

时轮金刚本续

声明

本书内容仅供藏密研究者参考，未经具德成就金刚上师灌顶，切勿望文生义！

目录

第一章 1

1.如何在时轮法道上进步 8

A 如何使行者成为法器 8

共同道的调练 8

B 依法受灌、成熟其心：12

童真地七种灌顶 12

四种较高级的灌顶 14

四种更高级的灌顶 16

四喜与佛的四身 19

第二种 25

II. 守护戒律与誓词 29

A 密宗十四根本堕 29

一般的密宗根本堕 32

时轮传的四十条根本堕 43

八支粗罪 48

五方佛部的十九条式 52

a. 献上四种供养 55

b. 不空成就佛的第二条戒：守护所有上述 诸佛部所列出的戒条的一般戒 59

关于密宗誓宗的三种方法 59

二十五条行为规范 61

第二章 66

B 十八条菩萨根本堕 69

关于菩萨戒的三种方法 76

a. 四黑业 83

b. 四白业 84

第四章 86

III, 依序起修 93

A 生起次第：93

观想坛城 93

观想本尊 95

第五章 103

(III)A.依序起修生起次第：109

观修的方法 109

a. 五种的过失 111

b. 八种补充应用或对治法 115

c. 九种心理状态或九种第定 123

d. 六力 131

e. 四种“注意”133

第六章 138

(III. A)

持佛的法、报、化三身为 1411 连同普通死持佛的法身为 145

消融二十五种精的元素 145

. “死亡的过程”的修法 158

第七章 164

(III. A) 169

2 连同普通中阴状态持佛的报身为道 169

中阴时期 171

3 连凡俗出胎持佛的化身为道 173

a. 怀孕 174

b. 七万二千脉的生成 176

c. 主要、次要诸气的形成 177

d. 明点的形成 180

e. 幻身

连同死亡、中期、出胎等三时，持佛的法、报、化三身为道 182

第八章 186

(III) 191

1. 金刚身的深一层的物质 192

A 轮（能量的中心）192

B 各轮名称的意义 195

C 五生气、五支气的位置 196

D 五主气、五支气与五方佛部的关系 198

五主气、五支气与五大的关系 199

气与气的颜色 199

时轮系统中的十种气 200

时轮系统中的四种明点 202

2 四种基础的前行（特量上师相应法）203

五主气与五支气 211

第九章 212

(III B) 215

圆满次第 215

时轮六支 215

1 夜瑜加 222

a. 修法的场所 222

b 修法的姿势 222

c. 正修 223

修法得力的十种征兆 223

相似报身的五种决定 224

d. 时轮六支的功能 225

e. 在菩萨地道中，六轮与物质身、活动气、红白菩提是如何依序消融 235

第十章 242

(III B) 244

2 昼瑜珈 244

a. 修法的场所 244

- b. 修法的姿势 244
 - c. 正修 244
 - d. 时轮六支的功能 245
- IV. 显现景德的次第 249
- A 简介无上瑜珈部的密续 249
- B 修时轮法门而成正 251
- 结语 259

第一章

导语

A 名词

1. 菩提心: awakening mind 梵: bodhicitta 藏: byang •chub kyi sems
2. 正见: View 梵: drsti 藏: lta.ba
3. 显教: Sutrayana 金刚乘: Vajrayana
4. 四部密续
- 事部: Action Tantra 梵: Kriya-tantra 藏: bya rgyud
- 行部: Performance Tantra 梵: Carya-tantra 藏: Spyod rgyud
- 瑜珈部: Yoga Tantra 梵: yoga-tantra 藏: rnal.byor.rgyud
- 无上瑜珈部: Highest Yoga or Supreme Yoga Tantra 梵: anuttara yoga –tantra 藏: rnal.byor.bla.med
5. 幻身: illusory body
6. 因素: factors 藏: Khams.drug
7. 阎浮提: this realm 梵: jambudvīpa
8. 脉;channel 梵 nadi 藏 rtsa 气:energy 梵:prana 藏:lung 明点:drop 梵:bindu 藏:thigle
9. 出离心: emergent mind or renunciation
10. 童真地七灌或如小孩进入世界之灌顶
(Empowerments of Entering Like a Child)
- 水灌顶: The Water Empowerment
- 头巾灌顶: The Empowerment of the Headdress
- 顶帜灌顶: The Empowerment of the Crown Banner
- 杵铃灌顶: The Empowerment of the Vajra and Bell
- 姆指金刚灌顶: The Empowerment of
the Thumb—Vajra
- 名灌顶: The Empowerment of name
- 许可灌顶: initiation or permission 藏: rjesgnang
11. 菩萨十地
- 欢喜地: Very Joyful 梵: pramudita
- 藏: rab.tu.dga.ba
- 离垢地: Stainless 梵: vimala 藏: dri.ma。med.pa
- 发光地: Luminous 梵: Prabhakari 藏: od.byed.pa
- 焰慧地: Radiant 梵: arcismati 藏: odphro.ba
- 难胜地 Difficult to Conquer 梵: sudurjaya 藏 sbyang.dk a.ba

现前地: the Manifesting One 梵: abhimudhi 藏: mogon.du.gfyur.ba
 远行地: the Far Gong One 梵: duramhama 藏: ring.du.song.ba
 不动地 the Immovable 梵: acale 藏: mi。g.yo.ba
 善慧地: the Good Intelligence 梵: sadhumati 藏: legs,pai.blo.gros
 法云地: the Cloud of Dharma 梵: dharma megha 藏: chos.dyi.sprin
 12 白液: white 藏: dkar dzin.gyi.bum.pa 指牛奶
 13
 乐: bliss 梵: sukha 藏: bde.ba
 大乐: great bliss 藏: bde.chen.bo
 无上不变的大乐: supreme immutable bliss 藏: mchog.tu.mi.gyur.bai.bde.ba
 14. 四喜
 喜或初喜: joy 梵: ananda 藏: dga.ba
 胜喜: supreme joy 梵: parama-ananda 藏: mchong.dga
 离喜或超喜: extraordinary joy 梵: viramaananda 藏: khyad.par.gyi.dga.ba
 俱生喜: spontaneous joy 藏: lhan.skyes.kyi.dga.ba 梵: sahaja-ananda
 15. 世俗谛或世俗真理: Conventional truth 梵: samvrtisatya 藏: kun.rdzob.bden.pa
 16. 真实意义或了义: actual meaning 藏: nges.don
 17. 出世间: supramudane 藏: jig.rten.las.das.pa
 18. 金刚上师或金刚阿舍梨: vajra master 或 vajra-carya
 19. 眉骨: eyebrows 藏: smin.mt shams
 20. 生圆二次第
 生起次第: stage of generation 梵: utpatti-kr-ama 藏: bskyed.rim 圆满次第: stage of completion
 梵: sampannakrama 藏: rdzogs.rim
 21.1 四灌
 瓶灌: The Vase Empowerment 秘灌: The Secret Empowerment 慧灌: The wisdom Empowerment
 字灌: The Word Empowerment
 22. 佛的“身”: Body 梵: kaya 藏: sku
 化身: Emanation Body 梵: nirmanakaya 藏: sprul.sku
 报身: Enjoyment Body 梵: sambhogakaya 藏: longs.sku
 智慧法身: Wisdom Truth Body 梵: jnana-dharma-kaya 藏: ye.shes.chos.sku
 本性法身或体性身: nature Truth Body 梵: Svabhavika-kaya 藏: nao.bo.nyid.sku
 23 心气身: Body 藏: rlung.sems
 24. 识或心: consciousness 藏: sems
 25. 大和合: great union 藏: zung.jug
 26. 比丘: monk 梵: bhiksu 藏: dge.slong
 27. 出家戒: the vows of going forth 藏: rab.byung.sdom.pa
 28. 两种手印
 事业手印: Action mudra 梵: Karma-mudra 藏: las.kyi .phyag。rglya
 智慧手印: Wisdom Mudra 梵: jnana-mudra 藏: ye.shes.kyi.phyag.rgya
 29. 般若: the Perfection of Wisdom 梵: Pranjnaparamita
 30. 贤月: good moon 藏: Dawa Zangpo
 31. 香巴拉: Shambhala
 32. 康索多杰羌: Kangsar Dorje Chang
 33 恰杰•林•多杰羌: Kyabje ling Dorje Chang 即林仁波切

34.恰杰•崔简•多杰羌: Kyabje Trijang Dorje Chang 即崔简仁波切

35 胜乐金刚: Cakrasamvara

36.密集金刚: Guhyasamaja

37. 金刚瑜伽母: Vajrayogini 藏:rdo.rje.rnal.byor.ma

第一章

你一走要先正确地发心再来研习以下的教法，这是非常重要的！仅仅只是普通的发心是绝对不行的，因为时轮金刚本续是一种能使行者在短短一生内就能成佛的方法；所谓的“正确发心”是为了给众生大利益而想今生成佛，因此才请求听闻时轮大法；不要只是以文字相来学这个大法，务必检证您的自心、真正地发起大心！

当我们坐在这里听闻时轮本续时，要观想我们不是坐在这个由水泥、砖块作成的房屋，而是坐在时轮金刚的宫殿中，这个宫殿是金碧辉煌。同样地，对坐在上面开演法义的老师，我们要舍弃所见到的凡夫身相。事实上，在密法生起次第中所要对治的就是凡夫相、凡夫思惟、妄执、将这种对治应用在现在，就是舍弃上师外显的凡夫身形，而把上师观成时轮金刚的自然显现。同样地，在台下听法的我们，也要舍弃自己的凡夫相及我执，将我们自身生起简单的二臂时轮金刚身形、身上具有各种严饰。

I.如何在时轮法道上进步

A 如何使行者成为法器

共同道的调练

要想使修法有进展，首先必须要“发心”、“态度”(attitude)。卓克巴•嘉称大师说：如果某人执著此生，他就不是修行人。你必需舍弃对今生的一切希望，为来世向上面修法。

其次他又说：如果某人执著轮回中的安逸、富乐、(即人天福报)，就是没有出离心。你务必要认清在整个轮回中的人天福报都是没有自性、本性无恒；如是思惟，使心远离执著富乐而生起出离心。

第三，“如果某人执著个人的安逸生活，那么就没有菩提心”，这句话的意思是要把对个人一己的福祉的关切转移来关心其他的人。这种菩提心是真的应该付诸实行。

第四，“如果那儿发生了执著，那儿就没有正见(view)。所谓的“执著”(grasping)是指对“真实存在的”概念 conceptualization of true existence)。虽然我们认为事物是本来存在或自存、不依他而起；但事实上，却没有一种东西是真实存在的。现象并不是如斯存在(自存、不依他)，现象只是因概念思维而起(conceptual nnpotation)；只要你仍然认为现象是真实存在的话，那么你就没有正见，这儿的正见是指“中观正见”。

以上的韵文简要地说明了共同的调练，它之所以叫“共同”(courmon)是因为这种训练是显教、密宗共通的。以上韵文的重点有三：(1) 出离心；(2) 菩提心；(3) 中观正见，有了以上三种条件才能算正式进入密宗道。如果没有这三个条件，如果缺乏菩提心，即使你再精选也不会证圆满正觉，甚至于使你达不到大乘的资粮道(它是五种大乘道的第一种。)

成佛之道有两条：(1) 显教的因道；(2) 金刚的乘的果道，这两道之中，金刚乘是最殊胜的。在古代的印度大班智达们中，密续甚深道是以“日与月”(sun and moon)之名而著名。在金刚乘中有四种一般的密法道：

- (1) 事部
- (2) 行部
- (3) 瑜伽部
- (4) 无上瑜伽部

在这四部中，无上瑜伽是最最甚深，它提供了一种此身今生成佛的方便。

无上瑜伽部有父续、母续、时轮本续是母续。父续和母续一般是如何区别呢？母续特别强调智慧，也就是空性面；将它用密宗专有名词表示，就是“光明”。父续强调的是方便面，这特别是指“幻身”。

还没有进入此道，走向正觉的人及那些具有堪能、能在今生以此肉身成佛的人都必须从子宫出生、具备六种因素。这是说你必须有欲界人身。所谓的六种因素有不同的说。一种是指血、肉、皮（从母方得到）及骨、髓、精（从父方得到）；另一种说法是指地、水、火、风四大，加上气脉、明点。

我们听到了不少教法、言语，但仅仅听闻是不够，你会说，“现在我有了这些法义解说”，但重点是在你必须将听来的法付诸实修，说修行不是只修几天就够了，你要花下星期、月等时间单位来修地。逐渐将心如法转化。同样地，你必须长养出离心、菩提心、中观正见。

我们具有适合长养以上各条件的心，它们和我们的心一样，都是无常的现象。给予适当的因缘，这三种就会在我们的相续中生起。所以实修就很重要了！你们来听这些开示不是来收集资料，而是已经接受灌顶了，为了要将理论付诸实行而来听法。我们务必要真的能实修所学。

有两种过失会使你很难受教！一种是世间的方式，你只是收集更多的资料来得到更多的知识、更大的名闻、地位等等，在密宗而言，这种作法是完全不对的。受法的目的是在转化你自己的心灵相续。

为了要能修行时轮法门，首先你要接受灌顶（这是非常基本的），此外，给予弟子灌顶的上师必须是具备二十种德相的具德上师，这二十种德相包括十种内德相、十种外德相；另外为了要接受灌顶，必须有一个完全依法建造正确的曼达拉（坛城）（译按：时轮坛城的地基有风、火、水、地坛城，）而其他密续则为风、水、地坛城（暗含火坛城），因为风、水、地组成而发生火坛城）。那么弟子条件又是如何呢？弟子必须在共同道的调练良好、对密法具有坚固的信心及宗教狂热。

B 依法受灌、成熟其心：

时轮灌顶仪轨中，灌顶分七种，这过程就像一个小孩逐渐成长。这七种灌顶叫做“童真地七灌顶”或“如孩子进入新世界的灌顶”行者必须完整领灌，这是为了具足堪能及开许起修生起次第。

童真地七种灌顶

1. 第一种灌顶——水灌顶

就像母亲一生下小孩就用水给他清洗；同样地，上师首先给予弟子水灌顶来清净他的三门——身、语、意的灌顶。

2. 第二种灌顶——头巾灌顶

这就像小孩头上的胎毛任其生长（原句为 *the hair on the child's head is simply let*），这种灌顶种下行者证得佛陀时最后现顶髻相之因。能接受这种灌顶是非常幸运的。

3. 第三种灌顶——顶帙灌顶

这代表五方佛部，就像给小孩戴装饰品，如戴耳环。

4. 第四种灌顶——杵铃灌顶

这灌顶中特别是“铃和小孩的笑有关”。在这种灌顶中，杵铃特别是和佛心、佛语有关；接受了这灌顶后，就在行者的相续中印上痕迹以生起如是之果。

5. 第五种灌顶——姆指金刚灌顶

这就像给小孩的姆指上戴上戒指

6. 第六种灌顶——名灌顶

这就像给一个婴儿命名一样。

7. 第七种灌顶——许可灌顶

这种灌顶的藏文是“加,nang”，意思是“灌顶”(initiation)或“许可”(permission)，这就像父亲或母亲教导小孩。

接受这七种灌顶的基本意义是，行者已被加持，得以修行生起次第。

童真地七灌顶同时也加持行者使行者得证前七种菩萨境界（七地）：

a 水灌顶引导，生起初地——极喜地

b 头巾灌顶生起二地——离垢地

c 顶帜灌顶生起三地——发光地

d 杵铃灌顶生起四地——焰慧地

e 姆指金刚灌顶生起五地——难胜地。

F 名灌顶生起六地——现前地。

g 许可灌顶生起七地——远行地。

四种较高级的灌顶

第一种灌顶——瓶灌

这种灌顶的重点是在成熟弟子的心。首先行者观想献上一名女子给上师，她年纪约在十二到二十之间，行者还要献上曼达拉、念祈文求上师给予灌顶。

这种乐应该和空性无二无别的，就是经验到这种空乐不二的觉受时，行者才真正的得到瓶灌；瓶灌引导行者证明第八地——不动地。

九地是善慧地，十地是法云地，它是菩萨中的高层次，以上就是佛果了；当你证到十地时，你真的是在一个非常好的境界中。

2. 第二种灌顶——秘密灌顶

四灌中的第二灌是秘密灌顶。在这种灌顶中，行者观想金刚上师的秘密金刚杵放在弟子的口中，弟子舌尝金刚上师的自菩提，这自菩提经过口下降到具信弟子的心轮，而产生了“大乐”，经验到这种乐时还伴随有对空性的体悟——这是不可或缺的；有了这种又空又乐的觉受，行者得到秘密灌顶。

这里必须再次强调的是，因为这种灌顶，修法的特质很特别，所以弟子一定有对密法有完全的信心。这种灌顶之所以叫做“秘密灌顶”是因为要舌尝金刚上师的秘密明点。

3. 第三种灌顶——智慧灌顶

四灌的第三种叫智慧灌顶，它的过程如下：观想一个明妃或空行母交付给弟子，两人进行双运：在双运中，明点从行者的顶轮下降，当明点抵达喉轮时，生起“喜”，当它降到心轮时，生起“胜喜”；当它降到脐轮时，生起“超喜、当它降到生殖轮时，生起了“俱生喜”，这种喜是四喜的最高潮。行者经验四喜的同时，也确知这四喜的本性是空。有了这种空乐合一的感受，行者就得到智慧灌顶。这种灌顶之所以叫做“智慧灌顶”是因为空行母或明妃本身的本性是智慧，她被称为“般若”或“智慧”。当我们提到红、白菩提时，请你注意到不是只有男人才有白菩提或只有女人才有红菩提，两性都有红、白菩提，只是那一种比较多而已。即使是在领灌进行双运时，如果你恰好是女性，你仍然要观自己是时轮金刚本尊身，而且如是作观接受灌顶。这并不是互相矛盾的。同样地以金刚亥母为例，如果行者是男人，他在受灌及修法时，也要把自己观成金刚亥母本尊。

4. 第四种灌顶——字灌顶

不让明点走漏、而能保持明点，行者就经验到“无上不变的乐”(supreme in mutable bliss)；得到这种乐，行者就得到字灌顶。让明点走漏在时轮密续里是根本堕，这种事情绝对一走要避免。

四种更高级的灌顶

最后，还有四种更高级的灌顶，虽然现在所说的西种灌顶和前面的四种在名称上相同，次序相同，但这两类灌顶的不同处是在灌顶的内容。

这两类灌顶的不同点是在：高级灌顶中所教的是“方便真理”(conventional truth)；而在更高级的灌顶中所教的是“真实意义”(了义)及出世间(supramundane)，也就是“真正的出世间的面向”(actual supramundane aspect or approach)。

在本传承中，这种更高级灌顶才是究竟灌顶。这四种更高级的灌顶加持或允许行者去做”金刚阿舍梨或金刚上师的工作——这种工作的内容是授予弟子灌顶及解析这本密续。

1.第一种灌顶——瓶灌

当瓶灌时，白菩提从顶轮降到眉心、中脉内、行者这时经验到“喜”；得到这种喜，行者就真的得到瓶灌。

2.第二种灌顶——秘密灌顶

秘密是指弟子在这灌顶中和明妃或空行双运。当白菩提从眉心降到心轮时，行者经验到“胜喜”。有了这种感受就是得到了秘密灌顶。

3. 第三种灌顶——智慧灌顶

在智慧灌顶时，行者和明妃双运，白菩提从心轮降到生殖轮，此时就经验到“超喜”。真正得到智慧灌顶时，会发生俱生喜的觉受（当白菩提降到龟头时）；每位有高度证悟的有情都不会让白菩提射出，相反地他们能用气把明点提住。

4. 第四种灌顶——字灌顶

藉著反覆的观想，逐步长养调练生起圆满次第，最后到达了真正的圆满正觉；在那时候，行者得到了时轮金刚的身体，这种身体不是一般凡夫的粗身（由血骨等组成的身体，就像我们现有的肉身一样）；时轮金刚的身体是由心、气组成的——这是密宗道的最高境界。

当行者了解到密宗道的最高境界的内容时，行者就得到字灌顶。换言之，行者了解密宗的最高成就的本性是“大和合”(great union)。

这里要注意的是，如果你是和尚或是修梵行的在家修士，当你领受灌顶时，你不要真的像上述所说的方式一样地去领灌，也不要和实体明妃双修。不仅是包括受具足戒的比丘，也包括任何受过出家戒(Vows of going forth)的人（这种戒包含梵行在内）；以上这些人在受这种灌顶时，不用实体明妃。在这种情况下，弟子全程观想以代替实体明妃、实际双运。此外那些年纪大的人，因为不再有红、白菩提，所以在本灌顶中就不用实体明妃，而以观想代替。然而如果他是个具有非常高证悟的人，那么就可能用实体明妃来领灌，但绝不可以只是普通和尚就冒滥蹬等、乱修一切。以下是两种明妃：

(a)“事业手印”，她是实体明妃，但在这几再强调一遍，要用事印，程度要够，普通和尚绝对不可以领受本灌顶。

(b)“智慧手印”，她是观想出来的，这种修法可适用于普通凡夫僧、或守不淫戒的修士，他们可以用这种方式来领灌。

因喜与抑的国身

以下是四种喜（依序生起），它们和生起佛的四种身有关。

1. 初喜叫“喜”，引导证得化身。
2. 第二种叫“胜喜”，引导证得报身。
3. 第三种叫“超喜”，引导证得智慧法身。
4. 第四种叫“俱生喜”，引导证得本性法。

身(Nature Truth Body of the Buddha)。

密勒日巴会以诗歌赞美他的上师马尔巴大师：“我礼拜马尔巴足下，他从密续伟大

的传承现起，他具体呈现四喜。”

接受这灌顶就一定要守护誓语、戒律，如经典中说：“即使你没有修习密法，但是你能完整无缺的守护誓语、戒律、而不犯下任何的根堕，你一定能够在十六生内成佛。”大译师惹楼多杰爪克（Ralo Dorje Drak）：“如果某人不守护誓语、戒律，佛陀可没说过这种人能成无上正觉。”这种人不但成不了佛，甚至也不会有世间悉地。因为不守誓语、戒律的话，修行如煮沙成饭。

在汉地里有许许多多的人，在这些人中能真的接受教法的人非常少。甚至父母都信佛，将小孩带到庙里，教他如何礼拜、献供，但是如果小孩不具善根（他一样很难对佛法生起信心）。所以好好守护誓语、戒律（虽然守戒似乎很难），好珍惜你的福德善根，你能听闻时轮大法是很难得的。此外，你能对佛法生起信心，这表示你在多生多劫中，已经累积了不少福德资粮。

如果失去了福德资粮，信心就不会生起。你必须要好好想想这份闻法生信、受灌、修法的福报实在得来不易！

我们必须勇猛精进修行时轮大法，修行、此法不需要弄得很复杂，相反地，我们只要观“想自己成为简单的时轮金刚本尊身，身蓝色、一面二臂，右手拿金刚杵、左手拿铃，时轮本尊怀抱明妃，她右手持弯刀、左手拿颅器。

这是一种特别殊胜的修法，因为它能同时具足两种功能，一方面它能引导走向生起次第的顶点，另一方面它能长养引导证得“清晰的静止”（clear stillness）（奢摩他）。如此修行就不必再单独修“奢摩他”了，行者能很自揉妙在起次第到量时证到“奢摩他”。你观想自己屋怀抱明妃的时轮金刚——不是观想在虚空中，而是观想自己就是时轮本尊。此时，你生起时轮本尊身、佛慢坚固。这样观想的意义何在？这并不是像一般某些普通世间的神，假如大自在天（is'vara）相信他自己是佛，如果他想他是佛，这并不会使他成佛；这意思是指如果行者认持自己是佛，行者就会变成佛，认同、建立佛慢于彼佛中，现在就长养如此观想。当我们提到“具有佛慢”、“你将变成的佛”、“现起时轮本尊身”，意思是指时轮金刚事实上真的是佛陀的示现。

这跟时轮教法的本源有什么关系？当佛陀在灵鹫山时开示般若波罗密多时，同时他也在南印度化现成时轮金刚开演时轮密法。在时轮灌顶（kalachakra initiation）一书的开头的解释是贤月所作的；贤月是香巴拉的国王，就是他请佛陀开演时轮教法，他也是主要的施主，佛陀受请后才显现成时轮金刚传下密法。

修行时轮密法能使你投生到香巴拉，在那里密法被广传宏扬。实修此法能使通往正觉的法道大开，康舍多杰羌是近代的西藏大喇嘛，康舍多杰羌说香巴拉跟拉萨一样，它是真的存在、有城镇、村落；它真的是块乐土，你可以在那成佛。

当修生起次第时，主要是驱除凡夫相、凡夫执著。观法之一就是当你看到任何东西，甚至包括雪山在内，也把它们观成是时轮金刚的身体；当你听到任何声音时，胜解它们是时轮金刚的语；当任何念头（不管好、坏）在你心中生起时，把它们胜解成时轮金刚的心。以上是任何时间都要作的修习，甚至当你开车走下高速公路时也一样。以上是驱除凡夫相、凡夫心的修法。

把各种密续区分清楚是很重要的。它们的分别在那呢？如胜乐、密集……等金刚，你必须把它们之间不同点分清楚、并弄清楚它们和世间神抵（如大自在天）的不同。如是认清密续的甚深性，就会对它生起信心。在修密法的过程，行者学到如何以执著破除执著，就像昆虫产卵于树木中，卵孵化后，幼虫从树木出来，反过来再把树木吃掉。

【译者的话】

1. “时轮金刚生起次第灌顶仪轨”对“灌顶”有详细说明。

2. “菩萨十地”可参看华严经十地品”或十地经解深密经中“地波罗蜜多品第七”，也对十地的对治有所说明。

3. 四灌可参看“打拉那达秘传”，（曲肱肃全集第九文殊出版）P 298。4, “四喜”：密传中理趣、实修法度、证量皆备。

5. 克主杰的“密宗道次第论”卷二转密咒乘法轮相以下讨论四部密续及密续慨说。

第二章

导读

A 名词

1. 根本堕：root tantric downfall
2. 戒：vow
3. 誓语：pledge
4. 密宗教诫：tantric precept 藏：sbom..po
5. 拙火：inner fire 梵：candali 藏：gtum•mo
6. 大迦叶 Mahakas'yapa
7. 慈心：loving-kindness 梵：msitri 藏：byams.pa
8. 悲心：compassion 梵：karuna 藏：sny-ing•rje
9. 陈那：Dignaga
10. 集量论：Pramanasamuccaya
11. 小乘：Hinayana 大乘：Mahayana 密乘：Tantrayana。
12. 巴柔多杰羌：Baro Dorje Chang
13. 密咒：secret mantra 藏：gsang•sngags
14. 自续派：Svatantrika 唯识派：Cittamatra 经量部：Sauramatika
15. 聚集轮：梵：ganacakra 藏：tshogs.khor
16. 肉：meat 梵：bala
17. 酒：alcohol 梵：amrta
18. 手鼓：hand-drum 梵：damaru
19. 次级堕：secondary downfall 藏：sbom.po
20. 尊贵的达钦仁波切：Venerable Dahchen Rinpoche
21. 达磨•库修：Dagmo kusho
22. 声闻：Listener 梵：'sravaka 藏：nyan.thos
23. 入门闭关：initiatory retreat 藏：bsnyen.pa
24. 别解脱戒：vows of individual liberation 梵：Pratimoksa
25. 世观：Vasubandhu
26. 俱舍论：Abhidharmakos'a
27. 外供：outer offering 藏：phyi'i.mchod.pa 内供：inner offering 藏：nang.gi。mchod.pa 秘供：secret offering 藏：gsang.ba'i.mhod.pa 秘密供养：secret offering of Suchness 藏：mchod.pa
28. 本尊：deity 藏：yidam

第二章

我们很高兴能知道我们具有大福德才能有机会集会于此，接受时轮教法，由于尊贵的达钦仁波切（Venerable, Dagchen Rinpoche）的仁慈，我们今天才能有这种富乐、幸运的环境。

境。如果不是他开创这道场，我们就不可能坐在这里，而且要找到像这么好的道场也很难。此外，你能常常亲近仁波切，这是甚难稀有的事；比方说，在西藏，就非常不一样了，人们很难有机会直接亲近萨迦弓玛（Sakya Gongma），（他是萨迦派的大喇嘛），所以你要知道这是十分稀有的，珍贵的机遇。

