图解

一种从根本提升体温的密续修法

中国第一图象印藏 紫圖出品 ·图解经典·

诺布旺典◉著

藏密拙火禅修法

唤醒生命能量　清除身心烦恼

- 激发体内潜藏能量，燃烧心灵的执著与烦恼，真正获得圆满身心
- 西藏密宗最上乘密法与现代生命科学相结合，体验深层的生命乐趣
- 简易修炼、提升体温，抵抗各种疾病
- 清晰明了的手绘插画和图表，让您轻松掌握密法诀窍，获得实际利益



人体五轮
五轮分布于人体中脉，是能量的焦点



人体三脉
即左、中、右脉，是拙火运行的通道



拙火生成
拙火从脐下四指处被提升至顶轮



金刚数息法
练习金刚数息法可以调节呼吸



"阿"字观
观修短"阿"字是拙火禅修的重要步骤



宝瓶气
修习宝瓶气有助于保持身心平衡

金刚瑜伽母净土
拙火观想的世界

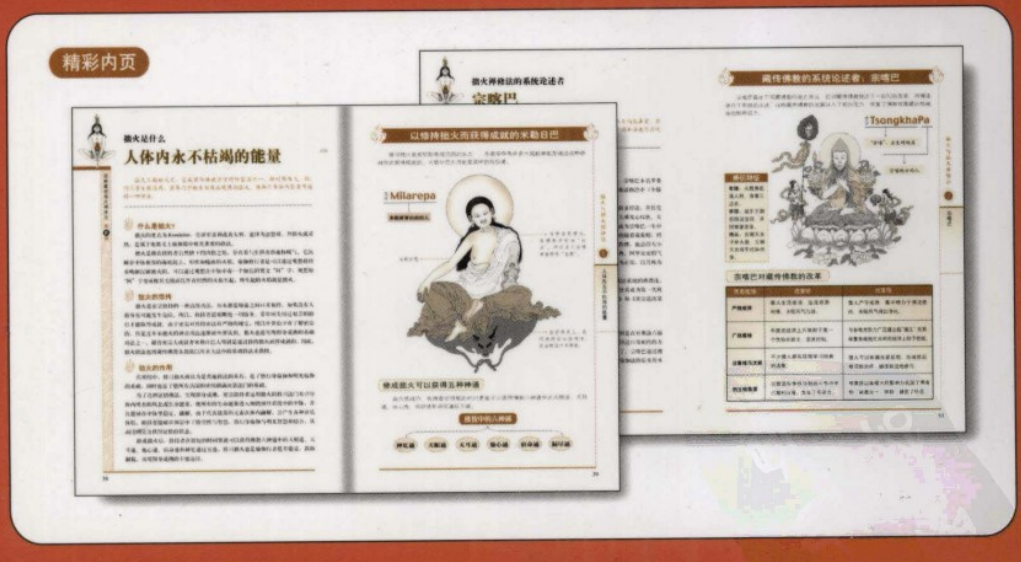
紫禁城出版社

紫圖書館 1077
图解经典 122

关于本书

研究表明，现代人的体[redacted]直接影响了人体的健康。一般的治疗方法治标不治本，不能[redacted]中，有一种修法可以从根本上提升体温，改善身体的健康状[redacted]密法，那洛六瑜伽法之一——拙火瑜伽，也就是拙火禅修法[redacted]藏于每个人体内的能量，在人体的脐下生起暖热，加快体内能量的流动，畅通脉道，从而提升体温，在世俗层面上达到抵抗疾病、健康抗衰的目的，从精神灵修层面达到净化身心、清除生活中诸多烦恼的效果。

《图解藏密拙火禅修法》详细介绍了拙火以及拙火禅修的概念和修习的具体过程，既有密宗严谨的修法体系，也有后世大师总结的简易修法诀窍，适合不同基础的人修习。在编辑手法上，本书采用了全新的现代图解方式，通过百余幅精美的手绘插画和简洁的图表解读拙火禅修法的奥秘，让修法变得轻松容易。希望本书不仅能为读者带来强健的体魄、无比的智慧和更加充沛的能量，更能培养出一种和谐、宽容与积极的生活态度。



ISBN 978-7-80047-912-0
9 787800 479120 >
定价：68元

建议上架类别：图解・佛教・养生

图书在版编目（CIP）数据

图解藏密拙火禅修法/诺布旺典著.

—北京：紫禁城出版社，2009.12

ISBN 978-7-80047-912-0

Ⅰ.图… Ⅱ.诺… Ⅲ.密宗－佛经－图解 Ⅳ.B946.6-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第228764号



图解经典 系列

项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO®

插画/ 睿达点口插画

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。

图解藏密拙火禅修法

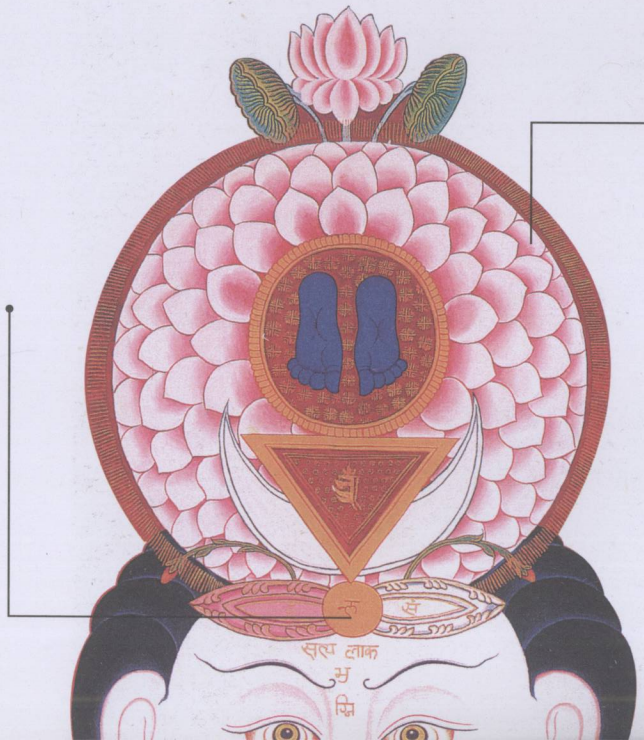
诺布旺典/著

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公司
版次/2010年1月第1版
2010年1月第1次印刷
开本/787毫米×1092毫米 1/16 20印张
字数/180千
书号/ISBN 978-7-80047-912-0
定价/68.00元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

拙火生成的通道：人体的脉道与七轮　布本设色唐卡　清代

藏密拙火禅修法（拙火瑜伽）讲究身心双修，所谓修心，就是指佛教的禅定修行，通过禅定可以令修行者洗净无明，不再为贪欲、嗔怒、愚痴所牵动，从而得到真性；所谓修身，就是拙火禅修法所讲究的通脉轮、修明点、生拙火。密续认为，在人体的正中存在一条脉道，其上下共有七个轮，从下向上依次为：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮，通过修习这些脉轮和脉，能够使人获得深层次的生命体验。唐卡描绘的就是修习拙火禅修法时，所要调动的人体内各种元素。



顶轮

顶轮是所有能量中心与三条脉络会合的地方，拙火上升，直透头顶天灵盖上方。

它掌管着大脑顶部边缘系统的 1 000 条神经线，用 1 000 瓣的莲花来代表。得到自觉以后，这些神经线便会受到启发，并且活跃起来。这时便能获得以前所没有的力量，在中枢神经系统感知到从前不能感知到的事情。

眉间轮

眉间轮的中心是个很狭窄的通道。此中心是通向宇宙无意识的闸口，如果它不畅通，拙火便不能升入顶轮，没法达成与宇宙的整体能量相结合。此外，眉间轮还主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

心轮

心轮

心轮位于胸部正中，胸骨的后面，紫色，由八根气脉组成，形状像倒转的雨伞，向下发散。心轮的最大特性是生发爱心，凡是将心轮打开了的人，会自然生出一种仁人爱物之心，这种心能超越一己之私，去关心和帮助周围的人。

喉轮

喉轮位于颈项底部喉咙处，蓝色，一共有16根气脉，像倒转的雨伞。它主宰人的说话功能，同时也调整了人体的精力，控制着人体的活动。

脐轮

脐轮位于腹部中央肚脐的地方，是神经丛的中心，由此开始，由向外分散的64根脉组成，中间的颜色是绿色。这个轮穴的特性是追求，它掌管着满足感，它的另一特性是平衡，强调不要过于执著。要求以正常、平和的心态去面对生活。



三脉

藏密认为，人的

生殖轮

生殖轮位于生殖器官附近的腺体中心，它控制了身体中的液体成分，主宰人的生殖功能。它还直接关系到

三脉

藏密认为，人的身体上遍布无数脉道，这些脉道是人体气血运行的通道，其中最重要的是中脉、左脉和右脉三条。三脉中又以中脉为最，它位于人体内的中轴线上，贯穿着体内的脉轮。此脉又称为命脉。三脉是人体内的三种力量，左脉掌管我们的记忆、过去和情感；右脉掌管我们的思维、未来、行动以及计划；中脉是人类与宇宙灵力合一的唯一通道，是一切喜乐之源。



中心，它控制了身体中的液体成分，主宰人的生殖功能。它还直接关系到男女的体态、思想、情绪及心理各个方面，同时它也代表一种渴望，渴望一切美好的事物。

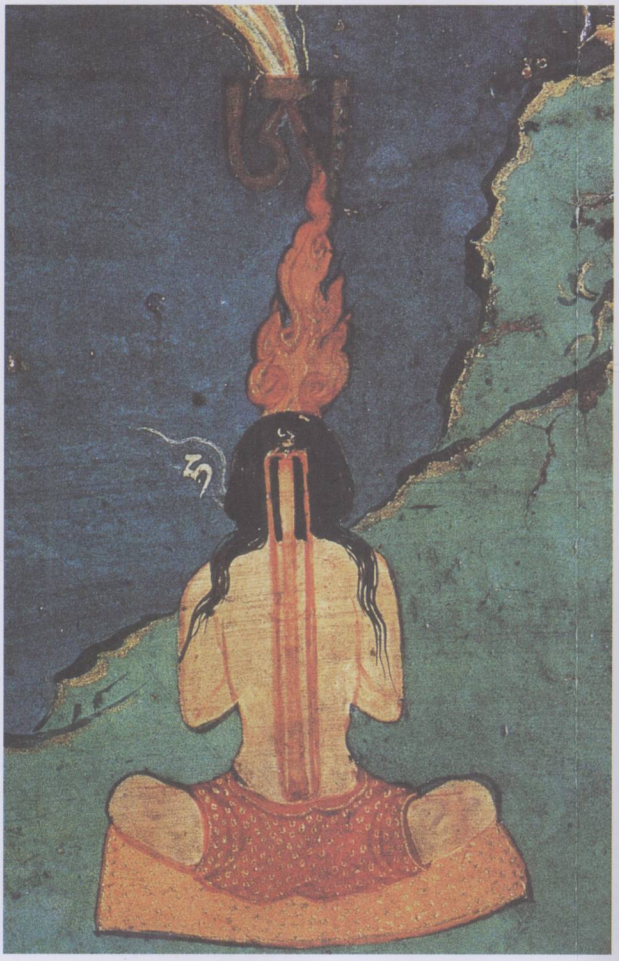
海底轮

海底轮是由脐分散出来的脉，一直延伸并连接到会阴处而形成的轮穴，其颜色是珊瑚红，它的特质是纯真和智慧。这个轮穴是整个能量系统的根本，它的位置在脊椎骨底部。海底轮是灵量的守护者，是身体、心智、灵性渴望的贮藏所，控制着人体中的固体成分，还与身体健康、排泄功能有关。

拙火禅修法的修行心要

拙火禅修法即那洛六瑜伽中的拙火瑜伽，是密宗中最高深的修习教法之一。修习拙火禅修法的过程中，除了常见的体功修法以外，最重要的是考验修习者的心性与耐力。拙火的生起讲求持续、有力、自然，要求修行者在修持时要有持续修习的耐心，在修习中注重自己的觉受，在自然中引生拙火。

以下的神秘壁画来自于西藏布达拉宫背后的鲁康寺，这些壁画通常秘不示人，难得一见。画面真实地再现了密法精义及修炼场景，其中很多都与修炼拙火有关。藏族人深信，仅是深深凝视这些壁画，也能为心灵的解脱打开一扇窗。



修持拙火

藏密瑜伽认为，拙火源自于脐下四指处深藏于生法宫内的灵量。拙火禅修法中，修持者利用自身的火大，以调息、调心的方法，使这股暖热灵量生起，并使之沿中脉上升至顶轮，从而打通全身脉道，使体内能量畅通，体验出现的种种神通和喜乐。

引生拙火

修习者开始引生拙火，拙火沿着中脉燃烧至顶轮，后下降产生无比的喜乐体验。

观空性

修习者正在观空
行母，以便获得更好



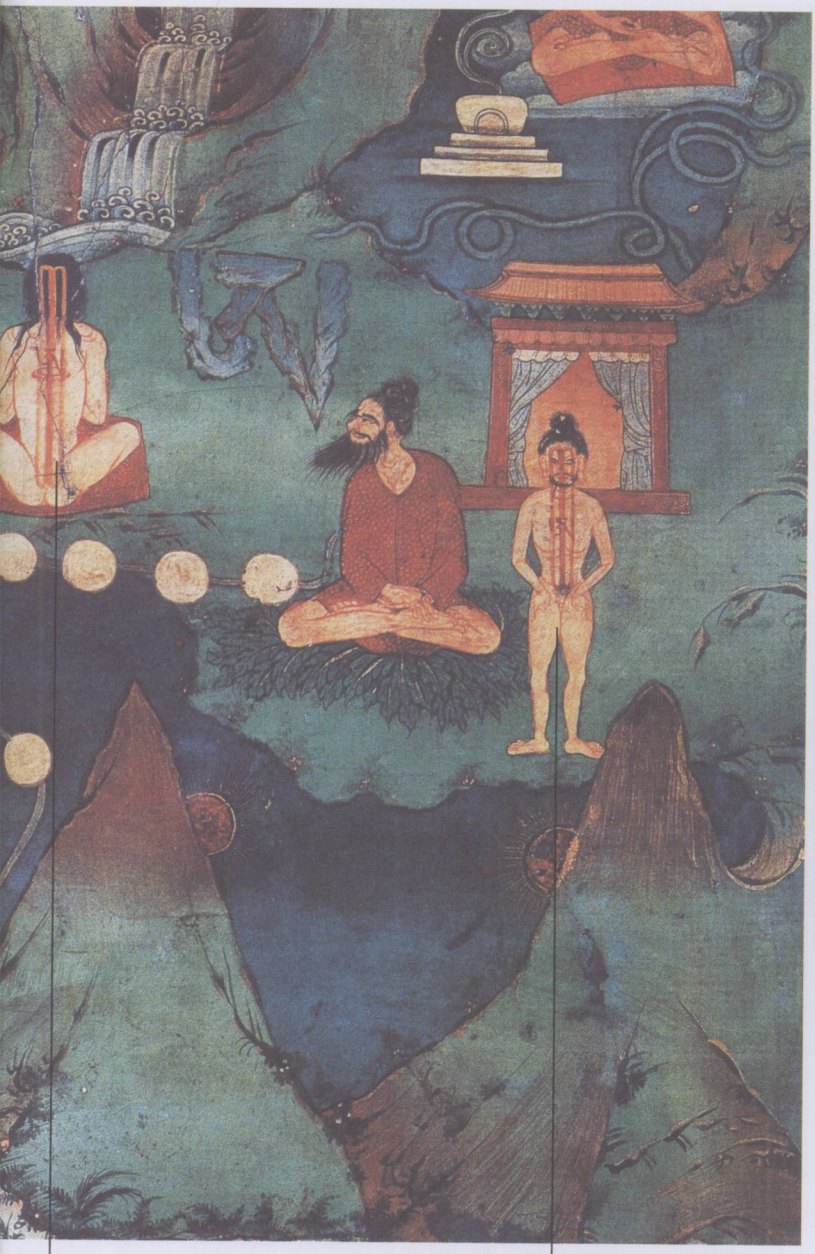
拙火禅修法的修法场景

这幅壁画描绘了修行者在各个不同阶段修持拙火的场景。

调整呼吸

修习者在修习宝瓶气和练习金刚数息法，保持身心的平衡。

在观空自性，观想空
得更好的修习。



观想种子字

瑜伽行者正在观修短“阿”字和体内中脉里的“吽”字。

观修三脉

修习者正在观修体内的三脉，开启脉道，保证体内能量的顺畅。

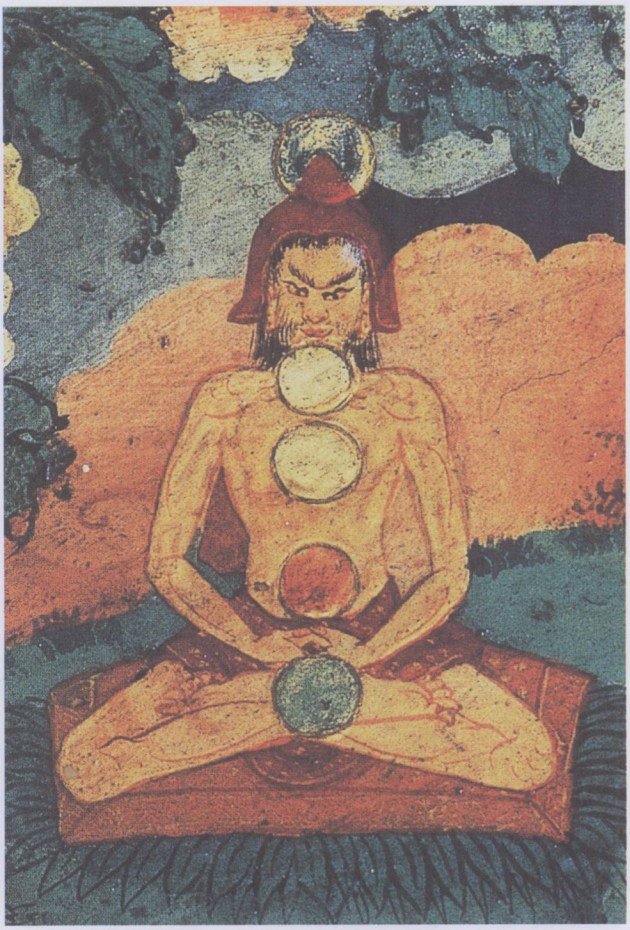


人体三脉

藏密认为，人体内有三条主
左脉和右脉。中脉从海底轮开始
上直通入脑，到顶轮后向前弯曲
位置。中脉两侧各有一条平行的
孔进入，并在会阴处与中脉会合。
从中脉脐轮开始上升，与顶轮“
字融合，逐步融化体内不净的业



三条主要的脉道，即中脉、
轮开始，沿人体的脊椎前向
前弯曲，直通两眉之间眉心
平行的脉道，从左右两个鼻
脉会合。修习拙火时，灵力
顶轮“千叶莲台”的“吽”
净的业气。



观修体内脉轮

密宗认为，脉轮能够对身体各个器官的机能、精神、感情施加影响，并且与色彩有密切的联系。印度哲学认为脉轮存在于身体中，掌握身心运作，观修脉轮可以给予身心安适感和回归平衡的健康状态。密宗对于脉轮有两种说法，一种是七轮说，一种是五轮说，这幅图描绘的是人体的五轮。

图解经典 122

一种从根本提升体温的密续修法

图解藏密拙火禅修法

唤醒生命能量，清除身心烦恼

诺布旺典/著



紫禁城出版社

修习拙火禅修法观想的世界——金刚瑜伽母净土

布本设色唐卡 19世纪 西藏

唐卡中的坛城主尊为金刚瑜伽母，她是藏密无上密续观修的本尊。其中，金刚瑜伽母源自那洛巴大师对《胜乐续》那若空行修炼方法的观想。那洛六瑜伽法的拙火瑜伽（即拙火禅修法）最早传给藏传佛教噶举派，后来流传至其他各个教派。密续认为，世界存在着往生的净土，金刚瑜伽母的净土卡居林是拙火修持者向往的境界。修持拙火禅修法时，观空金刚瑜伽母，并与之融合，从而获得金刚瑜伽母的护佑，这已成为每个拙火修习者的追求。



众生向往的卡居林净土

金刚瑜伽母的净土卡居林是藏传佛教所描绘的各种净土中比较特殊的一个，在此净土修行拙火禅修法能够使现世的肉身直接往生空行净土。

密续教法的源头——金刚萨埵

净土的第三层是本初佛金刚萨埵，他被认为是密续教法的最早传授者，在其左右是密宗大成就者，正以实修的方式证悟教法。

修习密续的大成就者

在胜乐金刚与金刚亥母的周围环绕着一群萨迦派早期的传承上师，意指这些上师来到了卡居林净土，引导投生净土的人走上密续修行的道路，同时也派出自己的化身利益众生。



象征大乐的胜乐金刚与金刚瑜伽母

坛城的第二层是胜乐金刚与金刚瑜伽母的双运相，二者象征着慈悲与智慧的合一，是无上密续的高级修习阶段，也是修习拙火禅修法所获得的生命体

象征观想过程的坛城

金刚瑜伽母坛城描绘了印度大成就者那洛巴的观想过程，以引导观想者修行。坛城外轮分四圈，最外圈是般若火焰圈、金刚杵圈、成就者圈、莲瓣圈，这些圈都画得比较牢固。

修习拙火观想的对象——金刚瑜伽母

坛城中心的金刚瑜伽母红色身，象征爱欲激情以及无所不见的智慧；她表情丰富，半静半怒，表示她同时轻松驾驭着四种佛业：三只眼睛，洞察三世；左手高举盛满血浆的颅碗，代表不二的大乐；右手持金刚钺刀，代表切断自我的智慧；左臂肘弯倚骷髅杖，象征她本质上是佛的三身；头戴五骷髅冠，项挂一串人骨璎珞，象征拙火修持是其教诲的核心。

拙火生起位置——生法宫

坛城中间是两个重叠的三角形，代表着拙火生起的生法宫位置；在四个角内，分别画着一个粉红色旋转着的辐轮，代表修持所带来的大乐与智慧。

护佑整个净土的护法

在唐卡下界的左右分别有各种护法，呈现不同的尊形，保护金刚瑜伽母的净土，同时也保证修习者有一个安全、空性的修习境界。

编者序

开启清凉智慧之火

每当寒冷的冬季来临之时，我们总是将自己捂得严严实实，生怕刺骨的寒风将体内仅有的温度“搜刮”掉。可是到过西藏的人，特别是冬季去过西藏的人都会感到惊诧，很多西藏喇嘛在十分寒冷的高原，仅仅穿一件棉的僧袍过冬，很多时候甚至还将手臂露出来，是什么原因使他们在这样的环境下依然如此穿着呢？经过了解，除了他们适应这里的生活习惯之外，很多人还在修习一种能够引生体内智慧之火的教法，这就是密教非常神奇殊胜的拙火禅修法，也称拙火瑜伽。

很多人会不解：人体内怎么会有火呢？其实人体内的火就是我们常说的能量，它是每个人都具有的。这股能量通常潜藏于人体脐下约四指处，是人体与生俱来的血脉暖气，是未被唤醒的能量之气，密教将这一能量称为“拙火”，也叫做“灵热”。唤醒体内的拙火是借助一系列的瑜伽修法来实现的，这种瑜伽修法来源于古老的印度，它是著名大成就者那洛巴根据传承的教法整理而成的，是著名的那洛六瑜伽法之一。后来，拙火禅修教法传承到西藏地区，到了宗喀巴时期，大师重新搜集整理，使这一教法成为一套系统的修法体系。拙火禅修法是以人体生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理以及具体的修持方法。密宗教法认为拙火禅修法是科学的，实践它可以不需要仰赖宗教信仰，只要精进修持，这种觉受就会自然生起。

拙火禅修法是密宗教法中最上乘的教法之一，它能够把人类身体和心识的元素与潜能探索到极致。密续修持者可以通过修习的次第，领悟拙火修习的心要，将生起拙火作为自己获得圆满证悟的法门，将自身的妄执与执著燃烧、化空，清除心灵的各种烦恼和障碍，为自己的修习创造一个明空见性的世界。

拙火禅修法不仅与密续修持者关系紧密，更与我们每个人的生活关系密切。近几年来，由于环境与饮食习惯的因素，科学发现现代人的平均体温呈下降趋



势，体温下降造成人体的免疫力低下，体内的能量不足和脉道的不畅通，将减缓新陈代谢，直接危害人体的健康。普通疗法不能从根本上解决这一问题，拙火禅修法可以激发体内潜藏的能量，从体内直接产生暖热，进而通过脉道达到全身，提高体内的温度，加快体内能量的运转，从根本上解决这一困扰。此外，拙火禅修法有助于我们深层次地体验生命的乐趣，将体内所有的消极、负面的能量转化为积极、正面的能量。拙火禅修法作为一种古老文化，不仅有强身健体的功效，更注重对心灵的修炼，是一种从肉体到心灵的修行方法。即使是依照气、脉、明点的观修技法修持，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。

有鉴于此，我们精心编辑出版了这本《图解藏密拙火禅修法》。在内容上，本书从当代人体温降低的现状到探寻解决这一问题的根本方法入手，详细介绍了拙火禅修法的概念和修习的具体过程。本书不仅提供密宗中拙火禅修法的完整程序，供密宗爱好者潜心研习，同时也介绍了后世大师根据各自的修习经验总结出来的简易修法，这些要诀方法简单，却同样可以收到强身健体的功效，适合一般读者练习。从编辑手法上，本书采用了全新的图解方式，通过百余幅精美的手绘插画和简洁的图表来为您解读拙火禅修法的奥秘。更重要的是，希望本书能够带领你重新认识自己的潜能，关注自己的健康。通过这些瑜伽修法，让你拥有强健的体魄、无比的智慧和更加充沛的能量。

编者谨识

2009 年 12 月

目录

拙火生成的通道：人体的脉道与七轮/1-4

拙火禅修法的修行心要/5-8

修习拙火禅修法观想的世界——金刚瑜伽母净土/10

编者序：开启清凉智慧之火/12

本书内容导航/20

第壹章 被忽视的生命秘密：体温与健康

1.体温：人体免疫力的晴雨表.....24

2.危险的寒凉体质：导致疾病的原因.....26

3.为什么体温越来越低：现代人体温下降的原因.....28

4.治标不治本：传统的暖身方法.....32

5.如何彻底提升基础体温：神奇的密宗修法.....34

第贰章 开启内在的清凉智慧：拙火与拙火禅修法

1.拙火是什么：人体内永不枯竭的能量.....38

2.发掘潜在的智慧能量：拙火禅修法.....40

3.拙火禅修法的功效：放缓呼吸、延长寿命.....42

4.拙火怎样产生：拙火禅修法的原理.....44

5.一个古老的传承：那洛六瑜伽.....46

6.那洛六瑜伽的开创者：那洛巴.....50

7.拙火禅修法的系统论述者：宗喀巴.....52

8.修持拙火禅修法的关键点：空性正见 54
9.修拙火禅修法的最佳状态：入三摩地 56

第叁章 了解身体，了解心：与拙火禅修法有关的概念

1.生命的能量：气 60
2.气的通道：脉 62
3.能量脉道的交汇点：脉轮 64
4.生命能量的凝聚点：明点 66
5.获取能量的神秘种子字："嗡"、"阿"、"吽" 68
6.气的运行方向：五种气 72
7.认识我们的身体：粗重、细微与极细微 74
8.认识我们的心：心的三个层面 76
9.密宗教法修习的指南：上师 78
10.密法修持者的保护神：本尊 80
11.修习密宗教法的主要手段：观想 82
12.身心双修、净化心灵的最佳法门：瑜伽 86
13.密教修持的四个阶段：密教四部 90
14.无上瑜伽修法的两个次第：生起次第与圆满次第 ...94

第肆章 一步步接近密法：修法的前行

1.修习佛法的入门功课：大乘佛教共前行 98
2.意识到人生的可贵：人身难得 100

3.正视死亡，把握今生：生命无常 104
4.轮回与解脱的动力：因果业报 106
5.培养出离心：轮回皆苦 110
6.修持密法的先决条件：接受灌顶 114
7.去除五毒之气：宝瓶灌顶 120
8.化解一切罪障：秘密灌顶 122
9.俱生喜乐：智慧灌顶 124
10.体验心性智慧：文字灌顶 126
11.接受大乘菩萨的戒律：菩萨戒 128
12.接受密教的戒律：三昧耶戒 132
13.进入密乘的必修功课：密教不共前行 134
14.修行者免于误入歧途：皈依与发菩提心 136
15.修持最圆满的资粮：供奉曼达 144
16.清除修行路上的一切障碍：观想金刚萨埵 150
17.接受来自上师的悲智加持：上师相应法 156

第伍章 修持拙火禅修法的准备：呼吸、坐姿与观想

1.修持拙火禅修法的关键：宝瓶气 162
2.检验宝瓶气的进展：两种评估法 164
3.另一种重要的呼吸训练法：九节佛风 166
4.最适宜的坐姿：七支禅坐法 168
5.观想我们粗重的身体为空：观外粗身空 172

6.观想我们细微的身体为空：观内细身空 174
7.观想呼吸：观身拥护轮 176
8.观想我们的脉道：灵息修习 178
9.观想上师的加持：灵力加持 180

第陆章 修炼智慧之火：拙火禅修法

1.根本修习：坐姿与调息 184
2.三种拙火：观想拙火的产生 188
3.三种经验：拙火的感受 192
4.根本修习的最高境界：拙火的超胜 196
5.实验修习（1）：获得热能的修习 198
6.实验修习（2）：获得极乐的月液熔降法 200
7.实验修习（3）：获得极乐的秘密体功法 202
8.拙火禅修法的效果：体验八相和四空 204

第柒章 用来强身健体的简单修行法：拙火禅修法要诀

1.一个简要的拙火修习法：自然生起拙火法 208
2.拙火是五大的燃烧：观空性 212
3.修习拙火的根本原则：五大口诀 214
4.不必强求：在生活中自然引生拙火 216
5.彻底的改变：将负面能量转化为正面能量 218

6.一种开启中脉的方法：中脉呼吸法 222
7.产生拙火的殊胜法门：光明虹光成就法 226
8.做中脉呼吸法需注意：收摄六根 228

第捌章 补充说明：修拙火禅修法需注意

1.修习拙火的关键：体验和觉受 232
2.拙火产生的暖热：真正的暖热 234
3.修习拙火禅修法的本质：将大乐转化为智慧 238
4.与拙火相伴产生：正确看待神通力 240
5.平静处理修法中的感受：放下 242
6.坚定信念：持续你的修行 244
7.相信自身的感觉：找到适合自己的修行方式 246
8.拙火禅修法修行的智慧转化加速器：慈悲 248
9.初修者常见的困挠：修习过程中的过失与对治方法 250

第玖章 来自印度的古老传承：那洛六瑜伽法

1.幻观成就法：认证一切皆为虚幻 254
2.梦观成就法（1）：明悉梦境法与转变梦境法 258
3.梦观成就法（2）：认识梦境之幻并观其实相 262
4.梦观成就法的最高境界：超觉状态 264

5.净光成就法：根本净光、道净光与果净光..... 266
6.中阴成就法（1）：证入清净法身..... 270
7.中阴成就法（2）：证入净报身.....274
8.中阴成就法（3）：证入胜化身.....276
9.转识成就法（1）：殊胜的破瓦法.....278
10.转识成就法（2）：将意念带进美好净土..... 280

附录

一 **《成就胜道宝鬘集》：**
学佛之人必须了解的佛法基础 **284**

二 **《龙钦宁提》：**
日常诵念与观想 **303**

本书内容导航

本节主标题
本节所要探讨的主题。



拙火怎样产生

拙火禅修法的原理

拙火的产生是因为它在体性上与法界中的体性相应，是以六界中的火大为根本，通过火界三昧和火遍处定的修习，来引燃大智火，而出生如来五智。

章序号
本书每章统一用章号标示，提挈全文。

大智火的生成

修持者在进入金刚三摩地的境界后，由“啰”字发起智火，“啰”字有火大的意思，烧除一切虚妄的因缘。通过对修持者身、口、意三业的加持，成就如来的身、口、意三密，证得法、报、化三身，将有情众生与无情的器世间都看做是虚空的体性。生成的如来智火能够烧除众生的一切烦恼，成就无上的佛智，这是一切智慧体性的特点。一切众生都具有智慧体性的智火，只要获得开悟，就一定能在无识无明的大黑夜之中见到无上菩提之道，成就一切佛法。

火界三昧与火遍处定

在佛教中，很多高僧大德都是通过火界三昧，以三昧的力量来实现自焚入灭的。这些大成就者的入灭情景，被归集为18种神变，即以18种神变入于涅槃。修持者自己化成火时，别人也能见到真实的火，但却不能遍及一切。

除了火界三昧外，另一种重要的修法为火遍处定修法，火遍处也称火一切入，是十遍处定中的一种。十遍处是观想六大及四种颜色，遍一切处而无间隙的修法，可远离三界的烦恼。在修习火遍处定时，自己会看见整个法界都变成火，但修持者本身却没有变成实火。

引生拙火

由于梵文“啰”字代表大日如来的大忿怒火，能够焚烧一切世界，由此生出了明王不动尊，拙火就是在不动明王火生三昧的大智火中引生的。引生拙火的过程就是以火生火，利用世界众生心中对火与光明的依靠，引生为出世间的如来智火。

在密教中还有很多以火生火，引生拙火的修习法门，最常见的要数护摩火供法了。护摩是指通过焚烧供物来供养本尊，也称为火供法。目的是烧除由一切无名烦恼的根本，生起明净的菩提心，用如来智火消除一切众生的业。

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。

法界生起拙火的原理

由于拙火的体性与自然界中火大的体性相应，修行者可以通过一定的修持或是供养来生起法界的大智火，烧除一切虚妄，生成如来五智。

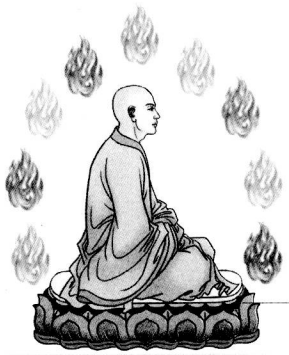
大圆镜智　妙观察智　平等性智　成所作智　法界体性智

梵文“唵”字代表大日如来的大忿怒火，能够焚烧一切世界，由此生出了明王不动尊，拙火就是在不动明王火生三昧的大智火中引生的。



火界三昧

很多高僧大德以三昧的力量来实现自焚入灭的。修持者自己化成火时，别人也能见到真实的火，但却不能遍及一切。



火遍处定

通过观想六大及四种颜色，可远离三界的烦恼。在修习时，自己看见整个法界都变成火，但修持者本身却没有变成实火。



火大是产生拙火的根本，它与法界的体性相应。

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。

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。



第壹章

被忽视的生命秘密

体温与健康

虽然全球的气温都在变暖，可是我们的体温却呈现下降的趋势。体温对保证健康、应对疾病、提高生活质量都起到决定性的作用，是当今社会再也不能忽视的问题。要适当提高体内的温度，不仅要从饮食等生活规律入手，还要找到从根本上解决这一问题的方法，藏密拙火禅修法正可为这一问题的解决提供一种新思路。



本章内容提要

- 体温降低将影响人体的免疫系统
- 寒凉的体质已经是导致疾病多发的原因之一
- 造成现代人体内温度降低的主要原因
  既有外在的，又有自身生活习惯造成的
- 传统提高体温的方法只能治标，
  不能从根本上解决身体寒凉
- 拙火禅修法能够从根本上解决身体寒凉



体温

人体免疫力的晴雨表

体温对身体起到至关重要的作用，它是保证健康、应对疾病、提高生活质量的基础。体温不仅能影响人体的免疫力，还跟新陈代谢、自律神经息息相关。没有恒定的体温，就不能发挥人体的正常机能。

大自然的温度决定着万物的生长，人类也是这万物中的一部分，自然受到温度的影响。温度对人类最重要的影响主要表现在人的体温上，体温过高或过低都不利于人类的生存，它直接影响着人体的免疫能力，是人类赖以生存的基本保证。可以说调节好体温就是对健康最好的保障。

藏密的能量观

密宗认为，人的健康离不开两大要素：充足的能量和畅通的血脉。充足的能量流动，连通体内所有的脉，使整个神经系统活跃起来，加快新陈代谢，为各种行动提供能量；畅通的脉道是生命能量流通的通道，保证其畅通无阻，是能量能够快速地到达全身各个部位的保障。能量主要表现为气的流通，它主要起到推动、温煦、防御和固摄作用，维持整个身体的各个生理活动正常运转。气的功能就表现为体温，通过调节体温、畅通脉道来培养体内的光明（阳气），就如同人们对太阳及光明的渴求，人体内如果没有光明，就失去了新陈代谢的活力，不能供给全身热量和能量，生命就要停止了。

体温：创造人与自然和谐的重要条件

人要保持健康，适宜的体温是最基本的要求之一。不论是穷人还是富人，也不论男女，身体对健康的要求是一样的。一直以来，传统的治病、防病的根本都是补足体内所需的能量、疏通经脉，保证体内的温度适宜，气血流通的顺畅。伴随着现代科技的发展，生活的富足，加之环境的污染，使人们对健康的要求越来越高，不断地出现一些疗法，以保证现代人与当今的自然环境相适应。

当我们不能改变外部环境及其变化时，却可以选择自己的生活方式，选择与自然和谐的方式，选择有利于健康的生活，在不断变化的环境中健康地生存。

人体健康与自然和谐的调节剂：体温

体温的高低决定着人的生命健康，也是人与自然和谐的一个反映。只有保持适当的体温，才能够保持健康，保持与不断变化的环境相适应。

外在温度的影响

外在的温度对体温的影响也是明显的，是人赖以生存的保证。



保有适宜的体温

保持健康和愉悦的心情需要有适宜的体温，保持充足的能量和畅通的血脉，并与外在的温度相适应，才是最有利于健康的。

体温是人体免疫力的晴雨表，在外部环境不断地变化的同时，保持适宜的体温是选择与自然和谐的方式之一，也是人体健康的最好保证。



危险的寒凉体质

导致疾病的原因

现代人的体温普遍较低，体温较低导致体内的能量运动缓慢，不利于新陈代谢，促使各种疾病产生，可以说寒凉的体质是导致现在疾病增多的主要原因之一。

现代绝大部分的疾病都与体内寒湿有直接关系。环境的污染、反季节蔬菜的盛行等，导致体内经脉不通，血液杂质多，各个器官的代谢产物不能及时排出，堵塞了血管和经脉，导致各种疾病的发病率越来越高。

认识寒凉的体质

身体有以下症状或特征，代表体内有寒湿：面色发白、发青、发暗、发黑代表体内可能有寒，颜色越是发暗，就代表寒湿越重。此外，出现舌苔发白，反复的口腔溃疡，流清鼻涕，流出的汗是凉汗，爱打喷嚏，经常腹痛、腹泻，感冒发热时浑身感觉冷，脸上长痘和斑，长湿疹，手、脚长年冰冷，脚踝浮肿等。四肢关节疼痛、颈肩酸痛、肩周炎、腰酸背痛等症状，也代表体内有寒湿。疼痛部位越多，时间越长，代表体内寒湿越重。

了解寒凉体质带来的疾病

寒凉的体质对人体的健康产生很大的负面影响，能够带来疾病，甚至危害生命。其对人体的主要影响如下：

体温降低将导致血液生成减少。血液是体内流动的能量，它的减少就意味着体内能量不足，各个部位都达不到最好的状态。长期在亏损的状态下工作，身体自然会出现问题。

体温降低会造成动脉硬化。由于体温的降低，体内的气脉受堵，流通的渠道变得不再顺畅，致使代谢物在脉道中聚集，血管壁的厚度增加。长期的聚集，使得原本就不畅通的脉络更加不顺畅，造成血液的供应不足，体内能量欠缺，各个器官的功能不能正常运转。

体温降低引起癌症高发。体温的降低延缓了代谢物的排出，造成了体内气脉的淤堵，使人的精力、体力都在下降，过大的压力加之不合理的饮食造成了各种炎症、癌症的高发。

体温降低还直接影响下一代的生长发育。孩子的健康取决于先天素质和后天的营养，由于母体的体温下降，先天素质就不好，孩子的身体健康势必受到影响。

寒湿体质的常见外在表现

体质寒湿也就是体内温度低，它给人的身体健康带来很大的影响，是导致很多疾病产生的根源。认识湿寒的症状有利于帮助我们找回健康的身体，远离各种疾病的困扰。



面色与舌苔

面色发白、发青、发暗、发黑，舌苔发白，代表体内可能有寒，颜色越是发暗，就代表寒湿越重。



打喷嚏

经常打喷嚏说明体内有寒湿，如果伴有冷汗冒出，说明已经很严重了。



浑身发冷

感冒发热时浑身感觉冰冷说明体内有寒湿，如果伴有腹痛、腹泻说明寒湿的程度已经很严重了。



腰酸背痛

腰酸背痛且关节疼痛代表体内有寒湿。疼痛部位越多，时间越长，代表体内寒湿越重。



为什么体温越来越低

现代人体温下降的原因

体温和身体健康有密切关系，体温下降会导致体质转向阴性，体力衰退，疾病丛生。和以前的人相比，现代人体质下降，原因在于现代人体温下降。

体温下降意味着你的健康状况和免疫力正处于很低谷的状态，现代人的体温不断下降有以下几大原因。

原因一：运动不足

人在一动不动时，身体产生的热量很少；当身体运动时，肌肉产生热量的比率会上升，特别是从事健美等肌肉运动的人。多做运动使肌肉收缩、扩张，从而增加肌肉量，还可以使聚集在下肢的血液顺畅地流回心脏，使全身的血液循环更加顺畅，促进身体所有细胞、组织的代谢，体温也会不断上升。因此，要使体温升高，改善寒凉体质，预防和缓解疾病，可进行运动，使体能强劲。相反，缺乏运动，体温必然会下降。

原因二：压力过大

随着现代社会竞争的加剧，人们承受的压力也越来越重。压力积聚，肾上腺素和去甲肾上腺素这类紧张激素的分泌就会增加，导致血管收缩，血液循环恶化，最终体温下降。

压力大的人，应通过转换心情和运动等方式释放紧张感，使全身的血液循环顺畅。不过，完全没有压力也是不行的。如果完全没有压力，处于放松、发呆的状态，脑部的热量减少，这样会导致血液循环不畅，也会造成体温下降。因此，对于现代人来说，适当的压力是必要的。

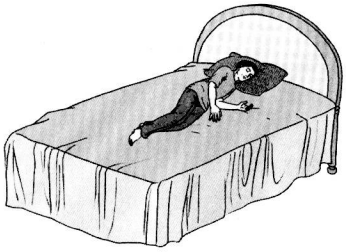
原因三：不正确的洗浴方式

不正确的洗浴方式也是影响体温下降的原因之一。现在很多人选择淋浴或是简单的冲个凉，而不采用浴盆泡澡，这是导致体寒的重要原因。虽然淋浴能清洁身体，但却不能从深层逐渐温暖全身。在浴盆中充分泡澡，能促进全身的血液循环，使脏器和细胞的新陈代谢得到改善，在浴盆中泡澡的出汗量会比淋浴多很多。这样一来，导致身体寒凉的多余水分被有效地排出体外，体温就会上升。

现代人体温降低的原因与对策（1）

经科学研究表明，现代人的体温呈现明显的下降趋势，这对人体的健康是十分不利的，因此要改变生活中的一些不良行为习惯，提高基础体温，加快身体的新陈代谢是十分必要的。

降低的原因



不经常运动，血液流动缓慢，身体热量在不断减少，长时期致使体温下降。



压力过大使肾上腺素这类紧张激素的分泌增加，导致血管收缩，血液循环恶化，最终体温下降。



淋浴能清洁身体，但却不能从深层逐渐温暖全身，是导致体寒的重要原因。

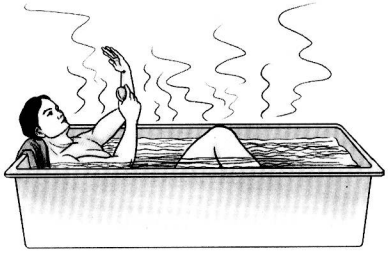
积极的对策



坚持运动增加肌肉量，顺畅血液循环，加快身体细胞、组织的代谢，体温也会不断上升。



适当的压力，保持血液循环的畅通，使体内产生热量，增加基础体温。



浴盆中充分泡澡，能促进全身的血液循环，使脏器和细胞的新陈代谢得到改善，体温上升。



原因四：饮食过量

吃得多就会犯困、容易疲倦。有的时候人不吃不喝时头脑更清醒，更能集中精力工作、做家务等。吃了顿饱饭，结果回来反倒突然没了干劲，效率也降低了，这类事情时常发生。

这是因为为了充分消化，血液集中到了肠胃壁上，由此分配给脑部和肌肉的血液量减少，体温也相应降低了。体温下降是诱发诸多疾病的原因，特别是正在养病或有痼疾的人，如果一直持续饮食过量，是很难治愈的。应该减少饮食量，让血液流向胃肠以外的脏器，以升高体温。此外，吃一些寒凉的食物是造成身体寒凉的重要原因之一。

原因五：摄取水分过多

很多人都知道多喝水有益于健康，但是不知道喝过量的水不利于健康。这就好比培育植物，水浇多了，根会腐烂，植物会枯萎。过量地饮水造成体内的湿气重，湿气重会让心情抑郁、身体倦怠、毫无干劲，导致身体寒凉。此外，过多的水分不仅导致寒凉，还会引发疼痛，特别是患有头痛、腰膝关节疼痛、神经痛等症状。

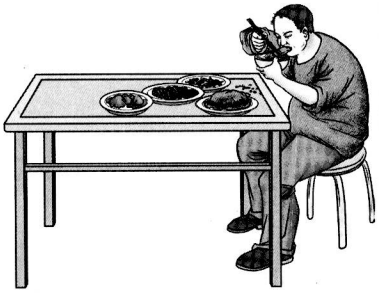
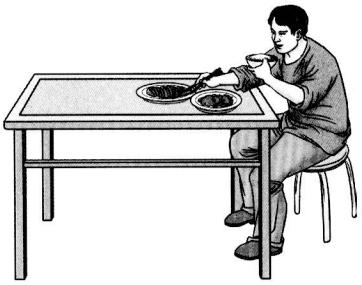
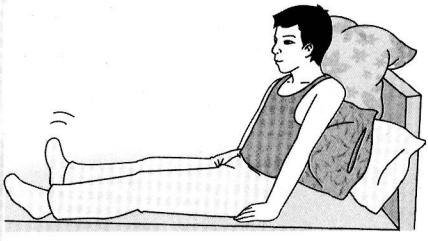
因此，不太运动的人和不出汗的人平日经常喝茶吃水果的话，体内水分会过剩，身体寒凉，易患各种疾病。“只要喝水身体就会健康”、“水果有益健康”，对于这些理论不可过于执著。适度可为药，过量则成毒，大家要切记。

原因六：使用药物过多

一般认为，所有的药物都会产生副作用，使用的药物量越大，对身体的附加作用也就越大。在这方面，传统的中药要略好于西药，中药一般药效平稳，对人体的副作用较少；西药有时会导致一些出疹和呕吐等副作用，这些都是因为药物使身体寒凉，身体要将多余水分排出、保持体温升高的正常状态。所以长期服用西药的人，请不要忘记身体寒凉很可能会引发各种疾病，不要认为吃了药就没事了，要从根本上改善体质，不吃药多运动，保持自然健康体质才是最关键的。

现代人体温降低的原因与解决对策（2）

在生活中，总是存在一些不良的生活习惯，这些不良的生活习惯很容易被我们忽略，但是它们却是影响体温降低，影响健康的原因，是值得我们关注的。

不良的生活习惯	积极的生活方式
	
吃得过多会导致消化所需的血液集中到肠胃壁上，而分配给脑部和肌肉的血液量减少，体温也就相应降低。	饮食适当，不仅使能量集中，体温升高，还有利于体内消化系统的健康。
	
过量的饮水造成体内的湿气重，湿气重会让心情抑郁、身体倦怠、毫无干劲，导致身体寒凉。	适当地饮水，不可执著，适度可为药，过量则成毒，大家要切记。
	
药物的副作用比较大，经常导致身体寒凉，体温下降，不利于新陈代谢的进行。	要从根本上改善体质，不吃药多运动，保持自然健康体质才是最关键的。



治标不治本

传统的暖身方法

为了提升体内的温度，保持身体的健康，人们总结了一些驱除体内寒湿的方法。坚持使用这些方法能够起到暖身的效果，对驱除湿寒有一定的作用，但是却不能从根本上解决体温降低的问题。

运动疗法

运动疗法就是做大量的体力活动或是参加体育锻炼，使体内的能量增大，起到驱散寒湿的作用。需要注意的是，运动的前提要保证体内气血的充足且畅通，否则运动后会出现疲乏，使抵抗力下降，寒湿可能会乘虚而入，仍导致身体虚弱多病。此外，运动时适当地出汗也可以达到驱寒的效果。

饮食疗法

饮食疗法就是通过吃一些驱寒的食物，以达到驱除体内寒湿的目的。由于地理位置的不同，各个地方都有适合当地的驱寒饮食习惯。如北方人喜欢吃葱、姜、蒜等辛辣调料和牛、羊肉等高热量食物；南方地区如四川、贵州、湖南等地喜欢吃辣椒，用辣椒产生的热量驱除体内的寒湿；在海拔最高的西藏地区，藏民族通过喝青稞酒，吃牦牛肉来抵御风寒。虽然各地的吃法不同，但是共同的作用都是驱寒、祛湿、保暖。

热疗驱寒法

热疗驱寒法流传至今有一定的历史了，是人们使用的古朴、自然、有效的驱寒方法之一。发展到今天，其形式有很多种。如用热水袋，或是用加热后的沙、石、盐、石蜡等热敷；有的用艾条熏疼痛的部位，或是在疼痛的部位贴上姜片再用艾条熏；有的用驱寒的中药煮水来泡澡；有的用各种理疗仪器照射驱寒；还有我们最熟悉的刮痧、火罐等驱寒。可以说，不论是民间的疗法还是医院的照射疗法，在一定程度上都能缓解和治疗因寒湿引发的疾病。

综合以上各种驱寒的疗法，都是借助一定的外在工具或运动来达到驱寒取暖的方法，这些方法对体温提高有一定的帮助，但这些只是暂时的提高，不能从根本上根除体内寒湿的症状。在密宗修法中，有一种神奇的修法，可以在体内生成暖热，驱除寒湿，从而根本上提高体温，它就是拙火禅修法。关于拙火禅修法，后面将详细讲述。

了解传统的暖身方法

传统的暖身方法有很多，它们都能起到驱寒、保暖的功效。常见的暖身方法有三大类：运动类、饮食类和热疗类。



运动疗法

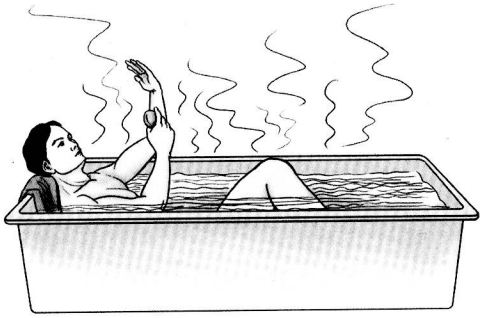
做运动能使体内的能量增大，起到驱散寒湿的作用。需要注意的是，运动的前提要保证体内气血的充足且畅通，否则运动后会出现疲乏，抵抗力下降，寒湿可能会乘虚而入，导致虚弱多病。



饮食疗法

通过吃一些驱寒的食物，以达到驱除体内寒湿的目的。常见的驱寒食物有葱、姜、辣椒、酒等，它们都起到保暖、驱寒的功效。

共同弊端：治标不治本



热疗的形式有很多。如用热水袋，有的用艾条熏疼痛的部位；有的用驱寒的中药煮水来泡澡；还有刮痧、火罐等驱寒。这些方法在一定程度上都能缓解和治疗因寒湿引发的疾病。



如何彻底提升基础体温

神奇的密宗修法

体温对人体的健康是如此的重要，寻找一种根本的提升体温之法是非常重要的。在藏传佛教的修法中，就有一种可以从根本上提升体温的妙法，就是拙火禅修法。

提升体温的根本之法

在雪域高原的西藏地区，终年高寒缺氧，生活在那里的很多僧侣一年四季始终是单衣加身，但他们并不觉得寒冷，最主要的原因就是他们都有提高体内温度的“秘诀”。密教认为，人体左、中、右三脉的最低交会点均在脊柱骨尾端海底轮处，它是宇宙能量或称之为灵热的储存库。一般人的这股能量未经修炼，终其一生都会处于潜伏或休眠的状态，这股能量一旦被唤醒，就会产生一种特殊的热，称拙火，拙火沿中脉上升经过各脉轮，最后与顶轮的大自在结合产生神秘的体验，能使整个身体处于暖热的状态。

神奇的密宗修法

在西藏地区，有很多修持者依据教法修习能够产生热量的拙火修法，最神奇的要数米勒日巴大师和贡噶活佛了。米勒日巴大师独自生活在深山 10 年，研习各种教法，在这段时间里，居然身体健康，没有受到西藏地区高寒的影响，这主要都是拙火的功劳。据说贡噶活佛在贡嘎山修习时，整个贡嘎山都是白雪茫茫，唯独活佛修习的屋子外面 10 米以内积雪全部融解，这是活佛修习产生的拙火所致。

神奇的拙火测试

一般修习拙火的人，身体都能抵抗寒冷。对那些闭关修持的弟子，要出关进行考试，测验方法是选在一个冰冷的严冬月夜（这样的夜，冬天在西藏是常见的），那些自信有把握胜利的修行者被带到河边或湖边。如果该地区中所有河流都已结冰，就在冰上打一个洞，选择一个风吹得很紧的地方来进行测试。练功者赤身盘腿坐在冰雪的地面上，每个人把一块布放在冰水中浸透后裹在身上，用自身发出的热把布烘干。布块烘干后再把它放进冰水中浸透裹在身上，这样反复操作直到天亮，谁烘干布的次数最多，谁就是胜利者。可见，拙火禅修法的确能够有效提高人的体温，它的效果不仅体现在表面，更体现于根本。

基础体温的提高法：拙火禅修法

传统提高体温的方法只是暂时的方法，不能从根本上解决体内寒湿的问题，藏密中的拙火修习可以改变体温低的状态，从根本上达到提高基础体温的效果。

神奇的御寒现象



据说贡噶活佛在贡嘎山修习时，整个贡嘎山都是白雪茫茫，唯独活佛修习的屋子外面 10 米以内积雪全部融解，这是活佛修习产生的拙火所致。

传统提高体温的方法与密宗教法的区别

传统提高体温的方法

产生暖热的部位：传统方法产生的部位是局部的肢体；密宗教法则是由全身生起暖热。

产生暖热的方式：传统方法主要是运用外在的热疗法，如火罐等；密宗教法则是由体内自然生起暖热。

产生的功效：传统方法只起到暂时的、局部的效果；密宗修法则是彻底的、长久的功效。

密宗生起暖热的修法



第贰章

开启内在的清凉智慧

拙火与拙火禅修法

引生体内的拙火就能从根本上解决体内温度偏低的现状，听上去会觉得不可思议。其实拙火是每个人体内沉睡的能量，是可以通过修持一系列的瑜伽修法来唤醒这股能量的，这种修法就是拙火禅修法。藏传佛教很多高僧大德的实修证明：拙火禅修法是科学的，可以不通过信仰佛教，就能产生身体暖热的修法，是人人可以尝试的修习方法。



本章内容提要

- 提升体温的拙火禅修法的相关知识
- 拙火产生的原理和修习拙火禅修法的功效
- 两位对拙火禅修法传承做出突出贡献的大成就者——那洛巴和宗喀巴。
- 修持拙火禅修法的关键点和最终要达到的状态



拙火是什么

人体内永不枯竭的能量

拙火又称拙火定，它是藏传佛教密宗所修密法之一。即利用练气、脉、明点等生理作用，使体内中脉生起真正暖热的拙火，进而引导体内能量流通的一种修法。

什么是拙火？

拙火的梵名为 Kundalini，音译军荼利或真大利，意译为忿怒母、丹田火或灵热，是属于密教无上瑜伽部中极其重要的修法。

拙火是指在修持者自然脐下约四指之处，存在着与生俱有的血脉暖气。它沉睡在中脉根部的海底轮上，形状如蜷曲的火焰。瑜伽修行者是可以通过观想修持来唤醒沉睡拙火的，可以通过观想在中脉中有一个细长的梵文“阿”字，观想短“阿”字变成极其尖锐而且伴有炽燃的火焰生起，所生起的火焰就是拙火。

拙火的修持

拙火是密宗修持的一种高级功法，历来都是师徒之间口耳相传，如果没有人指导有可能发生危险。所以，修持者需要断绝一切俗务、常年闭关经过艰苦的修行才能取得成就。由于密宗对传授密法有严格的规定，所以外界很少有了解密宗的，但是近年来拙火的神奇功法逐渐被外界认识。拙火也是实现即身成佛的基础功法之一。据传密宗大成就者米勒日巴大师就是通过修持拙火而得成就的，因此，拙火修法也被藏传佛教各教派以传承大法中的基础修法来教授。

拙火的作用

在密续中，修习拙火被认为是其他修法的基石，是了悟幻身瑜伽和明光瑜伽的基础，同时也是了悟所有高深的密续圆满次第法门的基础。

为了达到证悟佛法，实现即身成佛，密宗修持者运用拙火的修习法门来引导体内所有的风息或生命能量，使所有的生命能量进入细微神经系统中的中脉，并且能够在中脉里稳定、融解。由于代表能量的元素在体内融解，会产生各种喜乐体验，修持者能够在体验中了悟空性与智慧，将幻身瑜伽与明光智慧相结合，从而达到完全获得证悟的状态。

修成拙火后，修持者在很短的时间里就可以获得佛教六神通中的天眼通、天耳通、他心通、宿命通和神足通这五通，修习拙火也是瑜伽行者提升能量，获取解脱，实现即身成佛的主要途径。

以修持拙火而获得成就的米勒日巴

修习拙火是实现即身成佛的功法之一，在密宗中有许多大成就者就是通过这种修持方式获得成就的。米勒日巴大师就是其中的佼佼者。

梵语 **Milarepa**

米勒家穿白袍的人



修成拙火可以获得五种神通

拙火修成后，修持者在很短的时间里就可以获得佛教六神通中的天眼通、天耳通、他心通、宿命通和神足通这五通。

佛教中的六神通

- 神足通
- 天眼通
- 天耳通
- 他心通
- 宿命通
- 漏尽通



发掘潜在的智慧能量

拙火禅修法

拙火禅修法是一种非常特殊的密续技巧。它是成就一切圆满次第修习的根本，是唤醒我们极细微意识，通达圆满无二智慧的完美方法。

什么是拙火禅修法？

所谓拙火禅修法就是通过一系列的密续瑜伽技巧的修习，引燃体内与生俱有的拙火的一种密续修法。

在拙火禅修法的基础上，瑜伽行者可以通过观修明光和幻身，将生命的风息能量带入人体的中脉，去除五蕴的障碍，成就本然的五佛智慧，并消融地、水、火、风的体性，具足无边功德，除去所有的虚妄因缘与诸多烦恼。在修习过程中，引生初喜、胜喜、离喜及具生喜四种大智乐境，明证五种神通，水火之毒不能侵害，所见所闻，都能觉起大乐，而生无分别智。通过修习拙火禅修法还可以获得大手印成就，能够让我们得到世间的身心利益增长，在出世间解脱佛智。

拙火产生的程序

产生拙火禅修法的程序主要有三个，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，令一切众生皆得喜乐。

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。

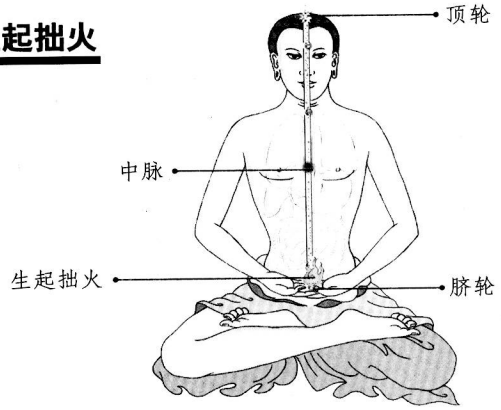
程序三：内热沿着中脉经过喉轮、心轮、脐轮与密轮，瑜伽修行者会依序体验四种喜乐，也就是喜、胜喜、极喜与俱生喜。这时，修行者已经彻悟一切世间的法性，而能够入住于一切空境，任何世间法都不能够搅动妙明真空的心境。

拙火禅修法的修习过程

拙火禅修法是密宗那洛六瑜伽法的基本修法，也是修气脉最主要的瑜伽，是指修持者通过一系列的瑜伽动作利用脐轮处的暖热之气生起拙火。其具体的产生过程如

程序一

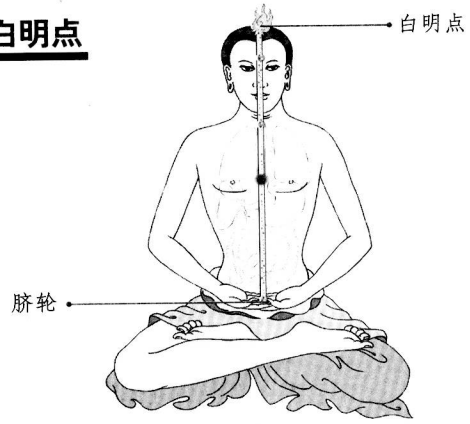
生起拙火



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，令一切众生皆得喜乐。

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，生命元素开始融解，修行者获得开悟。之后，内热开始沿着中脉向下流动。

程序三

生命元素融解，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。



拙火禅修法的功效

放缓呼吸、延长寿命

拙火禅修法能够发掘人体内的智慧能量，使人体内的能量永不枯竭。其具体的现实功效则主要表现在两个方面：放缓呼吸和延长寿命，

拙火禅修法与呼吸

修持拙火禅修法的关键就是将代表生命能量的风息一起持于脐轮。

拙火禅修法是借助我们呼吸的时候，观想将所有代表生命能量的风息由人体内的侧脉引入中脉。其实这一过程是不容易的，为了达到这个目的，我们将风息完全向下引带，聚集在肚脐之下，两条侧脉在此处进入中脉，此时中脉会自动开启，所有的风息从两条侧脉中进入中脉。根据宗喀巴大师的经验，刚开始时，在把融合的上下风息集中于脐轮时，可能会稍微有些不舒服，腹部有点胀，不过随着修持，这种不适会渐渐消失，腹部也自然会缩小。

在进行引入风息的时候，呼吸的技巧是最重要的。开启脉道时，呼吸不宜过于用力，否则就会出现风息失调错乱，修持者可能会出现强烈的心悸、冒冷汗或感到身体不适，这种状况在藏文中被称为“龙”。对治的方法就是采用一种放松和自然的方式修持即可。在修持的开始越是轻柔，到后面将能更有力道地把所有的风息带入脉轮，此时的呼吸就会变得更加自然、稳定，更容易控制。

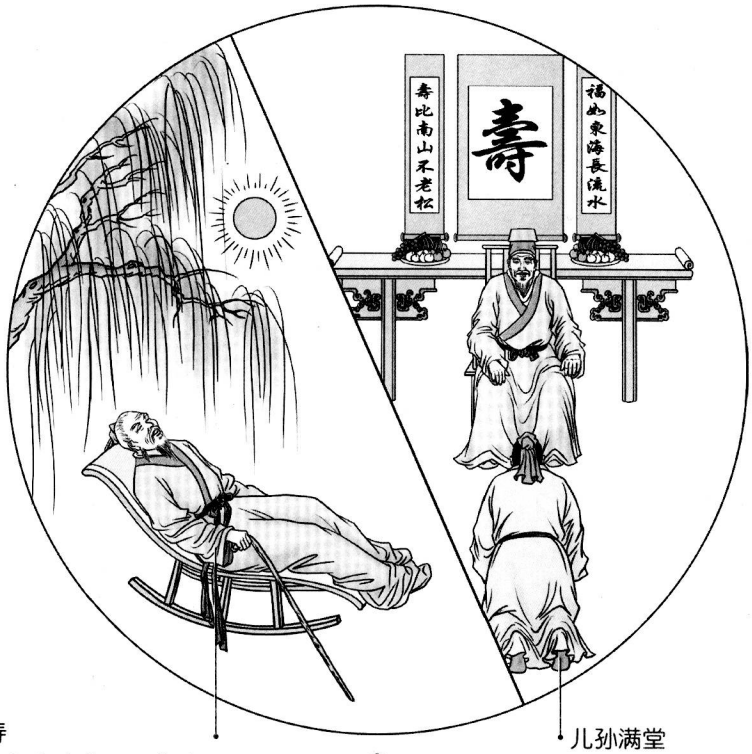
拙火禅修法能够延长寿命

修习拙火禅修法被作为一种延长寿命的方式。密宗认为，人的一生中，每一个人都是有固定吐纳数量的，如果能够通过修习去控制呼吸的速度与频率，以更加自然、舒缓地呼吸，我们就能够延长寿命。

此外，减少呼吸的次数与频率，能够使我们的神经系统缓慢下来，心识也会跟着缓慢下来。专注力会随着呼吸的稳定和自然变得更加强固，心识就不会散漫。此时，修习拙火禅修法能够唤醒人的五种神通，使修持者精神饱满，身体肤色润洁有光泽；身体轻盈，行动快捷；能够抗拒严寒，不容易生病，保持身体的热量不散失，长期修持能够起到延年益寿的功效。

延长寿命的方式之一：拙火禅修法

修习拙火禅修法被作为一种延长寿命的方式。密宗认为，在人的一生中，每一个人都是有固定的吐纳数量的，如果能够通过修习去控制呼吸的速度与频率，以更加自然、舒缓地呼吸，我们就能够延长寿命。

