

真佛宗根本傳承上師
蓮花童子相應法

儀軌講座





根本傳承上師 聖尊 蓮生活佛

ཨོཾ་གུ་རུ་ལྷ་མོ་ཨུཾ་

Heart Mantra: Om, Guru, Lian-Sheng Siddhi Hum.

真佛宗根本傳承上師
蓮花童子相應法

儀軌講座



釋蓮央
金剛上師

敬師
重法
實修

2024 三輪雷藏寺

真佛宗根本傳承上師 蓮花童子相應法 儀軌講座

序言

各位同們，大家早安！今天釋蓮央上師開課講述上師相應法的修法儀軌，在上課前，首先我們要頂禮跪拜感謝根本傳承上師蓮生活佛，祂依照歷代祖師所教的法去實修、去親証而成就佛果，並慈悲無私的把整個修法成就過程，編成一套真佛密法儀軌。讓所有皈依弟子，都能依照這個法脈，一步一腳印的按次第去實修，直到究竟成佛。我們從 2009 年到現在已經開過幾次的密法基礎班，但發現有很多同們雖然已上過課了，但還是不能很清楚明白，而且常常忘記。所以今天藉著這三堂課，我們把它記錄下來，以便提供給大家做為修法的參考，期盼透過這樣的方式，能幫助大家更清楚明白四加行及「上師相應法」。然後慢慢去修，細心地去體會，以達到生死解脫的圓滿果位。在這同時也要感謝萬順禮師姐及宗委會所提供的動畫資料。在此祝福大家同發菩提心、行菩提道、早日成就菩提果，嗡嗎呢唄咪吽！

釋蓮央上師合十
2024 年 1 月完稿

修「根本傳承上師相應法」首先應了解什麼

在上課之前，首先應了解我們是歸依真佛宗的弟子，首重「敬師、重法、實修」，所以請大家必須遵守真佛宗的戒律，這在你的歸依證書上及法本的前面都有清楚的記載著，基本的「**守五戒行十善、三昧耶戒、事師法五十頌及密教十四戒**」。若大家還是不清楚的話，可到三輪雷藏寺網站去查閱，裡面有特別詳細的解釋各各戒律的資料。其實，戒律是修行圓滿成就的基礎。就有如我們興建高樓大廈一樣，若沒有把地基打好，則經不起風吹雨打，隨時隨地都有可能倒蹋傾斜的。所以真佛宗弟子必須遵守真佛宗的戒律，**更要敬師、重法、實修**，方能得到根本傳承上師聖尊 蓮生活佛的傳承加持力、本尊的攝授加持力、護法的護持力。**第一個：**密教首重傳承及戒律，現在讓我們來了解自己皈依的師父是誰及其來歷，聖尊 蓮生活佛出生於一九四五年五月十八日的午時，與張天師同月同日同時降生，下生於台灣省嘉義縣後湖的河畔雞舍。逢種種因緣，受諸師調教，且親受釋迦牟尼佛授記，阿彌陀佛的咐託，彌勒菩薩賜戴紅冠，蓮華生大士教授密法。

聖尊 蓮生活佛為了幫助西方極樂世界阿彌陀佛弘法，才降生人間，因此人間才有蓮生活佛「盧勝彥上師」。也才有蓮花童子展開救度眾生的大法緣，蓮花童子是真正的得證金剛上師，確確實實在西方極樂世界的摩訶雙蓮池。而聖尊 蓮生活佛是先學道教，後學顯教，最後才學密教，正是道顯密圓證，事師二十一位，對於一切世間法與出世間法，都無不通曉，即身得到本尊的大相應，證入毘盧性海，得無上菩提。所以當諸弟子修習了「四加行」後，就得修習「上師相應法」，這是「真佛宗」最特殊的大法，與蓮生活佛緊緊的關聯，得相應即可往生西方極樂世界摩訶雙蓮池。

蓮生活佛的虛空傳承——「釋迦牟尼佛」授記、「阿彌陀佛」咐託、「彌勒菩薩」賜戴紅冠、「蓮華生大士」授密法（紅教大圓滿法灌頂及阿闍黎灌頂），授「大圓滿法」。

人間傳承——白教：「十六世大寶法王」灌頂「五佛嚴頂灌」、「秘密大灌頂」，授「大手印法」。

黃教：「吐登達爾吉上師」贈金剛鈴杵（等同無上密灌頂），授「大威德金剛法」（瓶、五佛、無上密）。

花教：「薩迦證空喇嘛」授「大圓勝慧法」，親傳諸戒，及阿闍梨灌頂，授無上密部、道果等。

紅教：「了鳴和尚（清真道長）」教授道法、符籙、地理及密法，得中國密教及藏密紅教諸多大法及灌頂。總持寺「普方金剛上師」準提佛母灌頂。

直接傳承：法身佛金剛持—帝洛巴—那洛巴—馬爾巴—密勒日巴—甘波巴。

間接傳承：第十六世大寶法王「噶瑪巴郎讓雷培多傑」。

根基淵源：大日如來—佛眼佛母—阿彌陀佛—蓮花童子—蓮生活佛。蓮生活佛是「十八大蓮花童子白衣聖尊」的化生，而白蓮花童子是「一切佛眼大金剛吉祥一切佛母心尊」的化生，而佛眼佛母就是「五方佛」的化生。**真身——**五方佛。**法性身——**佛眼佛母（無邪眼如來）。**報性身——**蓮花童子。**應性身——**蓮生活佛。

第二個：密教的修行有兩個次第。一個是生起次第，一個是圓滿次第。這兩個次第在密教裡都是非常重要的。一般來說，都是從基本一層一層的去修行，直到「斷、切」，這就是生起次第。而圓滿次第是頓法，是具有大根器的人，他的慧力、慧根都非常的利頓，他可以當下「切」、「斷」，是大菩薩、大根器的人所修的。在真佛密法裡生起次第的修行，是要先修四加行，是所有密法的地基。剛皈依的弟子先修四加行，等四加行相應了，再修上師相應法，上師相應法相應了，再修本尊法，

本尊法相應了，再修金剛法，金剛法包括修寶瓶氣、修內火明點、通中脈、開五輪，金剛法相應了，最後才修無上密、大圓滿。到了無上密就是圓滿次第了，這是修行的次第，這是要一層一層的去實修去證悟的。

今天要跟大家一齊分享的是根本傳承上師蓮花童子相應法，儀軌裡包含了蓮花童子上師相應法加上金剛心菩薩懺悔法，其實就是密法的大加行。如果我們很細心地去體會，能舉一反三，就會發現這金剛心菩薩懺悔法及上師相應法所不同的地方，就是在祂的手印不同，咒語不同，觀想不同，但修法的前行及後行都一樣。金剛心菩薩法是懺悔大法，也是空性大法，更是圓滿補闕的大法。而上師相應法是祈求根本傳承上師的依止加持力，只要你與根本傳承上師相應了，就絕不會有退道心。因此，我們把上師相應法及金剛心菩薩懺悔法融合在一起修，雖然修法時間比較長一點，但效果會事半功倍的。師尊開示過，你若上師相應法相應了，眼睛一閉，聖尊就顯現在你面前，保證你將來一定往生西方極樂世界摩訶雙蓮池。

密法是離不開手印、咒語、觀想的三合一修行，觀想是「意」的秘密，咒語是「口」的秘密，手印是「身」的秘密。用身口意三密的清淨來清除三業，以如來本身的口秘密、身秘密跟意秘密，來轉化自身的貪瞋痴三業，這就是轉識成智的修行，便把凡夫轉成如來，所以說，真佛密法是完全在修身口意三密合一的清淨修行。也就是，把我們凡人的意識轉成佛的五大智慧，這時自性的法、報、應三身佛都在你身上顯現出來，這正是真佛密法的殊勝之處！

在密教裡師父跟弟子之間是有「三昧耶戒」，這個戒是牢不可破的，所以皈依之前要先認識清楚，千萬不要皈依之後再後悔。在密教裡皈依之後上師跟弟子之間是完全合一的，當你在批評自己師父時，或者是在毀滅自己師父時，其實，同時也在毀滅你自己。你恭敬祂，便得到上師的依止加持力，你只要依根本上師所教的方法去修，你身心中自然會產生一股強大不可分離的傳承加持力！

因此，師尊特別強調：你學密法，要守五戒行十善、密教十四大戒、三昧耶戒、事師法五十頌，更說明只要你守好五戒、行十善，往生時至少可到天界成為天人。所以說，戒律不是拿來戒別人，而是用來戒自己的。舉一個歷代祖師爺的例子，密勒日巴在爾巴喇嘛所學到的法都不能相應，原因是爾巴喇嘛他本身就是馬爾巴大師的弟子，但密勒日巴所學的法並沒有經過，他的根本傳承上師馬爾巴的傳承灌頂，所以就沒有傳承依止加持力，當然就不會有相應成就。所以他必須恭請他的根本傳承上師馬爾巴給他補上灌頂，如此，他才有傳承依止加持力，然後再回去修練，即可得到相應成就。由此可知，傳承依止加持力是所有密教弟子相應成就的依憑。

在古時候，密宗是一對一口耳相傳的教導，但是我們根本傳承上師蓮生活佛，他非常慈悲將他修行的整個過程，全套如實整理出來，使所有進入真佛宗的皈依弟子，依次第順序而修行，都有軌道可循，自然不迷惑，直達到成就。這也是為什麼真佛宗有很多的活佛、仁波切、博士來皈依蓮生活佛的原因！我們要清楚修行不是只在廟同修，而是要將在廟裡同修的這股能量聚集儲存在你體內，然後帶著這股能量回家後繼續努力修持。我們要認知修行唯有自己時時下功夫才是真實義，俗話說：「公修公得，婆修婆得」。

修法之前的準備

首先我們要知道自己的師父是誰？是聖尊 蓮生活佛，而我釋蓮央上師是代師傳法，代替師尊教導你們真佛密法。因為師尊的弟子有好幾百萬人，而聖尊 蓮生活佛沒有辦法一個一個的親自教導，但祂的法身是無所不在，只要我們誠心祈請，祂即降臨。我和你們的根本上師是同一個，就是聖尊 蓮生活佛。

今天我們要一齊分享的就是根本上師蓮花童子相應法，有人問：我們師尊有好多造形，我要觀想哪一尊比較好呢？你喜歡那一個造型的蓮花童

子金身，你就觀想祂，你覺得黑蓮花童子的臉很莊嚴，你很喜歡，那你就觀想祂，不管祂是金、白、綠、黑、紅、紫、藍、黃、橙色的蓮花童子，開始時只要觀想你最愛的那一尊根本上師蓮花童子就好了。

大家在修法之前，首先要先洗手、刷牙漱口、能夠沐浴更好，總之讓身體乾淨，接著進入壇城，把你的心放鬆，讓你的念頭如水一樣的平靜，用這種心情去修法，就很容易得到相應。接著面向壇城上香，及擺置供品，然後坐下來開始修法。

第一節 根本傳承上師聖尊 蓮生活佛的傳承觀想

先祈求根本傳承上師蓮生活佛住頂放光加持修法圓滿，手結蓮花童子手印，左持蓮，右持說法印，先觀空，再做虛空中的傳承觀想。傳承



觀想：萬里無雲的晴空，藍色的海面上有月輪慢慢的從海上升起至虛空，月輪中有白色種子梵字「吽」字，「吽」梵字以順時鐘旋轉放大白光，化為根本傳承上師聖尊 蓮生活佛，師佛頭戴法王帽，身穿龍袍，坐於大白蓮台之上，左持蓮，右持說法印，面帶微笑，法相莊嚴圓滿與佛無二。

根本傳承上師頭頂上面有月輪，月輪中有白色的種子梵字「吽」字，「吽」字順時鐘旋轉放大白光，化成一尊蓮花童子。蓮花童子的頭頂上也有藍色的月輪，月輪中有紅色種子梵字「些」字，「些」字以順時鐘方向旋轉，放大紅光，變化成一尊阿彌陀佛。阿彌陀佛頭頂上有藍色的月輪，月輪中有金色的種子梵字「室利」室利，「室利」室利以順時鐘旋轉，放大白光，變化成一尊「佛眼佛母」。佛眼佛母頭頂上也有藍色的月輪，月輪中有白色的種子梵字「泛字」泛字，「泛字」泛字順時鐘旋轉放大白光，變化成一尊「大日如來」。

