

佛教与密宗入门



四川人民出版社



佛教习密宗入门

陈 兵 徐湘灵 编 著

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:王 漪

封面设计:刘梁伟

佛教与密宗入门

陈 兵 徐湘灵 编著

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

华西医科大学印刷厂印刷

开本 850×1168mm 1/32 印张 11 插页 4 字数 256 千

1998 年 6 月第 1 版 1998 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7-220-04086-5/B·172 印数:1-3000

定价:20.00 元

序

在改革开放的春风化雨中，中国大陆佛教劫后重兴，犹如一株被雷火烧焦的古木又绽出了新芽。近二十年来，寺庙在不断恢复重建，僧尼队伍在不断扩大，佛教以正面形象进入社会文化市场，被人们当作一种能启迪智慧、内蕴诸多精华的传统文化遗产，信仰和关注佛教的人越来越多。然而，由于佛教历史悠久，弘传地域广阔，流派众多。典籍浩瀚，名相纷繁，理论深奥，往往令初涉足者望洋兴叹，难得其门而入。

这本《佛教与密宗入门》旨在为初学佛者及有兴趣了解佛教者打开一个可以一窥佛教全貌的窗口。文字虽不算多，内容却涉及佛教的方方面面：佛祖释迦牟尼及其创教活动、佛教的基本教义、重要经典、佛教教制及宗教仪式、中国佛教宗派概况、游览佛教寺庙必备的知识、佛教名山胜迹、乃至佛教文学艺术等，无不赅备。通过这些介绍，可以对佛教有一个概略的了解。

更为重要的是，本书从现代人的角度着眼，论述了佛教与人生、与生活的关系，介绍了居家学佛进行道德修养，恪尽社会责任，正确处理婚恋、节育、人际关系、政教关系等现实问题的原

则，本书将佛教智慧的精髓归结于明心见性，具体介绍了禅宗、净土宗、密宗三大现行主要流派明心见性之道，并系统介绍了佛教各种禅定的修习方法，还特别介绍了密宗的义理、神祇、派别、主要经典、功理、仪轨、功法举要及密宗大师等，使这本书具有较强的实用性、可操作性，读者可以从中获得过好生活、活得潇洒轻快的智慧和艺术，懂得自我调节身心的技巧，练气功者从中更可获得诸多启示。

此书文字通俗，明白易懂，内容充实，是佛学入门类书中的优秀者，问世以来受到广大读者的欢迎，根据社会需要，修订再版，是一件有益于精神文明建设的好事，是为序。

陈 兵

1998年4月

于四川联合大学宗教学所

目 录

上篇 佛教入门

一、释迦牟尼佛生平事略.....	(3)
佛陀的降生.....	(3)
外出游观与出家.....	(3)
寻师修行.....	(4)
悟道成佛.....	(5)
初转法轮.....	(5)
普度众生.....	(6)
佛陀涅槃	(6)
十大比丘传教.....	(7)
二、佛教的基本教义	(10)
缘起论	(10)
无造物主	(11)


~~~~~ 佛教与密宗入门——佛教入门 ~~~~~

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 无我 .....              | (12)        |
| 无常 .....              | (13)        |
| 因果果报 .....            | (14)        |
| 四法印 .....             | (14)        |
| 四谛 .....              | (17)        |
| 五蕴与四大 .....           | (18)        |
| 十二因缘 .....            | (19)        |
| 三界 .....              | (23)        |
| 六道 .....              | (24)        |
| 八正道 .....             | (25)        |
| 涅槃 .....              | (26)        |
| <b>三、中国佛教宗派 .....</b> | <b>(28)</b> |
| 天台宗 .....             | (28)        |
| 三论宗 .....             | (30)        |
| 法相宗 .....             | (32)        |
| 华严宗 .....             | (34)        |
| 净土宗 .....             | (35)        |
| 禅宗 .....              | (37)        |
| 律宗 .....              | (41)        |
| 密宗 .....              | (44)        |
| 藏传佛教 .....            | (45)        |
| <b>四、佛教的塑像 .....</b>  | <b>(52)</b> |
| (一) 三门殿 .....         | (52)        |
| 两大金刚 .....            | (52)        |
| (二) 天王殿 .....         | (52)        |
| 四大天王 .....            | (53)        |

# 目 录

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 弥勒菩萨.....             | (53) |
| 韦驮王.....              | (53) |
| (三) 大雄宝殿.....         | (54) |
| 供奉释迦牟尼佛.....          | (54) |
| 三身佛.....              | (54) |
| 三世佛.....              | (55) |
| 毗卢佛.....              | (55) |
| 接引佛.....              | (55) |
| 五方佛.....              | (56) |
| 十八罗汉.....             | (56) |
| 三大士.....              | (56) |
| 海岛观音.....             | (56) |
| (四) 观音殿 (又名大悲坛) ..... | (56) |
| 观世音菩萨.....            | (56) |
| 十一面观音.....            | (57) |
| 千手千眼观音.....           | (57) |
| 四十八臂音.....            | (58) |
| (五) 地藏殿.....          | (58) |
| (六) 伽蓝殿.....          | (69) |
| (七) 祖师殿.....          | (69) |
| (八) 罗汉堂.....          | (60) |
| (九) 诸菩萨像.....         | (60) |
| 五、僧伽制度 .....          | (62) |
| 出家 .....              | (62) |
| 受戒 .....              | (62) |
| 四众弟子 .....            | (63) |

|                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 袈裟 .....              | (66)        |
| 度牒、僧籍和寺籍 .....        | (67)        |
| 伽蓝 .....              | (67)        |
| 寺院 .....              | (68)        |
| 方丈 .....              | (69)        |
| 安居 .....              | (71)        |
| 素食制度 .....            | (71)        |
| <b>六、佛事仪轨 .....</b>   | <b>(73)</b> |
| 功课 .....              | (73)        |
| 水陆法会 .....            | (74)        |
| 盂兰盆法会 .....           | (75)        |
| 诸佛菩萨圣诞纪念日 .....       | (76)        |
| 忏法与打七 .....           | (78)        |
| 瑜伽焰口 .....            | (78)        |
| 放生 .....              | (79)        |
| <b>七、佛教胜迹 .....</b>   | <b>(81)</b> |
| 寺塔 .....              | (81)        |
| 四大名山 .....            | (84)        |
| 八宗祖庭 .....            | (86)        |
| 三大石窟 .....            | (88)        |
| 著名喇嘛寺 .....           | (92)        |
| <b>八、佛教文化艺术 .....</b> | <b>(97)</b> |
| 佛经文学 .....            | (97)        |
| 佛教的绘画、雕塑 .....        | (98)        |
| 佛教音乐 .....            | (98)        |
| 佛教建筑 .....            | (99)        |



~~~~~ 目 录 ~~~~~

| | |
|-----------------|-------|
| 九、佛教与人生····· | (100) |
| 佛门道德····· | (100) |
| 佛教与天伦····· | (104) |
| 佛化家庭····· | (105) |
| 婚姻与佛教····· | (106) |
| 佛教与国家····· | (109) |
| 佛教的和平观····· | (111) |
| 无缘大慈，同体大悲····· | (112) |
| 十、佛学的修持····· | (114) |
| 佛学的源头——禅定····· | (114) |
| 修禅须先具备的条件····· | (115) |
| 修禅姿势与调息····· | (118) |
| 五停心观与“四念处”····· | (121) |
| 丹田与脉轮····· | (123) |
| 修止····· | (124) |
| 八触····· | (130) |
| 四禅八定····· | (132) |
| 六妙门修法····· | (135) |
| 十六特胜观修法····· | (136) |
| 通明禅修法····· | (138) |
| 坏法观修法····· | (139) |
| 八背舍、八胜处修法····· | (140) |
| 十遍处观修法····· | (142) |
| 九次第定与熏禅、修禅····· | (143) |
| 止观双运与双修····· | (144) |
| 九种大禅····· | (146) |

| | |
|-------------------------|--------------|
| 二十五圆通法门····· | (148) |
| 真如三昧与四种三昧····· | (151) |
| 一心三观与圆顿止观····· | (155) |
| 不论禅定解脱，唯论见性····· | (158) |
| 达摩修禅·参禅·看话禅·默照禅····· | (163) |
| 禅宗三关····· | (168) |
| 净土四念····· | (170) |
| 结期·闭关·打七·不倒单····· | (173) |
| 走火入魔对治····· | (175) |
| 修禅时间与结束····· | (178) |
| 十一、佛教经典部分简介····· | (180) |
| 《阿含经》····· | (180) |
| 《四十二章经》····· | (180) |
| 《般若波罗蜜多心经》····· | (181) |
| 《金刚经》····· | (181) |
| 《妙法莲华经》····· | (182) |
| 《维摩经》····· | (182) |
| 《阿弥陀经》····· | (183) |
| 《楞严经》····· | (183) |
| 《大乘起信论》····· | (184) |
| 《中论》····· | (185) |
| 《百法明门论》····· | (186) |
| 《大乘五蕴论》····· | (186) |
| 《成唯识论》····· | (187) |
| 《六祖坛经》····· | (188) |
| 《大悲忏法》····· | (188) |

下篇 密宗入门

| | |
|----------------|-------|
| 十二、密宗的产生····· | (193) |
| 金刚乘与大日如来····· | (193) |
| 十三、密宗义理····· | (196) |
| 六大为体····· | (199) |
| 三密为用····· | (200) |
| 四曼为相····· | (213) |
| 五佛五智····· | (214) |
| 因、根、究竟····· | (215) |
| 乐空双运····· | (216) |
| 知行合一····· | (217) |
| 十四、藏密中的神祇····· | (221) |
| 十五、四大密派····· | (226) |
| 宁玛派····· | (226) |
| 噶举派····· | (227) |
| 格鲁派····· | (228) |
| 萨迦派····· | (228) |
| 十六、密宗主要经典····· | (229) |

| | |
|----------------------------|-------|
| 大日经····· | (229) |
| 金刚顶经····· | (230) |
| 十七、密宗功理之密 ····· | (231) |
| 身心气说与气、脉、明点····· | (231) |
| 瑜伽的光轮与气轮····· | (236) |
| 灵能活力与思想意念····· | (242) |
| 蛇火的根元及功能····· | (249) |
| 凡圣之间，以太禁网····· | (255) |
| 瑜伽的意念世界····· | (259) |
| 藏密三脉四轮与灵热成就····· | (263) |
| 十八、密法仪轨 ····· | (269) |
| 四加行法····· | (269) |
| 藏密灌顶与开顶····· | (273) |
| 十九、藏密功象：长寿与虹化 ····· | (276) |
| 二十、密宗大师 ····· | (280) |
| 密宗咒师——降伏群魔莲花生大士····· | (280) |
| “即身成佛”的米拉日巴尊者····· | (282) |
| 宗喀巴大师与他的“止观禅法”····· | (287) |
| 二十一、密宗功法举例 ····· | (291) |
| 藏密白教大手印····· | (291) |
| 破瓦心要转识自在法····· | (294) |
| 彻却、脱噶与大圆满心髓····· | (300) |
| 绿度母修持法····· | (305) |
| 超功能五大观想法····· | (308) |
| 观音咒····· | (315) |
| 附录——手印图 ····· | (322) |

~~~~~ 九、佛教与人生 ~~~~~

眼睛失明了，要穿针缝衣，佛陀看到了，告诉失明的比丘说：“我来帮你穿吧！”并且一针一线地为弟子把衣服缝好。有病的比丘要喝水，佛陀知道了，亲自倒茶给病比丘喝。佛陀并且时常服侍重病的弟子，甚至污秽的粪便、血脓也毫不嫌恶，亲自加以清洗。伟大的佛陀，他的慈悲，仿佛和风煦日，不分贵贱、高下，普及于一切。慈悲就是佛法。

唐朝的智舜禅师，在外行脚参禅。有一天，走到一片山林，禅师坐在树下养息。忽然遇见一个猎人，打中了一只野鸡，野鸡受了重伤，逃到禅师的座前，禅师以衣袖掩护着这只虎口逃生的小生命。不久，猎人跑来向禅师讨回野鸡：“我的野鸡呢？还给我！”

“它也是一条生命，放过它吧！”禅师带着耐性，无限慈悲地开导着猎人。

“你知道，那只野鸡可以当我的下酒菜吗？”

猎人一直和禅师纠缠，禅师无奈，立刻拿起行脚时随身携带的刀子，把自己的耳朵割下来，送给贪婪的猎人，并且说道：“这只耳朵，够不够抵你的野鸡的重量？你可以拿去做下酒菜好了。”

佛陀的弟子迦旃延，到印度边疆地区去弘法，经过了很多年，非常想念佛陀，就派小徒弟亿耳去拜望佛陀。亿耳到了佛陀那里，佛陀亲切地招呼他，并且吩咐弟子说：“在我的房间加一张床，把我的棉被分一半给亿耳，今晚让他和我住在一起。”

大家不了解，佛陀那么尊贵，一个小小的徒孙亿耳，需要佛陀在的心思来照顾吗？弟子们不知道佛陀的慈悲如春晖般细微、温暖，他亲切地对待亿耳，不仅招呼小徒孙，并且安慰远在蛮荒弘法的弟子迦旃延，让他知道：你虽然远在边地，但是你的弟子

到了我这里，大家仿佛又见到你一样，重视他，热情地待他。佛陀这样做，不仅亿耳欢喜，迦旃延也觉得无比的欣慰。

(3) 惭愧的道德 惭愧就是对于自己不好的行为、心念，感觉羞耻，知道忏悔、改正。《遗教经》上说：“惭愧之服，无上庄严。”虽然犯了过错，如果知道羞耻，穿上惭愧的衣服，过去的理疵，仍然可以去除，显得无比的庄严。在南传大藏经中的那先比丘经里，记载了一段那先比丘和弥兰陀王谈到惭愧的话。王问那先比丘说：“一个在家的居士，已经证得阿罗汉身，对于凡夫的出家比丘，要不要礼拜？”

“应该礼拜。”那先比丘肯定地回答。

弥兰王很奇怪地接着问：“为什么？”

“他虽然是未证果的比丘，但是他有惭愧心，惭愧心会激发他努力修行，不敢放逸。”

那先比丘接着又告诉弥兰王说：“没有证果的比丘，可以披穿袈裟，为弟子剃度、传戒，使佛法久住；但是，在家的弟子，即使证得初果也无法具有如此的力量。”佛教主张对一个犯戒的出家人，不要轻视他。他只要发惭愧心，知道忏悔，就能去除前愆。

(4) 因果的道德 佛教是讲求因果报应的宗教，因果，最简单的了解，就是种植什么因，就会收成什么果，也就是俗语常说的：“种瓜得瓜，种豆得豆。”

(5) 戒律的道德 佛教认为，能够遵守戒律，确实不违，就能够得到更大的自由——解脱。戒律是人与人相处之间的润滑剂，“戒”虽有种种的条文与差别，但它的根本精神是不侵犯他人。不侵犯他人，他人自然不会伤害自己；树敌渐少，善友日多，办起事来，自然能够所到亨通。佛经上说：恶口是最犀利的

~~~~~ 九、佛教与人生 ~~~~~

刀剑，贪欲是最漫长的黑夜，烦恼是最无底的深坑。对于这些无明烦恼，种种罪障，佛教主张要持着戒律的铠甲，披着惭愧的盔甲去对治，才能得到世间上最光亮的明灯——智慧。

佛陀在华严会上曾经说过：“戒为无上菩提本，应当具足持净戒；若能具足持净戒，一切如来所赞叹。”又说：“戒为惑病最胜药，护诸苦厄如父母；痴暗灯炬生死桥，无涯业海为船筏。”

(6) 信忍的道德 在佛经上有这么一段记载：宋朝道楷大师，得法后，大扬禅门宗风。崇宁年中，诏住净因寺；大观年中，迁移天宁寺。一日，皇上遣使颁赠紫衣，赐号定照禅师。大师表辞不受。皇上复令开封府李孝寿亲至大师处，表达朝廷褒奖之意，大师亦不领受。因此触怒皇上，交州官收押。州官知道大师仁厚忠诚，悄声问道：“大师身体虚弱，容貌憔悴，是否生病呢？”

“没有！”大师回答。

“如果说是生病，则可免于法律惩罚。”州官诚恳的想为他开脱。

大师厉声答道：“没病就没病，怎可为求免于惩罚而诈病呢？”

州官无奈，遂将大师贬送溜州，闻者皆流涕不已。这就是信忍道德。

相传佛陀在世的时候，有一位比丘，有一天乞食到一家珠宝商的门口，珠宝商正为国王穿珠，见到比丘前来乞食，就立刻入内取食，不料，珠子从桌上滚到地下，被一只白鹅吞了下去。珠宝商出来后，发现不见了珠子。误以为比丘窃取，遂以竹杖鞭打比丘，比丘仍不肯说出详情，默挨杖鞭，直到身上流血溅地，白鹅引颈舐血，珠宝商盛怒，一棒将鹅打死。这时，比丘才说出珠

子被鹅吞食，珠宝商遂杀鹅取珠，并向比丘忏悔。当问明为何不事先说明原委时，比丘说道：

“我若说出鹅吞去珠子，则鹅命难保，现在鹅已被打死，我才说出真相。”

珠宝商惭愧自己的鲁莽，向着比丘拜谢不已。

佛教与天伦

孟子认为“不孝有三，无后为大”，于是不少认为出家是大不孝行为，佛教的僧尼不讲“天伦”，认为佛家是反孝的宗教。

其实，佛教对于孝顺父母的教训，在大小乘的经律之中，可谓多得不胜枚举，佛教不但不反孝，而且是极崇孝的。佛在《大乘本生心地观经》中说：“父有慈恩，母有悲恩，若我住世于一劫中说不能尽。经于一劫，每日三时割自身肉以养父母，而未能报一日之恩。”

据经载，佛的一位罗汉弟子，名叫毕陵伽婆蹉，因他的父母贫穷，想以衣食供养，但又不敢，请示佛陀，佛陀因此集合比丘弟子们开示：“若人百年之中，右肩担父左肩担母，于上大小便利；极世珍奇衣食供养，犹不能报顺叟之恩。从今听诸比丘尽心尽寿供养父母；若不供养得重罪。”又有一位迦叶佛时叫难提波罗的贫苦工人，受了佛的教化，完全实行出家的生活方式，但他为了奉养双目失明的老年父母，所以宁可做陶器来维持生活而不出家。

事实上，佛教的修持，虽以出家离欲的出家生活为可贵，但也并强制人人出家；甚至在戒律中有明文规定，父母不允许的，便不能出家；如果父母贫穷而无人奉养时，出了家的儿女，应尽

心奉养，否则便得重罪。

佛教的孝道观念认为人在生死流转之中，今生固然有父母，过去未来的无量生死之中，也有无量无数的父母，孝养今生的父母，也要救济过去未来的父母。在菩萨眼中，“一切男子是我父，一切女子是我母，我生无不众之受生”（《梵网经》），所以菩萨道的实行者，广度众生等于孝敬父母。佛教从现在的父母为主而推及过去未来的三世父母，而广度众生，其实是报父母恩的扩大，那叫做报众生恩，是由父母而推及众生的。作为一个佛教徒，首先要孝养父母，然后再去布施放生及供养三宝。

世俗的习惯，人逢生日，便要大大地欢乐吃喝一番，称为庆生，或称祝寿。而以佛教观念来看，自己的生日，正是母亲的难日，应该把怀念母难的情绪提高，应该于母难的日子特别怀念父母的生育教养之恩，应该加上十倍百倍地恩孝父母，而不是尽情欢乐地为自己庆生。如果父母已经过世，那就尽其所能，布施众生，供养三宝，以此功德，回报父母之灵，自身也能得到植福延寿的实效。否则大张筵席而造成鸭鸡猪羊等的杀劫，那不是祝寿而是折福！

佛化家庭

出家只是佛教生活方式的一种，家庭才是佛教建设的根基所在，如果反对建立家庭，佛教的僧尼也将无以为生。

佛陀曾积极勉励家庭生活的建立。《善生经》就是一部指导在家生活的经典，指导在家人应该建立正确的伦理生活：子女对父母要报恩孝顺，父母对子女要教养要婚配；弟子对师长要供养要恭敬，师长对弟子要尽心教导，要代择明师善友；妻子、丈夫

之间要敬爱服侍，要诚实，共同料理家务，要怜、念，要亲亲；上级对下级要体恤，下级对上级要服从要尽职；亲友对待亲友要互相敬爱，互相济助，互以赤诚相待，互以善言规勉。

凡是合法的婚姻，都会受到佛教的认可，佛教严禁私通，私通在佛教称为邪淫，是犯罪行为，不过，佛教不强调佛化婚礼的重要性，在佛教的三藏典籍中，找不到明确的根据。

至于佛化婚礼，在佛化家庭的建设上，是有必要的。至少，佛化婚礼的举行，已经证明男女双方都是三宝的弟子，结婚之后，他们所组成的家庭，便是佛化的家庭。所谓佛化家庭，是指信奉三宝并且实践佛法的家庭，至少是一个修持五戒十善的家庭，一个和乐慈祥的家庭。

凡是正信的佛教徒应该举行佛化婚礼。尽管佛化婚礼在佛典中没有明确的根据，对于婚礼的仪式，迄今尚无统一的规定，在三宝的光照之下，结为夫妇，以爱情相助，以道情相勉。

根据比丘戒的规定，出家的人不得作婚姻介绍人。但是，既没有说出家人不能作证婚人，也没有说出家人可以作证婚人。若以解脱道的观点衡量，出家人最好不作证婚人。若以菩萨道的观点衡量，为了佛化社会的理由，出家为人证婚，当可视为接引的方便。

婚姻与佛教

(1) 佛教无种族、宗教歧视 宗教信仰虽与家庭生活有密切关系，婚姻又是组成家庭的基础。但对一个佛教徒而言，并不要求首先改变了对方的宗教信仰然后再结婚。但是，一个正信而有修养的佛教徒，必定能在婚后的夫妻生活中，促成对方来改信佛

~~~~~ 九、佛教与人生 ~~~~~

教。他不但不能够要求配偶的对方首先放弃原有的宗教信仰，甚至可以先去投合对方的宗教信仰，结婚之后再来潜移默化，转变对方的宗教信仰，这就是先使自己同于他，再使他来同于己。

当然，婚姻是终身大事，是家庭幸福的基础，佛教并没有要求佛教徒利用婚姻作为传教的手段，乃至造成不幸的结果。所以，婚姻的主要条件，不应该是宗教信仰，而是彼此之间的情投意合。因此，如果没有把握感化对方，最好选择同一信仰的配偶，组成佛化的家庭，否则由于宗教信仰的不同而导致婚姻悲剧，那是很不幸的。

组成佛化家庭，虽是佛教徒应有的责任，但万一由于信仰不同并坚持各自的不同信仰，一时之间又无法改变对方的信仰。那末，宗教的容忍，应该能使互相尊重各自的信仰。正信总比迷信好，有信仰也比没有信仰好。在这种情况下，应当是信仰归信仰，夫妻归夫妻；寺院（教堂）归寺院（教堂），家庭归家庭。因为，佛教本来就不是家族化的宗教，而是自由的宗教。佛陀不障碍他人信仰外道，佛陀不反对他人供养外道。

（2）离婚不犯戒 离婚，在佛典中，同样也找不到明确的依据。不过，佛教主张婚姻美满及婚姻的责任，既然结为夫妇，结婚之后，应当相亲相爱，互相尊敬，各守各的本分，各尽各的责任。佛教严禁邪淫（私通）。婚姻破裂，多数是由夫妇之间的不能守贞节，夫妻之间既然能坚持邪淫一戒，婚姻是不容易破裂的。即使破裂了的婚姻，佛教也主张破镜重圆；所以，佛陀虽不许比丘弟子们介入婚嫁事件，但仍许可比丘们为“若男女先已通，而后离别，还和合”，因此，男女离婚，对于彼此心理，都有不良的影响，尤其对于儿女的抚育，更要负起道德上的责任。根据这一论点，佛教是反对离婚。

不过，佛经中也没有说离婚是犯戒的行为。所以万一由于感情冲突，趣味不投，乃至是出于虐待等的重大理由，在忍无可忍的情形下，是可以离婚的，如果是为了满足情欲的理由而离婚，那是不道德的，也不是佛教所许可的，故也是罪恶的。因为夫妻的离异，最倒霉的是他们无辜的儿女。

在中国古代，男子丧妻可以再娶，称为续弦，以为那是道德的，如果女子丧失，唯有守寡终身才是值得称颂的和美德的，这种“贞操”的观念，其实是男尊女卑的陋习。在佛经中说俗人出家时，必先舍其妻子，任妻自由，所以，失去丈夫的女子改嫁，在佛教是允许的，也是道德的。

(3) 节制生育 根据佛教的基本原则，只要不犯杀生戒，节制生育是不必反对的，为了子女的教养及生活的负担，节制生育是道德的。

正因为佛教不提倡堕胎，所以佛教以反对以堕胎作为节制生育的手段。为此，有必要考察节制生育的技术问题。

佛教认为从死后到生前阶段的灵体，也即中阴身，进入母胎投生是在父母和合的当时，见了父母和合和情态，便起颠倒想——爱父的人胎为女婴，爱母的则人胎为男婴，并且执取父亲的精子及母亲的卵子为“我”，比照发生学来推想，这个“我”的观念，应该是精子进入卵子之时才起作用，才是受孕，未必就是父母性交的当时。若今日的人工受孕也不合解释，故此仅作因缘的方便说明。

那末，如果节制生育，所应处理的阶段，须在精子尚未进入卵子之前。房事之前，先服避孕的药物，或先安置避孕具及药物，这可能是道德的，但要确切地有把握不是杀死已经受孕的胎质才行。如果没有更安全的方法，若想节制生育，那就只有一个

~~~~~ 九、佛教与人生 ~~~~~

办法，也是佛教最赞成的一个办法——节欲。

佛教不承认基督教所说的“原罪”，所以不认为婴儿的罪恶性。如果婴儿有罪，那是他们在过去生中的行为造作，薰附于他们的生命主体——八识田中，佛教称之为“业”，所以，婴儿不会由于出生的理由而继承了人类的“原罪”。

婴儿期间，当未有自我判别的能力，信仰佛教的归依仪式，必须是出于自我意志的宣誓，否则不算归依。佛教主张，七岁以上的儿童才可以出家，准此而言，归依三宝的仪式，也要到七岁以上并且有自我判别的意志之时，才可以举行。不过，佛教深信功德的回向作用，所以佛鼓励大家在婴儿出生前后，以及为了庆祝婴儿的满月及周岁等时节，要斋僧布施或念佛诵经，为婴儿的福寿智慧而祈祷。

佛教与国家

(1) 和尚与政治 佛教是崇恩主义的宗教，父母、众生、国家、三宝，称为四恩，孝养父母，广度众生，爱护国家，恭敬三宝是每一个佛教徒应有的品德。所以一个正信的佛教徒应当有强烈的国家意识。

佛陀释迦世尊，成道之后，经常在外游化，很少回到自己的故国迦毗罗卫，但当他晚年时，舍卫国琉璃大王发兵灭迦毗罗卫国。佛陀便一人在琉璃王大军的必经之路上，坐在一棵枯树下，任由曝晒。琉璃王见了便问佛陀：“何不坐在有叶的树荫之下？”佛的回答是很感人的：“亲族之荫故胜外人。”

在中国佛教史上，玄奘大师出国之后，曾为中国的文化在印度留下辉煌的成果，赢得印度人民极高的敬仰，但他仍念念不忘

返回祖国的怀抱。法显大师在锡兰时，有人供奉他一面中国的白绢扇子，他在异地看到了祖国的东西，竟然激动得泪下满面。这种热爱祖国的情怀，实在也是佛教精神的流露。

在唐朝的天宝年间，安禄山造反，因为国库的财政贫乏，就有神会大师出来，帮助郭子仪，大事筹募，以“香水钱”所得，接济当时的军需，终于平定了“安史之乱”。

近代有一位宗仰法师，是孙中山先生的知友，他对国民革命，也曾做出了许多贡献。

当然，若从佛教的理想社会而言，佛教决不是偏狭的帝国主义者，而是彻底的无政府主义，世界大同主义，乃至是无垠的宇宙大同胞主义，因为他爱全人类乃至爱一切的众生。可是，爱国主义乃是达到此宇宙大同胞主义的基础，若要达成这一目的，必先要从热爱他的祖国和民族做起，否则便无从生根。

(2) 问政不干政 佛教不是一个政治性的宗教，佛教徒们不会有政治欲望。但是政治是治理众人的事，佛教徒也是众人一分子，当然亦脱离不了政治。政治，应该分为政权和治权，政权属于人民，治权属于政府。佛教徒至少应享有政权的权利，比如选举、罢免、创制、决议……等等，佛教徒是必须参加的。近代中国高僧太虚大师，曾主张“问政不干政”。僧尼的职责是修行与宏化。直接从事于治权的掌握与执行，那是不应该的，至于政权的过问，乃是切身利益的问题，所以是应该的。根据这个原则，僧尼可以参加各级人民代表的投票和选举，以期能将佛教徒的意见贡献给国家建设。即使是释迦牟尼的当时，也常以宝贵意见贡献给国王与大臣。

至于在家的佛教徒们，从事军政的实际工作，乃是应当的。一个有理想、有抱负、有热忱的在家佛教徒，应当向各方面、

各阶层去贡献自己。

不过，根据佛制的戒律，僧尼可向军人说法，但绝对不可以参加军中工作。如果国法强制僧尼参军，那便等于令僧尼还俗。当然，在中国尚未发生过这样的事。在泰国，有一套非常优良的法令，僧人不服兵役，也不能利用僧人的身份来逃避兵役。

