

以现代手法诠释密宗最高心法

大手印

获得圆满身心的西藏密法

- 藏传佛教噶举派的精髓，不需灌顶、人人可修的正宗密法
- 流传海外70余年，被誉为科学化、系统化、现代化的佛法
- 300幅精美手绘插画，近百张示意图表，完美解构密法精义

附赠17幅西藏露康寺的神秘壁画
藏族人认为仅是凝视这些壁画
就可以为心灵打开永恒的真理



陕西师范大学出版社

洛桑杰嘉措◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

图解大手印 / 洛桑杰嘉措编著.

— 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.10

ISBN 978-7-5613-2902-3

I. 图… II. 洛… III. 密宗—佛经—图解

IV. B946.6-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 108679 号

图书代号: SK7N0662



系列

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解大手印

洛桑杰嘉措 / 编著

责任编辑 / 周宏

出版发行 / 陕西师范大学出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京佳信达艺术印刷有限公司

版次 / 2007 年 10 月第 1 版

2007 年 10 月第 1 次印刷

开本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 20 印张

字数 / 140 千字

书号 / ISBN 978-7-5613-2902-3

定价 / 68.00 元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

本书将告诉你

早在2000多年以前，大手印就已经在印度出现。11世纪时，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴从印度学得大手印归藏，从而使大手印成为与格鲁派的大威德金刚法、宁玛派的大圆满法齐名的密宗最高心法，代代密传。

20世纪30年代，不丹的诺蒲上师将噶举派第二十四代白莲花祖师所著的《大手印瑜伽法要》公诸于世，此后该书便以英文形式在海外流传。多年来，大手印瑜伽以其不需灌顶，人人可修的特点，在海外享有盛誉，然而直到最近十几年，该书的汉译本才开始出现。本书就是以《大手印瑜伽法要》为底本重新编辑而成，密宗讲究即身成佛——通过发掘自身的佛性，现世修行，现世证果，而大手印瑜伽正提供了这样一整套循序渐进，系统周密的修行法门，因此也最适于一般读者接受。

大手印法门的核心问题就是对于“心”的领悟，而“心”又是最为抽象、最不可捉摸的。本书采用直观的图解方式，将抽象的“心”形象化，让您在最轻松的阅读体验中获得身心两方面的裨益。

封面故事

图片出自西藏露康寺庙的神秘壁画，其中包括对著名的那洛六成就法修习姿势的真实描绘，还展现了当修行者开悟五方佛的纯净智慧时，其身体所放射出的五种智慧之光。

项目策划/紫圖圖書 ZIT

www.readroad.com

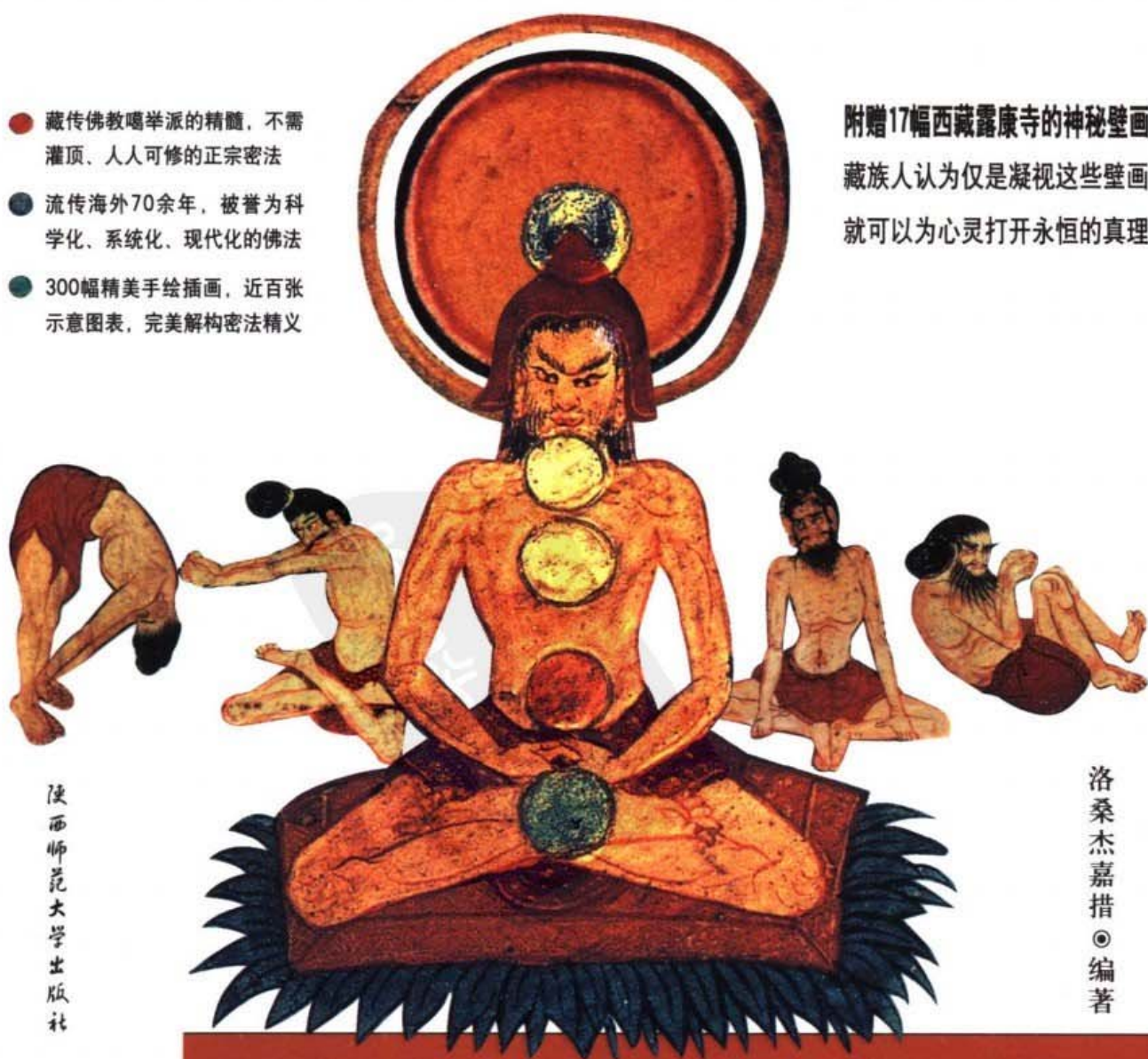
以现代手法诠释密宗最高心法

大手印

获得圆满身心的西藏密法

- 藏传佛教噶举派的精髓，不需灌顶、人人可修的正宗密法
- 流传海外70余年，被誉为科学化、系统化、现代化的佛法
- 300幅精美手绘插画，近百张示意图表，完美解构密法精义

附赠17幅西藏露康寺的神秘壁画
藏族人认为仅是凝视这些壁画
就可以为心灵打开永恒的真理



陕西师范大学出版社

洛桑杰嘉措◎编著

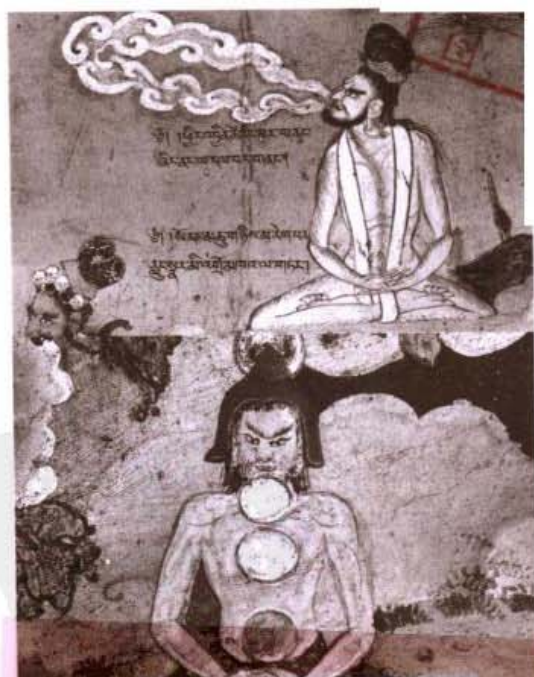
图解
经典 18

以现代手法诠释密宗最高心法

图解大手印

获得圆满身心的西藏密法

洛桑杰嘉措 / 编著



陕西师范大学出版社

噶玛噶举皈依境

这幅唐卡描绘了藏传佛教噶举派的一个支派——噶玛噶举的皈依境。“皈依”是西藏密宗所特有的“四不共加行”之一，主要是通过对于六皈依处（即上师、本尊、佛、法、僧、护法）的观想及念诵皈依文，使修行者获得三宝和三根本的护持，免于生死轮回。在正式进入大手印修法之前，这种皈依和发菩提心也是修行者必做的功课。整个皈依境用一棵分为五枝的如意树代表六皈依处。

根本上师头顶上垂坐着的大手印传承历代祖师，上起金刚持，下至尺玛宁布三昧。

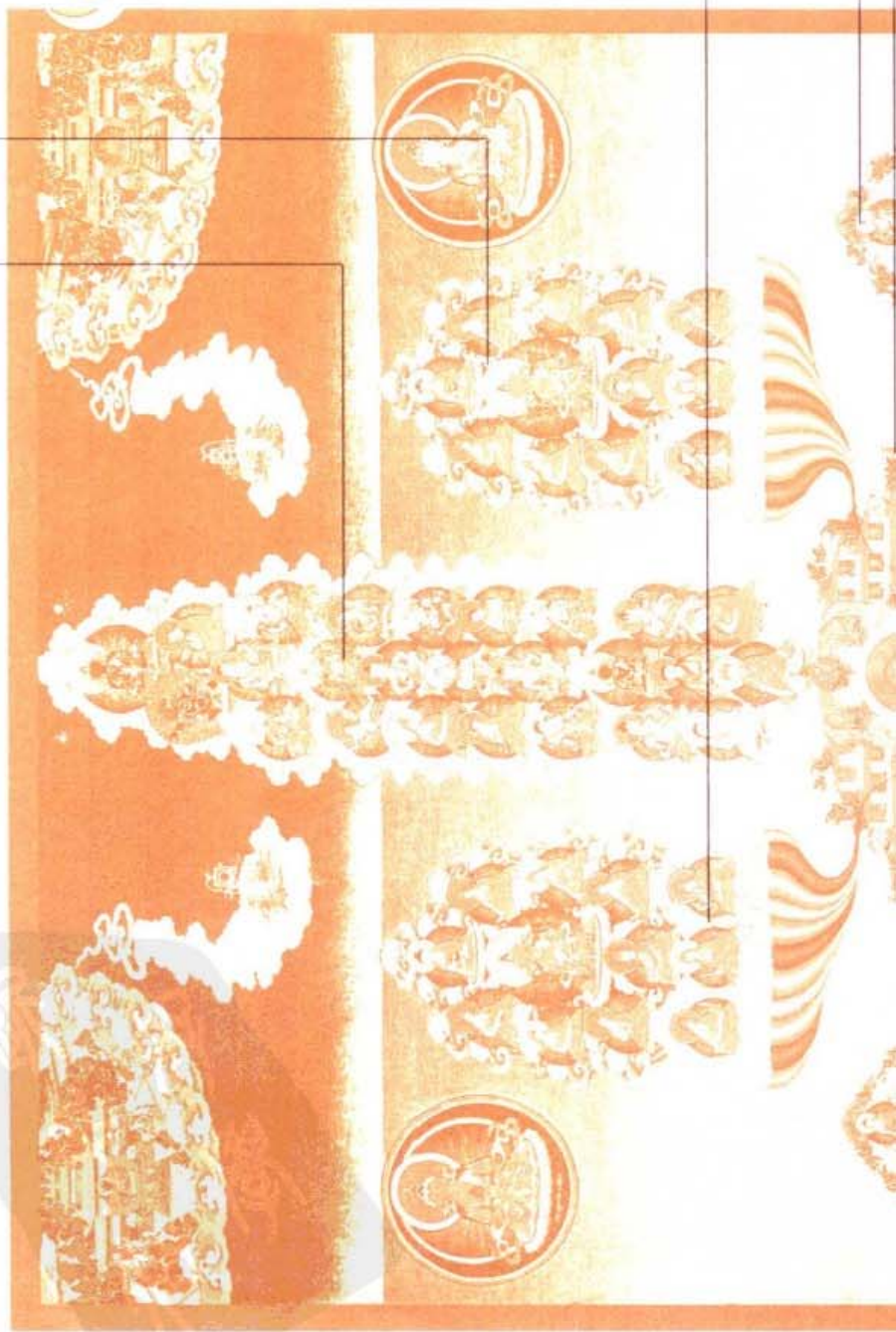
大手印传承祖师四围围绕的六位伟大的印度上师，提婆、胜贤、世友、陈那、法称和龙天。

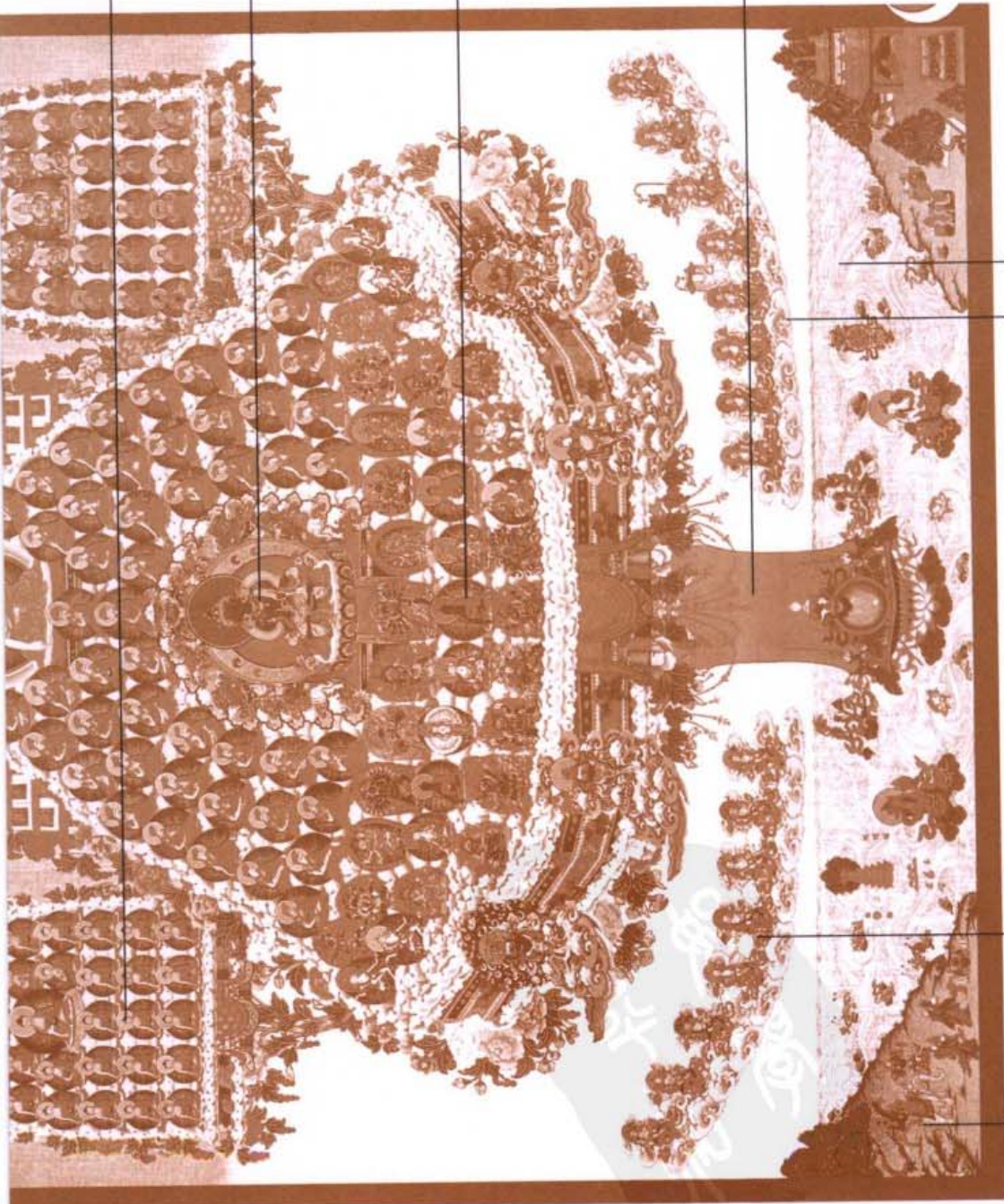
围绕的五个天派上师和其他各派上师。

北方“僧”的树杈上面坐着三教大乘菩萨。小乘的声音和胜支佛，他们包括佛陀八子（文殊菩萨、金刚手菩萨、观音菩萨、地藏菩萨、除盖障菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨和普贤菩萨）、贤劫的菩萨、佛陀的两大弟子（舍利弗和目犍连），阿难、十六长老等。

西方“法”的树杈，有佛法的十二部经典，特别是大乘经典和密乘的密续，由于比较处于皈依境的后面，所

图左至右为：上师、本尊、佛、法、僧、护法





南方“佛”的树枝。释迦牟尼佛坐在中心，周围有贤劫及十方三世的一切诸佛围绕。

居于中央树枝上的根本上师，他显现金刚持相，身蓝色，一面二臂，双手交叉在胸前，右手持金刚杵，左手握金刚铃，头戴宝冠，跏趺而坐，身具三十二相和八十种随形好。

处于东方树枝上的本尊，包括金刚亥母，胜乐金刚，喜金刚，密集金刚，大幻化网，金刚钺，四金刚座，黑行者，大威德，时轮金刚等。

如意宝树。

生长着如意宝树的湖泊，里面盛满了八功德水。

皈依境下面围绕的护法，勇父和空行母；最主要的是大黑天、吉祥天母，以及四臂和六臂的大黑天。

皈依者及一切众生。

编者序 发掘心中的宝藏

“大手印”是什么？武侠小说中把大手印杜撰成神乎其神的“武林绝学”，然而现在您所翻开的这本书却绝不是什么武功秘籍——恰恰相反，大手印乃是佛教密宗最高层次的修心法门。修心不是让人去四处寻找“对手”，世人有烦恼，有仇恨，总是假想出各种“对手”来试图打败它，但却不知一个人的真正对手，其实是他自己的内心。在“大手印”这三个字中，包含着“自心是佛”的意思，也就是说，三世诸佛的无二智慧，要到自己的心中去寻找。因为人们的佛性是无形无相、大如虚空的，所以说“大”，“手”就是心，“印”则是说众生与佛心心相印，佛心即我心，我心也就是佛心。

大手印的古老传承

大手印教法来源于佛陀金刚总持，这种教授代代相传至今，是最为神秘殊胜的传授。可以说，大手印包含了佛陀所有开示的精义，它由金刚总持开始，传授到印度大成就者帝洛巴，并在帝洛巴手中得到了发展和校正。后来，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴赴印度留学，从帝洛巴的弟子那洛巴处学得大手印归藏，从而使大手印教法成为显密大手印噶举派教义的精髓。而在西藏密宗的其他教派，如萨迦、格鲁等教派中，大手印也都有传承。

古老智慧对现代人的启示

当然，仅仅是由于大手印教法的古老，还不足以促使我们出版此书。人类的文明历史绵延数千年，古老的东西不计其数，有些东西被否定了，取代了，然而一次次令我们震惊的却是，古人为后人留下的一座座智慧的高峰，其理论和思想不断地在今天得到印证，促使我们去研究，去探寻。大手印教法一方面是教人悟心的法门——所有佛法都在告诫世人：我们所执迷的一切外在事物都是假的、虚幻的，而宇宙间唯一真实的实相，就是每个人都具有的真心。为这颗真心拂去染杂，让自心本性洞然显现，

凡俗众生便可以转变为佛，永远脱离轮回之苦。大手印教法就是这样一门能让人通过实修而达到“即身成佛”的殊胜法门。

另一方面，博大精深的大手印教法中，还涉及了一些诸如生拙火、调气息的方法，比如金刚数息法、宝瓶气呼吸、三三九风箱式调息法等，依照这些方法修习，可以起到升清气、降浊气、烧化垃圾的作用，客观上能够培养元气，使修习的人精力充沛，这又与道家所讲究的“大小周天搬运法”有着异曲同工之妙。可见，大手印传承的修法技巧能够帮助修行者进入禅定的清静境界，这的确是有一定的科学道理的。

基于以上种种原因，我们决定出版这本《图解大手印》。在本书所使用的标准底本方面，我们选择了《大手印瑜伽法要》，这是17世纪时由西藏噶举派第二十四代祖师——白莲花祖师，综合当时流行的各种大手印法本而编成的。大手印瑜伽是三类大手印中的一种，与其他两种大手印——空乐大手印和恒河大手印相比，大手印瑜伽层次分明、由浅入深，同时又不需要灌顶，人人可修，最适于一般读者接受。此外，我们还参考了《恒河大手印》（元音老人著）、《大手印最高成就修行法》（云南民族出版社）、《了义炬·活用佛法》（云南人民出版社）、《藏密瑜伽的奥秘与传奇》（西藏人民出版社）、《密宗指要》（巴蜀书社）等诸多藏密著作，并补充了与大手印瑜伽密切相关的“大手印五支圆满道”和“那洛六成就法”等内容，希望能够用通俗易懂的形式，使读者获得对大手印全面、完整的认识。

需要说明的是，我们出版此书的初衷，并非是希望所有的读者都将它作为一本修炼密法的教材，读过以后非实修不可。事实上，大手印教法虽然十分殊胜，但是对于修学者自身素质的要求也非常高，如果没有一位成就上师的言传身教，大手印的最高成就也很难轻松获得。我们的愿望是，读者能够在轻松的阅读中多少了解到什么是佛性。不论任何事物，佛都在其中，并未拿走什么，也未增添什么，想要见到一切事物的实相，就要以完美、真诚的眼光，来观察完美的真理。每个人心中都深埋着宝藏，透过大手印，我们可以了悟纯净的自性，发掘出心中的宝藏，并将这作为我们应对生活中的负面想法、情绪和环境的起始点。这才是大手印应该带给我们的——活力充沛的身体以及健康的心。❧

目 录

噶玛噶举皈依境	4
编者序 发掘心中的宝藏	6
本书阅读导航	14
大手印四瑜伽的品级与道地	33
大手印四瑜伽的修法体系	34

第壹章

大手印的渊源与分类

1. 开宗明义：何谓大手印？	38
2. 追根溯源：大手印的传承历史	40
3. 噶举之父：帝洛巴	42
4. 苦修者的典范：那洛巴	44
5. 西藏噶举之父：马尔巴	48
6. 西藏噶举第二代祖师：米勒日巴	50
7. 西藏噶举的发展：冈波巴与达波噶举	54
8. 达波噶举的传承：“四大八小”	56
9. 大手印的分类：	
实住大手印、空乐大手印、光明大手印	58
10. 适合中等根性者修习的：空乐大手印	60
11. 最上的大手印法门：光明大手印	62

12. 止贡噶举对大手印的发展：

大手印五支圆满道与六成就法 64



你必须了解的

1. 佛教的世界观：万物不离五蕴 68
2. 万有生灭的动力：业与因果 70
3. 万有的共性：无常、苦、无我 72
4. 宇宙间的一切万法：轮回与涅槃 74
5. 有情世间：六道与三界 76
6. 超越轮回的成佛之地：净土 78
7. 佛的智慧德相：三身 80
8. 佛的五智：大圆镜智、妙观察智、成所作智、平等性智、
法界体性智 82
9. 概念的区分：大手印与手印 84
10. 大手印三要（1）：见 86
11. 大手印三要（2）：定 88
12. 大手印三要（3）：行 90
13. 修持大手印的根本境界：除妄见性 92

第叁章

修法的前行

第一节 将凡俗心转向佛法的思维修习：四共加行

1. 人身难得：理解人身的可贵 98
2. 生命无常：将对死亡的恐惧化为修行的动机 102
3. 因果业报：认识轮回与解脱的关键 104
4. 轮回皆苦：舍离六道轮回 108

第二节 人门的先导：四不共加行

1. 皈依大礼拜：免于误入歧途 114
2. 观想金刚萨埵：清除障碍 116
3. 供奉曼达：最圆满的资粮 122
4. 上师相应法：来自上师的悲智加持 130

第肆章

大手印四瑜伽

第一节 修习大手印的基础姿势：七支坐法

1. 七支坐法的技巧：端直其身，坐金刚座 138
2. 七支坐法的效能：三安稳与四忆念 140

第二节 正修法第一：专注瑜伽法

1. 集中注意力于具体事物的方法：专注于小球、小木块法 ... 144
2. 佛之身、口、意三业的象征法：
 - 观想佛像、字像、明点法 146

3. 柔气修法：金刚数息法	148
4. 刚气修法：宝瓶气	154
5. 切断想念的方法：切念法	156
6. 放任想念的方法：纵念法	158
7. 控制想念的方法：心不动念法	160
8. 专注瑜伽最后安止境：平静无波	164

第三节 正修法第二：无生瑜伽法

1. 观察心之动与不动的本性：心行处灭，言语道断	168
2. 通达无上菩提：无取无舍	172
3. 无生瑜伽禅定（1）：观察三时之幻	174
4. 无生瑜伽禅定（2）：观察心之是物非物	176
5. 无生瑜伽禅定（3）：观察心之不可数	178

第四节 正修法第三：特殊瑜伽法

1. 睡梦喻：了悟色即是心	184
2. 水冰喻：认知万象本体无二无别	186
3. 水波喻：化一切为一元	188

第五节 正修法第四：无修瑜伽法与结论

1. 证得无上菩提：大手印的涅槃境界	192
2. 结论一：修习大手印瑜伽的四个层面	194
3. 结论二：菩提道上的障碍	196

第伍章

大手印五支圓滿道

1. 修法的前行：發菩提心 200
2. 密咒的精華：本尊瑜伽 202
3. 智慧的精華：上師瑜伽 206
4. 中觀的精華：大手印禪修 210
5. 佛果的精華：回向功德 212

第陸章

那洛六成就法

1. 靈熱成就法 (I)：前行修習 216
2. 靈熱成就法 (2)：根本修習之靈熱發生 222
3. 靈熱成就法 (3)：根本修習之靈熱經驗與靈熱超勝 228
4. 靈熱成就法 (4)：實驗修習 232
5. 幻觀成就法：認證一切皆為虛幻 240
6. 夢觀成就法 (I)：明悉夢境法與轉變夢境法 244
7. 夢觀成就法 (2)：認識夢境之幻並觀其實相 248
8. 淨光成就法：根本淨光、道淨光與果淨光 250
9. 中陰成就法 (I)：證入清淨法身 254
10. 中陰成就法 (2)：證入淨報身 258
11. 中陰成就法 (3)：證入勝化身 260
12. 轉識成就法：殊勝的破瓦法 262

第柒章

大手印的合修法与常见问题对治

1. 合修法 (1): 大手印与九节佛风 266
2. 合修法 (2): 大手印与大摊尸 268
3. 合修法 (3): 大手印与看光 270
4. 常见问题 (1): 外泄与失控 272
5. 常见问题 (2): 气结 274
6. 常见问题 (3): 慌乱与气逆 276

附录一 恒河大手印释 278

附录二 大手印愿文释 292

附录三 椎击三要诀胜法解说 307

附加目录

- 修法故事 那洛巴经历十二重考验 46
- 修法故事 云游四方、善于说法的米勒日巴大师 52
- 专 题 关于献曼达 128
- 专 题 “嗡”“阿”“吽”三字明咒的含义 152
- 修法故事 牧童觅心 180
- 修法故事 冈波巴大师修炼灵热的经历 238

本书阅读导航

节主标题

本节所要探讨的主题

篇名与序号

本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该文在本章下的排列序号。

藏学大师印

5



西藏噶举之父 马尔巴

那洛巴在圣境印度等地有众多弟子，其中最优秀，尤其是对西藏有巨大贡献的弟子就是马尔巴大译师。

正文小标题

明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

■ 外出求访

沿途经过尼泊尔时，马尔巴遇到了那洛巴的两位弟子奇德巴和潘达巴，他们传给马尔巴许多佛法，也教他语言，然后便吩咐他到印度去参访那洛巴。马尔巴历经种种险难来到了普拉哈里，就在那洛巴所持教的那烂陀学院附近。马尔巴在印度共学习了20年，追随那洛巴及很多位上师学习各种教法。20年后，由于资粮用尽，马尔巴决定回西藏收集更多金子。临行前，那洛巴郑重地告诉他，此外尚有存舍法和一些甚深的口耳相传的秘诀，让他无论如何还要再来印度一次。不久，马尔巴回到西藏传法。

此后，马尔巴又曾两度来到印度向那洛巴及上师们请法，他的根本上师是那洛巴和梅纪巴。第三次去印度时，因为那洛巴已经“入于行”，即进入一种极高的精神境界中，一般俗人无法接近。马尔巴以无比的决心和虔诚心终于见到了那洛巴，并得到了最秘密的口传法教。马尔巴得到全部的教法后，那洛巴正式宣告马尔巴是他的法嗣。马尔巴将金刚乘和大手印传承带回了西藏，并将这些密续和教法译成藏文广泛流传下来。

那洛巴曾预言马尔巴的传承不是经由他的子嗣传递，而是由一位有大乘成就而示现出家相的弟子传承，此预言由米勒日巴的来临而应验。在马尔巴众多弟子中，有四位最为著名：哦秋、梅通千波、楚敦旺给多杰和米勒日巴，但只有米勒日巴得到了见修行全部传承的法教。米勒日巴成为了马尔巴的法嗣，并承接了那洛巴的传承。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

噶举派初祖——马尔巴



马尔巴首次将大手印教法传入西藏，并创立了藏传佛教噶举教派。达波噶举支派建立以后，他被尊为初祖。

马尔巴

辨认特征

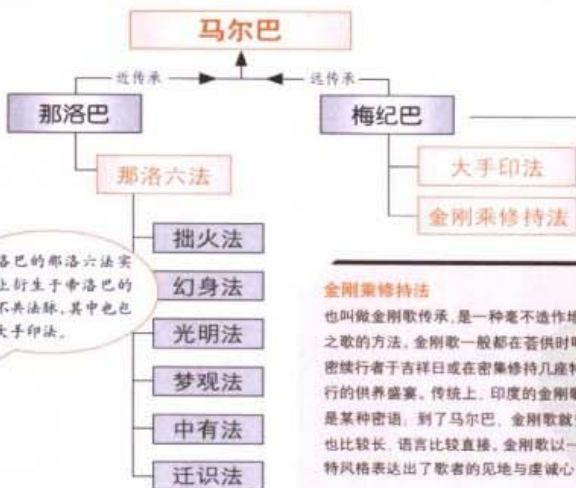
1 衣着

白色僧衣

2 持物

右手施与愿印，左手执经典，意指他是著名的大译师。

马尔巴的知识来源



名词解释

金刚乘修持法

也叫做金刚歌传承，是一种毫不造作地唱出体验与了悟之歌的方法。金刚歌一般在荟供时唱，荟供就是一群密续行者于吉祥日或在密集修持几座特别法门之后所举行的供养盛宴。传统上，印度的金刚歌常常很短，歌词是某种密语；到了马尔巴，金刚歌就变得较有叙述性，也比较长，语言比较直接，金刚歌以一种无拘无束的独特风格表达出了歌者的见地与虔诚心。

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

问题代言人

本书通过好奇的小喇嘛和博学的老喇嘛的对话，将每个章节的知识重点、疑难点摘选出来，分步破解阅读障碍。

名词解释

本书的名词及概念的解说。

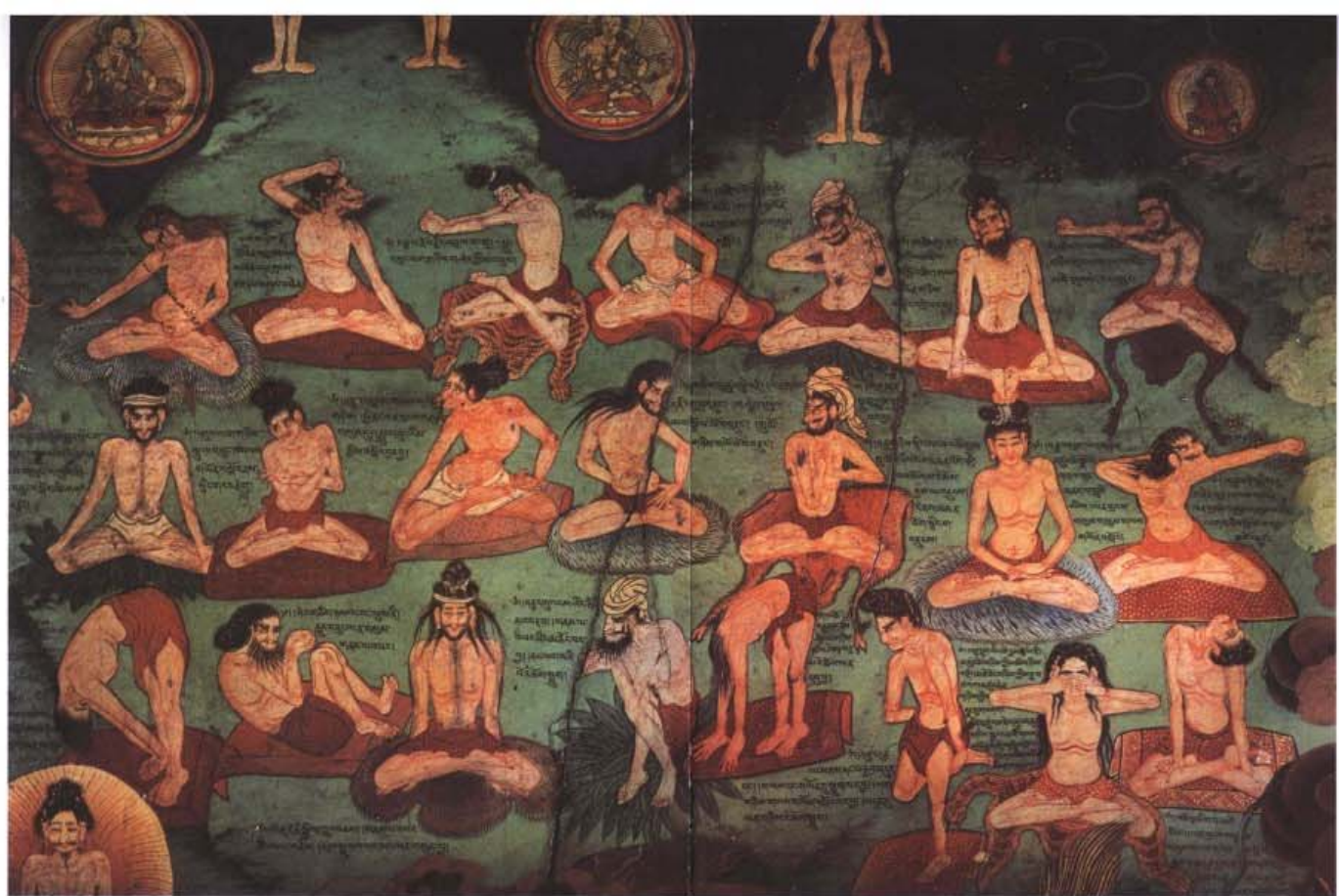
布达拉宫露康寺庙的神秘壁画

在西藏布达拉宫的背后，隐藏着一座罕为人知的小寺庙，这里曾是多世达赖喇嘛的秘密静修之所，称为露康(Lukhang)。

在六世达赖喇嘛的短暂统治期间，也就是大约17世纪末，一些不知名的艺术家在露康寺庙的墙壁上创作了一系列神秘的壁画。露康寺庙壁画总体上表现了佛教的精神解脱之路。几个世纪以来，它们以西藏密宗一种重要的修心大法——大圆满法，指导着各代达赖喇嘛们静修。露康壁画超越了藏族的起源，展示了一个普遍的精神理想。藏族人相信，哪怕仅仅是凝视着这些壁画，也可以为心灵打开永恒的精神真理。



壁画中身姿曼妙的空行父和空行母



二十三式密法动作

这幅壁画中描绘了那洛六法中的二十三个动作。这套瑜伽操将人的身体、呼吸以及思想结合起来。依法修习则可以打开人体的灵力脉道，具体来说，这些瑜伽动作可以促进人体各条脉道内的灵力流动。一旦这些脉道在灵力的作用下变得畅通，修行者就可以继续修习更高一层的密法了。





神秘的修炼场景

在这幅画面中，瑜伽修行者们正在一处山峦与天空交融在一起的、超现实主义的地方从事一种神秘的修行。一切现象的基础就是流动在修行者中脉中的内在意识灵力，象征着渗透到事实核心的一元意识。在画面的左上方画着带有动物图案的藏族十二宫图。此外还有代表佛陀净土的光圈，以及介于死后和转生之间的中阴世界的五位长着兽头的空行母形象。





毗瓦巴尊者 古印度八十四位大成就者之一。他开喜金刚之规。其教诲是：“我心即为神奇之印所摄的自显实相。仅安住于事物如如境中，无虑、无得、没有自我，以自觉的体验免堕断见坑谷，以完全的离执免入常见天宫，这种实相乃是完美觉性与纯净喜悦的颠峰。”



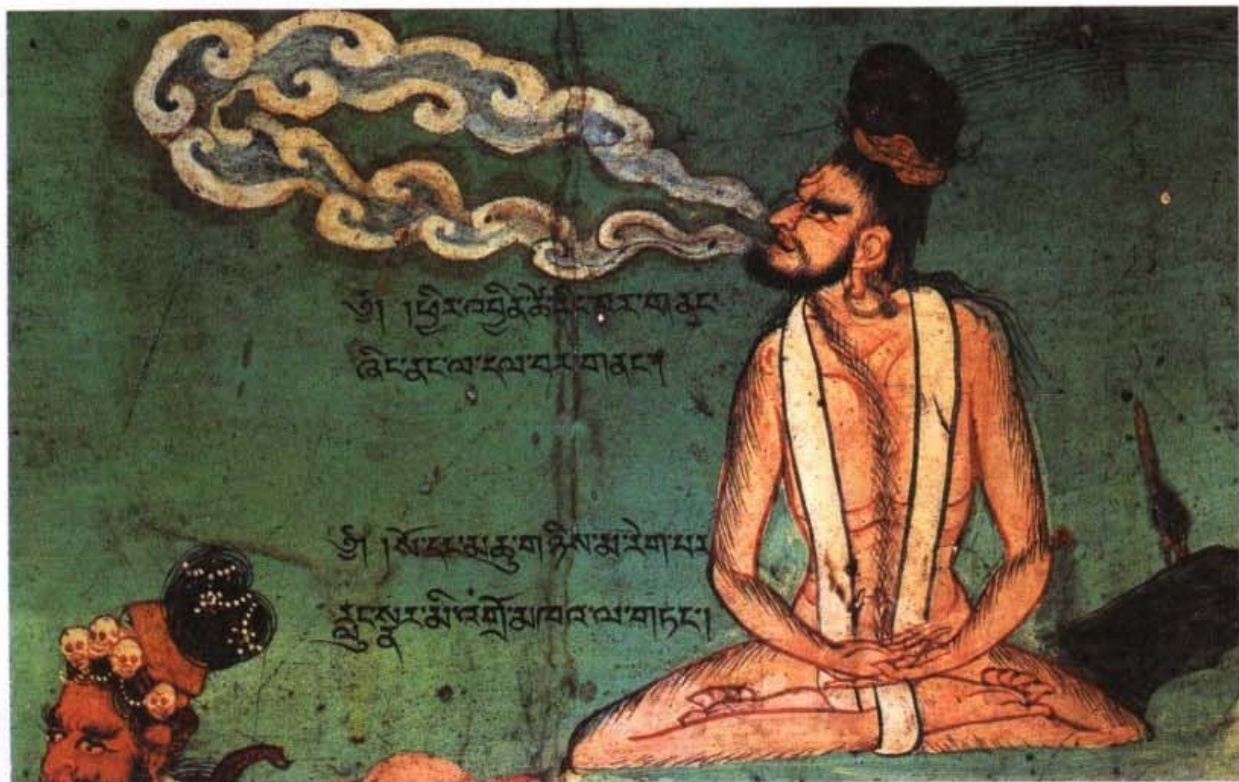
毗那巴尊者 古印度八十四位大成就者之一，他是一位琵琶师。其教诲是：“耳根颠倒，故对音声产生习惯。虔信精进的修持，不生无所生之耳识，以此证得无我。”



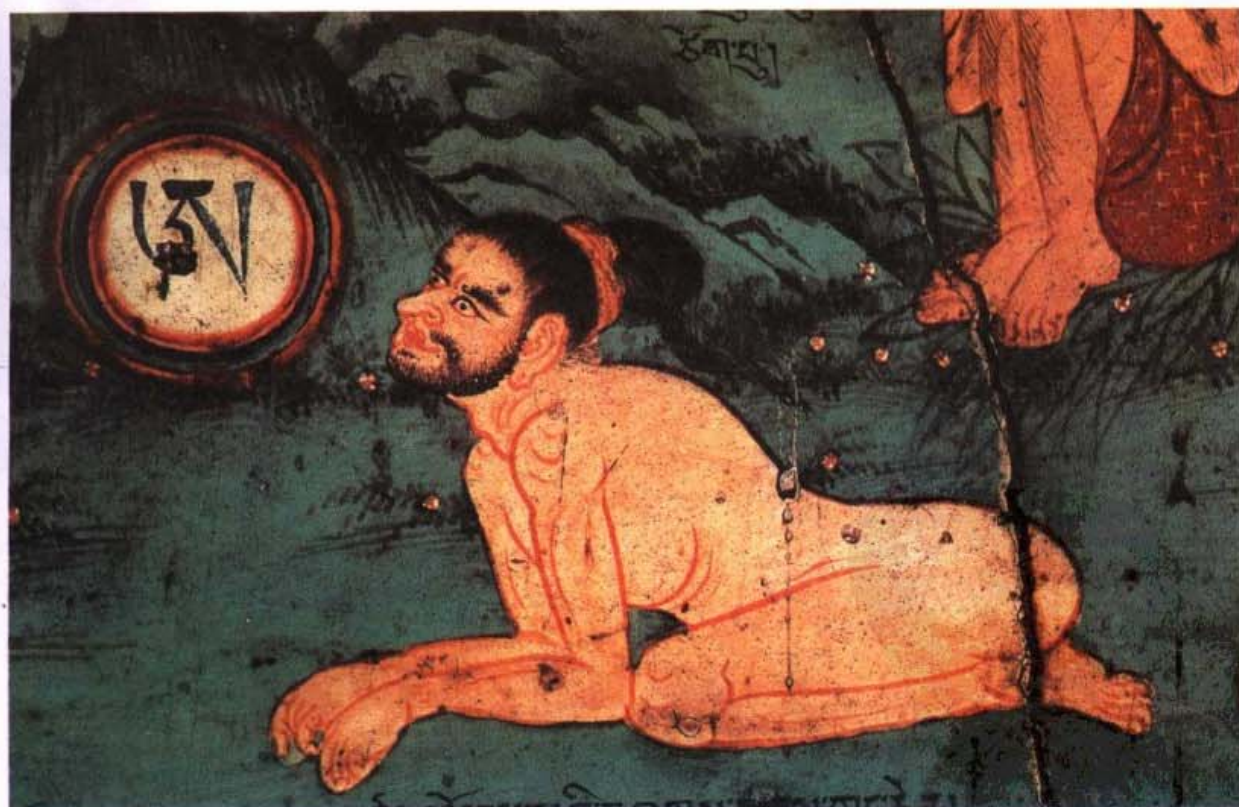
卢伊巴尊者 古印度八十四位大成就者之一，开胜乐之规，又被称为“餐鱼肠者”。其教诲为：“以不驯的野狗改善性情，先在它的鼻头涂蜜令其尝食为例，来调伏本性愚痴的无缘众生。譬如在象鼻绑上利剑，令其冲锋陷阵大破敌军。以诸缘不生之识明显，来破顽劣的分别心。”



瞿底巴尊者 古印度八十四位大成就者之一，一位老态龙钟的织布工。其教诲是：“世间所有织成的布，皆以纱线来纺成的。以自己上师的口诀，一切法像纺纱，用五智空性的纱所织成之妙理，以及般若经典，成明体无二之法身布。”



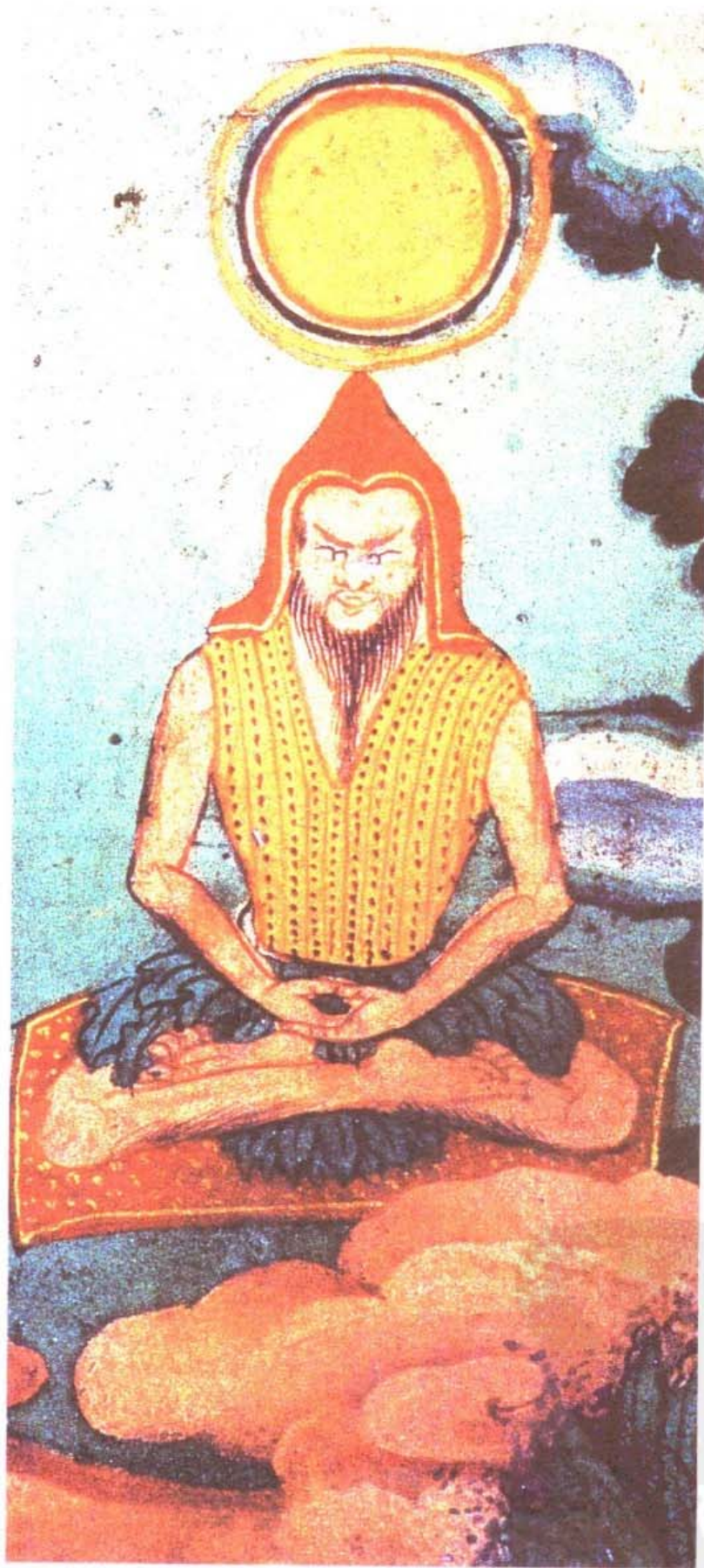
练习调风息的密修者 密宗修行者在修习禅定时常常使用禅定带，将禅定带上端套在脖子上，下面兜住膝弯，可以防止修行者在入定后失控倾倒。图中的修行者正在练习调风息。



“阿”字观想 密宗修法中常伴有种子字的观想，图中的修行者正在进行“阿”字观，“阿”是宇宙开辟，万有生命发生的根本音，这是密教各种观法中最重要的观法。



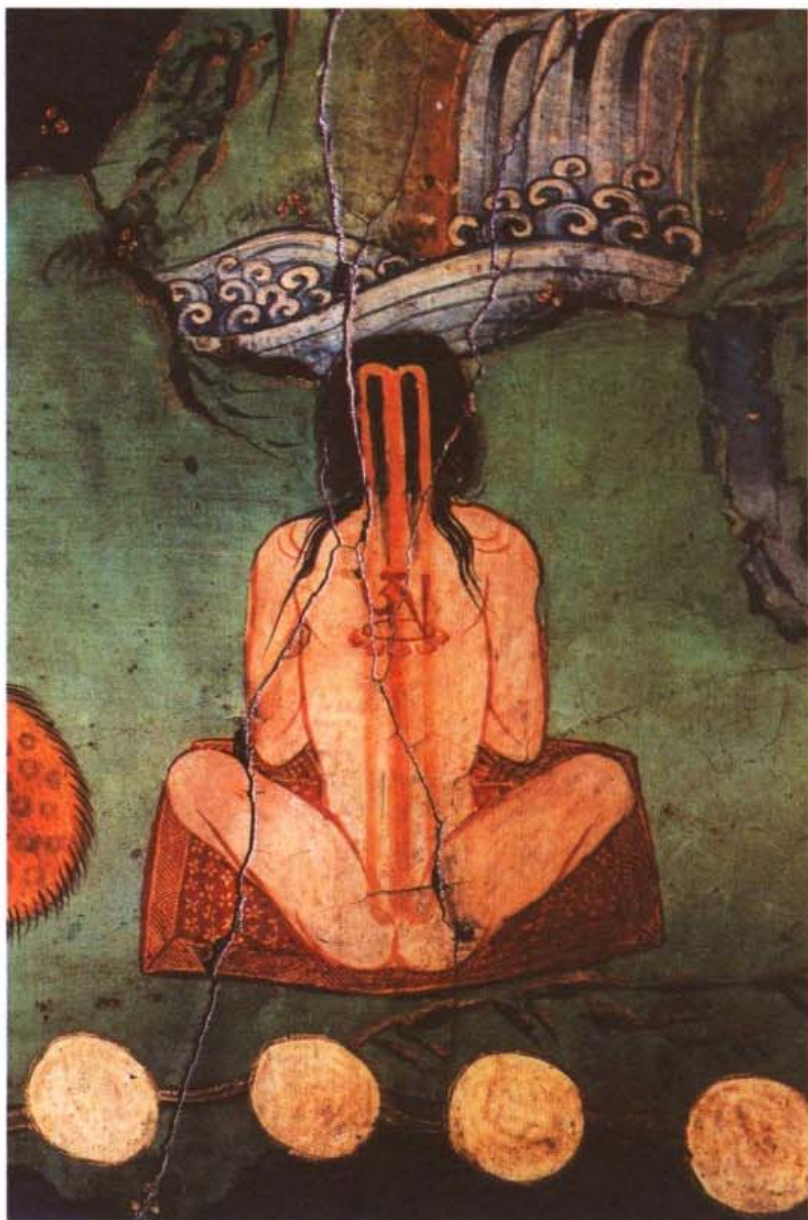
虹光身相的证入 密宗经典中经常会提到关于如何证入虹光身相的方法。在这幅壁画中记述道：“修行者应背部着地躺在地上，用衣服遮盖住自己的脸，并追随着太阳的移动。”“当太阳的光线照射进一间黑暗的屋子时，让阳光照射到一个盛满水的铜制容器中，再用一块水晶将光线反射，那么这阳光，这光线，以及这反射后所形成的虹光，将会使修行者了悟空与有合为一元，无二无别。”



五大与五智 人体是由五大种构成，即地、水、火、风、空。五大种代表五佛的五智及全体法界。其中地大代表阿閼如来的大圆镜智，水大代表阿弥陀佛的妙观察智，火大代表宝生如来的平等性智，风大代表不空成就佛的成所作智，空大代表大日如来的法界体性智。

禅定修行 修习禅定时，要将心中所有的妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而安住于这种自性之中持之不动。

人体三脉 人体内部有三条主要的脉道。中脉从海底轮开始，顺人体的脊椎前向上直通入脑，到顶轮后向前弯曲，直通两眉之间眉心位置。中脉两侧各有一条平行的脉道，从左右两个鼻孔进入，并在会阴处与中脉会合。修习灵热时，灵力从中脉脐轮开始上升，逐步燃烧左右脉，融化脉内不净的业气。

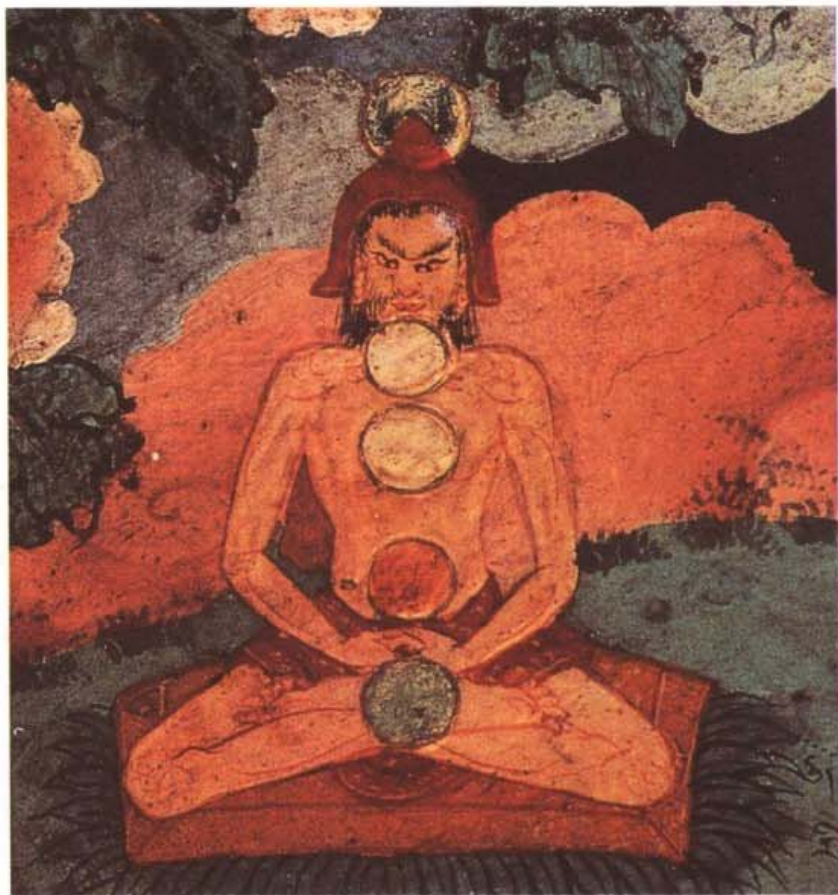
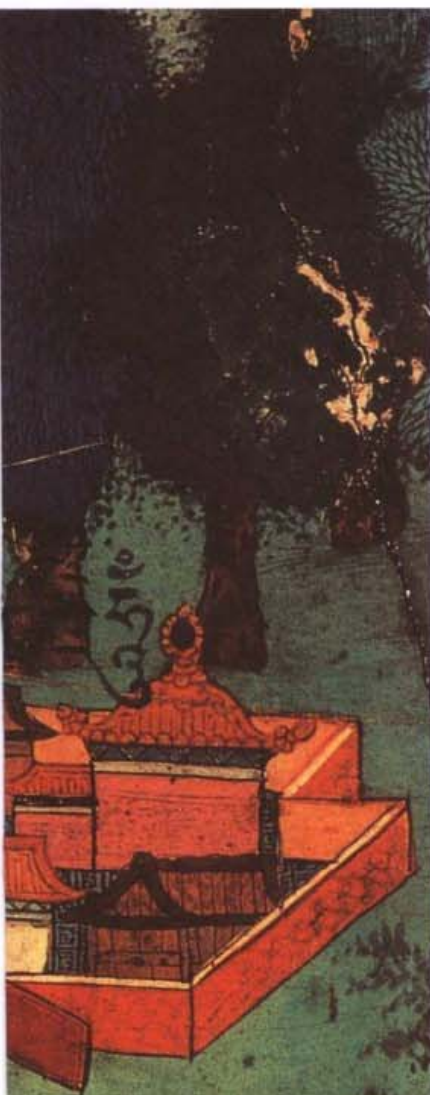


水晶的反射 一个瑜伽修行者正用手指着一块巨大的水晶，他在运用大圆满教法中的教示，试图探求意识的本质。正如同心是一切幻象的本源一样，水晶的本质也是纯净而透明的，它可以反射出任何放在其面前的事物的颜色。





“吽”字观想 画面中的修行者正在做这样的练习：观想呼出的“吽”字为种子字“吽”，进而观想一切存在都是由种子字“吽”所构成，观想“吽”字在修行者身体内外流动，并溶解一切。最后观想外部的“吽”字聚集在一起布满修行者全身并将其溶化。修行者在面前放置一根树枝，观想一个流动的“吽”字珠从修行者的鼻孔逸出并环绕树枝。通过以上修行，修行者将可以转化一切概念。

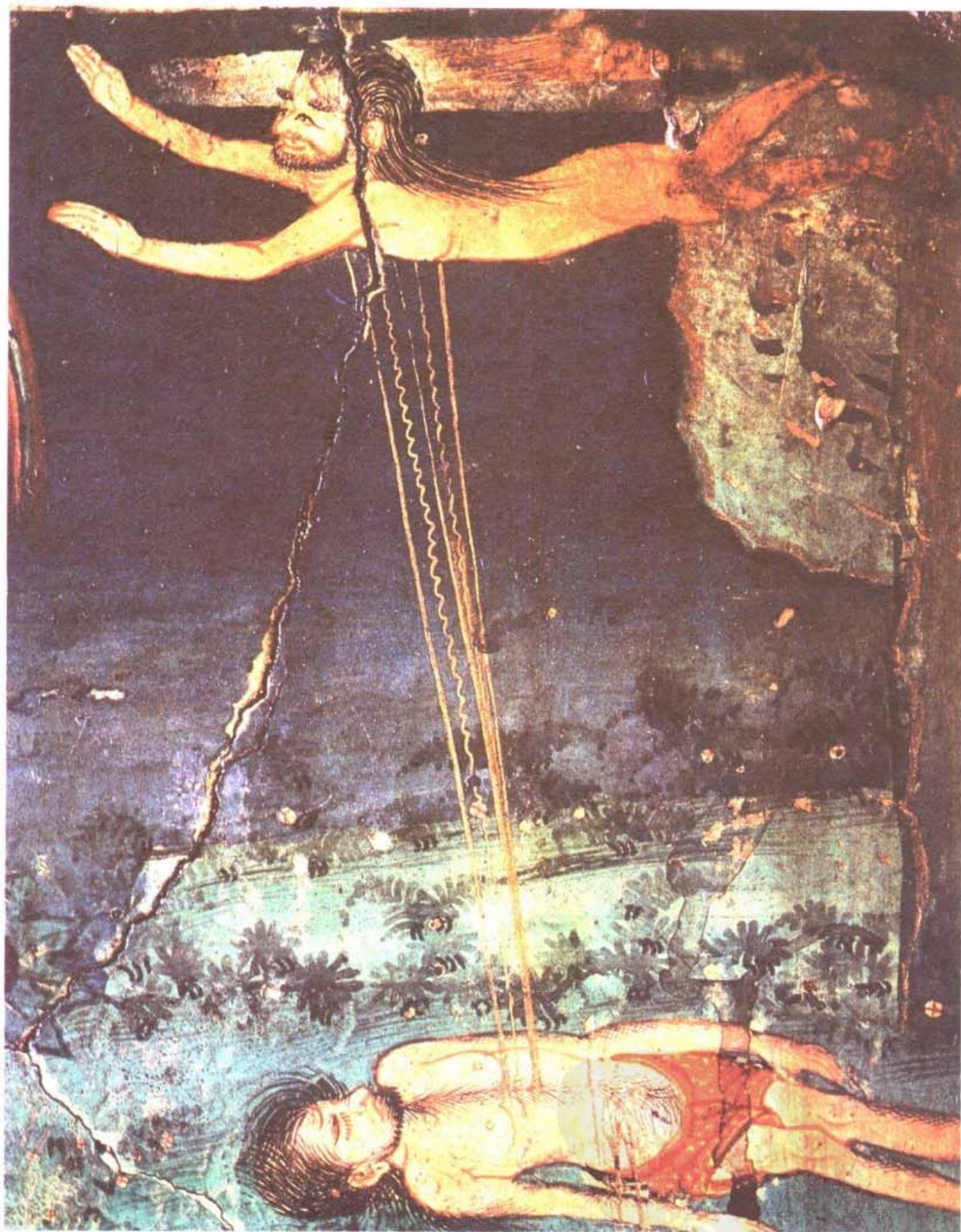


五智之光 密宗认为，每个人的体内都是五智俱全的：法界体性智呈现深蓝色，大圆镜智呈现黄色，平等性智呈现红色，成所作智呈现绿色，妙观察智呈现白色。当修行者开悟了纯净的智慧时，就会放射出五方佛的智慧之光。



让瀑布带走妄念之流

瑜伽修行者经常将他们的注意力集中在瀑布的声音上，让流动的水流融入到自己的身体，通过这种禅定修习，修行者的本心自性将被打开并显露出来，不会再被妄念之流所打扰。



净光的把握 修习净光成就法。修行者可以练习在睡梦中认证净光。当死后中阴境现前时，修行者就可以通过这种方法获得解脱。

大手印四瑜伽的品级与道地

四瑜伽	品级	五道	十地			
无修瑜伽	上品	无学道	十三地	十三地半称佛 只有观音菩萨		
			十二地			
			十一地			
特殊瑜伽	中品	入修道	十地（法云地）	称等觉菩萨		
			九地（善慧地）			
			八地（不动地）		称不退转菩萨	
	下品		七地（远行地）	“不退转”即 来，则不会再		
			六地（现前地）			
			五地（难胜地）			
上品	四地（焰地）		七地以下尚 及隔世之惑 十分不易。			
	三地（明地）					
	二地（离垢地）					
无生瑜伽	中品			入见道	初地（欢喜地）	
					下品	
					上品	
专注瑜伽	中品	加行道				
			下品		资粮道	
			上品			

五道

指修行者在进修成佛过程中的五个阶次，其中修行者发行愿两种菩提心后向上师求得修习福慧教示；加行道是邻近真正见道的前一个阶段；未见的真理今日经过思虑和推求而见到的过见道基础上的修持；无学道又叫究竟道，入此满胜义菩提心。五道又包括菩萨十地及十地以梯。关于大手印四瑜伽与五道十地的对应关系，尽相同，这里采用的是创古仁波切所开示的

五道

指修行者在进修成佛过程中的五个阶次。其中，资粮道指修行者发行愿两种菩提心后向上师求得修习福慧二资粮的口授教示；加行道是邻近真正见道的前一个阶段；入见道指昔日未见的真理今日经过思虑和推求而见到的过程；入修道指在见道基础上的修持；无学道又叫究竟道，入此道者已无垢圆满胜义菩提心。五道又包括菩萨十地及十地以上几个成就阶梯。关于大手印四瑜伽与五道十地的对应关系，历来看法不尽相同，这里采用的是创古仁波切所开示的分法。

名词解释

大手印四瑜伽的修法体系

1 专注瑜伽

专注于无气息物体的瑜伽

专注于小球或小木块法

观想佛像、字像、明点法

熟练后进入下一步

专注于有气息物体的瑜伽

金刚数息法（柔气修法）

宝瓶气（刚气修法）

熟练后进入下一步

不专注于物体的瑜伽

切念法

切不胜切时

纵念法

纵切结合

心不动念法

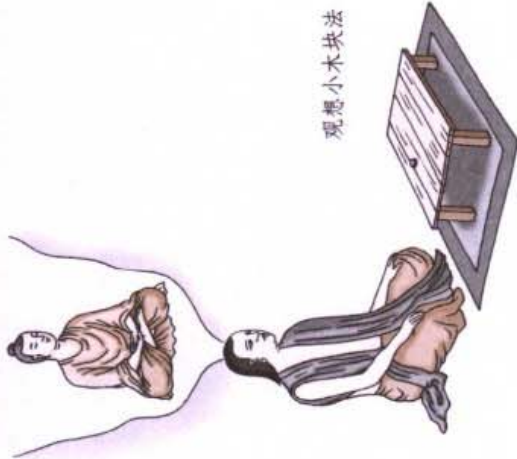
捻婆罗门线法

斩绳两段法

儿童观画法

象体无觉法

转入无生瑜伽



观想小木块法



儿童观画法



象体无觉法

大手印

四 瑜 伽

2 无生瑜伽

分析心之动与不动
通达无上菩提
无生瑜伽禅定

结论

无所发现，心行处灭，言语道断
能舍弃的心与被舍弃的想念不可分离

继续第二种练习

继续第三种练习

结论

真如自性超越时空
心既不是物，也不是非物
心既非单一，也非多数

转入特殊瑜伽

3 特殊瑜伽

睡梦喻
水冰喻
水波喻

结论

一切幻象皆为心所示现
本体与幻象为一味
化一切为一味

继续分析

继续分析

转入无修瑜伽

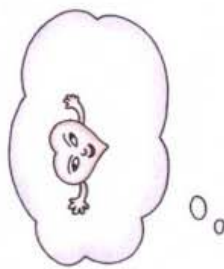
4 无修瑜伽

无修而修，使前法纯而又纯

两种选择

涅槃

住于世间
利乐众生



想念是心的想念，
心是想念的心。



水波喻

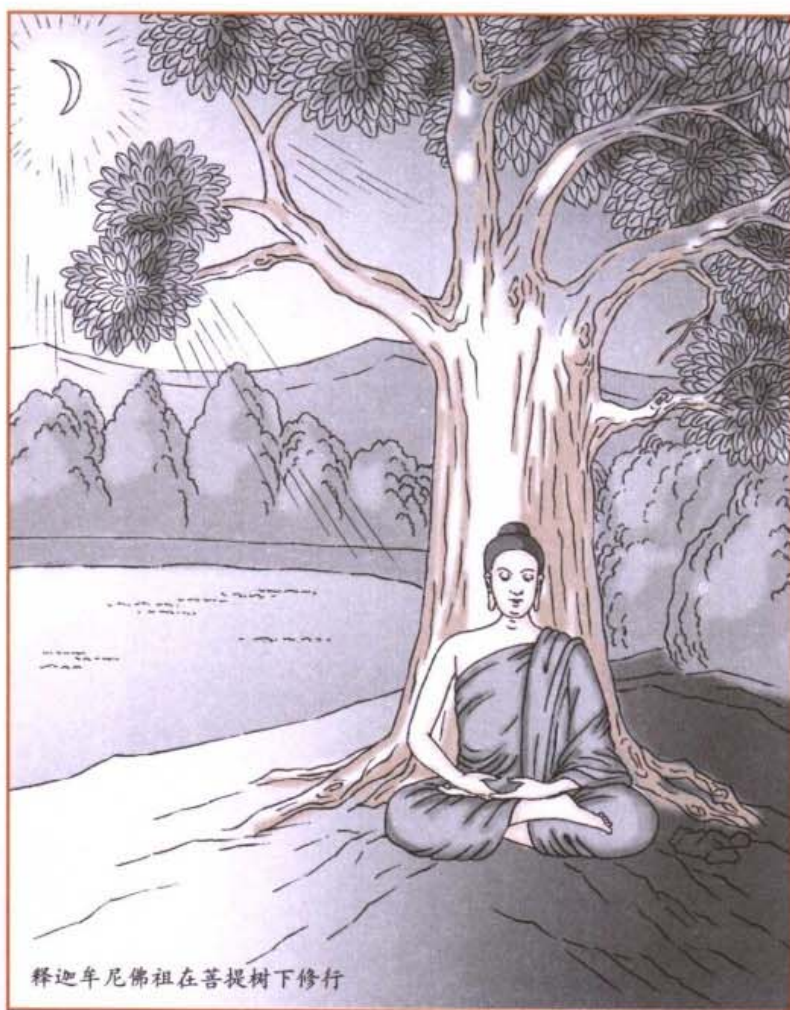
一切幻象(波)与心(水)为一元。

Part 1

大手印的渊源与分类

大手印由金刚总持开始，传授到印度大成就者帝洛巴，并在帝洛巴手中得到了发展和校正。后来，藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴赴印度留学，从帝洛巴的弟子那洛巴处学得大手印归藏，从而使大手印教法成为藏传佛教噶举派教义的精髓。可以说，大手印教法是随着无上瑜伽密法的出现和发展而逐渐形成和完善的，它几乎收摄了无上瑜伽的全部精华。大手印在西藏萨迦、格鲁等教派也有传承。





释迦牟尼佛祖在菩提树下修行

本章图版目录

大手印释义 /39

大手印的远传承和近传承 /41

印度大成就者——帝洛巴 /43

那洛巴尊者 /45

噶举派初祖——马尔巴 /49

米勒日巴 /51

冈波巴大师 /55

西藏噶举支系表 /57

三种大手印适合不同根器者 /59

空乐双运——胜乐金刚与金刚亥母 /61

刹那悟道的典范 /63

五支道与六成就法的内容 /65





开宗明义

何谓大手印？

一个人如果想要即身成佛，那么修习大手印法是最重要的。大手印是三世诸佛的心，是无二的智慧。



大手印，梵文为“嘛哈母渣”（Mahamudra），“母渣”的意思是一种姿态、运动或象征，“嘛哈”则意指伟大、雄伟，也有无尽、无限的意思。二者连用，就代表一切的现象、一切的宇宙姿态与运行，以及一切所化现的无边无际。因此，大手印也可以译作“大象征”（The Great Symbol），它实际上是指心灵的妙明之境，指玄奥的精神照耀。

大手印的“印”包含三方面的意思：自性印、觉受印和契证印。

所谓“自性印”，正如经中所说：“所有一切众生悉皆具足如来藏。”也就是说，下自无间地狱和草茎上的昆虫，所有一切众生无不具足此心之本体。

虽然如此，但仅凭“自性具足”还是不够的，还需要通过修行所产生的智慧觉受才能发生作用，这种智慧觉受便是对此心自性的体悟。心能有种种妄念的纷起，能变现外境种种阴阳诸物，然而心的实体却是毫无差别的，显、有、轮、涅一切诸法皆十分清静，十分纯洁，超越言思，离生住灭。如果能够产生这样的觉受，就算是获得“觉受印”了。

契证印是指不依因缘而生，无实质无相状，无形无色，离一切有无言说之边，无为，自性本成，见法界体性本来成就，若能现量证悟此理就算是契证印。再无任何一法更胜于此，因此名之为“大”。

修习大手印的目的，在于建立人类个体意识与宇宙意识之间的联系，由个体意识扩展到宇宙本体意识，最后两者融为一体。换句话说，就是实现“天人合一”。个体意识就是个体的自我，宇宙意识就是宇宙的大我。当修持者了悟到个体自我和宇宙大我非二元的对立，而是一体、一元化时，他就认知了清静的圆明自性，认知了自己的本来面目，即“明心见性”。如此证悟之时，大手印就顿与俱生。这种认知的连续一旦通达宇宙意识，就证得了无上菩提。菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，亦即大手印。

大手印释义

大手印是一种至高无上的领悟状态，即通过禅修来平静自心，进而关照自心、发现心灵的本质。当我们凝视一个物体时，发现物体并不存在。因为物体是以心而现的，所以当我们凝视心灵时，就会发现心灵其实也不存在。当我们证悟到心的实体性即为空性时，就是获得了大手印的领悟状态。

梵语

Maha mudra

伟大的、无限的

象征

大手印、大象征，
即心灵妙明之境、玄奥
的精神照耀。



第一章 大手印的渊源与分类

何谓大手印？

“印”的三层含义





追根溯源

大手印的传承历史

大手印是藏传佛教噶举派的教义之一，因此，它的传承历史是同噶举教派的兴起与演化密不可分的。

当唐武宗时，藏王朗达玛灭佛，佛教在西藏几乎绝灭。数百年间，佛陀的教法遗失，真伪莫辨。直到宋仁宗宝元元年（公元1038年），印度阿底峡尊者入藏，开始中兴佛教。当时著名的译师马尔巴大士翻译经典，师事阿底峡尊者。马尔巴大士曾三度赴印度留学，并师事那洛巴祖师，学得大手印归藏，从而成为噶举派第四代祖师。

大手印的传承以各种方式流传至今，其中为大家所熟知的是远传派的传承，即由金刚持“报身佛”传给了宝意菩萨，宝意菩萨再传给印度的大成就者萨惹哈，萨惹哈传给首席学者龙树菩萨，龙树菩萨再传给大成就者沙瓦利巴，沙瓦利巴传给大成就者梅纪巴，梅纪巴再传到马尔巴译师。

近传派的传承是由印度大成就者帝洛巴开始，据说他曾在西印度一处叫索玛布日的地方，丝毫不动地修行12年。经过这段时间的修行，他获得了成就，能够面对面地从金刚持那里接受教导、口传和灌顶。

帝洛巴把这些教法传授给他的学生大班智达那洛巴，那洛巴受到12大和12小的磨难考验后，才从帝洛巴那里得到全部的教授，特别是大手印的教授。

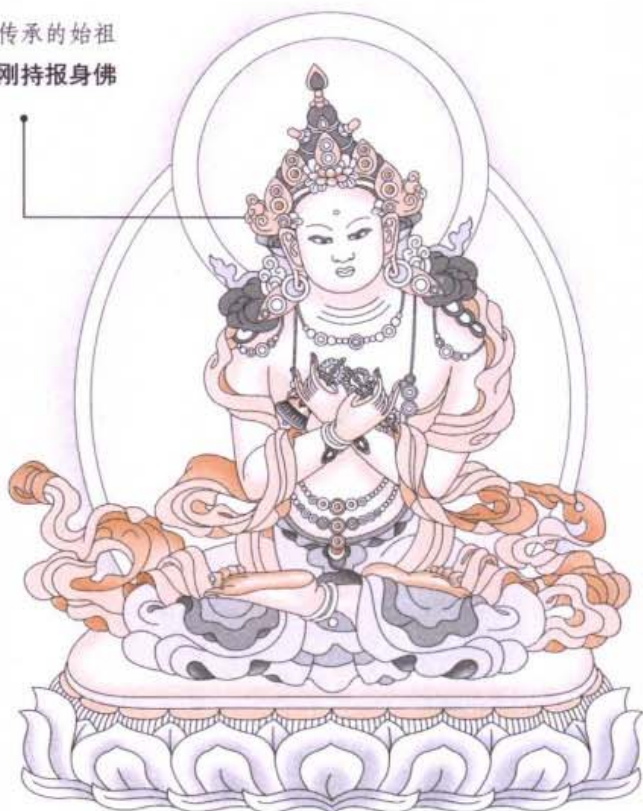
马尔巴从那洛巴那里获得大手印等真传后，又把这些教法传给弟子米勒日巴。米勒日巴有位弟子叫冈波巴，他曾一度是最知名的医生，后来他与当时最负盛名的师父噶丹巴格西学法，并且成为了一名精通佛法的比丘。他极严格地遵守戒律，因而也成为所修教法的典范。这个时候，他听到了米勒日巴的事迹，于是发愿不管付出任何代价都要找到米勒日巴，向他学法。由于愿力和努力，他做到了。

也正是从冈波巴的时代开始，噶举传承成为正式的传授，他把噶当派的教法和米勒日巴的密法结合在一起，以大手印为主，创立了达波噶举系统。达波噶举后来又衍生出四大派和八小派，其事业代代传承至今。



大手印的远传承和近传承

大手印传承的始祖
——金刚持报身佛



辨认特征

1. 身色

身深蓝。象征永恒不变的
清净佛性。

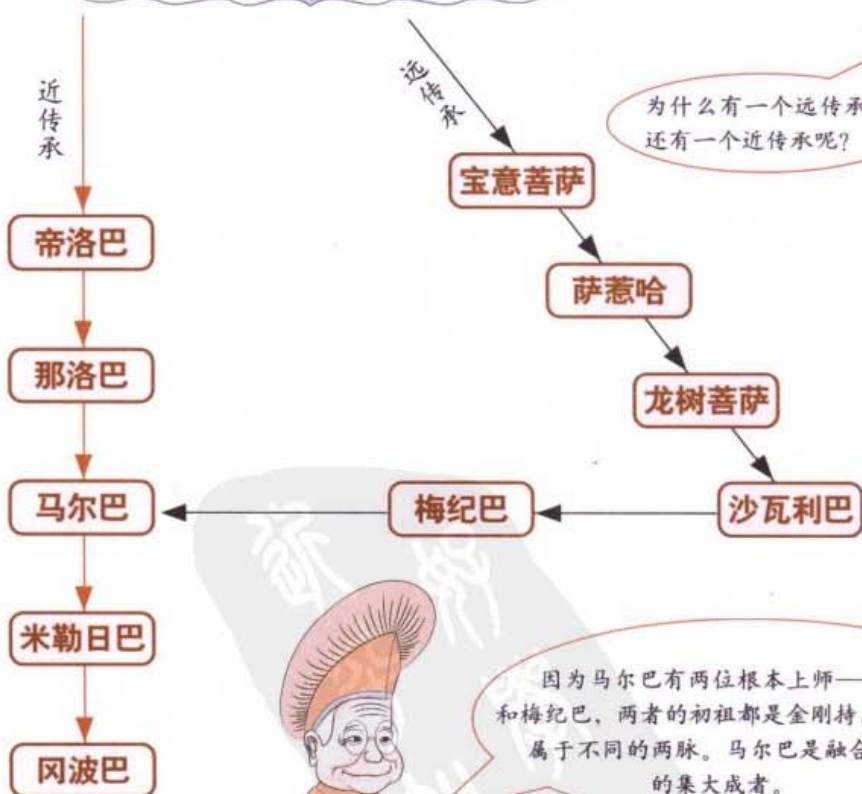
2. 持物

手持金刚铃和金刚杵，象
征智慧和慈悲；双手相互
交错，象征着智慧与慈悲
的结合。



第一章 大手印的渊源与分类

大手印的传承历史



因为马尔巴有两位根本上师——那洛巴和梅纪巴，两者的初祖都是金刚持，只不过他们属于不同的两脉。马尔巴是融合两脉智慧的集大成者。



噶举之父 帝洛巴

印度噶举派在人间的初祖可以追溯至帝洛巴。



帝洛巴（988—1069）出生于印度萨德高乌镇一个富有的家庭。他自幼出家学法，并且成为一名精通诸明的班智达。后来，帝洛巴又来到北印度一个叫索玛布日的地方修行，在那里接受空行母的教法，并持续不断地修行了12年。在此期间，帝洛巴用铁链将自己的双腿系住，以维持固定的盘坐姿势不动。由于帝洛巴的精进禅修，有一天，他腿上的铁链自然脱落，获得共同悉地。

帝洛巴想去寻找龙树菩萨，以求得进一步的深层教授。当他来到孟加拉东部的嘉东地方时，在一处茅舍见到了马当吉空行母。帝洛巴向她询问龙树菩萨在哪里。马当吉告诉他：“龙树菩萨正在干达婆城弘法，他知道你会前来，所以嘱我传你教法。”

帝洛巴于是开始接受马当吉空行母的教导。空行母注意到帝洛巴心中仍然十分骄傲，将会妨碍他的修行，于是便指示他到潘索那镇上为一个名叫帕芮玛的妓女工作。那位女子白天捣芝麻油，晚上兼做妓女，帝洛巴就成了她的帮手。有一天，当帝洛巴正在捣芝麻时，突然证得佛果，达到金刚持的开悟境界。这使得他飘浮到七棵棕榈的高度上，手中还继续捣着芝麻。正是由于他的成就，使得“帝洛巴”（即捣芝麻油的人）的名字声闻整个印度。

帝洛巴精通“中有”、“迁识”、“拙火”等瑜伽密行，但是他真正的根本上师应属金刚总持，因为金刚总持直接地传授了他无穷的密法，其中就包括大手印禅修。

帝洛巴将大手印秘诀全部传给了那洛巴。据说那洛巴初次见到帝洛巴时，却看到帝洛巴正将网起的一条活鱼生吞活咽了下去，那洛巴心中顿时生起万分的反感和疑虑。帝洛巴于是问他：“什么是生？什么是死？”并将吃下的鱼吐出，吐出的鱼儿竟变得比先前更加活蹦乱跳。帝洛巴又说：“死就是生，生就是死！”这令那洛巴刹那间得到非常大的加持及证悟。金刚乘的成就悉地象征中，生起次第的成就仅能令生者趋死，圆满次第的成就则能同时令死者转生。与金刚总持无别的帝洛巴就是这样神奇的一位人间上师，他能自在善巧地运用一切方便教化弟子。

印度大成就者——帝洛巴

印度大成就者——帝洛巴，其教义及实修风范不仅在当时印度佛教界中璀璨如光芒万丈的宝钻，而且其影响力更透过空行授记的心传弟子那洛巴、西藏噶举之父马尔巴、米勒日巴、冈波巴等，将整个法教无间相续口耳传承迄今。

梵语

Tilopa

捣芝麻者



手中持鱼，象征着
对六根的控制。

手中持鱼的象征意义

①一般常见的帝洛巴画像，是赤裸着上身，系禅定带，手拿着一条鱼的瑜伽形象。

②瑜伽的秘义中，帝洛巴手中的鱼是荟供中的圣品。“鱼”象征着六根与控制力，也就是说，此种外相形物的展现，是在秘密诠释着瑜伽大成就者帝洛巴对于气的驾驭能力。



苦修者的典范

那洛巴

至尊帝洛巴的优秀弟子那洛巴是西藏新一代佛法思潮的发起人,同时也是一个古老传承的顶点。



那洛巴(1016—1100)出生于孟加拉国的皇族家庭,有着婆罗门血统。11岁时,他来到克什米尔念书,那里是当时佛教传法的大本营。他系统学习了声明和因明等大明,又研习三藏及四续义理,成为圆满班智达。1049年,那洛巴到了那烂陀大学,在此参加一场宗教哲学的辩论。他赢得这场比赛,并被选为住持。

一天,正当那洛巴研读一本佛经时,一个可怕的影子落到了书上。他向身后一看,原来是一位有着37种丑陋相的老女人。她问那洛巴:“你在研究什么?”那洛巴说:“我在研究佛陀的教义。”老女人又问:“那你了解这些教义的深意吗?”那洛巴毫不犹豫地回答说:“当然!”老女人很高兴,又问道:“或许你能了解佛陀教义的字面意思,对其中的内在奥义你能了解吗?”那洛巴肯定地回答:“是的!”他以为老女人会更加喜悦,可是老女人听了他的回答,竟然颤抖地哭了起来,她痛苦地呼叫:“像你这样的大学者也会撒谎。”那洛巴吃惊地问:“难道有人真正了解佛法的真谛吗?”老女人立即回答:“是的!帝洛巴便是。若你心中充满了恭敬和信心,你就能遇见他。”说完这些话,老女人就如彩虹般消失于空中。原来,这个丑陋的老女人就是金刚亥母所化。那洛巴回想她的37种丑陋相,一一加以思维,终于了解到,就客体而言,轮回是苦,因她具有37种令人不满的缺失;就主体而言,具37种不净之物的身体也是无常易坏的;就秘密面而言,透过谛观37道品,行者就能了解俱生觉智。