觀想清楚後，把所有諸尊的臉，都變成根本上師的臉，再把所有諸尊縮小成一個個的光明珠串，這一連串的光明珠串都進入到根本傳承上師裡

面。再觀想虛空中的根本傳承上師的天心部「 喻」梵字放出一道白光，直照射行者的天心，白光源源不斷充滿行者全身，融入於行者身心。根本上師喉部「 阿」梵字放出一道紅光，直照射行者的喉部，紅光源源不斷充滿行者全身，融入於行者身心。根本上師心輪「 吽」梵字放出一道藍光，直照射行者的心輪，藍光源源不斷充滿行者全身，融入於行者身心。白、紅、藍三光融入於行者身心，此時，因根本傳承上師的三光加被，使行者累劫累世的「貪、瞋、痴」惡業惡念都化為黑氣，一一從毛孔散出去，消失於虛空之中，行者全身變成光明剔透有如琉璃一般的清淨。

再觀想虛空中的根本傳承上師天衣飄動，緩緩的移到行者的頂上（也就是由大日如來、佛眼佛母、阿彌陀佛、蓮花童子、根本傳承上師連成一串的光珠，這一連串的傳承法流進入到根本上師的身心中），然後上師再慢慢的縮小成一粒米大的光珠，此時行者的**心輪**中的八葉蓮花開放，蓮花上有一個藍色月輪，月輪中有白色的種子字「 吽」梵字放大白光，攝召頭頂上的根本傳承上師，從頂竅進入到中脈，順著中脈降到心輪裡的蓮花座上，與自身心輪的蓮花座上的「 吽」梵字相結合。此時根本上師蓮花童子的身體慢慢的變大，變大到同自己完全一模一樣，一彈指間，自己與根本上師蓮花童子，自身也化為蓮花童子，無二無別。

再觀想虛空中的所有諸佛菩薩、龍天護法都化成一個個星光點，充滿整個宇宙虛空，而所有的光點都結合成一大光束，也直射入自己的天心，放光加持，使我們修法更加的光明、傳承力更加的堅固，祈求修法圓滿。接著持「根本傳承上師心咒」（七遍）。長咒：是“喻。啞。吽。咕嚕貝。啞訶薩沙嗎哈。蓮生。悉地。吽” ，另一個短咒：是“喻。咕嚕。蓮生。悉地。吽。” ，長咒短咒都好，功德一樣，成就一樣，你可任選其一。

有人問：上師我家裡沒有壇城怎麼辦？家裡不允許上香怎麼辦？家裡沒有壇城或不能上香也沒關係，最重要是自己的真誠之心。也可以觀想廟裡的壇城做為虛空中的壇城，只要你雙手合掌虔誠祈請，然後觀想虛空中的壇城，祈請根本傳承上師及歷代傳承祖師，諸佛菩薩龍天護法，精誠所至，師佛，諸佛菩薩、龍天護法必降臨，住頂放光加持！

第二節 【做四無量心觀】

觀想行者端坐蓮台，根本上師住頂放光加持，接著行者雙手合掌虔誠發菩提心，觀想自己的現世母親及歷代母系親屬在左手邊，自己的現世父親及歷代父系親屬在右手邊，冤親債主纏身靈及對你不好的人在正前方（祂們在菩薩跟你的中間，祈願師尊諸佛菩薩加持他們，化解你跟他們之間的惡緣），兄弟姐妹親朋好友恩人師長，還有對你有恩及你所恭敬的人都在正後方。最後要觀想有緣的眾生，團團圍繞著你，跟你一起共修佛法，共沐佛恩，共成佛道得清淨解脫。

我們要知道修法不只修自己，而是要連別人也都觀想和你一起共修，這就是發菩提心，也是做“四無量心觀”的最重要觀想法。所以，一個密宗行者不管吃什麼，甚至喝一杯水，他都會結手印、持咒、觀想供養超度後才食用。佛教在“五分律”經有說明，佛弟子只食用三淨肉，這“三淨肉”是：眼不見殺，耳不聞殺，不為己殺，這是很重要的三不原則。



接著我們做驚醒手印，拍掌兩下再交加彈指，這意思是告訴佛菩薩，我現在要開始修法了，拍掌彈指時要觀想，紅光、白光射出去。這個拍掌交加彈指有兩種意義，一種是代表驚醒，是告訴所有的佛菩薩，我要開始修法了，

是在修法開始時做這個動作。另一種是代表遣散，是在修完法後，告訴

諸佛菩薩我已經修完法的意思！密教裡每一個咒語、手印、意念都有其代表的意義。

第三節 唵清淨咒

【清淨咒】

淨口：唵。修利修利。摩訶修利。修修利。梭哈。

淨身：唵。修哆利。修哆利。修摩利修摩利。梭哈。

淨意：唵。嚩日囉怛。訶賀斛。

安土地真言：南無三滿哆。母馱南。唵。度嚕度嚕地尾。梭哈

1. 淨口：“唵。修利修利。摩訶修利。修修利。梭哈。”是口的清淨，你修法前已漱口刷牙並不說穢惡語了，所以要觀想你的口是清香的。
2. 淨身：“唵。修哆利。修哆利。修摩利修摩利。梭哈。”是身的清淨，此時你正在修法，你的身體是清淨不犯惡業的。所以要觀想佛菩薩的白光照耀你，使你全身都如琉璃般的清淨光明。
3. 淨意：“唵。嚩日囉怛。訶賀斛。”意的清淨，是要我們把煩惱雜亂的念頭都放下，自然身心清淨光明，此時的意念如佛般清淨莊嚴，。
4. 安土地真言：“南無三滿哆。母馱南。唵。度嚕度嚕地尾。梭哈”，奉請所有的地神來護持守護，使你修法不受干擾。師尊曾開示過不要小看地神的力量，倘若患皮膚病的人可持土地真言，求地神幫助，是非常靈驗的。

第四節 唵召請咒

【召請咒】

合掌唵： 唵。阿。吽。梭哈。（三遍）

唵。阿。吽。又稱三字咒，唵是宇宙，阿是出生，吽是成就，梭哈是我心中所願。全句意思是，我要奉請諸佛菩薩下降，來接受供養，來加持我修法早日成就，這是我心中所願。召請時要合掌或持祂的手印或用金剛鉤手印，也就是，持祂的聖號或祂的心咒並用意念召請，或用手印召請。

什麼是意念召請？首先觀想自己的心輪中有朵蓮花，蓮花開放，蓮花上有月輪，月輪中有個種子梵文咒字（依召請諸尊佛菩薩的不同，故種子咒字也不同，而放光的顏色更是不同），種子咒字放光三次射出頂竅，去迎請虛空中所有諸佛菩薩的降臨。先觀想祂的眼睛看著你，再觀想眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵、頭型、身材、手腳、天衣，然後觀想祂的手腳在飛動、或法座雲彩在飛動、天衣飄動，祂的莊嚴身、法座、雲彩降臨到壇城，降臨到你的面前。這樣的身口意召請，就是用印召請、用咒召請、用意召請，用真誠的意念去召請，去感動諸佛菩薩降臨放光照耀你，你就馬上有如觸電般的覺受，甚至祂進入你的心輪中的壇城與你融合成一體。

師尊曾經教導我們一個秘訣，若遇到真正緊急時，可拍自己左右腿，因腿代表行動，拍左右腿來祈請感應諸佛菩薩，立即行動幫助解困之義。又有一個說法是說你的左右腿各藏著五百個空行勇父及五百個空行勇母。故輪拍左右腿代表祈請祂緊急行動，並持「雜、吽、班、霍」。拍一下右腿唸「雜」，然後拍一下左腿唸「吽」，再來拍右腿唸「班」，拍左腿唸「霍」，用召勾印，空行勇父跟勇母一定會下降，這是西藏密教的修法。

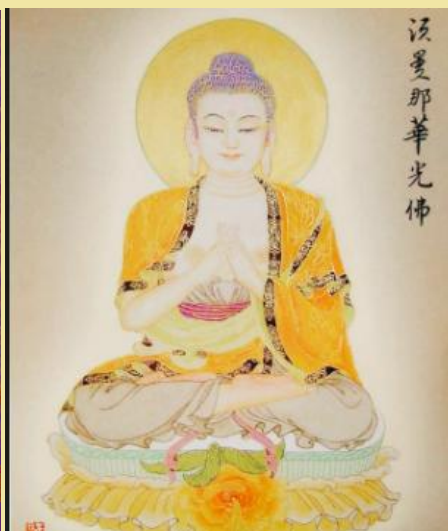
【一心奉請】

南摩根本傳承上師 蓮生活佛

南摩大白蓮花童子聖尊

南摩華光自在佛

南摩真佛宗歷代傳承祖師



南摩無極瑤池大聖西王金母大天尊

南摩中央毘盧遮那佛

南摩東方阿閼佛



南摩西方極樂世界阿彌陀佛

南摩南方寶生佛

南摩北方不空成就佛



南摩本師釋迦牟尼佛

南摩藥師佛

南摩地藏王菩薩



南摩蓮花童子
南摩文殊師利菩薩
南摩彌勒菩薩



南摩千手千眼觀世音菩薩
南摩金剛薩埵菩薩
南摩蓮花生大士



南摩準提佛母

南摩多聞天王黃財神

南摩紅財神



南摩大權神王穢跡金剛

南摩中央大聖不動明王

南摩大威德金剛明王



南摩時輪金剛

南摩護世四大天王

南摩護法韋陀尊天菩薩。

南摩護院伽藍尊者。



金剛護法空行諸天神眾。

十方三世一切諸佛。一切菩薩摩訶薩。南摩摩訶般若波羅蜜多。

第五節 大禮拜

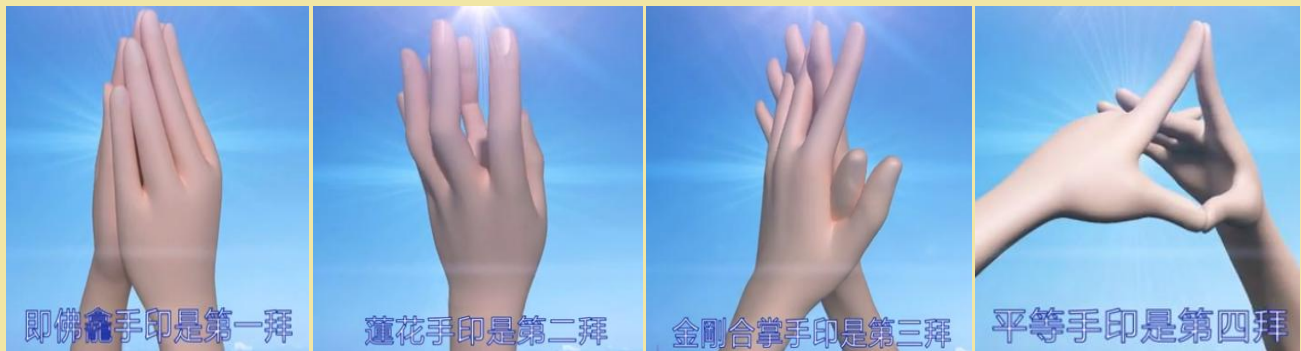
【大禮拜】

一拜根本傳承上師及十方三世一切佛（佛龕手印）

二拜諸菩薩（蓮花手印）

三拜護法金剛（金剛手印）

四平等一稽首，禮拜一切聖賢諸尊（平等手印）



現在要講解一下大禮拜身體和手印的並行，第一個我們先學手印：

第一拜是佛龕手印，是雙手合十，十指尖各相碰，手掌心略空，如佛龕狀。是頂禮根本傳承上師，及十方三世一切佛。

第二拜是蓮花手印，是兩手大拇指及小指各相碰，其他三指張開，如同蓮花開放之狀。是頂禮所有菩薩部。

第三拜是金剛手印，是兩手相合，十指交叉，如金剛叉的交叉之形。是頂禮所有金剛護法龍天。

第四拜是平等手印，“平等一稽首”的手印，是兩食指伸直向空相觸，大拇指與地平行相觸，其他三指平行交叉的平等手印。平等手印是佛部、菩薩部、金剛部、護法部、諸天的平等一拜。這個手印不管哪個宗派都通用。

接著我們示範講解三種大禮拜的方法如下：

第一種是全身投地大禮拜，是全身平臥地上。此等拜法，一般須有「拜墊」或「草蓆」先鋪於地，免得受傷。凡是任何大禮拜，先想上師，三

寶佛在前，自己及觀想親人，冤親債主，前來一起禮拜。首先將手印置於眉間天心處，諸尊於眉間天心處「 嚩 梵字放白光直射自己的眉間天心處，然後融入於全身，使一切身業清淨。手印置喉際，諸尊喉輪「 阿 梵字放紅光直射自己的喉輪，然後融入全身，使一切口業清淨。手印置心際，諸尊心輪「 吽 梵字放藍光直射自己的心輪，然後融入全身，使一切意業清淨。然後白紅藍三光融入全身，使自身一切身口意業清淨，證得自身清淨光明。