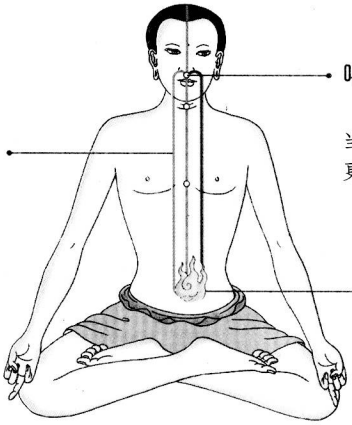


延年益寿

通过长期的修习，使身体健朗，精神饱满，心态平和，有延年益寿的功效。

儿孙满堂

修习拙火禅修法，可以使修持者寿命延长，体验儿孙满堂的和睦气氛。



呼吸

在修习拙火禅修法时，适当减少呼吸的次数与频率，以更加自然、舒缓的方式呼吸。

精神饱满

修习拙火禅修法能够唤醒人的五种神通，使修持者精神饱满，身体肤色润洁有光泽。

引入风息产生拙火

所有代表生命能量的风息由人体内的侧脉引入中脉，采用一种放松和自然的方式修持。



拙火怎样产生

拙火禅修法的原理

拙火的产生是因为它在体性上与法界中的体性相应，是以六界中的火大为根本，通过火界三昧和火遍处定的修习，来引燃大智火，而出生如来五智。

大智火的生成

修持者在进入金刚三摩地的境界后，由“啰”字发起智火，“啰”字有火大的意思，烧除一切虚妄的因缘。通过对修持者身、口、意三业的加持，成就如来的身、口、意三密，证得法、报、化三身，将有情众生与无情的器世间都看做是虚空的体性。生成的如来智火能够烧除众生的一切烦恼，成就无上的佛智，这是一切智慧体性的特点。一切众生都具有智慧体性的智火，只要获得开悟，就一定能在无识无明的大黑夜之中见到无上菩提之道，成就一切佛法。

火界三昧与火遍处定

在佛教中，很多高僧大德都是通过火界三昧，以三昧的力量来实现自焚入灭的。这些大成就者的入灭情景，被归集为 18 种神变，即以 18 种神变入于涅槃。修持者自己化成火时，别人也能见到真实的火，但却不能遍及一切。

除了火界三昧外，另一种重要的修法为火遍处定修法，火遍处也称火一切入，是十遍处定中的一种。十遍处是观想六大及四种颜色，遍一切处而无间隙的修法，可远离三界的烦恼。在修习火遍处定时，自己会看见整个法界都变成火，但修持者本身却没有变成实火。

引生拙火

由于梵文“啰”字代表大日如来的大忿怒火，能够焚烧一切世界，由此生出了明王不动尊，拙火就是在不动明王火生三昧的大智火中引生的。引生拙火的过程就是以火生火，利用世界众生心中对火与光明的依靠，引生为出世间的如来智火。

在密教中还有很多以火生火，引生拙火的修习法门，最常见的要数护摩火供法了。护摩是指通过焚烧供物来供养本尊，也称为火供法。目的是烧除由一切无名烦恼的根本，生起明净的菩提心，用如来智火消除一切众生的业。

法界生起拙火的原理

由于拙火的体性与自然界中火大的体性相应，修行者可以通过一定的修持或是供养来生起法界的大智火，烧除一切虚妄，生成如来五智。

大圆镜智　妙观察智　平等性智　成所作智　法界体性智

梵文“啰”字代表大日如来的大忿怒火，能够焚烧一切世界，由此生出了明王不动尊，拙火就是在不动明王火生三昧的大智火中引生的。





火界三昧

很多高僧大德以三昧的力量来实现自焚入灭的。修持者自己化成火时，别人也能见到真实的火，但却不能遍及一切。



火遍处定

通过观想六大及四种颜色，可远离三界的烦恼。在修习时，自己看见整个法界都变成火，但修持者本身却没有变成实火。



火大是产生拙火的根本，它与法界的体性相应。



一个古老的传承

那洛六瑜伽

那洛六瑜伽法也叫那洛六成就法，即拙火瑜伽法、幻身瑜伽法、睡梦瑜伽法、光明瑜伽法、中阴瑜伽法、转识瑜伽法。它是藏传佛教对六种重要修炼方法的合称，为噶举派始祖那洛巴综合佛教典籍中多种法门而成，随后在噶举派以及西藏的其他教派中传承。

那洛六瑜伽法是以人体的生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理以及具体修持的六种方法，即拙火瑜伽法、幻身瑜伽法、睡梦瑜伽法、光明瑜伽法、中阴瑜伽法、转识瑜伽法。它是由大成就者帝洛巴开始传承，到那洛巴尊者时得到发展，后来由马尔巴传到西藏。那洛六瑜伽法是噶举派所传密法中的精要，后来格鲁派等又将其继承发扬。

拙火瑜伽法

拙火瑜伽法也叫拙火定法，亦即本书所介绍的拙火禅修法，它主修人体内的气脉，使人的脐下在入定时生成暖热之气。无上瑜伽认为此火乃是一种象征生命之母的女神即“忿怒母”的体性，由禀自母血，藏于脐下的“红菩提心”所生。修行者通过观想自身三脉等一系列修习，令拙火发生、炽盛，循中脉上升顶轮，融化顶轮的“白菩提心”下降，依次生起四种逐层深化的喜乐。修习拙火瑜伽法的次第主要有三三九调息法和拙火观想法。

幻身瑜伽法

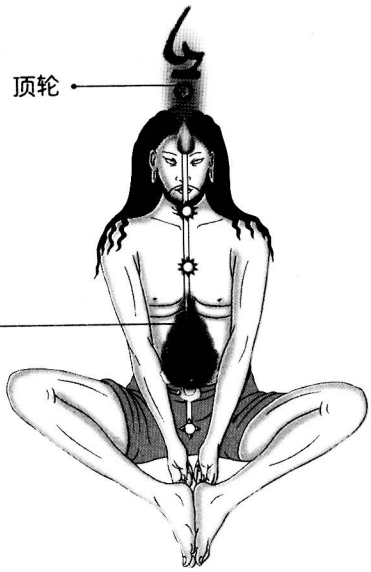
幻身瑜伽法是修“报身”之法的。借助镜中像，观想我身与镜之间有幻化出的“不净幻身”出现，观此不净幻身变为本尊形状，观想分明，能成就气所构成的幻化身，至修行者修习达到“实义光明”显现后，则能成就如其所观的“净幻身”，即身外之身（报身）。观成之后，复观此净幻身，可以破除“人法二执”。具体修法包括：认证不清净之幻色身皆为幻变，认证清净幻色身亦为幻变，认证一切现象皆为幻变。

睡梦瑜伽法

清醒、做梦、睡眠都是人类的意识形态，对修行者来说，白天思想容易控制，夜晚思想任意奔驰，无明、爱、憎等不易控制，对生命和修持均有很大的影响。

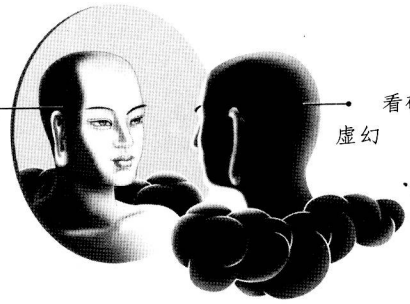
那洛六瑜伽法（1）

拙火瑜伽法



密续认为，拙火是忿怒母的“红菩提心”所生，修行者通过观想体内的三脉七轮，令拙火发生、炽盛；沿着中脉上升到顶轮，然后下降，获得大乐的体验。

幻身瑜伽法



幻身瑜伽，也称“幻现法”。镜中花、水中月虽然美丽，但都是虚幻的影像，都是空。借助镜中虚相来看破“我”的虚幻，破除“人法二执”，可得“报身”成就。

睡梦瑜伽法



修行者可以通过睡梦瑜伽在睡梦中实现健康与智慧，并学会观察和控制梦境，能够看到醒时和睡觉两种状态都具有幻的特征。



只有睡梦瑜伽法，才能把白天和夜间两种不同的意识形态，以及日间和夜间修持连接起来，脱离梦幻颠倒，保持清净。

光明瑜伽法

光明瑜伽法是指修行者通过禅修，在睡境与醒境之间，证得根净光，心无他念，证得子净光，终至子母净光重逢，融合无间，明了现证自性光明。修习光明瑜伽法主要是证得三种净光，即根净光、道净光和果净光。净光修持的时候，也要恳请上师的加持，观想上师，坚定意念。将自己变成本尊进行修持，达到子母光明的会合。

中阴瑜伽法

中阴是指一个过程的完成和另一个过程的开始之间的过渡和间隔。在中阴阶段一共可以分为生处中阴、梦境中阴、禅定中阴、临终中阴、法性中阴和投胎中阴六种类型。意识在中阴阶段同人活着一样，经历着中阴世界的各种考验，而且会成为中阴世界的主角。通过中阴瑜伽修法，可以在生前证得虹化身，即使失败，也可以为进入中阴阶段做准备。尽最大可能避免堕入轮回之苦。

转识瑜伽法

它是一种锻炼打通顶门梵穴，达到自主生死的方法，还可以通过精神互通或感应，达到神识迁移。转识瑜伽法被认为是最迅速的法门，感应最快、最捷，直接打通顶门。转识成就法的主要修法就是观想上师，然后观想自身变成金刚佛母，二者最终融为一体。藏传佛教都认为，转识瑜伽法修成，死者的神识就会往生净土，住于不可思议的境界。

那洛六瑜伽法是一个互为联系的整体。“灵热”为根本之道，是修其他法的基础，须先修习；“光明”为道之心要，贯穿始终；“转识”为道之中心，乃六法中用以解决生死问题的关键。修习“那洛六瑜伽法”必须有上师的指导，如果得到有真传承、有学问和修持成就的上师灌顶、传承和具体指导，并严格修持，定能获得一切上乘成就。如果盲目修炼，不但出不了成就，反而会走火而难以纠偏对治。

那洛六瑜伽法（2）

光明瑜伽法



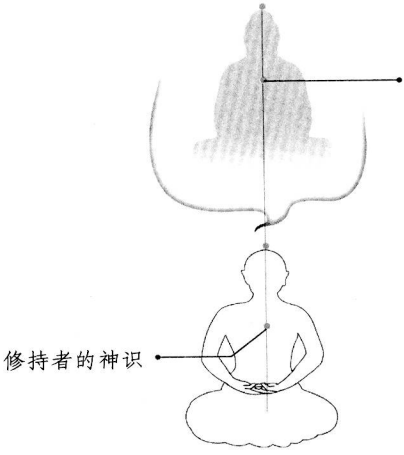
修行者在禅定中通过前念已灭、后念未生认识“母光明”，静坐调心时认识“子光明”，在临睡前认识“睡光明”，令子母光明会合，明了现证自性光明。由此而面对诸色之真如，实现超越了“幻”的大乐。

中阴瑜伽法



人死亡之时，要经历临终中阴、法性中阴、投胎中阴三个阶段。死亡本身、死者的彼世和转生都是其心识不中断的持续行为，修行者只要正确认识中阴境的各种险象，就能选择涅槃还是生于本尊净土或人世。

转识瑜伽法



修行者由此学会将一种身体的心识转移到另一个身体上，或者由一个地方转向另一个地方，进入一种由其自主选择而决定的转生状态。



那洛六瑜伽的开创者

那洛巴

那洛巴尊者是著名的印度大成就者，是藏传佛教噶举派的传承祖师，也是大手印及密续持有者，那洛巴享有独特的地位。他是西藏新一代佛法思潮的开创者，他所传承的那洛六瑜伽法成为后世的修持者修行的教法。

那洛巴学法

那洛巴（1016—1100 年）出生于孟加拉国的皇族家庭，有着婆罗门血统。11 岁时，他来到克什米尔念书，那里是当时佛教传法的大本营。他系统学习了声明和因明等大明，又研习三藏及四续义理，成为圆满班智达。1049 年，那洛巴到了那烂陀大学，在此参加一场宗教哲学的辩论。他赢得这场比赛，并被选为住持。那洛巴是一个博学多才的僧侣，也是古代印度佛教大学的顶尖教授。尽管如此，那洛巴仍然不满足，渴望达致证悟。

后来他受到空行母的指点，开始踏上了寻访上师帝洛巴的旅程，他经历了 12 重严酷的考验，仍然矢志不渝地寻找着上师，希望获得新的教授，就在他热心苦寻不获，几乎就要绝望自杀的那一刻，帝洛巴终于出现了。其后 12 年，他以虔诚的态度师承帝洛巴，帝洛巴总是要求那洛巴去做一些疯狂的行径，不断地拒绝那洛巴渴求的灌顶。但是那洛巴仍旧虚心地侍奉帝洛巴，时时刻刻地在等待证悟。

在经历过种种苦难后，他接受了上师帝洛巴的 12 种教法而总结成为口耳传承的精华，同时也是指导行为的密续哲理核心。那洛巴根据上师帝洛巴的教授，并结合了自己对一些教法的总结，整理出了被后世称为经典教法的那洛六瑜伽法。

那洛巴与六瑜伽法

那洛巴的成就是一座不可企及的丰碑，但是更值得我们尊敬的是即使他拥有非常高深广博的知识，他的内心并不满足，为了达到证悟的目标，不断地修行，不断地努力，是值得所有修行者学习和敬仰的。

那洛巴证悟以后，他将六种瑜伽法分为六个主题：拙火瑜伽、幻身瑜伽、睡梦瑜伽、光明瑜伽、中阴瑜伽以及转识瑜伽，分别用不同的教法来证悟佛法。他一生的弟子众多，最杰出的要数马尔巴了。马尔巴继续传承着他的教法，并带到了西藏地区，在西藏得到弘扬与发展。

那洛巴尊者与六瑜伽法

在藏传佛教史上，印度的那洛巴尊者享有独特的地位。他综合了佛教典籍中的多种教法，并结合自己对这些教法的总结，创立了被后世奉为经典教法的那洛六瑜伽法。

梵语 **Naropa**

尊贵的修行者



那洛巴用了 12 年的时间，以热忱的虔诚心和不倦的态度承事上师帝洛巴，进而得到亲证实相的成果，为所有的修持者树立了光辉的榜样。

知识拓展

那洛巴与噶举派

那洛巴是西藏噶举派创始人马尔巴的老师，马尔巴将那洛巴的那洛六法最早在西藏地区传播，经过传承发展成为一切修法所依止的真实基础，此后所有圆满次第瑜伽皆依此建立。



拙火禅修法的系统论述者

宗喀巴

宗喀巴是密宗第一教派格鲁派的开山祖师，藏传佛教伟大的改革家，显密佛法的集大成者，被誉为“第二佛陀”。他是最早对那洛六瑜伽法进行系统论述者，将那洛六瑜伽的传承与发展推向了新的高度。

宗喀巴的生平

宗喀巴是藏传佛教格鲁派（黄教）的创立者、佛教理论家。宗喀巴本名罗桑扎巴，生于宗喀的一个佛教家庭，父母都是很虔诚的佛教徒。藏语称湟中（今塔尔寺所在地一带）为“宗喀”，故后来尊其为宗喀巴。

宗喀巴三岁时就开始受戒出家，最早依止敦珠仁钦，学了很多经论，并且受了密教的灌顶。为了进一步深造，16岁时向阿仁波切座前听受大乘发心仪轨、大手印五法、那洛六法等教法。仁达巴的学问修持都极好，因此成为宗喀巴一生中最重要的师长。他学习圆满，即改戴黄帽，以后他的弟子们也就随着戴黄帽，因此形成黄帽派。他在学问修持各方面都具有很高的造诣。对于教理，他总结大小乘、显密一切教诫理论，而自成一家之言。他一方面有囊括大典、网罗众家的气度，一方面又以深刻谨严的态度执择佛教各宗的见地，以中观为正宗，以月称为依止。他对于戒律，能矫正旧派佛教的流弊。

宗喀巴大师所创的格鲁派至今为我国藏地第一大教派。藏语系统的佛教徒，大多崇奉他为教主。宗喀巴的弟子很多，如嘉曹杰和开创班禅世系成为第一代班禅的克主杰。宗喀巴的著述极多，如著名的《菩提道次第广论》和《密宗道次第广论》等。

大师与那洛六瑜伽

西藏精神文明史上，宗喀巴大师占有举足轻重的地位，特别是在对那洛六瑜伽法的系统论述上。在宗喀巴大师时代之前，那洛六瑜伽法是经过口耳相传的方式不断地传承发展的，到了宗喀巴时期，有很多教法已经缺失了。宗喀巴通过搜集、整理，系统地阐述了这些密宗教法的修习次第，为那洛六瑜伽法的后来传承做出了不可估量的贡献。

藏传佛教的系统论述者：宗喀巴

宗喀巴诞生于西藏佛教的危亡关头，它对藏传佛教做出了一些列的改革，对佛法进行了系统的论述，这给藏传佛教的发展注入了新的活力，恢复了佛教在西藏的权威地位和号召力。



梵语 TsongkhaPa

"宗喀"，出生的地名

宗喀地方的人

辨识特征

衣饰：头戴黄色通人冠，身着三法衣。

手印：双手于胸前结说法印，并捏青莲花茎。

侍从：右侧天女手举大扇，左侧天女双手托钵侍奉。

宗喀巴对藏传佛教的改革

改革措施	改革前	改革后
严格戒律	僧人生活放荡、追逐权势利禄。寺院风气污浊。	僧人严守戒律，集中精力于佛法修持。寺院风气得以净化。
广结善缘	寺院在经济上只依附于某一个世俗农奴主，受其控制。	与各地方势力广泛建立起"施主"关系，依靠各地施主共同在经济上给予资助。
注重修习次第	不少僧人都有轻视学习经典的流弊。	僧人可以依循先显后密、先闻思后修习的次序，循序渐进地修习。
创立格鲁派	旧教派在争权夺利的斗争中早已腐朽没落，失去了号召力。	格鲁派以其强大的影响力巩固了原有的"政教合一"体制，稳定了社会。



修持拙火禅修法的关键点

空性正见

修持拙火禅修法之前，就是要运用外在的因缘，来引燃自性的觉悟，从而获得空性的体验，为之后的修习创造一个良好的外部条件。

以空性为主体的拙火禅修法

佛教讲求空性，即是不与任何事物有什么结合，强调任何修法都必须想要了解空性，再去进行一系列的修持，否则修持是没有意义的。拙火禅修法的修持也不例外，强调的是明心见性。如果没有明心见性，即使修得神通，也只能修到天界而已，也不算是真正的开悟解脱，即身成佛。可见，修持拙火禅修法的关键不是在于怎样产生拙火和产生拙火的方式，而是在于是否认识到有没有到达明心见性的境界。

空性的体悟

体悟空性的最好方法就是观察自己的生命与整个外在环境之间的关系，以及我们的心是如何面对自己身体与宇宙外在的一切变化。《楞严经》中阐述："性觉必明，妄为明觉，觉非所明，因明立所，所既妄立，生汝妄能。"其意思是说：在我们的生命里，明觉本来是一体的，但是由于无明的分别心存在，使我们跟外在的世界产生分裂，造成内在的世界与外在的世界形成对立。当我们去用心来体察这个世界时，由于执著于身体本身，只感受到表面物质的存在，没有体悟到空性的本质。这就如同当你自己是佛的时候，不要认为自己是佛，才能建立自己是佛的事实。一切物质只存在于它本身，但不会去执著于本身的存在，这样的存在才是实相，否则就是虚幻的存在。

化空自身的执著

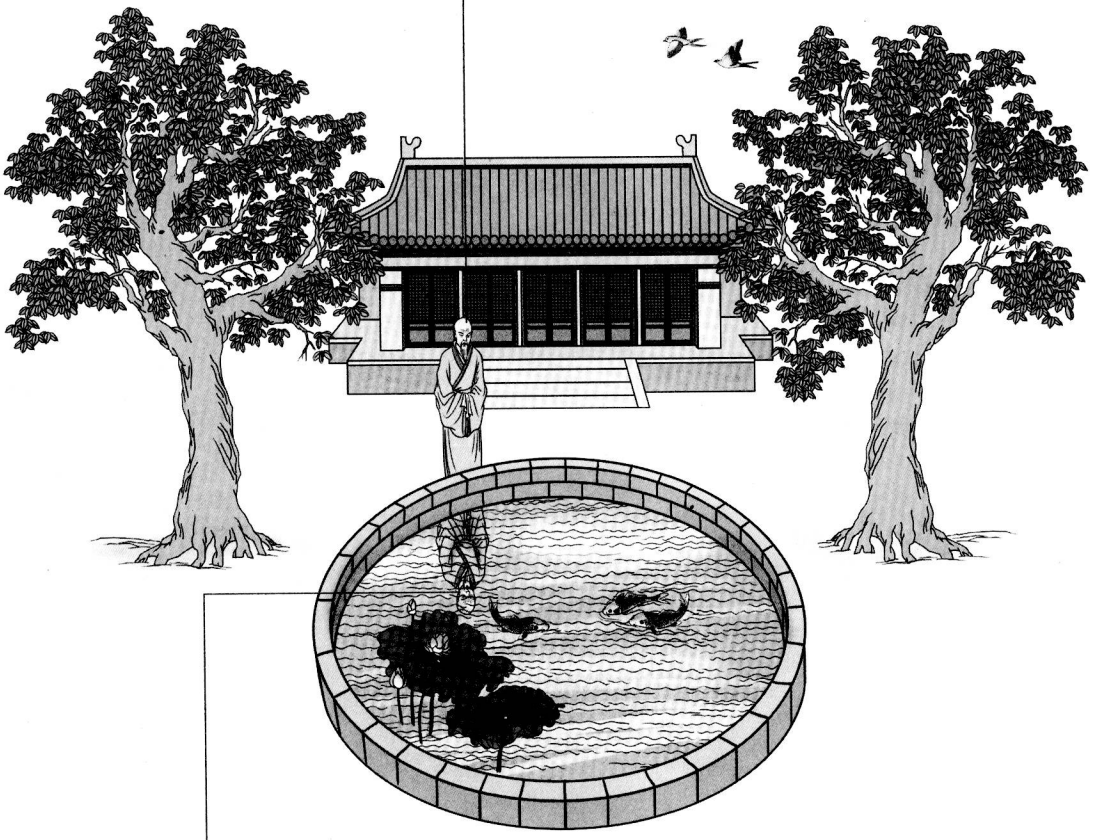
在进入拙火禅修法的修持之前，先把对于自身的执著化空，其修习效果会有不可思议的开展。任何佛法的修行，其实都是要体悟空性、体悟无我。修持者用心去主导修持，以任何方法进入都会产生根本变化。拙火禅修法就是通过焚烧身体的五大，把能量引到脐轮，把一切焚烧掉，实现自性的光明或本觉。通过外在的训练，引燃自身的一切，引发自身的觉悟。

领悟生命的实相：空性

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。将光明与心性的妙用结合，能够明心见性，显现一切染净世界。为进行拙火禅修法的修习创造前提条件。

心境合一

将自己的身体与整个外在的环境融合在一起，不执著于本身的存在，用心感受外在的一切变化。



执著如倒影

自身的执著，就像水中的倒影一样，是虚幻的存在。只有化空自身的执著，体悟空性、体悟无我，才可以实现自性的光明。

修持拙火禅修法的关键不是在于怎样产生拙火和产生拙火的方式，而是在于是否认识到有没有到达明心见性的境界。



修拙火禅修法的最佳状态

入三摩地

三摩地又称三昧，也译为定，即住心于一境而不散乱的意思。入三摩地是修习拙火禅修法的最佳状态。通过入三摩地，修持者可以体验到空性与光明，净化自身的一切，有机会证得佛果。

入三摩地的口诀

入三摩地最重要的口诀就是无事和无心。无事就是一点烦恼都没有，无心可以讲是毫不执著。只有真正达到无事、无心，内外才能皆空。此时修习者完全没有牵缠，从而进入一片清净无为的定境里面，体验显现产生光明。

无事：指没有烦恼挂心头，即一点烦恼都没有。没有烦恼挂心头，你就觉得一切都是没有什么事情。这个时候，你容易入定，容易入在三摩地里面。相反如果心中有事，有烦恼，入三摩地很困难。

无心：指没有特别的喜欢和特别的厌恶。当一坐下来，身心达到平衡，没有烦恼挂心头，也没有什么厌恶显在眼前。这样子一坐，一调身心，宇宙法流就马上跟你融合在一起。这个时候内外的界限被打破，就是自身跟宇宙之间，内外融合在一起的现象，这就是入定。

其实，要做到真正的不执著、不厌恶还是相当困难的。因为在你眼前所晃的，不是你最喜欢的，就是你最厌恶的；烦恼的事情也很多，众生都是有烦恼的。所以真正能够入三摩地的是圣贤，能够达到无事、无心的状态，没有烦恼，没有喜厌，将心住于光明的境界里面才能够入三摩地。

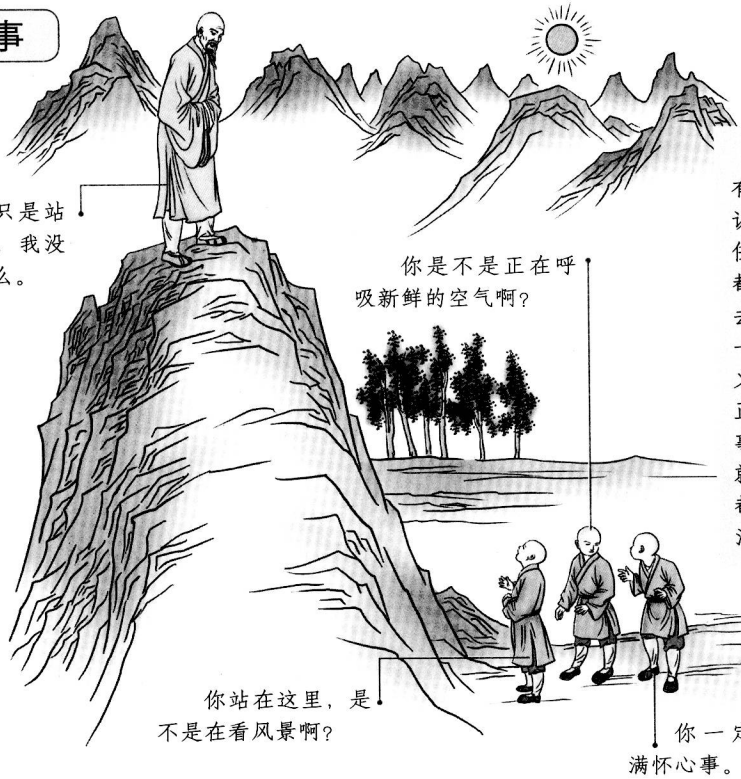
入三摩地的方法

入三摩地有三个方法，第一个是呼吸，第二个是理念，第三个是频率，其实，这三者也可以合起来讲。假如是太用力要入三摩地，有时候是没有办法进去的，因为用的力量过大，没有办法将粗重意识细微化，导致越是想要断除这个杂念反而断除不了，杂念甚至始终在头脑里翻滚，一直不停。太用力没有办法入三摩地，但太放松了也不容易进入三摩地。太放逸、放松容易睡着，所以，入三摩地是在用力跟放逸之间，也是一个平衡的学问。

入三摩地的口诀：无事、无心

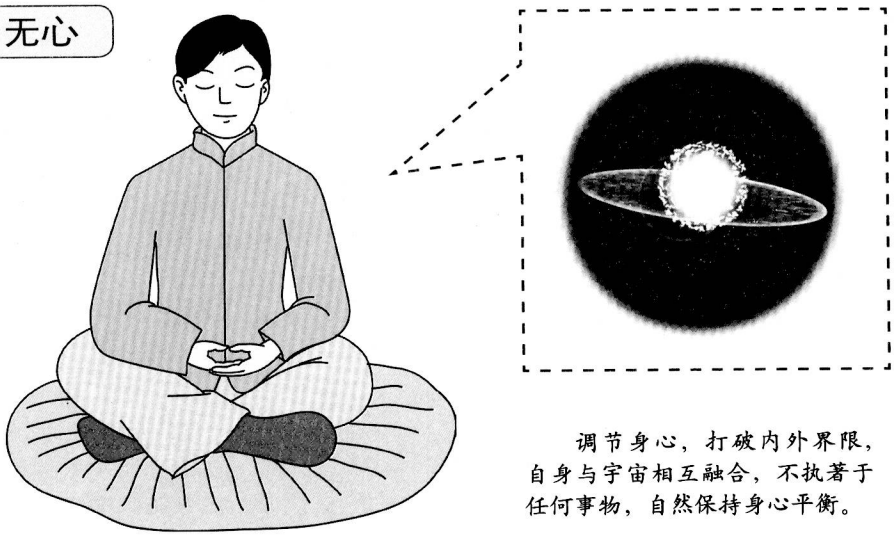
入三摩地是任何一个拙火禅修法修持者的愿望，但是这并不是容易的事情，它需要排除心中的一切杂念和烦恼，不去执著任何事物，才能实现的。

无事



一般人都有这样的观念，认为每个人做任何一种事情，都是有原因才去做的，都有一定的象征意义。这则故事正好阐释了无事的真正含义，就是什么事情都没有，讲求清静无为。

无心



调节身心，打破内外界限，自身与宇宙相互融合，不执著于任何事物，自然保持身心平衡。



第叁章

了解身体，了解心

与拙火禅修法有关的概念

拙火虽然潜藏在每个人的体内，但是唤醒这股能量还是要明确人体内一些基本的概念，如气、脉、明点等，这些都是人体内能量的集合体，起到净化身心，畅通能量的作用，只有清楚明了体内这些系统的机能，才能更好地推进拙火禅修法的修习，为拙火的顺利生起奠定基础。



本章内容提要

- 修习藏密拙火禅修法的深层理论——气、脉、明点
- 修习拙火禅修法需要身心各个方面的协调
- 一些在修习拙火禅修法中要了解的辅助修习法门，如观想、本尊、上师等
- 修习深层密法的次第，修持密宗的四个阶段。



生命的能量

气

气是所有体验和生命的重要能量。人们修炼瑜伽和进行各种呼吸训练就是为了加强和优化气息以保持身心平衡。西藏密宗的不同教法之中都描述了两种不同的气，即业气和智气。

业气

业气是业迹的能量基础，业迹是由一切积极的、消极的及既不积极也不消极的行为所造成的。当业迹被适当的次因激活之时，业气给它们注入能量，使业迹对身心产生影响。业气是两侧脉道中积极和消极能量的生命力。

当意念游移、散乱或无法专注时，业气开始活动。例如，当我们的某种情绪出现且内心无法控制之时，业气就会随心所欲到达任何地方。我们的专注力会在嗔恚和欲望的驱使下随处游移。精神稳定对于内心的强壮、稳定和专注是必要的。这样，即便是在产生消极情绪时，我们的状态都不会被业气吹散乱。

智气

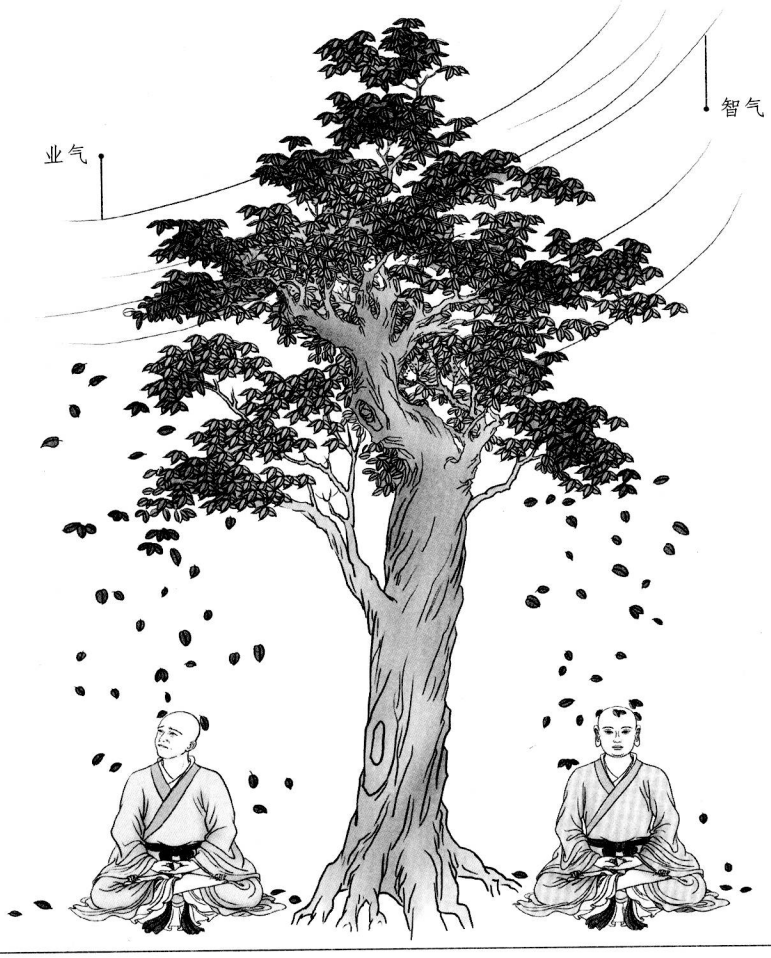
在产生拙火之前，各种反应都还没有出现，这时候感知的只是纯粹的知觉，而介入这个纯粹体验的气则是本初智气。本初的智气产生的能量是早于或晚于贪取或嗔恚体验的基础，这种纯粹的体验不会在意识中留下一丝痕迹。智气在身体的中央脉道移动，产生移动能量的气叫精气。这一过程非常短暂，是我们通常意识不到的纯粹经历的一瞬间。这一时刻，对欲望和嗔恚的反应，我们视之为我们的体验，推动这种纯粹体验的能量就是智气。

以心驭气

密续把人体比作城市，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。如果气不顺畅，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。意识与气不分离，彼此能互相影响，逐渐达到心气不二的境界。

一切能量的载体：气

气也称气息，它是密宗修习推动能量的动力。教法的修习中，都要求修持者用意识来引导气，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。



瑜伽行者的修习正是要避免气不顺畅，运用体内的气、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。意识与气不分离，彼此能互相影响，逐渐达到心气不二的境界。

知识拓展

人体内气的来源

人体内气的来源有三：一是禀受于父母的先天之精气，它是与生俱来的，是构成人体的原始物质；二是来源于后天的饮食；三是摄取大自然的清气。



气的通道

脉

人体内有多种不同的脉道，它们是构成我们智慧和消极情绪的基础，也是我们身体中传送精神能量的管道。在所有的脉道中最重要的有三条：中脉、左脉和右脉，其中又以中脉最为重要。

密宗理论所说的脉道与生理学所研究的动脉、静脉不同，在禅定中的气脉是肉眼看不见、仪器测不到的。密宗将人体中气血流通的通道称为脉，它是一种能量运输的通道。

人体内共有三条主脉，在主脉的上面或里面有六个主轮。从六个主轮发出360条支脉道，遍及全身。女子身上的三条主脉分别是身体右侧的红脉、左侧的白脉及蓝色的中央脉道。而在男子的身体内右脉是白色的，左脉则是红色的。三条主脉道在脐下四英寸处交汇。两条侧脉道的直径约有铅笔粗，从两侧向上，在脊椎前穿过大脑，盘旋在头顶的颅骨下面，然后在鼻孔处打开。中脉在脊椎前后两条侧脉之间一直上行。其直径如手杖粗细，在心脏部位开始渐渐变宽最后直达头顶，并在此闭合。

白色右脉是消极情绪的能量经过脉道，有时也称作“方法脉”。所以，在拙火禅修法修习中，要尽量关闭白色脉道，减少消极能量的聚集。

红色左脉是传递积极情绪和智慧能量的脉道。因此，在拙火禅修法修习中，男子要尽量地开启红色脉道，聚集积极能量；这样，在开启红色智慧脉道时可以轻轻闭合白色脉道。这样做有助于更好地体验拙火，获得更积极的情绪体验和更大的明净。

蓝色中脉道是最为重要的，它是贯穿身体中轴的中央大脉道，故称为命脉，它属于非二元性脉道。“原初觉识”的能量就在中脉中移动，拙火禅修法最终会把“觉识”和“气”带到中脉道中。在中脉道中，“本觉”是超越消极的体验和积极的体验的，不受体验的约束与控制。当发生这种情况时，修持者就会意识到所有明显的二元性的合一。一般说来，当修持者有了这些神秘的体验，体验到大乐或空性、明净或“本觉”时，说明他们的能量此刻就聚集在中脉道里。

人体的三脉

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，它们对人的情绪也产生着重要的影响。



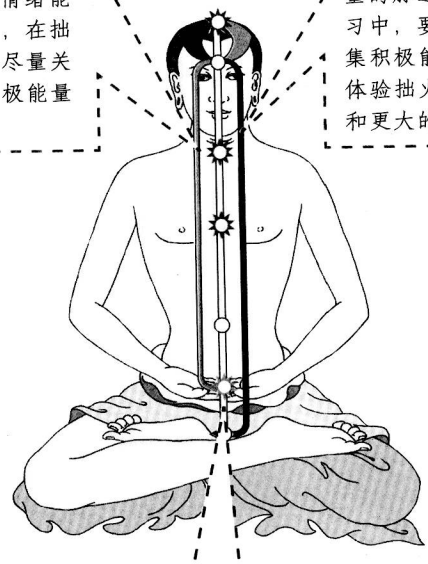
右脉

白色右脉是消极情绪能量经过的脉道。所以，在拙火禅修法修习中，要尽量关闭白色脉道，减少消极能量的聚集。



左脉

左脉是传递积极情绪和智慧能量的脉道。因此，在拙火禅修法修习中，要尽量地开启红色脉道，聚集积极能量；这样做有助于更好地体验拙火，获得更积极的情绪体验和更大的明净。





中脉

中脉是贯穿身体中轴的中央大脉道，故称为命脉，它属于非二元性脉道。“原初觉识”的能量就在中脉中移动，拙火禅修法最终会把“觉识”和“气”带到中脉道中。



能量脉道的交汇点

脉轮

在人体的中脉里，有很多能量控制中心，我们称之为脉轮。轮是能量轮，是能量相连的交汇点，能量脉道交汇在体内的特殊位置。主轮是众多脉道的交汇点。

密宗认为，在人体内的中脉上及其头顶上有七个主要的能量控制中心，被称为“七轮”。它们分别是密轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮和梵穴轮。这些脉轮控制着人体的能量系统，支配着人体的所有生命活动。

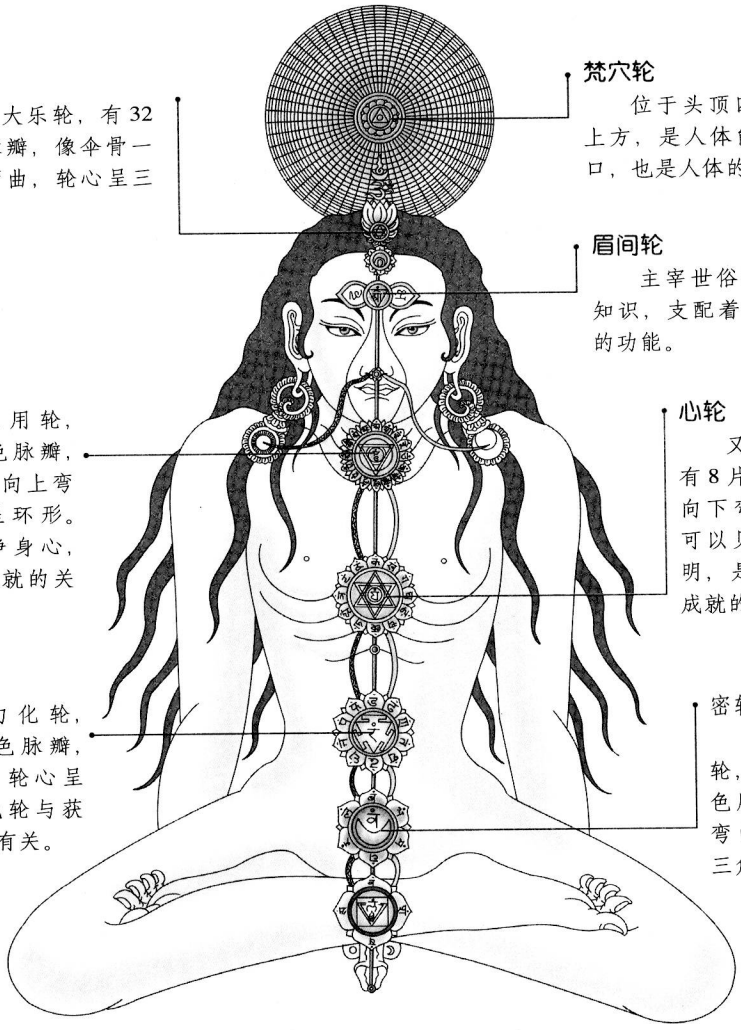
在进行拙火禅修法修持时，我们会把专注力引向体内的不同部分，特别是人体的能量交汇处——脉轮。在这些脉轮中，能量最聚集的地方是顶轮、喉轮、眉轮、心轮、生殖器后的密轮，这些轮也被称为人体的五轮。这些脉轮的形状有的被描绘成开合的莲花，有的轮被画成一定数目的莲瓣和某种颜色，但是脉轮并不真像画成的那样。其实这类形象像地图一样象征性地对我们的意念起到了支持作用，这就有助于我们将意念集中在脉轮存在的能量图上。对我们在训练聚集能量上有一定的帮助。

开始聚集意念时，脉轮是通过修持者不断地修习，在不同修持者的意识中逐渐被发现的。当这些修持者第一次在修持中体验到轮时，他们无法用言语描述自己的发现和感受。例如，在修行中发现以莲花的各种形象表示的轮，它的周围能量就像花的开合一样扩展和收缩。这种方法能将意念形态用具体的视觉图案来比喻，以具体的实物把所有的意念和能量相连接，从而在人体中建立一个清晰的能量分布图。这为修行教法以及能量之间的交换建立了可能。当然脉轮之间也是会有所不同的，这种差异是不能直接描述的，也只有借助表象的物体特征来具体地描述。例如，用不同颜色代表着这些差异。数目不等的莲瓣代表不同的禅修体验及不同的轮内能量的复杂性。这些可视的比喻物成了用来描述体内能量中心体验的一种语言。

修者观想在聚集体内的能量时，意念之力就会影响那个特定的能量点。如果这种情况发生了，我们就会说，意念与气在轮内得到了统一。

人体内重要的七轮

人体内的七个脉轮，分别控制着身体的某个特殊部位和某些内分泌腺体，通过修炼，可以使身体充满能量。密宗的脉轮系统在解剖学中是无法找到其位置的，它是最早来源于印度传统的人体学说，结合了藏密瑜伽行者的练功感受和效应而形成的。



顶轮

也称大乐轮，有32片白色脉瓣，像伞骨一样向下弯曲，轮心呈三角形。

梵穴轮

位于头顶四指外的上方，是人体能量的入口，也是人体的保护伞。

眉间轮

主宰世俗和灵性的知识，支配着心神方面的功能。

喉轮

也称受用轮，有16片红色脉瓣，像伞骨一样向上弯曲，轮心呈环形。此轮是清净身心，获得报身成就的关键部位。

心轮

又称正法轮，有8片白色脉瓣，向下弯曲。此轮可以见证心性光明，是获得法身成就的关键。

脐轮

又称幻化轮，有64片红色脉瓣，向上弯曲，轮心呈三角形，此轮与获得化身成就有关。

密轮

又称护乐轮，有32片红色脉瓣，向上弯曲，轮心呈三角形。

知识拓展

另一种脉轮说

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。《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。



生命能量的凝聚点

明点

明点是人体生命能量的凝聚点，它存在于人体的脉络中，是气的聚集，气携带着明点的能量运行全身。

明点简称“点”，又称为真精、真水，是人体内地、水、火、风、空——五大的精华，具有圆润、明空之相，也是产生生命、维持生命的精华所在。人体内有三种明点，即离戏明点、错乱明点和物质明点。

离戏明点

又称“智慧明点”，“离戏”是指此明点的体相不可言说，无法以一定的概念表述，是人体最细微的精华，本性空，自性明，不生不灭，为法报化三身之体，修道正果时即可出现。

错乱明点

分为不坏明点、咒明点、风明点三种。不坏明点来自于父母的经血，是人生命之本，终身不灭，不增不减，故曰不坏，来自父亲的称为白菩提心，主要位于顶轮；来自母亲的称为红菩提心，主要位于心轮。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，称之为“心真水”；做梦时位于喉轮，称“敕真水”；醒觉有思考时位于顶轮，称“躬真水”；性欲炽盛时，降至脐轮及脐轮以下，称“智慧真水”。咒明点，指修密法时，配合诵咒，在脉轮内所观想的明点。风明点，指修行者修气所坚固的明点，此明点也属主观意念有为地修成。

物质明点

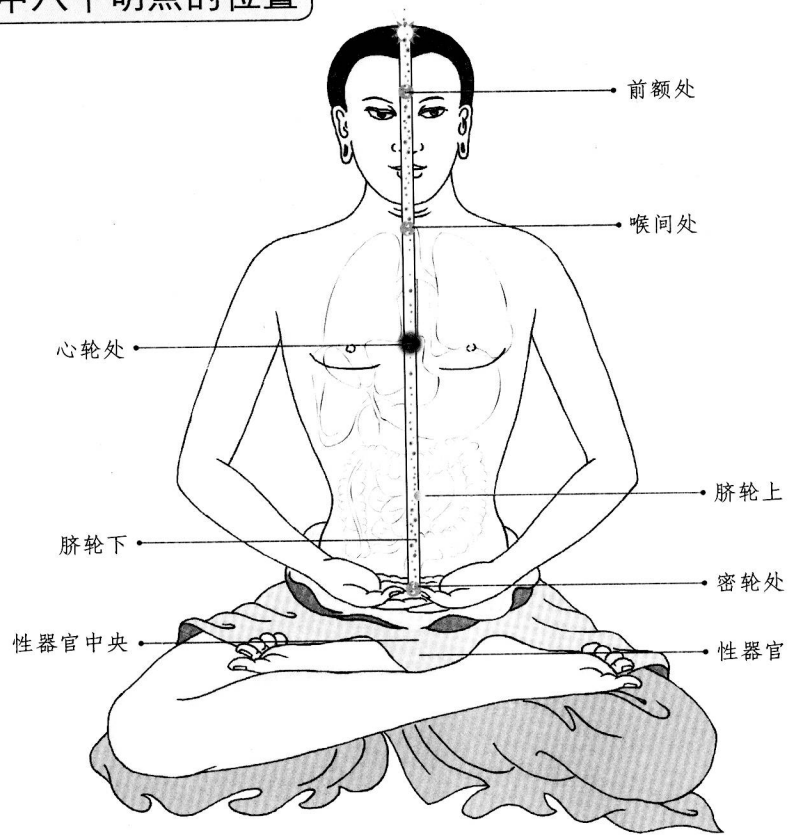
指有形质的水液，分净浊二分。净分指禀自父血的“白菩提”（白大）与禀自母血的“红菩提”（红大），合称“红白菩提”、“红白大”，主要位于心间。浊分，指人体吸收饮食中营养精华而生的各种液体。又分为浊中之浊分、浊中之净分。浊中之净分，指吸收饮食精华而转化为血肉髓精者。浊中之净分益养色身，称之为宝。浊中之浊分指饮食所化液汁中被排泄的部分，如精液、经血、汗、涕、泪、尿、屎等排泄物。

除以上明点之外，还有一种加持明点（圆空光）。密续中说明点有圆润、明空、清凉、暖热四相，这主要是就不坏明点与物质明点中的净分而言，其中言清凉者专指白大，言暖热者专指红大。

人体内的明点

人体内主要有八个微细的明点。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。

密续中八个明点的位置



四对明点的净化

前额处　脐轮下	制造清醒状态	净化	不净物像
喉间处　密轮处	制造睡梦状态	净化	错谬语言
心轮处　性器官中央	制造熟睡状态	净化	迷惑
脐轮上　性器官	制造性乐状态	净化	性液的分泌



获取能量的神秘种子字

“嗡”、“阿”、“吽”

种子字“嗡”、“阿”、“吽”是密宗最殊胜的根本咒。它们代表的意义无量，修持种子字能获得无量功德，消除三世一切的罪障，证得三身体性一切圆满成就。

“嗡”字的功用

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

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

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

“阿”字的功用

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

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

宇宙一切能量的根本音：三字明

“嗡、阿、吽”是藏密教主金刚总持普贤如来的根本咒，也是充满人类宇宙的根本法音。

嗡

形象 犹如水晶般晶莹剔透。

来去 由上师眉间而出，融入修持者头顶。

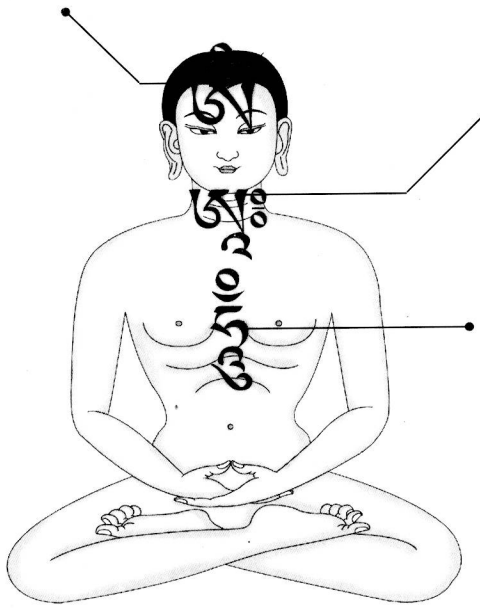
作用 净除杀生、不与取、邪淫三身业及脉障获得上师身金刚的加持，相续中得到化身果位的缘分。

阿

形象 犹如红莲花一般绚烂璀璨。

来去 由上师喉间而出，融入修持者喉间。

作用 净除妄语、离间语、恶语、绮语四语业及风障，获得上师语金刚的加持，相续中得到报身果位的缘分。



吽

形象 犹如蔚蓝天空一般。

来去 由上师心间而出，融入修持者心间。

作用 **第一个“吽”**

净除贪心、害心、邪见三意业及明点障，获得上师意金刚的加持，相续中得到法身果位的缘分。

第二个“吽”

净除身语意三门所依阿赖耶识之业及所知障，获得上师智慧金刚加持，相续中得到究竟之果——本性身果位的缘分。

知识拓展

三字明金刚念诵法

先吸进“嗡”字，不出声，然后直接从鼻孔到丹田，闭息。经过“入住融出”四个阶段再吐出去。再观想“阿”字进入丹田停住，融化，然后再出去。再观想“吽”字进入到丹田，融化，再慢慢地出去，整个过程尽量细慢长，做完全呼吸。



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

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

“吽”字的功用

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

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

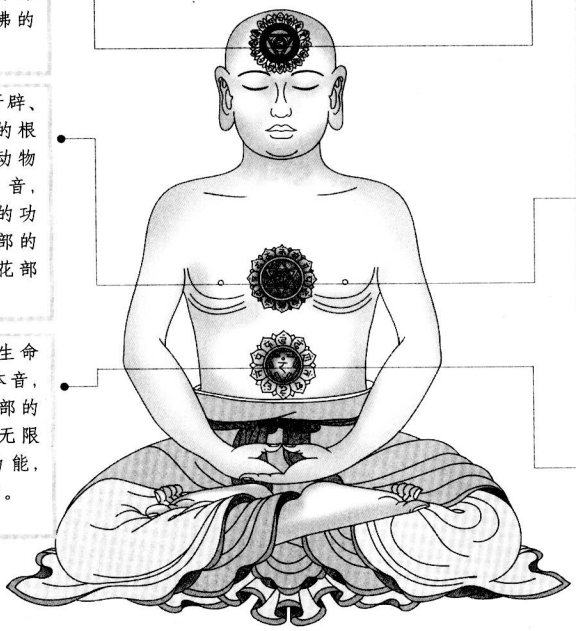
“嗡阿吽”三字明

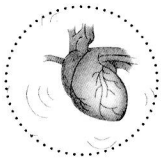
“嗡、阿、吽”三字明，又称为金刚诵息，是藏密主教金刚总持即普贤如来的根本咒，代表佛的三密。“嗡”字代表佛的身密，“阿”字代表佛的口密，“嗡、阿、吽”三字明咒是充满人类宇宙的根本法音。

嗡是宇宙原始生命能量的根本音，是形而上天部的声音。它含有无穷无尽的能量，是佛部的声密，表示佛的声密。

阿是宇宙开辟、万有生命生发的根本音，是人与动物诸生命的开口音，具有无边无际的功能，是密宗阿部的开口音，是莲花部的声密。

吽是万有生命潜藏生发的根本音，是物理世间地部的声音。它具有无限无量的生发功能，是金刚部的声密。

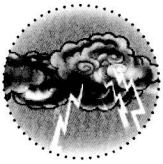




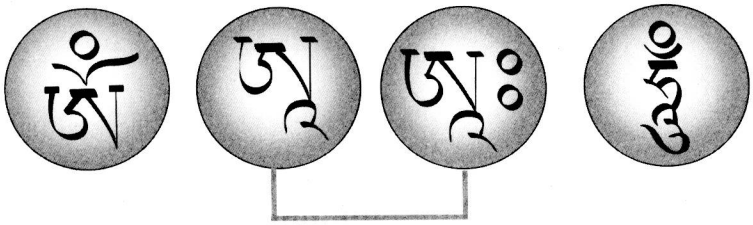
自己心脏跳动、血脉流动的声音就是“嗡”音。



人出母胎，呱呱坠地，开口第一声就是“阿”音。



物质世界，天上雷鸣，地下地震，都是“吽”音。



嗡　　阿　　吽



气的运行方向

五种气

气是储存在人体中，使生命具备活力的能量，它运行于全身，住于中脉各脉轮附近，是生命力的表现。

密宗认为气是人体内各种潜伏力的总称，我们的呼吸只不过是气的外表。气在人体中无处不在，它表现为热、电磁力、光和能量，密宗将之称为灵蛇、灵热和灵力，用现代的语言解释就是生命的本源。修行者所修的气有两类：一类是根本气，一类是支分气，各由五种气组成。

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。

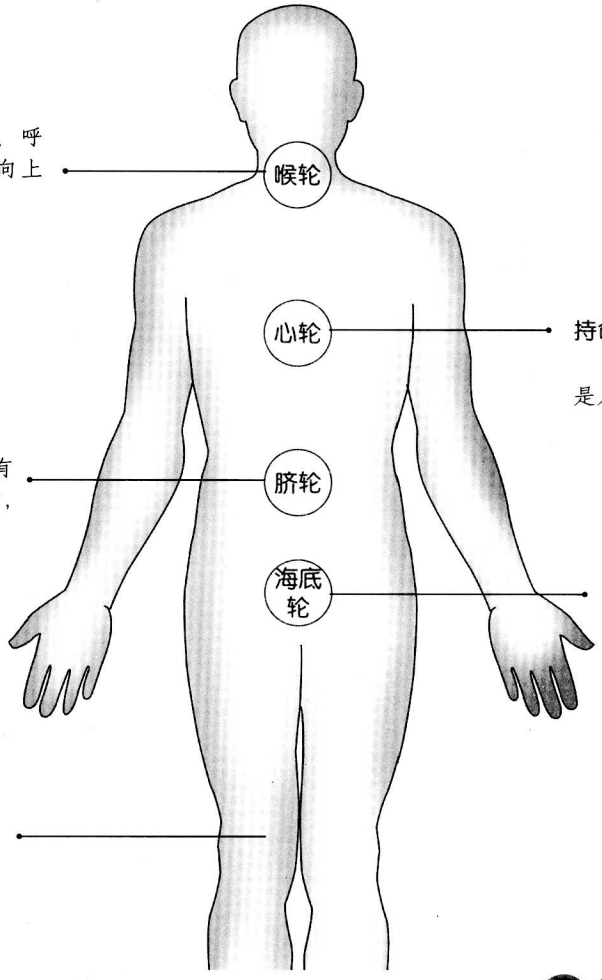
最行气：又称提婆气，行于舌能生味觉。

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。



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。

知识拓展

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。



认识我们的身体

粗重、细微与极细微

人的身体同时存在三个层次。这三个层次分别是粗糙层面、细微层面，以及极细微层面。粗重是表层的，细微是潜在的，极细微则是深层的。

粗糙层面

在解释身体的本质中，身体被区分为粗糙、微细和极细微三个层面。身体的粗糙层面，包括五种感官意识，血液、骨骼等。它们是经由眼、耳、鼻、舌和身体对于外境的感知而来的。

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，微细层面的烙印才会渐渐展现。意识粗糙层面的息止可以是蓄意的，比如甚深的禅定状态，或是死亡和入睡的自然过程。

细微的层面

细微的身体，即所谓的金刚身是由脉、风息和存在于中脉的明点所构成。我们的身体中布满了数千条细微的脉。禅修时所使用的主脉就是中脉，它位于脊柱的前方，上下贯穿我们的身体，以及位于中脉左右两侧的两条侧脉。沿着中脉的各个不同的位置，较小的支脉延伸出来，形成脉轮。这里的风息指的是流经我们中脉的细微风息，这些细微风息可以使身体发挥功能，并与心的不同层次有所关联。在修持拙火禅修法时，修持者尽可能去学习如何控制这些风息。金刚身中也包含着细微的液体能量，我们称之为明点，这些也是构成人体能量的交汇点。

极细微层面

身体的第三个层面，就是极细微的身体，它通常在死亡的时候展现。人临终时，在经历四大元素分解之后，接下来将会体验三种景象：白色、红色和黑色景象。在这些景象之后，会生起死亡的光明并且体验“四空”的状态，即空、太空、非常空、皆空，这是修行者非常难以达到的境界。同时，伴随着四空而来的是极细微的风息，伴随明光心的极细微风息住于心轮的不坏明点中，而这极细微的风息就是极细微的身。

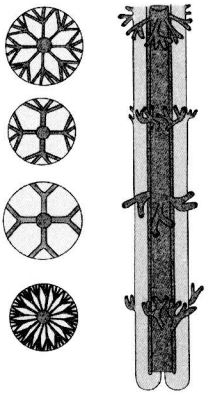
认知身体的三个层面

密宗中有很多种论著方式来解释身体的特质，其中最为认可的是身体中同时存在三个层次。这三个层次的身体是粗重的身体、细微的身体，以及极细微的身体。



粗糙层面

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，这种层面是可以转化的。



细微层面

它是由脉、风息和存在于中脉的明点所构成。学会控制脉、风息、明点就可以获得细微的体验，发挥身体的功能。





极细微层面

这一层面通常只有在临终死亡的时候才能体验，这是修持者很难达到的层面，在体验四空的状态中，有机会把握明光，实现空性。



认识我们的心

心的三个层面

密续通常将人的心分为三个层面：粗重、细微、最细微，粗重心经过转化进入最细微心，最细微心指的是根本净光心。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。

粗重心的分类

根据气动的强度，无上瑜伽部密续将粗重心进行了详尽的分类。粗重心分为较粗的粗重心和较细的粗重心两种。较粗的粗重心有五种，分别是指眼、耳、鼻、舌、身五识的感知。较细的粗重心包含 80 种概念性分别的心，根据心对物质的气动强度，较细的粗重心可分成强、中、弱三个层次。

① 对物质有强大的气动，包含 33 种概念化的经验，这些都属于强大气动的粗重心，它们与细微心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，这些性质的情绪被归类为粗重心的中等气动。

③ 对物质有微弱的气动，包含七种概念化的经验，这些性质与细微心的黑近成就心有关。

这些概念性分别的心中有的属于善心，有的属于恶心。感念性心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。

细微的心

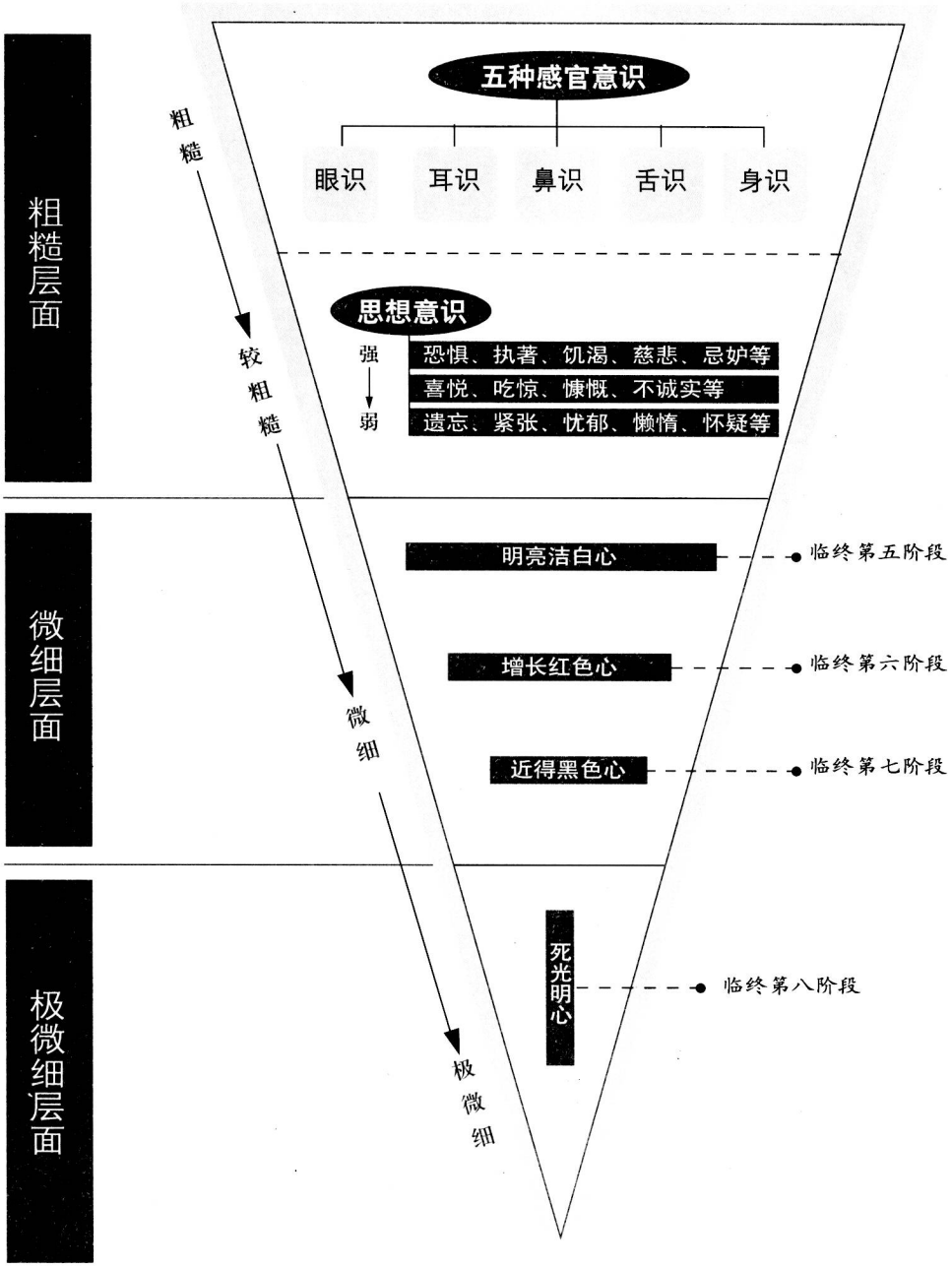
与粗重心相比，细微心更具备了证悟的能量。极细微的心分为白显心、红增心与黑近成就心等三种心。从存在的时间上看，细微心的这三种心是短暂的、非永恒的，受到缘的力量必然会停止。细微心虽然比粗重心更细微，但与永恒存在的根本净光心相比，还是粗糙的，而且存在是短暂的。此外，细微心的这三种心受到业力的影响，因为业力是在粗重心的层面生成的，如果将它安住在净光心之中，不进入较粗重的层面，就不会有业的积累了。

最细微心

最细微心的另一种称谓是净光心，根本净光心是一切心的根基与基础，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。

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。





密宗教法修习的指南

上师

在密宗中，上师是与修习者最直接的接触者，修习者通过皈依上师，可以直接领受上师的加持，并通过上师的加持而沟通诸佛。可以说上师是修习者修习密法的指南。

尊敬上师

上师是密宗对具有高德胜行，堪为世人轨范之人的尊称，又作金刚上师，藏人称为喇嘛。西藏佛教重视喇嘛崇拜，在藏人的日常生活中，如婚丧嫁娶、疾病灾害，都会特别宴请喇嘛作祈祷。至于出家修行者，于皈依佛法僧三宝之外，特重对喇嘛之皈依，因此有四皈依之做法。藏人认为，供奉上师即等于供奉三宝。

密法强调弟子对上师要信赖和顺从。一是只有彻底的信心才能更容易领受教法传承的加持；二是通过百依百顺的磨炼可以根除弟子的我执，使其亲见本来清净的本质。

上师的资格

密宗强调心法相传，因此修习密法必须经由上师密授给弟子，而只有具备下列条件的人才能够担当上师：①需有正统传承的根本金刚上师的密法灌顶；②从本尊佛至自己的根本上师，其间所有密法传承灌顶都圆满无缺，没有间断；③需受本尊大灌顶，精通显密佛法及菩提心学，并具备火供、坛城等修法材料，熟习诸经轨所说之修法；④自己有能力传授密法时，需经根本上师许可，方能担任上师，为人传法灌顶。

上师相应法

在密法中，最生动最有力的修持方法，就是上师相应法。上师相应法是密宗一切修持法门中最基本最核心的部分，是学修密法的基础，也是密法的一大方便法门。此法第一重要的就是尊重和依止上师，这是修学密法的根本。因为在密法中，上师是佛、法、僧的总代表，也是智慧和觉悟的德相。依止上师，就能与上师所代表的真理相应；与上师的光明德性相应，也即是与诸佛相应，使修持者最终回归佛性，证得大圆满境界。

修行者所观想的上师，既代表了历代上师所传承的佛法的脉契，又代表了佛。因此在得到上师传承的时候，修行者要把上师当成佛一样看待，师即是佛、佛即是师，因为上师的心境与佛的心境已经趋向同一，这就是上师的加持之源，也是上师相应法的旨趣与特征。

