图解

以现代手法诠释“无法超越其上的密法”

中国第一图解品牌 紫图出品 图解经典

無上瑜伽

突破轮回束缚的唯一捷径

- 认识密宗五大金刚，与自己的守护本尊结缘，获得一生的庇护与加持
- 终极目标：摆脱轮回的苦恼，即身成佛
- 密续修持的基础工具书，内容由浅入深，给希望了解或入门的你提供最大助益
- 200幅精美的手绘插图，详解无上瑜伽的修行路径，体验最神秘的佛教狂喜



无上瑜伽母续本尊之首
——胜乐金刚

消除贪毒，驱除成佛障碍的母续本尊之首



无上瑜伽密续之王——密集金刚

转化贪、嗔、痴、慢、疑等五毒为五种智慧



密续死亡征服者
——大威德金刚

能驱除死亡，克除嗔怒的父续本尊



无上瑜伽身心合一本尊
——吉祥喜金刚

洞悉自我执迷，使身心合一化解一切对立的母续本尊



密宗真理最完美显现者
——时轮金刚

引导众生脱离迷界的不二续本尊

诺布旺典 ◉ 著

紫禁城出版社

金轮

金轮象征佛法的教化圆融，可扫除罪恶魔障。



父续



密集金刚

密集金刚

密集金刚是指密续坛城中有32位本尊的秘密集会，意为秘密的结合或秘密的集合体，密集金刚属于无上瑜伽密续中父续本尊。

修持密集金刚教法的益处

修习此教法可以体验最细微意识，成就佛的色身，消除人所固有的嗔毒，从而使自身具备了纯净的本质，免受轮回之苦，在今生证得佛果。

大威德

大
位重要
阎曼德
人”，
死亡、

即身成佛的最快途径：

在密宗中，修持者修习无上瑜伽的终极目标是即身成佛，无上瑜伽的修续、母续、不二续，其中父续的修习本尊以密集金刚和大威德金刚为主，可除众生的贪欲；不二续的修习则以时轮金刚为主，可以消除众生的愚痴。



大威德金刚

德金刚

威德金刚是父续的另一要本尊，梵语直接音译为德迦，意思是“死亡的敌”这个密续的教法与克服脱离轮回之苦有关。

修持大威德金刚教法的益处

修持此法可以驱除三种死亡障碍，避免由意外造成的死亡；消除众生内心的迷妄与心神的颠倒以及因体内气脉阻结，造成精神异常。



胜

胜乐金刚

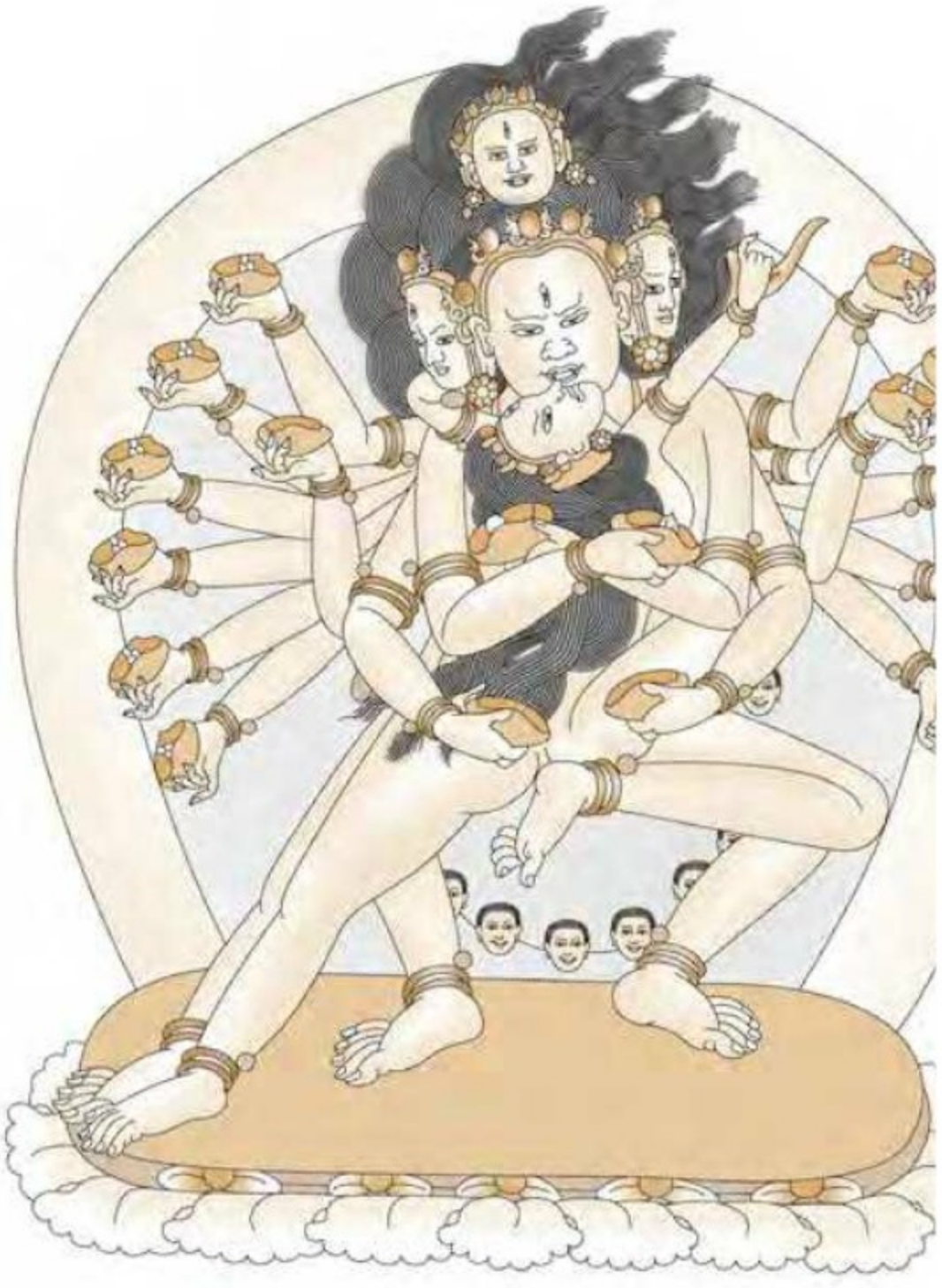
胜乐金刚是无上瑜伽密续中最主要的母续教法本尊，特别适合对治贪毒，着重于明光瑜伽的修行。修习此瑜伽系统，可将生活的各种经验转变为大乐之轮。

无上瑜伽密续三大修习法门

修习主要是通过修持密续的五大金刚来实现的。无上瑜伽的修习一般分为三类：父续的修习本尊以胜乐金刚和吉祥喜金刚为主，可以对治嗔怒重的修行者；母续的修习本尊以胜乐金刚和吉祥喜金刚为主，可以消

母续





乐金刚

修持胜乐金刚教法的益处

修持此法可以在睡梦中或死亡过程中体验明光，除去妨碍明光显现的障碍和污染，消除贪毒，有机会在明心见性中获得开悟。

吉祥喜金刚

吉祥喜金刚

吉祥喜金刚来自无上瑜伽部母续，被视为母续的最高成就。在无上瑜伽部中，吉祥喜金刚是比较重要的密法系统，他尤其重视阐述密教的明光教法。

修持吉祥喜金刚

修持此法可以
心的脉结，在体验
体验四喜，使人洞
的妄想，化解清浊
端对立，解脱一切



宝镜

在佛教中，宝镜是空和净识的完美象征，它里面空无一物，却能准确无误的反映出世间万物。

不二续



时轮金刚

的益处

、打开纠缠身
明光的同时
悉自我执迷
、善恶的极
苦难。

时轮金刚

时轮金刚是无上瑜伽续中不二续的本尊，其中心论点是用时轮表过去、现在、未来三时，并以超越时空的本初佛思想来解脱这个迷界。

修持时轮金刚的益处

修持此法可以消除痴毒，用时间之轮将迷失在过去、现在、未来的众生解脱出来。运用智慧和观想，获得圆满开悟，成就佛果。

无上瑜伽修持者亡灵在中阴阶段的各种经历

无上瑜伽修持者在死后，亡灵会进入中阴阶段，整个中阴过程分为三个阶段：阴、法性中阴、投胎中阴。在这三个阶段中，亡灵都是有机会获得解脱，摆脱并超越免受轮回之苦，特别是在临终中阴和法性中阴阶段，亡灵可以根据生前的无上瑜伽修住机会，体验明光，获得开悟，达到即身成佛。

死 有

死有即命终时的刹那身心，标志着一期生命的结束。

第一阶段



地大分解

死亡过程的最初是四大元素分解，首先是地大融入水大，此时的感觉如同海市蜃楼。

第二阶段



水大分解

其次是水大融入火大，此时的感觉被形容为“烟”，临终者的各种体液全部变干。

第三阶段



火大分解

接着是火大融入风大，此时的感觉被形容为“萤火虫”，或者是火星向上飞扬的景况。

第四阶段



风大分解

这时，比较粗糙的风元素开始退化，融入意识，这种感觉被形容为“灯焰”，即烛火将熄时忽明忽暗的景况。

第五阶段



明

现
微
首
秋
的

第六阶段



增

当
收
会
空

第七阶段



近

当
收
会
空

第八阶段

死

此
骑
空
染，

临终中
轮回，
持来抓

光明心显现

寸，极微细的心及其风
开始显现，就像秋季天
生拂晓时没有任何污
这便是死光明心。

得黑色心显现

增长红色心及其风骑
聂时，近得黑色心将
现起：仿佛清净的秋
被黑暗笼罩一般。

长红色心显现

明亮洁白心及其风骑
聂时，增长红色心将
现起：仿佛净洁的秋
中布满阳光。

明亮洁白心显

四大收摄后，心的三个
细层次将会逐一现起，
先是明亮洁白心，就像
季清净无翳的夜空中
皎洁月光。

进入法性中阴



寂静尊

面容平和庄严，从亡灵的心轮投射而出。

寂静尊幻景

前六天

	第一天幻景	第二天幻景	第三天幻景	第四天幻景	第五天幻景
遇见的神祇	寂静尊2位 大日如来 金刚虚空佛母	寂静尊6位 金刚萨埵 阿閦如来家族	寂静尊6位 宝生如来家族	寂静尊6位 阿弥陀佛家族	寂静尊6位 不空成就佛家族
显现的光芒	蓝色的 法界智光 白色的 天道柔光	白色的 大圆镜智光 模糊的 地狱道柔光	黄色的 平等性智光 柔和的 人道蓝光	红色的 妙观察智光 柔和的 饿鬼道黄光	绿色的 成所作智光 柔和的 阿修罗红光
两种选择	投生天道 到达中央净土	投生地狱道 到达东方净土	投生人道 到达南方净土	投生饿鬼道 到达西方净土	投生阿修罗道 到达北方净土

法性中阴

（死后的前14天）

中 有（中阴）

中有是死亡到再生之间的神识，是一种无形的生命形体。



寂忿尊

面容介于寂静和忿怒之间，略带怒意，从亡灵的喉咙投射而出。



忿怒尊

呈现出威猛可的相貌，令人望而畏，从亡灵的头顶射而出。

寂忿尊幻景　　忿怒尊幻景

第二周

第六天幻景	第七天幻景	第八天幻景	第九天幻景	第十天幻景	第十一天幻景	第十二天幻景	第十三天幻景	第十四天幻景
寂静尊42位 寂静尊＋寂静部尊者	寂忿尊10位 持明主尊	忿怒尊2位 大光荣赫怒迦	忿怒尊2位 金刚部赫怒迦	忿怒尊2位 宝部赫怒迦	忿怒尊2位 莲花部赫怒迦	忿怒尊2位 业部赫怒迦	忿怒尊16位 高丽女神 琵萨希女神	忿怒尊34位 4位守门护 28位瑜伽女 大黑天 阎魔法王
42位神祇的智慧光 六道的虚幻光芒	持明主尊的智慧光 柔和的畜生道绿光							
投生六道轮回	投生畜生轮回	第九天考验	第十天考验	第十一天考验	第十二天考验	第十三天考验	第十四天考验	至达中央净土
到达五方佛净土	到达持明主尊净土	可证得报身佛果	可证得报身佛果	可证得报身佛果	可证得报身佛果	可证得报身佛果	可证得报身佛果	

投胎中阴

（死后第15—49天）



应对冥界审判

亡灵在投胎中阴面对冥界的善恶大审判时，最好的对策就是了解一切都是空性。

进入投胎中阴

意识再度昏迷

拥有身躯以及完备的感官意识

七种考验

1. 拥有神通力，可到达任何地方
   - 对策①：不要贪念执著；
   - 对策②：祈求上师的庇护；
   - 对策③：观想观音菩萨。
2. 遭遇七种情境
   - ①看到亲人哭泣得不到回应；②亡灵如羽毛般随着风飘零；③猛烈业风与黑暗吼声；④被追杀的幻境；⑤快乐幸福的感受与无乐无痛的感受；⑥飘零的意识体承受片刻都无法休息的痛苦；⑦想要寻求一个躯体。
3. 冥界审判
   - ①司善与司恶之神的审判；
   - ②阎罗法王持业镜审判。
4. 观看自己葬礼而产生嗔恨心
   - ①以动物为祭祀品；②看见遗产被分配；③察觉诵法不当。
5. 六道业力前来诱惑，亡灵去投胎转世
   - 六道光芒诱惑投胎→阻止走向胎门→五种闭胎法关闭胎门失败→投胎景象现前→选择正确胎门的方法。
6. 索命恶鬼前来复仇
   - 对策①：观想诸圣尊；对策②：大手印法；对策③：观修如幻不实；对策④：观想观音或本尊守护神；对策⑤：观修马头明王。
7. 颇瓦法往生或投胎人道
   - 颇瓦法成功可去三类净土→颇瓦法失败可去投胎人道→投胎人道的方法。

解脱

投胎

封面释意

无上瑜伽修习的本尊——五大金刚

无上瑜伽密续修习的三大法门主要是通过藏传佛教的五大金刚来实现的。其教法的修习，就是让我们与藏传佛教最强大的五位本尊结缘，受到一生的庇护与加持，获得自己渴望的利益。

密集金刚：冠有“密续之王”之称，位于图的正中间。修持此教法可以帮助众生培养一种平和、豁达的心态。

大威德金刚：代表死亡的终结者，位于图中右上方。其教法强调消除众生内心的迷妄，给自己与他人带来安乐。

胜乐金刚：代表智慧的母续本尊，位于图中的左上方。其教法主要是运用智慧与知识消除众生的贪欲和执著，培养正确的价值取向。

吉祥喜金刚：代表智慧的母续本尊，位于图的左下方。修持此法能给众生以智慧，使其摆脱生活中的诸多烦恼。

时轮金刚：引导众生脱离迷界的不二续本尊，位于图中右下方。修持此法可以将迷失在过去、现在、未来的众生从无知中解脱出来。

项目策划/紫圖圖書 ZITO
www.readroad.com

图解经典 94

以现代手法诠释“无法超越其上的密法”

图解无上瑜伽

突破轮回束缚的唯一捷径

诺布旺典/著



紫禁城出版社

密续教法之王——密集金刚

密集金刚，意为“秘密的结合”，属于无上瑜伽密续父续中的本尊。唐卡中的密集金刚三面六臂二足，呈寂忿相。三面中主面蓝肤，右面白肤，左面红肤，每面三眼。主身蓝色，主臂双手结“金刚吽迦罗印”，交握金刚杵和金刚铃。明妃名为触金刚母，三面六臂二足，主身蓝色。主尊以禅定坐姿与明妃相拥结合，明妃以双腿环扣主尊。密集金刚是五大金刚中，唯一采取坐姿的，因此是辨认的关键。

大持金刚

唐卡的天界居中为大持金刚，蓝色身，坐在莲花座上。大持金刚是无上圆觉的象征，既是三世一切诸佛的总身，也是佛陀三身的综合体。

龙树菩萨

位于大持金刚左侧的是龙树菩萨，他是大乘佛教史上的第一位伟大论师，龙树菩萨开创了中观学说。中国大乘八宗，都一致尊奉龙树菩萨为共同的祖师。



因陀罗菩提王

因陀罗菩提王位于大持金刚的右侧，头戴喇嘛帽，身披袈裟。他是大持金刚的“四大语旨教授”传承者之一。

密集金刚

密集金刚是五大金刚之一，被称为密续之王。他也是无上瑜伽密续中父续的本尊之一。唐卡中的密集金刚呈寂忿相，三面六臂，蓝色身，和触金刚母相拥结合。



持物

密集金刚手持各种密教法器，六臂分持五部的象征物，作为统摄五部的象征。主身二臂所持金刚杵代表“慈悲”，金刚铃代表“智慧”，两者相交表明“悲智合一”。

触金刚母

明妃名为触金刚母，三面六臂二足，主身蓝色。明妃以双腿环扣主尊。这种双修合体的形式代表了无上瑜伽的最高境界——空乐圆融。

吉祥天女

吉祥天女是藏密中一个重要女性护法神，吉祥天女常见的有两种：寂静型和忿怒型。唐卡中的吉祥天女呈现忿怒相，丑陋凶狠，异常吓人。

婆罗门尊者

威力自在婆罗门尊者头发上举，呈忿怒相。他是佛陀的主要弟子之一，是佛法的证悟者与传承者。

布禄金刚

唐卡下界居中为财神布禄金刚，呈忿怒相，一面多臂，他们都可为人们增加财富、守护财宝，属于出世间护法，是佛教中较常见的护法财神之一。

降魔护善的密续本尊——大威德金刚

大威德金刚是无上瑜伽父续的本尊，此法的传承始于文殊菩萨。唐卡中，大威德金刚九面34臂16足，样子看起来非常凶猛，其怀中拥抱的明妃也是一脸恶相。这其中正揭示了藏传佛教双身修法的奥义。大威德金刚代表慈悲，明妃代表智慧，他们的结合代表“悲智合一”，同时这也表示了“调伏”的概念。

胜乐金刚

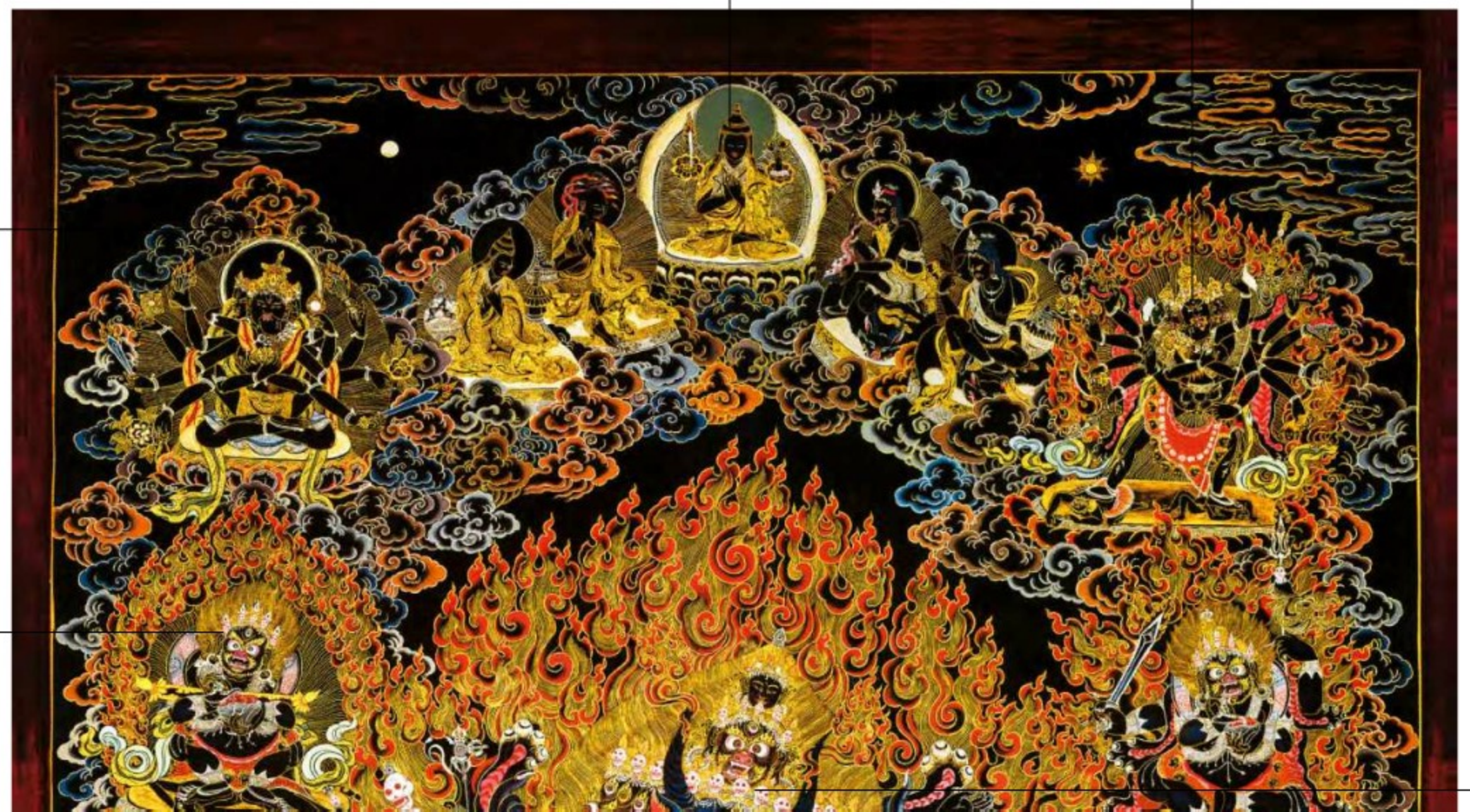
无上瑜伽修法中尊奉的五大本尊之一，胜乐属于母续法。在无上瑜伽密法法系中，格鲁派最注重的是胜乐、密集和大威德三尊。

宗喀巴

唐卡的上界居中为宗喀巴，宗喀巴是藏传佛教格鲁派的创立者，著名的佛教理论家。他的左右两侧为他的杰出弟子克主杰和贾曹杰尊者。

密集金刚

密集金刚是藏密格鲁派崇奉的五大本尊之一。在无上瑜伽密法法系中，修习密法获得密集五次第中的幻身，则可即身成佛。



四位勇保护法

唐卡中，在主尊大威德金刚的周围有四位勇保护法。这些勇保护法面目狰狞，呈忿怒相。头戴五骷髅冠，火焰发。身形粗壮，垂挂人头大璎珞，肩飘帛带。

大威德金刚

大威德金刚是藏传佛教最著名的五大金刚之一。唐卡中的大威德金刚九面34臂16足。九面中，一个水牛头，七个忿怒面、一个菩萨面，每面均有三只滚圆的眼睛。主身蓝色，主臂双手交握金刚钺刀和嘎巴拉碗，两者碰触在一起代表“悲智合一”。



明妃

唐卡中的明妃也是一脸恶相，三眼怒目相对，张开血盆大口，表现出“调伏”的概念。

财神护法

财神护法身兼北方守卫与财神护法两个职位。唐卡中的护法财神呈忿怒相，护佑在主尊的周围。

四臂玛哈嘎拉

四臂玛哈嘎拉为胜乐金刚所化现，为其护法神。唐卡中此尊形相怖畏，一头四臂，三目圆瞪，张口露牙卷舌，头戴五骷髅冠，红发冲霄，眉发如焰；右手持宝剑，左手持三叉戟。

阎罗法王

唐卡中的阎罗法王黑色身，头发上举，一脸的忿怒相。阎罗法王是佛教重要的护法神，统领诸鬼，管理阴间事物，掌管人的生死和轮回。

大黑天

大黑天是密宗中重要的护法神。唐卡中，大黑天呈忿怒相，在藏密中，他的变相较多，其中有的是护法，有的则是密宗修法所依止的重要本尊。

吉祥天女

吉祥天女又叫“骡子天王”，是佛教的重要护法。唐卡中吉祥天女蓝色身，面目极其恐怖。手持铁骨钵、尸杖，以毒蛇为腰带，以日为头饰，以月为腹饰，口衔活人。

转化体验为大乐的密续本尊——胜乐金刚

胜乐金刚被视为无上瑜伽部母续中的最高成就，能够极大地帮助修行者快速获得成就。这幅唐卡中央主尊为胜乐金刚与金刚亥母。胜乐金刚蓝色身，四面12臂二足。其余手以期克印各持法器。脚踏红肤、蓝肤两位印度天神，以展立姿站立于莲台上。佛母金刚亥母黄色身，一面二臂二足，右手持金刚钺刀，左手持嘎巴拉碗，以半悬姿与主尊相拥结合。胜乐金刚佛父佛母双身像表达“悲智合一”的无上奥义。



格鲁派多世喇嘛及藏传佛教的大成就者

在唐卡的天界左上方是以洛桑贝丹益西、金刚手和鲁伊巴喇嘛为代表的佛教高僧大德。他们以实修的方式获得佛法的证悟。

古印度的大成就者和密宗高僧

在唐卡的天界右上方是以洛桑格桑嘉措和龙树菩萨为代表的著名佛教论师，他们将佛教密续经典不断传承与发扬，为无上瑜伽密续的发展作出了杰出贡献。



金刚亥母

金刚亥母一头二臂三目，头发半髻半披，赤裸。头戴五骷髅冠，项上挂着50颗鲜血人头，右手执金刚钺刀，左手持盛满鲜血的嘎巴拉碗，放于胜乐金刚之口，左腿微曲，右腿曲盘胜乐金刚的腰上。

胜乐金刚

唐卡所绘为胜乐金刚。胜乐金刚四面12臂二足，主身蓝色，12臂各持不同法器，其中一手握梵天头，以舞立姿立于莲台上。这幅唐卡中，胜乐金刚左脚踩踏白肤者为大梵天，右脚踩踏为红色欲神。

红色欲神和大梵天

唐卡中胜乐金刚左脚踩踏白肤者为大梵天，右脚踩踏为红色欲神。这里大梵天被胜乐金刚踩踏在足下，代表佛教胜于印度教。

多闻天王

多闻天王是藏传佛教中的护法神，唐卡中的多闻天，红色身，头戴宝冠，呈忿怒相，右手持宝幢，左手托吐宝鼠，坐在狮子上。

胜乐金刚的不同尊形

在主尊的周围，有很多不同的尊形，他们是胜乐金刚各种尊形的化现，代表着无上瑜伽修行者的不同需求而显示的不同的证悟。

悲智双运的密续本尊——吉祥喜金刚

吉祥喜金刚来自无上瑜伽部母续，被视为母续的最高成就。在无上瑜伽部中，吉祥喜金刚是比较重要的密法系统。唐卡中吉祥喜金刚主身蓝色，八头16臂四足，16只手都持有代表智慧的嘎巴拉碗，怀抱明妃，明妃名为金刚无我母，一面二臂二足。以舞姿立于莲花台上，双尊的双身相象征智悲双运的精神境界。

金刚总持

唐卡天界中央是金刚总持，金刚持是藏传佛教许多教派最高大法的源头。金刚持是密教所有部门的精髓，金刚持也代表五方佛共有的品性，因而也被称之为“第六方佛”。



传承吉祥喜金刚密法的诸位祖师

金刚持两侧是印度和西藏的传承喜金刚密法的诸位祖师。这些祖师精进实修，不断将密法传承与发展。

吉祥喜金刚

吉祥喜金刚是无上瑜伽部母续的重要本尊。主尊八面16臂四足，身着护法装，头戴五骷髅冠，项挂有50颗骷髅头的长项链，怀抱明妃以舞立姿站于莲台上。



明妃金刚无我母

明妃金刚无我母，一面二臂二足，主身蓝色，以半悬姿与主尊相拥结合，脚踏贪、嗔、痴三魔，象征降伏迷妄。

空行母

空行母在密宗中代表智慧与慈悲的女神。唐卡中的空行母一面两臂，全身红光，头部侧面有一个猪形头。右手持金刚钺刀，左手持盈血颅骨器，左肩斜依天仗。

黄财神

黄财神，藏名藏拉色波，能够使众生财利丰足。唐卡中的黄财神一面二臂，头戴五佛宝冠，矮小肚大，右手持如意宝，左手提着吐宝鼠，身着天衣。

象头天王

象头财神为印度教的护法神。唐卡中的象头财神红色身，象头人身，一面 12 臂，胸前双手分别持嘎巴拉碗和金刚杵，象头财神以舞姿站立在一只吐宝鼠身上，象征他能赐给众生福禄与财富。

智行佛母

智行佛母又称“作明佛母”，是一个常见的智慧女神。唐卡中她身体呈红色，一面四臂，头戴五骷髅冠，项挂 50 人头骨项链。两手持红色乌巴拉花，做出拉弓欲射状，弓和箭上缀满花瓣。

超越时空解脱迷界的密续本尊——时轮金刚

时轮金刚为无上瑜伽部不二续的本尊，唐卡中，主尊为时轮金刚，四面24臂二足，呈寂忿相。主臂双手结“金刚吽迦罗印”，交持金刚杵和金刚铃，其他手臂各持法器，怀抱明妃，脚踏印度教神红肤欲神、白肤大自在天，以展立姿站立于莲台上。明妃名为一切母，四面八臂二足，主身黄色，以主尊拥抱在一起。佛父与佛母的双身结合代表慈悲与智慧的结合。

金刚总持与大成就者

唐卡上界是传承时轮金刚密法的萨迦派祖师，他们围绕在金刚总持的身边。金刚总持，头戴宝冠，蓝色身，结跏趺坐于祥云托起的莲花座上。



时轮金刚化显的各种尊形

唐卡中，主尊周围是时轮金刚化显的不同尊形。这一独特的空相法义和瑜伽为满足时轮金刚法系不同修持者的需要。

时轮金刚

时轮金刚是密宗无上瑜伽部的重要本尊，这幅唐卡所绘的时轮金刚四面24臂二足，蓝色身，主臂双手握金刚杵和金刚铃。时轮金刚头戴摩尼宝冠，上身佩戴华丽的璎珞臂钏腕镯，下身穿虎皮裙，以展立姿站立于莲台上。



一切母

明妃为一切母，象征空相的智慧。明妃四面八臂二足，黄色身，象征坦诚的本初觉悟，散发出世间最美的光泽。

印度教天神红肤欲神、白肤大自在天

唐卡中时轮金刚以展立姿站立于莲台上，脚踏印度教天神红肤欲神、白肤大自在天，说明密续超越了印度教的发展。

大力金刚明王

大力金刚明王，为藏传佛教中的重要护法神之一。唐卡中他蓝色身，三面六臂，手持各种密教持物，护佑主尊时轮金刚。

编者序

摆脱轮回之苦的独特法门

在藏传佛教中，密宗修习的最高阶段就是无上瑜伽密续，无上瑜伽密续一直被修持者认为是脱离轮回、实现即身成佛的关键途径。无上瑜伽密续就是在众多的金刚乘典籍中，最高且无法超越的密续，也是最难修持的密法。

无上瑜伽的原意为“无法超越其上的密法”，通过引导人体能量与意识的转换，帮助修持者在临终死亡的一刻，体悟到佛法的真谛，最终脱离轮回，即身成佛。它来源于金刚乘四部密续中的无上瑜伽部密续，其他的三部密续分别是事部、行部和瑜伽部。无上瑜伽密续是藏传佛教中主要的四大教派之一格鲁派的修习典籍。想要真正彻底地了解无上瑜伽密续，仅仅这些还远远不够，就让我们从认知它的修习教法开始来满足我们心中的期待吧！

佛教认为，人的呼吸停止后，人的亡灵还有很长一段路要走。在这条路上，亡灵将会经历漫长的考验与抉择，是否是堕入六道轮回，接受各种苦难，还是超越轮回，摆脱轮回之苦，一直是困扰着每个死去甚至是活着的人。通过了解无上瑜伽，它将带给你期待的答案。

无上瑜伽密续是综合大乘佛教中的中观与唯识了两者思想的特点，它讲求修行者在生前进行各种瑜伽密技的修习，在生前能够获得开悟或是在死后能够把握住各种解脱的机会，经受住中阴阶段各种未知的考验，最后能够做出正确的选择，能够脱离轮回之苦，实现即身成佛的弘愿。在修习中，无上瑜伽运用人类的生理作用，进行观想的修习。通过观想藏传佛教中最强大的五大金刚（密集金刚、大威德金刚、胜乐金刚、吉祥喜金刚和时轮金刚），将修习法门可分为：代表慈悲与方便的父续、代表般若智慧的母续、重视方便双运的不二续。通过三大修习法门和五大金刚教法的修习，无上瑜伽修行者最终获得各种精神和生命体验，有机会证得了根本

净光心，达到了与佛教最殊胜的本尊结缘，利用佛性的光明来清除内心的重重障碍和现实生活中的烦恼，给自己创造一个纯净的生命境界。

为了让虔心追求藏密文化的读者能够对无上瑜伽有更多地了解，我们特意精心编辑出版了这本《图解无上瑜伽》。本书主要对密宗无上瑜伽密续做了深入、系统地讲解。从无上瑜伽的定义、地位、历史传承以及发展到具体的基本修习法门、修习的最终目的等都做了深层系统、详细的阐述。同时，本书还特别介绍了一些关于人体呼吸、经脉、观想等一些具体的瑜伽修习技巧。这些瑜伽动作，不仅有强身健体的功效，更是注重对心灵的修炼，是一种从肉体到心灵的修行方法。即使是普通人依照技法修持，短时期内也能够起到提神醒脑、放松身心的功效；长时期练习不仅能够延缓衰老，还能培养出一种和谐、宽容与平等的态度。这些对提升自我精神和提高生活质量都是大有裨益的。

本书不仅在内容上向您详解了无上瑜伽密续，更是在编辑手法上采用了全新的图解方式，以百余幅精美的手绘插画来解读这一独特的修习密法。同时，我们还在每一节都列出了讲解内容的关键词，这样更有利于读者通过掌握关键词和重要名词来深入理解藏传佛教的精神文化；还在正文之前给您提供了12种阅读本书方法，让您在阅读中更加轻松愉快。我们衷心的希望读者通过阅读本书，给您的思想认知和对藏密文化的深层了解带来帮助，使它成为一本非常实用的人生指导手册，为您思想和生活质量的提高尽出我们一份微薄之力。

编者谨识

2009年10月

目录

密续教法之王——密集金刚 10
降魔护善的密续本尊——大威德金刚 12
转化体验为大乐的密续本尊——胜乐金刚 14
悲智双运的密续本尊——吉祥喜金刚 16
超越时空解脱迷界的密续本尊——时轮金刚 18
编者序：摆脱轮回之苦的独特法门 20
本书内容导航 28
导读：如何才能轻松读懂深奥的“无上瑜伽”？ 30
——阅读本书的12个方便提示

第壹章

读懂大乘佛教的奥秘教法：认识金刚乘

1、来自印度的奥秘教法：认识金刚乘 38
2、金刚乘的核心主张：即身成佛 40
3、成佛的三种途径：三乘 42
4、金刚乘与大小乘经典的区别：密续 44
5、金刚乘的典籍：四部密续 46
6、即身成佛的修学次第：四圣谛、三十七道品、四部密续 48
7、金刚乘的演进历史：四部密续的发展过程 52
8、金刚乘与其他佛教的联系：显宗和密宗的异同 56

9、认识密宗的宇宙观：六大为体 58
10、密宗的基础和根本修证法：认识三密及三密相应 60
11、密宗教相的精髓：胎藏界曼荼罗和金刚界曼荼罗 62
12、密宗的主要经典：《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》 64
13、藏传佛教的两个重要历史时期：前弘期与后弘期 66
14、藏传佛教的发展：西藏主要的宗派介绍 70

第贰章

密宗的修习基础：密宗修持与无上瑜伽

1. 密宗修持法大揭示：掌握常见的修持法门 76
2. 修行者的日常行为准则有哪些？ 象征佛门威仪的仪轨 78
3. 拿什么向诸佛菩萨表达敬意？供给资养 80
4. 熟悉诸佛菩萨的秘密语：真言咒语 82
5. 诸佛本尊体性的最佳代表：种子字 84
6. 连通诸佛与修持者的桥梁：认识手结印契 86
7. 净化心灵、获得无限智慧的好方法：瑜伽的修行 88
8. 修持者开发佛性的入门仪式：灌顶 90
9. 如何化无相为有相，化有相为空相？ 注重观想的力量 92
10. 万法本体及其化现：法身、报身、化身 94
11. 修习菩提心成就佛身圆满：五相成身观 98
12. 如何看待金刚乘的修行特质？密续中的各种转化 100
13. 引导修行者进入解脱的法门：将欲念转化为空性智慧 102
14. 备受争议的无上瑜伽修法：双修是觉悟的完美境界 104
15. 实现双修的首要条件：培养菩提心是进入无上瑜伽部的资格 106

第叁章

无上瑜伽密续的历史：中观派与唯识派的基本思想与传承

1、无上瑜伽的出现：金刚乘发展的最高阶段 110
2、无上瑜伽的奠基者：南赡六庄严 112
3、中观派的起源与传承：龙树与中观论 114
4、中观派的思想主张：万有融合 116
5、中观派的发展：应成派和自续派 118
6、瑜伽行派的起源与传承：无著与唯识论 120
7、瑜伽行派的思想主张：结合身心、集中精神转识成智 122
8、无上瑜伽的证悟基础：意识的多重层面 124
9、唯识论对心的主张：八识 126
10、世界的万有本源：阿赖耶识含藏一切种子 128
11、认清种类繁多的心识：粗重意识的类别 130
12、开发证悟的能力：无上瑜伽转化粗重意识为细微意识 132
13、粗重意识转化细微意识的方法：气瑜伽、体验四喜、大圆满法 134
14、密部最细微的意识：根本净光心 136

第肆章

脱离轮回：密续修行的终极目标

1. 密续修行的解脱之道：身前、临终、死后 140
2. 密续修习者摆脱轮回的最佳时机：掌控难得的临终中阴 142
3. 无上瑜伽修行者死亡前的准备：时刻保持三正念 144
4. 临终时经历的四个阶段：四大分解 146
5. 临终者应具备的三种意识：感知明光出现前的必要准备 150

6. 修行者获得临终解脱的第一良机：临终时感知第一明光的出现 152
7. 领悟第一明光后必经的秘密通道：代表体内生命能量的“生命之风” 154
8. 体悟明光的最殊胜法门：将意念带进美好净土的破瓦法 156
9. 领悟第一次明光失败后：意识脱离身体进入“净幻身”状态 160
10. 解脱的第二次良机：抓住不可多得的第二明光 162
11. 领悟第二明光的关键：母子光明相会 164
12. 密续修行者领悟明光的密技：大手印与空性合一 166
13. 中阴世界的主角：连接前世与今生的意识 170

第伍章

实现法性中阴解脱：密续修行者面临的考验与选择

1、临终中阴未获解脱：亡灵开始漫长的法性中阴之旅 174
2、法性中阴的生命元素：四大和五蕴的显现 176
3、法性中阴的幻相：亡灵要面对的诸佛菩萨的三种形象 178
4、显现在亡灵面前的寂静尊之一：大日如来佛父佛母显现 180
5、显现在亡灵面前的寂静尊之二：金刚萨埵阿閦如来佛父佛母显现 182
6、显现在亡灵面前的寂静尊之三：宝生如来佛父佛母显现 186
7、显现在亡灵面前的寂静尊之四：阿弥陀佛佛父佛母显现 190
8、显现在亡灵面前的寂静尊之五：不空成就佛佛父佛母显现 194
9、显现在亡灵面前介于寂静尊、寂忿尊之间的幻相：持明主尊的显现 198
10、显现在亡灵面前的忿怒尊之一：大光荣赫怒迦佛父佛母 200
11、显现在亡灵面前的忿怒尊之二：金刚部赫怒迦佛父佛母 202
12、显现在亡灵面前的忿怒尊之三：宝部赫怒迦佛父佛母 204
13、显现在亡灵面前的忿怒尊之四：莲花部赫怒迦佛父佛母 206
14、显现在亡灵面前的忿怒尊之五：业部赫怒迦佛父佛母 208
15、亡灵实现中阴解脱的关键：无上瑜伽修行者的生前修行 210
16、轮回与解脱的最后抉择：投胎中阴 212

第陆章

密续修习的基础：无上瑜伽的前行修法

1、无上瑜伽修习的前行准备：本尊相应法和供养坛城 216
2、修持者观想证悟的护法神：本尊对金刚乘修行的意义 218
3、与佛菩萨呼应的法门：本尊相应法 220
4、观想本尊的六个步骤：视觉化转向具象化 222
5、本尊居住的圣洁境域：坛城 224
6、修行者观想本尊时产生的坛城：自生坛城与对生坛城 226
7、无上瑜伽坛城与二谛的关系：转化与互动 228
8、修行无上瑜伽的关键：临终死亡与意识的关系 230

第柒章

金刚乘的最高修行密法：进入无上瑜伽的修习法门

1、无上瑜伽密续的法门：父续、母续、不二续 234
2、无上瑜伽部父续本尊：大威德金刚、密集金刚 236
3、无上瑜伽部母续本尊：胜乐金刚、吉祥喜金刚 240
4、无上瑜伽部不二续本尊：时轮金刚 244
5、无上瑜伽部三续的功效：对付三种迷妄的良方 246
6、无上瑜伽密续的修行路径：生起次第和圆满次第 248
7、无上瑜伽密续的最大特色：生前短暂体验死亡的经验 250
8、觉悟死亡的最佳方法：领悟心性的禅定 252
9、修习无上瑜伽的最终目的：体验根本净光心 254
10、无上瑜伽修行者如何体悟根本净光心：无上瑜伽密续与大圆满 256
11、普通人体验根本净光心的机会：四种机会 258
12、无上瑜伽修行者的终极体验：大乐 260

13、无上瑜伽修行者的追求：二谛圆融 262
14、金刚乘的独特修行：空乐圆融 264
15、无上瑜伽修行的智慧转化加速器：慈悲 266
16、密续修行者最终解脱成佛之所：超越轮回的净土 268

第捌章

无上瑜伽的深层体验：综合修持法

1、金刚乘身心系统修习的基础：气、脉、明点 274
2、密集金刚密续的脉轮说：七轮说 276
3、时轮金刚密续的脉轮说：五轮说 278
4、无上瑜伽修习者身心的支柱：意识与气 280
5、修行者体内气的类别：五主气 282
6、修习者获得解脱必经的秘密通道：三脉 284
7、聚集在中脉的生命能量：红白明点 286
8、最细微意识的所在：不坏明点 288
9、细微意识与气的支持：物质明点 290
10、修习气脉产生灵热的修法：拙火瑜伽 292
11、认证一切皆为虚幻的修法：幻身法瑜伽 294
12、净化意识，连接日间与夜间的瑜伽修法：梦境瑜伽法 296
13、认清自身与宇宙清净的瑜伽修法：净光成就法 298

附录壹：全书关键词索引 300
附录贰：密宗初学的一百零八句法 302
附录叁：法性中阴阶段里的诵法 304

本书内容导航

本节主标题

本节所要探讨的主题。

章序号

本书每章统一用章号标示，提契全文。



密部最细微的意识

根本净光心

根本净光心是轮回与涅槃的基础，最细微意识的另一种称谓，根本净光心还是一切意识的根基与基础。

关键词：根本净光心　细微意识　三种心

根本净光心是轮回与涅槃的基础

佛教认为轮回是循环不息、周而复始的。对于那些尚未证得解脱的众生来说，因为业力的积累，不得不在六道内不停地流转。与之相对的涅槃，是佛教修行者的终极理想和目标。证悟者清除自身的贪、嗔、痴，达到没有烦恼的境界，就摆脱了轮回的控制，超越了轮回生死。虽然轮回与涅槃是相对的，但是它们之间却有一个共同的基础，就是根本净光心。根本净光心是最细微意识的另一种称谓，根本净光心还是一切意识的根基与基础，所以又被称为根本心、佛性。它自无始轮回以来就存在，没有起点也没有终点。根本净光心的本质是与生俱来的。修行者要实现涅槃，摆脱轮回就必须证得根本净光心。

细微意识的三种心

与粗重意识相比，细微意识与最细微意识更具备了证悟的能量，但是两者之间也存在着差异。细微意识的白显心、红增心与黑近成就心三种心，都是新近所造成的。而根本净光心则是有始以来就存在的。从存在的时间上看，细微意识的这三种心是短暂的、非永恒的，受到缘的力量必然会停止。细微意识虽然比粗重意识更细微，但与永恒存在的根本净光心相比，还是粗糙的，而且存在是短暂的。此外，细微意识的这三种心受到业力的影响，因为业力是在粗重意识的层面生成的，如果将它安住在净光心之中，不进入较粗重的层面，就不会有业的积累了。

细微意识三种心转换成根本净光心

一切众生只有在临终的时候才能有机会体验细微意识的白显心、红增心与黑近成就心，生前是很难有这样体验的。无上瑜伽行者通过修习精深的瑜伽技法，能在生前体验到细微意识，将细微意识的三种心转换成根本净光心，认出自己的本来面目与自己的本性。

正文

通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

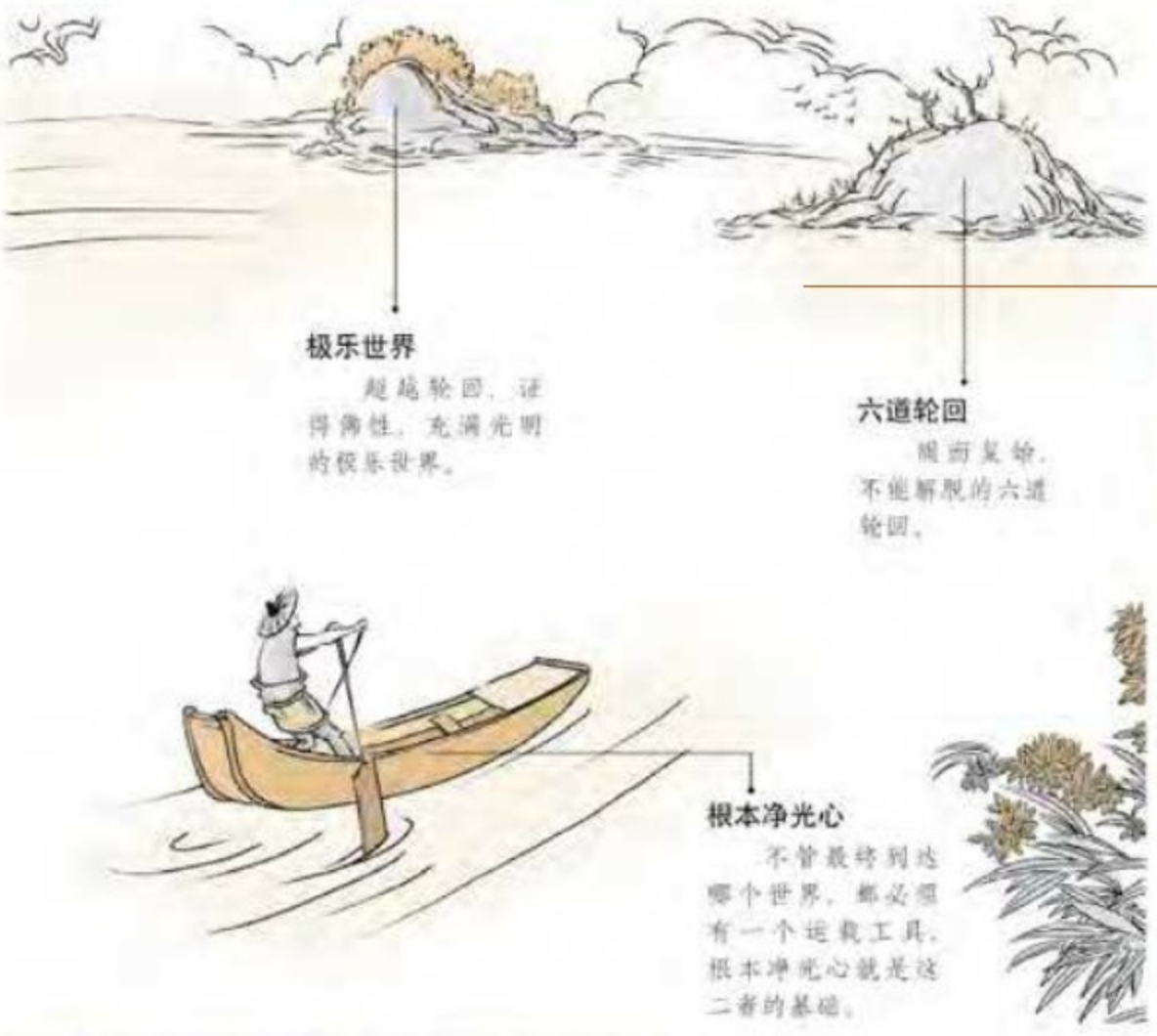
图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

超越轮回证得佛性的基础：根本净光心

根本净光心是永恒存在的，它是意识的最细微形态的表现，轮回与涅槃之间有一个共同的基础，就是根本净光心。

根本净光心是轮回与涅槃的基础



细微意识转化为根本净光心的过程



137

插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

导读

如何才能轻松读懂深奥的“无上瑜伽”？

——阅读本书的12个方便提示

(1) 为什么要了解无上瑜伽？

【必读章节】第一章1—6节、8节

佛教大体可以分为大乘与小乘，大乘按照修行方法又可以分为显宗和密宗，而无上瑜伽就是金刚乘最高的修持法门。相比于显宗，无上瑜伽的教法更古老、更神秘，通过一套独特的修持方法，不仅能够灵验地获得佛菩萨本尊的加持与庇护，得到切实的利益，甚至能够在临终一刻即身成佛，获得最根本的解脱。对于普通的读者来说，无上瑜伽能够带给我们一种独特的生命认知，其中融合了几千年来佛教对生命存在与体验的认识，这对于我们重新认识、发掘自己的人生一定会有很好的帮助。

【编者建议】

第一章1—4节，主要是介绍了一些关于金刚乘最基本的概念性知识；5节则是重点阐述了金刚四部密续的内容；6、8节则是向读者介绍了佛教中的一些常见的概念性知识与常识，读完这部分，会给对佛教内容了解不多的读者提供帮助的。

(2) 从印度传来的神奇密法

【必读章节】第一章7节、11—14节

金刚乘其实并不是西藏本土的原始宗教，它是来自于古印度，其修行法门源自古老瑜伽修行。金刚乘的修行是通过一些特定的方法，将人体中原本就存在的能量进行激发、调适。在这个过程中，不仅能够使人得到独特的佛教修持体验，同时还能够强健身体，治疗各种生理与心理疾病，是一种不同于我们通常认识的西医、中医的治疗体系。

【编者建议】

第一章7节主要讲述了金刚乘及金刚乘四部密续的演进过程；而11—14节则对金刚乘以及西藏密宗的历史做了系统地阐述。如第9节、10节等。

(3) 了解藏密修持的基础路径

【必读章节】第二章2—11节

不论是什么人，想要达到一定的高度，都必须经过深厚的沉淀和积累，密宗的修习也不例外。密宗传统的修行需要经由显宗再深入密宗。本书中将对密宗修持路径进行详细的介绍，让读者能够清晰地看到修持每一步的过程，对于那些希望开始修行或想要更进一步体验密宗神秘的读者，本书将会是你最好的进阶工具书。

【编者建议】

第二章2—9节分别介绍了密宗常见的修持方法，如供养、念诵真言、结契手印等；10节则介绍了佛身的三种化现；11节重点说明了圆满成佛的前提就是要修习菩提心。

(4) 最神秘的藏密修持术：双修

【必读章节】第二章12—15节

双修无疑是世界上最神秘的修持法，由于双修属于密宗的至高法门，很少被人真正认识，因此围绕着双修总会有各种各样的争论与质疑，本书中将为读者揭开双修的神秘面纱，让读者了解到双修的真实含义，并更进一步了解到其背后所包含的佛法真意。在满足你好奇心的同时，让你接触到佛法的精妙。

【编者建议】

第二章13节介绍了欲念的力量，以及四部密续与欲念的关系；14—15节则对双修形式进行了系统的说明，阐明了这个受人争议的修习形式所必需的条件，进一步消除人们的误解，为无上瑜伽的修行奠定了认知基础。

(5) 高僧大德不断完善密续理论

【必读章节】第三章1—7节、9节

在密宗的诸多修法中，最高且无法超越的就要数无上瑜伽修法了。无上瑜伽密续理论是经过很多佛教大成就者孜孜不断追求佛法的结果，这其中就包括我们大家都很熟悉的龙树菩萨，正是经过各个时期高僧大德们的不断努力，才让我们在今天有机会认识这些神秘教法的精髓。这一部分主要是介绍了对无上瑜伽密续传承与发展做出贡献的佛教高僧，让读者能够从他们身上感受到一种强大的信仰力量。

【编者建议】

第三章3—5节分别介绍了龙树菩萨以及他创立的中观派；6—7节介绍了无著大师及他所创立的瑜伽行派的内容；1节是过渡节；2节则介绍了六位佛教论师伟大的功绩；9节则是对瑜伽行派思想的引申。

(6) 你也能成佛！

【必读章节】第三章8、10、11、12、13、14节

佛教修行的最高目标就是成佛。在佛教看来，佛菩萨并不是神，而是获得最终觉悟的人，任何人只要能够证得佛陀般的智慧，成佛就不是梦想。作为密宗最崇高的教法，无上瑜伽提供的是一种即身成佛的最方便捷径，利用临终前的最后一刻，在最纯净的意识体验中证悟佛法，获得最终的解脱成佛。虽然无上瑜伽艰苦的修行未必人人可行，但其提供的方法却能够让我们感受到成佛的境界，即使短暂，但那种体验也足以让人向往。

【编者建议】

第三章8节的内容能够使你了解意识多重层面；10节则讲述了一个全新的意识概念；11—13节使你清楚了意识的类别后，告诉你意识的三种分类法；14节则重点讲述了无上瑜伽修行者的证悟基础，也就是修行者最根本的修行基础。

(7) 如何积极正确地对待死亡?

【必读章节】第四章2—12节

许多人对于死亡都有怀有强列的恐惧感，由于对生命的热爱让我们憎恶死亡，但是这种憎恶并不能阻止死亡的到来，反而会给我们有限的生命蒙上阴影。而佛教告诉我们，死亡并不是生命的终点，而是下一次生命的开始。通过本章你将看到佛教是如何理解生命死亡与轮回的，让佛教慈悲、温暖的生死观帮助我们纾解自己对死亡的畏惧与焦虑，让我们在平静中更好地享受自己生命的每一天。

【编者建议】

第四章2、4、5、6、7、9、11节系统地介绍了亡灵在死后瞬间的一些经历，如果你想了解密宗里是如何描述这一过程的，建议应该仔细阅读；3节则讲述了死前修行者应该保持一个怎样的心态；5、8、12节则详细说明了临终时，修行者应该采取什么样的对策来获得解脱，也是必读的细品章节。

(8) 亡灵进入法性中阴应该怎么办?

【必读章节】第五章1、2、3—14节

藏传佛教将人死后的阶段称之为中阴，整个中阴阶段分为临终中阴、法性中阴、投胎中阴三个阶段，而法性中阴将直接决定亡灵轮回转世的去向，到底是升天获得好的福报，还是堕入地狱，法性中阴将是最关键的一步。本书将为读者揭秘法性中阴的应对策略，就好比一场掌握了答案后的考试，亡灵应该正确应对出现的种种状况，在最关键的环节一击命中，顺利获得解脱。

【编者建议】

每个人都想知道自己生前的所作所为会不会在来世有业报，佛教则始终坚持因果业报的观点，而且认为它存在生前、死后的每一个阶段。第四章3—8节讲述面对寂静的幻相，亡灵该怎么办？10—14节讲述遇到忿怒的神祇，亡灵又该怎么办？9节讲述遇到介于二者之间的情形，亡灵又该怎么处理。如果想要知道不同的处理方法，建议读者静心阅读此章。

(9) 认知无上瑜伽的重要前行修法

【必读章节】第六章2—8节

密宗中的一些修法在正式开始修持之前，都要经过一系列的准备，无上瑜伽的修习也不例外，它的前行基础修法主要是本尊相应法和坛城供养法。熟悉藏文化的人都会对坛城有特殊的感情，不论是外在的结构，还是深层的内涵，都让人折服。这部分主要介绍密宗中最强大的五大本尊，其每一位都具有各自独特的利益，让你与有缘的本尊相遇，获得一生的加持与庇佑。

【编者建议】

第六章2—4节详细讲述了本尊的含义以及本尊拟像化的方法，是读者了解本尊相应的必读章节；5—8则讲述了关于坛城的基本内容，坛城是密宗的精髓，想要深入地了解密宗，坛城是必须先要了解的。这一章也非常值得读者阅读。

(10) 掌握无上瑜伽修行的法门

【必读章节】第七章1——5节

进入密宗修法，而且是金刚乘中最高的密法。这一部分虽然是本书的重中之重，但是在理解上却非常容易，因为将藏密中最为殊胜的五大金刚与无上瑜伽密法相对应，将深奥的修习法门，通过形象化表达，这就是无上瑜伽的特殊之处。读者只需对比五大金刚教法的异同，就很容易掌握无上瑜伽的教法。

【编者建议】

第七章提到的法门和本尊金刚比较多，特别是2、3、4节，这部分详细地介绍了五大金刚教法及五大金刚的相形。5节则介绍了无上瑜伽密续的功效，可以说这一章是全书的重点章节，是读者不能错过的精彩内容之一。

(11) 无上瑜伽的终极目标：即身成佛

【必读章节】第七章6—16节

本章是全书最精彩的部分，将向你一步步揭示出“机身成佛”到底是如何实现的、“成佛”的体验是什么样的。跟随我们的图解，你会见证一个神秘、奇特的精神世界，这种境界在千百年来被无数修行者所追求，是你能感受到的最神奇的生命境界，满足你对藏传佛教最强列的期待。

【编者建议】

第七章6节介绍了修习无上瑜伽密续的两个阶段；7、8、9、14、16节重点说明了无上瑜伽特有的修行方式及达到的目的；10、11节则分别介绍了实现目的的常见修法和普通人体验修法功效的机会；15节告诉我们，慈悲不仅能够加速无上瑜伽的学习，还能够给我们带来快乐的生活。

(12) 无上瑜伽独特的心理体验

【必读章节】第八章1—13节

这一章是无上瑜伽密续修习的深层体验，重点介绍了金刚乘中深层次的系统修习。通过了解密宗的脉轮说，你也能够开始简单的修行。作为最基础的修行，它是通向最终目标的基础，对于普通人来说，调节气脉的运行，能够有效调节身体状况，对生理和心理健康都是有很多益处的。

【编者建议】

要了解密宗中关于气脉的理论与中国传统的中医理论之间到底有怎样的差别，建议读者仔细阅读5、6节；关于脉轮理论的不同说法最好仔细阅读2、3节；7、8、9节则主要讲述明点的观修与运行；10—13节介绍了无上瑜伽修行者需要辅助修习的密宗其他教法，也是读者了解密宗修持法的好机会。

第壹章

读懂大乘佛教的奥秘教法

认识金刚乘

金刚乘被视为大乘佛教的奥秘教法，金刚乘与大、小乘有相同的目标：引导一切众生成就圆满佛果的心。除了发无上菩提心外，金刚乘还有其善巧方便的修行法门——观想，即金刚乘透过观想本尊、念诵真言等转化相对真理的方法来了悟空性实相。

金刚乘一般又分为四部密续，这四部并非不同理论的派别，而是针对四种不同心态的弟子所设计的不同方法。四部密续分成事部密续、行部密续、瑜伽部密续，以及无上瑜伽部密续。

本章图版目录

象征光明理智的本尊：大日如来/39

修行的终极目标：即身成佛/41

三乘佛教的各自特点/43

密续及密教典籍在汉地的称呼/45

密宗四大金刚法门：四部密续/47

显密并重的修行次第/49

认识三十七道品/50

金刚乘发展的四个阶段/53

金刚乘的历史发展与传播/54

金刚乘的历史传播路线/55

佛教中的密宗与显宗/57

自然界与人体的六大/59

密宗修法的基础：三密/61

胎藏界曼荼罗/63

密宗的三根本：《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》/65

西藏佛教发展的两个辉煌期 /68

藏密教派的分类：四大宗派/71

藏传佛教主要宗派的代表人物：三密/73

来自印度的奥秘教法

认识金刚乘

金刚乘是来自印度的教法，它被视为大乘佛教的奥秘教法，发展于公元5—6世纪印度大乘佛教的转型期，特色是高度组织化的咒术、仪轨与本尊观想。

关键词：金刚乘　含义　修行法门



金刚乘的起源和发展基础

金刚乘被称为密教或密咒乘，也统称密宗。它是以大乘佛教和印度密教为基础，在西藏所发展出来的修行方法。金刚乘最早是 5—6 世纪以后婆罗门教融入大乘佛教的产物。金刚乘有二续部、三续部、四续部、五续部、六续部之分别，以其中的四续部为主。四续部，指事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。



金刚乘的含义

金刚即金刚石、钻石，是目前世界已发现的最坚硬的矿石。佛经用它来比喻佛法中的法身坚固不坏。《大宝积经》卷五十二：“如来身者，即是法身，金刚之身，不坏之身，坚固之身，超越三界最胜之身。”说明了金刚身的坚固，是三界中最殊胜的法身。金刚乘即是强调金刚特有的意义。



金刚乘的兴起与修习法门

金刚乘的形成深受印度大乘佛教“中观派”与“瑜伽行派”的影响，并且融合了婆罗门教的咒术。在一些宗教思想理论中，金刚乘经常破称为天启乘，天启的意思足指佛法直接得自于天的启示。因而金刚乘的法教称为“密续”或“坦特罗”，所以又称“坦特罗乘”。

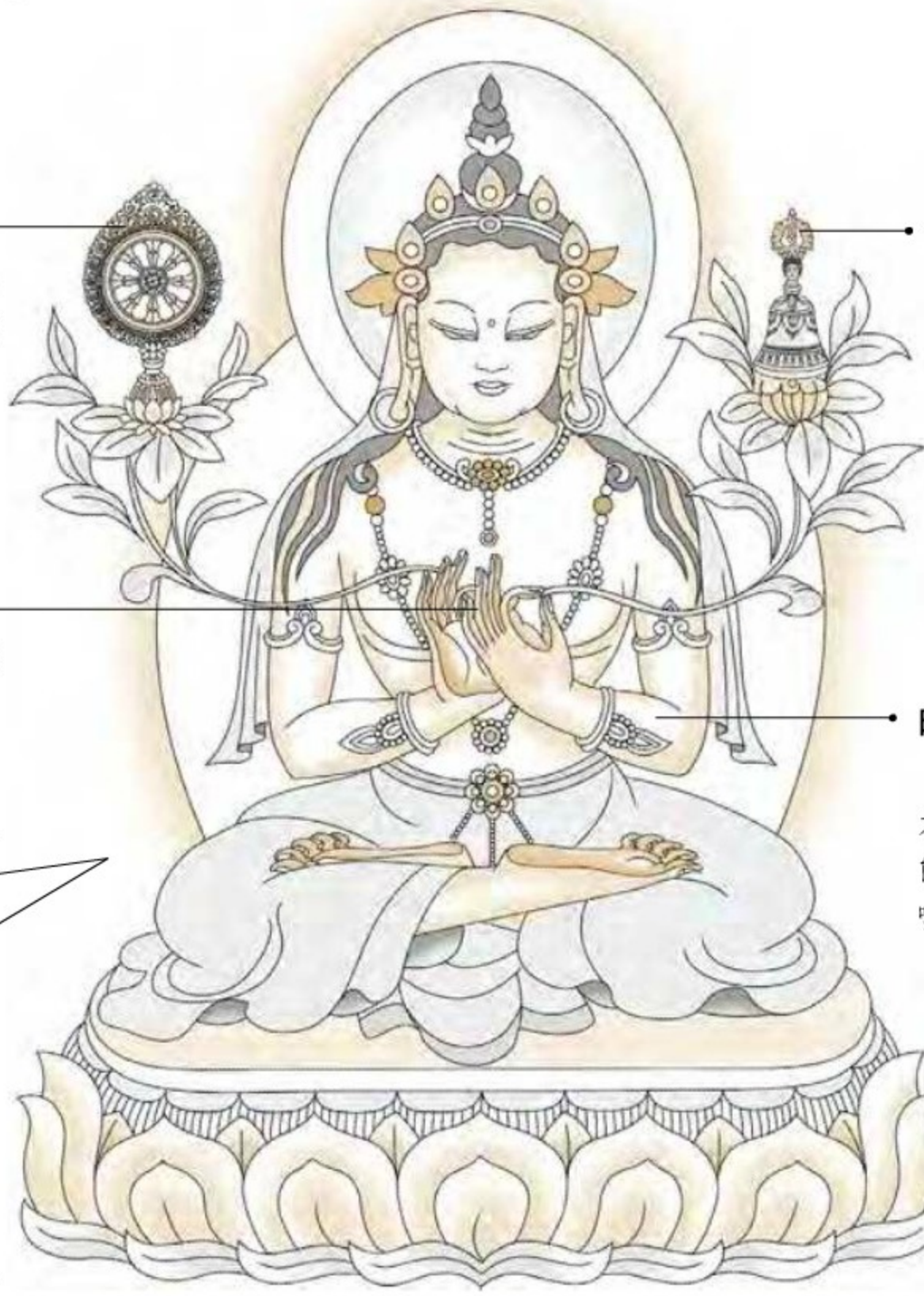
金刚乘修行过程强调诵念具有特殊力量的语词、真言。通常认为，它与大乘有许多不同的殊胜之处，主要表现在业、资粮、修法、本尊、密法、身体等方面。金刚乘的修行除了发无上菩提心外，还有其他善巧方便的修行法门——观想。**金刚乘强调认识心性，即透过观想了悟空性实相。**

通过修持金刚乘而获得觉悟的修行者统称为大成就者，他们是金刚乘最重要的人物，金刚乘认为大成就者是已证得佛果、拥有完美佛身的证悟者，以人类的形象继续留在人间度化众生。



象征光明理智的本尊：大日如来

在密宗金刚界和胎藏界的两部曼荼罗中，大日如来统率着全部佛和菩萨，是金刚乘中重要的本尊。大日如来是光明理智的象征，其智慧、慈悲的特性无处不在，像真理一样永恒不灭。



八辐宝轮

代表宇宙的真理将超越一切时空的限制。

转法轮印

代表着讲经说法。

大日如来也称毗卢遮那佛，金刚界曼荼罗和胎藏界曼荼罗都以大日如来为主尊。大日如来是遍照一切世间万物而无任何阻碍的法体。

金刚铃

精进唤起佛性，象征智慧。

白色身

代表着纯洁，为一切形象之源，能克服众生的贪、嗔、痴三毒。

金刚乘的形成特点

金刚乘被大乘佛教视为深奥的教法。它深受中观派和瑜伽行派的影响，并且在内容上融合了印度婆罗门教的一些咒术。



金刚乘的核心主张

即身成佛

佛教金刚乘的主张是即身成佛。佛教认为通过金刚乘的修行方法，修行者可以摆脱轮回所带来的种种痛苦，达到成佛或涅槃的境界，在今生证得佛果。

关键词：涅槃　解脱　即身成佛

什么是即身成佛？

即身成佛指不需改变现在的肉体，通过修行能够成为正知正觉的佛。即身成佛是密教修行的目标。

在大乘佛教里，人们将誓愿救度他人的修行者，称之为菩萨。菩萨是在世间一切众生都获得解脱之后，才会寻求自己的解脱。即身成佛的过程要求修行者必须进行不断地努力，经历无数次的轮回之苦。在无穷无尽的生死轮回之中，修行者逐渐了解自身所处的世界，并努力地发挥个人的最大潜能来利益所处的世界，这一过程可能是非常缓慢的。在大乘佛教的转型期，金刚乘出现了。金刚乘的出现加速了成佛之道，它认为在修行上如果能在心灵及生理层面达到很高层次的人，便能够拥有极高的证悟能量，他们在瞬间获得解脱是可能的，也就是**在现世的身躯之下获得解脱，这就是即身成佛。**

密宗的即身成佛不同于净土宗所说的“即心是佛”，也不同于禅宗的“见性成佛”和天台宗的“六即佛”。

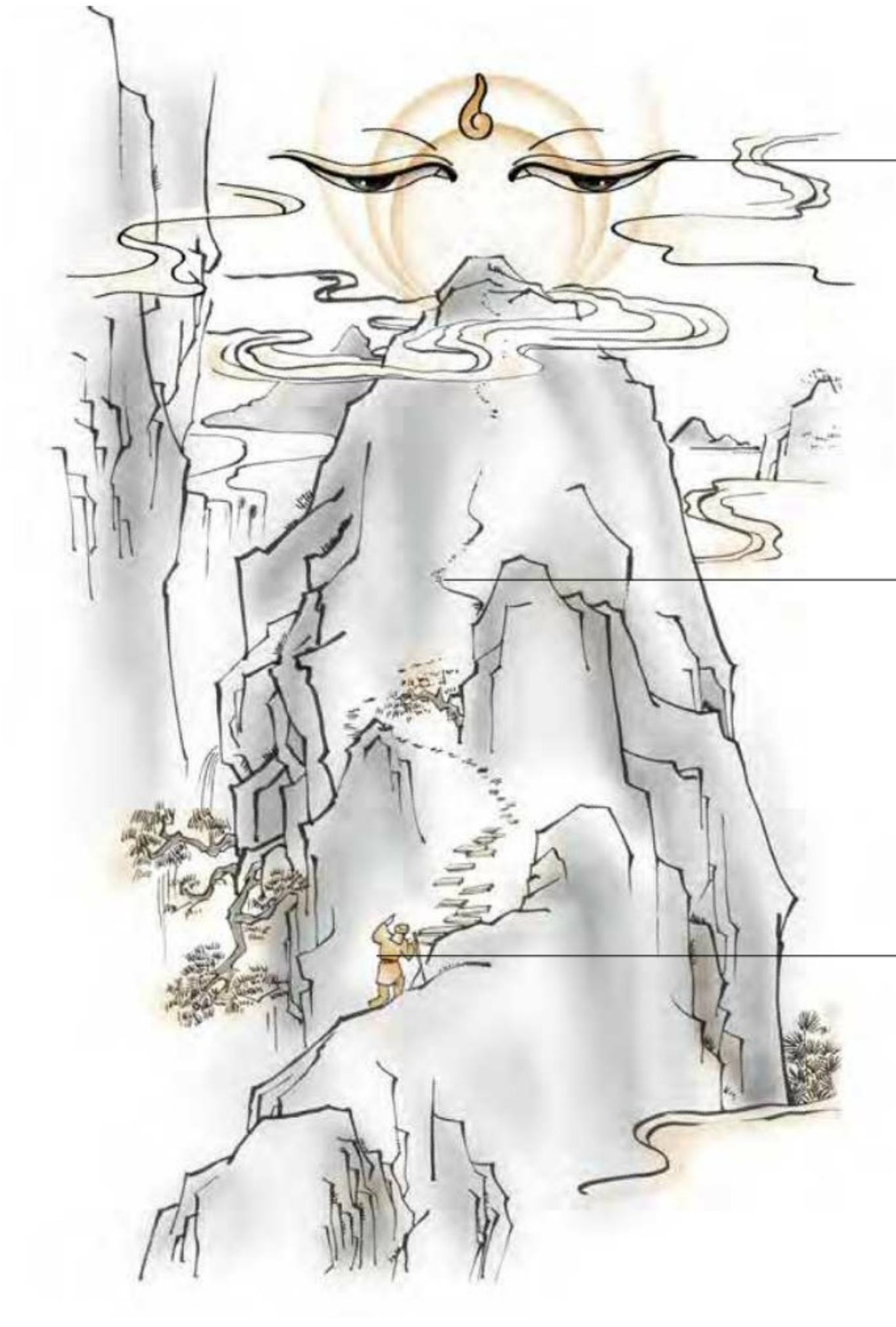
如何即身成佛？

修行者如何获得即身成佛呢？如何在修行上提高自我的心灵和生理层次呢？由于人的心识有多种层面，这些层面是平时不容易看见的，只有在死亡的瞬间，自我的意识会发生碎裂分散，这样粗重意识逐渐崩溃、瓦解成很多更细微的意识。在这瓦解的瞬间。修行者只要能够清醒地认知佛性的本质，并善于把握时机，就可以脱离轮回之苦，获得解脱，最后即身成佛。

金刚乘虽然起源于印度，但是后来在印度的发展慢慢衰退了，却在他的邻国地区——中国西藏发扬光大，并且发展成一套清楚明确的修行技巧和方法。**这些教法协助瑜伽修行者在死亡的瞬间获得解脱进而即身成佛，**成功地到达不受轮回流转的境界。简单地说，金刚乘不同于显教需要经历无数次的轮回，它只要在特殊的修行方法指导之下便可于今生证得佛果。

修行的终极目标：即身成佛

金刚乘的核心主张与其他的佛教的主张一致：即身成佛。修行者通过不断地修行，摆脱世间的一切烦恼，获得证悟，求得解脱。



修行的最终目标

修行者摆脱了轮回的痛苦，获得解脱，证得佛果，即身成佛。

成佛之路

修行者克服一切艰难，战胜自我，运用修法、教理实现心中最高的理想。

树立信心

修行者要在修行之初充满信心，在内心里坚持成佛的信仰。

最终实现即身成佛

超越自我，运用清楚明确的修行技巧和方法。

+

清醒地认知佛性的本质，善于把握成佛时机。

成佛的三种途径

三乘

佛教中通过修行即身成佛有三种途径：三乘即大乘、小乘、金刚乘。三乘也代表在成佛道路上三种不同的解脱工具或方法。

关键词：大乘　小乘　金刚乘

三乘的含义

佛教的传承发展历史共经历了三乘：小乘、大乘与金刚乘。三乘是修行者即身成佛的三种途径。乘，梵语是“Yana”，本义指交通工具，这里用来比喻可以将众生从烦恼中解脱出来实现证悟的工具。三乘即是代表佛教不同的解脱方法，是用来帮助一切众生获得解脱。

小乘：小乘（Hinayana），其度化的对象是个人，所以称为小乘。小乘佛教一般要求修行者出家，强调出世，将修行者从我执的妄想中解脱出来。在修行方法和目的上，小乘一般修习“三学”或“三十七道品”，把证得阿罗汉果和求取个人解脱作为最高目的。凡是能够断除烦恼、获得涅槃境地的人称为阿罗汉，他们是小乘佛教最重要的人物。

大乘：大乘（Mahayana），它度化的对象是一切众生。大乘佛教的思想不仅在于求得个人解脱，而且是将整个世界转化为和平、幸福、富饶的美好境地，帮助所有的众生获得解脱，其中誓愿救度他人的修行者称为菩萨。**菩萨是菩提萨埵的简称，意译为“觉有情”，也就是“觉悟的有情众生”。**大乘一般以修行以“六度”为方法的菩萨行，把成佛、普度众生作为最高目的。在对佛性的看法上，大乘认为佛是至高无上的神，力图将佛偶像化。

金刚乘：金刚乘（Vajrayana），也称为“密乘”，是一种采用咒术、真言的佛乘。它被视为大乘佛教中的奥秘教法，发展于大乘佛教的转型期。金刚乘具有不可抗拒、立即实现的力量，它的修行特点是具备明确清楚的修行技巧。由于此教法坚利如金刚钻，所以称为金刚乘。金刚乘一般又分为四部密续，这四部并非不同理论的派别，而是针对四种不同心态的弟子所设计的不同方法。**四部密续分成事部密续、行部密续、瑜伽部密续，以及无上瑜伽部密续。**修持金刚乘而获得觉悟的修持者，可以达到大成就者的境界。

三乘佛教的各自特点

佛教的传承发展历史共经历了三乘：小乘、大乘与金刚乘。三乘是修行者即身成佛的三种途径。三乘也代表佛教三种不同的解脱方法，其目的是用来帮助一切众生获得解脱。

小乘

阿罗汉

小乘是指修习者修空法，听闻如来声教，证悟四谛之理，最终可证得阿罗汉果。



修行方式

出家，修习“三学”或“三十七道品”。

修行目的

证得阿罗汉果和求取个人解脱，成佛。

大乘

菩萨

大乘是指其修行者经历无数劫难，修六度行，在劫难中获得三十二福因，可证无上佛果。



修行方式

以“六度”为方法的菩萨行。

修行目的

成佛、普度众生。

金刚乘

大成就者

金刚乘又称“秘密密续金刚乘”，是大乘之中具有殊胜方便的法门。金刚乘的修行者能够轻易成佛，不过只适合大根器者修。



修行方式

一整套明确清楚的修行技巧，如四部密续。

修行目的

教化众生，摆脱轮回之苦，即身成佛。

金刚乘与大小乘经典的区别

密续

密续泛指公元5世纪后大量出现的密教经典。在佛教中，它被金刚乘用来作为与大小乘经典的重要区别。

关键词：密续　典藉　教王经

什么是密续？

密续最初的本义指纺织的纬线，发展到后来，我们称金刚乘的典籍为密续。最初，古代印度把当时流行的大小乘经典称为“Sutra”，该词原本的意思是纺织的经线。到了公元 5 世纪后，印度开始出现大量的密教经典，便被称为“Tantra”，意指纺织的纬线。在印度，人们是以经线和纬线的概念来称呼大小乘经典和密教经典的。后来，这一称呼也被视作大小乘与金刚乘的区别。

密续是如何产生的？

印度密教典籍早在唐朝就传入中国，但是当时中国还没有出现“续”或“密续”这样的称呼。大约在公元七八世纪时，印度密教典籍陆陆续续传入西藏地区。“Tantra”一词被译成藏语“rgyud”，意思是“相续”。后来，到了元代，也就是 10—14 世纪期间，西藏密教传入汉地，开始出现许多藏传汉译的密教典籍，这时汉地将藏语“rgyud”一词译为“本续”或“续”的用法一直延用到现在。依据宗教学家的分类，**密续的内容大致上可以分为五类，分别是：世界的创造、世界的毁灭、诸神的崇拜、神通的获得以及透过禅定、观想达到高度的神人合一（即本尊相应）的方法。**

密教经典在中国有怎样的称法？

在汉地，将密教经典称为“续”是始于元代，并沿用至今。其实，在元代之前，密教经典就已经陆续传入了汉地。那么，元代之前的唐宋时期，从印度传入汉地的大量密教典籍是如何称呼呢？根据史书记载：在当时，唐代有一位著名的译经家不空大师翻译了很多密教经典，当时只要是密教经典，他都译为“教王经”或“大教王经”，所以唐宋两个时期，只要是典籍名称出现“教王经”或“大教王经”的字眼多半是指密教的经典。因此，可以说在元代之前，我们称密教典籍为“教王经”或“大教王经”；而到了元代，密教典籍被称为“续”或“本续”，并沿用至今。

密续及密教典籍在汉地的称呼

金刚乘的经典称为密续，是被用来与大小乘的经典的区别。在汉地，密续在历史上有着两种不同称法：教王经和大教王经。

密续与大小乘经典的区别

梵语 Sutra

在印度原意指纺织时的经线（纵线），后来成为一般大小乘经典的称呼。



在印度用纺织的经线、纬线来引申为对佛教经典的区别。

梵语 Tantra

在印度原意指纺织时的纬线（横线），后来成为密教经典的称呼。

→ **藏语 Rgyud**

在藏语中意指“相续”。到了元代，汉译典籍译为“本续”和“续”。

→ **汉译**

密续现在是对于一般密教经典的统称。

密教经典在汉地历史上的演进与称法

在汉地，将密教经典称为“续”是始于元代，并沿用至今。其实，在元代之前，密教经典就已经陆续传入了汉地。

密教典籍在汉地的称呼

唐代	宋代	元代	现代
由印度传入密教经典	由印度传入密教经典	由西藏传入密教经典	
大教王经 教王经	大教王经 教王经 （延续唐代）	续或本续	密续

金刚乘的典籍
四部密续

四部密续是解说金刚乘的灌顶、道品、修法、会供等教法的典籍。它也代表了密宗修习的四个阶段，藏传佛教各教派几乎都以其中的最高阶段无上瑜伽部的各项理论作为最高级的修习法门。

关键词：金刚乘法门　四部密续　无上瑜伽

密宗系统，可分为四大门类，即所谓四级独立门户之金刚大法，这在藏传经典中称为四部或四续：即事续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续。

事部密续

事部是强调以外境修行为主的一种法门或一种功法，是密宗四大金刚法门之一。在密宗中，凡是举行密宗仪式时表现于外面的形象动作都属于事续范畴，即包括诵持真言、结印契法、观佛、供养诸尊等密法威仪。事续部是特别注重清净自身、消除罪业的修行密法，其修行方法或步骤相当复杂、严格。

行部密续

此部是密宗中以内外修行并重的一种法门或一种功法，是密宗四大金刚法门之一。行部密续强调外在行为与内在瑜伽同等重要，以《大日经》为其重要理论依据。行续部以菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟，同时以随机的方便普度一切众生。

瑜伽部密续

此部是密宗中以内修瑜伽为主的一种法门或一种功法，其中包括方便瑜伽和智慧瑜伽，是密宗四大金刚法门之一。瑜伽续以内心观想为重，专心致力于内在的禅修。瑜伽续是一种较高层次密法，修行者需要多种灌顶。

无上瑜伽部密续

此部是密宗四部中最高深的一部，密宗四大金刚法门之一，也是密宗所独有的一种最高修行次第，强调内在瑜伽的重要，没有任何密法可以超越它。**无上瑜伽分为父续、母续和无二续三类，即三续。**无上瑜伽续理论深奥、实践修习独树一帜，修行者若想从较深层次去修炼藏密功法，就意味着须对此有深入了解。

密宗四大金刚法门：四部密续

金刚乘的四部密续分别是：事部密续、行部密续、瑜伽部密续和无上瑜伽部密续。它们是四种不同的修行方法。

四部密续	修习重点	外在行为	内在瑜伽
事部	外在的修行 重于事相	世间部 出世间部	外在的形象
行部	外在行为与 内在瑜伽并重	身部 语部 意部	外在的行为 内在的瑜伽修习
瑜伽部 （观想）	内修重于 外在	方便瑜伽 智慧瑜伽	内在的瑜伽修习
无上 瑜伽部	父续　瑜伽上师续，方便续 母续　瑜伽母续 不二续　无上瑜伽续		内在的瑜伽修习

即身成佛的修学次第

四圣谛、三十七道品、四部密续

修行者即身成佛需要有一定的修学次第。即身成佛的修行次第是从四圣谛起，经三十七道品到四部密续结束。

关键词：修行次第　圣谛　道品　密续

即身成佛的修行次第

金刚乘是完整而圆满的修行教法，它涵盖了大乘佛教与显密的一切教法。修心者即身成佛修习的次第是先从学习四圣谛（苦、集、灭、道）入门，再经由修习三十七道品，长期培养菩提心。金刚乘的修行者完成了以上两者的修持之后才能开始密法的修持，密法修持主要依靠四部典籍（也称“四部密续”）来完成。四部典籍分别是：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。其中，无上瑜伽部的密法是最为重要的，而前三部只是迈向无上瑜伽的基础。在这一修习次第中，四圣谛与三十七道品都是属于显教的修持，四部密续则属于密教修持。

四圣谛

四圣谛又名“四真谛”或“四谛法”，即苦谛、集谛、灭谛、道谛。苦谛是说明人生充满痛苦的真理；集谛阐述了人生痛苦的根源；灭谛是说明涅槃境界才是人生最理想、最究竟归宿的真理；道谛是说明人要修道才能证得涅槃的真理。四圣谛囊括了世间、出世间的两重因果，集是因，苦是果，是迷界（世间）的因果；道是因，灭是果，是悟界（出世间）的因果。

三十七道品

三十七道品是修行者达到觉悟的方法。道品即为追求智慧的方法，是进入涅槃境界的 37 种修行方法。循此 37 法进行修习，即可以按次第修习菩提心。三十七道品可分为四念处、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支（也称六觉分）、八正道（也称八圣道）。这些也是获得证悟的重要方法。

四部密续

密宗的修行系统可以分为四个阶段，密宗经典中称为四部密续。四部密续分别是事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。其目的是使每位修行者能够循序渐进、由浅入深，最终至成佛。

显密并重的修行次第

金刚乘涵盖了大乘佛教与显密的一切教法，它的修习次第是：先修习四圣谛，再修行三十七道品，最后修习密法。密法中又以无上瑜伽部密法最为重要。

显教的学习



第一步

四圣谛

苦谛　集谛
灭谛　道谛

四圣谛指的是四种真理，是只有佛陀能圆满的阐述的真理。

第二步

三十七道品

四念处　四正勤
四如意
五根　五力
七觉支　八正道

三十七道品指的是追求智慧，进入涅盘境界之三十七种修行方法。



密法的学习

即身成佛

第三步

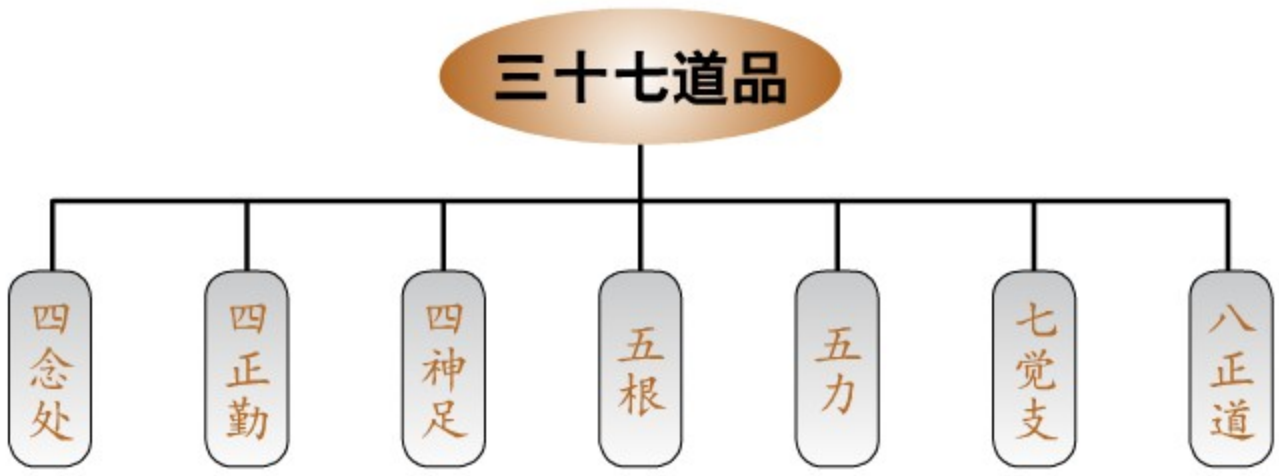
四部密续

事部　行部
瑜伽部
无上瑜伽部

四部密续并非不同理论的派别，而是针对四种不同心态的弟子所设计的不同方法。

认识三十七道品

三十七道品是大小乘修行者共同的修持方法，它能够帮助修行者达到觉悟，证得佛果。三十七道品为四圣谛中道谛的仔细开展，分成七类，总计有37项。佛教修行的基本内容，是趋向解脱、获得开悟的基础。



四念处

①身念处：指观身不净　②受念处：指观受是苦
③心念处：指观心无常　④法念处：指观法无我

四正勤

①恶未生时努力防止其发生　②恶已生后努力将其灭除
③善未生时努力使其产生　④善已生后努力使其增长

四神足

①欲神足：由意欲之力而获得神通自在力以达到觉悟
②勤神足：由精进努力而获得神通自在力以达到觉悟
③心神足：由心念之力而获得神通自在力以达到觉悟
④观神足：由智慧观想而获得神通自在力已达到觉悟

五根

①信根：深信佛法
②精进根：亲修正法消除杂念
③念根：随时意念正法
④定根：修习禅定控制精神状态
⑤慧根：开发智慧体悟佛性

五力

①信力：坚信真理
②精进力：修四勤的力量
③念力：破邪.念正的力量
④定力：专心一处的能力
⑤慧力：产生智慧的能力

七觉支

① 择法觉支：选择正确适宜的修法
②精进觉支：任何阶段都不能懈怠
③喜觉支：修习禅定时得到的喜悦
④轻安觉支：身体保持轻松安宁
⑤念觉支：集中意念且念念分明
⑥定觉支：抑制精神，深入禅定
⑦舍觉支：舍弃妄执

八正道

①正见：正确地认知事物
②正思维：正确地思考事物
③正语：正当的言语
④正业：正当的行为，不杀生，不偷盗，不淫乱
⑤正命：采用正确的方式谋生
⑥正精进：宣扬正义，铲除邪恶而正确地努力.专心致志.毫不懈怠
⑦正念：保持正确的心念和思维
⑧正定：按照佛教的要求入定，正确地控制自己的精神状态

金刚乘的演进历史

四部密续的发展过程

金刚乘四部密续的发展过程正好与金刚乘在历史上的演进过程相似。金刚乘的演进分为四个时期，即公元7世纪之前的初期密教、公元7世纪的中期密教、公元8世纪的晚期密教和公元8—12世纪的藏传金刚乘时期。

关键词：四个时期　密续　金刚乘

初期密教：事部密续

公元 7 世纪以前，甚至是更早时期，大乘佛教开始进入转型期，这期间，佛教开始融入密教色彩。这一阶段的修行者讲求设立坛城、注重供养、诵咒、结印契，特别注重外在行为与仪式，其目的是消除修行者的种种障疑。此时，事部密续发展在初期密教阶段已经显现。

中期密教：行部密续和瑜伽部密续

公元 7 世纪中期，密教的发展进入了第二阶段的中期密教。这一阶段里，行部密续和瑜伽部密续相继形成。此阶段修行者以修持《大日经》与《金刚顶经》为主，依据法身佛——大日如来的说教为主，并开始有了金刚界与胎藏界的坛城。

在这个时期出现了《大日经》和《金刚顶经》，密教便可被视为一个独立的思想体系和派别。**《大日经》是以大日如来教法为中心，主要讲述密教的基本教义、各种仪轨和修行、供养的方法。**在唐代时，由善无畏与一行合译，传入中国。**《金刚顶经》也是以大日如来为主，宣扬五佛显五智说。**

晚期密教：无上瑜伽部密续

公元 8 世纪之后，密教进入第三阶段的晚期密教。无上瑜伽部密续在这一阶段开始出现。无上瑜伽部密续是金刚乘的最高密法，修行者通过修持特殊的技法可以即身成佛。在这个阶段，金刚乘已趋于完备，由于受到印度帕拉王朝的扶持而得到迅速发展，同时密教开始传入西藏地区。

西藏金刚乘：完备的四部密续

公元 8 世纪后—12 世纪，金刚乘的四部密续达到了完备时期，并且成功地保留在西藏地区。此时，密宗在印度的传承已经开始衰败，而在藏传金刚乘得到了一个重新的发展与传承空间，并且这种传承至今延续。

金刚乘发展的四个阶段

金刚乘的演进历史可以分为四个阶段。一般认为公元 7 世纪中期出现的《大日经》和《金刚顶经》，标志着密教成为独立的思想体系和派别。

初期密教

事部密续

公元 7 世纪以前

大约六七世纪，大乘佛教开始进入转型期，融入密教色彩。

中期密教

行部密续

瑜伽部密续

公元 7 世纪

此阶段以法身佛大日如来的说教为主。发展出行部密续和瑜伽部密续，同时产生胎藏界和金刚界的概念，《大日经》和《金刚顶经》也在此阶段出现。

晚期密教

无上瑜伽部密续

公元 8 世纪以后

延续了中期密教继续发展。出现了佛父佛母双修的“悲智合一”，金刚乘此时已经完备，并得到帕拉王朝的扶持。

西藏金刚乘

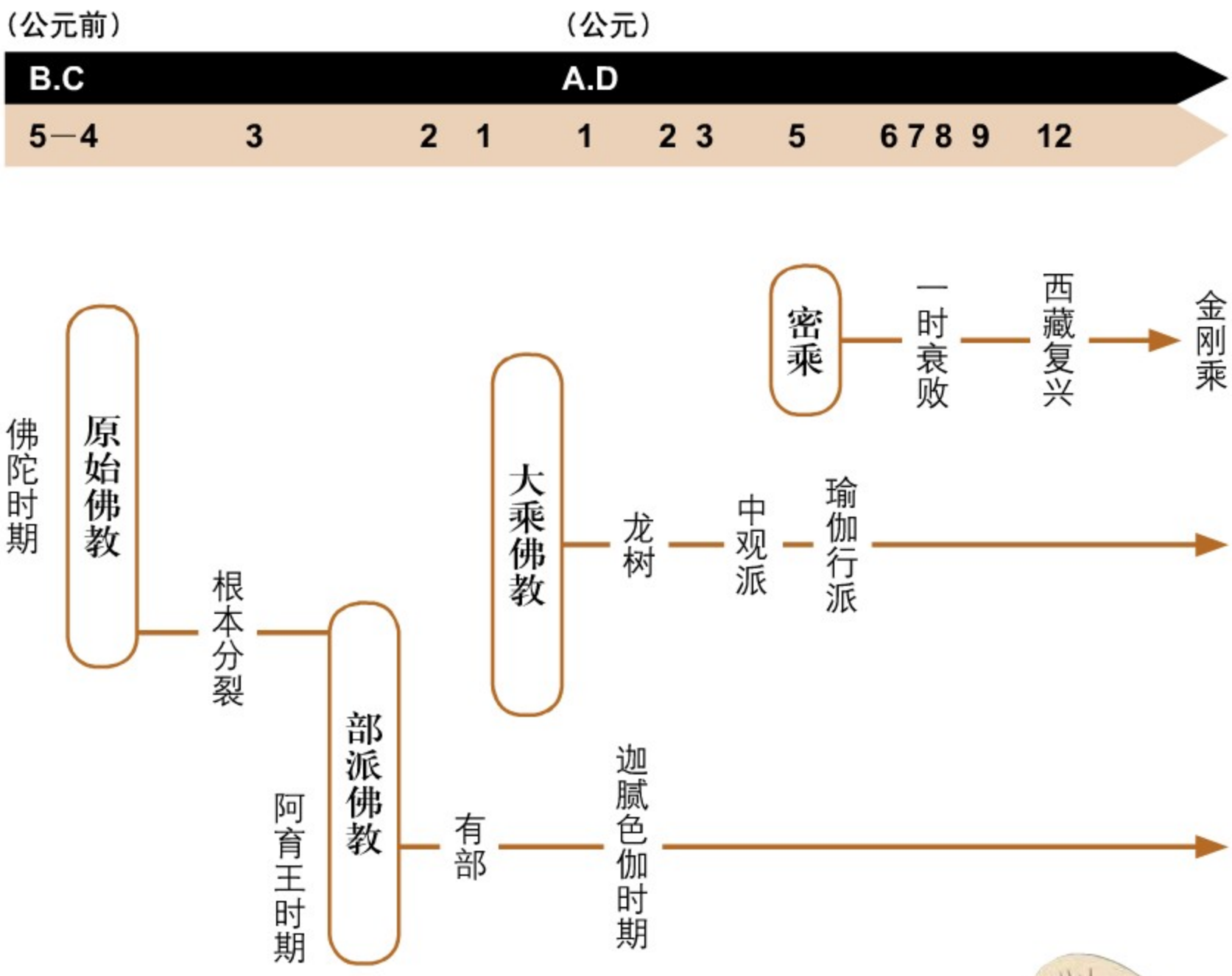
非常完备的四部密续

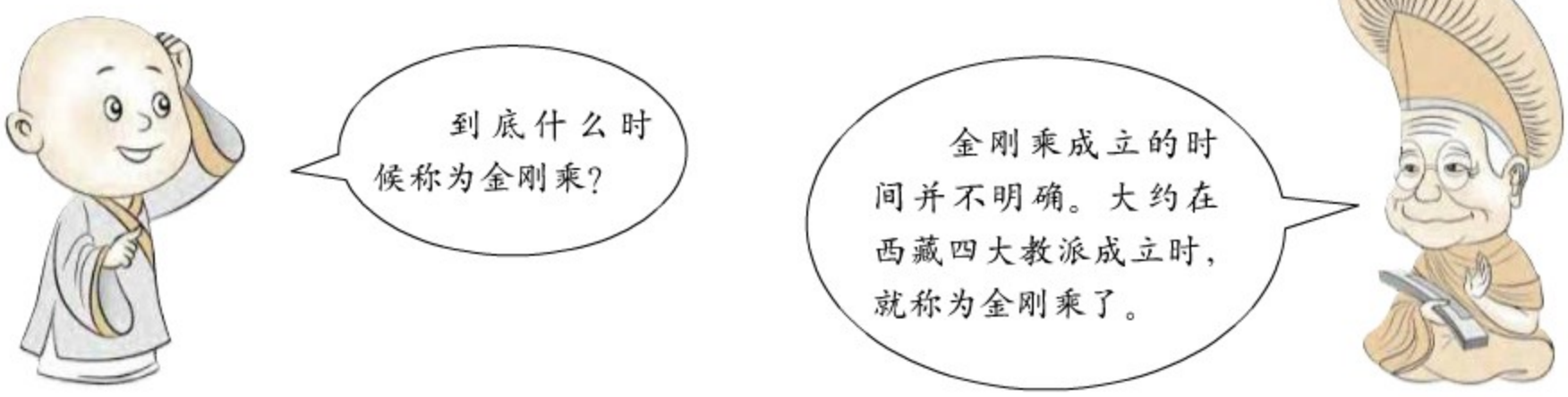
公元 8 世纪后—12 世纪

金刚乘成功地保留在西藏，虽几经衰败，但仍传承至今。

金刚乘的历史发展与传播

金刚乘是在大乘佛教和印度密教的基础上发展起来的，在西藏又发展出很多的修行方法。





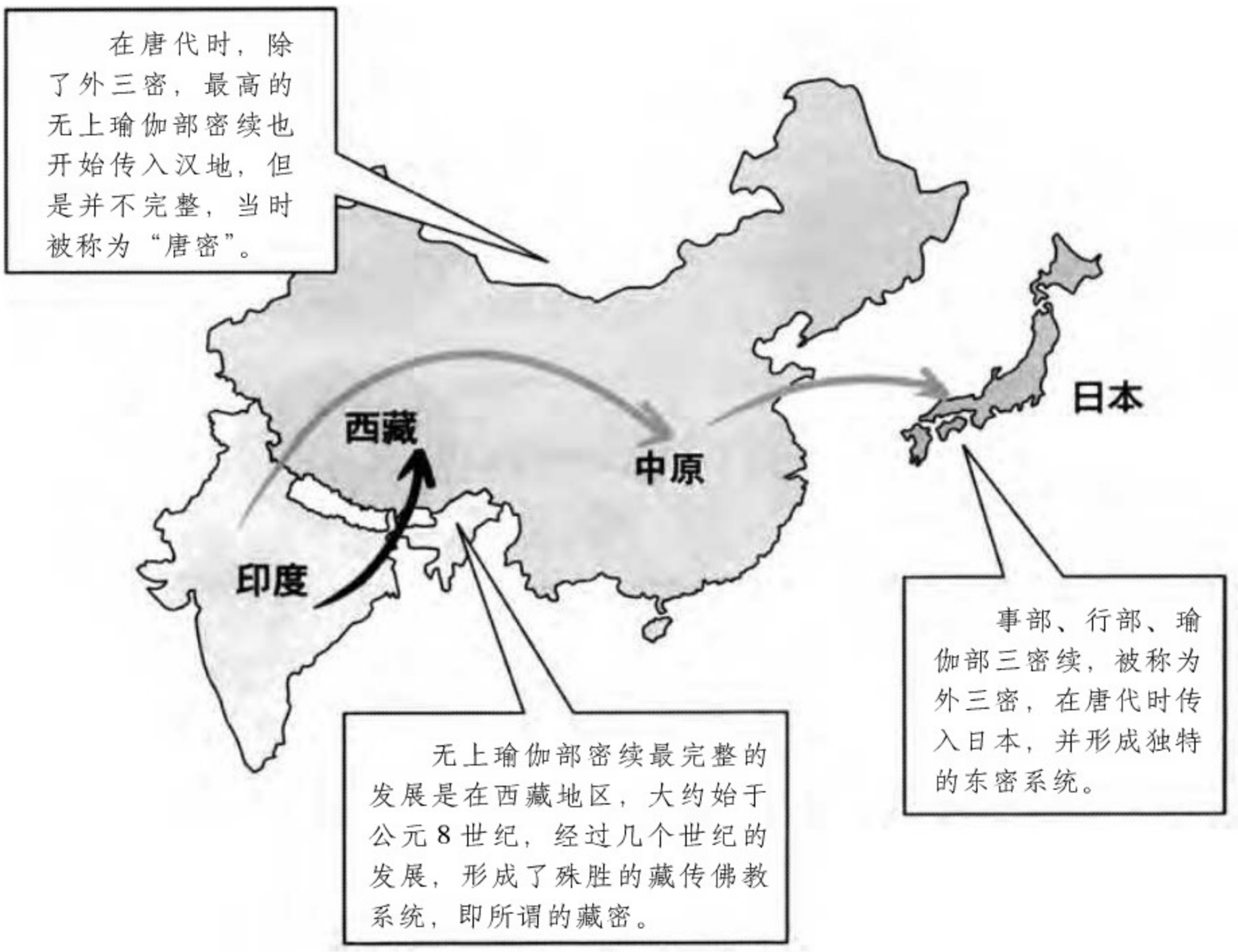
相关链接

金刚乘与大乘之间有什么区别呢？

金刚乘与大乘有相同的目标：引导一切众生成就圆满佛果的心。二者虽有相同的见解，但是成就果位的方便道或方法却不同。大乘为因乘或体性乘，是因为大乘主要是在教导成佛的因，正见、正定和正行是成佛的根本。金刚乘则是果乘，它把重点放在果位上，金刚乘是果位的直接教法。

