融入坐墊上之種子字，轉化成：

須彌山上方：上師度母，以阿彌陀佛為頂嚴，為傳承上師所圍繞。

東勝身洲上：百尊度母，四部密續本尊眾所圍繞。

南瞻部洲上：釋迦能仁，三世諸佛所圍繞。

西牛貨洲上：般若佛母，正法經書所圍繞。

北俱蘆洲上：觀音菩薩，大小乘之僧伽所圍繞。

各空隙處：所有勇父、空行、護法、守者如雲密布安住。

將曼達盤安置於前方桌上高處，如果財力許可，如實擺設外供。觀想我與一切有情之身體化現如剎塵數向上師頂禮，唸誦“拿摩咕如貝”，緣想本尊眷屬眾，唸誦“拿嘛 阿雅達喇……”，與“扛津瑪……”等兩個偈頌。

觀想從自己心中光芒所化現的諸多裝飾，與姿態莊嚴的稀有天女一一地獻供養。次第結合阿岡等咒語、觀想、手印等……。觀想：

白色供養天女以黃金與琉璃瓶，盛八功德水阿岡獻供。

紅色天女以五甘露與五種藥材皮等洗淨劑作為淨水洗足。

白色天女以池塘、園林所生見即歡喜之花朵撒於頭上。

煙色天女以天然和合成的芬芳薰香供養於鼻。

具善母如意輪儀軌解說

粉紅色天女以珍寶、日、月、燈火之類光燦燦照明世間供養於眼。

綠色天女以海螺盛取冰片、安息香、檀檀等香水，塗灑、點滴於心間等身體各處。

粉紅色天女以合和與變化所成，以及俱生之天人百味美食，供養於舌。

藍色天女以鑼鈸、笛子、琵琶、圓鼓等樂音供養於耳。令資糧田所有聖眾生起無漏的喜樂。

最後，觀想天女們融入自心之種子字。

為了清楚緣想彼等之理及圓滿其他支分故，唸誦：「薄伽梵母……」等，同時也觀想：其他身體、財富、三時所有之善根，化現如普賢供養雲，無所緣地供養。對自他過去所有違犯制定之律儀，以及性罪之惡業，生起強烈懊悔而懺悔，立下堅定誓言：往後縱捨性命也不造作。對輪迴與涅槃中所有隨順菩提法之一切功德與善業，發自內心欣悅而隨喜。

如同大梵天一再祈請佛陀般，懇請持續不斷轉動無

上勝乘之法輪。乃至輪迴未空之際，祈請上師如尊聖度母之身無有隕歿，恆時堅穩住世。所有三時之善根迴向獲證佛母般若波羅蜜之體性——尊聖度母之果位。願以彼等善根生生世世不離尊聖如意輪而蒙其攝受，菩提之行達於究竟。然後一心託付於資糧田之勝眾，盡力唸誦十字咒與增字咒。

然後，供養曼達：

擦拭灰塵，擺設珍寶或紅花水潤濕的米堆，做一般三十七供亦可。若依第九世法王的主張，則觀想從對生時所說的五堆具與清淨剎土等之數量，到最後「不可思量之……」等各種供品亦皆獻供。

觀想外為須彌四洲之相狀，內與自己之蘊界處無分別，其餘五部剎土之本質金剛之須彌等供養物無量莊嚴羅列，真如自性光明自顯之受用，以此供養故達到無比殊勝之歡喜。祈請上師如意輪等所希欲之事，攝入成就曼達之堆具，然後置於頭上，同時觀想資糧田聖眾化光從自己頭頂融入，與二資糧圓滿之身成無分別。

於此若廣繁則結合迎請、獻座、頂禮、供養、七支

具善母如意輪儀軌解說

佛事……之廣軌偈頌，以那樣的方式也可以，詳見第九世法王之白度母廣軌。這裡單獨解說長壽講解，就各座之修持而言，結合壇城或沒有壇城，或者沒有繁瑣作業的話，則不需要任何修持生起成就曼達的作業。如一般成就法中所開示，迎請資糧田於空中，做七支佛事與曼達供。最簡單的作法，則是於彼等周圍做祈請、領受灌頂，因此也修上師相應法。

丙四、上師相應法

清楚觀想自己頭頂上八隻獅子撐抬之珍寶座椅上，白色八瓣蓮花之中央，與上師無別的尊聖度母如意輪，身白色如同秋月之光，飾物、裝扮殊勝圓滿，三處三種字標示，心間月上有法輪、種子字與咒鬘。從彼等咒字放射光芒，一一迎請傳承上師眾與三寶，融入上師成為眾寶總集。簡言之，成為真實的眾寶海會，僅只憶念立即賜予所有殊勝與共通之成就，如同如意寶般。生起如上確定之了知。