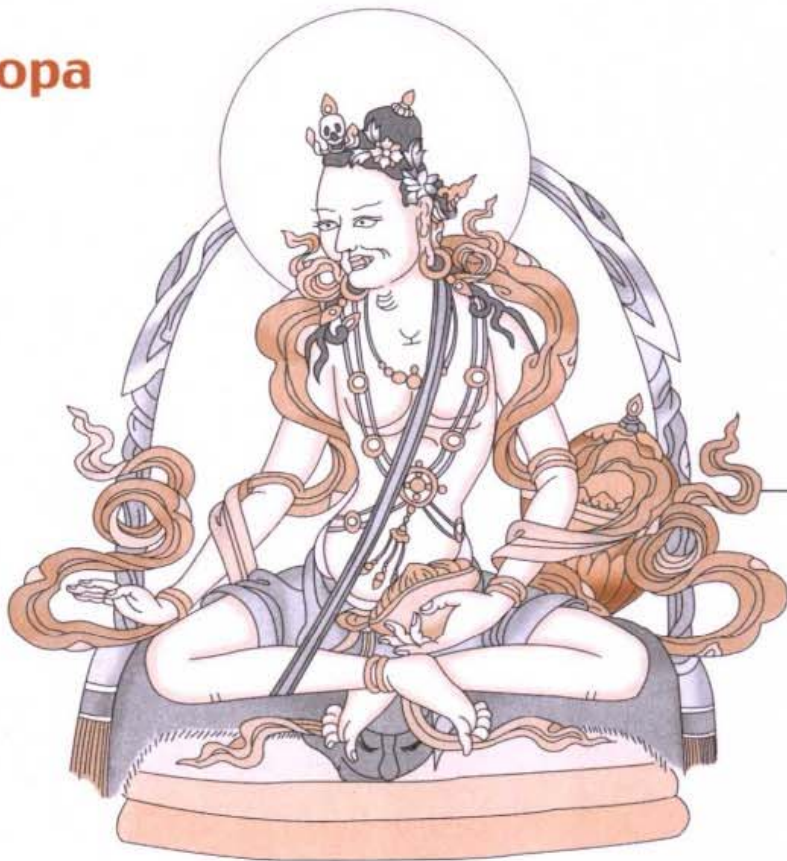
于是那洛巴辞去了住持的职位,动身去寻访上师帝洛巴。他经历了十二重严酷的考验,就在他热心苦寻不获,几乎就要绝望自杀的那一刻,帝洛巴终于出现了。往后他承事帝洛巴12年,在这12年的辛劳中,他接受了12种教法而总结成为口耳传承的精华,同时也是指导行为的密续哲理核心。那洛巴学成以后,阿底峡、迈实利巴等人都拜他为师,而他最优秀的徒弟则是马尔巴。

那洛巴尊者

在西藏佛教史中，印度的那洛巴尊者享有独特的地位。那洛巴用了十二年的时间，以热忱的虔诚心及不倦的态度承事上师帝洛巴，进而达到了亲证实相的成果。对那些渴慕修行、却要饱受几年痛苦的折磨方能得悟法理的人来说，的确是一个光辉的典范。

梵语

Naropa



那洛巴尊者

那洛巴所获得的 12 种传授

在那洛巴承事上师帝洛巴的 12 年中，他行了 12 大苦行，并得到了上师的 12 种传授，这些传授包括：

第一年	一般满愿宝教法	第七年	光明教法
第二年	一味教法	第八年	迁识教法
第三年	誓约满愿宝教法	第九年	夺舍教法
第四年	拙火教法	第十年	永恒喜悦教法
第五年	幻身法门	第十一年	大手印教法
第六年	梦观法	第十二年	中阴教法

【修法故事】

那洛巴经历十二重考验



那洛巴在寻访帝洛巴的路上经历了著名的十二重考验。故事是这样的：

1. 那洛巴来到美托南布寒林，当他持诵了七十万遍胜乐七字真言后，大地开始震动，天空中传来一个声音，告诉他帝洛巴居住在东方。那洛巴于是在东方连续寻觅了一个月，却毫无收获。这时，天空的声音鼓励他不要气馁，本尊胜乐金刚也示现为他打气，那洛巴于是更加坚定地向东行去。

2. 一天，他在一处蜿蜒的河谷看见一个麻风女子挡在路上，那洛巴从女子的身上跳了过去，麻风女随即升入空中，说道：“在究竟真理中一切都是相同的，离于串习的思维与限制。若仍在这样的镣铐里，你又如何能找到上师呢？”说完，女人和河谷都消失了，那洛巴晕倒在地上。

3. 不久，那洛巴遇到了一只散发着恶臭的母狗，他闭气从母狗身上跳过，结果母狗升入空中，说：“所有众生本来都是自己的父母，若不发展大乘道上的悲心，却入错误的路径，又怎么可能找到上师呢？”那洛巴再度晕倒在地上。

4. 不久，那洛巴遇到了一个男子，便向他打听帝洛巴。那人要他先帮自己把爹娘的头给转过来，那洛巴拒绝了，结果那人同样也升入空中，说：“在此大悲教法中，你若不用‘实无一物’与‘自我不净’的槌子打破我执的头颅，又将如何找到上师？”那洛巴又倒在地上。

5. 苏醒后，那洛巴看到有个人正在撕扯死人腹中的内脏，那人要他帮自己把腐尸的肠子切下来，那洛巴不肯，那人便升入空中，说：“若你不用无所参考境中究竟无生之性，来切断轮回的纠结，又如何能找到上师呢？”那洛巴再次晕厥。

6. 接着，那洛巴又看到河边有个恶人，正在把活人的胃剖开。当他上前询问时，那人也提出了同样的要求，那洛巴又一次拒绝了，结果那人升入空中说道：“若你不用深妙教法的水，洗净这本性解脱、却代表串习思虑尘埃的轮回世界，又如何能找到上师呢？”那洛巴又晕厥过去。

7. 那洛巴来到一个王国，当地的国王要他娶自己的女儿，于是他接受了，但不久国王就将一切又收了回去。他听到了一个声音：“你难道没受幻相瞒骗吗？因贪欲及嫌恶而落入了下三道，又如何能找到上师呢？”随后，整个王国都消失了，不堪受到打

击的那洛巴又晕了过去。

8.那洛巴苏醒后，又遇到一个猎人。猎人要他射死一头鹿，那洛巴拒绝了。那人便升入空中说：“我以无欲幻身之箭，张开本质明光之弓，我将杀死‘信有自我’五蕴山陵上，东奔西窜的那些鹿群。”那洛巴再度昏迷。

9.这一次苏醒之后，那洛巴来到了一个池塘边，有个老太太煮了一锅鱼和青蛙请那洛巴吃，那洛巴拒绝了。老人就把锅丢入了火里，鱼和青蛙全都飞上了天空，她说道：“穿戴串习所成思绪的镣铐，是难以找到上师的。若你不将这些串习所成思绪之鱼吃下去，却追求会增加我执觉受的喜悦，那又如何能找到上师？”可怜的那洛巴再次晕厥。

10.那洛巴苏醒后，又遇到一个人要将自己的父母杀害，那人要他帮助自己，那洛巴不愿成为杀人犯的同伙，那人说：“若你不能杀死二元分别的父母，和其所滋生的三毒之物，那么要找到上师就很困难了。”那洛巴再次晕厥。

11.那洛巴醒来后，听说有个乞丐声称是帝洛巴，过去看时，却见那乞丐正在煎活鱼。人们认为乞丐在行恶，便群起殴打他。乞丐却一弹指，让鱼全都回到湖里去了。那洛巴认出这人一定是帝洛巴，便双手合十，向他求法。上师拿了一把虱子让他杀死，那洛巴却下不了手。那人说：“若你不能杀死自生自灭业习思绪的虱子，就很难找到上师。”那洛巴只得又继续他的旅程。

12.那洛巴来到一片草原，这里有个盲人能看东西，有个没有耳朵的人能听声音，有个没有舌头的人能讲话，有个跛脚的人跑来跑去，还有一个尸体自己在扇凉。他们共同指引那洛巴：“具足信心虔诚与确定，乃成高贵妙法器、信念勇锐之弟子。于道恒信师心圣妙意，挥舞直观刀锋为见地，骑乘乐明良驹以摄心，离于对待枷锁乃正行。自明旭日闪耀遂明了，一眼即具多眼之功德，眼盲即是视而不见物，耳聋即是听而不闻音，静默即是说而未出声，足跛即是行而无催逼，死者不动即是无生之清风。”大手印的象征物就这样被揭示了，而一切事物也随即消失。❀





西藏噶举之父

马尔巴

那洛巴在圣境印度等地有众多弟子，其中最优秀，尤其是对西藏有巨大贡献的弟子就是马尔巴大译师。



马尔巴(1012—1097)诞生在西藏洛札克地区一个富有的地主之家。他自幼心思敏捷，又有很强的侵略性，父母担心他太偏激，便送他去学习佛法。马尔巴在12岁那年便开始接受佛法教育，法名为确吉洛卓，即“法智”的意思。他先是追从印度学法归来的卓米译师学习梵文和印度文，这是他后来成为大译师的基础所在。3个月后，由于对学习的进展不甚满意，马尔巴变卖了大部分家产以换取黄金，亲赴印度求法。

沿途经过尼泊尔时，马尔巴遇到了那洛巴的两位弟子奇德巴和潘达巴，他们传给马尔巴许多佛法，也教他语言，然后便吩咐他到印度去参访那洛巴。马尔巴历经种种险难来到了普拉哈里，就在那洛巴所持教的那烂陀学院附近。马尔巴在印度共学习了20年，追随那洛巴及很多位上师学习各种教法。20年后，由于资粮用尽，马尔巴决定回西藏收集更多金子。临行前，那洛巴郑重地告诉他，此外尚有夺舍法和一些甚深的口耳相传的秘诀，让他无论如何还要再来印度一次。不久，马尔巴回到西藏传法。

此后，马尔巴又曾两度来到印度向那洛巴及上师们请法，他的根本上师是那洛巴和梅纪巴。第三次去印度时，因为那洛巴已经“入于行”，即进入一种极高的精神境界中，一般俗人无法接近。马尔巴以无比的决心和虔诚心终于见到了那洛巴，并得到了最秘密的口传法教。马尔巴得到全部的教法后，那洛巴正式宣告马尔巴是他的法嗣。马尔巴将金刚乘和大手印传承带回了西藏，并将这些密续和教法译成藏文广泛流传下来。

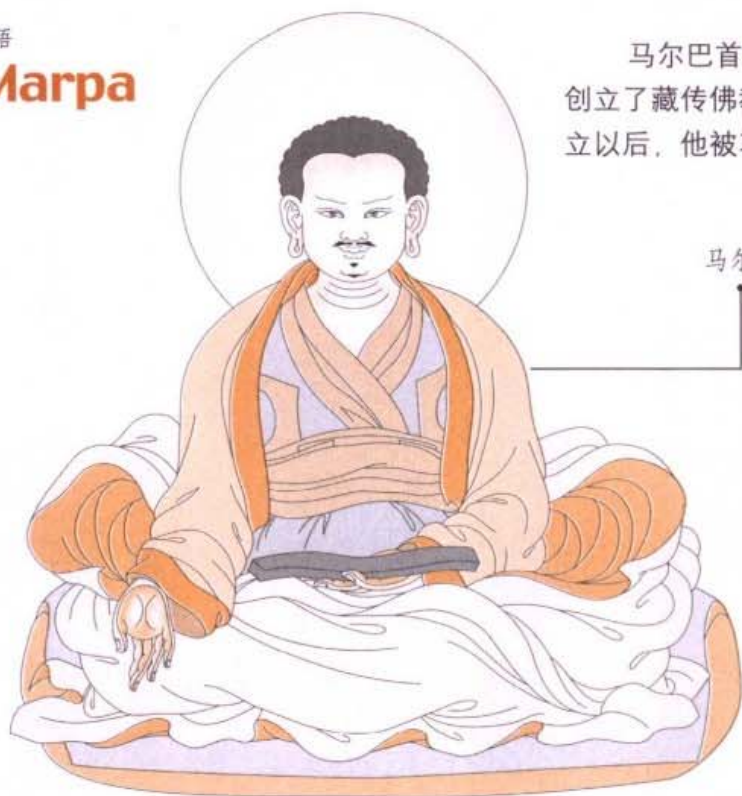
那洛巴曾预言马尔巴的传承不是经由他的子嗣传递，而是由一位有大乘成就而示现出家相的弟子传承，此预言由米勒日巴的来临而应验。在马尔巴众多弟子中，有四位最为著名：哦秋、梅通千波、楚敦旺给多杰和米勒日巴，但只有米勒日巴得到了见修行全部传承的法教。米勒日巴成为了马尔巴的法嗣，并承接了那洛巴的传承。



噶举派初祖——马尔巴

梵语

Marpa



马尔巴首次将大手印教法传入西藏，并创立了藏传佛教噶举教派。达波噶举支派建立以后，他被尊为初祖。

马尔巴

辨认特征

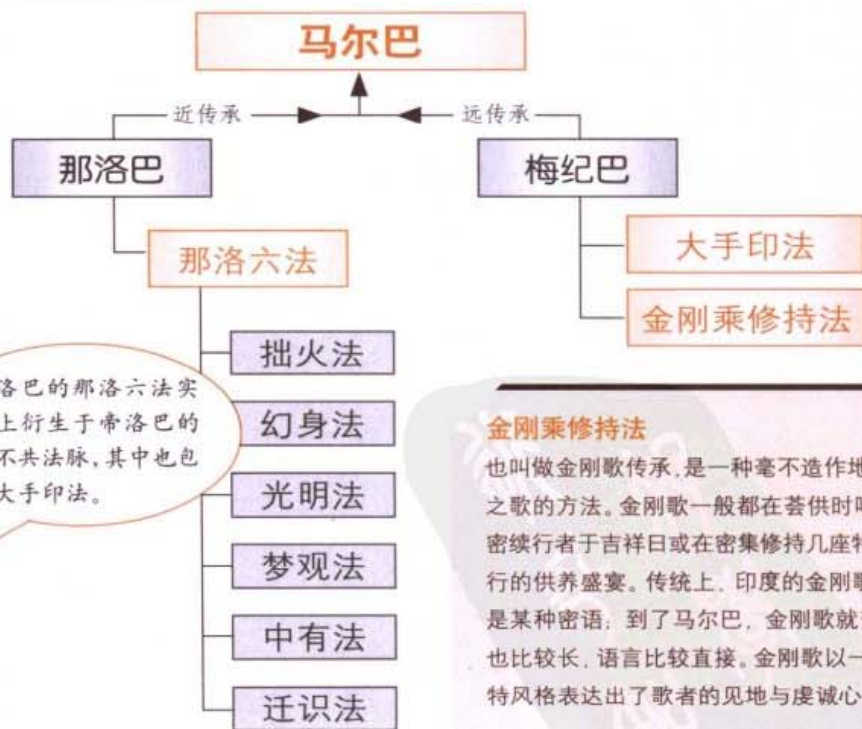
1. 衣着

白色僧衣

2. 持物

右手施与愿印，左手执经典，意指他是著名的大译师。

马尔巴的知识来源



那洛巴的那洛六法实际衍生于帝洛巴的四不共法脉，其中也包含大手印法。



金刚乘修持法

也叫做金刚歌传承，是一种毫不造作地唱出体验与了悟之歌的方法。金刚歌一般都在荟供时唱，荟供就是一群密续行者于吉祥日或在密集修持几座特别法门之后所举行的供养盛宴。传统上，印度的金刚歌常常很短，歌词是某种密语；到了马尔巴，金刚歌就变得较有叙述性，也比较长，语言比较直接。金刚歌以一种无拘无束的独特风格表达出了歌者的见地与虔诚心。

名词解释



西藏噶举第二代祖师

米勒日巴

米勒日巴从马尔巴那里得到了全部的传授，成为西藏噶举的第二代祖师。



圣者米勒日巴(1040—1123)出生于后藏贡当的加阿杂，本名为妥巴嘎，译为闻喜，意思是他嗓子好，人们听到他的声音就会心生欢喜。他幼年丧父，财产被叔叔及婶婶掌管侵占，他和母亲被分配到田里工作，过着贫穷的日子。米勒的母亲内心气愤难平，便送他去学习黑法，希望他报仇雪恨。米勒学会后便对家乡的村子施法，害死了37人，包括他叔叔的家人，同时也对村中的农作物造成了很大的伤害。米勒日巴对自己的恶业感到非常懊悔，于是决定学习正法来消除罪孽。

米勒日巴先是来到察绒地区追随宁玛派的荣敦拉嘎尊者学习“大圆满法”，但是不能满意。拉嘎尊者建议他去追随马尔巴大师。于是，37岁的米勒日巴便来到洛札寻找马尔巴大师。在他到来之前，马尔巴在梦中见到本尊灌顶，并预言米勒日巴的来临。

米勒日巴追随马尔巴学习六年零八个月，马尔巴一直把米勒日巴视同仆役一般，叫他做一些非常艰苦的劳力工作，比如耕田筑房、建造一座九层的宝塔，这些艰苦的磨难消除了米勒日巴身上的恶业。之后，马尔巴才给他胜乐金刚灌顶，授予他法名喜金刚，并传给他全部的传承教法，及密续的精髓和大手印传承，这些便是马尔巴从印度大成就者那洛巴和梅纪巴那里学到的所有的法。米勒日巴成为继马尔巴之后西藏噶举派的第二代祖师。

米勒日巴最终得到了金刚乘的完全证悟，成为一位在一生中成就的典范。45岁时他回到故乡，焚葬了母亲的尸骨后，他遁迹山野洞穴，潜心研修，教化乡民。米勒日巴的证道诗歌最为著名，他将他的证悟精髓以道歌的形式优美、清晰地表达出来。任何听到歌曲的人都会在心中种下解脱开悟的种子。许多他的弟子，包括他的妹妹在内，都证到了虹光身，在死亡时融入光中。他的很多道歌被翻译成各国文字，在全世界流传。

米勒日巴的弟子众多，如惹琼巴、冈波巴、八大心子等，而继承了他的教法并成为传承中的关键大师的是冈波巴。



米勒日巴大师是马尔巴祖师的嫡传弟子，西藏噶举派的第二代祖师。他用证道诗歌的方式传教，宣传自己的证悟精髓，深受信徒的喜爱。

梵语

Milarepa

米勒家穿白袍的人

辨认特征

1. 衣着

白色僧衣

2. 其他

坐在一张兽皮上。表明他经常云游四方，在山野洞穴中修炼。



米勒日巴

特别提示

西藏噶举派的两位祖师马尔巴和米勒日巴都是在家修行者。“在家修行者”在佛教中称为“白衣”，所以后人习惯上称噶举派为“白教”。

【修法故事】

云游四方、善于说法的米勒日巴大师

米勒日巴大师从12岁起就在深山中修习大手印禅定，他十分注重实修。为了防止久居一处而生根，他既隐居深山，又云游四方。他并不特意到城镇中去找人弘法传道，而是随顺机缘，以各种善巧的方式应机说法。他的弘法诗歌充满了活力又感人至深，反映了实践佛学的殊胜之处。下面就讲述几个关于米勒日巴大师的故事。

■ 藤杖之歌

米勒日巴没有任何财产，只有一根藤制的手杖伴随他云游。有一天，当他向一位富人乞食时，那个富人奚落他说：“瑜伽行者啊！你手中拿着的这根藤杖是小孩子的玩具吗？还是有什么表记意义呢？”米勒日巴却回答说：“此杖坚固有弹性，代表着心性本来清净；杖身涂油放光彩，代表着瑜伽行者的心性自在；杖身似圆柱象征着离戏瑜伽，杖色洁白象征无垢，杖内实管象征着诸法皆空；杖上零散有黑斑，象征着藏密瑜伽士仍有少许妄念！”米勒日巴用藤杖来寓意深奥的佛学哲理，给富人留下了真实、形象的印象。

■ 小白塔之歌

米勒日巴大师还曾作过一首小白塔之歌，把自己形容成一个小白塔：“我行白法故身白，烦恼微渺故名小，是故我名小白塔。”此外，他还常把右手放在耳朵边，以显示其口耳传承的宗风和诗歌方面的灵感。他还多次在歌谣中以藤手杖上挂着的装饰品为喻，做了很多象征性的解释。

■ 无贪歌

米勒日巴久居深山，以温暖的阳光为衣服，饿了就以野麻为食，渴了就喝山泉水，没有任何的贪求。他曾作过一首“无贪歌”来表明自己的心志：“无贪茅蓬，自春徂到冬，载修载死，彻始彻终；乐无人异，苦无人同，以修以证，全始全终……一息或存，志不困穷；智风悲雨，淅沥谷中。”

■ 遭遇小偷

米勒日巴曾经有十年没有出过山洞。有天夜里，一个小偷因为迷路而闯入了他的山洞，便想顺手牵羊，偷一些东西出来。米勒日巴笑着对他说：“我白天都找不到一件东西，何况你在夜里，又能有什么发现呢？”小偷只好偷偷地溜走了。





■ 遇见猎人

还是在米勒日巴隐居山洞的十年里，有一天，一个猎人在追逐猎物的时候路过他的洞口，只见一个人身体绿色，颧骨突出，眼睛凹陷，浑身是毛，猎人还以为自己是遇见了鬼，吓得举起枪来壮胆。米勒日巴对他说：“你不用害怕，我就是米勒日巴，只因吃了近十年的野麻，身体才变成绿颜色的。请你进洞来谈一谈。”猎人于是随他进洞，并想要一点吃的，米勒日巴就用罐子煮了些野麻给他吃。猎人问：“米在哪里？”米勒日巴回答：“这就是米。”猎人问：“那么盐在哪里？”米勒日巴将野麻捣碎后加入罐中说：“这就是盐。”猎人又问：“有面条吗？”米勒日巴采了些长的野麻加入罐中说：“这就是面条。”猎人笑着说：“你的饮食如同画饼充饥一般，随便乱涂几笔就饱了。”米勒日巴就是这样对饮食、衣服、居住等一无所求。

■ 为冈波巴传法

冈波巴是米勒日巴大师最著名的弟子。米勒日巴曾经以把脚放在冈波巴头上的方式，使冈波巴在一瞬间便得到了全部四种灌顶，成为金刚上师。米勒日巴还曾对冈波巴说：“我有一个最深奥的宝贵秘诀，但是如果把它传给别人的话实在太可惜了。所以，你现在可以离开我走了。”冈波巴只好辞别米勒日巴，但是就在他刚刚渡过河去，走了一小段路的时候，却隐隐约约听见米勒日巴在对岸呼唤他，于是他立即又回到师父的身边。米勒日巴对他说：“唉！我这个秘诀虽然非常宝贵和殊胜，有点舍不得传人，但是这个秘诀如果连你都不传，又能传给谁呢？所以我还是传给你吧！”冈波巴听了喜出望外，忙问：“那么我是否要准备一个曼荼罗作为您传法的供养呢？”米勒日巴说：“曼荼罗供养倒不必了，只要你别辜负了我这个宝贵的秘诀就行了。好，现在就请你来看吧！”米勒日巴说着就将衣袍撩了起来，只见他浑身上下全是老茧。米勒日巴继续说道：“我再也没有比这更深奥的秘诀了！我就是通过这样的辛苦修行，才令心中生起功德的，所以你也要以最大的坚忍毅力来修行才好。”就这样，冈波巴接受了米勒日巴在临别时赠给的最不可磨灭的礼物。■



西藏噶举的发展

冈波巴与达波噶举

在尊者米勒日巴的所有弟子中，最为殊胜的是冈波巴。他曾被世尊释迦牟尼授记为花月美妙菩萨和月光童子菩萨。为了在西藏弘扬实修派佛法，他才化身为法王达波拉吉。



冈波巴（1079—1153）出生于西藏东部的涅地，父亲是位名医。从7岁起，冈波巴就追随多位医师学习医学，他的另一个名字——达波拉吉的意思就是指达波地的医生。此外，他对佛法也极有兴趣，在他15岁的时候就已经广学了宁玛派的各种密法，并随噶当派大师夏巴雍登札学法。

冈波巴25岁时，一场突如其来的传染病夺去了他的妻子和孩子的生命。妻子临终时要求他奉献余生于佛教，于是冈波巴便在26岁时受戒出家为僧，法名索南仁钦。他在追随噶当派大师纽库巴宗竹嘉称修习教法多年以后，自忖该是开始修行的时候了，于是闭关静修。

冈波巴32岁时，偶然听到一群乞丐谈论大瑜伽行者米勒日巴，心中立刻生起了虔诚的向往之心，决定前去寻访大师。经过漫长及艰苦的过程，冈波巴来到了促德，而米勒日巴此时已在那里等候他。由于冈波巴内心生起了一些我慢心，尊者米勒日巴便故意在两星期内不召见他。当冈波巴第一次见到米勒日巴时，米勒日巴手中拿着一个盛满麦酒的人颅碗，要他喝下去。冈波巴颇为踌躇，米勒日巴说：“不要多生妄念！喝下去吧！”于是冈波巴将酒接过来，一饮而尽。就在那一刻，尊者米勒日巴确信冈波巴的确是一个堪当持续传承和具有承受一切口诀之根器的人。于是在短短13个月内，米勒日巴便将全部法教传给了他，其中包括那洛巴的法教，特别是奥秘的拙火瑜伽，而且也有完整的大手印法教。冈波巴获得圆满证悟，成为米勒日巴的法嗣。

冈波巴又将自己在大手印上的证悟与噶当派的教义结合起来，创立了西藏噶举派的一大分支——达波噶举。他又建立了一座称为达拉冈波的寺院，并在此修习禅定、闭关、教学以及度化众生。由于冈波巴是噶当派传承的持有者，同时也承接了米勒日巴大手印及密续的传承，因此从他开始，噶举传承就包含了两种传承，在引导弟子证悟方面有了非常丰富的教法。

冈波巴大师

冈波巴是噶当派传承的持有者，同时也承接了米勒日巴大手印及密续的传承，他将自己在大手印上的证悟与噶当派的教义结合起来，创立了达波噶举。



冈波巴赞歌

见行修之理论大浮海，
用那智慧搅捏来搅融，
佛法大师无比冈波巴，
噶当法与大印融一体。

冈波巴大师

达波噶举教义的理论构成





达波噶举的传承 “四大八小”

冈波巴死后，他的四个弟子在前藏和后藏建寺收徒，形成四大支系，其中帕竹一系又分出八个小系，总称“四大八小”。



■ 噶玛噶举

该支系创始于冈波巴及其弟子都松钦巴（1110—1193）。都松钦巴早年学习噶当派教法，后来拜冈波巴为师，学习噶举教法。之后他也曾学习萨迦派和宁玛派教法，但是仍以噶举派的大手印和拙火定教法为主。公元1147年，在昌都地区的昌都县建噶玛丹萨寺，噶玛噶举因此而得名。公元1187年在拉萨西北堆隆建立的楚布寺为该派主寺。

■ 蔡巴噶举

该支系的创始人是蔡巴·尊追扎（1123—1194），本名达玛扎。他13岁拜冈波巴学佛，法名尊追扎。30岁随冈波巴的侄子贡巴楚臣宁波学习冈波巴所创的“俱生和合法”，证得了真实义。1175年，他在噶尔家族首领的支持下，于蔡溪卡建立了蔡巴寺，蔡巴派因此得名。后来又在蔡巴寺附近建贡塘寺。1194年蔡巴死后，噶尔家族直接控制了蔡巴噶举教派。公元14世纪中叶，蔡巴万户在各封建领土的斗争中被帕木竹巴打败，封地被夺走，贡塘寺被烧，蔡巴噶举也就随之衰微。后来，蔡巴寺和贡塘寺成了格鲁派的属寺，传承断绝。

■ 拔戎噶举

该支系由冈波巴的弟子达玛旺秋创立。他得到冈波巴的真传，在昂仁地区建立拔戎寺，该派因此而得名。他以密教大印和显教大印境界为主，收徒传法，自成一派。该派以家族世代相继承，因家族内部为权势争夺而屡生争执，从而使寺院堪布也随之频繁易人，经济势力衰微，教派也因此而衰绝。

■ 帕竹噶举

该支系的创始人是冈波巴的著名弟子帕木竹巴（1110—1170），本名多杰吉波。他遍学噶当、萨迦、宁玛等教法，后来又拜冈波巴为师，继承了冈波巴所创教法。公元1158年，多杰吉波在山南地区的帕木竹地方建丹萨替寺，并在此传法至死，帕竹噶举因此得名。帕木竹巴晚年收徒众多，其中比较有名的有十余人，他们在康藏各地建寺收徒传法，故后来又分为八个支系。公元1481年，帕竹政权被其属部仁蚌巴以武力击败，逐渐失去了政治势力，帕竹噶举也随之衰落。但它所衍生的八小支系中的两三个支系却一直延续至今。



西藏噶举支系表

西藏噶举

香巴噶举

创始人：琼波南交

(销声匿迹)

噶玛噶举

- 创始人：都松钦巴
- 中心：噶玛丹萨寺和楚布寺
- 传承方式：活佛转世

(传承断绝)

蔡巴噶举

- 创始人：蔡巴·尊追扎
- 中心：蔡巴寺和贡塘寺

(传承断绝)

拔戎噶举

- 创始人：达玛旺秋
- 中心：拔戎寺

帕竹噶举

- 创始人：帕木竹巴
- 中心：丹萨替寺
- 支派：八个小派

达波噶举

创始人：冈波巴（达波拉吉）

特别提示

噶玛噶举

噶玛噶举是藏传佛教中第一个以活佛转世之法化度众生的教派。从第一世嘉华噶玛巴——都松钦巴大宝法王开始，至今已有十七世大宝法王转世化身。每一世噶玛巴都会留下一封预言信，在信里面提到他下一次转世出生的地方、父母亲的名字，以及这个将被发现的小孩的名字和年龄。预言中，将会有二十一世大宝法王出现于世。在未来弥勒佛出世以后，将会成为狮子吼佛来度化众生。

止贡噶举

- 创始人：吉天颂恭

主巴噶举

- 创始人：白玛多吉

达隆噶举

- 创始人：达隆塘巴钦布

亚桑噶举

- 创始人：耶协僧格

超浦噶举

- 创始人：仁布齐杰利和袁丹热巴

修赛噶举

- 创始人：结贡楚臣

叶巴噶举

- 创始人：意希孜巴

玛仓噶举

- 创始人：玛仓喜饶僧格



大手印的分类

实住大手印、空乐大手印、光明大手印

大手印可以分为实住大手印、空乐大手印、光明大手印三类，而又以实住大手印和光明大手印最为著名。



关于大手印的分类，一般分为实住大手印、空乐大手印和光明大手印三种。

实住大手印就是大手印四瑜伽，即专注瑜伽、无生瑜伽、特殊瑜伽和无修瑜伽。这是一种循序渐进、层次分明的渐悟式修行法。任何人只要按照法要中的指示精进修持，最终都能够获得证悟。具体来说，修持者首先要训练自己将心专注于一境，什么对象也不附着，守神不乱，顺其自然，久而久之，慢慢导入空境。此时修行者无论内视自己的内心还是外观体外之物，都视诸色为空，这样就达到心空、境空、“空智解脱合一”的大手印境界了。由于修持大手印瑜伽不需要灌顶，依中道而证，适用于显教未受戒或者普通根性者，让他们由菩提道渐次趋入，最为殊胜。因此，本书选择以大手印四瑜伽为重点，详细加以介绍和诠释。

空乐大手印属于无上瑜伽部法，是针对密教修行者或具有较利根性者的更高一层修行法门，其术须经灌顶，修习明点、气脉、六成就法等，渐生空、乐不二的禅定感受，以证菩提。具体来说，要先从修拙火定入手，调匀呼吸，找到自己的“初心”，再以初心导引呼吸和血脉流通，循环到脐部后激发出拙火炽燃，这个拙火将产生四种欢喜快乐（四喜），然后达到境空无二的境界，进而产生“佛智慧”。在此基础上如果勤加修持，就可以进入“空乐双运”的最高境界，即藏传佛教中噶举派的顶级大手印。

光明大手印即恒河大手印，是最上的大手印法门，与禅宗近似。恒河大手印属于顿悟法而非渐悟法。上师具有无上的加持力，观弟子机缘成熟，一弹指间，刹那悟道。因此，非上上根器者不能学，非有大成就的上师不能教。但近世此法已经为非上上根器的学者开示方便法门，为善慧根器的学者方便，可先修大手印瑜伽中的切念法和纵念法；为劣慧根器学者方便，可先修大手印瑜伽中的观想、金刚数息、宝瓶气等法，再精勤修持，使心到达最后安止境，也可得证。

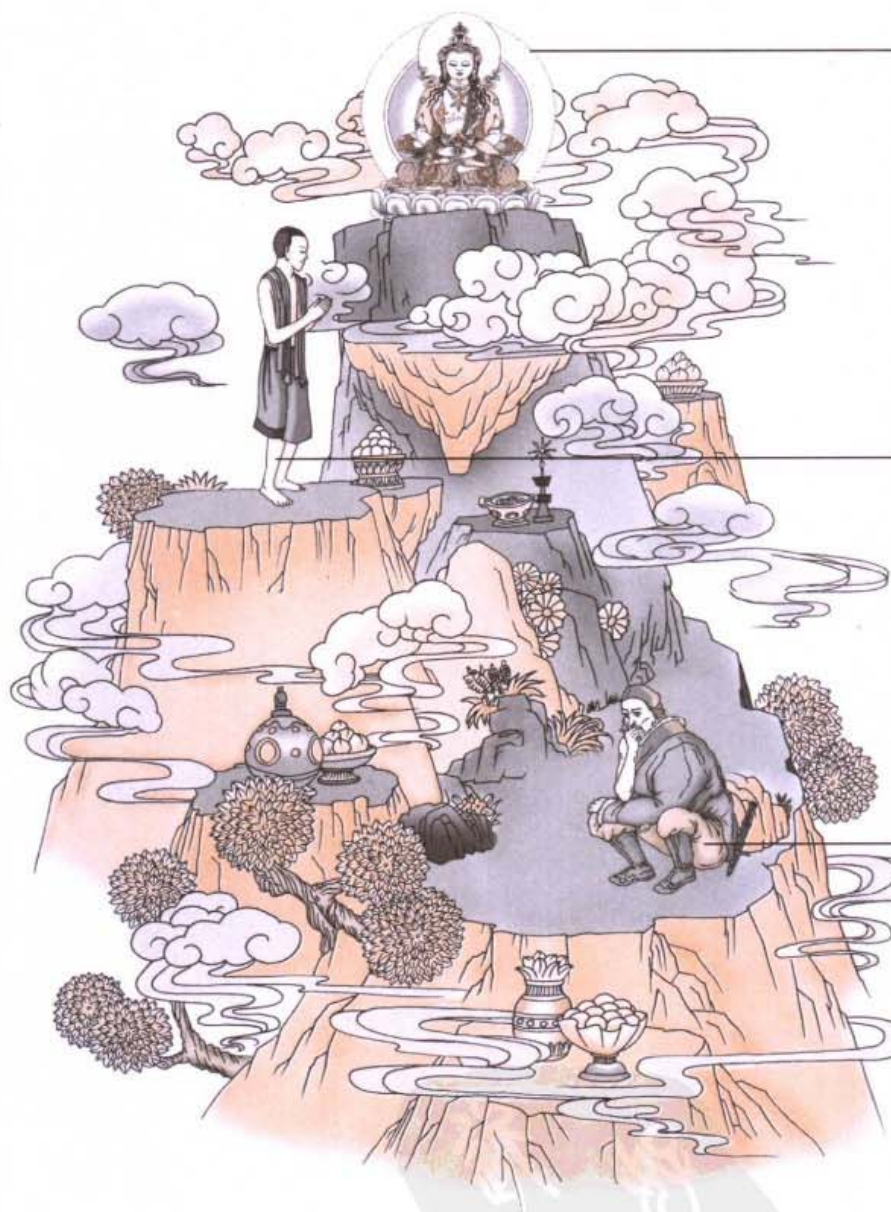


三种大手印适合不同根器者



最终境界：

空乐无别、明空无别之大手印境界



光明大手印（恒河大手印）

- **适修对象：**
上上根器的修行者。
- **显密：**
为密教大手印，属于无上密法。
- **修证方法：**
需要灌顶，恭敬礼拜上师，通过观修上师微妙身相或本尊，能于刹那间获得证悟。

空乐大手印

- **适修对象：**
密教修行者或具有较利根器者。
- **显密：**
为密教大手印，乐空双运。
- **修证方法：**
接受灌顶，修习明点、气脉、六成就法等，证得本觉智慧，感受大乐光明。

实住大手印（大手印瑜伽）

- **适修对象：**
普通根器修行者。
- **显密：**
为显教大手印。
- **修证方法：**
修证诸法实相，由《中论》等学而渐入。

特别提示

实住大手印、空乐大手印与光明大手印

- ① 实住大手印、空乐大手印与光明大手印本身并没有优劣的差别，只不过三者的适用对象距离空乐无别的最终境界远近有差别。
- ② 这种差别是由三种修行者在根器方面的差别造成的。修行者在修炼时应视自己的具体情况来进行选择，切勿急于求成。





适合中等根性者修习的 空乐大手印

空乐大手印是针对密教修行者或具有较利根性者的更高层修行之法。



空乐大手印属于无上瑜伽部密法，适合于密教修行者或具有较利根性的人修习。修习者须受灌顶，修习脉、气、明点和那洛六法等，进行专一修持，自证当体皆空，以空乐而证正智，通达佛境。具体的修行方法是先从“修拙火定”入手：调匀呼吸，专注循环，渐渐找到自己的“本初心”，以本初心导引呼吸和血脉流通，当循环到脐部后激发出拙火炽燃，这个拙火将依次生出四种逐层深化的喜乐，即“四喜”，当第四“俱生喜”生起时，“俱生智”就会出现，此时就达到了包含“空性”和“大乐”的“空乐智”境界。依此勤加修习就可以进入“空乐双运”的最高境界，即藏传佛教中噶举派顶级的大手印。

修习空乐大手印的关键是那洛六法。那洛六法由印度密教大德那洛巴祖师口授西藏噶举派初祖马尔巴大师，是圆满次第中气、脉、明点方便解脱的综合修习法门。该法依金刚亥母为本尊分六种根本口授。

1. 根本忿怒母口授：即灵热成就法，主要以修身空、修脉、气、明点增长暖乐，并配合实际空见，以证到生起忿怒母暖乐觉受之功德。

2. 所依幻化身口授：即幻观成就法，观内外一切情器诸法，皆如幻化无实体，以趋入光明道，起现如幻本尊身。

3. 暖量修梦口授：即梦观成就法，以修梦、持梦加持，学习观梦境如幻，来巩固持梦力，以达到梦中迁移上界佛刹之果位。

4. 光明心要口授：即净光成就法，以得见光明伊始，坚固光明觉受，以幻化佛身与光明心体融为双运不二光明。最后以根光明汇合道光明，而成就子母汇合之果光明，获净光明成就。

5. 迎接中有口授：即中阴成就法，以明确死理，受生理持死亡光明汇合道光明。获中阴法身成就或起中阴本尊如幻身，获中阴报身成就。

6. 得决定生西口授：即转识成就法，如修以上诸法不成，能以此补救方法，持方便法门，修习往生，得往生西方成就。

关于那洛六成就法，后面还将作详细介绍。

乐空双运——胜乐金刚与金刚亥母

噶举派多修金刚亥母法，修金刚亥母法可以除烦恼、所知二障，启发俱生智，调理气脉和明点，降伏魔仇，慑十法界，是解脱轮回的不二法门。噶举派祖师米勒日巴和冈波巴当年都是在得正见后修金刚亥母法，入拙火定，最终得证大手印悉地的。修行者先从金刚亥母法起修，然后再继续修本尊双运法，则极容易成就。金刚亥母的双修伴侣是胜乐金刚，进行这一法系的观想和瑜伽修持可以产生乐空不二的智慧。

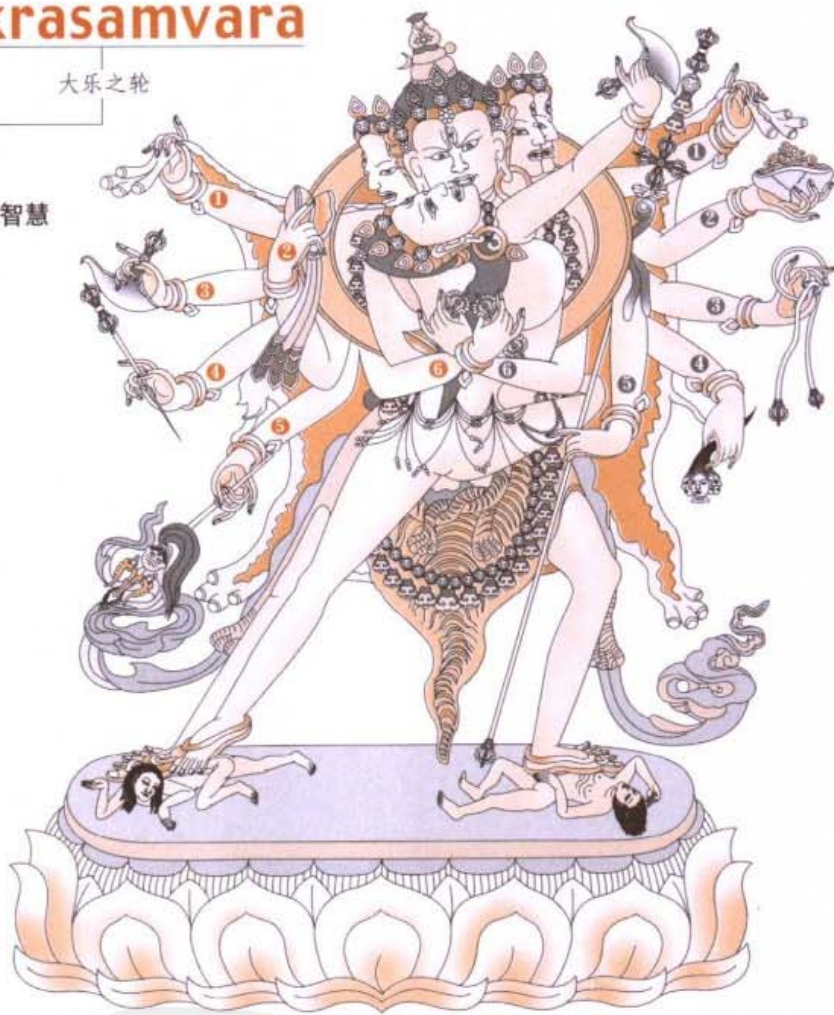
梵语

Haha-Chakrasamvara

“嘿噜嘎”，饮血

大乐之轮

胜乐金刚
带来乐空不二的智慧



辨认特征

1. 身色

胜乐金刚体色深蓝，象征空间和本初智慧；金刚亥母则为红色，象征火焰和激情。

2. 身軀

四头四色，象征息、增、摄、伏四种佛业；三只眼睛，可以洞察过去、现在、未来诸事；右脚踩着印度女神迦梨（死神）的胸部，象征他的修持可以消除普通的生和生命；左脚踩

着黑色的印度神阎摩死主的头，象征他的修持可以消除普通的死和转化。

3. 持物

胜乐金刚十二只手臂，右手分别持：①象皮，②手鼓，③金刚钺刀，④木杖，⑤三叉戟，⑥金刚杵；左手分别持：①象皮，②颅碗，③绳索，④梵天头，⑤骷髅杖，⑥金刚铃。



最上的大手印法门

光明大手印

在三种大手印中，光明大手印是最上的大手印法门。



光明大手印即恒河大手印，是佛教密宗中的一种高层次修法。由于是精要之法，所以非上上根器者不能学，非有大成就之上师不能教授。

修习光明大手印不需要观想、气脉、明点、本尊等等的法，不需要持什么咒，也不需要苦行，但需要灌顶，要恭敬礼拜上师，存信心不疑，仅观上师之微妙身相，即能立得证悟。这是因为上师具有无上的加持力，一俟弟子机缘成熟，即巧妙地实行心的刺激感应，所以能于一弹指间，让弟子刹那悟道。所谓心的刺激感应，其实并没有一定的方法。有成就的上师对于弟子的定力基础及心理状态都十分了解，所以也唯有师传才能给予弟子心的刺激。

这种顿悟获求大圆满心髓彻却之法和禅宗有些相似，可以从拈花微笑的刹那传导神意，而巧合的是佛教中尊迦叶为禅宗初祖，达摩为禅宗二十八祖及东土禅宗初祖，这两个人早期都是以苦行为起始，心性得到锻炼之后才开始修行顿悟之法，最终获得大成就。所以将光明大手印列于空乐大手印之后，是为有上上根器的修行者所开启的方便法门。

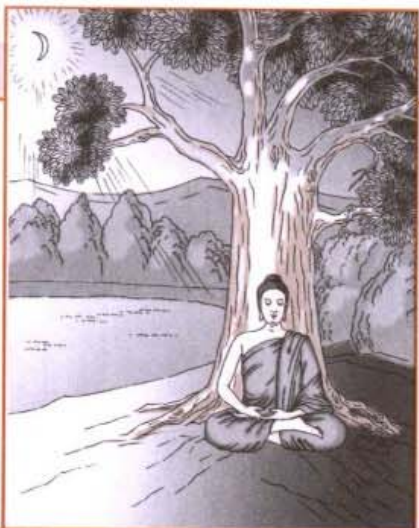
总之，光明大手印所讲究的是不修而修，修即无修，言语道断，心行处灭。于一念不生而了了分明、虽了了分明而一念不生之处，讨个消息，然后悟烦恼即是菩提，妄念即是妙用，一切法皆是佛法。需要注意的是，这种无修无得无证，乃是真如本性的自然智，只有证到这种境地，才能够直指人心成佛。如果仅懂得一些义理，而没有做到心境一如，顺逆无拘，纵横自在，那么就根本谈不上无修无得无证了。

非上上根器的修行者如果一定要修习光明大手印，那么可以先修大手印瑜伽的切念法和纵念法，使心如恒河之水，畅流缓和；最劣根器的修行者也可以先修大手印瑜伽的观想、金刚数息、宝瓶气等法，再精勤修持，使心到达最后安止境，如海洋平静无波，不久发放子光明，与母光明会合为一，即可得证。为此，我们在本书最后特别附上《恒河大手印释》，以期为有心之人提供方便。

光明大手印是最高一层的修行法门,它与禅宗颇为相似,可以在拈花微笑之刹那传导神意,直接指示人们从思维的曲觞流水中瞬间通达了悟,见性成佛。在历代禅宗祖师中,不乏这种刹那悟道的典范。

1

星光闪耀



当日释迦牟尼佛祖在菩提树下,打坐入定,精进修行。所修的内容,就是把自己心中本具的智慧光明,来个回光返照,以彻悟心源。就在他30岁那年的12月初八半夜里,世尊因看到天上一颗闪耀的明星,触景会心,刹那之间顿然大悟:寒潭清水,寂静无波,就是寂而常照的境界;皓月当空,清光普照,就是照而常寂的境界。这便是寂而常照,照而常寂,灵光独耀,湛寂澄清的境界。

2

拈花微笑



这是《大梵天王问佛决疑经》中记载的故事。大梵天王带领若干眷属向世尊奉献金婆罗花,并伏身在地,求佛说法以惠有情众生。世尊升座拈花示于诸佛人天之前,无有应者。唯有大迦叶尊者,破颜微笑。世尊于是对众人说:“我有得见妙法之眼,即是涅槃之心,是实有与非实有之奥秘,是超越文字的真理之门。现在我将它传于摩诃迦叶。”

3

明光照心



后来,摩诃迦叶把这可见入法之深处的“眼”传给了他的继承者阿难,而这次传递据记载是这样的:

阿难问迦叶:“除了衣钵之外,你从佛陀那里接受的是什么?”迦叶呼叫说:“阿难。”阿难回答说:“在此。”接着,迦叶又说:“你可不可以把门口的旗杆放下来?”阿难于是照做,而就在他接受命令放下旗杆之际,一道光明照破阿难的心。就这样,“心印”便从摩诃迦叶传给了这个大弟子。



止贡噶举对大手印的发展

大手印五支圆满道与六成就法

帕竹噶举所衍生的八个小派中，止贡噶举一支继承和发展了大手印五支圆满道和那洛六法，并将其作为本派的主要修法。



西藏噶举的第三代祖师冈波巴在其实修的过程中，将佛的教授归结为“五支”，他的主要弟子，也就是帕竹噶举的祖师多杰吉波，称之为“大手印五支圆满道”。到了多杰吉波的主要弟子及继承人，同时也是止贡派的祖师吉天颂恭时，他在修习大手印的过程中更加注重大手印五支圆满道，写了许多相关的著作，并将其作为本派的主要修法。

其实，修习大手印五支圆满道与修习大圆满、中观的结果和意义是一样的，不同的只是修行过程中的一些方法。大手印五支包括发菩提心、本尊瑜伽、上师瑜伽、大手印禅定和回向功德。发菩提心就是要将自己以善业累积而来的身体、财富与功德，布施给一切有情众生；修本尊瑜伽是因为一切众生本初即佛，只是因为未能认识自心本性而无法展露佛之事业。本尊身可以加持并转化一切外境，利益行者自己，并为一切众生带来安乐之因；修上师瑜伽是因为上师比三世诸佛更加慈悲，他就是一切诸佛心要的总集化现。如果行者观修上师于自己心间，并以完全的虔信心不断祈请，则一定可以证得佛之一切功德；当行者依上师瑜伽修法修行，并置自心离于善恶对立概念，自心本性既本来未生，又何曾存在？如果能够达到这样的证悟，便是大手印；最后，行者还须为自他一切有情证得圆满正觉而回向功德。通过这种回向，行者将可达成自己回向的目标。这就是大手印五支道的大概内容。

除大手印五支圆满道外，止贡噶举还将那洛六成就法作为其主要修法。那洛六成就法是大成就者那洛巴以甚深教证结合无上瑜伽父母续而传出的口传教授。六成就即：灵热成就、幻观成就、梦观成就、净光成就、中阴成就、转识成就。修炼时并非一定全修，可以任选其中的一两种，只有灵热成就中的三三九风箱式为必修。关于大手印五支圆满道和那洛六成就法，后面都将作详细介绍。

五支道与六成就法的内容

大手印五支圆满道



大手印五支圆满道中的五支是需要依次修行的五个步骤，即以发菩提心开始，到回向功德结束。



六成就法



修炼六成就法时并非一定要全修，可以任选其中的一两种。但灵热成就之根本修习中有一种“三三九风箱式”是必修的。



Part 2

你必须了解的

在了解甚深大手印教法的传承及分类以后，如果你是一个初次接触佛法的人，那么在正式进入大手印修法之前，就有必要先来了解一下佛教密宗中的基本概念和基本认识。因为倘若你不明了世间无常的本性，你就不会把握今生精进修行；倘若你不清楚轮回与涅槃是怎么回事，你就不会明白为什么要修习大手印法；倘若你不知道什么是妙观察智，你的大手印修持也根本无法取得成功。





本章图版目录

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 构成世间万有的根本——五蕴 /69 | 五方佛之智 /83 |
| 业的种类 /71 | 密教基本手印与常见手印 /85 |
| 万有的三性 /73 | 正见与不正见 /87 |
| 轮涅不二 /75 | 正定的境界 /89 |
| 三界二十八天 /77 | 六种正行 /91 |
| 西方阿弥陀佛净土 /79 | 根大手印、道大手印与果大手印 /93 |
| 三身佛 /81 | |





佛教的世界观

万物不离五蕴

世界是怎样构成的？佛教认为，宇宙万有都离不开五蕴。



佛教认为，宇宙万有都离不开五蕴。“五蕴”也译作“五阴”或“五众”，它包含了色、受、想、行、识这五种类的法，各个合为一集，都是因缘和合而成，它们相续不断地生灭，所以五蕴的意思就是五种不同的聚合。

● **色蕴** 即物质的积聚，这些物质都是由地、水、火、风、空这五大种，及坚、温、暖、动这四种性构造出来的形形色色的事物。“色”有内色与外色之别，内色是指眼、耳、鼻、舌、身五根，也就是我们所赖以生活的根身；外色是指色、声、香、味、触五境，也就是一切的外在环境。

● **受蕴** 即领取纳受之意，也就是对于顺境与逆境的领纳感受，它可以分为身受和心受两种。身受是由五根和五境所引起，它有苦、乐、舍（不苦不乐）三种感受；心受由意根所引起，有忧、喜两种感受。也就是说，受有苦、乐、舍、忧、喜五种性质。

● **想蕴** 心于所知境执取形象，也就是看、听、接触东西时，会认定所对的境有一定的相貌，然后为它安立名称，生起认识的心理，这就是“想”。

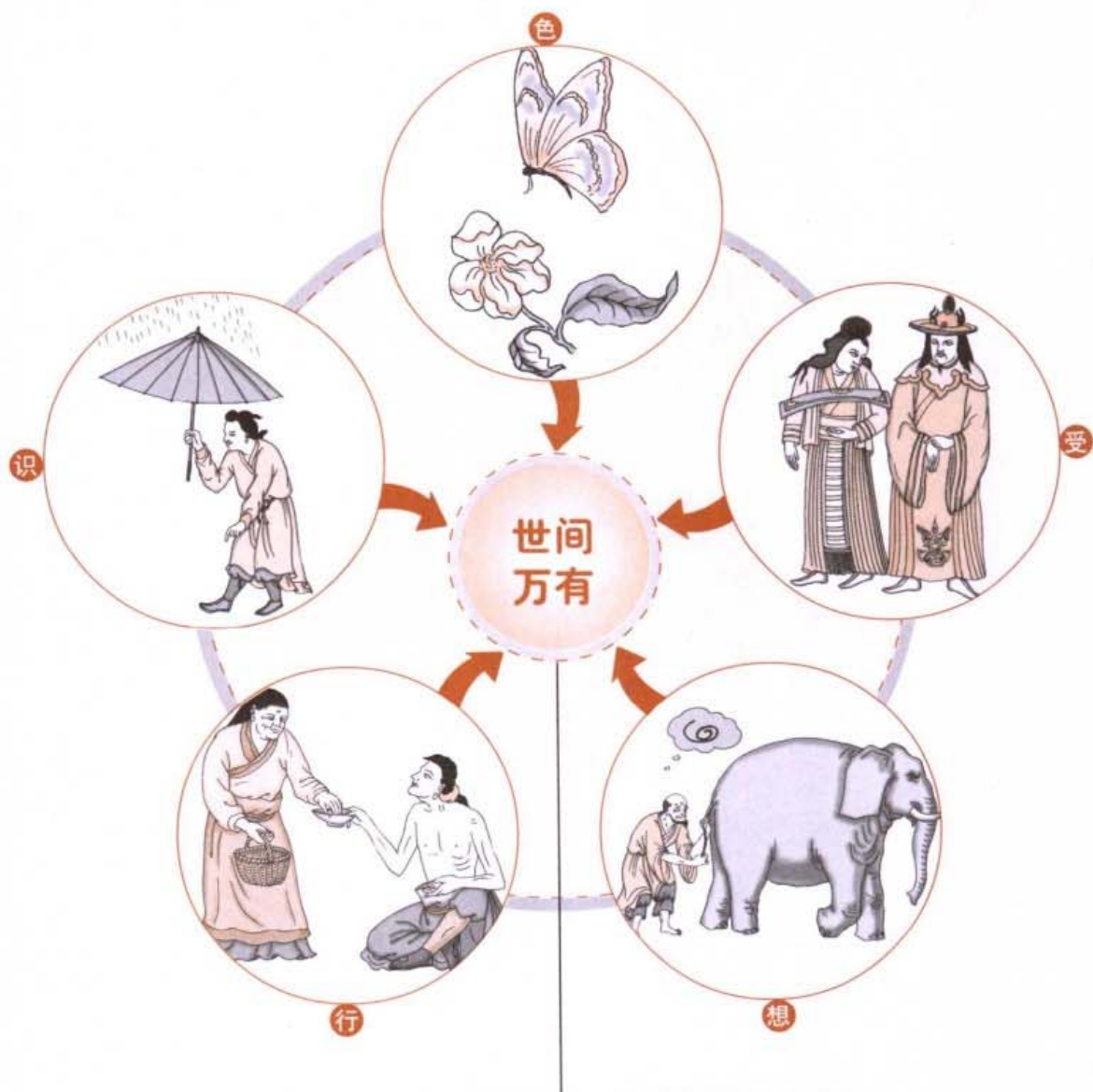
● **行蕴** “行”有造作之义，行蕴是驱使心造作诸业，所造作的行为有善、恶、无记三种，称为心所生法。

● **识蕴** 包括六识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。识能够知道外境，所以是能知的心，因为它带动其他的心念，以它为主，所以被称为“心王”，而随它而生起的心念就被称为“心所”。

五蕴是构成宇宙万有的根本，但它的真相却是无常、苦、空和无我：因为五蕴中的每一念都在生灭变化，所以“无常”；因为它无常，每一念生起后，终归会消灭，所以“苦”；因为在五蕴的聚合中，任何一个东西都不是恒常的，不是独立的，不是单一的，而且没有主人，它一直随着因缘生灭，所以“无我”；因为五蕴是因缘所生，因缘所生的东西都没有自性，所以“空”。



构成世间万有的根本——五蕴



世间万有包括两部分



第二章 你必须了解的

万物不离五蕴



万有生灭的动力 业与因果

世间万有自有情世间至器世间，自精神现象到物质现象，都在运动流转，生灭变化，刹那不停。这种生灭变化的动力便是业力和因果。



业，梵语为Karma，意思是造作，具体则指人们在世间所进行的一切行为和产生的一切念头。人们的行为可以用身体去做，用口去讲，或者在心里想，这就形成了身、口、意三种业。人们身、口、意所造的业，依据性质可分为善业、恶业和无记业三种。业可以决定人生的苦乐祸福，因为业既然是一种行为，这个行为无论善恶，都会产生一种力量，驱使我们去造作新的行为，新的行为又会产生新的力量。如此行为生力量，力量又生行为，辗转相生，就形成了循环式的业力推动圈。业力维系了三世生命，在无限的时空里生生循环不息，于是便产生了三世因果的轮回。

因果，具体说应该是因果果报。因是原因，缘是助缘，由因缘和合所产生的事物叫果，这个果对造因者来说便是报。由世间以至出世间，由众生以至成佛，由根身以至器界，一切生灭变异，莫不受因果果报支配。任何事物决不能无因而生，并且有因无缘也不能生。就像一粒种子，如果不经播种者把它埋入土中，再加上阳光雨露的助缘，则不会发芽生长，并结出果实。不但事物的生成如此，事物的变异与坏灭也是如此。好因生好果，恶因生恶果。

因此，人们如果多多积累善业，则可以获得福报，来世报生三善趣。善业是指那些合乎人间道德，合乎大众利益的事业。譬如身行放生、布施、净行；口说诚实语、柔软语、赞叹语；意起不净观、慈悲观、因缘观等。

相反，人们如果过多积累恶业，则将得到恶报，来世报生三恶趣。恶业是指那些损人利己，或损人不利己的行为。譬如身行杀生、偷盗、邪淫；口说妄语、两舌、恶口；意起贪欲、嗔恚、邪见等。

还有一种就是无记业，不能记为善或恶，即非善非恶，不会影响报生的结果。如一些无意识的动作等。



1

善业



勿以善小而不为，
报生三善看来世。

2

恶业



勿以恶小而为之，
堕入三恶无休止。

3

无记业



什么样的身、语、意属于
无记业？

就是一些无意识的动作，比如打喷嚏、
大笑等，这些行为非善非恶，不会影响
报生的结果。



万有的共性

无常、苦、无我

世间万有皆有三种共同的特性，即无常、苦和无我。



无常

正如前面所说，诸法因缘生。大至宇宙，小至微生菌，都须依赖因缘的作用才能够生起。缘起万物既然有生的开始，也必有灭的结局，因为大地万物不停演变，皆无永恒性质。草木春荣而秋凋，人的身躯也逃不了生、老、病、死的过程，所以说人生充满了无常。就拿众生的心来说，心也非固定实体，它只不过是色、受、想、行、识这五蕴聚合而形成的思维境况。心的普遍现象是念生又念灭，念灭了又重新生念，变化多端，刹那不住，我们又怎能执它为常呢？

苦

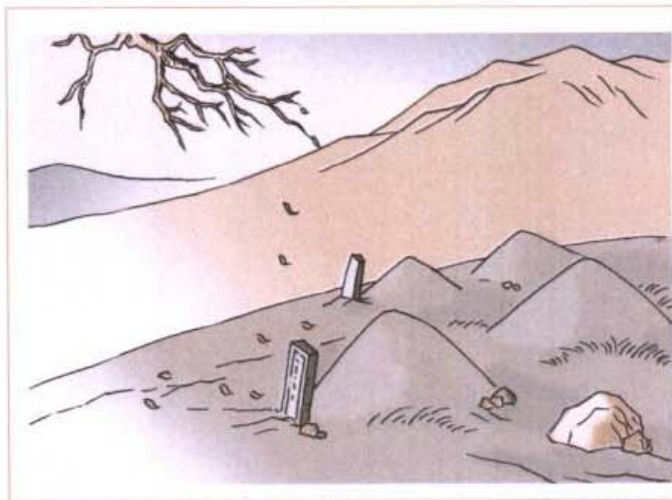
众生因愚痴，故迷惑恶见，往往误以邪为正、以恶为善、是非不辨、事理不明，进而做出种种伤天害理的事。又因自己的造业，终必招受烦恼和痛苦的折磨。人因有贪婪之心而难以知足，对事物不停地追求，甚至不择手段，这种对于外物的执著同样也会产生无尽的痛苦。人生有八种苦受，即生、老、病、死四种肉体上的苦，爱别离、求不得、怨憎会三种精神上的苦，以及五阴炽盛苦。

无我

万有都是由因缘和合而生，并随因缘分离而消散。譬如人的身体是由四大元素，即地、水、风、火合和而成的，四大元素最终将完全崩解。而随着四大的消散，激发精神作用的五蕴同样也会消失，因为五蕴必须依赖于四大的和合，才能在有生命的躯体中产生作用。经曰：“四大本空，五蕴非有。”可见，人并没有一个实体，而只有一个假相。佛说“诸法无我”，只因为世人误以为有“我”这个主体的存在，才会对“我”有所妄执。

佛教中观学派有一个名词包含了无常、无我之义，那就是“sunyata”，其意义即是“空”。佛说宇宙万有，全是因缘相关的存在，又因为一切缘生性空，故此毫无实性可求。这里所说的“性空”，并不是说还有一种“空”的境界，而是表示万象的本性是不生不减的空性。虽然万象是会生会灭的，但这生灭中，尚有不生不灭的一种“空性”。佛陀本身，就是在豁然觉悟一切真理时，洞察了这生不灭的空性的。





1 无常

诸法因缘生，因缘灭。草木春荣而秋凋，人的身躯也逃不了生、老、病、死的过程，人生充满了无常。



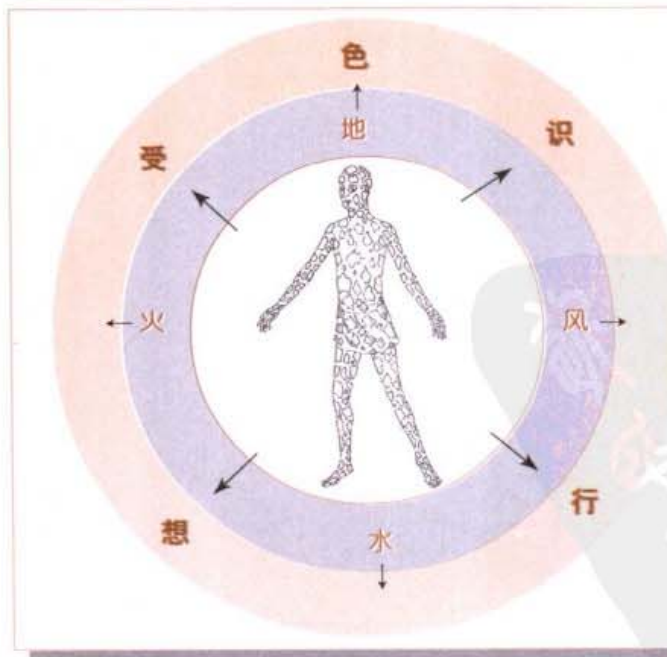
苦

苦苦
坏苦
行苦

2 苦

人生充满了痛苦。有人曾形象地说，人的脸形就是“苦”字形，是一副苦相：眼眉是草字头，两眼和鼻子合成十字，嘴就是口字。

苦苦、坏苦与行苦是人生三苦，其实质就是无常。



3 无我

四大本空，五蕴非有，人并没有一个实体，而只有一个假相。因此，佛说：“诸法无我。”



4

宇宙间的一切万法

轮回与涅槃



轮回和涅槃是生命的两种存在状态。二者犹如黑暗与光明：黑暗胜过光明，就是漆黑一片；光明胜过黑暗，则是灿若星空。然而从本质上说，轮涅却是不二的。



轮回

人生是痛苦的，然而它又是无常和无我的。一切缘生性空，毫无实性可求。如果众生不明白这个道理，执无为有，相信自己的感受，就会身陷轮回。轮回的依据和动力就是业力，众生依据前生所造作的业，死后转生为相应的生命体，这就是生死轮回。业有善恶之分，所以转生之处也有天、人、阿修罗三善趣与畜生、饿鬼、地狱三恶趣之别，但六道皆苦，无一道真实不变。轮回是无休止的，身陷轮回之中的众生将长久处于痛苦的深渊中。所以说，痛苦既是因，也是果，受制于因果，就是轮回。

涅槃

相反，佛法教导众生的理想和目标，是解除痛苦、超越生死轮回，也就是“解脱”。解脱的境界称为“涅槃”，其梵语原意为“火的熄灭”，而作为佛教所追求的一种解脱境界，涅槃则是指通过佛教修持，息灭、超越一切欲念、烦恼、痛苦和生死轮回，从而达到的理想境界。也就是说，涅槃是指心的烦恼寂灭，死亡并不一定是涅槃。佛陀在菩提树下禅修6年，35岁开悟的一刹那，佛心已证涅槃。84岁佛陀圆寂，舍弃色身，进入大如虚空，获得不可思议的解脱，这叫做大涅槃。

轮涅不二

其实，一切众生本自具有跟佛陀一样的佛性，一切众生与佛是无二无别的。但是由于烦恼的缘故，使得众生多劫以来处于轮回之中，未能达到涅槃。轮回与涅槃其实是不二的，心是轮涅之主，一旦烦恼的心彻底清净，轮回就变为涅槃。就像黑暗与光明一样：黑暗胜过光明，就是漆黑一片；光明胜过黑暗，则是灿若星空。

我们修习大手印法门，便是要找回我们凡夫本具的清净心。由于烦恼的缘故，使我们无法证悟到心的体性，而一旦烦恼的心清净了，就能证悟到大手印的涅槃境界，彻底脱离轮回。



涅槃

轮回

轮回与涅槃实际上是不二的，心为轮涅之主，一旦烦恼的心彻底清净，轮回就将变为涅槃。

涅槃后的成佛之境——净土

超越一切欲念、烦恼和痛苦的清净之心

被烦恼心所遮蔽的世俗之心

轮回的去处——六道

轮回



有情世间

六道与三界

佛法上将世界分为有情世间和器世间两种。有情世间中有六道众生，六道众生又生存于欲界、色界、无色界三界之中。



六道

六道是众生的轮回之所，包括：天道、人道、阿修罗道、畜生道、饿鬼道和地狱道。

天道居于六道之首，天人有四事胜于其他众生，即身胜、寿胜、定胜与乐胜。然而他们在寿尽之时将会依据过去世所造作的业力，下堕轮回受苦。此外，当世界快要毁灭时，天界也会受到波及。因此，天界虽然殊胜，但也不是究竟安乐的地方。

人道是五趣升沉的枢纽。因为人道苦乐参半，又有因缘得闻佛法，所以人道众生有机会积善修福，最终修得正果。人间有三种殊胜为其他五道众生所不及，即记忆力强、勇猛精进、清净梵行。所以在六道之中，人身最为难得。

阿修罗道众生生前虽行下品十善，但因为嗔恚、我慢、猜疑心过重，因此不能升天。阿修罗怀有怖畏心，常常兴兵与天道的帝释天作战，被打得遍体鳞伤。

畜生道众生是由于造中品十恶业而堕入的。畜生最大的痛苦是互相残杀，弱肉强食，因此常处于恐怖中，或为人驱使、鞭挞而劳役不停。

饿鬼道众生多为造下品十恶业，或悭贪、嫉妒、谄媚、欺诳，乃至饥渴而死，从而堕入的。饿鬼道众生将承受饥渴的痛苦。

地狱道众生是因为造了上品十恶业而堕入的。地狱之苦，好比背负重担行走于刀山热沙之上，还要接受铁鞭的笞打，生而复死，死而复生，绵绵不断，永无止息。

三界

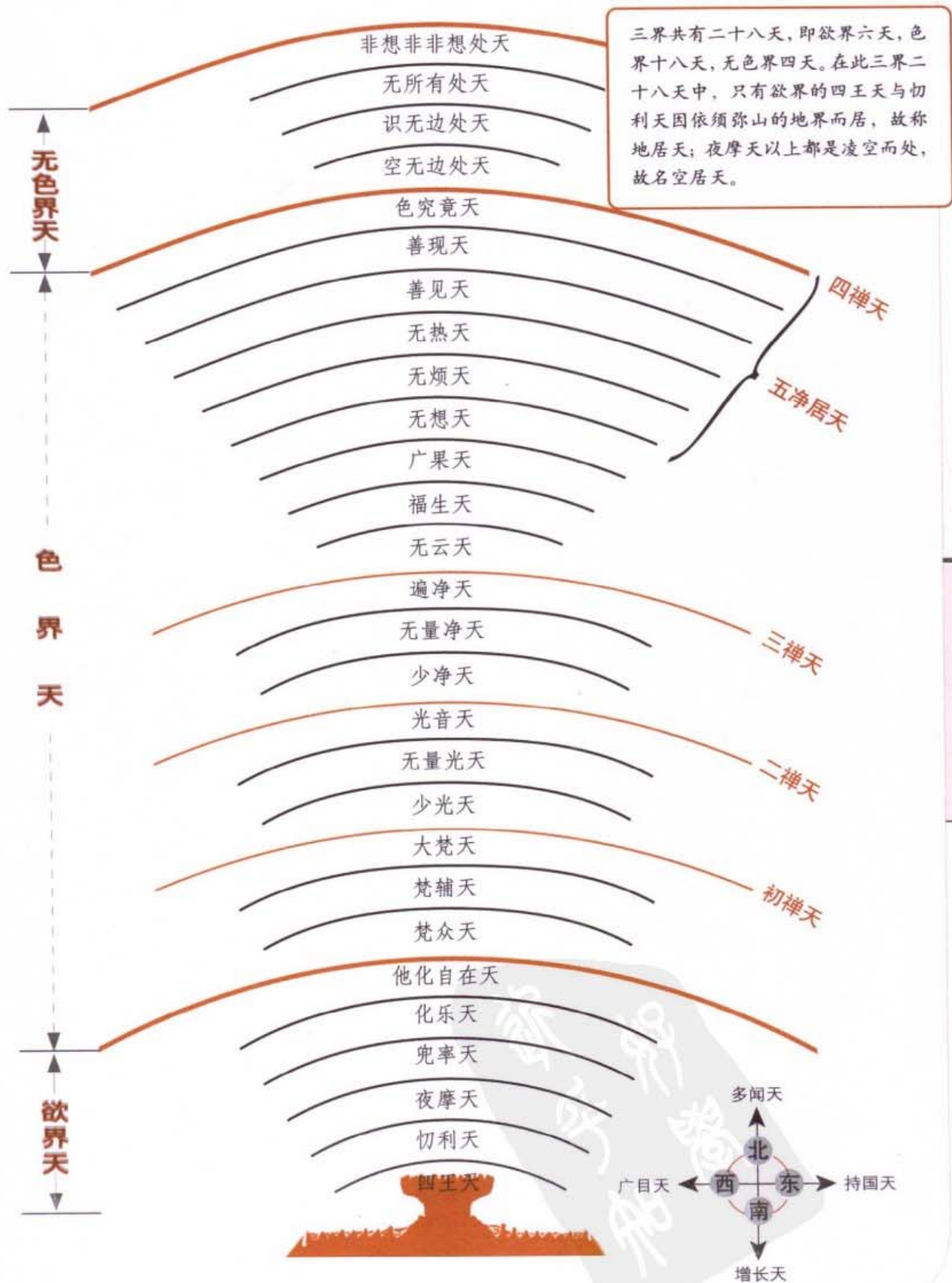
六道众生生存于三界之中，三界即欲界、色界、无色界。

欲界是指具有情欲、色欲、食欲、淫欲等各种欲念的有情众生所生存栖居的地方，以其欲念强盛，故称为欲界。色界位于欲界之上。由于此界众生没有食色之欲，所以也没有男女之别。色界众生虽然有殊胜的身形，但还是不能离开物质。无色界众生已经脱离了物质，只在精神上存在，进入到“四无色天”的崇高境界。

三界的所在，都还只是轮回与因果报应的“迷界”，只有从中达到涅槃才能最终得到解脱。



三界二十八天



第二章 你必须了解的

六道与三界



超越轮回的成佛之地

净土

轮回是苦，众生要想超越轮回，就只有往生佛陀之净土。净土是美好的、理想的往生和修行之地。



净土，即清净的地方，或庄严净妙的世界，净是佛法的核心。众生的色身有知觉，有感情，称为“正报”；除有情众生以外的广阔浩渺的外界环境没有知觉，也没有感情，被称为“依报”，依报是有情众生所居住和休止的处所。正因为正报是由众生各自的身心活动构成，而众生的身心活动又有善恶之别，所以依报国土受正报善恶之别的感召，便形成了净秽之分。所谓净土，是在佛、菩萨、声闻（缘觉）三乘圣贤清净的身口意三业感召之下的神圣庄严的国土；而与之相对的秽土则是在凡俗众生所造烦恼恶业感召之下的五浊恶世。

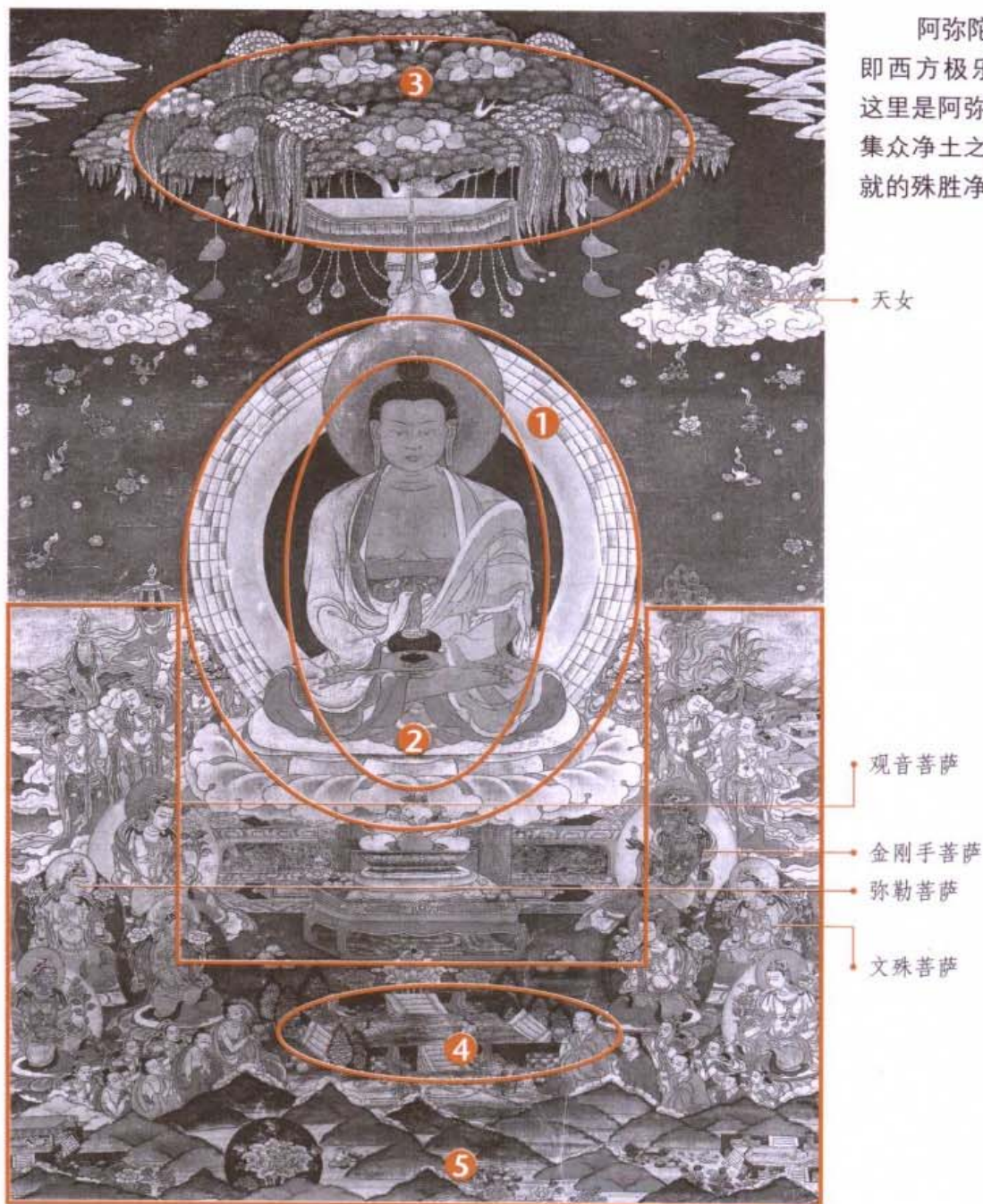
依报的国土可以分为三大类：

第一类是五乘共土，也叫凡圣同居土。所谓“五乘”包括佛、菩萨、声闻、天、人，五乘共土是凡人与圣人共同居住的国土。例如我们当下所处的娑婆世界是由凡夫业报感召而生的，但在其中又有佛、菩萨乘愿往来，度化众生。五乘共土之上有兜率净土，庄严微妙，弥勒菩萨居住其中，恒常为圣者及天众说法，以后一同下生人间成佛。

第二类是三乘共土，又叫方便有余土，“三乘”只包括佛、菩萨、声闻，三乘共土是只有圣贤居住的清净国土，没有凡夫。因为声闻只为自了，尚未究竟，所以又叫“方便有余土”。

第三类是大乘不共土，又可以分为实报庄严土和常寂光净土。实报庄严土是登地以上的法身大士所居住的清净国土。登地菩萨已经破除无明，能够发慈悲心，普度众生，广积福德。常寂光净土是唯佛所居的法性国土。寂，是不生不灭、湛寂常恒的大寂灭海，为解脱德；光，是灵明洞照的大光明藏，为般若德；常，是寂光不二、恒古恒今的法身德。常寂光净土就是此三德的秘藏。到此才是究竟圆满的境界。我们最为熟悉的西方阿弥陀佛净土、东方药师净土、南方宝生净土、北方成就净土都属于大乘不共土。

阿弥陀佛净土即西方极乐世界，这里是阿弥陀佛采集众净土之长而成就的殊胜净土。



- ① 阿弥陀佛净土：唐卡中一般将净土画在一个圆内，圆代表了圆满和无界。
- ② 极乐世界教主——阿弥陀佛。
- ③ 宝树：挺拔俊秀，茂盛葱绿，上有各种珍宝装饰，状如华盖。
- ④ 七宝池：内盛八功德水。
- ⑤ 诸菩萨，罗汉：阿弥陀佛周围围绕着以观音和金刚手菩萨为首的诸菩萨，罗汉，聆听佛陀法音。



佛的智慧德相

三身

佛有三身，即法身、报身、应身。三身是佛的智慧德相。



大乘佛教认为佛身有三种，即法身、报身、应身。“身”是聚集的意思，这里的身不是指肉身，而是表示理性和智慧。

■ 法身

法身为梵语 Vairocana 的意译，音译为“毗卢遮那”。法身又名自性身，因为它是佛教真理之身，即常住不灭，人人本具的真性。这种真性由于众生的迷惑而不显，佛是获得觉证的。法身又分自性清净法身和离垢妙极法身两种。自性清净法身就是真如。真如对有情来说叫佛性，对无情来说叫法性。佛教认为一切有情无情体皆真如，佛经常言“一切有情，皆有佛性”，“山河大地尽皆真如”，正是说明了这个道理。离垢妙极法身是指佛在因地之中，勤修福德与智慧，断烦恼、证菩提而成就的清净之身。

■ 报身

报身在梵语中称“卢舍那”，即一切妄想彻底断除、智慧圆满之意。报身由佛的智慧功德所成，是真、善、美的高尚境界和无我纯洁的精神果报。报身也有两种：自受用报身和他受用报身。自受用报身即以法身为因，经过累劫的修行而证得的圆满无上菩提之身，也就是唯识宗所称的根本智。此智体性寂然，不起任何分别，佛持此智住于真境，享受法乐。也就是说，自受用报身是佛自己受用、内证法乐之身；他受用报身是佛为十地菩萨说法而变现的庄严报身。十地菩萨根机深、智慧大，能见佛闻法，所以佛现这种报身，以让十地菩萨受用。

■ 应身

应身即应物现身，也称为“化身”或“应化身”。应身是佛为普度三界六道不同根机的众生所现之身，为随类化现的功德身。应身也有两种：示身化身和应生化身。示身化身就是方便示现的“生身”佛身。2500年前，释迦牟尼佛祖以“八相”成道，所示现的佛身就是示身化身。应身化身是指随类化现之身，又有胜应身和劣应身两种。佛为地上菩萨说圆顿大教《华严经》，示现千丈卢舍那佛身，这是胜应身；为鹿野苑五比丘三转四谛法轮，现比丘相，这是劣应身。

后面将要讲到，修习那洛六成就法中的中阴成就法，将可以证入清净法身、净报身，或者胜化身。



三身佛

有些佛寺主殿供有三身佛。位于中央的是法身佛，其左为报身佛，右为应身佛。三身佛形貌一致，只是以手印的不同来相互区别。

① 梵语

Dharmakaya

法身

② 梵语

Samboghakaya

报身

③ 梵语

Nirmanakaya

应身



①

法身佛——大日如来佛 结法界定印



②

报身佛——宝生如来佛 结与愿印



③

应身佛——释迦牟尼佛 结触地印

第二章 你必须了解的

三身



佛的五智

大圆镜智、妙观察智、成所作智、平等性智、法界体性智

佛有五智，即大圆镜智、妙观察智、成所作智、平等性智和法界体性智。众生如果能依见闻觉知等因缘而化起此五智，就是超越凡夫身而成就觉地了。



佛教唯识宗认为，凡夫的六识可以转化为四智，即：大圆镜智、妙观察智、成所作智、平等性智。密宗在此四智的基础上又加上了法界体性智，合为五智。

■ 大圆镜智

又称大圆鉴智、圆镜智、镜智。此智离诸分别，性相清净，离诸杂染，如大圆镜之光明，遍映万象事理，纤毫不遗。其本性清净没有染污，因此，修行者要想生起大圆镜智，就一定要修到清净无杂染。