佛教的和平观

佛教是爱好和平的宗教。佛教主张慈悲为怀，能给予他人乃至一切众生之乐称为慈，能拔救他人乃至一切众生之苦称为悲。在慈悲为怀的实践下，佛教把战争看作是最残忍的事，宁可牺牲自己的生命，贡献出自己的生命，来感化强暴，来赢取和平，也不愿以牙还牙，以暴抑暴地从事战争。比如在佛陀时代，释迦族的迦毗罗卫国遭受舍卫国琉璃王的侵灭之时，迦毗罗卫国摩诃男是佛陀的堂弟，武艺高强，但他不愿流了他人的血，他宁可不抵抗而向琉璃王投降。但他提出的条件是，让他潜到水底去，在他未浮出水面之前，任由释迦族人逃亡，待他出水后，才可让琉璃王向来不及逃亡的人屠杀。琉璃王便答应了，但摩诃男潜入水底之后，再也不出来了，看到释迦族人都逃光了，琉璃王派人下水察看，发现摩调男把头发系紧在水底的石根上，早已淹死了。摩诃男为了所信仰的宗教，为了守持不杀生的和平主义，宁可自沉水底而壮烈牺牲。琉璃王大受感动，停止了他的屠杀计划。

虽然，在佛经中，也有说到以金刚怒目的精神，摧毁邪魔恶怪的势力，但那毕竟是属于精神的修持工夫，而不是现实。不过，菩萨为了适应各类众生的根性及各种环境的需要化现的姿态是可以活用的。比如华严经善财童子的五十三参之中，就有参与

烽火战争及严刑峻法的菩萨；观世音菩萨的三十三名化身中，也现有大将军身。在瑜珈菩萨戒本之中也说，菩萨如果见有恶贼为了贪劫财物而要杀很多人，或者有人要杀已证圣果的大小乘圣人，菩萨为了不使那个杀人者因杀死多人或圣人而堕于无闲地狱，宁可自己先把他杀了，让自己堕地狱——这种出于悲悯之心而非出于贪心瞋心的杀人，佛教是许可的。

无缘大慈，同体大悲

历史上的一切阶级斗争，无非是卑贱低下的阶级要求和显贵高上的阶级平等，而绝对不会像释迦牟尼哪样，愿意自己舍弃尊贵，舍弃自己的太子身份而与平民、奴隶平等。这种大公无私、无为而作的作风，正说明佛教是主张平等的，主张“无缘大慈”与“同体大悲”。

“无缘大慈”是不但对自己有关系的人要慈爱，如自己的父母、亲戚朋友等；同时对跟自己，没有亲戚、朋友关系的人也要慈爱，即使和自己从不交往或素不相识的人，也要一样地关怀爱护。用儒家的话来说：“老吾老以及人之老；幼吾幼以及人之幼。”

而“同体大悲”就是一种人饥己饥、人溺己溺的精神，把宇宙间一切众生看成是人我一体，休戚与共，骨肉相连。儒家所说的“海内存知己，天涯若比邻”，又说“四海之内皆兄弟也”，正体现了“同体大悲”的胸襟。而地藏王菩萨“我不入地狱，谁入地狱？”的悲愿深心，更是同体大悲的极致。