於此若廣修則做供養、禮讚，然後附帶清楚地做一

次傳承祈請，之後做祈請之持咒。若廣繁則此中雖未特別說明，但依照一般噶舉仁波切之傳統，念誦「等虛空如母有情……」。

此中正文所教授者：具足猛烈之信心、虔敬，念誦七救護母：「無生之處……」等所有勘值祈請者。最後合掌以「上師如意輪……」等祈請所願。

以加持方式領受道時之四灌者：觀想從上師與薄伽梵無別之額間，身之甘露與白色光芒；喉間，語之甘露與紅色光芒；心間，意之甘露與藍色光芒；臍間，智慧之甘露與黃色光芒降臨，融入自己之四處，得具現證四身之福德。然後，觀想上師化光融入自身成為無二無別。

如果做簡軌修持的話，如前觀想迎請資糧田，頂禮、供養等與獻曼達之後，資糧田之眷眾融入主尊，上師與薄伽梵母無二無別，來到自己頭頂安住蓮月墊上。如上觀想祈請之後，上師薄伽梵母化光融入自身，僅只緣想上師之三密與自己三門無二無別，即具足四灌頂之義理。

乙二、不共前行（分二）。

一般，前面觀想之獻曼達等也是積聚資糧，但那些是生起菩提心的方法。成佛不可或缺的因是兩種菩提心故，於此特別詳細解說。

丙一、積聚世俗福德資糧

心想等虛空之一切父母有情，不僅具足暫時與恆久的快樂，也能自然行持快樂之因——殊勝善業：慈無量心。以此類推，緣想自然捨離痛苦與痛苦之因——不善業：悲無量心。不僅是暫時表象上的快樂，心想願時時不離究竟遠離痛苦的殊勝快樂：喜無量心。心想願一切眾生遠離貪嗔親仇、偏袒遠近之念，如同船之賓客般，獲得大平等心：捨無量心。努力憶想四無量心之理，緩緩唸誦課誦文，僅只如是觀修就能生梵天之處，在這之上結合遍智之心故，成為獲得究竟大清淨圓滿佛果之因，因此稱為四梵住，不僅只為一有情，以及一日之喜樂，而是安置無邊一切眾生於究竟快樂的殊勝意念故，亦稱四無量心。

丙二、積聚勝義智慧資糧

以四大正因……等作分析觀察，最後安住空性者，這些就一方面而言是不需要的，然而完全無分別的禪定是必需的。此外，也不僅是假名安立：沒有任何本性的空性，與世俗非實有只是心顯相的覺性，如幻化般雙融。而是一切空性品類中最好的離戲的覺性，等住於勝義諸相。在這當中初學者以印記的方式；了悟實相者則是安住於本貌。

依詞句清楚觀修，念誦空性咒。咒語之意義如下：

「**修尼雅大**」空性，是指除心之外沒有其他外境、自身等能所二執所攝的一切法。覺知的心本身也是體性不成，本即是空。

「**嘉拿**」智慧，然則不是像虛空，空無物質。勝義之覺性顯現一切相狀。

「**巴雜**」金剛，其性即佛所說恆常、穩固、寂靜、堅固之本質。

「**娑巴瓦**」本質，此智慧金剛為一切諸法之實相或

本質。

「阿瑪嘎」自性，於實相中真實故，彼即勝義之體性。

「阿沅」我的，持有了知當下即是自己心之本質的確信（佛慢）。

以如上之空性斷捨世俗戲論之邊，以智慧等了知勝義智慧金剛堅固之義，於實相中盡力安住。

甲二、正行（分二）：生起次第與圓滿次第。

乙一、生起次第（分二）：本尊瑜伽和念誦瑜伽。

丙一、本尊瑜伽（分三）：1.具四支分修持本尊瑜伽；2.學習供養、讚頌；3.清晰、穩固、憶念清淨。

丁一、具四支分修持本尊瑜伽：

從空性中，不雜性相分別的，心性本來之相分（顯相）——吽之聲音遍滿虛空，以此喚醒之緣，下方金剛地基上堅固之金剛圍牆，上方金剛帷幕具金剛尖頂。圍牆、帳幕之內金剛華蓋，外面為金剛網之垂懸。圍幕上有箭孔、金剛箭矢朝向外面之銳利箭網，其外圍無比熾

