

南公懷瑾上師傳承：  
準提法修持儀軌簡要  
生起次第：



預備：①手結定印

②金剛跏趺（右腿放左腿上而坐）

③調呼吸至身心寧靜

④觀想頭頂上約二寸高有梵文 $\text{ཨཱ}$ 字，大約直徑一寸，放白色光，光明徧照自己全身，乃至徧法界。



一、淨法界咒：唵嚩（喃）音嚩那

(一)左手持念珠，右手結金剛拳印，置于右膝上。

(二)唵淨法界咒二十一遍，每七遍後加唵「娑訶」一遍。

二、護身咒：唵嚩臨（逞）音嚩逞

(一)右手結金剛拳印

(二)唵護身咒二十一遍，每七遍後加唵「娑訶」一遍，唵畢，即用金剛拳印印額，左肩、右肩、心、喉五處，每印一處，即唵「吽」一聲。

(三)此身即轉成金剛密身，諸魔不得其便。右拳散於頂上。

三、六字大明咒：唵嘛呢叭彌吽

(一)雙手結蓮花手印，或左手結金剛拳印，置在左膝上。

(二)觀想四臂觀音，口唵六字大明咒百零八，唵畢，金剛拳印（蓮花手）散於頂上。

白剎那頃，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。

四、觀想虛空與我無二之中，十方起大風輪，風融于火，火融于水，水融于金剛地，地上涌起八葉巨蓮，放射七彩光明。

五、蓮蓬座中，生起我身，頂上放光，迎請 本師毘盧遮那佛，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。

六、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：南無娑嚩喃，三藐三菩馱，俱胝喃，但姪他，唵折隸、主隸、準提、娑婆訶（音所哈）

一字大輪咒：唵 部林

(一) 兩手結準提印當胸。

(二) 觀想前面一座鏡壇。

(三) 觀想準提本尊于鏡壇中顯現雙跏趺坐，左右共十八手，頭戴五佛冠，三眼，面如滿月桃花，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（字輪式附前）。

(四) 當本尊現出時，可唸上師降魔咒「唵哈哩底嚩」三遍以察其真偽，真則現更清楚，偽則隨即隱沒。

(五) 刹那頃，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。

(六)觀想自身爲透明琉璃體，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。觀想由唵字起，從前右旋，次第周布輪緣，終而復始，字字光明燦爛，字輪不可觀想太大，愈小愈好。如此依法修持，唵滿九十萬遍準提咒（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，于自舌上，想一梵文之八字縱使談話，不成間斷。）

#### 圓滿次第

每次唸畢後，（遍數自定，愈多愈好）準提印散于頂上，改結定印，而入圓滿次第，即想字輪收攝入于中間唵字，唵字收攝入于月輪，月輪收攝入于光明點（明點如黃豆大）明點直衝上頂，剎那頃，散于虛空，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。

南師親授準提佛母施食儀軌

〔施食杯中放清水，以及白米（或飯或麩食）七顆  
左手屈中指，散豎餘四指持杯，右手屈無名指置杯口。〕

一、觀想傳法上師自頂而入，與己合一。

二、觀想 $\omega$ 入放光，洗淨徧法界與山河大地，以及自己身心。

念淨法界咒二十一聲（每七聲加娑婆訶）。

如：唵藍、唵藍、唵藍、唵藍、唵藍、唵藍、唵藍、

娑婆訶。（共三遍）

念時在施食杯上用右手無名指畫寫 $\omega$ 入。一邊唸一邊寫。

三、觀想文殊師利菩薩，自頂而入，與己合一。

唸「南無大智文殊師利菩薩」三聲。

四、唸六字大明咒（唵嘛呢叭咪吽）七遍。

五、觀想準提菩薩，自頂而入，與己合一。

唸準提咒三遍：（同時加唸一字大輪咒「唵 部林」

南無颯哆喃 三藐三菩馱 俱胝那 但只他 唵 折

隸 主隸 準提 娑婆訶。唵 部林

六、唸般若波羅蜜多心經一遍。亦可加大悲咒一遍。

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減，是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛◎依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。故說般若波羅蜜多咒。即說咒曰

◎揭諦揭諦。波羅揭諦。波羅僧◎揭諦。菩提薩婆訶。

女加持六祖四弘誓願一遍：

衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷。

法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

八（恭請七佛加持）：

南無多寶王如來 南無寶勝王如來 南無妙色身如來

南無廣博身如來 南無離怖畏如來 南無甘露王如來

南無阿彌陀如來 （七佛名號各唸一遍）

九觀想施食遍滿虛空，唸發願文：

神咒加持甘露食，法食充滿遍十方。

施及一切有情衆，地獄餓鬼諸孤魂。

得食甘露味 離苦成正覺 自度復度他

永超三界樂 以此功德聚 衆生皆成佛

十念「唵、阿、吽」（右手畫寫<sup>○</sup>於施食杯上）。

十一念懺悔文（觀想一切有情與己同念）：

往昔所造諸惡業 皆由無始貪嗔痴

從身語意之所生 一切我今皆懺悔。

十二至戶外，在淨石，或淨地，或施食板上用手書寫<sup>○</sup>。

將杯中食物、清水施置其上，然後用右手書寫<sup>○</sup>。

圓滿吉祥