藏密文庫 23

全彩插图珍藏本

赠2幅
著名博物馆绝世珍藏
大手印祖师
4开彩色唐卡

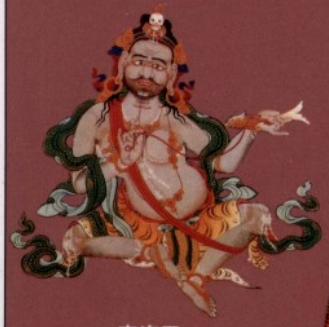
即身成佛的密法大公开

100幅精品唐卡和神秘壁画　世界各地博物馆镇馆珍藏

全面介绍密宗最高心法　展现神奇真实的密教修法图画

唐卡中的大手印

诺布旺典／著



帝洛巴

印度大成就者之一，大手印禅修的集大成者，是噶举派在人间的初祖



那洛巴

至尊帝洛巴的优秀弟子，实修大手印教法，是那洛六成就法的开创者



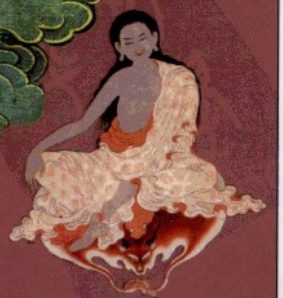
金刚总持

大手印教法的源头



马尔巴

大手印在西藏传承的初祖，创立了藏传佛教噶举派，被尊为西藏噶举之父



米勒日巴

西藏噶举派的第二代祖师，用证道诗歌宣传和证悟大手印教法的精髓

陕西师范大学出版社

紫圖書館 0836
藏密文库 023

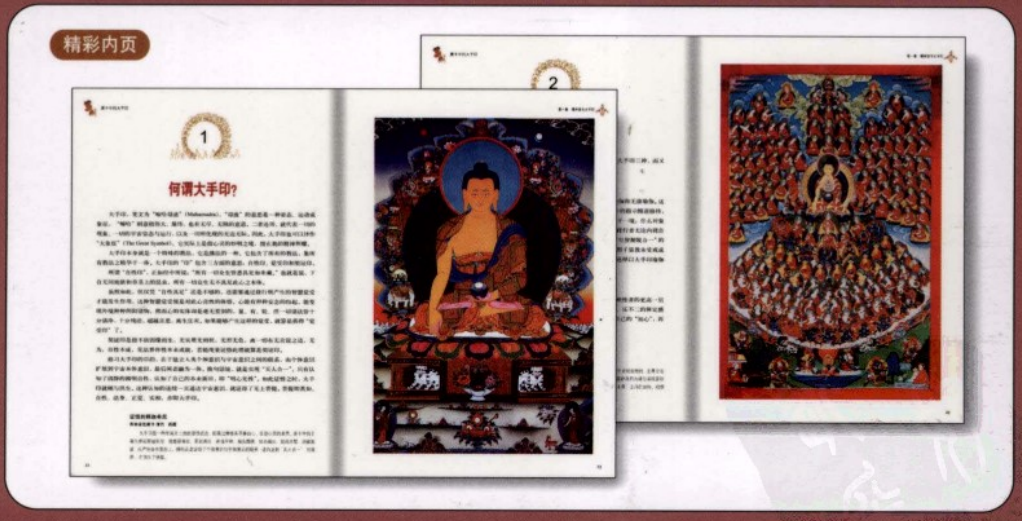
藏密文庫

在藏传佛教中，有许多神奇的密宗教法，大手印便是其中之一，它是藏传佛教噶举派教义的精髓。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，代代相传。

《唐卡中的大手印》以西藏最具特色的艺术瑰宝——唐卡为立足点，主要从大手印的传承历史与噶举派的发展、大手印的传承祖师、以大手印法获得证悟的大成就者、大手印修法四个方面，用100多幅珍藏于世界各大博物馆的精美唐卡和壁画，为您全面揭示大手印的传承及修法。

值得一提的是，本书所选用的壁画多数来自西藏布达拉宫背后的鲁康寺，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。此外，本书所收录唐卡均为世界各地博物馆的镇馆珍藏，其中很多唐卡都是昔日进献给皇帝的贡品，世间稀有，代表了唐卡艺术的最高水平。

精彩内页



ISBN 978-7-5613-4735-5
9 787561 347355 >
定价：68元
建议上架类别 | 社科·宗教

藏密文庫 23

全彩插图珍藏本

即身成佛的密法大公开

100幅精品唐卡和神秘壁画　世界各地博物馆镇馆珍藏

全面介绍密宗最高心法

展现神奇真实的密教修法图画

唐卡中的大手印

诺布旺典／著



陕西师范大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

唐卡中的大手印／诺布旺典著.
—西安：陕西师范大学出版社，2009.7
ISBN 978-7-5613-4735-5
Ⅰ.唐… Ⅱ.诺… Ⅲ.①唐卡—宗教艺术—简介—西藏
②密宗－西藏 Ⅳ.J219 B946.6
中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 108780 号
图书代号：SK9N0668



藏密文庫 系列

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO

唐卡中的大手印

诺布旺典／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／北京世艺印刷有限公司
版次／2009 年 8 月第 1 版
2009 年 8 月第 1 次印刷
开本／787 毫米 × 1092 毫米 1/16 18 印张
字数／100 千
书号／ISBN 978-7-5613-4735-5
定价／68.00 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换







藏密文庫 系列

赠 品

紫圖圖書 ZITO®

www.readroad.com

这幅唐卡所绘的是金刚总持及27位印度大成就
持，他的上方有两位僧侣，27位大成就者围绕在他



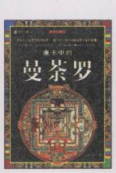
01



03



04



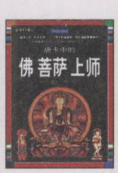
05



07



08



09



10



11



12





大手印传承的始祖——金刚总持

布本设色唐卡　17世纪　西藏

，金刚总持是大手印的传承始祖，而印度大成就者中，许多都是通过大手印法门而获得证悟的。唐卡中央主尊为金刚总
边。唐卡人物众多，色调雅致，是西藏进贡唐卡中的精品，现收藏于北京故宫博物院。

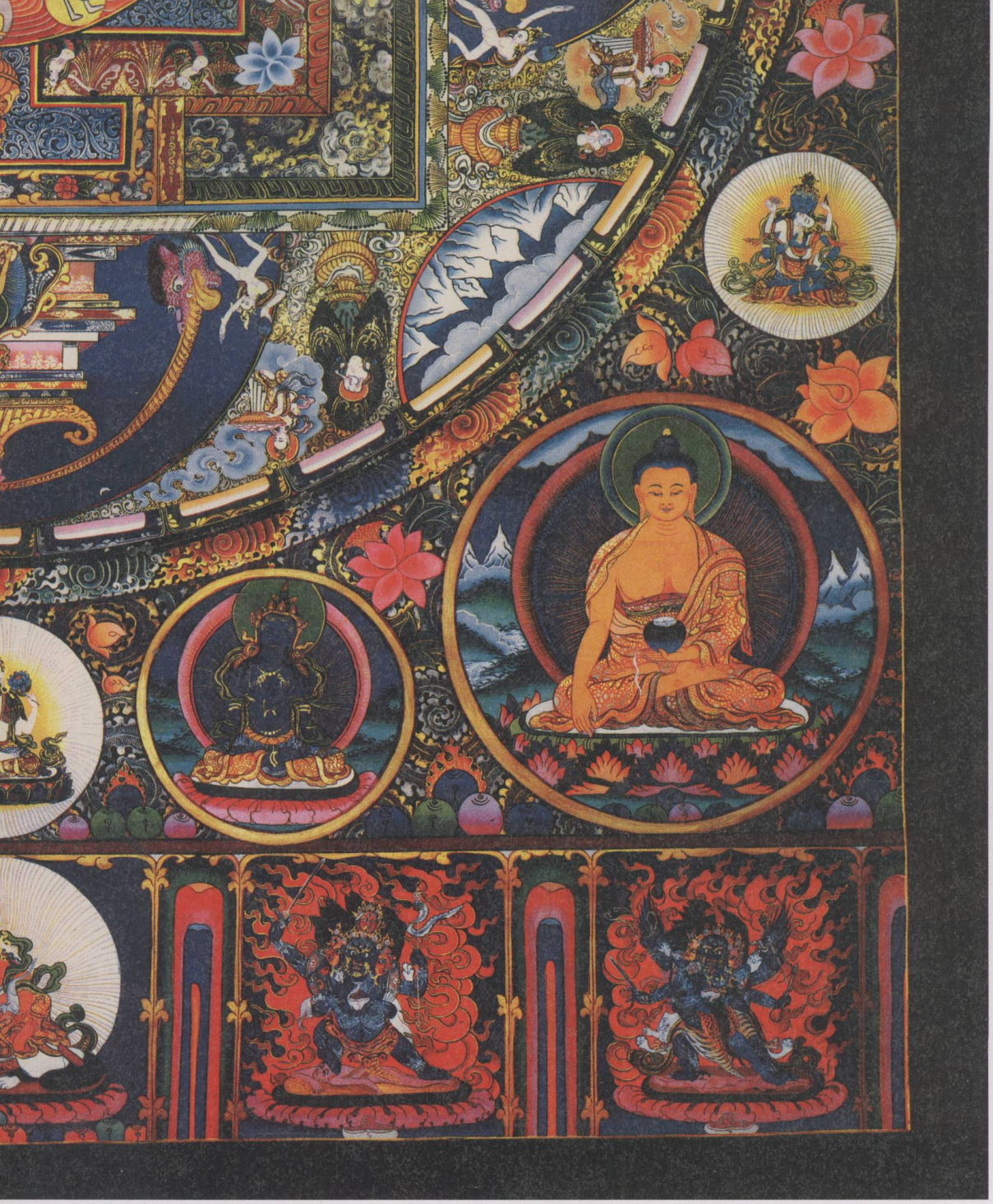
pI-4



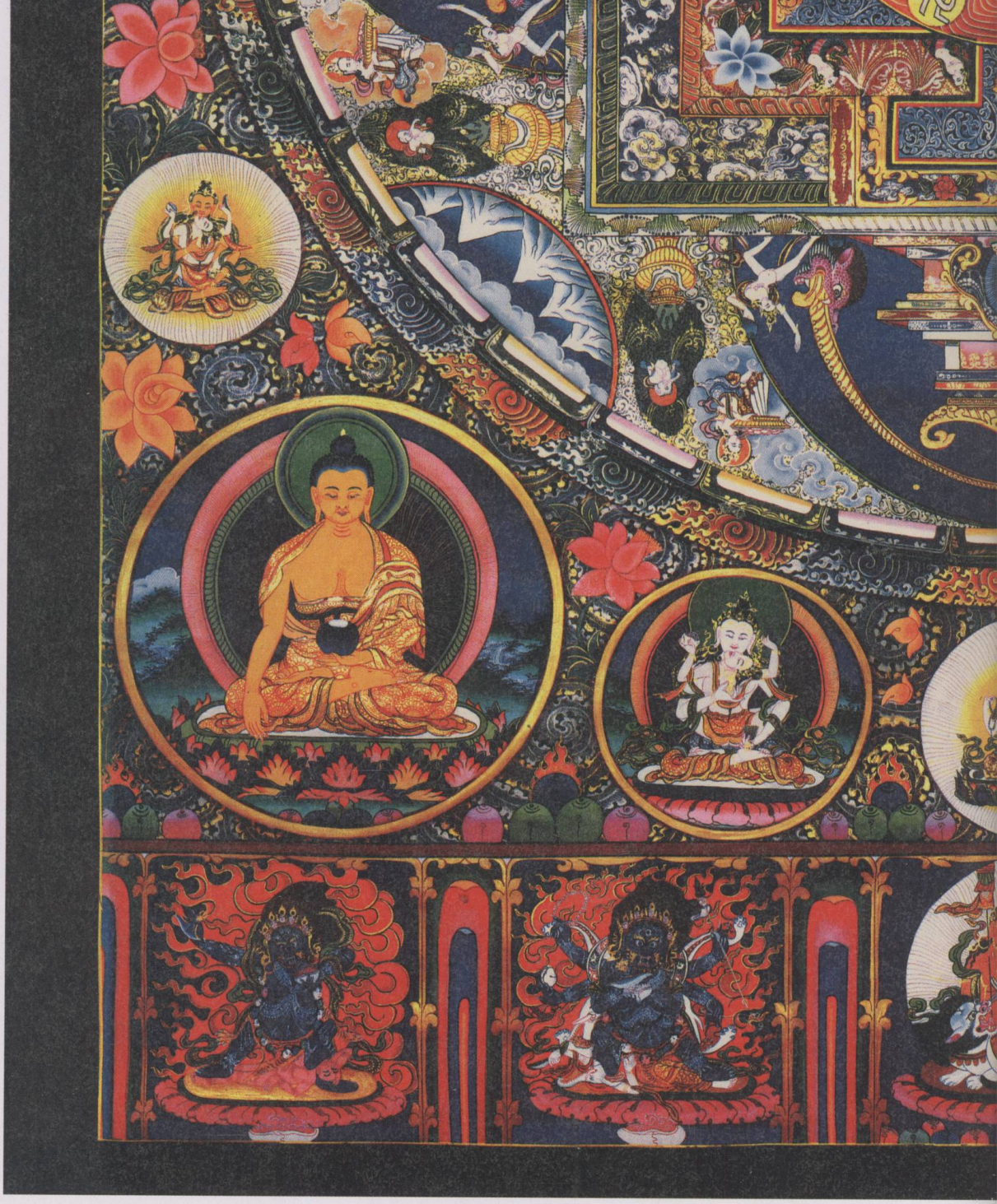
14　15　16　17　18　19　20　21　22　23







文的种子字，代表密法。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，是修大手印法的
、左右为白肤金刚萨埵、蓝肤金刚总持。四角又有4位如来，左上为白肤大日如来，右上为绿肤不空成就如来，
尊双身金刚萨埵。画顶端有普贤王如来及6位菩萨，画底有毗沙门天王、普巴金刚、大黑天等5位护法神。



金刚萨埵坛城

布本设色唐卡 清代 西藏

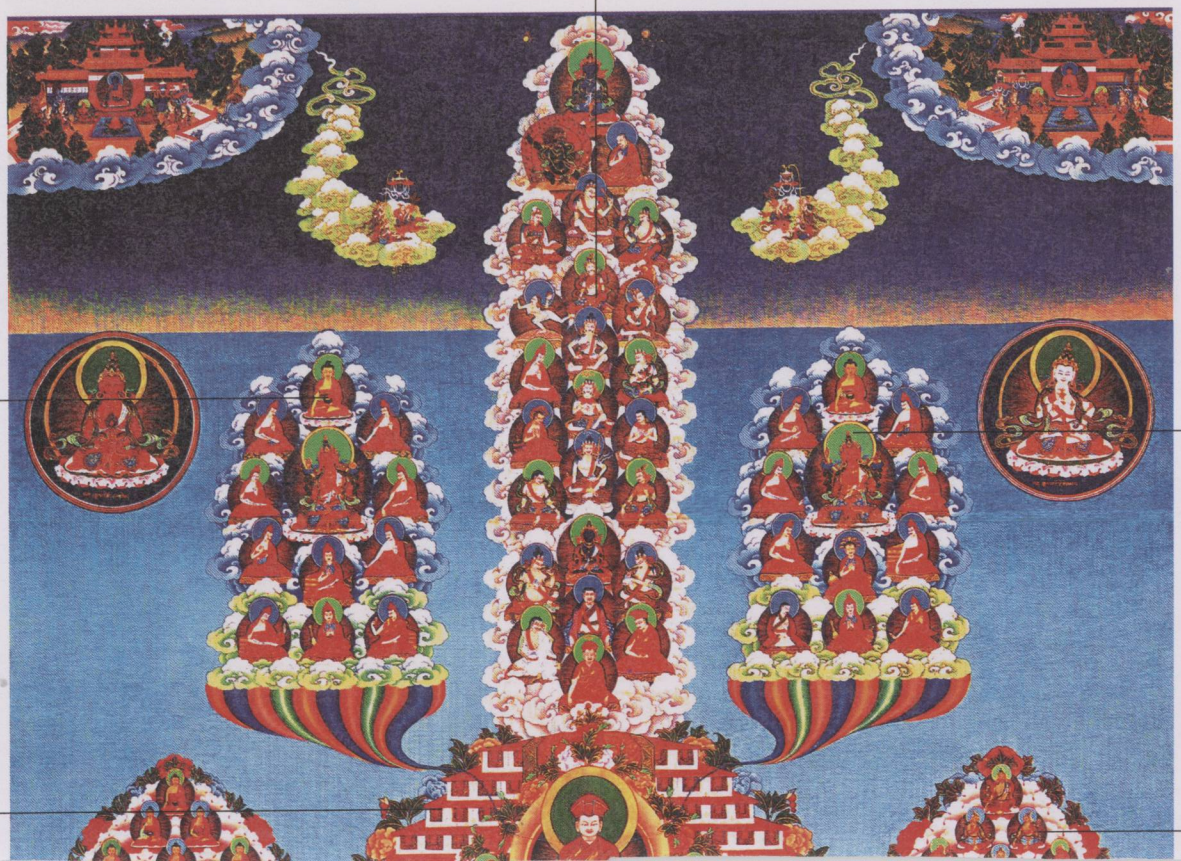
赠品

坛城中央主尊为双身的金刚萨埵，周围八瓣莲花上安坐8尊佛像，其外圈又有16个重要前行。天界中央为释迦牟尼佛，左右为宗喀巴、二世达赖。地界中央为白肤四臂观左下为阿閦如来，右下为阿弥陀佛，但是画得与阿閦如来一样。周匝还有红、黄、蓝、绿

原书缺页

噶玛噶举皈依境　布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡描绘了藏传佛教噶举派的一个支派——噶玛噶举皈依境。该皈依境用一棵分为五枝的如意树表示。在中央树枝上，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：在东方树枝上，金刚亥母立于莲花日轮上，脚踏仰卧的尸体；在南方树枝上，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，放着12部经典的佛法；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，是无数的护法、勇父和空行母。



传承祖师

根本上师头顶上垂直坐着大手印传承历代祖师，上起金刚持，下至贝玛宁杰旺波。

派系上师

噶举的四个支派上师和其他各派上师。

印度上师

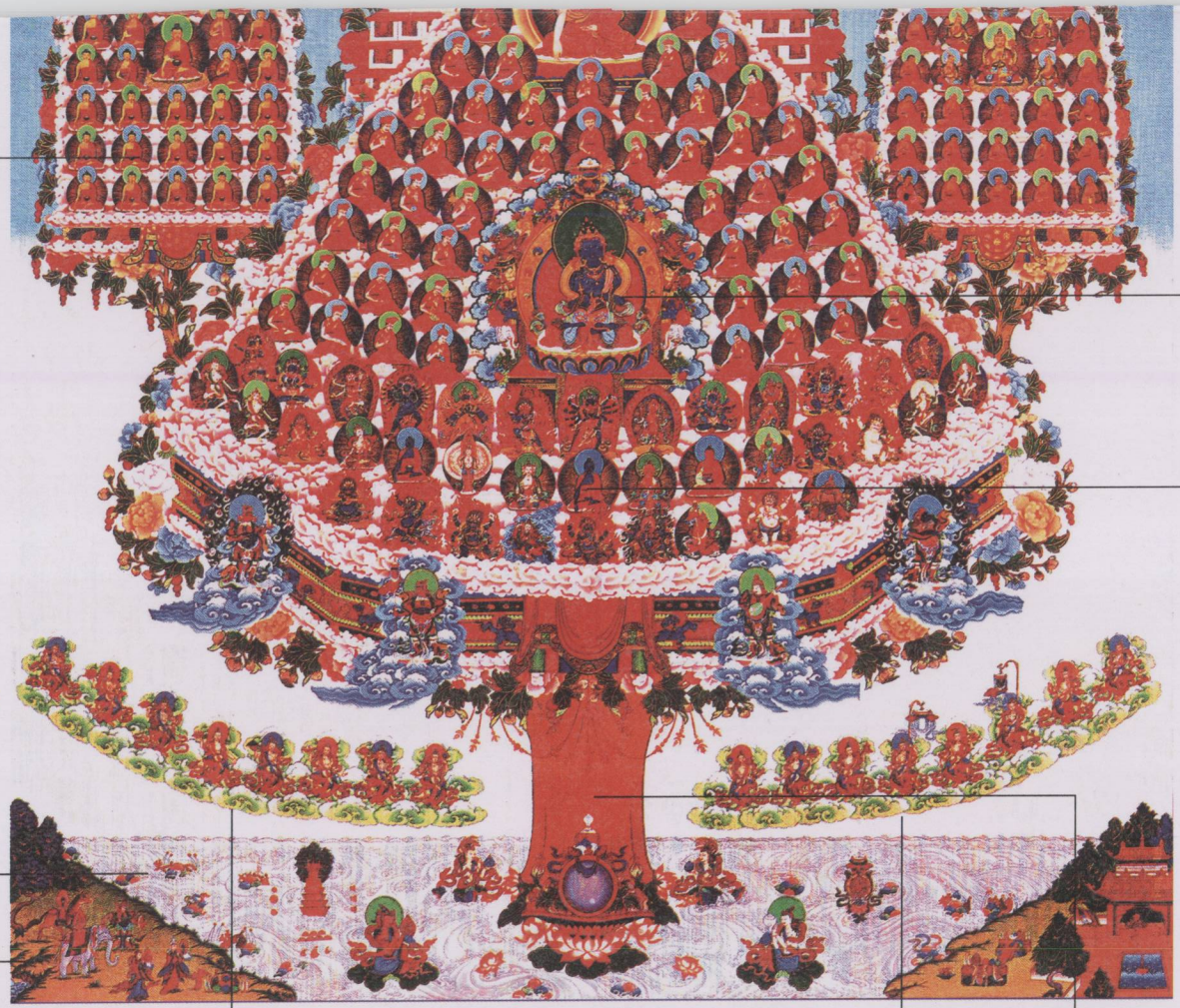
大手印传承祖师四周围绕着六位伟大的印度上师：提婆、无著、世友、陈那、法称和龙天。

北方树枝

北方“僧”的树枝，上面坐着无数大乘菩萨，小乘的声闻和辟支佛，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、虚空藏菩萨、除盖障菩萨、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。

西方树枝

西方“法”的树枝，有佛法的十二部经典，特别是大乘经典和密乘的密续。由于此枝处于皈依境的后面，所以在画面中无法看见。



南方树枝

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。

八功德水

生长着如意树的湖泊，里面盛满了八功德水。

皈依者及一切众生

金刚总持

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

东方树枝

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、大幻化金刚、金刚钵、四金刚座、黑行者、大威德、时轮金刚等。

护法、勇父、空行母

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。

如意宝树



释迦牟尼佛



马尔巴译师



都松钦巴



莲花生大师

目 录

噶玛噶举皈依境 /10

唐卡图版目录 /16

编者序：解读图像中的最高心法 /18

第一章：噶举派与大手印

1. 何谓大手印？ /22

2. 大手印的分类 /24

3. 以大手印为教义精髓的噶举派 /28

4. 噶举派的两大传承系统

（1）香巴噶举的创立与消亡 /30

（2）冈波巴与达波噶举 /34

5. 达波噶举的传承："四大八小"

（1）影响最大的噶玛噶举 /36

（2）蔡巴噶举与拔戎噶举 /36

（3）支系最庞大的帕竹噶举 /40

6. 与大手印齐名的密宗心法：大圆满 /42

第二章：大手印的传承祖师

1. 金刚总持与大手印的传承历史 /48

2. 远传承的祖师：萨惹哈 /50

3. 龙树菩萨 /54

4. 梅纪巴 /58

5. 近传承的祖师：帝洛巴

（1）少年时期接受上师指导 /60
（2）接受空行的甚深教诲 /62
（3）从金刚总持处接受法脉传承 /64
6. 苦修者的典范：那洛巴
（1）经历 12 重考验寻访帝洛巴 /66
（2）接受帝洛巴的开示 /69
（3）那洛巴行 12 大苦行 /72
7. 西藏噶举之父：马尔巴
（1）马尔巴出生及入佛门 /78
（2）赴印度拜那洛巴为师 /80
（3）马尔巴的其他上师 /82
（4）马尔巴夺舍 /84
8. 西藏噶举第二代祖师：米勒日巴
（1）接受马尔巴的传承 /88
（2）实修传统与证道歌 /90
（3）为冈波巴传法 /92

第三章：以大手印法证悟的著名成就者

1. 无家可归的农民：多杰巴 /96
2. 高贵的享乐主义者：黎拉巴 /98
3. 牛的守护者：果阿嘎 /100
4. 琵琶师：韦那巴 /102
5. 年迈的织布工：登底巴 /104
6. 得天神帮助的鞋匠：札马力巴 /106
7. 持书的行乞人：札查巴 /108
8. 富有的婆罗门：巴查巴 /110



皈依境



金刚持



多杰巴



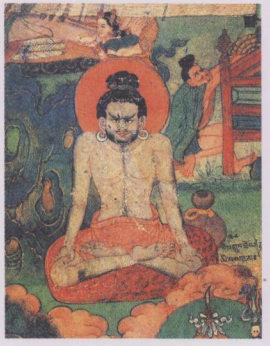
黎拉巴



韦那巴



登底巴



札马力巴



札查巴

9. 用破布做衣服的人：杜甘帝 /112
10. 获得大成就的洗衣匠：多毕巴 /114
11. 财神中的尊贵者：班德巴 /116
12. 散尽家财的赌徒：当底巴 /118
13. 脖子上长瘤的农民：古吉巴 /120
14. 狂妄自大的 人：玛希巴 /122
15. 贪财的木材商人：阿津达 /124
16. 疲惫的铁匠：甘巴力巴 /126
17. 返老还童的大成就者：拉呼拉 /128
18. 猎鸟者：葛鲁拉 /130
19. 毫无德相的人：尼古纳 /132
20. 变人为石像的大成就者：札巴力巴 /134
21. 姊妹大成就者：梅卡拉与嘎拿卡拉姊妹 /136
22. 道果传承祖师：毗瓦巴 /138
23. 山丘之人：夏瓦日巴 /144
24. 帝洛巴四大语旨传承之一：拉瓦巴 /148

第四章：大手印修法

1. 修习大手印的基础姿势：七支禅坐法 /154
2. 修法前行之四共加行
（1）人身难得 /162
（2）生命无常 /170
（3）因果业报 /172
（4）轮回皆苦 /174
3. 修法前行之四不共加行
（1）什么是四不共加行 /180

（2）皈依大礼拜 /182
（3）观想金刚萨埵 184
（4）供奉曼达 /186
（5）上师相应法 /190
4. 大手印四瑜伽修法
（1）专注瑜伽法 /192
（2）无生瑜伽法 /206
（3）特殊瑜伽法 /214
（4）无修瑜伽法 /218
（5）结论 /220
5. 大手印五支圆满道
（1）第一支：发菩提心 /228
（2）第二支：本尊瑜伽 /230
（3）第三支：上师瑜伽 /232
（4）第四支：大手印禅修 /234
（5）第五支：回向功德 /236
6. 那洛六成就法
（1）灵热成就法 /238
（2）幻观成就法 /248
（3）梦观成就法 /250
（4）净光成就法 /254
（5）中阴成就法 /256
（6）转识成就法 /262
附录：大手印愿文释 /264


杜帝甘


多毕巴


古吉巴


拉瓦巴



唐卡图版目录

释迦牟尼 /23

皈依境 /25

金刚持 /27

马尔巴 /29

阿底峡尊者 /32

冈波巴与噶举派僧人 /35

都松钦巴 /37

噶举红帽派喇嘛 /39

衮嘉贝玛卡波 /41

宁玛派僧人 /43

莲花生大师 /44

金刚总持 /49

萨惹哈大师与 27 位印度成就者 /51

萨惹哈祖师 /53

印度大成就者龙树 /55

二胜六庄严像 /56

梅纪巴 /59

帝洛巴 /61

空行母 /63

帝洛巴 /65

那洛巴尊者 /67

那洛巴 /70

帝洛巴 /73

那洛巴 /75

马尔巴 /79

马米塔三师 /81

古古力巴 /83

马尔巴与米勒日巴布 /86

米勒日巴 /89

米勒日巴 /91

米勒日巴与弟子 /93

多杰巴的上师香底巴 /97

黎拉巴 /99

米那巴 /101

琵琶师韦那巴 /103

登底巴 /105

札马力巴 /107

札查巴 /109

巴查巴 /111

杜甘帝 /113

多毕巴 /115

古吉巴 /121

玛希巴 /123

阿津达 /125

唐卡图版目录

甘巴力巴 /127
拉呼拉 /129
葛鲁拉 /131
吉嘎力巴 /133
札巴力巴 /135
梅卡拉与嘎拿卡拉姊妹 /137
毗瓦巴 /139
毗瓦巴尊者 /141
夏瓦日巴 /144
大成就者夏瓦日巴 /147
拉瓦巴 /149
拉瓦巴 /151
藏人起源 /155
大日如来佛 /157
龙树 /161
大手印的始祖金刚持 /163
六道轮回之人道 /171
六道轮回 /177
四不共加行的修炼 /181
噶举派皈依境 /183
时轮金刚曼达 /187
金刚亥母 /191
专注无气息物体的修行者 /193
米勒日巴 /201
释迦牟尼佛 /203
萨惹哈 /212
菩提树下得佛果 /219
阿弥陀佛 /221
佛祖坛城 /225
菩萨 /229
胜乐金刚 /231
上师毗卢遮那佛 /233
释迦牟尼佛 /235
噶举派皈依境 /237
金刚瑜伽母 /239
练习风息的密修者 /243
观想秘密灵热的修持者 /245
秘密体功法的修行者 /249
金刚萨 /251
梦境的实相 /253
净光 /255
临终中阴 /257
投胎中阴的六道 /260
转识成就法的修行者 /263

编者序

解读图像中的最高心法

在藏传佛教中，传承着一些神秘的修心法门，在诸多的心法中，有一种心法是不能不提的，它是西藏密宗最高层次的修心法门，将所有教法精华集于一体，它就是大手印。

大手印代表一切的现象、一切的宇宙姿态与运行，以及一切所化现的无边无际。它能帮助信徒了解内心、修习内心，使内心中所有的疑惑一一剖解，将自己的内心与佛性的无形无相、大如虚空的精义相联系。

大手印最早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。它由金刚总持开始，传授到印度大成就者帝洛巴，经过帝洛巴的发展与校正，后来藏传佛教噶举派的开山祖师马尔巴赴印度学习佛法，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教派教义的精髓。

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”。只有认知了清净的圆明自性，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。

这些听起来也许会让人感觉有些不可思议，但是在科学不断发展的今天，大手印的一些理论和思想不断得到印证，大手印教法中提到一些养生、调息的方法，如果依照这些方法修习，可以起到升清气、降浊气的作用。这对培养元气，净化心灵，保持健康的心态都有一定帮助。可见，大手印传承的修法技巧

能够帮助修习者进入禅定的清净境界是有一定的科学道理的。

藏传佛教的形成距今已有1300多年。一直以来，西藏佛教，特别是西藏密宗都以其深奥的教义、独特的修行方式给人以神秘莫测之感，而唐卡作为雪域高原文化的瑰宝，其题材囊括了宗教、历史、民俗、思想观念等方方面面，被誉为了解西藏的百科全书。那么，在这些色彩绚丽的唐卡之中，是否也可以找到对于藏密修法的反映呢？答案是：有的。《唐卡中的大手印》一书正是以此为立足点，主要从大手印的传承历史与噶举派的发展、大手印的传承祖师、以大手印法获得证悟的大成就者、大手印修法四个方面，通过100多幅精美珍贵的唐卡和壁画，为您解读图像中的密宗心法。

值得一提的是，本书中有一部分壁画来自布达拉宫背后的鲁康寺，这里是多世达赖喇嘛的秘密静修之所。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；其余唐卡均为世界各地博物馆的镇馆珍藏，这些唐卡作品在通常情况下很难有机会一睹其全貌，更不用说将其在一个专题下集中起来鉴赏了。因此，本书实为藏密爱好者品鉴和收藏不可多得的读本。

第一章
噶举派与大手印

大手印是一种姿态、运动或象征，是指心灵的妙明之境，指玄奥的精神照耀。大手印本身就是一个特殊的教法，它是佛法的一种。它包含了所有的教法，集所有教法之精华于一体。噶举派是藏传佛教重要的宗派之一，它以大手印教义为精髓，对大手印的传承起到了不可磨灭的作用。

本章摘要

1. 何谓大手印？
2. 大手印的分类
3. 以大手印为教义精髓的噶举派
4. 噶举派的两大传承系统
5. 达波噶举的传承："四大八小"
6. 与大手印齐名的密宗心法：大圆满



1

何谓大手印?