當身、口、意三業清淨的時候，手印回頂上一觸散印，身子彎下，雙手平伸，向前一推，全身臥於拜墊之上，拜下後，隨即一觸即起身立起，不可久臥地上，這就是「身口意清淨的全身投地大禮拜」。有的甚至觸腦背後大椎穴的大禮拜，觸一下這個腦背後的大椎穴是刺激小腦神經，可以調整全身的五臟六腑的氣，是符合身體的瑜伽，幫助全身功能恢復正常，使自己更加年輕美麗。

第二種是五體投地大禮拜，是中國式的拜佛，不是全身臥地上，祇是雙膝點地，雙手掌貼地，掌心向上。其拜法也用四個手印，但不全身臥倒，這是因為出門在外，或到其他寺，並無拜墊也無草蓆，若處處行全身大禮拜，唯恐手掌、頭額、身子碰傷。

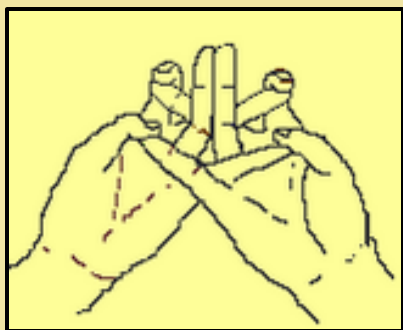
第三種是觀想大禮拜，這是真佛宗「蓮生活佛」首創的，此觀想拜法是當集體共修時，地方小，人多，空間容納不下。於是集體就坐，同樣結手印、印額頭、喉、心、至心際時，即時觀想自己全身跪拜佛前，然後手印回額頭散印，這是方便式的「觀想大禮拜」。「觀想大禮拜」好處甚多，例如，我們在車上、飛機上想修一壇法，當然沒有地方行「大禮拜」時，我們可端坐在車上坐位，先觀想虛空中的壇城諸佛放光，自己結手印，先印額頭，喉，心，觀想自己對佛禮拜，再回額頭散印。甚至殘障者或有身孕女子在修法時，無法「全身投地」，也無法「五體投地」，自然可運用「觀想大禮拜」。

「大禮拜法」的重點，仍然在「觀想」上，觀想諸佛菩薩龍天護法層層重疊在一起，都出現在你對面的虛空中。師尊坐在正中間，再觀想自己及親朋好友，恩人師長，冤親債主及四周圍繞著有緣的六道眾生（如四無量心觀般）一一前來一齊做大禮拜。這就是無數盡的佛，全部化為無數盡的我，佛菩薩諸尊化為一大白光，灌頂自心的無盡，二者合一，光光相映，正是「普禮虛空無盡佛，自身虛空無盡我，佛即是我。」這種成就是：一拜即是佛我合一，一拜即是千拜萬拜。

還有「大禮拜法」的另一重點，是要我們止住貢高我慢之心，因為我們倒身下拜就是學習謙卑誠敬與虛心，其意義是要滅「貪、瞋、痴」三毒。要知道修道人，祇要有一點小小成就，很容易引發驕傲之心，自大自滿的意識就全部出籠，看到別人比自己高就產生妒恨，就要同別人比道行。所以學佛的人要先虔敬拜佛，倒身下拜來止住這「貢高我慢」之心，這是非常重要的，唯有自身清淨，自身才能放光，成佛才有希望。更何況「大禮拜法」是一種健身運動，冥冥之中配合了肢體的動作，變成了呼吸及吐納的瑜伽動作，這樣的健身運動，做到出汗，竟也能治病，這也是古往今來西藏大禮拜法被認為是「克己苦身柔體拜佛法」。

第五節 大供養

【大供養】



大供養，又稱「大曼達供養法」。我們每回修法，一定要獻供養，供養儀式很繁複，供品種類亦多，有所謂的五供，七供、八供、廿七供、卅七供都有。而我們普遍用的是八供「小海螺」、「果品」、「塗香」、「燈」、「檀香」、「花」、「沐浴水」、「清水」。由右向左陳列，及五供是「花」、「香」、「燈」、「茶」、「果」，這兩種均可。依照佛經所釋：佛前供花：來世美麗非凡，相貌英俊。佛前供香：

來世體味芬芳。佛前供燈，來世智慧超絕，光明無盡。佛前供茶：來世財富無盡，源流不止。佛前供果：來世飲食無慮而有餘。

真佛宗大曼達供養法，是雙手結供養印：二無名指相背立。次二中指平伸相交叉。二小指平伸相交叉。均右在外。次以二食指鉤二中指。右食指鉤左中指。左食指鉤右中指。以二大拇指按二小指之端。右大拇指按左小指。左大拇指按右小指（如上圖所示）。

先觀想手印擴大變成整個須彌山，然後再觀想廣大無量的供養。

例如，供養一粒蘋果或一瓶牛奶，先將這一粒蘋果或一瓶牛奶印在你的腦海中，再把一粒蘋果或一瓶牛奶觀想成整排的蘋果或成排的牛奶，再把整排的蘋果或成排的牛奶觀想成一整面的蘋果或一整面的牛奶，甚至變化為如山如海充滿宇宙上下十方皆是蘋果或牛奶。然後再觀想將這一切的供品，全部奉獻給所有諸佛菩薩龍天護法諸尊，這即是將個人意識進入空靈的狀態，與宇宙的意識結合。接著持誦供養讚及供養咒，將全部供養的功德轉化為更高層次的靈性體驗，這使得觀想供養成為鍛鍊意志力 and 心靈修行的提昇方法。

供養讚：「須彌四洲並日月，化諸珍寶供養佛。種種珍奇諸功德，消業速速證菩提」。

供養咒：「嗡。沙爾娃。打他架打。衣打木。古魯拉那。面渣拉。襟。尼里也。打也咪。」

唸完供養咒及供養讚後，將手印印在眉間天心處，散印時觀想所供養的東西，由一變多，一一化現如雲，如山如海，充滿整個宇宙虛空，所有佛菩薩龍天護法諸尊皆歡喜受供，如此重重無盡的誠心供養，是最殊勝奇妙，可得廣大無盡的福報。另一種是真實供養，是確實去買很多東西來做廣大供養，然後在佛前發露懺悔，祈佛賜福，同樣也是具有廣大供養的功德力。

但在供養時，首先要供養根本傳承上師蓮生活佛，南無無極瑤池金母大天尊，壇城諸佛諸菩薩，龍天護法諸尊。然後再觀想將所有如山如海的供品變化成甘露法水的光海，佈施下濟六道一切有緣的眾生。

其實，行者將自己喜愛之物及心意，完全供養根本上師，佛法僧三寶，也是六波羅蜜之中的一種布施，有「止貪」的意義，能消除「貪、瞋、痴」三毒害。所以密教的「大曼達供養法」功德無窮盡，不只供養四聖界，也供養六道眾生，更是一種「平等捨」的體現。

另外，蓮生活佛說：供養上師，是表示「敬意」、「歡喜」及「不落空求」（或有所求，或求願，必須供養上師，表示一點心意。）由於根本上師是佛、法、僧的代表。我們跟隨上師才能修行學法，所以「供養上師」是十分重要的。而真正的上師，是不會貪著供養，會將供養用於弘揚佛法，普度眾生方面，正是「取之於眾生，用之於眾生」。蓮生活佛說：「一個人若想得到人間最大的福報，來世成為人間的國王，或最富貴的人，祇要他學會了『真佛大供養法』，就可以得到無窮盡的福報。」，所以真正的修行者，一定要在此生做滿十萬遍以上的『真佛大供養法』。

我們舉一個「供齋」的例子，大家都知道美國唱歌的 MICHAEL JACKSON，師尊說他前世一定供齋的（笑），大家看到他都喜歡他啊！瘋狂的不得了，無論如何也要拿錢買票去聽他唱歌，他可以吸引很多很多的眾生緣，這都是因為所有喜歡他的人，在前世都受過他供養，所以這一世一見到他，都喜歡的不能控制。由此可知，我們要結眾生緣、種眾生福、幫助眾生結佛緣，結大善知識的緣、結大明師的緣，完全可由「供養或供齋」而來。

第六節 四皈依

【四皈依咒】

皈依的含義，就是皈向、依靠、救度。密教有四皈依，就是皈依金剛上師，皈念佛，皈依法，皈依僧。而梵語的「南摩」，就是「皈依」。

其四皈依咒：南無古魯貝。南無不打耶。南無達摩耶。南無僧伽耶。
(三遍)



為什麼要皈依？因為有了皈依才有師父來教你佛法，若無師傳法，就無法可修，這是很簡單的道理。佛法的各大宗派，如禪宗、密宗、律宗，都非常重視師父的傳承，特別是密宗，根本上師是傳承的核心，亦是所有修行者的指引根本，而皈依的根本在於一個「信」字。

有信，才有「皈依」，有了皈依，才有「行」，是依密宗之法而行，故「皈依」是修行中信、解、行、證的開端首要。因為相信並喜樂於佛法；才會去了解佛法的內涵；才會依照佛法所教導的去付諸於行動，而把修行佛法所得的智慧，落實於日常生活中，如此才能得到真正的證悟解脫得佛果，故皈依的根本首重於「信」。

一般顯教是三皈依，而密宗是四皈依。四皈依是什麼？密宗的四皈依，根本傳承上師排在第一位，因為根本上師是三寶諸尊的總持，眾生有了「根本上師」的傳法，才能真正明白密法，也因有根本上師的依怙才能得到傳承加持力及救度。師尊特別指出：「自己是佛——這才是真實的大智慧」一切佛法，無非是權巧方便而已。所以不管是顯教是密教，皈依就是「皈依自己的佛性」、「皈依自己的佛法」、「皈依自己的僧身」，這才是真實的「自皈依」。正所謂「迷時師度（外皈依），悟時自度（內皈依）。你就是佛（密皈依）。」

在唸「四皈依真言」之前，要先觀想根本傳承上師、歷代傳承祖師、諸佛菩薩、龍天護法，及所有的法本、所有的出家眾及十方三世一切聖賢

僧，都出現在虛空中，互相旋轉融合，變成五色的大光明，然後從行者頂竅灌入，注滿全身，使行者一切業障化為黑氣，從毛細孔排出去，自己變得光明透澈，身心輕安，充滿福慧，這才是真實的「皈依觀想法」。然後行者合掌恭敬唸**四皈依真言**：「南摩古魯貝。南摩不打耶。南摩達摩耶。南摩僧伽耶。」三遍。亦可唸一百〇八遍或千遍，愈多愈好。

我們唸「四皈依咒」時，其重點在於：**觀想**金剛上師放光來照、無量佛放光來照、無量法放光法照、無量僧放光來照，最後的重點是：觀想自己與一切眾生悉皆一心皈依金剛上師、佛、法、僧三寶，才能**自性光明清淨**，一切眾生**光明清淨**。

南摩古魯貝—觀想皈依根本傳承上師蓮生活佛放光來照。

南摩不打耶—觀想皈依十方方法界的諸佛放光來照。

南摩達摩耶—觀想皈依所有的經典、所有的佛法放光來照。

南摩僧伽耶—觀想皈依菩薩聲聞緣覺十方一切聖賢及出家眾放光來照。

修行者應時常持誦四皈依咒，並觀想傳承上師佛、法、僧三光加被，五色大光明灌頂，並透過四皈依口訣，堅固自己的道心，令身、口、意三業永遠清淨，如此便能成為堅固的「金剛幢如來」。

唸完「四皈依真言」後，要唸「發菩提心文」：「弟子某某從此皈依上師三寶，直至菩提，永不退轉，所有大小各善，悉以回施眾生，速成佛道。」（唸三遍）

講一個有關皈依灌頂重要性的故事：有一位上師，他爬到樹上，樹上有一個蜂巢，那位上師跟蜜蜂講：「你們不要咬我。你們不要咬我。」他從樹上爬下來，那個蜜蜂不咬他。其實那個蜜蜂是很會咬人的，他的弟子看到師父上樹，蜂巢裏的蜜蜂不咬他，覺得很奇怪，就問師父說：「你唸了甚麼咒語，而蜜蜂不咬你？」，那個上師就跟弟子講：「你只要記住一句話，上去跟蜂巢裏的蜜蜂講，不要咬我，牠就不會咬你了。」。

那個弟子真的上了樹，跟蜂巢的蜜蜂講：「我師父教我，叫你們不要咬我。」，唷！那些蜜蜂統統乖乖的不咬他，結果他說這樣子太好了。那個弟子便趕快去教別人說：你上了那個樹，只要跟那些蜜蜂講：「你們不要咬我」，牠就不會咬你。其他人聽了他的話，真的也上了樹就跟那蜂巢講：「你們不要咬我」，結果都被咬得半死（眾笑）。