金刚乘的历史传播路线

金刚乘的四部密续在传入中国并到朝鲜和日本是分阶段进行的。前三部最早在唐朝时期就已经传入，至于无上瑜伽部则是在中国西藏得到完整发展后传入中原地区和东亚诸国的。



	东密 （传入日本）	唐密 （传入汉地）	藏密 （传入西藏）
事部密续	有	有	有
行部密续	有	有	有
瑜伽部密续	有	有	有
无上瑜伽部密续	无	不完善	完备发展

金刚乘与其他佛教的联系

显宗和密宗的异同

密宗，是大乘八宗里的一宗，由于其修持方式有别于大乘教内其他的宗派，故除了密宗一宗以外，其余的大乘七宗及小乘二宗相对地便合称为显宗。二者之间异同也是非常明显的。

关键词：密宗　显宗　修持方式

显宗与密宗的共同点

相同点一：显宗和密宗都强调从外加行到内加行的系统修法，凡是大乘佛法都要修习培养出离心与菩提心。虽然修法上的名词有些差别，但是内容却大同小异。无论是修习显宗、密宗、禅宗或净土宗，都要有出离心和菩提心。

相同点二：在证悟空性上，二者是相同的。密宗认为在往生极乐世界后，还要证悟空性，如果不证悟空性，也就不能明心见性，更不能证悟密宗的境界。禅宗则是一再地强调明心见性。认为性就是万法的本性，万法唯一的本性就是自心空性和光明。可见禅宗也需要证悟空性。

相同点三：密宗所讲的开悟与其他宗派讲的也基本相同。迷就是没有见到空性，在开悟时，就能很清楚地感觉、了知空性，证悟了空性才能成就。显宗和密宗都要求有出离心、菩提心和证悟空性，这些也是任何修习大乘佛教都要强调的。

显宗与密宗的不同点

显宗和密宗的不同主要是体现在证悟空性的方法上。证悟空性的总体目标是一样的，而二者的证悟方法却有差异。

不同点一：显宗中的净土宗是以念佛作为证悟空性最根本的方式；禅宗则主要针对根基极好的人，所以显得很简单，缺乏从加行到正行的一整套系统。其他的显宗证悟方法就是因明的思维。

密宗有外密、内密之分。**密宗证悟空性的修法有二：一是修气脉明点。即密宗修持气脉明点最终可证悟空性。二是修习大圆满法。**大圆满不强调气脉明点或是因明。大圆满修习不需要经过复杂的观想过程，只是需要修习加行。大圆满不需要观想就能让人开悟，这是它独有的特点。

不同点二：密宗独有的特点，就是密宗可以成就金刚身。而显宗则没有。

佛教中的密宗与显宗

密宗与显宗是佛教的两大系统，是构成佛教的基础。二者有着成佛的共同目的，但是二者又是有区别的，特别是在实现证悟的修行途径上。

密宗与显宗的相同点

密宗

显宗

相同点一：二者修习都要有出离心和菩提心

相同点二：二者都强调明心见性，实现证悟空性

相同点三：二者都要求开悟，清楚地感知空性

密宗与显宗的不同点

密宗

证悟的手段：修习气、脉、明点法和修习大圆满法。

成就
金刚身

显宗

开悟方式：依靠念佛或是根器高者自行证悟。

直接开悟，
往生净土

相关链接

佛教中的四大金刚

汉传佛教中的四大金刚分别是：五台山秘魔岩神通广大泼法金刚，峨眉山清凉洞法力无量胜至金刚，须弥山摩耳崖毗卢沙门大力金刚，昆仑山金岭不坏尊王永住金刚。他们是佛教重要的护法神，其多为忿怒相，显示出佛法的威严。

认识密宗的宇宙观

六大为体

密宗认为宇宙和人都是由地大、水大、火大、风大、空大、识大六大元素组成。法界也被认为是由六大构成。精神与物质贯穿整个法界，随着因缘的聚散离合，成为万有诸法的源头，因此也称六大缘起。即身成佛的理论基础就是六大缘起。

关键词：法界　自性　六大

藏传佛教密宗认为，整个法界是由“六大”所构成，地、水、火、风、空，还包括我们的意识作用——识大。

地大：地大本身就具足了含藏与长养的德行。在培养性德方面，地大指我们的内心——菩提心，让我们开展无量无边的佛德，这就是地大的用途。

风大：风可以给我们清凉，佛教称之为解脱风、清凉风。风大，代表行动与因缘的德行，人类所有的行动都是风大的作用。修行时，最容易产生作用的也是风大。

水大：水大代表滋润、养护之德。相对于自性，如果没有佛陀的慈悲和智慧的甘露法水滋润众生，人们的菩提心种子就不会发芽成长。

火大：火大具有成熟之德，也代表智慧。没有火，东西就煮不熟。就个人而言，火表智力，这种智慧的力量能够让人们的一切变得成熟，最终成就佛果。

空大：“空”代表的是一种圆融性德，地、水、火、风“四大”要有一个空间来圆融。我们的一切作为和思想，都要依住在佛理上（空性上），而地、水、火、风都需要依住在空间中才能存在，这就是一大圆相。

识大：如果没有人的感受，这个世界就不会存在。所以，以上“五大”都要在我们的意识产生作用之后，才能被感觉而存在。

自然界与人体的六大

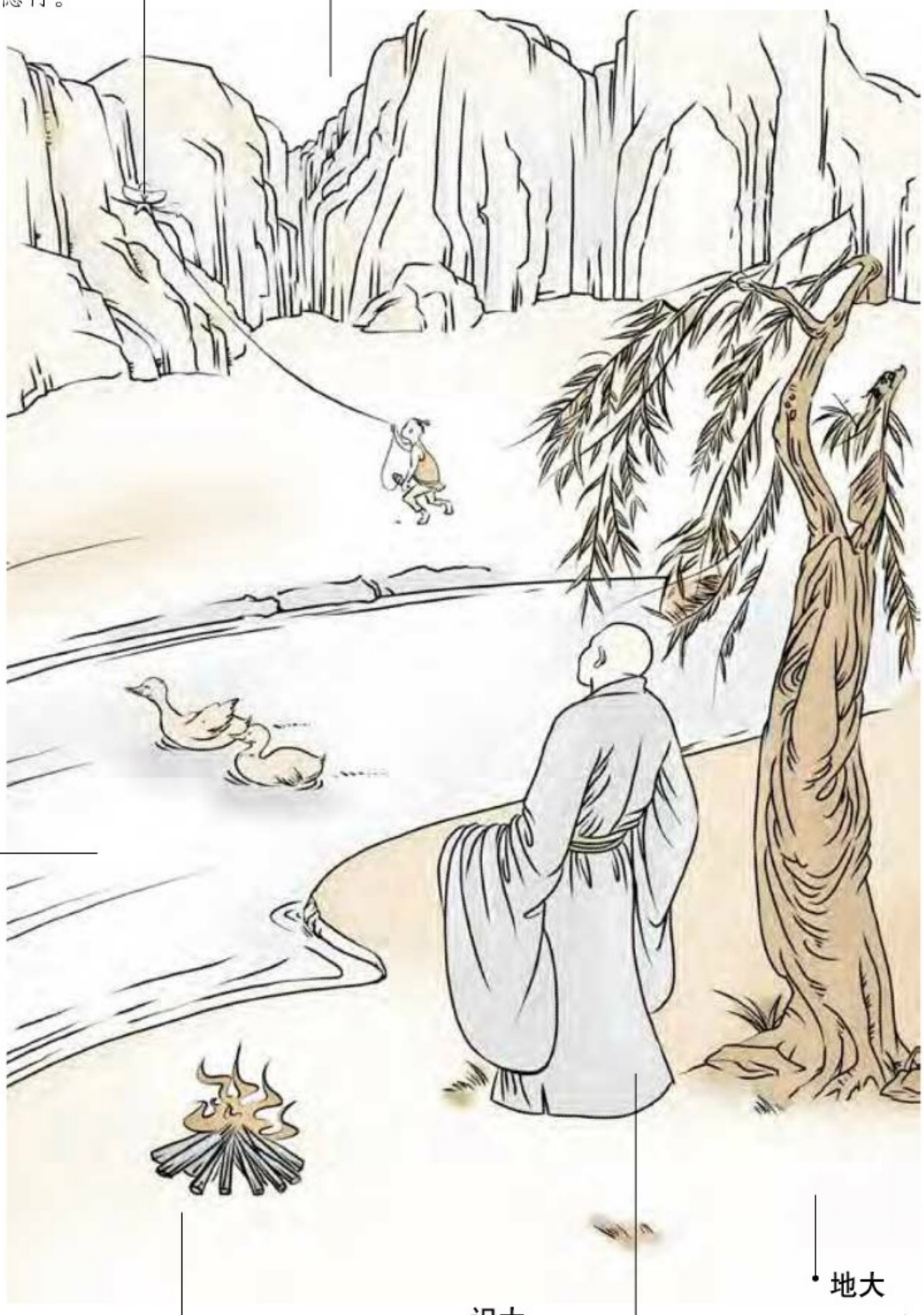
修行者在修行时将自己的身体划分为地大、水大、火大、风大、空大五部分，加上主宰观修过程的识大，就是“六大”。

风大

代表行动与因缘的德行。

空大

“空”代表的是一种圆融性德，地、水、火、风“四大”要有一个空间来圆融。



水大

代表滋润、养护之德。

火大

具有成熟之德，也代表智慧。

识大

世间所有的一切感受，都是意识发生的作用。

地大

其本身就具足了含藏与长养的德行，也代表无边无际的佛德。

密宗的基础和根本修证法

认识三密及三密相应

密宗修持法是通过刻苦修行，使身、口、意三业清净，与佛的身、口、意相应，达到“我即是佛、佛就是我”的意境。这就是密法的基本实践方法，一切密宗的修法，均是以此为基础的。

关键词：三密　相应观想

三密总摄一切色法，山高水长、日光月色、花红叶绿等，是佛的身密；总摄一切音声，溪声水流、绵绵鸟语、虫吟蝉噪等，是佛的语密；总摄一切心法，内证禅定，乃至一切心念觉照，是佛的意密。三密摄尽一切万法的业用，属于体、相、用三大中的“用大”。

手结印契——身密

手印，就是两手手指相互挽成不同的形状。手指从小指往大拇指数去，依次代表“五大”，即地、水、风、火、空，右手代表慧，左手代表定。慧、定和“五大”结成不同的形状，代表不同的含义，它的作用就像是为收音机安上天线，对外可与宇宙本体能量相连，对内则与五脏六腑相通，从而达到无我，天人合一。

口诵真言——口密

真言，是诸佛菩萨发出的秘密语言，是真实不虚的通于天人之间极为奥秘的至真语言。其作用在于利用一种音波频率，震动身体内部的气脉，并使之与宇宙意识的音频相应，从而开发生命潜能，启迪高度智慧。咒（真言）重在它的开启性，而不在它的可言性。

心观本尊入禅定——意密

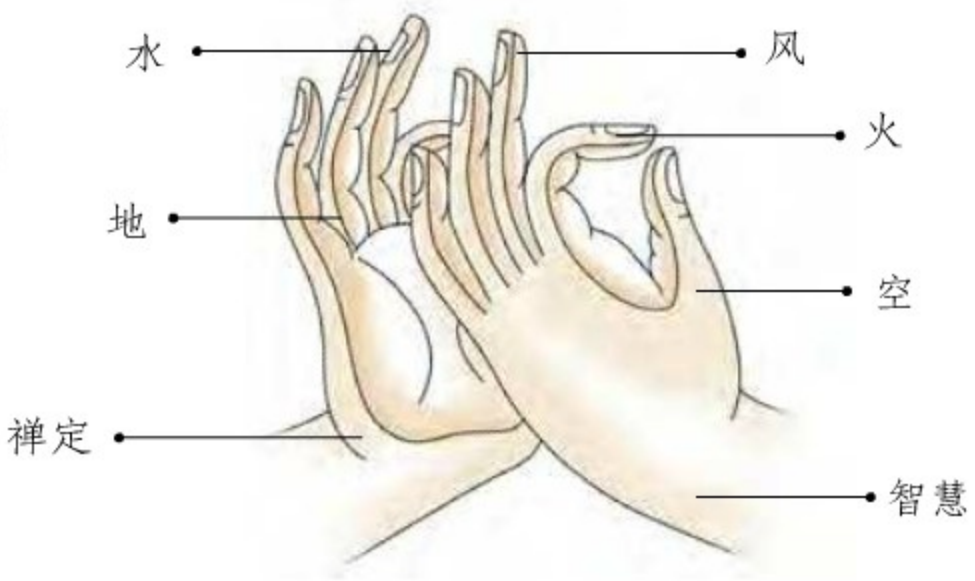
这部分主要是运用修持自身的意识进行观想，观想的对象十分丰富、广泛，一般为字、事、法、人四种，叫做四种曼荼罗。字，如观一些有关的梵文、藏文等；事，如观月轮、莲花等；法，如观慈悲、喜舍等；人，如观想上师、本尊等。

修持者通过修持三密相应，使自身的身、口、意三业清净，与诸佛菩萨的身、口、意三密相应，达到“我即是佛，佛即是我”的境界，这个过程又称为“变身瑜伽”。这是密宗最基本的修行实践方法，其他一切密宗修持法门，都是在此基础上演绎的。

密宗修法的基础：三密

三密指的是身密、语密（口密）、意密，修持者通过三密的修持，达到与本尊的融合，成就佛果，获得解脱。

身密



手印

对外可与宇宙本体能量相连，对内则与五脏六腑相通，从而达到无我，天人合一。

口密



真言

诵持真言能与宇宙意识的音频相应，从而开发生命潜能，启迪高度智慧。

意密

意密

行者通过专心一物的观想，培养意念的专注，激发意识潜能，转变固有习气，转识成智，构筑超越自我的精神世界。

相关链接

三密与六大、四曼有什么关系？

三密与六大、四曼的关系分横、竖二义。竖义：六大之中，地、水、火三大为身密，风、空二大为语密，识大为意密；在四曼中，字、印、形次第为语、身、意三密。横义：一切显色为身密，一切音声为语密，一切理趣为意密。

密宗教相的精髓

胎藏界曼荼罗和金刚界曼荼罗

曼荼罗本是梵文，其译有圆轮具足、坛、修行场所等。密宗中最常见的有胎藏界和金刚界两部曼荼罗。

关键词： 曼荼罗　佛智　三昧耶会

胎藏界曼荼罗

胎藏界曼荼罗是根据《大日经》绘成的，展现了大日如来的中心思想，由中台八叶九尊和十二大院组成。

中台八叶九尊： 大日如来与四佛四行菩萨综合起来，就代表中台八叶九尊，象征着五种佛智和四种实践，即法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。大日如来的智德是以阿閦佛、宝生佛、无量寿佛、不空成就佛四佛的智德来表现；而行为实践则是以普贤、文殊、观音、弥勒四行菩萨来表现，四行菩萨分别代表大行、大智、大悲、大慈，表契入大日如来精神的四个法门。

十二大院： 其具体包括：东方的释迦院和遍知院；南方的金刚手院与除盖障院；北方莲花部院与地藏院；西方持明院和苏悉地院。胎藏界最外面是四大护院。

金刚界曼荼罗

金刚界曼荼罗是佛菩萨在阿迦尼吒天宫和须弥顶集会的场所。其具体结构组织如下：

成身会： 成身会位于曼荼罗正中央，是“四曼”中的大曼荼罗，共有 37 尊。它表现了佛果的实相，也暗示修行者经过观修而可达成的成佛之相，故名成身会。此会是后面曼荼罗的根本，也称为根本会。

三昧耶会： 又称羯磨会，是“四曼”中的三昧耶曼荼罗。图中，以诸尊的器杖、印契等象征成身会诸尊的本誓。共有 37 尊，位置大致与成身会相同，诸尊都用其三昧耶形代表。

微细会： 又称羯磨会，为四种曼荼罗中的法曼荼罗，共有 37 尊。诸尊相互进入各自的三昧耶身，都位于三股金刚杵之中。此曼荼罗表示诸尊都具有五智、无际智等种种微细智。

供养会： 又称大供养会，为四曼中的羯磨曼荼罗。此会表现了诸尊相互供养的意义，所以诸尊的形相，通常都左手作拳，右手持莲花，其上安置三昧耶形，以供养大日如来，故名供养会。共有 37 尊。

胎藏界曼荼罗

整个胎藏界曼荼罗分为佛部、金刚部、莲花部三部。佛部：以中台八叶院为中心及其东西等六院，表现甚深佛法的世界。莲花部：北方之观音、地藏二院，表现如来的慈悲世界。金刚部：南方之金刚手、除盖障二院，表现如来的智慧之相。而外金刚部院摄属于三部，通称为金刚部。



⑫外金刚部院（东方）（共40尊）

⑦文殊院（共25尊，以文殊师利菩萨为主尊）

⑥释迦院（共39尊，以释迦如来为主尊）

②遍知院（共七尊，以位于中央的三角印一切如来智印为主尊）

③莲花部院（观音院）（共37尊，以圣观自在菩萨为主尊）

④金刚手院（共33尊，以金刚萨埵为主尊）

⑧地藏院（共九尊，以地藏菩萨为主尊）

⑨除盖障院（共九尊，以除盖障菩萨为主尊）

⑫外金刚部院（北方）（共五52尊）

⑫外金刚部院（南方）（共65尊）

①中台八叶院

⑤持明院（共五尊，以般若菩萨为主尊）

⑩虚空藏院（共28尊，以虚空藏菩萨为主尊）

⑪苏悉地院（共八尊，其主尊苏悉地羯罗菩萨位列虚空藏院）

⑫外金刚部院（西方）（共48尊）

密宗的主要经典

《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》

在密宗的众多部经典中，最根本的经典要数《大日经》、《金刚顶经》和《苏悉地经》。这三部经书是密宗的根本。

关键词：根本经典　曼荼罗　密法

《大日经》

《大日经》全称是《大毗卢遮那成佛神变加持经》，全本共七卷。该经的梵文本已经散失，它的汉译本是唐代善无畏和一行的合译本。《大日经》论述了密宗的根本理论，它认为一切众生都有净菩提心，都可以成佛，并且还论述了具体成佛的方法。在经中还提出了胎藏界曼荼罗的概念，这部分内容为后来密宗中形成的大量胎藏界曼荼罗的说法提供了最初的理论依据。《大日经》后来成为汉传佛教、藏传佛教和日本等国家和地区的密宗的根本经典。

《金刚顶经》

《金刚顶经》是密宗的一部实用经典，**它提出了灌顶、观想修持、结印等一系列独特的修行手法。**“金刚顶”意指密乘在大乘法中最圣无上，就如人的顶部一样。《金刚顶经》详细阐述了灌顶入坛者的资格、入坛灌顶的程序和具体做法、诵持真言的时间、地点，入顶的方法，结手印的方式和所获功德和“五相成身观”等一系列密宗独特的修行方法。例如，金刚界曼荼罗就是依据《金刚顶经》绘制而成，以大日如来为受用身，宣传“五佛显五智”说。

《苏悉地经》

《苏悉地经》全称《苏悉地羯罗经》，共三卷 38 品。该经宣说佛部、莲花部和金刚部的三部成就仪轨，详细阐明息灾法、增益法、降伏法，以及供花、烧香、燃灯、献食、设坛、灌顶、念诵、护摩等一系列具体修行法，并着重说明了修习密法对导师、同伴、处所等的要求。

《苏悉地经》则是以“金胎为一、色心不二”为旨趣的高深密法。其修行法主要是以金、胎二部通法的十八道为纪纲，又与胎藏界密法中的成就法相同。这部经中不仅有许多成就法，还记录了许多密宗的戒律。该经中专有《持戒品》讲述密宗戒律。

密宗的三根本：《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》

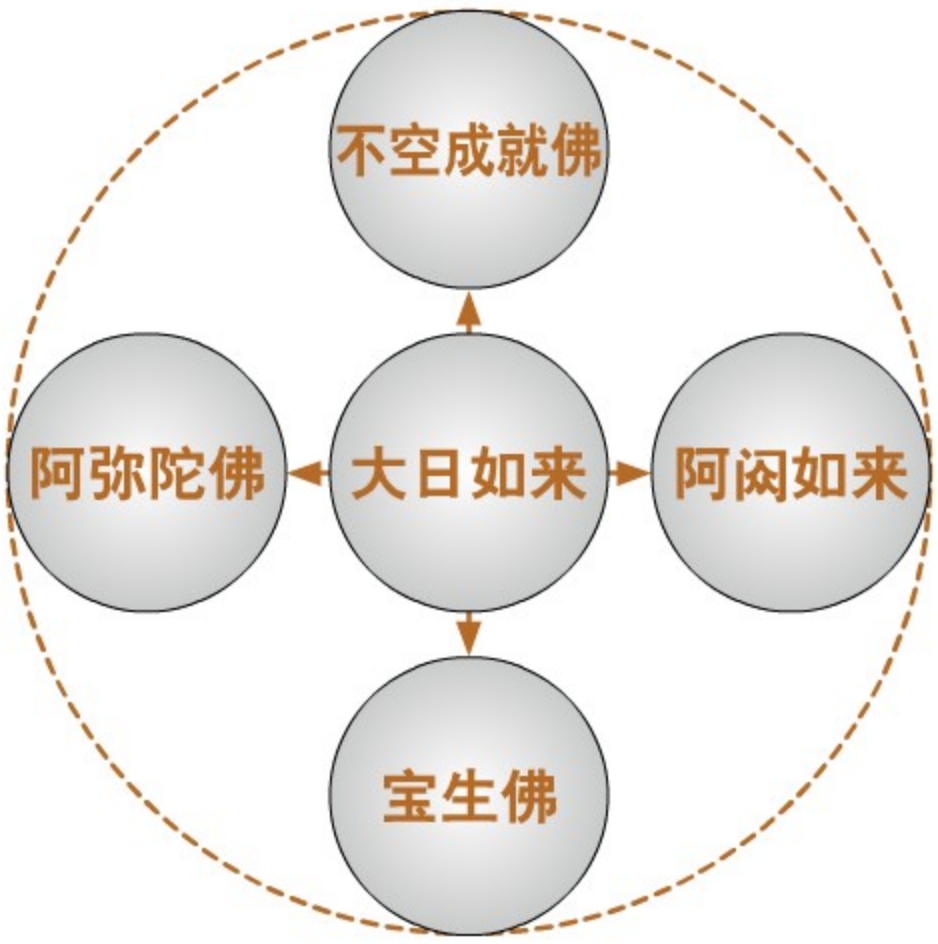
《大日经》的核心内容



因、根本、究竟

密宗的根本教义，菩提心为因，悲为根本，方便为究竟。

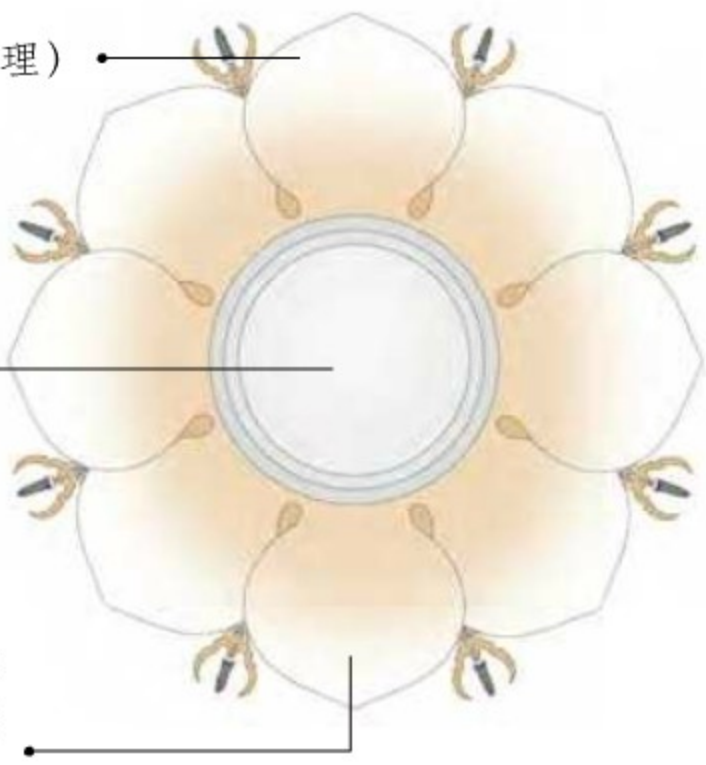
《金刚顶经》的核心内容



五佛显五智

大日如来代表法界性智
东方阿閦如来代表大圆镜智
南方宝生如来代表平等性智
西方阿弥陀佛代表妙观察智
北方不空成就佛代表成所作智

《苏悉地经》的核心内容



理智不二

金胎为一、色心不二，理安住在智慧之中，不可分割。

藏传佛教的两个重要历史时期

前弘期与后弘期

藏传佛教属于北传大乘佛教中观学派，它的特点是崇尚密宗，所以也被称为西藏密宗。西藏密宗的发展，大致可以分为前弘期和后弘期两个阶段。

关键词： 前弘期　后弘期　莲花生　阿底峡

佛教传入西藏之前，雪域高原的藏族先民信奉一种名叫“苯教”的原始宗教，其创始人顿巴辛饶生于今西藏阿里的扎达县境内。苯教盛行时，分白苯、黑苯和花苯三个分支。苯教是一个拜物神教，崇拜日月星辰、山川湖泊，笃信神咒巫术，专门从事祈福息灾、治病送死、驱鬼降神等活动，在当时的西藏影响很大。大约在 5 世纪，佛教开始从中国中原和印度—尼泊尔这两条途径传入西藏，并与苯教展开了长期的斗争，但同时又和苯教相融合，这为藏传佛教增加了神秘而强大的地方色彩。

前弘期

到公元七世纪松赞干布执政时期，与松赞干布联姻的尼泊尔尺尊公主和唐朝文成公主，都分别从尼泊尔和唐朝带来一尊佛像。赤尊公主带的是“不动佛像”，即释迦牟尼八岁时的身像。文成公主带到拉萨的是“觉卧佛像”，即释迦牟尼 12 岁等身像以及 360 卷经典。两位公主都各自主持翻译佛教经典。后来，王室发现佛教有利于新生的吐蕃政权的巩固，于是极力倡导兴佛。据说，松赞干布从印度等地请来弧萨惹、婆罗门香迦惹和斯罗曼殊三位密宗大师，翻译密宗经典《宝云经》、《宝篋经》等，并修建了昌珠寺、大昭寺、小昭寺等寺庙，寺庙的佛殿上已出现度母、佛母、妙音天女、甘露明王等密宗佛像。

在松赞干布去世后，由于内乱和对外征战，崇佛与灭佛的斗争延续了一个多世纪。到 755 年，吐蕃第五代藏王赤松德赞（742—797 年）即位。他掌握实权后，联合崇佛的大臣打击崇苯的外戚，清除其代表人物，规定臣民必须信佛，并派人前往尼泊尔迎请印度佛教显宗知名人物静命大师（即寂护）入藏。静命入藏后在桑耶等地与藏王会晤，并为其讲法。此举遭到苯教势力的反对，并借出现雷击、洪水和瘟疫等自然灾害，掀起更加强烈的反佛活动。静命大师只好退回尼泊尔。

不久，印度的密教大师莲花生应邀入藏。莲花生带弟子 25 人到西藏弘法，以神咒和神通力降服了恶魔妖魅。莲花生其实并不反对藏地原始宗教——苯教，

这样使苯佛之间的矛盾得到了缓和，藏族人纷纷皈依佛教，因而实际上，莲花生为藏传佛教创始人。

后来，赤松德赞再次请静命大师入藏，与莲花生共同推行佛教。并由莲花生主持，静命设计，于 766 年建成西藏第一座佛法僧三宝俱全的寺庙——桑耶寺。该寺大殿分三层，分别具有藏、汉、印三种形式和风格，并由藏、汉、印三地僧侣在这里讲习辩论。随着佛教的发展，中原传来的禅宗派教义和印度僧人传来的教义相互矛盾，争论不休，于是双方高僧在桑耶寺举行辩论，结果印僧得胜。从此，宣布人们以后不得再修禅宗，印度佛教的宗派便统治了西藏。

桑耶寺建成后，静命大师亲自剃度了七名青年为僧。他们是藏族的第一批僧人，史籍称之为七位先觉之士。此时，翻译了一些显密典籍，如《金刚界曼荼罗等密教要点》、《集密幻变修部八教经论》、《集密意经》等。同时，开始传播密宗修习法。这时印度盛行的无上瑜伽密续已传入西藏，莲花生又将印度的金刚乘密宗传播于西藏各地。

但到了 838 年，朗达玛（838—842 年）继位为藏王。他在位五年，大肆灭佛，佛像被埋，经典被焚，传佛大师外逃，僧人被迫还俗，寺庙遭破坏，使西藏境内的佛教几乎全被灭绝殆尽。**朗达玛灭佛标志着“前弘期”的结束**，显宗遭到沉重的打击，密宗因秘密单传，所以一直流传下来。

后弘期

朗达玛灭佛后，西藏长期处于内乱分裂状态。978 年以后，佛教再度兴盛。这个时期的活动比较分散，因而形成**许多教派：宁玛派、噶当派、萨迦派、噶举派、希解派、觉宇派、觉囊派以及格鲁派。**1270 年，萨迦法王八思巴·罗卓坚赞被元朝忽必烈尊为“帝师”，统辖西藏政教，开始了西藏地方的政教合一。

1042 年，著名的阿底峡大师（982—1054 年，孟加拉人）应古格王国国王意希沃之邀，来到西藏西部阿里地区扎达县境内的古格传教，他在那里的托林寺住了三年。他到卫藏后，广收门徒，讲经传法，致力于调整显密修习次第和显密两宗的关系，传教达九年之久。阿底峡师徒所宣扬的教义，不仅影响当时佛教各派，而且成为后来宗喀巴大师（1357—1419 年）创立格鲁派的渊源。宗喀巴以阿底峡的《菩提道灯论》为宗，著成了《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，成为格鲁派的理论基础。15 世纪初，宗喀巴及其弟子贾曹杰、克主杰等创立格鲁派。下传达赖、班禅两大活佛系统，为现今西藏地区盛行的一大密宗教派。

西藏佛教发展的两个辉煌期

前弘时期

西藏前弘期佛教就是西藏佛教发展的前一个阶段。前弘期约始于松赞干布时代，终于朗玛达灭佛时期。

公元7世纪前

佛法未传，苯教盛行



苯教祖师顿巴辛饶

公元7世纪 松赞干布时期

佛法正式传入

1. **尼泊尔尺尊公主**
   携带佛经、一尊不动佛像以及僧人入藏
2. **唐朝文成公主**
   携带佛经、一尊12岁释迦牟尼等身佛像入藏，侍从中有儒士、道士五人



传佛僧侣

公元8世纪 赤松德赞时期

佛教弘盛

1. **寂护、莲花生**
   入藏弘法
2. **建立桑耶寺**
   始建僧伽制度
3. **汉地大乘和尚**
   摩诃衍在西藏讲禅学，但效果不大，后被寂护弟子莲花戒逐出西藏



莲花生大师



桑耶寺

838—842年

朗达玛毁佛灭僧

郎达玛施行灭佛政策，捣毁寺院、焚毁经书，强令僧侣还俗。这引起了社会的极度混乱和人们的怨恨。842年，一名僧人在拉萨大昭寺前刺杀了郎达玛。

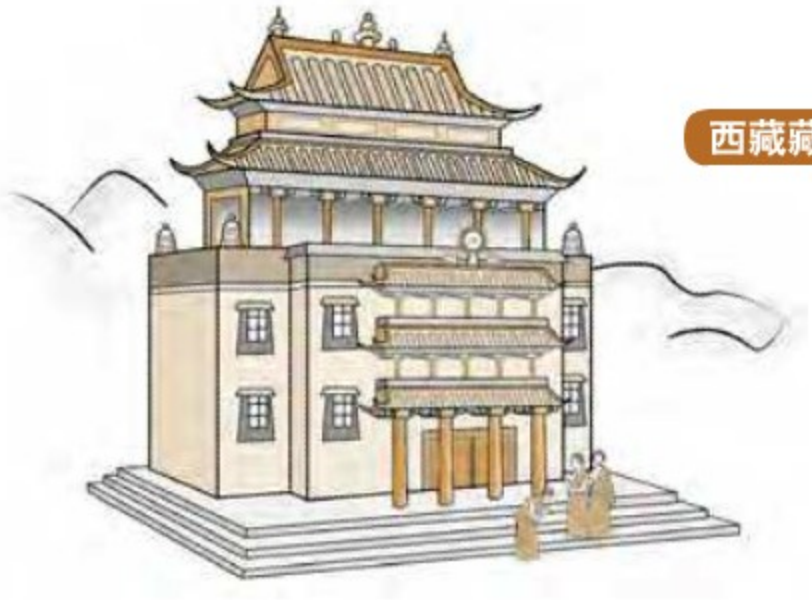
公元10世纪

佛教中兴

后八思巴统一全藏，结束了长期分裂的局面。佛教东山再起，并蓬勃发展，藏史学家把这个时期称作佛教的“后弘期”。

后弘时期

1. **宝贤王**
   赴印度再次取经，学习《集密》、《时轮》等经续、注释及仪轨。
2. **印度僧人**
   来藏翻译显密经论，密宗经典汗牛充栋。



西藏藏经阁

公元11世纪至15世纪初

佛教再次弘盛

1. **阿底峡**
   入藏宣扬显密观行教法
2. **藏密四派**
   宁玛、噶当、噶举、萨迦等陆续建立
3. **宗喀巴**
   创立格鲁派，下传达赖、班禅两大活佛系统



阿底峡



宗喀巴

藏传佛教的发展

西藏主要的宗派介绍

密宗在发展的过程中，分化出许多教派。其中对后世影响最深远的、发展势力最大的教派有四个，它们分别是：宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派。

关键词：密宗教派　宁玛派　噶举派　萨迦派　格鲁派

藏传佛教是中国佛教三大系统之一，藏传佛教在其发展过程中出现过两次大高潮，即所谓“前弘期”和“后弘期”。藏传佛教教义特征为：大小乘兼学，显密双修，见行并重，并吸收了苯教的某些特点。传承各异、仪轨复杂、设像繁多。经过发展，藏传佛教的主要派别有宁玛派、萨迦派、噶举派、格鲁派、此外，还有觉囊派、噶当派、希解派、觉域派等。

宁玛派

藏语“宁玛”一词的意思为古或旧，宁玛派即古派或旧宗派，因该派僧人习惯戴红帽，故俗称“红教”。该宗的思想仪轨源于前弘期的莲花生大师，故成为藏传佛教诸派中历史最为悠久的一个派别。现在宁玛派虽然遍及整个藏族地区，但其势力不大，主要以四川的嘎托寺、佐勤寺，西藏的吉札寺、敏珠林寺作为根本道场和活动中心。

宁玛派把整个佛法分为九乘，即显教三乘和密教六乘，九乘就是九个等级，因为众生根器不同，而佛随类施教，故有此差别。显三乘是修法的起始阶段，外密三乘略当于四部瑜伽之事续、行续、瑜伽续，尚需有一定的苦行，内密三乘是专显无上瑜伽最胜三摩地的修法，通达一切法为现空无别之妙用，又名秘密自在方便三乘，是最高的阶段。宁玛派最推重的“大圆满法”就是无上瑜伽阶段的最重要秘密法门，

噶举派

藏语“噶举”意为口授传承，故此派最重密法修习，该派祖师玛尔巴、米勒日巴在修法时，着白僧裙，故此派俗称“白教”。后来噶举派发展成“四大八小”，因此习惯上所指的噶举派就是达波噶举。

噶举派的经典和教法都来源于印度，**其重要心法为“大手印”和“那洛六成就法”。**大手印是一种大象征，象征禅定中个体意识同宇宙本体相应而融合为

藏密教派的分类：四大宗派

西藏佛教进入各个教派形成时期是 11 世纪中以后，相继涌现出很多教派。其中，有较大影响力并流传至今是萨迦、宁玛、噶举、格鲁 4 个教派，其它的教派由于势力的微薄，已渐渐在历史的舞台上隐退。

宁玛派
（红教）

基本教义： 大圆满法，九乘教义

创始人和重要领袖： 三素尔、龙钦饶降巴

密典： 《经 · 幻 · 心》三部、《大圆满宁提》

重要寺院： 敏珠林寺、吉札寺、噶托寺

萨迦派
（花教）

基本教义： 道果法

创始人和重要领袖： 贡却觉布、八思巴

密典： 《道果法门》

重要寺院： 萨迦寺

噶举派
（白教）

基本教义： 大手印

创始人和重要领袖： 穹布朗觉巴、玛尔巴、米勒日巴、达波拉杰

密典： 《密集》、《摩诃摩耶》

重要寺院： 丹萨替寺、泽当寺、冈布寺

格鲁派
（黄教）

基本教义： 显密贯通、四部瑜伽

创始人和重要领袖： 宗喀巴、根敦珠巴

密典： 《菩提道次第广论》、《密宗道次第广论》

重要寺院： 甘丹寺、哲蚌寺、色拉寺、扎什伦布寺、塔尔寺、拉卜楞寺

四大活佛转世系统： 达赖、班禅、章嘉、哲布尊丹巴

一，达到光明纯洁之境。大手印是一种显密兼修的法门。它分为实住大手印、乐空大手印和光明大手印三种。

噶举派的另一种心法是那洛六成就法。它包括灵热成就法（拙火）、幻观成就法、梦观成就法、净光成就法（光明）、转识成就法（破瓦法）和中阴成就法。六成就法是那洛巴尊者以甚深教证融合无上瑜伽父母续而传出的口传教授。

萨迦派

萨迦派是藏传佛教的重要宗派之一，最初由贡却觉布创立。其根本道场和活动中心是萨迦寺，藏语“萨迦”意为灰白色的土地，后来，此派便名萨迦派。萨迦寺的墙上刷着红、白、蓝三种颜色，因此此派俗称“花教”。

“道果法”是萨迦派的主要功法，“道”指经过修行，“果”意为达到悟道，本派因、道、果的建立，是因为用什么样的道，需由众生根机的因来决定，因此所用之道和所得之果都不相同。众生的根器有上中下三等，下士者只求人天福报，故修善去恶，去非福；中士者求出解脱轮回，故须断轮回，证空性，破我执；上士者求彻底断除无明烦恼，即生成佛，须破一切见，获得彻底解脱而成佛。道果法门是从一个凡夫直修成佛的无上法门，具有适应三机成就之法，上机即身成就，中机临终解脱，下机中阴解脱。

格鲁派

格鲁派是藏传佛教诸多宗派中最后形成的一个重要宗派，它的创始人是宗喀巴，藏族近代史上一位非常伟大的人物。格鲁，藏语意为善规派，这是从该派倡导严守戒律而来的，又因宗喀巴大师和此派的僧侣头戴黄色僧帽而俗称黄教。格鲁派后来发展成新兴的藏传佛教中势力最大的宗派，此派代代有传人，至今不衰，并作为佛教中强有力的一支传到青海、蒙古、汉地乃至世界各地。

宗喀巴大师撰写了《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》，为修炼藏密者指明了较为圆满的轨道，从而使藏传佛教密宗从理论上更趋完善。在《密宗道次第广论》一书中主要论述了**密宗四续，即事（作）续、行续、瑜伽续和无上瑜伽续，又称四部瑜伽，是一套将显密贯通的修法次第。**

宗喀巴通达显密各派教义，并以中观为正宗，综合各派之长，经过亲自实践或修行证验，最后创建了自己的宗派学说，而《密宗道次第广论》在藏密典籍中也具有无可置疑的权威性。

藏传佛教主要宗派的代表人物

自 11 世纪开始，藏传佛教开始复兴，在发展过程中形成了很多的宗派。其中重要的宗派有四个，即宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派。

宁玛派祖师：莲花生大师



莲花生大师创建了宁玛派的思想仪轨，宁玛派成为藏传佛教诸派中历史最为悠久的派别。

噶举派的大成就者：米勒日巴



米勒日巴大师是西藏噶举派的第二代祖师。他用证道诗歌的方式宣传自己的证悟精髓，深受信徒的喜爱。

萨迦派杰出成就者：八思巴



八思巴是萨迦派的第五代教主，被忽必烈尊为帝师，统辖西藏政教，开始了西藏地方政教合一的历史。

格鲁派祖师：宗喀巴



宗喀巴大师是格鲁派的创立者，著有《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》。

第贰章

密宗的修习基础

密宗修持与无上瑜伽

初修密宗者，一定要了解密宗的最基本的修习基础，以及密宗与佛教其他系统之间的区别与联系。精深的基础修习是每一个成就者必备的资粮，特别是无上瑜伽修行者，想要达到超越轮回、即身成佛的境界，基础修习是不可或缺的。

本章图版目录

修行者成佛的阶梯：修持法门/77

认识密宗修行者必须遵守的仪轨/79

向诸佛菩萨表达敬意：供养/81

诸佛真如本来的声音：真言/83

认识诸佛真言的心髓：种子字/85

愿力巨大的手势语言：手印/87

身心双修，修心为主的修持方法：瑜伽/89

了解佛教中的灌顶/91

观想的两个阶段：明点观想和本尊观想/93

法身佛/95

报身佛/96

化身佛/97

五相成身观法的根本心要/99

体验各种转化的力量/101

利用欲念获得解脱/103

金刚乘中的独特修行方式：双修/105

双修需要具备的条件/107

密宗修持法大揭示

掌握常见的修持法门

在密宗中，修行者要想真正地了解密宗，需要进行一系列的基础修持，用体验的方式来证悟佛性，实现解脱。常见的外在修习行为有供养、仪轨、念诵真言咒语、结手印等；内在的有观想种子字、明点、气脉等。

关键词：密宗　修持法门　特征

密宗中有很多不同的理论和修行方法，但是它们的根本教理并无分别，都是教人转迷成悟、修成正果。佛菩萨以慈悲心说平等法，度化众生，观机施教。因为众生的根机千差万别，所以成佛的法门也无量无边，其最终目的只有一个，就是为每个不同根机的众生，都能寻到一个最适合自己的修行法门，从而得以觉悟而超脱生死轮回。所以佛菩萨为了对治众生种种不同的病情，造就了 84 000 种法门，供不同根器的众生选择。

密宗每个系都有若干宗派，每个宗派的修持法门都有不同，但在法门的修持效用上，诸法平等，没有高下的区别。密宗由于有很多严谨的仪轨，不尚言说，并且修持密宗必须按照仪轨逐步进行，所以不能随便修持，这是密宗的重要特征之一。密宗的修行法门极其繁多，不能一一详述，这里简单介绍一下密宗的四大基本法门。

密宗的四种修法，又名四种坛法、四种成就法、四种护摩法，即指息灾、增益、敬爱、降伏四法，略称为息、增、怀、诛。或别加钩召法而成五种法，或由增益法分出延命法而成六种法，但基本以四修法为根本。

息灾法：消除灾难、障害、烦恼及罪障等的修法。

增益法：增进世间性的幸福及修行上的福德的修法。

敬爱法：祈求获得亲睦及尊敬的修法。

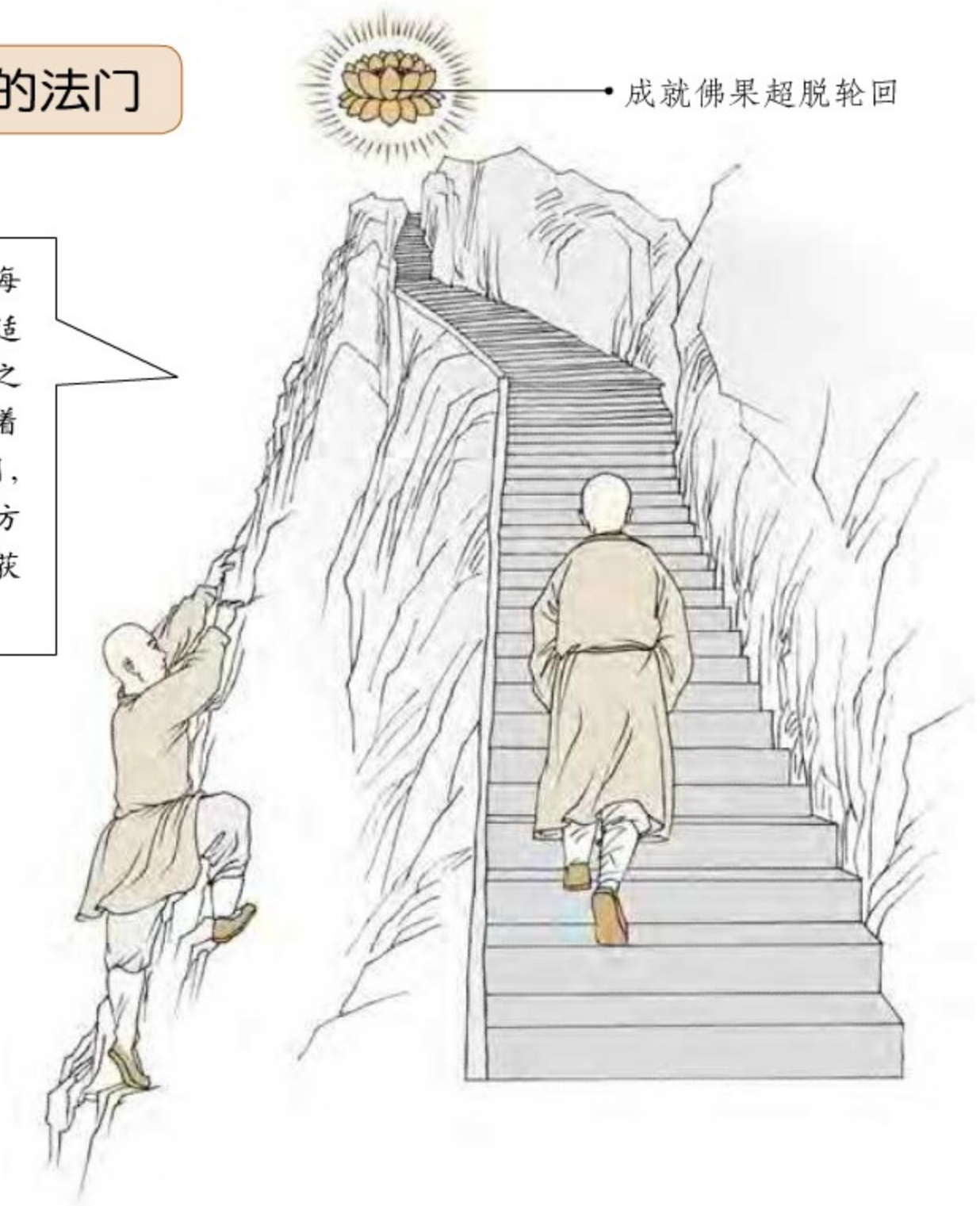
降伏法：积极化解怨敌等灾难，及泯灭自他烦恼的修法。

以上四大法门，可以说是密宗的一大特质，需要注意的是，息、增、怀、诛四法皆是为了众生的利益，而不是为了修行者自身的利益，特别是修行者若行诛法，必须遵循菩萨道。另外这四法有一贯性、连环性，互融互摄，并不是各自独立的。

修行者成佛的阶梯：修持法门

密宗中，修行者要想证得佛果，达到实现成佛的目标，都要依赖一定的修持法门，法门可以说是通往净土的阶梯。

成就佛果的法门



修行中，每个修行者都有适合自己的修证之法，只有遵循着这些修持法门，掌握了其中的方便技巧，才能获得圆满。

密宗基本修持法门



修行者的日常行为准则有哪些？

象征佛门威仪的仪轨

仪轨是佛门威仪的规范，是修行者行住坐卧、修持祈福的准则。它不但能净化身、口、意三业清静，还能变化心性、感通诸佛，得到大自在。

关键词：仪轨　行为准则

仪轨的含义

佛教的仪轨是威仪的规范。“仪”在佛法中表“威仪”，指我们的身口意三业，“轨”表轨则，就像能使火车顺利通行的轨道；又像圆规，依着中心可以成就圆满。“仪”“轨”结合起来，就是修行者配合法器及供养，再配上经、咒，经由手印、身体的姿势、口说的话语、意念的观想，即由身、口、意来呈现的一种表现形态。与世俗仪式不同，**佛门仪轨尚能修正心性使身、口、意三业清净，通过修行转变业力。**

仪轨是历代祖师依佛陀的教诲、经典的记载，将佛法的精神融入众弟子的行住坐卧中，予以规范的生活和修行准则。

仪轨的具体分类

佛门仪轨较为繁琐复杂，种类很多，大致归纳如下：

（1）佛菩萨圣诞、成道、涅槃及祖师忌日。

（2）求全民安泰仪：①仁王护国会：仁王般若经、金光明最胜王经；②祈雨祈时会：请观音经；③禾曲生长青苗会。

（3）救六道众生苦难：①天：斋天大会；②人：无遮大会；③鬼：焰口、蒙山；④畜生：放生会；⑤地狱：地藏法会；⑥六道普度：水陆大斋会。

（4）修行：①戒：五戒、八关斋戒、菩萨戒会、三坛大戒；②定：金刚禅定会、禅七、佛七等；③慧：请经法会、佛学讲座等；④忏悔：水忏、梁皇宝忏、大悲忏等。

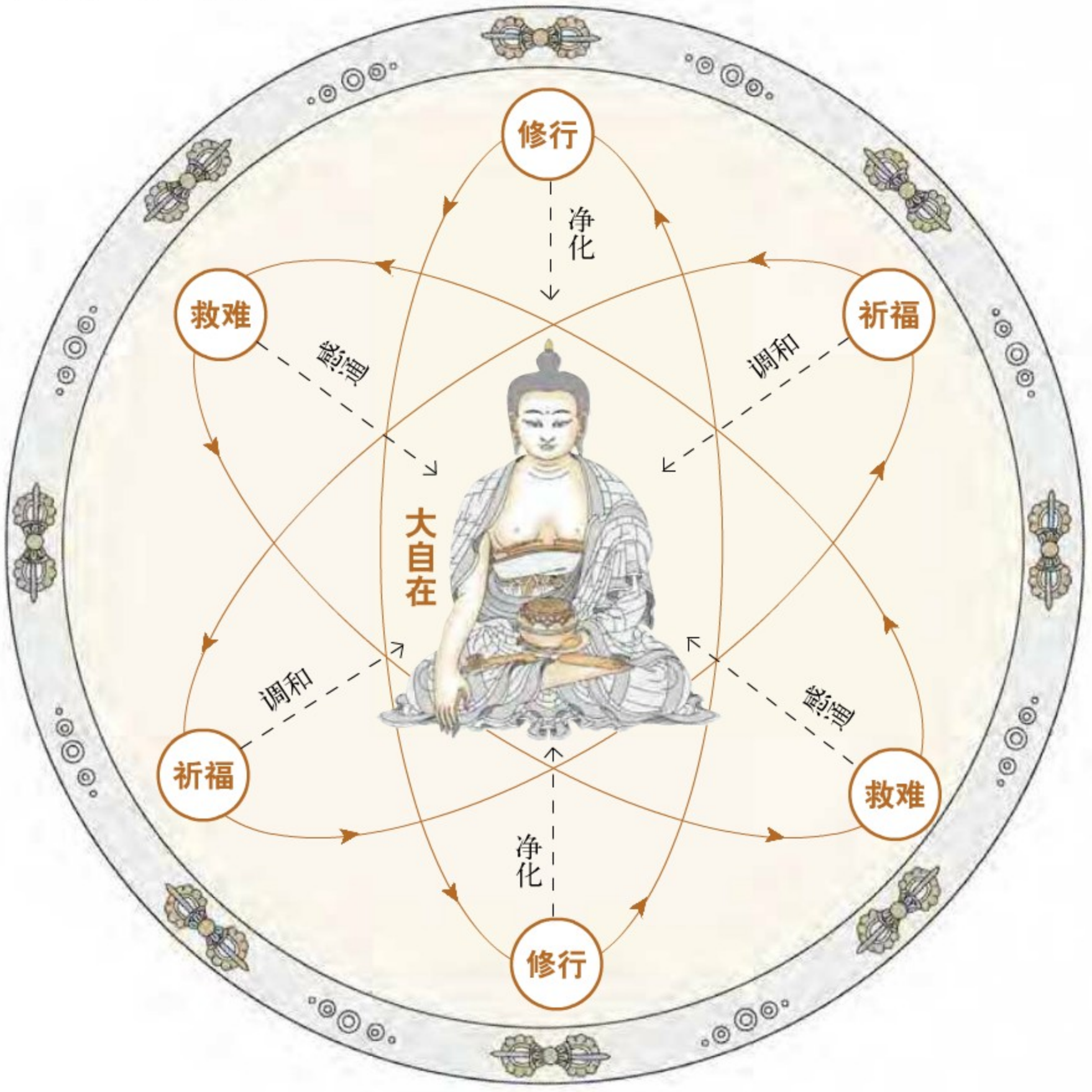
（5）祈福：①祈福：千僧斋、盂兰盆法会、光明灯会、报恩会；②荐亡：追悼法会、超荐法会。

（6）其他：传法法会、晋山大典、朝山。

现代很多佛门弟子往往也对仪轨的意义与精神知之甚少，因此在遵循使用时，丧失了仪轨济溺感通的功能，这里阐明佛门仪轨的一般概念，以便于修行者以后的进一步修行。

认识密宗修行者必须遵守的仪轨

密宗里，仪轨是佛门威仪的象征，是每个修行者必须要遵守的行为规范。修行者可以将日常行为中的行住坐卧、救难祈福都变为修行的机缘，可以利用每一种仪轨来净化自身，感通诸佛。



相关链接

佛事仪节通式表

①请师：请主持法事和尚及诸师入坛

②洒净：主法者以甘露水清净道场

③请圣：请诸佛菩萨护法莅临神力加持

④请众：普请六道众生及有缘者共聚道场修行

⑤供养：以香花灯涂果馔乐供养诸圣贤

⑥忏悔：大众向诸圣陈白悔过，净涤身心

⑦三皈：大众虔诚恭敬皈命三宝

⑧说法：主法者说明法事的因缘道理行持态度

⑨行本法：大众共修佛法仪式，如放生、受戒等

⑩宣疏：将此法事功德信士，及法事义理秉宣周知

⑪遣众送圣：法事圆满送诸圣及六道众生回本位

⑫发愿：大众发四弘愿

⑬回向：以此功德回向一切众生或庄严佛土

拿什么向诸佛菩萨表达敬意？

供给资养

供养是对佛、法、僧三宝进行心物两方面的供奉而予以资养的行为，修行者应该将物质财利方面的供养和精神行为上赞颂礼敬、实施善行的供养结合起来。

关键词：仪轨　行为准则

供养又称供施、供给，供给资养之意，指以饮食、衣服等供给佛法僧三宝。这种供养称为财供养或利供养。大体来说，供养有三种，一种是财供养；第二种是敬供养，恭敬、赞叹；第三种是法供养，指依佛所说的教法，如实奉行，起菩提心，利益众生。一切供养中，法供养为上，但我们日常所说多指财供养。经上所说对佛菩萨的供养有 21 种，若不能备办齐全，则略备水、花、烧香、涂香、饮食、燃灯六种即可。

密宗以阏伽（净水）、涂香、花、烧香、饮食、灯明六物为供物。水表布施，涂香表持戒，花表忍辱，烧香表精进，饮食表清净，灯表般若波罗蜜。

阏伽：即是净水，供净水代表清净一切杂染。

涂香：供涂香象征具足诸佛圆满功德。供献佛部本尊用草根汁及花等三物合制而成。莲花部本尊用诸香树皮、白旃檀香、沉水香、天水香等类及香果和合。金刚部本尊用诸香草之根、花、果叶等和合。修息灾法用白色涂香，修增益法用黄色涂香，修降伏法用紫色涂香。

花：供花代表庄严佛身。佛部供养底苏末那花，莲花部供养红莲花，金刚部供养青莲花。息灾法用味甘之白色花，增益法用味淡之黄色花，降伏法用味辣之紫色花。

烧香：供烧香代表遍熏法界。佛部用沉水香，莲花部用白檀香，金刚部用郁金香。息灾法用捣丸香，增益法用作丸香，降伏法用尘末香。

饮食：供养饮食代表禅定。佛部用山中所生之圆根，供养米粉之食，莲花部用水生之圆根，供养麦面之食，金刚部用苦辣味淡之圆根，供养油麻与豆子之食。

灯明：供灯代表如来无尽正觉心灯，照破诸暗。三部皆用牦牛苏点灯。息灾法用香木油或白牛苏，增益法用油麻油、药油或黄牛苏，降伏法用白芥子油或乌牛油。

向诸佛菩萨表达敬意：供养

在藏传佛教中，修行者向诸佛菩萨表达敬意有一种特殊的方式，就是供养。供养的种类有很多，常见的有六供。

供养



①灯明
破除无明烦恼之暗昧，以达佛果智能光明之意。油使用香油、麻油、菜种油等。

②花
将香花供养在庄严佛堂，用以庄严因位或果位之万德，犹如花香芬馥之流芳遍满虚空。

③饮食
日中供品用饭汁饼果，后夜用粥，初夜用花水。不可用臭秽辛辣、苦涩或残余饭食及不净不祥之食。

④涂香
为研成细末之香，用于涂手净身。

⑤阏伽
据传说，后夜寅时水能生花，俗称“花水”。此刻万物寂静无声，水中诸虫皆在睡眠中，水色澄净，因此汲花水作供养最为上等。在阏伽器水上浮以花片，即表池中莲花。

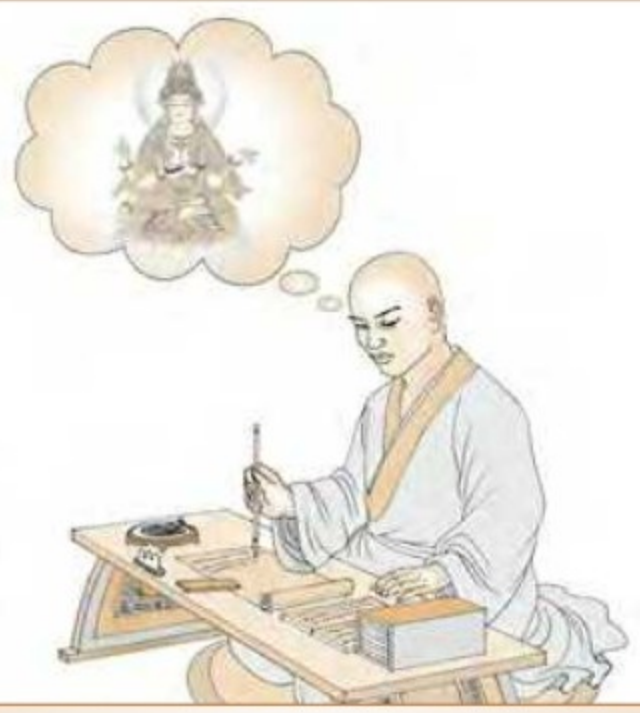
⑥烧香
含有焚烧菩提之香的意义。以真实智能之火焚烧之，熏出菩提果实，令遍满法界，成就其德。

供养的形式

在供养形式上，可以分为物质供养和非物质供养。



实物财供养是在有条件、方便的情况下供养物品给诸佛菩萨、上师三宝，如果没有条件、不方便也不要执着这些。



非实物供养是把自己所有的功德和福德供养给诸佛菩萨、上师三宝，与上师三宝的功德、福德相应、结合，使之成为众生的资粮。

熟悉诸佛菩萨的秘密语

真言咒语

真言是诸佛菩萨的秘密语，含有诸佛菩萨不可思议的“加持”力，是诸佛菩萨大悲心的流露，具有摄持众生的力量。

关键词：真言　咒语相应

真言及其含义

真言（mantra），音译曼荼罗、曼陀罗，又称作陀罗尼、咒、明、神咒等等，即真实无虚假之语，也就是真如本来的声音。真言含有诸佛菩萨不可思议的“加持”力。所谓加持，即“加被”和“摄持”，**诸佛菩萨以大悲大智随顺众生、护佑众生，称之为加；而众生接受持有这大慈悲，称之为持。**当修行者一心祈祷，念诵诸佛菩萨的真言，信心与诸佛菩萨相应、交感，就能得到诸佛菩萨不可思议的力量，而有种种无法说明的大受用。

密宗对真言的要求

密宗有一个传统，即对真言皆不作翻译，而直接用原语音译，其原因大致如下：

（1）真言为诸佛密语：真言唯有佛才能知其含义，凡夫很难了解，即使翻译过来，也不知其义。

（2）真言诠释诸佛心印：好比国王的玉玺，大臣见到玉玺，就像国王亲临，都要敬礼。

（3）真言能总持一切法：真言以少字摄多义，受持读诵者，能遮恶灭罪、断惑入理。

（4）真言为诸佛菩萨圣号：能持诵真言者，即持诵诸佛菩萨圣号。

（5）真言具慈悲威德神力：持诵者能获得诸佛慈悲威德加被，灭罪生福速登圣位。

（6）真言为密语遮恶：一心念诵，内障不起，外患不侵。

（7）真言为诸佛因中誓愿：诸佛修菩萨道时，无不誓愿众生离苦得乐。故众生持之，必满所愿。

（8）真言如诸佛密令：如军中密号，唱号相应；若不相应，即执法治罪。

真言有很多分类方法。如以说密语者之类别而分类，以密教三大部分类，即佛部、莲花部、金刚部，以修法性质分类等。

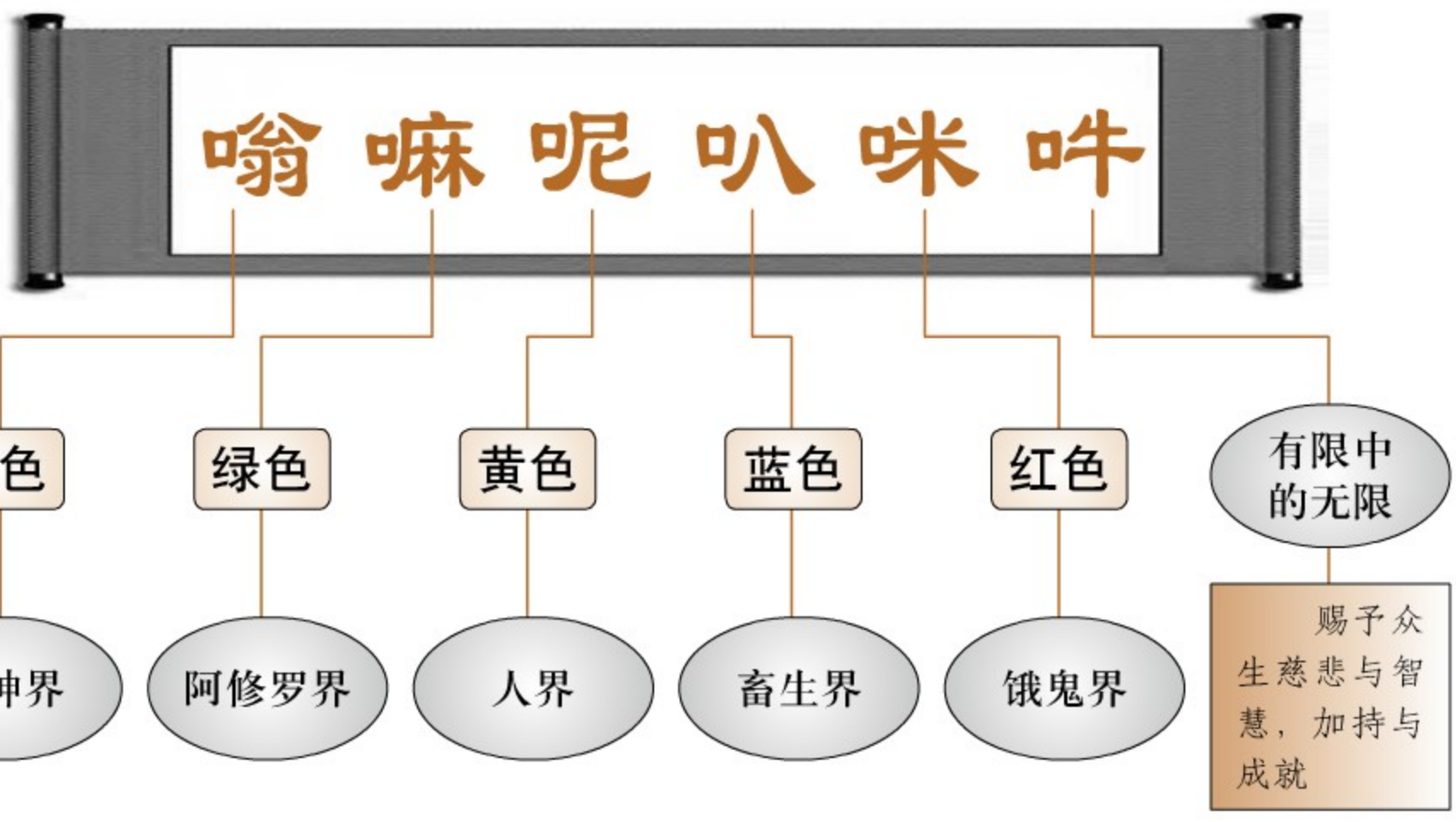
诸佛真如本来的声音：真言

密宗认为，真言是诸佛真如本来的声音，它对众生具有不可思议的“加持力”。修行者念诵诸佛菩萨的真言，信心就能与诸佛菩萨相应、交感，就能得到不可思议的力量。

真言



六字大明咒



诸佛本尊体性的最佳代表

种子字

种子字代表诸佛菩萨本尊，是真言的心髓所在。修行者若一心观想本尊的种子字，也就是观想本尊，必能圆满诸愿。

关键词：种子字　真言圆满

种子字及其含义

种子字，又称种子，其本意即是植物的种子，密宗常取一个悉昙字或藏字来代表一位本尊。种子字具有“自一字可生多字，多字复可收摄于一字”之意，也即是具有引生、摄持之义。例如组合十字成为一句，若是以第一字为种子，我们可以依据这第一个字引申出下面九字所具有的理念智慧，同时这九个字的意义也可摄入第一字。密宗就是用此理表示若了知一法，即了知一切法；若了知一法空，即了知一切法空；若能于一字专注行观，修诸行愿，即能于一切行愿皆得圆满。

一般来说，种子字具有下面三义：①了因义（含藏），就像看到烟而识火之体性，经由观想种子字，也可了知佛智。②生因义（出生），譬如谷物种子可生出根茎花果等，由种子可生三昧耶形。③本有义（根源），种子字就是诸法根源，具足本来性德，可作为规范。

种子字的来源

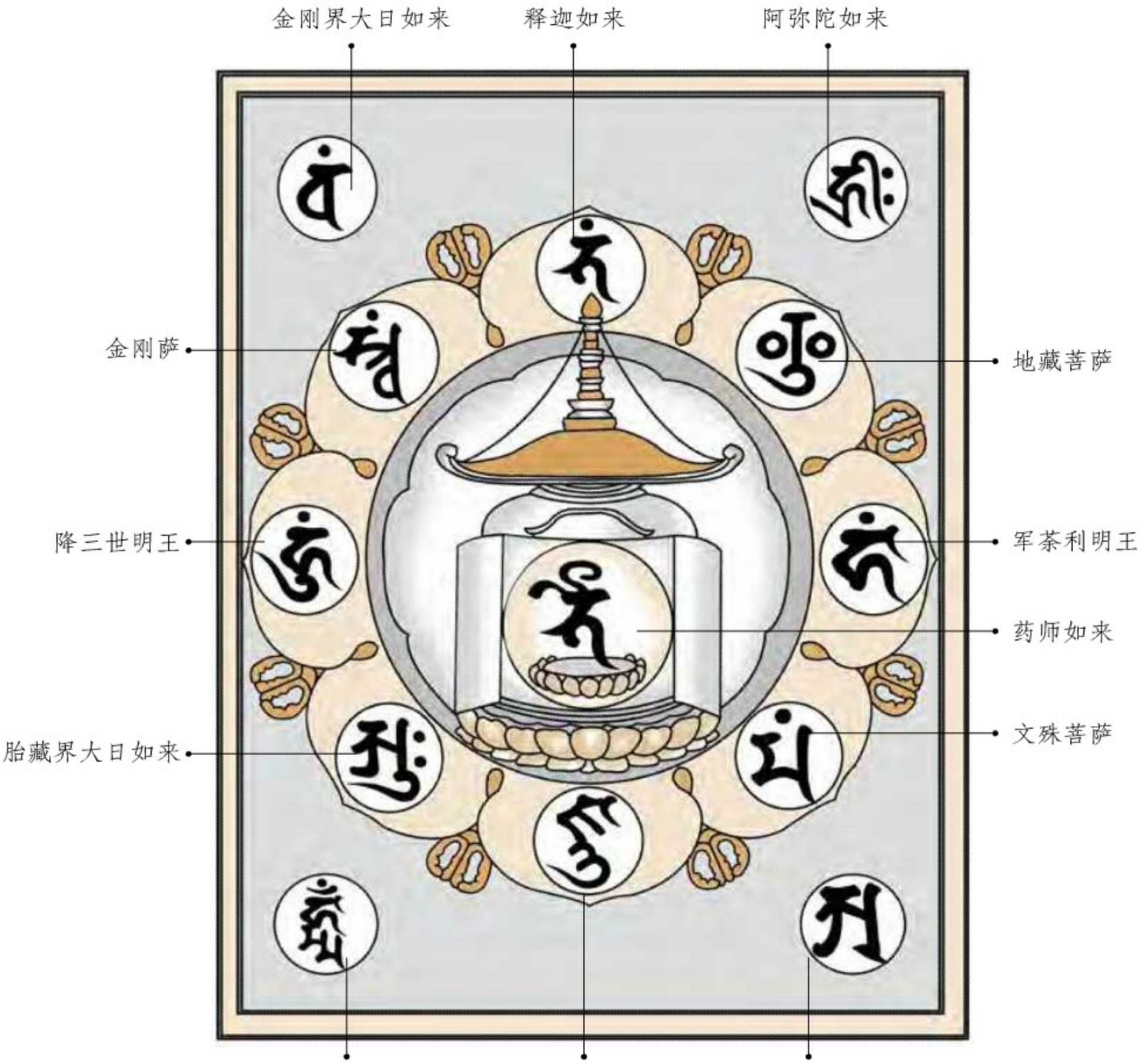
诸佛本尊的种子字，有以下几种来源：①较常见者，多采取真言的第一字，例如胎藏界大日如来之种子字。②以真言中间的字为种子者，如地藏种子字。③采用真言最终字为种子者，如金刚界大日如来种子字、释迦种子字。④取梵号以为种子者，如文殊种子字、药师种子字。⑤取与本誓相应之用语，如圣观音之种子字。⑥真言与梵号并取者，如阿弥陀佛之种子字。

种子字代表本尊的体性心要，有其独特意义及修行因缘，也可视为诸佛菩萨本尊。一般常取该本尊真言的首字或中字等作为种子，而这往往是真言的心髓，因此，密宗修习不但有书写种子字的曼荼罗，称之为种子曼荼罗（又称法曼荼罗，是四种曼荼罗之一），也常将种子字当成真言念诵。

认识诸佛真言的心髓：种子字

种子字是本尊体性的代表，有着特殊的意义。修行者若能专注种子字，进行观修，也能成就一切圆满的心愿。

法曼荼罗中常见的种子字



相关链接

法曼荼罗

法曼荼罗指诸尊的种子及真言，相当于金刚界曼荼罗的微细会。它表示具足诸佛菩萨心要的精华，每个文字里边都有无量的功德。

连通诸佛与修持者的桥梁
认识手结印契

手印，就是修持者双手所做的各种姿势，每一种都有特别的含义和作用，可以辅助真言、自我暗示，有助于意念作用的成功。

关键词：手印　释迦五印　密宗手印

密宗中的手印

手印，又称为印契、密印，或单称为“印”，指诸佛菩萨和修行者双手与手指所结的各种姿势，象征特殊的愿力与因缘。因此修行者与其结相同的手印时，会产生特殊的身体力量和意念力量，能成就世间的各种愿望与出世间的各种修证境界。

常见的手印

一般佛菩萨常见的手印有说法印、无畏印、与愿印、降魔印、禅定印五种，即“释迦五印”：

说法印：以拇指与中指（或食指、无名指）相捻，其余各指自然舒散。这一手印象征佛说法之意，也称转法轮印。

无畏印：屈臂上举于胸前，手指自然舒展，手掌向外。此手印表示佛为救济众生的大慈心愿，据说能使众生心安，无所畏怖，所以称无畏印。这种印相与说法时的印相相通用。

与愿印：手自然下伸，指端下垂，手掌向外，表示佛菩萨能给予众生愿望满足，使众生所祈求之愿都能实现之意。此印相具有慈悲之意，所以往往和施无畏印配合。

禅定印：以双手仰放下腹前，右手置于左手上，两拇指的指端相接。这一手印表示禅思，使内心安定之意。这种手印是密宗胎藏界大日如来所用，又称为“法界定印”。

降魔印：以右手覆于右膝，指头触地，以示降伏魔众。又因以手指触地，也称触地印。

另外密宗手印变化莫测，常见的有智拳印、期克印等：

智拳印：以两手分别作金刚拳（以四指握拇指于掌中，称为金刚拳），再以右拳握左手食指于胸前，据说此印相表示消灭无明烦恼，能得佛智慧。

期克印：以中指与拇指相抵，竖食指，此印是密宗的降魔印。

愿力巨大的手势语言：手印

密宗认为结与诸佛菩萨、本尊相同的手印，修行者会产生特殊的力量和意念，能够成就世间各种愿望和在出世间达到修正的境界。

佛祖说法时的手印

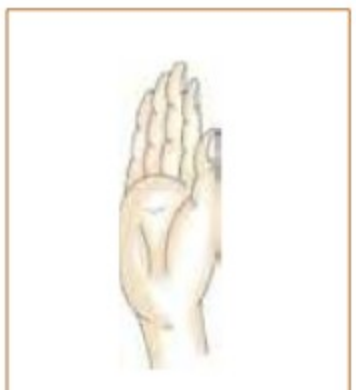


转法轮印

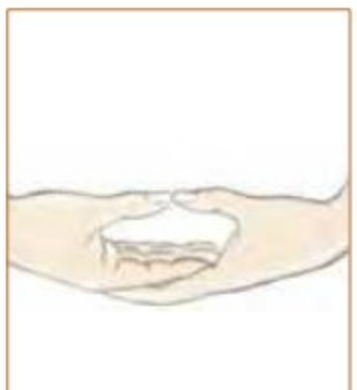
佛祖释迦牟尼说法时结的手印。

释迦五印

五印是指佛的五种手印，即无畏印、与愿印、说法印、触地印和禅定印，也称“释迦五印”。五印”寓意佛说法度生的五种方法和姿势。



无畏印



禅定印



说法印



与愿印



触地印

净化心灵、获得无限智慧的好方法

瑜伽的修行

瑜伽修行，指通过某些身体上和精神上的锻炼，净化心灵，最终达到身心合一的境界，并使人获得无限智慧。

关键词：瑜伽　梵我合一　瑜伽八支行法

瑜伽的含义

瑜伽一词，出自梵文“Yuj”，原是指给牛上轭，即服牛驾马之意，后来引申为连系、结合、归一、同一之意，跟中国人所说的“天人合一”观念近似。在印度一些古老的文献典籍，如《奥义书》、史诗《摩诃婆罗多》等书中都提到过瑜伽。公元前 150 年左右，帕坦伽利总结各门瑜伽修行功夫著成《瑜伽经》，成为瑜伽的重要理论著作。

瑜伽指的是通过修行而达到梵我合一的境界，使身、心、灵三者升华，最终万化归一，觉醒开悟。《瑜伽经》中有著名的“瑜伽八支行法”，即八个修持方面：①禁制（持戒）；②劝制（精进）；③坐法；④调息（呼吸）；⑤制感；⑥执持（专注）；⑦禅定 （入静）；⑧三摩地（三昧、正定）。可以看出，瑜伽是一个倾向于个人化的，向内在进行探索与修持的修行方法，是个人灵魂（小我）与宇宙灵魂（大我）结合化一的手段，那些外在的动作练习只是作为修心止虑的手段而已。

认识日常生活中的瑜伽

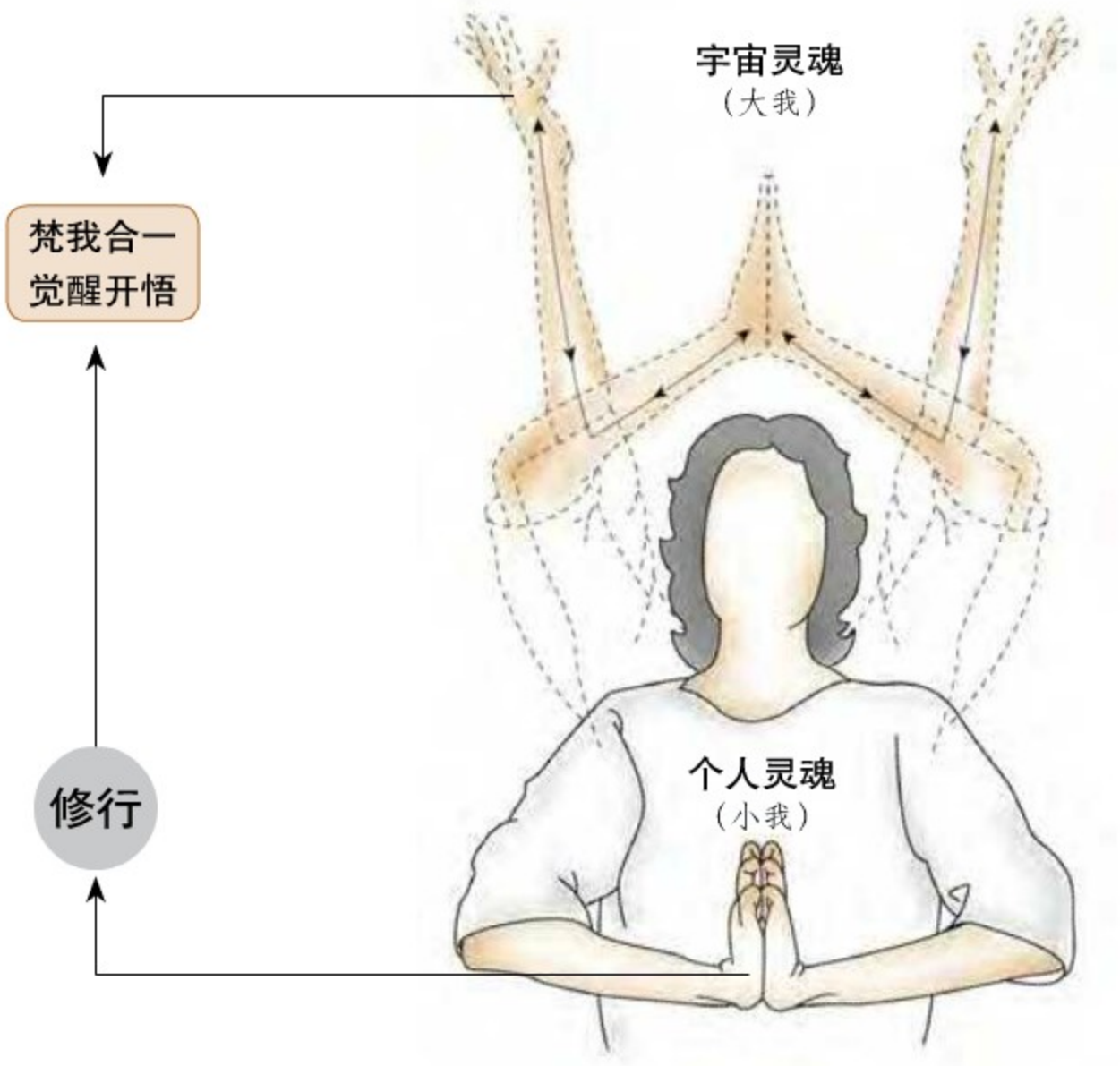
从书中的著录和具体修行实践来看，日常很多功课都有助于修行，例如适当的饮食、戒律、行善、调理脊骨的运动 （调身）、注意呼吸（调息），甚至诵念经文、向上天虔诚礼拜、增加知识、唤醒灵量（密宗译为“拙火”）等都大有裨益。但是现代人把这些修行功夫拆得四分五裂，各自成派，并且死板教条，令人叹息。所以大家要清楚，瑜伽并不只是现代社会上热门的什么健身瑜伽、美容瑜伽、减肥瑜伽等运动型瑜伽，而是一种以修心为主的身心灵全方位修行。

密宗用瑜伽是取观行相应之义，即将修持者身、口、意三密与本尊神的身、口、意视为一体，因而密宗修行者又被人称为“瑜伽行者”。

身心双修，修心为主的修持方法：瑜伽

瑜伽八支分法

八支分法是修习瑜伽者遵行的准则，最早见于《瑜伽经》。前五支称“外修法”，主要修自身行为，如善恶、爱憎、欲求，身体活动（坐法、呼吸等）。后三支称“内修法”，主要修体内的精神活动，如禅思、静虑等。前两支是道德尊法，后六支是修习尊法。



瑜伽八支分法			
	①禁制	包括五种禁戒：不杀生、诚实、不盗、不淫、不贪。	外修法
	②劝制	指应遵守的道德准则，包括清净（对身体、食物的清净称“外净”，对内心污浊的清净称“内净”）、知足（不求自己分外之物）、苦行（耐受饥、渴、寒、暑、坐、立之苦，遵守斋食、巡礼、苦行等誓戒）、读诵（努力学习经典，念诵圣音“唵”）、敬神（崇信自在天、奉献一切）。	
	③坐法	端正姿势，保持身体安稳自如、轻松自然，如莲花坐、吉祥坐、杖坐等。	
	④调息	控制呼吸。	
	⑤制感	控制感官，即制止心和感官的各种活动。	
	⑥执持	精力集中，心注一处，专注点可以是身体内的一处，如脐、鼻尖等；也可以是外界的对象，如月亮、神像等。	内修法
	⑦禅定	亦称“静虑”，使心持续地集中于静虑的对象。	
	⑧三摩地	入定，所谓心神合一，主客观完全融合，是修持的最高目标。	

修持者开发佛性的入门仪式

灌顶

灌顶是密宗独具的重要仪轨之一，密宗把各级灌顶视为依次第开发弟子本来具足的佛性（如来藏）的一种仪式，是引导凡夫走向成佛之路的桥梁。

关键词：灌顶　仪式密法

什么是灌顶？

灌顶是密宗修持者密法修行所必须举行的宗教仪式，包含“授予神力或权力”的神秘意义。所谓的灌顶威仪，并不是简单地以圣水浇灌受法人的头顶这么一个仪式而已。它最主要的作用在祛除修持者身心的无明烦恼及垢秽，引出本来具有的自性清净心，同时给修持者授予真言、秘印、秘意。修持者获得这些秘诀，就可大大缩短修行成道的期限，可以即身成佛。因此**灌顶的意义就在于开发修持者的佛性。**

灌顶的步骤

灌顶仪式必须在庄严的曼荼罗前举行：第一步，受灌顶的修持者沐浴清洁身体，并依照密宗礼仪身着崭新的僧衣；第二步，金刚上师用一个盛满圣水的宝瓶，向受灌顶者头上洒少许圣水；第三步，再盛在嘎巴拉碗里让受灌顶者喝几口；灌顶仪式基本完成；第四步，金刚上师根据密宗修持者的性格、生理等特点，为他选择一尊本尊（神），传授如何修持本尊法，以及设立坛城或曼荼罗等密宗仪轨。

常见的灌顶方式

宝瓶灌顶：上师为了去除弟子的五毒习气，开显本身佛性，特迎请五方佛父佛母，持宝瓶为弟子灌顶。它包含五种灌顶：宝瓶、宝冠、金刚杵、铃、名灌顶。这五种灌顶，能使弟子取得五方佛大加持力，并有摄持及调伏众生的能力。

秘密灌顶：可使弟子获得修习自身脉、气、明点、拙火及大手印的能力。

智慧灌顶：是为乐空不二的男女“双运法”修持而设立的。密宗以男性的脉代表方便，男性的气代表智慧；以女性的脉代表智慧，女性的气代表方便。经此灌顶，可发挥气、脉、明点的功能，收彼此互利之效。

胜义灌顶：这是最高最精微的灌顶，是为修行者破除微细垢而设立的。

了解佛教中的灌顶

灌顶的一般步骤

沐浴 更衣





第一步

受灌顶的修持者沐浴清洁身体，并依照密宗礼仪身着崭新的僧衣。

接受上师灌顶



第二步

金刚上师用一个盛满圣水的宝瓶，向受灌顶者头上洒少许圣水。

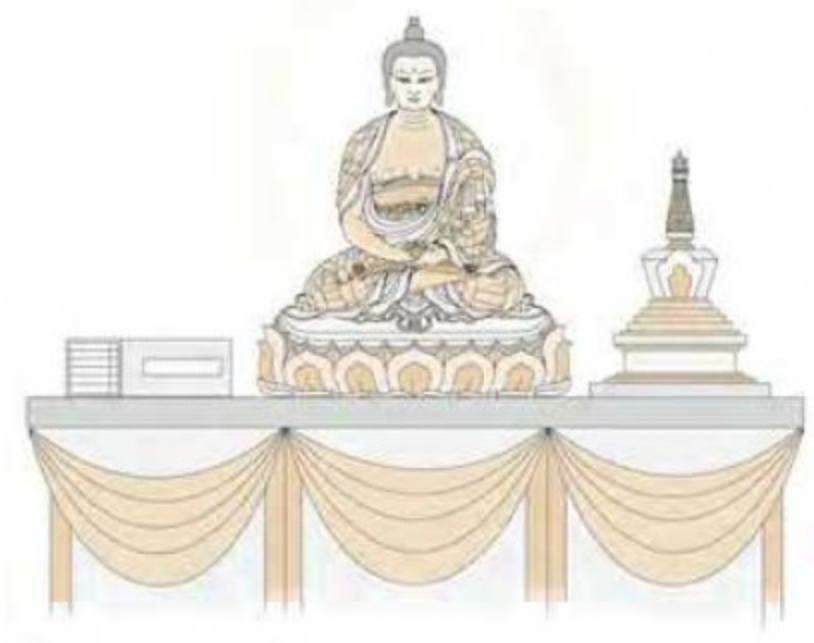
饮赐圣水



第三步

受灌顶者在嘎巴拉碗里喝几口圣水。

修本尊相应法



第四步

金刚上师为密宗修持者选择一尊本尊（神），传授如何修持本尊法，以及设立坛城或曼荼罗等密宗仪轨。

如何化无相为有相，化有相为空相?