■ 妙观察智

又称观察智。此智善观诸法自相、共相，无碍而转，依有情众生不同根机，自在说法，教化众生。它是由第六意识所转之智：未转化之前，第六意识可以分别善恶、是非、男女等一切；转识成智以后，妙观察智则可以见一切境界不用分别就能知道。妙观察和分别心是不同的，所以证果阿罗汉用这妙观察智作意观察（即从静里观察），而能知道八万大劫内的事。能获得妙观察智者，六根已不被六尘所染而执取其境了。

■ 成所作智

又称作事智。此智欲利乐诸有情，故能于十方以身、口、意三业为众生行善，成本愿力所应作事。它是由眼、耳、鼻、舌、身前五识所转之智。成所作智成办一切佛事，此智的获得相当于性清净一样，所以先有性清净得大圆镜时，才会有成所作智。

■ 平等性智

又称平等智。此智观一切法，自他有情，悉皆平等，与大慈悲等恒共相应，平等普度一切众生。平等即诸佛和众生的心是平等的，只要能做到没有贪、嗔、痴，就能生起平等性智。

■ 法界体性智

无尽的诸法称为“法界”，诸法所依的体性就是“法界体性”，“法界体性智”则是对于整个宇宙万有的一切现象及其所依的体性能够决断分明。



五方佛之智

密宗认为，五智分别代表了五方佛，其中法界体性智代表中央大日如来，大圆镜智表示东方阿閼如来，平等性智表示南方宝生如来，妙观察智表示西方阿弥陀佛，成所作智表示北方不空成就佛。



不空成就佛 (托摩羯杵，施无畏印)
成所作智



阿弥陀佛 (托钵，施触地印)
妙观察智



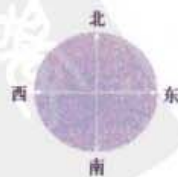
大日如来 (持法轮和金刚铃)
法界体性智



阿閼如来 (持金刚铃杵)
大圆镜智



宝生如来 (施禅定印和与愿印)
平等性智





概念的区分

大手印与手印

大手印与手印虽然只有一字之差，但是二者所指的内容却完全不同。



前面已经介绍过，大手印是指诸法性空的法性，之所以名之为“大”，乃是一种涵盖一切、无穷无尽、再无任何一法更胜于此的意思。

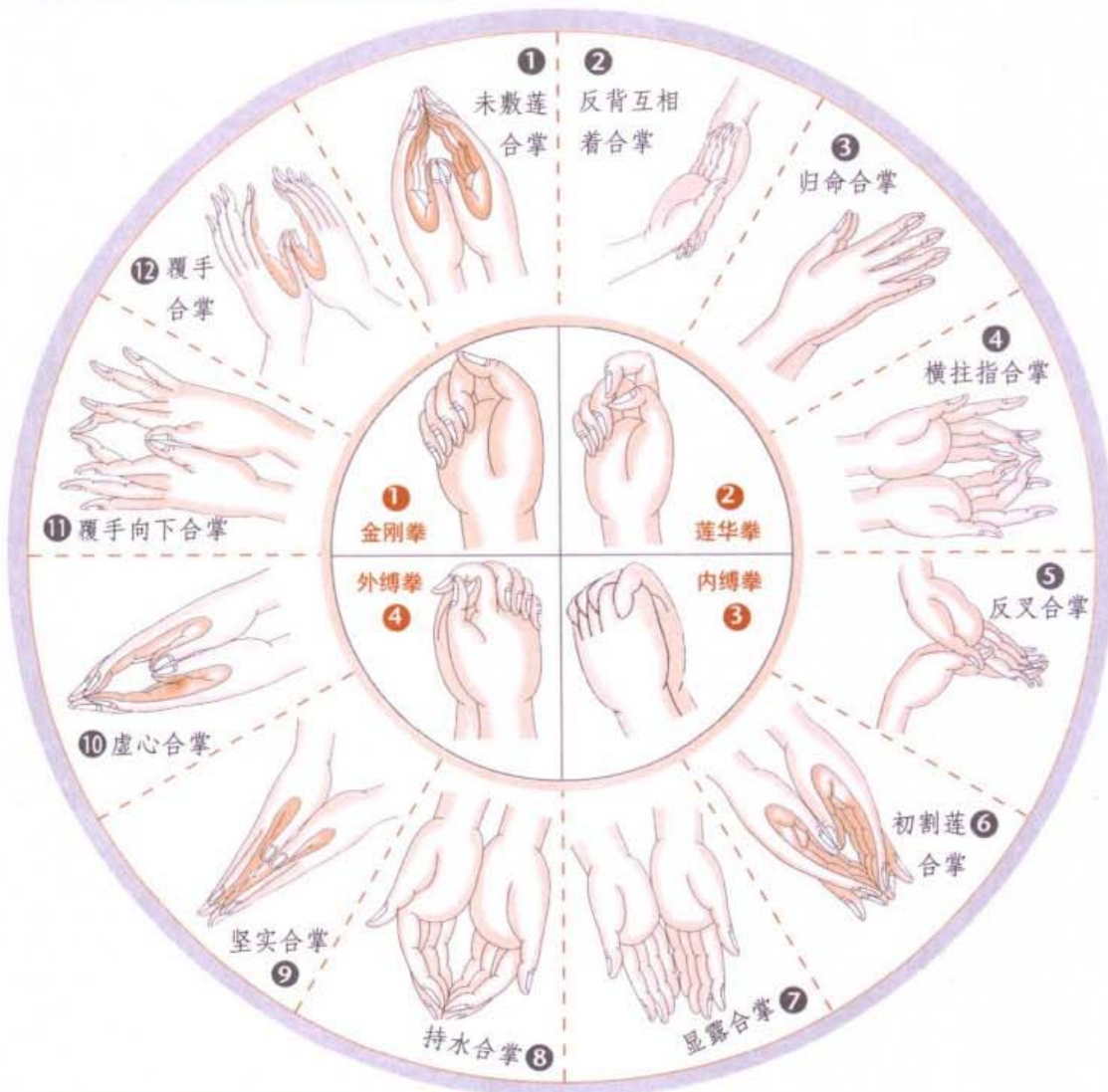
密宗还有一个术语叫“手印”。手印梵文为 mudra，又称印契、印相、契印、密印，或单称为印，指密教在修法时，双手与手指所结的各种姿势。佛菩萨及本尊的手印，象征其特殊的愿力与因缘，有如国王的印玺，为权力、敕令的表示。因此修行者在修行时如果与其结相同的手印，就会产生特殊的身体的力量和意念的力量，这和佛菩萨及本尊修证的本位力量的身心状况是相应的，将有助于修行者内气的发放及意念作用的成功。在密教中，这种曼荼罗海会诸尊为标示其内证之三昧境界、或修行者为了表达同于诸尊本誓而于其手指上所结的密印，属于本尊身、语、意三密中的身密。

我们平时看到佛菩萨本尊等的图像、塑像，多是以他们身上的持物或手印来判定其尊名。其实，不论是阿弥陀佛、释迦牟尼佛、不动佛或药师佛，在他们住世的过程中所结的手印也有彼此相同的。所以，用手印及持物来判断尊名，也不是绝对的分辨方法。但我们若单一的来看各个佛像，从手印还是可以了其特别的愿力、因缘及特别的悟境，乃至其成道、说法时的特别状况。

总之，“印”可以指一种思想原则，也可以指事物的法则。前者如：诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅槃寂静被称作“四法印”，后者如：“大手印”是指诸法性空的法性、法则。瑜伽部的三昧耶印指观想，业印指手势，法印指咒法，大印指空观。在无上密部，业手印指业身明妃，慧手印是指已成佛的真空行母，大手印是指性空正见。所以，“手印”一词有多种含义，如果把“大手印”误以为是手势动作，那就大错特错了。

密教基本手印与常见手印

密教基本手印——十二合掌与四种拳



藏传佛教常见手印



第二章 你必须了解的

大手印与手印



大手印三要（1）

见

见、定、行三要素是大手印的三个秘诀，也是一切法门修持的法要。修行第一要知见正。



修习大手印首先要有正见。这里所谓“见”，并非眼睛所见，而是指修行者所持有的见地。了知宇宙万法的本性，具足万法平等的见地，总之，修行者的心能够和诸佛的心没有分别，就是拥有了正见。只有见地正因地才能正，因地正果地方能正。相反，见地不正就会走向歧路，误入迷途，不能证得正果。不正见有身见、边见、邪见、见取见和戒禁取见几种。

1.身见 一般凡夫都会有身见，身见就是对于“我”这个色身的执著。人们为了满足个人在吃、穿、住、行、玩乐各个方面的种种需求，往往会不惜一切代价，造作下恶业。但是恶因必然会招致恶果，佛经上说：“欲知前世因，今生受者是；要知来世果，今生作者是。”可见因果轮回，善恶有报，丝毫不爽。

2.边见 边见就是偏执于一端的见解。比如对于人死后意识将要去往何处这个问题，如果修行者认为人死后意识也会随之消失，那么便是持有断见；如果修行者简单地认为还是有的，那么便是持有常见。不论是常见还是断见，都是偏执于两边的见解，这就是边见。

3.邪见 邪见就是不相信世上存在因果报应的见地，这种见地害人最深。

4.见取见 见取见就是执迷于妄见，也就是执前三种不正见为正见。

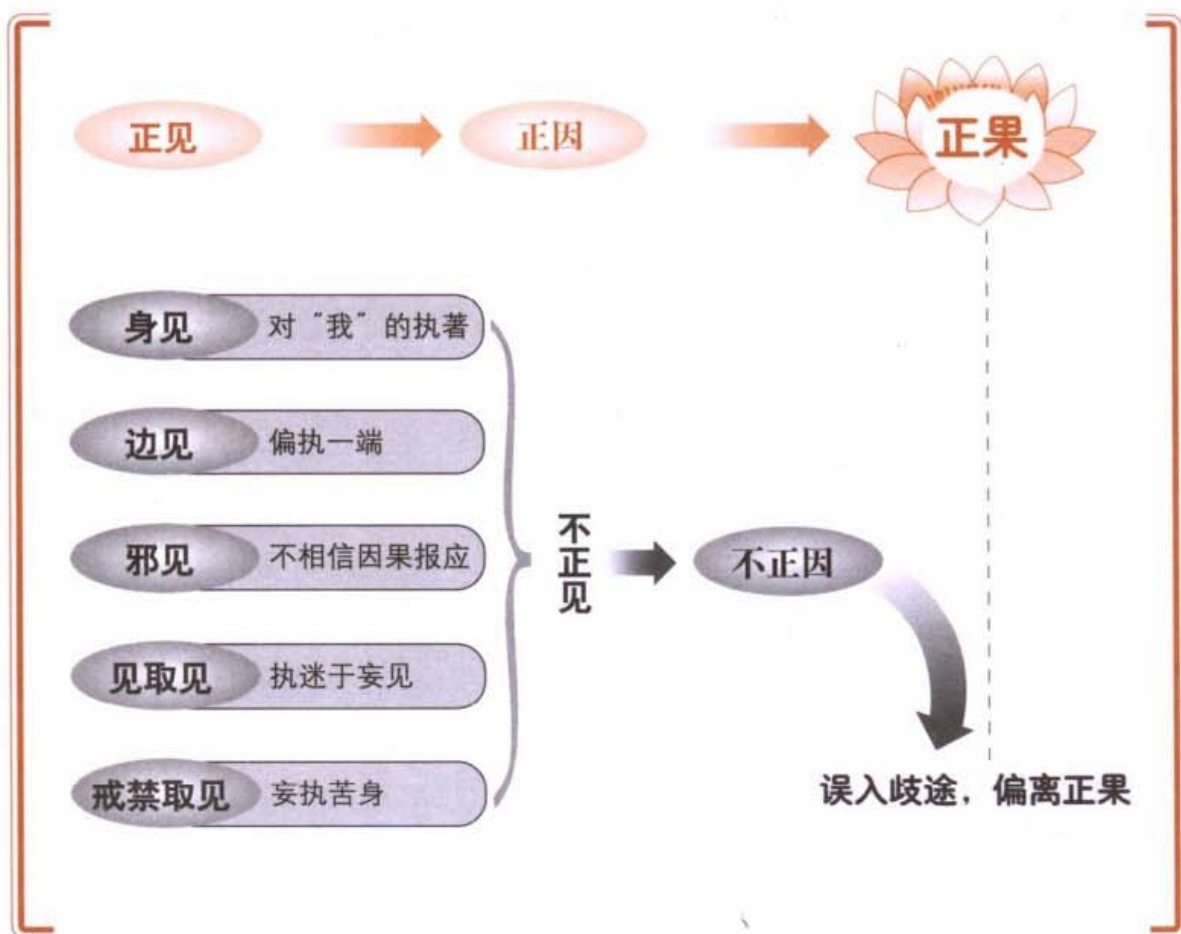
5.戒禁取见 戒禁取见就是妄执苦身，以受种种邪戒与苦行作为此身死后生往人天乐处的条件。

以上这五种见地都属于不正见，修行者如果持不正的见地来修习大手印，那么就一定无法修成正果。只有明了心就是佛，佛就是心的道理，修行不向心外索求，不着身见，才是持有正见；了悟念佛就是念心，念心就是念佛，在修行的过程中使自己的心能够脱离任何粘着，除去它的住着性，去除它的贪得性，从而恢复心的空明本性，也是修行者应该持有的正见。

总之，拥有正确的见地非常重要，它是修习大手印的秘诀之一。



正见与不正见



知见的层次

修行者的知见也有不同的层次。



看一看你自己达到哪种知见的层次了？

1 最上乘佛知见

了悟此心本来清净，原无烦恼。

2 大乘菩萨知见

见他人苦即自己苦，为救他人发奋修道。

3 小乘偏空知见

为自己的利益而修道，不管他人生死。

4 人天乘知见

能牺牲自己，利益他人，但不愿学佛。

5 外道知见

心外求法，住着神通，欣上厌下。



大手印三要（2）

定

修行第二要把握“定”，“定”是正定，既不是偏空的定，也不是有出有入的定。



定即禅定，是领悟心性的最佳状态。修行者在修习禅定时，要将心中所有的妄念杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而安住于这种自性之中持之不动，这才是正定。正定既不是偏空的定，也不是有出有入的定。

1. 偏空的定 偏空的定是指在修法时，以压念不起、静坐不动为究竟。事实上，法身虽然空而无相，但却又妙用无边，不是死寂不能起用的。如果死压本性一念不起，不但会落入偏空的灭尽定，也无法彻见法界全体。因为本性之所以为空，是因为空能融万有，不是无相的死空、顽空，所以它不离大悲心而能起种种度生妙用。只有体、相、用俱全，才是法界全体。修行者如果只知一味枯坐，却没有大悲心，就永远无法福慧双圆而证得佛果。

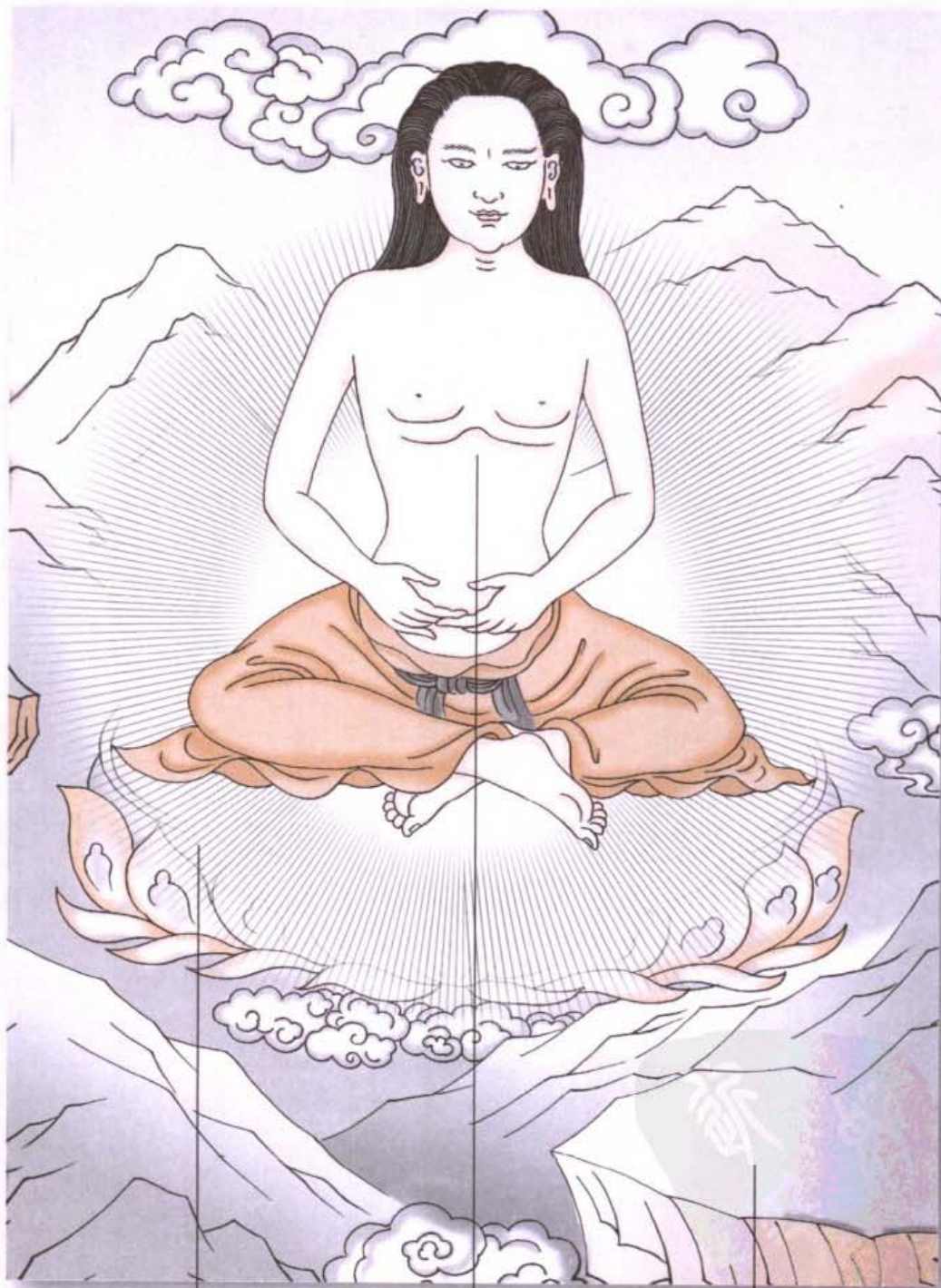
可见，修法必须空悲双融，不可或缺。所谓空就是慧，要了悟一切皆是自心影像，不可得，无可取，彻底放舍，心空如洗；悲就是福德，要从大悲心发起广度众生的大愿，不厌辛勤地做种种利益众生的善事，积累福德。这样才能证到智慧、福德俱圆皆满的果地佛。

2. 有出有入的定 有些人只在打坐的时候才能入定，一旦出定，则见美色就动心，见金银就起贪婪。殊不知“道也者，不可须臾离也，可离非道也”。因为真心没有断续相，所以不可分离；因为真心不可分离，所以时时在定而无所谓出入。虽然修行完全没有出入的分别是一种很难达到的境界，但修行者还是应该在修行之初就以此为目标，时刻这样提醒自己。否则，每次出定后继续任由贪、嗔、痴三毒蔓延，修证则很难取得进展。

总之，偏空的定是没有大悲心的定，不是正定；而有出有入的定也不是正定。正定是既不偏空又无出入的。对境不迷惑，任何境界现于眼前时，能做到“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”，这才称得上正定。修习大手印就要学习空悲双融的正定，而不要学习偏空与有出有入的定。修习正定非常重要，它是修习大手印的秘诀之一。

正定的境界

真正的禅定要达到空悲双融。所谓“空”，是指真心空而无相，无论任何境界现于眼前，都能对境而不迷惑；所谓“悲”，则是指真心妙用无边，空而能容万有，可以起种种度化众生的妙用。只有将二者结合的禅定才能称为“正定”。



普照四方的大悲心

空性与慈悲双融

对境而不迷惑



大手印三要（3）

行

修行第三要把握“正行”，以利益众生为修行的出发点，行菩萨道，这就是正行。



修行要以利益众生为出发点，这样才能成佛，因为离开众生，修行者的智慧和福德就不能圆满。从智慧方面说，凡人都有微如灰尘、多如泥沙一般的烦恼习气种子，称为尘沙惑。要想清除它，就要在度化众生的过程中磨练。因为众生的性格、习气各有不同，修行者只有舍己从人，适应他、接近他，才能引他入门。而要做到这一点，修行者自己首先就要把习气扫光，这样，主观微细习气消尽了，心量才会广阔，尘沙惑才能断除，智慧才能圆满。所以说，智慧不用来度众生则不能圆满。同样，福德也要从为众生服务之中积累。要成佛就要智慧、福德具足，所以，修行要以利益众生为出发点，这才是正行。

具体来说，以利益众生为修行的出发点就是要做到六度万行，即施、戒、忍、精、禅、智。

1.布施 即施予大众，有财布施、法布施、无畏施等。

2.持戒 就是守佛制的戒律，最基本的是五戒：不杀、不盗、不淫、不妄、不饮酒。持戒的目的是使心清净。

3.忍辱 忍辱不是强制自己忍耐，而是无辱可忍、心里真正服帖。《金刚经》说：“无我相、无人相。”既无我相，则谁骂谁？既无人相，则谁骂我？二者都不可得，都是空，这就是无生法忍。无生法忍是真正认可了宇宙人生的真理，明白了所谓大千世界都是假相，一切东西都是我们自性妙用的显现，一切都是因缘所生，没有生也没有灭。既然一切都没有，那还有什么好忍呢？所以，忍辱不是忍耐，认可了，心空了，就是忍辱行。

4.精进 为救度众生就要成道，不成道则无法度众生。要成道就要精进不懈，为度众生而精进修持。

5.禅定 时时刻刻修禅定，对境心不动摇，不跟妄念流转。

6.大智慧 有大智慧，才能依据不同的机缘，善巧方便度众生。

以上所有这些利他的善行，才是菩萨行，也是修习大手印所必须具备的正行。

六种正行

1
施



无相布施

2
戒



不杀、不盗、
不淫、不妄、
不饮酒

3
忍



万有皆空，无辱可忍

4
精



日夜精进修持

5
禅



禅定入境

6
智



大智慧

=

智慧圆满

+

福德圆满

=

成佛



修持大手印的根本境界

除妄见性

去除妄念和烦恼，得见自性，这是大手印修法的主要内容，也是最高境界。



去除妄念和烦恼，得见自性，这是大手印修法的主要内容和最高境界。大手印有根、道、果的分别，所谓“除妄”的过程即包括了根大手印和道大手印，而“见性”的结果即是果大手印。

● **根大手印** 根大手印是指佛性，一切众生都具有跟佛一样的佛性，这佛性就是众生的常住真心。它原本清净常住，无染无瑕，虽然因为众生的无明而暂时无法显现，然而其真空体性仍自明净，纵使是在六道轮回之中，仍旧是不增不灭的。这常住真心便是能导致开悟的大手印之根。

● **道大手印** 道大手印是修行者知觉了每个人都有佛性后付诸实践的修行。“道”的程序是按部就班、循序渐进的。须恭敬信赖于上师，而得闻于法，再由所闻之法而如理思维，获得决定正见，进而再如理修行之，即是道大手印。

● **果大手印** 修行者由道大手印闻思修持的结果，一旦豁然，究竟通达，证得如如不动，真心应现，即是果大手印。

果大手印即是除妄见性的境界，这种境界是难以言说的，正所谓“心行处灭”、“言语道断”。虽然如此，大手印修法也作了许多形象化的描绘。如把见性的境界譬喻为虚空，即像炳炳长空一样，无可方物，无边无际，没有云雾，没有任何色染，晴朗明净；也可以譬喻为光明，朗朗辉辉，照破一切黑暗，大千炳耀；还可以譬喻为一切化为一元，前后及十方，唯见一大实相，如此等等。所以，自性又有真如、法身、实相、本来面目、常住真心、妙明真心、空明体性等许多名称，都是形容见性境界的。在这种境界中，我身则得到任运安定、惺惺寂寂、灵灵明明、洞然了澈、快乐光明、如如不动等感受。这便是大手印修法的最高境界。

根大手印、道大手印与果大手印

1 根大手印

本具真性



众生的心原本清静无染，如虚空般，虽然暂时被无明所遮蔽，但其真空体性仍自明净。

+

2 道大手印

实修

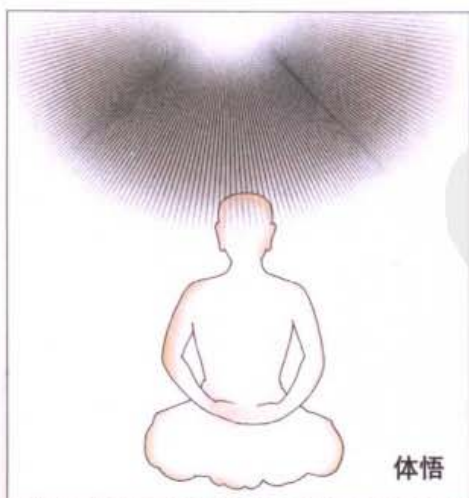
明了自心本性，还需付诸实修，恭敬信赖上师，并反复闻思修持。



=

3 果大手印

圆成佛道



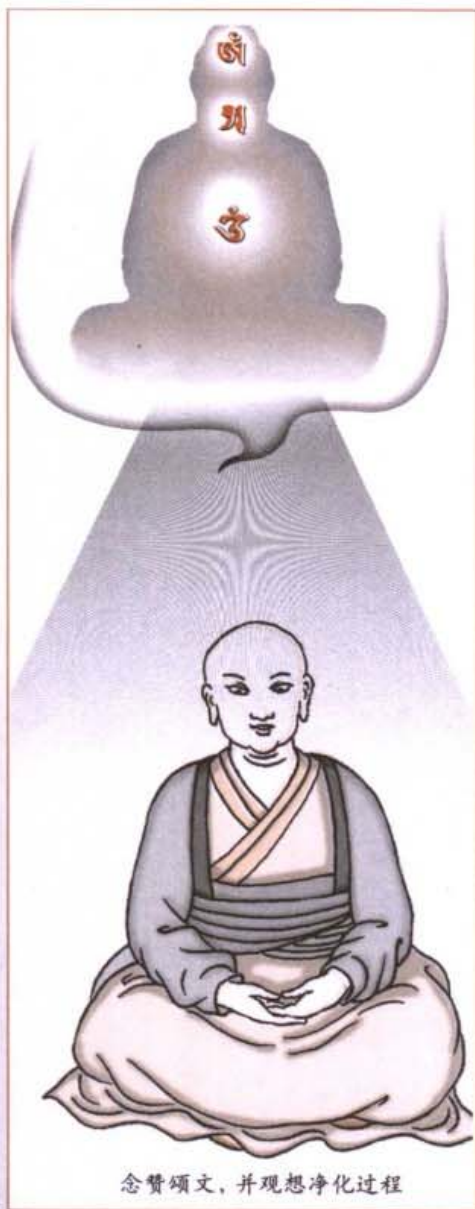
如虚空、如光明，朗朗辉辉，灵灵明明、洞然了澈、如如不动的大手印最高境界。

Part 3

修法的前行

前行也称加行、道前基础，指正式修行之前的必要准备。藏传佛教非常重视道前的加行学习，并且形成了一套系统、严整的加行修持法，包括四共加行法和四不共加行法。四共加行是显密共修的，而四不共加行则是密教所特有的，四不共加行的修持要以四共加行为基础。不修习四加行，就没有资格修习大手印法的正行。





本章图版目录

- 使心灵转向宗教的四种思维 /97
- 宝贵的人身十福 /99
- 不利于众生的八逆境和十六逆缘 /101
- 对于生命无常的五种观想 /103
- 八种天界特质 /105
- 导致轮回的业与成就解脱的业 /107
- 六道轮回的景象 /109
- 人生八苦 /111
- 四不共加行的修法步骤 /113
- 噶玛噶举皈依境图 /115
- 百字明咒 /117
- 金刚萨埵百字明与金刚萨埵 /119
- 观想金刚萨埵的八大步骤 /120
- 坛城曼达的建造和观想 /123
- 手曼达——将整个宇宙供养给皈依处 /125
- 手曼达的建造和观想 /127
- 上师相应法观想图 /131
- 上师化光与修行者相融的过程 /133



第一节



将凡俗心转向佛法的思维修习

四共加行



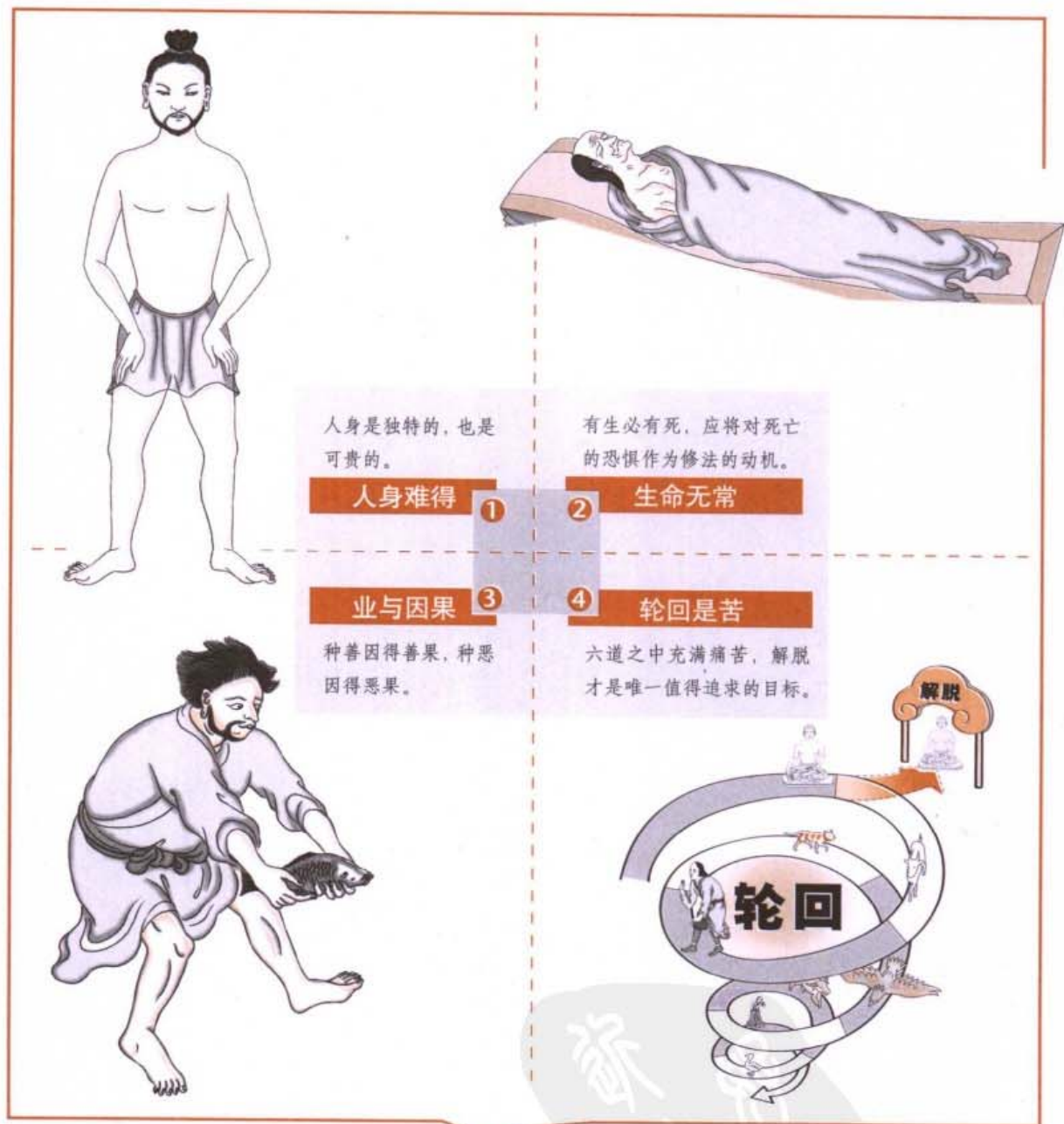
“四共加行”是佛教宇宙人生观的四项基本观察，对于入门者来说，它也是“使心灵转向宗教的四种思维”。四共加行是佛教三乘的共修之法，无论任何宗派修行者都应该修学。因为它是能使修行者在发心修行时，先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。这四种思维即：人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦。上师劝告修行者要深思它们，思维它们的意义及它们如何影响我们的生活。因为它的功效远超过一切显密的正行，它是修行基础的基础，绝对不能等闲视之，否则，一切修行都将失去意义。

四共加行之所以有如此功效，是因为修行者如果不能彻底理解人身的可贵和易失的可悲，就绝对不可能完全利用这个宝贵的人身精进修行；如果不能深切体会苦空无常和因果业力以及娑婆世界六道轮回的悲哀，那么妄言行菩萨道、修大乘法、度一切众生成佛，就都是不可能实现的。相反，一旦修行者把凡俗的思想彻底内化以后，我们的兴趣就会从短程的世俗事物，转移到长程的宗教事物，并为我们在宗教修行上勇猛精进打下坚实的基础。

佛教认为，四共加行远比深一层的大手印观想容易学，因此也就更有效力。所以，四共加行是大手印修持的重要先决条件。在大手印的修持中注入四共加行，哪怕只是一点点，其效力也会胜过单纯修持现今通用的四部密续中所有的诵念和观修。

使心灵转向宗教的四种思维

四共加行是佛教三乘的共修之法，无论任何宗派修行者都应该修学，因而是修行基础的基础。它通过四种思维修持——人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦，使凡俗思想转向宗教，并为修行者在宗教修行上勇猛精进打下坚实的基础。



天天
思维



人身难得

理解人身的可贵

人身是独特的，因为人类特殊的身体、语言和心智禀赋，让他独具选择和采取建设性行动的能力；人身是可贵的，因为人比其他众生更容易体会和悟证佛性。



生而为人，我们也许认为自己所拥有的一切都是再自然不过的事情，我们也许从未想过自己作为一个人有多么幸运，因此也就更不会去考虑自己应该在今生把握些什么。佛教提醒我们，将一颗世俗之心转向佛法的第一步，就是要好好想一想人身是多么难得。

■ 人身难得

众生都有做坏事的自然倾向，做好事的众生则很少。即便是在这极少数做好事的众生当中，有能力做出获得人身所需的道德行为的众生更是少之又少。结果，下三道的众生就多如大地尘沙，而天道和人道的众生则极其稀少。更何况娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生又能有多少呢？简直少得都不足以构成轮回众生中的一个类别。这么少的人修习佛法，而能够正确学佛的更是少如白昼的星星了。

■ 人身易失

人身无时无刻不在面临着各种各样的致命威胁：火灾、水灾、毒药、武器、地震，等等。而且这些灾难往往是防不胜防，我们无法预测或者阻止它们的发生。人的生命是如此脆弱，生与死的唯一差别，只在于气息的有无。所以，人身是比泡沫还容易被破坏的。像这样宝贵的人身，一旦失去就很难再得到，万万不可以糟蹋了它。假如来世得到的是畜生身，那么便不能了解开悟的方法，不知道如何念六字真言，但是要做出堕落到下三趣的事却是轻而易举的。

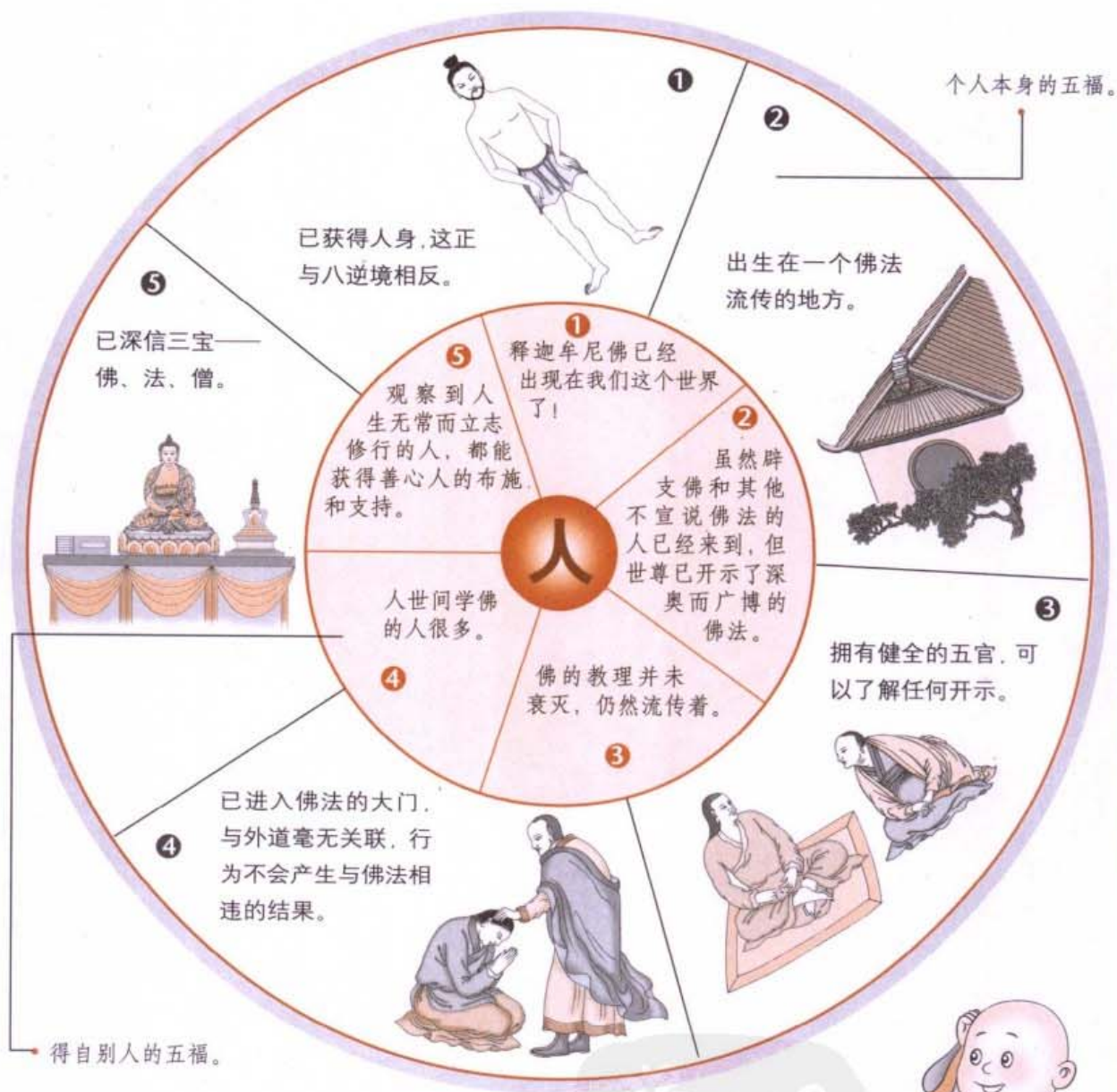
■ 人的伟大使命

由于生而为人，人们才有圆成佛果的能力，这就是人生的伟大使命。然而多数人却并不懂得珍惜它，反而虚度一生。凡夫关心自己的利益，所以在事业上即使遭遇挫折也要设法克服。但是当他们在追求人生最高目标——解脱时，却变得没有耐心和毅力了。从现在开始，每个人都应该郑重思维：如何来完成人生的伟大使命。



宝贵的人身十福

生而为人，即具有了其他众生所不具有的十种福报，也叫做“十圆满”。这十种福报包括个人本身的五福，以及得自于别人的五福，比一颗如意宝还要珍贵。



名词解释

辟支佛
辟支佛只为自己而修定求取正觉。在大乘里，他的位阶次于帮助众生成佛的菩萨。



人生不是苦吗？

六道皆苦，但是因为人具有十福，所以才有机会解脱。



一般说来，一个天生就喜欢做某种行为的人，称为“带业者”。前世就学过佛法的“带业者”，这一世很容易对佛法 and 上师产生信心，这是他过去世“白”业复苏的象征。相反，这一世喜欢做坏事的人，轮回时就会被带到下三趣，而无法再得到人身。

《地藏经》中说：有十种轮回众生很难获得真正的人身。他们就是：

1. 不培养善行因的人。
2. 不累积相当功德的人。
3. 随波逐流自甘堕落的人。
4. 烦恼不断的人。
5. 不怕来世受苦的人。
6. 极受烦恼所困扰的人。
7. 懒于修持佛法而且漠不关心的人。
8. 接受佛法却不遵从佛法的人。
9. 执著邪见的人。
10. 彻底相信邪见的人。

但是，如果我们过于自诩人身的伟大和高贵，那么就会导致对于其他众生的蔑视。这是十分危险的心理，因为所有众生都有佛性，佛性是人人平等的，所以即使是鄙视一只昆虫也是错误的。轻视别人所造的业一旦成熟，我们在这一世就会失掉自己所珍爱的东西，而下一世，我们将不是投生在恶道之中，就是投生为被奴役的人类。


信心不坚定的人、智慧不够的人、容易被引入歧途的人和畏惧深奥教理的人，只要在具有善巧方便的上师细心的指引之下按部就班地依法修持，就可以逐渐开发智慧。在他接受“观”和“定”的开示之前，他必须先积福和积慧。

但是那些有顿悟能力的人——智慧高广的人、悲心大的人、充满坚定的信心和忠心的人、没有贪欲执著的人、念念在佛法的人，以及特别喜欢甚深妙法的人，只需要学习直指真如本性的道理，就用不着去学习观想和渐悟法门所采用的其他方便道。

不利于众生的八逆境和十六逆缘

八逆境

与具有十福的人相反，处于八种逆境中的众生都没有福气修行佛法，他们都受着过去业的煎迫，因此他们都缺少闲暇和机会学佛。

 <p>1 地狱众生深受寒热之苦，从无间断。</p>	 <p>2 饿鬼道有饥渴之苦。</p>	 <p>3 畜生愚痴迷惑，没有理解力或求知力。</p>
 <p>8 对语言世界一无所知的哑巴，无法把思想转到佛法上。</p>	 <p>4 在佛法还未流传到的边地，未开化的人无法了解佛法。</p> <p>幸好我不在这八逆境里。</p>	
 <p>7 在没有佛住世和三宝不被人知的黑暗时代里出生者，他们所生存的世界是荒凉的地方。</p>	 <p>6 外道和天性就不喜欢佛法的人，都持有邪见。</p>	 <p>5 欲界、色界和无色界的长寿神祇，迷恋于世俗欲乐和定境，对佛法没有兴趣。</p>

十六逆缘



- 因五毒炽盛而使人心智杂乱
- 见解和修行错误
- 由于非宗教动机而学佛
- 不惧怕上师所说下三趣的痛苦
- 对于上师所说的解脱之乐仍无信心
- 破坏了对上师和道友的神圣誓约
- 品格粗鲁，行为卑鄙
- 天生喜欢做坏事
- 破坏了菩萨愿和其他愿的“根”
- 学佛只求名闻利义
- 别碰这些泡泡啊！那是阻碍你修行的十六逆缘。虽然你幸而没有出生在八逆境中，但是还要警惕这十六种逆缘。
- 由于过去的恶业障碍养生
- 懒惰至极
- 对肉体 and 财富有很大欲望和执著
- 受不良伴侣的影响
- 在别人主宰下作奴仆



生命无常

将对死亡的恐惧化为修行的动机

有生必有死，任何人都没有理由期望眼前所拥有的一切不会转眼成空。这种对于生命无常的思考将有助于修行者坚定对于宗教修行的信心。

想一想世间没有永恒的事物

外在世界是生、住、异、灭的，最后连微尘都不剩。日日、月月、年年，时间飞驰而过，不作片刻停留。所有众生、宇宙万物，都是无常，大家都在一步步迈向死亡。想一想这些，然后问问自己：我该怎么办？

想一想许多人都去世了

我们身边有许许多多的人，老人、青年人、孩子……但是更多的人却已经去世。老和死似乎总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。在日常生活中，没有一件事可以超越无常，总有一天无常会降临到我们的头上。所以，还是让我们趁现在还有时间，及时思考一下：我的确必须勇猛精进修持佛法！

反复想一想许多环境会致人于死

因为有许多天灾人祸，我们都难以预料将来如何死和何时会死。但只要我们积下了业，就逃避不了死亡。正因为不知道何时会死，那么现在就让我们热切地观想：我将发生什么事？

观想死亡的那一刻会发生什么事

谁都不想死，但死却总是不请自来。做坏事的人心存恐惧。在他临死之前，他将经验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。因为死时的心境强而有力，即使是一丝一毫的不良念头，也必会使他轮回到下三趣。一个人自己的轮回，取决于他自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！

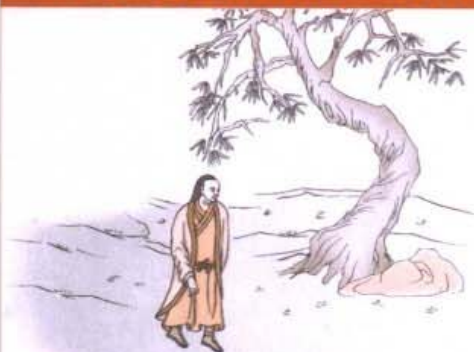
想一想死后会发生什么事

从死亡的那一刻开始，即使是世界的统治者也不能带走任何东西。死者将丧失心的控制力，像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴世界。他所做过的坏事绝对不能不算数，只有神圣的佛法和善良的行为才是最好的帮助。因此请观想假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。

对于生命无常的五种观想

每个人都应该知道有生必有死，死亡是无常世界不可避免的一个过程。我们要将对死亡的恐惧，化为宗教修行的动机。可以从以下五个基本方面进行观想。

观想一：世间没有永恒的事物



所有众生、宇宙万物，都是无常。想一想这些，然后问自己：我该怎么办？

观想二：许多人都去世了



在日常生活中，没有一件事可以超越无常，总有一天无常会降临到我们的头上。所以还是及时思考一下：我的确必须勇猛精进修持佛法！

观想三：许多环境会致人于死



天灾人祸难以预料，我们都不知道将来如何死和何时会死。但只要积下了业，就逃避不了死亡。所以请热切地观想：我将发生什么事？



观想四：死亡的那一刻会发生什么事

做坏事的人临死之前，将经验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。一个人自己的轮回，取决于他自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！



看来死亡是不可避免了，那么死后……

观想五：死后会发生什么事

死者将丧失心的控制力，像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴世界。因此请观想：假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。





因果业报

认识轮回与解脱的关键

因果业报的理论涵盖了浩瀚佛法的基本信息,只有达到证悟的人才能真正了解它的意义。对于一般人来说,其最简单的解释可以用一句话来概括,即:善因生乐果,恶因生苦果。



无论是轮回的“果”还是解脱的“果”,都是人们自己所种下的业“因”所得。

■ 导致轮回的业

恶业的累积是轮回受苦的根源。恶业共有十种:

身的三恶业

1. 杀生:指有意识地杀害任何众生的生命,即使是一只蚂蚁。因为生命没有“大”、“小”之分。
2. 偷盗:将不是别人送给自己的财物偷偷拿走。
3. 邪淫:包括非人(发愿持戒或与别人结婚者)而淫;非时(妻子怀孕时)而淫;非地(接近上师、庙堂或佛塔)而淫;非礼(以口腔或肛门)而淫。

口的四恶业

4. 妄语:有意识地说谎话。
5. 两舌:说挑拨离间的话。
6. 恶口:骂别人是小偷或白痴,或残酷地暴露别人的错误而伤害他的感情。
7. 绮语:闲聊兵事或买卖、闲聊女人、唱淫歌、跳淫舞,或说笑话等。

意的三恶业

8. 贪欲:贪婪别人的金钱、妻子、名声等,心里想:“假如我有那些该多好!”
9. 嗔恚:嫉妒别人的幸福或好运而闷闷不乐。
10. 邪见:不相信三世、因果和三宝。

总之,如果十恶业中的每一个都完全成熟,就会轮回到下三趣,即便是继续投生到人道,前世杀过生的也会短命,偷过窃的也会变穷。因为所有的恶业都会导致多种忧患,所以倒不如干脆远离它们,劝阻别人不要造恶业,同时也要为自己所做的恶业忏悔。

与恶业相反,众生也可以通过自己的身、口、意来积累善业。善业也有十种:

八种天界特质

有八种著名的天界特质可以作为在未来世积聚大功德的基础，人们只要认真地按照其要求去做，就可以发展相应的天界特质。具体如下：

① 长寿



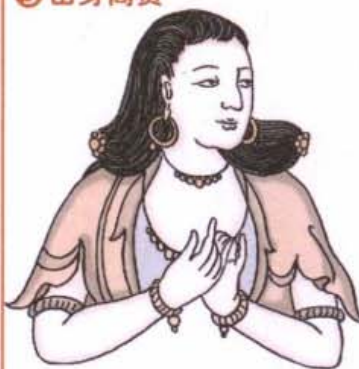
因为你已停止杀害其他众生。

② 面貌姣好



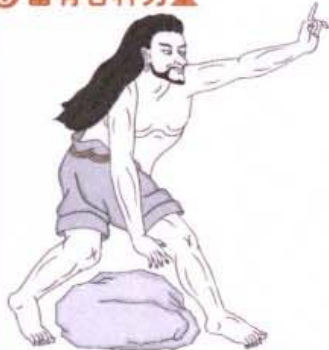
因为你已供养灯、衣服等。

③ 出身高贵



因为你已虔敬上师和道友。

⑧ 富有各种力量



因为你已乐于助人，而且动机不是为了履行宗教义务。

我想拥有力量！



那你就真诚地帮助别人才行啊！

④ 财富



因为你已布施给病人、穷人所需要的东西。

⑦ 男子身



因为你已对人友善，并解救动物免于阉割。

⑥ 巨大的权力和影响力



因为你已对三宝和父母供养好东西和祈祷。

⑤ 说话有权威



因为你只说过建设性的话。



身的三善业

1. 不杀生而护佑众生。
2. 不偷盗而布施财物。
3. 不邪淫而行为端正，无论有没有人在一旁监督。

口的四善业

4. 不妄语而言谈忠实。
5. 不两舌而平息争吵，平息因两舌而起的争吵。
6. 不恶口而谈吐文雅。
7. 不绮语而言必及义。

意的三善业

8. 不贪婪而真诚地祝福他人。
9. 不嗔恚而顾念他人。
10. 不邪见而信仰佛法，听到他派的想法，不予以抨击，却始终保持着对佛语的信心。

总之，只要我们尽自己的力量去行这十善业，并且要求他人也这样做，就可以在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。

此外，还有一种非善非恶业。比如我们也许会以散步、睡觉或者闲坐的方式来打发时间，这些都是不发生影响力的业，不会发展成好的经验或坏的经验。但因为这些业只是在浪费人生，所以还是不如好好地把时间完全用来行善，避免粗心大意地犯小错。即使是少量的毒药也会致人于死，善业虽小也不能低估它的力量。

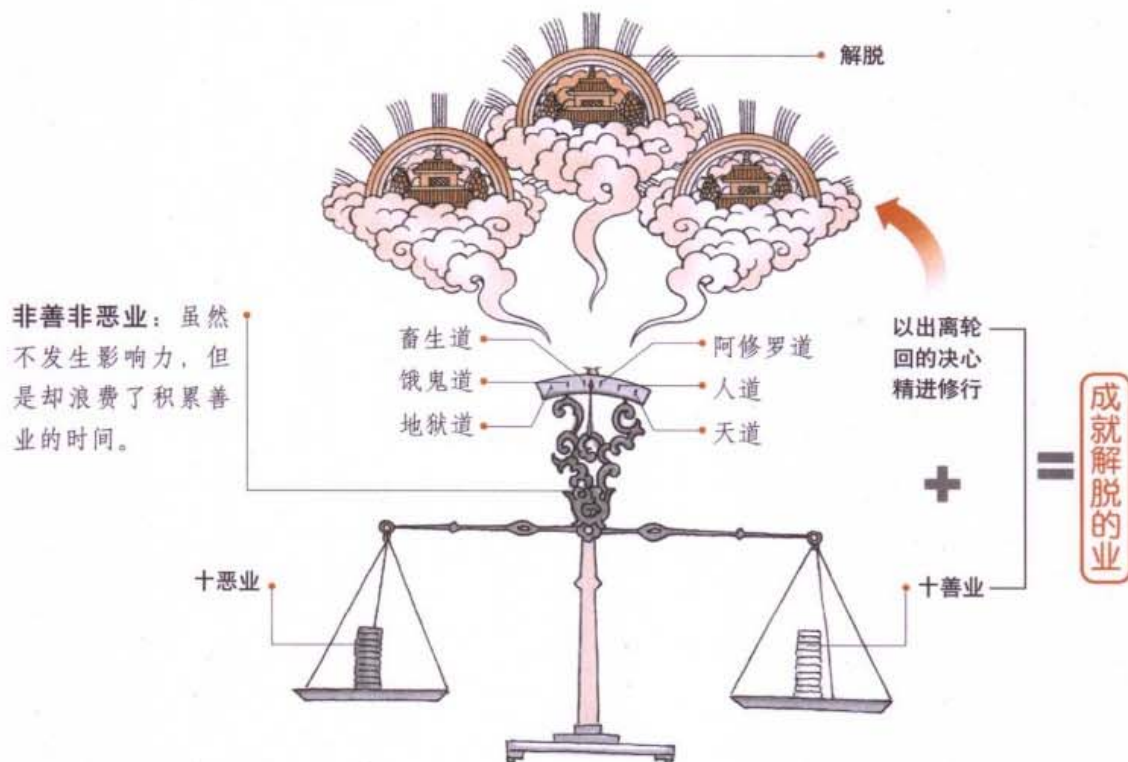
如果总结一下导致轮回的业，那么就是：没有功德的行为，可以归类为“十恶业”，会导致轮回到下三趣；有功德的行为，包括布施等，如果其动机不是达成涅槃的欲望，就会导致轮回到天道或人道的较高境界；镇静的行为，如含有执著的三摩地，会导致轮回到色界天或无色界天。除非我们休息观想，否则这种业力累积的连续性将不可能中断，轮回的幻象也将持续下去。

■ 成就解脱的业

如果我们的目标并不在于在人间享受多少荣华富贵，而是要彻底获得解脱，那么就要知道，要想达到解脱的目标，首先必须以非出离轮回不可的决心为因，并在行为上择善而行，然后将会达到一心不乱的三摩地境界。这样，凭借体悟“无我”的智力，我们将了解无常、苦、空等性质。我们以前所累积的业虽然仍会妨碍精神方面的进步，但是终将被铲除。当我们的苦难终于受尽时，我们将栖息于被称为“解脱”的不二证悟。

导致轮回的业与成就解脱的业

总的来说，众生的轮回是由其所行的十恶业与十善业的总和来决定的，非善非恶业虽然对结果没有影响，但它却浪费了众生积累善业的时间，这些都是导致轮回的业。单单是行善业并不能成就解脱，它只能使众生来到较好的投生之处。要想获得彻底的解脱，还需要有非出离轮回不可的决心，并把握今生精进修行。



十恶业 + 十善业 + 非善非恶业 = 导致轮回的业

丑陋者的故事

小故事

在无佛出世，只有独觉应世的时候，有一个人非常吝啬。一次，独觉化缘经过他家门，他先是供养了一些饮食，但马上又后悔，便把饮食抢了回来，并以各种丑陋的身相对独觉谩骂，赶他走开。独觉知道他造了很大恶业，便示现各种神变来救度他。那人看到后马上产生了忏悔之心，便重新恭敬供养，并发愿：以此供养之功德，愿我生生世世生富裕家，能在比独觉更殊胜的圣者前，令佛生欢喜心，得到阿罗汉果位。

后来，有个十分富裕的人家生下一个具有十八丑相的孩子，取名“丑陋者”。养到稍大一些，父母就把他驱逐出门。他四处流浪乞讨，因为他长相可怕，所以没有人愿意施舍给他。于是他白天不敢出来见人，只等到晚上才溜出来找一点剩下的食物。佛陀观知此丑陋者被调化的因缘已成熟，就幻变出一个更加丑陋的孩子，装着一些饮食去找他。两个人成了朋友，他们一同分享食物。丑陋者渐渐对幻变者生起了欢喜心。就在他生欢喜心的刹那，世尊现出他本来所具有的三十二相的庄严金色身相。丑陋者见到这庄严相，顿时生起了无比的信心和欢喜心。他在佛前恭敬顶礼，世尊为他传了相应的法，他当下获得了果位。

那个吝啬的人就是现在的丑陋者。因为他以各种丑相来咒骂独觉，所以今生具有十八种丑相，他因赶独觉走之过，所以今生从小就被驱出家门。又因为他后来生起后悔心，并重新供养发愿，以此功德所以今生投生在富裕家。以愿力故，他刹那间丑相变为妙相，并得以出家证罗汉果。



轮回皆苦

舍离六道轮回

六道之中没有一道不充满了苦，就算是一向被认为是天赋最厚的人道，也难以摆脱其与生俱来的八苦。只有对轮回是苦拥有清醒的认识，才能使我们增强修行的信心，确信只有解脱才是唯一值得追求的目标。



■ 地狱

地狱道众生所受的苦是六道之中最为可怕的，地狱又可以分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱。

● **八热地狱** 对于生活在八热地狱的众生而言，所有山谷都是燃烧着熊熊烈火的红铁，河流和湖泊是熔化的铜，树木发出如雨般的剑和其他锐利的武器。人们不停地遭受着野兽和厉鬼的杀戮，得不到片刻的休息。

● **八寒地狱** 对于生活在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是一片冰天雪地。由于刺骨的冷风不停地吹袭，他们全身皸裂。直到他们十亿年的生命终了之时，他们早就生而复死、死而复生地遭受了无数次同样的苦了。

● **阿鼻地狱** 阿鼻地狱的众生是最最痛苦的。他们每天都要遭受阴火焚烧，痛苦难当。每次被烧成骷髅以后，还要被泼上还魂水复生，然后继续遭受阴火的焚烧。即使是佛陀也不忍心提到它的悲惨。据说，只要佛一提到阿鼻地狱的悲惨情形，慈悲的菩萨们听了就会伤心呕血，悲痛欲绝。

● **杂项地狱** 那些出生在“临时”和“邻近”地狱的众生，他们所经验的苦跟其他地狱的众生一样剧烈。

■ 饿鬼

饿鬼找不到食物或饮料。在饥渴之苦与时俱增而又只能找到黏液和粪便的情形下，他们被这种绝望的追寻弄得筋疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。他们不停地互相打斗，每一个饿鬼都认为别人是他的敌人，他们可以活到一万五千年之久。

■ 畜生

海中的动物挤得像水中发芽的麦粒，它们靠着互相吞食而生存下去。在恐惧的不停折磨下，他们被海浪冲着到处游荡。那些生活在空间较大的山区的动物也不快

六道轮回的景象

这幅西藏密宗的《六道轮回图》中，详细地描绘了六道的景象。

天道

天道众生生活自由自在，长寿而没有烦恼，是六道之首。但是他们迷恋于世俗享乐，当业力耗尽他们的福报，会堕落到其他五道。

人道

人道众生的受生方式是胎生，要受的苦有很多，归纳起来就是常说的八苦：生、老、病、死、求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦。



阿修罗道

此道众生福报极大，寿命很长，与天界众生差别不大，但是由于嫉妒心重而好战，在与天界开战时，阿修罗往往战败连连，被打得遍体鳞伤，肢体断折而受到极大痛苦。

畜生道

畜生道的众生散居于天上、地面、地底及水中。畜生普遍愚痴和缺少精密的思考能力，所以他们几乎不可能积累善业。此外，畜生还要忍受寒热和饥渴，在自然界中互相残杀。

饿鬼道

出生在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是大肚子和小脑袋的形象。他们吃食物时，喉咙会有灼烧的感觉。饿鬼所受的苦比畜生道众生更大，但是其智力足以了解佛法，不像畜生般愚痴。

地狱道

在六道之中，地狱道众生所受的苦是最为可怕的。地狱又可以细分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱四大部分。



乐，它们总是担心敌人的侵袭，同时它们也互相残杀。家畜和家禽不是要拉车犁田，就是等着被屠宰，做成美味或者皮革。它们是愚昧的，除了愚昧之苦以外，它们也像地狱众生和饿鬼一样，遭受着热寒之苦。

■ 天界

欲界天的神祇们耽于他们所过的快乐生活，因此不会想到佛法。但是在他们的生命終了前的七天，他们将会看到五种死亡的征兆，他们将看到下一世要出生的地狱或其他地方，他们经历了堕落的苦，像鱼在热沙之上翻滚。此外，当天道众生的善业受报完以后，就是色界天和无色界天的神祇也会感到三摩地减弱，逐渐堕落。

■ 阿修罗

因为阿修罗天生就妒羡神祇的荣耀，所以他们终日只知道与神祇争斗，他们在战争中总是被打败，痛苦异常。他们不喜欢佛法，所累积的功德是微弱的。

■ 人界

人类一出生就注定要有生、老、病、死四种苦，生之苦就像小鸟被老鹰抓走一样；老之苦就像母骆驼丧失了幼驼；病之苦就像罪犯走向监狱；死之苦就像一个人被刽子手追逐。除此四种苦之外，人类还有求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦四种苦。

除了人类所独具的八苦，一切轮回中的众生所共有的苦也有三种，它们是：

- **苦苦** 下三趣众生所经验的苦，以及天、人所经验的病苦、恶毒的闲言闲语等，都构成苦本身的苦。

- **无常苦** 当我们过着安和乐利的日子时，生活似乎很快乐。但转眼间，世事无常，变化的苦又来到了，这就是无常苦。

- **依因缘条件存在之苦** 上述二种苦都是因为五阴聚合的缘故，这是所有众缘合和的生命所隐含的苦。在五阴中找到立足点以后，三界的许多苦便产生了。因此，不管众生出身是贵还是贱，都不能避免轮回的本质——三苦。即使生活表面上很快乐，但这些快乐都只是伪装的苦而已。认识到这一点，就要舍弃想念，根除贪欲，彻底摧毁依缘生存的欲望，想一想解脱的大乐。

人生八苦

人道众生具有八种苦：生、老、病、死构成一次完整的生命轮回，其间还穿插着求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦四种苦。

① 生苦



1. 生带来被生之苦——因为出生时极端痛苦。
2. 生带来出身卑微之苦——因为被生的人已“播”了烦恼的“种子”。
3. 生是苦的基础——因为老、病、死来自于生。
4. 生是惑的基础——因为惑渐渐扩大，我们不断造业。
5. 生隐含着面对毁灭时的无力之苦。

② 老苦



1. 容貌衰退。
2. 身体退化。
3. 精力减退。
4. 感觉迟钝。
5. 财富减少。

⑤ 求不得苦

虽然你拼命追求，甚至不择手段地去伤害或诽谤别人，你仍然得不到你所希望的感情、金钱或名誉，这就是求不得苦。

⑥ 患失之苦

害怕敌人、小偷或强盗的接近，担忧保护妻儿的能力，担忧敌人不会受到处罚，这些都是患失之苦。

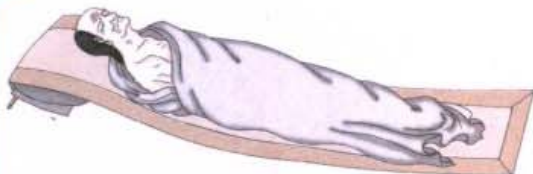
⑦ 爱别离苦

亲友如父母、兄弟、姐妹、爱人或朋友等的死亡，财势的衰退，忧虑由于自己做坏事或别人嫉妒所造成的诽谤，这些都是爱别离苦。

⑧ 怨憎会苦

遭遇病苦、危险的敌人、法律制裁、谋杀者、坏名声、恶毒的谣言，帮助别人反而惹来处罚等，这些都是怨憎会苦。

④ 死苦



1. 离开财富。
2. 离开权力。
3. 离开侍者和朋友。
4. 离开肉体。
5. 激烈的悲痛。

③ 病苦



1. 挫折和焦虑的增加。
2. 身体的自然改变。
3. 无法享受愉快的东西。
4. 必须依赖不愉快的事物。
5. 渐渐接近生命的尾声。



入门的先导

四不共加行



与“四共加行”是佛教三乘的共修法所不同的是，本节将要介绍的“四不共加行”是西藏密宗所特有的一套严谨而完整的修行方式与次第。这一套修行次第并不是一开始就有的，而是经由很多祖师、圣者、大成就者不断精进，最终才熔铸而成。初学者在修习大手印法之前，一定要先修习四不共加行，作为入门的先导。

四不共加行包括：1. 皈依大礼拜；2. 观想金刚萨埵；3. 供奉曼荼罗；4. 上师相应法。

第一加行——皈依大礼拜，主要以使修行者免于误入歧途为目的，令修行者清净自己身体在过去和现在所造的种种业障。

第二加行——观想金刚萨埵，主要是以修持金刚萨埵百字明真言来清净修行者心中——也就是意识层面的染污。

第三加行——供奉曼荼罗。当修行者的身、心两方面都得以清净之后，接下来要做的就是积聚见道及入道的资粮，这就需要通过供奉曼荼罗来实现。“曼荼罗”也叫“坛城”，实际上就是供养的象征。修行者只有积聚了足够的资粮，才能在听闻上师的开示时获得心的契入，从而不会昏沉和掉举。

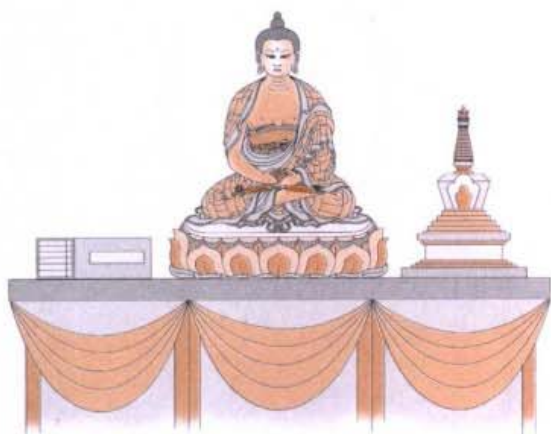
第四加行——上师相应法。所谓“上师相应”，就是弟子与上师之间的相应，通过这种相应，修行者可以从上师处获得无上的加持。

通过以上四种加行的修习，修行者的身、心将可以达到自在调伏，不会再受外界世俗的扰乱和牵引，同时会对无常、因果、轮回都生起一定的觉受，内心深处将生起一种想要出离三界的信念。有了这样的修行基础，修行者才可以继续进入大手印的修习。

四不共加行的修法步骤

1 清除自身三业

皈依大礼拜



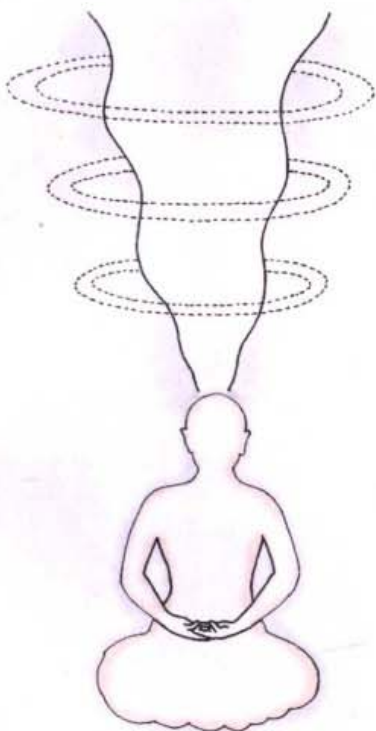
2 清除心中污染

观想金刚萨埵

ཏྲཱ་ བཏུམ་མུ་ མཚེལ་ སེལ་པེལ་པེ
 བཏུམ་མུ་མཚེལ་པེལ་པེ སེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ
 མཚེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ
 མཚེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ
 མཚེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ
 མཚེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ
 མཚེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ
 མཚེལ་པེལ་པེ མཚེལ་པེལ་པེ

4 祈求上师加持

上师相应法



3 积聚入道资粮

供奉曼荼罗





皈依大礼拜

免于误入歧途

皈依大礼拜即用虔诚皈依礼拜佛、法、僧、上师，来净除自身三业的一种修法，是“四不共加行”的中心，一切修法都须从此开始。



在修完四共加行之后，就可以修习四不共加行中的第一加行——皈依大礼拜了。具体的过程是先念诵仪轨中的观想文，同时做下面的观想。

观想在一个清静的辽阔平原上，有一个湖泊，湖中充满了八功德水，并长出一棵如意树。如意树枝叶茂密，独茎的树干像阳伞一般分成五枝，其中有四枝分别指向东南西北四方，一枝在中央直指上方。

在五根树枝的中央树枝上，有八只狮子合抬着宝座，宝座上坐着根本上师，现金刚持相。在他的头顶上，垂直坐着大手印传承的历代上师。围绕在上师四周的天空中，坐着帝洛巴、那洛巴，以及噶举四大支派上师等，他们看起来像一团云彩。

在东方树枝上有莲花，莲花上有日轮，日轮上躺着一具尸体，金刚亥母立于尸体上，另有五大金刚本尊，以及四密续或六密续中其他一切本尊等，皆立于莲花日轮上，并有许多侍者围绕。

在南方树枝上也有一个狮子宝座，上有莲花和月轮，释迦牟尼佛坐在月轮上，周围有贤劫及十方三世一切诸佛围绕。

在西方树枝上，有佛法的十二部经典，特别是大乘经典和密乘的密续。

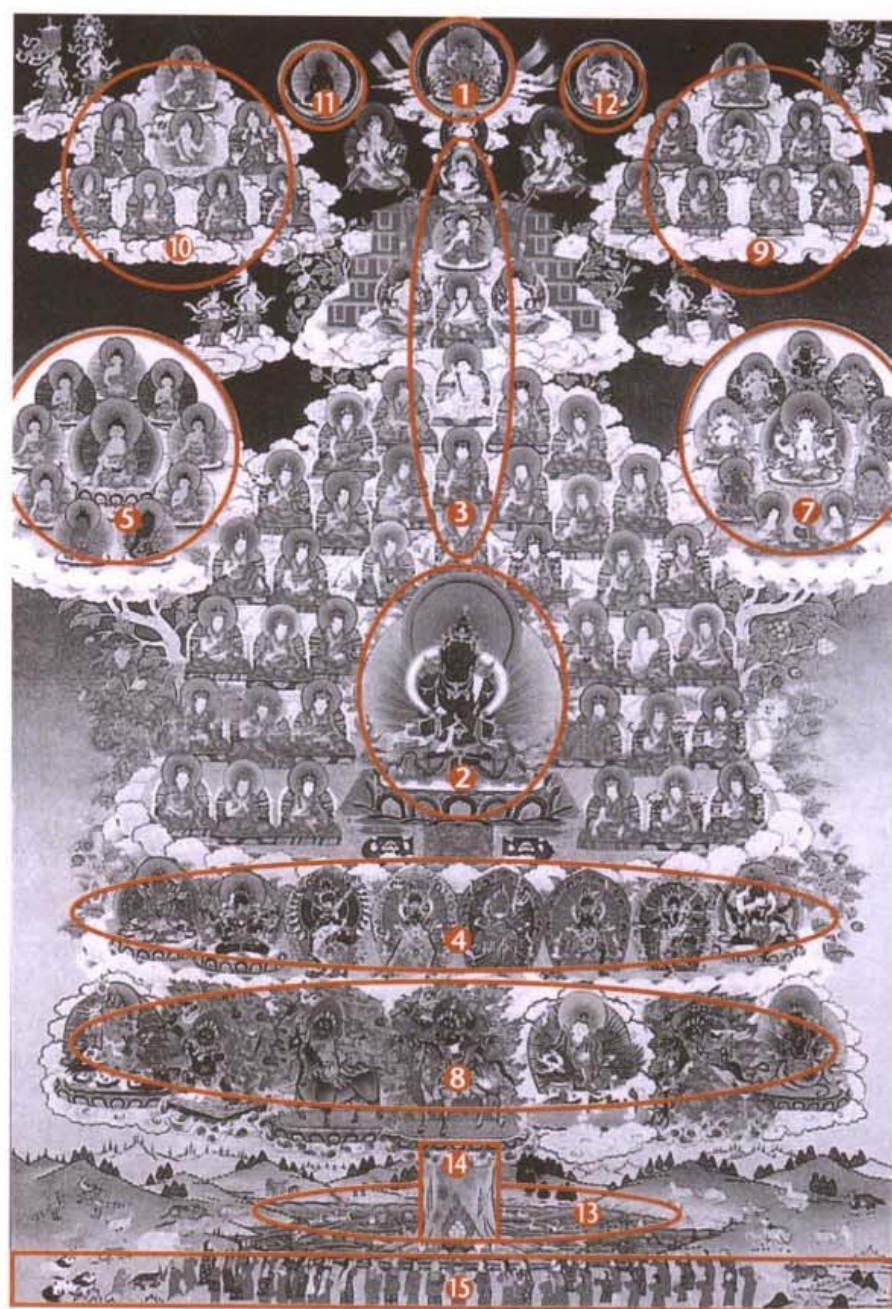
在北方的树枝上，坐着无数的大乘菩萨和小乘的声闻、辟支佛。

在皈依树下面，有无数的护法，包括护法、勇父和空行母等，最主要的是大黑天和吉祥天母。以上便是六皈依境，即三宝——佛、法、僧，和三根本——上师、本尊、护法。

观想修行者自己站在平原草地上，面对这些皈依境，无量众生在四周围绕，皆以身口意同向皈依境礼敬，每人都合掌祈祷、礼拜，产生信心和虔诚，同声念诵千百次以上的皈依文，并认真思考它们的意义。然后念菩萨愿三遍，以产生为众生求取正觉的愿望。再念欢喜祈祷文。此时再祈求遍发菩提心，圆满菩萨行。再念四无量心祈祷文三遍。

然后，观想皈依境的宝座等皆化为光，融入自身，观想自己的身口意与根本上师的身口意合而为一，不可分离，然后让自己的心自然地歇息。最后还要念回向功德文。

噶玛噶举皈依境图



- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ① 金刚持 | ⑨ 六位传承大手印的印度上师 |
| ② 现金刚持相的根本上师 | ⑩ 噶举的四个支派上师及其他各派上师 |
| ③ 大手印传承祖师 | ⑪ 帝洛巴祖师（他是大手印的直接传承祖师，故未在上师境内） |
| ④ 本尊（东方树枝） | ⑫ 那洛巴祖师（大手印的直接传承祖师） |
| ⑤ 佛（南方树枝） | ⑬ 充满八功德水的湖泊 |
| ⑥ 法（西方树枝，因为在皈依境后方，所以无法看见） | ⑭ 如意树 |
| ⑦ 僧（北方树枝） | ⑮ 皈依者及一切众生 |
| ⑧ 护法 | |



观想金刚萨埵

清除障碍

心就像一面镜子，有尘土时不能照物，当它洁净时就能将物品映照清楚。金刚萨埵修法是一种清净罪障非常有力的修持方法。



在皈依大礼拜和发菩提心之后，修行者必须先要祛除障碍修行的不净之物，包括在多世轮回中所造的身、口、意三恶业，以及那些业力的因——无明。观想金刚萨埵和念金刚百字明咒可以净化恶业，保证未来修行的功效。金刚百字明即“金刚萨埵百字明”，是“百字明”的一种，此外还有一种“如来百字明”，源于释迦牟尼佛号密续。百字明的咒文并不一定恰好是一百个字母。金刚百字明又有两种形式，一种是“寂静金刚萨埵百字明”，它是涵盖所有超越轮回的寂静本尊的咒；另一种是“忿怒赫怒迦百字明”，是忿怒本尊的咒。下面我们将逐次介绍伴随着“寂静金刚萨埵百字明”的各阶段观想。观想寂静金刚萨埵的方法有两种：一是依据瑜伽密续把金刚萨埵观想为单身；二是依据无上瑜伽密续观想为双身。这里我们将介绍的是前者。

总的来说，金刚萨埵修持法的步骤可以分为八步：

1. 在金刚萨埵像前趺跏而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上。

首先，趺跏坐于金刚萨埵像前，边念赞颂文边做如下观想：在自己的头顶上，有一个“邦”字化为莲花。莲花之上有一个“阿”字化为平躺的月轮。在莲花和月轮之上有一个“吽”字化为白色的五股金刚杵，在五股交会处写着“吽”字。光从这一个字射出，以供养诸佛，利益众生，然后光又收回到“吽”字之中。整个金刚杵化为金刚萨埵，他与根本上师是一体，无二无别。

金刚萨埵的身体为白色，一面二臂，其右手托着五股金色金刚杵在胸前，左手拿着银铃在身边，为菩萨坐姿，右脚稍向外伸，左脚向内缩。他身穿用珍贵丝绸制成的衣服，戴着珠宝冠和其他祥瑞饰物。在其头顶的发髻上坐着他的上师——阿闍如来。他的身体具有佛的三十二相和八十种好，清澈澄明而放无量光。他看起来像是什么实体也没有，如同水中月影的反映。在他的额上有白色的“嗡”字，喉上有红色的“阿”字，心上有蓝色的“吽”字。

在他的心间有莲花和月轮，在月轮上有白色的字，百字明咒的字母也是白色，以顺时针方向，从字正面开始环绕着字，字面朝外，像一条蛇一样地盘绕着字。光

百字明咒



百字明有两种，我们这里只谈金刚萨埵百字明；金刚萨埵百字明也有两种，我们这里只谈寂静金刚萨埵百字明；寂静金刚萨埵百字明的观想也有两种，我们这里只谈寂静金刚萨埵的单身观想，这才是我们所要探讨的主题。

金刚萨埵百字明咒文

唵 跋折啰 萨埵 三摩耶 么奴波逻耶
 跋折啰萨埵哆吠奴乌播底瑟吒 涅哩茶乌铭婆嚩 索睹沙榆铭婆嚩
 阿努啰訖睹铭婆缚 素补使榆铭婆嚩
 萨婆悉地 含铭般啰野绰 萨婆羯磨素遽铭
 质多失利耶 句唎 吽 呵呵呵呵
 护 薄伽梵 萨婆怛他揭多 跋折闍么迷闷遮
 跋折哩婆嚩摩诃三摩耶萨埵 阿



从字和咒幔射出，召请十方三世的佛菩萨降临。他们都化光收入金刚萨埵身中，金刚萨埵即成为十方诸佛的总集体。

2. 祈请金刚萨埵清净自己的业障。

3. 念赞颂文，并观想净化过程。

念祈请文，祈请金刚萨埵清除业障，同时一心观想清净业障的程序：白色的甘露从金刚萨埵心中的种子字“吽”和咒幔流下来，充满他的整个身体。然后又从他右脚的大趾流出，以光的形式通过自己的头顶，进入身体。修行者从无始以来所累积的一切业障，都变成烟垢；身体中的一切疾病，都化为脓血；附着身体的一切魔障，都变成毒虫……构成身体的一切实质，包括肉和血，都像水中的冰块一样，被甘露带走，从身体的孔道和毛细孔中排出，流入广大的金地……观想在修行者的身体被智慧甘露洗净后，多余的甘露从头顶与金刚萨埵的脚相接触处溢出。

4. 念百字明咒，同时用念珠计算念的次数。

反复清晰地做以上观想，注意千万不可心猿意马。然后用不快不慢的语速清晰柔和地念诵百字明咒或六字短咒。

5. 念忏悔祈祷文。

之后，两掌合十在胸前，虔诚地念忏悔祈请文，起句一般为：“本尊，因我愚痴……”

6. 观想金刚萨埵正在加持你。

观想金刚萨埵听了修行者的忏悔后，微笑地心生欢喜，并说：“哦！佛子，你一切的恶业、障碍和罪过，从今日起被清静了。”

7. 观想化空、静坐。

这时，金刚萨埵将化为光，融入修行者的身内。他的身口意和修行者的身口意合为一体，让修行者的心静住于无念。

8. 回向功德。

在每次修法结束时，都要回向功德。

依照以上程序进行修持，当恶业被彻底涤清后，修行者会感觉身体轻安、睡眠减少、精力充沛，并能瞥见证悟。

金刚萨埵百字明与金刚萨埵

金刚萨埵百字明的藏文发音

喻	班杂尔萨埵	萨马亚	马努巴拉亚	
班杂尔萨埵得努巴		地踏地都美巴哇	苏朵卡约媚巴哇	
苏波卡约媚巴哇		阿奴若埵媚巴哇	萨尔哇	悉地
美炸	亚擦	萨尔哇嘎尔玛	苏杂美	只但歇锐亚
古鲁	吽	哈 哈 哈 哈	贺班嘎文	
萨尔哇答踏嘎答		班杂马妹闷杂	班基利	巴哇玛哈
萨玛亚	萨多	阿		