同樣一句話，為甚麼有的人有效，而有的人却沒有效？其實，有效的是因有根本傳承上師的傳承大加持力，沒有效的是因少了根本上師傳承的加持力。所以師尊說：有人來學師尊的法，從法本裡面取些法來學，由於沒有皈依灌頂，便沒有上師傳承加持力，所學的密法自然產生不了效果。所以在密法的教授裡面，一個觀想、一個咒語、一個手印都要依根本傳承師父的傳授跟灌頂，原因就在這裡。

有受皈依灌頂就有根本上師的傳承加持力，那你修的法就很容易相應。因為這種力量是根本傳承上師跟弟子之間完全結合，所產生出來的傳承依止加持力，是偉大堅固牢不可破的。因此，一般西藏的活佛，最初教人學習咒語，均教「四皈依咒」，把四皈依咒唸了百萬遍，來堅固自己與佛的因緣。敦珠活佛說，修了百萬遍的四皈依法，就是大法。

修「四皈依法」是同上師及三寶永遠的結緣，與佛菩薩永遠有緣。

修「四皈依法」是消除累世的一切業障。

修「四皈依法」是獲得上師三寶的加持力。

修「四皈依法」是自己發菩提心的初步。

第七節 披甲護身

【披甲護身】

披甲護身法就是「防魔法」。俗語說：「道高一尺，魔高一丈；道高一丈，魔在頭上。」蓮生活佛說：「魔永遠在你左右。」大凡行者要得證悟的時候，魔就來干擾，所以密宗行者，均要修「披甲護身法」。在

「真佛密法」之中，幾乎每一個法，均要修「披甲護身」來守護自己修法是很重要的。

魔在什麼時候，最喜歡找人麻煩？

我認為，除了修持的時候之外，就是睡覺的時候，再來就是喜宴或參加喪葬的時候。**喜宴時**祖先的靈會參與下一代人的婚禮，故陰氣重。**喪葬時**祖先的靈會迎接下一代人的靈魂，故陰氣重。另外，有一種人，他的周圍有冤靈纏身，有時候他來找朋友時，或探病會友時，冤靈也會乘機干擾朋友，所以在日常生活中要修「披甲護身」來守護自己，祇有好處，沒有壞處，慎之！慎之！

「披甲護身法」細說如下：

- 一、先金剛合掌，雙手合十，指頭交叉，放在天心之上。
- 二、唸金剛手薩埵真言：「唵。波汝藍者利。」（七遍）
- 三、先印「天心」一下，再印「喉部」，接著「心部」，接著印「左肩」，接著印「右肩」，然後手印回天心。所謂「印」就是「觸」。
- 四、回天心時，手印散開。散印的時候要觀想壇城的護法神、四大天王或金剛手菩薩站立於前、後、左、右，放射藍光守護自己吉祥如意。

師尊教導很多種防護的方法，如「睡夢大手印」，「三字咒」「四重結界」，「四靈防魔法」，「金剛杵的防護法」，「百字明咒」等等。其實，我們平時在很多場所都要做披甲護身，例如，**醫院、屠宰場、電影院，戲院、紅白喜事、殯儀館，墳場，破舊空屋，等等不淨之地**，都必須做披甲護身。你已經結手印，持咒，做觀想請金剛護法神守護，你用意用的很深，手印結的很標準，咒語也唸得很有力量，自然會得到金剛神的守護。在我們平時出門時，早上起床穿衣服便可以做披甲護身。

另外披甲護身法，還有一種做法，就是把（自己、他人或病人）的衣服拿來，專心觀想及結手印並持唸『唵•波汝藍者利』七遍，然後觀想請金剛護法神放光加持，此時衣服就變成披甲，帽子就變成鋼盔，身體就變成真正的披甲，如同一個戰士穿上金剛胄甲一樣。

聖尊 蓮生活佛曾說：「密宗行者修「披甲護身法」，從「宇宙意識」之中就會出現金剛護法神，來時時守護行者修法及所辦一切事項。所以行者要常修「披甲護身法」，奉請金剛護法神來守護。行者若不常奉請，金剛神就會離去，而凶惡的魔就會乘隙而入。

「蓮生活佛」以為，一位密宗行者若失去護法神的守護，天魔必乘隙而入，所引起的後果將不堪設想。而失去護法神的原因，不外是：沒有精進修持太懈怠，失去正念，念頭已有偏差，行為乖離，或失去傳承的加持力，甚至不奉請金剛護法神，如此行為，護法神自然離你而去。所以「正念正勤」，正是「披甲護身法」的大口訣，失去「正念正勤」就失去護法神。

在「高僧傳」中，記載一則「妙高禪師」的故事：

妙高禪師每日在妙高臺上靜坐用功，妙高臺極為狹小，僅容一人，然而禪師日日於此修行，收攝身心，意志專注。某日，正在靜中，他突然感到困倦，因沉沉欲睡而不慎從臺上摔落，就在他跌至半山腰之時，忽然感覺有人伸手接住了他，並將他托送回高臺上。

禪師驚訝不已，急忙問道：「汝為何人？」

空中傳來一聲回應：「我是護法韋馱。」韋馱菩薩，乃專司護法之神。禪師得聞此言，心中大喜，暗自感到驕傲，認為自己修行至此，連護法菩薩都前來護持，這樣的人世間恐怕少有，遂又問：「像我這般行持的人，世間有幾？」

韋馱答道：「像你這般的行持者，其數甚多，過於恒河沙，但因汝這一念貢高我慢之心生起，吾二十世不再護汝之法！」

妙高禪師聽到韋馱菩薩的回答後，心生愧悔，不禁痛哭流涕。他深刻反省，至誠懇切地懺悔自己的我慢之心，發願改過自新。並立下誓言：

「吾今雖不蒙菩薩護法，但為出離生死，縱然摔死，亦終不下此座一步。」此後，他更加精勤用功，刻苦修行。然而，因功夫尚未完全純

熟，某日禪坐時又不自覺地從臺上摔落。但他再次感覺有人接住他，且送回臺上，與之前相同。

妙高禪師驚訝不已，問道：「接我者何人？」

空中回應：「護法韋馱！」

禪師問：「菩薩不是說，二十世不再護我的法嗎？」

韋馱答：「因師一念懺悔之心，便已超越二十世矣！」

這「高僧傳」故事，完全強調「正念是修「披甲護身法」的大口訣

第八節 高王觀世音真經

【高王觀世音真經】

觀世音菩薩。南無佛。南無法。南無僧。佛國有緣。佛法相因。常樂我淨。有緣佛法。南無摩訶般若波羅密。是大神咒。南無摩訶般若波羅密。是大明咒。南無摩訶般若波羅密。是無上咒。南無摩訶般若波羅密。是無等等咒。南無淨光秘密佛。法藏佛。獅子吼神足幽王佛。佛告須彌燈王佛。法護佛。金剛藏獅子遊戲佛。寶勝佛。神通佛。藥師琉璃光王佛。普光功德山王佛。善住功德寶王佛。過去七佛。未來賢劫千佛。千五百佛。萬五千佛。五百花勝佛。百億金剛藏佛。定光佛。六方六佛名號。東方寶光月殿月妙尊音王佛。南方樹根花王佛。西方皂王神通燄花王佛。北方月殿清淨佛。上方無數精進寶首佛。下方善寂月音王佛。無量諸佛。多寶佛。釋迦牟尼佛。彌勒佛。阿閼佛。彌陀佛。中央一切眾生。在佛世界中者。行住於地上。及在虛空中。慈憂於一切眾生。各令安穩休息。晝夜修持。心常求誦此經。能滅生死苦。消除諸毒害。南無大明觀世音。觀明觀世音。高明觀世音。開明觀世音。藥王菩薩。藥上菩薩。文殊師利菩薩。普賢菩薩。虛空藏菩薩。地藏王菩薩。清涼寶山億萬菩薩。普光王如來化勝菩薩。念念誦此經。七佛世尊。即說咒曰：『離婆離婆帝。求訶求訶帝。陀羅尼帝。尼訶羅帝。毘離尼帝。摩訶伽帝。真陵乾帝。梭哈。』

為什麼「高王觀世音真經」是真佛宗弟子必唸的經？因為早期師尊二十幾歲時，他做了一個夢，夢見這個高王觀世音真經之後，他在玉皇宮看到真的有這本經。於是便把它帶回家，結果在唸的時候，發現到全部都是佛號，哇！這個經，一尊一尊的菩薩都在發光，從此師尊就持高王觀世音真經，並感應連連。因此，師尊說：「只要是真佛宗的弟子，最少要唸高王觀世音真經三千遍為基礎」。

師尊開示：「因為我第一次接觸到的佛經，就是高王觀世音真經。這本經在唐朝的時候已經有了，是一本有很大靈驗的經典，其實，經中只是佛號，尤其我看到經中「能滅生死苦，消除諸毒害」，就特別感動歡喜。因為我覺得人生太痛苦且毒害太多了，這本經正適合眾生離苦得樂之所需。於是我把這本經放在真佛密法裡面，希望大家能唸誦高王觀世音真經時，觀想所有的諸佛菩薩(或高王觀世音菩薩)一尊一尊的出來，且觀想諸佛菩薩(高王觀世音菩薩)都轉化成一點一點的星光，再將所有的星光佈滿宇宙虛天，然後結合在一起，成為一大光明柱照耀加持我們，使我們的黑業一一消散。



第九節 唸往生咒

【往生咒】：南摩阿彌多婆夜，哆他伽多夜，哆地夜他，阿彌利都婆毗，阿彌利多，悉耽婆毗，阿彌利哆，毗迦蘭帝，阿彌唎多，毗迦蘭哆，伽彌膩，伽伽那，枳多迦利，梭哈。七遍

【大海超度印】：兩手掌張開，手心向上，左右手指交叉平放。左大指押右中指，右大指押左中指。

要唸往生咒前，先手結「大海超度印」，觀想手印化成一艘好大好大的法船，船上佈滿了蓮花，蓮花上坐滿了所有的靈眾。然後再觀想萬里無雲的晴空有月輪昇

起，月輪中的有個紅色的梵文「𑖀𑖳𑖫𑖞𑖹𑖽𑖼𑖾𑖿」些字，紅色的梵文「𑖀𑖳𑖫𑖞𑖹𑖽𑖼𑖾𑖿」些字放光旋轉，從光芒中化出阿彌陀佛，阿彌陀佛左手持甘露鉢，右手持與願印。

虛空中的阿彌陀佛從眉心射出一道很強的紅光，射入自己的眉心進入身心，自己的心輪轉動，剎那間自己也變化成阿彌陀佛一般無二。此時自己的心輪也射出一道紅光，阿彌陀佛的紅光跟自己的紅光結合在一起，照射所有的靈眾，使所有的靈眾放下執著，跟你一起持誦往生咒（七遍），接受超度往生淨土。然後再觀想法船升入虛空中，虛空中的阿彌陀佛伸手托住法船，法船上的靈眾都一一放下執著，化為白光融入於阿彌陀佛的大光明中，離苦得樂得解脫，即願往生西方極樂世界。

另有文殊超度往生法觀想，這是真佛宗為超度畜牲往生的秘密法，可用在飲食之前做的。一樣手結「大海超度印」，觀想文殊殊利菩薩顯現在虛空之中放光加持，或觀想阿彌陀佛放光加持亦可，再觀想自己心中的蓮花開放，蓮花中出現種子字梵文「𑖀𑖳𑖫𑖞𑖹𑖽𑖼𑖾𑖿」些字射出紅光，與虛空中文殊菩薩或阿彌陀佛所放的大光明，形成無量的大光明照向畜牲肉，使所有的畜牲肉聚集成形體，若是牛肉則成牛形，羊肉成羊形，雞肉成雞形，魚蝦蟹肉各成魚蝦蟹形，鴨肉成鴨形，豬肉成豬形，雞鴨牛羊豬魚蝦蟹在梵文「𑖀𑖳𑖫𑖞𑖹𑖽𑖼𑖾𑖿」些字的大紅光明加持之下，消除掉牠們的業障，靈體清淨光明，於是均化為金光飛向文殊菩薩或阿彌陀佛的大光明中。持文殊往生咒七遍「嗡。阿悲拉吽。堪查拉。梭哈」