注重观想的力量

观想是密宗“三密”之意密修持的主要手段。意密正是通过观想，引发意识潜能而达到超然物外的境界。

关键词：观想　天人合一　转化

观想及观想的作用

观想是三密中的意密发挥作用的展现，通过观想意密才能发挥作用。观想的对象十分丰富、广泛、微细，包括了宇宙、世间和自身一切事物。这其中最重要的两种观想是：

密宗宇宙观：密宗将宇宙人格化，认为宇宙就是佛，就是大日如来，万物总体皆为佛，而我本身也是佛，观想我和佛为一体。

五字严身观：把地、水、火、风、空观于自身的腰下、脐轮、心上、眉间、额顶五处，使自己和宇宙、人和佛产生一体感。

观想不仅在三密中起主导作用，而且在整个藏传密宗修法中也占有重要地位。藏密修持中，最难入门的即是观想。

观想的最终目的

观想不是简单地思考，而是要达到心空、入定，进而达到天人合一的手段。观想是一种念力，它能产生禅定力，只要深入观想，就能入定。观想首先要凝神，将所有杂念收摄成一念，以观想达到以念止念，止念才能观空，身心皆空，一切皆空，这样一刹那就有大自然的灵力流入体内，这叫做“入我”；一刹那我体融入宇宙虚空，这叫做“我入”。最终小宇宙与大宇宙合一，即天人合一。此时就能产生清净光明，这种境界就是三密清净，即入定。入定在梵语中被称为三摩地、三昧、三昧地，因此入定是藏密修持的主要途径之一，它在领悟神圣境界的过程中起到了主要作用。

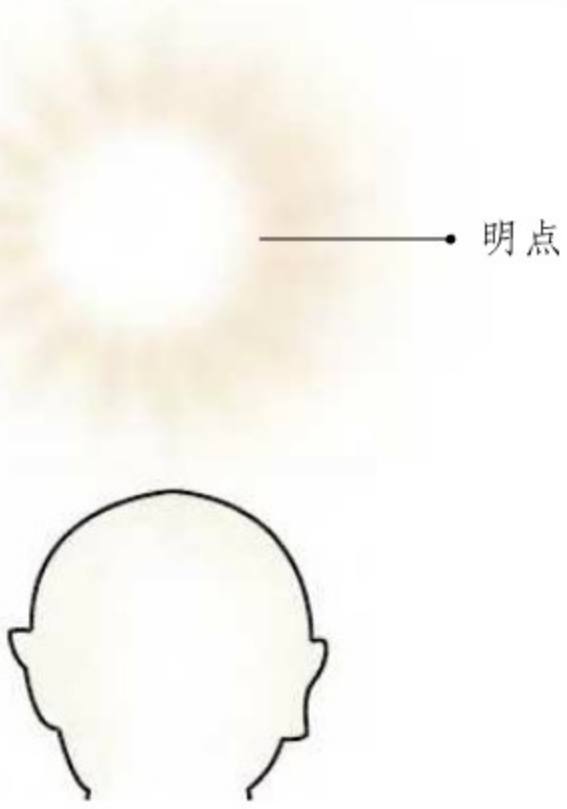
初修者如何进行观想

初级修持者在作观想时，闭上眼睛，眼前一片漆黑，这是处于无相的境界；当心光外露，闭眼可见微光，这时可作细致的观想，从无相中化有相；然后再将观成的有相化为空相。密宗修持中比较重要的观想是上师相应法、本尊观想法、五相成身观等。

观想的两个阶段：明点观想和本尊观想

观想是密宗修炼过程中重要的一个环节，修行者通过观想，可以达到心空、入定，进而达到天人合一的境界。观想明点和观想本尊分别代表着修行的两个阶段。

初级阶段的观想：明点的观想



观想明点形状如卵，大小如豆，光芒照耀。通过这种物质观想，就像接受了明净的佛光加持一般。

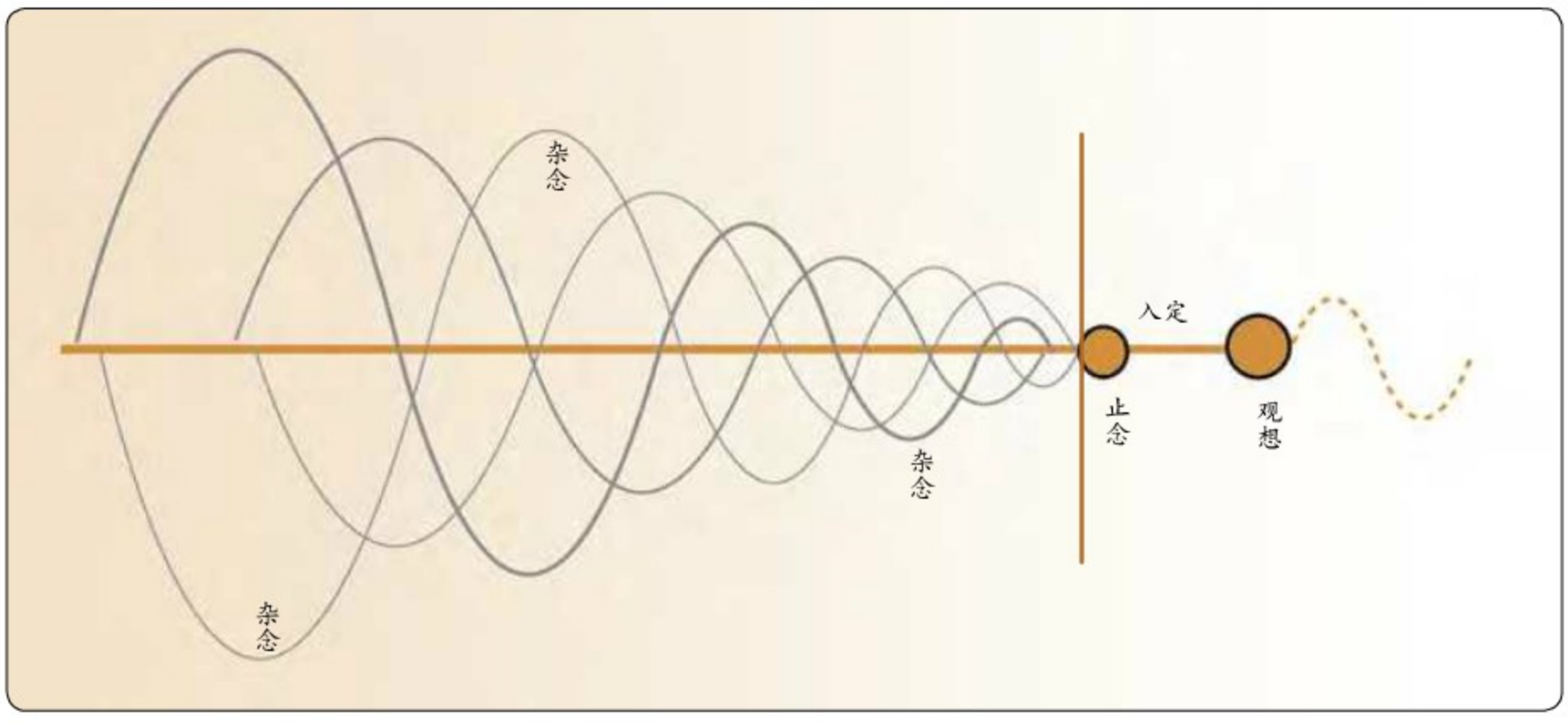
高级阶段的观想：观想本尊



观想本尊时，要衷心相信本尊是真实存在的上师。同时，从身、语、意三个方面观想本尊的伟大。

止观双运

在密宗观想中，止和观缺一不可。止和观兼修，这样才能真正取得成就。对初修观想的人来说，重点在于如何去“止”，修持者可以用三密相应的方法，以持咒手印观想挟持住散乱的身口意，得心一境性，止观双运，成就佛果。



万法本体及其化现

法身、报身、化身

法身、报身、化身是真如法性即一而三、即三而一的表现。法身为了利益众生依止法性、去除无明，呈现报身和化身。

关键词：法身　报身　化身

法身

法身，又称法身佛、法性身、第一身等，是真如法性的本体，无形无相，也就是人人本具的佛性。只是众生“迷而不显”，佛是“觉而证得”。法身周遍含融，能生万法。山河大地、日月星辰，这一切物象、心念等，都是法身所现。法身是修行者三密之“意”的圆满觉悟，当修行者了悟空性、到达圆满即成法身。法身境界有两方面：即“如所有智”和“尽所有智”。如所有智是全知的境界，能了解一切万象万物的究竟本质，而尽所有智则指了悟一切世俗谛和众生无明迷惑的状况。

法身无相，不能为众生所见，为了利益、化度众生，法身示现报身与应身。

报身

报身，又作报身佛、第二身、受用身，是诸佛修福慧功德圆满时，所显现的自受用内证之身，也就是完成佛果之身。具三十二相，八十种随形好。只要修行者行一切善法观照自心修证圆满，就能成就圆满报身佛的果位。

化身

化身，又名应身、应身佛、应化身，或变化身，是佛为了济度众生而变化出来的身。例如观世音菩萨，就有千百亿化身。平凡的众生因根性未足，无法依从报身佛，为了能利益这些未具相当证量，但积聚许多功德的众生，于是便有了多种形态化身佛的化现：①人身的化身佛——以人身化现世间。②佛像的化身佛——虽然众生无法直接从佛陀那儿领受佛法，但经由佛的画像、雕像等，也能从佛那里得到加持。③各种物品的化身佛——指医药、财物、珠宝等，能够去除众生的痛苦，为众生带来益处。

法身是万法的本体，报身和化身则是法身所呈现的相貌和作用，体、相、用三位一体，法、报、化不即不离。众生本具法身和报身的根，勤修佛法即可证得三身。

法身佛

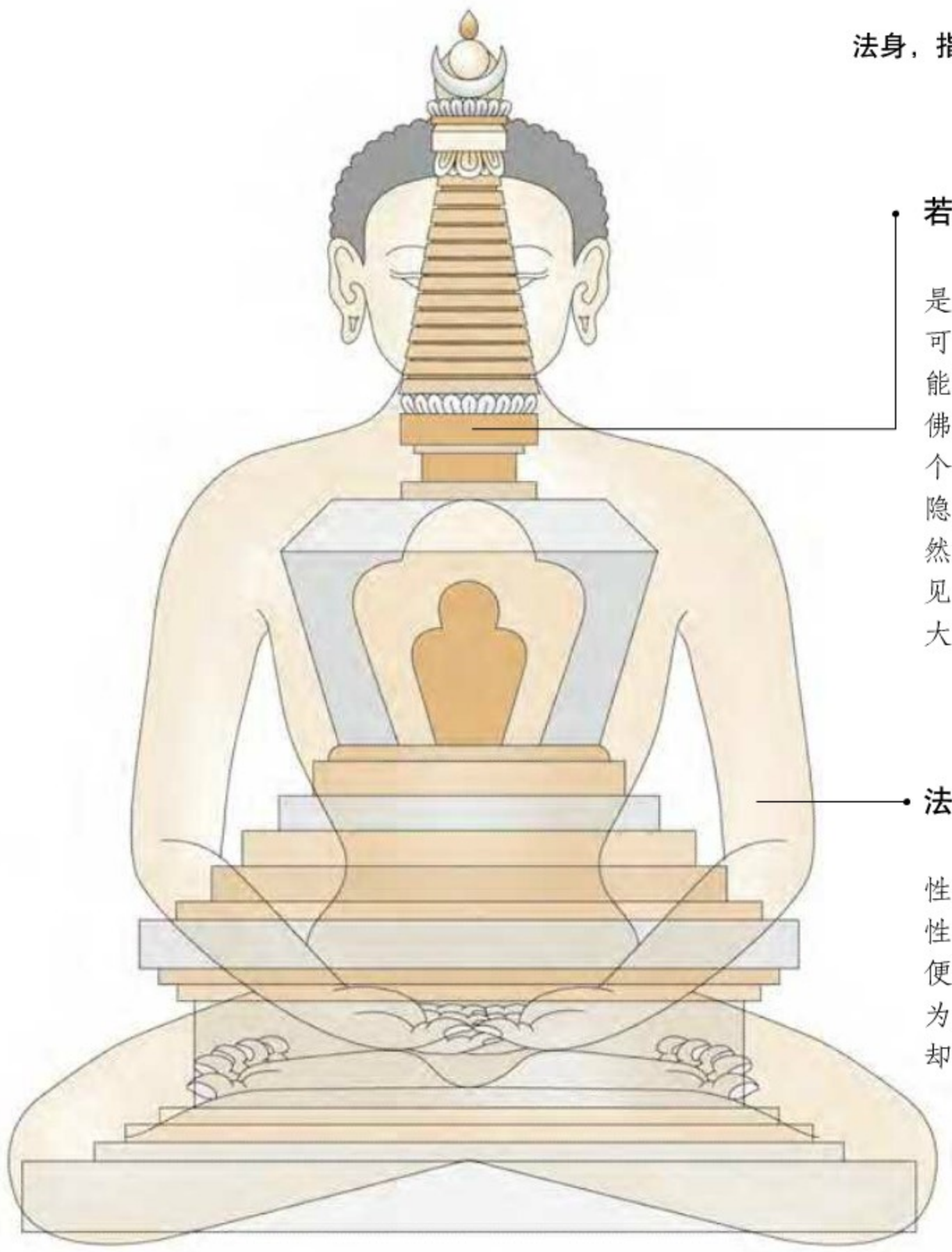
法身无形，因此也没有性别。法身是一种无性别或超性别的生命状态。法身空相，因此也无法诉诸笔墨，只能通过佛塔予以暗示。

梵语

dharma-kaya

佛法，圣者的法道　　嘎雅，意为聚合

法身，指理法之集聚



若隐若现的佛塔

代表着法身，法身是无形无相的，不能以可见的形象出现，更不能以可闻的声音显现。佛塔也只是对法身的一个代表。塔在人体中若隐若现，意味着佛性虽然人人本具，但能否得见法身，却和修行有极大的关系。

法身

也指人人本具之佛性。人在悟见自身的佛性获得证悟之时，心身便合二为一，生命便化为法身。法身是无相的，却能常住不灭。

❶ 法身无形，通常用佛塔象征。

❷ 代表着佛法，绝对真理，也指存在于每个人心中的佛性。

❸ 法身处于常寂光净土，凡夫和一般菩萨均无法见到。

报身佛

报身，是“三身”中的受用身。“身”除指体貌外，亦有“聚积”之义，即由觉悟和聚积功德而成就佛体。报身，指智法聚积而成的佛体。

梵语

sambhoga-kaya

卢舍那，即“报”，指光明遍照之意

嘎雅，意为“聚合”

报身，指智法之集聚



• 报身佛

（金刚总持）

1. 菩萨造型多为报身像。
2. 经过艰苦修行，证得真理而成佛。它是佛的一种客观存在相，行态圆满福态，极为高大，常为诸菩萨说法，报身时隐时现。
3. 一般菩萨可以看见，报身佛处于实报庄严土。

化身佛

化身是法身的变化身，又称应身佛。化身可以示现为六道众生，以各种生命形态出现，像释迦牟尼就是以人体的形式显现来教化众生的化身佛。化身佛随缘显现，如果法身是天上的明月，化身就好比水桶中的倒影，随处利益众生。

梵语

nirmana-kaya

佛的变化形象　　嘎雅，意为聚合

化身，指功德法之集聚



2500 年前，释迦牟尼佛祖以“八相”成道，所示现的佛身就是化身。

❶ 报身可以是六道众生的任一形象，福报浅的人只能看到低级的化身，如乞丐、流浪狗等。福缘多的人则可以看到相好庄严的化身。

❷ 化身为诸佛为了完成普度众生的宏愿而示化的，和众生居住在同一世界。

❸ 大圆满证悟心性之后，心性周遍分（现分）即化身。所以证悟心性，即可圆满三身而成佛。

修习菩提心成就佛身圆满

五相成身观

“发心为利他，志取大菩提。”修行者学习佛法，都必须先发菩提心，立下誓愿与决心，以利益众生。

关键词：五相成身观　菩提心　成佛圆满

什么是五相成身观？

五相成身观是修习本尊法的一个重要基础，修习此法，对本尊法有很大的帮助。

五相成身观，就是将凡夫身转成金刚身的观行，而这个观行需要从清静的佛种——菩提心中生出，菩提心涵盖悲智二义，因此，也即是从悲智菩提心中生出，最后从心到身彻底转化成就佛身。

所谓五相，就是“通达菩提心、修菩提心、成金刚心、证金刚身、佛身圆满”，是修行者为成就本尊身所应具备之五相。修行者次第纵观五相而得“即身成佛”，即观察而通达身中本有性德之菩提心；进而观自心清净如满月，生出菩提心；再观本尊之三昧耶形，使自心成金刚莲花，成金刚心；再证得自身与诸佛之融通无碍，使修行者自身即成本尊之三昧耶身；最后完成观行，佛身圆满与佛无二分别。

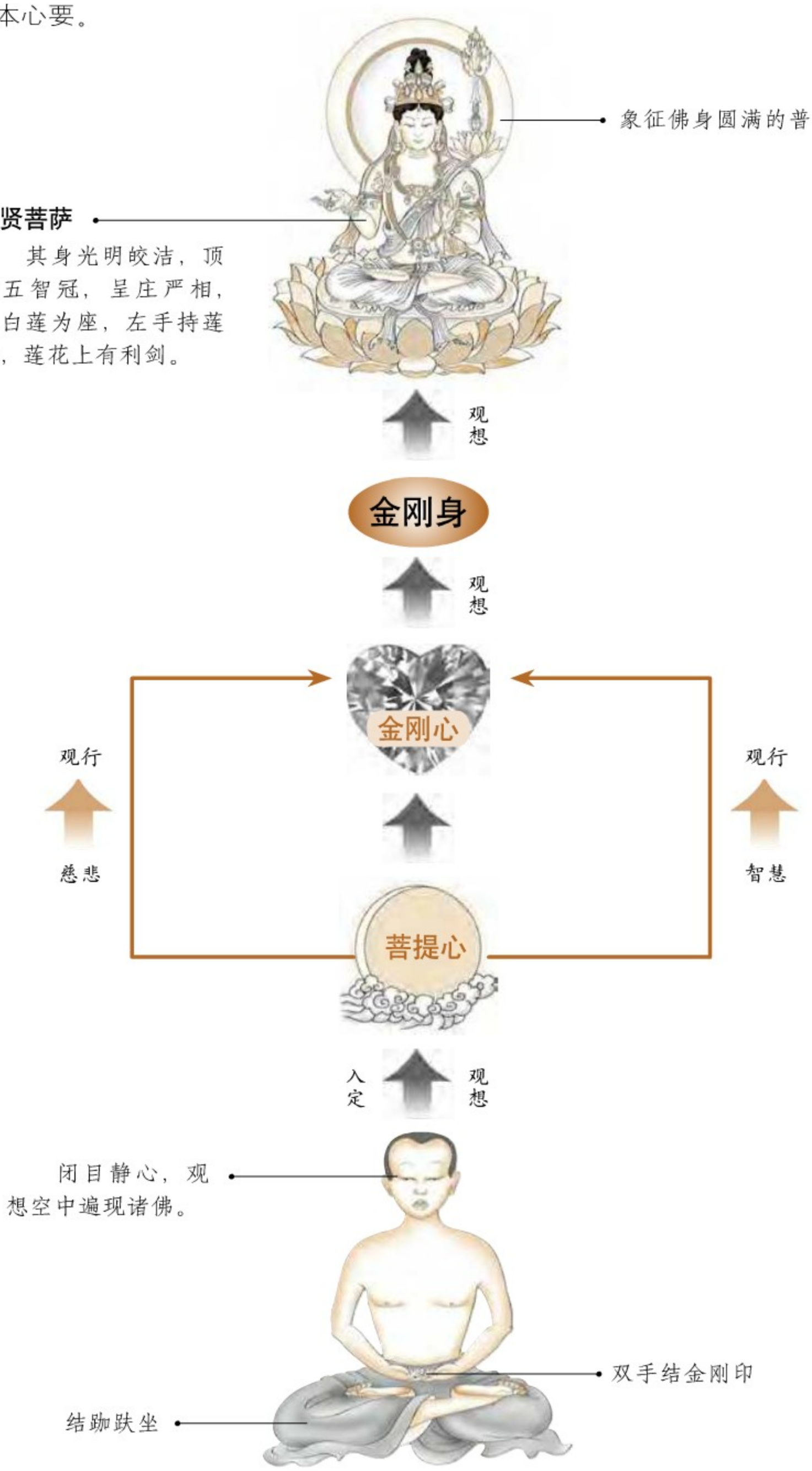
五相成身观的根本心要

五相成身观法，是即身成佛之要道、顿证菩提心之秘术，下面简要介绍五相成身观的根本心要：

首先结跏趺坐，手结金刚定印，闭目静心，观想空中遍现诸佛。修行者即敬礼诸佛，请求开示：①通达本心（通达菩提心）。通达实相，乃知身心皆由个人的业力所造成，而佛则出自法身，修行者借此观想心之本质。②修菩提心。于无所得中，观清净圆明，如八寸之明月，晶莹遍彻心胸。③证金刚心。于心月轮上观五股金刚杵如心一样大，再放大如身，再放大如关房，再放大如虚空，再放大终于超越虚空，像法界一样大；然后再逆观金刚杵从法界样大逐渐缩小，退藏于密。④成金刚身。观五股金刚杵如虚空，遍满十方，逐渐收敛，小如种子。⑤佛身圆满（现普贤身）。为了摄受众生同入佛境，现普贤身，其身光明皎洁，顶戴五智冠，庄严相，以白莲为座，左手持莲花，莲花上有利剑。

五相成身观法的根本心要

五相成身观法，是即身成佛之要道、顿证菩提心之秘术，下面简要介绍五相成身观的根本心要。



如何看待金刚乘的修行特质？

密续中的各种转化

金刚乘的特质就是转化，这种转化包含能量的转化与意识的转化。加速这种转化的关键，就在于瑜伽行者的观想能力。

关键词：转化　三毒　意识　体验

根本迷妄的转化

在金刚乘里。根本迷妄的转化主要记载于《密集金刚密续》里。

密集金刚坛城，中央的主尊共有三个面容，红、蓝、白三色。三色象征瑜伽行者在修持密集金刚法时的三种根本迷妄。**修行者可以巧妙地将贪（红）、嗔（蓝）、痴（白）的力量转化为证悟的体验。**贪嗔痴是众生主要的三种迷妄，又称“三毒”，为众生所受烦恼的根源。在金刚乘里，三毒却可以变成帮助修行者的巨大能量，其关键就是转化。依据金刚乘的理论，当修行者将贪、嗔、痴、慢、疑等不同的负面能量一一转换成智慧，便越来越近即身成佛了。

意识的转化

意识的转化就是要将粗重意识转化为细微意识，体悟万法实相，即无我的自心本性、佛性、根本净光心，这就是无上瑜伽所注重的转化。

无上瑜伽的转化，处处充满不可思议的力量，它可以无限地加速进行，关键在于瑜伽行者心中的意象。也就是观想的能力。无上瑜伽部密续认为瑜伽行者可以由心中的意象在瞬间改变物质，细微意识可以取代粗重意识。这种难以想象的状态就如同人类在虚幻梦境与清醒世界之间的关系。消醒是一种状态，睡梦又是另一种状态。在状态转换的过程中，意识变化所产生的能量是无限的。

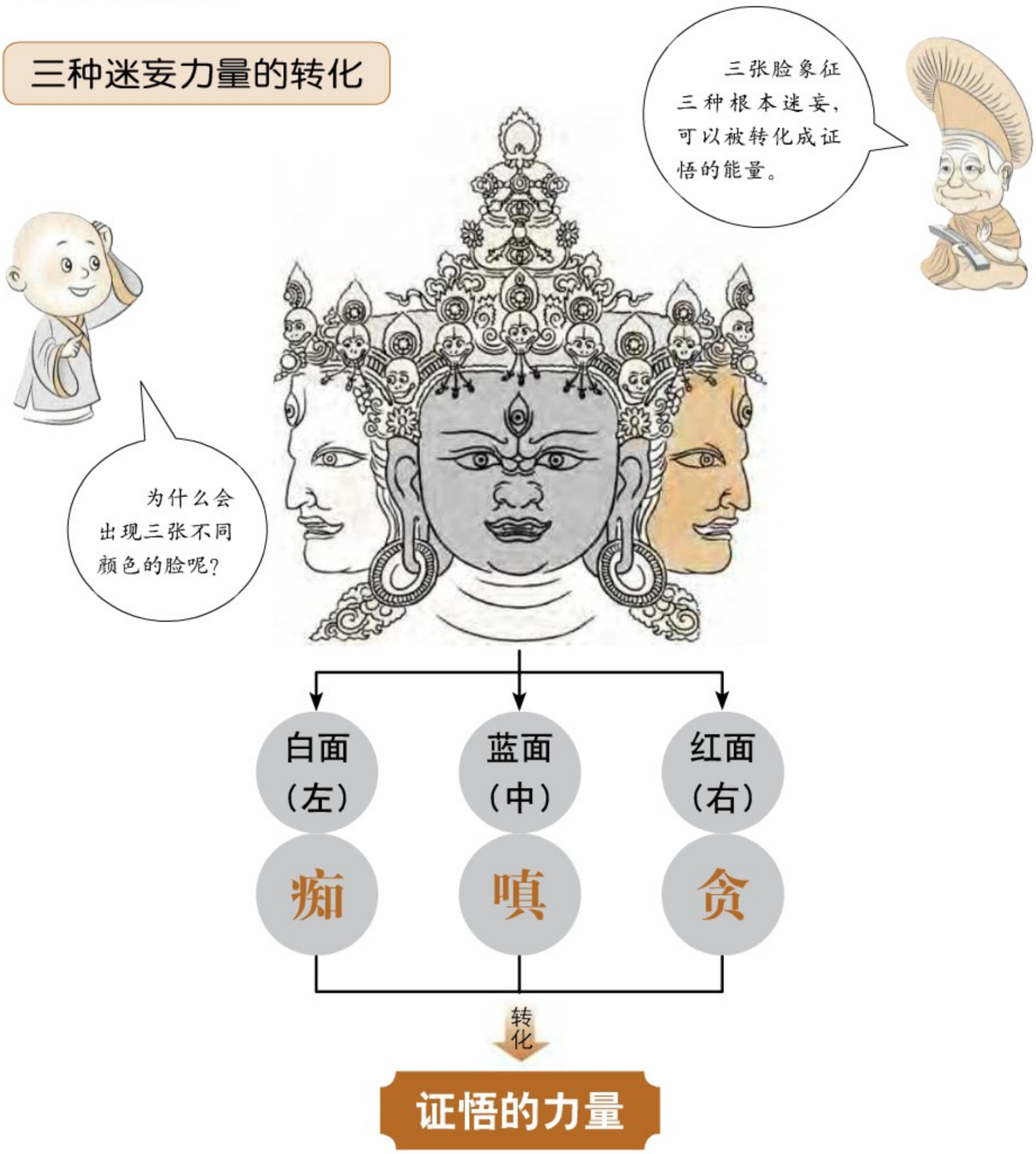
梦境体验的转化

金刚乘特别注重人们在睡梦中的感受，因为睡梦中可以做到许多在意识清醒下无法办到的事，例如：逼真的死亡经验、躯体变质的经验、不可预知的喜乐经验、克服恐怖的经验。许多金刚乘密法所提及的本质的转移或转化，就如同梦境所产生的类似效果。因此，金刚乘致力于研究各种意识消醒时所不可能到达的体验。在这些特殊体验中开展心理的潜能，并将这些体验运用于清醒的时候，使人生获得改善。

体验各种转化的力量

金刚乘的修行特征就是转化，修行者在各种转化中产生不同的体验，在各种体验中了解自我的本性。

三种迷妄力量的转化



四种神奇的转化经验

根本迷妄	转化	证悟的体验	粗重意识	转化	席位意识（能体悟万法实相）
梦境的体验	转化	清醒时的能量运用	心中的意象	转化	物质的瞬间变化

引导修行者进入解脱的法门

将欲念转化为空性智慧

金刚乘最独特的地方是用“欲念”来引导修行。它认为欲念不应该被压抑而是应该尽可能地利用欲望的巨大能量，全力地将欲念转化为空性智慧，这才是修行的方便之道。

关键词：解脱　欲念　转化

欲念有助于修行

佛门修行中对于男女之间的情欲是严格控制的，也是不被认可的。但是，在金刚乘的修行中，修行者可以利用常人的欲念，导引自己进入解脱成佛的法门。金刚乘中的四部密续是以两性亲密关系的深浅，来衡量区分修行者修行程度的高低。藏传佛教格鲁派的创立者宗喀巴大师在《密宗道次第广论》里提出：“续部之名，亦名笑续、视续、执手或抱持续、二相合续，共为四部。”由此可见金刚乘以全然不同的态度来面对佛门长期极度排拒的欲念。

金刚乘的独到之处就是将欲念当成修行的助力。金刚乘不断强调：“人，既然来到了这个世界，这一切都是爱欲的结果；但是，又可以通过爱欲获得解脱。”由此可见，众生来到这个世界是轮回的结果，饱受轮回之苦。想要从轮回中解脱，其关键就是爱欲。密续思想还认为，**爱欲不应该被压抑，因为爱欲的本质与我们的本性是一同存在的。**于是，金刚乘在迈向解脱的道路上，尽可能利用欲望的巨大能量，全力地**将欲念转化为空性智慧，这就是所谓的方便之道。**

四部密续与欲念

关于四部密续与欲念的关系，《金刚幕本续》里有更加清楚的解释。四部密续都是利用欲望来引导修行者进入修行法门的，但运用欲望的层次是不相同的，前三部密续是迈向无上瑜伽部密续的基础，但是只有无上瑜伽部密续才能充分展示密续的深广与独特。四部密续对于欲望层面的分类如下：第一，事部密续，凝视具有吸引力的异性，进行眼神的交流。第二，行部密续，对此异性微笑，进行表情上的示好。第三，瑜伽部密续，进而发展到与此异性牵手触摸，进行肢体上的交流。第四，无上瑜伽部密续，最后期望亲密的结合。

密续之所以用这种比较直接的方法来解释四部密续与欲念的关系，目的是告诉修持者要正确对待欲念，转化它为修持的能量。

利用欲念获得解脱

在金刚乘的修行中，修行者可以利用常人的欲念，导引自己进入解脱成佛的法门。在迈向解脱的道路上，尽可能利用欲望的巨大能量，全力地将欲念转化为空性智慧。

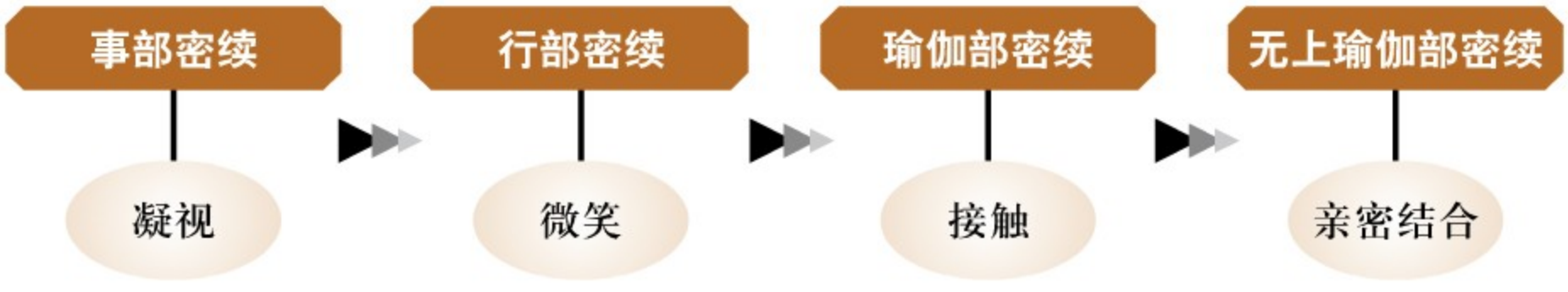
转化欲念有助于解脱



象征智慧和空性的合一，超越轮回，证得成就。

密续思想认为，爱欲不应该被压抑，因为爱欲的本质与我们的本性是一同存在的。我们可以通过空性的修习，将本有的欲念转化成获得解脱的动力和法门。

四部密续运用欲念引导修行者修习的过程



备受争议的无上瑜伽修法

双修是觉悟的完美境界

在佛教的传播中，双修一直备受争议，认为有背伦理。双修指的是男性与女性躯体亲密结合的佛父佛母双身像，它是金刚乘中最深奥神秘的造像，意在启发智慧和慈悲合一的完美觉悟境界。

关键词：双修慈悲方便欲念

象征慈悲与智慧的双修

双修，最早源自于藏语 Yab-Yum 一词，Yab 是指宇宙阳性的运作法则，Yum 则是宇宙阴性的运作法则。前者代表慈悲，方便，后者代表智慧（般若）。当二者融合为一即是悲智合一，也就是觉悟的完美境界。

关于金刚乘男女亲密结合的双修图像许多人是有误解和不安的。认为双修是不道德的修法，是使人心性迷失的修法。其实，双修的真正意义在于：象征超凡智慧的佛母，指导修行者去认识像佛陀般的体验和思想；而佛父代表对众生的慈悲，这里的慈悲指的是追求智慧过程中在自然里所得到的深层体验。

双修的作用

密宗中双修的佛父与佛母，其实是象征人们潜藏于内心最深层的欲念，这种欲念可以通过视觉观想的刺激，达到唤醒的效果。所以金刚乘中双修的亲密图像，就如同西方心理学采用绘画或音乐的治疗方法，其目的都是为了深掘扰动内心底层的欲念，使这种欲念转化意识。**通过欲念来转化意识，使意识纯化和提升。**

在金刚乘里内心底层扰动的欲念称为细微意识，被纯化和提升的意识被视为最细微意识，这两种意识的转化与运用在金刚乘中是非常重要的。

双修中亲密结合的层面

关于佛父佛母双修的图像，还有一点是必须要注意的：双修所描述的亲密结合是包括观想和真实体验两种层面。前者只是想象的层面，运用意识去观想本尊，使欲念得到转化；而真实的生理体验则见于无上瑜伽部密续，这种体验是来自于双修的生理作用，让顶轮的生命元素发生溶解，此外，无上瑜伽部通过禅定观想的力量，让生命元素的流动倒转，由此产生不可思议的大乐经验和了悟空性的体验，这是金刚乘与大、小乘最独特的区分之处。

金刚乘中的独特修行方式：双修

金刚乘中的双修指的是佛父与佛母的亲密结合。二者结合即是悲智合一，是觉悟的完美世界。

双修—佛父佛母的亲密结合

佛父



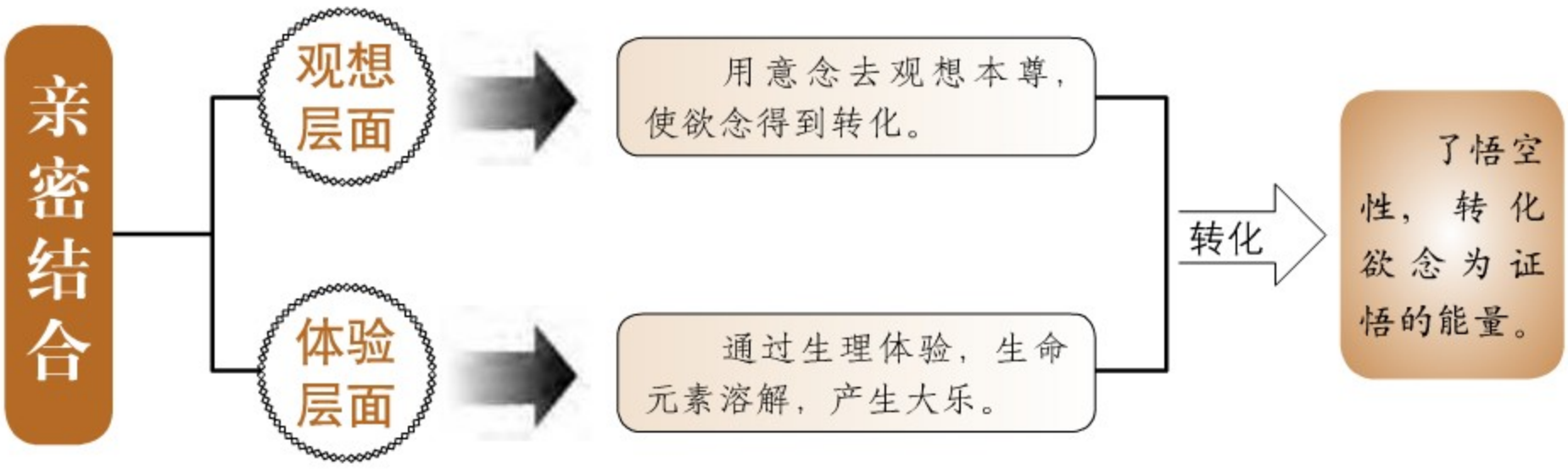
佛父代表慈悲，是修行者追求过程中自然的体验。是宇宙阳性的运作法则。

佛母



佛母代表智慧，是修行者认识像佛陀般的体验和思想。是宇宙阴性的运作法则。

亲密结合的层面和最终目的



实现双修的首要条件

培养菩提心是进入无上瑜伽部的资格

同其他修行的目的一样，双修的终极目标也是即身成佛。金刚乘认为，双修的首要条件是必须先培养菩提心，否则是无法进行的。

关键词：菩提心　六大　欲念　空性

首先培养菩提心

藏传佛教要求修行者要显密并重，学习的功课涵盖大小乘显密的一切教法。其修学的次第是先学习四圣谛，再修习三十七道品，循序渐进**培养菩提心，最后才有资格进行密法的修持，特别是无上瑜伽部密续的双修部分。**

许多密宗大师认为，进行双修的人首先必须对空性、无我理论有一些经验或了解，双修者的终极目的是成佛，所以必须先培养菩提心，否则双修无法进行，这点是非常重要的。还指出：无上瑜伽部密续的某些修习是危险的，必须运用技巧引导体内气进入中脉。

身体结构与六大元素的关系

金刚乘认为，构成人体的六大元素中，一半来自父亲，一半来自母亲。骨、髓、精液来自父亲，而肌肉、皮肤、血液则来自母亲，合起来被称为“六大”。无上瑜伽部所说的双修便是涵盖上述六大的变化与体验。所论及的红菩提与白菩提的变化，指的就是来自父亲的元素与母亲的元素的概念，同时也涉及气、脉、明点的变化。

正确理解双修

双修不是一般人所理解的性行为。在双修的过程中，人体内的基本要素会经历某些变化，这是因为代表生命能量的气进入、停留、消融于中脉的结果。能造成体内基本要素的变化，导致意识细微程度的改变，人体在这种特殊状态下，生理的变化容易导致意识的细微变化，这是无上瑜伽密续理论中最特殊之处。

密宗的修行者是通过欲念的转化实现空性证悟的。当欲念生起时，瑜伽行者会运用气、脉、明点的特殊技巧把握住这生命的能量，让细微意识取代粗重意识。接着，再善巧地运用这些细微意识去体验空性。在体验的过程中，通过欲念将意识转化为空性，在体验空性的同时，欲念会完全消失。

双修需要具备的条件

不是什么人都能进行双修的，双修之人必须要具有菩提心，了解空性和无我之后，才可以进行双修，达到即身成佛。

以修持菩提心闻名的寂天菩萨

寂天菩萨生于南印度，本名寂铠，自幼聪慧，跟随上师学习法。后放弃王位在那烂陀寺依胜天出家，法名为寂天。寂天菩萨著作的《入菩萨行论》，是藏传佛教所有宗派都共同推崇的论典。



双修的条件和构成身体的两种说法

双修需要具备的两个条件

- 了解空性与自我
- 长期培养菩提心

身体结构的两种说法

- **说法一：**身体由来自母亲的肌肉、皮肤、血液和来自父亲的骨、髓、精液构成。
- **说法二：**身体由六大构成。即地、水、火、气、脉、明点。

第叁章

无上瑜伽密续的历史

中观派与唯识派的基本思想与传承

无上瑜伽密续是密宗中至高无上的修法，它的理论基础来源于中观论和唯识论。经过许多佛教大成就者的不断发张与证悟，特别是被称为“南赡六庄严”的六位大师的不断修正与传承，才使无上瑜伽密续的精髓思想得以流传。

本章图版目录

了解无上瑜伽的基础/111

中观、唯识、因明的代表人物/113

大乘中观派的始祖：龙树菩萨/115

中观的圆融/117

中观应成派和中观自续派/119

大乘教瑜伽行派的代表人物/121

《金刚顶经》中的转识成智/123

意识的三个层面/125

认识八识中的末那识和阿赖耶识/127

含藏整个世界本源的阿赖耶识/129

粗重意识转换成细微意识的过程/131

开发证悟的能力：意识的转化过程/133

转化粗重意识，引出根本净光心/135

超越轮回证得佛性的基础：根本净光心/137

无上瑜伽的出现

金刚乘发展的最高阶段

无上瑜伽是金刚乘发展的最高阶段，其证悟的基础是中观论和唯识论。无上瑜伽修行者将意识作为证悟的工具，时刻把握无上瑜伽证悟状态中的意识变化。

关键词： 中观　唯识　修习次第　证悟状态

无上瑜伽的思想基础来自中观与唯识

佛教中，人们将以龙树、提婆为首的中观学派，与以无著、世亲为首的唯识学派称为印度大乘佛教的双璧。中观与唯识两者在演进过程中逐渐融合，成为初期金刚乘的世界观。 中观学派注重对空性的证悟，中观其实是一种思维方式，它贯穿于佛教所阐述的所有问题之中。它要求修行者要想认清事物的本质，就必须坚持中道的方法。而唯识学派的心识讲求转识成智。在整个佛法的体系中，唯识论是具有思辨性和严密性的一门学说，它正受到越来越多的佛教学者的重视与喜爱。

无上瑜伽的修习次第

修行者修习无上瑜伽达到觉悟不是一蹴而就的，是需要一定的修习次第的。**无上瑜伽的修行分成开始与完成两种阶段。**开始阶段称为生起次第，完成阶段称为圆满次第。生起次第的重点是经由观想完成精神层面的体验。而圆满次第的重点在于细微意识的运用，这涉及生理上气、脉、明点的真实变化。这个生理层面的变化其实就是细微气与细微意识的转换。

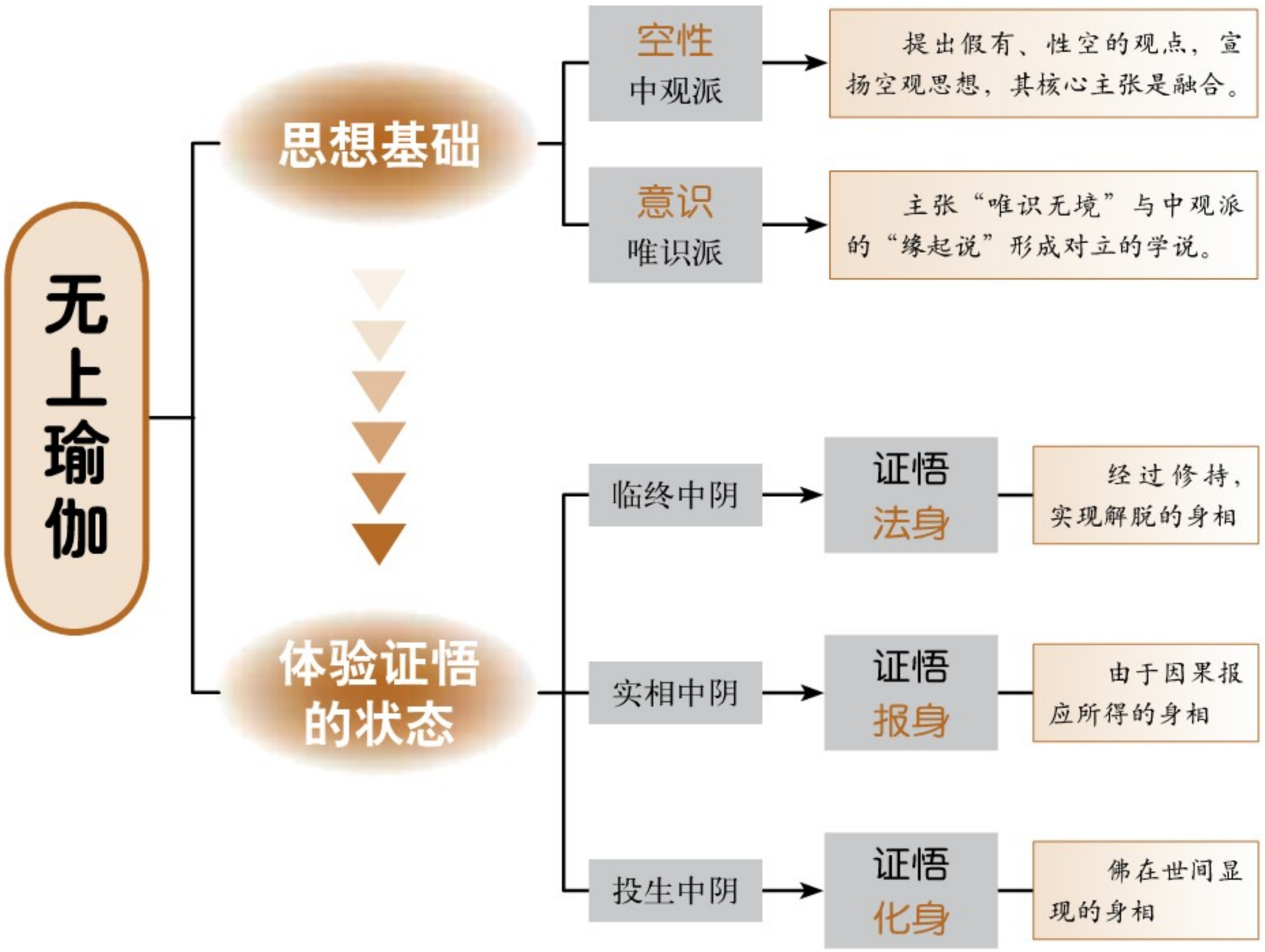
生起次第与圆满次第都是在充分认识空性与意识的基础之上，证悟能量极高的修行者在面临死亡时，将通过无上瑜伽密续的技巧，把死亡的体验转换为觉悟的最佳机会。

无上瑜伽的证悟状态

在修习无上瑜伽的过程中，中阴可以成就证悟的状态。而生前的所有修行都是为了把握并体验死亡过程而准备的。只有获得很高证悟能量的修行者通过无上瑜伽密续的技巧，有机会在死亡过程中的三个阶段转换成佛的法、报、化三身。在临终中阴到达证悟境界，即是法身。在实相中阴获得证悟，即是报身。在投生中阴获得证悟，即是化身。

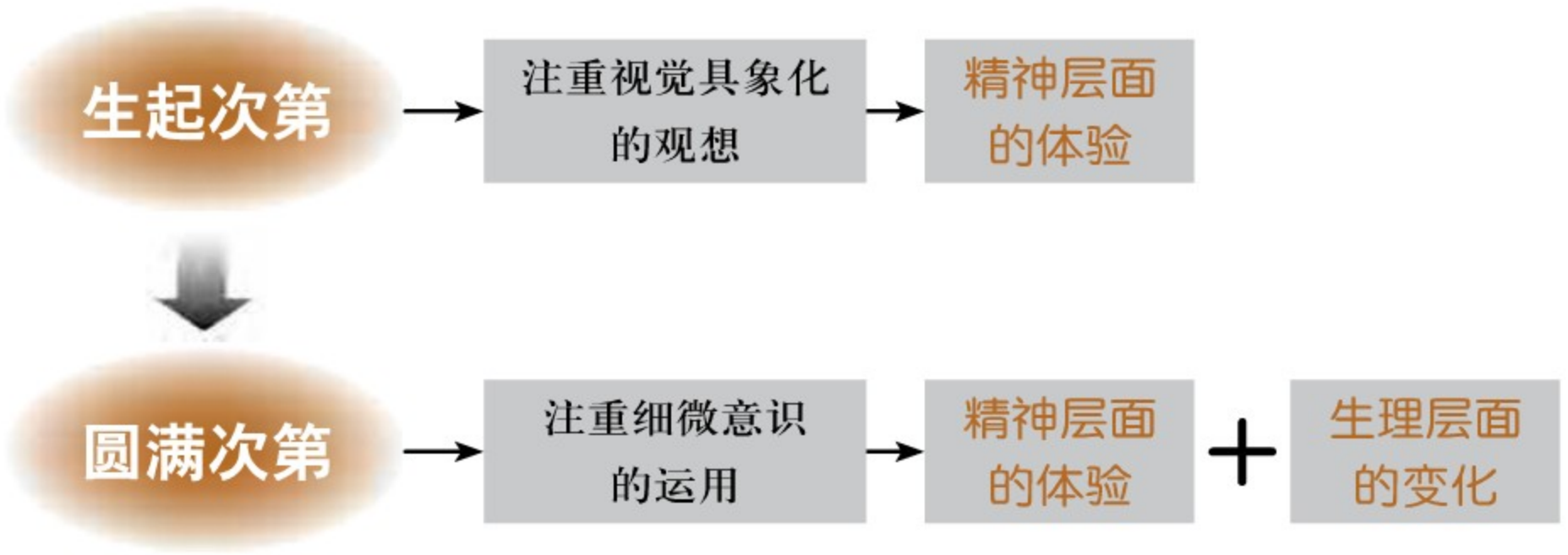
了解无上瑜伽的基础

无上瑜伽建立在中观与唯识的思想基础上，在中阴的前三个阶段可以实现证悟。它的修习方法是由生起次第到圆满次第。



无上瑜伽者修行的方法

修行者修习无上瑜伽达到觉悟不是一蹴而就的，是需要一定的修习次第的。无上瑜伽的修行分成，开始与完成两种阶段。



无上瑜伽的奠基者

南赡六庄严

南赡六庄严是指大乘佛教中的六位圣贤，他们是龙树、提婆、无著、世亲、陈那和法称。

关键词： 六庄严　中观　唯识　因明

公元一世纪左右大乘佛教开始于印度，但真正兴盛是在公元二世纪龙树菩萨出现之后，这一阶段一直延续至公元六世纪。整个大乘佛教在这段时间一共出现六位代表人物，分别是龙树、提婆、无著、世亲、陈那与法称，被称为“南赡六庄严”。南赡指的是我们居住的世界，南赡六庄严的意思是，这六位圣贤把这个世界装饰得很美好。

六庄严及各自的思想

六庄严各有自己的主张和思想。最早的两位是龙树与提婆，根据中观思想讲述空性。佛说的般若性空法门为一切佛法的根本，龙树菩萨被尊为大乘八宗的共祖，是不争的事实，龙树菩萨的中观根本论题：**缘起、假名、空性、中道，**其意义及内容，既博大又精深。接下来是无著与世亲，他们着重戒律与修行的法门，遵循唯识论。**认为宇宙一切都是由八识中的阿赖耶识所显现的。**最后两位是伟大的佛教因明学家陈那与法称，历史记载他们擅长古印度的逻辑学说，也就是因明学。

中观、唯识是了解无上瑜伽的基础

中观、唯识是大乘佛教显宗的两大学派，同时是了解无上瑜伽部密续必须具备的基础认识。有了中观与唯识的理论基础，才能够理解空性与意识。龙树弘扬了中观学因而创立深见派，无著为弘扬唯识学问创立了广行派，两派被称为大乘的两大车轨。

公元六世纪时，中观派因为辩论方式不同又分成中观应成派和中观自续派。中观自续派的创始人是清辨，他是寂护的老师（寂护是西藏佛教史上很有名的人物）。中观应成派的创始人是佛护，佛护的再传弟子月称著有《入中论》，对藏传佛教影响也很大。

中观、唯识、因明的代表人物

六庄严谓装饰南赡部洲的六庄严，即精通中观学的龙树和圣天，精通法学的无著和世亲，精通因明学的陈那和法称。

提婆（圣天）

大乘佛教中观派的主要论师之一，善于以辩论的方式来反驳不同派别的观点，南赡六庄严之一。

世亲

无著的弟弟，也是大乘瑜伽行派的创始人之一。

无著

瑜伽学派的真正创始人，强调的以瑜伽修行方法证得佛果，也是南赡六庄严之一。

法称

古印度大乘佛教瑜伽行派论师，佛教因明大家，他进一步发展了陈那的因明学说。

陈那

改革了印度古因明的论式结构，提出了因三相原理，为因明学说的发展作出了重大贡献。

龙树

大乘佛教中观派的创始人，宣扬空观思想，其核心主张是融合。他的《中论》等著作成为中观的思想基础。



赡州二圣之功德光

赡州二圣之释迦光

中观派的起源与传承

龙树与中观论

中观派是大乘佛教早期发展的一个阶段，它的创始人是龙树菩萨和他的弟子提婆。中观派的主要思想是空性，主张融合，是早期大乘佛教的典型代表。

关键词：中道空性龙树　提婆

中观派的起源

中观派大约于公元二至三世纪，由龙树和他的弟子提婆所创立，主要以龙树的中论为基础，宣扬空观思想，其核心主张是融合。与其他派别主张存在于不存在的概念不同，中观理论坚持不著有、无二边的观点。此外，中观派进一步认为，空性像一个创造者，所有现象都可以被视为潜藏的究竟本质的显现。

中观派学说的**主要观点有中道**（即不可用极端的思维去认识事物的本质，而是要具体问题具体分析）、**缘起性空**（指一切事物皆是虚幻，世界的起源就是虚幻的）、**二谛**（即真理是什么和怎样来阐述真理的理论）、**实相涅槃**（即认为涅槃只是一种智慧的观点）等内容。

龙树及弟子提婆

龙树（约公元二至三世纪），著名论师，印度大乘中观派的创始人，在整个佛教史上的地位仅次于释迦牟尼。根据《龙树菩萨传》记载：它是南印度人，出身于婆罗门种姓家庭。年轻时就广闻博智，天文地理、图纬秘籍及诸道术，无不精通。出家前曾与三位朋友学习隐身之术，入王宫淫乱。三友人为王所杀，仅他逃脱。此后，龙树领悟到爱欲的烦恼，因此出家。他精心修习诸佛典，后来获得大乘佛教的秘籍，得到大龙菩萨的点化成佛。龙树的著作很多，著名的有《中论》、《十二门论》、《大智度论》等。这些著作成为以后中观派的教法典籍。

提婆（约公元三世纪），是龙树的弟子，也是印度大乘佛教中观派的主要论师之一。提婆是南印度人，属于婆罗门种姓。他曾游历古代印度各地，宣扬中观派的思想。他在弘扬大乘佛教的思想时，善于以辩论的方式来反驳不同派别的观点。提婆的主要著作是《百论》、《四百论》等。它对中观派的发展起了极大的作用，在大乘佛教的发展中占有重要地位。

大乘中观派的始祖：龙树菩萨

大乘佛教兴起初期，龙树和他的弟子提婆为佛经的系统性说明作出了贡献，后来二人的思想发展形成了中观派，中观思想对佛教的发展影响深远。



梵语

Na-garijna

与龙族有关　　“树”的意思

龙树

龙树的最大特征是：头顶环绕着八条蛇。

相关链接

龙树和他的著作

龙树和他创立的中观派，对佛教的发展有深远意义，龙树被奉为中观派的祖师。在汉传佛教中，禅宗、密宗、唯识、天台、华严、三论、成实、净土等宗派都把他视为祖师，因此有“八宗之祖”的称号。重要的著作有《中论》、《十二门论》、《大智度论》等，这些著作为中观派奠定了理论基础。

万有融合

中观派认为，世界上一切事物都依赖一定的条件而存在，其本身没有任何不变的实体。中观是超越存在与不存在的对立观念，既不是存在，也不是不存在的观点。

关键词： 主张　二谛圆融　融合为一

中观派的思想里处处都体现着融合的思想理论。中观派提出的常见的圆融概念有：二谛圆融和诸多融合为一等。

中观派的二谛圆融

中观派主张二谛圆融。二谛是指世俗谛与胜义谛，圆融就是指二者融合为一。中观派的基本思想是缘起性空论，认为世间、出世间的万事万物，都是由众多因素相依相持而形成的。是有，也称假有，就是世俗谛；没有独立不变的自性，是空，称性空，也就是胜义谛，所以世俗二谛也是空、有二谛。在中观的理论基础指导之下，凡是通过世俗的文字语言概念而获得的认识，都属于世俗真理；依照佛理修持而获得直觉体现，能够证得的诸法实相，则被称为究竟真理，即宇宙最后的真理。在这些概念下承认俗世和胜义的存在，就是超越了存在与不存在二者。

中观的圆融

整个中观派的理论，都贯穿融合为一的概念。例如，在理论上将“性空”与“方便”融合为一。在认识上，将“名言”与“实相”融合为一。在方法上，将“世俗谛”与“胜义谛”融合为一。在宗教实践上，将世间与出世间，轮回与涅槃融合为一，即是“假有性空”的观点。

中观派修行者的思维与观修

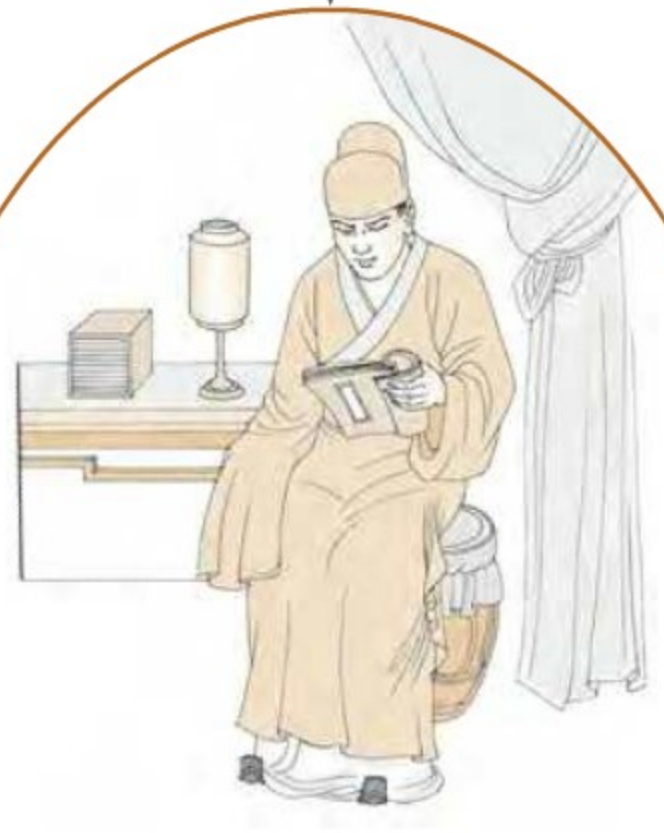
中观派在实践上的伟大见解是将世间烦恼与出世间的涅槃融合为一，认为二者之间没有什么差别。这些概念被实践并应用在禅观的技巧中，中观一方面承认世俗真理的存在，不否定语言、概念所成立的现象；但同时也用究竟真理来看待、思维一切现象，如此便发现世间并不存在真实的体性。所以推翻了主张外在有实体真实存在的小乘宗派，和主张心是真实存在的唯识宗。中观派的修行者依这两种见解来思维、观修，并获得很大的成就。

中观的圆融

整个中观派的理论，都贯穿融合为一的概念，特别是二谛圆融的提出，正是中观派认知空性的基础。

中观
（超越有、无二者）

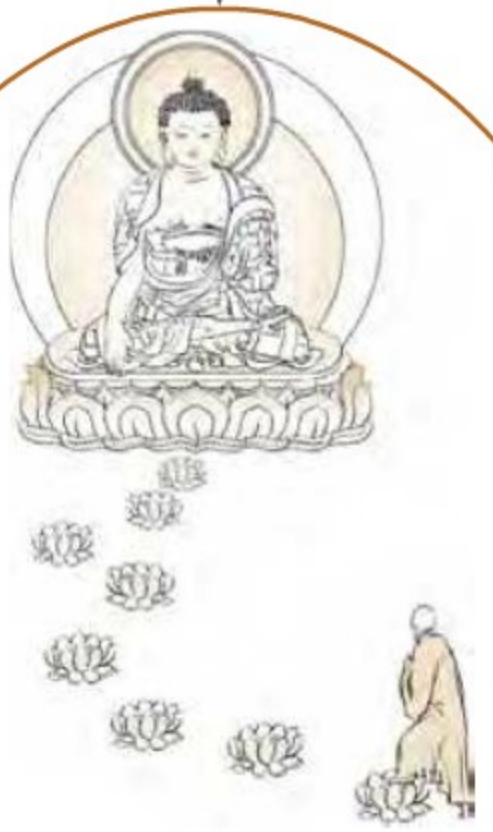
世俗谛
（世俗之中的真理智慧）



由世俗名言、概念所获得的真理，因缘生法，一切皆“有”。

存于世俗，一切皆“假有”

胜义谛
（宇宙最后的真理）



依照佛理修持而获得直觉体现，能够证得的诸法实相，则被称为宇宙最后的真理，一切皆无自性，皆“空”。

超越轮回，自性空明

（二谛圆融）

假有性空
（不再分别有、无二者的观点）

应成派和自续派

中观派在宣扬空观思想时，分别采用两种不同的论证方法，因而发展出以佛护为首的中观应成派与以清辨为首的中观自续派。

关键词：空观　应成派　自续派

约公元六世纪左右，唯识学说在印度日渐扩大影响，持中观论的佛护、清辨两人都标榜恢复龙树、提婆的学说，于是和唯识学者**展开“空有之争”，到了这个时候中观派才正式形成。**但是后来因为佛护和清辨在宣扬中观学说时采用的论证方式不同，由此产生了应成派与自续派等两大学派的说法。

佛护与应成派

佛护继承了龙树、提婆以来的“破而不立”的传统，认为龙树的“空”包含两个方面。一是从各个方面指证唯识论所说的矛盾性，证明其不能成立，从而否定一切实有自性；二是不提出自己正面的、积极的主张，不肯定任何规定性的存在。因而它们主张以因明论式（因，指推理的根据、理由；明，即知识、智慧）驳斥对手的观点，但是自己不提正面主张，以此显示小道的“空”。后代把这一派称作应成派或归谬论法派。

应成派的后继者有月称和寂天。他们进一步发挥了佛护的“以破显空”的思想。此派至 11 世纪初在印度中断。但经阿底峡传入西藏复经宗喀巴的提倡。在藏地继续得到发展。

清辨与自续派

清辨则主张不论是破是立，都应该用因明论式选立适当的比量去消极地表述“空”。他认为空不是意味着否定一切，而是修持者在禅思中能够达到的一种最高境界。

自续派的后继者有难誓、室利笈多、阇那迦波、寂护、莲花戒、解脱军和师子贤等。

中观派在藏传佛教的发展

藏传佛教四大教派都支持中观派。印度根据哲学观点的不同，出现四个主要的学派，分别是有部、经部、唯识和中观。但藏传佛教四大教派都支持中观派的哲学思想。

中观应成派和中观自续派

中观派在发展的过程中，因为采用的宣传方式不同，所以分成了以佛护为代表的中观应成派和以清辨为代表的中观自续派。

中观应成派的代表人物及主张



佛护大师

佛护是印度中观佛教的论师，为中观应成派的始祖。在印度中观思想史上占有重要地位，曾与清辨论师彼此立于批判之立场。

中观应成派：在继承了龙树中观思想的基础之上，采用归谬论法，用因明论式驳斥对方的观点，即自己不提出主张，以此显示出中道的“空”。

中观自续派的代表人物及主张



清辨大师

清辨是印度佛教学者，印度佛教中期大乘的主要代表人物之一，也是中观派的实际创始人之一。他主张俗有真空。

中观自续派：同样是在继承了龙树的思想上，采用独立的论证方式，不论是破是立，用因明论式选择适当比量，来积极地表述“空”。

瑜伽行派的起源与传承

无著与唯识论

瑜伽行派与中观派被称为大乘佛教两大思想流派。它的出现约在五世纪，晚于中观派200多年，该派创立人传说为弥勒，实际奠基人认为是无著和世亲兄弟。其主要的思想基础是唯识论。

关键词： 瑜伽行派　唯识论　无著　世亲

瑜伽行派与唯识论

“瑜伽行”一名来自无著的《瑜伽师地论》，意指从事瑜伽禅定的修习者。瑜伽行派的出现是对以龙树为代表的中观学派的批判和发展。**它主张“唯识无境”**，与中观派的“缘起说”形成对立的学说。唯识无境认为“唯有内心，心外无境”，认为**阿赖耶识是一切诸法的根本，是生死轮回的主体。**从教理上，它认同中观派在揭示世界空性方面的阐述，但同时认为中观派忽视了对世俗界迷妄之现状的说明。因而瑜伽行派在接受空论之后，又致力于说明世间的假有。在宗教实践方面，它也非常注重传统的戒定修持手段。无著所著《摄大乘论》和世亲所著的《唯识三十颂》、《唯识二十论》，是瑜伽行派的思想基础代表作。

无著与世亲

无著与世亲被认为是瑜伽行派的实际奠基人，他们的思想著作发展成为唯识论的思想基础。

无著：约为五世纪人，印度学者，出生于古印度犍陀罗国，婆罗门种姓，印度瑜伽学派的创始人。他从小修习小乘佛教，后以神通力往兜率天问道弥勒菩萨，悟得大乘境界，跟随弥勒学习《瑜伽师地论》，成为瑜伽行派的根本经典。无著著书阐释弥勒菩萨的瑜伽学说，使瑜伽学派很快播扬开来，无著因此被后世推为瑜伽学派的真正创始人。瑜伽是瑜伽学派特别强调的修行方法，无著所修“日光三摩提”就是这一方法的重要体现。

世亲：世亲也是大乘佛教瑜伽行派理论体系建立者之一，是无著的弟弟。他最早开始习小乘，在说一切有部出家，曾去迦湿弥罗国精研该部教理四年，作《俱舍论》，批语说一切有部的烦琐教义在大乘教义。后来，世亲追随无著改信大乘，弘扬唯识论。他的《唯识二十论》和《唯识三十颂》这两部著作，集唯识思想的精华，也是唯识学说发展的高峰。

大乘教瑜伽行派代表人物

无著被后世推为瑜伽学派的真正创始人。瑜伽是瑜伽学派特别强调的修行方法，瑜伽是按照一定的理论方法去亲身实践修炼，实现般若和智慧。无著的主要修法为日光三摩提。

无著菩萨



无著祖师

生于公元四世纪至五世纪，北印度富娄沙富罗国人，大乘佛教瑜伽行派的创始人之一。他从弥勒菩萨处听受了《大乘庄严经论》、《现观庄严论》等五论后，又著《瑜伽师地论》，自此广行派便辗转流传下去。

瑜伽行派的另一大成就者：世亲



世亲

也是大乘佛教瑜伽行派理论体系建立者之一，是无著的弟弟。主要著作有《唯识二十论》和《唯识三十颂》。

瑜伽行派的思想主张

结合身心、集中精神转识成智

瑜伽行派以唯识学说为主要的理论基础，故也称为唯识学派。修持这一派的人被称为“瑜伽师”，以弥勒、无著、世亲的学说为根本，其重要的思想主张是：世界上的一切现象都是由人们精神的总体—“识”所转变显现出来的。

关键词：唯识学派　转识成智　转化

转识成智

瑜伽行派的思想主张是“转识成智”。人共有八识，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。人心只有在心变得不起任何分别作用时，才可以生起一种无污染的纯净。将杂染的八识转化为四种清净的智慧智，也就是清净正智。这就是“转识成智”的概念。

转识成智的具体内容：

《金刚顶经》中有瑜伽行派的理论思想，即转识成智。《金刚顶经》是以大日如来为受用身，宣扬“五佛显五智”。其中**最重要的智慧是中央大日如来的法界体性智，其余四智都是由唯识所转。**

第一，转阿赖耶识为大圆镜智。“大圆镜智”，又叫“镜智”。所谓大圆镜，比喻此智光明、平净、圆满，映照十方世界。在八识中，阿赖耶识含藏万法种子，是其他七识及整个世界的依止；转识成智后，大圆镜智也有类似的属性，它是其余三智的藏所，称作“大藏”，在把握世界的方式上，具有整体、连续、彻底、无相等特点。

第二，转第七识得平等性智。第七识末那识是自我意识的直接来源，妄执“我”为实在，常与痴、见、慢、爱相伴。转依之后，成为平等性智，其特点恰恰是否定“我”的优先性，主张众生平等，并且消除烦恼，以慈悲为怀，普度众生，无有穷际。

第三，转第六识得妙观察智。第六识是“意识”，是具有逻辑推理的认识能力。它转依为“妙观察智”，擅长认识万法的自相与共相，在认识上没有任何障碍，且此法断惑解疑，教化众生，予人利乐。

第四，转前五识得成所作智。“成所作智”又叫“事智”，是以身、口、意三业为众生行善，利益有情之智，由眼耳鼻舌身五识转来。

《金刚顶经》中的转识成智

转阿赖耶识为大圆镜智



象征含藏万法种子的阿赖耶识，是一切万有的根源。

转化



象征整体、连续的清净智慧，是连接过去、未来的希望。

转末那识得平等性智



葡萄的形状和味道象征世间的痴、见、慢、爱相伴的烦恼。

转化



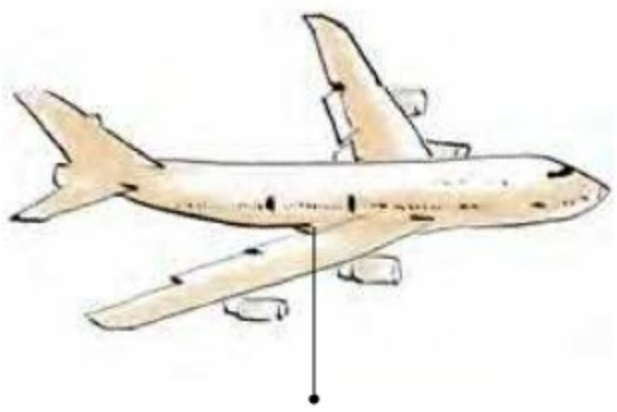
而酿成葡萄酒后，所有的一切都变得平等、智慧了。

转意识得妙观察智



逻辑理论的认知，是知识层面上的认知。

转化



经过实践转化成利益众生的智慧。

转前五识得成所作智



人外在的“五识”。

转化



通过人的外在行为，内显出人的有情之智。

无上瑜伽的证悟基础

意识的多重层面

无上瑜伽部密续将意识分成粗重、微细和极微细三大意识。粗重意识是表层的意识，微细意识是潜在的意识，极微细意识是深层意识。

关键词： 意识　粗糙　微细　极微细

粗糙层面

在无上瑜伽部的密续中，**意识被区分为粗糙、微细和极微细三个层面。**意识的粗糙层面，包括五种感官意识，它们经由眼、耳、鼻、舌和身体对于外境的感知而来，包括：辨别物质的颜色和形状的眼识；辨识声音的耳识；辨识气味的鼻识；辨识味道的舌识；辨识触觉经验的身识。这些“识”的对境——活动范畴，有着特定的界限，如颜色和形状、声音、气味、味道以及触觉经验。

思想的意识比这五种识更微细一些，停留在粗糙层面。思想意识在密宗中叫“80 自性分别心”，被分为三类，划分标准是思想所乘骑之“气”的强、中、弱。第一类包括 33 种概念化的经验；第二类包含 40 种，对物质有中等的气动；第三类包含七种概念：遗忘、紧张、忧郁、懒惰、怀疑等，它们对物质有微弱的气动。

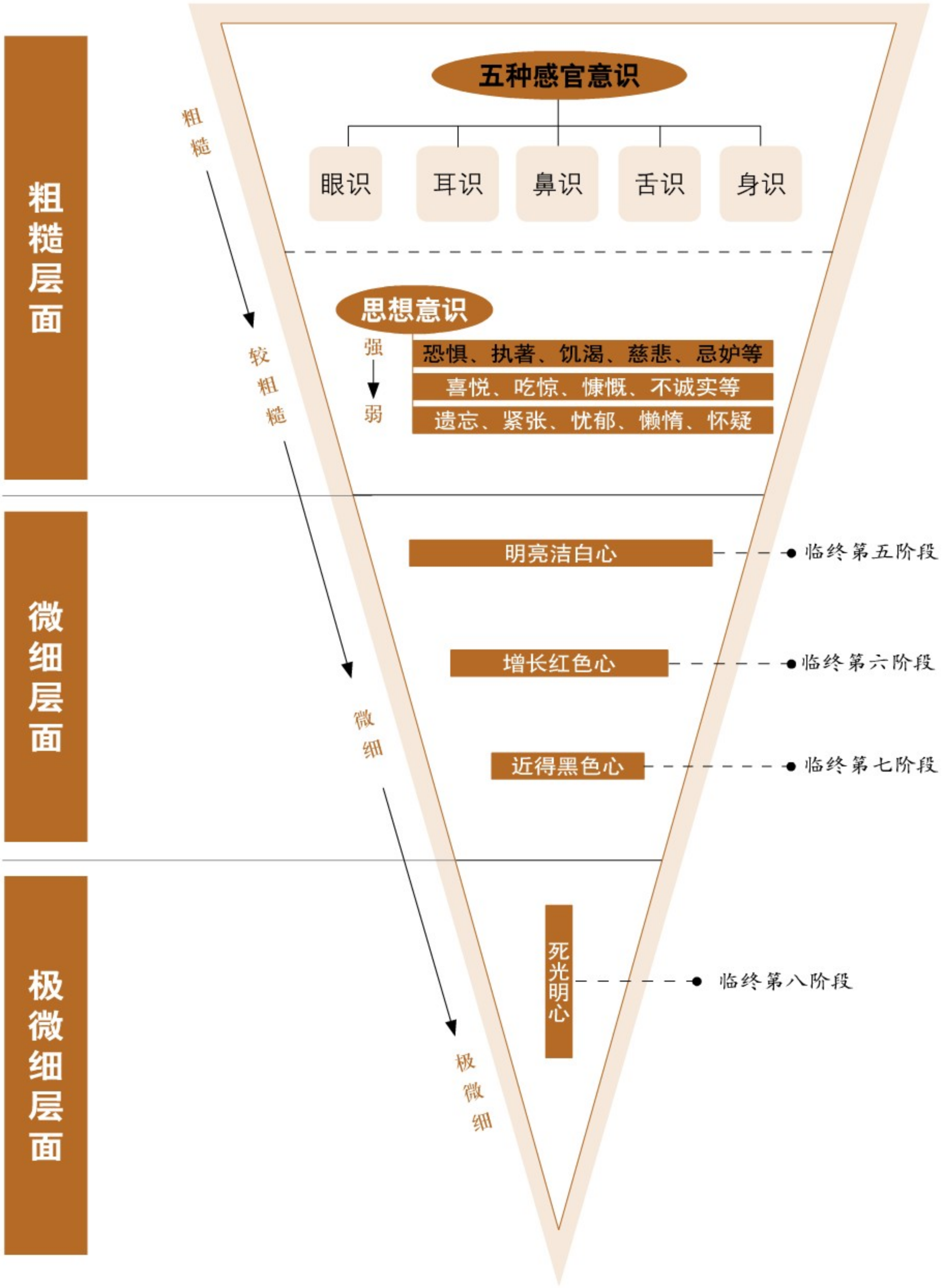
在粗糙层面的五种感官意识中，有着比较强烈的意识和意识所感知的对象；而在思想意识中，更多的是有着更深层意识的反射。这是在意识的粗糙层面息止时，心微细层面的烙印展现。意识粗糙层面的息止可以是蓄意的，比如甚深禅定的状态，或是死亡或入睡的自然过程。

微细和极微细的层面

意识有着三个微细的层面，在密宗里分别是：明亮洁白心、增长红色心以及近得黑色心，这三种心就是临终八个阶段中的第五到第七阶段。由于 80 自性分别心和它所乘骑的风，和意识的微细层面所运作的方式不同，而且有着很大的粗细差别，因此，80 自性分别心和它的风骑会在明亮洁白心之前收摄。于是，明亮心显现时，那些所谓的概念也就完全消融，不复存在。在经历了鲜明的白色显现、鲜明的橘红色显现以及鲜明的黑色显现后，意识的“极微细层面”将会凸显：即“死光明心”，又名澄明心。如果能将这些认知运用在修行之道上，会具备很强大的力量。

意识的三个层面

在无上瑜伽部的密续中，意识被区分为粗糙、微细和极微细三个层面。



唯识论对心的主张

八识

唯识论把心的运作分成八识。即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识，末那识和阿赖耶识。认为世间所有一切现象都是由心识所变现，心识以外没有独立的实体存在。

关键词：八识　意识　末那识　阿赖耶识

前五种识

眼识：眼睛能观察到形形色色的物体，这就是眼识的功能。

耳识：耳朵具有听的功能，而不会区分高音和低音。

鼻识：鼻子具有独特的嗅觉功用，并不具有区分香臭的功能。

舌识：舌头具有味觉功能，同样它也只是具有味觉的功用。

身识：身体具有触觉的功能。身体在与外界接触时，只起到了接触的作用。

以上五识是感识，即感观上的认识，认识具体对象，但不会对具体的感受有所描绘。感受属于意识范畴。

第六识：意识

意识具有认识抽象概念的功能。意识是伴随着前五种识的，只要它们发生作用，意识便同时起作用。意识有对内对外之别，不论有形还是无形，过去、现在和未来三世，意识都有感知、推测的作用。因此各种业，都是意识的作用。

第七末那识和第八阿赖耶识

末那识是人所具有的第七种识。**末那识被认为是意识的源头，它的本质是恒审思量。**末那识是取第八识的种子为我执，使意识生起自我意识，所以末那识又称为“我识”。末那识虽然属于潜意识的范围，但是它本身并不造作善恶之业，由于它执著自我，所以成为一切众生自私自利的根源。

阿赖耶识包含能藏、所藏、执藏三义，是一切善恶种子寄托的所在。它是人所具有的第八识。由无明而引起的妄想都称为阿赖耶识的见分；由妄想概念而幻现出一种对象的境界，则称为阿赖耶识的相分。见分和相分就构成阿赖耶识的组合体。

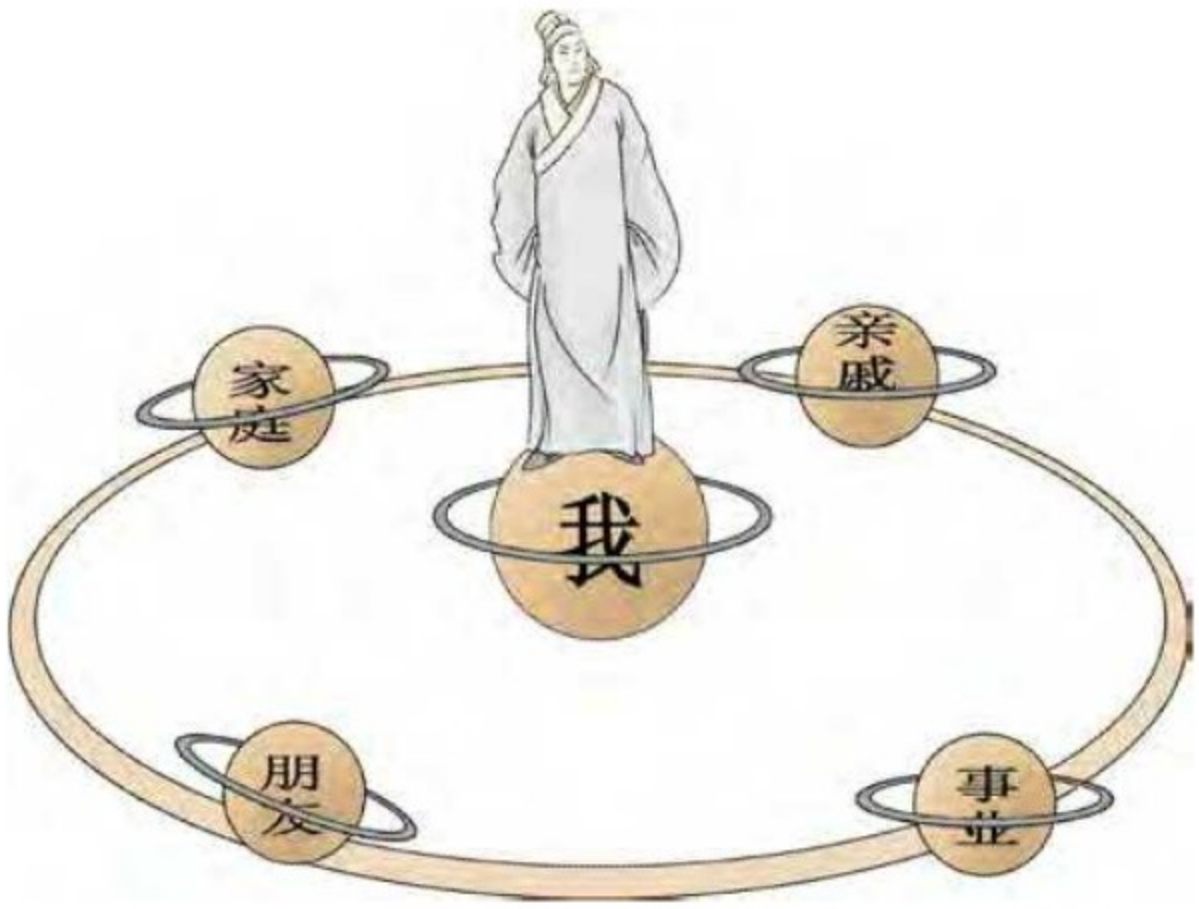
人的八识中，前五种识是表层的感识，后三种是深层次的意识。在唯识无境的概念下，世界万物都是阿赖耶识的显现，所以有“境依识起，唯识无境”之说。

认识八识中的末那识和阿赖耶识

佛法唯识学中的“八识”是指眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿赖耶。而在这八识中，又以后两识——末那识和阿赖耶识对人有深层次的影响。

自我意识的根源：末那识

末那识是人所具有的第七种识，被认为是意识的源头。它的本质是恒审思量，取第八识的种子为“我执”，使意识生起自我意识，所以末那识又称为“我识”。末那识是一切众生自私自利的根源。



阿赖耶识的三种体相

阿赖耶识包含能藏、所藏、执藏三义，是一切善恶种子寄托的所在。它是人所具有的第八识。

阿赖耶识摄取和保存一切心识种子，在时机成熟时，能够生出宇宙万物。



能藏

说明阿赖耶识能生起宇宙万有的各种种子的所藏处。

阿赖耶识好比一面镜子，末那识的我痴、我见、我慢、我爱等妄念就如同物体在阿赖耶识镜面上显现。



所藏



执藏

世界的万有本源

阿赖耶识含藏一切种子

阿赖耶识被认为是世界的万有本源，它有能藏、所藏、执藏三义，是一切善恶种子寄托的所在。

关键词：阿赖耶识　种子　轮回

阿赖耶识的含义

佛教认为，阿赖耶识是含藏整个世界的本源，阿赖耶识的概念涵盖了很多意义。阿赖耶识被译为“藏”，它包含了整个世界的能藏、所藏和执藏。

能藏：指阿赖耶识能够摄取和保存一切种子，并且具备了特殊的潜在力。阿赖耶识含藏一切种子，故又称为种子识。当种子或潜在力时机成熟时，能生出宇宙万物。这就如同稻、麦等种子发芽、成长的变化，由于阿赖耶识具备形成宇宙万有的潜在力，所以称它为“能藏”。

所藏：“所”一词意指居所、住处或储藏位置。阿赖耶识被视为是生起宇宙万有潜在力的所藏之处，是能量的保存位置。因为阿赖耶识是各类种子储藏与栖身之处，好比一座神奇的仓库，所以称它为“所藏”。

执藏：第七识末那识与阿赖耶识之间有着很微妙的关系，二者好比镜子前的物体与镜面本身。末那识的我痴、我见、我慢、我爱等妄执就如同物体，显现在阿赖耶识这面镜子上。可以说 “我、爱、执”等妄念藏在阿赖耶识上，所以阿赖耶识又称“我爱执藏”。

阿赖耶识是轮回的主体

在人体的死亡过程中，前五识与第六识伴随着四大元素的分解都会一一消逝；但是只有阿赖耶识不会随着肉体的死亡而消失，它将会进入到轮回的过程中，在轮回中获得各种体验。唯识论认为，轮回的主体是阿赖耶识，轮回的动力是业，轮回的结束是解脱。人在轮回途中，会因为藏识中的种子而显善恶境界，会因为各种缘而上升善道或堕于恶道，这些都是由藏识中的业力造成的。例如，人梦境中出现的善恶，是由阿赖耶识中种子而生，常做恶事，容易做恶梦，常怀善念，则梦也善。人所要投生的道和梦中的善恶都是视业力而定的。修行者想要获得解脱，只有将阿赖耶识转到净土，才能脱离六道的轮回。

含藏整个世界本源的阿赖耶识

阿赖耶识是一切善恶种子寄托的所在，它是人所具有意识中的第八识。阿赖耶识含藏整个世界的本源，它的概念涵盖了很多意义。

阿赖耶识

轮回中的体验

象征轮回，在轮回中的各种体验。

能藏

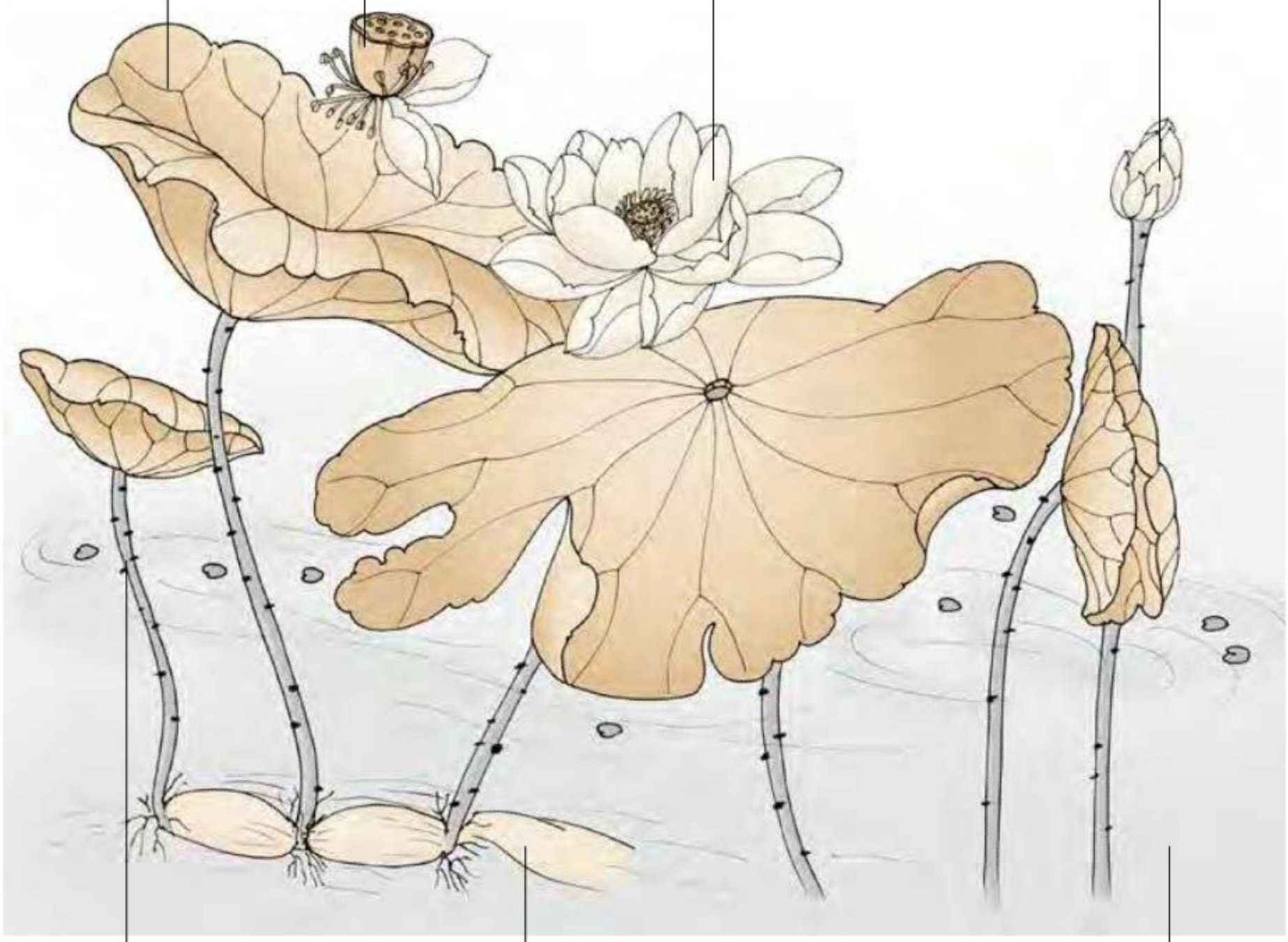
能够摄取和保存一切种子，并且具备了特殊的潜在力。

阿赖耶识

阿赖耶识是轮回的主体。

所藏

阿赖耶识被视为是生起宇宙万有潜在力的所藏之处。



执藏

代表所有痴、慢等偏执。

消失的五识

在伴随轮回的过程中，五识消失。

轮回的动力

水代表一切轮回的动力源泉。

认清种类繁多的心识

粗重意识的类别

人的粗重意识有85种之多。无上喻伽部将心识分为粗重，细微与最细微三类。其中粗重意识又可细分为较粗的五种与较细的80种概念意识。

关键词：粗重意识　细微意识　概念意识

日常生活活动着的心识是粗重意识的显现，临终时的心识则是深层的细微意识与最细微意识的显现。在修行过程中，由于粗重意识的开发潜力非常有限，所以金刚乘修行者会在生前努力学习，将粗重意识转化成细微意识。只有这样才能提升自身修行的潜能，为证得根本净光心做好准备。在临终时体验最细微意识，并在体验中了悟空性智慧。从这个层面上来看，认识并了解粗重意识，对修行者而言是非常必要的。

粗重意识的分类

根据气动的强度，无上瑜伽部密续将粗重意识进行了详尽的分类。**粗重意识分为较粗的粗重意识和较细的粗重意识两种。**较粗的粗重意识有五种，分别是指：眼、耳、鼻、舌、身五识的感知。较细的租重意识包含 80 种概念性分别的意识，这些概念性分别的意识中有的属于善心，有的属于恶心。感念性意识在分别作用下产生二元对立概念，如无明、烦恼，甚至是迷惑，这些都是轮回流转不停的动力。

较细的粗重意识分类

根据意识对物质的气动强度，较细的粗重意识可分成强、中、弱等三类层次。

（1）对物质有强大的气动，包含 33 种概念化的经验，例如恐惧、执著、饥饿、饥渴、慈悲、贪欲、嫉妒等，这些都属于强大气动的粗重意识，它们与细微意识的白显心有着密切的关系。

（2）对物质有中等的气动，包含 40 种概念化的经验，例如喜悦、吃惊、慷慨、撒谎、不温顺等。这些性质的情绪被归类为粗重意识的中等气动。

（3）对物质有微弱的气动，包含七种概念化的经验，例如遗忘、紧张、忧郁、懒惰、怀疑、半贪、半嗔，这些性质与细微意识的黑近成就心有关。

粗重意识转换成细微意识的过程

金刚乘认为，每个人在临终过程经历四大分解之后，都有机会体验细微意识的三种心：白显心、红增心、黑近成就心，但生前很难有这样的体验。无上瑜伽修行者通过修习瑜伽技法，有机会在生前体验最细微意识。

粗重意识



普通凡夫只能体验到粗重意识，粗重意识分为较粗的粗重意识和较细的粗重意识两种。在这些意识的作用下，很容易产生二元对立概念，如无明、烦恼，甚至是迷惑，这些都是造成轮回流转不停的动力。

细微意识



无上瑜伽修行者通过修习，最能体验的是细微意识。根据意识对物质的气动强度，能够体验到各种概念化的经验，如恐惧、吃惊、忧郁、紧张等。

最细微意识



修行甚深的瑜伽行者可以通过意识的深层转化，体验到根本净光心。像西藏密宗中的很多大成就者一样，超越了二元对立运行的物质世界。

开发证悟的能力

无上瑜伽转化粗重意识为细微意识

鉴于粗重意识在无上瑜伽的修行里所能发挥的作用有限，所以在金刚乘里，要求修行者必须努力将粗重意识转化为细微意识，即由具有较高证悟潜能的心识能力，来进行无上瑜伽的修行。

关键词：转化　分别作用　细微意识

意识的含义及作用

意识泛指一切精神活动，例如知觉、记忆、想象等，也可作为觉察，例如一个人意识到事情的危险性。佛教认为意识是指对一切现象能产生分别作用的心。而瑜伽行派认为，意识具有分别作用，由于产生了杂染的意识，阻碍了修行成佛，所以必须要转化八识为四种清净的智慧，只有这样才有助于解脱实现清净正智。无上瑜伽密续中也提到了意识的转换：一个人要达到细微意识，必须要让粗重意识先减弱并暂时停止作用，也就是先让六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）清净，才有机会进入细微意识。

意识对无上瑜伽修行的影响

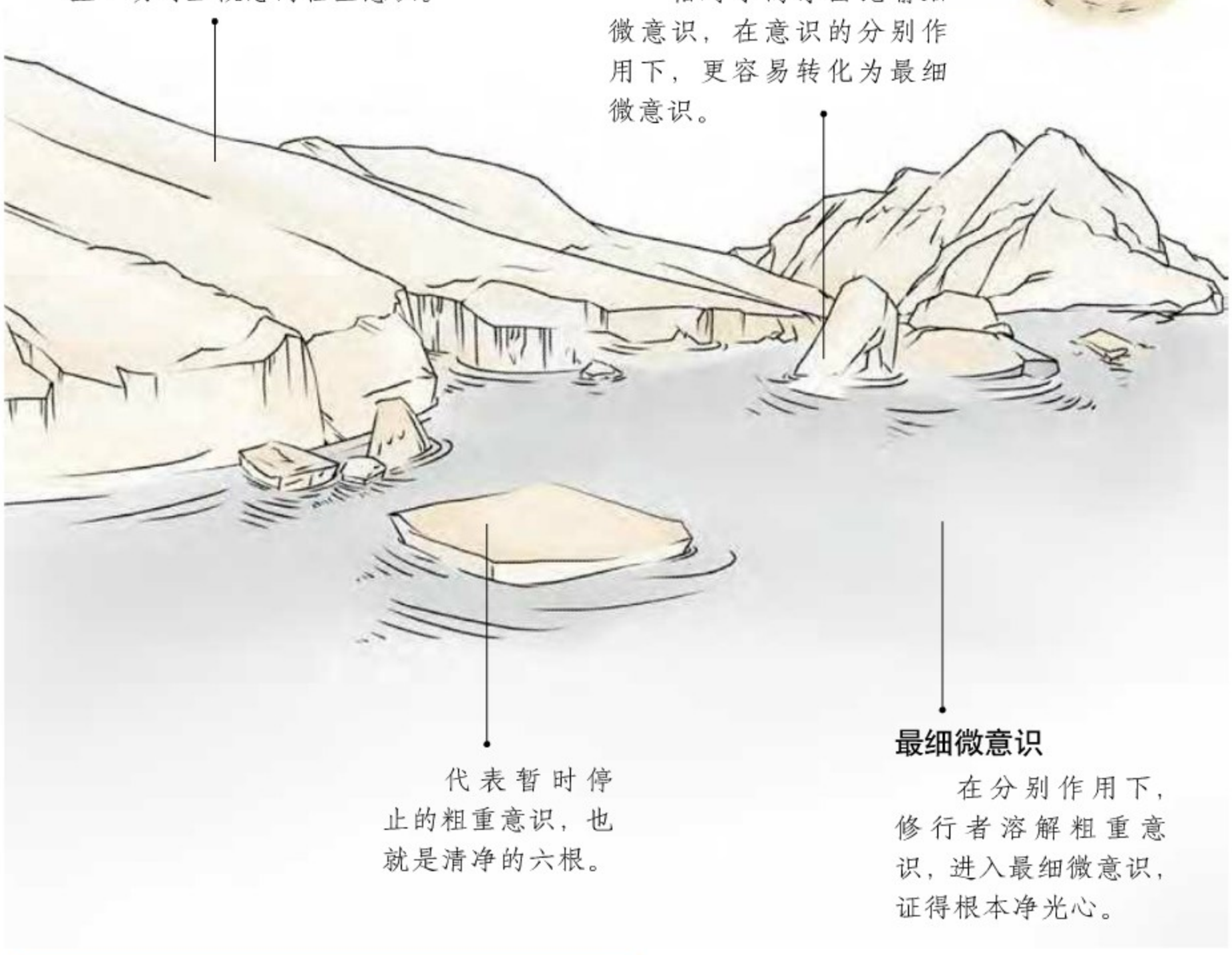
如果说显宗的重点在于“修心”，注意力集中在非物质的心性本身；那么无上瑜伽则是把人的意识和物质色体看成相依不离的辩证统一体。无上瑜伽认为通过意识所具有的分别作用，意识是可以转化的。**分别作用指的就是概念的二元对立，即两种事物或两种概念互相之间会产生对立、排斥、抵触，**例如善恶、净垢、美丑的概念等。意识的转化便是要超越这种二元对立。无上瑜伽密续修行者只有溶解粗重意识，进入细微意识，才能有机会验证最细微意识。这时修行者的意识才能真正超越二元对立，并超越二元对立所掌控运行的物质世界。证悟者可以用这种超越了实际的、细微的气作为他化身的因，在净土中实现报身。

为了达到证悟的境界，无上瑜伽修行者会以禅定观想方式溶解并撤离粗重意识与驱动粗重意识的气，进入细微意识，并且期望最后能转化进入最细微意识，也就是根本净光心。

开发证悟的能力：意识的转化过程

无上瑜伽部密续修行者在将粗重意识转化为细微意识时，要做好净化意识的准备。无上瑜伽密续修行者只有溶解粗重意识，进入细微意识，才能有机会验证最细微意识。

实现意识的转化



根本净光心停留在身体的时间

粗重意识减弱暂时停止活动 ▶▶ 细微意识依次显现三种心：白显心、红增心、黑近成就心 ▶▶ 最细微意识 根本净光心 —— 根本净光心留在身体的时间
- 平常人：三天半—四天
- 无上瑜伽修行者：9 天、10 天、17 天不等

粗重意识转化细微意识的方法

气瑜伽、体验四喜、大圆满法

粗重意识转化为细微意识有三种常见的方法：气瑜伽、产生四喜的体验和大圆满法。这三种都属于圆满次第的修习法门。

关键词：气瑜伽　四喜瑜伽　大圆满法　根本净光心

无上瑜伽修行者想要把粗重意识转化成细微意识，有三种常见的方法：气瑜伽、产生四喜的体验、大圆满法。这三者都是属于圆满次第的修行法门。

气瑜伽

气瑜伽主要讲的是修气技巧，即指修脉、气、明点的气，其目的是解开气脉上堵塞的脉结，让气导入中脉，从而引发细微意识的显现。

体验四喜

四喜瑜伽主要指的是修点的技法，即指修脉、气、明点上的明点，过程涉及四种空性的体悟，这是气入中脉之后所生起的体验。

大圆满法

大圆满法的特色是不借助逻辑推理的方法，只专注于一，保持无念、开展无想的状态，这个修行法门不同于气瑜伽或四喜瑜伽的渐进方式，而是立刻到达的立断。大圆满修行的重点是在一开始就由个人原始的觉知直接获得明光，也就是净觉。

最终目的在于引出根本净光心

以上这三种法门都可以引出根本净光心，只不过各自提出的方法不同而已。然而每一种法门的修行者都必须对气、脉、明点进行深入瑜伽训练，才能让体内粗重意识的能量消解退去，**转化成细微意识，最后证得根本净光心。**

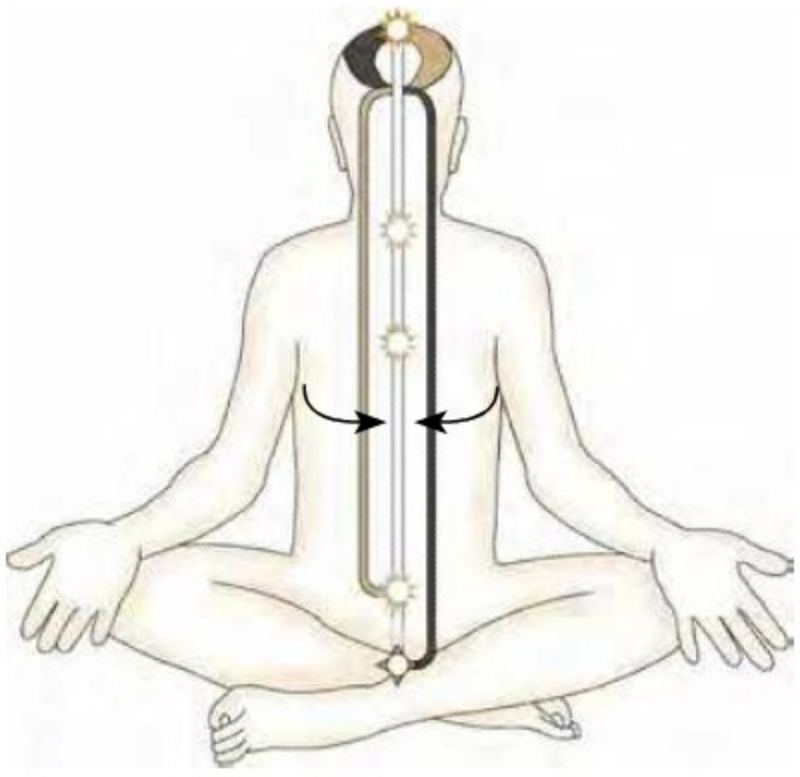
在五部密续中，《密集金刚续》便是采用气瑜伽，《胜乐金刚续》则是着重四喜的生起，《吉祥喜金刚续》着重拙火瑜伽，至于大圆满法，或者是噶举派的大手印，对于引出根本净光心也有类似的修行。

转化粗重意识，引出根本净光心

无上瑜伽修行者如果要将粗重意识转化为细微意识，其常见的法门有三个，即气瑜伽、体验四喜和开展无想的状态。

转化粗重意识的三种方法

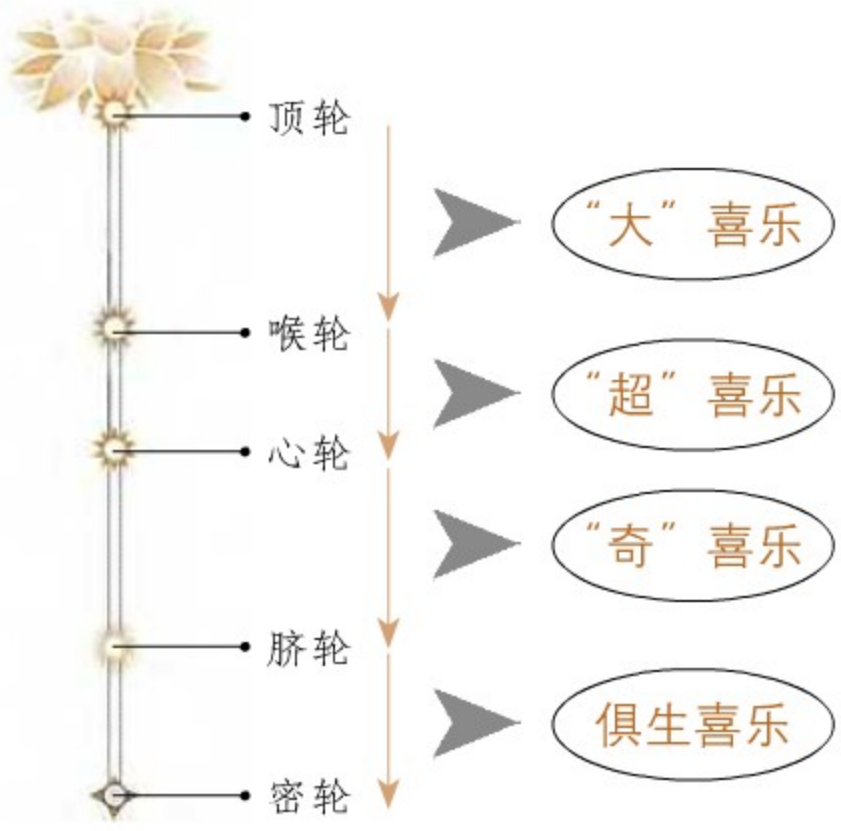
气瑜伽



要点

通过修气解开堵塞的脉结，让气进入中脉，并在中脉集中，从而引发细微意识的出现，体验根本净光心。

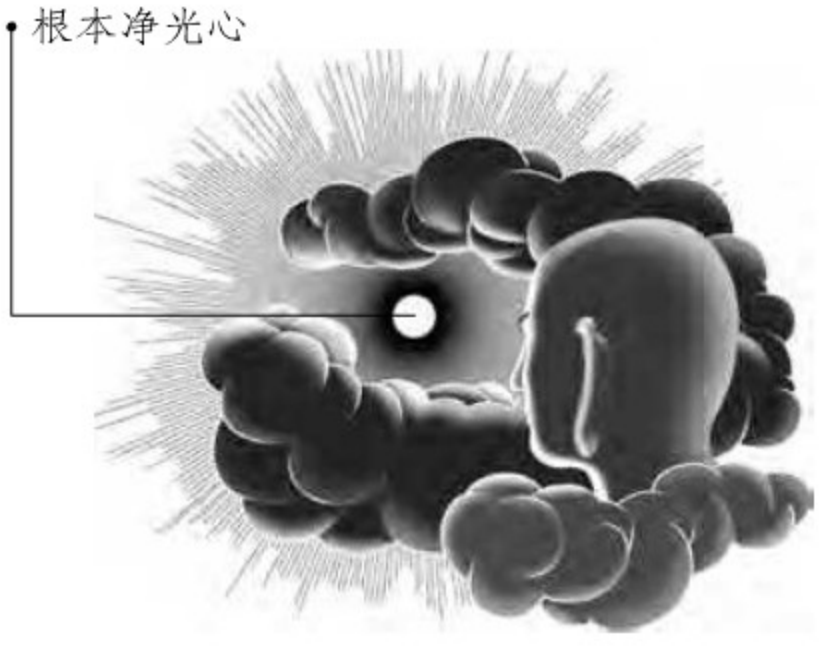
产生四喜的体验



要点

修习者通过修习明点，体悟四种空性境界，产生喜乐，获得开悟，证得根本净光心。

展开无概念分别的状态



要点

通过加速发展无概念的分别状态，保持意识的专注和无念，由原始觉知，直接获得明光。

密部最细微的意识

根本净光心

粗重意识经过转化进入最细微意识，最细微意识指的是根本净光心。根本净光心是轮回与涅槃的基础，是修行者实现证悟的根本。

关键词：根本净光心　细微意识　三种心

根本净光心是轮回与涅槃的基础

佛教认为轮回是循环不息、周而复始的。对于那些尚未证得解脱的众生来说，因为业力的积累，不得不在六道内不停地流转。与之相对的涅槃，是佛教修行者的终极理想和目标。证悟者清除自身的贪、嗔、痴，达到没有烦恼的境界，就摆脱了轮回的控制，超越了轮回生死。虽然轮回与涅槃是相对的，但是它们之间却有一个共同的基础，就是根本净光心。根本净光心是最细微意识的另一种称谓，**根本净光心还是一切意识的根基与基础，**所以又被称为根本心、佛性。它自无始轮回以来就存在，没有起点也没有终点。根本净光心的本质是与生俱来的。修行者要实现涅槃，摆脱轮回就必须证得根本净光心。

细微意识的三种心

与粗重意识相比，细微意识与最细微意识更具备了证悟的能量，但是两者之间也存在着差异。**细微意识的白显心、红增心与黑近成就心**三种心，都是新近所造成的。而根本净光心则是有始以来就存在的。从存在的时间上看，细微意识的这三种心是短暂的、非永恒的，受到缘的力量必然会停止。细微意识虽然比粗重意识更细微，但与永恒存在的根本净光心相比，还是粗糙的，而且存在是短暂的。此外，细微意识的这三种心受到业力的影响，因为业力是在粗重意识的层面生成的，如果将它安住在净光心之中，不进入较粗重的层面，就不会有业的积累了。