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。

大手印本身就是一个特殊的教法，它是佛法的一种。它包含了所有的教法，集所有教法之精华于一体。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：“所有一切众生皆悉具足如来藏。”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净，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。

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”。只有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。

证悟的释迦牟尼

布本设色唐卡 清代 西藏

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，发现心灵的本质。唐卡中的主尊为佛祖释迦牟尼，他慈眉善目，面如满月，表情平静，肩头圆满，体态端庄，顶成肉髻，斜披袈裟，庄严地坐在莲台上。佛祖正是证悟了个体意识与宇宙意识的联系，进而达到“天人合一”的境界，才创立了佛教。



2

大手印的分类

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，而又以实住大手印和光明大手印最为著名。

实住大手印

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趣入，最为殊胜。因此，本书选择以大手印瑜伽为重点，详细加以介绍和诠释。

空乐大手印

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

观想的对象——皈依境

布本设色唐卡 清代 西藏

这幅唐卡所绘为释迦牟尼皈依境。唐卡中央主尊为释迦牟尼佛，其心中显现金刚持，主尊左右两侧分别为弥勒菩萨和文殊菩萨，弥勒菩萨身后为诸位广行派祖师，文殊菩萨身后为诸位深观派祖师。皈依境是观想的主要对象，通过观想皈依境，可以获得诸佛、菩萨、本尊、上师的加持。观想是修习实住大手印的一个非常重要的方法。



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，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。

空乐大手印是比较适合中等根性者修习的。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。

光明大手印

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，非有大成就之上师不能教。但近世此法已为非上上根器之学者开示方便法门，为善慧根器之学者方便，可先修大手印瑜伽之切念法和纵念法；为劣慧根器学者方便，可先修大手印瑜伽之观想、金刚数息、宝瓶气等法，再精勤修持，心到达最后安止境，也可得证。

光明大手印是佛教密宗中的一种高层次修法。修习光明大手印不需要灌顶，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 28 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。

大手印传承的始祖金刚持

布本设色唐卡　17 世纪　西藏

唐卡中的主尊为大持金刚，据说他是佛说密法的主要受听者和集结者，由此密法才得以传播于人间。大持金刚头戴菩萨冠，怀抱明妃，结跏趺坐在莲花台上。在密法修习中，这种双修的特殊修法可帮助行者体验到空乐大手印中“空乐双运”的最高境界。



3

以大手印为教义精髓的噶举派

噶举派是藏传佛教重要的宗派之一。噶举派注重密法的修习，而修习密法又必须通过师徒口耳相传的途径。另外，由于噶举派僧人的僧裙中加有白色条纹，后人学者又俗称“白教”，但这一称呼不十分妥切。实际它的名字应当是普遍流传的“语传”二字较为合理。因为此派是以领受语旨教授而传承的教派，藏语“噶举”一词也是教授传承的意思，而且它还蕴含着继承师长传给的重要教授之深层意义，所以，有关这一宗派的名称，还是用“噶举”一词更能表达其中所蕴含的深层意义。

噶举派形成于藏传佛教“后弘期”，是由马尔巴译师开创，经米勒日巴瑜伽师的继承，最后至达波拉杰大师时，才正式建立并成为一大名副其实的宗派。从教法传承上看，噶举派尽管派系庞杂、繁多，但其所宣扬的教义、教规大体上一致，没有很大差异，这是因为它们均源于马尔巴、米勒日巴的教法传承。从总体上讲，噶举派的教法有两大系统：一是直接从马尔巴并经米勒日巴传承下来的达波噶举，二是由琼波南觉开创的香巴噶举。后来香巴噶举衰微了，而达波噶举则兴旺发达，最后又分支发展为四大支八小支等众多支系派别。

噶举派是以大手印教义为精髓的教派，在冈波巴时期，由于深受噶举派一些教义的影响，他提出显教大印。其精义是把顿悟顿修的法门变成为渐修渐悟的法门。冈波巴以后的弟子，又都受他的影响，提出很多显密结合修大印的导引。由于对这种结合的理解不同，噶举派门中遂分裂为若干小派。后来冈波巴的弟子噶玛巴提出了大手印又是明空两点合一论。所谓的空明两点合一论，它包括了风心、心物二者对立的统一观。不过他们提的色心二点，不是像小乘所说色心各有自性，常恒不变的二元论，而是色心二者皆无自性。这双融的统一体，就是众生的心，就是佛性。这些论点对以后大手印在藏传佛教中传承都起到了促进作用。

噶举派的创立者马尔巴

布本设色唐卡　18世纪　西藏

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，后来他被尊为初祖。噶举派是以大手印教义为精髓的教派，注重密法修习，是以师徒口耳相传的途径延续的。唐卡中的主尊就是马尔巴译师，右手施与愿印，左手托佛教经文并施禅定印。唐卡上界是他的老师，下界是他的众弟子。



4

噶举派的两大传承系统

在噶举派的传承系统中，后来主要发展为两大传承系统即香巴噶举和达波噶举。由于香巴噶举在传承的进程中衰微直至销声匿迹，噶举派的主要传承就由达波噶举来完成，最后又分支发展为四大支八小支等众多支系派别。

(1) 香巴噶举的创立与消亡

噶举派是公元12世纪佛教后弘时期发展起来的，属于新译密咒派。开始创立者先后有两人：一是琼波朗觉（又译琼波南交），一是马尔巴。他们两人曾多次到过尼泊尔和印度等地，参访了很多名师，学习了不少的密法，主要是得到《四大语旨教授》。《语旨》是佛语的意旨，由祖师口语相承，血脉不断遂称为语传，藏名叫噶举。后来香巴在后藏发展形成为一个传承系统，称为香巴噶举。

香巴噶举的创始人为琼波朗觉，琼波朗觉出生地为西藏雍拥地区的琼宝沟。据传琼波朗觉下生时是一个透明的巨蛋，菩萨用净瓶之水沐浴此蛋，蛋壳裂开而得琼波朗觉。印度的阿莫嘎大圣自空中飞来，为琼波朗觉灌长寿佛顶。

由于琼波朗觉的父亲是一位出色的苯教徒，琼波朗觉从小就学会了梵、藏文拼写，13岁时就已通达苯教所有经典，精通各种苯教法术，成为父业的继承人。后来他认为苯教既非来自神圣的印度，亦没有确切可信的传承，便离开了苯教，独自踏上了求法之路。他从宁玛派大喇嘛荣律桑格那学习《大圆满心部法典》，于噶举派大喇嘛削玛埃处求得大手印的教授。在尼泊尔般智达苏玛底尊前学习翻译，在多杰敦巴大师那出家受沙弥戒，求得113个教法灌顶。尔后，从希巴咱萨连纳、克什米尔贡尔哇、麦智巴的弟子更香多杰、弥年多杰等上师，学到多种密法，之后回到了西藏。

琼波朗觉一生共赴印、尼求法三次，共拜了154位大圣上师。他回到西藏后，在阿里和阿底峡尊者相见，得尊者传授《密集》等教法，并对自己携带的遭到破坏的梵文经典，依尊者的梵文修复，请大师仁钦桑波和达玛洛珠译成了藏文，精心创建了香巴噶举派。

琼波喇嘛的弟子大众人数增至十万，其中最杰出大圣的弟子有六位，分别为：嘉

木切、麦敦额顿、贡却坎、匈贡、木觉巴、仁钦卓珠。

香巴噶举有其自身独特的地方，跟其他宗教相比，香巴噶举更注重生命科学。它的宗教色彩相对淡一些，注重生命体验。它的许多修炼原理都可用现代科学来解释，比如灵热瑜伽、梦修瑜伽等等。跟净土宗等教派提倡的“因信得度”相比较，香巴噶举的智慧倾向于“见即解脱”。这个“见”，便是见地和智慧。香巴噶举派由于其内容广大而殊胜；它的传承就像晴空中的阳光一样绵绵相续，又像串起来的金珠一样，一个紧接着一个地传承下来，自印度传到藏地至今，就像黄金的纯度，丝毫没有变化，始终保持着纯真的法脉。

但因为其强调实修的特点，在创教之初，香巴噶举就没有形成像宗喀巴大师那样的一种宗教哲学体系，即社会科学体系。在宗教组织的建设上也不如格鲁派，没有形成格鲁派那样以六大根本寺院为核心的宗教组织系统。香巴噶举的根本上师面对的，大多是一个个弟子，而不是一个为他负责的组织。他在创教之初就这样，这是香巴噶举的局限，它直接导致了香巴噶举后来的衰落。



俄·雷必喜铙（局部图）



仲敦巴（局部图）

琼波朗觉的老师阿底峡尊者

布本设色唐卡　当代　青海

唐卡中的主尊为阿底峡尊者，他头戴僧帽，身披袈裟，双手结期克印坐于莲花座上。琼波朗觉学习佛法回到西藏后，和阿底峡尊者相见，得尊者传授《密集》等教法，并对自己携带的遭到破坏的梵文经典，依尊者的梵文得以修复，最终创建了香巴噶举派。因此可以说，阿底峡尊者对香巴噶举派的形成起到了非常大的作用。





(2) 冈波巴与达波噶举

冈波巴(1079—1153)诞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执有者，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。

冈波巴与噶举派僧人

布本设色唐卡　18世纪　西藏

冈波巴是米勒日巴大手印及密续的传承者，他将自己在大手印上的证悟与噶当派的教义结合起来，创立了西藏噶举派的一大分支——达波噶举。此唐卡左上为冈波巴大师，身披黄色僧衣，结跏趺于坐床上禅修；右上为帕木竹巴；唐卡的下部为噶举派的僧人。



5

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”。

(1) 影响最大的噶玛噶举

该支系创始于冈波巴及其弟子都松钦巴。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。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任该派主寺。

噶玛噶举在西藏佛教各派中率先采用活佛转世相承制，先后建立过若干活佛转世系统，都松钦巴被尊为第一世噶玛巴活佛。在它的众多支系中，其中影响较大的是黑帽系和红帽系。

噶玛噶举派主要学说是月称派中观见，重密宗，采取口耳相传的传授方法，曾融合噶当派教义。修习上，噶玛噶举派注重修身，主修大手印法。

(2) 蔡巴噶举与拔戎噶举

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

噶玛噶举的创始人都松钦巴

布本设色唐卡　清代　西藏

都松钦巴是噶玛噶举派的创始人，是冈波巴大师的弟子之一。噶玛噶举在西藏佛教各派中率先采用活佛转世相承制，先后建立过若干活佛转世系统，都松钦巴被尊为第一世噶玛巴活佛。唐卡中的都松钦巴头戴黑帽，手持佛珠，坐在法座上。





噶举红帽派喇嘛之一
（局部图）

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。

噶举红帽派喇嘛
布本设色唐卡 19 世纪 西藏

红帽派是噶举派两大活佛传承体系之一，另一个为黑帽派。红帽派由噶举派高僧扎巴僧格所创，他曾被封为元朝的灌顶国师，受赐金边红帽一顶，故称为红帽派。唐卡中，主尊和四周都为红帽派僧人，他们头戴相似的红帽，或者手持经卷，或者作说法印，或者作辩经状，神态各异，充分展现了该派祖师的大师风采。



(3) 支系最庞大的帕竹噶举

帕竹噶举创始人帕木竹巴，本名多吉杰波（1110—1170），简称帕竹，生于康区金沙江流域的哲垅乃学地方，属韦哇那盘托家族。9岁出家，19岁时从一富人入藏游学，遍习噶当、萨迦、宁玛等派教法。后投在冈波巴门下，习“俱生和合法”、大印法门，并有所完善。1134年，从甲律师受比丘戒，学《戒律本论》。又从玛尔·却吉坚赞（洛穷弟子）、瓜译师、萨钦（萨迦初祖贡噶宁布）等人习密法。返康后，在蔡岗地方收徒传法。所著《噶古酿格》，阐述了他的教法。1158年，他到山南帕木竹地方建丹萨替寺，在此传法至去世。

帕竹的门徒众多，他们在康藏各地分别建寺授徒，形成八个分支，即：止贡巴仁钦贝创立的止贡噶举、达垅塘巴扎希贝创立的达垅噶举、林热白马多吉创立的主巴噶举、格丹意希僧格创立的雅桑噶举、杰擦和衮敦兄弟创立的绰浦噶举、结贡·楚臣僧格创立的修赛噶举、意希孜巴创立的叶巴噶举、玛仓·喜饶僧格创立的玛仓噶举。其中止贡巴、达垅巴、主巴三个支系的经济实力雄厚，与地方封建主结合密切，所以有较大发展，其他五个支系或被兼并，或自行消亡。

帕竹系以丹萨替寺为主寺，与其他分支同时并存。1208年，山南的封建主朗拉斯家族扎巴琼乃夺取了丹萨替寺的寺主职位，帕竹噶举由此被朗氏家族把持，其传承仅限在这个家族之内。元代至元五年（1268），忽必烈封帕木竹巴为十三万户之一，万户长由寺主推荐，呈宣政院任命；后来则由寺主兼任，形成了比萨迦时期更加典型的政教合一体制。到14世纪，帕竹万户实力大增，扎巴琼乃的侄孙大司徒绛曲坚赞先后用武力消灭了萨迦派地方势力，于1354年建立了帕竹地方政权，统治了卫藏的大部分。明永乐四年（1406），成祖封帕竹首领扎巴坚赞为“阐化王”，朗氏家族在政治、经济、宗教上的实力达到极盛。

止贡噶举主寺的建立者——衮嘉贝玛卡波

布本设色唐卡 清代 西藏

止贡噶举是帕竹噶举八小支派之一，创始人是仁钦贝。仁钦贝是帕木竹巴的弟子，37岁时建成止贡替寺。所传的教派也就被称为“止贡噶举”。唐卡所描绘是本派后世的学者衮嘉贝玛卡波，他于16世纪在南藏创的祖桑阿确林寺，是止贡噶举派的主寺。



6

与大手印齐名的密宗心法：大圆满

大圆满法是与大手印法齐名的密宗心法，大圆满法是密乘宁玛派（红教）的即身成佛法门。大圆满法在实修正行方面有自己的观点，它并不认为佛高众生低，其不同处只在于修行与觉悟。行者其实离佛境非常接近，每一刻都有机会明心见性。众生只是不识实相，自迷自缚而枉受轮回。立断入本净，任运顿超，这是宁玛派特有的不共法门。

大圆满法的修持次第大约如下：起初合格上师在了解弟子根器后，授以净化业障、圆满资粮的前行，弟子须受第四灌顶及修上师相应法，以变成正法器和完美的接收器，在修持期间向上师报告禅修经验，时机至时，上师会直指心性，有如一刀劈下，顿破累劫无明，刹那顿悟。大圆满前半部的立断入本净倒和禅宗有许多相通之处，只是悟入的巧妙不同，法门保存得极完整，并且顿渐普摄，对各种根器的人都能循循善诱。对明心见性、起用、证道等细微关键的印证，都交代得清清楚楚，师徒口耳相传。首先是修持四思维即人身难得、无常、因果、轮回苦，使你的心能够出离轮回，趋向佛法；再来是皈依和发心，建立对上师三宝的信心和对众生的慈悲；之后修金刚萨埵，净化自己身口意的业障；再修供曼达以圆满自己的福慧资粮；修上师相应法以心印心。如能虔诚地依照以上法门修行，修持者就能面见自性，悟入大圆满见。行者在证悟前需守戒律，止恶修善。

宁玛派僧人

布本设色唐卡 清代 西藏

大圆满法是与大手印法齐名的密宗心法，它是密乘宁玛派（红教）的即身成佛法门，也是宁玛派特有的不共法门。这幅唐卡中央所绘即为一位宁玛派僧人，他头戴莲花帽，左手托经卷，右手结无畏印，坐在法台上。

莲花生大师

彩缎贴花唐卡 清代 西藏

这幅唐卡中央主尊为莲花生大师。大师白色身，身穿藏袍，外披僧服，左手托嘎巴拉碗，右手持金刚杵，怀抱天杖，结跏趺坐在法座上。大圆满法是与大手印法齐名的密宗心法，大圆满法是密乘宁玛派（红教）的即身成佛法门。莲花生是藏传佛教宁玛派的创始人。

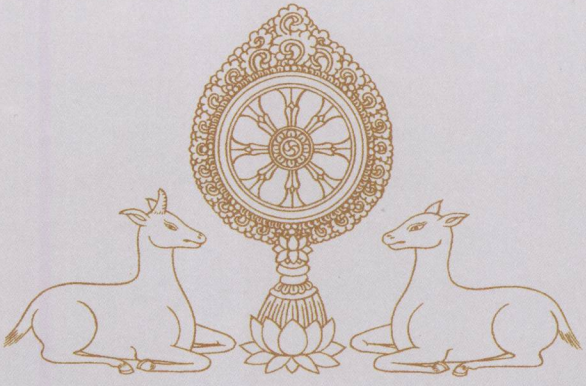






第二章
大手印的传承祖师

大手印传承有远传承和近传承两个途径，但其传承的始祖都来自金刚持报身佛。大手印在传承的进程中，出现了许多杰出的传承上师，他们经过坚持不懈的修持，最终获得大手印的证悟。这期间对佛法的弘扬和教授是佛教史上的光辉典范。



本章摘要

1. 金刚总持与大手印的传承历史
2. 远传承的祖师：萨惹哈
3. 龙树菩萨
4. 梅纪巴
5. 近传承的祖师：帝洛巴
6. 苦修者的典范：那洛巴
7. 西藏噶举之父：马尔巴
8. 西藏噶举第二代祖师：米勒日巴



1

金刚总持与大手印的传承历史

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，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糅合在一起，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。

大手印的传承始祖——金刚总持

布本设色唐卡 清代 西藏

大手印的远传承是由金刚总持开始的，近传承则是由帝洛巴从金刚总持那里接受教导、口传和灌顶而流传的。金刚总持也称作金刚持，为佛教三位本初佛之一。这幅唐卡中，金刚持为双身像，白色身，着菩萨装，现寂静相，双手于胸前结金刚哞迦罗印，交握金刚铃和金刚杵，怀抱佛母，结跏趺坐在法台上。



2

远传承的祖师：萨惹哈

萨惹哈是大手印法门的始祖，他生活于公元8世纪后半叶，出身于婆罗门家庭。关于他的出生地，各种史籍说法不一，有说是南印度的毗达巴哈，有说是东印度的拉吉大，也有说是欧提毗舍国。

萨惹哈是印度史上最重要的思想家之一，对印度佛教产生过深远影响。根据经典记载，释迦牟尼佛涅槃以前，受到请求，把他最核心的教法流传下来。他在印度南方的维婆达，将法传给了聚结的菩萨。佛陀预言这些教法将会在印度由五位伟大的大成就者文殊菩萨、观世音菩萨、萨惹哈、龙树菩萨以及夏瓦日巴传授开来。

数百年以后，预言中的前两位分别化身为罗卓仁千与苏卡那他上师。萨惹哈从此二者处领受了大手印教法，并将之传授给他伟大的弟子龙树菩萨及夏瓦日巴，又递传至噶举派的印度远祖帝洛巴、那洛巴等人，由密勒日巴的师父马尔巴传至西藏。萨惹哈也成为大手印法门的始祖。

萨惹哈刚开始时是婆罗门教的瑜伽士，人称大婆罗门。童年时期，萨惹哈就精通吠陀和十八学处，还有八大观察等。他的周围经常有500名婆罗门的儿子围绕，他教授他们一些具有特殊法力的密语。后来他渐信佛教，经常白天遵守婆罗门规范，夜里学修佛法。

萨惹哈离开婆罗门之后，在中印度的亲教师罗睺罗贤座前出家为僧，并取了与亲教师相同的名字罗睺罗贤。他学通大、小乘诸经论，并成为那烂陀寺的一个声名雀起的亲教师。当时正是大乘佛教十分兴盛的时代，他广转法轮，开示妙智，功勋卓越，信者趋之若鹜。

萨惹哈大师与27位印度成就者

布本设色唐卡　17世纪　西藏

萨惹哈大师是大手印法门的始祖，印度史上最重要的思想家之一，也是早期印度八十四大成就者之一。他曾跟随婆薮加波王学习密法，被奉为密集教法的主要传承人，是龙树菩萨的上师。他传承的密集教法最终成为格鲁派无上瑜伽部的重要修行经典。唐卡中，他裸上身，手持长箭，坐于瑞兽背上。四周环绕27位印度成就者。



其后，萨惹哈受空行母感召，向阿阇梨毗苏迦巴求密法，获得灌顶及教授。他娶了一名15岁的女子为妻，二人一同到人烟稀少处修行。有一次，萨惹哈想吃咖喱萝卜酱，但等到妻子做好回来时，他已入三摩地中，这一呆就呆了12年。萨惹哈要到山上去禅修，妻子便说："寂静无声的地方并非真正的寂静，心中没有妄念分别的寂静才是真正的寂静。你在三摩地中住了12年，却还有对萝卜酱的细微分别。这种分别不能断除的话，即使住到山顶之上，又有什么用呢？"萨惹哈听罢，觉得妻子说得很有道理，于是他便摒除分别心与执著妄念，专注禅修。

萨惹哈来到南方一个叫马绕哈匝的地方，遇见了一位空行瑜伽母，一个箭工之女。每天，她把弯曲的木头做成笔直的箭矢，无论怎样凹凸，经她的制作，都能变成笔直锋利、威力无比的利箭。通过箭女的指示，萨惹哈豁然开悟，通达了心的本性，现见了法界实相。他带着箭女周游四方，自己也开始制作弓箭，他的智慧愈加增上。因此也被人称为萨惹哈，即箭矢之意。在描述萨惹哈的许多壁画和唐卡中，他的形象大都是手持弓箭，也是这个原因。

因为萨惹哈曾是守持净戒的大比丘，又做过亲教师，所以人们不能理解他做箭工的行为，他们抱着看戏的心情到萨惹哈的箭坊，对他讥讽挖苦。

萨惹哈一边做箭，一边唱金刚道歌。人们听了道歌，都汗毛竖立，亲见圣谛，无不为之折服。萨惹哈多数的教法都以道歌的形式传授，所以这种教法也被保存下来。噶举派历代传承皆视其为一种殊胜的开示方法。

萨惹哈的后半生，大都在印度南方吉祥山传授密法。因他而证悟大手印的大德成千上万，他的声名遍布十方，在利益无量众生之后，萨惹哈与妻子共同去往空行净土。

萨惹哈的论著很多，翻译成藏文的有《道情歌集》、《身业藏不坏金刚歌》、《语业藏文殊金刚歌》、《意业藏无生金刚歌》、《身语意大手印修法》、《密咒二十颂》、《自加持次第》等。



观音菩萨（局部图）

萨惹哈祖师

布本设色唐卡　19世纪　西藏

萨惹哈将大手印法传授给他的弟子龙树菩萨及夏瓦日巴，又递传至噶举派的印度远祖帝洛巴、那洛巴等人，由米勒日巴的师父马尔巴传至西藏。唐卡中的萨惹哈身呈白色，赤裸上身，手持弓箭，坐在兽皮上。上界是他的根本上师观音菩萨。



3

龙树菩萨

龙树菩萨又译作龙猛、龙胜，是大乘佛教的两位开山祖师之一，中观派的奠基者。他与圣天、无著、世亲、陈那、法称、功德光、释迦光一起，被人们称为“六严二圣”。关于龙树的生平，有各种不同的传说。据传他在佛灭400年时，出生在印度南部布达苇国的一个婆罗门家庭。

龙树的一生，撰写了数目惊人的阐释三藏四续密意的论典，故有“千部论主”之称。其中最主要的有《中论》、《大智度论》、《十住毗婆沙论》等。《中论》阐发缘起性空的深义；《大智度论》采取中道立场来彰显般若真理；《十住毗婆沙论》则以深远的见解来宣扬菩萨之大行。他的学说通过鸠摩罗什翻译并介绍到中国来，大乘密宗的思想因而得以显扬，影响深远。而龙树菩萨，也被中国汉地佛教的禅宗、密宗、唯识（法相）、天台、华严、三论、成实、净土等八大宗派奉为祖师。龙树天资聪颖，到20岁时，他已名声远扬，“世学尘能、天文地理、图纬秘藏及诸道术，无不悉练”。他和几个朋友从术士处学到隐身之术，经常偷偷跑进王宫戏耍，竟导致宫女怀孕。于是，国王下令连夜在宫中布设防护，遍布武士，结果，龙树的两个朋友被乱刀砍死，只有龙树屏住呼吸躲在国王的身后，幸免一死。当时，他虔诚祷告，许下忏悔罪恶的心愿，立下“过此一关，即出家为僧”的誓言。之后，龙树认识到贪欲是痛苦祸患的根源，便在那烂陀寺从萨惹哈出家，取名具德比丘，圆满通达了大乘三藏的所有经论。他还修持大鹏鸟法、作明佛母法、九夜刹法和马哈嘎拉，成就了妙丹、眼药、土行、宝剑、空行、隐形、不死和除病这八种共同悉地，还有制伏、死而复生等悉地。

印度大成就者龙树

布本设色唐卡　清代　西藏

龙树，也称“龙猛”，南印度人，早期印度八十四大成就者之一，是大乘佛教中观派的创始人之一，中观派的奠基者，藏传佛教把他尊为密教的创始人。这幅唐卡中，龙树身披福宝袈裟，左手托佛经，右手结说法印，头顶显现八条彩龙，相貌平静安详。上方正中为无量寿佛，旁边有宗喀巴大师、白度母和其他两位印度祖师，下界是三位印度高僧。





二胜六庄严像

刺绣唐卡　清代　西藏

二胜六庄严是藏传佛教中八位重要传承上师。二胜谓精通佛教最胜根本，即戒律学的两大论师



释迦光和功德光。六庄严谓装饰南瞻部洲的六庄严，精通中观学的龙树和圣天，精通对法学的无著和世亲，精通因明学的陈那和法称。

唐卡中间是龙树菩萨，上面是圣天、无著、世亲、陈那和法称，下面绣的是瞻洲二胜。

4

梅纪巴

梅纪巴也是大手印的传承祖师之一，他在大乘与金刚乘佛教中都是重要的人物。透过他，弥勒与无著关于佛性的重要著作——《宝性论》，才得以在西藏广泛流传。他也透过大手印的法教，传授了佛性里秘密的部分。其中对自性有详细的解说，并且提出了许多深入、细部的禅修方法。在夏瓦利巴的指引下，梅纪巴透过大手印而证悟，更重要的是，他成为马尔巴的上师，而马尔巴是西藏噶举传承之父。