最能表现佛教“真平等”精神者，就是佛教把平等观念，不局限于万物之灵的人。佛教反对除人类以外的一切动物都是被创造出来给人饱享口腹的论调。一切动物临死的悲鸣哀号，真是惨

~~~~~ 九、佛教与人生 ~~~~~

不忍睹、恻不忍闻，连孟子也要慨言：“闻其声不忍食其肉。”

古人说：“天有好生之德。”又说：“万物与我并生。”只不过不及佛教表现得那么透彻罢了，万物无不具有佛性，都具有来日可以成佛的潜能。



## 十、佛学的修持

### 佛学的源头——禅定

禅定是佛教哲学的源头。佛祖释迦牟尼，就是在坐禅中思惟，根据其所悟所证创立了佛教，可以说佛教是建立于释迦牟尼禅思所得之上的。以解决生死问题为中心的佛教哲学，在佛教各宗派祖师中，禅定方面的造诣多数很深，他们对佛学的发展，也多依自己禅定思惟中的体验。所以，佛学除了引导人们建立佛教信仰外，主要用于禅定修习。大乘佛教说菩萨行的六度中的前五度，都以第六“般若度”为导首。般若，义为超越的智慧，包括闻、思、修三种。闻慧，指从学习佛经佛论、理解其所说而得来的知识范围；思慧，指深思佛学义理而得到的领悟；修慧，也就是指通过禅定止观实践而得到的超越理性知识的特殊智慧。

佛教的修持，小乘则概括为戒定、慧三学，其中的“定学”（心学、意学）即指禅定而言，慧学中也包括修“观”。佛教常说戒为定基，固定生慧；持戒被看作修定的准备条件，智慧则是修定之果，所以，戒定慧三学，实际上是以定学为中心。故而佛学

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

的千经万论，都主旨宣说禅定的重要性，劝诫勤修禅定。如释迦牟尼最后所说的《佛遗教经》中，以修治堤塘为喻说：譬如借水之家，善治堤塘，行者（修行佛者）亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失。《圆觉经》说：“一切诸菩萨，无碍清净慧，皆依禅定生。”藏传佛教格鲁源创始人宗喀巴所撰《菩提道次第略论》中说：“经说三乘一切功德，皆是止观之果，大小乘三摩地皆于止观中摄。”对于佛门出家僧尼来说，坐禅修定，更为他们修行的主课。佛教规定出家僧尼的正业是“一禅二诵”，禅即坐禅，诵指读研佛学经典。历代一些专门修定的高僧，常年居山洞或古墓中修习禅定，一生的大部分时间都在坐禅中度过。

下面讲述的是佛教禅定之学的有关知识。

### 修禅须先具备的条件

按佛教的传统说法，修习佛家禅定，一般要有师传，堪当教授自己修禅的师友，佛教称为“善知识”。“善知识”必须具备道德高尚、通达佛学、有师承、有禅定实践经验等条件。佛教强调善知识为学佛的眼目，《华严经》说：“一切功德皆由善知识而生。”密乘瑜伽的修习，更强调“上师”的重要性，上师得具备一般传授禅定者所须具的条件，尤其师承关系须十分清楚，以免以伪乱真。修习过程中，不但须依上师传法，教给具体修定法则，而且学有赖于上师的“加持”——这其实包含有气功外力激发的意义。因此，修禅一般都须先求明师。

佛教强调师传的重要性，实质上是重视实践经验与具体指导，在一定程度上是应予肯定的。现今气功界，一般也都重视师传。佛教关于禅定的著述虽多，论述也相当详细，但修禅的具体

方法和要点，禅门中往往根据历代祖师的经验，有口诀之类相传。尤其密乘瑜伽修习的具体步骤，一般不公开刊行，仅由师授，或在密宗行者内部流通，印行的密守典籍中，为保密之故，也多隐晦要害，或颠倒、错乱次第，若无师传，更不直照书自学。

一般常见，在气功界广泛流传的佛学禅功如六妙门、六字诀，乃至念佛、参禅等，初学者可以照书自学。但若功夫练到了高深境界，出现了气功界一般所未曾论述的效应时，以求教、参证于明师为宜，以便抉择境界的真伪与层次，求得正确掌握及继续深入之要，以免出偏差。

当然，有高深理论水平和气功素养的科研人员，从研究的角度试练佛家禅功，就不一定要有师传了。其实，古代的一些禅定修习者，当达到相当定境时，找不到明师，便到佛教经论中去找解答，也达到了相当高的水平。现今修炼密法多年的陈健民，也说修密乘瑜伽的口诀，最好到佛经中去找。向自心中去找。但一般人要看懂佛经，准确理解，谈何容易。如果知道有禅功高深的人，而不去拜师求教，放着别人现成的经验不用，不论对修炼气功或作气功研究来说，终究是不经济的。

关于修禅定必备的条件，《现观庄严论》等说六大“资粮”，智顗《小止观》说具足五缘（条件）。综合二说，凡有六点：

1. 持戒清净。佛教强调戒定为基，基础不固，房舍难立。戒律，为宗教道德规范及僧尼集体生活应遵守的纪律，有在家信徒所持的五戒、十善戒、八关斋戒和出家众僧所持的比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒、及在家与出家都可受的菩萨戒等。戒律虽多，但都以戒止杀生、偷盗、邪淫、妄语为四大根本戒条，十善戒、菩萨戒则不仅要求不行恶事，而且要求必行善事、

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

说善语、怀善心，饶益众生。作为产生古代的宗教戒条，其善恶的标准当然和现代社会的伦理观念难以完全一致，尤其禁止杀害一切生命包括小动物这一条，一般人怕难以做到。但从弃恶行善、约束行为、涵养道德这一意义上来看，强调戒为定基，无疑应予肯定。智顗《小止观》等还说，若修禅之前曾犯过杀、盗、淫、妄等重大罪过，心理上必有积垢、负担，必须忏悔思过，洗涤自心，然后才宜修禅。否则将会障碍入定，乃至修定中导致心理失调，发生心理变态。

2. 衣食具足。佛教常说：“食轮转则法轮转。”修禅定也必须依赖生活所需的必要物质。一个温饱尚且难以保证的人是谈不上修禅的。

3. 闲居静处。修禅地点，以昼无多人、夜晚寂静的安静之处为宜，其地点须远离野兽毒虫、怨家仇人的扰乱，无传染病流行，气候宜人，不易孳生疾病。

4. 断诸杂务。对专门修禅的出家僧尼来说，修禅期间须继续绝杂务，拒绝交游，连阅经读书也应停止，专精修禅，方易入定。一般人当然难得这种条件，那只有抓紧余暇修禅，修禅之前尽量把当天应处理的事处理完，修禅时尽量放下对一切事务的考虑。

5. 少欲知足。修禅者座安于朴素恬淡的生活，起码不宜奢求依自己的条件和能力不可能得到的东西。一个孜孜追求金钱、名位的人，很难想象他摄心入定。

6. 近善知识。修禅须亲近堪以指导自己的师友，选择有水平、志趣相投者为助伴。

## 修禅姿势与调息

修禅之初，须调节饮食、睡眠、身、息、心，称“调和五事”。智顗《小止观》述五调之要说：一调饮食，不得过饥过饱，忌食不干净、不宜食的食物。“食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安。食若过少，则身羸心悬，意虑不固。”西藏白教二祖弥拉日巴，独坐山洞中修定，因缺乏食物，以荨麻为食，长期气脉不调，无法生起“拙火”，后来得其妹与未婚妻等供养的食物，才很快修成了气功，得大成就。

二调睡眠，以不放纵贪睡为要，睡多则令人昏沉，难以入定。初学坐禅者亦应保证必要的睡眠时间，待功夫深入后睡眠会自然减少，若初学即刻意减睡，即使勉强坐禅，也会堕入昏沉中去。

三调身，以“不宽不急”为要。平时不宜做过于剧烈的运动，慎防劳累伤身。《小止观》说：“若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审，若所作粗旷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录。”修禅之时，姿势须按规定摆好，不可过分紧张，亦不可过分松弛随便。

四调息，以“不涩不滑”为要。《小止观》分呼吸为风、喘、气、息四相：鼻中气息出入有声为风相；息虽无声而出入结滞不通畅为喘相；虽无声无结滞，但呼吸不细为气相；“不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。”四相中唯息相是正确的调息。

五调心，以“不沉不浮”为要。沉，指坐禅时心中昏暗无知，头好低垂，浮，指坐禅时意念飘逸浮动，身亦不安。初修定

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

时，必须调心合度，不沉不浮。若已能入定，则有宽、急二病。急病由摄心太猛所致，表现是头重、胸痛，此时应宽放其心，想身中气流向下身；宽病由任心过度所致，表现为心志散漫，身好倾倚曲痿，口中流涎，或心暗晦不明，此时应敛身提念，令心佐一缘。修禅过程中，不但一开始便须善调身、息、心，任何时候出现三不调的情况，皆应及时觉察，立即纠正。

“五盖”，指能障碍修禅，使人难以入正定的五种心理活动。修禅之初及修禅过程中，必须及时识知，坚决弃除。“五盖”为：

1. 贪欲盖，指修禅时心中忽生贪求食、色、名利、权位等念。

2. 瞋恚盖，指修禅时忽然想起别人对自己的无礼、讥毁、辱骂等，生起愤恨、报复、愠怒之心。

3. 睡眠盖，指修禅时瞌睡欲眠。乃至昏昏入睡。

4. 掉悔盖，掉为摇动义，分身口心三种。不喜修禅，想游走戏耍，为身掉；好谈天说地、歌吟辩论，为口掉；心猿意马，杂念丛生，为心掉。悔，指修禅时心生懊悔。有两种：一种是知生“掉”后，懊恼不安，因而无法入定；另一种是有心理负担，悔恨怖畏，负疚悔罪，使自己心绪不宁，难以入定。

5. 疑盖，疑有三种：一疑自己素质低劣，非修禅入定之器；二疑师无功夫，不堪教我；三疑所修禅法有问题，好见异思迁。三种疑惑皆能使人丧失信心，无法修禅。佛教定学认为五盖不弃，修禅不可能有成。弃五盖之说，完全适用于气功锻炼。

大、小乘佛教修禅的姿势有坐、立、行、卧及随意五种，而以坐式为主，故修禅被称为“坐禅”。

坐禅的坐姿，称“跏趺坐”或“结跏趺坐”，趺是足背，“跏趺”指把足背加压于腿或足上。跏趺坐时须用坐垫，坐垫要厚



软，厚度在二寸至四寸之间。若不用坐垫而跏趺坐，有阻滞气血之弊。坐下后要宽松裤带和过紧的衣扣，跏趺坐式分全跏、半跏，全跏又分为两种：先以右足背压左大腿上，次以左足背压右大腿，称“吉祥坐”，顾名思义，此坐式有能令气血心意平和的效用。与吉祥坐交足之式相反，先以左足背压右大腿，次以右足背压左大腿，右上左下，称“降魔坐”，此坐式有利于降伏杂念、调和气血，仅以一足背压另一大腿弯处，为半跏趺，左右二足何上何下，不拘。腿足摆好后，两手掌心朝天，以一掌仰置另一掌中，两掌相合，左右大拇指相触，置于脐下足上，称“定印”或“弥陀定印”。吉祥坐时两手左上右下，降魔坐时两手右上左下，与两足上下位置相一致。手足都摆好后，左右动摇身躯七八次，令脊骨自然挺直，不曲不僵；鼻与脐对，不偏不斜；头不低不昂。然后开口吐出浊气三次，吐气时想象身中病邪之气被排出体外。吐讫闭口，上下唇齿微微相触，舌抵上腭。然后微微合眼，或两目半开半合。坐式至此算摆好，然后调息调心开始修禅。跏趺坐式初做时难于经久，尤腿足麻、痛难耐，一般不必勉强，久久练习，循序渐进，自然能久坐不疲。佛教说这种坐式因身体正直故，能令心正，易于入定。如从证入深定的角度而言，这种坐式无疑是最佳姿势。跏趺坐式尤单跏趺，已为气功界所普遍采用。

修禅的站立式，佛典中无多规定，一般常见于修念佛禅者，站时自然端身直立，二足跟微微并拢，双手或合掌，或作“定印”置脐下，对头颈、背脊、双目、唇齿舌的要求，与跏趺坐式基本相同。

修禅的行走式，佛教称为“经行”，原为古印度人的一种散步健身法，佛教多用以解除坐立修禅时的疲乏、瞌睡、散乱，原

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

规定直来直去，如《十诵律》卷五十七说：“比丘应直经行，不迟不疾，若不能直，可画地作相（在地上画一直线），随相直行。”经行时不得摇动身体，不可快步急走，双目朝前平视，头不可低垂。近今佛寺中多在殿堂内作旋绕式的经行。

修禅所用卧式，与佛教规定的僧尼睡觉时的姿势相同，如《摩得勒伽论》所说：“右胁卧，脚相累，不得散手脚，不得散乱心。”右胁卧，指侧身而卧，身体右侧着褥，头枕在左手心上，两腿弯曲，以左压右。卧姿摆好后便可开始修禅。右胁卧式，从生理学、医这的角度来看，确是有益于身体的最佳卧式。

大乘佛教的“觉意三昧”、禅宗之禅、念佛禅等，多不拘行立坐卧的形式，把禅修贯穿于日常生活的一切方面，时时、处处，只在念头上用功夫，这种修禅姿势可称“随意式”。

一般佛教徒修禅，都以五种姿势并用，而以坐式为主，坐久则或立或经行，以便活动肢体，流通气血，并不主张一直坐着修。只有少数功夫高深的禅僧，才讲究常坐不倒。

### 五停心观与“四念处”

五停心观，为佛教小乘、大乘初学修禅的五种门径，其作用是停止乱想杂念，故又名“五停心观”。汉地佛教一般所说五门禅为：

1. 不净观。观自他身体污秽不净，不值得贪恋，以对治贪淫心。

2. 慈悲观。观一切众生皆同父母兄弟，各有苦难，可悲可悯、生慈悲、济度之心，以对治瞋恚。

3. 因缘观。用佛教所说关于生死因果的“十二因缘”说，

观析观世所受的生死老病之苦，为前世的业（善恶行为）所引生的果报，“业”是因“无明”（不明“真实”）所致，而今生现在所造的“业”，必然会引生来世的生死。若欲断除生死的恶性循环，唯有息灭心中的“无明”。

4. 数息观。即“六妙门”的入手方法，以默数呼吸，停息起伏波动的意识之流。

5. 念佛观。忆念佛的相好、光明、名号、功德、智慧、“法身”等。

五门禅各用以对治一类很重的“烦恼”，佛教常说：“多贪众生不净观，多瞋众生慈悲观，邪见（指不接受佛教关于生死、因果说法者）众生因缘观，多散众生数息观，多障众生念佛观。”五门禅中的数息观、不净观两门，最为小乘佛教所提倡，称为“二甘露门”。

另外，系心于顶等五处以修“止”之法，也有称“五门禅”的。

四念处，又称“四念住”、“四念处观”，小乘佛教把它作为修“五停心观”入定得“止”、止息了乱心之后所必修的四种观。一身念处，观身不净，内外污秽充满，无非是“四大”合集，危脆不坚，无常变异，终归死亡腐朽。二受念处，观受为苦。受，指从感官所领纳的苦、乐、不苦不乐等一切感受，这些感受不论是苦是乐，都有所依赖，无常短暂，因为无常，所以终归是苦。三心念处，观心无常，内省心识，无不念念生灭，没有永久不变的心之实体存在。四法念处，观法无我。法，指意识、概念所分别的一切现象，这些现象无一不是因缘（内外各种条件）合集而生的暂时性存在，其中没有自己独一不变的实体（我）。无我，即名为“空”。大乘佛教徒在修“四念处”时，用大乘佛教的观

点观身受心法，在哲学观上要比小乘佛教更深一层。

五门禅、四念处中，除数息观外，其余观门显然都渗透了宗教世界观的内容，它们与气功的区别是不言而喻的。

## 丹田与脉轮

“丹田”是道教术语，佛学中只有无上瑜珈所说“脉轮”，与“丹田”的实际含义相近。大、小乘佛教修禅，也有与道教“意守丹田”相类的方法，智顗把这类方法叫“系缘上”，把守身体上的某一点称“系缘”——即把心牢系于某一特定对象。安世高译《安般守意经》说系心之缘有鼻尖、心中两处，智顗《释禅波罗蜜次第法门》卷三说：“一系心顶上，二系心发际，三系心鼻柱，四系心脐间，五系心在地轮（足），外国金齿三藏说此为五门禅。”这五缘中，顶上、发际近道教所说上丹田，脐间近道教下丹田。

智顗还指出，系心于顶上，能治昏睡沉没，但久修令人头昏，或似得神通欲飞，故不可常用。系心发际，容易发佛教所说“白骨观”——即从额上开始，观想到看见白骨，但若久修，能令人眼好上瞻，或见赤黄等色如花如云，使人情虑颠倒，故此法亦不可久用。系心鼻柱，容易悟出入息无常，利于修数息观，久修能发诸禅。系心脐下，因脐是气海中宫，尤脐下二寸半处，梵语名“忧陀那”，道教名“丹田”，不但能治众病，又能发诸禅定，内视身中脏腑等物，最为稳妥。系心地轮，能令气随心下，使身中阴阳调和，能治病，又容易发“不净观”。

据智顗之说，则意守身中五缘，应根据身体有病无病及心念的沉浮，灵活掌握，而以意守脐部最为稳当。意守一缘，本为收

摄心念，如锁猿于树，禁其腾跃跳掷。若心已定，则不须再修系缘止，只要微微凝心，不令散乱沉没，不必系心于一缘。佛教所说系缘止，毫无宗教性内容，可直接作为气功功法。这种系缘修止之法，实际上已盛行于气功界，其修炼法要，也与佛教之说一致。

## 修 止

据宗喀巴《菩提道次第略论》所说，修“止”可分为五个阶段，一共有八个要点，分别对治修习过程中的五大过失。

(1) 初修“加行（准备工作）时，懈怠为最大过失。对治懈怠，凡有四要：第一是要有希求人定的“欲心”，第二是要有坚韧不拔、持续不懈的“精进心”，第三是要树立对修定所生功德的信心，第四是要有对修定所生身心轻安的欣慕期求心。

(2) 开始修止时，忘失所缘境及已知的修定法要，是最大过失，以“正念”为对治之要。正念，提时时忆念、牢记所系心意守的境缘，不令臾央忘失，被杂念所打断。

(3) 心能片断入定时，掉举、沉没为最大过失，以“正知”为对治之要。正知，指时时觉照，把握自心，觉知掉举、沉没已生、未生、将生之相。

(4) 虽能觉知掉举、沉没，但沉、掉生时，不能即刻断灭，为最大过失，此时以“思”为对治之要。思，即思察考虑，断除沉、掉，调整自心，令缓急适中。

(5) 已断微细掉举、沉没，能持续入定时，若起“有功用”的“作意”，即仍然起心摄念，意守一境，则反而成为过失，此时以“舍”为要。舍，指舍弃、撤除意守之念，仅定心于无分别

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

的境界中即可。

佛教所说修止进程中念、知、恩、舍四要，完全适用于气功静功一类。

佛教关于修止渐进之阶，有四级与九级二说。四级之说，见智《释禅波罗蜜次第法门》等，其四级为：

(1) 粗住心。初学修止，摄心专注一缘，从多散乱到渐少散乱，觉心渐虚凝，称“粗住”。

(2) 细住心。功无更进，其心泯泯转细，身体自然端直，不觉疲困，似有一股力量扶持，称为“持身法”。

(3) 欲界定。心更寂定，能任意入定，恒久安住不动，于一座中，心无流逸散动，但仍见有身体手足、床座存在。在这种定境，心未能超出佛教所说有饮食、睡眠、男女之欲的生存状态“欲界”，故名欲界定。

(4) 初禅未到地定。欲界定持续修习，功夫深入到一定地步，觉身心泯然空寂，犹如虚空，不见有身体、床座，定心安稳不动，能一坐终日乃至数日、数月。这种定境，已经超出了欲界，但还没能到达佛教所说四禅定中的初禅，故名“初禅未到地定”。

九级阶梯，称“九住心”，原出无著《六门教授习定论》等，宗喀巴《菩提道次第略论》引述颇详。九住心分别由六种力而成就，可分为四个“作意”（用心）位。

(1) 初住，又译“内住”。由“听闻力”知修习方法，安坐摄心，专注一缘，但定力小，散乱多，觉杂念丛生不断，心有如河流。

(2) 正念住，又译“续住”。经多次修习，由“思维力”提起正念，能于短时间内专注于所缘，心不流散，觉心如溪涧水，



时隐时现。

以上两种住心，散乱多而定力小，须用力摄心，故称“力励运转作意位”。

(3) 覆审住，又译“安住”。由“忆念力”时时忆念所缘，定力渐增，杂念生时能较快觉知，摄以还住于所缘境。

(4) 后别住，又译“近住”。较前更进一步，掉举、沉没生时，能即时觉知，随即摄心住于所缘。

以上两种住心，渐能摄心不散，自觉心如潭中水，无风不起浪，然尚有被掉举、沉没二风吹动之时，为对治沉、掉而觉疲劳。

(5) 调柔性，又译“调伏”。以“正知力”照察心念，摄心不散不沉，能较长时间入定，尝受到定中地喜乐，因而自然乐于修习。

(6) 寂静住。厌修情绪完全灭除，心较前更为寂静，坐中恒久不散不沉。

(7) 最极寂静，又译“降伏住”。由“精进力”勤修不懈，定力更深，自主情绪的能力增强，不被贪欲、忧戚、昏沉所动。

从第三安住心至此，坐中虽能持续入定，但尚有被掉举、沉没打断定心之时，故名“有间缺运转作意位”。

(8) 功作住，又译“专注一境”。心更寂定，能随意专注一境，恒久不散，即使偶起杂念，也随起随灭；虽尚须策励其心，但沉、掉已不能为障，定心恒常相续，无沉、掉间断，故名“无间缺运转作意位”。

(9) 任运住，又译“等持”。由不断修习的“串习力”功夫纯熟，能随意入定，恒久不动，心如止水，无须收摄而心自寂定，故名“无功用运转作意位”。

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

佛教所说四住心与九住心，大略相当于现代气功所说入静从初级到中级的层次，可见佛教之说，是有其实践体验根据的。

据宗喀巴《菩提道次第略论》之说，修定得止（奢摩他），专指人初禅未到地定而言。未得此定之前，达欲界定境界，只能叫“奢摩他随顺作意”，不得名为奢摩他。达奢摩他，有“心一境性”与“轻安”两大标准。心一境性，指人第九“任运住心”，能随意入定，心虽恒久专注一线而不散不沉，但已超离意识分别，无意念活动。若已达心一境性，尚未得轻安，则只能算得第九住心，而未达奢摩他。轻安、分身、心两方面。身轻安，指人初禅未到地定时，自然有一种气从身中生起，此气若从头顶先生，则感头顶似觉沉重，但并无不适，渐渐气满溢全身，身体极为舒适快乐，轻松宽坦。心轻安，指心如止水，明净无波，一切时中安定愉悦，自然摆脱了贪欲、瞋怒等不良情绪的纷扰。身心轻安同时发生，心轻安时，自然随生身轻安，身轻安起时，能使心轻安更为增长。认得身心轻安时，修禅者因尝受到未曾尝受过的快乐，心情激动，其后心渐安定，而身心轻安并不减退。修定者达此境地，现前得幸福安乐，称为“现法乐住”。

依智顗《释禅波罗蜜次第法门》等所说，得止人初禅未到地定，若就座中定境而言，除心一境性外，还应以身心虚豁、不见身体床座为标准。

散乱、掉举是初修禅定时最大的障碍。散乱，指初修止时，念头驰荡流逸，思此念彼，难于控驭，不能专注于所缘境。《唯识三十论》解释说：“散乱者，于诸所缘，令心流荡为性。”掉举的意思是动摇飘荡，掉是左右前后摇动，举是上下动。《集论》解释说：“云何掉举？净相随转、贪分所摄心不静相，障止为业。”掉举，专指修止达能片断入定时，于定中不自觉地浮想联

翩，回忆起日常所贪爱的东西。《菩提道次第略论》卷六把掉举分为粗细二种，粗掉举指心中忽念可爱之事而生贪着，微细掉举指心念已浮动，心中将现亲友等可爱乐之境。

散乱、掉举生起的原因，主要是摄心系缘用力过猛。对治的方法，诸经论中所说大略有以下几种：

(1) 及时觉知，提起正念。初修止时最重要的是保持“正知”——对自己意念的把握与自知之明，能觉知散乱、掉举之将生、已生、未生。当心念将向所贪爱之境流逸而生微细掉举时，应即时警觉意念苗头，即速提起正念，忆念本所缘境，若粗分掉举已生，更应即时觉知，摄心还住于所缘。

(2) 系心脐中。散乱、掉举的生起，是因心意过于向上，引动粗气上头，故若散、掉力大时，暂放舍所缘境，意守脐中，令气随念下沉，心即随之平静，然后再系缘本所观境。

(3) 修数息或瓶气。佛学称数息为治散乱之良药。散乱大时，可改修数息观，默数自己呼吸，一呼一吸记一数，从一数至十，不令错乱，不久心念便会自然平静。还可修“瓶气”，于吸气时想象外界气息为白色，由鼻中吸入，慢慢向下压，同时想象脐下之气黄色，慢慢向上提，令上下二气在脐间相合，闭气不出，长久而住，至不能忍时，缓缓将气呼出。如此往复，片刻之后，心念自能随气息之和缓而趋于静定。

(4) 暂停修止，专修对治。如掉举过于猛烈，用以上者法皆不能平息，只有暂停修止，针对所起掉举而修观以对治，如忆念可爱的东西，宜反观其所贪爱者不净、无常，或深思人生的价值，光阴的宝贵，策励自己，下决心断除散乱、掉举，取得修禅的成就。

(5) 缓放其心，务令自然。散、掉之生，既因摄心太猛，则

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

应放缓其心，勿令过于紧张，轻轻系念于所缘，不可过于用力。

修禅达到能于短时间内入定之时，昏沉、沉没常会成为主要的障碍。昏沉，指昏昏欲睡，头不自觉地低垂，无力摄心专注于所缘境。《唯识三十论》解释说：“昏沉者，令心于境无堪任（不能自主）为性。”《俱舍论》说：“云何昏沉？谓身重性及心重性，即身无堪能性与心无堪能性。”身心沉重，无力自作管束，为昏沉的特点。沉没又译“退弱”，心沉重的程度比昏沉要轻得多，沉没起时，心尚澄净明了，亦未离所观境，只是对所观境不太明了，心松懈无力。《修次中编》说：“若时如盲，或如有人趣人暗室，或如闭目，其心不能明见所缘，应知尔时已成沉没。”《菩提道次第略论》卷六分沉没为粗细二种：“粗者，令心黑暗，或于所缘虽未散动，然失明了之力，但澄净而已。微细沉没，谓有明、净二分，而于所缘无定解力，略为低缓。”

掉举易觉，沉没难知，对修禅定、气功者来说，沉没的障碍比散、掉更大。沉没往往被误认为入定，若不深察明觉，沉没成习，则无人定的希望。

昏沉、沉没生起的原因，主要是摄心过于松懈，太向内摄，或饮食、睡眠不调，食过饱、睡不足或睡过头所致。诸经论所说对治昏，沉之法，大略有以下几种：

(1) 及时觉知，策举其心，是对治沉没的要诀，修禅时心应保持明觉，自知沉没之将生、已生、未生，于将于、已生时策心提念，专注所观境，令其明显。

(2) 以观治沉，令心明利。若昏沉大，策心不起，可于所缘境上修观，或内观自心，令心警醒明利，然后再系心修止。

(3) 观想光明。明能破暗，观想日月灯光等，清明之气上冲，则心自明利，然后再修止。

(4) 系念于上或修“风心与虚空相合法”。昏沉之生，因心、气过于下沉，系心于上部鼻尖、眉间、头顶等处，气随意而上行，心亦随之明利。或修“风心与虚空相合”，观想自己脐中有一大如雀卵的白点，从顶门跃出、与虚空合为一体，系心于虚空，令心安定明利，然后再修本所止。

(5) 暂停修止。若昏沉太重，应暂停修止，以冷水洗脸，或经行，活动肢体，使身心振作，昏沉消散，然后再坐下修止。若因睡眠不足所致昏沉、沉没，应睡足觉，待精神振作后再修禅。

## 八 触

“八触”是佛教定学所说坐禅入定后身体上所发生的八种感觉，一般说八触为动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑，又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软八触，合为十六触。这里所说的动、掉（摇动）二触，指身内自觉有动、摇，而实际上从外表看并无动、摇的动作，与今日气功所说“自发动”不是一回事。猗，为依靠之义。

佛教说八触是从初禅未到定进入初禅时的反应，智顗《释禅波罗蜜次第法门》卷五说，初坐禅者未练到初禅未到地定，而身中发生一种或几种禅触。多为身中有病或为魔所挠的表现，不能引发正定，非正八触。从气功实践的经验来说，一般人修习不久，未达到智顗所说初禅未到地定乃至欲界定时，多数便会有下腹发热等感觉。按智顗之说，则这种感觉是身中有病的表现了。但诸家气功都不这样看，包括佛家密乘无上瑜伽，也认为修禅时身中发热发痒等是精气增长的反应，是好现象。智顗之说看来是有问题的。

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

但智顗所说的正八触，确属较高入定境界中的效应，与一般练气功者所发热、痒、动等有别。智顗说八触发时，每一触都有十种功德与禅触同时发生，这十种功德为初禅所特有，若无此十种功德，则非佛学所说初禅中的正八触。十种功德为：空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。《摩诃止观》卷九解释说，空，指自觉虚豁无碍；明，指定心明净皎洁；定，指“一心安稳，无有散动”；智，指心知静定的益处，毫无疑惑；善心，指心自然具有渐愧敬信；柔软，指心具自主性，不粗犷浮躁；喜，指于所得定心生庆悦；乐，指“触法误心，恬愉美妙”；解脱，指摆脱了贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑“五盖”的束缚；境界相应，指八触与定心相应，虽有八触，而不能扰乱定心。又说八触与之同起的十种功德，各有太过与不及两种极端表现，以适中为正。八触生起的次第，因人而异，但以先发动触者为多。一触发后，随功夫的纯熟而渐转深细，然后再发其余七触，称为“竖发”。一触发后，或灭或不灭，又发余触，八触交互发生者，称“横发”。八触初起时，一般先从身体中某一部分生起，渐渐遍于全身，若先从头部发，从上往上行，这种情况多易退失，若先从足下发，从下往下行，这种情况多易长进。若先从腰部发，从中间往上下行，这种情况多易保持。佛典中一般都说初禅所发八触中，发凉触为主。

佛教定学认为八触是身中地水火风“四大”（元素）的作用，八触中重沉坚涩四触从“地大”生，凉冷软滑四触从“水大”生，暖热猗痒四触从“火大”生，动掉轻浮四触从“风大”生。当修禅者从欲界定入属“色界定”的初禅时，色界（超越食睡男女之欲及粗重物质的生存形态）微细的“四大”在欲界粗重“四大”所聚合而成的肉体中生起，粗细四大相互作用，在主观感觉



上便表现为八触。《摩诃止观》卷九说，修数息观时“数息能转心，心转火，火转风，风转水，水转地，四大转细，故有八触。如麦变为粬，粬变为糟，糟变为酒”。认为修定时，因心意的转细，引起自身诸大元素从粗转细，发生质变，于是发生八触。

密乘无上瑜伽则说禅触是身中气与“红白菩提”的作用。贡嘎传《大密妙义深道六法》说：修瑜伽者觉身体柔软，随有所触皆感愉快，是身中脉道娴熟安乐之相；全身或身上某一部分忽然发痒，刹那倏灭，为气安乐相；全身或身上一部分感气、乐同时生起，是“红菩提”（禀自父血、为身中暖热之本）增长安乐相；有极大快感，如性高潮，遍于全身，为丹田火（拙火）上行，触化顶上“白菩提”（禀自父精的生命之本）时的安乐相。

佛学所说色界微细四大，相当于道教内丹所说“先天炁”，红白菩提相当于道教内丹所说“元精”。佛学把八触解释为入定情况下所引发内气的作用，这与气功学的解释是基本一致的。

## 四禅八定

四禅八定又称“四禅四定”，指初、二、三、四禅与空处定、识处定、无所有处定、非想非非想处定，凡有八种定，故称“八定”。四禅八定是佛学所说“世间禅”依次升进的八个层次。其中四禅亦称禅那、亦称定，佛学说入四种禅者能自然超离欲界众生共具的饮食男女睡眠之欲，但尚有固定形态的物质身体存在，故名“色界四禅”。空处定以上四种定只名为定，入此类定者，定中无物质身体存在的意识，故称“无色界（无固定形态物质身体的生存形态）四定”、“四无色定”、“四空定”。据《俱舍论》、《释禅波罗蜜次第法门》等所说，四禅八定的身心效应和标准大

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

略如下：

初禅：修定者达初禅未到地定，恒常修习，功夫纯熟，于不觉有身体存在的空寂心中，渐渐还觉有身，轻如云影，发动、痒、凉、热等八触或十六触，心眼内见身中诸物，这是入初禅时身体自我感觉面的主要反应。入此禅有寻、伺、喜、乐、定五种功德。寻，即寻思；伺，为较寻思更为深细的思察，介于意识与潜意识的边缘；喜，指身发八触而受快乐，其乐超过欲界众生由种种物质刺激感官所生的快乐，修定者初尝此乐，得未曾有，心中庆慰欢喜，有如大热天人清凉池。定，又译一心，指心念寂定不动。在生理方面，入初禅者饮者、睡眠皆可可有可无。在心理方面，能自然恬淡无欲，不起贪欲、瞋恨、忧戚等不良情绪。初禅以上，也都具有这些功德。入初禅者心虽寂定，但还有对诸触的感受领纳和寻伺思察，心不完全寂静，故名“有觉有观三昧”。

二禅：初禅功夫升进，经过初、二禅中间的未到地定，进入二禅时，主要有内净、喜、乐、定四种功德。内净，指内心已离初禅尚未离的觉观寻伺之垢，心更为明净；喜，不同于初禅依身触生喜，二禅是从心的内净自然生喜乐，这种较初禅之喜更为深刻的喜乐，是二禅的主要特征，所以二禅又名“喜俱禅”。乐，指于喜中受恬淡怡悦之乐，有如从暗室中出，见日月光明，其心豁然明亮，身心自然轻快无比。进入二禅以上，心离觉观思察，称为“无觉无观三昧”。

三禅：二禅功夫升进，经二、三禅之间的未到地定，进入三禅时，有舍、念、慧、乐、定五种功德。舍，指舍离二禅中心受喜的纷扰；念，指自然能以正念觉照，守护所得定；慧，指能以合宜的方法调心，离贪着于禅定之乐等过失；乐，指“绵绵之乐，从内心而发，心乐美妙，不可为喻”（《释禅波罗蜜次第法

门》卷五)，据称是世间乐中之最，这种乐是三禅的主要特点，故三禅亦名“乐俱禅”。

四禅：三禅功夫升进，经三、四禅之间的未到地定，进入四禅时，有舍、念清净，不苦不乐，定四种功德。舍，指舍离三禅中深心之乐的扰动，这种舍是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”。念清净，指心离诸念，而明照无垢；不苦不乐，指超越苦与乐两种不寂静境界；定，比前三禅的定心更为寂静，即使对境遇缘，待人处理，定心不乱。因心极寂静，呼吸出入亦随之而断。佛学说入四禅者，心如明镜止水，在此寂定心中，修学五神通等“世间法”及佛教的出世间法，皆易于成就。称四禅为“世间真实禅定”、“不动定”，把它作为修习佛教出世间法的基础，名“根本四禅”。

空处定：于四禅寂定心中，一心观想广大虚空，便能入空处定，入此定时，心念明净，远离苦乐等觉受，唯见虚空无边，不见有自身及世界，由此脱离了“色界”身体与物质的束缚，精神有如“笼破鸟飞”。

识处定：于空处定中，灭除虚空无边的观念，内观自心，便能入识处定，入此定时，不见一切，唯见现在心识念念不住，过去心识已灭，未来心识将起，心识在时间上无限，在空间上广大无根，内心明利、清静。

无所有处定：又译“不用处定”。于识处定中继观心识亦无所有，入无所有处定时，一心内净，空无所依，悄然寂绝，诸想不起，身中诸脉及心脏跳动亦皆停息。

非想非非想处定：于无所有处定中，进观“无所有”的观念亦空，便能升入非想非非想处定，于此定中，已离“无所有”的念想，故名“非想”，但尚有“非有非无”、“离有离无”的细微

观念存在，并未离绝一切观念，故名“非非想”。

佛学所说初禅，大略与气功学所说入静的中级以上层次相近，至于初禅以上的定境，现代气功学很少论及，也很少有人能达到。但从佛学对各种禅身心体验描述的详切看，这些说法都可能有其实践根据。

## 六妙门修法

六妙门，梵文名阿那波那，义译“持悬念”，又称“数息观”。因其修习进程分为数、随、止、观、还、净六步，故名“六妙门”。六妙门是小乘佛教徒修止观最常用的两种入止门径之一，佛教称它为“三世诸佛人道初门”。

第一数息。趺坐调息，令不涩不滑，然后意念专注于呼吸，一呼一吸记一数，从一数到十，然后从头再数，不令散乱，用数数不乱之法制御念头，止息乱想，渐令寂定。数息纯熟，达到不用功力，自然数息不乱，便可算证“数”了。

第二随息。至证“数”纯熟，心、息渐细，觉得数细为粗而不欲再数时，当舍弃数息，心念只要微微照察呼吸出入即可，这叫“随息”。

第三止。随息功深，觉身心混然入定，不见内外境，湛然不动，名为“止”。

第四观。若心久定于止，易暗钝沉没，这时应提起精神，观照呼吸或观心念，名修“观”。

第五还。若观之过久，心易浮动散乱，这时应舍弃修观，还复数息、随息，达到止。

第六净。散乱、掉举、沉没皆不再起，能任意恒久入定，从

欲界定进入初禅未到地定，令心离欲界而得清净，名为净。

观、还、净三步，还可作不同的解释，因而使六妙门成为不同性质的禅，所以智顗把六妙门称为“不定（性质不定）止观”。按智顗《六妙门》之谈，若依以上所述修观，属“世间禅”。若干止的定心中，以小乘佛教的宗教观、哲学观修观，观身不净，观心无常，观苦、空、无我，而达契证无我而空的“空三昧”，为“净”，这就属于“出世间禅”了。若在止的定心中，以大乘佛教尤天台宗的哲学观修观，反观心性，从而契证“真实”，则成为“圆顿”的“出世间上上禅”。

智顗《六妙门》还说一种“随便宜六妙门”，即不一定按数、随、止等次第修，只要觉得哪一门适宜于自己修习，容易入定，便从这一门入手。觉得修此门效果不理想时，还可选择其它几门试修。

按世间禅解释的六妙门，无宗教内容，是一种下手容易、弊端较少的禅静功修习法，宜于推广。

## 十六特胜观修法

据传释迦牟尼教弟子们修不净观，有人在修观中因极端厌世而自杀，释迦便教弟子们改修更为殊胜的禅观法——十六特胜观。此法修习分十六步，修禅过程中身心领受喜乐，无导致厌世自杀之弊，并有如实观察，令修习者虽深入正定而不致染着于诸禅的智慧，较不净观、六妙门等皆为殊胜，故称“特胜”。十六步观的具体内容，《释禅波罗蜜次第法门》卷七说法时佛门中有三种说法，第一、二种是以十六观分配“四念处”，第三种是从四禅八定渐次深入的层次来解释十六步观，这种解释为智顗所赞。

同。

根据智顗所举第一种说法，十六观的具体内容大致为：(1) 知息入：从“随息”入手，先观入息，至于气灭；(2) 知息出：次观出息止于鼻；(3) 知息长短：心乱则息短，心定则息长，由知息之长短，而调节心之定乱；(4) 息遍身：心更寂定，观注气息自然遍行全身；(5) 除诸身行：舍弃息遍身中的觉受。以上五步属身念处。(6) 受喜；(7) 受乐；(8) 受诸心行，指觉知身心受乐；以上三步属受念处。(9) 心作喜：以喜策心，以除沉没；(10) 心作摄：喜之过度则心易散，当摄之令定；(11) 心作解脱：离掉举、沉没的系缚；这三步属心念处。(12) 观无常：于寂定心中，观一切现象皆生灭无常；(13) 观散坏：观身体终将散坏；(14) 观离欲：观身为苦本，生离欲之心；(15) 观灭：观心生灭的过患，生不佳于寂灭之心；(16) 观弃舍：弃舍离、寂灭等心念，不住着于一切。以上四步属法念处。

智顗所举第三种说法的十六观为：(1) 知息入。(2) 知息出，指初修从调息、随息入手，心依于息，息入时观息从鼻中入于脐部，息出时观息从脐部出至于鼻端，如是一心随息而不乱，则知息粗细之相。(3) 知息长短，指欲界定，由心已初定，故能自知息之长短，知心细则息细而长，心粗则息粗而短，既知息有长短，则心念必然波动不定。(4) 知息遍身，指人初禅未到地定，自觉出入息遍于全身——毛孔，从而了悟息生灭无常，身空假不实。(5) 除诸身行，指于初禅中，内视身内诸物，通过观析，灭除贪着欲界肉体的心理活动。(6) 爱喜，指于初禅中，身发八触，心受喜乐，但以智慧观析，不染着于喜乐。(7) 受乐，指初禅中心虽受乐而不染着。(8) 受诸心行，指初禅中一心寂定不动。(9) 心作喜，指入二禅而发内净之喜。(10) 心作摄，于



二禅喜乐中摄心，不为喜乐所动。(11) 心住解脱，指升入三禅，虽受极大安乐而不染着。(12) 观无常，指升进于四禅，于不动定心中，观析一切生灭无常，不生住着之心。(13) 观出散，指入空处定中，观出离色界，消散物质身体，心依虚空，逍遥自在，反观此自在之心，不着于空处定。(14) 观离欲，指进入识处定中，观心识念念生灭，无实体可得，从而远离对识处定的爱着。(15) 观灭，指入无所有处定，观无所有定心识亦生灭无常，而不住着。(16) 观弃舍，指入非想非非想处定，在定中反观定心空寂而不住着，弃舍错认此定为涅槃的想法，从而有可能超越此定，升进于“受想灭处定”。

佛典中对十六特胜观，仅举其十六步的名目，而乏详细的解释，后世人便各据己见，加以发挥。智顗所举三种解释是否符合十六观的原意，仅供参考。

## 通明禅修法

通明禅原出自《大集经》，曾一度流行于北朝。《释禅波罗蜜次第法门》卷八解释通明禅说：“所言通者，谓从初修习即通观三事：若观息时即通照色、心，若观色乃至心亦如是。此法明净，能开心眼，无诸暗蔽，既观一达三，彻见无碍，故名通明。复次，善修此禅必定能发六通三明故。”此禅从初修起，即通观息、色、心，而先从观息入门。静坐摄心，调和气息，然后心随出入息而作观，观息从鼻中入，遍满全身，乃至——毛孔，呼气时观气息从——毛孔中消散，久之即自觉息入无积聚，出无分散，来去无踪，如空中风，心自寂定。次观自身，内视骨肉筋血等诸物合集，成我此身，而身中诸物，又由“四大”合集而成，

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

“四大”是最微细的“极微”——相当于今天所说微观粒子集成，四大、极微皆新陈代谢，生灭不住，其实并无一个常住不变、本来就有的实体是我身，由作此观，心念空寂，了达身体的真实面目，其次观心，观察自己心念，皆藉缘（条件）而生，非本来就有，生已即灭，既不见其来处、去处、住处，又难把握住它的实体，如此观析，心更空寂，并了悟心之真实。另外，修通明禅观息之时，就可能同时了达身、心空寂，观身、观心也是如此，能观一达三。由于这种禅观心明利，所以在进入初禅时，就可能证得三明六通。

北朝以后，修习通明禅的人很少，对这种禅的具体修法，佛书中缺乏更为详悉的阐释。智顗的解释，其实已加进了佛教特有的观法，盖非通明禅的本来面目。

### 坏法观修法

九想、八念、十想三种观，专为对治人们对身体、人生的贪爱执着而设计，旨在破坏贪欲，故名“坏法观”。

九想为不净观的一种具体修法，其内容为观想尸体从肿胀到火化的九个过程中的变化。观修者一般先到野外停尸场、坟园观察尸体，将其相状牢记在心，然后静坐禅思，设想所爱之人或自身死亡，变为尸体，依次观想尸体变化之相；一胀想，二坏想，三血涂想，四脓烂想，五青瘀想，六噉想（想被虫蛆所食），七散想，八骨想，九烧想。

智顗《释禅波罗蜜次第法门》卷九说：“行人心厌六欲，犹如怨贼，故修九想以为对治，作此观时，虽破坏六欲而多生恐怖，若修八种正念，恐怖即除。”八种正念即八念，有纠正修九

想观所生弊端的效用。八念为：一念佛，二念法（佛法），三念僧，四念戒，五念舍（布施舍财或舍弃烦恼），六念天，七念出入息（所谓“入息不来即属后世”），八念死。

十相观为：一无常想，观一切现象皆生灭变异，不可常住；二苦想，想人生有生老病死、怨家相会、恩爱别离、所求不得等苦；三无我想，观身心中无一常住不变、能自主宰的自我；四食不净想，观所食之物不净，至胃肠中化为粪秽；五一切世间不可乐想；六死想；七不净想，观自他肉身不净；八断想；九离想；十尽想，为观想断除、离弃、灭尽自心中的“烦恼”而得到解脱。

显而易见，九想、八念、十想三种观，皆渗透了佛教小乘厌世、出世的宗教思想。

## 八背舍、八胜处修法

八背舍是佛教小乘修禅定者从低层次定境依次升入高层次，最终达到“受想灭尽定”的八种禅观方法。《释禅波罗蜜次第法门》卷十说：“背是洁净五欲，离是着心，故名背舍。”洁净五欲，指从初禅未到地定到非想非非想处定中，对所得禅定之乐及身体的贪着，“背舍”是背离、舍弃之义。

初背舍名“内有色相外观色”，从修不净观入门，先从自己足大姆指观起，依次观身自身肿胀烂坏，臭秽不净，次观所爱之人的肉身，也是如此。次从眉间起，观想皮肉剥落，唯见白骨，从两眉间的白骨中，观想地、水、火、风、青、黄、赤、白八色光明旋转而出，全身骨亦悉如是，所出光明遍照十方，悉皆明净，定心于此光明中，从而背离欲界定、安禅未到地定，进入初

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

禅，于初禅定中心，不贪着初禅之乐。此观从内观不净、白骨入手，为“内有色相”，外观八种光明，名“外观色”。

二背舍名“内无色相外观色”。于初禅中，进观前所观想的身内白骨散灭归空，只观想八种光明而入定，可见光明从身内出，从而升进于二禅，住二禅定中，亦不可贪着二禅喜乐。

三背舍名“净背舍身作证”。于二禅中心不受喜乐，唯观八色光明晃耀，专心观想，令此八种光明极为明净，专注于光明而入定，即能从二禅升进于三禅，从三禅升进于四禅。于三、四禅中，皆不得起心贪着禅定的寂定与喜乐。

四背舍名“虚空背舍”。于第四禅定心中，一心观想虚空，进入空处定，于空处定中观空、无相（无意识、概念所能分别的固定形相）、无作（无能造作与所造作者），不着于空处定。

五背舍名“识处背舍”，六背舍名“无所有处背舍”，七背舍名“非想非非想处背舍”，分别指于识处定、无所有处定、非想非非想处定中，观空、无相、无作，而不着于识处定等三种定。

八背舍各“灭受想背舍”。于非想非非想定中，舍弃一切观念、意念，一心观“真实”，复舍能观真实之心念，从而进入佛教所谓超越世间禅境界的“受想灭尽定”。

“八胜处”和八背舍一样，也是八种超越低层次禅定而进入受想灭尽定的禅观法，因其能破净、不净五欲，又长于调制自心，较八背舍更为殊胜，故名“胜处”。

第一胜处名“内有色相外观色少，若好若丑，是名胜知胜见”。入手门径与八背舍初门大体相同，从内观己身不净，外观所爱之人不净，进观众生有美、丑二类，把极美极丑的形象观想于心目中，于美者不生贪爱，于丑者不生憎恶，于所观见的不净之相不生畏惧，于所观见的八种光明不生爱着，名“胜知胜见”。

第二胜处名“内有色相外观色多，若好若丑，是名胜知胜见”。于身内，不灭前观所观见的白骨之相，主要广观身外，从一死尸观起，渐观想遍宇宙满是死尸，进观死尸皆为白骨，观想纯熟，于所观见若美若丑的形象不起爱憎，名为“胜知胜见”。

以上第一、第二胜处观，是在初禅定心中作观想。

第三胜处名“内无色相外观色少，若好若丑，名胜知见”。第四胜处名“内无色相外观色多，若好若丑，名胜知见”。大体与前二胜处观相近，都观想身外遍宇宙皆死尸，死尸变白骨，白骨放光明。唯第三胜处观主要内观自身白骨散灭，第四胜处外观身外死尸、白骨、光明等相。观成之后，于美丑两类形象心无分别爱恶，叫做“胜知胜见”。

第五“青胜处”，第六“黄胜处”，第七“赤胜处”，第八“白胜处”，是在第四禅定心中，分别观想青、黄、赤、白四种光明，令能随意观见，而亦不着。

八背舍、八胜处，都是为使佛教修行者断除对身体、自他的贪爱，从而超离世俗欲望及贪着各层次禅定喜乐之心，斩断被看作生死之根的“烦恼”。除青黄赤白四种胜处观外，其余背舍、胜处都渗透了宗教性内容。

## 十遍处观修法

十遍处观又译为“十一切遍处”、“十一切处”，是小乘佛教徒所修的高层次禅观。按佛教定学传统说法，须在第四禅的寂定心中修习，方可成功。十遍处，是依次观想青、黄、赤、白四色及地、水、火、风、空、识各遍满宇宙一切处。一般先取一小物作为观想的目标，如第一青遍一切处观，先取一青色之物如树叶

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

大小，置于面前，观看明白，然后闭目忆想，令其青色分明显现于意识中，若观想不见，开目再看再观。至观想到一小块青色分明显现时，再观想这青色渐渐广大，遍满内外、十方一切处所，唯见遍宇宙青色，不见一切。黄赤白三色亦如此观。地、水、火、风四大观，也是如此，如作地大观，先拿黄土涂在板或墙上，凝心观想。水大观取一盆水，火大观从观灯光入手，风大观想气遍身内外一切处。第九空遍一切处观，须先于四禅中观虚空，背舍四禅而入空处定，于定中观想虚空遍一切处。第十识遍一切处观，须先于空处定中观心识，背舍空处定而入识处定，于定中观想心识无边无际，遍满十方一切处。

佛教徒修十遍处观，一方面是为了破除对物质概念及形态的执着，了悟一切物质都以空为本性，不是像人们常识所见的那样，是不依人的意志而转移改变的，而是完全可以由定中的意念所造，依意念而转变。另一方面，佛教徒修遍处观，是为锻炼意念能力，而得到能随意制造、转变物质的“神变通”。据称修成青黄赤白遍处观，能以定中意念改变万物的颜色；修成水大观能以意念造水，修成火大观能以意念造火——这种火即神魔小说中所说“三昧真火”，修成地大观则有可能点石成金。从特异功能现象来看，佛教的这种说法是有道理的。

### 九次第定与熏禅、修禅

九次第定又名“炼禅”。修禅功深，能于一座中，从初禅节节升进，依次进入二、三、四禅、四无色定，最后进入受想灭尽定，中间无一异念间断，共经过四禅八种定加受想灭尽定，凡九级阶梯，次第升进，故名“九次第定”。九次第中最高的受想灭



尽定，简称“灭尽定”，指灭尽一切感觉及意念、概念活动的极寂静心态，入此定者，呼吸、脉搏，皆随意识之停息而停息，但生命活动并未完全停止，尚保持一定体温。据佛教史传记载，阿罗汉入灭尽定中，有能一坐几百年不动，而其头发、指甲等还不断生长。灭尽定被佛教认为是超出了有生死、生灭的欲界、色界、无色界“三界”（三种生存形态）的出世间定境，据称只有小乘佛教中得了第三“不还果”、大乘六地菩萨以上的圣者，方能入此定。

狮子奋迅三昧又名“熏禅”。九次第定修习纯熟后，进一步锻炼，达到不但能从初禅沿九个阶次很快地一级级直上，进入灭尽定，而且能从灭尽定中很快地逐级下降，退归于初禅，有如印度一带被视为动物之王的狮子，不但能奋迅前行，而且能奋迅后退，故名“狮子奋迅”。

超越三昧又名“修禅”。狮子奋迅三昧的功夫纯熟，进一步锻炼，达到能超越九次第定逐级升进的阶梯，随意出入于任何一禅，不仅能顺超，从低层次定或散心直超一至数级而入高层次定，而且能从高层次定直接退入低层次定或散心。据称小乘佛教所说已断三界生死的圣人阿罗汉，仅能超越一级，如从初禅直接超入三禅，称为“不具足超越”，只有佛与高等地位上的菩萨，才能具足超越，随意出入于任何禅定境界。

## 止观双运与双修

佛教强调止（奢摩他）、观（毗婆舍那）必须双修。智顗《小止观》说：“止乃伏结（烦恼）之初门，观是断惑（无明）之正要。”把止观二法比喻为车之双轮，鸟之双翼，“若偏修习，即

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

堕邪倒。”认为修止虽为修观的基础，但若仅仅修止，不以佛教特有的观慧修观，至多只能深入四禅八定，暂时压伏烦恼，因未得断除烦恼的智慧，不能消灭烦恼的种子，所以不可能达到佛教所期超出三界生死的目的。当年释迦牟尼早就证实了这一点，他从两个隐修者学禅定，修止而达到最高的非想非非想处定境，但并未从其中发现解脱之道。他的发明，自认为已找到的解脱之道，是在修止的寂定心中，修佛家独有的观。佛家认为：只有按佛教的方法修观，才能与宇宙的“真实”相应，获得堪以断离烦恼、无明，超生脱死的智慧。因此，止观双修，是佛家禅定的基本路线。

按小乘、大乘佛教定学的说法，止观双修，一般是从修止入门，系心一缘，渐入静定，当能随意恒久入定，达第九住时，于此寂定心中修观，观修至“妄念”消灭，明了“真实”时，心更寂定，发身心轻安，定慧双得，名“止观双运”。如《瑜伽师地论》所说：“若有获得九住心中第九住心，谓三摩呬多，用如三摩地为所依止，于观法中修增上慧。彼于尔时由观法故，任运转道无功用转，如奢摩他道不由加行，毗钵舍那清净鲜白，随奢摩他，调柔摄受，齐此名为奢摩他毗钵舍那二种和合平等俱转，由此名为奢摩他毗钵舍那双运转道。”《般若教授论》也说在修止达心寂定无分别时修观，观至“双证二品”时，叫做“止观双运转道”。证止的标准，前面已有专述，关于证观（毗婆舍那）的标准，如《菩提道次第略论》所说，当修观至解悟“真实”，知生死涅槃等皆是“分别假立”，无少许“自性”（本来具有，不依条件而改变的实体）——即空、无我，由如此修观之力，引生身心轻安时，名为证“毗钵舍那”。实际上，不从修止入手，一开始便直接修观，当观至证毗婆舍那时，也就同时证了奢摩池、

而达到止观双运。但宗喀巴不赞成这样直接修观，强调止观双修须从止入手。其《菩提道次第广论》卷十四强调“观须止因”，谓“先未得止者，仅以观慧而修思择，终不能发身心轻安所有喜乐，若得止已，后以观慧思择而修，轻安乃生”。

大乘、密乘佛教中，有一类禅的修习既不从止入手，也不从观入手，而是直接契证真如，无观无修。如禅宗南宗“于言下见性”的禅、密宗大手印的“无修瑜伽”等。这类特殊的禅定，实际上是一入门即止观双运、定慧双证，如《坛经·定慧品》所说，南宗之禅“定慧一体”，“即慧之时定在慧，即定之时慧在定”，称为“定慧等学”。定慧等学实际上即是止观平等双运之义。

## 九种大禅

九种大禅本出《菩萨地持经》，后来玄奘译《瑜伽师地论·菩萨地》称九种静虑。智顗在《法华玄义》、《法界次第初门》中称为“九种大禅”。大禅，指小乘所无、大乘特有的禅。九种大禅又分为多种禅法，其名目大略如下：

(1) 自性禅：止观的自性，谓观心的实性，观一切现象皆摄于一心。天台宗所倡“圆顿止观”及禅宗之禅等，实际上皆可归之于这一类。

(2) 一切禅：能得自度、度他的一切功德的禅，分为世间、出世间二类，二类各分为三种：离一切妄想，身心止息，名“现法乐住禅”；出生种种三昧，能得一切智慧，名“出生三昧功德禅”；能利乐众生，度化众生，名“利益众生禅”。

3. 难禅：义谓难修之禅，分三种：虽能随意入于四禅入定等诸定，但为利乐、济度众生，不去享受四禅之乐，而生于欲

~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

界、人间，名“第一难禅”；从一种定中能出生无量无数诸深三昧，名“第二难禅”；依禅定证得无上菩提（成佛，）名“第三难禅”。

