

密宗入门知识

邱陵 编著

北京工业大学出版社

内容提要

《密宗入门知识》是本社出版的《密宗秘法》、《藏密修法精粹》、《瑜伽灵性修持秘要》等书的补充。内容涉及我国西藏密宗、汉土密宗及日本东密的基本知识,包括密宗源流、藏密灌顶和修法仪轨、手印及气脉明点的发挥;观想的运用;曼荼罗的意义;藏秘大圆满、大手印与东密密法以及《大乘要道密集》等密宗宝典的介绍等,本书特别注重介绍实修的知识。书后的八种附录,有著名藏密上师和研究家的著作节录及《密教图印集》,这些都是难得一见的资料;另有两篇印度古代典籍《奥义书》的解说,阐述了密宗瑜伽的义理和本源。本书是密宗爱好者和实修者绝好的参考书。

密宗入门知识

邱陵 编著

*

北京工业大学出版社出版发行
各地新华书店经销
世界知识印刷厂印刷

*

1993年1月第1版 1993年1月第1次印刷
787×1092毫米 32开本 7.75印张 148
印数:1~31000册
ISBN 7-5639-0256-2/G·136
定价:4.30元

(京)新登字 212号

序

为了把密宗一些基本知识介绍给读者，我编著了这本书，其内容涉及藏密、东密和汉地密宗各领域，特别着重于实修的知识。因为只有经过实修，才能真正了解密宗。

本书是我诠释大手印之后的一个补充，为此，读者最好能把它和拙撰《密宗秘法》、《藏密修法精粹》（内有藏密大手印诠释）及《瑜伽灵性修持秘要》等书合看（以上各书均已由北京工业大学出版社出版）。这样，对博大精深的密宗，会有更多的了解。

本书八种附录中节录了台湾著名藏密研究家郭元兴、刘锐之有关大圆满和大手印的两篇名著，以及几位世界著名的藏密大师关于气、脉、明点与大手印以及入定的精辟论述，都是很有价值而难得一见的文献。另收入了拙撰有关《奥义书》的两篇解说，从此可窥见密宗瑜伽的义理和本源。此外，我相

信,《密教图印集》对于读者学习手印,是会有帮助的。

在这里顺便告诉读者,我已完成了《藏密大圆满与六成就法诠释》一书,即将在日内出版。在这本书中,对九乘佛法之巅的大圆满心髓(心中心)作了详细的介绍,请读者留意。

邱 陵

1992年春于羊城

目 录

序	(1)
一、密宗源流	(1)
二、即身成佛论	(8)
三、藏密灌顶仪轨.....	(15)
四、藏密修法仪轨.....	(18)
五、七支坐——藏密静坐法.....	(23)
六、手印——十指潜能的发挥.....	(29)
七、气、脉、明点——密宗独特的 人体生理学.....	(36)
八、咒语——音声振动的奥秘.....	(45)
九、观想——念力的运用.....	(60)
十、上师相应法.....	(67)
十一、本尊法——变身的原理.....	(70)
十二、藏密大圆满和大手印.....	(76)
十三、东密主要修法.....	(85)
十四、曼荼罗——绚丽多姿的佛坛.....	(91)
十五、密宗的宇宙观	(100)
十六、明心见性——密法修持的最高境界 ...	(104)
十七、开元三大士	(110)

十八、藏密始祖莲华生大士	(114)
十九、汉土密宗两部大经：	
《大日经》和《金刚顶经》	(118)
二十、藏密宝典《大乘要道密集》	(122)
附录一：大圆满的意义与内容(节录)	
..... 郭元兴	(125)
附录二：诸家大手印比较研究(节录)	
..... 刘锐之	(135)
附录三：教言广集零选(节录)——	
冈波巴大师答弟子大手印问	
..... 冈波巴著	(159)
附录四：《大幻化网导引法》论	
脉、气、明点修持(节录)	
..... 敦珠上师传授	(169)
附录五：九次第定释(节录).....	
..... 达吉上师讲授	(184)
附录六：《唵声奥义书》解说	(189)
附录七：《依沙奥义书》解说	(201)
附录八：密教图印集	(211)

一、密宗源流

密宗发源于印度，为印度佛教时代后起的宗派。他们把它叫做“金刚乘”、“大乘”、“真言宗”和“秘密乘”等等。佛教在印度经历了原始佛教、部派佛教、大乘佛教和密教等阶段之后，到公元 13 世纪便在印度本土衰落。密宗的起源可追溯到公元前 3000 年到 1500 年之间阿利安人在印度留下的古老文献吠陀经。这些经典是印度宗教哲学的基础，对密宗的影响甚巨。这些经典所记载的古瑜伽理义、咒术、礼仪和神祇，许多都为密宗所吸取。从吠陀经典各种《奥义书》中，可以寻到密宗的渊源（请参阅本书附录两种《奥义书》及其解说与拙撰《瑜伽灵性修持秘要》一书）。

密宗传到我国的时期，约在公元 3 世纪前叶（约在三国汉献帝到晋惠帝之间），首先传来的密宗是杂密（佛教的显教经典中，没有完整体系的密宗思想）。密宗的正式经典，直到唐朝玄宗开元年间（公元 716 年）才出现，那就是善无畏翻译的《大日经》和金刚智翻译的《金刚顶经》。善无畏、金刚智和不空三藏是当时来中国传下密宗教门的三位印度密宗大师，被称

为“开元三大士”。唐代是中国佛教的鼎盛时期，西藏、锡兰(斯里兰卡)、日本等国的高僧，不远万里到长安学习中国佛法。

密法传入汉土以后，不久即遇佛法所谓“三武之厄”，唐武宗毁寺焚经，驱僧还俗，密宗同受此厄，因而失传。直至元朝蒙古人入主汉土，藏蒙邻近，密宗法乳始复流通。元世祖更拜西藏花教大师发思巴为国师，于是密宗再传汉土，《大乘要道密集》一书为当时之密法典籍，然只限于高层贵族学习，未广大弘扬。明太祖出身皇觉寺僧，曾于行密所奉之准提菩萨座下祈愿得偿。及至即位，虑人仿效，复禁密宗。清朝满人入主汉土，亦因藏满邻近，得沾密宗法益。世宗(雍正)登帝位后，奉献其为太子时之宫，以弘密法，为雍和宫。其后历代君主皆以“佛爷”为尊称，慈禧西太后亦乐称为“老佛爷”。惟密宗仅限于宫闱供奉，未及于民间。

从上述可知，一度鼎盛的中国汉地密宗，在中国并未得到继续发展。唐开元年间，密宗初传汉土时，是将作密、行密、瑜伽密按步传授。适值日本的空海和尚来中国求法，不空三藏饬其弟子惠果法师悉数传授。空海和尚返日本后，当时日本之和尚与他辩论和请斗神通，均纷纷被空海击败而伏，日皇遂封空海为弘法大师。瑜伽密在日本于是大行，称为东密。这

样,中国汉地密宗的传承到了第八祖日本人手上,便弘扬到日本去了。中国汉地密宗因为失去了传承的继承人,再加上累遭禁锢,于是就由明转暗,趋于式微,甚至消失;而在日本,则以东密之名而大为兴盛,至今不衰。

密宗之由印度传入我国,另一路是传入西藏,称为西藏密宗。早在公元5世纪,已有密宗的一些经典和真言传入西藏。莲华生大士于公元750年应西藏王赤松德赞之迎请,入藏降魔弘法,创立教派,修建寺院,调和了西藏佛教与苯教的矛盾,并使印密和原始的苯密结合起来,于是密宗在西藏大为兴盛,其发展范围分布很广,旁及尼泊尔、印度东北部、青康藏高原、蒙古、甘肃、四川、云南和旗人居住的东北地区。

西藏密宗主要分为四大派:

宁玛派,俗称红教。宁玛,意为古旧,创立者为莲华生大士。此派行者均穿红衣,故汉俗称之为红教。代表性的最高大法为大圆满。此派历来以专心修行,得大成就著称。

噶举派,俗称白教。噶举意为教诫。创立者为玛尔巴祖师(在印度是谛洛巴祖师)。因玛尔巴祖师以白衣传法,汉俗称之为白教。代表性的最高大法为大手印。那洛巴承事谛洛巴祖师,得恒河大手印之成

就,其师徒之传授为口耳相传,后玛尔巴传密勒日巴,均得大成就。

格鲁派,俗称黄教。格鲁意为善行。宗喀巴大士承阿底峡尊者之教法,创立此派。行者均穿黄衣。代表性的最高大法是大威德金刚法。此派弘扬教义,严守戒律,政教合一,风气为之一新。传承至现在者为达赖喇嘛和班禅喇嘛。

萨迦派,俗称花教。萨迦,意为灰地(地名),因该派主寺座落的山坡上有一片灰白的岩石而得名。因其主尊面具白、红、蓝三色,寺门对面墙壁亦刷上此三色,汉俗称为花教。崑恭初波亲事莲华生大士,得传要诀,创立此派。代表性的最高大法是大圆胜慧。

藏密修法可分四部分:即作密、行密、瑜伽密、无上瑜伽。以上所述各派均为无上密现存的四派。但东密只有作密、行密、瑜伽密等所谓下三部密,而缺无上瑜伽。作密又名事续,此密即使修成,行者与佛,尚有一段距离;行密又名修续,此密修成,行者与所奉之本尊,已渐接近,已能与佛亲近。瑜伽密又名瑜伽续,行者通过道场观、月轮观、阿字观、本尊观、入我我入观等,得种种之相应,但仍须迎送本尊,未能融汇为一;无上瑜伽又名无上密、无上瑜伽续,修此行者得有传承上师,为之灌顶,请本尊融入行者身中,如是依照仪轨,不断修持,自成本尊,复请融入,

成为无二无别，行、住、坐、卧不离此想，故能即身成就。

以上所述，为藏密、汉地密宗及东密的源流及其简况。迄本世纪三十年代，藏密在中国曾一度崛起，普及于民间。现代开藏密先声者，为白普仁尊者和多杰觉拔上师，他们先后东来弘法。多杰觉拔上师更来往于川、鄂、沪、港等地，传授密法一百余种，功德卓著。汉僧大勇等亦率众随多杰觉拔入藏留学。此后，康藏各派大喇嘛，如诺那、贡噶、根桑、班禅、阿旺堪布、东本格西等上师，先后率众来汉地弘化，传法及讲授典籍数百种，各地僧俗随之入藏者风起云涌，形成佛学界的时髦风尚。回内地传法而专门提倡密宗者，如蜀僧能海、超一等，为其中翘楚。译经则有法尊、满空、张心若等。欧美学者因英人势力入藏探奇者，亦络绎于途。当时一般知识界人士学得密法后，翻译经典甚多。一批高级知识界人士，因随各大德学密，而后终身受益。另有一批学者随各大德学密而又得其传承者，后来多成为我国著名佛学家或气功家，至今海内外尚有人在。

密宗者，以三密为宗也。密宗可以说是佛教中，透过身、口、意三密，到达不可思议佛境的一个宗派。密宗是将佛我同一的直观，藉着象征的表现法，使修持者获得神秘经验的大乘佛教。也可以说，密宗是在

教理和实践中,把神秘主义和象征主义表面化的佛教。密宗既重教理,更重实修。靠语言和理论无法认识密宗,只有靠实践的体会才能真正认识密宗。有人说,显教以说理,主修心;密宗以实验,修心兼修身,两者的关系,如学校的教室与实验室。因公开说理故称“显”,一己实行谓之“密”。今根据西藏大德宗喀巴所言,申述“密”的意义,共有十项:

①尊贵密:密宗各佛菩萨都有自己的坛城(即曼荼罗),如帝王宫殿,不可任人游观,各佛菩萨的密咒印契,有如传国之玺、不是凡人皆可执持,故见为“密”。

②微细密:法界的缘起,各事物互相效用的关系,都是十分细微,而密宗将它详细开示种种修持学习方法,使人逐渐明白知晓。常人因粗心大意,缺心学习,不易明白,故以为“密”。

③普遍密:真如的道理,本体与实相,遍布于一切时间之中,凡夫日用而不知觉,密宗则处处指引,故说为“密”。

④隐显密:一法中实在具足万法,而其中道理,有隐藏的、亦有明示的,往往隐显不一。众生易顾此失彼,不能观察于隐微,执着一端,不知显是密之显,密是显之密,有则双存,无则并遣。凡夫因不了知,故觉为“密”。

⑤总持密：一法中摄持一切的功德，无量诸法，可摄于一法之中，当功用齐起时，莫不圆满具备，但只有善习者能知，故称“密”。

⑥发心密：明白教义和修持次第的方法，深明发心成佛的因果，而决心修持，往往在甚短时间内，获甚大效果。而此种发菩提心的功用，世人不知，或知而不信，或行不如法，故称“密”。

⑦次第密：次第即方便善巧的方法，由于理事圆融，诸法齐修，并能各各相应，具足良好效果，使障碍立除，果道即成。平庸者常不知道，故称为“密”。

⑧无知密：不解“密”的意义，认它如同妖术，不亲自加以认识，而妄评是非，将显教密宗，异辙而观，执此谤彼，劣慧愚迷，故见为“密”。

⑨盖藏密：有如美酒，封之愈固，则其味道愈香。密法亦是，如固守戒律，则觉受愈速，成就愈大，故宜于“密”。

⑩慎重密：非机妄说，过患殊多。在未成熟诸有情中，分为资粮未成熟，仪轨圆满未成熟，由退失缘未成熟；尤以于密宗无有信心，谓为因未成熟。所应秘密诸法者，都应隐密；否则甚至贻人谤法口实，不单误己，且以误人，为慈悲故，不得不“密”。

从以上十种所言，可见密宗之所以密是深具道理的。

二、即身成佛论

显宗和密宗是佛教的两大派，它们的目标是一样的，都是使人成佛。但是，两者虽然目标相同，成佛的过程却大不相同。一般显教的佛学，无论是大乘和小乘，无论是哪一宗（包括禅宗），除了采用禅定的静虑止观等法门外，其余学理都是智慧思维和行善积德所得的成果。而且千经万典，汪洋大海，难穷边际，使一般人感到难以凭藉，更无绝对把握，不是望而却步，就是半途而废。所以显宗要修证到成佛的阶段实在是非常艰难。密宗则不同，它提出“即身成佛”以此为号召，又以三密为凭藉，有具体的修法和各种特殊技巧，而且花样百出，可使修习者从有为达无为，走上成佛的捷径。所以，密宗的即身成佛论富有吸引力，更能引人入胜。正因如此，有人把显教称为“教谕的宗教”，把密教称为“实践的宗教”。阿闍黎密林著《密教通关》一书说：“特以各宗，既属显教，详于理解，而略于方便，以致下手为难，开悟匪易。而密宗则方便多门，随时随处，皆可入手，故修行较易，收效较速也”。

那么，什么叫做“佛”呢？“佛”就是觉者，自觉觉

他，悟宇宙真理者也。所谓“迷时众生，悟即是佛”。换言之，佛就是具有一切智的智人。再换言之，佛是一种异常能力者或超能力者，佛即超人。也可以说佛即智慧的象征。

上述关于佛的定义，可以从著名佛经找到根据。《法华经》说：“诸佛之智慧甚深无量，其智慧难解难入也。”又说：“舍利佛、如来之知见广大深远，由无量、无碍、力、无所畏、禅定、解脱、三昧深入无际，成就一切未曾有之法。”佛的知见，即指智慧，并将智慧的内容分为七类：

①无量：又称四无量智，即慈心、悲心、喜心、舍心等四无量心，即四种利他智慧。

②无碍：又称四种无碍智，意味佛说法时所表示自由自在的理解表现能力，即法无碍、义无碍、辞无碍、乐说无碍。

③力：又称十力，指佛所特有的十种智慧，包括辨别有无道理之能力、禅定能力、认知众生能力、忆起自己与他人过去之能力、明了及到达断烦恼境地之能力等等。

④无所畏：佛在说教时无所恐惧、具有确固自信的智慧。

⑤禅定：即心之决定，毫不动摇。

⑥解脱：脱离一切迷宫、因缘、业障。

⑦三昧：即心静，统一而呈安定的状态。

《华严经》则将佛的内涵归结为：“甚深微妙之智慧。”《大智度论》说得更清楚：“佛何以在一切众生中成为第一？答曰：因佛得一切智也”。接着解释“佛之大慈大悲也由一切智而生，”又说：“佛之一切身业、一切口业、一切意业皆从智慧而行。”《大日经》说佛具有一切智智。什么是“一切智智”？以菩提心（求开悟之心）为因，以大悲为根本，以方便（利他行为）为终极目的，就是一切智智，亦即智中之智。以密宗的观点而言，一切智智由五种智慧所形成：

①法界体性智：法界为宇宙间一切有情无情、可见及不可见的总集合。法界之体性为真如，世间一切皆真如示现之幻象。认识法界体性，破除无明，乃得解脱。故此智为智慧之本体，又称根本智。

②大圆镜智：此智犹如一面大镜，照见世界真相。

③平等性智：因世间一切皆真如示现之幻象，故一切平等，所谓诸法平等。

④妙观察智：即化一切幻象为一元之智慧。

⑤成所作智：成就一切密法，永不会错。

此五智与《法华经》所述七智大致相同，只是表现方法不同。密宗行者勤修密法，得此五智，即为觉人、超人、智人或成佛。

所以，佛就是具有异常能力者。凡是超越人间的生老病死四苦，脱离人间的一切羁绊，不执着、不拘束、不幻想，所行所为之事皆有所成，才可以叫做超能力者。

超能力，或称特异功能，在佛教来说，叫做神通。变化莫测，谓之神；无拘无碍，谓之通。神通是不能离开禅定和智慧而独立的，佛的神通乃从戒、定、慧三学的修持中而得。精神得到自由而不受物欲的束缚，不受五官的束缚，则智慧自然显发其本性，其见闻觉知的作用，遂出于肉体五官之上，精神可以自由役使肉体，即所谓神通是也。根据《大智度论》所载，有六种神通，即：神境智证通（又称神足通）、天眼智证通。天耳智证通、他心智证通、宿命智证通、漏尽智证通。

以上谈到佛教的神通，只是为了说明什么是佛，应当指出，无论显教或密教，并不重视神通，佛陀在世的时候，也不主张仰赖神通度化众生，甚至原则上禁止弟子们显现神通，因为神通并不是万能的。佛教中，多数的高僧也不是因有了神通而成为高僧，而是由于他们的人格、道德行为超过了常人而成为高僧。

密宗标榜“即身成佛”，是凭藉其特殊技巧和实修方法。密宗通过身、口、意三密的手印、真言和观想等特殊技巧，就能使佛身与我身同体，佛言与我言同体，佛心与我心同体，也就是本尊法中的我身与本尊

同,口与本尊同,意念与本尊同,得到本尊相应,即身成为本尊。但这只是疾速显现的一种方法,处于修法的生起次第,行者尚未成佛。从修持藏密来说,只有经过无上密部(无上瑜伽)成佛法的认真修持,才能达到圆满次第。藏密的成佛大法包括了红教的最高大法大圆满法、白教的最高大法大手印法、黄教的最高大法大威德金刚法和花教的最高大法大圆胜慧法等等。从修持东密来说,东密研究家认为,经过对虚空藏菩萨求闻持聪明法、五相成身观等法的修持,也能即身成佛。

不论何种成佛之法,均须经过禅定之路,才能得证。行者的精神若常离外界而处安静状态,不涉思虑,不加分别,彻底除去“我执”与“法执”及一切极细妄执,进入深沉的三摩地,就能使个体意识与宇宙本体(至上意识)融合为一,先明心,后见性,得证实相,从而产生智慧与神通,最后得到圆满的成就,也就是即身成佛的成就。《增一阿含经》卷三引佛说:“由禅得神足,至上不究竟,不获无为际,还随五欲中,智慧最为上,无忧无所虑,久毕获等见,断于生死有。”这是说由禅定启发的神通,并非究竟;由禅定所产生的智慧,才是最上的,才能了脱和自主生死。

显教和密教皆认为“佛即智慧”,所不同的是密宗具有一套迅速获得智慧和神通的以三密技术为基

础的实修方法。从结印、持咒、观想引伸到入三摩地的禅定，显发智慧和神通，达到即身成佛的境界，这就是密乘的特殊技巧和实修方法。

东密始祖弘法大师曾以八句颂文，解释“即身成佛”之义。这八句颂文的前四句是：

 六大无碍常瑜伽，
 四种曼荼各不离，
 三密加持速疾显，
 重重帝网名即身。

此四句颂文，解释“即身”两字。第一句中，“六大”即地、水、火、风、空、识，为法界体性，周遍于一切法界。如色心无碍，理智则相应，我身、佛身、众生身就能互相涉入，自在无碍，故云：“六大无碍常瑜伽”，“瑜伽”即是相应。此以相应涉入，说明“即”字之义。第二句中，“四种曼荼罗”，指大曼荼罗、三昧耶曼荼罗、法曼荼罗、羯磨曼荼罗，彼此不离，如空与光，无碍不逆。此以各各不离为“即”字之义。第三句说若密宗行者依本尊三密修持，则将本尊功德引入自身，即自身成本尊身，早得成就。此以当念即是为“即”，如即时、即日等意。第四句中“帝网”，指帝释天的珠网，光光互摄，以比佛身、我身、众生身、彼身即此身，此身即彼身，佛即众生，众生即佛，不同而同，一而无

量,无量而一。“重重帝网名即身”者,乃比喻而言,说明三平等无碍也。

弘法大师此四句颂文,正是说明六大、四曼、三密为密宗即身成佛之法要。

弘法大师的后四句颂文是:

法然具足萨婆若,
心数心王过刹尘,
各具五智无际智,
圆镜力故实觉智。

此四句解释“成佛”之义。即说修持以上诸法取得成就,就获得了一切智智。“萨婆若”为梵语,意为一切智智。而一切智智为根本智、智中之智,自然包括五智。心王者,指法界体性智等五智。心数者,多一识也。也就是说,获得了一切智智,则能做到心佛如一、人佛一体,这样的人会越来越多。五智无际智,含有高广无数之义,譬之圆明心镜,高悬法界,照耀一切,能成佛者,当得觉智之名,决不谬误。既有如此明镜,则又何佛不有?

弘法大师这八句颂文,指出了密宗“即身成佛”的途径和结果,是很有意义的。

三、藏密灌顶仪轨

灌顶是藏密重要仪轨之一，据说和印度王室的传统有关，印度王子必须经过灌顶，才能确定他在王室中的地位。藏密灌顶也是确认传承弟子的地位，不过是赋予“法”的内涵罢了。密宗行者只有先皈依、受灌顶才算正式入门。这正如学生入学注册。未注册，只能算是旁听，未正式入学。

藏密把各级灌顶视为是依着次第来开发弟子本来具足佛性的一种仪式。大乘佛教认为，一切众生皆具佛性。释迦佛陀悟道时就说过：“奇哉！奇哉！一切众生皆具有如来智慧德相，只因妄想执着，不能证得。”这种佛性称为“如来藏”。这样说来，藏密灌顶在于开发佛性，正如引导凡夫走向成佛之路的桥梁，使凡夫能依密法到达解脱的彼岸，其意义是很重大的。

藏密灌顶一般分为结缘灌顶和传法灌顶。结缘灌顶为对一般初入门者所授；传法灌顶为对学习密法有相当基础者所授。细分之，则有四级灌顶：

第一级灌顶，即初级灌顶，称为宝瓶灌。此级灌顶的主要目的，在于对治密乘弟子的坚固执着的凡夫心理，开发弟子的佛性（如来藏）。金刚上师持灌顶

瓶，观想虚空中飞来四龙，四龙吐水入于灌顶瓶，象征四大海水，将此四大清净水倒灌弟子之顶，洗净弟子身心，与佛无异；金刚上师持铃，摇铃，观想铃放光照灌弟子；金刚上师用手印加持弟子。实际上，瓶灌是通过五种灌顶，分别观想五方佛生起，从心理上着手，使弟子的性、傲慢性、贪性、疑嫉性、痴性等五毒受到调伏，破除“我执”，即固执于人有一实在的我体，敢于承当自身即是本尊。故瓶灌属身灌范围，统摄五种灌顶：即宝瓶灌顶、宝冠灌顶、金刚杵灌顶、铃灌顶和名灌顶。《密宗道次第论》说：“故由瓶灌顶，于修依诸部之生起次第及诸支分，悉得自在，成彼法器，于果位四生之中，安立成办化身之功能。”这就是说，受瓶灌的行者，可依此“生起次第”，修行成就而成化身佛。

第二级灌顶称为秘密灌顶。此级灌顶之主要目的，在于使行者能修气、脉、明点。从生理上使行者身上的由五毒所积集的五种烦恼脉得到调治，而开显本来具足的金刚身脉；使行者的业气得到调治，而开显本来具足的智慧气；使行者因受薰习而污染的明点得到调治，成为本来具足、名符其实的明点。因此，密灌也是对众生本来具足的佛性的开发，而这种开发与瓶灌不同的地方，只是通过生理来完成。

依《密宗道次第论》所说，受密灌的行者，修习圆

满次第,可使身、口、意远离世俗幻身,而成就报身佛位。

第三级灌顶名智慧灌顶。此级灌顶的作用,为前一级秘密灌顶的发挥,也就是为了“双身法”的修习。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。男女双方均经第一、二级灌顶而得证者,于第三级灌顶时,可发挥气、脉、明点的功能,由二性脉与脉的相触,气与气的相合,点与点的相融,因智慧与方便的双运,可收彼此互利之效,于是智慧气乃能藉此贯入中脉,依次开启行者的六个脉轮。

《密宗道次第论》说,此级灌顶“能净治一切境界”,由此生起“乐空”,“成修第四光明次第之法器”,而圆满法身佛的果位。

第四级灌顶称为名词灌顶。此级灌顶可说是修心的层次。由初灌至三灌,已依次开发众生本来具足的佛性,去除了层层障碍,而剩下微细障碍,则由此级灌顶予以清除。此级灌顶,宁玛派(红教)的修习称为大圆满。此级灌顶中,修习圆满,密乘以为可得与显乘不共之果,称为大乐智慧身佛。

藏密四级灌顶仪式,既表示法统的继承,也是对继承者进行的一种外力激发,而第一、二级灌顶更是属于修习藏密气功的范畴。

四、藏密修法仪轨

仪轨，即威仪的轨范。密宗有各种仪轨，其中修法仪轨为重要仪轨之一。东密仪轨比藏密仪轨复杂，但藏密仪轨也不简单。显宗弟子有行、住、坐、卧四种威仪，藏密行者除此四种威仪之外，还须观想自身时刻都成为本尊的威仪。修法仪轨等于历代祖师及前人修持成就的足迹，后学应踏着这些足迹前进，才能不走错方向，达到即身成佛的目标。

整个密宗法系，有作密、行密、瑜伽密、无上瑜伽密四种区别，因此，就修持仪轨而言，也有此四种仪轨。可以把它们看作一系列的次第，而以无上瑜伽密修法仪轨为最高阶段。这四种仪轨的主要区别，在于对事相的逐步减少，即密宗行者在观想方面对尘色坛城依赖程度的减轻，因密宗行者正规修持都需按规范布坛而入坛打坐。作密的修法仪轨，行者在坛上修法时，自身观想成本尊，但离坛之后，则不须再作此种观想。行密的修法仪轨，则离坛后仍观想自身为本尊，而修法圆满后，则无需作此种观想。瑜伽密的修法仪轨，行者心中事相功夫更减少了，把坛城只作为引心近佛的助缘，而有五观成道的修法：①道场

观：观道场为五浊恶世；②月轮观：观月轮为母胎；③阿字观：先观梵文阿字，然后观种子字；④本尊观：观本尊在行者对面，用咒语及手印迎送本尊；⑤入我我入观：观对方的本尊，以咒音入我脑中，我之咒音则入本尊心中，成一循环。无上瑜伽密的修法仪轨，既无种种布坛的限制，也不需对着本尊像，它随时可修。观想时从观空开始，观想从虚空中次第生出本尊，自身与本尊融合，无二无别。以上四种仪轨虽成一系统，但并没有必然的一贯性，而是独立的法系。所以树立这四种法系，乃是为了摄受不同根器弟子的方便。密宗行者可以依次而修，也可以不依次而修。

这里我们着重介绍无上瑜伽密的修法仪轨。此种仪轨统一了由普通修持者达到成佛的道路，它统摄了真空妙有以及空有双融的妙谛。它一般由三大部份构成，即加行、正行与后行，其中，以正行为最重要。

加行是正行之基，即先行修法，被视为藏密的基础法，相当于一切法的基石。藏密无上瑜伽仪轨传统有四加行法，包括四皈依、大供奉、大礼拜和金刚心菩萨法（金刚萨埵念诵法）。四皈依法，即皈依金刚上师、佛、法及一切圣贤，以坚定行者对上师及佛、法、僧三宝的信心，其修法包括念诵四皈依真言与观想

上师及空中现出的三宝诸尊，互相融合，化为五色大光明，灌满行者全身。大供奉法，即行者通过供奉上师、三宝等，以表示虔诚和敬意，其修法重点还在于手印、真言和观想，把一切珍宝献给诸佛菩萨。大礼拜法，也是行者表示自己修持的虔诚和虚心，防止贡高我慢，而且还是一种健身运动，所以，被认为有克己、苦身、柔体之效。金刚菩萨法即金刚萨埵观想法，被认为是密乘必修之法，包括念四皈依咒，结手印及观想空中出现金刚心菩萨，化为光明灌入行者全身，与行者完全融合，行者观想自己变身为金刚心菩萨。在此一过程中，行者念咒主要是念诵金刚心百字明咒。四加行法的最重要意义在于皈依和发心两项，发心主要是发菩提心，即求取正觉成佛之心。藏密行者是以皈依和发心而由所谓“外凡”转入“内凡”。“外凡”就是外道凡夫，“内凡”指已发心学法的人。四加行法对于学者打好学密的基础是十分重要的，学者无论修习何种无上瑜伽密法，均须先行此四法，然后衔接正行。故在西藏，凡初入密门者，均要修习四加行法，而且每门规定各习十万遍。

正行包括了本尊法和气、脉、明点修法，这两者互相为用，本尊法属于外相或粗相，气、脉、明点属于内相或细相。

在正行中，首先观空，应于一刹那间完成，但此

时所谓空，仍非胜义的空，只是但观人我空，以人我境界泯灭，遂便于本尊身的生起。在此一阶段，行者已由修内凡入于小乘，因此不免有法执，即执着于一切事物有实在的体用，也只有凭藉法执，才能作种种本尊的观想。

观想本尊，可先观想“对生本尊”，即本尊生起于行者的对面；然后修“自生本尊”，即行者观想自身成为本尊，此时行者又应起大悲心。在此一阶段，行者的身、口、意三业，均需修成三密：身成本尊；口念本尊咒语；意作本尊观想。但这只属于外相，须更进一层次，内修藏密极其重视的气、脉、明点。藏密认为，身只是粗相，脉才是细相；语只是粗相，气才是细相；意只是粗相，明点才是细相。只有外修粗相，内修细相，始能即身成佛。

气、脉、明点的修法，主要修三脉七轮，或简称修三脉四轮，尤以藏密六成就法中的灵热成就修拙火与菩提月液、大圆满心髓修观想宇宙及身内明点最具代表性。而气、脉、明点的修法，又与修心的心法不可分开。大手印四瑜伽修法在这方面亦具代表性。从整个仪轨的意义而言，从生起大悲心起，已是由小乘进入大乘的过程了。

正行之最高目标是入三摩地及见性，即个体意识与宇宙意识融合为一，从小我进入大我。仪轨到此

阶段,又是另一次的观空。此时的观空已与正行开首时的观空不同,已从生起次第进入圆满次第,行者须于刹那间收摄一切,尽归入无分别、离言说的法界虚空。此时不但无人我,而且无法我,成能所双亡,人法尽灭,即是具有双融的胜义空境界中的入定。至此,仪轨的正行才告圆满,此时已踏入成佛的阶段。

仪轨的后行极其简单,只不过是回向及圆满的念颂,其意义与显宗的回向并无二致。

五、七支坐——藏密静坐法

毗卢七支坐为毗卢遮那佛即大日如来的坐姿。毗卢为毗卢遮那的简称，原名的意义为太阳，取其能破除黑暗的意思。七支坐是指坐时要注意的七项，身的姿势五项，语一项，意一项，合计七项。七支坐是修习各种密法特别是大手印的基本坐姿。

毗卢七支坐的内容是：

（一）结跏趺坐

跏同加，趺是指小腿肚，即将两腿盘起，又分为双跏趺和单跏趺。密宗各种坐法甚多，但以七支坐最为稳固，盘坐后，身体不易倾倒，故又称为金刚跏趺坐。盘法是将左脚掌叠在右大腿上，右脚掌叠在左大腿上，两小腿肚相交，故名为跏趺。结跏趺坐的功用在于畅通血脉的通路，加速血液运行，并在身体振动时，令身体稳固得以保持姿势。双腿盘起的身型呈环状，因而上下血液循环交流更佳。初期双腿不易盘屈，可先用单跏趺坐。（见图 1、2）

（二）手结定印，置于脐下

安坐后，将两手放松垂下，左右手掌相叠，手背

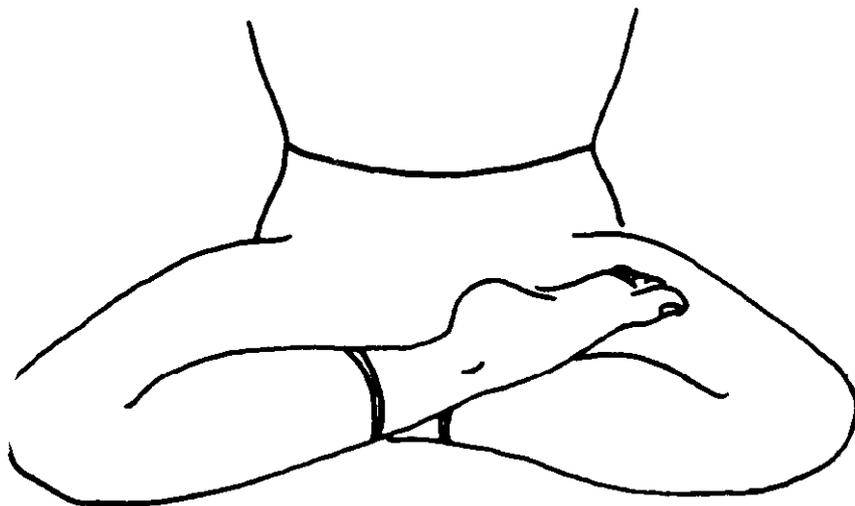


图 1 单跏趺坐

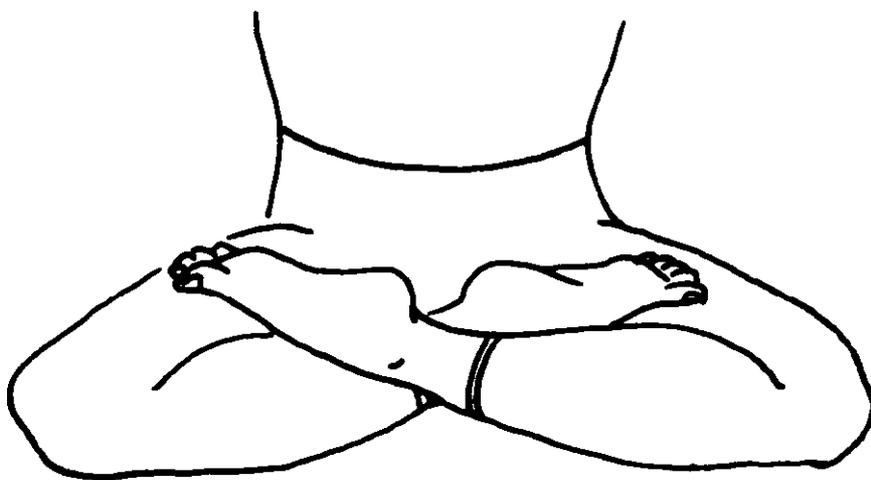


图 2 双跏趺坐

放在大腿近腹部的空处,手指合拢,两拇指平伸,指头互相轻触,以自然放松为主,是为定印。两手臂呈环状,可使左右动力交流,首先出现于拇指互相接触

之处。

(三)脊直,头微俯,颌压喉结

此姿势内容分三,但主要作用是直脊骨。脊骨上达头部,下至尾闾,为支持全身骨骼、神经系统、五脏六腑等器官的主干。弯腰驼背,必然精神不振;若能直脊,精神必定旺盛。脊骨是精神灵力之所经,脊直使精力易于运行而通畅。脊直后甚易挺胸,而呈紧张,故不必太将胸部挺起。

头微俯,即将头部向前微俯,目的令脊直;因脊在颈项部份,其生理略向后弯曲,若将头部向前微俯,则此一弯曲亦呈直线。

颌压喉结,即将下颚向下,微将喉结压着,这是顺着头微俯的姿势,随令脊直;此外还有一重要作用,就是能压伏静坐中的妄念。

(四)舌抵上颚

普通静坐,久行之后,会唇干舌燥,但如将舌微抵上颚,便能前后交流,则津液自生,可顺其自然吞下。以上各项,主调摄身体粗脉,舌抵上颚主要是调摄细脉。舌部有很多微细神经,十分敏感,所以,舌抵上颚时不可用力。

(五)适宜视量

目光不外乎开、闭、半开三种,修习者可根据自己情况自由选择,例如,容易打瞌睡,便不能用闭眼;

开眼则多妄念或易生倦意，不妨使用半开眼。

(六)语寂,口吐浊气

打坐时将腿盘好后,用拇指按无名指关节处,然后握金刚拳,手臂垂直按在两膝上,再将两肩大力抖动三次,同时大哈三声,即张口呼哈字三声,声越大越佳。抖身的姿态,是仿效雨天时犬只将身体抖动拨去水份的形态。在抖身时,想像自己身体内的疾病、浊气,于吐气时吐出体外,或由毛孔及大小便排出。然后用拳用力按在小腹与大腿间的淋巴腺上,同时将腰向前弯(务保持脊直),开口吐出浊气三次。然后将拳放开,结定印置脐下。从此开始,就禁止用口出气,将口闭合,舌抵上颚,开始静坐,呼吸宜细、慢、长,但对呼吸要出于自动,不要着意加以控制。倘加以干涉控制,反易出毛病。

(七)意寂,调心

静坐时,会发觉自己心猿意马,杂念纷纷。妄念的来源不外乎过去行为的遗影,未来行为的计划,现处环境的刺激。初学者姿势既未能摆正,呼吸亦未能调柔,更谈不上制止妄念。但妄念如不以适当方法调理,便难以久坐。最简单的方法是:过去不思,已成过去的事实,既已灭,不必再加理会;未来不引,未成的事实,根本未生,既未生,不必加以引发;现在不理,现在静坐,一切万缘既已放下,更不必理会妄念的动

态。亦可从三个角度对妄念进行分析：

①颜色：妄念是否有颜色？是什么颜色，如青、黄、赤、白……等；②形状：妄念的形状，是方的、圆的、大的、小的、……等；③表色：妄念的行为相状如何？是行、住、坐、卧……等；分析的结果，皆不可得。既不可得，因此可以明了妄念本体是“空”，不应再加理会。

妄念的性相，在身体上的表示又可分为两种：就是掉举和昏沉。两者性质恰恰相反。掉举多在身体强壮、精力旺盛的修习者身上出现，即静坐时妄念纷纷，此起彼伏。其对治方法为着意观想生法宫，即一切法由此而生之意，即道家所谓丹田，其位置在脐下四指，人体中央。观想该处有一红色明点，目的是将意念集中，称为“系念丹田”，可将掉举程度降低。昏沉者，极近痴呆，处于似眠非眠状态。此情况多在身体虚弱、精神差者身上出现，静坐时甚易进入睡眠状态，令坐姿歪斜。对治之法为着意观想两眉之间鼻脊基上的印堂，观想该处有一白色明点，目的是提起精神，称“系念眉间”。若十分昏沉，则不如起立随行，稍作运动，待精神振作再静坐。

《大手印瑜伽法要》指出，七支坐法的效能是：身安稳、语安稳和意安稳。密宗认为，身体由脉所构成，脉类似今日所称之神经系统。语乃由气息所组成，类

似呼吸系统。意由点所组成，若加以具体化则包括较广，如人体内的精、血、津液，以致大小便等，皆属于点的范围，清净而又对身体有用的称为明点，类似细胞系统和分泌系统。七支坐法让气、脉、明点能自由地运行，发挥它们的功能，以满足生理的需求，达到健康长寿之目的。

港台著名藏密家刘锐之上师二十多年来把七支坐法作为藏密静坐法推广，单以此法举办许多期静坐班，对学者的健身、祛病、延年都已取得成效。可见这种坐法，已积累了许多年代的修行人的实际经验，确有特殊功效，因而流传至今。

七支坐法虽为修习密法的基本坐姿，是藏密主要修持项目之一，但它与大手印的关系特别密切，有如鸟之双翼，车之两轮，相辅而并重。大手印为密乘修习之高峰，七支坐因大手印而得定，大手印因七支坐而起慧。七支坐所未能解决者，当由大手印求之。大手印修法详见拙撰《藏密修法精粹》一书。

六、手印——十指潜能的发挥

用十指结出种种形状，称为手印，又称印、印契、印相、契印等。手印代表密宗身、口、意三密的身密，又是佛菩萨诸尊法德的标帜。佛菩萨手中拿的东西也称为印、执印，如刀、轮、罽索、金刚杵、铃、莲花等，各代表不同的意义。

阿闍黎密林著《密教通关》一书说：“密教之印，即手印、契印之义。此由十指屈伸离合，而表征其心理者也，故称手印。若诸尊本誓之标帜，如刀、轮、罽索、金刚杵、铃等，三昧耶形，称为契印，又云身印。”梵语“三昧耶”，一译“本誓”，即诸佛菩萨修行佛道之位时所立的根本誓约。“三昧耶形”，即指以本誓为标帜的东西，如上述刀、轮、罽索、金刚杵等。

