

四加行 - 外經部共同皈依依法:(第一個階段).

以下頁數以金剛橋第 4 冊為基礎，除了第 8 項是以第二冊為基礎.

一定要上坐修行，坐下修不計數.

1. 九節佛風 (3 右 3 左 3 左右)，身加持/1 遍.
2. 蓮師七句祈請文 (P10-12, P13-18 念藏文可觀想)，意加持/3 遍.
3. 語加持/1 遍 (P21-28, 觀想).
4. 四轉心法 (P41-43)，念完 8 句偈 3 遍後，念時觀想人身難得>壽命無常>因果不虛>輪迴過患/解脫利益等等，盡量去思維。可觀想完整一些，因為出离心為成佛之因。
5. 皈依 (P46-47, 可觀想) /3 遍
6. 發菩提心 (P48-49, 可觀想) /3 遍
7. 外經部 共同皈依依法:(第一個階段)：念誦皈依文及觀想皈依境 (開始計數)。
 - a) 這個部分的皈依要以上師為主，三寶的總集是上師，上師是唯一可以解救我們脫離輪迴的怙主要升起這樣的確信.
 - b) 觀想皈依境先從主尊開始，憶念三寶的功德，三根本的等等功德，在這個過程當中，大家要認定他不是一張畫，或者說只是一張相片，要認定上師是真實的顯現在我們當下，用這樣的心態去做觀想.
 - c) 右手邊要觀父親為主的所有一切男眾，左邊觀想母親為主的所有一切女眾，後面是觀想所有的一切三善道三惡道的眾生，前面是冤親債主等等，所有的這些眾生跟我們一樣他們都顯現成人的形象，不管六道輪迴他們是顯現成什麼樣子的形象，但是這個階段都是顯現成人的樣子，將自己跟一切眾生的一切苦樂好壞病痛全部托付給上師三寶，除了他們之外沒有其它可以托付的地方，以這種虔誠的託付完全信賴的心，然後去念誦這個皈依文.
 - d) 念誦皈依文的時候是跟一切眾生一起念誦，壇城聖眾及諸佛菩薩的眉間喉間跟心間三處，分別發出白色紅色和藍色的光普照著我們，我們一開始是有血有肉凡夫的眾生相，在諸佛菩薩的加持，以及我們自己與一切眾生虔誠的祈禱跟念誦皈依文的信心之下，慢慢不斷淨化我們的業力，淨化我們的煩惱，最後三門慢慢變得清淨.
 - e) 南無吽(意義:頂禮賜給我加持) 利益眾生佛法僧三寶 根傳上師本尊空行眾
三身本覺無離合尊前 恆常皈依怙主攝持我
 - f) 皈依文念誦結束之後，要觀想前方的壇城聖眾三寶，他們心間放光照射到每一位眾

計數

生，之後有兩種方式，一種就是光芒慢慢地收回去，就像拉繩子一樣，每一道光上面都接引著無量無邊的眾生，無量無邊的眾生全部都被接引回去融入三寶當中，所有的一切有情眾生和三寶都合而為一無二無別，之後皈依境也從外面化光，外面一層一層往裡面融入，然後頂上的傳承祖師也依依向下融入，最後全部融入於主尊上師蓮花生大師，蓮花生大師也從下往上，最後全部融入空性當中，在這種狀態稍微打坐之後到起分別念的時候，再把後面的這個回向做個結行發願回向。

g) 仁珍才旺諾布還有另外一種方式，到內皈依的時候所有的眾生都變成了主尊蓮師金剛薩埵，也可以觀想前面的這些壇城聖眾，全部化成光融入我們自己和一切有情眾生，然後全部變成了蓮師金剛薩埵的樣子，然後我們在最後做發願回向也可以。

8. 供曼達（P50-51，可打手印）/1 遍，遍數可以自行決定。

9. 金剛薩埵（P52-57，可觀想）/1 遍，遍數可以自行決定。

10. 迴向（P144-146）/1 遍

頂禮堪布，頂禮上師。

金剛師兄修持圓滿吉祥。

20210624

第二座或第三座或保持修持功課不斷，請依照如下順序修持。

1、蓮師七句 p.10~p.12(三遍) p.13~p.18(一遍)

2、四轉心法 p.41~p.43

3、皈依 p.46~p.47(三遍)

4、發心 p.48~p.49(三遍)

5、正行（正在修的內容）

6、回向 p.144~p.146(一遍)