第十節發四無量心

【四無量心偈】（一遍）。

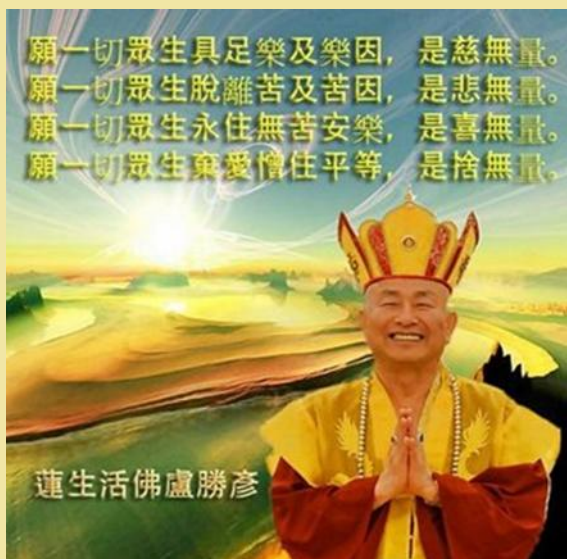
願一切眾生具足樂及樂因，是慈無量。

願一切眾生脫離苦及苦因，是悲無量。

願一切眾生永住無苦安樂，是喜無量。

願一切眾生棄愛憎住平等，是捨無量。





「四無量心」就是「慈悲喜捨」，慈呢？給眾生快樂，「悲」呢？拔眾生的痛苦，「喜」呢？所發的善心善行，都是無量歡喜的去做，「捨」呢？可以捨去自己的一切，欣喜去行慈悲喜捨之願，這就是「四無量心」。

唸發菩提心文：「弟子蓮花眾等從此皈依根本上師三寶，直至菩提，永不退轉，所有大小各善，悉以回施眾生，速

成佛道。」

唸發菩提心真言：「嗡。波地支打。別炸。沙麻牙。阿吽。」（三遍）

唸懺悔偈及咒：「我昔所作諸罪業。皆由無始貪瞋癡。從身語意之所生。所犯十惡五無間。三昧耶戒等罪業。無量無邊諸眾罪。一切我今皆懺悔。諸佛哀愍常攝受。直至成佛不捨離。」

懺悔咒：「嗡。別炸。沙媽耶。蘇爹阿。」此咒可唸 108 遍。

「四無量心之觀」的要訣：

把父母想來，父親之臉變成自己的臉，母親之臉變自己的臉。

把冤親債主仇人纏身靈想來，他們的臉都一一變成自己的臉。

把眾生想來，眾生的臉變成自己的臉，一一眾生都變成自己。

如此，自身轉為等同微塵量之無數身，一一父母，一一冤親，一一眾生，均是自己，這就是「冤親平等的廣大無量心之觀想」。當自己變化成一一眾生時，也就是「無我」。

何謂「無我」？

我們可以想想，我的一切名字，是真實的我嗎？當然不是的。我的肉身就是我嗎？當然不是，這一切悉皆不實。人的身體只是因緣和合所成而已，而我們的心識上的變化，也只不過是五蘊的生滅所然，若離了識即

非有，故知並沒有一個真實的「我」的獨立性存在。明白了「無我」之道，自然能斷「有我」的一切煩惱根源。

常常有人問：「如何改變命運？」

我答：「心若廣大平等，自可改運造命。」

「如何廣大平等？」

「無我。」我答。

這「無我」，確確實實是四無量心的大口訣。一個能慈悲喜捨的人，一定是無私心的人，因無私，忘卻自己，自然能發廣大四無量心。便合於三法印之一的「諸法無我」印。

再說這「四無量心之觀」，外看很容易，事實上是最困難的，能修持得證者，心中永遠沒有嫉妒、貪欲、好壞險詐、私心，無冤無仇，永遠

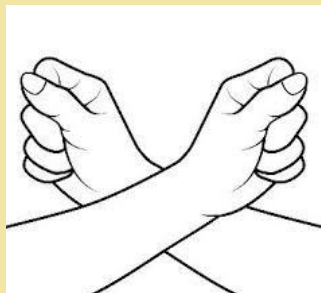
「慈無量，悲無量，喜無量，捨無量。」這就是「寂靜涅槃」，永遠清淨湛然，與佛無異。因為「眾生」就是「自己」，「自己」就是「眾生」。通達了「親冤愛憎」全無分別，一切皆平等，此時才能夠身體力行去發「四無量心偈」的廣大無量心，也才是真正的「無我捨」啊！

在西藏祖師爺中，有位很有名的女祖師瑪吉拉尊者，是覺宇派的祖師，她是西藏密宗捨身法的創始者，她是怎麼捨？她把兩個眼睛化為宇宙的日月，身體的皮化為宇宙的大地，全身的骨跟肉化為宇宙的塵土跟山，身上的血化為湖泊海洋河流，呼吸就化為風，身上的毛就化為大地的樹，她是做這樣觀想的。把她自己身上的一切，全部割捨給所有的眾生，這是覺宇派祖師瑪吉拉尊者的捨身法之大意。其實，當你把自己身心全部都捨給眾生的時候，你就是無我！你不能捨，捨不出去，你就是還有貪念，這是很不容易的。所以大家要理解若修行要有成就，就必須發四無量心，發廣大菩提心願。

加修金剛心菩薩懺悔法

『百字明咒』：「嗡。別炸薩多沙嘛耶。嘛奴巴拉耶。別炸薩多爹奴巴的叉。遮左咩巴哇。蘇多卡欲咩巴哇。蘇甫卡玉咩巴哇。晏奴囉多咩巴

哇。沙爾哇。司地。咩不囉也叉。沙爾哇。加爾麻。蘇渣咩。即打木。司哩任古魯吽。哈哈。哈哈。呵。巴加問。沙爾哇。打他架打。別炸嘛咩門渣。別至巴哇。嘛哈沙媽耶。薩多啊。吽呬。」或短咒：「嗡。別炸薩多。阿。吽。呬。」。(21 遍)



觀想「金剛心菩薩之法相」及結金剛薩埵手印：「右手握拳朝內，大拇指壓食指。左手握拳朝外，食指壓大拇指。」雙手交叉置於胸前。

先觀空，持觀空咒：**【嗡。司巴瓦。速達。沙爾瓦。打爾嘛。司巴。速朵。杭】**（三遍）。

觀想萬里無雲的晴空，海面上有藍色的月輪，慢慢的從海上升起至虛空，月輪中有白色種子梵文「」吽字，「」吽字以順時鐘方向旋轉，放大白光，從大白光出現「金剛薩埵菩薩」，菩薩身是白色，戴五佛冠，天衣重裙，種種寶物嚴飾其身，坐於千葉蓮花座上。

右手忿怒印持金剛杵於心際，左手忿怒印持金剛鈴置於左腿際，其心際周圍有百字明咒輪圍繞，此咒輪放大白光明旋轉。這大白光明，飛騰入空中成一弧度，直射密宗行者的頂竅，灌入於行者的的心際，行者的的心輪也有百字明咒圈圈圍繞，擴滿全身，光明透澈，使行者全身的惡業惡念皆化為黑氣，從周身的毛孔一一排出。於是金剛心菩薩的身口意，就是行者的身口意，二者完全融入合一，此時密宗行者即變身為金剛心菩薩，遍體大放光明，得清淨大禪樂。持誦百字明咒二十一遍。

誦「金剛薩埵百字明」可消除無始以來的一切罪障得清淨，可使密宗行者的行願如金剛般的堅固，更代表著圓滿的空性。所以常誦『百字明咒』可懺悔，可消除業障，亦可補闕，更能使惡念不增長，破除諸煩惱，可降伏諸魔難，使妖魔遁形無蹤。更可**增長福分及德行**，生出種種的功德，一切能如願如意圓滿。

聖尊 蓮生活佛曾說：「**金剛心菩薩就是金剛手菩薩**，實有異名同體之實際關係。金剛心菩薩的來歷，是非同小可的，是五佛的融合變化身，是有很深的意味在其中。有人單單以金剛心菩薩為其修法本尊，便可得到菩薩的大心，堅固不壞如金剛一般。」。所以在我們的法本中有加入「金剛心菩薩懺悔法」，此法也是四加行之中，最重要的一法，是密乘必修之功課。而《真佛宗》真實智慧傳承是：「金剛總持」—五方佛（五金剛持）—金剛薩埵（第六金剛持）—蓮生活佛 盧勝彥法王（第七金剛持）—真佛宗的金剛上師（第八金剛持）

第十一節根本傳承上師的結印及觀想

前面的課都是真佛密法儀軌的前行部份，今天要談正行的部份，前行部份包括了修法前觀想，祈求根本傳承上師的傳承大加持力、作四無量觀、唸清淨咒、召請、大禮拜、大供養、四皈依、披甲護身、高王觀世音真經、往生咒，發四無量心。當弟子修習「四加行」後，必須修習「根本傳承上師相應法」，這是與根本傳承上師聖尊 蓮生活佛密不可分的法脈結合，更是快速得相應得解脫之大法。

這「根本上師相應法」正行包括「**主尊觀想、持咒、入三摩地**」。有人問：「我可不可以只做觀想、持咒、入三摩地之正行」，而師尊的回答是：「除非你確實沒有時間，或在特殊場所之外，才可以只做這三節，否則平時修真佛密法，一定要有「前行」、「正行」跟「後行」三個合起來，才算是完整的真佛密法儀軌」。

今天要教導大家的是「根本傳承上師蓮花童子相應法」又簡稱為「上師相應法」。首先我們了解根本傳承上師聖尊 蓮生活佛的前世來歷淵源：大日如來—佛眼佛母—阿彌陀佛—蓮花童子—蓮生活佛。而「蓮花童子」就是「真佛宗」的「紅冠冕金剛上師蓮生活佛」，祂是真正的大持明金剛阿闍梨，是經由「釋迦授記，彌陀付託，彌勒戴冠」的蓮花童子

的金剛應化身。祂為了「真佛宗」的一大因緣而出現於世，來度化五濁惡世的眾生，祂示現「解脫自在」然後再度化眾生「解脫自在」。

所以，我們所皈依的根本傳承上師聖尊 蓮生活佛是福慧圓滿的具德上師，是十方三世諸佛的身口意合一的體性，是八萬四千種法的根源。我們皈依聖尊 蓮生活佛，如同皈依十方三世一切諸佛諸菩薩的無上法門，諸護法聖眾。因此，「上師相應法」是第一重要法，有了相應的上師，才有未來一一法的加持相應，這才是「上師相應法」的本源及重要性。

根本傳承上師蓮花童子心咒：

短咒：嗡。咕嚕。蓮生。悉地。吽。

長咒：嗡。啞。吽。咕嚕貝。啞訶薩沙嗎哈。蓮生。悉地。吽。

現在我們要先了解根本傳承上師蓮花童子心咒的意義及願力：

嗡：嗡是宇宙，是身體的清淨，在眉心處，放白光。

阿：阿是出生，是口清淨，在喉部放紅光。

吽：吽是成就，是意的清淨，在心處，放藍光。

古魯貝：是表示師尊是一個具有身口意三密完全清淨的無上上師。

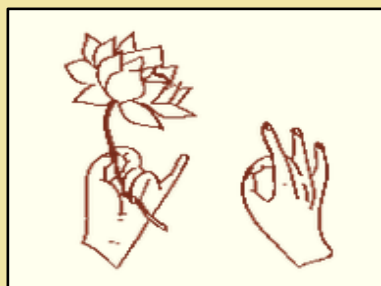
啞：天、善神界。**訶：**人、人道界。**薩：**阿修羅、鬥爭的鬼神。**沙：**地獄、受苦的幽魂。**嗎：**餓鬼道、貪念重者。**哈：**畜生道、一切動物。在密宗這六個梵字是代表了六道眾生，單單這個咒就稱為「六道金剛咒」這咒音可關閉六道，使持咒者不再墮入六道中，進而往生佛、菩薩、羅漢四聖道。

蓮生：是聖尊 蓮生活佛本身的名號，是代表蓮花童子的化身，也是我們所皈依的導向，能使所有唸此咒的人都匯成一大光明，導向西方極樂世界摩訶雙蓮池。

悉地：是蓮花童子本身的佛國，西方極樂世界摩訶雙蓮池。

吽：像花一樣開放，能圓滿成就佛果。

所以全咒的意思是根本傳承上師聖尊 蓮生活佛是具有身口意三密清淨的一位無上上師，祂以慈悲大願力關閉了六道輪迴之門，並接引所有眾生往生西方極樂世界摩訶雙蓮池。



蓮花童子手印：右手「說法印」大拇指按中指，其他三指伸直，手心向外，放在胸前。左手「持蓮印」大拇指按食指，小指伸直，其他兩指彎曲，掌心向內，放在胸前，如持蓮花一樣。