烈的火環繞各處。所有一切皆為白色，無比寬闊廣大，如劫末之火，連風也無法摧壞，魔障與邪引更何須言。

於其中央，毗盧遮那佛種子字——白色『忠』(𑖀𑖩𑖫)，轉化成珍寶月晶，唯由如意寶水晶所成之越量宮，四方四門具有牌坊，有無量的莊嚴與供養物，於其中央，白色『邦』(𑖀𑖩)字化現蓮花，花瓣與葉瓣飽滿盛開，珍寶之莖梗無比堅固，具有花胚，於其上白色『阿』(𑖀𑖩𑖫)化成月之壇城，圓滿無垢，於彼等墊上，往昔發願與大悲之力故，己之心性白色『當』(𑖀𑖩𑖫)字，具半月圓點，轉化成具千瓣花瓣以及莖梗之白色烏巴拉花，白色『當』(𑖀𑖩𑖫)字標示。由彼無礙放射不可思議之光芒，至十方諸世界供養諸佛與佛子。

淨除一切有情非時死等八種、十六種怖畏，清淨二障與習氣，安置於聖度母之果位。光芒回攝融入烏巴拉花和『當』(𑖀𑖩𑖫)字，由彼生起「自身聖救度母……等」如現觀一直修到「具有月輪之背倚」。如上圓滿清楚觀想身形為『近念誦』之支分

清楚觀想度母之額間白色『嗡』(𑖀𑖩𑖫)，喉間紅色

具善母如意輪儀軌解說

『阿』(ॐ)，心間藍色『吽』(ॐ)，為一切諸佛身語意之體性。心之中央白色蓮花與月輪上，白色『當』(ॐ)字具光芒，此為『更近念誦』之支分。

由彼放射光芒從法界與普陀拉等處迎請智慧薩埵，以『邊雜薩瑪雜』和『金剛攝集印』迎請安住於前方空中之座墊上。化身之天女眾如資糧田時獻供養，『雜吽榜霍』融入自己誓言尊成為無二無別。心想直至獲證菩提之間任何時候也不消逝，此為『修』之支分。

再次，以自心種子字之光芒，迎請灌頂尊五方佛菩薩與憤怒勇父男女眾，如前面供養而獻供。祈請灌頂故五方佛賜予承許，男女菩薩做供養並念誦吉祥文，憤怒男女眾驅除障礙，五佛母持充滿甘露之寶瓶，念誦咒語和偈頌做灌頂。瓶水盈滿全身，清淨三門之垢染，多餘之水向上滿溢，於頭頂上化成部主無量光佛為頂嚴，具化身之身形，紅色等持印持鉢。觀想所有灌頂尊也融入自身，此為『大修』之支分。

丁二、學習供養、讚頌

觀想如化樂天之受用境，由自身化現之天女們，如前地供養自己，以具八韻律支分作讚頌，最後天女眾亦融入自身。

丁三、學習本尊相清晰、佛慢堅固、憶念清淨 戊一、本尊相清晰

如上四支分圓滿而生起本尊，做完供養禮讚後，需要學習專注於清晰之顯相。此為第一次第之正行，而持咒僅只是其中的一個支分。初學者從次第觀想稍顯些許清晰的顯相，到同時清楚觀想。因此，一開始從身體每一部份清楚觀想：

身色白如秋天之月亮，如珍寶水晶般向遠方放射五種光芒，具有難以目視之光澤。眼睛和耳朵修長，眼睛黑白分明，如牛般的睫毛，以及稍微彎曲的眉毛濃厚而莊嚴，從鼻與口中呼吐出烏巴拉花般的香氣，嘴唇潔淨而紅潤。四十顆牙齒排列整齊，舌頭細薄而柔軟，頭髮如黑蜂、紫堇般烏黑明亮捲曲束於腦後，其餘結成髮髻於左右。具三橫紋之圓頸，手指纖細指節柔順無比美

麗，望而不知滿足的曼妙之姿，僅見即施予無漏之喜樂。豐實閉合的雙乳，腰圍纖細，下身豐滿密處蓮花如龜背隆起……等如十六歲妙齡之青春少女般，微笑愛憐之姿撼動三界之穩定，額頭與臉上共三眼，手腳四掌心各有一眼，共具有無比明亮而微笑的七個慧眼。

右手勝施印伸展於膝蓋上，左手拇指無名指相觸，餘指伸直於心間，持帶葉、顏色芳香稀有無比之白烏巴拉花梗，花瓣盛開於耳際。白色珍珠為主的各種珍寶所成的八種裝飾為莊嚴，此外黃金蓮花盛開之花鬘綴於髮際，花鬘中天人之珍寶遙放光芒為頂飾。珍寶之圓形鼻環，細小珠寶聚集的耳飾，喉間美麗之項鍊，比項鍊更長垂到乳房的瓔珞，長達臍下以上的圓形雙瓔珞。雙手手臂與手腕有同樣型式長短之別的手釧，繫於腳踝之足環等，這些也都是三種主要珍寶所成美麗的三串珠寶緊密而連接，許多細串珠寶垂懸為裝飾，具有細碎珠寶的黃金腰帶，具珍寶網鬘與垂穗等，尖端有銀質小鈴晃動。白色綢緞金色圖紋之上衣，有如彩虹般的錦緞長裙和藍色短裙等兩件下裙。眾多天界花朵整齊排列，綴飾