西方人会以为要见达钦仁波切是非常容易的，因为他们真的有机会直接亲近。然而在西藏，这种地位的喇嘛，若要作个人的接触是非常不可能的。人民如果能在一年内得到喇嘛一次摩顶加持（Chag wang），就会很感谢喇嘛，因为这是非常难得的殊遇。但是今天我们在达兰沙拉看到西方人常常有机会和喇嘛接触；他们可以要求私下会见，而且常常能如愿。而在西藏，如果某人能看到这种地位的喇嘛一回，就会有非常大的冲动、影响。

此外，你能有如此善缘、接受时轮灌顶，你应该有了解决且快慰，因为这是稀有善妙的缘！

II. 守护戒律与誓词

A 密宗十四根本堕

如果你想在密宗道上修行能有所进步，就一定要守护戒律与誓语，这些戒律、誓语中，你特别要清楚、守护的是密宗十四根本堕，绝对不要犯下任何一条根本堕。比起受具足戒的比丘所受四种戒来：破了密戒的任何一条是一件非常严重的事情，这样子的破戒会在行者心中留下可怕的印痕，带来极重的业果；即使是破了次要的密戒也比破最重要的寺院清规要严重上十八倍；犯下任何的密宗根本堕不但无益而且后果非常糟、它会使你下金刚地狱，所以在时轮六会上师瑜伽中说：宁失身命也绝不破密宗十四根本堕！

为了要守护戒律、誓语或是守护一般的道德规范，行者需要认知、守护会犯下根本堕的“四门”，这就像是一间装满黄金的房间、它有四个门，如果你不看好四门，就会有小偷潜入，偷走所有的黄金；会使你犯下根本堕的四门

是：

1. 无明之门（the door of ignorance）
2. 轻蔑之门（the door of irreverence）
3. 粗心之门（the door of carelessness）
4. 心理扭曲之门（the door of mental distortion）

如果不守护这四门，你每天都会犯下根本堕。

为了不知道如何守护四门中的第一门，行者要知道誓语及戒律的内容。就拿房间黄金、小偷的比喻来说，你要防范小偷，就先要知道谁是小偷。

有许多人快乐地接受密法灌顶、受菩萨戒及根本、支分密宗戒律，这些戒律中，任何一种都很难守，何况全部要守；然而当要他们受比丘具足戒时，他们会说：“唉！不行，这太难作到了，我想都没想过要受具足戒，我只想受密戒及菩萨戒。”菩萨戒及密戒真的是比比丘戒难守得多了。比较起来，具足戒主要是强调身、语的行业，这些是更容易守些。

我们可以拿阿底峡尊者的生平当例证：他说在他今生从没有犯过任何比丘戒中、甚至轻微的违犯也没有，但在一些非常少数的场合中，他会犯下了一条菩萨戒，但他却说他的犯密戒的次数就像下雨时雨滴一般。如果大成就者阿底峡尊者都是如此的话，那么就不说也知道我们这些人实在坏样。

比方说，你会因为在吃、喝时，没念嗡阿哄三次，加持食物而犯下第三级的密戒；同样在穿衣服时，没有加持衣服也犯下第三级的密戒；念念三个字的咒语不困难。当你在吃、喝时，念诵嗡阿哄三次加持食物是具有利益的，同样地，当你穿衣服、加持衣服。另外，比方说：当你穿上下身的僧裙时，加持它，观想它是虎皮裙。

一般的密宗根本堕

1. 毁谤或轻蔑自己的传法良师（轻、谤传法阿舍梨）

这一条根本堕的内容是牵涉到与上师的关系。当你轻蔑或毁谤你的上师时，就犯了这条根本堕了。当你一旦和一位上师建立师徒关系，你就应该和他保持恰当的关系，并且你要对所有你的上师生起恰当的虔诚。

2. 轻蔑地忽视调练（从善逝语违越者）

就拿过午不食戒来说，如果你说：“那有什么关系呢？然后非常轻蔑、不以为意地丢弃这条戒，你就犯了这条根本堕了。

3. 毁谤或说金刚兄弟姊妹的过失（金刚兄弟起纷争）

特别注意这条根本堕。我们大家现在都在这里，许多我们的朋友都受过同个金刚上师的密法灌顶，所以我们都是金刚兄弟姊妹能够建立起这样的关系是非常难得的；比方说，在凡人的家庭中，由同一对父母所生出来的小孩叫（同父母的兄弟姊妹”（*silblings*）。在灌顶过程时，弟子们进入金刚上师口中（他是生起时轮本尊身、而不是一个凡夫喇嘛），所以弟子进入，时轮金刚口中，进入他的心轮，用拙火融入位于心轮的菩提心，再下降到时轮金刚的金刚杵中，经由金刚杵进入明妃的子宫中，在那几弟子被白菩提、诸佛菩萨们加持。弟子然后从子宫出来，就这样弟子真的成了时轮金刚（金刚上师）与明妃的法子了；只要受过这种灌顶的人都是同一法父母的子女。认知道这种非常特殊的金刚兄弟姊妹关系，行者应该特别小心不要犯下“毁谤或说金刚兄弟姊妹的过失”的根本堕。犯了这条根本堕就会掉到恶道中。

一般说来，不要说他人的坏话，绝对是件好事。佛陀的大弟子大迦叶（*Mahakas'yapa*）

他说，在佛陀人涅槃后，他把所有的众生都看成佛，他说这是因为他不知道在他周围的人，他们的心谁成熟了？谁没成熟？所以他就把所有的人看成佛陀。

4. 舍弃慈心（于诸众生舍慈心）

当你看见任何有情时，内心想“愿他离开快乐”，这时你就犯了这条根本堕。我们必须特别注意这条戒，虽然这种情况不像我们发愿“愿一切有情得乐”，然而当我们面对我们所不喜欢的人时，我们就会发如上的恶愿。换言之，在犯这条根本堕时，不必对有情舍慈心也可以犯；犯这条戒所要的条件只是对一个有情，尤其是非常邪恶的有情，在行者心里生起坚固的信念：“虽然我会利益或服务他人，但我不会利益或服务此人。”“即使我有机会能引导此人得乐，我也不会于！、只要舍弃一位有情，就犯下这条于诸有情“舍弃慈悲心”的根本堕。这条戒显示了大乘的心境，悲心在大乘教法中是非重要的，慈悲一切有情、不要有任何人不在慈悲范围内。所以如果你如此说：“对的，我对一般有的有情慈悲，但不包括这个人或那个人。”这样的话，怎么会是“大”悲呢？

我们必须清楚地了解“慈悲”（*loving kindness and compassion*）的意义！愿众生能得乐或乐因是“慈”（*loving kindness*），愿众生离苦或得离苦因是“悲”（*compassion*）。如果你只是口头滑过“慈悲”二字，而不了解其内涵，那就没有多大利益了。

5. 摈斥愿菩提心及行菩提心（断正法根菩提心）

在接受这种灌顶时，你要发起菩提心、为度化一切有情而证觉。行者已经发愿了，如果稍后行者退心、失去信心，而如此想：“我可以办得到吗？”就舍弃发心，那么你就犯了这条根本堕。所以你常常要保持勇猛精进、信心修行本法。

为了要给打瞌睡的人提神，我要说一个很好的故事，为了要长养你对求法的热诚，你可以看看陈那的生平事迹。陈那会经在一个场合中写了一部伟大的论作。有位外道上门要求论战，并要想驳倒陈那。两人辩论的结果，对方落败，外道眼看自己搞不过陈那，就从鼻孔放出烟来，从口中放出火来去烧陈那，把陈那的袍子和周遭的事物都烧得精光，陈那看了看周围变得如此光景，他非常不高兴，他想：“在诸佛菩萨面前，我已经发愿为了度一切众生而上求无上佛果，但是如果所有的有情都变成像这外道一样的话，那么和尚这一行真不干！我会很亏，我怎么能对这种人慈悲呢？这太不实际了吧！所以他就拿了一个石片朝上丢，

心里想：“如果石片又回到地面，我就舍弃菩提心，不干了，他丢了以后却没看到石头落地的声音，他朝天空一看，竟看到文殊菩萨手上拿着那石片，文殊说：“孩子啊！不要这样、不要这样，你一定要继续！你差点就落人二乘了，你应该尽一切努力继续把“集量论”（Pramanasamuccaya）写好，如果你写成此书，它将不被任何外道驳倒，在未来世中，这本书将成为一切有情的慧目。”

当你舍弃发心，心里想：“啊，我怎么能做到为利益一切众生而成为佛？”这时你就犯下这条根本堕。

6. 毁谤佛法——显教经典或密续（毁谤自他宗派法）

比方说，如果你信仰的是大乘，却毁谤小乘、或者你信小乘却毁谤大乘；同样地，如果你信仰显教，却毁谤密续；或者你信仰密法，却毁谤显教；以上任何一种情况中，只要你毁谤任何一种法门，就犯下根本堕。你要知道所有的澄都是佛陀传下的，所以不应该毁谤任何一种法门，所有这些修法都是引导行者成佛的法；如果你想：“我的法是好的，你的法不好。”这时间犯了这条根本堕。

7. 对身心未成熟的人开演密法的秘密法义“于未成熟说深法”。

“身心未成熟的人”是指没有受过密法灌顶、成熟的人，就以时轮金刚为例，如果某人未受过时轮灌顶，就不可以让他看到时轮的坛城及时轮金刚的圣像，你不可以对没有受过时轮灌顶的人解释时轮的意义，如果作了，就犯了这条根本堕。我们现在不作更详尽的说明，但在这地方仍然有大危险，在灌顶仪式中，刚进此门的人站在这宫殿中，金刚阿舍梨把金刚杵置于头顶及心上，这样作是要约束弟子把这密法完全守秘，弟子要说：“如果我泄露了这些秘密，我的头和心都会被烧掉”。在灌顶仪式中，已经做得很清楚了。而在灌顶时，弟子也要从金刚上师那儿得到誓水，并喝下誓水，金刚上师还说：“如果你守好秘密，这些水会变成甘露，这些甘露会生起悉地或证悟；但是如果你不能守秘，这些水就会变成地狱道中的融铁。”

以上揭示了如果在不适合听闻密法的人前，开演深法的大危险。

问题：如果我有一张时轮金刚像供在我房间里，我该用布遮住它吗？

回答：是的！最好是像遮住自己的金刚杵铃、甚至念珠一样地遮住这张像，近代的大喇嘛已柔·多杰羌会说：“把这样的密法图像放在公众看得到的地方，就像把草药放在太阳下一样，如果你把它放在太阳下过一段长时间，草药的效力会威损，直到只剩下一堆干草而已。同样地，这些密宗法器应该放在隐密的地方。事实上，这就是为什么在西藏，密续常常被称为是“gsang sngags”——它的意思是“秘密咒语”，之所以秘密是因为要把这些东西藏起来。

8. 毁谤五蕴——轻蔑蕴即五佛体

在“时轮灌顶仪轨”一书的七十六页中有“你的身体”，但这意思是指“五蕴”，极度苦行来修行，会很快但会使得五蕴衰弱；事实上在密法上，是将行者五蕴净化、转化成为五方佛本性，这是密续的修行内容，所以如果你轻、蔑、不看重自己的身体，而这么想：“这副身体不适合修这法门、这是在浪费时间。”就犯了这景根本堕，用这种轻蔑的态度、折磨自己的身体；这样你就犯了这条根本堕。

9. 舍弃空性（疑诸自性清净法）

当不信或拒绝相信现象是“无自性”、“并真实存在”、而摈斥空性见，这样就犯了这条“舍弃空性”的根本堕。

10. 把自己献给邪恶的朋友（于毒常具大慈心）

这是指非常邪恶的人。特别是四种人：（1）伤害佛陀的人；（2）伤害上师身体的人；（3）那些想要伤害一切有情的人或对所有的有情众生有普遍性的怨毒；（4）想要肢坏佛法的人。以上这四种人就是“非常邪恶的人”。如果你和这些人成为密友、或非常亲

近这些人，这时你就犯了这条根本堕，这是绝对不可以的。

但是避免犯这条戒的同时，你务必不要对这四种人也犯了“舍弃悲心”的戒，因为这样就犯了另一条根本堕。你不可以非常亲近他们或成为他们的密友，但你仍然要对他们保持悲心，只是远离他们而已。你可以外观忿怒相、内具大悲心、对行为不当的小孩厉声喝斥。换言之，在里面是悲心而在外显可因情况而示现非常的忿怒相。

这种情况也会发生在上师和弟子之间。据说上师要指出弟子的错误才好！这是上师的责任之一，他应该作的事。如果他为了弟子而如此作，使弟子知道错误何在、自我检查、认清、理解，这是最好不过了。被自己的上师责骂真的不是件坏事；你应该了解这是你修行的增上缘。

11. 不记得正见（分别离名等诸法）

在密法修行上，行者的义务是白天三次、晚上三次将自己的心引导到正见上，如果你能信受中观应成见，你应该如法白天、晚上各三次修行；如果你不能如此，那么就该依据以下诸宗派之见来思惟非同一性（identitylessness），这些宗派是：自续派、唯识派、经量派（这端赖行者的知识、能力、证悟等而定），但是不管在任何情况下，不管你能作什痰，你都要早、晚各修三次。如果你没有照作，就犯下了根本堕。

12. 破坏他人的信心（破坏具信心众人）

当某人相信密法时，另一个人告诉这个人说：“密法不是那么好，它很粗浅，……人喝酒筹。”如果那人因此而减损信心或对密法失去信心，这样就犯了根本堕。

13. 不把自己献身给密宗誓戒（不依已得三昧那）

如要聚集轮（ganachakra）中，当献上肉与嚼时，某人（可能是素食者）可能会说：“我是纯净的所以不能吃肉喝酒，我绝不会碰酒肉！”或者如果你是个和尚，而和尚要守不饮酒戒，你会说：“我是个守戒极清净的和尚，我绝不碰酒。”以上两种任何一种情况中拒绝聚集轮（sthog），就是犯了根本堕。

一般说来，对一个已受出离诸戒的比丘而言，酒是绝对不可喝；佛陀本人也说过：“不仅出家人不该喝酒，就算是在家人也不该喝份量如叶尖露珠般的酒，即使一滴也不可以。”所以一般都不鼓励任何人喝酒，而且非常明确的禁止比丘喝酒。此外在聚集轮中（这是一种密宗的修法），行者必须把供品中的酒肉吃下去，行者一方也必须认知到这种修法有其特殊意义，在这仪式中，肉像钩子，钩摄悉地及成就，而酒就像是灯，它照亮了成就。所以它们都有特别的意义，因此一定要避免如此想：“我是个纯净的出家人”或“我是这或那”。实际上，一位受过具足戒的比丘在仪式中只可以喝一滴酒或尝一下，只有一点点、不很多。这些都应如是依法而为。

另外一个例子是：“噢！我不需要外手印或如金钢杵、铃、手鼓等的东西）因为禅修都是内省的；拒绝那些外在的法器而只是观心。”这种态度、修法就涉及了这条根本堕。事实上，虽然是有内心的观修没错，但是外在的法器如杵、铃、手鼓也是很重要的。这些手印也是不可或缺，因为据说当行者在修事部密续时，如果不结手印的话，这套成就法就不完整。

14. 毁谤女人（毁谤女人慧自性）

在密续中说，女人的本性是智慧，毁谤女人（智慧）就是犯了根本堕。特别是在这种情况下：一般说来，比方说，女人有非常重的心理扭曲，她们不直心，她们心情不稳定，当我们进入密宗道时，我们一定要完全避免这些言谈、轻谤、为什么呢？因为我们是毁谤“女人”，而女人就包含了空行母在内，行者应该把女人看成都是空行母。

以上说明了密宗十四条根本堕，我们现有这本麦迪逊来的书是一般性地介绍根本堕的内容；但时轮金刚的根本堕的内容却有些不同，我们应该区别时轮金刚的十四根本堕有何特异之处。

时轮传统的四十条根本堕

1. 扰乱金刚阿舍梨或金刚上师的心
2. 违背金刚上师的命令或言词
3. 说金刚兄弟姊妹的错误
4. 于诸有情舍慈悲

诸位务必了解慈悲的含义，慈是希望众生得乐或得到乐因，悲是拔除众生的苦，或拔除苦因。

5. 允许如花的白菩提（或滚打菩提心）露出（allow the kunda — like white bodhicitta to emerge）

“Kunda”是一种花，白菩提是指精，在时轮法门里，射精或漏失白菩提是犯了根本堕。

6. 分别或区别空性有不同的学说，比方说有般若乘的空性及密乘的空性。

如果你分别说密乘的空性比般若乘的空性的超胜，这样犯下了根本堕。事实上并没有所谓此道、彼道空性有别，只是有“什么心体悟空性的差别”，用显教修法来体悟空性的心和用密法来体悟空性的心比较起来是粗些，但就实相而言，在实相中，这两种并没有分别！

7. 于未成熟说密法
8. 轻蔑蕴即五佛体
9. 舍弃或拒绝空性
10. 在慈心上保持心口不一

换言之，就是在发起许多慈心的同时，心口不一致，也让怨毒或不好的意向的心长养奢，这样就犯了根本堕。

11. 情境的认定

在金刚上师和明妃交合时，将白菩提保持，经验到无上不变的大乐，然后上师将这经验解释给弟子听，如弟子把这种经验看成是一赐世间男女交合，怀疑这种经验的有效性，这样就犯下了根本堕。

12. 直接说一位真正、完全合格瑜伽行者、豹咖女行者的错误或毁谤他或她。

比方说，如果你知道或看到有个人用明妃或喝酒，你就毁谤这个人，然后你就犯了这条根本堕。

13. 不把自己献身给密宗音戒

比方说在聚集轮中，不受用酒、肉等供品

14. 毁谤女人

这一条是时轮十四根本堕的最后一条，我们必须非常清晰这些根本堕的内容，因为在密法修习中，这些是不可或缺的，我们应该细心而坚决的避免违犯这些根本堕。

要成立违犯根本堕前，你先得受过根本堕的戒，如果你没有受过这些戒，也就谈不上犯戒！犯根本堕的第二个条件是行者在”正常心智”（right mind），如果你心理混乱、扰动而犯了这些戒条其中一条，你还是不算犯下根本堕。

除了“拒绝愿、行二种菩提心”（第五条）外，其他的十三种必须和“四种约束的因素”（the four binding factors）一起运作（enacted），那么才会发生完整的根本堕（成立违犯根本堕）；如果在违犯这十三条时，没有具足这四种约束因素的话，根本堕是不成立的，所犯的只要次级根本堕。所以你应该特别河持自己的菩提心、防止自己拒绝、排斥菩提心。

四种约束因素

1. 不认为根本堕是伤害的或是一种错误

2. 不想在以后远离这种行为

比方说，说自己金刚兄弟姊妹的坏话，心里想：“这样并没有过失，我以后是会做相同的事……”

3. 乐此行为，并想：“这样干，妙极了”。

4. 作这种行为而且没有羞惭、不顾及他人

所谓的“羞惭”(sense of shame)及“顾及他人”(consideration for others)。无惭的心态使你做出无益身心的行为，认为自己是正确的；

关于“自护”方面(self-regarding)，“惭愧”是：“我不会做这种事，因为这不是我该做的”(相反就是无惭)。如果你了解第二种的“不顾及他人”就更容易了解“惭愧”了，有了这种不顾及他人的态度，你就会做出无益身心的行为，不以为别人是对的；比方说：想到诸佛、菩萨或我们周围的人，你会说：“他们怎么想都没关系，别管他们，我爱怎么做就怎么做，所以一方面它和自己有关，另一方面它和其他人有关。无懒且不顾及他人而犯下根本堕就是第四种约束因素的内容。

如果你作了十三种根本堕之中的一种、外加四种因素具足，你就真的犯了那条根本堕。

以下我会解释八种次级的根本堕(八支粗罪)，你一走要了解它们，遵循这些戒条避免违越——是一种我们应做而又非常实际的修行。

八种次级根本堕(八支精罪)

1. 密宗灌缺依明妃

这条粗罪涉及到你实修双运的明妃；但她却不具备以下不可缺乏的资格；

a 明妃必须接受过这种灌顶。

b 她必须安住于誓语、戒律中。

c 她必须良己已经修习密法、调练过。

随便找个女人就搞起双运，实在十分不对。

2. 不具三事修双运

a 认为自己的身体是本尊身

b 认为自己的语是本尊的咒语

c 认为自己的心是法(是指法身)

3. 非当机前示密法

泄露或展示密宗图像(如喜金刚、时轮金刚、金刚亥母等)、密法论著或密续、行者自己的铃杵，给那些没受灌顶或受过灌顶但对密法没信心；此外，你不该展示手印或密舞的动作给这类型的人“如果你泄露”展示……给他们看，就犯了粗罪。

4. 聚集轮时起纷争

在献供时“全员聚会”(complete assembly)中，与会成员包括了男人、女人，如果只有男人就叫“男性部分集会”(Partial male assembly)，如果只有女人就叫“女性部分集会”(Partial female assembly)；在以上三种集会中(全员或部分也好)，只要说出争吵性的语言、吵架(触及他人)，这样就犯了粗罪。

据说在聚会时最好是不要说任何的话，如果你要说的话，最好是有关佛法的话，除了讨论佛法而说话外，最好能保持静默。

举行聚集轮是有非常大的利益。在这萨迦中心，要感谢尊贵的达钦仁波及达噶谋·库萧(Dagmo kusho)，你能有机会来参加法会，如果法会如理如法，就会产生、良大的利益。但如果不如理如法，就会引起很大的伤害。

5. 欺骗具有信心的人

当某人非常恳切地请问佛法及修行的问题时，虽然我们知道答案，但却有意欺骗他，

说了错误的答案，这样就犯了粗罪；如果你只是因为无知或不懂而讲错了，这又另当别论了。

6. 于声闻处住七日

这特别是指那些毁谤密续或密法修习的声闻，他认为这样修是浪费时间。但是如果真有必要而必须住在这种人的住所时，是不犯这条粗罪。

7. 未证瑜伽持密慢

当某人只修了一些密法、也许是基本的闭关，或是修了一些的生起、圆满次第，欲想自己是大修行人、具足大神通力、大观力（insights）等等，并对他人宣说自己的境界，这样就犯了这条粗罪。

8. 不具信心前说法

这特别是指在那些对密法没有信心的人前面宣说密法或开示，因在密续内容中有许多秘密法义，这些内容绝不可以任意宣说；如果这样作，就犯了这条粗罪。

以上是八支粗罪。然而有些粗罪并没有列在上述特别的八支粗罪的范围内。

这些没有列入上述八支粗罪的其他粗罪中，有一条是：当行者既不作人门的闭关，也不作“完结火供”（concluding fire – offering），没有作完整这些预备前行，就

a 给其他人灌顶，也就是说，引导自己的弟子进入坛城

b 自授灌顶

c 执行灌顶（Performing consecration）

如果你没有作过人门的关闭、火供，以上三种事是不可作；如果你没有作前行就作以上的三种事情，那么就犯了粗罪。这是一条很重要的粗罪、你必须守护不犯。

另一种粗罪是：没有特殊理由却违越了别解脱戒或菩萨戒的戒条。

以上将根本堕、粗罪说明完毕，这些内容是非常严肃的，虽然粗罪是比根本堕轻微些，但是粗罪仍然是非常严重的。

五方佛部的十九条戒

除了上述所列出的根本堕外，如果我们受了时轮灌顶的话，我们也要守护五方佛部的十九条戒。

1. 毗卢遮那佛的六戒

前三条是安住于三种道德规范中：

a 守持一切诸律仪：比丘戒、菩萨戒、或你受过的誓戒等都算。

b 以菩提心来作有益的、善的行为。

c 成办有情的需要。

后三条是：

a 皈依佛

b 皈依法

c 皈依僧

2. 不动佛的四戒

a 金刚心戒：当你手持金刚杵时，（金刚杵是真正金刚心的外在象征），并将空乐不二智慧的内金刚心引到自己的心中时，行者守护此戒。简言之，你要把“象征”和内金刚心一起带入你心中。

b 铃语戒（Pledge of bell – speech）：藉由手持铃、记忆起体悟空性的智慧而守护这条戒。

c 手印身戒（Pledge of mudra – body）：观想生起本尊身时（如时轮金刚）、并与本尊合一时，而守护这条戒。

d 每天六次献供给金刚上师、金刚阿舍梨的戒。

3. 宝主佛的四戒

这是四种类型的布施。在解释四戒以前，你应该心中先清楚的理解布施的正行不是在你所施予的东西本身、不管你给的是钱或其他东西，这些不过是物质或布施的客体；真正的布施是“心”——施予时的意向或态度，以下是宝生佛的四戒，其内容是四种类型的布施。

a 物质布施：施舍物质如食物、衣服、钱等等东西的意向。

B 施予他人的保护（施无畏）：这涉及到使有情脱离危险的情境。例如：（1）使有情离牢狱苦；（2）将小生物，如小昆虫，从道路上拿开，以免被踏到；（3）将阳光下的小虫放置于阴凉处，以免它被晒干。以上例子是和施无畏有关。

c 分施或制造佛法的礼物（法施）：

特别是如果你有菩提心、大悲心而行法施的话，就会有很大的利益，世亲在俱舍论中是这么说的。他也含蓄的说不该用不恰当的发心而宣说佛法，在经典中说过：用纯净的发心来说法的话就可以得到二十种利益，说法不是只有坐在法座上才可以说法，称可以在公园中或和朋友散步时说法。如果你以纯净的发心说法的话，就会有非常大的利益。

d 施予慈心：这是反覆长养慈心时所作的，慈心是愿一切生命得到乐或得到乐因。

4. 阿弥陀佛的三戒

a 持有外在（holding the outer），这是指持有外在的密续，就是四部密续中的事部、行部密续。

b 持有秘密（holding the secret），这是指四部密续中的瑜伽部、无上瑜伽部的密续。

c 持有三乘（holding the three vehicles），三乘是指声闻乘、缘觉乘、菩萨乘，这条戒中包含了“持有三乘”。

必须每天六次将法的不同面向复习。

5. 不空成就佛的两戒。

a 献上四种供养

1. 外供

外供是指供养的客体，如油灯、食物、烧香等等，你不要忽略了这些外供品，你应该量力陈办；你可以效法噶当派的格西蒲春己（Phuchun8pa）的生平；起初因为他很穷，所以最初他只是摆了很多很少的供品，渐渐的，他变得愈来愈富足，直到每一大都能陈设二十一片黄金当供品。这种情况也适用我们身上——这是很实用的。开始一大修行的好方式是一早先在祭坛上摆设供品，比方说可以摆出七供杯，如果没有七杯，就摆一个好了，如果你没有烘杯，就放一个普通杯子好了，如谷杯（cereal bowl），内盛一些水，量力陈供就可以了，慢慢的你的资财力会增加。

除了物质供品外，你也可用观想力来供养，你可以观想所有的美丽事物，观想比你所能陈设供品还要多的东西，如水果等。用你所有的观想力。你可以用观想的方式将你周围、身边的其他东西供养出来，如夜晚城市的万家灯火或是你外出走在公园内所看到的。用观想供养，你可以得到真的实质供养所得到的利益。

当噶当派大格西波脱瓦（Potowa）和五六百个弟子云游经过一个非常悦意的地区，这地区有崇山峻岭，绿草如茵，波脱巴就坐下来、献上七支供养（seven — limb Puja）及菩提心赞，你可以仿效他的作法来修外供观想。同样地，事实上我们有吃喝的习惯，我们一直反覆地要吃喝，这是因为习惯力很强，当我们在吃喝时，我们可以把它们献给皈依的客体。以这种方式，当一年一年过去，我们虽然也吃吃喝喝，但我们也同时积集了更多更多的功德。

2. 内供

和外供比较起来，内供是由行者自己的识所持有（held by one's own consciousness），也就是说，它们是行者存有的一部分（Part of being）。内供是五肉、五甘

露，它们是行者自己“存有”的甘露，被自己的识所持有，献上内供的完整仪式包括了三种过程：

- (1) 净化这些物质
- (2) 胜解并将它们视为甘露
- (3) 它们增长

只有做完这三种过程，才能做好内供，内供是特别重要的供养，事实上，在授予这灌顶时，上师强调其重要性，说：“行者应该陈设内供，内供是所有供养中的主要供品。”

