

白度母寶瓶氣修持儀軌

首先，應發心為利益有情而修此法，不應純粹為自己而修。之後懇切皈依佛、法、僧三寶。

觀白度母在頂門上方或額前虛空，長壽甘露從度母的心流出，大樂白光進入頂門，遍滿全身，深信和專注地想所有惡業、煩惱、魔害和疾病完全得以淨除。

作上述觀想時，應採用以下方式：誦一串度母咒時，專心想像甘露進入和遍滿身體。念完一串度母咒後，深信自己的壽命得以延長、功德增長、對經論的了解和智慧增加，並已證得無死成就。

唵 他瑞 吐他瑞 吐瑞 媽媽 阿吽 不內 鏡那 不殊添 咕汝 也 梭哈
OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE JNANA PUSHTIM KURU
YE SVAHA

以此法對治非典型肺炎病毒時，誦咒後修寶瓶氣將很有助益。曾受無上瑜伽部灌頂者，修時可觀自身為本尊，否則以平常的身相來修。

寶瓶氣修法(可省略)

首先，觀身體中空，完全沒有阻礙，皮膚為光所成，非常纖薄。觀中脈為一通透的管道，在身體中央，脊骨正前方，由頂門一直延伸至脊骨的底部，直徑如小指的寬度。之後，觀左右脈在中脈兩旁，由左右鼻孔開始，一直向上延伸至頭頂，然後向下彎，沿中脈兩旁向下延伸，再向上彎，在臍下大約四指處與中脈連接。為準備修寶瓶氣，最好先修九節佛風。

九節佛風(可省略)

以無明指閉左鼻孔，以右鼻孔緩慢而深長地吸氣，把氣一直送到右脈末端。移動無明指閉右鼻孔時，想像氣由右脈進入左脈。慢慢從左鼻孔呼出所有氣。氣從左鼻孔排出時，觀種種障垢(例如散亂心和沉沒心)隨氣息排出。

重複兩遍，以右鼻孔吸氣，左鼻孔呼氣。

之後，以無明指閉右鼻孔，轉由左鼻孔深深吸氣，把氣一直送到左脈末端。氣由左脈進入右脈時，移動無明指閉左鼻孔。慢慢以右鼻孔呼出所有氣。氣從右鼻孔排出時，觀種種障垢隨氣息排出。

重複兩遍，以左鼻孔吸氣，右鼻孔呼氣。

接著，以左右鼻孔緩慢而深長地吸氣，想像氣由左右二脈向下走，然後向上進入中脈。呼氣時，以左右鼻孔呼出種種障垢，重複兩遍(即總共三遍)。

想像左中右脈潔淨明亮。繼續輕輕地和平均地呼吸，想像氣在左中右脈暢通無阻地運行。

寶瓶氣

輕輕收緊骨盆的肌肉，並集中收緊內部肌肉(而不是外部肌肉)，把氣由密輪提至臍下四指的地方。

之後，輕輕地以左右鼻孔深深吸氣，想像氣由鼻孔通過左右脈向下走，到達臍下左右脈進入中脈的地方，使上氣與下氣會合。

吸完氣後，立即吞咽，輕輕以橫隔膜向下推，以便穩固地壓緊向下走的氣：這時氣已完全從上下兩方閉鎖。盡量持氣，愈久愈好，但以舒適為度。這時臍部會感到微暖，或愈來愈強的震顫。這是很自然的。準備好後，放鬆稍微收緊的肌肉，輕輕地呼出所有氣，即使氣由鼻孔排出，但須觀想其在中脈上升和消散。

呼出所有氣後，再收緊骨盆肌肉，再次吸氣，吞咽，以橫隔膜向下推，把氣壓緊在臍下的地方。持氣和集中精神於該處，感受在該處不斷增強的能量。持氣至不適時，呼氣，把氣釋放入中脈。這便是寶瓶氣修法。

可修此三遍、七遍或任何遍數，以增強命氣。

迴向

完結時，把功德迴向所有有情，以成就佛果，惠澤眾生。

梭巴仁波切對此法的開示

對治非典型肺炎最重要的觀想，是想像白度母把疾病、魔害、煩惱和惡業四種障礙淨化。誦咒後，深信自己已完全淨除這四種障礙，並已證得無死成就，加修若干遍寶瓶氣亦很有助益。

跋：

此法由上師梭巴仁波切於一九九四年三月在台灣台北市編訂，其後在一九九九年四月由護持大乘法脈聯合會教育服務部 Constance Miller 師略作修訂。九節佛風法摘自護持大乘法脈聯合會初基課程"佛教探玄"(Discovering Buddhism)。寶瓶氣法則摘自 Kathleen McDonald 所著的《如何禪修》(How to Meditate)。