於全身上下各處，無比美麗。

蓮月墊上雙足金剛跏趺，身體端直而安住，澄淨離諸污垢，威攝之光芒遠遠放射，圓滿月輪倚於身後，頂上部主。三處三字。心間如意輪。蓮月坐墊。水晶越量宮。外圍護輪之間，由內而外次第清楚觀想而持心。時而護輪、越量宮、坐墊、身形等由外而內清楚觀想。

特別於部分或任何清晰形象上，心專注地守持，明相增進的話，學習專注於整體形象，顯相而沒有本質如同鏡中之影像，明而無雜如彩虹，遍布一切如水月。

長時地觀修故，下等於意境中明晰，中等如實現前，上等較之更清晰而穩固，如所說之事業與成就無礙成就。

戊二、佛慢堅固

身之形象清楚也可、不清楚也可，放下執著自身為凡夫之想，而是出生諸佛、佛子之般若佛母的本質，真正的尊聖度母如意輪。於座上與座下時時守護我也具有其身語意、功德、行儀、事業的佛慢故，無餘的加持由

此而生起。

戊三、憶念清淨

本尊之身攝入自己凡夫之身，並不是如實體事物一般，而是以有形之相狀表示一切果法之功德。了知：二障習氣皆斷除故身白色；五智慧之力無方分地顯現之故放射五光芒；真如一味之故示現一面；二諦雙運之雙手；不住輪涅二邊之雙足；以三解脫門如實觀見法性，以四無量心於盡所有法生起大悲之七眼；右手二種成就之勝施；左手拇指、無名指結合，表方便與智慧雙運，餘指伸直表三寶；解脫應捨之皮殼，所證功德完全開顯故，手持白色烏巴拉花；一切戲論不離法界故，頭髮束頂為髮髻；出生一切諸佛之母，大悲不捨眾生故，具有曼妙慈愛之姿態；擁有無量功德與行儀之故，各種絲綢珍寶之飾物；於金剛三摩地中不動之故，端直而安住；不為煩惱所壞之故，金剛跏趺坐；無量光佛表徵自己之部類，無漏喜樂開展之故，身背倚月輪；勝義菩提心充滿故月輪，以世俗菩提心雖入輪迴卻不染輪迴之垢故白

蓮；恆住二菩提心故顯現座墊之相狀……等。此為防護執著圓滿本尊之相分別。

丙二、唸誦之瑜伽（分二）：觀想法輪與唸誦正行。

丁一、觀想法輪

明觀自身白度母之心中，白色端直八瓣白蓮與平躺之月壇城之上，白色法輪具有八輻與輪圈，中心白色『當』（)字。唸誦十字咒語之正行時，『當』（)之明點上喻，如鳥盤旋般。『當』（)之下方圓輪中心中空處哈，八輻上僅只觀想八咒字。

如果與念誦長咒相連時，法輪之中心『當』（)，於其周圍從前方起“喻瑪瑪阿優布涅嘉那布真咕魯哈”向右環繞。八輻上從前方起“達瑞都達瑞都瑞梭”字面朝內，所有咒字皆白色如珍珠粒般放射光芒，極其堅穩不動的安住，一心專注於上，一定要觀想到顯像清晰。

丁二、唸誦正行：默念誦、金剛唸誦、同時觀想放射與收攝之語唸誦。

一、默念誦：氣息保持自然，專心觀想心中之法輪

與具有自己聲音之咒字，為心默念。

二、金剛誦：三吐濁氣觀想所有罪障習氣、壽命障礙淨除，依柔和氣或中氣，向外呼氣時心中『當』(ॐ)字放射光芒，向內吸氣時收攝，住氣時心專注於『當』(ॐ)字，觀修百遍等。

三、語唸誦：如上觀想疲倦厭煩時，或者這些觀修如果達顯像清晰時，應做與觀想攝集壽命精華融入相連的語唸誦。加持與事業相符或菩提子的唸珠，手持念珠斷除快速唸誦等過失而唸誦。

觀想法輪、種子字一起放白色光充滿全身，所有惡業、遮障、疾病、魔礙、非時死亡，特別是殺生與剝奪存活之緣等導致短命之業障完全清淨。光芒向外放射，地水火風四大所攝之堅固外器世界之所有精華與澄淨分，以甘露狀攝集，融入自身心間之輪，成為身之所持與心之所依，獲得堅固之金剛壽命。