3. 秘供

这是指作一种心理的供养 (mental offering)，这种心理的供养是献上三种类型的明妃或空行给上师本尊 (lama — yidam)，他和明妃交合而经验到空乐不二的智慧，这整个过程是秘密供养。

4. 秘密供养 (the offering of Suchness)

当行者看到供养过程的三因素时，就是在作本性供养：

- (1) 供养的客体 (皈依的客体，上师及本尊)
- (2) 自己是供养者
- (3) 供养本身

它只是因概念而生、唯有假名 (labels)、只是一种征像、缺乏任何自性。这种本性供养涉及“正见的宝饰”理解之供养 (offering with the understanding called the ornament of the view)。行者也要理解即使是上师也缺乏本性、没有真实性。我们会非常自然地、容易地想到上师及本尊是真的、本来存在，特别是当我们把他们看成很好的人，并想：这是一位非常伟大的上师，所以他必定是真实存在或“这可能是位优秀的本尊……他或她必定是真实存在”，这是一种错误。当刚波已要去中部西藏时，密勒日巴告诉他说：“甚至要把你的上师视为幻化”，意思是“把上师视为只是一种概念所起的、只是一种言词而有、非本来存在、非真实存在。”

当密勒日巴很流畅他说出他的现象无自性的观点，他说：“没有修者、没有所修的对象”，佛陀也说：“它们不是不存在，而是方便施設而有 (exist as conventions)，这说明了密勒问巴对这观点的甚深体悟。如果你只是看文字的表面，你会完全以字面文义去了解它、没有真正理解，而得到结论却下：没有能修的主体、没有所修的客体及修行的心。但是其意应为：这三者不是真实、不是本来存在。正如佛陀所说：“这些及其他一切现象，只是概念思惟而有。”

b 不空成就佛的第二条戒：守护所有上述诸佛部所列出的戒条的一般戒

以上简单他说明五方佛部的十九条戒。

关于密宗誓戒的三种方法

由于金刚持佛的悲心而传下这关于密宗誓戒的三种方法的教示：

- 1. 还没有受过这些戒的人如何能得戒或受戒的方法
- 2. 已经得戒的人如何避免破坏这些戒条的方法
- 3. 犯了戒、誓语后如何出罪还净的方法。

这些方法是为那些有强烈心理扭曲的行者——如我们这些人；这些人因为心理痛苦而犯了根本堕，——以及那些人犯根本堕或破戒的人而设。在这方法中有三种方式来出罪 (堕落、破誓戒)、还净：

a 第一种还净 (restoration) 的方式是到自己心灵良师、金刚上师那里，再一次地接受灌顶。

b 如果你不能接受灌顶，第二种还净（誓戒）的方式是修人门闭关及完结火供；做了这些之后，就可能受“自我灌顶（self-initiation）”来净化根本堕、破誓戒。

c 如果你不能使用上述二种方法的任何一种，第三种方法是念诵十万遍金刚萨捶百字明，念完以后，誓戒就清净了，这方式需要一些时间，且困难，但它也是一种还净的方式。

我们都受过灌顶，所以我们最好是守护已经受过的誓戒，如果犯了根本堕，我们应该心中记着还净的三种方式、试着去依循它们。

在日常修行上，如果注意下述事项，行者可以避免许多潜在的根本堕：如果在早上起来时，行者要观想现起本尊的坛城（在这时是时轮金刚），当穿衣服、吃的时候，就用咒语加持外衣、食物、饮料，咒语是：嗡阿哄。

以上简单地介绍这种密宗修习。

二十五条行为规范

前五条是避免“五不善”或“五恶”

1. 杀

2. 偷或未经别人给予就拿走

3. 邪淫

4. 妄语（说谎）

5. 喝酒

第二类的五条是要避免“五种接近（five proximate）或“五种次要的不善”。

6. 赌博，如玩骰子或纸牌

这种行为要避免，如果你真的把这条戒当回事，真的遵守不犯时轮金刚的规范、誓语戒律，你就会使生命过得很有尊严。

7. 在三种情况下不吃肉：亲自看见、听到及尤其是怀疑这动物是因为我要吃而被杀。

8. 说些无聊的闲话或者只是嘴巴无意义的动着。

在十不善中，说无聊的闲话是最轻微的，但是对初机修行人而言，这种情况是最糟的，因为闲谈很容易消耗许多时间、浪费生命；在聊天时，时间很容易飞逝，根本让你觉察不出时间怎么被浪费掉的，但当你打坐时，仅仅是一小时，就会使你的身心难耐。闲谈很容易浪费生命，比方说，当我们在念诵成就法时，我们可能会打瞌睡，但当我们在聊天时精神却好的很。

9. 用错误的方法追念祖先

这和一年一度用血肉祭拜已死的父母有关，你一定要避免这种错误的祭拜方式。

10. 献上动物当牺牲（祭品）

这种方法不仅存在于古代，它也存在于今天尼泊尔、印度的某些地方，在那些地方，老百姓仍然杀生，取其血肉作祭品。你一定要避免这种情况。

舍弃五种杀

11. 杀牛

12. 杀小孩

13. 杀女人：

14. 杀男人

15. 破坏证觉的身、语、意的象征

比方说意的象征是鞞埵波（siupa 灵塔），舌的象征是佛的言语，如甘珠尔（kangyur），佛身的象征是绘画、雕像等等，所以破坏了以上任何一种，就犯了这条规范。

舍弃五种忿怒

16. 拒绝对佛、法生信

17. 对自己的友伴生气
18. 对自己的主人或师父生气
19. 对僧伽忿怒、敌对
20. 欺骗或误导那些对你有信心或信任你的人
舍弃五种执着（可简称为执着）
21. 色
22. 声
23. 香
24. 味
25. 触

以上简单地介绍二十五条规范，你要尽力遵循；然而因为心理扭曲、无意识、缺乏自觉等的强烈力量，使你犯下许多错误，在那种情况下，你不该只是忽略或无知，相反地你要认知这些错误、承认、忏悔，当可能的时候，你要作入门闯关（这种闯关会使你适合修更高深的时轮金刚修习）；遵循这些，只有遵循这些，才可能受自我就顶——它可以净化因犯下这些规范而在心中留下的有害的心理印记。

【译者的话】

1. 密戒部分：陈上师的明禁行表偏重双运之规范。

第三章

A 名词

1. 菩萨根本堕：root bodhisattva down-fall
2. 三宝：Three Jewels
3. 独觉罗汉：Pratyeka Arhat
4. 舍利弗：'Sariputra
5. 目建莲：Maudgalyayana
6. 僧伽：Sangha
7. 道德规律：moral discipline 梵：'Sila 藏：tshul。Khrims
8. 三摩地：meditative stabilization 梵：samadhi 藏：ting.nge.'dzin
9. 智慧（或般若）：wisdom 梵：Prajna 藏：shes.rab
10. 法称：Dharmakirti
11. 释量论：Pramanavarttika
12. 马鸣：A'svaghosa
13. 月官：Candragomin
14. 量正理宝藏：藏：Tsad.ma.rigs.gter
15. 圣朗春：Arya Lamchung
16. 吠陀：Vedas

第三章

首先让我们正确的发心、为利益遍虚空的一切众生而求无上佛果，以这种发心来听闻本法、愿能将一切有情安置于修行中，在证到佛果时，引导一切有情也同证佛果。

前面就强调过，知道并守护已受过的不同的音戒是非常重要的，在密宗修行上守护这些誓戒是不可或缺的，尤其是在修行生起、圆满次第时。这就像盖一间房子，为了盖房子首先要有一个合适的地基，这个用来盖房子用的地基就像恰当的守护誓戒，在这基础上，行者起修生起次第及圆满次第，前面已将根本堕、粗罪说明完毕、请不要忘记了这些内容！我们已过灌顶，要立誓不可违犯根本堕。

大注释家、密宗行者惹罗·多杰·卓葛（Ralo Dorje Dtag）曾说：“不守誓戒，就证不到悉地，那些观修但不守清净的道德规范的人，尔知道这种修法的重点所在。再一次请你不要忘了内容，反覆地去读它，将它印人心版。

B 十八条菩萨根本堕

为求徒众及名闻，而去毁谤他人如果这情况发生了，就犯了根本堕、破坏这条菩萨戒。

2. 不施予佛法及财富

当你具有某些佛法的知识或某些物质的西，这些都是你可以施舍给别人，但因为吝啬的缘故，你却在他人请求时不施舍出来，这样就犯了这条根本堕。

3. 即使是别人来道歉也不听受

当另一个人做了某些反对你的事，但后来他反悔而前来道歉说：“这是我的错，请你原谅我，我向你道歉。”不听受或不接受道歉，并且甚至反报以更大的忿怒，这样就犯了这条根本堕。

当我们听讲这些不同的根本堕时，你务必把菩萨的生活方式是使他人喜悦为先、自己后之的态度记在心中，在这些菩萨戒中，你要理解每一条菩萨戒；此外，你必须理解一位菩萨念诵析祷文祈求其他人不会对我（指菩萨本人）生气、执着、嫉妒，这是菩萨们常念的析文，你可以看到这跟根本堕的关系。如果你拒绝他人的道歉，很可能这个人会回应以忿怒或其他心理扭曲，这样对那人造成更大的伤害；我们也该常念如上的祈文，念这些析文会有果报，特别是我们将近成佛时。

4. 舍弃大乘

如果毁谤、辱骂大乘就犯了这条根本堕。

5. 偷窃三宝的财物

犯此戒的情况会很公开或直接——只要偷了属于佛、法、僧的东西，或用不正直的诡计、欺骗等都是犯了这条根本堕。

6. 舍弃佛法

这特别是有关于舍弃大乘教法的态度，特别是否认大乘三藏是真正佛所说的，这样就犯了这条根本堕。

7.偷窃番红色的袍子。

这涉及：

a 惩罚捶打沙门，而不管他是否戒律清净。

B 偷走他的袍子或走他的袍子。

c 拿走或剥夺他的和尚资格（ordination）

以上三种任何一种就是犯了根本堕。

8. 作五种无间罪业

a 杀害母亲（指令生的母亲）

b 杀害父亲

c 杀害阿罗汉

d 困怨毒而伤害佛陀使他流血（出佛身直）

（这不是为了医学取样，而是想象伤害佛。）

e 使僧团分裂（破和合僧）

当你蓄意在僧团中制造分裂或不和谐就犯了这条根本堕。据说如果某人犯了这条根本堕，甚至那人所住地方的绿草会干枯。这一条是非常严重的无益的行为：

如果某人犯了五种无间罪的其中一条，即使你努力修十二年，也生不起任何三摩地，作了这种罪业会对你修证进步构成极大的障碍。

9. 起邪见坚固执持

否认有业果及生死轮回就犯了这条根本堕。

10. 破坏村落、城镇（于住处加以破坏）

当行者具有神通力时，就会有这种问题，因为用通力是可以摧坏整个城市；如果你具有这种通力，又这么作，就犯了这条根本堕。

11. 给那些心未调练过的人开演空性（于非器前说空性）。

12. 违远正觉（退失大乘）

当你已受菩萨戒、发愿要为利益一切有情而取正觉，并已修行了一些，如六度；然后，一些时候，你失去勇气而懈怠，想道：噢！看起来我是不能成佛的！我怎能会有能力来修行取在觉呢？退失大乘心，反而退堕求取二乘（声闻、独果）的果位，这样就犯了这条根本堕。受过菩萨戒后，你就应该保持勇猛精进、坚忍不挠、愿心坚固，要利乐一切众生。

13. 舍弃别解脱戒有些不了解佛法的人或某些年轻人会以这些别解脱戒（如僧侣的戒（monastic's）只是为那些想成为声闻阿罗汉或独觉而设、不是为大乘行者而设；他们会以为这些不必要或没用。别解脱戒事实上对整个大乘修非常重要的基础，把别解脱戒误认为是为他而设，是一种很大的错误。在时轮金刚根本中十分赞叹别解脱戒。

14. 以为修声闻或独觉道是不可完全根除些心理扭曲，例如执著。（毁谤声闻、独觉乘怯）这是说明可能发生的各种错误概念。经由行声闻、独觉法，行者的确可以像舍利弗及回连等的大罗汉完全根除这些已历无数时的心理扭曲。

15. 妄语（speaking falsely）这是所指的是某人并未真正体悟空性，但却假装已证空性告诉他人：“你必须好好修空性，如果你照样，你就会和我一样直接体悟空性。”当你如是、欺骗他人、他人也如是信解，这样就犯了这条根本堕。

当你在教佛法、引用经典、开示他人时，希望他人的尊敬、虔诚、大名闻等时，就犯了根本堕。不承认这种虚假，反而坚持自己是发心纯净，并说：“在那边说法的人是求大名闻、利养而说法，”这样你就犯了根本堕。你必须清楚这是一种根本堕，但它并未列入十八条菩萨根本堕中。这条根本堕是隐含在第一条菩萨根本堕中——自赞毁他。

16. 当某人有权时（如国王或部长），攫取三室财物

这些财物可能是供养给僧团吃的东西或僧团所拥有的食物、僧团的其他财产，如他们经典或寺庙所拥的钱。试想有位国王或某些部长攫取这些三宝的财物、献给其他人，如某菩萨；如果这位菩萨从那位国王……处受纳了这些财物，他或她就犯了根本堕。

17. 不照施主意愿而把净财移作他用

当某人很精进修习禅定（特别是长养定力），这时有位施主想要供养这位修行人，有一位第三者当传话的人，负责经手这笔供养，但这位仁兄并不喜欢那位修行禅定的人，他收了供养后不交给这位修行人，反而交给另外一位只是读诵教本、口头诵念的人，如果事实是如此，他就犯了这条根本堕。

18. 舍弃菩提心

菩萨根本堕有十八条，其中有十六条必须还具备四种约束因素才算犯根本堕。另外两条是不必具足四种约束因素就算犯根本堕的是：

a 起邪见坚固执持（第九条）

b 舍弃菩提心（第十八条）

如果以上任一条的情境出现，不必具足四种约束因素就犯了菩萨根本堕。

另外十六条若不具备四种约束因素，就不算犯根本堕；但是事实上仍然是一种很大的错误；它只是不犯完整的根本堕，但这件事仍会在心中留下非常无益（有害）的印记。

就以另一种情况为例，如果某人强烈地要杀害他人、为了某种原因并使这种心保持不变，但某人却未能杀害那个人，在这情况下，完整的杀人行为并没有完成；如果仅仅是起这种杀心也不会对自身的福祉有极大的伤害。我们大家都受过菩萨戒、在修大乘法门，所以要好好地守护十八条菩萨根本堕。

另外有四十六条次级的菩萨错误（轻罪），但因时间有限，不能一一说明，但这些轻罪都是很重要、务必理解之。如果有机会、或你主动求取机会，你应该试着去接受这些教法。我要再次提醒你，在这你能直接亲近大喇嘛达钦仁波切是非常殊胜的；如果在西藏的话，要想和他作私人会面是非常非常难的。

关于菩萨戒的三种方法

1. 未受菩萨戒的入如何去受戒的方法

你必须要从一位合格的大乘师父那儿去受菩萨戒，这位上师要有十种德相、并持有菩萨戒。（即得戒）

a 这种师父的心必须经过道德清规洗礼而调伏（subdue）。

b 这种师父的心必须经过长养定力而得安和（made peaceful）

c 这种师父的心必须还要经过智慧的长养而更安和。

以上前三种条件涉及了三种高级的调练的长养。

灵修上师应该：

d 精神成就要比弟子高

e 对成办他人需要具有佛教热诚

f 通晓经论，这是意味着他接受过许多佛法教示

g 对本性的体悟——指时空性的体悟，如果可能的话，必须真的有证悟或至少知见正确，能恰当地开示弟子。

h 精神上师必须口才要好，这是指在教佛法时，辩才无碍、说理明晰会使教学效果大为不同。

据说在古代印度，最好的老师是世亲，最好的辩论家是陈那及其法子法称，最好的论师是马鸣（Aśvaghoṣa）。有一次法称去一位国王那儿，国王问他：“谁是一切国土中最伟大的圣贤？”法称回答道：“聪明第一是陈那、论著第一是马鸣，修辞第一是月宫；但是在各方面都很超胜的入就是我法称。”国王回答说：“你就是那个全印度最优秀的老师？”法称说：“你可凶这么说！”看起来法称是个非常有自信的人。

他曾写过一偈：“当法称太阳西下（当他团寂后），佛法就会陷入悲惨的田地，就好像佛法睡着了或所有的法部消逝了，那么什么外道学说兴起、而取代佛法呢？”法称的意思是说当他死后，就会有许多人与佛法争辩，而且没有能摧伏他们、驳倒他们、显扬正理，法称是个很好的辩论家，据说他会引领近十万人信仰佛法。

在这我要讲些题外话（只是开个玩笑罢了），法称在释量论中说：“所有的河的泉源是大海，所有的河最后也都流入大海；同样的我所写的这部解量论中。可以找到所有的论理、流出所有的正理，但那些替慧下劣的人是不会了解的，所以最后这些正理还是全部再回

到找这里了。”也就是说从大海而出，然后再回到大海——法称自己身上。事实上，释量论是一部非常难懂的书，有一位弟子，也许是他最好的弟子，想要造注疏，做好后第一次呈献给老师法称，法称看了一下就把它扔进水里；然后弟子又写了第二种注疏，法称看了一下就把它扔进火中；然后弟子又写了第三种注疏，法称读完后，沈思了一会，最后说：“你懂的只是一般的义理，这本注疏只是良好的文意解释的注释，但却不是逐字的注解，你仍然不懂释量论的深义。所以这本书是很难懂的。

班禅喇嘛的经学顾问中，有一位是蒙古人，他读完释量论，他在读论的时候深深地被书中内容所感动，他一直对自己说：“这个人不可能是一个唯识家（唯识不是佛法中最了义的学派），他一而再、再而三地对自己说：“这个人不可能是一个唯识家……这个人不可能是一个唯识家。”心中一直记着法称是位具有高度体悟的密宗上师，曾有许多胜乐金刚的观境。这位蒙古格西说：“如果你看了法称论理的文句，把它们和胜乐根本续关连起来，这位作者（法称）会是不懂究竟空性的最高证悟的人？这看起来是不可能的！”

伟大的萨迦班禅，由于他的慈悲而写了“量正理宝藏”——它是释量论的注疏，它非常明晰他说明法称的思想，萨迦班禅也是使佛法宏扬于蒙古的第一人，所以他真是非常慈悲。

萨迦班禅的生平真的令人肃然起敬、值得去读。比方说，有次他在睡梦中，世亲本人亲自传授他完整的俱舍论教理，第二天他醒来后，他完整、甚深地了解俱舍论了。在他平凡的外貌下，他有许多像这样的惊人成就，但事实上，萨迦班禅是文殊菩萨。

在历代喇嘛传中，有一些未经宣说、永远不可能公开的事迹，比方说，当他白天读经时，有时会有些意理难定、或对某些观点不懂，到了晚上他人睡后，在梦中所有白天有疑惑的地方都会明晰，到了第二天所有的疑惑都消失了。许多人生平中也有许多类似的事迹。现在把话题转回合格的大乘老师所要具备的十种德相：

他必须是有悲心的人，特别必须对弟子有悲心。

他必须舍弃郁抑（depression）或沮丧，这是特别指教法时，尤其是在教笨学生时，因为对这种学生必须所仅说明同一重点，一而再、再而三，但是不管要反复说几次，上师绝不呵以有郁抑或沮丧的表情，我以亲身经验为：切，在西藏的姜弓确（Jhans — guncho）有位和（姜弓确是中西藏各大寺庙大学的和尚们聚集论因明、形上学的地方）我和另外两位：喇嘛只是教他三个定义，最长的是一个定义是一个完整的句子，我们三位老师花了六星期教他一个人学习三个定义，这三个定义仅是因明尼基本的名词，但是我们失败了；在这种情况下，我们需要的是极大的忍耐、百折不挠、精力来对抗郁抑。

另一个取材自经典中的例子是关于圣朗春（Atya Lamchung），他是婆罗门种姓的年輕人，当时他在学吠陀（婆罗门文学）（Vedas），然而他不管多努力去学习，但仍然不了解内容，他的老师把他丢出来，他落寞地游荡了一会，就遇到些佛教徒，后来他追随一位罗汉学佛，那位罗汉试着教他，佛学的人门知识，罗汉教了又教，再教，但他还是不会，所以他就被罗汉揪住头发丢出去，他又落寞地游印，他想：“我不是个婆罗门，现在也许我甚至下是个佛教徒，那么找是什么呢？”当他游荡，啜泣时遇到佛陀，佛陀问他：“你有什么问题？你在哭什么呢？”他告诉佛陀说：“他被这边丢出来，那边撵出去，仍然不了解任何学问，我太笨了所以学不到东西。”佛陀说：“不要沮丧，那个试着教你的罗汉，是我的眷属，但他并没有拥有和我相同的体悟，他并没有断除所有的无明而成正觉，他也没有得到和我一样深透的智慧，我看到尚有一些希望。”所以佛陀拉住他的手、教他两句话：“清扫尘土、清扫染污”，但当他记得清扫尘上就忘了清扫染污，记得清扫染污又忘了清扫尘土，他没有办法同时记住两句话。情况如此，佛陀就叫他在一间庙中一边扫地、执役服侍年老的僧人；有一天当他扫时，他拿着扫把，有了一种理解，他说：“真正的尘土不是泥土，而是心理的扭曲，真正的染污是心理皿曲。”在手拿扫把时，他证到了空性成圣人，而证罗汉果。

以上例证是要你不管资质高低，都不该畏怯，而应该百折不回，具足佛学热诚，你就

会进步。

他又叫朗腾 (Lamten)，他成了十六罗汉之一，据说他是这十六位罗汉中最好的教师。以上是堪能传授菩萨戒的合格大乘老师要具备的十种条件。

已受菩萨戒的人如何防止犯戒的方法

以下，简介“四黑业”及“四白业”，避免四黑业、遵循四白业就能防止在未来世远离菩提心，你必须生生世世保持菩提心，为了达到这的，你一走要念析请文，析求你能继续长养菩提心。

a. 四黑业

- (1) 对自己的上师说谎或欺骗自己的上
- (2) 他人在修善行时，使他人退失沮丧。

例如当某人在修法时，你对他说：“你为什，要浪费时间在这上面，因为当你可以出去赚钱，而且会真的事业有成？”如果你这么说，这就是黑业——你必须避免。

- (3) 因忿怒而对菩萨说不悦意或粗秽言语。
- (4) 不是出自高贵的动机而欺骗有情（高贵的动机是指为了行菩提心的缘故而……）

以上是四黑业，你要避免勿犯、谨记在心。

B. 四白业

- (i) 即使只是开玩笑，也应避免说谎；这是说，不是为了引人一笑而说谎。
- (2) 不但要灌输他人要喜欢修法，而且要引导他们走入大乘道而非二乘道。
- (3) 将所有的有情视为“老师”。
- (4) 非常地直心以高贵的动机发心来对待一切众生。

这四白业必须清楚的理解，因为它们是设计用来给受遇菩萨戒的人如何防止犯戒的方法。

3. 犯已还净的方便

有一些不同的方法用来出罪还净，使已犯菩萨戒的人重新得戒。

a 一种是你去自己的精神上师那，再次受菩萨戒。

事实上，至少在四十六种轻罪中有些常犯，所以有再受戒的情况。

b 如果请上师再传戒行不通，就观想在你面前虚空中有佛、菩萨们，在这些圣众出现时，就得到菩萨戒了。

c 第三种方法是一种特殊的菩萨忏悔祈请文，内容是祈求重新得戒。

在这周末星期六时，当你们可以去公园或外出野餐时，你能来这参加“听闻佛法的野餐会”及学习所有的根本堕，实在是希有难得的事情，这会有更大的利益。

【译者的话】

宗喀巴的“菩萨戒论”比本章详细，书前之科判甚好。相关经典可见大正藏 24. 律三，第一次看，大概一小时一卷，看熟了半小时一卷，其实内容不多。读者可先把“菩萨戒语”中引用月书名、人名标出再找出中译经典的原文；各种条文的适用范围，请您试试能不能找出戒律漏洞或智慧犯戒。读者怕麻烦的话可以看梵经或充玄藏的菩萨戒本。法师的“戒律学纲要”有各版本的条文对照。

第四章

导读

A 名词

1. 寂天: 'Santideva
2. 人菩萨行论: The Guide to the Bodhisatta Way of Life
3. 佛性: Buddha-Nature
4. 朴确蒋巴仁波切: Purchog Jampa Rinpoche
5. 道次第: Lam Rim
6. 章嘉•罗培多杰: Changkya Rolpe Dorje
7. 噶当派: Kadampa
8. 阿底峡尊者: Atis'a
9. 波脱瓦: Potowa
10. 种敦巴: Dromtonpa
11. 巴利文: Pali
12. 四念处: four satipat thanas
13. 自己本人: oneself 藏: mdun.bskyed
14. 自己生起: self-generation 藏: bdag.bskyed
- 15.: kalagni
16. 阎摩: Yama
17. 大自天: I'svara
18. 颅器: skull-cup 梵: kapala
19. 右脉: right energy-channel 藏: ro•ma 左脉: left energy-channel 藏: rkyang•ma
20. 那错由姆: Natsog Yum 藏: sna.tshogs.yum

第四章

心是最重要的，因为藉着心的活动，行者才证到圆满正觉、或为下三道的畜生、鬼神或堕入地狱。行者在听闻研究本法时必须发心为利益一切众生、以时轮金刚本尊身而证取圆满正觉。如果你以这种心情来听法，那么即使只有五分钟，功德也是不可思议。

你必须尽己之力去守护誓戒，我们已经听完了完整的誓戒内容，你必须认知到你现在所能依循誓戒、并遵循之；对那些现在未能守护音戒部分，千万不要只是想着：“我办不到，我没有能力去守戒！”而将誓戒舍弃，相反地你要认识自己的不足，但要发愿祈求在未来能进一步的成熟自己的心，而堪能完整无暇地守护所有的誓戒；就是以这种方式将誓戒谨记在心、尽可能的保持誓戒。

就长期的观点、最后堪能守护所有的誓戒而言，心的确具有这种能力。印度的大菩萨寂天在“人菩萨行论”一书中说，佛陀的开示是真红语、不异语、不妄语，佛曾说过，甚至连昆虫也能成佛，因为他们也具有佛性，当然如果昆虫能成佛，那人不用说也能成佛，因为人能认知、避免那些无益的事、长养那些有益的事，如果你有佛学狂热、如果你精进，然后你会成佛。

能来修学密续实在是个稀有殊胜的机会，因为这实在是太特别了，在弥勒佛下生时，人的寿命会长达八万岁，弥勒佛会住世六万年；在那个时候，他的弟子中会有许许多多、无数的声闻罗汉，数量比释迦牟尼佛的罗汉弟子还要多很多，但是虽然弥勒佛的这么多的弟子、住世时间那么长，但他不传密续，原因是彼时彼世悦意喜乐无量，那些人不会想求密法、他们也不适合修密法。在那个时代，人性会和现在非常不同，现在这个时代弟子很好，适合修密法。

为了要使你修行到最高境界，就必须常恒地修法、无间的进步。比方说，在情况好的时候，你充满了快乐，你千万不要像那些自己觉得不错，就可以不需要佛法了。他们有福报、随心所欲，只是享受美好的时光而不花任何时间在心灵修行上；行者应该要想目前我所有的只是以前累积的福报、用完就没有了，这样思惟，就会驱策你继续做更进一步的修行。

同时，处于不幸时代的人，面临贫穷、疾病、痛苦等等，就会觉得：“啊！我现在不能修学佛法，因为周遭的事物太坏了。”大多的重担、郁抑而使我不能修任何法门；以上同样也是一种问题。在这种情况下，你要想目前这些悲惨的事实是以前所遭恶业的果报，让这种思惟能驱策你避免在未来再造同样的恶业。所以不要管环境好、坏，都要把它当成一种增上缘，这样你就能修行到最高境界。