金刚萨埵的形象



辨认特征

1. 肤色
白色
2. 一面二臂
3. 持物
右手托五股金色金刚杵于胸前，左手持银铃于左腋下。
4. 坐姿
为菩萨坐姿，右脚稍向外伸，左脚向内缩。

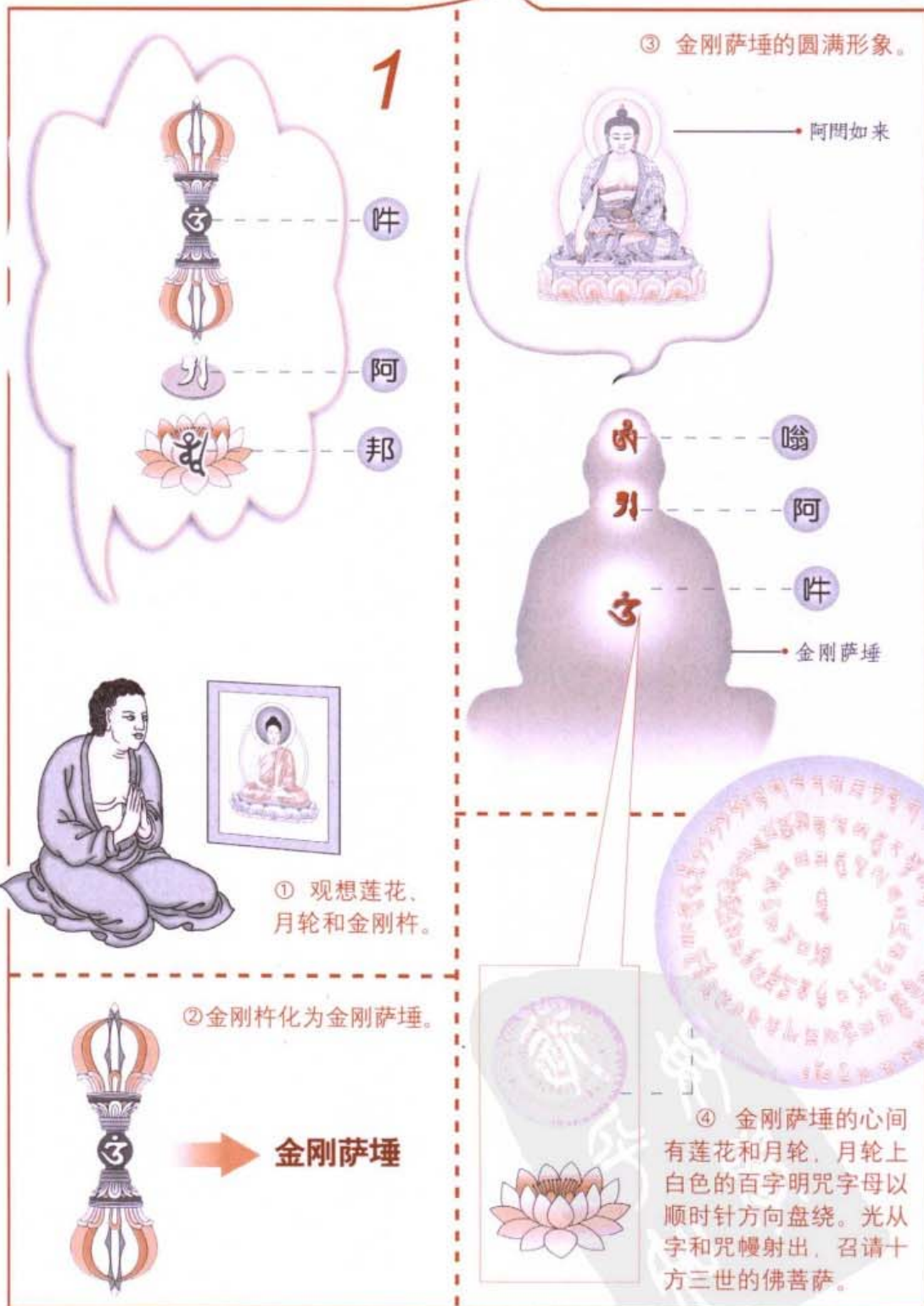
金刚铃杵象征慈悲与智慧。

2

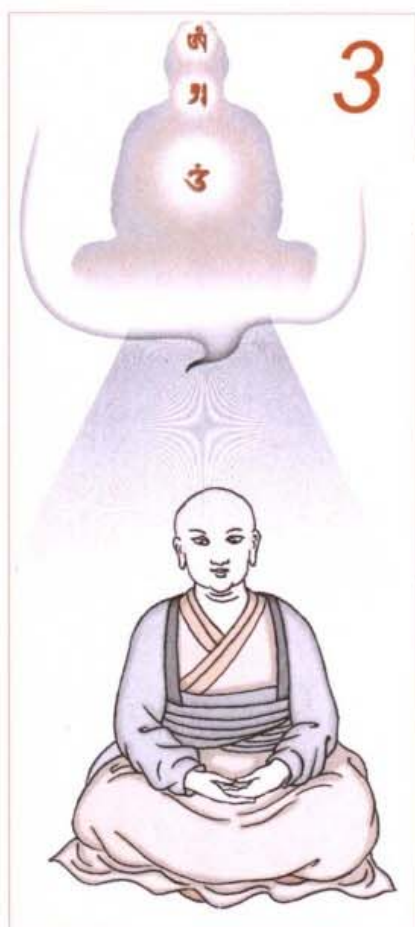


观想金刚萨埵的八大步骤

一 跏趺坐于金刚萨埵像前，观想他在自己头顶上



二 祈请金刚萨埵清净业障



3

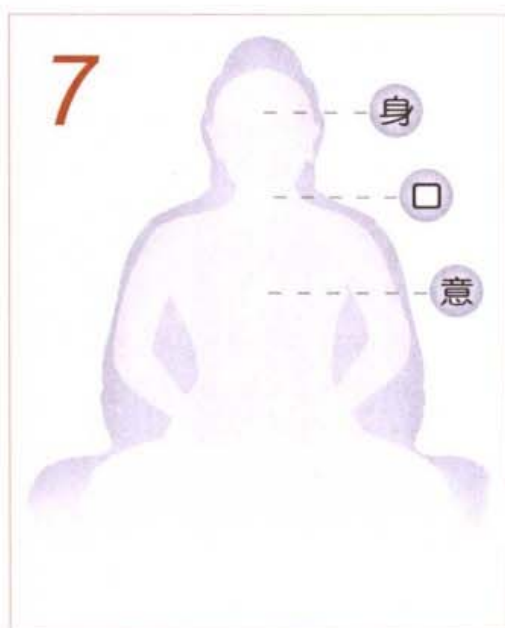
三 念赞颂文，并观想净化过程

四 念百字明咒，同时用念珠计算次数

五 念忏悔祈祷文



5



7

六 观想金刚萨埵

七 观想金刚萨埵的身口意与自己的身口意合为一体

八 回向功德



供奉曼达

最圆满的资粮

供曼达能开展智慧和慈悲。当一个人深深地希望自己和一切众生都能证得佛果时，就可以以曼达代表整个宇宙来供养具足智慧和慈悲的觉者。



供奉曼达是密教修行四不共加行中的第三加行。为了准备修第四加行——上师相应法和其他修持，修行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性。前面所介绍的金刚萨埵仪轨可以洗涤罪业，而这里将要介绍的曼达供则可以圆成福德和智慧二资粮。福德是指善行的累积效果，福德的圆成包括布施之圆成、持戒之圆成、忍辱之圆成、精进之圆成、禅定之圆成，这五项为善巧方便；智慧是对究竟实相的直接了解，智慧的圆成包括般若之圆成，这一项为般若智慧。以上二资粮之圆成，就等于布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若这六度的实现，也等于善巧方便（悲）和般若智慧（空的证悟）的结合。

曼达供的修持需要准备一个“坛城曼达”和一个“手曼达”，以坛城曼达来代表皈依处，以手曼达来代表理想的宇宙，并把它供养给皈依处。建造曼达首先需要两个曼达盘，曼达盘如果是用上等材料制成，则可以适当小一点，但如果用劣等材料制成，则必须大一点。两个曼达盘中，用较精致或较大的那一个作为坛城曼达，用另一个作为手曼达。献曼达时还需要一撮撮的金或银、海螺或子安贝，如果都不具备，也可以用米粒代替，米粒最好选用新米，也可以将新米与旧米掺合为供。下面就来具体介绍坛城曼达和手曼达的建造和观想过程。

坛城曼达的建造和观想

第一步：左手拿着金属盘，用右手腕的内侧顺时针方向擦盘三次，同时念两种净化咒：

“嗡 班杂 阿木惹达 吽 呸”和“嗡 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭”。

第二步：观想从空性中出现一座宏伟的坛城，具有四边、四层等特质。念描述皈依境的赞颂观想文。然后放五撮米在盘上，观想它们就是佛、法、僧、上师、本尊五皈依处。

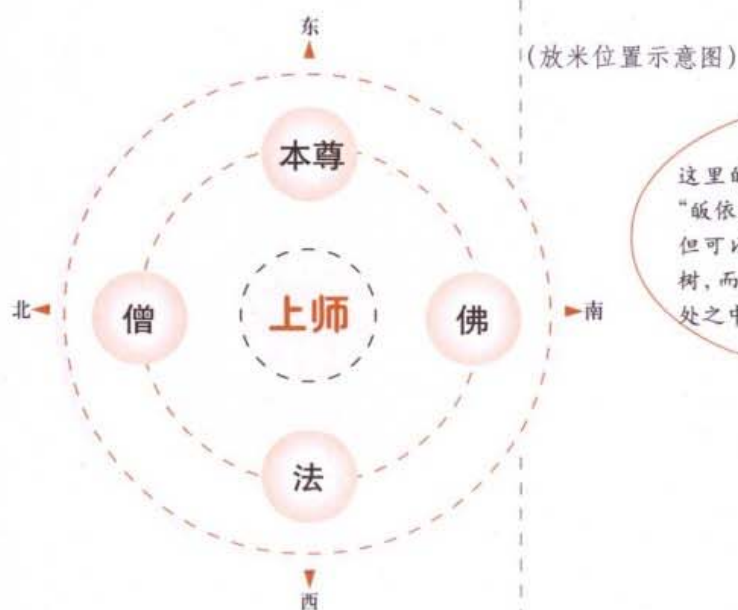
第三步：观想光从五皈依处诸上师本尊的额、喉、心处三个种子字母放射出来，召请无数的智慧本尊从他们的天然住处——法界出来。再观想每一位智尊与你所观想的本尊合而为一。

坛城曼达的建造和观想

举行献曼达仪式首先要准备一个坛城曼达，代表五皈依处，过程如下：

Step1 左手拿盘，右手顺时针擦盘三次，并念两种净化咒。

Step2 放五撮米在盘上，观想为五皈依处，念赞颂文。

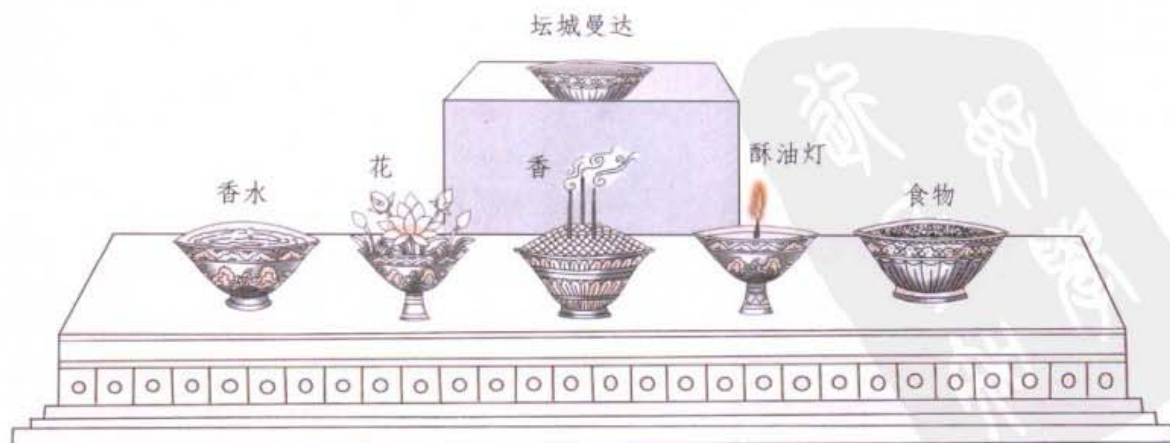


这里的五皈依处观想与前面“皈依大礼拜”时的观想略同，但可以省略观想湖泊和如意树，而且护法是包括在五皈依处之中的。



Step3 观想这些本尊与真正的皈依处结合。

Step4 放坛城曼达在覆盖着布的高桌上，并供以五种供品。



3



第四步：把曼达盘放在面前覆盖着布的高桌或佛坛上，祈请诸本尊出现。如果有能力的话，再以五种供品（花、香、酥油灯、香水、食物）供在曼达周围。

手曼达的建造和观想

第一步：供奉过坛城曼达之后，用左手拿着手曼达盘，右手拿着花瓣或香水，口念金刚百字明，右手同时以擦拭坛城曼达盘一样的方法擦拭手曼达盘三次。观想自己、他人、世间及其中众生的疾病、不幸、恶业、障碍、不净等所有由于执著外缘和内心而引起的业障，全部被清除得干干净净。

第二步：念“金刚地基”咒，即：“嗡 班杂 布米 阿 吽。”把右手中所持的香水洒在曼达盘上，表示它为菩提心露所滋润。如果没有香水，也可以把花瓣撒在盘上。观想曼达盘是辽阔空旷的金地，上面有像手掌一般平滑的平原，还有盛满芳香的八功德水的大海。

第三步：念“铁围山”咒，即“嗡 班杂 惹喀 阿 吽。”用右手把米以逆时针方向撒在盘的边缘，观想这就是围绕宇宙的铁围山。

第四步：把米撮放在盘子上，观想它们是理想宇宙的三十七供品特征，同时逐项念诵包含三十七供全部名称的赞颂文：

在大海的中央，有一座四面形的须弥山（1），其底部是四个方形的阶梯，上面是方形的顶，越往顶端越宽广。

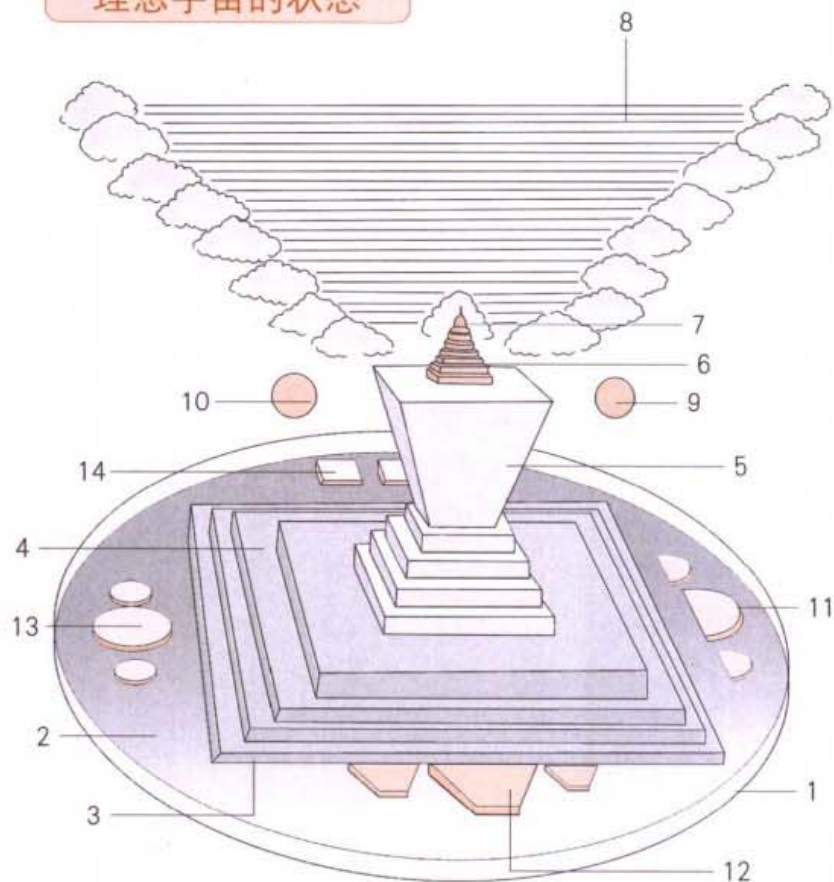
围绕在须弥山四周的是七重四面形而中空的金山，散布在七重山之间的是七湖，围绕在七重山和七湖之外的是大海，海中有四大洲及其卫星小洲。东胜身洲（2）是白色的，呈半圆形。南瞻部洲（3）是蓝色的，呈梯形。西牛货洲（4）是红色的，呈圆形。北俱卢洲（5）是绿色的，呈四方形。

这四大洲的每一洲都有与其同形同色的“卫星”小洲，一个在左边，另一个在右边。东胜身洲有身洲（6）和胜身洲（7）；南瞻部洲有猫牛洲（8）和胜猫牛洲（9）；西牛货洲有谄洲（10）和上仪洲（11）；北俱卢洲有胜边洲（12）和有胜边洲（13）。

在东方的天空中有宝山（14）、千辐宝轮（18）和白嬉女（26），南方的天空中有如意树丛（15）、如意宝（19）和黄鬘女（27），西方的天空中有满欲牛群（16）、王后宝（20）和红白双色歌女（28），北方的天空中有自长粮谷（17）、

手曼达——将整个宇宙供养给皈依处

理想宇宙的状态



七重金山包括：

持双金山、
持轴金山、
担木金山、
善见金山、
马耳金山、
障碍金山、
持地金山。



1. 铁围山
2. 海
3. 七重金山
4. 七湖
5. 须弥山
6. 昆纽城
7. 因陀罗宫
8. 天界
9. 太阳
10. 月亮
11. 东胜身洲及其卫星
12. 南瞻部洲及其卫星
13. 西牛货洲及其卫星
14. 北俱卢洲及其卫星

各层天界间散布的八吉祥记



3



大臣宝 (21) 和绿舞女 (29)。东南方的天空中有白象宝 (22) 和黄花女 (30)，西南的天空中有马宝 (23) 和白香女 (31)，西北的天空中有将军宝 (24) 和红灯女 (32)，东北的天空中有宝藏瓶 (25) 和绿涂女 (33)。

在须弥山之上的东北方天空中有日轮 (34)，西南方天空中有月轮 (35)。须弥山平顶上方的天空中，由下向上依序为阎摩罗、兜率天和其他天界，在各层天界之间，散布着八吉祥记，包括南方的宝伞 (36)、金鱼、宝瓶、莲花、右旋螺纹的白海螺壳、宝结，北方的尊胜幢 (37) 和金轮。

第五步：念诵四行的短供养文，祈求纳受曼达供并赐予彻底的开悟。

第六步：念曼达咒，并拿起曼达，把一撮米抛向空中，当作供品。然后念祈祷文，祈求达成曼达供的目的。

第七步：在修完三十七供曼达后，用右手把米从盘上抹掉。

第八步：供养短曼达：念四行的短供养祈祷文，并用手将七撮米一一撒置在盘子上，以代表简化的七种宇宙特征，但同时要观想复杂的三十七种宇宙供品如上。

第九步：把米从盘上抹掉，随自己的能力和时间，尽可能地重复第八步和第九步的献供次数。

第十步：在每节修持结束之后，念大手印成就祈祷文、供养七支行愿祈祷文和结尾祈祷文。最后，光从坛城曼达本尊们的身上放射出来，照射到你和所有众生，使得大家都完整地获得二资粮。再观想这些上师本尊等都化为光，被收入你的身体内。

第十一步：回向功德。

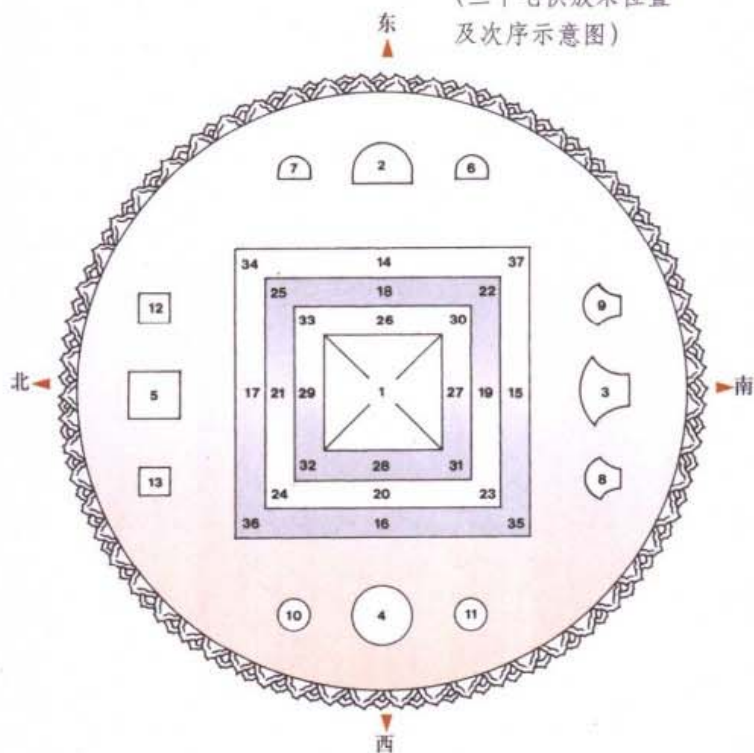
当供奉曼达成功、二资粮获得圆满时，你的体验将如真实的悟证、禅修的经验与梦，特别是你的思想会自然转向佛法，并且你在以后的修持中将会感到毫不费力。

手曼达的建造和观想

手曼达代表着理想的宇宙，献手曼达就是将整个宇宙供养给五皈依处。供养手曼达有很多种，有长的也有短的，最简单的是五供，最复杂的是三十七供。

三十七供曼达

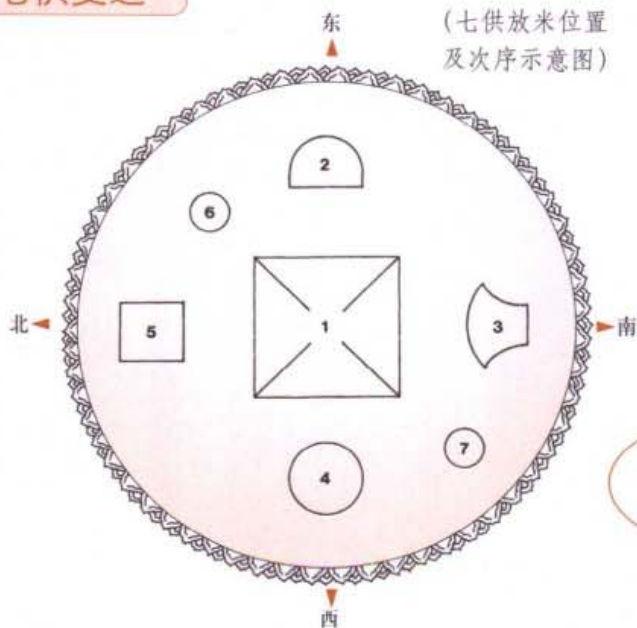
(三十七供放米位置及次序示意图)



- | | |
|----------|---------|
| 1. 须弥山 | 20. 王后宝 |
| 2. 东胜身洲 | 21. 大臣宝 |
| 3. 南瞻部洲 | 22. 象宝 |
| 4. 西牛货洲 | 23. 马宝 |
| 5. 北俱卢洲 | 24. 将军宝 |
| 6. 身洲 | 25. 宝藏瓶 |
| 7. 胜身洲 | 26. 嬉女 |
| 8. 猫牛洲 | 27. 鬘女 |
| 9. 胜猫牛洲 | 28. 歌女 |
| 10. 谄洲 | 29. 舞女 |
| 11. 上仪洲 | 30. 花女 |
| 12. 胜边洲 | 31. 香女 |
| 13. 有胜边洲 | 32. 灯女 |
| 14. 宝山 | 33. 涂女 |
| 15. 如意洲 | 34. 日 |
| 16. 满欲宝牛 | 35. 月 |
| 17. 自长粮谷 | 36. 宝伞 |
| 18. 宝轮 | 37. 尊胜幢 |
| 19. 如意宝 | |

七供曼达

(七供放米位置及次序示意图)



- | | |
|---------|---------|
| 1. 须弥山 | 5. 北俱卢洲 |
| 2. 东胜身洲 | 6. 日 |
| 3. 南瞻部洲 | 7. 月 |
| 4. 西牛货洲 | |

由于三十七供曼达的建造必须由上师示范传授，所以在平常修献曼达而要计算次数时，只献七供曼达就够了。



【专题】

关于献曼达

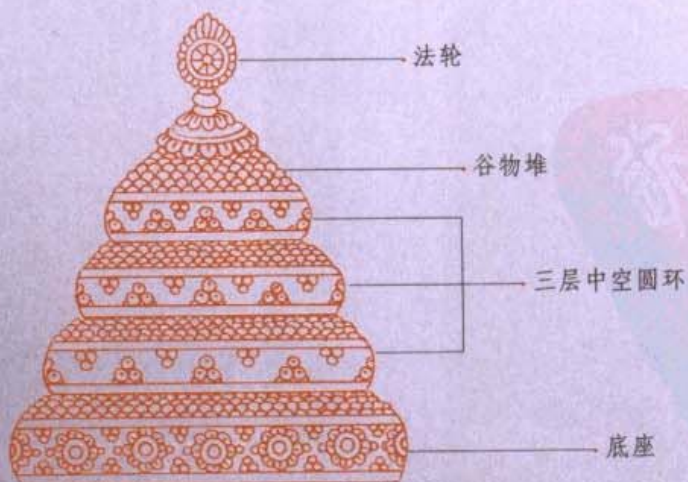
1. 一种曼达供器

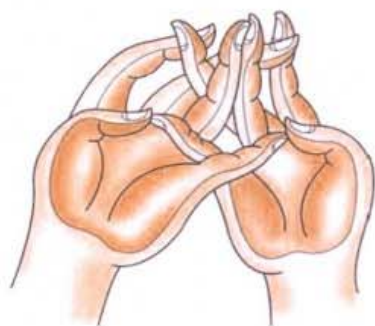
在献手曼达时，要在圆形的底面上不断堆起三十七个谷物堆，做成一个“谷物坛城”。所使用的最简单的供器一般是一个直径大约在十二英寸的木盘或金属盘，但有条件时也可以使用更为精致的“坛城架”。

坛城架是一种五层的螺塔，这种供器是作法会时用的，它象征着须弥山。因为根据佛典记载，须弥山是由金、银、铜、铁四宝所成，所以坛城架也要用各种金属珠宝装饰而成。坛城架的最底层有一个光滑的黄铜或珍贵金属制成的底座，上面三层都是带有断口的中空圆环，同样以银、铜等珍贵金属皮镂刻而成，非常精细，上面镶嵌着珠宝，也有用金属丝串珍珠连缀而成，并编织成各种图案。每层依次往上收敛，形成塔形，最顶端是插在中央莲花座上的法轮。

依照传统，金属底座凸起的圆盘上装饰有凿花图案，上面有环绕着须弥山的四大洲和八个卫星小洲，还有七重金山山脉、浩瀚的大海、铁围山的外圈。最大圆环的边缘装饰有转轮王七政宝和八瑞相之一金宝瓶的图案。第二圈圆环装饰有八大供养天女像。第三圈圆环，也就是最小的一个圆环装饰有太阳、月亮、宝伞和胜利幢的象征物。

在献曼达供时，三十七个谷粒堆陆续隆起，这些圆环依次摞在曼达底座上，由此形成了逐渐隆起的四个谷物层，代表着须弥山的四大层。最后再将法轮摆放在最高层的中央处，代表佛陀证果的至高无上的荣光。





2. 供养曼达的手印——供养印

在供养曼达时，献供者须手结供养印：双手无名指相背立，两中指平伸交叉，两小指也平伸交叉，都为右手指在外。然后用两食指勾两中指，即右食指钩左中指，左食指钩右中指。用两大拇指按两小指指端，即右大拇指按左小指，左大拇指按右小指。✎





上师相应法

来自上师的悲智加持

修习上师相应法可以使修行者迅速获得上师的加持，它是四加行中最后一个加行。



上师相应法是修行者在禅定中通过祈求和观想上师来与之相应，从而得到上师加持的一种方法。上师是修行的典范，如果修行者将上师视为凡夫，那么修行者的心就只能停留在凡夫的层次上。相反，如果修行者把上师视为智慧和慈悲的化身，那么这种虔信的力量便能清除修行者的疑虑，并使之达到与上师同等的境界，这就是所谓“上师的加持”。因此，在修习上师相应法的过程中，最关键的一点就是虔诚的信心，修行者要以不可动摇的信心把上师观想成金刚持佛，使自己的心与金刚持合二为一，从而在这种深刻的虔诚之中得到四灌顶。具体来说，上师相应法的修持可以分为以下十五个步骤来进行：

1. 结跏趺坐，念观空咒：“嗡 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭”，然后观想一切万法已借观空咒化解为空。
2. 观想自己就是金刚亥母，站在莲花、日轮之上，脚踏一具尸体。
3. 观想金刚持为自己的根本上师，坐在头顶上，四周围绕着一切上师和其他皈依处，同时以真诚和渴望之心念赞颂文如下：

在我的头顶上，坐着我的根本上师，他是过去、现在、未来三际诸佛的本质。他现金刚持相，坐在宝座上面的莲花和月轮之上。噶举派的一切祖师坐在他的上方，呈柱形排列，从我的根本上师一直延伸到金刚持。四周围绕着止贡、主巴、达隆等噶举支派的上师，以及禅修传统的其他上师，他们形成了一个真正成就者的海洋。同时，他们又被如云般的上师所围绕。上师四周还围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法，他们的严誓和智慧二面本来就是不可分离的。

4. 向他们祈求。
5. 念七支行愿祈请文，开头为：“祈请来自最高佛界的你……”同时观想自己确实是在修持这七支行愿。
6. 念祈求证悟佛之三身的加持文，祈求加持。
7. 向大手印传承的上师们念长的祈请文。
8. 向大手印传承的上师们念短的祈请文（一般每天只念一次长的祈请文，



在修上师相应法时，要将自己观想为金刚亥母，并观想自己头顶上坐着噶举派的历代祖师，呈柱形层层而列：最上是金刚总持，在修持者头顶最近的是根本上师，他现出金刚持相。四周围绕着噶举各支派的上师及禅修传统的其他上师，上师四周还围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法。

金刚总持

金刚亥母

金刚亥母是诸佛之母，能生诸佛，她在本质上就是大手印。金刚亥母属于瑜伽母的一种，她对有情众生特别有悲心。因此，修行者在修上师相应法时，如果把自己观想为金刚亥母，就可以很快获得加持。



4



随后的修持改念短祈请文)。

9. 祈请上师们给予各种加持。

10. 念以“吾母，有情……”开头的祈请文至少三遍。然后念噶玛巴的金刚祈请文，即像念咒一样地重复“噶玛巴迁活”一百遍以上。此咒的意思是：“噶玛巴，请了解我，看到我的苦难。”在念咒的同时要尽力观想一位或所有的噶玛巴。

11. 重复念六行的加持祈请文，不要让思想散乱。

12. 念以“荣耀、神圣的上师……”开头的四灌顶祈请文，祈求上师授予四灌顶。观想自己已接受四灌顶及其以后所获得的果位。

13. 观想上师化为光，融入修行者体内。这个过程是这样的：

当念完六行加持祈请文后，先是围绕在大手印传承上师四周的本尊等化为光，并逐渐收入诸位上师身内。然后各位上师也逐渐化光融合，收入根本上师的体内。

之后，从根本上师的前额放射出白光，并逐渐收进修行者的双眉之间，为其除去身的业障，如杀生等恶业。在此过程中，修行者已经接受了瓶灌顶，并可在将来得到化身佛的成就。

继续以同样的情节观想，红光从上师的喉咙射出，收入到修行者的喉咙，为其消除口的业障，如撒谎等。在这一过程中，修行者已经接受了秘密灌顶，并可在将来获得报身佛的成就。

继续观想蓝光从上师的心中射出，收进修行者的心中，为其除掉意的业障，如邪见等。伴随着这一过程，修行者已经接受了智慧灌顶，并可在将来获得法身佛的成就。

接着观想白、红、蓝光从上师的前额、喉咙和心中三个部位同时射出，并同时收进修行者的前额、喉咙和心中。它消除了修行者的心障、情障和禅定执著障。这样，修行者就已接受了第四灌顶，并可在将来得到法界体性身的成就。

最后，上师化为光，从修行者的头顶收进心中。观想上师的心和自己的心不可分离。

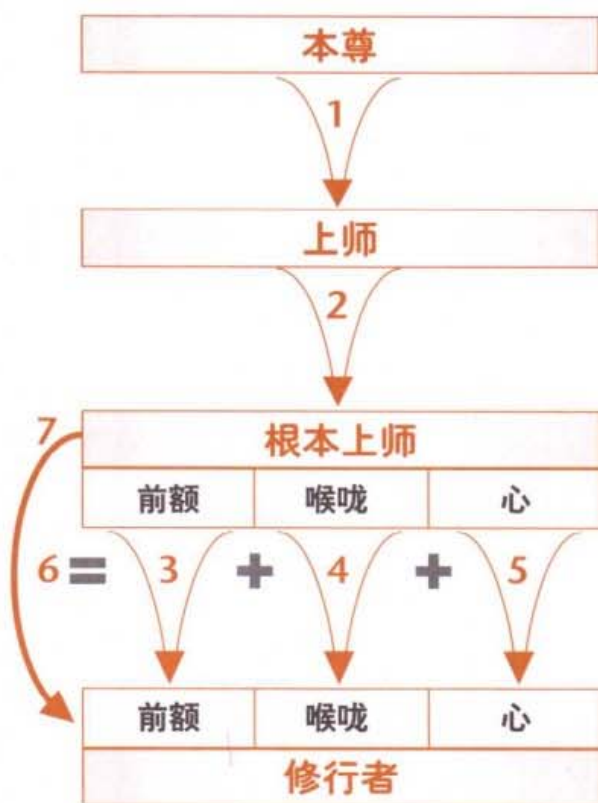
14. 让心止息静坐，不要受意念的干扰，一切任运自然。

15. 最后要回向功德。

以上便是修持上师相应法的全过程。



上师化光与修行者相融的过程



名词解释

灌顶

灌顶通常是指上师授权和加持弟子使用金刚乘修持的公开仪轨。修上师相应法时，上师并不亲身在场，四灌顶是在个人观想时得到的。四灌顶的立即效果是获得接受大手印直接开示的能力，其最后的结果就是悟证心性和成就四佛身：当悟证心的空性时，可以获得法身成就；悟证心的明性时，可以获得报身成就；悟证心的无碍性时，可以获得化身成就；悟证心的空性、明性和无碍性，则可以获得自性身成就。

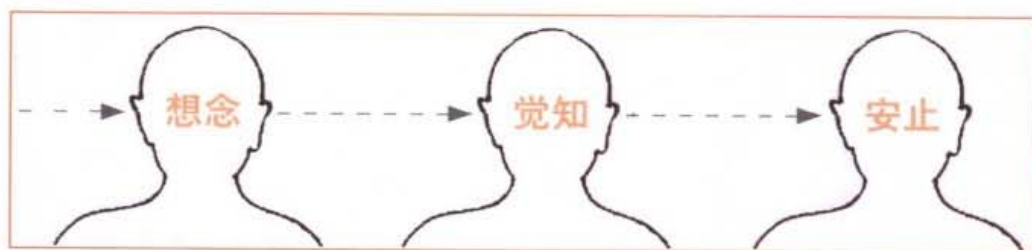
- 1 大手印传承上师周围的本尊化光收入诸上师身内
- 2 诸上师化光融合后收入根本上师体内
- 3 根本上师 前额 白光 消除身业障 瓶灌顶 化身佛成就
- 4 根本上师 喉咙 红光 消除口业障 秘密灌顶 报身佛成就
- 5 根本上师 心 蓝光 消除意业障 智慧灌顶 法身佛成就
- 6 根本上师 前额、喉咙、心 白、红、蓝光 消除心障、情障、禅定执著障 第四灌顶 法界体性身成就
- 7 根本上师化光从修行者的头顶收入心中

Part 4

大手印四瑜伽

大手印四瑜伽即实住大手印，包括专注瑜伽、无生瑜伽、特殊瑜伽和无修瑜伽。这是一种循序渐进、层次分明的渐悟式修行法，任何人只要按照法要中的指示精进修持，最终都能获得证悟。修持大手印瑜伽不需要灌顶，因此适用于普通根性的修行者，使之由菩提道渐次趣入，最为殊胜。





禅定过程

本章图版目录

行七支坐姿的大日如来 /137

七支坐法的姿势及要点 /139

中脉与五气 /141

专注瑜伽的修法框架 /143

专注于无气息物体的瑜伽 /145

象征佛之身、口、意的三种观想 /147

数息、随息与止息 /149

观息、还息、净息 /151

宝瓶气修习四法：引息、满息、消息、

射息 /155

关于切念法的三个比喻 /157

两种习定的方法 /159

捻婆罗门线法与斩绳两段法 /161

儿童观画法和象体无觉法 /163

专注瑜伽的圆满境界 /165

无生瑜伽修法框架 /167

心的观察、内省和分析 /169

天台宗中观、色空观与动静一元观 /171

通达无上菩提的法门 /173

过去？现在？未来？生？死？ /175

心的认识 /177

心之单一与多数的分析 /179

特殊瑜伽修法框架 /183

睡梦的启示：一切为心所示现 /185

水冰的启示：本体与幻象为一元 /187

水波的启示：一切皆为心所示现 /189

大手印的最高境界：无修瑜伽 /191

无修瑜伽——通往涅槃的关键 /193

大手印四瑜伽的品级 /195

对治障碍的方法：认知一切为一元 /197



第一节



修习大手印的基础姿势

七支坐法



七支坐法即大日如来的坐姿，它是密宗的重要先行修法，也是修行者进入禅定并最终证得佛果的根基。

关于七支坐法的起源，有一个十分有趣的传说：据佛经上记载，这种静坐入定的坐姿是从远古以来便有的，只是早已失传。后来有五百罗汉修持多年，却始终不能入定，他们虽然知道有七支坐法这样的法门，但总是不得要领。忽然有一天，他们在雪山深处发现了一群猴子，这些猴子正在使用这种方法坐禅，于是他们便模仿猴子的姿态修习，果然由此证道而得阿罗汉果。这个神话传说的真伪虽然已无从考证，但却显示出七支坐法是合于生物的天然法则的。这种姿势就像是胎儿在母体中的静姿，十分安详而且宁谧，因此才会对修行者的静坐入定有如此大的帮助。

此外，这种密乘法门的禅姿还有另外一个名称，叫做“庄严狮坐”。因为如果我们认真观察一头狮子，就会发现当它得意时并不是卧躺着，而是满足地环视着四周。狮子坐直、眼观四方的姿势正好与七支坐法相似，因此才会将七支坐法称为“庄严狮坐”。

总之，对于初学者来说，修习七支坐法虽然会感觉有些不舒服，但这却像是一座楼房中的楼梯一样，离开七支坐法这个“楼梯”，修行者就永远也无法到达修行的最顶层，它不仅是在修行的初级阶段，而且在修行进阶的每一个阶段，都是十分有用的。

行七支坐姿的大日如来

七支坐法是大日如来的坐姿。大日如来是五方佛中居于中央的佛，代表着法界体性智。



特别提示

大日如来

大日如来有金刚界（表智）大日如来和胎藏界（表理）大日如来两种，其中金刚界大日如来是结禅定印，行七支坐的；而胎藏界大日如来则手结智拳印，代表理智不二、生佛一如、迷悟一体等义。



七支坐法的技巧

端直其身，坐金刚座……

七支禅坐法是大手印瑜伽的先行修法，也就是正修法的基础。“七支坐”可以保存人体内的五气，逐渐开发修行者的持久定力，使其依定而悟达自心的本性，开悟成佛。



大手印瑜伽所采用的七支坐法即毗卢遮那佛——也就是大日如来的坐姿。大日如来是五方佛中居于中央的佛，他代表着法界体性智。七支坐法也是所有密法的预备先行修法，密教修行者凡上坐修法，都要采用这种坐姿。所谓“七支”，实际上就是指打坐时身体的七个要点，下面具体来介绍：

1. 结跏趺坐：跏趺坐的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。但是由于初学者体质和年龄的差异，如果做不到双盘，也可以采用单盘，即用右足压左足，或者用左足压右足。如果单盘也做不到时，只将两腿交叉架住也可以。总之，此要点的目的就是为了使下行气易入中脉，祛除“疑”的烦恼。

2. 手于丹田前结定印：双手结禅定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相拄。然后置于丹田前（脐下位置）。此要点在于可令平行气易入中脉，祛除“嗔”的烦恼。

3. 脊直肩张：背脊自然直立，两肩稍微张开，保持平稳，膈膜放松。此要点在于可令遍行气易入中脉，祛除“痴”的烦恼。

4. 曲颈如钩，下巴压住喉结：后脑略向后收，下颏向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。这样做可使肌肉紧张，令上行气容易进入中脉，并可祛除“贪”的烦恼。如果修行者感到这种姿势做起来有一定困难，也可以采取头正，下颏内收的姿势。

5. 舌抵上颚，视觉集中：舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，两眼半开半闭，注视前方约170厘米处。此要点在于可令命根气易入中脉，祛除“慢”的烦恼。

6. 口寂：口吐浊气，禁语。

7. 意寂：不去思考过去、现在、未来。

在采用七支坐法的过程中，有几点需要特别注意：一是注意全身放松，不要过于紧张；二是避免在过饱或过饿的情况下打坐；三是注意空气流通，光线适度；四要注意保暖；五是初学者不宜勉强坐太久，可以缩短时间而增加次数；六是为了使打坐舒适，可以使用坐垫。

七支坐法的姿势及要点

七支坐法是大日如来的坐姿，它包含了打坐时身体的七个要点。采取这种坐法可以保存人体内的五气，有助于修行者悟达自心的本性。



名词解释

五毒

贪、嗔、痴、慢、疑是佛家修行的五大心理障碍，也被称为“五毒”。所谓“贪”是指对物质利益的贪著，此外，修行过程中执著、沉迷于某一状态或境界也称为贪；所谓“嗔”就是嗔恨、怨恨，是指面对不如意的事所产生的怨恨心理；所谓“痴”是指执著于某事不能自拔，不明事理，不辨是非；所谓“慢”就是傲慢、我慢，指自视甚高，看不起别人；所谓“疑”是指毫无根据地怀疑、否定一切，包括怀疑佛法的因果规律等。

要点		控制五气 消除烦恼	
身五支	结跏趺坐，盘双腿，足心向上。	下行气	疑
	双手结禅定印，置于丹田前。	平行气	嗔
	脊直肩张，隔膜放松。	遍行气	痴
	曲颈如钩，下巴压住喉结。	上行气	贪
	舌抵上颚，两眼半开半闭，注视前方约170厘米处。	命根气	慢
心二支	口吐浊气，禁语。		
	不思过去、现在、未来，心境空明。		



七支坐法的效能

三安稳与四忆念

概括地说，七支坐法的效能就是可以使修行者的身、口、意得到安稳，并控制四种意念。



身安稳

七支坐法的第一个效能是身安稳。所谓“身安稳”，是指通过身体机能方面的调节来消除修行者的各种烦恼和妄念，从而达到一种宁静的状态。

正如前面所提到的，七支坐法有助于修行者控制五种气进入中脉，即：跏趺坐可以使下行气易入中脉；丹田前施定印可以使平行气易入中脉；脊直肩张可以使遍行气易入中脉；曲颈如钩、下巴压住喉结可以使上行气易入中脉；舌抵上颚、视觉集中可以使命根气易入中脉。以上这五种气即灵息，属于密宗所讲的五大种（地、水、火、风、空）中的空大，中脉则是人体内灵力运输的主要途径。空中的灵息伴随着人的呼吸而被吸入体内，行七支坐法可以使灵息摄入中脉，从而调整全身的机能，消除各种烦恼，减少妄念，达到身安稳。

口安稳

七支坐法的第二个效能是口安稳。这里所说的“口安稳”，实际上并非局限于“口”，而是泛指五官的一切感觉。在行七支禅坐的同时，按照呼吸正法——即后面将要介绍的九节佛风——在一片寂静之中吸入净气、吐出浊气。在此过程中培养一种中道观，即对五官所引起的一切感觉不起分别心，既不说是，也不说非，脱离想念，进入一种连续禅定的寂静状态，即为口安稳。

意安稳

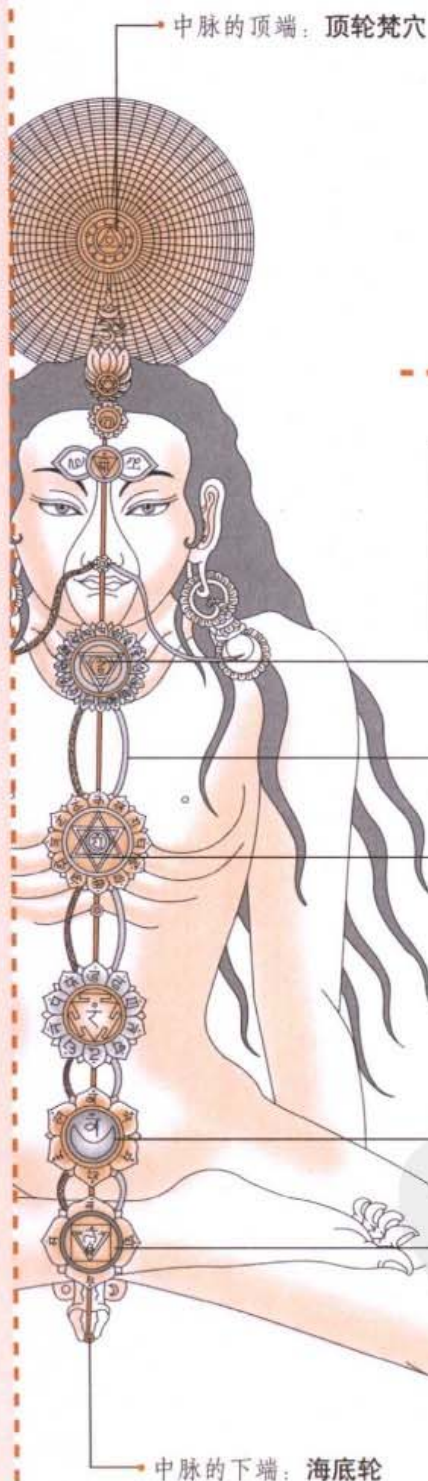
七支坐法的第三个效能是意安稳。修行者在进行禅定修行的时候，应不想过去、未来，也不想现在正从事禅定，因为只有不执著于禅定，才能达到真正的禅定。禅定中所持的空有观应是非有非空，真空妙有，有无双照，妙契中道。如此方为意安稳。

四忆念

四忆念即控制于身、控制于感官、控制于意和不断守护此三者之门户。这是龙树菩萨为国王说法时所提出的。所谓“忆念”，就是谙习于诸胜行而不忘却的意思。四忆念密不可分，修行者如能时时刻刻温习守护这四点，修持就不会失败。

中脉与五气

密宗讲五气，即行于上部的上行气、行于下部的下行气、平行的平行气、周行全身的遍行气以及命根气。五气住于中脉各脉轮附近，行七支禅坐可以控制五气进入中脉，有助于开悟。



中脉

中脉从海底轮开始，顺人体的脊椎前向上直通入脑，到顶轮梵穴后向前弯曲，直通两眉之间眉心位置，其间由下向上还分布着生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮，总共是七个脉轮。

名词解释

五气 颜色 位置 对应五大 所主功能

上行气

红色	位于喉部	以火大为体	主出入息、饮食、思维及声音洪亮
----	------	-------	-----------------

遍行气

白色	住于心轮左方，遍布全身	以水大为体	主行住坐卧一切动作
----	-------------	-------	-----------

平行气

深绿色	住于心轮前方	以风大为体	主消化
-----	--------	-------	-----

命根气

蓝色	住于脐下四指三脉会合处	以空大为体	是生命之气，主持续寿命
----	-------------	-------	-------------

下行气

黄色	住于脐下三脉会合处略下的海螺脉	以地大为体	主小便
----	-----------------	-------	-----

五气之中最主要的是命根气，命根气是生命之气，人的死就是以命根气断的缘故。



第二节



正修法第一

专注瑜伽法



专注瑜伽法即系心于一境以修止的方法，是大手印四瑜伽中的初级法门。专注瑜伽最考验修行者的耐心和毅力，虽然它只是初级法门，但也需要循序渐进，使修行者的定力由浅入深，逐渐增长。具体来说，这一过程包括：

首先修习专注于无气息物体的瑜伽，有两种方法：1. 专注于小球或小木块法，初习者不妨采用这种方法，借助于小物体来集中心念；2. 观想佛像、字像、明点法，通过这种物质观想，修行者可以获得明净的佛光加被。

其次修习专注于有气息物体的瑜伽，所谓“专注于有气息物体”，实际上也就是练气。专注瑜伽阶段的练气法有金刚数息法和宝瓶气两种。金刚数息法是一种通过专注于呼吸来帮助修行者迅速入定的方法；而宝瓶气则可以通过修心来使之脱离气息而独立，它通过换气来使气息停灭，气停则心之激荡亦平，想念自止，心即显现出本来如如之境。

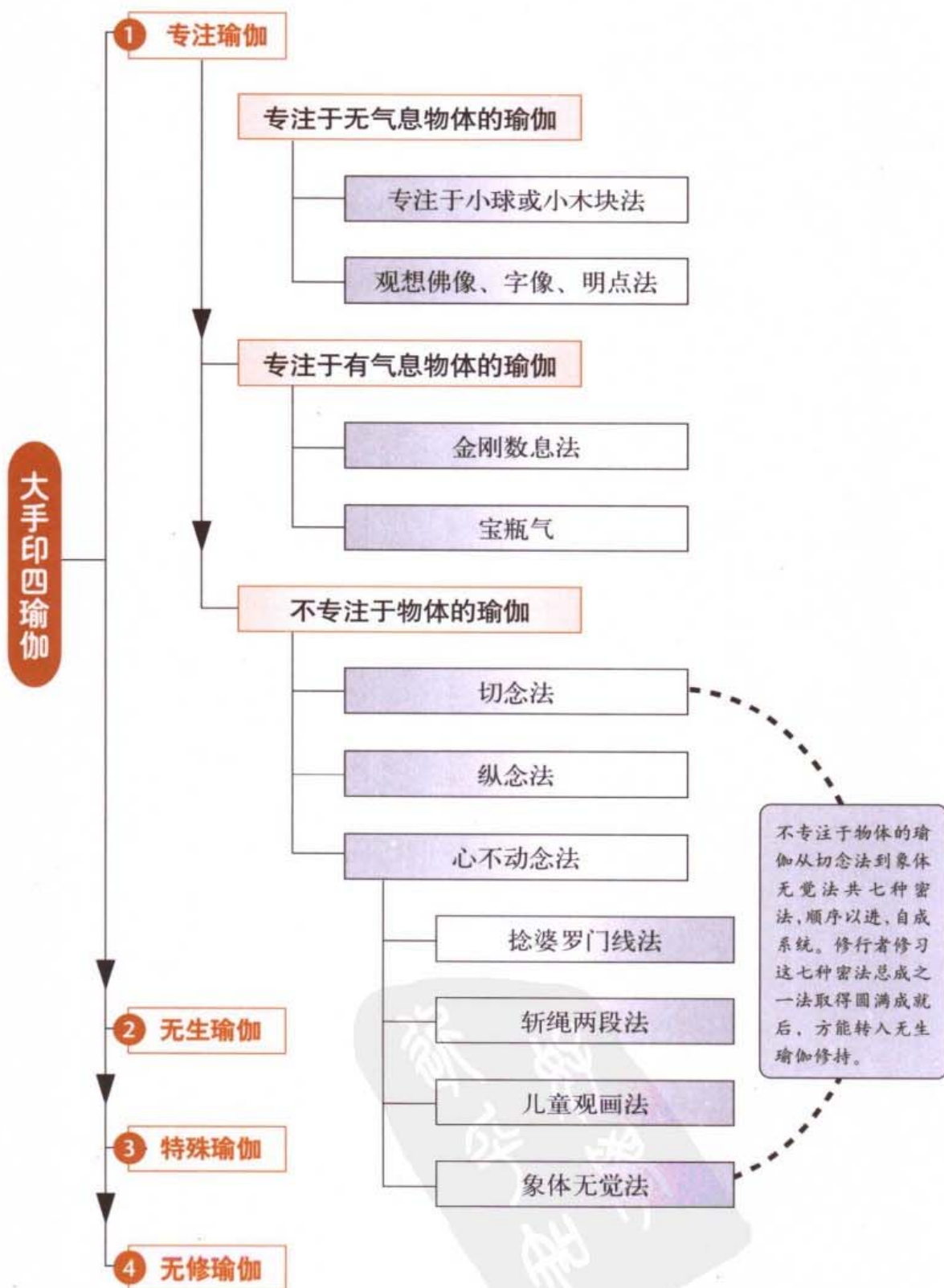
最后修习不专注于物体的瑜伽，有切念法、纵念法和心不动念法三种。切念法就是每当杂念生起之时，立刻将其齐根切断的方法。使用切念法如果成功，那么想念就可以任意关闭，相反，如果使用切念法失败，感到念头切不胜切，断不胜断，穷于应付，这时就要使用纵念法。纵念法就是当念头产生时，既不去压迫它，也不去追随它，以这种漠不关心的态度最终达到“中能止”的境界。纵念法比切念法更加符合心的自然本性，但是二者一紧一松，终究没有脱离能知所知，使用心不动念法则可彻底脱离任何想念，包括捻婆罗门线法、斩绳两段法、儿童观画法和象体无觉法。

通过专注瑜伽阶段的修习，修行者最终将获得心的安止境，这时虽然还会有零星念头动荡，但是个体意识已经与宇宙意识融为一体，妙观察智生起，幻动无碍，控心一处。



专注瑜伽的修法框架

专注瑜伽法即系心于一境以修止的方法，是大手印四瑜伽中的初级法门。





集中注意力于具体事物的方法

专注于小球、小木块法

大手印专注瑜伽法即收摄意念专注于一——或专注于无气息的物体，或专注于有气息的物体，或不专注于物体，旨在使心逐渐达到寂定状态。这里先来介绍一种专注于无气息的小球、小木块的方法。



收摄意念专注于小球、小木块的方法，可以分为两个步骤来进行。

选择一个物体作为专注对象

首先，修行者要在面前放置一个小球或小木块。在小球或小木块材料的选择上并没有特殊的要求，无论木类、骨类、金属、泥土、玻璃、水晶等，都可以使用。

然后专注地凝视它。需要注意的是，这种凝视并不是要去研究它，琢磨它，而是既不能够忘却它，也不可以认明它。也就是说，修行者眼前放置的物体只是起到一种集中视线的作用，至于它到底是什么就根本不重要了。

观想上师坐于头顶上

修行者虽然定睛注视着眼前的物体，心中却要做如此观想：观想传法上师正坐在自己的头顶上，只见他面向前方，如云彩一般飘浮在空中。这里的传法上师就是指传给修行者《大手印瑜伽法要》的成就上师。一般修行者如果没有传法上师，也可以以公开《大手印瑜伽法要》的诺蒲上师为传法上师，或者不必观想具体的上师。此外，除了观想当世的传法上师，也可以同时观想历代的大手印传承上师，从金刚总持开始，到帝洛巴、那洛巴、马尔巴……距离修行者头顶最近的是传法上师，他们呈柱状排成一行，全部面向前方。这时，修行者要虔诚地念诵道：

“愿得上师加持，至高无上大手印获得成就。”

继续观想上师缩身从自己的顶门而入，修行者的心随即融入上师的真心——即空寂妙明的真如实相，二者如水乳交融，无二无别。尽量持久地保持这种境界。

如果感觉昏沉，则应集中精神凝视，并最好选择旷野习定。如果心神不宁或感觉散乱，则可以换一个幽深宁静的地方，彻底放松自己的身心。

这种借助于小物体的修持方法可以帮助修行者凝聚心神。对于那些根性较钝的修行者，也可以采用这种方法进行训练。



专注于无气息物体的瑜伽

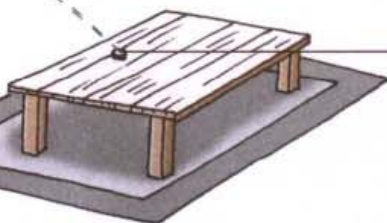
借助于小物体来收摄意念的方法可以分为两步进行：一是选择一个物体作为专注对象，二是观想上师坐于自己的头顶。



• 观想传法上师坐于修行者头顶，面向前方，然后上师缩身从顶门而入，修行者的心融入上师的真心。



• 不准忘却，也不可认明，只是集中视线，专注观之。



• 将一个小物体放置在面前，然后专注地凝视它。

修行中常见的两种困难

昏沉



应对方法 ①集中精力凝视。
②在幽静的旷野中修习。

心神散乱



应对方法 ①在一个清静的地方修习。
②降低专注度，放松身心。



佛之身、口、意三业的象征法

观想佛像、字像、明点法

还有一种专注于无气息物体的方法，即以佛像为佛之身的象征，真言种子字为佛之口的象征，明点为佛之意的象征，观想佛像、字像、明点的方法。



■ 观想佛像法

观想佛像法就是以佛像作为佛之身的象征，进行观想。具体来说，修行者可在面前悬挂一幅绘制的佛像，或者摆放一尊塑铸的佛像，然后专注于佛像，进行观想。常见的佛像一般都是结各种手印跏趺坐于莲花日月轮上的形象。佛像的表征十分丰富，也十分庄严。佛有三十二相和八十种随形好。修行者在观想时可以体会佛身的殊胜庄严，并且逐一观想他的三十二种相貌和八十种随着相貌而生的特征，宛如就在眼前。

■ 观想字像法

观想字像法就是以种子字作为佛之口的象征，实施观想，此法是藏密修行中的一个重要观想法门。

具体来说，修行者首先要观想一个月轮，呈现在自己眼前。月轮的直径大概有2.6厘米，形状如同薄饼，并发出白色而明亮的光芒，浮现在空中。正如月亮由缺而逐渐变圆、消除了黑暗一样，月轮也象征着修行者的无明暗障被逐渐清除。月轮平放，上面有一个直立的“吽”字，字体为明亮的蓝色，笔画细如毛发，比月轮稍小，高度大约为0.6~1厘米。“吽”字是金刚总持的真言种子，代表着诸佛菩萨及历代祖师的心，也是每个人本自具有的常住真心，是无二无别的自心本性。

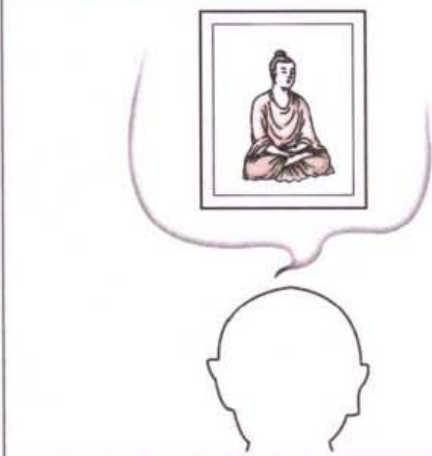
需要注意的是，密教这种观想真言种子字的方法，必须以藏文作为观想对象，而不能观想中文或英文。

■ 观想明点法

观想明点法就是以明点作为佛之意的象征，进行观想。这里所说的明点有两种，一种是来自于诸佛菩萨加持的明点，它明亮如太阳，大小不一，但时间非常短暂。另外一种为观想的明点，它是一种想象的心像，并非实际所有。修行者专一心念，观想明点形状如卵，大小如豆，光芒四射，仿佛诸佛菩萨的智慧都集中于此。通过这种物质观想，就像接受了明净的佛光加被一般。

象征佛之身、口、意的三种观想

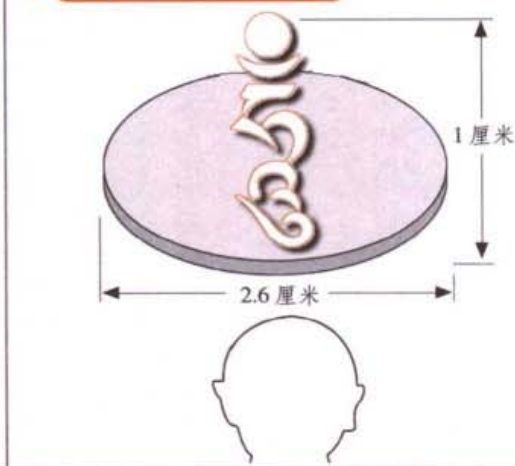
1 观想佛像——佛之身



佛的三十二相

- | | | |
|---------|----------|-------------|
| 1 足安平, | 11 身纵广, | 22 口四十齿, |
| 2 足千辐轮, | 12 毛孔青色, | 23 齿白齐密, |
| 3 手指纤长, | 13 身毛上靡, | 24 四牙白净, |
| 4 手足柔软, | 14 身金光, | 25 颊车如狮子, |
| 5 手足缦网, | 15 常光一丈, | 26 咽中津液得上味, |
| 6 足跟圆满, | 16 皮肤细滑, | 27 广长舌, |
| 7 足趺高好, | 17 七处平满, | 28 梵音清远, |
| 8 病如鹿王, | 18 两腋满, | 29 眼色紺青, |
| 9 手长过膝, | 19 身如狮子, | 30 睫如牛王, |
| 10 马阴藏, | 20 身端正, | 31 眉间白毫, |
| | 21 肩圆满, | 32 顶成肉髻, |

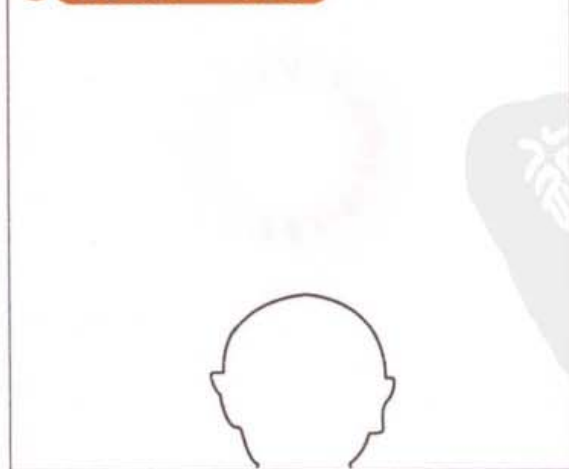
2 观想种子字——佛之口



种子字

密宗常取一个梵字或藏字来代表一个本尊,这类字就称为种子字。种子字具有“自一字可生多字,多字复可赅摄于一字”之意,也就是具有引生、摄持之义。例如组合十字成为一句,如果以第一字为种子,就可以根据这一个字引生出下面九个字所具有的理念智慧,同时这九个字的意义也可以摄入第一个字。密宗就是用此理来表示若了知一法,即了知一切法;若了知一法空,即了知一切法空;若能于一字专注行观,修诸行愿,即能于一切行愿皆得圆满。

3 观想明点——佛之意



明点

明点是人体生命能量的凝聚点,具有圆润、明空之相,它是产生生命、精神和功能的精华。人体有三种明点:一是智慧明点,它是人体最细微的精华,本性空,自性明,不生不灭,修道证果时即可出现;二是错乱明点,又可以分为不坏明点、咒明点和风明点三种;三是物明点,指有形质的水液,有净、浊之分。这里所观想的明点是指智慧明点而言。



柔气修法

金刚数息法

金刚数息法是一种通过专注于呼吸来帮助修行者迅速入定的方法。



金刚数息法又名金刚诵，是通过数息、随息、止息、观息、还息、净息六妙法门，帮助修行者迅速入定的方法。

■ 数息

数息就是数呼吸的次数。修行者首先以七支禅坐法上坐，调整身心，彻底安静下来以后，再将全部心神集中于自己的呼吸，数出次数。为了使数息清晰不乱，可以出声计数，音量以自己能听见为宜。以一呼一吸为一息，可以从1息数到21600息。对于一般的初学者，每天可以四座为限，第一座只需数到21息，第二座可以适当增加到30息或40息，第三座在此基础上再行增加，第四座可以视自己的情况尽力多数。如此坚持一段时间以后，再逐渐增加次数，直至数到21600息。西藏地处高原地区，人们在一日夜间的呼吸次数大致应接近于21600息，即每小时呼吸900息，每分钟呼吸15息。在数息的过程中如果感到疲乏，可以暂时停止，适当休息。总之，数息要求数目明晰，全数不乱，一旦出现错误，还要从头再数。这就是密教的数息观。

■ 随息

随息就是观想肉眼无法看到的灵息，即观想呼吸之气出于何处，入于何处。具体来说，当吸入一口气时，要观想气从鼻端前0.4~2米处进入鼻孔，经喉、心、脐而到达密处，也就是下丹田，随后向四肢及全身各部位散发开来。如果修行者的感觉是吸入之气仅到达了身体中的某一个部位，并没有遍及全身，表明其功夫尚未到家，须及时纠正。同样，当呼出一口气时，应观想呼出之气由脐部到达鼻孔，并排出距鼻端0.4~2米处。

伴随着这样的观想，修行者的心随着呼吸自然出入，即可明了呼吸的远近长短等特性，并且可以知道吸入体内的气是洁净清明的，而呼出体外的气则是混浊不净的。这就是密乘的随息观。

■ 止息

止息就是观想呼吸之气在身体中住于何处。气由鼻孔吸入而住于脐部，再由脐部到鼻孔而呼出，修行者如果只观想气在体内住于脐部，那么还只是粗观；如果观想气由脐部进而遍住于全身，并且这种观想都在住气的短暂时间内完成，如此才是细观。通过这种训练，修行者的心将能与气相合而住。这就是密乘的止息观。

数息、随息与止息

1 数息



一呼一吸为一息，修行者以七支坐法安坐，专意数息，可从1息数到21600息。数息要求数目明晰，全数不乱。

1 分钟：15 息

1 小时：15 息 × 60 = 900 息

1 昼夜：900 息 × 24 = 21600 息

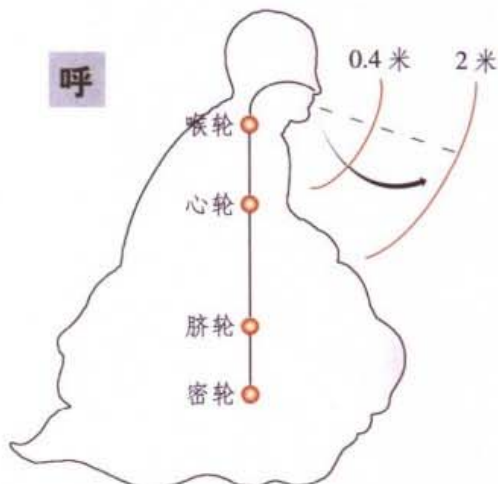
2 随息

观想呼吸之气在身体内所经的路线，即呼出之气出于何处，吸入之气入于何处。

吸



呼



3 止息

观想呼吸之气在身体内住于何处。观气住于脐，由脐而遍及全身。



呼吸的过程





■ 观息

观息就是观想自头顶到脚踵、遍及全身各部位的气息有没有增减，不宜过多，也不宜过少，并且应冷暖适中。人体是由五大种构成的：地大构成人体的骨肉，水大构成人体中流动的液体，火大构成人的体温，风大构成人体中的气体，空大则构成人的灵息。同样，人的气息也是由地、水、火、风、空五大种构成。观息的功夫如果到家，则可以观见五气之色以及它们的远近。地气为黄色，水气为白色，火气为红色，风气为绿色，空气为蓝色。地气距离鼻端最近，约为22.5厘米，其次是水气，然后依次是火气、风气，空气最远，但也不过30厘米。修行者在观息时，如果一呼一吸中具足五大五色，且各不混乱，则可以知道呼吸出入量的增减。一般说来，青壮年人出气少而入气多，老年人则出气多而入气少。这就是密乘的观息观。

■ 还息

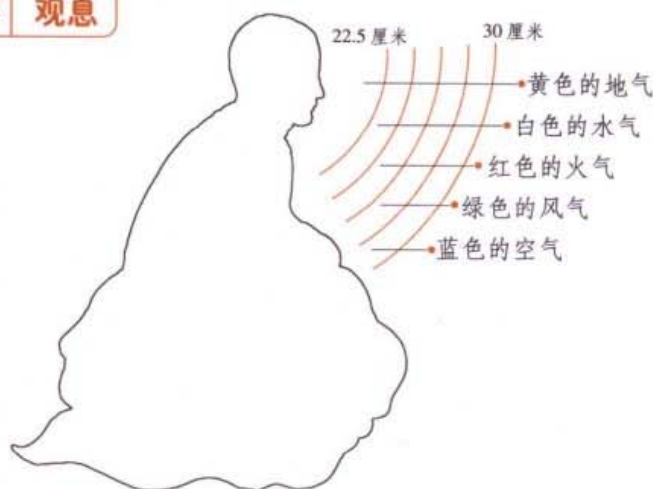
还息就是观想呼吸之气依次变成“嗡”、“吽”、“阿”真言三字。具体方法是：观想呼出的一口气变为白色的“嗡”字，代表佛身；再吸入一口气变为蓝色的“吽”字，代表佛意；当气住之时则变为红色的“阿”字，代表佛口。这三个字同样也一定要观藏文，直立于空中，可大可小，笔画纤细而明亮。通过这种转出、入、住气为真言三字的观想，可以通解遍身脉结之气，使其渐次尽入中脉，同时也可将凡夫的业气变为智气。这就是密乘的还息观。

■ 净息

当还息修炼纯熟以后，修行者的呼吸将可随心的寂定而渐渐缓慢，直到停息，这就是净息。此时中脉打开，业气全部转化为智气，自性清净从而显现。这就是密乘修净的方便法门。

观息、还息、净息

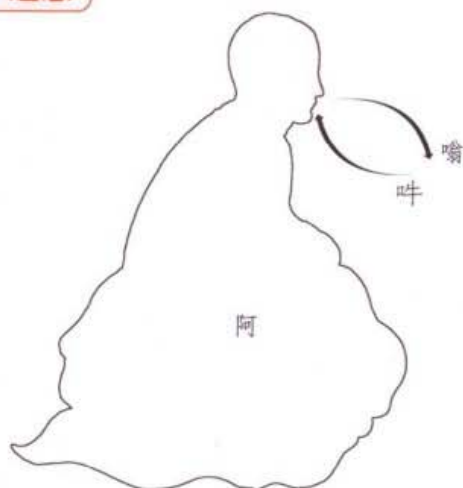
4 观息



观地、水、火、风、空五大种，呈现黄、白、红、绿、蓝五色，自鼻孔吸入，由顶至踵，遍及全身。一呼一吸中具足五大五色，且各不混乱。

青壮年人：出气<入气
老年人：出气>入气

5 还息



观呼出之气变为嗡字，白色光；吸入之气变为吽字，蓝色光；气住于脐轮，变为阿字，红色光。



6 净息

修行加深，呼吸可随心的寂定而渐渐缓慢，直到停息。这时中脉打通，业气转化为智气，自性清净显现。



【专题】

“嗡”“阿”“吽”三字明咒的含义



“嗡” (om), 是宇宙原始生命能量的根本音, 含有无穷无尽的功能。“嗡”字的悉昙字是冠于咒文最初的祈祷语, 含有神圣之意。它原本是《吠陀》的应诺之语, 后来又用作咒文及祈祷文首先发音的圣音, 到了《奥义书》中又附加了秘密之义, 成为观想的对象。

“嗡”字由ཨ(阿)、འ(乌)、པ(莽)三字合成。“阿”有菩提心、诸法门、无二、诸法果、性、自在等义, 也代表法身; “乌”代表报身; “莽”代表化身。三字组合构成“嗡”字, 有摄无边之义。密教咒文很多都带有“嗡”字, 如大日真言“嗡阿卑罗吽欠娑婆诃”, 西藏喇嘛教六字明咒“嗡嘛呢叭咪吽”等, 观修“嗡”字可以三身成现加持护佑行者, 并以此功德成就阿耨多罗三藐三菩提。

就人身而言, “嗡”字是头顶内部的声音。藏密修持时是人体中的气转向头顶所发之声。内闻时, 它的声音与自己心脏跳动和血脉流动的声音相近。“嗡”字的念诵, 体现出自然而然地调和阴阳的特性, 虚症得补, 实症得泻。最低效果, 它可以使头脑清醒、精神振奋。伤风感冒的人连续不断念诵它, 可以使头部发汗不药而愈。从佛教思想来说, 它体现出造物主的精神。它是中脉音、梵穴音、天部音, 是佛部声密, 代表佛的身密。藏密称它为“阴种”, 总持一切净业加持的真言, 放之则与天相合, 收之则退藏于密, 它是三业相应的表现, 统摄万法。



“阿” (a), 是宇宙开辟、万有生命发生的根本音, 是人类与动物生命之间的开口音, 是世间一切生命开始发出的声音。人在呱呱坠地时所发出的第一声就是“阿”音。

“阿”字的原本意义含有“无”“不”“非”等否定的含义, 如《北本涅槃经》卷八指出“阿”字有不破坏、不流等义; 《大宝积经》卷六十五举出无作、无边、无分别、无自性、不可思议等意义……可见, “阿字本不生”已经成为习惯用语而散见于密教各类典籍中。

以密教诸尊的种子而言，通常各尊皆有象征引生、摄持佛智的种子真言，但是诸尊中也有一部分并没有个别特定的种子，而以“阿”字代替。在密教各种观法中，以“阿”字的形音义作为观想对象的观法，称为“阿字观”，这是真言行者最重要的观法。

就人体而言，“阿”是心脏内部，即心轮的声音，在藏密修持中，这是人体中的血转向心部化而为气所发出的声音，也就是气转到喉部所发出的声音，内闻时为无声之声，开口即声。由此可见，“阿字不生”之意，应如自心为息，“阿”即息的本声。藏密修行者如果能够体会到阿部音的妙用，就可以打开身体五脉的轮结，同时也可以清理脏腑之间的各种宿疾，持久修持，就可以体会到内脏气脉震动的效果。可以说，“阿”字是心音，是喉息轮音，是人部音，是莲花部声密，代表了佛的口密。



“吽” (hum)，为诸天之种子，此字原出于牛、虎的吼声，是古印度吠陀仪式所用的真言，有疑惑、承诺、忿怒、恐怖等义。密教认为它是摧破、恐怖等声，是金刚部的通种子。此外，在三部之中，诸天为金刚部所属，因此“吽”字也是诸天之总种子。“吽”字是由 **ཨ**(贺)、**ཨུ**(阿)、**ཨོ**(乌)、**ཨྵ**(么) 四字合成，是一切如来菩提心的种子，一切如来的不共真如妙体功德，皆从此生。

《般若理趣经》卷上说：“此一字具四字义，具“贺”字以为本体，“贺”字从“阿”字生，由“阿”字一切法本不生故，一切法因不可得。其字中有“乌”声，“乌”声者，一切法损减不可得。其字头上有圆点半月，即谓“么”字者，一切法我义不可得。我有二种，所谓人我、法我，此二种皆是妄情所执，名为增益边，若离损减、增益，即契中道。”此外，《吽字义释》中则认为，“阿”字代表法身；“贺”字代表报身；“乌”字代表应身；“么”字代表化身。并解释说：“此一字摄三乘人因、行、果等，悉摄无余……一切教义不过此三句。”**因**



刚气修法

宝瓶气

宝瓶气又称“瓶息”、“瓶风”、“风瑜伽”等，其修息以闭气为要，属于刚气修法。目的在于使心离息而独立，逐渐到达本来如如之境。



前面所介绍的金刚数息法属于柔气修法，这里将要介绍的宝瓶气则属于刚气修法，但刚中也有柔的成分。在修宝瓶气之前，可以先修九节佛风，吐出体内的浊气。关于九节佛风的修习方法和技巧可以参照后面相关的章节。

宝瓶气的修法口诀是：“引起满息与均息，及以射息为四法，不明四法合作者，无益有损险当知。”依照口诀，可以将宝瓶气的修习方法归纳为四个步骤，分别是：

■ 引息

引息就是吸气法。修行者静坐，调整呼吸，然后缓缓吸入上气，自鼻孔渐渐下压至脐下四指处，同时下行气微微上提，也提到脐下四指处，使上下二气相合于脐下。

■ 满息

满息就是闭气法。观想气贯左右二脉进入中脉。随后将津液咽下，观想津液与气同时被压合于脐下，充满如空瓶。力挺下腹，闭息不出，持之久住。一般初习者可闭息约30秒，以后逐渐增加至一分钟到一分半钟为宜。此修习过程应循序渐进，不要勉强。

■ 消息

消息即口诀中所说的“均息”，也就是散气法。当闭气到不能忍耐时，再把气消散。又分为内消和外消两种：内消就是观想左右二脉的气贯入中脉，顺中脉来到心轮，此时业气即变为光明智气。外消就是观想气顺着中脉遍及全身，再由全身每一个毛孔散出。

■ 射息

射息就是冲气法，又可分为冲顶射和自性射两种。当修行者感觉气无法再闭时，观想气如同箭脱弓上射一般，直冲于顶，并由顶门梵穴冲出，这叫做冲顶射，但每次修此法只宜冲顶一次。自性射就是观想气从两鼻孔中射出，如香烟缭绕，并在鼻前一尺左右的虚空中消散。需要注意的是，每次射息后要留下少量气于脐下，这叫做“中住气”，对于入定十分有好处。

修习宝瓶气的目的在于修心并使之离息而独立。它通过换气来使气息停灭，气停则心之激荡亦平，想念自止，心则显现本来如如之境。



宝瓶气修习四法：引息、满息、消息、射息

1 引息——吸气法

纳气满腹，收腹提肛，将下行气上提，上行气下压，使上下二气相合于脐下。

脐下四指处



2 满息——闭气法

观想气贯左右二脉，进入中脉，被压合于脐下，充满如空瓶。闭息不出，持之久住。

被压于脐下之气



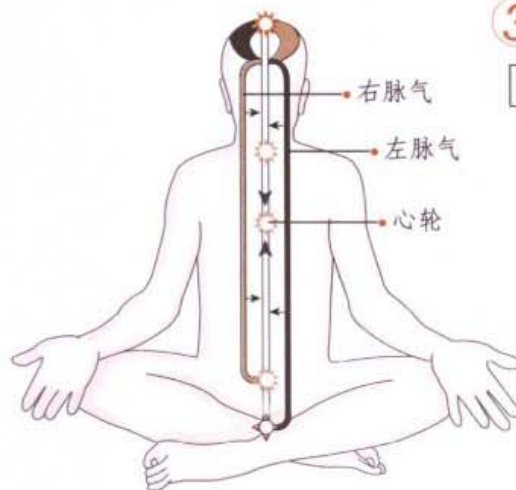
3 消息——散气法

内消

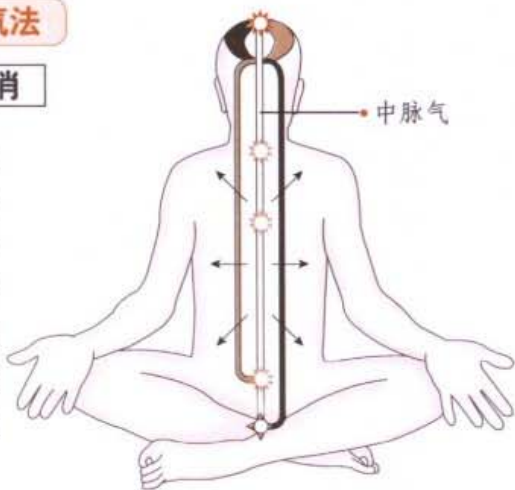
外消

闭气不能忍时将其消散，分内消与外消。内消观想左右二脉的气贯入中脉，至心间业气变为智气；外消观想气先贯满中脉，复遍行全身。

右脉气
左脉气
心轮



中脉气



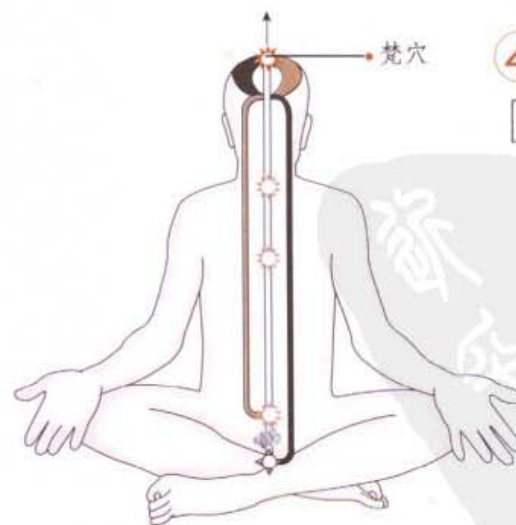
4 射息——冲气法

冲顶射

自性射

分冲顶射与自性射两种。观想气由顶门梵穴冲出，叫做冲顶射。观想气从两鼻孔射出，于虚空中消散，叫做自性射。

梵穴



气从左右鼻孔自然而出





切断想念的方法

切念法

前面介绍了几种通过专注于外物来帮助入定的方法,下面几节将介绍三种直接对付想念的方法,即切念法、纵念法和心不动念法。



所谓切念法,就是指修行者于禅定之中每当有一丝杂念将要生起之时,就立刻将这种杂念齐根切断的方法。这种立断想念的方法属于修习禅定的初级法门。

初习禅定的人都会有这样的感受:当修习禅定之时,由于心受到某些刺激而发生感应,就会使想念不断生长,即便是抑制住一个念头,又会有无穷个念头纷至沓来。修行者当知发生这种情况在修行上是进步而不是退步,因为妄念之流只有在禅定有了相当进步时,才能够察觉到。

使用切断想念法就是在一个念头刚刚产生之时,刹那间齐根将其切断,就像空中的闪电一般干脆利落。而当继起之念又接连袭来时,再以更加警觉之心继续加以抑制。这样,一有念头萌生就刹那齐根切断,再继续禅定,尽自己的最大努力来延长禅定的时间,到了最后,修行者将深刻体会到想念之难驯,它接踵而来,永无止境,并认识到想念是通往成功之路的敌人。当修行者视想念为仇敌时,那么就已经达到“初能止”的境界了,这是精神上安止的第一步,也就是最初的寂静之境。在这种境界中,心已经脱离想念而自主,修行者将感觉从前那波涛汹涌的想念之流,此刻却像平静的湖水一般,而自己正如静坐在岸边,看流水常逝。每当想念刹那发生之时,能够从容地剖析想念并且能够立即捕捉它的发生,便是拥有了认知想念之流的知觉。心一旦到达安止之境,即便十分短暂,也可以从中了解想念的生灭。这种了解将使修行者感觉想念虽然越来越多,但事实上却是恒常发生,不增不减的。

总之,初习禅定的人使用切念法如果成功,则念头可以斩断,就像使用电流开关一样,可以任意关闭电流。达到如此境界便可以继续进修更高一层的法门。相反,如果使用切念法失败,感到念头切不胜切,断不胜断,穷于应付,那么就不得不继续修习下面的放任想念法了。

关于切念法的三个比喻

切念法就是在禅定中每一杂念将要生起之时，立刻将其齐根切断的方法。如果将想念比喻为水的话，那么修行者在修习切念法前后的心境正可以用三个比喻来形容。



修习之初：想念如波涛般汹涌

当修习禅定之初，由于心受到某些刺激而发生感应，就会使想念不断生长，即便是抑制住一个念头，又会有无穷个念头纷至沓来。这时的想念就像是大海中的水，波涛汹涌，一浪接着一浪。

修习切念法以后

成功

失败



修习成功：想念如平静的湖水

当修行达到“初能止”的境界后，心已经脱离想念而自主。修行者将感觉想念就像平静的湖水一般，而自己正静坐在岸边，看流水常逝。平静的湖水并不等于一潭死水，同样，修行者虽然感觉想念越来越多，但却能认识到它是恒常发生、不增不减的。

进入更高层次法门——无生瑜伽的修持



修习失败：想念如抽刀断水

如果修行者使用切念法没有效果，那么就会感到念头切不胜切，断不胜断。正如抽刀断水水更流一般，虽竭力应付也是徒劳无功。

继续修习放任想念法



放任想念的方法

纵念法

切念法是修习禅定的初级法门，旨在调伏内心；纵念法则是切念法的进一步修法，它更加符合心的自然本性。



所谓纵念，就是放任想念，即当念头产生时，既不去压迫它，也不去追随它。

纵念法是切念法的进一步修法。切念法虽然也能帮助修行者达到禅定，然而却并不是人人都能够做得到。从心的自然本性而言，心意原本就是十分活跃的，很难加以制止或束缚。如果从相反的角度做起，对思想进行引导，使之念念相继、任运自然、毫无沾恋，则会更加符合心的自然本性。就像萨惹哈大师曾在总结习定的双重方式时说：“若束缚之，此心反欲奔驰于四方；若放任之，此心反得安止而不动。我是以知此心不宜羁勒如骆驼。”放纵想念法正是从后一种角度出发的方法，它的具体要求是：

