目录

[【生起次第】 2](#_Toc22219803)

[**预备：** 2](#_Toc22219804)

[**一、净法界咒：嗡蓝（音嗡那）。** 2](#_Toc22219805)

[**二、护身咒：嗡齿临（音嗡逞）。** 2](#_Toc22219806)

[**三、六宇大明咒：嗡嘛呢叭弥吽** 2](#_Toc22219807)

[**四、准提咒：** 3](#_Toc22219808)

[**五、一字大轮咒：嗡部林** 3](#_Toc22219809)

[**【圆满次第】** 4](#_Toc22219810)

## 【生起次第】

**预备：**

1、手结定印。

2、金刚跏趺（右腿放在左腿上而坐）。

3、调呼吸至身心宁静。

4、观想头顶上约二寸高有梵文“LA”字，大约直径一寸，放白色光，光明遍照自己全身，乃至遍法界。

**一、净法界咒：嗡蓝（音嗡那）。**

1、左手持念珠，右手结金刚拳印，置于右膝上。

2、念净法界咒二十一遍，每七遍后加念“娑诃”一遍。

**二、护身咒：嗡齿临（音嗡逞）。**

1、右手结金刚拳印。

2、念护身咒二十一遍，每七遍后加念“娑诃”一遍，念毕，即用金刚拳印印额、左肩、右肩、心、喉五处，每印一处，即念“吽”一声。

3、此身即转成金刚密身，诸魔不得其便。右拳散於顶上。

**三、六宇大明咒：嗡嘛呢叭弥吽**

1、双手结莲花手印，或左手结金刚拳印，置於左膝上。

2、观想四臂观音，口念六字大明咒百零八遍，念毕，金刚拳印（或莲花手）散於顶上。

3、刹那顷，空去自身我执，浑入虚空中，虚空与我无二无别，亦无虚空之量，我与虚空皆了不可得。

4、观想虚空与我无二之中，十方起大风轮，风融于火，火融于水，水融于金刚地，地上涌起八叶巨莲，放射七彩光明。

5、莲蓬座中，生起我身，顶上放光，迎请本师毗卢遮那佛，刹那顷，本师现丈六金身，无量相好，随即更观想自身奉上世间种种殊胜供养。刹那顷，佛身由我顶上光中浑入我身，我身立即转为本尊，无二无别。

6、又观想传法上师现前，如法供养之。上师又由我顶上光明浑入我身，三身合一，了无分别之相。

**四、准提咒：**

南无飒哆喃，三藐三菩驮，俱胝喃．但侄他，嗡，折隶、主隶、准提、娑婆诃（音所哈）

**五、一字大轮咒：嗡部林**

1、两手结准提印当胸。

2、观想前面一座镜坛。

3、观想准提本尊于镜坛中显现双跏趺坐，左右共十八只手，头戴五佛冠，三眼，面如满月桃花色，微带笑容，非男女相，身如透明琉璃体，璎珞庄严，无量相好光明，当胸二手结本印，下二手为三昧印。下左持梵箧，右持金宝。复左七手次第执持——大伞盖、宝花、宝盒、绢索、金轮、法螺、宝瓶，右七手次第执持——施无畏印，宝剑、数珠、宝果、利斧、金戈、降魔杵。心月轮中现布本咒之字轮。

4、当本尊现出时，可念上师降魔咒“嗡哈哩底噶”三遍，以察其真伪，真则现更清楚，伪则随即隐没。

5、刹那顷，本尊由自眉间光浑入我身，我身立刻转成本尊，本尊与我身无二无别。

6、观想自身如透明琉璃体，毫无杂垢，内空心中，生起八叶莲花，红色无根。莲花上现一满月轮，轮上现字轮。观想由嗡字起，从前右旋，次第周布轮缘，终而复始，字字光明璀璨，字轮不可观想太大，愈小愈好。如此依法修持，念满九十万遍准提咒（全文），感应道交，则为生起次第渐渐完成。（正持诵未满座时，若须谈话，于自舌上，想一梵文“LA”字，纵使谈话，不成间断。）

**【圆满次第】**

每次念毕后（遍数自定，愈多愈好），准提印散于(头)顶上，改结定印，而入圆满次第，即想字轮收摄入于中间嗡字，嗡字收摄入于月轮，月轮收摄入于光明点（明点如黄豆大），明点直冲上顶，刹那顷，散于虚空，虚空之外，更无身心。我即虚空，虚空即我，亦无虚空之量可得，如来如来，如是如是。