为了要修这种可靠的密续（过去有许多大师都解析过它，如萨迦班智达），你必须先有普通道的训练。方法及内容如下：（1）首先专注于长养出离心，再来是发菩提心，再来是中观正见；然后是生起次第，将生起次第的粗细瑜伽都证到最究竟，最后才是圆满次第，以上是层次进然的得证过程。基本上，你要先认知到长养出离心、菩提心及中观正见等是修行佛法时二可或缺的条件。

关于这点的重要性，西藏大喇嘛弥勒化身、确蒋巴仁波切（Purchog Jampa Rimpoche）曾作过说明。有一次他在拉萨的主要寺庙招涅康（Jowo khang）传授密集、胜乐、大威德金刚等灌顶；在那时，另一位博学的喇嘛章嘉罗培多杰（Chnagkya Rolpe Dorje）和他的一些弟子一起前来接受灌顶，这些弟子中有许多学理精通的格西；这些人都会集在那接受灌顶，当“传经”（transmission）开始时，朴确蒋巴仁波切就以道次第的大篇内容开头，讲长咄离心的基本指示、菩提心、中观正见，这时愿罗培多杰的一位格西弟子用旁观者身份说：似乎朴确姜巴仁波切并不是很懂密续，因催顶师应该开示的是密续，而他却说了很多基本性的资料，但是章嘉罗培多杰双手合十说：“伟大的朴确蒋巴仁波切是位既博学又具眉的上师，他是用甚深的内在证悟来解释佛的基本意义，因为出离心、菩提心、中观正见不可或缺的，所以他才那么强调这三者。因这三者是如此重要，所以许多噶当派的格西们曾说：“如果不具足这三者而修行，比方说修瓶气持气，这种修行不会比风箱鼓火更有意义；甚至当你在修非常复杂的生起次第时，这种生起次第也不会比绕行寺庙、观看佛像要来得有意义。

更进一步说明：生起、圆满二次第可以在外道印度教的密续中找到完整的修法，但外道印度教密法所欠缺的是出离心、菩提心、中观正见——这些可在佛教密续中看到。没有这三者的密续，就像 T 议没有牛油。如果你没有菩提心而来修生、圆次第，你甚至证不到大乘资粮道的较低次第。事实上，这甚至不是大乘法门。

关于大菩提心在密续修习上的甚深意义，可以参看阿底峡尊者的生平，他一共有十五五位上师，其中有许多上师为他灌过顶，虽然他对这些上师们都非常尊敬，但他更敬重的是色林巴（Serling pa）他从色林巴那儿得菩提心的口传法诀；每当阿者峡尊者提到萨林巴名字时，就会双手虔诚地合十、眼睛流泪。以上说明了菩提心是所有显密佛法的生命力。

用出离心、菩提心、中观正见作基础，你不该在修时轮法门时中道退沮，以为时轮法门太杂、太困难了或是观想时本尊的多面、多臂等使你觉得太复杂。你不要退沮、失望、放。想着：“啊！我永远办不到的！”如果你修习了，能力就会增加；这种情形可见于练习音乐、唱歌等等，当人们练习、学习内容，在一段间就会非常适应了，如果学音乐时能够如。修法自然也能如此，渐渐地能力就会增长。

同样刚刚开始想要理解佛教的经论是非困难的，你会很容易地退沮，而想：“我就是魔里面到底在说些什么！”但如果你坚持再些时候，你就会懂一些，如果你继续深入、钻地更深些，就会得到良好的理解，最后你会无限的理解、没有一切障疑。以上是噶当派西波脱瓦所说。波脱瓦是种敦巴（Dr-om-tonpa）三大弟子之一，据说他是文殊的化身。

III.依序起修

A 生起次第：
观想坛城（宫殿）

我们可以用许多篇幅来解释坛城的本性、面积范围、容积，但时间却不允许如此！所以你只要观想坛城是一个非常金壁辉煌的宫殿，一点也不像一般的房舍。这个坛城有四面墙，每一边有一个门、门朝向四方（的一方）、在每一道门的上面是一个金色的法轮、法轮两旁各有一只鹿。

你不要把坛城想成是石块水泥、砖头等作成的，你要把它观想成佛陀。为什么？因为佛陀的智慧法身以坛城的外相而显现。换言之，这宫殿正是一个化身、佛心的显现。

这宫殿的各部分是菩提（的各刻面或诸分）的显现。比方说，东西南北四门是“觉照的四种贴近应用”（four close applications of mindfulness）或是用更为人知的巴利文来表达是（four satipatthanas）；宫殿的其他面向是“神通行为的四种基础”（four bases of miraculous action）的显现，及五力等等，包括三十七菩提分。（译按：四念处、四神足）

现在我们实修观想、以便对此修法有所熟行者自己观想自成本尊时轮金刚，在坛城中心，他站在一个法座上，时轮本尊的观想是对生（观在行者而前虚空），现在用的观想叫“自生”（self-generation）——自己观想本尊，这是（密法二次第的第一种）生起次第一种修法；它之所以叫做生起次第是因为行要观想现起坛城及自己是位居坛城的时轮刚。

时轮金刚站在日、月、及罗候罗（kalagni）的法座上，时轮本尊是蓝色的。

1. 本尊有四张脸：一前一后、二张在两侧。

前面的脸是黑色，有些忿怒、勇猛的样子，所以上犬齿稍微外露（獠牙外露），当一般人（象我们）真的生气时，我们就狞笑、露齿，但是在观想本尊时轮金刚却不是如此，在观想时是因为悲心的力量而显现出忿怒的外相，这种凶猛或忿怒并不是针对某个众生，而是针对“颠倒执着的无明”（ignorance of grasping, M8eidentitv），诚如萨迦班智达说过：“死亡之主阎摩（Yama）在杀害有情时甚至也面带微笑”；这位观想出来的本尊，虽然示现忿怒相，但实际上是表现悲心。

右边的脸是红色，具有色欲或执着的表情。

后面的脸是黄色，表情如人禅定，好像本尊正在静坐。

左边的脸色是白色，表情非常安详。

每一张脸有三只眼睛，也就是说两只一般的眼睛，另一只是智慧之眼。

2. 在头上的头发结成顶髻，在顶髻之顶有杂色金刚杵（varicolored vajra）、杵上有半月象征（Symbol of half-moon）。另外本尊身上有许多装饰品，比方说顶饰、项链、耳环、手钏、脚环等等。最后，本尊穿虎皮裙。

3. 本尊有二十四只手、一边各有十二只，前四只是红色、后四只是白色。

右边黑色手臂的第一只拥抱明妃、手持金刚杵；第二只手拿剑；第三只手拿三叉（就像依斯瓦惹 Is'vara 拿的）；第四只手拿的是弯刀（coevet）。

右边红色手臂的第一只手（或是第五只，就总数而言）拿箭，书上说这是火箭，但这只是一只箭；第二只手拿长柄金刚钩，在钩的上部一端的一侧有一只半交叉的金刚杵（half-crossed vajra）、另一侧是二个钩；第三只手水手鼓（damaru）、手鼓发出鼓声；第四只手拿就子。

右边白色手臂的第一只手拿的是轮子；第二只手拿矛；第三只手拿手杖，第三只手（右边白色手臂的最后一只）拿斧头。

以上是十二只手臂所拿的相关法器，要清楚地把它们观想在心中。

左手黑色手臂的第一只拿铃；第二只手拿盾，盾的外形就像古代打仗时用来防御弓箭、剑的盾牌。然而如果你看印在本书中的唐卡（thangka），其说明有些奇怪，因为盾牌是

在下边；事实上，盾牌是不应该放下而面对自己，而应向外一些以便帮助你自己，这种不正确的画法（盾向下、面对自己）一直都沿袭下来、没有改正，一些在印度达兰沙拉的艺术家是如此画时轮金刚的。班禅喇嘛陛下注意到这种情形，他说：“你拿起盾牌、像这样拿着，是不是会使你的手容易受到矛、剑的攻击呢？他们都被陛下的实际的智慧所感动，我想，终就了解了。在任何情况下，它真的是一个盾牌，但拿盾的方式要稍微收近些（backward）。

本尊左边黑色手臂的第三只手上，拿的是骷髅杖（khatvanga），这是某种型式的棒子、上面戳着三个头骨及半交叉的金刚杵，这棒子的样子就像胜乐金刚手中拿的一样。

第四只手臂拿的是颅器，里面装满了血。

现在我们接着说明左边的红色手臂。第一只手拿的弓；第二只手拿的是套索（la8so），现代已经不用这东西了，在古代及西藏当人们打仗时会携带套索、阻疑其他的人，然后在为他驱魔（beat the dckens out of him），第三只手拿的是珍宝；第四只手拿着白莲花。

右边白色手臂的第一只手拿白色海螺；第二只手拿镜子；第三只手拿金刚杵或铁链；最后第四只手抓着梵天头发（提着梵天的头）。

4 时轮金刚只有两只脚，右脚是红白、左脚是白色，这具有许多意义，容后再慢慢解释。简单他说，右脚象征右脉，里面充满血；左脚象征的左脉，里面充满白菩提，虽然这主题尚有许多内容，但此处我只概略谈谈。

5. 时轮金刚的明妃名叫“那错由姆”（Natsog Yum）。Yum 的意思是“明妃”（consort）或“母亲”（mother）；那错由姆她是黄色、四面、每一面各有三只眼睛；前面的脸是黄色、右边的是白色、后面的脸是蓝色、左边是红色。

6. 她有八只手臂，左右各四只。

右边手臂的第一只手拥抱时轮金刚、手上拿着弯刀；第二只手是金刚钩；第三只手拿着咚咚作响的手鼓，就像时轮金刚的手鼓一般；第四只手拿着念珠，她在转动，计数。

左边手臂的第一只手拥抱时轮金刚，手持颅器、里面盛满血；第二只手拿套索；第三只手拿八瓣莲花；第四只手拿珍宝。

7. 那错由姆顶戴宝冠——宝冠具有金刚萨捶的本性，她以五种饰物庄严，时轮金刚是六种饰物庄严。那错由姆身上没有的饰物是象征白菩提的。她的左脚勾住时轮金刚。

正确的清楚了解时轮金刚和佛母交合的意义是很重要的。这种交合是象征智慧和方便的和合：在这情形下，时轮本尊象征方便，在这本密续中是指大乐，明妃象征智慧，这是空性的体悟，本尊和佛母的交合是象征大乐的体悟空性的智慧和合。

更深一层的意义是没有空乐不二的智慧就不可能成佛。这就是为什么象征方便的时轮金刚要和象征智慧的佛母交抱和合。你要清楚地把这些说明证谨记在心。

以上是对二十四臂本尊及八臂佛母那错由姆的说明。

我们必须领悟到能观想自己的成为佛陀提非常幸运的。我们以前从未做过，虽然我们不是佛陀，但我们这样观想是如法的，因为我们长养对本尊的认同、我们将会成为果位的佛陀；最后我们真的证到佛的境界、显现成时轮金刚，为了这个目的，我们认同本尊、将本尊引入现在。【译按：认同（identificationwith）或可译成于本尊合一】。一边和本尊合一、一边要长养佛慢（我就是本尊、时轮金刚佛），那么我们将会成佛。所以观想本尊身及待佛慢要一之做。我们必须这样修并尽己所能。

如果你不能作详细的观想，你就作简单的观想来生起一面二臂本尊身，右手拿杵左手拿铃，明妃右手拿弯刀、左手拿颅器。

然而在刚开始观想时不要期望观想清楚！这是不可能的！所以当你在生起或观想自己成为时轮金刚时，你可以观想自己是一般的蓝色本尊和一般的佛母交合；模糊地观想你周围是坛城宫殿，持此观想于心，知足、不要贪多。你不要一开始就期望一个非常精确的观

想，这种精确的观想通常是练习的结果，这不仅是在修行如此，雕刻、绘画等亦然。在刚起步，你要满意于粗步努力成果，但在练习中，你的观想能力就会增加了，最后，在这修法中，我们得到非常有力观想自成本尊身及佛慢的觉受。

伟大的密宗上师刚塘仁波切（Gungtang Ri — npoche）有一次曾传授密宗本尊大威德金刚的口耳法诀，在这些受法弟子中，有位弟子具有非常非常好的观想能力，在传法过程中，他自己观想自己多臂大威德金刚的本尊身，每一只手各拿着相关的法器，在那时候，他是担任奉茶侍者（tea — bearer），他是一位年轻和尚，当他被要求为人们倒茶时，他困惑看了看周围，问道：“但是我怎能倒茶呢？我的手臂都拿满了法器？”当然上师就回答道：“就用你的手，右边的这些手！”

我希望当我们已能有力地生起时轮本尊身观想时，不会为我们制造任何大困难，试着去时人汽车去进入驾驶，但却不要因为手已经拿满了法器而不能操纵驾驶盘。

第五章

首先我们要正确的发菩提心为利益一切众生而求证佛果，为了达成这个愿望，我们才来听闻佛法、实修、然后以时轮金刚的身形而成佛、也引导其他众生能得到果的成就。

（III）A 依序起修生起次第：观修的方法

清楚地理解生起次第的意涵要比知道详细的特殊法器描述、其意义及时坛城宫殿许多细节要来得重要得多了。如果你能观出四面二十四臂的完整时轮金刚本尊身，这是很好的；然而这也是很困难的；另一方面如果你发现这种观想法超出你现在的能力时，那么现在你就应该只观自己是简单的一面二臂的时轮金刚。

以下是观修的两个面向（aspects）：佛慢及清晰的外相（佛慢坚固、本尊身清晰），这两种面向是直接用来根除凡夫的思惟执着及凡夫身相。

1. 佛慢

这种观修第一个强调的是长养“佛慢”——和时轮金刚合而为一的“慢”（pride），时轮金刚是我们将来要成的佛。如果当你不是佛却想“我就是佛”，这样是一种错误的想法；然而在这种修法中佛慢是以下述事实力基本：行者最后会以时轮金刚的身形证得佛果，这就是所谓的“果位方便”——将修行的果位证德应用在修行道位上。所以行者和将来要证的佛合而为一。将之应用于心现在。所以首先长养佛慢，强烈、坚固地保持于心。

2. 本尊身清晰

当你修得有些稳走时（stabilization），你可以进一步发展“本尊身清晰”，这是指某些更详细的观想，从眼睛的黑、白部分，下到本尊的各个不同部分，但首先要做的、更重要的是“稳定”（stability）。在刚开始修时，行者刚起步、能力不是很大，所以最好只观前面的黑脸，如果对以已经长养慢为基础的你来说，这样还是太难，那么最好就观想于智慧之眼。

3. 奢摩他

当你在观修时，必须要修稳定力、觉照及消除所谓的“五种过失”（five faults），行者）：藉着“八种补充法”（eight remedies），来达成）这目的，“八种补充法”引导进入证得“奢摩他”的修法诸面向。

在时轮法门，这种成就会引导证得生起次第的粗、细两种瑜伽。在密法道上就是用这种方法证得“奢摩他”（clear stillness），弥勒菩萨在“辨中边论”中提到：五种过失八种补充法，这两种都可以适用于修显教或密宗道的行者。

a. 五种过失

（1）你在观修时，首先会遭遇到的是“懒”（laziness）。在修时轮金刚时，懒只是对观修缺乏兴趣或欲望，这种类型的懒是第一种过失。

(2) 第二种过失是所谓的“忘记了精华的教示”。这不是指你忘记从喇嘛那听过或接受过的教示，而是指忘掉了观修的目标（当你在试着观想你自己是时轮本尊时），不再专注于观境或观想自己是时轮金刚，而只是心散动到其他地方去了。结果就真的忘了禅修的目标了。

(3) 第二种过失是所谓的“昏沈”

(*sjnking*) 及“掉举”(*excitemerit*)，把这两种合为一标题。这两种过失是禅修时的主要障疑，你必须清除它们。

“昏沈”是一个非常精确的翻译名词，昏沈有两种类型：粗昏沈和细昏沈。

当你非常固定住于目标时，但却失去了心的明朗，这是叫“粗昏沈”，你不必关心也许粗昏沈，除非你已经在禅修上有进步，因为这种粗昏沈只有在有稳定度时才发生。

细昏沈的本性是：虽然明朗、稳定度都有，但是却没有具备非常清晰的明朗，这种细昏沈的发生原因是于心的专注度有些松散、太懈怠了。当你在禅修上更有进境时才会发生。事实上，在许多书上提到许多的西藏喇嘛到达这地步后就被细昏沈所制、而没去觉察它，掉入这陷阱中；他们以为自己已经证到某些非常高的密宗证悟或者也许是圆满次第的三摩地境界。

简言之，当细昏沈生时，虽然也有明朗，但是却没有真正心的活活泼泼时朗。这是一种最后必需认清并清除的微细障疑。

比这两种昏沈更明显的是“心理的蒙昧或模糊”(*mental fogginess*)，它是使昏沈产生的原因、它比昏沈更明显，只要有身心粗重(*he aviness of both the body the mind*)时。我们会经验到“心理蒙昧或模糊”。

当你着手修这种禅时，你真的不必担心会遇到昏沈、尤其是细昏沈，原因是只有在你心的具有强固的稳定度时才会发生昏沈，也就是当你的心能真的安住于目标时，才会昏沈。

因为在我刚开始修定的时候，你的心会乱跑、烦乱不已，所以还不会有昏沈出现，慢慢地你会通过九种心理状态而证到奢摩他；除非你已经到了第五阶段，否则细昏沈是不会生起，即使是粗昏沈也是在第四阶段才会生起。在这以前，你的心飘荡奔逸，和细昏沈是没有关连的。

在禅修时会遇到的两类障疑中的第二种是“掉举”(*excitement*)。掉举又分粗、细两种掉举。

当你的心烦乱或分心，而失去所观的目标时，就是生“粗掉举”了；换言之，你的心离开所观的目标、跑到别的地方了，以致于完全失去目标了，这种现象较易认清。

所谓“细掉举”就是你一边专注于目标、一边在你的心中还浮想潜流。你的目标在吗？是的！你的心还专注在目标吗？是的！但是同时还是浮想接连，比方说：“我想出去开车”，或“打坐完后，我要去做那件事”等等。这种细烦乱或细掉举是一种在禅修表面之下流动的浮想，就像河中的水潜流于冰面之下。

昏沈及掉举都必须除遣。如果不除遣昏沈、掉举就不可能证到真正好的三摩地或证到生起次第的最高峰。如前所述，只有藉着这种密法修习的生起次第最高峰，你才会证到奢摩地。简言之，只有在这种高层次中才会证到奢摩他，你必须除遣昏沈、掉举才能证“奢摩他”。

(4) 第四种过失是“不对治”(*non-application*)

当昏沈或掉举现起时，你必须运用适当的补充法除遣这些过失时，但你却不用或没能如此运用必要的补充去，这时候你就犯了第四种过失“不对治”。

(5) 第五种过失是“对治”(*application*)

当你已经认知到昏沈及掉举、也运用了必疾的方法对治、除遣了这些过失，使你的心远；离上述的过失，之后你还是继续运用这种对治昏沈、掉举的方法在静坐上，换言之，一

且你没有这些过失，就不应该再用这种方法，如果你在不适当的时机下运用这种对治去，那么就会损定你的心理稳定度。这就是“对治”的过失。

你必须明确地了解并牢记在心中，因为当这些过失在静坐中现起时，你必须能认清它们。

B 八种补充应用法或对治法 (the ei-ght remedial application)

八种补充法中的前四种是特别用于对治、
驱除五种过失的第一种：懒或懈怠 (laziness)

(1) 第一种对治法是“信心” (faith)

你可以在修习三摩地时、专注之发展时。谈到信心，或是只限定于修时轮金刚生起次第时，谈到信心，这种信心是因为行者都认知到信任修习生起次第能带来巨大的利益而生起的。

(2) 第二种是“渴望” (yearning)

它真的是涉及一种鼓励 (aspiration) 或努力朝向在时轮生起次第中信心的目标 (object of faith)

(3) 第三种是“佛学狂热” (enthusiasm)

(4) 第四种是“调柔” (suppleness)。

事实上在这四种中，直接对治“懈怠”的是“调柔”。然而这三种：信心、渴望、佛学狂热等（依序而来）会使调柔生起，而“调柔”再来直接对治、驱除“懈怠”。“调柔”一词在此处有特殊意义，所以需要身、心两种调柔区分。

• 当“身调柔” (physical suppleness) 生起时，你真的会感觉到身体的轻松、轻安、就像身体康泰一般、这具身体适合有所作为、它堪能随己所意而作、它是个适宜的工具。

• 当“心调柔”生起时，心的明晰及观想的明晰度都会很强，你的心充满了强度心理安适及欢喜、一种身心的快活；不管是修定或念祈请文、不管你想作什么，你的心已经准备好、可以让你驱使。这种“调柔”是藉着长养三摩地而达到的。

(5) 注意 (Mindfulness) 是心的要素 (factor) 或能力 (capacity)， “注意”是把心保持专注于心已熟悉的目标或特质 (pualities) 上，在这种情况下，“注意”是保持专注观想于时轮金刚的脸孔的心理要素；这就是“注意”的功能或责任。

“注意”也是直接对治“忘失精要教法、忘失所观目标”的良方。以上两种忘失是在“注意”力减弱、心不知跑那儿去的时候发生的。

举例来说，就像你驾车在高速公路，你把眼睛及心都放在高速公路的路况，你不会左想右想，因为这样会增加撞车的机会；同样地，当你在修这种禅观时，不管你是在观时轮金刚的一般身体的观想或观时轮金刚的脸孔或只是观智慧眼，你都要专注于所观的目标上，不要左想右想。“开车”的例子真是一个贴切的比方。

当你驾车时，你同样会留心左右、以免被左右来车撞到；而在禅修时，你要专心观注于目标上，但到了中间时分，你就要左顾右盼，看看是否落人昏沈及掉举，你要守护、防范之”

有本书上说：“只要我不能集中我的心，那么即使在挤牛奶的时候，我的心飞起了、而未能保持专注的话，就不可能在显教或密宗道的地、次第上有所进步。”所以我会努力地修行。加持我使我能专心！

尤其是要：“我一定努力不懈、身心都投入禅修”。这不是只靠佛陀加持就算了；如果是这样的活，我们早就已经是佛了。相反地，自力与他力都需要，自力——行者的精进，他力——佛陀的加持。

某位在团关中的行者花了许多的时间在禅修，但当他在打坐时，他有时会中断静坐告诉他侍者：“啊，我需要什么？”隔了一会儿，“给找弄来那个东西”，这位侍者有些搞

不懂就问：“怎么您打坐会有这些花样”。这位初机静坐者说：“在静坐会时，我有许多时间思惟，我把已经忘掉的事又都记起来了，所以我要你去帮我办好！”“注意”稳固，就会很容易地证到三摩地。

（6）第六种补充应用法是“内省的警觉”（*introspective alertness*）——它的功能是检查下的心。它之所以叫“内省的警觉”是因为它和观想无关、它是用来观照你的心，而你的心就能观。“心是否在观想？”“心是否专注、还是已掉了？”当你的心的某部分藉着“注意”而保持专注于目标时，检查你的心的就是“内省的警觉”。你有时可以在静坐中发现，有时你的心会跑到城里或出去兜风等等。当“内省的警觉”看到你的心跑开了，它就会把心再带回来重新静坐。

换言之，“内省的警觉”是为了认知、确认这些过失现起；它是必要的。一旦内省的警觉在运作，那么你就是运用对治这些过失的特殊补充法。内省的警觉是如何运作呢？当你的注意力专注于所修的目标时（此处是观你自身为时轮金刚），你要把你的心力的一部分或心的一个角落回观能观的收、这样做是为了看看你的心是否专注还是跑掉了。所以它是禅修时的品质管制，它检查你的心是否如法观修。如果内省的警觉发现在静坐中有个过失生起了，你就要应用一个对治法来除遣过失。比方说：如果昏沈生起，你就需要用使心再明朗的特殊补充法。

例如在战争中，你就要侦察敌人、以便能发现敌人出现或要攻击，这就是你的谍报人员。谍报人员不是你军队的主力、但他却在战场窥探敌人动向；如果他看到敌人出现或发动攻击，这位谍报人员并不亲自作战，他会跑回总部报告军情总部再采取必要的措施。同样地，内省的警觉只是心的一个面向，它并不用来除遣过失，它只是认知过失，然后你再用特别的对治法。

“注意”及“内省的警觉”是两种必须要长养的因素，因为它们非常重要。藉着长养这两者，你的定力会逐渐达到较大的稳走度。虽然一开始，定力不怎么够，但是过去诸佛就是这样子调伏他们的心。有时，他们一样和我们一样、他们不是一开始就有光辉的成就，但是经由这样修行，他们达到了目的。

（7）下一个对治法是“对治”（*application*），它是用来对治“不对治”（*non-application*）。当昏沈或掉举现起时，你必须制止“不对治”及应用必要的补充法。

昏沈之所以生起，是因为心的活动力（*vitality of mind*）跑到太下面去了。因此你必须使它上、昂扬、鼓舞你的心，给心更多的能量。你可以思惟人身难得、佛法难闻、能有长养菩提心的机缘等等各种不同的方式来激励你的心。当你的心已从较低的能量层次处升高到更有用、适当的层次时，你就该舍弃这各对治的补充法、继续进行禅修。

掉举之所以生起，是因为能量太多、太紧张了。在这种情况下，你应该使能量下行些、调伏它、使它听话些。比方说，你可以思惟无常、下三道的过患等。一般说来，能量太多是一种过失、能量太多会使你整天高兴，像这种全大侯的精神昂扬、能量过多、常时快乐兴奋，是会对你的禅修造成障疑。

以下是苏多达那王（*King Suddhodana*）的例子；苏多达那王常常非常快乐、老是想到他福报很大。释迦族中已经有六万人在佛道上开大悟了，而他也对这消息高兴不已；但他却没有在这时候得到任何的现量证悟。某一次当佛陀在开示的时候，许多天神有四大天王都现身与会，但苏多达那王却没有被准许与会，他马上非常失望、垂头丧气。

当他的心不再意气扬扬时，他的心就成熟了、堪受教法，因此他也得到证悟了。

（8）第八种补充应用法是“不对治”。

当昏沈、掉举都被除遣后，如果你还继续沿用前面为对治过失而采用的补充法来除遣不需要除遣的心境，那么你就落入另一种过失了。此时你要作的只是不要再用任何补充对治法、只要修三摩地正行就可以了。

就像你依序通过学校各级的课程，同样在修三摩地时，你也依序渐次长养三摩地以达到奢摩他。在修密法时，你将自己观成简单的时轮本尊身，首先要注意的是不要让你的心分散，也就是把心拉回来、使它专注地目标上——自身观成简单的本尊身。这样就带来九种心理状态的第一种心理状态的成就——“初住”（mental placement）。

C 九种心理状态或九次第定

（1）在禅修的开头，行者长养第一种心理状态——初住（mental placement）。此时的心只有些许的稳定，行者找到目标但又很快忘失了、心漂失到别的地方去了，但你要把目标找回来，散心、提起，如果反复为之。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徵兆，因为现在你已能更清楚地看到心里发生些什么事！

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，任心浮漂、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去去。你不会特别注意或知道是否有许多车辆能过，这是因为你不在乎关系。但是如果改大你坐在同一个地点、真的好好注意通过的入车数量，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”（continual placement），在没得到续住以前，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，足够的稳定生起了，注意力能保持不间断专注于目标上，五、六或七分钟，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”（patch — like placement）。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把心放在目标上十到十万分钟。它之所以叫回住，是因为在基本上，心能较专注于目标上，但偶而仍然走失。在这种情形下，行者察觉了，再把心找回来，你“找回”你的三摩地。这就像有裂痕在你的袍子上——你发现了、并说：“啊，在那儿！把它修补好。”

（4）第四种心理状态是“近住”（close placement）。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，这就像一个人长大有些身体运动你能或不能做，但当这个人二十岁成年了，他的力气充足，他能做任何需要做的事。同样地，觉照的力量现在完整了，你不再走失目标了，因为心不再从目标上浮走了。

（5）第五种心理状态叫“伏住”

（subduing）。当你安住于近住时。此心变得非常集中、具有高度的稳定。但此时会有落入细昏沈的危险，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，因为细昏沈是非常、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沈中而误经为是非常高的三摩地。因为没有察觉出细昏沈，致使修行中间受阻，但他们却以为已经办成了他们的目的。