相传当那洛巴在那灿陀大学担任校长时，梅纪巴曾受教其门下。之后，他到当时最负盛名的维卡若玛希拉大学求学，伟大的阿底峡尊者当时是监院的执事。即使清楚梅纪巴在学问与瑜伽上的成就，可是当他的瑜伽修持（跟酒与女人有关）引起议论时，阿底峡尊者仍旧不得不将梅纪巴开除。在离开时，当梅纪巴展现神通用一个小小的皮革坐垫渡过邻近的恒河时，僧众们才了解到他们的损失。之后，梅纪巴过着大成就者的生活，也在那时，他拜夏瓦利巴为上师。他完全过着大成就者不依礼教规范的生活，大家一致认为他是大手印的成就大师。

在著名的印度八十四成就者的传记中并找不到梅纪巴的名字。有些人认为阿瓦都帝巴（八十四成就者之一）是梅纪巴的另一个名字。



手中的花枝
（局部图）

大手印的传承祖师梅纪巴

布本设色唐卡 18世纪 西藏

梅纪巴在大乘与金刚乘佛教中都是重要的人物。他是大手印传承的重要上师，对自性有详细的解说，并且提出了许多深入、细部的禅修方法。唐卡中的梅纪巴大师面色温和，头戴花环和骨饰，肩搭珠链和布巾；左手持花枝，右手持一柄宝剑；他的身下有一张虎皮垫，垫下铺着绿叶。梅纪巴的弟子之一是藏传佛教噶举派祖师马尔巴，他将大手印法门直接传授给了马尔巴。



5

近传承的祖师：帝洛巴

印度大成就者——帝洛巴，被称为噶举之父，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。

（1）少年时期接受上师指导

帝洛巴又译作得洛巴、底洛巴、底梨波等，本名明光，法名慧贤，是印度大手印教授四大秘诀的重要传承者，被噶举派奉为第二代祖师。

帝洛巴出生在印度东部的萨霍尔国（今属孟加拉），属婆罗门种姓。据称帝洛巴本是胜乐金刚化身，在他降世之时，有天降花雨，彩虹成帐，光满虚空等多种异象奇兆，故取名为明光。

帝洛巴自幼接受良好的婆罗门教育，后来得到空行母的忠告，开始研习所念诵的经典，踏出了对佛法学习的第一步。为了能进一步研习，八岁时他便到佛寺参访，去求教法理的解释、阐明。很快地，帝洛巴就对佛法有了深刻的倾慕之心，并了解了出家生活的利益。终于，他如愿以偿出家受戒，法名“般若巴扎”，在寺中研习一般教法，经律论三藏，也在诸比丘座下学习，终于亲见金刚持大师之面，12 岁已精通五明，16 岁时亲见胜乐五尊内外曼荼罗，获得灌顶和加持。有一天正在看管水牛之时，空行母出现在他的面前，问及他父母的姓名，当他说出婆罗门父母的名字时，空行母反驳说：“不！你的父亲是胜乐金刚，你的母亲是金刚亥母。”

噶举之父——帝洛巴

布本设色唐卡　清代　西藏

帝洛巴被称为噶举之父，是印度大手印教授四大秘诀的重要传承者，被噶举派奉为第二代祖师。唐卡中的主尊为帝洛巴，头戴饰有人头骨的首饰，左手持金鱼，右手扯鱼肠，一条冥想带缠在右肩与左腿上。



受空行母的指点，帝洛巴开始四处游历，拜访各地寺庙，参访各寺的名师，学习佛法的精要。这期间，帝洛巴遇到许多印度大成就者，为他揭示度母密续以及其他法要的意义，并给予了许多精要的指导，为他以后的修行和成就奠定了基础。

(2) 接受空行的甚深教诲

在帝洛巴修行佛法期间，他一直得到老空行母的教诲和指导。后来，帝洛巴在佛像前禅定之时，得到了一部完整的《度母密续》。虽然帝洛巴能读懂其中文字，却无法了悟真义。于是空行母现身在他面前，告诉他成就者扎利雅巴的住所。

帝洛巴找到扎利雅巴，上师为他揭示《度母密续》以及其他法要的意义，并给他许多精要的指导。然后，帝洛巴返回索马希利大寺，此时他已领悟密续的要义。有一次，在持诵《般若经》的时候，他爬上寺庙的屋顶，奋力将殊胜的《般若经》掷入河水之中。僧侣们以为他发了疯，便解除了他在寺庙的职务。就这样，帝洛巴开始在印度四处游荡，寻访密续智慧传承的瑜伽士。

在南印度的作怖金刚喜尸林中，他遇见了在那里修行的玛当吉上师，玛当吉说自己是受龙树菩萨派来摄授帝洛巴的，他给帝洛巴灌顶教授，并要他去往一个名叫班萨那的镇上，找一个名叫帕里玛的妓女。她是一位具有威势力的智慧空行菩萨，以特别的方式接引当地的众生。

帝洛巴依着玛当吉的吩咐，来到班萨那后，就做了帕里玛的仆人，白日里为她榨取芝麻油，晚上则得给她拉客。从前，他是婆罗门、比丘和班智达，此时却落得名誉扫地，遭人唾弃。但帝洛巴并不在意。在榨油之时，他领悟到虽然芝麻含油，但若不榨就不会自动出油。同样，人心虽在佛性之中，若不勤修苦练，就得不到证悟。

于是，帝洛巴勤加修持，六年后终得证悟。他与帕里玛升至空中，周身彩虹环绕。国王与众人都来向他忏悔，因为他们竟无人看出帝洛巴的殊胜，把他当一个只会捣芝麻的人来看待。帝洛巴一边捣着芝麻，一边以金刚歌回答各人提出的问题，激起众生非常大的信心。他引导那些对道歌生起觉受的人成就了各种次第，证得了悉地。人们尊称他为“帝洛巴”，意思是捣芝麻的人。

诸佛理体的化现——空行母

布本设色唐卡　清代　西藏

空行母即证得殊胜成就的瑜伽行母。藏密认为，空行母是诸佛理体的化现，本身就是般若妙智，是修空乐三根本及一切密修能够获得成就之本源。在帝洛巴大师修行佛法的过程中，曾多次得到空行母的帮助和指导。这幅唐卡中央主尊为那若空行母。空行母红色身，一面三目，头戴骷髅冠，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚杵，肩扛骷髅杖，脚踏恶鬼，站立在法台上。唐卡下界左侧为弥勒空行母，右侧为帝释空行母。



(3) 从金刚总持处接受法脉传承

在四处游历的过程中，帝洛巴先后从扎利雅巴、龙树、拉瓦巴、苏卡悉地、因渣菩提和玛当吉等大成就者修学，成为精通诸家要法，了达各派异同，集众家于一身的大师。帝洛巴把龙树、咱热耶巴、拉瓦巴和善缘母视作上师，从东西南北四方得到金刚持的教授，即“四大语旨教授”。后来，帝洛巴通过道歌把大手印秘诀全部传给弟子那洛巴，这便是噶举派大手印传承的由来。噶举派所传密法之精要，著名的那洛六法亦由帝洛巴传承给那洛巴，原有八法传世，后来夺舍与双运二法之传承中断，后世仅存拙火、幻身、睡梦、明光、中有和迁识六法。

据说那洛巴千辛万苦见到帝洛巴的时候，正好看到帝洛巴将一条活鱼生吞活咽下肚。那洛巴对此反感，心中便生出几分疑虑，此时帝洛巴随口问：“什么是生？什么是死？”并将吃下的鱼吐出来，那鱼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！”那洛巴顿时得到非常大的加持及证悟。因此，帝洛巴一般最常见到的形象，都是几乎裸着身子，系禅定带，手里还拿着一条鱼。

之后，帝洛巴又到了西方邬仗那的冈多罗，那里聚集着许多空行母，那里的人们通常做着卑微的工作，却都在努力修行。帝洛巴从众多空行母那里得到不可思议的知识，便离开冈多罗，去往昆陀牟尼。在途中，他遇到“无身的空行母”。她们虽没有形象，却具美妙的歌喉，帝洛巴听到她们唱出的九种口诀，其后成为噶举派耳传的无身空行九密法。

随后，帝洛巴来到奥明天宫，从金刚持如来亲受法脉传承，包括外、内、密、秘密和如是五重了悟之法。透过这些法脉传承，帝洛巴真正成就了无修之境，心契入本性完全清净的法身境界，从一切短暂的不净中得到究竟解脱，成为圆满佛陀，现金刚持相。



帝洛巴手中的鱼
（局部图）

手中握鱼的帝洛巴
布本设色唐卡　17世纪　西藏

唐卡中的帝洛巴左手握金鱼，右手持盛满甘露的嘎巴拉碗，身上着瑜伽式的短裤，一条冥想带缠在肩膀和左腿上。据说那洛巴千辛万苦见到帝洛巴的时候，正好看到帝洛巴将一条活鱼生吞活咽下肚，随后又将吃下的鱼吐出来，那鱼竟变得比先前更加活蹦乱跳。帝洛巴告诉他：“死就是生，生就是死！”这种奇特的教诲使那洛巴顿时得到非常大的加持及证悟。



6

苦修者的典范：那洛巴

那洛巴又译作那若巴、那饶巴、那茹巴、纳若巴或那娄波等，意为胜人，乳名普贤，法号虚空藏、佛智、法幢、智慧成就等，获得班智达称号后，名叫无畏称，持佛法号叫上座持地，具器之名无垢威严，成为瑜伽士后，改名那饶达巴。

那洛巴是帝洛巴的心传弟子，噶举派的印度第二位祖师，也是马尔巴的主要上师之一。他得帝洛巴传授“四大语旨教授”等所有密法，并把其中的一些密法归纳成著名的无上瑜伽部密法《那洛六法》，成为噶举派传授的主要密法之一。

在西藏佛教史上，印度的那洛巴尊者用了12年的时间，以热忱的虔诚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。这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。

(1) 经历12重考验寻访帝洛巴

那洛巴在寻访上师帝洛巴的过程中，经历了12种严酷的考验，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。

寻访上师的那洛巴尊者

壁画　18世纪　西藏

那洛巴是密宗一位重要的上师，藏传佛教噶举派的创始人马尔巴曾师从于他。他在寻找上师帝洛巴的过程中经历了12道考验，在他的虔诚和不倦的努力下，最终见到了帝洛巴，得到大手印的心传。唐卡中的那洛巴面部特征细腻柔和，姿态优美，极富表现力。红色冥想带搭在肩头，身上饰有很多宝物。



下面将一一介绍那洛巴所经历的12种严酷的考验。

考验一：那洛巴来到美托南布寒林，当他持诵70万字真言后，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。

考验二：一天，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，麻风女子随即升入空中，说道："在究竟真理中的一切都是相同的，离于串行的思维与限制。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。

考验三：不久，那洛巴遇到了一只散发恶臭的母狗，他闭气从母狗的身上跳过，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，却又入错误的途径，又怎么能找到上师呢？"那洛巴再度晕倒在地上。

考验四：不久，那洛巴遇到一个男子，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，又将如何找到上师呢？"那洛巴又倒在地上。

考验五：苏醒后，那洛巴看到有个人正在撕扯死人腹中的内脏，那人要他帮助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。

考验六：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："若你不用神庙教法的水，洗净这本性的解脱，却代表串习思虑尘埃的轮回世界，又如何能找到上师呢？"那洛巴又昏厥过去。

考验七：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回去。他听到一个声音："你难道没受幻想瞒骗吗？因贪欲及嫌恶而落入下三道，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昏了过去。

考验八：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，张开本质光明之弓，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。

考验九：这一次苏醒后，那洛巴来到一个池塘边，有个老太太煮了一锅鱼和青蛙请那洛巴吃，那洛巴拒绝了。老人就把锅丢入火中，鱼和青蛙都飞上了天空，她说道："穿戴串习所成思绪的镣铐，是难以找到上师的。若你不能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呢？"可怜的

那洛巴再次昏厥。

考验十：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，那么要找到上师就困难了。"那洛巴再次昏厥。

考验十一：那洛巴醒来以后，听说有个乞丐自称是帝洛巴，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，让鱼都回到湖里去了。那洛巴认出这个人一定是帝洛巴，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。

考验十二：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说话，有个跛脚的人跑来跑去，还有一个尸体在扇凉。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、新年勇睿之弟子。于道恒信仰心圣妙意，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，静默即是说而不为声，足跛即是行而无催逼，死者不动即是无生之清风。"大手印的象征就这样被揭示了，而一切事物也随即消失。

(2) 接受帝洛巴的开示

那洛巴生活于11世纪。他出生在迦湿弥罗的一个婆罗门家庭，父亲善甲是迦湿弥罗某地之王。由于他自幼信笃佛教，于是出家受戒。经过多年的修持，那洛巴认为自己虽然成为圆满班智达，但心却始终不能得到自在。于是，他踏上了去往南印度寻找帝洛巴上师之路。

为了寻找帝洛巴，那洛巴辗转南北，历经重重磨难。有一天，他见到一个瘦骨嶙峋、衣衫褴褛却目放异彩的老人，将活鱼生吞活咽。在受到人们的指责后，老人便将吃下的鱼吐出来，那鱼竟变得比先前更加活蹦乱跳。那洛巴观其面容，认出老人正是他千辛万苦寻找的帝洛巴上师。他跟随其后，在四下无人处，俯身向上师顶礼。

那洛巴

壁画　18世纪　西藏

那洛巴是大手印的主要传承者，他师承于帝洛巴，是噶举派的印度第二位祖师，也是马尔巴的主要上师之一。他的无上瑜伽部密法《那洛六法》，成为噶举派传授的主要密法之一。唐卡中的主尊那洛巴头戴骷髅冠，斜挂瑜伽带，右手持嘎巴拉鼓，左手持金刚铃，坐在动物皮垫上。在他的周围是印度的几位大成就者。





他跟随着帝洛巴，将乞食来的食物装在陶罐中供养上师，但帝洛巴对他依旧不闻不问，但是那洛巴毫不气馁。如此，那洛巴恭敬承事帝洛巴12年，期间更是经受了12大生死攸关的难行。

那洛巴透过前三种大苦行，清除了今世肉身的恶业。瓶灌顶使他了悟较低层次的一味性，并证得六地果位，具足化身功德。接下来的三大苦行使他清除了和其他众生之间的恶业，秘密灌顶令他了悟中层次的一味性，证得八地报身功德。其后三大苦行清净了他对因缘状况的执著染污，智慧灌顶使他了悟高层次的一味性，证得10地法身功德。最后三大苦行清净了三者结合的染污，第四灌顶使他了悟初级及一般的无修智慧，证得12地自性身的功德。

等那洛巴经历最后苦行醒来时，他已经通达了万法的真如实相，他的伤口平复如初，帝洛巴将所有的教言传授给他。经过了12年无量无边的苦行，那洛巴终于得到上师的真传，证悟大手印，获得各种神通。在救度了无数众生之后，即身进入空行极乐世界。

(3) 那洛巴行12大苦行

那洛巴在师承帝洛巴的12年中，他行了12大苦行，并得到了上师的12种传授。具体的12大苦行如下：

苦行一：居高下跳，坠地

有一次，帝洛巴爬到了一座三层中国式屋顶的庙宇上最高的位置，然后说："要是我有弟子的话，他一定会从这里跳下去!"那洛巴想，上师现在必然是对他而讲的，所以毫不犹豫地纵身一跳，跳下去后，重重摔在地上，全身疼痛难以忍受，兀直地横瘫在那儿，有如死尸。帝洛巴以手抚摸那洛巴，那洛巴就恢复了完好如初的身体。开始教他一般满愿宝之法。

苦行二：跳入火坑

有一次那洛巴向帝洛巴请教法益时，帝洛巴对着熊熊烈火说："要是我有弟子的话，他一定跳入火中！"那洛巴毫不犹豫地跳了下去，结果全身严重烧灼，痛苦难忍。帝洛

那洛巴的上师帝洛巴

布本设色唐卡　17世纪　西藏

在那洛巴承事上师帝洛巴的12年中，他行了12大苦行，得到了上师的12种传授。最后那洛巴终于得到上师的真传，证悟大手印，获得各种神通。唐卡中的主尊为帝洛巴，头戴骷髅冠，左肩搭着瑜伽带，右手持甘露钵。他的周围是十几位印度大成就者。



巴右手碰触那洛巴，那洛巴即恢复完好如初。接着帝洛巴教授他一味教法。

苦行三：乞食挨打

一天，那洛巴依照帝洛巴的指示去乞食，结果被人用棍棒和石头把他打个半死。帝洛巴用手碰触那洛巴，那洛巴即完好如初，接着上师教授他誓约满愿宝教法。

苦行四：水蛭河中以躯代桥

那洛巴以适切的行仪合掌绕行，请求传法。帝洛巴走到一个又黑又深有很多水蛭的潭边坐下，那洛巴开始建桥。不慎滑倒，落入潭底，水蛭寄生虫吸干他的血，咬噬他的身体。帝洛巴用手碰触他的身体，那洛巴遂完好如初。接着帝洛巴教授他永恒喜悦和暖乐自明的拙火教法。

苦行五：芦苇穿腰

一日，那洛巴去请求传法，帝洛巴就用刀切开芦苇，并将其削得尖尖的插到那洛巴身上。那洛巴痛苦万分。帝洛巴用手碰触那洛巴，他即恢复完好如初。接着帝洛巴教授他本质离于世间八风的幻身法门。

苦行六：追逐

一年后，那洛巴又去求法。当帝洛巴看见他时说："若要求法，请追上那个背着包袱的男人。"结果累得那洛巴筋疲力尽地倒在地上，一动不动。帝洛巴以手治好了那洛巴，并给予自断迷惑的梦观法。

苦行七：盗臣之妻

又过了一年，那洛巴又去求法。帝洛巴叫他抢夺一位大臣的妻子，结果大臣和他的手下将他打得遍体鳞伤，一动不动。帝洛巴上前以手治好那洛巴，并教授他离无明暗惑的光明教法。

接受苦行的那洛巴

布本设色唐卡　18世纪　西藏

唐卡中的那洛巴头戴骷髅冠，双手上举于头上，正在修行。他左肩挎着一条禅定带，坐在一张动物皮做的垫子上，这象征了他所经历的苦行。那洛巴尊者用12年的时间，以热忱的虔诚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。这对那些渴慕修行、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。



苦行八：夺王之妃

一年后，那洛巴如前一样备至曼达、祈请经文，拜见帝洛巴。帝洛巴说："你去撞倒王后，将她拖走。"那洛巴依言而行，结果国王和大臣重打那洛巴，那洛巴只剩下一口气。帝洛巴以手治好那洛巴，并教授他迁识的教法。

苦行九：戏耍王子遭毒打

帝洛巴又无言地静坐一年。那洛巴如同从前一样，向上师献曼达，合掌敬礼，祈求佛法。帝洛巴吩咐他去将周围禁卫森严的王子拖下车，拖着他绕圈子。那洛巴依言而行，结果士兵将他打得命如悬丝。帝洛巴用手治好那洛巴，并传他夺舍的教法。

苦行十：娶妻

帝洛巴又静坐一年。那洛巴再度献上曼达，合掌敬礼，祈求佛法。帝洛巴说："去找个女子。"那洛巴和一位既健康又具有坚固信仰的女子交往。一段时间后，那洛巴形色憔悴，肌肤枯燥，痛苦得难以应付局面。帝洛巴前来教授他永恒喜悦教法，所谓的"下门"教法。

苦行十一：献妻于师

一年后，那洛巴又去求法。帝洛巴说："把你的女子送给我！"那洛巴照搬，但是那女子不喜欢帝洛巴，向那洛巴频送秋波。帝洛巴就打那女子并说："你根本不喜欢我，你只喜欢那洛巴。"那洛巴对上师的行为不起丝毫邪见，而且还快乐地站在一旁。帝洛巴就将大手印的妙诀教法给予了他。

苦行十二：旷野献曼达

又过了一年，那洛巴献上曼达，合掌恭敬，祈请开示。他随帝洛巴来到一片广大的沙漠，他始终无法追上帝洛巴，最后筋疲力尽地倒下去了。他告诉帝洛巴，由于耗尽力气，使他了解究竟真理的重要性。他用自己的身体做了一个血肉曼达，供奉帝洛巴。帝洛巴以手治好那洛巴，并给予他中阴的教法。

手执号角的那洛巴

布本设色唐卡　17世纪　西藏

那洛巴在跟随帝洛巴学习佛法的12年里，经过了12大苦行，最终得到了大手印的证悟和传承。他不断进取，精持禅定，成为著名的上师。唐卡中的那洛巴身穿瑜伽士的服装，坐在皮垫子上，一条冥想带将他围在其中。那洛巴双手执一个号角，象征驱走无明、我执等妄念。



7

西藏噶举之父：马尔巴

马尔巴是那洛巴众弟子中最优秀的，特别是对西藏有巨大贡献的弟子。马尔巴首次将大手印佛法传入西藏，并创立了藏传佛教噶举派，达波嘎举支派建立以后，他被尊称为初祖。

(1) 马尔巴出生及入佛门

马尔巴在1012年出生于洛扎克地区。这个地区在西藏的南疆一带，紧邻着不丹。那里到处都是森林、沃土，农耕与牲畜都很兴旺。马尔巴的双亲是富有的地主，拥有低处的农地与高处的牧地。

马尔巴是个侵略性很强的小孩，父母怕他太偏激，便决定送他去学佛法。所以马尔巴在12岁的那年便开始接受佛法教育，法名为确吉洛卓，即“法智”的意思。马尔巴人如其名，很快便通达读写之道。不过他火暴的脾气仍然还在，于是父母鼓励他远赴西藏西部去求得更进一步的佛法。马尔巴非常乐意地接受了这个建议。

当时西藏境内有几间寺院和教育机构。少数几位僧人，如马尔巴的启蒙老师卓米，都曾到印度向佛教学者及瑜伽士们请益，回到西藏后，均得到良好的训练、学富五车。卓米于1043年在育谷山谷建了自己的寺院。

马尔巴在1054年来到育谷山谷，受教于卓米三个月，学习梵文及若干种印度方言，这即是马尔巴自学成为译师的基础所在。三个月之后，因无法再学到进一步想学的教法，马尔巴便感到有点挫折。由于他是一个实际的人，便下定决心亲赴印度领受教法。

西藏噶举之父——马尔巴

布本设色唐卡　18世纪　西藏

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派。他一生三赴印度求取佛法，对大手印在西藏的传承有着不可磨灭的贡献。唐卡中的马尔巴身披僧衣，双手施作法印，双足结跏趺坐在莲花座上。在他的四周是印度八十四大成就者中的一部分。



虽然明知道赴印度求佛法的这段旅程既漫长又艰辛，却义无反顾。马尔巴将自己大部分的财产都变换成黄金，克服了双亲的阻力，开始他首次的印度之行。此后，他一共三次赴印度求取佛法。

(2) 赴印度拜那洛巴为师

到印度求佛法不是一件容易的事情。马尔巴在寻求上师那洛巴的经历也是十分艰辛的。马尔巴离开洛札克之后到了贡塘，进入了尼泊尔，由于气候的不适应，结果大病一场。因此马尔巴在加德满都便住了三年，让自己调适那种炎热，然后才继续向着更热的印度平原前进。

就是在尼泊尔这里，马尔巴遇到了那洛巴的两位弟子——奇德巴与潘达巴，使得他与那洛巴上师的宿缘成熟。这两位尼泊尔上师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。马尔巴在尼泊尔和印度的边界上，遇到饥荒和贪婪的税官。在其他的旅途里，还面临盗匪、猛兽、洪水、断崖、危桥等等险难。总之，他行走了七百多里的路，历经一万尺的高度差，最后终于抵达普拉哈里——那洛巴上师所在之地。

马尔巴去求法的时候，印度境内有两股蓬勃的气象，第一股蓬勃的气象在鼎盛的各大学院，诸如那烂陀、毗克拉马希拉寺等；此外，这些大学，特别是毗克拉马希拉大学，还传授金刚乘的教法，而这正是当时印度的另一股蓬勃气象所在。

然而，马尔巴与上师那洛巴具有宿缘，所以他的道路和一般人所想的有些不同。马尔巴一到印度便直赴那洛巴处求法，那洛巴当时正住在那烂陀西北方的普拉哈里。当时人们将帝洛巴、那洛巴视为大成就者，而非泛泛班智达，他们是金刚乘最高悟境的化身。

马尔巴值遇那洛巴，成为其传承法嗣，以及接受教法，马尔巴来到印度且堪为法器，这件事帝洛巴早已向那洛巴预示过了。因此，那洛巴一下子就指定马尔巴成为其“代理人”，亦即未来的传承持有者。然后他便给马尔巴灌顶（授权修持某些金刚乘教法的仪式）并传口诀。

马米塔三师

布本设色唐卡　清代　西藏

马尔巴先后三次去过印度，四次到过尼泊尔，获得巨大成就。在印度，他接受上师那洛巴的亲自传授，成为大手印的传承者。唐卡中央就是马尔巴，他身穿红色法衣，左手托经书进入禅定，右手施与愿印。唐卡的上界是他最优秀的弟子米勒日巴及其弟子冈波巴，这三尊被人们称为“马米塔三师”，在藏区十分有名。



马尔巴得到上师的灌顶后，其身、口、意即本尊身、口、意，对于自性菩提即能逐渐生起不可动摇的信心。此后，马尔巴不仅得入坛城界，并且与坛城建立不可毁堕的关系。马尔巴受三昧耶戒，将自己完全献给上师本尊，而且获得修行的授权。

(3) 马尔巴的其他上师

马尔巴在印度求法的过程中，除了那洛巴的传承之外，其他的上师对他的帮助也是非常重要的。最主要的是智藏、寂贤和梅纪巴。

智藏与寂贤

马尔巴从那洛巴处得到灌顶之后，又受了赴印度同伴虐译师的鼓吹，去求密集金刚及大幻化纲的教法。马尔巴先从大学者兼译师的智藏大师处求得密集金刚灌顶及教法，然后又克服万难，从极特异的瑜伽士寂贤（古古力巴）那里求得大幻化纲的灌顶及教法。

有趣的是，那洛巴本来是能传马尔巴密集金刚和大幻化纲的法，不过他一开始就拒绝传这两个法。他要马尔巴到专修该密续的上师那里去，原因是那些上师有“纯净之法”。

后来马尔巴从那洛巴处也得到了这些法，发现与他先前求到的法本质不二。由于马尔巴历经艰苦才取得这些法，因此他很珍惜它们，不将其视为收集而来的战利品。而虐译师（马尔巴的对手）却没有这种心态，所以到了后来也就没有福报及缘份，找到古古力巴以求取教法。

梅纪巴

从古古力巴那里回来之后，马尔巴获得那洛巴的许可去求教于梅纪巴，梅纪巴成为马尔巴第二位主要上师，几乎与那洛巴一样重要。梅纪巴刚入佛门时，曾在那烂陀大学那洛巴大师席下修习。后来他来到毗克拉马希拉寺，那时阿底峡尊者为首席戒师。

由于梅纪巴既喝酒又不避女色，因此受其他僧人谴责而遭到驱逐。他离开时，将皮蒲团放在恒河上，然后便乘着蒲团越过恒河；后来在沙瓦利上师进一步调教之下，他完全过着大成就者不依礼教规范的生活，大家都一致认为他是大手印法的成就大师。

古古力巴

壁画　1439年　江孜白居寺

马尔巴从极特异的瑜伽士寂贤（古古力巴）那里求得大幻化纲的灌顶及教法。壁画中所描绘的就是古古力巴。古古力巴右足抬起，左足单立于地上；头发上有骨制的饰物；左手抱着一条狗，狗偎依在他的腰间，右手拿着一只嘎巴拉碗。古古力巴的身边单足站着一位绿色身的女子，侍奉着他。



(4) 马尔巴夺舍

马尔巴回到西藏后，依所得那洛巴口决实修，信众生起善妙悟解，特别是他修持夺舍法所生起的不共信心。

这里将简单地介绍一些关于马尔巴修夺舍法的故事。

幼鸽夺舍

有一次，姜柔桑敦集合了许多功德主与弟子们，在马尔巴上师那里举行一个精美的感恩营供法会。恰巧筑巢于屋外的母鸽与幼鸽被秃鹰攻击，幼鸽跟在母鸽身后惊惶飞窜，回到巢后，衰竭而死。

马尔巴见此情景，便向众人示范夺舍法。他拿根绳子系在鸽尸的脚上，然后进行夺舍。幼鸽竟站了起来，他的身体已经呈现尸相。后来姜柔桑敦跑到幼鸽前面祈请，幼鸽倒下去，马尔巴马上又活转回来。在场的人对于夺舍法均生起很大的信心，认为这真是不可思议。

羔羊夺舍

有一天，秋渥的女织工家里一只白羔羊因为吃过多的乳汁而撑死了。秋渥便到马尔巴那里去，对其说道："请您对着那只死羊修夺舍法，就好像不久之前您对鸽子所做的一样。"

马尔巴答道："我在印度得到了金刚亥母夺舍法，这是对治死亡的甚深口诀，智慧所成的大方剂，现在我要进行夺舍法了。我的身体将待在这里，神识则会进入那只羔羊的体内。你们仔细看那只羊产生的变化。"