先唸祈請【蓮花童子讚】

自性蓮花法性身。右手說法左持蓮。化身遍滿千萬境。天衣寶飾妙莊嚴。得承道顯密一身。融合傳承最上珍。真佛密法眾生導。普度群生而無餘。

接著我們來討論正行「觀想」的三部份：先觀空。「空」怎麼想？觀想萬里無雲晴空，藍色的虛空，要將虛空那種狀態想出來，這就是觀空。

再持唸觀空咒：【嗡。司巴瓦。速達。沙爾瓦。打爾嘛。司巴瓦。速朵。杭。】（三遍），用這個「觀空咒」來加持這觀空。

為什麼要「觀空」？簡單的說：「唯有空了，才能容。」就如一個杯子若裝滿水，再也倒不進去其他的東西，唯有空了，才能再容納。而且虛空的體性無限廣大，周遍於一切處，故以身子「空大」去印「虛空」，自然而然能融合。而「融合」之時的觀想口訣，就是「○」，就是一切變成「觀空融合」了，這種現象就如同你打碎了一個密封的瓶子，空氣自然就流入了。接著再用三段法身的觀想來做主尊根本傳承上師蓮花童子的觀想。



月輪中有白色種子字吽字，放大白光。

第一個「月輪觀」：月輪代表「悉地」，「嗡古魯蓮生悉地吽」的「悉地」，就是摩訶雙蓮池的佛國淨土。所以要觀想萬里無雲晴空，藍色的大海有皎白的月輪，由海上的水平線升

起，也就是說，在虛空跟海洋之間，懸掛著一個很圓的皎白月輪，這個就是「月輪觀」。



有人問：為甚麼要觀想月輪呢？又為甚麼不觀想太陽呢？為甚麼不觀想星星呢？又為甚麼不觀想別的東西，一定要觀想月輪嗎？因為月亮是最清淨最圓滿的，故用月輪來代表主尊根本傳承上師蓮花童子的清淨佛國「悉地」。所以月輪是代表佛國悉地，故要觀想得非常的清楚且出現。

第二個「種子梵字觀」：種子梵字就是你的佛性。「種子梵字觀」要觀想萬里無雲晴空，藍色的大海，有皎白的月輪升起，月輪中有個白色種子梵文「𑖦𑖳𑖹𑖱」吽字，白色的梵文「𑖦𑖳𑖹𑖱」吽字放光旋轉，從光芒中顯化出根本傳承上師蓮生活佛，端坐大白蓮台上，左持蓮花，右持說法印，面帶微笑，法相莊嚴，大放五彩光。在上師的右邊有過去十方諸佛，在左邊有一切菩薩聖賢僧伽，四週有歷代祖師層層的圍繞著，在法座之下有四大天王及鬼神護法。



第三個「本尊觀」的三光加被：就是觀想根本傳承上師眉間天心處有個「𑖦𑖳𑖹𑖱」喻的梵字，放出一道強烈的白光，照射行者的眉間天心處，這是大圓鏡智光，使行者五蘊及第八識化為無形。上師喉部有個「𑖦𑖳𑖹𑖱」阿的梵字，放射一道強烈的紅光，照射行者的喉部，使行者一切貪性慾念化為無形，轉化為大智慧的光明。上師心部有個「𑖦𑖳𑖹𑖱」吽的梵字，放射一道強烈的藍光，照射行者的心部，調伏了行者的痴性，化痴性於無形。白、紅、藍三光融入於行者身心，再觀想「上師及三寶諸尊」，也

同時放五彩光明照射行者全身，使行者的全身惡業惡念化為黑氣，一一從毛細孔蒸發出去，消失於大氣之中，使行者遍體清淨光明，得大安樂，這就是本尊根本傳承上師蓮花童子的三光加被觀想。

有同們問：觀想不清楚，怎麼辦？你們知道西藏喇嘛做這些曼陀羅，是用心去畫，他們在畫佛像時，把佛像印在心上，觀想自心就是佛，即心即佛。甚至在畫曼陀羅，畫一個圓月輪、畫大海洋、畫咒字、咒字中畫根本傳承上師蓮生活佛，用心慢慢的畫祂的眼睛、眉毛、鼻子、嘴巴、耳朵、祂的慈悲莊嚴臉。然後再畫祂的寶冠、手臂、手印、法器、腳、祂的天衣重裙，祂的莊嚴身飾法座，一筆一畫都很專住的把祂畫出來。久而久之，就深深的印在自己的心裡頭，更深深的植入在八識田中生根了。如此湛深的觀想，你的心一定很清淨，你的身口意皆清淨光明啊！自然諸佛菩薩便深深的融入你的身心之中。

又有同們問：為什麼要三光加被呢？其實，這個三光加被是一直在修你的身口意清淨，有悉地、有佛性、有法身，虛空中的大光明照耀你，當你的身口意完全與根本傳承上師融合成一體的時候，你就是大白蓮花童子，大白蓮花童子就是你。你平時訓練有素，將來有一天你有事相求之時或要往生時，你眼睛一閉，根本傳承上師聖尊 蓮生活佛就出現在你面前，並放白光、紅光、藍光等三光加被灌頂於你，你所求之事能如願所求，若大限降臨時，一定往生西方極樂世界摩訶雙蓮池！

皈依真佛宗的弟子，修習「根本傳承上師相應法」是〈真佛密法〉中最珍貴的修習，終其一生不可捨棄，所以「大白蓮花童子」的本尊口訣，就是「根本第一」這四個字，必須永記無疑。持『根本上師心咒』（大白蓮花童子心咒），結「蓮花童子」手印，觀想「大白蓮花童子」這三密合一，就是「如法」的修行。不合於此，就是「不如法」的修行。若修其他本尊法，也應以此法為加行修持，這是一輩子永不可捨離的。若

捨棄了根本傳承上師相應法，就是捨棄了一切，失去傳承加持力，自然修法永遠無法成就。

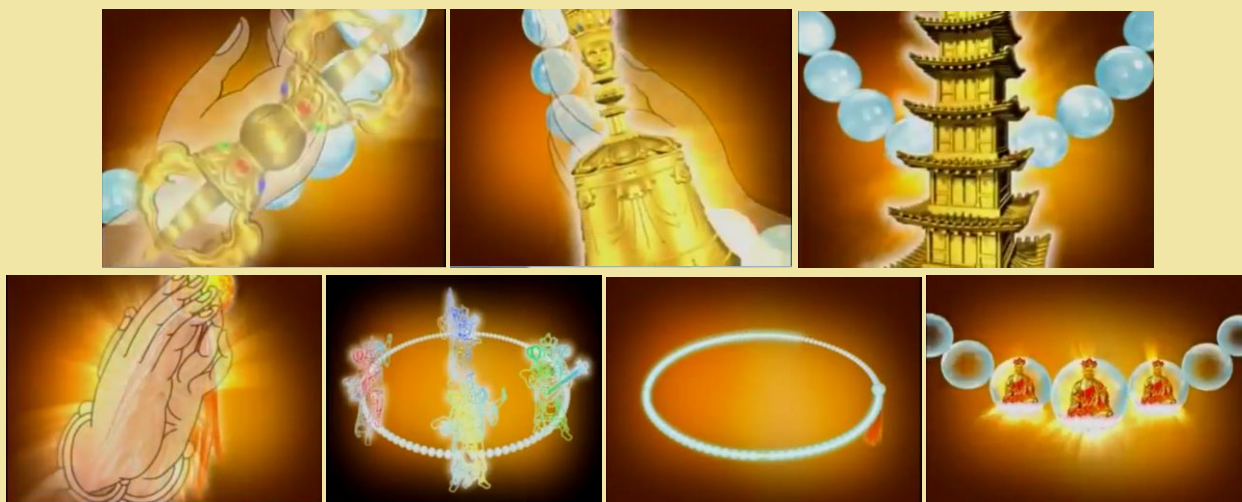
現在我們把根本傳承上師大白蓮花童子上師相應法的觀想三個部份，

「月輪觀」、「種子字觀」、「本尊觀」結合在一起來修。首先手結蓮花童子手印，先觀空，唸「觀空咒」，「嗡。司巴瓦。速達。沙爾瓦。打爾嘛。司巴瓦。速朵杭。」。

再觀想萬里無雲晴空，藍色的大海，有皎白的月輪升起，月輪中有白色種子梵文「𑌀」吽字放大白光旋轉，從大光明中化為根本傳承上師蓮生活佛，端坐大白蓮台之上，左持蓮花，右持說法印，面帶微笑，法相莊嚴，大放五彩光。在上師的右邊有過去十方諸佛，在左邊有一切菩薩聖賢僧伽，四週有歷代祖師層層的圍繞著，在法座之下，有四大天王及鬼神護法。

再觀想根本傳承上師天心有個梵文「𑌀」唽字，放出一道強烈的白光，照射行者的眉間天心處，這是大圓鏡智光，使行者五蘊及第八識化為無形。上師喉部有個梵文「𑌀」阿字，放射一道強烈的紅光，照射行者的喉部，把行者一切貪性慾念化為無形，轉化為大智慧光明。上師心部有個梵文「𑌀」吽字，放射一道強烈的藍光，照射行者的心部，調伏了行者的痴性，化痴性於無形。白、紅、藍三光融入於自己身心，再觀想「上師及三寶諸尊」，同時放五彩光明照住行者的全身，使行者全身的惡業惡念都化為黑氣，一一從毛細孔蒸發出去，消失於大氣之中，行者全身得輕安自在。此時行者的身口意完全與根本傳承上師融合成一體，自己就是大白蓮花童子，大白蓮花童子就是自己。然後持【根本傳承上師蓮花童子心咒】（一〇八遍）。長咒：「嗡。啞。吽。咕嚕貝。啞訶薩沙嗎哈。蓮生。悉地。吽。」或短咒：「 嗡。咕嚕。蓮生。悉地。吽。」。

第十二節 持唽珠觀想



密法的要點是先觀想後持咒。先把本尊觀想來，然後你稱呼祂的聖名，就等同持祂的心咒。心咒就是佛菩薩本身的頻率，就有如收音機的調頻，當你持心咒調到同佛菩薩的頻率相等時，你就可以跟祂感應道交了。所以你修那一本尊就要持那一本尊的心咒，結那一本尊的手印。咒就是一個音頻，觀想、持咒、手印三密合一，便產生頻率，更有神奇不可思議的大能量。

持咒的唸珠觀想：左手觀想成金剛鈴，右手觀想成金剛杵，佛頭珠觀想成多寶佛塔，四粒間珠觀想成四大天王，穗鬚觀想成蓮花手（佛手），串珠的線觀想成金剛薩埵本性的白光繞一圈。當你在唸咒撥珠當中也要觀想，每一顆珠子的中心都有一尊蓮花童子來到自己前面。持唸珠時有的人把唸珠放在腿上，這樣是比較不禮貌的，要用雙手持唸珠置於胸前，持唸時用大拇指撥珠且要專注。

口唸以小聲或不出聲為宜，唸出聲亦可，用心唸，出於口，入於耳，印於心更好，此咒的種子字是最後的一個梵文「𑖀𑖃𑖦𑖫」吽字。這個梵文「𑖀𑖃𑖦𑖫」吽字是印在心中，唸至成熟時，種子就如一朵蓮花開放，蓮花中有一梵文「𑖀𑖃𑖦𑖫」吽字，祇要咒語的種子開花，心中蓮花出現，梵文「𑖀𑖃𑖦𑖫」吽字放光衝頂，便能攝召蓮花童子入你心中，坐於你心輪中的蓮花之上，所以持咒時要觀想，不是不觀想。能用持咒轉心輪光法更好。

聖尊 蓮生活佛開示：「這種持咒方法，最微妙，最微細，有無窮大的成就！持咒時，不僅口得清淨還用上意的觀想，再加上持咒時身體也在做手印。想想剛剛我們要做持咒的唸珠觀想，這右手不是金剛杵嗎？這左手不是金剛鈴嗎？這串珠的線不是金剛薩埵的線嗎？這四粒間珠不是四天王嗎？這不是蓮花童子本尊手印嗎？故每唸一下就觀想一個蓮花童子在圓形的珠子裡面，你不是在用意的清淨嗎？你嘴巴唸「嗡。咕嚕。蓮生。悉地。吽。」不是口的清淨嗎？這就是三密合一的修行。這種結手印、觀想、持咒三密合一的修法，及入三摩地，就是完整的真佛密法。

在你唸師尊心咒時，你的腦子全身發射出與師尊相等的頻率波長，當你制心一處持續的唸下去，你的頻率就會跟師尊的頻率互相起共鳴相應，產生力量，自然攝召宇宙虛空中的根本傳承上師來降臨壇城，並與根本傳承上師蓮花童子融合成一體“大放光芒”。所以修習〈真佛密法〉的弟子要謹記於心，對「根本傳承上師蓮花童子相應法」是要終其一生也不捨棄的，這是最珍貴的實修法門。

在法本中我們把「根本傳承上師蓮花童子相應法」加入「金剛心菩薩懺悔法」一起合修。而此「金剛心菩薩懺悔法」是四加行之中，最重要的一法，也是密乘必修之功課。特述當修「根本傳承上師蓮花童子相應法」加入「金剛心菩薩懺悔法」一起合修時，有關做九節佛風，入三摩地的方法：