比方说，你在某家中，家中的其他人都慷慨好施、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应很难了，因为他们是你的朋友。这可要比辨认破门而入的抢匪更难了，因为这些抢匪明显。同样细昏沈会被误认为是好的禅修现象，但你一定要能用内省的机警来察觉出细昏沈的过失。

（6）第六种心理状态“伏住”进，事实上这种状态是一种非常好的三摩地层次，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（或许是过多的能量），就会有细掉举的危险。为了要防护这种危险，行者要用非常有力的内省觉来认清它。

（7）第七种心理状态是“最寂住”

在这种状态中，并不会真地有多昏沈、掉举等生起的危险。它们只会偶而生起一

些，当昏沈或掉举生起时，要驱除它们并不困难，你可以用佛学狂热来除遣它们。大体说来，最寂住中没有昏沈或掉举。比方说有双大象沿着蜿蜒的小道前进——这是形容趋向成就奢摩他的心理发展的过程，在这次第中，大象是象徵“心”——有一些小黑点——是象徵心在此刻仅仅只有些微的昏沈及掉举。

就以我的同学格西惹杰（Geshe Rabkye）来说：在修奢摩他的时候，已经真的证到了第七种心理状态。当他打坐时，以二或三小时为一座，在这段时间中，他能完全的专注，这是修三摩地中非常高的层次。就在他修白这种层次时，他死了。然而如果他不死的话，无疑地，他能继续进步到完全成就奢摩他。只要你能证到第七种心理状态，那么要证后面第八、第九就较容易了。

当我在达尔豪希（Dalhousie，位于北印、是个山上的道场。）在许多年前，我独自一人、仅非常非常少而简单、只是一些最基本的财物，但比起格惹杰来说，我是非常的富裕，他真得看起来像乞丐；他有的只是个打坐用的垫、一些佛像，这是他所拥有的一切！有时候格西惹杰（他在辩论上非常行）会来我的住所谈话或辩论。有一次我问他，否有得到什么体悟，他回答道：“我没有得到任何真的体悟，但我以为在这世上没有比我快乐真的对格西惹杰有特殊的兴趣、并对他有一种特殊的大爱（great affection），邀请他下山到他宫殿中打坐。真的！对那些非常专心修行的人（不管他是西藏人或西洋人）都有大爱。

（8）第八种心理状态叫“专住”

当你证到“专住”时，就不会再生起昏沈或掉举了。当你要静坐时，只要用非常少的努力，心就能专注于目标上（如观自己是时轮金刚），你可以想专注就专注多久，在这静坐期间不会有昏沈或掉举。这就像某人能入睡，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，行者只要一些努力，就能坐上很长一段时间、但却没有昏沈及掉举。

（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。一点都不花任何力气，你就能在打坐时专注在目标上（观自己是时轮金刚）、并能毫不费力地安住于此。就像某人已经念诵六字大明咒：嗡嗡呢嘛美哄，许许多多遍后，即使他的心到处浮想，但他的嘴仍然在念嗡嗡呢嘛美哄、嗡嗡呢嘛美哄……。

但就算你以这样，仍然没有证到真正的奢摩他。这只是所谓的“欲界定”（singled one point concentration of the realm of desire）。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、到了使你无法消受的地步；喜乐会生起、然后会减弱一些。再来会因为身体的调柔而生起身体的喜、然后会因为心理调柔而产生心理的喜。就是这样行者真的证到了“奢摩他”，也就是所谓的“初禅”（access concentration to the first mental stabilization）。只要你一证到初禅、你的心会成为能修任何禅观的利器

你的心能轻易地专注于目标上，就是这样。

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双眼睛）都是以良好的觉照、心的稳定、专注来修，比方说先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”——但然安置，有时候你要作些善行、积聚福慧资粮及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”——有时是称为“心灵的功德”（mental merit）；然而当你做其他的法务时，如析祷，例如修普贤七支供养（Seven Limbpuja），以及长养布施等等，这时你做的是积聚有形的功德（Physical merit）。因此在打坐时，你只有积聚心灵的功德。

如果你是打坐，那么就会造成不平衡、这会使你发生无法克服的障碍。比方说：“如果你只有修打坐，撇下大家所以为的一般；这样是会引起不平衡而使障碍接二连三生起，为什么呢？因为制成为有形的功德会有可能因此而使你的微细所挠动或产生其他障碍。事实上，即使你并未因禅修而耗尽福报，但它的确主要只有积集智慧，这样看起来就好像会耗尽福报一般；造成像这样情形的原因是如果你只是专注、长养这种和智慧、聪明非常相关的功德，那么据说这样做是会减少你的寿命。当这种类型的于挠或障碍生起时，你就该多修些有形的功德及清净业障，比方说你可以修些前面提过的补充资料的仪式（complementary practice），如七支供养、献供等等。

然而如果你已经积集许多资粮，那么状况又是不同了；但是时下你我所人的时代是“堕落的时代”（time of degeneration），所以我们必须福慧双修（注意一些特别为积集有形资粮而设其他修法）；否则会有障碍接二连三现起，这样外表看来就像你耗尽了自己的福报。简言之，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。

d. 六力（six powers）

（1）第一种力：行者靠着六力而得到九次第定，六力的第一种就是“听闻”力（power of hearing）。就是藉着听闻力及在禅修中保持上师的开示，行者证到九次第定的第一次第。

（2）第二种力是“思惟”力就是把曾听到的上师的开示思惟、反省，并用思惟力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（power of mind — fullness）藉着这种力，行者证到第三次第和第四次第。

（4）第四种力是“内省的机警”（power of introspective alertness）。就是藉着这种“内省的机警”的敏锐力量，行者“当值”（on guard），首先防备细昏沈，然后防备掉举。所以藉着这种力行者证到第五、第六次第。

（5）第五种力是“狂热”力（power of enthusiasm），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沈及掉举。然后在第八次第时，在打坐的开头时，只要用一些努力、一些佛学狂热，行者就能继续前进、不被阻障。

（6）第六种力是“完全熟悉”力（power of full acquaintance），行者就是用第六种而证到第九次第定。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翔机，这六种力就是用来建筑“清晰的静止”（clear stillness 奢摩他）的工具。事实上这种修法可包含在“创造力和知识的领域”内（field of knowledge of creativity）（前面有提到过这种知识这领域的三重风貌：身体的（physical）、言辞的（verbal）、心灵的（mental）等三种创造力——而这种修法可包含在心灵的创造力之中。

E. 四种“注意”（attention）

现在我们要说到“四种注意”；这四种注意也是证九次第定的方法。

（1）第一种叫“紧握的注意”（squeezing attention）或“强有力的注意”（forceful attention）。行者就是用这种注意而证第一、二次第。

（2）第二种叫做“中断的注意”，应译为（interrupted attention）。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，行者的专注常被昏沈、掉举所打断。

（3）第三种叫“不中断的注意”（uninterrupted attention）这在第八次第才有。

（4）第四种叫做“自发的注意”，译即为（spontaneous attention）这在第九次第定才有。

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，就会有益的印记留在你的“心流”之中。你可以在各种经典中找到许多记载，包括摩诃衍那、舍利弗等圣者的记载，他们两人在迹叶佛时都很努

力修行，迹叶佛是在释迦牟尼佛之前应世的佛，虽然他们两人都很努力修行，但却没有在当时证到阿罗汉，所以他们两人都祈祷能在下一尊佛（释迦牟尼佛）应化的时候能证到罗汉果。到了这一世，他们只短期修行就证到非常高的体悟、迅速地成了罗汉。同样地，如果我们能禅修，这是十分殊胜的。虽然现代的人都很忙碌；人们可能找不到或抽不出时间来做许多打坐，但你能做多少就算多少仅令听闻这些教法也是非常有益的，由于这种心理印记及经由这种方式而积集的资粮，可能在来世只要些许努力、一引进因缘聚合，你就可以非常、非常迅速地证到三摩地。

这是你在观想自身成为时轮金刚本尊身的情形。诚如萨迦班智达所说：“行者观想自己是某一位特定的本尊，藉此观想驱除凡庸之斜表及思想，行者因此而出轮回。藉着驱除凡庸之外表及思想，行者将自己开放于诸佛菩萨伟大的加持之前。”我们一定要听从这位大师的话。

萨迦班智达继续说：“藉着这方法，行者清静了由“身”而积聚的有害的心灵印记。行者应该继续念诵时轮金刚的咒语——这样就清静了由“语”而积聚的不良心灵印记。行者应该继续长养悲来清静由“意”而积聚的不良的心灵印记。就这样，如果行者清静了身语意三业，那么行者就必走能成为圆满正觉。

此外，弓唐、蒋培扬喇嘛（Lama Gunbtang Jampeyan8）说：“开启佛法之门是闻、思教法。能远离轮回边际的人，尤其是今生成办的人，都有持有佛法者的特质。所以舍弃今生的快乐、而看到来世就是修行人兴凡夫的差别。最后，此道的心要就是方便和智慧及二者圆融。”

九次第定及四种注意是取材自无着的著作：听闻地品、菩萨地品。而证到九次第定的六力可在弥勒菩萨所作大乘庄严经论中找到、弥勒菩萨在该书中已作解析。大乘庄严经论是弥勒五论之一，是无着从兜率天带回来的。简而言之，此处所讲的内容是取材自无及圣弥勒。

据说它是长养“止观”精要开示之王。

除了上述教法外，无着在听闻地品中曾描述了进趣了取证止观的因位的十三种积聚（accumulations）。宗喀巴大士在“菩提道次第论”中大力推荐此书给依循此法禅修的人，所以你应该研读它。阅读由无着手书、圣弥勒原着的论典是非常具有法益的，这些书是：“大乘庄严经论、辨中边论、现观庄严论及其他等等”。诚如喇嘛陛下所说：“如此做了，行者就在心中安放了印记，它能引导行者在来世成为当来下生弥勒佛的上首弟子之一。”

如果你想禅修，以上开示的内容必须完整的学习。这些内容的来源是佛陀本人、圣弥勒及无着等人。有了这样完整、真实的修行指导，你绝不会被欺骗或走错路。了解这些内容并且尽你的能力来修行。这种禅修练习是给弟子练习，同样地也适用于老师。所以我鼓励你禅修、同时我也会依法实修。

以上是今大的开示。现在每个人都有充裕的材料来禅修。你必须非常清楚这些教法。没有时间可用来上街购物……，从现在起万缘放下、专心禅修。

第六章

我们今天得以聆听时轮教法，实在是幸运。此外，为了要确实得到法益，你应该避免以下三种错误：

- (1) 你的心不要像是杯口朝下的杯子
- (2) 你的心不要像是有漏洞的杯子
- (3) 你的心不要像内有污后的杯子

最后，我们应以“三种态度”或“六种态度”以及愉悦的心情及快乐的表情来听闻佛法。

(III.A)

持佛的法、报、化三身为道

这里所要开示的修法是要将普通死亡、出生净化、转化人道。其他的本续，诸如密集、金刚白惹瓦、喜金刚等，在讨论死亡、中阴、出生等三时之净化、转化的时候，是将这三时说成趋向正觉的方便。然而在时轮系统中，却没有提到如何净化中阴状态；它只提到如何净化死亡与出生。但是在净化普通死亡与出生的过程时，自动地会净化了中阴状态。当我们仍在修道路途中，尚未成佛之时，修行人籍着这种方法能得到佛陀三种身（法身、报身、化身）的“复制品”（facsimile）。在完全证悟时，这三身就具有佛三身的特质。

时轮的修法可分两大次第：生起次第、圆满。一般而言，生起次第的功能与内容是在净化普通的出生、死亡、中阴状态。这里提到“普通××的状态”是指当心且扭曲及由心理扭曲而推动的行为。这就是修法时所要净化的。

生起次第的成就一定先于圆满次第成就，因为如果没有先证到生起次第就不可能得到圆满次第的体悟；这个情况可拿“按步就班”来形容，走好了第一步，第二步就没有问题。上述情况，走好了在西藏会引起很大净议，有些喇嘛们误持谬见以为生起次第仅仅是要证得世间悉地，例如各种通力。

以下是生起次第的定义：

它是“本尊瑜伽”——但在修本尊瑜伽时，各种气尚未藉观修之力入、住、融于中脉。修这种瑜伽是为了成熟生起次第的“果”：圆满次第、修生起次第会引导行者走向圆满次第。换言之，它能成熟行者的“心相续”以便修后来的圆满次第，它涉及了一种对出生、死亡、中阴的相似的面向。

简而言之，在真正的死亡过程中，会有各大元素渐次消融的情况：地大融入水大、水大融入火大、火大融于风大、风大融入识大——就是这个识在死亡过程中去经验各景象。

“……一种相似的面向……？”是捐什么呢？在修生起次第时，虽然我们还没有死亡，但是禅修的过程却和死亡过程、接续的中阴、出生等过程相似。现在上述的解释就够了。

生起次第权重要的修法是“持佛的三身为道”，藉着修“持佛的三身为道”而长养生起次第，你长养了在死亡时能不害怕的因。事实上，如果你已经精通生起次第、非常熟悉各修法，你就可以超越对死亡的任何恐惧。诚如密勒日巴说：“因为我怖畏死亡，所以我才入山修行；在山上，我思惟心的无死本性，现在我对死亡一无所惧”。虽然人必走要死，但藉着修这些法，我们可以远离对死亡的恐惧。我再引用密勒日巴的话，他把死亡之主比喻成山脉投射出的阴影，当太阳逐渐向下，阴影逐渐贴近、贴近，你走一步（离开阴影），它也亦步亦趋，你再走一步，它就都正好保持在你后面，直到最后它追上你为止。同样死亡之主的脚是一个你可以走开、远离的人，所以他就像一个永远向前进的阴影。然而密勒日巴说：“我已经成就了，我现在没有这种危险。”他鼓励我们依循这条法道、同样地去成佛。以上密勒日巴的开示非常好，能听到这开示也非常好，同样地这开示也有甚深的重要性。

死亡之后就是中阴期间，一般而言在中阴期间会有更多的恐惧，“像这种持佛的三身为道的修法”能使我们无惧地通过中阴期间，同时也能使再投生时远离痛苦。

有许多修行的手册上记载着生起次第，有些内容很短，但是如果文句中有完整的持三身为道的修法，就是完整的修法。即使其他法本花了很长的篇幅在处理生起次第，但是如果错失了持三身为道的任何一种修法（或应用这三身人道），那么这种法本不是一种完整的引导。

1. 连同普通死亡持佛的法身为道

为了要能起修第一种：持佛的法身为道，行者首先要对所谓的三种基本或基本身【死亡、中阴、再生】有清楚的决定见。“基本”（fundamental or basic）是指当行者还在轮回之中的时候。

消融二十五种粗的元素

我们每个人生来都有二十五种因素（fac-tors），这二十五种因素将在以下一系列的禅修过程中消融。这二十五种因素是“五阴、四大（地水火风等）、六根、五尘、五智。你生来就具有这二十五种因素，这些因素会在死亡过程中逐渐消融。此外你也务必要认清五阴和五智、五方佛之间的关系。在你成佛的时候，五阴的本质就是五方佛。

（1）色阴

和色阴相关的特质有五种：

（a）色阴

（b）“基本的圆智”是指在目前情形下的心能同时认取到许多目标，就像镜子能同时反射到许多东西一样。

（“基本”一词是指行者仍在轮回的时候）

（c）和色阴相关的第三种特质是地大

（d）第四种特质是眼识

（e）第五种特质是由行者相续（continuum）所持有的“色”（form），在死亡过程中，色阴消融时所产生的五种外在征兆：

（a）即使身体在平常时是相当肥重，此刻也变得瘦多了、衰老了、失去了力量。

（b）基本大圆镜智消融的征兆是行者的视力变得模糊不定了。

（c）地大消融的征兆是身体觉得非常重、咽肢变得很松弛、行者觉得自己像被埋在土里。

（d）正常情况下，眼皮会眨动。眼识消融的征兆是眼睛不动了、呆滞、没有活力。简言之，生命已经离开眼睛了。

（e）行者的相续所持有的“色”消融的征兆是身体的光泽或所气色暗淡了、变得非常没有精神。

以上是死亡地过程中死亡的外征兆，曾经、看护或帮过病人的人会了解这些文字的意涵。

可以观察垂死的人而看到这些外征兆（这些都是死者主观的经验）。

在死亡过程中，和外征兆同时现起的第一种相关的内征兆是“阳焰景像”现起于心。这种情形可以和沙漠中太阳光照在热沙、行人看到了阳焰（海市蜃楼），比方说是看到了水在那儿。同样地在死亡过程中也出现了阳焰景像。

（2）受阴

和受阴相关的五种特质是：

（a）受阴。受阴是一种心理因素，它能感受痛苦、快乐、不苦不乐。

（b）基本的平等性智是一种心或认识力（c-ognition），它能记得三种“受”：乐、苦、不苦不乐。

（c）水大

（d）耳识

（e）行者的相续所持有的声音

在死亡过程中，受阴消融的五种外征兆是

（a）受阴消融的征兆是：和各种感官的识相关的受化为乌有了；也就是说，他们不再生起了。

（b）基本平等性智消融的征兆是行者不再能知心的认识力有关的各种受。

（c）水大消融的征兆是舌头变得非常乾、以致于你不能把话说得清楚、只能咕唱地发出一些非常不清楚的声音。同样体内各种不同的液体，如血、汗、精液都乾枯了。

(d) 耳识消融了，使你不能再听到声音。

(e) 第五种徵兆是关于行者的相续所持有的微细的嗡嗡声，然而此时这种嗡嗡声停止了。

在死亡过程中，和外徵兆同时现起的相关的内徵兆是所谓的“如烟景像”。这种烟可不像从火堆向上冒的浓烟，相反地它像是在房间中燃香所生的烟——一种静、薄薄的烟。

(3) 想阴

和想阴相关的特质有五种

(a) 想阴是一种心灵的机能 (mentalfaculty)，它能认知或辨别不同的人，例如自己的母亲、父亲等等。它是习的辨别机能或识知的机能。

(b) 基本妙观察智

(c) 火大

(d) 鼻识

(e) 行者相续所持有的味

在死亡过程中，所发生的想阴消融的五种“外徵兆：

(a) 想阴本身消融时，行者不再能够认知不同客体的意义。换言之，行者无法辨别或认知不同的真实 (different realities)。

(b) 基本妙观察智消融的徵兆是行者不再能够记得不同客体或人的名字——自己的父、母等等。

(c) 火大消融的征兆是身体的暖热丧失了，身体变冷了。如果身体是从脚向上退热，这就表示行者将要投生到善道。如果是从头向下冷，这就表示行者将要投生到下道。无论如何，热力是逐渐地会合于心间。识也安住于此一些时候。在怀孕时，认识首先位于心的中心 (nucleus of the heart)。同样地，在死亡过程中，身体中的“识”的最后住所是在心。这就是最后的热力所在的位置。

(d) 鼻识消融的徵兆是出息非常强、但入息却非常弱。

(e) 行者的相续所持有的味消融的徵兆是行者不再能闻任何的香味。

至于想阴消融的内徵兆是现起一种“如天空中的萤火虫”的幻影，它就像燃一束草，把它放在火上，再将它丢入空中，然后就会火花四溅，这情形也可以喻成打击一根正在燃烧的木头，而造成火花四射。

(4) 行阴

和行阴相关的特质有五种：

(a) 有时候“行” (mental formation) 是译成“意志” (volition) ——它是“行”的其中一种。不管怎样，这种“行”是一种使我们动作 (move) 的心的能力 (意识) (faculty of mind)。它强调能移动四肢、从此到彼的意志面。

(b) “基本成所作智”是一种能驱使我们从事各种的世俗事务的心的能力 (意识)，它能记忆起这些行为以及做这些事的目所在。

(c) 风大

(d) 舌识

(e) 行者的相续所持有的尝

和行阴相关的五种外徵兆是：

(a) 行阴消融的徵兆是行者不再能按照自己意向来作肢体的动作。

(b) 基本成所作智消融的徵兆是你不再、能忆起所做过的行为及其目的。

(c) 风大消融的徵兆是完全没有呼吸了，在这种情况下，一般人会以为此人现在已经死了。

(d) 舌识消融的征兆是，舌头变得非常厚、舌的根部变成蓝色，你不能说话了。

(e) 尝消融的征兆是你不能尝出六种味道了（酸甜苦辣咸淡）。

在这时候，由行者的相续所持有的触识或身很及肉体的感觉已经消融了。这征兆是你不能感觉到任何触感了，如柔软、粗糙等等。

此时发生的内征兆是所谓的“灯焰景象”。在某些法本里面，把这景象描述成一种内在的观境或景象：就像一支火焰摇晃的蜡烛，它快烧完了，并且溅出火花。我的老师们说这种讲法不对；相反地，它像一支非常稳走、常任的（油灯或蜡烛）的火焰（周围有纸遮蔽）。它非常静止、微弱，但发出常任的光芒。所以蜡烛景色应该更像后者才是。

以上是相当详细的描述。它是各种元素顺序消融的过程有关，我们之中许多人也许曾过了地大融入水大，水大再融入火大，火大再融入风大，风大再融入识大。这些和这相同的过程有关，但是我们必须知道这些专有名词。比如：当我们说地大融入水大时，不是说地大转，化入水大的本质了，然后水大再转化入火大的：本质；相反地，这是很精确地意指作为识大基础的地大（地大支持识大）已经无力来支持识大了。由于地大失去了力量，使得水大变得更明显可见了、显现得更清楚了。似乎就像这个融入那个，但是事实上不是这么回事。此大种并未成为具有那种特质的大重。

(5) 识阴

当上述各种征兆逐一现起后，依照世俗的惯例，会宣而这个人死了；然而事实上这个还没有死，还有一些景象尚未现起呢！这些景象现起后才是真正的死了，比方说：白色的光明、红色的光明、黑暗。在圆满次第中会对这些作更详细的说明。

为了要了解这件事，首先你要知道（从父方得来的）白菩提是被各脉的脉结及命气容纳在大乐轮中；在正常状况时，白菩提的情形就是如此。一个密法的大修行人就能打开脉结，使明点下降，藉着禅修之力有意识地通过这些消融的次第。但是在死亡时，这些消融的现象却是自然地发生。死亡过程中的这个进候，命气已经从这个区域返还而回到心轮，不再维护（uphold）那儿的白菩提。各脉的脉结的打开了、白菩提下降了。白菩提所下降到达的地方是所谓的“生命持续的时间内，无法摧坏的明点”（不坏明点）——这明点相当小，就位于你的心轮内。在死亡过程中，气和识收摄集中于心轮的不坏明点。“生命持续的时间内，无法摧坏的明点”一词常常可以在密宗法本中看到。

还有另一个名词（Tibbrian•du•mi•shig•pai•thig•le）它的意思是“永久不坏明点”（forever indestructible drop）——它是指位于“生命持续的时间内，无法摧坏的明点”内的最细心气。它之所以叫“永久不坏明点”是因为它们在生时、死时、中阴期间及轮回中有情整个主向过程中直到成佛都是不坏的，最细心气仍然自始至终保持；它们是完全不坏的。

(a) 四空

(1) 前面说过，死亡过程中的这个阶段，白菩提下降到“生命持续的时间内、无法摧坏的明点”上、并覆盖了它的顶部；就在白菩提下降时，行者经验到一种内在主观的白色光明的观空投射出一种白色的光辉。

这种在第一阶段内所现起的内在心识（inner mental consciousness）叫做“景象的心识”（mental consciousness of appearance）。就在这时候，现起了四空中的第一中空——它叫景象空或“空”。

(2) 随着“景象的心识，和伴随的气，融入了“增上心识”（mental consciousness of increase）。在这时候发生的内在征兆是“红色光时的景象”。此时发生的空叫做“广空”（very empty）。

不要望文生义！这些名词的意义如下：已经把命气从身体的上半部收回、白菩提已经降下。同样它们也从心轮以下、身体的下半部那儿收回、上引进入心轮；结果使得（从母方得来的红菩提），安住于脐轮的女性元素不再被保持在下，而向上升、同样也到达心轮

的不坏明点。

(3) 接着是这“增上心识”及其上关的气都融入了下一种心识——近成就心识，这时候是红、白菩提完全覆盖了心轮的不坏明点，就像被寿衣一般覆盖。此时的内在觉受是一种黑暗，就像一种非常、非常黑暗的夜晚、没有星星，没有一丝光线。一这时候发生了“大空”。

在这种黑暗的觉受时，“近成就心识”可分为两种层次：在早先的时候，还觉受到黑暗，但稍后就是失去知觉了。此时，此生所发展出的特殊心气就会停止 (cessation)。

(4) 在这种完全失去知觉之后，当最细心气显现时，就会生起一种非常亮的心理清澈 (lu — cidity)。这是一种非凡的心理清澈。这就像一种非常清澈、明亮、放光的天空，没有任何污点、云彩遮住。此时你还没有体悟到空性，但是你的心已有一种非常广大的清澈度，这种情朗就像体悟到空性——这种经验叫“死亡光明”，你常常会在密续中看到这个名词。此时所显现的是最细心气的相续，它会进行 (Carryon) 直到我们成佛。

这就是第四空——全体空或完全地空

(b) 光明

死亡过程中现起大光明 (great lacidity) 的时候，最细心气——所谓的光明就显现了。高级的密法行者也可以藉禅修而达到相同的境界，也就是说不是在死亡过程中而是在禅修时——这种时候所得的光明叫“子光明”当进入真正的死亡过程时，并将禅修时所长养的智慧应到行者自己的死亡过程中，这位行者将母光明、子光明整合，所以就有“于母光明会”当于母光明会合，行者可以在死亡过程时，它住于这境界中长达一年或两年或有时候只是几个星期。

所谓的死亡光明（这种光明人人都会遇到）不是真正的光明；常常会误认它就是，但它不是真正的空性、不是真正的光明。然而一位能会合、显发子母光明的高级行者，他在死亡过程和中所经验到的光明是真正的光明。你必须记住这种区别，并清楚知道：不是任何人在死亡过程中到了这时候都能经验到真正的光明。

在死亡光明終了之时，心识和不坏明点分开、中阴界开始了。

这时候的徵兆是在心轮的白菩提（它的特性是水），下降、流出生殖器；而红菩提（阴性要素，它的特性是火）上升、在鼻孔出现，就像一些血滴。但这些外象不是人人都有。当这些徵象发生时，死亡必定发生了，“识”不再在行者体内了，这时你可以依你喜好烧掉身体或舍弃身体。然而如果你在死亡过程尚未完成前就舍弃身体，那么就犯了一个大错误——你造了杀业！因为这位有情仍然是活着。

6. 像“死亡的过程”的修法

和这过程有关的修法是“持法身为道”——这是生起次第的修法；在这修法中，被清净的基础是“凡俗的死亡”。当你在修这种法门时，你是依循着一系列和死亡过程相似的修法。

你可以生起时轮金刚本尊身、放出红色遍及十方，这些光照触到环境及居住在这环境中有的有情，然后它们转化成具有大乐体性的光，这些光再回融入你的身体、进入你自己。这个时候要观想现起了“如阳焰的景象”的觉受。

再下个阶段就是你的整个身体（上下前后）转化成光，然后这些光再融入心轮的哄字，哄字最好观成藏文的哄字。这时候你要观想现起“如烟的景象”的觉受。你要好好观想、清楚地观完全程。

再下个阶段是母音 u (Tib: zhabs. kyu) 融入其上种子字的部份。此时你要观想“虚空中萤火虫的景象”现起了。

接着 ha 的字并入 ha 的尖端。此时你要观想现起了“灯焰的景象”。

然后 ha 的尖端再并入新月形的月轮。这时你要观想现起白光景象。

接着这个新月轮又并入明点。这时你要观想现起了红光景象，就像太阳光一般。

当明点并入那打时，你要观想起了浓密的黑暗景象。

然后再观想那打融入空性，观想现了一种非常清澈的天空，这种天空就像黎明时的大空、没有任污染、暇疵。

这时候你要长养佛慢、和你自己的果法身合一，这种觉受应该有三种特质：

- (1) 外象：清澈的空性（明空）。
- (2) 得决定见：无自性、非本来存在。
- (3) 觉受：这种觉受的本质是大乐。

以上是关于心的觉受。此时心的本质是大乐——心正经驱着大乐。

就是这样，行者修习一种和死亡过程相似的修法。

修法行本法、惯习本法能使你在死亡时远离一种恐惧。如果你精进、又修行到量，那么你就逐渐地到达生起次第的最高峰，而进修圆满次第。

在圆满次第中也有“持法身为道”的修法，这种修法是藉着“光明的复本与真正的光明”来修，而其所要净化的基础就是“凡俗死亡”。简而言之，这里所说的“光明的复本”是体悟空性的心，但这光明中的体悟仍混有概念的一般影像。另一方面，真正的光明是指没有概念思议、直接体悟空性的心。总而言之，在生起、圆满二次第中，所要净化的基础是凡俗死亡。