与诸佛沟通的桥梁：上师

在佛教中，上师是受人尊敬的，修习者可以通过上师的加持，有机会证得佛果。或是通过观想与上师相应，获得与上师相同的德行与心境。

上师传法



上师

具有高盛的德行，堪称世间修习的典范。

受法第子

领受佛法弟子必须尊敬上师、依止上师，要把上师当成佛一样看待。

尊敬顺从上师，可以更容易领受教法传承的加持；还可以通过百依百顺的磨炼根除弟子的我执，使其亲见本来清净的本质。

修习上师相应法的步骤

上师相应法是密宗一切修持法门中最基本最核心的部分，是学修密法的基础，它由五部分组成。

观想皈依境 → 诚心祈请上师 → 发愿求得圆满 → 接受四级灌顶 → 祈祷回向功德



密法修持者的保护神

本尊

本尊是修持者修行观想的对象，修持者借观想本尊，领受佛法，最终达到“本尊即是我，我即是本尊”的境界。这样可以清除修习中产生的障碍，还可以具足修习的功德资粮。

本尊相应法

密续的“本尊”不是指一个神圣、天神类的生命，而是代表一种觉醒的境界。密宗最重要的一种修持法就是本尊法，即本尊相应法、本尊观想法。本尊法，即修持者在诸佛菩萨之中，选定一位与修持者有缘的佛菩萨作为本尊，观想自身变成本尊、本尊变成自身的修法。而本尊，就是学修者的学习榜样。修持本尊法要有相当的基础，必须先修加行法，具足资粮以后，才能够修本尊法。

选择本尊的方法

修本尊法，首先要选择本尊，其方法很多，常用的有以下三种：

按生年干支：就是按照修持者的生年干支，去决定自身修行的本尊：鼠年为观音，牛年虚空藏，虎年虚空藏，兔年文殊，龙年普贤，蛇年普贤，马年大势至，羊年大日如来，猴年大日如来，鸡年不动明王，狗年阿弥陀佛，猪年阿弥陀佛。

用出生月份：就是依照修持者的农历出生月份，去决定自身修行的本尊：即元月为虚空藏，二月文殊，三月普贤，四月普贤，五月大势至，六月大日如来，七月大日如来，八月不动明王，九月阿弥陀佛，十月阿弥陀佛，十一月观音，十二月虚空藏。

按“缘日”选佛：就是依照修持者的农历出生日，去决定自身修行的本尊：即一日为定光佛，二日为燃灯佛，三日多宝佛，四日阿閦佛，五日弥勒，六日二万灯佛，七日三万灯佛，八日药师如来，九日大通智胜佛，十日日月灯明，十一日欢喜佛，十二日难胜如来，十三日虚空藏，十四日普贤，十五日阿弥陀佛，十六日陀罗尼，十七日龙树，十八日观音，十九日日光，二十日月光，二十一日无尽意，二十二日施无畏，二十三日大势至，二十四日地藏，二十五日文殊师利，二十六日药王，二十七日毗卢遮那如来，二十八日大日如来，二十九日药王，三十日释迦如来。

另外，也可由上师根据徒弟的特性、性别和素质，为徒弟选择本尊，例如红教规定男弟子一律以莲花生大师为本尊，女弟子一律以绿度母为本尊。

密宗独有的本尊相应法

本尊相应法就是修习者将自己的本尊作为修习榜样，通过观想本尊的身形、手印，念诵本尊的真言，想象本尊达到的意境，让自己与本尊合二为一，断除心中的妄执。

三密与本尊相应

身密

观想自己的身形与本尊一样，所有的动作也保持与本尊高度的协调，通过本尊之身，体验佛法的真谛，利益众生。







口密

念诵所修本尊的真言、咒语，并与本尊达到高度的协调，从而感知本尊的信念，净化言语的不敬，以本尊之口度化众生。

意密

通过与本尊的融合，运用意识的专注作用，观想本尊的意念和净土，以本尊示现的心来对待世间的一切。



修习密宗教法的主要手段

观想

在藏传佛教中，观想是一项十分重要的修行方法，它为修习提供了一个方便的途径。修持者可以通过观想慈悲与智慧，从而更靠近、亲近慈悲与智慧，这也是观想的意义所在。

什么是观想

观就是看的意思，想指的是心中的想象，观想就是看到过某一种静态或动态的形象，在心中留下影像，然后把这种影像想象出来。一般可以观想人物、风景、事情经过等，也可观想几种形态的组合形象。观想是人本有的一种能力，佛家就是利用这种能力创编观想法门，通过调养心性、训练神通，以达到提高修炼的层次。

重要的观想方法

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。意密是三密中最重要的一环，因为在修炼密宗的过程中，意念处于主导的地位，而身密和语密，都必须凭借意密才能发挥作用。意密之密主要就在于运用意念进行观想。观想的对象十分丰富、广泛、微细，包括了宇宙、人间和自身一切事物。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：密宗将自然界的地、水、火、风、空称为“五大”，五字严身观即把地、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。

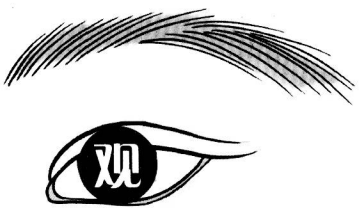
观想不仅在三密中起主导作用，而且在整个藏传密宗修法中也占有重要地位。藏密修持中，最难入门的即是观想。初学者首先须仔细观摩佛菩萨图像等需要观想的对象，求得印象，这样再做观想会比较容易成就。

培养观想的能力

培养观想的能力，主要采用三种方法。法一：止禅的方法。尽力将专注力维持得长久一些，不要受到其他心念的干扰。法二：放松身心，不抱有期望。不要对观想抱有什么期望，尽量让身心处于清明、放松、开放的情境之中，对佛就在

修习的方便途径：观想

在密续中，观想可以说是最深奥、最快速的证悟途径。通过观想，修持者可以与佛达到身、口、意三密的结合，从而达到证悟的境界。

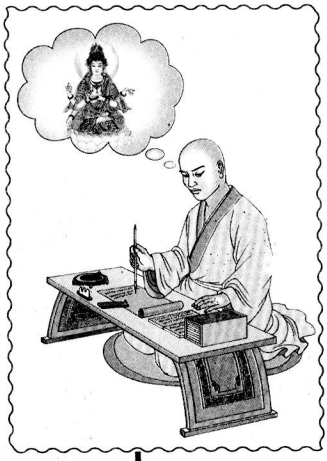


观就是通过观察对事物有一个基本的认识。



想就是内心生起观想对象的影像作为专注的焦点。





观想就是想象我们眼睛看到的事物在心中留下的影像。

培养观想能力的方法

法一：维持长久的专注力，不受杂念的干扰。

法二：放松身心，不抱有期望。

法三：先从简单、熟悉的事物入手观想。



我们身边充满信心。法三：从比较简单的观想入手，用熟悉的事物来练习，然后再尝试复杂的方法。

观想的目的

观想并不是为观想而观想，观想只是达到心空、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，只要观想深入，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，因此我们可认为修禅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。

初级修持者在做观想时，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，这时可做细致的观想，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。

观想时应该注意的事项

有些人以为，观想是很简单的，其实并不像想象中那么容易。可是，我们不能够因为很困难，就疏远观想，相反地，要想尽办法逐渐亲近观想，使它变成习以为常的习惯。一旦成为习惯，再困难的事也会变得很容易。日常生活也好，工作也罢，不熟练、不习惯，就会觉得寸步难行。如果经过学习、训练和熟悉习惯以后，再困难的事也会变成很简单的事。观想也是同样道理。

起先以为只是简单如静坐的观想，日后将会逐渐发现其困难度。而发现困难以后应该存有勉为其难的心态，如果不气馁、不放弃，持续观想，必能体验到观想的真心喜悦。因此，进行观想时，要抱持浓厚兴趣，高高兴兴地去实践。

原则上，还没有成为习惯的初学时期，宜采取渐进方式，缩短每一坐次的时间，而增加静坐的次数。如果尚未熟悉，就把一坐次的时间设定太长，则容易产生睡意，模糊了对观想印象的影像，或引起困怠，会对观想留下不好的感觉。

实现融合的最佳方法：观想

观想进入禅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。



知识拓展

初级修习者观想时应注意的问题

初级修持者在做观想时，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，这时可做细致的观想，从无相中化有相，然后再将观成的有相化为空相。



身心双修、净化心灵的最佳法门

瑜伽

密宗认为，瑜伽是摄心、静虑、修慧的无上法门。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。

瑜伽的含义

瑜伽一词，出自梵文“Yuj”，其含意为连系、结合、归一和同一。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的哲学体系及其指导下的运动体系。瑜伽姿势是一个运用古老而易于掌握的方法，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动形式。瑜伽源于古印度，古印度人相信人是可以达到天人合一的，他们以不同的瑜伽修习方法融入日常生活而奉行不渝。

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。

瑜伽修习的八个阶段

修习者通过修行瑜伽能够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。修习瑜伽一般分为八个阶段。

道德规范：道德首要。没有道德任何功法都练不好。必须以德为指导，德为成功之母，德为功之源。瑜伽道德基本内容：非暴力、真实、不偷盗、节欲、无欲。这是瑜伽首先要求修持者遵守的道德规范。

自身的内外净化：对外保持净化、端正行为习惯，努力美化周围环境；对内净化为根绝各种恶习：欲望、愤怒、贪欲、狂乱、迷恋、恶意、嫉妒。

体位法：是指姿势锻炼，能净化身心，保护身心，治疗身心。体位法种类不可胜数，他们分别对肌肉、消化器官、腺体、神经系统和肉体的其他组织起良好作用。不仅提高身体素质，还可以提高精神素质，使肉体、精神平衡。

呼吸法：是指有意识地延长吸气、屏气、呼气的时间。吸气是接受宇宙能量的动作，屏气是使宇宙能量活化，呼气是去除一切思考和情感，同时排除体内废气、浊气，使身心得到安定。

控制精神感觉：精神在任何时候都处于两个相反的矛盾活动中，欲望和感情

修习瑜伽的八个阶段（1）

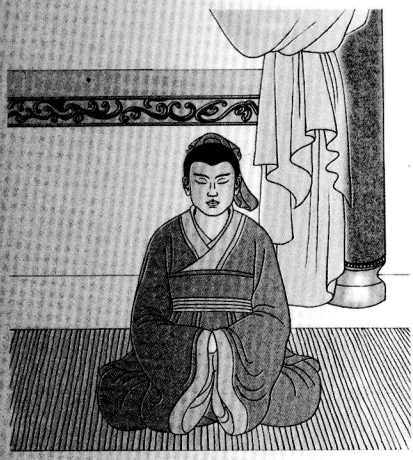
完整的瑜伽修持分为八个阶段进行，这八个阶段是从心到身，再由身到心的净化、强化和升华过程。瑜伽就是通过提升意识，帮助人类充分发挥潜能的体系。

第一阶段：道德规范



瑜伽的修习者，必须要遵守道德，有一个好的品行，道德是任何修法成功的基础。

第二阶段：内外净化



净化自身及周围的环境，根除恶习，为修习创造一个轻松环境。

第三阶段：体位练习



做一些姿势，可以起到对肌肉、消化器官、腺体、神经系统和肉体的其他组织的净化作用，还可以提高精神素质，使肉体、精神平衡。

第四阶段：调节呼吸



吸进外在宇宙的清净能量，呼出体内的浊气和不好情绪，达到身心的内外平衡。



相纠缠，同时又是同自我相联系的活动。控制精神感觉，就是抑制欲望使感情平和下来。

专注力集中：集中意识于一点或一件事，从而使精神安定平静。

冥想状态：只有通过实际体验去加以理解，难以描述。

进入禅定：即意识不到自己的肉体在呼吸、自我精神和智性的存在。已进入了无限广阔的宁静世界。



瑜伽的功效与作用

瑜伽能帮助稳定情绪，提高注意力，消除精神压力及焦虑不安等情绪，恢复生命活力。人们现在越来越关注更高的生活质量，瑜伽能通过身体平衡和肌肉的快速收缩及放松，自然地达到治疗效果。瑜伽是人体科学的最尖端研究成果，它对肌肉和韧带、神经系统和骨骼都有很大的影响，是一种很特殊的人体精华、强化疗法。

瑜伽的具体作用如下：首先通过上下、左右、前后逆转动作等各种姿势，使身体中平时不太运动的部位也能动起来，从而使脊椎得到矫正。瑜伽通过各种动作，促进肠子的伸缩运动。它能稳定呼吸及循环系统、荷尔蒙系统的体内环境，帮助人们保持良好的心理状态。这种运动有效促进脂肪分解，对瘦身很有效果。有一点要注意的是，瑜伽虽然是属于静态运动，但它也是剧烈的有氧运动，其热量消耗会非常大。



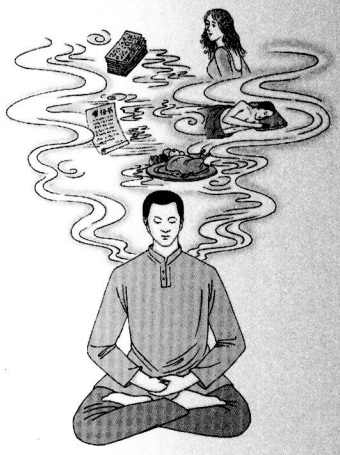
培养对瑜伽的正确认识

从书中的记载和具体修行实践来看，日常很多功课都有助于修行，有利于培养心灵和谐和情感稳定的状态，还有利于改善自身的生理、感情、心理和精神状态，使身体协调平衡，保持健康。例如适当的饮食、戒律、行善、调理脊骨的运动、注意呼吸，甚至诵念经文、向上天虔诚礼拜、增加知识、唤醒灵量等都大有裨益。

那洛六瑜伽法是现代瑜伽的最早源头，它主要强调的是修习心性。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。

修习瑜伽的八个阶段（2）

第五阶段：控制精神感觉



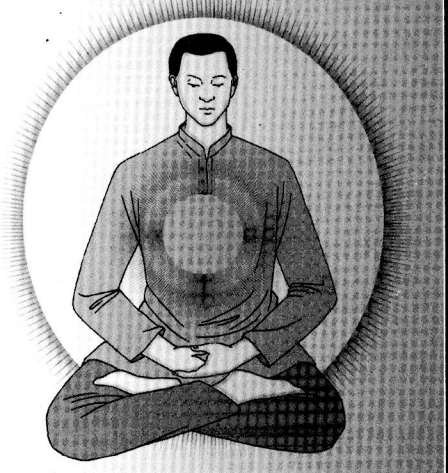
调节内心的欲望与情感，不要因为外物的悲喜而悲喜，使精神状态达到平衡，进入一个心外无物的境界。

第六阶段：集中专注力



专注力的培养可以先将注意力集中到某一点，进行有事物的观想，慢慢发展到无物的空观。

第七阶段：进入冥想



进入另一种缓解压力与情绪的境界，保持内心的安静，领悟智慧与快乐，获得对精神的认识。

第八阶段：进入禅定



精神集中于内心之境，不对外界随意起杂念，即心定于一处而不散乱。



密教修持的四个阶段

密教四部

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。

密宗系统，可分为四大门类，即所谓四级独立门户的金刚大法，在藏传经典中称为四部密续，即事部密续、行部密续、瑜伽部密续和无上瑜伽部密续。密宗之所以分为四大类或四部密续，其主要目的在于使每位修行者都能够循序渐进、由浅入深，以至于成佛。

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，它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。

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。

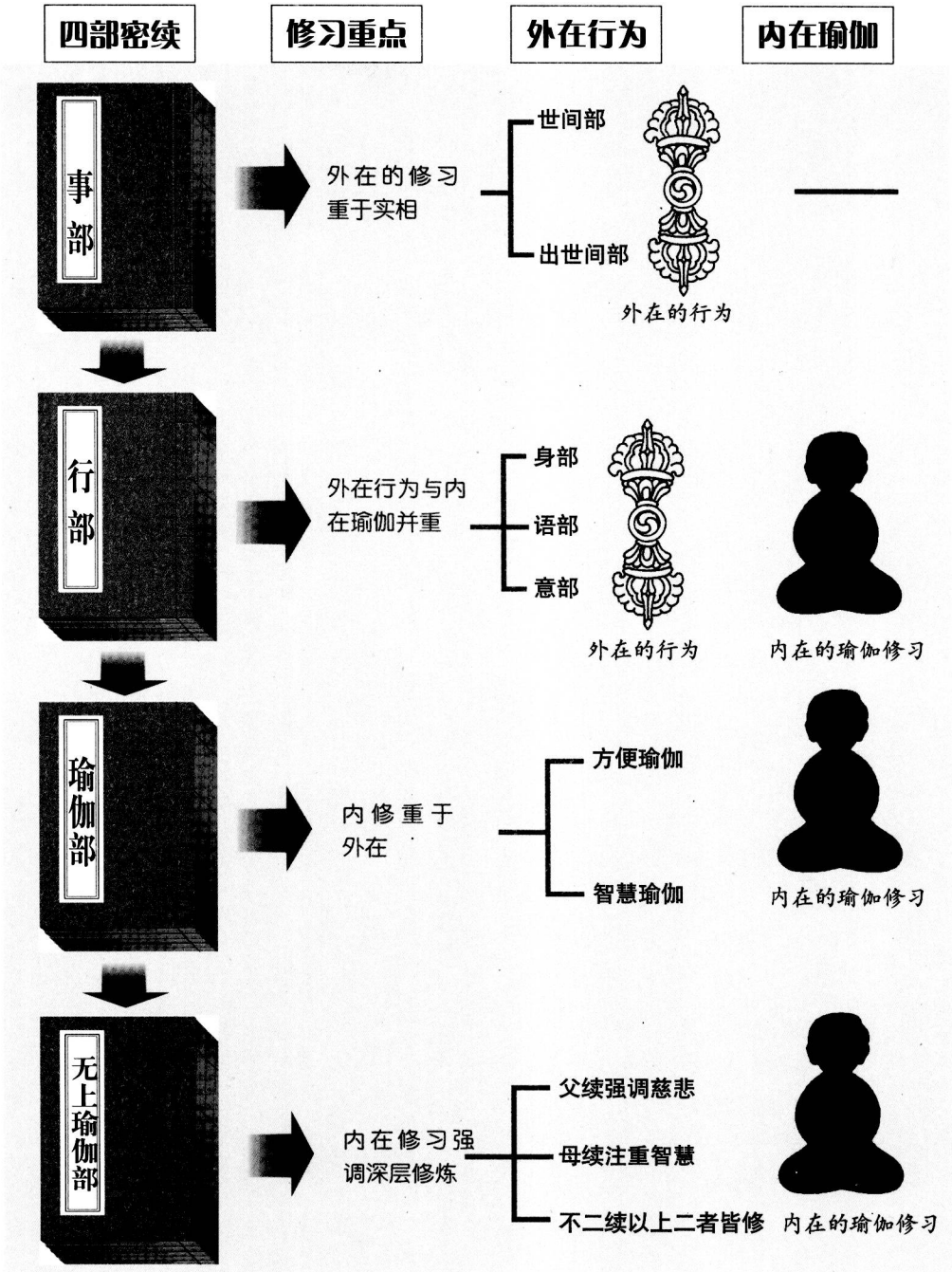
行部密续

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。它的修习对象是对于外在的净除仪式或是内在的三摩地都已生起欢喜心的修行者。

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了，但是在这个阶段修持者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。

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、无上瑜伽部密续，它们代表着密宗中四种不同的修行方法。





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。瑜伽部密续以内心观想为重，专心致力于内在的禅修，对密宗瑜伽功法作更进一步的深入修炼。瑜伽部密续是一种较高层次密法，修行者需要多种灌顶。

在瑜伽密续，修持者除了观想自己为本尊外，同时要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，还要恭送智慧本尊返回净土。

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。无上瑜伽部密续分为父续、母续、不二续；父续本尊主要是密集金刚和大威德金刚；母续本尊主要为胜乐金刚和吉祥喜金刚；无二续本尊主要为时轮金刚。父续以慈悲方便道为主；母续以般若智慧为主；无二续则以空乐双运为主。父续并不是专指男性本尊，也不是只有慈悲方便道，而是属于智慧方便双运，主要强调方便；母续智慧本尊也如是。究竟而言，父续、母续皆代表方便与智慧。在此三续中，又有生起次第、圆满次第之差别。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掌握或修炼藏密功法，就意味着须对此有深入了解。

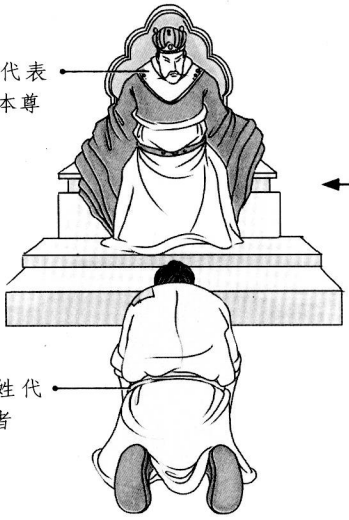
无上瑜伽部密续，这个阶段修持者可以观想自生坛城和对生坛城，再迎请法界的智慧本尊降临融入，这里不同于瑜伽密续的是，程序完成后不再请本尊回净土，此时的修行者就是本尊。

拙火禅修法属于无上瑜伽部修法，其观想修习与迎请本尊阶段，也必须要严格按照无上瑜伽部密续的迎请方式进行。这样对加快拙火的生起有着深远的意义。

四部密续中修持者与本尊的关系

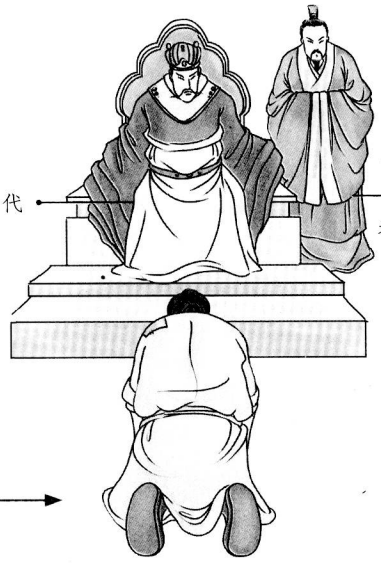
事部密续

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。



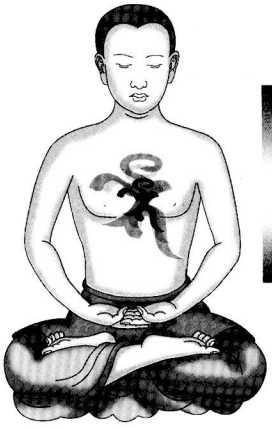
行部密续

在行部密续，修行者可以将自己观想为本尊，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。





无上瑜伽修法的两个次第

生起次第与圆满次第

金刚乘的修习主要分成两个阶段：生起次第及圆满次第。前者是开始阶段，后者是完成阶段。

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习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；圆满次第着重于气、脉、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。由粗到细地修持，逐步转化身心。

两个阶段修习的重点

在密宗无上瑜伽部中，修持者的生起次第和圆满次第修习侧重点是有所不同的，前者侧重观想能力，专注精神功能；后者注重生理上的体验，通过气脉及能量的变化获得开悟，证得佛性。

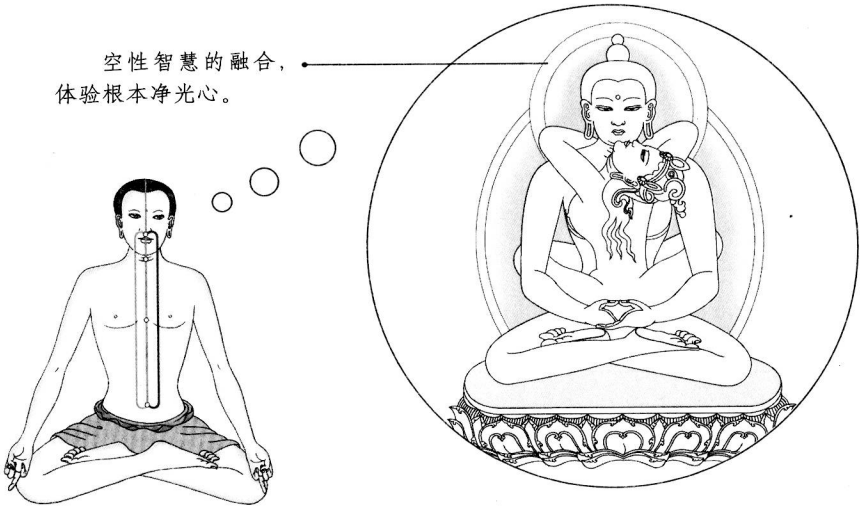
生起次第



观想本尊修持者由观想本尊到观想本尊的坛城与净土，最后发展到迎请本尊与本尊融合的境界。

圆满次第

空性智慧的融合，体验根本净光心。



细微意识的体验

修持者通过气、脉、明点的锻炼达到体悟的真实变化。运用生理层面的变化，体验极细微意识，获得根本净光心，生起佛性。

第肆章

一步步接近密法

修法的前行

拙火禅修法修习的过程中，如果进行一些前行准备，会更加顺利地达到理想的效果。修持者可以经过一系列的前行准备，通过调节身心，化解修习进程中的困扰，在实践中实践各种修法的功效，进而打通脉道，保证能量的传输，为拙火修行的勇猛精进打下坚实的基础。



本章内容提要

- 四共前行是任何修法之前都要学习的
- 四不共前行
- 菩提心、灌顶、菩萨戒、菩萨行



修习佛法的入门功课

大乘佛教共前行

四共前行是佛教宇宙观的四项基本观察，也是由凡夫之心转向佛教的四种思维。它包括人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦，是修习佛法的入门基础。

前行，意指增加功用，努力而行，就是用自利或利他的心，勇猛地修行不退。通过不断布施，增加身、口、意三密的善行，给予众生无限的福德与智慧，给我们在修持的路上提供了积极精进的基础。

四共前行

四共前行是佛教宇宙人生观的四项基本观察，对于入门者来说，它也是“使心灵转向佛教的四种思维”。四共前行是佛教三乘的共修之法，无论任何宗派修行者都应该修学。因为它是能使修行者在发心修行时，先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。这四种思维即：人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦。上师劝告修行者要深思四共前行，思维它们的意义及它们如何影响我们的生活。因为它的功效远超过一切显密的正行，它是修行基础的基础，绝对不能等闲视之，否则，一切修行都将失去意义。

四共前行的功效

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

修习四共前行的意义

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

使心转向佛法的四种思维

四共前行是佛教宇宙人生观的四项基本观察，是使心转向佛法的四种思维。它们包括：人身难得、生命无常、业与因果、轮回是苦，是佛教三乘的共修之法，为修持者在宗教上勇猛精进打下坚实基础。



人身难得

人身是独特的，因为具有特殊的身体、语言和心智禀赋，比其他众生更容易体会和证悟佛性。



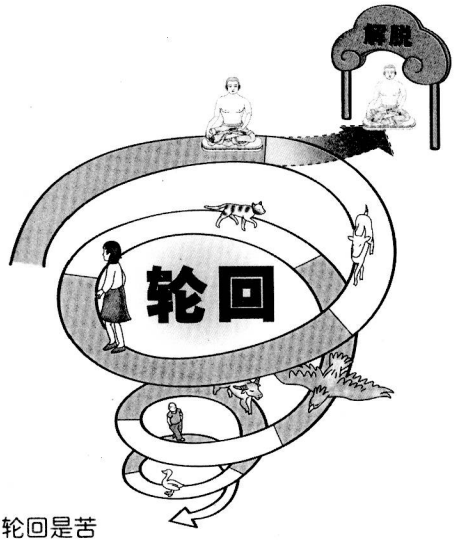
生命无常

人一生下来就知道将来会死亡，对生死的认知，更加激励人对佛法以及美好事物追求的动机。



业与因果

佛教讲求业报，一个人的所做、所说、所想，都是业。业的积累能将决定我们另一世的果报，教导我们在今生积累善业。



轮回是苦

不论哪一种轮回都充满痛苦，这样解脱就是我们唯一值得追求的目标。超越轮回，摆脱轮回之苦，也促使着人心向佛教的依存。



意识到人生的可贵

人身难得

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

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

人身难得

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

人身易失

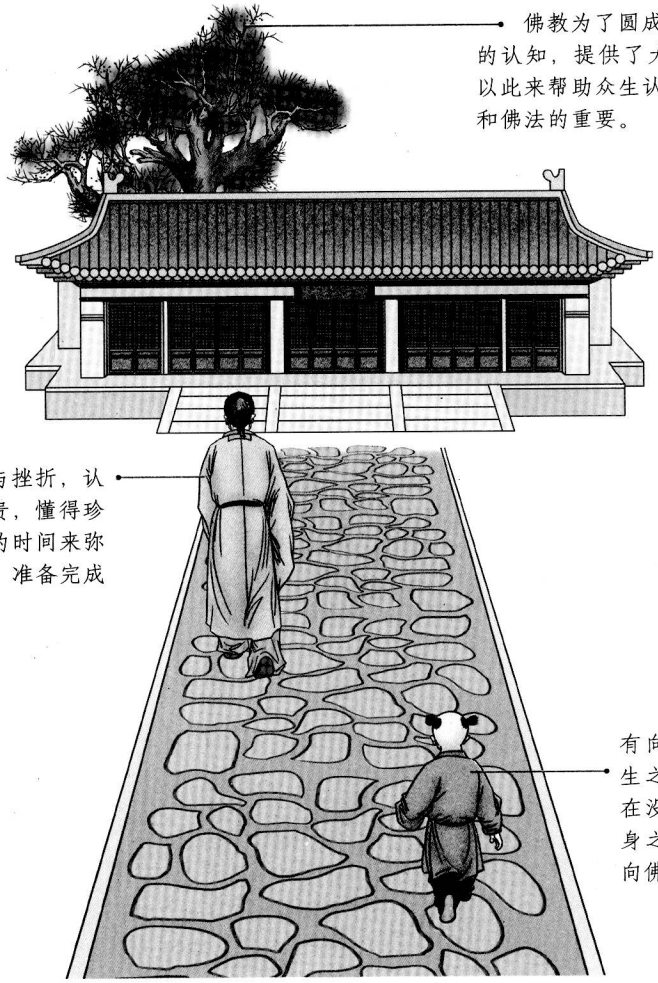
人身无时无刻不在面临着各种各样的致命威胁：火灾、水灾、毒药、武器、地震，等等。而且这些灾难往往是防不胜防，我们无法预测或者阻止它们的发生。人的生命是如此脆弱，生与死的唯一差别，只在于呼吸的有无。所以，人身是比泡沫还容易被破坏的。像这样宝贵的人身，一旦失去就很难再得到，万万不可以糟蹋了它。假如来世得到的是畜牲身，那么便不能了解开悟的方法，不知道如何念六字真言，但是要做出堕落到下三趣的事却是轻而易举的。

人的伟大使命

由于生而为人，人们才有圆成佛果的能力，这就是人生的伟大使命。然而多数人却并不懂得珍惜它，反而虚度一生。凡夫关心自己的利益，所以在事业上即使遭遇挫折也要设法克服。但是当他们在追求人生最高目标——解脱时，却变得

完成伟大使命的人身

每个人都已经获得人身，但还要必须懂得圆成佛果的伟大使命，坚定思维佛法的信心。只有了解了人身的难得，才能真正激发我们对佛法的信仰与追求。



佛教为了圆成众生对伟大使命的认知，提供了大量的外在条件，以此来帮助众生认识到人身的可贵和佛法的重要。

经过磨难与挫折，认清了人身的宝贵，懂得珍惜，利用剩下的时间来弥补以前的虚度，准备完成人的伟大使命。

每个人的内心都有向往的佛性，从出生之时就存在，只是在没有认清宝贵的人身之前，没有下定转向佛法的决心与毅力。

人身十福	
个人的五福	
①获得人身。	①[illegible]在这个世界上。
②生于佛法流传的地方。	②立志修行，得到深奥、广博的佛法。
③身体正常，可以得到开示。	③佛理并未衰落，仍在流传。
	④人世间学佛的人很多。
	⑤获得善心人的布施和帮助。



没有耐心和毅力了。从现在开始，每个人都应该郑重思维：如何来完成人生的伟大使命。

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

《地藏经》中说：有 10 种轮回众生很难获得真正的人身。他们就是：

① 不培养善行因的人。

② 不累积相当功德的人。

③ 随波逐流自甘堕落的人。

④ 烦恼不断的人。

⑤ 不怕来世受苦的人。

⑥ 极受烦恼所困扰的人。

⑦ 懒于修持佛法而且漠不关心的人。

⑧ 接受佛法却不遵从佛法的人。

⑨ 执著邪见的人。

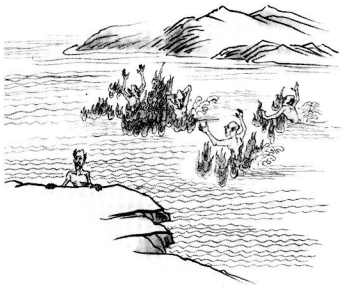
⑩ 彻底相信邪见的人。

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

信心不坚定的人、智慧不够的人、容易被引入歧途的人和畏惧深奥教理的人，只要在具有善巧方便的上师细心的指引之下按部就班地依法修持，就可以逐渐开发智慧。在他接受“观”和“定”的开示之前，他必须先积福和积慧。但是那些有顿悟能力的人——智慧高广的人、悲心大的人、充满坚定的信心和忠心的人、没有贪欲执著的人、念诵佛法的人，以及特别喜欢甚深妙法的人，只需要学习直指真如本性的道理，就用不着去学习观想和渐悟法门所采用的其他方便道。

不利于修持的八种逆缘

虽然佛法认为，众生都有转化自心获得开悟的潜能，但是，由于所处的状态不同，也不是所有众生都能发现这一潜能并加以开发。这里所讲的八种逆缘就是由于人身受制于八种逆缘而无法获得开发自己潜能的机会。



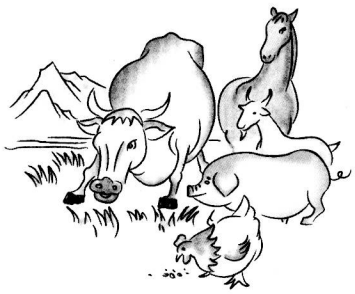
地狱

地狱的众生时刻忍受着炎热与冰冷的痛苦，无法听闻佛法或修行成就。



饿鬼

饿鬼道的众生，长时间处于饥渴的状态中，根本没有机会修行佛法。



畜生

畜生愚痴，根本就没有理解能力和求知能力，不可能修习佛法。



边地

不存在佛法的地方称为边地，在那里听不到任何佛法。



长寿天

长寿天的众生寿命非常长，迷恋于世俗欲乐和定境，对佛法没有兴趣，不做什么修习。



邪见

持邪见者受外道影响或天性就不喜欢佛法，信仰佛法的机会也不大。



没有遇到佛出世

在没有佛住世和三宝不被人知的黑暗时代出生，生存在世界最荒凉的地方。



心识不健全

没有思维能力的人或没有能力约束自己的心，很难听闻佛法，无法把思想转到佛法上。



正视死亡，把握今生

生命无常

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

想一想世间没有永恒的事物

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

想一想许多人都去世了

我们身边有许许多多的人，老人、青年人、孩子……但是更多的人却已经去世。老和死似乎总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没有。所以，还是让我们趁现在还有时间，及时思考一下：我的确必须勇猛精进修持佛法！

反复想一想许多环境会致人死亡

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

观想死亡的那一刻会发生什么事

谁都不想死，但死却总是不请自来。在临死之前，你将体验到无法想象的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。一个人自己的轮回，取决于自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！

想一想死后会发生什么事

从死亡的那一刻开始，即使是世界的统治者也不能带走任何东西。死者将丧失心的控制力，像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴世界。只有神圣的佛法和善良的行为才是最好的帮助。因此请观想：假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。总之，从现在开始，我们唯一要做的事就是修行佛法，要把修行变成生命的一部分。这样，我们必然会成为死时愉快的人。

世界一切皆在变化

世间的一切事物都在发生着变化，没有永恒不变的东西。而且这种变化连续不断，永无休止。对于人来讲，生命也是无常变化的，只有修行佛法，才是化解对死亡恐惧的良方。

很多人都去世了

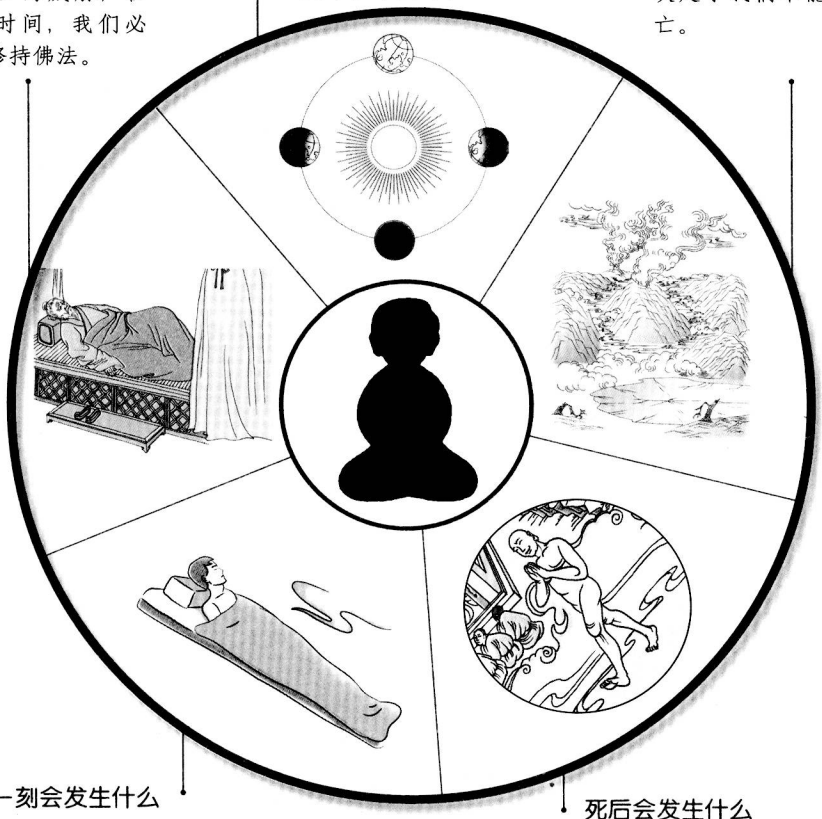
生活中时刻都要面对死亡的威胁，在有限的时间，我们必须精进修持佛法。

世间没有永恒的事物

日月星辰、宇宙万物时刻都在发生着变化，没有什么是永恒不变的。

很多环境都会致人死亡

恶劣的环境会夺走我们的生命，积累的业决定了我们不能逃避死亡。



死亡那一刻会发生什么

临终之时，会经历痛苦，要正视自己的轮回，因为它取决于自己前世的行为。

死后会发生什么

死后的经历取决于前世的修为，这也是生前精进修持的补救机会。

知识拓展

四劫

在佛教的宇宙观中，一个世界的成立、持续、坏灭，又转变为另一世界的成立、持续、坏灭、空无，其过程可以分为成劫、住劫、坏劫、空劫四个时期，也被称为四劫。



轮回与解脱的动力

因果业报

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

无论是轮回的“果”还是解脱的“果”，都是人们自己所种下的业“因”所得。恶业的累积是轮回受苦的根源。

恶业共有 10 种

身的三恶业

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

口的四恶业

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

意的三恶业

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

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

善业共有 10 种

与恶业相反，众生也可以通过自己的身、口、意来积累善业。善业也有十种：

身的三善业

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

善业与恶业

业有善、恶之分，如果业是一架天平，那么它的善、恶两端将会牵引众生前往三善趣或者三恶趣。

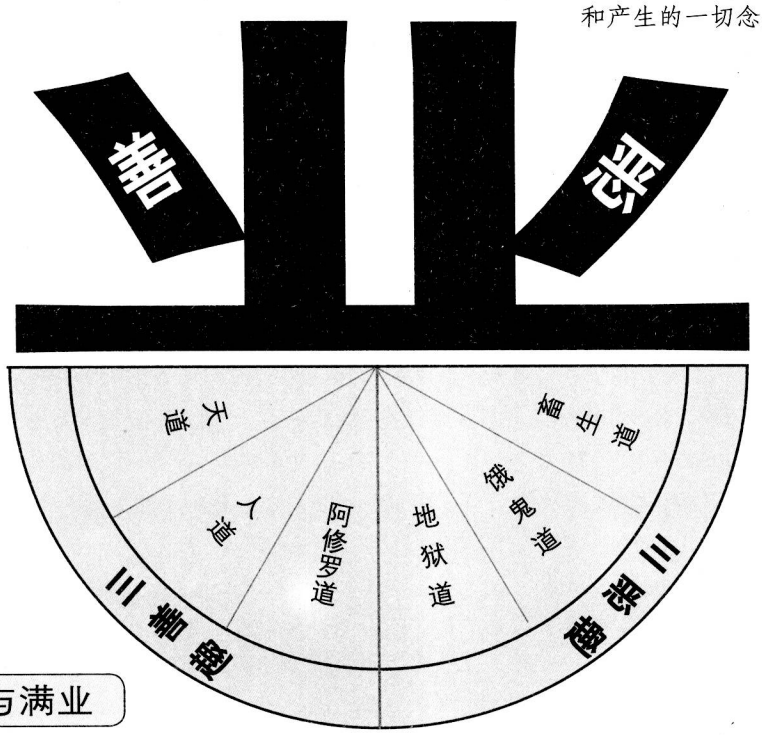
Karma

↓

业

↓

众生在世间的一切行为和产生的一切念头。



引业与满业

引业 直接牵引众生投生于六道中某一道的业力	满业 影响众生转生某道后生活素质的业力	结果 虽然投生在三善趣，但却先天具有缺陷。
善 ●	不善 ●	
不善 ●	善 ●	虽然拥有财富，但也不过是愚昧的畜生。
善 ●	善 ●	投生于三善趣，且美貌、财富、智慧具足。
不善 ●	不善 ●	投生于地狱道中，受无量痛苦，长劫难出。



口的四善业

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

意的三善业

⑧ 不贪婪而真诚地祝福他人。⑨ 不嗔恚而顾念他人。⑩ 不邪见而信仰佛法，听到他派的看法，不予以抨击，却始终保持着对佛语的信心。总之，只要我们尽自己的力量去行这十善业，并且要求他人也这样做，就可以在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。

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

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

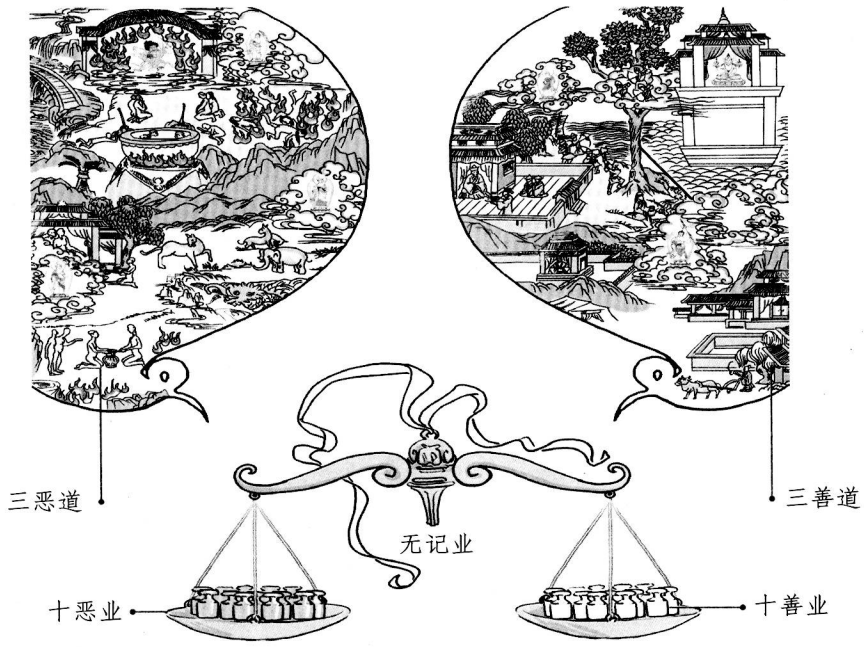


导致解脱的业

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

善业与恶业的积累

佛教认为，众生的轮回是由所行的十善业与十恶业的总和来决定的。单单行善业并不能成就解脱，想要获得解脱，还必须有非出离轮回不可的决心，并在今生把握精进修行。







培养出离心

轮回皆苦

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



地狱

地狱道众生所受的苦在六道之中是最为可怕的，地狱又可以分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱。

八热地狱

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

八寒地狱

对于生活在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是一片冰天雪地。由于刺骨的冷风不停地吹袭，他们全身皲裂。直到他们 10 亿年的生命终了之时，他们早就生而复死、死而复生地遭受了无数次同样的苦了。

阿鼻地狱

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

杂项地狱

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

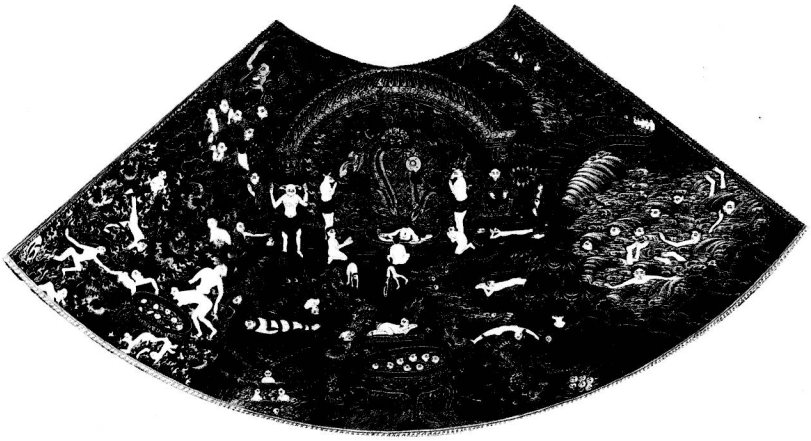


饿鬼

饿鬼找不到食物和水。在饥渴之苦与时俱增而又只能找到黏液和粪便的情形下，他们被这种绝望的追寻弄得筋疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。他们不停地互相打斗，每一个饿鬼都认为别人是他的敌人，他们可以活到 15 000 年之久。

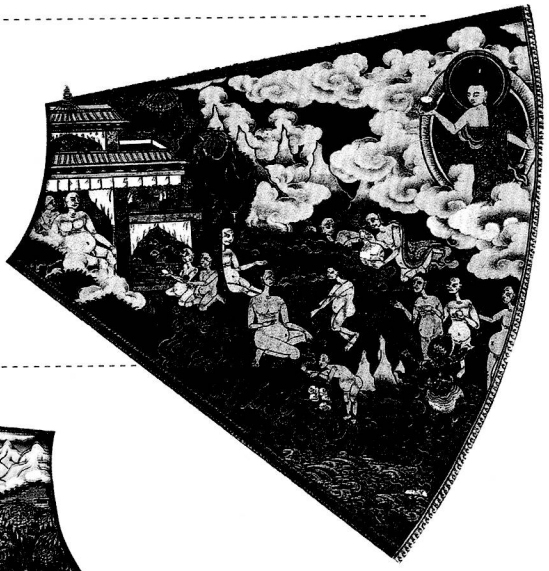
六道轮回各道所经历的苦（1）

六道中充满苦，认识这些苦，可以增强修持者解脱的决心，确信解脱是唯一值得追求的目标。坚定修行的决心，精进佛法，争取在今生得解脱。



地狱道

地狱道众生所受的苦是最为可怕的。地狱又分为八热地狱、八寒地狱、阿鼻地狱和杂项地狱，其中又以阿鼻地狱的众生是最痛苦的。



饿鬼道

饿鬼道的众生没有食物和水，都是大肚子小脑袋的形象。冬天火烤，夏天冰冻，还有燃烧的生煤灼伤它们，一生不停地相互打斗。



畜生道

畜生道的众生散居于天上、地面或是水中。它们缺少思考能力，普遍愚痴，几乎没有可积累的善业。此外，它们还要时刻担心敌人的侵袭和自相残杀。



畜生

海中的动物挤得像水中发芽的麦粒，它们靠着互相吞食而生存下去。在恐惧的不停折磨下，它们被海浪冲着到处游荡。那些生活在空间较大的山区的动物也不快乐，它们总是担心敌人的侵袭，同时它们也互相残杀。家畜和家禽不是要拉车犁田，就是等着被屠宰，做成美味或者皮革。它们是愚昧的，除了愚昧之苦以外，它们也像地狱众生和饿鬼一样，遭受着热寒之苦。

天界

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

阿修罗

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

人界

人类一出生就注定要有生、老、病、死四种苦，生之苦就像小鸟被老鹰抓走一样；老之苦就像母骆驼丧失了幼驼；病之苦就像罪犯走向监狱；死之苦就像一个人被刽子手追逐。除此四种苦之外，人类还有求不得苦、患失之苦、爱别离苦、怨憎会苦四种苦。除了人类所独具的八苦，一切轮回中的众生所共有的苦也有三种，它们是：

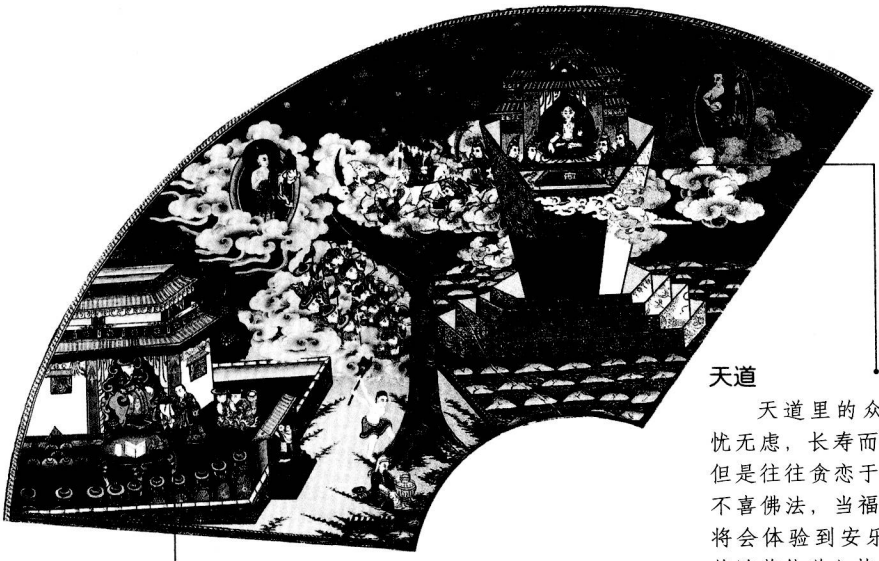
苦苦：下三途众生所经验的苦，以及天、人所经验的病苦、恶毒的闲言闲语等，都构成苦本身的苦。

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

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

六道轮回所经历的苦（2）

在佛教的观念中，死亡并不代表着结束，而是进入下一个轮回的开始。相比以上三道众生经历的各种痛苦，这三道的苦会减轻一些，但仍是难以忍受的。

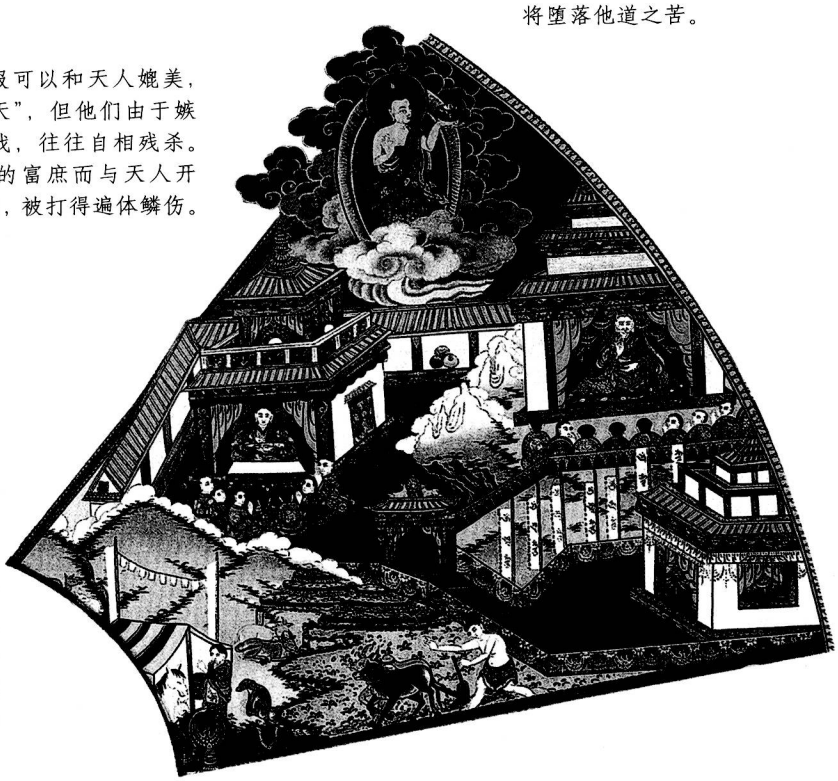


天道

天道里的众生生活无忧无虑，长寿而没有烦恼，但是往往贪恋于世俗享乐，不喜佛法，当福报耗尽时，将会体验到安乐渐离和即将堕落他道之苦。

阿修罗道

阿修罗的福报可以和天人媲美，所以也称为“非天”，但他们由于嫉妒心重而十分好战，往往自相残杀。他们还嫉妒天界的富庶而与天人开战，但往往是战败，被打得遍体鳞伤。



人道

人道就是我们居住的世界，每个人都会体验无常苦、苦苦和依因缘条件存在之苦这三根本苦以及生老病死之苦，有些人还会有怨憎会苦、爱离别苦、求不得苦和患失之苦。



修持密法的先决条件

接受灌顶

密宗特别重视灌顶，任何修持者修习密法前必须要灌顶，若灌顶不成功，就没有机会听闻真言、印契，当然就更不可能实现即身成佛了。由此可见，接受灌顶的加持是修习密法的先决条件。

什么是灌顶?

灌顶的梵文是“Abhisheka”，藏文的意思表示驱散、净除。其意义是净除修持者身、语、意三恶业以及集合于三恶业的一切障碍，为证得佛果，实现即身成佛种下善性种子。

灌顶最早是古印度王朝的一种加冕仪式，是指在太子没有登基以前，举行灌顶就表示他即将要登皇位了。后来密宗也采取这种方式，其意在说明你能够修法，能够学密法，能够修本尊，能够即身成佛，首先必须举行灌顶仪式，接受加持。

灌顶不是一蹴而就的，它是有着一整套独特的程序和鲜明的用意的。瑜伽行者的整个灌顶过程通常分为三个阶段：前行、正行、结行。

灌顶步骤

灌顶的程序和步骤通常有以下八步，每一步都需要上师与接受灌顶者严格遵守，因为它关乎到灌顶的成败。

第一步，净化加持水

用藏红花净化加持水。密教认为，一般的水是无法净化的，只有在水中加入一些藏红花，再通过金刚上师进行一些观想、持咒及禅修等的修持，这样的加持水会更纯净，更有加持力。在进行简单的灌顶时，金刚上师只要将加持后的红花水倒在镜子表面上就可以表示净化；但是在正式的复杂灌顶时，加持的水要倒给受灌的每一个人，当受灌人喝完这些加持水时，观想自己前进过程中所有的障碍、负面情绪及恶业都被净除。

第二步，供养上师，远离障碍制造者

准备好加持水后，要进行金刚上师供养，请障碍制造者远离，以保证灌顶能够顺畅。不过此时，受灌者要时刻保持谨记有一些障碍是来自内心的，而并不是来自外界的障碍。

第三步，献曼达

献曼达，这里是累积资粮的修持法门。观想自己倾尽所有的一切供养金刚上

修持密法的入门资格：灌顶

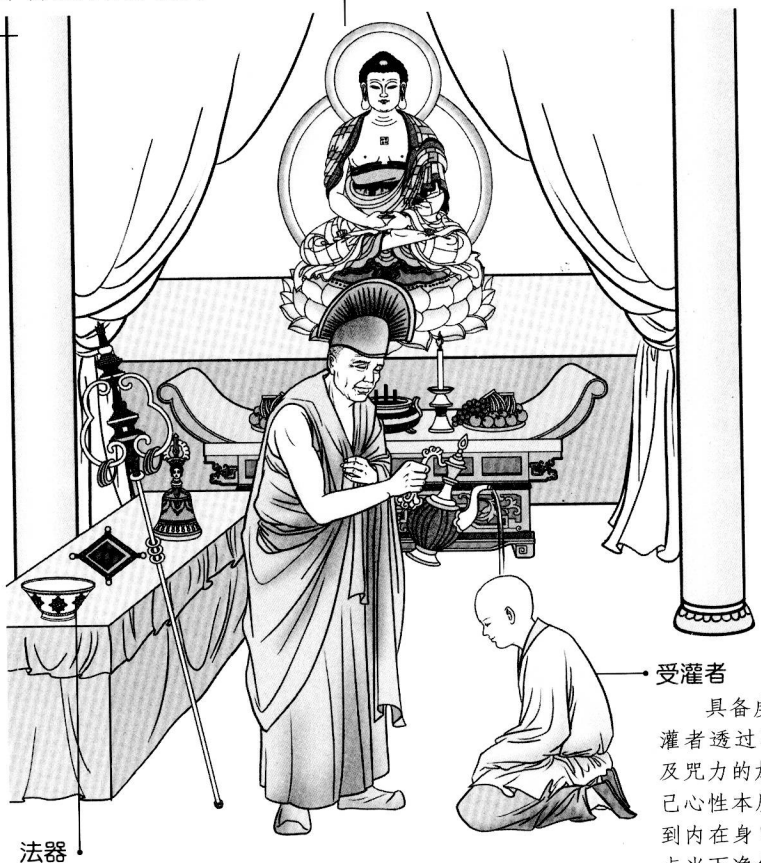
灌顶是修习密宗教法之前必不可少的过程，通过灌顶可以净除修持者身、语、意三恶业以及集合于三恶业的一切障碍，为证得佛果，实现即身成佛种下善性种子。

上师

具足实证资格的上师，德行高尚，驱散行者的所知障及烦恼障，或清净身口意之罪业，并注入智能之力。

本尊

设立本尊坛城，迎请并供养本尊。



受灌者

具备虔诚心，让受灌者透过不同的观想，及咒力的加持，觉悟自己心性本质的诀窍，达到内在身口意、气脉明点当下净化。

法器

代表不同意义的法器，如水晶、杵杖、金刚铃等。

知识拓展

密续与灌顶

入密乘者首先需对佛教有坚定不退的信仰，更需对密法及金刚上师具有特殊的信心；进入密乘的标志是接受密宗的灌顶，未得灌顶者无权修学密法。这是修习密宗教法的两个最基本的条件，只有具此两个条件，方有资格进入密乘。



师、本尊及坛城。献曼达表明受灌者的虔敬心是真诚的，只有这份真诚和慈悲，才能够有资格得到密法的修持和传承。

第四步，请求灌顶

主持灌顶的金刚上师念诵，这一过程的时间可能很长，如果你不了解其中的具体含义，请别在意，要始终保持耐心。

第五步，受三昧耶戒

三昧耶戒是以众生本有的清净菩提心为戒体，法界无量的德行为行相的秘密真言戒。具体而言，就是受灌者从上师那里接受止恶修善的真言。接受灌顶受三昧耶戒时，不同的灌顶所需要的时间也不同。大灌顶时受戒过程较长，小灌顶时受戒过程则较短，但重要的是，受灌者要谨记："我要持三昧耶戒"。

第六步，领受皈依

领受皈依主要是指接受三根本的皈依：上师是加持的根本、本尊是成就的根本、护法是事业的根本。不同的本尊及其事业可分为四种密法息、增、怀、诛，它们是代表了众生的利益的密宗四成就法，依次代表的本尊：金刚萨埵、文殊菩萨、阿弥陀佛、普巴金刚。通过领受皈依，修持不同的本尊及其修法，会得到相应的证悟。

第七步，生发菩提心

随着金刚上师念诵藏文，受灌者已经开始领受菩提心。如果你不了解上师念诵的内容，那么你只需清楚记住虔敬，并专注于菩提心的生起。

具有菩提心有两点必须要记住：一是对众生要有无限的仁爱与慈悲；二是为了成就佛果，这个是很重要的。

接受灌顶的动机会有许多，不过最好的动机是：为了利益一切众生成佛，才参加此次灌顶。具有菩提心动机是很重要的，若你具备了菩提心，一切事物就充满了无限圆满的功德。

第八步，迎请智慧本尊降临

在此智慧本尊降临阶段，你观想自己就是灌顶中所修的本尊或佛，而接受他们的加持。灌顶时，观想自己就是智慧本尊，如果你知道他详细的面貌特征最好，但不太清楚亦无妨，你只要想成是这个灌顶的本尊即可，重点是人皆有佛性，有与佛相同的本质。因此在生起次第时，我们一定要视自己为这个灌顶的本尊。

在生起次第的修持时，有三点应记得：一是清晰的本尊形象，二是稳定的佛幔，三是各方面的观想次第。

许可灌顶的象征物和灌顶方式

在密宗中，灌顶是一个必须要修习的阶段，是不可或缺的。灌顶一般分为四级灌顶，其通常有五种象征物，它们都是佛教中的持物。

五种许可灌顶的象征物



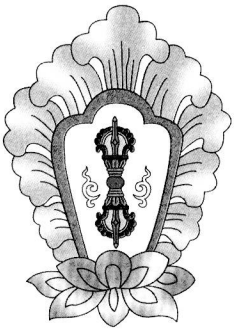
宝轮

代表传播佛法，将利益带给一切众生，所传授的法是空性。



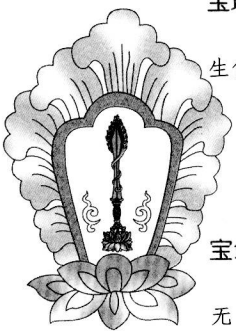
宝珠

象征获得宝生佛的智慧。



金刚杵

代表慈悲，净化语垢，种下“金刚语”的种子。



宝剑

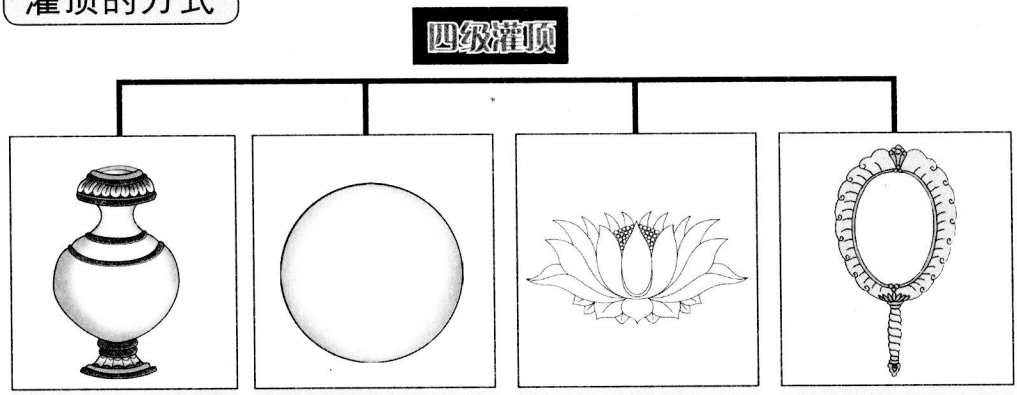
代表斩断无明的智慧。



莲花

代表大乐和空性智慧。

灌顶的方式



宝瓶灌顶

净化眼、耳、鼻、舌、身、意六根。

秘密灌顶

净化语垢，可使真言、坛城发挥威力。

智慧灌顶

净化意垢，发挥气、脉、明点的功能，消除一切过失。

文字灌顶

成就法体性身，能够实现即身成佛。

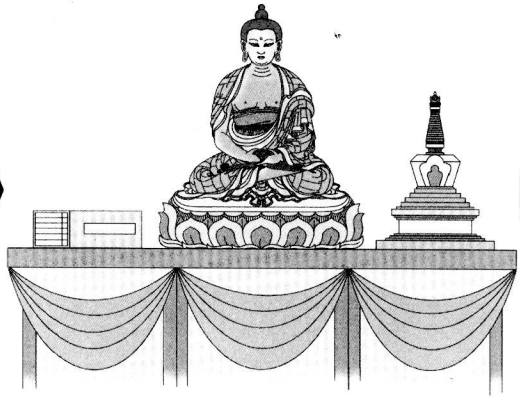
接受灌顶的八个步骤

第一步 净化加持水



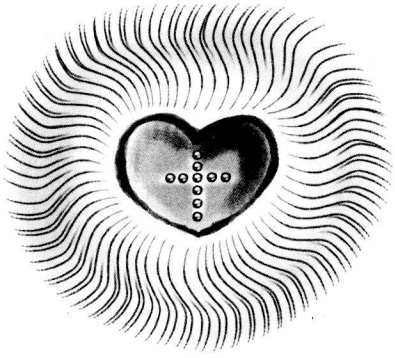
用藏红花净化加持水，即在水中加入一些藏红花，再通过金刚上师进行一些观想、持咒及禅修等的修持，这样的加持水会更纯净，更有加持力。

第二步 供养上师



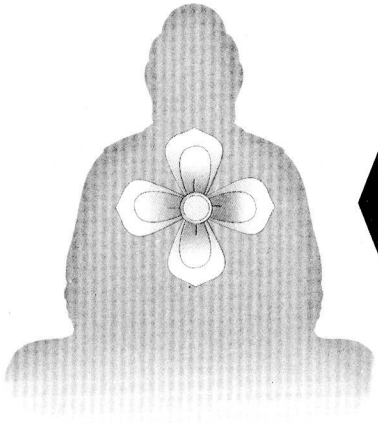
受灌者要以虔诚的心供养上师，祈求获得上师的加持，远离那些麻烦的制造者。

第七步 生发菩提心



具有菩提心动机是很重要的，若你具备了菩提心，一切事物就充满了无限圆满的功德。

第八步 迎请本尊



迎请并观想自己所选的本尊，修本尊的教法，观想自己就是迎请的本尊，与本尊相应。

第三步 献曼达



贡献曼达，自己全部做供养，积聚福德，显现自己的虔诚心。

第四步 请求灌顶



请求根本上师为自己灌顶，由于念诵的经文很长，受灌者一定要保持耐心。

第五步 受三昧耶戒



三昧耶戒是以众生本有的清净菩提心为戒体，法界无量的德行为行相的秘密真言戒，受此戒可以修善止恶。

第六步 领受皈依



接受上师、本尊、护法三根本的皈依，领受不同的皈依，获得相应的证悟。



去除五毒之气

宝瓶灌顶

宝瓶灌顶目的是移除人身的四种恶业，净除阻碍修持的四障，努力修持四道，为修持四身种下善性种子。宝瓶灌顶是四种灌顶方式中最详尽、完整的灌顶。

宝瓶灌顶

宝瓶灌顶是上师为去除弟子的五毒习气，开显其原本具有佛性的一种仪轨和方法，由上师观想宝瓶等物内有本尊父母双运，融化成清纯的甘露，又迎请五方佛父佛母，持此宝瓶等物为弟子灌顶，用甘露洗涤受灌弟子的全身，直至盈溢至顶。