4. 一切门禅：谓一切禅定皆从此门而出，包括欲界定、色界四禅等。

5. 善人禅：“人善根人”（指菩萨）所修的禅，分为不昧着及与慈、悲、喜、舍四心共俱五种。

6. 一切行禅：义谓此类禅能包摄大乘佛教一切修行之道，分为十三种：能摄一切善法，名“善禅”；能于定中变化无穷，称“无记化化禅”；摄心入定得止，称“止分禅”；以智慧观察，与真实相应，称“观分禅”；能于定中自利利他，称“自他利禅”；定中无诸杂念，唯一正念，称“正念禅”；定中能出生一切神通，称“出生神通力禅”；定中通达一切概念，称“名缘禅”；定中能通达一切义理，称“义缘禅”；定中永离一切散乱，称“止相缘禅”；定中能明察诸法起灭的因缘，称“举相缘禅”；定中舍离一切善恶，一无染着，称“舍相缘禅”；定中得法喜之乐，安住于心实性而不动，称“现法乐住第一义禅”。

7. 除烦恼禅：能除众生种种疾苦的禅，分八种：定中以持咒之力，能除种种苦患、毒、灾害、热病、鬼等，称“咒术所依禅”；能治诸病，称“除病禅”；能降雨除旱，称“云雨禅”；能除众生恐怖，称“等度禅”；能于定中以饮食周济饥渴众生，称“饶益禅”；能于定中以财物调伏众生，称“调伏禅”；能使众生觉悟，称“开悟禅”；能使众生所作之事皆得成功，称“等作禅。”

8. 此世他世乐禅：能使众生得今生、来世幸福的禅定，分九种：能以神通变化调伏众生，称“神足变现调伏众生禅”；于

定中能随机说法，教化众生，称“随说调伏众生禅”；能以佛法教诫引导众生，称“教诫变现调伏众生禅”；能为众生现出饿鬼、畜生、地狱的景象而令其改恶迁善，称“为众生示恶趣禅”；能以辩说使无辩才的众生开悟，称“为失念众生以辩饶益禅”；能使忘失正念的众生还得正念，称“为失念众生以念饶益禅”；能开发智慧，写出宣扬佛法的论偈，称“为造不颠倒论微妙赞颂摩得勒为令正法久住禅”；能以世间的技术工艺饶益众生，称“世间技术义饶益摄取众生禅”；能从定中放光，使恶道（鬼、地狱、畜生）众生暂时息灭痛苦，称“暂息恶趣放光明禅”。

9. 清净净禅：指能断尽烦恼、无明，得以成佛的禅，分世间清净净不味不着禅、出世间清净净禅、方便清净净禅、得根本清净净禅、根本上胜进清净净禅、住起力清净净禅、舍复人力清净净禅，神通所作力清净净禅、离一切见清净净禅、烦恼智度断清净净禅十种。

九种大禅中的多数禅，渗透了大乘佛教以普度众生皆共成佛为主旨的宗教性内容，其中一些着眼于解决现实人生问题的禅，如治病禅、饶益禅、世间技术饶益众生禅等，皆颇具积极意义，但这些禅的具体修习方法，佛典中并无详悉阐述，佛教徒实际修习的也很少。

二十五圆通法门

二十五圆通法门，是佛教《楞严经》中所说的二十五种能得“圆通”——通达“真实”的门径。经称释迦牟尼命诸大阿罗汉、菩萨各自陈说最初修道时得圆通的门径，有侨陈如等各作自述。所说入道法门凡有二十五种。

~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

(1) 侨陈如等五比丘“于佛音声悟明四谛”，由听释迦牟尼说法，得悟圆通，成阿罗汉。

(2) 优波尼沙陀从作不净观，观身不净。觉悟“白骨微尘，归于虚空，空色无二”，成阿罗汉。

(3) 香严童子从鼻根入门，观所闻檀香之气“非木非空，非烟非火，去无所着，来无所从，由是意销（意识剥落）”，成阿罗汉。

(4) 药王、药上二菩萨及五百梵天从舌根入门，观诸药草之味“非空非有，非即身心，非离身心，分别味因，从是开悟。”

(5) 跋陀婆罗及其十六同伴在洗澡时观水“既不洗尘，亦不洗体，中间安然，得无所有”。

(6) 摩诃迦叶及紫金光比丘尼等“观世间六尘（眼耳鼻舌身意所分别的色声香味触法）变坏，唯以空寂修于灭尽”，以观空成阿罗汉。

(7) 阿那律陀双目失明，按释迦牟尼所教之法，“旋见循元”，即反观视觉的能见之性，得天眼通，成阿罗汉。

(8) 周利槃陀迦从观息入门，观息“微细穷尽，生住异灭，诸行（运动变迁）刹那，其心豁然，得大无碍”。

(9) 梵波提“还味旋知”，观味觉“非体非物”，从而“内脱身心，外遗世界”，成阿罗汉。

(10) 毕陵伽婆蹉有次行路中被毒刺伤足，因观痛觉，“虽觉觉痛，觉清净心无痛痛觉”，又思惟“如是心身，宁有双觉？摄念未久，身心忽空”，于21日中，成阿罗汉。

(11) 须菩提“旋法归无”，观一切皆空，“性觉真空，空性圆明”，成阿罗汉。

(12) 舍利弗由观心入门，“悟心无际”，“心见发光，光极知



见”，心光内发，明了心的自性，成阿罗汉。

(13) 普贤菩萨从“心闻”（用定中意识听）入门，以心闻之法“分别众生所有知见”，从而达“心闻发明，分别自在”。

(14) 孙陀罗难陀依释迦教敕，观鼻端白，“经三七日，见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成处净，犹如琉璃，烟相渐消，鼻息成白，心开漏（烦恼）尽，诸出入息化为光明，照十方界，得阿罗汉”。

(15) 富楼那弥多罗尼子由助佛说法，成阿罗汉。

(16) 优波离从精心持戒入门，先以戒律自束其身，得身自在，次以戒摄心，心得通达，然后身心通利，成阿罗汉。

(17) 大犍健连以“旋湛”（静心内观）澄心，“心光发宣，如澄浊流，久成清莹”，成阿罗汉，得大神通。

(18) 乌刍瑟摩原多淫欲，依佛所教，观身中火大，“遍观百骸四肢诸冷暖气，神光内凝，化多淫心成智慧火”，入“火光三昧”，成阿罗汉。

(19) 持地菩萨从观“地大”入门，观析身体与世界的“地大”本无差别，“本如来藏（佛性）虚妄发尘，尘销智圆，成无上道”。

(20) 月光童子从修水大观入门，观身中水大与外界水大等无差别，而得“无生忍”（安住于本无生灭之境而不动）。

(21) 琉璃光菩萨从观“风大”入门，“观此世界及众生身皆是妄缘风力所转”，“观世动时，观身动止，观心动念，诸动无二，等无差别”，从而了悟自性，入三摩地。

(22) 虚空藏菩萨从观“空大”入门，观“四大无依，妄想生灭，虚空无二，佛国本同”，因而入三摩地。

(23) 弥勒菩萨修唯心识定，观十方世界一切皆为心识所变

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

现，从而“识心圆明，入圆成实”，得无生忍。

(24) 大势至菩萨从念佛入门，以“都摄六根，净念相继”为要，忆佛念佛，从而“以念佛心，入无生忍。”

(25) 观世音菩萨从“耳门圆照三昧”，即从返听能闻之性入门，得三摩地，获得能通过观照音声而救度众生的神奇功德。

最后文殊菩萨对二十五门一一加以评论，称赞观世音菩萨“反闻闻自性”的“耳根圆通”法门最为第一，最适宜于这个世界的众生修习，因为这个世界众生的六种感知中，以耳根闻听音声的功能最为圆通，依此修习，易于成就。

二十五圆通提供了多种修习止观的门径，指出无论是眼耳鼻舌身意“六根”（六种感知器官）、色声香味触法“六尘”（六种感知对象）、地水火风空识“六大”及呼吸、持戒、说法、观心、念佛等，皆为进入止观之门，都可以达到“圆通”。观修之要，主要在于反观心之本性。经中文殊菩萨偈言说：“虽见诸根动，要以一机抽。”实际修习，应从诸门中选择一门，专精深入，才容易取得成功。这种“一门深入”、“反一全六”的主张，在佛教禅籍中是很独特的。

### 真如三昧与四种三昧

真如三昧义为与“真如”相契合的定境，为大乘佛教一切禅定的根本，尤为如来藏系的经论所倡行。真如三昧观修的对象真如，梵语为 tathatā，大体与“真实”同义，指宇宙万类普遍共具，不变不动的本性，本来面目，实相、如如、法性、实际、法界、佛性等，就其实际所指而言，基本上都是真如同义语。真如是大乘佛教哲学中的最高范畴、中心课题，大乘有“一实相

印”，用来鉴别一切经论是否符合大乘佛教的基本义理“一实相印”即指真如论而言。大乘佛教诸派的经论撰述，都说真如离言超验，非任何概念所能诠表，非任何心理活动所能相应，只有“离念”而达“言语道断，心行处灭”——离任何概念及心理活动，方可“自内证”。自内证，指心与真如契合无间，所谓“智与真如平等平等”，这种体验非属常人心理活动和知识范围内的东西，只能说它“不可说不可说”。现代哲学、宗教学，即使承认有这种主观体验，一般都称之为“神秘主义”。

真如既离言超验，真如三昧的观修，当然就不能系心于任何属感觉、概念范围的境相，不念一切，亦不存“不念一切”之念，大体上可作为此定修习之要。《大乘起信论》述真如三昧修习方法说：

“若修止者，住于静处，端坐正意。不依气息，不依形色，不依于空，不依地水火风，乃至不依见闻觉知，一切诸想，随念皆除，亦遣除想（指“遣除一切”之念）。以一切法本来无相，念念不生，念念不灭。亦不得随心外念境界，后以心除心。心若驰散，即当摄来，住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界。即复此心亦无自相，念念不可得。”

大意谓静坐修定之时，要除一切念想，不守一切，连不守一切的念头，也要弃除。不得散乱、掉举，不堕于昏沉、沉没，若有沉、掉生起，须即时摄心对治，观所念一切无非自心的分别，而自心亦无一实体可得。不但在坐时如此修，即下座之后，于平时一切日常活动中，都应念念守护坐中所得定心，观察一切意念活动唯是自心，自心亦无实体。如此久久修习，便能人“住心”，心“渐渐猛利，随顺得入真如三昧”，从而契证真如，知“法界一相”，由此而进入“一行三昧。”

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

天台宗倡行的四种三昧，是智顗根据佛经所说及其师慧思之传而制定。四种三昧为：常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。

常坐三昧，又名“一行三昧”，出于《文殊说般若经》、《文殊说般若经》。在这两种经中，以“系念法界”、“念法界”——即观念“真如”为一行三昧修习之要，以了知“一切诸佛法身与众生身平等无二”为修一行三昧所得的智慧，以称念一佛名号为入一行三昧的门径。《文殊说般若经》述称念佛名以入一行三昧之法说：

“欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字，随佛方所，端身正向。能于一佛念念相续，即是念中，能见过去未来现在诸佛。”

经中说如此念佛不辍，便能了悟诸佛“法身”（以“法界”、“真如”为身）平等不二，而入一行三昧。智顗《摩诃止观》卷二说，修一行三昧以90日为期，90日中除饮食、大小便、经行外，皆须结跏端坐，称念一佛名字，相续不断，无一念休息废舍，若疲乏、瞌睡至极或得病，妨碍修定，不能遣除时，专称一佛名字忏悔，祈佛加被。又说若能精心修此常坐三昧，能于定中见佛，见到佛后，再以智慧观察能见所见，便能与真如相应，明了“法界一相”。

常行三昧，又名“般舟三昧”（“佛立三昧”），出于《般舟三昧经》。也以90日为一期，90日中除饮食、大小便、为人说经之外，皆旋行不息，口唱或心念“阿弥陀佛”不辍，所谓“步步声声念念，唯在阿弥陀佛”，不得有一念散乱、昏沉，据称虔诚修习，能于定中见阿弥陀佛乃至十方诸佛在面前站立，故名“佛立三昧”。见到佛后，亦须反观内照：“佛从何处来？我亦无所

至”，是我自心念佛，自心见佛，而“心不自见心”，心之实体终不可得，了达心念亦空，自与真如相应。《摩诃止观》卷二推崇此常行三昧“于诸功德最为第一”。

半行半坐三昧，又名“方等三昧”及“法华三昧”，出于《方等》、《法华》二经。《方等经》说：“旋百二十匝，却坐思惟。”修方等三昧，先供养佛法僧“三宝”，长跑忏悔罪业，起立后旋行120匝，旋行时口中念咒，旋行毕，礼拜十方佛，然后端坐，思惟实相。如此周而复始，不得休息。《法华经》说：“若人若行若立，读诵是经，若坐思惟是经。”法华三昧修法就是据此而定，修习分严净道场、净身、供养、请佛、礼佛、忏悔、旋绕、诵经、坐禅、证相十门，其中旋行持咒皆同方等三昧，诵经则专诵《法华经》，坐禅中观实相，行“实相忏悔”。方等三昧与法华三昧的修习皆以七日为一期，参加者限定在十人以下，不拘僧俗。

非行非坐三昧，又名“随自意三昧”，出于《小品般若经》所说“觉意三昧”。《摩诃止观》卷二解释“觉意”说：“觉者照了也，意者心数（心理活动）也，……行者心数起时，反照观察，不见动转、根源、终末、来处、去处，故名觉意。”此定的修习，不拘行住坐卧的形式，不定多少天一期，也不拘于修习的场所，平素生活中，只要有意念起，即反观内照，分析、寻觅心念的来去、实体、根源，以期了悟心念的自性，而与真如相应。

《摩诃止观》说，四种三昧修习的形式虽然有别，但修观之理相同，都须以天台宗所谓“一心三观”、“三谛圆融”的哲学观观察推究所观、能观，以期了悟实相、真如。四种三昧中，修前三种三昧，必须有虔诚的信仰、极大的毅力和很好的身体，非一般人所能行，佛门出家僧尼中能“不惜身命”而修这类禅定者已

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

属难得，据《续高僧传·慧思传》载，慧思临终前召集徒众，对他们说：若有十人不惜身命，常修法华、般若、念佛、方等三昧，保证供给其所需，如无人修，我将远去。徒众们畏惧“学行事难，竟无答者”。至于一般佛教在家信徒，就更无法修这类禅。第四种觉意三昧的修习虽不构条件，也需以宗教哲学观作为主导。

### 一心三观与圆顿止观

“一心三观”是天台宗独创的观心法要，又称“圆融三观”、“不可思议三观”，其基本原理出自印度龙树《中论》中“因缘所生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义”一偈。天台宗对此偈中所概括的印度佛教中观派哲学基本原理进行发挥，把它运用于修禅中，以现前一念“无明心”即常人的念头为所观的对象。三观，指空观、假观、中道观，分别观析宇宙万象本具的空、假、中“三谛”（三种真理）。一心空观，谓一念起时，观此念乃因缘（内外条件）合集而生，没有其本来就有的、独一不变的实体，生后即灭，故名空，此空并非空无一物，而是“缘起空”、无本具不变的实体之义。一心假观，谓进观此念虽空，但因缘和会，宛然有其暂时性的存在，此有为仗托因缘之有，并非本来即具、不倚仗任何条件的实有，假名为有，故名假，此假，是“假借”、依仗条件之义。一心中观，谓说此念空，不过是为了破除一般人误以为它实有的错误、执着；说此念假，是为了破除误认为此念一无所有的错误、执着，此念本来的真相，是不空也不假，非言语概念这种人们为便于认识世界而制造的符号所能如实表述，既不执着假，又不执着空，“言语道断，心行处灭”，



自然与此念的实相相应。

天台宗认为以三观观三谛，不过是观一个真理的三方面，本无次第可言，三即一，一即三，非一非三，而一而三，圆融无别，随说一观，实际上就已包摄了其余二观。如《摩诃止观》卷五所说：“一空一切空，无假、中而不空，总空观也；一假一切假，无空、中而不假，总假观也；一中一切中，无空、假而不中，总中观也，即《中论》所说不可思议三观。”智顗《一心三观》说：“达一念性具三千妙境，本来空寂，无能观空，无所观境，境观双绝，能所顿亡，是为日用中一心三观，更无前后。颂曰：境为妙假观为空，境观双亡便是中，亡照何曾有先后，一心融绝了无踪。”以“能（能观之心）所（所观之念）顿亡”为顿入一心三观之诀要。

一心三观之说虽然具有浓厚的玄学气息，但实质上是一种观析心念而修禅定的方法。

圆顿止观是天台宗所主要倡行的禅观，天台宗第九祖湛然《止观大义》说：“圆顿止观即法华三昧之异名耳。”此观以天台宗发挥的所谓“圆顿”的佛教哲学观观“法界”为宗，以观心为门径，实际上是真如三昧，一行三昧的深化。

智顗《摩诃止观》卷一解释圆顿止观说：

“圆顿者，初缘实相，造境即中，无不真实。系缘法界，一念法界，一色一香，无非中道。已界及佛界，众生界亦然。阴人皆如，无苦可舍；无明尘劳即是菩提，无集可断；边邪皆中正，无道可修，生死即涅槃无灭可证。无苦无集故无世间，无道无灭故无出世间。纯一实相，实相外更无别法。法性寂然名止，寂而常照名观。”

这段玄而又玄的话，大意是说从天台宗的实相观来看，宇宙

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

万象与法界、真如、实相、法性本为一体，万象皆为法界的显现，于其间实际无一可否定的，也无一可肯定的，只要心念对一切既无否定的、又无肯定的分别，因而契合于法性本来寂灭之性，即为止；于此寂定心中，不昏不昧，明明了了，即为观。圆顿止观修习中调心，可以说以“寂照”二字为诀要。

圆顿止观的具体修法，天台宗分为十门。据《止观大义》所说，上根人只须修第一门“观心不可思议境”，不可思议境，指宇宙万象皆心所造，全体是心，此心“随缘不变”，以“无自性”（无本有、不依条件而存在的实体）为其根本特性，而又“不变随缘”，随心与境之间的不同关系而显现为多层次的宇宙万象，心所显现的一切，众生与佛、心与境，皆互遍互摄，重重相入，所谓“一一心中一切心，一一尘中一切尘，一一尘中一切心，一一尘中一切刹（世界），一切刹尘亦复然”。心空而具足一切、重重无尽，有而绝无自性的神奇奥妙，超于常人意识分别的境界，故曰：“不可思议。”天台宗所说心的不可思议，包含有颇为深奥的哲理，此不详述。

《止观大义》还说，若是中根人，修第一门观心不可思议境，尚难了悟实相，则须依次修下面的六门：（2）起慈悲心：发自度度人的哲愿；（3）安心：通过研读佛典，思索、静观，解悟心性本来清静；（4）破法遍：以大乘佛教哲学观破除认为心外有实体的执着；（5）识通塞：识别生死烦恼（塞）与菩提涅槃（通）；（6）道品调适：修“四念处”等三十七品道法；（7）助道对治：对禅定中所发的烦恼进行对治灭除。

如果是下根人，修至第七门尚难了悟，则还应修以下三门：（8）知位次：知道自己尚示“见道”，处于修道中的初级阶次，生起对较高级阶次的希慕追求；（9）安忍：不为名利及内心所起

的烦恼所动；（10）离法爱：已离烦恼，得一定程度的解脱时，座离对解脱境界的贪爱，以破除“根本无明”，升入更高的果位。

圆顿止观虽是一种禅定方法，天台宗对它的具体修法阐述也较详悉，但这种止观的修习，显然离不开天台宗唯心哲学观的主导。

## 不论禅定解脱、唯论见性

禅宗虽以禅名宗，但从其主旨而盲。实际上并非以大乘佛教六度中的“禅那波罗蜜”为中心，而以“见性”为宗。禅宗之“禅”，非“禅那”的简称，而专指“见性禅”。《坛经》中，禅宗六祖慧能说，其师弘忍“唯论见性，不论禅定、解脱”。明示其学不以禅定为宗。

慧能常称见性为“般若”。般若属大乘佛教六度中的“般若波罗蜜”所摄。这种般若，非指一般属知识范围内的智慧，据称即是佛心，亦即佛内心的体验，故禅宗中人又称自家为“佛心宗”。《佛学大辞典》禅宗条说：“故由彼宗之本义言之，则与其谓为禅宗，毋宁目为佛心宗为适当。”

禅宗以见性得慧为主旨，但见性得慧，亦不离禅定。不过这种禅定，与小乘、大乘佛教从止入观的一般禅定不同，强调定慧一体，止观不二。《坛经·定慧品》即说：“我此法门，以定慧为本。……定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。”按这种说法，则见性之时，其慧必在定心中，不过这种定有其特殊性，慧能名之为“般若三昧”、“一行三昧”、“一相三昧”，这几种三昧之名，都出自大乘佛经，大体皆以“系念法界”为门，契证真如为要，即《大乘起信论》所

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

说“真如三昧”。慧能所说三种三昧，就其哲学含义而言，实际上也都以定心于真如为中，未出大乘经中所说这类三昧的本义。不过慧能直指真如为人的“本心”、“本性”、“自性”，本心、本性、自性即《起信论》所说：“心真如”、大乘佛经中所说“心性”，实际上与真如、法性同义。就心性的实践意义及契证的方法而盲，慧能所说，较大乘佛经中所说真如三昧、一行三昧更为深入。《坛经》解释本宗的禅定说：“外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。”“外离相为禅，内不乱为定。”“外若离相，心即不乱，本性自净自定。”由此而盲，禅宗之禅，无疑不属禅定一类，不过不是一般的禅定，而是大乘佛教经论中“一行三昧”等的发挥和深化。它与天台宗的“圆顿止观”，都可归入九种大禅中的“自性禅”。

禅宗南派中人为强调禅宗之禅与佛教一般禅定的不同，把佛教经论中所说诸禅定通称“如来禅”——即释迦牟尼口说的禅。而把本宗之禅称“祖师禅”——即达摩等禅宗祖师“心传”的禅。其实，“如来禅”本出于初期禅宗主要所依的《楞伽经》，原义为唯佛所内证的禅，用来称禅宗之禅，实际上最符合其本义，但禅宗中人团不重经论，对“如来禅”一语认字面上作了别解故称为教外别传。

禅宗南派之禅虽不拘坐禅的形式，但实际修习也多以坐禅为主，后来发展到参究、看话禅、默照禅，也未曾离佛教禅定摄心入定的通途。参禅过程中，也往往深入四禅八定；即禅宗所标榜的“自性定”，也会出现身心上的气功效应。禅宗之禅既属禅定的一种，虽然与现代各种气功有很大不同，但也有共通点，包含有气功的内容。对气功界所称“开慧”来说，禅宗之禅尤具有深刻的启发意义，《坛经》为不少气功师所推崇。

“明心见性”是禅宗的中心口号，也为天台宗、华严宗、真言宗等大乘佛教宗派所共唱。心指人心，“性”指不变不动的本性、共性或未被人的意识所掩盖、歪曲的“本来面目”。心性又称“本心”、“真心”、“真性”、“佛性”、“心地”、“心真如”、“心真实”、“自性清净心”、“自性法身”等，是大乘佛教如来藏系经论中的中心范畴，禅宗人从大乘佛教如来藏系经论所说真心一元论的哲学观出发，认为人的心性本来空寂、本来不生不灭、本来清净、本来明觉，本来具足一切、能生万法，一言以蔽之，众生心性本来是佛，所谓“即心即佛”。然而，众生为波动不已的“妄念”所迷，不能自知自见自心本具的佛性，好像迷东为西，认金条为稻草，迷佛为众生，不知自性本来是佛，但只要当下离却“妄念”，便会顿然见性，明白自性本来是佛，叫做“顿悟成佛”、“见性成佛”。唐代云居智禅师解释说：“清净之性本来湛然，无有动摇，不属有无、净秽、长短、取舍。体自悠然，如是明见，乃名见性。性即佛，佛即性，故云见性成佛。”（《传灯录》卷四）按印度大乘佛教中观派、瑜伽行派的说法，修菩萨行者经一大阿僧祇（无量数）劫的修行，达到初地菩萨位时，始能见性，实证真如，禅宗提出的当念见性成佛。禅宗的这种“顿悟”说，在大乘佛教经中也可以找到根据。

与大乘佛教经论一致强调真如、实相离言、离相一样，禅宗人也强调心性“开口即错”、“拟议则差”、“说似一物即不中”，不可能通过以概念为工具的理性思惟途径去认识，只能“离念自证”。在大乘佛学看来，人们正常的心理活动，皆不离表象、概念的分别，被意识层面的、理性上的“分别我法二执”和潜意识层面的“俱生我法二执”所缚。分别、俱生我法二执，指理性地、本能地执着心内有独立存在的主观世界，即心内有实我，于

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

心外执着有独立存在的客观世界，执由感知器官所得到的表象、知觉绝对真实，以两种执着为根本立场，于是在生活中便不能不起贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼，由烦恼而发起或善或恶的活动，由活动而引起必然的果报，辗转于生死苦恼的无尽流转中而不能自拔。以二种执着为根本立场，总与烦恼掺杂不分的心理活动，与真如不相应，称为“妄念”。妄念，不过是心理上一种不自觉的波动，而心本具自主性，有反观内照、认识自身之能，只要发挥这种自主之能，于当下止息妄念的流动，便可于刹那间与真如相应，顿见本性。唐代大颠禅师说：“但除却一切妄运想念见量，即汝真心。”（《传灯录》卷十四）禅宗把大乘佛学的宗旨，落实于生活的实践，单刀直入，力倡言下见性，确实可称把握了大乘佛学的心髓。禅宗人的基本信念是：佛，无非是个觉悟了自心的人，人同此心，心同此理，佛心人心，本无什么本质区别，只要按佛在经中所说的或通过历代祖师心传口授的方法调心，佛所得到的体验，人也可以得到。如果从宗教学的角度来看，比起一味祈祷神鬼、上帝的多数宗教来说，禅宗显然要进步得多，属发展到高层次的宗教，并且超越了宗教。

按禅宗著述中的说法，神秘的开悟、见性，在实践上相当简单，无非是教人离一切概念分别，于“言语道断，心行处灭”的特殊心态下获得对自心的了悟。从现代心理学的角度看，禅宗的开悟，粗略地说，乃是在“无意识”或“纯粹意识”下的直觉。日本近代禅学大家铃木大拙《禅天禅地》说：“佛家所说的开悟，系在无意识状态开始进入意识状态或晓知主客之顷。”禅宗著述中对这种神秘经验的描述，大致不出空寂与了知两个方面。空寂，指无任何概念，无时空、主客、自他、物我之别，无任何情绪，如《坛经》慧能偈所说：“本来无一物。”又说：“心量广大，



犹如虚空，无有边畔，亦无方圆大小，亦非青黄赤白，亦无上下长短，亦无瞋无喜，无是无非，无善无恶，无有头尾。”了知，指这种无任何概念及情绪的空寂心，非如土石无知，非同睡眠昏昧，而是“了了常知”、“昭昭灵灵”。这种空寂寂照心境，对一般人来说确实神秘，但对参禅有素者来说，虽然未必有很多人实际体会过，但恐怕也不会有多少人认为是不可能有的、或是禅宗人编造的。

据禅宗所说，寂知之心具“自然智”，此智非指知识而言，而是指自然离烦恼，离我、法二执的绝对自主心，是一种对待人生和世界的自然的、直觉的根本立场和态度。证见此心者，直觉到超越生灭和时空的、解脱自在的精神境界，便会“开佛知见”，确信自心本来成佛，起码自知自心有成佛之本，知成佛之道，世界观、心理结构从而发生质变。若保持这种超越了小我的绝对心，当然会超越一般人以自我为中心的基本立场，处事待人的态度会发生根本变化。性为体，念为用，体用不二，故若见性之时，并非仅仅是沉沦于无意识的空白心境，而是心心念念，都成为真如之用，所谓“一真一切真，万法自如如”（《坛经·行由品》）。不妨随缘应物，办事用心，乃至日理万机。对于彻悟者来说，主观、客观的对立完全打破，宇宙万物，都看作自己真心的显现，所谓“物物是，头头是”，我一不是真心妙用。

禅宗说一念间顿然见性，仅属“悟”的范围，悟后还须“保任”，念念不迷失，达到“于一切时中，念念自见”，“烦恼尘劳常不能染”（《坛经》）的境地，才能真正称为“见性”或“见道”。

## 达摩修禅·参禅·看话禅·默照禅

中国禅宗尊为本土初祖的菩提达摩，自称承“南天竺一乘宗”，据有关史料记述，他于南朝梁武帝普通年间（520—526年）来华，先与梁武帝对答不契，乃北行人魏境，在河南嵩山少林寺后五乳峰的一个石洞中坐禅，“面壁而坐，终日默然”，人称“壁观婆罗门”。他所传的禅，以印度大乘佛教如来藏系经论中的真如缘起论为哲学基础，以“二人四行”为纲宗，修行进程分安心、发行、顺物、方便四门。二人，为理人、行人，理人即“安心”，所用方法即“壁观”。慧林所记《菩提达摩略辨大乘人道四行》说：

“理人者，谓藉教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无地，凡圣等一，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名之理人。”

所谓“藉教悟宗”，是说通过研读如来藏系的《楞伽经》等佛经（佛的言教），了悟经中的宗要——深信自心中有真性，只要息灭妄想，自然豁露。舍妄归真的具体方法，是凝心住于“壁观”。壁观是“心如墙壁”之义，取静坐中面对的墙壁为喻，以墙壁的直立不倚喻调心之要，不令偏于空、有，不存自他，凡圣等分别，如此便与真如之理相应。这种禅以调心令直接契合于真如为内容，实即后来所译《大乘起信论》中所说的真如三昧、一行三昧。

按二人四行之说，定心悟理之后，尚须“起行”，行有报冤行、随缘行、无所求行、称法行四门，实际上前三门都可摄于称

法行一门，称法行的实质，是保持与真如之理相应的心，在日常生活和社会活动中去修大乘佛教所说的六度，一方面对治自心的悭吝、贪瞋、懈怠等烦恼，一方面尽力行利他之事，而不执着于能行所行，不希图行为的果报，完全不计较个人的利害得失、荣辱誉毁，“行无所行”，名为“称法”（与真如之理相应）。“四行”把禅贯穿于修行者的整个日常生活和社会活动，当然需要建立在以宗教追求为安身立命之本和生命价值的信仰基础之上。

禅宗通过“参究”的方法，以期明心见性，叫做“参禅”。参究，指反究内心，觅求心性，这实际上是小乘、大乘佛教“四念处”中“心念处”观的发展。据传禅宗二祖慧可参见达摩，请求达摩为他“安心”，达摩说：你拿心来，我替你安！慧可寻思许久，回答说：“觅心了不可得。”达摩于是说：我替你安心完毕。慧可乃于言下大悟。后来南北二宗，皆教人于息虑忘念处，反究内心。北宗教人念佛至心“忽然澄寂”时，看“心是什么？”南宗慧能初传法给追他而来的师兄惠明时，对他说：“汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。”惠明如说摄心良久，慧能才说：“不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座（指惠明）本来面目（指心性）？”启发他从寂定心中反究心之真性，惠明即时“于言下大悟”（见《坛经》）。以后禅师们常用这种方法教人，如沩仰宗开创者灵祐教弟子慧寂说：“以思无思之妙，反思灵焰之无穷，思尽还源，性相常住，理事不二，真佛如如。”（《传灯录》卷十一）所谓“以思无思之妙，反思灵焰之无穷”，用以后药山侯俨禅师的话来说，就是“思量个不思量的”，即反究离概念分别、离思虑的心体，反究来反究去，当达到思量断、心行处灭时，便了达心源，见到了常住不变的真性。云门宗开创者文偃禅师教人“却须退步向自足脚跟下（指“自我”的安身

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

处)推寻,看是个什么道理?”赵州从谏禅师教人:“汝但究理坐看三二十年。”玄沙师备禅师教人“密密地自究,仔细观寻”,都是同一路数。南禅二三传后,越来越强调须参究而悟,如空谷隆禅师说:“不参自悟,上古或有之,自余未有不从力参而得悟者。”禅师们教人参禅的方式,也越来越灵活多样,为怕参禅者走到理性思维的路子上去,禅师们往往不准学禅者从佛教经论文字中讨教,不把禅的原理告诉他们,而击发他们把心性是什么的问题横在胸中,成为一无法解决的悬案,令其疑到极点,豁然顿悟。甚至不惜用棒喝、拳打脚踢、瞪眼竖眉,乃至断指斩猫等手段,引发学禅者心中的疑云,逼令其断落意识,达到开悟。这种参禅方法,发展到南宋初,程式化而变为临济宗的“看话禅”。

看话禅又名“话头禅”,是以参看“话头”为门径的参禅方法,“话头”多为一句“无意味语”——即无法给予答案的问句,如“万法归一,一归何处?”“父母未生前本来面目?”“念佛的是谁?”等等,话头多取自古代禅师参禅的故事,称为“公案”。话头、公案的用处,是引发“疑情”,在心中悬起一无法解开的疑团,将此疑团紧抱不舍,专注不散,乃至潜意识中也不放舍,据称疑至极处,便会忽然“心花发明”,顿悟心性。这种方法的运用,最早见于唐代的黄蘗山希运(?—885年)禅师,他曾教人看赵州从谏禅师的“无”字公案。后来有北宋法演禅师也用此法教人参禅。五代以来,禅宗祖师们的语录越积越多,标榜“不立文字”的禅宗,已经文字山积,禅门中渐兴起一种注解阐释古人禅语的风气,真实参禅者渐少,背离了禅宗原有的宗旨,临济宗门下大慧宗杲禅师(1089—1163)有见于此,力倡看话禅,以图振兴宗风。他的语录中,多次教人参话头,主要参从念的“无”字公案。如其《普说》曰:

“经言祖语，诸方老宿（大禅师）语，千差万别，若透得过‘无’字，一时透过。不用卜度，不用注解，不用要得分晓，不得作有无商量，不得作真无之无卜度，不用向开口处承当，不用向举起处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说处领略，不用掉在无事甲里。但行住坐卧，时时提撕（提起、参究）：‘狗子还有佛性也无？’‘无？’提撕得熟，口议心思不及，方寸（心）里七上八落，如生铁橛，没滋味时，切莫退志！得如此时，却是好消息。忽然打失布袋（喻心理上的负担‘妄念’），不觉抚掌大笑。茶里饭里，喜时怒时，净处秽处，妻儿聚头、宾客酬酢，公私各处，都是第一等好做工夫的时节。”

这里对参话头的方法和要点讲得很是详悉，几个“不得”，尤为重要。

经宗杲大力提倡后，看话头渐渐成为临济宗参禅的通用方式，影响至为深远。历代禅师对参话头的方法、要点，论述甚多。

历代禅师们所强调的参话头要点，大略有三：第一是先要选取适宜于自己参的“活句”，活句要“没心路、没语路、无摸索”（《禅宗龟鉴》），即必须能截堵任何思路，无法通过理性思维给予解答，方能引发起疑情。清代钱伊庵《宗范》中，主张参“无梦无想时主人公在何处安身立命”及“死了烧了什么处去”等活句。

第二是要疑。禅宗人说：“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。”疑，千万不可向理性思维的路子上滑，要使所疑落在空处，离绝一切概念。疑须从粗至细，持续不间断，不计参究时间的长短。当功夫得力，疑情成片，专注不散时，易达心定念寂，疑情无从发起，此时若堕在空寂定心中，是过失，一般主张此时须提起疑情，令其更为深细。又不可将心待悟，须通过参究，逼心令悟。

第三是不可错认“光影”。当参究得力时，往往会觉得自心

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

澄寂明亮，或觉暗然空寂，或见光明闪烁，或见佛菩萨现形等等，这些主观感觉，禅师们认为都是“光影”，即寂定时意识中所现的幻相，或一种定境，并非真正的“本来面目”。

参禅、参话头基本上是中国禅师的发明，它在佛教禅法中颇为奇特，是以佛教所谓“五毒”中的疑为禅门，其在心理方面的原理，颇值得深究。这种奇特禅法与气功功法及佛教一般禅法虽然很为不同，但实质上也有—致之处。参禅、看话头摄万念于一疑情，修习过程中一般当然也会有气功内气的效应。

默照禅是南宋初禅宗曹洞宗禅师正觉（1091—1157年）所提倡的一种禅法。默照禅的提倡，和宗杲的看话禅一样，都是针对当时禅宗界的“文字禅”、“口头禅”之风，力图革除弊端，重振宗风。正觉继承发扬曹洞宗重坐禅及细密柔和的传统，所倡的默照禅与宗杲所倡看话禅对立，风格迥异，宗杲对默照禅很是反对，斥为“邪禅”，但默照禅在当时和后世，影响也不小。

“默照”二字，点明了默照禅修习的诀要。默，指离言绝虑，离任何概念的、二元化的分别；照，指灵明常照，不堕昏沉、沉没。默照二字，与慧能门下玄觉禅师《永嘉集》所强调的坐禅之要“寂照”是同义语。正觉所著《默照铭》说：“默默忘言，昭昭现前。鉴时廓尔，体处灵然。灵然独照，照中还妙。露月星河，雪松云峤。晦而弥明，隐而愈显。”

强调坐中默、照必须平等，不可偏废，若“照中失默，便见侵袭”，若“默中失照，浑成剩法”。

正觉《坐禅箴》还说：

“佛佛要机，祖祖机要：不触事而知，不对缘而照。不触事而知，其知自微；不对缘而照，其照自妙。其知自微，曾无分别之思；其知无偶而奇，曾无毫忽之兆，其照无取而了。”



并以“水清彻底兮，鱼行迟迟，空阔莫涯兮，鸟飞杳杳”来形象描述默照的定境，据此，则默照禅，以定心于离意识分别的寂照心之上，这其实就是达摩所修“壁观”一类。这种禅，大概较易被作为一种气功功法，为人们所接受。

## 禅宗三关

禅宗讲开悟见性，本来不立阶梯，如慧能弟子神会《答崇远法师问》说：“我六代大师，一一皆言单刀直入，直了见性，不言阶渐。”百丈怀海有透过“三句”之说，北宋兜率从悦、黄龙慧南皆以三句话勘验学禅者，当时称为“三关”，但皆就破三层执着而言，未尝作为参禅的阶梯。以后看话禅盛行，渐有分参禅为三个阶段之说，称为破“三关”，其三关为：初关破“本参”、破重关、踏末后关（又称“末后牢关”、“向上一路”），但对三关的解释，并无一致之说。比较通行的说法是：初入参禅之门，确信自心有佛性，解悟佛性是什么，叫做“知有”、“有省”或“识个人处”。破所参话头，于离意识分别的空白心地中见本来空寂之自性，称破初关、破本参。从空性起用，识得“妙有”即真性所具妙用，称破重关。佛除悟迹，达无碍自如之境，称踏末后牢关。也有以分破第六、七、八识解释破三关者，有以悟入华严宗所说理法界、理事无碍法界，事事无碍法界解释破三关者；还有主张顿悟并无三关，高唱“一簇破三关，犹是箭后路”者。众说纷坛，莫衷一是。清代雍正皇帝自称透彻三关，在他所撰的《御选语录》总序中，对破三关作了“钦定”：

“夫学人初登解脱之门。乍释业系之苦，觉山河大地，十方虚空并皆消殒，不为从上古锥（指古代大禅师）舌头之所瞒，识

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

得现在七尺之躯，不过地水火风，自然彻底清净，不挂一丝，是则名为初关破参，前后际断者。

破本参后，乃知山者山，河者河，大地者大地，十方虚空者十方虚空，地水火风者地水火风，乃至无明者无明，烦恼者烦恼，色声香味触法者色声香味触法，尽是本分，皆是菩提，无一物非我身，无一物是我己，境智融通，色空无碍，获大自在，常住不动，是则名为透重关，名为大死大活者。

透重关后，家舍即在途中，途中不离家舍，明头也合，暗头也合，寂即是照，照即是寂，行斯住斯，体斯用斯，空斯有斯，古斯今斯，无生故长生，无灭故不灭，如斯惺惺行履，无明执着自然消落，方能踏末后一关。虽云透三关，而实无透者。”

雍正大体以达“前后际断”，露出前念后念间的一段空白心地，从而悟心性空寂为破初关；以“大死大活”后，识得一切皆为真性之妙用，为破重关；以破无明，达任运现成，无修无证为踏末后关。这种说法在近300年来的禅宗界影响颇大，但也有人不同意。清人钱伊庵《宗范》的说法似乎更为妥当：

“若夫本分、重关、末后之说，大悟有十八遍，原未必人人一脚便踏到底，然有二三番彻悟者，亦有六七番始圆悟者，更属无定。总以透彻为期，似不必概定人法以忘、离念泯绝处为本分体，以从体所发一切诸用为重关；更以铁蛇钻入金刚眼等句不受人惑处为末后。”

参禅是否真的可获得彻悟，未彻悟者无从得知，也无理由武断，但从禅宗史料看，参禅者多如牛毛，而自己敢于承当、亦为禅门宗师承认其彻悟者，总是很少数。

## 净土四念

念佛，即忆想佛，《华严经》等大乘佛经以此为人道初门。以念佛摄心入定，称“念佛三昧”、“观佛三昧”、“般舟三昧”（佛立三昧）、“念佛禅”，是小、大、密诸乘佛教禅观中最重要的一门。

小乘佛教的念佛禅，主要是念释迦牟尼，把他作为一个永断烦恼、超出生死并有伟大人格的典范，忆想观念，据称能使人心地清净。大乘佛教说十方世界有无量无数的佛，念佛必为佛所护念、“加持”，有不可思议的灭罪、消灾、集福的效力。如《观无量寿佛经》说，至心称念阿弥陀佛名号一声，能灭八十亿劫生死重罪。《大智度论》卷七说：“其余三昧，无如此念佛三昧福德能灭诸罪者。”

中国汉地佛教徒以修念佛三昧为主行者，主要是净土宗。该宗据《佛说阿弥陀经》、《无量寿佛经》等，宣扬西方过十万亿佛土（一佛土为约有百亿日月的大千世界），有极乐世界，其土在阿弥陀佛，现在说法。彼佛在当初修菩萨道时，立四十八大愿，誓愿造就一个无生死苦恼、唯享受极乐的清净世界，摄引愿生于此世界的众生。最低的往生条件，是于临终时能十念念阿弥陀佛。彼佛已成佛十劫，誓愿早已成就，故念佛必能在临命终时，神识为阿弥陀佛及其弟子观世音菩萨等接引，往生于极乐世界莲花之中。净土宗认为释迦灭度两千年后，已入佛教的“末法”即衰落时代，修行人的根机陋劣，条件不佳，基本上不可能在当世解决出离生死的问题，只有仰仗阿弥陀佛他力的摄引，才能于当世结束生死流转，往生极乐世界，在阿陀佛的亲自教导下，快速

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

成佛。净土宗的修行，主要是念佛禅。

在小乘、大乘佛教诸派中，唯有净土宗强调依仗他力救度，信仰主义色彩最为浓厚。该宗宗旨以信、愿、行为纲，强调以绝对信仰为前提，确信西方有极乐世界阿弥陀佛，确信自己虔心念佛，必能被彼佛接引往生。这种对阿弥陀佛及死后往生的确信，显然是属于宗教信仰范围内的事，科学是无法予以证实的。就是在佛教徒中，也有不少人不能建立起这种确信。净土宗修行者在信仰的前提下，抱着灭罪消业、求生净土的宗教性目的，怀着对阿弥陀佛的虔诚恭敬，修念佛禅，其与练气功的区别，恐怕无须笔者饶舌。

然而，从客观方面看，修念佛禅者摄心专注于佛，力求相继不乱，乃至终生终世，念念不忘，当然属禅定一类。佛书中说修念佛定，亦可深入四禅八定，还易得天眼通，与一般禅定的方法、原理并无二致。以念佛摄万念，当达“一心不乱”时，自然会有内气效应，生气功锻炼祛病健身之效。尤其净土宗信徒念的“阿弥陀佛”，义为无量光、无量寿，念时易生自我暗示的作用，健身延寿；而且念阿弥陀佛者常观想光明，及悦意景物净土，这有助于增长身中的气与热能。净土宗二祖善导宣扬说：若人每天念阿弥陀佛名号一万遍，毕生不间断，即能“延年转寿，长命安乐。”

念佛的方法，佛教诸经论中所说，一般分四种：

1. 持名念佛。念某一佛的名字，这是唐代以来最为流行的念佛法，出于《文殊说般若经》、《阿弥陀经》等。具体念法又分多种，从出声与否而言，有出声念、金刚念（不出声，唯动唇舌）、默念（不出声）之别。从摄心方法而言，有计数念——念一声默记一数，从一数到五或十，从头再数，以数数制心不散，一般多掐数珠计数；有随息念——呼一吸，念一至数声；有听声

念——唯反听自己小声念至默念的音声；有直下念——不管一切，唯一心称佛名不断绝。

2. 观想念佛。观想佛的形象、眷属、净土、光明等，出《观佛三昧经》、《观无量寿佛经》等。《观无量寿佛经》详述观想阿弥陀佛之法，分十六观，分别观日、水、地、花、台、小佛身、大佛身、观音、势至二菩萨等，一般主张先从“日想观”观起，或仅观第十三观小佛身。《思惟略要法》则说先观想自光，从白光中观无量寿佛。《观佛三昧经》说观想佛应先从观“眉间白毫相”入手。

3. 观像念佛。实际上是观想念佛的入门法，置一塑、画的佛像于前，注意观察，将其形象牢记在心，然后闭目观想，观想不现时开目观像，观像、观想交叉进行，直至观想明现于意识中，可舍佛像而仅修观想。

4. 实相念佛。念佛的“法身”或以实相心念佛。按大乘佛教教理，佛的法身亦即真如、实相，亦即众生的心真如，而实相、真如不可说不可念，不能从主客对待的角度去观念，唯有无观无念的“实相心”与法身契合，方能见法身。《摩诃般若经》说：“无所念是为念佛。”《佛藏经》说：“无有分别，无取无舍，是真念佛。”另一种说法是：以非有心、非无心、非有非无心、非亦有亦无心，亦即实相心念佛名号或观想佛形相等，名实相念佛。又有说观想或持名念佛，念至佛相明现后，反观能念所念，皆是一心，“是心是佛，是心作佛”（《观无量寿佛经》），心亦不可得，从而得见实相，而佛相亦不隐灭，为实相念佛。或者于持名念佛中，反观能念所念，达“念而不念，无念而念”，为实相念佛。

另外，唐宋以来佛门中还流行一种禅、净合修的“参究念

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

佛”，于念佛名号时反究“念佛的是谁？”或反观佛名的起落处。如云门宗创始者文偃说：“既信念佛，但内看念佛的是谁，便是脚跟下推寻（参究）也”。《庐山莲宗宝》述“参禅念佛”法门说：

“密密举”‘南无阿弥陀佛’三五声，回光自看：云见性成佛，毕竟哪个是我本性弥陀？却又照觑：看只今举的这一念从何处起？觑破这一念，复又觑破这觑的是谁？参良久，又举‘南无阿弥陀佛’，又如是觑，如是参，急切做工夫，勿令间断。”

据称如此参念不断，功夫到处，便会顿见“自性弥陀”，明心见性。

密宗所修“本尊法”中以佛为本尊一类，实际上亦属念佛禅，名为“秘密念佛”。四部瑜伽的秘密念佛法各有不同，容待后叙。

念佛禅虽渗透了宗教信仰主义，但从气功角度而言，其念佛的各种方法都可取资，实际上气功功法中的默念字句入静法，观想悦意景物法等，与念佛禅的关系甚为密切。自宋代以来，中国汉地佛教界在念佛禅方面积累的经验最多，方法最为完备，能提供气功学的东西也最多。

### 结期、闭关、打七、不倒单

佛教经典中说一类禅须“结期”而修，结期，是在一段规定的时间内，断绝一切事务，除必要的饮食睡眠之外，其余时间都用以修禅，而且只修一种禅。结期的时间，最短者为3日、7日，中等者为21日、49日、3月，长者为1年、3年。密宗瑜伽尤多强调结期专修，“本尊法”的结期期限，多为3年零3月。



个人至数人结伴，闭门专心结期修禅，或学经、忏悔、写作等，断绝一切事务与人事交往，称“闭关”（封闭门户）。汉地僧尼闭关，一般独居一室或一小院，有专人照料其生活，称为“护关”。或独居山洞中修禅。藏地瑜伽行者尤多于山洞中闭关专修，入关之后，洞口或门户封闭，仅留一送食物的小窗口。修炼期满，才能打破关口出关。

汉地禅宗、净土宗、天台宗等寺院中，从唐宋以来盛行一种以七日为期的集期结期闭关修禅活动，称“打七”。打七一般在每年冬季农闲之日进行，往往接连举办，僧、俗皆可参加。打七专心参禅，称“打禅七”，专心念佛称“打净七”、“打佛七”。

印度佛教从释迦牟尼时代起，便提倡僧尼修“头陀行”，头陀为“抖擞”之义，有12条规定，其中一条是“常坐不卧”。僧尼修禅定者，有的人于夜晚常坐不卧，称“不倒单”，“单”指僧尼睡觉时铺的睡单，不倒单即常坐不卧之义。定力深者不倒单，可以坐禅代睡眠，定力浅而勉强不倒单，不过形成坐着睡觉的习惯而已。禅门中人并不要求修禅必须不倒单。

结期闭关专门修禅，对于一般散乱多的人来说，显然易于闯过散乱关，使功夫在较短时间内迅速提高，乃至深入各种禅定。当达到较高的禅定境界之后，在日常生法中随条件修禅，就容易保持和进步了。古代达到高水平的禅定修习者，大都是在结期闭关修成禅定的，密宗尤其如此。这种修禅方法实际上最为经济，很值得气功界研究。事实上，现在住院作气功治疗、疗养的病人，都是在基本脱离家庭环境的情况下，专门修炼一段时间。这种练功方式，显然有所取于佛教的结期闭关。很多气功功夫高深的人，都是因病而作专门修炼，由此才治好了病，也练出了高深的功夫。

## 走火入魔对治

“走火入魔”是道教内丹的说法，但其中“入魔”，来自佛教解说“魔事”。魔，为梵语“魔罗”（Māra）的略译，佛教指能破坏、障碍、扰乱学佛之人，从而令其丧失“慧命”而入于歧途者。《婆娑论》卷四十二说：“断慧命故名为魔。”佛书中一般说有四魔：一烦恼魔，指自内心生起的贪瞋痴等烦恼；二阴魔，指“五阴”，即身心；三死魔，指死亡；四天魔，指一种专门妨害修学佛道者的六欲天“魔王”。此外还有十魔之说。一般说妨害修定的魔，主要指天魔鬼神一类，佛学认为这类肉眼不可见的众生，能使修定者生病，心理失调、精神错乱。智顗《摩诃止观》卷八说有揠惕鬼、时媚鬼、天魔三种妨害修定的鬼神，《楞严经》更详说修禅定者分破“五阴”境界时，各有十种“阴魔”（鬼神）乘虚着人。鬼神为魔之说，虽属宗教有神论，但佛教所说“魔事”在修定者身上的表现，却是现实中有或可能有的现象，如《大乘起信论》所举：

“或有众生无善根力，则为诸魔外道鬼神之所惑乱：若于座中现形恐怖，或现端正男女等相，……或现天相、菩萨相，亦作如来相，相好具足，或说陀罗尼（咒语），或说布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，或说平等空、无相无愿、无怨无亲、无因无果，毕竟空寂，是真涅槃；或令人知宿命过去之事，亦知未来之事，得他心智，辩才无碍；能令众生贪着世间名利之事；又令人数瞋数喜，性无常准，或多慈爱，多睡多病，其心懈怠；或卒起精进，后便休废，生于不信，多疑多虑；或舍本胜行，更修杂业，若着世事，种种牵缠；亦能使人得诸三昧，少分相似，

皆是外道所提，非真三昧；或复令人若一日若二日若三日乃至七日住于定中，得自然香美饮食，身心适悦，不饥不渴，使人爱着；或亦令人食无分齐，乍多乍少，颜色变异。……”

《摩诃止观》把“魔事”的表现总结为令人病、失观心、得邪法三类，其中失观心指见种种幻相，能被扰乱，难以修观入定。得邪法分为有（眼见幻相）、无（认为一切空）、明（如日月照）、暗（昏暗漆黑）、定（心如木石）、乱（散乱）、愚、智（过度聪慧狡黠）、悲（悲心过度）、喜（喜心过度）、苦（身体疼痛）、乐（身体过分快乐）、祸、福、恶（作恶）、善（行善）、憎、爱、强（心刚强难制）、软（心志软弱）等多种。

由此而言，佛学所说坐禅中可能出现的“魔事”，指禅定中的各种幻觉及身心的各种病态变化，主要是心理上的各种不自觉的变态、失调现象。这些是修禅定、气功者都应知道，应善于识别的。

佛教虽说“魔事”与鬼神有关，但仍强调出现“魔事”的主因是修禅者内心。如《楞严经》说，魔事“成就破乱，由汝心中五阴主人，主人若迷，客得其便”。《起信论》说魔事发生的内因是坐禅者“不离见爱我慢之心，贪着世间名利恭敬”。坐禅者如果怀有不健康的目的，心理有病症，或潜意识中压伏有病态因素，在坐禅入定的一定阶段，会不自觉地被释放发泄，或造成幻觉，或引起各种心理失调、心理变态，甚至能使人的行为失去自控。尤其是当出现有如神能、特异功能一类现象时，对人的妨害最大。佛教史料中记述过一些因此类“魔事”丧心失命的事例。这类现象，也应引起气功修炼者的充分重视。

佛书中所说对坐禅中所起“魔事”之法，如智顗《摩诃止观》等所述，有觉呵、持诵、止观三类。觉呵指识别“魔事”为

## ~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

哪类鬼神所致，呼其名而呵斥之，这种方法在心理上以鬼神为实有，反而导致恐怖，不可取。持诵，指诵戒本、佛名、咒语等，佛教中专有降魔一类咒语，相信咒语有巨大降魔神力的人持诵咒语，自不无平衡心理之效，但既以“魔事”为实有，其效力也有限。最有效的方法，还要数止观。止指“魔事”生时，及时识知，用对治沉、掉之法，即时提起正念，摄心住于本所观境，对于一切幻觉和身心的反应，不论恶性良性，一律不管，只是一心专注所缘，不令散乱。

若“魔事”力大，修止不能除灭时，必须用观，以佛家的哲学观观析心、境。若出现幻觉，不论是令人恐怖的形象也好，令人喜欢的形象也好，或看见佛菩萨等形相，应观察：这无非是寂定时意识中现起的幻觉，无其实体，绝不能当真，不能为其所动，或害怕或喜欢贪着。见怪不怪，其怪自败。《起信论》说：“当念唯心（唯是意念变造变现），境界（幻相）则灭，终不为恼。”《摩诃止观》卷八说，若有“魔事”，“当从头至足，一一谛观，求魔叵得，又求心叵得”，反观内照自心尚不可得，则从心所生种种魔事，种种心理的病态波动，自然烟消云散。《释禅波罗蜜次第法门》说：“一者了知见闻觉知，皆无所有，不受不着，亦不忧戚，亦不分别，彼（指幻觉）即不现。二者但反观能见闻觉知之心，不见生处，何所恼乱？如是观时，不受不分别，便自谢灭。”若从大乘佛教“圆教”的观点来看，则佛、魔一如，魔即是佛，佛即是魔，佛、魔皆心生分别而有，若一念不生，则佛魔皆空，各种难以自控的心理波动，自然会平息，这是对治“魔事”的上策。

佛学所说禅定中可能出现的“魔事”，气功修炼过程中也可能出现。佛学所说对治“魔事”之法，如识为幻觉而不理不管

等，已为诸家气功所采用。

## 修禅时间与结束

对出家僧尼修禅的时间，佛教有规定。佛教把从日落至第二天日出的时间分为三等分，称初夜、中夜、后夜，规定僧尼须于初夜、后夜坐禅、经行，只于中夜可作短暂的睡眠。中国汉地佛寺中，僧尼们一般都按传统，于后夜初即清晨三四点钟起床，做“早功课”，修禅。这种做法，如按道教的观点来看，是抓住人身中阳气初生的时刻修禅，有利于炼精化气，消除性欲冲动。佛教对在家信徒修禅，时间上没有规定。密乘瑜伽，一般认为黎明、中午、下午、日落后为一天中最佳的修禅时间。唯吃饭时与饭后半小时之内，佛教各派都说不宜修禅。

关于每次坐禅时间的久暂，如宗喀巴《菩提道次第略论》所说藏地各派禅师，都认为初修者每次修者每次坐的时间宜短，次数宜多，每次须留有余兴，以免久坐散乱，下次不乐于坐禅。若久修有功夫，能对治散乱、掉举、昏沉，则一坐的时间可以长些，以二至四小时为度。贡嘎《恒河大手印直讲》也说：“初修大手印学习定者，时勿过久……，宜时促数多，一小时修二次为度，后渐随力增多。”

佛教关于修禅时间的说法，基本上都被气功界所继承，成为气功修炼中的常识。

坐禅结束，佛教称“下座”、“结座”、“出定”，气功叫“收功”。大乘、密乘佛教坐禅结座时，一般须作“回向”——即心念口宣，声明这次坐禅的功德，一为上求佛道，二愿与十方世界一切众生共同享有，皆共成佛。净土宗则回向与众生同生西方极