马尔巴一入三昧，羔羊忽然就跳了起来。秋渥走到上师身旁，觉得上师似乎已经圆寂了。弟子们见到这个情况，都向羔羊恳求道："请您回到原来的身体去吧!"羔羊走近上师的身旁，跳了几下，便倒下身来。

秋渥因此生起了无量信心，而向马尔巴请求灌顶及法要，自己也成为马尔巴的弟子与侍从。

鹿夺舍

又有一次，马尔巴与随从的弟子们在河畔漫步。正好碰到猎犬追逐着一只鹿，那只鹿跌入河中而遭灭顶。

马尔巴便说道："我将进行夺舍法。你们有些人走在鹿后面，阻挡猎犬的袭击，有些人则留在这里看护我的身体。"说完后便将神识射入鹿体中，鹿从水中跃起，直奔马尔巴家宅外院，沿途留下了水痕。猎人追过来时，众弟子及其他人都纷纷将刚才马尔巴

修夺舍法的经过告诉猎人。猎人们听了之后，说道："那么请您再来演一次夺舍法让我看，我就把鹿尸供养给您。"于是马尔巴又进行一次夺舍法，鹿站了起来，走进庭院去。

神识回转过来的马尔巴站起身，在场的每个人都充满了惊愕之情。猎人们感到很尽兴，除了鹿尸之外，还供上其他物品。许多人因这次经历而入法门。特别是对马尔巴舍夺法怀疑的马尔巴恰瑟也在场，心中对马尔巴上师产生了很大的信仰。他对过去所持的邪见与恶行深恶痛绝，发誓忏悔，向上师请求道："您曾说过，若不受用酒肉、女人，就是虐待自己。如果那样做，看起来和凡夫一模一样。对此，您必有高见，请您为我们开示其中奥妙何在。"

马尔巴回答："你不明白，因此就算是看到本尊父母双运，也认为与凡夫所行无异。我虽享受欲乐，却有不被欲乐束缚的把握。"听了此话，马尔巴恰瑟生起了不可动摇的信心，向上师请求灌顶传法。后来他成为一位很好的大施主。

由于马尔巴在夺舍法上获得决定性的成就，因此名声大噪，成为众所皆知的成就者，没有人不同意这一点。他将夺舍法甚深口诀的无上单传传承，交给了其子塔玛多。



欢喜金刚（局部图）

马尔巴与米勒日巴

布本设色唐卡　18世纪　西藏

马尔巴在西藏依照上师的口诀修习佛法，广收弟子。众弟子中，米勒日巴是他大手印传承的不二人选。唐卡中左边是马尔巴，右边是米勒日巴。师徒二人皆穿僧衣，马尔巴双手分别持莲花，花上有金刚铃和金刚杵；米勒日巴右手施说法印，左手托白嘎拉，二人结跏趺坐在莲花座上。





8

西藏噶举第二代祖师：米勒日巴

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，深受信徒喜爱。

(1) 接受马尔巴的传承

圣者米勒日巴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，财产被叔叔掌管侵占，他和母亲过着贫穷的日子。米勒的母亲送他去学习黑法，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人一般，叫他做一些非常艰苦的劳力工作，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

布本设色唐卡 18世纪 西藏

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，深受信徒喜爱。唐卡中的米勒日巴面部慈祥，袒露右臂，坐在动物皮垫上。唐卡的左上方是他的老师马尔巴。



(2) 实修传统与证道歌

米勒日巴大师从12岁起就在深山中练习大手印的禅定，他从他的老师马尔巴那学到所有的密续和大手印的精髓后，开始修行佛法。他十分注重实修，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证道歌。

藤杖之歌

米勒日巴没有任何财产，只有一根藤制手杖伴随他云游。有一天，当他向一位富人乞食时，那富人奚落他说："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；杖上零散有斑点，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："我型白法故身白，烦恼微渺故名小，是故我名小白塔。"此外，他还常把右手放在左耳边，以显示其口传耳承的宗风和诗歌方面的灵感。他多次在歌谣中以藤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。"

米勒日巴大师就是用这样的证道方式来传教的，宣传自己的证悟精髓，深受信徒的喜爱。米勒日巴大师一生弟子众多，如惹琼巴、冈波巴等，他的很多道歌被翻译成各国文字，在全世界流传。

云游四方的米勒日巴

布本设色唐卡 19世纪 西藏

米勒日巴一生云游四方，以实修传统和证道歌的方式传法。他的弟子众多，继承他的佛法并传承大手印的关键是弟子冈波巴。唐卡中的主尊是米勒日巴，头发银白，身穿白色僧衣，右肩上缠有瑜伽带，坐靠在岩石上。唐卡中的情景则描绘的是他云游四方，传播佛法的经历。



(3) 为冈波巴传法

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。

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！我这个秘密虽然非常宝贵和特殊，有点舍不得传人，但是这个秘密如果连你都不传，又能传给谁呢！"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。"这就是米勒日巴在临别时赠给冈波巴的最不可磨灭的礼物。



马尔巴（局部图）

米勒日巴与弟子

布本设色唐卡　清代　西藏

米勒日巴善于说法，特别重视大手印禅定的实修，他的弘法诗歌充满活力，反映实践佛学的殊胜之处。唐卡中的米勒日巴面部安详，右肩上搭着一条冥想带，袒露右臂，以如意姿坐在禅座上。他的头上是他的老师马尔巴大师，左右两侧是他的众多弟子中的一部分，下界是他最得意的弟子冈波巴。



第三章
以大手印法证悟的著名成就者

大手印传承进程中，有很多杰出的证悟者，最著名的要数印度八十四大成就者。他们有着不同的出身，来自不同的行业，每个人都有离奇的故事。他们既是大手印的证悟者，又是大手印佛法的传播者，本章将重点介绍其中的 24 位大成就者。



本章摘要

无家可归的农民：多杰巴
高贵的享乐主义者：黎拉巴
牛的守护者：果阿嘎
琵琶师：韦那巴
年迈的织布工：登底巴
得天神帮助的鞋匠：札马力巴
持书的行乞人：札查巴
富有的婆罗门：巴查巴
用破布做衣服的人：杜甘帝
获得大成就的洗衣匠：多毕巴
财神中的尊贵着：班德巴
散尽家财的赌徒：当底巴
脖子上长瘤的农民：古吉巴
狂妄自大的人：玛希巴
贪财的木材商人：阿津达
疲惫的铁匠：甘巴力巴
返老还童的大成就者：拉呼拉
猎鸟者：葛鲁拉
毫无德相的人：尼古纳
变人为石像的大成就者：札巴力巴
姊妹大成就者：梅卡拉与嘎拿卡拉姊妹
道果传承祖师：毗瓦巴
山丘之人：夏瓦日巴
帝洛巴四大语旨传承之一：拉瓦巴

1

无家可归的农民：多杰巴

多杰巴是一位以大手印法证悟的成就者。他原本是一个农民，他住的地方离拉米夏拉城有四日的行程。国王烧毁了当地人的房子，包括多杰巴在内的许多人变得流离失所，无家可归。于是多杰巴暗下决心，要用锄头将面前一座山夷为平地，然后重建家园。就在这个时候，他遇到了上师香底巴。

当时，香底巴大师接受斯里兰卡国王的邀请，到该国宣讲佛法后，正在归途之中。大师的队伍经过多杰巴所居之地，看到了用锄头奋力挖掘的多杰巴。香底巴便上前询问他在做什么，多杰巴向大师说明了原委。

香底巴大师告诉多杰巴："我有挖掘山的真言教授，你愿意学吗？"多杰巴说他十分愿意。于是香底巴传授他说："尔今从事此工作，身体虽是暇满身。造作如此恶劣业，无非六种颠倒行。自认掘山为布施，不害他人即持戒。忍受痛苦即忍辱，努力工作即精进。不舍以上即禅定，知道这些即智慧。上述六项乃颠倒，舍此力行六净业。敬礼上师即布施，守护自心即持戒。调服自心即忍辱，禅修以上即精进。妄念不生即禅定，了达上述即智慧。日夜恒常来修持。"

上师还告诉多杰巴说："应要礼敬上师，一切快乐痛苦都是生于自心。自心本性无所变易，就像这山一样。智慧和明光无有中断，就像锄头般在不断地挖掘。精进即方便与智慧的双运，则像左手和右手，绝不分离，要相互协作。"说完，大师诵出诗偈："苦乐皆由心中生，依教授来掘心山。外在大山尽掘空，难悟本性中大乐。"

多杰巴依照上师的教导，禅修了12年，得到了大手印的究竟证悟。而此时香底巴却还未得证悟，多杰巴便将当初上师教导的口诀告诉上师。在利益了许多众生后，多杰巴即身前往卡雀空行净土。



多杰巴的上师香底巴

壁画　1439年　江孜白居寺

多杰巴是印度出家修行的成就者之一，他依照其上师香底巴的教导，禅修12年，最终得到大手印的究竟证悟。壁画中所绘的就是多杰巴的上师之一香底巴，他身着僧衣，面带微笑，用悲悯的目光注视着他的信众。

2

高贵的享乐主义者：黎拉巴

黎拉巴大约生活在公元9世纪后半叶，他也是一位以大手印法证悟的成就者。起初，黎拉巴是印度南方的一个国王。有一天，他坐在国王的狮子宝座上，看到一位从他乡而来的瑜伽士经过。国王不由生出怜悯之心，便对瑜伽士说："你四方行脚流浪，必定是吃了不少苦吧！"瑜伽士却否认说："我并没有感到自己在受苦，相反地，我觉得您居于王位之上，吃苦受罪在所难免。"

国王甚觉诧异，便问其原因。瑜伽士解释说："一个国王不免会担心国民的反叛，时时处于失去王位的恐惧之中，刻刻劳心于满足人民的愿望。而对于我来说，即使跳到火中，也不会被烧死。即使吃了毒药也不会被毒死。因为我获得了生命本质的教授，所以再没有老和死的痛苦。"

国王说："我不可能像您一样，放弃我的国民，去四处行脚流浪。但是，如果可以教授我一种修行方法，让我能住在王宫中，同时也能进行禅修的话，就太好了。"瑜伽士听罢，便给了国王喜金刚的灌顶和教授，并让他进入了惟一心性的三摩地中。

从此以后，国王坐在铺着丝绸的狮子宝座上，睡在干净豪华的枕褥上，在王妃大臣们的围绕中，白天歌舞升平，夜晚宴乐嬉戏，却也能进行禅修。人们称他为黎拉巴，意思是高贵的享乐主义者。

上师的口诀教授，加上自身的努力，以及往昔的业缘三者具足，黎拉巴上师虽然没有放弃世俗的欲乐，仍然得到了解脱。他将喜金刚的教授，持续心无妄念地观修在右手的戒指上。当这些观修达到坚固，再无改变的时候，便生起圆满二次第的双运观修，生出了广大的功德成就力。从而，黎拉巴上师得到了大手印的成就，也得到了许多神通功德。

之后，黎拉巴上师利益了无量的众生，他的名声广为流传，远近闻名。最后黎拉巴上师回到卡雀空行净土。



黎拉巴

壁画　1439 年　江孜白居寺

黎拉巴是印度著名的八十四大成就者之一，他原本是印度南部的一个国王，后受到上师的点拨和教授开始禅修，证悟大手印的真谛。黎拉巴上师得到了大手印的成就，也得到了许多神通功德，最后黎拉巴上师回到卡雀空行净土。壁画中的黎拉巴身着僧衣，右手作说法印，左手为一个跪在他面前的人经行加持。旁边有一空行母，手持嘎巴拉碗为大师送上供养。

3

牛的守护者：果阿嘎

果阿嘎是公元10世纪时，生活在印度东部的一个牧童。果阿嘎亦即牛的守护者之意。他从小弃世修行，以种种瑜伽神力闻名于世。在印度，他的许多传说和神异事迹被广为流传。

果阿嘎与大乘佛教金刚乘有着密切的关系，他著述颇丰，多以哈塔瑜伽命名，最重要的著作《果阿嘎·沙塔卡》仍有译本流存于今。

在果阿嘎还是一个小牧童的时候，他碰到了米那巴上师。上师让他去照顾一个被砍掉了手脚的年轻王子，也就是后来的大成就者卓朗卡。果阿嘎悉心照料这个不幸的王子12年后，有一天，当他和往常一样，来到那有鹫鹰盘旋的大树下，给王子送饭菜时，却发现王子被砍去的手脚又回来了。原来这是他得了米那巴上师的教授，修行得来的结果。

果阿嘎回到米那巴上师处，把王子的情况告诉了他。米那巴上师非常高兴，给予他灌顶和教授。经过精进修持，果阿嘎得到了大手印的证悟。

这时，米那巴告诉果阿嘎说："在你让一千万众生得到解脱之前，不要想成佛。"因此他就给予所有人灌顶。上师又对他说："你不应该给所有人灌顶，只有对你发出祈求的人，你才应该给他灌顶。对于那些没有信心和缺乏智慧的人，给他灌顶是不适宜的。"

从此以后，果阿嘎利益了无数弟子，使他们获得解脱，他的名声也随之传遍四方。

果阿嘎的上师米那巴

壁画　1439年　江孜白居寺

果阿嘎从小弃世修行，以种种瑜伽神力闻名于世。果阿嘎与大乘佛教金刚乘有着密切的关系，他著述了许多著作，至今许多译本仍在流传。在得到米那巴的灌顶与教授指导下，精进修持，得到大手印的证悟。壁画中所绘的就是果阿嘎的上师米那巴，传说其在鱼腹修行12年，终得证悟。果阿嘎利益无数弟子，名声传遍四方，是印度著名的八十四大成就者之一。



4

琵琶师：韦那巴

韦那巴是印度北部嘎府拉国的王室独子。在很小的时候，韦那巴就喜欢和乐师们坐在一起，并很快学会了弹奏琵琶。韦那巴的名字也由此而来，意即琵琶师。

因为是王家独子，韦那巴自然集万千宠爱于一身，在王宫之中无忧无虑地长大。自学会弹奏琵琶，韦那巴更醉心音乐，技艺日臻高明，他甚至可以在专注于打鼓声时，弹奏琵琶。但是，对音乐的喜爱也使得他对世间其他种种漠不关心。韦那巴自己乐此不疲，国王和大臣们却为此大伤脑筋。国家的储君怎能对国事不闻不问，整日沉迷在琵琶声中？

这时，一位瑜伽士来到韦那巴面前。韦那巴见到尊者的行仪，心生仰慕，于是向他顶礼，并恭敬绕行三匝。二人相谈甚欢，尊者询问韦那巴对修持佛法有无兴趣。韦那巴说他愿意修持佛法，但又不舍喜爱的音乐。于是瑜伽士就给了他成熟心性的灌顶，并教授他禅修口诀："抛离耳中所听到对手鼓声的分别妄想，心所缘处和对声音的分别两者是无分别的。"

韦那巴依此禅修了九年，心的染污得到了清净，得到澄明洁净的心法，证得大手印的成就，也证得了他心通的成就。他的声名也因此传扬至四方。他对嘎府拉的人民教授了无量的法教，最后韦那巴说明了自己的证悟过程等等，即身前往法界空行净土。

琵琶师韦那巴

壁画　1439年　江孜白居寺

韦那巴是印度北部嘎府拉国的王室独子，从小经常与乐师在一起，学会了弹奏琵琶。不喜国事，痴迷音乐，后得到上师的教授和灌顶，从此精修佛法。九年后，心的染污得到了清净，得到澄明洁净的心法，证得大手印的成就，也证得了他心通的成就，他的声名也因此传扬至四方。壁画中的韦那巴头戴骨质首饰，手持琵琶，冥想带自肩上环绕至左腿上。身边的明妃与他双腿交缠，互相对视。韦那巴也是大手印的证悟者，是印度著名的八十四大成就者之一。



5

年迈的织布工：登底巴

登底巴生活在公元9世纪，印度西北部的一个叫仙多那嘎的地方。他原本以织布为业，辛勤劳作，累积了许多财富。他娶门当户对的女子为妻，膝下子孙成群，日子过得安乐富足。

在登底巴八十九岁时，他的老伴去世了，登底巴显得更加老态龙钟，还得由儿媳们照顾饮食。随着登底巴日益老迈，他变成了儿媳眼中的废物。她们在花园里搭了一座草棚，将登底巴安置在里面，轮流送去衣食。

有一天，杂兰达热巴上师来到仙多那嘎，向登底巴的大儿子乞食。在接受供养后，上师准备离开，大儿子见天色已晚，遂邀上师在家中留宿。因为习俗和戒律，上师说他不住民居，大儿媳便带上师到花园中歇息。

登底巴听到草棚外的声音，便开口相询。上师告诉他是化缘而来的，说着便走进草棚。登底巴便将他的经历讲述给上师听。上师说："诸行无常，人世间的痛苦本就无法避免，人一出生便注定要进入八苦的常规。诸法无我，涅槃才是大自在解脱的出路。你要不要解脱自在呀？"登底巴恳切地向上师求法，上师授予他喜金刚灌顶、教诫和修行方法。登底巴把教诫铭记在心，默默修行 12 年，证得大神通功德。

后来有一天，媳妇忘了依时给登底巴送饭，等到想起把食物送到草棚时，却看到登底巴浑身放出灿烂光彩，15个女孩围伴左右递上食物。这件奇闻异事很快传了开来，当地的人们都来见这昔日的老纺织匠，向他顶礼。而登底巴自己也再不是羸弱无力的样子，他返老还童，变成了一个 16 岁的精壮少年，身如明镜，发出耀眼光辉。

之后，登底巴四处教化他人，作无我的善行，证得大手印悉地。与仙多那嘎的追随者，即身跃升卡雀空行净土。

登底巴

壁画　1439 年　江孜白居寺

登底巴是印度八十四大成就者之一，也是通过精持禅修，证悟大手印圆满者之一。登底巴四处教化他人，作无我的善行，证得大手印悉地，与仙多那嘎的追随者即身跃升卡雀空行净土。壁画中的登底巴发挽成髻，布条束发，左手执纺锤，右手操作机杼在熟练地织布。织机旁边有一名女子手持嘎巴拉碗为他献上供奉。



6

得天神帮助的鞋匠：札马力巴

札马力巴出生在印度东部比努那卡拉的一个小镇上，他是一个鞋匠，日复一日地缝新鞋、补旧鞋，不息不辍。他对这样的生活十分厌倦，时常梦想着能做点别的什么事情。

有一天，札马力巴向一位过路的瑜伽士报怨说，他的生活索然无味，毫无生趣。他还说，自己对轮回深感厌离，一心想修持佛法，但是苦无机缘。瑜伽士答应说要教授他修持的方法。

札马力巴回到家中，恭敬地铺好坐垫，帮瑜伽士清洗双足，供养以丰盛的食物。他的家人也对瑜伽士十分恭敬，供养服侍无微不至，瑜伽士非常高兴，就赐给了札马力巴夫妇两人灌顶和口诀教授："以对贪爱或厌恶舍离无执取的绳索，在对世事分别妄想的皮革上，以上师教授和自身修持，来裁缝任运自成的法身鞋，再以禅修口诀教授来做根本穿连。"

之后，札马力巴离开了自己的家，搬到了一个安静的地方进行禅修。日夜轮替，札马力巴专注于制作鞋子与上师的口诀教授二者无别的禅修。鞋子的制造都是由比修甘（工巧天）等天神来帮忙做的。比努那卡拉的人们都不知道他在进行禅修，也不知道他的功德证悟。札马力巴如此禅修了12年，穿上了上师的教授之鞋，踏上了无明的大地，清净了所有无明的染污，得到了大手印的证悟。

有一天，有人来看鞋子时，札马力巴正住在三摩地中，这个人看见比修甘天神在帮鞋匠做鞋，惊诧不已。于是众人奔走相告，都来向札马力巴请求教授。

札马力巴在比努那卡拉教导了众生无数的佛法，他的声名远播四方。在利益了无量众生后，即身前往卡雀空行净土。

札马力巴

壁画　17世纪末　拉萨鲁康

札马力巴原本是一个鞋匠，对轮回深感厌离，一心想修持佛法。后来瑜伽士指导并赐给了札马力巴夫妇两人灌顶和口诀教授。札马力巴如此禅修了12年，穿上了上师的教授之鞋，踏上了无明的大地，清净了所有无明的染污，得到了大手印的证悟。壁画中的札马力巴肤色黝黑，戴着骨质的头饰，双臂张开，双手垂放在膝盖之上。札马力巴也是印度著名的八十四大成就者之一。



7

持书的行乞人：札查巴

札查巴是仙多那卡拉地方的一个乞丐。在乞讨的时候，他总是带着一卷关于音韵的书稿，因此被人称作札查巴，意思是持书行乞的人。

有一天，札查巴遇到一位博学真修的瑜伽士。瑜伽士问他在做什么，札查巴回答说，他为了生存下去，不得不在向别人乞食呢。瑜伽士又问札查巴是否想要对来生有益的法门。札查巴便向瑜伽士讨教。

瑜伽士给札查巴喜金刚的灌顶和教授："一切罪业我忏悔，日夜无别禅修乐，往昔所造今生是，来生如何自心是，若能如是长观修，今生能证佛果位，证悟征兆次第生。"

札查巴不解其意，瑜伽士便解释说："恶业就是愚痴无明，由此将产生各种错乱。若能经常禅修慈悲心，自己即会产生法性的大乐。内心没有善恶苦乐的贪恋执著，就能生起究竟的自然任运行为。如此长久禅修，就能消除心中的迷乱错误，得到法性的佛果位。"

札查巴依照上师所教，在仙多那卡拉禅修六年，得到了大手印的究竟证悟。他的名声也传遍各地。之后，札查巴携五百人回到卡雀空行净土。



札查巴的明妃
（局部图）

札查巴

壁画　1439 年　江孜白居寺

札查巴，意思是持书行乞的人。札查巴是印度八十四大成就者之一。壁画中的札查巴着僧衣，面色轻松地坐在动物皮垫之上。明妃单膝跪在他的身边，左手执一只嘎巴拉碗，右手放在耳侧。札查巴得到喜金刚的灌顶和教授，经过六年的禅修，得到大手印的究竟证悟，名声传遍各地，最后回到卡雀空行净土。


བ་ཧ་པ་ལ་མ་མོ།

8

富有的婆罗门：巴查巴

巴查巴是马尼达拉地方的一个婆罗门。他非常富有，经常呼朋唤友，宾客满堂，过着十分奢靡的生活。

有一天，巴查巴难得地独自一人留在家中，他看到一个正在乞食的瑜伽士向他这边走来，便高声喊道："你身上这么脏，赶快出去！不要让我的朋友们看到。"瑜伽士不以为忤，平静地反问说，什么叫做脏。巴查巴答说："不洗澡，不穿衣服，用着嘎巴拉，吃些污杂的东西，出身平民。"瑜伽士说："你说的这些，都不叫不干净。身、口、意造作了恶业才称为不干净。沐浴洗净的只是身体，却并不能洗净心的染污，只有上师的教授才能清净心的染污，这是本来清净的。"

瑜伽士说完后，巴查巴心中便生起了信心，于是他向瑜伽士请求教授。瑜伽士要他布施食物，才予以教授。巴查巴想到家人和朋友一定会反对自己修持佛法，于是他便请求到瑜伽士的住所去学法。瑜伽士便说自己住在尸陀林中，要巴查巴带着酒和猪肉去找他。因为酒和猪肉都是婆罗门的禁忌，巴查巴便生了退缩之心，但他还是答应在夜里无人注意的时候，按瑜伽士的要求去找他。

当夜色降临之时，巴查巴换了衣服，到市集买了酒和猪肉，来到尸陀林中供养瑜伽士。瑜伽士给予他婆罗门颇瓦的加持灌顶。为了破除巴查巴对于阶级的执著，瑜伽士叫他先打扫整理房间，然后再对他开示佛法的见地。巴查巴了解了上师教授的意义，舍离了对种姓阶级的妄想执著，依此禅修六年，得到了大手印的成就。

巴查巴的声名传遍四方，在利益了无量众生后，携五百人即身前往卡雀空行净土。

巴查巴

壁画　1439年　江孜白居寺

巴查巴原是马尼达拉地方的一个婆罗门。他非常富有，过着十分奢靡的生活。后来经过上师的指点和教授开始精修禅定，舍离了对种姓阶级的妄想执著，依此禅修六年，得到了大手印的成就。壁画中的巴查巴面带喜色，在伞幢下与明妃一同起舞。他头戴骨质的饰物，颈上有骨质的项圈，肩上搭一条冥想带，身着紧身裤，左手握成拳，右手举着一只嘎巴拉碗，单足立于兽皮上。巴查巴利益众生，也是印度八十四大成就者之一。



9

用破布做衣服的人：杜甘帝

杜甘帝是刚打布拉地方的一个乞丐，他出身清道夫阶层，以捡破烂为生。他经常从垃圾堆中收集破布团，然后很有技巧地把它们缝补在一起，就成了可以穿的衣服。他的名字杜甘帝的意思亦即把某物合二为一的人。

有一天，杜甘帝碰到了一位瑜伽士。瑜伽士问他说："你的日子过得如此穷困潦倒，还能比这更悲惨艰难吗，你怎么能生活下去呢？难道就没有想过去修持佛法吗？"

杜甘帝回答说他当然愿意学习佛法，但他不知道是否有人愿意教授于他。于是，瑜伽士答应教他，并给他胜乐金刚的灌顶以及生起圆满二次第的双运禅修的教授。他依照上师教授进行禅修，但总是不能全神贯注，他的思绪总会不自觉地回到缝衣服上。杜甘帝又去向瑜伽士请教，瑜伽士便教导他如何能以妄念进入解脱道的法门："诸法如是本性中，缝补裁缝两皆无，本尊真言亦如是，了悟三者即法性。"

杜甘帝依其指示继续禅修，终于去除了缝补衣服的念头，妄念、本尊及真言三者均融入法性之中。他获得了生起圆满二次第双运的证悟。12 年后，杜甘帝证得大手印的成就。在利益了无数众生后，前往卡雀空行净土。



杜甘帝的明妃
（局部图）

杜甘帝
壁画　1439 年　江孜白居寺

壁画中的杜甘帝坐于伞幡之下，抬头望天。他肤色暗黑，头上绑着一条布带，胸前挂着骨质的珠链，一条瑜伽带在他的腰与双腿之上，身下则是一个动物皮毛垫。在他的身边，明妃右手举着嘎巴拉，为他奉上供养。杜甘帝是精修禅定，终获大手印证悟者之一，是印度著名的八十四成就者之一。


དཔལ་དེ་པ་ན་མོ།

10

获得大成就的洗衣匠：多毕巴

多毕巴出生在印度北部城市沙力布札，是一名洗衣匠。他和父亲一起帮别人洗衣服，来维持全家的生计。因此，唐卡中出现的多毕巴大多是埋头洗衣的形象。

有一天，一个博学多闻的瑜伽士来向父子二人乞食，他们奉上饭菜后，顺便问瑜伽士是否有衣服要洗，如果有的话，他父子二人可以帮忙。瑜伽士就拿出一块木炭，问多毕巴父子说："你们能将它清洗干净吗？"多毕巴回答说："木炭本来的颜色就是黑的，要把它洗成白色，是完全没有可能的。"

瑜伽士对父子二人说："你们可以把外表洗得很洁净，但是如果不能把内在的三毒的染污除掉，即使穿上再干净的衣服又有什么用呢？"他还说："要使一个东西达到真正的清净，必须清净其内在的贪、嗔、痴三毒，我有这样的修持，你们愿不愿意学呢？"

听了瑜伽士的话，多毕巴父子连连点头，请求瑜伽士的教导。瑜伽士给予他们胜乐金刚的灌顶，真言、手印和三摩地的三种加持，传授他们口诀："燃烧手印中之水，净除身体之染污。母音子音中之水，净除口中之染污。勇父勇母之双运，净除心意之染污。"

多毕巴父子依循上师教授禅修12年，以手印清净身业，以真言清净语业，以三摩地清净意业。身手印，口念诵，将心禅定在生起次第与圆满次第的无二境界，清净身、口、意三业的染污，证得了大手印的究竟证悟。

别人送来要洗的衣服，不需要他们动手，就已变得干净。人们都亲眼目睹这样的场景，便知道他们父子已得到证悟的功德。多毕巴的名声传了开来，在从事利益众生的工作至百岁后，即身前往卡雀空行净土。

多毕巴

壁画　1439年　江孜白居寺

多毕巴原本是一名洗衣匠，后经瑜伽士的指点和教授，开始精修禅定，二十年后终得圆满，成为大手印的证悟者，也成为印度著名的八十四大成就者之一。壁画中的多毕巴面带喜色，左脚抬起，右脚单立于动物皮垫子上。一条瑜伽带缠在双腿之上，以维持这个十分张狂的姿势，双手各持黄色的布带。多毕巴身后有一位黑色神的明妃，为他献上供奉。



11

财神的尊贵者：班德巴

班德巴的意思是“财神中的尊贵者”，是一名佛像画家。他原本是住在天上的神，有一天，他看到一位阿罗汉从天上穿越而过。那阿罗汉虽身着僧伽衣，手持乞钵、锡杖，身上却放出耀眼的光彩。班德巴不由得暗暗称奇。他不明白为什么这个阿罗汉可以在空中自由往来，随意穿梭。