（一）可先作九節佛風，使自己精神集中。

（二）觀想前面虛空中，右邊出現一尊金剛心菩薩。左邊是師尊蓮花童子，二者結合集中化成一道白光，照耀行者，這白光慢慢移至行者頂上，縮小成一粒米大的光珠，觀想清楚後，這一光珠（是米大的金剛心菩薩及師尊蓮花童子重疊合一），從行者頂穴進入行者心際，停在心際蓮花之梵文  吽字上。

（三）這心際梵文吽「  」字光珠，慢慢擴大變成師尊蓮花童子（因為金剛心菩薩就是聖尊蓮花童子，聖尊蓮花童子就是金剛心菩薩），

剎那間，聖尊蓮花童子與自己融合成一體，無二無別。祂之身口意，就是行者的身口意，二者完全合一，全身充滿靈氣。（無論眼、鼻、口、耳、手腳，長相裝扮都與聖尊蓮花童子一樣。）自己就是聖尊蓮花童子，聖尊蓮花童子就是自己，無二無別。

第十三節九節佛風法

什麼是「九節佛風法」。什麼叫佛風，就是佛的呼吸，而「九節佛風法」是教導我們如何把自己的呼吸跟佛的呼吸互相對流，就有如「我跟佛是同一個鼻孔出氣一般」。

（一）九節佛風法，是「以念止念法」。我們一般人雜念甚多，要一下子入定（不思不念）根本是不可能的，所以要用單一的「念頭」，一下子左鼻孔，一下子右鼻孔，一下子雙鼻孔，一下子白光，入體紅光，出體是黑氣，借用這九節的變換，專注呼吸吐納，就把「雜念」給阻斷了。於是修行者的精神集中在九節佛風變化中，便把雜念化成一念，再把一念化成無念而入甚深禪定中。這就是利用「九節佛風法」的第一個功效「以念止念法」。

（二）九節佛風法，是「消業大法」。我們觀想面前有本尊放射「白淨光」，這一吸，就是把吸入「白淨光」進入身體變成紅光，是在清潔體內的不淨之業，然後循環一周，把一切的穢氣（黑氣）吐出體外。如此九節「納白吐黑」的吐納呼吸，也正是密法消除業障的祕中祕。一個行者修習久久，自身化為清淨光融入宇宙意識之大光明，便打破「自我」而得證。

（三）九節佛風，也是「入靜心法」。一般功力夠的修行者，祇要九節佛風一做完，便心神專注一處，聚氣凝神，這一禪定便進入金剛三昧，遠離諸幻，安住三摩地，入空性中，這正是行深般若波羅密多，照見五蘊皆空了。至於，已得證的密宗修行者，或發大菩提心者，其觀想

又與眾不同，是將眾生的業，化為黑氣，然後吸入「黑氣」，由修行者代受。入體是「紅光」，將眾生的業，化為紅光，將黑業打碎救度。吐氣是「白光」，將功德迴向賜予眾生，來廣度眾生而無餘。但這必須是要有証量的修行者，才可以行此法，故在此不鼓勵大家，因為我們才剛學習，並未到那個程度，不可為之。

做「九節佛風法」最好是用意念控制左右鼻孔的氣息出入，這樣才不會因為手的動作太多，而影響了「入靜」。但若確實沒有辦法，或初學者則可用「無名指」輕按鼻孔，例如右鼻孔入息，則無名指按左鼻孔，左鼻孔入息，則無名指按右鼻孔（右鼻孔出息，無名指按左鼻孔，左鼻孔出息，無名指按右鼻孔），交互動作，慢慢練習。至於用意念控制左右鼻孔出入息是最好，但開始不容易，要長久練習，自然會得心應手。

現在我們示範一下：修行者坐定，雙手結定印。首先觀想自己全身透明如琉璃般的光亮，身中有三條平行直立的脈，此三脈就是左脈、右脈、中脈，如管子一般。左脈通左鼻孔，右脈通右鼻孔，中脈是上大下小，上端如喇叭狀達腦門，不通外境，而三脈的下端在臍眼下四指處（丹田）交會。修行者再觀想，行者的正前方虛空中有根本傳承上師蓮花童子，行者的本尊及諸佛菩薩都從鼻孔射出大白光。



一、觀想白光由修行者右鼻孔進入，一入右脈化為紅光，順著右脈而下，繞到丹田（交會處），再順著左脈而上，從左鼻孔出去，出去的時候，變成黑氣。

二、觀想白光由修行者左鼻孔進入，一入左脈就化為紅光，順左脈而下，繞到丹田（交會處），再順著右脈向上，從右鼻孔出去，出去的時候，變成黑氣。

三、觀想白光由修行者左右鼻孔進入，一入左右脈就化為紅光，順左右脈而下，在丹田（交會處）進入中脈向上沖頂，不通，（頂穴有根本傳承上師蓮生活佛，端坐在大白蓮台上，故不通），再折

回丹田，再順著左右脈，由左右鼻孔出去，出去的時候變成黑氣。

四、從左鼻孔進，右鼻孔出。（如第二節）

五、從右鼻孔進，左鼻孔出。（如第一節）

六、從兩鼻孔進，兩鼻孔出。（如第三節）

七、從兩鼻孔進，兩鼻孔出。（如第三節）

八、從右鼻孔進，左鼻孔出。（如第一節）

九、從左鼻孔進，右鼻孔出。（如第二節）

這「九節佛風」其實祇有「三節」，祇是程序顛倒而已，然而這程序顛倒是有目的，是在訓練「意力」及「念力」，具有很重要的訓練意味。而「九節佛風法」的大口訣，是「慢」、「細」、「長」，其道理述之如下：

「慢」：因為「慢」才能定心，才能自在，氣才能聚，氣聚才能大小，大小始可神變。

「細」：因為「細」才能精緻，精緻才能輕，輕可飄逸，逸而能遠，才能動靜隨意。

「長」：因為「長」才能入靜，靜才能清淨，清淨始可隨意，可達勝處，才有殊勝之功德。「快」、「粗」、「短」的呼吸，是病人將死前的呼吸。所以密法呼吸的大口訣是「入息」「出息」要先學「慢」、「細」、「長」，一直達到「出入息」等於「無息」，即得三摩地大定。

第十四節 入我觀、我入觀、數息觀

「入我」的口訣是不二不異

「入我觀」：觀想根本傳承上師或本尊坐於自己頭頂梵穴的蓮花之上。蓮花梗從頂竅插入行者的中脈。行者的中脈心輪上也有朵蓮花開放，蓮花上有個月輪，月輪中有本尊的種子梵文  吽字放光。再觀想頭頂蓮花上的根本傳承上師或本尊變成一粒米大的光珠，這閃耀的光珠從行者的

梵穴進入中脈，順著蓮花梗直降入行者心輪中的蓮花月輪上，與行者心輪蓮花上的梵文  吽字相結合融入。然後祂的身體漸漸變大，直到行者的全身與根本傳承上師或本尊完全一模一樣。這個時候你要把自己想成根本上師大白蓮花童子，觀想你的相貌非常圓滿，你一樣穿著百寶的衣服，你一樣坐在蓮花座上，非常的莊嚴。彈指間，自己就是根本上師大白蓮花童子，根本上師大白蓮花童子就是你，無二無別。

「蓮生活佛」認為「入我」的觀想口訣是「不二不異」，要練到自己與本尊「不二不異」時，入我就很容易。有很多人，告訴我，本尊不容易觀想出來，我要他們供奉本尊的金身塑像，身上帶著本尊的微妙聖像，時時拿出來觀賞，且要專心注視或念念不忘來觀之。如此，行持久久，本尊就住對面虛空，栩栩如生，當一閉眼想本尊，本尊即現前，這是第一步成就。

再來，密宗行者常常修習禪定，在靜坐時，勿想念過去，勿預念未來，也勿寄念於現在，常常「一心不亂」，在「一心不亂」之時，如萬里晴空一般，此時忽覺自己現出本尊圓滿相好之相。再觀自己的眼眉，如本尊之眼眉，自己的鼻子，如本尊的鼻子，自己的口，如本尊之口，自己的耳，如本尊之耳，自己的臉，如本尊之臉。甚至三十二相，八十形好，均是自己，且了了分明，一直修持到自己一閉眼，自己即現出本尊的勝相，這是第二步成就。

有了第一步的成就，又達成第二步的成就，再修「入我」的觀修，就事半功倍，一剎那間，就是「入我」。一直到了自己與觀修的本尊，完全打成一片，無二無別，不二不異，就成功了。大凡到此境界，所有一切有情器世間，密宗行者都能觀出無一，絕非本尊之遊戲神通所變現出來的，而是感應道交難思議的境界。

修行密法最重要的心法是：一個根本上師。一個根本本尊。一個根本護法。這樣子才能確實了解皈依的真實義及發菩提心，如此一心的修持就

很容易得成就。「入我」的口訣，就是「不二不異」，最直接的說法是：「我就是本尊」。

「我入觀」的口訣是：內空外空

「入我」是大我進入小我。「我入」是小我進入大我。其觀想法如下：

一、對面虛空坐著本尊。

二、本尊空行移至自己的頭頂，住於自己頭頂梵穴上，當體空明，其體的中心，有智慧中脈，此智慧中脈與密宗行者的中脈相通。

三、觀想行者自身空明，自心蓮花開放，心中有種子梵文「」吽字。

四、觀想本尊心中蓮花開放，亦有一種子梵文「」吽字。

五、即令自心梵文「」吽字，由智慧中脈上提，投入本尊的梵文「」吽字，合而為一。「內空外空」，住入非可言喻的聖境。

此「我入」之法，從端身正坐開始，完全是攝念澄心的功夫，在攝召及觀想上用功夫，要自體空明，也要本尊空明。在總體上，是一切皆空明，完全祇剩下心中蓮華的一明點，這是束六和為一神明。

運用梵文「」吽字的光明，在智慧中脈上提昇，投入本尊的「」吽字之中合一，融入于虛空之中。此乃自性光明投入法界光明，合而為一，這正是轉識成智，由體起用，不住生死與涅槃，直證無上正等正覺，圓證菩提入解脫門。故「我入」的大口訣，就是「內空外空」。

「蓮生活佛」的證悟如下：

密宗行者要體會自身是幻，要將有身為實的凡身，化散為空，將毫無污染的真心識性，集成梵文「」吽字，空明光耀。本尊也是當體空明，本尊身具五種密義莊嚴，而聚無上妙寶的勝字義在其心中。

「內空」：從寂靜而無染智性境，自然放光。「外空」：一切怙主的總體性，放射五智之光明。然後「內空」投入「外空」，轉成清淨光明。一到如此的境界，馬上明白「法身如月體，報身如月光，應身如月影，

一月三身」的道理。這裏面所藏的，是一切諸佛祕藏之法寶，是一切大乘甚深微妙之理，是最上究竟境界，與涅槃相應，是最直接的祕密。其實，「入我」與「我入」，均有相通之處，其結果是一樣的，「入我」就是「我入」，「我入」就是「入我」，差別在「一來一往」而已，都是「內外打破」的。

當然「入我我入觀」這種想念，也是從最粗的意念觀想開始，直到最精細最微細的意念觀想。我們凡夫的身，在密教裡稱為粗身，很粗的身體，而你要藉著修行來達到最細身、變成最細身心。本來意念的觀想是由最初的粗念，藉由修行的淬練而變成最細的身心念，當你修到最精細，最專注的時候，念力就會產生不可思議的力量。所以修行密法就是要你從凡夫開始修練直到跟佛合一，你能夠跟佛永遠合一的狀態之下，你的一切功德就會跟佛完全一樣，沒有分別的，這就是密教。

這一種觀想，在密教裡面很多，有「阿字觀」、「月輪觀」、「入我我入觀」，還有由「咒字」作觀的。另外在金剛界就是「五相成身觀」，在胎藏界就是「五字成身觀」，用五個咒字去做成身觀的，這些觀想都非常重要，且都要經過一段長時間，慢慢的專注的去修行訓練，才能有所成就的。

另外有關數息觀：對雜念紛飛的人做數息觀是最好的，因你的雜念很多，經常想東想西想個不停，所以數息觀是要你數你的呼吸，好像吸進去是一，那麼呼出來是二。或一呼一吸就是一，都可以。也可以數到你的年齡，因它有一種特別的意志力及規律，你的年齡幾歲就數到那個歲數，然後再從頭數，這樣子會增加你在數息當中的一個規律性，一個節制性。

其實，數息數到你的年齡再回頭，再數到你的年齡再回頭，完全是在訓練你的定力，在歸於「一」的功夫上用功夫，在歸於數字的數字上用功夫。真正數息數到你不再數息了，且沒有念頭了，什麼雜念都沒有了，這時候就會產生定境，定境一產生，身心化為空，你自己就坐忘了。此