结种种手印，须先分别了解两手及十指所代表的名称。手指从小指往大拇指数去，依次代表“五大”，即地、水、火、风、空。右手代表慧，左手代表定。慧和定及“五大”，结成各式各样的手印（见图3）。

根据《大日经疏》和《金刚顶经》的记载，十二合掌和四种拳，共称十六印母。所谓印母者，以其能变化而生出种种手印也。十二合掌为：

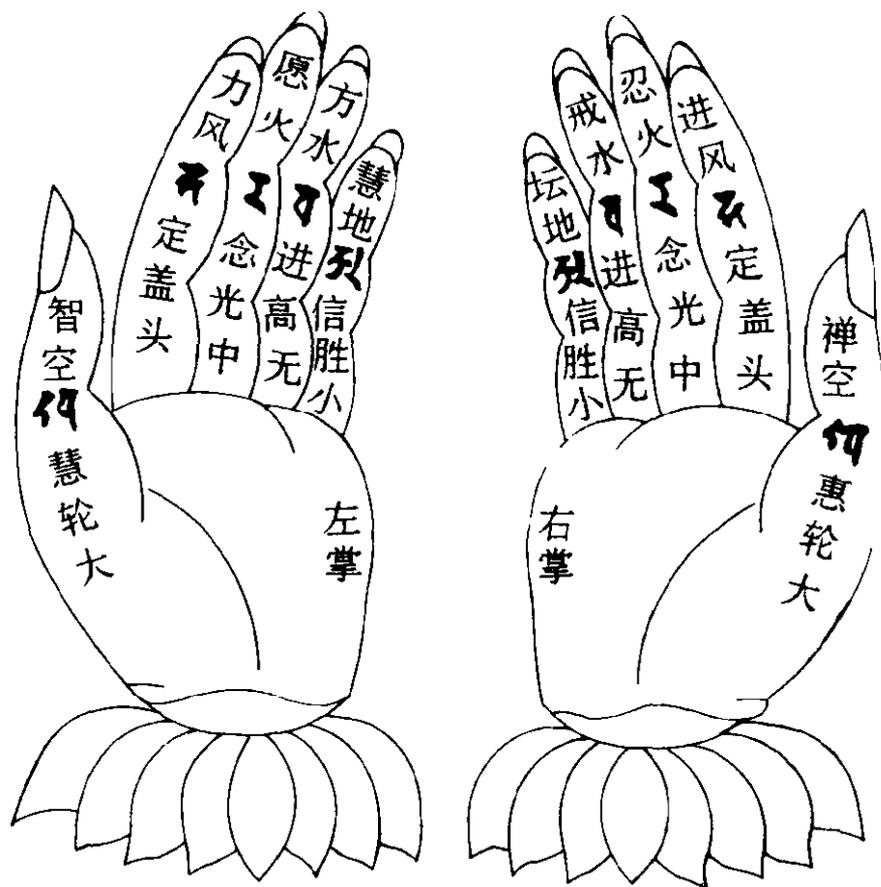


图3 十指异名

此十指名“十轮”，表示十度、十地、十界。又十指亦名“十峰”，凡五蕴、五行、五根、五力等皆配之。

掌，又云“羽”，又云“翼”。掌中云“月轮”。

①坚实合掌：二掌相合，掌中坚相着，十指微离（见附录八《密教图印集》4图）。

②虚心合掌：十指齐等，指头相合，掌心微开（见《密教图印集》3图）。

③未敷莲合掌：如前，空掌内，使稍穹（见《密教

图印集》188图)。

④初割莲合掌：二小指和二拇指并相着，余六指散开，即八叶印(见《密教图印集》30图)。

⑤显露合掌：仰两掌相并而向上(见《密教图印集》185图)。

⑥持水合掌：并两掌而仰，指头相着，稍屈合之，如掬水状，似饮食印(见《密教图印集》183图)。

⑦归命合掌：合掌，十指头相叉，以右加左，如金刚合掌(见《密教图印集》5图)。

⑧反叉合掌：以右手加左手，反掌，以十指相绞，亦以右手指加于左手指上(见《密教图印集》350图)。

⑨反背互相着合掌：以右手仰左手上，以左手覆在右手下，略似定印(见《密教图印集》330图)。

⑩横拄指合掌：仰二手掌，令二中指头相接(见《密教图印集》162图)。

⑪覆手向下合掌：覆两掌，亦以二中指相接(见《密教图印集》11图)。

⑫覆手合掌：并覆两手，以二大拇指并而相接，十指头向外(见《密教图印集》12图)。

四种拳：(一说另加如来拳和忿怒拳，为六种拳)为：

①莲花拳：大拇指竖于外为拳，又名胎拳(见《密

教图印集》385图)。

②金刚拳：大拇指在掌中为拳(见《密教图印集》205、220图)。

③外缚拳：叉合二手作拳，十指头出外(见《密教图印集》211图)。

④内缚拳：十指相叉，指头入于拳内(见《密教图印集》212图)。

这样，以十六印母为基础，就能生出千千万万的手印。佛菩萨的手印都不一样，例如释迦如来，屈竖右手，舒五指，掌向前，结的施无畏印；伸左右掌向外，指端下垂，手背搁在膝盖，就是与愿印。药师如来与释迦如来相似，右手是施无畏印，但是，结与愿印的手掌中，多了一个药壶。大日如来结的却是智拳印。

佛菩萨手中所持物亦依各尊之本誓而不同。例如观音菩萨手持净瓶及杨柳枝；金刚萨埵手执五股杵及金刚铃等等。

我们看见一尊佛菩萨像时，要识别其为何佛何菩萨，首先就要观察其手结的什么手印，再观察其手中持何物。

学密行者若修持本尊法，结的手印，就是本尊的手印。修持者观想哪尊佛，就结哪尊佛的手印。要和大日如来沟通，就结智拳印，要和观音菩萨沟通，就

结观音手印。

究竟有多少手印呢？可以说无数无量。仅本书附录的《密教图印集》，就包含了三百多种手印。这仅是手印的很小一部分。此外，尚有十八道、金刚界和胎藏界数以千计的手印，因篇幅关系，未能附录。

有些修持者在入定过程中，由于懂得结手印之术，随着观想不同的佛菩萨形象，就会半自动地结出各种手印。有些修持者本来不明白手印之术，但打坐时却自动结出各种手印，自由发挥，非常美妙。有些人并非修持密法，但在练习自发动功气功时，往往也会结出各种各样的手印和身印，形态也十分美妙。以上几种情况，懂得密宗手印的人在旁一看，还可看出这些手印的来历。这是否说明了人类本来就具有用手印与大自然沟通的潜能或潜意识中的遗传因子呢？

密宗理论认为，人体的身、口、意三密内涵的奥秘，与天地宇宙的功能，本来就具有互相沟通的作用，只是人们没有经过合理方法的修持，所以没有发挥巨大的作用；一旦人们能够把各种传统的渊源于远古的方法，应用到修学密法的人身上，就能开发修习者身体的潜能，迅速地达到天人一体，进而成圣的境界。

密宗理论又认为，透过人体两手十个指头，配上

心理想象的意念,契合某一修法所结成各种不同的手印,对外则与法界佛性(宇宙本体的功能)相通;对内则与五脏六腑相通。结手印就象安置收音机的天线,使收音机内部与广播电台的电磁波沟通。因此,手印的作用实在关系到人体光学和人体电学的奥秘。其实,对手印的神秘效力并非密宗所创,印度固有的婆罗门教和中国秦汉以后的道家,都早已重视手印与捻诀的作用。

《密教通关》一书在谈到手印的功能时指出:“结印利益广大,纵一指屈伸,尚能震动法界,同会圣凡。故十指即全法界,即曼荼罗总体。况其印,有无量无边变化,无论何法,尽可由此十指,屈伸离合,而标示之,或复纳大千于一粟。其他生杀成破,一切作业,皆得遂行。印之功能,大矣哉!”

这段话把手印的功能说得十分清楚,我们两手掌与十指,虽然不大,但却可以表达无量无尽之意,它们象征着宇宙。十指的屈伸,可以代表惊天动地的天象地象,也代表人间的礼节、治病和事业。但是并不是十指随随便便地屈伸离合,就能发挥这样的功能,只有做到“表里合一”,即手印与自己的本心合一,才能发挥手印的功能。手印人人能结,但手印通达本心,成为“表里合一”,就不是简单容易的事了。

“本心”,即本原自心,不生不灭湛然常寂之心,

也就是菩提心。《密教通关》说：“一切如来，皆从佛性种子菩提心生。当知一切印，亦从菩提心生。由菩提心，生法界印”。又说，若研讨有相印之实义，则更通无相。六祖《坛经》更直截了当地说：“不识本心，学法无益”。

由此可知，手印是身体的具体表征，是表现外相，而本心是表现佛菩萨的内相。结手印就要与精神统一，要通达本心，让本尊驻进自己的心中，观想自己变成本尊，如此密宗行者和佛菩萨本尊合而为一，也就是“表里合一”，手印才能充分发挥其功能和作用。宇宙的大能可以经手印而入，我们自己身中的能，也可以经手印而发泄出去。

因此，结手印通达本心，可以使自身的能量与宇宙的能量结合一致。对自己来说，起码可以健身防病；对别人来说，可以隔空灵疗，把手印朝着一定的方向，从手印的尖端发出能量，就能够给人治病。

七、气、脉、明点——密宗独特 的人体生理学

除了结手印，修气、修脉、修明点、修拙火（又称灵热）也属于密宗身、口、意三密中身密的内容。藏密与东密最大的差别，就是对身密修持方法的不同。东密身密修法大多观想梵文字轮于身体内外各部分，使意识趋向专一的定境。藏密对身密的修法，除了观想字轮于身体内外各部分外，特别注重气、脉、明点的修持。从此点来看，显见东密和藏密各有不同的传承。东密原始传统尊重龙树菩萨，藏密原始传统则别树一帜，尊重莲华生大士。由于藏密传承特别注重气脉，它与道家的修炼方法，有许多地方非常相似。

密宗的气脉学说，是一套独特的人体生理学，又称为“微细身”。这种独特的人体生理学包括同血管与神经组织相似的许多脉道，通过脉道所需维持能量的气，在主脉道上的诸个能量控制中心，以及象沉睡的蛇醒觉而上升的灵能（拙火）。这种气脉结构，非肉眼所能见，非仪器所能测，非生理解剖所能得，它们不是普通生理学之所谓神经、动脉、静脉。但有些

密宗行者在深沉的定境中内视可以看到。这种特殊的人体生理学，也是从古以来瑜伽和密宗行者在深沉的禅定中从内在直接得来的知识的总结。

密宗认为，人身内遍布无数脉道，数目各说不一，大约在 72 000~350 000 之间，其中有些是粗钝的，有些是精细的。所有的脉道可以归纳为十四支主要脉道，其中，重要的有三支，即中脉、右脉、左脉。此三脉中又以中脉最为重要。

中脉乃密宗行者所视最高者，其余之脉皆附属于此脉，故为一切灵脉之根本，所有密宗行者非经此脉不能得大成就。中脉在人体中央，粗如箭杆，下起会阴(海底轮)，闭口，上达梵门，开口，两端皆平头，具有直、透明、红、空四种特性(中脉的颜色，有说蓝色，有说红色，行者观想时不必执着)。中脉为纵贯身体中轴的中央大脉道，其对密宗修持的重要性，有如督脉之于道家气功，但督脉迂回曲折，不似中脉较易打通。据说中脉中间尚有一脉名心识脉，像一条具有五色光彩的线，为人体中最灵的生命部分，为瑜伽士最高最爱之物。

靠近中脉两旁，有左脉和右脉，如细小的羊肠。在会阴(海底轮)与中脉会合，上行绕脑顶，再与中脉会合，由前脑下折，左脉经过左鼻孔，右脉经过右鼻孔，通入两鼻孔下端，各挽一圈，如藏文之卍字形，然

后与中脉在会阴(海底轮)会合。左脉为灰白色,性凉,又名月脉。右脉红色,性热,又名日脉。会阴(海底轮)为脉源,全身之脉皆由此发出,三脉在此交会。

凡诸脉交错之处,皆名脉丛结,在中脉内有七大脉丛结,又称为轮,即七大能量控制中心,它们是:海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮及顶轮。现分述如下:

①海底轮:在脊柱下之基处,肛门二指之上,所在地相当于会阴穴,又名基础轮,因其余之轮皆在此轮之上。此轮为所有轮之力量与精神供应处。印度古瑜伽即认为,有灵蛇(又称拙火、灵热、军荼利等)以盘蜷三圈半之形其头向下垂落,在此中睡眠,一旦醒觉上升贯穿其他轮,就会发挥巨大的力量和喜悦。此轮与人体机能,如性腺、肾脏有关。性腺是强化生理、心理和精神各项作用的腺。

②生殖轮:在生殖器根部,主管性腺、卵巢、睾丸、前列腺等。

③脐轮:在肚脐处,乃一重要的中心点,相当于道家的下丹田部位,主管脾、肝、胰、肾上腺等。瑜伽经典说:“统御肚脐就能统御身体各部组织。”

④心轮:位于心窝处,主管胸腺、心脏、肺脏等,相当于道家中丹田。

⑤喉轮:位于喉根部,主管甲状腺、扁桃腺、唾腺

等

⑥眉间轮：位于眉心处，主管脑下垂腺，相当于道家上丹田之祖窍。

⑦顶轮：位于头顶内，形如千叶莲花，即喻有一千气脉由此轮发出，相当于道家泥丸穴。海底轮之灵蛇（拙火、灵热）醒觉，经各轮上升到此轮，便与明点（又称大自在王）会合，产生菩提月液，行者可享无上的大安乐，故又名大乐轮。顶轮主管松果腺（见图4）。

除上述七轮，即七个能量控制中枢外，尚有一梵穴必须认识。梵穴在头额发际上方八指处，从这里人体放出光芒，中脉以此为出口。

密宗认为，气乃宇宙间所显示一切力的总名，乃一极微妙的生命力。呼吸是气之外表，管制外之粗呼吸，方能管制内之微细气。调气即是调心，调心亦可调气。心、气互相依存，心定则气自定，反之，气定则心亦自定。心无气不能运作，气无心则无法驾驭。气又是人体内各种潜伏力的总称，热、光、电、磁等皆是气的表现。主要的气分五种，即命根气、上行气、平行气、下行气和遍行气。现分述如下：

①命根气：是最重要的一种气，能支撑生命，管呼吸，据点是口、鼻、头、心脏和肚脐。

②上行气：在手脚的关节部分，管理肌肉运动的

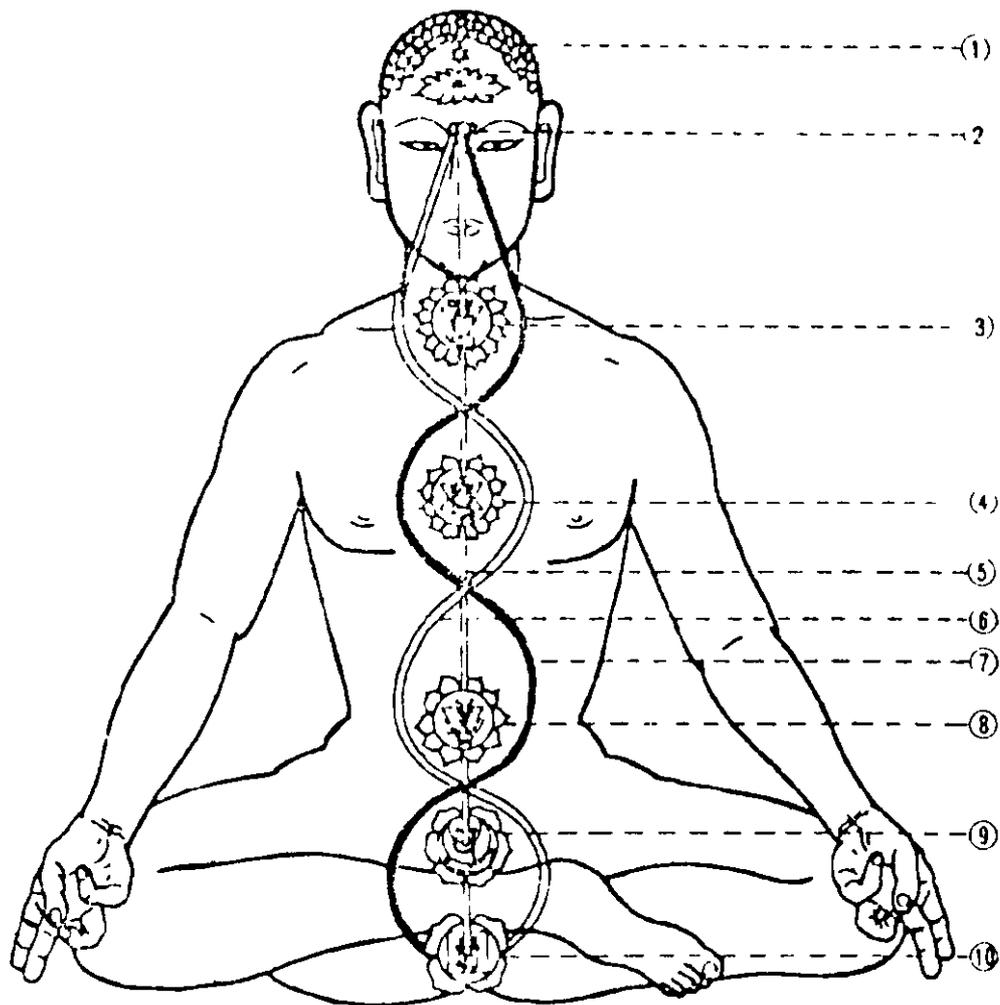


图 4 三脉七轮

- | | | |
|-------|--------|--------|
| ①—顶轮； | ②—眉间轮； | ③—喉轮； |
| ④—心轮； | ⑤—中脉； | ⑥—左脉； |
| ⑦—右脉； | ⑧—脐轮； | ⑨—生殖轮； |
| ⑩—海底轮 | | |

上升作用。

③平行气：充满身体中的各部位，管理食物消化和营养的输送。

④下行气：位于腹部到足尖，管理排泄、解毒等下降作用。

⑤遍行气：具有帮助命根气和下行气的作用，主管营养吸收的分解和输送，其据点是口、鼻、头和下肢。

此外，还有五种支分气，即行气、循行气、正行气、最行气、决行气。

无上瑜伽所列举的明点甚多，其所说的明点，指人体中生命能量的凝聚点及水液，具有圆润、明空之相。主要明点可分为三类，即离戏明点、错乱明点和物明点。现分述如下：

①离戏明点：无法以语言形容的明点，为最细风心之体，即人体最为细微的精华，具有空、明、不灭等特性，只有在极深沉的定境中才能看到。

②错乱明点：又分为不坏明点、咒明点、风明点三种。不坏明点，为禀自父母精血的生命本源，其来自父亲者，名白菩提心，主要住于顶轮；来自母亲者，名红菩提心，主要位于心轮。不坏明点常住于中脉，终身不坏，在中脉内上下移动。咒明点和风明点，指修金刚诵和宝瓶气等密法时于自身中脉轮内观想的

明点。

③物明点：为有形质的水液，分净、浊二种，净者为饮食精华所化成的精、血、津液，浊者为汗、涕、尿等排泄物。

拙火，是主要的明点之一。亦即上述所谓红菩提心，本为结胎时母亲所给予的红色净点，及成人后处于脐下，与父亲所给予的白色净点处于顶上者，遥遥相对。以其色红，谓之为火，为全身的精华集于一处，盛则体强，衰则体弱。又以其为一身的热量，故称之为火。使其固守岗位，不妄动，免使引火入魔，故称“拙”。行者于修持中努力不断，使之生起，则为拙火。

修拙火乃依观想生法宫而生起。所谓生法宫，即在静坐时，观想在人身前后左右之正中，三脉会合处之下，亦即脐下四指之处，有色鲜红、形状为两等边三角形上下尖角相对的形象。所以名为生法宫者，谓诸法所生之宫。密宗之“生法宫”类似道家的所谓“丹田”（见图 5）。

拙火在三脉会合处之底，脐下四指，生法宫上；拙火之高度为二横指，具足四相：色如茜草汁，明如麻油灯，暖如灼热铁，弯如九曲狐毛。亦即其色鲜红而透明，细而尖锐，弯曲且不断颤动，有如电炉之镍铬线，极度灼热，其高仅如横列之二指而已。此拙火

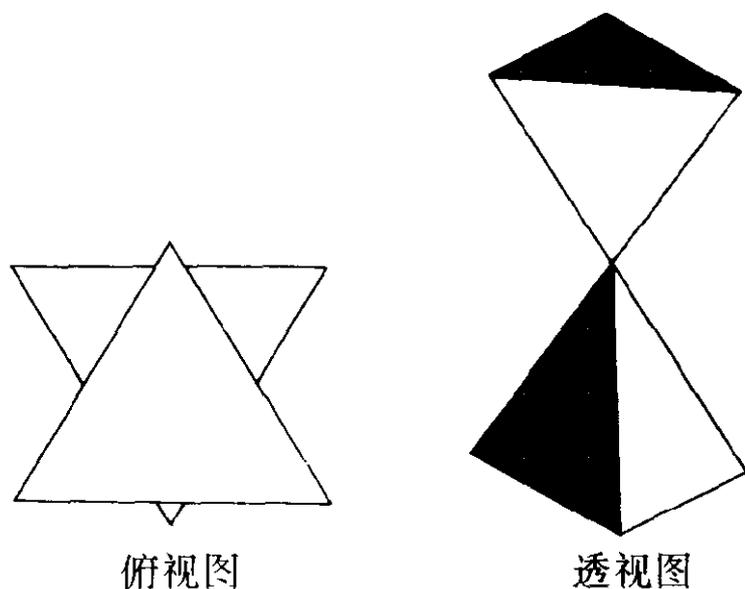


图 5 生法宫观想图

其形似脉，其动则为气，其质则为点。盖为脉、气、点二合为一的极精华之处。故密宗行者先须修拙火，拙火生起，便能得大成就（见图 6）。

气、脉、明点组成了密宗的特殊人体生理结构，无上瑜伽又分三个层次，由粗到细而至最精细来观察这个结构：第一层称为粗身粗心，即常人的血肉之躯及其感觉和知见；第二层称为细身细心，即气、脉、明点所构成的较第一层微细的生理机制及意识状态，此层已非常人肉眼所能觉察，只有密宗行者才能觉察到其存在；第三层称为最细风心，具有最微细的生理机制，最高级的能和场，因不具固定形态，故名为风，或称法身，其心体是得见圆明自性处于超觉状

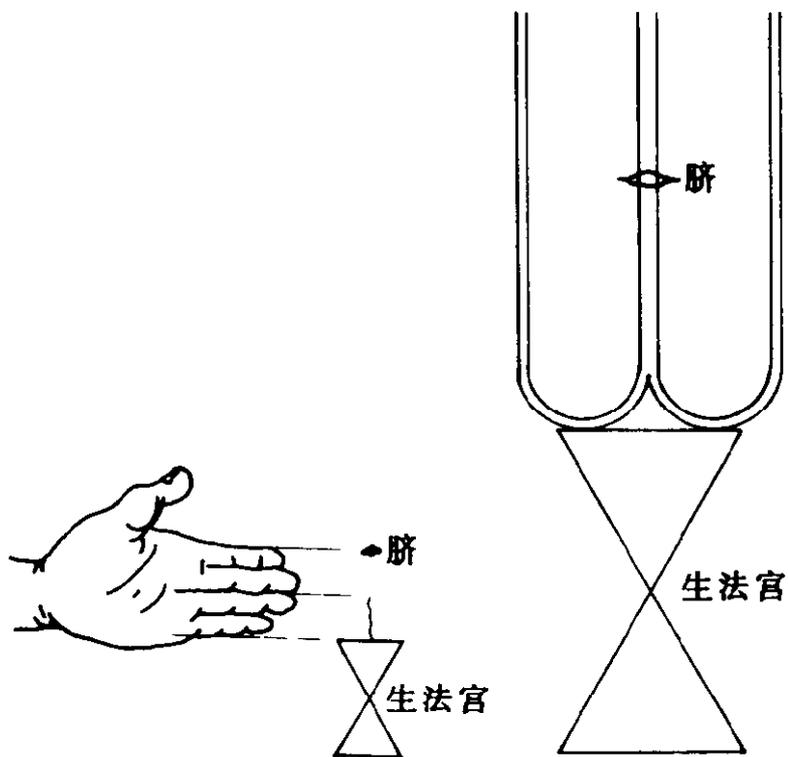


图 6 三脉、生法宫、拙火图

态的空明体。此一层次，为常人及一般密宗行者所难知见，只有达到明心见性的修持者才能自见。

八、咒语——音声振动的奥秘

咒语，又称真言，梵语称为曼怛罗，又称为陀罗尼，属于密宗身、口、意三密中的口密。真言就是真实的话，不虚妄的话，佛菩萨所说的秘密语，被认为含有诸佛菩萨不可思议的加持(加被)力。真言源自古印度吠陀时代的婆罗门教根本经典，随着密教的出现得到最大的发展。

真言有各种类别，数量很多。善无畏三藏在《大日经疏》中就能说真言者来分，把真言分为五类：

- ①如来所说——释迦如来、大日如来等真言。
- ②菩萨所说——观音、地藏等菩萨的真言。
- ③二乘所说——舍利佛、目莲等真言。
- ④诸天所说——梵天、夜摩天等真言。
- ⑤地居天所说——帝释天、毗沙门天等真言。

在《大日经》中真言则分为三类，即：①佛部真言；②莲华部真言；③金刚部真言。

按密宗的祈祷修法，则真言分为息灾、增益、敬爱(摄召)和降伏四类，其所有的真言各有不同，但形式却大致一样。例如：

- ①息灾法真言都由“唵”(喻)字开头，以“娑诃”

结尾。

②增益法真言始终都为“南无”。

③敬爱法(摄召法)真言都由“唵”字开始,以“吽发吒”终。

④降伏法真言都由“吽”字开始,以“吽发吒”终。所有真言的形式大体是相似的,若不以“南无”、“唵”、“吽”(较短的真言)开始,即以“南无”、“三满多”、“勃陀南”(较长的真言)等皈敬语开始,最后即为“莎诃”(或梭哈)的成就句。

以真言的长短来分类,则分为大咒(根本咒)、中咒(心咒)、小咒(心中心咒)等。

现列出一些常用咒语为例:

净法界真言:

嗡。览姆。

文殊菩萨护身咒:

嗡,吸林姆。

大轮一字咒:

嗡,勃鲁姆。

三字明咒:

嗡,阿,吽。

六字大明咒(观音菩萨心咒):

嗡,嘛呢呗咪,吽。

阿弥陀佛心咒：

嗡，阿弥爹哇，舍。

地藏王菩萨心咒：

嗡，哈哈，微三摩地，娑诃。

准提佛母心咒：

嗡，者利主礼，准提，梭哈。

绿度母咒：

嗡，达列，度达列，度列，梭哈。

大悲咒心咒：

嗡，乏及喇，达尔嘛，赫利。

莲华生大士心咒：

嗡，阿，吽，边札，古鲁，贝马悉地，吽，舍。

黄财神心咒：

嗡，针巴拉，查冷查那耶，娑哈。

(见图 7~10)。

在真言中，每个咒均有咒种子，依咒的种子而生出一切字轮(咒轮)。观想本尊心中莲花或月轮的中心一字，便是本尊真言种子(见图 8)。

释迦牟尼佛的真言种子是“阿”字；

阿閼佛的真言种子是“吽”字；

阿弥陀佛的真言种子是“密里”字；

观世音菩萨的真言种子是“舍”字；

大势至菩萨的真言种子是“三”字；

普贤王菩萨的真言种子是“婆”字。

持诵真言之法有多种，着重在音声方面的称为音声念诵，有四法：

①金刚念诵：口不动舌动。

②莲花念诵：口动自耳得闻。

③言音念诵：口动他人得闻。

④忿怒念诵：厉声吼诵。

持咒音声与心念、咒的意义相应的称为略出经念诵，有四种：

①音声念诵：一切声是也。

②金刚念诵：口舌动转默诵。

③三摩地念诵：心念是也。

④真实念诵：如字义修行也。

持咒音声与观想咒轮、呼吸相应的称为意支念诵：

①菩提心念诵：心观字形。

②声念诵：声明朗。

③句念诵：句分明。

④命息念诵：字轮随出入息互涉。

持咒与观想相应，并顾及咒的意义和呼吸的称为观想念诵，亦有四法：

- ①真实念诵：观菩提心字义。
- ②三摩地念诵：观实相并句义。
- ③光明念诵：观自息风(呼吸)与光明。
- ④色念诵：观印于胸间。

至于持诵息灾、增益、敬爱、降伏四法的咒语，其方法亦各有不同：

息灾法——诵咒不缓不急，要与慈心相应(清和调匀)。

增益法——诵咒如数金刚珠，要与喜悦心相应(调喋捷利)。

敬爱法——诵咒要紧捷，要与期望心相应(紧捷旋利)。

降伏法——诵咒要忿怒，要与忿怒心相应(忿怒嗔色)。

密宗称持咒为“持明”。《密教通关》一书说：“陀罗尼，此云持明，或总持，古译云咒，即是设盟立誓，不二真实之言也。共依此约，不敢违越，名曰持盟。又持明者，谓持一切明门、明行，乃至尽此三昧耶誓愿以来终不漏失，故名持明。又破除一切无明烦恼之闇，故曰明。”又指出：“盖口诵明，手结印，意念本尊，三业相应，圆成各种事业也。”

所以，与结手印一样，持咒发自本心，通达菩提心，再加以身、口、意三密结合，就能取得法性光明的

圆满成就。

早在佛教创立之前,上古的印度婆罗门教就相信咒语的神奇作用。婆罗门教和密教都认为,念诵咒语可以与天神的心灵直接感应而发生效力,咒语似是诸佛菩萨的电报密码,可以呼应通灵,互相感召。实际上,咒语的神奇作用关系到音声的秘密。现代科学迄今仍然未能解开音声与宇宙万有生命关系的神秘功能之谜。人类对于音声的学识,恐怕还只知其能沟通人与人之间、人与动物之间的思想感情等,至于利用音声促进人与动物等的生命,启发生机,或者感受死亡的秘密,以及植物和矿物等有无音波辐射和反应等问题,还有待于研究。音声的振动,可使雪崩,可使玻璃窗破裂,可使人入静或安睡,亦可使人烦躁不安。据说它还可使动物多分泌乳汁、多产卵,促进动物的生长发育,促使某些植物快速成长。又据科学实验,超低音的振动,可使人激动、使人感到疼痛而呻吟,甚至对建筑物造成破坏,这是音声振动频率不同对自然界和人体所造成的结果。那么,由历代密宗大师利用特别的音符精心创制的各种真言,可以振动身体内部的气脉,使其激发出生命的潜能,超越惯有现象界,而进入神妙的领域,甚至可以启发神通和高度的智慧,这是可以理解的。密宗上师根据徒弟个性、特质、习染的不同,密授的咒音,其效益彰。

有人说,宇宙意识是音波频率;真言也是音波频率,二者的频率相等时,就因共鸣而相应,所以就能产生不可思议的效力。咒语本身单调而复杂,但念诵起来却很灵验。所谓单调,因它是许多单音的组合,犹如虫鸣、鸟叫,或如密雨淋淋,但闻一片淅沥哗啦之声,洋洋洒洒。所谓复杂,因它把许多单音参差组合,构成一个自然的旋律,犹如天籁地籁,悠扬肃穆,使人回归自然进入空灵的境界。

东密和藏密所念诵的咒语,都是根据梵文或藏文的发音而来。**唵**(读嗡)、**阿**(读哑)、**吽**(读闷)三字,是梵文声母的总纲,由此三字的发音组成的真言,便是普贤如来“三字根本咒”。台湾佛学家南怀瑾曾论述此三字音声的作用,特引述如下:

唵(嗡)字,是宇宙原始生命能量的根本音。它含有无穷无尽的功能。就人体而言,它是头顶内部的音声,与人们掩盖耳朵时,自己所听到心脏与血脉流动的声音相近。所以凡念诵唵字部发音的咒语,必须要懂得它发音机理的妙用。它的最低效果是使人头脑清醒、精神振发。若患伤风感冒,连续不断地念此字音,可以使头部发汗,收到不药而愈的效果。

阿字,是宇宙开辟、万有生命生发的根本音。它具有无量无际的功能。同时,阿字是开口音,是世界一切生命开始散发的音声。例如佛教净土宗念诵“阿

弥陀佛”，便是属于密宗阿部的开口音。也可以说，它是莲花部基本的声密。如果能够懂得阿部音的妙用，就可以打开人身体内脏的脉结，同时可以清理脏腑之间的各种宿疾。真正了解又能合法修习阿部音，久而久之，自然可以体会到内脏气脉震动的效果。

吽字，是万有生命潜藏生发的根本音。也可以说，唵字，是形而上天部的音声；吽字，是物理世界地部的音声；阿字，是人部的音声，是人与动物生命之间的开口音。就人体而言，吽字是发自丹田的音声。如果懂得以吽音来念诵咒语，可以震开脉结，启发新的生机，最低限度，也可以起到健康长寿的效果。例如东密和藏密共同所传的观世音菩萨的六字大明咒：“唵、嘛、呢、叭、咪、吽”，便概括了唵字与吽字的咒身，至于其中“嘛、呢、叭、咪”四字之音，都是阿部音变化的妙用。

唵(唵)、阿(阿)、吽三字，也可作如下阐释：

唵(唵)，就是无相，代表了一切的总名，它象征一切宇宙，是万德的总名，有包容一切的意思。从密宗来说，唵字也含有融入与皈依的意思。

修密法的人，知晓宇宙本空，由唵字代表宇宙的空寂，先由有声音的唵字，进入无声音的唵字，而达到了宇宙与我完全合一的境界。密宗行者望向蓝空，宇宙化为唵字，而密宗行者吞下这唵字，便是合一。

由观察喻字,再融入喻字,便可以离开世俗的人间,去人我两执,证得无我及空。

哑(阿)字,最具有权威,可算是诸佛之母吧。它甚至是诸佛共同的种子字,由此哑字生出诸佛菩萨。因为喻字是空相,而哑字就是太初的意义。哑字就是一切的开始,有了哑字,才有诸佛菩萨的出生,不管是金刚界及胎藏界,全是由空相到太初的现象。这太初是不生不灭的,哑字象征了宇宙的太初,更象征了太初的不生不灭。

《波罗密多心经》说“不生不灭”,“不增不减”,“无相无不相”,“不垢不净”,“无眼、耳、鼻、舌、身、意”,“无色、声、香、味、触、法”,“无色、受、想、行、识”,就是指的哑字,原是太初宇宙的现象。

密宗行者要知道,喻字是表示“○”,哑字是表示“一”。修法的人从宇宙太初的“一”,作为“心”的观法,最后才融入宇宙的空相“○”之中。

吽字,意味开花,也即是显现自性而达到大圆满成就。这个吽字,就是无量无边不可思议的功德,象征着大智慧、大权威、大神通,象征开花得到结果。

总而言之,吽字象征圆满修持,由于圆满修持的成就,达到了显现自性的吽字,由吽字的成就,融入了宇宙的喻字之中,这喻字就是寂静的涅槃。

以上对喻、阿、吽三字的解释,是从修法的成就

次第而言,但也反应了此三字咒音及涵义的重要性。

古印度吠陀经典《曼都卡奥义书》认为,唵(嗡)字是永恒的、不朽的音声,整个宇宙就是它的波动,宇宙绝对本体亦名之为唵。该书说:“遍宇宙皆是唵。过去、现在及未来的一切都是唵。那个超越时间、空间和因果作用的也是唵”。又指出,念诵和观想唵字,就能进入深沉的禅定。

由上述可知,密宗咒语与音声的神秘作用以及咒语的音声与人体的奥妙关系,的确是值得认真探讨和研究的。

日本东密研究家桐山靖雄修习东密求闻持聪明法取得卓越成就。他是日本念力密教的当代代表人物,也是日本密教史上第四个能以念力点燃护摩火的人。他在其《密宗入门》一书中说:他经过探索和研究,自己修法取得成就的主要原因“就是将一百万遍的真言传入脑中”。他认为,声音是由呼吸、发声、共鸣三种要素组合而成,且三者同等重要;发声即振动,共鸣使振动增强,大大加强了振动力。他运用军荼利瑜伽(即拙火瑜伽)的呼吸方法,把呼吸、发声、共鸣三要素强化,并勤练海底轮和生殖轮两个部位,强化肋间筋、腹筋和横隔膜等,使其功能充分发挥,然后将喉腔的发声所产生的共鸣,也就是真言的振动,输入脑深部。他说:“振动的要诀是:将声音的振

动传到脐轮的下部,使其产生共鸣,然后将喉轮的振动,透过生殖轮、心轮、眉间轮、顶轮传达系统,输入脑部深处。”

有人认为,持诵咒语以促进气、脉、明点的和合为其根本第一要义。用咒语音声的频率振荡自己的气,使之与宇宙之间的气相接通,再从左右二脉引入中脉,由气来通三脉七轮。

咒音先振荡气,再引气通脉,使脉结一一舒解,使脉结成明点,产生了舒解的光明,自然脉脉清净光明,自己智、身、光完全打成一片,融入宇宙而得到相应。

莲华生大士咒

ॐ ॐ · ॐ · ॐ · ॐ ॐ ॐ

Om · A · Hung · BenZa · Gu Ru
 嗡 · 阿 · 吽 · 边札 · 古 鲁

པཎ མ སི ཏི ཨུང་།
 Be Ma Si Di · Hung/
 贝 马 悉 地 · 吽 /

阿弥陀佛心咒

ॐ ॐ · ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ /

Om · A Me De Wa Hri /
 嗡 · 阿 弥 爹 哇 · 舍 /

图7 心咒

阿闍佛心咒

ॐ नमो भगवते अर्चयेत् सोहा

NaMoBenGaVaTe. A ChoBehYa. SoHa/
那摩边噶娃爹·阿闍别呀·梭哈/

般若波罗密多心咒

ॐ त्र्यम्बक्यै नमो भगवते वासुदेवाय

TeYaTa·Om·GaTeGaTe·BaLaGaTe·
爹雅达·嗡·噶爹噶爹·巴拉噶爹·

बालासुगाते पो दी सोहा

Ba La Sun Ga Te · Po Di · So Ha /
巴拉僧噶爹·波帝·梭哈/

图9 心咒

六字大明咒轮

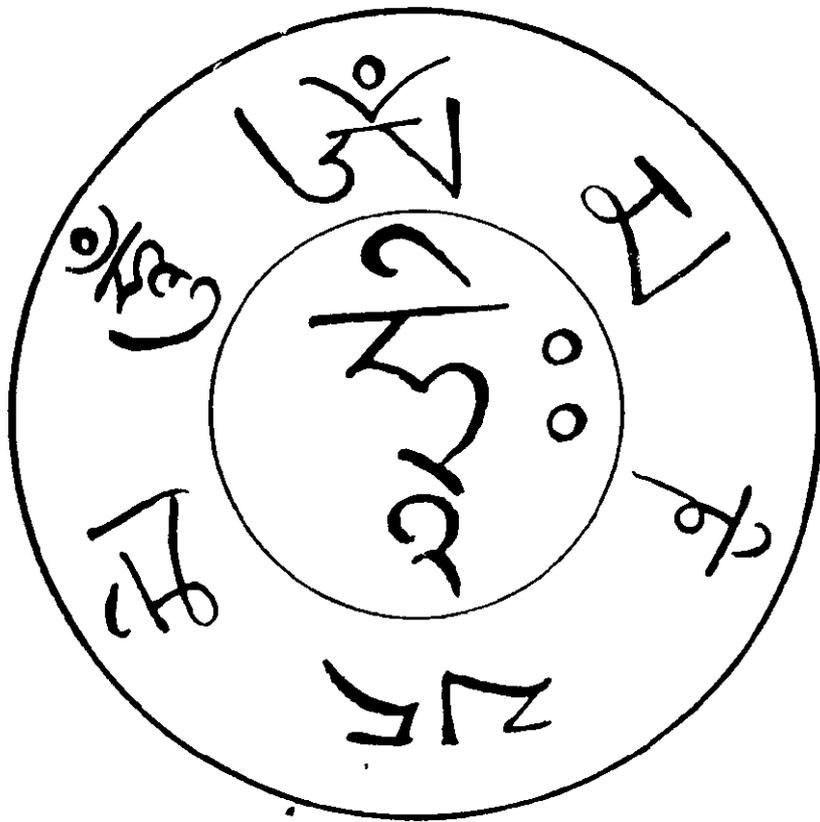


图10 六字大明咒轮
中心一字^ॐ舍为种子字

九、观想——念力的运用

观想，是密宗身、口、意三密中的意密，是三密中最主要的一环，在三密中是第一重要的，因为身密的结印和口密的持咒，都凭藉意密的观想而发挥作用。

什么叫观想？观想就是观察想念，就是冥想，即在赋予的主题中，去观察心象。著名女佛学家吕碧城在其《观无量寿佛经释论》一书中说：“观是观察想像，以心缘之。像为所观，心为能观，不借眼之根尘识三和合，而自能成办。凡夫修观，全凭心之构造，苟不作意，即刹那即灭，若令心坚住，专想不移，久之亦能成暂时之印象。”由此可知，观想法就是用心力（亦即念力）使得幻想的形像（亦即心像）变现出来，在禅定中逐渐成为具体清晰。所谓心力，是记忆、印象、幻想和集中注意等的综合使用。这种占有指定空间的形像起初甚是模糊而虚幻，但到方法熟练之后，就会变成象看见的任何其他外物一样地清晰。

成就观想的方法很多，主要有三种方法：第一种方法是先观想一个模糊的全体，等到方法和形像都熟悉了以后，再渐渐地使它变清晰；第二种方法是先把形像的各部分，一一分别观想明白，再慢慢地将它