班德巴百思不得其解，便去找神明中的建筑家维斯瓦卡玛讨教，因为维斯瓦卡玛是负责为神明们建造在空中行走工具的。维斯瓦卡玛告诉他说，那个阿罗汉已证得成就，去除了烦恼障，所以才能在天上行走。班德巴于是想，自己如果也能像那名阿罗汉一样就好了。

于是，班德巴来到地上，向那波巴上师求法。那波巴传给他密集金刚的灌顶，以及瑜伽守护法门的四无量心的教授，即慈心见地、喜乐禅修、大悲行、平等性的果报等观修方法。班德巴依照那波巴上师的教授来精进禅修，终于将错误的邪见偏执完全清净，得到了大手印的证悟。他的名声也向四方传播开来。

维斯瓦卡玛问班德巴，证得了几地？他回答说：“无所攀缘之见地，无所中断之禅修，众生皆父母之行，如同虚空之四果，差异消失见真实，贪着真实如何成？嗟呼上师善法教，学者必然要依止。”

班德巴在他的家乡年地的大城市中，利益了无数的众生。四百年后，他携弟子四百名前往卡雀空行净土。

班德巴

壁画 1439年 江孜白居寺

班德巴是印度八十四大成就者之一，受那波巴上师的教授与指导，得到大手印的证悟，名声从此四方传播。壁画中的班德巴头戴白色的布巾，穿着黄色的法衣，左手作说法印，坐在坐垫上，他的周身堆满各种供养品。为他供养的是他右边的空行母。



12

散尽家财的赌徒：当底巴

当底巴出生在果香毕，属于首陀罗种姓。他自幼与骰子为伍，嗜赌如命，所以，当底巴多以掷骰子的形象出现在唐卡中。因为赌债高筑，当底巴落得家徒四壁，所有财物一应输在赌场之上。即便如此，当底巴也改不了赌博的恶习。虽然已是靠着借贷来勉强度日，但依旧流连于赌场之中。

就这样，当底巴无钱偿还赌债，被众人痛殴一顿。他走投无路，只得住到了尸陀林中。在那里，他碰到了一位路过的瑜伽士，向其讲述了自己的遭遇："我喜欢赌博，把家产都败光了，还被人打得无路可逃，只好跑到这里来。"

瑜伽士问他可否愿意修行佛法。他说："我恐怕无法戒除赌瘾，如果有不用戒赌，同时进行修持的方法，那就太好了。"瑜伽士告诉他有这样的方法，当底巴当即请求教授于他。

瑜伽士给予当底巴灌顶和教授，教诫他如何观想三界：一切觉受反应，见眼即离；有相无相，犹如掷骰子一样，输掉了袋中钱财，转眼成空。然后，自我的心性也成了三界的空性，来观伸自心也是空的。

当底巴依照上师的教导进行禅修。将世间的觉受、我执融入真实空性中，充满于无边际的虚空。了悟智慧也是无相的，没有实质的存在。最终，他得到了大手印的证悟。

当底巴大师以深入浅出的方法，将佛法有相无相等法教，教导给众人之后，即身前往卡雀空行净土。

当底巴

壁画 1439年 江孜白居寺

当底巴属于首陀罗种姓，自幼好赌，债台高筑，走投无路之时遇到上师的指导与教授从此精修禅法，终得成就。他是大手印的证悟者之一，也是印度著名的八十四大成就者之一。壁画中的当底巴身上系钱袋，赌光之后前往尸陀林，图中的十字架就是尸陀林的象征。



13

脖子上长瘤的农民：古吉巴

古吉巴是卡嗄里的一个农民，因过往的业力，他的脖子上长出了一个大瘤。这个大瘤不仅使他的行动受到影响，而且还招致人们奇怪的目光。他忍受不了这种身心的折磨，便搬到一个僻静的地方，开始离群索居的生活。

有一天，古吉巴看到龙树菩萨从他身边走过，便对其生起了信心。他合掌恭敬地问龙树说："尊者，因为过去的恶业，我的脖子上长了大瘤，令我痛苦万分，受尽折磨。我请求您开示我一条解脱之道。"

龙树说："我倒是有这种法门，但不知道你能否持之以恒地修持，你有信心和毅力吗？"古吉巴连忙点头说："只要脱离痛苦，得到自在，困难再大我也能克服！"

龙树菩萨从他的言谈之中，肯定了古吉巴求法的诚恳。于是，他给予古吉巴密集金刚灌顶，传授他能由痛苦转达入解脱道的法门，生起圆满次第的教授。另外，还教了一种对治脖子赘瘤的生起次第的方法。最后，龙树叮嘱他要得到成就，需要无比的精进和绝对的信心。

于是古吉巴依照龙树菩萨的教导来禅修。但他越是观想，脖子上的瘤越是膨胀。但他深信上师的教授，仍然坚持观修。过了一段日子，龙树又来看他，见那瘤子比以前更大了，知道他在用功禅修，便又教导他运用圆满次第诸法全部消融的方法。古吉巴也不问为什么，只是一心依照上师的指引来禅修。

就这样，大瘤子逐渐从古吉巴的脖子上收缩消失了。龙树又回来探问他的情况，他喜不自禁。龙树见他康复，给他口传教诫："从有无中生苦乐，远离妄想二偏执，如何还有喜和乐，诸法本质即空性。"

古吉巴努力修持，终于证悟了无所缘的大手印成就。其后七百年间，古吉巴在卡嗄里等地方教化无量众生，声名远播，后携七百弟子前往卡雀空行净土。

古吉巴

壁画　1439年　江孜白居寺

古吉巴原本是一个脖子长瘤的农民，由于忍受不了身心的折磨，过着离群索居的生活。后来经过龙树菩萨的指点和教授，终得大手印的证悟，成为印度著名的八十四大成就者之一。壁画中的古吉巴，身着瑜伽士的服装，肩搭一条冥想带，坐在动物皮垫上。他身边的绿色身明妃，正在向他敬礼。


གཱ་ཧེ་པ་ལ་མ་མོ།

14

狂妄自大的人：玛希巴

玛希巴是马加达的一个平民。他有一副人人羡慕的好身体，长得非常结实。但这却让他倨傲狂妄起来，自以为是第一强壮之人，天下再没人能胜得过他。玛希巴意即狂妄自大的人。

有一天，一位瑜伽士经过的时候，看到了玛希巴，就问他说："你在想些什么呢？"玛希巴回答："我什么事都没想。"瑜伽士又问："有人以为自己是天下第一强壮之人，他是谁呢？关于这个，你是怎么想的？"玛希巴听了瑜伽士的话，似乎茅塞顿开，对上师升起了信心。

玛希巴对瑜伽士合掌顶礼，致上他最虔诚的敬意。瑜伽士对他说："你必须净除自大傲慢的心性。"玛希巴便请求瑜伽士教导他清除自大我慢的修行方法。瑜伽士给玛希巴灌顶，并给了他口诀教授："了悟显现即自心，心本空寂无生灭，心无散乱来修持，能生广大之果实。"外象都是由心所生，但心是空性的，是无生无灭的。禅定修持要令心不散乱，心就会变得浩瀚而广大，才能获得证悟。

玛希巴不明其意，便又向瑜伽士请教，瑜伽士解释说："既然你是强而有力的，天下没有人比你更加强壮了。但是，这显现、气息和智慧三者，都会融入虚空之中。"

瑜伽士又传给玛希巴由矛盾来进入解脱之道的法门。玛希巴本以为修行没有什么困难，就想要去执取，但却找不到可以执取的地方。他放弃了想要执取的心念，证得了大手印的成就。

之后的三百年中，玛希巴对无量的弟子传授了具大威力的无始本性的佛法，后携二百五十一位弟子即身前往卡雀空行净土。

玛希巴

壁画 1439年 江孜白居寺

玛希巴是印度著名的八十四大成就者之一。他经常沉醉于自己的好身体而不能自拔，后来遇到上师的指导和教授，得到大手印的证悟。他对无量的弟子传授无始本性的佛法后，前往卡雀空行净土。壁画中的玛希巴头上和身上饰有骨质的饰物，他的明妃与他的姿势相近，右臂搭在玛希巴的肩膀上，左腿与玛希巴的左腿交缠。


མཻ་པ་བཅམ་མེ

15

贪财的木材商人：阿津达

阿津达是达尼入巴城的一个木材商人，日子过得很是拮据。他的脑中除了发家致富，别无他念。阿津达就是没有念头的意思。

阿津达沉浸在发财暴富的白日梦里，整日里盘算的，都是如何赚取更多的钱财。然而，他的梦想从未变成现实。他开始变得郁郁寡欢，并搬离闹市，到一个僻静的地方独自隐居起来。

有一天，拉瓦巴大师经过阿津达所居之地，看到了他，就问他："你已经成功地从尘世之中抽身而出，住到这样寂静的地方，避开了他人的干扰。但是你心里在想些什么事呢？"阿津达告诉拉瓦巴大师，他心中想的只有世间的财富，对其他的事情，一点念头都没有。

拉瓦巴又问阿津达说："如果我有发家致富的法门，你愿意来修持吗？"阿津达马上回答说："我当然可以，请你教我吧。"上师就给了他上乐金刚的灌顶，并且给了他基本的圆满次第的教授："欲望能成何处有？如同石女所生子。若能舍弃欲望心，自身如同虚空界。自心禅观成明星，自心即是真财神。自心真实显现时，九种欲望皆成就。"

阿津达依照上师的教授来禅修，将妄念观修于明星中，而明星则融入于虚空之中。最后，逐渐消除了对于财富的妄念，从赚钱的精神束缚中解脱出来。这时，拉瓦巴上师又来看他，问他修持怎样？他回答："没有任何攀缘，没有任何妄念。"

上师就又教导他说："虚空界中何所似，汝心虚空何所拟，颜色形状若分开，依此禅修欲望何处生？"

阿津达继续禅修，了悟了上师教授的意义，得到了大手印的成就。在其后的三百年中，他向众生教导心的本性，他的声名也远播至四方。最后，他携许多弟子即身前往卡雀空行净土。

阿津达

壁画　1439年　江孜白居寺

阿津达是一个整日沉浸在发财暴富白日梦中的木材商人，后来经过拉瓦巴上师的指点与教授，开始精持禅法，了悟上师教授的意义，得到大手印的证悟，成为印度著名的八十四大成就者之一。壁画中的阿津达身着紧身裤，肩披长条布巾，斜挎一条冥想带，眼睛直视地面上的海螺。在他的身边，站着一位红色身的空行母，正恭敬地向他敬礼。



16

疲惫的铁匠：甘巴力巴

甘巴力巴是印度北部的沙力布札的一个铁匠，他的生活数年如一日，每天做的事情就是不停地打铁。甘巴力巴也就是铁匠的意思。

有一天，他如往常一样正在埋头打铁，一位瑜伽士走到他的身旁，问他说："你在做什么？"甘巴力巴恭敬地回答说："尊贵的瑜伽士，我是一个铁匠，正在干自己的营生！"瑜伽士又问他说："你喜欢做这种活儿吗？"甘巴力巴答说："打铁得在火花四溅的火炉旁，抵受难耐的高温。很少有人会喜欢做这样的活儿，但我要维持家里的生计，也就顾不了那么多了，只有努力地干活儿，才能养活我的家人。"

瑜伽士听完甘巴力巴的话，便点了点头，要到铁匠家中接受供养。甘巴力巴和妻子十分高兴，都想不到瑜伽士竟然没有嫌弃他们低下的出身，贫穷的家境，而肯接受他们的供养。他们向瑜伽士顶礼，将家中最好的食物都供奉出来。

瑜伽士问甘巴力巴夫妻："你们愿意修持佛法吗？"甘巴力巴夫妇回答说："我们十分想修行，但是我们出身低微，谁会将佛法传授给像我们这种穷人家呢？"瑜伽士便说："如果你们有信心，且能够坚持修持的话，我愿意教授你们。"

甘巴力巴夫妻俩听到瑜伽士的话，都喜出望外。瑜伽士给他们加持灌顶，并给予有关三脉的教授："尔今外在清净业，串习力故内在中。拉拉脉及拉沙脉，左右二脉作风箱。中脉即来作火炉，心识来担任铁匠。妄念烦恼是木炭，智慧生起大火焰。锻炼三毒烦恼铁，无漏法身果实生。"

甘巴力巴心中升起了无限的信心及喜悦，日夜禅修六年后，得到了大手印的成就。他在沙力布札利益无量众生之后，叙述了证悟的过程，即身回到卡雀空行净土。

甘巴力巴

壁画　1439 年　江孜白居寺

甘巴力巴是印度著名的八十四大成就者之一。他原本是一个铁匠，后受到瑜伽士的指导和教授，开始精修禅法，日夜禅修六年后，得到了大手印的成就。壁画中的甘巴力巴面带微笑看着他身边的明妃，他留着长发，头上戴着骨质的饰物，身着紧身短裤，坐在动物的皮垫上。



17

返老还童的大成就者：拉呼拉

拉呼拉是嘎马入巴地方的一个平民。他上了年纪后，身体就逐渐衰弱下来，腿脚也不听使唤了。由于行动不便，生活不能自理，连亲友和儿女们都不待见他，甚至嘲笑他老迈的样子。拉呼拉不堪忍受这样的生活，就干脆搬到尸陀林中独居起来。

有一天，一位瑜伽士经过尸陀林，询问拉呼拉在做什么。拉呼拉告诉瑜伽士说："我年少的月亮已被老年的罗睺星所摧毁，老态龙钟的模样，连亲友儿女们都嫌弃，所以我才搬到了这里。"

瑜伽士听了，就对他说："人上了年纪之后，就会和你一样，被生、老、病三条大河所淹没。死亡大河就在眼前，你为什么不修持对死亡有益的佛法呢？"拉呼拉答说："我现在年老力衰，又没有什么财产可以用作供养，谁肯教授于我呢？"

瑜伽士便告诉他："本性心中无年迈，信心法财无耗损。若能诚心修佛法，你能成为吾弟子。"说完，又给予拉呼拉成熟心性的加持灌顶，并且传授他修持的法门："观想在你的头顶上，有一由'阿'字变成的月亮坛城，将所有世间显现的妄念融入其中，依此来禅修。"

接着，瑜伽士念出口诀："无二妄念之罗睺，摧毁妄念之执著。头顶上所生大乐，甚深明点中产生。乐空双运之净流，能够摧毁五蕴身，由此能生佛功德，奇哉无生亦无灭。"

拉呼拉遵照上师的教授进行修持，直到执著于二元的月亮，完全被无二的罗睺所侵蚀。无二的甘露从头顶梵穴流下，充满全身。拉呼拉返老还童，变回十六岁的模样。他得到了大手印的究竟证悟。

之后，拉呼拉在嘎马入巴等地利益众生，在自述证悟过程后，即身回到卡雀空行净土。

拉呼拉

壁画　1439年　江孜白居寺

壁画中所绘的就是拉呼拉，他头戴骨质首饰，胸前交叉搭着骨质珠链，一条瑜伽带缠在左腿和腰间。拉呼拉左手持一只嘎巴拉，右臂倚着身后红色的靠垫，坐在动物的皮垫上。拉呼拉原本是一个年迈的老人，后经上师的指点与教授，开始修持禅法，得到大手印的究竟证悟，也成为印度著名的八十四大成就者之一。



18

猎鸟者：葛鲁拉

葛鲁拉生活在第苏那卡地区，是当地的一个捕鸟人。他用网兜捕捉飞禽以过活。葛鲁拉即猎鸟者之意。

一天，葛鲁拉看到一只绿毛鹦鹉衔着果子从头顶飞过，忙问它道："鹦鹉，你这是要去哪里呢？"鹦鹉回答说："我要去见大成就者毗瓦巴，这果子就是要供养给他的。"葛鲁拉心中便想："一只鹦鹉尚知供养上师，我一个堂堂男儿，更应多积福德。"于是，他摘了一个果子，递给鹦鹉说："你把这个果子也带上，帮我把它供养给毗瓦巴。"

鹦鹉飞到大成就者毗瓦巴的身边，把果子供上并说明其中一枚果子是由捕鸟人葛鲁拉供养的。可是，毗瓦巴不接受猎人的供养，并对鹦鹉说："我不接受恶人的供养。"鹦鹉飞回到葛鲁拉的住处，把果子还给他并说明了原委，并把大师的原话说给他听。

葛鲁拉顿时生出强烈的悔恨，他沿着鹦鹉飞行的方向，穿过层层山林，终于来到大成就者毗瓦巴的面前。上师知他学佛的心已经成熟，便给他加持灌顶，并教授他一种能令其心识想法入解脱道的专一禅修："观修世间一切声音都是鸟鸣之音，鸟声与自心的显现是一非二。"

葛鲁拉铭记上师教诲，努力修持，可是听到鸟鸣之声，便想起自己以前猎杀飞禽的事情。他想起那些鸟儿扑腾着翅膀，惊慌失措地看着他的样子。他想起自己总是能干净利落地猎杀它们时的样子。那凄厉无比的鸟叫声让他感到十分恐惧，葛鲁拉不得不再去请教上师。上师又教导他说："杜鹃啼声极悦耳，声音多寡本质一。如此音声与执著，观修法性之本质。"

葛鲁拉依着上师的教导，又精进修行12年，终于了悟声音与空性无有分别，他清净了心的染污，获得了无上的大手印的证悟。之后的百年间，他以猎杀飞禽的形象，利益了无量众生，最后携三百人回到卡雀空行净土。



葛鲁拉

壁画　17世纪末　拉萨鲁康

葛鲁拉即猎鸟者之意，后经过大成就者毗瓦罗上师的教诲，努力修持，12年的精进修持，终于了悟声音与空行无有分别，获得大手印的证悟。成为印度著名的八十四大成就者之一。壁画中的葛鲁拉站在白云环绕的山峰上，双手向前探出，左手抓着一只鹦鹉的尾巴，右手拇指和食指捏着一只鹦鹉的爪子。他以猎杀飞禽的形象，利益了无量众生，最后回到卡雀空行净土。

19

毫无德相的人：尼古纳

尼古纳出生在巴卫迪萨城的一户平民家庭，他没有像父母所期望的那样，充满智慧和福气，反而生性愚钝，好吃懒做。人们都叫他尼古纳，意思就是毫无德相的人。

邻居投之以轻视的眼光，并时常作弄或嘲笑尼古纳，父母也因为他的愚鲁懒惰，对他十分冷淡。于是，尼古纳离家出走，寻了一个寂静的地方独自居住。有一天，尼古纳走在路上摔了一跤，跌在一个坑里无法起身，幸得此时，吉嘎力巴大师经过看到了他，并将他扶起。吉嘎力巴对他说："我们一起到城里乞食吧！"尼古纳虽然腹内空空，却回答说："如果我们辛苦乞食，却什么都没得到，那不是白费工夫吗？我不想去！"上师无奈地问说："连乞食你都懒得做，你还能做什么事呢？"尼古纳回答说："我的名字叫尼古纳，我还能有什么才干呢？"

吉嘎力巴便独自去乞求食物，等他回来时，尼古纳已饿得脸色发白，全身瘫在地上。上师心中升起了慈悲，便将食物分了一半给他，问他说："你害怕死亡吗？"尼古纳边吃边答说："非常害怕，我不知道该如何面对它。"上师便说："如果你愿意修持的话，我可以传授超越死亡的佛法给你。"尼古纳说："我非常感谢您愿意教导我，如果有能在睡觉的时候修行的法门，就太好了。"于是，上师给予他加持灌顶，并教导他明空双运的禅修口诀："未悟主客二元见，执著颠倒之众生。造业受苦实堪悯，从本以来非真实。显现空性无分别，心中明光已生起。行为反常似疯颠，浪游城野瑜伽士。"

后来，尼古纳以乞食维生，按上师教授的方法开始修行，心中生出双运明光，得到了成就。他四处流浪，看到他的人都感到十分惊讶。有时，他会盯着别人，伤心落泪。而他所盯之人如果具有善根，便也会与他一起哭起来。尼古纳就会为他们开示显空不二的甚深教法。尼古纳清净了所有幻相的记号，得到了大手印的证悟，之后即身前往卡雀空行净土。

尼古纳的上师吉嘎力巴

壁画　1439 年　江孜白居寺

尼古纳生性愚钝，好吃懒做，后来经过上师吉嘎力巴的指点与教授，开始修持禅法。尼古纳清净了所有幻相的记号，得到了大手印的证悟，之后即身前往卡雀空行净土。壁画中的人物就是尼古纳的上师吉嘎力巴和他的妻子，和吉嘎力巴一样，尼古纳也是印度著名的八十四大成就者之一。



20

变人为石像的大成就者：札巴力巴

札巴力巴是大成就者嘎拉嘎拉的上师，并与加利巴互为师徒，他给加利巴大手印的教授，加利巴则教导他持明身之仙丹的成就。

有一次，札巴力巴经过摩揭陀国，向一名妇人乞食。妇人家中只有她和年仅三岁的小儿子，为免惹人闲话，遭人猜忌，就不愿让他进门。她把家中的情况告诉上师，说她家以畜牧为业，拥有着无数头牛马，因老公公去世，家里举行了多日致祭。此时，她的丈夫为洗去伤痛，祈求吉祥，带着亲友们到恒河沐浴去了。

札巴力巴说："你尽管供养食物给我，如果你丈夫回来发脾气的话，你就到森林中找我。"妇人这才答应供养他食物。等到妇人的丈夫到家，果然大发雷霆，妇人便生气地带着儿子到林中质问札巴力巴。

札巴力巴把咒水洒在母子二人身上，他们随即变作石像。然后，妇人的丈夫也寻找妻儿，到了札巴力巴处，同样被变成了石像。接着陆续又有亲友寻来，同样被洒了咒水。如此，约有三百多人都变成石像。

此事一经传开，连国王也来礼拜，更建立寺庙，供奉妇人一家三口的石佛像，后又为其他石像建庙，名为杜马巴寺。据说，若修行人在寺庙内禅修时，心起邪念，则会受到石像的斥喝打骂，所以心术不正的人都不敢来到这里。寺院因成就了很多有修持的行者，后被誉为佛教圣地。

那妇人的小儿子被称为当玛巴，证得世间八种空行悉地；身上流出甘露，能使物品变成黄金；能生出上妙美食；能在空中飞行等成就。这些都是世俗的共法成就，是不究竟的。在等待弥勒菩萨下生成佛时，他将一直弘扬佛法，利益众生。

札巴力巴

壁画　17世纪末　拉萨鲁康

札巴力巴是大成就者嘎拉嘎拉的上师，并与加利巴互为师徒，他给加利巴大手印的教授，加利巴则教导他持明身之仙丹的成就。壁画中描绘的是札巴力巴单膝跪在坐垫上，右手托着一只嘎巴拉碗，正在接受老妇人的供养。札巴力巴也是印度著名的八十四大成就者之一。



21

姊妹大成就者：梅卡拉与嘎拿卡拉姊妹

梅卡拉和嘎拿卡拉是一对姊妹，出生在德米科达地区。她们的父亲将姊妹二人嫁给一个大商人的两个儿子。当地人对此颇不以为然，言论中常有诸多批评之意。

姊妹俩听闻人们的责难评论，虽然并不认为自己犯了什么错误，但心中也是默默凄苦。妹妹便到姐姐处诉苦："整日听别人毫无缘由地批评我们，还不如搬到别的地方去，也清静些。"姐姐劝慰说："这都是我们福德不具足的缘故，不论到了哪里，这些事情还是照样发生的。"

姊妹二人一筹莫展之际，七百位瑜伽男女簇拥着那波巴大师来到德米科达。只见他头顶的宝伞不转自动，手鼓不摇却能发出声音，一看便知大师具有无量功德。

梅卡拉和嘎拿卡拉俩姊妹来到那波巴大师处，向他禀明自己的遭遇，请求大师给予修持的教授。那波巴给予二人灌顶，向她们开示了金刚亥母的见地与禅修，并教授她们行持与证果的双运禅修口诀。姊妹二人依着上师所教精进修持，12 年后，得到了证悟。

她们来到那波巴上师处，向他顶礼并献上供养，以感谢上师的广大恩德。但是上师好像忘了她们是谁，姊妹二人就把以前的经过种种向上师禀明。上师听罢二人的讲述，便要她们奉上自己的头作为供养。二人不假思索，承诺将头供养给上师。她们从口中现出锋利的智慧宝剑，把头切下来供养给上师。她们一边说着上师的恩德和自己的修行，一边跳起舞来。

那波巴大师对她们说："你二人得到证悟，但不要自处安乐，应广做利生事业才对。"话音刚落，姊妹二人的头又长了出来，好像并没有被砍下来过，毫无伤痕可寻，众人都叹为观止。因此，梅卡拉和嘎拿卡拉也被人们称为断头母姊妹。

姊妹二人全心侍奉那波巴上师，得到了大手印的究竟证悟。在利益众生多年之后，回到卡雀空行净土。

梅卡拉与嘎拿卡拉姊妹

布本设色唐卡　19 世纪　西藏

梅卡拉和嘎拿卡拉姊妹是印度八十四大成就者中的女性成就者，二人受那波巴上师的指点与教授，开始修行禅法，最终获得大手印的证悟。这幅唐卡所绘的是八十四大成就者其中的8位，位于唐卡最上方的是蓝色身的金刚总持，8位成就者按照从上到下，从左到右的顺序依次为：毕夏巴、帝力巴、古巴力巴、札巴力巴、玛尼巴札、梅卡拉、嘎拿卡拉和嘎啦嘎啦。



22

道果传承祖师：毗瓦巴

毗瓦巴全名大瑜伽自在毗瓦巴，本名达摩波罗，意为“护法”，是藏传佛教萨迦派道果传承教授的祖师。他融合《红阎摩德迦续》、《胜乐根本续》和《喜金刚续》的思想和修持方法，开创道果法，后经那波巴、卓弥大译师等，传至萨迦初祖贡嘎宁波。道果法成为萨迦派独有的教法，是藏传佛教中一支重要传承。

毗瓦巴大约生活于公元 9 世纪前半叶，是印度东部沙果国的王子。他自小就有殊胜的特质，长大后更是厌离权政，便在索玛普利大寺从住持都瓦德巴与轨范师佛称受戒出家，研究佛教教理与密法。后来，毗瓦巴又到中印度的那烂陀寺，师从住持显密传承大师达摩弥勒（法慈）。也有一说，是师从胜天菩萨，攻读五明，学习佛教诸派的基本思想和印度其他哲学派别的理论。在那烂陀寺，毗瓦巴刻苦研修，成为精通瑜伽行派哲学，佛理深广的大师。

法慈死后，毗瓦巴成为那烂陀寺的住持，日间辩论讲经，著述典论，夜间则秘密禅修上乐金刚（一说金刚瑜伽母等，此处各家说法不一）密法。但是经过 12 年的专一禅修，他不但没有获得任何成就，还出现了日月坠地、山崩海枯、河水倒流等不祥的梦兆。毗瓦巴颇为失望，认为自己与密法无缘，绝望之中，他将念珠丢到了厕所中。到晚上修法时，他才想起自己没有了念珠。

这时，金刚亥母手拿念珠示现在他面前，说：“佛子，不要绝望，我将加持你。你要努力摒除一切的妄念和分别，住于自心本性中即是金刚亥母的真实本质。”隔晚，金刚亥母再度向他示现于智慧光十五尊空行母的坛城中，赐予毗瓦巴四种灌顶，令他即刻顿悟而证入初地以上菩萨之见道位。毗瓦巴获证本初智慧，六日后证得第六地菩萨果位。毗瓦巴信心倍增，精进修炼 20 年，获得了“道果”（大手印）的 13 地究竟成就。

毗瓦巴

布本设色唐卡　15 世纪　西藏

毗瓦巴全名大瑜伽自在毗瓦巴，本名达摩波罗，是藏传佛教萨迦派道果传承教授的祖师。唐卡中的毗瓦巴肤色灰黑，头戴骨骼冠，颈上、双臂与双腿上戴着骨质饰物，肩上搭着骨质珠链交叉于胸前；在腰间和右腿上缠有一条瑜伽带。毗瓦巴身后一名女子为他撑起伞幢。唐卡的左侧是毗瓦巴的两名弟子——葛鲁拉和宗比巴。



毗瓦巴仍住在那烂陀寺之中，他不但派仆人去买酒肉给他吃，更杀了寺里的许多鸽子来食用。等到鸽子在寺里销声灭迹之时，僧众们才开始相互询问缘由。但众僧谁也不承认鸽子是自己所吃，他们便一同到僧寮查看，恰好看到毗瓦巴正自喝酒吃肉。毗瓦巴因此被驱逐出寺，他脱下僧服，很恭敬地将钵和袈裟一起放在佛像之前，顶礼之后方才离开这座待了20年的寺庙。

毗瓦巴来到寺外的大湖边，摘了一朵莲花作给佛的供养，口念佛号，踏着一片片莲花花瓣，自水面上走了过去，而莲花均未下沉。索玛普利的人们看到这样的情形，便有了忏悔之心，他们向毗瓦巴顶礼，并问及他杀死鸽子的缘由。毗瓦巴答说："我并没有杀鸽子，那是幻象，一如世间诸法。"只见他一个弹指，那些鸽子便全部活了过来，张翕着翅膀飞了上天。

毗瓦巴舍弃了比丘的戒衣，开始了瑜伽士的生涯。期间他多次显示神变，降服外道。很多人只是听闻毗瓦巴尊者的圣名，就获得了不可思议的利益。在南下毗曷舍途中路经恒河，毗瓦巴向恒河女神求食，却被恒河女神拒绝。一气之下，毗瓦巴施法令河水瞬息断流，竟自穿越过了彼岸。在一旁看到此情景的昙毗醯鲁迦深受感动，随即叩拜做了毗瓦巴的随从弟子。