如果你在修圆满次第时证到“光明的复体”你就不会经验到任何凡俗死亡，你就可以完全远离凡俗死亡，但这是很难证到的，这不像是我们能在今生证到的；但是只要依循这种

修法，不管是否证得很高的体悟，都可以驱除死亡时的恐惧。而死亡是一定会到来的，然而在这种像死亡过程的修去中，我们可以习惯死亡，由于我们习惯了死亡，因些在真的死亡来临时，当我们经验了死亡，我们得以无惧地通过死亡。因为我们知道要期望些什么，行者已经习惯它了。这就像在非常高的峭壁上作跳水表演，有时候跳水者会翻一些美妙的筋斗，你第一次看这种表演时会以为种表演真惊险，但当你习惯它之后，就不会害怕了。

另外再举个例子：如果你从未搭乘过飞机，第一次搭飞机可能会非常惊恐，但是如果你常常搭飞机，这就习以为常；因为习惯了所以你不会害怕。

同样地，这种修法就像预演死亡过程、习惯死亡过程；由于已经习惯这套过程，会使你能想到自己的上师、本尊，于是在通过死亡过程时不会害怕。如果你在死亡时，心中仍记住这些，那么你必定不会在将来的下一生中掉入下道。

有一位著名的西藏喇嘛朗格仁波切说：“在早上，因为我修法，当一位格隆、和尚，所以我长养了未来能具有神圣再生的因；在傍晚时，我长养能得到神圣再生的因。”所以我喜欢死亡，我高兴地就死。这位喇嘛真的受生为香巴拉国王、传承的持有人。

关于早上、傍晚的这个要点特别显明密法修行的大力。比方说在早上如果你带了曾犯密宗根本堕的心理印记，你死后就必定堕入金刚地狱，如果你没有死在早上，得到灌顶或自授灌顶的功德力净化这些罪障，如果你死在中午，你可以得到一个好的再生。这显示了密续伟大的力量。

格隆嘉措说：“如果经由灵修，也就是说从事有益的行为，你会愉悦地死，所以你一定要修习佛法。

诚如从前噶当派的格西们常说：“如果你心中有佛法就不会害怕死亡，那么为什么对死亡恐惧呢？”当然这是一定的——如果你好好修行，特别是修行这种法，就不会害怕死亡了，你会只看见自己舍弃和身体、得到一具新的身体。

由于奉信佛法所以我们在此集会、把我们的心摆在法上面，这是非常好的，没有任何昏谬的机缘，因为尤其是在死亡时，除了佛法外，没有任何东西詹巴带给你丝毫的利益。你不要盲目相信喇嘛所传的开示或佛陀的开示，我们可似检证、深恩、反省，当我们死亡的时候，什么事是有利益的？如果找有一百幢房子、一百辆汽车、一千架飞机，这些在死亡时

有什么用处呢？就算是我胞身体——它（和我）同时在于宫内生长，伴随我渡过此生，我也对它投注了许多的关注（给它穿衣、吃东西、吃药），它是我非常珍惜的东西、将来还是一定要舍弃……何况是我所积聚其他的资财，这也是一定要舍弃；在死亡的时候，只有灵修才能带来真实、真正的利益。

第七章

当我们接受这些教法时，我们驱除这地方的凡俗相、凡俗思惟，而代之以观想它是时轮金刚的宫殿；此外其他人和你自己的凡夫相、凡夫思惟也是以观想自他是一面二臂时轮金刚而除遣之。同时也要把上师观成时轮金刚。然后发心为利益一切众生而求证圆满佛果。

（III.A）

2 连同普通中阴状态持佛的报身为道

你务必知道在时轮系统中并没有将中阴状态汇归人道来修佛报身，原因是如果行者净化了普通的死亡、出生，藉这净化的力量，行者自然地净化了普通的中阴状态，当然就不要另外分出中阴的修法。时轮本续及时轮教法中，有许多不共之处是和其他密续不同的（如喜金刚、大威德、密集、胜乐金刚等）；这些密续中都说有可能在中阴时期成佛，以及今生或下一生成佛，这些密续中有一种连同中阴状态持佛的报身为道的法门。虽然在时轮系统中，可今生成佛或下一生成佛，但却没有中阴成佛。

为了要理解“连同中阴状态、持佛的报身为道”，必须先要清楚中阴的过程（为了使你更了解这过程，我要用一些相似例证说明）。

当我们睡着了，识逐渐消融或减退，接着非常微细的微象发生了。像阳焰的景象、如烟的景象、如火花萤火虫的景象，像静止灯焰的景象；在这些景象出现后，就出现所谓的“睡光明”——这是“梦识”的名称；这梦识只是一种心识（mental consciousness），也就是它不包抱任何感官的识。当梦识显现时，行者就作各种不同类型的活动。当在作梦时，行者有梦身，就是用这梦身，行者执行不同的活动，在睡眠结束时，逐渐地向心收摄（drawing toward），然后行者才醒来，从事各种活动。

（当你经验到四象、心气集中于心轮）这整套的过程就像死亡般。当这最细心、最细气（即不坏明点）经由九孔的任一孔离开身体时，这具由肉、骨构成的粗身就被舍弃了，中阴状态的存在就开始了。以上是相似的例证。

中阴时期

出生成为一个中阴的有情是被称为“自然的”（spontaneous）或是正式的说法是“神奇的”（miraculous）；但它的意思是指自然的、突然的。突然生起的这具中阴时期的身体——这身体的五种感官、四肢、手指、脚趾等都是突然地、自然地出生的——不像人在子宫中逐渐长出诸根、四肢、再出生。这种有情叫“闻香身”（smell-eater），因为它靠香气过活，它也叫“寻求再生的人”（the one searching for rebirth）。

在这段期间中，它的身体是由“识”和“气”构成的，当念头一动，身体立即自然到达所想的地方，它毫不费力的移动，只要心念所之，身即随至。

中阴的存在样态实在是一种非常奇怪的存在样态，除了子宫外，它可以穿过任何有质碍的事物，如建筑物或固体的结构（子宫是它最后要进入受生的地方）。中阴身的第二种特质是它有业力报得的某些神通，第三是它有一些直觉的洞察力或被增强的觉性。

中阴有情（及“中阴存在”）是被称为“基础报身”（fpimdatan Sambhogakaya），请你将“基础”一词谨记在心，除了基础报身外，还有“道报身”，及究竟报身。基础报身和道报身都不是真正的报身；只有究竟报身才是真正的报身，其他二种的命名只是一种标明（designation）。

为了理解何以中阴存在的身体被称为基础报身，行者要先检视佛的真正报身的特质。

真正的报身不是由血肉构成的粗身，报身是由识和气构成的，它是一种微细身、具有三十二相、八十种好；同样地，中阴时期的身体也是由识及气构成，这身体非常微细，因为这样所以中阴存在的身体被称为基础报身。

基础报身的修法重点在于净化凡俗的中阴时期（此时期是由心理扭曲之力及心理扭曲所引发的行动所造成）。在道报身时，行者制造生起真正的报身的因（causes）。最后是结果生起了报身，这时候的报身是真正的、究竟的报身。这是你修行上的最高峰。

如果你现在就修持“连同中阴状态、持佛购报身为道”，这会驱除许多在一般中阴状态对会发生的恐惧。

3.连凡俗出胎持佛的化身为道

佛的报身是一种微细身，只有大乘的尊贵有情或圣人（Arya Beings）才能看到。为了利益众生，使众生能直接看到，所以从佛的报身化现出较粗的“化身”。这种从报身转化成化身的状况就像中阴有情进入（父母放出的）结合的再生物质（combined regenerative substance of the parent）（指父母双方放出精、卵，而成受精卵）及出生。

为了讨论“连同出生、持化身为道”，首先要了解怀孕及出生过程的本质，如果你了解清楚这本质，你就可以了解前生前世的真相。有前世、今生是毫无疑问的。如果没有来世，那么修习佛法就是不可靠了，如果修习佛法不可靠，那么我们只要把此生的精力投注于享受，因为一死就一了百了。然而对怀孕、出生的过程有了非常明晰的理解，就可以明确肯定有前、来生。

a.怀孕

以下的开示内容来自显教经典，尤其是“人胎经”。必须要有三种助成因素、避免三种错误，“识”才能进入子宫，发生怀孕。

三种助成因素或主要因素的第一种是：母体的子宫正常、母体必须有月经。

第二种主要因素是：中情众生必须在附近，可以进入而能入胎。这是一走的，在未来父母的旁边必须有中阴众生，母体才会怀孕。

第三种助成因素是男女必须发生性行为。

在“怀孕”时必须避免的三种过失的第一种是：母体的子宫必须是健全、没有缺点。由于身体内三种体液的不平衡（气、胆汁、痰等三种）或因为其他的身体不调（母体的子宫中心的形状不能像大麦种子、蚂蚁的腰、骆驼的嘴），因为这样会阻碍胚胎的着床。

第二种绝不能发生的过失是：男女双方的“再生性流体”（指男精女卵）没有放出；男女双方的再生性流体绝不可以不同时间降下，也就是一方早，另一方晚；即使双方都同时放出，男方精（女方的卵也同样）不可以是腐坏的或失去效力的。

第三种过失是业力过失：中阴有情这边的业是以这男女双方为双亲，这种业绝不能失误；另一方面这对交媾的男女有当这中阴有情未来父母的业，这种业也同样不能失误。

总言之，三种助成因素：远离三种过失；中阴有情必须就在旁边，男女双方要发生性行为，哪果有任何一项不具足，就不会怀孕。

在他未来父母交合的时候中阴有情只看到男女的性器官，但这景象是像阳焰般（mirage），一种虚幻的观境。中阴有情此时也入戏了，生起了欲望；如果这有情是投生当女孩，就会对父亲生起爱欲、报着面对母亲嫌恶；如果这有情是投生当男孩，就会对母亲生起爱欲、执着而对父亲嫌恶。[然而……当中阴有情要去拥抱他所耽欲的对象时，由于先前行为的力量，它并没有看到身体的任何部分，而只看到性器官，这时它会生气。]这种生气和欲望是死亡的困……，使得中阴期间结束，[中阴有情死了]，“识”进入子宫了。

在交合时，性器官的抽动使得下除气移动、而搅动，生起了普通的火，（这种火不是真正的拙火），由于这种火升起，使得菩提融化，下降。最后浓稠的再生性液体生起了，（之后，这些精、血的明点（它们必定是从男女双方而来的……）下降，[并在母体子宫内

混合了，形成了一种粘稠的混合物，就像煮好了的牛奶的顶部的浮皮；就在这时候，“识”时人母体子宫内的混合物、胎儿开始生长了。）

6. 七万二千脉的生成

在身体中一共有七万二千脉——这些脉都是在怀孕期间、在于宫内，逐渐地在胎和的心轮开始形成的。这些脉之中最主要是“中脉”或叫“鸟玛”，它就像身体中的一根中央支住。在中脉左边的叫“美玛”。以上三脉都是胎儿还在于宫时，形成于心轮的。

另外一些最初也是形成于心轮的脉是：对着东方（或前方）的“苏可玛”；对着南方（右边）的“多玛”；紧贴看中脉的“杜爪玛”（这是一条很坏的脉，因为它缠绕着其他的脉，妨碍气右畅流通）；对着西主（后面）的“奇玛”；对着北方（左边）的“圆谋”。

起初有五条脉同时形成：中脉、右脉、左脉、东方的苏可玛及南方的多玛；接着才有杜爪玛、奇玛、圆谋等脉同时形成。以上是所谓心轮的八条本脉（eight initial channels）。

对着东西南北四个主要方位的脉再分化出对着四个中介方位的脉：西方、东北方；所以共有四本脉、四中介脉，一共有八脉。这八条再各自分出三条支脉，一共有二十四脉。如果你再进步些，起修身坛城时，你就要用这二十四脉来观修了。这二十四脉同样再各自分出三条支脉，（ 3×24 ）就成了七十二脉；七十二脉再各自分出一千脉，（ 72×1000 ）就成了七万二千脉。

以上是在怀孕期间，胎儿在子宫内如何形成各脉。如果你记住二十四脉，你就做的不错；如果你实在记不住二十四脉，请不要忘了三条主脉：中脉、右脉、左脉，务必记牢！

C, 主要、次要诸气的形成

你应该要知道“气”是轮回的根本。就是藉着气而使行者或上成正觉、解脱，或下堕三涂。比方说，要让认识任何物体，就要连同气一起作用才能认识。心理扭曲如执着、忿怒等也是连同气一起作用才现起的。气和心识的样态之间的关连是非常紧密的。

在其他的本续如大威德、密集、胜乐金刚等文句中，有对五主气、五支气的描述（一共十种气）。在时轮本续中，并没有用这种特别的名称来命名，但是仍然有十种气的解释。

（1）在对气形成的解释中，首先说明的是“命气”，命气又分为：细命气和粗命气。在死亡的过程中，各种气逐渐融入细命气。粗命气的作用是在于维持（以下）关系，作为身与心之间的连结，粗命气它能维持你的生命。

在死亡过程中，粗命气既已消融，在经验到死亡光明的时候，剩下的只有细命气了，细命气一直跟着我们，和我们是不可分的，细命气前往投生到下一生。

在下一生的怀孕的第一个月，细命气放出了粗命气，在这个时候，胎儿的样子就像一条鱼。

（2）在第二个月时，出现了下除气，胎儿的样子就像鸟，到目前为止胎儿还没有成形，它只有一小块肉是头，另外一些肉块开始凸出、形成四肢。

（3）在第三个月时，胎儿的样子像野猪；这时候出现的气叫“火伴气”。

（4）在第四个月时，出现了上行气；此时胎儿躯幹的上半部较大、形状有些像狮子。

（5）在第五个月时，出现了遍行气。胎儿已经成了人形，就像一个非常矮的人。

（6）在第六个月时，出现了一种特别和眼识、眼器官有关的气，这种气叫做“移动气”，此时地大现起。

（7）在第七个月时，出现了一种特别和耳识、耳器官有关的气，这种气叫做“完全移动气”。此时水大现起。

（8）在第八个月时，出现了一种和嗅觉有关的“圆满移动气”。此时火大现起。

(9) 在第九个月时，出现了一种特别和尝觉“舌”有关的“强移动气”。此时风大现起。

(10) 在第十个月时，出现了必定移动气，它是和触觉、身体有关。此时空大现起。这不是说胎儿要十月怀胎；依据藏传佛教的说法是怀孕期共有九个月又十大，所以才有九个月之后，再加上第十个月。

以上是各种气逐渐现起的过程及这种气如何在怀孕期间逐渐显现样态。但在母体子宫时，这十种气中，没有一种气会通过鼻孔。只有在出生后，这些气才开始流通，才有真正的出入息。这种凡人的出生被称是“基本化身”。你务必清楚，这种基本化身和人胎、怀孕、出生的关系（简言之，身体的形成），以便起修生起次第。

d. 明点的形成

为了要理解明点形成的本质，行者必须记住关于心轮中不坏明点的说明。不坏明点中有父方的白明点和母方的红明点，这二种明点在心轮综合，白明点在上、红明点在下而成了不坏明点。它的大小就像芥子一般，不坏明点混合了最细心及最细气。

在怀孕期间，心轮不坏明点的白色方面的一部分；循中脉上升而到了顶轮，并安住于顶轮，在顶轮的白菩提叫做“罕”——它是全身上下白菩提增长的来源；不坏明点的红色部分的一部分循中脉下降而在脐轮停住——它叫做拙火，位于脐轮的红明点能直接增长周身上下的红色元素。

在所有的“轮”中，都有这些明点，但是白明点扩大的主要地方是在顶轮（大乐轮）；红菩提增长的主要地区是脐轮（化现轮）。不坏明点所在的心轮由红白二种明点组成、平等地增长红、白菩提。

e. 幻身

幻身分成二种：浊幻身、净幻身

浊幻身是指在这种幻身中，行者尚未舍弃妨碍解脱的障碍，或是更严格的
走义是“心理扭曲的障碍”。

净幻身是指在这种幻身中，行者已经 舍弃妨碍解脱障碍。

这两种幻身都是在这密续修习中证到的。像我们这样的凡人是不会遇到或看到幻身的。幻身不同于我们这具有肉有骨的粗肉身，幻身（与肉身分开）而生起的。高级的修行人能使具有相好的庄严的幻身生起。这种有情（being）能去各种净土、听法、供养等等。

因为对一般众生而言，这种幻身不可遇不可见，为了利益众生的缘故，它就乘愿重回行者的粗肉身，在这情况下，行者开示佛法，以各种方式利益众生。这是在圆满次第时修的。

所以必须理解不仅是人胎、胎儿成长的过程与生起次第的关系，也要了解圆满次第和这些过程的关系，以便能证到浊、净两种幻身。

幻身是从这身体出来的，它从粗肉身出来，又回到、进入粗肉身，就像粗肉身在人胎、成长一般。

连同死亡、中阴、出胎等三时、持佛的法、报、化三身为道

你现在必须非常清楚死亡、中阴、出生三种阶段的例子（Parallel）：在死讯时，会有各种元素的消融、经验到光明；再来是中阴期，然后是出生或人胎。

这些阶段和下列禅修有关：

a 在修行时，行者顺序地消融不同的元素，然后经验到空性、和法身融为一体——法身有三种特质，前面已经提过了。

b 然后，认知到在法身境界中只能佛佛相初，而不为一般有情所看到；所以就起心要显初成报身，为了要显现报身，就现起了一个八瓣的莲花、上有月轮，然后法身（佛心）就显现成一条长约一腕尺蓝色的光柱（长度约为从时到中指指尖），它的本质是佛心，它象戳报身。

c 然而，由于认知到许多有情还是看不到报身，行者就发愿要生起一具较粗的色身。在转化身成化身的过程中，这具仍然立在八瓣莲花、月轮上的蓝色光住，融入了莲化、月轮之座，行者现出时轮金刚本尊身——化身。你必须了解这个例子。

总言之，在这修习中，要净化的对象基本死亡、中阴、出生，能净化这三者的是（顺序）：连同死亡、持佛的法身为道；连同中阴、持佛的报身为道，连同出生、持佛的化身为道。这些净化的内容是藉着“所修与所对治是相似”的方式达到。你必须认识到这点。

在另外的修法中，行者用的被修和所修是对立的（contradictory），比方说，为了驱除我执，用一种和无明不一致的智慧——这种智慧能洞澈无明、否定无明、驱除无明。然而在密法的修习中，不是用这种对立的修法，而是用和净化的客体相似的消毒剂来净化客体——这种净化者、所净有相似的外貌，所以在净化凡人的死亡、中阴、出生时，行者证到了佛的三种身。

以上和三种修法：连同死亡、持佛的法身为道，连同中阴、持佛的报身为道，连同出生、持佛的化身为道等就是“消毒剂”——它们是生起次第的净化中的净化者，它们在抑制凡俗的死亡、中阴、出生。然而它们不能完全地排除死亡、中阴、出生这三种：

真正能完全清静、消除死亡、中阴、出生等的补救方法是圆满次第的“复本光明”和“真正光明”。

所谓的复本光明是一种对空性的概念式的体悟（概念式是指混合了一般或概念影像的体悟）。

所谓的真正光明是一种对空性言语道断、直观的体悟，这种体悟是直接的、没有概念思惟的。

从显教中举个例子：行者修无常、苦等观，它们能抑制或减少执着，诸如对我的误解。然而这些修法不能真正解决问题，只是压抑而已。就是这种了悟非同一性的智慧（identity — essence），它能真正的驱除或根除无明。所以这儿同样也是一个例子。

为了要能在未来修这种法，你必须清楚地理解气、脉、明点生起的过程。此外，这种理潮就是修习圆满次第的基础；所以它是不可或缺的。

第八章

按照惯例，我们应该先发菩提心，为利益一切众生而求证圆满正觉；如是发心来听闻、实修这些教法，求证时轮金刚的证悟，然后使一切有情都得到和我们一样的体悟。——我鼓励你们好好听、照你们自己的意愿作笔记，但不要把笔记丢在一边；下课之后，要反覆的读笔记，务必要真正的熟读教学内容。在西藏也有记笔记的传统。红教的大喇嘛帕祖仁波切（Patrul Rinpoche）指出：不要只是记下笔记，卷起来，收入柜子就算了，你要真的去研读，好好利用笔记。

[III]

依序起修圆满次第

开示前行

1 贪刚身的深一层的特质

先前已经解释过，为了修圆满次第，你务必要理解气、脉、明点是如何生起。在以下说明中，你无论如何要清楚地理解三条主要的脉：中脉（乌玛 uma）、右脉（罗玛 roma）、左脉（美玛 kyangma）。

在圆满次第说明中，有三种身：粗身、细身、最细身；同样我们也可以提到粗心、细心、最细心，你尤其务必要了解最细心的本质，因为今大有许多人说：“没有来生、只有今生。”这种说法是建立在“没有细心”的假设上；在此生之后，粗心的确是没有继续，但是仍然有最细心，如果你真的了解到最细心、最细气（它是命气的最微细的相（foum）及

它们的功能，然后你会明白它们从无始以来就和我们在一起、未来也会无止境地和我们继续在一起。只要你理解到上述内容，你就明白了“来生今世说法”的逻辑基础。如果没有来生，就没有任何理由要来修学佛法，你可能只是过着享乐的生活。

A 轮（能量的中心）

有许多关于“轮”的介绍，当我们提到四轮时，四轮是：

- （1）大乐轮：位于头顶
- （2）受用轮：位于喉部。（或作报轮）
- （3）法轮：位于心。
- （4）化身轮：位于脐。

当提到五轮时，就另外加上：

- （5）安乐守护轮：位于生殖区域（海底）

有时候也有六轮的说法。

（1）大乐轮

头顶的大乐轮是在头骨顶端之下，正好在脑部之上的区域。这个轮的宽度就像日本的香棒一般，约八分之一英寸左右，它有许多色彩：白、绿、红、黑，它的中心是三角形。现在中脉是被左右二脉压缩而形成了脉结，这些脉分出四支、及八支等等，最后形成了一个从大乐轮中心分出具有三十三支脉的伞状物，在外形上，这个轮就像一把高高举起张开的伞。

（2）受用轮

这个轮就在喉部，正好在“亚当的苹果”（Adam's apple 喉结）。它的颜色是红色，这个轮的中心是圆形的。就像大乐轮一样，此处的中脉压缩而形成了脉结；受用轮有 16 支脉，这些分支的情形就像一把倒过来的雨伞。清楚地记往：头顶的大乐轮就像一把正立、张开的雨伞。观想这两轮！

（3）法轮

法轮是位于心，在胸部中两乳之间。它的颜色是白色，法轮的中心是三角形，由左右二脉压缩中脉形三个脉结（压缩三次），它只有分出八条支脉，形状就像一支正立的雨伞。

仔细地观想、清楚地谨记于心，如同描述一般地观想。

（4）化身轮

化身轮位于同脐一般的地方；就像大乐轮一般，化身轮也是具有许多颜色，它的中心是圆形，它分出六十四条支脉，就像一把倒立的雨伞。

所以这两个像雨伞的轮（法轮和化身轮）是互相而对，就像顶轮、喉轮互相面对。

（5）安乐守护轮

这个轮的位置是在生殖区域，或是更精确他说，是在生殖区域的最底部。它的中心是三角形，颜色是红色。它有三十二条支脉，这个轮就像一把正立的雨伞。

你应该了解所有各轮的中心都被中脉穿过，中脉是各轮的轴心，一颗树的树干、各分枝的轴心。

B 各轮名称的愿义

- （1）因为安乐的基础——白菩提心主要是安住顶轮，所以这个轮就叫“大乐轮”

（2）在喉间的轮叫做“受用轮”，因为就是在这地方尝六种味道：“酸、甜、苦、辣、咸、淡。”

（3）修行佛法所用的主要方法，主要工具是意（mind），它在心（heart）处有主要的住所，特别是在不坏明点——它是从父母那得来的；因为这个原因所以心轮就叫做“法轮”。

- （4）大乐的放射基础是精神热量之火（拙火），拙火的主要住所是在脐轮，所以脐轮

就叫做“化身轮”或“放射轮”(emamaton celn — ter)。一(5)安乐守护轮是位于生殖区，它与四喜有密切关连(四喜是因为明点顺逆流于中脉而产生的。特别是当明点到达龟头时就经验到俱生喜，因为它是如此地具重要性、有助于这些不同类型的喜，所以这轮就叫“安乐守护轮”。

为了在观修时用到，你务必要了解这五轮的语意，以及先前对五种气、明点的说明。尤其是记住五种主要气：命气、下除气、火伴气、上行气、遍行气。

C 五主气、五支气的位置

你不仅要了解这些气是如何生起的，也要了解各种气的位置。一(1)命气安住于心轮，命气的功能是形成生命(主要的力量 vital force)和身体之间的连结。

(2)下除气是位于生殖区域。它的功能是当需要红白菩提时，就送下来、驱散(dospel)或保持、提住(hold)；粪、尿亦然。比方说，这种气失调就会引起腹泻。

(3)火伴气它住于脐轮，“火”是指胃的火(gastric fire)。火伴气的功能是它能从食物、饮料中分解出养份(或是从不同层次的废物中，分解出不同层次的养分来)，输送养分以维持身体各总分，它也分离废物，使废物成为各种不同的废弃产物(waste products)。

(4)上行气安住于喉轮：我们所有一切的发声活动及吞咽食物、饮料，都是藉这种气而运作。在死亡过程中，当上行气融化时，你就不再能说话吞咽了。你把食物或饮料放入口中，而它马上又吐出来。

(5)遍行气遍满全身。身体的一切活动如、向上靠、向后靠等等都是由于遍行气的作用，当遍行气衰退时，你就失去动作的能力(为能活动了)。

你也应该研究五支气：

(1)移动气安住于眼睛，它能了解“色相”(apprehend form)(使眼能见)。

(2)完全移动气安住于耳朵，它能了解“声音”(使耳能听)。

(3)圆满移动气它住于鼻子，它能体验“气味”(使鼻能闻)。

(4)强移动气它住于舌，它能了解味道，(使舌能尝)。

(5)必定移动气安住于触识(身识 tactile faculty)，它能了解触所对应的客体及不同种类的感觉。

清楚地理解各种气、脉、明点等对修圆满次第是很重要的，圆满次第是要使各种不同的气进入中脉，然后再进入心轮的不坏明点，除非能先把气引入中脉，否则就得不到圆满次第的体悟。不管你在生前是否修过圆满次第，在死亡时会发生各种气收归于中脉，然后再进入心轮。所以正如这种自然地、毫不费力地发生于死亡过程中的现象，行者现在有意识地情形下，在禅修中再现这种过程。

在不同类型的圆满次第及禅修中，有金刚诵、瓶气。这些修法的目的在于引气入中脉，再入心轮的不坏明点。

D 五主气、五支气与五方佛部的关系

五主气也和五方佛部有关：命气是不动佛部；下除气是宝生佛部；火伴气是不空成就佛部；上行气是阿弥陀佛部；最后遍行气是毗卢遮那佛部。

五支气也和五方佛部有关：移动气是毗卢遮那佛部；完全移动气是宝生佛部；圆满移动气是阿弥陀佛部；强移动气是不空成就佛部；必定移动气是不动佛部。

E 五主气、五支气与五大的关系

五主气和五大元素的关连：命气和水大有关；下除气和地大有关；火伴气和风大的关；上行气和火大有关；遍行气和空大有关。

同样五支气和五大元素的关连：移动气和地大有关；完全移动气和水大有关；圆满移动气和火大有关；强移动气和风大有关；必定移动和空大有关。

F 气与气的颜色

各种不同的气有各自相应的颜色，命气是白色；与地大有关的下除气是黄色；火伴气是暗绿色；与火大有关的上行气是红色；遍行气是蓝色。

同样，这五种颜色也和五支气有关：移动气是红色；完全移动气是蓝色；圆满移动气是黄色；强移动气是白色；必定移动气是绿色。

时轮系统中的十种气

我们已经提过一个应该牢记的重点。有一般的密法说明中，有解析五种主气、五种支气；但是在时轮的系统中却不用“五主气”及“五支气”；以下是十种气的说明，前五种气的名称和一般说明中所用的五主气名称是相同的。