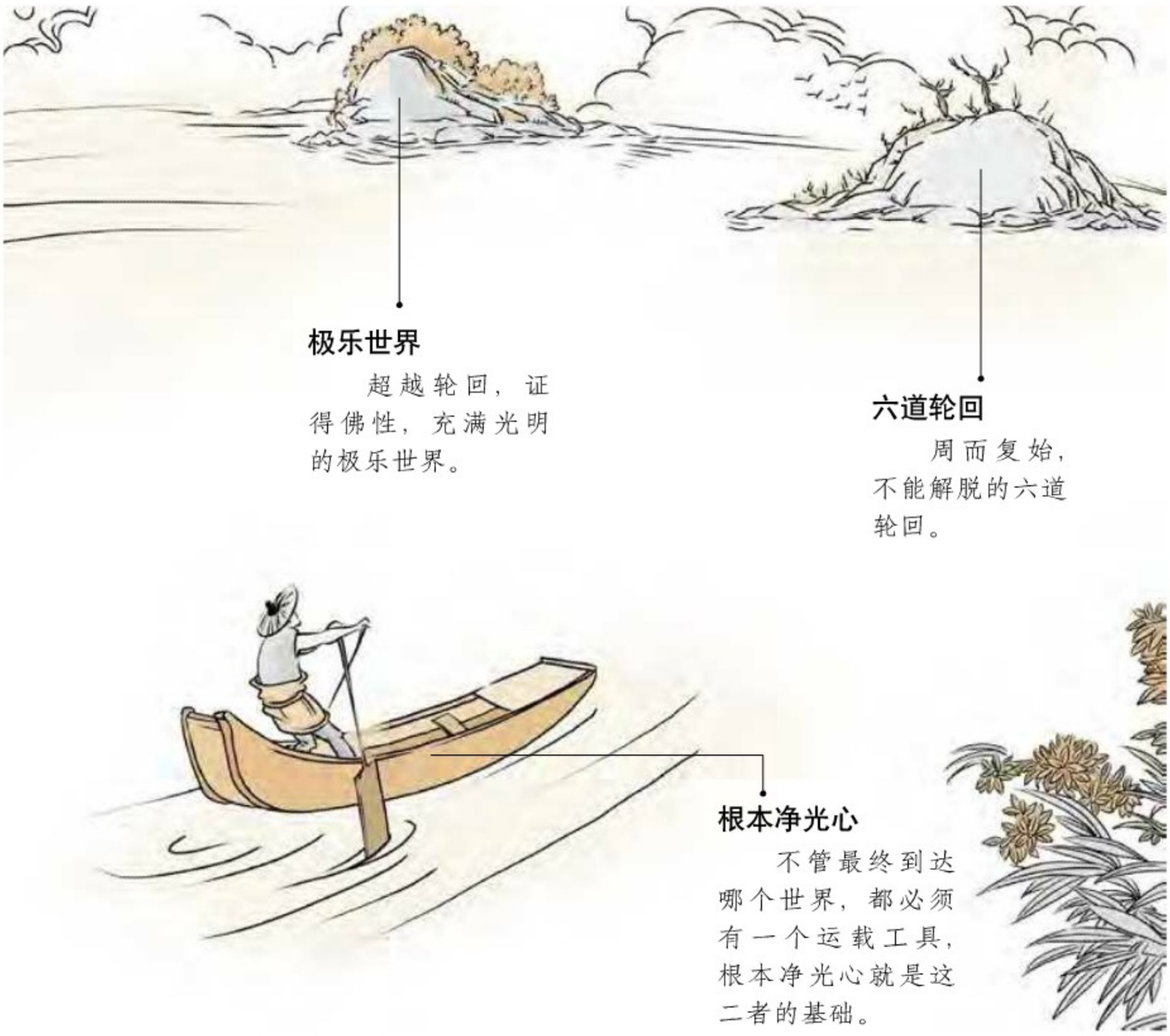
细微意识三种心转换成根本净光心

一切众生只有在临终的时候才能有机会体验细微意识的白显心、红增心与黑近成就心，生前是很难有这样体验的。无上瑜伽行者通过修习精深的瑜伽技法，能在生前体验到细微意识，将细微意识的三种心转换成根本净光心，认出自己的本来面目与自己的本性。

超越轮回证得佛性的基础：根本净光心

根本净光心是永恒存在的，它是意识的最细微形态的表现。轮回与涅槃之间有一个共同的基础，就是根本净光心。

根本净光心是轮回与涅槃的基础



极乐世界

超越轮回，证得佛性，充满光明的极乐世界。

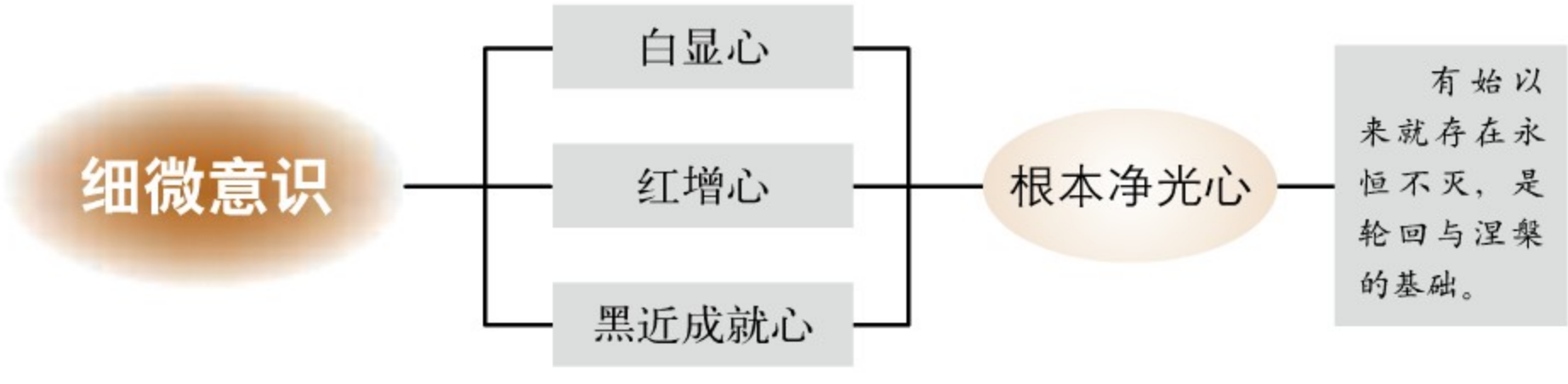
六道轮回

周而复始，不能解脱的六道轮回。

根本净光心

不管最终到达哪个世界，都必须有一个运载工具，根本净光心就是这二者的基础。

细微意识转化为根本净光心的过程



第肆章

脱离轮回

密续修行的终极目标

密续修行的最终目的就是在死后脱离轮回，即身成佛。在死后，修行者的亡灵将经历各种各样的景象，而临终中阴是亡灵获得解脱实现证悟的最佳时机。对于无上瑜伽密续的修行者来说，就是生前精进努力，在临终时刻体验根本净光心，获得即身成佛。

本章图版目录

密续修行者实现解脱的三个不同时段/141

成佛的最好时机：临终中阴/143

时刻保持正念的心/145

四大分解的过程/147

四大分解所产生的幻觉/149

意识在临终中阴阶段的作用/151

临终中阴阶段实现解脱与错过解脱的情景/153

汇集生命之风，把握第一明光的出现/155

临终修破瓦法前保持清醒的措施/157

修习破瓦法的三种方案/159

净幻身状态下的意识/161

领悟第二明光/163

子光明与母光明/165

体悟明光的密技之大手印/167

认清生命的实相：空性/169

意识是连接前世今生的纽带/171

密续修行的解脱之道

身前、临终、死后

修习的目的就是解脱成佛，即脱离生死轮回的苦海，往生没有烦恼的佛陀净土。金刚乘认为，一切众生可以通过修行无上瑜伽的方式获得解脱。解脱的时机就是人们在生前、临终和死后任何时期。

关键词：解脱　生前　临终　死后

修习教法实现生前解脱

无上瑜伽修行者要想实现生前解脱，需要经过很精深的禅定修行，通常，只有那些拥有最高根器的瑜伽修行者才能够达到。普通修行者在修习这种方法时要在上师的指导之下进行，通过修行四部密续典籍，达到最高根器的修行者可以证悟出生与死的本质境界，进而在世间实现自身的解脱。

通过禅定，修行者将证悟到**世间万物都是由心所生的道理，**认识到心的本质是空性，**万物的本质也是空的。**世间的一切事物、悲喜的情感，甚至生与死都是虚幻而不真实的，都是空性的一部分，生与死从本质上来说并没有差别。修行者能够领悟到这一点，就可以在生前获得解脱。

临终时实现轮回解脱

无上瑜伽的教法认为，所有瑜伽修行者生前精进努力的目的，就是为了在临终的时刻有机会证得根本净光心。临终者在整个临终中阴阶段将会经历四大分解的过程。这时候，临终者不仅自身将会感受到各种内在变化，同时身体外观上也会显现出各种外在变化。而此时也正是启动破瓦法将意识迁移到净土的关键时机，只要临终者此时能够自己集中精力或者依靠身旁上师的指导体验出这些征候，并且适时地启动破瓦法，就可以实现自发性解脱，从而避免了要在法性中阴和投胎中阴各种险境幻相中承受的考验。在临终中阴实现解脱的关键是要把握住时机，并能及时地回忆起破瓦法的法门。

死后实现亡灵往生净土

如果亡灵没有在临终中阴把握住机会，错过启动破瓦法来实现解脱，那么就必须依靠《中阴闻教救度大法》的力量，通过聆听教法中的指导来把握中阴世界的机遇，进而实现解脱。当然，这也是指导人们获得解脱最后的殊胜法门了。

密续修行者实现解脱的三个不同时段

无上瑜伽修行者摆脱轮回，生往净土的时段有三个，分别是生前获得解脱、临终时获得证悟、死后亡灵往生净土。

生前阶段及教法



解脱对策

修行者精进修持，修行四部密续典籍，听从上师的指导，领悟生死的本质境界。

临终阶段及教法



解脱对策

集中精力或者依靠身旁上师的指导体验身体的变化，并且适时地启动破瓦法，抓住体悟明光的时机，实现自发性解脱。

死亡后及教法



解脱对策

聆听《中阴闻教救度大法》，通过聆听教法中的指导来把握中阴世界的机遇，进而实现解脱，往生净土。

密续修习者摆脱轮回的最佳时机

掌控难得的临终中阴

如果临终者生前有很高的瑜伽修行根器，就可以在临终中阴达到即身成佛的境界，获得最为圆满的解脱。能否在临终中阴抓住即身成佛的最佳时机，关键要看临终者生前的修行次第。

关键词：解脱　明光　时机

人无论是在清醒或深沉的睡梦中，意识活动都不曾停止。当人进入临终死亡时，意识也不会消散，它会离开肉体进入死后的中阴世界。整个临终死亡的过程，人们会经历三个阶段：临终中阴、实相中阴和投生中阴。

抓住脱离轮回的关键时刻

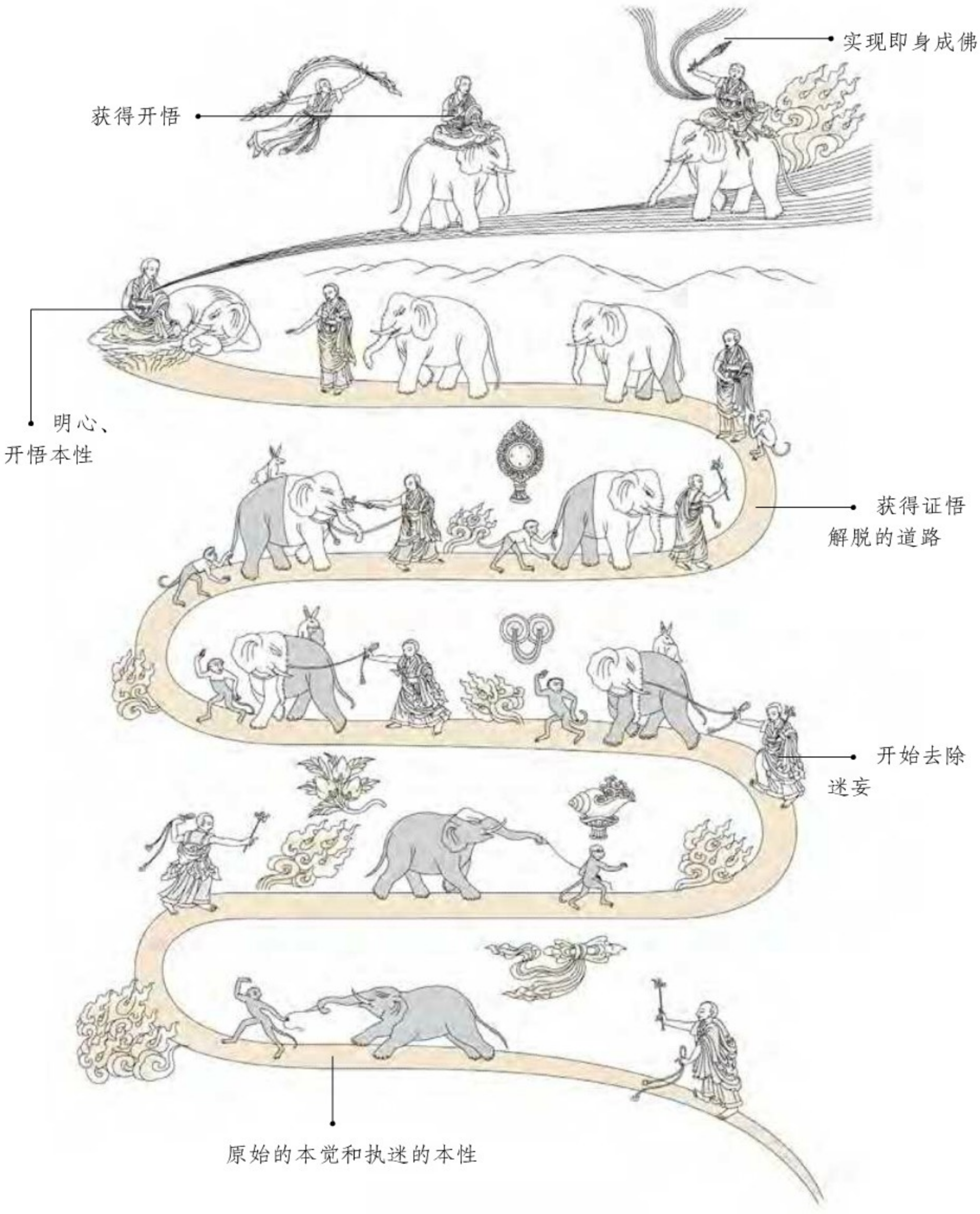
修行者在即将临终时，即最后一次吸气至未完全吐出之时，时间大约为20—30分钟左右是实现解脱的最佳时机。如果身体没有受到移动、触摸、啼哭等干扰，而且有上师、善友在身旁开导和协助念诵阿弥陀佛，使其神识保持澄明而不昏迷，便能证入明光之中，当下得到解脱；或不停地持念佛号，驱逐一切虚妄幻想，感受到阿弥陀佛的接引，往生西方极乐世界，永久脱离生死轮回。这就是临终者获得解脱而要把握的第一次机会。

明光显现之时：即身成佛的大好时机

临终中阴根本明光的两次显现为众生提供了即身成佛的最佳机会。不过并不是任何人随便修习一下密法就都可以立地成佛，修习者必须具备即身成佛的根器和资粮。密法本是古代专业的瑜伽行者所修的一种法门，在所有法门中，它的修学条件要求最为严格，其中最为重要的就是要有成就很高的上师进行指导。我们凡夫虽然也和如来一样，具备着诸佛性和功德，但是因为迷惑的遮蔽，使得我们在日常生活中不能自觉和实现。而只有严格按照上师的指导来修习密法，才能够依靠如来加持感应的力量，在一片混沌的状态中明白地映现出万物真实的形状，显现和佛一样的功德，进而实现即身成佛的成就。

成佛的最好时机：临终中阴

临终中阴，是无上瑜伽修行者临终时把握好解脱的时机，在明光显现之时，获得解脱。十象图也称九住心图，是由一僧人、大象、猴子、兔子和辅助图案组成。用来说明修行者修行的过程和目标，就是去发现原本具足的“本性”。彻底证得自性之本来具足，便是开悟，便是成佛。同样在死亡经历中，亡者能去除迷执，不失本性，真常清净便一样可以即身成佛。亡者只有在临终中阴时才是即身成佛的最佳时机。



无上瑜伽修行者死亡前的准备

时刻保持三正念

无上瑜伽的修行者为了熟悉临终死亡时碰到的八种征兆，需要在禅定观想中练习三种正念。保持三种正念能够让意识清醒，保持心性的清明与宁静，进而去体验征兆变化的状态。

关键词：三正念　八种征兆　关键

保持三正念

无上瑜伽行者为了在活着的时候就能够熟悉八种死亡征兆，所以会在禅定观想中保持三种正念。正念即是包含了意念空性的禅修，这是无上瑜伽修行者重要的修行方法。不管外在环境发生怎样的变化，始终保持心念专注于意识的状态。这三种正念包括：确认现在显现的征兆、确认以前显现的征兆、再确认即将显现的征兆。保持三种正念的目的：就是让意识清醒，心要尽可能保持空明与宁静，尽可能深入地去体验临终前各种景象变化的状态。

三正念是修行者体验八种征兆的关键

死亡征兆是指人临终时所体验的显现在意识中的各种迹象。在整个过程中，一共会显现八种征兆。不过，对于生前禅修造诣高深的瑜伽行者而言，可能在生前就已经有机会体验了各种迹象，不一定要等到临终时才体验。对瑜伽修行者而言，临终死亡像是一场演出，在正式演出前会经过反复排演。禅修造诣高深的修行者是可以在生前不断地预演死亡这场演出的。但并不是每个修行者生前都能够体验到八种死亡征兆显现，只有那些高级的瑜伽修行者才有可能体验显现的八种征兆。而能否**时刻保持三正念，是高级瑜伽修行者与一般修行者的差别所在。**

三正念在八种征兆中的范例

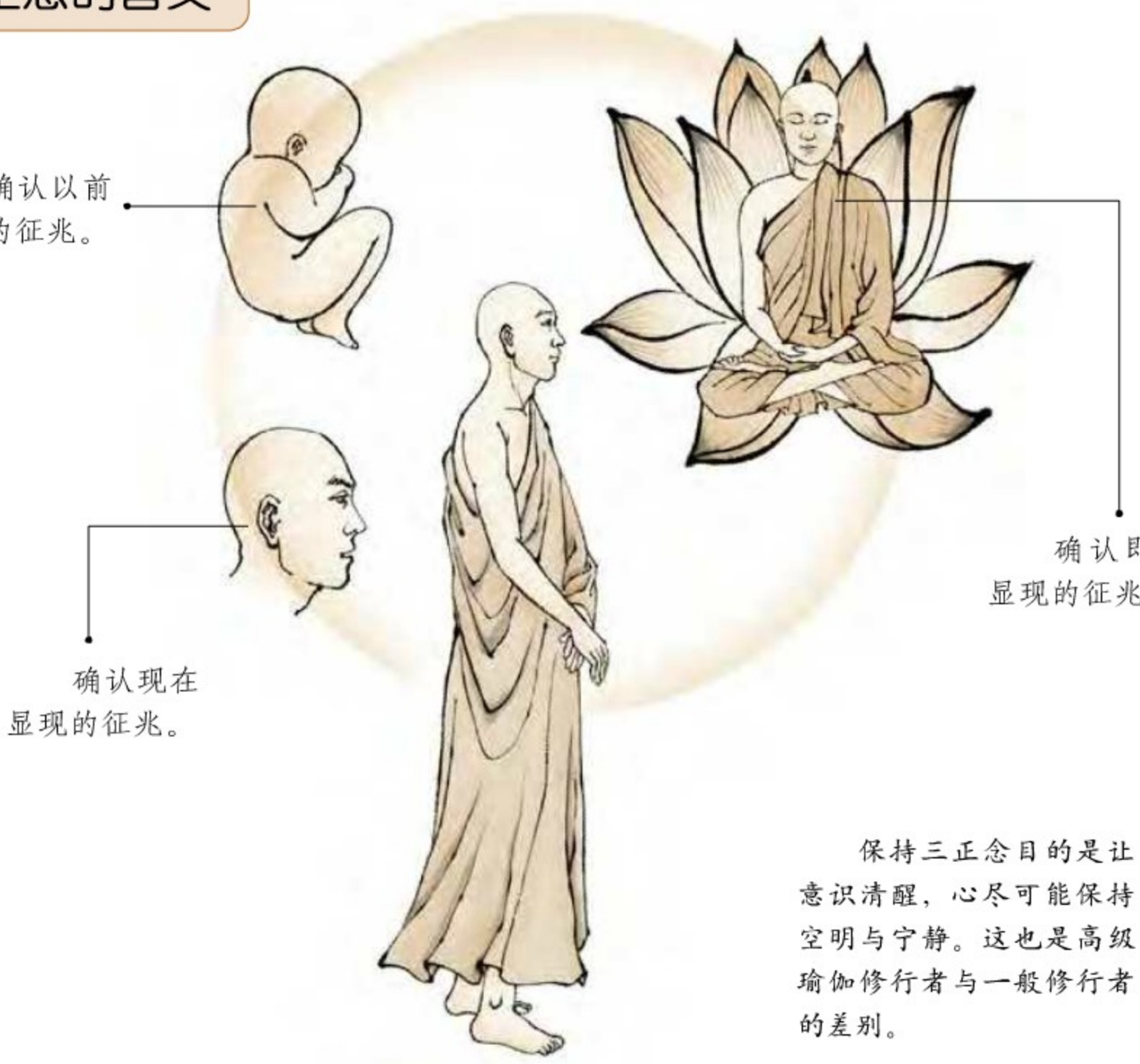
范例一：在临终的前四个阶段里，四大元素之水大分解，这个阶段所产生的幻觉常被形容为烟；紧接着，火大分解，所产生的幻觉被形容为萤火虫；最后是风大分解，这一阶段的幻觉常用油灯的火焰来形容。

范例二：在临终的后四个阶段，最早出现的是白显心；接着显现较以前更加劲朗空灵的红增心；最后显现空灵黑暗的现象即黑色近成就心。当三种心短暂地显现之后，亡灵就有机会证得根本净光心。

时刻保持正念的心

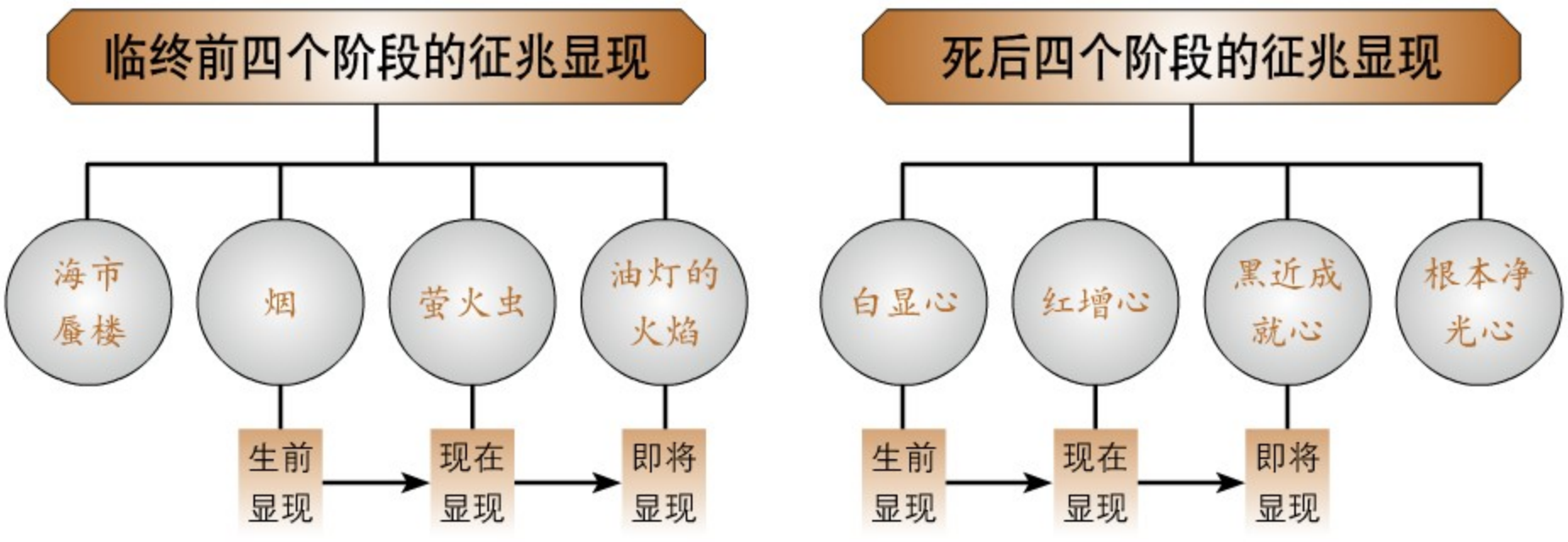
无上瑜伽者在禅定观想中保持三种正念，不管外在环境发生怎样的变化，始终保持心念专注于意识的状态，尽可能深入地去体验临终前各种景象变化的状态。

三正念的含义



保持三正念目的是让意识清醒，心尽可能保持空明与宁静。这也是高级瑜伽修行者与一般修行者的差别。

死亡八征兆与三正念的关系



临终时经历的四个阶段

四大分解

临终者在临终时会经历肉身的四大分解，构成人体的地、水、火、风四大元素将逐渐分解及衰退，身体的机能也会相继失效，会显现出各种死亡征兆。

关键词：四大　幻觉消融

四大渐次分解

一般而言，比较粗糙的元素会消融至比较微细的元素。当前者支持意识的能力衰退时，后者就变得更显著。四大的消融会带来种种幻象，即使在眼、耳失去作用时，也会看到奇怪的景象、听到可怖的声音，同时精神层面上产生各种幻觉。有人的幻觉较为恐怖，有的却能体会到愉悦，甚至不可思议的幻象，这都是过去世的善恶行为所带来的习性。这些差异，甚至预告了未来投生的种类和品质。

第一阶段：地大分解——海市蜃楼

第一个阶段是地大融入水大，这时的身躯开始无法作为意识的承载体，它的坚硬的特质开始萎缩和消退，渐渐转入身体的流质，比如血液或者黏液。现在水大元素支撑意识的能力开始变得显著。这个阶段，临终者的身体会变瘦，肌肉会凹陷下去，皮肤开始失去光泽，面部可能会扭曲变形，鼻梁仿佛塌陷下去一样，视觉也开始失效，身上一点力气也没有，甚至睁不开眼睛。

地大消融阶段产生的幻觉，被形容为“海市蜃楼”，术语叫做“阳焰”。普遍会产生一种沉入地底或泥沼中的感觉，渴望被人拉上去或者向上挣扎。对于曾造作各种恶业的人来说，他们会感到山崩地裂的幻境，有人会以为山塌下来马上就要压到自己。在此时，亲友应在耳边提醒：“不要害怕，这只是幻象而已。”平生作了许多善业的人则往往不会遇到可怕的幻境。

第二阶段：水大分解——薄烟

在地大融入水大后，水大便会逐渐衰退而融入火大。火，即让身体保持温暖的一股能量。这时，火元素作为意识基础的能力增强。临终者的听觉开始失效，体液逐渐干枯，外在的声音仿佛从很远的地方传来一样，不再感受到快乐

四大分解的过程

死亡的开始也就是人体四大分解的开始，四大包括地、水、火、风四种元素，它们与人体的四种机能表现——肌肉、体液、体温、呼吸是相呼应的，当死亡开始时，临终者会产生强烈的身体感受，这便是死亡的特征。

四大元素	身体机能	临终者的体验
地大	肌肉	山崩地裂
地大融于意识	肌肉萎缩，皮肤无光，面部扭曲	
水大	体液	寒冷刺骨
水大融于意识	体液干枯，口、舌和咽喉干燥	
火大	体温	烈火灼身
火大融于意识	体温减退，无法消化食物	
风大	呼吸	狂风暴雨
风大融于意识	呼吸断绝	



或痛苦，甚至连中间的感受都没有，总之，一切与感觉以及心理意识相关的活动都停止中断。临终者的口、舌和咽喉，因为没有唾液和其他津液的滋润而干燥难忍；而尿液、血液、汗水等其他的液体也全部变干。

这个阶段所产生的幻觉被形容为“烟”。这种幻觉是从内心中生发出来的，像是烟囱里冒出的轻烟一样。曾经造作了许多恶业的人，这个时候会以为自己正身处于海啸或者漩涡中，无法挣脱，异常恐惧。

第三阶段：火大分解——萤火虫

接下来，火大会融入风大，临终者的嗅觉开始失灵。至此，人体所具的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉和意识，就只剩下味觉和触觉尚未失效。身体的温暖减退，结果是无法消化食物。一生多做善事者，体温由下身往上收摄至胸部，也就是脚部先开始变冷；多作恶者，体温则从头顶往下收摄到心脏，也就是头部先冷。临终者会感到呼吸困难，呼出的气变得愈来愈长，吸入的气愈来愈短；鼻子也闻不到香、臭味。

在这个阶段，所产生的幻觉被形容为“萤火虫”，或者火星向上飞扬的景况。作恶多端者会经历身处大火之中或全身着火的可怕幻境。

第四阶段：风大分解——油灯火焰

比较粗糙的风元素退化，消融入意识。此时，舌头变得短而厚，舌根也转成了青色。持命风等 10 种风从各自流动处迁至心间，鼻中的呼吸断绝。但这并不表示死亡的过程完成，因为较为微细的呼吸和风尚在。临终者的身体不再有任何触觉。

这一阶段所产生的幻觉被形容为“灯焰”，即火花闪烁，犹如烛火将熄未熄时最后的几下忽明忽暗的景况。但在精神作用所乘骑的气开始瓦解时，火焰的显现会变得稳定。常作恶者，此时会感觉身处狂风或旋风之中的可怕幻境。

总之，前面所述海市蜃楼、烟、萤火虫、火焰，只会出现在那些逐渐死亡的人身上。而对于那些突然死亡的人，比如在意外中死亡的人，这些征兆则不会完整现起。

四大分解所产生的幻觉

临终前的四个阶段

第一阶段

地大消融阶段产生的幻觉，被形容为“海市蜃楼”，术语叫做“阳焰”。普遍会产生一种沉入地底或泥沼中的感觉，渴望被人拉上去或者向上挣扎。

第二阶段

这个阶段所产生的幻觉被形容为“烟”。这种幻觉是从内心中生发出来的，像是烟囱里冒出的轻烟一样。

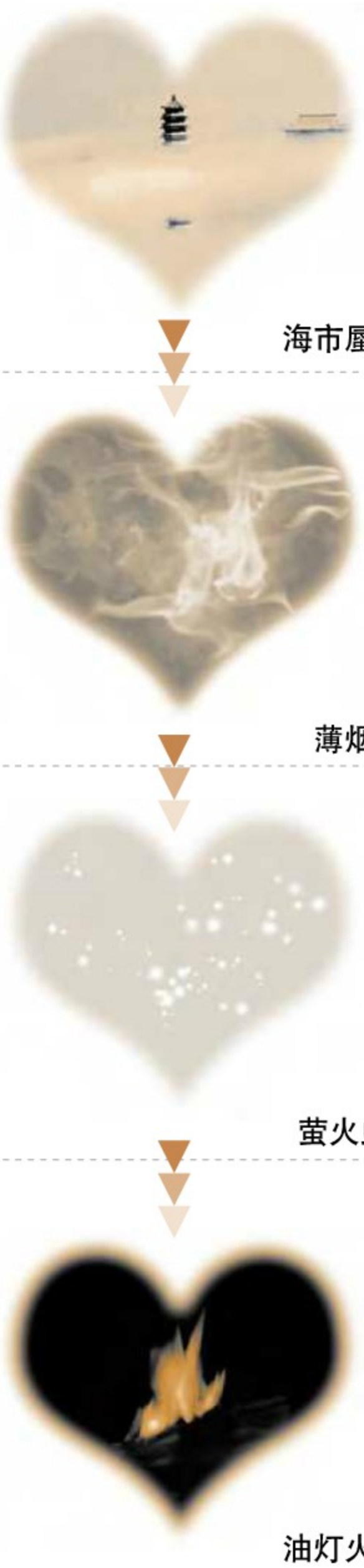
第三阶段

在这个阶段，所产生的幻觉被形容为“萤火虫”，或者火星向上飞扬的景况。

第四阶段

这一阶段所产生的幻觉被形容为“灯焰”，即火花闪烁，犹如烛火将熄未熄时最后的几下忽明忽暗的景况。但在精神作用所乘骑的气开始瓦解时，火焰的显现会变得稳定。

显现在临终面前的幻觉



海市蜃楼

薄烟

萤火虫

油灯火焰

临终者应具备的三种意识

感知明光出现前的必要准备

临终者在获得第一次明光出现之前，应该做好相应的准备。因为明光显现的时候，临终者正处于一种昏迷的状态之中。所以要在昏迷状态之前培养三种意识。

关键词：临终中阴　表层意识　潜意识　最深层意识

认识感知明光的意识

临终者在感知第一明光出现前需要准备三种意识。根据意识状态的由浅入深，三种意识分别是表层意识、潜意识和最深层意识。

表层意识：就是感官接触六尘所吸收、累积在我们头脑里的东西。它既包括感官意识，也包括简单的心理意识，比如大脑对于外界的一些基本印象。表层意识是我们在清醒状态下最一般的意识形态。

潜意识：指潜藏在人们心灵深处，很少表露出来的意识。比如，我们对于某物的好恶情绪、突然一闪的念头等，它会在无形之中左右人们的行为。

最深层意识：指的是被表层意识所掩盖的最真实的自我意识，也就是人们最真实的根本心。它在人们清醒时处于一种睡眠的状态。

三种意识在临终中阴的作用

在临终中阴的第一阶段，临终者处于一种不清醒的昏迷状态。所谓“不清醒”，就是因为平时非常活跃的表层意识以及潜意识在此时都暂时停止了作用，而最深层意识就在这个时候开始觉醒。临终者只有透过这种没有干扰、没有掩盖的真实本心才能够看见并且体认那本然的根本明光。因此，临终者在昏迷状态下看到明光的秘密就在于最深层意识被唤醒了。

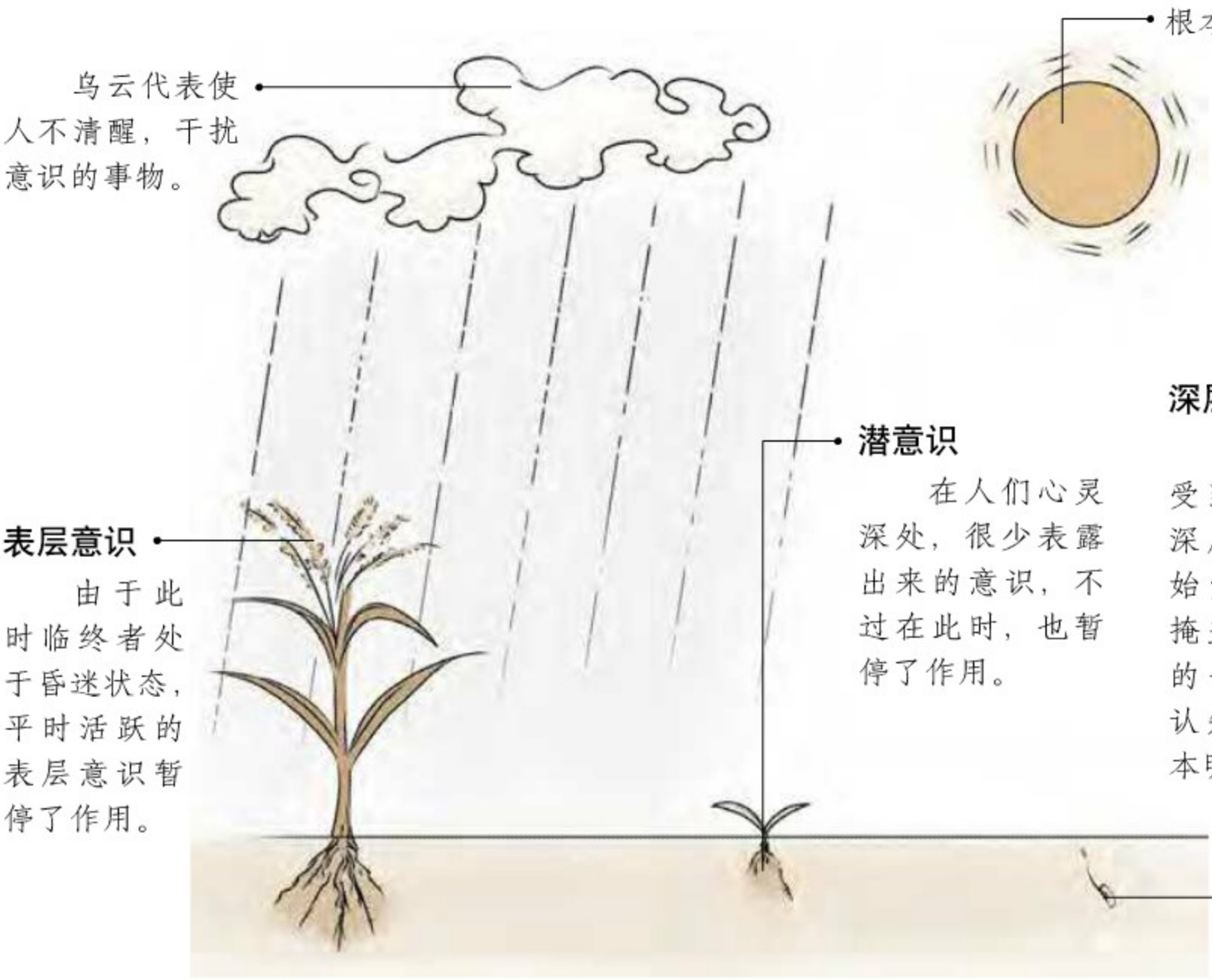
需要特别注意的是，表层意识与潜意识并不会一直昏睡下去，在进入临终中阴的第二阶段之后，它们会再次醒转过来。这时，周围外界的情况也会再度对临终者构成干扰，临终者将很难集中最深层意识来体悟明光，而明光的强度也将逐渐晦暗下去。

因此，对于临终者来说，一定要及时把握机会，在临终中阴领悟明光，生往佛陀净土。否则将会进入法性中阴，亡灵所要面临的考验将会更为艰难。

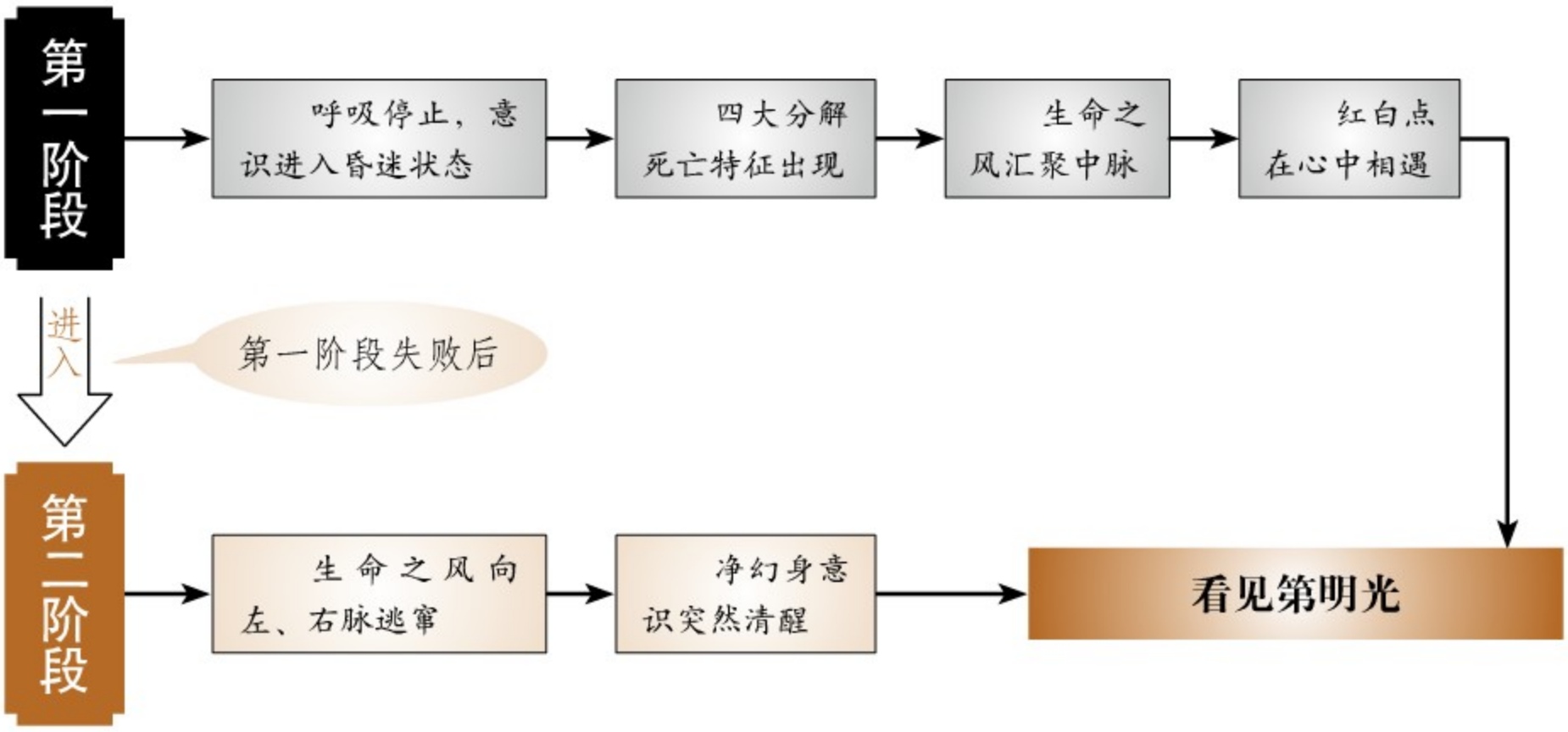
意识在临终中阴阶段的作用

由于意识是永恒不灭的，所以，临终者死后，可以通过意识在临终中阴阶段的变化，认知根本明光，实现解脱。

三种意识在临终中阴的变化



认识临终获得解脱的两个阶段



修行者获得临终解脱的第一良机

临终时感知第一明光的出现

当临终者吸进最后一口气，呼吸停止的时候，他的生命并没有完全结束，其体内仍存有一丝气息。这个时候，第一明光将会显现。临终者要把握时机，在这一刻获得解脱。

关键词：第一明光　显现时间　感知方法

认知第一明光

在整个死亡的历程中，临终者面前会多次显现“根本明光”，根本明光就是我们每个人的佛性。明光显现的时候是获得解脱的关键时机。**第一明光就是第一次显现的根本明光，也称“初期明光”。**它的出现，对于刚刚经历了痛苦的四大分解来说，无疑是引领亡灵走向净土的第一个希望，也是亡灵获得解脱的大好时机。

第一明光持续的时间

第一明光显现的时间是临终者吸入最后一口气，但尚未吐出最后一口气的这段时间。明光持续时间的长短一般与临终者生前的品行气脉以及瑜伽修行的次第有很大关系。

生前的瑜伽修行有助于延长明光显现的时间

临终者如果生前接受过良好的瑜伽训练，经常通过禅修的方式了悟心性，并能自由地控制心性，那么可以在临终中阴阶段延长明光的持续时间。这样就可以给临终者充分的时间来体验明光，将生命之风汇聚于中脉，给自己体悟明光带来更多机会。与之相对的是，临终者如果生前品行不端正，气脉不健全，那么此阶段明光的显现时间非常有限。过短的时间使临终者来不及辨认和体验明光，生命之风难以汇聚，因而临终者难以在明光显现之时获得解脱。

感知第一明光的方法

生前曾经接受过最高指导法，但未能领会的人以及生前虽然已经领会最高指导法，但是修习的次数不足的人，应该由他的上师喇嘛、信任的师兄师姐、传承相同的心灵友人等为其读诵助念，以帮助临终者体悟空无纯净赤裸的心灵状态，获得第一明光。

临终中阴阶段实现解脱与错过解脱的情景

临终者吸入最后一口气，第一明光出现，此时一定要抓住机会，适时解脱，往生净土；否则就要经历漫长、残酷的其他中阴之路。



亡灵在临终中阴没有抓住机会，就将进入法性中阴。在法性中阴阶段也是不一样的，生前经过训练的修行者更容易获得解脱，而生前品行不纯的则将经历投胎中阴，最终堕入六道轮回。

领悟第一明光后必经的秘密通道

代表体内生命能量的“生命之风”

人体经历过四大分解之后，其体内代表生命能量的内息即生命之风将汇聚于人体的中脉。当临终者在临终中阴阶段领悟了第一明光之后，生命之风从头顶逸出，即刻获得解脱。

关键词：中脉　生命能量　梵穴

进入解脱的前提：将生命之风汇聚于中脉

人体的四大分解结束之后，人将向外呼出长息三次，只有出气没有入气，直至外气断绝。此时外气虽然断绝，但内息尚存。**内息就是人体内的生命之风，**这时它将集中于人体的中脉，并作短暂的停留。生命之风实际上就是流动的生命能量，这种生命能量汇聚到中脉是获得解脱必经的秘密通道，也是走向解脱的第一步。

走向解脱的第二步：明光显现于意识之中

当生命之风汇聚到中脉之后，第一明光将清晰地显现在临终者的意识之中，进而这种最深层的、本原的、清净的意识将脱离临终者的肉体。而临终者此时所要做的，就是把握这关键的机会，在生命之风停留在中脉的短暂时间里，领悟出这种本然的第一明光，这样就可以使生命之风沿人体的中脉从头顶梵穴笔直冲出，进而就可以直接升入清净佛土。

如果临终者体认明光失败，无法将生命之风控制在中脉，进而让生命之风逆流而从肉体的左、右脉窜出，那么，临终者就将失去即刻获得解脱的机会，继续进入到中阴世界后面的环节，经历各种险境和考验。

正确认识生命之风

正确认知生命之风，是把握第一明光，实现解脱的关键，生命之风有如下特点：

（1）生命之风是在人体内流动的生命能量，它在左、中、右脉中都可以自由流动。

（2）生命之风只有被控制在中脉，临终者才有机会获得解脱。

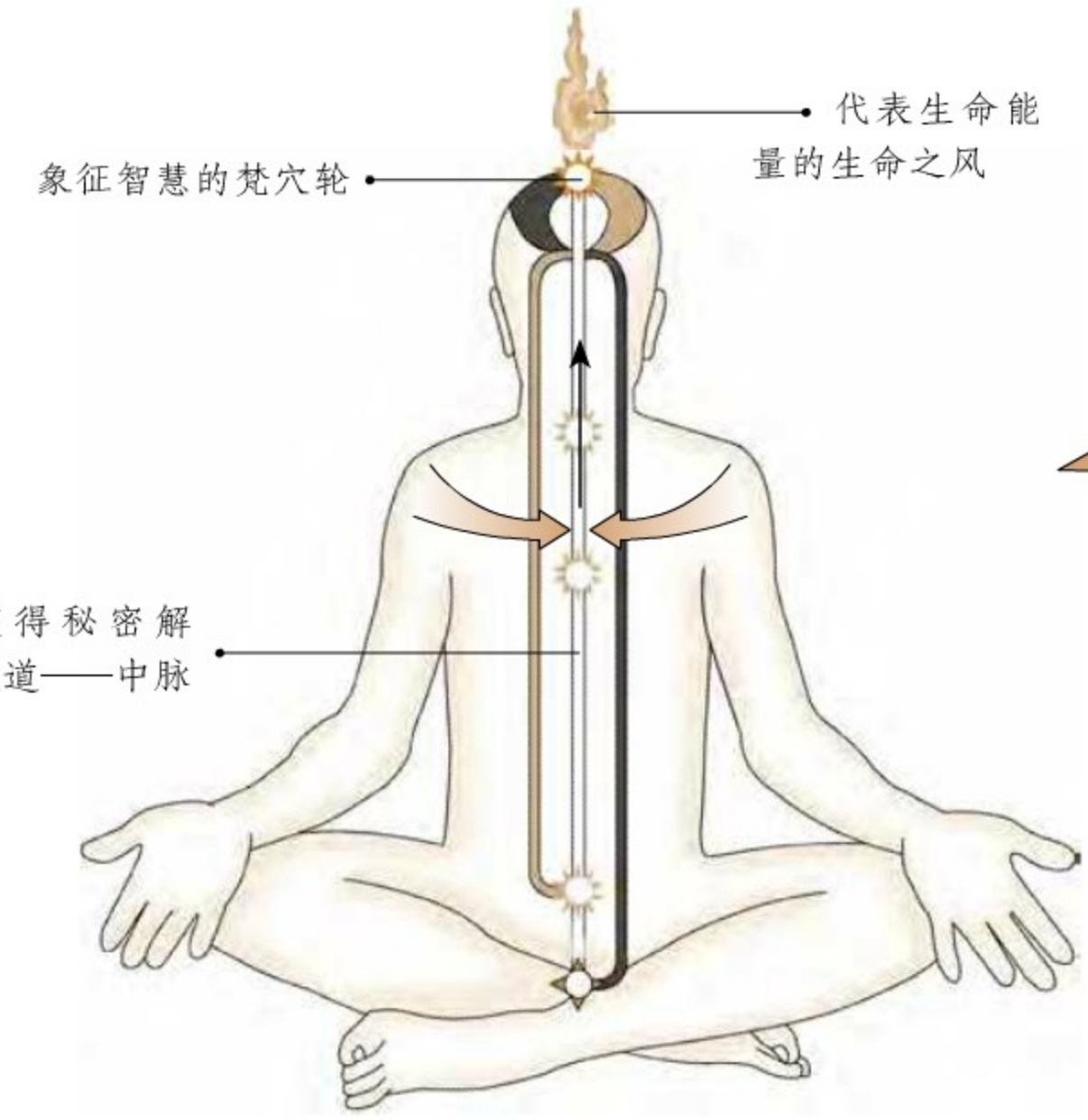
（3）要想控制生命之风在中脉流动，最有效的方法就是按住临终者颈部的两条动脉。

（4）生命之风一旦被控制在中脉，就可以从头顶的梵穴逸出，临终者将获得解脱。

汇集生命之风，把握第一明光的出现

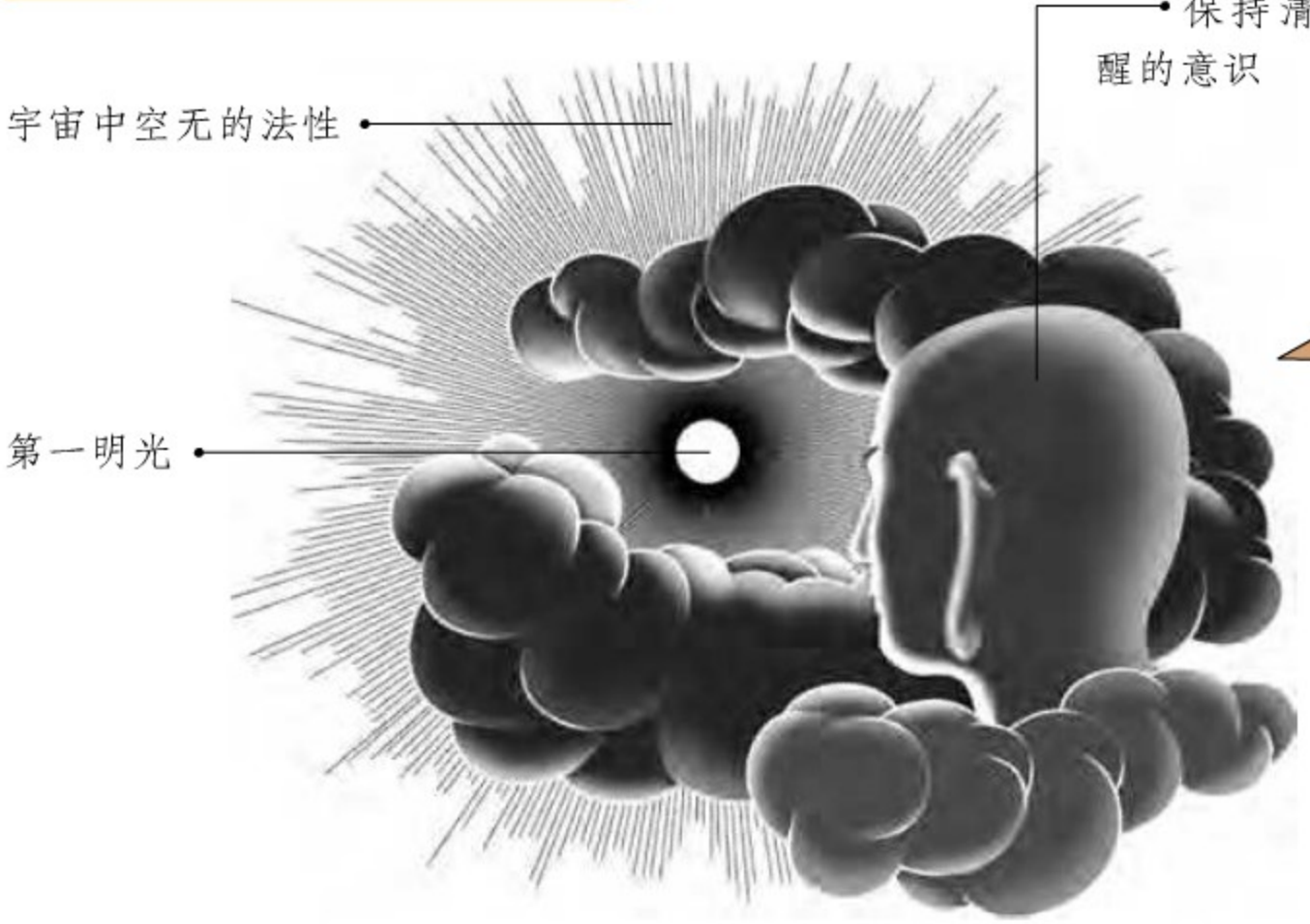
生命之风是临终者在临终中阴阶段获得解脱的能量，只要把握住第一明光出现的时机，就有机会直接往生清净净土，获得永久解脱。

汇集生命之风从梵穴轮射出



生命之风汇聚于人体三脉中的中脉上，临终者掌握住机会体悟明光，生命之风沿人体的中脉从头顶梵穴笔直冲出。

领悟明光，升入净土



生命之风短暂地停留在中脉时，正是体悟第一明光的最佳时机。生命之风射出，临终者获得解脱，往生净土。

体悟明光的最殊胜法门

将意念带进美好净土的破瓦法

破瓦法是将意识引向净土的最殊胜的法门。在四大分解的过程中，如果临终者能够一直保持清醒的状态，识认出各种死亡征候，并且能够忆念出破瓦法，就可以将意识迁移到美好的净土，获得解脱。

关键词：法门　准备方案

破瓦法是临终修习的法门

“破瓦”是藏语音译，意译为“转识”、“迁识”、“神识迁移法”，是一种练习打通顶门梵穴，达到自主生死的方法。破瓦法是临终者在中阴阶段修习的法门，藏传佛教各派都认为，破瓦法修成，死者的神识就能往生净土，获得解脱。

临终修习破瓦法前的准备

临终者一定要在整个死亡的过程中保持清醒的状态，才能够清楚地感受到整个死亡的历程。为了帮助临终者保持清醒的状态，亲友可以采取以下几种措施：

读诵诵文呼唤临终者：读诵者此时应该在临终者的耳畔反复读诵诵文，用读诵的力量来唤醒临终者的意识。同时诵文中的内容也将被临终者牢记，进而对其中阴历程进行指导。

采用有利的狮子卧姿：临终者在临终时采用有力修行的姿势——狮子卧式，即左手放在左大腿上，右手放在颚下，闭住右鼻孔，两腿伸展，稍稍弯曲。

按住颈动脉以防睡着：请经验丰富的上师协助将临终者颈部两条动脉牢牢地按住，以阻止其震动。需要特别说明的是，此法具有一定的危险性，一定要请经验丰富的上师来施行。

修习破瓦法

破瓦法是关注临终者最重要和最强有力的法门。可借助破瓦法帮助临终或已经死亡的亲友，也能够为我们自己的死亡预作准备。它简单易修，每一个人都可以修。下面提供最完美方案、最具吸引力方案和最简方案。

最完美方案：光芒浸染我心

首先，采取舒服的姿势坐下来，或躺下来。然后，凝神静气，并完全放松。

临终修破瓦法前保持清醒的措施

藏传佛教认为，修习破瓦法是临终阶段修习的法门。为了保证临终者在整个中阴阶段有一个清醒的状态，需要采用一定的措施。

用读诵唤醒临终时的意识



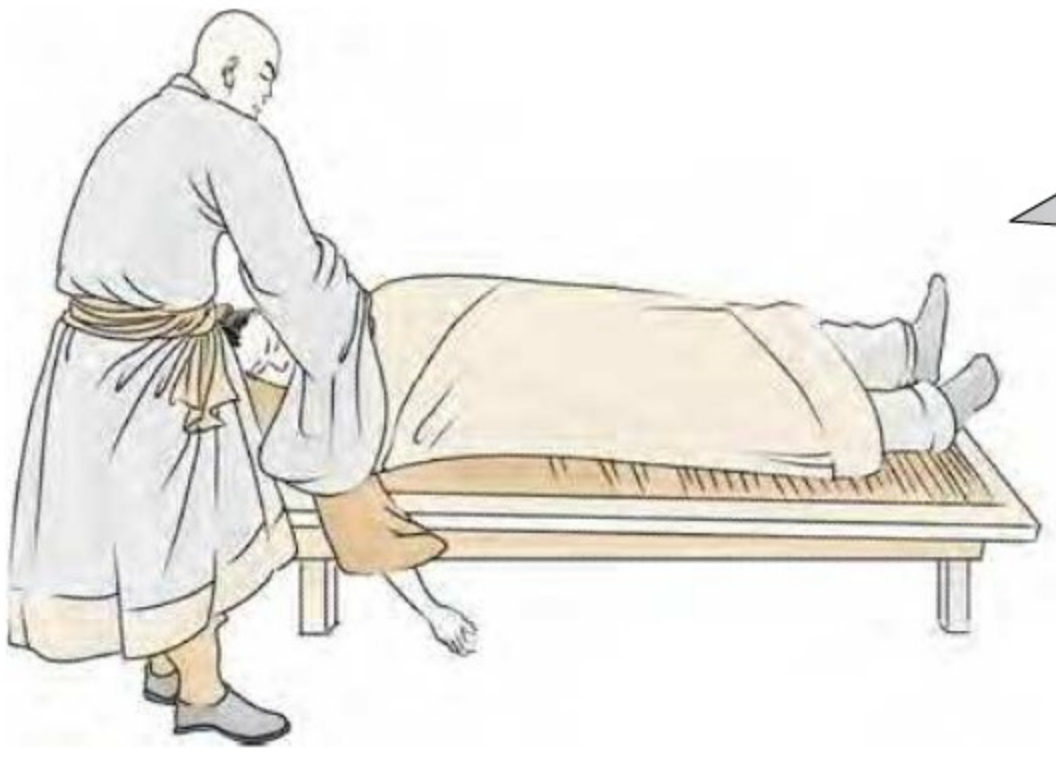
此法需要亲友在临终者的耳边诵读诵文，临终者牢记诵文内容，并作为中阴阶段的指导。

临终前保持狮子卧姿



临终者在临终时采用有力修行的姿势：狮子卧式，即左手放在左大腿上，右手放在颚下，闭住右鼻孔，两腿伸展，稍稍弯曲。

上师协助保持清醒



请经验丰富的上师协助将临终者颈部两条动脉牢牢地按住，以阻止其震动。此法有危险性，一定要由经验丰富的上师施行。

（1）在你面前的上方，启请你所信仰的本尊的化身，化作灿烂的光芒。关键在于你要把所观想的对象或示现，认为是一切诸佛、成就者、上师和觉者的真理、智慧和慈悲的化身。

（2）然后，集中心意和心灵在你所观想的对象上，如此祈祷： 透过你的慈悲、加持和指导， 透过从你身上流出的光的力量，愿我所思所行的一切伤害已被宽恕，愿我的一切恶业、烦恼、无明和业障得以清净消除，愿我成就这个深奥的破瓦法修行，死时安详美好，透过我死亡的胜利，愿我得以利益一切众生。

（3）想象你所启请的光，深深被你的祷词所感动，回报给你爱心的微笑，从他的心中流露出爱和慈悲的光。当这些光接触和穿透你的全身时，洗濯和净化你的一切苦因、恶业、烦恼和业障。你看到也感觉到全身都沉浸在光中。

（4）现在你已经被光完全净化和治愈，想象你的业报身完全融入光中。

（5）你现在的光身升入天空，与圣者的祥光密不可分地结合在一起。

（6）维持与光结合的状态，越久越好。

最具吸引力方案：我心投入佛心

（1）开始时如前述，静坐下来，然后观想、启请本尊或其他化身出现。

（2）想象你的意识在你心中，像个光球、流星一般地从你心中射出，飞入你面前的真理化身的心中。

（3）它融化之后，与化身合而为一。

透过这种修习，把你的心投入佛或觉者的智慧心中，这有如把你的灵魂融入神里面。这就像把一粒小石头投进湖中；想象它沉入水里，越来越深。想象透过加持，你的心被转化进入这位觉者化身的智慧心中。

最简方案：我心与佛心合而为一

最精要的破瓦法修习就是：把自己的心，跟清净示现身的智慧心结合在一起。想象我心和佛心是合而为一的。

在这三种方法中，选择其中一种你觉得比较舒服或对你最有吸引力的方法。有时候，最有力的法门可能是最简单的法门。不管你选择哪一种法门，最重要的是现在就要花时间去熟悉它。

修习破瓦法的三种方案

临终者用破瓦法来体验明光，通过这种殊胜的法门，可以将意识迁移到美好净土，实现解脱。

光芒侵染我心

采用舒服的姿势躺下，全身放松，观想在自己的正前方是自己的本尊，放出灿烂的光芒。



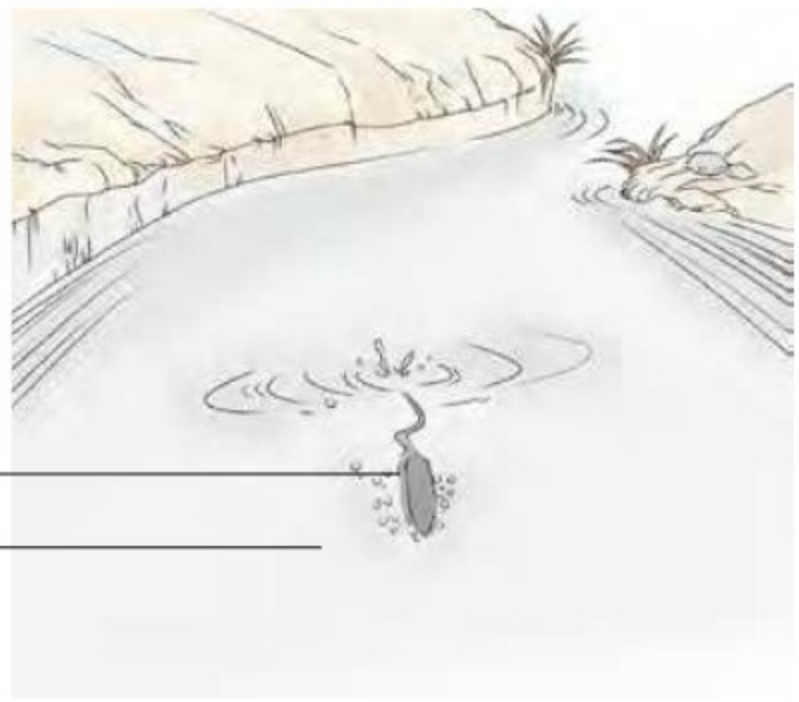
我心投入佛心

我心

代表世俗的心。

佛心

象征佛或觉者的智慧之心。



将你的心投入佛或觉者的智慧心中，把你的灵魂溶入神里面。这就像把一粒小石头投进湖中；想象它沉入水里，越来越深。

我心与佛心合二为一

佛心

象征慈悲与方便合一的心与清净示现的实相。



我心

代表世俗的清净意识。

把自己的心，跟清净示现身的智慧心结合在一起。想象我心和佛心是合而为一的。

领悟第一次明光失败后

意识脱离身体进入“净幻身”状态

在第一明光显现之时，如果临终者把握住机会，那么就已经获得了解脱。而那些没能把握住机会，错失了体悟第一明光的人，其意识将脱离身体，进入净幻身状态，准备迎接第二明光的到来。

关键词：生命之风　净幻身　根本明光

净幻身生成

在四大分解结束之后，生命之风将会在中脉汇聚，如果临终者能够在此刻体悟第一明光，就可以控制生命之风从中脉经由头顶梵穴逸出，进而获得解脱。如果临终者体悟第一明光失败，就会导致生命之风向左、右脉逃窜，进而从其他脉道逸出。生命之风逃逸出身体之后，临终者面前将会出现一片短暂的纯净心境，那时临终者的意识将几乎脱离其身体，我们将意识的这种状态称为“净幻身”。

净幻身状态

（1）几乎脱离了肉身

净幻身状态的意识几乎脱离了肉身，因此它已不再拥有肉体可以依附，而在遗体附近游荡徘徊。

（2）意识完全苏醒

此时临终者的意识将不再处于昏睡状态，而是完全地苏醒过来。净幻身可以看到自己的遗体，也可以清楚地感受到家人聚集在一起，为自己痛哭的情景。

（3）尚未意识到自己的死亡

净幻身此时会在生前经常活动的范围内徘徊。因为他并不清楚自己是否已死，所以眼前的景象只是使他徒劳地烦恼悲伤。

（4）净幻身状态的持续时间

净幻身状态一般大约要持续三天半到四天的时间。

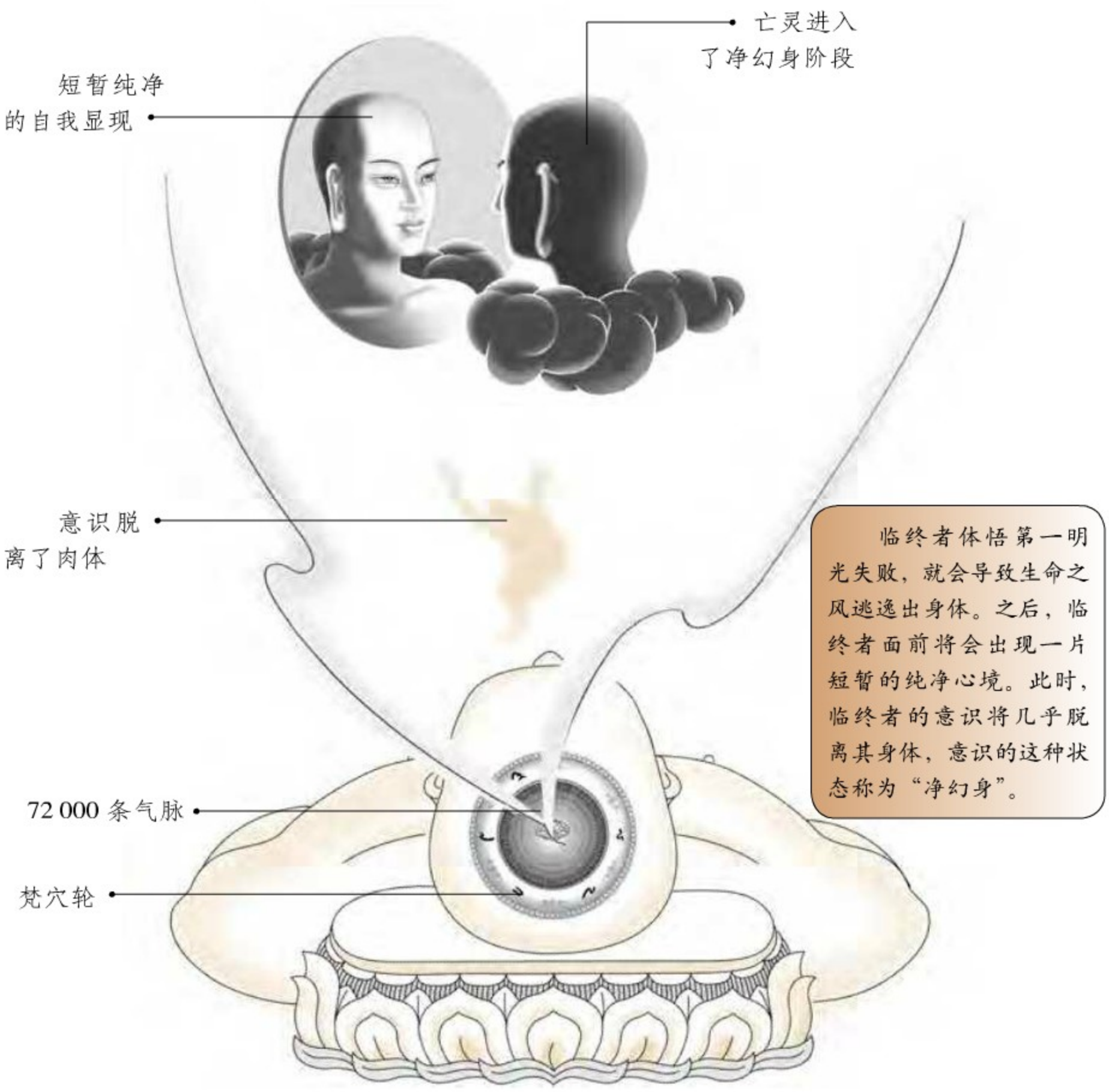
把握领悟时机

当意识处于净幻身状态的阶段，业力的作用还没有显现出来，一切景象相对来说还比较平静。而到了法性中阴，业力的影响将逐渐加大，各种恐怖的幻境将逐一显现，获得解脱将更为困难。所以提醒临终者一定要在净幻身阶段把握时机，专心领悟第二明光。

净幻身状态下的意识

临终者错过第一次明光后，意识会从头顶的梵穴离开，脱离肉身进入净幻身状态。净幻身将会看到第二明光，即第二次显现的根本明光的主体。

进入净幻身状态



临终者体悟第一明光失败，就会导致生命之风逃逸出身体。之后，临终者面前将会出现一片短暂的纯净心境。此时，临终者的意识将几乎脱离其身体，意识的这种状态称为“净幻身”。

相关链接

五蕴

佛陀说人由“五蕴”所构成，即今天人们称之为“我”的，实质上是“五蕴幻身”，也是由“五蕴”幻化出来的身体。五蕴包括色蕴（物质的积聚）、受蕴（领取纳受之意）、想蕴（心于所知境执取形象）、行蕴（驱使心造作诸业）、识蕴（心念，如人的八识等）。

第肆章

解脱的第二次良机

抓住不可多得的第二明光

当第二明光显现的时候，临终者一定要抓住机会。我们可以根据其生前修行的次第来采取不同的方法，帮助临终者把握住第二明光，尽快实现解脱。

关键词：修行次第　第二明光　观想

意识处于净幻身状态的期间，第二明光会显现。这个时候业力的作用尚未发生，很多恐怖的充满诱惑力的幻象还没有出现，所以读诵者一定要把握这个时机，帮助临终者达到解脱。由于不同的人生前修行的次第不相同，所以针对不同修行状况的临终者，要分别采用不同的帮助方式。

对圆满阶段临终者的帮助方式

生前已经熟练掌握观想技法，并且能够在中阴阶段获得明证的人，他基本上已经进入了圆满的完成阶段。对这类临终者的帮助方式相对简单，首先要呼唤其名字三次，然后再按照前面所讲第一明光显现时的处理方法进行处理即可。

对生起阶段临终者的帮助方式

能够在生前熟练掌握观想技法，并在中阴阶段顺利获得明证的人毕竟是少数，而多数人则属于下列情况：

（1）生前没有接受过观想训练。

（2）虽然懂得一些观想技法，但是不够熟练，因而无法获得明证。

（3）生前已熟练掌握观想技法，但是由于严重的病症使得临终者在临终中阴神识迷离，因此无法将技法忆起。

（4）熟练掌握观想技法，但是其修行因违背了“三昧耶”或其誓约而退化变质，所以也无法在中阴阶段获得明证。

以上这些人尚处于生起的开始阶段，对这类临终者的引导就要从观想开始。这里主要是通过观想本尊守护神和观世音菩萨。

观想本尊守护神：对于有自己的本尊守护神的临终者，在生起阶段就要观想出自己的本尊守护神。读诵者可以在一旁协助读诵文，以帮助临终者进行观想。

观想观世音菩萨：对于没有本尊守护神的临终者，要尽力观想观世音菩萨。念诵菩萨的真言，希望能够得到菩萨的护佑。

领悟第二明光

临终者在进入净幻身状态后，会出现第二次解脱的机会：第二明光。根据临终者生前的训练情况不同，分为生起和圆满两个阶段，所以要采用不同的方式解脱。

生起阶段的观想

观想本尊守护神



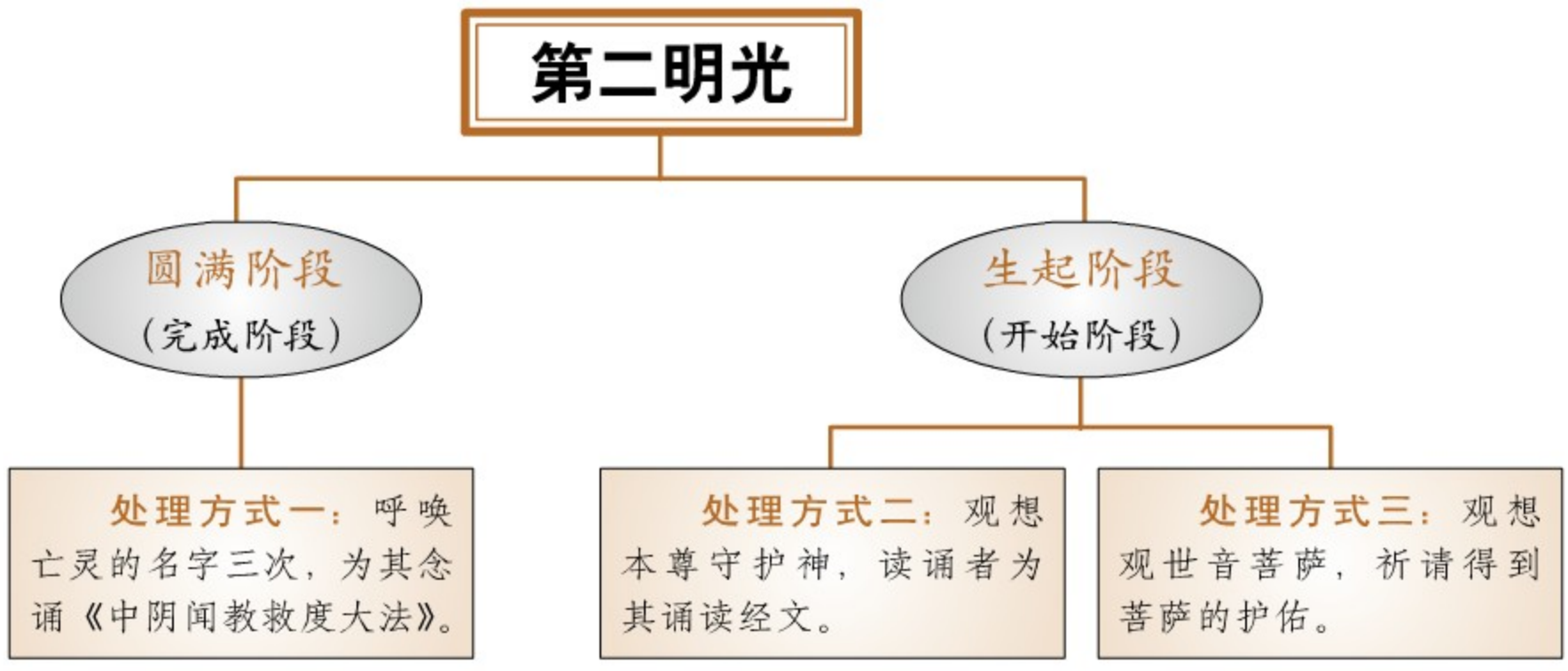
通过观想本尊守护神，运用生前的瑜伽技法，获得开悟，在本尊的护佑下，实现解脱。

观想观世音菩萨



没有本尊的亡灵可以将观世音菩萨作为本尊，在菩萨的护佑下获得解脱。

体悟第二明光的方法



领悟第二明光的关键

母子光明相会

由临终转入修行体验的最佳状态，被称为母子光明相会。母子光明相会被认为是领悟临终中阴阶段出现的第二明光的关键。临终者可以通过母子光明结合的方式获得解脱。

关键词：子光明　母光明　证悟

生前获得子光明，临终体悟母光明

无上瑜伽部密续阐释，实相是一切诸法的真实体相，也就是佛教所说的绝对真理。人们在世间的禅定修习中可以体悟到万物皆空的真理，这就是一个人所获得的子光明。也就是说，子光明是在生前的禅修过程中所体验到的光明。而母光明则是进入中阴历程以后才能够感受到的光明。当意识进入净幻身状态的时候，临终者的面前将会出现一个澄净光明的空间，这是生命最原始的状态。只有当所有的世俗杂念都消失以后，才能够回到这种状态当中。这种状态就是心念本身的本然光明，即母光明。也有人将母光明称为基光明，而将子光明称为道光明。

母子光明相会

在临终的最后一个阶段，当一切意识全部融入根本光明心中时，万事万物和它们的概念，都被驯服入这个极微细的心中。无论是否修行的人，这一刻的心都会生起一种没有垢染的“空”。但对于修行者来说，应该**将死亡澄明转入全然的修行力量，**此时，心便认出自己的本来面目即基础心的本性，这就是母子光明相会。临终时通过业的力量，母光明会自己现起；而子光明则是通过实际修行所产生。母光明和子光明的相会，并不是两个独立的个体合二为一，而是将随着业力现起的死亡母光明，转入修行意识的子光明。在中阴阶段，母子光明相会是非常关键的。如果临终者此时能够证悟，就可以不再继续流转轮回。而如果此时证悟失败的话，临终者就要进入法性中阴了。

实现母子光明相会的方法

实现母子光明相会需要平时长期持续地修行，尤其需要对空性的认知，再加上修行“止”，获得禅定。然后在止的基础上，用观察空性的智慧来修“观”。

子光明与母光明

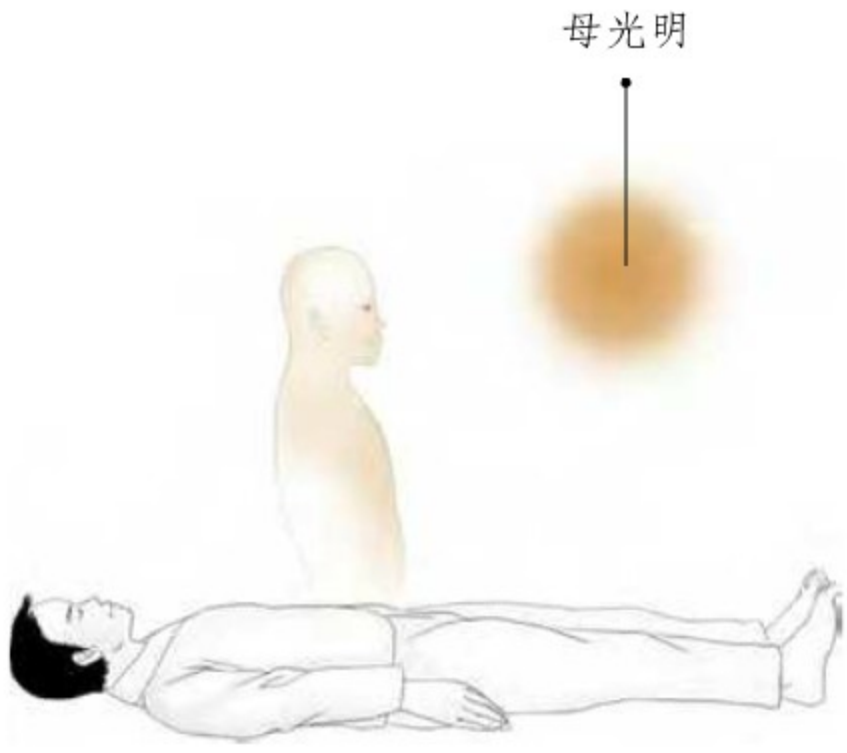
禅定修行高深者生前已经获得了子光明，只有在死后母光明才会显现，实现母子光明相会是临终者体悟第二光明的关键。

子光明——生前禅定修行获得



无上瑜伽修行者可以在生前修得子光明，证悟万法皆空的真理。

母光明——在死亡之时显现



临终者的最后阶段，母光明显现，心中生起一种没有垢染的空。

母子光明相会

密续修行者领悟明光的密技

大手印与空性合一

无上瑜伽密续修行者在临终时领悟明光的技法有很多种，常用的有通过大手印开展无想状态与通过实相和空性合一来体悟明光两种密技。

关键词：密技　大手印　空性　空乐双运

显密兼修的大手印

大手印是藏传佛教噶举派的修习法门，大手印是大成就者玛尔巴与米勒日巴传承的，以龙树的中观为基础而创立的，这是一种显密兼修的教法。修行者将心专注于一个意境，体悟没有二元分别概念的状态，持之以恒，就有可能开展无想状态。

大手印与气瑜伽、四喜瑜伽都有部分相同的程序，但最大的**区别在于大手印是显密兼修，**不仅有显教大手印，也有密教大手印。当然，在修行次第上必先进行显教部分的修行，再进入脉、气、明点的密教修行。如果根器低的修行者无法将气导入中脉，暂且先修行显教大手印。而根器高的修行者因为前世或此生已经有很好的修行成果，能够专注于一，让气导入中脉，体悟更细微的意识运作。

大手印展开无想状态的过程

首先修行者要把自己的思想专注在一个地方，即专注于一，以此让自己的思想不乱，不起分别心，如此练习的目的是尽量让自己去体悟没有二元分别概念的状态，持之以恒，就可以达到禅定的境界。

然后，从头到脚去观察安住于一境的心，体悟心究竟是在身体的什么部位。当在任何地方都找不到心时，就可体悟心并非实有，而是空。体悟后继续对非实有的心进行修习。

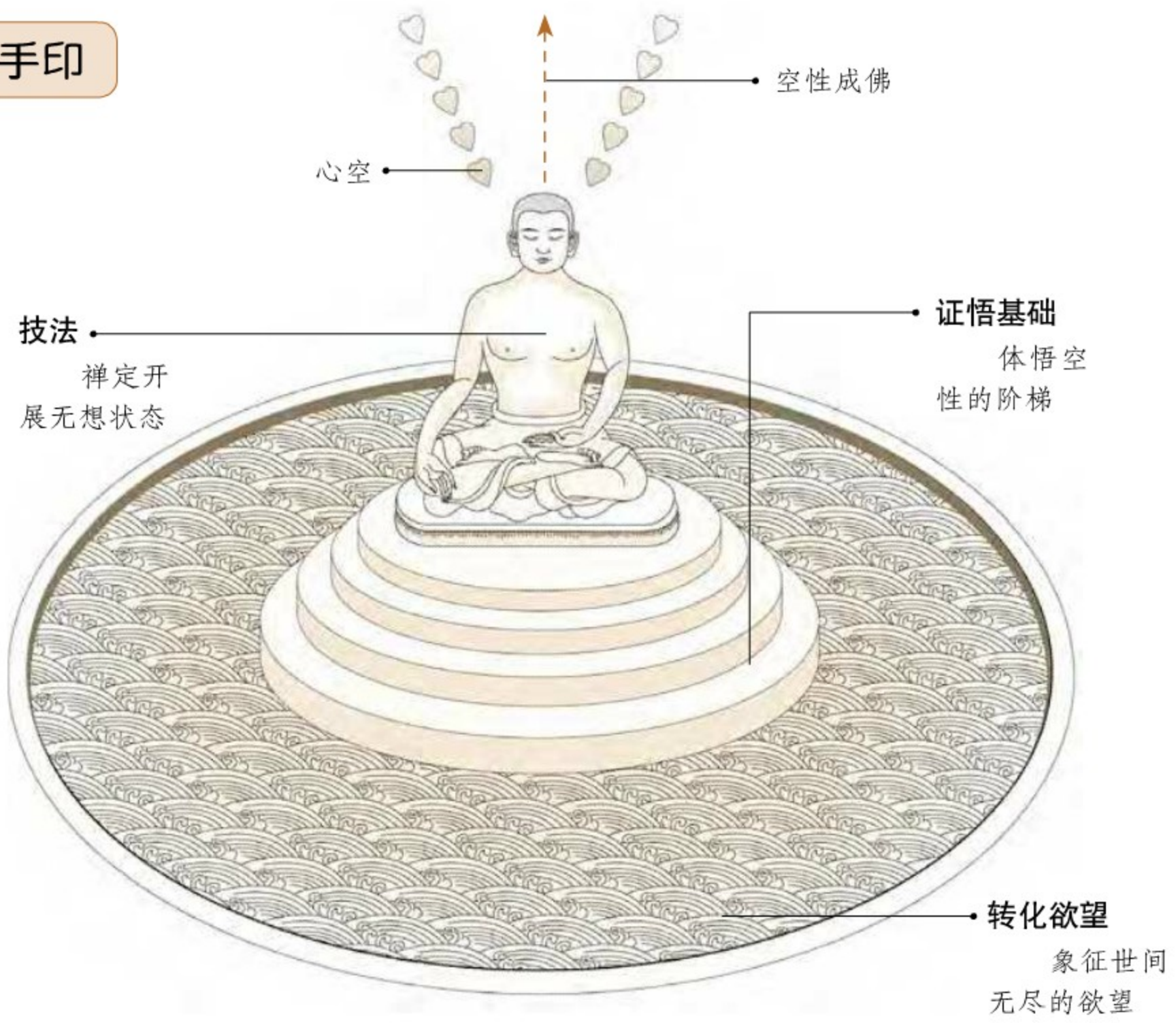
接着进入“密”的修行部分。这时候，气已经进入中脉后开始融化，产生了大乐明光。在修行的过程中，修行者必须先要体悟“本来心”，也就是最细微的心（阿赖耶识）。之后，专注心识，引气入中脉，安住于本然并融化。再启动脐间的拙火，引起四喜，让根本净光心转成大乐。这是利用心缘的真空性，达到空乐无别的智慧。

最后再以四瑜伽（专注、离戏、一味、无相）的修习次第获得成就，这就

体悟明光的密技之大手印

大手印是一种至高无上的领悟状态，与体验根本明光心有很重要的关系，生前修习过大手印的无上瑜伽修行者，在临终时，就有机会与明光合二为一。

大手印



大手印的修行方法

显宗

专注于一

修行者要把自己的思想专注在一个地方，保持自己的思想不乱，不生起分别心。

密宗

引息入中脉安住并融化

将气引入中脉，在脐间产生拙火，生起四喜。运用四瑜伽的次第获得成就。

空乐无别

运用空乐双运的大手印法，断除一切障碍，达到完美的修行境界。

是乐空双运的大手印，能断一切障碍。

当空性与心灵合二为一时，临终者将体验到无限的空无与光明。所谓空无之态，是大手印至高无上的领悟状态。而心性的光明则能朗照万象，空寂妙明。

空性的含义

佛法称心性为空性，是指心无形无色，看不见，摸不着，不受任何限制。就像一个房子里的空间，这个空间是不可捉摸、无法形容的，心也是如此；正如空间的本性是空，我们不能说“空间迄今为止是空，而以后就不空了”一样，心性的本性也是空。

心性的光明是指心的感受和显现的本能。心中虽然空无一物，然而却能感受和显现一切，这种显现能力便是心之“明”。当我们独自静坐的时候，不论我们想到远古的洪水猛兽，还是想到遥远神秘的外太空，所想之物都会立即出现在心中，这样的体验就是心的明性。这种光明与心性的妙用结合，能够显现一切染净世界。无论轮回还是涅槃的境界，都是心性的反映。

空性的明空之分

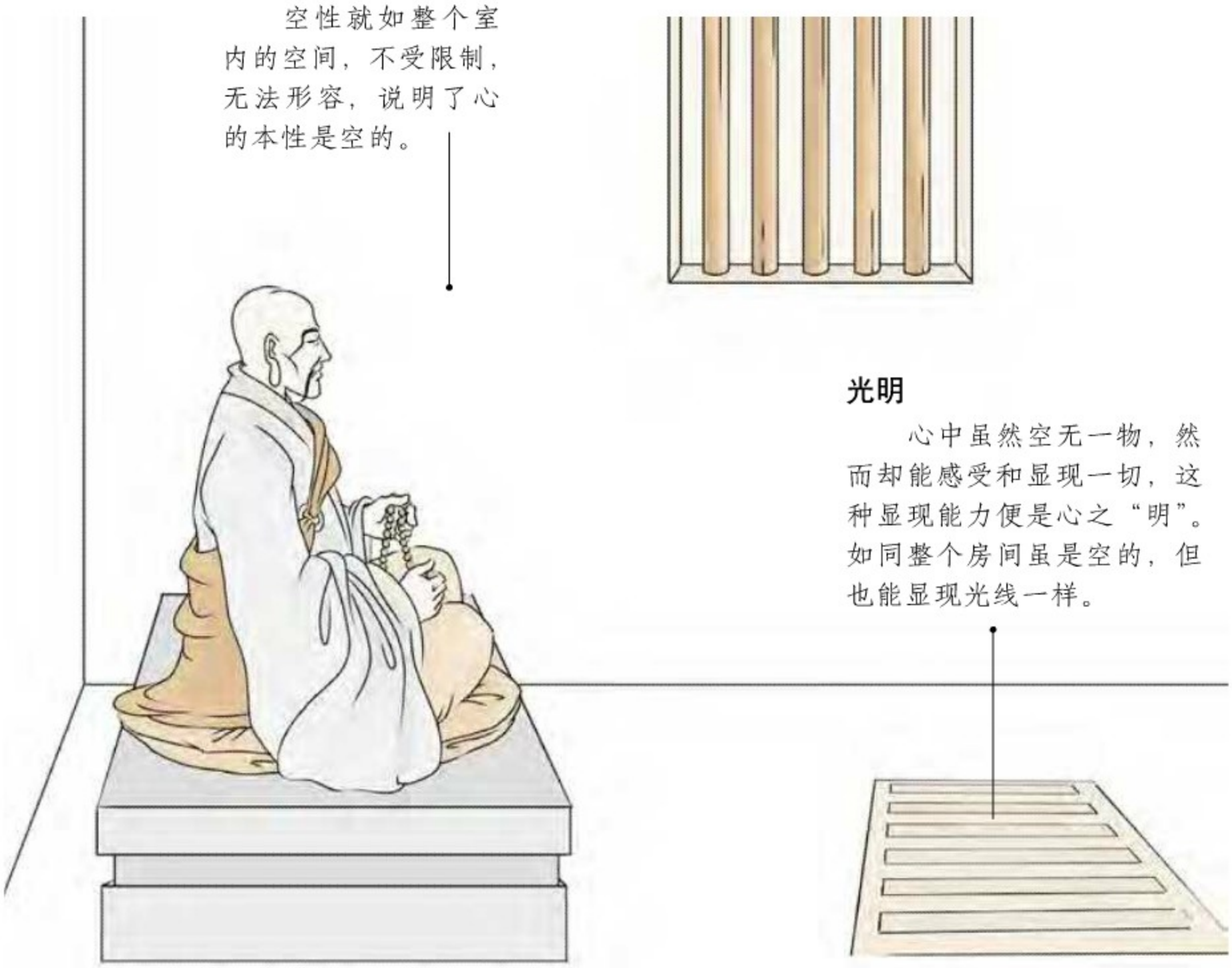
心是具有明分和空分两分。我们说心体是空的，并不是说它空无一物，体空而性不空，空而有明，心性光明，明分不灭，所以才能显现。

如果心不具有光明，只有空性的空分，则仅能成就法身，单有法身成不了佛，要法、报、化三身俱足，才能达到圆满。如果心只有空分，而没有明分，那么报、化二身就不能成就。所以心性光明就是成就两种色身的依据。心的空与明是成佛的种子，众生都有。一切众生本来是佛，只是被外来的障碍所阻，所以才不能证得此觉性。

由此看来，心的空性与明性原本就不是分立的，而是一体的两个方面。就像室内的空间与光线一样。所以体悟心性既要悟到心的空分，也要见到心的明分。众生由于无明，才使得明空分离。因此，亡灵在临终中阴体悟明光之时，必须明空双运，使之结合为一，才能彻见自心本性，圆满三身功德而往生净土。

认清生命的实相：空性

佛法称心性为空性，心具有明分和空分两分，心的空与明是成佛的种子，众生都有。心的空性与明性原本就不是分立的，而是一体的两个方面。就像室内的空间与光线一样。



认知空性，领悟明光

亡灵此时如果体悟到空性并不是空无一物，而是与明性不可分割。将空明结合为一，彻见自心本性，圆满三身。



中阴世界的主角

连接前世与今生的意识

意识是永恒不变的。它是连接我们前世与今生的纽带。众生之所以能够在六道中不断地轮回，正是以意念的连续性为基础的。

关键词：意识　明光　法性中阴　解脱

意识不会随着肉体的死亡、衰朽而消失，它会连绵不断，贯穿于生前、临终以及死后的各个阶段。从人们进入临终中阴开始，意识从与肉身相互结合到相互分离，会经历几个不同的阶段。

滞留在肉身中的意识

当临终者进入弥留状态时，人体的四大开始逐一分解，各种死亡征兆逐一显现。直到第一明光显现，意识一直滞留在肉身之中，只不过此时的意识处于一种昏迷状态。只要临终者此刻能够认出第一明光，就可以即刻获得解脱。

正在脱离肉身的意识

临终者认知第一明光失败，一直到第二明光显现之时，其体内的生命之风将开始向中脉汇聚，这时亡灵的意识已经在一定程度上脱离肉身，成为“净幻身”。净幻身状态亡灵的意识将会变得十分清楚，他能够看到世间的一切景象，但是却不能确认自己是否已经死了。如果亡灵此时能够认出第二明光，将可以获得解脱。

完全脱离肉身的意识

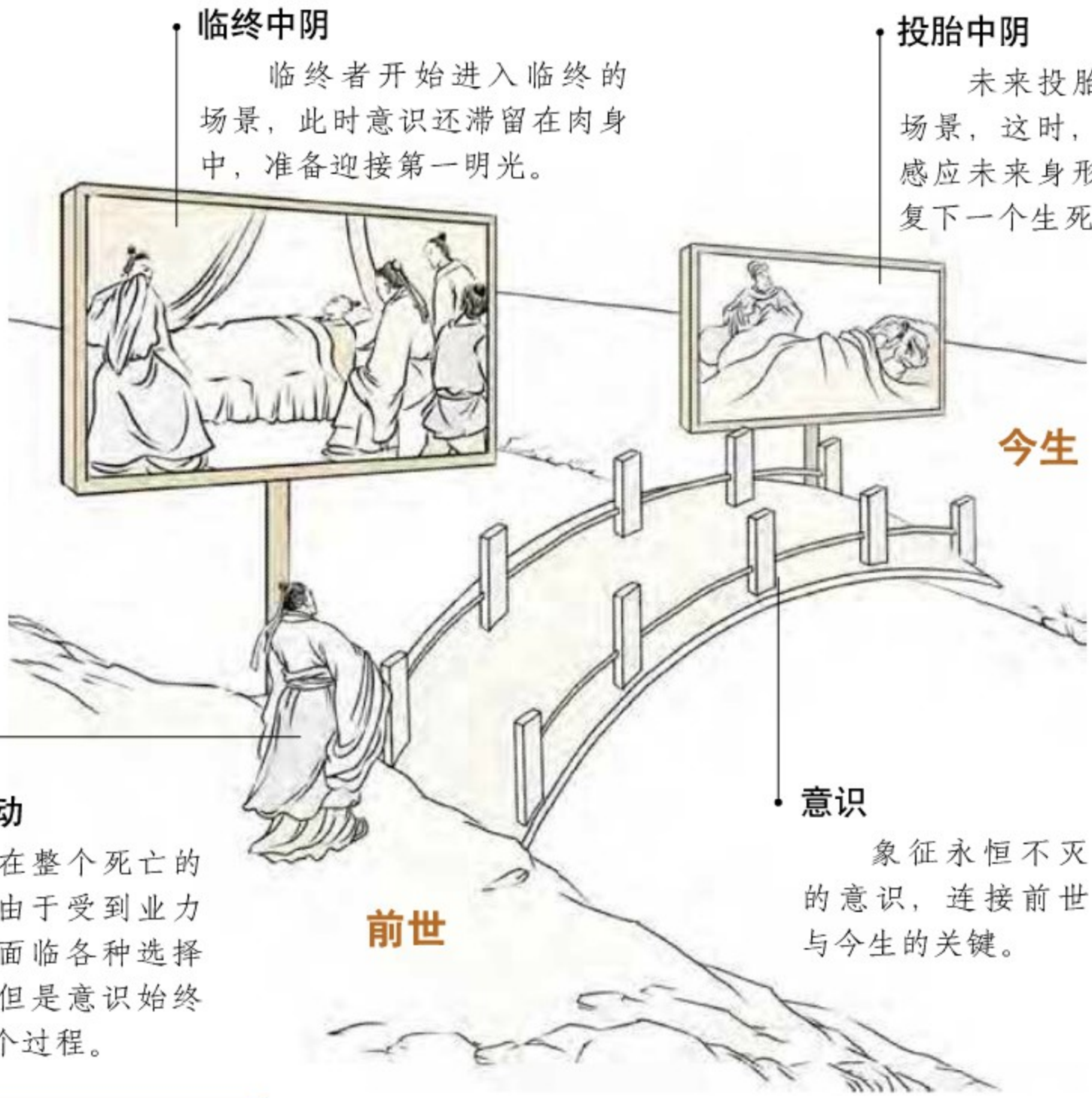
亡灵在识认第二明光失败后会再度陷入昏迷状态，一直到三天半到四天后重新醒来，便已正式进入法性中阴阶段。这时，真正的死亡时刻已经来临，亡灵的肉身开始日渐衰朽，而亡灵的意识也已完全脱离了肉身，成为独立的意识体。这个意识体将要继续经历七七 49 天的中阴历程的考验。

感应来生身形的意识

如果意识体在法性中阴阶段无法获得证悟，以至于一直迷离到投胎中阴的话，就将要面临更加艰难的险境和考验。这时亡灵会感到前生的身形变得模糊，而来生的身形却日渐清晰，亡灵将要投胎的六道会放射出各种光芒诱惑亡灵前去投胎，如果亡灵无法抵制这些诱惑，就会堕入六道，继续重复生死的轮回。