宝瓶灌顶的方式

宝瓶灌顶包含五种灌顶，即宝瓶灌顶、宝冠灌顶、金刚杵灌顶、金刚铃灌顶、名灌顶。

宝瓶灌顶：为身灌之首，宝瓶代表东方阿闷佛，用甘露洗涤全身后，能够将一切妄念执著及烦恼清除；甘露盈溢至顶后，可以获得阿闷佛的加持，证悟时能获得大圆镜智，化水大业劫气为水大智慧气。

宝冠灌顶：宝冠代表南方的宝生如来，用甘露洗涤全身后，普通人的下劣、不平等、小我、执著将统统除尽，使本性中的烦恼永无滋长的可能；甘露灌顶后，修持可以得到宝生佛的加持，证悟时获得平等性智。

金刚杵灌顶：杵代表西方阿弥陀佛。用甘露洗涤身体后，除尽一切贪念和欲望，人身本有的贪欲、烦恼永无滋长的可能；甘露灌顶后，得到阿弥陀佛的加持，证悟时能获得妙观察智。

金刚铃灌顶：金刚铃代表北方不空成就佛。用甘露洗涤身体后，一切下劣、妄自菲薄、疑心等都将除尽，本性中的疑心、烦恼永不滋长；甘露灌顶后，可以得到不空成就佛的加持，证悟时能获得成所作智。

名灌顶：名代表中央大日如来佛。用甘露涤全身后，弟子的愚痴和不解佛性的障碍除尽，本性中的愚痴、烦恼永不滋长；甘露灌顶后，受灌者能够得到大日如来佛的加持，证悟时能获法界体性智。

通过以上五种灌顶，可以使受灌弟子通过修持无上瑜伽生起次第，取得五方佛的加持力，并拥有摄持及调伏众生的能力，能够获得金刚身成就化身佛。

宝瓶灌顶所得到的智慧

上师为了祛除弟子身上的五毒之气，开显本身的佛性，特迎请五方佛父佛母，持宝瓶为弟子灌顶，此种灌顶有五种方式，分别与五方佛相对应，开显五智。



金刚铃灌顶

可以得到不空成就佛的加持，证悟时能获得成所作智。

金刚杵灌顶

可以得到阿弥陀佛的加持，证悟时能获得妙观察智。







名灌顶

受灌者能够得到大日如来佛的加持，证悟时能获法界体性智。

宝瓶灌顶

可以获得阿閦佛的加持，证悟时能获得大圆镜智，化水大业劫气为水大智慧气。



宝冠灌顶

修持可以得到宝生佛的加持，证悟时获得平等性智。



化解一切罪障

秘密灌顶

秘密灌顶与身体细微的气、脉、明点有关，通过引导受灌者进行一系列的观想训练，它可以净除语的恶业及障碍，有资格成就报身。

秘密灌顶

秘密灌顶，又称第二灌顶，主要是从修炼气、脉、明点开始。通常在灌顶中用嘎巴拉来装甘露，你可以观想它装的是白红菩提，白色代表所有男性佛的本质，红色代表所有女性佛的本质；当你受灌时观想这些代表佛本质的液体从你的喉咙通过，再经由所有的气脉流向全身，而将你转化成智慧之身。这种灌顶方法是通过上师的双身法等方式，用来帮助开发弟子的气、脉、明点。经此灌顶之后，获得认可的弟子将有资格修习自身的气、脉、明点、拙火、金刚拳等瑜伽技法。

灌顶过程

第一步，受灌者观想自己的脐下生法宫里有日轮，在日轮上端坐与上师合一的无量寿佛，佛高如人食指的长度；佛身红色，如炽热的红铁。此时中脉一直向上通到自己的顶轮，头顶的梵穴是敞开的。

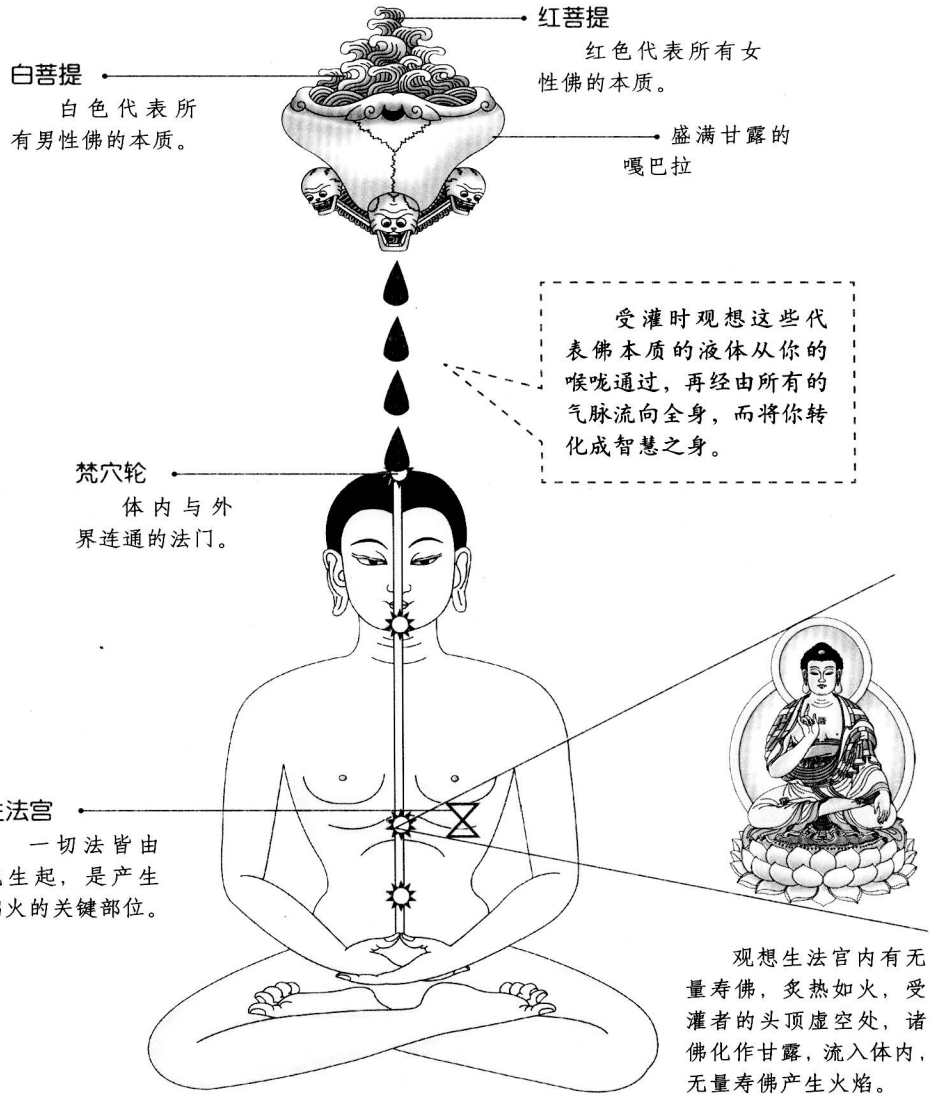
第二步，观想在自己头顶正上方的虚空中有无数个佛菩萨，从他们心中流出代表智慧的甘露，洁净透明，由梵穴入体内，如雨一般降到无量寿佛上师的身上，好比浇油入火，使红色炽热的无量寿佛上师放出火焰，充满修行者体内的每一个角落。这一步需要受灌弟子自然入定，不要去关心计较发生时间的长短。

灌顶功效

秘密灌顶可以理顺由我执及烦恼的心理作用所积习形成的脉、气、明点，解除在生理上的各种纠缠。还可以使空色脉和智慧气得到开显；使体内盘根错节的五轮贯通和开展；使来自密轮的俱生喜智开显。修行者接受第二级秘密灌顶，进一步修习自身脉、气、明点、拙火等，为第三级智慧灌顶创造条件。经过秘密灌顶可以使修行者超过五方佛，取得金刚总持佛父佛母的加持，破除第二层气脉的障碍及一切魔障，清净凡夫的劣性和妄执，具足修持无上瑜伽甚深气、脉、明点及大手印的能力，证悟获得金刚总持的报身佛成就。

秘密灌顶

秘密灌顶也称第二灌顶，是修持者修持气、脉、明点的开始阶段，通过用盛甘露的嘎巴拉灌顶后，修持者可以扫除自身的一切罪障，获得认可的弟子将有资格修习自身的气、脉、明点、拙火、金刚拳等瑜伽技法。



功效：随着甘露自头顶源源流入，使体内一切疾病化为脓血，一切魔障化为毒虫、一切罪障化为污秽水汽，经足底、毛孔排出体外。随后甘露经三脉四轮灌满全身，身体清净圆满。



俱生喜乐

智慧灌顶

智慧灌顶是比较高一级的灌顶方式，经过前面的第一、第二灌顶，修行者积累了一定的精神和生理体验，渐渐地进入了空乐不二的境界。通过智慧灌顶，修行者将有机会成就法身。

智慧灌顶

智慧灌顶简称慧灌顶，又称第三灌顶，这是密宗无上瑜伽部灌顶的重心，其内容就是双身法。其修法为金刚上师在弟子修炼气脉已能调整自在而防护明点也有把握的前提下，教授弟子修行双身法。通过这种方式使弟子达到心气不二的境界，证得法身成就。

藏密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。观想普贤如来佛父佛母，本尊本有的菩提甘露从受灌者的头顶流降下来，由顶轮降至喉轮，得初喜智；从喉轮降至心轮，得胜喜智；由心轮降至脐轮，得离喜智；由脐轮降至密轮处，得俱生喜智。经此第三级灌顶，可充分发挥气、脉、明点的功能，可收到消除一切过失的效果。因为智慧是佛母德相和作用的象征，故称智慧灌顶。

智慧灌顶的条件

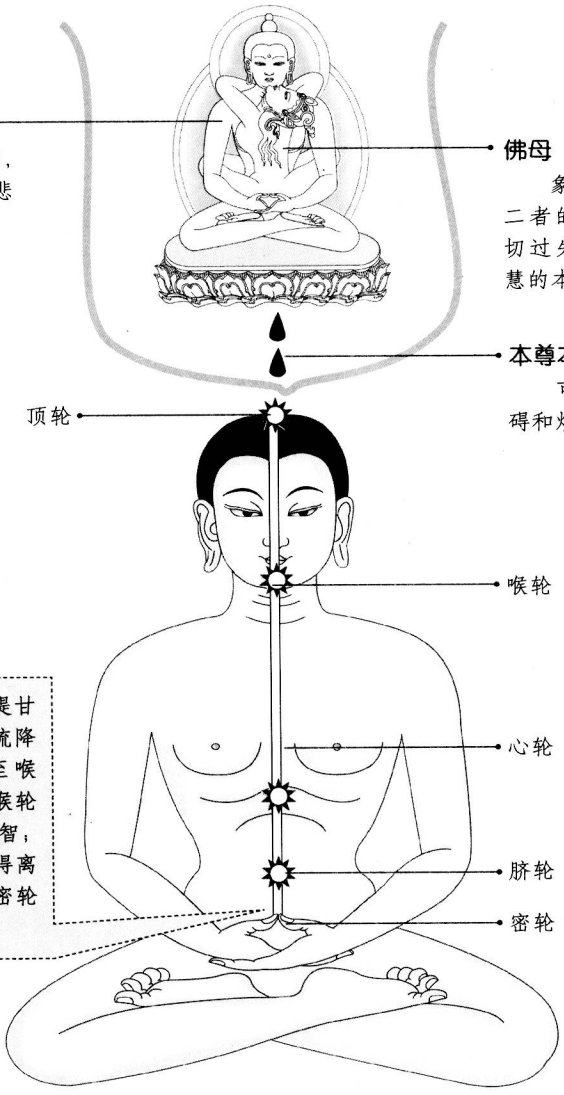
修持者经过以上的灌顶方式后，修习脉、气、明点已经有了很深的成就。此时，体内的三脉和脉轮分明，通过修持宝瓶气已有一定的闭气技巧，即能闭一口长气，支持两分钟之久，已能生起拙火，对治发生的脉结障碍，对明点能自提不漏，金刚拳法中能一口气转腹 108 次以上。修持者满足以上各种条件，就可以接受智慧灌顶了。

智慧灌顶的意义

此级灌顶的真正意义在于，使修持者便于取得本尊的双运加持力，破除心气不合的障碍及烦恼、清净心境和执著，具足能修无上瑜伽双运及乐空大手印的能力，从而依次开发体内脉轮，通达四喜，体验四空，取得金刚总持的“意”金刚成就及法身佛成就。

产生四喜的智慧灌顶

智慧灌顶是密宗灌顶方式中的第三灌顶，是无上瑜伽部灌顶的重心。受灌者通过智慧灌顶，可以更大地发挥气、脉、明点的功能，进而达到心气不二的境界，证得法身成就。



知识拓展

心气不二论

心气不二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、明点是以气为本，心与气是一体不二的，为生命之本、生死之根，气乃心识所乘或即是心识的体性。



体验心性智慧

文字灌顶

文字灌顶是四种灌顶方法中的最后一种，文字灌顶也是最高、最后、最为精微的灌顶。通过文字灌顶，如果修习弟子能够圆满修习，就已经达到了即身成佛的境界。

文字灌顶

文字灌顶也叫做词义灌顶，是第四灌顶，代表金刚上师对弟子最高的认可。它举行的时机就在第三灌，修持到最后阶段，弟子亲见俱生喜智光明时。

文字灌顶是用水晶或镜子来进行的，利用水晶或镜子的清澈，没有颜色和空明的特性，来净化受灌弟子所有身、语、意的恶业以及修习的一切障碍。因为水晶和镜子会随着旁边靠近的东西所显现的颜色而改变，如靠近黄色则水晶看起来像黄色，其实它并不是黄色。

与水晶相似，心性是无色，但它可以呈现各种颜色，这就是心清澈、透明的一面，是明空不二的。同样的，镜子也可以反射颜色，如果你将黑的物品置于镜前，镜子会呈现一样黑色的物品，镜子本身是没有颜色的，从这个观点来说，镜子好比所有众生的本性，并没有主客观之分，但它却可显现出主观与客观。这就是说明心的本性是一种象征之法，一切外部的环境来自你的心，人的心性是明空合一的，但它已经超越主客观，也超越二元。虽然你现在还可以感觉、体验到心性的智慧，甚至几乎不能用言语来形容，但你已经体验到心的本性了。

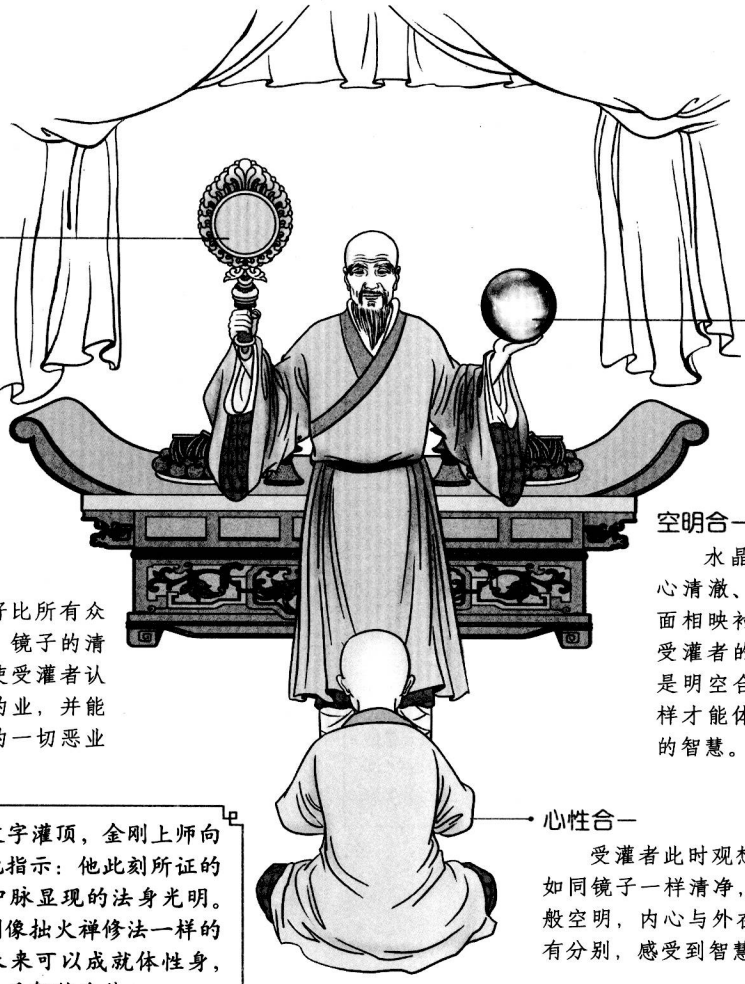
文字灌顶的意义

通过文字灌顶，受灌者可以净除所有与身、语、意有关的障碍与恶业，并能够得到像拙火禅修法一样的加持，在未来可以成就法体性身，证得密宗大乐智慧身佛。

经过文字灌顶，金刚上师向弟子明白地指示：他此刻所证的就是中脉显现的法身光明。因此文字灌顶只是对境界的认可而没有修法，它的目的在于使弟子证得法身的同时不必修习。经此文字灌顶，受灌弟子已达到无学的地步，圆满了修学的过程，就可以达到即身成佛的境界。

文字灌顶的过程

文字灌顶代表金刚上师对弟子最高的认可，它是所有灌顶方式中最高的灌顶。它的过程也不同于其他的形式，受灌者可以净除所有与身、语、意有关的障碍与恶业，证得密宗大乐智慧身佛。



明心见性

镜子好比所有众生的本性，镜子的清澈和反射使受灌者认识到自己的业，并能驱除自身的一切恶业和罪障。

空明合一

水晶的特质和心清澈、透明的一面相映衬，来说明受灌者的心性应该是明空合一的，这样才能体验到心性的智慧。

心性合一

受灌者此时观想自己的心如同镜子一样清净，如水晶球般空明，内心与外在的环境没有分别，感受到智慧的法身。

经过文字灌顶，金刚上师向弟子明白地指示：他此刻所证的光明就是中脉显现的法身光明。并能够得到像拙火禅修法一样的加持，在未来可以成就体性身，证得密宗大乐智慧身佛。

知识拓展

佛有三身

法身：代表一切法平等的真理，他是无形的，却又无处不在，是公正的象征，

报身：是佛现出的一种享受快乐的形象，只有大菩萨们能够看见，一般凡夫仍是看不到的。

化身：即是应身，他应众生的机缘或感动而现出身体，到世间来满足众生的祈求或度脱众生。



接受大乘菩萨的戒律

菩萨戒

菩萨戒也称大乘戒、佛性戒等，是修大乘菩萨道者所应受持的戒律。其内容为三聚净戒，即摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒这三项，由于菩萨戒关系到成佛这个根本问题，所以一直被修持者重视。

菩萨戒的内容

菩萨戒的内容为三聚净戒，就是摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒等三项。它们是聚集了持律仪、修善法、度众生等三大门的一切佛法，属于菩萨最重要的禁戒，应该谨慎持守。

摄律仪戒：又称自性戒、一切菩萨戒，它是舍断一切恶业，含摄大小乘律仪的止恶法门，是七众弟子所必须受的戒，是可以在家修持也可以修习出家的戒律。它分别有五戒、八戒、十戒、具足戒等戒条。由于此戒为法身之因，所以用法身本有的清净自性，清除一切恶业，成就法身佛。

摄善法戒：又称受善法戒，总摄一切的善性功德，修行一切善事。为修习一切善法、圆满菩提所修的戒，是修习善性的法门，通过修持身、口、意的善业通向无上菩提。如常勤精进、供养三宝、心无杂念、行六波罗蜜等。一旦犯戒，则要依法忏除，重新立愿，发菩提心，修习一切诸善法。由于此戒是报身的缘故，如能止恶修善，故可成就报身佛。

饶益有情戒：又称摄众生戒，它可以广度无量无边的一切众生，用慈悲心利益一切众生。《菩萨地持经》卷四列举出 11 种饶益众生的方法。

① 众生所作诸饶益事，悉与为伴。

② 对已病、未病及看护病者等众生，悉与为伴。

③ 为诸众生说世间、出世间法，或以方便令得智慧。

④ 知恩报恩。

⑤ 见众生有种种恐怖，悉能救护。若有丧失亲属财物诸难，能为开解，令远离忧恼。

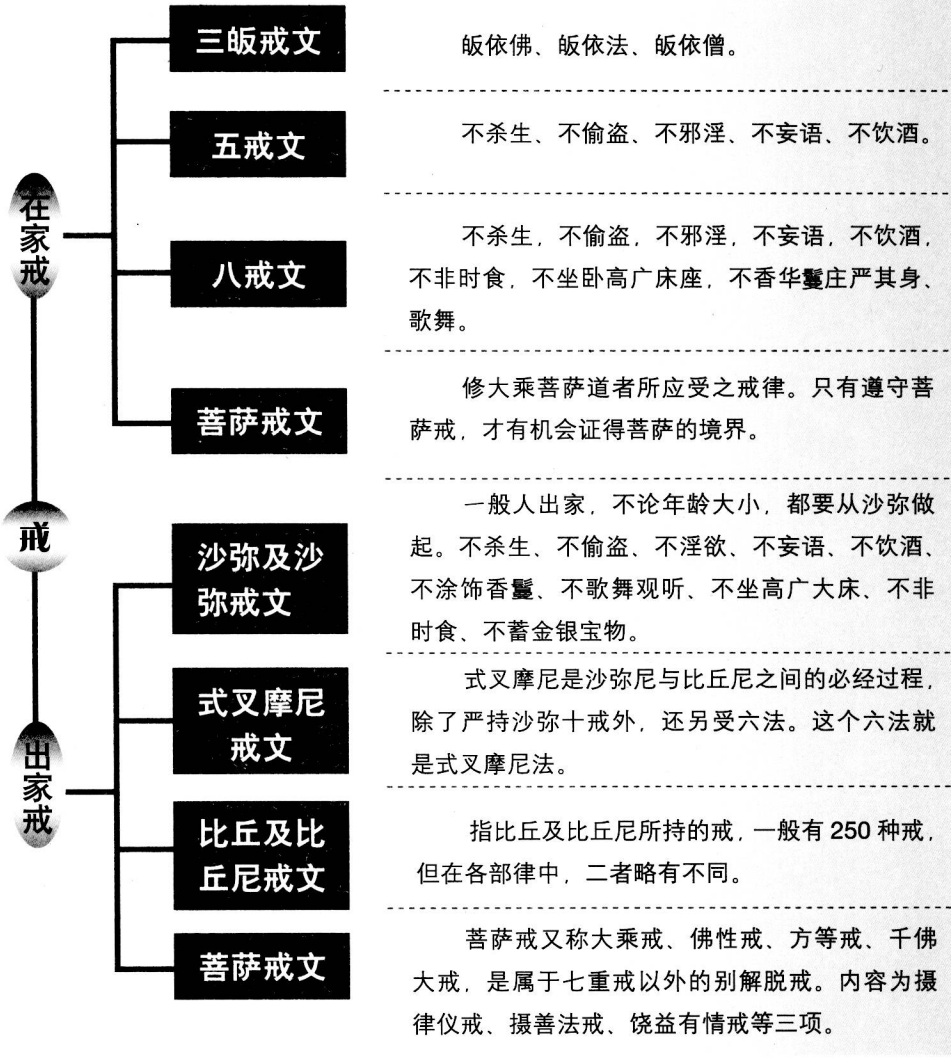
⑥ 见有众生贫穷困乏，悉能给予所需之物。

⑦ 德行具足，正受依止，如法畜众。

⑧ 对众生先语安慰，随时往返，施给饮食，说世间善语等。

⑨ 使众生安者，皆悉随顺；不安者，皆悉远离。

认识佛教中的戒律



摄律仪戒又称自性戒、一切菩萨戒，是舍断一切诸恶，含摄大小乘律仪的止恶门。

摄善法戒又称受善法戒、摄持一切菩萨道戒。为修习一切善法、圆满菩提所修的律仪戒，是修善门，以修身、口、意的善业回向无上菩提。

饶益有情戒又称摄众生戒，是以慈悲心利益一切众生，属于利生门。



⑩ 对有实德者，赞叹欢喜。

⑪ 对有犯过行恶者，慈心呵责，折伏罚黜，使其悔改。

以上三戒在《唯识论》中也有所说明："戒学有三：一、摄律仪戒，正远离所应离法；二、摄善法戒，正证应修证法；三、饶益有情戒，正利乐于一切之有情。"三戒当中，以摄律仪戒为基础，能善摄律仪，即能总摄善法，才能饶益一切有情众生。

此外，"三聚净戒"具有积极向善的力量，以神通力示现恶道，令众生畏厌众恶，奉修佛法，欢喜信乐，生希有心。菩萨戒则既要"止恶"，也要积极"行善"。



菩萨戒的特色

菩萨戒是含摄大乘菩萨道的戒法，菩萨道的精神就是发起上弘下化的菩提心，所以菩萨戒除了有防非止恶的摄律仪戒外，更有勤修善法的摄善法戒，以及度化众生的饶益有情戒。这显示了菩萨行者不仅要消极地不作恶，更要积极地修一切善，乃至遍学一切法门，以度无边众生。因为菩萨发心是为广度众生，如果不发上弘下化的菩提心，便不能称为菩萨。它的根本精神是发菩提心，以菩提心为戒体，如果忘失菩提心，也就违反菩萨戒的根本精神。所以，发菩提心是菩萨戒有别于声闻戒的最大特色，也是我们受戒时应有的认识。

此外，菩萨戒只有受法而无舍法。菩萨戒是众生本自具足的。既是本具，而今求受，只是将本具的戒德加以长养薰发，所以说增上，而不是新得，这也是菩萨戒的另一特色。



受持菩萨戒的功德

菩萨戒涵盖七众戒，超胜一切戒功德，而且是过去七佛戒法，这是菩萨戒的殊胜与尊贵处。所以，菩萨戒是诸佛本源，是菩萨的根本，也是一切佛弟子成就佛道的根本。根据《梵网经》记载，受持菩萨戒有五种利益：①十方诸佛愍念守护；②临命终时，正见心欢喜；③所生之处与诸菩萨为友；④功德多聚，戒度成就；⑤今世后世性戒福慧圆满。

行善止恶的菩萨戒

菩萨戒是密宗的根本戒律。摄持菩萨戒可以成就菩萨的庄严，是一切众生成就佛法的根本。

菩萨戒的特点



菩萨

菩萨协助佛传播佛法，救助众生，度化轮回中众生成佛。

摄持菩萨戒

菩萨戒是诸佛本源，是菩萨的根本，也是一切佛弟子成就佛道的根本。

菩萨戒是含摄大乘菩萨道的戒法，菩萨道的精神就是发起上弘下化的菩提心，所以菩萨戒除了有防非止恶的戒律外，还有勤修善法以及度化众生的戒律。

菩萨觉悟八法

- 生死痛苦，发大乘心
- 五欲过患，常修梵行
- 贫穷多怨，常行布施
- 愚痴黑暗，广行多闻
- 懈怠堕落，当行精进
- 世间无常，虚伪不实
- 知足常乐，安贫守道
- 多欲为苦，去贪从生



接受密教的戒律

三昧耶戒

三昧耶戒是密教的戒律之一，又称三摩耶戒、秘密三昧耶戒、佛性三昧耶戒，略称为三戒，是以众生本有的清净菩提心为戒体，法界无量的万德为行相的秘密真言戒。修持此戒可以止恶修善，通达显密诸戒，即含摄五戒、八戒、具足戒等，使众生与佛平等的戒律。

三昧耶戒，不同于一般戒律，乃是秘密戒律，其中常常包含大阿阇黎或密宗传人的心得，成为入密宣誓之必备仪式。此戒是密教修行的指针，任何真言行者必须受持，入坛行灌顶之前先受此戒，方得入坛。

三昧耶戒的含义

三昧耶有平等、本誓、除障、惊觉四义。

平等：修行者刚开始生发菩提心时，知晓三三平等之理，并且安住于佛地三昧道，照见心、佛及众生三无差别。平等义是三昧耶戒的根本义，故也称此戒为生佛不二戒。

本誓：既然已经以三三平等的理念作为因缘，就应该发起大誓愿，修大悲，行四无量、四摄等，誓愿为众生的利益而修持精进，这样才能够利益众生，这也是本誓义的精神所在。

除障：在本誓发得三三平等的戒体时，受戒者能除灭过去、现在、未来的恶业罪障，实现自身的清净纯化，为以后的修行创造基础，这也是除障的意义。

惊觉：修习者自己惊察身心，制止放逸懈怠的现象出现，这就是惊觉的本义。

此外，在授传法灌顶时，修持者必须另设道场，先授此三昧耶戒，其道场称为三昧耶戒场或三昧耶戒坛，授戒的做法称为三昧耶戒仪。戒仪的顺序如下：先礼敬三宝，其次运心供养、忏悔罪障、祈请上师、观想羯磨坛城、领授真言等。

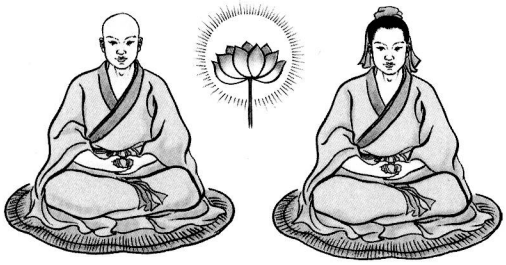
三昧耶戒的重戒

三昧耶之十戒条文归纳为：① 不退菩提，不离菩提心；②不舍离三宝，不皈依外道；③不毁谤三宝，不谤三乘法；④不应舍正法，不疑大乘法；⑤不应起邪见，不拨无因果；⑥于法不悭吝，不差机说法；⑦不应向大心，说法令退堕；⑧不应向小根，辄说微妙法；⑨不应向外道，自说具妙戒；⑩必饶益有情，不作损害行。

三昧耶戒的含义

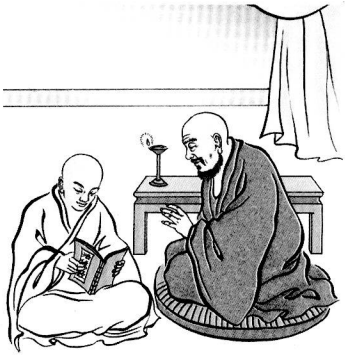
三昧耶戒是密教的戒律之一，它含有平等、本誓、除障、惊觉四义。

平等



世间万物一切都是平等的，不论是佛陀，还是普通人都是没有差别的，都有听闻佛法的机会

本誓



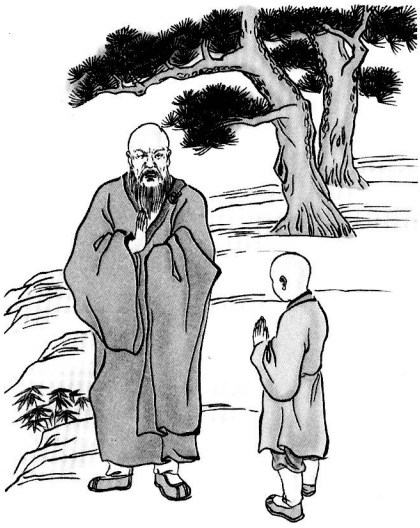
受戒者除掉过去、现在、未来的一切恶业罪障，实现自身的净化。

除障



认清世间的平等，就要发起誓愿，准备精进修持，利益众生。

惊觉



修持者要时刻惊觉自己，警醒自己，防止放逸、懈怠的现象出现。有时候需要上师的吼喝，才能跳出迷惑。



进入密乘的必修功课

密教不共前行

四不共前行，之所以称为“不共”，是因为实修四不共前行中的任一个前行，你均能成就佛果。任何一个不共前行，都是特殊不共的，为至臻完美的修习法门。这就是其所以称为特殊不共的原因。

修习四不共前行的必要性

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

四不共前行的基本内容

四不共前行包括：皈依大礼拜，观想金刚萨埵，供奉曼荼罗，修上师相应法。

第一前行——皈依大礼拜，主要以使修行者免于误入歧途为目的，令修行者清净自己身体在过去和现在所造的种种业障。

第二前行——观想金刚萨埵，主要是修持金刚萨埵百字明真言来清净修行者心中——也就是意识层面的染污。

第三前行——供奉曼荼罗。当修行者的身、心两方面都得以清净之后，接下来要做的就是积聚见道及入道的资粮，这就需要通过供奉曼荼罗来实现。“曼荼罗”也叫“坛城”，实际上就是供养的象征。修行者只有积聚了足够的资粮，才能在听闻上师的开示时获得心的契入，从而不会昏沉和掉举。

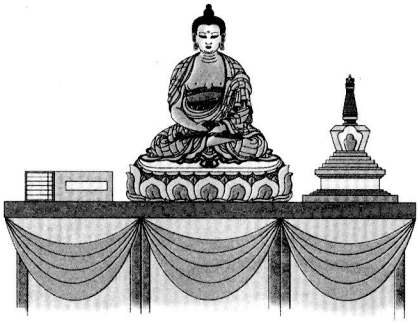
第四前行——修上师相应法。所谓“上师相应”，就是弟子与上师之间的相应，通过这种相应，修行者可以从上师处获得无上的加持。

修习四不共前行的意义

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

四不共前行的修法步骤

四不共前行的修法也是按照一定的步骤进行的，它是修习拙火禅修法必不可少的步骤和准备，通过修习，修持者的心自在平静，产生出离三界的信念。



皈依大礼拜

皈依能够清除自身的障难，认识到只有三宝可以解救自己和别人。



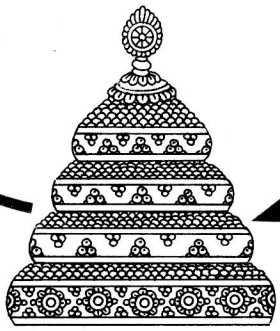
修上师相应法

修持者祈求得到上师的加持，清除修行路上的一切障碍，获得二谛的成就。



观想金刚萨埵

修持者必须消除过去的恶业，并保证在未来不沾染恶业，金刚萨埵咒是净化业罪的好方法。



供奉曼荼罗

曼荼罗是修持者积聚入道的资粮，供奉曼荼罗是至高无上的功德行为，可以圆成福德和智慧。



修行者免于误入歧途

皈依与发菩提心

皈依与发菩提心是四不共前行之一，目的是免于误入歧途。皈依的重心是在观想六皈依处以及观想皈依境时所念诵的皈依文。密宗传统，皈依之后，就要立刻发菩提心，它的重心是在发菩萨愿，愿一切众生都能解脱。

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

观想皈依境

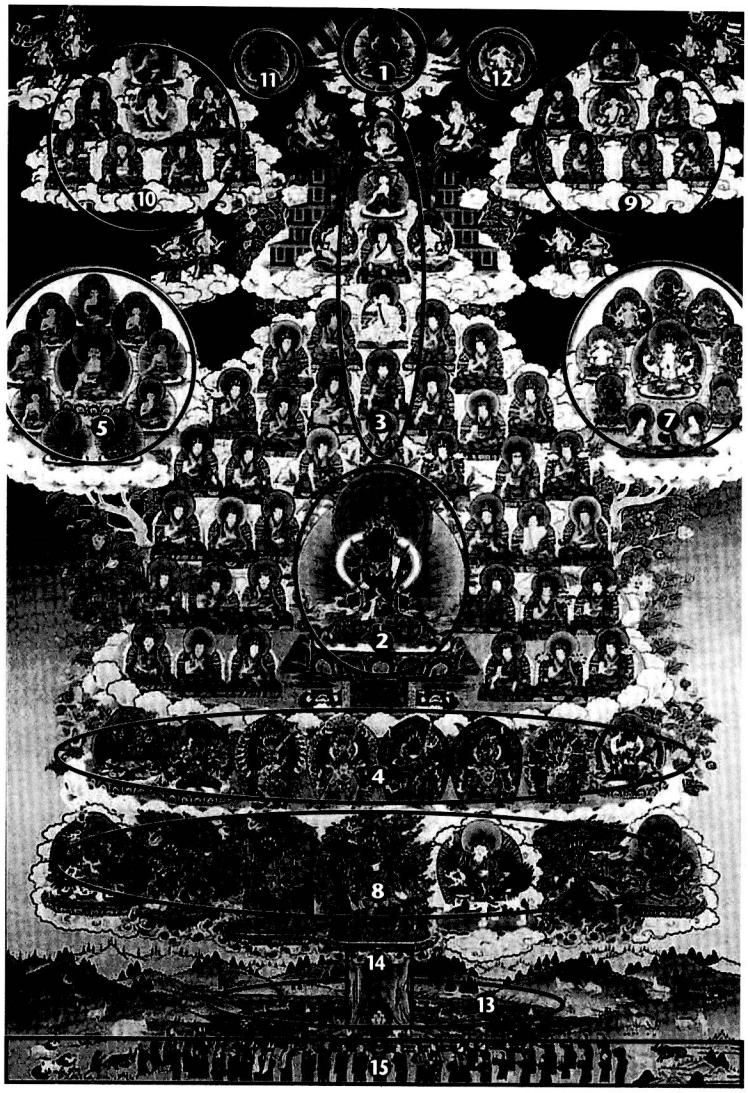
观想在一个清净的辽阔平原上，有一个湖泊，湖中充满了八功德水，并长出一棵如意树。如意树枝叶茂密，独茎的树干像阳伞一般分成五枝，其中有四枝分别指向东南西北四方，一枝在中央直指上方。在五根树枝的中央树枝上，有八只狮子合抬着宝座，宝座上坐着根本上师，现金刚持相。在他的头顶上，垂直坐着大手印传承的历代上师。

在东方树枝上有莲花，莲花上有日轮，日轮上躺着一具尸体，金刚亥母立于尸体上，另有五大金刚本尊，以及四密续或六密续中其他一切本尊等，皆立于莲花日轮上，并有许多侍者围绕。在南方树枝上也有一个狮子宝座，上有莲花和月轮，释迦牟尼佛坐在月轮上，周围有贤劫及十方三世一切诸佛围绕。

在西方树枝上，有佛法的十二部经典，特别是大乘经典和密乘的密续。在北方的树枝上，坐着无数的大乘菩萨和小乘的声闻、辟支佛。在皈依树下面，有无数的护法，包括护法、勇父和空行母等，最主要的是大黑天和吉祥天母。以上便是六皈依境，即三宝——佛、法、僧，三根本——上师、本尊、护法。

修行者观想自己站在平原草地上，面对这些皈依境，无量众生在四周围绕，皆以身、口、意同向皈依境礼敬，每人都合掌祈祷、礼拜，产生信心和虔诚，同声念诵千百次以上的皈依文，并认真思考它们的意义。然后念菩萨愿三遍，以产生为众生求取正觉的愿望。再念欢喜祈祷文。此时再祈求遍发菩提心，圆满菩萨行。再念四无量心祈祷文三遍。然后，观想皈依境，宝座等皆化为光，融入自身，观想自己的身、口、意与根本上师的身、口、意合而为一，不可分离，然后让自

噶玛噶举皈依境图



❶ 金刚持
❷ 现金刚持相的根本上师
❸ 大手印传承祖师
❹ 本尊（东方树枝）
❺ 佛（南方树枝）
❻ 法（西方树枝，因为在皈依境后方，所以无法看见）
❼ 僧（北方树枝）
❽ 护法
❾ 六位传承大手印的印度上师
❿ 噶举的四个支派上师及其他各派上师
⓫ 帝洛巴祖师（他是大手印的直接传承祖师，故未在上师境内）
⓬ 那洛巴祖师（大手印的直接传承祖师）
⓭ 充满八功德水的湖泊
⓮ 如意树
⓯ 皈依者及一切众生



己的心自然地歇息。最后还要念回向功德文。

在修皈依时，我们自然会去寻找能够保护我们或提供庇护所给我们的人，让我们免于恐惧和焦虑，如重病等。但是谁也无法护佑我们脱离轮回之苦，只有三宝才能拯救我们免于轮回，因为只有那些能够解救他们自己的人，才能够解救别人。



六皈依处

六皈依处包括三宝和三根本。

三宝：指的是佛、法、僧。具体而言，佛的化现方式有三种，分别是：法身，知悉一切，能洞察万法的本来面目和外观；报身：体现真、善、美的高尚境界和无我的精神果报；化身，根据众生的果报化现的形象。法包括以文字、真言形式出现的经典和四谛等形式获得的开悟。僧则分为真宝僧（永不转退的菩萨）和临时僧（包括声闻、缘觉和罗汉）。

三根本：上师是所有加持的根本，本尊是所有成就的根本，空行母和护法是所有佛行事业的根本，三根本包含在三宝之内。密乘认为根本上师一人，就可以含摄六皈依处。



皈依的特别条件

皈依时，只有在这四个特别条件下皈依，才是正确的皈依。

①已了解如何正确地思维三宝，就要体认他们的特质。

②体认佛、法、僧优于外道邪说。

③以此体认为基础，诚心发誓永远皈依三宝。

④即使你的生命危急，也不可皈依三宝以外的人。

不论你的人生际遇如何——快乐、痛苦、显赫或卑贱，你仍然要以深厚的信心专念三宝，不要气馁。总之，一旦你皈依了佛，就不要依赖世俗的神；一旦你皈依了法，就舍弃危害众生的一切念头和行为；一旦你皈依了僧，就不要与外道或不正当者为伍。



皈依的功德

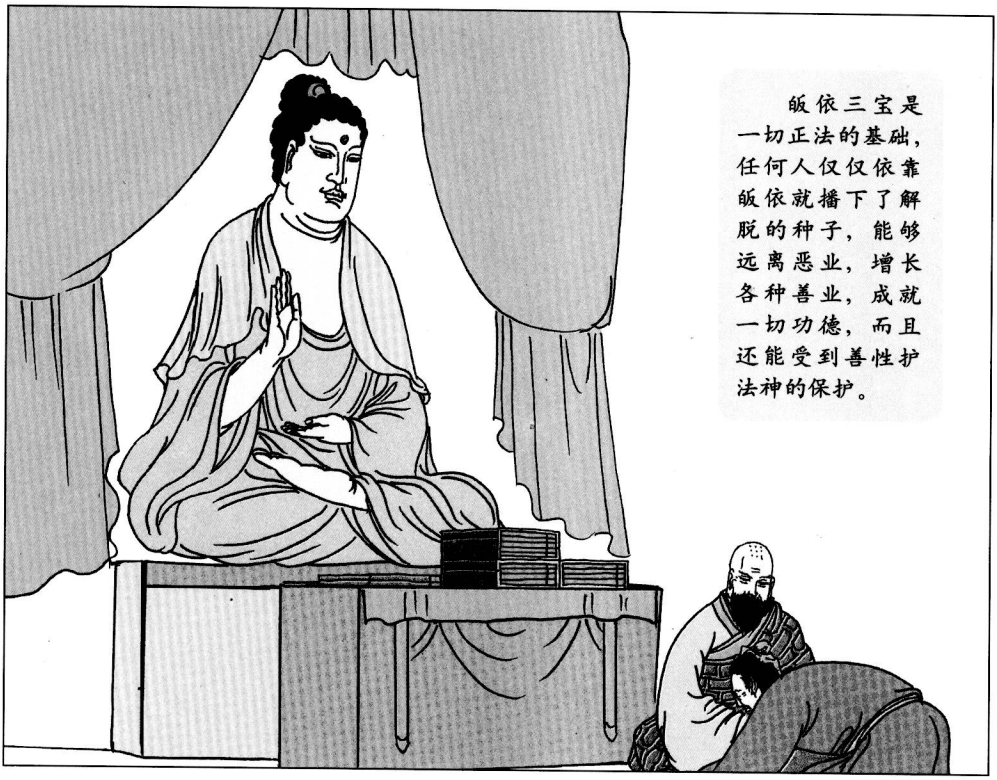
皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅依靠皈依就播下了解脱的种子，能够远离恶业，增长各种善业，成就一切功德，而且还能受到善性护法神的保护。即使皈依后在今生没有得到解脱，也能够在后世获得解脱和遍知的果位。

菩提心就是建立在慈悲和空性基础上象征无上圆满的智慧之心。发菩提心是伴随着皈依而来的，发菩提心就是为了众生的利益而发起的一种求取无上菩提的真

密宗的皈依

密宗认为皈依是成就一切功德的基础，在众多的皈依中，皈依三宝的功德比人生中所得利益加起来都大得多。皈依三宝是对治三毒的灵丹妙药，像灯一般指引我们走出迷途，脱离轮回的苦海，清净我们的身心。

皈依三宝



皈依三宝是一切正法的基础，任何人仅仅依靠皈依就播下了解脱的种子，能够远离恶业，增长各种善业，成就一切功德，而且还能受到善性护法神的保护。

皈依三根本

- **上师**：上师是所有加持的根本。加持是指使内心受到其力量的影响而变得清净与善良的[illegible]
- **本尊**：本尊是成就的根本。本尊是修行者在[illegible]的一位与自己有缘的，并能终身专注修证的[illegible]
- **护法**：护法是佛行事业的根本。护法就是[illegible]守护我们修行，并帮助成就事业的根本。



诚意愿和行持。一个人的思想一旦转向佛法，只要发菩提心就可以走上佛法大道。

菩提心的种类

菩提心可分为二类：相对的和究竟的，它们是修习诸多法门的基础。

相对的菩提心：主要表现为慈悲，智慧的发展依赖于慈悲，因为相对菩提心的有无，是菩提心本身之有无的唯一先决条件，我们必须先找出发相对菩提心的方法。我们必须通过修习特殊的修法，以产生相对菩提心的两面：愿望与力行。智者只要面对三宝的形象，诚心会意地念菩萨愿三遍，就可以激起相对的菩提心。

究竟的菩提心：主要表现为智慧，它依赖于相对的菩提心，一个人只要唤醒纯真的慈悲力量，即使还未证悟真如本性，那么他也能够在身、口、意三方面，为别人的福祉而行善。

发菩提心的阶段：愿菩提心、行菩提心

愿菩提心侧重于发愿，行菩提心侧重于得悲利他，二者是相辅相成不能分开的。

愿菩提心的训练

①训练持菩提愿，尽力行善。

②记住菩提心中的白业，忘记菩提心中的黑业。

行菩提心的训练

①实现菩萨十事，成就各种菩萨行。

②修持六度，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

③运用慈、悲、舍、喜等四无量心对待众生。

④正确对待取舍，交换别人的恶业与苦难。

发菩提心的结果

通过发菩提心，可以洗净无数的恶业，而且无限地扩大善业，从瞬间的菩提心中获得的功德。发菩提心还可以培修两种道德行为：为你自己的精神发展而修各种善业，这是“积集善法的道德行为”；劝服其他众生，为他们的精神发展而适切地行一切善，这是“利益别人的道德行为”。

修习者发起菩提心后就要修菩萨行，菩萨行总的来说是上求佛道，下化众生，是以救度众生为己任的。修学菩萨行的人不仅要发愿救度一切众生，还要观察、认识世间一切都是无常无我的。

走向佛法的关键：生发菩提心

修心者要生发菩提心，它是建立在慈悲和空性基础上，象征着无上圆满的智慧之心。发菩提心就是为了众生的利益，生起菩提心的人，不管他修习的是哪一种法门，都是大乘的菩萨。

生发菩提心



最广泛的菩提心

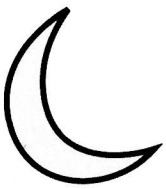
在菩萨的眼中，众生是平等的，一切众生都潜藏着佛性。因此，菩萨的菩提心是针对一切众生的。

修持者生发菩提心

修持者通过生发菩提心可以洗净无数的恶业，而且无限地扩大善业，从瞬间的菩提心中获得功德。

菩提心的比喻

为了更形象地说明菩提心，佛教用了各种比喻来清晰地向世人展现了菩提心的作用。



明月喻

菩提心比做明月，说明它能令一切清净之法全都圆满。



火焰喻

菩提心比做盛火，用它能烧尽一切邪见。



种子喻

菩提心是诸佛的种子，能生一切佛法。



菩萨行的重要性

菩萨行是大乘的内容，它包括摄持菩萨戒，修持六度、四摄以及密宗法门。修菩萨行最先要求修习菩萨戒，然后受菩萨戒，最后进行修习。菩萨一言一行均根据三世诸佛之教训；三世诸佛摄受菩萨，菩萨再摄受众生。凡夫要把意识心去掉，依靠经典，依教奉行，依文字般若起观照般若，再证实相般若。

修习的六度法门包括：布施、安忍、持戒、精进、禅定、般若，是必须修至圆满，使自己成佛的方法；四摄即布施、爱语、利行及同事，是令其他有情成熟的方法。

方便、智慧与成佛

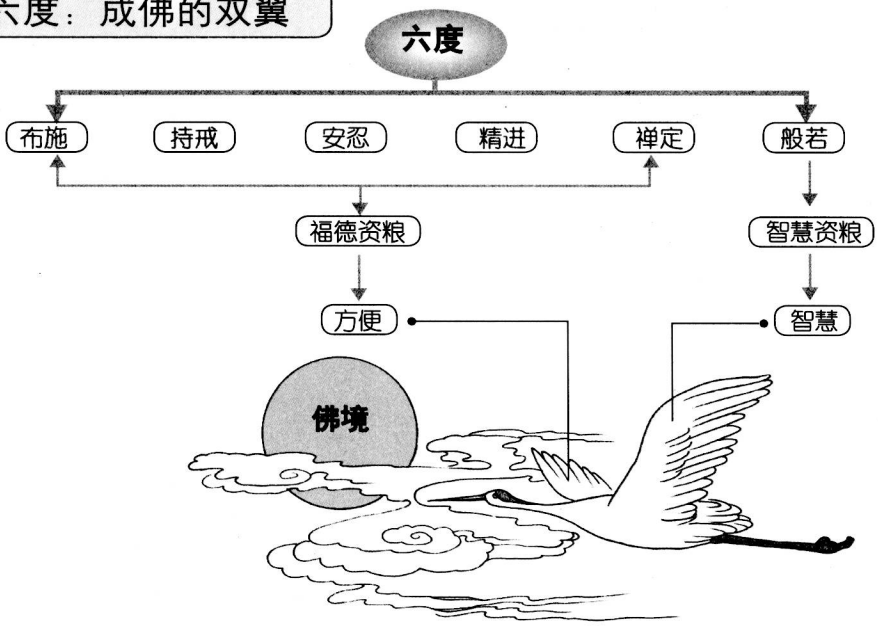
菩萨行总结起来，可以分为两种：方便与智慧。方便是六度中前五度事物体现，智慧是第六度。光是发心而不做修行是决不可能成佛的，这就好比饿着肚子而不进食，不可能饱的道理一样；修习又必须正确地修持，否则就好像在牛角上挤牛奶一般，无法获得实际功效。因此修习者一定要明确，并不是所有的修行都能成佛的，而是必须要谨慎选择正确的成佛之路。

修习菩萨行的方法

修菩萨行的正确方法主要就是六度法门。修六度法的最终目的就是为了积聚圆满的功德与智慧，以成佛境。布施、持戒、安忍、精进及禅定五者所积聚的主要是福德资粮，般若积聚的则是智慧资粮。因此，前五度又称为“方便法门”，般若则称为“智慧法门”。这两个法门是成佛的必要条件，犹如鸟的双翅，缺一不可。智慧与方便二者，就分别是成就佛之法身及色身的资粮。总之，成佛必须方便、智慧具足，否则不能达成目标。

福慧双修的六度法门

六度：成佛的双翼



修习六度中的前五度可以积累福德资粮，属于方便法门；第六度般若则属于智慧法门，积累的是智慧资粮。方便和智慧正如鸟的双翼一般，只有二者具足，才能够最终到达佛境。

关于修福与修慧的比喻

修福不修慧，大象挂璎珞



只修福不修慧，就像挂满琉璃璎珞的大象，虽然享受着很大的福报，但终究只是愚昧的畜生。

修慧不修福，罗汉托空钵



只修慧不修福，就像托着空钵的阿罗汉，虽然已证得了小乘果位，但是却享受不到供养的福报。



修持最圆满的资粮

供奉曼达

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

供奉曼达

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

供奉曼达前的准备

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

坛城曼达的建造和观想

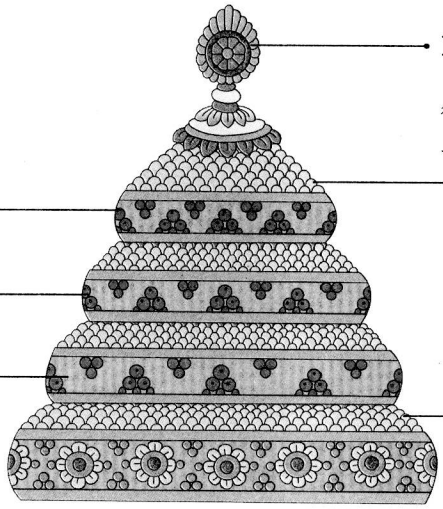
第一步：左手拿着金属盘，用右手腕的内侧顺时针方向擦盘三次，同时念两种净化咒：“嗡 班杂 阿木惹达 吽 呸”和“嗡 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭”。

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

供奉的两种曼达

供奉曼达的修持需要准备一个“坛城曼达”和一个“手曼达”，以坛城曼达来代表皈依处，以手曼达来代表理想的宇宙，并把它供养给皈依处。

手曼达



顶部

装饰摩尼宝象征着证得佛果的无上荣光。

供物

用宝石、五谷、碎石均可，供物可长期使用，需作添补，不必更换。

中部

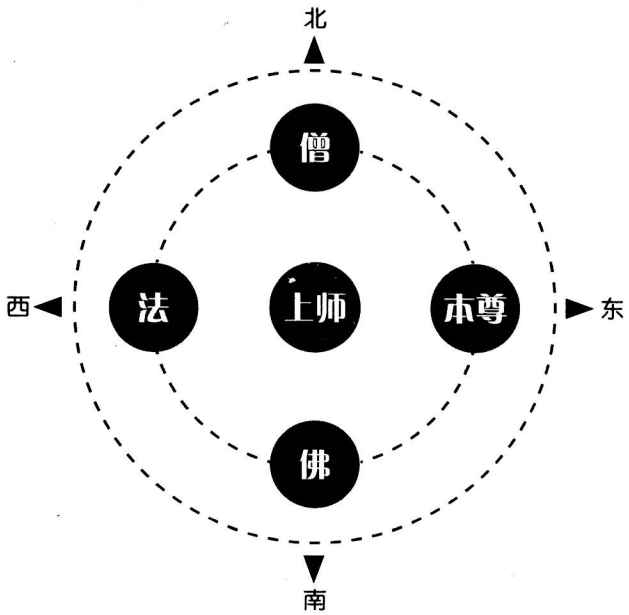
中部是有断口的中空圆环，用银、铜等珍贵金属镂刻而成。

底部

底部不小于一手掌的阔度，约20厘米左右。

手曼达是把宇宙中的一切作为供奉，此供是一种能迅速积集无量功德的修行。

坛城曼达的示意图



观想建造坛城曼达的步骤

擦拭曼达盘三次，并念诵两种净化咒。

按照左图的示意图分别放五撮米，表示为五皈依处。

观想本尊与皈依处结合。

将坛城曼达放在供桌上，并以五种供品供奉。



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

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



手曼达的建造和观想

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

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

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

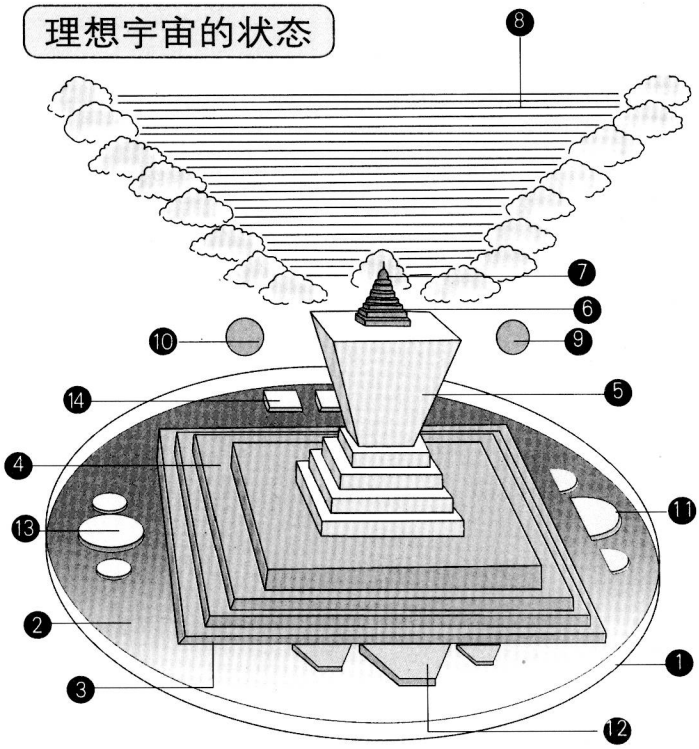
第四步：把米撮放在盘子上，观想它们是理想宇宙的三十七供品特征，同时逐项念诵包含三十七供全部名称的赞颂文：

在大海的中央，有一座四面形的须弥山①，其底部是四个方形的阶梯，上面是方形的顶，越往顶端越宽广。围绕在须弥山四周的是七重四面形而中空的金山，散布在七重山之间的是七湖，围绕在七重山和七湖之外的是大海，海中有四大洲及其卫星小洲。东胜身洲②是白色的，呈半圆形。南瞻部洲③是蓝色的，呈梯形。西牛贺洲④是红色的，呈圆形。北俱卢洲⑤是绿色的，呈四方形。这四大洲的每一洲都有与其同形同色的“卫星”小洲，一个在左边，另一个在右边。东胜身洲有身洲⑥和胜身洲⑦；南瞻部洲有猫牛洲⑧和胜猫牛洲⑨；西牛贺洲有诒洲⑩和上仪洲⑪；北俱卢洲有胜边洲⑫和有胜边洲⑬。在东方的天空中有宝山⑭、千辐宝轮⑱和白嬉女㉖，南方的天空中有如意树丛⑮、如意宝⑲和黄鬘女㉗，西方的天空中有满欲牛群⑯、王后宝⑳和红白双色歌女㉘，北方的天空中有自长粮谷⑰、大臣宝㉑和绿舞女㉙。东南方的天空中有白象宝㉒和黄花女㉚，西南的天空中有马宝㉓和白香女㉛，西北的天空中有将军宝㉔和红灯女㉜，东北的天空中有宝藏瓶㉕和绿涂女㉝。在须弥山之上的东北方天空中有日轮㉞，西南方天空中有月轮㉟。须弥山平顶上方的天空中，由下向上依序为阎摩罗、兜率天和其他天界，在

供养整个宇宙的皈依处：手曼达

曼达供养是整个宇宙的一切，象征的是佛教所构筑起的宇宙世界。佛教认为，须弥山是众生居住的这个世界的中心，太阳、月亮都环绕此山回旋出没，三界诸天是依靠它建立起来的。

理想宇宙的状态



七重金山包括：
持双金山、
持轴金山、
担木金山、
善见金山、
马耳金山、
障碍金山、
持地金山。



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

各层天界间散布的八吉祥记





各层天界之间，散布着八吉祥记，包括南方的宝伞㊱、金鱼、宝瓶、莲花、右旋螺纹的白海螺壳、宝结，北方的尊胜幢㊲和金轮。

第五步：念诵四行的短供养文，祈求纳受曼达供并赐予彻底的开悟。

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

第七步：在修完三十七供曼达后，用右手把米从盘上抹掉。

第八步：供养短曼达：念四行的短供养祈祷文，并用手将七撮米一一撒置在盘子上，以代表简化的七种宇宙特征，但同时要观想复杂的37种宇宙供品如上。

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

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

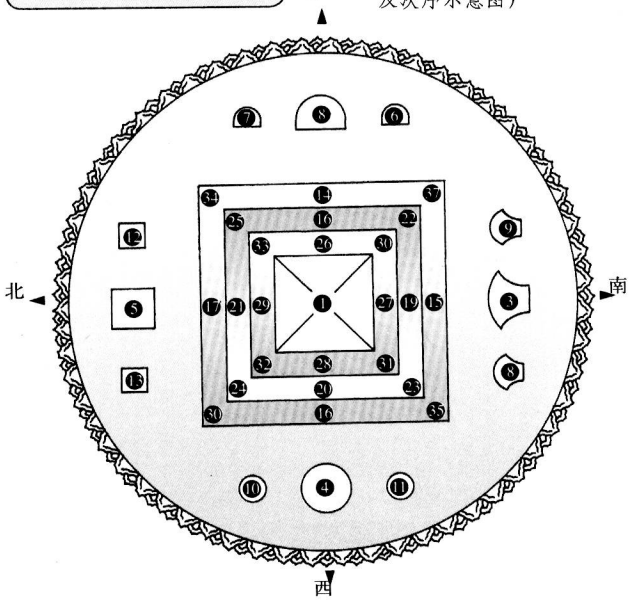
第十一步：回向功德。当供奉曼达成功、二资粮获得圆满时，你的体验将如真实的悟证、禅修的经验和梦，特别是你的思想会自然转向佛法，并且你在以后的修持中将会感到毫不费力。

手曼达的建造和观想

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

三十七供曼达

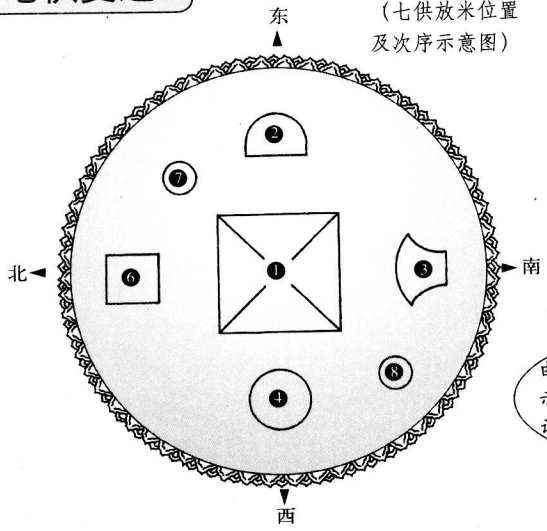
（三十七供放米位置及次序示意图）



❶ 须弥山
❷ 东胜身洲
❸ 南瞻部洲
❹ 西牛货洲
❺ 北俱卢洲
❻ 身洲
❼ 胜身洲
❽ 猫牛洲
❾ 胜猫牛洲
❿ 谄洲
⓫ 上仪洲
⓬ 胜边洲
⓭ 有胜边洲
⓮ 宝山
⓯ 如意树丛
⓰ 满欲宝牛
⓱ 自长粮谷
⓲ 宝轮
⓳ 如意宝
⓴ 王后宝
㉑ 大臣宝
㉒ 象宝
㉓ 马宝
㉔ 将军宝
㉕ 宝藏瓶
㉖ 嬉女
㉗ 鬘女
㉘ 歌女
㉙ 舞女
㉚ 花女
㉛ 香女
㉜ 灯女
㉝ 涂女
㉞ 日
㉟ 月
㊱ 宝伞
㊲ 尊胜幢

七供曼达

（七供放米位置及次序示意图）



❶ 须弥山
❷ 东胜身洲
❸ 南瞻部洲
❹ 西牛货洲
❺ 北俱卢洲
❻ 日
❼ 月





清除修行路上的一切障碍

观想金刚萨埵

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

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

总的来说，金刚萨埵修持法的步骤可以分为八步：

第一步，在金刚萨埵像前跏趺而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上。

首先，跏趺坐于金刚萨埵像前，边念赞颂文边做如下观想：在自己的头顶上，有一个“邦”字化为莲花。莲花之上有一个“阿”字化为平躺的月轮。在莲花和月轮之上有一个“吽”字化为白色的五股金刚杵，在五股交会处写着“吽”字。光从这一个字射出，以供养诸佛，利益众生，然后光又收回到“吽”字之中。整个金刚杵化为金刚萨埵，他与根本上师是一体，无二无别。金刚萨埵的身体为白色，一面二臂，其右手托着五股金色金刚杵在胸前，左手拿着银铃在身边，为菩萨坐姿，右脚稍向外伸，左脚向内缩。他身穿用珍贵丝绸制成的衣服，戴着珠宝冠和其他祥瑞饰物。在其头顶的发髻上坐着他的上师——阿闷如来。他的身体具有佛的三十二相和八十种好，清澈澄明而放无量光。他看起来像是什么实体也没有，如同水中月影的反映。在他的额上有白色的“嗡”字，喉上有红色的“阿”字，心上有蓝色的“吽”字。

在他的心间有莲花和月轮，在月轮上有白色的字，百字明咒的字母也是白色，以顺时针方向，从字正面开始环绕着字，字面朝外，像一条蛇一样地盘绕着字。光从字和咒鬘射出，召请十方三世的佛菩萨降临。他们都化光收入金刚萨埵身中，

金刚萨埵

金刚萨埵是佛教密宗极为推崇的圣尊，为消业灭罪的唯一主尊，行者为忏罪解冤，修本尊法，功效最快最大，且为成就无上菩提必经阶段。常持本尊真言，能破除烦恼，止恶生善。

梵语 **Vajrasttva**

勇猛之大士

金刚铃

象征慈悲与智慧，也有惊觉诸尊，警悟有情之义。



金刚杵

象征着所向无敌、无坚不摧的智慧和真如佛性，它可以断除各种烦恼、摧毁形形色色的障碍。

知识拓展

金刚萨埵百字明咒的功用

功用一：忏悔业障，由于金刚萨埵本身属于空性，当你念了这个咒，也等于是归为空性，忏悔你所有的业障。

功用二：诵持百字明咒语，就等于接受所有金刚上师的加持。

功用三：可以补充自身遗漏，达致圆满，领悟这个空性的咒语，能够成就最圆满境界。



金刚萨埵即成为十方诸佛的总集体。

第二步，祈请金刚萨埵清净自己的业障。

第三步，念赞颂文，并观想净化过程。

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

第四步，念百字明咒，同时用念珠计算念的次数。

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

第五步，念忏悔祈祷文。之后，两掌合十在胸前，虔诚地念忏悔祈请文，起句一般为：“本尊，因我愚痴……”

第六步，观想金刚萨埵正在加持你。观想金刚萨埵听了修行者的忏悔后，微笑地心生欢喜，并说：“哦！佛子，你一切的恶业、障碍和罪过，从今日起被清净了。”