- (1) 命气
- (2) 下除气
- (3) 火伴气
- (4) 上行气
- (5) 遍行气

后五种气如下

- (6) 龙气：经由脉到西北
- (7) 龟气：位于心，流经东南方的支脉。
- (8) 变色蜥蜴气：流经西南方的支脉，其本性是火。
- (9) 提婆气：流经东北，其本性是水大。
- (10) 财生气：它和龙气一样流经西北方，其本性是地大。

以上是依据时轮本续的不共传统而有的十种气的名称和位置，里面有一些不同之处。宗喀巴人士说：“时轮本续是和其他本续有些地方不同”他对时轮本续十分赞叹。据说如果你能完全了解时轮本续，那么就很容易了解所有其他的密续。时轮本续是一个十分重要的观点：据说轮回的根本是在于无明，（无明是误执自我）。在密续的经文中说：气是轮回、的根本。

就这有害的面向来说，一共有 80 种概念心，每一种概念心和一种类型的气相对应，它们使我们继续在轮回中流转，使我们落入下道；就这方面来说，气是轮回的根本。同样的，气也是觉悟的根本，因为有一种气是和光明密切关系，当你在向觉悟迈进时，会遇到各种不同的心境，这些心境都有相对应的气。

H 时轮系统中的四种明点

根据时轮系统，明点可分为四种：

- (1) 生起深沈睡眠的明点：它主要是气，安住于心轮及生殖器的尖端。

当人身体上半部的的气，如头、胸等等都集中于心轮，及下半部的的气集中于生殖区域时，行者就进入深沈的明点“心明点”。

- (2) 生起梦境的明点：它也安住于生殖区域。当身体上半部的的气集中于喉轮及身体下半部的的气集中于生殖区域时，你就作梦了，这样就现起梦境了。

你会常常听到一切有为法如梦、不是真实存在。试想某位年轻女人见自己生了一个她所喜爱的小孩，她对小孩着迷，她很喜欢它，小孩死了，她非常伤心难过，她哭泣流泪、烦恼；然后她醒来了，根本就未曾有过小孩，也没有小孩死掉，于是她没有痛苦了。同样的，就“方便真理”（世俗谛）（conventional truth）而言，虽然现象不是真实地存在，但是业的法则——行为及其结果，苦与乐是方便施设有（世俗有）。这生起梦境的明点也叫做“语明点”（speech drop）。

- (3) 醒觉的明点（drop of awakening）主要安住于前额及脐轮。当上半身的气集中于前额、下半身的气集中于脐轮时，你就从睡眠中醒来。这就是每天七、八点钟发生的事。这“醒觉的明点”又叫“身明点”。

- (4) 第四种特殊时机的明点（the drop of the fourth occasion）它安住于头顶及生

殖区域。“第四种特殊时机的明点”是指在男女交合时的“性的安乐”（肉体欢愉）的明机。在那时候，上半身的气集中于头顶、下半身的气集中生殖区域，明点下降就经验到安乐。“第四种特殊时机的明点”又叫“超越性智慧的明点。”

你务必了解以上不同种类的明点，因为它们显示了各种修法：你在深沈睡眠时、作梦、醒觉状态所用的修法。

跟以上各阶段相关的有一个修法，将在下提到

2 四种基础的前行（特重上师相应法）

以下四各基础前行是为正修圆满次第而准备：

a 如何正确的皈依：就是如何避免皈依或依止外道或外道师父（换言之，你必须有纯净的皈依。）

b 菩提心的教法：菩萨道比声闻、独觉还要高。

c 金刚萨捶忏罪法：清净无益的心理印记及冥暗。

d 迅速得到上师加持的上师相应法。

以上四种中，最重要的是上师相应法。伟大萨迹班智达把佛陀的加持比喻成太阳的光芒；如果以火柴为例，不管太阳光多强，火柴不会自己燃烧，你需要一个放大镜聚光来引燃火柴。同样，即使佛陀力量非常大，能赐予大加持，但不可能没有上师而能得到加持。上师及弟子与上师的关系（这两种）是不可或缺的。

我要进一步说明上师弟子的关系：当大译师马尔巴与他的上师那洛巴住在一起时，有一天那洛巴变现出全部喜金刚坛城及本尊，他对弟子马尔巴说：“我的孩子邱其罗卓（Choky ILodro）（这是马尔巴的名字）醒来，站起来，这儿有喜金刚坛城的观境！”他站起来且凛然敬畏。然后那洛巴问马尔巴说：“你要对谁礼拜？你要对喜金刚礼拜或对我——你的上师礼拜？”马尔巴想，“这是一件非常特殊的事件，这儿是本尊，我所修的本尊，显现在这，这是一件非常不平常的事件……，我可以常常礼拜我的上师，他常常会在这儿，我要对本尊礼拜。”他就向本尊礼拜。

那洛巴然后用一句谒子回答，谒子中的基本意义是说本尊是上师所变现出来的，在念完这谒子后，他一弹指，本尊和全部喜金刚坛城就融化进入那洛巴心中。然后，那洛巴对马尔巴说：“你这样作不正确；你犯了一个错误！这个错误会导致你家族世袭传承会传不久。”事实上就是这样，马尔巴有九个儿子，但他的家族世袭传承已经断绝了。另一方面，例如萨迎传承中的家族世袭传承就一直保存直到今天；在白教方面，虽然法传承保存得很好、非带有活力、非常昌盛，但马尔巴的家族世袭传承在很久以前就断掉了。

我继续说这故事：马尔巴发现这事很奇怪，他非常非常地不快乐、忧虑这件事，他发现这事如此的奇怪——为什么我在当时要那样作，这必定是很久以前所造的业的那异熟。他先前曾见过许多本尊，他把自己（专心）投入修上师相应法（把上师视为比喜金刚更高）。他对这点没有疑惑。虽然他具有这种清晰的见地，但是他却那样作。他非常关切、心中浮想不断：“会有什么事降临到我身上？”由于这种心里的惊愕，使得他生病了。

有一天，那洛巴和马尔巴外出去池塘洗澡，当他们洗澡时，有一双乌鸦从马尔巴那儿叼走了一个护身戒指（protectionring），再飞上天空，那洛巴就结了一个很特别的“攻击手印”（thueateningmudra），击落了这双乌鸦；当这双乌鸦落下时，他捡起护身戒指，还给马尔巴，说：“现在你已没有这问题，远离魔障了。”就仿佛真有恶魔占据了他的心、影响他似的。然后马尔巴就问说他应该作什么好呢？马尔巴决定要去禅修。

如果使用攻击手印的人是圆满次第的大成就者，那么这攻击手印威力难当，比方说，如果某修行人坐在这儿，对着远方的果树结这种手印，就能把果树上的果子弄到他的地方，他也可以再把果子送回原来的枝头上。在密法修行时，会有一些能力，这些能力很有趣的。但这不过是许多能力之一罢了。

佛菩萨们的大神通力是超过凡夫思议范围的，而凡夫所造的业力也是不可思议。比方说有人大生下来就没有口或一脚大、一脚小，或是脚卷曲，在这些例证背后是有甚深的业力，不是凡人所能了解的。

比方说，游牧浪人他居住在野外，不和文明打交道，只是自己独立维生，如果这个浪人听到外界有飞机横空、不靠翅膀即可飞行、有火车等交通工具，他会说：“这是无意义的！这是不可能的；当然，绝无此呈！”他绝不会相信这种事。同样地，如果告诉一般人佛菩萨法力不可思议，这些凡人也是绝不会相信的。此外正如飞机及其他惊人的科技产品已经问世，佛菩萨的法力也是事实。正如你可以拿出这些科技成品，这些法力也是可以验证展现的。在密勒日巴离开上师前去闭关修行时，马尔巴和师母达媚玛前来送行，马尔巴在送别时，身体显现神变，化现成胜乐金刚，之后再变成喜金刚，之后再变成密集金刚，之后再显现成 ali 及 Kali（母音及子音）：神变示现完了后，马尔巴对密勒日巴说：“我的孩子啊！你看见了吗？”密勒日巴说：“是的，我看见了，我相信了，愿我也能成就像你一样的神通。”之后他就去闭关了，众所周知，密勒日巴也证到和马尔巴一般的证悟、也能示现许多神变，如飞行虚空等等。

你在修法时，也该具有和密勒日巴对马尔巴一样的敬信。

有位女予，她是萨迦嘉称喇嘛的弟子，她也能示现神通，如飞行虚空等等，在祈祷文中，她也一样提到大瑜伽士密勒日巴和他的法力。

有一次上一任的达钦仁波切，弓玛·确朗仁波切前往西藏的某省，那儿有一间萨迦派的寺庙叫“朗纳·弓帕”（Langna Gompa）（意思是象身之庙），当时仁波切知道当地将要发生强烈的地震，他告诉周围的人说：“如果你们想跟随我，就进来这房间，如果你不想，那么就站在外面吧！”他给每个人一条加持带。地震来了，沿着一条山脊，摆平了许多房子，但仁波切所住的房子却安然无恙，后来，仁波切真的在那房子里圆寂了。有许多信徒希望把肉身运回萨迦，但当地人却说：“不，这样作是不对的，因为仁波切在这里示寂是有因缘的，所以，肉身应该安住这里！”后来他们造了一个黄金灵塔来保存仁波切的肉身，还用珍珠伞来美严灵塔，这是一个非常稀有、神圣的地方，许多患不同疾病的西藏人都来这里绕塔，有许多人的病都因此而好了。大家公认这个灵塔所在之处是非常神圣的地方。每一年灵塔都会长大一些。后那时候起，当地居民说：“在这山谷再也没有地震了。”在其他地方发生地震时，人们自然地会向弓玛确朗仁波切祈求帮助。这就是一位大喇嘛所具有的加持力。

此外，我要转译萨迦班智达的一句偈子，（他是文殊化身）：“仅一弹指时间服侍、信仰上师所得的福德，胜过千劫修行六度所得的福德。”这包括施舍自己头、目、手足等的苦行。

所以在你服侍、信仰上师时要非常愉悦。在这中心的人有机会能以如此方式来亲近承事上师。

名称	佛部	位置	属性	颜色
1.命气	不动佛	心	水	白
五 2. 下除气	宝生佛	生殖区域	地	黄
主 3.火伴气	不空成就佛	脐	风	暗绿
气 4. 上行气	阿弥陀佛	喉	火	红
5.遍行气	毗卢遮那佛	全身	空	蓝
1.移动气	毗卢遮那佛	眼	地	红
五 2.完全移动气	宝生佛	耳	水	蓝
支 3.圆满移动气	阿弥陀佛	鼻	火	黄
气 4.强移动气	不成就佛	舌	风	白
5.必定移动气	不动佛	皮肤表面	空	绿

第九章

很显然地，如果我们现在做了非常好的发心、听闻教法、实修，这样是非常好的！即使我们修得不多，只要在听法时有好的发心，就会在心田中种下有益的印记；在来生时，我们会有好的习性，来得到对佛法的甚深理解。

为了要修圆满次第，我们需要理解基础为何，首先我们至少要对生起次第有基本的了解，我已经介绍过各种脉、轮，顶轮有三十二条支脉、喉轮有十六条、心轮有八条、脐轮有六十四条、密处有三十二条；此外，你也需要对三脉、四轮、明点、幻身有基本的理解。

(111 B)

圆满次第 时轮六支

时轮法门有六支瑜伽。我们已经发愿要成佛了要达到这目的，我们必须知道要证到佛的身、语、意，这就像要完成任何事情一样。如果我们要去印度，就先要了解目的地的特质；如果我们要去西藏，就得先知道从那里启程，因为我们要成佛，所以就必须成就佛的身、语、意，为了要达到这目的，我们要依循时轮六支瑜伽。

1. 第一支“加摄支”：它是为了使五种识的个别气集中于心轮小

前面提过，心和气之间有一种亲密的关系，举例言之：某人没有腿，但却有清晰、敏锐的视力，他看到在一段距离外有一棵结了果子的树，他（回想）吃树上的果子，但却没办法走到那里去；另一个人是瞎子，但两条腿正常，他虽然不知道那里有果子，但他却能走动，如果这两人能合作，让这没脚的人骑在瞎子身上，指挥瞎子行动，走到树木旁摘果子，到了树下后就能摘下果子分吃了。同样的，有眼睛的人就代表“识”（或心），有腿的人就代表气。由识来分别目标，但只有靠气的力量才能到达目标；就是气的作用才使识能接触、认取目标。心和气是这样运作的。

2. 第二支是“静虑支”：

别摄支和静虑支都为了成就“空色身”，如果不是已经证到这身体，那么就是新近才证到；如果已经证到了，它就会增长。这二支是证到佛身的方法，所谓的佛身是指“化身”。

3. 第三支“中善支”：

它是为了引导心识（mental consciousness）的气进入中脉，前五识的气已在前面各支中引摄了。

“藏文 Srog”的意思是生命、或生命的力量，指的是气，“藏文 rtso 广指的是关闭左右脉，引气入中脉，它暗示气在中脉内移动。只要气在右脉内活动就会引起嗅，只要气在左脉内活动就会引起执着；为了要舍弃这两种心灵扭曲，就必须要不使活动气在左右脉内流动，而应该将气引入中脉。

4. 第四支“认持支”

它是为了保持心识的气。就是所谓的心识活动气）留在中脉内。

所以就是靠着修认持支而引心识活动气进入中脉、使它们停在那里。做到这地步，就是所谓的“气自在”（mastery over the energies）。尤其是气自在是语的根本（root of speech），所以这些修法是证佛的因，佛语就是报身。

显密在对报身的解释上有出入。显教说报身是“五种决定”（five certain or definite aspects），在密宗里，报身是指佛的“语”。

5. 第五支“随念支”

在随念支时，拙火上升、融化白菩提、白菩提向下流到脐尖（宝珠头），在这里提住明点、不让它走漏，就在此时，行者以验到俱生喜。这种随念或使心以验到这种喜就是第五支的内容。

6. 第六支“三摩地支”

它是指空乐不二。空乐的意义如下，本尊和佛母的身体是空色身，是所谓的“空”而乐是无上不变大乐；所以第六支要证的就是空乐不二——在特别的文句中是（个别地）指无上不变大乐和佛母的两个身体。

“空色身”是什么意思？为了要证空色身，你必须先消耗掉你身体中的物质元素、再生起双身的本尊身，这种本尊身不是由粗的物质构成而是由心和气构成。尤其特另（的是它是从长养大乐和空慧而现起的；从这两种面向，生起了这两种因素的神圣化身（divine embodiment）：一种是身体——空色身，一种是身体的“心”（mind）心[口语称为 Sem，文雅一点说法是 thug，这种心是空乐不二的智慧。所以最后两支所要证的就是这种心或空乐不二的智慧。

例如：芽要从（相似于己的因）种子出生，它不能从完全不同的因而现起；同样地欲得其果，先种其因，第六支是为证双身的本尊身，所以你要长养能得这种身的因，也就是和果相似的因。

以下是逆序解释六支：

6. 为了要双身的本尊身，道先要证空乐不二圆融的三摩地，这就是第六支的内容。

5. 在那之前，先要证到随念支。

4. 为了要证随念支，必须先要第四支认持支到量，在认持中，你要使气稳定地保持在中脉内、心轮中，只有做到这要求时，才有可能使拙火上炎、融化白菩提，使白菩提下滴。

3. 在没证到认持支以前，必须先要第三支中善支到量，如果不能使气它住中脉而任其在左右脉中流动的话，很明显地，你就不能使它们保持在那里了。

2. 和 1. 为了要使气最后能引入中脉，就必须先修这二支：别摄支、静虑支，这两支的作用在使气规律化，而使这修法过程成为可能，所以这两支的功用为使气适于修行；如果不先用禅修调练气的话，就不可能将气引入中脉了。

第一支“别摄支”的作用在于引导五识所对的五气进入中脉，只有在这一支到量的情形下，才能引导这些气进入中脉、阻止这些气在左右脉中流动。以上必须依序起修。

以下是五识所对的五气进入中脉的十一种徵兆，稍后再说明。同样地，在引导气进入中脉时，也有三种主要的次第：

- “人”：气入中脉的徵兆是两鼻孔的呼吸完全停止了。腹部不再鼓动，也就是说呼吸停止了。

- “融”：气融于中脉的徵兆是一系列的：先是如烟景象，最后是光明景象。这些徵兆前面已经依序说明过了。

以下是很简要地依序解译时轮六支瑜伽：1.的 2.前两支是别摄支、静虑支是为了成就佛的“身”，这两支调练、调整气，以便引导这些气进入中脉。

3.中善支是为了防止心识的气在左右脉中流动，并引导这些气进入中脉。

4.认持支是为了保持已入中脉的气，下让它们出入中脉。

5.以认持支到量为基础，而起修随念支——这涉及和三种手印中任何一种手印的交合。这支的修法是生起拙火、融化白菩提，白菩提流到柠尖而引起俱生喜。

6.第六支“三摩地支”要证的是：大圆融”（Great Union）这要靠证到双身本尊的空色身及无上不变大乐的似验、接着再长养这二种的和合。这支修法的“果”是证到圆融。

有两种瑜伽——一为夜瑜伽，二为昼瑜伽。

1 夜瑜伽

a.修法的场所

修夜瑜伽的场所必须没有光线，这种环境对生起空色身有许多助益。古代修这种空色身的喇嘛们非常注意“没有光线”，他们坐在一间没有丝毫线的黑房间里，这房间甚至严密到没有如毫毛宽的裂缝，让光渗透进来，它是完全黑暗的。我们会发现现在要这样修是不切

实际的；但你必须听听修法的讲究，并把这些事情印入心田。

6. 修法的姿势

在修法时，姿势是特定的：双盘，左脚在下，右脚在上，手结法界定印（左手掌在下，右手掌在上，姆指相抵、掌心向上）置于脐下四指处。

另一种手印就是把姆指放在相关的手掌上，做成金刚钩拳，把两拳置于大腿的上部，这种姿势是特别用来修别摄支，因为是把重点放在引导和五识所相应的五气进入中脉。

c. 正修

关于正修方面，有一些不同的传承。比方说，有一种是要行者专注于虚空；贾曹杰说这种修法荒谬，因为重点引气入中脉，把心摆在外面、注意虚空，明显地，这样做没有什么利益。

行者先观注中脉，然后把心专注放在空的中脉上，尤其是前额的眉心部位，这部位也要观空；这里也是从睡眠中醒来时，明点安住之处。

修法得力的十种徵兆

如果你方法正确，就必定会现起某些徵兆：夜晚四种徵兆、白天六种徵兆。

夜晚四种徵兆是在你引气入中脉时发生的：

- (1) 如烟
- (2) 如阳焰
- (3) 如萤火
- (4) 如灯焰

发生在白天的六种徵兆：

- (1) 火的徵兆
- (2) 如月的徵兆
- (3) 如日的徵兆
- (4) 罗候的徵兆，就像黑暗或幽暗
- (5) 闪电的徵兆
- (6) 蓝色明点

如果你修得很好，就会有这些现象。

在下个阶段中，你要观想一个非常、非常小的黑色明点在中脉内、眉心间；在这非常小的明点内，你要尽可能地观想清楚有一个现双身的时轮本尊的报身，他有五相。然而你必须清楚了在你观想中所看到的景象，并不是真的报身，因为在这时修，你并不能真的遇到佛的报身，但是你要观想或制造出现报身像的双身本尊。

相似报身的五种决定 (The five certainties of the Sambhogakaya—like form)

五种决定的第一种是“时间决定” (certainty of time)，在显出夜四相、昼六相之后，双身本尊的相似报身可以观想，也可能看到；换言之，相似报身的时机是在十相现起之

第二种决定是“住所决定” (certainty of abode)，这是指本尊和佛母在中脉内现起。

第三种决定是“本质决定” (certainty of nature)，这是指本尊和佛母不是由粒子积聚而成的，而是行者心的显像 (appearances of one mind)。

第四种决定是“身体决定” (certainty of body)，这是指外相的决定：本尊和佛母是金刚萨埵 (金刚萨埵和金刚持是相同的)。

第五种决定是“形状决定” (certainty of aspect)，这是指本尊、佛母显现交抱和合，就是把这和双身像观在中脉内。

d. 时轮六支的功能

(1) 修六支瑜伽中的第一支“别摄支”，行者经验到上述十种徵兆，然后证到第十一种，双身本尊的徵兆。

(2) 第二去“静虑支”是要稳固第一支的证量。

藉着上述二支，使得气有点适合修法，结果使得气自然地开始进入中脉。

(3) 就是这时开始修下一支“中善支”，你要心中记得“生命”(life)(Stog)是指气、“努力”(effort)(rtsol)是指阻住左右二脉气的流动及引气入中脉。在气受到调练以后，才起修“中善支”，并修金刚诵和宝瓶气。

a 金刚诵

圆满次第的任务是将十种气都引入中脉、再引入心轮的不坏明点；为了达到这目的，此处提供一种内条件——所谓的金刚诵。我们并未在多生中听闻这种密法。

只靠这金刚诵就可能使(五种气中的)四种气进入心轮：命气、下行气、火伴气、上先气，以及五种次要的气。第五种主要气叫遍行气——它很难引导入心轮，为了使遍行气入心轮，所以行者一走要用实体明妃修双运。换言之，这就是为什么在特殊时机时，行者必须要修双运来使(最后一种气)遍行气进入心轮的真正原因。

要修金刚诵，行者必须认知到嗡、阿、哄三字的重要性，没有一个咒语不包含这三个咒字之中的。它是一切咒语之王：嗡字是金刚身的种子，阿字是金刚声的种子，哄字是金刚心的种子；在正修时，行者要观气和咒语是无二无别的。

- 当你吸气时，气息或能量进入，你要观想它的本质是嗡，也就是说，就好像嗡字和气息能量或风能量(windenergy)一起被引入。

- 在吸气后，接着是保持气息——这具有哄字。

- 出气时，带着阿字。

以上很简短地说明金刚诵。时轮系统的金刚诵是和密集金刚系统的诵有些不同。能听到这种密法或是心田中种下这种法的种子或只是对这密法得到简单的了解是非常有益。

b 宝瓶气

修宝瓶气的目的是在将命气与下除气合一、引入心轮。一般凡夫的命气是从两鼻孔通过，当命气从鼻孔通过时，下除气是从下门(lo一wer orifices)通过。这两种气一起移动。然而在修宝瓶气时，行者引导这两种气在一起(就像两个碗结合在一起、面对面)、进入中脉，经由中脉进入心轮。

(1) 预备法

现在你要观想中脉，下自杆尖，上到头顶，正好位于身体中央，就像一个轴(中脉的外表是白色、里面是红色)，它位于身体内，稍近于背部而非前部，中脉正好穿过轮心，经由喉轮到顶轮，再向下弯，在眉心间开口。以上是你如何观中脉的上端，你要观中脉的下端收恬于脐部稍下的地方。

右脉是红色，它的上端开口是右鼻孔，下端是比中脉下端稍长一指幅，此点务必牢记。

左脉是白色，它的上端开口是左鼻也，它紧告着中脉、下端比中脉下端稍长一指幅。

尽量观想清晰，让观想裸住一会儿，再如下所说而修：

用你的观想力将右脉拿起来，插入左脉，就像把一个袖子连接到另一个袖子一样；右脉和左脉的连接处就正好位于脐下。然后用左手的无名指塞住左鼻孔、从右鼻也吸；当吸气时，观想你得到了上师的诸佛、菩萨们的加持。以这种方式吸气，观想加持力从右脉通过，清静了右脉的任何过失，然后气右着近于脐轮、微弯向下流道，进入左脉。吸气饱满后，再尽量地保持这些气，时间愈久愈好，但不要引起任何的身体不适后才吐气。不要用任何方法来勉强你自己。如果你勉强持气太久而真的引起身体不适，不但没有助益，反而对你的幢康有害。所以依你的能力所及而持气。

然后用右手的无名指塞住右鼻孔，从左鼻孔出气，当出气时，你要保持这气息在左脉内(舒适为限、时间愈久愈好)，最后将气从左脉吐出。这过程要做三次。

接着观想左脉插入右脉。然后从左鼻孔吸气，气从左脉通过而进入左脉；把气保持于右

脉（时间尽可能地久），但以身体舒适为度。当你吸气时，你要如前观想：得到上师、诸佛、一切菩萨们的加持。然后再把在右脉中的气从右鼻孔吐出；当吐气时，要观想把你的一切执着、贪欲都驱逐了。从左鼻孔吸气、再从右鼻孔吐气的过程要做三次。

瓶气的第三阶段是观想左、右二脉的底部都插入中脉的底穴。从两鼻孔吸气，但要注意不要犯了下列的错误：

- 声音的错误——你应该呼吸轻柔，不要让你自己听到气息出入声音。
- 强力呼吸的错误。
- 呼吸不稳定的错误——吸气时间长于吐气、或吐气时间长于吸气。应该使吸气、吐气的时间相等。

当你用两鼻孔吸气时，你要观气能从右鼻孔进入左脉、同时气也能从左鼻孔进入左脉，这些能量下降到脐下后进入中脉、充满了中脉；同样在吸气时你也要观想得到上理由、诸佛、一切菩萨的加持，在持气时，要领同前（明间愈久愈好）。然后从两鼻孔吐气，你观想气从中脉出来——从眉心放射出，就像聚光灯射出一道光进入天空。

两鼻孔吸气、持气、两鼻孔吐气的过程也是要做三次。

事实上，你应该知道由于左右二脉对中脉的许多非缠，气无法通过中脉；如果使气通过中脉的话，是需要很大的修行这力，但一般凡是办不到的，只有靠观想力、行者观想气通过中脉了。

（2）正修

首先是非常清楚地观想自身是时轮金刚。

瓶气的修法有两种：一种是观想瓶子（和脐轮有关），一种是观想瓶子（和心轮有关）；这两种都是正确的，但你最好还是修和脐轮有关的瓶气。然而如果一个初学者修心轮的瓶气的话，不但不会得到体悟，反而会有打搅心轮的各种气（及命气的错乱），可能会引起身体不调。所以初学者先只修脐轮瓶气是较实际且危险性小些。如此起修可避免上述的危险。下一步是观想罕字在脐轮，这个种子字的本质是行者的自心；它也是行者自己的化现。

瓶气的功能是执上半身的气，把它们压向下，与执持下半身的气，把它们上提，就好比把两个碗合一，而成了一个容器。

在正修时，当你将上气向下压时，必须非常轻柔、平滑、缓慢；否则就会引起上半身的气会不调，比如说肩膀气的不调。

为了要引提下气，先要关闭下二门，然后非常轻柔地将气引提到脐轮，再一次强烈的强调：这必须轻柔地修。因为正如从顶部将气较有力的下引会产生上半身气流的问题。同样太猛烈或太强力地修下气，会干挠下半身的气流，而引起如排放尿、粪便的不顺、这会引下半身系统的混乱，所以你必须轻柔地修。

已经将气收集在一起后，上气向上、下气向上，然后行者将这些气集中于脐轮周围，持气（时间愈久愈好）。但不要引起身体不适。

起初，你不能持气很久；所以你只要用短时间来修瓶气，然后再吐气。逐渐地，你保持气息的能力增强了，最后身体中不同的气会首先进入中脉，然后住于中脉，最后融于中脉。以上是瓶气三步骤。

当你程度到这地步，如果你生病或身体不舒服，你可以很轻易地只修过程（气入住融于中脉）就将这些不适驱除。

噶当派的格西 弓帕瓦（Gonpawa）在修瓶气时，现起不同的微象。所以当然他的呼吸停止了，看到这种情况，弟子们非常、非常伤心，以为上师死了，他们开始哭泣、忧伤，然后纠蛋白瓦格西出定后，大笑后问道：“你们是怎么了？”他们说：“我们以为人已经死了！”他回答道：“不是这样！我觉得身体不点不舒服……，所以我把它消融掉！。