意识是连接前世今生的纽带

意识是连绵不断，它贯穿于生前、临终以及死后的各个阶段，正是因为意识的存在，才推动众生能够在六道中不断地轮回。



临终中阴

临终者开始进入临终的场景，此时意识还滞留在肉身中，准备迎接第一明光。

投胎中阴

未来投胎、降生的场景，这时，意识开始感应未来身形，继续重复下一个生死轮回。

业力的推动

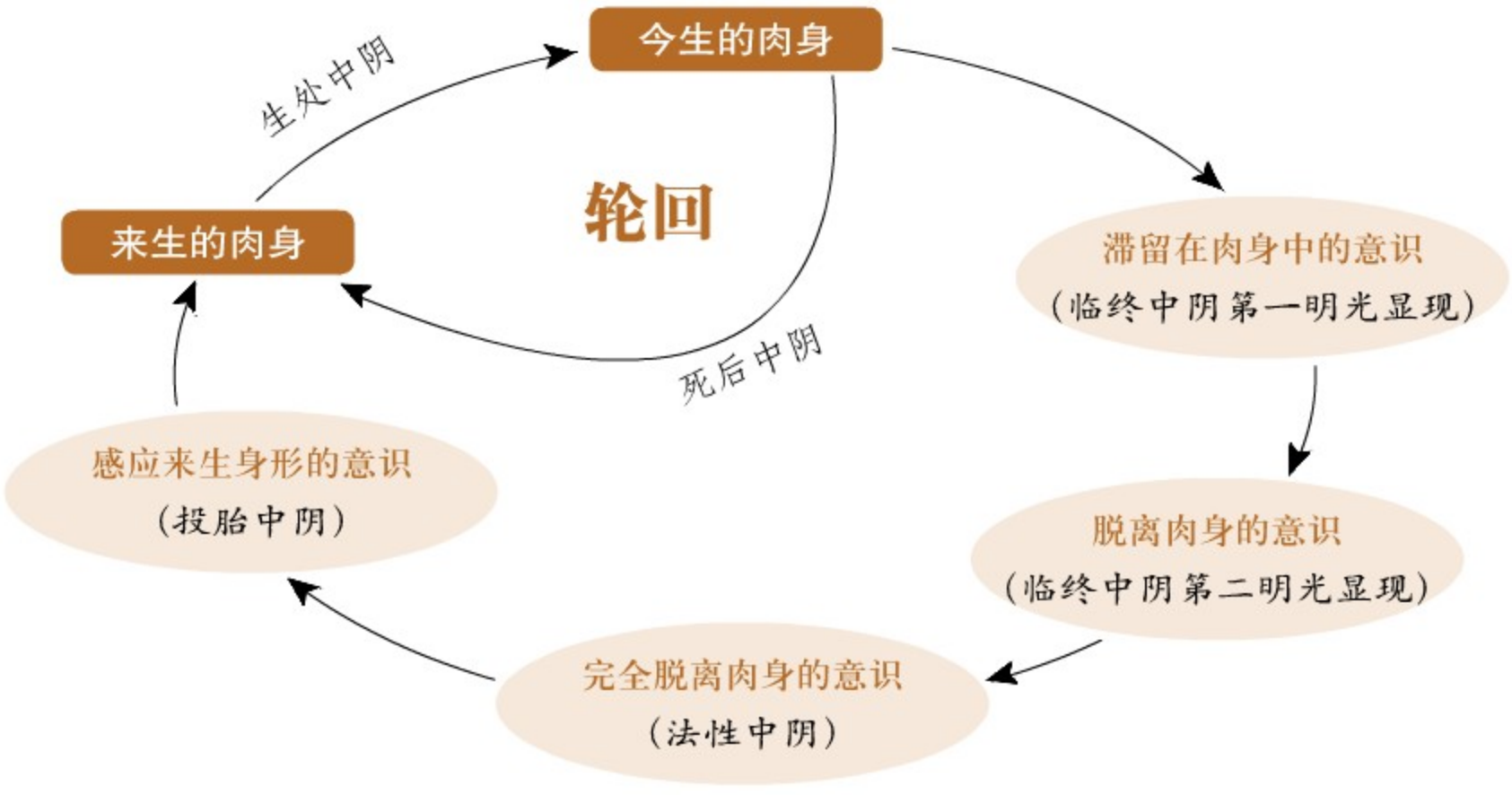
亡灵在整个死亡的过程中，由于受到业力的推动，面临各种选择和考验，但是意识始终贯穿着整个过程。

意识

象征永恒不灭的意识，连接前世与今生的关键。

贯穿轮回的意识

意识永远不会被消灭，它贯穿着这一生与下一生构成的无休止的轮回。



第伍章

实现法性中阴解脱

密续修行者面临的考验与选择

由于密续修行者生前的修习状况，亡灵如果不能在临终中阴阶段抓住体悟明光的机会，将会在法性中阴阶段经历不同的考验，面临着不同的选择。然而，此刻亡灵如能专心聆听中阴教法，体悟到各种幻想的本质，还是有机会获得解脱，证得佛果，往生净土的。

本章图版目录

亡灵进入法性中阴/175

法性中阴中构成身心的五种元素：五蕴/177

法性中阴阶段人体各部位所显现的幻相：五蕴/179

宇宙中央的佛陀——大日如来与金刚虚空佛母/181

宇宙东方的佛陀：金刚萨埵阿閦如来/183

佛眼佛母——如来之眼的化身/184

四位随侍菩萨/185

宇宙南方的佛陀：宝生如来/187

佛母玛玛基/188

四位随侍菩萨/189

宇宙西方的佛陀——阿弥陀佛/191

白衣佛母/192

四位随侍菩萨/193

宇宙北方的佛陀：不空成就佛/195

贞信度佛母/196

四位随侍菩萨/197

寂忿尊神：持明主尊/199

大光荣赫怒迦/201

金刚部赫怒迦/203

宝部赫怒迦/205

莲花部赫怒迦/207

业部赫怒迦/209

生前的密乘修行决定亡灵在中阴的处境/211

亡灵进入投胎中阴/213

临终中阴未获解脱

亡灵开始漫长的法性中阴之旅

如果亡灵在临终中阴阶段没有把握住机会，错过了解脱，那么将开始更为艰难的法性中阴之旅。法性中阴是真正死亡的开始。

关键词：法性中阴　业力幻影

进入法性中阴

法性中阴也被称为实相中阴。亡灵在从昏迷中醒来，正式进入法性中阴以后，首先会清楚地看到自己家中的情景。由于此时亡灵已经停止呼吸三天到四天，所以家中肯定会有一些变动，比如亡灵的衣服已被脱下，亡灵生前睡卧的床铺被人撤换，原来摆放的食物也被撤走。亡灵找不到自己生时的痕迹，因此心情会非常低落和沮丧，再加上看到亲人为自己伤心哭泣，而自己想要安慰他们却又无法引起他们的注意，所以亡灵这时就会感到更加的痛苦和无助。然而最为艰难的处境还不止这些，业力的作用才是最可怕的。

业力作用开始苏醒

进入法性中阴以后，业力的作用将逐渐苏醒并频频对亡灵发出干扰，亡灵的面前将会出现各种幻相，包括形象各异的诸佛菩萨的法相以及五颜六色、明暗不同的光影，其中还会夹杂着各种令人畏惧的恐怖声音。总之，进入法性中阴以后，亡灵想要像在临终中阴时那样平静地领悟明光已是不可能了。

诸佛菩萨都是幻影

面对法性中阴的业力作用，**最有效的办法就是看穿它的本质。**亡灵面前所显现的各种景象都是业力作用下的幻影，也就是藏传佛教中的曼荼罗世界。亡灵只需谨记以下要点，就不会迷失在法性中阴的世界中了。

（1）眼前依次显现的景物都是亡灵的自我幻觉，不会真的对亡灵产生危害，所以不必惧怕它。

（2）在法性中阴第一个星期中所显现的寂静诸尊和寂忿诸尊，乃是亡灵自己心的投射。

（3）在法性中阴第二个星期所出现的忿怒诸尊，则是亡灵自己脑的投射。

亡灵进入法性中阴

亡灵如果在临终中阴阶段，没有获得解脱，将开始进入漫长的法性中阴，在法性中阴里将会面临诸多的考验。

亡灵进入法性中阴

忿怒的幻相

亡灵遇到的各种恐怖声音和幻相。

解脱之所

亡灵能在法性中阴获得解脱的净土。

亡灵的情绪

此时亡灵的心情非常沮丧和低落。



前进的动力

推动亡灵在法性中阴前进的各种业力。

平和的幻相

各种平静、祥和、多彩的景象。

亡灵在从昏迷中醒来，正式进入法性中阴以后，看到周围变化的环境，亡灵这时就会感到更加的痛苦和无助，在业力的推动下，将会经历各种体验。

第伍章

法性中阴的生命元素

四大和五蕴的显现

人在进入临终中阴时所显现的死亡征候就是四大和五蕴的逐一崩解。而进入法性中阴以后，这些构成人身心的要素又将会逐一地显现在亡灵的面前。这其中最主要显现的就是五蕴聚合。

关键词：生命元素　五蕴

蕴(skandha)，梵文音译为“塞犍陀”，有积聚的意思。佛家认为，世间一切事物，包括物质和精神的现象，都是由各种最基本的因素和合相聚而成，人的身心也是由色、受、想、行、识这五种要素聚合而成，因此把构成人身心的这五种要素称为“五蕴”。

色蕴

色蕴指的是世间一切物质现象。概括地说，就是由地、水、火、风这“四大”相互积聚而成。

受蕴

受蕴即众生通过感觉器官接触外界事物而产生的或喜欢或不喜欢等的心理感觉，属于精神现象的范围，是人们的一种心理活动。

想蕴

想是想象、思想的意思。通过感觉器官对外界境物获取一定感觉之后，经过综合分析而在意识中形成的知觉和表象就是想蕴。

行蕴

行蕴指的是通过对外界事物的认识而产生的行动意志。五蕴中的行蕴侧重于一种心理活动，主要是“思”的意思。

识蕴

识有分别、辨别的意思。识蕴主要是指人的意识作用，即因感觉、判断等认识过程对外界事物产生的辨别和了解。

五蕴之中，只有色蕴是属于物质现象，而其他四蕴则基本上都属于心理层面，相当于精神现象，五蕴相互和合而构成人的身心。

法性中阴中构成身心的五种元素：五蕴

亡灵在法性中阴里，构成身心的五种元素将会再次一一显现，它们既包含物质层面的，也包括精神层面的。

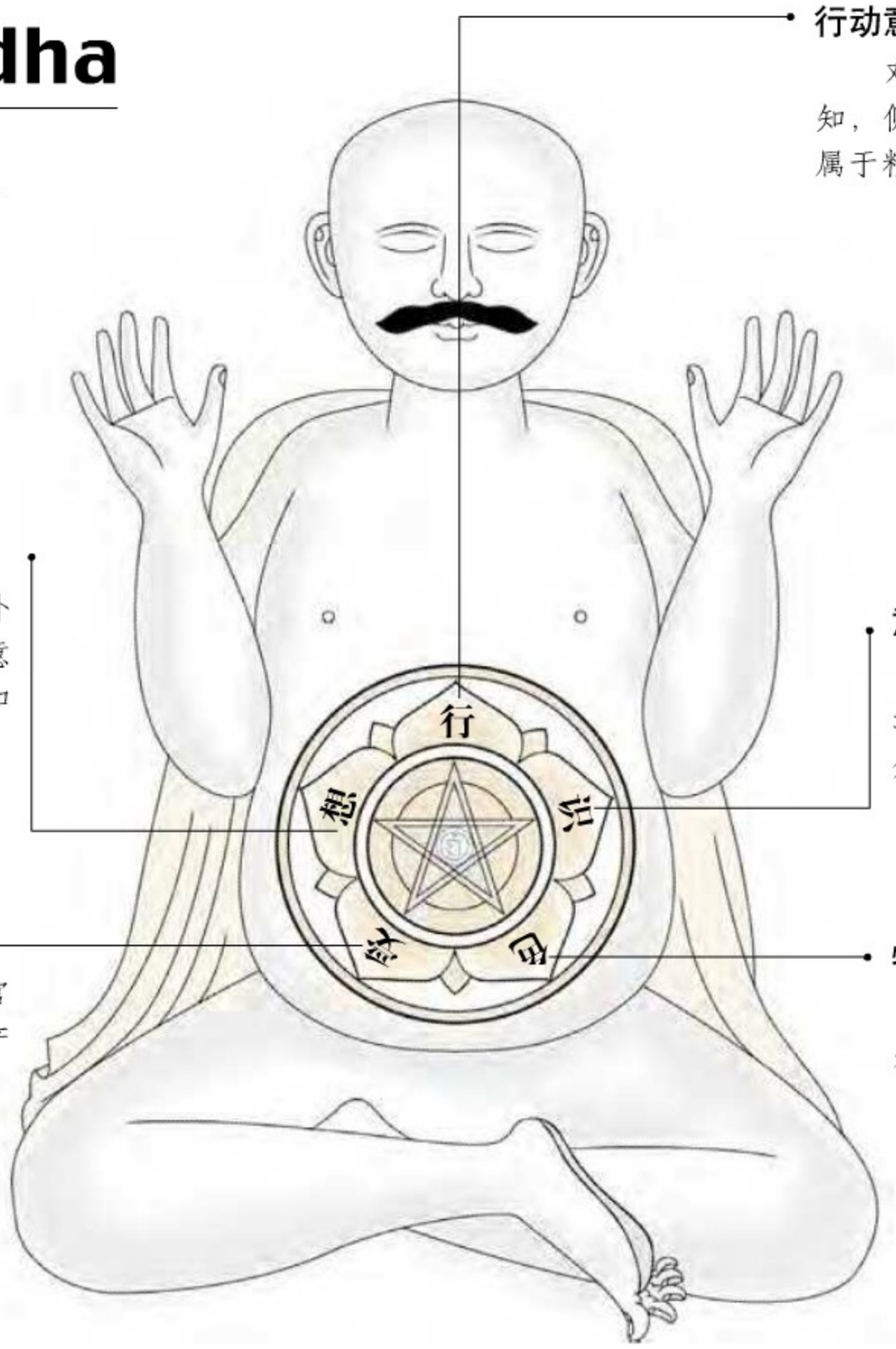
梵语 **Skandha**

↓

塞犍陀

↓

积累



行动意志

对外界事物的认知，侧重于心理活动，属于精神层面。

想象和思想

通过感官从外界获得感觉，在意识中获得的知觉和表象。

意识感觉

在分析判断过程中，产生的分别作用。

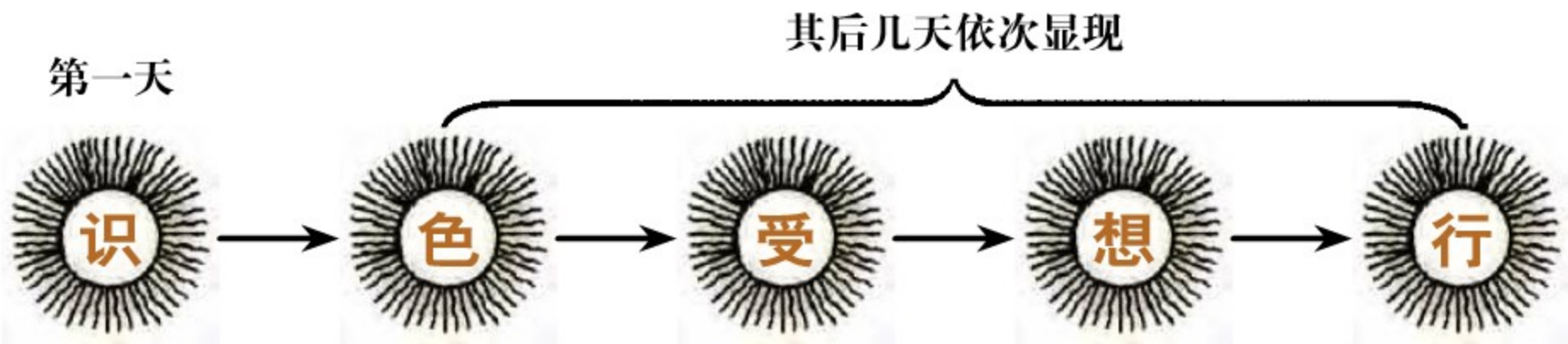
心理感受

通过感觉器官感触外在事物而产生的心理活动。

物质现象

世间的一切外在物质现象。

五蕴在法性中阴阶段显现的顺序



法性中阴的幻相

亡灵要面对的诸佛菩萨的三种形象

亡灵在法性中阴会持续14天，这段时间里，由于亡灵的幻觉作用，将会有数尊神逐一显现在亡灵面前，他们形貌各异，是亡灵身体的不同部位的投射。

关键词：寂静尊　忿怒尊　寂忿尊

平和庄严的寂静尊

在一切众生的心轮里，本自具有 42 位寂静尊，他们会在亡灵进入法性中阴以后的最初六天里陆续显现出来。寂静尊全部都是平和庄严的相貌，代表了慈悲的力量。包括：五方佛佛父佛母 10 位、随侍菩萨 16 位、守门圣尊八位以及六道佛和本初佛双身相。这 42 位寂静尊在密宗中被称为文坛城。

威猛恐怖的忿怒尊

在众生头顶的大乐轮里，本自具有 60 位忿怒尊，他们将在法性中阴的第八天到第 14 天里陆续显现。所有的忿怒尊都呈现出威猛可怖的相貌，有的三头六臂，有的怒目圆睁，有的龇牙吮血，让人望而生畏。包括：赫怒迦佛 10 位，高丽女神八位，琵萨希女神八位、守门女神四位、瑜伽女 28 位，另外还有大黑天和阎摩天。这 60 位忿怒尊在密宗中被称为武坛城。

介于二者之间的寂忿尊

除此以外，还有 10 位持明主尊存在于众生的喉轮处，也就是喉咙的部位，他们分别来自东、南、西、北、中五方，他们将在法性中阴的第七天里显现，其相貌介于寂静和忿怒之间，个个都是略带怒意的表情，所以被称为寂忿尊。

在诸佛菩萨现于眼前的时候，亡灵一定要清楚眼前形貌各异的神都只是密宗中曼荼罗世界的幻影，并没有实在性。

法性中阴阶段人体各部位所显现的幻相：五蕴

法性中阴阶段，亡灵面前一共要显现 112 位神祇，它们都是从亡灵的心中、脑海、喉咙发出的幻相，并没有实在性，所以提醒亡灵不必恐惧。

喉 部

法性中阴第七天（10位）



寂忿尊

持明主尊（10位）

脑 部

法性中阴第八至14天（60位）



忿怒尊

赫怒迦佛双身相（10位）

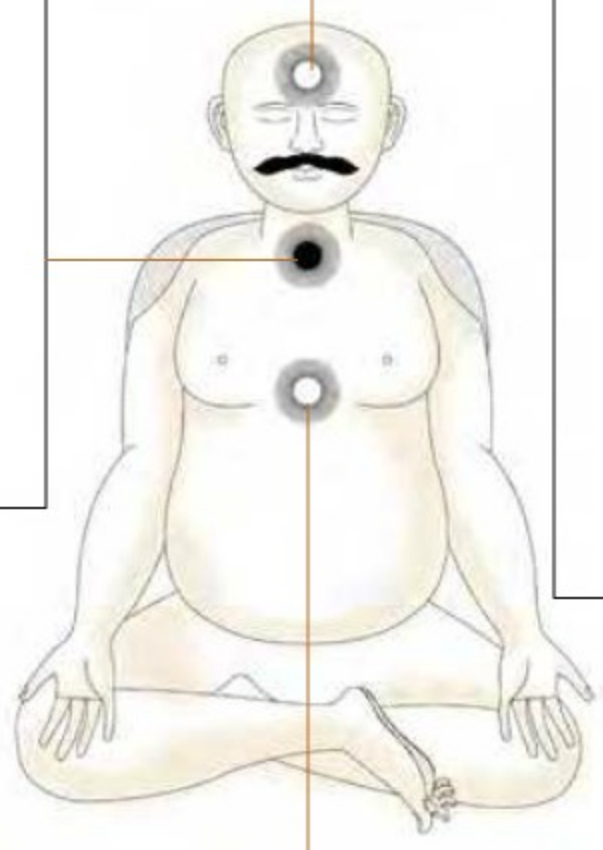
高丽女神（8位）

琵萨希女神（8位）

兽首守门女神（4位）

瑜伽女（28位）

大黑天和阎摩天



心 脏

法性中阴第一至六天（42位）

寂静尊

五方佛双身相（10位）

随侍菩萨（16位）

守门圣尊（8位）

六道佛（6位）

本初佛双身相（2位）



显现在亡灵面前的寂静尊之一

大日如来佛父佛母显现

亡灵从进入法性中阴的第一天起，就开始了各种考验。最早显现在亡灵面前的是大日如来佛父佛母。

关键词：寂静尊　大日如来

所谓法性中阴的考验，就是指一系列由业力作用引发的幻相，如果亡灵能够认出这些幻相，就可以获得解脱。这些业力幻相主要显现为某些因缘关系、蕴界构成以及不同色彩的光线，这些要素就是法性中阴每一天幻相的基本构成。

法性中阴第一天的幻相构成：

显现的神祇	大日如来与金刚虚空佛母
四大与五蕴	四大：无　五蕴：识蕴
显现的光芒	智慧的光芒：蓝色，明亮耀眼的法界智光 恶业的光芒：白色，微弱柔和的天道之光
亡灵的选择	① 获得解脱，证得报身佛果，并安住在中央密严佛土。 ② 进入天界，再次堕入六道轮回。 ③ 继续经历下一天的考验。

在法性中阴的第一天里显现的神是来自宇宙中央并遍及一切净土的大日如来与金刚虚空佛母，《中阴闻教救度大法》里是这样描述神现身时的景象的：整个虚空闪耀着蓝色的光芒，白色身躯的大日如来，拥抱着金刚虚空佛母，手持八瓣轮辐法轮，坐在狮子坐骑上。

这一天中显现的智慧之光是法界智光，它从识蕴的根本纯净中散射出来，呈清晰、明亮而又耀眼的蓝色，令人的眼睛难以承受，它是由佛父大日如来与佛母的心中发射出来的。与法界智光相伴显现的是来自天道的柔和白光，由于受到恶业的影响，亡灵会感到害怕法界智光的强烈光芒，而对柔和的天道之光产生喜爱之情。

亡灵在两道光芒前的选择将会决定其以后的道路，建议采取以下方法：

（1）向往强烈的智慧之光，要相信清晰、明亮、耀眼的智慧蓝光是佛陀所散发的法界智光，将会带领亡灵往生净土，永远脱离六道轮回。

（2）离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往。

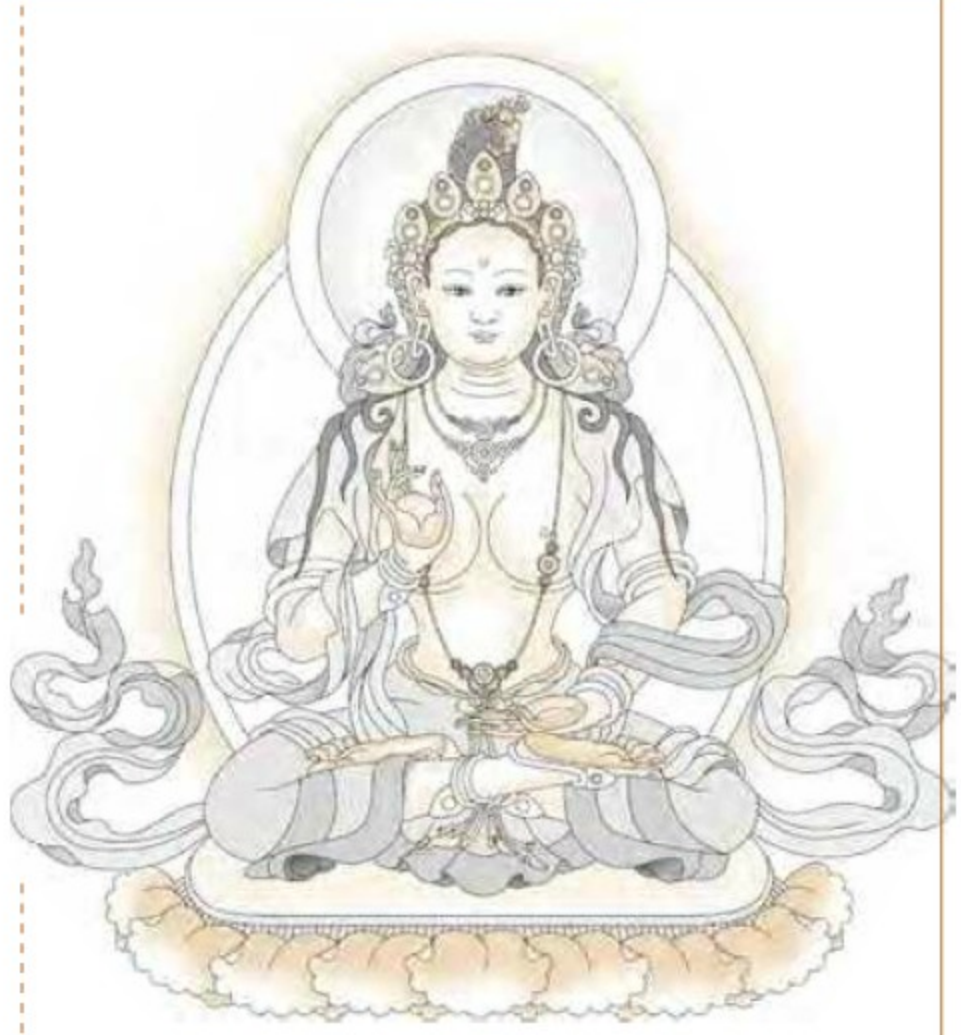
（3）专心祷告，祈求大日如来和金刚虚空佛母护佑，帮助亡灵跨越中阴的危险路程，前往圆满的佛陀境域。

宇宙中央的佛陀——大日如来与金刚虚空佛母

大日如来



金刚虚空佛母





八瓣轮辐法轮

辨识特征

白肤 白色代表克除执著所带来的痴毒。

持物 八瓣轮辐的法轮，代表宇宙真理（宇宙实相）超越时间与空间的概念，也隐喻大日如来遍及一切无所不在的本质。

手印 一是转法轮印，代表传法与教导的手印。二是智拳印，象征思维。

坐骑 金毛狮子。



金毛狮

法性中阴的第一天

第一天

两种不同的光显现在你眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

选择1 → 法界智光（强烈蓝光）→ 进入中央密严佛土 证得报身佛果

选择2 → 进入第二天的考验

选择3 → 天道之光（柔和白光）→ 进入天界 堕入六道轮回

显现在亡灵面前的寂静尊之二

金刚萨埵阿闷如来佛父佛母显现

如果亡灵因恶业积累过重或者有神经功能障碍而躲避逃离智慧强光，就要继续接受第二天幻相的考验。

关键词：神祇　选择

法性中阴第二天的幻相构成：

显现的神祇	佛父佛母：金刚萨埵与佛眼佛母 两位男菩萨：地藏菩萨与弥勒菩萨 两位女菩萨：持镜菩萨与持花菩萨
四大与五蕴	四大：水大　　五蕴：色蕴
显现的光芒	智慧光芒：白色，明亮耀眼的大圆镜智光 恶业光芒：柔和模糊的地狱之光
亡灵的选择	① 获得解脱，证得报身，安住在东方净土妙乐佛国。 ② 堕落到地狱界，继续六道轮回。 ③ 开始经历第三天的考验。

《中阴闻教救度大法》里这样描述神现身时的景象：整个虚空闪耀着白色的光芒，它来自于纯净的“水”元素。蓝色身躯的金刚萨阿闷如来，拥抱着佛眼佛母，手持五钴金刚杵，坐在大象坐骑上。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是地藏菩萨和弥勒菩萨两位男性菩萨与持镜菩萨和持花菩萨两位示现女相的菩萨。

这一天中显现的智慧之光是大圆镜智光，它在色蕴的根本纯净中散射而出，呈现出耀眼夺目的白色。它是由佛父金刚萨埵阿闷如来与佛母的心中发射出来的大圆镜智光。它将使人的眼睛难以承受，但是这种神圣的光芒也是感化并救度亡灵的一种慈悲的光芒，它就像一把钩子，能够从险境之中将亡灵解救出来。与大圆镜智光相伴显现的是来自地狱的烟雾柔光。由于受到恶业的影响，亡灵会感到十分害怕那种大圆镜智光的强烈光芒，而对柔和的烟雾般的地狱界光芒产生喜爱之情。提示如下：

（1）向往强烈的智慧之光，要相信清晰、明亮、耀眼的智慧白光，要认真体认其中所散发的智慧，并在心里祈愿金刚萨埵的慈悲护佑。

（2）离弃柔和的恶业之光，不要被它所吸引，也不要对它心生向往。

（3）专心祷告，并将神识融入金刚萨埵阿闷如来与佛眼佛母的心中。

宇宙东方的佛陀：金刚萨埵阿闷如来

金刚萨埵阿闷如来是五方佛中来自宇宙东方的佛陀。



梵语 **Akshsobhya**

无动，不动

辨识特征

蓝肤

代表克除嗔毒。

手印

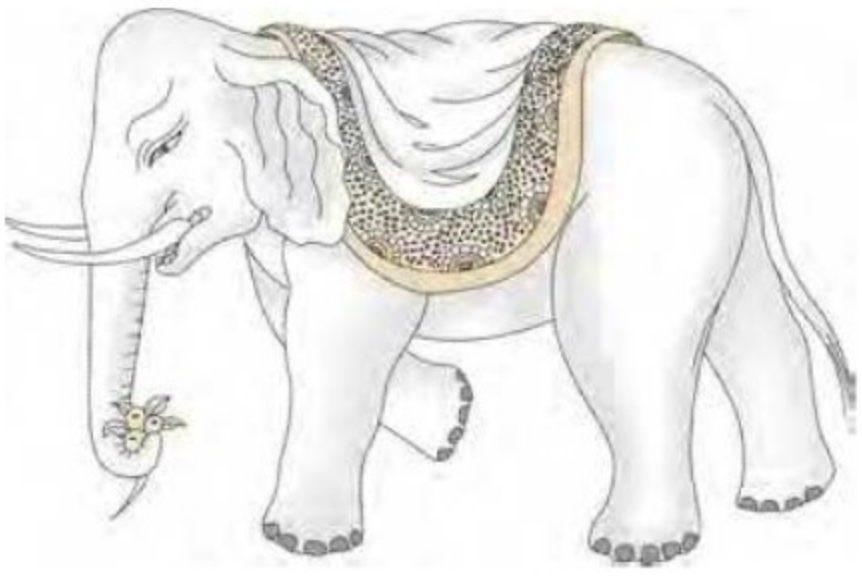
触地印，或称降魔印，是释迦牟尼证悟时的持印。

持物

降魔杵。

坐骑

大象。



白象

白象是佛教的八宝之一，代表富贵与吉祥。



降魔杵

降魔杵代表坚固、锋利之智，可断烦恼，除恶魔。它有代表佛智，有不性、空性、真如、智慧等含义。

佛眼佛母——如来之眼的化身

佛眼佛母梵语称为 Buddha Locana，其中 Locana 意指“眼”。佛眼佛母作为金刚萨埵阿闷如来的伴侣，是“如来之眼”的力量化身。因为她具有诞生三世诸佛的伟大力量，故称佛母。

梵语 **Buddha Locana**

如来之眼



法性中阴的第二天

第二天

两种不同的光显现在眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

选择1 → 大圆镜智光（明亮耀眼白光）→ 进入东方净土妙乐佛国（证得报身佛果）

选择2 → 进入第三天的考验

选择3 → 地狱之光（柔和模糊的光）→ 进入地狱界（堕入六道轮回）

四位随侍菩萨

地藏菩萨（象征大地蕴藏）



地藏菩萨

梵语Ksitigarbha，意思是大地的子宫或者是大地的母体，翻译为地藏。地藏菩萨曾发愿度尽六道一切众生，才愿成佛。

弥勒菩萨（象征慈爱）



弥勒菩萨

梵语Maitreya，意思是慈爱，他是一位以慈悲心感化众生的未来佛陀，住在兜率天的美丽宫殿。

持镜菩萨（美丽化身）



持镜菩萨

梵语Lasya，是指美人或者是娇媚。这位持镜女相菩萨以优美的舞姿与手印，吸引人们的注目。

持花菩萨（美丽化身）



持花菩萨

梵语Puspa，是指手持鲜花的女子。她是花卉与大自然的女神化身，也是视觉感知的象征菩萨。

显现在亡灵面前的寂静尊之三

宝生如来佛父佛母显现

因为累世的恶业以及一贯的傲慢情绪的影响而仍然执迷不悟的亡灵将继续接受第三天幻相的考验。

关键词：宝生如来　选择

法性中阴第三天的幻相构成：

显现的神祇	佛父佛母：宝生如来与玛玛基佛母 两位男菩萨：虚空藏菩萨和普贤菩萨 两位女菩萨：念珠菩萨和持香菩萨
四大与五蕴	四大：地大　五蕴：受蕴
显现的光芒	智慧之光：黄色，明亮耀眼的平等性智光 恶业之光：蓝色，温柔模糊的人道之光
亡灵的选择	① 获得解脱，证得报身，安住南方净土荣耀佛国。 ② 进入人道，再次堕入轮回。 ③ 继续经历第四天的考验。

《中阴闻教救度大法》里这样描述神现身时的景象：整个虚空闪耀着黄色的光芒，它来自于纯净的“地”元素。黄色身躯的宝生如来，拥抱着佛母玛玛基，手持与愿宝，骑乘着宝马。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是虚空藏菩萨和普贤菩萨两位男性菩萨与念珠菩萨和持香菩萨两位示现女相的菩萨。六位菩萨从彩虹的光轮中现身出来。

这一天中显现的智慧之光是平等性智光，它在受蕴的根本纯净中散射而出，呈现明亮、强烈的黄色，周围点缀着圆环光盘。它是由佛父宝生如来与佛母的心中发射出来的，它将强烈刺痛亡灵的眼睛，让人难以承受。与平等性智光相伴显现的是来自人道的柔和蓝光。在以上两种光的面前，亡灵会感到害怕平等性智光的强烈光芒，而对柔和模糊的人道之光产生喜爱之情。这里提示面临着两种光芒选择的亡灵：

（1）向往强烈的智慧之光，要相信它是宝生如来在中阴危险路程中前来保护亡灵的。当亡灵得到证悟之后，所有的光芒将共同出现在眼前，亡灵将获得彻底的解脱。

（2）离弃柔和的恶业之光，不要被来自人道的柔和蓝光所吸引，也不要对它心生向往，因为它将使亡灵再次投生人界，继续经受痛苦的折磨。

（3）专心祷告，使神识融入圣尊宝生如来与佛母玛玛基的心中。

宇宙南方的佛陀：宝生如来

宝生如来是五方佛之一，他是五智中平等性智的拟人化表现，这种智慧可以克服傲慢所带来的毒害。

梵语 **Ratnasambhava**

罗妲那三婆缚

宝生如来

集一切福德财宝，能生万法



辨识特征

金肤
代表克服慢毒。

持印
与愿印。掌心向外，宛如“给予”的意思，满足众生的愿望。

坐骑
宝马。



宝马



金钢铃

佛母玛玛基

佛母玛玛基梵语称为 Mamaki，她的黄色身躯对应着四大中的地大。



法性中阴第三天的选择

第三天

两种不同的光显现在眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

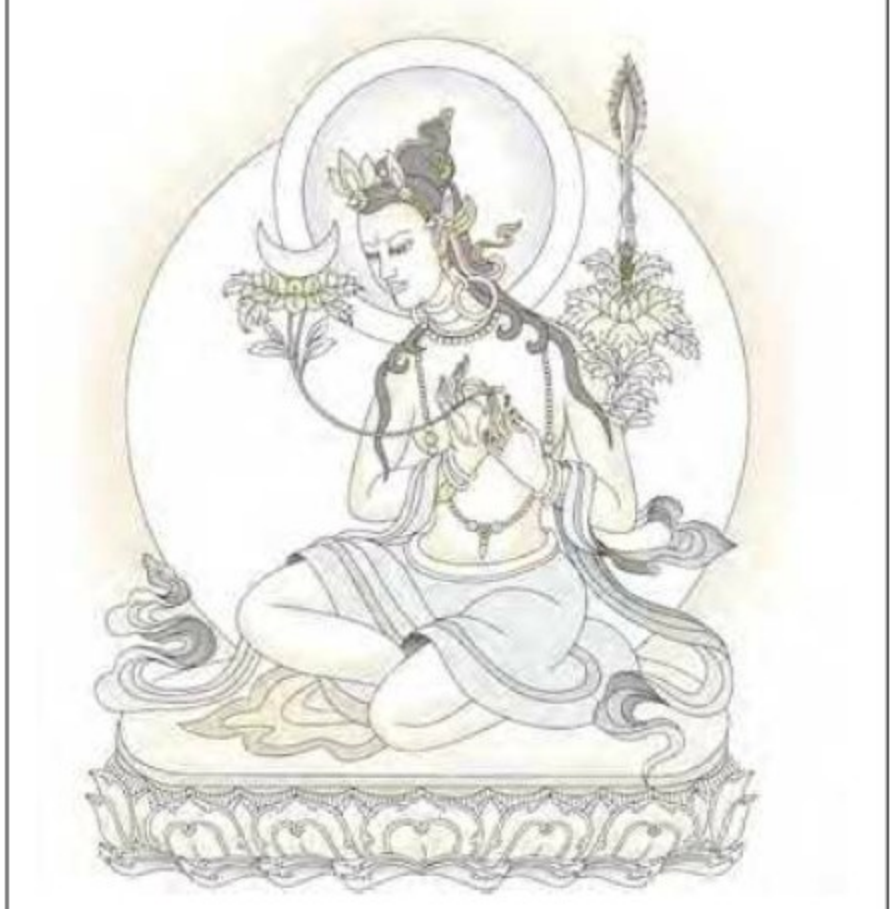
选择1 — 平等性智光（明亮耀眼黄光）→ 进入南方净土荣耀佛国（证得报身佛果）

选择2 → 进入第四天的考验

选择3 — 人道之光（柔和模糊的蓝光）→ 进入人界（堕入六道轮回）

四位随侍菩萨

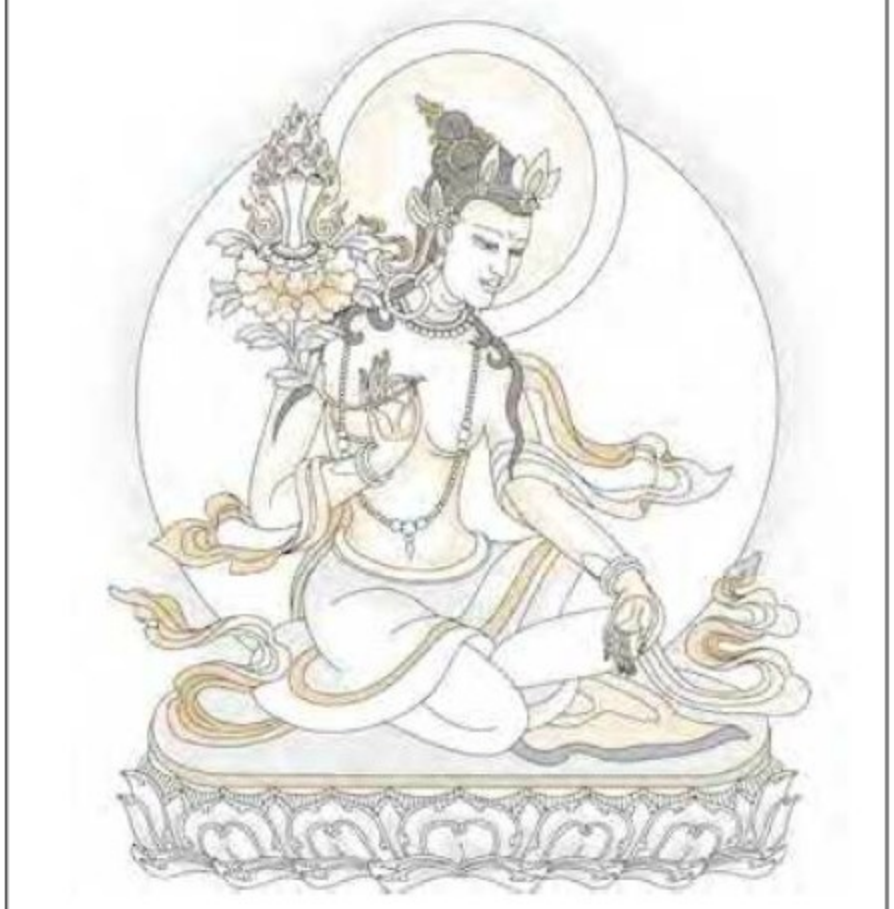
虚空藏菩萨（象征虚空蕴藏）



虚空藏菩萨

梵语为Akasagarbha，即在虚空中孕育。他的智慧深广如同虚空一般广大。

普贤菩萨（象征实践）



普贤菩萨

梵语Samantabhadra，意为“一切都是美好”。普贤菩萨以意志力坚强出名，是菩萨中最伟大的实行家。

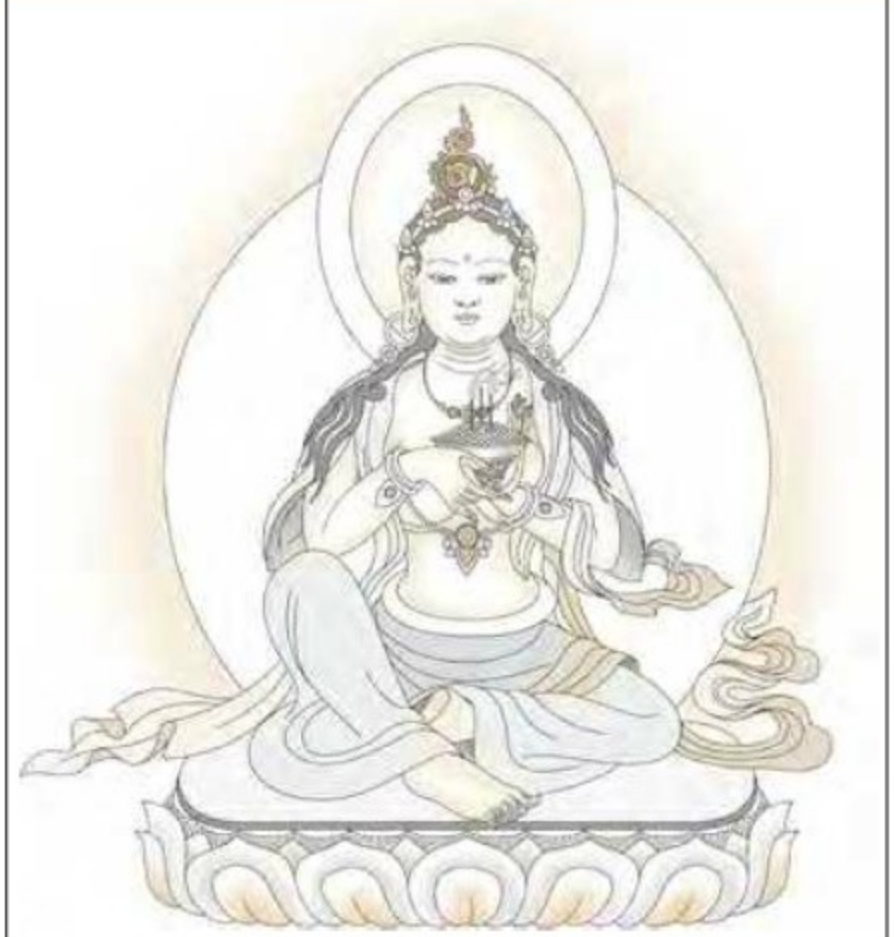
念珠菩萨（宝饰化身）



念珠菩萨

梵语Mala，原意是指持念珠的女相菩萨。象征色彩是黄色，代表的是大地或者是土壤的光泽。

持香菩萨（香气化身）



持香菩萨

梵语Dhupa，原意是持香的女相菩萨。她是代表大气、香气与气味的女神，随身携带香，产生香气。

显现在亡灵面前的寂静尊之四

阿弥陀佛佛父佛母显现

因为恶业的积累以及对外物的执著而仍然无法获得觉悟的亡灵将继续接受第四天幻相的考验。

关键词：阿弥陀佛　选择

法性中阴第四天的幻相构成

显现的神祇	佛父佛母：阿弥陀佛与白衣佛母 两位男性菩萨：观音菩萨、文殊菩萨 两位女性菩萨：持琴菩萨、持灯菩萨
四大与五蕴	四大：火大　五蕴：想蕴
显现的光芒	智慧的光芒：红色，明亮耀眼的妙观察智光 恶业的光芒：黄色，温柔模糊的饿鬼道之光
亡灵的选择	① 获得解脱，证得报身，并安住在西方净土极乐世界。 ② 堕入饿鬼道，继续轮回。 ③ 开始继续经历下一天的考验。

《中阴闻教救度大法》里这样描述神现身时的景象：整个虚空闪耀着红色的光芒，它来自于纯净的“火”元素。红色身躯的阿弥陀佛，拥抱着白衣佛母，手持莲花，骑乘着孔雀。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是观音菩萨和文殊菩萨两位男性菩萨与持琴菩萨和持灯菩萨两位示现女相的菩萨。六位菩萨从彩虹的光轮中现身出来。

这一天里将会显现的智慧之光是妙观察智光，它在想蕴的根本纯净中散射出来，呈现明亮、耀眼的红色。它是由佛父阿弥陀佛如来与佛母的心中发射出来的，将强烈刺痛亡灵的眼睛，让人无法正视。与妙观察智光相伴显现的是来自饿鬼道的柔和黄光，由于执著心的蒙蔽，亡灵会感到害怕妙观察智光的强烈光芒，而对柔和模糊的饿鬼道之光产生喜爱之情。提示面临着两种光芒选择的亡灵：

（1）向往强烈的智慧之光，要相信它是阿弥陀佛的慈悲前来牵引亡灵的光芒，并认真体认其中所散发的智慧。

（2）离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到万劫不复的饿鬼界，经历可怕的饥饿和口渴的折磨。

（3）专心祷告，使神识融入圣尊阿弥陀佛与白衣佛母的心中。

宇宙西方的佛陀——阿弥陀佛

阿弥陀佛，梵语 Amitabha，象征五智中的妙观察智，这种智慧可以克服贪欲所带来的累世积习。无量寿佛是阿弥陀佛的另一种形式，阿弥陀佛代表空间的无限，而无量寿佛代表时间的无限。



梵语 **Amitabha**

阿弥陀佛

无量或无穷大

辨识特征

红肤

代表克服贪欲。

持印

禅定印，象征禅思悟道。

持物

瓶口钵（阿弥陀佛）、宝瓶（无量寿佛）。

坐骑

孔雀。



宝瓶

密宗修法时灌顶的法器，象征吉祥清净，代表福智圆满。



孔雀

孔雀象征富贵和吉祥，是阿弥陀佛的坐骑。



瓶口钵

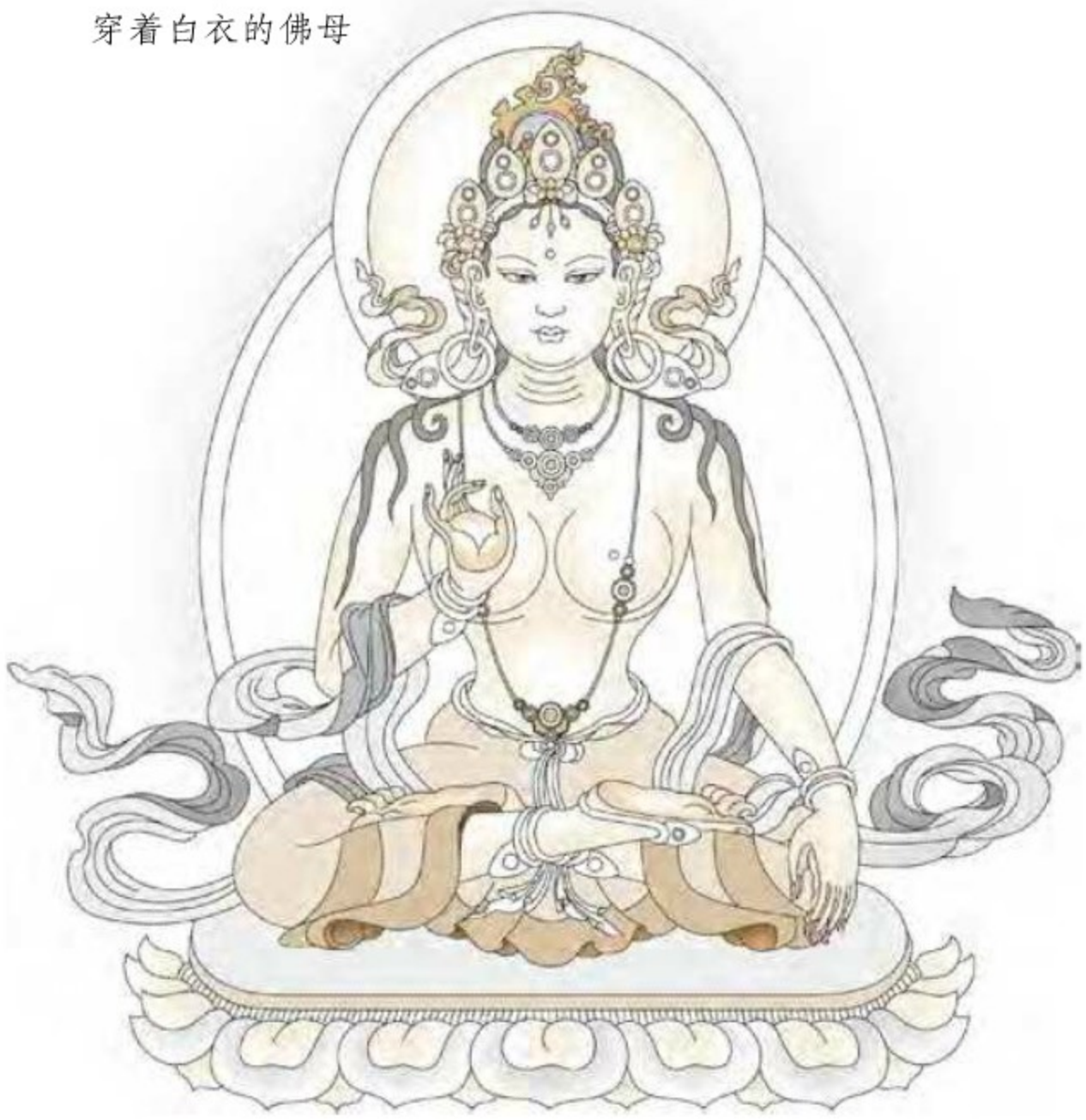
瓶口钵是密教本尊的持物之一，象征着福德与资粮。

白衣佛母

白衣佛母的梵名为 Pandaravasini，意思是指穿着白衣的佛母。她是阿弥陀佛精神层面上的伴侣，与观音菩萨都是莲花部家族的重要成员。她的黄色身躯对应着四大中的地大。

梵语 **Pandara vasini**

穿着白衣的佛母



法性中阴第四天的选择

第四天

两种不同的光显现在眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

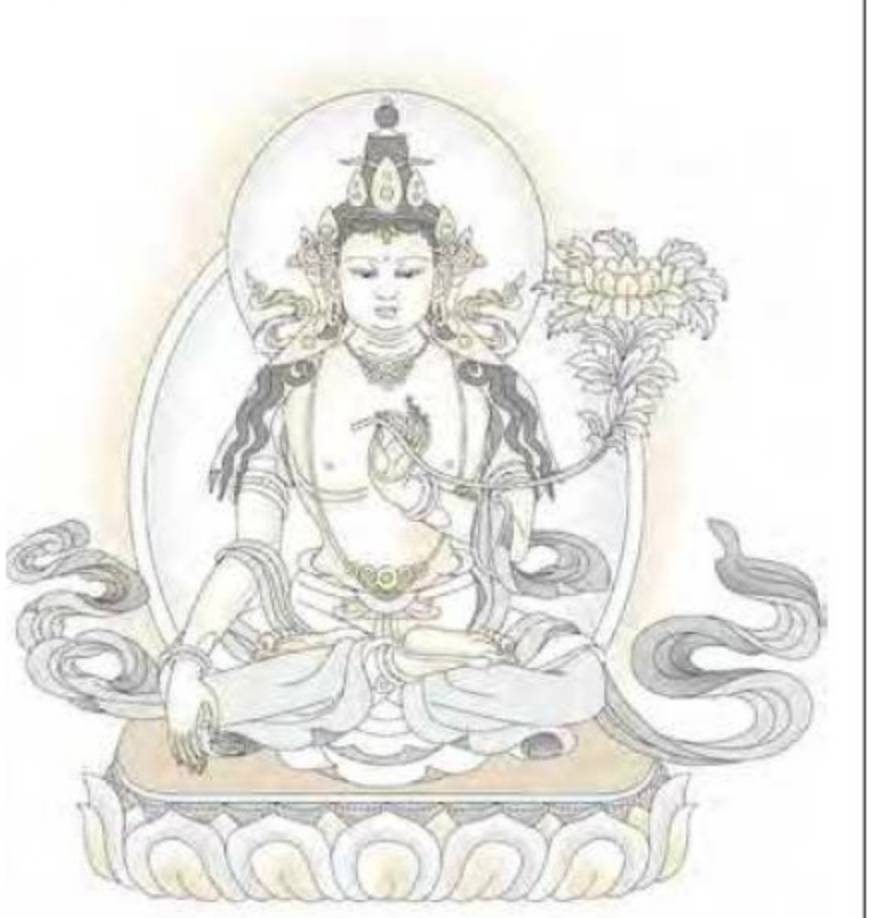
选择1 — 妙观察智光（明亮耀眼红光） → 进入西方净土极乐世界（证得报身佛果）

选择2 → 进入第五天的考验

选择3 — 饿鬼道之光（柔和模糊的黄光） → 进入饿鬼道（堕入六道轮回）

四位随侍菩萨

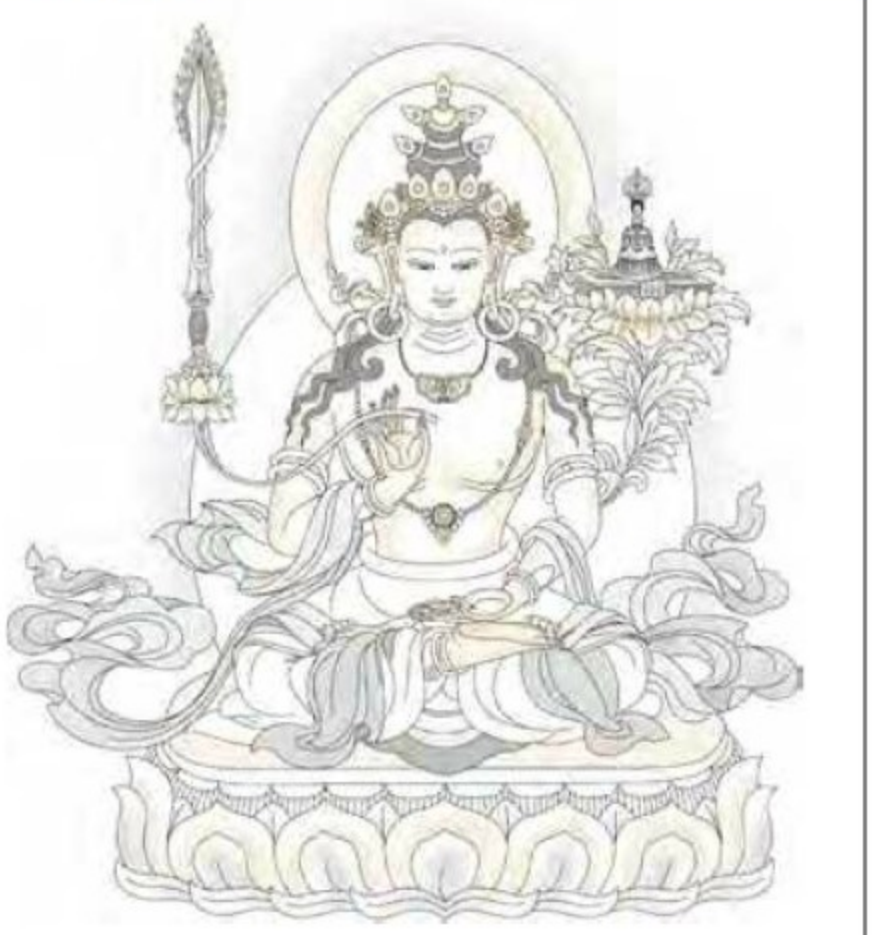
观音菩萨（象征慈悲）



观音菩萨

梵名Avalokitesvara，是慈悲神祇的象征。在中国内地观音多呈女相，在印度和西藏地区则为男相。

文殊菩萨（象征智慧）



文殊菩萨

梵名Manjusri。他被视为密教中智慧神祇的代表，与象征慈悲的观音菩萨相提并论。

持琴菩萨（音乐化身）



持琴菩萨

梵名Gita，她是音乐与诗歌的化身，常见手握着一把琴，是代表歌唱吟咏的菩萨。

持灯菩萨（光明化身）



持灯菩萨

梵名Aloka，她是光明的化身，常见的形象是手捧一盏放射白光的灯或火炬。

显现在亡灵面前的寂静尊之五

不空成就佛佛父佛母显现

由于恶业的积累以及忌妒之心的影响，有些亡灵仍然无法获得觉悟，他们将继续接受第五天幻相的考验。

关键词：不空成就佛　选择

法性中阴第五天的幻相构成：

显现的神祇	佛父佛母：不空成就佛、贞信度佛母 两位男性菩萨：金刚手菩萨、除盖障菩萨 两位女性菩萨：散香菩萨、持糖菩萨
四大与五蕴	四大：风大　五蕴：行蕴
显现的光芒	智慧的光芒：绿色，明亮耀眼的成所做智光 恶业的光芒：红色，温柔模糊的阿修罗之光
亡灵的选择	① 获得解脱，证得报身，并安住在北方净土妙行成就佛国。 ② 堕入阿修罗道，继续轮回。 ③ 开始继续经历下一天的考验。

《中阴闻教救度大法》里这样描述神现身时的景象：整个虚空闪耀着绿色的光芒，它来自于纯净的“风”元素。绿色身躯的圣尊不空成就佛，拥抱着贞信度佛母，手持法器十字金刚杵，骑乘着大鹏金翅鸟。在他的身旁有四位菩萨相伴，分别是金刚手菩萨和除盖障菩萨两位男性菩萨，与散香菩萨和持糖菩萨两位示现女相的菩萨。

这一天里将会显现的智慧之光是成所作智光，它在行蕴的根本纯净中散射出来，呈现明亮、强烈的绿色，周围点缀着圆环光盘。它是由佛父不空成就如来与佛母的心中发射出来的，将强烈刺痛亡灵的眼睛，让人无法正视。与成所作智光相伴显现的是来自阿修罗道的柔和红光，由于忌妒心的影响，亡灵会感到害怕成所作智光的强烈光芒，而对柔和模糊的阿修罗道之光产生喜爱之情。建议尝试以下办法：

（1）向往强烈的智慧之光，要相信这道光是不空成就佛的慈悲前来牵引亡灵的光芒，并认真体认其中所散发的智慧。

（2）离弃柔和的恶业之光，不要被其所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到阿修罗的世界中，饱尝争斗之苦。

（3）专心祷告，使神识融入不空成就佛与贞信度佛母的心中。

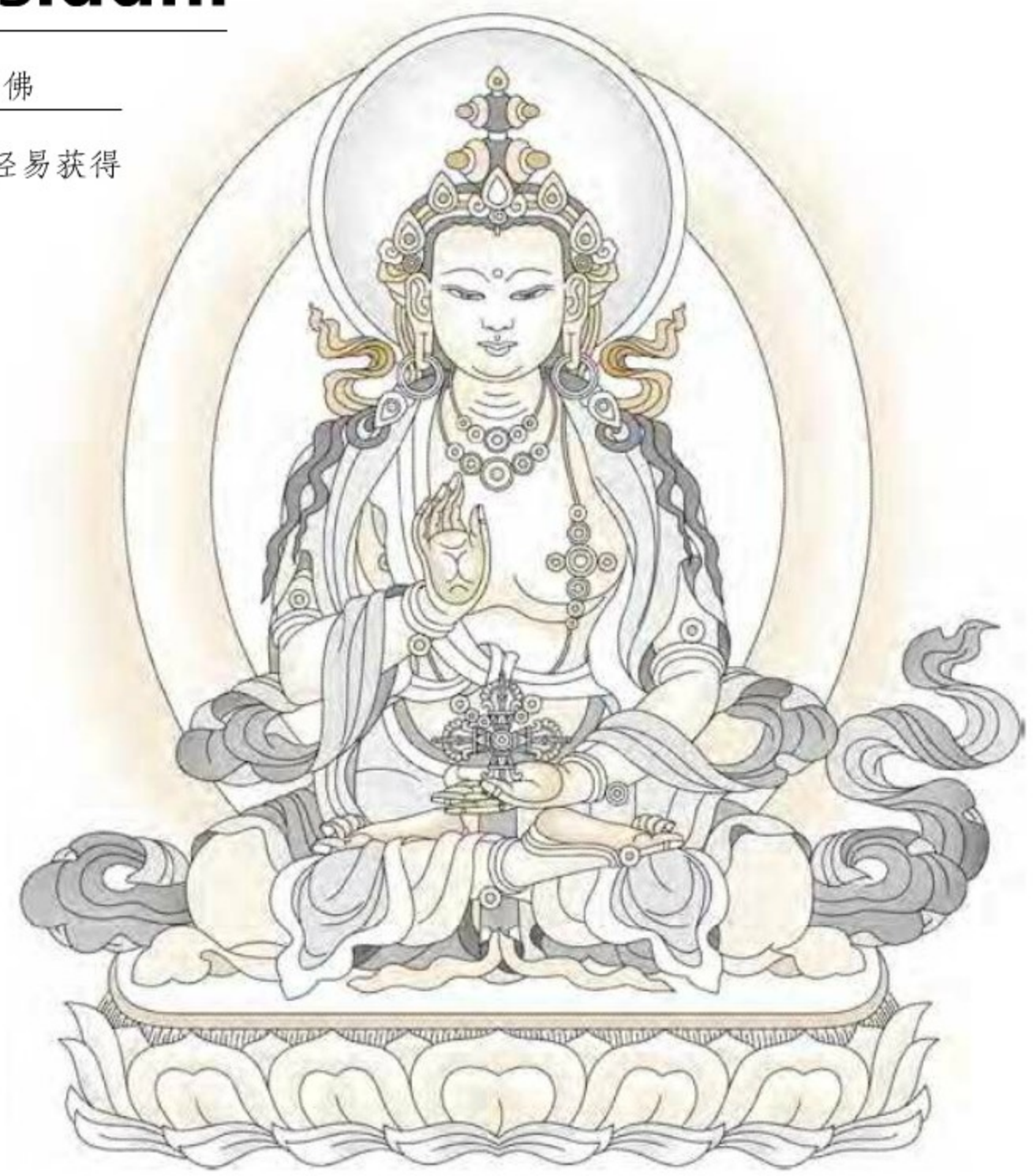
宇宙北方的佛陀：不空成就佛

不空成就佛梵语称为 Amoghasiddhi，负责统御五部中的业部，位居宇宙的北方，拥有五智中的成所作智。

梵语 **Amoghasiddhi**

不空成不佛

一切成就皆可轻易获得



辨识特征

肤色

绿肤，代表克除疑毒。

持印

无畏印，象征不畏艰辛普度众生的决心。左手平放腿上，右手举成无畏印。

坐骑

大鹏金翅鸟。



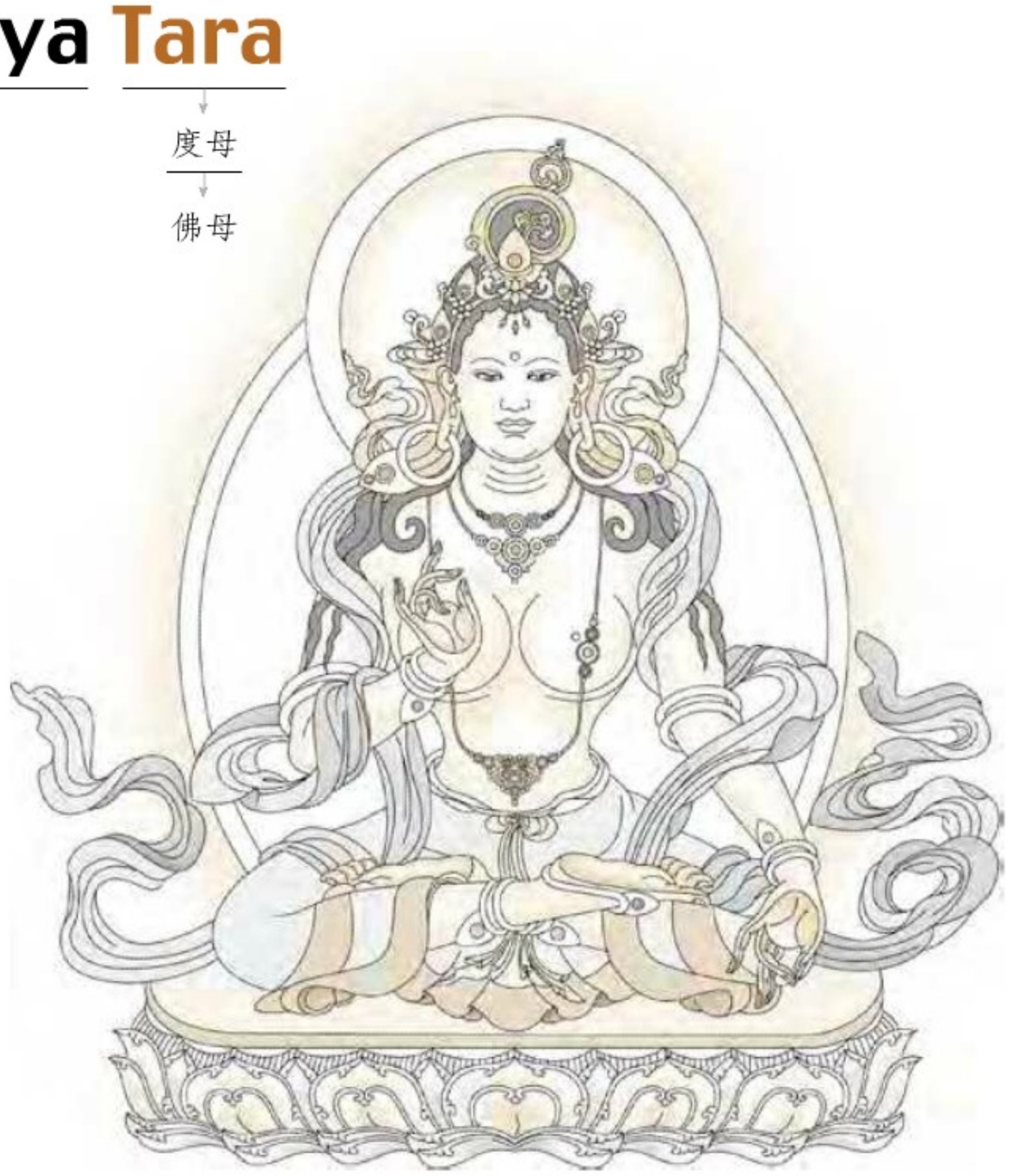
大鹏金翅鸟

贡信度佛母

贡信度佛母梵名 Samaya Tara，直译为三昧耶度母，她是一位充满信心的佛母。也有人认为贡信度佛母就是绿度母。

梵语 **Samaya Tara**

- Samaya：三昧耶 → 誓言
- Tara：度母 → 佛母



法性中阴第五天的选择

第五天

两种不同的光显现在眼前

请你正确选择与把握

否则会前往下一天的考验

- **选择1**：成所作智光（明亮耀眼绿光）→ 进入北方妙行成就佛国（证得报身佛果）
- **选择2**：进入第六天的考验
- **选择3**：阿修罗道之光（柔和模糊的红光）→ 进入阿修罗道（堕入六道轮回）

四位随侍菩萨

金刚手菩萨（象征伏恶）



金刚手菩萨

梵名是Vajrapani，因手中握持金刚杵，故称金刚手菩萨。在密教中，金刚手菩萨是伏恶力量的表现。

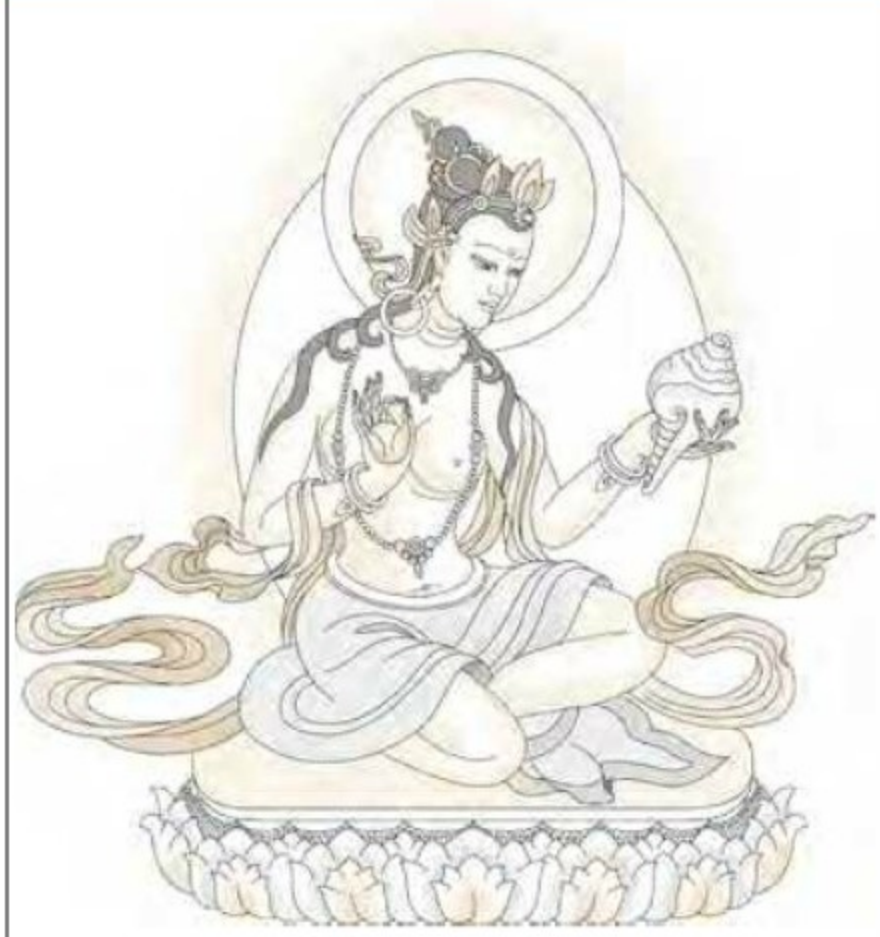
除盖障菩萨（除去障碍）



除盖障菩萨

梵名是Sarvanivarana—viskambhin，是能消除贪、嗔、痴、慢、疑一切盖障的菩萨。

散香菩萨（代表感知）



散香菩萨

梵名Gandha，是印度教八大母神之一。她手持贝壳，内盛香水，是代表感知的女性神祇。

持糖菩萨（象征供养）



持糖菩萨

梵名Naivedya，她与散香菩萨都是印度教的女神。持糖菩萨负责提供观修时需要的滋养。

显现在亡灵面前介于寂静尊、寂忿尊之间的幻相

持明主尊的显现

在法性中阴的第七天里，诸位寂忿面容的神将显现在亡灵的面前，包括10位持明主尊和诸位空行母、勇健男女、男女护法，这将是最后一天显现平和的幻影。

关键词：持明主尊　选择

持明主尊现身

法性中阴的第七天，持明主尊将在歌舞声中显现在亡灵的面前。持明主尊介于佛与神之间，是从亡灵的喉轮投射出来的。他手持金刚钺刀和盛血的人头颅钵，背后的虹光辉煌闪耀。在诸位空行母的簇拥之下，持明主尊跳着舞蹈，无数的勇健男、勇健女、男女护法吹奏着热闹的乐曲为他们伴乐。呈现在亡灵面前的，是一个华美壮观、热闹非凡的曼荼罗世界。

智慧之光与恶业之光的显现

这一天中，亡灵将看到天生纯净的智慧，如五色光芒交错闪耀。它们由五位持明主尊的心中射进亡灵的心中，闪烁震动，清澈明亮，甚至强烈恐怖，使亡灵的眼睛难以承受。与智慧的光芒巨响相伴显现的是来自畜生道的柔和绿光。由于虚妄业力的作用，亡灵会感到害怕智慧的五色强光，而对柔和的畜生道之光产生喜爱之情。

亡灵的选择

在智慧的光芒、实相巨响和恶业的光芒面前，亡灵应采取以下措施：

（1）向往强烈的智慧光芒与实相巨响。对于明亮夺目的五色光芒以及夹杂着忿怒密咒的真理巨响，亡灵应该虔诚地向往，不必害怕。

（2）离弃柔和的恶业之光。不要被来自畜生道的柔和绿光所吸引，也不要对它心生向往，因为它将诱惑亡灵堕落到愚昧的畜生界，生生世世受人奴役。

（3）祈请天上的导师护佑。神圣的持明主尊就是亡灵在天上的导师，他们将指引亡灵脱离险境。因此，亡灵应该在明亮夺目的五色光芒中虔诚祈祷。

（4）专心祈祷，使自己的心识融入持明主尊的心中。无论生前善恶业力累积如何的人都将有希望获得解脱。因此，亡灵一定要抓住法性中阴前七天里平和显现的机遇，否则进入第八天后，眼前的幻相将变得狰狞恐怖，亡灵要想获得解脱将更加困难。

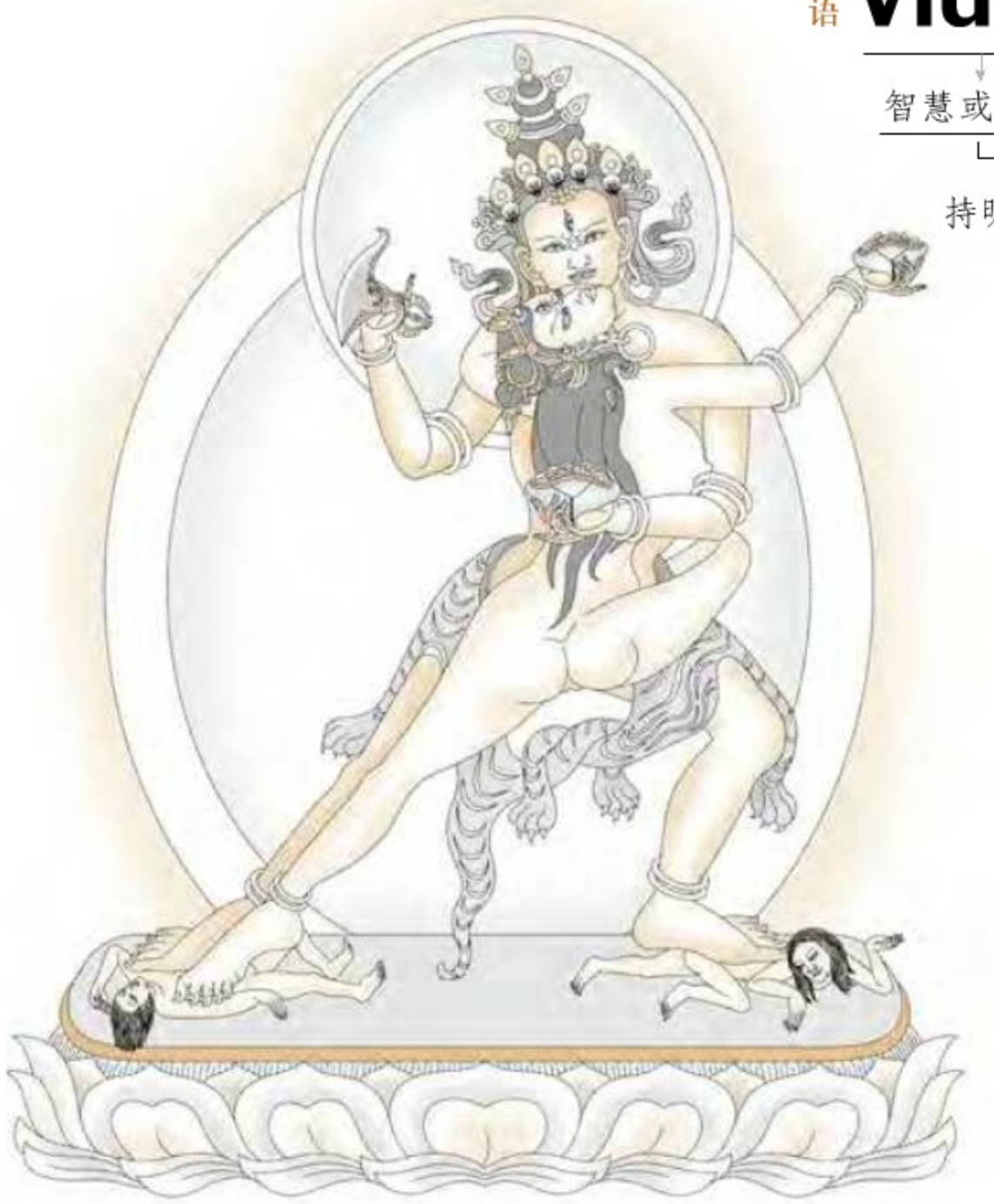
寂忿尊神：持明主尊

法性中阴第七天将出现持明主尊，是介于寂静尊与忿怒尊之间的寂忿尊神祇，他们是密教上师所显现的神形态，是拥有智慧者，具有超凡力量，能在中阴险境护佑亡灵。

梵语 Vidya dhara

智慧或知识　持或拥有

持明尊者：拥有智慧者



辨识特征



金刚钺刀

梵语Kartrika，其一端是半截金刚杵，另一端则是微弯钺刀，是斩断恶业分别妄念的密教法器，经常与法器人头颅钵一起使用。



人头颅钵

以人头盖骨制成的钵，梵语 kapala，经常被音译为嘎巴拉，是密教重要的法器之一，其功用在于克除有形或无形的障碍魔怨。这是护法或本尊守护神的重要持物之一。钵中如果盛血则象征舍弃生命，盛甘露则象征智慧。

显现在亡灵面前的忿怒尊之一

大光荣赫怒迦佛父佛母

从法性中阴的第八天开始，亡灵的面前将要陆续显现忿怒诸尊的形象。忿怒尊是从亡灵的脑中所投射的，而这时的光芒将从亡灵的发丝中投射出来。

关键词：大光荣赫怒迦　选择

法性中阴第八天的幻相构成：

显现的神祇	大光荣赫怒迦佛父、大力忿怒佛母
亡灵的选择	① 领悟大光荣赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 ② 无法领悟他的本质，进入第九天的考验。

大光荣赫怒迦佛父与大力忿怒佛母现身

赫怒迦（Heruka）是密教中的大力士，佛陀借赫怒迦的形象展现大忿怒的行动，借此来摧毁无明或无知。在《中阴闻教救度大法》里，**赫怒迦就专门被用来指佛陀的忿怒化身。**而藏语中则依据其外貌的特征将赫怒迦称为“饮血者”。赫怒迦是从亡灵的顶轮，也就是脑中投射而出的。在法性中阴的第八天里，大光荣赫怒迦（the Blessed Glorious Great Buddha-Heruka）将会现身在亡灵的面前。

亡灵的选择

在令人怖畏的大光荣赫怒迦佛父面前，亡灵应采取以下措施：

（1）亡灵应该提醒自己：眼前的大光荣赫怒迦佛父与大力忿怒佛母实际上只是大日如来与他的伴偶虚空佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

（2）当亡灵体认出大光荣赫怒迦佛父与大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

（3）如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第九天金刚部的饮血忿怒佛的考验。

大光荣赫怒迦

第八天出现的大光荣赫怒迦双身相是佛部赫怒迦与大赫怒迦的合体，他是由大日如来佛父佛母所化成的忿怒尊。一切都由亡灵的脑中央投射出来。

梵语 **Heruka**

泛指所有忿怒相的观想诸尊



辨认特征

肤色

三面各有不同肤色，右脸白色，正脸棕色，左脸红色。藏传佛教多面神的肤色，经常是正脸的颜色与身躯的主要颜色相同。

右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握①法轮，中间第二只手握②斧，最后第三只手握③长剑。

左三臂

佛父左边三手，第一只握①金刚铃，中间第二只手握②犁头，最后第三只手握③人头颅钵。

双修形式

伴侣佛部大力忿怒佛母拥抱着他，这是密乘特有的双修形式之一。

显现在亡灵面前的忿怒尊之二

金刚部赫怒迦佛父佛母

进入法性中阴的第九天，金刚部赫怒迦佛与金刚部大力忿怒佛母将现身在亡灵的面前。

关键词：金刚部赫怒迦　选择

法性中阴第九天的幻相构成：

显现的神祇	金刚部赫怒迦佛父、金刚部大力忿怒佛母
亡灵的选择	① 领悟金刚赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 ② 无法领悟他的本质，进入第 10 天的考验。

金刚部赫怒迦佛父与金刚部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第九天，金刚部（Vajra Family）的饮血忿怒佛——金刚部赫怒迦 （Blessed Vajra Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的东部投射出来的，外貌极为特别。金刚部赫怒迦佛父有三面六臂，三面的肤色各不相同，其右面的脸为白色，正脸为暗蓝色，而左面的脸则为红色，其全身的主要颜色为暗蓝色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，金刚部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

（1）亡灵应该提醒自己：眼前的金刚部赫怒迦佛父与金刚部大力忿怒佛母实际上只是圣尊金刚萨埵与他的伴偶佛眼佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

（2）当亡灵体认出金刚部赫怒迦佛父与金刚部大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

（3）如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第 10 天宝部的饮血忿怒佛的考验。

金刚部赫怒迦

第九天出现在亡灵面前的是金刚部赫怒迦双身相，他是由金刚萨埵阿闷如来佛父佛母所化成的忿怒尊，是由亡灵的脑部东方所投射出来的。



辨认特征

右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①金刚杵，中间第二只手握有②人头颅钵，最后第三只手握③斧。

左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②人头颅钵，最后第三只手握③犁头。

双修形式

伴偶金刚部大力忿怒佛母拥抱着他。

饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

显现在亡灵面前的忿怒尊之三

宝部赫怒迦佛父佛母

进入法性中阴的第10天，宝部赫怒迦与宝部大力忿怒佛母将显现在亡灵的面前。

关键词： 宝部赫怒迦　选择

法性中阴第 10 天的幻相构成：

显现的神祇	宝部赫怒迦佛父、宝部大力忿怒佛母
亡灵的选择	① 领悟宝部赫怒迦的本质，并与之融合，证得报身佛果。 ② 无法领悟他的本质，进入第 11 天的考验。

宝部赫怒迦佛父与宝部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第 10 天，宝部（Ratna Family）的饮血忿怒佛——宝部赫怒迦 （Blessed Ratna Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的南部投射出来的，外貌极为特别。宝部赫怒迦佛父有三面六臂，三面的肤色各不相同，其右面的脸为白色，正脸为深黄色，而左面的脸则为红色，其全身的主要颜色为暗黄色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，宝部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

（1）亡灵应该提醒自己：眼前的宝部赫怒迦佛父与宝部大力忿怒佛母实际上只是圣尊宝生如来与其伴偶佛母玛玛基的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

（2）当亡灵体认出宝部赫怒迦佛父与宝部大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

（3）如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第 11 天莲花部的饮血忿怒佛的考验。

宝部赫怒迦

第 10 天出现在亡灵面前的是宝部赫怒迦双身相，他是由宝生如来佛父佛母所化成的忿怒尊，是由亡灵的脑部南方所投射出来的。



辨认特征

右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①珠宝，中间第二只手握持②带有人头的三叉戟，最后第三只手握有③棍棒。

左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②人头颅钵，最后第三只手握有③三叉戟。

双修形式

伴偶宝部大力忿怒佛母拥抱着他。

饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

显现在亡灵面前的忿怒尊之四

莲花部赫怒迦佛父佛母

进入法性中阴的第11天，莲花部赫怒迦与莲花部大力忿怒佛母将现身在亡灵的面前。

关键词：莲花部赫怒迦　选择

法性中阴第 11 天的幻相构成：

显现的神祇	莲花部赫怒迦佛父、莲花部大力忿怒佛母
亡灵的选择	① 领悟莲花部赫怒迦的本质，并与之融合，证得报身佛果。 ② 无法领悟他的本质，进入第 12 天的考验。

莲花部赫怒迦佛父与莲花部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第 11 天，莲花部（Padma Family）的饮血忿怒佛——莲花部赫怒迦 （Blessed Padma Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的西部投射出来的。莲花部赫怒迦佛父有三面六臂，其全身的主要颜色为暗红色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，莲花部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

（1）亡灵应该提醒自己：眼前的莲花部赫怒迦佛父与莲花部大力忿怒佛母实际上只是圣尊阿弥陀佛与他的伴偶白衣佛母的化身，他们都是我的本尊守护神，所以我不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要我能够体认出他们，那么我将获得永久的解脱。

（2）当亡灵体认出莲花部赫怒迦佛父与莲花部大力忿怒佛母以后，将会立刻融入他们的心中，证得报身佛果。

（3）如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受第 12 天业部的饮血忿怒佛的考验。

莲花部赫怒迦

第 11 天出现在亡灵面前的是莲花部赫怒迦，他是由阿弥陀佛佛父佛母所化显的忿怒尊。一切都由亡灵的脑部西方投射出来。



辨认特征

右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①莲花，中间第二只手握持②缀有三人头的三叉戟，最后第三只手握有③棍棒。

左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②盛血的人头颅钵，最后第三只手握有③小鼓。

双修形式

伴偶莲花部大力忿怒佛母拥抱着他。

饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

显现在亡灵面前的忿怒尊之五

业部赫怒迦佛父佛母

亡灵进入法性中阴的第12天，业部赫怒迦与业部大力忿怒佛母将现身在亡灵的面前。

关键词：业部赫怒迦　选择

法性中阴第 12 天的幻相构成：

显现的神祇	业部赫怒迦佛父、业部大力忿怒佛母
亡灵的选择	① 领悟业部赫怒迦的本质，并与他融合，证得报身佛果。 ② 无法领悟他的本质，进入第 13 天的考验。接受其他尊神的考验。

业部赫怒迦佛父与业部大力忿怒佛母现身

进入法性中阴的第 12 天，业部（Karma Family，或称羯磨部）的饮血忿怒佛——业部赫怒迦（Blessed Karma Heruka）将会在亡灵的面前现身，他们实际上是从亡灵脑的北部投射出来的。业部赫怒迦佛父有三面六臂，三面的肤色各不相同，其右面的脸为白色，正脸为暗绿色，而左面的脸则为红色，其全身的主要颜色为暗绿色。佛父四足展开，挺立呈战斗姿，形象非常威武，业部大力忿怒佛母拥抱着他。

亡灵的选择

（1）亡灵应该提醒自己：眼前的业部赫怒迦佛父与业部大力忿怒佛母实际上只是圣尊不空成就佛与他的伴偶贞信度佛母的化身，他们都是自己的本尊守护神，所以不需要对他们产生恐惧，更不能躲避他们。只要能够体认出他们，那么将获得永久的解脱。

（2）如果亡灵能够体认出业部赫怒迦佛父与业部大力忿怒佛母都是自己的本尊守护神，那么他在生前所体悟的子明光将会与此时体悟的母明光（自然明光）相会合，仿佛失散的母子相会一般，一种自我解脱的明光将在亡灵的面前升起，亡灵将会获得永久的解脱。

（3）如果亡灵受强大的恶业影响而无法体认，将失去这次解脱的机会，继续接受其余的忿怒尊与食尸女神的考验，在此不作一一介绍。

业部赫怒迦

第 12 天出现在亡灵面前的是业部赫怒迦双身相，他是由不空成就佛父佛母所化成的忿怒尊。一切都由亡灵的脑部北方所投射出来。



辨认特征

右三臂

佛父六只手臂中，右边的第一只手握持①剑，中间第二只手握持②缀有三人头的三叉戟，最后第三只手握有③棍棒。

左三臂

佛父左边三手，第一只握持①金刚铃，中间第二只手握有②盛血的人头颅钵，最后第三只手握有③犁头。

双修形式

伴偶业部大力忿怒佛母拥抱着他。

饮血动作

佛母的右手环绕佛父的脖子，左手捧持盛血的人头颅钵送进佛父的口中。

亡灵实现中阴解脱的关键

无上瑜伽修行者的生前修行

亡灵经过法性中阴的14天考验，有的获得了永久的解脱，有的则还要继续进入投胎中阴。影响亡灵中阴处境的关键在于生前的修行。

关键词：解脱关键　机会

在法性中阴的 14 天旅程中，诸佛菩萨依次在亡灵的面前现身。无论是面容平和的寂静尊还是面容狰狞的忿怒尊，他们都是前来引导亡灵获得解脱的导师。但是由于恶业的积累、无明的蒙蔽，众生中仍然会有很多人无法在法性中阴获得解脱。《中阴闻教救度大法》特别指出，生前的密乘修行将会对亡灵的中阴历程产生重要的影响，生前曾经有过密乘修行或者虔诚信仰密乘的人，将有更大的机会获得解脱。教法列举了五种情况进行说明：

（1）生前已经达到大手印圆满领悟状态的最高根器瑜伽修行者，在进入临终中阴时即可自然融入明光，自行达到解脱，不需要他人为其诵读《中阴闻教救度大法》。

（2）通过生前修行而获得中等根器的瑜伽修行者，在进入生起阶段和圆满阶段时，可以通过观想和念诵咒言来获得开悟，最终达到解脱，不必漂泊到法性中阴。中等根器的瑜伽修行者火化之后，可以留下珠宝一般的舍利。

（3）生前曾经对照诸佛菩萨的画像或塑像做过密乘观想训练的人，即使生前的修行次第非常低，也可以在忿怒诸尊现身之时体认出他们就是自己的本尊守护神，就像见到了自己久违的老朋友一样，自然对他产生亲近和信赖。亡灵将融入本尊守护神的心中，证得佛果。

（4）有一类人出身卑微鄙俗，生前没有接受过良好的教养，也没有机会接触密乘的教义，但是他们对于密乘一贯有虔诚的信仰，这类人在中阴阶段也可以获得解脱，死后照样可以显现彩虹瑞光、火化舍利等瑞相。

（5）有一些持律僧侣或者佛学大师，他们生前曾经对佛学有过相当深入的研究，但是由于他们并未把精力投入到密乘教义的研究上，有些人甚至在生前曾经轻慢过密乘，所以当密乘中的圣尊在中阴阶段显现时，他们就会感到非常惶恐害怕，以至于无法体认。这些人逝世时，将无法显现虹光、舍利等瑞相。

可见，生前所进行的密乘修行乃是决定亡灵中阴处境的关键。

生前的密乘修行决定亡灵在中阴的处境

《中阴闻教救度大法》指出，生前的密乘修行将会对亡灵的中阴历程产生重要的影响，生前曾经有过密乘修行或者虔诚信仰密乘的人，将有更大的机会获得解脱。

生前的五种密乘修行



生前根器较高者

生前根器较高者，临终时即可体悟明光，获得解脱。

中等根器修行者

中等根器修行者生前通过观想和念诵真言，最终达到解脱。

轻慢的佛学大师

僧侣或者佛学大师生前曾经对密乘有过轻慢，死后无法虹化，会在中阴阶段感到恐惧。

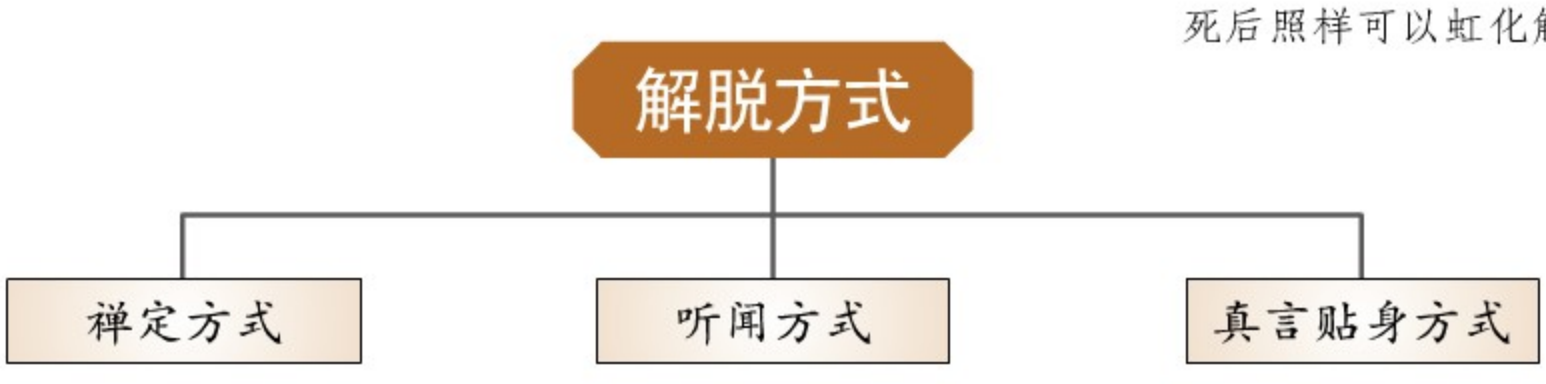
生前观修者

生前曾经对照诸佛菩萨的画像，死后在中阴认出本尊，融入本尊，证得佛果。

虔诚佛法者

生前没有接受过专门的佛学教育，但是虔诚佛教，死后照样可以虹化解脱。

密教的三种解脱法



轮回与解脱的最后抉择

投胎中阴

亡灵经历了恐怖的法性中阴后，随后的五天半时间将会因为恐惧而昏迷过去。当亡灵重新醒来时，便已进入了投胎中阴阶段，这时的亡灵将会感觉到自己拥有了一个实体的身躯，并倍感喜悦。

关键词：投胎中阴　轮回　对策

亡灵在投胎中阴的表现

亡灵进入投胎中阴以后，将会重新具备完整的感官知觉，并且能够不受阻碍地到处游走，亡灵还可以感觉到自己的生前色身和未来色身。生前色身就是亡灵记忆中生前所拥有的血肉饱满的身躯，这个身躯的实体在亡灵进入投胎中阴以后早已腐败变质或者不复存在，但是它却可以以“中阴体验下的意识体”的形式散发出明亮耀眼的光芒，使亡灵清楚地感受到自己仿佛拥有了一个有形的身躯。**亡灵在投胎中阴可以诞生在天道、阿修罗道、人道、畜生道、饿鬼道或地狱道，体验各不相同的世界。**这些神奇的令人难以置信的力量都是业力作用的结果。实际上，更加险峻的考验正在等待着亡灵。提醒亡灵可以采取以下对策：

对策一：对眼前幻景视而不见

对于眼前所生起的幻景，要体认出它们都是业力的作用在诱惑着亡者向六道之中堕落。因此一定要对眼前一切的幻景视而不见，不要被它所吸引，也不要被它所诱惑，不要对它心生向往和期盼。

对策二：安住于纯洁的自心

拒绝眼前幻景的最为有效的方法就是观想纯洁无染的自心。亡灵此时应该依照上师的指导，在无为的状态之中将注意力收回到自己的内心，并且安住在纯净赤裸的自心之中，尽力去体悟空无与光明的合二为一。这样亡灵将可以抵制进入胎门，获得永久的解脱。

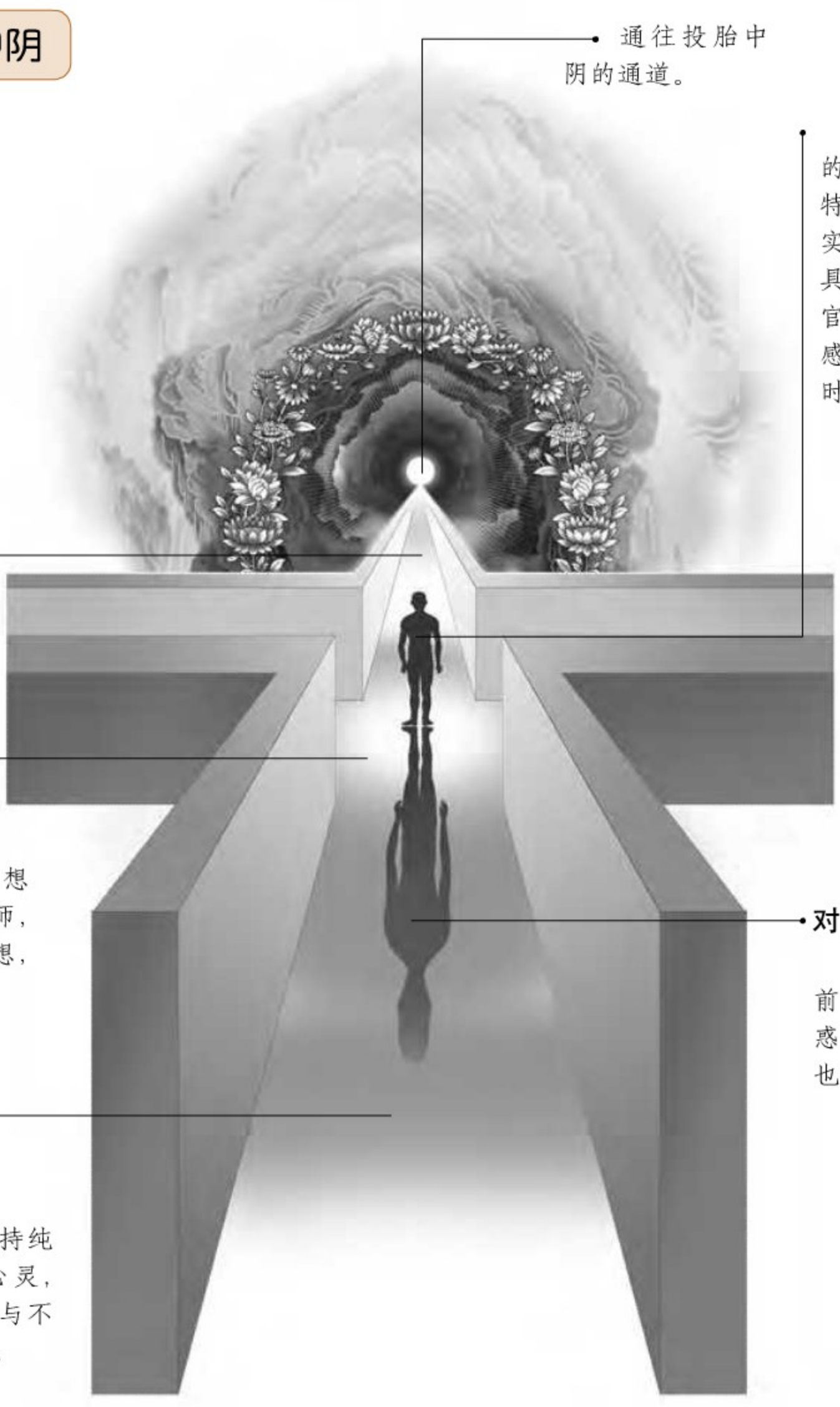
对策三：祈请本尊或上师的护佑

如果亡灵此时无法体悟空无与光明合二为一的状态，也可以虔诚地观想自己的本尊或者上师在自己的头顶上，祈求他们的护佑。注意要专心地、一遍又一遍地观想，直到杂念全消。

亡灵进入投胎中阴

经过漫长的法性中阴洗礼，此时如果亡灵还未获得解脱，即将面临中阴的最后阶段——投胎中阴，进入六道轮回，重新开始各个世界的体验。

投胎中阴



通往投胎中阴的通道。

投胎中阴的身躯有三个特点，即不是实质的身躯、具有神奇的感官知觉、可以感受未来投胎时的景象。

应对投胎中阴考验的对策。

对策三

保持观想本尊或上师，不断地观想，不可分心。

对策一

不要被眼前的幻相所迷惑，不要恐惧，也不要追随。

对策二

始终保持纯净无染的心灵，保持不坚持与不行动的状态。

亡灵无法在法性中阴的最后时刻获得解脱，将面临着进入投胎中阴的选择，此时亡灵在业力的推动下，来到通往六道的通道，此时亡灵还有三种对策与选择，这也是在轮回与解脱中所作的最后选择。