時有些人在這境界中，整個人會浮在虛空之中，或在大海之中、或在風之中、或在水之中、或在光之中，那都是依照你身體的五大特性，而產生出來的五種不同感覺現像而已，勿須緊張。

有的在火之中、有的在水之中、有的在風之中、有的變成一個大地，有的變成像山一樣的堅固、有的變成好像飛在虛空之中，這都屬於一種完全坐忘的狀態。因為我們的身體有地水火風空的屬性，而以空性為最高的一個定境。若你屬於地大的，就自覺堅固如山。若你屬於水大的，就自覺清涼感，若你屬於火大的，就自覺全身有如置身在火裡面燃燒。若你屬於風大的，就自覺自己在風中飄搖。這五種屬性，五種坐忘的現象全部都會產生出來。甚至有時候會變得很小，又有時候會變得很大，充滿整個宇宙虛空之中。所以聖言：「放如須彌，縮如栗子，藏身在一芥子之中」，就是這種境界產生出來的覺受。

第十五節 入三摩地

密法的重點是在觀想、在持咒、在入三摩地。觀想的意思就是把你的意念清淨，把佛菩薩的靈光請來。持咒的意思是用頻率去感應融入佛菩薩。入三摩地是入我、我入，所謂入我，是佛菩薩的光能進入你的身體裡面，你跟祂合一。所謂我入，就是你的光能進入佛菩薩的身體裡面，入我是祂來，我入是我去。

「入三摩地」就是「入定」，就是要從「入靜」之門，進入「定」境。入靜就是雜念減少，思想變成專一，對一切內外複雜因子減少至最低，甚至沒有了，這就是「恬淡虛無」。

入三摩地有三個要法，第一個是呼吸，第二個是理念，第三個是頻率，其實這三個合起來講，也就是等於一個。但假如我們是太用力，要入三摩地的話，有時候反而沒辦法進去，因為你的力量太大，想要斷這個雜念，反而斷不了，始終在那邊翻覆不停，不得入三摩地。但若太放鬆，什麼都不想，什麼都不理，這樣子又太放逸放鬆，容易睡著，便墮入昏

沈。所以入三摩地，是在用力跟放逸之間，緊繃與放鬆之間，調制得剛剛好，才能入三摩地，這個必需要經過長久反覆的練習才能達到。

為什麼「入三摩地」是如此重要？蓮生活佛告訴大家，「入了三摩地」的人，能將思緒意念完全淨化，所有的轉識成智都在此時，變化本尊也在此時刻，光光相照也在此時大放光明，甚至「即身成佛」也在這個時候。「入三摩地法」，並非一次就可以成就，而是歷經一年、數年、數十年，甚至一輩子，有的人很快，有的人一輩子，連一次「入定」的境界都沒有。

蓮生活佛的心得是，依「九節佛風」的方法，入「三摩地」，是一個方便又實在的入門，諸弟子不妨久久修習此門。有一位老出家人告訴我，他修行一輩子，從少到老，就從未入過「三摩地」。可見「入三摩地」並非易事，若是容易的事，世人早就統統成佛了，早已不必在人世間受苦楚，一直受六道輪迴之苦啊！

所以在入三摩地前，為了要意念專住，身口意清淨，故必須先做九節佛風，做入我我入的觀想，然後運用數息法入定。當你數息數到快靜止的時候，若有雜念產生出來時，你就要再觀自己是根本傳承上師大白蓮花童子或本尊，然後再重新調息數息。因為：「息動心就動。」「息動氣就動。」「氣動心就動。」，所以「三摩地」重視「呼吸法」，呼吸的均勻，呼吸的微細，是入三摩地的首要。

我們入三摩地的程序：一、將所有雜念收成一念。二、再將一念歸於零。三、入我我入。四、定於本尊三摩地。如此來來去去，去去來來，自然由粗淺的止觀雙運法，進入甚深的止觀雙運法，就在你一點念頭都沒有的剎那契機間，瞬間進入無念的坐忘境界，此時你才真正體會領悟到，什麼叫做光光相照，和光同塵，任運自在的覺受。而這種深入智慧，深入光明，深入根本傳承上師大白蓮花童子，深入本尊，深入宇宙意識，自己完全打破變化成空無，完全與宇宙合一，與佛無二無別的不可說境界，這種境界唯有「如人飲水，冷暖自知」。

另有行者在入「三摩地」時，先觀想這世界全部化為光明一片，這光明先把自己完完全全的包圍住，再觀想上方的諸佛，化為光點如雨，下

降的融入自己的身體之中，又觀想下方的諸佛也化為光點騰空，融入行者的身中。於是密宗行者，自身也化為光明，完全隱沒，這即是「自身光明如虛空」，上方佛下方佛全化為光，世界也全化為光，自己也化為光，三光合一，融入法界光明海，自身與十方佛合為一體。此境界正是「觀自在菩薩」的般若波羅蜜多心經的境界，就是一大空性自在，也就是金剛經的：「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」

其實本尊三摩地即是：心識融入本尊，小我融入本尊，意識融入至上本尊，本尊與空性互融。我們曉得「入三摩地法」，其次第是：專一瑜伽。離戲瑜伽。一味瑜伽。無修瑜伽，但這並不是人人都可以修成。蓮生活佛認為入三摩地的程序口訣：第一是「歸於一」，第二是「歸於零」，第三是「我即是佛」，第四是「佛度眾生」，第五是「六通具足」，第六是「如如不動」。真佛宗的弟子依這「祕密修行」的六大口訣來入三摩地，一定會得到最大的成就，在禪定三昧中，得第一義諦。

第十六節 出定

「入三摩地」的時間要多久，完全視行者自己的習慣而定，亦可先由梵文「」吽字中出現，再回轉娑婆，安詳出定。要出定的時候，先深吸一口氣，將宇宙的法流吸入丹田，再觀想自己從虛空中進入身體，坐於自己心月輪的蓮花之上，然後自己心月輪上的本尊縮小，化為光珠，從自己中脈往上移出到梵頂，再化為本尊，本尊就住在自己的梵頂上，自己即出定。這也就是根本傳承上師大白蓮花童子永遠住頂加持行者。

蓮生活佛說：「入三摩地，正是修法的目的，在入三摩地時，化身為光，就是轉識成智，一切的大成就，在大空三昧定中顯現，密教即身成佛的原理，就在其中。所有真佛宗的密行者，要好好體會，修習久久，自有悟境。」這就是密教的最大口訣。

第十七節 加持其他心咒及唸佛



【其他心咒及唸佛】

嗡。阿彌爹哇。些。（阿彌陀佛心咒）

嗡。嗎呢。叭咪。吽。（觀世音菩薩心咒）

嗡。鉢囉摩。寧陀寧。梭哈。（地藏王菩薩滅定業真言）

嗡。哈哈。微三摩耶。梭哈。（地藏王菩薩心咒）

嗡。者禮主禮。準提。梭哈。（準提佛母心咒）

嗡。針巴拉。查冷查那耶。梭哈。（黃財神心咒）

嗡。啞。吽。別炸。咕嚕。貝嗎。悉地吽。些。（蓮華生大士心咒）

嗡。啞。吽。咕嚕貝。啞訶薩沙嗎哈。蓮生。悉地。吽。（蓮花童子根本心咒）

爹雅他。嗡。別卡子也。別卡子也。媽哈別卡子也。辣炸娑摩。伽德黑。梭哈。（藥師佛心咒）

南摩三十六萬億一十一萬九千五百同名同號阿彌陀佛。（三遍）

南摩無極瑤池大聖西王金母大天尊。（三遍）

真佛密法是有前行，正行，後行，這三行加起來才是完整的真佛密法。我們唸這八大本尊的心咒，最主要是祈求跟八大本尊能夠結緣，再由八大本尊化為十方三世一切佛，一切菩薩摩訶薩的結緣。因為其他心咒在「真佛宗」裡面都是有互相關係的諸佛菩薩。所以藉由這個因緣，當我們唸本尊心咒之後，便加唸其他心咒各三遍，或者唸更多也可以，若自己時間多，也可以多唸，若時間少，一遍也可以的。

第十八節 迴向

【迴向】

加持心咒完了以後，就是「迴向」。甚麼是迴向？就是把你所作的功德集中成為一體做個總迴向。而這個迴向謁：「願同唸佛者，同生極樂國，上報四重恩，下濟三途苦，見佛了生死，如佛渡一切。願將此修行功德迴向於×××。」

恭持蓮生聖尊法。真佛一派濟眾生。

一咒即生雙蓮池。十八蓮花來化生。

無上稀有大秘密。我今修持普供養。

發大深心誓願力。願我早登此佛地。

祈求聖尊加持力。賜加灌頂蓮華生。

廣大圓滿得自在。自度度他到佛地。

願同唸佛者，同生極樂國，上報四重恩，下濟三途苦，見佛了生死，如佛度一切。弟子○○○今依此作迴向。願將此修法功德迴向給根本傳承上師，祈願師佛常住世間，不入涅槃，永轉法輪，佛體安康。恭祝大家身體健康，萬事如意，道心堅固，逢凶化吉。願一切所求的願望都得到圓滿。願一切災難退散。嗚！

願同唸佛者，同生極樂國（這時要觀想極樂世界馬上顯現在虛空中）
上報四重恩（觀想諸佛菩薩放光照射三寶、父母、師長、國土等四重恩），下濟三塗苦（觀想眼前有地獄、餓鬼道、畜生道，這三惡道眾生

出現面前，諸佛菩薩放白光照射救度這三惡道的眾生，表示你願救度三惡道眾生的決心）見佛了生死，如佛度一切。真佛宗弟子××今依此作迴向，願大家身體健康，萬事如意，道心堅固，逢凶化吉。若行者有事相求，可在此時默禱祈求某事某人，願一切所求都得到吉祥如意圓滿。然後舉金剛杵劃一圓圈，圓圈放出大光明火，願一切災難退散。（舉金剛杵，用力指向虛空之中，「唄」一聲，黑暗變光明。）

第十九節 唸百字明咒

【百字明咒】：唵。別炸薩多沙嘛耶。嘛奴巴拉耶。別炸薩多爹奴巴的叉。遮左咩巴哇。蘇多卡欲咩巴哇。蘇浦卡玉咩巴哇。晏奴囉多咩巴哇。沙爾哇。司地。咩不囉也叉。沙爾哇。加爾麻。蘇渣咩。即打木。司哩任。咕嚕吽。哈哈。哈哈。呵。巴加問。沙爾哇。打他架打。別炸嘛咩門渣。別至巴哇。嘛哈沙媽耶。薩多啊。吽呬。（三遍）

在修法之後，持唸此咒三遍，所有修法的過失及錯誤或遺漏，等如同大月輪一樣的放光補全，諸佛菩薩將不為咎。

第二十節 大禮拜及唸圓滿咒

【大禮拜及唸圓滿咒】（如三、大禮拜）

唵。部林。（三遍）

唵。嗎呢。叭咪。吽。

作遣散手印：拍掌兩下，再交加彈指。

修法圓滿。如意吉祥。唵嘛呢叭咪吽！

法有出世間法，修行成佛。有入世間，圓滿一切眾願。所以你不修出世間，也要修入世間，修完了入世間再修出世間，都是很有意義的。

弟子修法，可以把父母觀想在他的左右，一同修法，這樣子，父母也會增加佛緣，也會有功德。這個就是觀想。老公不信，把老公想來一起修，老婆不信，把老婆想來一起修法，這樣子的修，兩個人都有功德，佛緣也會漸漸增加。

例如，修法要求甚麼，就在迴向裡面訴說出來，例如，有時候你要令一個人信佛，我們迴向時就要這麼說：「嗡，者禮主禮，準提，敕令某某人信佛，娑訶。」「嗡，者禮主禮，準提，敕令某某生意我來做成，娑訶。」「嗡，者禮主禮，準提，敕令生一個男孩，娑訶。」「嗡，者禮主禮，準提，敕令某某身體健康，娑訶。」這個都是入世法，在求願的時候可以這樣唸，在持心咒的時刻也可以這樣持，這個都是密法的入世秘密法。

今天大家回去以後，有皈依的弟子可以佈壇，日日一修，可以圓滿眾願，所有願望都能夠圓滿，因而你自己本身將來也會更進一步的去修出世法，會得到所有一般人得不到的禪定喜悅。在這個世界上，一般人都是求財、壽元、學位、名利、地位，但是大家不要忘了，在更高的理想裡面，在形而上的世界，還有更究竟的目標，那就是成佛。今天就跟結緣至此，恭祝大家修行早日有所成就，嗡嗎呢唄咪吽！