首先，修行者对于禅定过程中所生起的念头要采取一种漠不关心、不理不采的态度，既不要追随他或者执著于它，也不必去刻意阻止它。要像大海看着自己的波浪，或像天空俯视飘过的云彩一般，又如牧童在原野上放牧牛羊，听任它们自由散步，毫不加以干涉。修行者以这样的心态继续禅定，就会发现持续的时间明显加长，这就是达到了所谓“中能止”的境界。继续练习让心放松，慢慢沉淀心中的渣滓——也就是杂念，此时的心将如平静的流水，清净无扰。米勒日巴祖师曾说：“放任心于本元而不加整治者，则‘明’可生；心于彼境而如平静流水者，则‘明满’；完全放弃整治但纵任之，则心永安止。此为瑜伽行者不可不知者。”“中能止”的境界就是米勒日巴祖师所说的“明”和“明满”。“明”是心所本自具有的特性，心的本性是空寂而妙明的，它没有过失，也没有垢染，正如秋日无云的晴空。

前面所介绍的切念法旨在调伏内心，并可为修习纵念法做准备，能切然后能纵。修行者可将两种修法结合起来，定会在修定的过程中受益匪浅。



收念与纵念

1 收念



心就像一匹野马，越是想要束缚它，它反倒越要奔驰于四方。

2 纵念



用纵念法来对付心念，就像牧人听任野马自由散步吃草，此心反得安止不动，清净无扰。

禅定是一种境界

小知识

禅定不是苦求，而是自然地融入。禅定是一种境界。

有人曾把禅坐的过程概括为三个重点：把你的心带回家、放下、放松。这种概括极为生动贴切，也非常有助于我们对于禅定境界的理解。

“把心带回家”，意思是说要让我们的心结束被身外之物所吸引的漂泊旅程，转而关注内在。试想一颗处于各种情绪的包围之中的心，就像一块处于强大磁场中的铁，四面八方都有力量作用于它，这样的心又哪里有机会展现它自己原本的状态呢？因此，让心回家，就要先让心从各种思想和情绪的混乱状态中安定下来，然后才能有机会瞥见我们的本心自性，并且安住于其中。

“放下”就是把心从对一切身外之物的执著中解放出来。因为执著和欲望乃一切痛苦的根源。在修习禅定的过程中，我们会慢慢领悟万物皆是空性的道理，这样自然会让我们放下心里的一切执著。如此，这颗心也就自在无碍了。

“放松”，就是要放松整个身心，进入真正的本觉之中。放松意味着自然，不造作。就像雪花飘落于大地，小溪注入河流，无需刻意经营，一切顺其自然就好。因为思想和情绪就像是水中的杂质，我们越是理会它，搅动它，心这潭水就越是浑浊；相反，只要不加理会，以静制动，杂质自然会沉淀，潭水也自然就清明了。试着深呼吸，将自己想象成虚空，接纳着整个宇宙。不久，一切思想和情绪都将自然地平息，并且逐渐融入我们的心性。



控制想念的方法

心不动念法

前面所介绍的切念法与纵念法一紧一松，但都没有脱离能知所知。这里再来介绍几种心不动念的方法，即捻婆罗门线法、斩绳两段法、儿童观画法和象体无觉法。



■ 捻婆罗门线法

婆罗门线是婆罗门教徒的护身象征。此线都是由处女捻成，捻时不能太紧，也不能太松，因为如果捻时发生中断，则预示着将要有灾祸发生。

这里用捻婆罗门线来比喻禅定，是因为禅定的最佳状态也应是细致均匀、不紧不松的。如果禅定中的心过于紧张，就不能够调伏想念；相反，如果这颗心太过放松，又会失之怠惰。所以，禅定必须均匀。

修行者最初入定时容易紧张，可采用切断想念法；当想念切不胜切、纷至沓来时，则转为采用放任想念法；如果将前面介绍过的这两种方法结合起来，交替采用紧张和放松的方法，就犹如捻婆罗门线一般，张弛适宜，操纵有度，使心到达安止之境，这就是捻婆罗门线法的要旨。

■ 斩绳两段法

如果修行者使用切念、纵念、捻线等方法都不能阻止想念的纷扰，无法到达安止之境，那是因为这几种抑制想念的方法终究都没有放弃认知的本能，即能知。而一旦动用了这种认知的本能，或者调用了以前的经验——所知，那么就会不可避免地产生新的想念。这样，心与想念纠缠不清，就像用稻草编结的绳索一样，每一节绳索象征一个念头，整条绳索就像念念相继，构成没有止尽的想念之流，禅定也因此被损毁。

要想达到安止之境，就必须实行斩绳两段法，斩断想念之流。所谓斩绳两段法，就是像斩断绳索一样，使心放弃“能知”和“所知”等一切心智作用，离开想念，并以不屈不挠的决心不断维持不分心的警觉，最终使心停留在被动的安止之境中。

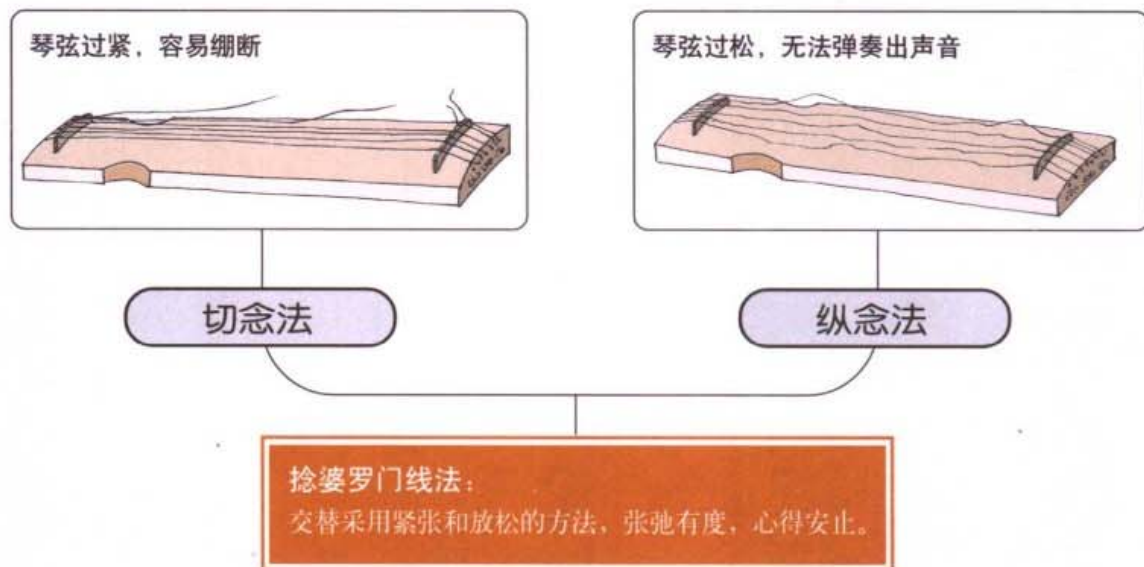
■ 儿童观画法

对于前面所说的“放弃一切心智作用”，修行者也许会感觉有些不得要领；还有一些修行者在修习至这一阶段后，可能会经历种种奇异的境界，得

捻婆罗门线法与斩绳两段法

捻婆罗门线法

捻婆罗门线时不能太紧，也不能太松，禅定的状态正与此相似。切念法容易使修行者紧张，纵念法又容易使其过于放松。如果你并不了解什么是婆罗门线，我们也可以用琴弦来做这个比喻：



斩绳两段法

① 使用切念法切不胜切：

想念 — 阻止想念的想念 — 阻止“阻止想念的想念”的想念 ……

② 使用纵念法纵而难收：

想念 A — 想念 B — 想念 C — 想念 D ……

③ 使用斩绳两段法而得安止：





见种种奇异的现象。面对这些问题,最为明白有效的方法就是将自己还原成一个一无所知的儿童。与成人相比,儿童对于世界的感知和体验少之又少,此外,他们也完全不具有分析和判断的能力。因此,修行者在修习禅定时可以模拟儿童的心理和视角。

当修行者修习至这一阶段,各种灵息摄入中脉,反复练习,将会出现轻安、极乐以及近乎昏晕等种种状态,感觉身体仿佛飘浮在空中,发生幻觉。面对这些奇异的幻相,修行者应采取既不因悦而取,也不因不悦而舍的态度,这种既不执著于视觉也不阻止视觉的方法,称为儿童观画法。儿童第一次进入寺庙,突然看见种种奇形怪状的壁画,由于好奇,必定会凝神一一观看,又由于其有限的思想能力和判断能力,使得其心志毫不染念于眼前所看到的景象。修行者在修定时就是要保持这样的心念。

■ 象体无觉法

象皮极厚,即便是碰到了长满刺的荆棘,也根本毫无察觉。如果用象的身体来比喻心的话,那么“象体无觉法”就是指心也被一种厚厚的防护所包围,无论面对何种境况都丝毫不为所动。

这种“防护”是什么呢?修行者修习禅定到了一定阶段以后,就会产生一定的定力。每当有杂念生起之时,就有一种自能制止杂念的“防止意识”同时自动发生,一遇杂念,自能加以断灭,不容其继续增盛,这正像象体与生俱来的厚皮能保护其身体一样。修行者获得这种心的状态,当想念生起时,既不去阻止,也不为其所动,这就是象体无觉法。



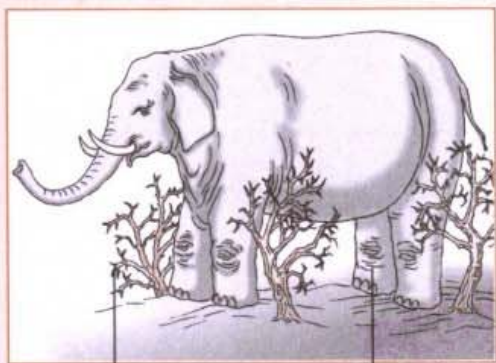
儿童观画法

以儿童观画的心态来对待想念及眼前的幻景。儿童具有的两种特质是：1. 喜欢凝神注视一些新奇的东西——不阻止视觉；2. 受思维能力的限制而毫不染念于眼前的东西——不执著于视觉。



象体无觉法

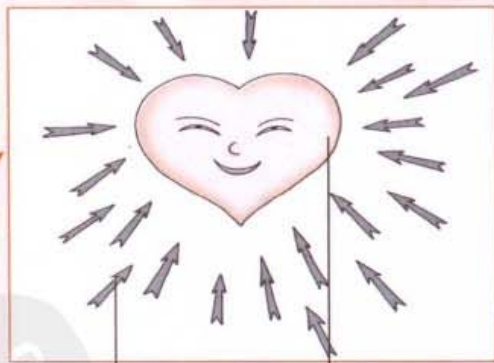
象皮极厚，即便碰到长满刺的荆棘也毫无察觉。如果心也具备象体的特质的话，那么无论它面对何种境况都会不为所动。



荆棘

厚皮的防护

毫无察觉



想念

“防止意识”的防护

既不阻止，也不为所动



专注瑜伽最后安止境

平静无波

修行者修习专注瑜伽的几种密法，最终取得圆满成就，将达到有如湖水般平静无波的最后安止境。



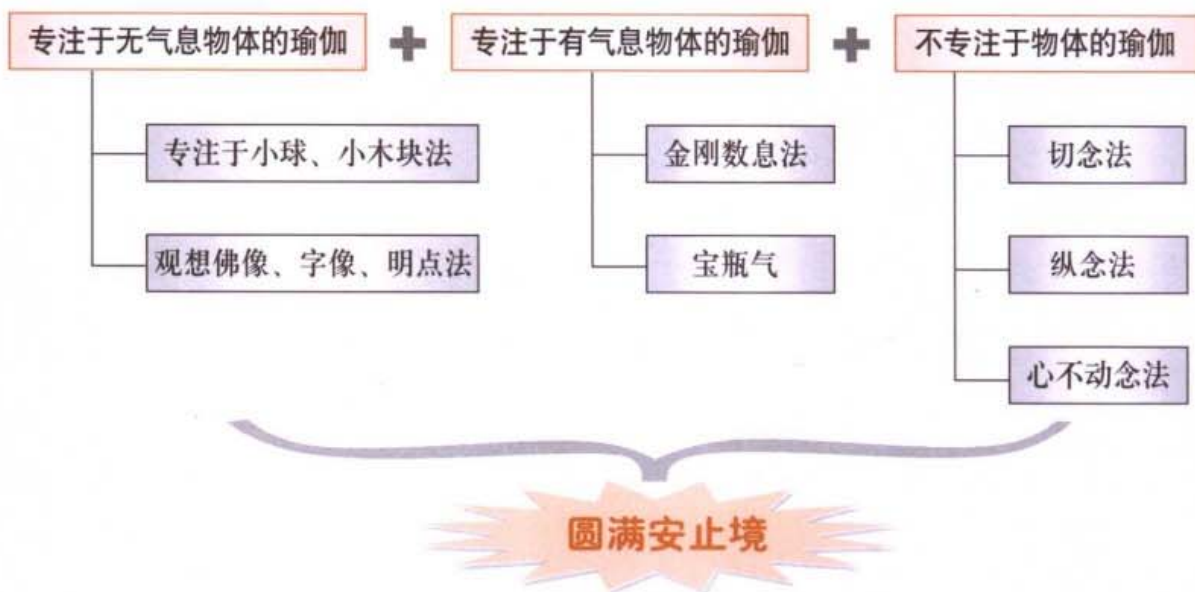
前面所介绍的切念法、纵念法、心不动念法，从切念法到心不动念法中的象体无觉法，循序渐进，不可分割，它们共同构成一法——不专注于物体的瑜伽，与专注于无气息物体的瑜伽（专注于小球、小木块法和观想佛像、字像、明点法）以及专注于有气息物体的瑜伽（金刚数息法和宝瓶气）相并列。修行者修持这几种密法，取得圆满成就，将达到如湖水般平静无波的最后安止境。

当修行者达到最后安止境时，仍会对想念生灭的心动有所觉知，即不免还会有想念的动荡。但其真心此时已经达到了平静的本元状态，修行者认识到心的动与静本为一元，不可分割，动即是不动，不动即是动。其个体意识已经与宇宙意识融为一体，化为一元。这种认知一切为一元的智慧就是“妙观察智”。妙观察智一旦生起，修行者将不会再被任何幻动所迷惑，所谓“幻动无碍于真止”，也即所谓已善于“制心一处”了。

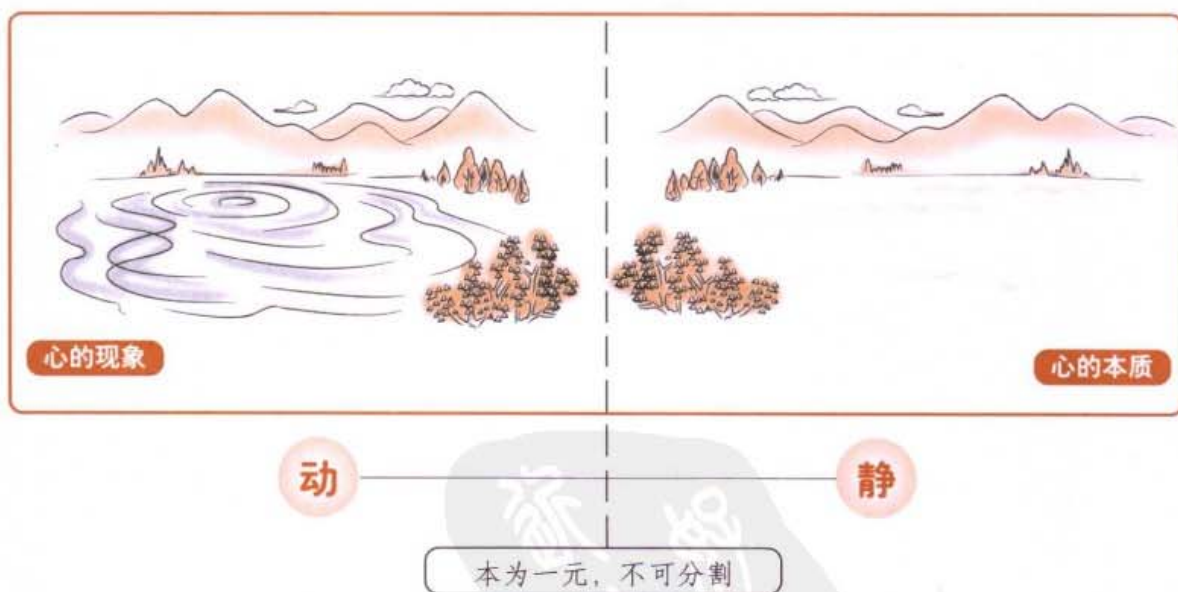
需要注意的是，修行者从心不动念法开始修习，直到到达最后的安止之境，其间有很长的一段距离，并不是一蹴而就的，所以修行者必须要有持之以恒的耐心和毅力，先达到行、住、坐、卧都能入定，然后才能达到最后的安止境。到达安止境后，功德圆满，妙观察智生起，达到可以自省和分析的阶段，才可以继续修习无生瑜伽。从无生瑜伽以后的三种瑜伽修习，其体系都是以妙观察智作为基础，进行种种内省分析，从而在禅定之中向内在求得圆明的自性，最终获得大手印瑜伽的更高层次。

专注瑜伽的圆满境界

专注三瑜伽



认知动静为一元



当修行者获得妙观察智后，就会认识到心的动与静本为一元，不可分割。动不过是心的现象。静才是心的本质。前者就像是后者在镜中的幻影，事实上动即是不动，不动即是动。



正修法第二

无生瑜伽法



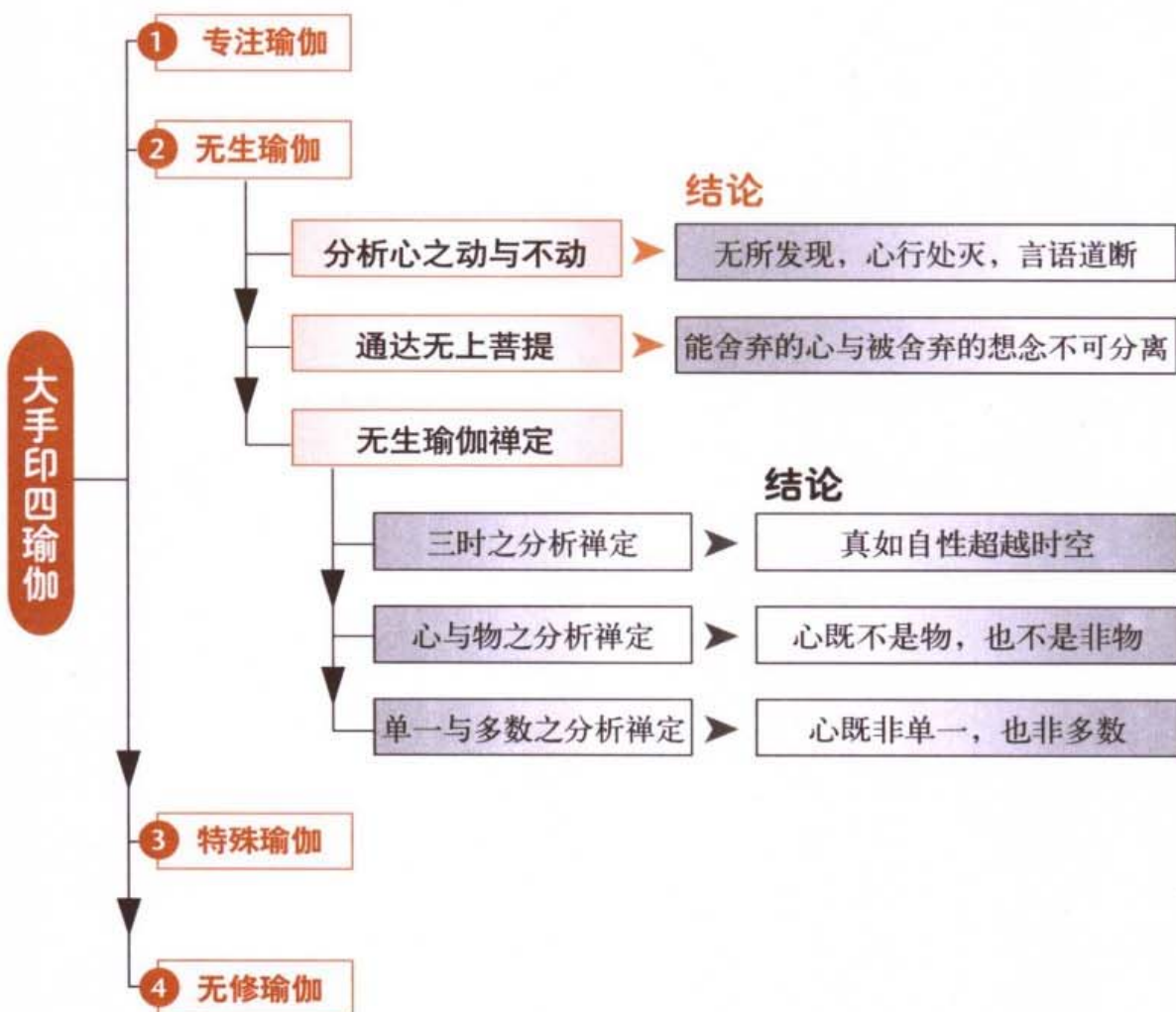
无生瑜伽是指修行者破除一切执著，不起希求畏惧之心，断除增益减损，证悟自心本性的修持阶段。“无生”又译作“离戏”，意思是众生受幻象所迷，不知一切皆为戏，众生陷入戏中，起伏不定，若想超脱，只有离却此戏，方能离一切分别与边际，从而取得修证成就。无生瑜伽是大手印瑜伽修持中较为高深的法门，是在专一瑜伽修持的基础上，于寂定心上起心，反观心之实体的修证方法。

无生瑜伽主要包括三个练习，即：1.分析心之动与不动的本性；2.以无取无舍的心态通达无上菩提；3.无生瑜伽禅定。其中，无生瑜伽禅定即通过禅定中所生起的妙观察智进行分析的方法，包括：三时之禅定，即从时间方面体察自心在过去、现在、未来的实体本性，看它从何处生，向何处灭；心与物之分析禅定，即从有无方面观察心是物还是非物；单一与多数之分析禅定，即从一异方面观察心与外境是同一的还是相异的。通过这样的反复推究，修行者不见心之实体，因此自然能脱离一切概念分别的戏论，证得心的体性。

无生瑜伽修持同样是一个循序渐进的过程。在无生瑜伽的第一阶段，修行者能够明了体悟心和诸种外象都不是实际存在的，一切皆为虚幻；到了第二阶段，修行者不仅能体悟到心和外象的虚幻不实，同时也了知对“一切皆为虚幻”的观念的执著也是虚假的，因而进一步超越了这种执著；到了第三阶段，修行者更加洞悉了主体与客体之间的空性，明了实际上没有所谓的执著，也没有谁在执著，也没有什么被执著。一切大小、好坏、长短、方向等的种种对立和分别，都不过是出自无明的造作。到了无生瑜伽第三阶段，修行者将达到一种弃除一切执著的境界。



无生瑜伽是大手印瑜伽修持中较为高深的法门，是在专一瑜伽修持的基础上，于寂定心上起心，反观心之实体的修证方法。



无生瑜伽释名

无生瑜伽 = 离戏瑜伽

未曾生，未曾灭，
生灭并非实有。

人为幻象所迷惑，一
切皆为戏，离却此
戏，方能离一切分别
与边际，修证成就。



观察心之动与不动的本性

心行处灭，言语道断

进入无生瑜伽修持阶段，修行者需运用妙观察智进行内省分析，通过自身体验得出一切本为一元的认识，其中最主要的就是对心之动与不动的认识。



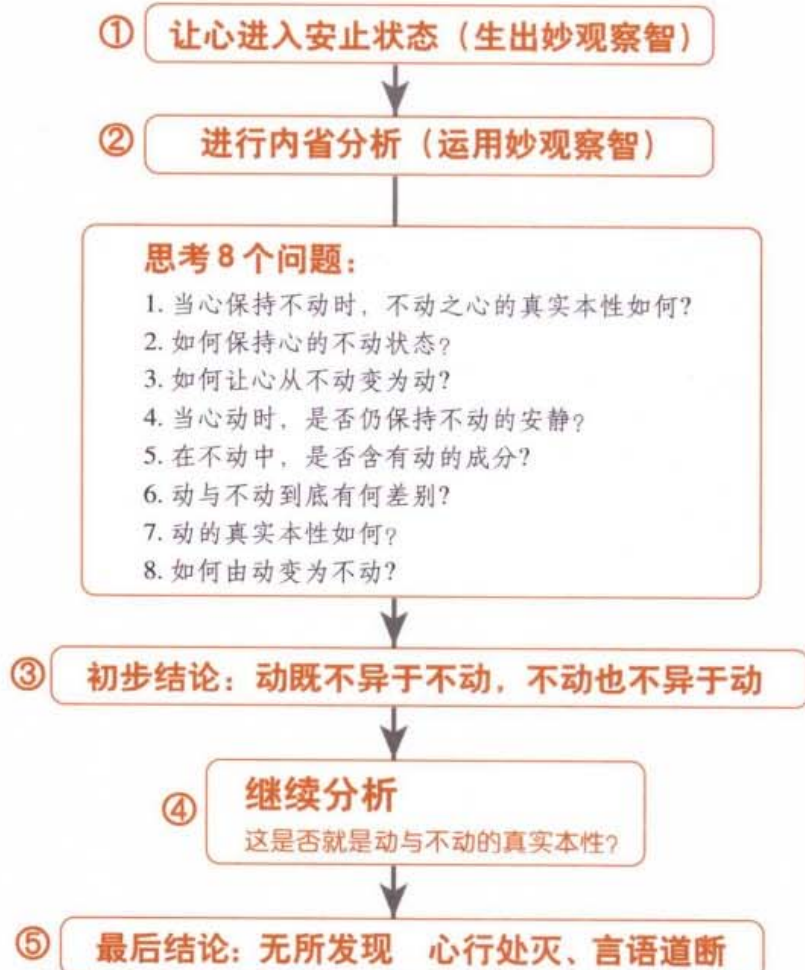
观察心之动与不动，首先要在心的安止状态下生出妙观察智，然后按照下面所提出的问题，运用智慧从八个方面进行分析：

1. 当心保持不动（即安止）时，不动之心的真实本性如何？
2. 如何保持心的不动状态？
3. 如何让心从不动变为动（即想念）？
4. 当心动时，是否仍然能保持不动的安静？
5. 在心的不动状态中，是否含有动的成分？
6. 动与不动到底有何差别？
7. 动的真实本性如何？
8. 如何由动变为不动？

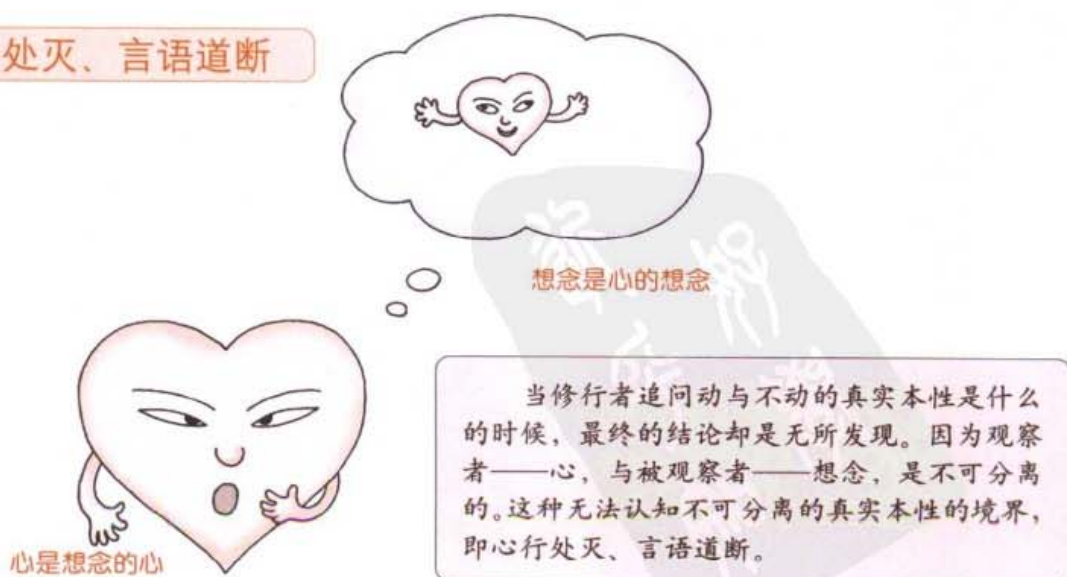
以上八个问题需要修行者在禅定中运用妙观察智去做内省、分析和体验，从而得出正确的认识和结论。所谓心的动与不动，就是心中有念与无念，也就是有与无、色与空的关系。修行者在未获得妙观察智以前将两者分割开来，认为它们是二元对立的；当获得妙观察智以后，修行者会认识到“动”既不异于“不动”，“不动”也不异于“动”。两者并无差别，不可分割，这种认识状态就是一元状态。二元状态只是感官对于外界的认知，一元状态则是禅定中内在深层次的认知。通过这样的观察，如果修行者对于动与不动的真实本性仍然未能参透，那么应继续观察这是否就是动与不动的真实本性。经过这样复杂的智力分析，修行者会感到无所发现，因为观察者——也就是心，与被观察者——也就是想念，是不可分离的，想念是心的想念，心是想念的心。这种无法认知不可分离的真实本性的境界，正是所谓心行处灭、言语道断。

如此之境界已难于用语言来描述，更不可思议。其“动不异于不动，不动不异于动”等观法，实际上是与天台宗三观中的中观以及《般若波罗蜜多心经》中的色空观同一理趣的。

观察心之动与不动的过程



心行处灭、言语道断





天台中观

天台宗三观包括假观、空观和中观。所谓假观，就是认知止境是一念所成，而此念是假的，因此止境中的一切感受也都是假相。修行者若能不贪恋执著于此假有，便可进入空观。空观即观诸法空无自体，修行者感觉身心两忘，仿佛与太虚融为一体。事实上，所谓空，仍是修行者自己的意识所造成的假相，因此也不应贪恋执著于此空境，这样便转入了中观。中观是既不住有，也不住空，亦空亦有，非空非有，即真空妙有的中道实相。

《心经》色空观

《般若波罗蜜多心经》中说：“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。”其义旨也与“动不异于不动，不动不异于动”相同。空与色并无本质的差别，执著于一个空或执著于一个色，仍然是二元状态，难以修证成就。只有既不住于色，也不住于空，即空即色，非空非色，才能五蕴皆空，取得真正的中观正见成就。

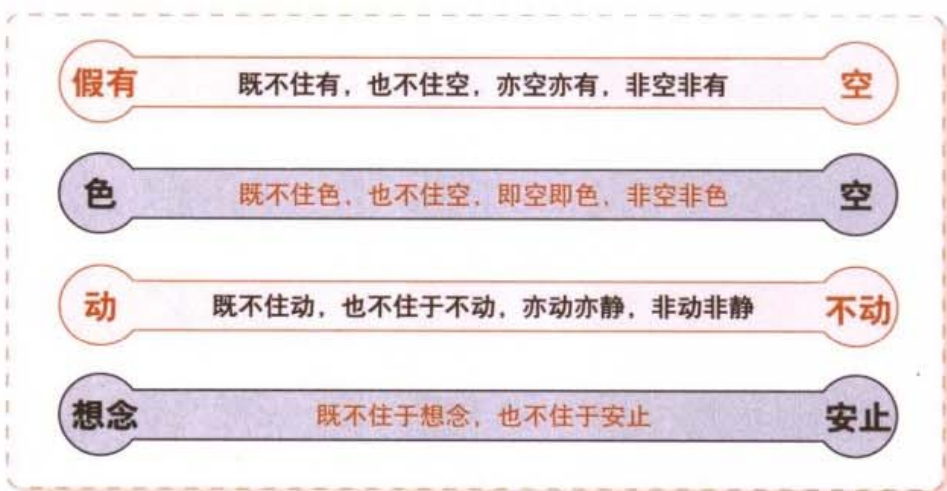
无生瑜伽之动与不动的修持，也是同样道理。想念之“动”即相当于“有”，安止之“不动”即相当于“空”。既不住于动（有），也不住于不动（空），因为动与不动并无本质的差别，两者不可分离。只有保持非动亦非不动，即首先进入系心一缘的安止之境，然后再舍去此安止之境，最后获得中观实相，才能取得修证成就。

那洛巴祖师曾说：“幻心境虽高，终只幻加幻；超过幻心境，不是幻心法；能见及所见，究竟不可分；依上师慈教，乃达此妙谛。”印度寂天圣者大师也曾说：“坚住三摩地，刹那心勿昏，如理勤推究，真谛自能明。”此外，《大宝积经迦叶品》中说：“譬如擦二木，相擦而生火；火生刹那间，而复烧二木；动不动合一，能生于正智；生彼正智已，动不动俱亡。”以上引用的三段偈语旨在劝勉修行者要坚住三摩地——也就是完全安静的禅定，不要被幻境所迷惑，也不要昏沉，并且要在禅定中勤加内省和分析，就能悟出真谛。当修行者证悟心之动与不动合一时，就能生起妙观察智，了悟动与不动犹如两木相擦而生火，在火生起的刹那两木也被焚毁，动与不动全都消亡。

几组概念的比较

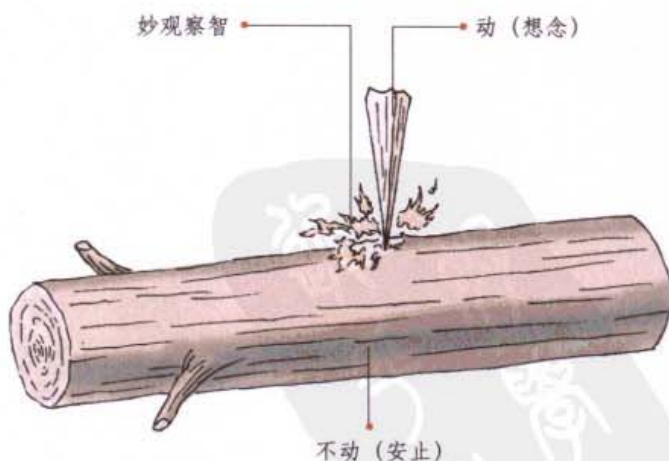
天台宗		《心经》		大手印
假有	=	色	=	动（想念）
空	=	空	=	不动（安止）

一致的结论



钻木取火的比喻

观察心的动与不动就如同钻木取火，两根木头正如心之动与不动两面，当修行者将两者合一时，就会迸发出火花，也就是妙观察智。也正是在火花生起的瞬间，两木同时被焚毁，动与不动一起消亡。





通达无上菩提

无取无舍

菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，无上菩提就是无上的正等正觉。本节将要介绍的无生瑜伽第二法不仅可以令修行者得见真如自性，而且可以使其生起大悲心，从而通达无上菩提。



通过无生瑜伽第一法——观察心之动与不动的练习，修行者可以获得了悟心之真如自性的智慧。这里将要介绍的无生瑜伽第二法，则可以帮助修行者通达无上菩提。菩提即真如、自性、法身、正觉、实相，而无上菩提则是无上的正等正觉，也就是平等觉知一切真理的无上智慧。

无取与无舍

此法的修持要点可以用四个字来概括——无取无舍。当任何想念发生的时候，不要对其产生执著——是为无取，也不要试图将其放弃——是为无舍，而是仅仅去认知它，要允许它们自起自落，自生自灭。就像飞鸟过空一样——鸟儿虽然飞过了，但却没给天空留下任何痕迹。久而久之，想念虽然未被放弃，但其自性实相却自然呈现。一切原本为菩提道路上的障碍，现在却可以转障为道，反为所用，这就叫做“利用道障以见道”。藏密上师在阐明此道理时喜欢做一个比喻：有人深夜在野外行走，忽然看见一个东西像蟒蛇一样盘旋在路上，非常害怕。当他点亮火把凑近细看时，原来只是一根草绳而并不是什么蟒蛇。行人恰好正需要草绳，于是捡起来系在腰上，继续赶路。同样，想念虽然好像是修持的障碍，但只要善为其用便足以为助，就是这个道理。

通达无上菩提

通过以上训练，修行者以无取无舍的态度认知想念，可以了解能舍弃的心与被舍弃的想念两者不可分离。修行者在修行之初曾经视想念为仇敌，而此刻获得证悟，方知若能善用想念，任其自起自落，无取无舍，便可使念动与真心相应，获得解脱自在。可见从前视想念为仇敌的做法是错误的。

心一旦获得解脱，修行者不仅得见自性真如，而且会想到一切有情众生尚未能像自己一样获得解脱自在，于是便对一切有情众生生出无限的同情之心，也就是菩提心，从而获得无上的正等正觉，通达无上菩提。

无上菩提释义

无上 菩提

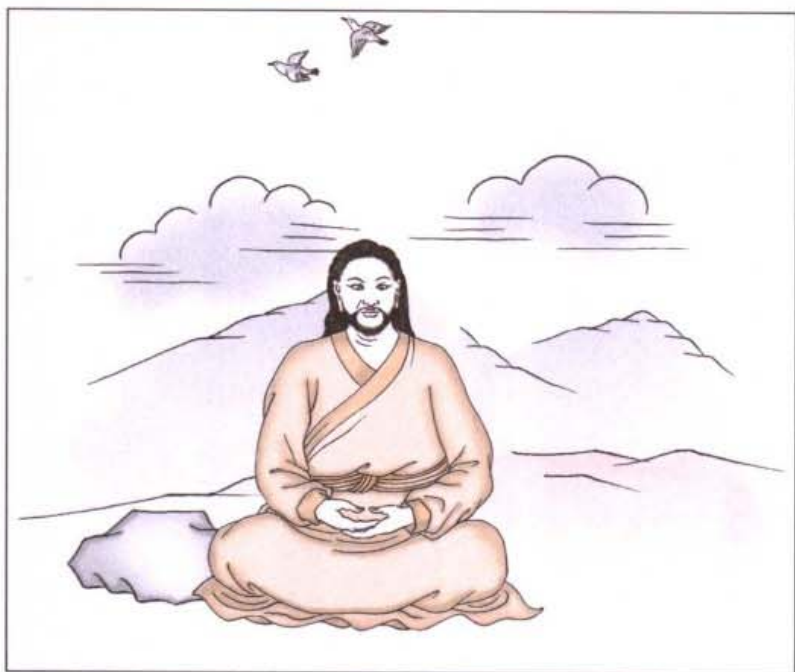
真如、自性、法身、正觉、实相

平等觉知一切真理的无上智慧

通达无上菩提最重要的
就是具有对于一切有情
众生的大悲心。



飞鸟过空的比喻



修行者应对生起的任何想念既不产生执著，也不试图放弃。就像看待飞鸟过空一样，鸟儿虽然飞过了，但是却没给天空留下任何痕迹。想念也是一样，它自然生起，又自然退去，修行者只需要认知它就可以了。

“取”与“舍”

有一个很有名的故事，讲的是一个老和尚和一个小和尚一起过河，在岸边他们遇见了一个女子，女子因过不去河而向两人求助。老和尚坦然地背起女子，帮助她渡过了河。小和尚却在后面看得心惊肉跳，忍不住问道：“师父，您不是教导我们，出家人要六根清净吗？可您为什么还背着女色过河呢？”老和尚正色回答道：“是呀，可是我早已经放下了，而你为什么还要背着呢？”

每位读过这个故事的人都十分钦佩老和尚的坦荡，事实上老和尚之高于小和尚，正在于他懂得“无取无舍”的道理。无舍——面对眼前之境不逃避，不放弃，故能坦然背起；无取——不执著迷恋于眼前之境，故能自在放下。这才是高明的取舍之道啊！

小故事



无生瑜伽禅定（1）

观察三时之幻

无生瑜伽的第三个练习是无生瑜伽禅定，即通过禅定中所生起的妙观察智进行分析的方法，包括三时之分析禅定、心与物之分析禅定、单一与多数之分析禅定。



■ 认知时间为虚幻

所谓三时之分析禅定，即从现在、过去和将来三个时间来分析想念，修行者发现：过去的想念现在已全部退去，未来的想念现在还未生起，而当前的想念停住时间也不过刹那，转瞬即逝、随起随灭，它不能固定，也不能代表现在，因此实在很难界定出一个“现在”。事实上，现在之念与未来之念是无法分离的，因为当未来之念生起之时也就成为了现在之念；同样，现在之念与过去之念也无法分离，因为现在之念转瞬就消逝而成为过去之念。可见，时间是连续的，无始无终的。现在、过去和将来原本就是一个整体，不可分割，所谓“时间”的概念都只不过是幻象。

■ 认知生死为虚幻

通过以上的禅定分析，修行者将了悟，心所示现的一切都如同时间一样，只是幻象，不是实有。一切生灭法——比如时间，一旦离开了真心——也就是自性实相，将一无所有、了不可得。由此更可知，生与死同样不过是自性真心所示现的幻象，它本身并不存在。就像萨惹哈大师曾经说过的：“生之为空相，虚空如天空，若离于五大，何者为生死？故知无始来，虚空未曾生。”

修行者若以这样的认识进入禅定，将体验所谓虚空正如天空一般，因为天空是一个整体，它没有“这个”或“那个”的分别，也就是非此非彼，无二无别的。众生的真如自性也如虚空一般，无始无终，没有边际，未曾生，未曾灭，超越时间和空间。修习大手印瑜伽的目的，就在于让修行者看透一切生灭的幻影，向内部寻找到本心自性。

过去？现在？未来？生？死？

过去在哪里？现在在哪里？未来又在哪里？如果以奔流不息的滔滔江水为喻：“过去”刚逝，“未来”又至，“现在”转瞬即逝、随起随灭。如果时间能够稍停，“现在”就可以被定格，然而时间的流水却一刻也不会停歇。因此，时间是无始无终的，现在、过去和将来原本就是一个整体，不可分割，所谓“时间”的概念不过是幻象。



特别提示

时间 \neq “时间”的概念

“时间是无始无终的”，在这句话中，“时间”是指过去、现在、未来相续不断的客观实在，它和虚空一样无始无终；“‘时间’的概念不过是幻象”，在这句话中，“‘时间’的概念”是指我们受妄心迷惑所产生的对于过去、现在、未来的划分。



同时间（的概念）一样，生与死不过是自性真心所示现的幻象，它本身并不存在，无所谓生，也无所谓死。只有真如自性才是无始无终，没有边际的，它超越时间和空间，未曾生，也未曾灭，就像虚空一般。



无生瑜伽禅定（2）

观察心之是物非物

心与物之分析禅定就是在禅定之中思维心与物质的关系，只有觉察心既不是物也不是非物，才是正确的中道结论。



心的分析：是物还是非物？

心与物之分析禅定要求修行者从物质与非物质的角度分析禅定中的心，思考以下问题：

众生的心是物质还是非物质？

如果说心是物质，那么它到底是由什么物质构成的？

如果心是物质，那么它是什么形状、什么颜色的？

如果心只是认知的本能，那么它也会同想念一起生灭吗？

如果心不是物质，那么为什么它会产生不同的观点？

心是谁造的？

对于这些问题的回答，同样也不能简单地说“是”，或者说“不是”，因为那样就会陷入偏执于一端的偏见。修行者应运用妙观察智来对心进行观察，并且会发现，心不能称为任何实物，因此不能被归为物质一类，但是它也不能被归入非物质一类，因为我们无法证明其不存在。

最终的结论

最终的结论就是，心既不是物，也不是非物，它不能被归入任何一方，这是中道的观点。所谓中道，就是既不说“是”，也不说“不是”。因为“是”是一个极端，“不是”是另一个极端，两个极端都是偏见，只有离于两边才是中道。天台宗三观的中观所说的“非空非有”即是中道，《般若波罗蜜多心经》的色空观所说的“非色非空”也是中道。

这种中道认识的建立并不是来自于逻辑推理的方法，而是全凭上师的慈教。其实每个人的内心本来都具有佛性，这是开悟一切真理的泉源，只是多数众生长期以来被无明所蒙蔽，使得自身的佛性无法显现，因而无法开悟真理。修行者只有听闻上师的慈教，或者得见密法经典，才能获得走向解脱的指引，最终证得无上菩提。

中道认识与偏见

偏见 1

持“是”的观点，陷入一个极端，这种观点是错误的，同时也是危险的。

中道认识

心既不是物，也不是非物，它不能被归入任何一方。这种认识是“大真理”，可以引导修行者获得解脱。

偏见 2

持“不是”的观点，陷入另一个极端，这种观点同样也是危险的。

心的特性——空与明

小知识

心到底属于物质还是非物质？弄清心的特性将有助于我们回答这个问题。心具有空性和明性两大特性，空性是大手印至高无上的领悟状态；而明性则能朗照万象，空寂妙明。

佛法称心性为空性，是指心无形无色，看不见，摸不着，不受任何限制，从空性的意义上说，心具有“非物”的特性。

心性的光明是指心的感受和显现的本能。心中虽然空无一物，然而却能感受和显现一切，这种显现能力便是心的“明”。《知识总汇》中说：“一切心上所显境界，皆是自心的妙用。心性自然智慧。”自然智慧之性，自性天成，本具光明，这种光明和妙用结合，能够显现一切。因此，从心的明性角度来说，心又具有“物质”的特性。

总之，心体具有空性，但体空而性不空，空而有明，心性光明，所以才能显现。心是具有明性和空性两种性质的，心的空性与明性原本就不是分立的，而是一体的两个方面。心既不是物，也不是非物，原因就在于此。



无生瑜伽禅定（3）

观察心之不可数

修行者既然已知心既不是物，也不是非物，接下来还要继续探究心之单一与多数的问题，这将有助于其理解心之显现与心之本性的关系。



■ 心的分析：是一个还是多个？

单一与多数之分析禅定要求修行者在禅定中做如下分析：

众生的心是各有一个呢？还是各有数个？

如果每个人只有一个心，那么为什么这个心却能示现出无数的幻象？

如果每个人有数个心，那么为什么所有这些心却都是与其真空体性不可分离的？

通过以上的分析和观察，修行者将得出这样的结论：心是不可数的，它既非单一，也不是多数。单一是一个极端，多数是另一个极端，不住于两边，这也是中道的观点。

心是意识的复合体，一心虽然可以分为六识（即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识），在一般人看来，这六识是可以分割开来的，它们本身并没有太大的联系，但是对于那些在禅定修持方面有一定基础，并已获得妙观察智的人来说，使用妙观察智进行分析，六识虽然显现各异，但却都是法界真空体性所现的幻象，它们实质上是与真空体性不可分割的。所谓真空体性，也就是常说的自性、真如、实相、法身、菩提。大手印被喻为至高无上、深广殊胜之性智，所以也象征着真正的真空体性。

■ 最终的结论

可见，心的概念有“大”“小”之分，宇宙之大心也就是法界真空体性，一切法都与之相应；宇宙之小心则是宇宙大心的反映，也就是各种不同的意识。所以说心既非单一，也不是多数，而是不可数的。

通过以上各种禅定分析的训练，一切曾被修行者误认为是实在的东西，现在都已消除。修行者在禅定中所见到的唯有一大实相，而其他的一切都不过是幻象，正如《金刚经》所说：“凡所有相，皆是虚妄；若见诸相非相，即见如来。”实相即大手印，它是无所不在的。

综观整个无生瑜伽阶段，其主旨就是以妙观察智为基础，通过内省分析，以不偏于空有以见实相的中道观想，达到明心见性、通达无上菩提的目的。

心之单一与多数的分析

宇宙大心与宇宙小心



眼识



耳识



鼻识



舌识

好像有很多颗心似的。



眼、耳、鼻、
舌、身

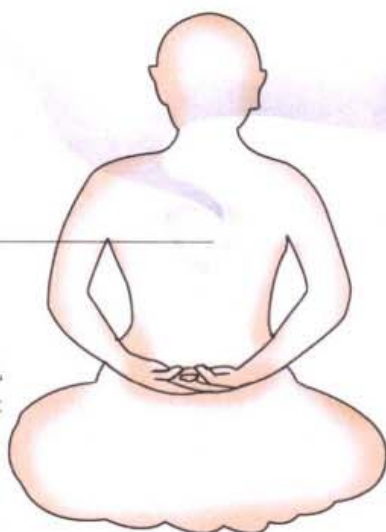
意识



身识

宇宙之大心

即法界真空体性，也就是常说的自性、真如、实相、法身、菩提，六识都是其所现的幻象。



宇宙之小心

即各种不同的意识，它们都是宇宙大心的反映。

结论：

心既非单一，也不是多数，心是不可数的。

【修法故事】

牧童觅心



米勒日巴在修行时，一天，有个牧童前来朝拜，牧童问他：“师父，您难道没有修行的伴侣吗？”米勒日巴说：“我有伴侣呀！我的伴侣叫做‘菩提心’。”牧童又问：“他在哪里呀？”米勒日巴说：“他就住在一切种识的房宅里。”牧童问：“什么叫一切种识的房宅呀？”米勒日巴回答道：“那就是我自己的身体。”牧童于是明白了，原来所谓的“识”就是指我们的心，而身体好像是这个心的房宅。他接着又问：“身体里的心是一个呢？还是有许多呢？”米勒日巴说：“心是只有一个，还是有好几个，这就要靠你自己去观察了！”牧童于是回去开始观察。

第二天，牧童又回来了，他告诉米勒日巴：“昨天晚上我仔细观察心是一也是多，不知为什么，我发觉‘心’只有一个。想杀它也杀不死，想抓住它也抓不着，想压制它也压制不住，想安定它也安定不下来，赶它走它也不走，想看它又看不见什么，想观察它又得不到什么结果。如果说它是‘有’，想使它出现，它也不出现；如果说它是‘无’，它又明明白白现前。这个‘心’好像空空荡荡、细细微微、奔跑无羁。究竟‘心’是什么？请师父开示我吧！”米勒日巴于是用诗歌告诉他，要想知道问题的答案，就要自己去亲身观察和体验，并且指点他说：“你今天晚上就静心地去观察你的心是什么颜色的，再观察心的形状是什么样的，然后再内观自身，从头顶到脚底，看看‘心’住在何处。”

第二天早晨，牧童又赶着牛羊来看米勒日巴。米勒日巴问：“昨天晚上你用功去寻觅自心了吗？”牧童回答：“是的，我发觉此心是明明白白、变幻莫测、不可捉摸的，它没有任何颜色和形状。当它与眼睛合作时可以看见，与耳朵合作时可以听见，与鼻子合作时可以闻见，与舌头合作时能够尝出味道和说话，与脚合作时能够走路。身体的所有器官都像是‘心’的奴仆一样。‘心’就像个图小利的滑头，身体为它殷勤服务，好好地侍候它，也留它不住；当身体给它痛苦时，它又会起来抵抗，准备离去；晚上睡着时，它还会与身体分离，到处游逛。这个‘心’真是忙碌得很啊！我也因为这个‘心’而吃尽了苦头。”米勒日巴对他说：“你如果有意要使‘心’获得解脱和安乐的话，我

可以为你做引导。”于是，这位16岁的牧童便皈依了米勒日巴。米勒日巴指引他说：“今天晚上你要静坐观察那个求皈依者是你的身体呢，还是你的心，明天早上再来告诉我你观察的结果。”

第二天一大早，牧童就来报告他的观察结果：“昨晚我观察求皈依者，发觉那既不是我的身，也不是我的心。身体不可能是求皈依者，因为身心分离时，这个身体就成了尸体了，而尸体很快就会溃烂消散，最后消失得无影无踪。求皈依者也不是‘心’，因为如果叫做‘心’，就不能说是‘求皈依者’，如果说过去的叫做‘心’，而未来的叫做‘求皈依者’，那么过去已逝、未来未到。所以，只有把过去、现在、未来三时的‘心’合在一起，心才是常住不变的实体，才可以命名为‘求皈依者’。过去之心已经逝去，未来的心还没有出现，现在的心也在刹那次第变迁，毫不停留。因此，我实在搞不清楚求皈依者是谁，请上师慈悲开示我吧！”米勒日巴于是又用诗歌向他开示：“执持无我此心识，深观于彼不见‘我’；若能修持大手印，未见之见必能得。……昨夜寻‘我’不可得，此为观修人无我，若欲续观法无我，效我修行十二年，然后乃得知心性。幼小牧童听我言，汝应如是安汝心。”牧童说道：“上师啊！现在我决定把我的头颅和身体全部都供养给您，请您开示我如何通达自心，永断一切疑惑。”

米勒日巴想要试探一下他是否能够修行，就让他在自己面前观想一尊佛像。牧童依照米勒日巴所传授的习定方法一直修习下去，直到七天以后，家里人才在一个泥洞里发现了他。此时牧童正直挺挺地坐在里面，两眼凝视前方，悠然而住。他甚至并不知道自已已经七天没有回家，还以为自己不过只坐了片刻工夫。从此以后，牧童经常会失去踪迹，一习定就是五六天。后来，他被米勒日巴收为弟子，成为心传弟子之一，称为惹巴桑结加，即“佛护布衣”的意思。❀



第四节



正修法第三

特殊瑜伽法



特殊瑜伽又称一味瑜伽，是更高一层的密法。修行者于行、住、坐、卧、待人接物，一切时中，一切事上，皆能保持所证见的心体而不迷乱，观心境、真妄、体相不二即是一味。此时，修行者体会到“色即是空，空即是色”，了悟色和空实际上是相同的，是同一个味道，因此称为“一味瑜伽”。

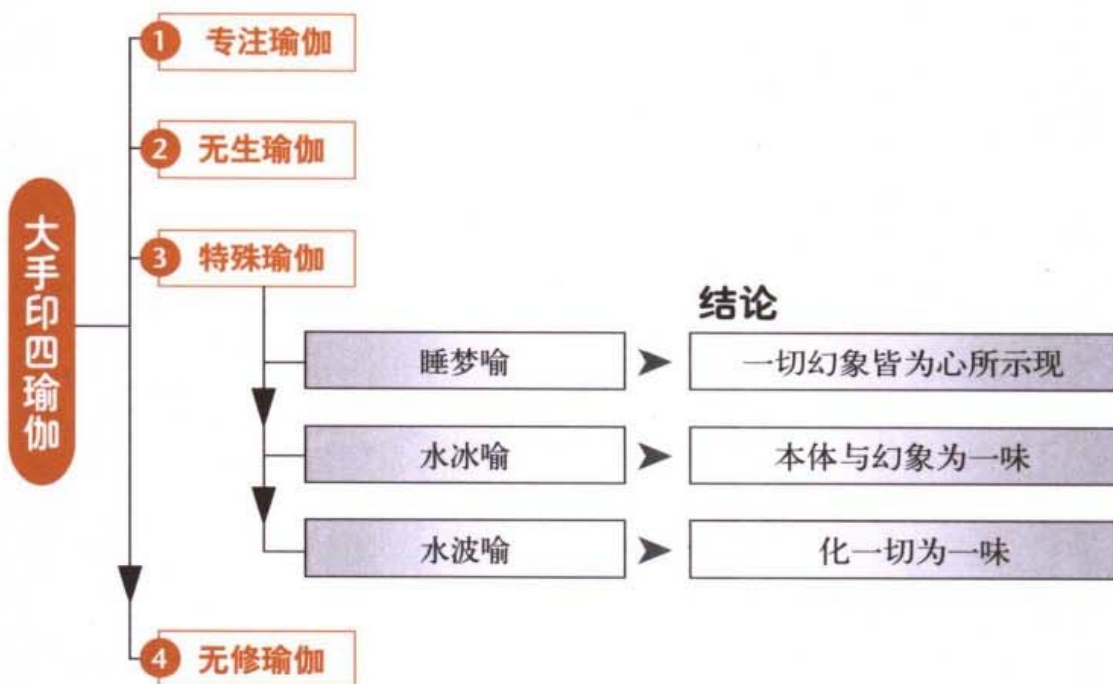
特殊瑜伽有睡梦喻、水冰喻和水波喻三种修法。首先以睡与梦为喻，使修行者认知一切幻象皆为心所示现；其次以水与冰为喻，使修行者认知本体与幻象为一味；最后以水与波为喻，化一切为一味。

特殊瑜伽的修习同样也是循序渐进的。在特殊瑜伽的第一阶段，修行者能觉悟到心和外界是没有分别的，自我与他人也是没有分别的，一切都是由于无明的造作和蒙蔽才会呈现出差别；到了第二阶段，修行者能将心与外界的一切诸法合而为一，就像冰融于水中一样，没有分别；在第三阶段中，修行者自身会逐渐发出光亮的智慧，体悟到万法的究竟实相，就像光照在水晶球上，再由水晶球反射到十方一样。



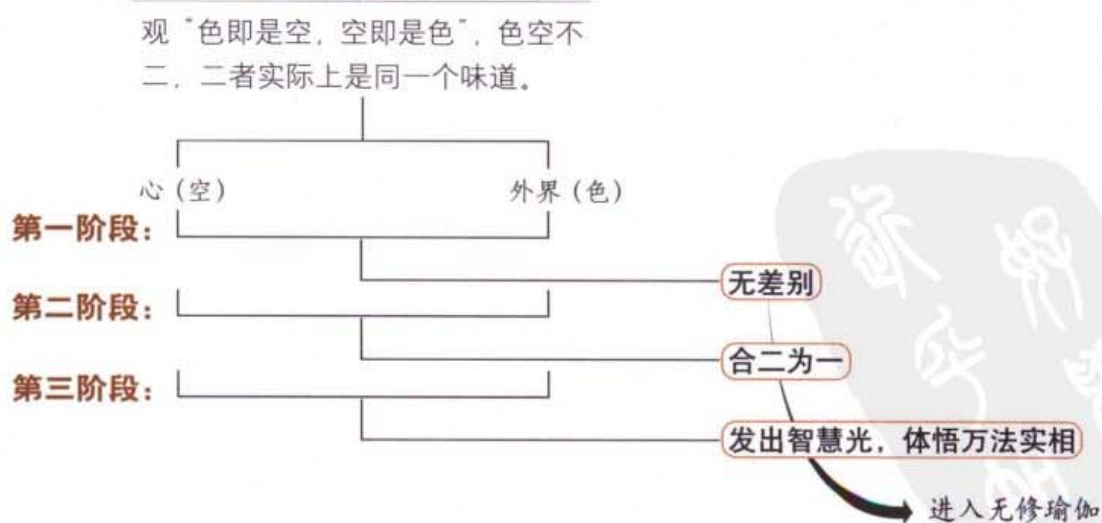
特殊瑜伽修法框架

特殊瑜伽又称一味瑜伽，是更高一层的密法。



特殊瑜伽释名

一味瑜伽 == 特殊瑜伽





睡梦喻

了悟色即是心

特殊瑜伽的主要内容是化心物为一元，首先以睡与梦为喻，帮助修行者认知一切幻象皆为心所示现。



以睡梦为喻，人们在梦中所见到的一切，不离心，都是心中所示现的幻象，并非实际所有。同样，修行者在醒时所经历的一切，也都不过是自心所示现的幻象，除了示现幻象的心以外，什么都没有。因此，所谓的现实，又何尝不是无明生死长眠中的梦境呢？

修行者以这种观梦的心态进入禅定，当任何想念生起之时，放松内心而不依止，将会认识到一切外在的幻象与修行者的内心以及各种内在的幻象化为一个整体，不可分离。这种对一切为一元的认知已达到了意识的超觉状态。修行者通过禅定修行，可以体验和了解意识的四种状态，即清醒、梦境、深睡和超觉。其中前三种状态都属于个体的自我状态。由于受无明的遮蔽，众生长期以来对自己内心所制造的幻觉信以为实，因而无法了解宇宙实相，只能停留在意识的前三种状态中。大手印修持的目的，就在于为众生除去无明的遮蔽，使其超越这三种状态，最终进入第四种状态。超觉状态即宇宙的大我状态，它是恢复自性光明、获得开悟的状态。

关于这种一元观，有偈这样说道：“观彼三界种种有，即为世界一合相。”三界就是欲界、色界、无色界。一合相则指悲智双融、双身合一体。三界中的一切所有都是两性结合而成。其妙用（悲）方面等同于佛父的阳性体；其智慧（智）方面则等同于佛母的阴性体，两者结合，不可分离，即为悲智交融之双身合一体。达到此双身合体的修行者，便是获得了究竟道，达到大手印至高无上的状态。这唯一的实相难以用语言来描述，当修行者获得证悟时，便会从其所证得的大圆满菩提心中，油然而生出无量大悲心，悲悯沉溺于无明苦海中的一切众生，誓愿帮助他们获得证悟。

睡梦的启示：一切为心所示现

睡梦喻的推理过程



► 因为

梦中的一切只是心中生起的幻象，所以：梦中的一切都是假的。

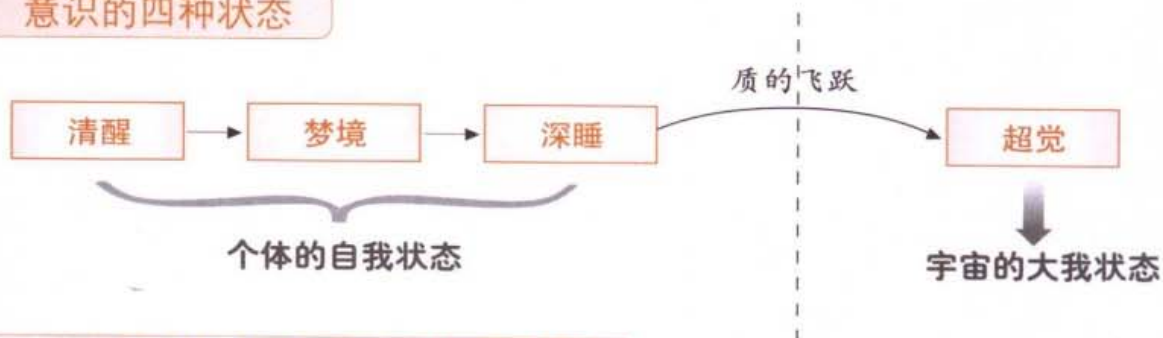
► 又因为

现实中的一切也是心所示现的幻象，所以：除了心外，现实的一切也是假的。

■ 所以

一切外在幻象（现实）与心以及内在幻象（梦）为一元。

意识的四种状态



观彼三界种种有，即为世界一合相



一切万有都是两性结合而成，如果将佛父之慈悲与佛母之智慧两相结合，便达到了大手印至高无上的状态。



水冰喻

认知万象本体无二无别

如果以水冰为喻，水与冰本性相同，正可以比喻本体与幻象为一元的道理。



修行者在禅定中做如下分析：所有幻象虽然没有实体，本身并不存在，但却是由真空本体——也就是本心自性所显现的。真空本体虽然不能造作任何事物，但它却能显现出任何事物。所以，幻象与本体之间本性相同，无二无别，本为一元。它们之间的关系就像是水与冰的关系：水与冰本性相同，实际上都是水，无论冰的外壳多么坚固，它们其实是无二无别的。修行者如果能以视水与冰的观点来看待真空本体与幻象，将感受到心与外界诸法合二为一，就像冰融化于水中一样。

《般若波罗蜜多心经》中有一段著名的论述：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色；色即是空，空即是色。受、想、行、识，亦复如是……”“般若”指通达真理的无上智慧，“波罗蜜多”即到达彼岸。这段论述讲的是，观自在菩萨进入甚深禅定之中时，见到色、受、想、行、识五蕴本性归空的真理。五蕴中的色蕴是指一切物，受、想、行、识四蕴则是指精神，五蕴即指一切外在的幻象。五蕴本性归空，也就是说，一切幻象与其真空本性是一元的，没有分别的。幻象与本体看起来仿佛是对立的两极，而实际上却原本是一体，可见一切对立的两端——纵然是生死轮回与涅槃——也都是一体无别的。

修行者以这样的智慧继续修持，将可以化三个两相为一元，即：极乐与空、净光与空、智慧与空。所谓“空”，就是指真空本体，也即幻象的本源；所谓“极乐”，是指获得正觉智慧之乐；所谓“净光”，是指内在本有的光明；所谓“智慧”，就是般若，即通达真理的无上菩提。以上三组概念各为两相，实际上却可以各合为一元。这种一元观即是了解所有胜行经验——比如极乐，比如净光，比如智慧——为一整体，不可分割。

水冰的启示：本体与幻象为一元

水冰喻的推理过程



► 因为

水与冰本性相同，所以：无论冰的外壳多么坚固，它们其实都是水。

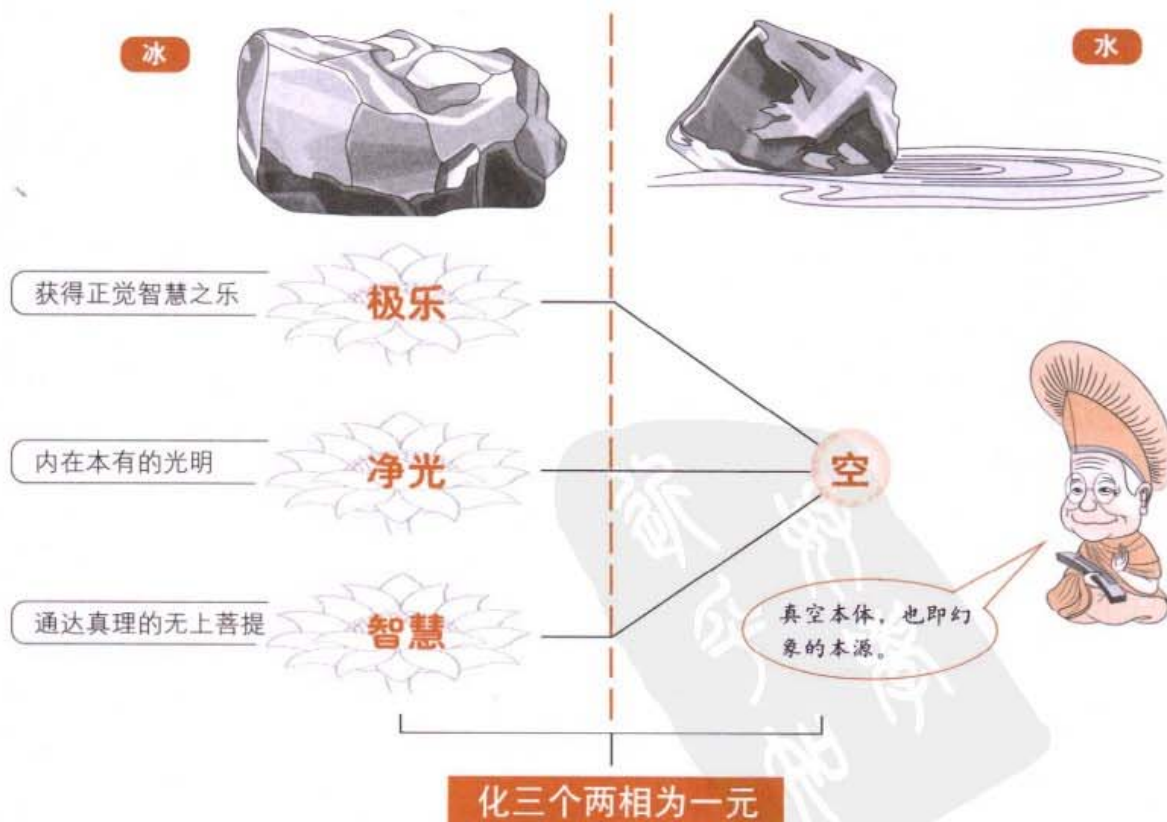
► 又因为

世间的一切幻象与示现它们的真空本体在本性上也是相同的，所以：无论幻象多么具有迷惑性，实际上都与其本体无二无别。

■ 所以

一切幻象（冰）与真空本体（水）为一元，就像冰融化于水中一样。

通过以上的推理过程可知，一切对立的两端实际上都是一体无别的，就算是看似有着天壤之别的轮回与涅槃，实际上也不过是心的不同反映。透过这样的智慧，修行者将可以化三个两相为一元。





水波喻

化一切为一元

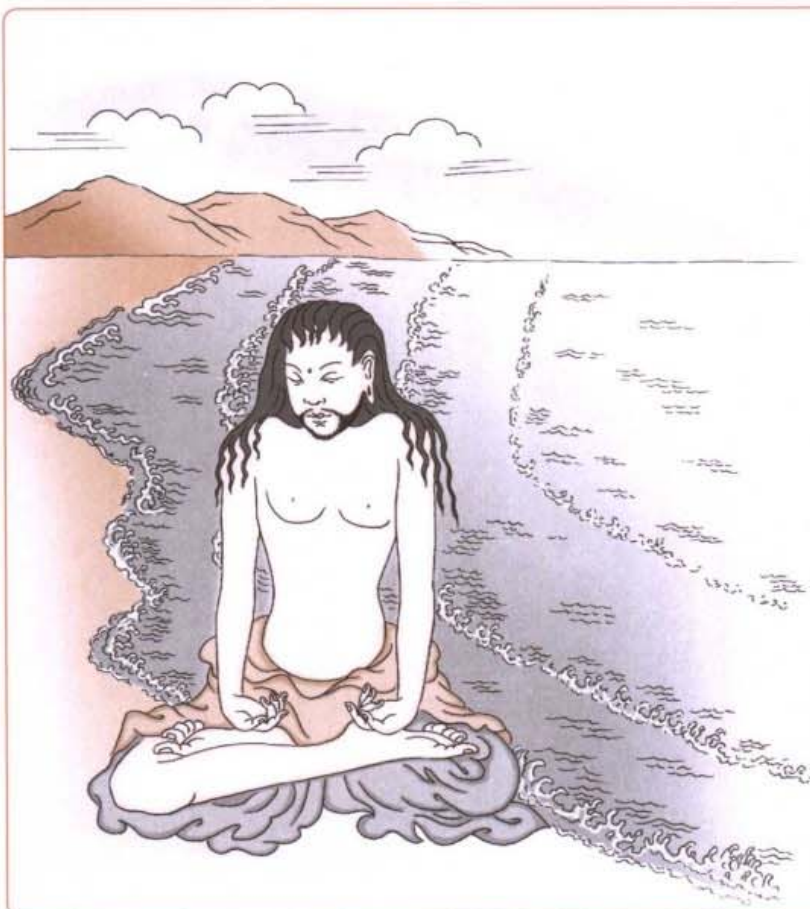
再以水波为喻，波由水中所生，同样，一切都是由心所示现。



在特殊瑜伽法的最后，又以水与波为喻，进一步证明化一切为一元的道理。修行者可在禅定中做如下观想和分析：在一片广阔的湖面上，微风过处，泛起层层水波。这水波是由水中生起的，很快就消失不见，除了水以外，其实什么也没有。同样，一切想念或者幻象都是由心所示现，它们就像水中的波纹一样，没有实体。而心的本性就是真空。

萨惹哈大师曾说：“一切皆由心生故，汝心即是汝上师。”这句话揭示了一个真理：既然一切万法都是由心所生，所以修行者修持的主体乃是其自己，而并不是上师。我们说心的本性乃是真空，了了分明，这真空而妙明的真心是人人具备，本无差别的，只是因为众生受了无明的蒙蔽，才会使真心无法显现。一旦众生认知了心的真空体性，便将证得无上菩提。所以说“汝心即是汝上师”，每个人的真心里面，都包藏着证悟的种子。修行者一旦明了这一道理，便应该以自心为归依，向心内求证。待修证取得成就后，修行者不但认知自己心的本性为真空，而且认识到众生之心也具有真空体性，从而体悟到万法的究竟实相，就像光照在水晶球上，光又由水晶球反射到十方一样。由于修行者产生了原始的佛智，因而能够“前后观瞻及十方，所见惟一大实相”，这“惟一大实相”就是化一切为一元，从此不再被幻象所迷惑，是为特殊瑜伽的最高成就。

水波喻的推理过程



► 因为

水波是由水中生起的,所以:除了水以外,其实什么也没有。

► 又因为

一切想念或者幻象都是由心所示现的,所以:它们也像水中的波纹一样,没有实体。

■ 所以

一切幻象和想念(波)与心(水)为一元。

小故事

以心为师

许多修行者认为,修行目标的达成主要取决于自己的上师。不错,上师的加持和修行的确很重要,然而即便是拥有极高修行成就的上师,也不可能令他的所有弟子最终都证得佛果。就像那个自伞自度的故事中所说的:

有一个人在屋檐下躲雨,一位禅师正好撑伞从檐下走过,这人便请求禅师带他一程,禅师打量了他一番,说:“我在雨里,你在檐下,这里有雨,而檐下无雨,所以你不需要我度。”那人听了,马上从檐下走了出来,站在雨中,说:“现在我也在雨中,您可以度我了吧!”然而禅师却并不为所动,说道:“你我同在雨中,我没有淋雨是因为我有伞,你被雨淋,是因为你没有伞。所以不是我度你,而是伞度我。你要被度,不必找我,请自找伞。”

众生的“伞”在哪里?正如萨惹哈大师所说:“一切皆由心生故,汝心即是汝上师。”这把伞其实就是众生皆有的一颗真心,世间万法都是由此所生,轮回与涅槃全在心间。所以,修行者要想取得修行成就,还需好好拜“心”为师,那种心外求法的人真可谓南辕北辙,谬之甚矣!



正修法第四

无修瑜伽法与结论



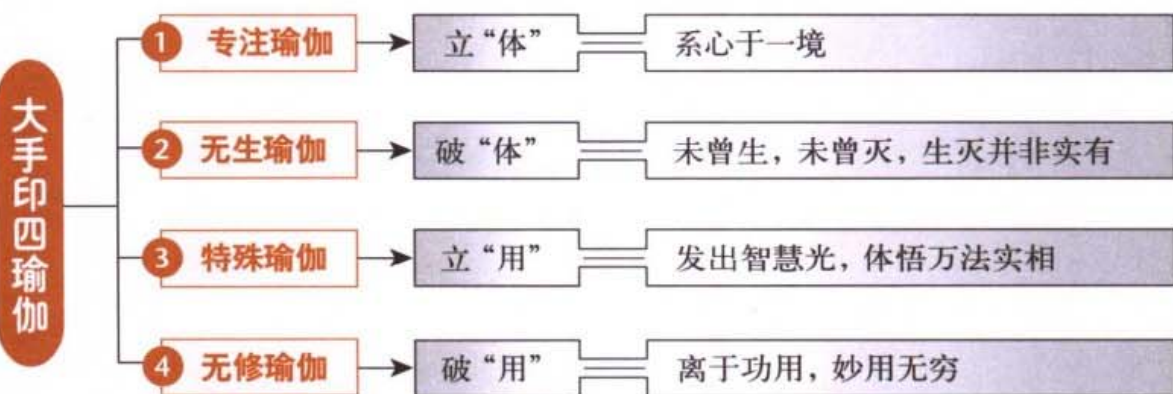
无修瑜伽是大手印四瑜伽中最高境界的修法，在这一阶段中，修行者已净除了一切所知障和烦恼障，净除了一切习气，最终将证得无上菩提即大手印，达到圆满解脱、无余涅槃境界。

大手印是原本清净、无需修证的，但是由于障碍大手印自显净的无明和我执必须得到清除、渗透或升华，因此才会出现实证大手印的各种法门。大手印四瑜伽就是一种循序渐进的见、行、证方法，每一瑜伽都有其独特的修持方法和特点。有人将四瑜伽归纳为体、用的两重破立：专注瑜伽立体，而以无生瑜伽破之；特殊瑜伽立用，而以无修瑜伽破之。特殊瑜伽的明体中隐隐含有明体为自我操持等俱生的微细我执，再加上俱生无明习气的助长，就使得特殊瑜伽明体中带有了细微的修垢。而到了无修瑜伽阶段，讲究的是无修而修，就像是赤手空拳，要经过很长时间的自然任运纯熟，才能够彻底祛除一切修垢以及无修瑜伽的修垢，这种功夫是最细微，也是最深入的。因此，无修瑜伽并不等同于完全不修，正如破专注而进入无生一样，破特殊而进入无修，明体的妙用将更加深沉、多样，且更加富于变化。这种妙用不但不会散乱，而且离于功用，渗透了一切散乱。越散乱则越定静、新奇和微妙；越损而越益；越离则越即；越无则越有……妙用无穷，无住圆证。这就是大手印最终的奥秘！



大手印的最高境界：无修瑜伽

四瑜伽法：体、用的两重破立



无修瑜伽释名

无修 瑜伽

不用学习任何新法，也无其他积极型、攻势型修法。

须使已修之法纯而又纯，成为一种自然合和、不用媒介的瑜伽。

获得无穷妙用

散乱 -----> 定静

损 -----> 益

离 -----> 即

无 -----> 有

.....