再次放射光芒，壽之持明與仙人、智者成就之善知識、轉輪聖王、八部護法等有情眾之壽明福德之精華，毫無損傷地攝集融入，如前類推。

再次放射光芒，供養三寶三根本盡無餘，並懇請憶念所發誓願，觀想彼等身語意之加持，悲智力之功德，特別是無死壽命與智慧之一切成就，以光芒的形式攝集而融入，容光燦爛而威嚴熾然，獲得金剛壽之成就。

近念時主要唸誦十咒字。修與結合事業時唸誦增補咒。唸誦壽命增補咒時，觀想以虔敬力懇請頂上部主之心續，以心間之光芒攝集所有輪涅外境為甘露，注入手上之鉢內。融化、沸騰故甘露之流從自己的梵穴進入，全身如水晶瓶充滿牛奶般。

座末時唸誦子母音、百字明補闕，以及「耶達瑪……」、「令穩固等……」等與一般相符的念誦，然後進入任何圓滿次第皆可。

乙二、圓滿次第（分二）：有相與無相。

丙一、有相圓滿次第（分二）：觀修護輪與心間安立壽普巴杵。

丁一、觀修護輪

觀修護輪：如果與自生相連結則持咒修持之後，如下面解說做收攝次第，然後在雙運之身未現起前，如果

是任何方便時做觀修，則只要做如是觀修：

從空狀中剎那間白色法輪之帳幕，於八方隅有八輪輻，連同上下兩個一起共十輻，尖端漸漸鋒利而右旋，快速轉動而不見輪輻與軸心。圓形中央蓮花月墊上，自身尊聖度母如意輪，莊嚴佩飾、部主、心中咒字齊俱，上方輪輻之軸孔中『嗡』(ॐ)，下方輪輻中『哈』(ॐ)，八方隅輪輻之根部孔中“達瑞都達瑞都瑞梭”由前向右環繞，所有咒字皆為白色光芒熾盛。咒字與法輪堅實穩固毫無間隙，觀想如劫末之風，連犀牛也無法逃脫般，長時地安住。

以此作為主要護輪時，觀想上師們在上方，其他所防護者依勝劣之次第於右左，畜生等於自己的下方，而所有一切都在法輪帳幕內。下方之光芒放射、收攝時，也須放射融入所守護眾。然後，從自己心間法輪與咒字一起放白色光芒如月光般，充滿全身，淨除所有惡業、遮障、疾病、魔障與中斷障礙、非時死之怖畏。

再次向外放射光芒，清淨情器之垢染，外境成極樂淨土，安置一切有情於度母之果位。觀想供養諸佛與佛

子，迎請與彼等身語意無二無別的智慧，以白色光芒的相狀充滿自己全身，融入心間之法輪與咒字，成辦息法事業，威攝之光芒熾燃。其餘光芒環繞於法輪帳幕外圍一弓之處，光芒之帳幕堅固無間隙，連劫末之風也不能脫離。裡面所有空間充滿藍色正盛開的烏巴拉花，如是緣想等持安住。或者若是以護輪為主，則念誦十字咒。以此類推。

再次放射如純金般黃色光芒，充滿全身，祛除死亡，增長壽命、福德、財富、權勢、受用、名聲、覺受、證悟與智慧。光芒向外放射……等，然後以黃色光芒的相狀迎請，成辦增益事業，其餘光芒圓形圍繞於白色光幕外圍一由旬之間，觀想以藍色烏巴拉花充滿，同樣的結合於一切處。

如紅寶石般紅色光芒統攝所有動靜輪涅與慈悲智慧力量，融入紅色光芒成辦懷攝事業，於第二層光幕之外圍成為紅色光幕。

鐵色光芒如黎明的天空般，斷除五毒、怨敵、中斷障礙、邪引等所有違緣。融入藍色光芒成辦猛忿事業，

於第三層光幕之外成為藍光之帳幕。

綠色光芒如祖母綠般，同時成辦所有殊勝與共通之成就，融入綠光成辦各種事業，於第四光幕外圍成綠色光幕。

紫色（藍紫色）光芒如藍寶石般，令一切業與成就不壞而堅固，融入紫色光芒令加持與事業成就穩固不壞。於第五光幕外圍成為紫色光幕。

所有六層次第也都結合前面息法的白色光芒而類推，詞句念不念誦皆可，總之一一詳細清楚地觀想。

最後，這一切都如同幻化、水月、眼翳、陽燄、鏡中影像般，超乎真假、顯相而無自性，也就是般若波羅蜜之體性。如是雙運如水月般不貪於樂，不執於明，長時地平等安住。

因觀修而厭煩的話，觀想內外之聲音、話語以及呼吸之變化等皆為度母咒自然發出的聲音，如同空谷回音，了知聲空離於真假，身體鬆緩僅舌尖微動盡力念誦，最後收攝於光明中，然後雙運之身現起。於此有些