第七步，观想化空、静坐。

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

第八步，回向功德。在每次修法结束时，都要回向功德。依照以上程序进行修持，当恶业被彻底涤清后，修行者会感觉身体轻安、睡眠减少、精力充沛，并能实现证悟。

修持者观想净化自身

在修习金刚萨埵和念诵百字明咒时，修行者还要做化空清净自身的观想。通过这一程序，可以使修持者取出内心的一切妄执和罪障，减少以后进入拙火禅修法正行修习的障碍。



月轮上百字明咒的白色字母以顺时针方向，从字正面开始环绕着字。

本尊用智慧之光照射修习者，护佑观想的顺利进行。

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

修行者的身体被智慧甘露洗净后，多余的甘露从头顶与金刚萨埵的脚相接触处溢出。

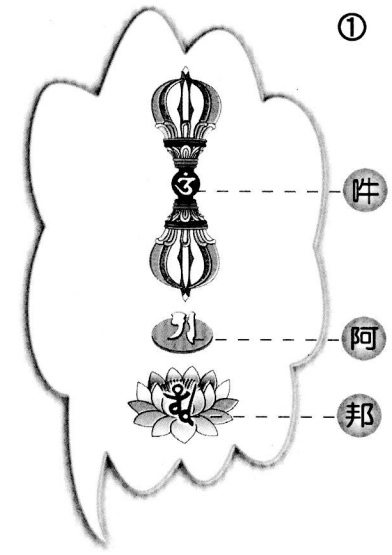
知识拓展

观想净化的功效

经过观想修行者从无始以来所累积的一切业障，都变成烟垢；身体中的一切疾病，都化为脓血；附着身体的一切魔障，都变成毒虫……构成身体的一切实质，包括肉和血，都像水中的冰块一样，被甘露带走，从身体的孔道和毛细孔中排出，流入广大的金地……

观想金刚萨埵的八大步骤

第一步：跏趺坐于金刚萨埵像前，观想他在自己头顶上





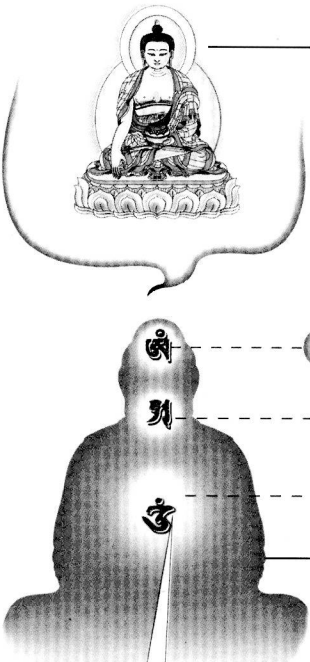
A 观想莲花、月轮和金刚杵。

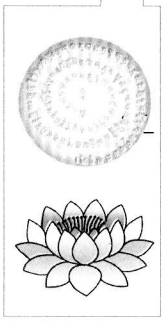
B 金刚杵化为金刚萨埵。

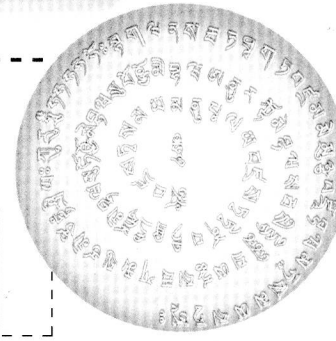


金刚萨埵

C 金刚萨埵的圆满形象。

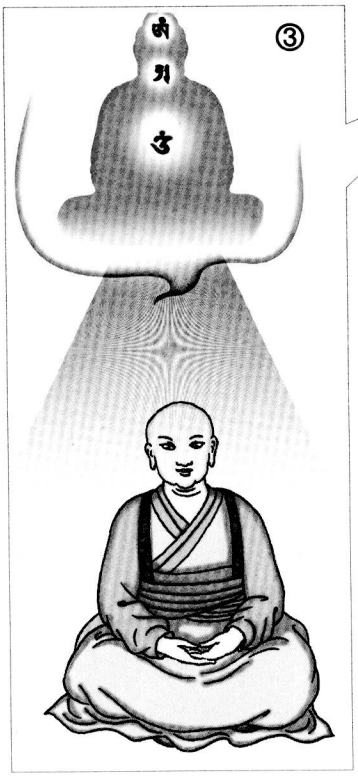






D 金刚萨埵的心间有莲花和月轮，月轮上白色的百字明咒字母以顺时针方向盘绕。光从字和咒幔射出，召请十方三世的佛菩萨。

第二步：祈请金刚萨埵清净业障



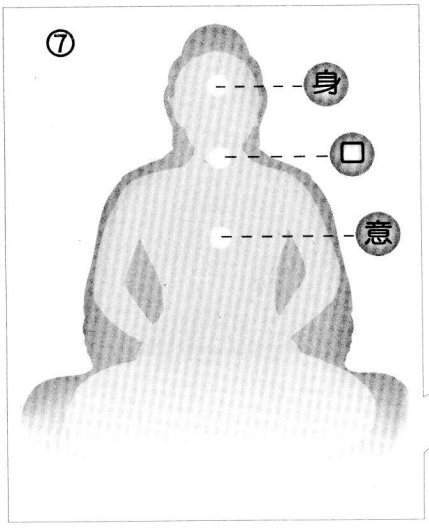
第三步：念赞颂文，并观想净化过程

第四步：念百字明咒，同时用念珠计算次数

第五步：念忏悔祈祷文



第六步：观想金刚萨埵



第七步：观想金刚萨埵的身、口、意与自己的身、口、意合为一体

第八步：回向功德



接受来自上师的悲智加持

上师相应法

上师相应法又称上师瑜伽法，修习此法可以使修行者迅速获得上师的加持，它是四不共前行中最后一个前行。

上师相应法

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

修持上师相应法的步骤

具体来说，上师相应法的修持可以分为以下 15 个步骤来进行：

步骤一：结跏趺坐，念观空咒：“嗡索巴哇蓄达萨尔哇达尔玛索巴哇蓄朵杭”，然后观想一切万法已借观空咒化解为空。

步骤二：观想自己就是金刚亥母，站在莲花、日轮之上，脚踏一具尸体。

步骤三：观想金刚持为自己的根本上师，坐在头顶上，四周围绕着一切上师和其他皈依处，形成了一个真正成就者的海洋。同时，在上师四周还围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法，他们的严誓和智慧二面本来就是不可分离的。

步骤四：向他们祈求。

步骤五：念七支行愿祈请文，开头为：“祈请来自最高佛界的你……”同时观想自己确实是在修持这七支行愿。

步骤六：念祈求证悟佛之三身的加持文，祈求加持。

步骤七：向拙火禅修法传承的上师们念长的祈请文。

步骤八：向拙火禅修法传承的上师们念短的祈请文。

步骤九：祈请上师们给予各种加持。

步骤十：念以“吾母，有情……”开头的祈请文至少三遍，然后念噶玛巴的金刚祈请文。

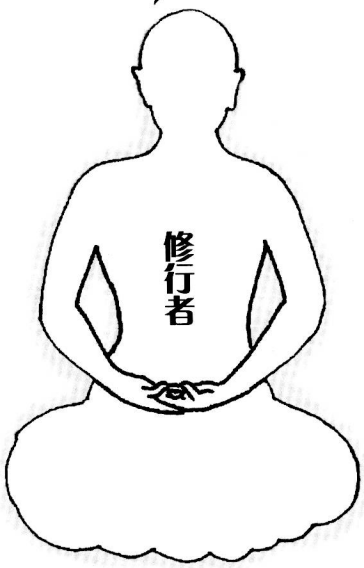
观想上师相应法

在进行修习上师相应法时，修行者要将自己观想成金刚亥母，在自己的头上有金刚持护佑，使自己的心与金刚持的心合二为一，在虔诚中得到四级灌顶。



金刚持

金刚持是密宗教法传承的始祖，是最根本的上师。修持者观想与金刚持在身、口、意上合一，可以拥有最大的力量，自主生死，可以断除烦恼，往生净土，即身成佛。



观想



修行者

修行者要有虔诚心，把上师视为智慧与慈悲的化身，希望获得与上师同样的成就。

金刚亥母

金刚亥母是诸佛之母，对有情众生有悲心，在修上师相应法时，观想自己为金刚亥母可以很快获得加持。



步骤十一：重复念六行的加持祈请文，不要让思想散乱。

步骤十二：念以“荣耀、神圣的上师……”开头的四灌顶祈请文，祈求上师授予四灌顶。观想自己已接受四灌顶及其以后所获得的果位。

步骤十三：观想上师化为光，融入修行者体内。这个过程是这样的：

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

之后，从根本上师的前额放射出白光，并逐渐收进修行者的双眉之间，为其除去身的业障，如杀生等恶业。在此过程中，修行者已经接受了瓶灌顶，并可在将来得到化身佛的成就。继续观想，红光从上师的喉咙射出，收入到修行者的喉咙，为其消除口的业障，如撒谎等。在这一过程中，修行者已经接受了秘密灌顶，并可在将来获得报身佛的成就。继续观想蓝光从上师的心中射出，收进修行者的心中，为其除掉意的业障，如邪见等。伴随着这一过程，修行者已经接受了智慧灌顶，并可在将来获得法身佛的成就。 接着观想白、红、蓝光从上师的前额、喉咙和心中三个部位同时射出，并同时收进修行者的前额、喉咙和心中。它消除了修行者的心障、情障和禅定执著障。这样，修行者就已接受了第四灌顶，并可在将来得到法界体性身的成就。

最后，上师化为光，从修行者的头顶收进心中。观想上师的心和自己的心不可分离。

步骤十四：让心止息静坐，不要受意念的干扰，一切任运自然。

步骤十五：最后要回向功德。

以上便是修持上师相应法的全过程。



接受上师加持的重要性

为了修学密宗教法，尤其是想要在圆满次第的观想中获得开示，就必须要接受上师的加持。通过这种加持可以清除修法路上的一切障碍，反复修持，可以发展出对上师与佛无别的强烈信心，获得世俗谛和胜义谛的成就。此外，此法方便、快捷，修习时安全、稳当，无任何危险。

观想上师化光

经过以上的步骤，修持者开始观想上师身上放射出各种颜色的光，清除修持者身上的各种业障，然后与修行者相应，使其在观想中将来有机会实现法身佛的成就。



修持者经过接受与转化上师转化的光，可以消除心障、情障和禅定执著障。这样，修行者就已接受了第四灌顶，并可在将来得到法界体性身的成就。

化光融合

在最后修持者要观想上师从自己的头顶，进入到身体里面，与自己融合，二者的心不可分离。



第伍章

修持拙火禅修法的准备

呼吸、坐姿与观想

密宗教法的修习中，姿势、呼吸、观想一直都是最基本的修习要求，也是任何修法必不可少的准备阶段。修持拙火禅修法前也要为这些修习做好准备，不同的是拙火禅修法采用的是七支坐法和宝瓶气息法相结合。通过调息达到内外平衡，唤醒金刚身，为即将生起的暖热创造一个良好的外部条件。



本章内容提要

- 修习拙火禅修法所需要的坐姿和呼吸法
- 修习拙火禅修法需要做大量的观想，如观空自身、观空中脉等
- 观身拥护轮和观想灵息修习也是修习拙火必不可少的步骤



修持拙火禅修法的关键

宝瓶气

宝瓶气又称“瓶息”、“瓶风”、“风瑜伽”等，其修息以闭气为要。目的在于使心离息而独立，逐渐到达轻松、平和、自然之境。

宝瓶气的修法口诀是这样的：“引起满息与均息，及以射息为四法，不明四法合作者，无益有损险当知。”依照口诀所述，可以将宝瓶气的修习方法归纳为四个步骤，分别是引息、满息、消息、射息四法。

引息

引息就是吸气法。修行者静坐，通过两个鼻孔轻柔地呼吸，调整呼吸；然后缓缓吸入上气，自鼻孔渐渐下压至脐下四指处，同时下行气微微上提，也提到脐下四指处，使上下二气相合于脐下。同时观想空气充满左右两条侧脉，记住不要用嘴巴呼吸，呼吸应该轻柔。

满息

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

消息

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

射息

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

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

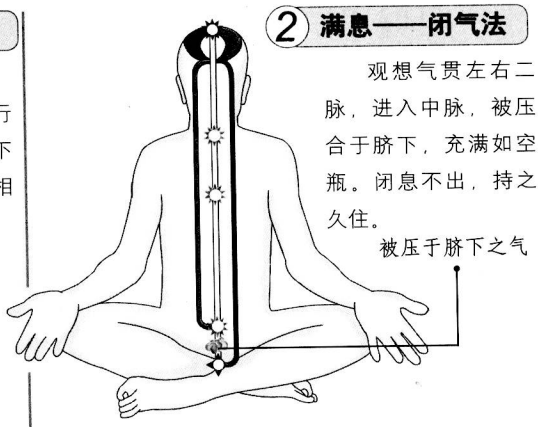
宝瓶气修习四法：引息、满息、消息、射息



1 引息——吸气法

纳气满腹，收腹提肛，将下行气上提，上行气下压，使上下二气相合于脐下。

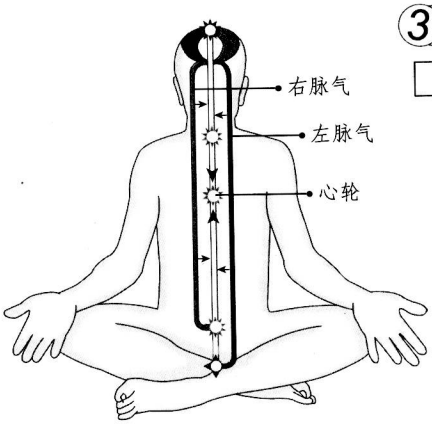
脐下四指处



2 满息——闭气法

观想气贯左右二脉，进入中脉，被压合于脐下，充满如空瓶。闭息不出，持之久住。

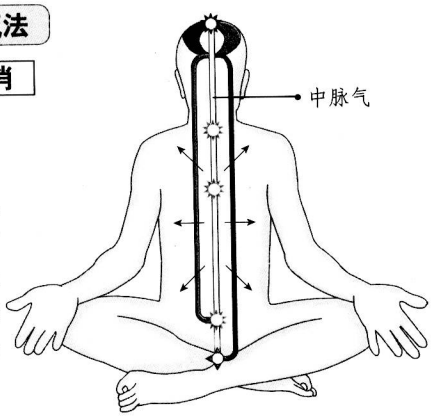
被压于脐下之气

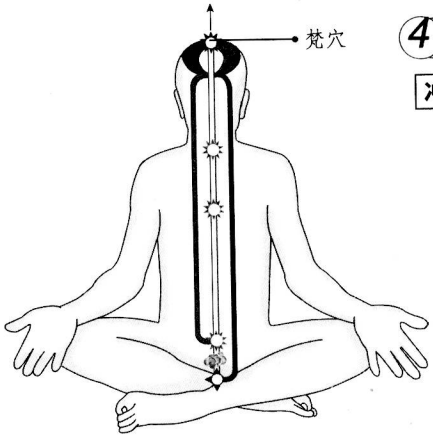


3 消息——散气法

内消 | **外消**

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

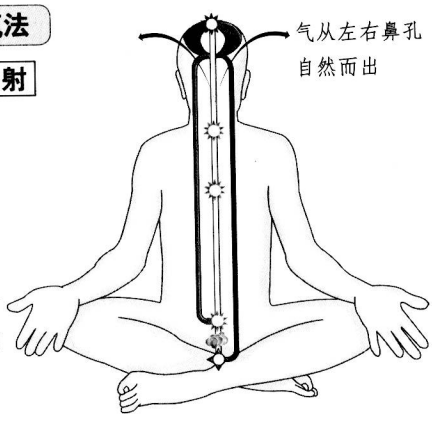




4 射息——冲气法

冲顶射 | **自性射**

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





检验宝瓶气的进展

两种评估法

虽然修习宝瓶气能够减缓呼吸的频率，放缓神经系统，使心识减缓。但是在密宗各个派别中，对于检验修行者修习宝瓶气是否有进展的方法各有不同，这里主要介绍两种评估方法。

由于修习宝瓶气能够使修持者的专注力变得更加强固，减少心识的散漫，能够延长寿命，所以一直是修持者们热衷的修习技巧之一。怎样来评估和检验自己所修的宝瓶气呢？这里主要介绍噶举派和格鲁派的评估方法。

噶举派

噶举派的修行者关于宝瓶气的计时方法是这样检验的。首先，用手碰触你的左膝盖，然后再碰触你的右膝盖、额头，最后弹指三次。这样循环一次算做一个计量单位。对于初学者而言，在修持宝瓶气期间，如果能够做 108 次这样的循环，被认为是一个大成就者的征兆；72 次表示中等成就；36 次表示小成就。对于高深的瑜伽行者和瑜伽女而言，需要持气更长的时间。

格鲁派

关于持气的时间问题，格鲁派的宗喀巴大师有着不同的计算方法。他双手击掌三次，接着用双手碰膝，然后轻轻弹指六次。这样一个循环算做一个计量单位。同样对于初学者而言，在修持宝瓶气期间，如果能够做 108 次这样的循环，被认为是一个大成就者的征兆；72 次表示中等成就；36 次表示小成就。这种计算方法比较复杂，一边进行修气，一边进行复杂的计算是很困难的一件事，这样也不利于心识的专注。在古代，由于没有时钟无法准确地计算，现在修持者可以以时间作为修习的依据，就可以不必用噶举派和宗喀巴大师的方法了。

评估时要注意的事项

第一，在整个评估的过程中，只能使用鼻孔出入息，不可以用嘴呼吸。

第二，这一过程必须是在身体健康的条件下进行，避免引发疼痛。

第三，时间最好选在清晨。

第四，练习时不宜空腹，评估前后半小时避免喝水。

第五，评估次数不宜过多，以月为单位慢慢增加练习的量。

评估宝瓶气的方法

拙火禅修法的修持者通过修习宝瓶气能够使心离息而独立，达到减缓呼吸的目的。在评估成就时，不同的派别也有不同的方法，这里重点只介绍两种。

噶举派的评估法



以禅坐姿坐定，开始持气。用右手碰触你的左膝盖，然后再用左手碰触你的右膝盖，动作要伸展自然。



双手碰触额头，然后双手自然放于两膝上，弹指三次。此一过程算做一个计量单位。

格鲁派的考量方法



评估方法

双手击掌三次，接着用双手碰膝，然后轻轻弹指六次。这样一个循环算做一个计量单位。对于初学者而言，在修持宝瓶气期间，如果能够做 108 次这样的循环，被认为是一个大成就者的征兆；72 次表示中等成就；36 次表示小成就。



另一种重要的呼吸训练法

九节佛风

九节佛风是一种通过专注于呼吸的变换而使修行者破除杂念的呼吸法门。通过九节的变换，使修习者专注于呼吸吐纳，以阻止杂念的产生，把精神完全集中在九节佛风变化的“一念”之中。

修习九节佛风的过程中要伴随着呼吸化光的观想。具体过程如下：

修习九节佛风，修行者需跏趺坐，双手结禅定印。然后观想自己全身透明，发出如琉璃一般的光亮，体内左、中、右三条平行直立的脉道清晰可见，左脉与左鼻孔相通，右脉与右鼻孔相通，三条脉道的下端在脐下四指处交会。

修行者观想在自己面前有一大片白光，接下来做九节呼吸，并这样观想：

第一节：观想面前的白光伴随气息由自己的右鼻孔进入右脉，随即化为红光，沿右脉下行，绕到脐下三脉交会处后，又沿着左脉上行，最后变成黑气从左鼻孔排出体外。

第二节：观想面前的白光伴随气息由自己的左鼻孔进入左脉，随即化为红光，沿左脉下行，绕到脐下三脉交会处后，又沿着右脉上行，最后变为黑气从右鼻孔排出体外。

第三节：观想面前的白光伴随气息由自己的左右鼻孔同时进入左右二脉，随即化为红光，沿左右脉下行，并在脐下三脉交会处进入中脉，又向上冲顶，无法冲出，随后又向下返回三脉交会处，再沿左右二脉上行，变成黑气后由左右鼻孔排出体外。

第四节：重复第二节呼吸，从左鼻孔入，右鼻孔出。

第五节：重复第一节呼吸，从右鼻孔入，左鼻孔出。

第六节：重复第三节呼吸，从两鼻孔同时进入和排出。

第七节：重复第三节呼吸。

第八节：重复第一节呼吸。

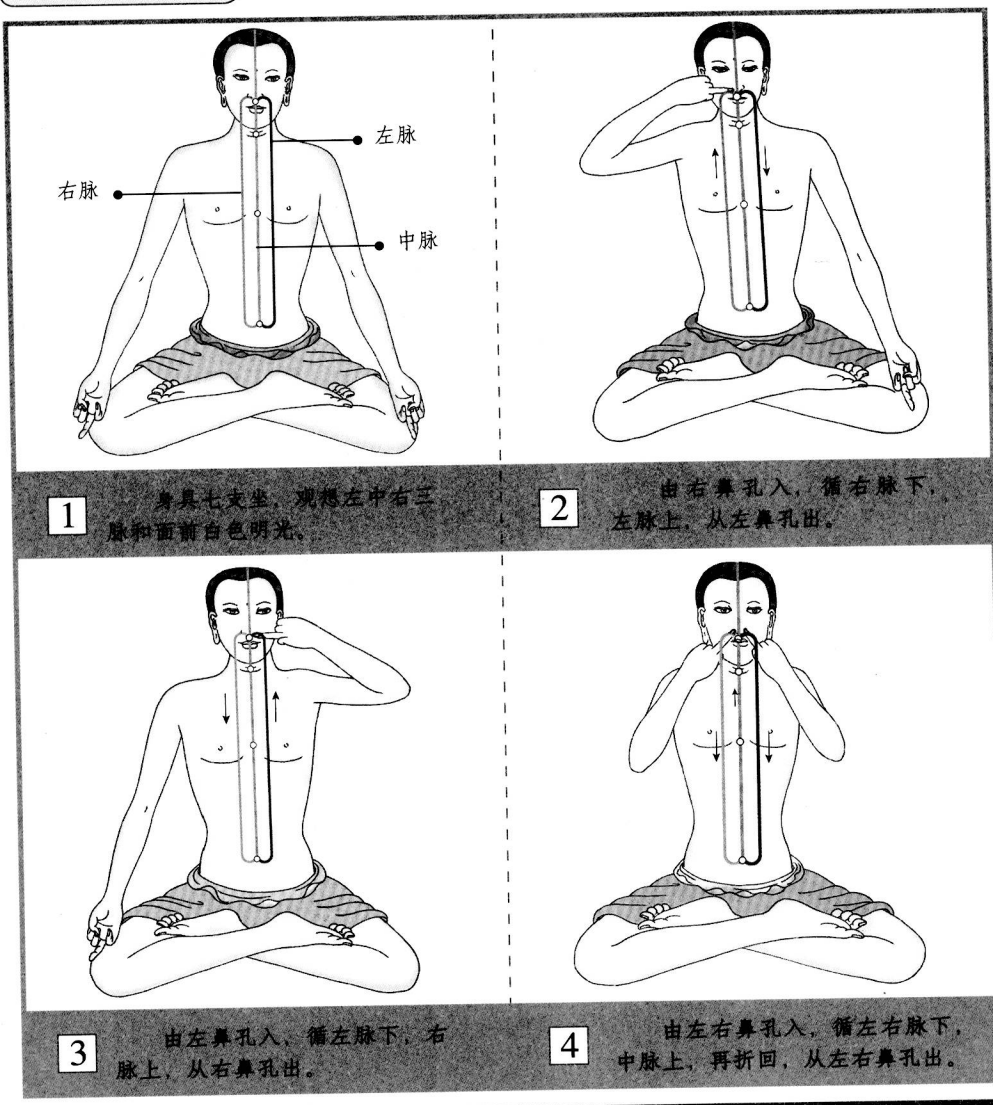
第九节：重复第二节呼吸。

通过这种吸入白光而呼出黑气的观想，久而久之，修行者自身便会得到净化。九节佛风法还可以使呼吸变得慢、细、长，以至于出入息变为无息，就是达到了真正的禅定。初习者如果感觉修习困难，也可以用无名指轻按住一个鼻孔，逐步练习。

净化自身达到禅定之法：九节佛风法

九节佛风法实际上只有三套动作和观想，每套动作和观想各反复三次。密宗认为长久修习此法，就能使自身化为清净，与宇宙的“大光明”融合，有益于身体健康，祛病延年，并为拙火禅修法的修炼打下基础。

修习的步骤



1 身具七支坐，观想左中右三脉和面前白色明光。

2 由右鼻孔入，循右脉下，左脉上，从左鼻孔出。

3 由左鼻孔入，循左脉下，右脉上，从右鼻孔出。

4 由左右鼻孔入，循左右脉下，中脉上，再折回，从左右鼻孔出。

注意要领

- 初学者不能以意念控制左右鼻孔的呼吸，所以要用手按压，但手的动作太多，反而会影响效果。
- 修习熟练之后，则可完全凭意念控制，而将手解放出来于脐下结成定印。
- 呼吸要慢、细、长。因为慢才能定心，才能自在，才能聚气。细才能精细，才能轻逸，才能动静随意；长才能入静，才能清静，“定能生静、静能生慧”。



最适宜的坐姿

七支禅坐法

七支禅坐法即大日如来的坐姿，它是密宗的重要先行修法，也是修行者进入禅定并最终证得佛果的根基。七支禅坐可以保存人体内的五气，逐渐开发修行者的持久定力，使其依定而悟达自心的本性，开悟成佛。

七支禅坐法也是所有密法的预备先行修法，密教修行者凡上坐修法，都要采用这种坐姿。所谓“七支”，实际上就是指打坐时身体的七个要点，下面具体来介绍：

要点一：结跏趺坐。跏趺坐的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。初习者如果做不到双盘，也可以采用单盘，即用右足压左足，或者用左足压右足。如果单盘也做不到时，只将两腿交叉架住也可以。总之，此要点的目的就是为了使下行气易入中脉，祛除“疑”的烦恼。

要点二：手于丹田前结定印。双手结禅定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上（或右手置于左手上），两大拇指轻轻相拄。然后置于丹田前（脐下位置）。此要点在于可令平行气易入中脉，祛除“嗔”的烦恼。

要点三：脊直肩张。背脊自然直立，两肩稍微张开，保持平稳，膈膜放松。此要点在于可令遍行气易入中脉，祛除“痴”的烦恼。

要点四：曲颈如钩，下巴压住喉结。后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。这样做可使肌肉紧张，令上行气容易进入中脉，并可祛除“贪”的烦恼。

要点五：舌抵上颚，视觉集中。舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，两眼半开半闭，注视前方约 170 厘米处。此要点在于可令命根气易入中脉，祛除“慢”的烦恼。

要点六：口寂。只用鼻息，不可张口呼吸，禁语。

要点七：意寂。不去思考过去、现在、未来。

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

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

密宗最基础的先行修法：七支禅坐法

七支禅坐是大日如来的坐姿，其姿势就像是胎儿在母体中的静姿，安详而且宁谧，是修习者修持任何教法的基础，修持者按照它的七个修习要点修习，对身心及日后的精进都十分有用。



七支禅坐是大日如来佛的坐姿，修此坐姿能够帮助修行者身心稳定，呼吸自然。

修习的七个要点

结跏趺坐	跏趺坐的标准姿势是盘双腿，两足心皆向上。
手于丹田前结定印	双手结禅定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上（或右手置于左手上），两大拇指轻轻相拄。
脊直肩张	背脊自然直立，两肩稍微张开，保持平稳，膈膜放松。
下巴压住喉结	后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。
舌抵上颚	舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，两眼半开半闭，注视前方。
口寂	只用鼻息，不可张口呼吸，禁语。
意寂	不去思考过去、现在、未来。



身安稳

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

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

口安稳

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

意安稳

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

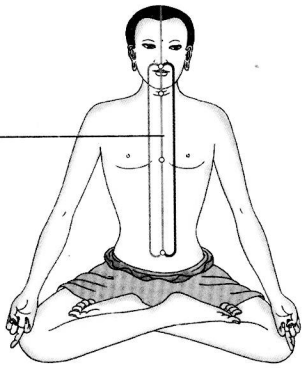
四忆念

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

七支禅坐的功效：身、口、意的宁静

修行者在修习拙火禅修法时采用七支禅坐法，可以使身、口、意得到安稳，并能控制自身的四种忆念，从而为进一步地修持拙火禅修法打下良好的基础。

身安稳



七支禅坐法有助于修行者控制体内的五种气进入中脉，从而调节全身的机能，消除各种烦恼，减少妄念，达到身体的安稳。

口安稳



通过七支禅坐法，五官配合呼吸达到寂静的状态。呼出浊气，吸进清气，引起分别心，进入一种连续禅定的寂静状态。

意安稳



修持者不执著于过去、现在、未来，不执著于禅定，使心神变得宁静，妄念减少，进而达到一种安定与内观的境界。



观想我们粗重的身体为空

观外粗身空

拙火禅修法的前行修习又可以分为五个阶段：观外粗身空法是第一阶段，修持者经过此法观想后，可以强化专注力，开拓自身的观想能力。

观外粗身空是修习拙火禅修法前行修法的第一阶段，也是修习拙火禅修法的关键，只有通过不断地观想，才能够彻悟空性，了悟自身的实相，为以后的修习打下基础。

观想自身为瑜伽母

所谓的观外粗身空就是修持者观想自身为金刚瑜伽母而内空。

观外粗身空，先要祈祷历代金刚上师，然后观想自己变成了金刚瑜伽母：身呈红色，通体明亮，一头二臂三眼。右手将一把雪亮的金刚弯刀高举过头顶，并且在空中挥舞，代表着切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵置于胸前，表示满足无量的安乐。头上戴有五骷髅冠，胸前挂着50颗滴血人头串成的项圈，具足六种庄严中的五种庄严品。左臂夹着一根白色长杖，代表金刚佛父的圣体。金刚瑜伽母赤裸身体，做舞蹈姿势，身姿曼妙，右小腿抬起，足心上仰，左足直立踩踏在一具平卧的人尸的胸部，代表了悟生死之意。在这身体的外围，有智火光焰环绕。

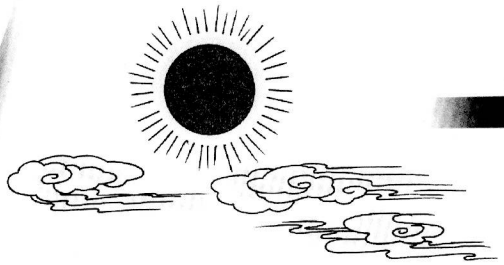
观想自身身形变化

修行者观想自己身体的外表如同金刚瑜伽母，但体内却像一个红色通明透亮的空囊，就连手指和脚趾也是中空的，整个身体就好像一个吹气鼓胀的气球。起初观想空行母的身型与自己的身型相等，然后观想身型渐渐扩大，如房如山，最后大到充满了整个宇宙和虚空，世间的万事万物全部囊括进自己的体内。像这样专一心念地观想一段时间后，再观想这个外表如空行母的空体渐渐缩小，直到小如芝麻，甚至小到比极小的芝麻还要细小，即使这样，身色及四肢等一切却仍然了了分明。同样修持者像这样专一心念也要持续观想一段时间。

经过这样的放大观想和缩小观想，会唤起我们本性中的空性，一旦本性中的空性被激活，就能帮助修持者很快地见到佛性，离成佛的距离也就不远了。

观想金刚瑜伽母

修持拙火禅修法前行的第一阶段就是观想自己变成金刚瑜伽母，然后进行放大、缩小反复地观想，已达到唤起自身空性的目的。



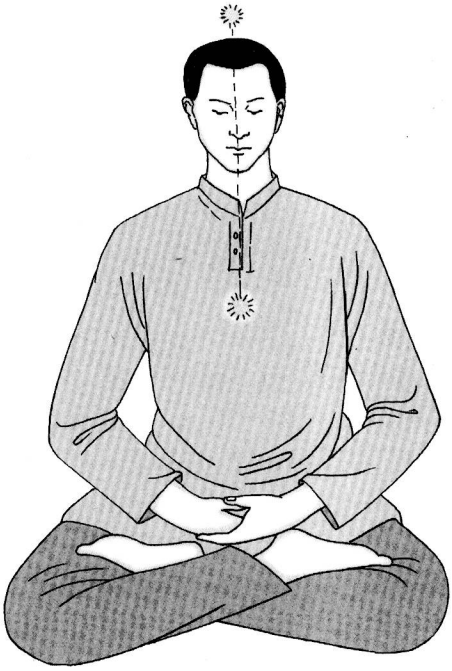


放大观想

观想空行母的身型与自己的身型相等，然后观想身型渐渐扩大，最后大到世间的万事万物全部囊括进自己的体内。

缩小观想

观想身型如空行母的空体渐渐缩小，甚至小到比极小的芝麻还要细小。



观想的功效

经过这样的放大观想和缩小观想，会唤起我们本性中的空性，认识到自身的空性，就更容易接近佛性了。



观想我们细微的身体为空

观内细身空

修习拙火禅修法前行的第二阶段就是观内细身空，此阶段主要是以观想体内的灵力脉道为主。经过持续不断地观细身空，拙火禅修法的修持者可以畅通体内的三脉，解开缠绕的脉结，为顺利地产生拙火做了准备。

在这一阶段里，修行者注重的是内观，这与前面有所不同，内观更需要专注心识和意志。由于体内的中脉是肉眼根本看不见的，所以难度上比外观有所加大。

观想自身为瑜伽母

修行者仍然先观想自身变成金刚瑜伽母，体量大小如常人，其形相与第一阶段观想的一样。近一步观想在身体的正中轴线上，有一条灵力中脉，下起海底轮（会阴），上至梵穴（顶门）。中脉是运输体内能量的主要通道，它也称“命脉”，是拙火禅修法产生的主要区域。只有保证中脉的畅通，拙火禅修法修行才能顺利地进行。中脉的特征是具有四相，即：红如渥丹之色，明如酥油之灯，直如芭蕉之干，空如纸卷之筒。

观想灵力中脉

密宗认为，中脉的粗细大致如同箭杆一般。在观想时，应观想它逐渐扩大，如棒、如柱、如房、如山，甚至充满整个宇宙和虚空。同时观想自己的身体也逐渐增大，大到无边无际，而体内全空，只有中脉遍及全身，甚至布满了手指尖和脚趾尖。这样观想一段时间后，再继续观想它们渐渐缩小，自身小到一粒芝麻的几十分之一，灵力脉道则小到比一根毫毛的百分之一还要细小，肉眼几乎无法看见，但仍然是中空的，像这样再持续观想一段时间。

观想中脉的功效

通过这样对灵力脉道的观想，加上修持者在虔诚、恭敬的心境下，一心一意地忆念着本尊佛菩萨的圆满庄严法相。虽然在刚开始时，形相当然是模糊不清、似有若无的，但只要您锲而不舍地，心念都很专注地加以观想，那么，慢慢地便能把影像观想得较清楚。这时候，你的观想算是有了初步的成就，但千万不可以此自满，反而更应再进一步地继续通过忆念观想佛菩萨的大慈大悲、清净无垢的智慧，以及无量无边的功德、能力等。

观想灵力中脉

中脉是运输体内能量的主要通道，它也称“命脉”，是拙火禅修法产生的主要区域。只有保证中脉的畅通，拙火禅修法才能顺利地进行。中脉具有四相特征。



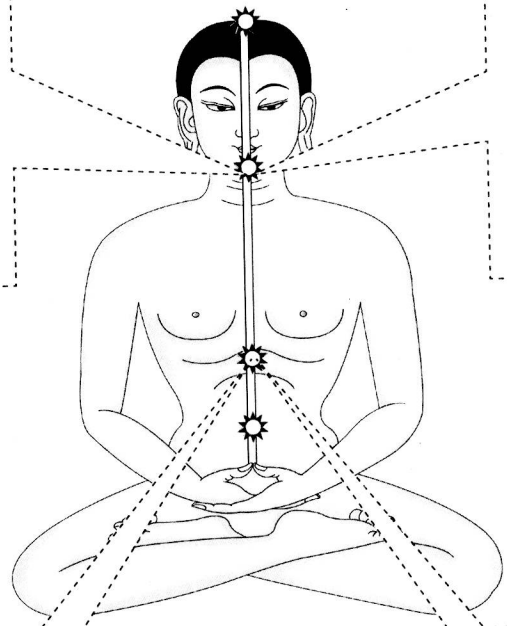
红如渥丹之色

用渥丹花的红颜色来形容中脉的红色特征。



明如酥油之灯

用酥油灯发出的光明来比喻中脉的透彻。



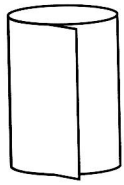


直如芭蕉之干

用芭蕉笔直的枝干比喻中脉在体内的通直。

观想功效

用对灵力脉道的观想，加上修持者虔诚、恭敬的心境，可以获得佛菩萨的大慈大悲、清净无垢的智慧，以及无量无边的功德、能力。



空如纸卷之筒

用纸筒来比喻中脉是畅通的，是一切能量的通道。



观想呼吸

观身拥护轮

观身拥护轮是修习拙火禅修法前行的第三阶段，其修习的重点主要是观想呼吸。通过观想呼吸最终变为金刚甲胄，即在全身的每个毛孔中都有像守卫门户的军队一样的五色小体金刚。

观身拥护轮的要点

观身拥护轮的修习主要有三个要点。

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

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

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

观想呼吸变为金刚甲胄

经过七次观想练习之后，修行者观想五色光芒变成五色的“吽”字，像前面一样，观想五色的“吽”字从每一个毛孔随气息出入于自体，这种观想同样也要做七遍。

七次之后，再观想这无数无量的五色“吽”字，一一变成无数无量的五色忿怒金刚，他们都有一面二臂，左手挥舞着金索，右手在施降伏手印。两腿中右小腿弯曲，足底踩着人尸，左足斜立，现出十分忿怒可畏的形相。但是他们的身量却比芝麻还小，观想他们伴随着出入的气息，从每一个毛孔出入于自体。这种观想也要做七遍。

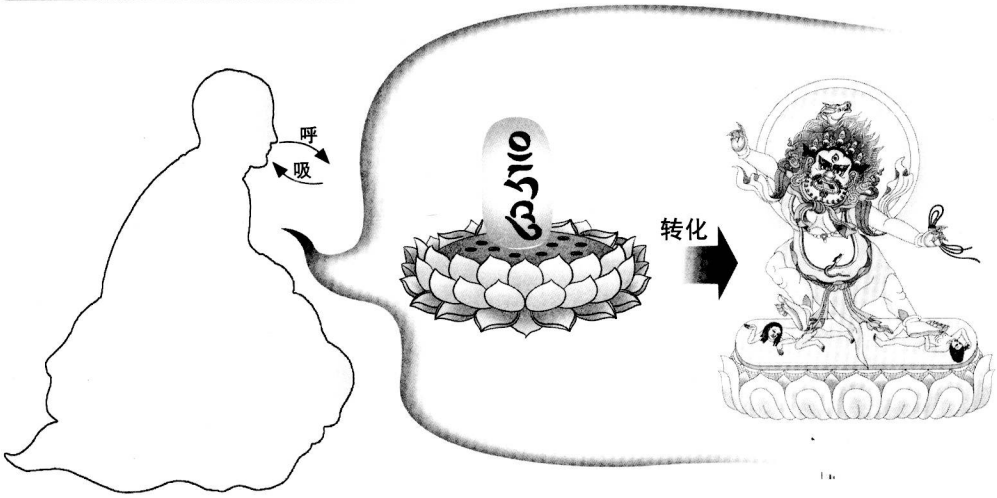
最后观想全身每一个毛孔都有无数无量的五色小体金刚，他们面朝外立于毛孔中，就像是驻守护卫门户的军队一般。这就是修行者所成就的金刚甲胄，即“身拥护轮”。

观身拥护轮就是通过出入息配合观想全身千万毛孔呼吸收放五色光芒、五色种子字和忿怒金刚，从而达到自身与宇宙交换能量，进入到“梵我一如”、“天人合一”的境界。

观身拥护轮法

观身拥护轮法就是观想呼吸，观想呼吸的光芒由“吽”字变为忿怒的金刚，最后进入人体内的毛孔。

观想呼吸“吽”字变成金刚



观身拥护轮就是通过出入息配合观想全身千万毛孔呼吸收放五色光芒、五色种子字和忿怒金刚，从而达到自身与宇宙交换能量，进入到“梵我一如”、“天人合一”的境界。

观身拥护轮的过程

正身

修持者采用常见的七支坐法，调节身心的平衡。

调息

先呼净陈息，再吸入新息，并控制在胸腔内尽量长的时间。

观息

1. 观想呼吸的气息为五色光芒出入于身体每个毛孔。
2. 观想五色光芒为五色的“吽”字出入身体的每个毛孔。
3. 观想五色“吽”字为五色忿怒金刚出入身体每个毛孔。
4. 观想全身每个毛孔都有无数五色金刚，像军队一样严整。



观想我们的脉道

灵息修习

灵息修习是修习拙火禅修法前行修法的第四个阶段，这一阶段主要以观想体内的灵力脉道为主。观灵力脉道就是观想中脉两侧的左右二脉，在两条平行侧脉中有藏文字母随着呼吸循环交替。

认识左右二脉

拙火禅修法修持者继续观想，在中脉的两侧有两条平行的脉道，这两条平行的脉道是主管情绪的能量脉道。白色右脉是消极情绪能量经过的脉道，有时也称做“方法脉”，它掌管我们的记忆、过去和情感；红色的左脉是传递积极情绪和智慧能量的脉道，它掌管我们的思维、未来、行动以及计划。两条脉道的起点从左右两个鼻孔进入，一直向上进入脑，又绕过头顶和后脑，分别沿着中脉的两侧，下行到接近会阴（海底轮）处，与中脉会合。

左右二脉分别与左右神经有关，却在视觉神经床的位置交叉到左右脑。若左右二脉过分活跃或有阻塞，人的注意力便被牵引离开中脉，引致不平衡，身心疾病因而产生，灵性升进容易受阻。

观想藏文字母

修持者在训练的时候，首先观想左右二脉也是中空的，而且左右二脉是透明的，在左脉中有按次序排列的 16 个母音藏文字母，而在右脉中则有按次序排列的 34 个子音藏文字母。观想这些字母的笔画细如藕丝，都为红色，且按次序叠成一串，像珠子一样不断随着气息出入于体内，出时由鼻孔出，入时则由会阴入。用左右两个鼻孔交替呼吸，一心专注地观想左右二脉中的藏文珠串，也循环交替地随气息出入体内。

观想灵力脉道的功效

这种修习就像是先疏通沟渠，然后才能使水流畅通的原理，因此，观想用藏文字母疏通体内的气脉，保证能量通道的顺利畅通，这也是用真言字母加持左右脉道的要妙修习。

灵息修习主要的重点就是观想灵力脉道，这一过程就像疏通水渠的原理一样。修持者通过观想藏文字母，达到净化体内脉道，身心清净的目的。

疏通脉道



灵力脉道

河流象征着人体内的脉道，只有保证其顺利运行，才能实现能量运行的畅通。

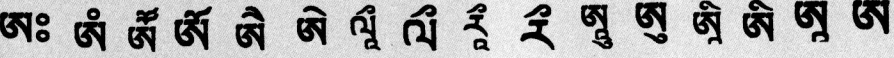
一切障碍

阻碍河水的流动就好比阻塞体内的脉道，通过观想藏文字母，将其打通。

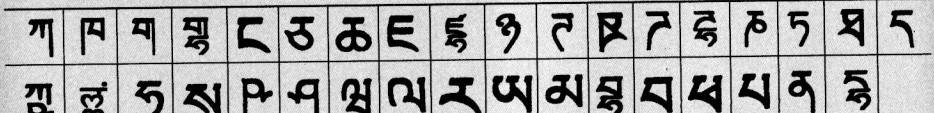
知识拓展

观想的藏文字母中，包括 16 个母音藏文字母和 34 个字音藏文字母。

16个母音藏文字母珠串



35个子音藏文字母珠串





观想上师的加持

灵力加持

灵力加持是修习拙火禅修法前行的第五个阶段，也是最后一个阶段，在这个阶段里修持者祈求获得来自上师的灵力加持，用上师相应法与上师合二为一，体验无上光明。

祈求上师的灵力加持

拙火禅修法的修持者观想在中脉的中间部位，也就是心前的位置，跏趺坐着修行者自己的传法上师；在头顶上则依次跏趺坐着六成就法的历代宗传上师，他们依次垂直罗列，距离修行者头顶最远的是金刚总持，最近的是修行者的传法上师。这时，修行者应当至诚恭敬，念诵祈祷加持文，希望获得诸上师的加持。

念诵的祈请加持文

修持者在观想获得上师灵力加持的同时，最好配合祈请加持祷文，这样更显出修持者对上师的恭敬，突出上师是尊贵的，对修法的顺利进行起到促进作用。常见的念诵祷文如下：

祈求上师赐加持，诸法入体成拙火。

祈求上师赐加持，诸法了达皆如幻。

祈求上师赐加持，诸法于我成净光。

祈求上师赐加持，诸法皆成净三身。

祈求上师赐加持，使我地地转上胜。

祈求上师赐加持，使我速成无上道。

灵力加持的结果

这样祈祷之后，观想历代上师一一融化，最后进入传法根本上师一人的身体。观想根本上师缩小成一粒米大的光点，从修行者的顶门沿着中脉降于修行者的心中，坐在修行者化显的心中莲花之上；再观想如米粒大的上师，慢慢增大到如修行者身体大小，上师放出光芒，穿透修行者的身体放射到外在的空间。此时这个诸圣融合的身体又转化成为至极圆妙无上安乐的净智光明，并且慢慢摄入充满修行者的自身，与其合体，无二无别。

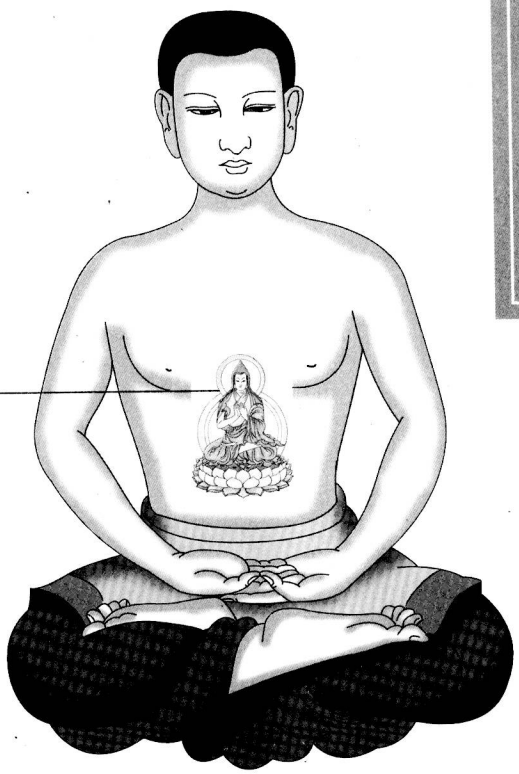
获得上师加持的方法：灵力加持法

灵力加持法就是修持者通过观想教法历代传承者最后与自己融合的过程，使其体验到空净妙明的无上境界，得到根本上师的加持。



金刚持

金刚持被认为是藏传佛教许多教派最高大法的源头。



根本上师

根本上师是修持者的直接传法者，能够使修持者明心见性，由此悟入正果。

观想的过程

首先观想历代上师一一融化，最后进入传法根本上师的身体，其次观想传法上师的身体转化成净智光明，最后观想这个净智光明摄入并充满修行者自身，与之合二为一。

第陆章

修炼智慧之火

拙火禅修法

拙火禅修法是最上乘的佛教修行法门，以其独特的修习方式和修持技巧，激发生命中原本具足的本然之火，即至高的本觉能量，使人获得永不枯竭的喜乐能量。本章主要介绍拙火禅修法的根本修持、经验感受和具体的实验修习，最后唤醒体内潜藏的能量。根据修行进度的不同，修习者可以获得一些相应的实际效果。



本章内容提要

- 正式修法前的准备：相应的坐姿和数息法
- 拙火产生的种类：外拙火、内拙火和秘密拙火
- 拙火的感受：普通拙火、超胜拙火产生的暖热经验
- 修习产生拙火的步骤：可以获得拙火产生的热能
- 拙火禅修法的效果：产生八种幻相和四喜等生命体验



根本修习

坐姿与调息

拙火禅修法的根本修习又可以分为三个部分，即拙火的发生、拙火的经验和拙火的超胜。这里首先来介绍拙火发生的方法。

拙火禅修法发生一般包括四种技巧，即入座的坐姿、轻调风息、重调风息及拙火观想。

入座的坐姿

拙火成就法根本修习的坐姿也采用前面介绍的七支坐法，因为这种坐姿可以帮助修行者意识专注，心息相依，很快进入禅定。修行者应将此坐姿改为瑜伽式坐姿，此式较自然、舒服，以左足根弯入，靠近密处，将右足放于左足之上，右足根也向内弯曲，目光注视于一个固定的位置，调伏想念，使心识与自己的呼吸相应。

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

轻调风息

拙火禅修法发生的第二部分为调风息，调风息也叫做“佛风”，调风息分为轻调风息和重调风息两种。轻调风息的方法也有两种，一种是“三三九风箱式”，另一种是呼吸四种合法。

三三九风箱式

这种调息的方法以九次呼吸为一个周期。前三次用右鼻孔吸入，从左鼻孔呼出，吸气时头由右转向左；第二个三次用左鼻孔吸入，从右鼻孔呼出，吸气时头要随之由左转向右；后三次呼吸时头不动，气息从两鼻孔同时被吸入和呼出，这样就完成了一轮呼吸。依照这种呼吸方法共做三遍，一共是三九 27 次呼吸。第一遍的九息要做得十分轻微，修行者自己都几乎听不到声音；第二遍的九息稍重，自己隐约可以听到声音；第三遍的九息最重，自己不仅可以听到声音，而且在吸气时还要扭动身体，以使气息充满整个肺部，因此这种呼吸也叫做 “扭息”。

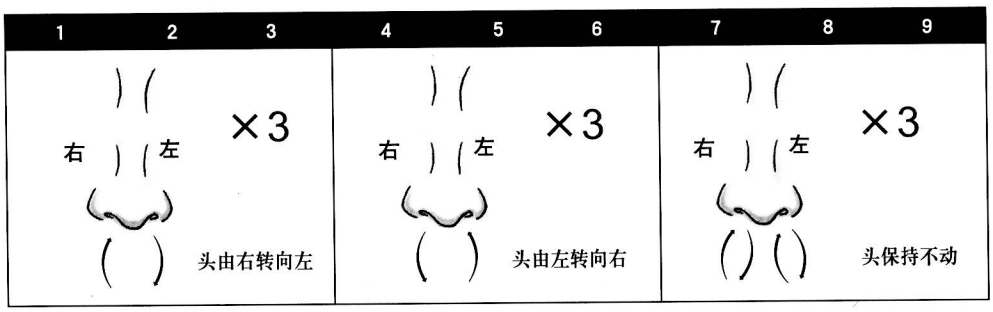
拙火禅修法的技巧：坐姿与轻调风息

经过前面的准备，拙火禅修法开始进入正式的发生阶段，通过调整坐姿和调整呼吸，达到净化和止念的境界，为引生拙火打开了局面。



拙火修行者在练习调风息时常常使用禅定带，并将禅定带一端套在脖子上，下面兜住膝弯，可以防止修行者在入定后失控倾倒。

三三九风箱式调息法



禁忌：高血压患者、心脏病患者、晕眩患者以不练为宜，避免发生危险。

功效：清除肺部残余废气及废弃物，对治疗哮喘、肺结核等肺部疾病效果很好，消除喉部发炎和唉液积聚，增加食欲，增进、强壮胃、肝、肾、脾等器官的功能。能使头脑保持清醒和安定，此功对减肥也有一定效果，特别是腹部减肥。



需要特别说明的是，“三三九风箱式”与宁玛派的“九节佛风”十分相似，但是“九节佛风”在修习时可以用无名指来按压鼻孔，以帮助气息从另一个鼻孔出入。修习“九节佛风”时还要伴随各种观想，而在“三三九风箱式”中是通过吐纳气法及观想，摄纳宇宙灵气，排除体内废气病气，消除人体疾病，净化人的思想，增加智慧。此外修习此法还可以用呼吸来止念，以念止念，便于入静。

呼吸四种合法

即按照引息、满息、均息、射息四种方法来调整呼吸。

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

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

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

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

这四种方法一定要合在一起修习，才能够有益处。注意的是，在射息后，应该在体内留住微少气息，不要全部射出。

重调风息

重调风息的方法与轻调风息大致相同，只不过要加重力气。这样做的目的有：

第一，用力做“三三九风箱式”可以防止气息回弹。

第二，用力引、满气息，可以使气息充分到达各灵力脉道。

第三，腹部极力扩张，可以使其充分纳入风息，灵息入体越多，拙火就越容易产生。

第四，用力均息，可以使各灵力脉道充分摄入风息中的灵息。

第五，用力射息，可以使身体内外的灵息震荡加剧，这样混合交融，能够使引摄气息的力量更大。

密宗认为，调风息对拙火禅修法的修习有着非常大的重要性。凡是修持教法的人都需要将风息归于心，归于本真，如果没有归身，则不能引生拙火，不能够产生本有的喜乐，更不能获得高深的成就。

呼吸的四种方法

呼吸四合法是拙火禅修法里引生拙火的一种轻调风息法之一。四种方法合在一起修习，有益于拙火的生发。



引息法

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



满息法

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



均息法

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



射息法

到最后忍无可忍时，将气息从两鼻孔泄出，起初轻微和缓，然后略为粗重，最后一喷而出，就像射箭一样，全身毛孔也可同时放出气息。



三种拙火

观想拙火的产生

修持者观想拙火的产生是在调风息之后，密宗中进行的较为系统和细微地观想。它是修持者修习拙火禅修法的重要阶段，由此修习能够修得成就之

观想拙火分为三个层次：外观拙火、内观拙火和秘密拙火。

外拙火观想

拙火禅修法修持者专注观想自己在刹那之间变成了金刚瑜伽母，身呈红色，通体明亮，一头二臂三眼。右手将一把雪亮的金刚弯刀高举过头顶，并且在空中挥舞，代表着切断一切幻想和妄念。左手托一个贮满红血的人头颅钵置于胸前，表示满足无量的安乐。头上戴有五骷髅冠，胸前挂着用50颗滴血人头串成的项圈，具足六种庄严中的五种庄严品，其大小与观想的自身相同。

内拙火观想

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

左、中、右三脉在头顶处会合，这里就是梵穴，也叫做"千叶莲台"。这里有32支脉道，以中脉为轴，向下发散，称为顶轮。在喉部又有16支脉道，以中脉为轴，向上发散，称为喉轮。在心际又有8支脉道，以中脉为轴，向下发散，称为心轮。在脐处也有64支脉道，以中脉为轴，向上发散，称为脐轮。观想这些脉轮处的小支脉形态就像伞骨或者是车轮的辐条一样，以中央的中脉为柄为轴，互相联贯而丛集。修行者要将这一切观想得了了分明。

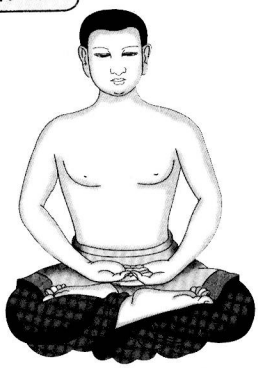
秘密拙火观想

首先，观想在脐下四指，也就是中脉与左右脉会合的地方，有半个藏文"阿"字，纤细如毫毛，高度仅有半指，棕红色，直立而飘动，有发热感，发出如风吹绳索的"噼啪"的声音。

观想拙火的两个层次：内观拙火和外观拙火

拙火禅修法的前两个观想层次是为后面的拙火生起奠定基础，通过做外表和体内脉轮的观想，使修持者观空自性，空明一切，具足庄严。

内观拙火

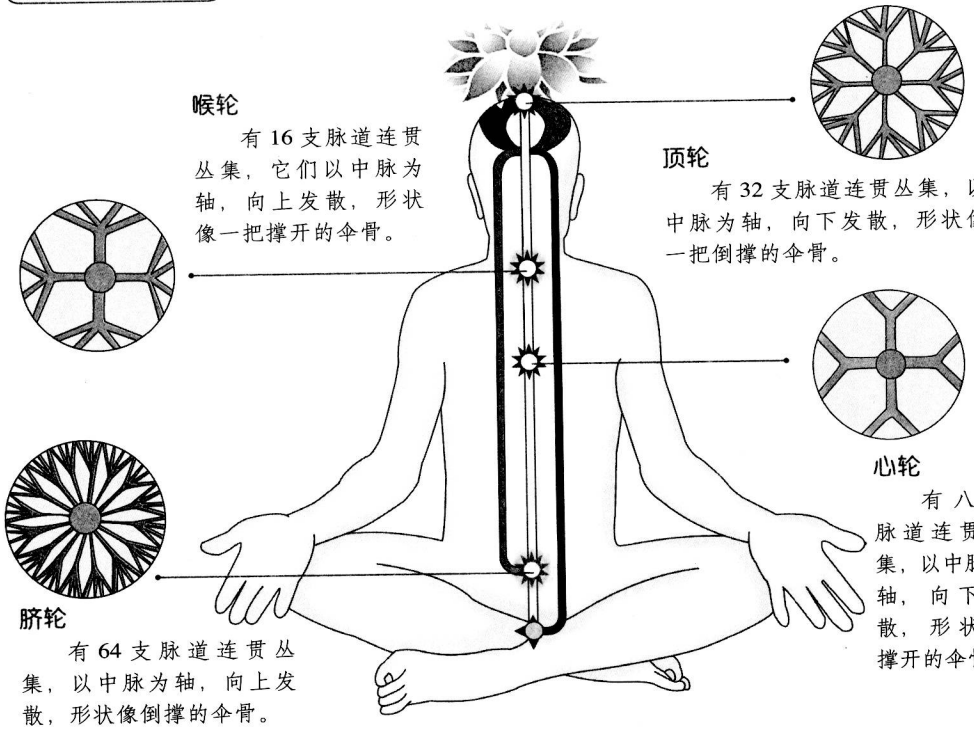


转化



修持者专注观想自己在刹那之间变成了金刚瑜伽母身形，可消除一切恶障，顺利进行修习身、语、意。

外观拙火



喉轮

有 16 支脉道连贯丛集，它们以中脉为轴，向上发散，形状像一把撑开的伞骨。

顶轮

有 32 支脉道连贯丛集，以中脉为轴，向下发散，形状像一把倒撑的伞骨。

心轮

有八支脉道连贯丛集，以中脉为轴，向下发散，形状像撑开的伞骨。

脐轮

有 64 支脉道连贯丛集，以中脉为轴，向上发散，形状像倒撑的伞骨。



其次，观想在顶轮千叶莲台的中脉内，有一个乳白色的“吽”字，其形状像将要滴落的甘露一般，且“吽”字发出光芒。

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

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

再经过十息，顶轮千叶莲台中的“吽”字开始被拙火所熔化，化作菩提“月液”滴降而下，周润头顶的各条脉道。又经过四个十息，月液先后周润了喉轮、心轮、脐轮以至全身。

这种拙火甘露的妙法，总共要做 108 息。初学者在一昼夜间应做六次。以后因为一呼一吸的时间明显延长，所以可以改为每天修习四次。这种修法是调摄身心灵力的主要修法，因此也是瑜伽修行者最重要的修习。



产生拙火的其他修法

在《大乘要道密集》中还记载了其他几种修习拙火的方法，它们分别是：

①观想三脉中有短“阿”字燃烧产生火焰，也就是我们介绍的拙火修法。

②观想三脉中迸出火星，依然体内生法宫的拙火。

③观想体内三脉中生起碎火。

④观想三脉中迸出粗火。

⑤观想三脉中迸出细微的火焰。

⑥观想中脉里火焰流注。

⑦观想体内的明点。

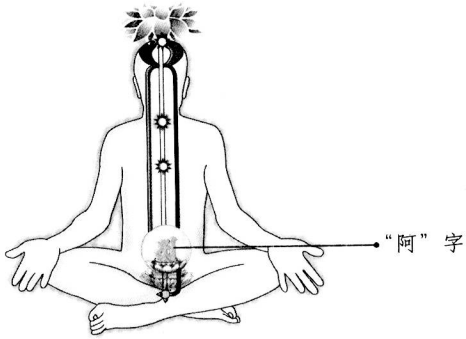
⑧观想明点化作火焰。

⑨观想穿透明点，引生拙火。

⑩观想细如蜘蛛丝的菩提心产生拙火。

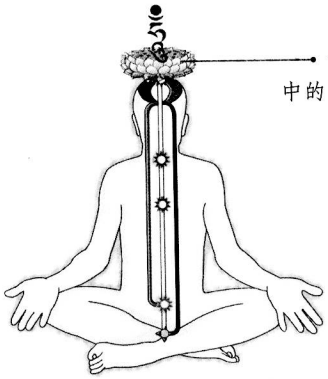
秘密拙火产生的过程

观想『阿』字



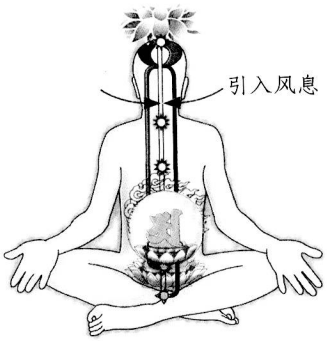
观想在中脉与左右脉会合的地方，有半个藏文“阿”字，纤细如毫毛，高度仅有半指，棕红色，直立而飘动，有发热感，发出如风吹绳索的“噼啪”的声音。

观想『吽』字



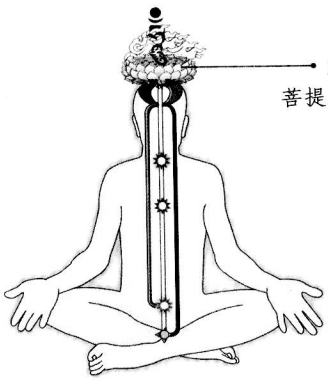
观想在顶轮千叶莲台的中脉内，有一个乳白色的“吽”字，其形状像将要滴落的甘露一般，且“吽”字发出光芒。

风息引燃『阿』字



观想从中脉引入风息，由红色的半“阿”字体发出半指长的火焰，熊熊燃烧，并且像纺锤一样急速转动，火焰逐渐升高。

熔化『吽』字



观想全身各条脉道中都充满了拙火，火焰先后到达喉轮及顶轮千叶莲台，千叶莲台中的“吽”字开始被拙火所熔化，化作菩提“月液”滴降而下，周润头顶的各条脉道及脉轮。



三种经验

拙火的感受

当拙火发生后，修行者将会体验到拙火经验，有普通的经验和特殊的经验两种，并最终达到至极超胜的境界。

普通的拙火经验

普通的拙火经验可以根据时间的先后分为三个时期：

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

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

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

普通拙火经验的功能

当拙火的修习达到一定层次后，就会产生某些效能，修行者的疾病、衰老等生理现象可以自然免除，并且可以在短时间内获得某些神通和无数胜果。这其中最常见的功能表现为八种：①身体结实，精神饱满；②身体润泽，洁净光软；③身体温暖，寒不能侵，病不能染；④身体轻盈，健步如飞；⑤整个身体空灵；⑥人体内的气血增益；⑦行动自如，没有一切障碍；⑧身体内的各个器官机能更加坚固，身心日益健康。

普通灵热经验的三个时期

拙火禅修法修持者经历拙火普通经验按时间的先后分为三个时期，每个时期修持者都会有不同的体验，会产生某些效能，修持者还可以在短时间内获得某些神通和无数胜果。



暖经验期

修持者的灵力脉道同时张开，菩提“月液”在灵力的传送下，像种子一样滴入各条脉道之中。修行者这时会体验到一种微痛的感觉，并且可能会看到六道的景象出现在眼前。

极乐生起经验期

随着灵力所传送的菩提“月液”越来越多，“月液”不断滴入各条脉道，并充满其中，使之最终成熟。不久，修行者就会生起无数有漏的极安乐境界，





极乐的正经验期

此经验期修行者会感到一切妄念都被涤除，自心到达本来的自在境地，于是观外界一切现象，无不安乐。修持者可能会看见烟雾、阳焰、曙光等各种幻境。



特殊的拙火经验

经过一系列的拙火修习，拙火力在修行者自力的驱使下由海底轮进入中脉，并贯通以上的四大脉轮，成为拙火的智体，它能渗透一切灵脉，并解开各个脉轮。就在脉轮被解开的时候，修行者眼前将会出现五种特胜的现象，即：黄色如火爆发般的光、白色如月光、红色如日光、蓝色如土星的光、淡红色如闪电的光。这五种光焰组成圆虹光圈，围绕在修行者的四周。这些景象的出现是修持拙火禅修法的最为殊胜的表现，达到放光的境界，可以使修持者身心平衡，个体意识与宇宙绝对本体融合为一。也就是修行者的小我融入宇宙的大我，使修持的人达到“诸法无我”的境界，一种明心见性的境界。

获得的八种特征

修行者修持到此种境界能够获得八种神奇的特性，这八种神奇的特征类似于我们熟悉的特异功能，只有根器极高的人才能够达到。其具体包括：①地大的特性，可以带来巨大的神力；②水大的特性，可使修行者柔软光滑，入火不焚；③火大的特性，可以带来融解消散一切物质的能量，入水不溺；④风大的特性，可使修行者获得身轻如燕、落地如棉的神通；⑤空大的特性，修行者能够自在飞行，无所阻挡；⑥月的特性，修行者全身透明无影；⑦日的特性，修行者的肉身彻底被净化，化作圆虹光；⑧由于获得以上各种成就，修行者身体内的九窍（头上七窍加前后二阴）与口腔内的四窍门（喉、舌、唇、腭）全部关闭，不再接受外界的刺激，而心上的二窍门（意志和记忆）则全部开放。

通过特殊拙火的修习，修持者的身、口、意得到净化，各种灵力贯穿于中脉，体验一切精神和生理体验，证得三摩地。这样，修行者于身内则可证得无上安乐境，于身外则能见闻并觉知一切时空的经验，这就是所谓的胜安止境，也就是修行者已经达到了身、口、意三业的最胜调伏境。