为什么能化散乱为定静，化损为益，化离为即，化无为有呢？

一切都是因为修行者已经视修行成就为家常便饭，毫无执著和稀奇之感了呀！



证得无上菩提

大手印的涅槃境界

进入无修瑜伽阶段，修行者所欠缺的各种佛性特质已基本得到发展，其所必须消除的各种恶业烦恼也已基本消除，修行者只需令所学之法更臻纯熟，从而达到大手印之最高涅槃境界。



在进入无修瑜伽阶段之前，所有的修行都是为了发展修行者所欠缺的各种佛性特质，以及消除其所必须消除的各种烦恼恶业。进入无修瑜伽阶段后，修行者不需要再学习任何新的修法，但是必须要使所学之法纯而又纯，成为一种自然合和、不需媒介的瑜伽。因此，无修瑜伽属于一种消极的修炼方法，它虽然看似赤手空拳，但却是直达最高涅槃境界的关键阶段，必须要经过一番长时间的功夫方能圆满。

无修瑜伽可以大致分为三个阶段。在第一阶段时，修行者开始觉悟到所谓“无修”，是与“无修者”毫无分别的。由于具有了这样的觉悟，修行者彻底净除了贪、嗔、痴、慢、疑五毒。在第二阶段中，修行者则净除了所知障和烦恼障，同时也净除了各种烦恼习气。习气就好比咸鱼身上所散发出来的臭味，当我们接触过咸鱼以后，即便是再将它丢开，手上仍然会留下它的味道，烦恼习气也是如此。所以烦恼障即使被净除，仍然免不了会有其习气残留。而在无修瑜伽的第二阶段中，一切的烦恼和习气便被彻底消除了。

到了无修瑜伽的第三阶段，修行者已没有什么需要发展，也没有什么需要消除，其心中的无明彻底被降服，再没有其他法可修，瑜伽修行就此停止，功德圆满。修行者已获证俱生无染之无上菩提——即大手印，并已达到无余涅槃的境界。涅槃境界即圆满一切智德、寂灭一切惑业、不生不灭、超越生死的悟境。修行者的一切禅定修行都是为了证取涅槃境界的方法，一旦证入，则禅定已不再需要，就像人们乘船渡河一样，已经到达彼岸，那么船也就没有用处了。

需要注意的是，涅槃不过是心所到达的一种境界而已，应将它视为心灵在永久进程中所遇到的一个休止之所。按照大乘佛理，修炼是永无止境的，许多大成就者在证悟之后并不入涅槃，而是以大悲之心在世间利乐一切有情众生，这也是大乘佛法高于小乘之处。



无修瑜伽——通往涅槃的关键

无修瑜伽三阶段直达涅槃



涅槃——是修行的终点也是新的起点

梵语

Nirvana

涅槃 = 圆寂

圆满一切智德

寂灭一切惑业

“涅槃”是梵语的音译法，“圆寂”则是意译法啦！



修行者达到涅槃后，功德已经圆满。此前的一切禅定修行都是为了证取涅槃的方法，一旦证入，则禅定已不再需要，就像乘船渡河已经到达彼岸，船也就没有用处了。但是修炼是永无止境的，涅槃不过是心灵在永久进程中的一个休止之所。大乘与小乘的区别就在于，它不仅追求自身的圆满，更要以大悲之心利乐一切有情众生。





结论一

修习大手印瑜伽的四个层面

修行者要想获得大手印的无上成就，不仅要了解大手印的教法，更需要亲自实修。在认知和实修大手印的过程中，应注意四个层面的知识。



认知并实修大手印，修行者应具备四个层面的知识：首先要获得心之安止境；其次要懂得利用菩提道上的经验；再次要能够分别这些经验，并且能认知现在所证之品位；第四是要能判断修持是否究竟圆满。

● **获得心之安止境** 修行者首先必须训练自己进入定境，获得心之安止，进而生出妙观察智，并以妙观察智作为继续修行的基础。

● **菩提道上的经验** 即修行者在整个修持过程中的经验。大手印四瑜伽各分为上、中、下三品，不同品级各有特点及高下。

● **认知现证之品位** 修行者在修持大手印四瑜伽的过程中，将产生暖、顶、忍和世第一四种觉受。暖相显现，就像烈火一般烧尽色心中的妄执，可帮助修行者证知实相，这种觉受一般会在修行者初见道时生起。顶相显现，也就是实相在完全呈现之前所闪发的最高度。当实相之光显现时，一切无明暗障随之消散。此后修行者圣智焕发，道心坚定，于是必须继续以忍力加行，从而进修到达所谓涅槃境界。

● **判断修持是否圆满** 四瑜伽的修持是否究竟圆满，可以从六个方面进行判断：

1. 见体性未见？以专注瑜伽阶段为例，修行者如果了悟明空之心即是本觉智，不向心外寻求，则为见性，否则虽得乐明无念之定，仍是未见体性。

2. 力圆未圆？以专注瑜伽阶段为例，修行者修习禅定能昼夜相续、自然定于明空，则为力已圆，否则为力未圆。

3. 妄念显未显？以专注瑜伽阶段为例，修行者在妄念生起的时候，并不加以阻止，进而将其忘却，则为未显。

4. 生功德未生？以专注瑜伽阶段为例，修行者的心如果获得八风不动等暖相，则为功德已生，如果心尚未调柔，则为功德未生。

5. 事业成就未成就？以专注瑜伽阶段为例，修行者在出定时如果对众生起大悲心，则为事业成就。

6. 决信未决信？以专注瑜伽阶段为例，修行者出定时若对于因果缘起坚信不疑，则为已有决信，相反则未得决信。



大手印四瑜伽的品级

大手印四瑜伽各分为上、中、下三品，不同品级各有特点及高下。修行者只要掌握各品级修持的特点，就可以区分和利用这些菩提道上的经验。

无修瑜伽

上品

微细相续识皆转成智慧，子母光明相合，获得自利圆满之法身，利他圆满之色身。

中品

如幻如化之执已净，昼夜住于无修上，持续不断。唯有微细相续识尚未断尽。

下品

无须强定，及修无念，所显一切，无非明体大手印，但有时尚微有如幻如化之执。

特殊瑜伽

上品

认知心物为一元，一切平等，本体寂灭。

中品

决信一味之执即净，无内外分别，心境不二，正智现前。

下品

通达一切意念所显之本体，但仍略微执著于所得觉受。

无生瑜伽

上品

对所显轮回涅槃一切境相、三贪著等，已得解脱，并彻底离于希畏之心，断除增损。

中品

虽然清静了三贪著，但仍然对所显境相有希求畏惧之心，未能断除减损或增益等。

下品

已经了知心的体性，但尚未脱离执空、定解、觉受三贪著，并且对于轮回涅槃尚有希求畏惧之心。

专注瑜伽

上品

无论入定出定、行止坐卧，昼夜都能保持常住明体。

中品

有时无意入定却能入定，并且可以坚固地住于明体。

下品

最初难以入定，后来渐渐能够入定。



结论二

菩提道上的障碍

所谓“菩提道上的障碍”，就是指在禅定修行中出现的与禅定相违的境况，对治这些障碍的方法为求得一元。



菩提道上所出现的种种障碍都是由心所生，因此，对治这些障碍的方法就是求得一元，包括：凡是由于幻象所产生的障碍，应该认知幻象与心为一元；凡是由于想念所发生的障碍，应该认知想念与法身（也就是实相、自性）为一元；凡是由于法身所产生的障碍，应该认知法身与幻象为一元。

具体来说，菩提道上的障碍包括三种失误和四种过失。

● **三种失误** 禅定过程中修行者可能发生的三种失误，即贪著于受想、觉知、安止三种乐境。

1. 在观察想念之流时生起执著心；
2. 在如是观察所引起的反映时生起执著心；
3. 对心的寂静安止之境生起执著心。

在以上三种失误中，又以执著于心的寂静之境者较多，自以为修行已达到了一定境界，因而愈发迷恋执著。修行者无论执著于上述三误中的哪一误，并且习以为常，都会导致修行无所进展，因此，一定要及时纠正。其对治方法就是多观真空实相，认知整个宇宙除此真空实相外，一切皆是虚幻。如此证入，则不会误入歧途。

● **四种过失** 包括：

1. 执空过甚，即过于迷恋于空境。造成这种过失的原因多是由于修行者的自利之念所引起，表现为修行者一心急于证得涅槃，获得解脱，而对尚处于轮回苦海中的芸芸众生却缺乏怜悯之大悲心。这种偏空观将使修行误入劣乘，所以对治的方法须悲空双运，使二者互相增益。只有根除一切人我之见，以利益众生为目标，才是正途。

2. 过于胶滞，自以为修行完满无误，因此闭塞心路，固步自封，致使心灵再无进展的可能。应观一切幻象皆为真如所示现，进而求得实相以对治之。

3. 过于制念，念反增多。对治方法为停止一切抑制想念的努力，认知抑制之心与所制之念为一整体，不可分割，即认知心与念合为一元。

4. 执著道之得失，应认知大手印的最高境界为保持清净与解脱之境，一旦获得解脱，那么对于所行之道也就不会再有迷执。

对治障碍的方法：认知一切为一元

两组同等的概念

第一组 幻象、想念……

第二组 真心、实相、法身、自性……



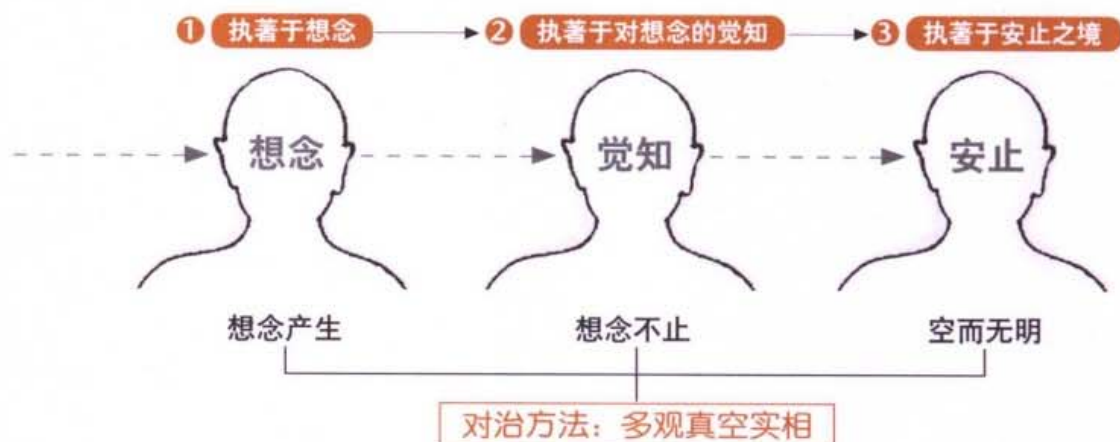
这两组概念一组代表宇宙间的唯一实相，另一组则代表由此实相所幻化的东西。无论修行中遇到任何障碍，只要认知这两大阵营实为一元，就可使障碍迎刃而解。

小故事

狮在雪山不畏寒

相传米勒日巴大师有一天在座中入定时，忽见邪魔来扰。大师知道这些魔障都是自己心性的示现，于是口念一偈道：“狮在雪山不畏寒，鱼居水中不畏溺，鸟食空中不畏堕，自明本性何所畏，畏者何堪住山洞。”这就是大师对于自性与幻象本为一元的认知。

禅定过程中的三种失误



禅定过程中的四种过失



Part 5

大手印五支圆满道

西藏噶举的第三代祖师冈波巴在实修过程中将佛的教授归结为“五支”，他的弟子多杰吉波将这五支称为“大手印五支圆满道”。后来，多杰吉波的继承人——止贡噶举的祖师吉天颂恭又对大手印五支圆满道作了进一步发展，使其成为止贡噶举的主要修法。后世又有许多学者对大手印五支圆满道进行了各自的阐释，本书则选择了其中由嘉华贡噶仁钦所著的《阐明甚深五支道宝鬘》作为参考。

大手印五支包括发菩提心、本尊瑜伽、上师瑜伽、大手印禅定和回向功德。修习大手印五支圆满道与修习大圆满、中观的结果和意义是一样的，只是在修行方法上略有不同。





胜乐金刚

本章图版目录

- 菩提心——大乘与密乘的基础 /201
- 本尊瑜伽的生起次第 /203
- 本尊瑜伽的生起次第与圆满次第 /205
- 三支礼敬、三重供养与七支供养 /207
- 普贤八供与五种供养天女 /209
- 空性与大手印 /211
- 转化点滴功德为无量功德 /213





修法的前行

发菩提心

大手印五支圆满道的第一支为发菩提心，也是修法的前行阶段。发菩提心不仅可以使修行者达成修法的目的，更能够随愿利益他人。



发菩提心是大手印修法的前行和基础。如果修行者不具备此等发心，那么不管他修什么法，都无法获得圆满。相反，如果修行者具足这种珍贵发心，那么其一切身、语、意都将引领他走向成佛的圆满道路。在生起菩提心之前，修行者首先要培养自己的慈心和悲心。

慈心

培养慈心就是要了解众生对自己的慈悲，然后生起感恩的心。具体来说，培养慈心有两种方法：一是通过忆念母亲的慈悲来扩展到一切众生；二是思维一切众生都曾经是对我们十分慈悲的父母。通过这种反复的忆念和思维，修行者的慈心将会获得增长，并可以为其清除一切阻碍功德的事物。

悲心

悲心就是看到众生所受痛苦而产生的怜悯之心，一个具有悲心的修行者要像解脱自己的痛苦一样，誓愿去解除一切众生的痛苦，无论是朋友还是敌人，抑或是素不相识的人。培养悲心可以遵循这样的过程来进行：首先培养自己对亲友生起悲心，然后再扩展到其他入，直到感觉心中十分清静，悲心充满。

培养慈心和悲心可以使修行者得生三善趣，但是若想获得彻底的解脱，修行者还要培养自己的菩提心。

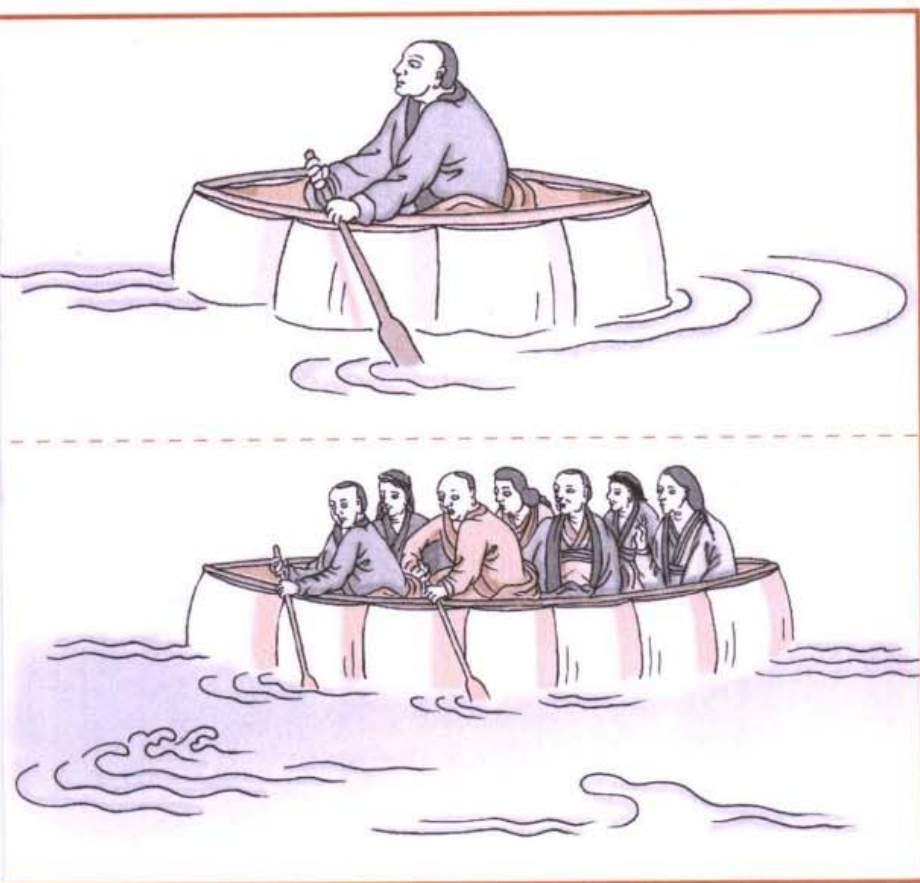
菩提心

菩提心有两种，一种是愿菩提心，一种是行菩提心。这两种菩提心即誓愿求取菩提和努力达到菩提。培养愿菩提心，修行者便应了悟万法无常，此生所拥有的一切都不过是水中之月，转眼成空。然而世间尚有如虚空一般无尽的众生，因为无明的蒙蔽而造作了许多恶业，生生世世在六道之中流转飘荡，忍受着无穷的痛苦。为此，修行者誓愿证得佛果，以解救轮回中的众生。

有了这样的愿菩提心后，修行者便要以自己的身、语、意广行善业，为一切众生都能离苦得乐、成就佛果而修法，并将自己以善业累积而来的身体、财富与功德，布施给一切有情众生。这就是行菩提心。

菩提心——大乘与密乘的基础

佛教有显宗与密宗之分，显宗是佛祖公开所说的佛法，密宗则是佛祖在私下里秘密传授的佛法。显宗又有大乘与小乘之别，小乘只能度化一小部分人，这些人只顾自己乘着佛法而解脱，不愿回头救度其他众生；大乘与密乘则以菩提心为基础，修行者既追求自身的解脱，又发誓要度化更多众生一同脱离生死苦海。



1 小乘

菩提心：

无。

特点：

以戒律、禅定和智慧为核心。

比喻：

只能度化一小部分人，像小船载人。

2 大乘与密乘

菩提心：

有，并且是其修法的基础。

特点：

既追求自身的解脱，又发誓要度化更多众生。

比喻：

普度众生，像大船载人。

根本区别

第五章 大手印五支圆满道

发菩提心

大乘与密乘的关系

三种相同的特质	三点不同之处
菩萨道：“为度众生愿成佛”的广大菩提心	密法拥有更好的获得空性见的体验方法
空性见：是一种内心对事物的看法和执持方式	更快捷方便，显法需要无数次轮回才能证得佛果，而密法则可以即身成佛
佛果：经过修持后得到的佛学成果	密法尤其适用于那些根器成熟的修行者





密咒的精华

本尊瑜伽

有了菩提心的发心后，修行者便可以进入第二支本尊瑜伽的修法。



在修习本尊瑜伽之前，修行者应明确诸本尊就是一切有情众生的本然身形。一切众生本初即佛，只是因为未能识破自心的本性才会落入凡俗的身形，无法展露佛的事业。通过修习本尊瑜伽，修行者若能以菩提心清楚地观现出佛的各种庄严身相，便可以借之证得共与不共成就。本尊身可以加持并转化一切外境，提升修行者自己的修行层次，并且可以为一切众生带来安乐之因。因此，修行者应该持续不断地认识此本尊并修习本尊瑜伽。具体来说，本尊瑜伽可分为两个阶段：生起次第和圆满次第。

生起次第

生起次第的本尊瑜伽要培养五种圆满：1.基础圆满，也就是空性；2.日月轮圆满；3.智慧相圆满；4.表语之种子字圆满；5.身圆满。

五圆满的观想

首先要发相对菩提心，做如下思维：“我要带领如虚空般众多的如母众生，得到金刚持位。”然后升起究竟菩提心，念诵观空咒：“嗡 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭”，意思是一切现象化空，其本性清净。观想一切万法已借观空咒化解为空。这样便获得了基础圆满。

接下来的四种圆满从这空性中一一升起，其观想过程如下：

种子字“养”，化为风坛城；上面是种子字“让”，化为火坛城；再上是种子字“帮”，化为水坛城；其上是种子字“拉”，化为地坛城；再上是种子字“萨”，化为须弥山；再上是种子字“榜”，化为千叶杂色莲花；其上是种子字“阿”和“让”，分别化为日、月座。

在日月之上有一个蓝色五股金刚杵，杵中心有种子字“吽”字，蓝色金刚杵代表着智慧，“吽”字则代表语。从种子字“吽”中放射出光芒，完成了自利、利他两种目的。至此，修行者已获得了日月轮圆满、智慧相圆满及种子字圆满。当光芒重新返回到金刚杵中的“吽”字时，杵及“吽”字化为胜乐金刚佛父、佛母，这就是第五种圆满——身圆满。

本尊瑜伽的生起次第

五圆满的观想过程



1 基础圆满
念诵观空咒，观想一切万法化解为空。

2 日月轮圆满

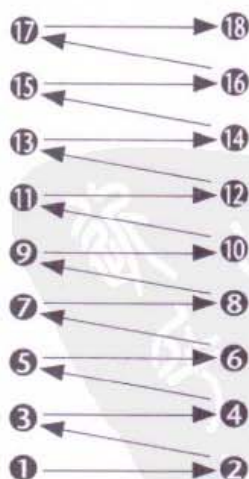
3 智慧相圆满

4 种子字圆满

5 身圆满

观想金刚杵及“吽”字化为胜乐金刚佛父、佛母。

观想顺序示意图



继续
本尊
的观想



本尊的观想

以胜乐金刚作为本尊，修行者要依次观想胜乐金刚的脸、颜色等庄严形象，并将其收摄入自身，以获得加持。其观想过程如下：

观想自己就是佛父胜乐金刚赫怒迦，身躯呈现如无垢虚空般的蓝色，手持金刚铃和金刚杵，头顶发髻上缀满了如意宝珠，其上有五股金刚杵，金刚杵的左方是弦月。身上有六种骨饰的庄严，下身围着虎皮裙，右腿外伸，踏着大自在天妃之胸，左腿踩着大自在天之头。胜乐金刚佛父有着九种姿势和表情：身三——优雅的和英勇的和丑陋的；语三——嬉笑的、凶猛的和惊骇的；意三——慈悲的、可怕的和寂静的。修行者应观想自己也具有如同本尊一样的九种姿势和表情。在其大腿上拥抱着佛母金刚瑜伽母，佛母身躯呈现红色，发向上梳，脸呈忿怒相，具三目，紧咬牙齿，细饮着佛父唇上之蜜。她右手持钺刀放在佛父肩上，左手持盛满血液的人头颅钵作为供养。金刚瑜伽母具有粉碎三界、照亮三有的力量。两者额头都有种子字“嗡”，喉间有种子字“阿”，佛父心间有种子字“吽”，佛母心间有种子字“榜”。

接受加持

接着观想从每个种子字上放射出光芒，迎请如观想中的本尊一样的智慧尊，与观想中的本尊合一；然后观想种子字再次放光，迎请五方佛，即东方的金刚萨埵、西方的阿弥陀佛、北方的不空成就佛、南方的宝生如来，以及中央的大日如来。他们为修行者（观想自己为赫怒迦本尊）加持灌顶，并且充满其自身。智慧的甘露溢出其头顶，为其清净一切染污，并且在其顶上形成不动佛，在金刚瑜伽母的顶上形成毗卢遮那佛，然后五方佛收入自身。这样，就完成了生起次第的修持。

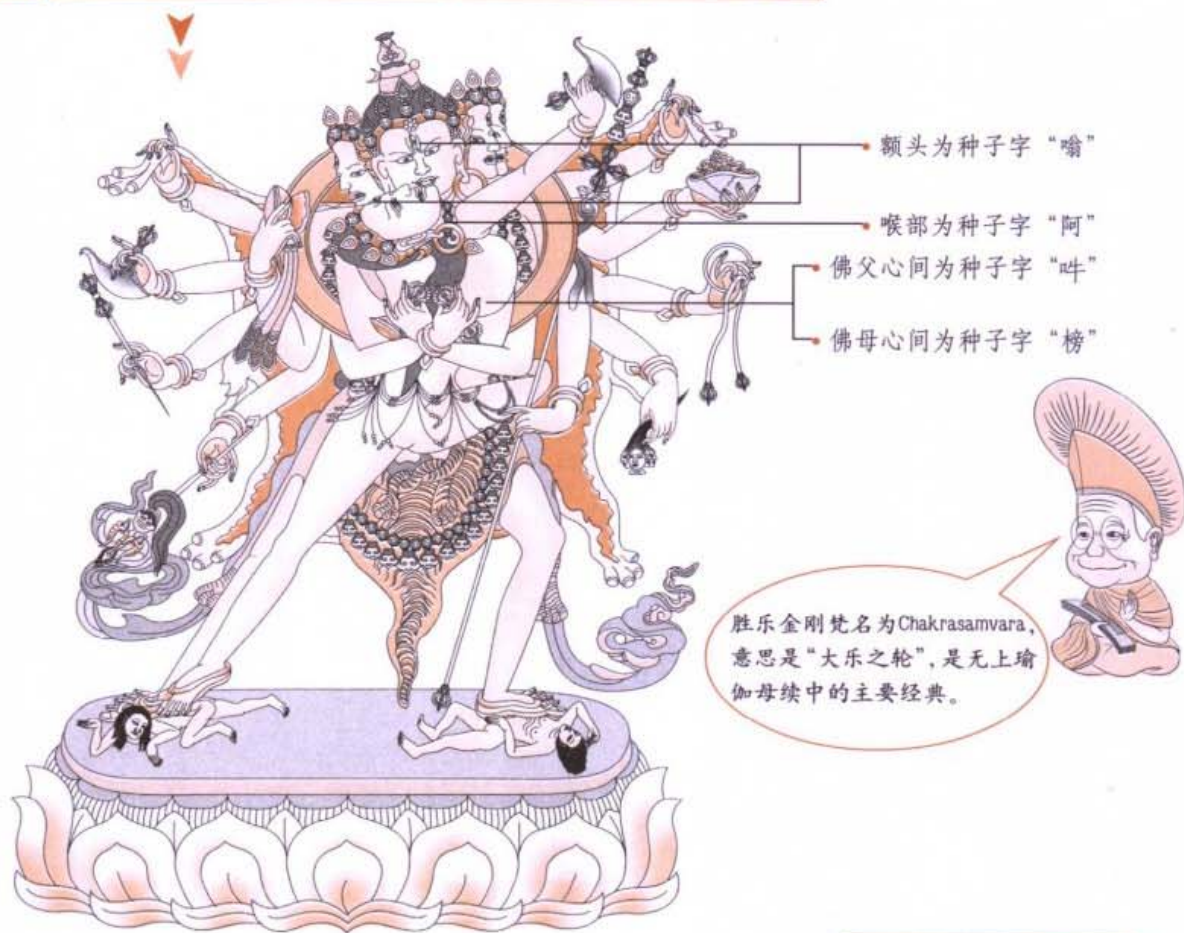
圆满次第

进入圆满次第，修行者要观想心中放光，一切众生及其他现象都收摄入自身，然后将自身从头到脚的一切都收摄于空。这样，一切幻化的事物都呈现在空性的净光中。观空，进而了知空，修行者将证悟空中万法为一元的真理。

本尊瑜伽的生起次第与圆满次第

生起次第的本尊观想过程

1 以胜乐金刚为本尊，观想胜乐金刚佛父、佛母的庄严形象



2 观想从佛父、佛母身上的种子字两次放射出光芒

3 五方佛收入自身

进入圆满次第

圆满次第

1 观想一切众生及其他现象都收摄入自身

2 将自身的一切都收摄于空性的净光中

第一次：
迎请胜乐金刚佛父、佛母
与观想中的本尊合一。

第二次：
迎请五方佛加持灌顶，充
满自身。



智慧的精华

上师瑜伽

修上师瑜伽法，修行者应将上师观想为三世诸佛身、语、意的精髓，并以虔诚的信心不断祈请，这样将可以证得佛的一切功德。



大手印五支圆满道的第三支是上师瑜伽法。因为上师为弟子引见自觉智慧，并以自己所证的功德来加持弟子，上师的慈悲无异于三世诸佛，他就是一切诸佛身、语、意的总集化现。所以，修行者应以虔诚的信心不断祈请上师，令自心不离于上师的身、语、意，这样，阻碍修行者的一切障碍自可解除，修行者必将证得佛的一切功德。

修行者既然将上师观想为三世诸佛，那么上师的四身就等同于佛的四身，因此，上师瑜伽法的修持过程可以概括为四身的建立。

外在化身的建立

观想自己为本尊，在对面的天空中有由八只蓝色狮子抬起的宝座，其上有莲花和日、月轮，上面坐着上师、三世诸佛及菩萨众。上师身上发出金色的光芒，具有三十二相及八十种随形好，这就是建立起来的外在化身。修行者应行三支礼敬、三重供养及七支供养，来供养佛之四身，然后祈请外在的化身佛：

“祈祷上师身，为三世诸佛之化身；祈祷上师语，为三世诸佛之语；祈祷上师意，为三世诸佛之意。”

此后，将面前的化身佛收摄入自身，让心安住于本然、离于妄想。出定时，要将功德回向给众生。

大乐报身的建立

修行者继续观想，在自己的心间有八大狮子所抬的宝座，其上是莲花和日、月轮，上面坐着上师毗卢遮那佛，六道的景象都投映在他的身上，他的身体也遍布于六道。毗卢遮那佛身上放射出光芒，在他额间的月轮上，有白色的种子字“嗡”；喉间的莲花上有红色种子字“阿”；心间的日轮上有种子字“吽”。

在心中向上师毗卢遮那佛祈祷：“慈悲的上师毗卢遮那佛，我由内心向你祈祷，请以空性加持，请加持令我得见实相，证悟离于妄想与造作的俱生智。”

由于以上祈祷之力，上师毗卢遮那佛额、喉、心间的种子字开始放光，光芒照射到三界的一切众生，为他们消除一切恶业和障碍。此后，光又返回收入

三支礼敬、三重供养与七支供养

三支礼敬

- 1 观想本尊**
观想本尊在面前，生起虔敬的信心，然后想：“我多么高兴能见到本尊。”
- 2 赞叹**
这样思考：“赞颂化身佛，持金刚者，上师为三宝之根本。”
- 3 礼敬**
 1. 累积功德，将自身化为微尘一般的数身而行顶礼。
 2. 利益众生，为众生的利益而顶礼。
 3. 持戒，去除逆缘。

三重供养

- 1 外供**
供养物质之物，设置普贤八供观想供养。
- 2 内供**
从心中种子字放射出五种供养天女，她们以空、乐供养诸佛菩萨。
- 3 密供**
空性、三轮体空供养。“三轮体空”就是将献供的人、应供的对象以及献供的物品都视为空的，因此献供者也不会对供养功德产生贪欲。

七支供养

- 1 顶礼上师**
诵顶礼咒：嗡 那摩曼珠悉尔耶 那摩苏悉尔耶 那摩乌达玛悉尔耶 娑哈。
- 2 广修供养**
对恩重如山的上师敬献如海如云般多得不可计量的各类供品。
- 3 忏悔罪业**
念忏悔文：我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。
- 4 随喜功德**
对自他圣凡三世所积的一切善根，无有轻慢，至心发起欢喜，则过去所造的一切善品将更加增广。
- 5 请转法轮**
观自身变现为佛刹微尘般无数的化身，前往十方世界中，向所有初成菩提及未转法轮默不说法的诸佛世尊，供养千辐金轮，祈请利乐众生，转大法轮。
- 6 请佛住世**
观自己化为佛刹微尘般无数化身，在十方世界所有将要涅槃的诸佛世尊前，祈请诸佛为了利益一切有情，历劫乃至永远长住世间。
- 7 回向**
思维前六支中一切善根，愿与一切有情共有，以此利乐回向圆满菩提。



上师毗卢遮那佛，接着，上师化光收入他心中的种子字“吽”，随后，“吽”字由下向上收入空性中，修行者将心安住于无分别的大手印境界中。

出定时，同样要以功德为一切众生回向。

真实法身的建立

修行者继续观想，在自己顶上有八大狮子所抬的宝座，其上莲花和日、月轮，上面坐着上师金刚持，他身如发光的蓝色宝石，一面二臂，手持铃、杵于心间，具有三十二相和八十种随形好。在金刚持的额、喉和心间，分别有种子字“嗡”、“阿”和“吽”，这些种子字发出光芒，迎请上师、本尊及诸佛菩萨来到面前的空中，随后又收摄入金刚持的身体，上师金刚持就是一切皈依境的化身。修行者要行七支供和曼达供进行供养，并念诵下面的祈祷咒文：

“敬礼上师，请加持令我证悟自己的身口意，与上师之身口意无二无别，上师的意是俱生的，无始无终，遍满三世轮回与涅槃。”

接着，从上师额头的“嗡”字放出白光，收入自己的额头，清净自身的不净，观想金刚持身的加持进入己身，得到瓶灌顶；从上师喉间“阿”字放出红光，收入自己喉间，清净自己语的不净，观想金刚持语的加持进入自己语，得到密灌顶；从上师心间“吽”字放出蓝光，收入自己心间，清净自己意的不净，观想金刚持意的加持进入自己意，得到意灌顶。

随后，上师化光收入自己的身体，自己身、口、意的不净被完全清净，金刚持身、口、意的加持进入自己身、口、意，得到四灌顶。随后，修行者将心安放在自然的境界中。

出定时，要将功德回向给一切众生。

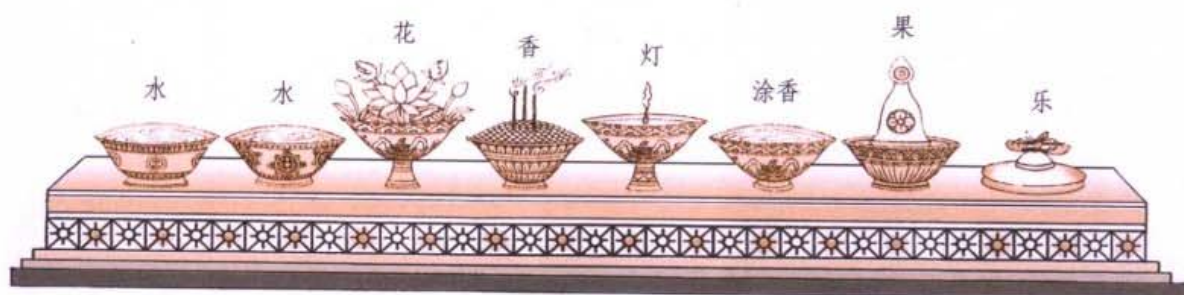
本然体性身的建立

在本然体性身的修习中不必观想本尊，这种修持的要点在于将修行者的自心与本然上师合二为一。修行者只需放松自己的身、口、意，使它们进入自性。这时，修行者将感觉在自己的清净心性中只见上师的本性，而不见其他。修行者自己的身、口、意已不复存在，上师的四身，即无生的真实身、无灭的大乐身、无住的化身，以及三者合一的本然身，圆满于心中。

出定时，仍然要将功德回向给一切众生。

普贤八供与五种供养天女

普贤八供及象征意义



水 供养诸佛菩萨饮用及漱口的水

水 供养诸佛菩萨濯足的水

花 供养一切美好的色

香 供养世间美好的香

灯 供养诸佛菩萨眼识光明

涂香 供养涂身之油，代表世间美好的触觉

果 供养世间美食，代表味觉

乐 通常是铙钹等乐器，供养世间妙音，代表声觉

五种供养天女

手持一把琴，代表声



金刚声天女

手持宝镜，代表色



金刚色天女

手持盈满香料的海螺，代表香



金刚香天女

手拿新鲜的水果，代表味



金刚味天女

手拿彩色丝带，代表触



金刚触天女



中观的精华

大手印禅修

大手印五支圆满道的第四支为大手印禅修。



修行者通过修习上师瑜伽法，可使自己的身、语、意达到与上师的身、语、意无二无别的境界。接下来，修行者应置自心于安住的状态，体悟自心本性既然本来未生，又何曾存在？修行者如果能够获得这样的证悟，即是达到了大手印至高无上的领悟状态。

■ 外在现象的安住

修行者应了解一切外相都是源于自心，一切外物、一切现象，并不能脱离明觉之心而独立存在。正如同明觉之心能够了解它自己一样，明觉之心也能够认知一切现象。如果心不能够认知现象，那么现象就不会出现在心中。有了这样的认识，修行者就不会再被纷繁复杂的现象所迷惑。

■ 心的安住

那洛巴曾经说过：“心无基础，心无自性。”一切现象都来源于自心，那么心的自性和基础又是什么呢？当心保持安止状态时，修行者可以试着寻找安止之心的本性，并且思考：它存在吗？它是什么形状、什么颜色的？如果心存在，那么它最初又是如何产生的？心从何处来？住于何处？消灭于何处？如果心不存在，那么这个“不存在”的结论又是谁做出的？如果心是超越存在与不存在的，那么这种超越又是一种什么样的形式？沿着这一连串的问题追溯思考下去，修行者便可以到达心的本源——大手印。

■ 大手印的领悟状态

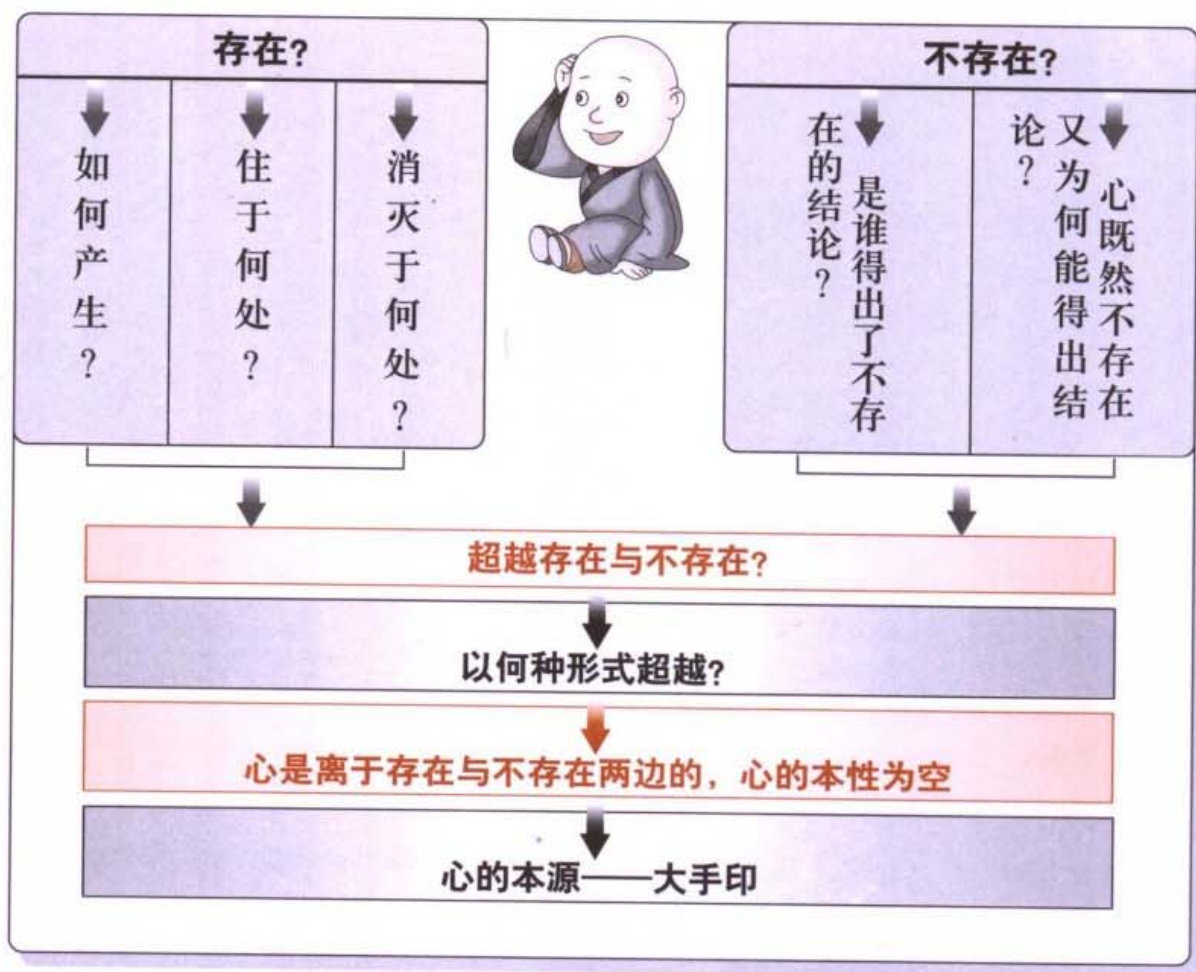
在一连串的追问之后，修行者得出的结论是：心从一开始就是离于存在与不存在、有与没有、好与坏、永久与短暂等两边的。心的本性无法用任何形式来描述，它就如同虚空一般——没有任何现象不能包括在如虚空一般的本质，也就是大手印之中。所有现象、一切诸法，没有例外地都包含在心中。这种对于心的本性的证悟，就是大手印的领悟状态。

修行者在修习大手印的过程中如果存在着希冀或者怀疑，那么必然无法超越轮回的苦海。因此，修行者应以全心专注的觉照自然证入。如果修行者能够安住于此境界，便能与其珍贵上师及诸佛的法身智慧没有分离。因此，修行者应无间断地安住于这种境界，并为证悟佛果而回向功德。



空性与大手印

心的实体性为空性，这就是大手印的领悟状态。这种领悟可以通过以下对心的追问和思考过程得出。



对于“空性”的四种误解

误解一

认为空性就是完全的否定，空无一物。实际上，心的空性中又能反映万物。

误解二

对每件事都想着“它是空”，只是用思想建立了一个“空”的概念，而非对空性的实际了解。

误解三

不知道证悟佛果就是了解“果与其基础——空性不可分”，而期望通过修行得到善果。

误解四

不了解所舍弃的对象与其对治本质相同，而认为朋友与敌人有别，从而产生贪与嗔。



佛果的精华

回向功德

大手印五支圆满道的最后一支为回向功德，通过这种回向，修行者将可以达成自己回向的目标。



修行者在每次修行的最后，都应为自其他一切有情所证得的圆满正觉而回向功德。这种回向可使修行者已证的功德变得像虚空和法界一般地无尽，像世间的有情众生一般地不可胜数。具体来说，修行者应了解四方面的知识：

1. 用什么来回向

修行者用来回向的，是其三世所积聚的功德，及其根本功德——也就是一个人原本就具有的佛性。

2. 回向给谁

修行者要把功德回向给如虚空一样众多的众生。

3. 为什么要回向

回向功德的目的并非是满足修行者个人的某些欲求，修行者应以三轮体空的正智来进行回向。所谓“三轮体空”，就是将回向的主体和客体都视为空。在进行回向的时候，修行者如果想着：“我在这里，这是我所回向的东西，那是我所回向的人”，那么就会陷入一种二元对立的观点，而对回向的结果产生某些希冀和执著。而了知三轮体空的修行者则能够了解一切现象的空性，离于概念并且对结果没有任何的希冀。这样的回向将可以使功德变得像虚空和法界一般地无穷无尽和不可胜数。这种离于概念的三轮体空回向是最为殊胜的。

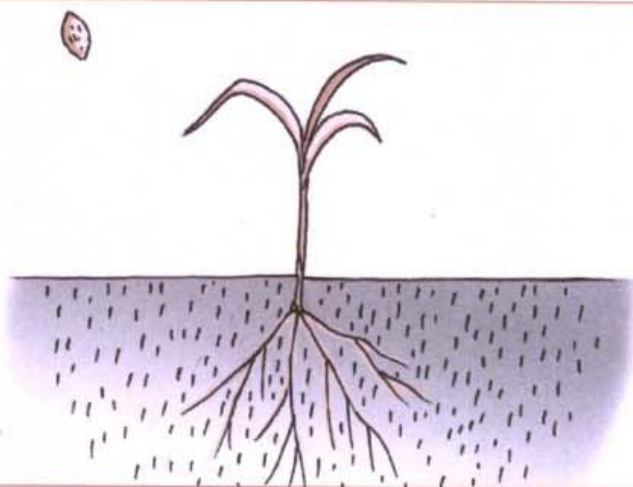
4. 如何进行回向

回向的过程如下：首先，修行者应观想在自己面前的空中有一块净土，其上有狮子所抬的宝座，上面罗列着上师、本尊、诸佛、菩萨、勇父、空行及护法。修行者所观的皈依境是回向的见证，因此一定要观想诸佛上师等都在自己的面前，全都在期待着自己的回向圆满。于是发起净愿及利他之心，心中想着一切有情众生三世所积功德及功德之根（即人人皆有的佛性），将这一切回向，愿一切众生证得最高成就。同时念诵回向文：“回向我及众生的俱生功德，以此力故，愿我及众生速证金刚持位。”

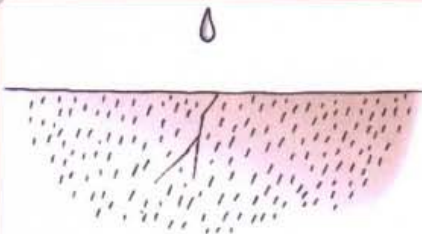
经由以上的回向，修行者将会证得无尽佛果之庄严轮，而且这种证悟将永远不会退转。



关于回向功德的两个比喻



众生的功德包括两部分——根本功德和三世所积聚的功德。根本功德就是人人皆有的佛性，它常住于众生身内，但它又像是种子一般：如果人们不去栽培种子，那么种子就不会成长。同样，如果众生不去开发自己的佛性，那么根本功德就不会显露。



众生三世所积聚的功德就像滴水一般：如果一滴水落到地上，它就会很快消失掉；但是如果将它放入大海，直到海水枯竭它都不会干掉。同样，众生所积累的每一点善业都很容易被烦恼所毁，但是如果众生将每一滴善业都回向到智慧的大海中，那么即使是烦恼到来，它也会住于大海，并且帮助一切众生得成正觉。



三轮体空回向



三轮体空回向就是将回向者、回向的事物以及回向的对象都视为空。为什么一定要这样？举例来说，就像一个人每天用丰厚的供品烧香拜佛，他心里想的却是：这些东西是我供奉给佛的，希望佛能保佑我发一笔大财！可见，三轮体不空的回向会导致回向者对回向的结果抱有某种希冀，削弱回向的力量。正确的做法则是：以众生的名义进行回向，不要对概念产生执著。

Part 6

那洛六成就法

那洛六成就法包括灵热成就法、幻观成就法、梦观成就法、净光成就法、中阴成就法、转识成就法，是印度大成就者那洛巴以甚深教证融合无上瑜伽父母续而传出的口传教授。那洛六成就法是以人体科学和生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理，以及具体修持的六种方法，是藏传佛教噶举教派所传密法的精要之一，也是金刚乘的教法之一。



本章图版目录

观外粗身空的观想对象——金刚瑜伽母 /217

观内细身空法与观身拥护轮法 /219

灵息修习法与灵力加持法 /221

两种轻调风息的方法 /223

人体五轮的分布图 /225

秘密灵热的观想过程 /227

灵热的经验 /229

灵热的超胜 /231

获证热益的灵热修习法 /233

获证极乐的灵热修习法 (1) /235

获证极乐的灵热修习法 (2) /237

幻观成就法的观修 (1) /241

幻观成就法的观修 (2) /243

明悉梦境的方法 /245

梦境的明悉与转变 /247

观梦的启示 /249

净光——宇宙的清净明体与行者自身的清光
明体 /251

净光的睡梦修行 /253

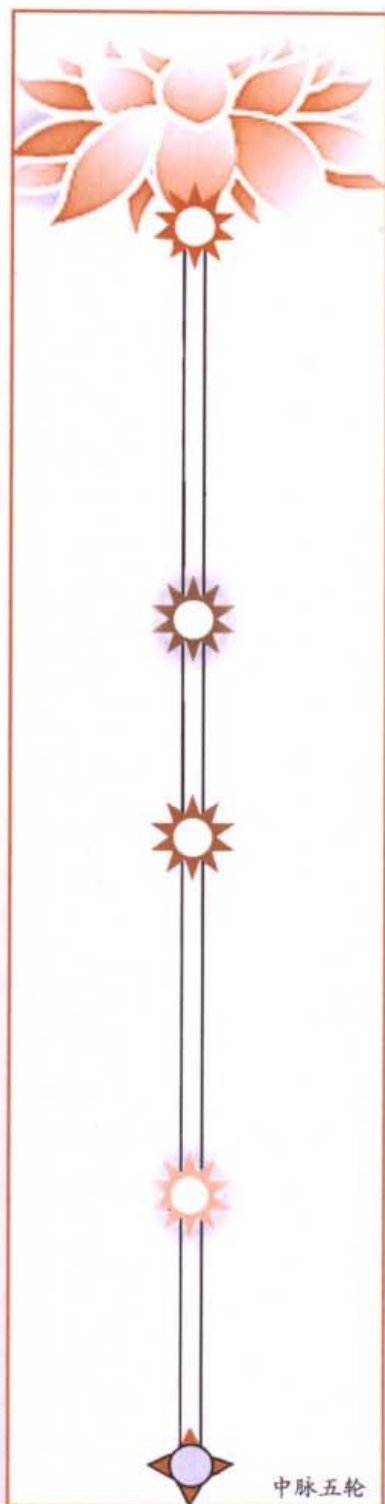
临终中阴的境况：知觉退灭 /255

临终中阴的境况：神识经历四种觉境 /257

在法性中阴证入报身 /259

投胎中阴一定要了解的：胎门的秘密 /261

将神识迁移到净土的法门 /263



中脉五轮





灵热成就法 (1)

前行修习

灵热成就法又称拙火定法，拙火也叫丹田火、忿怒火，是指入定时脐下丹田中产生的暖热之气。该法具体可以分为三部分进行修习，即前行修习、根本修习和实验修习。



灵热成就法的前行修习又可以分为五个阶段：观外粗身空、观内细身空、观身拥护轮、灵息修习及灵力加持。

■ 观外粗身空：观自身为金刚瑜伽母而内空

观外粗身空，先要祈祷历代金刚上师，然后观想自己变成了金刚瑜伽母：身呈红色，通体明亮，一头二臂三眼。右手将一把雪亮的金刚弯刀高举过头顶，并且在空中挥舞，代表着切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵置于胸前，表示满足无量的安乐。头上戴有五骷髏冠，胸前挂着用五十颗滴血人头串成的项圈，具足六种庄严中的五种庄严品。左臂夹着一根白色长杖，代表金刚佛父的圣体。金刚瑜伽母赤裸身体，作舞蹈姿势，身姿曼妙，右小腿抬起，足心上仰，左足直立踩踏在一具平卧的人尸的胸部，代表了悟生死之意。在这身体的外围，有智火光焰环绕。

修行者观想自己身体的外表如同金刚瑜伽母，但体内却像一个红色通明透亮的空囊，就连手指和脚趾也是中空的，好像一个吹气鼓胀的气球。起初观想它与自己的身型相等，然后渐渐扩大，如房如山，最后大到充满了整个宇宙和虚空。像这样专一心念地观想一段时间后，再观想这个空体渐渐缩小，直到小如芝麻，甚至小到比极小的芝麻还要细小，但是身色及四肢等一切却仍然了了分明。像这样专一心念再观想一段时间。

■ 观内细身空：观灵力脉道为空

修行者仍然先观想自身变成金刚瑜伽母，体量大小如常人。在身体的正中轴线上，有一条灵力中脉，下起海底轮（会阴），上至梵穴（顶门）。中脉的特征是具有四相，即：红如渥丹之色，明如酥油之灯，直如芭蕉之干，空如纸卷之筒。

中脉的粗细大致如同箭杆一般。在观想时，应观想它逐渐扩大，如棒如柱如房如山，甚至充满整个宇宙和虚空。同时观想自己的身体也逐渐增大，大到

观外粗身空的观想对象——金刚瑜伽母

在灵热成就法前行修习的第一阶段——观外粗身空，修行者应观想自己变成金刚瑜伽母，金刚瑜伽母具有如下特征：



辨认特征

1. 身色

身呈红色，放射如红宝石般的光明。

2. 形相

一头二臂三眼，现忿怒相。

3. 持物

右手高举一把雪亮的金刚弯刀，代表切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵于胸前，表示满足无量的安乐。左臂夹一根白色长杖，代表金刚佛父的圣体。

4. 身姿

作舞蹈姿势，右小腿抬起，足心上仰，左足直立踩踏着一具人尸的胸部，代表了悟生死。身体外围有智火光焰环绕。

六庄严

即六种庄严品。金刚瑜伽母身上即具足了其中的五种庄严品，包括：①头戴骷髏冠，②颈戴人头项圈，③手臂戴有臂钏和腕钏，④脚戴踝钏，⑤胸前用人筋系着护业心镜。此外，还有一种庄严是身涂烧尸灰，这六庄严总起来代表六波罗蜜，也就是六度，即布施度悭贪；持戒度毁犯；忍辱度嗔心；精进度懈怠；禅定度散乱；智慧度愚痴。

名词解释



无边无际，而体内全空，只有中脉遍及全身，甚至布满了手指尖和脚趾尖。这样观想一段时间后，再继续观想它们渐渐缩小，自身小到一粒芝麻的几十分之一，灵力脉道则小到比一根毫毛的百分之一还要细小，肉眼几乎无法看见，但仍然是中空的。像这样再观想一段时间。

■ 观身拥护轮：观想呼吸最终变为金刚甲冑

这一阶段的修习主要有三个要点。

首先是正身，即按照正确的方法落座安身，修法时一般采用前面所介绍过的七支坐法入座。

其次是调息，即先要将体内的陈息呼净，然后深深吸入新息，直到感觉不能再吸时，再提举膈膜，将气息逼入胸腔，控制气息不要外泄，尽力维持到不能住息为止。

再次是观息。即当呼出气息时，观想有无数无量的五色光芒，从每一个毛孔向外发散，充满空中；当吸入气息时，观想有无数无量的五色光芒，又从每一个毛孔吸入到自身体内，充满整个身体。像这样在一呼一吸间观想五色光芒出入身体的练习，总共要做七次。

七次之后，观想五色光芒变成五色的“吽”字，像前面一样，从每一个毛孔随气息出入于自体，这种观想同样也要做七遍。

七次之后，再观想这无数无量的五色“吽”字，一一变成无数无量的五色忿怒金刚，他们都有一面二臂，右手挥舞着五钴金刚棒，左手在胸前施降伏手印。两腿中右小腿抬起，足心上仰，左足直立，现出十分忿怒可畏的形象。但是他们的身量却比芝麻还小，观想他们伴随着出入的气息，从每一个毛孔出入于自体。这种观想也要做七遍。

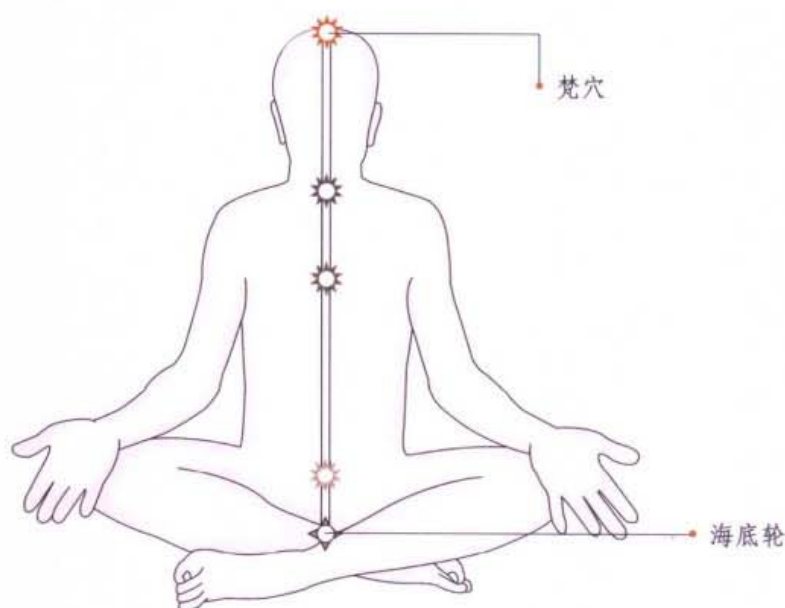
最后观想全身每一个毛孔都有无数无量的五色小体金刚，他们面朝外立于毛孔中，就像是驻守护卫门户的军队一般。这就是修行者所成就的金刚甲冑，即“身拥护轮”。

■ 灵息修习：观灵力脉道

继续观想，在中脉的两侧有两条平行的脉道，从左右两个鼻孔进入，一直向上进入脑，又绕过头顶和后脑，分别沿着中脉的两侧，下行到接近会阴（海底轮）处，与中脉会合。

观内细身空法与观身拥护轮法

观内细身空的观想对象——中脉



中脉四相

红如渥丹之色;

明如酥油之灯;

直如芭蕉之干;

空如纸卷之筒。

观身拥护轮的观想过程

- 1 **正身** 按照正确的方法落座
- 2 **调息** 先呼净陈息，再吸入新息，并控制在胸腔内尽量长的时间。
- 3 **观息**
 - 1 观想呼吸的气息为五色光芒出入于身体每个毛孔。
 - 2 观想五色光芒为五色的“吽”字出入于身体每个毛孔。
 - 3 观想五色“吽”字为五色忿怒金刚出入于身体每个毛孔。
 - 4 观想全身每个毛孔都有无数五色金刚，像军队一般严阵以待。

每一种观想都要做满七次。



原来“身拥护轮”就是由无数五色忿怒金刚组成的金刚甲冑！



观想左右二脉也是中空的，在左脉中有按次序排列的16个母音藏文字母，右脉中有按次序排列的35个子音藏文字母。观想这些字母的笔画细如藕丝，都为红色，按次序叠成一串，不断随着气息出入于体内，出时由鼻孔出，入时则由会阴入。用左右两个鼻孔交替呼吸，一心专注地观想左右二脉中的藏文珠串，也循环交替地随气息出入体内。

这种修习就像是先疏通沟渠，然后才能使水流畅通，因此，这也是用真言字母加持左右脉道的要妙修习。

灵力加持：祈求上师的灵力加持

观想在中脉的中间部位，也就是心前的位置，跏趺坐着修行者自己的传法上师；在头顶上则依次跏趺坐着六成就法的历代宗传上师，他们依次垂直罗列，距离修行者头顶最远的是金刚总持，最近的是修行者的传法上师。这时，修行者应当至诚恭敬，念诵下面的祈祷加持文：

祈求上师赐加持，诸法入体成灵热。

祈求上师赐加持，诸法了达皆如幻。

祈求上师赐加持，诸法于我成净光。

祈求上师赐加持，诸法皆成净三身。

祈求上师赐加持，使我地地转上胜。

祈求上师赐加持，使我速成无上道。

这样祈祷之后，观想历代上师一一融化，进入传法根本上师一人的身体。此后，这个诸圣融合的身体又转化成为至极圆妙无上安乐的净智光明，并且慢慢摄入充满修行者的自身，与其合体，无二无别。

Diagram illustrating the lineage (Kadam) starting from the practitioner (修行者) and going up to the Kadam masters (金刚总持, 帝洛巴, 那洛巴, 阿底峡, 马尔巴, ...). The lineage is shown as a vertical flow, with the practitioner at the bottom and the Kadam masters at the top. An arrow points from the practitioner to the lineage, and another arrow points from the lineage to the Kadam masters.

②其次观想这个诸圣融合的身体转化成净智光明。

最后，净智光明摄入并充满修行者自身，合而为一。

十六个母音藏文字母珠串

三十五个子音藏文字母珠串



灵热成就法（2）

根本修习之灵热发生

灵热成就法的根本修习又可以分为三个部分，即灵热的发生、灵热的经验和灵热的超胜。这里首先来介绍灵热发生的方法。



灵热发生法包括四种技巧，即：入座的坐姿、轻调风息、重调风息及灵热观想。

■ 入座的坐姿

灵热成就法根本修习的坐姿也采用七支坐法，因为这种坐姿可以帮助修行者很快进入禅定。修行者应将目光注视于一个固定的位置，调伏想念，使心识与自己的呼吸相应。

为了辅助打坐，修行者可以准备一个禅定带，禅定带是一种长度大约为头部周长四倍的带圈，禅坐时将它套在脖子上，下面兜住膝弯，这样修行者在入定后就不至于失控倾倒了。还有一种十分常见的禅定垫，大约一尺八寸见方，厚约四指，比较柔软。如果没有这个垫子，修行者入坐的时间就不能长久。

■ 轻调风息

调风息也叫做“佛风”。轻调风息的方法有两种，一种是“三三九风箱式”，另一种是呼吸四种合法。




● **三三九风箱式** 这种调息的方法以九次呼吸为一个周期。前三次用右鼻孔吸入，从左鼻孔呼出，吸气时头由右转向左；第二个三次用左鼻孔吸入，从右鼻孔呼出，吸气时头要随之由左转向右；后三次呼吸时头不动，气息从两鼻孔同时被吸入和呼出，这样就完成了一轮呼吸。依照这种呼吸方法共作三遍，一共是三九二十七次呼吸。第一遍的九息要做得十分轻微，修行者自己都几乎听不到声音；第二遍的九息稍重，自己隐约可以听到声音；第三遍的九息最重，自己不仅可以听到声音，而且在吸气时还要扭动身体，以使气息充满整个肺部，因此这种呼吸也叫做“扭息”。

需要特别说明的是，“三三九风箱式”与宁玛派的“九节佛风”十分相似，但是“九节佛风”在修习时可以用无名指来按压鼻孔，以帮助气息从另一个鼻孔出入；此外，修习“九节佛风”时还要伴随各种观想，这在“三三九风箱式”中也是没有的。



两种轻调风息的方法



“三三九风箱式”调息法

1	2	3	4	5	6	7	8	9
								

$$\begin{array}{r} 9 \\ \times 3 \\ \hline = 27 \text{ 次} \end{array}$$

第一轮	轻微	无声音
第二轮	稍重	隐约有声
第三轮	最重	有声且需扭动身体

关于呼吸四种合法的比喻



●呼吸四种合法 即按照引息、满息、均息、射息四种方法来调整呼吸。

引息就是观想在自己身前大约一尺远的地方，有一个灵息轮圈。修行者用两鼻孔缓缓将灵息吸入体内。引息必须极力吸满，感觉气息到达肺的最下端。

满息就是收紧腹肌，使膈膜上提，气息直抵胸腔。同时封闭气息，使之不向外泄漏，而充满气息的胸腔就像一个盛满水的瓦壶。尽量持久地保持这种状态。

均息就是当闭息不能持久时，再吸入几口短息，以使肺部充分膨胀，而全身各处也无不均匀遍满。

射息就是直到最后忍无可忍时，将气息从两鼻孔泄出，起初轻微和缓，然后略为粗重，最后一喷而出，就像射箭一样。

这四种方法一定要合在一起修习，才能够有益处。

■ 重调风息

重调风息的方法与轻调风息大致相同，只不过要加重力气。这样做的目的有：首先，用力做“三三九风箱式”可以防止气息回弹；其次，用力引、满气息，可以使气息充分到达各灵力脉道；第三，腹部极力扩张，可以使其充分纳入风息，灵息入体越多，灵热就越容易产生；第四，用力均息，可以使各灵力脉道充分摄入风息中的灵息；第五，用力射息，可以使身体内外的灵息震荡加剧，这样混合交融，能够使引摄气息的力量更大。

■ 灵热观想

灵热的观想又分为三个层次：外灵热、内灵热和秘密灵热。

● 外灵热观想 即专注观想自己在刹那之间变成了金刚瑜伽母，大小与自身相同。

● 内灵热观想 修行者观想金刚瑜伽母的体内像一个红色透明光亮的空囊，中脉及其他灵力脉道也是中空的。中脉具有红、明、直、空四种特性，这也代表了四种象征意义：“空”代表了实相的真空；“红”代表着大安乐；“明”代表其妙明无染能够消除无明重障；“直”则代表着生命本源的树干。

左、中、右三脉在头顶处会合，这里就是梵穴，也叫做“千叶莲台”。这里有32支脉道，以中脉为轴，向下发散，称为顶轮。在喉部又有16支脉道，以中脉为轴，向上发散，称为喉轮。在心际又有8支脉道，以中脉为轴，向下发

人体五轮的分布图

人体的五轮分别是：位于头顶梵穴——也就是“千叶莲台”的顶轮、位于喉部的喉轮、位于心际的心轮、位于脐处的脐轮，以及位于会阴的密轮。在观想这些脉轮时，应将其观想为由许多小支脉以中脉为柄构成的像伞骨一样的形态。



顶轮横切面

顶轮

有32支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向下发散，形状就像一把撑开的伞骨。



喉轮横切面

喉轮

有16支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，形状就像一把倒着撑开的伞骨。



心轮横切面

心轮

有8支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向下发散，也像一把撑开的伞骨。



脐轮横切面

脐轮

有64支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，像一把倒着撑开的伞骨。

密轮

有32支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，像一把倒着撑开的伞骨。



散，称为心轮。在脐处也有64支脉道，以中脉为轴，向上发散，称为脐轮。观想这些脉轮处的小支脉形态就像伞骨或者是车轮的辐条一样，以中央的中脉为柄为轴，互相连贯而丛集。修行者要将这一切观想得了了分明。

● **秘密灵热观想** 观想在脐下四指，也就是中脉与左右脉会合的地方，有半个藏文“阿”字，纤细如毫毛，高度仅有半指，棕红色，直立而飘动，有发热感，发出燃烧的声音。

观想在顶轮千叶莲台的中脉内，有一个白色的“吽”字，像将要滴落的甘露一般。

然后引入风息，将灵息摄于左右脉道中。灵息沿左右脉下行膨胀，并在中脉的底端鼓入，向上接触到细如毫毛的半“阿”字，使它不仅变粗，而且变为鲜明的红色。这种观想要与均息法相应而修。当呼出气息时，观想中脉中有一股蓝色的“灵力流”与气息一起排出。在住息的时候，观想由红色的半“阿”字体发出半指长的火焰，熊熊燃烧，并且像纺锤一样急速转动。这团火焰同样具有中脉的四种特性，即直、明、红、空。每一次吸气入体后，这团火焰都会上升半指，经过八息以后，火焰便升高到脐轮。

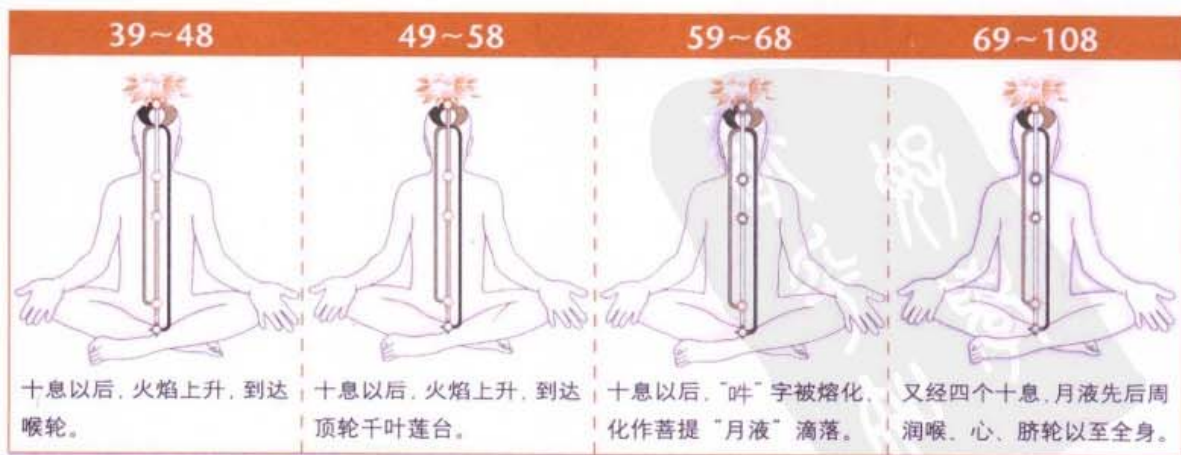
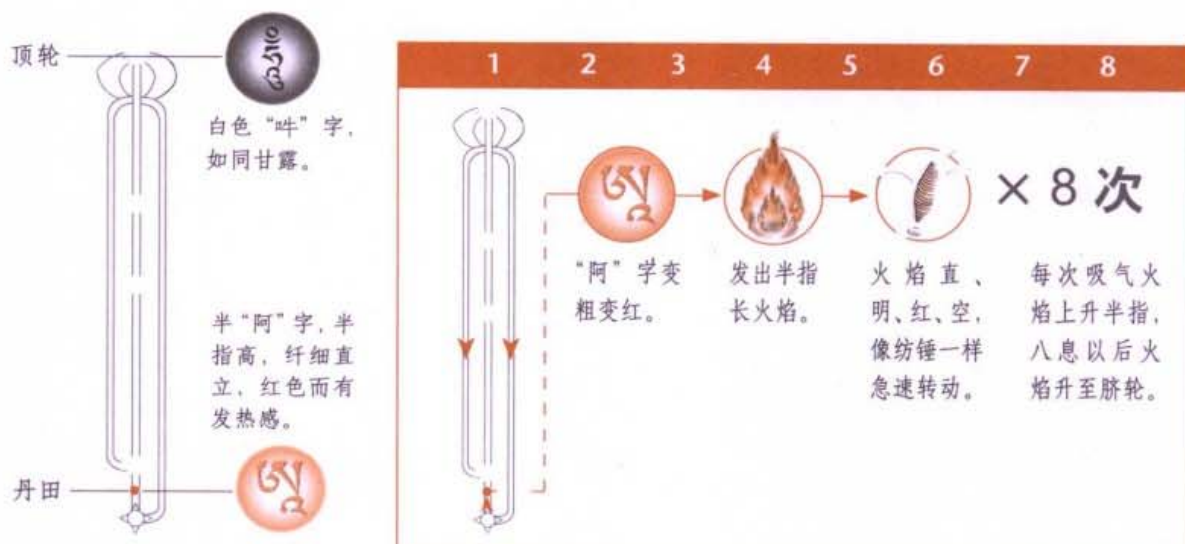
又经过十息，由脐轮的中脉所分出的各条脉道中都充满了灵热。又经过十息，灵热下行，充满修行者身体的下部。从这里开始，又经过十息，火焰上升，充满全身，到达心轮。再经过两个十息，火焰先后到达喉轮及顶轮千叶莲台。

再经过十息，顶轮千叶莲台之中的“吽”字被灵热所熔化，化作菩提“月液”滴降而下，周润头顶的各条脉道。又经过四个十息，月液先后周润了喉轮、心轮、脐轮以至全身。

这种灵热甘露的妙法，总共要作108息。初学者在一昼夜间应作六次。以后因为一呼一吸的时间明显延长，所以可以改为每天修习四次。这种修法是调摄身心灵力的主要修法，因此也是瑜伽修行者最重要的修习。

秘密灵热的观想过程

灵热就是入定时脐下丹田中所产生的暖热之气，它由藏于金刚瑜伽母脐下的“红菩提心”所生。在进行秘密灵热观想时，修行者可以通过观想身体的脉轮来使灵热发生、炽盛，并且沿着中脉上升到顶轮，融化顶门的“白菩提心”，然后化作菩提“月液”滴降而下，周润全身各个部位。这个过程总共需要 108 息。





灵热成就法 (3)

根本修习之灵热经验与灵热超胜

当灵热发生后，修行者将会体验到的灵热经验有普通的经验和特殊的经验两种，并最终达到至极超胜的境界。

普通的灵热经验

普通的灵热经验可以根据时间的先后分为三个时期：

● **暖经验期** 修行者通过前面的反复修习，慢慢让心识和灵热力平稳下来，灵热力自然就会源源不断地发生。当灵热初炽时，所有的灵力脉道都会同时张开，菩提“月液”在灵力的传送下，像种子一样滴入各条脉道之中。修行者这时会体验到一种微痛的感觉，并且可能会看到六道的景象出现在眼前。这就是灵热经验的初期，也叫做痛经经验期，或者暖经验期。

● **极乐生起经验期** 在暖经验期过后，各条灵力脉道会出现短暂的萎缩，但是不久后它们又会张开，因为灵力所传送的菩提“月液”越来越多，“月液”不断滴入各条脉道，并充满其中，使之最终成熟。不久，修行者就会生起无数有漏的极安乐境界，这表明已经进入了灵热经验的第二阶段，也叫做极乐生起经验期。

● **极乐的正当经验期** 极乐生起经验期过后，修行者会感到一切妄念都被涤除，自心到达本来的自在境地，于是观外界一切现象，无不安乐，这就是灵热经验的第三阶段，也叫做极乐的正当经验期。正当经验期修行者所感受到的安止境界，并不是完全脱离任何觉受。事实上，修行者面前往往会出现诸如烟雾、幻城、阳焰、曙光、晴空等各种各样的幻境，对于这些景象或瑞兆，修行者既不要漠然视之，也不要过于执著，而应该以平和的心态继续灵热的修习。

当灵热的修习达到一定层次后，就会产生某些效能，修行者的疾病、衰老等生理缺陷可以自然免除，并且可以在短时间内获得某些神通和无数胜果。

特殊的灵热经验

经过一系列的灵热修习，灵热力在修行者自力的驱使下由海底轮进入中脉，并贯通以上的四大脉轮，成为灵热的智体，它能渗透一切灵脉，并解开各个脉轮。就在脉轮被解开的时候，修行者眼前将会出现五种特胜的现象，即：黄色如火爆发般的光、白色如月光、红色如日光、蓝色如土星的光、淡红色如闪电的光。这五种光焰组成圆虹光圈，围绕在修行者的四周。

普通灵热经验的三个时期



① 暖经验期

修行者将有微痛的感觉，并看到六道景象。



② 极乐生起经验期

修行者生起无数有漏的极安乐境界。



③ 极乐的正当经验期

修行者看到烟雾、阳焰、曙光等各种幻境。

特殊灵热

修行者经历特殊灵热经验时，会看到五种光焰组成的圆虹光圈围绕在四周。



日光 红色



如火爆发般的光 黄色



如闪电的光 淡红色



如土星的光 蓝色



月光 白色



此外，修行者还将获得八种神奇的特性，包括：1.地大的特性，可以带来巨大的神力；2.水大的特性，可使修行者柔软光滑，入火不焚；3.火大的特性，可以带来融解消散一切物质的能量，入水不溺；4.风大的特性，可使修行者获得身轻如燕、落地如棉的神通；5.空大的特性，修行者能够自在飞行，无所阻挡；6.月的特性，修行者全身透明无影；7.日的特性，修行者的肉身彻底被净化，化作圆虹光；8.由于获得以上各种成就，修行者身体内的九窍(头上七窍加前后二阴)与口腔内的四窍门(喉、舌、唇、腭)全部关闭，不再接受外界的刺激，而心上的二窍门(意志和记忆)则全部开放。这样，修行者于身内则可证得无上安乐境，于身外则能见闻并觉知一切时空的经验，这就是所谓的胜安止境，也就是修行者已经达到了身口意三业的最胜调伏境。

■ 灵热的超胜

灵热成就法根本修习的第三个内容是灵热的超胜。

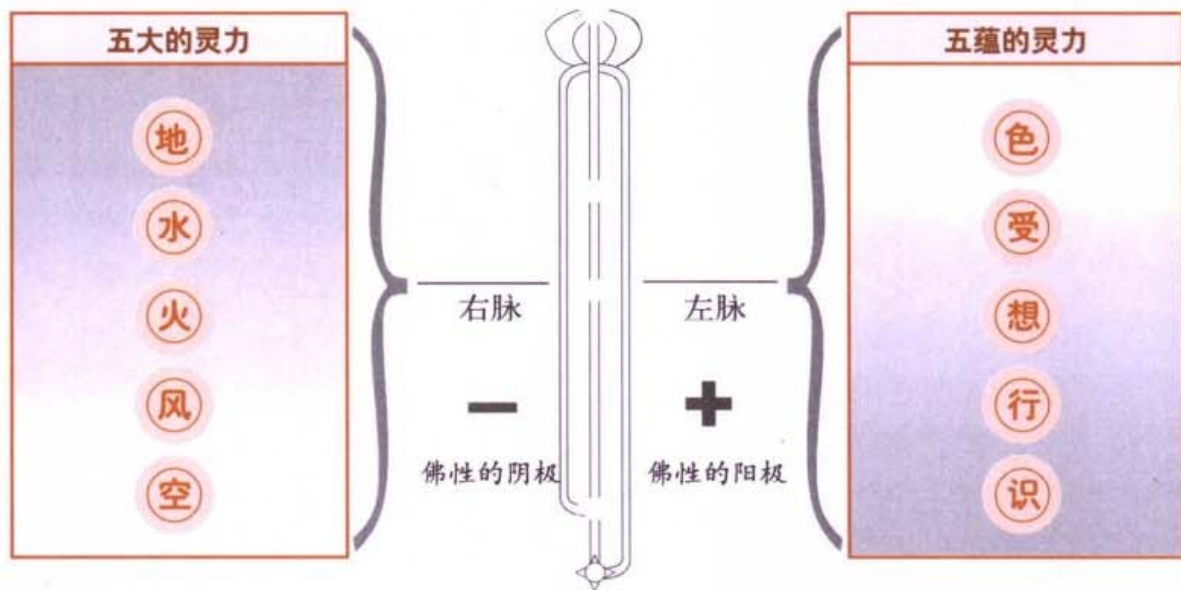
灵力分为两种，一种是五蕴的灵力，它显现于左灵脉，代表佛性的阳极；另一种是五大的灵力，它显现于右灵脉，代表佛性的阴极。当这两种灵力沿着左右两条灵脉在中脉的密轮会合时，修行者便可证得俱生的净智灵力，也就是无上觉智的灵明本体，具有无尽的无漏大安乐。此外，在修行者的脐轮、心轮、喉轮及顶轮中，也都存在着善业的灵力，它们在脐轮能使业因与业果平衡；在心轮能使业果成熟；在喉轮能使业行增盛；在顶轮则能使一切业的因、行、果尽归寂静。

就在灵热上升、贯通四轮的过程中，各种善业的灵力依次活跃起来，直至到达顶轮，善业的灵力发生强烈震动，使顶轮的菩提“月液”愈益增盛。此时，修行者已经证得了大手印俱生净智的大安乐。

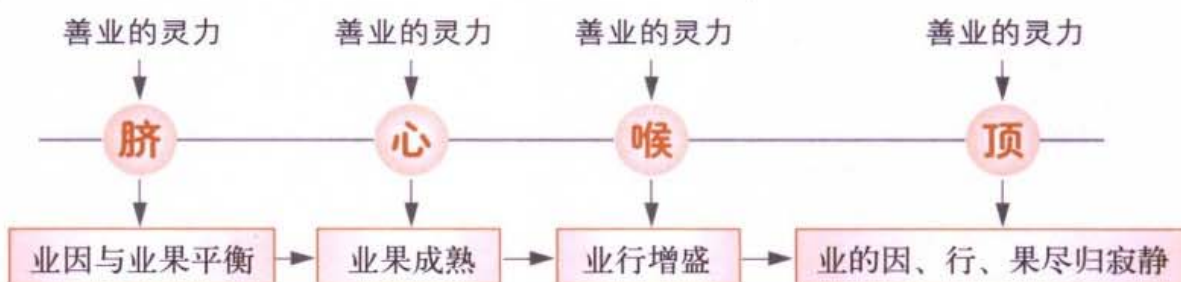
在这种体证发生的同时，又由修行者下身的密轮处产生白色的甘露液，满溢到头顶，灌溉全身。又在顶轮变成红色甘露液，倾降而下，周润全身。灵热成就法的根本修习到这里才算达到了至极超胜的境界。



灵力的分类



灵力的作用



小知识

圣者头顶的肉髻是怎样形成的？

在欣赏西藏唐卡时我们会发现，像释迦牟尼佛祖这样的圣者头顶上都有一个肉髻，形象十分庄严。这种肉髻是怎样形成的呢？原来，这与修法时所产生的灵热力有关。由于灵热力的不断增盛，使得头顶梵穴的菩提“月液”充盈满溢，所以就会出现头顶有肉髻隆起的现象。



灵热成就法（4）

实验修习

经过灵热成就法的前行修习和根本修习，修行者可以正式进入实验修习阶段，实验修习可以使修行者最终证得各种成就，具体来说包括：获证热益的修习和获证极乐的修习。



■ 获证热益的修习

获证热益的修习可以分为练身、练息和练观三个步骤。

● **练身** 练身就是身体方面的练习，姿势要点是：修行者坐在垫子上，两小腿交叉，右腿在外，两足跟垫在大腿下，两膝压在两脚上。然后将两手插在两膝内的空隙中，抓住大腿。手臂过长的人可以交叉两臂，即用左手抓右腿，右手抓左腿。

这样坐稳后，先扭动胸腹，以由右向左，再由左向右的次序，各做三遍。然后用力震动腹部，再用力抖动全身，各做三遍。随即使两膝着地，用两手抓住膝弯大腿，将全身用力向上提，尽可能地离开地面，然后再用力向下猛跌顿坐，抛跌的幅度越大越好，此法也做三遍。最后再做一次最为用力的高举抛坐，这样就算完成了一课。按照同样的步骤共做三课。

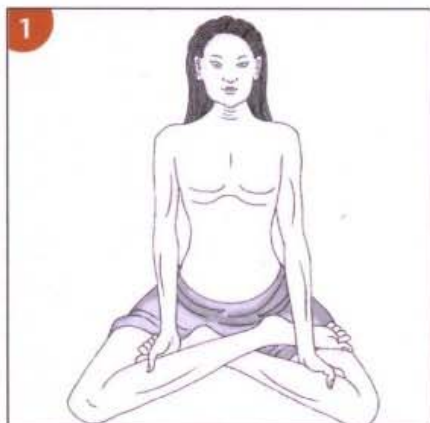
● **练息** 练息也就是调风息，方法如同宝瓶气的修法。

● **练观** 练观就是进行观想的练习。修行者首先要观想自身变为体内空明的金刚瑜伽母，并将体内的三脉五轮也一一观想分明。然后观想在自己的两掌心 and 两足底各有一个太阳，脐下四指的丹田处也有一个太阳。双手合掌，双脚也合掌，让手足的四个太阳两两对合，随即互相搓擦，观想有炽热的火从中爆生。此火产生后，又引发了丹田处的日轮之火，日轮之火随之爆生，延烧到这里的半“阿”字。又引发爆生之火，蔓延全身，到处炽燃，然后便有灵热之火勃然而生。紧接着观想，当呼出气息时，有灵热之火喷出，充满整个空间。伴随这种观想，修行者还须做前面的高举抛坐动作三七二十一遍。整个观想过程中，除做手足相搓动作时外，其余时候都要保持原坐姿。通过以上的观想练习，修行者将可以获得热益，只穿单衣就可以抵御严寒的天气。

■ 获证极乐修习法

关于获证极乐的修习方法，这里主要介绍两种，一种是“月液”的熔降法，另一种是秘密的体功法。

身体的练习



修行者以两小腿交叉的姿势坐在垫上，两手从两膝内抓住大腿，也可以用左手抓右腿，右手抓左腿。然后扭动胸腹，先从右向左，再从左向右，各做三遍。再用力震动腹部并抖动全身，各做三遍。

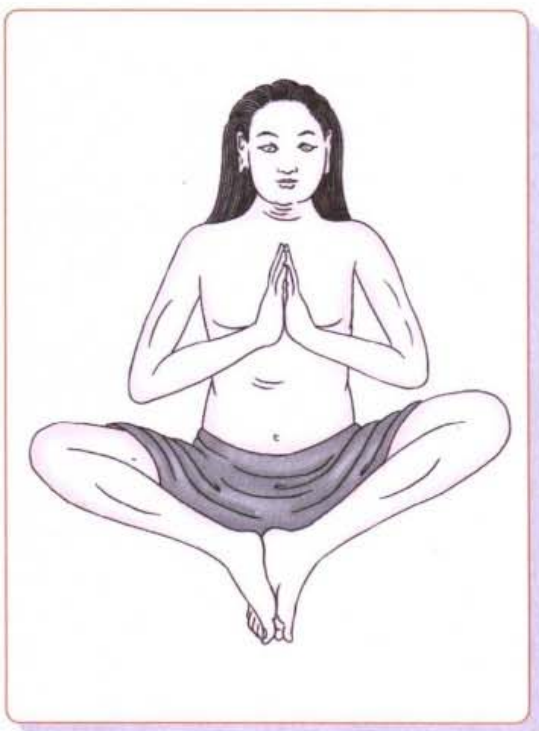


然后用两膝着地，两手抓住膝弯大腿，用力将全身尽可能地向上提，再用力向下猛跌顿坐，抛跌的幅度越大越好，此法也做三遍。最后再做一次最为用力的高举抛坐。

+

× 3

观想的练习



修行者观想在自己两掌心和两足底各有一个太阳，脐下四指的丹田处也有一个太阳。然后双手、双脚各合掌，让手足的四个太阳两两对合，随即互相搓擦，引发火焰，并最终生起灵热之火，其过程如下：

手足之火



丹田日轮之火



日轮半“阿”字之火



灵热之火



菩提“月液”的熔降法

修习“月液”熔降法之前，修行者须先修习后面的灵热六体功法及前面介绍过的呼吸四种合法等各种发生灵热的观想，熟练后便可以继续修习“月液”熔降法。

● **观想自身化作胜乐金刚** 修行者首先观想自身变为蓝色的胜乐金刚。正如金刚瑜伽母代表心的女性一样，胜乐金刚代表心的男性，蓝色则代表了如晴空一般真实不变的无上大自在空。胜乐金刚通体空明，像一个用蓝色薄绢围成的帐篷，观想其体内有三脉五轮，丹田处有半“阿”字，顶轮有“吽”字，就像前面观想金刚瑜伽母时一样。

● **观想“月液”滴降** 当灵力触动丹田处的半“阿”字后，随即发生火焰，一直上升到顶轮，融化了那里的“吽”字，于是便有“月液”滴降，落在半“阿”字上。又当“吽”字融化之时，随着一声突然的爆炸，半“阿”字上的火焰急速下降到脐轮。而此时“吽”字却越发融化，更多的“月液”滴降而下，使下面半“阿”字的火焰重新炽盛，又上升蔓延到心轮，再到喉轮，直至到达顶轮。

● **“大”喜乐生起** 最后，顶轮处的“吽”字全部融化，降落到喉轮。与此同时，便有“四喜”之中的初喜——“大”喜乐生起，修行者将体验到种种刹那万变的境相，就像快要溺死的人又被救起来一样，悲喜交集。但是修行者一定要了悟眼前的种种境相和感受都是空幻不实的，这样才能够安住于诸法平等的真空境界。

● **“超”喜乐生起** 随后，“吽”字的菩提“月液”继续滴降而下，到达心轮时，便产生了“四喜”之中的第二喜——“超”喜乐，修行者应证得一切善净业的正意念和正知见，从而安住于无边无际的空境。

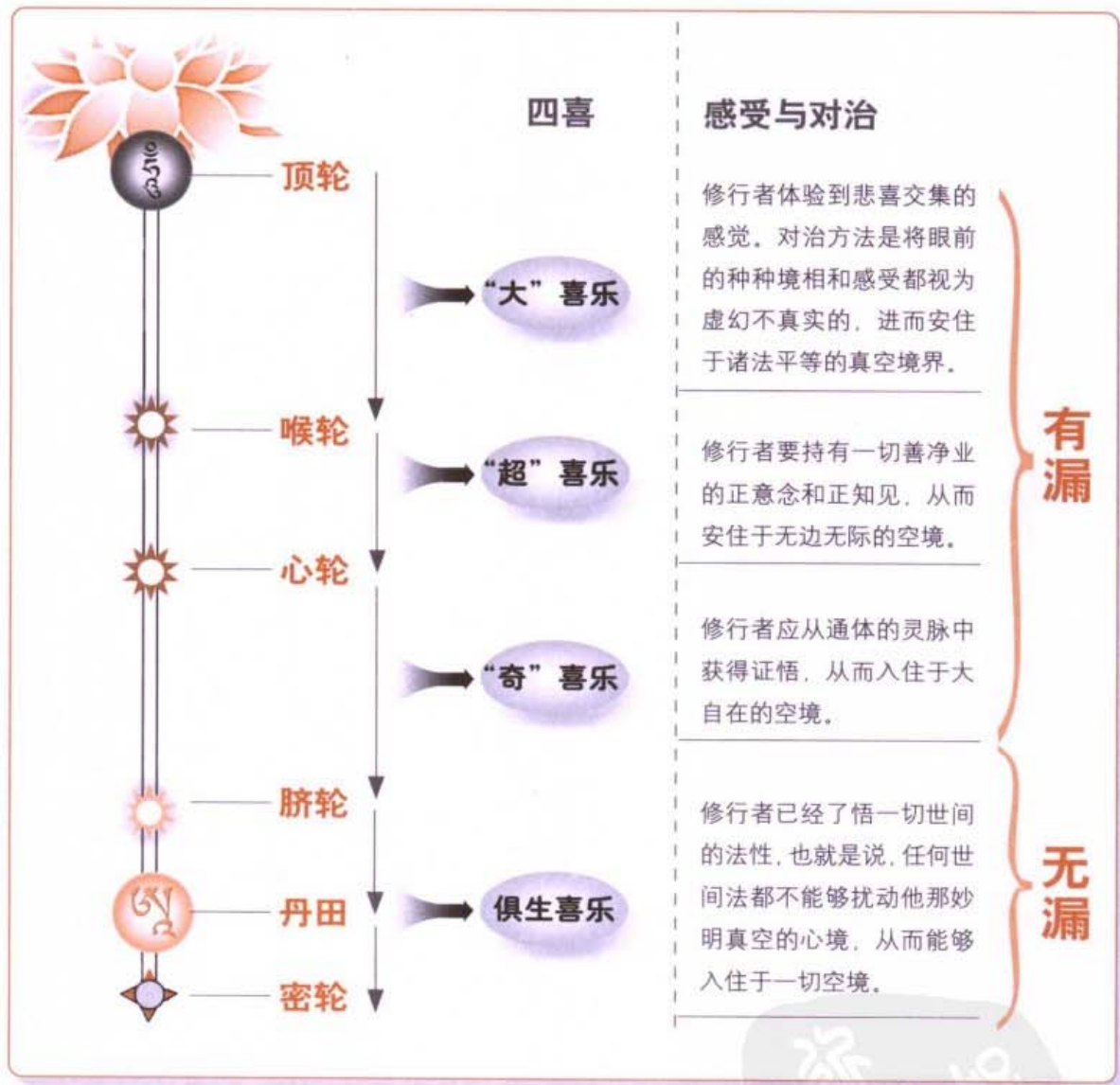
● **“奇”喜乐生起** 接着，菩提“月液”继续下降，当到达脐轮时，便有“四喜”之中的第三喜——“奇”喜乐生起，这时，修行者获证于通体的灵脉，豁然而入住于大自在的空境。