们拼合成一个整体的形像,这在观想复杂的形像,包括观想多尊佛菩萨的形像时,尤为有效;第一种方法是长时间凝视一幅绘像或塑像,直到很容易观想出这个形像为止。不论使用何种方法,在修观的初期,如果观想不很稳定,千万不要灰心,坚持下去,就会成功。

但是,初学之人,难免遭遇到某些困难,如有些人不能作观;有些人观想的形像忽明忽昧;或者每次只能看到形像的局部;或者形像不停,自头顶滑下;或者形像似乎有自己的意志,能够说笑戏谑,等等。碰到这些情况,行者也不必灰心,应该不把它们当作一回事,不要理会,集中全力专注地继续观修,情况就会有所改善。

密宗的观想范围十分广泛。《密教通关》一书说:“殊不知密教之所谓密者,即外托事相,内习理观。凡一切有相之物,无论其为染为净,为色为心,一一皆聚之坛上,使与法身融会,而成就不可思议之妙果。”这就是说,不论什么事物,密宗都可以将其作为观修的对象。《密教通关》又说:“密宗观法,不外因字、因事、因法、因人四种,即四种曼荼罗也。因字起观者,观一切文字;因事起观者,如观月轮、莲花等;因法起观者,如观慈悲喜舍、三平等观等;因人起观者,如观本尊形像等。细察之,凡一切方法,无有非安心之缘

也。故曰：当相即道，即事而真。”这一段话，把密宗观想之对象分为字、事、法、人四大类，并说明观想的目的，不过是引导行者进入禅定而已。

现就《密教通关》所述观想法，再分类补充详述之：

（一）因字起观

观想梵文、藏文，为密宗观想常用之法。东密多观梵文字，藏密多观藏文字；不应观想中文或英文。观想时字体直立，笔画细而明亮，具有光色。最常见的是观想种子字。例如，东密有“阿字观”，梵文阿字为“𑖀”，象征宇宙的根本佛大日如来。《密教通关》说：“阿字为诸字之母，诸事之体，实相之源。”观阿字在莲花之上，月轮之中，最后阿字、莲花、月轮均入于我心，与我身融为一体。藏密灵热成就法（拙火定）观想藏文“ཨ”（半阿字）或“ཨྵ”（短阿字）于脐下三脉会合处，成为红色飘动之火焰，逐轮上升，至顶轮与ྵ（涵字）融合，化成菩提月液下降。又例如，藏密有“吽字瑜伽”，藏文“ཧཱ”（吽字）表示五方佛之心印，观想ྵ（吽字）之笔画化成五色光明，代表佛之五智。又如藏密破瓦法（开顶法），观想自己心中的ྵ（吽字）代表识神，从头顶梵门冲出，与头顶上师或佛菩萨心中的ྵ（吽字）融合为一，如此一升一降，成就开顶。又如配合持诵藏文“ཨྵ”（喻字），观想“ཨྵ”（喻字），可入

深定。藏密又有“嗡、阿、吽”(𑖀、𑖡、𑖣)金刚诵修法，观想此三字由上师额间、喉际和心际分别放出白、红、蓝光射入行者额间、喉际和心际，行者与上师融合为一，无二无别。此外，四臂白观音观想法有从四臂观音之种子字“𑖥”（舍字）化为观音形像起观。许多修法还有观想梵字或藏字组成的咒轮等。由此可见，因字起观可谓五花八门，光色纷陈，十分丰富。

(二)因事起观

事即事相，指身内外有形之实物而言，故《密教通关》以月轮、莲花为例，盖因密宗观想月轮、莲花为最多最常见。其实，大手印瑜伽法要之专注瑜伽法所观想的无气息物体及有气息物体均可属之。净土宗之《观无量寿佛经》之十六观，基本上与密宗观想原理相同，为密宗所应用。十六观中观想日没、水与水之美、极乐大地、宝树、宝池、宝楼、莲花台座等，亦均可归于此因事起观类。藏密特别注重人体气、脉、明点之修持，因此观气、观脉、观明点，就有丰富的内容。密宗把气分为五种，九节佛风、金刚数息法和宝瓶气法均须观想气之出入、运行及颜色。行者观想中脉就具有直、透明、红、空四种特性，并可观想中脉渐大，如棒、如柱、如屋、如山，乃至充满整个宇宙；又可观想中脉渐小，小至比一根头发直径的百分之一还细，乃至细至不能描，不能见。人体内的七轮，即七个

能量中枢,也是藏密行者观想的对象,七轮与三脉特别是中脉有着密切的关系。观想明点是藏密修法的重要内容,大圆满心髓即以观想明点为主。从其存在空间来说,明点可分为宇宙明点和身内明点,通过观想和定力,把宇宙明点和身内明点接通,修持就会获得成就。从上述例子看,因事起观的观想方法,也是很广泛的。

(三)因法起观

法指不论大小有形无形的一切事物,不过有形的叫做色法,无形的叫做心法。《密教通关》举观想慈悲喜舍和三平等观为例,则知此类观法着重从心法起观。盖佛教根本,皆以观心为主,所谓“一代教门,皆以观心为要”。观心即观察心性如何,心为万法之王,无一事在心外者,故观心即观察一切。观慈悲喜舍,即四无量观也。慈悲喜舍就是四无量心,令一切众生乐,名“慈无量”;拔一切众生苦,名“悲无量”;见一切众生乐,深生欢喜,名“喜无量”;令一切众生远离分别爱憎,苦乐冤亲悉皆平等,名“舍无量”。四无量观是观想自己一一变成众生,忘我与无私,离开一切分别与执着,达到通达无碍与无我的境界。《密教通关》说:“由修此观,于未来所有种种魔业障难,悉皆除灭,身上顿集无量福聚,心得调柔,堪任自在也。”此外,三平等观,即观想佛菩萨的身、口、意三密

与行者的身、口、意三密平等，亦即行者结本尊手印，持本尊心咒，观想自己变为本尊，则三密相应，本尊便融入我身，本尊即我，我即本尊。

因法起观的方法尚多，这里只举此二例。

(四) 因人起观

即观想诸佛菩萨、本尊及上师等，详见本书《本尊法——变身的原理》一节。这里需要说明的是，许多佛菩萨的形像都较为复杂，如九头或十一面及各有其不同表情；十八只手及其所执法器；还有项、臂、腕等所戴的钏、镯和璎珞；乃至足下所践踏的毒蛇、猛兽、人等，不一而足。要在一念之间就做到观想成就，这确是很困难的。有些人修了多年，也没有观想得完全和了分明，这只能慢慢熟习之。

实际上，密宗观想法大多是因字、因事、因法、因人的综合，例如，月轮、莲花、种子字、佛菩萨等往往一介观想，而观心之法更贯通在其中。

观想一门，为密宗修持之第一要义，也是密宗的大要诀，任何一法，均离不开观想。藏密把观想成就的方法，划分为两部分：初由观想成就开始，作为修法的生起次第，再由观想成就而返还于性空自在，才是修法的圆满次第，因而使空有双融，贯通了胜义有与毕竟空，而进入中道观的不二法门。观想成就全在念力的运用，先观想精神集中成“一”，再观空成

“○”，达到自然而然的融合。《大日经义释》云：“大凡入观时，先须约于有相之缘，渐次深入，自然即相无相，即缘无缘”，即是此义。

观想的第一步是把念力集中在观想之事物上，做到精神统一，也即是把杂念收摄成一念。

观想的第二步是观空，天地人我一切皆空。这是比较难做到的，要经过长久的训练。一旦达到观空的境界，弥漫于宇宙的大能才会融入我们身体中，才会产生“变身”。

观想的第三步是融合。小我与大我合一，也即是自己与宇宙合一。依空而相应的融合，就是真如的别名，就是见性。

以上第一步是观想成就修法的生起次第，第二、三步是圆满次第。整个过程都得运用念力，收摄妄念为一念，以念止念，变为无念无住，达到心空常寂，得见真性光明的境界。

十、上师相应法

密宗最敬重上师，所以四加行法把皈依上师放在第一位。上师是佛、法、僧三宝的总代表，皈依上师就如同皈依佛、法、僧，一切法均以上师加持相应为第一。

按照密宗传承，金刚上师必须具备阿阇黎之资格或经过阿阇黎传法灌顶，即具备某法之传承系统并已即身成就者。真正的上师能够明心见性，能与宇宙融合为一，成就无上菩提，具有无上智慧与能力。上师传一法，必已身曾受该法之灌顶，修该法已有成就，并必须为弟子灌顶一次，除非其法不需灌顶。所以说，成就之上师如清水，能洗尽弟子之罪孽；未成就之上师如浊水，愈洗弟子愈浊。

上师有历代的祖师，有人间的上师，更有自心上师。这三者是合一的，不可分的。没有历代祖师的口耳相传以及把某种密法公开，我们今天就没法修习。所以，首先得感谢顶礼传承某法的历代上师。在修持时观想历代的祖师坐于自己顶上，层层而列。例如，修习大手印，最上是金刚总持，其次是谛洛巴、那洛巴、玛尔巴、密勒热巴、甘波巴、噶玛巴……。在修持

者顶上最近的是人间上师，即根本上师。和修持者最亲近的是根本上师，他是传法的总持，是最直接的传承者。因此，在敬师方面，首先认明根本上师；在观想方面，把根本上师作为第一观。至于自心上师，即所谓“我心即我师”。修持者应身体力行以身作则来报答上师的传法恩德，认真实修上师所授之密法。上师虽然不在身边，但自心光明就是上师，自己去求证，不可由上师代证。

上师相应法，是在禅定中修持，通过祈求和观想上师，与上师相应，得到上师加持的方法。修持者每回禅定观想人间上师和历代祖师，先与人间上师有了互相的感应，再与历代祖师一一相应，才能得到次第的成就，因为修持者一定要藉上师的加持，与上师有了大契合，才有大成就。观想的方法是，先观想自己的人同上师面朝前位于头顶，再观想人间上师上面的叠成一串的历代祖师，也是面朝前，全部化为光点，一一融入自己身中。修持者得到上师的来自虚空的大灵光，就会得到相应。

为了弘扬密法，便于学者学习密法，海外密宗研究家有人主张，凡经成就上师公开之密法密咒，均不需灌顶，因为修持者精勤修持其法，自会与公开此法之上师相应。当今之世，有成就的人间上师可能毕生难遇。方便法门是，例如，学者修持大手印瑜伽法要，

可以公开此法的诺蒲喇嘛作为上师。若以诺蒲喇嘛为上师,则须于修加行法四皈依时,合掌念“那谟诺蒲喇嘛”至少三遍,然后观想之,并念玛尔巴大士心咒千遍万遍。玛尔巴大士是藏密白教开山祖师,其心咒甚灵。玛尔巴大士心咒为:“嗡阿,迦尔嘛,巴喜吽”。若修贡噶上师公开传授之密法,则可以贡噶上师为自己的金刚上师,可仿照以诺蒲为上师之先例,念诵贡噶上师心咒“嗡阿,古鲁,贝札打拉,打尔马,心哈吽”。其余可类推之。这种方便法门,值得试验和参考。

上师相应法可与四加行法及本尊法合修。贡噶上师传授的《大手印加行所摄上师相应金刚亥母合修念诵略轨》,即是四加行、上师相应与本尊法合修。金刚亥母为金刚空行母,恒河大手印偈颂开始即敬礼之,因其为白教之主体,为大手印口授之母,故《略轨》把她作为本尊与上师相应法合修。观想上师时,上师眉间放出白光,融入学者眉间;上师喉际放出红光,融入学者喉际;上师心间放出蓝光,融入学者心间。最后观想上师化为白光,融入自身,学者身、口、意俨然与上师身、口、意相同,无二无别。

密宗认为,修持上师相应法,在禅定中就会与上师相应,得到上师的加持,会有种种奇异现象发生,如有白光从空而至,由顶而入等等。

十一、本尊法——变身的原理

密宗本尊法，又名本尊瑜伽，为密宗的重要大法，体现了密宗“变身的原理”，随着越来越多的佛菩萨登上密坛，涉及的范围甚为广泛，为密宗行者生起次第所必修。

本尊法，即是密宗行者在诸佛菩萨中，选定一位与你有缘的佛尊作为本体佛，观想自身变成本体佛的修法。《大日经》云：“一身与二身，乃至无量身，同入本体”。本尊法的修持，即根据此原理。用通俗的话说，即是：“你就是本尊，本尊就是你”。例如，你若修阿弥陀佛为本尊，你就观想自己为阿弥陀佛；你若修观世音菩萨为本尊，你就观想自己为观世音菩萨，等等。密宗行者可始终如一专修一尊本尊，这是一心与本尊融合，才能变成本尊的缘故。这种“变身的原理”，主要在于密宗行者的身、口、意三密，成为本尊的身、口、意三密，密宗行者完全与本尊相应。《密教通关》一书说：诸佛三密与行者三密，共遍法界，平等平等，“故诸佛真言印契，与行者真言印契，亦平等无二。以印明皆等，故能引诸佛入吾身也，诸佛既入我身，故其功德亦为我有。”

密宗行者选择自己本尊的方法有多种,首先有“散花得佛”之法,即利用散花来寻找本体佛。行者面向曼荼罗(即坛城,罗列诸佛菩萨像的密坛),两眼紧闭,或用布巾包住眼睛,然后手拿花朵,心中虔诚念诵,把花朵抛向曼荼罗,花朵落在哪一位佛尊之上,就表示哪位佛尊与你有缘,可以成为你的本尊。

使用“散花得佛”的方法,必须先有曼荼罗,如果没有曼荼罗的设备,密宗于是用“干支得佛”之法。“散花得佛”选出的本尊,是后天的“本体佛”,“干支得佛”是与生俱来的先天的“本体佛”。“干支得佛”之法,就是依照行者的生年干支,去决定自身的本尊。

各生年的干支本尊如下:

鼠年:千手观音菩萨,

牛年:虚空藏菩萨,

虎年:虚空藏菩萨,

兔年:文殊菩萨,

龙年:普贤菩萨,

蛇年:普贤菩萨,

马年:大势至菩萨,

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。

除了生年的本尊外，也有出生月份的本尊，前者为主，后者为副。农历出生月份的本尊如下：

元月：虚空藏菩萨，

二月：文殊菩萨，

三月：普贤菩萨，

四月：普贤菩萨，

五月：大势至菩萨，

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：千手观音菩萨，

十二月：虚空藏菩萨。

除上述方法外，也有利用“缘日”来选本尊的。“缘日”就是有缘之日，即是看你在农历哪一天出生，就表示该缘日的佛菩萨与你无缘，会终生伴着你。

“缘日”和“缘日本尊”对照如下：

一日：定光佛，

二日：燃灯佛，

三日：多宝佛，

四日：阿闍佛，

五日：弥勒菩萨，
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：日月灯明佛，
十一日：欢喜佛，
十二日：难胜如来，
十三日：虚空藏菩萨，
十四日：普贤菩萨，
十五日：阿弥陀佛，
十六日：陀罗尼菩萨，
十七日：龙树菩萨，
十八日：观世音菩萨，
十九日：日光菩萨，
二十日：月光菩萨，
二十一日：无尽意菩萨，
二十二日：施无畏菩萨，
二十三日：大势至菩萨，
二十四日：地藏菩萨，
二十五日：文殊师利菩萨，
二十六日：药王菩萨，
二十七日：毗卢遮那如来。

二十八日：大日如来，

二十九日：药王菩萨，

三十日：释迦如来，

除了上述方法，密宗行者也可以根据自己的意愿和心性选择本尊。行者认为哪一尊佛菩萨与自己最投缘，最有缘份，就自行选择为自己的本尊。这样也许更有意义。

当然也可由上师根据徒弟的特性、习性、素质和了解，为徒弟选择本尊。有的红教法派规定男弟子一律以莲华生大士为本尊，女弟子一律以绿度母为本尊，这也未尝不可。

比较有名的本尊法有：阿弥陀佛本尊法、观世音菩萨本尊法、地藏王本尊法、准提佛母本尊法、莲华生大士本尊法、药师琉璃光王佛本尊法等等。

本尊法就是先选定自己的本尊，观想本尊，结本尊的手印，念本尊的咒语，本尊“入我”，或“我入”本尊，我变成本尊，我即本尊，本尊即我。其中最大的秘密是我与本尊三密相应，得到本尊的加被。三密相应，我则进入本尊二摩地。此一过程的原理，就是“变身的原理”，也是即身成佛的原理。

在这一过程中，可以说是修持者意念的修炼和变化，用观想来消除杂念，达到一念，即精神统一，最后进入无念的禅定。

本尊法可总结为四大观想法,即:

第一,观想本尊,现身在你坐禅正对面的空中,本尊降下一道光来罩住你,使你得安住不动。

第二,本尊移住在你自己的头顶上,放大光明,光中流出甘露水,成就灌顶法,甘露水充满你的全身,消除一切的业障,黑气从全身诸毛孔排出,成就一种轻安的状态,得大自在。

第三,观想本尊缩小如一粒珠子,光明凝聚,成一光点,从修持者顶门直入心中月轮莲花座上,此时的本尊就在你心中的莲花座上。

第四,观想本尊全身渐渐变大,变得与自己的身体一样大,完全与自己合一。此时你就是本尊,本尊就是你,二者合而为一,一切的成就,同本尊的成就毫无差别。

这当中,每一观想,须念本尊咒 108 遍。这种观想法,是密宗修持的无上法门,是不可思议的即身成佛的方法。

十二、藏密大圆满和大手印

宁玛派(红教)的最高大法大圆满和噶举派(白教)的最高大法大手印,为密法的最高法门,也是密法中的瑰宝,其博大精深的气、脉、明点及心性修为,足以代表整个西藏密法。

宁玛派把佛法体系分为九乘,即声闻、缘觉、菩萨、作密、行密、瑜伽密、摩诃瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽等乘。其中以第九乘阿底瑜伽为最高,此乘即为大圆满法。大圆满法又分为三部,即心部、内界部和要门部,以要门部为最高。要门部又分为阿的(无上)、借的(无上的总持)、仰的(总持之总持)三部。仰的为此三部乃至整个大圆满法之总持,称为大圆满心髓,又称大圆满心中心,乃大圆满之最精深法门,大圆满的极顶,称为九乘佛法之巔,最为殊胜。贡噶上师说:“大圆满心髓为诸上师传承的精要,为诸智慧空行母的心血,亦为九乘中的心要,内外密的甚深义理。谁得此法,皆起满足之心,如得摩尼宝。”此法所以最为殊胜,更因为本法只论精勤的大小,不管根基的利钝;不用心慧所作,能以真实法要现前明见;光明的日月从内生起,不论年龄老幼都能成就。

自本世纪 30 年代始,大圆满心髓才传至内地。诺那、贡噶、根桑泽程等上师东来传法,都极为推崇大圆满心髓。贡噶上师曾多次讲授此法,有《大圆满灌顶及修持方法讲解记录》、《大圆满最胜心中心引导略要》等重要文献传世。萨迦派上师根桑泽程亦讲授了《大圆满无上智广大心要》、《大圆胜慧》。郭元兴、吴润江、陈健民、根造、密显等诸大德更得大圆满心髓的传承,先后撰文介绍弘扬。

大圆满心髓修法的前行,以修身、修语、修心为特点。修身采取金刚坐姿或立姿,修气、脉、明点,习宝瓶气、金刚诵、拙火定,旨在打通身内脉结,使气得以入中脉。修语则口念藏文吽字并配合观想,旨在打通喉轮脉结,引起心寂。修心则有三门,即一观心之生处;二观心之住处;三观心之去处。于此三门推敲寻究,从而悟得见证真心,明心见性。

大圆满心髓修法之正行,主要修“彻却”(又译为“且却”意为立断)和“脱噶”(意为顿超)两步。彻却属于修定,脱噶属于修光。有了定力,才能看光,得见微观世界的奥秘,观看宇宙空间的各种明点。

彻却修定旨在保持前行所得禅定觉受,一心不乱,不遏制妄念,不观心觅心,而宽坦任运,保持自性明体,空性如虚空,又如无云晴空,明空如镜。根桑上师说:“上根利智无修无证,如如而住,自见自胜,自

然而成者，名彻却。”贡噶上师说：“彻却即修无修、无整、无散乱、明朗朗、赤裸裸之大手印定。”所以，彻却被称为“无修之修”，其最大的关键是禅定中在当体明空不二的刹那定住，第二刹那起了执着就是妄念，便无用了。这种明空不二的刹那境界，是一种超过了过去、现在、未来三个时间，明朗朗、赤裸裸的自性呈现的境界。行者在这种境界中立得成就和解脱，也就是得到顿法的开悟。

脱噶修光更为殊胜，它是以彻却的定力，开放眼识之窗，凝视虚空明点，有观看日光、月光、灯光及黑关等法，而以日光导引法为最重要。因彻却法门虽高，但只能通达智光，不能把内外境界化为五智慧光明，而脱噶修到最高层次，能使行者显发本身所具有的智慧与光明，即身化为智慧虹体。根桑上师说：“上根利智具大精进，得见自心之后，勤修猛进，随修随现自性三身空五蕴而成光明之身者，名脱噶。”贡噶上师说：“脱噶即如何认识由本性虚空法界上显现之智慧光明修法。”这也就是说，脱噶修光，主要是显现出本觉智光，最后又把本觉智光收归体内而得圆满成就。本觉智光，即人体本来就有的智慧之光，它从来就住于人体肉团心中，一般人因受虚妄、烦恼和无明的遮掩，不能把它显现出来，本修法可将隐藏于内心的此一智光，依肉团心光，循白柔脉光，经远通水

光，于界清净光中，显现明点空光，此光即五智光明体，如五色虹光。显现时，如石投水中，水上所现波圈。心犹如镜，镜若摇动，不能照物；镜若不动，始能摄相。心如得定，能见明点空光。所以修脱噶，必须先将彻却修好。

看见明点空光以后，继续修持，就会跟着现出如波状马尾串珠的金刚链和佛像。此一过程，分为四个阶段的显现：即现见法性显现、觉受增长显现、明体进诣显现和穷尽法界显现。这四个阶段的划分，是以行者看到的境像为标志、为征兆的。行者在这四个阶段中，可看到各种明点、金刚链，佛像、坛城等等，最后外显一切，尽收于内心，内证圆满之境。但是，所有这些外境，不过是唯心所现，亦是自身气脉之所现，都属于幻象。

本法的果证，如有明师指点，上等根器只要三年，中根只要五年，下根最长七年，就可以得到成就。历史上许多修习大圆满心髓的成就者，获得了长寿和虹化奇迹。临终的虹化奇观是，虹化者于入定中身体不断发光，在发光中形骸不断缩小，由缩小而到消失，最后只剩下指甲和头发；在其肉身发光缩小之际，其顶上空中出现一派红光缭绕。也有次一等者，其肉身在发光中缩小到一定程度（0.3米、0.6米或1米），便不再发光缩小，剩下来的形骸坚硬如铁。

噶举派最高教法大手印,即大象征、大相应之意,象征禅定中个体意识与宇宙本体相应而融合为一,得见圆明自性的一种光明纯洁境界。一般分为实住大手印、空乐大手印和光明大手印三种。实住大手印即大手印瑜伽(四瑜伽),循序以进,层次分明,依中道而证,于普通根性者,人人能修,最为殊胜。空乐大手印则适于较利根性者,修习气、脉、明点、六成就法等,以证菩提。六成就法即灵热成就、幻观成就、梦观成就、净光成就、中阴成就和转识成就。六成就法亦属大手印瑜伽范围。光明大手印即恒河大手印,为最上之大手印法门,与禅宗近似,是顿法而非渐法。上师具有无上之加持力,观弟子机缘成熟,一弹指间,刹那悟道,非上上根器不能学,非有大成就之上师不能教。但近世此法已为非上上根器之学者开示方便法门:为善慧根器之学者方便,可先修大手印瑜伽之切念法和纵念法;为劣慧根器学者方便,可先修大手印瑜伽之观想、金刚数息、宝瓶气等法,再精勤修持,心到达最后之安止境,亦可得证。

历代祖师人手印著作流传颇为可观。元代印行的《大乘要道密集》一书就收集了大手印著作二十种;本世纪30年代,贡噶上师东来弘法,又传授大手印法二十多种。在所有流传的大手印著作中,以达瓦桑杜上师英译、美国伊文思博士佐译的《大手印瑜伽

法要》、贡噶上师讲解的《恒河大手印直讲》、《椎击三要诀胜法解》以及张澄基译释的《大手印愿文释》较为著名，为大手印法门的无上精华（详见拙撰《藏密修法精粹》一书；北京工业大学出版社出版）。《大手印瑜伽法要》分为四瑜伽（即专注瑜伽）、离戏瑜伽（又译作无生瑜伽）、一味瑜伽（又译作特殊瑜伽）、无修瑜伽。现将四瑜伽次第略述如下：

（一）专注瑜伽

专注瑜伽之修法，为对治气息调顺，而妄念仍有者。其方法分为有所缘依与无所缘依二种。所缘则分为身外与身内。缘于身外，为集中注意于两目，注视面前适当位置的物体，无论其为染污之木石，或为清静之佛像，总以无反光作用，其色不太灿耀为宜。务使目有所专，则心不外骛，妄念就会息灭。另外的方法更进一步，不用外视，而用内视，以心缘咒语之字，此为脉、气二者的结晶。或缘想中脉有一明点，此即第八识，如是均缘于身内，亦名观想。这就是所缘。何谓所依？乃依气息：①依柔和之气息，以喻、阿、吽三藏字，为入住出气的所依；②依刚猛之气，在丹田下，观想成一宝瓶，以贮中住之气，为宝瓶气。以上法为有所缘依。

至于无所缘依，为因气息较顺，然反觉妄念增多。这时已知妄念为修行的大忌，视之为寇仇，如是

当妄念卒生，蓦然厉声呼“呬”以立断之，是名“初住”。继之于妄念显现时，不加整治，所谓知而不随，故于妄念起时，任运而住，不取不舍，勿助勿忘，名为“中住”。及其最后，对于妄念之处理，或加制止，或予放任，因时制宜，宽紧适中。进而了解妄念起时作对治想，灭时作保持想，均为执着之垢，故应顿然放下。继则妄念之起，虽知而不动心，有如婴儿之观佛殿。旋而连知之念亦无，有如象体被刺，毫无感受，是名“后住”。所谓“住”者，以妄念能暂住，而不再纷动也。于是外观五尘，内观五根，以断住与动之根，继而对此胜观，加以认识，而执持之，这就是专注瑜伽的修法内容。

(二)离戏瑜伽(无生瑜伽)

离戏瑜伽(无生瑜伽)之意是以一切言语文字均为戏论。故有“释尊说法四十九年，未曾说着一字”之论。所谓离戏，亦如禅宗的直指人心，而不立文字。此瑜伽修法分为三部分：

1. 对现在、过去和将来三时的观察，悟得过去之想今已灭，未来之想今未生，现在之想不能固定，始觉时间仅为幻象，而一切幻象如时间一般，幻而不实，由心所示现，皆无自性；而一切生灭法，离开自性，了不可得。

2. 对心与物的分析。有情之心，是物乎？抑非物

乎？遂悟得心不能称为实物，亦不能列入非物一类，亦不能证明其不存在。因此，心既非物，亦不是非物，不能放在任何一边，所以，称为中道观。

3. 对单一与多数加以分析，观察此心，是一个乎？抑数个乎？于是悟得心不可数，既非单一，亦不是多数。单一是一边，多数是另一边，不住两边，谓之大手印。

由此可知，离戏瑜伽之主旨，在于通过禅定，认识和体会中道观。而以中道得证。

（三）一味瑜伽

一味瑜伽，主要论述化心物为一元，为一整体，不可分离。此瑜伽亦分三部分：

1. 睡梦喻。以睡梦为喻，认知一切幻象为心所示现，梦中所见一切，不离于心，行者醒时所感一切幻象，无异于梦境。离开示现幻象之心，一切并不实存。因此，任何念起，我心应放松而不依止，了解一切内外在幻象与行者之心不可分离，成一整体。

2. 水冰喻。以水与冰为喻，表明幻象即本体。所有幻象，本身虽不存在，然为本体所示现。因此幻象与本体原为一元，同一本性。

3. 水波喻。以水波为喻，波由水兴，同样，一切由心所示现，而心之本性为真空。水外无波，诸法如波，空性如水，互不相离，本来一体。

(四)无修瑜伽

无修瑜伽为：修持至此，无明消除，烦恼已尽，对治随之而尽，则应修之道亦尽，于是得无住涅槃大手印，功德圆满。

除了大手印四瑜伽外，六成就法中的第一法灵热成就亦为著名之无上密法。灵热成就即为拙火定，其主要修法为观脐下四指三脉会合处拙火之升起，而与顶轮千叶莲台明点相融合，得菩提月液滴降而下，周润全身各脉轮。历史上不少修持拙火定有成就者，只穿单衣，甚至裸体，亦可抵抗极严寒的气候；练功时室外十米以内的积雪全部融解；甚至手掌、手指能发出火焰，烧毁衣服、点燃木柴或烧热开水。此种神通称为“火光三昧”。

十三、东密主要修法

东密与藏密的主要区别在于修法的内容方面，藏密修法包括作密、行密、瑜伽密和无上密（无上瑜伽），而东密只有前三者，缺无上瑜伽；在三密的身密修持方法上，东密大多配合梵文字轮的观想，利用意识趋向专一的定境，而藏密则除了一部分仍保持字轮观想外，却特别注重气、脉、明点的修持；此外，东密修法的仪轨比之藏密复杂得多。从这些区别可以看出，东密和藏密的原始传统不同，东密原始传统尊重龙树，藏密则别树一帜，尊重莲华生大士。

东密的修法也是以身、口、意三密，即表现为以印契、真言和观想三种技术为基础，而形成金刚界之法与胎藏界之法，作为即身成佛的体系。

通过入我我入观，使个体的小我与宇宙的大我融合为一的修法，东密与藏密基本上是相同的，只是对象有别而已。入我我入观，顾名思义，就是观想对象进入自己身体中，自己也进入对象之中。所谓“入”，意味着合体一致。如果能完全做到，当然可使自己成为对象，可以随时变身为任何对象，变身为任何一尊佛菩萨。以本尊法而言，通过这种观想，本尊

入我身以加持我，我入本尊身而皈依本尊，本尊与我为一体而平等。入我我入观，实是密宗的真髓，也是密宗的根本原理。

东密主要修法之一，是梵文阿(𑖀)字月轮观。此法出自《大日经》菩提心论等说。东密认为阿字表示孕育人类的大地，同时象征大日如来。阿字是梵文的第一个字母，是张开嘴巴第一个发出来的音，也是胎藏界大日如来的种子。东密修法是以大日如来为中心，逐渐向外扩张，因此可以说东密法是从阿字开始。修习阿字月轮观，须先绘制挂图一幅，上绘一直径约40cm的月轮，其中有八叶莲花座，座上书写金色的梵字𑖀(阿)，即挂图中绘上𑖀(阿)、莲、月三种内容；再将此挂图悬挂在墙上，行者在距离此图约60cm处静坐，月轮的底部与行者的眼睑等高。观法是首先观看图上的阿、莲、月，待历历分明后，随出入息念阿字，要体验自己的肉体是从阿字的体性所产生，因此要使阿字之光遍照自己的身体，自己完全成为阿、莲、月，阿、莲、月同时并存于自己的心中，自己与阿、莲、月融为一体。以这种观想法，宇宙本身成为阿字，一切现象也包含在阿字之中，自觉到自己的呼吸与宇宙的呼吸相同，天地与自己混然融为一体。由此可见，阿字月轮观也是通过入我我入观进入定境的(见图11)。



图 11 阿字观图

东密的另一重要修法是五相成身观,即经过五种姿势(相)达到成佛的修行法。《金刚顶经》虽然没有使用五相成身观的名词,但却记载了这五个阶段的修法。五相成身观的名词出自不空三藏翻译的《金刚顶瑜伽十八会指归》。五相成身观是掌握住自己的心,观想心化为具体的东西,例如月轮、种子、金刚杵等佛和法的象征,并专心一致加以观察,配合念咒,和佛交往结合,徐徐进入佛境的修法。这五个阶段的修法是:

第一个阶段是通达菩提心。观察而通达自身中本有性德的菩提心,也就是说,了解我们每个人一出

生便具有即身成佛的根本心，观想自心住于轻雾中，有如月轮蒙上轻雾之状态，轻雾喻无明，消散轻雾即是除去无明，使月轮清彻。观察心的这种状态，把心集中于一缘，不让它乱动，使身心进入三摩地的安定境界。

第二个阶段是修菩提心。这是自己的心清净光明的观法。由于前一阶段的通达菩提心，我心获得有如满月的清彻，排除一切烦恼妄想，离诸计执，显现本有的菩提心，获得大圆镜智——净菩提心。

第三个阶段是成金刚心。修菩提心的修持完成之后，为了使菩提心牢固坚定，而在心生出的满月轮中观想莲花和金刚杵等。以自心即成金刚杵、莲花，故称为成金刚心。接着须实行广金刚观和敛金刚观，即将前面的观想扩大或收敛，以确立自己与宇宙无二的一体观。扩大即将我心中月轮的莲花、金刚杵等所谓三昧耶形逐渐扩大延伸至宇宙之大，将宇宙法界统摄入我心月轮的三昧耶形中。收敛即将我心中月轮的三昧耶形扩如宇宙之大，然后逐渐收敛，将宇宙敛于我心中。此亦即入我我入之观，广金刚观为我入；敛金刚观为入我。

第四阶段为证金刚身。行者将宇宙的一切收敛于心中，而与佛之三昧耶形（即金刚杵、莲花等）同一不二，意味着肉身与本尊的三昧耶形同体。亦即把观

想的心中月轮，观为有若五钻金刚杵那样坚强牢固，而自身成为三昧耶身。即成佛之金刚杵那样的坚强牢固之身。此中观想有色法，观金刚杵为真金色，莲花则随本尊而有别，或赤、或青、或白等。

第五阶段为佛身圆满。经过以上四个阶段的修习，行者观想自己的身体和佛的身体合而为一，并加以润饰，使之更为圆满。这就是说，修持者获得了即身成佛之果。

以上五相依次和大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智、法界性智等五智相配。阿字月轮观属于《大日经》系统即胎藏界之法，五相成身观属于《金刚顶经》系统即金刚界之法。

东密重要修法又有五字严身观，属胎藏界之法，与金刚界之五相成身观对称。五字严身观，把地、水、火、风、空五大元素配于身上五个地方，即把五大依次观于自身的腰下、脐轮、心上、眉间、头顶五处，其形象为梵文阿、尾、罗、吽、贝，或阿、缚、罗、诃、区，称为五方五佛之种子，形状是方、圆、三角、半月、圆形，颜色是黄、白、赤、黑、青。通过如此观想，使自己和宇宙、人和佛产生一体感。

日本的一些东密研究家们多年来致力于推广虚空藏菩萨求闻持聪明法。他们认为，此法能使潜意识和深层意识彼此自由发挥，使记忆力迅速增加，并激

发特异功能。此法出自善无畏三藏翻译的《虚空藏菩萨能满诸愿最胜心陀罗尼求闻持法》。修习此法，主要用五相成身观的广金刚和敛金刚观想法，观想虚空藏菩萨在我心中的月轮上逐渐扩大和缩小，扩大至与宇宙同大小，进而遍布整个法界，又逐渐缩小而和修持者等量齐观，融为一体。除此之外据说修持求闻持法获得成就的关键在于每日念诵真言一万遍，一百日念诵完一百万遍，诵时将声音的振动传到脐轮部位的下部，使其产生共鸣，然后将喉轮的振动透过生殖轮，与心轮联结的眉间轮和顶轮，传达入脑部，以刺激大脑边缘的深层意识。

此外，东密念力派专家桐山靖雄整理的把九字切法和九会曼荼罗结合起来的九会曼荼罗密法，也很著名。东密使用的九字切法（即九字手印），是密宗其他支派所没有的。九字是“临兵斗者皆阵列在前”，每一个字各有一个手印。九会曼荼罗即九种图样，把密宗的修行课程分成九种进阶。九会曼荼罗法的修习除了结九字印外，还要口念真言，心有观想，把真言变成有形的印的动作，使念力活动起来。这套开发念力的九会曼荼罗九个阶段修法详见拙编《密宗秘法》一书（北京工业大学出版社出版）。修习此法不须经上师灌顶传法，又不会出偏，对强健身体，激发特异功能有良好效果，任何人皆可修持。

十四、曼荼罗——绚丽多姿的佛坛

曼荼罗是梵语的音译，主要有三义：

- ①供奉密宗诸佛菩萨的道场或坛场；
- ②表现诸佛菩萨悟道的图像、图画；
- ③附于佛画上的咒语。

曼荼罗，就意译来说，旧译为坛、道场，新译为聚集、轮圆具足（圆满的车轮）。即是说，筑方圆的土坛，在坛内安置诸佛菩萨之像，并加以供奉，是为曼荼罗的自体。在坛中聚集具足诸佛诸德成一大法门，就如昔时木制车辆之轮，辘辐毂辘具全，成为圆满的车轮，是为曼荼罗之义。古传惠果和尚说：“真言秘藏，经疏隐密，不假图画，不能相传。”所以曼荼罗借丹青之功而绘说也。

（一）从形式上来区分

曼荼罗从形式上来区分，可分为：①大曼荼罗；②三昧耶曼荼罗；③法曼荼罗；④羯磨曼荼罗。现分别解释如下：

1. 大曼荼罗

此为总集诸佛菩萨形像之坛场，以图画来表现坛场的全景和诸佛菩萨的形像与位置。因为是曼荼

罗的总体,是我们眼中所见的诸佛菩萨的世界,因其广大,所以称为“大”。“大”还含有“五大”的意思,因为图画的颜色,都按照“五大”(地、水、火、风、空)的色系着色。

2. 三昧耶曼荼罗

三昧耶曼荼罗,又称三曼荼罗,是绘画诸佛菩萨手中所持的器杖和印契的曼荼罗。三昧耶在此是“本誓”之意,即诸尊以手中所持的器杖及印契,表达普救众生的誓愿而绝不违反。三昧耶曼荼罗为表现诸佛菩萨的本誓和彻悟的世界,但由于无法直接描绘出诸佛菩萨彻悟的形像,所以只能以绘出的印契来表示。大曼荼罗是以普遍的体系表示宇宙全体之相;三昧耶曼荼罗是以特殊之相表示宇宙万物之相。

3. 法曼荼罗

法曼荼罗又称种子曼荼罗,是描绘诸佛菩萨的种子真言和一切经典之文字义理的曼荼罗。这是用梵文种子字来表示真如、真言的世界,每一个梵音种子,都象征密宗佛菩萨的威力。

4. 羯磨曼荼罗

羯磨是梵语“业”的意思,表示作业、动作、铸造形象,更包含宇宙的运转与人类的行为。羯磨曼荼罗表示佛菩萨身上的一切威仪及铸像泥塑等之作业。

以上四种曼荼罗,从整体而言,可以视大曼荼罗

是诸佛菩萨的人体；三昧耶曼荼罗是诸佛菩萨所持的器杖；法曼荼罗是诸佛菩萨所说的法门；羯磨曼荼罗是诸佛菩萨的作为。亦可说：大曼荼罗总摄十法界中一切之有情；三昧耶曼荼罗总摄十法界中一切非情之法；法曼荼罗总摄音声言语；羯磨曼荼罗总摄上述三曼荼罗所有一切动作。

若用新的观点看四种曼荼罗，从可视的角度可理解为：大曼荼罗为佛像曼荼罗；三昧耶曼荼罗为象征曼荼罗；法曼荼罗为文字曼荼罗；羯磨曼荼罗为立体曼荼罗。

密宗行者可将这些曼荼罗作为观想的对象，然后将自己置身其中，化入圣域空间，将“我”与“佛”变成一体。从艺术角度来看，曼荼罗堪称密教艺术的精品，但曼荼罗真正的含意，却在于密宗行者修持上将我与佛融为一体，达到即身成佛的境界。

（二）从内容上来区分

曼荼罗从内容上来区分，可分为两部曼荼罗和别尊曼荼罗。所谓两部曼荼罗，是指《金刚顶经》之金刚界曼荼罗，《大日经》之胎藏界曼荼罗，前者表示“像金刚石般伟大世界的曼荼罗”，后者表示“从此产生大悲母胎那样的曼荼罗”。

描述诸佛菩萨得悟的是胎藏界曼荼罗，描述诸佛菩萨得悟传至人间过程的是金刚界曼荼罗。此两

部曼荼罗以普门总体之大日如来为中台主尊,故又称普门曼荼罗。所谓别尊曼荼罗,以皆自大日如来无量差别智印中之一智而现,成为大日如来之眷属,各主一门之德,故又称一门曼荼罗,如弥陀曼荼罗等是。

现将此三种曼荼罗图解如下:

1. 胎藏界曼荼罗(见图 12)