~~~~~ 十、佛学的修持 ~~~~~

乐世界，这当然是宗教性的。回向完毕，然后缓缓调和气息、身体，慢慢下座。智顗《小止观》述下座调和身、息之要说：

“坐禅将竟，欲出定时，应放下异缘（放下修禅时所意守之境），开口放气，想从百脉随意而散。然后微微动身，次动肩膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软；次以手遍摩诸毛孔；次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心（最初级定心），出既顿促，则细法（指内气）未散，任在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中烦躁不安。”

智顗所说这些下座的要领，基本上都是现代气功各种功法所一致强调的。不同之处，是智顗主张开口放气，想象内气从百脉散发，认为内气停留在身内会使人头痛等，这种说法，佛典中唯见于智顗之书。密乘瑜伽则强调下座时要将所观想放出去的一切都收回身中，现代气功诸家也都主张收功时须将一切气收归于丹田，与密乘瑜伽一致，而与智顗之说相反。

十一、佛教经典部分简介

《阿含经》

原始佛教基本经典。各类阿含经的统称。内容基本上是以一种言行录的体裁，记述佛陀所说及其直传弟子们的修道和传教活动；阐述当时“外道”的学说以及佛陀对他们的批驳。其中所述佛教的基本教义有四谛、八正道、十二因缘、缘起、无常、无我、五蕴、四禅、善恶报应、轮回等等。小乘佛教各派均宗阿含。小乘律、论也都引述或阐发阿含的内容。阿含经为研究佛教产生以及原始佛教教义的主要典籍。