第陆章

密续修习的基础

无上瑜伽的前行修法

前行修法是修行正法的基础，是修习高深密法的必经阶段。金刚乘无上瑜伽部密续的前行修法主要是本尊相应法和供养坛城。无上瑜伽修行者通过一系列的基础修习，能够达到与本尊融合相应，体悟本尊的明空心性，为下一步进行无上瑜伽的正式修行奠定了坚实的基础。

本章图版目录

无上瑜伽前行修法：本尊供养/217

观想证悟本尊/219

能与本尊融合的本尊相应法/221

本尊相应法的六个步骤/223

金刚乘的中心要素：坛城/225

金刚乘里自生坛城与对生坛城的关系/227

无上瑜伽坛城中的二谛/229

意识消融的过程/231

无上瑜伽修习的前行准备

本尊相应法和供养坛城

密宗认为，本尊是金刚乘修行者的护法神，修习本尊相应法可以使无上瑜伽修行者迅速获得本尊的加持。供养坛城能使修行者开展智慧和慈悲，坛城是金刚乘的中心要素。

关键词：本尊　信心　坛城　资粮

本尊相应法

本尊相应法是修行者在禅定中通过祈求和观想本尊来与之相应，从而得到本尊加持的一种方法。本尊是修行的典范，如果修行者将本尊视为凡夫，那么修行者的心就只能停留在凡夫的层次上。相反，如果修行者把本尊视为智慧与慈悲的化身，那么这种虔信的力量便能清除修行者的疑虑，并使之达到与本尊同等的境界，这就是所谓的“本尊的加持”。因此，在修习本尊相应法的过程中，最关键的一点就是虔诚的信心，修行者要以不可动摇的信心观想本尊守护神，使自己的心与本尊合二为一。

供养坛城

供奉坛城是密教为了准备修本尊相应法和其他修持的资粮，修行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性。而这里将要介绍的坛城供则可以圆成福德和智慧二资粮。福德是指善行的累积效果，福德的圆成包括布施之圆成、持戒之圆成、忍辱之圆成、精进之圆成、禅定之圆成，这五项为善巧方便；智慧是对究竟实相的直接了解，智慧的圆成包括般若之圆成，这一项为般若智慧。以上二资粮之圆成，就等于布施、持戒、忍辱、精进、禅定及般若这六度的实现，也等于善巧方便和般若智慧的结合。

坛城供的修持需要修行者准备两个坛城，以大一点的坛城来代表皈依处，以小一点的坛城来代表理想的宇宙，并把它供养给皈依处。建造坛城首先需要坛城盘，坛城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。献坛城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和为供。

无上瑜伽前行修法：本尊供养

本尊供养也称皈依境，是藏传佛教信徒作为聚集资粮而礼拜供奉的对象。供养本尊可以使无上瑜伽修行者迅速获得本尊的加持。下面以格鲁派的上师供养图来具体说明。

宗喀巴

皈依境中央主位本尊为宗喀巴大师，金刚乘认为，本尊是智慧和慈悲的化身，是修行的典范。



格鲁派祖师

从上至下依次为格鲁派的历代祖师。

密续本尊

四部密续的本尊、诸佛、菩萨、罗汉、声闻、独觉、空行、护法等。

大海

持物

宗喀巴大师两侧莲花上所托经书与宝剑，象征他是文殊菩萨转世。

如意宝树

代表皈依境的资粮树。

藏传佛教各个教派都有自己的上师供养图。图中，格鲁派的开创祖师就是宗喀巴。下方是大海，从海里长出一棵如意树，树上画有几百个上师，包括广行派和深见派祖师，噶当派、格鲁派祖师，以及佛、菩萨、空行以及智慧护法神像。在进行无上瑜伽修习前，观修本尊和供养坛可用释迦佛皈依境和上师供养图。

修持者观想证悟的护法神

本尊对金刚乘修行的意义

金刚乘的修行者称自己的护法神为本尊。这是将觉悟或是证得智慧的意义与过程的概念拟像化，以佛陀的形式呈现。

关键词：本尊　观修意义　法门

认识和观想本尊

本尊一词，藏语 Yidam，这个字在西藏或印度很常见。本尊的意思指修行者终生专注修证的一位佛的化身，把佛的法门当做自己精进修持的法门。将觉悟或是证得智慧的意义与过程视觉化，以一个具有身形的佛陀形式呈现在瑜伽修行者的面前，这就好比本尊直接在修行者面前开示，这就是金刚乘将抽象概念拟人化的表现手法。在观想过程中，本尊地位尊崇，被视为修行者在情绪、感官、领悟与佛教真言上的最佳模范。金刚乘坚信佛陀教导较高层级的密续时会以本尊的形式，显现在修行者的坛城内，甚至在坛城中会出现佛陀与其配偶进行慈悲（佛父）与智慧（佛母）的双运，这虽是两性亲密结合的视觉景象，但有其深层含义。

观想双修本尊的意义

在观想本尊的相应过程中，修行者所要体悟的双修与空性的融入是紧密结合，不可分割的。在实修的过程中，修行者先要在心中浮现佛陀与佛母的双修景象，接着会更进一步运用他们成熟的想象力，想象自己如同本尊一样的形貌与配偶亲密的结合。事实上，此刻修行者会将身体通过观想而产生的不寻常感觉融入空性，同时，观想自己就是本尊，身体的体验与空性的体悟同时进行。经过观想的喜乐体验可以对身体内的神经系统（气、脉、明点）产生巨大的影响，同时也会促进空性的了悟。

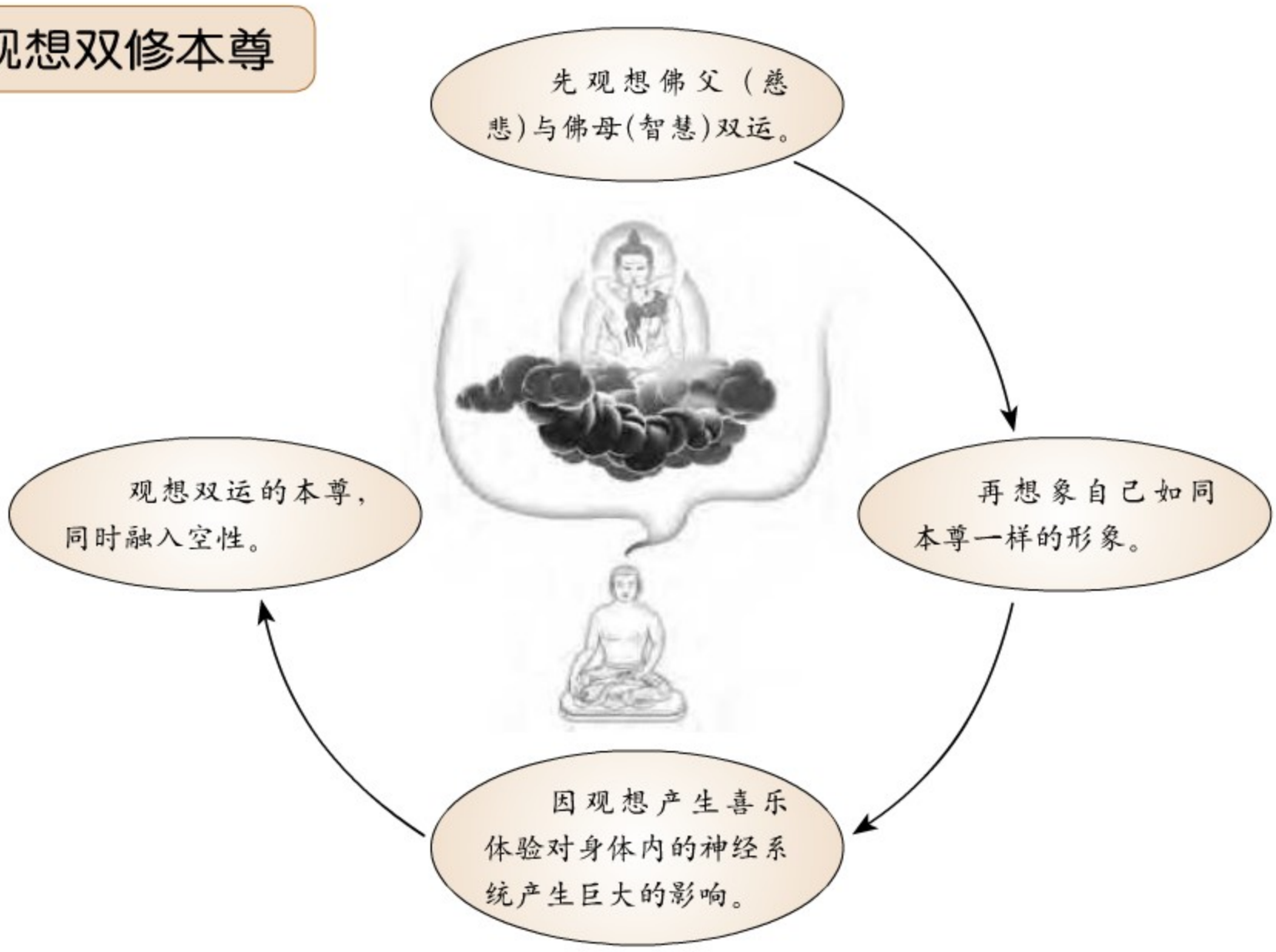
观修本尊的方法

观修本尊的方法有很多种，最普遍的方法是观想自己转化为本尊，即本尊相应法。以极大的信心来观想，全心融入本尊形相的各种细节中，这可扫除障碍，提高修持各种瑜伽的能力，而且被贪、嗔、痴、慢、疑五毒所污染的凡夫生命，从此可以转化成具有五智的开悟境界。

观想证悟本尊

本尊是金刚乘修行者观想的对象，修持者借助观想对象，领受佛法，最终达到本尊与自己合二为一的境界。

观想双修本尊



观修本尊的两种方法

观想本尊变大法

观想本尊全身变大，与自身一样大，完全与修行者合一，一切成就，同本尊的成就毫无分别。



观想本尊缩小法



观想本尊缩小，凝聚成一个光点，从修行者顶门，直入心中月轮莲华座上。

与佛菩萨呼应的法门
本尊相应法

本尊相应法是密续中一种特殊的法门，其关键在于巧善地运用想象力观修本尊，消除心识染污，使其专注于一。

关键词：本尊　自我融合

本尊相应法

本尊相应法，也叫变身瑜伽，“相应”即相互配合，相互融通的意思。本尊相应法即是与诸佛、菩萨相呼应，修行者观修本尊的时候，把本尊变成自己，把自己变成本尊。最终的目的是能与本尊融合为一。

修行者只有在具足资粮以后，才能够修本尊相应法。许多大德在传授本尊法之前，都要提出两个要求：一是磨难性的对治，让自己受大量的苦，磨掉心里面的障碍；二是具足自己的资粮，就是要背诵经典、持咒、礼拜、忏悔，减少自己的障碍。其目的就是要具足修本尊法的功德资粮。

以慈悲与智慧之身取代自己平凡的身躯

无论是外三密还是无上密都需要用到本尊相应法。在无上瑜伽密续的修行过程中，每天需进行六次本尊相应法，目的是为了增加修行者的能力。而成功运用本尊相应法的关键，在于观想本尊的能力。修行者在生次第需将本尊与坛城具体视觉化，接着在圆满次第禅观自己的心即是纯净的空性智慧，同时观想纯净的智慧是由慈悲心推动的。最后以慈悲与智慧之身取代自己平凡的身躯，并在理想的环境发展纯净的身与心，建立纯净的自我。

正确看待本尊相应法

很多信众并没行正确认知本尊是众生本有佛性的概念，本尊相应法是特定的修持法门。认知本尊及本尊相应法的关键在于，是否真正了解到正确清楚地观修本尊形貌的目的是为了消净心识上的染污，使容易涣散的心专注于一。观想本尊法还有一个非常重要的使用时机，就是在死亡过程的中阴阶段，《中阴闻教救度大法》认为，观想本尊，可以依愿力来证得佛果。

能与本尊融合的本尊相应法

本尊相应法是无上瑜伽修行者与诸佛、菩萨相呼应的教法。通过修习此法，修行者可以消除心识污染，如本尊融合为一，体悟空性与光明。

本尊相应法的要点

梵语 **Deity Yoga**

本尊　瑜伽（相应）

观想本尊清净的境界

与本尊相应





迎请本尊

想象本尊由远及近慢慢显现，同时本尊的清净而美妙的净土也伴随本尊出现。

观想本尊

修行者保持意识专注于一，清净自性，想象本尊的慈悲行为，运用智慧来领悟空性。

象征慈悲与智慧的本尊身。

修行者的平凡身。

与本尊融合

运用慈悲与智慧与本尊融合，在意识中了悟空性，同时显现本尊的慈悲身形。

观想本尊的六个步骤

视觉化转向具象化

金刚乘密续的事部阶段本尊相应法共分六个步骤，其目的是为了将本尊视觉化或具象化。

关键词：投胎中阴　轮回　对策

事部密续实现佛果境界包括了身、语、意三个范畴。事部密续本尊相应法有六个步骤，分别是：

第一，冥想空性形式的本尊

第一个阶段着重冥想，在心中生起菩提心、空性、本尊，视一切外在现象的本质都是相同，所以自身与本尊的空性也是无二、无分别的。

第二，想象咒音形式的本尊

第二阶段是想象本尊与自己的咒音回荡，这时本尊只有音的形式，尚未显现字的形式。

第三，想象咒字形式的本尊

修行者想象咒音化成咒字，咒字立于白色月轮上。这个阶段本尊的形式由音转成字，以视觉化的具体咒字显现。

第四，想象具体形象的本尊

按下来想象转换咒字成具体形象的本尊，并透过观想能力将自己观想生成如同本尊一般。

第五，想象结手印形式的本尊

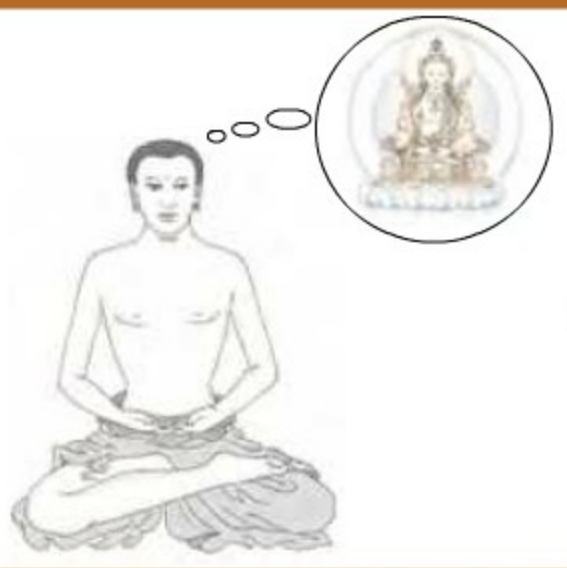
瑜伽行者结与本尊相应的手印，这时强调的是实际的肢体动作，而不是单纯的冥想或想象。

第六，想象象征形式的本尊

最后一个步骤是想象在自己身体的顶轮、喉轮、脐轮等部位安上嗡、啊、吽三个种子字，这个阶段会邀请法界智慧本尊进入自己的体内，也就是接受加持。

本尊相应法的六个步骤

空性形式的本尊



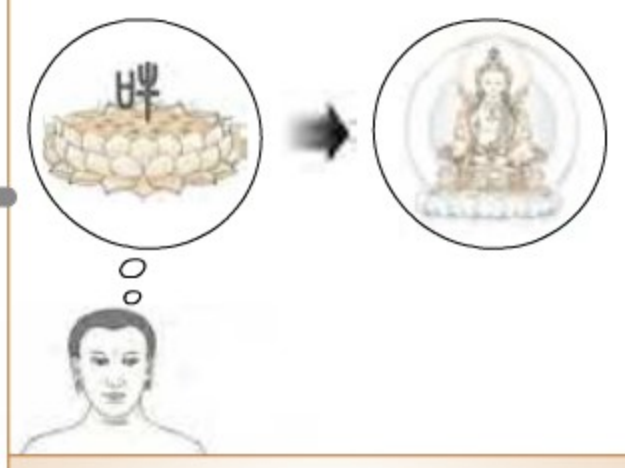
视一切外在现象的本质是相同的，自身与本尊的空性是没有分别的。

咒音形式的本尊



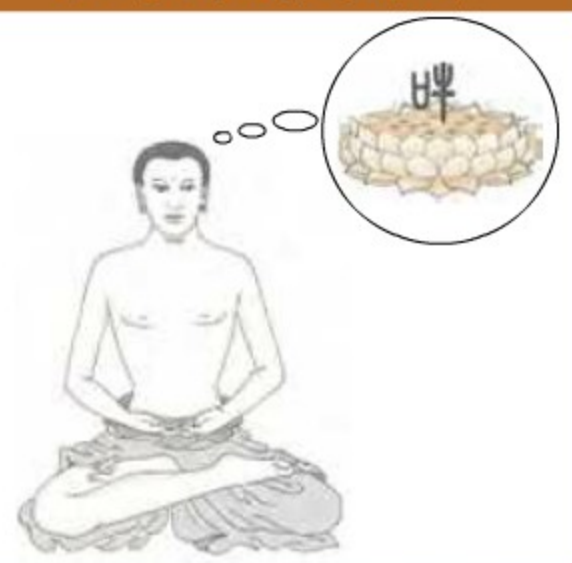
想象本尊与自己的咒音一起回荡。

具体形式的本尊



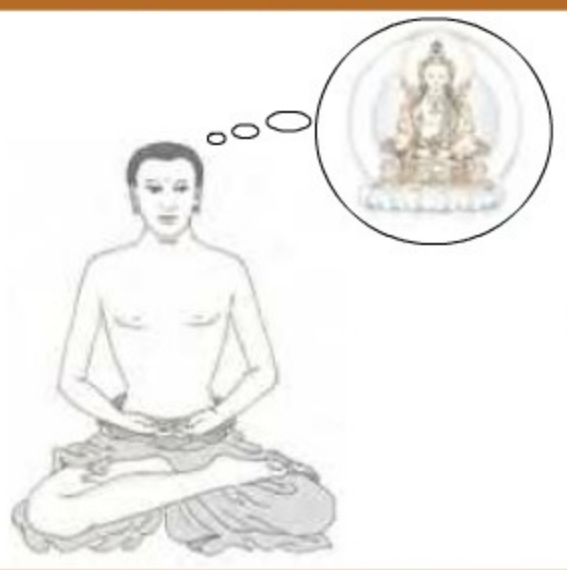
将咒字转换成具体的形象的本尊。

咒字形式的本尊



想象咒音化成咒字形式立在白色月轮上。

手印形式的本尊



修行者结与本尊相同的手印。

象征形式的本尊



想象自己身体的顶轮、喉轮、脐轮上显现“嗡、啊、吽”三个种子字。

本尊居住的圣洁境域

坛城

坛城是真理的表征，犹如圆轮一般圆满无缺，因此也有将之译为“圆轮具足”。另外，坛城也被认为“证悟的场所”，同时被引申成佛的集合与彻悟的本质。

关键词：坛城　意义　种类

坛城也叫曼荼罗，在古代印度，原指国家的领土和祭祀的祭坛。现在一般是指将佛菩萨等尊像，或种子字、三昧耶形等，依一定方式加以配列的图样。坛城是本尊居住的圣洁境域。

坛城是金刚乘的中心要素，代表宇宙真理的图绘

坛城的图像是依据本尊仪轨严格细心绘制，可作观想之用。坛城是金刚乘的中心要素，为一种表示宇宙真理的图绘，被认为是法界的表征，也就是外在的大宇宙和内在小宇宙呼应的空间。宇宙的诸法实相一个接一个被具体的拟像化成为许多佛与菩萨，且都住进坛城的宫殿之内。可把坛城比喻成本尊居住的地方，而本尊的眷属与其他诸尊，井然有序围绕在他的四周。通过坛城的观想，西藏佛教的信众可以将这个空间作为密法修行的道场。在金刚乘理论中，佛陀会转化成本尊的形式来教导较高层级的密续，他显现在个别的坛城中，有时会与共修佛母进行悲智双运，例如无上瑜伽密续中的五位金刚。

坛城的种类

坛城有多种象征法，常见的包括以下几种：

大坛城：诸尊具足相好容貌的图画，称为大坛城（尊形坛城），相当于金刚界坛城中的成身会。

三昧耶坛城：即示现诸尊的本誓三昧耶，也就是将表示本尊的法器、持物，以图示象征的三昧耶图绘表示，称为三昧耶坛城，相当于金刚界坛城的三昧耶会。

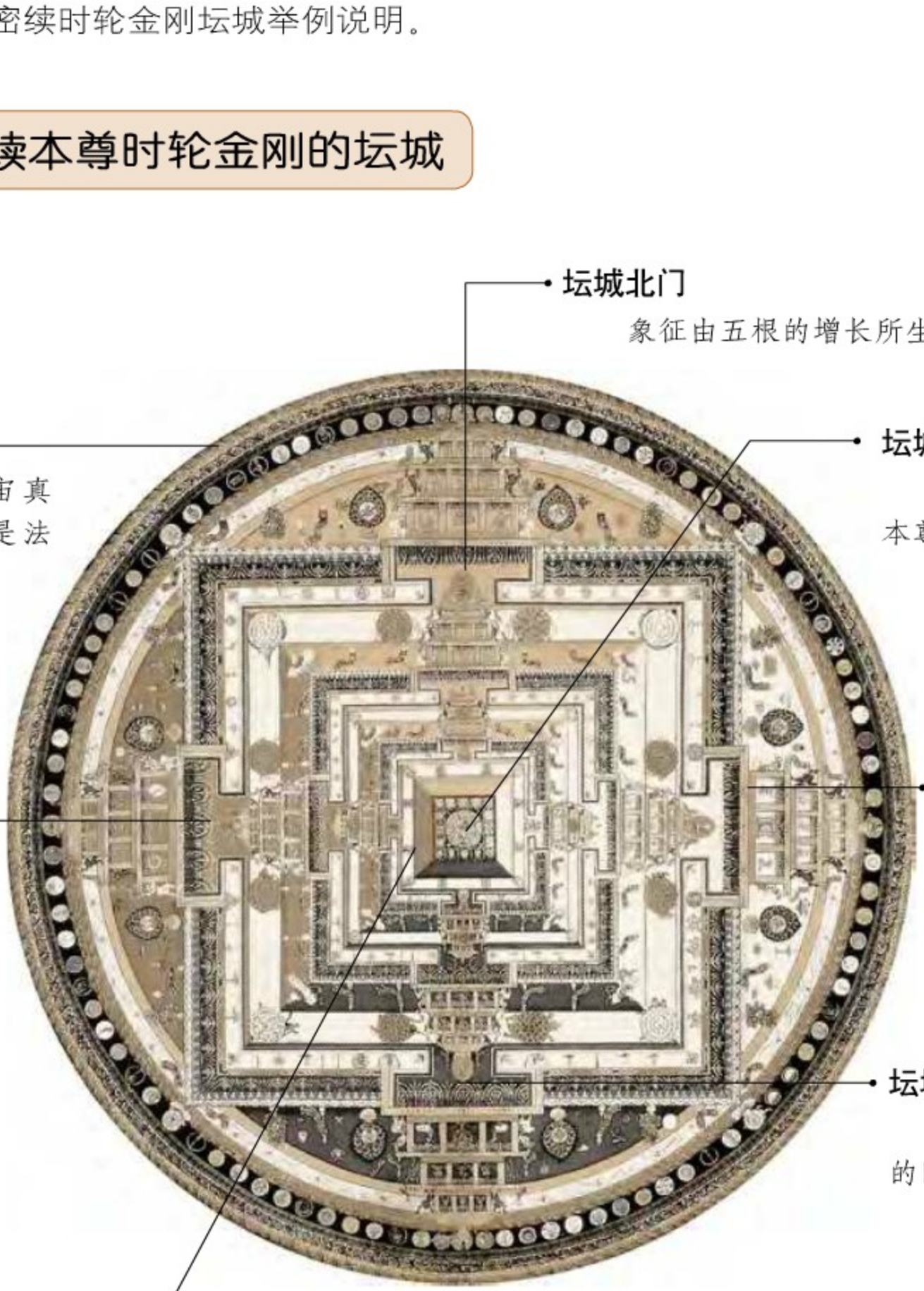
法坛城：这是诸尊的种子及真言，或书写种子梵字于诸尊的本位，或以法身三摩地以及一切经论的文义等来表现，称为法坛城（种子坛城），相当于金刚界的微细会。

羯磨坛城：将诸尊的威仪事业铸造成像，形成立体、行为的三度乃至四度空间的行动性坛城，称为羯磨坛城，相当于金刚界的供养会。

金刚乘的中心要素：坛城

坛城被认为是本尊及其眷属聚集证悟的场所，代表大彻大悟、无上正觉的境界。修行者以此作为修行道场，可以防止魔障入侵干扰，能够集中精神，专注于一。下面以无上瑜伽密续时轮金刚坛城举例说明。

认识密续本尊时轮金刚的坛城



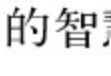
坛城的目的是使弟子熟知密续的本尊，让弟子能够“进入坛城”，亦即进入本尊安住的状态。时轮金刚坛城是可以用小石粒建造，或是用观想。平面式的坛城可以用粉末、彩米、花、石粒、珠宝或是彩沙制作。立体坛城，一般由木头、金属或其他的固体物质制作。

修行者观想本尊时产生的坛城

自生坛城与对生坛城

无上瑜伽修行者一旦开始观想自己为本尊，就会在意识中产生自生坛城和对生坛城。下面介绍金刚乘四部密续中，自生坛城与对生坛城的产生情况。

关键词： 自生坛城　对生坛城　四部密续



金刚乘四部密续中的自生坛城与对生坛城

事部密续主要在于观想本尊的具体形象、供养本尊与祈求本尊。在这个阶段，本尊宛如国王，而修行者如同百姓。修行者对本尊必须恭敬顺服，不能观想自己为本尊。不能观想自己为本尊是事部密续的特色，修行者与本尊的关系要到行部密续才会更有密切的开展。

在行部密续，修行者可以将自己观想为本尊。一旦，**观想自己为本尊，就会形成所谓的自生坛城和对生坛城。**虽然此时已经形成了自生坛城与对生坛城，但是，在这个阶段还不具备迎请智慧本尊降临的力量。智慧本尊是居住在法界的本尊，也就是空性智慧的象征。此时本尊与修行者的关系如同国王与丞相，这比国王与老百姓的关系更近一步。

在瑜伽密续，除了观想自己为本尊，同时迎请法界的智慧本尊降临，融入自生坛城和对生坛城。程序完成后，要恭送智慧本尊返回净土。

最后是无上瑜伽部密续，这个阶段观想自生坛城和对生坛城，再迎请法界的智慧本尊降临融入，这里不同于瑜伽密续的是，程序完成后不再请本尊回净土，此时的修行者就是本尊。



金刚乘其他派别的观点

西藏金刚乘旧派与新派对于四部密续中的自生坛城与对生坛城的看法是有区别的。旧派认为：事部密续主要内容在于观想本尊的具体形象、供养本尊，并向本尊祈求。这个阶段本尊好像是国王，修行者如同百姓，不能观想自己为本尊。对于这一点，新派的看法是：事部密续就可以观想自己为本尊，不必等到行部密续。两派的不同，只是说明了修行者的修行程序和进度不同而已。

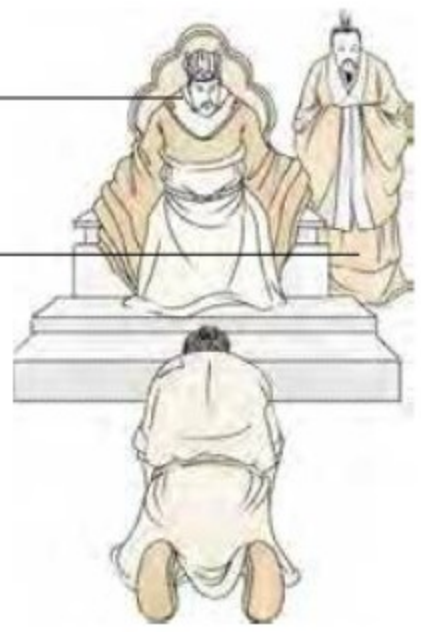
金刚乘里自生坛城与对生坛城的关系

事部密续



事部密续主要在于观想本尊的具体形象、供养本尊与祈求本尊。在这个阶段，本尊宛如国王，而修行者如同百姓。修行者对本尊必须恭敬顺服，不能观想自己为本尊。

行部密续



在行部密续，修行者可以将自己观想为本尊。一旦，观想自己为本尊，就会形成所谓的自生坛城和对生坛城。不过还不具备迎请本尊降临的力量，此时本尊与修行者的关系就如同国王与丞相的关系，更近一步了。

瑜伽部密续



此阶段，修行者观想自己为本尊，同时迎请法界的智慧本尊降临，融入自生坛城和对生坛城。程序完成后，要恭送智慧本尊返回净土。

无上瑜伽部密续



此阶段，修行者观想自生坛城和对生坛城，再迎请法界的智慧本尊降临融入，程序完成后不再请本尊回净土，此时的修行者就是本尊。

无上瑜伽坛城与二谛的关系
转化与互动

在金刚乘里，无上瑜伽的坛城和二谛有密切的关系。在坛城世界里，佛陀与修行者的关系就如同是胜义谛与世俗谛二者的转换与互动。

关键词：坛城　二谛　转化　互动

金刚乘中的二谛

二谛指的是世俗谛与胜义谛。“谛”代表真理，二谛就是世俗的真理与胜义的真理。世俗谛是未达证悟境界的普通凡夫所体验的真理，可以用语言文字来表述。与之对应的是胜义谛，是证悟者能体验的真理，它超越了二元逻辑的概念分析，因此无法用语言文字陈述。胜义谛还有第一义谛的称谓，“胜”等同于第一。

金刚乘认为二谛是一种相辅相成的关系，不能否定其中的任何一种，修行世俗教法的目的是为了成就本尊。所以，二谛在密教中占据着同等重要的地位。

无上瑜伽坛城与二谛的关系

在坛城里的世界，本尊与瑜伽修行者的关系就如同是胜义谛与世俗谛之间的互动。密乘修行者在禅定观修本尊时，会通过集中意念，为自己创造一个理想的环境，即坛城。坛城的世界并不是静止的，而是在瑜伽修行者的观想之下，它是可以缓慢地转动的。坛城的世界里按次序罗列着不同身形的诸尊，坛城最中央的主尊也是最重要的本尊守护神，也就是本尊所转换的身形。距离坛城的中心越远，其纯净的本质也随之减弱。**坛城中心与边缘的关系，如同本尊的圣境与瑜伽修行者的俗境，还如同宇宙最后的真理胜义谛与人世间的真理世俗谛之间的相应与互动。**胜义谛是宇宙最后的真理，是圣者所知的真理，是指诸法实相，也就是空性。因为它是究竟真实，所以位于坛城的中心。世俗谛是人世间的真理，是凡夫所知的真理，可以依据言语陈述的真理，它位于坛城的边缘。最后修行者通过修习本尊相应法与本尊相应，即是胜义谛与世俗谛融合为一，坛城也就没有中心与边缘之分了。

无上瑜伽坛城中的二谛

在坛城里的世界，本尊与瑜伽修行者的关系就如同是胜义谛与世俗谛之间的互动。坛城中心与边缘的关系，如同本尊的圣境与瑜伽修行者的俗境，还如同宇宙最后的真理胜义谛与人世间的真理世俗谛之间的相应与互动。



坛城与二谛的关系

（1）坛城并不是静止的，而是在修行者的观想下，它会缓慢转动。

（2）坛城中央是最重要的本尊，也是最纯净的圣域，越靠近边缘，纯净的本质就越减弱。

（3）坛城的中央与边缘的关系＝本尊的圣境与瑜伽行者的俗境＝胜义谛（宇宙的真理）和世俗谛（人世间的真理）的互动。

（4）修行者最后的境界：修行者与本尊相应＝胜义谛与世俗谛融合为一＝坛城的中央与边缘没有分别。

修行无上瑜伽的关键

临终死亡与意识的关系

修行者想要更深入地了解意识的消融过程，就必须进入无上瑜伽密续，其中最关键的地方在于无上瑜伽部对于临终中阴脉、气、明点的处理方式。

关键词：意识　消融过程　层次

意识的消融过程

临终者死亡时，先依次经历地、水、火、风四大分解，此后，临终者的意识依序进入临终中阴、法性中阴与投生中阴三个阶段。如果想要更深入地了解意识的消融过程，就必须进入无上瑜伽密续，其中最关键的地方在于对临终中阴，脉、气、明点的处理方式。不过，不同的无上瑜伽密续对于意识消融过程的解释可能有微小的差异，例如《胜乐金刚密续》、《时轮金刚密续》、《密集金刚密续》都有所不同。主要的不同在于对脉的运用不一样，还有流经这些脉的气与明点也有不同的解释。关于意识在整个中阴阶段的消融情况，我们前面已经做了详细的介绍。

三个层次的修行成就

《密集金刚密续》将无上瑜伽密续修行者分成三个层次。

最高层次的修行者可以体悟与生俱有的根本净光心，同时获得完整圆满的体悟，不必进入常人经历的幻相与投生等两种状态，也就是无须经历《中阴闻教救度大法》的法性中阴和投生中阴。

第二层次的瑜伽修行者虽然无法转化死亡明光成为究竟实相的空性智慧，但仍可避开凡夫死亡的经历。在法性中阴，有着一连串非常恐怖的幻象。第二层次的修行者可以通过慈悲、祈愿与正念的力量选择未来的投生形式。

第三层次的瑜伽行者，他们无法将死亡明光转化成了悟空性的智慧，同时也必须进入凡夫经历的法性中阴与投生中阴阶段，但是可以在这些过程中以过去善业所投射出的力量，搭配内外情境，进行有利的修行。

至于在三个层次修行者之外的凡夫，即使看见根本明光心，也会视而不见，所以凡夫临终经过三天半的时间，意识就必须进入法性与投生两个中阴状态。

意识消融的过程

身体的变化	意识消融过程心的显现	意识的感受与体验
第一阶段 地大消融	 海市蜃楼	无法开闭双眼，觉得深入地底或泥沼的感觉。
第二阶段 水大消融	 烟	感受不到快乐和痛苦，听不到声音。
第三阶段 火大消融	 萤火虫	不再注意周围亲友的活动或感受，甚至忘记了他们的名字。
第四阶段 风大消融	 油灯火焰	身体不再有任何感触，不再有任何行动的能力。
第五阶段 白色显现	 鲜明的白色	心中见到鲜明的白色，体验到四空。
第六阶段 红色增相	 鲜明的橘红色	心中显现更加劲朗的红色，仿佛秋季天空中布满阳光。
第七阶段 黑色近成就心	 鲜明的黑色	显现空灵黑暗的景象，仿佛秋季天空被黑暗笼罩。
第八阶段 根本净光心	 澄明	显现最澄明的意识，如同秋季拂晓的天空，没有任何杂染。

第柒章

金刚乘的最高修行密法

进入无上瑜伽的修习法门

经过一系列的前行修习，修行者将进入金刚乘的最高修行秘法：无上瑜伽。本章重点介绍了无上瑜伽密续特有的修习法门及独特的修行方式。通过不同于其他教法的修习，修行者将会达到空乐圆融的境界，在大乐中瞬间实现证悟，获得解脱。

本章图版目录

无上瑜伽密续三法门/235

密续之王：密集金刚/237

无上瑜伽部父续本尊：大威德金刚/239

无上瑜伽部密续母续的本尊之一：胜乐金刚/241

无上瑜伽部密续母续本尊之二：吉祥喜金刚/243

无上瑜伽部密续不二续的本尊：时轮金刚/245

无上瑜伽部三续与三毒/247

时轮金刚密续的修行路径/249

无上瑜伽修行者体验死亡的过程/251

可以通过修行获得解脱的禅定/253

根本净光心的显现及停留在身体的时间/255

体悟根本净光心的方式：无上瑜伽密续和大圆满法/257

普通人体验根本净光心的四种机会/259

无上瑜伽修行者体验大乐的过程/261

无上瑜伽的圆融/263

空乐圆融及其实现途径/265

慈悲能加速无上瑜伽的修行/267

阿弥陀佛与极乐世界/269

环境优美的极乐世界/270

兜率天——弥勒佛的净土/271

无上瑜伽密续的法门

父续、母续、不二续

无上瑜伽部密续是金刚乘最高级的密法，也是最难修持的密法。它运用人类的生理作用，进行比外三密更高的观想，具体的修习法门可分为：父续、母续、不二续。

关键词：法门　三续　证悟

金刚乘典籍中以无上瑜伽部密续最具代表性，其中，“无上”意指无法超越、无法在其上，“瑜伽”代表相应。无上瑜伽部密续是金刚乘最高阶段且无法超越的密法，也是最难修持的密法，修行者必须经过数十年的苦修，金刚上师才肯传授此法。修成此法便能即身成佛，也就是可以在今生证得佛果，免受轮回之苦。修习无上瑜伽常见的法门有父续、母续和不二续三种。

代表方便（慈悲）的父续

父续又称“方便续”，代表方便（慈悲），以《集密金刚密续》和《大威德金刚密续》为主经，重视修习气及空。无上瑜伽修行者以密集金刚和大威德金刚为观想的本尊守护神。父续修习强调秘密灌顶，着重修习重幻身瑜伽。

代表般若（智慧）的母续

母续又称“胜慧续”，代表般若（智慧），以《胜乐金刚密续》和《吉祥喜金刚密续》为主经，重视修习明点及大乐。母续修行者以胜乐金刚和吉祥喜金刚为观想的本尊守护神。母续修行强调智慧与知识灌顶，主要修习重明光瑜伽。

不含父、母续的不二续

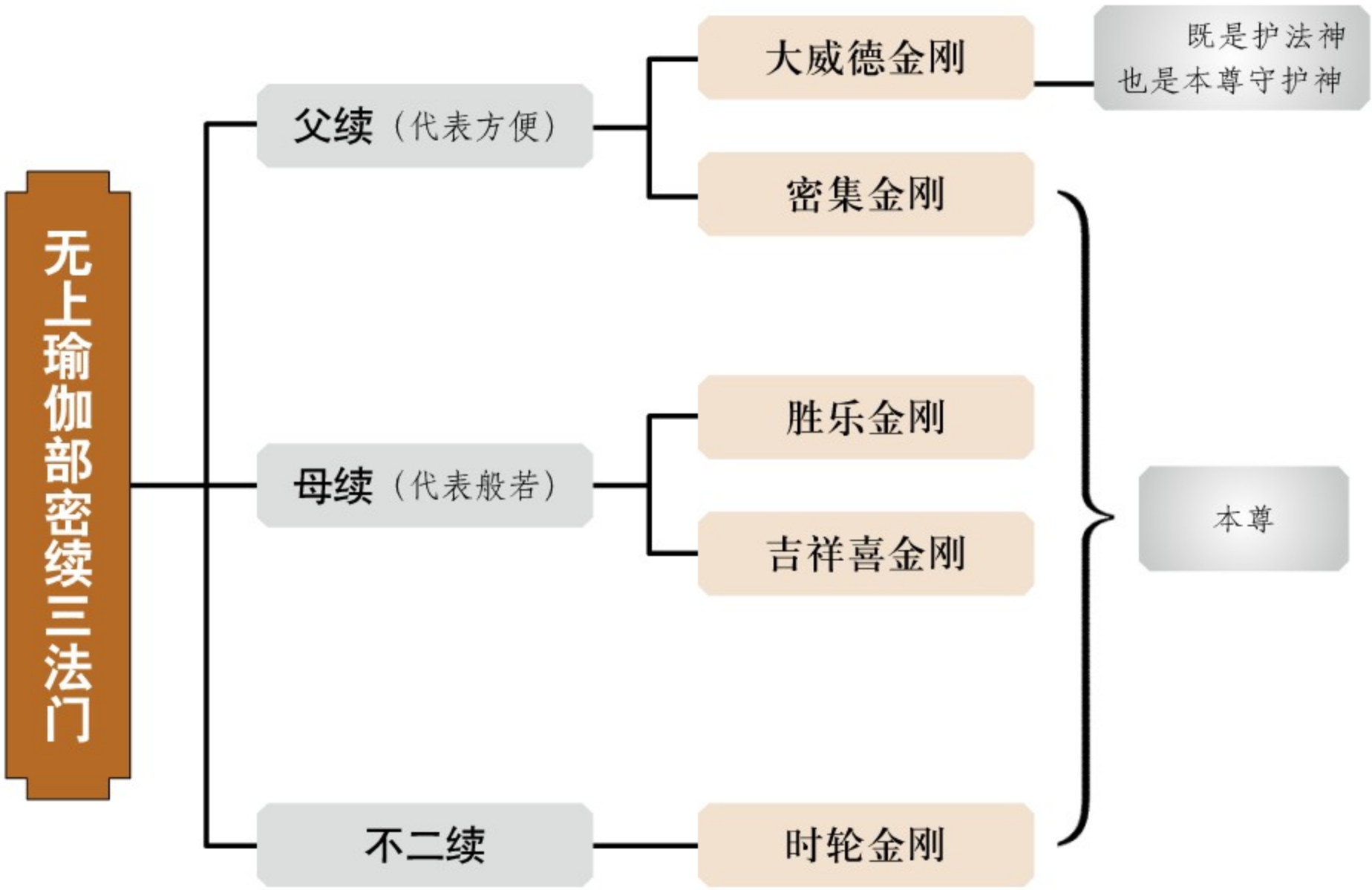
不二续代表不二，以《时轮金刚密续》为主经，重视方便智慧双运，不二续的修行者以时轮金刚为观想修习的本尊守护神。不二续修行强调空乐双运，主要的教法以拙火瑜伽法为主。

修习三续的目的

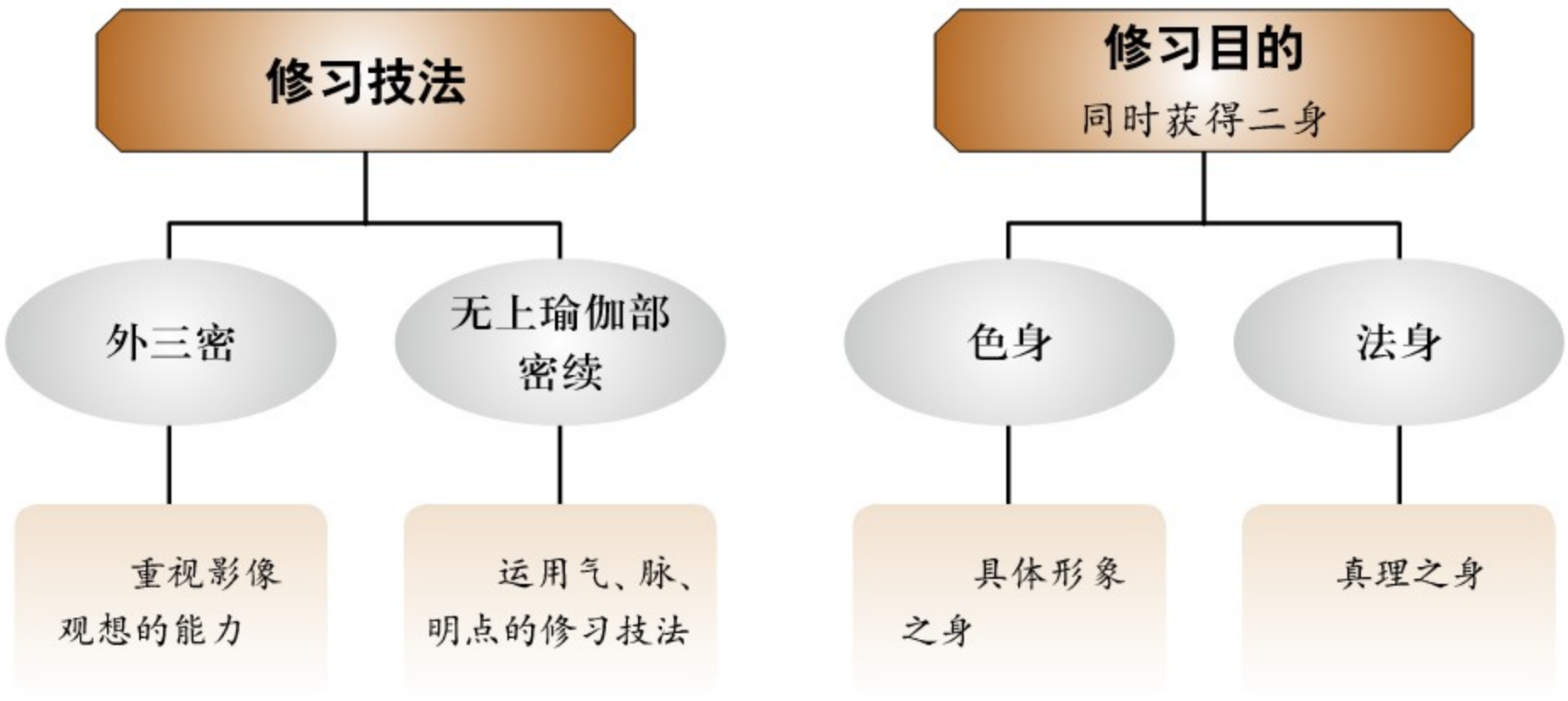
无上瑜伽修行者通过修习三续法门，用慈悲和智慧达到彻底的证悟。在证悟的过程中，修行者能够同时获得二种身形：色身与法身，即具有证悟的具体身形和相应的真理之身。

无上瑜伽密续三法门

无上瑜伽部密续是金刚乘最高阶段的密法，也是最难修持的密法。它运用人类的生理作用，进行比外三密更高度的观想，它分为父续、母续和不二续三修习法门。



无上瑜伽密续的修习技法与目的



无上瑜伽部父续本尊

大威德金刚、密集金刚

密集金刚续是无上瑜伽部父续传承的主要密续，通常又被称为“父续之王”。藏传佛教所有主要新译派都学习和以禁欲形式修持这一密续。

关键词：密集金刚密续　大威德金刚密续　父续传承　法相

密集金刚是无上瑜伽部父续的主要本尊之一。他与喜金刚、时轮金刚、胜乐金刚、大威德金刚合称五部金刚大法。密集金刚的形相，依传承分为橘红色密集金刚、黑蓝色密集不动金刚等多种，这里只介绍最典型的密集金刚形相。

密集金刚的形相

密集金刚，三头六臂三目，中面为黑蓝，右面白色，左面红色，分别代表法、报、化三身。中央二手，右手持金刚杵，左手持铃，交臂环抱佛母，铃杵代表金刚部和不动佛之大圆镜智。其余四臂为：右上手持法轮，代表佛部和毗卢遮那佛之法界体性智；二手持莲花。左上手持宝剑，莲花代表莲花部和阿弥陀佛之妙观察智，宝剑代表羯磨部和不空成就佛之成所作智；二手持摩尼宝，代表宝生部和宝生佛之平等性智，总摄密宗五佛五智。

密集金刚的传承

密集金刚的传承历史从释迦牟尼佛开始。当年，在菩提树下，释迦牟尼苦修禅定六年。出定后，成就平等正觉、圆满佛果，升上兜率天。无数的菩萨们、众天神围绕赞呗，向佛陀虔诚地祈祷。佛陀以大神通力变现自性坛城——密集金刚坛城，开示 25 000 诵密集金刚续，并给予灌顶及口诀教授。接着，佛陀又为俗世的众生开示较短的《密集金刚续》，共 118 诵，分为 17 品。此法由龙树菩萨传到西藏，共分为五个传承：酋乌传承、玛尔巴传承、郭苍巴传承、卡切传承、洽传承。其中，玛尔巴传承在灌顶、教授、口诀方面尤其殊胜，是目前修法的依据。

密集金刚所使用的是爱欲，大威德金刚所使用的则是忿怒，能够让所有邪恶势力产生畏惧和恐怖之心。

密续之王：密集金刚

密集金刚是无上瑜伽部父续的本尊，修习密集金刚密续可以有助于嗔重的人转化智慧和空性，了解了密集金刚密续，就能轻易了解其他的密续。



法轮

象征圆满智慧。

摩尼宝

代表宝生部和宝生佛之平等性智。

摩尼宝

象征修持能带来最终的安全和解脱。

法轮

代表佛部和大日如来之法界体性智。

宝剑

象征斩断二心的智慧。

莲花

代表莲花部和阿弥陀佛之妙观察智。

莲花

象征从爱欲向证悟的转化。

宝剑

代表羯磨部和不空成就佛之成所作智。

金刚铃

象征空性智慧。

金刚杵

象征五种正净觉。

辨认特征

身躯

三头六臂三目。

身色

中面为黑蓝，右面白色，左面红色，分别代表法、报、化三身。

双修形式

父母双尊相互交臂拥抱，以金刚跏趺的双运相安坐于莲花日轮之上，这是五大金刚中唯一采取此姿势者，因此是辨认的关键。

修持密集金刚的益处

通过幻身瑜伽的修行，消除三毒中的“嗔”；通过细微意识与气的修持成就佛的色身，具备纯净的本质。

大威德金刚又称怖畏金刚，梵名为 Yamantaka，意为“死神”、“死王”。这个名字有三方面的含义：修持可以消除早夭，消除因情感和心灵的扭曲造成的内心死亡，消除因经脉和轮穴堵塞造成的神秘死亡。大威德金刚法传承始于文殊菩萨。

大威德金刚的传承

传说，当年，大自在天和摩多罗摩两位大天王之间发生纷争，文殊菩萨为调解他们，宣讲了《佛薄伽梵吉祥金刚大威德十万诵》，交给起尸金刚佛母和秘密主金刚手菩萨，他俩以神力将《大威德十万诵》埋入了空中，后被印度高僧拉勒达巴奢掘得，这就是世上所传的藏密无上瑜伽五大本尊之一的大威德金刚法。

藏传佛教各派均修大威德金刚法，格鲁派和萨迦派尤为重视。大威德修法传入藏地有五大传承：热系、觉系、象系、摩系和纽系。而将大威德传承和教法从印度引进西藏地区的首传宗师，是 11 世纪的藏地佛法大成就者兼大译师热·罗多吉扎。热氏家族一脉相传的法统，居于五系之首，先后受到八思巴国师、布顿大师、宗喀巴大师的好评，由年罗扎哇（年罗多吉）传下的年氏传承至今很好地传承下来。

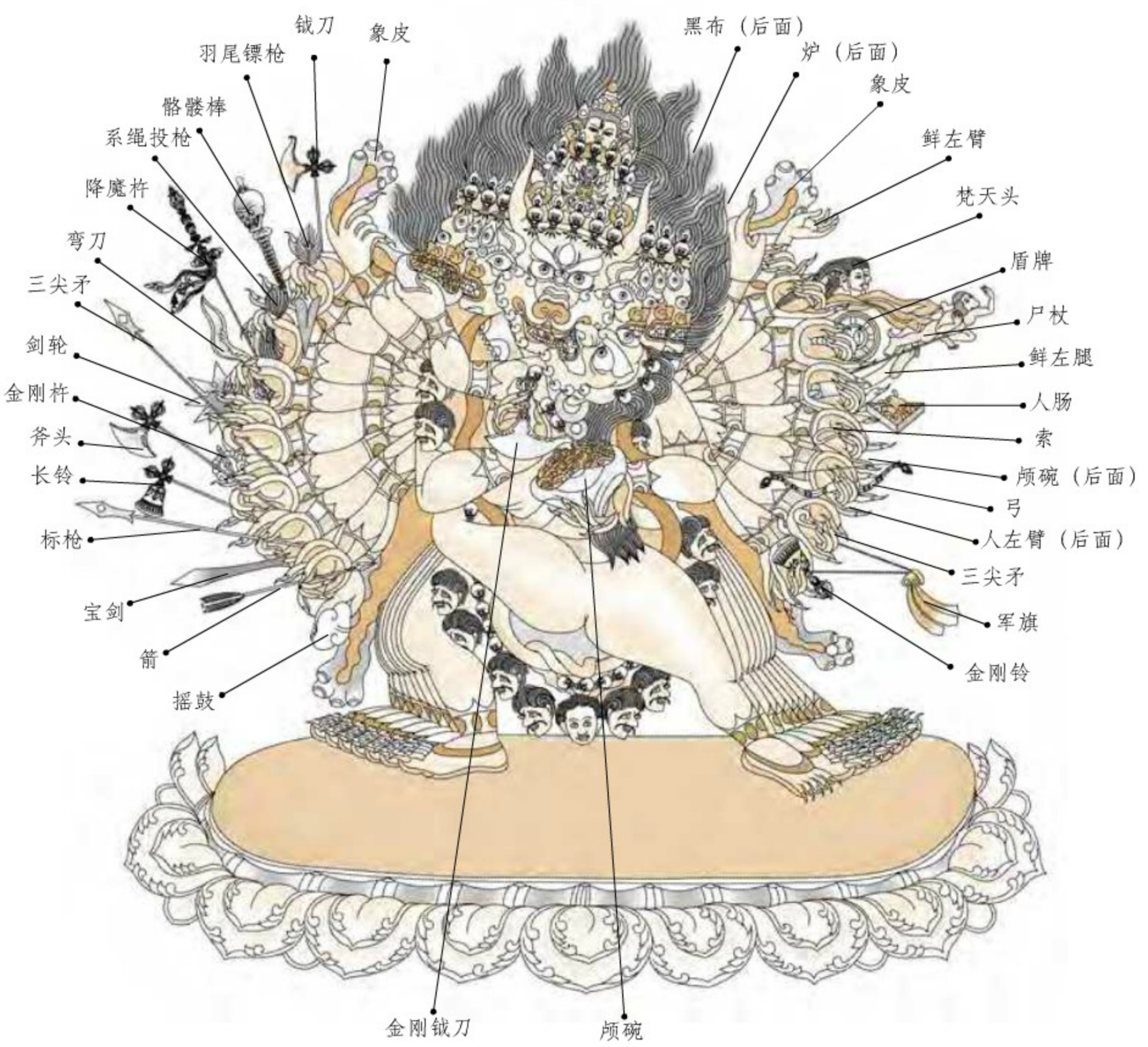
大威德金刚的形相

大威德金刚的形相和修法有很多种，常见的有两臂、四臂、18 臂、34 臂等，有单体的，也有双身的。其中最能代表其修法的是 34 臂双身形相，这也是其最复杂、最恐怖的一种形相。其特征是：

九头 34 臂 16 足，有一对锐角，头戴骷髅冠，面相极忿怒，三目圆睁，卷舌，獠牙，露齿，怒发上冲，须眉如火炽燃，以黑蛇为络绥，50 湿人首为项链，六骨璎珞一切骨饰为庄严，身腹巨大而裸体，以屈右展左姿态威立。怀抱明妃起尸金刚母，两者都是文殊菩萨的怒尊，象征智慧以其阳刚之力的忿怒摧毁了三种类型的死亡，以其阴柔之力令人痊愈和复生。

无上瑜伽部父续本尊：大威德金刚

大威德金刚和明妃起尸金刚母，都是文殊菩萨的忿怒化身，象征智慧以其阳刚之力的忿怒摧毁了三种类型的死亡，以其阴柔之力令人痊愈和复生。大威德金刚着重幻身瑜伽和明光教法的兼修。



辨认特征

身躯

九头34臂16足，头分三层，最上层为他的本尊文殊菩萨，第二层为一个红色的面目忿怒的头，第三层有七个头，中间一个为黑色牛头，左右各三个，颜色不一；有一对锐角。

头发

金黄色的头发向上飞扬，头戴骷髅冠，冠上缀有日月纹饰。

双修形式

怀抱明妃起尸金刚母，以展立姿威立。

修持大威德金刚的益处

可以驱除外、内、密等三种死亡。即驱除意外死亡，迷妄与心的颠倒，体内细微意识气脉所造成的精神异常。

无上瑜伽部母续本尊

胜乐金刚、吉祥喜金刚

胜乐金刚这一法系是无上瑜伽部母续中的主要经典。进行这一法系的观想和瑜伽修持，可以产生将所有知识纳入大乐空性不二境的智慧。

关键词：金刚密续　母续传承　法相

胜乐金刚密续的传承

基于胜乐金刚和金刚亥母双运坛城的密续体系可以说是藏传佛教所有新译派中最普及的无上瑜伽密续之一。这是因为，这一密续修持在 10 世纪至 11 世纪时期在印度曾经非常普及，而当时正逢藏传佛教复兴，新教派不断涌现。三大印度传承——卢帕达、克里什纳查亚、刚塔帕达以各种传承形式来到西藏。

胜乐金刚和金刚亥母法系之所以如此盛行，是因为藏族人非常热爱泥土占卜及圣地。此父母尊与喜马拉雅山的很多伟大朝圣地都有联系，其中包括岗仁波齐峰，这里是印度河、恒河、雅鲁藏布江等河流的源头。事实上，围绕着岗仁波齐峰的 24 个圣地都与胜乐金刚及金刚亥母有关。

胜乐金刚的形相

胜乐金刚梵名为 Chakrasamvara，意为“大乐之轮”，也就是，进行这一法系的观想和瑜伽修持，可产生将所有知识纳入大乐不二之境的智慧。

胜乐金刚体色深蓝，象征空间和本初智慧。金刚亥母则为红色，象征火焰和激情。胜乐金刚有四头，每一个颜色都不一样，象征息、增、摄、伏四种佛业。三只眼睛，可以洞察过去、现在、未来诸事。12 只手臂，意指每个独立发源地之间的 12 个联系，以此象征他的坛城包含了解脱和证悟所需的全部指导。

他的右脚下踩着印度女神迦梨（死神）的胸部，象征他的修持可以消除普通的生和生命。左脚下踩着黑色的印度神阎摩死主的头，象征他的修持可以消除普通的死和转化。

在胜乐金刚的名字前面，有时还会加上嘿噜嘎这一前缀，即“饮血”的意思。嘿噜嘎胜乐金刚所饮的则是大乐与空相结合的智慧之血。

热爱西藏神秘艺术的人都会知道，在宁玛派，胜乐金刚父母尊也就是八大嘿噜嘎之一的大殊胜嘿噜嘎。

无上瑜伽部密续母续的本尊之一：胜乐金刚

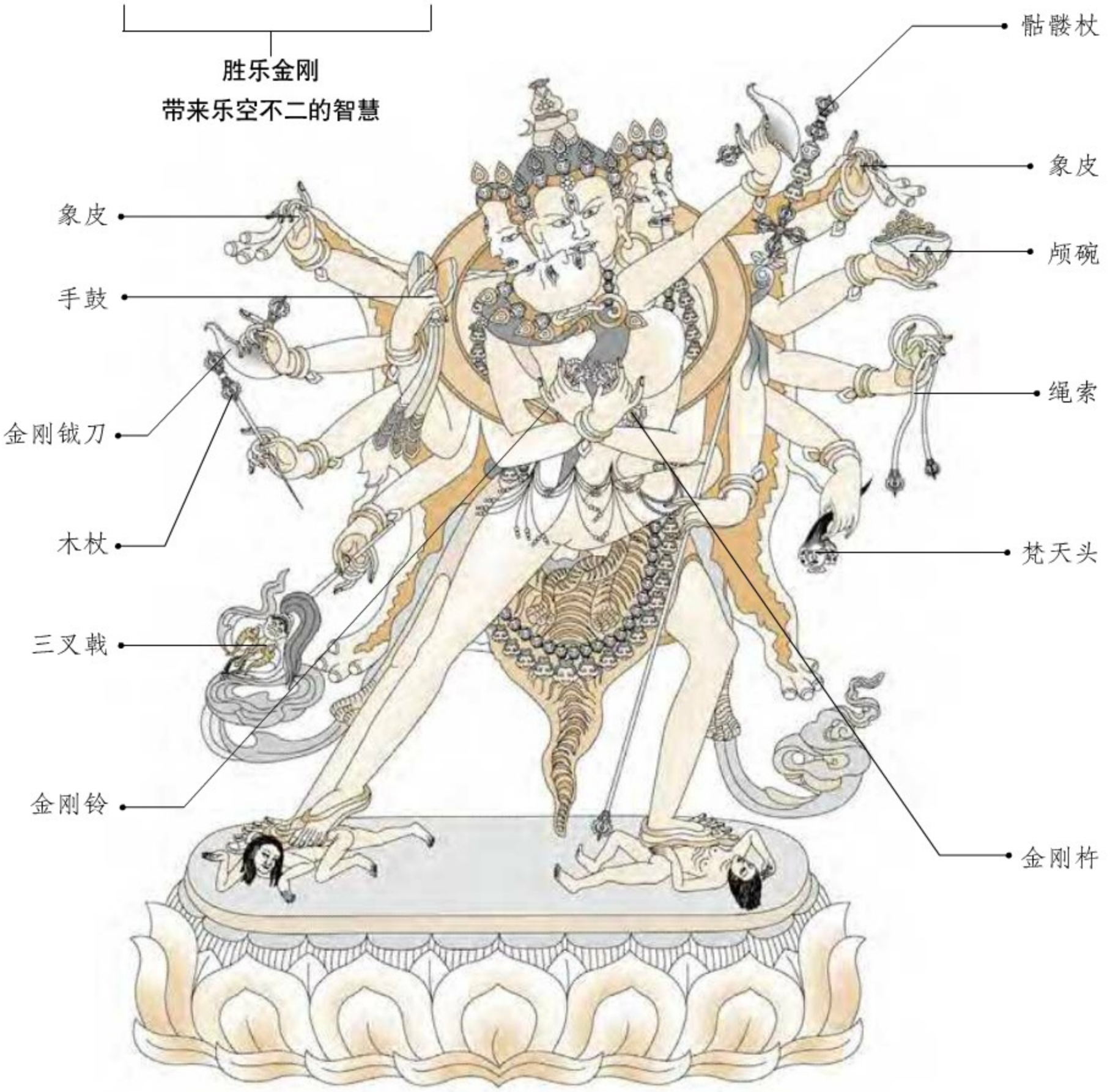
胜乐金刚密续是无上瑜伽母续中的主要经典，进行这一法系的观想和瑜伽修持可以产生将所有知识纳入大乐不二之境的智慧。

梵语 **Haha-Chakrasamvara**

“嘿噜嘎”，饮血　　大乐之轮

胜乐金刚

带来乐空不二的智慧



辨认特征

身色

胜乐金刚体色深蓝，象征空间和本初智慧；金刚亥母则为红色，象征火焰和激情。

身躯

四头四色，象征息、增、摄、伏四种佛业；三只眼睛，可以洞察过去、现在、未来诸事；右脚踩着印度女神迦梨（死神）的胸部，象征他的修持可以消除普通的生和生命；左脚下踩着黑色的印度神阎摩死主的头，象征他的修持可以消除普通的死和转化。

修持胜乐金刚的益处

适合对治贪毒，着重于明光瑜伽的修行。修习胜乐轮的瑜伽系统，可将生活的各种经验转变为大乐之轮，在消净无染的状态下可以自然而然的显现。

与嘿噜嘎胜乐金刚密续一样，吉祥喜金刚密续也属于无上瑜伽部母续，同样见于藏传佛教所有新译派。

吉祥喜金刚密续的传承

吉祥喜金刚，梵文为 Shrihevajra，藏名译音杰巴多杰，音译欢喜金刚，又称呼金刚、喜金刚、饮血金刚。事实上，其性质也与胜乐金刚密续非常接近，拥有很多相同的印度经文。然而，尽管吉祥喜金刚父母尊是噶举派创始人玛尔巴大译师，即噶举派十二分支创始人的主要观想主尊，尽管其在早期的格鲁派拥有非常重要的地位，在最近数百年却已经为胜乐金刚所代替，今天的格鲁派也只是将其作为一种灌顶仪式保存下来。不过，它仍然是萨迦派的核心修持之一，同时作为灌顶仪式和修行传统得到了完整的保存。

吉祥喜金刚的形相

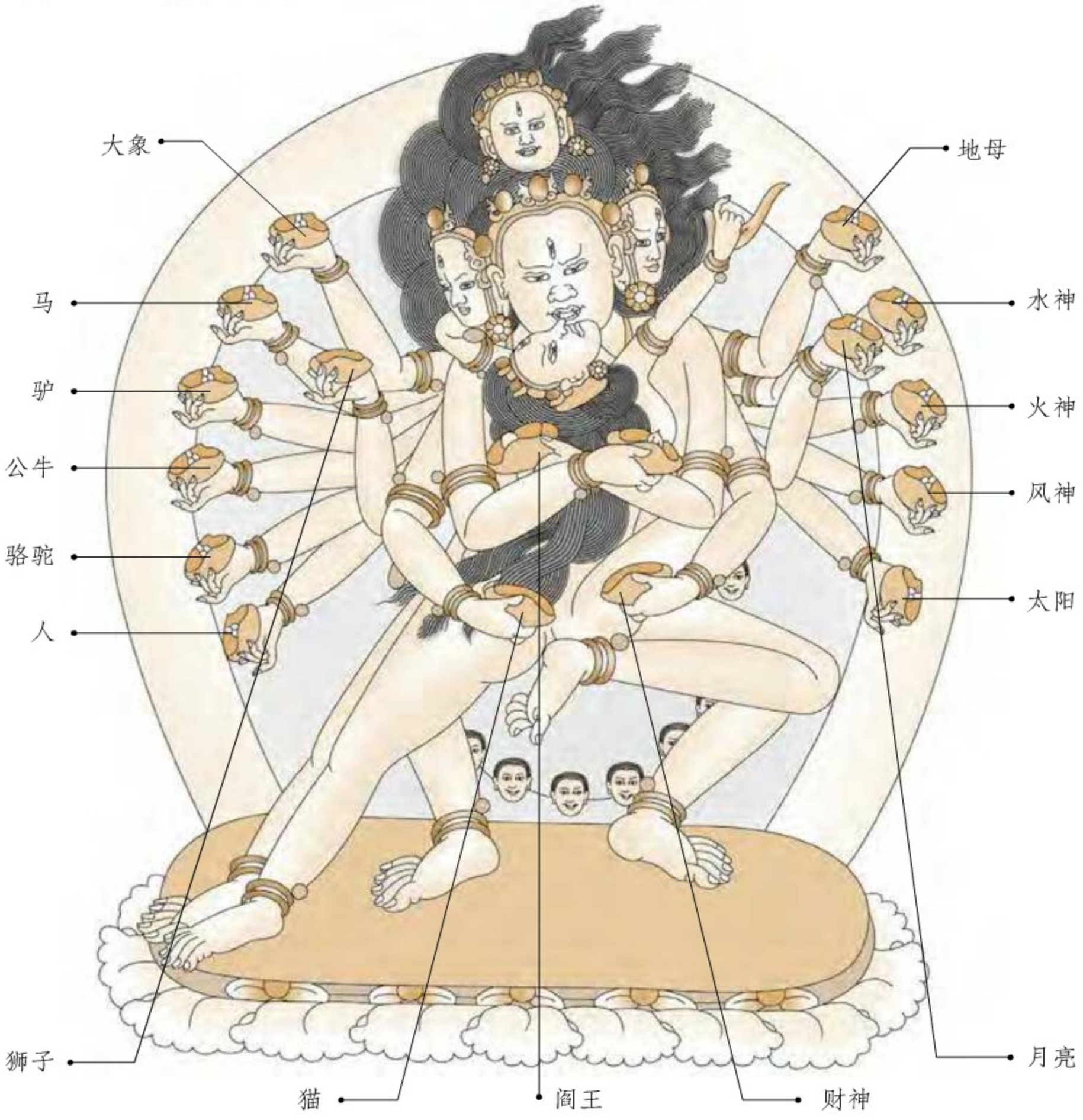
据《吉祥喜金刚集轮甘露泉》经文的描述，吉祥喜金刚的形相，多是与其明妃无我佛母相拥的双身相，无我佛母代表着卓越非凡的智慧，吉祥喜金刚则象征着普遍法界的慈悲，智慧能使人洞悉透彻自我执迷的妄想，是解脱诸苦的根本要素；而慈悲就是将这种极大法喜分享予他人的具体表现。双尊的双身相具体地证明了精神圆满的境界是存在的。

一般，欢喜金刚呈站姿，与无我佛母行和合双运。体色均为蓝色，代表空间与意识。八面，象征眼观八种智慧；16 臂，象征触摸 16 空相的本质。每只手持一个盈血颅器，右八手的颅碗中分别有大象、马、驴、公牛、骆驼、人、狮子、猫；左八手的颅碗内分别有地母、水神、火神、风神、太阳、月亮、阎王、财神，象征产生 16 种智慧的大乐。

明妃金刚无我佛母，身青灰色，一头三目，右手持金刚钺刀，左手持颅碗，左腿屈立，右腿紧缠父佛腰部，双尊均裸身，拥抱威猛而和谐，以舞立姿安住于莲花日轮四魔重叠座上。男女尊都身戴骨饰，这是因为欢喜金刚密续是拙火修持的主要源泉。

无上瑜伽部密续母续本尊之二：吉祥喜金刚

吉祥喜金刚又叫欢喜金刚，他多是与其明妃无我佛母相拥的双身相，无我佛母代表着卓越非凡的智慧，欢喜金刚则象征着普遍法界的慈悲，双尊的双身相具体地证明了智悲双运的精神境界。



辨认特征

身色

喜金刚体色为蓝色，代表空间与意识。明妃金刚无我佛母，身青灰色。

身躯

喜金刚八面，象征眼观八种智慧；16臂，象征触摸十六空相的本质。每只手持一个盈血颅器。佛母一头三目。

双修形式

双尊均裸身。佛母左腿屈立，右腿紧缠父佛腰部，拥抱威猛而和谐，以舞立姿安住于莲花日轮四魔重迭座上。

修持吉祥喜金刚的益处

通过修行引燃拙火，再将这股能量穿透身体的中脉，打开纠缠身心的脉结，在得到明光的同时，体验四喜。此法涵盖慈悲与智慧双运的觉悟，能使人透彻、洞悉自我执迷的妄想。

无上瑜伽部不二续本尊

时轮金刚

“时轮金刚”包含了外时轮、内时轮和别时轮，也涵盖了宇宙中日月星辰及人体内色、受、想、行、识五蕴及宇宙中地、水、火、风、空与时间之流的神秘密法。

关键词：时轮金刚密续　不二续传承　法相

时轮金刚，藏名“丁科”，为报身佛本尊，属于无上瑜伽部之不二续。传说时轮金刚大法由释迦佛亲身所传，是为本师佛世尊智慧的结晶，宇宙天地万物一切佛性的根本。

时轮，即时间之轮。轮回为痛苦之根，而有情最大的妄念，就是攀缘过去、现在、未来，而流转于六道。若修持时轮法，便可转不净为清净，令毁灭的得以复生；可获得涅槃超越轮回，往生本尊净土香巴拉国。

时轮金刚密续的传承

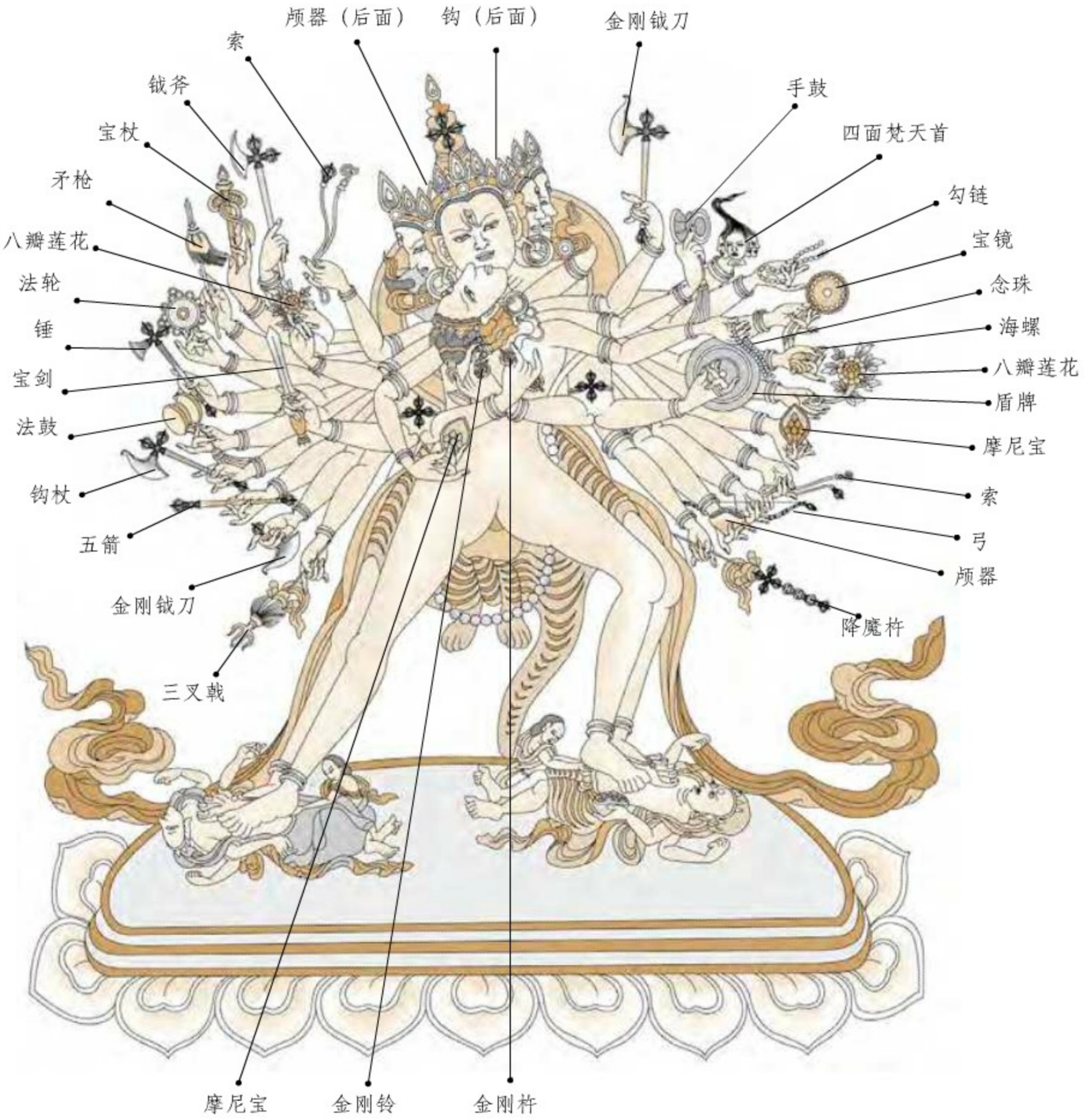
时轮金刚密续是佛祖最早传授的密续体系之一，与《般若波罗密多经》同时。在传法不久后，被带到了印度以北一个被称为“香巴拉”的净土，在保存数百年后，直到 10 世纪才重新被带回印度，随后不久便被引入西藏。藏密萨迦派最早传时轮金刚法，奠定藏密时轮金刚修学的基础，后来各派普遍修习，较大的寺院均专设时轮学院。但因其是极重要的法门，具备灌顶、传授此密法者并不多。依据多种传承的密续，时轮金刚示现出不同的形相。

时轮金刚的形相

时轮金刚的形相有多种。一般呈身蓝色，四头 12 臂，每面均有三只眼，右腿伸，左腿屈。手中持物由下而上，右边依次为金刚杵、宝剑、三叉戟、金刚钺刀、五箭、勾杖、 法鼓、锤、法轮、莲花、矛、宝杖、钺斧；左边依次为金刚铃、盾牌、降魔杵、颅器、弓、索、摩尼宝、白莲花、白螺、宝镜、勾链、四面梵天首。头顶髻以金刚杵为饰，上着天衣，下虎皮裙，佩带各种宝璎珞，具足一切报身佛的庄严。时轮金刚怀抱一切佛母双运于日轮之中，足踩大自在天及其天母，表摧伏贪、嗔、痴诸障。明妃身黄色，四头八臂三目，右臂持金刚钺刀、勾杖、手鼓、念珠；左臂持颅器、绳索、白莲、摩尼宝。时轮金刚和一切佛母的表情都是似嗔似喜，拥抱在一起，代表智悲双运。

无上瑜伽部密续不二续的本尊：时轮金刚

时轮金刚，为报身佛本尊，是智慧的结晶，宇宙天地万物一切佛性的根本。一切母则象征了“空相”的智慧，可帮助修持者将身体化为绝对的虚空，双尊行合和双运，象征密续的核心内容—智悲双运。



辨认特征

身色

时轮金刚一般身呈蓝色，一切佛母身黄色。

身躯

时轮金刚四头12臂，每面均有三只眼，右腿伸，左腿屈。一切佛母四头八臂三目。

修持时轮金刚的益处

用时轮表一切众生在过去、现在、未来三时的迷界，修持此法可以用超越时空的本初佛思想来解脱这个迷界。

无上瑜伽部三续的功效

对付三种迷妄的良方

无上瑜伽部三续的功效是用来对付三种根本迷妄。无上瑜伽部密续可细分成三类——父续、母续、不二续，分别用来对付嗔恨、贪欲和愚痴三毒。

关键词：三续　三毒　幻身瑜伽　明光瑜伽

根据修行者在圆满次第灌顶所具备的条件来分类，西藏学者将无上瑜伽部分成三类：父续、母续与不二续。父续代表方便（慈悲），强调秘密灌顶；母续代表般若（智慧），强调智慧与知识灌顶；而不二续代表的不二，表示不包含以上二者，强调第四灌顶。

三续的修行重点

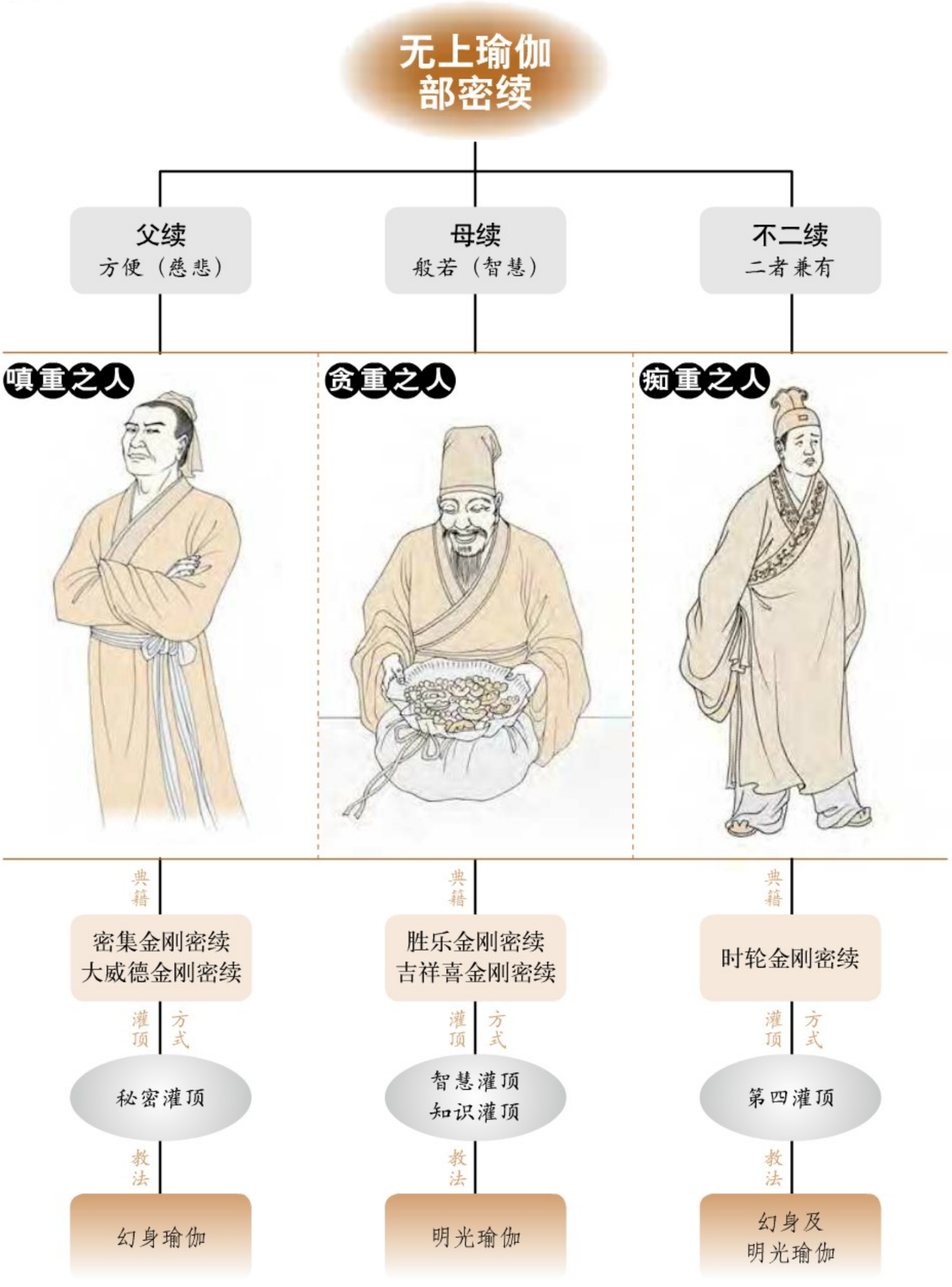
金刚乘认为修行者进行修习所面临的三大敌人是三种根本迷妄，即三毒：贪、嗔、痴。无上瑜伽密续的父续、母续、不二续各有专长来应付这三种根本迷妄。父续主要适合嗔重的修行者；母续适合贪重的修行者；不二续则适合痴重的修行者。三者的修习重点也有所差异，**父续法门着重修行幻身瑜伽；母续法门着重修行明光瑜伽；不二续法门则是二者兼顾。**值得注意的是，父续和母续虽然分别着重于不同的教法，但是，仍然同时具备了两种教法的完整性，只是偏重点不同而已。

幻身瑜伽和明光瑜伽

无上瑜伽密续提到，修行者想要获得佛的色身，必须通过最细微意识与气来成就。这种最细微意识与气都具备了纯净的本质，是构成佛色身的基础，而最细微意识与气所构成的色身是幻身。在密集金刚密续中，对于运用最细微意识与气产生纯净之身的详细过程有特别说明。通常父续所涉及的幻身瑜伽的内容是与意识的转换有密切的关系，明光瑜伽则与死亡时所获得的明光有关。无上瑜伽部密续中认为，修行者在睡梦或者是死亡过程中都有机会见到明光，这个明光是众生与生俱有的，而且在清净无污状态下可以自然而然地显现。所以明光瑜伽就是除去妨碍明光出现的障碍与污染的教法。

无上瑜伽部三续与三毒

无上瑜伽部密续分成三续，即父续、母续、不二续。三续也是对治世间三种迷妄的良方，父续主要适合嗔重的修行者，母续适合贪重的修行者，不二续适合痴重的修行者。



无上瑜伽密续的修行路径

生起次第和圆满次第

金刚乘的禅修主要分成两个阶段：生起次第及圆满次第。前者是开始阶段，后者是完成阶段。

关键词：生起次第　圆满次第

生起次第与圆满次第

生起次第与圆满次第是佛教中教法修习的两个阶段。生起次第指的是代表开始的发展阶段，而圆满次第是代表进一步的完成阶段。换句话说，生起次第与圆满次第是金刚乘四部密续修学的基础课程与进阶课程。

无上瑜伽修行的两个阶段

金刚乘中，不同的密续典籍有不同的生起次第与圆满次第。在密续经典中最高层级的无上瑜伽部密续，其生起次第与圆满次第大致上是这样划分的。

第一，生起次第：修行者以观想本尊身形为重点，逐步建立坛城与本尊的具体形象，并持续发展作为圆满次第的前置基础。生起次第这个阶段着重于观想的能力，修行者必须努力使自己的精神功能专注，意识更加清净。简单来说，就是反复地运用观想的能力，训练在脑海中将抽象概念转换成为具体形象的修行。

第二，圆满次第：无上瑜伽行者通过体内气脉及能量的变化而得到大乐、净光与无二的经验。圆满次第的修习重点在于细微意识的运用，通过气、脉、明点的锻炼达到体悟的真实变化。这个阶段除了精神层面的观想之外，还要注意生理层面的变化。修行者必须先解开堵塞气脉的脉结，目的是为了停止粗重意识与气的运动。当粗重意识与气消逝之后，取而代之的是细微意识。这时根本净光有机会显现，佛性也能随之生起。这就是禅修中短暂的净光显现，修行者也就实现了修习的最终目的。

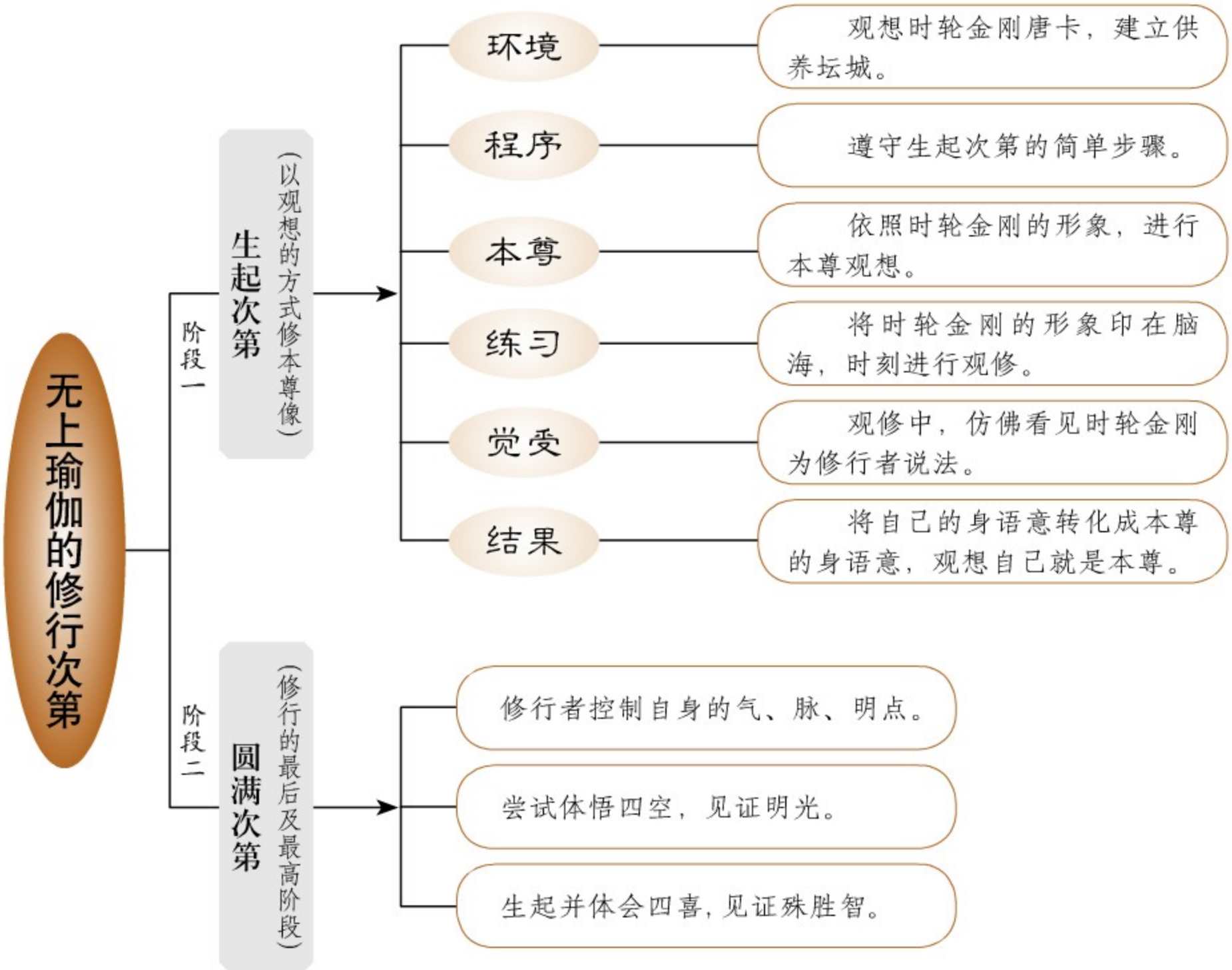
两个次第的比较

生起次第是着重于身、语、意，是粗重意识的净化；圆满次第着重于脉、气、明点，是细微意识的体验。前后两个阶段的转化就是粗重意识与细微意识不同层次的细微转化。身细微觉察到脉，语细微觉察到气，意细微觉察到明点。由粗到细的修持，逐步转化身与心。

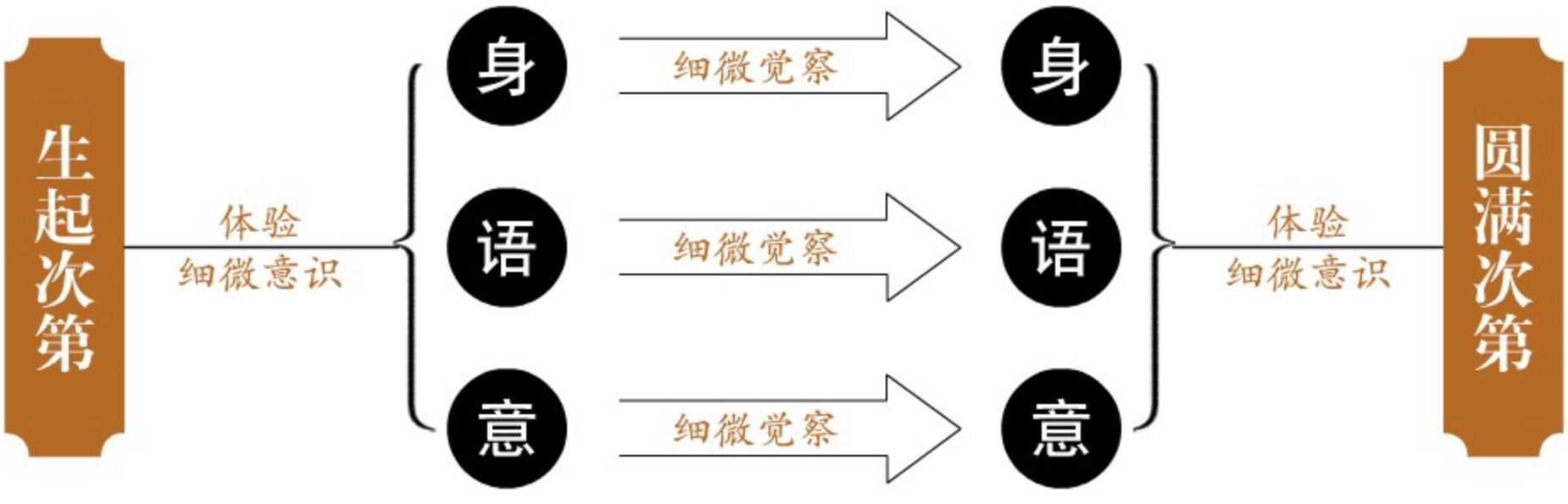
时轮金刚密续的修行路径

生起次第与圆满次第是金刚乘四部密续修学的基础课程与进阶课程。以无上瑜伽修行者修习时轮金刚密续为例，首先，要做到身语意与本尊结合的状态；之后，在圆满次第要达到体悟四空与四喜的完美境界。

时轮金刚密续的修行路线



生起与圆满两个次第之间的转化



无上瑜伽密续的最大特色

生前短暂体验死亡的经验

强化观想能力以及生前进行短暂体验死亡的经验是无上瑜伽的重要特色。通过训练观想的能力和死亡的体验，修行者可以在临终时把握时机，体验涅槃，证得圆满境界。

关键词：观想　体验　法门

印度古代发展出来的密续典籍数量非常庞大，许多经典都宣称保存有释迦牟尼佛天启的密法，也就是来自佛陀的神秘传授。这些神秘传授的密法最后被分成事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部四部密续，这是一套程序分明的实修法门，其最大的特色在于对各种本尊的观想。观想是一种视觉想象能力，瑜伽修行者不断地强化这种能力，一直保持到体验现世成佛的境界。

观想能力与死亡的体验

无上输伽密续的两个修行阶段：生起次第与圆满次第。在生起次第的禅修过程中，将观想本尊与供养坛城的技巧视为重点，其**重要的细部程序是致力于开展视觉化的想象能力。**而在圆满次第中，将由心理层面进入到生理层面的深层体验，也就是由想象阶段转为真实的体验。修行者在这一阶段通常会练习死亡过程的体验，他们运用迁识夺舍的法门，能将心识不可思议地抽离身体，并转移到其他物体上去，这似于梦中身体经历的体验。金刚乘认为这样有利于加速开展智慧与慈悲，使修行者在生命结束前有机会亲身体验转世，或是在短暂的临终阶段把握时机，证得明光体验涅槃，生往圆满的佛境。

圆满次第的法门

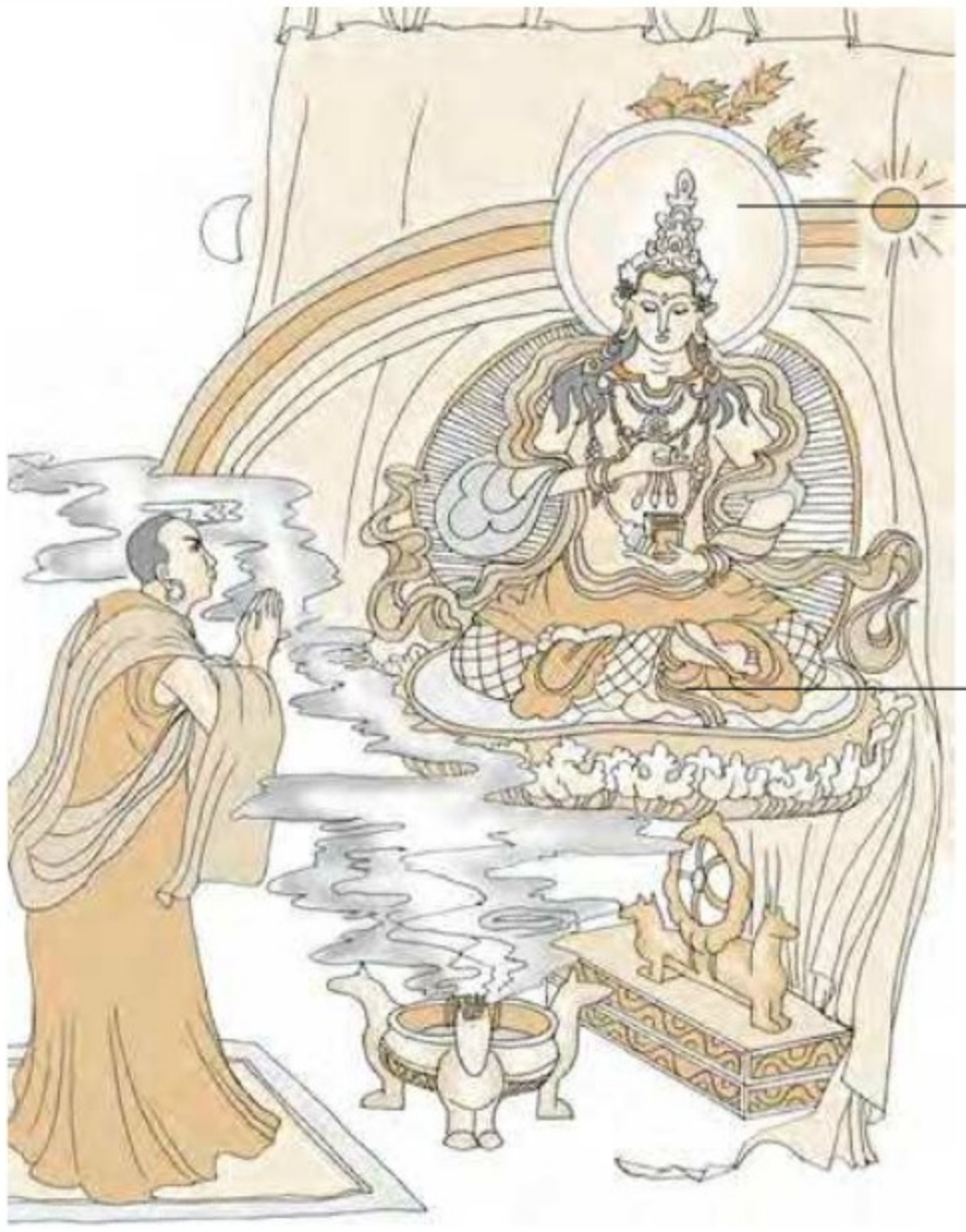
圆满次第的法门很多，最常见的有拙火瑜伽、气瑜伽、四喜瑜伽。这些瑜伽法都注重身体的生理感受与变化。例如在这些瑜伽的修习过程中，当生命元素溶解时，在体内会产生大乐的经验，不过一般常人是不容易体验这种细微的感受。想要精修圆满次第一定要熟悉身体内的细微本质，最基础而且重要的是气、脉与明点经过系统的认知与练习。

无上瑜伽修行者体验死亡的过程

无上瑜伽修习体验死亡的过程分成两个阶段，即生起阶段和圆满阶段。在生起阶段里，主要是通过观想，运用视觉化的想象能力；圆满阶段通过一系列的修习法门，产生不同的生理体验，感受细微意识的变化。

视觉化的观想体验

生起次第



观想本尊

观想本尊慢慢显现在眼前，运用迁识夺舍的法门，能将心识抽离身体，并转移到本尊的居住圣境。

观想极乐境土

观想眼前显现本尊居住的圣境坛城和净土。

体验死亡过程的修行法门

圆满次第



引燃拙火

运用拙火瑜伽，产生拙火。

集气于中脉

将左、右二脉之气集中于中脉。

溶解明点

溶解生命元素，产生大乐。

右脉

左脉

修行者想要精修圆满次第一定要熟悉身体内的细微本质，最基础而且重要的是气、脉与明点经过系统的认知与练习。

觉悟死亡的最佳方法

领悟心性的禅定

禅定是领悟心性的最佳状态。如果临终者生前进行过系统的禅定修行，那么到了死后就可以通过禅定来获得解脱。禅定分有相禅定和无相禅定两种方式，它们都是觉悟死亡的有效方法。