義理之文字中宣說光幕七次第……等，然而現在是做六次第。

丁二、心間安立壽普巴杵

命脈如水晶柱矗立，上端稍許未觸及頭頂，下端也稍許未觸及密處。上端白色明點，具有樂之本質。下端紅色明點具溫暖之本質遮蔽。穩固觀想心間位置內之中央，風心之體性——白色『當』(ॐ)字放射光芒，達清楚後淨除濁氣，持瓶氣，觀想從『當』(ॐ)字所生之藍紅色命氣，充滿命脈內無有來去而持氣。

丙二、無相圓滿次第

從自己心間種子字放射光芒，所有尊聖度母壇城之萬象化光，融入護輪，護輪融入莊嚴宮殿，彼復化光融入自己，自身與座墊從上而下，從下而上融入心間之輪，輪融入咒鬘，咒鬘融入『當』(ॐ)字，此外『當』(ॐ)字小阿也融入『大』(ॐ)，『大』(ॐ)融入弦月，弦月融入明點，明點融入『那達』(ॐ)約髮尖般，

具善母如意輪儀軌解說

然後又漸微細，最後消失無所緣，不再有任何能所二元之相狀，界如虛空，具一切殊勝清淨相之大空，於自性之光明中等持，於中不隨逐於過去，不思維未來，不分別現在，於輪涅等絲毫無所緣之實相中，離能修所修，無所緣、無分別、於是非等悉皆不執，鬆緊適中地自然不造作地鬆緩安住。

妄念一生起，不去前迎、接續其後，全然地放下，以妙觀察智安置於自性中而觀照故，諸法之實相本來清淨、自性光明、明空雙融，任何有無、真假等二元戲論也不能染之界智無別，俱生本智，一切皆非一切顯，離生住滅如虛空中央一般，清澈明晰、遍布、離中邊等諸性相。以各各本覺之智慧見其無所見之相狀，於中不做特別觀修、不收攝、不造作、自然的安住故，清楚看見超離戲論徵象之法性，即是勝觀。於此義上離能修所修之執著，自然任運地安住，即是止。

又妄念自止息，於自己面貌上無分別的安住，是為止。了知其體性遠離戲論，如實現起確定的證悟，是為勝觀。應知此二者雙運是為出世間之無上止觀雙運，此

為應如水流般作為恆常瑜伽之義。因此需要結合於所有生起次第、持咒之後，正行時如果生起次第、與持咒結合禪定的話，就成為雙運之瑜伽。

甲三、結行之作業

從光明中，如魚躍出水面般，剎那間如意輪一切相狀之色身完全圓滿，如幻化般，離於真假之自性，頭頂嗡、喉間阿、心間吽，白紅藍三金剛之體性為標記，關閉三門令中斷障礙不能進入。顯相、聲音、念慮所涵攝之一切法，勝義中無有自性；而顯分如幻化般，本智自性中尊聖度母身語意清淨之生起次第修持，應運用於道上，於座間亦不離禪定。

空閒時努力地行持：供食子、獻曼達、讚頌、繞佛、做擦擦、淨水除障、祈求滿願、水供、布施等一般與個別之善業故，壽命、智慧、財富等暫時的，以及樂空、本智等究竟的成就，心中所求的願望，僅年月間即得成辦。生生世世為薄伽梵母所攝受，如實現證最殊勝的般若波羅蜜。

此長壽教授過去在岡倉噶舉中雖然非常盛行，但是後來除了灌頂、口傳外，解說的之傳承卻斷絕了。尊者棍謙千波從仁增千波處，彼又是從巫曲（拉薩河）南方一位大成就者處領受，沒有傳承文字的記載。但是他說有從大班智達強林巴接續了傳承。這些雖有透過紐拉班千阿旺札巴的解說文而做講述、聽聞，但現在已沒有這個傳續。然而如傳承祈請文中所說，在黃金寶鬘聖眾之加持傳承相續不斷的基礎上，如同一個寶瓶倒入另一寶瓶般，不只所有義理傳承傳授與守持至今，在顯相上也是以尊聖度母為主要修持之本尊而親見之傳承，相續不斷直至尊者達瑪嘎惹（ཏཱ་མ་གཙུག་）（第八世廣定大司徒巴），是無須贅言的。敦杜多傑與貝瑪寧傑父子二人也都是以尊聖度母為主要修持，現前獲得殊勝壽命之成就徵兆，此為眾所週知。

我從金剛持貝瑪寧傑兩位心子請求隨許灌頂等，特別是從年多寺領受尊勝上師帖邱滇佩白度母本尊講解之根本頌，與覺囊百部解說後，修持六個月，雖未特別祈請，但仍獲得慈悲護念而親見，賜予隨許、口傳、詳細