之后，毗瓦巴来到南印度的毗弥曷舍城，建造了苏摩那塔尔佛寺，摄授徒众，其中便有后来的那波巴大师。毗瓦巴还前往邬仗那国请出《红大威德金刚续》，造《道果金刚句》、《无分别红大威德金刚》等金刚乘及空性的论述。其后，他降伏了许多外道，度生无数。

在南印度的印札，有一尊大自在天的神像，高有81尺，这尊大神受到当地人的敬奉。当毗瓦巴经过的时候，他也被要求向神像顶礼。毗瓦巴便对当地人说："我是这神像的哥哥，哥哥怎可向弟弟顶礼，这不合乎礼节呀。"但是印札的国王却下令，如果毗瓦巴不顶礼神像，就要将他处死。但就在毗瓦巴合掌准备顶礼之时，那大自在天神像竟从中间裂成两半，空中响起一个声音："我发誓服从您。"接着那大自在天神发下誓约，分裂的神像才合而为一，回复如初。于是，当地人幡然醒悟，纷纷将献给大自在天的饮食供养拿来供养毗瓦巴。

毗瓦巴尊者

壁画　17世纪末　拉萨鲁康

毗瓦巴是印度八十四大成就者之一。他开创道果法，后经那波巴、卓弥大译师等，传至萨迦初祖贡嘎宁波。道果法成为萨迦派独有的教法，是藏传佛教中一支重要传承。壁画中所绘的就是毗瓦巴，他坐在石头上，仰面望天，头戴骷髅冠，身上戴着骨质饰物，一条瑜伽带缠在右腿与腰间。



毗瓦巴还在印度东方的第米过查降伏了一群罗刹。当时，他正在一间佛寺中歇息。一个婆罗门之子闯了进来。这人明显是被施了符咒。毗瓦巴问明缘由，原来第米过查这个地方的人们，都已变成了罗刹。他们守在马路上，对来往的行旅者施放罗刹符咒，并将其吃掉。婆罗门之子被罗刹施了符咒之后，受人指点才来到这座佛寺。毗瓦巴大师听了他的讲述，便给他加持，并对他施了符咒。

这时，众罗刹正聚集在一起准备献供之物，用作祭祀的各种肉早已准备停当，独独缺了人肉。其中有一罗刹说他找到两个人，并带众罗刹来到佛寺，要将毗瓦巴和那婆罗门之子带走。但是，婆罗门之子已受了毗瓦巴的加持，罗刹们哪里动得了他？罗刹们便把目标指向坐在树枝上的毗瓦巴，他们将树枝切断，连树和人一起带了回去。罗刹们商量着要将毗瓦巴煮来吃，却被毗瓦巴喝光了他们的藏酒。罗刹们怒极，一同发出了恐怖遥远的笑声，企图将毗瓦巴杀死，毗瓦巴还以颜色，发出12声忿怒笑声，将所有的罗刹全部震晕。

最后，众罗刹只好发下重誓，绝不伤害那些已皈依三宝以及有信心的人。而对于那些未曾皈依，也未发菩提心的人，在不伤害对方性命的原则下，能够喝一口血。毗瓦巴对众罗刹说："若是你们违背誓愿，忿怒的铁轮会切断你们的脖子，北方的夜叉会吸你们的血。"罗刹们因此变成拥护佛法的护法。

过了几年，当毗瓦巴再次经过第米过查的时候，梵天王以及乌玛女神变出一座有着五十五万居民的美丽都市作为他的供养之所，三十三天的天子们，也以取自欲界三十六天及诸天宫之珍品对他作广大的供养。最终，毗瓦巴上师即身飞入空行净土。

据说，毗瓦巴曾周游大食国、于阗及中国等地随缘度化有情，世寿七百岁，后即身飞往空行刹土。



大黑天（局部图）

毗瓦巴

布本设色唐卡 14世纪 西藏

毗瓦巴学习佛教诸派的基本思想和印度其他哲学派别的理论，周游许多国家随缘度化有情，后飞往空行刹土。唐卡中的毗瓦巴坐在一朵莲花上，右手撑地，左手向前伸出，身上戴着骨质首饰，一条瑜伽带在腰与左腿上。唐卡的上方为两位西藏喇嘛，下方左为大黑天，右为骑着骡子的四臂大吉祥天女。



23

山丘之人：夏瓦日巴

夏瓦日巴于公元8世纪末，出生在印度北部的曼札南维札马山区。“沙瓦力”即是“山丘之人”的意思。在一些传记的片段中，夏瓦日巴的一生有时被形容为是一位猎人，有时则被描述成一位舞者。

夏瓦日巴于龙树菩萨处领受大手印完整教法，并在龙树菩萨的指导下证悟。依循特定的传统，夏瓦日巴也直接自罗卓仁千菩萨、苏卡那他菩萨、萨惹哈以及龙树菩萨等处领受法教。他在印度的许多山洞里修行，并且亲见许多本尊，如六臂玛哈嘎拉等。通过修持开悟，夏瓦日巴现见了具有宿缘的宝慧菩萨的尊颜，成就了双运果位。金刚瑜伽女的修持法门是夏瓦日巴对传承的一项重要贡献。

据说，夏瓦日巴有两个妃子，优嘉和歌乐，后来分别成为弘扬大手印和都哈道歌的两个空行母，一个叫贝玛崴地，一个叫嘉娜崴地。

夏瓦日巴以打猎为生，猎杀了许多的动物，造下极大的杀业。观世音菩萨为了使他脱离这样的生活，利用善巧之法，化现成一个和夏瓦日巴相似的猎人，来到他家。夏瓦日巴见了深觉讶异，于是问其姓名。化人答说：“我叫沙瓦利巴！”夏瓦日巴又问他来自何方，化人答：“我自远方来。”

夏瓦日巴不禁炫耀起自己的专长：“我是这里有名的猎人，很多同行都比不上我，你呢？一箭能射杀几只鹿？”化人说：“我能一箭杀死三百只鹿。”夏瓦日巴根本不相信，一箭射死两只鹿的猎人，世上已是绝无仅有，哪有人一箭能射死三百只鹿？他颇不服气地说：“若你真能一箭射死三百只鹿，我就甘拜下风，拜你为师了！”

翌日清晨，化人带着夏瓦日巴来到一个广阔的平原上，并幻化出五百只鹿来。化

夏瓦日巴

壁画 17世纪末 西藏鲁康

夏瓦日巴是印度著名的八十四大成就者之一，他于龙树菩萨处领受大手印完整法教，并在龙树菩萨的指导下证悟。壁画中的夏瓦日巴坐在铺着坐垫的长几上，头戴骷髅做的饰物，身上戴着骨质的珠链，肩上披着一条绿毛巾，左手托一只甘露壶，倾泻在旁边一位女子的头上，右手则拿着一支孔雀羽毛。



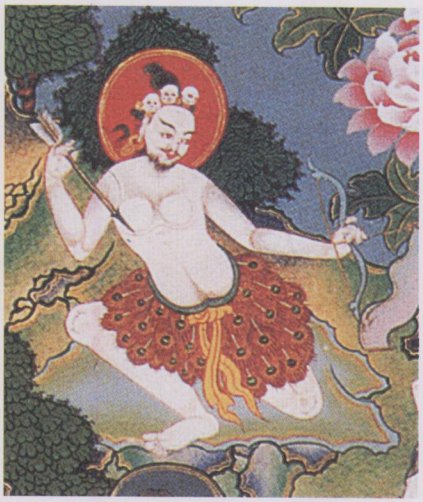
人说他能一箭将这五百只鹿全部杀死。夏瓦日巴讥讽地说："能杀死一百只就不错了，其他的鹿让它们逃生吧!"哪知化人一箭射出，竟真的射杀了一百只鹿，夏瓦日巴不由心服，傲慢之心尽去。他请求化人教他箭法，化人要他一月之内不吃肉食，以示诚敬，方肯教授。

一个星期后，化人来访，见夏瓦日巴以水果为食，便指导他禅修慈悲心，对众生万物发慈悲心。一个月后，化人再次来访，夏瓦日巴便求他教授猎鹿之术。化人便幻变出一个世界，让夏瓦日巴夫妇一起观看。他们看到八大地狱的苦相，自己亦在其中遭受锯身苦刑。化人问他们怕不怕生到那个地方？夏瓦日巴夫妇看了地狱景象，早已吓得浑身颤栗，异口同声地说："怕！怕！有没有脱离这种痛苦的方法？"

菩萨见时机成熟，便说："办法是有，但不知你们有没有决心去做。"夏瓦日巴说："能！我们决心做到。"观世音菩萨于是为他们开示佛法，籍此宣讲了十恶业的恶果，以及十善业的善功德利益。夏瓦日巴因此对轮回生出厌离之心。

接受了菩萨的口诀教授之后，夏瓦日巴来到了典第山丘，心无杂念地禅修大悲心12年，得到最殊胜的大手印成就。菩萨赞扬了他的功德成就，并告诉他："佛子，如同草上将熄灭的火一般，涅槃并非是最殊胜的。你应该为了众生的利益而留在轮回中。"

夏瓦日巴受此感召，回到家乡定居，他有三个名号：夏瓦日巴、玛波杰高珍及瑞妥堪布，意思就是他是身着孔雀衣裳在高山上隐居的上师。直到弥勒菩萨降世之前，他将一直留于世间。



夏瓦日巴（局部图）

大成就者夏瓦日巴

布本设色唐卡 18世纪 西藏

这幅唐卡描绘的是印度八十四大成就者中的8位，包括其中持弓箭的尊者就是夏瓦日巴。夏瓦日巴头戴骷髅冠，左手持弓，右手持箭，腰间穿着孔雀翎编织的短裙。夏瓦日巴原本是一个猎人，后来接受了菩萨的口诀教授之后，来到了典第山丘，心无杂念地禅修大悲心12年，得到最殊胜的大手印成就。



24

帝洛巴四大语旨传承之一：拉瓦巴

拉瓦巴又称作甘巴拉，出身印度东部根卡拉巴的王室。《竹巴教史》认为，他本名自在慧，法号拉瓦巴，后来又被叫做小自在慧、自在心王。他师承韦那巴和金刚铃，是帝洛巴四大语旨传承之一。

拉瓦巴本是根卡拉巴国王的长子，其父逝世后，受群臣拥戴而成为新国王。由于他的德政，根卡拉巴变得十分富裕，人们的生活也极尽奢华，甚至吃饭用的碗盆都是用金银打造而成的。

但是，在拉瓦巴继位之后的一年，他的母亲却对他避而不见。他向众人询问缘由，左右告诉他说，他的母亲因伤感于老国王的去世，故不能与他见面。如此又是一年之后，一天，母亲哭着来见拉瓦巴。拉瓦巴惊问其故，母亲说："你坐在国王的宝座上，执掌国家的政权，这让我心里很难过，所以我才会哭。"拉瓦巴就问母亲："既然母亲不喜欢我执政，那我把王位传给弟弟，我自去出家好不好？"母亲点头应允。

于是，拉瓦巴把王位交给了弟弟，住到一座有三百比丘的寺庙中修行。他的母亲又哭着来见他，对他说："现在你虽然已经出家，但周围有三百个比丘服侍着，生活嘈杂热闹，和国王没什么两样，这让我很不高兴。"拉瓦巴听罢，对母亲说："那么我搬出寺庙，一个人住好了。"

拉瓦巴

布本设色唐卡 19世纪 西藏

拉瓦巴又称作甘巴拉，出身印度东部根卡拉巴的王室，他师承韦那巴和金刚铃，是帝洛巴四大语旨传承之一。拉瓦巴在其母亲（空行母）的指点下，修持禅法，终得大手印成就。唐卡中的拉瓦巴黑发披在身后，双目紧闭作冥想状，上身赤裸，下身围一条白毛巾，结跏趺坐在一个绿叶编织的坐垫上。



拉瓦巴就离开寺庙，独自住在寺庙附近的一棵大树下，乞食过活。这时，他的母亲又哭着来见他，又对他说："你既已搬出寺庙，怎么还执著于寺庙的生活习惯呢？"拉瓦巴便对母亲说："那我脱去僧服，舍弃乞钵，像瑜伽士那样，开始四处云游吧。"其实，拉瓦巴的母亲是一位空行母，听了拉瓦巴的话，她便给予儿子胜乐金刚的灌顶及教授。

之后，拉瓦巴住在尸陀林中，禅修了12年，得到了大手印的究竟成就，飞到了空中。他的母亲和许多空行母在空中对他说："做一位能在天空行走的流浪汉，却不能利益众生，有什么用呢？如果你有能力，就应该为众生的福祉去努力！"

拉瓦巴回到人间，来到了北方邬金国的马拉布拉，住在一个名为"度母尖岩"的僻静石洞中禅修。得知他的到来，女巫之王莲花天带领着当地的女巫去骚扰他。当时，拉瓦巴正披着一件黑色狐狸皮斗篷乞食，一个年轻的女巫邀请他到家中用饭。拉瓦巴拒绝了她的邀请，但却把斗篷留给了她。

女巫们认为那斗篷有大加持力，为了削弱拉瓦巴的力量，就把斗篷拆开，把皮吃了，剩下的东西烧掉。当拉瓦巴回来向女巫索要斗篷之时，她们便想用新斗篷和黄金交换，但是拉瓦巴并不答应。

拉瓦巴把女巫们强抢斗篷的事告到了国王那里，但女巫却对此矢口否认。拉瓦巴回到度母尖岩洞时发现，女巫们将山洞的水源弄干了。他便请大地女神现出水来，接着从四大洲及须弥山召唤来包括女王之内的所有女巫，把她们全变成了羊。女王极为惶恐地恳求拉瓦巴让她们恢复原形。拉瓦巴剃光了众羊的头上的毛，才让她们变回人，但是女巫们都成了光头。

女巫们怀恨在心，她们向欲界的天神们请求，劈下一块岩石，企图砸死拉瓦巴。但没想到拉瓦巴只将食指一竖，岩石就停在空中。国王对女巫说："你们这么多人都无法将他制伏，你们还是皈依他吧。"但女巫们还是不从。于是，拉瓦巴将她们绑了起来，要将她们交给死神。女巫们这才肯皈依。然后，女巫们把她们所吃下的狐狸皮吐了出来，拉瓦巴将其收集接合，又成了一件斗篷，只比原先的短了一些。

之后，拉瓦巴便披着斗篷往来于各地，利益无量众生后，即身前往卡雀空行净土。

拉瓦巴

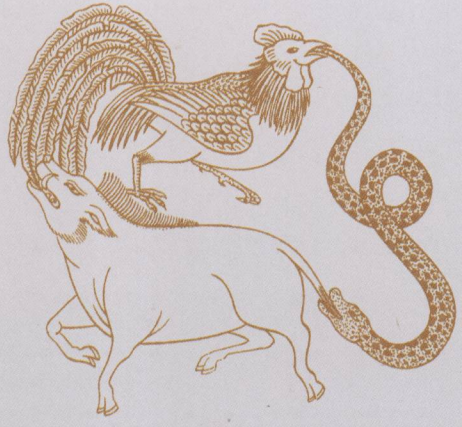
壁画 1439年 江孜白居寺

拉瓦巴是印度著名的八十四大成就者之一。他住在尸陀林中，禅修了12年，得到了大手印的究竟成就。之后，拉瓦巴便披着斗篷往来于各地，利益无量众生后，即身前往卡雀空行净土。壁画中的拉瓦巴身着僧衣，右脚抬至腰间，单足立于地上；他左手作期克印，右手中拿着一根木杖举在脑后。身边有一位白色身的女子手持嘎巴拉碗为他奉上供奉。



第四章
大手印修法

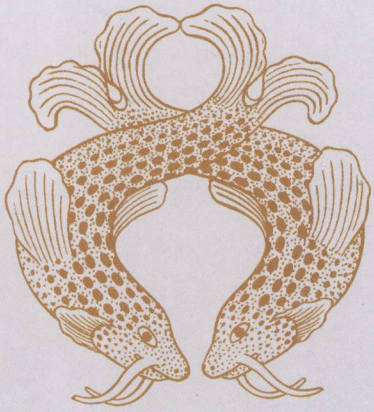
大手印是一门博大精深的教法，它里面一些关于身体的修法是有一定的科学道理的，能够帮助修行者进入禅定清净的境界。同时由于大手印对修行者自身素质要求很高，其成就不是轻易获得的。本章将为您介绍大手印的一些基本修法。





本章摘要

1. 修习大手印的基础姿势：七支禅坐法
2. 修法前行之四共加行
3. 修法前行之四不共加行
4. 大手印四瑜伽修法
5. 大手印五支圆满道
6. 那洛六成就法



1

修习大手印的基础姿势：七支禅坐法

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。

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：

藏人起源

布本设色唐卡　18世纪　西藏

这幅唐卡描绘了佛经中关于藏民族起源于猴子的记载。有趣的是，七支禅坐姿的来源也被认为是罗汉模仿猴子的坐姿而来的。其实七支禅坐姿不仅是修行初级阶段的基础，而且在修行进阶的每一个阶段，都是非常重要的。



① 结跏趺坐：跏趺坐的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。初习者如果做不到双盘，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，下颚向内收，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，下颚内收的姿势。

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。

七支坐法的效能可以归纳为三安稳与四忆念。

三安稳

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。

大日如来佛

间唐 19 世纪 西藏

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。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。唐卡中的主尊即为大日如来佛，他金黄色身，头戴宝冠，身披彩衣，璎珞饰身；双手施禅定印放于胸前，双足结跏趺坐于莲花座上。







大日如来曼荼罗

布本设色唐卡　清代　西藏

大日如来曼荼罗的特色，是在方形之中，有五重同心圆。由内而外依次是：大乐轮、意密轮、口密轮、身密轮、三昧耶共5层，一共有62位坛城主尊。坛城主尊为一切智大日如来，身色为白色，四头八臂，正面为白色，八臂中的六臂分别持金刚杵、金刚铃、法轮、莲花、宝剑、摩尼宝，另外两臂手结法界定印。上界和下界其余空间则密布着其他各种坛城主尊。右下角较大的一尊造像是怖畏金刚，他在这幅唐卡中的形相来自于宗喀巴大师的观想，说明这幅画应该是属于早期的格鲁派僧院。

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。

提出“四忆念”的龙树

布本设色唐卡　清代　西藏

七支坐法有两大功效：三安稳和四忆念。三安稳是身、口、意的安稳；四忆念则是龙树菩萨为国王说法时所提出的。唐卡中的主尊是六庄严中的龙树，头上缠绕着蛇，身披袈裟，双手施说法印，坐在莲花月轮宝座上。唐卡的右上是帝洛巴，也是大手印的传承者。



2

修法前行之四共加行

所谓的“四共加行”是佛教宇宙人生观的四项基本观察，它是佛教三乘的共修之法，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。

(1) 人身难得

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，因为人比任何其他众生更容易体会和悟证佛性。

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。这也就是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。娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生少得都不足以构成轮回众生中的一个类别，足见人身的难得。

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，只在于呼息的有无。所以，人身是比泡沫还容易被破坏的，所以像这样宝贵的人身，一定要懂得珍惜。

人的伟大使命

由于具有人身，人们才有圆成佛果的能力，这就是人生的伟大使命。但是当在追求人生最高目标——解脱时，变得没有耐心和毅力了，就不能真正地理解使命的含义。

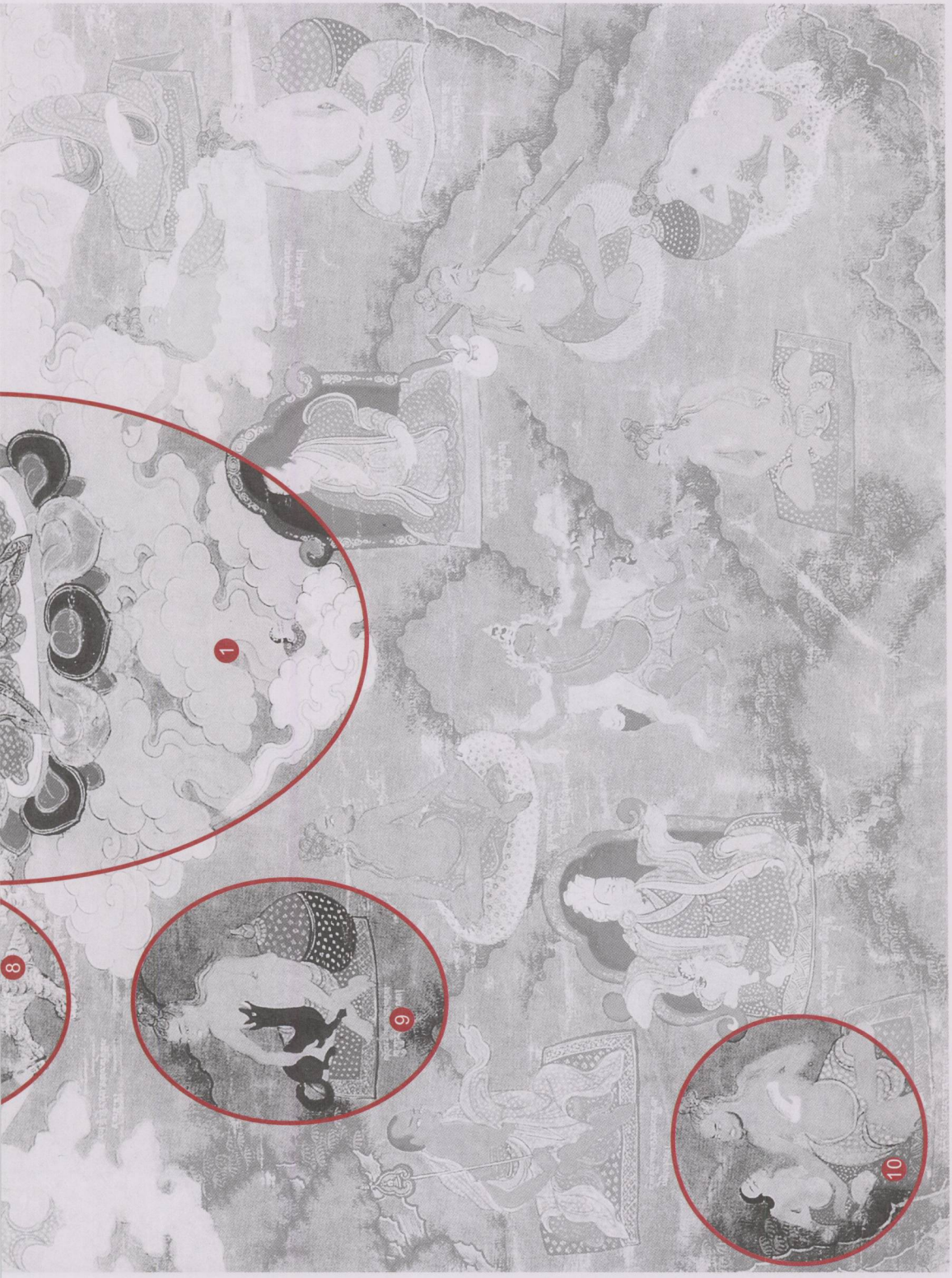


大手印的始祖金刚持

布本设色唐卡　17 世纪　西藏

大手印的传承始祖金刚持认为修行者在修习大手印之前，应该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。唐卡中的主尊即为金刚持，金刚持被尊为显密八宗之祖，他头戴菩萨冠，双手持铃杵，坐在祥云托起的莲花台上。


6
4
3
2
5
7


1
8
9
10

精品唐卡赏析



1. 金刚持

金刚持被尊为大手印传承的始祖，据说他是佛说密法的主要受听者和集结者，由此密法才能得以传播人间。唐卡中的金刚持头戴菩萨宝冠，身披彩衣，身饰璎珞，双手结金刚哞迦罗印，坐在祥云托起的莲花台上。



2. 莲花金刚

莲花金刚又称为海生金刚，莲花生大师八名号之一，因为莲花生大师是降生于海上莲花之中，由邬丈那国国王收为太子，因此得名。



3. 食鱼大成就者卢伊巴

卢伊巴是印度著名的八十四大成就者之一，图中的卢伊巴左手握鱼身，右手扯出鱼肠，送入口中。卢伊巴传规是胜乐圆满次第在印度的三大传规之一。



4. 札马力巴

札马力巴是印度东部的一个鞋匠，后来在上师的指导下，获得大手印的证悟，成为著名的成就者之一。



5. 莲花化身的圣天

提婆菩萨即圣天，是龙树菩萨四大弟子之首，完全继承了龙树菩萨的中观思想。在古印度，虽然有诸多随学中观者，但真正能无谬理解龙树菩萨中观思想的，唯独提婆一人。



6. 寂天菩萨

寂天菩萨着僧衣，结跏趺坐于蓝色方形坐垫上。他的一生居无定所，四处游化，流传下许多传奇的故事。寂天菩萨作《入菩萨行论》，创造了“自他相换”修心法，是显乘“伟大行派”的传承上师。



7. 毗瓦巴

毗瓦巴全身赤裸，腰缠一条冥想带，右臂伸出，右手作期克印，坐于坐垫之上。毗瓦巴是藏传佛教萨迦派道果传承教授的祖师。



8. 宗比巴

宗比巴披着一条布巾，坐在老虎背上。他奉毗瓦巴为上师，精进禅修喜金刚法而获大成就。



9. 古古力巴

古古力巴抱着一条黑狗，坐在坐垫上。他与狗为伴，云游四方，是帝洛巴第二语旨教授的传承师。



10. 那洛巴

图中那洛巴左手持嘎巴拉碗，坐在一张方形的红色坐垫上。那洛巴是帝洛巴的心传弟子，噶举派的印度第二祖师，他的《那洛六法》是噶举派传授的主要密法之一。

(2) 生命无常

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。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都已经去世。老和死似乎总是形影不离。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。做坏事的人在他临死之前，他将体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。

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。总之，从现在开始，我们唯一要做的事就是修行佛法，要把修行变成生命的一部分。这样，我们必然会成为死时愉快的人。



六道轮回之人道（P179 唐卡局部）

人身难得，同时人身易失，正所谓生命无常。世间没有永恒的事物，生死是对立统一的，众生不必太过于执著。佛教认为，生命是依据各自的业力而在六道之间不断轮回的，身处人道的众生可以有机会听闻佛法，获得解脱，因此人道是六道中最难得的去处，唐卡中的人道正是向我们传达这一信息。

(3) 因果业报

因果业报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。

恶业的累积是轮回受苦的根源。恶业共有十种：

身的三恶业

杀生：指有意识地杀害任何众生的生命。

偷盗：将不是别人送给自己的财物偷偷拿走。

邪淫：包括非人而淫；非时而淫；非地而淫；非礼而淫。

口的四恶业

妄语：有意识地说谎话。

两舌：说挑拨离间的话。

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。

绮语：闲聊兵事或买卖、女人，唱淫歌，跳淫舞，或说笑话等。

意的三恶业

贪欲：贪图别人的金钱、妻子、名声等，心里想：“假如我有那些该多好!”