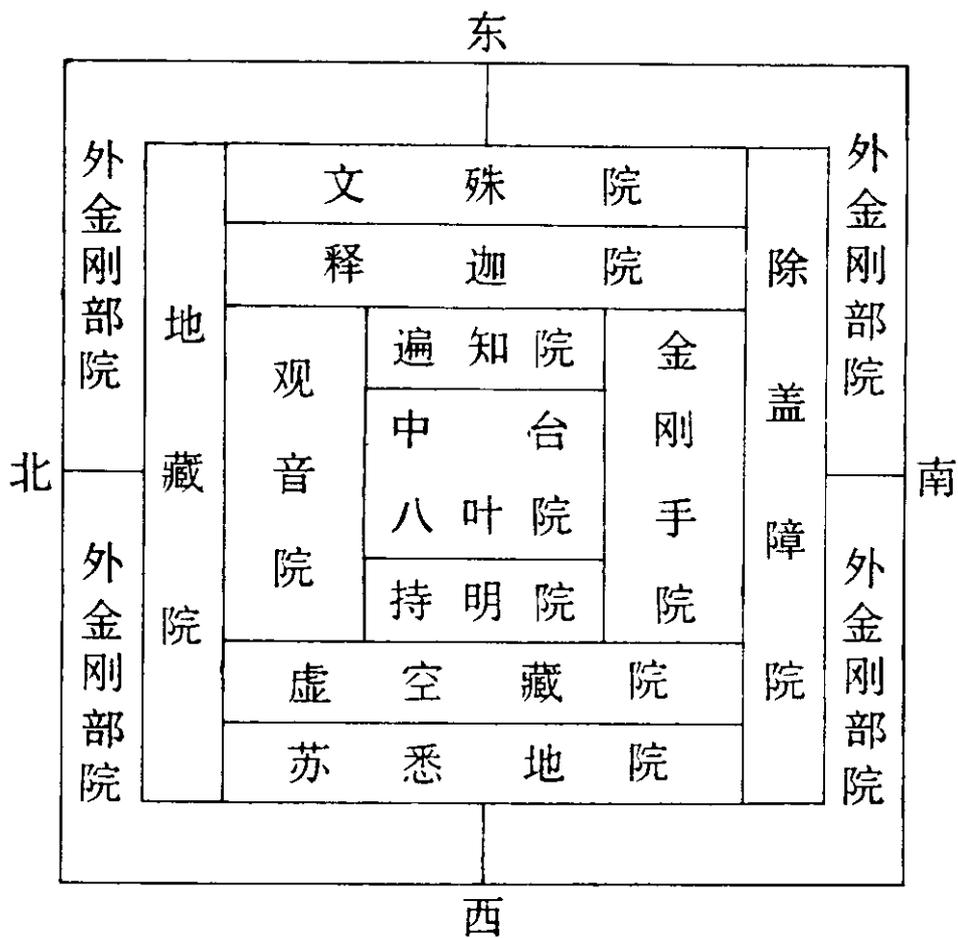


图 12 胎藏界曼荼罗诸院位置及方向

此曼荼罗的中台为菩提心，八叶院为大悲，外三院为方便，并以菩提心为因，大悲为根，方便为究竟，所以大日如来居于正中，周围为四佛四菩萨再与外道及天鬼神的最外院，合成四层同心方形。

《密教通关》解释说，此曼荼罗中四大护院未画出，故实际上有十二院。大日住中台，四佛四菩萨住八叶，故为胎藏之总体。第一重之上方遍知院，是佛身众德庄严。下方持明院，是佛持明使者，皆如来部门。右方观音院，是如来大悲三昧，能滋荣万善，故名莲花部。左方金刚手院，是如来大慧力用，能摧破三障，故名金刚部。

据《密教通关》说，胎藏界曼荼罗共有诸佛菩萨四百余尊。

2. 金刚界曼荼罗(见图 13)

此曼荼罗依照到达佛境的顺序过程，把修持者的内心活动(识)分成九个进阶，也即是把密宗的修行课程绘成图画，列出九个阶段，曼荼罗中央的根本成身会，就是修完其他八个阶段而成佛的相。《密教通关》说：“九会中，初会根本成身会，组织之意者，明从初地发心至佛果之行相，为九会之根本”。又说，在成身会中央，有表示五佛住处之宝楼阁供奉着大日如来。据《密教通关》说，金刚界曼荼罗共有诸佛菩萨 1 400 多尊。

辰 四印会 五	卯 一印会 六	寅 理趣会 七
巳 供养会 四	申 (成身会) 羯磨会 一	丑 (降三世会) 羯磨会 降三世 八
午 微细会 三	未 三昧耶会 二	子 三昧耶会 降三世 九

图 13 金刚界曼荼罗各

会位置及方向

东密著名研究家桐山靖雄氏根据金刚界曼荼罗原理及其修持密法经验,曾创九会曼荼罗密法,学者可以参考和修习(见拙编《密宗秘法》一书)。

3. 一门曼荼罗

以弥陀曼荼罗为例(见图 14)。此图共二重,内院之中央有大月轮,其中置八叶莲花,其上又画八叶莲花。内八叶莲花之中央台上置阿弥陀佛,头上戴宝冠,左手执初开莲,右手为开敷之势,外八叶,各安八佛像,皆结定印跏趺坐。次之八叶,自东方顺次回转而安观音、弥勒、虚空藏、金刚手、普贤、文殊、除盖障、地藏八菩萨,又如图布梵字亦可。

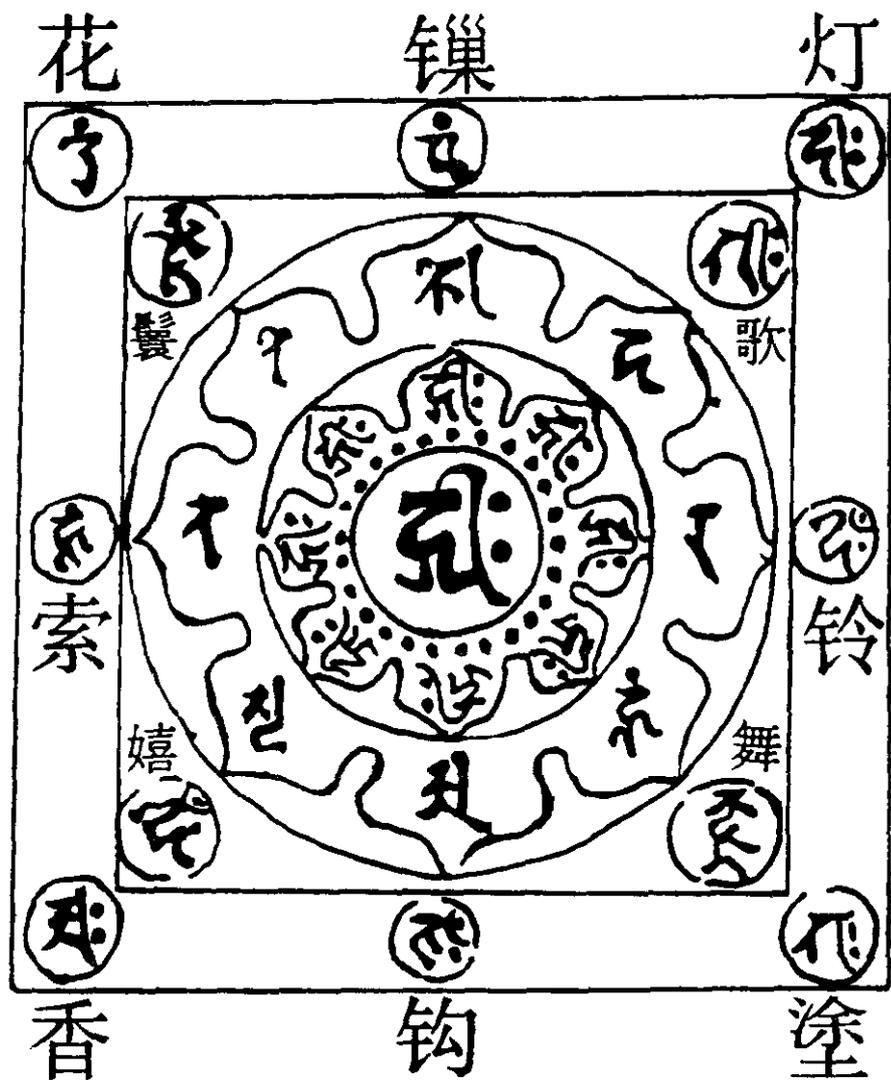


图 14 弥陀曼荼罗五轮九字图

曼荼罗在密宗占有很重要的位置，被称为“密宗之真髓”，其义理深奥，非本篇所能尽述，这里介绍的只是一些概括的知识。如果说，密宗的基本特色是含有神秘主义要素的话，那末，曼荼罗正是这种特色的体现。密宗曼荼罗的佛像与小乘、大乘佛教的佛像相

比较,具有明显的不同。因此,密宗的佛像具有如下特征:

(1)佛像新尊格的出现。密宗佛像数量众多庞大,甚至将印度教诸神也纳入,自然有新的诸尊上场。最常见的密宗佛像独特的新尊格是:大日如来、金刚萨埵、诸明王和金刚界曼荼罗诸尊。

大日如来是密宗的本尊,是密宗各如来的代表,也就是密宗佛的代表。他由佛教主体佛释迦如来变来的。而大乘佛教的菩提萨埵,也变成了密宗的首席菩萨金刚萨埵。密宗的明王不是只有一位,而是一大群,他们之中很多是从印度教的神祇变成的。明王在密宗中负有更重要的任务。至于金刚界曼荼罗诸尊,除以大日如来为中心的五佛外,许多菩萨都是原来的观音、文殊等传统菩萨的密宗化。

(2)佛像更具象征性、生气和活力。密宗佛像的形态变化多端,许多具有多面多臂的畸形姿态,代表以忿怒阻遏邪恶的忿怒像也大量增加,特别是表现阴阳结合的双身姿态,把表现佛的神力和性格的象征性发挥到极致,这都使佛像生气勃勃和充满活力。这种改变和密宗“即身成佛”的教义和本尊相应以及三密加持的修法是分不开的。密宗的观想效果,要求这种象征性的生气勃勃的变化。

(3)密宗曼荼罗的出现。曼荼罗的形式与内容已

如上述,曼荼罗的出现和发展,使密宗佛像通过绘画和雕塑,得到圆满的聚集和表现。所谓“圣贤聚集,万德交归”,把佛的世界转变成凡人眼睛看得见的形像,把密宗博大精深的义理和修法,通过独特的艺术手法和布局流传后世。曼荼罗的出现,使密宗佛像的发展,达到一个巅峰状态。

(4)完成了密宗佛像系统。这一系统包括了密宗的以大日如来为主体的诸佛、以金刚萨埵为主的众菩萨以及表现爱与怒的明王群像,集各尊图像的大成。

十五、密宗的宇宙观

密宗的宇宙观,是以宗教的宇宙观为主体的。佛教认为,宇宙的成立,包括体、相、用三方面。体是主体之意;相为本体外在的样子,亦即宇宙的现象;用是作用,亦即体和相两者的运作和活动,说明宇宙具有使现实发生变化之力。密宗的宇宙观对体、相、用三方面的运用和阐释特别具体深入,形成了一套比较完整的学说。密宗的宇宙观的体,有“六体大”,相有“四曼相大”,用有“三密用大”之说。

六大是地、水、火、风、空、识。显教把地、水、火、风称为四大。密宗再加上空大,成为五大,再加入识大,成为六大,构成宇宙的六大元素。《密教通关》一书说:“前五大为物质,后一属精神。精神与物质,互遍法界,各不相碍,而随因缘之聚散离合,成一切万有诸法,故名六大缘起。此六大之总体,地则坚,水则湿,火暖,风动,空无碍,识了知。”法指一切事物,总括万法,称法界。六大周遍法界,为一切法的实体,亦即宇宙的实体,故名“体大”。就人体而言,也是由六大组成:骨肉是地大;液体是水大;体温是火大;气体是风大;灵息是空大;意识是识大。六大造就有情非

情，充塞一切法界。非情属于五大的范畴，有情则为六大所成。

宇宙之体即为六大，则其相为四曼荼罗。四曼之一为大曼荼罗，乃绘画诸佛菩萨的形像，而以黄、白、赤、黑、青五色依次配地、水、火、风、空五大。四曼之二为三昧耶曼荼罗，平等之意，乃以绘画显现诸佛菩萨所持标帜、刀、剑、杵、莲等形象，表示六大普遍，有情与非情，平等而成。四曼之三为法曼荼罗，轨则之意，真言种子字等语言文字，一切声响，皆属此。四曼之四为羯磨曼荼罗，作业之意，一切动作，行住坐卧，幡飘树摇，皆属之。以上四曼包罗一切法相，亦即包罗一切宇宙现象，故名“相大”。详见本书《曼荼罗——绚丽多姿的佛坛》一节所述。

宇宙有体有相，必更有业用，即身、口、意三密，佛教又称为三业。密宗三密，意指如来自证之三密和普度众生修行的三密。以修行之三密来说，身密是结印契，代表佛菩萨的本誓，即和佛菩萨的根本誓约订契约，而能跟着成佛。口密即真言，意为诸佛菩萨的真实言辞，持诵诸尊真言，便能得到无量功德。意密则是注重观想，通过观想，与诸佛菩萨，即与宇宙本体融合为 。《密教通关》说：“言密宗者，即以三密为宗也。三密者，身、口、意三种，与心、佛、众生三种，三三平等。所谓身等于口，口等于意，意等于身；又如来

三密、行者三密、众生三密一如平等，涉入无碍。此三平等法，凡夫不能明了，故称三密。”总之，手结印，口念真言，籍观想以成佛，圆满修成体大、相大，便是三密，亦即用大。

密宗的宇宙观贯穿于一切密宗正统修法及密宗行者的实践中。宇宙观本来就包含“观”和“观者”，以观者为主，把视点注于人体，在现象世界与人的关系中来发现和观察宗教世界，也就是密宗宇宙观的最大特征。密宗把宇宙以人格化表现出来，以大日如来等佛菩萨的表象来代表宇宙，本尊法的变身原理“本尊即我，我即本尊”，最能体现密宗的宇宙观。我和佛变成一体，原是曼荼罗的真正含义。密宗行者把曼荼罗当作观想的对象，使个体的小我和宇宙的大我融合为一，就能领略即身成佛的一体感。密宗的“入我”和“我入”修法，更体现其特殊的宇宙观，“入我”，即观想宇宙法流或光明入于我身；“我入”，即观想我身化为法流或光明入于宇宙。

东密修法的五字严身观，是体现密宗宇宙观的代表密法之一。它把地、水、火、风、空五大的梵文种子字观想于自身的腰下、脐轮、心上、眉间和顶上五处，使自己与宇宙、人和佛产生一体感。五大的形状是方、大圆形、三角、半月、小圆形，颜色是黄、白、赤、黑、青，其种子字是梵文阿、尾、罗、吽、欠或阿、缚、

罗、贺、区，称为五方五佛之种子，而配于五方五佛（见图 15、16）。

• 中因发心图

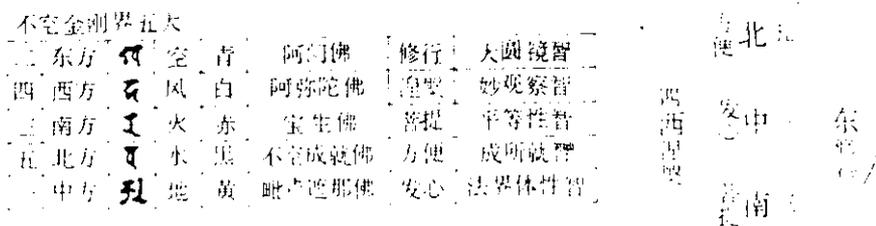


图 15 不空金刚界五大图

• 东因发心图

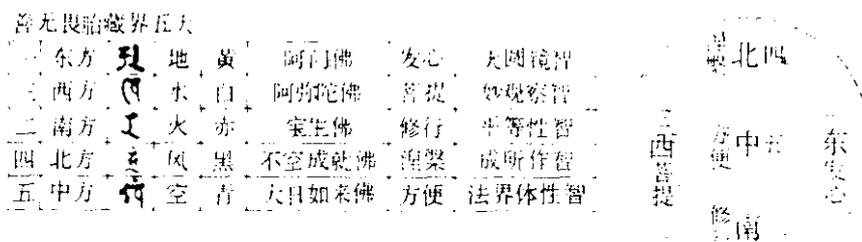


图 16 善无畏胎藏界五大图

五相成身观也是有代表性的实践密宗宇宙观的东密修法之一。行者修持此法经过五个阶段，亦即五相，把心化为三昧耶曼荼罗中具体的形象，如月轮、种子、金刚杵等佛和法的象征，达到成佛的目的。这五个阶段（五相）是：通达本心、修菩提心、成金刚心、证金刚身和佛身圆满。整个修法完全以观想为中心，掌握住自己的心，和佛交往结合，从而徐徐进入佛境。

十六、明心见性

——密法修持的最高境界

梵语三摩地，又称三昧、三昧地，意为入定。身、口、意三密的修持，密宗一切法的修持，其最终目的就是为入定。入定是密法修持的最高法门和最高境界，只有入定才能明心见性。学者认清这一点，修持就有了明确的目的。这是非常重要的。

入定就是静极，即虚极静笃的境界。入定的境界原来是不可说的，因为实在无法形容。这是深入智慧，深入光明，深入宇宙意识的境界。这时思想意识净化，自我与宇宙合成一体，世界全部化为光明一片，转识成智。

入定经过凝神、心空、常寂而自自然然达到，即经过将所有杂念收拾成一念，然后再经一念归于零，入我我入，人天合一等程序而成就，而且并非一次就可以成就，往往经历一年、数载，甚至几十个寒暑。有的人很快，有的人很慢，有的人一辈子也没有进入过这种境界。

入定处于恬淡虚无、绵绵密密、心息合一、虚无

飘渺、恍惚杳冥、如如不动的境界，此时的感觉是身轻如云如气，飘飘然象腾空而起；有人如醉如痴；有人感到自己周身凝固了；有人感到自己身体化成一片光明，游泳或沐浴在光明的海洋之中；有人感到自己的身体似乎消失不见了，不知身在何处；有人感到自己大无外且小无内，包容了宇宙上下十方，高而无顶，深而无渊，塞于天地，弥于四海……。

快乐、光明、无念和胎息是入定的觉受和特征。禅定所生起的乐感，佛家叫做“轻安”，亦称为“上乐境界”。这种快乐，并非肉欲的快乐，任何世间的快乐，均不足以表示此种快乐，有人用“大妙喜乐”来形容它，真可以说是无上的快乐。这种乐境的出现，往往是进入二摩地的最初境界。光明，指体内外生发的净光和虹光，周身透明如水晶，或者有五彩光环笼罩，密宗称为“明相”，亦称为“光明定”。这是个体所发生的子净光和宇宙本体的母净光相融合，即“子母光明会”，而产生果净光或和合净光。无念，即是没有了一切烦恼和妄念，也不会去执着，因而不会落在两边，而是非有非空的状态。胎息，就是呼吸渐渐由细、慢、长到没有呼吸了。但禅定中对乐、明、无念三境均不可贪，亦不可执；若贪若执，则必有过之而生过患，这三境是可以随时调整的。

所有密法，特别是无上瑜伽，从生起次第到圆满

次第,都导向三摩地。中道观是进入三摩地的最有效方法之一。中道者,既非“是”,亦非“不是”;“是”是一个极端,“不是”是另一极端。此两个极端,都是偏见。离于两边,即是中道。所以非有非空、非色非空、非一非多数,都是中道。禅定中太用力,呼吸都是粗的,杂念就不容易断,就不容易进入三摩地;太放松,完全放逸,就容易睡着,即是昏沉。只有在用力与放纵之间,平衡和调剂得刚刚好,即是讲究中道,才容易入定。藏密大手印瑜伽法要中切念、纵念和捻线等法,讲的就是这个问题。修六成就法中的灵热成就(拙火定),即修气、脉、明点,使拙火上升与顶轮的菩提心月液相融合,也是进入定境之法。修本尊法,本尊化成一道光明,顺着修持者头顶和中脉下到心轮,一刹那间你就变成本尊,本尊就是你,无二无别,这也是进入三摩地的有效办法。总之,不论你修持什么密法,例如,专注一物的一缘禅定、咒音禅定、金刚数息禅定、不专注物体之禅定等等,其目的都是为了进入三摩地。

妄念和烦恼往往遮掩了圆明自性,只有入定,才能去除妄念和烦恼,看到圆明自性。这种境界就是明心见性。最重要的是,我们应当认识,妄念和烦恼本身都无自性,它们不过是自性功能的表现,是幻而不实,假有实无,它们同自性本为一整体,不能超出自

性之外。明乎此，在禅定中对妄念和烦恼就应不加执着和分别。所谓“离执即体”，这个“体”就是自性。

见性的境界也是难以言说的，但可以说，深沉的入定必然能够见性，不能见性就算不了入定。见性是三摩地的核心，三摩地的精髓。密宗和瑜伽认为，圆明自性是非常精细的，它比最精细的还要精细，它是我们生命存在的真正的根本，它遍布虚空无所不在，它潜藏在一切众生心中，它是永恒的不朽的，它是真正不生不灭的大我。密宗赋予圆明自性许多名称，有真如、法身、实相、本来面目、常住真心、妙明真心、空明体性、宇宙本体、至上意识等等。大手印修法对它作了许多形象化的描绘，例如把见性的境界譬如为虚空，即象炳炳长空一样，无可方物，无边无际，没有云雾，没有任何色染，晴朗明净；也譬如为光明，朗朗辉辉，照破一切黑暗，大千炳耀；又譬如为一切化为一元，前后及十方，唯见一大实相，如此等等。禅定在见性境界时，我身则得到任运安定、惺惺寂寂、灵灵明明、洞然了达、赤裸了彻、快乐光明、如如不动等。由此可见，要看到圆明自性，不应从外在去追寻，而应当从心灵深处去感受它。我们须从较粗钝的层次着手，逐渐穿越灵性较精细的状态，最后进入到心智的最深沉的层次，在此发现自性的国度。一旦见到圆明自性，就超越了二元性和相对性，因为此境乃是一

绝对的境界。一元化的境界、无限的境界。

当代著名瑜伽大师喇嘛尊者认为,人类意识具有四种状态,即清醒、梦中、睡眠和超觉。他在《无神的开悟》一书中写道:“前三种在意识里所经验到的状态称为个体的自我;第四种在意识里所体验到的状态称为宇宙的大我。”他说:“从清醒的经验进入梦中,从梦中进入深沉的睡眠,最后从深沉的睡眠进到至上意识。因此,至上意识包含了前三种状态。且高于它们。这个状态,心灵既不导向内在,也不导向外在。此时意识了知一切,也了解本体所有的层次。此状态没有属性,是永恒不变的,并且超越了因果的范畴。它无法为心灵所理解,它无法与任何东西相比拟;它无法被感知、理解、思考和形容。但它不是‘空’,而是超越了‘空’。它是意识真正的本质、至上的喜悦、和平的核心和绝对的本体。这是宇宙的大我、生命的目标,吾人必须了悟它。”他又说:“深沉的睡眠和三摩地(入定)间有一个非常微细的界线,三摩地是静坐深沉的状态,修行者保持全然警觉、意识平静。吾人在深沉的睡眠保持宁静的状态,但是是无意识的,而在三摩地里其意识具有完全的知觉。”喇嘛尊者以上论述,修持者在入静和入定中完全可以体验得到。

三摩地是个体意识(个体的小我)与宇宙本体

(宇宙的大我)融合为一的境界,而定中必能生慧,导致定慧双莲;定中又必生大悲心,达到悲空不二,从而进入佛境。

现代科学家经过实验之后,测验出密宗修持者在入定的状态下,新陈代谢降低,氧气的消耗量也降低,入定时氧气消耗量低于入睡时的二分之一。同时入定时大脑的物质成分得到空前未有的补充,也就是热能的增加率大大大于排出率。这就是密宗的一切成就,能在入定中显现出来的原因。

十七、开元三大士

开元三大士，指唐代开元年间到中国弘扬密教的三位印度密宗大师，他们是善无畏、金刚智和不空三藏。

善无畏是中天竺乌荼国佛手王的儿子，生于公元 637 年，从小就有才干，13 岁继承王位。他哥哥兴兵作乱，他公开让位给其兄，到南方海滨出家。后又到那蓝陀寺，得遇阿阇梨龙智三藏，为他灌顶，传授陀罗尼、印契和瑜伽。不久，龙智告诉他：“你和中国有缘，应该去那里弘扬佛教。”于是，他奉师命携带佛经，绕道中亚来到中国，于公元 716 年（唐玄宗开元四年）到达唐朝都城长安。这时他已年届 80 岁。唐玄宗很重视很尊敬他，封他为国师。

善无畏在此期间首先翻译了密宗经典《虚空藏求闻持法》，此经后传日本，成为东密的重要密法，被视为能够增加记忆力的重要经典。公元 724 年（开元十二年），善无畏随玄宗到洛阳，奉敕住进福坊的福元寺，开始翻译《大日经》，次年完成第七卷供养法。他的弟子一行，根据他平时的讲义，编成《大日经疏》二十卷。接着，善无畏又译成密宗的《苏婆呼童子

经》三卷和《苏悉地羯罗经》三卷。此外，他还翻译了《现图曼荼罗》等二十五部四十五卷。在这些经典中，以《大毗卢遮那佛成佛神变加持经》(即《大日经》)为最有名，与不空三藏译的《金刚顶经》，并列为密宗两大根本经典。他的弟子除一行和道慈之外，还有温古、玄超、义林、智严和来自朝鲜的不可思议等人。

开元二十年，善无畏 96 岁，思乡心切，请求回印度，未得玄宗批准，开元二十三年，善无畏在禅房安然圆寂，享寿 99 岁。唐玄宗哀伤不已，赐名鸿胪卿，厚葬于龙门西山。

金刚智三藏是印度伊舍那鞞摩王的第三太子，幼年博学，10 岁出家，20 岁受具足戒，学习大乘中观学派论著，28 岁通晓全般大乘佛学，31 岁在南印度师事龙智菩萨，学习密宗《金刚顶瑜伽经》等经典，并受灌顶，为南印度王所敬重。

金刚智决心到中国弘扬佛法，他起程时南印度王派三十艘大船护送，途遇台风，二十九艘船沉没，仅剩金刚智的乘船到达广州。开元七年，他到达西京长安，随后他的声名大振。

开元十一年，金刚智专心译经，翻译了《金刚顶瑜伽中略出念诵经》作为翻译《金刚顶经》的开端。开元十八年，金刚智翻译了《金刚顶经曼殊室利菩萨五字心陀罗尼品经》、《观自在如意轮菩萨瑜伽法要》和

《七俱胝陀罗尼经》等。但真正把《金刚顶经》完成的是他的弟子不空三藏。

开元二十九年，金刚智 71 岁，请求回印度，获敕准，不幸罹病，八月十五日病逝于洛阳广福寺，葬于洛阳龙门，谥灌顶国师。

善无畏和金刚智到我国的时间，先后只差五年，他们在中国确立了密宗的根基，成为真言宗的祖师，也是我国中土密宗的祖师。

不空三藏生于天竺婆罗门家庭，幼年失怙(hù)，开元二年随叔父到过甘肃、山西等地。开元五年，不空 13 岁，初履西京长安，正逢金刚智传《金刚顶经》，遂投入金刚智门下，因他博闻强记，甚得金刚智赞赏。15 岁，不空正式出家，金刚智确定其为大器之才，全力传授《金刚顶经》奥义及五部灌顶。

开元二十九年秋金刚智圆寂后，不空三藏为了完成先师未能译就的《金刚顶经》，曾前往印度及狮子国求学，天宝五年(公元 746 年)，不空携带经典回到长安，为唐玄宗灌顶。

不空三藏为我国佛经的著名翻译家，他总共翻译了 110 部 43 卷佛经和目录一卷，其中，以《金刚顶经》为最著名。

唐代宗大历九年(公元 774 年)，71 岁的不空三藏卧病不起。六月十五日，不空以香水浴身，换穿新

装,结印而圆寂。唐代宗封赠国公,停止早朝三日以示哀悼,又追赠司空,谥号大辩正广智三藏。火葬后舍利子存于大兴善寺舍利塔内。不空三藏生年历经唐玄宗、肃宗、代宗三代,故也称三朝灌顶国师。

十八、藏密始祖莲华生大士

西藏密宗典籍记载的莲华生大士的史迹，都染上了浓厚的神话色彩，因此其史实不实。1929年，诺那上师在重庆编撰《莲华生大师应化史略》等书，作序云：“余侨渝三年，有求法者辄(zhé)举莲华生大士之法相授，多有以大士之族姓事迹为问者，恐无以征信而传久远，乃出大士圣迹功德记，口授其义，命人译成汉文，仍附藏文于后，以存其真。”嗣后，藏密红教弟子莲花德清又据诺那上师所传，作《莲华生大士传》，这些都是流传于世的较详细的介绍莲华生大士史迹的版本，但多为神话故事，难以作为根据。莲华生大士乃西藏密宗创立者，且是红教始祖，学密者又非认识其史迹不可，因缺乏史料可考，在此只能根据传说作简单介绍，作为学密入门的一种知识。

莲华生大士降生于西印度(今巴基斯坦)，幼具善根佛性，被恩涨波迭国王收养为王子，年青时即深知人间痛苦，常离开热闹地方，静静思虑，又不带从人，独到荒林树下跏趺打坐。他有明志的诗曰：

“我的父亲是光明的智慧，
母亲是快乐和慈悲

我的生理构造不生不灭，
我的内外莹彻。
我吸收的东西是空有不执着，
我的行为是以降伏妄念为主。”

恩涨波迭国王劝他娶妻，且限七日之内答复，他暗自思量，修持密法可以成双身佛果，于是回复父王，希望找一个幽娴贞静、少欲多慧、心口如一的女子，最后娶了振渣果国公主婉昌龙为妻。后国王又要他继承王位，他恳求父王说：“若做国王，度众生甚少，愿王慈悲，许我出家。”国王不许，他便半夜逃离皇宫，到南方阿颠地方深山中修行，定中得金刚萨埵前来灌顶，内外均各修成八法，得长生不老成就。

此后，莲华生大士到印度各地寻师学法，普度众生。大士学习了印度各种语言文字，以及雕刻、织染、绘画等各种技艺，并师事阿难尊者等，学习显密经轨、法义及降伏外魔等种种秘法，得释迦佛陀的传承。

公元8世纪，藏王赤松德赞请莲华生大士到西藏调伏笨教群魔。当时笨教势力借自然灾害强烈反对佛教，藏王无力对付，派人前往尼泊尔请静命（寂护）大师来藏传教，但静命也无力对付笨教势力的挑战，他推荐莲华生大士。莲华生大士入藏后，在各地大显神通，与笨教势力展开斗争，降伏了笨教的巫

师，弘扬密乘，又调和了西藏原有之笨教与佛教的矛盾，取得了很大成绩，于是得以营造佛寺佛塔，翻译显密经典，剃度藏族僧人，并从印度请来比丘，又派人到印度学习，显密二教也让人民自由信仰。

这一时期内，莲华生大士已把无上瑜伽密宗传之西藏，藏王赤松德赞和王妃等均学习密法。后来因皈依密教者均穿红衣，故称为红教。

莲华生大士留在西藏的时间有不同说法，但依大士到西藏时藏王赤松德赞为 21 岁，并于 59 岁圆寂，其后大士尚在藏地十六年多，并为新王摄政，故大士在藏时间估计为五十余年。

莲华生大士是第一位进藏传授密法的密宗大师。据《莲华生大师应化史略》及《莲华生大士传》的记载，大士还有不少开示。大士谈到密宗修持时说：“我的密宗法本，好似毒蛇的头，用得巧妙，可得蛇的珠，否则反为蛇咬伤。听本师的话，自观本心用功。择徒不论贫富贵贱，必选有实心信仰的人传授。一切人前，均宜谦和，勿稍骄矜，勿使人不悦。”他又对新王说：“若有疑难，请你问我，我不欺你，你不疑我。欺诳非法，疑师有罪。少壮时不努力，老时悔莫及矣！人命无常，勤学第一。成佛法门，观心最为重要。心无所住，如如不动，宇宙万象，非有非空，勿忘勿助，持之以恒。慈悲为怀，度生为念。随愿修学，差不多了。”

大士又向新王之皇太妃开示：“生死事大，无常迅速，应求解脱。先寻择有成就之金刚喇嘛，诚心皈依。度诵四皈依，誓心不退，发大菩提心，广度有情。严持净戒，以立根基。次习禅定，内观自心，本来清净。心不执着，身随所安。妄念起时，勿随勿制。若见境界，不论是诸佛菩萨，或神道魔鬼，不起惊喜，亦不恐怖。禅定功深时，了知诸法，犹如梦幻。惟常入定，而忘入定，佛心自心，本自如如，见了自性，无彼无我，非有非空，不生不灭，即是成佛。”

迄今西藏布达拉宫里专门设有莲华生大士殿，其内供有莲华生大士像。

十九、汉土密宗两部大经： 《大日经》和《金刚顶经》

《大日经》和《金刚顶经》并列为密宗两大根本经典，称“两部大经”。《大日经》为善无畏三藏所译，《金刚顶经》为不空三藏所译，均是在唐朝由印度传入我国的密宗重要经典。

《大日经》原名《大毗卢遮那佛成佛神变加持经》，传说是龙猛得到金刚萨埵的加持助力，在南天铁塔得到的经典，就如藏在真如胎中诞生而出的婴儿。毗卢遮那为“日”之别称，所以简称《大日经》，经中叙述毗卢遮那佛（大日如来）在法界宫说法，讲解众生皆具有如来的佛性，可发挥无穷无尽的力量，各人在理性上皆处于平等的地位，居住于大日世界，并阐明胎藏法。《大日经》把大日如来比喻为主宰宇宙的太阳，以如来之智慧发出光辉，照射于森罗万象众生物的身上。

在《大日经》中，金刚萨埵询问大日如来何谓根本的智慧（一切智智）？大日如来回答：以菩提心（求开悟之心）为因，以大悲为根（本），以方便（利他行）

为究竟(终极目的),就是一切智智,即智中之智。密宗以此为“三句法门”,乃一切智慧中最顶尖、最真实的智慧,必须先求此三句圆满,才能获得绝对之智,以启彻悟之门。彻悟的本来目的,是为了观察自己的心,亦即以如来的智见,如实知自己之见,来获得佛之智慧。所以说,自心即是佛陀。故《大日经》说:“云何菩提?谓如实知自心!”为了顿悟,对心的观察和分析,成为很重要的课题。

此外,《大日经》还有“六无畏”之说。六无畏即善无畏(世间的善心)、身无畏(身之束缚得到解脱)、无我无畏(于一切法观无我相)、法无畏(觉性相为空)、法无我无畏(心得自在)、一切平等无畏(万法归于真如,住于平等法界),一切众生若顺此六程,修密宗之观行,就会获得解脱和成就。

《大日经》又认为,在修持的时候,诸魔幻相会交相侵扰,只有顿悟十种缘生之后,才能跨入如实的领域。《大日经》说:“如果在真言门中修菩萨之行,深修十缘生句,必能通达真言行。何谓十缘生句?即幻、阳焰、梦、影、乾闥婆城、响、水月、浮泡、虚空花及旋火轮”。故有所谓十缘生观。现简释十缘生如下:

- ①幻——魔术师所变戏法;
- ②阳焰——日照山野似水如烟;
- ③梦——睡眠中所现境像;

- ④影——镜中所现影像；
- ⑤乾闥婆城——海市蜃楼；
- ⑥响——空谷传声；
- ⑦水月——月映水中之影；
- ⑧浮泡——水中所现泡沫；
- ⑨虚空花——眼睛于空中所见的种种花；
- ⑩旋火轮——持火急旋似有圆相。

《大日经》概而言之，阐述了“梵语阿(𑖀)字本不生”的真理，因阿字为一切音之初，而又周遍一切音，因而代表和象征一切法本来不生不灭，融会无碍，此所称为轮圆具足之曼荼罗，所以阿字为胎藏界大日之种子，才有“阿字观”。

《大日经》又叙述了曼荼罗、灌顶、结印、真言等密宗的重要修持方法。

《金刚顶经》是《大日经》完成之后才问世的经典。原典是十万偈十八会的六部梵文本，不空三藏得自锡兰，携之归唐，摘要译成。它叙述如来的智慧世界，说明金刚界的一切。金刚界是瑜伽唯识系统“缘起说”创造的世界，主张以本来所有的理性，来建立中观派的客观说之世界。此经记述了大日如来与以金刚手为主的八大菩萨，在大摩尼殿与释迦佛陀相互问答，谈及以金刚界之修法到达彻悟的经验。

《金刚顶经》所述的十八个会，包括了十八种瑜

伽，其中有一切众生瑜伽、普贤瑜伽、大乘现证瑜伽、如虚空瑜伽等等。“金刚顶”意为金刚之顶，亦即像金刚宝石那样坚固的智慧之顶，包含了表现大日如来智德的言词，并藉瑜伽去体认金刚顶。主要修法为五相成身观，分为五个阶段的观想法，即通达本心、修菩提心、成金刚心、证金刚心、佛身圆满。如此使已心清净光明，使菩提心如金刚般坚固，体会金刚性，五相具备而与佛合为一体，成本尊身。

《金刚顶经》又指出，一切法自性言说不得，自性，即真理，以金刚界大日之种子𑖀(𑖀)字表诠真理之极位，即言说不可得之义。

《大日经》和《金刚顶经》属于密宗胎藏和金刚两部，即属于理智一双之法门。胎藏界为理性，金刚界为智用，而理为智之体，智为理之用，理智合一，因此二部一体不二。而且，胎藏为表诠金刚之名，金刚亦为表诠胎藏之名，例如，𑖀字虽是金刚界大日之种子，但以五字布于身上观想时，将𑖀字布之于胎；𑖀字虽为胎藏界大日之种子，但《大日经》说𑖀字为胜作金刚轮。

东密的传承因来自中国早期汉土密宗，故以此两部大经为主，台密则在两部之外再加上《苏悉地经》。但对藏密来说，对此两部大经则不太重视，因藏密另有传承。

二十、藏密宝典《大乘要道密集》

《大乘要道密集》一书，乃元朝发思巴上师所选辑。元代初期，崇尚藏密，有西藏萨迦派（花教）大师发思巴者，年方十五，具足六通，以童稚之龄，为忽必烈大帝师，随元室入主中国，弘扬密乘秘法，选择历代密宗修持要义，分付学者，汇其修证见闻，总为斯集，用为宫廷之传法教本，历明、清两代迄今七百年，被称为：“藏密宝典”。自元以来，私家藏者，守为至宝，不肯轻易示人，不但学者寻求不得，即便学密乘者亦难得一见，故流传甚寡，知者亦稀。

台湾著名道学及养生学家肖天石氏本世纪 50 年代曾寻访此书数年而无所获，后赴香港寻觅，方由一老居士出其唯一藏本相让，1962 年得以在台湾影印出版。但在内地，此书仍属罕见。

《大乘要道密集》共分四卷。全书要目，卷一为：道果延晖集、依吉祥上乐轮方便智慧双运道玄义卷。卷二为：密里干巴上师道果卷、密里干巴道果卷含义因续记文。卷三为：解释道果语录金刚句记、解释道果录逐难记、大乘密藏现证本续摩尼卷。卷四为：五方佛真言、阿弥陀佛临终要语、修习自在密哩哩赞

叹、上师二十五位满巴辣、修习自在拥护要门、修习自在拥护摄受记、成就八十五师祷祝、无生上师出现感应功德颂、苦乐为道要门、北俱卢洲延寿仪、菩提心戒仪、大菩提塔样尺寸法、圣像内置说持略轨、新译大手印不共义配教要门、新译大手印顿入要门等等。

本书亦可称为藏密修法的小百科全书。肖天石氏于台湾影印版序言中评价本书说：“凡有关即身成就，以及修身、修性法门之秘辛，无不钩玄提要，了然无遗，实可誉为集大乘道甚深密法之大成，而为密宗中修行人之无上法本。其所揭修持证悟之方法，内外融彻，清净圆明，本末兼赅，钜细靡遗；及其由修证而入于无修无证，则自佛地现前，而可即身成就菩提大道矣！故时历四朝，人经亿万，无不视此为万世不朽之大经大法。”这种评价，已是很高了。

《密集》发挥藏密特点，以心性修为和气、脉、明点的修习为证入禅定般若的主要法门，以解脱般若，直指见性为依归。开首即介绍智慧双运（双身修法）的欲乐大定；继而对各种大圆胜慧、大手印、六成就法、中观正见等法，无一不纳入其范围；对上师相应法、四加行、四无量心、四灌顶、本尊法、迁识（开顶）、菩提心戒、念诵瑜伽等，亦无一不提玄钩要，开演无遗。其中，《拙火定》一文论述拙火定的意义、种类、修

法、觉受、过患对治最为详细，举列了十种拙火定，即(1)观三道脉短阿字入拙火定；(2)观三道脉乱迸火星入拙火定；(3)观三道脉发炎碎火入拙火定；(4)观三道脉迸粗火入拙火定；(5)观三道脉迸细火入拙火定；(6)观焰流注入拙火定；(7)观将欲滴明点入拙火定；(8)观明点降火焰入拙火定；(9)观穿透明点入拙火定；(10)观注如蜘蛛丝菩提心入拙火定。此外，《密集》在卷四中介绍了二十种大手印著作，包括了渐法和顿法以及对治失道与留难等修法，实乃晚近所出大手印诸法本的渊源。

台湾著名佛学家南怀瑾氏于台影印版本跋中指出：“但深究此集，即得密乘诸宗宝钥。”他说：“若能深得此中妙密，则于即身成就及心能转物之旨，可以释然，然后可得悟后起修之理趣，且于宋、元以后，佛道两家修法，其间融会互通之处，以及东密藏密之异同，咸可得窥其踪迹矣！”

据陈健民上师在生前对本书的探讨，认为排列次第，错乱非常，疑为故意排，以为保密。他曾将本书各法，按一般密宗修法体系的先后，重加排列，以便实修，而省读者辗转探索之劳。

附录一

大圆满的意义与内容

郭元兴

大圆满是西藏宁玛派所特有的密教法门,和新派密教在理论上和实践上有很多地方不同。宁玛派总判世出世法为异生人天乘,颠倒外道乘,和真实内道(佛法)乘。在内道中更分为九乘,通常称为九乘次第。初三乘为因乘,即声闻、独觉、菩萨三乘。后六乘为果乘;即事乘、近乘、瑜伽乘,这三乘合为外牟尼续乘;摩诃瑜伽乘、阿努瑜伽乘、阿底瑜伽乘,这三乘合为内大密咒乘。后三乘中,尤以阿底瑜伽乘和新派最不相同,而大圆满法门就是在这一乘中建立的。因此,阿底瑜伽也称无二大圆满。它的意义是,一切染净法统统在现前离垢明空豁朗的内证智(本觉)中完全具足,所以叫做圆满;解脱生死的方便途径莫胜于此,所以叫做大。这内证智另有菩提心、心性、如来藏、自然智、自然光明智等异名。从果证来说,这自然智的本体空分即法身,本性显了分即报身,大悲明证分即化身,三身原来在本分上具足,不必另有精勤修作即已圆满,所以叫做大圆满。