北传佛教分为《长阿含经》、《中阿含经》、《杂阿含经》和《增一阿含经》四部。南传佛教分为《长部经典》、《中部经典》、《相应部经典》。

《四十二章经》

佛教经典。1卷。相传此经为中国第一部汉译佛经。此经内

~~~~~ 十一、佛教经典部分简介 ~~~~~

容，据高丽本全属小乘佛教无常、无我、涅槃寂静等教义，而守遂本则增“见性学道”、“无修无证”等大乘教义。

《般若波罗蜜多心经》

佛教经典。简称《般若心经》或《心经》。唐玄奘译，知仁笔受。1卷。为般若经类的精要之作。全经260字，阐述五蕴、三科、四谛、十二因缘等皆空的佛教义理，而归于“无所得”（不可得），认为般若能度一切苦，得究竟涅槃证得菩提果。由于经文短小精粹，便于持诵，在中国内地和西藏均甚流行。近代又被译为多种文字在世界各地流传。

《金刚经》

佛教经典。全称《能断金刚般若波罗蜜经》又称《金刚般若波罗蜜经》。简称《金刚经》。最早由后秦鸠摩罗什于弘始四年（402）译出，1卷。

此经以实相之理为体，以无住为本，以断疑为用，以大乘为教相。卷末四句偈文：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”被称为一经之精髓。意为世界上一切事物都是空幻不实，“实相者则是非相”，认为应“远离一切诸相”而“无所住”，即对现实世界不执着或留恋。由于此经以空慧为体，说一切法无我之理，篇幅适中，不过于浩瀚，也不失之简略，故历来弘传甚盛，特别为慧能以后的禅宗所重。

《妙法莲华经》

佛教经典。简称《法华经》。此经说三乘方便、一乘真实和一切众生皆能成佛等内容，为天台宗等据以立说的主要典籍。全经主要思想为空无相的空性说和《般若经》相摄，究竟处的归宿目标与《涅槃经》沟通，指归净土，宣扬济世，兼说陀罗尼咒密护等，集大乘思想之大成。主旨在于会三乘方便，人一乘真实。

《维摩经》

佛教经典。全称《维摩诘所说经》，一称《不可思议解脱经》，又称《维摩诘经》。后秦鸠摩罗什译，3卷，14品。叙述毗耶离（吠舍离）城居士维摩诘，十分富有，深通大乘佛法。通过他与文殊师利等人共论佛法，阐扬大乘般若性空的思想。其义旨为“禅偏斥小”、“叹大褒圆”，批判一般佛弟子等所行和悟境的片面性，斥责歪曲佛道的绝对境界，认为“菩萨等于非道，是为通达佛道”，虽“示有资生，而恒观无常，实无所贪；示有妻妾采女，而常远离五欲污泥”，此即“通达佛道”的真正“菩萨行”。又把“无言无说”、“无有文字语言”，排除一切是非善恶等差别境界，作为不二法门的极致。僧肇在《维摩诘所说经注序》中称：“此经所明，统万行则以权智为主，树德本则以六度为根，济蒙惑则以慈悲为首，语宗极则以不二为门。”认为此即“不思議之本”。

《阿弥陀经》

佛教经典。亦称《小无量寿经》，简称《小经》。与《无量寿经》、《观无量寿经》合称净土三部经。阿弥陀为净土宗信仰的佛名号，佛教说他是西方极乐世界的教主，能接引念佛人往“西方净土”，故又称“接引佛”。他原为国王，后捐弃王位，发心出家，名法藏比丘，对佛发四十八愿；行果圆满，随愿所成，光明寿命。悉皆无量。此经叙述佛在祇树给孤独园对舍利弗等讲说西方极乐世界的无上庄严：有七宝严饰的树林、楼阁，有八功德水池，诸色微妙的莲花，妙声自然的众鸟；众生但受诸乐无有众苦；只要一心称念阿弥陀佛名号，往后死后即可生该处等。由于此经汉译约仅 2000 字。容易背诵，加上修行方法简便，故在中国流传甚广，影响颇大，成为净土宗信仰者每天必读的课本。宋明以后成了寺院中每天必念的日课，净土宗也随此经的流传而影响日益扩大。

《楞严经》

佛教经典。全称《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》，又名《中印度那烂陀大道场经》，简称《楞严经》、《首楞严经》《大佛顶经》、《大佛顶首楞严经》。唐般刺蜜帝译。10 卷。

全经分为序分、正宗分、流通分三部分。

第一卷为序分。讲述此经说法因缘：佛遣文殊师利以神咒保护阿难免受摩登伽女诱惑破戒，并为其说修禅定，能断烦恼，以显常住真心性净明体等。第二卷至第九卷为正宗分。主要阐述

“一切世间诸所有物，皆即菩提妙明无心；心精遍圆，含裹十方”，众生不明白心“性净妙体”，故流转生死，当修禅定，以破种种“颠倒”之见，通过十信、十住、十行、十回向、四加行、十地、等觉、妙觉等由低到高的种种修行阶次，达到方尽妙觉，“成无上道”。第10卷为流通分。讲述此经应永流后世、利益众生等。

《大乘起信论》

佛教论书。相传古印度马鸣著。南朝梁真谛译。1卷；唐实叉难陀重译，作2卷；以真谛译本较流行。全书因缘分，立义分、解释分、修行信心分和劝修利益分五部分，主要把大乘如来藏思想和唯识说结合为一；阐明“一心”、“二门”、“三大”的佛教理论和“四信”、“五行”的修持方法。一心，即如来藏心。万法源出于此，包摄一切世间法和出世间法。二门，指心真如门（清净）和心生灭门（污染）。心真如门有离言、依言两种；心生灭门分流转、还灭二门。三大，谓体大、相大、用大。“体”即本体，又名真如，于中一切法平等，不增不减；“相”即形相，又名如来藏，具有无量善性功德；“用”即功用，谓由此产生一切善因善果，为修证菩提妙觉之所由。四信，指相信根本真如和佛、法、僧三宝。五行，即修持布施、持戒、忍辱、精进、止观五种德行。中心思想为论证“如来藏”（真如）与世界万物的关系和劝人信奉大乘佛教。认为如来藏有生灭心转，是不生不灭与生灭和合，非一非异；世界万有都是“如来藏的显现”，因而提出“真如缘起”说。劝导人们深信真如佛性和佛、法、僧三宝，修持布施、持戒、忍辱、精进、止观等，以获解脱。

后人对此论颇多存疑。隋《众经目录》卷五收入“疑惑部”，谓“《起信论》一卷，人云真谛译，勘真谛录无此论，故人疑”。近代有些学者认为此书非马鸣所撰，是中国南北朝时所托名之作。但由于此书结构严整，文义通顺，解行兼重，古今学人盛行传诵，视为大乘佛教入门之书。

《中论》

佛教论书。又称《中观论》或《正观论》，与《二十论门》、《百论》合称三论宗据以立宗的“三论”。古印度龙树著，青目注释，后秦鸠摩罗什译，4卷。系印度中观派对部派小乘佛教及其他学派进行破斥而显示自宗的论战性著作。主要内容是阐发“八不缘起”和“实相涅槃”，以及诸法皆空义理的大乘中观学说。卷首的“八不偈”“不生亦不灭，不常也不断，不一亦不异，不来亦不出”；《观四谛品》的“三是偈：众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义”，是全书中心思想的概括。“八不偈”批判了在缘起法上的种种“谬论”。指出单纯执着生灭、常断、一异、来说等，是不正确的“戏论”。应该超出戏论、消灭戏论，得出对现象实在的认识，即实相。“三是偈”则是对“中观”所下的定义。认为真正的缘起法，是既要看到无自性（空），又要看到假名（有），假名与空相互联系，即所谓“中观”。

《中论》的思想，对后来大乘佛学的发展有很大影响。在印度，此论经过几代传承，形成与瑜伽行派为代表的八大家，他们竟作注疏，进一步发挥《中论》思想，正式建立了中观学派，清辨之学成为中观自续派。后来又有月称，承佛护之说为《中论》作注，别名《明句论》，并撰有中观通论性质的《入中论》，进一

步发展了中观学说，成为中观应成派。

《百法明门论》

全称《大乘百法明门论略录》，又称《大乘百法明门论》，简称《百法论》。古印度世亲著，唐玄奘译，共1卷。此论为瑜伽十支论之一，主要论析瑜伽行派的五位百法和无我理。五位百法即瑜伽行派对于世俗世界及其设想的彼岸世界一切现象所作的分类，共分为五大类，第一类心法8种，第二类心所有法51种，第三类色法11种，第四类心不相应行法24种，第五类无为法6种。在将一切法摄为五大类的次序上，贯彻了唯识的精神，认为“一切法中，心法最胜”，故列首位；“心所有法”是与“心”相应而生起，故随其后；“色法”不能独起，是依着“心法”及“心所有法”而变现的影像故列“心、所”之后；“心不相应行法”也都不是独立的法，乃是依着前三种法差别假立的，故列最后。此论以二无我理概括大乘教义，二无我即补特伽罗人无我和法无我。此论是中国佛教法相宗所依据的重要论著之一，其注疏繁多。最著名的是唐义忠所撰《百法论疏》，从唐至宋盛行不衰。

《大乘五蕴论》

1卷。古印度世亲著，唐玄奘译。论释大乘瑜伽行派及唯识学派的五位百法，是中国佛教法相宗所依据的论著之。

《成唯识论》

又称《净唯识论》。共 10 卷，古印度护法等著，唐玄奘编译，窥基笔录。此论是一部解释《唯护识三十论》为世亲晚年精心结撰的著作，其注解最著名的有十家，论释并发展了世亲之说。唐玄奘以总结瑜伽学系学说的用意，原拟将十大论师的注书全文分别译出，后采纳窥基的建议，改用编纂办法，以护法的释论为主，糅十家之说，集译成此论。此论显示了《三十论》里的唯识义理明净极成，故名《成唯识论》。此论的内容结构为：第一段释唯识相，重点在正解识相，分能变识相和所变相二段；第二段释唯识性，指出诸法实相由远离遍计所执的实我实法所显，于一切位常如其性，各为真如，亦即所谓唯识的实性；第三段释唯识位，说有能力悟八唯识相、唯识性的人，在悟入中经历的阶位及渐次悟入的方便。中心内容是论证世界的本源是“阿赖耶识”（即能变识，本论将其含义归结为“三相”，谓此识“体相虽多，略说唯有如是三相”，“三相”即因相、果相、自相。也即瑜伽行派和法相宗所立心法“八识”之第八识），世界万有是“唯识所变”，“实无外境，唯有内识”。此论为中国佛教法相宗依据的重要典籍及该宗的代表著作，因而法相宗弟子注疏较多，重要的有唐窥基著《成唯识论述记》20 卷、《唯识枢要》4 卷，《唯识别钞》10 卷，《唯识料简》2 卷，智周《演秘》14 卷，慧沼《了义灯》7 卷（一作 14 卷）。此论研究在中唐以后渐衰，五代时著述散佚，而近代以来曾一度兴起法相唯识之学，因而明、清、民国注疏此论者又渐多。此论在唐代曾盛传于日本。

《六祖坛经》

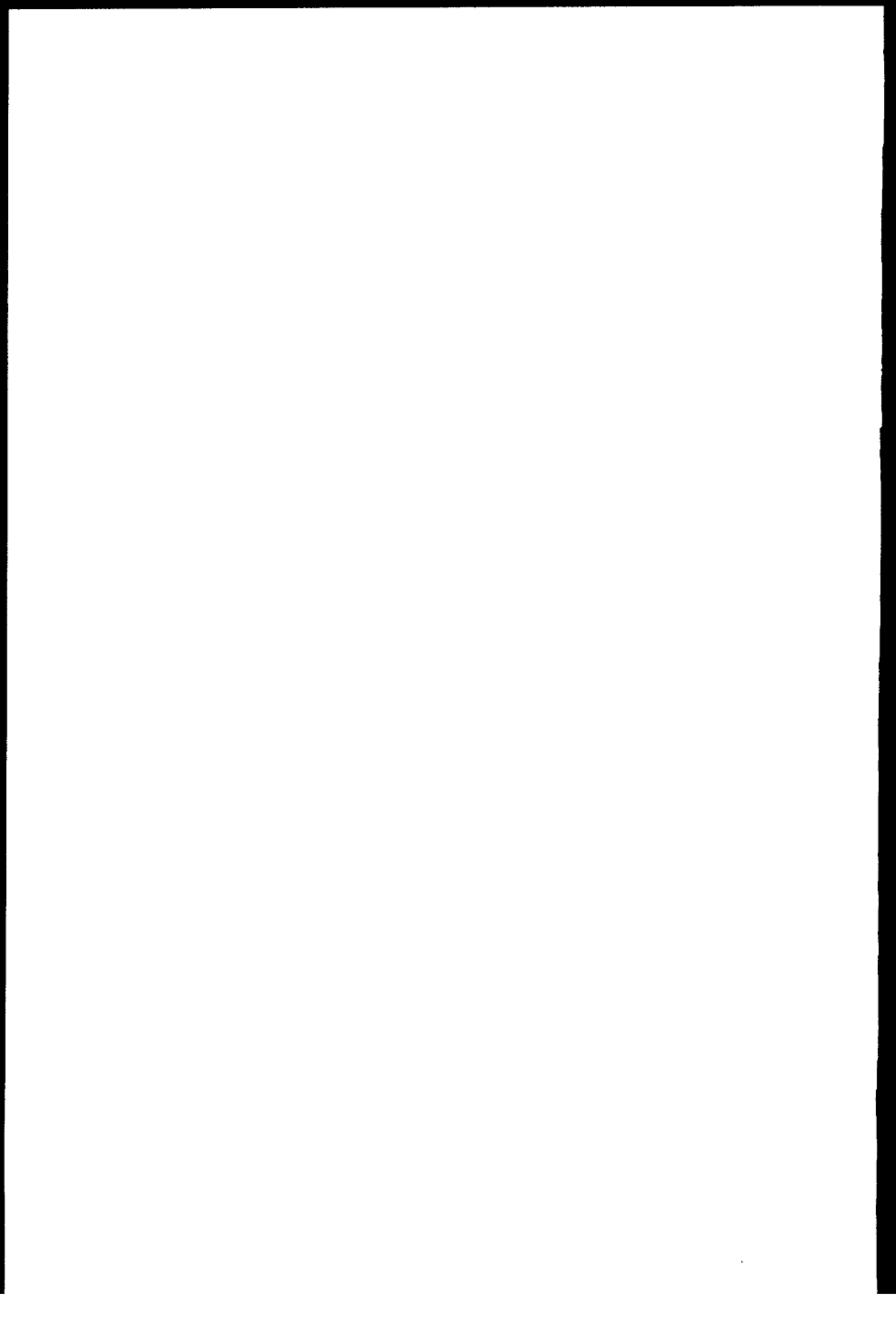
略称《坛经》。佛教禅宗经典，记载佛教禅宗六祖慧能的事迹和语录。法海集记。《坛经》的主要部分在于叙说摩诃般若法。慧能在经中把禅即般若的思想发展成一种“一超直入”的顿教，他指出“直指人心，见性成佛”的途径，即是修“般若行”。他还说众生当前心性，即是般若真空，一念愚而着境，即于一切法有取有舍，般若即绝；一念智而离境，即于一切法不取不舍，般若即生。这可说是对传统的般若教理的一种发展。《坛经》所标举的修行法门，以无念为宗，无相为体，无住为本。无念是于念而离念，无相是于相而离相，无住是于一切念念不住。而《坛经》于此中又特别置重无念，认为无念即般若三昧。因而《坛经》所说的具体修行，只是修习“一行三昧”。《坛经》强调修行成佛须“自性自度”，即所谓“见自性自净，自修自作自性法身，自行佛行，自作自成佛道”。同时，《坛经》悟他的法要，仍离不开经论。《坛经》还说：“若欲修行，在家亦得。”此经何为南禅宗依据的重要经典。其阐说的修“般若行”法门为后世南宗修行的轨范。

《大悲忏法》

全称《千手千眼大悲心咒行法》，又称《大悲心咒忏法》。共1卷，宋代天台宗高僧知礼（960—1028）撰。为其依据唐伽梵达摩译《千手千眼观世音菩萨广大圆满无碍大悲心陀罗尼经》（一卷）所作，是佛教忏仪作法之书。全书共分10科，即严道

~~~~~ 十一、佛教经典部分简介 ~~~~~

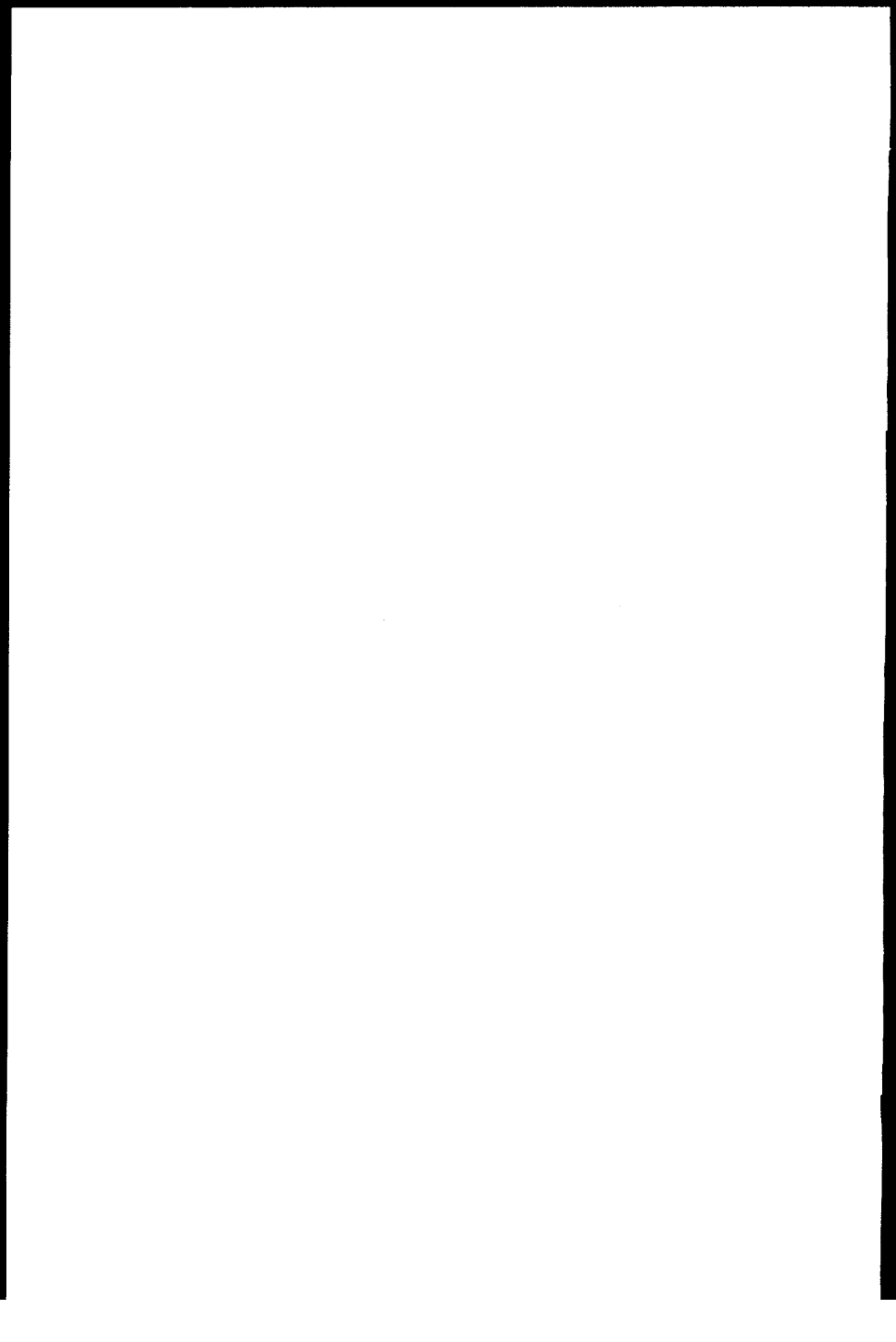
场、净三业、修供养、请三宝诸天、赞叹申诚、作礼、发愿持咒、忏悔、修观行，而以天台宗教义指导修忏。本书称说若虔信于手观音菩萨，依法修忏，不仅可消除灾祸，因诚得福，死后还可以往生西方净土。



下 篇

密宗入门





## 十二、密宗的产生

### 金刚乘和大日如来

印度密宗萌芽于原始佛教时期，经历了三个阶段：（1）初期阶段，即所谓古密教或“杂部密教”时期。相当于原始佛教晚期和部派佛教时期（公元前4世纪中叶至1世纪中叶，后人称为小乘佛教时期）。（2）中期阶段，即所谓纯粹瑜伽密教或“正纯密教”时期。相当于大乘佛教时期（公元1世纪至7世纪）。（3）主导时期，即密教占了佛教的统治地位时期，密教分化产生了金刚乘和时轮乘，相当于佛教史密教时期（公元7世纪至12世纪）。金刚乘的创始人是俄里萨国（今克什米尔一带）国王武德雅拉。金刚乘要旨认为：欲界之人，通过修无上瑜伽“双运道”，智慧和方便双修，一样能达到“即身成佛”、“转识成智”原解脱之境。智慧和方便双修，不可偏废，它们是大乘佛教的原本宗旨。智慧指与宇宙本原相应，方便指济度众生的巧妙方法。密宗继承和发展了这一“双运”思想，为普度众生行开了大方便的实际行为之门。无上瑜伽的“双运道”增加了新的特指含义：智慧

指般若空慧，方便指简单直捷的方法来修禅定，称为“欲乐定”。在公元8世纪中叶，由金刚乘创始人武德雅拉（即因陀罗部底）之子莲花生大觉士传入我国西藏地区，以后藏传佛教诸派多传行双运道。公元11—12世纪，金刚乘南传孟加拉国等地区演化为“易行乘”。这无疑是印度佛教发展的第四个里程碑——密宗时期的真正和内在的动力。金刚乘教义集中于梵文经典《成就法集》、《古鲁古那成就法》和《智慧成就》之中。

时轮乘崇拜释迦牟尼之上的本初佛。时轮乘认为：大日如来为法身佛，是化身现身释迦牟尼的本尊，本尊应居中心地位。密宗认为所护之法是毗卢遮那（大日如来佛）直接所传的奥秘大法。

密宗的最高本尊梵名称之谓摩诃毗卢遮那。“摩诃”是“大”的意思。“毗卢遮那”是“日”的别名，因此译为“大日”。又因密宗崇奉摩诃毗卢遮那，把他说成是如来的法身佛，所以有“大日如来”之说。梵文毗卢遮那有“光明遍照”之义，因此，又称大日如来为遍照如来，或谓最高显广眼藏如来。《大日经疏》书中说：“梵音毗卢遮那者是日之别名，即除暗遍明之义也。然世间日则别方分，若照其外不能及内，明在一边不至一边，又唯在昼光不烛夜。如来智慧日光则不如是。遍一切处作大照明矣。无有内外方所昼夜之别。”“世间之日不可为喻，但取是少分相似，故加之大名曰摩诃毗卢遮那也。”

大意是说，尽管毗卢遮那是日的别名，可大自然中的日，它是能照见暴露的一边，照不到遮盖的一边。它只能照在白天，而不能照在夜晚。而如来的智慧之光是不分内外表里，不分白昼夜晚，是照遍一切处的光明。因此大自然中的日有其片面性，所以加以大名叫摩诃毗卢遮那，即大日如来。

## ~~~~~ 十二、密宗的产生 ~~~~~

密宗认为教法来自大日如来，为密宗第一祖。密宗圣殿与显宗不同，是以大日如来为中心加以供奉。根据密宗的传说，大日如来传金刚萨埵（又名金刚手、执金刚、持金刚、金刚持）。金刚萨埵是大日如来的眷属，为诸金刚的上首，亲蒙大日如来的教敕而传诵密乘，成为密宗第二祖。释迦牟尼圆寂后 800 年，有龙树降生，开南天铁塔而亲向金刚萨埵得承密法，为第三祖。龙树传其弟子龙智，为第四祖。又过数百年，龙智 700 岁，传承给第五祖金刚智。金刚智便是唐玄宗开元年间来华的开元三大士之一。

## 十三、密宗义理

关于密宗义理。西藏佛教各派密法各有侧重，宁玛派以大圆满为主；噶当派以阿底峡的《灯论》为宗旨，讲“三士道”修法，倡显密圆融；萨迦派以“道果法”为主；噶举派以大手印为主，格鲁派的密法和噶当派大体相同。另外各派密法修习者修哪一部密法、本尊，又有自己的抉择，种类繁多。但各派密法大体均属于印度密教金刚乘和时轮教的范围之内。各派密宗教义也以《大毗卢遮那成佛神变加持经》（即《大日经》）、《金刚顶经》和《时轮金刚根本经》为主要依据。

密宗自称受法身佛大日如来秘密教导传授，为真实言教。

这样，《大日经》就成为密宗的主要经典。《大日经》是毗卢遮那佛以自性法身，在法界说的法。他的说法极为博纲精深。全经共七卷，分三十六品。大日如来在此总括了佛家的一切教义。

《大日经》的三十六品中，最重要的是二品，是全经的纲。一品，叫做《入真言门住心品》。这一品的内容有两个方面：一是“入真言门”，二是“住心”。真言，我们知道也称之为“咒语”，唐代高僧僧一行解释为“秘密号”。由于密宗里有许多不能

### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

直截了当地向人们宣讲出来的东西，所以只好用隐语、咒语来表达。真言、咒语，成了密宗主要的修行、传教语言。

心体无念是不可言说的，由于心体无念的本质是没有意识的，所以真言、咒语在藏密修持中占有极重要的地位。成为打开心体无念的钥匙，这里的真言、咒语不是在于它的言说性，而是它的开启性，通过声音反闻闻自性。

二是“住心”，在《大日经》中，住心，就是位于“净菩提心”。为了能够住于清净菩提心，就必须去掉各种非“清净菩提心”的心。《大日经》总共列出了各种心 59 种，其中有人心，各种动物心，各种鬼神心等等。去掉各种杂心，就能住于清净菩提心，自然能“入真言门”。

《大日经》的二品，叫做《入曼荼罗具缘真言品》。曼荼罗，一般译为“坛场”。坛场是密宗的一种佛像群居图，在这群佛像里，中央大院住的“大日如来”这位最高本尊。在三里内，外院里，则分别住着各种佛、菩萨。《大日经》的其余各品，基本上都是第一、二品的演译和引伸。

《大日经》把密宗的基本思想概括为如下三句：“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟。”大意是说，要学密宗，首先要发立志成佛的菩提心。这种菩提心是成佛的种子，所以说它是因。其次，还得有救度众生的“大悲心”。这种大悲心，能够执持各种功能，使之繁衍滋生，犹如树根，能够执持树叶花果，使之繁茂而不倾拔，所以说它是根本。“方便为究竟”就是可以在一定的情况下，不必遵守佛家的一些戒律。

《大日经》，认为大日如来是世间一切事物的本初，是世界一切事物所依靠的原始态。既然是世界的本初，自然能生出世界上的一切东西。密宗从真如缘起论的观点出发，承认大日如来的真



实性，称他为“大我”。

《大日如来经》的哲学思想表现在如下几个方面：

(1) 一切事物的报身（现身），都是由法身（无或混沌）而来。这是佛学的宇宙本原观的发展。佛学是探讨究竟的学说，一切事物都来源于法（原始的存在方式）。

(2) 宇宙的本体和现象都是由六大所构成。认识了现象就认识了本体。佛学中把现象称之为“色”，色可以理解成为光、电、磁、热、声、气。《大日经》所谈到的六大是指，地、水、火、风、空、识等自然界中的六种表层现象。我们在气功修炼中，就是要把六大返于色（光、电、磁、热、声、气）的境界。这是由表层现象还原于深层现象，通过认识诸现象而达到本体。

(3) 宇宙本原的认识是一切智慧中的智慧。释迦牟尼说：“见缘起即见法，见法即见佛。”用现代的语言加以解释，即知道了事物的究竟，就知道了方法。知道了方法，就是得到了智慧。大日如来是无形存在的拟人化。他表示的是一种原始的无形状态，他并不是神。

(4) 智慧就是“以菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟。”菩提心是空性和慈悲的统一。它不具有存在和非存在的观念，是指心体无念，寂静态。

(5) 一切法本来不生不灭，互为交会。这里的法主要指方法。前面所说“法”，都是指存在。方法是可以创造的，因为，各种存在的方法经常交会。这点告诉我们，在练藏密修持中，要掌握一切事物都是从无到有的真谛。同时，又根据各人的情况，加以创造性的应用。

密宗的另一部经典是《金刚顶经》。《金刚顶经》全称为《金刚顶一切如来真灾摄大乘现证大教王经》，亦称《摄大乘现证

经》、《大教王经》、《金刚顶瑜伽真实大教王经》共三卷，详述密宗独特的修行仪轨。

有关经典说，毗卢遮那佛在十四处曾说过此经。其大意是修证一切法的自性言说，而不得实相的道理。开示那些准备“转识成智”的人，要他们以供奉曼荼罗为宗旨，强调金刚界的曼荼罗是真理之智。对于十六大菩萨的阶位排列，是以月为喻，则从朔到望渐渐圆明。认为能证的智有五：中央，法界体性智；东方，大圆镜智；南方，平等性智；西方，妙观察智；北方，成所作智。这是曼荼罗的排列。在此五智的基础上，有智自具四方，故成五智，五智各具五智，所具的五智义具有五智，智智无边成具无量之智。

既然所证的理，已经遍及一切无量之法，那么能证的智，自然就是无量之智。金刚界的曼荼罗，就是向修炼者开示智智无边，解脱烦恼束缚，而圆明无碍。此种“理即智，智即理”的境界，如饮水者，冷暖自知，非可以言语说示他人，全靠修炼者严格的按照顺序自己体悟。

《金刚顶经》的实质就是教人们怎样通过禅定修持，达到转识成智的目的，这是人类首次对于识到智的体认。人类创造性的灵感，时间空间的变化，都将在这里得到确认。这是国内外崇拜藏密修持和超觉冥想的根本所在。

## 六大为体

任何宗教都有一种对宇宙本源的认识和解释。“六大为体”就是密宗对宇宙本源的解释。因藏密典籍中，“法界缘起”、“种子相续”等学说，就是讲“六大为体”的认识论的。世界万物，

众生乃至佛都是由地、水、火、风、空、识这“六大”造成的。

六大，也称“六界”，是构成世界的基本元素，是世界的六种大种。地大，指一切坚性的东西。水大，指流质性的东西。火大，谓光、热一类的东西。风大，指气体。识大，指心，包括五蕴的受、想、行、识四部分。六大有六性、五用、六形和六色。按地、水、火、风、空、识六大的顺序，六种性质是坚、湿、暖、动、无碍和了别。六种业用是不坏，摄持、离散、长养、自在和识别。六种形色是方、圆、三角、半月、宝形和杂形。六种颜色是黄、白、赤、黑、青、杂。一切现象都不出这六性、六用、六形、六色。六大的前五大属于物质现象，后一大属于精神现象。六大就是心物二元，由心物合而构成万物。地、水、火、风、空色法归于理，识为心法则归于智，色心不二，理智为一。