嗔恚：嫉妒别人的幸福或好运而闷闷不乐。

邪见：不相信三世、因果和三宝。

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。

身的三善业

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

佛陀的果报

纸本墨拓描金唐卡　18世纪　西藏

释迦牟尼之所以能成为佛祖的原因之一，就是佛祖种下的善“因”，并且不断地积累这种善因，才能终成正果。善因生乐果，恶因生苦果，不论在哪个道，只要不断地积累善业，时刻驱除自己的恶业，时刻保持这种信心，就会得到善果。这幅唐卡为纸本墨拓描金唐卡，是难得一见的珍品。


釋迦牟尼佛偈
法本無法　法無法
今付無法　法亦法
何曾法　時法法

口的四善业

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

意的三善业

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

(4) 轮回皆苦

六道之中充满了苦。即使是天赋最厚的人道，也难以摆脱其与生俱来的八苦。

地狱道

六道中最可怕的苦是在地狱道，地狱又分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱。

饿鬼道

饿鬼道中的饿鬼没有食物，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。

畜生道

畜生道的众生普遍愚痴和缺少精密的思维能力，在恐惧的不停折磨下，它们也像地狱众生和饿鬼一样，遭受着热寒之苦。

天道

天道中的众生过着快乐的生活，没有烦恼，但是在他们的生命终了前的七天，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。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。



地狱道（P179 唐卡局部）

六道中最可怕的苦在地狱道。



饿鬼道（P179 唐卡局部）

饿鬼道中的饿鬼没有食物，环境恶劣，他们一生都在不停地互相打斗。

阿修罗道

阿修罗道的众生福报极大，寿命也很长，但是他们天生就妒羡神祇的荣耀，所以他们终日只知道与神祇争斗，而且他们在战争中总是被打败，痛苦异常。

人道

人类一出生就注定要有生、老、病、死四种苦，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。

六道轮回中的众生除了有各自道所经历的苦之外，还有共同经历的苦。

苦苦：下三趣众生所体验的苦，以及天、人所体验的病苦、恶毒的闲言闲语等。

无常苦：因世事无常，变化而带来的苦。

依因缘条件存在之苦：因为因缘条件存在，而产生不能避免轮回的本质——三苦。



贪、嗔、痴的象征——鸟、蛇、猪
（局部图）

充满痛苦的六道轮回

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡中，六道之轮回阎魔死主抱在怀中。图中，上方为阿修罗道、天道、人道三善道，下方为饿鬼道、地狱道和畜生道三恶道，整幅唐卡以金色和蓝色为主，加深了画面反差的美感。佛教认为六道中充满了苦，众生因为自身的无明不断造下恶业而在六道中受苦，只有潜心修持，以戒、定、慧三学对治三毒，才能真正脱离苦海。







六道轮回图

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅六道轮回图也被称为“生死之轮图”。六道轮回图被阎魔死主拥抱在怀中，象征六道众生无一可逃离死主的掌握。

唐卡正中心绘有猪、鸡、蛇，分别象征痴、贪、嗔；第三圈为表示六道的图案。六道由正上方沿顺时针方向依次为：天道、人道、饿鬼道、地狱道、畜生道、阿修罗道。最外层为表示无明、行、识名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老、死12缘起的图案。佛教认为，没有解脱的众生，因迷妄而在六道中流转轮回，依各自的业力或果报而投生到不同的国土。

3

修法前行之四不共加行

(1) 什么是四不共加行

所谓的“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



四不共加行的修炼

壁画　17世纪　西藏鲁康

四不共加行是密法的准备阶段，一般包括皈依大礼拜、观想金刚萨埵、供奉曼荼罗和上师相应法。这幅壁画描绘了修习大手印法所必需的加行。通过修习，修行者的身、心将可以达到自在调伏，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。

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。



(2) 皈依大礼拜

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。具体的过程是先念诵仪轨中的观想文，同时做下面的观想。

观想在一个清净的辽阔平原上，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12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。

观想修行者面对这些皈依境，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。观想皈依境，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。

噶举派皈依境

布本设色唐卡　19世纪　西藏

皈依大礼拜是净除自身三业的一种修法。修行者要观想皈依境情形，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。唐卡中描述的是噶举派皈依境的景象，如意宝树的中央树枝上坐着根本上师金刚持，在他的周围是大手印传承的上师；东方树枝上站着金刚亥母和五大金刚本尊；南方树枝上坐着释迦牟尼佛及十方三世一切诸佛；在西方树枝上摆放着12部经典佛法；北方树枝上坐着无数菩萨和辟支佛。皈依树的下面是无数的护法。



(3) 观想金刚萨埵

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。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。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的宇宙统治，二是依据无上瑜伽密续观想为双身的宇宙统治。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：

第一步：在金刚萨埵像前跏趺而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上，自己与本尊融为一体，合二为一。

第二步：祈请金刚萨埵清净自己的业障。

第三步：念祈请文，祈请金刚萨埵清除业障，同时一心观想清净业障。

第四步：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。

第五步：虔诚地念忏悔祈祷文。

第六步：观想金刚萨埵正在加持你。清除你一切的恶业、障碍和罪过。

第七步：观想金刚萨埵将化为光，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。

第八步：在修法结束时，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。



金刚杵（局部图）

金刚萨埵

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。唐卡中的金刚萨埵头戴宝冠，左手抱明妃，右手持金刚杵，结跏趺坐于莲台上。在他的周围是一些空行母为他侍奉。



(4) 供奉曼达

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。修行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性，圆成福德和智慧二资粮。福德、智慧二资粮之圆成，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，但如果是用劣等材料制成，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。

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，再观想每一位智尊与你所观想的本尊合而为一。

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：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：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。

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、禅修的经验和梦，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。



时轮金刚（局部图）

时轮金刚曼达

布本设色唐卡 清代 西藏

曼达意译为坛城，指一切圣贤、一切功德的聚集之处。建造曼达的目的是使弟子熟知密续的本尊，让弟子能够“进入曼达”，亦即进入本尊安住的状态。唐卡中的时轮金刚沙坛城呈现了本尊时轮金刚的五层宫殿。时轮金刚坛城可以用绘制的、绘画的、小石粒建造的，或是观想而成。平面式的坛城可以用粉末、彩米、花、石粒、珠宝或是彩沙制作。立体坛城一般由木头、金属或其他的固体物质制作。





(5) 上师相应法

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。上师相应法的修持可以分为以下十五个步骤来进行：

第一步：结跏趺坐，念观空咒。然后观想一切万法已借观空咒化解为空。

第二步：观想自己就是金刚亥母，站在莲花日轮之上，脚踏一具尸体。

第三步：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。

第四步：向他们祈求。

第五步：念七支行愿祈请文，同时观想自己确实是在修持这七支行愿。

第六步：念祈求证悟佛之三身的加持文，祈求加持。

第七步：向大手印传承的上师们念长的祈请文。

第八步：向大手印传承的上师们念短的祈请文。

第九步：祈请上师们给予各种加持。

第十步：念噶玛巴的金刚祈请文，在念咒的同时要尽力观想一位或所有的噶玛巴。

第十一步：重复念六行的加持祈请文，不要让思想散乱。

第十二步：念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。

第十三步：观想上师化为光，融入修行者体内。

第十四步：让心止息静坐，不要受意念的干扰，一切任运自然。

第十五步：最后要回向功德。



金刚钺刀（局部图）

金刚亥母

布本设色唐卡　18世纪　西藏

在修习上师相应法时，要观想自己就是金刚亥母，金刚持是自己的上师，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。唐卡中的主尊即为金刚亥母，她红色身，头戴骷髅冠，肩上挂着骷髅念珠，右手持金刚钺刀，左手托嘎巴拉碗，挟持骷髅杖，站在莲花日轮之上，脚踏一具尸体。



4

大手印四瑜伽修法

大手印的四瑜伽修法包括专注瑜伽法、无生瑜伽法、特殊瑜伽法、无修瑜伽法。

(1) 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。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：专注于小球或小木块法；观想佛像、字像、明点法。

其次修习专注于有气息物体的瑜伽，其练气法有金刚数息法和宝瓶气两种。

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。

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。

专注于无气息的小球、小木块

这里先来介绍一种专注于无气息的小球、小木块的方法。专注小球、小木块法旨在使心逐渐达到寂定状态。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。

专注于无气息物体的修行者

壁画　17世纪　西藏鲁康

在修行大手印专注瑜伽法时，有一种专注于小球或其他小物体的方法。修行者要选择一个小球或小木块放置在面前；然后专注地凝视它，这样使心逐渐达到寂定状态；然后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。图中的修行者就是在进行这一类的专注练习。





第一步：修行者要选择一个小球或小木块放置在面前，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。

第二步：观想上师坐于头顶上。修行者注视着眼前的物体的同时，心中却要观想传法上师正坐在自己的头顶上，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。

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。

专注于无气息的佛像、字像、明点

另一种专注于无气息物体的方法，就是观想佛像、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。因为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。

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。

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，“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。

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。另外一种是观想的明点，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，



“吽”字观想

壁画　17世纪　西藏鲁康

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。壁画中是以“吽”字观想为例，修行者首先要观想一切存在都是由“吽”字构成。“吽”字是金刚总持的真言种子，观想“吽”字在修行者身体内外流动，并溶解了一切，这能使它常住真心，是无二无别的自心本性。

就像接受了明净的佛光加披一般。

柔气修法即金刚数息法

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。

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。伴随着这样的观想，修行者的心随着呼吸自然出入，这就是密乘的随息观。

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。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。

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。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。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。

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。

金刚数息

壁画　17世纪　西藏鲁康

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。将气息观想成种子字，通过“嗡”、“吽”、“阿”在体内的转入转出，以求通解遍身脉结之气，将业气转化成智气，从而使自性清洁。这种柔气修法是大手印修法的基础。



刚气修法即宝瓶气

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。

宝瓶气的修法口诀是这样的：“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。”依照口诀所述，可以将宝瓶气的修习方法归纳为四个步骤，分别是：引息、满息、消息、射息。

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。



冲顶射（局部图）

宝瓶气修法

壁画　17世纪　西藏鲁康

这幅壁画可视为宝瓶气修法的意境图。宝瓶气修法是专注瑜伽法中的一种刚气修法。它分为引息、满息、消息、射息四个步骤，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。此修习过程需要循序渐进，使气息达到出入自如、轮回有序的状态。



不专注于物体的切念法

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。

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；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，不断地抑制杂念，尽自己的最大努力来延长禅定的时间，到了最后，修行者认识到想念是通往成功之路的敌人。此时修行者就已经达到“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。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。

不专注于物体的纵念法

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，它更加符合心的自然本性。

纵念法是从心的自然本性出发，对心意不是加以制止或束缚，而是对思想进行引导，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。放纵想念法正是从引导的角度出发来达到心无杂念的境界。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、不理不睬的态度，既不要追随它或者执著于它，也不必去刻意阻止它。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。

然后，继续练习让心放松，慢慢沉淀心中的渣滓——也就是杂念。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。”放开心所本自具有的特性，沉淀杂念，心的本性就会空寂而妙明。

米勒日巴的沉淀杂念观

布本设色唐卡　19世纪　西藏

唐卡为正在修行的米勒日巴祖师。他身穿白色僧衣，左手托嘎巴拉，右手放在耳边，一条冥想带缠在右腿与肩上。他对于如何沉淀杂念曾有过一段著名的论述：“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。”



不专注于物体的心不动念法

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，就犹如捻婆罗门线一般，张驰适宜，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。此时要想达到安止之境，就必须实行斩绳两段法，斩断想念之流。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：儿童观画法就是修行者将自己还原成一个一无所知的儿童，在修习禅定时可以模拟儿童的心理和视角感知和体验世界。因此，修行者面对这些奇异的幻相，应采取既不因悦而取，也不因不悦而舍的态度，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。长时间的修习禅定，使修行者产生一定的定力来增强自能制止杂念的“防止意识”。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。

佛陀以心不动念战胜魔王摩罗

布本设色唐卡 18世纪 西藏

据传佛祖在修行时，魔王摩罗使用各种法术试图侵扰佛祖的心性，但是佛祖以心不动念法战胜了魔王。唐卡中描绘的就是这一场景。修行者修习心不动念法使心性空明，张驰适宜，操纵有度，最终将可使心到达安止之境。



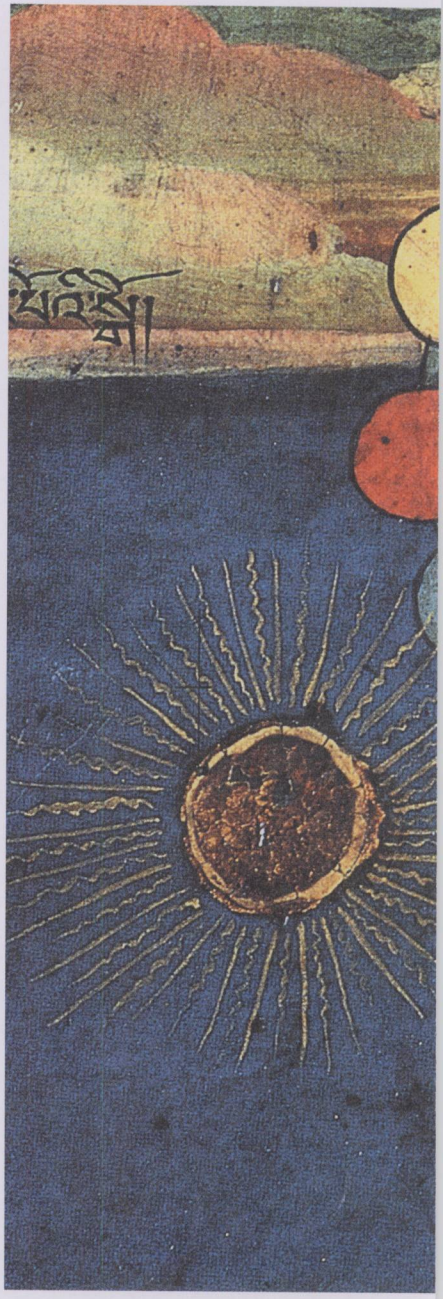
专注瑜伽最后安止境

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。





专注瑜伽法的最后安止境

壁画　17世纪　西藏鲁康

此幅壁画可视为专注瑜伽最后安止境的意境图。修行者在经过专注瑜伽的一系列训练后，最终将达到如湖水般平静无波的安止境。此时真心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，其个体意识已经与宇宙意识融为一体，化为一元。

(2) 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。

无生瑜伽主要包括三个练习，即：分析心之动与不动的本性；以无取无舍的心态通达无上菩提；无生瑜伽禅定。

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。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。

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。

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



有与无的对立统一

壁画　17 世纪　西藏鲁康

心的动与不动这对概念的关系，实际上也就是有与无、色与空的关系。观察心的动与不动，其目的就是为了证悟二者为一元，这幅壁画表现的也是一种证悟有与无对立统一的修法——虹光身相：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，将会使修行者了悟有与无合为一元，无二无别。

则是禅定中内在深层次的认知。经过这样复杂的智力分析，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。

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。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”。

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。



禅定修行直通无上菩提

壁画 17世纪 西藏鲁康

图中两位隐居山林的瑜伽士都在做禅定修行，进入甚深禅定境界。禅定时，要将心中所有的妄念杂想清空，使本心自性得以显现，从而安住其中。修行者以无取无舍的态度认知想念，使念动与真心相应，不仅得见自性真如，而且对众生生出无限的同情之心，从而通达无上菩提。



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。



无生瑜伽禅定之观察三时之幻

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。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，众生的真如自性也就如虚空一般，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。



无生瑜伽禅定之观察心之是物非物

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。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。

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。

这种中道认识的建立并不是来自逻辑推理的方法，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。

无生瑜伽禅定之观察心之不可数

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。

通过分析和观察，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，一心虽然可以分为八识（即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，以及第七识末那识、第八识阿赖耶识），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，八识虽然显现各异，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。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。

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。

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。



宗比巴（局部图）

萨惹哈与无生瑜伽禅定

布本设色唐卡　19世纪　西藏

无生瑜伽禅定的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。唐卡的主尊为萨惹哈大师，大师双手持箭，白面长须，坐在一张动物皮垫上，身边开着美丽的曼荼罗花。唐卡右下角为宗比巴和拉瓦巴。萨惹哈大师解释了生死虚幻的时间认知，阐述了修习大手印瑜伽的目的，就是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。





(3) 特殊瑜伽法

特殊瑜伽又称一味瑜伽，是更高一层的密法。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。



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，不离于心，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。



水晶球反射

壁画　17世纪　西藏鲁康

进入特殊瑜伽修行的第三阶段时，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。这正如心是一切幻想的本源一样，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。

水冰喻：认知万象本体无二无别

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——也就是本心自性所示现的。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而为一，就像冰融化于水中一样。

《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。"这就说明，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。修行者以这样的智慧继续修持，就可以将三个两相化为一元，即：极乐与空、净光与空、智慧与空。将三组概念各为两相，每两项又可以合为一元。

水波喻：化一切为一元

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。

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。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，从而体悟到万法的究竟实相。由于修行者产生了原始的佛智，因而能够"前后观瞻及十方，所见唯一大实相"，这"唯一大实相"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。

万象与本体为一元

壁画　17世纪　西藏鲁康

在修持特殊瑜伽法时，以水冰比喻本体与幻象为一元的道理；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。观音菩萨曾用空、色转化道理说明一切幻象与其真空本性是一元的，没有分别的。修行者观想坐在水边修行，不论是冰、水波，其本质都是水，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。



（4）无修瑜伽法

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！

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工夫方能圆满。

菩提树下得佛果

布本设色唐卡　清代　西藏

这幅唐卡描绘了释迦牟尼在菩提树下经过49天冥思苦想，悟道成佛，创立佛教的故事。同样，进入大手印四瑜伽的最高境界——无修瑜伽后，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，达到与佛陀一样的圆满解脱境界。



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。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。

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益一切有情众生，这也是大乘佛法高于小乘之处。

(5) 结论

结论一：修习大手印瑜伽的四个层面

修行者在认知和实修大手印的过程中，应注意四个层面的知识。即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；最后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。当实相之光显现时，一切无明暗障随之消散。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。

释迦牟尼八相成道应化事迹图

布本设色唐卡　清代　西藏

作为佛教的创始人，释迦牟尼经历了一系列的考验才最终获得证悟。这幅唐卡就形象地记述了释迦佛在世间应化所经历的八个过程：降兜率、托胎、出生、出家、降魔、成道、转法轮、入涅槃。后人只要依照佛陀所开示的教法精进修持，便可以获得悟境。大手印便是这样一种方便法门。修行者进入无修瑜伽阶段，各种佛性特质已基本得到发展，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，就会达到大手印之最高涅槃境界。



判断修持是否圆满：四瑜伽修持是否究竟圆满，可以从六个方面进行判断：

①见体性未见？专注瑜伽阶段，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？专注瑜伽阶段，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？专注瑜伽阶段，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？专注瑜伽阶段，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？专注瑜伽阶段，修行者在出定时如果对众生生起大悲心，则为事业成就。⑥决信未决信？决信即深信，专注瑜伽阶段，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。



阿弥陀佛（局部图）

妙观察智的代表——阿弥陀佛

布本设色唐卡　现代　西藏

这幅唐卡中，西方极乐世界绘于虹圈之内。中央主尊为阿弥陀佛，黄色身，身穿法衣，双手托宝钵，结跏趺而坐。主尊两侧绘有阿弥陀佛八大弟子，周围所绘为西方极乐世界中的胜景。佛陀进入定境，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，从而达到修持的圆满境界。



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

在以上三种失误中，修行者无论执著于上述三误中的哪一误，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。

四种过失：包括执空过甚：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，只有根除一切人我之见，以利益众生为目标，才是正途。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。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。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。

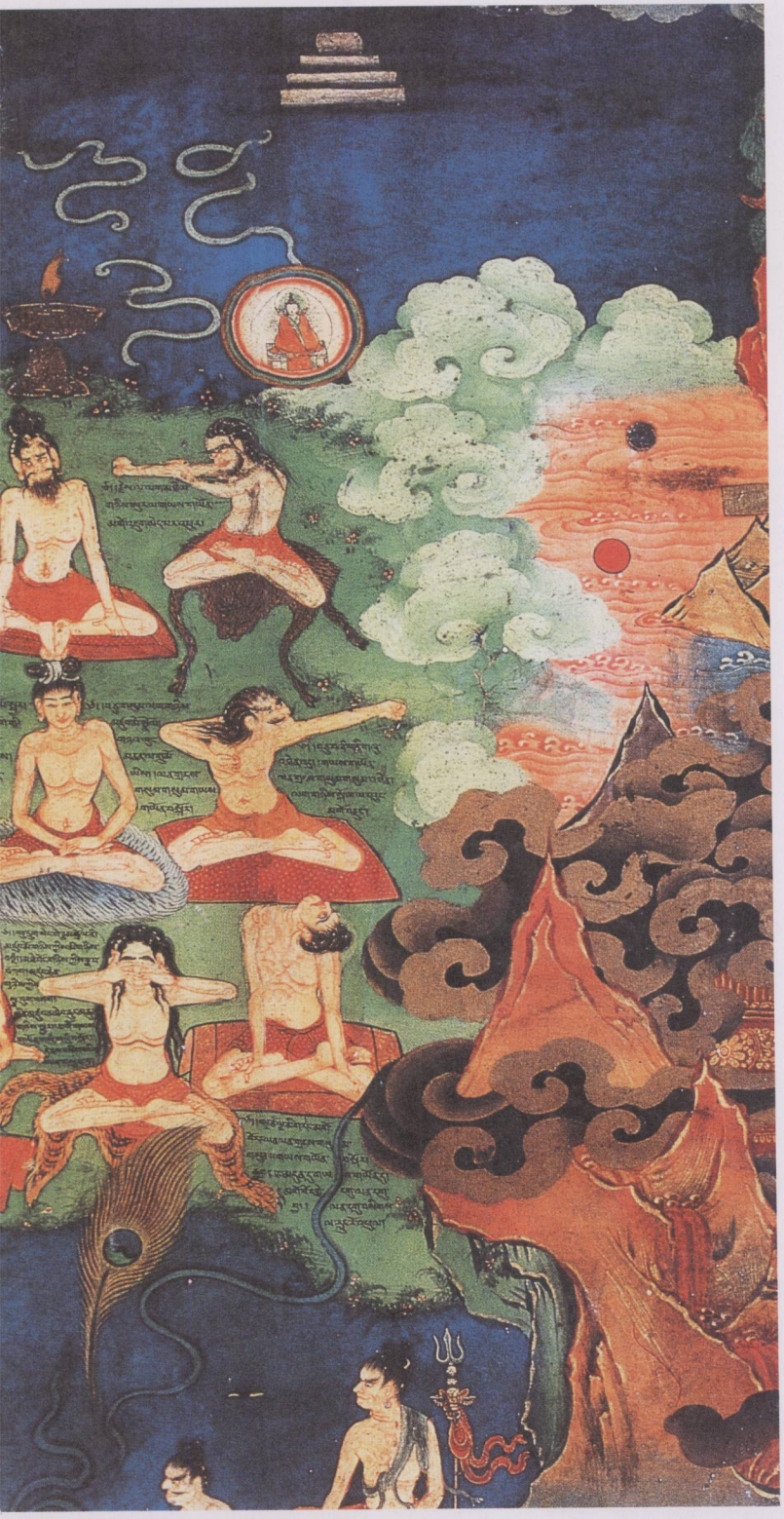
佛祖坛城

布本设色唐卡 清代 西藏

菩提道上出现的种种障碍都是由心所生。如果能够摆脱各种失误和过失，克服种种障碍，最终将会求得一元，获得解脱，修成正果。这幅立体感十分强的唐卡，便描绘了克服种种障碍最终成道的佛祖释迦牟尼的坛城图。坛城外轮有六圈，最外圈绘有八大寒林，接着是般若火焰圈、金刚杵圈。第四圈置三十六洞，每洞安置一尊菩萨，共三十六尊，组成了佛法的保护圈。坛城内中央为释迦牟尼佛。释迦牟尼佛居中，现成道相，右手结触地印，左手平托钵盂，结跏趺坐于莲花宝座上。法座前纷陈杂宝，左右侍立舍利弗与目犍连两大弟子，手捧宝物供养。曼荼罗环内有四大九重宫殿，由四大天王守持城门。整幅唐卡云蒸霞蔚，色彩艳丽，令人过目难忘。







二十三式密法动作

壁画　17世纪　西藏鲁康

这幅壁画描绘了瑜伽中的二十三个动作，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。大手印修法的许多动作都可以在此图中找到对应。

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”。大手印五支包括发菩提心、本尊瑜伽、上师瑜伽、大手印禅修和回向功德。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。

(1) 第一支：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。修行者只有具足珍贵的发心，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。

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。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。

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。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，然后再扩展到其他人，直到感觉心中十分清净，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。

具备菩提心的观音菩萨

布本设色唐卡 清代 西藏

大手印五支圆满道的第一支为发菩提心，发菩提心是大手印修法的前行和基础，而培养慈心和悲心则是发菩提心的前提。唐卡中的观音菩萨具有大慈大悲济世的功德，是菩提心的化身。他头戴五叶冠，面部庄严慈祥，呈寂静相，身披彩衣，身饰璎珞。修行者应以观音菩萨为楷模，培育自己的菩提心。



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。首先修行者要有誓愿证得佛果，以解救轮回中众生的愿。

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。

(2) 第二支：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。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，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，将种子字观想化为日月轮圆满、智慧相圆满及种子字圆满。最后将"吽"字化为胜乐金刚佛父、佛母进行观想，最终实现五圆满观想。

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。如果修行者能将佛父胜乐金刚赫怒迦的相形观想细致入微，并延长观想的时间，会有意想不到的收获。

接受加持：观想者在观想中要将种子字上放射出的光芒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，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。

本尊胜乐金刚

布本设色唐卡　18世纪　西藏

唐卡中央为胜乐金刚，蓝色身，四面十二臂二足，四面代表四种佛业：清净、增益、权势、忿怒，以站立姿态怀抱明妃金刚亥母，脚下踏两位印度天神；明妃红色身，一面二臂二足。修行者在修行本尊瑜伽时，要以胜乐金刚为本尊进行观想。



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。

(3) 第三支：上师瑜伽

大手印五支圆满道的第三支是上师瑜伽法。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。修行者在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。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。

大乐报身的建立

修行者继续观想，观想上师毗卢遮那佛身上放射出光芒，在上师额间的月轮上，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。祈请上师身上的光芒照射到三界的一切众生，为他们消除一切恶业和障碍。

真实法身的建立

修行者继续观想，在自己顶上有坐着上师金刚持，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。

上师毗卢遮那佛

布本设色唐卡　清代　西藏

毗卢遮那佛，即大日如来。在这幅唐卡中，大日如来白色身，四面二臂，双手结禅定印，执八宝法轮，神态安详察看四方。他身着绸缎肩帔，有诸宝庄严，结跏趺坐于莲台之上。修行者修上师瑜伽建立大乐报身时，要以毗卢遮那佛为观想对象，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。



本然体性身的建立

本然体性身的修习要点在于将修行者的自心与本然上师合而为一。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、意与上师的四身，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。

(4) 第四支：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。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。修行者在保持安止的状态时，可以试着寻找安止之心的本性，并且思考心的形状、颜色及最初的产生和最终的消灭。沿着这样的思考修行下去，修行者便可以到达心的本源——大手印。

大手印的领悟状态

其实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。

功德圆满的释迦牟尼佛

布本设色唐卡　清代　西藏

在这幅唐卡中，功德圆满的释迦佛结跏趺坐在下有白狮镇守的莲台座上，双手捧钵盂，五色灿烂的头光与背光把整个佛身完全包绕。通过大手印禅修，修行者就可以达到与佛陀无别的领悟状态，此图可以作为大手印禅修的意境图。综观整个画面，云烟缭绕，祥光四射，构图严谨富丽。



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。

(5) 第五支：回向功德

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：

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。

回向给谁

修行者要把功德回向给如虚空一样众多的众生。

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。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。

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。其次，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），将此一切回向，愿一切众生证得最高成就。

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。



噶举派皈依境

布本设色唐卡　19 世纪　西藏

这幅唐卡描绘的是噶举派的皈依境，画面中根本上师坐在中央如意树树枝的狮子宝座上，在他的上方及四周，罗列着上师、本尊、诸佛、菩萨、勇父、空行及护法。皈依境图虽然是修皈依时的观想画面，但同时也适用于做回向时的观想。

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糅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。

(1) 灵热成就法

灵热成就法又称拙火定法，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

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，先要祈祷历代金刚上师，然后观想自己变成了金刚瑜伽母。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。观想自己的身体有无限大，达到没有界限；也要观想自己的身体有无限小，小到微乎其微，并加以长时间的联系。

金刚瑜伽母

布本设色唐卡　19世纪　西藏

这幅唐卡中的金刚瑜伽母红色身，头戴骷髅冠，项上挂着骷髅念珠；右手握金刚杵，左手持嘎巴拉碗，肩上扛着骷髅天杖；双脚踏尸体，站在莲花日轮上。修行者在修灵热成就法的前行修习中要观想自己是金刚瑜伽母，观想身体大小的变化及中脉扩张和收缩。



观内细身空即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，大至充满整个宇宙和虚空。同时观想自己的身体也逐渐增大，大到无边无际。再继续观想它们渐渐缩小，自身小到微乎其微，灵力脉道则小到肉眼几乎无法看见，这样观想持续一段时间。

观身拥护轮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；五彩光芒通过毛孔进入自体，反复观想七次。

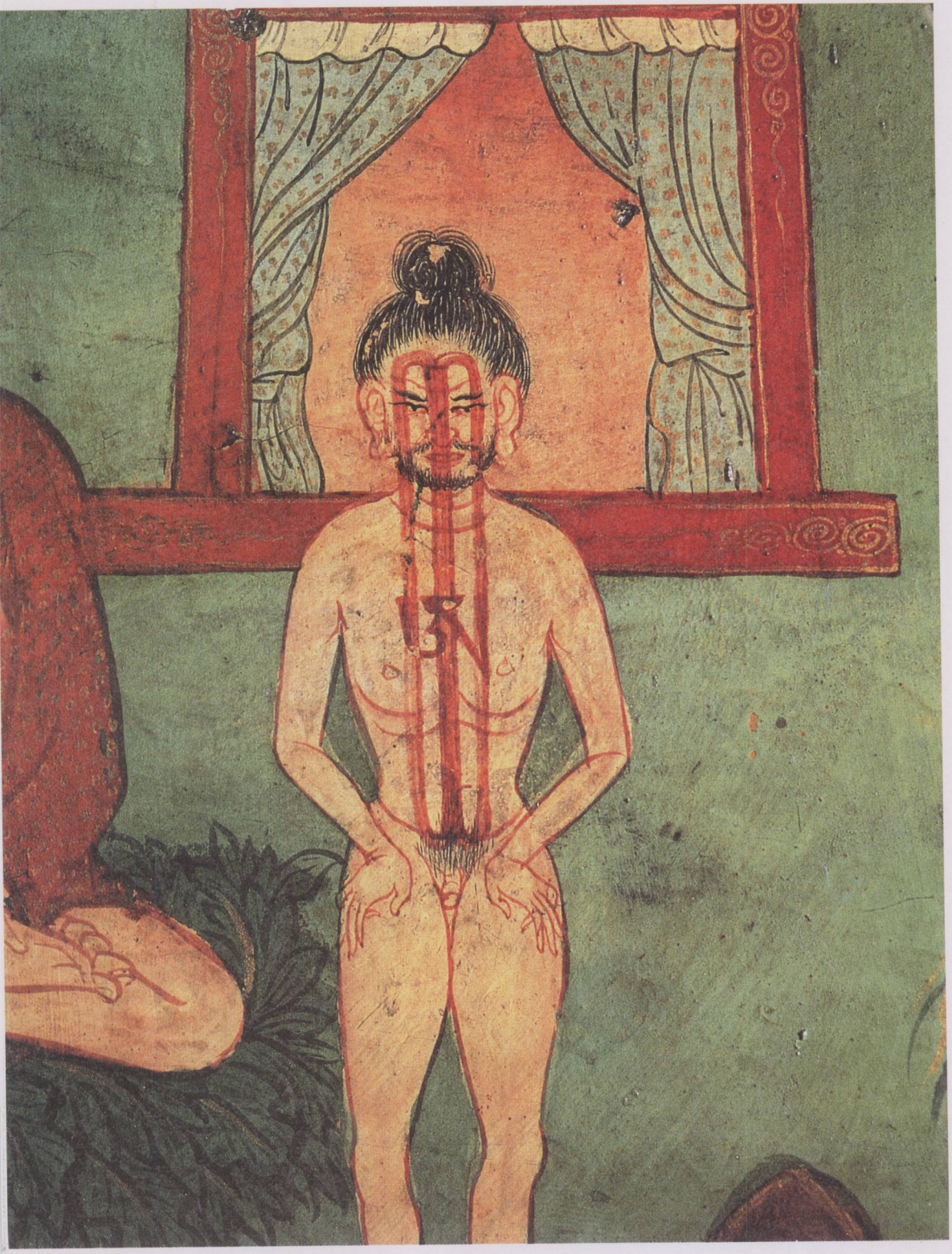
七次之后，观想五色光芒变成五色的“吽”字，像前面一样，从每一个毛孔随气息出入于自体，这种观想同样也要做七遍。然后再观想这无数无量的五色“吽”字，一一变成无数无量的五色忿怒金刚；最后观想全身每一个毛孔都有无数无量的五色小体金刚，他们面朝外立于毛孔中，就像是驻守护卫门户的军队一般。这就是修行者所成就的金刚甲胄，即“身拥护轮”。

