**[十相自在簡介](http://www.dminamart.com/chinese/index.php/2012-12-11-05-31-41/95-2014-08-08-08-51-16)**

**十相自在圖，見到即與香巴拉淨土結緣了。這個圖可以貼在任何風水地，有淨化周圍磁場的強烈作 用，殊勝異常。究其本意，它是時輪的精髓蓮花生大師的印章，是集三界器世間的一切精華於一體的象徵。世尊宣講了吉祥時輪根本續共一萬二千，首先講了佛時輪 的心咒十相自在，分為身、智、空、風、火、水、地、器、情、天界十個部分。**

**---主題摘要**

**十相自在圖，藏語為”朗久旺丹”，是藏傳佛教時輪宗的一種極具神秘力量的圖符。藏傳佛教裡，十相自在圖是一種極具神秘力量的一種圖符，它是由 ７個梵文字母加上日、月、圓圈共10個符號組成的。這種圖符包含著非常複雜的辯證關係，圖符中的五種顏色象徵著宇宙中的五種基本元素：水、火、風、地、 空。 10個符號又象徵著人體的各個部位與物質世界的各個部分，它們之間有一套複雜的宇宙辯證理論體系。藏文man-bcu，漢文譯為”十相”，可以理解為十個 符號所象徵的須彌山和人的身體的各部位，這十個符號包括日、月、圓點三個圖形和”洋、日-阿、哇、拉、瑪、恰、哈”七個梵文字母；藏文的dbang- ldan直譯為具有力量，舊譯為”自在”。這兩個詞加在一起，如果可以簡單地理解為具有神聖力量的十個符號。十相自在為：**

**（1）壽命自在–能延保性命；**

**（2）心自在–生死不染；**

**（3）願自在–隨觀所樂而成就，由精進所得；**

**（4）業自在–惟做善事及勸他人為善；**

**（5）受生自在–隨意欲能往，由安忍所得；**

**（6）資具自在–隨意樂觀現，由佈施所得；**

**（7）解自在–能隨欲變現，由安忍得；**

**（8）神力自在–起最勝神通，由安力所得；**

**（9）法自在–於契經等，由智慧所得；**

**（10）智自在–隨順言音智慧。**

**令東、南、西、北、東南、西南、西北、東北、上下等十方與年、月、日、時等時辰所組合的時空宇宙世界一切自在。令具信者免除刀兵、疾疫、饑餓及 水、火、風等災難。所在之處吉祥圓滿、眷屬和睦、身心安康、去處通達、所求如願。究其本意，它是時輪的精髓蓮花生大師的印章，是集三界器世間的一切精華於 一體的象徵，標誌著密乘本尊及其壇城（即曼陀羅）和合一體，表達了無二密乘時輪宗的最高教義，所以被認為具有最高的神聖意義與無比巨大的神秘力量。**