五种殊胜现象



白色

皎洁的月光



淡红色

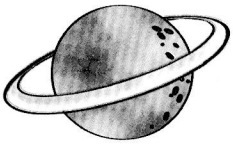
剧烈而震耳的电光





红色

傍晚太阳发出的光



蓝色

土星般柔和的光



黄色

如柴火燃烧发出的光

修行者自力的驱使下由海底轮进入中脉，并贯通以上的四大脉轮，成为拙火的智体，它能渗透一切灵脉，并解开各个脉轮。就在脉轮被解开的时候，修行者眼前将会出现五种殊胜的现象。

修持特殊拙火获得的八种神通

① 地大的特性，可以带来巨大的神力。
② 水大的特性，可使修行者柔软光滑，入火不焚。
③ 火大的特性，可以带来融解消散一切物质的能量，入水不溺。
④ 风大的特性，可获得身轻如燕、落地如棉的神通。
⑤ 空大的特性，修行者能够自在飞行，无所阻挡。
⑥ 月的特性，修行者全身透明无影。
⑦ 日的特性，肉身彻底被净化，化作圆虹光。
⑧ 由于获得以上各种成就，修行者体内的九窍和口腔内的四窍门全部关闭，不接受外界刺激，意志和记忆则全部开放。



根本修习的最高境界

拙火的超胜

修习超胜拙火是拙火禅修法的最高境界，通过修身、修气、修脉、修明点可以达到不可思议的成就，使修持者达到空了不二、空明不二的境界。

超胜拙火的修习

拙火禅修法根本修习的第三个内容是拙火的超胜，这个根本修习的重点主要是修持灵力。通过修持灵力获得超胜的成就。

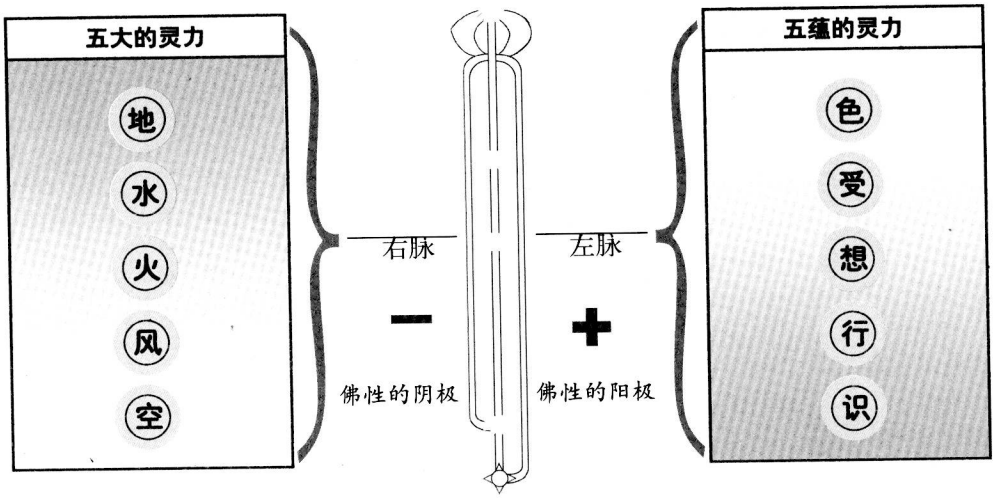
灵力分为两种，一种是五蕴的灵力，它显现于左灵脉，代表佛性的阳极。五蕴包含了色、受、想、行、识这五类的法，各个合为一集，都是因缘和合的，它们相续不断地生灭，故五蕴的意思是五种不同的聚合。另一种是五大的灵力，它显现于右灵脉，代表佛性的阴极。五大以人体言之，身体肌肉即是地大，体内的水分即是水大，体温即是火大，呼吸的气息即是风大，这些人类的全体活动。当这两种灵力沿着左右两条灵脉在中脉的密轮会合时，修行者便可证得俱生的净智灵力，也就是无上觉智的灵明本体，具有无尽的无漏大安乐。此外，在修行者的脐轮、心轮、喉轮及顶轮中，也都存在着善业的灵力，它们在脐轮能使业因与业果平衡；在心轮能使业果成熟；在喉轮能使业行增盛；在顶轮则能使一切业的因、行、果尽归寂静。

修持超胜拙火的功效

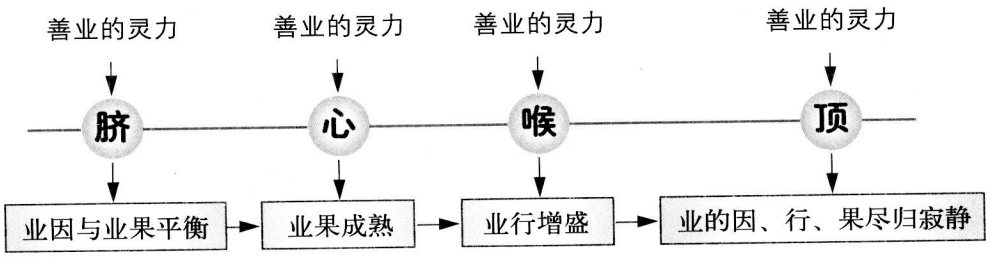
就在拙火上升、贯通四轮的过程中，各种善业的灵力依次活跃起来，直至到达顶轮，善业的灵力发生强烈震动，使顶轮的菩提“月液”愈益增盛。此时，代表佛性阴阳的灵力已依靠左右脉会合于中脉，所有脉轮的业力经过菩提月液逆行而消除，明点周润全身，并成就灵力肉髻，此时修行者已经证得了拙火禅修法俱生净智的大安乐。

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

灵力的分类



灵力的作用



知识拓展



圣者头顶的肉髻是怎样形成的？

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



实验修习（1）

获得热能的修习

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



获证热益的修习

获证热益的修习可以分为练身、练息和练观三个步骤。

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

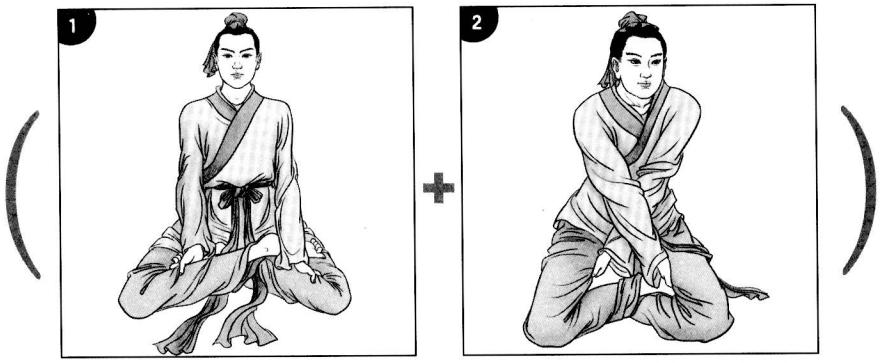
这样坐稳后，先扭动胸腹，以由右向左，再由左向右的次序，各作三遍。然后用力震动腹部，再用力抖动全身，各作三遍。随即使两膝着地，用两手抓住膝弯大腿，将全身用力向上提，尽可能地离开地面，然后再用力向下猛跌顿坐，抛跌的幅度越大越好，此法也做三遍。最后再做一次最为用力的高举抛坐，这样就算完成了一课。按照同样的步骤共做三课。

练息：练息也就是调风息，用力将吸进去气息压入肺部最下端，保持密封，忍到不能再忍的时候，喷出。其具体方法如同宝瓶气的修法。

练观：练观就是进行观想练习。修行者首先要观想自身变为体内空明的金刚瑜伽母，并将体内的三脉五轮也一一观想分明。然后观想在自己的两掌心和两足底各有一个太阳，脐下四指的丹田处也有一个太阳。双手合掌，双脚也合掌，让手足的四个太阳两两对合，随即互相摩搓，观想有炽热的火从中爆生。此火产生后，又引发了丹田处的日轮之火，日轮之火随之爆生，延烧到这里的半“阿”字。又引发爆生之火，蔓延全身，到处炽燃，然后便有拙火之火勃然而生。紧接着观想，当呼出气息时，有拙火之火喷出，充满整个空间。伴随这种观想，修行者还须做前面的高举抛坐动作三七 21 遍。整个观想过程中，除做手足相搓动作外，其余时候都要保持原坐姿。通过以上的观想练习，修行者将可以获得热益，只穿单衣就可以抵御严寒的天气。

获证热益的拙火修习法

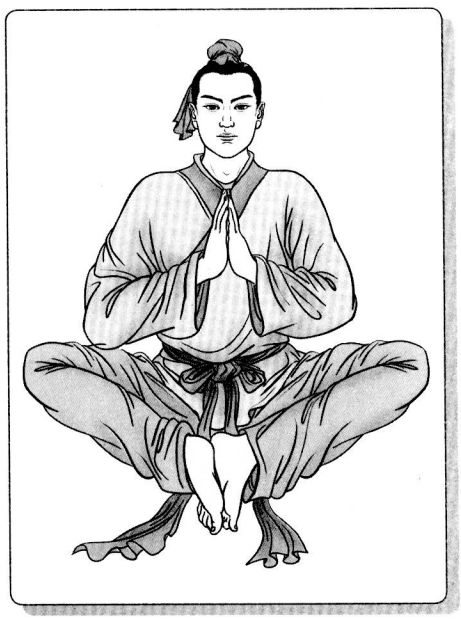
身体的练习



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

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

观想的练习



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

手足之火

↓

丹田日轮之火

↓

日轮半“阿”字之火

↓

拙火



实验修习（2）

获得极乐的月液熔降法

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

菩提“月液”的熔降法

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

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

“大”喜乐生起：最后，顶轮处的“吽”字全部熔化，降落到喉轮。与此同时，便有“四喜”之中的初喜——“大”喜乐生起，修行者将体验到溺死又被救起来的情景。修行者一定要了悟眼前的种种境相和感受都是空幻不实的，这样才能够安住于诸法平等的真空境界。

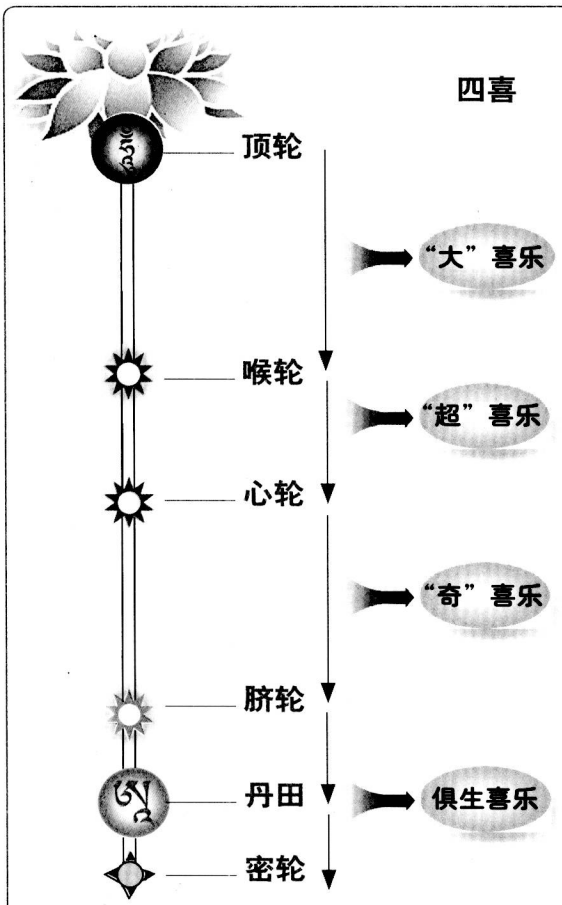
“超”喜乐生起：随后，“吽”字的菩提“月液”继续滴降而下，到达心轮时，便产生了“四喜”之中的第二喜——“超”喜乐，修行者应证得一切善净业的正意念和正知见，从而安住于无边无际的空境。

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

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

“月液”熔降法与四喜的生成

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



名词解释

四喜

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



实验修习（3）

获得极乐的秘密体功法

秘密体功法是修习拙火禅修法的实验修习法，修持此法可以祛病健体延年，促进拙火与菩提月液相互融合，以求达到变化身形，灵活气脉的功效。

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

第一，修行者跏趺坐，将两拳安放在膝上，慢慢扭转腰身，身随腰转，先由右转向左，再由左转向右，各做三次。

第二，向前后左右扭转头颈，这一动作有助于使顶轮和喉轮灵脉中的结系解开。

第三，张开手掌，掌心向下，覆于膝上，坐姿保持不变，扭动上身，先由右转向左，再由左转向右。可以消除上身的疾患，并且可以使上身各条脉道的结系得以解开。

第四，先做上肢动作：将右臂平直向前伸出，手掌张开，五指并拢，水平向下，同时左手掌张开，五指并拢，水平向下。从右肩向下，也就是沿着右臂的外侧，用力摩擦到右手指尖，然后返回，从右掌心向上，也就是沿着右臂的里侧，用力摩擦到右肋窝，最后用力拍击右肋窝处，将这套动作做三遍，然后换手依照前法进行，也做三遍，最后做一个高举抛坐。再做下肢动作：用左右手摩擦两腿足，方法类似于上肢的动作，左右各做三次，然后做高举抛坐。以上讲的是伸法。缩法的上肢动作是用两手握拳曲臂，紧靠两乳际，然后用两臂用力夹拍两侧肋骨，像鸟夹拍翅膀一样，之后加上高举抛坐法，共做三次。缩法的下肢动作是：两手伸展，张开手掌，平放在身后的坐垫上，用以支撑身体，臀部坐稳，然后将两腿轮流向前方空中用力踢出去，并且抖动。

第五，依照前面的方法做高举抛坐的动作，可以使全身脉道的所有结系都得以开解。做时注意要在身体高举的时候，做左右的扭动和抖振，同时用双手覆压两膝，以稳定身体的支撑点。

第六，身体向前俯屈，用两手支撑于坐垫上，然后用力抖振身体，同时用力发出“呜”的声音，将陈息随之呼出。然后起身，用手摩擦全身每一处。这样，修行者全身的所有脉道就都能够各安其位了。

获证极乐的拙火修习法（2）

六事体功法的修习要领

① 腰部练习

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

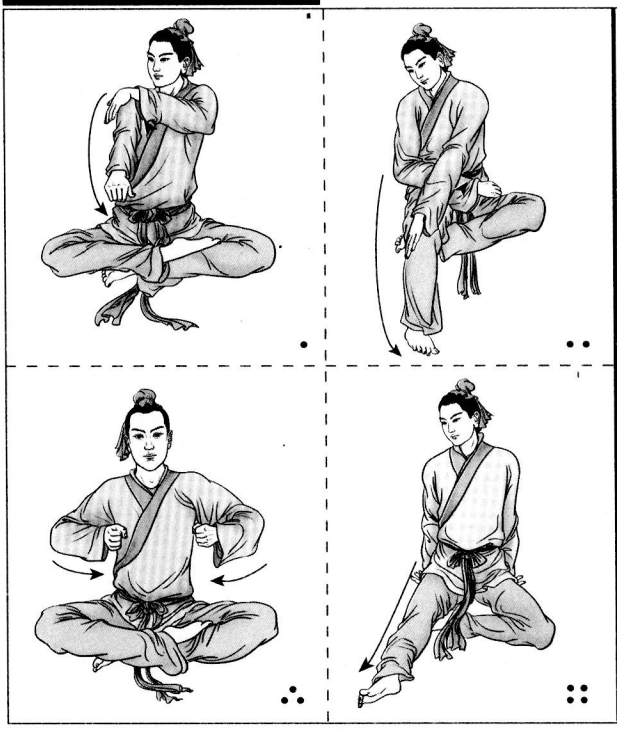
② 颈部练习

修行者跏趺坐，向前后左右扭转头颈。此法可以解开顶轮和喉轮脉结。

③ 上身练习

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

④ 四肢练习



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

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

⑤ 抛坐练习

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

⑥ 结束练习

身体前俯，两手支撑，用力抖振身体，同时发出“呜”声以呼出陈息，然后起身，用手摩擦全身。可使全身所有脉道各安其位。



拙火禅修法的效果

体验八相和四空

通过修习拙火禅修法，修持者能够产生八种幻相和四空。八种幻相也是临终之人所看到的景象，通过拙火禅修法证得八种功德；四空的产生伴随着四喜，最终实现空乐圆融。

体验八种幻相

阳焰相：地息融入于中脉，眼前产生海市蜃楼的幻境，有一种沉入地下的感觉。

烟雾相：水息融入于中脉，从心中发出薄薄的轻烟，有一种处于海水旋涡中的感觉。

萤火相：火息融入于中脉，眼前是飞舞的萤火虫，恶业多的人会感觉到烈火灼身。

灯照相：风息融入于中脉，眼前显现各种灯明之相，恶业多的人会感受到狂风暴雨。

以上四种幻相为粗相，为粗气融入于中脉所现之相。此时，所有粗的概念思维停止作用。随着下面所讲的四相的出现，会进入四空之境。下面所讲四相为细象，为细微心气融于心中不坏明点所至。

秋月相：又称白显心，为顶轮白菩提融降入心中不坏明点的顶端所现之相，此时产生洁白光明的空境。

红日相：又称红增心，脐轮红菩提融升于心中不坏明点的底端所现之相，此时产生空灵净朗的幻觉。

黑夜相：又称黑近成就心，此时红、白、菩提在心中不坏明点相合。像上下盒盖一样将不坏明点的光明覆盖。此时，恰如黎明前的黑暗，离光明相产生、获得成就已不远，所以称黑近成就心。

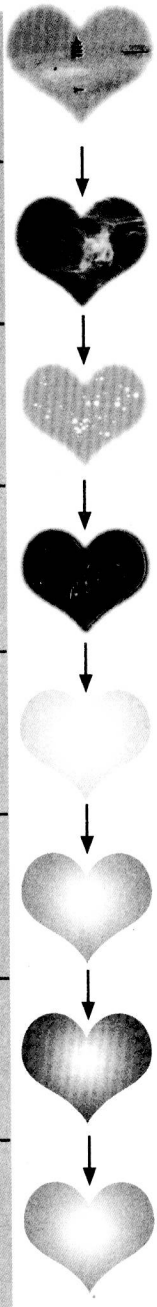
光明相：空息入于心中，红、白明点上下相错，母光显现，子光产生，母子光融入，证得光明成就。此景如同秋季拂晓的夜空。

体验四空和四喜

拙火禅修法修持者依次进入四空的境界，四空为初空、广空、大空、全体空。修行者经历四空的同时又产生四喜，四喜中，前三喜为世间喜，第四喜俱生喜又称俱生大乐，为超世间喜。用俱生大乐的觉受修空，达到空乐不二的境界。由于此时已经成就光明，所以可获得乐、空、光明三者圆融合一的殊胜成就。

深层体验的八种幻相

身心感受与深层体验		八种幻相
第一阶段	**阳焰相** 体验地息融入中脉，修持者眼前会产生幻觉，这种幻觉被形容为“海市蜃楼”，会有一种沉入地底的感觉。	海市蜃楼
	烟雾相 水息融入中脉，生起让身体保持温暖的能量，体验所产生的幻觉，如同一层薄薄的轻烟。	薄烟
第三阶段	**萤火相** 火息融入中脉，体验产生的萤火虫幻觉，恶业积多者可体验到大火烧身。	萤火虫
	灯照相 风息融入中脉，体验所产生的火花闪烁的幻觉，犹如风中的蜡烛，摇摆不定。	油灯火焰
第五阶段	**秋月相** 体验仿佛在秋季的夜空，皎洁的月光洒满虚空，在净朗的夜空中显出洁白光明的净相。	明亮洁白心
	红日相 体验到在秋季的空中布满阳光，空中呈现净朗空灵的红色或者是黄色。	红色增长心
第七阶段	**黑夜相** 体验秋季的夜空被乌云笼罩，显现出空灵般的黑暗幻觉。	黑近成就心
	光明相 体验秋季的天空在拂晓时刻没有任何污染，在心中产生澄明心，呈现光明之相。	光明心





第柒章

用来强身健体的简单修行法

拙火禅修法要诀

是不是只有专业的瑜伽修习者才能够进行拙火的修习？拙火是每个人都具有的潜在能量，是每个人都能够生起的，因为拙火是科学的。如果你接触不到前行修法的要诀，本章在这里将介绍一些简单的修行法，这些方法不但有助于拙火的产生，还有利于强身健体，将生活中的一些负面、消极的情绪转化为积极、向上的能量。



本章内容提要

- 简单生起拙火的方法：在自然中引生
- 修习拙火禅修法的根本原则和技巧：
  五大的燃烧和中脉呼吸法
- 拙火的作用：将负面的、消极的能量转化为正面的、
  积极地的能量
- 开启中脉要注意的问题：收摄六根，保持光明与空性



一个简要的拙火修习法

自然生起拙火法

前面我们系统地介绍了拙火禅修法的修习方法，其修习过程有一定的系统性和完整性。有些密宗大师还结合自己的实际修行经验，总结出一些拙火禅修法的要诀，这些要诀经过简化，大大降低了拙火禅修法的难度，可作为一般读者以强身健体为目的的一般性修习。

自然生起拙火法

自然生起拙火法对于普通人来说是最好的修习方法，能够快速地恢复体温，保持日常的身体健康，告别因为体温低而带来的疾病。其修习的步骤如下：

首先，要观察好太阳的形状，然后调整呼吸，待呼吸平稳以后，开始观想太阳随着呼吸渐渐靠近且变小，但是光芒不减。修持者观想太阳随着呼吸被吸进了体内，太阳沿着侧脉进入人体的中脉，进入中脉的海底轮。观想海底轮里的太阳像针尖一样细小，安住在海底轮中心的莲花上。这样的呼吸持续进行，每次呼吸都吸入一个太阳，一直不断地吸入太阳，都安放在海底轮的莲花内。这个过程观想得越仔细越有利于拙火的产生。

在观想吸入太阳的同时，修持者观想头顶上有一个摩尼球，摩尼球由顶轮进入中脉，一直向下一轮一轮地打通中脉，直到海底轮为止。这样就在身体的前后左右的几何中心打开了一条中脉之道。用摩尼球打通中脉后，接着观想用鼻子吸进的太阳进入中脉，此时的太阳可以观想成傍晚的夕阳。佛教认为此时的太阳是含藏空明不二、明净不二的观想核心，安住其中不会产生任何执著。

最后观想进入中脉的太阳非常清晰、明净，太阳开始沿着中脉向下依次经过喉轮、心轮、脐轮、海底轮，整个过程都要观想得非常清楚。经过长时间的观想，在海底轮就会有亮光浮现，这就是自然拙火。此时身体也会自然直起来，像充气的气球一样。

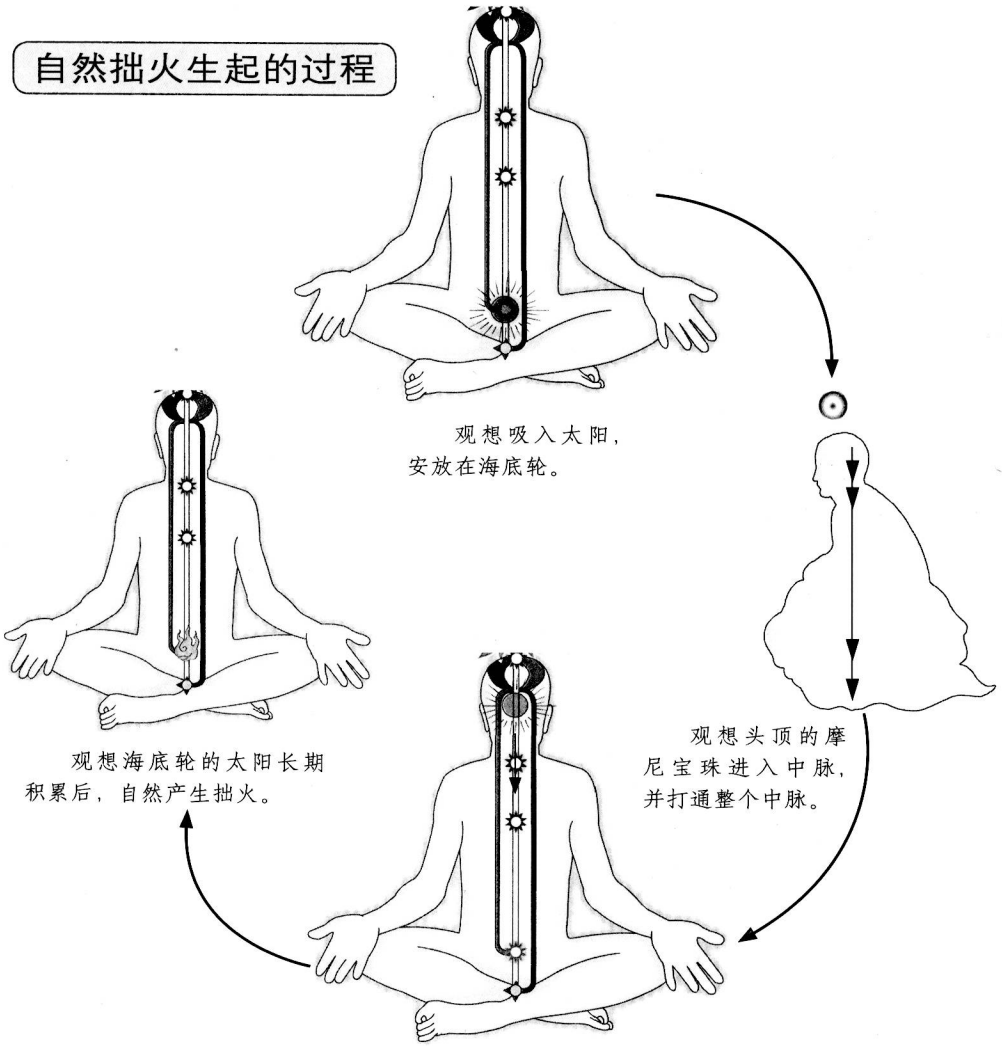
修持自然拙火的功效

自然拙火的修法平常就可以练习，可以当做日常生活习惯。修持此法对于强健身体有着特殊的意义。譬如肝脾不好的人，就把这个太阳拙火放到肝脾的部位放光；身体虚冷的人就把太阳拙火放到脚底加热；眼睛不好的人可以把眼细胞的每一个脉都吸满阳光，眼睛便会由内而外地亮起来。

人人可修的拙火法：自然拙火

自然生起拙火法对于普通人来说是最好的修习方法，能够快速地恢复体温，保持日常的身体健康，告别因为体温低而带来的疾病。

自然拙火生起的过程



知识拓展

佛教密宗修行到进入功态时，观想有一个极明亮的光球像圆月或如太阳那样大，称此现象为明点，佛教也将此称为摩尼球、灵光等。观想体验此球能使患热、风、冷病之人很快痊愈，使所求一切净妙愿望获得实现。



练习奥妙的呼吸

呼吸本身是不可思议的，它可以上至无量的天上，下至无量的海底，是最奥妙无量的事情。下面就来练习一下这个奥妙无量的呼吸。

首先，观想自己的中脉，从海底轮处就像普巴杵一样，向下延伸插入地表，进入地下无量海底，用这个加长型的中脉做中脉呼吸。这种观想方法对身体不好的人很有帮助。例如晚上失眠的人可以观想用脚指头呼吸，可以使顶上的火气下降；身体虚弱的人用这种观想呼吸法可以有助于改善睡眠状况。

佛教认为，世间的一切界限都是我们自己的分别心，适当地学会把分别心丢掉，会使修持者的身心变得更美好，更加平静地面对死亡的来临，长期坚持这样的呼吸方式可以自然地延长寿命。

自然拙火对身体的直接影响

拙火自然生起法通过不断地吸进太阳，观想太阳像针尖般细小，堆聚在海底轮处，日积月累，达到一定的积累程度，身相会变得庄严，如同菩萨的身相。

当修习自然拙火禅修法时，除了身体的大椎骨要尽量向下外，遇到紧张的状况时，尾闾骨也要向下掉。只有这样腰骨才会松开，气才会升上来，体内才会出现热感，同时骨头会变强，督脉就更容易畅通了，进而加快了新陈代谢。

中脉饮水法

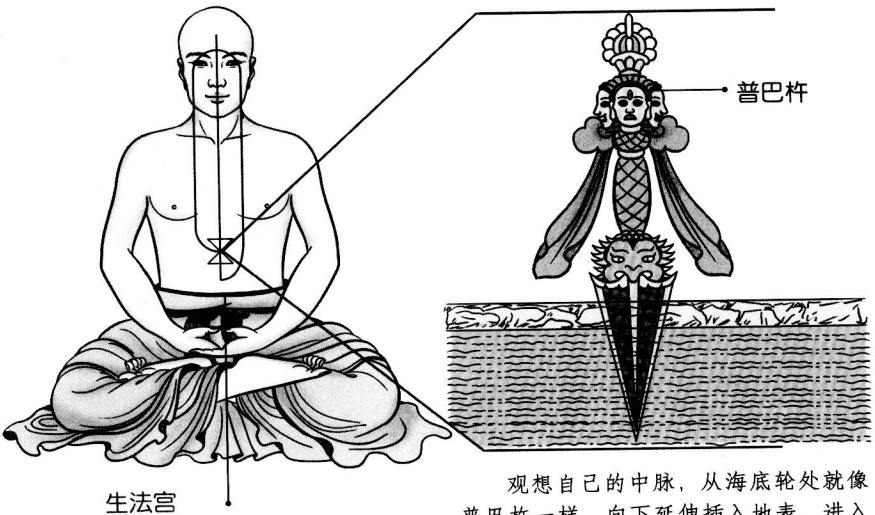
与前面的介绍不同，这里的观想中脉饮水法可以帮助修持者打通气脉。喝水时观想水由中脉进入到海底轮，经过丹田时产生热感，加快拙火的燃烧。修持者此时一定要观想水就是拙火产生的能量，是醍醐的精华，千百亿的醍醐精华进入中脉，加快了拙火的燃烧强度，从而引燃中脉的大光明。

肝不好的人可以使用中脉饮水法观想水由中脉进入肝部，起到护肝的作用；脊椎不好的人观想水进入脊椎，通到脚底，起到强健脊椎的效果。对于普通人来讲，平常多喝水并做这样的观想，可以消除体内的不适，把中脉的光明引至全身各个部位，对身体也是非常有好处的。

呼吸观想法

密宗认为呼吸是奥妙无量的事情。呼吸观想法就是通过观想加长型中脉的方法，用这个加长型的中脉做呼吸，将身体的所有罪障通过呼吸化空。

观想加长型中脉



生法宫

位于脐轮下四指处，是产生能量的地方。

观想自己的中脉，从海底轮处就像普巴杵一样，向下延伸插入地表，进入地下无量海底，用这个加长型的中脉做中脉呼吸，进而自然地引生拙火。

自然拙火对人的影响

自然拙火的生起对人体的影响很直接，一是影响人的健康，二是引燃中脉的光明，实现明空见性。



延年益寿

加快人体新陈代谢，长期坚持这样的修习方式可以自然地延长寿命。



明空见性

空掉一切妄念，丢掉分别心，会使修持者的身心变得更美好。



拙火是五大的燃烧

观空性

观空自性是获得开悟的精髓，也是利益一切众生菩提心的根本。心智清明与不清明的最大区别，就在于是否认识到了空性的本质。通过修习拙火使五大燃烧，拙火净化一切，实现与佛陀一般无二的空性。

空性是一切修法的前提

任何佛法的修行，都要体悟自身的空性，拙火禅修法的修行也不例外。通过观空自身，体验无我的境界，身体才能变得更健康、更有能量，最后令解脱的能量变得更强。

法界的一切都是空无自性的，而修行则是由心来主导的，不管是从六根还是五大入手，都是用心去指导修持，只有如此，修习才会产生根本的变化。

拙火与五大

佛教将空、风、水、火、地合称为五大，认为它们是构成人体的基本元素。在修持教法时，修持者可以通过拙火将五大焚烧，产生空性，从而使修法顺利进行。修持拙火禅修法时，修持者可以观想空、风、火、水、地由下而上依次排列，当修禅修到初禅的境界，整个身体会产生一个结构性的变化，以适应初禅时的身心状况，为拙火的修持制造一个最舒适的状态。

由于五大都是空的，而拙火是热能的聚合体，通过拙火依次引燃地、水、火、风、空，把阻碍修习的一切罪障全部焚烧掉，使整个身体达到一个空明的境界。所以说拙火是人体内五大的燃烧，五大又代表自性的如来，也可以说拙火是自性的五如来燃烧。

观空自性的本觉

在修持拙火禅修法时，上师的加持是至关重要的。上师或本尊是全体法界的外在代表，是幻化的，修持者把上师观想为本尊作为加持的根本，上师就是加持根本的代表。由于上师有时代表光明，被称为本觉；修持者的自性则是原始的本觉，简称始觉，当修习者观想上师加持自己时，始觉就如同本觉。这样的加持可以利用上师的本觉来清净修持者的自性，引发自身的一切，即运用外在的因缘，来引发自身的觉悟。

观想自己与上师融合，借助上师外在的庄严来了解最殊胜、最究竟的根本，使自己达到如佛陀一样的明空心性。

拙火燃烧五大

拙火禅修法的修持者通过拙火燃烧构成人体的五大：地、水、火、风、空，净化阻碍修习的一切罪障，运用内外在的因缘，观空自性，引发自身的觉悟。



知识拓展

密宗的宇宙观：六大

密宗认为，整个法界是由“六大”所构成：地、水、火、风、空、识。以人体言之，身体肌肉即是地大，体内的水分即是水大，体温即是火大，呼吸的气息即是风大，所有的感受即是识大，真空自如的本性即是空大。这些是人类的全体活动，又代表五方佛的德行。



修习拙火的根本原则

五大口诀

修持拙火禅修法主要是修身、修气、修脉、修明点等，通过对体内的气脉系统的修持，产生拙火。在修持的过程中有五个口诀可以帮助拙火的顺利产生，它们是：心如、气松、脉柔、身空、境幻。

修习拙火禅修法前，修习者必须认清自身的空性，通过接受来自上师的加持，观想自身就是佛身，清楚自己的觉知。了解自己的身、心、气、脉、明点都是空的，这是修习拙火禅修法最根本的原则。

修习拙火禅修法的五大口诀

在心、气、脉、明点、身、幻境中，心是能觉知的力量，气是让生命运动的能量，脉是生命的通道，明点是生命能量聚集的精华，身体是整个生命的聚集。修习拙火禅修法时，这些系统可以用五个口诀来概括，它们分别是：

心如：心态要放平和，要做到觉知而不执著，观空内心。

气松：指的是呼吸要放松，达到一定的平衡，只有呼吸放松了，心才能够放松。

脉柔：体内的脉要柔软，如果脉不够柔软，则会纠缠在一起，产生脉结，不利于脉道的畅通，影响休息的进程。修习拙火必须以空性为基础，释放心里最深层的执著，脉才会变得柔软。

身空：观空身相，利用明点改变身体的空性，放掉所有的执著，使身心所有的内分泌得到净化。

境幻：面对外在的一切幻境，不能用分别心将自身与外境作切割，保持空性，不执著幻境，认清幻境的本质，不要迷失于其中。

通过拙火禅修法五大口诀的修习，从心到外，从外到心，最后到圆满的境界。人体系统中，开通中脉最为重要，一切其他教法的修习都顺利自然了。

另一种阐释的方法

关于这五个口诀，还可以用另外一种方法阐明。

第一，心是智慧之体，是空性的体验。

第二，气是智慧的能量源泉。

第三，脉是妙观察智的通道，是微妙至柔，特别是中脉的畅通，是所有修习的关键。

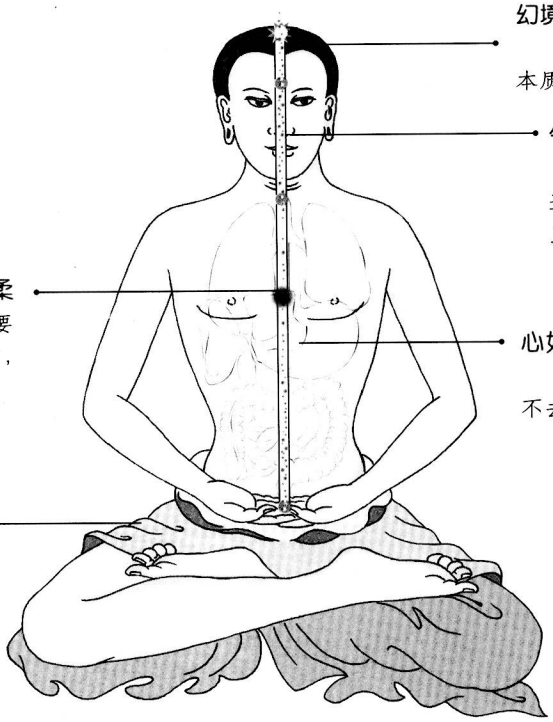
第四，观空身体，唤起本性中的空性。

第五，体验圆满、融合的境界。

修习拙火对身体的要求

修习拙火禅修法无论是从内心还是到外在，对身体都是有着一定要求的。只有严格按照这些要求进行，才能保证修习的顺利。

修习要求



幻境

保持空性，认清本质，不要迷失其中。

气松

呼吸要放松，达到体内与外界相互平衡。

脉柔

体内的中脉要柔软，不能打结，保证能量的畅通。

心如

觉知一切，但不去执著一切。

身空

认清身体的空性，观空自身，净化所有的物质。

关于五个口诀的另一阐释

修习拙火的五大口诀

气

代表智慧的能量源泉。

脉

代表妙观察智的通道，是微妙至柔。

心

代表智慧之体，是空性的体验。

身

代表空性，能唤起本性中的空性。

幻境

代表圆满的融合境界。



不必强求

在生活中自然引生拙火

密法的修习都是有一定次第的，拙火禅修法是可以根据一定的修持次第来实现的。不过拙火禅修法还有一种很好的生起方法，那就是利用中脉呼吸在自然中引生拙火。

由于快节奏的生活方式，现代人整日都非常忙，很少有时间闲下来，根本不像古代的修行者一样一天 24 小时都在潜心地修持。对于那些对拙火禅修法感兴趣的人来说，找到一种方便的修习方法就显得很重要。

唱诵药师咒引生拙火

在现实生活中，修持者可以观想在中脉里唱诵药师咒的方式来引生拙火。具体过程如下：

首先，修持者以七支禅坐法进入，通过观想空性，化掉阻碍修行的罪障。

其次，观想体内的三脉清晰、畅通，在头顶上有一个太阳，太阳开始慢慢靠近头，缓慢地从顶轮进入人体，进入到中脉里。

再次观想太阳沿着中脉开始向下运动，依次经过眉间轮、喉轮、心轮、脐轮，最后到达海底轮，化成光明，照耀着整个体内，光芒身体照射到外界。

在观想太阳在中脉里运动的同时，观想念诵药师佛咒的声音也伴随着太阳的光芒到达体内的各处。然后把到达海底轮的声音化成光明，化成火焰，跳动的火焰就是拙火。

最后观想，产生的拙火随着药师咒的积累越来越大，火焰开始从海底轮往上跳，依次经过脐轮、心轮、喉轮和眉间轮。整个中脉全部充满拙火的光明。

建立日常修持的仪轨

人体的脉轮是由每一条脉纠结而成的轮，这种通过声音引生拙火来打开脉结的方式，也就是六大、六尘都可以转成佛的根本。在现实生活中，就可以建立一套属于自己的拙火修持仪轨，将这套仪轨融入自己的生活之中。在人间建立法界本尊药师佛的坛城，通过观想法界的本尊药师佛，念诵药师佛咒，迎请本尊的降临，在生活中与法界本尊一致时，一切成就就实现了。

日常修习拙火观想的本尊：药师佛

观想唱诵药师咒



药师咒

南谟薄伽伐帝　鞞杀社　窭噜薛琉璃
钵喇婆　喝啰闍也　怛他揭多也　阿啰喝帝　三藐三勃陀耶　怛侄他
唵　鞞杀逝　鞞杀逝　鞞杀社　三没揭帝莎诃

唱诵药师咒引生拙火的过程

观空性	七支禅坐法进入，通过观想空性，化掉阻碍修行的罪障。
观想太阳	三脉畅通后，观想头顶有一个太阳，进入中脉。
观想太阳运动	观想太阳沿着中脉开始向下运动，依次经过眉间轮、喉轮、心轮、脐轮，最后到达海底轮，化成光明。
产生拙火	拙火产生并依次经过脐轮、心轮、喉轮和眉间轮。整个中脉全部充满拙火的光明。



彻底的改变

将负面能量转化为正面能量

修持拙火禅修法的最终目的就是将体内负面的、消极的能量变成有利于修习的正面的、积极的能量，将人无始以来存在的贪、嗔、痴三毒转化、净化，从而获得佛的三身体验。

密宗认为，世间的一切众生的思想都充满了被污染的贪、嗔、痴三毒，而这三毒是让众生执著的根源，是一切消极、负面情绪产生的原因。三毒从本质上是产生于人的体内，它是来自父系精分的执著和母系血分的执著，当这些执著集中展现在人的身体上，就很容易造成体内气脉的阻塞，其外在的表现就是哭泣、恐惧、烦恼等。其应对的办法就是转化，净分体内的执著，卸掉加在自己身上的压力，将自己强烈地观想为本尊。

观想自身坛城

首先，观想自己的身体就是诸佛的坛城，在心轮中有八个本尊，代表八叶莲花（八瓣莲花），也是代表金刚界的五方佛、四大菩萨。其次，扩展到幻化网中的百尊，心轮是 42 寂静尊，是心分的对象，代表寂静性，是智慧的根本；顶轮有 58 忿怒尊，是血分的对象，代表忿怒性，是慈悲的根本。运用观想五轮修法，实现慈悲与智慧的合一，由于观想修法的理念不同，但这一过程是运用身体的元素来加以转化的。

在坛城中转化负面能量

修持者已经转化了自身及其眷属的障碍，转化了三毒，成就了佛的三身。获得了法身佛的成就，安住于法身净土；成就报身佛，显现 37 种身相，这些是修行者过去的一切功德所为，将所有的消极能量转化为积极能量，让自身及其眷属受用受乐。同样修持者自身的坏明点、不好的细胞都是自己过去所造业障的现形，它们本身没有智慧，将修持者的智慧灌注给它们，这样体内所有的气变得畅通，明点净化变得纯净，脉变得更通达。

从修持拙火禅修法开始，一直到修持的最后获得成就，在修持者的意念中常常有这样的概念，就是将自己的家人或是同修的人作为眷属。密法中的特别之处在于，它可以把身体里面的细胞、心念、明点、气脉等直接转化成菩萨本尊，将这些本尊看成是自己的眷属。通过对体内元素的转化，达到净化的目的，同时将

利用坛城转化负面能量

修持者观想自己的身体就是诸佛的坛城，在坛城中转化了自身及其眷属的障碍，转化了三毒，成就了佛的三身。同时使体内所有的气变得畅通，明点净化变得纯净，脉变得更通达。



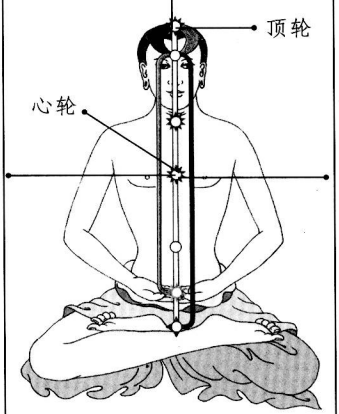
忿怒尊

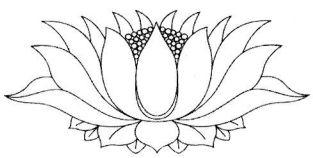
58位忿怒尊是血分的对象，位于顶轮，代表忿怒性，是慈悲的根本。



寂静尊

42位寂静尊是心分的对象，位于心轮，代表寂静性，是智慧的根本。

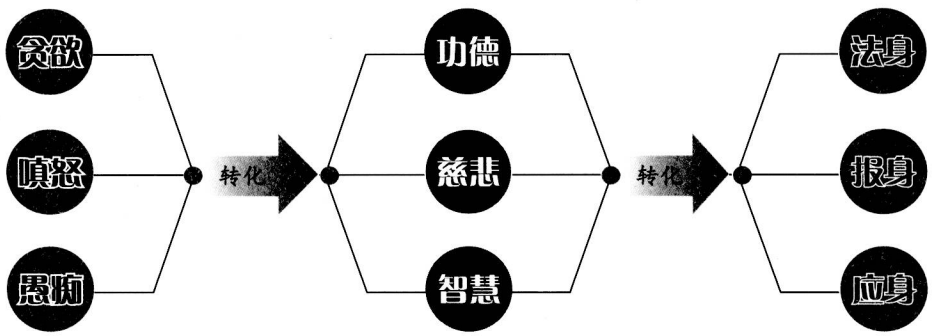




八瓣莲花

观想心轮中的八瓣莲花代表八个本尊，也代表金刚界的五方佛、四大菩萨。

转化负面能量成就佛身





自己的眷属也一一转化，为自己创造一个纯净的净土世界。

转化三毒

佛教认为，贪是佛教修行的大敌，是产生一切烦恼的根本，所以将贪列为根本烦恼之一。嗔是由对众生或事物的厌恶而产生愤恨、恼怒的心理和情绪。佛教认为对违背自己心愿的他人或他事物生起怨恨之情，会使众生身心产生烦恼、不安等精神作用，对佛道之修行是十分有害的。痴为一切烦恼之所依，而且它是随顺其他诸根本烦恼共同起着作用。烦恼中覆、诳、谄、昏沉、妄念、散乱、不正知等作为痴的具体表现。佛教修行的目的就是要消灭无明，断灭痴愚。三毒是佛教对人性弱点的概括，教法的目的就是教化众生改变困扰自身的无明。通过观想，将三毒转变成慈悲、智慧和定力，观想自身变成坛城，将困扰身心的障碍转换化成有助于自身修持的本尊。

转化的功效

经过一系列教法的修持，人体内的所有负面能量一一转变，特别是要转化的三毒，逐步转变为正面能量。修行者转化贪欲为无限的功德；转化嗔怒为无限的慈悲；转化愚痴为无限的智慧，克服内心的贪、嗔、痴的烦恼，学会用教法把众生的三毒转化成功德、慈悲、智慧。很多拙火禅修法的大成就者，在最后涅槃实现成佛的时候，两个鼻孔会分别流出红、白菩提，还有很多成就者修到定慧等持而在死后烧出舍利子。这些都表明修行者心中的妄念已转化为功德。

在成佛的时候，观想坛城的本尊就是自己，而眼、耳、鼻、舌、身、意六根的功德、定力以及转化为五佛的智慧，这一切都变成眷属。此时内坛城就是自己的化现，外坛城则是伴随自己的本性，内生的净土就是这样形成的。

转化困扰修习的执著

佛教认为，三毒是人性弱点的概括，是使众生产生厌恶、烦恼的根源。学会将这些阻碍修习的困扰转化是实现无上慈悲智慧与功德的基础。

饱受三毒困扰



三毒是佛教修行的大敌，是产生一切烦恼的根本。人的一切痛苦和烦恼都来自于自身对外在东西的执著追求，而且是永无休止的贪婪，正是贪婪让人们对生活充满了无奈。

断除欲念后



佛教就是教导众生，要放下过多的欲望，去除贪婪之心，只有这样，才能真正感受生活的乐趣，也才能拥有真正的自由。三毒转变成慈悲、智慧和定力，将困扰身心的障碍转化成有助于自身修持的本尊。



一种开启中脉的方法

中脉呼吸法

要修习拙火禅修法，不开启中脉是不行的，中脉未开发而引生拙火，可能变成无色身，靠近色界，远离证悟了。可以说开启中脉是修持拙火禅修法最重要的一步。

法界中脉的特性

修习者在观想中脉时，一定要观空中脉。法界中脉的特性如下：

①中脉不偏不倚，位于法界正中。由于法界无边无际，每一个地方都有可能是中间部位，每一个地方也都有可能是边缘，加之空性的缘故，所以要对中脉作为法界正中的假设，这样对修习拙火最为有力。

②体性柔软，好比如来的觉性。中脉不是实相，是空性的体验，因为观想它的柔软，所以是不能堵塞的，保证生命能量的畅通。

③力量非常大，如同金刚的力量。

④颜色如火焰般，中脉能够被引燃，产生的智火烧遍整个法界，这就是法界中脉拙火的修法。

修习中脉的拙火，开始可以从心中修习，然后是气，依次是脉、明点、全身。接着观想整个世界都变成明点，利用明点的净化作用，净化整个世界，改善着人际关系，净化着我们周围的一切，这就是拙火的妙用。

打开中脉的意义

拙火是空性之火，它在中脉中生起，可以肯定的是，中脉也是空性的。中脉被认为是众生脱离苦海的捷径，成佛涅槃的唯一路径。修持密法的第一大成就即是开通中脉。中脉开通后，修行者不光是神通具足，而且生死涅槃已无差别。象征无边的宇宙中心点的中脉就在我们身体的几何正中线上，通过观想这个中心点，认识空性无边的宇宙，感受自身无穷的智慧潜能，为一切修法的进行创造了一个空明见性的环境。

中脉呼吸法

认识到中脉的特性和意义，应该如何开启中脉呢？在密宗教法中有一种最常见的方法，就是中脉呼吸法。它的具体观想过程如下：

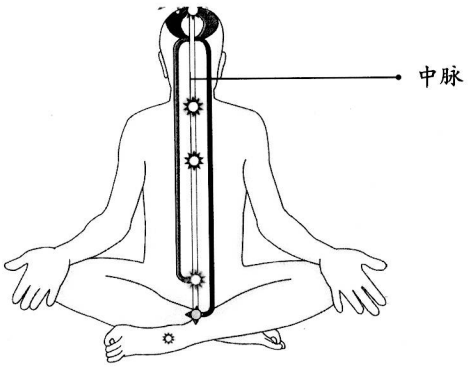
脱离苦海的捷径：开通中脉

佛教中，中脉被认为是众生脱离苦海的捷径，成佛涅槃的唯一路径。修持密法的第一大成就即是开通中脉。中脉开通后，修行者不光是神通具足，而且生死涅槃已无差别。

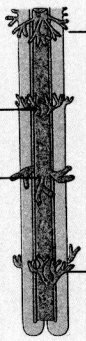


中脉宇宙观

中脉象征无边宇宙的中心点，认识空性无边的宇宙，感受自身无穷的智慧潜能，为一切修法的进行创造了一个空明见性的环境。



法界中脉的特性



不偏不倚

中脉位于法界正中，这样对修习拙火最为有力。

力量非常大

产生的力量巨大，如同金刚的力量。

体性柔软

好比如来的觉性，是空性的体验，是保证生命能量的畅通。

颜色如火焰般

中脉能够被引燃，产生的智火烧遍整个法界。



首先，修持者要以最舒服的坐姿坐禅，想象自己的身体如同在水中放松漂浮一样自然，身体像初春的杨柳一样柔软，全身的每一个骨节都像充满气的气球一般，有着无限的气机。观想自身成为水的一部分，完全融入到水中，与水之间没有差别。这样观想的目的是使修持者的身体更加放松，用初春的杨柳意象化身体的柔软，观想关节如气球一样，也是让身体自然的气机充满而直起来。

接着，整个身体完全放松，化空内心的一切执著，与水一样清澈、透明，用纯净的自然之水净化、洗净所有的无明与妄念。冬天练习可以观想自己在温水中，夏天可以观想在清凉的泉水中。

然后观想在自己的顶轮上有一颗明亮的摩尼珠，摩尼珠慢慢进入中脉，沿着中脉向下移动，从顶轮移动到眉间轮，再向下移动到喉轮，接着向下移动到心轮和脐轮，最后移动到海底轮。海底轮位于身体中央脐下四指处，是产生拙火的位置。

最后，观想位于海底轮的摩尼珠，随着人体的呼吸做相同规律的呼吸，当人体呼吸时，它会随着呼吸的吸气变大，呼气变小，观想摩尼珠自然地呼吸。此时不必观想气息沿着中脉上下往返，只要在海底轮自然呼吸即可。



每天保持中脉呼吸

每天保持这样的中脉呼吸，让中脉呼吸成为生活中的习惯。坚持这种呼吸习惯后，整个人走路会产生轻飘飘的现象，身体没有任何负担，如果因为情绪紧张，或生起不舒服的感觉，需要重新用摩尼珠打开中脉，练习中脉呼吸。现在教授的中脉呼吸法，全天保持这样的呼吸，练习纯熟后身体会自然改善，免疫力会增加，心也会慢慢完全放松。



练习中脉呼吸的效果

常常练习中脉呼吸法，让中脉成为自然的习惯之后，会产生几个现象：

第一，呼吸会越来越细，越来越没有声音。

中脉呼吸法

中脉呼吸法是一种日常观想的呼吸法，其主要是观想摩尼球进入体内中脉所产生的感觉，坚持修习有益于身体的健康，是密宗最常见的修习法之一。

观想中脉呼吸的境界

摩尼珠

由火焰和宝物组成，令所求一切净妙愿望获得实现。



呼吸的效果

坚持此法，观想自身成为水的一部分，完全融入水中，身体没有任何负担，精神会自然改善，免疫力逐渐增加，心也会慢慢完全放松。

中脉呼吸步骤

① → ② → ③ → ④ → ⑤ → ⑥ → ⑦

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
		摩尼珠从眉心轮进入喉轮。	摩尼珠从喉轮进入心轮。	摩尼珠从心轮进入脐轮。	摩尼珠从脐轮掉至海底轮。	摩尼珠从海底轮自然呼吸。



产生拙火的殊胜法门

光明虹光成就法

光明虹光成就法是修持拙火的一种殊胜修法，依法修习可获得殊胜成就。其修法主要是通过观想明点放射光芒，通过明点沿中脉的下移，利用五色光芒实现光明、圆融的境界。

第二，身体会自然直立，骨骼会自然重新调整。

第三，心念会自然稳定，会让平凡人身渐渐转向佛身。

光明虹光法

首先，观想在中脉上端开口处，位于眉间有一个三角形的生法宫，中脉的下端通达到密轮处的生法宫内。观想眉间的生法宫内有一颗白色稍带蓝色的明点，放五色光芒。观想清楚后，此明点开始向上移动到顶门，并且安住于顶门中。

接着，修持者专注于顶门明点，心专注于此坚固后，观想此五色光充满位于顶门的大乐轮。依法持宝瓶气禅定，再观想此充满五色光明的大乐轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

再接着观想此发出五色光明的明点下降，光明充满喉轮，意念专注于此，依法修持宝瓶气禅定，观此充满五色光明的喉轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

依次观想此五色光明下降并充满心轮，意念专注于此，依法持宝瓶气禅定，再观修此充满五色光明的心轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

观想此五色光明下降并充满脐轮，意念专注于此，依法持宝瓶气禅定，再观此充满五色光明的脐轮隐而不显，最后幻化成五色光明。

最后，再观想此五色光明充满全身，全身隐而不显，幻化成五色光明，此光明遍及住房、城市、国土乃至遍满三界。

光明虹光法的作用

修习者依此法要，不断修持，引入气息使不净明点变为清净明点，气息入心可使此清静明点放出光明，进而幻化成虹光之身。心住此境，持宝瓶气禅定，观想自身脉轮等双身金刚本尊相刹那显现。或者是观想全身及三界皆幻化成虹光，再将外界的五光收入自身虹光圈，光圈入顶的明点融于空，进入空境的境界。然

殊胜的光明虹光成就法

光明虹光成就法是引生体内光明的一种特殊的方法，经过不断地修，修持者可以进入欢乐、空性、光明、圆融的殊胜境界，并且有机会虹化成佛。

虹光化佛



修持光明虹光法可以使修习者全身及三界幻化成虹光，有机会看见金刚本尊，获得证悟，成就佛果。

修持光明虹光法的过程

观想生法宫内的明点

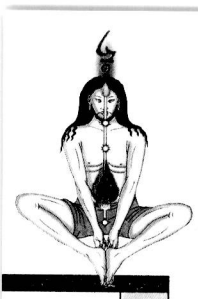
观想眉间的生法宫内有一颗白色稍带蓝色的明点，放五色光芒。此明点开始向上移动到顶门，并且安住于顶门中。

观想明点沿中脉移动

发出五色光明的明点开始沿中脉下降，依次经过喉轮、心轮、脐轮，充满各个脉轮，并幻化成五色光明。

观想明点之光三界

观想五色光明充满全身，幻化成五色光明，此光明遍及住房、城市、国土乃至遍满三界。



做中脉呼吸法需注意

收摄六根

六根指的是人的六种感觉器官，或认识能力。修习中脉呼吸法时，需要注意收摄六根的能量，保持六根的光明与空性，是转化负面能量为正面能量的关键。

收摄六根产生拙火

通过中脉呼吸法得知，中脉在眼、耳、鼻、舌、身、意六根的因缘下，存在于人体的正中心线上，是可以让修持者做最大方便应用的地方。修持者在练习中脉呼吸时，一定要注意收摄六根，不能将六根放出去。整个法界都充满能量，只有完全收摄六根，才能将法界的能量净化之后，转变成修行者自身源源不绝的能量，特别是还能将法界中六尘的能量，变成自身修习的能量。

中脉呼吸法与外在一般瑜伽体位的动作是不同的。修持者用中脉呼吸久了，定力自然会增加，呼吸也会变长，专注的意识也在不知不觉中增强了，这一切都为拙火的产生奠定了基础。当六根都被收摄回来时，一切空性生起，能量具足，并且得到纯化，转入海底轮，拙火也就产生了。

收摄六根的真义

收摄六根就是将六根都摄入光明，流入光明，宇宙中所有的声色诸法都已不再是烦恼的负面能量，而是已经转化增强成光明解脱的力量。下面具体说明六根的真义。

眼：转化能量之后，修持者不是运用眼根去看东西，而是让东西来看你，让外在的一切能量都收摄于自己的眼里。

耳：耳根也讲求的是让声音自然地流入，而不是用耳朵去听声音。让一切自然的能量进入自己的体内。

舌：修持者不是用舌品尝所有味道，而是所有的味道自然地进入口中，转化为能量。

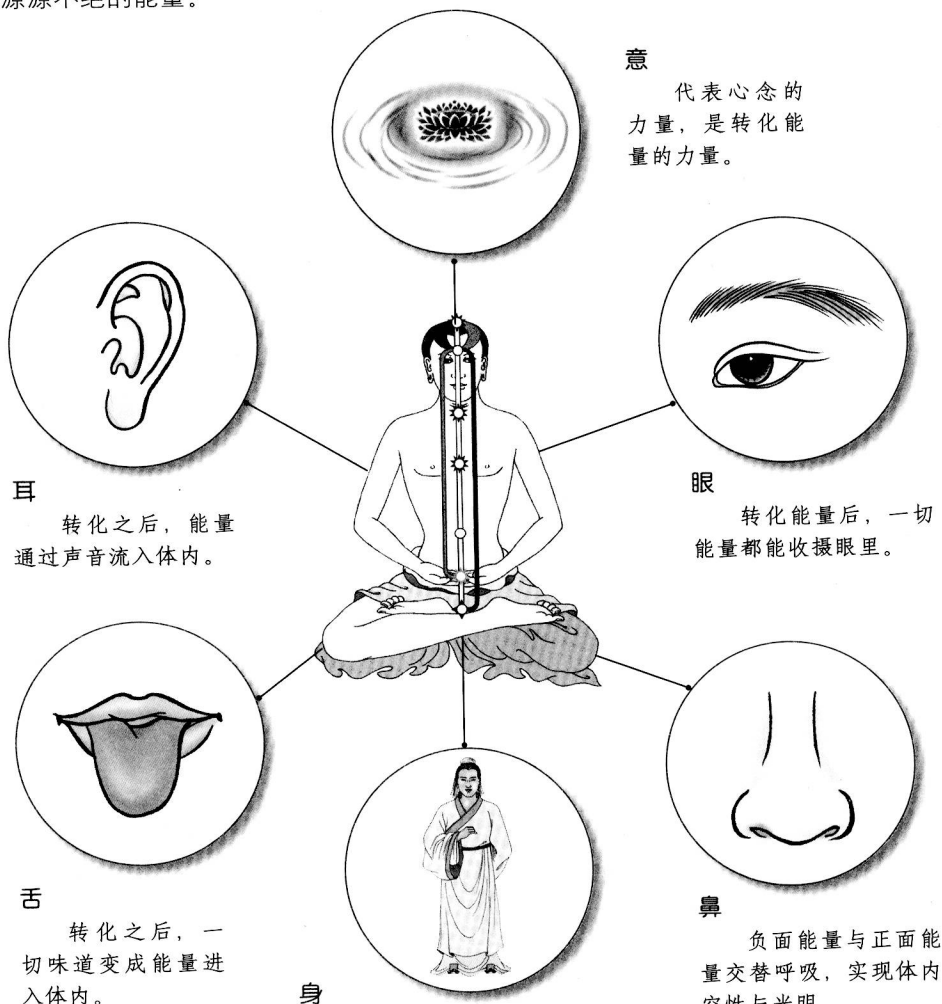
鼻：呼吸本身就是空性光明的，保持觉醒的心，观想呼吸为负面能量与正面能量的交替，最后达到体内的空性与光明。

身：整个身体接收到的事物都是外在能量在身体的反映，是佛身的能量，是产生拙火的能量。

意：意是六根中心念的力量，是转化能量的力量。将前五根的能量经过意的转化，流入光明，净化三毒与妄念，达到一个清净、自然、光明的净土世界。

聚积能量的方式：收摄六根

修持者在进行练习中脉呼吸时，一定要注意收摄六根，不能将六根放出去。整个法界都充满能量，只有完全收摄六根，才能将法界的能量净化之后，转变成修行者自身源源不绝的能量。



意

代表心念的力量，是转化能量的力量。

耳

转化之后，能量通过声音流入体内。

眼

转化能量后，一切能量都能收摄眼里。

舌

转化之后，一切味道变成能量进入体内。

身

身体成为转化外在能量为内在能量的载体，是产生拙火的能量。

鼻

负面能量与正面能量交替呼吸，实现体内空性与光明。

知识拓展

收摄六根的意义

六根都被收摄回来时，一切空性生起，能量具足，并且得到纯化，开始转入海底轮，拙火也就产生了。



第拾章

补充说明

修拙火禅修法需注意

修习拙火禅修法的过程中，会遇到各种各样的问题。不过不管遇到什么困难，都要调整好心态，把握各种体验和感受，产生真正的暖热，坚定自己的信念，坚持不懈地修习。同时还要学会在平静中处理修法的困境，适当地学会放下，找到一条属于自己的修习之路。



本章内容提要

- 初学者要注意的问题：注重自己的觉受与体验
- 修习拙火的本质：将大乐转化为不二的智慧
- 修习拙火最重要的：持续修习的同时学会适当地放下
- 克服修习的障碍：认识到原因并找到对治方法



修习拙火的关键

体验和觉受

很多获得拙火成就的大师都曾讲过，修习拙火的关键在于切实的修持体验，而这些不是用文字就能够表达的。由于拙火禅修法不是某种理论化的事物，所以千万不要将修法知识化。

注重自己的体验和觉受

密教中的任何修法都不是用文字能完全表达的，想要获得最真实的体验，需要修行者切身地去体悟、去感受，只要去修习，就能够获得成就。在修习的过程中，在你的觉受带领下，亲自体验什么是危险的，什么是安全的。修持拙火禅修法的关键也是需要去感受中脉里的热感，体验生起拙火的美妙，如此就很容易找到生起拙火的法门和路径。

不要勉强做任何事

在修行拙火禅修法的时候，会遇到一些压力和困难。比如脉道不容易被打通，或者是观想的效果不理想。面对这些情况，特别是初修者会集中精力专注于这一点的修习，其效果往往不是很理想。宗喀巴大师认为，修习是顺其自然的事情，不要刻意地勉强做任何事情。很多的蛮力都会导致风息的错乱，干扰脉道的修习。解决的方法就是轻柔地修习前面讲过的宝瓶气法，并且观修短阿字，放下障碍造成的压力，到了一个特定时候，效果就自然地发生了。

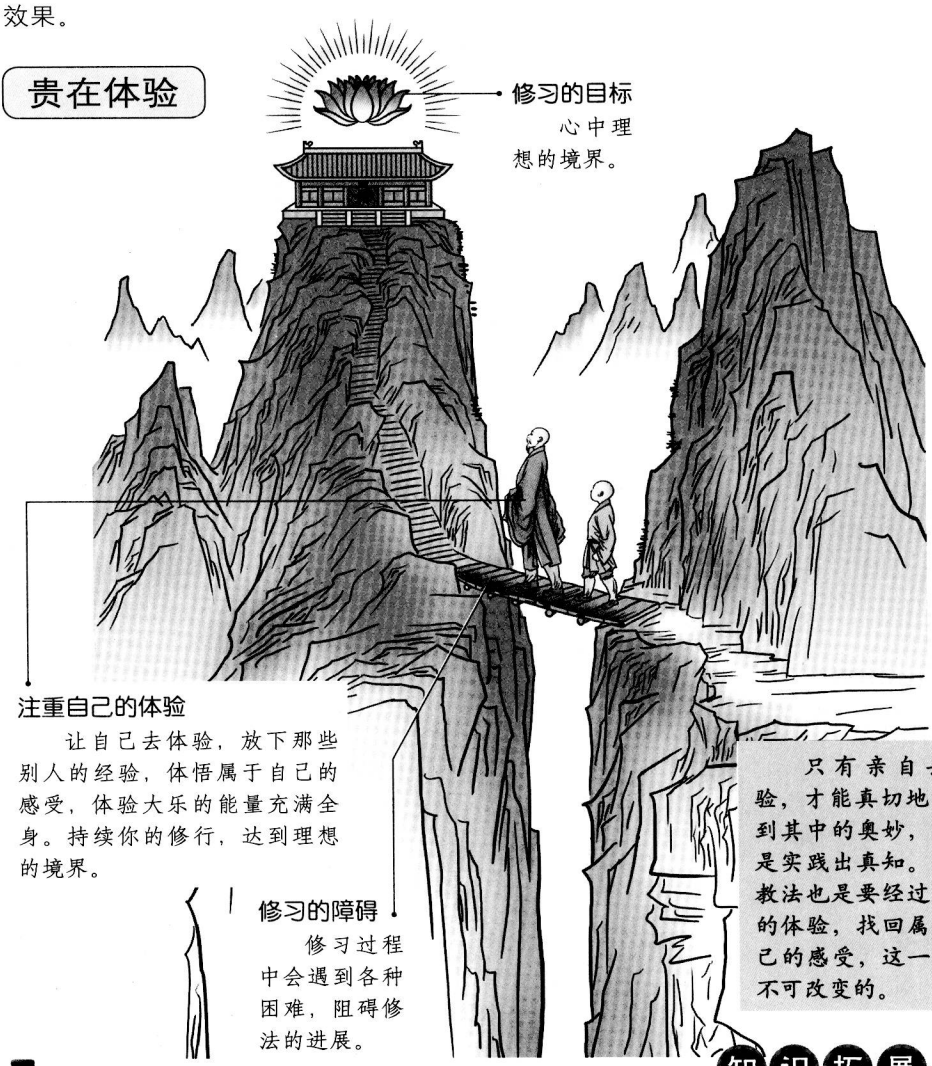
持续修习不去执著

拙火的生起最讲求自然，只要自然地修持，最终能体验到拙火带来的效果。在体验、觉察短阿字时，不要执著于过去、现在或者是未来，也不要在意是非对错、存在或不存在，不必按照固有文字指示去修持，只要安住在深刻的觉察状态中即可。当然，在刚开始的时候，特别是观修短阿字时，引入风息进入中脉，必须运用专门的修习法门来产生拙火。刚开始的时候，你可能会感到有些困难，当持续地达到一段时间后，或是达到相应的境界后，你将不需要花费任何气力就能引生拙火。当专注力、大乐都稳固下来后，不要再执著于专门的修持法门，应该学会让自己去体验，放下那些别人的经验，体悟属于自己的感受，体验大乐的能量充满全身。持续你的修行，达到理想的境界。