大圆满为什么较其他各乘殊胜呢?九乘中初二乘为小乘可以不论。菩萨乘不离用寻思伺察以辨二谛,而大圆满的菩提心则超越寻伺推求。事乘要住于二取清净之境,而大圆满的菩提心则超越二取,近乘(亦名俱乘或行乘)未悟达无

二的义境,而大圆满则是无二的菩提心。瑜伽乘求生密严刹土,不能住于无舍无取,而大圆满则为无取无舍的菩提心。大瑜伽乘求证金刚持位,所以用方便胜慧(般若)为趣入门,而大圆满的菩提心则超越勤修,随瑜伽乘求证无别,所以用界智为入门,而大圆满的菩提心则超越因果。总括地说,下八乘不用自然智,所以都以渐修为宗,不能出因果生死的樊笼,而流于没有性修的偏执,但大圆满则把种种显现都化为一实相,所以叫做“自然出过勤修”。

大圆满的修法又分三部:即心部、界部和要门部。这三部虽然依次略同于新派的大手印,五次第和六加行,但是据宁玛派的见解,仍然比那些法更殊胜。三部中又以最后的要门部为胜,因为在理论上,心部执着意度,界部执有法性,仍流于意度,而要门部能令实相自显,故更殊胜。这要门部又分四部:即外,内,秘密和无上。要门部的无上部又称为自性大圆满心髓金刚藏乘,简称大圆满的宁提。宁提的传承主要有两系:一系是由吉祥师子传莲华生,再传空行智慧海王而传下来的,叫做空行宁提;另一系是由吉祥师子,经智经、无垢友而传下来的,叫做上师宁提。二派理论大致相同,只是修法方面稍有区别。

要门部所依的教典,传说有六百四十万颂,分为二万五千品和五千枢要等,西藏译出的只有少部分,并且原本也非印度所有,而是收藏在乌苌的空行洲中,由本派的得大成就者如吉祥师子、莲华生、无垢友等人取出一部分来流通人间。

要门部中无上部的见修行果中,宁提法又名证智自显妙道金刚藏大秘密乘。大圆满法的全部已胜于下八乘,而这

一部法又是大圆满中最深法门,为大圆满的极顶,所以比大圆满中其余法门还要殊胜,主要理由有以下几点:

1. 其余法门都偏重于慧,可以速得开悟,但欠缺超脱力,所以不能即身解脱。本部法有见根法要,只论精勤的大小,不管根基的利钝都可成就。

2. 其余法门对于各法性都在意识审察中建立信念,所作空观如暗中投石,形同摸索,本部法则不用意识审察,现前即有,现量亲证。

3. 其余的法门都以能说的文句为凭,所以对于义境一开始就要求通达领悟。本部法不用文句一字,而现前睹见义境(以现量亲证),因此可以不依文句而成佛。

4. 其余法门对于各各实相的义境,都以心慧取为观境而建立体道果,时时要用思维筹量。本部法则显了现证,不用心慧所作,分别体道即可成佛。

5. 其余的法门总要分别前后因果,故不能不另外去求菩提。本部法菩提自现,所以不用因果胜劣的作业,也不必精勤修行,分别取舍。

6. 其余密法要用脉、风、明点等,当年龄少壮时,脉道舒展,易证菩提;年龄老大,则大种力衰,难以得解脱。本部法光明的日月从内起现,所以只要具足精进,不论年龄老幼都能解脱。

7. 其余法门都认为三身是究竟果,是所观待的法。本部法三身在道中即明朗显现,所以能在究竟光明的本净界中任运任持内证智的妙有境界。

总之,大圆满中心、界两部虽能远离言谈安足外所,现量睹见证智,其心可以须臾间自显而住,即许这一种动静相

为究竟,但事实上没有真正看见,仍不过是意识审察一类之境。本部法能以真实法要现前明见,当然更殊胜了。又要门中的外内密三部,道果方面,仍然更以中有位的境界为凭藉,本部法则现生即可解脱为光明身。为了这些原因,光明金刚藏乘便成为一切乘的极顶。

在这一乘中又分决断和超越两部,在修法的过程中,后者以前者为依。如果只修前者,即身也可化为微量而成佛,但对于外迷相地石山岩等不能净化;且修道时仍以粗脉风为依,不能成就光明身,现身不能达究竟极地。超越法,则现生能证光明身而得大迁转身,成办广大利他事业,而且所得天眼、神足、力通,也无量无边。因此在本部法中又以超越法为最究竟。

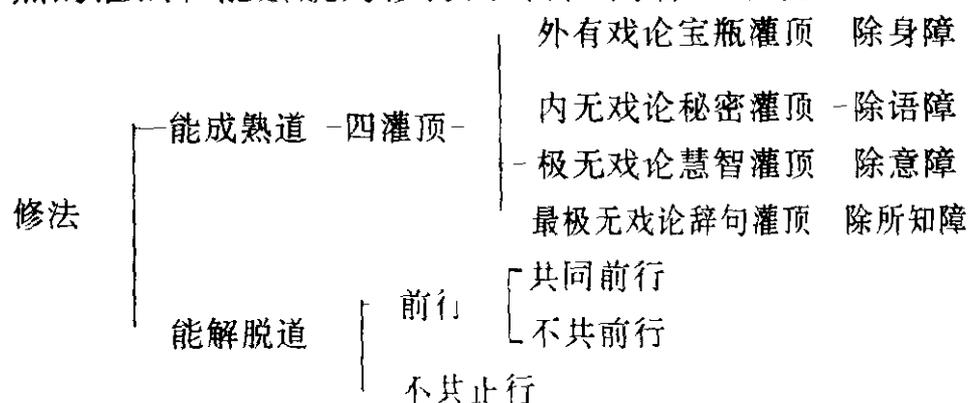
本部法的理论根据在《阿毗达摩大乘经》的颂文“无始时来界、一切法等依,由此有诸趣及涅槃证得”。它建立本初之体自然智为一切法依,自然智的自体空分象虚空一样就是法身,本性显了分象日月一样就是报身,大悲周遍分象日月的光华一样就是化身,所以三身在本分上完全具足。三界众生因为业力所蔽颠倒迷乱,对于这个所依的实相不能了知,所以轮回六趣受种种苦。

一切有情在迷乱时,因为有身口意三业的搅扰,这自然智虽不显现,然而并不是没有。就每一个有情的身上说,身为脉之所依,脉又为风和界所依,在金刚身的三脉四轮中央有自然智宫心法殿,当中即有自然智光明之体。所以这个自然智是人人都具有的。

本部法中关于二脉四轮的建立和其余金刚乘法门相同。另外不共的建立有四大殊胜为光明安住的处所。这四个

脉是：1、迦底大金脉，2、如白丝线脉，3、细旋脉，4、晶管脉。最后的一脉连结心眼，其中有具贤严明点，是现起无数金刚连镫光明的依处。同时，在心脏(肉团心)中央有具足光明的光明脉，象放光一样照明一切细脉，所谓“如来藏周遍”就是这个意思。这个能明照的内证智本体即空，本性是五光常照，大悲的光辉周遍，所以是三身(或五身，见下)五智的大藏。但是它的本体法身空上清净知见之分被阿赖耶和八聚识所障，本性五光明照分被有质碍的血肉蕴聚所障，大悲光辉和证智起处被业和习气所障，因此它的体性极难睹见。但它是周遍一切有情，以各各有情之身为依而存在的，所以说为本初界自然智如来藏。在现前的肉身中，周遍而住。这如《宝性论》说：“等觉身流布真如无别故，有智故有身，常具足佛性。”

关于修法方面，本部法也和一般真言道相同，分为能成熟的灌顶和能解脱的修持两部分，内容如下表：



本部法中和一般真言乘相同也非常重视灌顶传授，所以这四种灌顶需具足受(但也有说最上奥义端赖自悟，传亦不知，说亦不知的)。受宝瓶灌顶可于生起次第修法得自在；受秘密灌顶可于修圆满次第“拙火”旃荼梨及字轮诵咒得自在；受慧智灌顶可于修大乐双运及通达本净法性智得自在；

受辞句灌顶可于现量任运之义得自在。如不受灌顶则过患极大。反之,如果能具受灌顶,则在一切分位都能成就所乐求的事情。在修道时,光明脉清净,能够生超殊胜三摩地成为诸佛之子,任持佛的种姓,寿命长远,受用威权都能具足,永断一切恶趣,领受天上的广大安乐吉祥,现身证得究竟佛菩提果。

其次,进入修道,因为本部法以出过一切起心作意,现前令见光明智慧为宗,所以对于一切以意识审察为性的生起次第和圆满次第都要弃绝。初步先修共同前行,再修不共前行(以修金刚萨埵或修莲华生为主),最后再修不共正行。

关于正行,主要是些实修的方法,所以特重口传。要门部的梵文原名为乌波第舍,就是近处指授的意思。修法内容,大致是,初步指示身语心三要,身要有五种或三种姿势(法身狮子奋迅势,报身大象眠卧势,化身仙人蹲踞势)等。再指示根门要、缘境要、息风要、证智要等以看光明,依此修持,四种光明即可逐次现前,四光明是法性现量光明、证受增长光明、证智充量光明、法性穷尽光明,第四光明又有渐尽和顿尽的分别。

在现见光明的刹那证智中,阿赖耶俱三界心心所都可遗离。一般密咒下乘以味展二脉的风心趣入中脉所生的乐明无念之智,认为是“俱生智”。这是仍然未遗离阿赖耶八聚识的状态,因为乐明无念中的安乐受是意与染污末那未分的无念,所以即是阿赖耶。这里微作明净状的就是阿赖耶识,色声等五种粗境仍依根识各别显现,所以仍有五门之识。这些若不加以遣除,则生死之心尚未解脱,当然不能解脱。并且下乘密咒以脉风明点 味和合之喜为根本义,所以

认为要使风界等从味展一脉趣入中脉,使脉结各各舒解,由此起现初地以至佛地的各别功德。这种法门障碍很多,而且本风要是不慎进入六趣轮回的脉瓣中,反而可以生起很多迷乱的境相,引发过患。本部法则可使诸风自灭而住,各各脉瓣的风自成清净,这时光明脉中的智风就在本位上自然朗照,所以清净智慧之境,身、光、刹土等都能当前显现,而迷境不复生起。等到中脉里的光明脉增长,那么诸脉结就渐化光明,地道功德即在本来光明中出现,这就是得到解脱了。譬如,当初二结(中脉中)化为光明时,在外面显现的光中就现出一千二百个佛土。如果把自己的光辉分照那里,再收摄到本光中,那么就到那一刹土去了;如果把身颈转动一下,就可以震动照耀一百个佛世界,而内心又能入出百种法性无分别三摩地。因此,即此已远超下乘之地了。

依这个法要以根(净眼根)现量瞻睹的一刹那,澄清不动,远离合散的智慧,就是在本分上证法身的决断,外面显现光明照了的方便,就是任运起现自性色身道的超越。因此外所显就是“生起次第”起现方便的法要,内明照就是无生而灭诸戏论的“圆满次第”现证远离边际的般若。这样,方便、般若、生起、圆满、法身、色身、显相、空性、福德、智慧等资粮都在修决断和超越时刹那圆满。这时五身五智也都刹那圆满,因为心一境性远离戏论就是法身,自显无执就是报身,现种种境就是化身,遣八聚识就是菩提身,界无迁变就是金刚身。又远离缘虑戏论就是法界智,显了无障就是圆镜智,住平等味就是平等性智,所显五光九杂就是妙观察智,能所二取(根境)皆化光明即成所作智。

在修法时,安住光明的刹那也可以尽摄下九乘的密意

胜利。因为这时没有补特伽罗执及法我执，所以尽摄声闻、独觉、菩萨三乘密意。又安住光明的刹那，身语意三都没有烦恼垢染，所以尽摄清净行事、近、瑜伽二乘密意。又安住光明的刹那，光明、证智、无二齐运开觉，现证殊胜三摩地，所以尽摄大、随、极三瑜伽的密意。其余的陀罗尼、三摩地以及诸地道等都是就内证智无垢分上安立的，所以也同时尽摄。这样一来，下乘所修的一切三摩地和所开觉的一切功德法无不尽摄于此安住光明的刹那中。

本部法的果证，一般说来，如果在冢间、空谷、洲渚(zhǔ)等极寂静的地方如说观修，等到四光明的境界逐次起现，那么，上根只要二年，中根只要五年，下根极长七年，内外质碍之境都化为光明，就可以在自显色究竟之处现证佛位(这里所说的色究竟指法身普贤所住的法性土，不是普通的色究竟天)。这时可以随修行者的愿心而有两种成就。一种是想用现身成办广大的利生事业，寿命无边尽三有际，就可以证取大迁转身。这种身性象水中月一样，虽有显色，但没有触色，如同大阿闍黎莲华生和无垢友，能在一刹那中示现不可思议神通法门。另外一种成就，即是不想依现身成办广大利他事业的，那么在圆满四光明道而身化光明时，就到法界本初地任运成就二身五智。所以在法身刹土就成为普贤，在报身土任远密严刹中成为自显受用身，再由加持力，在清净佛土现为五部如来饶益诸住地菩萨，更于六趣中示现各趣大师广作义利，以殊胜变化工巧及受生等事穷三有际饶益无尽。

大圆满法的内容大略如上。至于本法中要门部的传承，据传说分为天上和人间两个阶段。天上为提婆贤护之子庆

喜藏，又名具胜心天子，由金刚手授以此法。人间的传承始于具胜心，他降生乌长国，为国王乌波囉遮之女华明之子，名为极喜金刚。极喜金刚登位时，金刚手亲来传法。后极喜金刚传法于阿闍黎妙吉祥友。妙吉祥友传法于吉祥师子。吉祥师子是汉地戌奢洲人，父名具善，母名光显女，他在二十五岁时遇妙吉祥友，圆满承受阿底一切教法。吉祥师子后传乌长第二佛（指莲华生），智者若那修多罗（智经），大哲无垢友和大译师遍照等人。自吉祥师子以下是持明表示传承。莲华生、无垢友以下都是补特伽罗附耳传承。这耳传又分二系，一系是由莲华生传空行智慧海王，埋藏法宝以待有缘，后由莲华生业力取藏传遍智自然金刚，雍敦金刚吉祥等为空行宁提；另一系由无垢友传娘定贤，建乌汝奢寺埋藏教授，后由登玛伦贾取出传给娘结尊师子自在，由他传给娘迦当巴。他把教授埋藏三处，三十年后由结贡那薄在公元1067年取出，这时陆续取藏的还有响巴日巴、漾敦诺札（即吉祥金刚，公元1097～1167）。漾敦诺札传子亿日（1158～1213），他又传子觉贝（1196～1231），以后递传师子奋迅，他再传镜金刚（1243～1303），他又传持明俱摩罗闍（1266～1343），他后传隆钦饶降巴（1308～1363），这一系叫作上师宁提。隆钦饶降巴，又名无垢光，他也曾受学空行宁提，又遍学后宏期新派密法，关于明处、显经、密咒的著作极多，被推为旧派中智者之首。从现存资料看，自无垢光开始，大圆满的教义，才成了有组织的、有系统的、有记录的学说。此外，在后宏期中，仍有不少的取藏者出世，也有很多在定中得法的名为净相派，传承之间又各成系统，非此处所能备举。现在川藏一带弘扬宁玛派大圆满教法的，西藏有金刚崖寺，成

熟解脱洲等,川西方面有白玉寺、迦陀寺、竹箐寺和昂藏寺等。

附录二

诸家大手印比较研究(节录)

刘锐之

一、大手印之命名与摄义

大手印在梵文则为“嘛哈穆德^囉乌巴得夏”，盖以四种语中，梵为天语。故凡由天竺传译入西藏之佛典，多将梵文名称首标其上，用以表示尊崇之意。梵文“嘛哈”译义为“大”，“穆德^囉”译义为“印”，“乌巴得夏”译义为“口诀。”在藏文译义则为“大手印口诀”。然于译名，“大印”中加入“手”字者，为尊重佛典之意。此“手”字，为尊称佛之手，表佛之如所有与尽所有，及二无分别，空乐知慧。“印”者，亦表佛之二无分别智。而此智为最上，最要，且最密，犹如印符，又如印契，谓一切轮回涅槃之法，无一不契合于佛之如如妙智，更无一法，能逾越此智以外者。“大”者简小而言。其所称口诀或口授，则表其言简意赅，具涵深理，且便口诵心记也（参看《恒河大手印》）。

《大手印明点续》云：“手”为诸法空性智。手喻空智，凡所执持，悉为手之功能。凡所显现，即是空之妙用。“印”喻印记，决定义也。由空所现诸法，决定不出于空。轮王敕令，自本法理，以印印之，谁能逾越。生死涅槃，本来是空，以觉觉之，莫非正智，“大”者，谓更无深广殊胜，有过于此。而综合诸法，唯此为最高无上，故名大手印。

基上所引，则大手印之命名，与其所摄之义，虽已详尽，然亦不过依文解义耳。实则大手印所摄之义，在乎认识自心，一心具足三身，不假外求，不需摇铃打鼓，甚至作意念咒修观。如世尊杨公巴开示云：“大手印者，师无可示，徒无可悟，觉受无可污染，定见无可杂乱，见修行无可分，根道果无可裂，如是于此显有轮寂一切诸法，勿作任何遣立、束缚、解脱、对治、矫整，就自识得而自解脱，此之谓大手印。”说得何等赤裸、痛快，可谓一语道尽。

二、大手印之分类

密乘所谓手印有四，曰：三昧耶手印、法手印、羯磨手印及大手印。而大手印有三焉，曰：实住大手印、空乐大手印及光明大手印。本文所作比较者，为光明大手印，而实住大手印与空乐大手印二者，亦一并一述。

（一）实住大手印

实住大手印者，谓住于实相，与因乘（指般若乘）无住中央道共，而冠之以大字，称为大中道者；由龙树传提婆，提婆传月称，递传至麦渣巴。不依八不中道观，而以口传秘诀，得证空智。故有大中道者，与大手印同类也。

实住大手印，所以异于光明大手印者，以此属因乘，不需经过灌顶，唯依口诀。光明大手印，则属果乘（金刚乘）第四部（无上瑜伽），必须灌顶，方可口传，所证空智，亦有共不共之别。

（二）空乐大手印

空乐大手印者，谓依三昧耶手印、法手印、羯磨手印等三种手印之方便，发生大乐。即于此乐，自证当体即空，故所

得为果乘不共之共。

空乐大手印，所以异于光明大手印者，以空乐依喻而证正智，光明依义而证正智。故空乐为能表喻智，称喻光明；光明为所表义智，称义光明。空乐必依三手印，光明可由上师口授，不执能所令得加被，顿时显露。

(三)光明大手印

光明大手印者，属于密乘之无上瑜伽部，必须经过灌顶，始许学习。此又分二：

第一目 渐悟

渐悟，为一般能受持大手印等，先令具足四级灌顶，渐渐而导引之。

第二目 顿证

顿证，为特别利根，上师以心灌顶，并于定中加被之，俾弹指即悟。

甘波巴大师为广事导引摄受弟子故，说有二种，谓于具普通根性者，令由菩提道次第，渐次趣入大手印，此谓由中论等学而渐入者，名为实住大手印。但于具较胜上根者，令依密法，得受灌顶，修习气、脉、明点六法等道，以了达取证于本觉智，契合于大手印（即空乐大手印）。然此二者，尚非上上。若最上之大手印，则无须乎灌顶等修，但恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观于上师微妙身相，即能立得证悟。如此由于无上恭敬顺信之心力，以依止于上师，更不假外物言诠，而能究竟了悟，以证取之大手印，方是大手印之最胜义心传也（即光明大手印）。是故上师观察弟子根机成熟，一鸣指间，令其通达法尔，即是真正之大手印（参看《~~金刚~~大手印》）。

古德口诀云：“不修不整不散乱”者，即真正光明大手印之最上法门，不必如中论等宗，依多门观察而始得之。盖光明大手印非依于观察故，彼依多门观察之中论等道而修习者，原非上上之大印也。

须知上师者，本已具备无上之加持力，得其无上加持故，不假方便修整等，立即证得真实法尔。所谓真实法尔，即是真正光明之大手印也。

古德又有云：“彼多方观察者，为班智达派（即讲习派）之方法，若无修而修者，为古萨里派（即实修派）之方法也”。

三、大手印之传承与派别

大手印之传承，依各本所述，各异其说，然大略约有如下诸端。

（一）萨罗哈大师

大手印法要源出印度之藏土传说，实由大德萨罗哈大师，再传龙树菩萨及其弟子，一脉相传，纯用口授，迨（dai）噶举之玛尔巴尊者，自西藏远赴印度，寻求名师，印度大德那洛巴尊者，即以此法传之，那学大手印教法于谛洛巴尊者，谛按噶举派传述系为无上佛金刚持尊（汉译为普贤王如来）所心授。玛尔巴传密勒日巴，密岩居苦行多载，行脚十方，以淹通大手印瑜伽，遂擅神通变化，故噶举派教徒之所以成为实修瑜伽派，密勒日巴于其两大卓越门徒甘波巴及雷冲外，据传曾造就精熟瑜伽之弟子八人，而奉行其遗教之圣徒，为数之众，几如天空闪耀之星座，其不远尘世者，亦如地球之沙粒，无从计算。至男女信上之修行者，尤不可胜数。甘波巴继密勒日巴尊者，为噶举派世间上师之第二祖，嗣后白教上

师,计自玛尔巴尊者起,辗转传承至第二十四代为大手印教法之撰述者白莲花祖师,与第五世达赖喇嘛同时,入灭于公元1680年。大手印教法,由彼再传隐修诺蒲上师,继续不断。

(二)阿底峡尊者

阿底峡尊者(又名燃灯智)于公元1038年,自印入藏,力自宣说大手印哲理,在瑜伽学之重要性,遂为藏中第一导师。以后逐代相传,以至现代之经过,至可征信也。

(三)无垢光尊者

《椎击三要诀胜法颂》云:“敬礼无比大悲主,具恩根本上师前,见宗广大无有量,定即智悲之光明,行即如来之萌芽。”本颂第三句,系指大手印法门之初祖无垢光尊者,别号广大量。第四句,指二祖智悲光尊者,第五句指三祖无畏佛芽。

(四)文殊知识

前颂又云:“胜喜金刚遗嘱教,三种传承之心印。”此开示椎击三句义,为化身胜喜金刚入涅槃时,由天空中,示与上师文殊知识,文殊知识上师即契合祖心,印成无二无别之要问,而传出承之。后分为三:(1)于如是方便要义,了解妙要之遍智法王祖师,即身现证一切本净法门之密意,而得妙觉圆满如来心印之传承。(2)于持明无畏后,示现智慧身,以持明表示,摄受及传授与无畏洲祖师。(3)于吾等具恩根本上师,以口语耳传方便,直指即身法尔现量,即现在所在之众生功德主(此指现存之具德上师)。

(五)谛洛巴祖师

恒河大手印之口授,则为无上成就谛洛巴祖师,在恒河

畔,向其弟子已得善巧成就噶举派班智达那洛巴尊者,释十二苦行之究竟,而特而授者,一名金刚大手印二十八颂。嗣为西藏大译师人称之为声明王者,玛尔巴尊者,亲承那祖之传承,并亲承口授此大手印之传承。那洛巴祖师在印度为六大善巧门已得成就者之一,降伏外道,其佛教性相两宗,研究甚精,但于静坐心不能宁,乃遍寻求安心法门,欲专依止成就大德。闻谛洛巴祖师之名,日日寻访,一日至僧伽道场,忽见谛祖作疯狂状,在烤火房中,即甚奇之,以为必是谛祖。时谛祖示现神通,以火烧鱼而食,一鸣指间,吐鱼复活,又一鸣指间,鱼腾空而去。那祖大敬之,虽他僧谓为疯狂无义,而已独于谛祖前,具至极无比最大之净信敬顺心,且具不可思议之苦行难行。如传所述,小大之死难,凡二十四次,今但举其一次。一日者,师徒二人同处于高大房屋之顶端,谛祖忽自语曰:若有弟子,于其上师真具信顺者,当跃此屋下。那祖闻言,却无犹疑,一跃而下,肢节俱碎,几死,而谛祖徐下,呼询曰:痛乎?那祖曰:甚痛。谛祖即以手抚之,体还如故,导至恒河畔,为说大手印焉。

(六)金刚空行母

祝拔宗大手印,对其传承及其派别,陈述甚详,如所谓“其传承由印度萨罗哈、龙树、谛洛巴、那洛巴等以来,唯以口耳授受,传至西藏,自甘波巴观众生机,方有记载,此后派别繁多,义同文异。”又称:“口授者,普称为噶举派,亦称为白教,以金刚持口授谛洛巴,此后如那洛巴、玛尔巴、密勒日巴、甘波巴,代代相传,悉为口耳传授。初谛洛巴当未得金刚持印可,后方亲蒙赐予四种不共秘诀,称为远派传承。其第一种为大手印,由金刚持、金刚空行母、金刚手、萨罗哈、龙

树、提婆、月称、马当格，历代相续，以至谛洛巴。其第二种为忿怒母(拙火定)之事业手印及法手印。第三种为睡梦及光明。第四种为中有及转识等各传承，与本文无关，恐繁不录。

(七)金刚手

前文对传承及派别，尚有其另一传述，其第一种为幻化，转识大手印不共传承。第二种为大幻化，睡梦不共传承，及第四种为喜金刚忿怒母，不共传承。均与本文无关，恐繁不录。而第三种则由金刚持、金刚手、忠弼兮鲁噶、那雅巴以至谛洛巴，为母续之胜乐金刚、金刚空行母海，那茹六法等光明大手印不共传承。

由上所说，可知大手印之派别，有的以其教派之不同而分，有的以其传承各异而分，有的以其类别不同而分，有的以其摄机高下而分。

然综合而说，则以谛洛巴亲承金刚持传授，当为了义，递传而至甘波巴、拍摩竹巴、领历巴以至白莲祖师，法乳一贯，嫡嫡相续，传统不紊，虽传承派别传说之不一，而此说则较为正确也。

四、大手印在密乘之位置

大手印在密宗之位置，系无上密乘才有之。盖以密宗分为四部，曰事部，曰行部，曰瑜伽部(三者统称下三部密宗)，曰无上瑜伽部，而无上部复分为三，曰生起次第，曰圆满次第，曰大圆满。若大手印则在大圆满才有之也。故贡噶呼图克图传授之《大圆满心中心要讲授录》，所示修法，则为且却与妥噶，且却汉译为立断，妥噶汉译为顿超，盖能立断烦恼，

才能顿超菩提，实一而二，二而一，互相融摄，皆大手印也。

若无上密部之任何本尊仪轨，其次第均先于行者对面空中观成本尊，名曰对生，后于自身观空后，观成本尊，名曰自生，均生起次第也。又于行者自身心内观成本尊咒轮与种子字，复于生法宫中观明点，再观种字放光，召请智尊降临融入，再由种字放光，上供诸佛，下度众生，均圆满次第也。复次，一切器世间，摄入情世间，而情世间，复摄入自身，自身摄入咒轮，咒轮摄种字，种字摄入“那打”（藏语，义为细线，摄入“那打者”，表面由多摄一与由广摄微），“那打”无缘，即住此定，此即所谓大手印定也。大手印者，成佛之基，其在密宗之位置，亦可想见。

大手印对于密乘，应守秘密之义，容或有所差别，不必全部固守，然对密器铸成之必须条件，固缺一不可也。

大手印之境界，及其证量，谨将贡噶上师《大圆满三宝总集》大手印定中一颂恭录于此，以与学习者共习之。此颂云：“彼又如虹如水泡，无缘宽坦任运中，本性明体母子会，得见元始普贤佛。”

五、根大手印

占德云：“根道果三，说一切佛法尽。”大手印当然不能例外。故有主说根道果者，则各有彼之大手印，喻如银矿矿石，从析出银到造铸像等，与根道果三大手印相似也。

所谓根大手印者，即一切众生之本心体性，与佛无别，平等平等，元本清净常住。虽忽然不觉而起无明，然其真心体性，仍自明净，纵在六道轮回，终仍不增不减。此妙明净性之本体，有时称之为本觉如来、普贤王如来、本清净见等，名

异实同，即此一心，是根本大手印也。旧派有说，以此普贤如来为元始佛（即根元之义），无庸积集资粮，净除业障（即无须头上安头之意），如彼海水，因风掀动，而生波浪，若更加以搅动，则更无宁息澄清之时；又如空中，云虽起，当其散去，空净自见，云遮空，空性仍在，毫未减损。若吾人之心，本无明净之体性者，则以任何方便，不能净之，以心本具妙明净体故，斯可以方便，拂去背觉合尘之妄念，而得背尘合觉，以成佛也。

根本大手印中，复应分为如何住，颠倒之故，及如何通达者三，兹将萨罗哈大师口授，分节录之。

（一）明如何住

明如何住颂云：“故凡所显皆法身，一切众生即佛陀。”

（二）明颠倒之故

明有情不达此性故颠倒，颂云：“众生专造无义苦，有被内心差别迷。置主于家向外觅，有执影像为实境，弃舍根本剪枝末，如是所作终不悟。”

（三）明如何通达

明修行者应如何通达，颂云：“观其性时亦无见，离能所见不可说。即不可说谁能解，于此本性善修持，尔时我所通达者，即便住入汝心中。”

六、道大手印

根大手印既已了解，此时即须断灭无明，而断除方便，于上师教诀与行持次第等，生起精进，此谓道大手印。

贡噶上师开示云：“所谓道大手印者，恭敬信顺于上师，而得闻于法。由闻而如理思维，得决定之正知见，又如理修

行之，是即道大手印也”(参看《恒河大手印讲义》)。

如是本来，因即法身。现证方便，即上所说教诀次第及修持际现前觉受。故如师口诀行持，忽然垢都净已，自亦识得心无自性，而令娴习，此能证方便，三藏四续所说颇多。然此教敕传承宝宗，一切深道，悉集于敬信上师。四灌顶二次第说：亦唯于敬信中备，应当知之。

然行持中，复应分为见、修、行三门者，如达波尊者开示云：“心明离执如虚空，不堕方所是为见。自明自照心如镜，无有明暗是为修。心坦无整如婴儿，离诸遮求是为行。”又如教敕传承祖说，拔惹瓦所阐明者中云：“凝观是为见，于彼不散修，常行是为行。见脱理趣缚，修脱心执缚，行脱取舍缚。”(参看《了义海大手印》)。

现将萨罗哈大师口授，择要录之(参看《朵哈八藏大手印明显口授》)。

(一)见

第一目 辨见

辨见颂云：“以莫散心观自心，若能自知自本性，诸相自脱大乐中，散心亦皆成大印。”

第二目 明了达见之相

明了达见之相颂云：“如人寻求虚空界，无中无边亦无见，如是寻求心与法，亦不得极微尘许。寻求心亦不可得，如是无见即是见。”

第三目 明见无改变

明见无改变颂云：“如海船上放鸽飞，遍绕诸方仍落船。如是以心观分别，终归最初心本性。”

(二)修

第一目 明无可修

明大手印无可修颂云：“本清净心勿造作，勿取勿舍任本然。未通达者无可修，达者亦无能所修。”

第二目 明不离无修

明不离无修之义，即为最胜修颂云：“若于三世不作意，离边安住本性中，护此即名善修习，不须持息勿系意，心无造作如儿童，倘起觉念即观彼，如水与波无差异。”

第三目 明本性即道

明解三轮之识，其本性即大印道颂云：“不可作意大印中，无少可修故无修，不离无修即胜修，无二俱生大乐味，如水注水无二味。”

(三)行

第一目 明行无定方

明大手印行无定方颂云：“然瑜伽心无有二，一性一亦不可得，种种行相无根本，犹如疯狂无定事，无作之行如孩童。”

第二目 明行不被缘染

明如是行，不被缘染颂云：“心如莲花从泥生，而无垢秽所能染。受用饮食及欲乐，或使身心极热恼，如是种种诸行相，亦本无染无缚脱。”

第三目 明利他之行

明由离著悲心，而行利益他之行颂云：“住于自行无定中，若见愚痴苦众生，由哀愍(mǐn)力而哀泣，修自他换行利他。观其实义离三缘，如梦如幻非真实。”

道大手印分为见、修、行者三，上列诸颂，说之甚详。柏竹大师长行所示，尤见深入浅出，语重心长，学人读之，更觉

简明动人，兹并录出，以殿此章。略云：

1. 所具定见，须如鹭翔腾空。盖以见若具而不定，则苦乐难易起时，即已忘见。重病忘见，死时忘见。当其处境优逸，日坐厚茵，宴安醉酒，心宽体胖，见早已置脑后。犹复伸手向空，而说本来是佛，不假修成，一切皆空。此仅口见，无少许益。即所谓口头禅也。是故须具定见，苦乐病等于已生时，须忆见之实相，能免缠缚，而得自在。若其具见实相未足，须悟须证，为能悟证，须就上师，以大敬信，依教诀宝。故须如鹭腾空时，据地藉势，扶摇直上，及其逐上飞翔之目的地，不劳重翔矣。

2. 修持应勿间断，须如巧妇为炊。盖以一般人于师傍人前，往往频作琐屑勤勇，等持座多。但于烦恼三毒不稍制伏，妄念繁增，心转粗暴，与凡大俗子，迥无少异。故须外似无修，而常观自心，勿为烦恼贪瞋之所自在，念忆白方，力勤无散。若就因乘所说，谓如忆念知，说为三学之依或因，时恒趣彼，是修不断，故如巧妇为炊也。

3. 所行率势而生，须如老牛放溺。夫所行最上，莫如敬信上师，又依禁行，且勿于众前独处，而有分别。平时恒常所行，若平衡然。行止坐卧，一切所行，均以饶益有情为要。所谓率势而生者，盖以若率恶行，则趣凡夫自类相续。故须率势力作供养二字等善行，身、口、意业，悉趣于法，所作善根，悉以回向利等虚空如母众生焉。尤以闻居必慎其独，莫于人前自诩精进，如拭曼达罗（即曼达，意为宝盘）及礼拜等，一似豚（tun）尾频摇，毫无精进。故须恒常一贯力修，应似老牛使溺，初不猛急，后不断弱。”（参看《了义海大手印》）。

七、果大手印

所谓果大手印者，由闻、思、修之结果，一旦豁然，究竟通达，证得本觉妙智时，是即果大手印也（参看《恒河人手印》）。

若然果道，此必圣凡、上下、涅槃、生死，皆能无希求，无所住，真正无上之随缘不变，不变随缘，察而恒照，照而恒寂，等同诸佛，方是果也。复次学道行人，心驰缘观，真体不得显现。必善巧于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修。又必无住而住，方为善住。无逝而逝，方为善逝。无成而成，方为圆成。无证而证，方为实证。必如此者，方是人圆满菩提佛道，亦即果大手印也（参看《恒河大手印》）。

故果大手印，以体性空为法身，自性明照为报身，不灭而显万象为化身，此从三身上说也。以空彼为法界体性智，明照彼为大圆镜智，彼二平匀而住为平等性智，彼二无淆而各住为妙观察智，是等无整而任运成为成所有智。此从五智上说也（参看《了义海大手印》）。

大手印之果，已从上列各说，阐述详尽。而萨罗哈大师口授，分为三颂，开示更为明显，并列示焉（参看《朵哈八藏大手印明显口授》）。

（一）明无果可得

明大手印决定无果可得颂云：“无可作意大手印，有何果报可希求，希求之心本不生，何有可断可得法？”

（二）明欲得果即是颠倒

明大手印既决定无果可得，如欲得果，即是颠倒，颂云：“如鹿被热所逼恼，奔趋驰逐阳焰水，愚夫被欲所逼恼，尽力追求果反远。”

(三)明无所得乃名得金刚持

明果都无所得，乃名得金刚持，颂云：“清净体性本不生，此中亦无少差殊，计执分别意于法界净，假名说为金刚持。”

八、大手印导引次第

(一)伽陀支要门

第一目 渐入仪

1. 加行

修习行人，于寂静适意宫内，软稳席上，端身正坐。先诵四皈依三遍，然后发愿云：为利法界有情，欲证究竟正觉，我修大手印定。既发愿已，于自顶上，应想上师，此师即与三世明满，及本尊佛，一体不二，光明自性。即观想已融入自身，或想不现亦得。然后自身于一念顷，如云起长空，鱼跃深渊，顿起如幻本佛之慢，由为修此加行因故，获得报身也。

2. 正行

(1)离于欣厌。离于欣厌者，想法身时，上不欣求诸佛正觉，下不厌离轮回怖畏也。

(2)意不修整。意不修整者，真实法身，由昔成故，离于修整。是以身不修整诸务皆遣；语不修整，不妄谈论；意不修整，心无所住也。

(3)无缘之界。无缘之界者，于大手印理缘念之心，离于缘念，不依诸相；如萨得罗光尔鸟，空中作巢，而不依于山石林木也。

(4)无念之体。无念之体者，有体无体，一切苦乐，俱不思念，即是乐也。乐即无念，乐即明照，明照即是无念之乐。

即此乐明无念，无别异故，名为无念也。

(5)不乱而住。不乱而住者，即于前乐无念空理，而不散乱。随力想念而应住之。由为修正行因故，果证法身也。

(6)结论。出定时，而作是念，承此所修真空禅定善根力故，我及法界一切有情，速愿证得无上菩提。回向既已，观一切法，如幻如梦，任意而住。由为修此结归因故，果获化身，斯乃渐后顿入仪也。

第二目 顿入仪

顿入者，想念正行五种之理，而不修于加行结归，此名顿入仪也。

第三目 开示

本门造者律精喇嘛并设为问答以开示。问曰：顿入之人，并不崇尚加行结归耶？答曰：非不崇尚，于大手印从一念因，加行不勤，正行无缘，结归非着。不勤者，身、语、意三不起精勤也。无缘者，即超意也。非着者，于诸觉受，不应执着也。问曰：于一切法，了达方胜，而得成佛，今于此中，还具己否？答曰：具有此义，加行结归，即属方便。其正行者，即属胜慧、福智二足，愿行菩提，增长究竟，准前应知。又身、语、意中，皈依发愿，是语自性。顶想上师，起本佛慢，是身自性。想正行理，是意自性。问曰：此中还具见定行果否？答曰：悉具有之。第一属见，第二第三属定，第四属果，第五属行。于中定者，切须明显时促数多，方为善也。

(二)祝拔宗大手印

以上要门所示，加行则表事多于论理，正行则论理多于表事，若结归只须回向，而不必论。然观于问答，则知正行为对渐入顿入，两者普摄，利根者如理思维，即修即证，故不须

繁琐修仪。但为渐入者，依仪起修方便，敬将白莲上师所造祝拔宗大手印科判大纲，约略述之。

第一目 加行

1. 共加行

共加行者，为思维暇满，观无常，怖轮回苦，及知黑白业（参看《大幻化网导引法》）。

2. 不共加行

不共加行，为皈依，发菩提心，修金刚萨埵，供曼达，修上师相应行法，及七支坐法。

第二目 正行（即四瑜伽）

1. 共同受持

共同受持分二：（1）为得定之根本，求受持胜止，修习专一瑜伽；（2）为抉择住与动之根本，求识持胜观，修习离戏瑜伽。

2. 不共修持

不共修持分二：（1）所显诸法与心，等同一味，名为一味瑜伽；（2）抉择诸法，本具俱生正智，名为无修瑜伽。

第三目 结归

结归分三：（1）为指示认识大手印；（2）观察障碍与错误及过失；（3）辨别觉受及知与证。

九、四瑜伽分析

（一）指示

大手印正行，为专一、离戏、一味、无修等四瑜伽。贡噶上师指示云，凡诸密乘咒道次第，以及修求诸到彼岸之法，乃至繁多契经调伏，性宗相宗，诸多派别支分，论教谈理，落

于分别者，皆非光明大手印也。因其耽于多所分别，即未免执着，不独显教为然，即在密宗生起圆满诸般次第，及修气、脉、明点诸法，若落分别执着，非仅不见光明大手印，且一有实执，即为光明大手印之障碍，不得显现光明。又以分别执着障光明大手印故，以为守三昧耶，而实为破三昧耶。故惟永离分别，总不作意，如水流息，及一切法本不可住，本无可缘之胜谛，心一起于分别，即于知此分别为无实质自性以为修。同样，一起于善，即于知此善无自性；一起于恶，即于知此恶无自性，乃至一切贪瞋等毒，即于知其皆无自性以为修，如是毒药转成醍醐，烦恼即是菩提，不起修整，然又绝无散乱，以守护自心；能于是无住无缘，任运而不违越自心，明净本体者，即是同于手执明灯，照破黑闇，即是善能守护三昧耶。又分别执着，岂惟违犯三昧耶，简直亦未为随顺于一切法教蕴故，惟永离分别执着，以无所住而生其心者，方能是彻三藏一切教义真谛而无余也。如颂云：

离诸作意与实执， 亦勿修气缚自心，
自心无整如乳婴， 随自明体心作主。
妄念起观其自性， 应知水波二无异，
离诸实执勿住边， 则见诸法蕴胜义。

是故初修业者，应即修于无修之瑜伽，此有四支：(1)专一；(2)离戏；(3)一味；(4)无修。能离一切分别与边际，不住常断一切之戏论，唯依第一了义光明大手印之无修，而得任运安住于自心本明净体上者，即可脱轮回之牢狱，而契入菩提。仅能一刹那而如是定者，亦可烧尽无始以来所积之重罪，若能彻底明见此本心体之妙明净性，即成佛道，绝无疑也。故此光明大手印诚为教乘中第一殊胜了义之最大明灯，