**圖符中五種顏色象徵著宇宙中的五種基本元素：地、水、火、風、空；十個符號又象徵著人體內外的各個部位及三界的各個部分，其間蘊含著複雜的宇宙辯證理論體系。**

**《吉祥時輪心髓十相自在的意義——寶燈論釋 》**

**達那納塔 著 更高尼瑪活佛 藏譯漢**

**敬禮上師吉祥時輪！**

**此經是無上世尊釋迦牟尼佛在具德時輪金剛哲蚌塔內，對以秘密主金剛手菩薩之化身——月賢法王為首的無量人、天、龍等眾而作的殊勝言教。為生活在五濁惡世中的眾生指明了一條在短暫的一生中成就金剛持果位的道路。**

**世尊宣講了吉祥時輪根本續共一萬二千，首先講了佛時輪的心咒十相自在，分為身、智、空、風、火、水、地、器、情、天界十個部分。**

**1 ）身：在十相自在圖中用圓點表示；**

**2 ）智：用半月形太陽表示；**

**3 ）空：是自明點至洋字的九個字之自性所歸之阿字的本性，用三彎曲那達表示；**

**4 ）洋字表風；**

**5 ）日/阿字表火；**

**6 ）哇字表水；**

**7 ）拉字表堅固地界；**

**8 ）瑪字表示器世間；**

**9 ）恰字表示有情；**

**10 ）哈字表示天界。**

**金剛身清靜，咒生處清靜，則變化五大種，使我執解脫。如此圓滿正等明覺，無造作之心，使種種虛妄分別皆獲解脫。**

**時輪金剛心咒“哈恰瑪拉哇日阿洋”的發音方法之來源：本來“明點”“太陽”“那達”三者亦是十個字當中的字母，在念時輪金剛心咒時亦須包含在其 中。所以，念誦“洋”時用鼻音念之則將“明點”之發音包含進來了，又念“洋”字時發音渾厚則將半月形“太陽”之發音包含進來了。又因為“哈恰瑪拉哇日阿 洋”七個字再加上“明點”“太陽”共九個字，皆由“阿”字所生，所以又包含了“那達”之發音。總之，雖僅有七個字母，但包含了十個字之發音，且念誦心咒時 應將這十個字之自性合一而誦。另外，在《幻化網》續中也詳細講了十相自在的含義，與這裡所講類似。**

**下麵是時輪王白蓮花尊者在《無垢光明》續中按外、內、密、秘密四個層次詳細講解的十相自在意義。**

**表身與智等十個方面時輪心髓十字心咒的意義的講解分解為：**

**（一） 外：在外世間情況的教言**

**（二） 內：在金剛身內安住情況的教言**

**（三） 密：生起次第與圓滿次第本質的教言**

**（四） 秘密：果位佛之自性之教言**

**（一）在外世間情況的教言：**

**黑色“洋”字為基風輪的象徵。紅色“日 阿 ”字為風輪上面的火輪之象徵。白色“哇”字為火輪上面的水輪之象徵。黃色“拉”字為水輪上面的地輪之象徵。雜色“瑪”字是地輪之上須彌山及欲界之象徵。綠 色“恰”字是色界的象徵。藍色“哈”字是無色界之象徵。紅色半月形“太陽”是外太陽的象徵，藍色有三彎曲、頂尖伸向上方的“那達”為虛空之象徵。**

**在基位心與本性本無二無別，如火與熱不可分離中安住，自十字中生出器世間及諸大種。不淨之顯現皆由業力及習氣生出，彼等可由十地空樂之智之自性清靜之。特別應舍去對不淨的外器世間之實執，念修十字心咒能使不淨之器世間得清靜，並獲得清靜器世間壇城的成就。**

**（二）內金剛身自性教言**

**“洋”字表眾生腳心之風界，“日 阿 ”表小腿之火界，“哇”表膝蓋之水界，“拉”字表大腿部之地界，“瑪”字表十二關節與身體內部之五界。“恰”字表自喉至額頭間之智慧界，“哈”字表頭頂虛空界。“太陽”表紅色右脈界，“明點”表白色左脈界，“那達”表藍色中脈界及風。**

**另外還有一種說法：“洋”字表額輪，“日 阿 ”字表喉輪，“哇”字表心輪，“拉”字表臍輪，“瑪”字表身內及大小骨節。“恰”字表密輪，“哈”字表頂輪。“太陽”表右脈，“明點”表左脈。“那達”表中脈。**

**又心髓十字所生不淨蘊界、氣脈界等，其自性本空，自腳心風界至頭頂虛空界其自性為諸聖尊。“太陽”“明點”“那達”所表示之右、左、中脈，其自性為身金剛、語金剛及意金剛。**

**心髓十字修習、念誦能使自身蘊界、氣脈界等轉為佛的身口意及諸聖尊之本性。**

**又“洋”字能使對風之恐懼與風魔、風病等消除，“日 阿 ”字“哇”字“拉”字“瑪”字亦複如是，能使外對大種之恐懼及所形成之魔害、及身內疾病等消除。“恰”自能除去智界貪欲所生之智障之傷害。“哈”字能除空 中之魔害。“太陽”能除女妖、女魔及貪病等。“明點”能除魑魅及男魔、嗔病等。“那達”能除“麻囊”魔及癡病、涎病等。**