● **俱生喜乐生起** 最后，“吽”字菩提“月液”下降到密轮中，修行者即刻获证了最后一喜——俱生喜乐。这时，修行者已经了悟了一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够扰动他那妙明真空的心境了。

获证极乐的灵热修习法（1）

“月液”熔降法与四喜的生成

修习菩提“月液”熔降法时，要观想在灵力的触动下，丹田处的半“阿”字发生火焰，将顶轮的“吽”字熔化，菩提“月液”滴降而下，使下面半“阿”字的火焰上升并蔓延，直至到达顶轮，将“吽”字全部熔化，然后下降，依次生起四种逐层深化的喜乐。其过程如下：



四喜

四喜即：1.“大”喜乐；2.“超”喜乐；3.“奇”喜乐；4.俱生喜乐。在《喜金刚密续》中，“四喜”有隐喻的性解释。“大”喜乐是莲花和金刚的接触；“超”喜乐是对更大欢愉的欲望；“奇”喜乐是兴奋高潮过后对松弛的渴望；俱生喜乐是由前喜而生成的满意状态或满足。其中，前三喜都属于有漏的世间成就，第四喜才是无漏的出世间成就。

名词解释



以上就是通过融化菩提“月液”，并使之流入四灵脉轮，从而依次获证“大”“超”“奇”及俱生喜乐四喜乐的微妙实验修习。

秘密的体功法

秘密体功法是由那洛巴祖师所秘传的根本体功法，有六事、二十事及五十事几种，这里主要介绍六事体功法。

1. 修行者跏趺坐，将两拳安放在膝上，慢慢扭转腰身，身随腰转，先由右转向左，再由左转向右，各做三次。通过这种练习可以消除脐部的各种疾患，并且能够解开脐轮灵脉中的结系，有助于健康。

2. 然后向前后左右扭转头颈，这一动作有助于使顶轮和喉轮灵脉中的结系解开。

3. 张开手掌，掌心向下，覆于膝上，坐姿保持不变，扭动上身，先由右转向左，再由左转向右。可以消除上身的疾患，并且可以使上身各条脉道的结系得以解开。

4. 伸缩四肢可以消除疾患，并且可以解开四肢脉道的结系。具体来说，先做上肢动作：将右臂平直向前伸出，手掌张开，五指并拢，水平向下，同时左手手掌张开，五指并拢，从右肩向下，也就是沿着右臂的外侧，用力摩擦到右手指尖，然后返回，从右掌心向上，也就是沿着右臂的里侧，用力摩擦到右肋窝，最后用力拍击右肋窝处，将这套动作做三遍，然后换手依照前法进行，也做三遍，最后做一个高举抛坐。再做下肢动作：用左右手摩擦两腿足，方法类似于上肢的动作，左右各做三次，然后做高举抛坐。以上讲的是伸法。缩法的上肢动作是用两手握拳曲臂，紧靠两乳际，然后用两臂用力夹拍两侧肋骨，像鸟夹拍翅膀一样，之后加上高举抛坐法，共做三次。缩法的下肢动作是：两手伸展，张开手掌，平放在身后的坐垫上，用以支撑身体，臀部坐稳，然后将两腿轮流向前方空中用力踢出去，并且抖动。

5. 依照前面的方法做高举抛坐的动作，可以使全身脉道的所有结系都得以开解。做时注意要在身体高举的时候，做左右的扭动和抖振，同时用双手覆压两膝，以稳定身体的支撑点。

6. 身体向前俯曲，用两手支撑于坐垫上，然后用力抖振身体，同时用力发出“呜”的声音，将陈息随之呼出。然后起身，用手摩擦全身每一处。这样，修行者全身的所有脉道就都能够各安其部位了。



获证极乐的灵热修习法 (2)

六事体功法的修习要领

1. 腰部练习

修行者跏趺坐，扭转腰身，身随腰转，由右向左，由左向右各做三次。此法可以解开脐轮脉结。

2. 颈部练习

修行者跏趺坐，向前后左右扭转头颈。此法可以解开顶轮和喉轮脉结。

3. 上身练习

掌心向下张开，覆于膝上，坐姿不变，扭动上身（与扭动腰部的重点不同）。此法可以解开上身脉结。

4. 四肢练习



伸法：上肢动作为用一只手臂用力摩擦另一只手臂，从肩膀到指尖再返回到肋窝，最后用力拍击一下肋窝，左右各做三遍，最后做一个高举抛坐动作。下肢动作大致相同，用双手交替摩擦两腿，先外侧后内侧，左右各做三次，然后做高举抛坐动作。

缩法：上肢动作是两手握拳曲臂，使两臂用力夹拍两侧肋骨，然后加一个高举抛坐法，共做三次。下肢动作是用两手向后支撑身体，然后将两腿轮流向前方空中用力踢出并抖动。此法可以解开四肢的脉结。

5. 抛坐练习

做高举抛坐的动作，注意在身体高举时做左右的扭动和抖振，同时用双手覆压两膝。此法可以解开全身所有脉结。

6. 结束练习

身体前俯，两手支撑，用力抖振身体，同时发出“呜”声以呼出陈息，然后起身，用手摩擦全身。可使全身所有脉道各安其位。

【修法故事】

冈波巴大师修炼灵热的经历

据说，当年冈波巴大师历尽千辛万苦，终于找到了藏密瑜伽的大成就者——米勒日巴尊者，并向尊者请求传授灵热成就的口诀。米勒日巴尊者首先对他说：“你在修行方面十分精进，应该只穿布衣就可以御寒了。”然后，尊者就开始向冈波巴解释修灵热的方法，并传授他如火炽燃的忿怒母修法。

第一天晚上，冈波巴试着只穿一件布衣，坐在山谷的低地中修炼灵热，感觉暖乐的觉受自然炽盛。到了天明时分，他竟不知不觉睡着了，全身感觉就像在火堆边烘烤一样，而且整个身躯像石头一样挺直不动。就这样，冈波巴又修炼了七天，到了第七天的早晨，他看见了五方佛，于是就禀告了尊者，尊者说：“这就像挤着眼睛能看见两个月亮一样，不过是能持五大气的征兆而已。既不是过失，也算不上功德。”

虽然尊者说这不是功德，但是冈波巴还是决定要更加努力，就这样又修持了三个月，一天清晨，冈波巴忽然看见三千大千世界像轮盘一样转了起来，就连房屋也跟着转动，令他头晕眼花，呕吐不止。他又将这一情况禀告尊者，尊者说：“这是左右二脉趋入中脉的征象，既不是功德，也不是过失，只管继续修下去就是了。”

许多天以后的一个清晨，冈波巴又在修炼过程中看见许多大悲观音像一层层叠住于自己的头顶上，每尊观音的头顶上都有一个月轮。冈波巴又来禀告尊者，尊者说：“这是顶间大乐轮的纯净明点增盛的象征，即非功德，也不是过失，继续修下去吧！”


又一天傍晚，冈波巴看见了阴森恐怖的地狱，顿觉胸口被压迫，以至于心中紧张，呼吸也变得急促。禀告尊者时，尊者说：“这是因为你的修行带绑得太紧了，以致把身脉束缚得过紧，使上气行持得太紧，只要把修行带放松一点就好了，不是什么过失。继续修下去吧！”

又一天，尊者继续向冈波巴解释了修法觉受的原因：“你看见诸天降注甘露，使下界得到满足，是因为喉轮中的左右二脉的明点增盛的缘故。又看见自己母亲口中干渴难忍，是由于中脉下端的口尚未打开的缘故。现在你应该适当作些运动和拳法。”于是，尊者又向冈波巴传授了猛烈跳跃、打、跌的拳法。冈波巴依法修持了一个月，忽然感

觉身体跳动、颤抖不已，并且总是想要大笑和颤抖，还不由自主地叫喊呻吟。冈波巴暗自想道：“难道我是中了邪魔了？”于是赶快禀告尊者，尊者解释说：“这是心轮处明点增盛的缘故，既不是功德，也不是过失，应该不间断地努力作散布拳法。”自此以后，冈波巴就觉得身体内充满了气力和安乐，甚至不需要吃太多的食物就能度日，也不觉得饥饿。

一天，冈波巴看见了日食和月食，只剩下两条像马尾一样纤细的光线。又来禀告尊者，尊者说：“这是左右二脉的气趋入中脉的缘故，既非过失，又非功德。”冈波巴于是又精进修炼了一个月，这次他见到了喜金刚的红色坛城。尊者告诉他：“这是心间法轮处从母亲所得的红明点坚固的象征，既非过失，也不是功德，你要再接再厉。”

冈波巴于是继续精进修观，一天，他看见了上乐金刚的白骨坛城。尊者说：“这是脐轮处白明点充满的征象，既不是过失，也不是功德，要继续修炼下去。”

就这样，冈波巴又继续修了十四天，这天夜里，他突然觉得自己的身体遍满虚空，无数有情众生正在吮吸着他的乳汁，同时还听见叮当的响声不绝于耳，却又不知道响声是从哪里来的，只觉得响声像灰尘一样散及四方。天明后，冈波巴将修行带取掉，这些奇妙的境象就消失了。尊者知道了他的这些觉受后，说：“这是你全身里千万种脉络内的气将要转变成智慧气的缘故，这是明点入于全身脉的征象，你的大手印和拙火定双运终于成就了！”





幻观成就法

认证一切皆为虚幻

幻观成就法也称为“幻身法”、“幻现法”，修炼此法可以帮助修行者破除人法二执，获得报身成就。



幻观成就法就是通过对于虚幻事物的观察，从而使修行者认清世间万法皆为虚幻的本质。具体来说，此法的修习可以分为三个部分：认证不清净的幻色身为虚幻、认证清净的幻色身也为虚幻、认证一切事物皆为虚幻。

认证不清净的幻色身为虚幻

修炼此法时，修行者可以在自己面前合适的地方放置一面大镜子，然后认真地观察镜子中的自己，并且作一心一意的观想：试想镜子中的幻我转眼之间拥有了各种荣誉和地位，拥有了高官厚禄，所有的人都围绕在幻我的身边，向幻我谄媚。于是让自己产生一种无比愉悦的心情，并且仔细观察镜中自己那种得意忘形的表情。继而再作相反的观想，试想幻我顷刻间失去了所有心爱的东西，或者无缘无故受到别人的诬陷和诋毁，名誉扫地。这样令心中产生不愉快的感受，并且在镜中观察自己沮丧的表情。

通过以上种种观想，可以使修行者自己清晰地看到其幻色身所依赖的“我”和“我执”。也就是说，修行者在镜中所看到的幻我，正等同于他人眼中所看到的“我”，或者“我”眼中所看到的他人。“我”在观察他人时，也经常會看到他们每当得意的时候，就会心生喜乐之情，并且全都在脸上显露无余，这就是世间凡夫的行为。修行者通过这种深刻的观想，就会了悟执著于自我的弊端，认识到一切贪欲、嗔恨以及愚痴，都是修行道路上的障碍。

拥有了以上的认识，修行者接着还要观想，自己在镜中的幻相与自己现有的幻身，原本就无二无别，它们都不过是虚假的幻象而已。然后再以海市蜃楼、水月镜花、幻术、梦境等为比喻，反复思考和观想。经过这样精勤的修习，修行者便可以认知此不清净的幻色身原为幻化之身。

认证清净的幻色身也为虚幻

关于清净的幻色身，又有观想所成的清静幻色身和圆满现出的清静幻色身两种。

观想镜中之“我”的启示

镜中之“我”



镜中的幻“我”转眼间拥有了财富、荣誉和地位，许许多多的人向幻“我”谄媚，这一切都令“我”十分愉悦，不免有些得意忘形。但那只是镜中的幻“我”。



镜中的幻“我”又在顷刻间失去了所拥有的一切，不断受到别人的诬陷和诋毁，这一切都令“我”十分不愉快，不免有些沮丧，但那也只是镜中的幻“我”。

结论一：“我”的一切感受都来自于对幻“我”的执著，也就是“我执”。

又因为：

镜中之“我”=他人眼中的“我”=“我”眼中的他人

结论二：一切“我执”的表现，即贪、嗔、痴，都是“苦”的根源，是修行道路上的障碍。

其他论据：

海市蜃楼 水月镜花
幻术 梦境

最终结论：

镜中的幻“我”
与现有的幻身无二
无别，此不清净的幻
色身原为幻化之身。



1. 认证观想所成的清净幻色身为虚幻

修此法时，修行者要将一尊塑铸或手绘的金刚萨埵等本尊像，放置在一个适当的位置，并让阳光照射在上面。修行者自己则透过一层白幕，专注一心地观想圣像。修行者久久地注视这块白幕，并慢慢入定，最终就会在白幕中清晰地看到本尊像，栩栩如生，悬空而住。

当以上观想成熟之后，修行者还要继续观想自己的身体与这圣像无二无别，浑然一体。继而又观想任何其他人的身体，同样也与圣像无二无别。进而再观想一切能够见到的事物，都与本尊无二无别。当这种观想成熟以后，那么世间所示现的一切物体在修行者眼中，就都无非是本尊的神通所幻变的了。

2. 认证圆满现出的清净幻色身为虚幻

前面在介绍大手印四瑜伽法的时候，曾经反复介绍过证悟圆满清净幻色身的方法，要想证得圆满出现的清净幻色身，就要做到既不追念过去，也不预想未来，更不要想念现在，而只以一心不乱，专注地观想面前无穷无尽的虚空。这样，修行者心念的力量就可以随着灵力而安住于中脉，而一切杂乱的心念都被涤除，修行者才能够安住于寂静之境。

在这样的寂静境界中，修行者会看到类似于修炼灵热成就法时的特殊灵热经验，即由五种颜色的光组成的光圈和烟雾等。修行很高的修行者还可以在无云的晴空中，看到至极圆满相好的佛相，就像在水中映现的清净月轮一样。这是佛的应化身，具有三十二相和八十种随形好，了了分明。如果显现的是佛的无上报身的话，那么修行者只能听到他的声音，是看不见形象的。

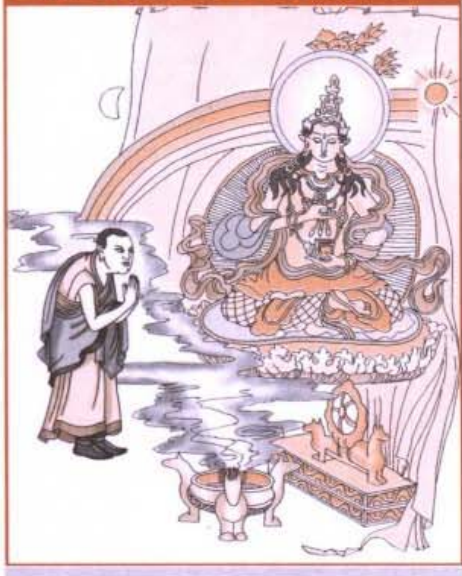
■ 认证一切法都是虚幻

修行者既然已经能够安住于寂静之境，就应该在此基础上，加上对于真空实相的体悟和认证。当修行者观察一切现象，例如生死涅槃时，最初认为轮回与涅槃好像是对立的两端，而究其实相，才知道二者原本是融为一道真空，无二无别的。所以世间的一切万法终究都不过是幻法而已。

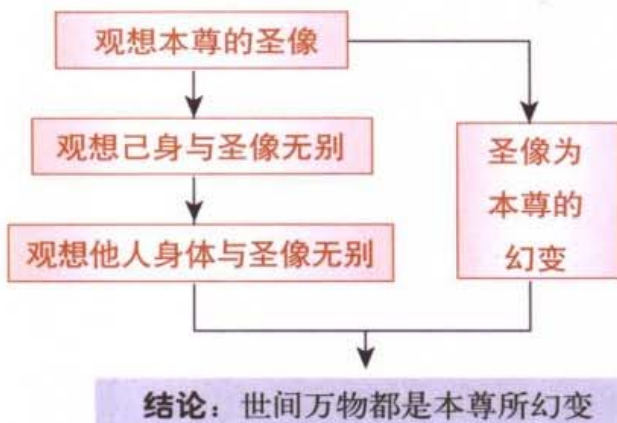
幻观成就法的观修（2）

认证清净色身为虚幻

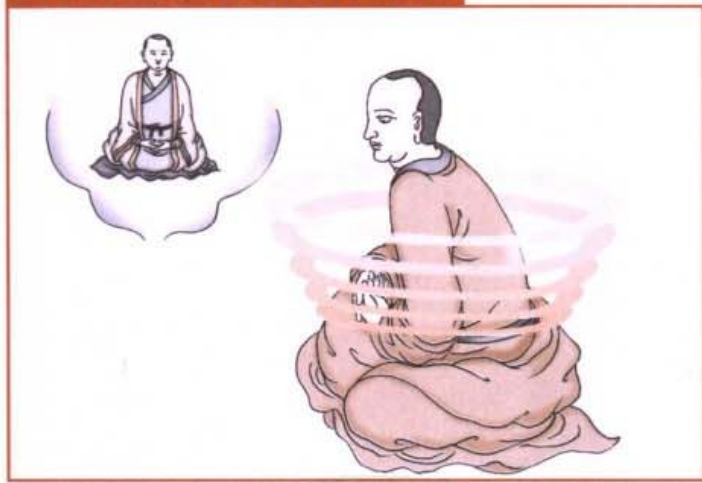
认证观想的清净色身为虚幻



清净的幻色身包括两种，一种是观想所成的清净幻色身，另一种是圆满现出的清净幻色身。前者是通过观想所获得，后者则是通过证悟所获得。



认证圆满的清净色身为虚幻



修行者让心念随灵力安住于中脉，熄灭一切杂念，从而进入寂静之境。此时，修行者将会看到由五种颜色的光组成的光圈和烟雾。修行高者还可以看到佛的应化身，或者听到佛的无上报身的声音。

结论：

圆满现出的清净幻色身为虚幻。

认证一切法皆为虚幻

安住于寂静之境



体悟并认证真空实相

结论：世间的一切万法终究都是幻法



梦观成就法 (1)

明悉梦境法与转变梦境法

修习梦观成就法，可以净化修行者的意识，连接日间与夜间的修持。主要包括四个部分：明悉梦境法、转变梦境法、认证梦境为幻变和禅定于梦境的实相。

■ 明悉梦境法

明悉梦境的方法主要有三种：1. 依靠心愿的力量；2. 依靠风息的力量；3. 依靠观想的力量。

依靠心愿的力量

此法主要是依靠心愿的力量来使日间与夜间的意识保持相续不断。也就是说，修行者要始终坚持一种观念，即白天所发生的一切都如同夜晚的梦境，二者没有任何不同。对于这一观念的坚信就形成了一种心愿的力量，依靠这种力量，修行者一定能够明悉梦境的真相。此外，修行者还要在每晚入睡前提前诚恳地请求上师加持，以增进自己对于梦境的明悉。

依靠风息的力量

依靠风息力量来明悉梦境的方法需要以正确的姿势相配合，一般都是采用狮子卧姿，即：修行者右侧卧，用右手的大拇指和无名指轻轻抵压喉部颤动的脉管，再用左手轻遮住鼻孔，嘴巴合严以贮存津液。

修行者以这种睡姿入睡后，其在梦中所经历的一切境相都能够如同醒时一样，清晰分明，毫不混乱或散失。当这种修习达到熟练后，修行者的记忆就能相续不断，无论是在清醒时还是在睡梦中的一切幻法观相，都可以历历在目。

依靠观想的力量

1. 观想自身化作金刚瑜伽母。修行者可观想自身变成了金刚瑜伽母，并且在灵脉（中脉）的喉轮位置，有一个红色的“阿”字，放射出光明，这就是金刚报身的真体。修行者应将心神集中在这个红色“阿”字所发出的光芒上，观想它照耀了整个法界。这时修行者就会认知世间的一切现象，都如同梦中的境相一样，虚幻不实。

2. 获得观想的效果。修行者如果在夜晚睡眠时坚持按照以上的提示进行观想，那么就可以对梦境产生一定的明悉。此外，在清晨醒来后，修行者还要作宝瓶气呼吸7次，并恳请金刚上师11次。然后观想在自己的双眉之间有一个白

1 依靠心愿力量明悉梦境



=

睡梦还是清醒？修行者要想明悉梦境，就要始终坚持一种观念，即白天所发生的一切都与夜晚的梦境没有任何不同，它们同样都是虚幻而不真实的。

2 依靠风息力量明悉梦境



修行者以狮子卧姿入睡，即右侧卧，用右手大拇指和无名指轻轻抵压喉部颤动的脉管，左手轻遮鼻孔，嘴巴合严。这种姿势可使修行者在梦中所经历的一切境相都如同醒时一样清晰分明。

3 依靠观想力量明悉梦境



密宗认为，在喉轮处有一个管状的穴，长约3寸，当灵力静止在其中时，人们将熟睡无梦，如果灵力在其中动荡，就会产生梦境。

修行者观想在自己灵脉的喉轮位置有一个光明的红色“阿”字，在眉间有一个白色明点，在海底轮有一个黑色明点，并在清晨醒后作宝瓶气呼吸7次或21次，恳请金刚上师11次或21次。这样，修行者的梦境将明悉无遗。



色明点，大小如豆，光明却并不刺眼，如果修行者属于血液过多的人，则观想这个明点为红色，如果属于神经过敏的人，则观想这个明点为绿色。然后将自己的心神集中在这个明点上。

如果修行者依照上述方法仍然不能明悉梦境，则除了在夜间入睡前要进行明点的禅定以外，还要将清晨醒来后要修的宝瓶气呼吸以及对金刚上师的恳求都增加到21遍，并且还要观想在自身的海底轮有一个黑色的明点。通过这样的修习，修行者的所有梦境都将明悉无遗。

3. 防止梦境的散失。梦境散失又有四种情况：

● **醒时散失** 修行者正当睡梦之中，将要明悉梦境之时，却忽然醒来，使得梦境散失。为了避免这类情况，修行者可以多吃一些营养丰富的食物，并加强身体锻炼，以保证睡梦能够安稳深沉。

● **疲劳散失** 修行者在过度疲劳的情况下，往往会出现梦境多而繁杂的情况，使得梦境散失。对付这种情况，可以经常练习梦境中的禅定，并且坚定明悉梦境的决心。还可以用宝瓶气呼吸相配合，并观想眉间明点。

● **痛苦散失** 修行者由于身心方面的痛苦，常常会出现多梦而醒来以后却什么也记不清的情况。对付这种情况的方法是避免一切不洁的外界刺激，并且要增加海底轮明点的观想。

● **消极散失** 修行者由于沉寂消极，往往会在入睡时不产生梦境。为了避免这种情况，修行者可以在修宝瓶气呼吸的同时，进行海底轮明点的观想。

转变梦境

梦观成就法中的转变梦境是为了不被梦中的境相所左右。比如修行者在梦中看到大火时不仅不应该害怕，而且还要思考：这是梦中的火，有什么可害怕的呢？于是坚定自己的信心，而把脚踏在火上。凡是在梦中见到的类似境相，都应该用脚去踏它。

将这种方法修炼成熟后，修行者继而转移心愿，深信自己能够在梦境中见到诸佛菩萨的净土。并且在入睡的时候，观想有一个红色的明点存在于喉轮之中，同时坚定诚恳地祈愿。这样，修行者将会在梦境中看到向往的净土，那里无比清静和庄严，修行者可以在心念中一一观想分明。总之，修行者只要能够这样专一心念地观修，就一定能够见到佛刹净土的庄严境界。这就是转变梦境的方法。

影响梦境明悉的四种散失

1. 突然醒来

这会打断修行者的梦境，造成梦境散失。可以多补充一些营养，多进行身体锻炼，这样睡梦就能安稳深沉。

2. 过度疲劳

这会造成梦境多而繁杂，以至于难以明悉。可以在梦中练习禅定，坚定明悉梦境的决心。还可以配合使用宝瓶气呼吸，并观想眉间明点。

3. 痛苦刺激

这会造成多梦且醒来后什么也记不清的情况。应避免一切不洁的外界刺激，并增加海底轮明点的观想。

4. 沉寂消极

这会导致入睡时不产生梦境的情况。可以在修宝瓶气呼吸的同时，进行海底轮明点的观想。



梦境的转变

所谓“梦境的转变”，就是将不利的梦境看破，进而将其转变为对修行者的修持有利的梦境。这种转变包括两个步骤：



梦中的困境（大火）

识破困境（用脚踩踏）

转变梦境（观想净土）



梦观成就法（2）

认识梦境之幻并观其实相

整个宇宙都是虚幻，梦境也是虚幻。梦观成就法的最终目标就是认识梦境为幻变并进而禅定于梦境的实相。



认识梦境为幻变

整个宇宙都是虚幻，它无非是由众生的真如自性所示现；梦境也是虚幻，它是由众生的六识所示现的，而六识本身就是真如自性所现的幻象。因此，密法中便有了修梦成佛的法门。

通过修习明悉梦境法与转变梦境法，修行者自心便会慢慢发展出一种意志力，借助于这种意志力，修行者便可以将梦境中所看到的诸如水火、大小、一多等完全对立的幻象随心所欲地加以改变，即将水变为火，将大变为小，将一变为无数等。通过这种转变修行者就将明了，原来梦境都是随心所变现的，就如同海市蜃楼一样，并没有固定的实体。再进一步想，修行者又将明了现实的一切见闻和觉知都如同梦幻一般，都是幻变而非实存。更进一步思考，修行者将可获得大的认证：宇宙间的一切，即便是庄严如净土，肮脏如地狱；大至日月星辰，小而芸芸众生；无论是物质还是非物质，都是真如自性所示现的幻象，与六识所示现的梦境毫无二别。

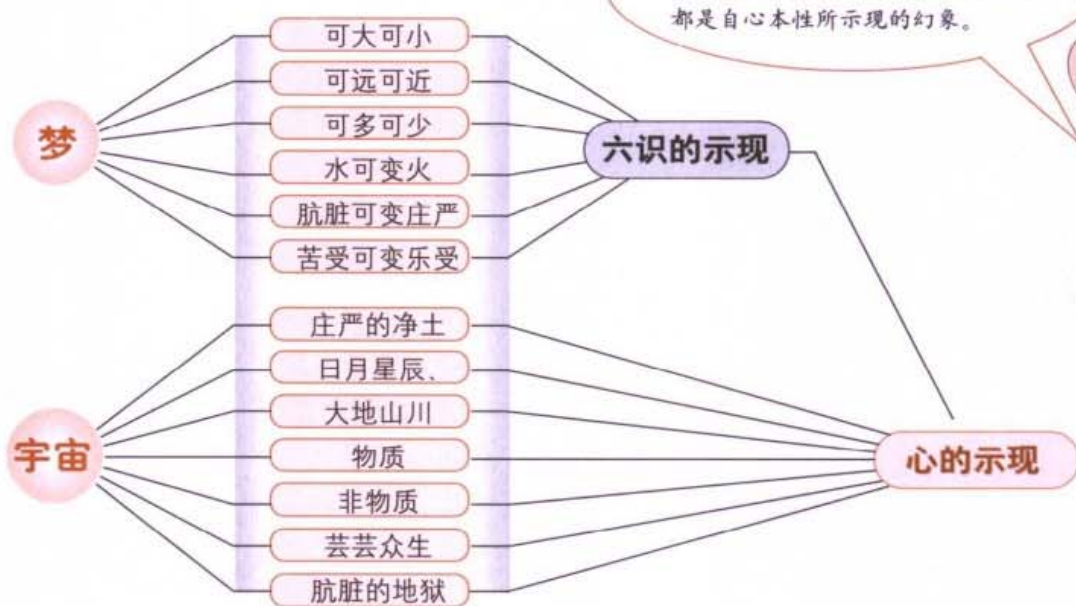
修行者如果能够深入禅定，离于一切言语或思想，就能将宇宙间一切森罗万象都融入自心，达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，修行者生起分别心，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这些更进一步证明，世界的融为一体或者呈现分别，都完全操纵在修行者的自心，世界无非就是自心的表现。

禅定于梦境的实相

修行者既然已经明了梦境的实相就是真空自性，那么当梦中出现本尊的圣相之时，就应该集中心神，熄灭妄念，保持绝对的安止。久而久之，面前这个圣净的本尊自会与修行者自己的无相之心融为一体，这时将会有清净光明发生，这种净光的本质就是真空。

修行者至此已经达到了梦观成就的成熟阶段，并可以在清醒时或睡梦中，认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的示现。

梦、宇宙与心



宇宙原出于心的例证



修行者如能在深入的禅定中，将宇宙一切万象都视为海市蜃楼，并融入自心，那么就会达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这就证明，世界的融为一体或者呈现分别，完全操纵于修行者的自心。



净光成就法

根本净光、道净光与果净光

净光成就也叫做“光明成就”，是最高妙的法门。净光包括根本净光、道净光，以及果净光，它不可思议、无处不在，照耀一切有情的心。



根、道、果三种净光

● **根本净光** 也叫做母光明，它是来自于宇宙的清净明体。修行者在达到无上清净的大安乐境时，于前念已灭、后念未生之际，将会证得根本净光，进而才能生出道净光。根本光明修持的境界有光、燃、持三个层次：证得根本净光即为“光”的层次；根本净光发光并且闪耀即是“燃”的层次；燃的时间持续下去，修行者长住于灵明之境，就是“持”的层次。

● **道净光** 又叫做子光明，它是修行者自身所发生的清光明体。

● **果净光** 又叫做和合净光，即根本净光与道净光融合为一的净光。修行者如果证得了果净光的境界，即能获得解脱的大乐，进入圆满的佛境。

净光的修习方法

净光的修习包括三部分，即：1. 日间修行；2. 夜间修行；3. 中阴现前时的修行。

日间修行

根本净光（母净光）与道净光（子净光）的关系，就如同从母体内分娩出婴儿一般。因此，修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光，在此基础上才能获得道净光。根本净光必须要在前念方灭、后念未生的短暂瞬间内证得。而道净光的发生，则必须采用那洛巴祖师的“六不”法，即：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不回忆、不动念。其中最难理解的就是“不禅定”，这里的“不禅定”并不是说不能进行禅定的修习，而是说在修定的过程中，修行者不要去思考从事禅定这件事，只有不思考禅定，才能够入定。

当修行者达到这样的禅定状态后，就会生出一种源于其无垢染的本元真心的清净光明，这就是道净光。修行者如果能够认证先前已发生的根本净光与此道净光融合为一，便能获得将二者融合为一的净光，即果净光。

夜间修行

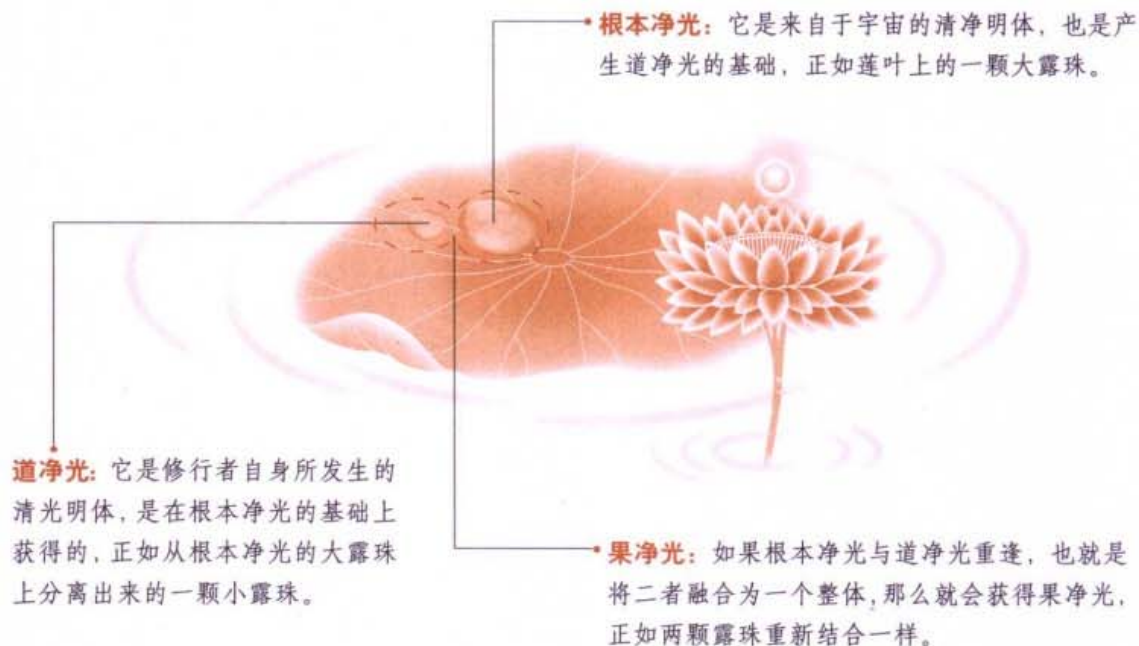
夜间修习的净光成就法与梦观成就法有一定的联系。净光的认证一定要选



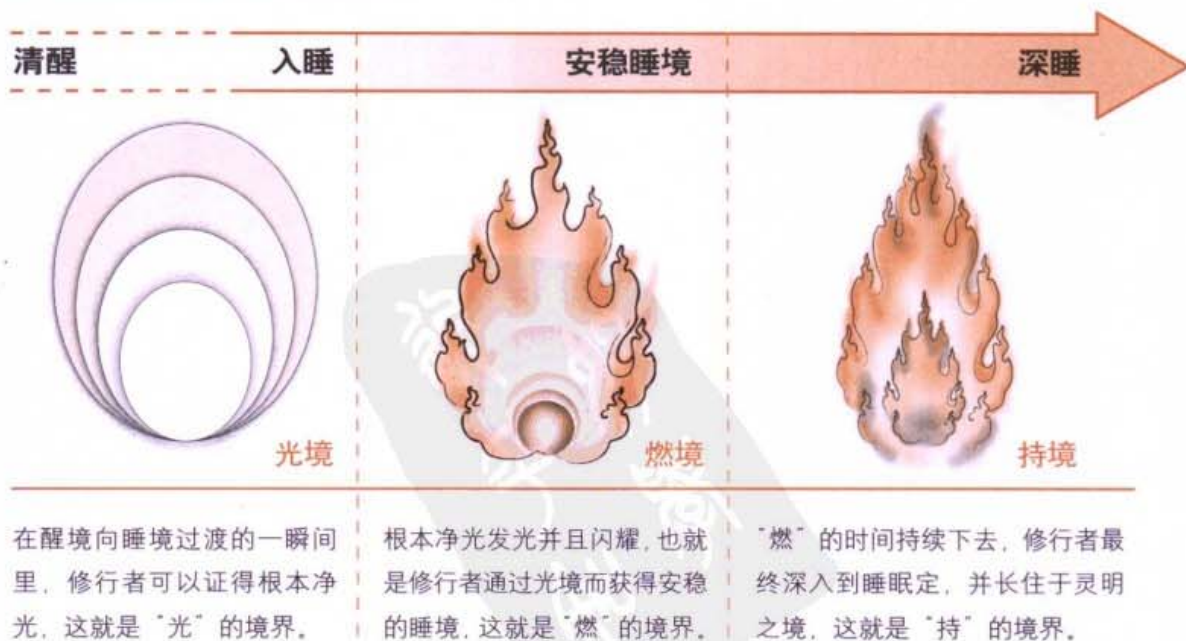
净光——宇宙的清净明体与行者自身的清光明体

根本净光、道净光与果净光的关系

根本净光也叫母光明，道净光也叫子光明，这是因为它们之间的关系，就如同母体娩出婴儿一般。修习净光成就法时，只有先求证根本净光，才能够获得道净光。而果净光则是根本净光与道净光融合为一的净光。



根本光明的三个境界



8



择在醒境将终、睡境初至的短暂瞬间，也就是修行者由清醒状态刚刚要转入睡着状态的时候。

要想获得净光成就，就必须将禅定的法门与睡眠的境界相融合。具体方法是：首先要虔诚地恳求上师加持，期望能够认证净光，并且要坚定自己的心愿。

然后准备入睡，睡时采用右侧卧的“狮子卧姿”。观想自身变成了本尊，并且在自心内有一朵四瓣莲花，在莲花的中心蕊台上，有一个种子字“吽”，在正前方的花瓣上面，有一个种子字“阿”，右侧花瓣上有种子字“努”，后面花瓣上有种子字“打”，左侧花瓣上有种子字“罗”。

在修行者感觉睡意朦胧的时候，将自己的一切见闻和觉知都融入自身，然后再将自己的整个身体都融入到四瓣莲花之中。

修行者在睡意渐浓的时候，继续观想自己的一切觉知和见闻，都融入到四瓣莲花正前面的“阿”字内，继而又融入右侧“努”字内，然后又依次融入后面的“打”字、左侧“罗”字，最后融入中央蕊台的“吽”字内。紧接着再观想“吽”字从最下端开始，融入到中间部位，然后又融入到颈部的半仰月符号中，最后又融入顶端的圆圈及如火焰一般的尖处。最后，连这个极细微的火焰尖端也完全融化，进入到大自在的真空之中。

修行者依照上述方法观空并进入睡境后，将成就安然而入的“睡眠净光定”境。通过这种“睡眠净光定”的观修，修行者可以在醒境与睡境中间的交替时刻，证得根本净光，这就是“光”的境界；修行者通过此光境而获得安稳的睡境，这就是“燃”的境界；当修行者最终深入到睡眠定时，就是“持”的境界。

修行者专注于根本净光，心无他念，并依法而修，就会获得道净光。让根本净光与道净光如同旧相识重逢一样，一见面就加以认证，使二者融合无间，这就是果净光的境界。

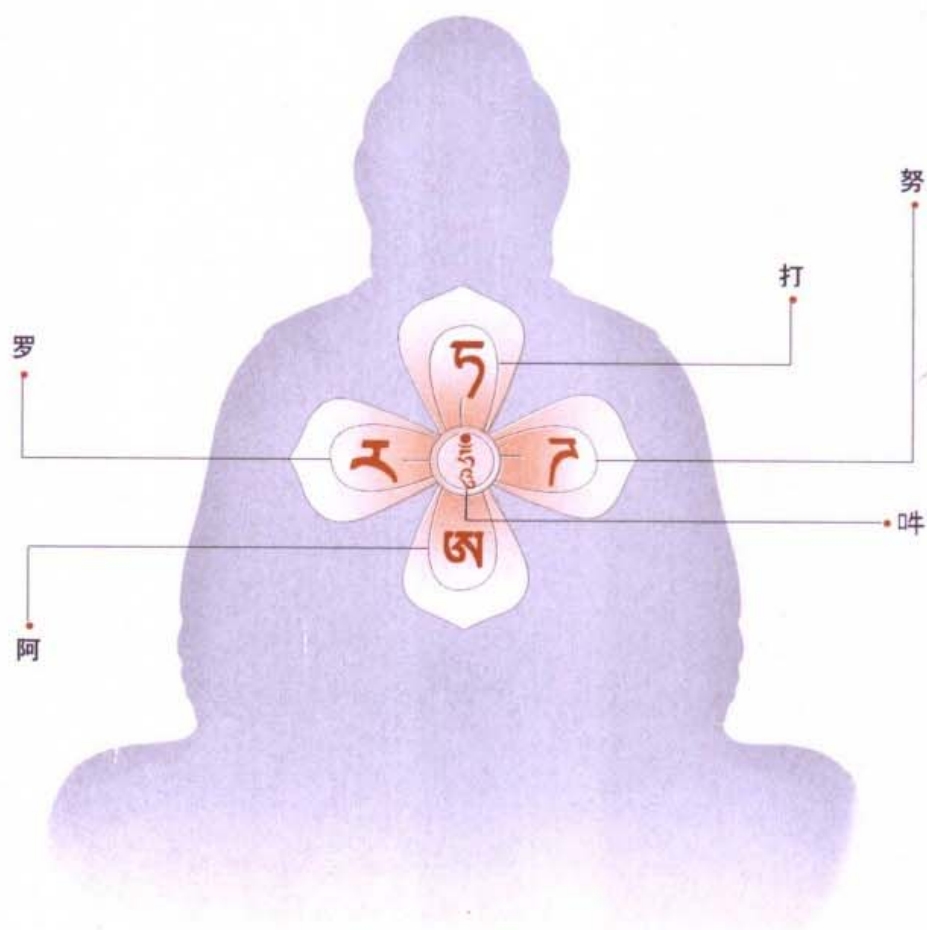
中阴现前时的修行

关于中阴现前时的净光修行，在后面的“中阴成就法”中将有详细的介绍，这里不再赘述。

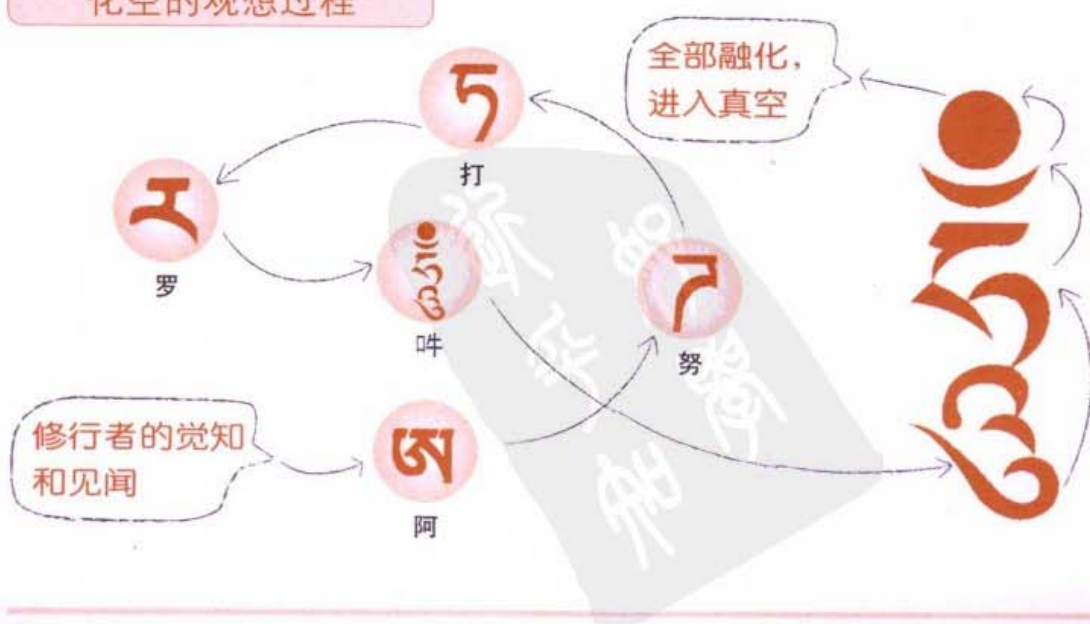


净光的睡梦修行

修行者将禅定的法门与睡眠的境界相结合，可以获得净光成就。修习时应采用“狮子卧姿”入睡，并观想自身变为本尊，在心内有一朵四瓣莲花。然后观想自身及莲花依次化空。



化空的观想过程





中阴成就法（1）

证入清净法身

中阴也译作“中有”，特指情境与情境之间的间隔或过渡。中阴成就法主要探讨的是在人临终至转生之间这段“中阴”里的修行法门。



人在临终到转生之间的这段时间里，一般要经历三个中阴阶段，即临终中阴、法性中阴、投胎中阴。修习中阴成就法可以在这三个中阴阶段中证得三种成就，即：清净的法身成就——在临终中阴证得、净报身成就——在法性中阴证得、胜化身成就——在投胎中阴证得。这里首先来介绍如何在临终中阴证入清净的法身。

■ 临终中阴的境况

人在临终时的一段时间称为临终中阴，它是死后中阴阶段的开端。临终中阴也有光、燃、持三种界分。

人在临终前将会经历五大相继分解以及五官感觉一一消失的过程。

首先是地大分解，溶入水大，此时临终者会感觉一股强大的压力逼近肉身且侵入心脏，视觉随之失效；其次是水大分解，溶入火大，临终者感觉口鼻干苦，听觉随之失效；再次是火大分解，溶入风大，临终者体温消失，嗅觉随之失效；最后，风大开始分解，溶入空大，这时临终者会感觉像是处在狂风之中，同时味觉开始失效，不久触觉也随之失效。生前恶业深重的人，此时将会遭受巨大的痛苦；而善业积累丰厚的人，则会有诸佛菩萨等陆续前来接引。这样，人体的五大全部分解，眼、耳、鼻、舌、身五识也相继消失，所有一切幻色知觉的对象都内返退灭。

当临终者的呼吸停止、一切幻色知觉全部退灭的时候，其体内的灵力却并没有立刻散失。就在这段气息已停但神识犹存的时间里，临终者面前会生起各种认知的觉境，其外在感觉就像是月亮的光明，其内在感觉则如同烟雾一般，这就是临终之时“光”的境界。

不久，“光”境转为“燃”境。临终者在观察自己死时的境相时，如果能够遣除自己的33种嗔恨妄性，就会从外在感受到像被太阳照耀一般的感受，并从内在感受到像萤火虫一样星星点点的光，这就是“燃”的境界。

又过不久，“燃”境开始转为“持”境。临终者遣除自己内心的40种贪欲妄性，就会在外在感受到像是日食时太阳中所显现的黑色月影，并在内在感觉

临终中阴的境况：知觉退灭

死后中阴的类型

临终中阴

人在死亡前会有短暂的昏迷状态，时间长短不一，通常是3天半。

证得法身成就

法性中阴

人真正死后，意识会重新恢复，死者这时会感受到心所发出的各种幻象。

证得报身成就

投胎中阴

准备投生到六道时的意识状态，这时意识会寻找投生的母体，直至出生。

证得化身成就

死亡的过程：五大分解与五识消失

中阴就是一种状态与另一种状态之间的间隔或过渡。



五大分解

五识消失

临终者的感觉



地大溶入水大

水大溶入火大

火大溶入风大

风大溶入空大

视觉失效

听觉失效

嗅觉失效

味觉失效，
不久后触觉
也失效

临终者感觉一股强大的压力逼近肉身且侵入心脏。

临终者感觉口鼻干苦。

临终者体温消失。

临终者感觉像是
处在狂风之中。



山崩地裂



烈火灼身



寒冷刺骨



狂风暴雨



到如同被蒙住罩子的油灯所发出的朦胧的光，这就是将死时期的“持”境。

最后，“持”境将转入净光明的境界，临终者彻底遣除了内心中的7种愚痴妄性。此时临终者的一切幻识已经彻底被消灭，其外在的感受就像是黎明时出现的曙光，而其内在的感觉又像是秋日里无云的晴空，这就是人在刚刚死去时的“净光”境。

■ 临终修习的要诀

临终者要抓住时机，在世间知觉刚刚平息，而死后知觉尚未生起的这一段时间里认证净光。这需要运用密法中所教授的要诀，使修行与真心融合为一。具体来说：

当临终之时，临终者要断然割舍一切世缘，放弃在世间所拥有的一切，并将一切爱恋或者仇恨的情感全部忘记。在上述的死灭退降过程中，临终者只要能够让心保持安止状态，不起任何想念，那么其面前所出现的各种退降境象，自然就会安静下来，这时子净光（也就是道光明）出现。母净光（即根本光明）出现在子净光之后，因为生“子”以后，其“母”才能成立。当母净光出现时，临终者要洞悉两种净光的真实体性，并使母净光与子净光融合为一，就像母子重逢一般。此后，修行者要安住于这种净光的明境之中，运用“三步反观”瑜伽法，使灵识由顶门梵穴射出。

● “三步反观”瑜伽法 这是一种极高深的修行法门。首先，人在临终前的短暂时间里，将会有白如月、红如日，以及黑如昏的三种光现前。接受过反观法训练的临终者可以按照相反的次序进行观想，即观想黑昏、红日、白月。然后再逆向观想人死后的三境——母净光、幻识的消亡、色身的消亡。在做反向观想的同时，临终者还应自己问自己：我现在在哪里？我究竟是什么？我现在经历的是一种什么样的境界？

通过以上的反观修习，然后再修下一章的“破瓦”转识法，便可以使灵识任意运转，并由顶门梵穴射出，直接证得佛果。

临终中阴的境况：神识经历四种觉境

当临终者的一切幻色知觉全都退灭时，其体内的灵力却并没有立刻散失。就在这段气息已停但神识犹存的时间里，临终者面前将先后生起四种认知的觉境，并最终获得认证净光的机会。

	外在感觉	内在感觉	转入条件
光境	月亮的光明	如同烟雾	
燃境	太阳的光明	萤火虫般星 星点点的光	遣除33种嗔恨妄性
持境	日食时太阳中显 现的黑色月影	朦胧的光	遣除40种贪欲妄性
净光明境	黎明前的曙光	秋日无云的晴空	遣除7种愚痴妄性

“三步反观”瑜伽法

第一步：反观三种光

1. 白如月 2. 红如日 3. 黑如昏

出现次序：————→

观想次序：←————

第二步：反观三境

1. 母净光 2. 幻识消亡 3. 色身消亡

出现次序：————→

观想次序：←————

第三步：问自己三个问题



什么是80种妄性？

80种妄性是指80种与生俱来的具有迷妄性的心理功能。其中包括33种嗔恨妄性、40种贪欲妄性和7种愚痴妄性。





中阴成就法 (2)

证入净报身

亡者在临终中阴无法获证净光，接下来就要进入法性中阴。在法性中阴获证净光，将会取得报身成就。



■ 法性中阴的境况

亡者如果在临终中阴未能认证净光，紧接着就会有如下境况生起：

首先是由愚痴而引发的7种妄性生起，亡者将会看到“业果光”显现在眼前。这种“业果光”不同于果净光，它是由未觉悟的业障遮蔽了净光而造成的，就像乌云遮住了太阳一样。这是“持”的境界。

此后又有由贪欲而引发的40种妄性生起，“燃”境从而出现；又有由嗔恨而引发的33种妄性相继生起，于是“光”境出现。亡者如果由于未获得觉悟，而妄自生起轮回的灵力，就会导致其神识由梵穴以外的其他各窍离开肉体，从而变为“中阴身”。

● **中阴身** 也叫做“意生身”，它并非血肉之躯，而是一种由意识所生的心识身。中阴身具有一定的神通能力，不论生前有什么生理缺陷的人，当他变为中阴身后，都会六根俱全。中阴身还可以自由出入很远的地方，毫无障碍。中阴身是亡者未转世前的状态，因此其形状、颜色都依其所投生的地方而不同，将要投生到相同道趣的中阴身们，彼此之间可以看到对方。在中阴境中是没有昼夜的，天上不见日月，总像处在破晓或黄昏时分。中阴身在经历了临终中阴3天半的昏迷状态后，这时醒来，已经明白自己已死，于是十分悲哀和苦恼。但是一旦认证了所处的中阴境界，其心中又会马上生出许多猛烈的妄念。因此在这个关键时刻，对于修行者最重要的，就是要牢记生前接受过的有关中阴的训导，从而纠正错误的妄念，并抓住机遇，证得圆满。

■ 法性中阴的要诀

身设法性中阴的中阴身，首先一定要了知自己已死，并且清楚地认知中阴境中的灵识。一旦获得了这种认识，就要立即观想自身变成本尊，然后依照净光成就之夜间修习的方法，修持“阿”“努”“打”“罗”“吽”五真言观空法，使自己置身于净光境中。接着再修持“三步返观”瑜伽法。这样，就一定可以证得金刚总持悲空不二的圣净境相，并最终成就圆满的报身佛地。



在法性中阴证入报身

进入法性中阴的经过

1 7种愚痴引发的妄性生起 业果光显现 持境出现

2 40种贪欲引发的妄性生起 燃境出现

3 33种嗔恨引发的妄性生起 光境出现

4 神识由9窍之一离开肉体 亡者变为中阴身

虽然“业果光”和“果净光”只有一字之差，但是二者却有天壤之别。业果光是由于业障遮蔽了净光而造成的，会阻碍亡者对于净光的认证。

认识中阴身



中阴身的特点

- ◎ 并非血肉之躯，而是意识身。
- ◎ 具有神通，可以自由出入很远的地方。
- ◎ 其形状、颜色依其所投生的地方而不同。
- ◎ 投生道趣相同的中阴身彼此可以看到对方。
- ◎ 中阴境不见日月，总像处在破晓或黄昏时分。

中阴身的选择

依照教法
认证净光

贪恋神通
心生妄念

1 认知中阴处境

2 观自身为本尊

3 修五真言观空法

4 修三步返观法

获得圆满成就

进入投胎中阴



中阴成就法（3）

证入胜化身

亡灵在法性中阴无法获证净光，接下来就要进入投胎中阴。在投胎中阴获证净光，将会取得化身成就。



■ 投胎中阴的境况

当法性中阴结束，而亡灵未能证得报身成就，就会继续进入投胎中阴。这时，亡灵会听到四种恐怖的声音：1.由地大的生命力所发出的山崩地裂的巨响；2.由水大的生命力所发出的海啸之声；3.由火大的生命力所发出的呼呼作响的燃烧声；4.由风大的生命力所发出的千雷齐鸣之声。

这四种巨响催逼着亡灵匆忙投胎。亡灵由于恐惧而四散奔逃，这时面前的道路又被红色、黑色和白色的三道悬崖绝壁所阻断，这些悬崖实际上分别是人身贪、嗔、痴三毒所幻化出来的景象，亡灵堕入白色悬崖会投生天道；红色悬崖将投生饿鬼道；黑色悬崖通往地狱，这些地方的众生都要继续受轮回之苦，因此亡灵一定不要前往。

紧接着，亡灵面前又出现五条发不同颜色光的道路，它们同样分别通往不同的轮回之处：白色光径通往天道，如烟雾般朦胧的光径通往地狱，黄色光径通往人道，红色光径通往饿鬼道，绿色光径通往阿修罗道。除此以外，亡灵还会遇到许多其他危险重重的现象：一会儿是可怕的狂风暴雨从身后逼迫而来，一会儿是一群面目狰狞的罗刹在后面呐喊追赶，一会儿又是在阴曹地府接受阎魔鬼王用业镜进行审判，还会看到各种恐怖的酷刑惩罚……

所有这些恐怖的幻境都是由于亡灵的业力积习所造成的，它们催逼亡灵入胎，继续在轮回中受苦。

■ 投胎中阴的要诀

在恐怖的中阴境相面前，亡灵如果能够了悟各种恐怖的声音形色都是业力所造成的幻象，或者能够回忆起生前所接受过的瑜伽训练以及上师本尊，那么险恶的胎门就会自动关闭。那些生前曾精勤修持过密法的修行者，即使在临终时没有证得净光，也能够脱离轮回，不退菩萨之位，随愿往生十方净土。如果亡灵缺乏这方面的修行而不得不投胎，那么也应祈愿自己能够投生到一个尊贵富有的积善人家，以期来世能够听闻佛法，证得圆满，这就是胜化身。

投胎中阴一定要了解的：胎门的秘密

进入投胎中阴，亡灵即将投胎转生，如果由于业力的缘故而不得不投胎，就须慎重选择投生的胎门。亡灵将要投生的四大洲都有明显的特征。

东胜神洲

可见到一片湖水，水面上有天鹅游玩于其间。这里富足安乐，但是却不兴佛法，因此不要投生在这里。

北俱卢洲

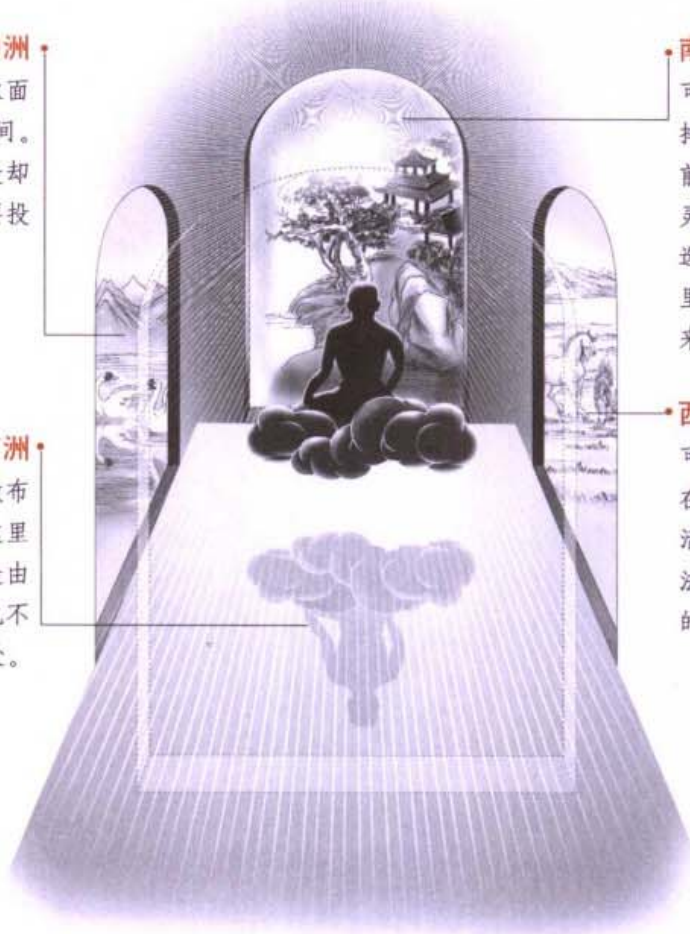
可见到有雌雄牲畜散布于丛林之中。投生这里可以长寿延年，但是由于不兴佛法，因此也不是一个投生的好去处。

南瞻部洲

可见到有华美的屋舍排排坐落。这里也是亡灵生前所居住的地方，如果亡灵不得不投胎，那么最好选择投生在此处，因为这里有机会听闻佛法，以便来世证得圆满。

西牛贺洲

可以看见有雌雄牛马正在一个湖边吃草。这里生活富足，但是由于不兴佛法，所以也不是一个投生的好去处。



投生六道的景象

天道	人道	阿修罗道
可以看到珠宝为材的多层神殿。	可以看到一朵云彩。	可以看到两个相反旋转的火圈。
畜生道	饿鬼道	地狱道
可以看到充满雾气的山岩洞穴和茅草屋。	可以看到树穴或地洞。	可以听到痛苦的歌声，看到黑色大地及红白交错的房屋。



转识成就法

殊胜的破瓦法

转识成就法也就是迁识法，藏文称“破瓦法”，它是一种可使人在临终时将意识迁移到净土的殊胜法门。



修习转识成就法可以获得三种不同等级的成就：最上等的修行者可以在死后的临终中阴阶段认知净光，从而转识成就法身；中等的修行者可以在死后的法性中阴阶段实施转识成就法，从而成就报身；下等的修行者也可以在死后的投胎中阴阶段实施转识成就法，从而成就胜化身。

虽然修习转识成就法所获得的成就有三种，但是无论获得哪种成就，其修习的方法却是一样的。上师本尊瑜伽转识法可以分为恒常修习法与临终所用法两种。

■ 恒常修习法

平时修习转识成就法，首先要虔诚发愿。然后观想自身变成金刚瑜伽母，通体红色而空明。进而观想，在自己身体的正中有一条中脉，上大下小，下端直抵会阴处，闭口；上端则通往头顶梵穴，像天窗一样打开。继续观想在梵穴中脉的开口处，上面坐着自己的金刚上师，其身体同样中空而透明，身体正中的智慧中脉清晰可见，同时这条中脉与修行者自己的中脉连通，形成一条连续的管道，修行者的自心也与本尊的心相通。

在清晰做出以上观想之后，修行者进而要观想在上师金刚总持的心间，有一个蓝色的“吽”字，放射出光明，笔画细如毫毛。而自己的心间也有一个同样的“吽”字，这就是修行者自己的神识。此后，修行者要专一修习宝瓶气呼吸21遍。

接着，修行者要观想上师心间“吽”字下端的母音符，慢慢伸长如钩，一直下垂到自己的心中，将自己心中的“吽”字慢慢向上拉长提起。于是高呼一声“嘿”，观想“吽”字冲上梵穴。此后再高呼“降”，观想“吽”字又循着中脉下降到心轮。按照这样的方法观想“吽”字升降共21次，一定要将此法修炼纯熟。

■ 临终所用法

平时修习转识成就法的目的是为了临终时使用。这时只要使自己心中“吽”字向上冲入上师心中的“吽”字，使之合而为一，那么修行者自己的整个身体就会与上师融合，神识也随其往生于净土，到达不可言喻的圣境。



将神识迁移到净土的法门

神识脱离肉身的通道

当人死亡后，其神识可以从身体的九个孔窍脱离肉身。如果神识从头顶的梵穴冲出，就可以到达净土；但是如果神识是从其他孔窍逃逸，那么就会堕入恶道。



上师瑜伽转识法的修习过程



第一步

观想自身为金刚瑜伽母，中脉与头顶之金刚上师中脉贯通。

第二步

观想上师心间与自己心间各有一个“吽”字。

第三步

修习宝瓶气呼吸 21 遍。

第四步

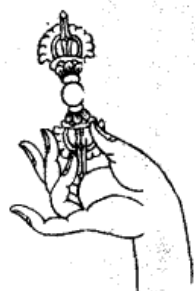
观想自己心间的“吽”字迅速上升和下降。

临终所用法与恒常修习法基本相同，只不过临终时是将神识直接冲到上师的心中。

Part 7

大手印的合修法 与常见问题对治

依照大手印传承的惯例，并结合已证成就的前代修行大师在实修过程中的经验，大手印法可以与其他某些密法合修，这样可以使不同的法门互相促进，相得益彰，增进大手印的修行次第。此外，修行者在修习大手印的过程中，难免会遇到各种问题，出现某些偏差，这就需要及时加以对治，以保证修行者的修行成果。这些都是本章将要探讨的内容。





光的融合法

本章图版目录

九节佛风的修习过程 /267

大摊尸的姿势与放松过程 /269

三种不同的看光法 /271

对治外泄和失控 /273

对治气结 /275

对治慌乱和气逆 /277





合修法 (1)

大手印与九节佛风

九节佛风是一种通过专注于呼吸的变换而使修行者破除杂念的呼吸法门。将此法与大手印合修，则可以作为入定的前导，使二者相得益彰。



九节佛风与前面介绍灵热成就法时所提到的三三九风箱式呼吸法大致相同，所不同的是，修习九节佛风的过程中要伴随着呼吸化光的观想。具体过程如下：

修习九节佛风，修行者应跏趺坐，双手结禅定印。然后观想自己全身透明，发出如琉璃一般的光亮，体内左、中、右三条平行直立的脉道清晰可见，左脉与左鼻孔相通，右脉与右鼻孔相通，三条脉道的下端在脐下四指处交会。

修行者观想在自己面前有一大片白光，接下来做九节呼吸，并这样观想：

第一节：观想面前的白光伴随气息由自己的右鼻孔进入右脉，随即化为红光，沿右脉下行，绕到脐下三脉交会处后，又沿着左脉上行，最后变成黑气从左鼻孔排出体外。

第二节：观想面前的白光伴随气息由自己的左鼻孔进入左脉，随即化为红光，沿左脉下行，绕到脐下三脉交会处后，又沿着右脉上行，最后变为黑气从右鼻孔排出体外。

第三节：观想面前的白光伴随气息由自己的左右鼻孔同时进入左右二脉，随即化为红光，沿左右脉下行，并在脐下三脉交会处进入中脉，又向上冲顶，无法冲出，随后又向下返回三脉交会处，再沿左右二脉上行，变成黑气后由左右鼻孔排出体外。

第四节：重复第二节呼吸，从左鼻孔入，右鼻孔出。

第五节：重复第一节呼吸，从右鼻孔入，左鼻孔出。

第六节：重复第三节呼吸，从两鼻孔同时进入和排出。

第七节：重复第三节呼吸。

第八节：重复第一节呼吸。

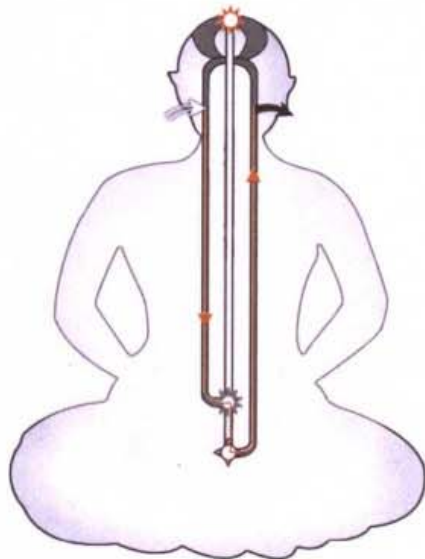
第九节：重复第二节呼吸。

通过这种吸入白光而呼出黑气的观想，久而久之，修行者自身便会得到净化。九节佛风法还可以使呼吸变得慢、细、长，以至于出入息变为无息，就是达到了真正的禅定。初习者如果感觉修习困难，也可以用无名指轻按住一个鼻孔，逐步练习。

九节佛风的修习过程

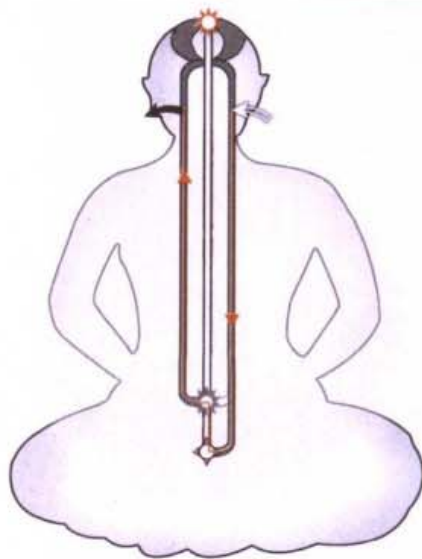
在修习九节佛风时，修行者应跏趺而坐，手结定印，观想自己全身透明，体内三脉清晰可见。进而观想在自己面前有一片白光，并做九节呼吸观想：

第1节 第5节 第8节



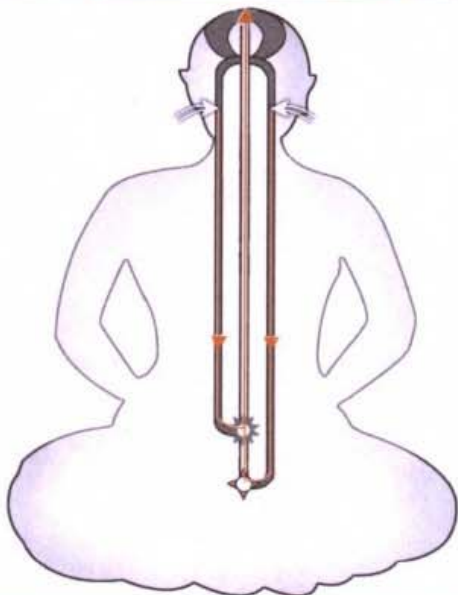
白光由右鼻孔入右脉并化为红光——红光沿右脉下行后沿左脉上行——变为黑气从左鼻孔出。

第2节 第4节 第9节



白光由左鼻孔入左脉并化为红光——红光沿左脉下行后沿右脉上行——变为黑气从右鼻孔出。

第3节 第6节 第7节



白光由左右鼻孔入左右脉并化为红光——红光沿左右脉下行后进入中脉并向上冲顶——无法冲出又返回三脉交会处——继续沿左右脉上行——变为黑气由左右鼻孔出。



合修法 (2)

大手印与大摊尸

大摊尸是密宗瑜伽的一种体位法，可以使修行者获得彻底的放松。因此，在修习大手印的同时修习大摊尸，可以使修行者放松心神，稳定情绪，有助于其进入定境。



大摊尸的姿势

大摊尸本身就是密宗瑜伽的一种体位法，其姿势技巧为：面部朝天躺下，双手向两侧摊开，两掌心向上朝天，双腿呈八字伸开，双脚放松，略微弯曲。总体看来，其姿势类似于一个“大”字。

大摊尸放松

采取大摊尸姿势的目的就是为了彻底放松，便于修行者进入观空以及融入的境界。这种放松主要是在意念的引领下进行的，意念放松的路线可以分三条进行：

第一条路线：从头部两侧到颈部两侧，到两肩，到两上臂，到两肘关节，到两前臂，到两腕关节，到两手掌，最后到两手的手指尖。

第二条路线：从头顶开始，到脸部，到脖子，到胸部，到腹部，到两条大腿，到两膝，到两条小腿，到两踝关节，最后到两脚的脚步趾。

第三条路线：从头部开始，到后颈，到背部，到腰部，到两大腿的后面，到两腿窝，到两小腿后面，到两脚跟，最后到两脚的脚步趾。

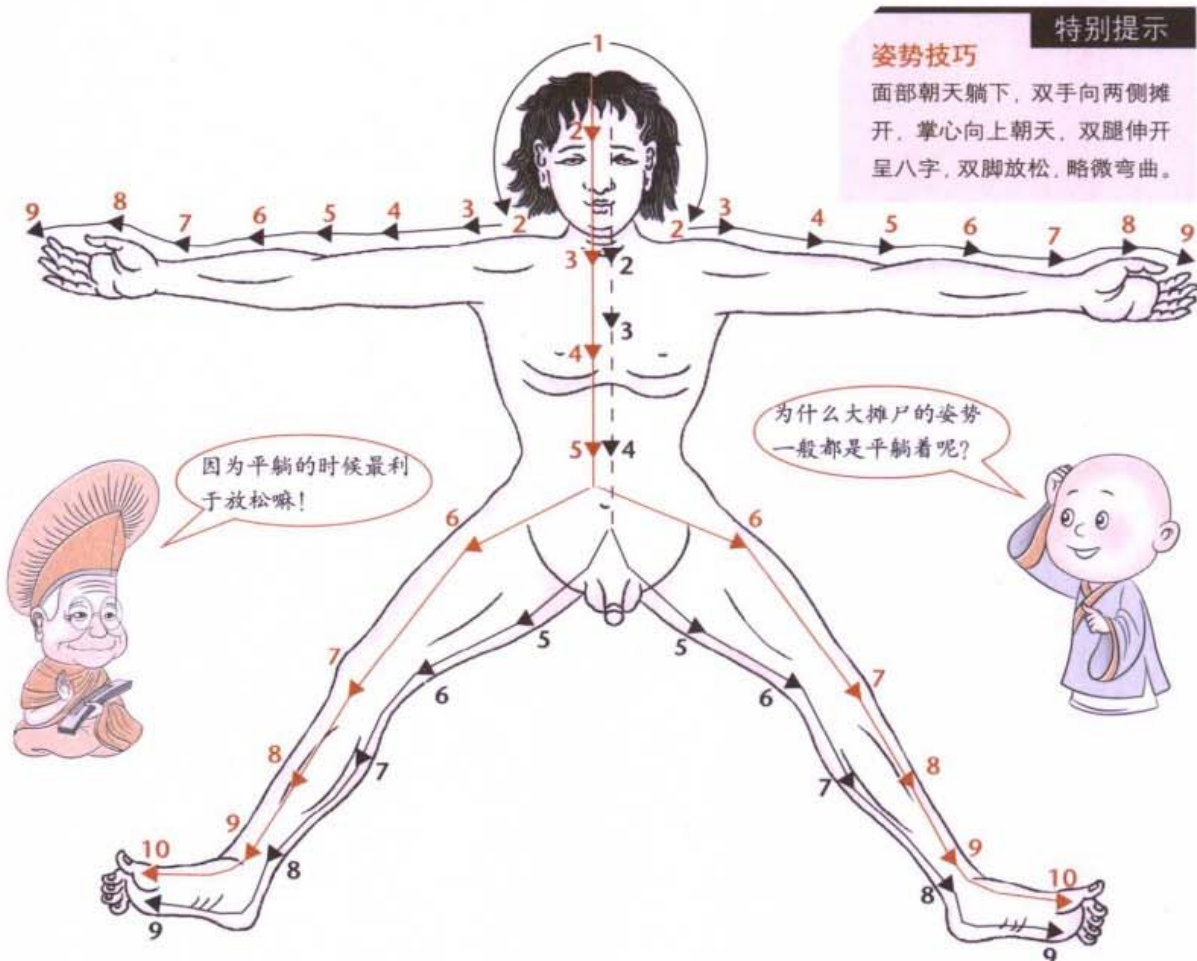
大摊尸法一般都是采用卧式，但有时也可以采用坐式和立式，无论采用哪种姿势，意念放松的路线都是相同的。修行者依照这三条路线用意念来放松全身的各个部位，意念所到之处，这里凝聚的气就被解散开来，从而使全身得到放松，并逐渐进入空的状态。呼吸在无意识间变得越来越微弱，甚至若有若无。修行者不知不觉进入了一种飘飘然的境界，仿佛自己的身体忽然消失了一样，又仿佛是在空中腾云驾雾一般。就在这种不可言喻的境界中，修行者自心的光明开始呈现，朗朗寂寂。

将大摊尸法与大手印合修，可以帮助修行者放松身心，平稳情绪，从而进入观空的境界。此外，大摊尸法还能够调和气血，对于一些慢性疾病也有较好的治疗作用。



大摊尸的姿势与放松过程

修习大摊尸法可以通过身体的放松来达到意念的放松，帮助修行者进入观空的境界。



特别提示

姿势技巧

面部朝天躺下，双手向两侧摊开，掌心向上朝天，双腿伸开呈八字，双脚放松，略微弯曲。

意念放松的三条路线

第一条

1. 头部两侧——2. 颈部两侧——3. 两肩——4. 两上臂——5. 两肘关节——6. 两前臂——7. 两腕关节——8. 两手掌——9. 两手指。

第二条

1. 头顶——2. 面部——3. 脖子——4. 胸部——5. 腹部——6. 两大腿——7. 两膝——8. 两小腿——9. 两踝关节——10. 两脚趾。

第三条

1. 头部——2. 后颈——3. 背部——4. 腰部——5. 两大腿后部——6. 两腿窝——7. 两小腿后部——8. 两脚跟——9. 两脚趾。



合修法 (3)

大手印与看光

大手印修法始终伴随着看光。所谓“看光”，实际上是先观想光，最后才变成真正的看见光，进而还要与光融合为一。



修习大手印看光法，从最初观想光的出现到最终自身化为虹光，这需要一段漫长的修习过程。密宗看光一般采用两种方法，一种是光的变换法，另一种是光的融合法。

● **光的变换法** 变换光的过程大致是这样的：修行者首先观想白色的光进入自身，这种白色的光就是来自宇宙的清净光明；随后，白色光在修行者体内变成红色光，这种红色的光是由修行者体内的灵热之火所引起的灵热之光；最后观想红色的灵热之光变成了黑色光或者蓝色光排出体外，带走了修行者体内的业障气、秽气以及病气。通过以上的观想修习，修行者自身便会得到净化，久而久之，修行者自身将会与宇宙的清净光明无二无别。

● **光的融合法** 融合光的过程大致如下：首先应观想历代祖师叠坐在修行者的头顶上方，随后观想祖师一一化为光点，进入修行者的身体并与之融合。这时候，修行者要专注地想念自己与历代祖师合而为一，无二无别，从而达到光我不二、我光合一的境界。此外，修行者也可以观想宇宙的清净光明与自身融合为一，光明在自己的体内不断生长，最终使自身也变得通体光明，空无一物。这时，修行者的内在感受是一会儿温热，一会儿又觉得浑身清凉，整个人的情绪都稳定了下来，身体也十分清爽舒适。

● **光的中脉直透法** 除了以上两种看光法外，大手印还可以与光的中脉直透法合修，这是一种更加高深的法门，因此也只有具备一定修行基础的人才能够使用。修习中脉直透法，首先要用意念来引导体内的灵热之火，使它上升到头顶的梵穴，然后再由头顶的梵穴下降到海底轮的会阴穴。将中脉走通以后，修行者每次吸气，丹田处的灵热之火都会大放光明；每次呼气，灵热之火又会上升到顶门，随后又在转瞬间下降到会阴穴。就在这样一呼一吸间，修行者的中脉变成了一个透明的管子，只有光明在其中流动。修习此法最终也可以看到光。

三种不同的看光法

光的变换法

这种观想白光进入体内变为红光，最后又变为黑光排出体外的过程，就像是用清水冲洗一个脏瓶子，当冲洗后的脏水被倒出后，瓶子也就得到了净化。

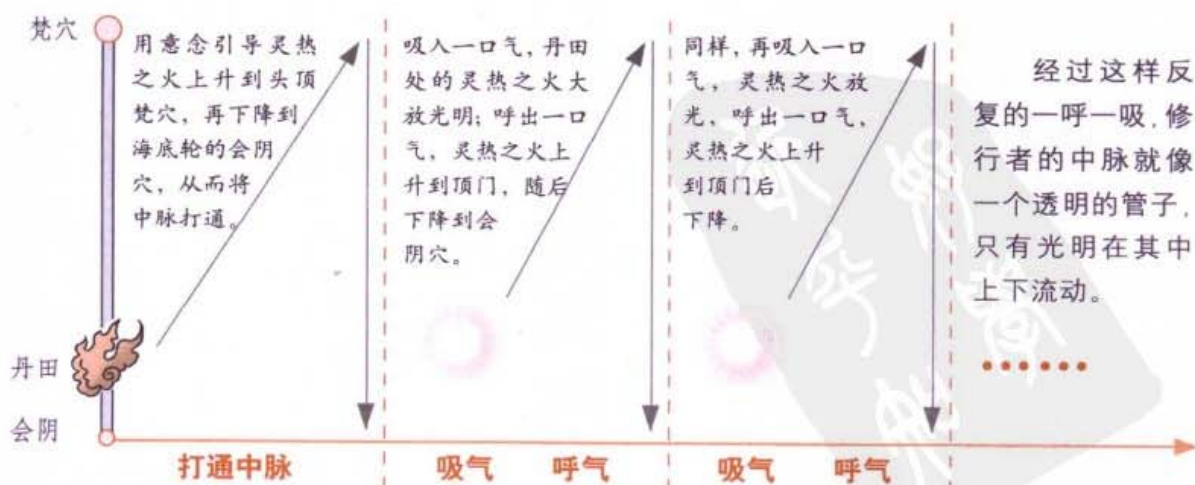


光的融合法

无论是观想历代祖师化为光点与修行者融合为一，还是观想整个宇宙的清净光明与修行者自身融合为一，都可以借由外部光明的力量，使修行者自身变得通体光明，空无一物。这就像让阳光照射一面镜子，当阳光照到镜面以后，镜子随即也发出了光明，二者光光相照，融为一体。



光的中脉直透法





常见问题（1）

外泄与失控

一般修行者在修习大手印的过程中，难免会遇到许多问题和失误，对于这些问题一定要及时地以正确方法加以解决，否则就会造成修习的偏差。常见的问题有外泄、失控、气结、慌乱、气逆几种。



■ 外泄的对治

所谓外泄，是指在修习大手印时，由于气流沿着中脉往下直贯生殖轮，有的修行者无法将这股真气导入正途，于是一时冲动，就会导致泄精。这种现象如果不加以纠正，将会造成严重的后果。

对治外泄，可以在每晚临睡时将头部高高垫起，意守丹田，双手手心向下，先用右手按住左手手背，双手一起从肚脐的左上，向右上、右下、左下，再到左上，也就是围绕着肚脐的四周，摩擦36圈。然后再换手，用左手按住右手手背，向相反方向摩擦36圈。

经过左右各36圈的摩擦，在修行者的丹田处就会产生一定的热气，正可以补充其由于外泄而引起的内虚。经常做这样的揉擦，外泄现象就会逐渐减少，直到最后完全消失。

除此以外，防止外泄现象的发生还要善于制心，不能够有淫念，光明磊落，心胸开阔，外泄自然可以消除。

■ 失控的对治

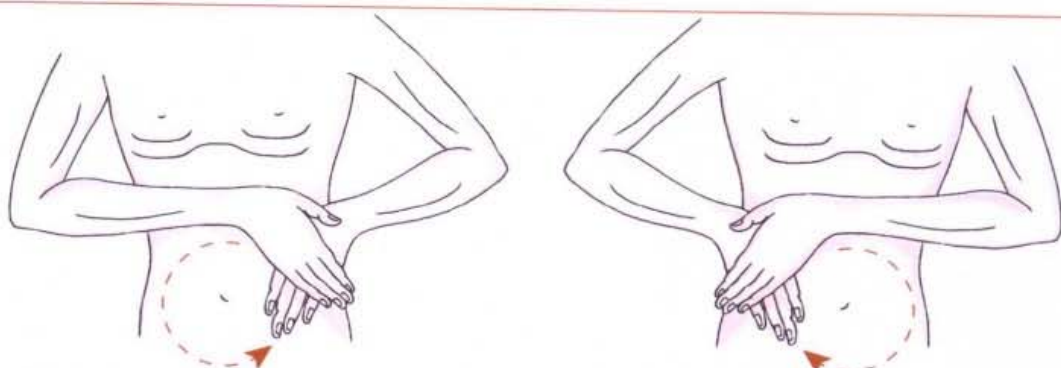
所谓失控，是指在修习大手印的过程中，修行者突然不由自主地动起来，想要克制却又无法克制，有时一动就是好几个小时，不可收拾。

失控往往是由于修行者在修法的过程中气走岔路而造成的，对治的方法，就是首先找到失控者气走岔路的穴位，针对失控者的曲池、合谷、大椎、肩井等穴位实施发放外气或点穴，使走散的气回到正常的轨道上。失控者自己也可以将注意力转移到其他事情上，以忘记外动。当外动自然停下来后，应立即用冷水洗脸，或者在别人的帮助下，用冷水喷激脸和背部。

为了预防失控的发生，修行者应在平时注意饮食起居的调节。失眠的人要注意安眠；乏力的人要注意补充营养；经常发生幻觉的人，首先要用镇定药物使之安静下来。总之，只有精神足了，修行者的定力才能够增长。