其有未信者，真愚人也(参看《恒河大手印直讲》)。

(二)内容

四瑜伽之内容，分别叙述：专一瑜伽分为有所依与无所依。有所依者则分：依无气息与依有气息。依无气息又分：依杂染木石与依如来身语意三清净相焉；依有气息又分：依金刚诵与依宝瓶气也。无所缘依者，则分卒然生已立即断除，对随所显现不加整治，及建立方便要义为三。其方便要义有四：曰如婆罗门捻线；曰斩绳两段；曰如婴儿观佛殿；曰如象体被刺等是也。

若离戏瑜伽分断住动之根与识持胜观及修离戏瑜伽为三，其修离戏瑜伽有三：曰约三时观察；曰约有无观察；曰约一异观察也。

若一味瑜伽只分睡梦喻、水冰喻、水波喻之三。

若无修瑜伽则每所分也(参看《祝拔宗大手印》)。

(三)分品

四瑜伽之分品，若专一瑜伽，以具乐觉受明空三摩地，初难定，后渐渐能定，此名下品专一瑜伽。有时无意入定而竟能定，定且坚固住于明体，此名中品专一瑜伽。入定出定，行止坐卧，昼夜一如，常住明体，如海无波，此名上品专一瑜伽。

若离戏瑜伽，以通达心之体性，已离生灭戏论，但未离执空、定解、观受三贪着，且于轮回涅槃，尚有希求畏惧之心，是名下品离戏瑜伽。纵能清净执空、定解、觉受之贪着，但于所显境相，尚起希求畏惧之心，未能断除减损或增益等，是名中品离戏瑜伽，于所显轮回涅槃一切法，执空、定解之执着，已得解脱，并离希畏之心，断除增益，是名上品离戏

瑜伽。

若一味瑜伽，以分别意念所显，内外一切通达，法尔明体一味，但仍有决信一味之执，是名下品一味瑜伽。决信一味之执既净，无能所对待，无内外分别，心境不二，正智现前，是名中品一味瑜伽。多证一，一显多，一切平等，本体寂灭，是名上品一味瑜伽。

若无修瑜伽，以无须强定，及修无念，所显一切，无非明体大手印，但有时微有如幻如化之执，是名下品无修瑜伽。如幻如化之执既净，昼夜恒住于无修上，续绕不断，唯后显时，微细相续识尚未断尽，是名中品无修瑜伽。微细相续识，皆转成智慧，是名上品无修瑜伽（参看《大手印导引显明本体四瑜伽》）。

（四）检别

四瑜伽之是否究竟圆满，其检别有六：

- （1）见体性未见？
- （2）方圆未圆？
- （3）于妄念上定显未显？
- （4）生功德未生？
- （5）播色身种未播（谓福慧二资粮已圆否？）
- （6）于俗谛上决信未决信？

以上六检别，所有专一、离戏、一味三瑜伽均属相同，惟无修瑜伽则于（5）改为“利生事业成就未成就？”（6）改为“俗谛上自在未自在？”而已。余四均同。

十、大手印之觉受

大手印对于觉受，本来秘不示人，如玛尔巴大师开示：

“虽证广大离边法性义，乃至未固秘密自证德，所有觉受应密不示人。”概可想见。但为令学者易于鉴别故，特选录以备参考。

觉受者，以了达总相义利，凝现于心，名为觉受，由闻思而起修，于总相综合义利，观一切法无我，心一境性，而感种种领纳，以比量推知之，如暖、顶、忍、世第一之加行，属于专一瑜伽也（参看《祝拔宗大手印》）。

禅定觉受系属者，不堕一边，离诸识认，以名言句，无所宣说，觉受相续，而不继绝，离于外相，世间八法，而无出定入定，斯乃觉受禅定周备也。

觉受之辨别方便有二：一为从湛定、鉴慧及定慧无分别，以辨别之；一为从乐明无念，以辨别之。

（一）湛定鉴慧及定慧无分别之觉受

第一目 湛定

湛定分为外湛定及内湛定：

外湛定有六：即五烦恼及总集共成六种也。

内湛定有五：即如象值钩，如冷风断续，如海结冰，如君子醉，如龟在铜器等。然此湛定总行相者，即调柔摄集也。

第二目 鉴慧

鉴慧分为外鉴慧及内鉴慧：

外鉴慧有五：即了境如幻化，了境从心理，了境即空性，了境是妄念，诸境率尔见等。

内鉴慧有五：即如暗室灯，如空中电，如日出时，如日照雪山，如虚空举边等。然此鉴慧总行相者，宽旷明显也。

第三目 定慧无分别

湛定、定慧无分别觉受有六：如宝至金洲，如盐投水中，

如铁匠所煅通赤圆铁,如金与黄色,如钿与碧色,如螺与白色等。然此定慧无分别总行相,定之与慧互圆融也。

(二)乐明无念觉受

贡噶上师开示云:觉受者,谓辨知乐明无念也。然此三境所现,皆不可执,所谓离执即体,为最殊胜之口诀(参看《祝拔宗大手印》)。

觉受中可分为止境、观境、实证三者,(止境即且却,观境即妥噶,实证即明体露),唯实证为非歧途,观境且不可着,止境更无论矣。

第一目 乐

乐境界中,有周身过乐者,或虽遇寒热,亦唯感受乐,或不觉身心之存在,唯喜欢乐笑等,或内心踊跃、舒适、安怡,或乐至不知昼夜。

乐之身安乐者,初杂烦恼,继无烦恼。其乐遍于全身一切,终至虽触寒热等,亦舒舒生乐。心之乐者,心满意足,心离一切痛苦,心识欢喜明澄朗然,以及不知为何而澄然喜生。由此想念:现在既已毫无烦恼,则已为圣者,于是无故嬉笑,或感铭师恩,自觉最幸。常欲舍诸世间一切事业,毫无需求,唯对作佛法事等心多起,欲作嬉舞,无故欲自言语歌唱。时或生起虽作观修及昏沉掉举,悉无所忆。有时心欲啼哭,自似无有禅修等想者(参看《了义海大手印》)。

第二目 明

明境界中,有觉内心澄净者,或明见一切境相,或暗夜见一切远近物,或见光明等相,或知他心事。

于明觉受,为五门(即五根门头)明份心持之微,目境如见烟、萤火、阳焰、灯、月、日、火光、明点、光圈及虹等,即使

闭目，亦能明见。多见六趣色、声、香、味、触等，且尝受之。若意之明份，则一切取舍念头生起，虽心明源源奔驰，然知适应缘起，故能澄明惺朗，无有昏眠，以为自知一切诸法等想，多所生起也。

第三目 无念

无念境界中，有能见色空诸相者，或觉一切皆空，或明见万境无自性，或见身境皆空者，或生空相之定解者。

其无念者，初，则心任所之即持；继，则粗妄念没失，住于置处；终，则作念行一切寂灭想，味尝是等。若起贪着我慢，所谓受后证失，故须断是贪着，诚如大德口诀所云：“夏季地上无不生，瑜伽觉受万相现”。觉受现相无定，着彼不应理故，所谓“于何有着彼亦弃”，此皆护持之善巧者。由护持故，如口诀云：“诸法为一切身故，功德完备越思故，明体后随体性故，许为诸善护法身”（参看《了义海大手印心要》）。

第四目 护持善巧

护持觉受善巧者，乐明无念觉受随现，勿起贪着，毫无沾染善念恶念无记念之玷，而依念头之力，令觉受生者，谓之依念得觉受，故须离觉受之着，反是谓之受后证失，故勿着于觉受而善巧护之。至觉受与证之别，略有不同，觉受者不出意份，故不坚固，譬如阵阵云间日光，乐、明、无念三者，有时齐现，有时一现，时或俱无，故须于彼勿着，而加以护持。意垢澄已，证方现出，又若领受境与有境为二，是为觉受。无境而现则为证。心领受为觉受，心自现于彼体性中为证。领受境之影像为觉受，现前了识自相，达殊异义为证。至于修者自心及于禅修乐、明、无念、空等，若有所修或所尝受，则为觉受。修者与禅修，二者不二，非为作意及悟解，而

现前认识者为证(参看《了义海大手印心要》)。

觉受须时修时息,不求时长,只求次数多,似流水不停,此为善护持者。

觉受固须善于护持,尤须勤于观察,使勿错误,故于乐、明、无念三境,如生味着,当以胜观遣除之。偏乐着于轻安,必落欲界。偏明无分昼夜,常见光明,且具有他心等通,着之必落色界。偏于无念如坐虚空,觉无质碍,必落无色界。故须三者平等保持,善以胜观,去其偏颇。故凡于定中觉受相,有所着者,必落三界无疑。但可著之境,比比皆是,兹举其三,其大略也,读者宜深切注意焉(参看《祝拔宗大手印》)。

(三)四瑜伽之觉受

四瑜伽之觉受于前已略说梗概,但于道展转之经行相,上下界限,及现证道相等,未及详说,于此顺道论之。教敕传承列祖语云:“觉受与证有淆误处,特分别论说,勿误受证二者为一,是为至要。”

(1)专一瑜伽。以心识明澄为体,若有高下,尚为觉受不固;若高下微则稍佳,唯是专一,为觉受而非证。

(2)离戏瑜伽。由内微知无生,以为此即师所授生矣,而识自心,彼为觉受。若心识彼自朗晃,了自无有自性为证。

(3)一味瑜伽。若觉自身外显自心,三者均无自性矣,如此是为觉受。外此境界之显,均若镜中之影,虽各各显,平等一了为证。

(4)无修瑜伽。若有诚然无有所修与能修之想,是为觉受。若心识彼自,俱时了得,而自离能修所修为证。

复次关于大手印觉受之生起及其行相,自以大巴弥瞻铭得哩十师所集之《新译大手印不共义配教要门》所述为详

要，特录以殿本章之后，而供学者参考。《要门》略云：“一切时中顶想上师，融入身中，不应舍离，若如是住，生乐、明、无念。若乐增盛，即发狂乱，应减身力。若明增盛，心多散乱，纵荡而住。若无念力大，即生昏沉掉举心而住。若着于乐，即生欲界。若着于明，即生色界。若着于无念，即生于无色界。此三均等而无所取着，是真正道。然乐是定根，切须依仗能增盛缘。明是本定，离诸妄念，而应住于无念。真空无念，即是定之行相，无作意住。此三均等，是一味故，不可阙一。其定心盛时，六识断绝，而不觉于出入之息，亦不闻声。即相似有过错谬之定，应舍弃之。余有失定有其多种，准别文知。六识历然，觉知有身声，不为碍于乐、明、无念，亦无作意了知之心。如是禅定，犹如初月，渐渐增盛而无挂碍，此即便是无失之定。”

附录三

教言广集零选(节录)

——冈波巴大师答弟子大手印问

冈波巴 著

一、何谓大手印定？

冈波巴尊者说：

使大手印定生起有四种因素：

- ①由上师加持而得定；
- ②依缘起法而得定；
- ③由积聚资粮而得定；
- ④由净除业障而得定。

大手印定生起之相是这样的：

于此心之体性无整治、无掺杂，安适舒泰住于本元明明朗朗、清清净净，于一切时相续不断，有这种觉受就是大手印的定相。此又分为二：①有决定性的境界；②境界尚不能至决定性的地步。

决定性的境界是：如秋季之明朗晴空与心性无二无别，上不希求佛道，下不怖畏轮回。别人想改变你或影响你，也改变不了影响不了。

不决定的境界是：具有定境之乐、明、无念的觉受；但觉受时有时无，因为无念的关系，可能有堕落下道的危险；堕于色界或无色界天；或堕入小乘之灭谛涅槃。

在最初学大手印的时候，是学习认取那明明朗朗的自心明体，进而学习知而不散之道，再进而学习坚固稳定的修观，使自己生起决信与确知。修大手印的人只要不忘失心之体性，妄念种种的生起变化原是很自然的。譬如说，虚空虽然自性清净，但是各种云雾仍会不断地生起，终究仍会消失于虚空中的。修大手印的人，应该向“使妄念成为伙伴”的方向努力，如果不能使心念收放自如，那就有失误的危险，或陷入苦藪，或生于无色界。对治之道是：作生起次第一刹那中自成本尊之观法。这样于一刹那中圆成本尊身后，就专一地修习大手印光明，这样就会产生光明朗耀的觉受和产生无散乱止定的觉受。如是以智慧观察就能证悟无任何实体之可得。

一个有证得的上师，如果遇见一个能舍弃今生一切的善根弟子，他应当使之成熟而授以四种灌顶，导向生起、圆满二种次第解脱之道，使弟子先修生起次第之如幻本尊观，再修气、脉、明点观，这就是所谓的“具有戏论的圆满次第法”。“超离戏论的圆满次第法”是指那光明的心之空性，当下现前见到如是修观生、圆二种次第就必能产生功德，这最好是住于寂静处去修观。如果身能生乐，心就也会生乐。内之五种觉受相与外之八种功德相皆能相继生起，在这些觉受和功德生起之时，气就会息灭而进入中脉。当第二种象征或觉受生起之时，就会实际体验到境界相，不但是外显诸境界，心之体性亦能现自亲验。在第二种象征出现之时，明

相和无念相就会产生,修观至此就算是到了成功的阶段,此时气就能住于心。第四种象征出现时,大手印见之法性义理就能全体洞见无遗。这就是说大手印见已经成功,于自己的心性得到了决定见,能见一切法之明相,一切轮回和涅槃诸法此时皆呈现光明之相,关于息、增、怀、诛四种事业,就不用念咒和作仪轨等,也能够很容易地办成。当风息(即气)趋入光明之时,智慧的征象就会出现,身有虹彩,光明之圆团亦会在身上出现,这些都是智慧出生的征象,此时无能及所见,故名为“空性”,已经超越出了三界,远离心识,所以又叫做无愿求。

二、如何消除障碍?

法王冈波巴开示云:

修行人所遇见的魔障有两种:一种是由人或非人所兴起之障碍;另一种是由心识妄念所兴起之障碍。除遣魔障之法,总说有三种:

(1)由慈心和悲心来除遣。这是说修慈悲观的人,就象母亲对儿子一样,不能对他作任何损害。

(2)观诸法如梦如幻。由观空性来遣除障碍,因为毕竟没有能损者和被损者的缘故。

(3)明了这些魔障皆是心所变现的迷乱之相。如是了达,魔障就不能为害了。

通常魔障来扰时,多半是在行者有了许多徒众或物质受用增长、福报鼎盛之时。有人说这即是密宗得了共同成就之时,或说是魔障来作中断障之时。最初是在徒众眷属中掀起障碍,然后是由于物质和福报增盛的缘故,就会在善业和

法行上发生障碍,再接着就是行者或法师自己生起贪瞋而造成障碍。

至于是不是外来的障碍,观察自心就会知道。如果对自己造成伤害,那就是外来的侵害;如果是对自己未能造成伤害,而伤害到眷属,那就是自己的成就招致外来侵害的结果。

三、何谓心的体性?

大师说:

外所显境皆是自心之体性。所谓心之体性者,就是那明朗朗、清清楚楚的自心之明体。有些人把这个明体想成“真我”或自己,但此心之体性是空明无可认持的,也断灭不了的,此明体亦是没有依处的,见到这赤裸裸的明体,就算是有了道上的契悟了。

然则,此心之体性究竟是怎样的呢?它非有亦非无,非常亦非断,离二边,但亦不是什么中道,截之不能断,摧之不能灭,于一切时不来亦不去,三时中相续不断。截之不断故,非有为法,从本来自性成就;摧之不能毁灭故,无形亦无色,非实体而无相状。若能亲自体验到这些,就叫做“心之体性”,或叫做“大乐”,或叫做“俱生智”,或叫做“无二”。

四、大手印的意义为何?

大师说:

一个人如果想“即身成佛”,修习大手印法是最重要的。所谓大手印者,就是三世一切诸佛的心,那无二的智慧。这要到哪里去寻找呢?要到自己的心中去寻找。

“手”是什么意思呢？龙树菩萨云：

“如彼水中灌入水，

又如油中注入油，

自心能见自智慧，

如是善见名为‘手’。”

“印”的意思可以从三方面来看：

①自性印；②觉受印；③契证印。

(1)自性印

如佛经中说：

“所有一切众生皆悉具足如来藏”。

这是说，下自草茎上的昆虫，所有一切众生无不具足此心的本体。《喜金刚续》云：

“屎中虫蛆，

亦具体性。”

(2)觉受印

话虽如此说，仅凭“自性具足”是否够了呢？这当然是不够的，还需要由修行所产生的智慧觉受才能发生作用。要有怎样的觉受呢？要现量的觉受到此心之自性乃离生灭之光明才行。心之性相是：能有种种妄念之纷起，能变现外境种种阴阳诸物。心之实体虽毫无差别相，却能变现种种境物。总之，此心性即是俱生法身，外境之种种显现，即是俱生法身之光明。显、有、轮、涅一切诸法，其自性本体皆十分纯洁，十分清静，超越言思，离生住灭相。如果有这样的现量觉受，就算是觉受印了。

(3)契证印

此印是说不依因缘而生，无实质无相状，无形无色，离

一切有无言说之边，无为，自性本成，见法界体性本来成就。若能现量证悟此理，就算是契证印。再无任何一法更胜如此，故名为“大”。

仅靠以上所说的大手印道理是不够的，还要使佛经的四种智慧现前显现才行，这就是对众生起大悲心，对上师三宝，起诚信恭敬心，对业果十分兢兢业业，对此生之一切贪着要努力降伏消灭才行。

五、如何证悟大手印？

冈波巴大师说：

第一步要了达心之体性，然后要于此心体得熟练，最后要于心体得自在。

第一、了达心之体性需要：

①所谓心体者，即是俱生之智慧，明朗空寂，无可认持，能现前如量地觉受到。

②了达各种纷飞之妄念与此心体无二无别。

③外面由阴阳所生之种种境界，与心体和妄念三无差别。

第二、于此心体得熟练者，这是说应该住在森林或山穴等寂静处，精进如法修持。大手印的证悟相有三种不同的方式不定的出现：

①根本定与后得定绝然不同

于定中修观时，大手印的悟境现前，但下了座，在日常动静中的后得位时，却没有大手印的悟境了。

其时，妄念于己于人皆不能作害，自己就应该住于寂静处无间断地殷重祈祷上师，一心专注地努力习定，这是非常

重要的。

②根本定与后得定相互显现

大手印的悟境在定中会出现,同时后得位的行住坐卧四威仪行动亦不能损害大手印的悟境。自己确实地知道里面的种种纷起妄念与心体实在是无二无别的;外面的显境,有时象是幻化,有时象是空,有时又好象是有实物似的,有时而中、时而边的觉受。这时,或许会听到某些修士说:“你到我这里来吧,到我这里来会增长你的觉受的!”不管他们怎样说,还是应坚持住在寂静处,独自一个人修行为要。

③根本定与后得定二无差别同时显现

这是说,行者能够证悟到一切外境诸显皆是俱生法身之光明;自心即是俱生之法身;所有外境及显、有、轮、涅一切法皆是离戏平等性之大乐,没有入定及出定之差别,于日常一切四威仪中不离大手印定,一切时常在流水相续瑜伽中,不需提起正念,亦不需着意观察,大手印自然会全体现前。此时行动与静止毫无区别,到此境界即是大修行人,值得尊敬。

坐破垫子和走破皮靴的瑜伽士,二者比较起来,还是坐破垫子的瑜伽士要好得多。我的师傅密勒日巴住山四十二年,八十四岁圆寂以前一直是到处住山的。

六、什么是“平常心”?

冈波巴大师说:

行者应该知道一切法之根本——平常心。平常心者,就是这个不为任何法相所掺杂,不被世间意识所搞乱,不为昏沉、掉举和妄念所鼓动,当下安置于未来之处的自心。如果

能认识它,那就是自明之智慧,如果不认识它,那就是俱生的无明。认识它就叫做明体、体性、俱生智、平常心、本元、离戏、光明等。如果能认识此自心明体,就能够知一而知一切,因为能够把当下现前的真理用之以为道,所以其功德最大。至于长时间的“深定”,冬眠的熊和蛇也是有的,但它们因为不认识平常心的缘故,所以毫无用处。因为平常心是不共的,所以功德最大。能够不知昼夜地相续,住于禅定三摩地中,也远不及认识平常心的重要,因为那是普通相共的禅定。依四种灌顶渐次修习生起次第法,面见本尊,也不及认识平常心之重要。见到本尊只是属于贤善之世俗谛,为障碍清净之相而已。但认识平常心则属于胜义谛,功德远为广大。能够具足天眼等五种神通,亦远不及认识平常心的功德大,因为神通亦是有漏法。认识平常心,那是属于无漏心的缘故,所以极为殊胜。

再者,即使不现诸相,或无相可现,或甚至感受到如清净虚空之空性觉受时,也还是赶不上认识平常心来得重要,因为前者是将理之总相作为“境”而缘观之,属于比量道,而平常心则是现前透露之理以为道,故远为殊胜也。

因此说平常心即是一切智慧之王。佛之五种智慧,平常心中亦全部具足之,因为平常心能证悟无能所之二相,所以能成就妙观察智。如颂云:

一刹那中知差别,
一刹那中成佛位,
刹那了达心实义……

不必历经五道之次第,于一刹那中能成办一切事,所以是成所作智。一切世俗谛中所有诸法皆似影像一般的显现

了明镜中，如是悟入，故即是人圆镜智。见轮回涅槃一切诸法于自心明体中平等平等，故名平等性智。故平常心为一切智慧之王，一切功德之王。不论你得到了什么样的三昧，如果能证悟到平常心，其他一切三昧就会象果皮或树皮一样的剥落净尽了。此即是一切法之心要。

七、答修疑难

问：什么是自明体？什么是他明体？这两种明体是怎么回事？

答：根本没有两种明体。自性的明朗中那离善离恶者即是明体。

问：感受那空洞洞的空，自己想那是空性的空和离戏的空。这三种不同的空的觉受，那一种才是对的呢？

答：前两者不是，离戏的空才是对的。

明体与离戏之空二者同时俱起故名俱生，知道它法尔如是就是智慧。

问：根本定位与后得定位，二者是怎样融合成一味的呢？是专一的住于禅定中而能够在行住坐卧四威仪里，不离开禅定吗？还是于后得定位四威仪中一切妄念皆能成为助伴呢？还是在后得定位之日常动静中觉得如梦如幻呢？还是在后得定位时当下劣之妄念生起之时能够断绝之呢？

答：前者之觉受是很好的，但仍不能脱离三有，中间所说的（即第二和第三问题）算是可以了。后面的一种，如果在后得定位时连下劣的妄念都不能断绝，那就不能算是与后得汇融一味了。

问：智慧气有没有动相？

答：凡是动相的都是业气。一切动散皆悉清净全体成为一味的智慧气才是成佛。

问：智慧气会不会有时中断？

答：法身是超乎中断和不中断的。于一切时中能觉受到超越心意之俱生智慧就是法身。二种色身在自显境上是有中断的，但是在别人的显境上是无间断的。

问：修观大手印见，到了什么程度才可以不生中阴？

答：上根的修士才能不生中阴，这要上根的修上能够经常住于悟境中才行。证悟以后继续精勤修，就会自然达此境界。

问：若是在梦中不能自然地修观大手印之体性，中阴是否会出现？

答：若是梦中不能观大手印体性，中阴就一定会出现。

问：只修大手印体性，是否能够清净业气？

答：可以。

问：修气功能否增益大手印之体性证悟？

答：能够。我的上师密勒日巴就是专修拙火气功的。

问：观大手印体性和修气功，二者之中何者清净业气比较容易？

答：修大手印体性。

问：已能证入体性流水相续三昧，还有无任何方便能够使三昧增长？

答：无。

（本篇摘自张澄基译《冈波巴大师全集选译》）

附录四

《大幻化网导引法》论脉、 气、明点修持(节录)

敦珠上师传授

一、修脉

(一)毗卢七支坐

1. 身寂

身寂者凡五：①跏趺坐；②等待印置脐下；③脊直肩张；④颌压喉结；⑤舌抵上颚，适宜视量。

以此五者，能使五根本气及五大气，悉趣集于中脉，则无分别智易生。其所具功德，分述如下：

(1)跏趺坐

能使下行气易入中脉，进而生法宫的暖相易生，于是则不为诸障所损。又能使地大之气，易入中脉，嫉妒烦恼，由是消除。

(2)等待印置脐下

能使平住气易入中脉，拙火易得炽燃，如是则 32000 脉之结可解，定乐易生。又能使风大之气，易入中脉；瞋恚烦恼，由是消除。

(3)脊直肩张

能使遍行气易入中脉,而一切修气之病,可借此减免。又能使水大之气,易入中脉,而不为四大之气所损;愚痴烦恼,由是消除。

(4)颌压喉结

能使上行气易入中脉,而两颈的动脉缓行,心念易停。借心念停则妄念息,无分别慧易生。又能使火大之气易入中脉,贪爱烦恼,由是消除。

(5)舌抵上颚,适宜视量

能使持命气安住中脉,而观想易明。又能使空大之气,易入中脉,轻慢烦恼,由是消除。

所谓适宜视量者,因识随眼根而转,而眼又易动,故必须适宜视量以范围之。其视量以两旁宽约二尺许,前距鼻端四指,向下斜视,是为适宜。

2. 语寂

先行口吐浊气,为初学者调气之方便;次则应禁语,而对气息的出入,顺其自然。

3. 意寂

意寂者,即心于过去不追;未来不引;不计有所为而为,亦不应视空为空无;而于现在根尘触对,更不可起任何是非分别。

如是心住于内,不为境迁,有如乳足婴儿,恬然而住。虽一刹那,亦不容稍散乱。

(二)观脉轮明空

依毗卢七支坐,一刹那间,观成空性,跟着观想自己变成金刚萨埵本尊形像,内外明空无垢,净如琉璃。

如是观身中空，由顶至足，乃至手指、脚趾、毛发诸尖内，均如贯气皮球。倘一时不能观想明显，可分段观想，务求明显。

既观明显，可观想身渐渐扩大，充满世界，或观想身渐渐缩小，仅如芥子大小。观想身中皆极空极明为要。

继续观想自身为金刚萨埵，身中现中脉，粗细如笔管；左右二脉，粗细略小如箭杆；三脉直下于脐下四横指处汇合，形如卐字的下半部；中脉上端，直达梵穴，复由顶达前面眉间；左右两脉经两耳际后，出至两鼻孔；三脉平列笔直，相隔约二寸左右，中脉色蓝，外白内红，左脉白兼红，右脉红兼白。

观想明显后，复观本尊脐轮脉叶 64，心轮脉叶 8，喉轮脉叶 16，顶轮脉叶 32。此四轮脉叶，皆从中脉发出。其脉叶之状，脐、喉二轮圆形如碗向上仰置。心、顶二轮三角形如伞向下张开。

修气脉时，只能观想四轮，至脐下四指处，不能再往下观；若修明点，则不然。

观想四轮明显，应观每一脉叶，复发出许多细脉，一一通达毛孔中。如是身内各脉构成网，或如窗格。所有一切脉，均应观成外白内红中空。

二、修气

(一) 九出浊气

右手握拳压右肋，以压肺部动脉；左手握拳伸食指按左鼻，由右鼻猛呼长气一次，后猛呼短气一次，又呼长缓气一次，共三次。如是由左鼻亦呼三次。然后两拳置膝上，两鼻同

呼三次，是为九出浊气。

每一次浊气呼出，即应向内力吸，颈稍曲，腹略贴脊，然后向外呼出。呼出时想一切病魔罪障，皆已消除。

此法只宜在每日第一座行之，若多修恐反感气涌，发生头痛等病。于其他座中，应留意观察，气于两鼻同时随意匀出。

气以两鼻同行为善。倘不如是，应观察何鼻未行？则将此同侧之肩向上侧卧，使未行之鼻孔同时行气。

（二）金刚诵

金刚诵者，称为柔和气。

1. 起分

起分金刚诵，为无上密乘之六妙玄门，兹依数随止观还净，分别述之。

（1）数息观

身安住，心专注出入息，勿使外驰。数一二三四五，乃至二万一千六百息，务使内外行息，一一清晰。

初学者以每日修四次为宜。第一次仅数二十一次；第二次可增至三四十次；第三次增加；第四次随力多数。如是渐加，须心不散乱，专注气息，以数毕全数不乱为度。倘漏数，从头再数。此为无上密乘之数息观也。

（2）随息观

息之性相，既已明晰，应修随息，以观息之出至何处，入至何处也。

呼时，应观息出至距鼻端前一尺，乃至五尺而止。吸时，应观息从距鼻端一尺乃至五尺，而由鼻经喉、心、脐，下至密处，遍及四肢，乃至全身；若觉仅到身中之一部，即须改正。

如是心随气息，出入自然，此为无上密乘之随息观也。

(3)修气之止

息出入之远近长短，既已明了，应观想其住于何处。息入由鼻至脐，若粗观，可观息住于脐间；若细观，必须观息遍住全身。息出则由脐至鼻而出。

息住时，能观遍住于全身，由是熟习，即能心与气合而住，此为无上密乘修气之止也。

(4)修气之观

气息有地、水、火、风、空五大元素所显之色不同，长短之量亦异。地大之气黄色，现于距鼻端前十二横指。水大之气白色，距鼻端前十三指。火大红色，距十四指。风大绿色，距十五指。空大蓝色，距十六指。五欲、五蕴、五烦恼一切色法心法，均由此出生，以一息之中，具足五大五色，各不混杂也。

内外行息出入，有无增减？息入是否自顶至足周遍全身？有无损益？息出是否暖冷得中？必须观照明晰。

气息之增减量，以普通人年龄计算，二三十岁者，出少入多。五六十岁者，出多入少。故每日十二迁移气，每迁移于一千八百中，其气息出入长短，可验祸、福、寿、夭、智愚气运之消长，此为无上密乘修气之观也。

(5)修气之还

观想气从两鼻入，变为白色𑖀(喻)字，为身金刚。气住于脐间，周遍全身，变为红色𑖀(阿)字，为语金刚。气复集中于脐，由两鼻外出，入一切有情身上，消业增福，出时变为蓝色𑖀(吽)字，为意金刚。由此转变入、住、出之气息，悉成三字，以解全身脉结之气，尽使渐次入于中脉。

前述数、随、止、观四者，均为金刚诵之方便。观三字入、住、出，为转变业气之要门。此为无上密乘修气之还之方便。所谓还者，转变之意也。

(6)修气之净

如是修气纯熟，内外行息，即可渐次减少乃至停灭。又可以观修之力，解开支脉之结，打开中脉，并将业气转变为智气，自性清净，从此显现。此为无上密乘修气之净也。

2. 正分

(1)根本气

根本气金刚诵，其功德不独能开诸脉脉结，而且中脉之结亦能开之，并能延年益寿。在根本气的应用上，共分为五种金刚诵：

①依上鼻气金刚诵

行者自己观想成金刚萨埵双身本尊，三脉四轮具足，而于心轮中脉内，有白、红明点，各如半粒豌豆，上下函盖相扣，于此中间有小月轮座，上有青蓝色  (吽) 字，如芥子大，通明透亮而住。

复观心间中脉  (吽) 字内放出白色气，外具五色光，如香烟氤氲，由中脉道上行至顶。气下降时，念诵喻音，入于中脉内  (吽) 字，念诵阿音而住；气外出时，则念吽音上行。如是气入、住、出三者，皆成喻、阿、吽三字之音生出。

由此观想，鼻孔之气外出，即为心间  (吽) 字内所发出的音与光，由中脉道内经喉轮、顶轮二轮，折返鼻孔而出。鼻孔气入时，亦观由鼻孔，上经顶轮、喉轮、心轮、脐轮，挨次而入中脉  (吽) 字内。如是对于气出、入、住之时量，善为修习。

初修时，气音常为咒音。久之，则运行时，气音三字倾注而出，无论何字之量，不再勉强，平等自然而住。

住气之量，以愈长愈佳，而出入二者之量，与之相反，以愈短愈佳。修习既熟，则气出入最细之运行，亦转为住，则气只有住，而无出入，而且气住时，心不离气住于中脉^ㄅ（吽）字之中。

气出入时，若只心随气不由中脉往返，则与微数息法并无差别，因无气摄入中脉之故。应观眼等六识，皆收于^ㄅ（吽）字内，气往返时，此吽字亦如闻三字之音，如是气与心合在中脉内往返。

气往返于中脉内，如只在脉结缝间，曲折乱窜而行，则气虽入中脉，亦无开脉结之力。而心间之脉结不能开时，其他脉结虽开，则心寂之究竟光明不现，故气应于心间中脉内往返为要。

依住气之方便，气入中脉，燃拙火，引生俱生大乐，以观真空，达空乐和合而修。

②依下门气金刚诵

观想心间中脉内白色^ㄅ（吽）字，观法如前。复从密杵尖（龟头）将气往内入，入时念喻音，气入于中脉内^ㄅ（吽）字而住，念阿音。气往外出，至密杵尖头，念吽音。

如是修持，可开中脉下尖，能燃拙火以生暖，暖多大则俱生安乐多大，故与他法比较，甚为殊胜。

③依上下气和合金刚诵

观想心间中脉内^ㄅ（吽）字白色如前，将上气由鼻孔往下而入，同时将下气亦由密杵尖往上而入。上下二气，以念诵喻音，和合而入于中脉，随即念阿音而住。复以上气往鼻

孔，下气同时往杵尖而出，二气均成吽字音出外。

④依上下气步趋金刚诵

观心间中脉内^ॐ（吽）字白色如前，将上气由鼻孔以念喻音往下而入，同时观想中脉内^ॐ（吽）字，念吽字音往下而至密杵尖头，当此外出之气将转未转之时，上气到中脉，念阿字音而住。

再念吽字音将中脉内^ॐ（吽）字移上而至鼻孔外出。同时下气由密杵尖头，念喻字音使向上而入于中脉。当此外出之气，将转未转之时，下气到中脉，念阿音而住。

有谓修下行气时，^ॐ（吽）字不住于中脉，而住于密处；修平住气时，^ॐ（吽）字住于脐间；修上行气时，^ॐ（吽）字住于喉间，皆为本法不取者。

⑤依遍行气金刚诵

观想心间中脉白色^ॐ（吽）字如前，复观上自头顶，下至脚心，一切骨节及一切毛孔内之脉，均植于心间中脉内，如鸟羽管，由脉根至脉尖，中空如筒。如此念喻音内入之气，入于中脉，随念阿音而住；气外出时，念吽音，于一切毛孔而出。

依此气于中脉入、住、出三者，比以前金刚诵修法，四空明显力大，故能速生心寂。

(2)支分气

支分气金刚诵，依之修持，其功德不特能使气摄中脉，而眼等五神通亦能得之，且眼等五根诸病，亦可消除。支分气应用于金刚诵共分为五种，分述如下。

①行气金刚诵

行气金刚诵，乃依眼气而修。观想中脉白色^ॐ（吽）字如

前述,复观两眼脉根,植于中脉,脉尖在二瞳孔,中空如筒。念嗡音,从两眼门内入气,直入中脉,念阿音而住。气外出时,念吽音,从两眼门而出。

②循行气金刚诵

循行气金刚诵,依耳气而修。观想中脉白色^𑖀(吽)字如前述,复观两耳脉根,植于中脉,脉尖在两耳孔,中空如筒。念嗡音,从两耳门内入气,直入中脉,念阿音而住。气外出时,念吽音,从二耳门而出。

③正行气金刚诵

正行气金刚诵,依鼻气而修。观想中脉白色^𑖀(吽)字如前述,复观两鼻脉根,植于中脉,脉尖在两鼻孔,中空如筒。念嗡音,从两鼻门内入气,直入中脉,念阿音而住。气外出时,念吽音,从两鼻门而出。

④最行气金刚诵

最行气金刚诵,依舌气而修。观想中脉白色^𑖀(吽)字如前述,复观舌之脉根,植于中脉,脉尖在于舌尖,中空如筒。念嗡音,从舌尖内入气,直入中脉,念阿音而住。气外出时,念吽音,从舌尖而出。

⑤决行气金刚诵

决行气金刚诵,依身气而修,观想中脉白色^𑖀(吽)字如前述,复观身上诸脉根,植于中脉,脉尖在一切毛孔,中空如筒。念嗡音,从毛孔内入气,直入中脉,念阿音而住。气外出时,念吽音,从毛孔而出。

(三)宝瓶气

宝瓶气者,法为上气下压,下气上提,有如函盖相扣,气藏其中,如宝瓶然,故曰宝瓶气。

宝瓶气有心间宝瓶气、脐间宝瓶气及全身以气遍满之宝瓶多种。此处所述，为脐间宝瓶气。

修宝瓶气，能使气悉入中脉，且以鼻息停灭，则心缘境所引起之妄念，亦当尽绝也。

行者自观想成为本尊金刚萨埵双身相，三脉四轮、中脉吽字，一一具足。除浊气后，随以吸、满、消、射四法行之。

1. 吸

将寂静精华，虹状之气，竭力长缓全部吸收，一次盈满。复由肛门内以收提法，上提下行气，使上下气俱合于脐下。

2. 满

观想左右两脉，如肠贯气，直趋入中脉。随咽津液，如有声音，与气齐压至脐，异常充满。如是将气贮入宝瓶，瓶存脐上，持之久住，故名为满。

持气之量，以三十六弹指为标准。每一弹指，即右手于左右膝及额各按一下后，加一弹指所需时间。如是三十六弹指之时间，为持气娴熟相，中等能持至七十二弹指，如能持至 108 弹指时间，才为合度之满。但不可过劳，善自审察为要。

3. 消

持气至不能忍时，应予消散。消散分为内消、外消两种。

(1) 内消

观想左右二脉，气先满入中脉，如沟引水，以至于心间而消失，中脉空莹。如是业气，即变为光明之智气。此名内消，为最殊胜之消法也。

(2) 外消

观想气先满中脉，后满四轮，复遍满全身及诸毛孔，此为外消。

4. 射

①冲顶射法

若觉气不能再持，观想蓝色之气，如箭上射，纷纷向顶由梵穴而出。但于座初，仅可修一次，多则恐生过患。

②自然射法

修冲顶射法一次后，观想气由两鼻孔射出，如青烟之缭绕，于十六指前端空处消失。

(四)刚猛气

修气有柔和气与刚猛气之分。柔和气具三支分，即缓缓吸，吸入后缓缓送下至生法宫少住，又缓缓出是也。刚猛气则与之相反，吸时两手握拳垂直，置两胯间，颈稍曲，上唇抵鼻中根，竭力吸入。住时竭力下压上提，二鼻孔行息极微，而至停灭。若于鼻门中置一毛，亦不动摇。气出时海冲须弥，以脊喻须弥，气喻海，气出时腹深陷如贴脊骨，气从两鼻孔竭力喷出。

初学者修持刚猛气，除得现在微少功德外，未见究竟功德，利益少，障碍多。修柔和气未娴熟，勿修刚猛气为要。

金刚诵属柔和气，宝瓶气属刚猛气，其中有刚柔之别。为避免障碍，上述之宝瓶气属于刚中之柔者。

(五)中住气

中住气，即气射出时，不可全部放出，必须留微少气于脐下。因为只将气鼓入，尚乏功德，如平日行、住、坐、卧，将气少许存入生法宫，观照明晰，有此念力，则殊胜成就。盖此气不断，极易生定，故能获殊胜功德。

莲华生大士言：最殊胜功德，为中住气。

修中住气之不共口诀为：身六灶印（见图 17），气略大，吸、满、消、射，如法修持。注意 36、72 及 108 之弹指数，并留一点气，常存瓶中，意于所缘，不稍散乱。

三、修拙火

（一）游戏明点

观想身脉明空，从中脉上端顶门处，伸长延至两眉间，住于三角内，脉内有心气体性之白色明点，光明灿烂，小如芥子，或大如豌豆，愉快清净而住。

如是明缘后，与自然射法之气相合，观想眉间明点，由中脉升至顶上。再与入气相合，明点下行，至于脐下，又与自然射法之气相合，而升至顶；与入气相合，复降眉间。反复修持，观于眉间而住。

明点之升降，如铜质筒中放置铁瓦，上落琅琅有声，且感安乐；明点到达何处，心即住之。

（二）拙火燃起

脐下生法宫中有拙火，具有四相：色如茜草汁；明如麻油灯；暖如烧红铁，所触皆焚；细而尖锐，如红铜针，复有谓之刺如九曲狐毛者。

观想拙火炽燃，由于修宝瓶气，火从脐下四指燃起，先遍脐轮，将所有脉轮均烧尽。所有脉、气、明点之不净垢障，悉已消除，将净者遗留下来，以恢复清净之自性，如是经脐轮，而心轮、喉轮、顶轮，均作如此之观想。

当拙火到脐轮时，观由脐轮横遍身界，并下遍及两足部。到其余各轮，均应横遍，并遍及各毛孔。其火有如电光遍

满，觉全身毛孔，均如火焰外放，如是充满三界，所触情器，均为法界自在母自性。下至金刚地基，上至天顶，所有有情，皆得快乐，自性成法界自在母。再将火焰收回脐下生法宫中，焰升三指。睡时仍按此拙火燃起观想而睡。

西藏喇嘛修此法时，四旁之雪皆融化，即使天气极冷，仍可穿湿水之衣服，不久自干。

(三)明点融化

明点指顶轮上之菩提，为方便父自性之白色^〇(杭)字，且有四相：白如皎洁秋月；明如麻油灯；点如鸟卵；将降时如水银。

顶轮上之^〇(杭)字，只需观如初月形，如豌豆大，中有^〇(杭)字，知为方便父之自性，不须观父之相状庄严。生法宫中之拙火，只需观如红刺狐毛，不须观字，知为法界自在母之自性，亦不须观母之相状庄严也。