六大周遍整个宇宙，互具互融，所以为一切现象缘起的本源。藏密认为六大就是“大日如来”，这也就是说，六大就是佛身，佛身就是六大。宇宙一切现象都由六大构成，也无非就是大日如来。宇宙间大至山河大地，小至一尘一毛，都具有六大，都以大日如来为体，是大日如来法身的显现。

### 三密为用

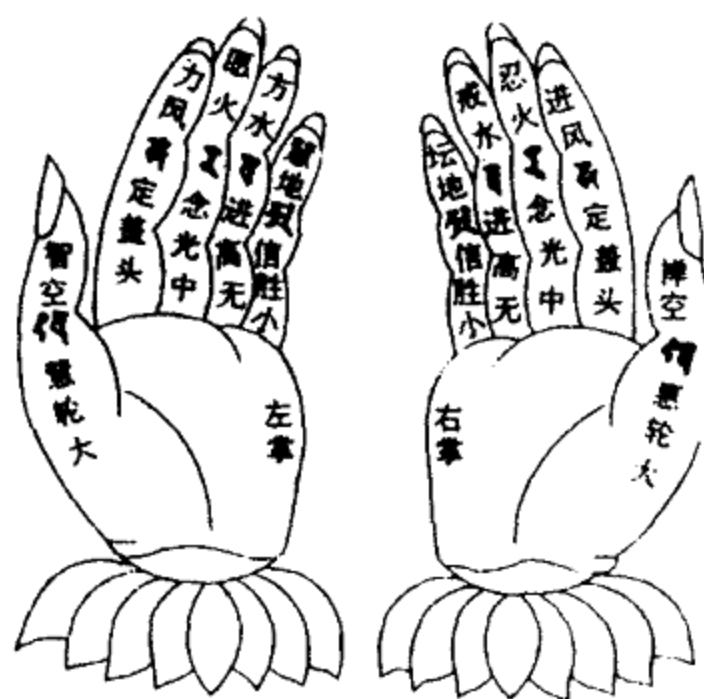
既然名为密宗，总有它的神秘所在。那么，这种神秘是什么呢？即密宗之密的具体表现形式是什么？具体讲来，密宗之密有三种表现形式：（1）身密；（2）口密；（3）意密。不管密宗的哪一派别，其修法均离不开身、口、意三密。身密修法的内容主要是结手印、身印和修气、脉、明点。口密修法主要是念诵真言（又称咒语、特音）。意密修法主要是观想。

## 身 密

密宗认为，人体本来有许多奥秘和潜能，通过种种密法的修炼，可以使习者发挥潜能，达到无我，迅速与宇宙沟通，天人一体，进而即身成佛（具有一智一慧超功能的人）。

身密的修持方法主要是结手印和修气、修脉、修明点和拙火。东密（传到日本的密法）的修持以手印为主，通过人体的手掌和十个指头，配合想象的意念，契合某一修法，结合各种不同的手印，对外则与宇宙本体的功能相通，对内则与五脏六腑相通，并能与法界已经成就的诸佛诸菩萨的身密气息互相召感，同时自身也就等通诸佛菩萨的神通功用。

手印，就是两手手指相互挽成不同的形状，即中国道家的捻诀。手印并非密宗所创，在婆罗门教中早有流行。密宗手印种类繁多，数以千计，各有特别的涵意与作用。结种种手印，须先分



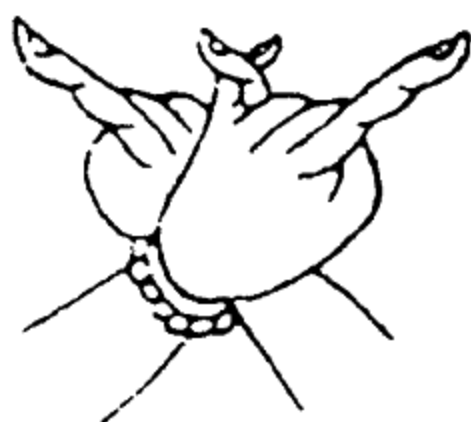
十指异名

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

掌，又云“羽”，又云“翼”。掌中云“月轮”。



莲花三昧耶



降三世



大欲



法轮



召罪



大乐



净业



摧罪

手印

### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

别了解两手及十指所代表的名称。手指从小指往大拇指数去，依次代表“五大”，即地、水、火、风、空。右手代表慧，左手代表定。慧和定及“五大”，结成各式各样的手印。 根据《大日经疏》和《金刚顶经》的记载，十二合掌和四种拳，共称十六印母。所谓印母者，以其能变化而生出种种手印也。十二合掌为：

- (1) 坚实合掌：二掌相合，掌中坚相着，十指微离。
- (2) 虚心合掌：十指齐等，指头相合，掌心微开。
- (3) 未敷莲合掌：如前，空掌内，使稍穹。
- (4) 初割莲合掌：二小指和二拇指并相着，余六指散开，即八叶印。
- (5) 显露合掌：仰两掌相并而向上。
- (6) 持水合掌：并两掌而仰，指头相着，稍屈合之，如掬水状，似饮食印。
- (7) 归命合掌：合掌，十指头相叉，以右加左，如金刚合掌。
- (8) 反叉合掌：以右手加左手，反掌，以十指相绞，亦以右手手指加于左手指上。
- (9) 反背互相着合掌：以右手仰左手上，以左手覆在右手上，略似定印。
- (10) 横拄指合掌：仰二手掌，令二中指头相接。
- (11) 覆手向下合掌：覆两掌，亦以二中指相接。
- (12) 覆手合掌：并覆两手，以二大拇指并而相接，十指头向外。

四种拳：（一说另加加来拳和忿怒拳，为六种拳）为：

- (1) 莲花拳：大拇指竖于外为拳，又名胎拳。

- (2) 金刚拳：大拇指在掌中为拳。
- (3) 外缚拳：叉合二手作拳，十指头出外。
- (4) 内缚拳：十指相叉，指头入于拳内。

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

结手印就像为收音机安上天线，使收音机内部与广播电台的电磁波沟通。宇宙的大能量可以经手印进入身体，我们自己身中的能量，也可以经手印发放出去。所以，手印也可用于治疗，结手印指端对着病患处，手指尖端能量发放出去，就可以治疗对方的疾病。故手印的作用实在关系到人体光学和人体电学的奥秘，需要将来科学加以解释。

身、口、意三密本来就是互相配合的，是不可分割的。意密即观想为三密中最主要的一环，因为身密和口密都凭藉意念发挥作用。首先要由意密决定观想哪一本尊，然后念诵哪一本尊的真言，结那一本尊的手印。真言是本尊的音波频率，即是秘密语，手印是本尊的标志，即是契印。那末，念本尊真言，就像调频或使用信息密码；结本尊手印，就像为收音机安上天线，或取得默契，从而能与本尊沟通，与宇宙灵能相接，达成天人合一。这是一种非常完美的结合。

但是，手印只是外相，手印要发挥作用，还必须与自己的本心意念即内相合而为一。这种禅定中的内相就是“我是本尊，本尊是我”。手印能够达到表里合一，通达本心，则手印的结成，



### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

就能促进修持者与本尊的合为一体。

身密的修持除了结手印外，则以修气、修脉、修明点、拙火（又称为修灵热或修灵能）为主，所以有三脉七轮的学说。三脉是三条气脉，即中脉、左脉、右脉。最重要的是中脉，蓝色，在脊髓中间，由海底至头顶上，海底就是肛门前的三角地带。如果是女性的话，海底就是子宫。左右两脉与中脉平行，左脉下通左睾丸，右脉下通右睾丸，女性则通子宫。三脉是肉眼看不到的，只有在静定中气脉通了才会看到。七轮是海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮。七轮都在中脉内。生殖轮，海底轮，脐轮，喉轮，心轮有排泄、消化、呼吸的作用；眉间轮与顶轮有促进脑力的作用。此外，在顶轮四指之外的上方，离开头顶，有一梵穴，持修到一定程度，梵穴里会放出光芒。修习气，脉，明点，拙火，就是唤醒沉睡在海底轮的灵能之热，上升与顶轮大自在相会合。

东密与藏密最大的差别是对身密修持方法上的不同。东密大多是配合梵文字轮的观想，藏密除部分保持字轮的观想外，特别注重气脉的修持，因此有人认为这一修法含有道家成分。

#### 口 密

密宗认为，作为三密之一，口密的真言，就是诸佛菩萨在禅定中所发出来的秘密语，是真实不虚的通于人天之间极为奥秘的至言。真言，又称为“宇宙之音”，可使人同宇宙相接近而互相融合，获得宇宙的能力，很快地达到佛境。真言还有助于进入禅定。真言涉及音声与人体气脉的关系等现代音声学问题。

真言的数量繁多，难以估计，有佛部真言、菩萨部真言、明王部真言和诸天真言等。从修法而言，可分为息灾、增益、敬

爱、降伏等四类。从形式而言，又有大咒、中咒、小咒、根本咒、心咒、种子真言等。

念诵真言的作用，乃是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，使它发出生命的潜能，发生超越惯有现象界的作用，而进入神妙的领域，乃至可以启发神通与高度的智慧。

有人说，真言是一种音波的频率，而宇宙意识也是一种音波频率，一旦两者的频率相等，就起共鸣的相应。这种相应，使身体的气入于中脉，畅通三脉七轮，使每一脉结舒解，自成光明清净的境界。例如，三字根本咒的嗡、阿、吽三字，是梵文声母的总纲，这三个字的音声，形成了宇宙万有生命的根本音，所以能震动身体脉结，清理腑脏之间的宿疾，启发新的生机。佛学家南怀瑾先生总结了三字根本咒的意义：

唵 是宇宙原始生命能量的根本音，含有无穷无尽的功能。就人体而言，它是头顶内部的音声，与人们掩住耳朵的听到自己心脉和血脉流动的声音相近。凡念诵“唵”字部发音的咒语，最低效果可以使头脑清醒，精神焕发。伤风感冒时，连续不断地念此字音，可以使头部发汗，不药而愈。

阿 是宇宙开辟，万有生命生发的根本音。具有无量无际的功能，也是世界一世生命开始散发的声音。不会说话的婴儿用“阿”表示喜怒哀乐一切意思，如佛家念诵的“阿弥陀佛”就属于这个音。如果懂得了阿部音的运用，就可以打开人体内脏的脉结，清理脏腑之间的各种宿疾。久而久之，可体会到内脏气脉的震动。

吽 是万有生命潜藏生发的根本音。可以说，唵，是形而上天部的音；吽，是物理世间地部的声；阿，是人部的音，是人与动物生命之间的开口音。吽，是丹田之间，如果懂得此音部来

### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

念诵，可以震开脉结，启发生机，达到健康长寿的效果。

真言中的心咒，存在更灵验的信息密码。密宗认为，心咒就是诸佛菩萨本身的频率。学者修本尊法，先把本尊观想出来，然后称呼本尊的名字，持其心咒，也就等于我们把收音机的频率，调到本尊的频率，就可以同他相应了。本尊的频率就是本尊的信息密码。信息密码，可说是藏密的大秘密。

现在列举几种本尊心咒给大家参考：

阿弥陀佛心咒：嗡，阿弥爹哇，舍。

观世音菩萨咒：嗡，嘛呢啤咪吽，舍。

地藏王菩萨心咒：嗡，哈哈微三摩曳，婆诃。

准提佛母心咒：嗡，者利主利，准提，梭哈。

莲华生大士心咒：嗡，阿，吽，边扎，古鲁，贝马悉地，吽，舍。

据说，修习大手印，念诵玛尔巴大士心咒也甚灵，玛尔巴大士是西藏白教开山祖师，其心咒为：嗡阿，迦尔嘛，巴吉吽（尔字轻声）。贡噶上师在内地传说最多，学者若归依他，也可念诵贡噶金刚上师心咒：嗡阿，古鲁，贝扎打拉，打尔马心哈吽（尔字轻声）。

我们还要理解，每个咒均有咒的种子，依咒的种子而生出一切字轮，一切观想及心中莲花的中心一字就是咒的种子。这更是重要的信息密码。例如，释迦牟尼佛的真言种子是（阿），观世音菩萨的真言种子是（舍）。

现代声学对于宇宙间的生命与音声的关系，以及植物、矿物等有无音波辐射和反应等问题，都未研究清楚。人类对于音声的学识，只知其沟通人与人、人与动物之间的思想、感情等，而对利用音声促使人与动物等的生命，得以启发生机或者感受死亡的

秘密等问题，还有待新的研究和努力。因此，对于念诵真言所起的作用，其中所包含的奥秘，还有待研究。

## 意 密

意密是三密中最主要的一环。因为在修持密法的过程中，意念（意识）无疑处于主导地位，身体的内密与音声的妙密，都凭借意密发挥作用。

意密之密主要在于观想。观想的对象十分丰富、广泛、微细，包括了宇宙、人间和自身一切事物，充满了庄严、华丽、神奇、五彩缤纷的光和色，而且千变万化，却又出于密宗的经典与教义，符合于密宗的宇宙观和人体现。密宗的宇宙观的最大特点是将宇宙予以人格表现化。他们认为宇宙就是大日如来，以如来的表象来表现宇宙，万物都是大日如来的本质属性。这些万物之总体皆为大日如来，而我本身就是大日如来，观想我和大日如来为一体。密宗把自然界的地、火、水、风、空称为“五大”，用五个梵文字象征“五大”，五字严身观就是把地、火、水、风、空观于自身的腰下、脐轮、心上、眉间、额顶五处，使自己和宇宙，和佛产生一种体感。

观想的内容，一般观想字、事、法、人四种，在密宗来说，叫做四种曼荼罗。梵语曼荼罗即是坛场、诸佛菩萨图像及附于图像上的咒语。因字起观者，如观一切梵文、藏文字。因事起观者，如观月轮、莲花等。因法起观者，如观慈悲喜舍、三手等等。因人起观者，如观上师和和本尊形像等。

密宗的意密正是通过观想，运用“转识成智”的原理，引发意识潜能而达到超然物外的境界。先由意识的一念专精的观想开始，再渐次地转变固有的习气，构成自我超越现实的精神世界。

### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

实际上，密宗观想成就的方法分为两个阶段，初由观想开始作为“生起次第”，要求在一念之间把要观想的东西，观想得了了分明。观想成就的“圆满次第”，是把观想到的东西，返还于“性空自在”。这样才能做到“止观双运”，做到“空有双融”，贯通了“胜义有”与“毕竟空”，而成为中道观的法门。

得到观想成就的口诀及方法很多，其主要的首先是将所有复杂的妄念收摄成一念，亦即以念止念，这叫做精神统一，也叫做“定”；其次是观空融合，观空就是从“一”到“○”，将自己身心放空，一切皆空，融合就是小我与大我合一，也即是自己与宇宙合一，是自自然然的合一；第三是三密清净，即身、口、意清净。观想之所以重要，是因为身、口、意的清净可由观想一项达成，观想可生起手印、梵字（或藏字）、本尊。三密清净就达到了心空常寂和自性光明的境界。

下面介绍一种“入我”和“我入”的观想法：

“入我”的观想就是不二不异，就是“我就是本尊”。

观想本尊安住于对面虚空中，放三光来加持行者；本尊缩小如一粒米大的光明，移到行者自己顶窍，由顶上顺行者中脉降入心中，我心化为莲花，而本尊化成如一拇指大，安住在我心莲花座上；本尊渐渐放大，如我之体量；刹那间，我即变为本尊，我即本尊，本尊即我。这整个过程，就是“入我”的过程。

学者观想时，当一闭眼，就可想出本尊，这是第一步成就。一直修到自己一闭眼，自己即变为本尊之相，这是第二步成就。

有了这两步成就，自己与本尊完全打成一片，无二无别，不二不异，这就是“入我”的境界。

如果说，“入我”是大我进入小我，则“我入”是小我进入大我。“我入”的口诀，就是内空外空。内空是自性空，外空是

总体空，内空投入外空，转成清净光明。

例如，观想对面虚空坐着本尊，本尊空行移至行者自己的头顶，本尊当体空明，其体的中心有智慧中脉，与行者的中脉相通。观想行者自身空明，自心莲花开放，心中有一（吽）字。观想本尊心中莲花开放，亦有一（吽）字。令自心中的（吽）字，由中脉上提，投入本尊的（吽），合而为一，这样四空外空，进入无可言喻之圣境。这就是“我入”的过程。

“我入”，是我之精神融合为一点，向上飞升，一刹那即融入法流的宇宙虚空。此乃自性光明投入法界光明，合而为一。这是妙觉正觉的最上境界。

“入我”与“我入”，其实是相通的，其结果是一样的，差别只在一来一往而已。

观想光明 观想三种颜色的光，是白色光、红色光和蓝色光（也想成黑色），这叫做三光加被或三光吐纳。观想本尊时，本尊眉心射出白光，入我眉心；本尊喉际射出红光，入我喉际；本尊心际射出蓝光，入我心际。观想呼吸吐纳时，吸入的气想成白色光；到了丹田（或住气）要想成红色光；呼出时想成蓝色或黑色光。三光也可与真言结合起来，如（嗡）字白色光明，（阿）字红色光明，（吽）蓝色光明。白色是众色的基础，代表清净光明，红色光代表能量或内火发生，蓝色光代表业障不正之气排出体外。

至于观想白、蓝、黄、红、绿五色光，因为五色光代表五佛和五智，即白色光明代表阿閼鞞佛和大圆镜智；蓝色光明代表毗卢遮那佛和法界体性智；黄色光明代表宝生佛和平等性智；红色光明代表阿弥陀佛和妙观察智；绿色光明代表不空成就佛和成所作智。不仅如此，五色光还代表地、水、火、风、空五大之



### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

色，在密法中含有深刻的义理。

观想光明，是否最后会由假成真？修持密法先是观想光明，那是带有想念和假设性质，最后变成真正的看见光明，不但真正看见，而且要与光明合一。这实际上是一段修炼的过程，也是观想的成就。

经过观想光明的修炼，光明的人体，那白色的光明便在自己体内滋长。宇宙至上的大光明下降，把自己的光明罩住，二者合一，自感通体光明，空无一物，就达到了光光相照，光明如虹，洞彻明朗的大光明清净境界。

在这种境界中，学者应该采取“无取无舍”的态度，即不要去理睬它，所谓有光不害怕，无光不追求，这就对了。

明点亦属于光的范畴，观想之明点与真正看到的明点有不同。明点有两种：一为观想者；一为学者真正看到者。观想者只是假设，应比照真正看到的明点观想。密宗认为，真正看到的明点，为诸佛菩萨加持之明点。真正看到的明点是客观存在的，光亮如太阳，闭目开眼均可见，大小不一。学者如看见明点，应不起爱憎，无取无舍，尤其不可执着。

**三摩地** 三摩地又称三昧、三昧地等，是梵文的译音，就是入定之意。

修习密法的最高目的就是为了入三摩地，即入定，即从入静之门进入定境。杂念减少，思想变成了一，一切内外的复杂因子减至最低，甚至没有了。这种恬淡虚无的最深境界，就叫做入定。这是一种个体意识与宇宙本体融合为一，亦即天人合一的境界。在这种境界中，可以见到圆明的自性（实相、真如），只有清净和光明。这是难以言诠、难以形容、不可说的一种境界。入定的境界高于清醒、做梦和睡眠三种意识形态，属于超觉的意识



形态。

入定的人思想进一步净化，就在这种境界中转识成智，变化本尊，光光相照，甚至即身成佛。所以说，入定是深入智慧，深入光明，深入本尊，深入宇宙意识的境界。

入三摩地并非一次就可以成就，而要经历一年、数年、数十年，甚至一辈子。有的人很快，有的人很慢，有的人一辈子连一次入定的境界也没有经历。可见入定并非易事。

如何才能入完？从密法的角度而言，入定的方法很多，例如，用数息法、观图法、念咒法、放松法、止观法、九节佛风法、四加行法、灵热成就法、本尊法等等，都可以入定。

入三摩地的程序，简单来说，就是将所有杂念收拾成一念，再将一念归于无念，入我我入，即大我进入小我，小我进入大我，亦即将身心放空，一刹那所有法流融入体内，将精神融合为一点，一刹那融入法流的宇宙虚空。这样达到自然而然的天人融合，就是入定。

试以本尊法为例来说明入三摩地的程序：（1）先观自身变为本尊，与本尊无二，这是消除一切烦恼和收拾杂念的方法，即用本尊去收拾杂念成清净之一念。（2）再观想自己心际有八瓣莲花，莲花中有本尊咒字放光，光中有一本尊，本尊弥漫整个世界。这是放光境界，全身光明，通达宇宙，变成圆融的大光明盛景，身体毛孔及世界均现光明，这是将一念归于无念。（3）在这种大盛的放光境界中，观想诸佛菩萨均来临住于虚空中，空中有天乐，天降甘露，天虹现光，一切的瑞相均现于虚空中。此时境界，正是“天上地下，唯我独尊”的境界，本尊行者发普度众生大雄心，此时即是“我即是佛”之境。（4）观想众生及本尊自己的亲属团团围绕自己，本尊自己放光普照他们，使他们各证菩

提。这是佛度众生之境。(5) 空中诸佛菩萨化为光点，下方众生亦化为光点。上方下方光点均融入本尊，打成一片。这是打破时间、空间、得无上正等正觉，六大神通具足之境。(6) 本尊（自己）与宇宙法流融合为一，即自身光明如虚空，也即是如如不动、太空自在之境。在法界光明海中，自身与宇宙合为一体。这是最高无上的境界，是最深沉的三昧定。

从本尊法依三密的方法进入三摩地的程序，经过了精神意念归一，又归于无念，我即是佛，最后如如不动的境界。

在三摩地即深度之中，其感受是非常难以形容的。有人感到此身若云，轻轻地飘浮于天际；有人感到如轻烟，飘飘然地腾空；有人感到不知身在何处；有人感觉自身化为光明，完全隐没；有人感到非常地喜悦与快乐。总之，是一种绵绵密密，心息合一，若有若无，虚无飘渺，充满了清静和光明的境界。也就是《金刚经》所说的：“无我相，无人相，无众生相，无寿者相。”在这种境界中，修持者有时入定了几个钟头，却似刚过了几分钟。

## 四曼为相

宇宙之体即为六大，则其相为四曼荼罗。“四曼”就是四种曼陀罗。曼陀罗是梵文音译，意为“坛”、“坛场”或“中围”，藏语称“吉廊”。神林隆净《密宗要旨》：“曼陀罗具有圆轮之义，发生之义和聚集之义。圆轮者，圆备众德；发生者，发生诸佛；聚集者，聚集十方三世诸圣于一处。”

曼陀罗大致可分为四类：(1) 大曼陀罗，也称绘画曼陀罗，指绘佛、菩萨的形象，用青、黄、赤、白、黑五色表示“五大”（地、水、火、风、空），表聚集义；(2) 三昧曼陀罗，平等之

意，乃以绘画呈现诸佛菩萨所持标帜、宝珠、刀、剑、轮、杵、莲等形象，表示六大普遍，有情与非情，平等而成。大曼陀罗是以普遍的体系表示宇宙全体之相；而三昧曼荼罗则是以特殊之相表示宇宙万物之相。(3) 法曼荼罗，又称种子曼荼罗，是描绘诸佛菩萨的种子真言和一切经典之文字义理的曼荼罗。这是用梵文种子字来表示真如、真言的世界，每一个梵音种子，都象征密宗佛菩萨的威力。(4) 羯磨曼陀罗，即法曼陀罗。羯磨是梵语“业”的意思，表示作业、动作、铸造形象，更包含宇宙的运转与人类的行为。羯磨曼荼罗表示佛菩萨身上的一切威仪及铸像泥塑等之作业。以上四曼包罗一切法相，亦即包罗一切宇宙现象，故又称“四曼相大”。

按照密宗典籍的解释，曼陀罗是大日如来加持三昧（即教化众生之意）之相，修法者在“瑜伽”（相应）“妙行”中礼赞曼陀罗，即可接受如来“神力加持”，“佛除烦恼罪障之云”。这种交通神灵的思维行动，要通过四种曼陀罗的形式和念诵真言来进行。故称“四曼为相”。

密宗行者可将这些曼荼罗作为观想的对象，然后将自己置身其中，化入圣域空间，将“我”与“佛”变成一体。从艺术角度来看，曼荼罗堪称密教艺术的精品，但曼荼罗真正的含义，却在于密宗行者修持上将我与佛融为一体，达到即身成佛的境界。由此可见，曼陀罗即是密宗修行者在其精神世界里交通“神灵”的一种形式，实即修行之道场。

## 五佛五智

所谓“五佛五智”，主要是讲密宗行者仅靠念咒，建曼陀罗

也不能达到“即身成佛”的境界，还必须具有五禅那佛（大日、阿耨、宝生、弥陀、不空成就）的五种智慧（法界体性智、大圆满智、平等性智、妙观察智、成所作智）。但这种“智慧”，必须由师父直接传授指导才能得到。所以西藏佛教讲“四皈依”，还要皈依喇嘛，所谓“无喇嘛上人，如何得近佛？”就出自此因。“五智”这种概念在金刚乘教义中成了密宗行者成佛的精神要素，并认为具有种种“灵妙”、“神变”之作用。因此，在无上瑜伽密中，以所谓以女性之“明妃”来象征“智慧”，所谓“密灌顶”、“慧灌顶”之类的仪式，都是依此义理而衍生的。

### 因、根、究竟

“因、根、究竟”实际上是三句话，称“三句法门”，出自《大日经·住心品》中。原话即：“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟。”意思是说，欲入密乘道者必须先发“净菩提心”（自性清净心）。《大日经疏》中说：“此心如幢旗，是修行导首，犹如种子是万德本。”既然是“种子”，所以也就是“成佛”的“因”。密典中讲，若没有此种“净菩提心”就没有资格修学密法。其次，还必须具有“救度众生”的“大慈悲心”。因“大慈悲心”能够扶助各种“功德”，使其滋长，如同树根和枝叶花果的关系，所以说“悲为根本”。“方便为究竟”则是密宗所独有的，这句话可以说给密宗行者开了一切方便之门。“究竟”可当“彻底”、“极尽”讲，“方便”与“善巧”同义。因此，这句话可以解理为为了达到“成佛”的目的，怎么有利就怎么做。杀、盗、淫等本为是小乘佛教的根本戒律，但在密宗中以所谓“有余方便”可理解为“在特殊情况下”，可以不受这些戒律的束缚。菩萨应持不杀戒，但在特殊情况下“为解脱彼恶业报故”，使被

杀者早日结束前世所作“恶业”的“报应”，可不受此约束；菩萨持不偷盗戒，但在特殊情况下，若咒“众生性吝积聚财物”，“不修施福”（不给寺庙僧人放布施而修福），可以去偷取甚至去抢劫其财物，“帮助”他放布施；菩萨应持不邪淫戒，但在特殊情况下，为了度己、度人，可以一种方便戒为修法道场，这是为了“摄护众生”（参见《大日经》卷六）。

## 乐空双运

即双身修法的教义。“乐空双运”是密藏无上瑜伽密的特别修习法。它的理论根据也是《大日经》和《金刚顶经》。佛教显宗本以淫欲为障道法，严格加以禁止，讲“净”，排斥“染”，而密宗最上乘无上瑜伽密则以此为修道法，给“染”以调伏的观念。密宗讲“奇哉自性净，随染欲自然，离欲清净故，以染而调伏”（《金刚顶经》）。这句话在金刚乘密教中很重要，它给性力以神秘的色彩和“调伏”的概念，使其成为达到“自性净”的一种手段。如佛教有“欲钩”之语，意即菩萨以爱欲牵人遂济度之。经云：“先以欲钩牵，后令人佛智”。所以，密宗无上乘是“以欲制欲”的修道法。

所谓以淫欲为除障修道之法，实际上是密宗行者思维中的“欲界天人生活”的秘密化。密宗的大日如来既现天人相（在家相），因此受大日如来之教令现愤怒身，以降伏“恶魔”的诸尊明王也就依理而现在家相。天人有天后、天女陪伴，明王也就相应由明妃（佛母、空行母）陪伴。据密宗解释，“明是大慧光明义”，“妃是三昧义，所谓大悲胎藏三昧也”（《大日经疏》卷九）。从而也就构成了密宗无上乘的一套理论和修习法。密宗讲“以方便（悲）为父，以般若（慧）为母”，并以明王、明妃拥抱相交

### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

来比喻“悲智和合”的表征。密宗行者遂以金刚上师为父，以上师修法之女性伴侣为佛母。

“忿怒”、“怖畏”密宗除宣扬“爱神”之外，还宣扬“忿怒金刚”、“怖畏金刚”。这种概念同此前讲到的“五佛五智”有关。“五佛”各有两种“变化身”，现“忿怒身”，表示“由起大悲现威猛”之意。如格鲁派主修的“大威德怖畏金刚”就是无量寿佛忿怒尊（又名降陷魔尊、阎曼德迦忿怒王等）。密宗讲该尊是阿弥陀佛的教令轮身，其正法轮身（自性轮身）为文殊师利菩萨。密宗宣扬它的作用是降伏焰魔，其形象十分恐怖。按其义理讲是为“教令法界”，“以智慧力摧破烦恼业障”，使众生从“无明”中解脱出来，所谓众魔，就是心中的妄念、业力，只有以忿怒，大无畏的精神，来降伏自心中的妄念，到达无念，因此，泛称“忿怒明王”。“忿怒”、“怖畏”又有降伏恶魔之义。佛教把它们认为是影响修道的精神和物质的诸种因素，因此都视为“魔”。在小乘和大乘显宗中多采取种种办法加以限制、抵制，或以自身的力量加以克制，而在密宗中则采取借助所谓神佛的“威猛力”加以“摧破”、“降伏”。“忿怒”、“怖畏”的概念正是起这种作用。大乘密宗讲“欲火入心，犹如鬼者”，密宗则把“欲”作为桥梁、手段，认为“斯乃非欲之欲，以欲止欲，如以屑出屑，以声止声”（《金光明文句》），可见其以欲行“降伏”性欲之概念。