的本尊講解等。雖然看似傳承中斷的樣子，但是義理本質如前所說未曾間斷。如同結合解說與儀軌的第九世法王白度母廣軌等之口傳與講解仍住世一般，我也將這些教法與覺囊百部解說，特別是從遍智文殊菩薩領受的瓦利傳統廣軌長壽講解，結合而修持。

此篇也取自第九世法王之語教，以棍謙千波之義理為基礎，附帶以從傑尊仁波切傳承而來的教授作為莊嚴之故，以後自宗持法者也不要輕視自家寶藏，如果能守護這個教授的宗風，也是非常重要的。

勝解下劣法教逾時故	解說命脈滴水入地逝
以信精進矗立之水渠	隨學法子應授甘露教
追逐名聞任誰難取悅	隨己生性所得財物與
虛名外在事物如珍寶	為求飽腹人生空渡矣
所有佛法明燈足堅穩	教證增盛願我生生世
上師如意輪之所攝受	無死精髓令眾生受用

以上為圓滿具足佛法的善知識，具三恩德蔣揚欽哲汪波之教授，月光甘露之流飄灑故，歡欣之蓮稍安置，

具善母如意輪儀軌解說

於我懇切希願眾之緣，慈怙大司徒之教眷噶瑪阿旺雍滇嘉措，書寫於智者與成就者相續不斷出現著偉大寺院，八蚌寺寂靜普賢大樂光明林六合廣盛之時，願佛法與有情得成熟。善業增長。



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་རྒྱས་ཚོས་དགེ་འདུན།

神聖皈處佛陀法僧伽

།ཅུ་རྒྱུད་ལྔ་མ་ཡི་དམ་ཚོས་སྤང་ཚོགས།

根傳上師本尊護法眾

།མཚོགས་གསུམ་ཅན་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱི་པོས་བསྟེན།

三寶三根海會頂承侍

།རྡོ་རྗེ་ཚེ་ཡི་དངོས་གྲུབ་ཚར་དུ་བསྟེན།

金剛壽之成就如雨降

།འཕགས་པོད་མཁས་གྲུབ་ཡོངས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མགོན།

所有印藏聖者之部主

།ཨོ་རྒྱན་མཚོ་སྤྱིས་རྒྱལ་བའི་གསང་མཛོད་ལས།

邬金蓮師佛之語藏中，

།རྡོ་རྗེའི་ལུང་གིས་སྤྲུབ་པར་བྱིས་ཏུ།

屢次金剛授記於未來

།རིག་འཛིན་འཇའ་ཚོན་སྤྱིང་པོར་ཡོངས་སུ་གྲགས།

持明嘉春寧波眾遍知。

།སྐྱམ་དམ་པའི་ལུང་གིས་མངའ་གསོལ་ཞིང་།

神聖上師授記而授權

།སོ་བྱང་སྤྲུགས་ཀྱི་གདམས་པས་རྒྱུད་བཏམས་བཞིན།

三乘教誡盈滿於心中，

།བསྟན་དང་འགོ་བའི་དོན་བྱེད་སྤུལ་པའི་སྐྱེ།

化身行諸教法眾生利

།ཀློང་ངེས་དོན་རབ་འབྲེལ་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

噶瑪了義增長祈長壽。

སྒྲིགས་མའི་དུས་འདིར་ཉམས་ཐག་འགོ་རྣམས་ལ།

於此濁世癯弱眾有情

ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བྱིན་མཐུ་སྟེལ་བཞིན་དུ།

教誡證悟加持力增盛

ཚོས་ཉིད་འགྱུར་བ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་དང་།

法性不變真諦之力與

ལབ་དག་གིས་རྣམ་དག་སྟོན་པ་ཇི་བཞིན་དུ།

願盡如我清靜之祈願，

འདི་དང་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དམ་པའི་ཚོས།

此生永久希盼神聖法，

ཚོས་དབྱིངས་འོད་གསལ་སྣང་པོ་ཞབས་བརྟན་གསོལ།

祈求法界光明藏長壽。

ཁ་སྐྱ་མེད་སྐྱབས་གནས་དམ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་གྱིས།