处处皆是体验，处处皆是佛

佛教认为，一切感悟源于心的感受，而心的感受贵在体悟，经过亲身体验，才能悟得佛性的真谛。拙火的生起最讲求自然，只要注重自身的觉受，最终能达到理想的效果。

贵在体验



修习的目标

心中理想的境界。

注重自己的体验

让自己去体验，放下那些别人的经验，体悟属于自己的感受，体验大乐的能量充满全身。持续你的修行，达到理想的境界。

修习的障碍

修习过程中会遇到各种困难，阻碍修法的进展。

只有亲自去体验，才能真切地感受到其中的奥妙，也就是实践出真知。修习教法也是要经过自身的体验，找回属于自己的感受，这一点是不可改变的。

知识拓展

修习觉受生起时应该注意什么？

修习时遇到的各种办法觉受都是自身清净部分与不净部分正在分离的表现。面对这些情况，修习者一定要知道所经历的一切，都是自心的显现，随着自己不断地修持，定力不断增强，就不会再受这些善与不善境界的影响。只要保持对上师三宝的信心不动摇，遇到挫折不退失，精进地修下去，必能见到原本清净的自心。



拙火产生的暖热

真正的暖热

正确的拙火禅修法肯定能够产生暖热，运用正确的修法技巧，产生的真正拙火暖热与寻常的暖热是有区别的，真正的拙火暖热是能够产生大乐体验的，是无二的。

真正拙火暖热的来源

真正的拙火暖热来自专注力融化中脉内的昆达里尼，引生大乐。昆达里尼也称为灵量，梵文义为“卷曲”，它是人体灵性的重要组成部分，是每个人与生俱来隐伏在中脉底部盆骨里一块三角形的骶骨腔内卷曲成三圈半的能量。只有在适当条件下，沉睡的潜在能量才会被唤醒、提升，并通过中脉上的五个轮穴，到达大脑顶部的神经丛，最后穿越顶轮和头盖骨，接通宇宙的能量。从而使宇宙的能量在体内中脉中流通，令人达至觉识的境界，建立与宇宙完全融合状态。然后修持者进入真正的静坐，即无思虑但有知觉的入静状态，在这种境界中静坐，只专注当下，一切过去与将来的思想和忧虑都不复存在，心念平静下来，能够领略不可名状的喜悦，从而获得内在的身心康泰。

通过真正拙火引生大乐，修持者可以用大乐来了悟无二智慧，利用大乐和无二的智慧断除一切妄念和自我垃圾。拙火的主要功能就是燃尽所有的迷惑与执妄，给人以欢愉的智慧。

真正拙火暖热的特性

拙火燃尽所有无用的能量，留下积极、正面的能量。通过禅修将能量融进中脉，吸引其他诸脉的垃圾，使所有的负面能量被转化改善。其实真正的拙火暖热开始时是非常柔和的，暖热非常的细微，始于身体的深处。随着风息的引入，拙火慢慢生起、扩大。拙火暖热应该具备四大的特征：地大的坚实，火大的暖热，水大的柔顺，风大的轻柔。

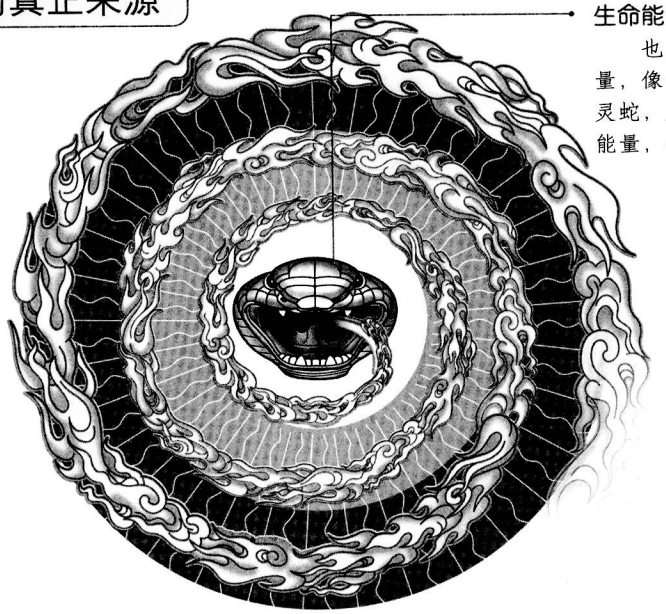
拙火暖热与寻常暖热的区别

拙火禅修法不但产生暖热，而且它产生的位置也是固定的，它从人体的深处生起，靠近脊椎骨的位置，通过中脉，最后引起全身的暖热。这种暖热会使人感到非常舒服，会获得喜乐的体验。身体产生的寻常暖热与拙火暖热是有区别的，

拙火的产生根源与特征

前面系统介绍了拙火的产生部位，其实真正引生拙火的能量是融化在中脉的灵量，它就像是一条被唤醒的沉睡灵蛇，令人达致觉识的境界。

拙火的真正来源



生命能量

也称昆达里尼能量，像一种向上盘绕的灵蛇，所有沉睡的宇宙能量，都潜伏在其中。

灵性能量潜藏的三角骨

人身体里都潜藏着巨大的精神能量，修持的目的就是唤醒这种本来能量，即唤醒这条想象出来的蛇，以提升生命之气。

拙火的特征



坚实

如同大地般的深厚坚实。

暖热

生成火焰，产生令人温暖的光芒。

柔顺

像水一样柔顺，体验舒服的感觉。

轻柔

产生像羽毛一样轻柔的感觉。



它产生的位置是身体的各种部位，最常见的是皮肤与肌肉之间，产生时皮肤与肌肉会有痛楚感，用手摸起来会有强烈的炽热感，如同置身火焰或滚烫的开水中。寻常暖热产生的热感对人体是没有用处的，会使人感到疼痛和不适，能使人生病，带来危险。



增长暖热与大乐的方法

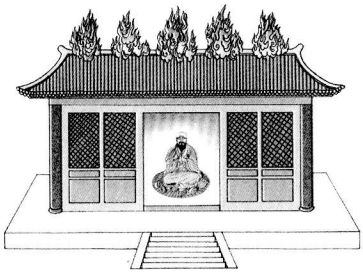
建立增长暖热与大乐的方法，首先观想自己的整个身体变成中脉；然后观想拙火生起，产生的暖热从头到脚遍及全身，修行者如同正穿着一件由火焰制成的衣服，或者观想自己置身一个火帐篷中。另一个体验的技巧是观想在身体的周围有四个太阳，它们分别位于前、后、左、右四个方位，发出极为强烈的热能。

西藏的很多喇嘛在练习拙火禅修法的时候，会用手按压肚脐的下方，也就是靠近脐轮的位置，这也有助于生起大乐与暖热，这种方法会影响专注力和宝瓶气的修习，但有助于生起拙火与大乐，会使你感受到整个神经系统的欢悦。

专注观修脐轮也可以生起正确的拙火和大乐。拙火产生的喜乐是在中脉的顶轮和脐轮之间的通道，拙火是在脐轮的生法宫内引燃的，所以只要专注地观修脐轮就可以产生拙火。需要注意的是，观修其他的脉轮也能产生暖热，但是不是真正的拙火暖热，只有观修脐轮才是最好的。还有一种方法也能引燃拙火，就是观修短阿字，将短阿字移到密轮，然后修持宝瓶气，最后引生稳定的拙火，体验大乐的觉受。

增长暖热与大乐的方法

增长体内暖热与大乐的方法有很多，其中最常见的就是观想整个身体变成中脉，自身置于燃烧的屋子和观想四个太阳围绕在自己的身边。



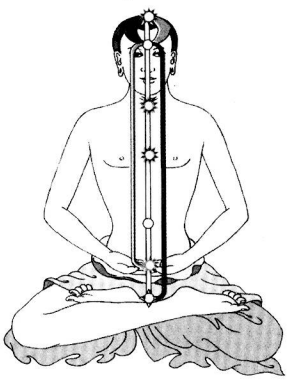
方法一

观想自己置身于着火的房子里。



方法二

观想四周有四个太阳围绕。



通过以上的方法，使体内的暖热更能持续、稳定地增长，从而为产生更多的体验提供了条件，保证了修习目的的实现。

真正暖热与寻常暖热的区别

真正暖热

位置：人体的深处生起，靠近脊椎骨的位置，通过中脉。

感受：引起全身的暖热，使人感到非常舒服，会获得喜乐的体验。

功效：燃尽所有的迷惑与执妄，给人以欢愉的智慧。

寻常暖热

位置：身体的各种部位，最常见的是皮肤与肌肉之间。

感受：强烈的炽热感，如同置身火焰或滚烫的开水中。

功效：人体是没有用处的，会使人感到疼痛和不适，能使人生病，带来危险。



修习拙火禅修法的本质

将大乐转化为智慧

修习拙火，产生大乐，修持者不是单纯地体验由拙火带来的喜乐，而是要认清修习的本质，学会将大乐转化为不二的智慧，才是最重要的，否则修习的意义就不大了。

将大乐转化为智慧

在修习拙火的时候，当暖热生起的时候，大乐也会随之生起。这是因为引入风息融入中脉的力量、短阿字的力量、专注的力量，以及明点在中脉之内融化的力量集合在一起的结果。修行者在体验这些喜乐的同时，一定要认清修习的本质，将大乐转化成智慧，通过智慧认清充满大乐的特质。

修持者感受到任何的大乐，都应该努力地去生起智慧，大乐本身都应该被消化、被转化成智慧。如果不这样做，觉受会变成寻常的欢悦，会引起贪欲和妄执的爆发，人性的弱点将被唤醒，修习的作用会相反，严重会发生危险。

转化的重要性

大乐是不容易控制的，因为大乐缺乏自我存在，当不修习的时候，会因为大乐而体验到难以抵抗贪欲的危险。这些贪欲会像磁铁一般吸引你，引起你更多的贪欲，这将会使你变得紧张、挫折和充满压力。由于在体验欢悦的时候，通常都会执著于它，这就会使心陷入一片黑暗之中，不知道怎么办，更不知道如何处理。欢悦就变成了一个阻碍修习的障碍，好像一堵墙，既坚实又宽厚，使修持者无法看见墙后面的事物。

密教认为，修持者之所以会产生这样的情况，是因为他们根本不了解存在的智慧，没有理解拙火禅修法会产生巨大的感官能量，没有将能量导入正确的轨道，因此制造出了大量的贪欲。当然，这并不意味着不去体验欢悦，恰恰相反，应该去体验由拙火带来的欢乐，但是必须学会控制欢悦。将所有的欢悦转化成清净无染的深刻智慧，用智慧去体验大乐，正确地运用能量，是成就圆满境界的关键。最后记住一点：正确的拙火应该带来大乐与智慧的融合，只体验大乐而忘记转化为智慧是非常危险的。

认清修法的最终目的

在拙火生起的时刻，修习者会体验到无比的大乐，怎样来对待这些欢悦，是最终实现圆满的关键，所以认清修习的最终目的是至关重要的。

正确对待大乐



从容对待喜乐者

将所有的欢悦转化成清净无染的深刻智慧，用智慧去体验大乐，达到圆满境界。

佛性

无上的智慧。

执著于喜乐者

将会变得紧张、挫折和充满压力，整个心性被蒙蔽，处于黑暗之中，无法证得佛性。

区分愚痴与智慧的界限。

正确的拙火应该带来大乐与智慧的融合，认清修习的本质，将大乐转化成智慧，通过智慧认清充满大乐的特质。

佛教中的智慧

声闻乘	无常空智慧	依照因果观，来正观一切，了解存在与生起的一切法，都是无常的。
缘觉乘	缘起性空智慧	世间没有独存性的东西，也没有常住不变的东西，一切都是因缘和合所生起；因缘和合所生起的假有，本性是空的，如果自性不空，则不能有。
大乘	般若智慧	它能见实相，能灭烦恼种子，能证无我，成就解脱，了脱生死，使问题得到彻底圆满的解决，代表无漏智慧。



与拙火相伴产生

正确看待神通力

在拙火禅修法的修习过程中，修习者会产生一些神通力，类似天眼通、天耳通、他心通等，也会看见一些令人忧郁的景象，特别是初学者，如何正确面对这些问题，教法是有告诫的。

认清修习中出现的景象

《时轮金刚密续》中提到，物质明点中含有净土和地狱，以及六道轮回中的所有习气。修持拙火就是要震撼整个神经系统和对修习实相的见地，使修持者的神经系统中没有下三道的能量，修习的过程中，修持者会突然见到地狱的景象也是很有可能的。

由于整个宇宙的能量都在修持者细微的神经系统之内，因此在修法期间，显现净土与地狱的可能性是有的。宗喀巴大师也说过，在修习期间看到的景象，就如同做梦一般，这些觉受类似神通，但不是真正的神通。这一阶段，修持者仍然缺乏专注一境的定力，此时不要太过兴奋，因为还没有获得真正的天眼通。还有的时候，你或许能够洞悉别人的心思，其实随着你修习拙火禅修法，你对自己心的本质能够轻易觉察，同时对他人的心更加敏锐。这也不是什么不寻常的事情，不要认为自己拥有一些良好的觉受就认为拥有真正的神通力量，只是修持到一定阶段的不同觉受而已。

此外，伴随着修持的进程，还会有更多的现象会出现，比如你会看见自己整个的神经系统，这些系统发出不同的颜色；当四大元素融解时，会体验到各种景象：海市蜃楼、薄烟、烛光等；还会看见空行母及其净土，甚至是五方佛。

正确对待观修的事物

不论看到的是好的景象，还是不好的景象，以上所有的这些景象都可能令修持者分心，转移修习的注意力。所以修习者不要给这些景象以特别的专注力，保持轻松的状态，认清这些景象，它只不过是你修习有成的征兆。

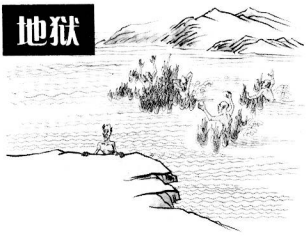
面对这些景象不要担心，也不要忧郁，只要修习强有力的除障修法，密集地观修空性，这是对治所有干扰的最好方法。特别是在修习的过程中感到心烦意乱的时候，做下面简单的修法是最有帮助的。自然地呼吸，观想自己的心和澄明的宇宙虚空合二为一，努力地专注这个澄明的虚空宇宙。

正确对待神通

在拙火修习的过程中，会出现一些不可思议的景象，特别是在没有生起拙火的时候，所以修持者要认清这些幻境的实相，这不一定是真正的神通，一定要坚持正确的修习。

修习中显现的幻境及对策

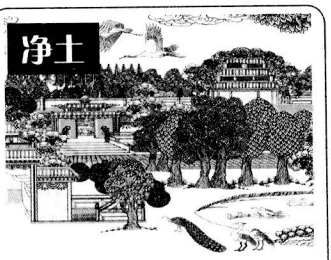
地狱



对策

不要担心，认清这是虚幻的，是不真实的。

净土



对策

不要狂喜，这只是幻觉，不是真正的极乐净土。



海市蜃楼



对策

保持冷静和觉察，不给予特别关注力。

空行母



对策

观修短阿字，保持觉察，轻松对待。

保持观修的办法：四种禅修

四种禅定境界

初禅

生出远离欲界之心，定力开始变得深厚。

二禅

心静如水，处于清明的状态，内心平静。

三禅

心远离喜乐的躁动，进入更深的定界。

四禅

舍离欢乐，呼吸完全停顿，心念完全专注。



平静处理修法中的感受

放下

拙火禅修法是一个非常敏锐的法门。修习拙火禅修法的时候，会有一些出人意料的觉受发生。这些觉受有的是令人感到痛苦的，有的是充满大乐的，无论出现哪种觉受，修行者都要学会放下，保持专注，用自然、平和的心态去对待。

学会放下

拙火禅修法是非常重要的，它是所有证悟的法门。修习拙火禅修法的时候，会有很多不同的感受，如何面对这些感受？下面介绍一些修习中常见的感受和应对之法。

情况一：修持者有时候会感受到在肚脐底下生起一种原始的感觉，或者是察觉到一些具体的能量，甚至会体验到某种麻木的感受，失去观修的明晰，进入了黑暗。此时不要惊慌失措，保持冷静沉着，维持你对短阿字的基本觉察，心里要明白：这是错误的感觉，我要修的是真正的拙火。当这些不同的觉受发生时，只要学会放下即可。

情况二：修持时，有一阶段你会感觉到非常的清净，便会不自觉地想象：现在一定处于十地菩萨的初地阶段。其实这仅仅是你的想象，不是真的十地菩萨阶段。此时进行良好的禅修，不要高估自己，要用理性的心态去应对这个扰乱心灵的期待。学会放下自己的修习资历和期待。

情况三：当糟糕的事情发生：认为拙火是一个沉重的负担时，当只体验到无二的智慧时，或是充满大乐的能量突然升起时。面对这些情况不要担心，学会放下，应该把修持拙火看成是一种追求而不是负担和任务，同时要把生起的大乐与无二融合为一。在融合的过程中，也要学会二者的自然融合，平衡二者的能量，达到空乐圆融的状态。

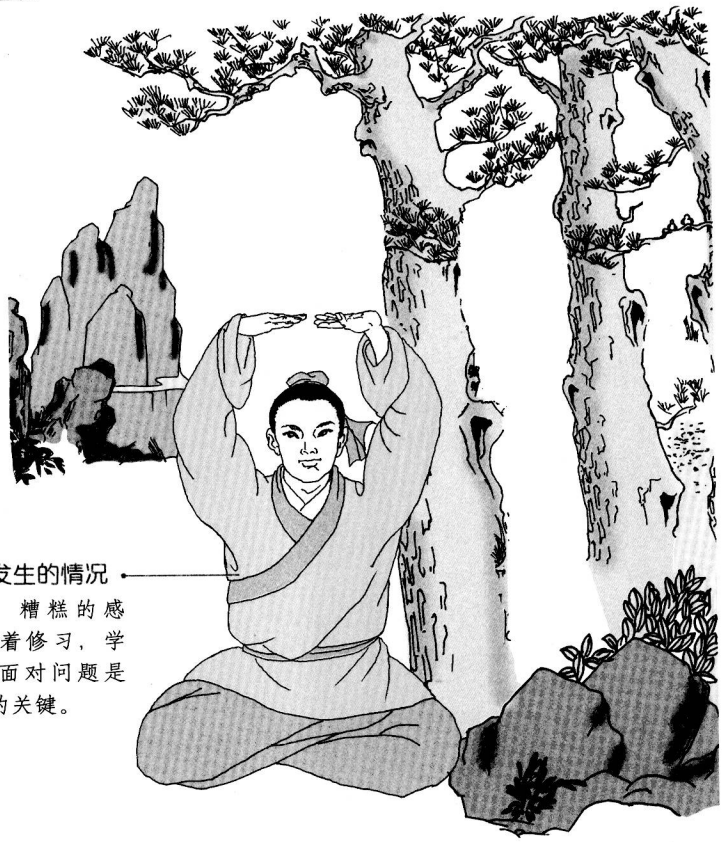
不要忽略觉受

在整个拙火禅修法的修习过程中，不要忘记对短阿字的根本而又深入的觉受。不论发生什么事，不要有期待，只要学会放下即可。在修法中，觉受是最重要、最宝贵的，认清觉受的价值，为拙火禅修法的顺利修持创造一个轻松的环境。

放下杂念，专心修习

佛说：学会放下一些东西，才能得到更多东西。修习的过程中，面对种种幻境，要认清其真正的实相，放下心中的执著，将会获得更大的进步。

学会放下



正确对待发生的情况

喜悦、糟糕的感觉会伴随着修习，学会正确地面对问题是修持成功的关键。

在拙火禅修法的修习过程中，无论发生什么，都要相信自己的觉受，要放松，不要执著眼前的景象，为自己创造一个愉悦的环境。

知识拓展

阿字观

阿字观是密教最基本的，也是最重要、最具代表性的观想法门。纯熟观想能成就无量的福智，使本具的无上菩提心莲自然开放，证得大日如来法身的果德，是即身成佛、顿证无上菩提的捷径。



坚定信念

持续你的修行

密宗认为，修习拙火是一件持续的事情。修持者通过以上的介绍，已经掌握了有关拙火禅修法的资讯，要尽可能地运用各种观修技巧，获得持续修习的力量与技巧。利用已经获得的能量持续修习，能够获得更大的成就。

持续修习

任何一种教法显现成就都不是一蹴而就的，都需要一朝一夕的持续修习，拙火禅修法也不例外。宗喀巴大师指出，获得微小的成就后，就停止修习是不好的，持续修持是重要的。

拙火禅修法是一个真实存在的法门，如果认真修持，获得圆满开悟的时期也就不远了。很多的高僧大德，在修持拙火禅修法数年，甚至是一年的时间里，就获得了证悟，实现了成佛。对于那些根器不足的人，即使是对宗教观点并不认同的人，只要将拙火当成是一种技法，持续修习，同样能够体验到拙火带来的成果。拙火是科学的，是符合人体生理逻辑的，不像其他的修法，要等到来生或是死亡以后，实现即身成佛。它是一种只要你持续修习，在今生就能获得证悟，体验圆满的修法，你不必相信来生，只要修持这个法门就可以。无论如何，通过相形修持那洛六瑜伽能够在今生获致证悟，要比相信来生获得圆满可信得多。

拥有坚定的信念

信念是获得一切成就的前提，没有坚定的信念，任何事情都不会有大的进展。在修习拙火禅修法的进程中，同样是少不了信念的作用。拥有强烈而又坚定的信念就已经是修习拙火禅修法的成功。佛教认为，心态是一个人如何诠释生活、世界的基础，拥有正确的发心来修拙火是重要的。发心是维持一个人志趣和清明的方法，能够帮助修持者了解去选择适合自己的修习方式。

强烈的发心、强烈地祈愿去体验拙火，去体验充满大乐的诸脉、充满大乐的风息和能量智慧。在修持的路上，需要有追赶拙火大成就者——米勒日巴和宗喀巴大师的决心及坚决的信念：我一定要修持拙火禅修法！

修行要有坚定的信念

修持拙火禅修法需要有坚定的信念，能够持续修习。这一过程就好比愚公移山一样，必须要有愚公般的信念，才能有所收获。

坚持信念是成功的前提



持续自己的选择

修习也同样要有愚公的精神，拥有强烈而又坚定的信念，拙火禅修法的修习就成功了一半。

用愚公移山的故事来启发修行者，修习过程中困难是有的，只要保持克服的决心和要修持成功信念，相信一定会在今生获得证悟，体验圆满的境界。

知识拓展

佛教中的信念

佛教的起信基础是信念和智慧。龙树菩萨在曾说："人道之法简言之，就是信念与智慧，有信能使归向法，有智能够见真理，二者之中智为主，先决条件是信念。"有信念才能归向佛法，有智慧才能明见真理。这"信"字有三重含义：一是真心喜爱，二是坚信不疑，三是坚定追求。修持拙火禅修法需要的就是坚定不移的信念和持续修习的精神。



相信自身的感觉

找到适合自己的修行方式

引生拙火的方式有很多种，尽可能地试着找到适合自己修习的法门，通过自己的切身感受去证得三摩地，体验大乐与空性的双运。这个法门就来自于自身的感受。

依照传统的修习

拙火禅修法可以帮助修持者证得生起次第瑜伽。在用传统的修习方法时，需要在修习前作大量的入门准备，否则观修本尊和进入三摩地是困难的。传统的修习之路：首先做这个，接着做那个，虽然明确了修习的规程，但是不一定达到预想的效果。

不要找借口

禅修的过程中，或是因为忙碌，或是因为没有好的修习环境而放弃修习，没有机会去发展三摩地。有这些想法的，佛教认为都是借口，是错误的。你应该每天都坚持你的修法，在工作时可以一边默念诵经文，一边从事其他活动，这样做是可以生起止修的定力的。修习是终其一生的事情，即使是每天专注观修一个环境，对修习也是有好处的。

找到适合自己的修习方式

对于初学者来说，修习的最大方便就是找到适合自己的修习方式，努力地把产生的暖热与大乐的觉受带至全身的脉轮，进而获得光明。其实在修习的过程中最重要的一点就是要为自己做判断，并且相信自己，知道自己需要哪一些禅修，以及应该如何去应付它们。有的时候技巧并不是最重要的，只要自然而细微的呼吸，你就可能拥有良好的定力，你的拙火能量也将会增长，就会感受到大乐。

此外，特别是在观想的过程中，保持没有妄执，没有世俗念头的压力，将会进入一个清净无染的状态，学会放下诸多的事务。不要在乎你观想的表象事物，不要认为佛堂上必须放着本尊的法照才是正确的，只要能够帮助你成长的任何事物都可以放到佛堂上去观想，最重要的是你要有专注的虔敬心，做到心中有佛，有精进的追求。

正视修习的方式

修习任何一种教法，都要找到最适合自己的修习方式，拙火禅修法也不例外。在坚持自己修习的同时，还要找到适合自己的修习方式，这样才会更好地感受拙火带来的体验。

选择合适的修习方式

不找借口

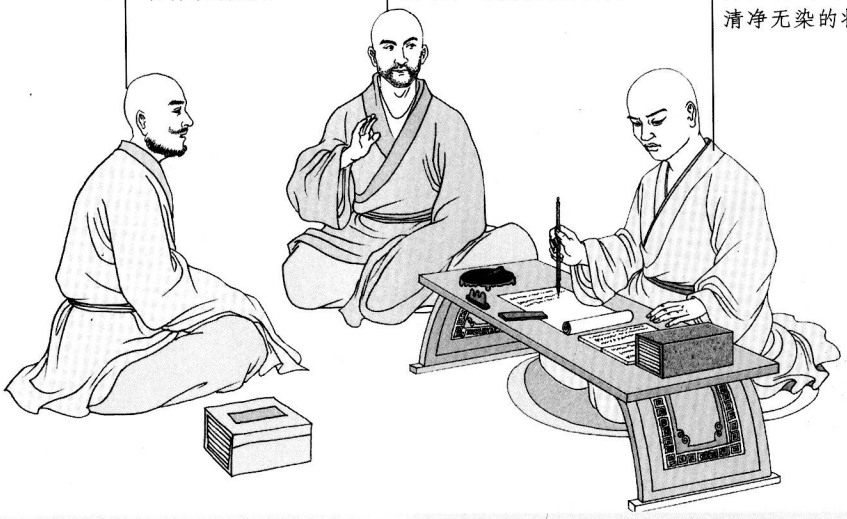
修习是没有借口的，坚持时时刻刻都在体验佛法。

相信自己

努力地把产生的暖热与大乐的觉受带至全身的脉轮，进而获得光明。

放弃世俗压力

没有妄执，没有世俗念头的压力，将会进入一个清净无染的状态。



不管采用何种修持方式，有一点是最重要的，相信自己及自己的觉受，做出正确的判断，终将会达到预期的效果。

如何处理修持中产生的执著

方法一

思考执著 想一下执著有什么坏处，体验一下有所执著的心神状态。

方法二

思考无常 清楚一切事物都是无常的，认识到所执著的对象、执著所体验到的欢愉都是无常的。

方法三

思考空性 试着看清自我与所执著的对象之间的本质，了解这一切都是空性的。

方法四

思考所执著的事物 试着分析所执著事物的吸引力，看到其背后负面的特质，了解所依赖的执著都是假象。



拙火禅修法修行的智慧转化加速

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。

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密思想的关键。

佛教的慈悲

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。但是在密宗的学习中，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。这是密宗获得证悟的特色，能同时获得肉体与精神的成就。

慈悲是密续修行的加速器

在密宗的修行中，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。

拙火禅修法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。此时便是进入拙火禅修法修持的过程，此过程中贪、嗔、痴等妄见将一一被慈悲转化。而慈悲同时也能将所有的妄执转化成空性的喜乐，进而消解了情绪上的冲动。

佛道门户与诸佛的心念：慈悲

慈悲是给予众生安乐与解脱，拔除众生的痛苦，修持者以慈悲和方便修身，以禅定与观想修心，可以获得精神与肉体上的成就。

体验佛教的慈悲



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。但是在密宗的学习中，不仅在于心灵的修行，还包括今生肉体的提升与转化。

三种慈悲的境界

众生缘慈

是缘众生而起慈心，在生起慈悲心时，心境上就已经显现了众生了。

法缘慈

其境界的程度较高，超越了烦恼、业报等是无我的慈悲。

无缘慈

通达一切法空之后所生起的慈悲心，智慧和慈悲二者合一，是真正的大乘慈悲。



初修者常见的困挠

修习过程中的过失与对治方法

修习者在修习拙火禅修法的过程中会遇到一些修习的困难，特别是初修者，面对这些困难不要惊慌，要采用相应的对治方法，保证修习的顺利进行。

产生过失的原因

修习教法的进程中，出现一些阻碍修习者的困难，其实这些障碍的出现不是偶然的，它的原因有很多，具体包括：

三毒的影响：由于人生来就受到贪、嗔、痴的影响，致使在修习的过程中过于执著，摆脱不了困扰的妄执与无明。而修习教法的目的就是要消灭三毒，达到明空见性的世界，特别是受三毒影响深的人，一时之间难以摆脱，就容易产生急躁情绪。

身心不专注：修习教法的过程中，意念不专注，容易受到外界的干扰，身心没有达到完全的合一，致使修习出现偏差。

对教法的错误理解：修持者在没有完全理解教法真义的情况下，就盲目地修持，其中必然会受到阻碍，容易引起身体的不适。

急于求成：修习时，没有放松身心，急于将教法修成，结果欲速则不达，不但修习无法进行，而且很有可能带来身体的不适。

跳跃式修习：不按照修的步骤，不做修习前的准备，直接进入修习的正行，结果是不得要领，无法完成修习。

相应的对治方法

由于以上的原因，容易造成下面的状况。出现这些身体的不适，要及时地采取相应的对策。

神志昏沉者，则专心观想脐下的火十分炽盛，致使有难以忍受的燥热和热触。

躯体困乏者，则专心守持脐下的根本火。

暖乐不能生起或暖乐不能遍布全身，则专心修炼根本火，并用手掌搓脐间，修炼拳法，如那洛巴六事体功等，并加强空乐瑜伽的修持。

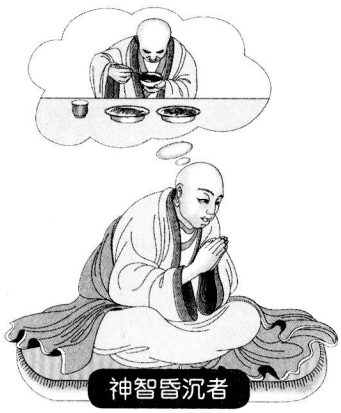
心智散乱者，多持瓶气，专注观想生法宫拙火。

体验大乐时，白菩提下降至杵尖宝珠头，应略微上提，把明点在此提住，才不致走漏，并能证得俱生大乐。

修持拙火常出现的情况和对治方法

由于修持者对拙火认识的不足，在修习的过程中，会因自身及外部环境的因素造成很多身体不适的情况出现，这时应该采用相应的补救措施，保证修习的顺利进行。

常见的情况



神智昏沉者



躯体困乏者



暖热不能遍布全身者

相应的对策



专心观想脐下的火十分炽盛，专心守持脐下的根本火。致使产生难以忍受的燥热和热触。



专心修炼根本火，并用手掌搓脐间，修炼拳法，如那洛巴六事体功等，并加强空乐瑜伽的修持。



第玖章

来自印度的古老传承

那洛六瑜伽法

那洛六瑜伽法是来自印度的古老传承，后来经过那洛巴大师的整理，成为藏传佛教的经典教法，其具体包括：拙火禅修法、幻观成就法、梦观成就法、净光成就法、中阴成就法和转识成就法。它们都是以人体科学和生命科学为依据，论述藏密修持的机制、原理和具体修习的方法，是藏密所传教法的精要。



本章内容提要

- 幻观成就法：破除妄执，获得报身成就
- 梦观成就法：连接日间与夜间的修持
- 净光成就法：达到无上清净的大安乐境
- 中阴成就法：死后获得解脱，即身成佛
- 转识成就法：死后将意识迁移到极乐的净土



幻观成就法

认证一切皆为虚幻

幻观成就法是那洛六瑜伽法之一，也称为“幻身法”、“幻现法”，修炼此法可以帮助修行者破除人法二执，获得报身成就。

幻观成就法就是通过对于虚幻事物的观察，从而使修行者认清世间万法皆为虚幻的本质。具体来说，此法的修习可以分为三个部分：认证不清净的幻色身为虚幻、认证清净的幻色身也为虚幻、认证一切事物皆为虚幻。

认证不清净的幻色身为虚幻

修炼此法时，修行者可以在自己面前合适的地方放置一面大镜子，然后认真地观察镜子中的自己，并且作一心一意的观想：试想镜子中的幻我转眼之间拥有了各种荣誉和地位，拥有了高官厚禄，所有的人都围绕在幻我的身边，向幻我谄媚。于是让自己产生一种无比愉悦的心情，并且仔细观察镜中自己那种得意忘形的表情。继而再作相反的观想，试想幻我顷刻间失去了所有心爱的东西，或者无缘无故受到别人的诬陷和诋毁，名誉扫地。这样令心中产生不愉快的感受，并且在镜中观察自己沮丧的表情。

通过以上种种观想，可以使修行者自己清晰地看到其幻色身所依赖的“我”和“我执”。也就是说，修行者在镜中所看到的幻我，正等同于他人眼中所看到的“我”，或者“我”眼中所看到的他人。“我”在观察他人时，也经常会看到他们每当得意的时候，就会心生喜乐之情，并且全都在脸上显露无遗，这就是世间凡夫的行为。修行者通过这种深刻的观想，就会了悟执著于自我的弊端，认识到一切贪欲、嗔恨以及愚痴，都是修行道路上的障碍。

拥有了以上的认识，修行者接着还要观想，自己在镜中的幻相与自己现有的幻身，原本就无二无别，它们都不过是虚假的幻象而已。然后再以海市蜃楼、水月镜花、幻术、梦境等为比喻，反复思考和观想。经过这样精勤的修习，修行者便可以认知此不清净的幻色身原为幻化之身。

认证清净的幻色身也为虚幻

关于清净的幻色身，又有观想所成的清净幻色身和圆满现出的清净幻色身两种。

幻观成就法修习（1）

幻观成就法就是体悟这样一个实相：内在世界与外界宇宙，所有的一切现象都是幻化的。教法告诉我们：前面的那一刹那已经过去，现在的这一刹那也正在过去，下面的那一刹那是未来，一切现象都只是一种幻化和无间相续。一切幻有的无间相续，构成幻有的世界。

观想镜中的自己





富贵

观想镜子中的自己转眼间拥有了财富、荣誉和力量，自己受到众人的尊敬，这一切使自己非常愉悦，不免有些得意忘形，不过这一切只是镜中的自己。

贫穷

镜中所拥有的一切又在顷刻间失去了，此时显现的是自己贫穷、衰老、受到别人的歧视等，这一切又让自己心情沮丧，不过这也是镜中的自己，是不真实的。

观修镜中的景象所得结论

结论一

自己的一切感受都来自于对环境中自己的执著，也就是常说的“我执”。

结论二

一切“我执”的表现，即贪、嗔、痴，都是“苦”的根源，是修行道路上的障碍。

最终结论

镜中的幻境与现实中的自己无二区别，都是不清净的幻色身，都是虚幻的，修习者一定要认清真正的实相。



认证观想所成的清净幻色身为虚幻

修此法时，修行者要将一尊塑铸或手绘的金刚萨埵等本尊像，放置在一个适当的位置，并让阳光照射在上面。修行者自己则透过一层白幕，专注一心地观想圣像。修行者久久地注视这块白幕，并慢慢入定，最终就会在白幕中清晰地看到本尊像，栩栩如生，悬空而住。

当以上观想成熟之后，修行者还要继续观想自己的身体与这圣像无二无别，浑然一体。继而又观想任何其他人的身体，同样也与圣像无二无别。进而再观想一切能够见到的事物，都与本尊无二无别。当这种观想成熟以后，那么世间所示现的一切物体在修行者眼中，就都无非是本尊的神通所变幻的了。

认证圆满现出的清净幻色身为虚幻

前面在介绍各种瑜伽修法的时候，曾经反复介绍过证悟圆满清净幻色身的方法，要想证得圆满出现的清净幻色身，就要做到既不追念过去，也不预想未来，更不要想念现在，而只以一心不乱，专注地观想面前无穷无尽的虚空。这样，修行者心念的力量就可以随着灵力而安住于中脉，而一切杂乱的心念都将被涤除，修行者才能够安住于寂静之境。

在这样的寂静境界中，修行者会看到类似于修炼拙火成就法时的特殊拙火经验，即由五种颜色的光组成的光圈和烟雾等。根器较高的修行者还可以在无云的晴空中，看到至极圆满相好的佛相，就像在水中映现的清净月轮一样。这是佛的应化身，具有三十二相和八十种随形好，了了分明。如果显现的是佛的无上报身的话，那么修行者只能听到他的声音，是看不见形象的。

认证一切法都是虚幻

修行者既然已经能够安住于寂静之境，就应该在此基础上，加上对于真空实相的体悟和认证。当修行者观察一切现象，例如生死涅槃时，最初认为轮回与涅槃好像是对立的两端，而究其实相，才知道二者原本是融为一道真空，无二无别的。所以世间的一切万法终究都不过是幻法而已。

幻观成就法修习（2）

观修幻色身的方法有两种，一种是观想所成的情景幻色身，另一种是圆满显现出清净幻色身，前者是通过观想所获得，后者则是通过证悟所获得。不论是哪种方法都要求修习者认证一切法都是虚幻的。



认证观想的清净色身为虚幻

修习者观想本尊的圣像，观想自己的身形与本尊没有差别，进而观想他人的身体与本尊也是没有差别的，最后观想所有的事物都是本尊神通的化显，一切都体现在修行者的眼中。

认证圆满的清净色身为虚幻

修习者将心念安住于中脉，清除一切杂念，进入寂静之境。此时，修行者要做到既不追念过去，也不预想未来，更不想念现在，而只是一心不乱，专注观想前面的虚空世界。



认证一切法皆为虚幻

安住于寂静之境 ＋ **体悟并认证真空实相**

结论：

世间的一切万法终究都是虚幻



梦观成就法（1）

明悉梦境法与转变梦境法

修习梦观成就法，可以净化修行者的意识，连接日间与夜间的修持。主要包括四个部分：明悉梦境法、转变梦境法、认证梦境为幻变和禅定于梦境的实相。

明悉梦境法

明悉梦境的方法主要有三种：依靠心愿的力量，依靠风息的力量，依靠观想的力量。

依靠心愿的力量

此法主要是依靠心愿的力量来使日间与夜间的意识保持相续不断。也就是说，修行者要始终坚持一种观念，即白天所发生的一切都如同夜晚的梦境，二者没有任何不同。对于这一观念的坚信就形成了一种心愿的力量，依靠这种力量，修行者一定能够明悉梦境的真相。此外，修行者还要在每晚入睡前诚恳地请求上师加持，以增进自己对于梦境的明悉。

依靠风息的力量

依靠风息力量来明悉梦境的方法需要以正确的姿势相配合，一般都是采用狮子卧姿，即：修行者右侧卧，用右手的大拇指和无名指轻轻抵压喉部颤动的脉管，再用左手轻遮住鼻孔，嘴巴合严以贮存津液。

修行者以这种睡姿入睡后，其在梦中所经历的一切境相都能够如同醒时一样，清晰分明，毫不混乱或散失。当这种修习达到熟练后，修行者的记忆就能相续不断，无论是在清醒时还是在睡梦中的一切幻法观相，都可以历历在目。

依靠观想的力量

观想自身化作金刚瑜伽母。修行者可观想自身变成了金刚瑜伽母，并且在灵脉（中脉）的喉轮位置，有一个红色的“阿”字，放射出光明，这就是金刚报身的真体。修行者应将心神集中在这个红色“阿”字所发出的光芒上，观想它照耀了整个法界。这时修行者就会认知世间的一切现象，都如同梦中的境相一样，虚幻不实。

获得观想的效果。修行者如果在夜晚睡眠时坚持按照以上的提示进行观想，那么就可以对梦境产生一定的明悉。此外，在清晨醒来后，修行者还要作宝瓶气呼吸 7 次，并恳请金刚上师 11 次。然后观想在自己的双眉之间有一个白色明点，大小如豆，光明却并不刺眼，如果修行者属于血液过多的人，则观想这个明点为

依靠心愿力量明悉梦境



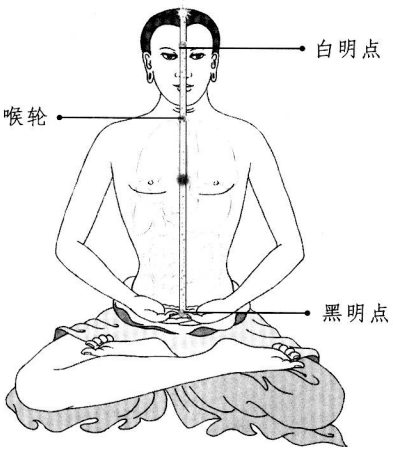
修习者要明悉梦境，就要始终坚持一种观念，即白天所发生的一切都与夜晚的梦境没有任何不同，它们都是虚幻不真实的。

依靠风息力量明悉梦境



修行者以吉祥狮子卧姿入睡，即右侧卧，用右手大拇指和无名指轻轻抵压喉部颤动的脉管，左手轻遮鼻孔，嘴巴严合。这种姿势可使修行者在梦中所经历的一切景象都如同醒时一样清晰分明。

依靠观想力量明悉梦境



修行者观想在自己灵脉的喉轮位置有一个光明的红色“阿”字，在眉间有一个白色明点，在海底轮有一个黑色明点，并在清晨醒来后做宝瓶气呼吸7次或21次，恳请上师11次或21次。这样，修行者的梦境将明悉无遗。



红色，如果属于神经过敏的人，则观想这个明点为绿色。然后将自己的心神集中在这个明点上。

如果修行者依照上述方法仍然不能明悉梦境，则除了在夜间入睡前要进行明点的禅定以外，还要将清晨醒来后要做的宝瓶气呼吸以及对金刚上师的恳求都增加到 21 遍，并且还要观想在自身的海底轮有一个黑色的明点。通过这样的修习，修行者的所有梦境都将明悉无遗。



防止梦境的散失

梦境散失又有四种情况：

醒时散失：修行者正当睡梦之中，将要明悉梦境之时，却忽然醒来，使得梦境散失。为了避免这类情况，修行者可以多吃一些营养丰富的食物，并加强身体锻炼，以保证睡梦能够安稳深沉。

疲劳散失：修行者在过度疲劳的情况下，往往会出现梦境多而繁杂的情况，使得梦境散失。对付这种情况，可以经常练习梦境中的禅定，并且坚定明悉梦境的决心。还可以用宝瓶气呼吸相配合，并观想眉间明点。

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

消极散失：修行者由于沉寂消极，往往会在入睡时不产生梦境。为了避免这种情况，修行者可以在修宝瓶气呼吸的同时，进行海底轮明点的观想。



转变梦境

梦观成就法中的转变梦境是为了不被梦中的境相所左右。比如修行者在梦中看到大火时不仅不应该害怕，而且还要思考：这是梦中的火，有什么可害怕的呢？于是坚定自己的信心，而把脚踏在火上。凡是在梦中见到的类似境相，都应该用脚去踏它。

将这种方法修炼成熟后，修行者继而转移心愿，深信自己能够在梦境中见到诸佛菩萨的净土。并且在入睡的时候，观想有一个红色的明点存在于喉轮之中，同时坚定诚恳地祈愿。这样，修行者将会在梦境中看到向往的净土，那里无比清净和庄严，修行者可以在心念中一一观想分明。总之，修行者只要能够这样专一心念地观修，就一定能够见到佛刹净土的庄严境界。这就是转变梦境的方法。

梦境散失与梦境转变

睡梦的修习中很容易出现一些梦境散失的情况，造成这种情况发生的原因有很多，最常见的有四种。同时梦境也是可以转化的，修持者可以通过修持转化不利梦境为庄严境界。

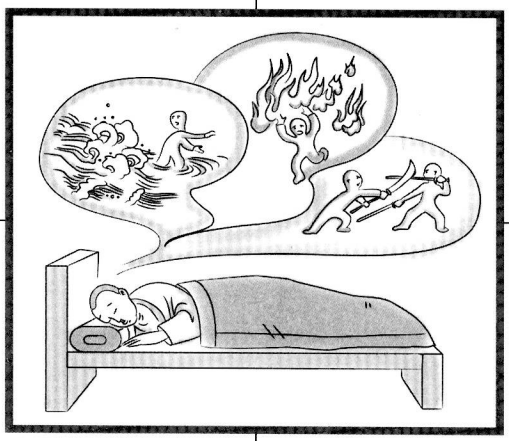
影响梦境明悉的四种散失

突然醒来

这种情况会打断修行者的梦境，造成梦的散失。可以多补充一些营养，多进行身体锻炼，这样睡梦就能安稳深沉。

过度疲劳

这会造成梦境多而繁杂，以至于难以明悉梦境。这种情况可以多在梦中练习禅定，坚定明悉梦境的决心。



痛苦刺激

这样会使醒后记不清梦中的情况。修习者可以增加海底轮明点的观想，同时避免受到刺激。

沉寂消极

这会导致修习者入睡时不产生梦境的情况。可以在修持宝瓶气呼吸的同时，进行海底轮明点的观想。

梦境的转变

实现梦境的转变，就是将不利的梦境看破，进而将其转变为对修行者有利的梦境。这种转变一般通过以下步骤来完成。



认识梦中的困境

修持者要能够清楚认知不利梦境的实相，认为这一切都是火，并用脚将火踏灭。

转变梦境

专注一心地观修，同时坚定诚恳地祈祷，希望能够看到佛界庄严的境界。



梦观成就法（2）

认识梦境之幻并观其实相

整个宇宙都是虚幻，梦境也是虚幻。梦观成就法的最终目标就是认识梦境为幻变并进而禅定于梦境的实相。

认识梦境为幻变

整个宇宙都是虚幻，它无非是由众生的真如自性所示现；梦境也是虚幻，它是由众生的八识所示现的，而八识本身就是真如自性所现的幻象。因此，密法中便有了修梦成佛的法门。

通过修习明悉梦境法与转变梦境法，修行者自心便会慢慢发展出一种意志力，借助于这种意志力，修行者便可以将梦境中所看到的诸如水火、大小、一多等完全对立的幻象随心所欲地加以改变，即将水变为火，将大变为小，将一变为无数等。通过这种转变修行者就将明了，原来梦境都是随心所变化的，就如同海市蜃楼一样，并没有固定的实体。再进一步想，修行者又将明了现实的一切见闻和觉知都如同梦幻一般，都是幻变而非实存。更进一步思考，修行者将可获得大的认证：宇宙间的一切，即便是庄严如净土，肮脏如地狱；大至日月星辰，小至芸芸众生；无论是物质还是非物质，都是真如自性所示现的幻象，与八识所示现的梦境毫无二别。

修行者如果能够深入禅定，离于一切言语或思想，就能将宇宙间一切森罗万象都融入自心，达到一种不可言说的寂静光明之境。而一旦禅定被打破，修行者生起分别心，宇宙间的种种境相又会重新出现在眼前。这些更进一步证明，世界的融为一体或者呈现分别，都完全操纵在修行者的自心，世界无非就是自心的表现。

禅定于梦境的实相

修行者既然已经明了梦境的实相就是真空自性，那么当梦中出现本尊的圣相之时，就应该集中心神，熄灭妄念，保持绝对的安止。久而久之，面前这个圣净的本尊自会与修行者自己的无相之心融为一体，这时将会有清净光明发生，这种净光的本质就是真空。

修行者至此已经达到了梦观成就的成熟阶段，并可以在清醒时或睡梦中，认知宇宙的一切现象都是虚幻不实的，都是真如自性的显现。

认识梦境为幻变

梦境是虚幻的，它是真如自性所显现的幻象。在梦中发生的一切，修习者要认清梦的实相，并禅定其实相中，在真空的本质中看到清净光明发生。

宇宙源出于心



万物归于自心

修习者在深入的禅定中，将宇宙一切万物融入自心，体验寂静光明之境，将宇宙万物操控于心。

梦中出现的宇宙万物

在梦中，宇宙中的一切都可以随心所欲地改变，因为这些都是真如自性的显现。

生起意志力

修习者自心会发展出一种意志力，就是借助这种力量，可以改变如幻如真的世界。



梦观成就法的最高境界

超觉状态

修持者要达到修持的最高境界——超觉状态，就要破除无明。无明就是不明宇宙万法的本相，从而成为掩盖至上意识的一种障碍。

清醒、做梦、深睡就是放置于修持者和至上意识之间的三层遮障，如不除去这三层遮障，深层次的意识就无法显现出来，就无法放射出它的光芒。这三种状态，虽然是三种遮障，但也是达到超觉状态的必由之路，因为睡觉、做梦是每个人都经历过的事情。

超觉状态

超觉状态就是一种高深的禅定状态。在这种状态中，我们可以见到自性，想象自己融入宇宙的绝对本体，甚至能逐步体验认证清醒、做梦、深睡三种状态，从而了悟意识的一切境界，了悟这意识三种状态产生以及它们的本源——超觉、自性、宇宙本体。而这一本源，是永恒的、无限的、不变的。佛法讲“诸行无常”，这是说：宇宙间的万事万物都不是永恒不变的，都没有常性，都是无常的，包括人和生命也是一样。但一旦通过修持，达到这种境界，就可洞察宇宙人生的奥秘，也只有这种境界，才是不变的、是永恒的，通过修持，从内在得到至上意识，认识到自我就是宇宙的大我，就是开悟，是解脱。悟明宇宙和我是相应的，不二的，就可以解脱烦恼，超越生死轮回。

认清意识的真正本质

这种超觉状态，超越一切感觉、知觉，是意识四种状态中最精细和最高的状态。它超越了时间、空间和因果范畴，是无所不在的、永恒不变的。它是意识真正的本质，是生命存在的根本，无法用感官加以辨识，它隐藏在内心的最深处，我们不应以外在的形式来追寻它，而应用内心深处来感受。这就正如，修持佛法的关键在于修心，修持自己的内心，只有内心清净，才是真正的清净；也只有内心清净，才是诸佛的净土。

超觉状态，不是空，而是超越了空，达到“色空不二”的境界。在这种境界当中，人本具的各种特异灵能和神通，不会被压制，只会被更好地开发出来。这就是佛法所说的“定中生慧，定慧双修”。

领悟梦观成就的最高境界

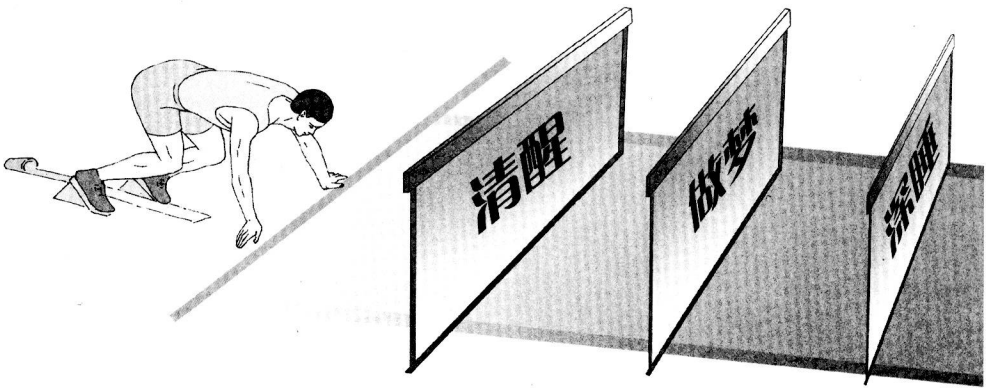
人的意识在睡梦的时候会经历四种状态，分别是清醒、做梦、深睡和超觉。超觉又是修习梦观成就法的最高境界，在此境界修习者可以获得开悟与解脱，超越生死轮回。

超觉状态



超觉状态就是一种很深的禅定状态。修习者可以见到自性，看见自己融入宇宙的绝对本体，它能逐步体验认证清醒、做梦、深睡三种状态，从而了悟意识的一切境界。

破除障碍寻找内心的清净



清醒、做梦、深睡就是放置于修持者和至上意识之间的三层遮障，如不除去这三层遮障，至上意识就无法显现出来，就无法放射出它的光芒。



净光成就法

根本净光、道净光与果净光

净光成就也叫做“光明成就”，是最高妙的法门。净光包括根本净光、道净光，以及果净光，它不可思议、无处不在，照耀一切有情的心。

根、道、果三种净光

根本净光：也叫做“母光明”，它是来自于宇宙的清净明体。修行者在达到无上清净的大安乐境时，于前念已灭、后念未生之际，将会证得根本净光，进而才能生出道净光。根本光明修持的境界有光、燃、持三个层次：证得根本净光即为“光”的层次；根本净光发光并且闪耀即是“燃”的层次；燃的时间持续下去，修行者长住于灵明之境，就是“持”的层次。

道净光：又叫做“子光明”，它是修行者自身所发生的清光明体。

果净光：又叫做“和合净光”，即根本净光与道净光融合为一的净光。修行者如果证得了果净光的境界，即能获得解脱的大乐，进入圆满的佛境。

净光的修习方法

净光的修习包括三部分，即：日间修行、夜间修行、中阴现前时的修行。

日间修行

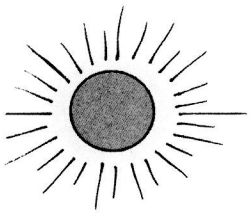
根本净光（母净光）与道净光（子净光）的关系，就如同从母体内分娩出婴儿一般。因此，修行者修习净光成就法时应当首先求证根本净光，在此基础上才能获得道净光。根本净光必须要在前念方灭、后念未生的短暂瞬间内证得。而道净光的发生，则必须采用那洛巴祖师的“六不”法，即：不想象、不思虑、不分别、不禅定、不回忆、不动念。其中最难理解的就是“不禅定”，这里的“不禅定”并不是说不能进行禅定的修习，而是说在修定的过程中，修行者不要去思考从事禅定这件事，只有不思考禅定，才能够入定。

当修行者达到这样的入定状态后，就会生出一种源于其无垢染的本源真心的清净光明，这就是道净光。修行者如果能够认证先前已发生的根本净光与此道净光融合为一，便能获得将二者融合为一的净光，即果净光。

照耀有情众生的三种净光

净光分为三种。根本净光也叫母净光，道净光也叫子净光，修习净光成就法时，只有先求证根本净光，才能够获得道净光。而果净光则是根本净光与道净光的融合为一的净光。

根本净光、道净光和果净光



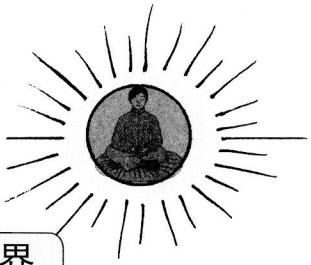
根本净光

它是来自于宇宙的清净明体，也是产生道净光的基础。



道净光

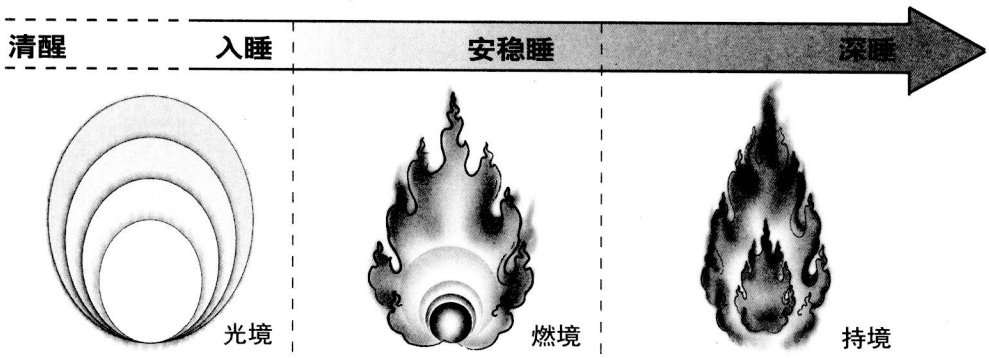
它是修行者自身所发生的清光明体，是在根本净光的基础上获得的。



果净光

根本净光与道净光重逢，也就是将二者融合为一体，就会获得果净光。

根本光明的三个境界



在醒境向睡境过渡的一瞬间里，修行者可以证得根本净光，这就是“光”的境界。

根本净光发光并且闪耀，也就是修行者通过光境而获得安稳的睡境，这就是“燃”的境界。

“燃”的时间持续下去，修行者最终深入到睡眠定，并长住于灵明之境，这就是“持”的境界。



夜间修行

夜间修习的净光成就法与梦观成就法有一定的联系。净光的认证一定要选择在醒境将终、睡境初至的短暂瞬间，也就是修行者由清醒状态刚刚要转入睡着状态的时候。

要想获得净光成就，就必须将禅定的法门与睡眠的境界相融合。具体方法是：首先要虔诚地恳求上师加持，期望能够认证净光，并且要坚定自己的心愿。

然后准备入睡，睡时采用右侧卧的狮子卧姿。观想自身变成了本尊，并且在自心内有一朵四瓣莲花，在莲花的中心蕊台上，有一个种子字“吽”，在正前方的花瓣上面，有一个种子字“阿”，右侧花瓣上有种子字“努”，后面花瓣上有种子字“打”，左侧花瓣上有种子字“罗”。

在修行者感觉睡意朦胧的时候，将自己的一切见闻和觉知都融入自身，然后再将自己的整个身体都融入到四瓣莲花之中。

修行者在睡意渐浓的时候，继续观想自己的一切觉知和见闻，都融入到四瓣莲花正前面的“阿”字内，继而又融入右侧“努”字内，然后又依次融入后面的“打”字、左侧“罗”字，最后融入中央蕊台的“吽”字内。紧接着再观想“吽”字从最下端开始，融入到中间部位，然后又融入到颈部的半仰月符号中，最后又融入顶端的圆圈及如火焰一般的尖处。最后，连这个极细微的火焰尖端也完全融化，进入到大自在的真空之中。

修行者依照上述方法观空并进入睡境后，将成就安然而入的“睡眠净光定”境。通过这种“睡眠净光定”的观修，修行者可以在醒境与睡境中间的交替时刻，证得根本净光，这就是“光”的境界；修行者通过此光境而获得安稳的睡境，这就是“燃”的境界；当修行者最终深入到睡眠定时，就是“持”的境界。

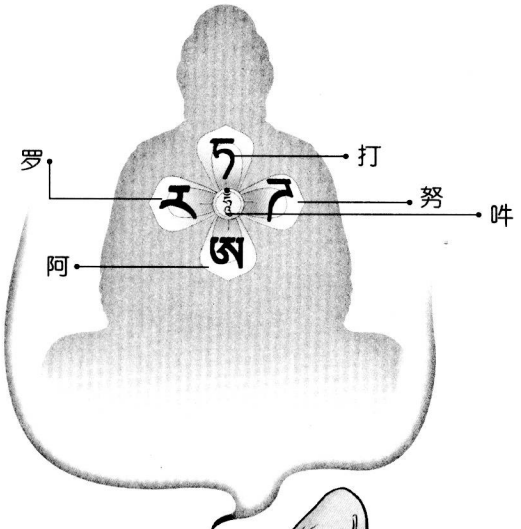
修行者专注于根本净光，心无他念，并依法而修，就会获得道净光。让根本净光与道净光如同旧相识重逢一样，一见面就加以认证，使二者融合无间，这就是果净光的境界。

中阴现前时的修行

关于中阴现前时的净光修行，在后面的“中阴成就法”中将有详细的介绍，这里不再赘述。

净光的睡梦修行

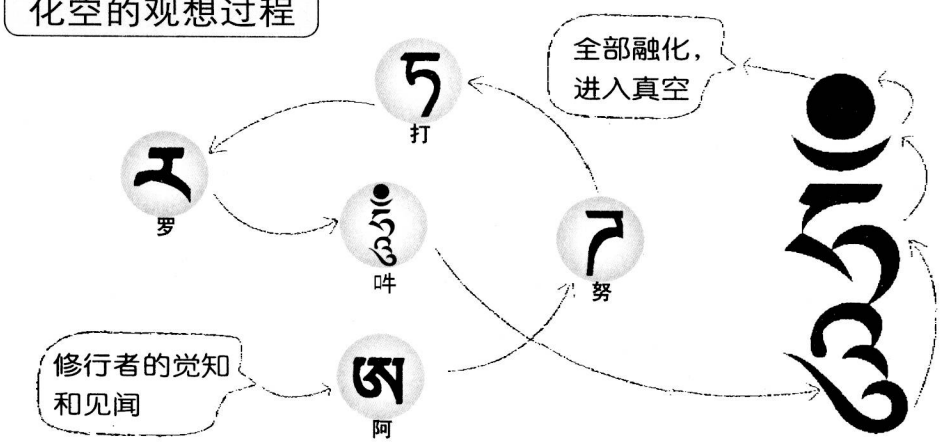
夜间的睡梦修行也是实现净光的一个重要阶段，修习者可以选择在醒境将终、睡境将至的短暂瞬间，也就是由清醒状态转入睡着状态的时候。



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，在心中有一朵四瓣莲花。然后观想自身及莲花依次化空。



化空的观想过程





中阴成就法（1）

证入清净法身

中阴也译作“中有”，特指情境与情境之间的间隔或过渡。中阴成就法主要探讨的是在人临终至转生之间这段“中阴”里的修行法门。

人在临终到转生之间的这段时间里，一般要经历三个中阴阶段，即临终中阴、法性中阴、投胎中阴。修习中阴成就法可以在这三个中阴阶段中证得三种成就，即：清净的法身成就——在临终中阴证得、净报身成就——在法性中阴证得、胜化身成就——在投胎中阴证得。这里首先来介绍如何在临终中阴证入清净的法身。



临终中阴的境况

人在临终时的一段时间称为临终中阴，它是死后中阴阶段的开端。临终中阴也有光、燃、持三种界分。

人在临终前将会经历五大相继分解以及五官感觉一一消失的过程。

首先是地大分解，溶入水大，此时临终者会感觉一股强大的压力逼近肉身且侵入心脏，视觉随之失效；其次是水大分解，溶入火大，临终者感觉口鼻干苦，听觉随之失效；再次是火大分解，溶入风大，临终者体温消失，嗅觉随之失效；最后，风大开始分解，溶入空大，这时临终者会感觉像是处在狂风之中，同时味觉开始失效，不久触觉也随之失效。生前恶业深重的人，此时将会遭受巨大的痛苦；而善业积累丰厚的人，则会有诸佛菩萨等陆续前来接引。这样，人体的五大全部分解，眼、耳、鼻、舌、身五识也相继消失，所有一切幻色知觉的对象都内返退灭。

当临终者的呼息停止、一切幻色知觉全部退灭的时候，其体内的灵力却并没有立刻散失。就在这段气息已停但神识犹存的时间里，临终者面前会生起各种认知的觉境，其外在感觉就像是月亮的光明，其内在感觉则如同烟雾一般，这就是临终之时“光”的境界。

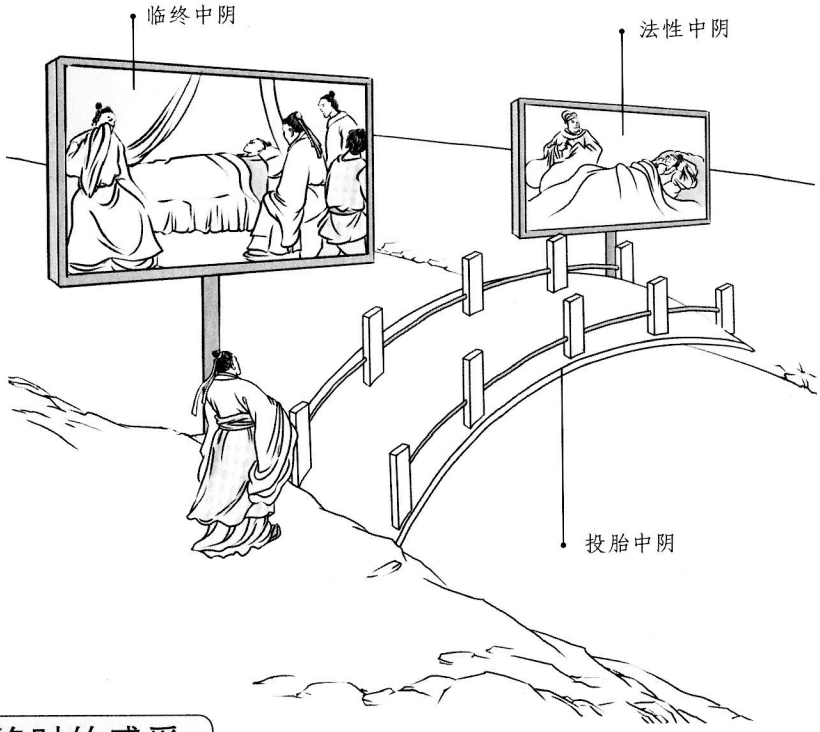
不久，“光”境转为“燃”境。临终者在观察自己死时的情景时，如果能够遣除自己的33种嗔恨妄性，就会从外在感受到像被太阳照耀一般，并从内在感受到像萤火虫一样星星点点的光，这就是“燃”的境界。