对治外泄和失控

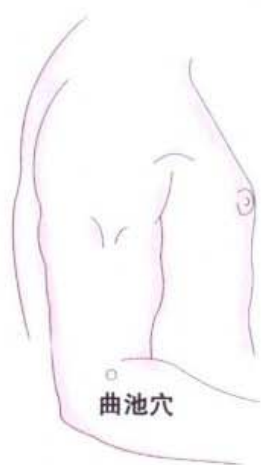
外泄的对治方法



对治外泄，可在每晚睡前将头部垫高，先用右手按左手手背，从肚脐的左上开始，围绕肚脐逆时针摩擦 36 圈，再换手向相反方向摩擦 36 圈。

失控的对治方法

对治失控，首先要找到失控者气走岔路的穴位，然后针对曲池、合谷、大椎、肩井等穴位实施发放外气或点穴。



曲池穴

当完全屈肘时，曲池穴就在肘横纹的外侧端处。



肩井穴 大椎穴

大椎穴

位于后背正中线上，在第七颈椎棘突下的凹陷中。

肩井穴

肩井穴在大椎与肩峰连线的中点，肩部筋肉处。



合谷穴

合谷穴

位于手背虎口处，在第一掌骨与第二掌骨间的凹陷中。



常见问题 (2)

气结

气结是大手印修法过程中经常发生的一种过失。



■ 气结的症状

所谓气结，是指在修习大手印的过程中，修行者突然觉得全身都被气团充满了，消散不开，感觉全身像被火烧一样，劈啪作响，口干唇焦。有的修行者甚至被烧得两眼通红，全身冒气。有些修行者常观想上丹田，气聚集在额头上，因为不知道该如何加以导引，致使前额两眉之间像是贴了一副膏药，感觉头重脚轻，头晕脑涨。所有这些现象都属于气结。

■ 气结的对治方法

对于火烧全身的气结患者，一旦发生以上症状，就要马上停止修炼，同时不要过于在意，应赶快采用大摊尸法进行放松，这样就能让气自然消散，热度也会逐渐下降。也可以用食指和中指按压大椎穴，用外气顺着脊椎骨向下散发火，这样也能让热度下降。

对于前额凝贴的患者，也要立即改修大摊尸法，以放松意念，这样气就会自然散去。也可以用双手的大拇指按住两眉中心，其余的八个手指轻轻抱住头部，然后用大拇指沿着双眉慢慢摩挲到太阳穴，将凝聚在眉心的气从太阳穴发散出去，再在太阳穴上轻轻按摩十几下，最后回到眉心。这样反反复复十几回，气结额头的现象就会消除。

■ 另一种气结

此外，还有一些修行者在观想下丹田——也就是脐下四指处时，由于气聚丹田，在停功之后却无法将气消散，造成下腹鼓胀，严重时整个腹部都被气胀满，下腹疼痛，消化不良，甚至下腹变大凸出，这也是气结所造成的。

当发生这类气结时，患者可以用自己右手的中指轻轻压住丹田，然后再用意识和中指向下推，以引导气下行。这样经过几分钟后，患者就会感到气往下走，放屁，同时肚子的鼓胀自然减轻，丹田气结随之消除。如果患者自己无法将气导出，也可以由上师用双手的拇指和食指抓住患者肚脐两侧的筋，将其平行拉开。然后上师运气，借助外气来牵动患者的内气向外发散。当患者鼓胀减轻，气有外泄的声音时，便可以恢复正常了。



气结的分类及对治方法

分类	症状	对治方法
火烧全身的气结	感觉全身像被火烧一样，劈啪作响，口干唇焦。有的修行者甚至被烧得两眼通红，全身冒气。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 马上停止修炼。 2. 不要过于在意。 3. 采用大摊尸法进行放松。 4. 用食指和中指按压大椎穴，以向下发散火。
前额凝贴的气结	由于气聚集在额头上而又不知如何导引，致使前额两眉之间像是贴了一副膏药，感觉头重脚轻，头晕脑胀。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 马上停止修炼。 2. 改修大摊尸法，以放松意念。 3. 用双手的大拇指按住两眉中心，其余八个手指轻轻抱住头部，然后大拇指沿着双眉慢慢摩挲到太阳穴，再在太阳穴上轻轻按摩十几下，最后回到眉心。



下丹田气结

下腹鼓胀，严重时整个腹部都被气胀满，下腹疼痛，消化不良，甚至下腹变大凸出。

1. 自己用右手的中指轻轻压住丹田，然后用意识和中指向下推，以引导气下行。
2. 由上师用双手的拇指和食指抓住患者肚脐两侧的筋，将其平行拉开，然后上师运气，借助外气来牵动患者的内气向外发散。





常见问题 (3)

慌乱与气逆

修行者在修法的过程中，还容易出现慌乱以及气逆等问题。



■ 慌乱对治

所谓慌乱，是指在修法的过程中，修行者强迫自己进入定境，但是由于意念不正，气也不顺，从而导致心慌意乱。还有的修行者正在打坐之时突然被人打扰，又由于其功力不高，因此受到了惊吓，以后每次打坐时就会发生慌乱现象。

对于修法时所出现的慌乱现象，修行者可以试着改变自己的练功姿态，比如以前是打坐，现在可以采用站姿；以前如果是用站姿，现在可以改用打坐。同时可以想念一些自己感兴趣的事物，比如大海、山川、云雾、瀑布、鸟语花香等等，不要强迫意念。这样就会培养出快乐的心性，从而将慌乱根除。等到慌乱的感觉彻底消失，才可以继续修习大手印。

■ 气逆对治

所谓气逆，是指人体内的气运行不畅通甚至逆行。有时候，由于气的运行而造成脉胀，会结成很大的脉结，或者是脉络形成粗筋而打结。气逆的产生是由于经脉的引导出现了偏差，有时修行者的意念太执著了，就容易把气引到逆路上去；或者修行者功力不到，却急功近利，追求神通，以致违反了自然原则，造成气逆。发生气逆的部位会有麻木感，患者感觉头晕眼花，胸部疼痛，呼吸困难，严重时还会导致心肌阻塞，四肢颤抖，双眼上吊，舌僵语痴，全身僵直。气逆最严重的还可以导致白痴。

修行者在修习过程中一旦发生气逆，首先要立刻停止修炼，并请教上师。一般来说，修行者自己可以在发生气结或者不顺畅的地方实施按摩推拿，呼吸应保持自然，这样可以使患处恢复正常。如果有上师帮助，可以在气结及不顺畅的地方抽掉气，这叫做“拔气”。比如头部发生气结时，可以在太阳穴、承泣穴、地会穴、颊车穴、心俞穴等处实施拔气。

虽然在修习大手印的过程中很容易出现偏差，但是只要如法修持，顺应自然，这些偏差还是可以避免的。



慌乱的对治方法



无论是由于意念不正而引起的心慌意乱，还是由于受到惊吓而引起的慌乱，都可以尝试采用以下方法对治：

1. 试着改变自己的练功姿态，如果以前是打坐，现在可以采用站姿；相反亦然。
2. 想念一些自己感兴趣的事物，如大海、山川、鸟语花香等等，不要强迫意念。

气逆的对治方法

一旦发生气逆，修行者自己可以在气逆的地方按摩推拿，也可以请上师在气逆的地方拔气。如头部发生气结时，可以在太阳穴、承泣穴、颊车穴、心俞穴等处实施拔气。



太阳穴

位于耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方。

承泣穴

位于面部瞳孔的直下方，眼球与下眼眶边缘之间。

颊车穴

位于头部侧面下颌骨边角上，向鼻子斜方向约一厘米处的凹陷中。



心俞穴

心俞穴

位于胸椎第四、五节棘突旁开两侧一寸处。

小知识

修习大手印法在行气时很容易出现问题，其实，大手印行气也是有口诀的：“深则蓄之，蓄则伸之，伸则下之，下则定之，定则固之，固则萌之，萌则长之，长则退之，退则天之，天机在上，地机在下，顺则生，逆则死。”这就是大手印行气的口诀。大致意思是：深呼吸蓄气，蓄气向下伸，向下伸长便可以使其定固，定固之后再将其呼出，这样道苗便会生长萌发，道苗长到了天，便可得天机，向下再蓄气，便可得地机。顺应这个口诀就是生，逆了口诀就是死。

附录一



恒河大手印释

根据贡噶上师传讲内容 整理

大手印就是无手印，梵文称“嘛哈母渣”（Mahamudra），也可译作“大象征”或“大印”。所谓大，就是无所不包、至高无上的意思。藏文译名在大印中加入一个“手”字，或许为尊重佛典之意。此“手”字，为尊称佛之手，表佛之如所有尽所有，及二无分别，空乐智慧。印者，亦表佛之无分别智，即大圆镜智，此智最上、最高，而且最密，犹如印符，又像印契，表示一切轮回涅（般木）之法，无不一一契合于佛之如如妙智，更无一法能逾越此智以外者。

大手印有几种，最上等的大手印即恒河大手印，无须灌顶等修持，但要恭

敬礼拜，承事亲近于上师，或者仅仅观于上师的

微妙身相，就能立得证悟。这种只借助于

恭敬顺信的心力，来依止于上师，并

不需要借助于外物言诠，却能究竟

了悟，最终证果的大手印，才是

大手印的最胜义心传。须知上

师是本已具有无上加持力的

人，不需要方便修整，一看到

弟子根机成熟，就能使其在一

弹指间，立即证悟，这就是真

正的大手印。

至于大手印四瑜伽，以专注

瑜伽入门，循序渐进，拾级而上，依

中道而证，属于方便法门。而真正的

大手印，必须要有大成就的上师，及利

作明佛母



根上智的弟子，在末法时期很难具备。因此，大手印四瑜伽是科学化、系统化、现代化的佛法，适应现代的潮流，正是时机。

敬礼金刚空行。

金刚空行母也就是金刚亥母，是白教的主体，口授的怙主。恒河大手印句句皆为口授，所以要先礼敬她。这包括了四重含义：1.除障，2.加持令造作圆满，3.为利众生，4.为善因回向众生，令皆同证大手印也。金刚之义甚深，亦表佛之无二空智，凡夫之俱生我执，须金刚智慧，方可断除。人如果得到金刚智，那么一切异熟，空尽无余，金刚三摩地，能坏灭一切烦恼业惑而无余。此外，金刚还有七种特性：1.坚固，2.精要，3.真实不空，4.不能断截，5.不能破裂，6.不可剖分，7.无可损坏。这是金刚的七殊胜义。因此常以金刚喻佛的三身四身等，能具四身如金刚，而为一切实不能坏之三业，那么就成就了金刚总持的佛体。今此恒河大手印口授之法，实为一切金刚所由之道或乘，即金刚乘。

空行飞行于空中，是佛教的天使，只是没有翅膀，也不驾云。空行参加人间会供，有天眼或禅定功深的人能看见，或者听到它的咒声。空行有男女，也称父母，男者又称勇父，女者又称为勇母。这里只提空行，应该是指空行母，略去“母”字是藏文续部中的通例。

大手印法虽无表，然于上师具苦行，
具忍具慧那洛巴，具种修心如是行。

此颂是帝洛巴祖师，称谓那洛巴祖师，而启口授之首颂。谓大手印法，虽本无可表示，然汝那洛巴，对于吾帝洛上师，已具足种种苦行、难行、忍，且具足智慧，实为堪以造就之弟子，今日口授汝修心之要，应如是行之也。

大手印，有言声文字之能诠，及其所论，根、道、果三者。所谓根大手印者，即一切众生之常住真心，与佛无别，平等平等，原本清净常住。虽忽然不觉而起无明，然其真空体性，仍自明净，纵在六道轮回，终仍不增不灭。此常住真心，有时称之为本觉如来、普贤王、阿达尔嘛佛等，名异实同，此一真心，即根本大手印也。红教有说，普贤王为元始佛，无庸积集资粮，净除业障。如彼海水，因风



吹而生波浪，若更加以搅动，则更无澄清之时。又如空中，云雾虽起，空中云雾散去，空性仍在，毫未受损。若吾人之心，本无明净，本自无染，则以任何方便，不能净之，以心本自无染故。

所谓道大手印者，恭敬信顺于上师，而得闻于法，由闻而如理思维，得决定正见，又如理修行之，即是道大手印也。

由闻思修持之结果，一旦豁然，究竟通达。证得如如不动，真心应现，即是果大手印。

又根本之大手印，超乎思量言说，非凡夫之分别妄心所能了知，非凡夫之言说所能宣说，必依止于上师，而得闻于法。依止有三义：1. 依止为因，2. 依止为缘，3. 依止为加持。云何因？谓依止于上师，得闻于“不修不整不散断”之最胜口诀，依此修持，即是成就之胜因。云何缘？谓以依止故，得具足一切忏堕集资之胜缘。云何加持？谓以依止上师，得口诀之胜因，及忏集之胜缘，恒常不断，精进修持。自能凭上师无上加持力，忽然于一刹那通达根本大手印，证得如如不动。如哑子食糖，不可言表，如人饮水，冷暖自知。最要者，弟子应对所依止之上师，具至诚之净信心、恭敬心。昔西藏大德当巴桑结，有弟子求其加持，即如是说。是故于大手印道欲得加持，对于上师，应具净信与恭顺之心，则诸佛如来，即现上师之相，为之加持。譬如欲从日光中取火者，则依透镜，透镜，即弟子之信顺心，能生加持之火，以烧灭业障，而得成就也。那洛巴祖师依止其上师帝洛巴祖师，具至诚之净信敬顺心，且具不可思议之苦行难行，成为白教第三代祖师。

譬如虚空无所依，大手印亦无依境。

住于任运境界中，定从系缚证解脱。

修心口诀，多以譬喻为说，此颂以虚空为喻，谓彼虚空，无边无际，无所可依，与大手印亦如同虚空，亦无所可依。故唯有依此常住真心，离一切戏论及修整，任运宽坦而安住，则决定能从无始无明，业障系缚上，得其解脱自在也。将此生灭心顿然放下，自性即自现前，刹那妄念生起，刹那慧火烧除之，此心及要念，同时解脱故。应知刹那生灭之妄念，与非生灭之自性，本来为一整体，如海水之波、夏天之雷，起本无起，灭本无灭。然若未能通达任运，则



仍当依白莲花祖师所著大手印法要中，前二步之方便以修之。至尊米勒日巴祖师说：不整治以为修者，要须达乎三事：1.烦恼及妄念不整治，则堕落；2.乐明无念不整治，则流转三界；3.真心则不许整治，未可误会为毫不修整之理。谓修真正大手印者，于原离善恶之真心，固不得分别修整，此如山瀑流下，清浊自分，或怒流急湍自激自平。乐明无念者，即是一道清净，照寂而明定。但若烦恼妄念炽盛发生时，又必猛提正念，厉呼一声“呬”，束使还净。若束之过紧，亦呼一声“呬”，放纵妄念，不随不止。如是者。不惟不致为烦恼妄念所牵而堕落，且使之成为助道之胜缘。至于乐受过甚者，亦必呼一声“呬”，显得无念，不是无记，更当别于外道，斯可免流三界。其第三者，真心不许整治，则为无以上诸病，而得善住于真心者，自当无任何之修整，令得任运通达，证入菩提矣。

又贡师他时口说：乐明无念三事当等持。乐特甚，流转欲界；明特盛，流入色界；无念特盛，流转无色界。此乐明无念，不得不整治也。

又解，此颂首句，虚空无可依之“依”字，有“指示言诠”义，次句大手亦无可依之“依”字，有“依之作修”之义。由是吾人虽常言虚空，而虚空之真实意义，则离于指示及言诠。同理，大手印之真实意义，既已超越思量言诠，则大手印之修持，实同虚空，而亦无可指示言诠，即是所谓无修而修。第三句住于任运境界中，即是无修而修，谓如乳足婴孩，任运宽坦而入睡，则任何缠缚，悉归于法尔界中，任何束缚，决定解脱。萨惹哈大师说：“若能了达此真心，如同虚空，无可方物，则亦能知修者，实无可修，而一切妄念，本自无有。又如于此真心上，勿起整治之警觉，于善恶念兴起时，不起爱憎以及整治警觉，重为其染污增上缘，则此真心即得任运安定于如如不动之境。”

譬如以眼观察虚空无所见，
如是以自心观本净妙明心，
一切邪妄分别消除证觉地。

此颂以虚空喻本净妙明心。本净妙明心者，常住心也，亦即自性。吾人于明净晴空中，惟见炳炳长空，都无一物，以此喻人若能观得真心，其中原无一切妄念颠倒，即是见性成佛也。



印度大成就者——龙树菩萨

譬如空中云雾散，
本无住者及去者，
分别识浪生于心，
观心本净浪自灭。

空中有时现示云雾，
而此云雾何来，则缘乎地面
水蒸气，水蒸气所缘无非因
缘所生之法，其自性本空，
假有实无。当其生起，不可
计执其住；及其散时，不可
计执其去。依乎心起之妄
念，亦复如是。

妄念由何生？无非缘
于种种情物为其对象，而此为对象之情物，又无一而非本无自性之因缘所生法
乎！不惟倏起倏灭之妄念无自性，即此当前心念，能起所起，能灭所灭，皆无
自性，且无一而能越于常住真心之外。明乎此，则立即可于常住真心，任运宽
坦而定，其妄境妄念，其心识之波浪者，自亦顿灭矣。

譬如空离一切色，黑白等色不能染。
妙明心亦离诸色，善恶白黑不能染。

此颂以虚空喻真心（妙明心），明其原不受任何之色染。所谓一切色者，此
中但指形色与显色。形色为大小长短方圆等，显色为蓝、绿、红、黄、黑、白
诸种色。吾人见此界之天空，当其明净时，惟觉其呈现一种所谓天蓝色者，则
因如《对法论》所说，此一天下，须弥山南，皆为吠琉璃色所映显，即此天青
之蓝色。实则虚空者，不惟不可言其具任何色，并且不可执计其具何颜色。纵
于在某种因缘生起时，假现何色，但真空固无任何之色相。假有之色，自未尝
染污此虚空。如是，善恶之白黑等业，实不能染污此真心，与此正同。此心之

如来藏性，如如常住，在凡未灭，在圣未增，即是此理。

此开首诸颂，何以多引虚空为喻？则以真心本体，即是虚空之体，凡所有一切之色法、心法、心所法，皆为所包摄而无余。三界唯心，万法唯识。又空生于此心中，如海面一水泡，生死涅槃法，亦不外此一心。故金刚歌咏引萨惹哈大师之颂曰：“此心体性应求得，此如意宝我敬礼。”此心体性，即常住真心，如如不动。彼中释云：“唯此心体，摄尽一切诸法之种子，由此种子，现起生死涅槃一切法，明了此种现之法者，可得解脱；不明了者，沉沦三界也。”

譬如晴明日照，千劫黑暗顿开朗，
本净妙心放光明，多劫轮回业障消。

常住真心，本自光明，此颂以日光为喻。如日光明，能破黑暗，无论何处，纵经多年之黑暗，但得日光一照，立即开朗。且其光明，虽有时为云雾掩遮，其明体固常在也。同理，此心本自光明，本具本觉智光，纵属无始劫来，在迷众生，流转生死，轮回六道，随业浮沉，其本觉智光，则常存未失，不过有如云掩日光，一旦云散天开，则朗朗辉辉，大千炳耀。此则犹如由不觉而始觉，始觉即同本觉，生出子净光，而合母净光也。此为成佛不二法门，自性光明即母净光，法性光明即子净光，打成一片，即证悟矣，成佛矣。

虚空言说强安立，虚空究竟离言诠。
觉心虽亦强言释，究竟成就实离言。
要知心惟本同空，无余摄尽一切法。

常住真心无异于虚空，然虚空之真实意义，离于言诠，无可直说。光明大手印者，虽可如上略说其表喻，又如大圆胜慧中，撮要说为一切显现诸法，一刹那由自心圆现，一刹那圆满归于自性等，又大手印法常说，轮回涅槃一切法，一一未越于法性，等等名言安立，但实际离言绝思。如入中论所谓，一切法性，应离常断等戏论分别，实无名言可立可说。

又虚空者，依世谛言，尚复可言其为真实不坏，而一无所有，但欲究竟表达实相，实亦不可得也。龙树菩萨赞心颂曰：“诸佛出生处，堕地狱未灭，成佛原未





增，应敬礼此心。”故如虚空，摄尽一切法，此如来藏心，摄具一切圣凡种子，而为众生八识所毕具。当其相应也，世间一切，显而万象森罗，隐而一念不动，无不消归自性。世界万象，送与吾心交相融化，无迹可寻，其中寂静光明，不可言喻。一不相应，则妄心妄境，相与判然，世界又复脱露而出。故知世界者，我心之表现耳。

虽然如是，金砂虽具金质，未即成金，必经炼冶工夫；行者虽立见宗，自非不修能证，故以下八句二颂，即示三门之修法也。（正当之修行方法颇多，尤其无上瑜伽，似乎更高更妙。）

身离诸作要闲住，语离尘声空谷音，
意离思量比对法，如竹中空持此身。
心合超绝言思绝，安住任运无取舍，
无著心契大手印，恒修决证正菩提。

身修者，颂云离诸作，世间非利益诸作，悉舍离外，即他种出世法，亦当离去，而唯安闲宽坦，令身安住。语修者，无利乐之世间语应禁之，乃至咒诵，亦宜休止，安静如谷。意修者，则离一切戏论思量比对之心想外，即观想警觉，亦宜休止，恰恰用心时，恰恰无心用。

今令此身，上自头，下至足底，如同中空之竹筒，心等虚空，超绝一切之分别。又令等持，离一切掉举昏沉与无记，惺惺寂寂灵灵明明，无取无舍无着之心，即此定住于常住真心，即是大手印定。如是恒常修持者，决得忽焉刹那，如暗室灯燃，光明普照，无上涅槃自性，俱生未觉智慧光明，全体毕现，而无上正觉之道，立时证矣。

密咒典及波罗密，种种经律与法藏，
各个论义宗派等，皆非光明大手印。

凡诸密乘咒道次第，以及修般若波罗密多之法。乃至繁多契经调伏，性相二宗，诸多派别支分，论教谈理，落于分别者，皆非光明大手印也。因其耽于多所分别，即未免执著。不独显教为然，即在密宗，生起圆满诸般次第，以及

气脉明点诸法，若落分别执著，非仅不见光明大手印，且一有实执，即为光明大手印之障碍，不得显现光明。

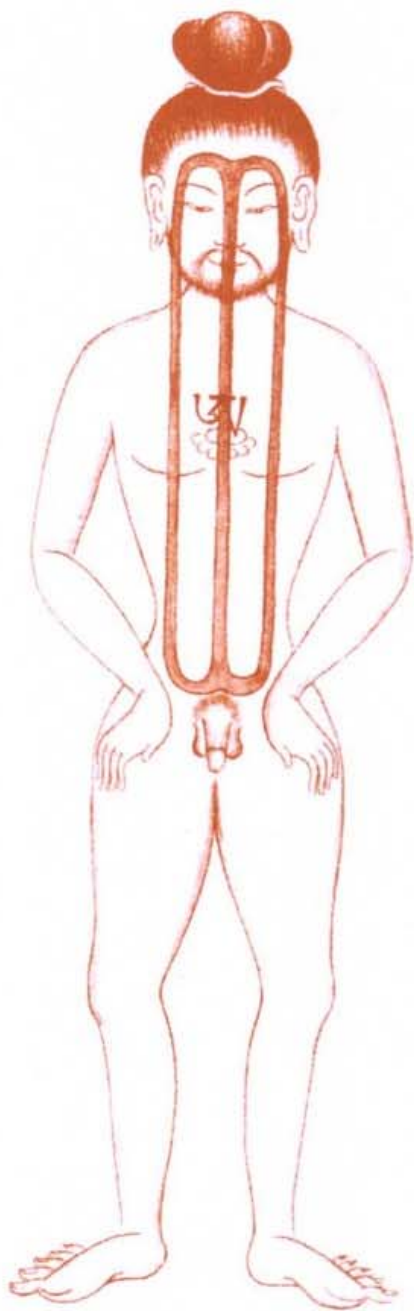
由生分别障明印，反失所守三昧耶，
永离分别不着意，自生自灭如水波。

又以分别执著障光明大手印故，以为守三昧耶，而实为破坏三昧耶。故唯永离分别，总不如意，如水生波，自流自息。

若顺无住无缘谛，即守破暗三昧耶，
若离分别无所住，一切法藏无余见。

又善了达水上画纹，空中挥笔，水与空痕，云何寻迹之理，及一切法本不可住，本无可缘之胜谛，心一起于分别，即知分别无实质自性，于此为修。同样，一起于善，即于知此善无自性；一起于恶，即于知此恶无自性；乃至一切贪嗔等毒，即于知此皆无自性。以此为修，如是，毒药转成醍醐，烦恼即是菩提。不起修整，然又绝无散乱，以守护自心。能如是无住无缘，任运而不违越真心者，即是等于手持明灯，照破黑暗，即是善能守护三昧耶。又分别执著，岂惟违犯三昧耶，且未随顺一切法教蕴。故惟永离分别执著，应无所住而生其心者，方能见澈三藏一切教义真谛而无余也。如他颂有云：“离诸警觉与实执，亦无修气缚自心，自心无整如乳婴，随常住真心作主，妄念起观其自性，应知水波本无异，离诸实执无住边，则见诸法蕴胜义。”

若依此义脱轮回，并能烧除诸罪障，
此是教内大明灯，不修此义愚夫辈。



人体内的三脉



大手印四瑜伽有四级：1.专注，2.离戏，3.一味，4.无修。以专注瑜伽入门，循序以进，修至离戏瑜伽，即能离一切分别与边际，不住常断一切之戏论，通达佛境，但尚未究竟也。唯依第一了义光明大手印之无修，而得任运安住于真心上者，即可脱轮回之牢狱，而契入菩提。若仅能一刹那而如是定者，亦可烧尽无始所积之重罪。若能彻底明见自性（即真如，常住真心），即成佛道，决无疑也。故此光明大手印，诚为教乘中第一了义之最大明灯，其有不信者，真愚人也。

彼常漂溺生死流，未出秽苦之愚夫，
应哀悯彼令依师，得师加持而解脱。
吁嗟乎！
流转轮回者，毫无义利唯是苦。
有所作亦无义利，观心最殊胜。

愚夫无信，而常沉沦生死轮回而不能出者，有四因：1.无明，2.邪见，3.贪，4.爱。有此四因，故其沉沦生死，常在秽染苦恼而不知出要。是以帝洛巴祖师，哀悯此辈，且示大手印学者，亦应发同体大悲之心，见有如此愚人，必当令其皈依于成就光明大手印之上师，由闻而思，而虔修之，尤为切要。

令其对师发起“如”佛、“即”佛之敬信随顺心，则上师之加持力，可得入其身中。一得加持力入于其身，本觉智（真心）之光明自动显现，而得解脱，成就菩提矣。

若离执计是见王，若无散乱是修王，
若无作求是行王，若无所住即证果。
越所缘境心体现，无所住道即佛道，
无所修境即菩提。

以上正示瑜伽行者修行之要诀。瑜伽之道，有四要门：见、修、行、果是也。见必超离一切执著偏计，方为正见中之王。修必自心毫不散乱，方为真正修中之王。行必安住于真心，无着无求，方为真正行中之王。若言果道，此必



圣凡上下涅槃生死，皆能无希求无所住，真正无上之随缘不变，不变随缘，寂而恒照，照而恒寂，等同诸佛，方是果也。复次，学道行者，心驰缘观，真如不得露现，必善巧于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无逝而逝，方能善逝。无成而成，方为圆成。无证而证，方为实证。必如此者，方为大圆满菩提佛道也。

嗟乎！

于世间法善了知，无常法如梦如幻，
梦幻实义本无有，知则当厌离于彼，
舍诸贪嗔轮回法，依于山则洞穴居。
恒住无作任运境，得大手印亦无得。

于是帝洛巴祖师，又喟然叹曰：“嗟乎！世间法无常，如梦复如幻，本无实义谛，悉是假名相。智士应了知，而生厌离心，断舍贪嗔等，轮回苦因法，往彼山岩洞，离尘清净修。恒住无所作，任运住本明，证所本无证，光明大手印。”

譬彼大树枝分可万千，
齐根倒断万千枝分萎，
断心意根生死枝分亦全枯。
譬彼千劫所集暗，得大明炬暗立遣，
如是自心刹那光，多动无明障顿除。

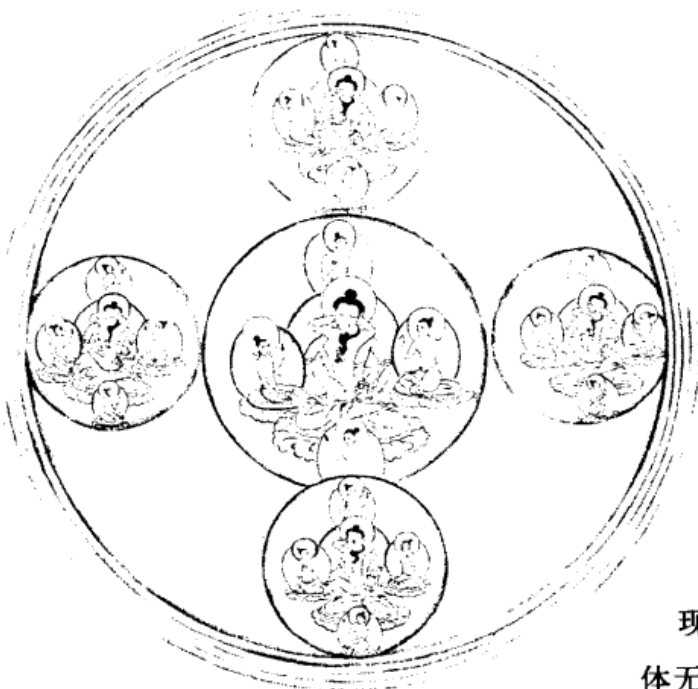
譬如彼大树，枝分多无数，断其根倒地，枝分齐谢萎。断心意妄根，一切生死，纵令允昏暗，一明诸暗消，刹那本觉明，照破多劫罪。虽然如是，其尤要者，令身安住，如须弥山，令心寂净澄清，不为外境所牵，随处亦皆可修。处安身不安，处静身不静，亦是徒然。坐时睁目可，闭目亦可。若心未善安止，则睁目非、闭目亦非，任运而住，心无修整。散乱无记不修整，则又非是。真能善巧安定身心而修者，不住茅棚，亦可修行，住茅棚而不免于散乱，亦无成也。



噫嘻！

有心之法不得离心义，
有为之法不得无为趣，
欲达真实离心无为胜义趣，
任运持心安住明本体，
分别垢水自当返澄清，
障修诸显亦各自寂显，
无取舍心光发而解脱。

引伸上段之义，更示转深之趣，于是喟然叹曰：以有生灭心之法，不能得到超离心境之义谛。以有作为之法，不能得到无为法之旨趣。若欲达到真实离心及无为之义趣者，唯当任运持心，令其安住真心，离一切缠缚。如是任令彼妄心分别如垢水者，不加搅乱，自得澄清。对一切声色等法，似能显生而障于道行者，亦置不理睬，更不能有丝毫爱憎取舍，则如贼入空室，自形寂隐。如是无着之心，昭昭灵灵，一旦常住真心曜然光发，解脱现前矣。



五方佛

了本无生无始习垢净，
亡诸执计安住无生境，
凡所显现即是自心法。
超脱边执得殊胜见王，
超深广量得殊胜修正，
离断边品得殊胜行王，
能无所住得最殊胜果。

常住真心，无始以来，
不生不灭，不垢不净。诸法
之所显现者唯此心，能见其显
现者亦唯此心，究此能见所见，
体无有二，惟一空寂，本自无生，即
是显空、色空、明空等，双融无二之光

明大手印也。

此而证得之时，即是如来之身相，而一切无始以来，业习垢染，一洗而空也。故颂中接云：亡诸执计之心，安住于本自无生之境。何以故？凡所显现，能见所见，原是一心之法，即了知其本自空寂而无生，则计善计恶、计是计非、或爱或憎、或取或舍，岂非以妄逐妄？如水已不清，更从而搅乱之，则永不能澄定乎！是故要在明乎此理，不修不整，无取无舍，心体妙明，才能显发也。故颂又接云：能如是超脱一切边见计执者，即得殊胜见之王，是为见之最重要口诀。修持者，亦须毫无计执，如根本智，后得智，真实修，非真实修，乃至此法彼法，或深广，或非深广，以及其他一切等量之计执。前曾云：若无散乱是修王，令再转深，示以越深广量等，方为殊深修之王。盖必如此，方能无散乱也。复次，前颂示云：若无作求是行王，今则转深，示令离断边品，才得殊胜之行王，离断边见品等，方是无作求之正义。否则又恐行者落入偏空。无所住道是佛道，前颂亦已言之，今颂进云：能无所住得殊胜果，则前颂为开示要门，今则进示深入此要门，以致究竟得果证之地。故当与前颂合参之，而善得祖师之至恩意也。

行者初得觉受如瀑流，
中如恒河畅流而闲缓，
后如平水子母光明会。

以上三句，修自性定之境界也。恒河大手印，为上上根器之行者而说，兹为非上上根器之行者，开方便之门。善慧根器之行者，初修持时，妄念纷腾，如瀑流之觉受，较诸未修之时，妄念增多，烦恼特盛，因开始认识其前所不自察之妄念故，当先修“切念法”，继调以“纵念法”。善修业者，过此阶段，进入第二步时，自能进而觉受其想念，如恒河畅流之水，视瀑布之倒泻急湍，缓和多矣。（此为一心不乱之境，尚是入定初步，距成佛尚远。）但仍不免波浪起伏，思潮动荡，此则善巧运用种种修行口诀，精进修持，达到风平浪静、水面如镜之境，心已绝对安止，但尚未成佛，仍当精进修持。不及发放其子净光，与母净光会合为一，即得证矣。如上修持，以其要在无著无缘，无求无作，而唯任运安住于本明净妙故，亦不固定时缘、处缘及事境等，行住坐卧，皆可修持。





劣慧异生未堪善安住，
可于明点气脉诸要门，
以多技分方便摄持心，
调令任运安住于明体。

然有劣慧根器，未可于无缘无作等而善安住者，或缘木石佛像，或缘月轮“吽”字，乃至明点、金刚诵、宝瓶气等法，以作修持，令心得专一安止，而显生契入本觉智之光明。

若依业印增现空乐明，
须知加持双运之福智，
导自顶轮缓降不可泄，
渐提令遍全身一切轮。

若为特具堪能之异生，为合增长其觉受暖相空乐等，则可依其业印。此之方便，即欲乐定（就是双身法）。诸大德开示多云：欲乐定重在气功，人之选

择，尤为严格，多生过患，不易修习。且助长对

治之法甚多，亦非必从事于此，乃能成佛。至

助长之大者，莫如忏罪积资，即所以积福净

障，是又非励力于修金刚萨埵及上师合修

法两仪，不为功也。此根桑祖师《大圆满

禅定修习要门密记》中之警诫。贡师亦

口示：业印不如光明大手印殊胜稳

妥。此之业印者，极难极险，详

必另从师授，此但略言梗

概。谓修者，最要必如

法加持方便智慧，外内

铃杵，各作本尊，方堪

双修的佛父佛母



福慧双修。尤必特具不失之堪能，令菩提自顶下降，降而无漏泄，且必反提而上，散布全身，各轮各脉，无一而稍失误，更必绝对非贪，否则立堕。

绝离贪故空乐明方显，
长命黑发相饱如满月，
光彩焕发力大如狮子，
愿共速得安住胜成故，
此大手印极心要口诀，
且堪能种众生恒受持。

能毫无失误而修至空乐明现前者，现世即可延长寿命，面貌端严如满月，泽润如良玉，返老还童，力大如狮子，具得八种世间成就已，渐得不久证于空乐明。所谓空乐明者，即如如不动也。

此大手印口授，为无上成就帝洛巴祖师，在恒河畔，向其弟子那洛巴（白教第三代祖），释十二苦行之究竟，而面授者，一名《金刚大手印二十八颂》。嗣为西藏大译师，人称之为声明王者，马尔巴大士（白教四祖）亲承那洛巴祖师传承，并亲承口授此颂已，在将波哈哩地，经那祖亲自抉择之下，而译为藏文。此恒河大手印由贡噶上师在内地传授。





附录二



大手印愿文释

大宝法王自生金刚 著

张澄基 译释

《大手印愿文》的作者，是白教第三代大宝法王自生金刚让蒋多杰，他是西藏有名的大学问家和大成就者，生平著作等身，本愿文就是他的杰作之一。《大手印愿文》是依据大手印的内容而作的一个发愿文，包含了发愿、闻、思、修、根、道、果、见、行诸种甚深的佛学哲理和大手印的实修经验，是白教喇嘛们时常念诵的功课之一，也可以作为修行者日常念诵之用。本篇《大手印愿文释》是由当代著名佛学家、贡噶上师的弟子张澄基翻译并解释的，可供佛学研究者及大手印修持者研究参考。

全文如下：

上师本尊坛城诸圣众，十方三世诸佛及佛子，
悲念于我于我所发愿，助令如意成就祈加持。
我及无边有情之所作，离三轮垢身心清净业，
如彼雪山深溪所流水，愿皆趋入四身佛海中。
乃至未得如此果位时，所有一切生生世世中，
不闻罪业苦恼之名号，愿常受用善乐之法海。
具信智慧精进及暇满，遇善知识得口授心要，
如法修持无诸中断障，愿受法乐生生世世中。
闻圣理量解脱无知障，思维口授永灭诸疑暗，
修生光明如量证实相，三种智慧显现愿增长。
离断常边二谛根之义，离增减边殊胜道资粮，
离轮涅边二利之果胜，于彼无错谬法愿常遇。
净体明空双运之体性，能净金刚瑜伽大手印，
所净忽尔迷乱之诸垢，愿证净果离垢之法身。



于体离诸增益为定见，守护于彼无散为修要，
一切修中此为最胜修，愿常具足见行修三要。
一切诸法为心所变现，心本无心心之体性空，
空而无灭无所不显现，愿善观察于体得定见。
从本未有自现迷为境，由无明故执自明为我，
由二执故流转于诸有，愿断无明迷乱之根源。
一切非有诸佛亦不见，一切非无轮涅众根因，
非违非顺双运中观道，愿证离边心体之法性。
即此云者谁亦难描画，非此云者谁亦难遮除，
此离意识法性之无为，愿穷究竟正义得决定。
由不知此流转轮回海，若证此性离此无佛陀，
一切是此非此皆无有，愿证法性一切种要义。
显现是心空者亦是心，明达是心迷乱亦是心，
生者是心灭者亦是心，愿知一切增损皆由心。
不为作意修观所垢病，亦离世间散乱缠绕风，
无整安住本体于自然，愿得善巧护持修心义。
粗细妄念波浪自寂静，无乱心之河流自然住，
亦离昏沉掉举之泥垢，愿得坚固不动禅定海。
数数观察无可观心时，宛然洞见无可见之义，
永断是耶非耶之疑念，愿自证知无谬自面目。
观察于境见心不见境，观察于心心无体性空，
观察二者二执自解脱，愿证光明心体之实相。
此离意者即是大手印，此离边者即是大中道，
此摄一切亦名大圆满，愿得决信知一知一切。
无贪著故大乐续不断，无执相故光明离遮障，
超于意识任运无分别，愿无间修离勤之修持。
贪著善妙觉受自解脱，迷乱恶念自性法尔净，
取舍得失平常心原无，愿证离戏法性之义谛。
众生自性虽常为佛性，由不了知无际飘轮回，
于诸苦痛无边有情众，愿常生起难忍大悲心。



难忍悲用未灭起悲时，体性空义赤裸而显现，
此离错谬最胜双运道，愿不离此昼夜恒修观。
由修所生眼等诸神通，成熟有情清净诸佛刹，
圆满佛陀胜法诸大愿，究竟圆成清净愿成佛。
十方佛陀佛子大悲力，所有一切清净善业力，
依于彼力自他清净愿，愿得如法任运而成就。

逐句解释如下：

上师本尊坛城诸圣众，十方三世诸佛及佛子，
悲念于我于我所发愿，助令如意成就祈加持。
我及无边有情之所作，离三轮垢身心清净业，
如彼雪山深溪所流水，愿皆趋入四身佛海中。

所谓十方，是指东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、上、下十方；三世是指过去、未来、现在三世；三轮垢指能作、所作、作业三轮，众生一切思想行动，皆不能脱离此三轮，因为此三轮而流转生死，此三轮为生死过患之根本，故名为“垢”。

四身：普通大乘佛法通常认为佛具三身，即法身、报身和化身。密乘学者则在三身之外又另立了一个法界体性身。此身并不是在三身之外所另有的一身，只是就法报化三身本无差别上，立名



“阿”字观想

为法界体性身。无论说佛有三身也好，四身也好，都不应作死板的理解，三身或四身，都无非是佛身，几方面的德相而已。

乃至未得如此果位时，所有一切生生世世中，
不闻罪业苦恼之名号，愿常受用善乐之法海。
具信智慧精进及暇满，遇善知识得口授心要，
如法修持无诸中断障，愿受法乐生生世世中。

“如此果位”是指上句所说的“四身佛海”的四身。此颂阐明，如果我们不能即生成就，那么则希望在未来生生世世中，都能遇到一个学佛的好环境。希望在那个环境里，我们连罪业、痛苦和烦恼的名字都听不到，更不用说烦恼罪业和痛苦的事实了。希望在那个环境里，我能时常享受那至善至乐的佛法大海。希望在那个生命中，我是一个具有信心、具有智慧、具有精进、具有闲暇和具有圆满学佛条件的人。希望在未来的生生世世中，我都能遇见很好的上师、善知识，传授给我修持的口诀心要。希望在修法的时候没有中断障碍。在未来的无限生命中，希望我都能时常受用法乐。

闻圣理量解脱无知障，思维口授永灭诸疑暗，
修生光明如量证实相，三种智慧显现愿增长。

“圣量”即圣教量的简称，圣教就是佛所说的话，依据佛所说的话作为判定一切的依据和标准，因此称为“量”。而“理”则是指我们的先天理性，依靠我们的理性，来衡量和判断万事，就叫做“理量”。这是佛教与其他宗教大不相同的地方。其他宗教以教主之言训为绝对的依据和标准，不得有丝毫的怀疑或违反。佛教则不然，佛陀教人，除了依据佛说的训示外，还要依靠自己的理性。连佛所说的话，也都应该经过理性的考验，才能予以接受。“闻圣理量解脱无知障”的意思就是说，由于听闻和依据圣、理二量，我们就可以由无知障中解脱出来。但是仅仅依靠圣、理二量，还是不够的，还不能除灭我们对某些问题的疑问和迷惘。因此学佛人在道上所遭遇的实际困难和疑问，还有待于思维上师之口诀，方能得到解决，这就是闻慧和思慧。第三句“修生光明如量证实相”是说以闻慧及思慧作为基础，



然后进而实修。由实际修持，就能如量证得不可思议的实相境界，也就是这闻、思、修三慧中最殊胜的修慧了。

离断常边二谛根之义，离增减边殊胜道资粮，
离轮涅边二利之果胜，于彼无错谬法愿常遇。

此颂在于说明大手印之根、道、果，或称因、道、果。佛法虽然如大海一样广博，但都可以用根、道、果三个字来概括。举例来说，小乘佛法以出离心为根，四谛为道，阿罗汉位为果。菩萨乘则以菩提心为根，六度为道，大菩提为果。那么大手印法又以什么为根，什么为道，什么为果呢？大手印以绝对真理、离边际之中道为根，以法尔现成之心性、不增不灭、不假造作之道为道，以圆满自利利他之大无住涅槃为果。众生所有诸见，或众生对真理的看法，因为实执的关系，不是堕入“常”边，就是堕入“断”边，或是堕入既常又断之边。大手印是开显法尔心性的法门，所摄尽一切法，一切理之本来心性。如果一定要用文字来说明，则可以用世俗、胜义二谛来说明。依胜义和世俗二谛所显之真理，即离断、常二边的中道妙义。此离边中道，即是大手印法所依据的根本理，也是大手印的“根因”。大手印之修道，与其他法门不同：不加整治、不加作意、宽坦保任，这种明空的心性，即是修道。所以称为不增不减之道。此法尔心性，彻底开显，即名为成佛。并非离开此心，另有别佛可成。因为此法不是像小乘那样一味断舍烦恼，渴求涅槃，而是在开显本来现成之佛心。所以证得之果，不为有余及无余涅槃所限，而得成就与法界同体的大无住涅槃。

净体明空双运之体性，能净金刚瑜伽大手印，
所净忽尔迷乱之诸垢，愿证净果离垢之法身。

众生本具之佛心，非一切语言所能描述。它远离一切有、无、能、所、此、彼的戏论。但是为了开显此理，使众生能了解和趋入此法，所以仍不得不假借语言和文字。一用语言文字，就必须随顺众生心识所惯用的能净、所净、净体等等一套思想模式。大手印本来是离能所、绝戏论的，哪里有什么能净、所净和净体呢？一切都是为了对众生说明此理，不得已啊！此颂简单地解释，即是：在本来

现成之清净本体明空双运的心性上，用能扫荡一切执著的“金刚瑜伽大手印”观法，就可以净除那率尔无根的烦恼，和无明等垢染，而现证清净离垢的法身了。

于体离诸增益为定见，
守护于彼无散为修要，
一切修中此为最胜修，
愿常具足见行修三要。

于明空之心性，当下承当，离一切增益，即是“大手印决定见”。这与禅宗所倡导的“当下即是，不可头上添头”等理论如出一辙。修大手印，只要不忘掉此当下明空惺寂的一念，不要散

乱，即可获得，别无巧妙神奇的其他修法。在行住坐卧间，日常动静中，不离这个，就是最殊胜的“行”。这就是大手印的见、行、修三要！

一切诸法为心所变现，心本无心心之体性空，
空而无灭无所不显现，愿善观察于体得定见。

此颂的义理非常明显，原本无需注解。但是此颂却可以提醒我们一个十分有趣的问题，现在不妨谈一谈。讲教理的佛学家们，一辈子在唯识、中观、空有性相中兜圈子，兜来兜去，兜到最后，就把他们的心得拿出来“判教”了。有的判整个佛法为小、始、终、顿、圆，有的判为藏、通、别、圆，有的判为空、有二大系，有的判为什么真常唯心、法界圆觉、缘起性空系等等。费尽九牛二虎之力，把佛教思想作了有系统的分类。但是此颂的语气，到底是唯识见呢？还是中观见呢？严格说来，应该是既非唯识，也不像中观。因为普通那些判教的方法，



胜乐金刚与金刚亥母



虽然都有其贡献和益处。但是因为判教的人缺乏证量的功夫，说来说去，总是隔靴搔痒，似是而非的居多。这些咬文嚼字、钻研名相的佛学家们，碰见嬉皮笑脸的禅和尚，就没奈何了。禅宗真是一个四不像，却又像是一个不易驯调的野猴子。你说他是“顿”教吗？他教你脚跟点地，坐破蒲团去。你说他是“渐”教吗？他却说一念顿悟，即与十方诸佛，一鼻孔出气。你说他不够“圆”吗？他横说竖说，解脱自在说，狂说颠说，不思議说，处处表现他的圆。你说他标榜万法唯心，应该属于唯识吗？他一路不理睬什么五法三自性，八识二无我的闲言碎语。你说他是真常唯心吗？他却说：“佛之一字，我不喜闻”，“万法归一，一归何处”？其实并非这些大手眼的宗匠们有三头六臂八舌九鼻，只不过作文字牛马的佛学家们，到此原形毕露，处处捉襟见肘，遮不住他们的猢猻尾巴而已。说到此各位读者，不妨伸个懒腰，把一切知见，连同这个劳什子的什么大手印，小手印，一并丢却。若尚有一毫毛在，打成肉泥烂酱喂狗吃，岂不痛快哉！

从本未有自现迷为境，由无明故执自明为我，
由二执故流转于诸有，愿断无明迷乱之根源。

此颂说明众生流转生死的二大因素。一是被观缘之外境显现，一是能观缘之假我心识。因为此能、所二执的缘故，而流转于三有之中。无明迷乱的根源，也就是此能、所二执。乍看此颂，颇似唯识家口吻。仔细研读就觉得不全是唯识，较唯识说得更透彻明晰。“从本未有自现迷为境”，是说一切外境，本为自心所显现。众生不明这个道理，反而执著外境，以为实有。实际上外境是没有的，所谓外境者，真正说起来，不过是“自现”而已耳。这好像是在说唯识，但一注意“从本未有”四字，就知道著者的主张，决不限于唯识。自现不是“依他起之有”，而是“从本未尝有”的。从本以来，实未尝有此自现之假境，是明明白白的说明了“无生空性”的义理。此颂和前颂，都明显地表示著者的思想，是融合中观和唯识的。但是我们不要忘记，自生金刚，不仅是一位大学者，同时也是一位大成就者。其思想当然不受什么唯识或中观的限制，据译者的看法“从本未有自现迷为境，由无明故执自明为我”二句，全是著者修证现量所流出的话，不像是普通学者，融合唯识学和中观学所发的议论。第二句，“由无明故

执自明为我”，是颇有深义的。众生所执著的“我”，说得明晰一点，就是那个“自明”的心识。唯识家也说“自证分”乃心识的自体。大手印更明确地说明了，所谓心者，不过是此明朗的自觉相而已。此“自明”本身空空如也，本无一物，也无能、所或我法。但无明习气，却把这个“自明”认作是“我”。这种执外境为真实的所执，和执“自明”为“真我”的能执，这两个难兄难弟，兴风作浪，才闹出这一场疲劳的生死公案出来！

一切非有诸佛亦不见，一切非无轮涅众根因，
非违非顺双运中观道，愿证离边心体之法性。

此一心的本体，即是诸法法性，其性质非有非无，离一切边际。因此说，佛亦不见一切非有。众生一听说一切非有不对，马上就会想到那么一定是一切非无，孰不知即因此一切非无之“有”见，才会造成空花水月轮回涅槃来。绝对的真理，是空有不二、非违非顺的双运中观道，亦即离一切边之心体法性。此颂第三句“非违非顺”四字，也十分关键。众生的思想形态中，有一个“不能既此又彼”，或“非此即彼”的形态，亦即逻辑中所谓的排中律。众生的思想形态，认为不是这个，就应该是那个；这个要是真的，那个就一定是不真的；这个是好的，那个就是坏的；这个法是高的，那个法就是低的；这个是顺佛法的，那个就是违佛法的……这一套都是众生的妄想分别，有证境的人，自能看见一切皆是道。鸟语花香、小桥流水、天堂地狱，无非是道。此圆妙境界，当然既不是“违”，也不是“顺”。

即此云者谁亦难描画，非此云者谁亦难遮除，
此离意识法性之无为，愿穷究竟正义得决定。

此离戏论、绝思议的心体，是极难描画出来的。譬如你要对非洲刚果森林中的原始土人，说冰淇淋如何如何好吃，他是无论如何不能了解的。此离言心体，极难描画。只有自己亲自经验，直接体会才行。所谓如人饮水，冷暖自知，就是这个道理。因此谁也不能肯定的指出，心体就是这样这样的。但是此广大心体，摄尽一切法，遍满一切处，因此谁又不能不说，这个不是心体，或那个不是心体。总之，法性无为，超越意识的行境。不能正面地去肯定他，也不能反面地去否定他。

即一切，离一切，就是这样。

由不知此流转轮回海，若证此性离此无佛陀，
一切是此非此皆无有，愿证法性一切种要义。

由于众生不了知此离戏心性，所以才流转于生死大海中。要是明悟此心以后，就知道离此心性，别无佛陀可成。此心远离是、非、有、无等戏论，是诸法的本性，也是一切的根因，因此名为“一切种”。此点需要详细说明，尤其是“一切种”这个名词，需要解释一下，以免误会。藏文“滚依”可以译作“一切种”，或“一切根”。一切种识，藏文也叫做“滚依朗写”，但“一切种”在此处，当然不是第八识的意思，更不是如外道所说的“神”“我”……那能生万法的宇宙根因。此处所谓滚依，也许不应该翻译作“一切种”，而应该翻译为“一切遍”更好。佛经中常有“一切从法性生，从法性灭”之类的话。这种语句，如果不仔细进行推敲，就可能误解经文的意思，把佛法中所讲的法性、真如等等，认作能生万法的亲因。这样则除了名词与“神我”“大梵”“上帝”不相同外，在义理上，实际是毫无区别的。这一类的话，应该从横的方面来看，不应该从纵的方面来看。从纵的方面看的意思，就是说把真如法性与因缘转变之法，认作因生果的关系。如果这样，则真如法性，如有实体，能生万法，与外道及哲学之一元论，又有什么不同呢？从横的方面来看的意思，是说应该了解法性



“阿”字观想

真如，不离因缘法而独存。亦惟有在因缘转变之法上，方能彰显真如空性。至于佛经所说，“一切法从法性生”的意思，用一个譬喻来解释，就好像是虚空与因缘法的关系，一切法生灭，各有其亲因与增上等缘。但其生灭变化，皆不能脱离虚空。因此，从某一方面的意味来说，也可以说诸法从法性中生，从法性中灭。因为这个道理，译者以为“一切种”，也许应当译为“一切遍”更为合适。

显现是心空者亦是心，明达是心迷乱亦是心，
生者是心灭者亦是心，愿知一切增损皆由心。

此颂的意思非常明显，无需解释。但意义却极为紧要，说中了佛法，尤其是心地法门的要点，请读者注意。

不为作意修观所垢病，亦离世间散乱缠绕风，
无整安住本体于自然，愿得善巧护持修心义。

整篇大手印愿文从这句颂开始，以下多半讲的是实际修法。首句“不为作意修观所垢病”，就是大手印实际修法的要诀之一。修大手印法第一步，要由上师指示弟子的心性。于当下一念，有所领悟后，以后只要保住此明空之心体就行了。如果起作意而修观，那就是头上添头，不但是多此一举，而且反成了垢病。在不为作意修观所垢病后，紧接着第二句马上说，“亦离世间散乱缠绕风”，不作意来修观，并非叫人跟着世间散乱跑，或随着世间缠绕转。任运腾腾的觉受，是与流放散乱大不相同的。第三句，“无整安住本体于自然”，是大手印法最要紧的口诀。大手印法除了这一句外，并无其他更殊胜的口诀。赶入心地的法门，别无巧妙，宽坦不加修整即是，松松的任运安住即得。修道的人如果能体会到宽松和不整治的要妙，那么他就离明心见性不远了！话虽如此，但是倘若没有上师直接指示或示范，宽坦恐怕也不是一件易事，不整治就尤其困难了。除了大手印外，其他一切持咒、念佛、观想、礼拜、诵经、打坐等等修法，都是有作为的整治此心之法。大手印直指当下一念，宽坦任运，不加一点整治，不着丝毫气力，本来现成的空性，自然会慢慢地显露增长，用不着作意地去做什么“空观”。请试想此理：空性或佛性，如果是本来具足的，如果不是我们新造的，那么何必要去“修观”呢？想个法儿认识它，认识





它以后，熟练它，扩大它，圆满它不就行了吗？这真是大手印法的高妙处，这真是一切诸佛的秘密心要，最殊胜最直接的无上口诀。

粗细妄念波浪自寂静，无乱心之河流自然住，
亦离昏沉掉举之泥垢，愿得坚固不动禅定海。

依大手印见，一切皆是道。那么修行人是不是需要伏灭妄念呢？俗话说：“少说一句话，多念一声佛，打得妄念死，许汝法身活。”这句话到底对不对呢？在实际修行上来说，这句话真是金玉良言。但是在见地上来说，这句话就大错特错了！大手印见是要了知妄念即法身，当然不必伏灭妄念。人要是真的把妄念打死了，他的法身恐怕也同时被打死了！能在妄念上显现空性，才是真正的大手印。但是在实地修行大手印时，已得大手印见的人，虽不以妄念为碍，但是由于保住心体的串习力，定境自然慢慢增长。因此粗的和细的种种妄念波浪，就自然的平静下来。此心如平缓的河流一样，闲缓安住。此时明空一味，自然不会有昏沉和掉举的事发生，定心广大坚固，就像无际的大海一般。普通修习心地，大概有三个阶段：第一个是觉得妄念汹涌澎湃的阶段，第二是闲缓安住的阶段，第三是能所双亡，本觉与始觉合一的阶段。帝洛巴祖师在恒河大手印一书中说：“行者初得觉受如瀑流，后如恒河流水渐闲缓，终似河入大海子母光明会。”这是一个很生动的对修行次第境界的描写。总之，仅有大手印见而无定力，也是不易深入的。一味狂禅不修静定，也是极可悲悯的事。

数数观察无可观心时，宛然洞见无可见之义，
永断是耶非耶之疑念，愿自证知无谬自面目。

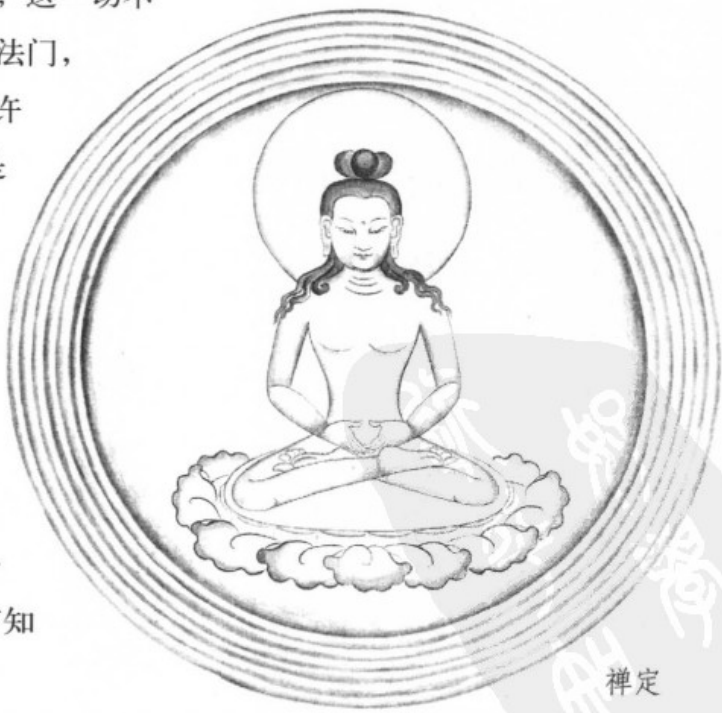
此明空双运的心性虽无可观察，但修习大手印的人在放松宽坦之际，也应时常观照此心。数数不断观察的结果，就会洞然明见无可见之义，至此就能永断是、非的一切疑惑，而彻证自己的本来面目了。

观察于境见心不见境，观察于心心无体性空，
观察二者二执自解脱，愿证光明心体之实相。

趋入大手印有两种方法，一种是顿入法，即上师于传法之时，即指示弟子的心体，弟子有所领悟后，再去习定，以熟练、扩大和圆满指示心体时所得的大手印见。另一种是渐入法，即先修禅定，在有了相当的定力之后，再观察外境和内心住于何处，从何处来，往何处去，性相如何，是一是异等等。观察外境的结果，会如量证得“见心不见境”的觉受，然后再返观内心，就会证得“心本无心体性空寂”的觉受。这样深入的数数观察，使能缘之心与所缘之境，能断二执，自然就会解脱了。顿入和渐入两种方法各有长处。顿入的好处是睁开了眼睛，心中有把握。但坏处是顿入之人易堕狂慧，或为理障所蔽，反不得透脱。渐入的人，如果有上师时常指导，则能拥有定力的基础，一旦经上师指示心体，其悟入多半较深，其觉受也较为坚固。西藏祖师教授学人一般都没有一定的方法，而是视学人根器的不同来决定其所授之法。

此离意者即是大手印，此离边者即是大中道，
此摄一切亦名大圆满，愿得决信知一知一切。

这个明心见性的心地法门，有许多不同的名称：在一般的大乘佛法来讲，叫做“般若波罗密多”；在禅宗里则叫做祖师禅和如来禅。在西藏也有许多名称，如像大手印、大中道、大圆满等等，这一切不同的名称，并非表示各种不同的法门，实际上都是一样的东西，只是有许多不同的名称罢了。此一颂就是要说明此理。它说：这个明空双运的心性，为什么叫做大手印呢？因为他是超离心意识之行境的。为什么叫做大中道呢？因为他是离一切有、无、断、常之边的。为什么又叫做大圆满呢？因为他是包含一切、摄尽一切的。修学大手印的人，应该具有知一即知一切的决定信与决定见。



禅定



无贪著故大乐续不断，无执相故光明离遮障，
超于意识任运无分别，愿无间修离勤之修持。

修习禅定若能上道，自然会有身心轻安、安乐愉快的觉受。禅定之乐有许多种，有的是因心分调柔而起的乐，有的是气脉所引生的乐；有的乐浅，有的乐深；有的乐在局部发生，有的则遍及全身，种种不同。这些“定”乐，严格的讲，都不能称为“大乐”。最大的“乐”要离贪著才能得到。修大手印不着一切相，宽坦全放，自然会离贪著，又由于离贪著故，殊胜的无漏大乐也会自然任运生起，生起后即能相续不断，昼夜六时恒在大乐之中。又因为修习宽坦全放，所以自然离执著，由不执著诸相，心性光明，自然就会透过无明遮障任运显露出来。以上解释的是第一、第二两句，下面讲第三句：“分别”是一种“心识之着力”，本质上是一种心识用力的紧张状态，因此一说分别，就决定不是任运。任运是决定不与分别相应，而是与无分别相应的，因此第三句说“任运无分别”。此任运无分别之境界，自在腾腾，走路时好像离地三寸、踏在虚空中一般。心无挂碍，亦无分别，到此境界自然离一切“勤勇”，离一切整治，无间自在、无间解脱了。

贪著善妙觉受自解脱，迷乱恶念自性法尔净，
取舍得失平常心原无，愿证离戏法性之义谛。

修禅定一遇善妙境界，就会不由自主地高兴、兴奋，并贪恋这种快乐的觉受，希望时时不离开他，这是一种很大的过患。西藏的祖师们说：贪着“乐”的觉受，就会生欲界天；贪着“明”的觉受，就会生色界天；贪着“无念”的觉受，就会生无色界天。因此修禅定的人，若不能超脱这些善妙的、乐明无念的觉受，一定还会在三界中流转，不能出离。修行人如果在因地上没有深厚的般若见，或在般若空慧见上薰习浸润得不够深切，那么他一定是很难从善妙的定乐中超脱出来的。因此，修大手印的人一定要在般若空慧学上下一番工夫，多闻深思薰习浸染，这样才能于贪着善妙觉受中解脱出来。第二句“迷乱恶念自性法尔净”，是说大手印学人对于一切迷乱恶念，不必作意遮除。迷乱恶念一旦生起，只稍加观照，或者甚至不加观照，即会在明空心性中法尔清净。无明

与妄念本自无体无根，又何劳遮除呢？如果因为无始习气的串习力，迷乱妄念，会数数现起，也会自然的于明空心性中获得法尔解脱。第三句中包含着一个十分有趣的名词——平常心，这个名词与禅宗所提倡的“平常心”完全相同，可见藏传大手印法与中国禅宗不但在本质上相同，连用的许多名词都是一样的，这真是非常有趣的事。僧问赵州：“如何是道？”曰：“平常心是道。”当下一念，不加造作，不加整治，空裸裸、明朗朗的心，就是平常心。这个“平常心”于一切时，法尔现成，没有什么取舍和得失，因此，这个平常心也就是离开一切戏论的法性义谛了。

众生自性虽常为佛性，由不了知无际飘轮回，
于诸苦痛无边有情众，愿常生起难忍大悲心。
难忍悲用未灭起悲时，体性空义赤裸而显现，
此离错谬最胜双运道，愿不离此昼夜恒修观。

修大手印绝不是堕入空无。如果大手印修得好，大悲心是一定会任运生起的。以上两颂就是阐明这个非常要紧的道理。禅宗说：“大事未明，如丧考妣；大事已明，如丧考妣。”说的也是这个道理。大事未明时，一心求道，艰难多阻，心中颓丧恍惚，如丧父母一样，所以说“大事未明，如丧考妣”，这还易懂。但下句“大事已明，如丧考妣”，就很令人费解了。其实，这后半句话的意思是说，无分别智显现时，大悲心会不假思维造作，任运生起。其悲悯众生之情，如同丧却了父母一样，所以说“大事已明，如丧考妣”。后两句颂应该联贯一气读下。这两句的意义非常紧要：“难忍悲用未灭起悲时，体性空义赤裸而显现”，是明显地说出，在难忍的大慈悲心正在现起的时候，体性空的境界也会赤裸裸地显现出来。也就是说悲智的兴起常常是同时的，这个悲智双运的大道的确是最殊胜、最正确，离开一切错谬的至上法门了。

由修所生眼等诸神通，成熟有情清净诸佛刹，
圆满佛陀胜法诸大愿，究竟圆成清净愿成佛。



十方佛陀佛子大悲力，所有一切清净善业力，
依于彼力自他清净愿，愿得如法任运而成就。

由修习禅定之力，天眼、天耳、他心、神足、宿命等神通，会渐次生起。有了能兑现的大神力后，要想利益众生、成熟有情就自然方便得多。依靠修习大手印所获得的大解脱、大神变力，自然能够遍满十方世界，做利益一切有情的事业，而圆满诸佛的大愿。神通原本是无足轻重的，弘法度生最要紧的事，当然也不是神通。但是有证境、有成就的人，即使不希求神通，神通也会自然得到。过去有修证的大德，如达摩、慧能、石头、隐峰等，都有不可思议的神通，但这些人却从来不以神通标榜，这才是西藏大手印和内地禅宗值得人钦佩的传统与宗风！



神通

附录三



椎击三要诀胜法解说

大善解功德主巴珠仁波切 著

贡嘎上师 讲解

释满空 翻译

《椎击三要诀》是由大手印和大圆满的持有者——大善解功德主巴珠仁波切所著，而《椎击三要诀胜法解说》则为贡嘎上师所传授。《椎击三要诀胜法解说》一向都被视为大手印之极致，得到的人都如获至宝。禅宗有“棒喝”，大手印有“椎击”，都是即身成佛的意思。这里特意将其收录在书后，以供修习的人作为参考。

全文如下：

敬礼无比大悲主，具恩根本上师前。
见宗广大无有量，定即智慧之光明，行即如来之苗芽。
如是受持修行故，即身必能生妙觉，否亦心安阿拉拉。
见宗广大无边量，椎击三要诀扼尽。
最初令心坦然住，不擒不纵离妄念。
离境要闲顿时住，陡然斥心呼一“呸”。
猛利续呼“也马火”！一切皆无唯惊愕。
愕然洞达了无碍，明彻通达无言说。
法身自性当认之，直指本相第一要。
复次起住皆适可，嗔恚贪欲及苦乐。
恒常及暂一切时，旧识法身认知之。
今昔光明母子会，住于无说自性境。
所现乐明数数除，猛施方便般若字。
出定入定无差别，上座下座亦无别，恒久住于无别境。
然于未得坚固间，须勤舍离喧闹修。
且须闭关专行持，恒及暂时一切处。



保任唯一法身用，决定信此无他胜。
 一决定中坚决定，是为第二关要者。
 是时贪嗔及喜忧，妄念忽尔无尽者。
 旧识境中无连续，知是解脱之法身。
 譬如解脱之法身，譬如水中之图画，自起自灭续不断。
 所现明空赤露食，所起法身妙用王。
 随妄本净阿拉拉，现相与串习相同。
 解法殊胜最妙要，无此解修皆谬道。
 具解无修法身境，解道坚定第三要。
 具三要之见宗者，融合智悲之定者。
 万法即真如，真如是万法。
 随契佛子一切行，三世如来虽聚议，较此无有他胜法。
 自性妙用法身库，智慧藏中宝库藏，不同他石诸精英。
 胜喜金刚遗嘱教，三种传承之心印。



男女双修

付与心子记持之，是诚深义与心腹。

具诚心语义扼要，义要不可轻弃之，慎勿漏失此方便！

逐句解释如下：

敬礼无比大悲主，具恩根本上师前。

上师是三宝的总集化身，唯于彼才有所皈处，因此首须礼敬。以下将要演说见、定、行三要诀的行持理趣。

见宗广大无有量（本法门之初祖无垢光尊者，别号广大无量），

定即智悲之光明（本法门之二祖名智悲光），

行即如来之苗芽（本法门之三祖名无畏佛芽）。

凡诸所有演说义中，开首应知一切根本传承诸上师者，与我心无有分别，既见、定、行一切行持，皆总摄于彼而无余故。今演说见、定、行三要，首当具根本传承上师之名号尊义，相合解说。且初言见者，夫彼一真法界，离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔平等性义。如是而了知，是即见宗之最殊胜者也。

如上之见宗，离绝诸戏论性，唯有般若之光，可以智慧观照抉择。然彼空性，不离大悲、般若与菩提，等持双在，住于一处，故必空悲双融，方为正定。

如具上见宗及正定者，契合诸佛出生之苗芽，即菩萨行趣，一切利他六度与万行也。

如是受持修行故，即身必能证妙觉，

否亦心安阿拉拉（阿拉拉是赞美的意思）。

如是受持见、定及行之人，谓之能得劫者，谓能得贤劫之善机也。复次，行者能依寂静山林等处，放下现生世间之一切事缘，而一心精进，唯道是修，必定能于即此一生，本净心体，得正解脱，而登妙觉。即或未能，但能专一其心向于



萨惹哈大师



此见、定、行门者，应善了达一切生趣于恶缘道中者，即不当起任何贪、嗔、痴等，于此生世之诸作业及挂碍，于未来世，亦能由乐转乐。以下依次演说，具得如上利乐之见、定、行三要诀。初说见宗行持理趣者。

见宗广大无边量，椎击三要诀扼尽。

此谓椎击三要诀行持之法门，能断惑妄之命根，即于未得见宗者，亦具直指之方便。其在性相两乘之见宗，乃以教理抉择。即在共道密乘，亦只依第三智慧灌顶之譬喻智，而令趣证第四义之真实智，见诸教义甚多，唯本法门则为诸已成就宗祖大德所印契，立超而直指自心实际之法门。

最初令心坦然住，不擒不纵离妄念。

夫心当起伏生波时，因随境而转之粗妄念等，遮盖自心本相，虽直指之，亦不能见，故当先使粗念澄清也。无为而住之自心性，即是智慧光明。若以有为为道而修，必不能了悟本元。故表诠者，谓此为自心无所俱生智。但初修时，虽欲此心自然住定于本元境，然所住分，仍不能超越于贪着、乐明、无念等功力之境中。

离境要闲顿时住，陡然斥心呼一“呬”！
猛利续呼“也马火”！（也马火是惊叹词）

故当离贪着如是等功力境，顿然安住，方可现出赤裸了彻自性本元体。当是之时，急促猛然厉声呼一“呬”字，即能顿断妄想之流，息灭粗妄心所。如是住定，是为最要。

一切皆无唯惊愕，愕然洞达了无碍，明彻通达无言说。

如是即离彼攀援一切法之境，其自性分明彻赤显，离心智慧，如如现住。既然能洞然了达于彼，离生灭有无诸边，超绝语言分别境，而自安住离言思之智慧性境中。

法身自性当认之，直指本相第一要。

如上要义，即指法身体性智，亦即瑜伽本净道离绝戏论之见宗。如不识此妙谛，其间纵令如何修行，仍未离心作用及有为之见，必与自性大圆满道天地悬隔，不能获得无修光明轮。是故首当了知此妙谛为最重要。如是之义，乃是推击三要之初要也。若于见宗未获印证，虽修亦无保任之境，是故以印证见宗为首要。后可印证自住之智慧，是即住自本性故，非由他来，亦非昔无今有。

复次起住皆适可，嗔恚贪欲及苦乐。

次说第二要，等持之理趣者，令心如河流，任运自然而住，观照时及一切时，皆如是故，虽有起伏，亦不成立与遮遣，即得法身之自相。若心起时，但知为智慧之功用，观照时及一切时皆如是，是即放逸不修者，与勤积修习者，法性原无增减也。夫由妄念所生集谛之贪嗔等烦恼，及苦谛之苦乐等感受，若知此等之自性皆是法尔，即得法身之妙用。若无此见宗，以印证修持，不达自然任运者，必妄念纷驰，仍落凡愚。此为任妄念作主，而被缚于生死之法，与自性分离，即与凡夫同道，故应当常恒不离无修之大自然住。





恒常及暂一切时，旧识法身认知之。

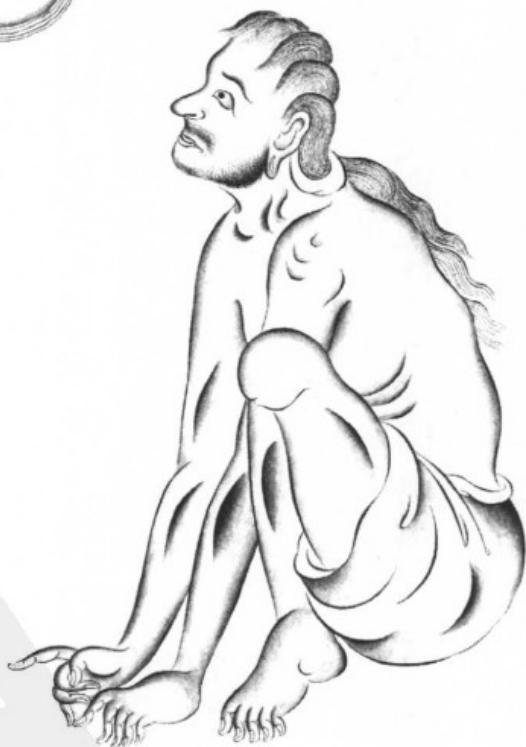
无论何时心有起伏时，只以一法对治，不可于各各妄念起伏上，作各各调伏对治。故唯以认识上面直指见宗一种，则一切尽摄也。今昔光明子母会，住于无说自性境。

又凡起妄念与烦恼，即是法身本觉智慧相。其自性亦即法身本体光明之真实。知此者，即名本体住之光明。由前上师直指自性光明之见宗，能熟其自相，便名行道之（始觉）光明。若能任运于此二无分别之体与道两光明之自相，即是光明母子相会也。若能恒久忆念，认识见宗自相之光明，于其境界功用中之妄念烦恼，更不起任何遮遣与成立，及取与舍等，斯为至上之要妙也。

所现乐明数数除，猛施方便般若字。

又若恒久护持如是之境，初学者有由乐、明、无念诸功力，遮盖本元自面者，当揭去此等功力之皮壳，则自性之相，方能赤裸呈现，是为智慧由内明朗者也。故宜勤除乐、明，曰：泉水汹涌激流妙。生乐、明之力及现世乐、愉快等相时，如《笃哈语录》颂曰：“瑜伽修习频除妙，泉水汹涌激流妙”，即此意也。

复次，云何除法？谓将生乐明之力，及现喜乐愉快等相时，要力念方便能摄之“扎”字与般若能断之“帕”字、二者相合之“呬”字，猛然从上落下，即破坏贪着功力之皮壳矣！



“阿”字观想

出定入定无差别，上座下座亦无别，恒久住于无别境。

如是由一切时，能保任离绝道验之关要，无可言说之自性了彻者，则入定出定，行持无有差别。又上座时静体之修持，与下座时动作之修持，亦无别也。如是者乃不修之大修，自住等遍之智慧。如河流之瑜伽，无有毫发修整，然刹那也未驰散。如颂云：“未曾修习未曾离，亦不离无修习义。”

然于未得坚固间，须勤舍离喧闹修。

于此自性大圆满之根本道，有成如卍字之器者（谓于圆满法如量得解者），或顿闻而得解脱，则为色心大离体所显一切法身之妙用，无有能修所修。其他起现妄念，为他力所转之下机渐道凡夫，于未得坚固中，尚须修习。如彼修习，自应具足之禅定固聚，方生道验，故于喧闹及驰散之处，纵如何长久修习，道验亦不生也。

且须闭关专行持，恒及暂时一切处。

如上言，修习时虽出入定行持无有分别，然在初机，于根本定之自地道验智（即道力证验之智）与后得智（或出定之后得智），未得相融时，虽常勤行道，而行仪上仍易生习性之染污，故必须闭关。闭关修持者，虽有护持依赖于根本定体之行持，然不知长养后得，使与行仪相合者，则徒以对治法，仍不能克治他缘，致被妄想之缘牵引，反入于凡愚障中，故长久护养了彻于后得，尤为最要也。

保任唯一法身用，决定信此无他胜。

其实也不须另求他法，唯不离此本定法身见，无能所是非等分别，自然任运，保任于惺惺寂寂之境。此之行持，诚为无分别之止观，离戏论之本元瑜伽，无为俱生法尔之自相。能保任者，即得金刚密乘本续中，一切行持之心要，四灌顶义之智慧传承，摩尼妙宝之胜法，印藏新旧宗派等之稀有密意也。如是而生决定信心，则不垂涎于其他要门矣。如彼象置家中，而于林中觅象迹，以分别心入有作



为之网者，无有解脱时也。故于自之行持，须坚定信之。

一决定中坚决定，是为第二关要者。

此实即法身自住之赤露智，本未曾迷之觉性心。决定信之，护持其相续，是为第二之密要义也。

是时贪嗔及喜忧，妄念忽而无尽者。

今第三，广说行之要。上所说若无解脱智之道力，唯住休息之行持，仍不能超越色、无色界，因其不能克制贪嗔之缘起，也不能断诸行之业流，以未得决定心之道力故。若于喜欲境生贪爱，于不适境生嗔恨，于顺缘及受用等生欢喜，于逆缘及病等生苦受，如是所起一切，要知其皆是自性功用之显现。故认识于解脱体智为至极切要。又行持者，若未得起灭之要，则心所渗漏之妄念，皆是集积轮回之业因，故无论起粗细之妄念，须要起灭随无，而善护修，是为紧要。

旧识境中无连续，知是解脱之法身，
譬如水中之图画，自起自灭续不断。

谓于凡所生起妄念不纵之使炽，亦不以念治念，唯不离自然本体，以观照之。妄念所现，知其自相，即可护持起灭，使无连续性，如水中绘画然。

是时妄念虽自灭，而未清净，盖仅了知妄念，而尚不能断惑乱之业流。若了知彼时，且同时即认知显见自识之智性，则自然安住。妄念灭处，清净随得，且更为重要。如水上绘图，即绘即消，绘与消同时故，念起念灭亦同时，而本皆清净，自起自灭，密密绵绵，相续不休，得任运矣。是以对于所起妄念，不做遣除，起者任其起，其所起者，皆为本元清净性中之道行，修持者应知之。

所现明空赤露食，所起法身妙用王。

盖依于妄念，调修法身，则所现之妄念，皆调现为自性之妙受用，即五毒妄念所现之粗者，皆能令具自性解脱之光力，明空成受用也。又凡所起一切妄念，皆为由自性通彻之境所起之妙用，以无取舍心而护持之，因其生起及灭，固未能超越于法身妙用王之境也。

随妄本净阿拉拉，显相与串习相同。

妄念虽具无明色相，而其自性未出智慧法身之清净中，故于广大不断之光明所照中，一切妄念所起，自性原空也。如是长久串习行持，则妄念自起调治，动静无分，能得无坏住。

解法殊胜最妙要，无此解修皆谬道。

极其功用，虽现喜忧疑虑等妄念，与凡夫同，然不如凡夫起成坏之实执，集诸行业，而随贪欲力成转移。故瑜伽行者当念生时，初认识妄念之相，其相随灭，如遇旧识之人相同；次则妄念必自然灭，如蛇之自结自解；最后，妄念亦无利无害而隐灭，如盗入空室然，是为解法之最妙要。颂曰：“知修不知解，与禅天相同。”若不具如是解法妙要之修习，虽心坚住禅定，亦落于上界之禅定。或有以了知妄念起住为足者，此与下劣狂惑，有何差别？或偏于空性，求法身印契等思量，然遇恶缘时，则所修持不能解除，而反自现过失也。

具解无修法身境，解道坚定第三要。

起灭、自灭、定灭等，虽如何立名，然皆是妄念自灭，随妄本净。此灭解相，即自解脱现量唯一之要，亦即自性大圆满殊胜法门不共之妙。若具此要者，无论所生是何烦恼妄念，皆显现为法身，妄念净为智慧，逆缘成为助伴，烦恼成为道行，不舍轮回，而住清净，解脱染净之缠缚，无功用修证而任运也。如无此解法之道力，虽骄矜有至高尚之见宗，甚深之修持，而实于心无利，烦恼之力未退，非真实之道也。若得此自起自灭之妙要，虽至高见地之持法与甚深修法之缘依，微尘分亦无有者，其自性亦决然能从二执之缠缚中得解脱。如到金洲时求他石了不





可得，任何所起之动静妄想，皆唯现成之真实定境，复求迷乱自性者，了不可得。如是解法，方为判别得要、不得要之准绳。

具三要之见宗者，融合悲智之定者。

万法即真如，真如即万法。

如上三要，乃自性大圆满之见、定、行、果四者，在自性了彻之境中，统摄为一面，行之最极心要。亦是即定即行之要门也。其他宗论，皆于所知境中，以教理正语种种度量而抉择见宗，本法门不取于彼，于何时了悟赤裸裸之智慧性，即何时得其自性智之见宗。见与定虽分述，而体实一，故于行持中分见、定、行之三要，亦无失也。

如此行持自性大圆满本清净之无失要道者，实为九乘之顶巅，如王行时，必有眷属持卫，随从而具。其余一切乘之道即随从，而为此要道之台架与助伴。尤有进者，若见本净自性般若光明相时，则由定所生般若之功用更炽，其智慧广廓中，如夏水瀑流，由空性之本住，起现大悲，入无方悲悯，是亦法尔然也。

随契佛子一切行，三世如来虽聚议，较此无有他胜法。

如是空性与大悲双运之要道，若现证时，其他六波罗蜜道所摄之佛菩萨如海诸行，一一自现作用，如日之光，如是与福德资粮合作，而广为利他之行，以圆成真实之见宗，而为无染寂乐之助伴。如是见、定、行三要乃过去、现在、未来诸佛密意之中心，一切乘之顶巅，一切心要之王。金刚心之要道门中，实无有较此至极果义再殊胜者。

自性妙用法身库，智慧藏中宝库藏，不同他石诸精英。

此方便所说义，实为传授要门之心血，文句虽少，然此述作，皆由于自性所起妙用也。上述等义，虽修慧无多及，然于上师示教，能由闻慧断增益，思慧善抉择，即具修慧，实一切智慧之宝中宝。非同于世间之库藏，仅解暂时之贫乏而已也。

胜喜金刚遗嘱教，三种传承之心印。

此三要开示椎击三句义，为化身胜喜金刚入涅槃时，由天空中示与上师文殊知识，文殊知识上师即契合祖心，印成无二无别之要门，而传出承之。后分三传：1.于如是方便要义，了解妙要之遍智法王祖师，即身现证一切本净法门之密意，而得妙觉圆满如来心印传承。2.于持明无畏洲，示现智慧身，以持明表示，摄受及传授与无畏洲祖师。3.于吾等具恩根本上师以口语耳传方便，直指即见法尔现量，即现在所住之众生功德主（指大德上师）。

付与心子记持之，是诚深义与心腹，
具诚心语义扼要，义要不可轻弃之，
慎勿漏失此方便。

如是口诀，乃库藏之精英，心之明点，于不行持之人，示之可惜。然如彼能行持要义且能即身成就之人，若不示之，又殊失悲，故此口诀，总应如保生命而护持之。



东碧嘿噜嘎及其明妃