以宝瓶气鼓拙火，而火融化倒立之^〇(杭)字，如从水晶生水，于是菩提明点，充满顶轮诸脉络，融化而生安乐，为初喜。稍定，保持觉受，菩提渐增，火力渐减，明点充满喉轮诸脉络，融化而为胜喜。如是而充满心轮，为超喜。充满脐轮，为俱生喜。乃至充满与毛孔一样多的一切脉络，其喜觉受，稍定以保持之。

再观想脐下细火，仅如针许，渐渐增大。逆提菩提，由脐、而心、而喉、而顶，其安乐觉受，亦名为初喜、胜喜、超喜、俱生喜等，顺逆不同而已。

有以拙火燃起时，其觉受境界为空、大空、胜空、最胜空等名。亦有收入四喜中者，以空乐不二故也。

此处应注意者，当拙火到达顶轮后，不可逢燃^〇(杭)

字,必须全身充满安乐,而火遍及毛孔。若拙火燃起,未遍全身,则不宜即观明点下降也。

修拙火燃起时,须修宝瓶气,其身仪以六灶印为佳(见图 17)。六灶印者,两腕相交,以手按肩,则成三角形者三,腿亦如之,每一个三角形为灶,是为外六灶。内脉亦如是,为内六灶。气亦复如是,为密六灶。六灶印者,所以引火也。

逆提菩提时,持瓶气一口,观想  (吽) 字住密处,极清凉。

气向生法宫上提,一提一送,使气活跃。至不能持气时,可缓缓放气。观想  (吽) 字徐徐向顶上升。以两手紧握抵胸,以脐吸气靠背,两目合而上视,口中徐徐轻念吽字长音,俟明点收至顶时,即观想以羯磨杵封锁顶门。

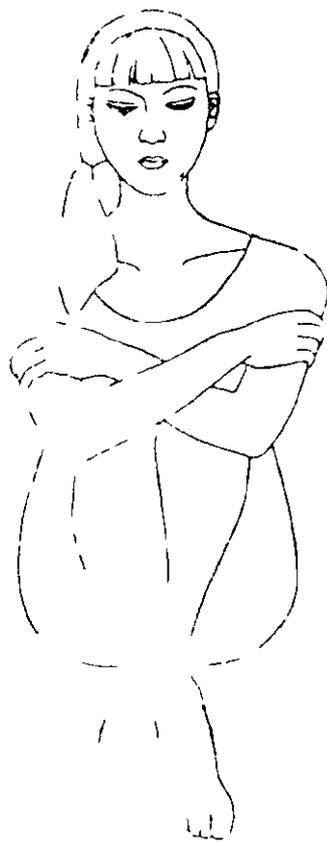


图 17 六灶坐图

附录五

九次第定释(节录)

达吉上师讲授

一、九种心理状态

①在禅修的开头,行者长养第一种心理状态——“初住”。此时的心只有些许的稳定,行者找到目标但又很快地忘失了,心飘荡到别的地方去了,但你要把目标找回来,散心,提起,如是反复为之。当你正修长养止观力,最后你会发现,你的浮想会比以前更多,似乎愈修愈增长心理的散乱。但是,当这种情况发生时,你不应该以为这是过失,相反地这是一个好的征兆,因为现在你已能更清楚看到心里发生些什么事了。

比方说,你在某处的外面,只要你不特别注意而只是坐在那里,任心飘浮,做些不着边际的白日梦,你不会注意到是否有许多人、车来来往往。你不会特别注意或知道是否有许多车辆通过,这是因为你关心的缘故。但是,如果改天你坐在同一个地点,真的好好注意通过的人、车数量,你会发现交通流量真大。你可能会说:“今天的交通流量比以往多。”但是,事实上并非如此,因为以前是你不经心,而现在你却注意在看。

②第二种心理状态叫“续住”。在没有得到续住以前,行者已持续修了很多,反复修行,一再把散失的心拉回来,最

后,足够稳定生起了,注意力能持不间断专注于目标五、六或七八分钟。当你能做到如此地步时,就是证到第二种心理状态——“续住”。

③第三种心理状态叫“回住”。有了这种“回住”,你的心理稳定度就比以前更大了,你的心甚至能不间断地放在目标上十到十五分钟。它之所以叫“回住”,是因为在基本上心能较专注在目标上,但偶而仍然走失。在这种情形下,行者察觉了再把心找回来,找回自己的三摩地。这就象有裂缝在你的袍子上,你发现了,并说:“啊,在这儿! 把它修补好。”

④第四种心理状态是“近住”。你证到“近住”就不会失去所专注的目标,因为专注力已达完整,就像一个人长大到二十岁成年了,他的力气充足,能做任何需要做的事了。同样地,觉照的力量现在完整了,你不再走失目标,因为心不再从目标上浮走了。

⑤第五种心理状态叫“伏住”。当你安住在“近住”时,此心变得非常集中,具有高度的稳定。但此时会有落入细昏沉的危险,因此你尤其要长养非常敏锐的“内省的机警”。这种机警必须非常敏锐,因为细昏沉是非常非常微细,叫人难以察觉。事实上,许多古代的行者就落入一种细昏沉中而误以为是非常高的三摩地。因为没有察觉出细昏沉,致使修行中间受阻,但他们却以为达到了他们的目的。

比方说,你在某家中,家中的人都慷慨好施、仁慈、说好听的话等等,而同时他们又抢劫你这个盲人。在这样的情形下,要发现他们的真面目就很难了,因为他们是你的朋友。这可要比去辨认破门而入的盗贼难了,因为这些盗贼明显。同样细昏沉会被误认为是好的禅修现象,你一定要能用内

省的机警来察觉出细昏沉的过失。

⑥第六种心理状态是“寂住”。当安住于第五种心理状态“伏住”时，事实上这种状态是一种非常好的三摩地的层次，行者正努力于长养非常敏锐的内省警觉力，因此使得心的能量增长了许多。有了这种增加的心的能量（或许是更多的能量），当行者进展到第六种心理状态时，就会有细掉举的危险。为了防备这种危险，行者要用非常有力的内省警觉来认清它。

⑦第七种心理状态是“最寂住”。在这种状态中，并不会真的有许多昏沉、掉举等生起的危险。它们只会偶而生起一些。当昏沉、掉举生起时，要驱除它们并不困难，你可以狂热的修持来除遣它们。大体说来，“最寂住”中没有昏沉或掉举。比方说有只大象沿着蜿蜒的小路前进——这是形容趋向成就的心理发展的过程，在这次第中，大象是象征“心”，有一些小的黑点，是象征心在此刻仅仅只有些微的昏沉及掉举。

⑧第八种心理状态叫“专住”。当你证到“专住”时，就不会再生起昏沉或掉举了。当你要静坐时，只要用非常少的努力，心就能专注于目标上，你可以想专注多久就专注多久，在这静坐期间不会有昏沉或掉举。这就象某人能入睡整整八个小时，不必刻意就能连续地安睡。同样地在一开始打坐时，行者只要稍作努力，就能坐上很长一段时间，但却没有昏沉及掉举。

⑨第九种心理状态叫“等住”。当你证到“等住”时，你已经完全习惯九次第定了。一点都不花任何力量，你就能在打坐时专注在目标上，并能毫不费力地安住于此。就象某人已

经念诵六字大明咒许许多多遍后,即使他的心到处浮想,但他的嘴仍然在念诵此咒。即使你能这样,仍然没有证到真正的奢摩他(清晰的静止)。这只是所谓的“欲界定”。你必需继续修行,再过一些时候,会生起一种特别的喜乐,这种喜乐很强,到了你无法消受的地步,然后会减弱一些。再来会因为身体的调柔而生起身体的喜乐,然后会因为心理调柔而产生心理的喜乐。就是这样行者真正地证到了奢摩他(清晰的静止)。

以上是九种心理状态的修行次第,不管你修显教或密宗都会经过这九种心理状态。你所用的修行方法(不管是观面部或只是观一只眼睛),都是以良好的观照、心的稳定、专注来修,比方说先修五分钟,逐渐扩展成十分钟,再来十五分钟,就照这样,渐次增进,加长你的稳定专注的时间。

如果你真的想修这种禅观,你就必须把你的聪明才智完全投注,用各种不同的技巧来证得这种禅观。有时候你在打坐时要“紧”——全心投入;有时候要“松”——坦然安置;有时候你要作些善行,积聚福慧资粮、清净业障及心中不好的心理印痕。为什么呢?因为在打坐时,你长养的是奢摩他,主要是增长“智慧的积聚”——有时称为“心灵的功德”。我们必须福慧双修,也就是兼顾有形及心理两种功德来证得你的目标。

二、六力

①第一种力就是“听闻力”。行者靠着六力而得到九次第定,就是借着听闻力及在禅修中保持上师的开示,证到九次第定的第一次第。

②第二种力是“思维力”。思维力就是把听到的上师的开示经过思维、反省,把开示内容反复带进心中。行者就趋向得证第二次第。

③第三种力是“注意力”。借着这种力,行者能证到第三和第四次第。

④第四种力是“内省的机警”。就是借着这种敏锐的力量,行者首先防备细昏沉,然后防备细掉举。所以借着这种力,行者证到第五、第六次第。

⑤第五种力是“狂热力”。请你记得在第七次第时,行者是用狂热力来驱除偶而生起的昏沉和掉举。然后在第八次第时,在打坐的开头时,只要用一些努力、一些修持的狂热,就能继续前进,不被阻碍。

⑥第六种力是“完全熟悉力”。行者就是用这种力而证到第九次第定。此时行者能毫不费力地打坐,因为行者已能习惯这种修法了。

就像使用各种方法来盖房子或造飞机,这六种力就是用来建筑奢摩他的工具。事实上这种修法可包含在创造力的知识的领域内。这一领域有三种风貌:身体、言辞、心灵的三种创造力,而这种修法可包含在心灵的创造力中。

三、四种注意

现在,我们要说到四种注意,这也是证到九次第定的方法。

①第一种叫“紧握的注意”或“强有力的注意”。行者就是用这种注意而证到第一、第二次第。

②第二种是“中断的注意”。行者就是用这种注意证到

第三到第七次第。它之所以叫“中断的”是因为在这段调练其心的阶段中，行者的专注常被昏沉和掉举所打断。

③第三种叫“不中断的注意”，这在第八次第才有。

④第四种叫“自发的注意”，这在第九次第才有。

以上是禅修的方法及内容，至于修不修则是你个人的事。然而不管你修不修，只要你听了这些教法，弄清楚其内容，就会有利益的印记留在你的心流之中。

九次第定及四种注意取材自无著大师的著作：《声闻他品》、《菩萨地品》。而证取九次第定的六力，可在弥勒菩萨所作的《大乘庄严经论》中找到。

（摘自嘎旺·达吉上师讲授，崔忠镇译《时轮本续注》）

附录六

《唵声奥义书》解说

[解说]《唵声奥义书》，又名《曼都卡奥义书》(Mandukya Upanishad)，是印度现存的二百多种《奥义书》中最著名、最精深的一种，是当今世上最古老的吠陀哲学经典的精华部分，是瑜伽理论与实践锻炼互相参证的法典。

吠陀经典产生于公元前 6 至 8 世纪，是人类聪明才智的杰出表现。在未有文字之前，代代口耳相传。自有文字以后，笔之于书，传播更为广泛，人类精神文明受到其极为深远的影响。

《唵声奥义书》像其他著名《奥义书》一样，是古圣先贤在最深沉的观想和禅定状态下，从内在的直觉本源得到的知识。这种在超觉和开悟状态下得到的知识，是超越卓绝的真知，是最宝贵的知识。从其他层面得到的知识，只是真知的影子。

《唵声奥义书》包含十二个偈颂。这些偈颂描述了永恒的声音“唵”如何代表整个宇宙，又如何与意识的四种状态，即清醒、作梦、深睡和超觉相关联，并指出前二种状态属于个体意识(小我)，只有融入第四种状态，即扩展到宇宙意识(至上意识、宇宙本体、大我)，才能了悟和得证，达到天人合一的境界，亦即见性成佛的境界。

本奥义书把一元论的观点、绝对不二哲理浓缩在这短短的十二个偈颂中，引导人们思考如何超越我们所习惯

的模式,了解法门虽有万千,然而目标只有一个,并且是相同的。后世许多印度哲学学说、东方心理学和瑜伽、密宗、显宗的基本观念,都是根据这个哲学发展出来的,由此可见它的精深和奥妙。但是,这是一种需要实际经验和体验才能真正了解的实用哲学,不经亲身修炼和验证,就无法理解它的真正含义。用思维能力来了解这些偈颂的观念,只是了解宇宙意识的第一步。有志于此道者,必须进行瑜伽或密宗的灵性修持,才能直接体验宇宙意识。

〔第一偈颂〕哈里·唵(HARI OM,读如嗡)。
遍宇宙皆是唵。过去、现在及未来的一切都是唵。那个超越时间、空间和因果作用的也是唵。

〔解说〕研读此偈,首先使人想到的是,古圣先贤为什么用唵来代表宇宙一切有形无形之物?有下列原因:

1. 圣哲们认为人类语言是有限的,对于他们在禅定中从内在得到的许多知识无法表达,难以言诠。因此,他们为了让弟子了解到语言所无法表达的知识,就经常使用像“唵”等象征、符号来阐释说明。

2. 唵^ॐ具有许多特征,它的音素、结构及振动频率极适于象征宇宙。唵是语言的本源,是梵文的基石,是吠陀经典的第一个字,也是许多咒语的第一个字,是一个独立而最完美的用于赞美和感叹的声音。如果我们把嘴闭住,然后试着以任何语言之字母或文字发音,除了唵音之外,什么也发不出来,唵是唯一在张口及闭口时都能发音之字。唵声由 A、U、M 二个音节组合而成,最后融入 M 音,足以代表万象,代

表不同的意识状态和变化。

3 先哲们以唵来观想和修定,达到心息相依和心灵合一的境界,起初诵念有声的唵,最后达到无声的唵,成为梵我一如、天人合一的境界。在这个意义上,唵实可代表宇宙意识。

当代著名瑜伽大师喇嘛尊者在《无神的开悟》一书中说:“如果唵是文字,整个宇宙都是它的注脚。如果它是一个音声,整个宇宙就是它的波动。如果说它是代表,则它代表了宇宙中有形与无形的一切。”他还说:“绝对的本体亦名之为唵。”

唵既然代表宇宙绝对的本体,则是永恒和不朽的,是无所不在而超越一切的。它是我们真正大我的本性,不受无常世界变化的影响,所以它不受现在、过去、未来的限制,它超越时间、空间和因果作用。

[第二偈颂]不论在此处、彼处和一切处,所看到的一切都是至上意识的显示。宇宙的大我、自性就是至上意识,亦即宇宙绝对的本体。这个圆觉自性有四个状态。

[解说]在本奥义书中,宇宙绝对的本体又称为至上意识、宇宙的大我、自性、宇宙意识等,这些名称虽不同,含义却是一样的。

什么是宇宙绝对的本体(至上意识)? 世间一切都是宇宙绝对的本体。意识具有四种状态:前三种状态是清醒、作梦和深睡,属于个体的小我;第四种状态是超觉,为宇宙的大我,这是最高的状态,包含了前三种状态。因此,个体的小

我和宇宙的大我原是一体的，是同一的。瑜伽行者用唵来观想和修定，从个体的小我融入宇宙的大我，就能了悟到宇宙的最终真理，了悟到个体的小我和宇宙的大我乃不二亦即合一的本体。瑜伽行者如果不能超越前三种状态，他就停留在二元的对立，无法了悟宇宙绝对的本体。这种一元论的观点，就是本奥义书中基本的哲学观点，是本奥义书的精髓。

[第三偈颂]第一方面是清醒的状态。于此状态，意识倾向外在的世界。经由其七个工具和十九个管道，能经验到粗钝的现象世界。

[解说]此颂开始阐释意识的清醒状态。此种状态经由七个工具和十九个管道，经验外在世界的事物。七个工具是地、水、火、风、空五大元素以及呼吸和自我执着。十九个管道是五个运动器官（声带、手、脚、生殖器、肛门）、五种感觉器官（眼、耳、鼻、舌、皮肤）、五种气（命根气、下行气、平行气、上行气、遍行气）和四种内在工具（心灵、自我、智力和记忆贮藏所）。

清醒状态倾向于外在环境，用感官体验到粗钝的现象世界。这种状态是主体和客体意识并存，表现的方式是二元的。在这种状态下，来自外在环境，即来自客体的大多数资料，被自我执着或狭隘的自我感所限制和忽略，受到更多的时间、空间和因果作用的束缚，因而无法展开人类的意识，人类的绝大部份潜能也未得到开发。

[第四偈颂]第二方面是作梦的状态。在这种状态，意识转向内在。它也有七种工具和十九种管道，能体验精细的心灵的印象。

[解说]梦境比清醒的状态更精细,因为意识转向内在,梦境来自贮藏在无意识心灵里曾经经验过的精细的印象。梦境中的意识也同样有如上述的七种工具和十九种管道。作梦的原因是心灵中尚有未实现的欲望,所以通过梦境来满足,但人们醒后往往忘了梦中的境况,所以仍未得到满足。在清醒状态下,人们利用感官从外在世界收集资料;但在梦中人们只是回忆起过去贮藏的资料。梦中的意识是用来补充清醒时意识功能的不足,作梦被认为是替清醒的意识提供信息的一种工具。只了解清醒状态,人们无法了解梦境;但人们了解梦境,却可以了解清醒状态,因为梦境超越了清醒状态。

但是,对密宗瑜伽行者来说,夜间思想任意奔驰,梦境颠倒,无明、爱憎等不易控制,就象具有双重人格,白天过的是一种生活,夜晚又过另外一种生活,两种不同的意识形态不能连接起来,也是生命和修持中的一种病态。有各种修持方法可以使这两种不同的意识形态连接起来。例如,藏密六成就法中有梦观成就,修持此法,就能把日间的修持和晚上的修持连接起来,脱离梦幻颠倒,保持净境相继,白天晚上成为一体。

[第五偈颂]第三方面是深睡。此状态无欲亦无梦,所有的经验、体验都沉浸到无分别意识的整体里。睡者充满喜悦,体验到喜悦,并且知道如何去了解前述两种状态的方法。

[解说]深睡状态比清醒、作梦状态更为精细,即是一种较高的意识状态。在这种状态中,人们既无欲求,也不作梦,

亦不能体验事物，是一种空境而具有喜悦的无意识状态。人们只要每天有一段时间进入这种状态，就能消除疲劳，使身体充满能量。

没有体验过睡眠的状态，就无法体验到清醒和作梦的状态。瑜伽行者经过修持和训练，能有意识地主动进入睡眠状态，他们在深睡状态中仍然保持清醒，完全觉知外在的环境，甚至比清醒状态还要专一和清明。这就是所谓深沉的气功态或禅定状态，也就是意识的第四种状态——超觉状态。普通人从睡眠状态回到清醒状态时，无法记得意识在睡眠状态中所得到的经验，但瑜伽行者却能够体验睡眠状态的境界和喜悦性质。这样，瑜伽行者就把自己提升到超越清醒、作梦和深睡三种意识状态，同时了解这三种状态，也了解这三种状态和宇宙是合一的。

所以，在深睡状态所体验到的和谐、快乐和喜悦，虽然比清醒和作梦状态为更高，但是远比不上超觉状态，即至上意识、或宇宙绝对本体、或自性呈现的境界。

[第六偈颂]能体验这几种状态者是万事万物之王。它了知一切；能指引万物于胸壑，万物生于兹亦回归于兹。

[解说]本偈小结以上五偈，称赞灵性修持者能够体验意识的四种状态，达到见性境界，必获得修证的成就，无异万事万物之王。瑜伽行者在甚深的禅定中达到意识的超觉状态，得见自性、融入宇宙绝对本体，即能逐一而完全体证清醒、作梦、深睡三种状态，从而了悟意识的一切境界，了悟这二种意识状态起自它们的本源——超觉，或自性，或宇宙本体，或至上意识，而这——本源并未变易，它是永恒、无限和

不变的。瑜伽行者直接从内在得到至上意识，认识自我就是宇宙的大我，即是开悟，也称为解脱。

[第七偈颂]图力亚(Turiya)是第四个状态。意识在这个状态既不朝内亦不朝外，并且内外皆不转。它无分别；它超越知见与非知见的范畴。此状态无法由感官来体验、比较或推理而得知；它不可思议；超越想象，并且无法以言语表达。这是纯意识，这是真正的大我。它断绝了一切外在的现象；它是寂静，完全的喜悦，唯一不二的。吾人必须了悟这个真正的大我。

[解说]本偈对意识的第四种状态——超觉(梵文原文称为“图力亚”)进行了剖析。图力亚状态是四种意识状态中最精细和最高的状态。它既不导向内在也不导向外在，它超越了时间、空间和因果范畴，它是无所不在的，永恒不变的；它是意识真正的本质，是生命存在的根本；它无法藉感官加以辨识，它隐藏在心灵的最深处，我们不应从外在来追寻它，而应从心灵深处来感受它；它不是“空”，而是超越了“空”；它超越了二元性和相对性，是绝对的唯一不二的境界；它是真正的不生不灭的大我，宇宙真正的大我。

瑜伽行者要达到图力亚状态，就要除去无明，即是遮蔽人类意识的遮障。清醒、作梦和深睡就是放置于行者和本体之间的三层遮障，如不除去这三层遮障，图力亚(自性、至上意识)就无法放射出它的光芒。

三摩地(入定)和深睡之间有一微细的界线,这就是在三摩地中,修持者保持警觉,了了然然,即在意识平静中的保持醒觉;而在深睡中虽然保持宁静的状态,却是无意识的,修持者不知自己的存在。所以修行者在图力亚的状态中超越了清醒、作梦、深睡三者的范畴,体验到与至上意识合而为一,并且亲证无常世界与至上意识的本质完全不同的境界。

[第八偈颂]纯意识如前所述具有四种状态,是四而合一的,它就是唵(OM)。音声 A——U——M(阿 ah, 欧 ou, 姆 mm)和字母 A, U, M 代表清醒、作梦和深睡三种状态,而这三种状态就是这三个音声和三个字母。但是第四种是潜藏而不可知的状态,只有寂静中方能了悟到。

[解说]从此偈开始进一步分析意识的四种状态与唵的关系。永恒的音声唵有一个音素, A-U-M, 代表清醒、作梦和深睡三种状态,象征自我个体,而寂静代表第四种状态图力亚,即宇宙的大我。

印度的神秘学以字母 A 表示创造者;U 表示保存者;M 表示毁灭者。音声阿(A)是永恒不断的波流,含有一切生命的力量;音声欧(U)是力量深沉的振动,是人类声调较低的部分,寂静由此开端,融入最后的音声姆(M)中;M 为鼻音,象征宇宙本体的不朽和永恒,于是导向内在的音声产生巨大的回响,最终合成唵,是寂静的状态,代表意识在宇宙中一切成、住、坏、空的各种不同层次的变化。

[第九偈颂]清醒时意识体验到阿(A), 唵的
第一个字母。它遍布一切音声之中, 没有第
一个音节 A, 吾人无法发出唵声, 同样不
了解清醒状态, 即无法了解意识其他层面。了
解此真相者即可实现其所有欲求而达圆满
成功。

[解说]阿(A)是第一元音, 一切音声中皆有阿(A)声,
所以唵的第一个字母比拟为清醒状态。清醒状态通过感官
接收外在世界的映像和知识, 虽然我们不知道无法从此一状
态得到生命其他层面广泛的知识, 但是, 如何了解、利用和
引导此一状态, 是很重要的。否则, 我们也不可能进入意识
的其他层面及其最高境界。

瑜伽行者应当对清醒状态作最佳的利用, 也即是对世
俗事物作最佳的利用。这种利用分为两方面: 一是视世上万
物皆为达到最高意识境界的工具, 要取得必要的方法来维
持健康的身体和修持的适宜环境, 对生活做最好的安排, 使
得外在的媚力和诱惑等不会在了悟的道上制造障碍。二是
对现象世界有充分的了解, 在不会对修持者造成妨碍的前
提下使用它们, 要减少外在世界的重要性, 对物质世界不要
有太多的执着。这实际上是通过出世之路或入世之路这两
条路来达到开悟的境界。这两条道路主要的障碍是执着。但
入世之路比出世之路要费较多的时间。走入世之路的人, 须
把精力用于取得所需的工具, 若不以无私之心和巧妙之法
来处理日常事物, 就会成为自己行为的受害者, 修持就会失
败。走出世之路的人, 有充裕的时间奉献全部精神来达成他

的目标,但若不能放弃对物质世界淫欲之心,同样也会遭到失败。

[第十偈颂]梦中意识体验到欧(U),唵的第二个字母。这是介于清醒与睡眠中间较高的状态。了解此较精细状态者优于他人。懂得此状态者,可以说在他家诞生了一位觉人。

[解说]作梦状态以字母欧(U)来代表,它介于A和M之间,而超越了清醒状态A。由于在清醒状态下心灵无法处理的问题在梦中来处理,梦境比清醒状态来得精细。

瑜伽行者在观想和禅定中,心系一缘,导向单一的目标,心灵的波流不会受到干扰,但是作梦者却可能受到梦境的干扰,因为他的梦并不受意识的控制。在禅定中,修持者的意识保持完全的清醒,具有完全的控制力,但是在梦中,人们的意识不起作用,并且无意识的影像不论我们想要或不想要都会显现出来。

瑜伽行者在禅定中可以体验到在梦中所体验到的状态,可以分析出造成心灵紧张和散乱的有害的梦之来龙去脉,并加以解决;一切在梦中深处的冲突,也可以得到解决。禅定是一种加速分析、了解和探讨梦境的方法。有成就的瑜伽士一般是无梦的,如果偶而有梦,那是一种被称为预言性的梦。

[第十一偈颂]在深沉的睡眠里,体验到意识是“M”,唵的第三个字母。了解这个更精细的境界,就能了解自己内在的一切。

[解说]姆(M)代表深睡状态,持续不断地念诵唵,A-U

变成一个音声，而溶入 M 中，然后又从 M 放射出来，成为 OM。了解这种状态的人，就能了解自身与整个宇宙是一体的。

深睡状态是一种完全休息。能够很好地利用这种状态的人，能为自己带来无限益处，能使自己身体、神经系统、大脑和心灵得到休息。有成就的瑜伽行者的睡眠受到自由意志的控制，不论何时，他想睡就睡，想醒就醒。

深睡状态显示出意识自身具有收摄和扩展的力量。灵性修持者应当善于运用这两种力量。当世俗事物和欲望干扰灵性修持时，修持者能轻易地把心灵从世俗事物收摄回来，使它不再沉迷于感觉的作用上，心灵就不再散乱，而能从事观想与静坐的修持，这实际上是修持的初步功夫。当修持者已经探究出清醒、梦境和深睡三者的真实状况，为自己最后的一段行程——与至上意识合而为一做好了准备，他就从个体意识扩展至宇宙意识。但是，修持者必须穿过无意识层次才能达到意识的第四种境界，深睡正是一片空白的、无意识状态，而禅定却能在无意识状态中保持完全的清醒。

无论意识的收摄或扩展，唵声都是最精细最好的音声。以唵声作静坐和观想，就能引导瑜伽行者进入最高境界。

喇嘛尊者在《无神的开悟》一书中认为：“在奥义书的文献里，禅定和观想两者相互为用，而此两者区别细微。静坐仍然是一个相对的、二元的概念，但是观想的最高境界是单一无二的。它引导走向自我了悟，而静坐的概念则是导向三摩地。三摩地和自我了悟是两个不同的境界。二元论的哲学引导修行者通向三摩地，而吠陀哲学和观想引导吾人走向自我了悟之道。”

[第十二偈颂] 唵无声之声是意识不为吾人所知的部分,它非一般之心灵和感官所能思议。它截断了一切现象,甚至连喜悦也休止了。这是一个非二元对立的状态——唯一不二。这个称之为第四种状态同时也是真正宇宙的大我。了悟这个状态,即将自身扩展至宇宙意识。

[解说] 唵的最后阶段,A—U—M 都融入唵里。无声之声唵、寂静和第四种状态图力亚的性质相同。图力亚是一种清净圆明、不可分割、不可思议、超越言语和心灵的境界。它也是远离一切幻相的影响,心物一元和喜悦的境界。它和清净圆明的自性、宇宙的大我完全相同。证悟此绝对本体的人,将自身扩展到至上意识,了悟自身即是至上意识。

喇嘛尊者说:“人类成长的阶段、意识及永恒的音声唵,可以用类推的方法来了解。我们在大厦一楼所能看到的外界景物,可以比拟为清醒状态的体验,A(阿)。二楼较宽广的视野,可比拟为梦境中的体验,U(欧)。三楼更好更明朗的展望,可比拟为睡眠状态的体验,M(姆)。而从楼顶所看到的全景,就像是第四种状态所体验到的寂静,图力亚。从这个观点,吾人了解到唵是整座大厦,而单音母 A(阿)、U(欧)、M(姆)只是单层楼而已。”

此段话,可作为本奥义书解说的总结。

附录七

《依沙奥义书》解说

[解说]《依沙奥义书》(Isha Upanishad)是奥义书中最简短最深邃的一种,以古代传统的诗歌方式写成,共有十八首偈颂,自成一完整体系。

本奥义书被认为是奥义书知识的基石,是吠陀哲学的著名典籍,被称为《生命之书》。如同其他奥义书一样,本奥义书来自古圣先贤在最深沉的观想和禅定状态下,从直接内在的本源得到的知识。本奥义书描述了至上本体知识原则和精义以及达成它的途径;解释了宇宙和个人意识、幻相和本体、无明和灵性知识之间的关系;同时也提供了解决个人和社会问题的实用方法;最后谈到生命和死亡的问题。

本奥义书对瑜伽行者来说,是灵性修持高级法门的理论与实践结合的宝典。

[第一偈颂]宇宙中一切所动者,皆为依沙(Isha)所含摄。以不执着之心来享受;不贪婪他人的财富。

[解说]依沙,意为万物的控制者和主宰者,此处指具有至上大能的宇宙绝对本体,或至上意识、自性、宇宙的大我等。此偈的精义是:在一切众生和一切处中看到同样的至上本体,为了灵性的修持,应以不执着之心来从事我们的事业和享受快乐,不要由于自己的自私而夺取他人的权利。

全宇宙都含摄在宇宙本体中,它无所不在,万物都属于它,我们本一无所有。我们若能如此视万物为一体,以此一体感来行为及负起职责,我们就会平等地普爱一切众生,也不会再嫉妒或憎恨任何人。但是,人们往往忽略了这些事实,却极端地执着于此永恒变动的世界,结果遭受到很大的痛苦和不幸。

瑜伽行者不会执着于逸乐,不容许逸乐成为他们生命的目的。反之,他们以不执着之心,控制感觉而不卷进逸乐之中,并且走在无欲的道上,从各方面净化自己的行为。贪婪也是执着的一种形式,如果抢夺别人的妻子、财富和权利,就是犯罪。瑜伽士以不执着之心来享受世俗事物,其意是以不同的方式使用世俗事物,作为导向灵性修持最高目的之工具。

[第二偈颂]今生今世唯有尽职尽责,如此,吾人方愿活上百年,除此之外,一切的业力都将造成心灵的污染。

[解说]此偈是补充前偈再强调人的一一生中无私行为的重要性,详述第一首偈子的理念,告诉人们应如何度过此生。

此偈教导说:世人都想活上百年,但不应把生命用在怠惰、放逸和漠不关心上。过着不执着行为和从事各种职责的生活,我们即能得到心灵的宁静和最大的安慰。藉着灵性修持的生活,人即不会受到行为的束缚和伤害。

本偈所强调的不执着的行为,其意思是很高兴地为他人或为宇宙的大我来尽我们的职责,而不求取个人的回报。我们应以全部的生命来从事灵性的修持,并使我们与他人

的关系作为达到最高目标的工具。以私心从事工作，就成为阻止我们和他人进步的绊脚石。

[第三偈颂]世俗世界为无明黑暗所覆盖，凡残害自性者，都会堕到此暗无天日的世界里。

[解说]此偈教导我们：放纵于与生命真正目标相反的不道德行为的人，自私和自负的人，以及只顾物质上及感官上享乐之人，即会陷进暗无天日的鬼道中。了解自性无所不在，能够无私地普爱一切的人，他活在世上就如同一位圣者，超越了世俗的世界而成为一位解脱的人，他挣脱了生和死的束缚。但是若把无限的自性认为是有限的，认为肉体就是他的真我，他既不能成为自性的虔诚崇拜者，也无法从事不求取个人回报的行为。完美的体验对他仍然远在天边遥不可及。

以上三偈讨论的是至上本体知识及达成它的途径的同一主题。

[第四偈颂]自性为一，且如如不动，比心灵还要迅速；它疾行于前，非感觉之所能及。它越过移动者，却仍保持如如不动。风儿因它而吹动浮云。

[第五偈颂]彼动静一如。彼既远又近，在一切之内，又居其外。

[第六偈颂]见山河大地都在自性中，自性也在宇宙万有里，斯人将无憎恨。

[第七偈颂]当吾人了悟万有皆化为自性,见万物皆为一体,何复妄想、迷惑与忧伤。

[第八偈颂]遍及一切处,彼为光明,无形无像,完美无疵,一体不可分割,纯净,邪恶所不能侵,无所不见,无所不知。超越一切,本自存在。它永恒监临一切众生之行业。

[解说]从第四偈颂至第八偈颂,都是描述自性即宇宙本体的精义、特征及其作用的。其中,以第八偈颂较为充实和详细。

自性是最亲近也是最遥远的。它环绕于我们的内在和外,它在万物中并且遍布一切处。我们的感官无法了解自性,因为感觉是有限的,只能获得有限的知识,而非无限的知识。只有通过甚深的禅定,超越意识的清醒、作梦、深睡状态,进入超觉状态,智者见它于他们的内在,非常地亲近。其他的人,由于无明的遮盖,认为它非常遥远。

瑜伽行者相信自性是一个完整不可分割的整体,是无所不在的真理,生命中的一切活动都是为它而做的,就应把这种感受在言、行、思维中表现出来,净化自己的心灵、智力和身体,让自己所做的一切都是为了至上本体。

为了如同自性那样的自然、不变,修持者应该舍掉与肉体认同的习气。于日常生活中将了悟自性的观念作为生命中最重要目标,并且为此而除去一切的邪恶,追求良好的德行。

为了走上体验自性之路,为了自己修持的最高目标,瑜伽士应该掌握世俗的一切关系,而不应成为它们的牺牲品;

应该控制自私和执着,并视世俗的各种关系为达到更高修持目标的工具,这样就能免除一切不幸哀伤的束缚。如果在各种世俗的关系和执着中迷失了,认为它们是生命的最后目标,即和死亡般的短暂无异。

至上本体是全能的,修持者心中潜藏着它的力量,应该唤醒此隐藏的力量,把它运用到好的方面。艰苦卓绝、精诚不懈的努力就能唤醒此潜藏的力量。

总之,自性是如如不动、光明、纯净、完美无疵、无所不知、无所不能和永恒不变的,我们应该以自性为榜样,体察自性,融入自性,得到修持的最高成就。

[第九偈颂]耽迷于幻觉妄想者,堕入无明之黑暗。完全执着于灵性知识者,投身于更大之黑暗。

[第十偈颂]一者得自灵性的知识,另一得自无明幻相。如是我闻自所受教之哲人。

[第十一偈颂]灵性的知识与无明的幻觉,了知此二者之人,即能经由此二者而击溃死亡,享受永恒不朽的喜悦。

[解说]以上三偈揭示了灵性的知识与灵性上的无明、真知与幻相的关系,并阐述了应采取何种态度来正确处理这种关系。

什么叫做“无明”?从灵性修持的观点来说,无明就是使修持者远离至上本体(自性)的力量。无明,包含了无法引导我们走上悟道的知识;凡误认会毁朽的肉身和世俗的事物即是自性,都是无明,我们缺乏绝对的知识,而却自认为拥

有知识，这也是无明。无明是一种幻相，无明可喻为黑暗。

什么叫做“灵性的知识”？灵性知识有两种：一种是粗浅的灵性知识，即指可以由语言传达，由感官从外在得来，出自书本上的灵性知识，它并非是至上的知识；另一种是至上的灵性知识，它是由内在的直觉经验而得到的至上知识，无法表达和言传，它是经典根本的精髓，必须经过实证后才能明白。修持者必须先从了解较粗浅的灵性知识开始，然后再了悟至上的灵性知识。

第九首偈子指出，灵性修持者如耽迷于幻觉妄想，就会堕入无明的黑暗，完全执着于灵性知识者，则投身于更大的黑暗。这里所指灵性知识，乃是粗浅的灵性知识，属于无明的范畴。此偈表明，只是追求知识而不了解何者是灵性上的无明，会进到更大的黑暗中。

第十和十一首偈颂表明，凡了知灵性的无明和灵性的知识者，就能成为哲人，就能击溃死亡而享受永恒的喜悦。因为修持之路是从粗钝至精细，然后再到达更精细的自性。为了要达到精细，粗钝的知识是不可或缺的。这是圣者所指引的自我了悟之路。修持者应首先认识何为无明的知识，即无法引导我们走上了悟的路，然后再了解粗浅的灵性知识，亦即可以经由心灵和语言领悟的灵性知识，最后明心见性，彻悟超越了心灵和语言的至上灵性知识。

这两首偈颂又表明，对修持者来说，灵性和世俗的知识都是需要的。灵性修持是连结世俗无明知识和至上灵性知识两岸的桥梁，使人从执着和死亡的痛苦中挣脱出来，经由修持之桥而到达彼岸。

[第十二偈颂] 沉醉于大千世界者进入无明

的黑暗，而执着于没有显示形象的大神力则进入更大的黑暗里。

[第十三偈颂]一者得自己显示的至上本体，另一得自未显示的至上本体。如是我闻自所受教之哲人。

[第十四偈颂]了悟已显示与未显示的至上本体者，由未显示的无生而克服了死亡，由已显的万象而克享永恒。

[解说]从第十二偈颂至第十四偈颂，描述了如何通过未显示和已显示的至上本体，进入灵性修持殿堂的路径。

此三偈与前三偈(九至十一偈)是同一理趣，沉醉于大千世界而执着于未显示的至上本体者，则进入黑暗；了悟未显示和已显示的至上本体者，则取得成就。古瑜伽有从粗钝、精细和致因体(最精细之因子)获得未显示和已显示之至上本体的知识的学说。唯有将此粗钝、精细和致因体三身完全发展和提升之人，才是有成就的瑜伽行者。如果修持者只想去扩展他的致因体，却忽略了粗钝和精细之体，他的心愿将无法实现。若粗钝和精细体不加以发展的话，致因体也无法有所扩展。这种三身的学说，同《唵声奥义书》中所述的清醒、作梦和深睡三种意识状态是相符合和一致的。粗钝体等于清醒状态，精细体等于作梦状态，致因体等于深睡状态，都属于未显示的至上本体范畴。一旦跨越这三身或三种意识状态，就到达超觉即图力亚状态。这第四种状态是解脱、开悟和永恒喜悦的状态，是已显示的至上本体。

我们的自性(至上本体)为五个层次所覆盖住，就像剑

为剑鞘所覆盖住一样。我们从人体最外层开始来描述这五个层次。

第一层为最粗钝的一层，是由食物、血、精液等等所构成的肉体层次。当这一层次被误认为是“真我”即自性时，永恒不朽的自性即被认为是可以被分割，并且会遭受生老病死的東西。

第二层次是由生命能量组成的层次，它产生与呼吸有关的生命能量和感觉的波动，具有活动和移动的力量。它可以使看不见和不动的自性，被误认为是某种看得见和会移动的东西。

第三层为受到各种颜色和感官觉知污染的心灵层次。它制造怀疑和幻觉，它厚实地覆盖住后两个层次。

第四层是具有分别明辨和体验及自我意识的层次。这是属于智力的层次。

第五层是喜悦的层次。它薄薄地覆盖着致因体，它是意识最精细的显示状态，但自性已为不净所覆盖，它显示了至上本体的一部分。

瑜伽士应该体认到清静圆明的自性在这五个层次的见证者，也是他们意识和内在生命的源头。圆明自性高于此五个层次和三身，它不受任何层次的影响，它超越身体意识。

[第十五偈颂]真理的面目为金色的遮幕所掩蔽。揭开这层覆盖，显示出真理——让献身于真理的人看一眼吧！

[第十六偈颂]哦！至上的养育者，视万物为一体的哲人，至上的控制者，至上的太阳，至

上的祖先,凝聚您的光芒,收敛您的光辉,我乃能见您最神圣的一面。此人被称之为“那个”,“那个”就是我!