又过不久，“燃”境开始转为“持”境。临终者遣除自己内心的40种贪欲妄性，就会在外在感受到像是日食时太阳中所显现的黑色月影，并在内在感觉到如同被

中阴的各个阶段与临终时的感受

佛教认为，人死后会经历漫长的中阴阶段，在中阴的各个阶段里，修持者可以有不同的解脱时机，应该抓住时机，获得相应的成就。

死后所经历的中阴阶段



临终时的感受





蒙住罩子的油灯所发出的朦胧的光，这就是将死时期的“持”境。

最后，“持”境将转入净光明的境界，临终者彻底遣除了内心中的七种愚痴妄性。此时临终者的一切幻识已经彻底被消除，其外在的感受就像是黎明时出现的曙光，而其内在的感觉又像是秋日里无云的晴空，这就是人在刚刚死去时的“净光”境。



临终修习的要诀

临终者要抓住时机，在世间知觉刚刚平息，而死后知觉尚未生起的这一段时间里认证净光。这需要运用秘法中所教授的要诀，使修行与真心融合为一。具体来说：

当临终之时，临终者要断然割舍一切世缘，放弃在世间所拥有的一切，并将一切爱恋或者仇恨的情感全部忘记。在上述的死灭退降过程中，临终者只要能够让心保持安止状态，不起任何想念，那么其面前所出现的各种退降境相，自然就会安静下来，这时子净光（也就是道光明）出现。母净光（即根本光明）出现在子净光之后，因为生“子”以后，其“母”才能成立。当母净光出现时，临终者要洞悉两种净光的真实体性，并使母净光与子净光融合为一，就像母子重逢一般。此后，修行者要安住于这种净光的明境之中，运用“三步反观”瑜伽法，使灵识由顶门梵穴射出。

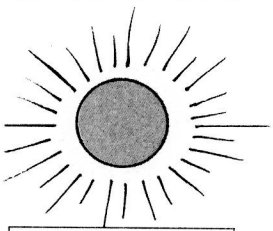
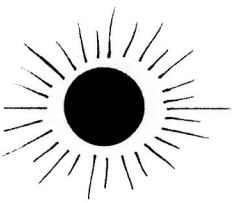
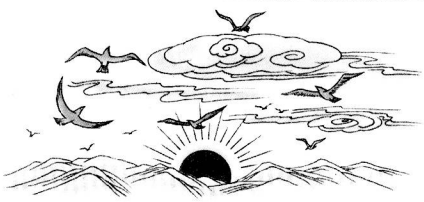
“三步反观”瑜伽法：这是一种极高深的修行法门。首先，人在临终前的短暂时间里，将会有白如月、红如日，以及黑如昏的三种光现前。接受过反观法训练的临终者可以按照相反的次序进行观想，即观想黑昏、红日、白月。然后再逆向观想人死后的三境——母净光、幻识的消亡、色身的消亡。在做反向观想的同时，临终者还应自己问自己：我现在在哪里？我究竟是什么？我现在经历的是一种什么样的境界？

通过以上的反观修习，然后再修下一章的“破瓦”转识法，便可以使灵识任意运转，并由顶门梵穴射出，直接证得佛果。

临终中阴神识所经历的四种觉境

当临终者的一切幻色知觉全部退灭时，其体内的灵力却没有立刻散失。就在这段气息已停但神识犹存的空间里，临终者面前将先后经历生起四种认知的觉境，并最终获得认证净光的机会。

死后所经历的中阴阶段

	外在感觉	内在感觉
光境	 感受到月亮的皎洁	 感受到的是一层薄薄的烟雾
燃境	 太阳的光明	 萤火虫般星星点点的光
持境	 日食时太阳中显现的黑色月影	 朦胧的光
净光明境	 黎明前的曙光	秋日无云的晴空



中阴成就法（2）

证入净报身

亡者在临终中阴无法获证净光，接下来就要进入法性中阴。在法性中阴获证净光，将会取得报身成就。

法性中阴的境况

亡者如果在临终中阴未能认证净光，紧接着就会有如下境况生起：

首先是由愚痴而引发的七种妄性生起，亡者将会看到“业果光”显现在眼前。这种“业果光”不同于果净光，它是由未觉悟的业障遮蔽了净光而造成的，就像乌云遮住了太阳一样。这是“持”的境界。

此后又有由贪欲而引发的40种妄性生起，“燃”境从而出现；又有由嗔恨而引发的33种妄性相继生起，于是“光”境出现。亡者如果由于未获得觉悟，而妄自生起轮回的灵力，就会导致其神识由梵穴以外的其他各窍离开肉体，从而变为“中阴身”。

中阴身：也叫做“意生身”，它并非血肉之躯，而是一种由意识所生的心识身。中阴身具有一定的神通能力，不论生前有什么生理缺陷的人，当他变为中阴身后，都会六根俱全。中阴身还可以自由出入很远的地方，毫无障碍。中阴身是亡者未转世前的状态，因此其形状、颜色都依其所投生的地方而不同，将要投生到相同道趣的中阴身们，彼此之间可以看到对方。在中阴境中是没有昼夜的，天上不见日月，总像处在破晓或黄昏时分。中阴身在经历了临终中阴三天半的昏迷状态后，这时醒来，已经明白自己已死，于是十分悲哀和苦恼。但是一旦认证了所处的中阴境界，其心中又会马上生出许多猛烈的妄念。因此在这个关键时刻，对于修行者最重要的，就是要牢记生前接受过的有关中阴的训导，从而纠正错误的妄念，并抓住机遇，证得圆满。

法性中阴的要诀

身处法性中阴的中阴身，首先一定要了知自己已死，并且清楚地认知中阴境中的灵识。一旦获得了这种认识，就要立即观想自身变成本尊，然后依照净光成就之夜间修习的方法，修持“阿”、“努”、“打”、“罗”、“吽”五真言观空法，使自己置身于净光境中。接着再修持“三步返观”瑜伽法。这样，就一定可以证得金刚总持悲空不二的圣净境相，并最终成就圆满的报身佛地。

在法性中阴证入报身

进入法性中阴的经过

1. 七种思痴引发的妄性生起 → 业果光显现 → 持境出现
2. 40种贪欲引发的妄性生起 → 燃境出现
3. 35种嗔根引发的妄性生起 → 光境出现
4. 神识由九窍之一离开肉体 → 亡者变为中阴身

虽然“业果光”和“果净光”只有一字之差，但是二者却有天壤之别。业果光是由于业障遮蔽了净光而造成的，会阻碍亡者对于净光的认证。



认识中阴身



中阴身的特点

◎ 并非血肉之躯，而是意识身。

◎ 具有神通，可以自由出入很远的地方。

◎ 其形状、颜色依其所投生的地方而不同。

◎ 投生道趣相同的中阴身彼此可以看到对方。

◎ 中阴境不见日月，总像处在破晓或黄昏时分。

中阴身的选择

依照教法认证净光
- ①认知中阴处境
- ②观自身为本尊
- ③修五真言观空法
- ④修三步返观法

→ 获得圆满成就

贪恋神通心生妄念 → 进入投胎中阴



中阴成就法（3）

证入胜化身

亡灵在法性中阴无法获证净光，接下来就要进入投胎中阴。在投胎中阴获证净光，将会取得化身成就。

投胎中阴的境况

当法性中阴结束，而亡灵未能证得报身成就，就会继续进入投胎中阴。这时，亡灵会听到四种恐怖的声音：①由地大的生命力所发出的山崩地裂的巨响；②由水大的生命力所发出的海啸之声；③由火大的生命力所发出的呼呼作响的燃烧声；④由风大的生命力所发出的千雷齐鸣之声。

这四种巨响催逼着亡灵匆忙投胎。亡灵由于恐惧而四散奔逃，这时面前的道路又被红色、黑色和白色的三道悬崖绝壁所阻断，这些悬崖实际上分别是人身贪、嗔、痴三毒所幻化出来的景象，亡灵堕入白色悬崖会投生天道；红色悬崖将投生饿鬼道；黑色悬崖通往地狱，这些地方的众生都要继续受轮回之苦，因此亡灵一定不要前往。

紧接着，亡灵面前又出现六条发不同颜色光的道路，它们同样分别通往不同的轮回之处：灰白色光径通往天道，如烟雾般朦胧的光径通往地狱道，暗黄色光径通往人道，暗红色光径通往饿鬼道，浅绿色光径通往阿修罗道，暗蓝色光径通往畜生道。除此以外，亡灵还会遇到许多其他危险重重的现象：一会儿是可怕的狂风暴雨从身后逼迫而来，一会儿是一群面目狰狞的罗刹在后面呐喊追赶，一会儿又是在阴曹地府接受阎魔鬼王用业镜进行审判，还会看到各种恐怖的酷刑惩罚……

所有这些恐怖的幻境都是由于亡灵的业力积习所造成的，它们催逼亡灵入胎，继续在轮回中受苦。

投胎中阴的要诀

在恐怖的中阴景象面前，亡灵如果能够了悟各种恐怖的声音形色都是业力所造成的幻象，或者能够回忆起生前所接受过的瑜伽训练以及上师本尊，那么险恶的胎门就会自动关闭。那些生前曾精勤修持过密法的修行者，即使在临终时没有证得净光，也能够脱离轮回，不退菩萨之位，随愿往生十方净土。如果亡灵缺乏这方面的修行而不得不投胎，那么也应祈愿自己能够投生到一个尊贵富有的积善人家，以期来世能够听闻佛法，证得圆满，这就是胜化身。

进入投胎中阴所面临的选择

进入投胎中阴，亡灵即将投胎转生，由于业力的缘故不得不投胎，就需要慎重的选择投生的胎门。不同颜色的道路代表通往六道中不同的境遇，亡灵生前要铭记这些指示。



投生六道的景象

天道

可以看到珠宝为材的多层神殿。

人道

可以看到一朵云彩。

阿修罗道

可以看到两个相反旋转的火圈。

畜生道

可以看到充满雾气的山岩洞穴和茅草屋。

饿鬼道

可以看到树穴或地洞。

地狱道

可以听到痛苦的歌声，看到黑色大地及红白交错的房屋。



转识成就法

殊胜的破瓦法

转识成就法也就是迁识法，藏文称“破瓦法”，它是一种可使人在临终时将意识迁移到净土的殊胜法门。

修习转识成就法可以获得三种不同等级的成就：最上等的修行者可以在死后的临终中阴阶段认知净光，从而转识成就法身；中等的修行者可以在死后的法性中阴阶段实施转识成就法，从而成就报身；下等的修行者也可以在死后的投胎中阴阶段实施转识成就法，从而成就胜化身。

虽然修习转识成就法所获得的成就有三种，但是无论获得哪种成就，其修习的方法却是一样的。上师本尊瑜伽转识法可以分为恒常修习法与临终所用法两种。

恒常修习法

平时修习转识成就法，首先要虔诚发愿。然后观想自身变成金刚瑜伽母，通体红色而空明。进而观想，在自己身体的正中有一条中脉，上大下小，下端直抵会阴处，闭口；上端则通往头顶梵穴，像天窗一样打开。继续观想在梵穴中脉的开口处，上面坐着自己的金刚上师，其身体同样中空而透明，身体正中的智慧中脉清晰可见，同时这条中脉与修行者自己的中脉连通，形成一条连续的管道，修行者的自心也与本尊的心相通。

在清晰做出以上观想之后，修行者进而要观想在上师金刚总持的心间，有一个蓝色的“吽”字，放射出光明，笔画细如毫毛。而自己的心间也有一个同样的“吽”字，这就是修行者自己的神识。此后，修行者要专一修习宝瓶气呼吸 21 遍。

接着，修行者要观想上师心间“吽”字下端的母音符，慢慢伸长如钩，一直下垂到自己的心中，将自己心中的“吽”字慢慢向上拉长提起。于是高呼一声“嘿”，观想“吽”字冲上梵穴。此后再高呼“降”，观想“吽”字又循着中脉下降到心轮。按照这样的方法观想“吽”字升降共 21 次，一定要将此法修炼纯熟。

临终所用法

平时修习转识成就法的目的就是为了临终时使用。这时只要使自己心中“吽”字向上冲入上师心中的“吽”字，使之合而为一，那么修行者自己的整个身体就会与上师融合，神识也随其往生于净土，到达不可言喻的圣境。

破瓦法的恒常修习

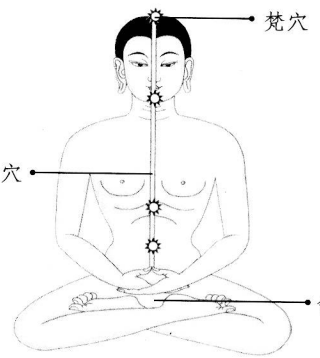
破瓦法是一种锻炼打通头顶梵穴而达到自主生死的方法，还可通过精神互通或感应，达到神识迁移，其中包括恒常的修习和临终的修习。

金刚瑜伽母虔诚观想自己为



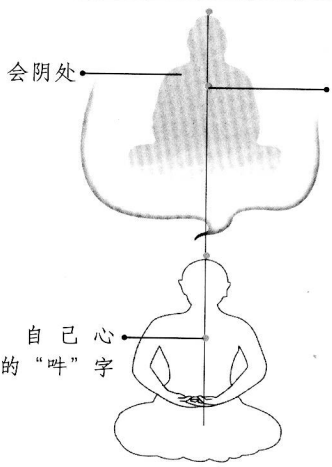
首先，修持者要虔诚发愿，然后观想自身变成金刚瑜伽母，通体红色而空明。

观想体内的中脉



观想在自己身体的正中有一条中脉，上大下小，下端直抵会阴处，闭口；上端则通往头顶梵穴，像天窗一样打开。

观想与本尊相通



观想在中脉的开口处，上面坐着金刚上师，在其心间，有一个蓝色的“吽”字，放射出光明。而自己的心间也有一个同样的“吽”字，上师的“吽”字下移钩住自己的“吽”字。



转识成就法（2）

将意念带进美好净土

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。

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

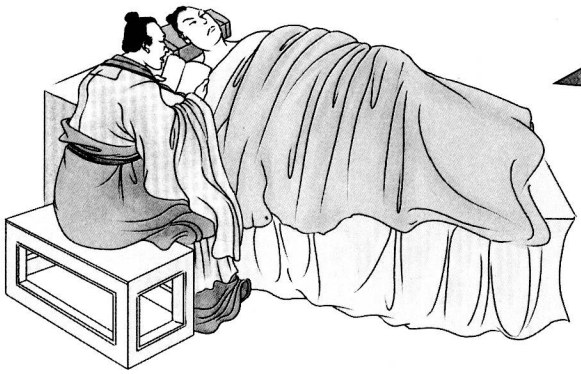
首先，采取舒服的姿势坐下来，或躺下来。然后，凝神静气，并完全放松。

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

临终修破瓦法前保持清醒的措施

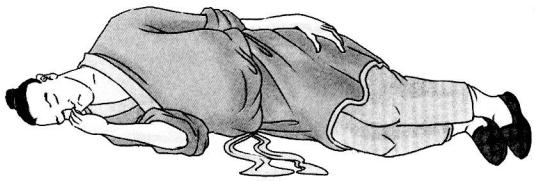
藏传佛教认为，破瓦法是临终阶段修习的法门。为了保证临终者在整个中阴阶段有一个清醒的状态，需要采用一定的措施。

用读诵唤醒临终时的意识



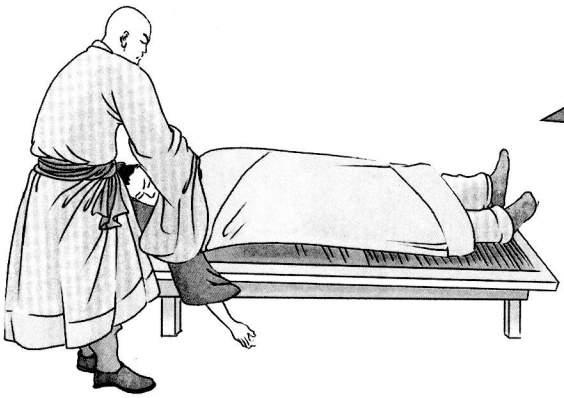
此法需要亲友在临终者的耳边诵读诵文，临终者牢记诵文内容，并作为中阴阶段的指导。

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。



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，与化身合二为一。

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身体里。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：我心与佛心合二为一

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二为一的。

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

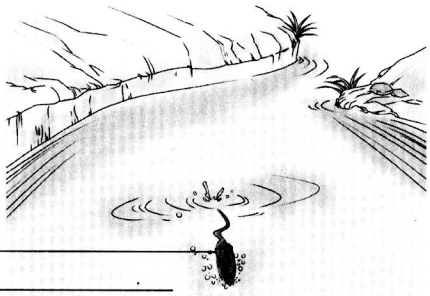
临终者用破瓦法来体验明光，通过这种殊胜的法门，可以将意识迁移到美好净土，实现解脱。

光芒浸染我心

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

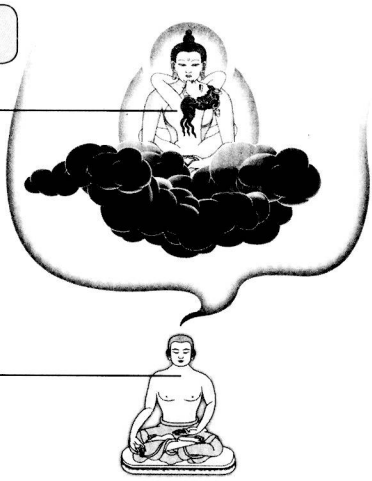
代表世俗的心。

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，把你的灵魂融入神身体里。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，跟清净示现的智慧心结合在一起。想象我心和佛心是合二为一的。



附录一

《成就胜道宝鬘集》
学佛之人必须了解的佛法基础

《成就胜道宝鬘集》为噶举派祖师冈波巴的重要著作之一。他对密宗修持者从实修、生活、功德、学养、戒律等各方面，提出了应当身体力行和不应实行的方法和口诀，十分详尽，供教诵弟子之用。

冈波巴大师是藏传佛教历史上著名的中兴大师、大成就者，是尊者米勒日巴大师的大弟子。大师显密圆通，行解双修，证入甚深的法性境界。这部《成就胜道宝鬘集》是大师所著，是大师的心血之作，任何潜心阅读此文的修行者都如亲见大师一般。

10种可悲之法

一个人如果想寻求解脱和证取一切智佛位，首先他应该常常思念此10种可悲之法：

①此十分难得之清净人身，如果用他来作罪业和恶行的工具，实在是十分可悲的事。

②此难得暇满之人身，不用他来学佛，而让他白白空过死去，实在是十分可悲的事。

③在这个恶浊短暂的世界上，把自己的生命全部消耗在无意义的事情上，实在是十分可悲的事。

④自心之本体实即离戏之法身，让他沉陷于迷茫的生死泥沼里，实在是十分可悲的事。

⑤引导自己趋入佛道的至好上师，在未证菩提之前就离开他，实在是十分可悲的事。

⑥戒律乃解脱之桥梁，如果随波逐浪为烦恼所使，以致破戒，实在是十分可悲的事。

⑦由上师的助缘而获得的觉受与证悟，如果虚度在滚滚的红尘里，实在是十分可悲的事。

⑧诸成就者的深奥口诀，把他当做商品一样出卖给那些没有根基的恶人，实在是十分可悲的事。

⑨一切众生皆是于自己有恩的父母，以怨恨心弃之不顾，实在是十分可悲的事。

⑩青年时期的身、口、意，如果白白空掉过，实在是十分可悲的事。

10项必须之法

①有了勇气和毅力，还需要一个好的计划来规范自己的根本行为。

②在奉行上师的教言时，必须具有信心和精进。

③必须知道口诀之利弊，才能在上师的各种教敕中，选择(于自己合适)之口诀。

④必须具有智慧和信心，才能与善妙上师的心意相合。

⑤必须常持正念和警策自己，才能使身口意不被罪业所污染。

⑥必须具有毅力和不挠的甲胄，才能使自己的意志坚定，堪忍各种逆境。

⑦自己的鼻子不被别人牵着走才能谈到无贪、无著的行素。

⑧长期地在积聚福慧二种资粮上努力，必须知道前中后的次序。

⑨此心时常浸润在慈悲里，才能生起利生的情怀。

⑩必须具有智慧和了解，才能不执著一切法相和实体。

10项应当依循之事

①具有慈悲和证悟的上师，才是好的依靠。

②清静适宜具有加持的兰若，才是好的依处。

③与自己见行相合，情意相投的人，才是好的相依。



④时常思维资生财物之过患，才是学道人之正思。

⑤凡是由成就者之传承所传出之口诀皆应无偏倚地去修学。

⑥凡是对自他有益之物件、药材、明咒和深邃之因缘法，皆应取用。

⑦凡是对身体健康有益的物件和方法都应当善加利用。

⑧凡是对修行觉受有增益的法，都应善加采用。

⑨凡是具有信心和恭敬的善根弟子，都应摄受。

⑩在日常行住坐卧四威仪中，皆应常提正念。

10项应当远离之事

①与世事纠缠不清，一心眷恋世间八法的上师，应远离之。

②扰乱自己的心意和损害修行觉受的友伴，应抛弃之。

③尘嚣和烦恼甚重的寺庙和住所，应远避之。

④以偷盗抢夺或欺骗的方式来谋生，应禁绝之。

⑤对自心和修行有损害的作业，应舍弃之。

⑥对身体有害的物件和行为，应远避之。

⑦对增进欲望和吝啬的贪执，应断舍之。

⑧使别人对自己失去信心的轻佻放逸行为，应禁绝之。

⑨没有意义的行止和作业，应避免之。

⑩隐藏自己的过失，宣扬他人的错误，应严禁之。

10项不应舍之法

①不要舍弃慈悲，因为慈悲是利他之根本。

②不要舍弃外境之现象，因为一切外境之显现，皆是由心性自显之光明。

③不要舍弃一切妄念，因为他们都是法性之显现游戏。

④不要一意舍弃烦恼，因为烦恼能令行者忆起智慧。

⑤不要一意舍弃欲乐，因为欲乐能灌溉和增益(行者的)证悟及觉受。

⑥不要舍弃疾病和痛苦，因为疾病和痛苦皆可成为自己的善知识。

⑦不要舍弃仇敌之障碍，因为他们能唤起人对法性的向往。

⑧不要舍弃任运产生的(证悟)，因为它即是真正的成就。

⑨不要舍弃方便道，因为它能作智慧道的根基。

⑩虽然自己的能力薄弱，也不应舍弃利他的心愿。

10项应当谨记之事

①外显诸境皆属迷幻无有真实，应当谨记。

②内之心性无有吾我，空空如也，应当谨记。

③心中的妄念解应缘而生，率尔无体，应当谨记。

④四大所成之身体及语业，皆是有为法，无常无住，应当谨记。

⑤众生之一切苦乐，皆由业生；业果昭然，决定无爽，应当谨记。

⑥痛苦能激发出离心，故为修习的良友，应当谨记。

⑦享乐乃轮回之根，常招贪魔及欲鬼，应当谨记。

⑧扰扰红尘乃学佛的魔障，福报亦会成为法障，应当谨记。

⑨障碍能激发奋斗向上，违缘能作为人的良师益友，应当谨记。

⑩从究竟的观点来看，一切法皆无自性，一切的一切皆平等，应当谨记。

10项应当实行之事

①学佛以后，就不应在世法和人群中厮混，应当依法去修持。

②应该离开家乡到远方去，身无依仗，心无贪著地去修行。

③应该依止善妙的上师，心离骄慢，如教奉行地去修持。

④在闻思上经过一番努力后，经常要少说话，一心浸润在要义上，努力去修持。



⑤得到一点证悟以后，切莫闲荡放逸，要一心一意地去策励修持。

⑥身心上有了(稳定的)修持后，切莫陷入喧嚷的红尘里，要专心一意地去修行。

⑦发过誓愿以后，就应该策励身、口、意，勿使放逸，精勤修持闻思修三学。

⑧发了菩提心以后，就不应再寻求自利，所思所作都要为了利他而努力。

⑨进入密乘后，身、口、意三门就不再为凡夫的下劣境界所拘，而应向三种曼陀罗上努力。

⑩年轻的时候，不要到处去浪游，应该依止善妙上师，刻苦地努力修行。

10项应当努力之事

①初学佛的人，应该在闻思上努力。

②在觉受(和效验)生起了以后，就应当在(定慧)专修上努力。

③在没有获得坚定的(定慧证悟)时，要在寂静的处所勤修努力。

④当妄念势强，乱心纷起时，应当力持正念，观照降伏之。

⑤当昏沉炽盛时，应当奋力使自己清醒(克服睡魔)。

⑥自己的心志尚未坚固之前，应当在禅定上努力。

⑦心依根本定要在后得位(之行住动用中)努力。

⑧如果遭遇到许多的违缘，正好在三种忍上努力。

⑨当欲念、贪心、执著非常旺炽之时，必须努力地用种种严厉的方法，予以克服对治。

⑩当慈悲心微弱时，应当努力地观修菩提心。

10项激励自己之法

①潜心思维此暇满人身之难得，就会激励自己去进修佛法。

②常念无常及死亡，就会激励自己去力行善业。

③思维业果不坏的道理，就会激励自己去净罪除恶。

④思念轮回之过患，就会激励自己去争取解脱。

⑤思维轮回众生之痛苦，就会激励自己去增长菩提心。

⑥思维众生之种种颠倒与谬见，就会激励自己在闻思学问上努力。

⑦思维净除无明习气之艰难，就会激励自己努力修行奋取成就。

⑧思维此恶浊时代烦恼异常炽盛，就会激励自己在对治烦恼上努力。

⑨常常思念此恶浊之世，违缘万千，罄竹难书，就能激励自己在坚忍上努力。

⑩蹉跎岁月，东游西荡，会很快把生命浪费掉，常思此真理，就会激励自己努力精进。

10项流入错误之法

①信心小而智慧大，就容易成为“空言多舌”者。

②信心大而智慧小，就容易成为“顽固不化”者。

③能努力精进但没有真实口诀的人，就容易走入错误及过失之道。

④最初如果没有在闻思上用工夫，就会流入黑暗迷蒙的禅定。

⑤若不在智识和实证上痛下工夫，就会成为自以为是的学佛者。

⑥若不在大悲心和善巧方便上努力，就会流入小乘。

⑦若不在般若空性上力学精修下真工夫，一切所作所为皆属生死轮回边事。

⑧若不粉碎世间八法之念，一切所作所为皆会成为世间法的装饰品。

⑨对一般凡夫俗子，若心有所求，则会顾忌众多，连恶人的面孔都要看了。

⑩如果自己的意志不够坚强，不能善隐自己的功德和神通，就容易成为替恶人服务的红尘法师。



10 项错误之法

①“欲望”常被误认作“信心”。

②“贪爱”常被误认作“慈悲”。

③心意造作所显之空，常被误认作本体如是之空。

④“断见”常被误认作“法性”。

⑤“觉受”常被误认作“证悟”。

⑥伪装的持戒常被误认作真正的持戒。

⑦入魔常被误认成“密行”。

⑧骗子常被误认作“成就者”。

⑨自利常被误认作利他。

⑩欺骗愚迷常被误认成善巧方便。

10 项无错谬之法

①对任何东西都没有贪著，出家离家是不会错误的。

②对上师和善知识恭敬承事是不会错误的。

③认真地在佛法的闻思修上用功是不会错误的。

④见解高广而行为严谨是不会错误的。

⑤心胸广大而持戒细密是不会错误的。

⑥智慧大而我慢小是不会错误的。

⑦口诀丰富而修持谨严是不会错误的。

⑧觉受和证悟非常殊胜而没有丝毫的傲慢和夸张是不会错误的。

⑨能独自居住，又能处众无碍是不会错误的。

⑩对自利心无贪著，对利他方便善巧是不会错误的。

14 项无义利之颠倒行为

①已得人身而不思正法，如至宝山而空手而归，实在是无意义的事。

②已入法门而仍系家累，如灯蛾扑火，实在是无意义的事。

③虽常在持法大德的面前，自己却没有信心，如在海边干渴而死，实在是无意义的事。

④任何一个法门如果不能对治我执和四根本烦恼，就像是把斧头和树皮捆在一起，毫无意义。

⑤任何一个口诀如果不能对治烦恼，就像是一个病人，把药囊背在身上而不服用，实在是没有意义的事。

⑥口头说法喋喋不休，身心却毫无行持和体验，这种说教，就像是鹦鹉说话一样，实在毫无意义。

⑦用偷窃强夺或欺骗的方法，获得财务后用以布施，这就像雷电入水，完全浪费了，实在毫无意义。

⑧以损害众生的方式，获得财物后用以供养三宝，这就像把儿子杀掉，以其肉来供事其母一样，实在是颠倒的行为。

⑨为了满足现世的欲望而伪饰法行及忍辱，这就像猫躲老鼠一样，实在毫无意义。

⑩为了现世的名闻和供养而广行善业，就像是用一卷牛皮，一袋酒糟，或是一包食物来交换无价之如意宝珠一样，实在是颠倒的行为。

⑪见闻虽然深广，而身心却流入凡俗，这就像医生自染恶疾，真乃颠倒的行为。

⑫学了一大堆口诀，却毫无实际的修持，这就像面对一个富户的仓库，身上却无钥匙一样，实在毫无意义。

⑬自己尚未契证法仪，却对别人说法，这是以盲导盲，实在毫无意义。

⑭由方便(道)所生起之觉受以为是最殊胜的，对实相之究竟，却不予追求，就像把黄铜当做金子，实在毫无意义。

学佛人的 18 项过失

①为了成就世间法而息隐住山，乃学佛人之过失。



②身为领众而只作自利之事，乃学佛人之过失。

③佛学虽博而不怯罪行，乃学佛人之过失。

④口诀虽丰富但身心却流于凡俗，乃学佛人之过失。

⑤持戒虽然谨严，心中贪念却极大，乃学佛人之过失。

⑥觉受和证悟虽好，却不能调伏自己的身心，乃学佛人之过失。

⑦已入法门，但于入世之爱憎不能断舍，乃学佛人之过失。

⑧身虽出世行于佛道而勤事稼穑，困于农务，乃学佛人之过失。

⑨虽解义理而不修持，乃学佛人之过失。

⑩虽已立誓修持而不能贯彻始终，乃学佛人之过失。

⑪职务虽在法中，而法行却不能成长，乃学佛人之过失。

⑫食物虽然自然而来，心还是放不下要去东谋西找，乃学佛人之过失。

⑬由善业(定慧)所获之威力，用来医疾延命 ，乃学佛人之过失。

⑭为了财物而教人口诀，乃学佛人之过失。

⑮以心机来自赞毁他，乃学佛人之过失。

⑯能传授口诀给别人，自己的身心却不能与法相应，乃学佛人之过失。

⑰自己不能独自安住，又不知随顺处众之道，乃学佛人之过失。

⑱于乐不能容受，于苦不能忍耐，乃学佛人之过失。

11项不可缺少之法

①从心底深处惧畏生死轮回，此信坚固，为不可缺少之法。

②能引导自己进入解脱道之上师，为不可缺少之法。

③对自己身心有益之教法，能善解善用，为不可缺少之法。

④坚毅恒久无惧艰难之精进，为不可缺少之法。

⑤于闻思修三学处之努力和福慧二资粮之集聚心无厌足，为不可缺少之法。

⑥具有能悟诸法本性之见，乃不可缺少之法。

⑦于一切时处皆能安然修观心性，为不可缺少之法。

⑧能使一切所作所行皆归于道之法门，是不可缺少的。

⑨能遣除一切违缘、魔障和错误之不落言诠之口诀，是不可缺少的。

⑩在临命终时，心能安详且具有决定的把握，此一境地是不可缺少的。

⑪任运成就法报化三身之果实，此一法门是不可缺少的。

11种上人之象征或德相

①妒忌和骄慢微小乃上人之象征。

②贪心微小，安贫知足乃上人之象征。

③不爱装饰，无有我慢，从不盛气凌人者，乃上人之象征。

④无诳诈，不隐藏者，乃上人之象征。

⑤自己的一切行为能善为观察，心中不失正念及主张，乃上人之象征。

⑥对善恶报应兢兢慎为如护己目，乃上人之象征。

⑦于持守显密诸戒无伪作隐藏，乃上人之象征。

⑧对众生无分亲疏远近，乃上人之象征。

⑨对行恶之人，心不愤怒，能忍能恕，乃上人之象征。

⑩占便宜的事让给别人，吃亏的事自己承当，乃上人之象征。

⑪所做所思与世俗人格格不入，乃上人之象征。

以上是11种上人之象征或德相，与此相反的就是“非上人”之象征。

10项无利益无意义之法

①对自己这个如幻的肉体，无论如何培护侍奉，到头来仍是无常毁灭，实在没有什么利益。



②食、色、财宝，无论如何吝惜珍藏，死时仍需空手而去，实在没有什么利益。

③历尽艰难辛苦所建成的华屋城堡，死时仍要抛下，独自悄悄地离去，连自己的尸体也会被摈出门外，实在没有什么意义。

④自己所爱护的子女侄甥，无论用尽了多大的心力，消费多大的财物，死时一点忙也帮不上，实在没有什么意义。

⑤好友亲属，不管交情多么厚，眷恋多么深，死时仍需要分开，独自悄悄地离去，实在没有什么意义。

⑥子女虽然众多亦是无常的，财物虽然丰裕仍是要弃舍的，实在没有什么意义。

⑦不惜辛劳、费尽心力去维护土地和庶民，死时必须抛下，独自无依地离去，实在没有什么意义。

⑧虽然具足信心到处去朝山旅行，但如果不能如法修持，则是种下了入法门而堕恶道之因 ，实在没有意义。

⑨精进闻思、佛学广博而未能修持的人，临命终时难以入道，实在没有什么意义。

⑩虽然在善知识处住了多年，但自己却没有信心和恭敬，因此得不到加持，也立不起功德，实在没有意义。

10项自讨苦吃之事

①到衣食无继的家中去持家，就像是愚人服毒一样，实在是自讨苦吃。

②不信佛法，一味造罪，就像疯子跳悬崖一样，实在是自讨苦吃。

③用伪诈诳诈的手段去欺骗别人，就像是自己收集毒物来给自己吃一样，实在是自讨苦吃。

④心志不坚却要去管带众人，那就像龙钟蹒跚的老太婆，要去山

上牧牛一样，实在是自讨苦吃。

⑤不以殷诚之心致力于利他之事，却沉湎于自利和世间八法中，这就像一个瞎子在北部的大草原迷途上徘徊一样，实在是自讨苦吃。

⑥不自量力地去承担自己所办不到的大事业，就像是一个弱小的人去背负那沉重的巨担一样，实在是自讨苦吃。

⑦因自己的骄慢而破坏上师及佛陀的教敕，就像是违犯了大王的圣旨一样，实在是自讨苦吃。

⑧修行人放弃了修行，跑到罪恶的城市中去居住，这就像高山的野兽，跑到河谷的水边去寄居一样，实在是自讨苦吃。

⑨不培护本有的智慧，却在尘嚣戏论中放逸散乱，就像空中飞翔的鹏鹰断了翅膀一样，实在是自讨苦吃。

⑩上师和三宝的财物，无忌惮地拿来自己享用，这就像无知的孩儿吞吃炭灰一样，实在是自讨苦吃。

10项自己受益之事

①断舍贪嗔痴的世法，专志修持佛道，这是自己会受益的事。

②舍弃家庭和亲友，一心依止良师，这是自己会受益的事。

③抛弃世法尘嚣，在闻思修上努力，这是自己会受益的事。

④舍弃城市和亲友，在深山寂静处独住，这是自己会受益的事。

⑤斩断声色五欲，心离贪念，这是自己会受益的事。

⑥于粗食陋居，心能知足，于善妙享用，心无贪求，这是自己会受益的事。

⑦不依靠别人，只依靠本尊，这是自己会受益的事。

⑧无视现世之短暂欢乐，一心追求究竟之菩提安乐，这是自己会受益的事。

⑨舍弃对物质的贪求，一心修持空性，这是自己会受益的事。

⑩在福慧双运之大道上努力，这是自己会受益的事。



10项正妙之法

①于因果业报之理，深信不疑者乃下根之见。

②见内外一切显现诸法皆空，此显空双运又有四种层次之不同，此是中根之见。

③见，能见，所见三者无有分别能如是知者是上根之见。

④能专注一处(心无散乱)，乃下根之修观。

⑤能住于四种双运之三昧者，乃中根之修观。

⑥能修，所修及修观本身三无差别，无丝毫缘想者，乃上根之修观。

⑦慎惧因果，如护己目者，乃下根之行。

⑧于日用行为中，见一切法如梦如幻者，乃中根之行。

⑨于一切所行毫无滞著者，乃上根之行。

⑩一切烦恼及我执皆一天一天地减轻，有逐渐消灭之趋势，这是上、中、下三根都应该具有之相应暖相。

10项愚不可及之事

①不如法依止成就的上师，却跟随那些鼓舌如簧的伪诈上师。实愚不可及。

②不寻求口传派成就者的口诀，却追求那些无意义的外道世间诸学，实愚不可及。

③外显诸法，瞬息变灭，人寿几何，随遇而安；若精打细算作广大周详之永久计划，实愚不可及。

④不独自思维佛法问题，却在众人群中去讲说佛法，实愚不可及。

⑤不以食粮财物作布施，却吝啬地积聚那诳人的钱财，实愚不可及。

⑥不如法地持守显密诸戒律，却恣意地放荡身口意诸行，实愚不可及。

⑦不在证悟本元自心之大事上习练修持，却把生命消耗在各种世法之小事上，实愚不可及。

⑧不对治自己心中的迷茫，却要调服那些野性难驯的众人，实愚不可及。

⑨身心上已经生起之(善妙)觉受，不予以培护增长，却一心为了今生此世的事物呕心费力，实愚不可及。

⑩在因缘已经会合的今天，不发奋精进，却懒散懈怠，陷入逸乐之中，实愚不可及。

10项需要之法

①最初需要对生死轮回生起畏惧之心，决心要逃脱。就像被屠夫拴住的麋鹿一样。

②中间需要一个“死而无悔”的精进，像一个勤劳耐久的农夫耕田一样。

③最后需要一个乐陶陶，安稳稳“无可死者”之心，像一个具大威权，成大事业之伟人的心胸一样。

④最初此心要觉得无一刻一分的空闲，就像是身上的要害处中了利箭之人一样。

⑤中间需要一个心无旁骛的修观，就像是丧了独子的母亲一样。

⑥最后心中要觉得(空荡荡的)无事可做，就像是牧羊人眼见羊群被强徒赶走了一样。

⑦最初于佛法生起决定的了解和信心时，那感觉就像是饿极了的人，得到美食一样。

⑧中间于自心生起决定的了解和证悟时，那感觉就像是力士(掘山)获得宝藏一样。

⑨最后于不二双运之理，生起决定的证悟时，那感觉就像是直捣骗子的老巢，拆穿他的骗局一样。



⑩在决定证悟了唯此无他之真性时，就像是乌鸦从大海中的船上起飞，心中塌实地无丝毫惧畏一样 。

10 项不必做的事

①若能证悟心性本空，就不必在闻思上费力了。

②若能悟知自心明体本无垢染，就不必在净除罪业上费力了。

③若能住于空性真道，就不必在积聚资粮上费力了。

④若能常浸润在本来面目中，就不必在方便道上费力了。

⑤若能悟知妄念即是法性，就不必修持或争取无念了。

⑥若能悟知烦恼无根，就不必依赖任何对治法了。

⑦若知名闻美誉如梦如幻，就不必斤斤于立破成败了。

⑧若知痛苦即是成就，就不必另求快乐了。

⑨若能悟知自心本来无生，就不必修转识往生法了。

⑩若一切所行皆是为了利他，就不必寻求自利了。

10 项殊胜之法

①在六道一切众生中，能获一暇满人身，实极为殊胜。

②在不信佛法的众人群中，得一信佛之人，实极为殊胜。

③在百千宗派中能得此具足心要义之宗派，实极为殊胜。

④由闻思所得之万千智慧，不及由修证所生之一刹那智慧来得殊胜。

⑤行万千有为法之善业，不及行一刹那之无为法善业来得殊胜。

⑥修持万千种的有缘三昧，不及修持一刹那之无缘三昧来得殊胜。

⑦行无量之有漏善业，不如行一刹那无漏善业来得殊胜。

⑧生起万千种的觉受，不如生起一刹那之证悟来得殊胜。

⑨为了达成某种目的而行万千善行，不如修一刹那之无目的之善行来得殊胜。

⑩以万千红尘中的财物作为布施，不如“一物不执”来得殊胜。

10 项任何皆好之法

①心已入法之人，舍弃事务也好，不舍弃事务也好。

②已经完全断了惑的人，修行也好，不修行也好。

③已经斩断贪执欲乐的人，修持无贪法也好，不修也好。

④现量证悟法性之人，独自在山洞中睡觉也好，在众人群中作管带也好。

⑤现证诸法如幻之人，独自住山也好，十方去游历也好。

⑥于身心已得自在之人，舍弃欲乐也好，依伴欲乐也好。

⑦具足(真正)菩提心之人，在寂静处修行也好，在众人群中作利他之事也好。

⑧具足真挚坚固的信心，无变化动摇之人，和上师住在一起也好，不住在一起也好。

⑨见闻广博，深知佛法精进的人，得到成就也好，碰到魔障也好。

⑩已得最胜证悟之瑜伽士，具有一般的神通也好，没有神通也好。

由正法所出生之 10 项功德法

①十善，六波罗蜜多，一切法空性，诸菩提分法，四种圣谛，四静虑，四无色定，真言乘之成熟解脱等，出世解脱之道皆为佛道所出生之功德法。

②于人趣中，生具上贵种姓之家，如婆罗门，舍主等，天道中如四天王等欲界六天，色界天之十七天，无色界之四天等亦皆为佛道所出生之功德法。

③预流，一来，不还，阿罗汉果，佛果，乃至一切智者之降世，出家(成道、降魔、转法轮)等亦是由此佛道所出生之功德法。



④以宏愿及发菩提心之威力(于菩提果位时)，任运出生大悲心而变现报化二种色身，乃至轮回未空时，能任运成就利益众生诸事业等，亦皆由此佛道所出生之功德法也。

⑤诸菩提以悲愿力，能随种种众生、种种不同之需求，予以适宜的滋养和满足，诸资生具亦皆令成办，此皆佛道所出生之功德法也。

⑥三恶道及无暇之处所，偶或亦有些微之乐趣，此亦皆由佛道之福德所致，故亦是佛道所出生之功德法也。

⑦恶劣之人因正法故，心得转变，居善士位，众人所尊，恭敬顶戴，此亦佛道所生之功德法也。

⑧昔日纵性作恶而堕地狱，报尽出狱而逢正法，回心向善获人、天身，得遇解脱安乐之道，此亦佛道所生之功德法也。

⑨若于正法或稍具信心，或略具尊敬，或微有安乐，或略守法仪，(其人不久)终能住贵胜处，悦意快乐，此皆佛道所生之功德法也。

⑩舍弃世间一切财物，离家出家，于山林、洞穴、寺庙等处安住修行，资生食用自然而至，(如是胜妙因缘)亦皆佛道所生之功德法也。

10项唯名(无实)之法

①“根”之本性实不可言诠，因此所谓根者唯名(无实)耳。

②“道”者实无能行及所行，因此所谓道者唯名无实耳。

③本性无能见所见，因此所谓“证悟”者，唯名无实耳。

④本原之性无能修所修，因此所谓“觉受”者唯名无实耳。

⑤本来之性无能行所行，因此所谓“行”者唯名无实耳。

⑥就实意而言，实无能守所守，因此所谓“三昧耶戒”者，唯名无实耳。

⑦就实意而言，实无能积所积，因此所谓“二种资粮”者，唯名无实耳。

⑧就实意而言，实无能净所净，因此所谓“二障”者，唯名无实耳。

⑨就实意而言，实无能断所断，因此所谓“轮回”者，唯名无实耳。

⑩就实意而言，实无能证所证，因此所谓“果位”者，唯名无实耳。

10 项任运成就之大乐

①一切众生心中之自性常驻法身，因此大乐任运成就。

②本元法性离一切诸相之戏论，因此大乐任运成就。

③离边越意之悟境，离一切宗派偏见之戏论，因此大乐任运成就。

④心离作为之觉受，无一切缘想之戏论，因此大乐任运成就。

⑤无为无作之行，离一切取舍之戏论，因此大乐任运成就。

⑥与法性及智慧无有分别之(佛陀)法身，离一切能所之戏论，因此大乐任运成就。

⑦法性、智慧、法身三无差别，离一切能所之戏论，因此大乐任运成就。

⑧自然之悲心流出报身佛，离一切生死变动，因此大乐任运成就。

⑨转法轮者，离一切我见诸戏论相，因此大乐任运成就。

⑩不可限量之慈悲所出生之度生事业，不受时间与空间限制，因此大乐任运成就。

得到口诀不成就的 9 种原因

①信心微小。

②智慧微小。

③精进微小。

④不能抄书。

⑤不能供养本尊。

⑥不能以物承事。



⑦不胜妄念。

⑧不胜饮食。

⑨不胜贪欲。

观修怠惰散佚的 9 种原因

①火。

②晒太阳。

③)睡眠。

④信口开河。

⑤闲谈。

⑥嬉戏玩乐。

⑦修法时靠枕头。

⑧靠背而修。

⑨包着头，蒙着面。

修而无果的 9 种原因

①食用不净污秽（麻风、寡妇及破三昧耶戒者所送饮食）。

②穿罪业深重、麻风病、贱民（所送）的衣服。

③不卫生。

④（身语意）三门懈怠。

⑤食子恶劣。

⑥不精进。

⑦身不加持为本尊。

⑧语不持咒。

⑨意三摩地差，未做光之放摄。

附录二

《龙钦宁提》
日常诵念与观想

晋美林巴尊者、给尊桑给仁波切

共加行

第一步 身加持

早上你一醒来，就观想莲花生大士和佛母益西措嘉与菩萨众，在你面前栩栩如生出现，摇响金刚铃，并击打小鼓。铃鼓声消除昏睡的感觉，让你完全清醒过来。为了驱赶体内相反方向的风(能量)，开始净化呼气修行。

观想被加持的一道白光，从莲花生大士和佛母益西措嘉那儿出来，进入你的左鼻孔。左手微握拳伸向前方，伸出食指，引导白光朝向你的左侧鼻孔，表示引入莲花生大士和眷属的祝福进入你的左鼻孔。观想你只用左鼻吸气，并想象吸入的白光充满你全身。接着，非常用力地，把气从右鼻呼出去，象征把所有怨气(嗔)排出去。怨气像一条淡棕色的蛇，在眼前远远的地方消失。

再来，用右手食指，引导加持过的白光过来，用右鼻孔把白光吸进去，白光再次充满你的身体。这次要赶走所有的贪念。贪念像一只暗红色羽毛的公鸡，从你的左鼻孔静静地被呼出去，很快在远处消失不见。

最后，使用左右手的食指，同时引进被加持过的白光，从两鼻孔吸入。白光先经过左右脉道下降，然后由中脉回升，赶走所有好像灰猪的无知(痴)。想象灰猪被以适量的呼气，从你头上梵穴排出去，蛇、公鸡和猪，代表你体内贪、嗔、痴之毒素的凝聚体，才能驱走粗大的、中等的和微细形体



的贪、嗔、痴。

观想有灼热的红色种子字“荣”，在你舌根上。观想的某些时候，把它想成很微细，另外有些时候，想象成庞然大物。它的颜色变得越来越亮，好像你的舌头被它的火烫到，感觉语言上所有的业障(语业障)完全清净。然后，舌头全部被烧光，并出现了带有红色纹路的黄金三钴金刚杵，钴内有三个梵文排成同心圆，内圈的梵文母音，象征智慧；中间的梵文，象征方法；外圈的梵文，象征“共生成就自性”，它包括互相生起甚深传承的意义在内。

佛陀、善知识为了停止众生苦，而讲述克服苦难的修行法。佛陀传了84 000种教义，其本质包含在所有共生成就现象中：许多现象的发生，都是有因有果而共生的。共生成就秘咒，以梵语念诵为宜，因为梵语包含了特别的祝福，通过重复念诵，使梵语的业力得以确定。然而，也可以使用英文或藏语来念诵。早上的时候，念诵字母和秘咒七遍，可以省略最后一个字“娑哈”(汉译音为娑婆诃)，意思是“我得成就”。

在晚上，当你的头碰到枕头时，说“娑哈”来完成你早上开始的密咒。密咒分享了祝福的赐力给你的舌头和言语。当你念诵密咒时，观想有光束从你嘴里的种子字中散发出来，光束尽头的女神是献给佛陀和菩萨不可思议的供物，像雪融化成湖水，佛陀和菩萨的仁慈和祝福合并成光束，然后回向你，并祝福你本身语言的才能。

第二步 语加持

为清净口业，使所言皆为慈悲圣音，此时请念诵：

喳阿吽

种子字荣升火灼蚀舌　散放红光三钴金刚杵

杵孔罗列梵文子母音　共生成就牵引自性心

放光珍珠念珠种子字　依怙主尊眷属我供养

再次聚集净化口业障　证金刚语加持得成就

念诵“语加持”七遍：

阿阿　依易　呜悟　日依日易　哩利　耶椰　喔我昂阿

尬嚓噶嘎　乍岔札炸酿阿

乍岔札渣拿阿　大踏达搭拿

罢帕拔巴麻　雅日阿喇瓦

峡夏萨哈岔

耶达玛黑蠹礼拔瓦　黑杜迭看达踏噶舵

哈瓦达大　迭看札由尼若达

耶汪拔迪　玛哈夏玛拿耶　娑哈

第三步 意加持

关于那些现象(真正的苦难)从因缘(真正的来源：恶业与烦恼)而起，五方佛传法讲述因缘(以如实修行加以克服)，此外，许多善知识讲述因缘止观(切断苦难和烦恼的来源)，使修行者更容易获得成就。为打动上师的心，而念诵以下“上师知”赞：

喇嘛知　喇嘛知　喇嘛知

哦

莲花怒放心中起坚信　唯一上师为我赐加被

业力垢障涌现受困顿　愚痴如我期盼得救护

请住严饰胜境大乐轮　去除心智茅塞我祈请



第四步 人身难得

如是无暇人身，圆满难得，为永离恶趣道，请念诵下文：

我今解脱远离地狱道　畜生饿鬼以及长寿天
生边地者本性自偏执　远离佛法邪见皆排除
五自圆满为我暇满身　善得人身生于殊胜处
诸根无缺远离众业障　诸佛圣教圆满生正信
五他圆满教法亦随转　释迦牟尼转世演妙法
佛法驻世饶益信者众　有情众生顺缘善知识
自他暇满圆满我悉有　因缘际会弃此无常世
游丝气息断后转他界　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
若今暇满人身无意义　自此而后难修解脱因
喜乐之身福德尽销蚀　阖眼大去游荡恶趣道
不知善恶不闻佛法声　不遇上师所见皆惊悚
修得人身稀少如麟角　非行恶业只缘不知法
知修法者罕若白日星　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
已得人身幸居珍宝地　此身是善恶习却难离
解脱之道欲修难有成　眼前仍存八大阻碍绊
受制邪恶难脱五毒侵　恶业无间歧途不精进
沉迷好闲不近佛净土　嫌恶修行我执甚坚固
修法逆境现前挠我行　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
夺心垢障嫌厌轮回苦　信念乖离贪恋受绳缚
所为粗暴修行尽受毁　破坏戒律更违昔誓言

非行加身形同逆水舟　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知

第五步 生死无常

外境与内心，随时在变化，心怀无常观，则可了知生死，此时请念诵：

现今已脱疾病苦难扰　随心所欲殊异奴隶身
相互升起巧合因缘时　荒废疏懒暇满尽消褪
知交促膝怜悯及受福　难得人身于我为仅存
安眠卧榻被移蛮荒地　野狼秃鹰鬣狗裂我身
入中阴身惊惧极怖畏　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知

第六步 轮回是苦

了解轮回的恶趣与行为因果关系，请念诵此文：

善行恶业果报随后到　倏然转世堕落地狱界
八大地狱我受切头身　立足热铁任由武器割
锯我身子热铁锤压碾　抢天哭地无门铁屋里
热耙穿体铜浆滚烫来　焚人灼热迎面不留情
另有八大地狱迎我去　群山环绕白雪皑皑上
胆战心惊狭窄冰道中　千雪风暴冷风猛打击
肌肤冻伤无数脓疱裂　无法忍受痛苦发呻吟
精疲力尽形同濒病亡　如今更苦哀号牙颤抖
已鞭肌肤肉绽更迸裂　穿越刀山直切又横削



刀砍剑劈肉身成片落　进入腐臭尸骸泥泞内
履足燃烧高热灰烬堆　我成门柱炉灶绳索等
惩前毖后狭隘难旋身　此为十八地狱惩恶处
强烈嗔恚生起即恶业　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
穷困苦难贫瘠难居处　食物饮水享福未听闻
饿鬼饥渴乏力站挺身　数月数年无食无水饮
悲惨可怜追孽有三型　弱肉强食不知何时亡
搏击他人未逞遭杀戮　杂乱章法取舍两相难
苦难无边无知是根源　回心转意修行上师知
勿堕恶趣偏离正法道　全知导航慈悲上师知
一心修行恶业无止境　入大乘门却无利他心
得四灌顶未起圆满道　祈请上师拔乱度解脱
不明正见行为自傲慢　偏离法轨自满常炫耀
过失满溢强行掩垢障　祈请上师除我修行魔
明白了知翌日将大去　家庭衣物财富仍不舍
青春已过厌恶今岁月　偶有耳闻自言愿勤修
祈请上师度我无明中　已然即将堕入恶趣道
心思所系仍陷红尘里　孤寂隐居内心如枯树
空言修行依旧怀贪嗔　祈请上师涤我八正法
酣睡梦中催我速转醒　烦恼暗黯黑牢得脱困

不共加行

第一步 皈依

如实三贤善逝三根本　气脉明点证悟净三身

自性悲悯敬礼曼荼罗　菩提发心自此得皈依

第二步 皈依发心

无上开悟，生起忘我利他之心，而念诵下文：

霍

虚假影像形似水中月　轮回锁链众生受牵系

自性光明领域得安歇　四大无量利他我发心

第三步 金刚萨埵观想和念诵

于起菩提心之后，进而清净无始以来诸业障，此时请念诵：

阿

起自凡庸现前头顶上

清净月轮白色莲花座　心间浮现玄妙吽种字

金刚萨埵晶莹现报身　双手杵铃结跏抱明妃

祈请皈依忏罪涤恶障　已生悔悟今世不二过

心间宽广明月种字吽　四周曼达绵延密咒语

父母双身结合极乐境　甘露云朵发心喜悟道

红白明点凝聚如樟脑　有染恶业苦难烦恼因

疾病心忧罪恶及障碍　触犯戒律违约失自性

三界众生与我污浊垢　自今起始完全清除尽

尽可能地念诵很多次的百字明咒：

班杂萨埵萨玛雅　嘛努巴拉雅　班杂萨埵迭诺巴

谛剎



只多每巴哇　苏多嚓又每巴哇　苏玻嚓又每巴哇

阿努日阿多每巴哇　萨哇悉地每札雅剎　萨哇噶玛苏札每

记当萨央　古鲁吽　哈哈哈哈哈霍巴噶万　萨哇大它噶大

班杂玛每木乍 班杂巴哇 玛哈萨玛雅萨埵阿吽呸

“百字明”的原意为：

金刚萨吽，请遵守你对我的承诺。金刚萨埵，请长驻我心中，使我坚定、使我满足、使我富裕，赐我充满慈悲心、赐我所有成就。此外，请让我的所作所为，皆存善念。吽！哈哈哈哈霍！所有加持我的五方佛，请不要放弃我，使我坚实如一，伟大的三昧耶金刚萨埵，阿吽呸！

于此念诵：

至尊依怙主

我因愚昧无知毁戒律　祈请上师怜悯来救护

祈请本尊怙主金刚持　众生主前领我受皈依

自性大悲怙主金刚持　谛听忏罪垢染身口意

根本支分违誓皆忏悔　清净业障堕犯我祈请

高兴地微笑着，金刚萨吽允诺，“哦，善男子，你所有的罪、业障、过失和违反都被净化了。”

金刚萨埵融化成光，并透过消融进入我身上，而我也变成了金刚萨埵，有形体却是空的，就像在镜中的形象一样。光从吽四周的四组种子字发出光芒，三道的众生以及所有的环境，都全部开悟成

为金刚萨埵五传承性质的众生和环境。

尽可能念诵无数次，同时将你自己投入静虑观想中：

班杂萨埵吽

第四步 供曼达

献曼达为积福德与智慧资粮之善巧法门，此时请念诵：

嗡阿吽

十万世界净土我供养　俱胝佛地满盈七珍宝
人天财富具足及我身　转轮圣王教义誓愿证
大乐净土严饰我供养　五大业力转现五决定
报身净土殊胜我献供　万有清净内明纯童身
大悲永存如实缀法性　身与明点化现菩提心
诚心念诵愿证法身境

第五步 施身法

不须具备身外财物，以自身为供品之乞者福报积聚法：

呸！

不贪肉身降服叛道魔　梵穴开启心灵现苍穹
摧毁死魔化身忿怒母　左手执持法器髑髅杯
右手钺刀战胜烦恼障　切髑髅杯斩除色蕴魔
迎迓安置三身髑髅杯　三千大千气散于杯内
种字阿憾炼成甘露水　三字咒音清净且增长

重复念诵三字嗡阿吽

接着请念诵：



呸！

献上供品上宾皆如愿　资粮圆成凡胜共成就
轮回下施满足亦适悦　债偿更使残障的舒适
病碍宿疾消逝境域中　恶业我执化为尘与土
涓滴供养授受皆无余　入大圆满自性种字阿

第六步 上师瑜伽昭应

为如实了知自身佛性，念诵并观想：

耶玛豁

无量净土周遍我自显　铜色德山圆满庄严相
舞立至尊金刚瑜伽女　鲜红人形钺刀髑髏杯
二足舞立三眼视虚空　千瓣莲座日轮及月轮
日月宝冠光芒莲花生　根本上师不二悉摄护
白里透红光泽童子身　秘衣长袍法衣及披风
一面二臂庄严游戏坐　左髑髏杯宝瓶右持杵
顶戴观见解脱莲花帽　左肩天杖乐空殊胜母
彩虹圈中光蕴罩明点　胁侍王臣曼妙云端现
王臣化身弟子二十五　天竺藏地持明成就者
本尊护法空行皆具誓　同现自性殊胜明空境

吽

邬金延那国土西北隅　杂色多彩莲花茎上蕊
获证希有殊胜妙成就　名相尊号大士莲花生
空行母众围绕为胁侍　我随大士法旨勤修持
现身降临加持我祈请

古鲁贝玛悉地吽(莲花上师赐我成就)

观想皈依境

面对诸大成就者及正法，请念诵此文：

舍

我身幻化等同微尘数　心意坚实诚敬我顶礼
禅定观想奉献诸情器　实有虚无皆成供养印
缘因三门所为诸恶业　光明法身之中我忏悔
世俗胜义二谛诸资粮　无生嫉妒艳羡而随喜
祈请传法赐与三乘道　利益众生法轮请常转
生死轮回烦恼未脱困　祈请上师长驻勿涅槃
三世聚积善根诸资粮　回向众生成就菩提因

以强烈的感情和信心，念诵下文：

至尊上师为我大珍宝　诸尊总集无上大慈悲
集佛菩萨赐福吉祥力　有情众生唯一依怙主
身体心识心脏及肺腑　无有不舍欢喜悉供养
始今发心而后证菩提　至尊大士殊胜莲师智
知我苦乐善恶及尊卑

念诵100次：

阿吽　班杂古鲁贝玛　悉地吽

请再念诵：

我心单纯其他无所求　混浊恶世众生遭堕落
沉沦苦难如陷泥沼中　离难加护大士莲花生
赐福加持并及四灌顶　启我心智证悟菩提心
二障尽除增进大势力

请以强烈感情和信仰，请至少念诵100次：

阿哞　班杂古鲁贝玛　悉地吽



请念诵并观想：

上师眉间有种子字“喳”，发出光束，如水晶般光彩夺目，渗入我顶上，清除身体行为的业障和脉道的垢障。加持过的身金刚，住入我体内，因而得到宝瓶灌顶。缘于获得化身位，成为道次第的容器，接受了承载知识的种子，并在心念意识中发芽生根。

上师喉间有种子字“阿”，发出光束，如红色莲花燃烧放光，进入我喉间，净化语言所造业障，以及清静风(脉道上产生的能量)的垢障。加持过的语金刚，住进我体内，因而得到秘密灌顶。缘于获得喜乐身(即报身)位，变成相续密咒的容器，接受承载知识及掌握生命的种子，并在我心念意识中发芽生根。

上师心间有种子字“吽”，发出光束，如虚空色，进入我喉间，净化内心意念的业障，以及增长明点的垢障。加持过的意金刚，住入我体内，因而得到智慧灌顶。缘于获得法身位成就。为大乐和空性的容器，接受了承载知识印记的种子，并在我心念意识中发芽生根。

再次，从上师心间放出第二个种子字“吽”，像流星般投射出来，它与我的心毫无差别地混合为一，净化阿赖耶识业，以及全知全能的垢障(所知障)。加持过的智慧金刚，住进我体内，因而得到最后的胜义灌顶。缘于获得究竟果体性身位，变成纯净大圆满容器，接受了承载知识的种子，并在我心念意识中发芽生根。

此时请念诵：

油枯灯残生命即将竭　莲花师尊谨请领我去
清净刹土铜色吉祥山　我身幻化大地满光芒
又成真身金刚瑜伽女　法相无违至尊莲花生
成大智慧引领三道众　大乐空性殊胜神妙法
内心深处诚敬我祈请　既非空口亦非敷衍语
莲花师尊谨请赐加持　所欲义利如愿圆满意

从上师的心中发出温暖的红光。一边观想我自己是金刚瑜伽女，

一边就只有温暖触动我的心，而我变成了一大片的红光，消融成为珍贵的上师的心。因此你就变成和古鲁仁波切一样的感觉和性质。

透过念诵和观想的结合，就完成了灌顶。之后你的身、口和意像火光一样的散开，与喇嘛的身、口、意在珍贵的莲花生大士的心中混合一起，在自由自在的观想中，思想和言语让你自己设身于静虑观想之中。

祈祷上师的观想中，请念诵：

耶玛霍

初佛法身普贤王如来　来自灭绝偏向刹土域
金刚萨埵水月喜乐身　祈请加持为我赐灌顶
吉祥师子瑰宝胜法藏　文殊知识九乘转法轮
智经以及大智无垢友　祈祷教授各种解脱道
举世唯一庄严莲师尊　又及心子上师诸伴友
揭桑心海尊者龙钦巴　吉美林巴空行传承宝
诵祷祈请赐予解脱果　无畏佛牙持明传承者
普贤利他可敬善成就　本依怙智博学悲自在
大恩上师为我皈依处　祈请赐我凡圣皆成就
缘此请求期盼获加持　修得教义愿能清净化
四大知识修行急进展　速证成就即登四佛身
嫌恶轮回排斥当远离　仰赖金刚上师只眼观
修行不断精进永循序　皆因口密深奥愿修行
冀能传递心识加持力　所显真相如实赤裸现
勿取勿弃勤行大圆满　心识凌越所知洞察见
出凡入圣果实具神性　净化语密诸识如法身
外现作业轮回及涅槃　一切所见悉自净土来
盘旋下离思绪获释放　进而遍及纯洁虹光身
身与明点体验同增长　心如报身净土得如愿



佛性永存心识圆正觉　情器世间究竟童瓶身
上师瑜伽若果无成就　粗身根基未能获解脱
此生结束面临大去前　期盼明光纯净法身现
心识虽去转入中阴身　形如报身圆满以显现
恒常修行终得大超越　若坐母膝稚子大解脱
若我无能佛境难解脱　无上神性明光上顶端
遍寻不着诸佛法身相　愿免观想得修五正道
邬金圣地持明助解脱　殊胜佛智海会善知识
希愿转世自性五刹土　莲花宫殿光照寰宇间
伟大教义传承善知识　教诲众生了知色蕴处
持明海众为我赐加持　无远弗届成就得真谛
悉于暇满地基愿望现　圆熟清净相生入佛位

第七步 七支供善

积聚资粮不二法门为修行七支供养，请念诵此文：

喔

光荣珍贵至尊我上师　安住我心所造莲花座
无上仁慈悉心惠照顾　完全加持成就身口意
至尊上师言诠解脱法　电光石火纯净无邪思
心怀敬意所见皆吉祥　祈请上师赐福植我心
有情众生下离至尊师　荣耀殊胜教义尽赐授
圆成佛地修行我祈请　金刚持位急速得登临
所行善业悉为有情众　聚积智慧资粮得福报
勤修勤行分秒不懈怠　回向众生三身法报化

芸芸众生思念积善业　将行已行或是善行中
或思或行巧妙方便法　各具殊胜遍处现吉祥
毕生善业果报我供养　文殊师利是我传承师
普贤如来以及胜三世　悉为至尊受我献顶礼
根本善业充塞虚空间　吉祥大海感恩我供养

第八步 殊胜祈请

于结束时，为增进法益，请念诵殊胜祈请文：

轮回转世何处无怨尤　七支供养勤修如今生
愿于出生速与佛法遇　始能如意确实窥正法
殊胜上师因缘喜亲近　日夜修行教义永不断
证悟圆成佛法意义重　轮回大海誓愿渡彼岸
此生世间完整传教义　愿无懈怠喜悦助众生
执持无偏利他大力量　一切有情同得佛果位

[General Information]
书名=图解藏密拙火禅修法
作者=诺布旺典著
页数=317
出版社=紫禁城出版社
出版日期=2010.01
SS号=12516405
DX号=000006834027
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006834027&d=4F0D965D45CABEF3E2B88F3C1A63FB8C&fenlei=02150406606&sw=%CD%BC%BD%E2%B2%D8%C3%DC%D7%BE%BB%F0%EC%F8%D0%DE%B7%A8

B