关键词：禅定　有相禅定　无相禅定

禅定是一种境界

禅定就是将心中所有的妄念、杂想都清除一空，使本心自性得以显现，进而安住于这种自性之中持之不动的境界。**禅定可以使人获得觉悟，帮助亡灵获得解脱。**如果一个人在生前取得了很高的禅修成就，那么到了死后，运用这种禅定功夫就可以帮助临终者获得解脱。下面具体来说明不同禅定方法在临终中阴的运用。

有相禅定

有相禅定指的是将有形相者作为观想或专注的对象，进而达到禅定的方法。如果临终者生前曾经接受过有相禅定的训练，那么到了临终中阴就可以采用有相禅定的方法，这里主要是将自己的本尊守护神作为观想的对象。在红白明点相互会合的过程中，临终者可以将白明点观想为自己的男性本尊守护神，而将红明点观想为自己的女性本尊守护神。这时候，临终者的男性本尊和女性本尊将显现在面前。临终者只要抛开一切妄念杂想，专注于其中，使自己的意识与自己的本尊融为一体，达到入定的境界，就可以从中获得觉悟，进而得到解脱。

无相禅定

无相禅定指的是将无形相者作为观想或专注的对象，进而达到禅定的方法。能够进行无相禅定的人必须具备深厚精纯的禅定功夫。这类人在死后进入临终中阴时，可以不借助于任何形象，而直接将红白明点作为观想的对象进入禅定。当红白明点相遇的那一刻，禅定功夫甚深的修行者可以从中获得生死的领悟，进而得到永久的解脱。

生前没有进行过禅定修持的平凡人，在临终中阴既不能使用有相禅定又不能使用无相禅定，因此在红白明点相互会合的时候，他们的眼前将会显现自己在下一次转世轮回后的形象。

可以通过修行获得解脱的禅定

佛教认为，修行者可以通过禅定获得解脱，使自心不受任何外在的事物干扰，保持本性的清净，获得觉悟。临终者可以通过禅定，超越轮回，往生净土。

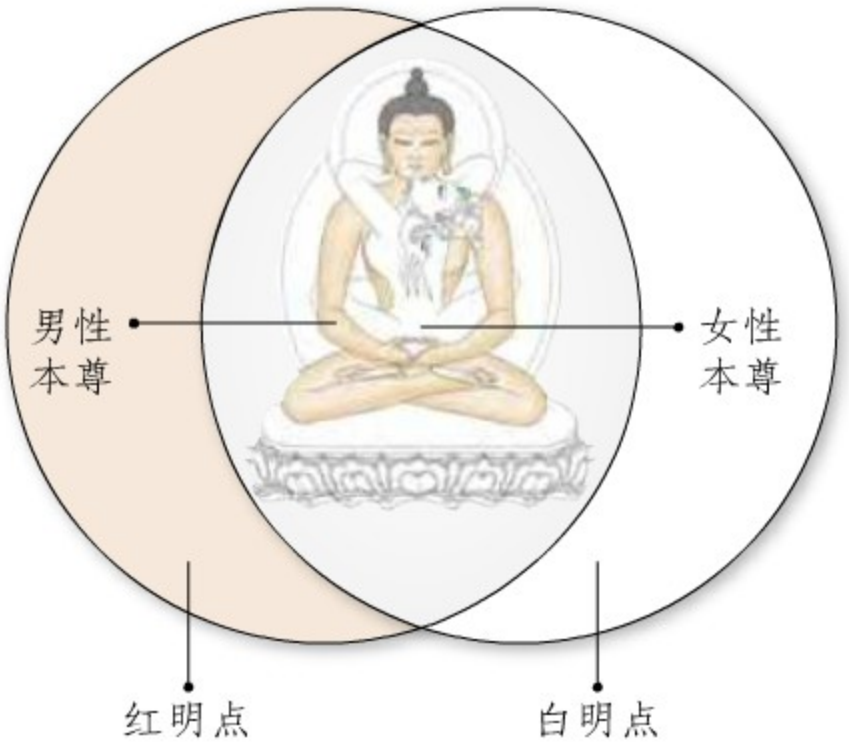
获得解脱的正确途径



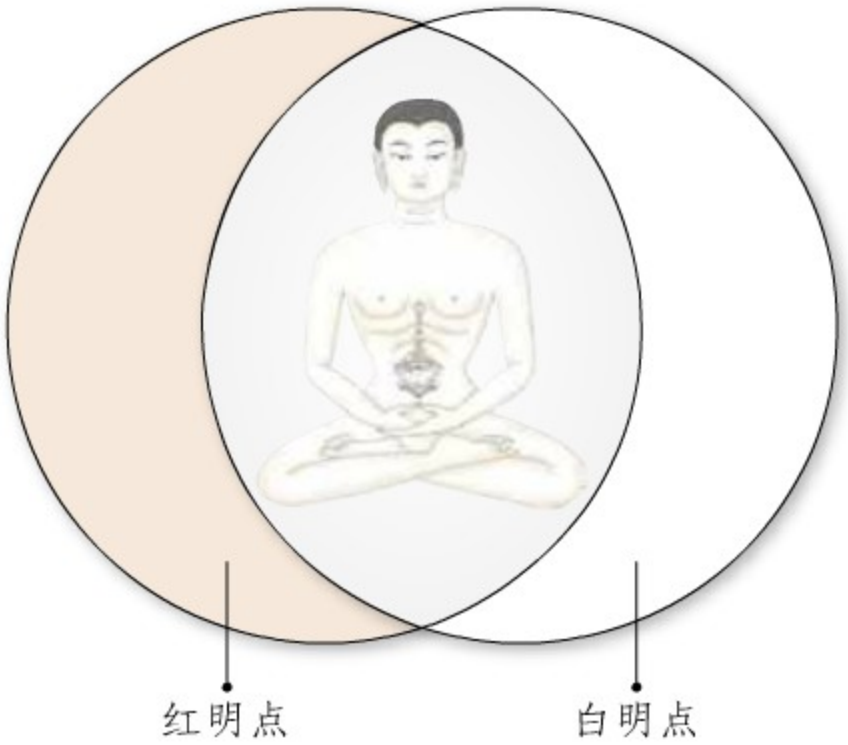
佛教认为禅定是最有可能走向解脱的方法。临终者在临终前可以通过禅定体验明光，获得解脱。使自性进入真正的本觉之中，将所有的外在事物融入心性，进而达到旷达圆满的境界。

临终中阴运用的两种禅定方式

有相禅定



无相禅定



修习无上瑜伽的最终目的

体验根本净光心

虽然每个人在经历死亡过程时，与生俱有的根本净光心一定会显现，但不能保证一定能体悟根本净光心。修习无上瑜伽行的最终目的就是在死亡时体验根本净光心。

关键词：根本净光心　四空持续时间

体悟根本净光心

意识的最深处就是根本净光心，或说根本意识，它的特质是与生俱来的，是根本的，也就是佛性。当细微意识转变成最细微意识时，此时气的移动最弱，也是体验根本净光心的最佳机会。无上瑜伽行者所等待的就是这一时刻的来临。这时粗重意识已经被转化了，一切概念分别的意识活动完全停止，80 种垢染一一开始消融，随之而来是白显心、红增心与黑近成就心的显现，它们是三种细微意识所体验的境相。当三种连续的景象显现过后，根本净光显现。**根本净光心显现时，如同秋天黎明破晓般的景象显现于前，**它没有任何的染污，是纯净而且自然的明光状态，这是最深层的意识，同时也是与生俱有的根本净光心的显现。达到这样纯净的境界，能够体悟领会，这就是解脱的境相。

体验四空

根本净光心以最细微的明光形式存在于一切意识的最深处。人在死亡过程中经历“四大”分解后能体验的“四空”状态。无上瑜伽行者生前努力进行体验**四空的修炼，包括空、太空、非常空，皆空，是修行者非常难以达到的境界。**四空是在生前很不容易体验的，就是禅修造诣高深的人也只能在禅观过程中一瞥。想要真正完全领悟根本净光心，必须要到死亡的那一刻，才可以达到。

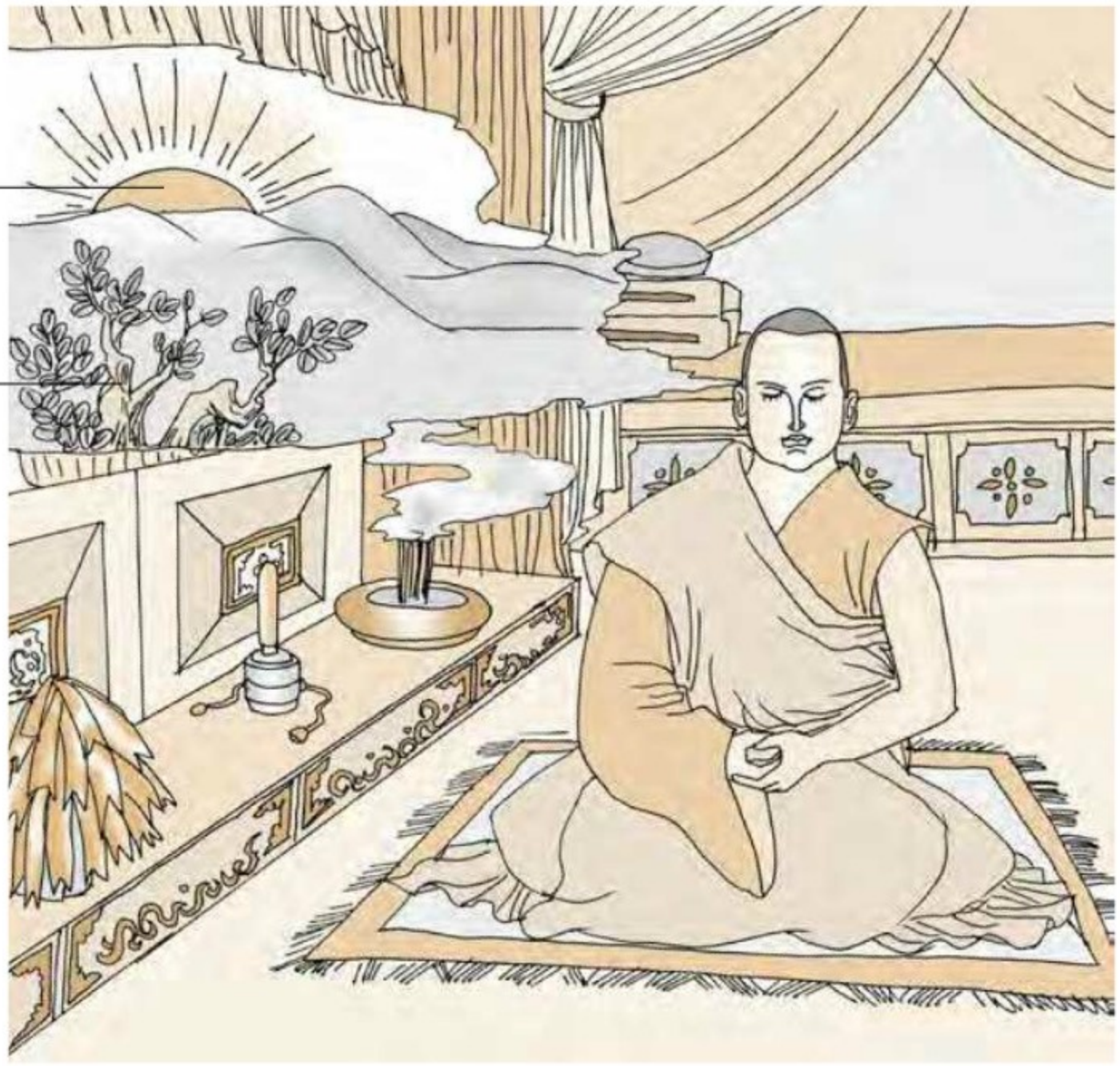
根本净光心持续的时间

根据《西藏度亡经》的说法，一般人在死亡过程中，根本净光心通常会在身体停留三天半到四天的时间，但无上瑜伽修行者停留的时间更长。想要长时间体悟根本净光心必须依靠两个重要因素：生前要累积对八种死亡征兆的熟悉力和白、红、黑三种景象出现时能维持强大的正念。只有做到这两点，无上瑜伽修行者才了解一切现象，探索自己的究竟本质。

根本净光心的显现及停留在身体的时间

无上瑜伽修行者摆脱轮回，往生净土的时段有三个，分别是生前获得解脱、临终时获得证悟、死后亡灵往生净土。

根本净光心的显现情景

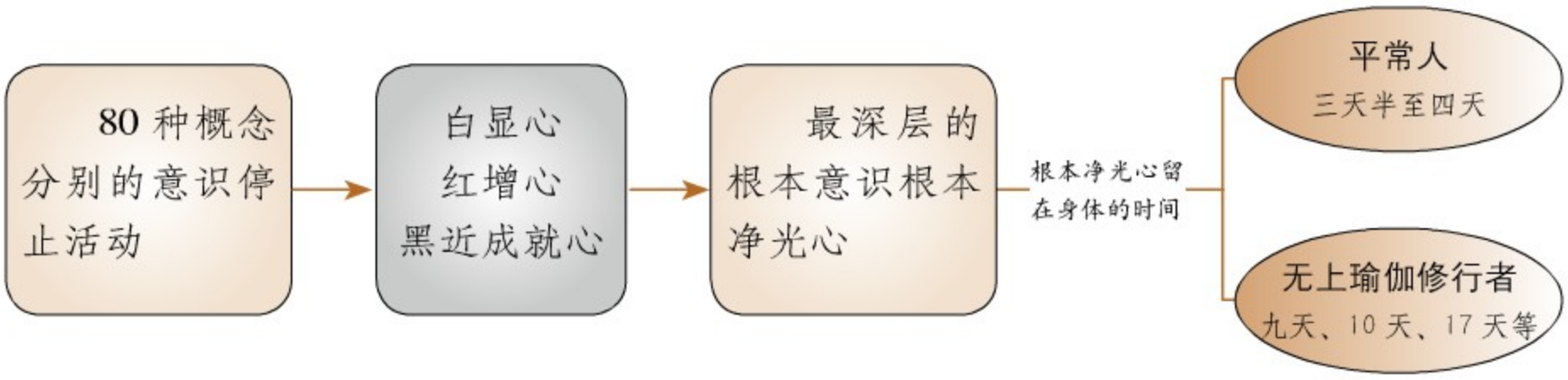


根本净光心显现时，如同秋天黎明破晓般的景象显现于前，它没有任何的染污，是纯净而且自然的明光状态。

粗重意识已经被转化，一切概念分别的意识活动完全停止，80 种垢染一一开始消融，随之而来是白显心、红增心与黑近成就心的显现，。当三种连续的景象显现过后，根本净光显现。

根本净光心停留在身体的时间

根本净光心在每个人的身体内停留时间是不同的，其区别在于生前是否进行过系统的瑜伽修习。



无上瑜伽修行者如何体悟根本净光心

无上瑜伽密续与大圆满

大圆满法是西藏宁玛派特有的最高修行法门，是九成佛法之中的阿底瑜伽乘。大圆满的修行法门完全仰赖净觉，其法理高深，是最为独特的成佛之道。

关键词：大圆满　净觉　宁玛九乘

大圆满释义

大圆满乘是西藏宁玛派中最高的修行法门，即所谓的“摩诃瑜伽”。其内容共有三种类别，分别是精髓教导的类别、意识的类别与空间的类别。旧译典籍称这三类为：要门部、心部与界部。其中，精髓教导的类别最为深奥，意识与空间类别则是立断法门的基础。

净觉与根本净光心

因为生死涅槃的一切真理都圆满具足于空智之中，故名圆满。又因解脱生死的任何方法都无法超越此法，故名大。大圆满源自于阿底瑜伽的传统，被视为宁玛九乘之冠。阿底瑜伽是一种甚深的瑜伽修行，学习将无始以来一直存在于每个人的净觉赤裸无遮地显现出来。

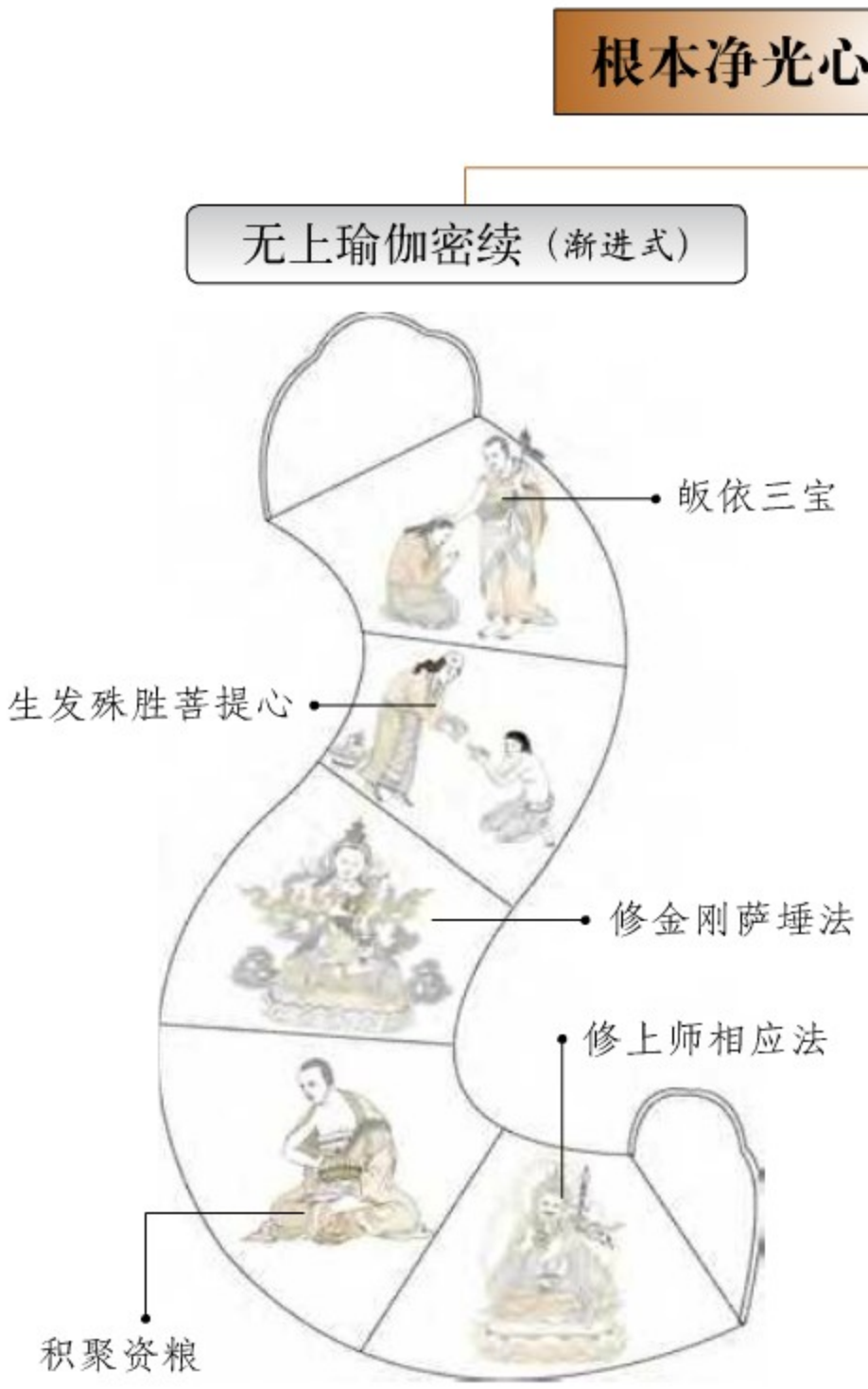
大圆满的修行之道完全仰赖净觉。当净觉被直接引导出来之后，借助净觉的体验再进行深层的修行。净觉与无上瑜伽的净光心是近似的。无论是无上瑜伽或是大圆满法，都涉及对与生俱有的根本净光心的体验，但是**两者对于根本净光心体验的方法是不同的。**无上瑜伽密续对于根本净光心的发展与强化是渐进的。大圆满不是渐进式，而是立刻到达的，即立断，**指在一开始就通过个人原始的觉知直接获取明光，也就是净觉。**

宁玛九乘

宁玛派以普贤王如来的九乘佛法为修行次第，宁玛派的教法全部包括在九乘三部，九乘包括显三乘（声闻乘、缘觉乘、菩萨乘）、外密三乘（事部、行部、瑜伽部）和内密三乘（摩诃瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽）。其中，阿底瑜伽还有重要的三部，包括心部、界部和要门部，此即大圆满教法。

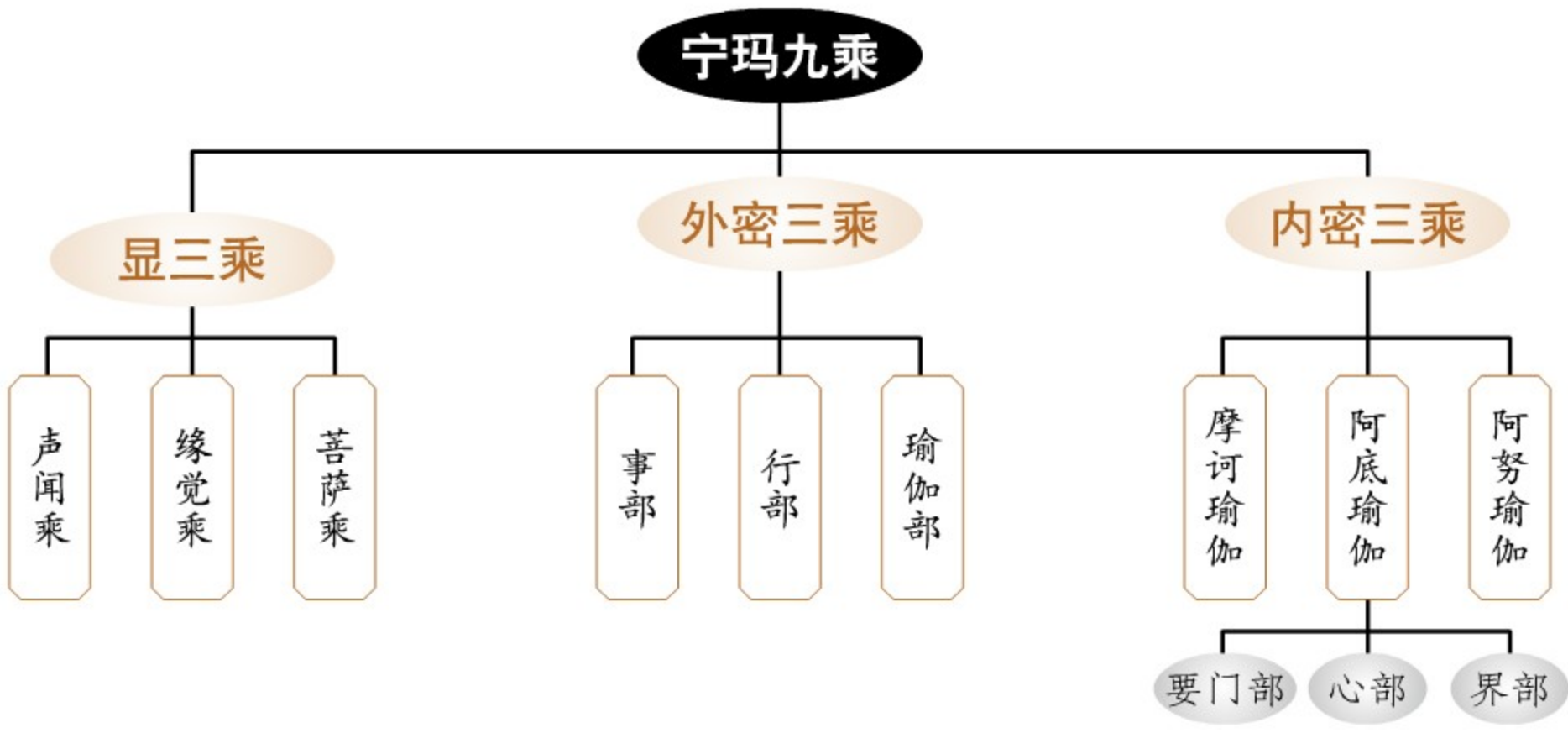
体悟根本净光心的方式：无上瑜伽密续和大圆满法

无上瑜伽密续与大圆满法对于根本净光心的体悟方式不同。前者对于根本净光心的发展与强化是渐进的；而后者是立刻到达的，强调通过个人原始的觉知直接获得明光，也就是净觉。





大圆满的修行之道完全仰赖净觉。当净觉被直接引导出来后，借助净觉的体验再进行深层的修行。大圆满修法不是渐进式的，而是立刻达到的。



普通人体验根本净光心的机会

四种机会

无上瑜伽修行者生前潜心禅修的目的就是想要延长死后体验根本净光心的时间。其实，普通人活着的时候也是有机会体验根本净光心的。

关键词：细微意识　机会　空性

体验根本净光心的四种机会

由于独特的身体结构与四大生命元素的关系，普通人在平时有四种机会可以短暂体验根本净光心。

我们在前面提到：因为粗重意识所具备能提升修行的潜力非常有限，所以我们必须努力去接触比较细微层面的心识，通过细微意识的潜力，协助我们获得解脱。要达到细微层次的意识，就必须让粗重层面的意识先减弱并暂时停止。要达到这点，必须让内在能量有个巨大的转变。

普通人在活着的时候有四种情况能让内在能量发生变化，它们分别是：

睡觉：通常，人在睡觉的时候很难保持觉醒状态，除非经过系统的完备训练。睡眠中的五官意识肯定比清醒时弱，修行者依据上师的教导，修习睡梦瑜伽，是可以在睡梦中达到禅定观想的状态，包括产生热能与停止妄想的实际功用。

打喷嚏：因为鼻黏膜受了刺激，鼻孔急剧地吐气，时间短暂同时无法思考的一种生理过程。这时，细微层次的意识会短暂显现，呈现短暂的觉醒状态，但无法延长，所以助益不大。

昏厥：这是意识昏迷，失去知觉的状态。一般人是无法保持觉醒的，这也必须要经过相当的训练，否则难以完成任务。

生理体验：生理体验确实可以让人短暂体验如同开悟般的感受。所以禅修甚深的瑜伽行者经过特殊的双修训练，可以延长并达到控制细微意识的能力，进而获取证悟。在体验的过程中，通过欲念将意识转化为空性，在体验空性的同时，欲念会完全消失。特别提示的是修行者在进行双修的时候一定要先培养菩提心。

普通人体验根本净光心的四种机会

睡觉



无上瑜伽修习者可以通过修习睡梦瑜伽，在睡梦中达到禅定观想的状态。睡眠时，人的五官意识比清醒时弱，依据上师的教导可以产生热能与停止妄想。

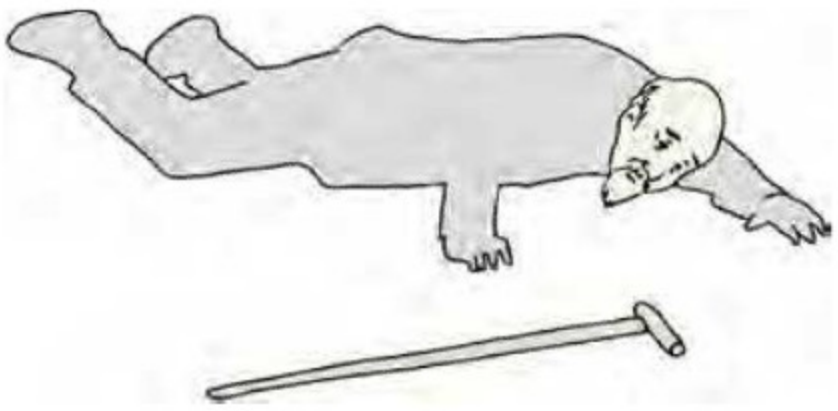
打喷嚏

鼻黏膜受了刺激，鼻孔急剧地吐气，时间短暂同时无法思考的一种生理过程。



打喷嚏时，细微层次的意识会短暂显现，呈现短暂的觉醒状态，但无法延长，所以助益不大。

昏厥



意识昏迷，整个人都处于失去知觉的状态。

生理体验

象征慈悲与智慧的合一。



双修可以让人短暂体验如同开悟般的感受，通过欲念将意识转化为空性。进行双修的时候一定要先培养菩提心。

无上瑜伽修行者的终极体验

大乐

大乐是无上瑜伽修行者的终极体验，通过体验大乐，修行者可以认识自性，转化一切世俗为智慧和方便的合一。大乐是密教的精髓。

关键词：程序　空性　大乐

金刚乘认为，无上瑜伽修习者在体验大乐的过程中应该是先空后乐，即先学习认识智慧空性，接着才可以有机会去体验大乐。

三种喜乐

无上瑜伽认为人的喜乐有三种：一种是通过两性亲密行为而获得的喜乐，第二是明点溶入中脉而产生的喜乐，这时候也会伴随着第三种喜乐，这是密乘无上的喜乐，此种喜乐已经是超越单纯生理层面的喜乐。无上瑜伽修行者的喜乐指的就是后两者，那是一种空乐圆融的境界。两种圆融包含了体悟（空性智慧）与经验（俱生大乐）。

大乐与空性的认识

无上瑜伽修行者要先学习认识智慧空性，接着才可以有机会去体验大乐。体验大乐的程序如下：

程序一：修行者要先清楚认识智慧空性，接着才能进入无上瑜伽的修行。

程序二：在实际禅定观想的修法中，运用拙火瑜伽法和本尊相应法等，或是运用细微能量来穿透体内脉轮的修法。

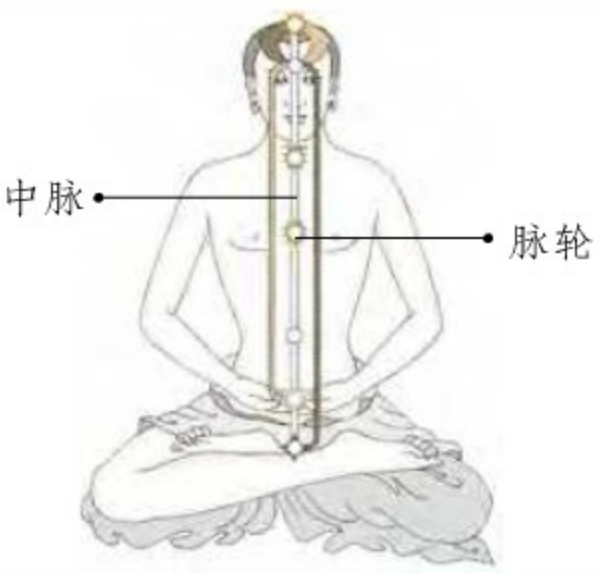
程序三：修行者融化体内的明点。再结合最初生起的欲望能量，即可获得大乐的体验。

程序四：修行者在体验之前认识的空性，有助于对空性的认识有了更透彻的体悟，再结合大乐的经验，达到空乐圆融的境界。

值得注意的是，在体验过程中，空性的理解是持续变化与增进的，空性的转变过程如下所示：运用不完整的空性认识，获得比较细微层次的空性认识，最后达到最细微层次的空性认识，体悟空乐圆融的理想状态。

无上瑜伽修行者体验大乐的过程

无上瑜伽修行者摆脱轮回，往生净土的时段有三个，分别是生前获得解脱、临终时获得证悟、死后亡灵往生净土。

体验的程序	体验时体内的变化	体验发生时的情景
程序一：认知空性	净化心性	
程序二：禅定观想	产生细微能量	
程序三：融化明点	生命元素溶解	
程序四：空乐圆融	体验大乐	

无上瑜伽修行者的追求

二谛圆融

无上瑜伽行者所追求的是二谛圆融。圆融意思是融合为一，一的意思是无二，是不可分割的。二谛圆融，即是两种真理融合为一。

关键词：二谛圆融　派别认知　空乐圆融

无上瑜伽密续谈到圆融，通常讲的就是二谛圆融与空乐圆融。圆融的过程是融合，而结果是合而为一。二谛圆融，即是两种真理融合为一，这是中观重要的见解之一，而空乐圆融，即是空性与大乐融合为一，这是金刚乘独特之处。

二谛圆融

二谛圆融，也就是世俗谛与胜义谛的融合为一。世俗谛是世俗的真理，胜义谛是宇宙的究竟真理；前者是凡夫所知的真理，后者是圣者所知的真理。当凡夫的真谛与圣者所知的真谛合而为一，即是完美的二谛圆融。

不同派别对二谛圆融的认知

虽然二谛圆融是指世俗真理与究竟真理的融合为一，但不同教派对于这两种真理的解释方式是有差异的。了解不同教派的说法，对无上瑜伽会有帮助。

中观应成派：对于究竟真理与世俗真理的定义是：任何经过究竟分析之后所出现的现象就被称为胜义真理，任何经过世俗分析而建立现象就被称为世俗真理。

宁玛派：认为胜义谛是自然本有的究竟真理；世俗谛是因为偶然条件新近产生的世俗真理。

新译教派（噶举、萨迦、格鲁）：以密集金刚密续为例，密集金刚密续以明光来阐述究竟真理，以幻身来阐述世俗真理。

空乐圆融

无上瑜伽密续的圆融，除了上述的二谛圆融之外，还有一个是空乐圆融，这也是非常重要的，必须有透彻的认识。所谓空乐圆融是空性与大乐的合而为一，是指了悟空性的智慧与深刻的大乐经验合并为一。这部分后面会有详细的介绍。

无上瑜伽的圆融

圆融贯穿着整个无上瑜伽密续修行的始终，是无上瑜伽修行者的追求目标，这里的圆融既有二谛圆融，又包括了悟空性智慧的空乐圆融。

圆融（Union）= 融合为一 = 形成一个整体 = 不可分割

世俗谛

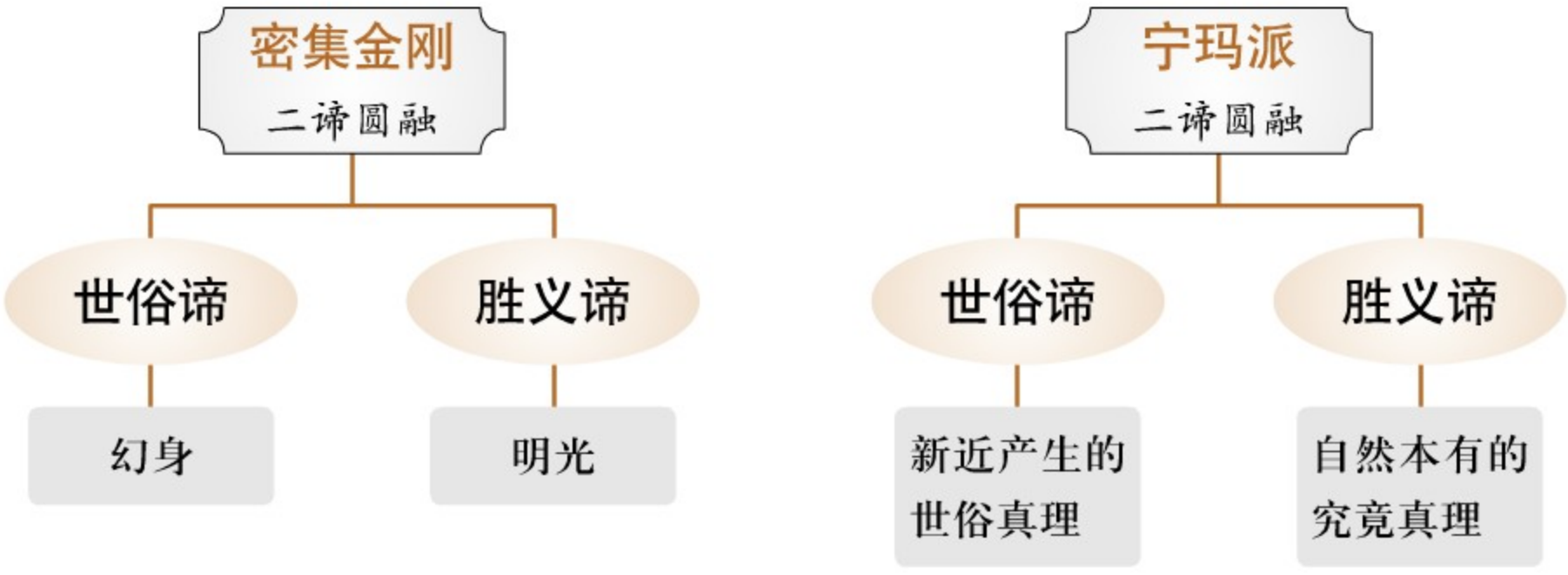
世俗的真理，用语言、文字能陈述，一般人理解的真理。



胜义谛

究竟的真理，超越平常语言无法陈述，证悟者了解的真理。

不同派别对二谛圆融的认知



金刚乘的独特修行

空乐圆融

空乐圆融是空性与大乐融合为一，是藏密特有的修法，其本质是智慧和慈悲的合一。修习空乐圆融有两个途径：即先空后乐与先乐后空。

关键词：空乐圆融　途径　空性

空乐圆融的两种途径

修行者体验空乐圆融的途径都有两种：即先空后乐和先乐后空。先空后乐是先认识空性再获得大乐的体验。先乐后空是先有大乐的体验，再逐次渐进地认识空性。

这两种不同的体验方法形成了两类不同的修行法门。非无上瑜伽密续的修行者，多半是通过先乐后空，实现空乐圆融的。而无上瑜伽密续的修行者则是要求先认识空性，再体验大乐，即先空后乐。不管怎样，**先空后乐和先乐后空两者，最关键的差异是对空性认识的完整与否。**

无上瑜伽部或中观应成派：先空后乐

无上瑜伽的修行者或是中观应成派的次序，要先学习认识空性的智慧，接着才体验大乐。此过程要完整地认识空性。其程序是：首先要清楚地认识空性，才可以进入无上瑜伽的修行；其次，在实际观修中，运用生起灵热的技巧进行本尊相应法，或是运用细微能量穿透体内的明点；接着，修行者融化体内的明点，再结合最初生起的欲望能量，可获得大乐的体验；最后，修行者重新体认之前认识的空性，并结合大乐的经验，达到空乐圆融的境界。

瑜伽行派或中观自续派：先乐后空

瑜伽行派或中观自续派的修习过程如下：

第一步：生起拙火，或者是通过气瑜伽打通身体脉轮。将这两种方式所产生的能量贯穿中脉，这样可以体验明点融化并产生大乐。

第二步：结合不完整的空性认知与深层的禅修法门，达到对空性进行比较细微层次的认知。修行者会认知一切现象都是细微气的运作与活动。

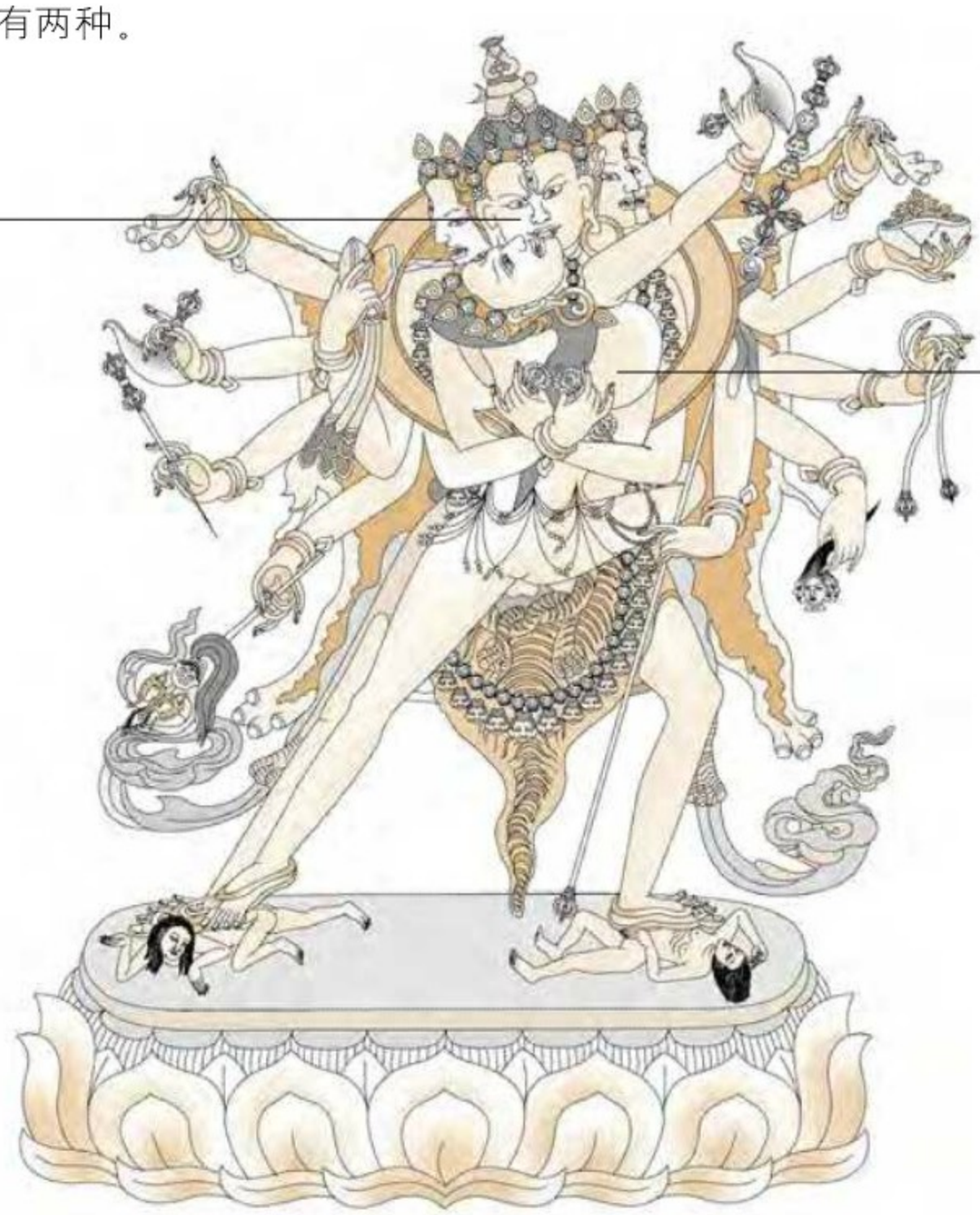
第三步：当有了对细微气的认知后，修行者才有可能获得对空性最细微层面的认识，达到终极的空乐圆融境界。

空乐圆融及其实现途径

空乐圆融是空性智慧与大乐体验的合一。也是金刚乘的独特修行方式。密宗中到达这种境界的有两种。

实现教法

本尊胜乐金刚代表母续的教法。



空性智慧

金刚亥母的双修伴侣是胜乐金刚，进行这一法系的观想和瑜伽修持可以产生空乐不二的智慧。

空乐圆融的两种途径

先乐后空

中观自续派或瑜伽行派

- 体验大乐。
- 空性认识。进行不完整的
- 性认识。细微层次的空
- 空性认识。最细微层次的

先空后乐

中观应成派或无上瑜伽部

- 完整地认知空性。
- 体验大乐。
- 并与大乐结合。重新认识空性，

→ 的境界。空乐圆融

无上瑜伽修行的智慧转化加速器

慈悲

佛教认为，慈悲是可以加速智慧转化的。任何修行者必须先对空性智慧有正确的认识，再生发慈悲众生的菩提心，这是达到显密圆融的稳固基础。

关键词：慈悲　精神层面　生理层面

慈悲与智慧

慈悲的意思是深刻体会与悲悯他人的苦痛。更进一步说，是给予众生安乐与解脱，拔除众生痛苦，也可以延伸至慈爱或悲悯他人的意思。而智慧在佛法里并非指聪明才智，而是体悟人生真理，透彻宇宙智慧的觉知能力。**慈悲与智慧是了解藏传佛教金刚乘思想的关键。**

金刚乘的慈悲

佛教诸乘的终极目标都是体悟无上的般若智慧，重点都在开发佛身与佛心。但是在金刚乘的学习中，不仅在于心灵的修行，还包括今生肉体的提升与转化。在菩萨乘中，菩萨在无尽轮回过程中，以智慧和禅定观想修心，以慈悲与各种方便修身。而在金刚乘中，金刚乘修行者一方面以慈悲来追求对无我精神的体认，同时也进行生理的转化，如脉、气、明点的转化。这是金刚乘证悟双身的特色，能同时获得肉体与精神的成就。

慈悲是密续修行的加速器

在金刚乘密续的修行中，**慈悲的运用既有精神层面的，也包括如何影响意识与生理运作的层面。**

无上瑜伽修行者先要认识粗重意识，如贪、嗔、痴等妄见，或是感官意识，努力学习将粗重意识转化成为细微意识，如此才能提升修行者的潜能。例如嗔恨是修行者发菩提心最大的阻碍，而慈悲则是对治嗔恨最有效的方法。通过慈悲去接受自己及他人的贪、嗔、痴等，然后再以无上瑜伽特有的生理转化技巧进行化解与转化。此时便是进入无上瑜伽特有的双修过程，过程中贪、嗔、痴等妄见将一一被慈悲转化。而慈悲同时也能将欲望转化成空性的喜乐，进而消解了消极欲望的冲动，这就是金刚乘的修行者能在无上瑜伽部深层所进行的亲密双修。

慈悲能加速无上瑜伽的修行

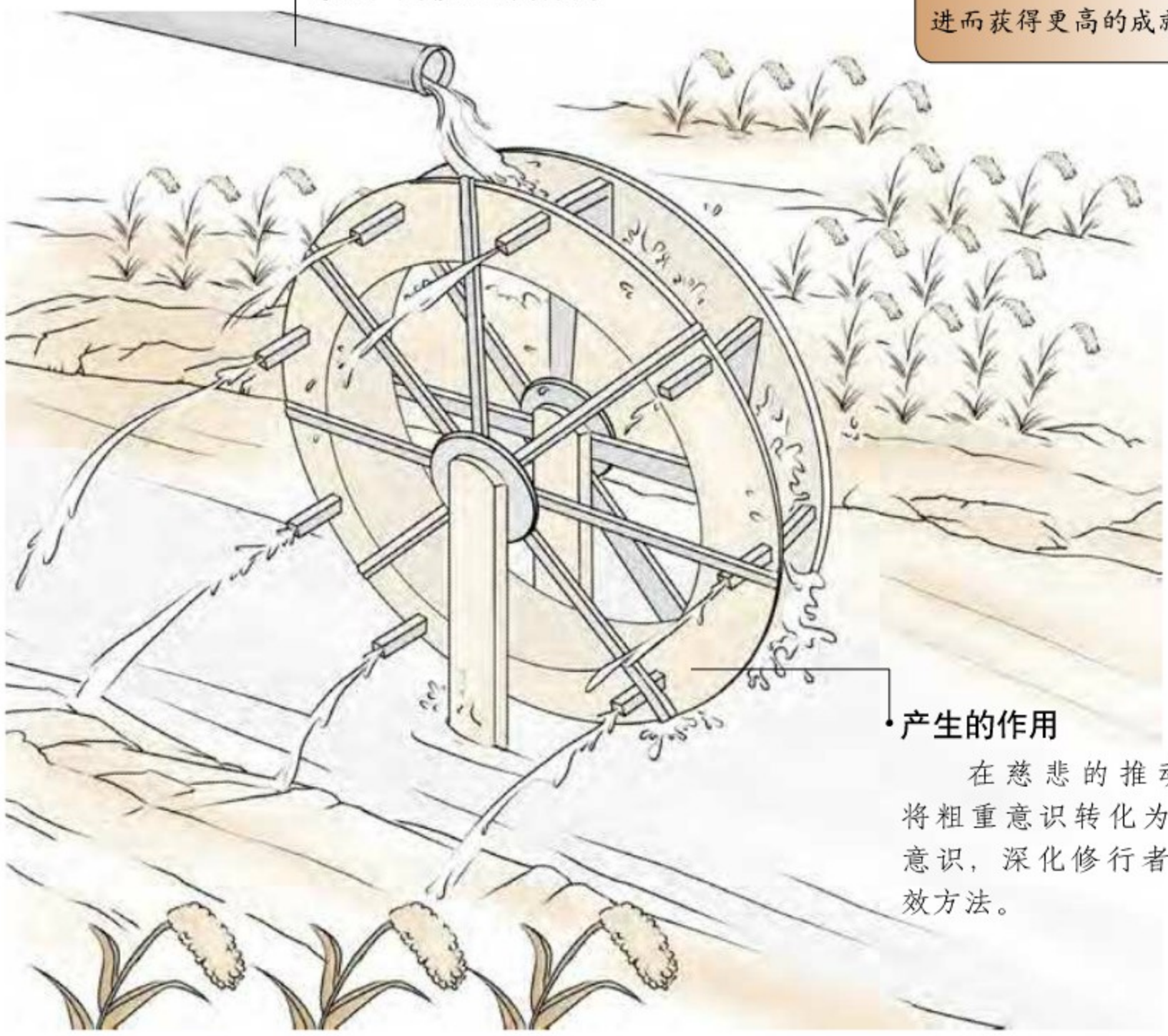
金刚乘中，慈悲不仅是心灵的修行，还包括今生肉体的提升与转化。无上瑜伽修行者可以通过慈悲将修习中的一切无明转化，是进行亲密双修的基础。

慈悲是密续修行的加速器

慈悲

象征精神与肉体慈悲，是修生的动力。

意识经过慈悲的转化，使修行者的潜能得到提升，将世间的迷妄转化，无上瑜伽修行者可以进行深层的双修，进而获得更高的成就。



产生的作用

在慈悲的推动下，将粗重意识转化为细微意识，深化修行者的有效方法。

慈悲的四个发展阶段

释迦牟尼的慈悲

用慈悲对待众生去取代孤立的感觉，属于心灵体悟。

阿罗汉的慈悲

用慈悲去实践无私的美德，获得个人的解脱，属于心灵体悟。

菩萨的慈悲

誓愿众生获得解脱后，才追求个人解脱，放大了慈悲的力量。也属于心灵体悟层面。

金刚乘的慈悲

既追求无我的心灵认知，也进行生理的转化，属于心灵和生理两个层面。

密续修行者最终解脱成佛之所
超越轮回的净土

净土是美好的，理想的往生和修行之地，是生命解脱之后将要去的地方。密续修行者在不同的中阴阶段获得解脱后，将会往生不同的净土。

关键词：净土　中阴　解脱

众生向往的净土

净土指的是清净国土、庄严刹土和清净功德所庄严的处所，是诸佛菩萨度化一切众生的地方。在佛教中常见的有弥勒净土、弥陀净土、药师净土、华藏净土、维摩净土等。净土思想在现世人间中，具有积极的意义和价值，它是众生修行的重要法门。

众生如果想要超越生死的轮回，就只有往生佛陀之净土。净土是美好的、理想的往生和修行之地，众生因根器和因缘的差别，将可以往生于不同的净土。

无上瑜伽修行者在死后亡灵进入中阴阶段会遇到两次明光，临终者在这两次中抓住其中任何一次实现解脱，可以往生根本明光净土；否则进入法性中阴，在法性中阴里获得解脱，往生诸佛菩萨净土。

根本明光净土

临终者在进入临终中阴后，将会经历一段无意识的昏迷状态，这段时间一般要持续三天半左右，而这也是根本明光两次显现的时候。如果临终者能够把握住其中任何一次明光，从中获得体悟，那么就可以达到永久的解脱。在这一阶段获得解脱的众生将会往生于根本明光的净土。

诸佛菩萨的净土

如果临终者没能在临终中阴获得解脱，亡灵在进入法性中阴以后，其意识将会脱离肉身，成为独立的意识体，开始进入七七 49 天的死后旅程。法性中阴将会持续 14 天的时间，在前五天的时间里，亡灵的面前将会逐一显现来自宇宙中央的大日如来、来自宇宙东方的阿閦如来、来自宇宙南方的宝生如来、来自宇宙西方的阿弥陀佛和来自宇宙北方的不空成就佛五方佛。他们前来接引亡灵前往其各自所居住的净土，只要亡灵能够在此阶段获得证悟，便可以永远脱离轮回的苦海，往生于纯净的虚空净土。

阿弥陀佛与极乐世界

这幅唐卡描绘了阿弥陀佛净土西方极乐世界，在唐卡绘画中，一般都把净土画在一个圆内，圆代表着圆满和无界。极乐世界宝殿楼阁林立，以黄金铺地，七宝为池，内有八功德水，自生的树木、花草排列错落有致。



如意宝树

如意宝树象征一切如意，能给人带来福报。

主尊形相

阿弥陀佛红色身躯，高耸发髻，身穿“三法衣”，双手结法界定印，手托宝瓶，跏趺坐于莲座上。

聆听佛法

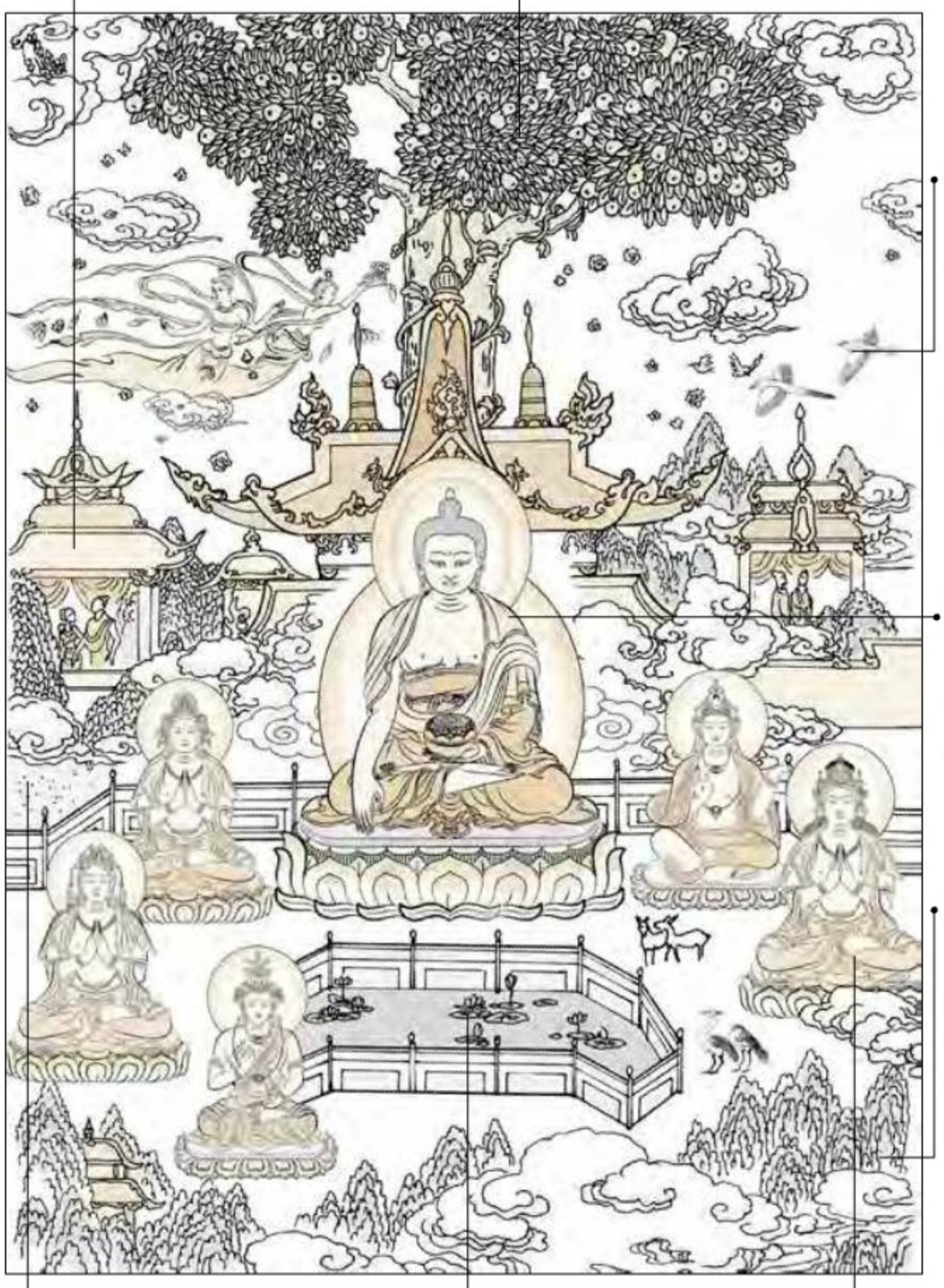
阿弥陀佛周围围绕着以观世音菩萨和大势至菩萨为首的诸菩萨、罗汉，聆听佛陀法音。

极乐世界景象

阿弥陀佛法座前方为七宝池，内盛八功德水，周围草木葱郁、鸟雀齐鸣，一片祥和富足的景象。

环境优美的极乐世界

极乐世界的环境是让人一见便难以忘记的，是纯然完美的风景，那里的风景永远也不会让人看厌。



精美的建筑

水池上有亭台楼阁，由宝石雕砌而成，美丽至极。

如意宝树

在一棵巨大的如意树前，便是阿弥陀佛的宫殿，宫殿由四种珍贵宝石造成，异常宏伟。

极乐世界的动物

各种各样的鸟儿在枝头鸣唱出和雅悦耳的声音，这些声音是令人证悟佛法的音乐。

说法的主尊

殿前的莲花座上，阿弥陀佛正在说法。

极乐世界的植物

园林中生长着如意树、旃檀树、沉香树等珍稀的树木，飘溢着芬芳。

八功德水

这里的水都是八功德水，水声不但悦耳，也是宣扬佛法的法音。

莲花

以宝砖围绕的水池里生长着千层叠瓣的巨大莲花。

八大菩萨之一

法座周围，观世音菩萨、大势至菩萨以及诸大菩萨弟子等正在聆听教法。

兜率天——弥勒佛的净土

弥勒佛的净土

梵语：

Maitreya

音译：弥勒

意译：慈心

在传统的佛教见解中，弥勒其实早在无量劫前便已成佛，他是释迦牟尼佛祖的弟子，先于佛祖入灭，上生于兜率天内院中教化菩萨，并将在未来世下生人间成佛。画面中弥勒佛正在兜率天宫说法，两侧有阿底峡、仲敦巴、宗喀巴、根敦主巴等佛学大师，表明他们圆寂后都升入了兜率天宫，聆听弥勒说法。



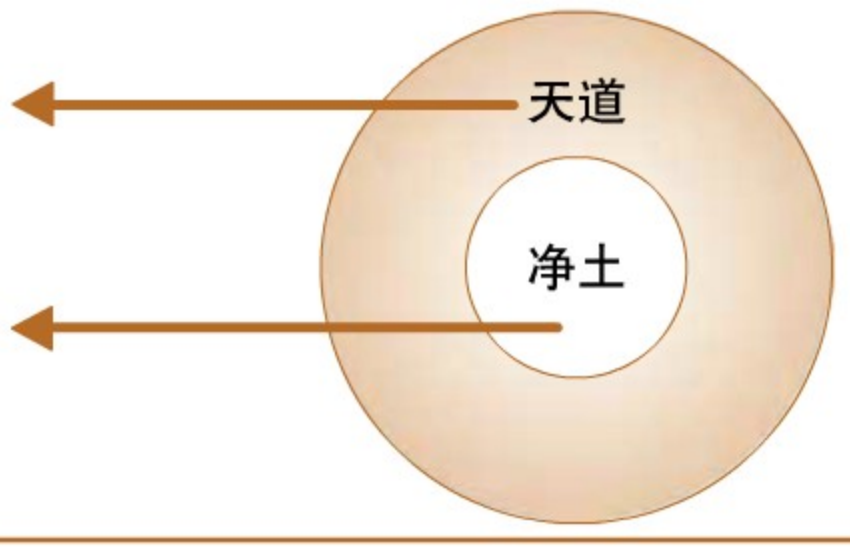
兜率天的结构

外院为天道

兜率天外院与其他天一样，都属于六道中的天道，住着因福德因缘而生于此处的天界众生。

内院为净土

兜率天内院是娑婆世界中的净土，是一生补处菩萨——即下一步将要成佛的菩萨们居住的净土。



第捌章

无上瑜伽的深层体验

综合修持法

无上瑜伽修行者要想获得深层次的体验，除了修习相应的法门外，还要进行一系列的综合修持。这些综合系统的修行主要是进行气、脉、明点的修习。通过对气、脉、明点的观修，有助于修行者实现瞬间开悟，即使是普通人进行系统的训练，对精神和健康也是大有裨益的。

本章图版目录

金刚乘中气与脉的关系/275

密集金刚密续的七轮说/277

认识时轮金刚密续的脉轮解说/279

意识、气之间的关系/281

人身上的五气/283

人体的三脉/285

领悟心念本性的时刻：红白明点相遇/287

人生命之本的不坏明点/289

人体内的物质明点/291

拙火瑜伽的修习过程/293

幻身瑜伽法的观修过程/295

观修梦瑜伽修法/297

净光成就法的修行/299

金刚乘身心系统修习的基础

气、脉、明点

金刚乘的身心系统理论是源自于印度瑜伽理论，其中包含以气、脉、明点为基础生理系统。由于气、脉、明点是无上瑜伽深层修行的基础，所以，要想获得生理体悟，必先进行系统的修习。

关键词： 气　三脉

金刚乘的身心系统理论

金刚乘的身心系统理论源自于印度瑜伽，即指气、脉、明点等概念所建立的动能网络。西藏这套身心系统的理论很接近中国传统医学中的气和脉，而气脉的运用方式与过程也和中国道家的看法很类似。西藏对气与脉二者的关系有个特殊比喻：人体是一座城市，脉是道路，气是马，心识是骑士。也就是说骑士骑着马在城市中的道路奔跑，等同于心识骑着气在人体的脉中流动。

时轮金刚密续中的气、脉、脉轮

《时轮金刚密续》认为人体内共有七万二千条微细的脉，主要的脉道只有三条，分别是中脉、左脉和右脉；中脉和脊椎骨平行，左、右脉在中脉的两侧。左、右脉盘绕中脉，在若干点上形成一系列的结，即脉轮。中脉分布有若干脉轮，从脉轮又分出很多脉，有如雨伞的伞骨。七万二千条脉分布于身体，在其内流动的是载满能量的风，而风的能量是人体最重要的一部分。左脉、右脉在脊椎的两侧，中脉于中间但略微朝前。中脉由生殖器穿过身体的中间部位直到顶轮，在顶轮方微微向前弯曲，并且在双眉之间停下来，这个位置也就是眉间轮。白色的左脉由左鼻孔处延伸到中脉底端下，红色的右脉与之对称，由右鼻孔向下延伸。

人体与天体的关系

《时轮金刚密续》的特色之一，就是认为人体与天体之间都有对应规律。人体的左、右、中脉与宇宙的星体相互呼应，左脉呼应月亮，右脉呼应太阳。此外，还有两颗非常特殊的假想星体罗喉星与劫火星，它们会影响中脉的不同部位。位于人体肚脐上方的中脉部位会受“罗喉星之蚀”的影响。位于肚脐下方区城的中脉则受“劫火星之蚀”的影响。

金刚乘中气与脉的关系

西藏对气与脉二者的关系有个特殊比喻：人体是一座城市，脉是道路，气是马，心识是骑士。也就是说骑士骑着马在城市中的道路奔跑，等同于心识骑着气在人体的脉中流动。



相关链接

人体真的有七万二千条微细的脉吗？

在古印度，要指为数很多时，习惯用某些数字来形容，这并非真的指这个数字。用七万二千只是表示了构成人体身心系统的脉道繁多，而不是真的指人体内真的就正好有这么多条脉，类似的说法还有很多。

密集金刚密续的脉轮说

七轮说

在金刚乘中，重要的脉轮说有《时轮金刚密续》的五轮说与《密集金刚密续》的七轮说。让我们先来了解一下七轮说。

关键词：脉轮　位置　看法

密续认为，身体内有七万二千条微细脉，最重要的是中、左、右三脉，而三脉的枢纽位置是脉轮。每个脉轮有不同的脉瓣。最重要的脉轮有大乐轮、受乐轮、正法轮、变化轮，护乐轮、宝间轮与眉间轮。

大乐轮：共 32 个脉瓣，位于头的顶端。大乐轮的名称的由来是因为它的中央有大乐基础的白色明点物质。大乐是至善的喜悦。头顶的部位是至善尽美的大乐之处。

眉间轮：共 16 个脉瓣，在双眉中间的位置。

受乐轮：共 16 个脉瓣，位于喉间的位置。受乐轮的意思是带有享受与令人满意愉快的双重意义。它也被称为享乐轮，是因为这是体验味道的地方。

正法轮：位于心间，共 8 个脉瓣。正法轮是最细微意识与极细微气所在的位置，是一切现象的根源。

变化轮：变化轮位于太阳神经丛，共 64 脉瓣，位于肋骨下方与肚脐之间。这也说明此处如同太阳能量，如同花丛、草丛般的散射状态，展开脉轮分支的 64 支脉。变化轮也被称为散射轮。在这个地方可以通过瑜伽修行点燃拙火，促使大乐生起。

护乐轮：位置在脊椎底，共 32 个脉瓣。这里是维持喜悦的脉轮，是维持最深层喜悦之处。脊椎底部，在古代印度视为能量储存的重要位置，是生命力、肉体能量的维护中心。在印度还有另一个名称是军荼利，或称海底轮与根轮。

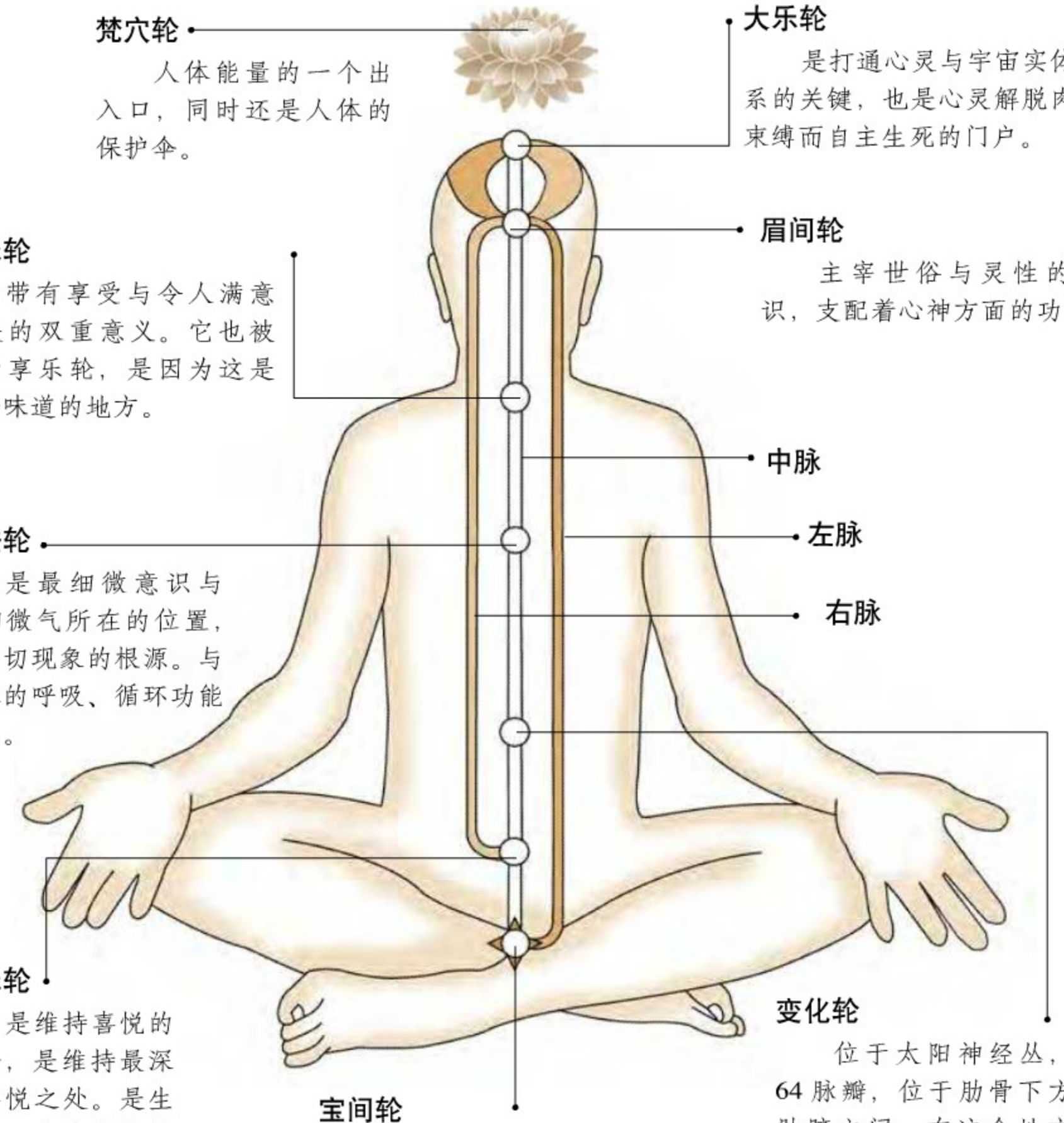
宝间轮：位于性器官的顶点，共 16 个脉瓣。

不同理论系统对脉轮的看法

《时轮金刚密续》认为，脐轮是拙火瑜伽引发的位置，是产生能量的位置。在《密集金刚密续》则认为变化轮是产生能量的源头。古印度脉轮的说法是：中脉共有七个关窍，这七个光轮由下而上依次称为第一轮（海底轮）、第二轮（脐轮）、第三轮（太阳神经丛）、第四轮（心轮）、第五轮（喉轮）、第六轮（第三眼）、第七轮（顶轮）。

密集金刚密续的七轮说

代表无上瑜伽部父续修习法门的密集金刚密续认为人体中分布着七个主要的脉轮，它们分别是：大乐轮、受乐轮、正法轮、变化轮，护乐轮、宝间轮与眉间轮。



相关链接

四根本轮

在身体的七大脉轮中，有四个轮最为关键，分别是大乐轮、受乐轮、正法轮和变化轮。无上瑜伽修行者要修炼到一定成果，必须将这几处脉轮，用气打通，这样气血才能在中脉中畅通。

时轮金刚密续的脉轮说

五轮说

《时轮金刚密续》五轮说的看法是：依照神经中枢，人体从头顶的顶轮、喉轮、心轮、脐轮一直到脊椎底部海底轮共有五个脉轮。这与七轮的说法略有不同。

关键词：五轮　不同解说　不同方法

五轮

《时轮金刚密续》认为人体内的主要脉轮有五个，它们从上到下分别是：顶轮、喉轮、心轮、脐轮、海底轮。无论是《时轮金刚密续》的五轮还是《密集金刚密续》的七轮都是源自于印度的脉轮观念，两者间的差异并不大。脉轮与整个身体就是一座坛城，再配合六大（地、水、火、气、脉、明点），使得密续整个概念更加完备。而无上续瑜伽密续修习最关键是认为，只有通过瑜伽禅定技法，将心念专注于脉轮上，细微意识才有机会显现。

不同的脉轮解说

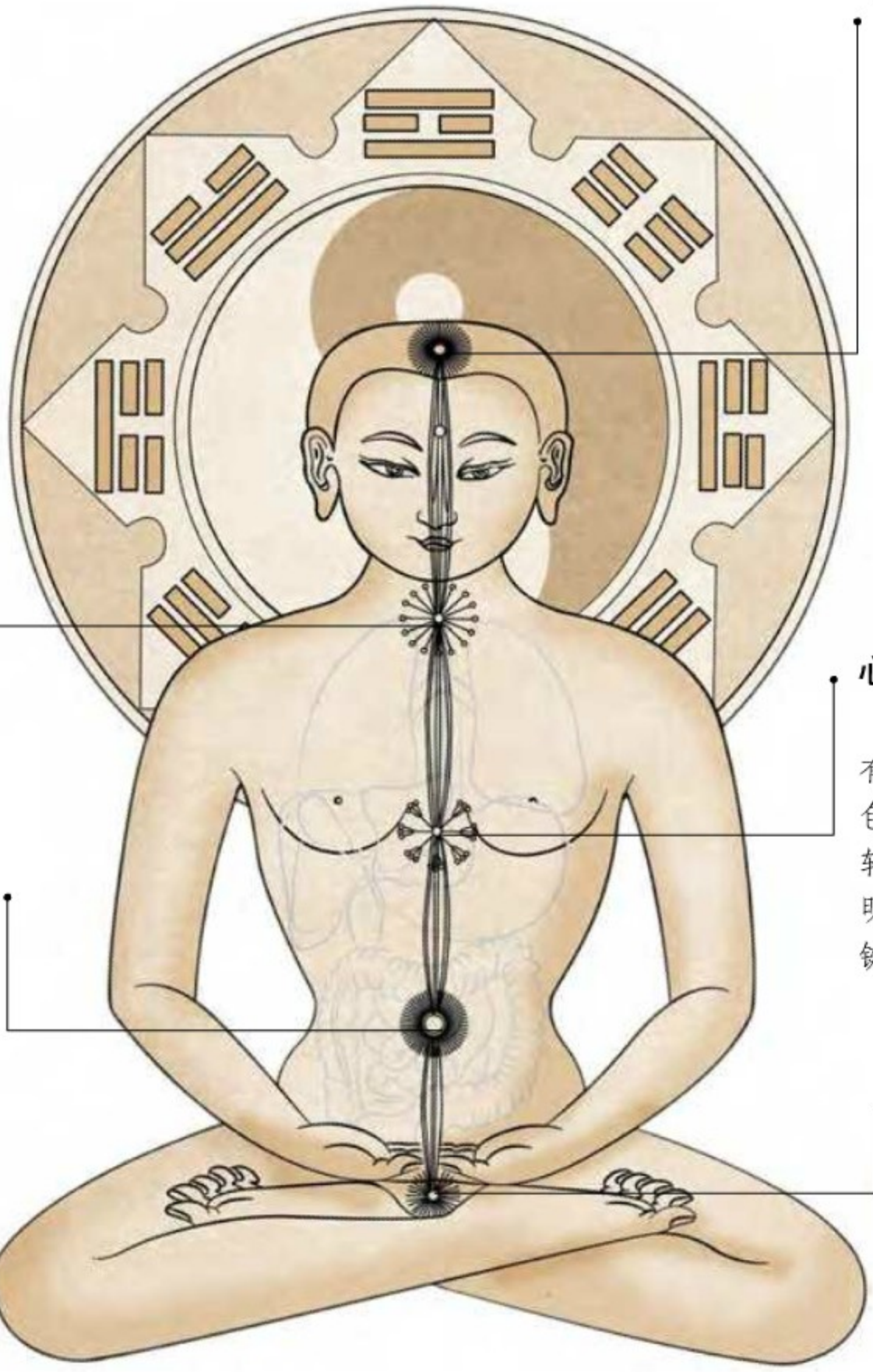
不同的瑜伽行者对身体认知有不同的差异，对脉轮的结构与脉轮显现时的顺序也有不同的看法。在《密集金刚密续》、《时轮金刚密续》和大圆满法各有各的解释方法。例如《密集金刚密续》认为头顶上有 32 个脉瓣或脉辐，在咽喉则有 16 个，而《时轮金刚密续》所持看法与此不同。此外，依据《密集金刚密续》的说法，死亡的分解过程共有八种征候，而《时轮金刚密续》则说有 10 种征候，依次出现的顺序也有细微的差异。大圆满法中也有其自己的说法。

显现根本净光心的不同方法

以上所有的差异主要是针对如何引出根本净光心的显现，各自提出了不同的方法。在引出根本净光心的过程，《密集金刚密续》强调运用气瑜伽，而《胜乐金刚密续》强调体验四喜的生起，《吉祥喜金刚密续》则着重于忿怒母的拙火瑜伽，《时轮金刚密续》则有定于空相的修法，而大圆满法的特色是不借助各种推理之法，只专注于一，保持无念状态，加上各种外在与内在的情况，即可引出根本净光心。噶举派的大手印中，也有类似的修行。

认识时轮金刚密续的脉轮解说

时轮金刚的密续对于人体内脉轮的解说与密集金刚密续略有不同，他将人体的脉轮分为五个，分别是：顶轮、喉轮、心轮、脐轮、海底轮。



顶轮

又称大乐轮，有32片脉瓣，呈白色，像伞骨一样向下弯曲，轮心呈三角形。

喉轮

又称受乐轮，有136片脉瓣，呈红色，像伞骨一样向上弯曲，轮心呈环形。此轮是清净身心，获得报身的关键部位。

心轮

又称正法轮，有八片脉瓣，呈白色，向下弯曲。此轮是见证心性光明，获得法身的关键部位。

脐轮

又称变化轮，有64片脉瓣，呈红色，向上弯曲，轮心呈三角形。此轮是观修获得化身的关键部位。

海底轮

又称护乐轮，有32片脉瓣，呈红色，向上弯曲，轮心呈三角形。

显现根本净光心的方法

- **密集金刚密续**：强调修习气瑜伽
- **胜乐金刚密续**：强调修习四喜瑜伽
- **吉祥喜金刚密续**：强调忿怒母拙火
- **大圆满**：专注于一的无念状态
- **大手印**：类似大圆满的修法

无上瑜伽修习者身心的支柱

意识与气

意识与气是身心的两大支柱。无上瑜伽密续的修习过程中，要求用意识来引导气，使生命能量之气聚集，收放自如，在人体内的脉道中畅行无阻。

关键词：意识　气　心气不二

意识、气、脉之间的联系

西藏传统是用意念与气的一个比喻来解释这一过程的。在这个比喻中，气被比喻成一匹马，而意念被比喻成骑士，它们在一起就形成了一个功能性的组合。这样气和意念的组合进入人的身体，但是这种进入是没有方向的。由于意念总在游移，我们的专注也在游移，所以只有通过专注一处的办法把意念“送”进脉轮中。在轮回众生的内心中，马和骑士是在盲目地奔跑穿过六大觉识和六种消极情绪状态之中的。

意识驱使着气，就像骑士骑乘着马；而也如同马承载着骑士一般，气是支持意识的物质载体。当人死时气会衰竭，没有气的运转，意识便会离开这个肉身，但是最细微意识却永远不离开最细微的气。最终，最细微意识，也就是根本意识与最细微的气之间的亲密关系，就如同一个不分离的个体。

以心驭气

密续把人体比喻作城市，脉是道路，气是马，心（意识）是骑士。意识驾驭气，就像骑士骑在马上。即由气所提供的能量，意识能观察一切的万物与现象。意识与气不分离，彼此能互相影响。如果气不顾畅，意识就像无力的骑士被狂乱的疯马载着奔窜，妄念会跟着生起而造成情绪的失控。瑜伽行者的修习正是要避免这种情形的发生，他们熟悉体内的气、脉、明点与其运作方式，竭力净化身体内会引起烦恼妄念的业力能量。在学习自在运用气、脉、明点的过程，逐渐达到心气不二的境界。

意识、气之间的关系

作为人体身心系统的两大支柱，气与意识的组合是净化体内各种业力的关键，只有将二者完美地组合，达到以心驭气，体验最细微意识，达到心气不二的境界。

意识驱驶着气，就像骑士骑乘着马；而也如同马承载着骑士一般，气是支持意识的物质载体。当人死时气会衰竭，没有气的运转，意识便会离开这个肉身，但是最细微意识却永远不离开最细微的气。

相关链接

什么是心气不二？

心气不二论是藏传密教无上部瑜伽的基本理论，受晚期印度教密教的影响，注重修身，并从理论上探讨身心的深层关系。认为身体的深层结构气、脉、明点，以气为本，心与气一体不二，为生命之本、生死之根，气乃心识所乘或即是心识之体性。外气（环境）对人的身心也有影响，也是一体不二的关系。

修行者体内气的类别

五主气

气储存在人体中，在人体的脉里流动，是生命具备活力的能量，是宇宙一切生命力及潜伏力的表现。无上瑜伽密续认为气可分为五主气和五支气。

关键词：五主气　五支气

心气不二指意识与气不可分离，这是西藏金刚乘对于意识与气的看法。意识有细微的分类，与意识同等重要的气分类也相当复杂。人体的气可分为五主气和五支气。

五主气

五主气是五种不同性质的能量，支持五大（地、水、火、风、空）以及分别负责人体的某一项功能。依据传统密宗的说法，身体内主要运行的五主气是上行气、下行气、遍行气、等住气和持命气。

持命气：负责维持生命的特质，主要位置是心中的脉。它是人的生命之本，也是其他四气的根源。

下行气：具备向下的性质，主要位置是下腹的脉。它主管向下流通的精血、大小便，发生在会阴之上。

等住气：含藏热能的特质，是热能的储存中心，主要位置是太阳神经丛的脉。

上行气：具备向上的性质，主要位置是喉轮的脉，与下行气的运作相反。

遍行气：具有蔓延的特质，主要位置是关节，主管全身运动及人的动作。

五支气

五支气的功能则是让五官正常运作。它包括行气、循行气、无行气、最行气和决行气。

行气：又称龙气，行于眼能生视觉。

循行气：又称龟气，行于耳能生听觉。

无行气：又称海马气，行于鼻能生嗅觉。

最行气：又称提婆气，行于舌能生味觉。

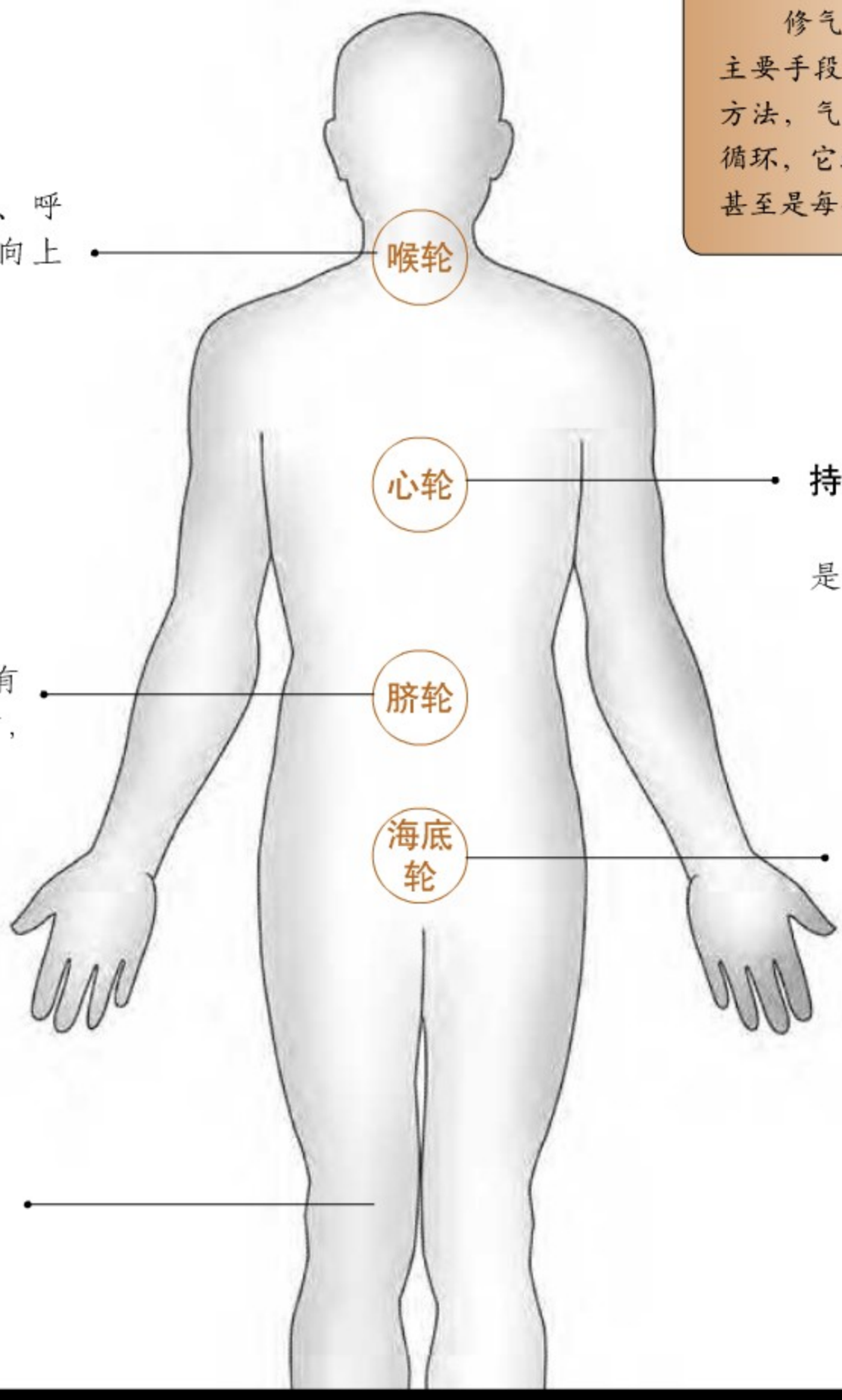
决行气：又称财生气，行于身能生触觉。

气还是宇宙间表现出来的一切力的总称，它是一种极为微妙的生命力，宇宙因为有了气及其表现，才呈现出如此的多姿多彩。

人身上的五气

无上瑜伽密续认为气可以分为五主气和五支气。五主气支持五大，并分别负责人体的某种功能，五支气则使得五官顺利运作。

修气是打通人体脉结的主要手段，也是修心的主要方法，气不仅在呼吸系统中循环，它还运行于人的全身，甚至是每个毛孔。



上行气

运行于语言、呼吸与进食，具有向上的性质。

持命气

住于心轮中心，是人的生命之本。

等住气

位于脐轮，有含藏热能的特质，作用于消化系统。

下行气

主要位于下腹的脉，运行于脐下，作用于排泄、性生活。

遍行气

运行于全身及四肢，作用于人的行为活动。

相关链接

气的运行方式

五主气和五支气是修成的，只有修行才能感觉到。人的呼吸系统则是生成的气，除了一般的肺呼吸之外，还有以下几种：①内呼吸，即体内血液循环和细胞之间的呼吸；②脐呼吸，即气穿膈膜，直达脐下，也就是深呼吸；③毛孔呼吸，即通过用气而将汗液排出体外；④踵呼吸，即从足底正中的涌泉穴呼吸，这种呼吸只有在静坐或禅定时才能感受到。

修习者获得解脱必经的秘密通道

三脉

密宗认为人体内的脉络是身体中能量运输的通道。这些脉络中最常见的有三条，分别是中脉、左脉、右脉，其中中脉尤为重要。

关键词：三脉　气　中脉

在临终的时候，禅定甚深的瑜伽行者会利用瑜伽技巧让气导入中脉，当气在中脉运转，就会引发细微意识的显现，能够瞬间体验根本净光心。一般人是无法将气导入中脉的，这与脉结的构造有相当大的关系。

脉结的形成

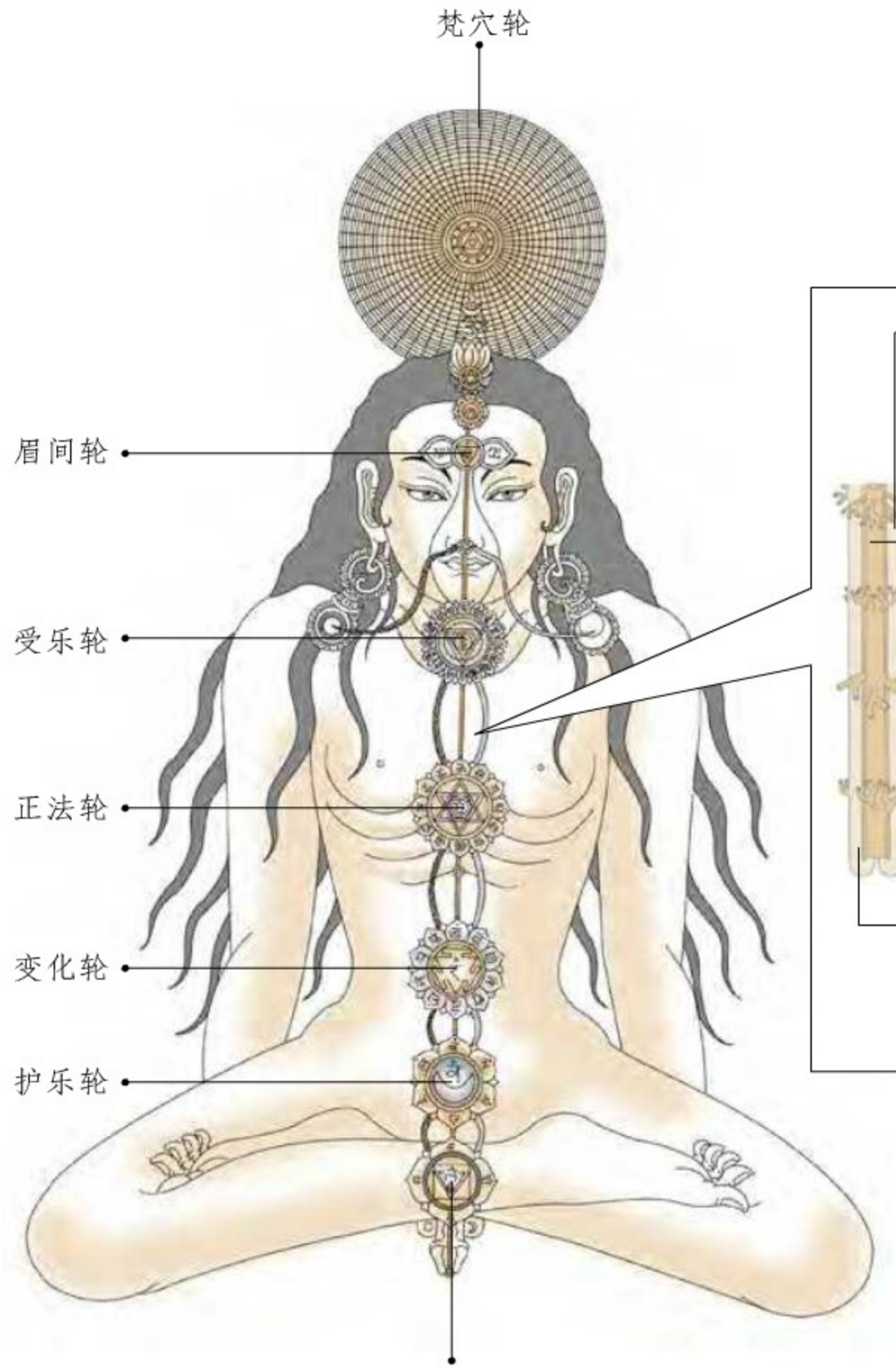
位于心脏部位的左脉、右脉和中脉，左、右两脉都会缠绕中脉三次，每个脉自己还会再缠绕一次，然后向下方走。因此，在心脏部位前前后后总共造成了六次的折叠与压缩，造成了中脉的堵塞。除了心脏部位，其他如眉间、头顶、喉咙、太阳神经丛、脊椎底与密处等部位的中央，也都会发生左、右脉缠绕中脉的现象。这种左右两脉胀满气压缩在中脉而形成堵塞的现象，称为脉结。如果不解开脉结，气是无法进入中脉的。对一般人而言只有在临终阶段，四大（地、水、火、风）逐渐消融到最后时，作为承载、驱动意识的气便自动进入左脉与右脉，然后在那里开始消融。按着，左、右脉的气再进入中脉开始消融。当气进入中脉之后就是清净的智慧气。

无上瑜伽者将气导入中脉

禅定甚深的无上瑜伽行者不必等到临终，在平时禅定观修时便可利用瑜伽技巧将气导入中脉。他们会让左、右脉里的气泄出，使得被压缩的脉结松开，这样中脉就自由地畅通运行了，气也就可以自在疏通了。当集中气在中脉运转时，会引发细微意识的显现，此时瑜伽行者就可以利用细微意识作为证悟之道。这是无上瑜伽行者在生前竭尽所能能达到的境界，只是此时，最细微意识的显现也只是一瞥而已。修行者如果想要完全体验与证悟最细微意识，必须等到临终的那一刻。

人体的三脉

密宗认为，人体内存在着许多经脉，它们在人体内充当输送能量的工具，其中最重要的有三条，即中脉、左脉、右脉。人的生命能量（气）就是通过这样的运输体系送到身体的各个部分。



左脉

左脉为灰白色，性凉，又名月脉，主运精气。

中脉

中脉纵贯身体中轴的中央大道，所以又称命脉。中脉色发蓝，它是一切脉络的根本，其余皆为它的附属。所以密宗认为，不修此脉就不能得大成就。

右脉

右脉红色，性热，又名日脉，主运血。

脉结是怎样形成的？

人体的脉道中，以位于心脏部位的左脉、右脉和中脉而言，左、右两脉都会缠绕中脉三次，每条脉自己还会再缠绕一次，然后向下方走。这种左右两脉胀满气压缩在中脉，由此形成的堵塞现象，称为脉结。

聚集在中脉的生命能量

红白明点

气是一股流动于脉轮的生命能量，当气聚集在脉轮的中心位置，即称为明点。明点是人体生命能量的凝聚点，它位于人体的脉络中。

关键词：明点　红明点　白明点　结合

明点简称“点”，又称为真精、真水，指人体中生命能量的凝聚点及水液，具有圆润、明空之相。它是产生生命、精神和功能的精华。当四大相继分解以后，居于顶轮的白色明点与处于脐轮的红色明点将会相向移动，进而在心轮相遇，这将是临终者体验本心自性，获得解脱的关键时刻。

白明点和红明点：男性菩提心与女性菩提心

密续认为气是一股流动于脉里的生命能量，当气聚集在脉轮的中心位置即称为明点。简单来说，明点就是聚集于脉轮的生命能量。明点藏在脉轮中，分成白明点和红明点两种，俗称白菩提和红菩提。白色明点来自于父亲的能量，它代表了男性的菩提心，即慈悲，其主要中心是在头上的顶轮；而红色明点来自于母亲的能量，代表了女性的菩提心，即智慧，它主要的中心则处于脐轮。

红白明点相互结合

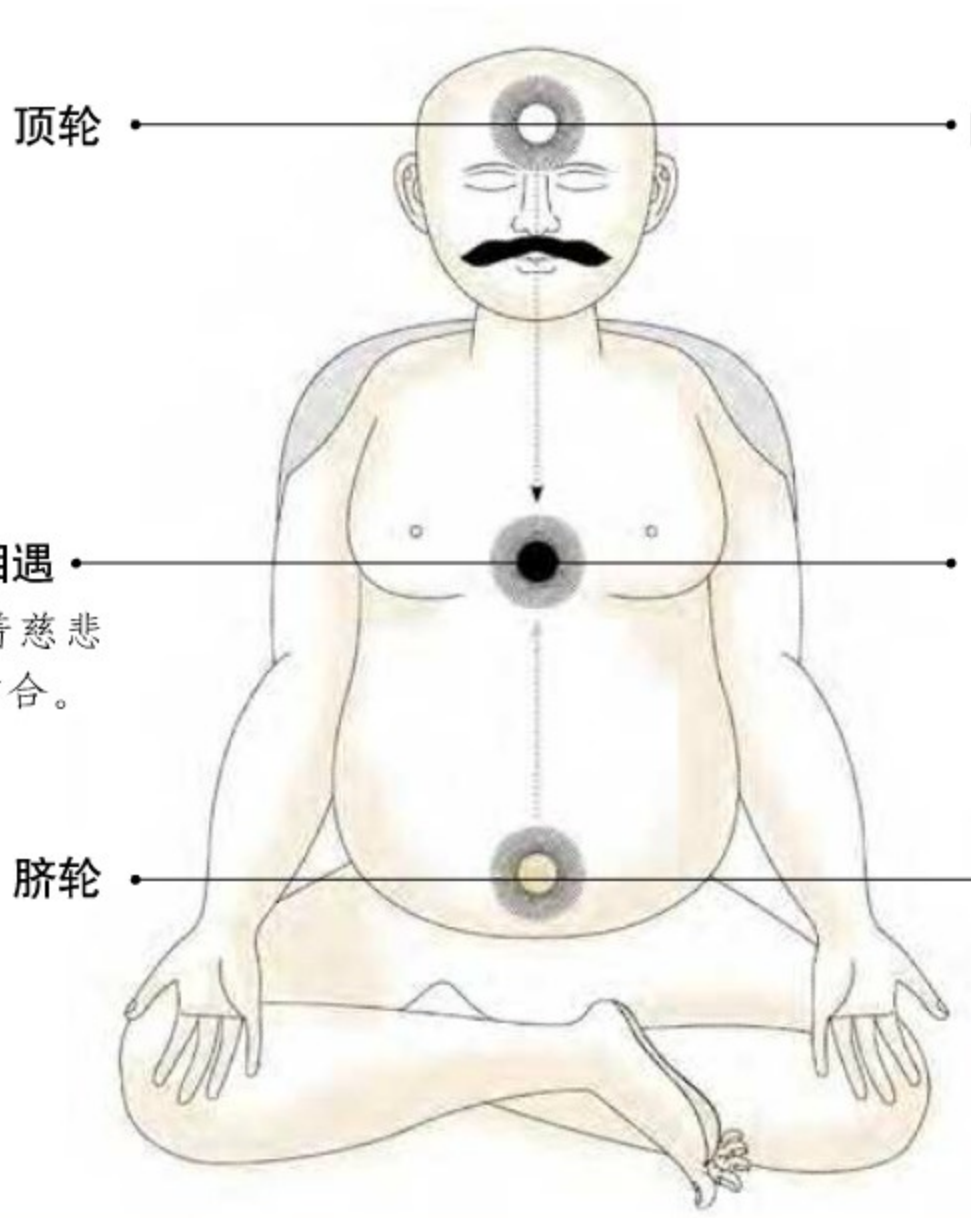
白明点主要是由头上位置的顶轮所主导，红明点则是由脐轮所主导。每一个明点都是白顶红底的结构，它们是肉体与心灵健康所依赖的基础。气、脉、明点构成无上瑜伽行者的神经系统。

当四大分解的过程结束以后，临终者的外息将会停止。这时，居于顶轮的白色明点与处于脐轮的红色明点将要作相向移动，并最终在心轮结合。在这个过程中，修行者会把这个系统观想得非常清楚，他们通过禅定的力量，把气导入中脉而后分解，就有机会直接体验心性的明光，即根本净光心。如果临终者能够获得体悟，将会达到化身、报身或者法身的境界。

领悟心念本性的时刻：红白明点相遇

明点就是聚集于脉轮的生命能量。明点藏在脉轮中，分成白明点和红明点两种。二者将会相向移动，进而在心轮相遇，此刻，修行者能体验本心自性，获得解脱。

红白明点在心轮相遇



亡灵在临终中阴阶段时，一定会发生红白明点相遇，这也是亡灵获得解脱的又一时机。通过红白明点相遇，亡灵可以去除三毒，体验三种美好境界。

三种境界的领悟

- 白明点下降 → 去除嗔念 → 获得化身金刚萨埵境界
- 红明点上升 → 去除贪念 → 获得报身阿弥陀佛境界
- 红白明点相遇并结合 → 去除痴念 → 获得法身大日如来境界