[解说]第十五首偈颂对宇宙的无明幻相给予很优美的描述。无明幻相是很美丽而且具有吸引力的,所以此偈用“金色”来形容遮幕,但它的美丽是物质的,是短暂的,瑜伽士不应为其所迷惑。所以,此偈的含义是:永恒真理的大门被引诱、亮光和执着造成的覆盖所隐蔽;把遮幕移开,才能让真理显现,即能看到圆明自性或至上本体。

修持者前面的最大障碍就是无明幻相,有根本无明、大幻网、宇宙离心力量、宇宙势能等不同的名称,只有永远警醒和注意不要陷入自私的执着,才能成功地移除无明的遮幕。随着修持者在修行道上前进,幻相也为之增长,直到了悟他的目标时,幻相方才消失。

第十六首偈颂所表示的祈求,是让每个人都沐浴和洋溢着真理、至上意识和喜悦,如阳光般放射出光芒。修持者应无私服务一切而不求取回报,保持不执着于此世界。

[第十七偈颂]让我的气息回归到永恒的生命能量里,让我的躯体回归于灰烬中。记住啊心灵,记住永恒的唵,记住我往昔的行为。记住往昔的行为。

[解说]本偈为人们临命终时之导词。本偈劝告修持者,在生命的最后时刻,最重要的事情是要牢记至上本体最高的名字:“唵”,同时心灵也不要受情爱的束缚,否则,对身体的认同感和对世界的执着与眷恋,将会给他带来痛苦。

我们应该把全部心力完全奉献给至上意识,纵然在临命终时也一样,我们应当永远记住“唵”,它代表至上本体,唯有常念着它,在人生的最后关头将会有莫大的裨益。

我们在临命终时自然地会回忆起过去所发生过的一切好的和坏的行为,若未曾发生不良的行为,则在我们慈悲的心念中会永远记住“唵”,会感受到极大的喜悦。

本偈包含了使一个人在生命中及临命终时都能快乐的理念。

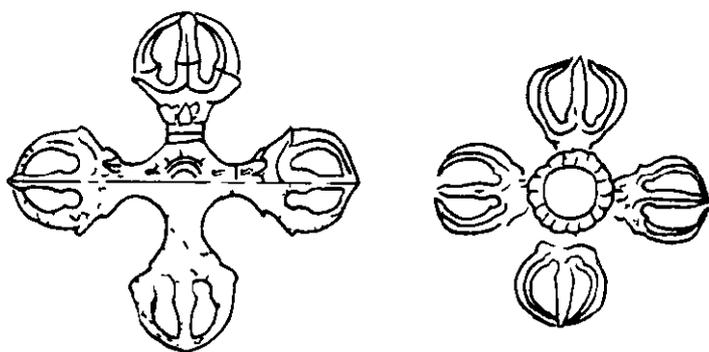
[第十八偈颂]至上之火啊!以至善之路引导我至善果。火神!您了知一切的行为,把我从虚伪的错误中移开。同时我献上无限虔诚的祝语。

[解说]本颂说明修持者在临命终时所表现的最后之念。他的心愿就是走上称为火之路的快乐和正确之路。

临命终者前面只有两条路径:一条是充满黑暗的无明之路;另一条则是充满光明的真知之路。火,即指光明和知识之路。灵性修持者经过一生的修持,他得到了灵性知识,他了悟了“唵”的真义,在生命中戴上了胜利的冠冕。当他离开这个世界和生命时,他不会遭受执着的折磨和心灵的冲突,他能清除一切罪过、哀伤和痛苦,选择自己应走的道路。

附录八

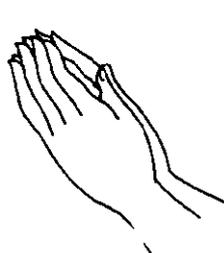
密教图印集



1 大日剑印



2 一切支分生



3 虚心合掌



4 坚实心合掌



5 归命合掌



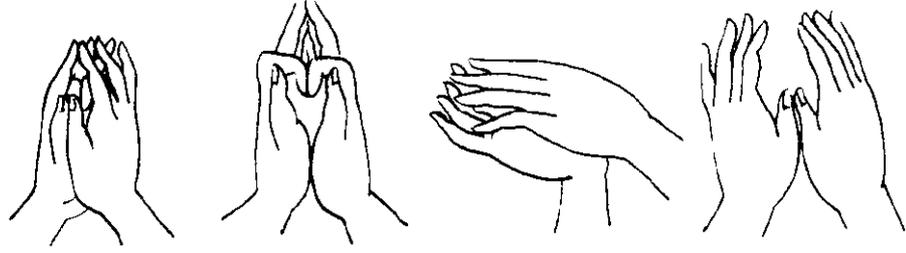
6 马头明王之印



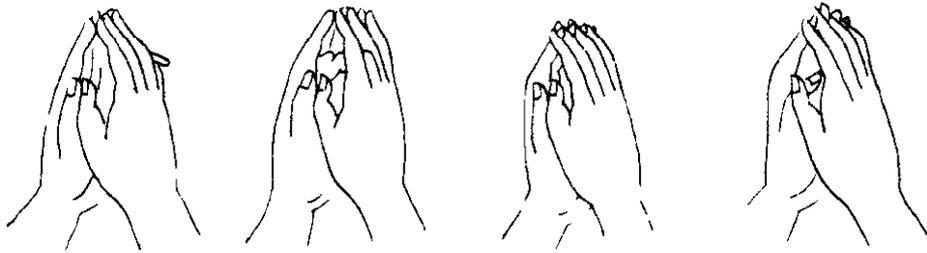
7 受L印



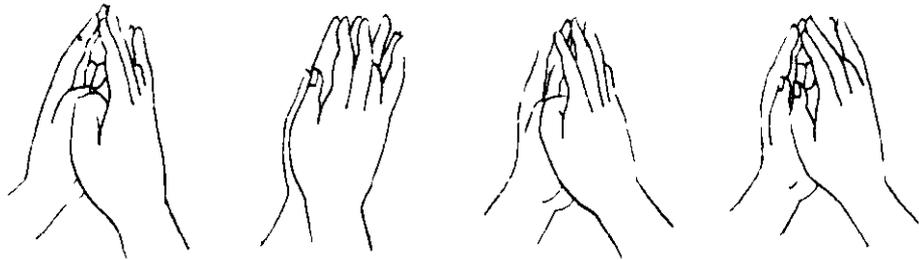
8 天鼓雷音佛之印



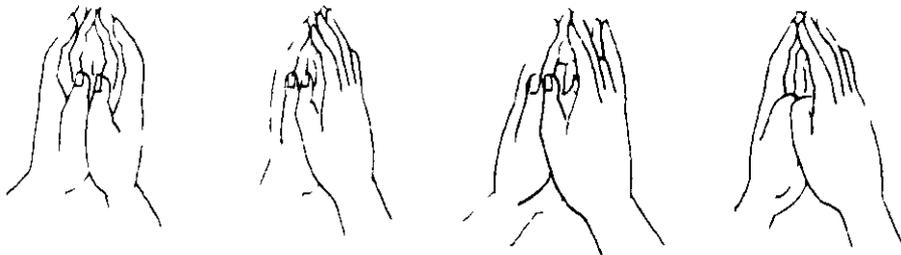
1 四方四大地(南) 2 如来才舌之印 3 日覆手日合 4 2 覆手合



5 万目目 6 世尊七步尼之印 7 金刚持之印(1) 8 十面观自在之印



9 如来舌相 10 月目之印 11 持咒之女 12 耶轮陀之印



13 月甲 14 如持持十方 15 日进(尊)之印 16 八印(第六印)



25破地狱印



26佛眼之印



27普贤菩萨如意珠



28金刚手菩萨之印



29二十八宿总印



30初割莲华合掌



31业用虚空藏



32金刚童子之印



33五种相应印
(降伏)



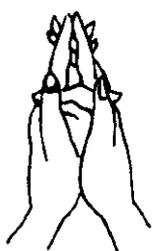
34五种相应印
(增益)



35五髻之印



36如意轮观音
菩萨之印



37金刚萨埵之印
(2)



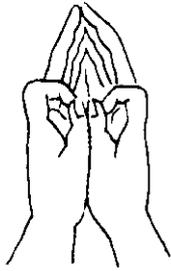
38如意宝之印
(2)



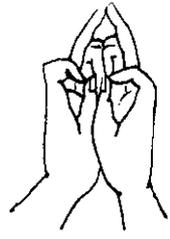
39金刚幢菩萨
之印(2)



40五种相应印
(钩召)



11宝瓶印



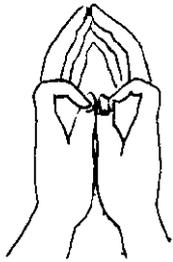
12青颈观音之印
(2)



43金刚峡菩萨之印
(2)



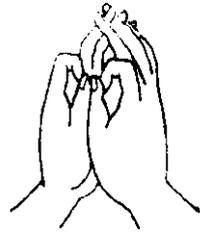
41智波罗密菩萨
之印



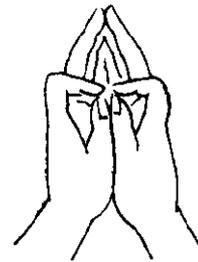
45青颈观音之印
(1)



16宝楼阁法之印
(1)



47大慧办之印



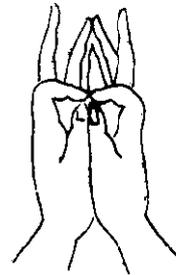
48方便波罗密
菩萨之印



49如来弁说



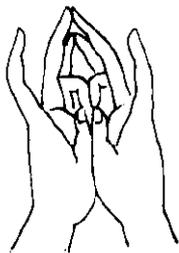
50如意宝之印
(1)



51金刚不坏



52不空羼索观音
之印



53文字文殊之印



54地底诸天教习印



55八叶之印



56势至菩萨之印



57 炽威光之印



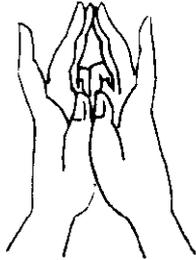
58 大势至菩萨之印



59 日天之神



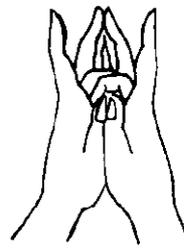
60 宝金刚弁



61 多闻天



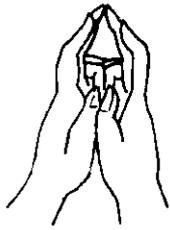
62 毘沙门天之印 (2)



63 金刚藏菩萨之印 (2)



64 释迦钵印



65 不动明王之印
口印



66 如来顶之印



67 外五股之印



68 宝陀罗尼之印



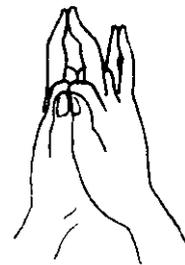
69 光聚佛顶



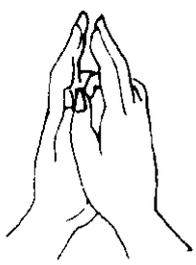
70 宝光虚空藏之印



71 内五股之印



72 孔雀



31 普賢一切
吉祥之印



32 寶瓶



33 力及羅摩
之印



34 日月在大



35 印



36 金剛持
之



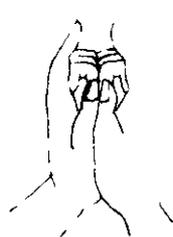
37 八印(第七印)



38 狂世印



39 日月
之印



40 日月
之印



41 蓮華
明第五印



42 日月
之印



43 日月
之印



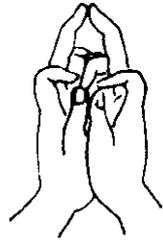
44 毗
之印



45 毗
之印



46 忍辱波
之印



89 北十之印



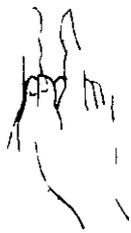
90 一切奉教金刚



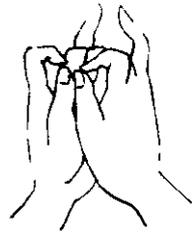
91 金轮(一字金轮)之印



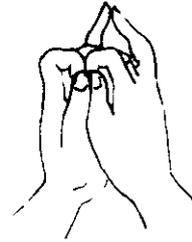
92 金刚灯菩萨之印(2)



93 惠言萨之印



94 金刚夜叉菩萨之印



95 欲金刚菩萨之印(1)



96 玉叉(五缁)



97 家见之印



98 少门天之印



99 诸药叉



100 普光



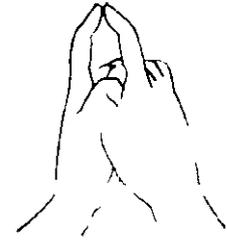
101 个明针之印



102 播



103 毘



104 日人之印



105大威德明王之印(2)



106不动明王之印眼印



107精进波罗密之印



108除疑住菩萨之印



109如来腰



110最胜太子



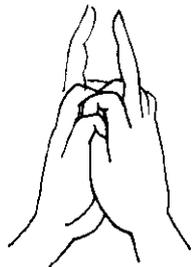
111白衣观音之印



112四方四大门(北门)



113千因婆



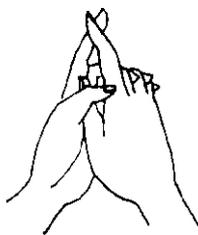
114地藏菩萨之印



115五和相应印(舜灾)



116不动明王之印根本印



117金刚爱菩萨之印(1)



118金刚钩菩萨之印(2)



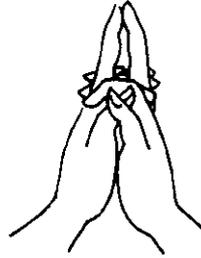
119除障佛顶



120精进之印



121 拔 遺



122 普賢三昧耶
之印



123 生佛之印(1)
金剛慢印(1)
地居諸天教 印



124 金剛護菩薩
之印(2)



125 五字文殊之印



126 阿彌陀之印
根本印



127 宝 樹



128 金剛王菩薩
之印(1)



129 烏枢瑟(沙)
摩明王之印



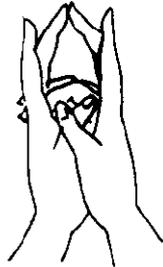
130 金剛因菩薩
之印(1)



131 宝光虚空藏
之印



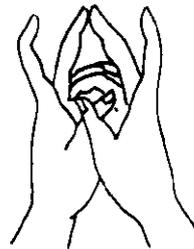
132 召罪印



133 金剛界台印



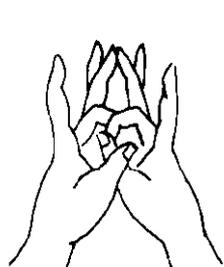
134 大威德明王
之印(1)



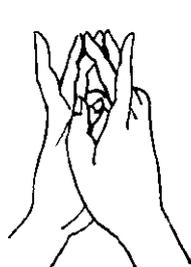
135 金剛虚空藏



136 金剛牙菩薩
之印(2)



137北斗总印



138罗刹众普印



139五种相应印
(敬爱)



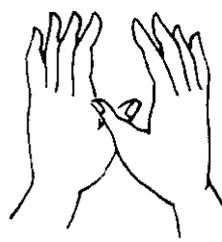
140爱染(明)王



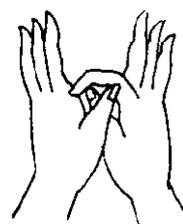
141如来L



142大黑天之印



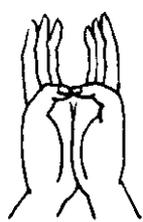
143金翅鸟之印
(2)



144四方四大护
(西)



145日光菩萨之印



146如来脐



147金刚炎菩萨
之印



148金刚截菩萨
之印(1)



149千手观音之印



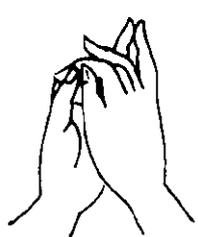
150不动明王之印
(8) 狮子奋迅印



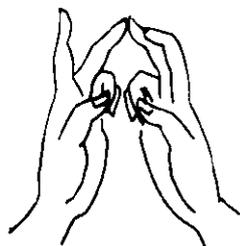
151本三昧耶印



152诸龟



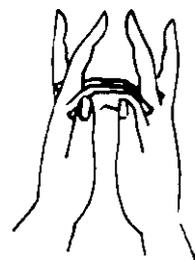
153 三昧耶之印



154 不动明王之印
(11) 法螺印



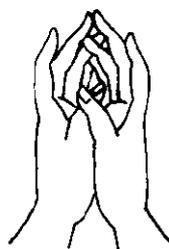
155 不动明王之印
(7) 四处加持印



156 理趣经之印



157 召七斗之印



158 胜身三摩耶印



159 阿么钵观音
之印



160 无堪忍三昧耶
之印



161 饮食之印



162 横柱指合掌



163 华鬘



164 圣天之印(2)



165 圣天之印(1)



166 金翅鸟之印
(1)



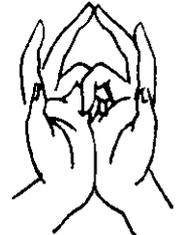
167 计甲计罗(1)



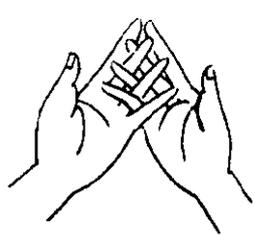
168 阎摩天之印



169 转法轮



170 准胝观音之印



171 金刚龟之印



172 金刚吉祥印



173 四明



174 住虚空诸天教劫印



175 广目天



176 八印(第一印)



177 佛部二昧耶之印



178 降二世明王之印



179 增长天



180 金刚钵菩萨之印(1)



81 本尊根本印



182 大金刚轮印



183 持水合掌



184 普供养之印



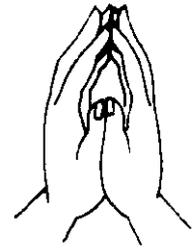
185 显露合掌



186 被甲护身



187 大三昧耶印



188 未敷莲华合掌



189 摄毒之印



190 八字文殊
(一切)



191 金刚灯菩萨
之印(2)



192 戒波罗岳
之印



193 金刚香菩萨
之印(2)



194 佛部心三昧
耶之印



195 金刚鬘菩萨
之印



196 游虚空诸天
之印



197 金刚部(心)
三昧耶印



198 金刚索菩萨
之印(2)



199 观自在之印



200 金刚磬



211 金刚宝 * 印
之印



209 宝 * 印



210 观音身之印



01 召 * 印



205 金刚全



206 不思议甲十



207 十 * 供顶印



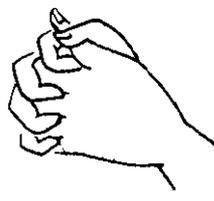
208 合掌印



209 宝 * 印
之印



201 法 * 印



211 宝 * 印



21-14 * 印



213 宝 * 印



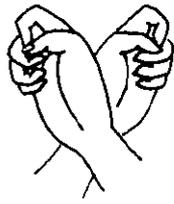
214 宝 * 印
之印



1-15 秋 * 印



216 金刚香 * 印
(1)



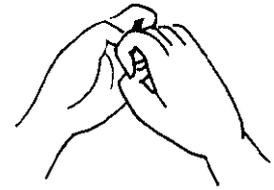
217 全刚十善萨
之印(2)



218 说法之印



219 不动明王之印
(10) 大扇轮印



220 全刚拳 1



221 身



222 大虚空藏



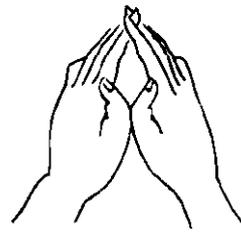
223 理趣经杖杖之
印明第八段



224 全刚用印
之印(2)



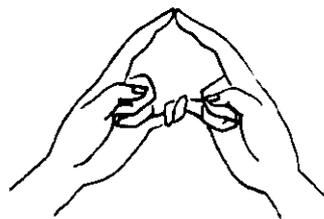
225 宝篋印



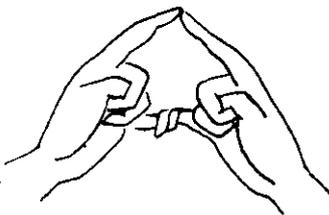
226 全刚毗菩萨之印
(2)



227 毘那夜迦



228 开门之印



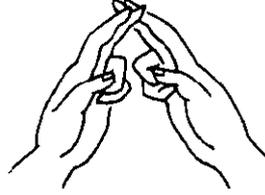
229 全刚起



230 法界生之印



231 网伽



232 理趣经段段之印明第九段



233 仁王经之印



234 智拳印



235 呵利吊母之印



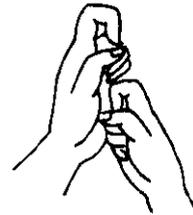
236 刀印



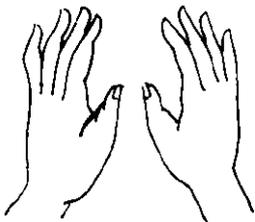
237 摩香之印(2)



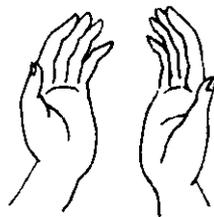
238 摩香之印(1)



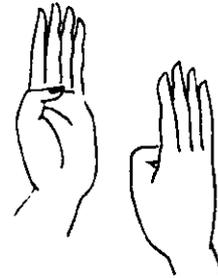
239 不动明王之印 崩寺印



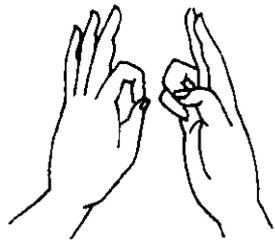
240 时雨弁



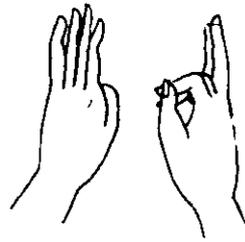
241 时冬弁



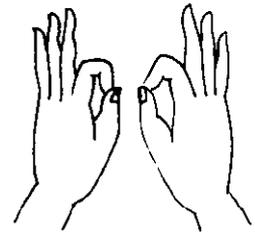
242 金刚舞菩萨之印



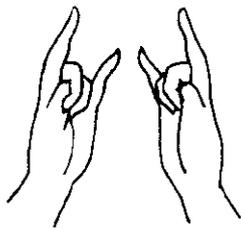
243 金刚利菩萨之印(1)



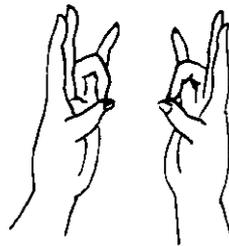
244 无能胜明王之印



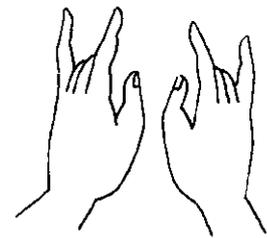
245 金刚法王印之印(1)



246 内五股之印(2)



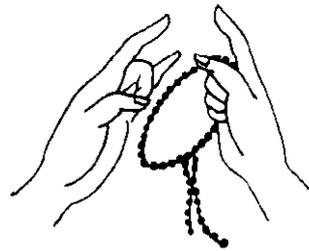
247 观音大士



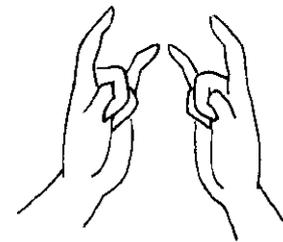
248 金刚牙菩萨之印



249 地持



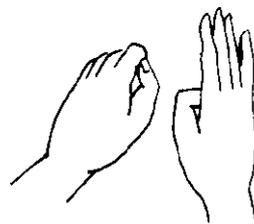
250 毗罗尼之印



251 理趣经段段之印明第十段



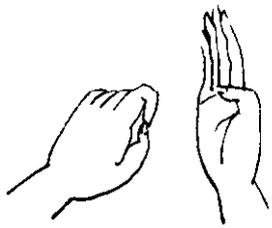
252 与摩印



253 施无畏之印(1)



254 一切诸佛印



255宝生佛之印(2)



256幼请地神



257满愿印



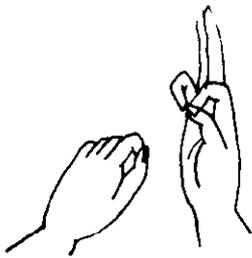
258小一股



259除盖(一切)恶趣
菩萨之印



260阿问佛之印()



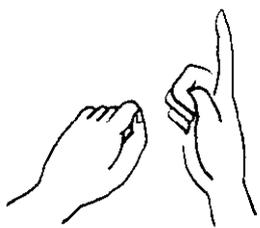
261哲生眼



262设计尼



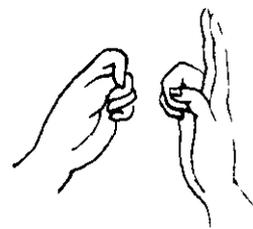
263宝处菩萨之印



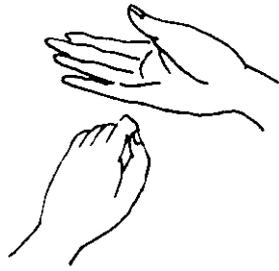
264召请童子之印



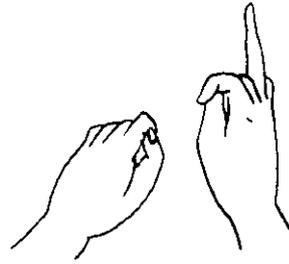
265质多罗童子之印



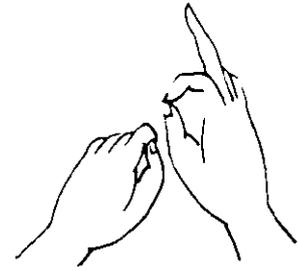
266幻明之印



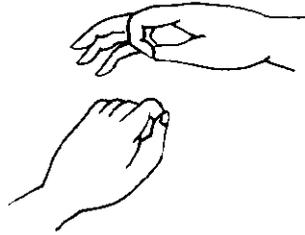
267 救护(慧)菩萨之印



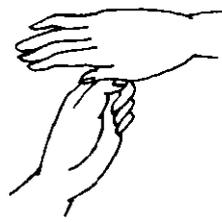
268 宝手菩萨之印



269 马波斯设尼之印



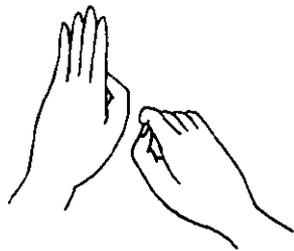
270 焰摩妃



271 隐形印



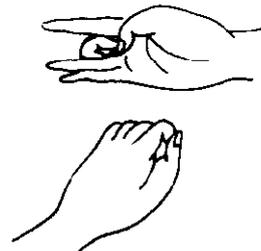
272 自在天子之印



273 无垢光菩萨之印



274 檀波罗密菩萨之印



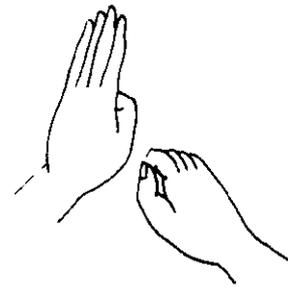
275 悲施稠菩萨之印



276 月天之父



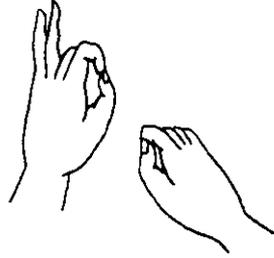
277 那罗延天



278 文摩七母



279 罗刹天之印



280 风天之印



281 伊舍那天之印



282 荼吉尼天之印



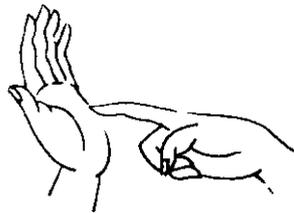
283 光网菩萨



284 地惠菩萨之印



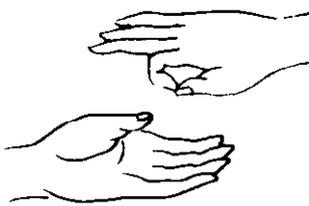
285 结 胃



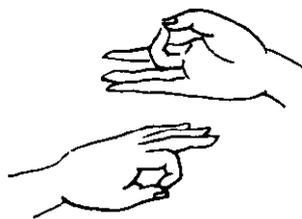
286 不动明王之印火焰印



287 白伞盖佛顶之印



288 弁财天之印



289 宝楼阁法之印(2)



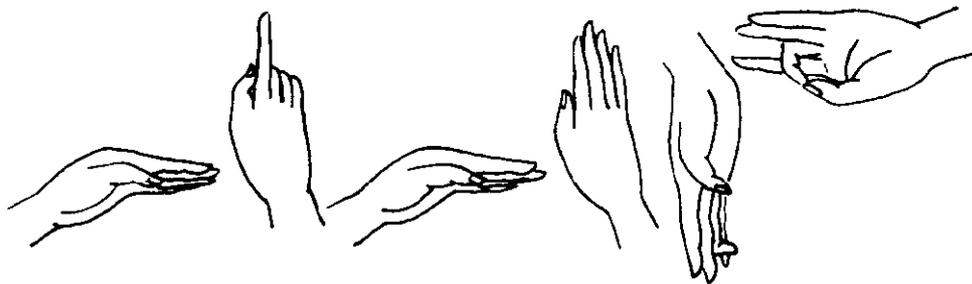
290 甲冑之印



291触地之印(1)

292释迦牟尼之印

293智吉祥之印



294缚斯仙

295触地印(3)

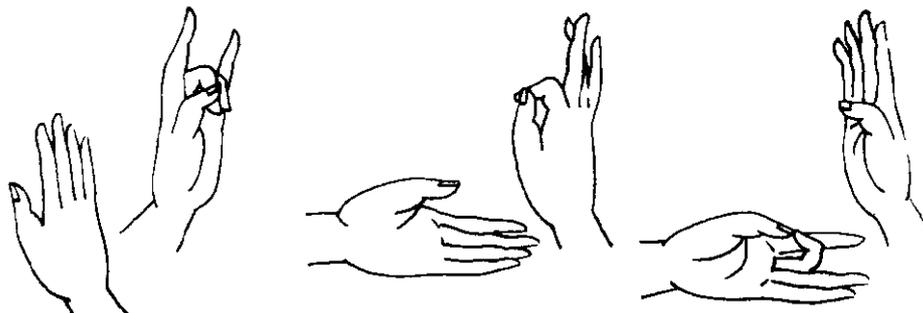
296触地印(2)



297大天之印

298阿跋里仙之印

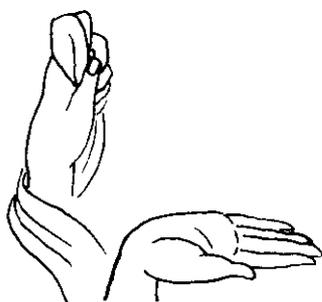
299阿修罗之印



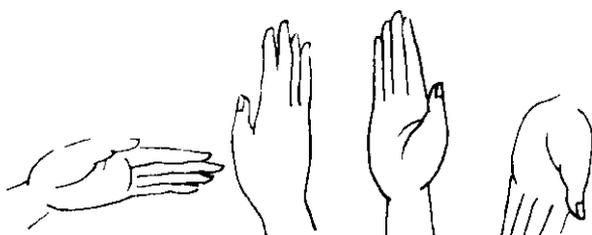
300天芭趣之印

301妙音天

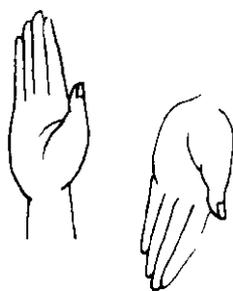
302大天后之印



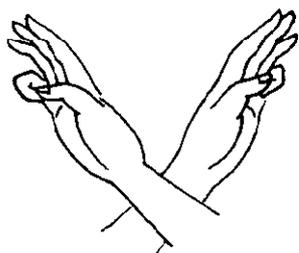
303 洒尼印 (1)



304 施无畏之印 (2)



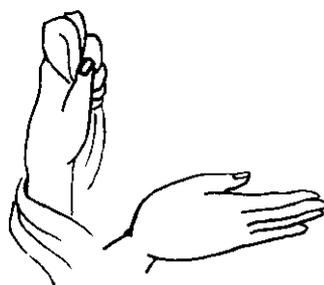
305 施摩印 (1)



306 车利明王印



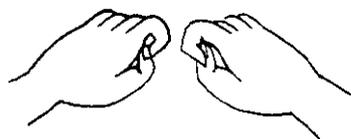
307 持国大



308 能摧伏印



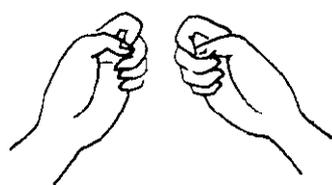
309 金刚摩印 (2)



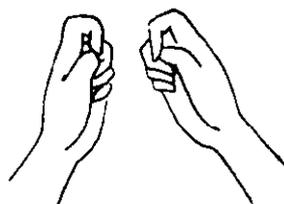
310 金刚业菩萨之印 (1)



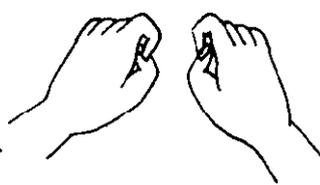
311 金刚次



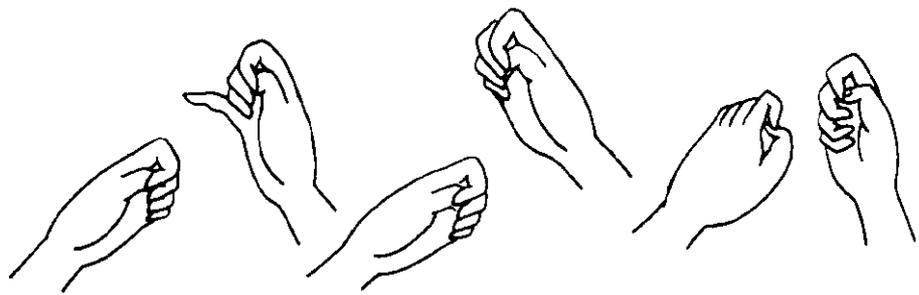
312 金刚语菩萨之印 (1)



313 跋金刚菩萨之印 (2)



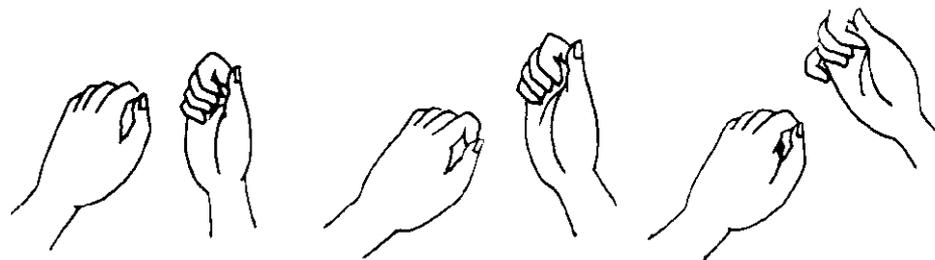
314 金刚爱菩萨之印 (2)



315 理趣经杖杖之印
第四杖

16 理趣经杖杖之印
初杖

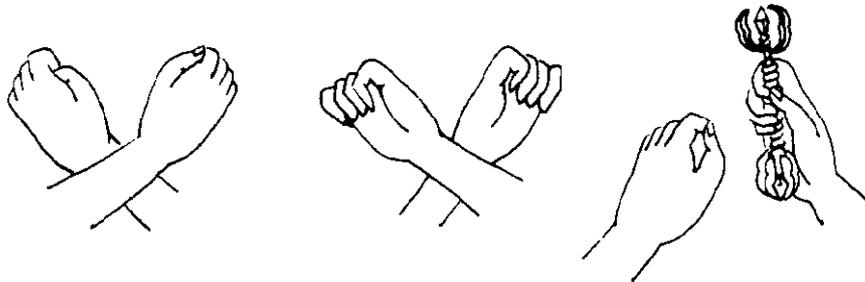
291 缚之 1



318 缚之 1

19 相同于护之印

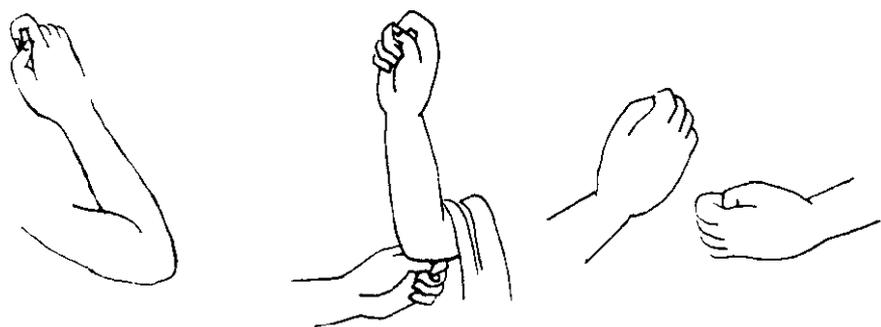
如 19 相之 1



291 缚日罗 金刚印 2

322 缚日罗 金刚印 1

2 缚友地印



324 友地印

3 金刚印 1 之印(1)

326 缚日罗 金刚印



327 走印 (2)



328 走印 (4)



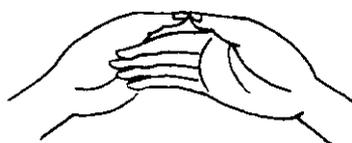
329 走印 (6)



330 反背互相看时掌



331 塌掌印



332 钵之印



333 不动明上之印 天印



334 八大明王



335 定印 (1)



336 定印 (2)



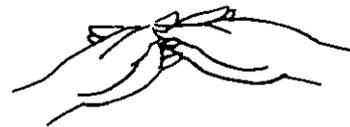
337 定印 (5)



338 极喜三昧耶之印



339 梵头印



340 金刚歌菩萨之印



341 菩提场经法之印



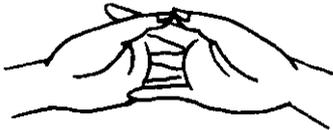
342 金刚部 (七) 三昧耶印



343 大悔之印



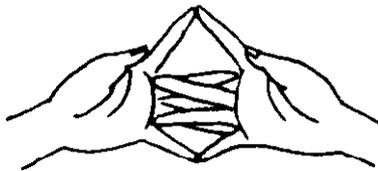
344 孔雀经之印



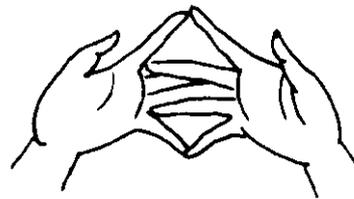
345 解脱之印



346 送车辘



347 虚空网(1)



348 金刚栴



349 上方诸天教勅印



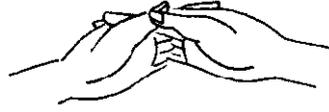
350 反叉合掌



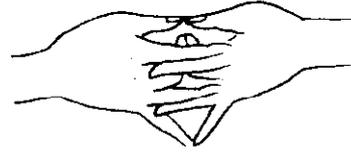
351 成就一切明印



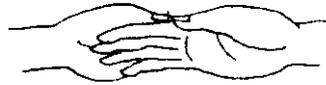
352 理趣经投针之印明第六反



353 金刚华善萨之印(2)



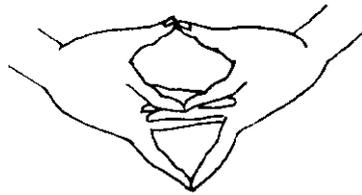
354 成菩提心之印



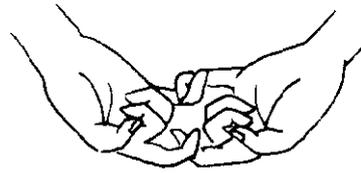
355 天体之印



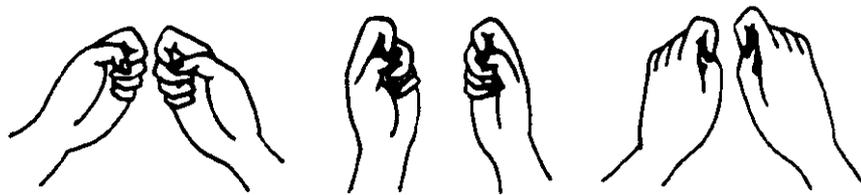
356 天印(5)



357 金刚墙

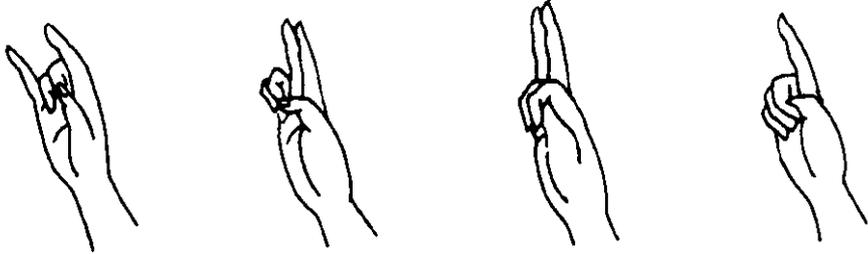


358 小金刚轮



359 廿天

360 金刚华菩萨之印(1)
金刚咲菩萨之印(1) 361 金刚嬉戏菩萨之印
净戒

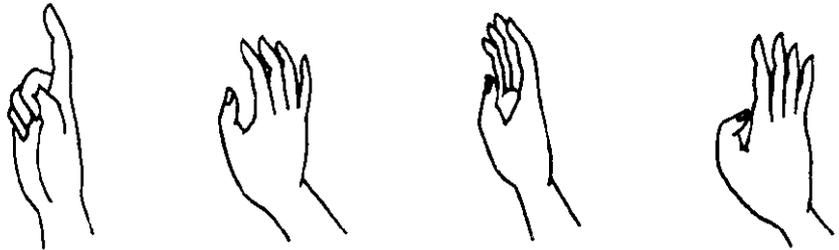


362 忿怒掌

363 八大童子

364 风天之印

365 十二神将

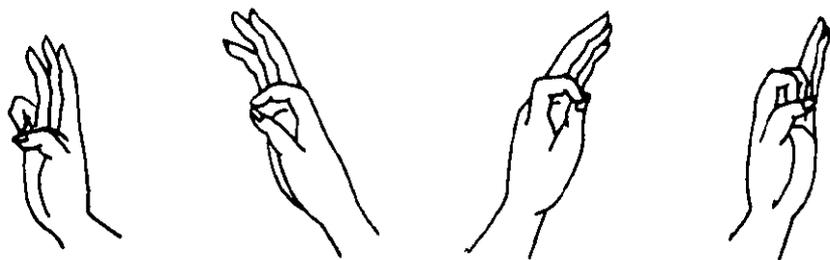


366 理趣经段段之印
第十三段

367 如意宝之印

368 金刚随心之印

369 妙见菩萨之印



370 加持供物之印

371 不动明王之印
三钴金刚印

372 梵天(1)

373 地惠幢



374 帝释天



375 水天之印(2)



376 救护喜



377 施愿印(2)



378 宝生佛之印



379 遮文荼之印



380 阿闍佛之印(1)



381 梵天(2)



382 日光菩萨



383 马鸣



384 金刚拳三昧耶之印



385 莲华拳之印



386 深沙人将之印



387 闍魔天后之印