**（三）密生圓二次第之本質之教言**

**此教言分為兩部分： 3. 1 、生起次第之教言 ; 3. 2 、圓滿次第之教言**

**3. 1 、 生起次第之教言又分為兩部分：（ 1 ）生起越量宮之教言**

**（ 2 ）所依聖尊之教言。**

**3. 1.1 、越量宮之教言**

**“洋”字表示風界清靜而成吉祥時輪意智慧所成之風輪本性。“哇”字表水界清靜所成吉祥時輪意智慧所成之水輪本性。“拉”表地界清靜所成吉祥時輪意 智慧所成之地輪本性。“瑪”字表五大界及不淨須彌山清靜所成吉祥時輪意智慧所成五大及清靜須彌山本性。“恰”字表四生（濕生、化生、卵生、胎生）清靜之水 生蓮花。“哈”字表蓮花上外月亮清靜之清靜月輪。“太陽”表月輪之上太陽清靜之日輪。“明點”表日輪上之羅睺輪。“那達”為能生壇城上下四面八方虛空法基 之表徵，是虛空之本性。彼為壇城之下基，為心髓十字之總集。又壇城方面，“洋”字表吉祥時輪意之成所作智所生之風輪，“日阿 ”字表吉祥時輪意之平等性智所成之火輪。“哇”字表吉祥時輪意之妙觀察智所成之水輪，“拉”字表吉祥時輪意之法界體性智所成之地輪。“哈”字表吉祥時輪意 之大圓鏡智所成之空輪及金剛杵。“瑪”字表五界本自光芒及五色牆壁。“恰”字表吉祥時輪意之樂空之智所成諸聖尊之蓮花座。“明點”表吉祥時輪之遍善金剛 身。“太陽”表吉祥時輪不壞金剛語。“那達”表吉祥時輪空樂意金剛所成之意壇城本性。**

**3. 1.2 、所依聖尊之教授**

**“洋”字表吉祥時輪本具之能幻化種種之不空成就如來風界 106 聖尊，“日 阿 ”表寶生如來火界 106 聖尊。“哇”字表無量光如來水界 106 聖尊。“拉”字表大日如來地界 106 聖尊。“恰” 字表不動如來智慧界 106 聖尊。“哈”字表金剛薩多諸虛空界 106 聖尊。“瑪”字表五界自性智慧界總攝之六界主，持金剛及主尊吉祥時輪之本性。“明點”表吉祥時輪智慧身。“太陽”表能生一切語言之語金剛本性。“那達”表 吉祥時輪之意所具十力、四無畏等遍智智慧，為樂空意金剛之本面。總之，吉祥時輪金剛十字心咒，其中身口意壇城所依之越量宮及堅固聖尊等悉皆圓滿，念此心咒 會得聖尊攝受加持，並成就聖尊，有善緣者可面見聖尊，息增懷誅事業悉皆成辦。在生圓道引導下最後可達金剛持地。階段果中，外可消除魔鬼等障礙，內可消除 “風”“膽”“涎”諸病，密可調伏諸煩惱迷亂妄念。此等殊勝成就，世尊在吉祥時輪續中皆有宣說。**