最细微意识的所在

不坏明点

在临终过程中，心脏的部位有一粒细微的物质明点，这里含藏人类平常状态最细微的意识，它是最根本明点，也称不坏明点。

关键词：顶轮　不坏明点　特质

最根本明点：不坏明点

在人体位于头部的明点，是以白色的生命元素为主导，称为白明点。而在脐轮的位置是以红色的生命元素为主导，称为红明点。无论是白明点或是红明点，以及所有其他的明点都是源自于心脏部位的一个最根本明点，又称为不坏明点。

不坏明点来自于父母精血，是不灭不坏、不增不减、永恒不变的，它位于心脏的部位。

这个明点常随着人心理活动的变化在中脉内上下移动。人熟睡时，位于心轮，称“心真水”；做梦时位于喉轮，称“敕真水”；醒觉有思虑时位于顶轮，称“躬真水”；性欲炽盛时，降至脐轮及脐轮以下，称“智慧真水”。 许多密宗的高僧大德都认为，所有这一切都是由一颗心中部位的最根本明点展开而来的，这个最根本明点的大小如同一粒小豆子。

最根本明点的特质

第一，最根本明点也是白顶红底的结构。

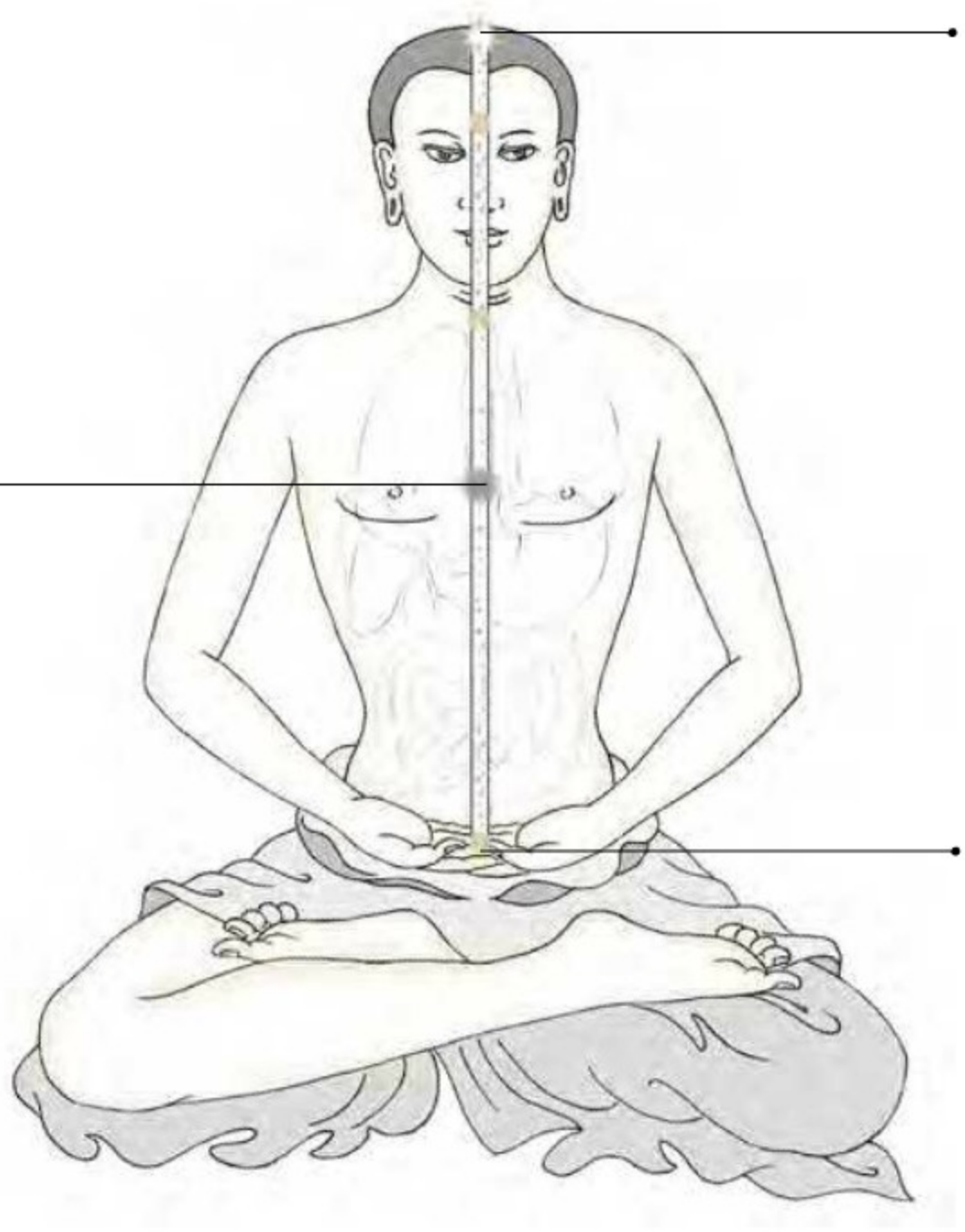
第二，位于心中的根本明点，是不灭不坏的，它会一直维持到生命结束之后仍继续存在。

第三，五种主气中极细微的持命气就居藏于不坏明点之中。在临终时，所有一切流动的气都会融入这个不坏明点，并在同一时间内显现死亡净光。

密典中说明点有圆润、明空、清凉、暖热四相，这主要是就不坏明点与物明点中的净分而言。气、脉、明点按特定的结构组合为细身，其中脉为气与明点运行的轨道，明点可看做气的凝聚，气可看做明点所蕴能量的运行。

人生命之本的不坏明点

不坏明点也称最根本明点，来自父精母血，是人的生命之本，终生不灭，不增不减。



白明点

位于顶轮，来自父精，沿中脉向上分布，也称白菩提心。

不坏明点

位于心轮，是人的生命之本，众生不灭。

红明点

位于脐轮，来自母血，沿中脉向下分布，也称红菩提心。

不坏明点的特征

不坏明点 等于 **最根本明点**

所有明点都源自于心脏部位的一个最根本明点

- 其结构是白顶红底
- 不灭不坏
- 维持到生命结束之后
- 是持命气的居藏之所

细微意识与气的支持

物质明点

《时轮金刚密续》提到人体内有八个细微的物质明点，它们是细微意识与气的支撑点，就好比粗重的肉体支持我们的心一般。

关键词：物质明点　位置　力量净化

八个明点的位置

八个物质明点分布在我们身体的重要部位，一共可以分成两组。第一组位于前额、喉间、心、脐处。第二组位于脐处、密处（脊椎底部）、性器官的中央、性器官的顶点。八个不同明点会制造不同的状态。位于前额与脐处的明点，制造清醒的状态；位于喉间与密处的明点，制造睡梦的状态；位于心与性器官的中央的明点，制造熟睡的状态；位于脐处与性器官的顶点，制造性乐的状态。在所有的明点之中，最特殊的明点是脐处，既可以制造清醒的状态，也可以制造性乐的状态。

明点的纯净与不净力量

人体内的每一个明点都有纯净与不净的力量。当人们在清醒的时候，上半身的气集中在前额，下半身的所有气聚集在脐处。纯净的力量可以产生纯净的物像，不净的力量产生不净的物像。当人们在睡梦的时候，上半身的气聚集在喉间，下半身的气聚集在密处。纯净的力量产生纯净的声音，不净的力量产生混乱的声音。当整个身体处于熟睡时，上半身的气聚集在心，下半身的气聚集在性器官的中央。纯净的力量产生无概念的清明，不净的力量产生迷惑。当性欲燃起时，上半身的气聚集喜乐在脐处，下半身的气聚集在性器官的顶点。纯净的力量产生喜乐，不净的力量产生性液的分泌。

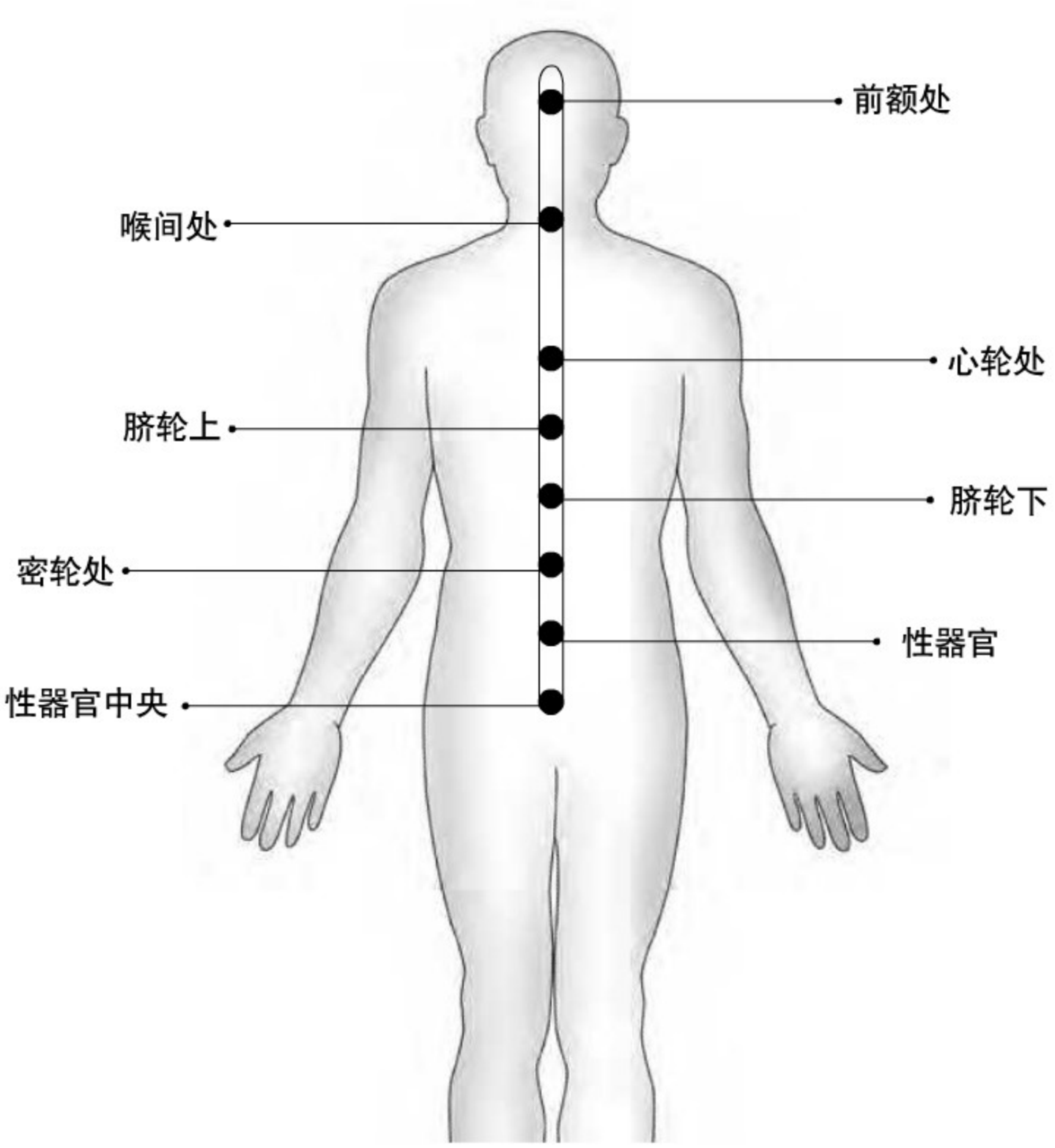
净化四种明点

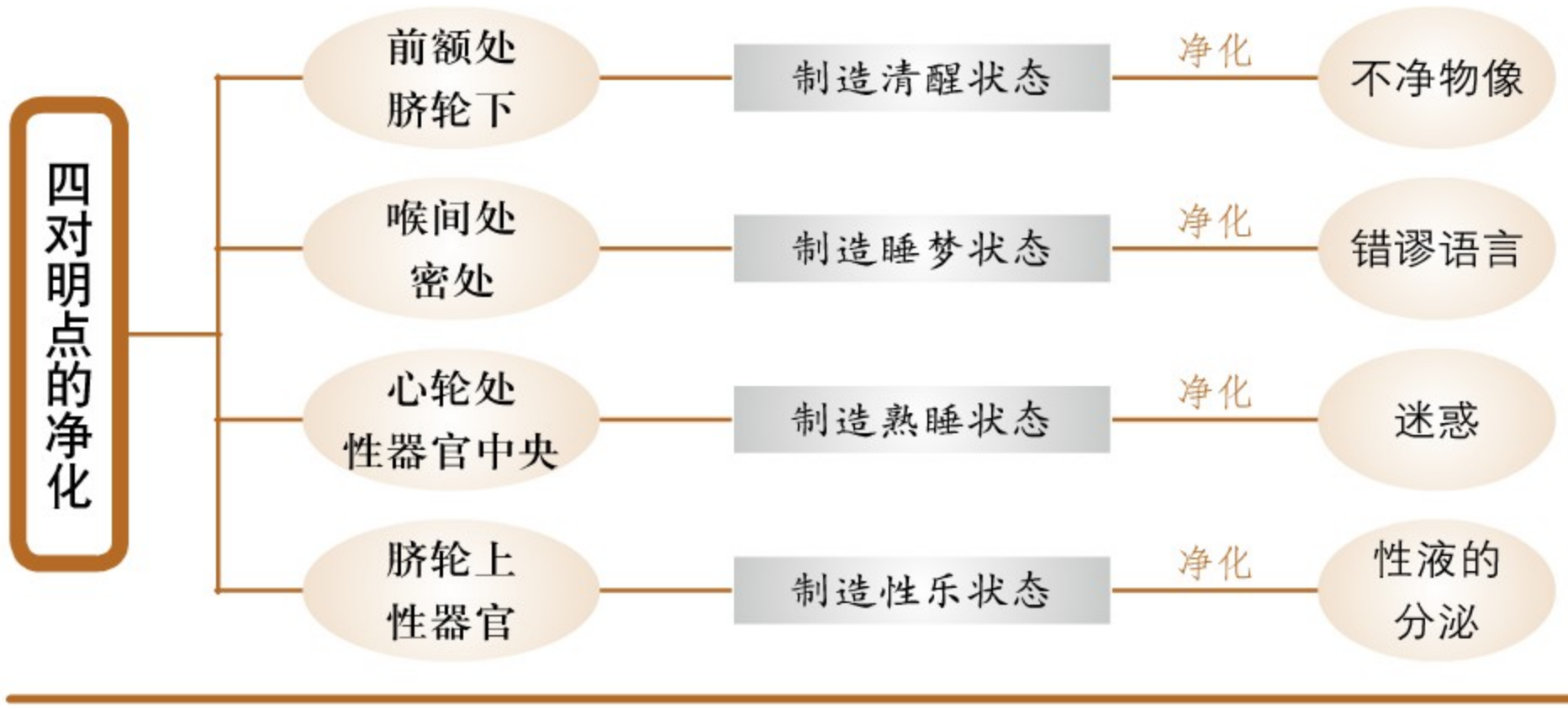
无上瑜伽修行者进行传统时轮金刚密续的修行，其目的就是要净化体内的四种明点，它们分别是：第一种，净化前额与脐处产生不净的物像的明点；第二种，净化喉间与密处产生错误语言的明点；第三种，净化心与性器官的中央产生迷惑的明点；第四种，净化脐处与性器官的顶端产生性液的分泌的明点。

人体内的物质明点

《时轮金刚密续》提到人体内有八个微细的物质明点。它们位于身体的八个重要部位，这些部位都是不净部位，需要予以净化，同时也是被运用的潜力部位。

时轮金刚密续中八个明点的位置





修习气脉产生灵热的修法

拙火瑜伽

拙火是人类生命中与生俱有的本然之火，可由脐轮的位置生起。当真正的拙火开启时，将会产生生命最大、最奇妙的喜乐。拙火瑜伽是修气脉最主要的瑜伽，也被称为拙火定。

关键词：拙火瑜伽　程序

拙火瑜伽

拙火是人类生命中与生俱有的本然之火，是至高的本觉能量。当真正的拙火生起时，将会产生生命最大、最奇妙的喜乐。拙火瑜伽是一个微妙法门，它能生起我们身体腹部这股与生俱有的能量，运用这股能量穿透身体中央的中脉，打开缠绕身心的脉结，使人有机会证得明光的觉性智慧，同时体验四喜。

拙火喻伽是那洛六法之一，也被称为灵热成就法。拙火瑜伽是修心气合一之法，能转业识及业气成为智慧及明光。所谓那洛六法指的是金刚乘中的六种成就法，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。具体包括：拙火、幻身、梦境、明光、中阴、迁识。

产生拙火的程序

产生拙火瑜伽的程序主要有三个，前两个程序产生、生起内热，在最后第三程序可以体验四种喜乐。其程序具体如下：

程序一：专注瑜伽的训练，训练过程中无上瑜伽行者将会生起所谓的内热。最开始产生拙火是在脐轮的位置，拙火燃起后，遍满脐轮，然后，内热沿着中脉渐渐上升，洗净全身中脉、气、明点的不净，令一切众生皆得利乐。

程序二：内热沿着中脉到达头部，在顶轮将顶轮中的白明点融化，生命元素开始溶解，修行者获得开悟。当白明点融化后，内热开始沿着中脉向下流动。

程序三：内热沿着中脉经过喉轮、心轮、脐轮与密轮，无上瑜伽修行者会依序体验四种喜乐，也就是喜、胜喜、极喜与俱生喜。这时，修行者已经彻悟一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够搅动妙明真空的心境。

拙火瑜伽的修习过程

拙火瑜伽是密宗那洛六成就法的基本修法，也是修气脉最主要的瑜伽，指的是修持者通过一系列的瑜伽动作在脐轮处产生暖热之气。其具体的产生过程如下：

程序一

生起拙火



拙火在脐轮的位置燃起后，遍满脐轮，然后内热沿着中脉渐渐上升，洗净全身中脉、气、明点的不净，令一切众生皆得利乐。

程序二

融化白明点



内热沿着中脉到达头部，在顶轮将顶轮中的白明点融化，生命元素开始溶解，修行者获得开悟。之后，内热开始沿着中脉向下流动。

程序三

生命元素溶解，四喜产生



内热沿着中脉经过喉轮、心轮、脐轮与密轮，无上瑜伽修行者会依序体验四种喜乐，此时，修行者已经彻悟一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够搅动妙明真空的心境。

认证一切皆为虚幻的修法

幻身法瑜伽

幻身法瑜伽，也称幻观成就法，是那洛六法之一。无上瑜伽修行者修习此法，可以破除人法二执，获得报身成就。

关键词：幻身清净　虚幻

幻身法瑜伽是通过对于虚幻事物的观察，从而使修行者认知到世间万法皆为虚幻的本质。此法可以分为三个部分修习：认证不清净幻身皆为幻变、认证清净幻色身为幻变、认证一切事物皆为虚幻。

认证不清净幻身皆为幻变

修行者在镜子面前，要非常细心地观察我身。观想时，设想镜中幻身与我身之间发生的种种喜与不喜的事情，乐与不乐的心情。接着相反，观想心爱物被人抢夺，或者受人讥讽、毁谤等，心生不喜乐。

此种观察法，能使修行者看清其幻身及色力所依止的我与我执。镜中人的喜怒哀乐，其实就是我身的反映，镜中幻相与我的幻身，原为一体，无二无别。

认证清净幻色身亦为幻变

将金刚萨埵或其他本尊的妙肖圣像，放置在适当的位置，让光线照射在佛像上。修行者隔着一块白幕或白墙壁，专注视觉及心念观圣像，入定于白幕。时间一长，可见佛像出现在面前，栩栩如生；继而观想自身，已与佛像相同，无二无别；这种瑜伽功成熟后，可将其他一切物体，观为本尊的神通所变。此时即成就了本尊的实相如观，或名幻观。

圆满现出的清净幻色身

用七支座法，不去想过去、未来，专注于当前无尽的天空。集中精神，随灵力安住中脉，熄灭一切杂念，进入寂静境。在此境中，可见到烟雾、月亮、土星、电光等情景。甚至在无云晴空中，十分清晰地显现出佛像，就如水中映月或如镜中显现圣像一样。

认证一切现象皆为幻变

修行者应集中心神于上述禅定，保持绝对的安止境，方可圆证究竟真理，认证一切现象皆为虚幻。

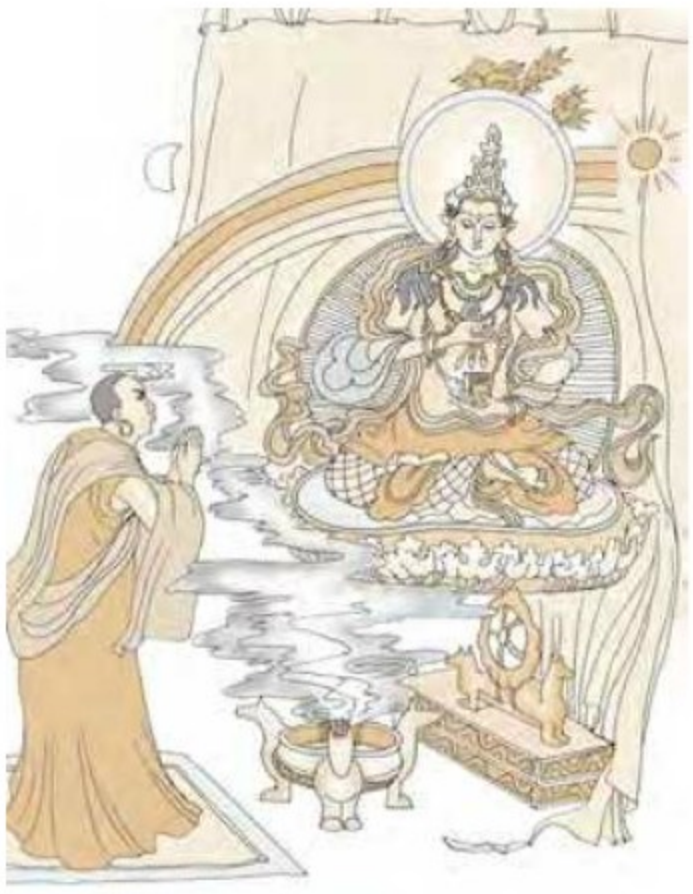
幻身瑜伽法的观修过程

认证观想的不清净幻身为幻变

方法：修行者在镜子面前观察自己。对镜中的幻影，观想自己受到的种种荣耀激起心中喜乐之情。观想不愉快的事情，心不生喜乐。

功效：能使修行者看清其幻身及色力所依止的我与我执。





认证观想的清净幻色身为幻变

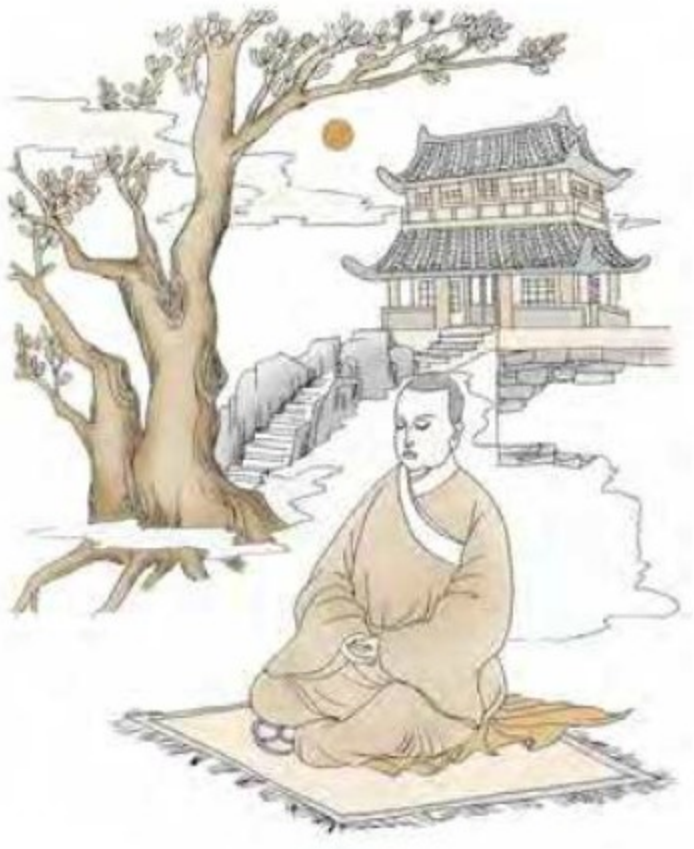
方法：隔着一块白幕，隐现出金刚萨埵或其他本尊像，修学者专心凝视及心念圣像，入定于白幕。继而观想自身，已与佛像相同，无二无别。

功效：这种瑜伽功成熟后，可将其他一切物体，观为本尊的神通所变。

认证观想一切现象皆为幻变

方法：用七支座法，不去想过去、未来，专注于当前无尽的天空。集中精神，随灵力安住中脉，熄灭一切杂念，进入寂静境。

功效：心念随灵力安住于中脉，熄灭一切杂念，进入寂静之境。



净化意识，连接日间与夜间的瑜伽修法

梦境瑜伽法

梦境瑜伽，也叫梦观成就法，是那洛六瑜伽法之一。修行者修持此法的目的，就是要净化人的意识，连接日夜间的修持，脱离颠倒的思维，体验超凡的智慧，进而即身成佛。

关键词：梦境　空境　实相

梦观法

梦观法，就是将白天和夜间两种不同的意识形态，以及日间的修持和夜间的修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净境的相继。因此，修持梦观法，要求达到洞察梦境，转变梦境，认证梦境为幻变，禅定于梦境之实相，即在梦境中明心见性。

修炼时，应采用如下睡眠姿态：修习梦观的睡姿，为右侧体卧，如同狮子的卧姿，以右手之大拇指及无名指，轻轻抵压住喉部颤动之脉管。另外用左手手指放鼻孔的出息处。睡梦之中，口要合起来，不可张开，不能张口打呼噜。

明晰梦境的方法

修持者必须经过梦观的无意识层次才能达成意识的第四种境界，深睡正是一片空白的、无意识的状态，是一种空的境界，佛法称之“空定”。佛法所说“定中生慧”，但空定是不生智慧的。

证得空境，还要进一步破空，进入第四种状态，达到非空非有的境界。这个境界，是禅定的深沉状态，就是在深沉的睡眠中保持宁静的状态，但是无意识的，即 “止观双运”。在这种状态下，甚至比清醒状态还要专一和清明。

禅定于梦境实相

修行者既然已经明了梦境的实相就是真空自性，那么当梦中出现本尊的圣相之时，就应该集中心神，熄灭妄念，保持绝对的安止。久而久之，面前这个圣净的本尊自会与修行者自己的无相之心融为一体，这时将会有清净光明发生，这种净光的本质就是真空。

修行者至此已经达到了梦观成就的成熟阶段，并可以在清醒时或睡梦中，认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的示现。

观修梦瑜伽修法

修梦瑜伽法，将日间和夜间两种不同的意识形态的修持连接起来。使修行者达到洞察梦境，转变梦境，认证梦境为幻变，禅定于梦境之实相，即在梦境中明心见性。

睡梦瑜伽的观修方法

洞察梦境

在梦中，容易醒来，醒时梦散失。出现这种情况，修行者应多食有营养的食物，并多运动身体，至疲劳为止，使其睡梦安久深入。

禅定于梦境的实相

因疲劳过度，则梦多繁杂，而且重复。修行者应经常禅定、并明悉梦境，再修宝瓶气呼吸，并观想眉间明点，即可对治。



认证梦境为幻变

身心痛苦，做噩梦。行者要避免一切玷污不洁之境，更于海底轮（会阴穴）观明点。

转变梦境

人因沉寂消极，则无梦境。行者于宝瓶气呼吸时，禅定于明点。

睡眠姿态

修习梦观的睡姿，为右侧体卧，如同狮子的卧姿，以右手之大拇指及无名指，轻轻抵压住喉部颤动的脉管。睡梦之时，口要紧闭，不可张开，不能打呼噜。

睡梦瑜伽的观修方法

睡前观修法

观想自身变成金刚亥母，全身放射红宝石般的光明。再观想自己的喉轮部位，有红“阿”字放射出强烈的红光，心神集中于阿字之红光。喉轮中的灵力静止时，便熟睡无梦；若灵力于喉轮中动荡，则产生梦境。

上师相应法

在入睡前，默祷上师加持，以自己的念力坚定心愿，不散乱迷失，且能明悉梦境幻而不实。此时，观想上师及历代上师，并按上师规定的心咒诵念。

醒后观修法

早晨醒时，可作宝瓶气呼吸七次，鼻子吸入新鲜空气，封于密脐下丹田中，闭息住气愈久愈好，然后喷出。又祈祷上师加持，然后集中心神于眉间的白色明点。

认清自身与宇宙清净的瑜伽修法

净光成就法

修行者禅定时，在前念已灭，后念未生之时认识“母明光”，静坐调心时认识“子明光”，临睡前认识“睡明光”，令子母明光会合，即得和合光明，现证自性光明。

关键词：根光明　道光明　果光明　修持法

三种光明

根光明又叫母光明，是来自宇宙的清静明体。修行者达到超越思想的大乐境时，于前念已灭，后念未生之际，证得母光明，然后才能生出子光明。根光明修持的境界有光、燃、持三个层次：证得母光明，即光；母光明显光照耀，即燃；燃的时间持久，长住灵明之境，即持。

道光明又叫子光明，即自身发生的清光明体。子光明靠修习“六不法”而产生。“六不法”是不想象、不思虑、不分别、不禅定、不记忆、不动念。

果光明又名和合光明，即母光明与子光明融合为一的光明。证得果光明的境界，即得到解脱和大乐，进入圆满的佛境。

光明修持法

光明修法分为白天修和夜间修。认证光明，必在醒境方终和睡境之初至之间获得，光明在深定和睡眠中显现。

先得到上师的灌顶加持，观想上师，坚定心愿，如梦观上师相应法。睡时也用“梦观法”睡眠姿态。

观想自己变成本尊，于自心内有四叶莲花，花心中央有一“吽”字，前面花瓣上面有一“阿”字，右花瓣上有“努”字，后花瓣上有“打”字，左花瓣上有“罗”字，花和真言的颜色，须由上师传承。在进入睡眠时，将白昼所见所闻、一切知觉观成光线，融入自身。然后想象自己的身体漂浮起来，融入四叶莲花中。

观空后，修行者开始进入睡境，即能安然进入“睡眠光明”定境。

最后进入禅定，即可在醒境与睡境之间，证得根光明，即为光境；进入安稳之睡境，即为燃境；深入睡眠定，即为持境。

深睡后所观得的光明，是母光明。凝神专注，心无他念，依法修得的光明，就是子光明。当子母光明重逢时，就融合无间，现证自性光明。

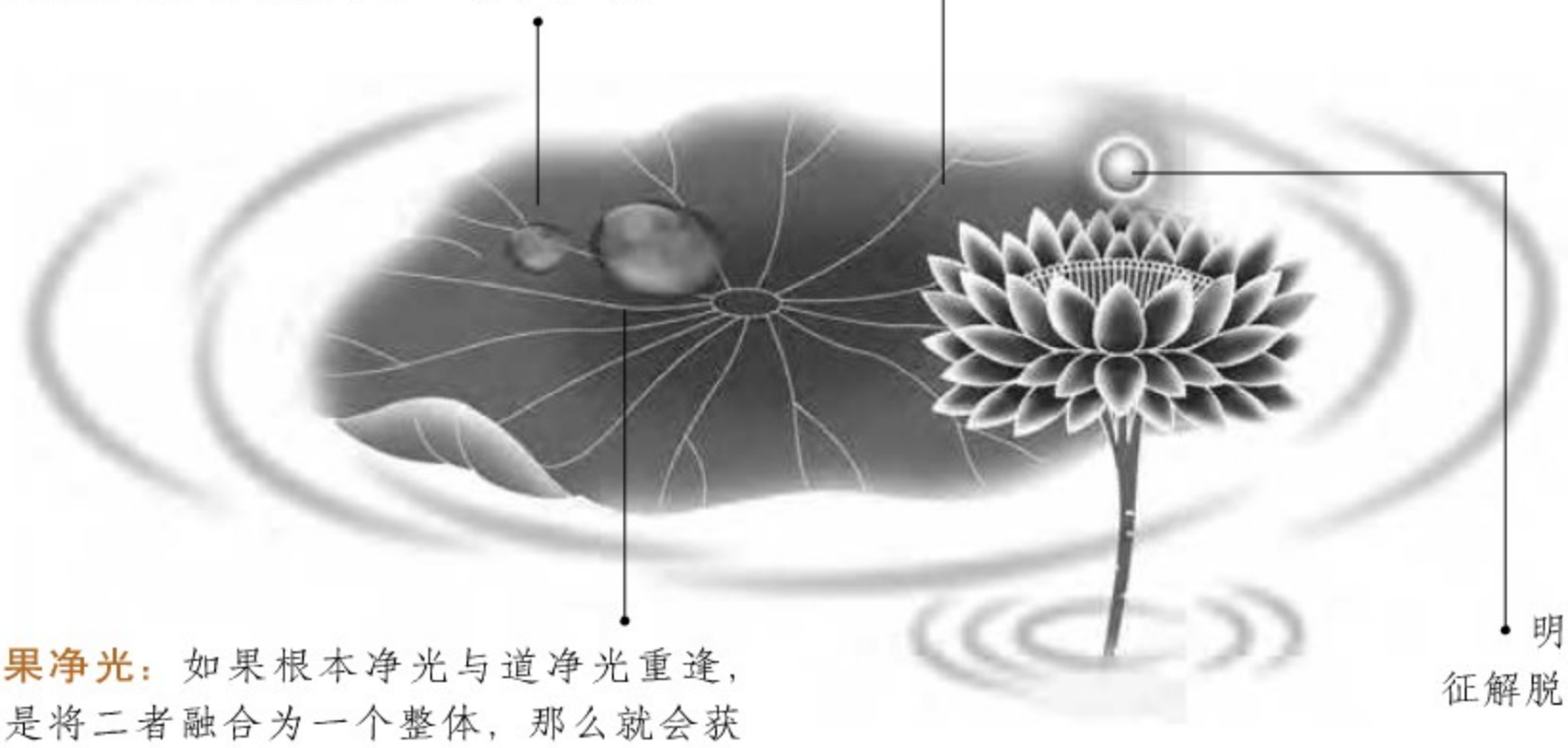
净光成就法的修行

净光成就也叫做“光明成就”，是最高妙的法门。净光包括根本净光、道净光，以及果净光，它不可思议、无处不在，照耀一切有情的心。

三种净光之间的关系

道净光：它是修行者自身所发生的清光明体，是在根本净光的基础上获得的，正如从根本净光的大露珠上分离出来的一颗小露珠。

根本净光：它是来自于宇宙的清净明体，也是产生道净光的基础，正如莲叶上的一颗大露珠。

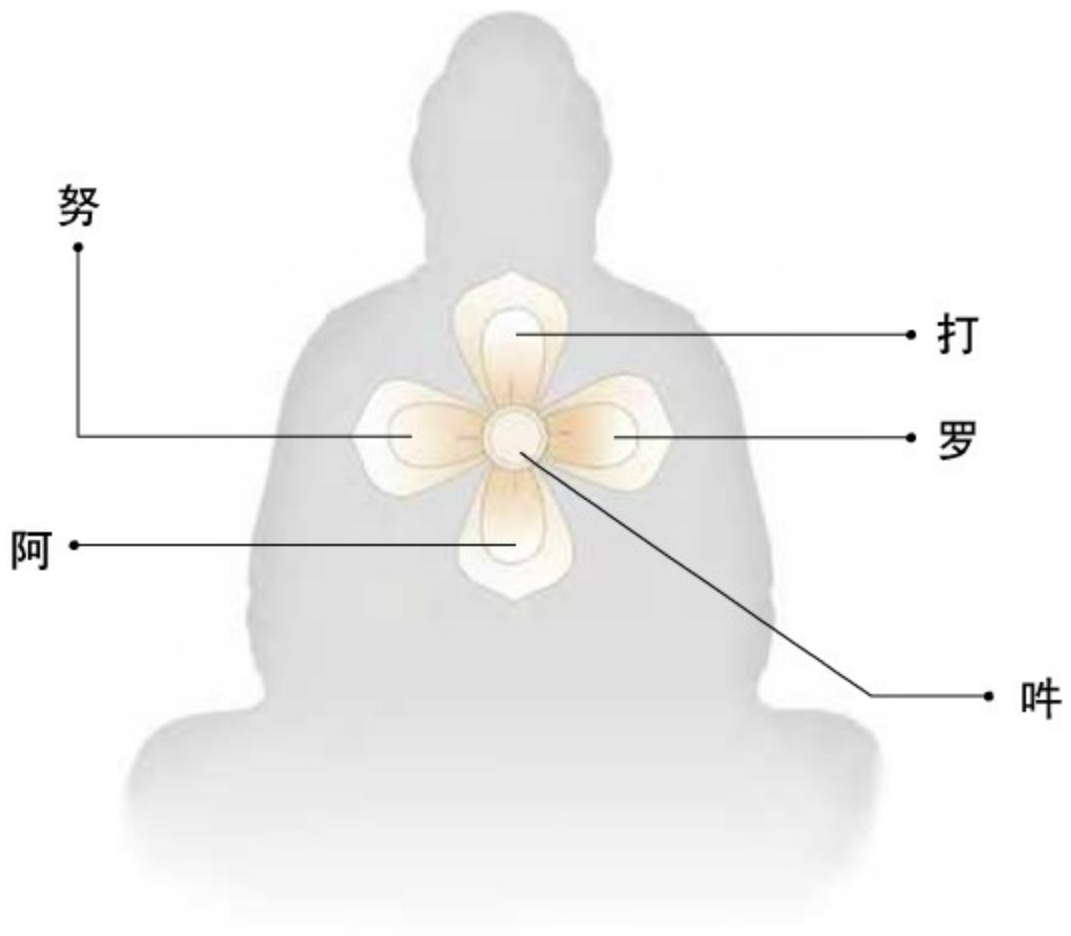


果净光：如果根本净光与道净光重逢，也就是将二者融合为一个整体，那么就会获得果净光，正如两颗露珠重新结合一样。

明光象征解脱。

净光的睡梦修习

修行者将禅定的法门与睡眠的境界相结合，可以获得净光成就。修习时应采用“狮子卧姿”入睡，并观想自身变为本尊，在心内有一朵四瓣莲花。然后观想自身及莲花依次化空。



全书关键词索引

第一章

1、金刚乘 / 含义 / 修行法门
2、核心 / 解脱 / 即身成佛
3、大乘 / 小乘 / 金刚乘
4、密续 / 经纬线 / 教王经
5、金刚乘 / 法门 / 四部密续无上瑜伽
6、修行次第 / 圣谛 / 道品密续
7、四个时期 / 密续 / 金刚乘
8、 密宗 / 显宗 / 修持方式
9、法界 / 自性 / 六大
10、三密 / 相应 / 观想
11、曼荼罗 / 佛智 / 三昧耶会
12、根本经典 / 曼荼罗 / 密法
13、前弘期 / 后弘旗 / 莲花生阿底峡
14、密宗教派 / 宁玛派 / 噶举派 / 萨迦派 / 格鲁派

第二章

1、密宗 / 修持法门 / 特征
2、仪轨 / 行为准则
3、财供养 / 敬供养 / 法供养
4、真言 / 咒语 / 相应
5、种子字 / 真言 / 圆满
6、手印 / 释迦五印 / 密宗手印
7、瑜伽 / 梵我合一 / 瑜伽八支行法
8、灌顶 / 仪式 / 密法
9、观想 / 天人合一 / 转化
10、法身 / 报身 / 化身
11、五相成身观 / 菩提心成佛圆满
12、转化 / 三毒 / 意识 / 体验
13、解脱 / 欲念 / 转化
14、双修 / 慈悲 / 方便 / 欲念
15、菩提心 / 六大 / 欲念 / 空性

第三章

1、中观 / 唯识 / 修习次第 / 证悟状态
2、六庄严 / 中观 / 唯识 / 因明
3、中道 / 空性 / 龙树 / 提婆
4、主张 / 二谛圆融 / 融合为一
5、空观 / 应成派 / 自续派
6、瑜伽行派 / 唯识论 / 无著 / 世亲
7、唯识学派 / 转识成智 / 转化
8、意识 / 粗糙 / 微细 / 极微细
9、八识 / 意识 / 末那识 / 阿赖耶识
10、阿赖耶识 / 种子 / 轮回
11、粗重意识 / 细微意识 / 概念意识
12、转化 / 分别作用 / 细微意识
13、气瑜伽 / 四喜瑜伽 / 大圆满法 / 根本净光心
14、根本净光心 / 细微意识 / 三种心

第四章

1、解脱 / 生前 / 临终 / 死后
2、解脱 / 明光 / 时机
3、三正念 / 八种征兆 / 关键
4、四大 / 幻觉 / 消融 /
5、临终中阴 / 表层意识 / 潜意识 / 最深层意识

6、第一明光 / 显现时间 / 感知方法
7、中脉 / 生命能量 / 梵穴
8、法门 / 准备 / 方案
9、生命之风 / 净幻身 / 根本明光
10、修行次第 / 第二明光 / 观想
11、子光明 / 母光明 / 证悟
12、密技 / 大手印 / 空性 / 空乐双运
13、意识 / 明光 / 法性中阴 / 解脱

第五章

1、法性中阴 / 业力 / 幻影
2、生命元素 / 五蕴
3、寂静尊 / 忿怒尊 / 寂忿尊
4、寂静尊 / 大日如来
5、神祇 / 选择
6、宝生如来 / 选择
7、阿弥陀佛 / 选择
8、不空成就佛 / 选择
9、持明主尊 / 选择
10、大光荣赫怒迦 / 选择
11、金刚部赫怒迦 / 选择
12、宝部赫怒迦 / 选择
13、莲花部赫怒迦 / 选择
14、业部赫怒迦 / 选择
15、解脱关键 / 机会
16、投胎中阴 / 轮回 / 对策

第六章

1、本尊 / 信心 / 坛城 / 资粮
2、本尊 / 观修意义 / 法门
3、本尊 / 自我 / 融合
4、观想本尊 / 转化 / 步骤
5、坛城 / 意义 / 种类
6、自生坛城 / 对生坛城 / 四部密续
7、坛城 / 二谛 / 转化 / 互动
8、意识 / 消融过程 / 层次

第七章

1、法门 / 三续 / 证悟
2、密集金刚密续 / 大威德金刚密续 / 父续传承 / 法相
3、金刚密续 / 母续传承 / 法相
4、时轮金刚密续 / 不二续传承 / 法相
5、三续 / 三毒 / 幻身瑜伽 / 明光瑜伽
6、生起次第 / 圆满次第
7、观想 / 体验 / 法门
8、禅定 / 有相禅定 / 无相禅定
9、根本净光心 / 四空 / 持续时间
10、大圆满 / 净觉 / 宁玛九乘
11、细微意识 / 机会 / 空性
12、程序 / 空性 / 大乐
13、二谛圆融 / 派别认知 / 空乐圆融
14、空乐圆融 / 途径 / 空性
15、慈悲 / 精神层面 / 生理层面
16、净土 / 中阴 / 解脱

第八章

1、气 / 三脉 /
2、脉轮 / 位置 / 看法
3、五轮 / 不同解说 / 不同方法
4、意识 / 气 / 心气不二
5、五主气 / 五支气
6、三脉 / 气 / 中脉
7、明点 / 红明点 / 白明点 / 结合
8、顶轮 / 不坏明点 / 特质
9、物质明点 / 位置 / 力量 / 净化
10、 拙火瑜伽 / 程序
11、幻身 / 清净 / 虚幻
12、梦境 / 空境 / 实相
13、根光明 / 道光明 / 果光明 / 修持法

密宗初学的一百零八句法

密宗初修者在初学佛法时，常以“一百零八句法”作为入门的基本法数，全称“从色乃至一切相智一百零八句法”。

一百零八句法分为两类：属于杂染品者有五十三法，属于清净品者有五十五法。

清净品之五十五法

为五蕴、六根、六境、六识、六触、六爱、六界、十二缘起。

五蕴

色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴。

六根

眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根。

六境

色、声、香、味、触、法。

六识

眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。

六触

根境识三和合所生眼触、耳触、鼻触、舌触、身触、意触。

六爱

眼触为缘所生爱、耳触为缘所生爱、鼻触为缘所生爱、舌触为缘所生爱、身触为缘所生爱、意触为缘所生爱。

六界

地界、水界、火界、风界、空界、识界。

十二缘起

无明、行、识、名色、六处、触、受、爱、取、有、生、老死。

杂染品之五十三法

为六波罗蜜多、十八空、三十七菩提分法合为七句，奢摩他品六句（四圣谛、四静虑、四无量、四无色、八解脱、九次第定各为一句），毗钵舍那道三解脱门一句，殊胜功德道三句(六种通、四种三摩地、四种陀罗尼门各为一句)，果道六句（十力、四无畏、四无碍解、佛身大慈、佛身大悲、十八不共佛法各为一句），五种证道之补特伽罗五句，三智三句。

六波罗蜜多

布施、持戒、安忍、精进、静虑、般若。

十八空

内空、外空、内外空、空空、大空、胜义空、有为空、无为空、毕竟空、无际空、无散空、本性空、一切法空、自相空、不可得空、无性空，自性空、无性自性空。

三十七菩提分

①四念住：身念住、受念住、心念住、法念住。

②四正断：未生不善法令不生正断、已生不善法令断正断、未生善法令生正断、已生善法令增长正断。

③ 四神足：欲神足、精进神足、

心神足、观神足。

④五根：信根、精进根、念根、定根、慧根。

⑤五力：信力、精进力、念力、定力、慧力。

⑥七等觉支：念等觉支、择法等觉支、精进等觉支、喜等觉支、轻安等觉支、定等觉支、舍等觉支。

⑦八圣道支：正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

⊙ 四圣谛

苦圣谛、集圣谛、灭圣谛、道圣谛。

⊙ 四静虑

初静虑离生喜乐地、第二静虑定生喜乐地、第三静虑离喜妙乐地、第四静虑舍念清净地。

⊙ 四无量

慈、悲、喜、舍。

⊙ 四无色

空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处。

⊙ 八解脱

内有色想观外色解脱、内无色想观外色解脱、净解脱身作证具足住、空无边处解脱、识无边处解脱、无所有处解脱、非想非非想处解脱、灭受想定解脱。

⊙ 九次第定

四静虑与四无色八种根本定，加上灭受想定。

⊙ 三解脱门

空解脱门、无相解脱门、无愿解脱门。

⊙ 六种通

神境智证通、天眼智证通、天耳智证通，他心智证通、宿住随念智证通、漏尽智证通。

⊙ 四种三摩地

健行三摩地、狮子奋迅三摩地、虚空藏三摩地、无垢三摩地。

⊙ 四种陀罗尼门

忍陀罗尼、咒陀罗尼、法陀罗尼、义陀罗尼。

⊙ 十力

处非处智力、业异熟智力、种种胜解智力、根胜劣智力、种种界智力、遍趣行智力、染净无障碍智力、宿住随念智力、死生智力、漏尽智力。

⊙ 四无畏

说断德无畏、说智德无畏、说障碍法无畏、说对治道无畏。

⊙ 四无碍解

法无碍解、义无碍解、词无碍解、辩无碍解。

⊙ 大慈、大悲

是说以一切相智为体之大慈大悲。

⊙ 十八不共佛法

六不共行、六不共证、三不共智、三不共业。

①六不共行：身行无失、语无喧染、念无忘失、意无不定、无种种想、无不观舍。

②六不共证：欲无退失、精进无退失、念无退失、定无退失、慧无退失、解脱无退失。

③三不共智：了知过去法智无障碍转、了知未来法智无障碍转、了知现在法智无障碍转。

④三不共业：四威仪教化众生之身业以智为先随智慧行、说法语业以智为先随智慧行、慈悲意业以智为先随智慧行。

⊙ 五种证道之补特伽罗

预流、一来、不还、阿罗汉、独觉。

⊙ 三智

一切智、道相智、一切相智。

法性中阴阶段里的诵法

实相中有　业力幻相

初地明光　虽未证入　如能辨别　二地明光　生死束缚　仍可解脱，
如再不解　实相中有　立即显现。
实相中有　业力幻象　自此现前。　应即念诵　所需训语。　效率颇巨
利乐亡者。　此时亡者　己能目睹　所设供享　业已撤除。　返顾自身
裸无衣著。　生前卧室　亦在扫除。　同时听闻　亲属友好　哭泣哀悼。
目击亲友　并闻呼名。　试唤彼等　若未听闻。　中心懊恼　废然引逝。
此时所触　声色光线　心生畏怖　体复疲劳。　应令亡者　证入三地
中有实相。　并呼其名　清晰正确　念诵如次。
尊贵佛裔。　注意谛听。　心毋虑乱。
中有境界　可别为六。　初名处胎。　二为梦境。　三为禅定。　四系命尽。
五为实相。　六即投生。
尊贵佛裔。　尔应经过　命尽中有　实相中有　投生中有。　本日之前
尔已经历　命尽中有。　明光虽显　茫不辨识。　足以尔心　流动不定。
今当面对　实相中有。　并须经历　投生中有。
心毋狂乱。　谛听念诵。　及时悟证。
尊贵佛裔。　所谓死亡　今兹已临。　尔已身离　娑婆世界。　世界众生
难逃死亡。　尔亦如是。　切毋贪爱　意志不坚　执著生存。　纵令得生
不能久存。　流转生死　毫无所得　是以尘世　不可留恋。　意志坚定。
敬持三宝。
尊贵佛裔。　实相中有　如现任何　恐怖境界。　下文偈语　永久勿忘
心解其意。　切勿畏缩　认识中有。　根本秘诀　即在于是。
“实相中有　今现余前　余已证知　恐怖幻象　无非自识
反映而成。　亦即中有　自然现象。　畏怖之念　今已尽去。　是以值此
期求成就　重要时际　对于一切　自识变现　安乐忿怒　佛菩萨尊
余已决定　不复畏惧。”
尊贵佛裔。　尔应清晰　背诵偈文　心解其义　勇进不退。　不论任何
恐怖显现　决可认识　中有实相。　如是秘法　忆持勿忘。
尊贵佛裔。　身心分离　尔应已触　真实曙光。　微妙阴细　光芒射目
心为之悸。　恰如春天　无边景色。　海市蜃楼　闪动其中。　尔应镇定

心勿惊恐。 应知即系 自心发光。 此时实相 本有声音 自光浅出。
有如万千 雷鼓齐鸣。 此亦自身 所发之声 切勿惊惧。
尔现具身 纯系习气 意生之体。 此时既无 血肉具体 声色光线
不复伤尔。 如是现象 自识所成。 尔应认识 此即中有。
尊贵佛裔。 尔如不明 自识幻象。 纵令生前 曾习禅定 礼佛修持
此项诵法 如未听闻 现时所遇 声色光线 定生怖畏。 如复不明
本法要诀 不能认识 声色光线 原有实相 决定流转 生死海中
不可复出。

初周证入　安乐部尊

假令亡者 虽经迭次 导示本法 一如常人 为业所缚 历尽中有
四十九日。 最初周内 安乐部尊 次第现前 逐日所见 或须克服
苦难危急 有如下述。 依照经文 最初一日 约自亡后 三日有半
或自四日 以后计算。 在此期内 亡者已悟 身死离世 将求重生。

第一日诵法

尊贵佛裔。 尔已昏沉 三日有半 识觉恢复 尔将寻思 究在何处。
已入中有 应即安之。 斯时生死 正在流转。 所睹现象 无非光焰
无非佛像。 此时天空 蔚蓝晴明。 大日如来 遍体白色 身登狮座
手持法轮。 （计有八幅） 天空佛母 （按：依据丘扬·创巴仁波切的新译版本，此处译为“金刚虚空佛母”。） 两手抱持。 出自中央 法界种土
现临尔前。 此即色蕴（按：依据丘扬·创巴仁波切的新译版本，实相中阴第一天出现的五蕴已更正为“识蕴”。） 法尔蓝光。 大日如来 现报身像。
胸射蓝色 法界智光 遍照尔身。 目为之眩。 同时天道 黯淡白光
亦临尔身。 如因恶业 目触蓝色 法界智光 即生畏怖 而欲逃避。
对于天道 惨淡白色 反生喜悦。
尔应对于 闪耀明亮 蓝色佛光 勿惊勿骇。 当知此即 法界智光。
坚定信仰 向光祈求。 心中思维 此光系自 大日如来 胸中发射。
中有危阱 藉是可出 此光可谓 如来恩光。
天道白光 慎勿贪爱。 如稍贪恋 尔将立时 身游天宫。 终沦六道
轮回之中。 解缚之道 自此即止。 是以尔应 坚具信心。 目睹蓝光
观想如见 大日如来。 随同诵者 虔诚祈祷。
无明束缚 流转生死 法界智光 炳然照耀。 谨恳如来 导引在前。
天空佛母 护佑于后。 安全经过 中有陷阱 终入究竟 圆觉佛地。
虔诚稽首 如上祈祷。 尔身将在 霓光轮中 交融流入 如来胸中。
立时获得 报身佛道。 住入中央 不退转土。

第二日诵法

最初一日 虽已导示 亡者或因 嗔怒业力 慑于佛光 而欲逃避。

惑于幻相　祈祷失效。　则第二日　金刚萨埵　率领一切　随从菩萨
显现接引。　生前所造　应堕地狱　一切恶业　于时亦现。　此时应呼
亡者之名　念诵如次。
尊贵佛裔。　心无烦乱　一心谛听。　第二日者　水火净相（按：此处之“火”应是“火大”之笔误。）　发射白光。　不动如来　现报身像　金刚萨埵
遍身蓝色　持金刚杵　身登象座。　蓝衣佛母（按：依据丘扬·创巴仁波切的新译版本，此处更正为“佛眼佛母”。）双手抱持。　地藏菩萨　弥勒菩萨
嬉舞女神　持花女神　前后拥护。　出自东方　最胜乐土　现临尔前。
金刚萨埵　现双身像。　胸射白色　圆镜智光。　透明灿烂　普照尔体
目为之眩。　此光即系　识蕴实相；（按：依据丘扬·创巴仁波切的新译版本，此处应为“色蕴”。）　大圆镜智。　同时地狱　发射暗淡　灰色光线
亦来勾摄。
如因嗔业　目触白光　尔将畏怖　意欲逃遁。　对于地狱　暗淡灰光
反生喜欲。
应知白光　透明耀目　无非识蕴（按：此处应为“色蕴”。）
大圆镜智。　金刚萨埵　恩光接引。　勿须恐怖。　虔诚信仰　心求庇护
礼拜祈祷。　尔应了悟　金刚萨埵　白色佛光　前来接引。　光端如钩
钩尔出离　中有陷阱。
对于惨淡　地狱灰光　慎毋贪爱。　此尔生前　忿怒恶业　积集成力
吸入地狱。　如为所惑　定堕地狱。　受诸苦难　永不得出。　解缚之道
终为遮止。　是以尔应　心意坚定。　目避灰光　勿生嗔怒。
（附注）亡者目睹　戚属后嗣　争夺遗物。　或见僧侣　诵经争酬
必生嗔怒。　文中所戒　即系指此。
对于白光　应生信心。　观想如见　金刚萨埵　祈祷如次　“生前嗔业
流转生死　大圆镜智　照耀途次。　如来报身　金刚萨埵　接引在前。
蓝衣佛母？（按：此处更正为“佛眼佛母”）护佑于后。　安全使渡　中有陷阱。
终入究竟　圆满佛地。”
虔诚稽首　如是祈祷。　尔身将在　霓光轮中　交融流入　如来胸中。
立时成就　报身佛道。　住入东方　最胜乐土。

第三日诵法

或有亡者　恶业障重　我慢覆盖。　虽闻诵法　目击光钩　战栗逃避
则第三日　宝生如来　与其随从　菩萨神祇　在前接引。　人道发光
同时照耀　再呼其名　念诵如次。
尊贵佛裔。　一心谛听。　三日已临　地大本质　将发黄光。　宝生如来
周身黄色　手持宝物　身登马座　慧眼佛母（按：依据丘扬·创巴仁波切的新译版本，此处已更正为：“佛母玛玛基”。）双手抱持。
来自南方　光荣佛土　照耀尔身。

空藏普贤　两大菩萨　念珠女神　持香女神　六位共现　菩提之身
自霓光圈　显临尔前。　如是黄光　具足光球。　球之四周　众星环拱。
光芒四射　灿明闪灿　目为之眩。　此光即系　受蕴本质　平等性智。
旁有暗蓝　人道黄光　并行发射　径触尔心。
我见深故　睹此黄光　光耀眩目　定生战栗　意欲逃避。　对于人道
暗蓝黄光　反生喜悦。
应知黄光　透明耀目　受蕴实相。　心毋紧张　虔诚仰受。　尔虽未发
虔信祈祷　须知此光　即系自身　本识发射。　佛体与光　流入尔体
不可分离。　自此尔可　获得佛道　纵未辨识　自识之光。　尔应信仰
思维即为　宝生如来　所发恩光。　并应祈祷　求其护佑。　应知此系
宝生如来　恩光之钩　亟应信仰。
慎毋贪爱　人道所射　暗蓝黄光。　此系我见　强力积聚。　如为吸引
复生人道　生老病死　束缚仍存。　永不脱离　污浊尘世。　解缚之道
亦即终止。　切勿注视。　消除我见　断尽习气　勿为诱惑。　同时应信
眩目黄光。　一心无二　观想如见　宝生如来。　祈祷如次。
“我见业盛　流转生死。　平等智光　途次照耀。　宝生如来
接引在前。　慧眼佛母（按：此处已更正为“佛母玛玛基”。）
护佑于后。　安全使度　中有陷阱。　终入究竟　圆满佛地。”
虔诚稽首　如是祈祷。　尔身将在　霓光轮中　交融流入　如来胸中。
成就南方　光荣佛土　报身佛道。

第四日诵法

纵令亡者　智力薄弱　上来诵法　当使得度　毫无疑义。　间有亡者
虽已闻法　或因生前　罪业深重　未发宏愿。　或无慧根　不能领悟。
贪痴重业　幻成巨声　可怖烈光。　亡者畏惧　定欲逃避。　在此情景
弥陀如来　第四日间　与其随从　菩萨神祇　现前接引。　同时并有
贪吝所变　饿鬼道光　照临尔身。　再呼其名　诵念如次。
尊贵佛裔。　一心谛听。　今届四日　火大本质　将发红光。　弥陀如来
周身红色　手持莲花。　乘孔雀座。　白衣佛母　双手抱持。　复有观音
文殊菩萨　伽陀女神　持灯女神　现正觉身　来自西方　极乐世界。
自霓光中　照耀尔身。　弥陀如来　与其佛母　胸发红光。　光球四周
众星环拱。　光体透明　闪烁耀目　直入尔心　不敢逼视。　应知此系
想蕴本质　妙观察智。　勿生畏惧。
同时复有　饿鬼道光　暗红为色　并行发射。　勿生喜悦。　慎毋贪爱。
贪业重故　见此智光　心为之悸　意欲逃遁　反于暗红　饿鬼道光
心生欢喜。
红光透明　闪烁眩目。　应知此系　无分别智。　心毋畏惧。　应即辨识
虔诚信受。　尔身与光　交融不离。　立可成就　圆满佛道。

如不证悟　应作思维　弥陀恩光　余应皈依　稽首祈祷。　应知此系
弥陀如来　恩光之钩　信受勿遁。　纵尔逃避　光钩追随　不离尔身
切勿畏怖。　暗淡红色　饿鬼道光　勿为诱惑。　此系自身　贪著积业
反照尔身。　如再执著　尔将堕入　饿鬼道中。　饥饿奇渴　苦不能忍
超脱难期。　解缚之道　自兹终止。　足以对于　暗淡红光
慎勿贪恋。　摒除一切　积集习气。　决定信受　眩目红光。　一心敬仰
弥陀如来　与其佛母。　祈祷如次。
“贪业炽盛　流转生死。　无分别智　光现途次。　弥陀如来　接引在前。
白衣佛母　护佑于后。　安全使度　中有陷阱。　终究成就　圆满佛道。
虔诚稽首　如是祈祷。　尔身将在　霓光轮中　交融流入　弥陀如来
佛母胸中。　成就西方　极乐世界　报身佛道。

第五日诵法

上来诵法　亡者听闻　决定脱缚。　或有有情　累世积习。　未能摒除。
或因恶业　或因嫉妒　闻法之后　目击强光　耳闻巨声　定生战栗。
恩光之钩　不能追及。　四昼夜后　迷惘下坠。　不空如来　与其随从
菩萨神祇　发射恩光　前来接引。　嗔业所感　阿修罗道　同时发光
亦来吸引。　应再呼名　诵念如次。
尊贵佛裔。　一心谛听。　现届五日风大本质　将发绿光　照耀尔身。
不空如来　周身绿色　手中持有双金刚杵　身登鹏座。　救苦度母
（按：依据丘扬·创巴仁波切的新译版本译为：“贞信度佛母”，而《中有大闻解脱》的译者许明银认为就是绿度母。）双手抱持。
金刚手尊　除盖障尊　散香女神　供养女神　六位俱现　菩提之身。
来自北方　无上妙行　成就佛土。　于霓光中　显临尔前。　不空如来
与其佛母　胸发绿光　具足光球。　四周复有　众星环拱。　透明闪烁
目为之眩。　直射尔心　不敢逼视。　当知此系　行蕴转变　成所作智。
亦即自身　本有之智。　勿生畏心　安住其中。
阿修罗道　暗绿嗔光　同时发射。　心毋偏倚　勿迎勿拒。　慧根如浅
切勿贪爱。
嗔业重故　目击绿光　心生战栗　意欲遁匿。　反于暗绿　修罗道光
心生喜爱。
绿色智光　透明耀目。　亟应认定　安住其中。　勿生畏怖。　心中或作
如是思维。　此光即系　不空如来　恩光之钩。　应即信受　勿畏勿惧。
纵尔逃遁　光亦追随　不离尔身　切勿恐怖。　对于绿色　修罗道光
勿生喜爱。　此系嫉妒　甚深业力　发光反照。　如为吸引　则将永坠
阿修罗道。　战争不已　苦不可耐。　解缚之道　自兹终止。　是以对于
暗绿之光　慎勿贪恋。　摒除积习。　决定信仰　眩目绿光。　一心禅定
祈仰如来　与其佛母。　祈祷如次。

“嗔业力重　流转生死。　成所作智　光现途次。　不空如来　导引在前。
救苦度母　（按：此处应译为：“贞信度佛母”或“绿度母”。）
护佑于后。　安全使度　中有陷阱。　终究成就　圆满佛道。”
如是虔诚　稽首祈祷。　尔身将在　霓光轮中　交融流入　不空如来
度母胸中。　立即获致　报身佛道。　居住北方　无上妙行　成就佛土。

第六日诵法

上来五日　逐日导示。　纵有轻微　业力牵引　应能证入　任何一尊
立登彼岸。　然有众生　迭闻诵法　终因强盛　妄执习气　并于正智
素乏谙习　或乏爱乐　将为自己　恶习所阻　懦缩不前。　诵法导示
不暇顾及。　恩光之钩　亦不能及。　反于绿光　畏惧惊怖。　徘徊歧路
更复下坠。
五方禅佛　现双身像。　各有随从　诸大菩萨。　旋即放光　协力加被。
同时六道　轮回业光　亦复放射　再呼其名　开始导示。
尊贵佛裔。　迄至日昨　五方佛尊　逐一放光　加被尔身。　以尔宿业
闻法不悟。　见光畏惧　因循徘徊　至于此时。　若尔了悟　五佛智光
自识流出　应已融入　五方禅佛　任何一尊　虹霓光轮。　顿时证得
报身佛道。　令兹尔应　一心谛视　五佛四智　合体之光　前来接引。
应善辨证。　尊贵佛裔。　今已六日　地水火风　四大本质　齐放光明。
大日如来　与其佛母　随从菩萨　来自中央　法界种土。　发光照耀。
金刚萨埵　与其佛母　随从菩萨　来自东方　最胜乐土　发光照耀。
宝生如来　与其佛母　随从菩萨　来自南方　光荣佛土　发光照耀。
弥陀如来　与其佛母　随从菩萨　来自西方　极乐世界　发光照耀。
不空如来　与其佛母　随从菩萨　来自北方　无上妙行　成就佛土
霓光轮中　发光照耀。
尊贵佛裔。　大圆光内　五禅定佛　与其佛母。　大圆光外　四忿怒尊
四门守护。　胜利明王。　大威德尊。　马头明王。　甘露明王。　各有明妃
持钩持索　持铎持铃　天道之佛　无上威权。　修罗道佛　坚甲佛尊。
人道之佛　释迦雄狮。　畜生道佛　不动狮子。　饿鬼道佛　名曰焰口。
地狱道佛　号为法王。　上来守门　双身八尊　六道导师　与夫一切
胜利之尊　同时放光　照耀尔身。
普贤佛父　与其佛母。　十方诸佛　源所自出。　二尊亦来　放射光明。
如是具足　光荣威权　四十二尊。　出自尔心　净菩提性。　放光来摄
善自辨认。
尊贵佛裔。　此诸胜境　非在身外　出自尔心。　心之四隅　与心中央
形成五方。　自彼放光　照耀尔身。　彼之诸尊　亦非外来。　法尔存藏
自识体内。　是以尔应　如是了悟。　尊贵佛裔。　诸尊之体　非大非小
随感而现。　各有庄严　各陈光色　各具坐姿　各登宝座　所持标帜。

亦自各别。如是诸尊分成五聚。每聚五尊各现双身。五聚周圈
有五光圈。男身菩萨形同佛父。女身菩萨形同佛母。如是五聚
佛菩萨聚集成整个大曼陀罗。向尔密集放光摄照。诸尊系尔
护佑之尊。是以尔应如是了悟。尊贵佛裔。五部双身诸佛菩萨
各从胸间放射四智联体之光。极度清净有如日光搓织成线。
照耀加被并触尔心。
四智光线今当详述。法界性智发射蓝光。形同光球有如反照
青蓝玉杯。一一光球周围各有较小光球灿烂闪明。各小光球
并复绕有更小光球其数有五。外层尚有同色星光为数亦五。
如此层层周匝围绕光线中心光线边际眩耀无比照临尔前。
金刚萨埵胸间发放大圆镜智白色光线闪明眩耀。大小光球
层层围绕。一一光球如镜反照。照临尔前。
宝生如来胸间发放平等性智黄色光线。大小光球层层围绕。
一一光球形如反照金色之杯。照临尔前。弥陀如来胸间发放
妙观察智红亮光线。大小光球为数各五层层围绕。一一光球
形如反照珊瑚之杯。光线中心与其边际极度明耀照临尔前。
四色光线同时如是径射尔心。
尊贵佛裔。各各光线照临尔身。非自外来自心映变勿为吸引。
不可懦怯亦毋畏惧。摄心入定所现各相所见各光自与尔体
融合为一证得佛道。
此时独无成所作智绿光照摄。尔之智能犹未发达不相应故。
尊贵佛裔。此即名为四智合光。由是得达金刚萨埵引摄趣入
真空密道。
此时尔应忆念生前上师口授甚深密法。如忆其义当已辨识
各各光线由心反映。如见故友一望即知深信不疑。又如游子
归认其母。
若尔信解净圣实相性无变异心念平静住于禅定。举体投合
圆满觉性。立时证得报身佛道不复退转。尊贵佛裔。四智联光
发射之时六道轮回不净幻光同时亦射。彼光如何。盖即天道
微白之光。修罗之道暗绿之光。人道所射淡黄之光。畜道所射
蓝色淡光。饿鬼道射淡红色光。地狱道射烟雾之光。如是劣光
与四智光同时集射。切勿恐惧毋为所动。但自镇静住于禅定。
如对清净四智之光心生怖畏。而于六道所射秽光反生爱著。
尔将投生六道之中任何一道。历尽生死轮回痛苦如是流转
生死海中饱受苦恼不能得出。尊贵佛裔，如在生前未经上师
传授密法。于净智光定生怖悸。六道秽物反生贪著。慎勿如此。
竭诚信仰眩耀智光坚尔信心并作思维。五方佛尊大悲智光
前来摄引。悲愿度余自当皈依。心毋为彼六道不净幻光牵引

一心敬礼　五方五部　佛父佛母。　祈祷如次。

“五毒宿力　流转生死。　四智合光　炳耀途次。　胜利五尊　接引在前。

五部佛母　护佑于后。　拯离六道　不净幻光　安全使渡　中有陷阱。

亟愿往生　五净佛土。”

如是祈祷　尔能认识　内心光明。　与之融合　无二无别。　顿证佛果。

寻常行者　虔诚信仰　亦可辨识　终获解脱。　根性下劣　藉祈祷力

即能闭塞　六道之门。　了然四智　合体实相。　藉是摄入　金刚萨埵

真空密道　立证正觉。　经过如是　详细指导。　应解脱者　证入实相

获得解脱。　如有最极　下劣根性　恶业过重　不喜奉教。　复有劣根

于戒多犯。　终因业力　幻相为障　虽聆导示　不辨实相。　漂泊下坠。

第七日诵法

兹值七日　持明部尊　自圣乐土　前来接引。　嗔业所感　畜生道光

亦来钩摄。　此时诵法　应呼其名　嘱告如次。

尊贵佛裔。　一心谛听。　此第七日　诸净识种　各色光明　向尔放射。

持明部尊　同时接引。

曼陀罗中　霓光轮内　无上持明　莲花舞主。　亦可称为　成熟业果

无上持明。　同时放射　五色光明。　并有红色　空行天母　双手抱持。

无上持明　右手高举　持偃月刀。（按：偃月刀指金刚钺刀。）

左手平托　人脑盖骨　（按：人脑盖骨应指人头颅钵。）满盛血液。

且舞且作　调伏定印　前来摄引。

曼陀罗东　地居持明。　身为白色　笑容可掬。　亦有白色　空行天母

双手抱持。　地居持明　右手高举　持偃月刀。　左手平托　人脑盖骨

满盛血液　且舞且作　调伏定印　前来摄引。

曼陀罗南　司寿持明。　身为黄色　笑容可掬。　亦有黄色　空行天母

双手抱持。　司寿持明　右手高举　持偃月刀。　左手平托　人脑盖骨

满贮血液。　且舞且作　调伏定印　前来摄引。

曼陀罗西　红色持明。　号大手印　笑容可掬。　亦有红色　空行天母

双手抱持。　持明之尊　右手高举　持偃月刀。　左乎平托　人脑盖骨

满贮血液。　且舞且作　调伏定印　前来摄引。

曼陀罗北　绿色持明。　号自生成　半嗔半笑。　亦有绿色　空行天母

双手抱持。　持明之尊　右手高举　持偃月刀。　左手平托　人脑盖骨

满盛血液。　且舞且作　调伏定印　前来摄引。

曼陀罗外　持明之神。　四周绕有　八处寒林　空行天母。　四部三处

空行天母。　三十圣地　二十有四　朝参之地　空行天母。　无量数众

空行天母。　男女勇将。　天界甲士　护法神祇。　各各具足　六种骨饰。

并悬大鼓　腿骨号筒　脑盖法鼓　罗刹皮幡　人皮伞盖　人皮旗帜

人脂香膏。　无量数种　乐器齐鸣　大地震动。　发声之巨。　脑为眩晕。

作种种舞　接引正信　惩治不信。
尊贵佛裔。清净识种　俱生之智　五色光芒　闪烁迷眩。如五色线
灿烂透明。荡漾天际　心为之悸。将自持明　胸间放射　径触尔心。
光芒之锐　不敢正视。
浅蓝色光　来自畜道。随同智光　照临尔身。妄执力故　于五色光
心生悸栗　意欲逃避。将为畜道　淡光吸引。是以尔应　于彼智光
勿生怖畏。须知即尔　本智光明。智光明中　实相播音　千倍雷鸣。
如转巨石　四处响应。音中且闻　喊杀之声。又若真言　令人心惊。
勿畏勿遁　慎毋惊惧。应知声即　内光智能。
对于畜道　淡蓝色光　勿为吸引　亦毋懦怯。若为所惑　将堕畜道。
痴毒势盛　受尽劳役　聋哑愚喑　无限苦楚。非俟报尽　无法求出。
慎毋为惑。惟应信仰　耀明智光　虔诚心向　持明诸尊　一意思维。
持明诸尊　勇武诸尊　空行天母　自圣乐土　前来接引。余应恳求
垂听祈祷　迄于本日　五方五部　三世诸佛　虽经放射　恩悲之光
仍失救度。余何愚哉。现时惟愿　持明部尊　摄以悲钩　不复下坠。
引余往生　圣极乐土。
如是思维　祈祷如下。
“持明诸尊。垂听祈祷。愿藉慈恩　得入正道。宿业障重　流转生死。
俱生之智　炳然照耀。持明勇武　导引在前。空行天母　护佑于后。
拯余出离　中有陷阱。再令往生　圣极乐土。”
如是恭敬　虔诚祈祷。尔身将在　霓光轮内　交融流入　持明胸中。
决定往生　圣极乐土。
一切邪说　异教之徒。能于此日　如实认识　自离生死。即具恶业
定亦得度。
中有教法　命尽中有　明光训示。实相中有　导示证入　安乐部尊
令已诵讫。
次周证入　忿怒部尊

概说

令当开示　忿怒诸尊　证入方法。
安乐部尊　显现中有　共有七次　危险境界。每次诵法　亡者应于
任何一次　如实辨悟　并已得度。
无量数众　如实认识　自获解脱。如是解脱　为数虽众　尘世有情
无穷无尽。恶业炽盛　盖障亦重　执著复深。因此之故　无明妄念
如轮常转。虽不疲竭　亦不加速。虽尽令闻　详细诵法　仍有极大
无量数众　漂泊下坠　不可得度。安乐部尊　持明诸尊　一度接引
不能证入。五十八尊　住火轮中。忿怒吮血　当即现前。诸尊即系
安乐部尊　依照方位　变易相状。（安乐诸尊）出自亡者　中有之身

(心神经枢)　不复相似。

令兹显现　忿怒诸尊　中有境界。　亡者顿生　战栗怖畏　认证较难。
其识坠入　昏迷状态。　迷而复醒　醒而又迷。　如是循环　不能自主。
亡者苟能　稍有所悟　即易得度。　所以然者　显现诸光　惊悸可畏。
一光方收　一光随放。　务使亡识　一心警觉　毋任驰乱。
在此情境　如有亡者　未经传法。　生前纵闻　犹如大海　甚深佛理
亦徒无益。　纵有比丘　持戒清净。　又如法师　善宣玄理。　中有情境
迷惑莫辨。　亦必沦转　生死海中。
普通世俗　不须烦述　战栗怖畏　仓皇逃遁。　必自悬崖　翻落恶趣
受苦无量。　但在密乘　修持行人　极少数中　纵极少数　一经面对
吮血诸尊　自能辨识　即其自身　护佑之尊。　如在人间　重逢旧友
信恃不疑。　证合一体　获致佛果。　因在生前　修习观想　经文所示
吮血诸尊　供养赞叹。　至少或曾　观瞻图绘　塑造诸像。　此时目击
诸尊现前　自即能识。　藉以得度。　密教胜法　即在于是。　复次亡者
如属比丘　持律精严。　或为法师　菩阐妙理。　当其在世　无论如何
虔诚修习　善巧说法　辩才无碍。　徒以生前　未闻密法　圆寂火化
并无异征。　火端不见　霓虹光圈。　遗体不现　殊胜舍利。　盖因生前
对于密法　心不信仰　轻蔑毁谤。　复因未经　密法灌顶　不识圣像。
中有陡现　自难辨识。　骤然目睹　生平未见　可怖相状　视若仇敌
心生抵抗。　因此沦入　悲惨苦境。　以此而论　持戒比丘　宣法之师
不修密法　火化之际　不见霓光　骨无异征　不生舍利　良有以也。
密乘行者　极少数中　最极少数　举止粗鄙　不勤修持　不善应付
生活起居　动违誓愿　不修边幅。　依其所教　不能奏效。　慎勿轻蔑
疑虑其人。　应敬礼彼　所具密法。　中有境界　惟藉密法　可得度故。
敬信密法　生前行为　纵有不检。　火化之时　至少呈显　一种瑞相。
或为霓光　或为舍利。　密法恩波　不思议故。
密乘行者　心灵发越　或为普通　或较高深。　如文观像　依仪修习
并念心咒。　不致降落　实相中有。　命尽立为　持明部尊　男女勇将
导引前往　净乐圣土。　似此将有　种种具征。　譬如天空　万里无云。
亡灵融入　霓虹光圈。　日光发射　奇异霞彩。　异香盈空　天乐遍作
瑞光四射。　遗体之上　舍利呈现。
是以对于　比丘法师　犯戒喇嘛　普通世俗。　中有教法　实属必需。
如有修习　大圆满道　大手印法。　命尽之时　必识明光　证取法身
如是等人　中有教法　无须诵念。　死亡之时　认识明光。　实相中有
安乐忿怒　诸尊显现　亦必辨识　证得报身。　亡灵如在　投生中有
认证明光　证得应身　转生天道　修罗人道。　如生人道　将因前生
慧业持续　得值密乘　瑜伽正法。
中有教法　径致佛果　不须禅定。　一经闻法　即可解缚。　有情纵有

极大恶业　藉此教法　摄行进入　密乘大道　此法对于　已闻密法
或未闻法　立显差别。此法玄妙　立致圆觉。是故有情　密法加被
不堕恶趣。
中有教法　中有密咒　同时念诵。有如黄金　大曼陀罗　宝物庄严
尤显胜妙。
上来开示　必不可少　玄妙教法。兹当诵念　忿怒部尊　显现情景。

第八日诵法

如是再呼　亡者之名。
尊贵佛裔。一心谛听。中有显现　安乐部尊　未能辨证。踯躅徘徊
以至于此。兹已八日　忿怒部主　吮血之尊　前来摄引。应即辨认。
心毋散乱。
尊贵佛裔。大光荣佛　裸体化身。深褐为色　三首六臂　四足稳立
右脸白色　左脸红色　中脸深褐。周身发光　犹如火焰。九目圆睁
怒视可怖。眉毛闪动　如电发光。巨牙外露　上下榫合。口发巨吼
“阿”“拉”“拉”声　“哈”“哈”之声　音调尖锐。发红黄色
竖立放光。冠饰骷髅　象征日月。腰系黑蛇　悬有人首　以为身饰。
右首三手　上手持轮　中手持刀　下手持斧。左首三手　上手执铃
中持脑盖　下持犁头。身为佛母　大忿怒母（按：此处应翻译为“大力忿怒佛坶”。）
双臂抱持。佛母右手　紧持佛颈。左手奉佛
红色蚌壳　满贮鲜血。舌颚相接　磋磨作声。继而隆隆　有如雷鸣。
两尊放射　智火光焰。出自毛孔。大焰各具金刚之杵　熊熊有光。
两尊抱持　各以两腿　一屈一伸。立于坛上鹏鸟俯伏　支持其下。
一切皆尔　脑中出生。活跃生动　向尔照射。勿惊勿惧。须知是尔
自识具体。又为尔身　护佑之尊。勿怖勿畏。两尊实乃　大日如来
双身化成。一经辨识　即自得度。辨认之后　尔身将与　护佑之尊
契合一体。胜妙报身。

第九日诵法

设生恐怖　意图引避。则第九日　金刚部主　吮血之尊　前来摄引。
当呼其名　诵法如次。
尊贵佛裔。一心谛听。金刚部主　吮血之尊　金刚萨埵　裸体化身。
身暗蓝色　三面六臂　四足稳立。右首上手　持金刚杵　中持脑盖
下手持斧。左首三手　上手持铃　中持脑盖　下持犁头　身为金刚
大忿怒母　两臂抱持。佛母右手　紧持佛颈。左手奉佛　红色蚌壳
满贮鲜血。一切皆自　尔脑东隅　变现出生　放光照尔。勿惊勿悸。
复勿战栗。当知系尔　自识具体。亦即尔身　护佑之尊。故勿怖畏。
两尊实乃　金刚萨埵　双身化成。信之识之　即得解缚。既自辨识

立与合体　　获致佛果。

第十日诵法

然因恶业　覆盖过甚　不能证入　反生悸惧　意欲逃遁。　则第十日
宝生部主　吮血之尊　前来摄引。　当再呼名　念诵如次。
尊贵佛裔。　一心谛听。　令为十日　宝生部主　吮血之尊　宝生如来
裸体化身。　身为黄色　三面六臂　四足稳立　右脸白色　左脸红色
中脸暗黄。　脸后呈现　火焰光轮。　右首上手　持有宝物　中持钢叉
（按：钢叉应指“带人头的三叉戟”。）　下持短棍。　左首三手
上手持铃　中持脑盖　下持钢叉　身为宝生大忿怒母　双臂抱持。
佛母右手　紧持佛颈。　左手奉佛　红色蚌壳满贮鲜血。　一切皆自
尔脑南隅　出生放光　勿惊勿悸　复勿战栗。　须知即尔　自识具体。
又为尔身　护佑之尊。　故勿怖畏。　两尊实乃　宝生如来　双身化成。
信而证入　度脱自能。　既自辨识　立与合体证得佛果。

第十一日诵法

上来念诵　设因宿恶　不能证入　护佑之尊。　战栗欲遁。　第十一日
莲花部主　吮血之尊　前来接引。　当再呼名　诵法如次。
尊贵佛裔。　第十一日　莲花部主　吮血之尊　弥陀如来　裸体化身。
深红为色　三面六臂　四足稳立。　左面白色　右面蓝色　中为深红。
右臂三手　上持莲花　中持钢叉　下持锡杖。　左上持铃　中持脑盖
满贮鲜血　下持小鼓。　身为莲花。　大忿怒母　双臂抱持。　佛母右手
紧持佛颈。　左手奉佛　红色蚌壳　亦贮鲜血。　两尊合体　皆自尔脑
西隅出生　放光接引。　勿惊勿悸　复勿战栗。　极应信乐。　当知为尔
自识变生。　又为尔身　护佑之尊。　故勿怖畏。　两尊实乃　弥陀如来
双身化成。　信之证之　解脱随之。　既自辨识　即与合体　获得佛果。

第十二日诵法

纵已闻法　仍因宿业　战栗不前。　不特不识　甚欲逃遁。　第十二日
当有业部　吮血之尊。　寒林女神　兽首女神　“弗莱孟母”与“汪鸠母”
随从拥护　前来接引。　仍恐不识　反增悸惧　当再呼名　诵念如次。
尊贵佛裔。　第十二日　业部之主　吮血之尊　不空成就　裸体化身。
身深绿色　三面六臂　四足稳立。　右面白色　左面红色　中面深绿
具足威仪。　六手之中　右手持刀　中持钢叉　下持锡杖。　左上持铃
中持脑盖　下持犁头。　身为业部　大忿怒母　两臂抱持。　佛母右手
紧持佛颈。　左手奉佛　红色蚌壳。　两尊合体　无非出自　尔脑北隅
放光加被。　勿惊勿悸　复勿战栗。　当知即尔　自识变幻。　又为尔身
护佑之尊。　故勿畏惧。　两尊实乃　不空成就　双身化成。　是以尔应
虔诚信乐。　一经辨识　随即得度。　既已辨识　护佑之尊　即与合体

证得佛道。
上师开示　至为玄妙。依教证知　所见诸尊　自识变现。依据平日
观想而成。例如有人　见雄狮皮。一见即识　不生怖畏。设有不知
物蒙狮皮　悸惧顿生。经人告知　实非雄狮　恐惧自消。令兹所见
吮血部众　体相绝巨　四肢庞硕　大如天空。战栗之心　不期自生
理无二致。若经宣示　便知即系　护佑之尊。亦即自识　变现所成。
此时忽有　明光显现　名母明光。亡者以往　一度经历。明光之上
复附明光　名子明光。子母明光　同时显现。如遇熟识　交融不离。
由此出现　自度之光。自觉自证　即得解缚。

第十三日诵法

上来诵法　设仍未悟。纵有善行　心灵发越　亦将后退　沦入轮回。
于是八位　忿怒女尊　寒林女神。（按：寒林女神亦可译为“高丽女神”。）
复有八位　弗莱孟母　兽首女神。（按：弗莱孟母兽首女神亦可译为“琵萨希女神”。）
出自脑部　前来摄引。当呼其名　念诵如次。
尊贵佛裔。一心谛听。第十三日　寒林女神　共有八位。将自尔脑
东隅出现　放光如被。切勿畏惧。尔脑东隅　白寒林神。右手持尸
如持锡杖。左持脑盖　满贮鲜血。放光加被　切勿畏惧。尔脑南隅
黄寒林神。名“周利玛”。手持弓箭　意欲放射。尔脑西隅　红寒林神
“普拉摩哈”。手持旗帜　海狮所成。尔脑北隅　黑寒林神
名“白达利”。右手持杵　左持脑盖　满贮鲜血。脑东南隅　红寒林神
名“昔喀斯”。右手提有　人体脏腑。左手取食。脑西南隅　深绿寒林
“喀喜玛利”。左手脑盖　满贮鲜血。右手持杵　搅血而饮　如饮琼浆。
脑西北隅　黄白寒林　名“藏达利”。方取尸身　撕裂其首。右手摘心
左手提尸　就腔吸血。脑东北隅　深蓝寒林　名“斯玛夏”。亦撕尸首
就腔吸血。如是八方　寒林女神　出自尔脑　围绕五部　吮血诸尊
前来接引。慎勿怖畏。
尊贵佛裔。寒林圈外　尔脑八方　出生八尊　“弗莱孟母”。
兽首女神　亦来摄引　东有深褐　狮首之尊。双手十字　交叉胸前。
口撕尸身　振摇颈髯。南有红色　虎首之尊。双手下垂　十字交叉。
嗤牙裂嘴　怒目而视。西有黑色　狸首之尊。右手匕首　左提脏腑
且嚼且吮。北有深蓝　狼首之尊。双手撕尸　怒目注视。东南黄白
雕首之尊。肩荷巨尸　手持骨骼。西南深红　鹫首之尊。亦荷巨尸。
西北黑色　鸦首之尊。左手脑盖　右手有刀　摘食心肺。东北深蓝
枭首之尊。右手持杵　左手有刀　割取嚼食。八方八位　兽首女神
亦然围绕　吮血部尊。出自尔脑　前来接引。勿须畏惧。当知即尔
自识变现。

第十四日诵法

尊贵佛裔。第十四日四门守护女忿怒尊出自尔脑放光照射
尔应识之。尔脑东隅虎首持钩白色女神。左手脑盖满贮鲜血。
尔脑南隅豕首持索黄色女神。尔脑西隅狮首持链红色女神。
尔脑北隅蛇首持铃绿色女神。均持脑盖满贮鲜血。四尊皆自
尔脑出现放光加被。尔应视若护佑诸尊。
尊贵佛裔。忿怒女尊层层围绕五方五佛裸体变身外层圈外
复自尔脑显现女神异类面首二十八尊。（按：此处称为“二十八兽首瑜伽女”。）手中各持异样兵刃前来摄引。亦毋悸惧。
无论何光应即认为自识幻形。在此关头极为重要。亟应忆念
生前上师所传妙法。
尊贵佛裔。尔脑东隅深褐牛首罗刹女神。一手持杵一手持铃。
红黄嶙首梵天女神。手持莲花。墨绿豹首巨大女神。手持钢叉。
蓝色猿首司判女神。手中持轮。红色瑜伽雪山熊首童贞女神。
手持短矛白色熊首帝释女神。手持串肠。如是六尊瑜伽女神。
手持东隅出现放光。毋须畏惧。
尊贵佛裔。尔脑南隅黄色蝠首喜乐女神。手持匕首。红海狮首
安乐女神。手托土钵。红色蝎首甘露女神。手持莲花。白色鸳首
月明女神。持金刚杵。深绿狸首持棍女神。只手舞棍。黄黑虎首
罗刹女神。手持脑盖满贮鲜血。如是六尊瑜伽女神。尔脑南隅
出现放光毋须畏惧。
尊贵佛裔。尔脑西隅墨绿鹏首肉食女神。手中持棍。红色马首
喜乐女神。手持尸体四肢全无。白色鹰首大力女神。手持锡杖。
黄色犬首罗刹女神。一手持杵一以刀割。红野马首欲望女神。
以弓搭箭。绿色麋首守财女神。手持土钵。如是六尊瑜伽女神。
尔脑西隅出现放光。毋须畏惧。
尊贵佛裔。尔脑北隅蓝色狼首司风女神。手展旗帜。红色羊首
妙曼女神。手持木挺。黑野豕首野豕女神。手中持有牙根串索。
红色鸦首霹雳女神。手持婴尸。墨绿象首大鼻女神。手提巨尸
自盖饮血。蓝色嶙首入水女神。手持蛇索。如是六尊瑜伽女神。
尔脑北隅出现放光。毋须畏惧。
尊贵佛裔。尚有四门瑜伽女神出自尔脑前来接引。尔脑东隅
黑杜鹃首秘密女神。手持铁钩。尔脑南隅黄山羊首秘密女神。
手中持索。尔脑西隅红色狮首秘密女神。手持钆夫钢。尔脑北隅
墨绿嶙首秘密女神。手中持铃。如是守门四瑜伽神出自尔脑
前来接引。二十八尊忿怒女神。一一出自忿怒诸尊自性之身。
尔应领悟。尊贵佛裔。安乐诸尊出自法身真空之性。尔应领悟。
忿怒诸尊出自法身悲智之光。亦应领悟。上来吮血五十八尊

出自尔脑　摄照之时。设若知为　自识之光。尔将融入　吮血诸尊
与之合体　证得佛道。尊贵佛裔。令如不识　忿怒诸尊　惧欲逃避。
苦难之来　不堪忍受。此并不悟　目击诸尊　战栗顿生　终至昏迷。
此后自识　输成幻相　坠入轮回　不可得出。依教辨识　战栗不生
自能超出　轮回生死。
复次安乐　忿怒诸尊　最大体相　高齐天际。其次体相　大如须弥。
最小之体　亦等尔身　十有八倍　层叠之高。如是目击　不须战栗。
宇宙万象　虽然转成　神圣相状　神圣之光。设若了悟　尔识变现
一经辨识　即证佛果。妙义相传　“刹那之间　顿成佛道”　即此是也。
如是紧记　不释于心。与彼法身　与彼智光　融合一体　立证佛果。
尊贵佛裔。是故所见　无论任何　怖畏幻相。应即认为　自识变现。
尊贵佛裔　尔若不悟　畏缩不前。安乐诸尊　即时交融　转变成为
“大黑天相”。忿怒诸尊　亦即转成　冥府主宰　阎摩之状。自识所变
尽成幻相。沦入轮回　不能自拔。
尊贵佛裔。设人不悟　自识实相。任尔精谙　显教经论　密乘修法。
纵令苦修　一劫之久　不成佛道。若悟实相　即藉一法　或藉一字
均可证果。
亡者经历　实相中有　不悟相状　自识幻成。冥府主宰　阎摩狱卒
立时现前。最大身量　高及天际。其次体相　大如须弥。最小之体
亦等人体　十有八倍　层叠之高。其为数量　充塞宇宙。来时相状
渐齿错唇　双目闪耀　巨腹细腰　束发结顶。手持记录　善恶业簿。
自口发出　“击”“杀”之声。吮脑饮血　撕裂尸身　取其首级
复摘其心　蜂拥而至　空间为塞。
尊贵佛裔。如是幻状　出生之时。勿畏勿怖。尔今具身　宿业所感
意生之体。纵为杀剔　不能灭无。尔体性空　毋庸畏惧。阎摩狱卒
亦尔自识　变幻而成　毫无实体。空如壤空　无有是处。尔识所幻
相状而外　安乐忿怒　饮血诸尊　异类面首　霓虹光圈　阎摩恶相
均非实有。不必疑虑。如是了悟　怖畏自消。与之合体　佛果自证。
上来教法　如实了悟　尔应竭诚　笃信敬仰　护佑诸尊。在此中有
陷阱之中　前来救应。心作思维　“我当皈依”。忆念三宝　信乐三宝。
不论修何　护佑之尊。心应观想　并念佛号。祈祷如次。
“护佑慈圣。施恩加被。飘泊中有　拯我出离。”
复次口呼　上师法号。祈祷如次。
“徘徊中有　拯我出离。愿师殊恩　永不舍弃。”
复次信乐　吮血诸尊。并向祈祷。
“无明驱使　流转生死。光耀途次　恐怖舍除。安乐忿怒　诸尊前导。
忿怒佛母　蜂拥护佑。安全使度　中有陷阱。终令成就　圆觉佛果。
弃亲背友　踽踽独行。唯识所变　空性孤身。惟愿诸佛　慈恩加被。

在是中有　畏惧不生。五智之光　炳然照耀。愿能辨识　无悸无怖。
安乐忿怒　圣尊现前。确信无畏。了悟中有。恶业牵引　痛苦备尝。
诸尊护佑　消途灾苦。实相本声　千雷隆隆。愿得转成　六字大明。
宿业随行　无怙无恃。护我唯仰　圣观自在。宿业所感　苦难不堪。
愿藉明光　消苦得乐。愿彼五大　勿起为仇。愿入五佛　觉尊之土。”
竭尽虔诚　如是祈祷。一切恐怖　自能消除。报身佛道　证入无疑。
一心念诵　三至七遍。至极紧要　切记毋忘。
但得了悟　无论恶业　如何深重　无论善业　如何微弱　其不解脱
实不可能。若在中有　纵经一一　详细导示　而仍不悟。则将下坠
投生中有。

结述中有教法重要

无论依何　教宗修习　或为渊博　或为浅薄。死亡之时　种种迷惑
顿自出生。中有教法　自不可少。禅定成就　神识甫离　实相显现。
生前经验　实属需要。有已了悟　自识实性。具是经验　命尽中有
明光现前　奏效甚巨。
复次生前　禅定观想　密乘诸尊　有所成就。实相中有　安乐忿怒
诸尊接引　尤具助力。生前修习　中有教法　既有特要。亟应信奉
随诵随记　如实记忆。诵念三遍　习以为常。每字每义　务求明晰。
纵环群仇　身濒危急。教法大意　不应忘失。
此法名为　“闻教得度。”纵有造作　五无间业。耳闻此法　亦必得度。
应向群众　念诵讲解。闻法之人　即或未解。中有之际　必能记忆
一字不失。中有忆力　强于生前　九倍之多。应向世人　广为宣说。
病榻之旁　亦应诵读。亡灵之前　尤宜念诵　广传世间　咸蒙圣泽。
有缘值法　实堪庆幸。非具积善　并有慧根　极难过法。纵或遇法
不可得解。惟有闻法　信受奉行　自得超度。如是希有　诸法之王。
珍之宝之　忆恃勿释。
中有经历　实相诵法　又可名为　闻法得度　依咒得度。

图书在版编目（CIP）数据

图解无上瑜伽/诺布旺典著.

—北京：紫禁城出版社，2009.10

ISBN 978-7-80047-883-3

Ⅰ.图… Ⅱ.诺… Ⅲ.密宗－瑜伽术－图解

Ⅳ.B946.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第186309号



图解经典 系列

项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解无上瑜伽

诺布旺典/著

责任编辑/万钧
出版发行/紫禁城出版社
经销/新华书店
印刷/北京市兆成印刷有限责任公司
版次/2009年11月第1版
2009年11月第1次印刷
开本/787×1092毫米 1/16 20印张
字数/180千字
书号/ISBN 978-7-80047-883-3
定价/68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

图解经典 系列

传统经典的现代化革命
像看流程图一样简单明了

中国养生

图解黄帝内经
图解本草纲目
图解中国养生术
图解黄帝八十一难经
图解遵生八笺
图解黄帝内经·素问
图解彭祖养生经
图解黄帝内经·灵枢
图解千年导引术
图解千金方
图解神农本草经
图解伤寒论
图解金匮要略
图解易经养生
图解西藏医心术

中国古典名著

图解西游记
图解水浒传
图解山海经
图解梦溪笔谈
图解三国演义
图解红楼梦
图解史记
图解水经注

中国传统文化

图解易经
图解道教
图解天工开物
图解老子详解
图解周易大全
图解金刚经
图解坛经
图解阿含经
图解佛教
图解五灯会元
图解药师经
图解100句读懂金刚经
图解庄子
图解茶经
图解孙子兵法
图解中国国俗
图解高岛易断
图解心经
图解华严经
图解瑜伽经
图解释迦牟尼
图解法华经
图解佛教生死书
图解周易参同契
图解道教天文历算学·紫微斗数（上下卷）
图解易经的智慧·经部
图解楞严经
图解易经的智慧·传部
图解藏密财神法
图解易经中的数学·梅花易数
图解六道轮回
图解中国道教生死书
图解中国古代测绘学·撼龙经
图解中国古代人体五行学·人伦大统赋
图解中国古代水文学·水龙经
图解中国传统决策学·奇门遁甲大全(全三部)
图解古代人体使用手册·照胆经
图解周易爻辞文化·卜筮全书(全四部)
图解大藏经
图解京氏易传
图解西藏睡梦瑜伽
图解焦氏易林
图解人体穴位
图解天龙八部
图解曼荼罗
图解无上瑜伽
图解温疫论
图解人体经络

西学经典

图解经济学
图解基督教
图解圣经故事·旧约
图解圣经故事·新约
图解国富论
图解古埃及大全
图解埃及生死书
图解五轮书
图解古代化学故事/炼金术
全彩图解源氏物语（1000周年绝美纪念版）
图解日本妖怪大全（上·妖卷/下·怪卷）
图解古希腊那些事儿
图解犹太人智慧书
图解心理学

责任编辑/万钧　　装帧设计/紫图装帧

紫圖書館 0896
图解经典 094

关于本书

无上瑜伽的原意为“无法超越其上的密法”，通过引导人体能量与意识的转换，帮助修持者在临终死亡的一刻，体悟到佛法的真谛，最终脱离轮回，即身成佛，因而被人们视为世界上最神秘的修持法。本书将从基础开始，逐渐深入，把无上瑜伽修行的理论、仪轨、路径一一展示出来。对于有志修行的读者，书中提炼的两百个关键词、一百多个形象易懂的图解将是你最好的入门指导。而对于希望了解、体验密续修行的读者，遵循本书所讲的修行路径，你将走进一个最纯净的生命境界，获得最奇异的精神体验。

阅读本书的12个方便提示

1.为什么要了解无上瑜伽？
2.从印度传来的神奇密法
3.了解藏密修持的基础路径
4.最神秘的藏密修持术：双修
5.高僧大德不断完善密续理论
6.你也能成佛！
7.如何积极正确地对待死亡？
8.亡灵进入法性中阴应该怎么办？
9.熟练无上瑜伽的重要前行修法
10.掌握无上瑜伽修行的法门
11.无上瑜伽的终极目标：即身成佛
12.无上瑜伽独特的心理体验

精彩内页



ISBN 978-7-80047-883-3
9 787800 478833 >
定价：68元
建议上架类别：图解·社科