無欺神聖皈處之加持，

མ་ལའ་བྱུང་འགོ་བའི་དོན་བཟང་འགྲུབ་པར་ཤོག།

遍空眾生善利願成就。

ཅེས་པ་འདི་དང་ལྡན་ཀྱང་ཚོས་དབྱིངས་དཔལ་མོ་དང་སྟོབ་ཚོགས་ཡོངས་ནས་བསྐྱལ་བ་ལྟར་རིག་འདི
ན་འང་འཚོན་སྟེང་པོའི་སྐྱལ་སྐྱེ་རིན་པོ་ཆེའི་ཞབས་བརྟན་སྟོན་ཚིག་གཏན་ས་དཔལ་སྤུངས་ཤེས་རབ་སྒྲི
ང་དུ་ཀྱན་ཉིང་ཏུའི་སི་ཏུ་པས་གར་མར་བྱིས་པ་དོན་དང་ལྡན་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，豁而書寫仁增嘉春寧波祖古仁波切之長壽祈請文，
願具意義。

ཚེ་ཡི་རྣམ་ཉེ་ཏུ་པ་སྐྱ་མ་ཉེ་ཏུ་རྟེན་ལྡན་གཏོ་ཚུ་བ་དཏེ་ཏུ་རྒྱ་ལོ་འོ་རྣ་ཞི་མི་བླ་འི་མ་དུ་ཤ་མ་ཁེ་སྐྱ་དུ།

※附註：仁增嘉春寧波祖古仁波切書籍

1. 聖者大悲千手千眼紐涅儀軌導引
2. 尊者如意寶輪日修儀軌導引
3. 蓮師心要永斷輪迴之精華總集成就法導引



THE TWELFTH TAI SITUPA

༡༡། །ཨོྲ་བདེ་ལེགས་སུགྱུར་ཅིག།

སྤྱབས་གནས་དམ་པ་སངས་རྒྱལ་ཚེས་དགེ་འདུན། །ཅ་རྒྱུད་སླ་མ་ཡི་དམ་ཚེས་སྤྱད་ཚོགས།།
མཚོག་གསུམ་ཅན་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱི་བོས་བསྟེན། །དོ་རྗེ་ཚེ་ཡི་དངོས་སྤྱབ་ཚར་དུ་བསྟེལ།།

འཕགས་བོད་མཁས་གྲུབ་ཡོངས་ཀྱི་རིགས་ཀྱི་མགོན། །ཨོ་རྒྱན་མཚོ་སྤྱིས་རྒྱལ་བའི་གསང་མཛོད་ལས།།
དོ་རྗེའི་ལུང་གིས་སྤྱ་བར་བྱི་མ་དུ། །རིག་འཛིན་འཇའ་ཚོན་སྤྱིང་བོར་ཡོངས་སུ་གྲགས།།

ཟླ་མ་དམ་པའི་ལུང་གིས་མངའ་གསོལ་ཞིང། །སོ་བྱང་སྤྲགས་ཀྱི་གདམས་པས་རྒྱུད་བཏམས་བཞིན།།
བསྟན་དང་འགོ་བའི་དོན་བྱེད་སྤྱུལ་པའི་སྤྱ། །ཀམ་དེས་དོན་རབ་འཕེལ་ཞབས་བཏམ་གསོལ།།

སྤྱིགས་མའི་དུས་འདིར་ཉམས་ཐག་འགོ་རྣམས་ལ། །འདི་དང་གཏན་གྱི་འདུན་མ་དམ་པའི་ཚོས།།
ལུང་དང་རྟོགས་པའི་བྱིན་མཐུ་སྤེལ་བཞིན་དུ། །ཚོས་དབྱིངས་འོད་གསལ་སྤྱིང་བོ་ཞབས་བཏམ་གསོལ།།

ཚོས་ཉིད་འཇུར་བ་མེད་པའི་བདེན་སྟོབས་དང། །བསྟུ་མེད་སྤྲབས་གནས་དམ་པའི་བྱིན་རྒྱབས་ཀྱིས།།
བདག་གི་རྣམ་དག་སྟོན་པ་ཇི་བཞིན་དུ། །མཁའ་འཁྲབ་འགོ་བའི་དོན་བཟང་འགྲུབ་པར་ཤོག།

ཅེས་པ་འདི་དང་ལྷན་མ་ཀམ་ཚོས་དབྱིངས་དཔལ་མོ་དང་སྟོབ་ཚོགས་ཡོངས་ནས་བསྐྱལ་བ་ལྟར། །རིག་འཛིན་འཇའ་ཚོན་སྤྱིང་བོའི་སྤྱུལ་སྤྱ་
རྟོན་པོ་ཚའི་ཞབས་བཏམ་གསོལ་སྟོན་ཚོག་འཕགས་ལུལ་གདན་ས་དཔལ་སྤྱངས་ཤེས་རབ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་བྱིང་ནས་ཀམ་ཀུན་ཉིད་རྒྱའི་སི་ཏུ་བས་
གར་མང་གིས་པ་དོན་དང་ལྷན་བར་ལྷུར་ཅིག། ༠༡༠༧༡༦༠༥



"PALPUNG 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