**3. 2. 、吉祥時輪心髓十字圓滿次第教授**

**時輪行實相道的情形。吉祥時輪自生起次第之資糧道，至圓滿次第加行道，首先從五加行開始，最後至見道與修道，乃至金剛持果位，至此生起次第至究竟。**

**圓滿次第之起始禪定智與無上密乘之加行道同時獲得。“恰”字表各種業氣融入中脈，作三融入出現似煙狀之種種空色顯現，於空性中平等安住之樂空之智 “收攝”之內涵。“哈”字表十種空色顯現發展至廣大圓滿，顯現種種色，為平等安住自性之空樂之智“禪定”之內涵。“洋”字表在脈輪等處所住空色，引至何處 皆能安住不動獲自在，空色堅固，行“命懃”使心口十種氣入住融入中脈，是能生一切之空樂之智“行風”之內涵。“日阿 ”字表十氣穩固入住中脈，諸風融入在中脈內六脈輪所住明點，使空色之種種顯現與諸風及明點合一，執持不壞明點為空樂之智“持風”之內涵。“哇”字表氣與明 點合一，不壞明點執持穩定，依任一三印在中脈燃滴，六脈輪之空色聖尊身及雙尊等在虛空散出，為具遍智之樂空智慧“隨念”之內涵。“拉”字表獲無上密見道 位，至獲得異熟之身吉祥時輪的遍智之身。如此身與意似熱與火空性一味，無二無別，樂空雙運之智“三摩地”之內涵。在“三摩地”階段，煩惱障與所知障次第除 去，是行無上密之見道與修道中菩薩十地。“瑪”字表佛之五智及僅與之相似五智之內涵。“明點”表有學雙運身金剛，“太陽”表語金剛，“那達”表意金剛。**

**（ 四 ） 心髓十字與佛果之教授**

**“洋”字表不淨之行蘊清靜為佛之行蘊，其自性為不空成就風界諸聖尊，“日 阿 ”字表不清靜之受蘊皆清靜為佛之行蘊，其自性為寶生佛火界諸聖尊。“哇”字表識蘊自性為無量光佛水界諸聖尊。“拉”字表色蘊之自性大日如來地界諸聖尊。 “恰”字表智蘊之自性不動如來智慧界諸聖尊。“哈”字表識蘊之自性金剛薩多虛空界諸聖尊。“瑪”字表具一切佛之種性之時輪金剛。“明點”表世尊時輪之化 身，“太陽”表圓滿報身，“那達”表自性身與智慧法身。又心髓十字表示佛地所依越量宮的情況在上面生起次第已說。另上面圓滿次第之加行階段，講“恰”字表 “收攝”之自性之原因：將對六境貪執之不淨時段之智界轉化為樂空之智時，稱為清靜智蘊。智蘊呢，“恰”字之本性，所以“恰”字表“收攝”。禪定呢，樂空之 心極住之智謂之識蘊，識蘊呢，虛空“哈”字之自性，所以“哈”字表“禪定”。“行風”呢，左右命氣、遍行氣入住中脈之智，稱為“行蘊”。“行蘊”呢，風界 “洋”字之自性，所以“洋”字表“行風”。“持風”呢，諸風融入中脈明點，燃滴使樂之覺受增大稱為“受蘊”。受蘊呢，火界“日阿 ”字之自性，所以“日 阿 ”字表“執風”。“隨念”呢，拙火猛勵顯現，所生空色聖尊遍滿虛空，使想極璀璨，稱為想蘊。想蘊呢，水界“哇”字之自性，所以，“哇”字表“隨念”。“三 摩地”呢，雙運色身與本性無二稱為色暈。色暈呢，地界“拉”字之自性，所以“拉”字表“三摩地”之本性。**

**如上所說各種意義在其他經續中也有類似詳細說明。**

**此外，經續對心髓十字分為氣、脈、明點各種情形的意義也有詳細說明。總之，吉祥時輪心髓十相自在傳承法門有八萬四千。此無上密咒將顯教與密教生圓 次第各種修正方法及佛的身口意的無量功德無不圓滿包融。希望具緣者對此咒產生堅定的信心。此心咒的寫法與念法：“明點”“太陽”及“哈”子等九個字皆由 “那達”本性之“阿”字中展現出來，必須念出。它是九個字之命字，所以寫咒的時候，其他九個字在命音“阿”字之上依次排列。“哈洽瑪拉哇日阿洋”是藏語之 寫法。我們一般所見的十相自在圖樣為印度寫法。藏語現在寫的所謂十相自在，“嗡哈洽瑪拉哇日阿洋娑哈”與上面所講十相自在不一樣。它是在十相自在心咒七個 字前面加上“嗡”字，結尾加上“娑哈”二字構成的十個字。如此做的目的是增加福壽與修正功德。其他咒語在前面加上“嗡”字也是這個原因。**