以上简短地解释了瓶气，这些是圆满次第的诸面向。如果你有修这些法，这样会是非

常好的。然而除非你真的证到生起次和量，否则不可能得到真正的圆满次第的证语，但修一些圆满次第也是好的，因为这样就在心田中种下了一个非常有益的种子。

圆满次第的金刚诵、宝瓶气的目的、功能是在将气引入中脉、经由中脉再进入心轮。只要气被引入心轮，中善支就算成就了。

(4) 第三支（中善支”的功能并不是使气安住于中脉内，使气安住于中脉内是第四支“认持支”的任务。如果你已经能使气它住在中脉内就可以修下一支。

(5) 第五支叫“随念支”。这两支需要一段长时间来修习。你不要今天修了第五支、明天就修第六支了。第五支的特质是拙火瑜伽——一种修法是引生拙火、拙火上炎。

有一次冈波巴参访密勒日巴时，密勒日巴问他已经修过什么法？冈波巴据实以告。密勒日巴评论道：啊！压沙岂能出油，所以如果你想要了解心的本性的话，你就得修我教的拙火法门的圆锥修法（Cone practice of tum, moyoga），就用这种修法，你可以悟自心。

引燃拙火的结果会使顶轮的白明点融化、下滴，经由中脉到室球头，就在这儿把明点提住不漏。当你修到圆满次第的高度成就时，你绝不会让白菩提射出，但当白菩提流到宝珠头是，你会稳稳地将明点提住、丝毫不漏失，就在这时候人会体验到“不变大乐的最初刹那”（initial moment of the immutable bliss）身体的物质成分和各种活动气开始消耗掉（exhausted）。这过程已经开始了，当你进行你下步骤时，这过程会继续。

(6) 藉着前五支的修习，行者能成就第六支“三摩地支”。第五、六支的详细内容可以参看前面。

以上是时轮系统的修法。时轮系统和一般无上瑜伽部的修法不同，（如大威德、密集、胜乐、喜金刚等本续）在它们的修法系统内，这个身体保留，除了这身体之外，还生起了一具幻身，如喜金刚或其他本尊，然后行者证到正觉（就如那个特殊的幻身——这幻身和那具旧的蕴身分开、并且不同。在时轮系统中，这具物质身体，是和这些活动气一起，这两种（身和气）是逐渐消融掉。

e, 在菩萨地道中，六轮与物质身、活动气、红白菩提是如何依序消融

前面提过，气是轮回的根本，消灭（extinguish）这些气，就消灭了业的根本。同样前面也提过，识本身不能接触（contact）客体：识是连同气而使识能认知客体、与客体发生关连。

为了进一步了解如何逐步消融身体的物质成分等等，让我们回过头来讨论“轮”：密轮、脐轮、心轮、喉轮、额轮、顶轮。在以下的步骤中，行者要经由这些轮来引导红、白菩提。最后，当你在修法上进步时，你就依序地证到十种菩萨地（初地到十地）。但在时轮系统中，却多出二地来。

在第一个轮中，各有 3, 600 个白菩提，和这 3, 600 个白菩提有关的是 3, 600 个不变的大乐；伴随着 3, 600 个白明点一起，有 3, 600 个物质成分和 3, 600 个活动气被消融掉。

(1) 引生不变大乐的白菩提首先在最低的轮（密轮）处建立或收摄，然后这些白菩提逐渐充满以上各轮，这种建立的过程就像慢慢地往玻璃杯上浇凝乳。当能保持 3, 600 个白菩提于密轮（而不走漏）时，相关的 3, 600 个大乐就升起，这些大乐会像消毒剂一样地作用，将 3, 600 个身体物质成分及 3, 600 个活动气消融掉。得到这成果，行者就证到菩萨初地（欢喜地）和二地（离后地）。

(2) 接着 3, 600 个白菩提在脐轮收摄或建立，结果是又生起了 3, 600 个大乐，当这情形发生在脐轮时你就证到第三地（发光地）和第四地（焰慧地）。

(3) 然后行者在心轮建立 3, 600 个白菩提；同样也在心轮生起 3, 600 个大乐，这些大乐就像消毒剂一般地把 3, 600 个身体物质成分和 3, 600 个活动气消融掉。藉着如此的清净，行者证到第五地（极难胜地）、第六地（现前地）。

(4) 第七地是叫远行地，第八地是不动地，这二地是在喉轮清净后证到的。

(5) 在你证到第九地（善慧地）和第十地（法云地）以前，在额轮会现起同样的清净过程。

(6) 在顶轮的清净过程成就之后才会证到十一地和十二地。

总而言之，身上共有二万一千六百个白菩提、二万一千六百个身体物质成分、二万一千六百个活动气。

(6 轮×3, 600——21, 600)

和这种明点依序充满六轮过程一起发生的是红菩提的互赖移动 (Complementary movement of the red bodhicitta)，红菩提从顶轮依序向下降，经喉、心、脐到密轮——这涉及 3, 600 组 (sets) 的红菩提 (流经各轮)。在这种上升、下降的过程结尾时，也绝不可以让红菩提走漏，行者就因此而经验到无上不变的大乐。用这种大乐来消解身体的二万一千六百个物质成分。因为红、白菩提也是身体的物质 (material aspects)，所以它们都在这则被化掉。

有人会误以为上述的整个过程就像把一个容器或瓶子装满牛奶而已，在这点上，身体的物质成分都完全化掉、行者证到了双身的时轮金刚——他只是由心和气构成的。行者证到了虹光身。你现在可以明白，你要做的是化掉这个痛苦的基础——这具物质身。如果你化掉了这具肉身，当然就不会再生病了。

如果你没有证到生起次第的证量，就没法子生起圆满次第的体悟。以上是对各禅修次第的解释，这些内容清晰他说明圆满次第。虽然我们还不能真的适合起修圆满次第，但思考圆满次第、理解各种菩萨的境界也是很有益处的。当我们向佛果前进时，这些境界会一一现起，这些“地”是被视为进步的里程碑。比方说在西藏，格西和喇嘛们会学习佛教各圣地详明记述，如灵鹫山、菩提迦耶、沙那特 (Sarnath) 等等。在学习的时候，只有靠文字和想像力来了解，但一灵他们真的到印度了，他们就真的能去巡礼各圣地；他们已在早先的文字学习中熟悉了这些圣地了。

你现在同样也得到了菩萨诸地的解释教授，就像地图上的地名。你现在可以听到这些名称，稍后当你真的证到这些境界时，你会记起来：“啊！对了，我记得他曾经开示过……”，如果你继续修法，你就不会一直停留在现在的程度，最后你必定会成为菩萨、迈向佛果；你不要仰视佛陀或神桌上的佛像，心里以为他们是在向上的佛道上，我们是在下面的凡夫，好像我们和佛是不相于或是之间有一条深渊，事实上不是这样的。我们和佛陀是有关系的。我们正走在过去诸佛因地修行的道上，当我们修到最高境界，我们就可以登上法座、宣说教法，所以我们经由修行，就必定可能成佛。

比方说，宗喀巴有一次对文殊菩萨说：“我们曾在一个非常平等的水准，我们两人都在轮回中流浪，但是你克服了对自我的珍爱和我执的谬见，而成了佛；但是我依然沈沦于轮回中。”宗喀巴修了上述的时轮六支瑜伽、还见过“时轮本尊现前，本尊告诉他说：“他会像达瓦、桑波 (Dawa Zanpo 贤月大王) 一样，使得时轮教法广传！”

自教的大师 卓克巴·昆雷喇嘛也对 (Jo-wo) 释鲤牟尼佛说了非常相似的话，(这尊佛像是安置放拉萨的主要大寺庙中)：“早先你也和一样在轮回中生死，但是你修行、证果；我却依然在轮回中，我向你礼拜！”

我也可以用这种方式来看释鲤牟尼佛，他先前是和我们相同，只是在轮回中流浪，但他遇到了具德上师，特别是大乘的老师；在修行后，他证到了佛果；这在以前是真的，同样现在如果我们修行的话，也同样会成佛。只要坚毅、精进的修行，就会成佛。我们已经落后了、延误了；我们大家都在这里修行，谁修得最精进、坚毅，谁就会第一个成佛。但我们之间有些人仍然在拖延，你应该知道要靠精进和坚毅才能成佛。如此思惟后，就奋勇修行吧！

- 如果你是在做一天的密法修行，那么最好是把你大部分的时间用来修生起次第；然后在

结束时，花一点时间来修圆满次第，这样的话，会有一个完整的密法修习（这种修法会在心中种下一个非常重要的印记）。

藏嘉华·葛敦·卓。P144：密集金刚本续说这些微象是现起于眉心。时轮本续又说：因为气有不同的种类及层次，所以也就有不同的地方、时机来显现微象。比方说，当行者切断流经心轮四脉（方位是东南、西北等中介方位）的气流时（或是切断龟气、变色龙气、提婆气（财生气），他经验到烟、阳焰、萤光、灯焰。当他停止了（流经心轮四个主要方向的脉）平住气、上行气、遍行气及 lu 气（译按：我以为是龙气）时，他认取到 kalagni、月、日及罗候。

第十章

导读

A 名词

1. 大手印：Great Mudra

梵：muha-mudra

藏：phyag•rgya chen•po

2. 本初心：primordiao mind

本初身：puimordial body

3. 罗喉罗古塔：Rahulagupta

第十章

现在我们的能力能够修什么法就全融心力地投入；现在能力不足而不能修地法也不该只是忽视；相反地我们应该发愿在今稍后的时间中或来生中能够修行这种法门。就是这样心愿收，让我们修习纯净心灵及积聚福德的法门。

寂大曾引用真实语者、不异语者、不妄语者的佛陀的话：即使是昆虫也有佛性，所以可以成佛，如果昆虫都有佛性，那么无疑地人也一定有佛性了，此外人也具有认知避免造罪。做善事的能力，人当然能够成佛；只要我们能保持道心、勤修法就可以很快成佛。

寂大也进一。步提到如果人只是做一种普通的职业（工作）如渔夫、木匠、伐木工人，尚且要费力工作、忍受寒热大苦谋取衣食，如此辛勤仅仅是为了今生的小小安乐（目的），所以，我们既然是为了求成佛也应该可以像在社会一求生存一般努力而来修法。所以寂大就问：“为什么你们这些为利益一切众生而求成佛的人，不能忍受这些苦呢？”

（III B）

2 昼瑜珈

前面第九章民简短说明了夜瑜珈，现在继续解释昼瑜珈。

a. 修法的场所

道先我们必须观想我们位于一处周围有墙但顶上没有屋顶的地方，行者必须如此观想：太阳在后、雪山或河流不在行者的观境内，没有风拂在行者的脸上。

B. 修法的姿势

在观修时，行者所采的姿势是金刚坐、手结定印或成拳、姆指藏入拳中。所有姿势的细节说明都和夜瑜珈相同。

c. 正修

观修方法也和夜瑜珈相同。行者观想有空明形体的本尊抱佛母在中脉内、眉心之间。

昼瑜珈也有六支。以上观想是第一阶段：“别摄支”（indiuidual convergenee）；第二阶段是“静虑文”（indiuidral stabiliy），你要把第一阶段的要求做好，之后再觉受稳定。你要是能达到第一阶段（第一支）的要求，就能保证后五阶段（后五支）也能完成，因为后五阶段不过是更进一步发展或增长第一阶段的觉受。

D. 时轮六支的功能

虽然下述教材我们已经学过，并且也熟悉了，但再一听次（反覆再听）仍有法益，这些内容会在我们的相续印下心理的印记。

（1）及（2）因为“个别的集中”（别摄支）是修观出有空色本尊抱佛母在中脉的前额开口上，“个别的稳固”（静虑支）是修增长稳定度。六支中的上述两支能使不同的活动气适合用来修法（serviceable）。

（3）第三阶段是，生命力（lif — effort）阻塞住左右两脉，使得气安住于中脉，所以“生命力支瑜伽”（中善支）的主要内容是要引导下除气和命气在一起。这种修法就是金刚诵（嗡阿哄）及瓶气，前面已提过这两种修法了。

（4）第四阶段是“认持支”（retention），在你能引气入中脉，并使气能几分（somewhat）安住于中脉后，就修“认持支”。认持支要修的，是稳固气的保持（存留）于中脉的中心——使非常稳当地安住在那里。

（5）第五支是“随念支”（recollection），行者和三种体性的明妃之中的一种明妃双运，严谨的称呼是“手印”（mudras），事业手印是活生生实体的人，由行进宿世业缘感召而来；智慧手印是行者心中观想出来的景像——在观想时和明妃双运；伟大的手印（Great mudra），时轮金刚的明妃是那错由姆，她的身体是空色。下根的行者和实体妃双运，中根的行者和智慧手印双运，上根的行者和伟大手印那错由姆双运。

修随念支的行者和上述三种明妃之一作交合，顶轮的白菩提就融化落下，降到龟头尖端，就在这里提住，就是这样行者经验到不变的大乐（immutable bliss）。

然而如果你要修事业手印而不是修智慧手印，你必须具足下面的条件：

- （a）先要调练普通道。
- （b）要接受过圆满的灌顶。
- （c）必须守护誓语和戒律。

（d）男女双方的精神体悟要一致；这一方的体悟不应该比另一方的体悟要来得高。比方说如果男行者证到圆满次第的心解脱，那么他的明妃也应该是证到心解脱才适当；当双方的证悟相当时，修这种双身法，男行者能增长女行者的证悟、女行者能增长男行者的证悟，双方很快都能成佛。

你务必要理角这种双修法的目的，也就是说男女双运。这是从金刚持那里传下来的甚深法门。密勒日巴曾提示重点：“当双运时，你观修用脉、气、明点，行者应该在恰当的时机和事业手印共修，然而你必须完全具足各种条件，如果你不具足条件而冒猛进修，就会坠入地狱。”据说这样冒滥双修的果报是虚空尚存、即无出期。

以上对随念支说明了许多，事实上，我可以花许许多多话来详细解析，因为其内容真的是很广泛。这种修法的一种面向是注视时轮金刚的佛母那错由姆（藉着这方法，使行者经验到俱主大乐及生起拙火。拙火再融化顶轮的白菩提，然后白菩提再流经各种轮，就在那些轮上，行者经验到四喜：喜、胜喜、超喜、俱生喜。）

以上是前五支的描述，前五支到量，行者就能成就三摩地支（concentration）——时轮金刚六支瑜伽的第六支瑜伽。

（6）万象与心的空性的专一圆融（the sinble — pointed union of the empti — ness of all phenonene and m — ind）是体悟到空性，这就是时轮的第六支——三摩地支。

要理解三摩地支，还有第二种方法：一切万象的空性的圆融以佛母那错由姆的本尊身显现，佛母的本性是智慧，而无上不变的大乐以时轮金刚的本尊身显现。所以由佛母来象徵的空智圆融及由时轮金刚代表的无上不变大乐心，也被称为时轮三摩地支。

你必须谨记于心：本尊佛母的双运并不像一般世俗的性交；它是象徵智慧与方便的结合：时轮金刚是代表方便、佛母那错由姆代表智慧。由于行者和三种明妃的其中一种双运，因此而生起不变大乐，然后大乐增长无尽。

以上是简介时轮的六支瑜伽、说明己。下个主题是解析时轮法门如何成佛。

IV. 显现果德的次第

A 简介无上瑜伽部密续

在喜金刚及金刚亥母的修法中有对无上瑜伽部作过一般性的介绍。让我们看看喜金刚的修法，喜金刚修法中有三种主要的修习，特别是在圆满次第：幻身、光明、圆融等的成就（attainment）。

1. 如果你证到幻身，那么你就可以肯定在今生能成正觉。喜金刚修法中所谓证到幻身不是指身体变成喜金刚，而是你能分离（或离开）这个粗血肉之躯。喜金刚的身体是相好庄严，这身体可用十二比喻说明。

行者化现出的幻身可去不可的地方，如净上、对那边的有情献上供养。然而对这些粗身的有情要如何利益呢？行者必须有一具粗的肉身（心中要发愿）我要回来，将幻身融入于粗身中，然后，我可以教佛法或作我想作的事。

问题：就时轮系统而言，在你完全化掉了这副粗肉身后，你如何能直接帮助众生？

回答：这是个很简单的问题，因为在你成佛后，你爱显化几次就次，以这种方式来救度众生；如果你是佛的话，就可以化身无数、充满空间。

2. 在幻身之后是证得光明，光明又分成二重：主观的光明及客观的光明（它是能体悟空性的心）。一（3）圆融（union）是指幻身和光明的圆融。这就是圆满次第的要义。

如果有人问：观修空性是圆满次第的一种修法吗？你必须回称：“不！因为在显教修行上也有观空性的。”然后那个人进一步问：“专注观修气的修法算是圆满次第修法的一种吗？”你必须再回称：“不！它不是。”因为这种专注观修气的修法也可以在密宗下三部密续中找到，此外在外道修法中也有许多修气的方法。

观修本尊身也不是圆满次第不共的修法，因为一个仍在修生起次第的人一定有修本尊身。

那么，什么是生起、圆满次第呢？我曾经提过生起次第的意义，有那位同修还记得的？学生说：“我想它是生、死、中阴等的净。”

达吉格西说：“这可以同样应用于圆满次第、甚至超过生起次第，因为圆满次第真的能带来死亡、中阴、出生的净化。”

你必须至少知道，这些定义及了解二次第的不同点，以下是一段生起次第定义的译文：一种人为的（artificial）、被制造出来的（constructed）观修，它涉及一种观想，这观想遵循一种和死亡、中阴、出生等过程相似的法道，但却不将气引入中脉。

以下是对圆满次第的粗略定义：用不加着意（nonartificial）的观修法将气引入中脉。更特别的是它专注于金刚身中的主要点（轮）（vital point）、以便使气入中脉。

B 修时轮法门而成工业

以下是过去这些星期中，我所传授的内的纲要：首先是基础【IA 和 B】，接着是讨论誓语、戒律【nA 和 B】然后是正修之道：生起次第【IIIA】及圆满次第【IIIB】，现在我要说明：“显现果德”：时轮法门成止觉。

首先是普通道的调练：长养出离心、菩提心、中观正见，然后行者要接受灌顶；然后才者修生起次第：首先是粗（瑜伽）次第，再来是细（瑜伽）次第；在修到生起次第到量后，行者就可修圆满次第内容为六支瑜伽，在圆满次第修法中，行者要专注于六轮：生殖轮、脐轮等等。在这过程中，行者逐渐建立起白菩提，同时也使得红菩提依序经过这些轮而降下，在这过程中，菩提心不准射失（走漏），其结果就是活动气以及构成身体的物质便逐渐消失（extinguished），最后红、白菩提也消失了，这种修法的结果，行者证到了空色之身（body of empty form），这种身体就像彩虹的颜色。金刚持佛非常仁慈地对有情众生揭示了这种甚深的密续修行，它真的就像点石成金的药剂，能将铜和的金属转变成贵重的黄金。用这种修法，行者能将这具粗的、被疾病、痛苦所主宰的物质色身，藉着化掉身体的各种物质组件

（成分），及转化“本初心”（orimo — rdialmind）与“本初身”成为本尊、佛母“的本质”在这物质色身中，活动气能使心理的扭曲生起，如忿怒、执着等等。而在转化的过程中，这些活动气都会消融。

了解“本初心”、“本初身”的意义是很重要的：

本初心（或识流（stream of conscious — ness））是一种最微细心，这种心一直和我们在一起。

本初身是最微细的命气，它伴随着本初心，同样也是一直和我们在一起。

这就是转化成本尊的东西，本尊的身体只有心和气（心或作识）。

为了要使你理解这道理，请你试想有人一向往在西藏，你可以说他们就像原住民，或西藏的上着，另外有人只是来到西藏，就像过客，你可以说他们是西藏的偶然居民，同样，我们每个都有心识及命气一直都和我们在一起，它们是本初、原来的（rimodhl），我们身体大部分的成分，如感官、大部分构成心识的因素、粗身等等，不过是短暂生命过程中暂时的聚合罢了。但如前所述，这些会在死亡过程中脱落、各种不同的感官会潜藏，在死亡过程的黑暗时期细心气从此生到彼生，而不是其他诸蕴（阴）。

当到达密宗道的最高峰时，你证到本尊、佛母的空色身，并得到当下直接体悟一切万象的本质是不变的大乐的心识，就这样行者成了圆满正觉，证到“七支圆融”（seven — branch un — ion）或更正式的说法是“七支之吻”（sev-en — branch kiss），它是指本尊和佛母的双运。此外行者证到佛陀的四重身）化身、报身、智慧法身、本性法身。成了佛，行者就有无限的力量来利益众生，在一刹那中，行者能化身无数遍周世界，来救度众生。

前面说过，密宗有两种成佛的方法：一种是密集金刚的修法，比方说，行者分离粗身，而证幻身，以这种方式成佛；另一种方法是，在时轮系统中，行者真的化掉这个物质身体而证到本尊、佛母的身体。这两种方法都是圆满、真实、完全有效的。

事实上，虽有不同教法或不同的修法，但不是意味着这些方法互相矛盾或最后的成就不同，它们是相异、但不是相反，这些修法都是引导走向成佛，就像一间房间有不同的门（人口），这些门是同一房门吗？不，只要你走任何一房门，你都可以进入房间，而房间是相同的房间，虽然在密法中，有不同的修行方法来成佛，但成佛的境界是共通的。

同样地，西藏虽有四大教派，每一派都有一个名称（源由各异）：如宁玛派是因此派的信徒是依循旧译密续而得名；萨鲤派是以所在地为名；噶举派是以他们持有四种口耳传承而得名；格鲁派是以寺院而得名。所以这些只是外面的名称有别，这些教派在习惯上教法重点、不同教派的喇嘛传承上有稍微的差异，但在本质上，他们都回归于佛陀的教法，每一派都提供一种真实的方法来求证圆满正觉。你必须要了解事实上它们的教派有别、但不是互相矛盾，不是只有一派对，其他派都错了。

龙树曾说：“如果你不是利根聪智，就难在此道上有进步。为什么呢？因为行者可在佛经中看到佛有时说现象是本来存在，有时说不是本存在，如果你是钝根，那么就会被迷惑住了，想着佛陀一时如此说、一时那样说，孰是孰非？二者似乎是互相矛盾。如果你是利根，就能穿之后，最微细的本初心、本初气显现。就是这最透似乎是矛盾的言语、直探佛陀的真实意趣。所以如果用锐利的感官、清晰的智力来看不同的教派、修法，你的理解就会增长、再增长。

你必须理解佛陀的各种教法就像因病给药，每个病人吃的药都不同。所以每个弟子所要修的法也不同。比方说，某人得了非常强烈的热病（very drastic heat disorder），当体上热力最偏盛时，合格的医生会要不要吃任间的肉或酒精，然而当热病已去，但风或气不调却发生了，同样医生会对同一位病人说：“你必须吃肉吸喝酒。”这其中并无违反之处，而是此一时、彼一时，这些东西那时有害，这时却有益。

同样地，佛陀常在戒经（毗奈那的各经典中）说：“和尚绝对不该喝酒绝对不与女人交

合或和女人发生关系，事实上和尚甚至不可以和女人同处一室。这些训诫一再重覆、强调——这是非常严格来要求。这些戒律是为那些会因造作这些业而被这种业果所牵而生下道的人所设。然而如果和尚已在修行上相当有进展、已在菩提心、空性及密法上得到非常高的体悟时，佛陀就开许他们喝酒、和妇人双运。理由是：当某人已相当高时，在这种特走的修行阶段，这些相同的行径能增长行者趋向佛果。所以没有矛盾。如果你真的用慧力观照这件事，你会更加具有信心而不是迷惑增长。

比方说，孔雀可以吃毒药却不会死、毛色更光鲜，毒药反而是滋长它，但是如果乌鸦看了也照吃不误，就会死掉；同样地，如果一开始行者就等修一些非常高的法，这会造成伤害而不是带来利益。五甘露实际上是尿、尿等等，有高度证悟的行者真的能转化它们、真的经验到大乐。如果你已经到达这种境界时，你要作什么就可以从心所欲而不逾矩。

以上说明时轮教法已异。后面是解析圆满次第，虽然我们现在不能如量修习圆满次第、期望得到证量、体悟。我们所能做的就祈祷我们最后能俱足各种条件来修这些法。至于现在，我们所能做的只是在心田中留下一点印记，但它还不能成为我们主要的修行法门。目前注重的是守护誓语、戒律，因为据说如果行者十六生以上不犯任何一条根本随，即使他不观修而只是守护戒纯净，在十六生之内，他将会证到圆满佛。

我道先从拉春多杰（Lhatsun）那儿接受时轮灌顶，他是西藏的大喇嘛，这支传承可以无间地回溯到金刚持佛的无间传承是必要的。

结语

我们强烈地相信佛陀的教法之所以仍然存在，我以前说过，你们大家都有一个非常好的环境能修佛法。明显地，在白天你有工作要作，当白天工作完后，你依自己的能力所及学法、观想，这是非常好。当一个人有一段时间没有学法，那么他的心会转粗、更粗俗，有了教法的滋润，心会再度长养、求学佛法，这就像在草地中的青草；如果雨水太久都不下的话，草就会枯萎，同样的情形也适用于心——这就是草的大性，不要让你的道心减遏，相反地应该长养道心、助长道心，使它愈来愈强壮、坚固。

另外一点就是同修道友的重要性，道友是帮助的，如果你和一群不修法的朋友混在一起，就会伤害你的修行，所以你要尽可能地和修行的人在一起。

在西藏拉萨北方的潘波（Pempo）有两个人，一个人是个酒鬼，另一个人不喝酒，他们分手了；那个酒鬼前往惹汀寺（Reting），在那里他遇到一位很好的喇嘛，那位喇嘛告诉他酒的坏处、并教他如何修法，他就舍弃了喝酒的恶习，成了一个很好的修行人，另一位不喝酒的人前去拉萨，在那他和一群鬼为伍，他就开始喝酒了，而且上痛了，成了不折不扣的酒鬼，这故事告诉我们交往的朋友如何强力地影响我们。

另外再举一个例子：如果在一间四周涂满黑油烟的房子中，你到处走动，最后会把你搞得全身黑；如果在一间涂满颜料（如印度的房子墙粉刷白色），你到处走动，最后会把你搞得全身白。同样地，和烟枪斯混，就变成烟枪；如果和吸鼻烟的人在一起，最后也会吸鼻烟了。一般说来，坏毛病是会传染的，如果你和修行的人在一起，对你会有帮助。

只要是修大乘，那么主要的修法是长养菩提心——这是你修法的中心支柱。这个名叫“萨迹特钦秋桂”（Sakya Tegchen choling）（意为大乘的道场）是个很好的名字。尊贵达钦仁波切及达格谋·库萧二人都是修观音法修得很好的人。据说观音是诸佛心要、神圣的化现；六字大明咒（嗡吗呢呗咪哄）是一切咒语的要义，而一切佛法的要义是菩提心，有了以上各条件作为修法中心，将使你的修行极易得力。罗候拉古塔大师及阿底峡尊者都是有甚深成就的人，他告诉阿底峡“即使你禅定高到有人在耳朵边击鼓，而你一点也听不到，但这种成就并不足以使你登上菩萨诸地，相反地，你虔诚地长养菩提心、修观音法——观音一切诸佛悲

心的示现。

诚如某位西藏大喇嘛曾说：“即使你满山谷的黄金，死亡一到你一毫子也带不定，但是只要你念诵六字大明咒（嗡吗呢啤咪哄）不但今生得益、死后也得益。你不应该认为念六字大明咒是为心智简单的人或业余修行人而设的；相反地，六字大明咒是非常深奥的，它是方便、智慧的具体表现。在下二部的密续中，它具体表现了“有徽兆”及“没有徽兆”（with sign & without sign）二种；而在无上瑜伽部中，它具体表现了生、圆二次第。一位具德的上师会花上六、七年来开示这甚深咒语的完整含意。

此外当你在修行佛法时，如果你能鼓励未信佛法的人也来修行，这会非常有益的，并且也是很重要的事。