# 【生起次第】

預備：

1、手結定印。

2、金剛跏趺（右腿放在左腿上而坐）。

3、調呼吸至身心寧靜。

4、觀想頭頂上約二寸高有梵文「LA」字，大約直徑一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。

一、淨法界咒：嗡藍（音嗡那）。

1、左手持念珠，右手結金剛拳印，置於右膝上。

2、念淨法界咒二十一遍，每七遍後加念「娑訶」一遍。

二、護身咒：嗡齒臨（音嗡逞）。

1、右手結金剛拳印。

2、念護身咒二十一遍，每七遍後加念「娑訶」一遍，念畢，即用金剛拳印印額、左肩、右肩、心、喉五處，每印一處，即念「吽」一聲。

3、此身即轉成金剛密身，諸魔不得其便。右拳散於頂上。

三、六宇大明咒：嗡嘛呢叭彌吽

1、雙手結蓮花手印，或左手結金剛拳印，置於左膝上。

2、觀想四臂觀音，口唸六字大明咒百零八遍，念畢，金剛拳印（或蓮花手）散於頂上。

3、剎那頃，空去自身我執，渾入虛空中，虛空與我無二無別，亦無虛空之量，我與虛空皆了不可得。

4、觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，風融於火，火融於水，水融於金剛地，地上湧起八葉巨蓮，放射七彩光明。

5、蓮蓬座中，生起我身，頂上放光，迎請本師毗盧遮那佛，剎那頃，本師現丈六金身，無量相好，隨即更觀想自身奉上世間種種殊勝供養。剎那頃，佛身由我頂上光中渾入我身，我身立即轉爲本尊，無二無別。

6、又觀想傳法上師現前，如法供養之。上師又由我頂上光明渾入我身，三身合一，了無分別之相。

四、準提咒：

南無颯哆喃，三藐三菩馱，俱胝喃．但侄他，嗡，折隸、主隸、準提、娑婆訶（音所哈）

五、一字大輪咒：嗡部林

1、兩手結準提印當胸。

2、觀想前面一座鏡壇。

3、觀想準提本尊於鏡壇中顯現雙跏趺坐，左右共十八隻手，頭戴五佛冠，三眼，面如滿月桃花色，微帶笑容，非男女相，身如透明琉璃體，瓔珞莊嚴，無量相好光明，當胸二手結本印，下二手爲三昧印。下左持梵篋，右持金寶。復左七手次第執持——大傘蓋、寶花、寶盒、絹索、金輪、法螺、寶瓶，右七手次第執持——施無畏印，寶劍、數珠、寶果、利斧、金戈、降魔杵。心月輪中現布本咒之字輪。

4、當本尊現出時，可念上師降魔咒「嗡哈哩底噶」三遍，以察其真僞，真則現更清楚，僞則隨即隱沒。

5、剎那頃，本尊由自眉間光渾入我身，我身立刻轉成本尊，本尊與我身無二無別。

6、觀想自身如透明琉璃體，毫無雜垢，內空心中，生起八葉蓮花，紅色無根。蓮花上現一滿月輪，輪上現字輪。觀想由嗡字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始，字字光明璀璨，字輪不可觀想太大，愈小愈好。如此依法修持，念滿九十萬遍準提咒（全文），感應道交，則爲生起次第漸漸完成。（正持誦未滿座時，若須談話，於自舌上，想一梵文「LA」字，縱使談話，不成間斷。）

【圓滿次第】

每次念畢後（遍數自定，愈多愈好），準提印散於(頭)頂上，改結定印，而入圓滿次第，即想字輪收攝入於中間嗡字，嗡字收攝入於月輪，月輪收攝入於光明點（明點如黃豆大），明點直衝上頂，剎那頃，散於虛空，虛空之外，更無身心。我即虛空，虛空即我，亦無虛空之量可得，如來如來，如是如是。