灵息修习即继续观想，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。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。

灵力脉道的修习

壁画　17世纪　西藏鲁康

密宗认为人体内部有三条主要脉道，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，直通两眉之间眉心的位置。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。修习灵力脉道时，就要对这三条脉道进行观想。



灵力加持即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。这样不断虔诚地祈祷之后，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。



灵热成就法二：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。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。

灵热成就法根本修习的坐姿也采用七支坐法，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。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。

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做三遍，一共是三九二十七次呼吸。

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。



练习调风息的密修者

壁画　17 世纪　西藏鲁康

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。修行者在练习调风息时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。

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。

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。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，称为顶轮。在喉部又有16支脉道，称为喉轮。在心际又有8支脉道，以中脉为轴，在脐处也有64支脉道。观想这些脉轮处的小支脉形态非常细，以中央的中脉为柄为轴，互相联贯而丛集。

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，直立而飘动，有发热感，发出“噼啪”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。观想细如毫毛的半“阿”字变粗，开始燃烧，并且像纺锤一样急速转动。经过八息以后，火焰便升高到脐轮。经过五个十息，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，总共要做108息。它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。

观想秘密灵热的修持者

壁画　17世纪　西藏鲁康

观想秘密灵热时，修行者观想体内像一个红色透明光亮的空囊。在左、中、右三脉头顶会合处有一千叶莲台，莲台上有半个藏文“阿”字；同时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，“阿”字燃烧产生灵热将顶轮千叶莲台中的“吽”字熔化，化作菩提“月液”滴降而下，月液先后至全身。这就是灵热甘露妙法。



灵热成就法三：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。

普通的灵热经验可以根据时间的先后分为三个时期：

暖经验期：修行者让心识和灵热力平稳下来，灵热力就会源源不断地发生。所有的灵力脉道都会同时张开，菩提“月液”在灵力的传送下，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，“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，也叫做极乐的正经验期。

特殊的灵热经验指，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，修行者的四周会有由黄、白、红、蓝、淡红色五种火焰组成的圆虹光圈。

此外，修行者还将获得地大、水大、火大、风大、空大、月、日及意志与记忆完全开放八种神奇的特性。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。

灵热成就法四：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。

获证热益的修习可以分为练身、练息和练观三个步骤。

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。

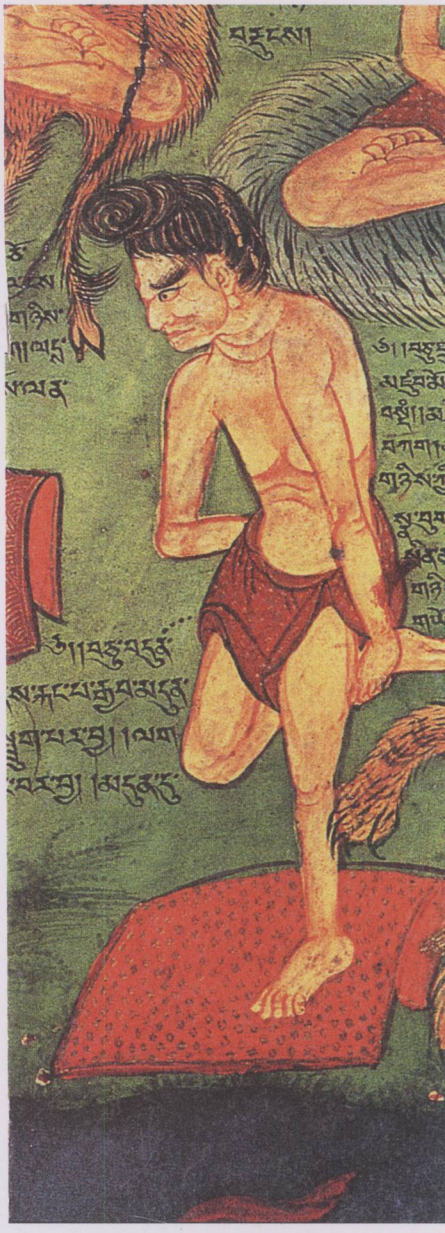
练息也就是调风息，方法如同宝瓶气的修法。



特殊灵热经验的光圈

壁画　17世纪　西藏鲁康

修行者在灵热发生时，将会体验到的灵热经验有普通的经验和特殊的经验两种。在体验特殊经验时，灵热力由海底轮进入中脉，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。同时，修行者的四周会有由黄、白、红、蓝、淡红色五种火焰组成的圆虹光圈。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。



练观就是进行观想的练习。

获证极乐修习法首先是菩提“月液”的熔降法。

修行者观想体内有三脉五轮，丹田处有半“阿”字，顶轮有“吽”字，当灵力触到“阿”字后，随即发生火焰，熔化了顶轮的“吽”字，于是便有“月液”滴降。降落到喉轮，“大”喜乐生起；滴降到达心轮时，便产生“超”喜乐；接着，当到达脐轮时，“奇”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。

其次是秘密体功法，这是由那洛巴祖师所秘传的根本体功法，这里主要介绍六事体功法。

首先修行者跏趺坐，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。然后向前后左右扭转头颈；接着张开手掌，掌心向下，覆于膝上，坐姿保持不变，扭动上身。同时高举抛坐的动作，可以使全身脉道的所有结系都得以开解。最后身体向前俯曲，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。

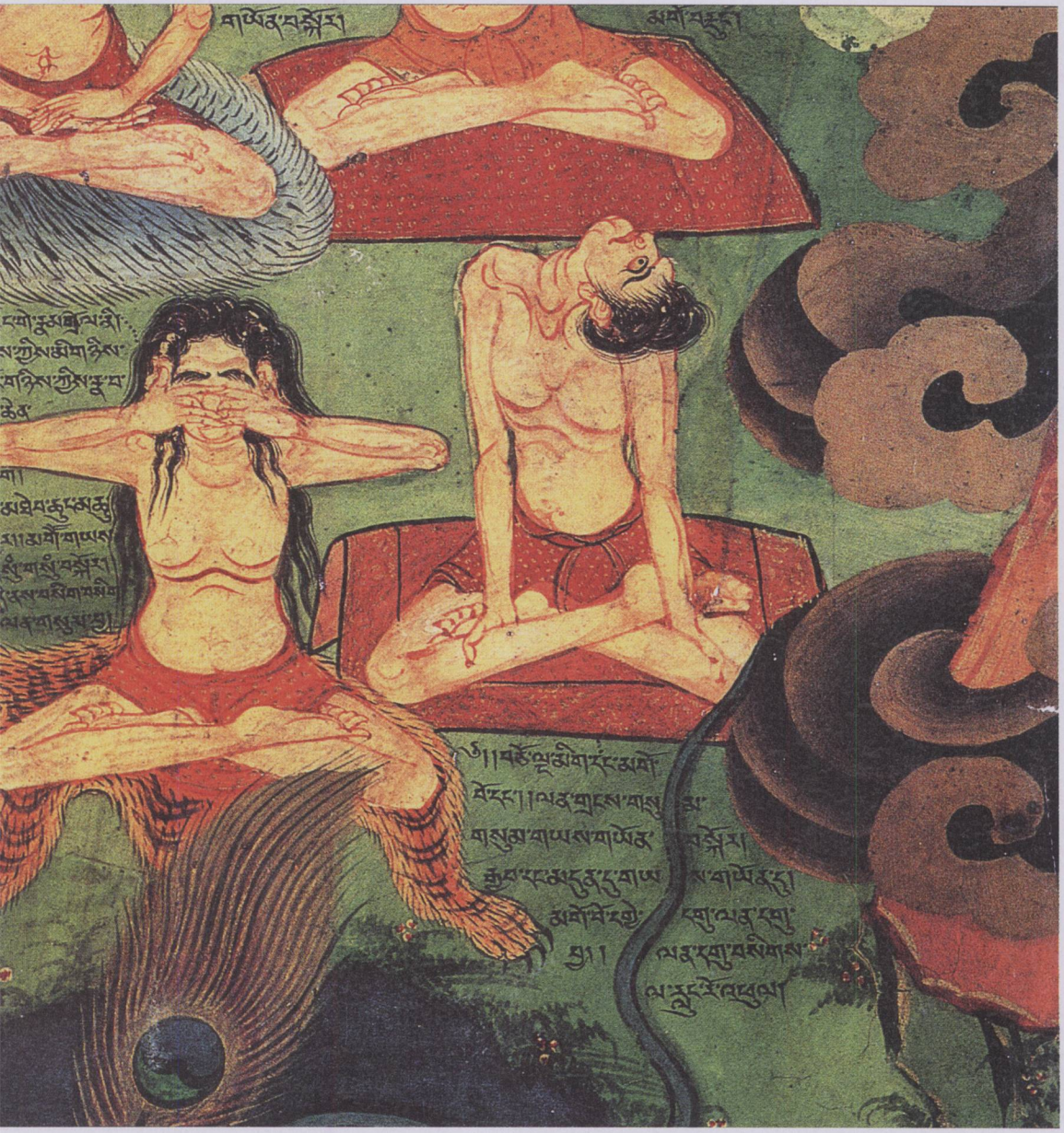
(2) 幻观成就法

幻观成就法也称为“幻身法”、“幻现法”，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。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

修炼此法时，修行者认真地观察镜子中的自己，并且作一心一意的观想：观想自己拥有了各种荣誉地位和一无所有，名声扫地两种情况下自己的心情，以及周边人对你的态度。

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”。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



修习秘密体功法的修行者

壁画　17世纪　西藏鲁康

在灵热修习的实验修习中有一种秘密体功法，它是由那洛巴祖师所秘传的根本体功法。它要求修行者做一些肢体上的动作，使修行者全身的脉道能够各安其位。图中描绘的就是其中的一些动作。

障碍。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

清净的幻色身又有观想所成的清净幻色身和圆满现出的清净幻色身两种。

认证观想所成的清净幻色身为虚幻时，修行者要将金刚萨埵等本尊像放在白纱后，让自己对阳光照射的本尊进行各种观想。观想自己的身体与这圣像无二无别，浑然一体。进而观想一切能够见到的事物，都与本尊无二无别。

认证圆满现出的清净幻色身为虚幻时，修行者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。

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，知道世间事物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。

(3) 梦观成就法

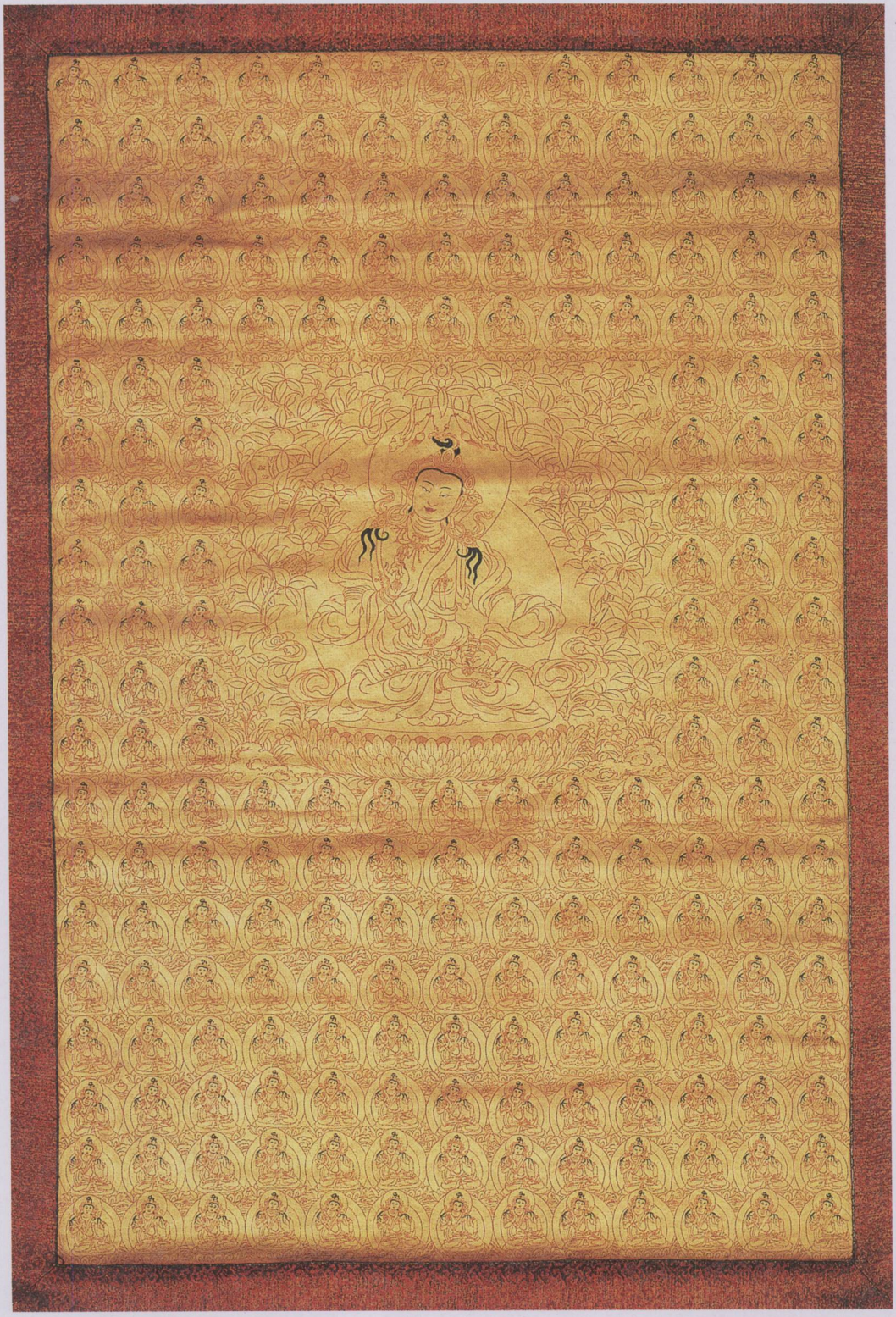
梦观成就法之明悉梦境法与转变梦境法

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。依靠风息的力量则是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，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。依靠观想的力量主要是观想自身化作金刚瑜伽母，将心神集中在红色“阿”字所发出的光芒上，观想它照耀了整个法界。那么就可以对梦境产生一定的明悉。

幻观成就法的本尊金刚萨埵
金唐 清代 西藏

金刚萨埵，也就是金刚有情，无限生命的延续者；是具有大智慧能断除一切烦恼，契入般若空性，体受佛法的人。修行者在修幻观成就法时，要幻想自己与本尊融为一体，无二无别。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。值得说明的是，这幅唐卡是以纯金为底色，红色勾勒诸尊的形相，是唐卡中不多见的珍品。



梦境产生后会散失，修行者应该防止梦境的散失，而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。

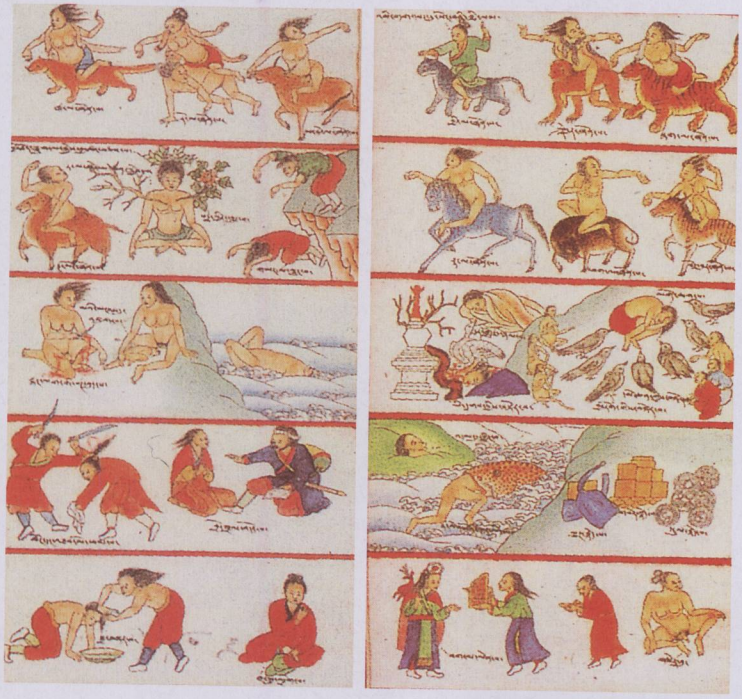
痛苦散失：修行者由于身心方面的痛苦，常常会出现多梦而醒来以后却什么也记不清的情况。对付这种情况的方法是避免一切不洁的外界刺激，并且要增加海底轮明点的观想。

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。

转变梦境是为了不被梦中的境相所左右。将梦中的情景转变，不必害怕。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。

梦观成就法之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。



吉利的梦境和不祥的梦境

这幅唐卡描绘的是人的梦境所预示的各种征兆，其中有些属于吉祥的梦境，有些则是凶恶的梦境。做梦是很常见的事情，但是密宗认为明悉梦境、转变梦境是能帮助修行者获得大的认证：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，与八识所示现的梦境毫无二别。所有一切都完全操纵在修行者的自心，世界无非就是自心的表现。



梦境的实相

唐卡中描绘了人的梦因及梦境，灵魂进入白脉是梦境形成的原因。密宗幻观成就法修行认为整个宇宙都是虚幻，梦境也是虚幻。修法的最终目的就是认识梦境为幻变并进而禅定于梦境的实相。认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的展现。

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，它是由众生的八识所示现的，而八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。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，与八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。

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。

(4) 净光成就法

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。

根本净光也叫做母光明，它是来自宇宙的清净明体。修行者在达到无上清净的大安乐境时，将会证得根本净光，进而才能生出道净光。

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：日间修行、夜间修行、中阴现前时的修行。

日间修行：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。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。修行者由清醒状态刚刚要转入睡着状态的时候，将禅定的法门与睡眠的境界相融合。在修行者感觉睡意蒙眬的时候，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融入到大自在的真空之中。

关于中阴现前时的净光修行将在后面介绍。

净光

壁画　17世纪　西藏鲁康

密宗认为净光是最高妙的法门，是每个修行者坚持不断追求佛法证悟的结果。修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光、道净光。二者融合为一的净光，即果净光。不论是日间修习还是夜间修习，都讲求融合，只有融合修行者才能获得解脱的大乐，进入圆满的佛境。



(5) 中阴成就法

中阴成就法一：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。

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、持三种界之分。

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。首先是视觉失效；其次是听觉失效；再次是嗅觉失效；最后，味觉开始失效，不久触觉也随之失效。

当临终者的呼息停止、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，临终者面前会依次经历“光”的境界，“燃”境界，“持”境界和“净光”境界。

当临终之时，临终者只要能够让心保持安止状态，不起任何想念，面前所出现的各种退降境象，自然就会安静下来。在子净光之后，母净光也会出现，临终者要洞悉两种净光的真实体性，并使子母二者合而为一，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”瑜伽法即：首先，在临终前有白如月、红如日，以及黑如昏的三种光出现前，临终者可以按照相反的次序进行观想，同时问自己一些本源的问题。通过反观修习后，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。

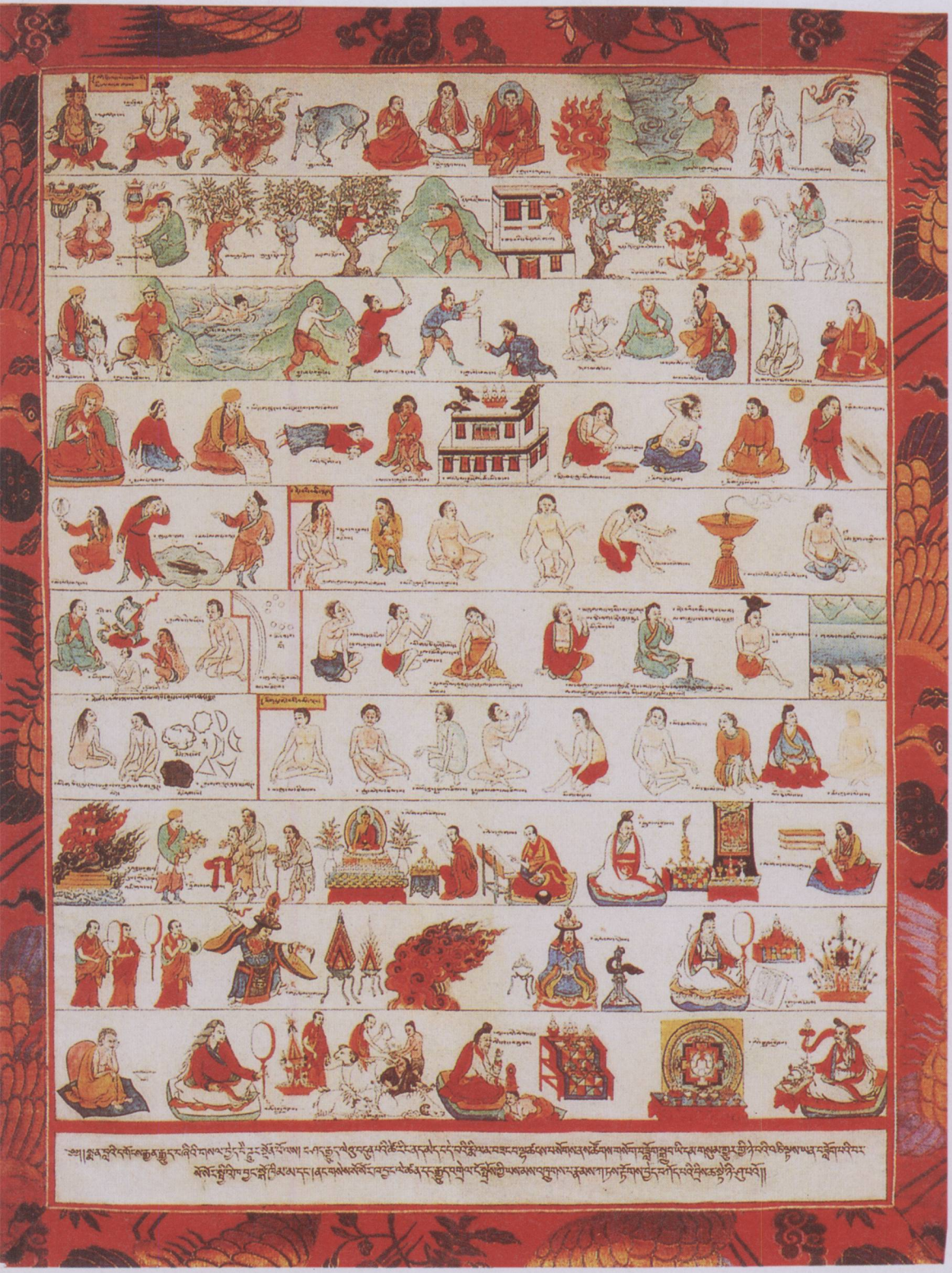


临终的征兆——影子不完整（局部图）

临终的征兆

布本设色唐卡 清代 西藏

人在临终时的一段时间称为临终中阴，这幅唐卡所描绘的就是临终时的各种征兆。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。修行者在这一阶段要把握住时机，运用秘法中所教授的要诀，使修行与真心融合为一。用“三步反观”瑜伽法，便可以使灵识任意运转，并由顶门梵穴射出，直接证得佛果。



中阴成就法二：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。

法性中阴的境况是：首先是由愚痴而引发的七种妄性生起，亡者将会看到“业果光”显现在眼前。这种“业果光”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，它六根俱全。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。

身处法性中阴的中阴身，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。

证入净报身

壁画　17世纪　西藏鲁康

密宗认为死者在临终中阴无法获证净光，就要进入法性中阴。身处法性中阴的中阴身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。亡者进入法性中阴，将会看到“业果光”显现在眼前。后又由于妄性生起，“光”境出现。亡者应该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。



中阴成就法三：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。

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，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。

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。

在恐怖的中阴境象面前，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，那么险恶的胎门就会自动关闭，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。

亡灵所向往的空行母净土

布本设色唐卡 18世纪 西藏

亡灵在前往中阴投胎时，亡灵面前会出现五条发不同颜色光的道路，它们通往不同的轮回之处，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，那么险恶的胎门就会自动关闭，愿往生十方净土。这幅唐卡描绘的是空行母净土。唐卡中空行母位于宫殿第一层，红色身，左手持嘎巴拉碗，右手持金刚钺刀，肩抗天杖。上层为空行母的师承。空行母净土中布满鲜花、鸟兽，众多天女位于其中，或持供品供养，或弹奏乐器，充分表现了净土的美好与殊胜。



(6) 转识成就法

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。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。

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。而自己的心间也有一个同样的“吽”字。

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。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就是为了临终时使用。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。

转识成就法的修行者

壁画　17 世纪　西藏鲁康

壁画中描绘了一位正在修炼转识成就法的修行者。转识成就法也就是迁识法，它是一种可使人在临终时将意识迁移到净土的殊胜法门。修行者在修习时首先将自己观想为红色瑜伽母，头上坐着上师金刚持，然后二者心中的“吽”字相互做升降循环。这样，修行者自己的整个身体就会与上师融合，神识也将随其往生于净土，到达不可言喻的圣境。



附录：



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，



龙树

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。



“阿”字观想

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。



作明佛母



胜乐金刚与金刚亥母

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。



双修的佛父佛母

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



五方佛

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



“阿”字观想

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，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



萨惹哈

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，不思议说，处处表现他的圆。你说他标榜万法唯心，应该属于唯识吗？他一路不理会什么五法三自性，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，遮不住他们的猢狲尾巴而已。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，是明明白白地说明了“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



禅定



双修

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；这个要是对的，那个就一定是不对的；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



东碧嘿噜嘎及明妃

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，说冰激凌如何如何好吃，他是无论如何不能了解的。此离言心体，极难描画。只有自己亲自体验，直接体会才行。所谓如人饮水，冷暖自知，就是这个道理。因此谁也不能肯定地指出，心体就是这样这样的。但是此广大心体，摄尽一切法，遍

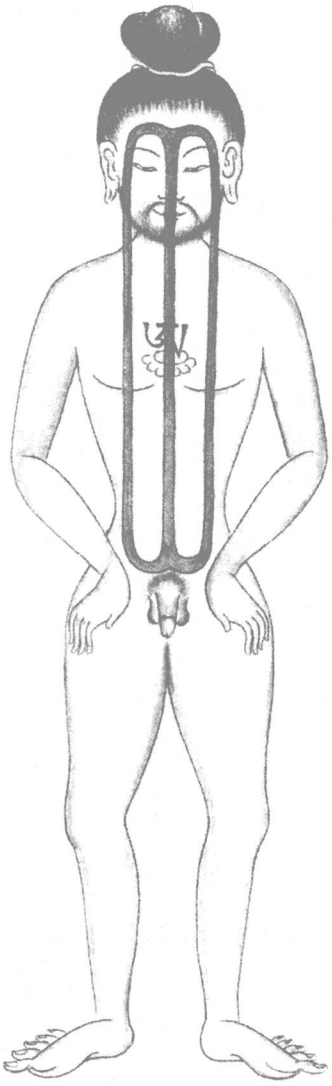


神通

满一切处，因此谁又不能说，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



人体内的三脉





“阿”字观想

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，就自然平静地下来。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。

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，严格地讲，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，生起后即能相继不断，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，也会自然地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。有了能兑现的大神通力后，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！

[General Information]
书名=唐卡中的大手印
作者=诺布旺典著
页数=286
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2009.08
SS号=12500182
DX号=000006761982
url=http://book1.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006761982&d=BEFE28ACD1F37AF7B5D0C3B2367FC905&fenlei=0215&sw=%CC%C6%BF%A8%D6%D0%B5%C4%B4%F3%CA%D6%D3%A1