## 知行合一

继释迦牟尼之后，未来佛弥勒把佛学的智慧推向了新的高度。弥勒著的五颂《现观庄严颂》、《大乘经庄严颂》、《辩中边颂》、《辩法法性颂》、《究竟一乘宝性颂》，后人乘慈氏五论，这



是人类智慧的高峰。印度密宗受其深刻影响成为印度佛学的一个新阶段，它也成为藏密的智慧内核。

慈氏理论的中心是法相唯识的哲学观。客观存在的本质性质是随着人们的功能进步和觉悟程度而展现和深化的。法相是客观存在的各种存在形式和存在层次。唯识是指以主体的人认识感知水平的不同和转化。唯识论将人的意识分为八种层次，简称八识。我们人类每个人慧根是平等的，都拥有八识。所谓“识”应理解为一切的感觉和意识。第一识到第五识分别为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，就是我们的感觉五官。五识使居于欲界的众生，通过根身，追逐物质欲乐，得色、身、香、味、触的满足。第六识是透过五官感觉而整合成的意识。意识有了评价功能，产生我见，便有贪、瞋、痴、慢和不正见（错误的见解）的烦恼和所知障。当我们睡眠时，第一识到第六识都完全停止了活动，呈休息状态。取而代之，活跃起来的是第六识（意识）觉察不到的第七识——末那识。

末那识，又称思量识，担负着意识的分类、加工、组合和时空功能。末那识若遇外缘，便生我见，牢知执着一个“我”与外境相对，它使众生误认为“我”是心识的主体。

第八识叫阿赖耶识，又称种子识、藏识。众生一切先天和后天的经验、染净、善恶的种子和真如佛性智慧，都以第八识为储藏之所。它又受第六识和第七识末那识作业的熏习，能够引发种子起现行，互为因果地熏习前七识，使业果显现。众生不能解脱，乃在于痴迷一个“我”（前七识），故而生死流转。佛与众生的区别，就在于佛是一位觉者，自觉觉他，悟宇宙真理者。所以说“迷时众生，悟即是佛”，佛就是具有一切智的智人、超人，也可以说佛即智慧的象征。



### ~~~~~ 十三、密宗义理 ~~~~~

法相唯识学不仅强调“识”的深化，而且更强调“转识成智”。转识成智，可以理解为一切感觉和意识（八种识）转化为最高的。慈氏理论把与八识相关的智慧分为五种：成所作智，妙观察智，平等性智，大圆镜智和法界体性智。每一种智慧又分成不觉悟和觉悟两种，分别称为有漏智和无漏智。这里有漏智和无漏智分别按上述五种层次递进。人类社会就是随着它们的递进而进步。

密教与显教所不同的是，显教强调靠思维、智慧和说理，主修心，而密宗以实验、修心兼修身，两者的关系，如学校的教室和实验室。所以有人称显教是“教育的宗教”，密教是“实践的宗教”。

其实，密宗既重教理，又重实修，更强调“知行合一”。知，就是转识成智，行，就是修习瑜伽。转识成智，就是通过身、口、意三密的修持，从结印，持咒、观想到和三摩地的禅定，显发智慧和神通，达到即身成佛的境界。所以说，密宗是在教理和实践中，用神秘主义和象征主义表面化的佛教。仅靠语言和理论是无法了解密宗的，只有靠实践的体会才能真正认识密宗。

藏密修法可分为四密部：

（1）事部：以念诵真言、结坛、供养诸本尊等事为信仰的实践，不完全是修持。此密即是修成，行者与佛尚有一段距离；

（2）行部：以密咒和观想并重，口念本尊咒心想本尊容貌为主的行为、观想与本尊功能一致。此密修成，行者与所奉之本尊，已渐接近，已能与佛亲近。

（3）瑜伽部密：以更高级的五相成身观想法为主，行者通过道场观、同轮观、阿字观、本尊观、入我我入观等，得种种之相应，但仍须迎送本尊，未能融汇为一；

(4) 无上瑜伽部密：是以修脉（尤其是中脉），修气、修明点（灵能）为特点，属于无上乘气功。无上瑜伽部又分父部、母部，和“无二”部。父部着重修气相之本——风相，故又称命瑜伽；“无二”部首重修双身“乐空双运”。这是密法的最高阶段，此法修成，便是即身成就的“佛”。所以西藏黄教视无上瑜伽为最难修持的密法，没有数十年的苦修是不成的。

## 十四、藏密中的神祇

欢喜佛是藏传佛教密宗供奉的一种化像，原为印度古代传说中的神，即欢喜王，后来形成欢喜佛。欢喜佛梵名为“俄那钵底”，意为“欢喜”，汉语意为“无碍”。

欢喜佛有两类：一是单体的，一是双体的。西藏黄教特别尊崇的大威德金刚就是单体的。胜乐金刚就是双体的，密宗称双尊像，呈拥抱交媾状。所谓欢喜佛“欢喜”二字并非指男女淫乐而言，而是指佛用大无畏大愤怒的气概、凶猛的力量和摧毁的手段，战胜自身的“魔障”而从内心发出的喜悦的意思。

藏密的神主要有：(1) 大日如来，它是藏密崇奉的最高最主要的本尊，梵名谓之摩诃毗卢遮那。“摩诃”意为大，“毗卢遮那”为日之别名，故译为大日。又毗卢遮那为光明遍照之义，故又称遍照如来。藏密视大日如来为理智不二的法身佛，是尊奉的主要对象。其像在密宗殿居最中央位置，其形象类似于释迦牟尼的坐像。

(2) 金刚持。梵文为 Vajradhara，音译为“伐析罗陀罗”，“伐析罗”即金刚杵，“陀罗”是持、执义，故亦译为“持金刚”、

“执金刚”，密宗菩萨名。《元史》据藏文音译为“朵儿只唱”。身呈青金色，右手持金刚杵，左手执金刚铃，表示金刚部菩萨摧毁魔敌之坚毅智力；金刚杵也表示如来金刚智印。金刚持，藏密谓释迦牟尼讲说密法时所现身相，故为密宗的秘密主。

(3) 大威德怖畏金刚。藏传佛教密宗菩萨名。密宗教法讲：“有伏恶之势，谓之大威；有护善之功，谓之大德。”大威德怖畏金刚即藏密五大明王或金刚中之大威德明王。藏名为“吉杰多吉”，形象为三面六臂六足，乘大白牛。梵名作阎曼德迦，别称降净魔尊、六足尊、六臂金刚等。藏密认为此尊系无量寿佛的忿怒身，以其可怖可畏的相貌去教令法界降伏妖魔。文殊菩萨化身之威德怖畏金刚，为藏密无上瑜伽宝生部三本尊，其像为九头，正面为牛头，三十四臂、十六足、裸体、拥抱明妃罗浪杂娃，身色蓝或黄，头上有炽热火焰，头顶无量寿化，足踏卧鹿等，手执盛血之头盖骨碗（藏语戛巴拉），有的象下踏一牛，牛下卧一男人体，为西藏佛教格鲁派密宗所修本尊之一，被视为该派护法神。

(4) 胜乐金刚。又称上乐金刚，藏名德巧，为藏密本尊之一。拉萨藏密修习机构举麦巴扎仓（下密院）极重视此本尊之法的修习，为修无上瑜伽密之本尊。其像有四面脸，分为白、黄、红、蓝各色，每脸有三目，有十二臂，主臂拥抱明妃金刚亥母（多吉帕姆），裸体（表示清净无染），右脚踏一伏首趴身的恐怖男者，左脚踏一仰面躺着的女者。藏传佛教噶举派多修此本尊之法。

(5) 密集金刚。亦称“集密金刚”、“密聚金刚”，藏传佛教密宗本尊之一。藏名为“桑堆”。其像三面，每面有三目，六臂，拥抱的明妃也是六臂，身深蓝，呈坐式。

(6) 时轮多刚。藏密本尊之一，藏名“堆柯”。系时轮金刚密法之本尊。藏密认为，时轮金刚密法源于古印度北方的“香巴

#### ~~~~~十四、藏密中的神祇~~~~~

拉国”(谓该地如同极乐世界),大约于公元12世纪传入西藏。时轮金刚密法确认一切众生都在过去、现在、未来“三时”的“迷界”之中,并以时轮表示“三时”。宣扬释迦牟尼之上还有一人“本初佛”,此佛为一切事物的根本源泉。还提倡修习此法应控制体内的“有生命的风”,以保长寿,并通过所谓“五智”和“禅那”合一相应法,去追求“即身成佛”。其形象有多种,均为双尊佛,有单头的,五头的,双臂的,多臂的,脚下踏人,表降伏意。

(7) 欢喜金刚。藏名“杰巴多吉”,又称饮血金刚。双尊置莲花座上。明王八面十六臂,主臂拥抱明妃“金刚无我佛母”,其皆手托头器,内盛神物,右手托物为白象、青鹿、青驴、红牛、灰驼、红人、青狮、赤猫。左手托物为黄天地、白水神,红火神、青风神、白日天、青狱帝、黄施财。胯下挂骷髅,足踏三仰卧人,表示明王威猛。明妃一面二臂,右手执曲刀,左手托头器,头戴五骷髅冠,项挂五十骷髅练圈,象征梵文的五十个字母。

(8) 马头金刚。又作称马头明王、马头观音、马头观音自在,藏名为“丹真”,为藏密胎藏界观音院之本尊,系六观音之一,畜生道之教主。藏密认为是无量寿佛的忿怒身,以马头为头饰,表示有大忿怒和威猛摧伏之势。如宝马驰骋四方和涉生死海,摧伏一切邪魔,食一切无明重障。其身赤肉色,三面,双身外露,北有威猛光焰。其拥抱之明妃为“多罗菩萨”。形象有多种,像有多种,有八头的、六头的、有翅膀的。黄教(格鲁派)只崇拜前两种,后者为宁玛派所崇拜。黄教上、下密院把此尊作为护法神之一。

(9) 大黑天。藏密护法神之一,梵文为“摩诃迦罗”,藏语称为“玛哈噶拉”,为自在天或滚波朱巴的化身。青色三面六

臂，前左右手横执剑，中间左手执人头，右手执羊，后左右手扫象皮，张于背后，以骷髅为璎珞。据云：大黑天为战神，礼祀此神，可增威德，举事能胜。西藏民间又视其为施福之神，每供奉香火，必将饮食供之。藏密说此尊系大日如来为降伏恶魔而显之形象。

(10) 吉祥天母。西藏伏教寺庙里，常见到一尊身骑黄骡的极凶丑的神佛，她就是吉祥天母。藏语叫“班达拉姆”。她的名字有 100 个，每个名字都有一个像。一般是两个像：一是和平像，一是威猛像，两个像合起来叫班达拉姆。威猛像骑黄骡，骡的屁股上有一只眼睛。藏族信徒认为供奉她可以除灾难，使人地兴旺。

(11) 金刚亥母。藏名为“多吉帕姆”，意为金刚母猪。藏传佛教密宗本尊神。头现猪形，女身，为胜乐金刚的明妃，其像为与胜乐金刚相抱之形，其身有的呈红色，有的呈黄色，有作只臂的，诸手执各种法器；有两臂的手无执物。该尊为藏传佛教噶举派修密法的本尊。

藏密功法是一部以本尊为中心，最后达到修炼者与本尊合一的功能锻炼，为密宗行者生起次第所必修。藏密弟子选择一尊佛菩萨来修法，这种选择完全依修持者的心性和投缘而定。修持者的身、口、意同本尊的身、口、意一致，结本尊手印，念本尊真言，欢想本尊于对面虚空，放光罩住自己，再移到自己头顶之上，放大光明，与自己融合为一，学本尊就成了本尊，一切言行举动均与本尊一模一样，本尊即我，我即本尊。你若修阿弥陀佛为本尊，你就是阿弥陀佛。这种“变身原理”主要在于密宗行者的身、口、意三密完全与本尊的身、口、意相应缘故。本尊是人体功能像，是炼养的楷模，它绝非神，也非迷信。

#### ~~~~~十四、藏密中的神祇~~~~~

本尊像具有对治性，针对炼功者的欲望和心智障碍而选用。本尊像有慈善像和忿怒像，借以“以欲制欲，以俗制俗”。以极度夸张的手法，达到高度的入静，直转智慧。藏密中本尊很多，佛、菩萨、金刚都可以是本尊。

密宗认为，金刚是佛的化身，只是其形象来看威武、恐怖、庄严，象征着极大忿怒，完全以光明的智慧来制服邪恶和障碍。因此，修习金刚法，象征着藏密弟子有金刚心、金刚性，降服自身的我痴、我见、我慢、我爱。修习金刚法，就会得到金刚三昧大定，变粗钝为精细，显现出自性光明，破除所有光明的障碍，得到真实的分别智，即正觉。

藏密有很多金刚法，著名的有五大金刚法，即喜金刚法、上乐金刚法、秽迹金刚法、时轮金刚法和大威德金刚法。金刚法是藏密的第三或第四层大法，属于无上瑜伽，是较高深的法。修习金刚法并不是五大金刚法都要修，而是只学其中一个金刚法。

如以时轮金刚为本尊修时轮金刚法，就要在以时轮金刚为本尊的曼陀罗（坛场）前作生起次第施食仪轨等，并依照时轮金刚之形象作观想，即仔细观察其形象，使其非常细致的形象深深印在脑海中。这样天天修、年年修，天长日久，由于条件反射，时轮金刚的印象就象幻影一般出现在梦境，密宗行者就如同见到了时轮金刚，就好象见到真人一样，还能给他讲经说法，真是见神见鬼了。最后把自己的身、口、意修成本尊的身口意，也就与本尊合一，也即“成佛”了。一人密宗行者与须经过修生起次第，尔后才能修圆满次第。圆满次第是密宗最后的、最高的修习次第。圆满次第是通过修禅定控制脉息入定而悟空性，谓之“乐空双运”，达到“菩提”（觉），此种境界即是“成佛”。



## 十五、四大密派

西藏密宗主要分为四大派：即宁玛派、噶举派、格鲁派和萨迦派。

### 宁玛派

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

宁玛派以研习密咒为主要特色。主要 18 部怛特罗（密宗经咒）融气功修持、特异功能、特技、密咒和戏法为一家。

宁玛另一个特色是受本教密法经典《九乘经论》的影响，在修持上也采用“九乘”。九乘”的内涵如下：

- |                 |          |
|-----------------|----------|
| (1) 声闻乘         | } 相当一般小乘 |
| (2) 缘觉乘（又称独觉乘）  |          |
| (3) 菩萨乘——相当一般大乘 |          |

以上三乘，宁玛派称为“共三乘”，意为显密共习的三乘。

- (4) 作密乘（又译事部瑜伽）

## ~~~~~ 十五、四大密派 ~~~~~

(5) 行密乘 (又译行部瑜伽)

(6) 瑜伽密乘 (又译瑜伽部)

这三乘宁玛派称为“外密乘”或“外三乘”。这相当于藏密其他各派对怛特罗密典分为四部的前三部。

(7) 大瑜伽密乘 (幻化部)

(8) 无比瑜伽密集 (集经部)

(9) 无上瑜伽密乘 (大圆满法) 是: 1) 心部; 2) 自在部; 3) 教授部。

这三乘宁玛派称为“内密乘”或“内三乘”，实际上是其他藏密各派所说的“四密部”的第四部无上瑜伽部。大圆满法是宁玛派所特有的，来自本教大圆满法。大圆满法相当于汉地禅宗的“明心见性”、“直指本真”、“转识成智”。大圆满又分为心、自在、教授三部。故宁玛派的修持又总称为“九乘三部”。

宁玛派功法有灌顶、加行、持咒、观想、大圆满；注重双身修法。传功中心为大圆满和喜金刚。宁玛派现主要活跃在四川德格县、白玉县等一带地区。

### 噶举派

俗称白教。噶举意为教诫。创立者为玛尔巴祖师（在印度是谛洛巴祖师）。因玛尔巴祖师以白衣传法，汉俗称之为白教。代表性的最高大法为大手印。那洛巴承事谛洛巴祖师，得恒河大手印之成就，其师徒之传授为口耳相传，后玛尔巴传米拉日巴，均得大成就。

噶举派的修持法是从拙火定入手，然后修“六成就法”（又名那饶六法）等法，最后亲证“万有一味”，“怨亲平等”，“染净

无别”，“明空无别”，“空乐无别”的一种境界。噶举派称这种境界为“大印”。噶举派功法以中观论为理论，以密法为主，也给显宗一定的地位。传法重心是大手印法、六成就法、金刚亥母修法。

## 格鲁派

俗称黄教。格鲁意为善行。宗喀巴大士承阿底峡尊者之教法，创立此派。行者均穿黄衣。代表性的最高大法是大威德金刚法。其步骤为：(1)“四加行”修法；(2)灌顶大法，尤其是密灌顶和慧灌顶。(3)选择五大金刚之一作本尊，作“乐空双运”之双身修法。没有经过密灌和慧灌者不得修此法。此步是无上瑜伽密，又分两个阶段：(1)生起次第；(2)圆满次第。生起次第是所谓用观想修本尊形象的阶段。仔细观察本尊的形象，使其非常细致的形象深深印在脑海中。好像似真人一样，讲经说法。最后把自己的身、口、意修成本尊的身、口、意，与本尊合一。圆满次第是密宗最后的、最高的修习次第阶段。圆满次第是通过气功控制脉息入定悟空，称为“乐空双运”。此派弘扬教义，严守戒律，政教合一，风气为之一新。传承至现在才为达赖喇嘛和班禅喇嘛。

## 萨迦派

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

## 十六、密宗主要经典

### 《大日经》

全称《大毗卢遮那成佛神变加持经》，或称《毗卢遮那成佛经》，共7卷，36品，佛教密宗所依据的主要经典之一。唐善无畏与一行共译。前6卷无异译，第7卷有菩提金刚译本，名《大毗卢遮那佛说要略念诵经》。此经经文自说是大日如来在金刚法界宫为金刚手秘密主等所说。此经开示一切众生本有的净菩提心所持无尽庄严藏的本有本觉的曼荼罗，并宣说能悟入这本有净菩提心的身、语、心三密方便。全经前6卷是本经，其第1卷是统论一经的大意的中心卷，阐明三句、八心、六十心、三劫、十地、六无畏、十喻等密教的基本教义（“教相”）而以“菩提心为因、大悲为根本、方便为究竟”三句为中心；第2卷至第6卷讲述密教的各种仪轨、行法等（“事相”）；第7卷是供养法，讲述供养、念诵曼荼罗海会诸尊及其三密行法的方式方法。此经有西藏文译本，译者是印度僧戒王菩提和西藏译官德积，与汉译本略

有不同。日本佛教的东密、台密也极重视此经。此经的注疏重要的有唐一行撰《大毗卢遮那经疏》20卷；日本空海撰《大日经开题》7部7卷，圆珍撰《大毗卢遮那经指归》、《大毗卢遮那成道经心目》各一卷，实范撰《大经要义》等。

## 《金刚顶经》

全称《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》，又称《摄大乘现证经》、《金刚顶瑜伽真实大教王经》、《大教王经》。共3卷。唐不空译。异译本有唐金刚智译《金刚顶瑜伽中略出念诵经》4卷，简称《出念诵经》、《出经》，是从全部10万偈颂中先集的一部分，故称“略书”；北宋施护译《佛说一切如来真实摄大乘现证三昧大教王经》30卷。以上三种译本皆可略称《金刚顶经》，而一般特指不空译本。此经为佛教大乘密宗所依据的主要经典之一。其详细阐叙了密教独特的修行仪轨，如设坛、供养、诵咒、灌顶等入教或传法仪式。此经与《大日经》、《苏悉地经》共为密教所重视。

## 十七、密宗功理之密

### 身心气说与气、脉、明点

藏密功法的发展大致有前后两期，前期以仪轨和持诵为主，后期强调法身色身双修，与道教内丹“性命双修”的路线相近。所以，藏密对身密的修法，特别注重气、脉、明点的修持。而藏密中无上瑜伽一套独特的身心气说则为气脉明点修持实践的理论依据。

#### 身心与心气

从密宗“色心不二”，“六大（地水火风空识）无碍”的哲学观出发，无上瑜伽认为身心二者乃互相依存，不可分割的统一体，身为心的物质基础，心为身的意识中枢。而身心二者，须分为二层次来观察，才足以解释由瑜伽内观所见的人体生命之秘。无上瑜伽一般身心分为从粗到细的三层，在每一层次上，身心二者都为一体不离的辩证关系。

第一层：粗身粗心。粗身，指地水火风“四大”所集成的血

肉之躯。粗心，指眼耳鼻舌身五种感官对境而生的感觉，及第六意识的知觉、观念、想象、思维、梦幻、情绪等心理活动。粗身粗心皆属常人所知见，故称为粗。粗身为产生粗心的浅层生理机制。

第二层：细身细心。细身，就一般人而言，指由气、脉、明点所构成的微细生理机制，略当于今所谓生命场或生理能。细心，指意识层之下含有本能欲望、自我执着、生的意志及行为倾向等的潜在精神作用。细身细心非肉眼所能见，只有密宗行者才能觉察到它的存在。

第三层：最细风心。最细风，即最为微细的能或场，因不具固定形态，故名为风，或称法身。最细心，为潜在于粗心，细心下层超越意识及本能欲望、自我执着等的心体，亦称光明体，或称自性——即禅宗“明心见性”所见之“性”。为常人及密宗行者所难知见，据说只有在极深定境中，明心见性的修持者才能自见。

按无上瑜伽的观点，人天生便处于身心的矛盾冲突中，身心矛盾主要表现为意识与粗身、细身心、最细风心的分裂。在身心矛盾中，意识与细身中的气构成心气矛盾，可谓身心矛盾中的主要矛盾。常人多时心乱不定，心乱则气乱，气乱则心乱，心不能使气，气不从心使，便会导致生理、心理失调，多病夭亡。无上瑜伽的“瑜伽”，义为相应，即指自我调心，使意识与最细风心相应。按无上瑜伽所说，心、气相互依存，心调则气调，心定则气自定。反之，气定则心亦自定，调气亦可调心。故大多数密宗行才都从修气脉入手。

密宗的气脉学说，是一套独特的人体生理学，又称为“微细身”。

藏密功理认为，人的身体由以下三者组成：脉、气、明点。



## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

在脉路上，要了解脉的形式，如果不知道人体脉的形式所在，就不会明白气的所在。如果不知道气的所在，就不可能掌握贯通到气的要点。

脉在一般人的身体上显现为了三种类别：(1) 水脉；(2) 血脉；(3) 气脉。

水脉从头上向下伸到脊髓及其支脉，是白色之脉；血脉从身体中间向上，是黑色脉；气脉，气血混合而行，也向上，是红色脉。

一切脉都归纳为这三类，此三类也是生命之脉。脉的数目据说人共有 7.2 万条，其中有些是粗钝的，有些是精细的。所有的脉道可以归纳为十四支主要脉道，其中，重要的有三支，即中脉、右脉、左脉。此三脉中又以中脉最为重要。

中脉乃密宗行者所视最高者，其余之脉皆附属于此脉，故为一切灵脉之根本，所以密宗行者非经此脉不能得大成就。

藏密认为：对中脉的观想最为重要，从上到下观想它具有五个特征：(1) 像虫胶溶液一样红；(2) 像麻油灯一样高；(3) 像芭蕉心一样直；(4) 像纸卷的筒一样空；(5) 像箭杆一样粗细。

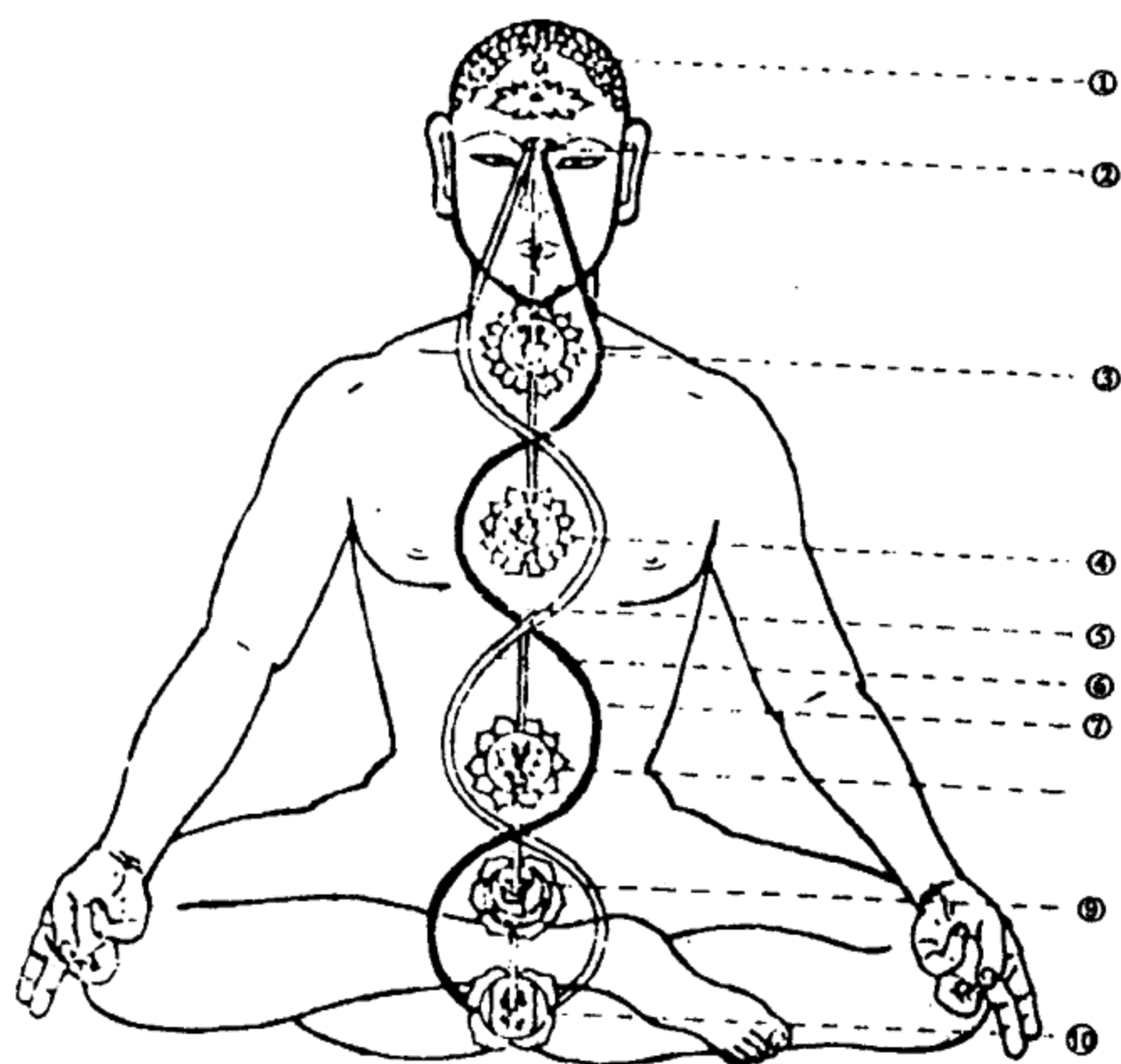
中脉为纵贯身体中轴的中央大脉道，其对密宗修持的重要性，有如督脉之于道家气功，但督脉迂回曲折，不似中脉较易打通。

靠近中脉两旁，有左脉和右脉，如细小的羊肠。在会阴（海底轮）与中脉会合，上绕脑顶，再与中脉会合，由前脑下折，左脉经过左鼻孔，右脉经过右鼻孔，通过两鼻孔下端，各挽一圈，如藏文之 字形，然后与中脉在会阴（海底轮）会合。左脉为灰白色，性凉，又名月脉。右脉红色，性热，又名日脉。会阴（海底轮）为脉源，全身之脉皆由此发出，三脉在此交会。

凡诸脉交错之处，皆名脉丛结，在中脉内有七大脉丛结，又

称为轮，即七大能量控制中心，它们是：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮及顶轮。

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



三脉七轮

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

## 气

密宗认为，气乃宇宙间所显示一切力的总名，乃一极微妙的生命力。呼吸是气之外表，管制外之粗呼吸，方能管制内之微细气。气又是人体内各种潜伏力的总称，热、光、电、磁等皆是气的表现。

藏密行者所修的气有两类：一类是根本气，一类是支分气，各由五种气组成。

### 1. 根本气

(1) 持命气，为人的生命之本，是其他四种气的根源。产生于脐下四指处，三脉在此交结，此处又称为生活宫。

(2) 下行气，主管向下流通精血，大小便，发生于会阴之上。

(3) 上行气，主管推动气血上行，发生于心之东南方。

(4) 平住气：主管消化饮食，输入营养，发生于心之东方。

(5) 遍行气：主管全身运行及人的动作，发生于心之南方。

### 2. 支分气

(1) 行气，又称龙气，行于眼能生视觉。

(2) 循行气，又称龟气，行于耳能生听觉。

(3) 五行气，又称海马气，行于鼻能生嗅觉。

(4) 最行气，又称提婆气，行于舌能生味觉。

(5) 决行气，又称财生气，行于身能触觉。

脉与气是藏密功理中的根本所在，与明点理论一起，就形成了此功理的三个组成部分。

## 明 点

又称为真精，真水，即指精华，产生生命、精神和功能的精华，主要有三种：

(1) 离戏明点，指不中言说的精神精华，为最细风心之体。

(2) 不坏明点，指父母精血的生命本原，来自父精为白菩提心，主要住于顶轮。来自母血为红菩提心，主要住于心轮。而此明点则常住于中脉，为人生命之本，在中脉内上下移动。

(3) 物明点，指有形质的水液。分为净浊两种。净者为精血津液，浊者为汗涕泪尿。

拙火是主要的明点之一，亦即所谓红菩提心，本为结胎时母亲所给予的红色净点，及成人后处于脐下，与父亲所给予的白色净点处于顶上者，遥遥相对。以其色红，谓之为火，为全身的精华集于一处，盛则体强，衰则体弱。又以其为一身的热量，故称之为火。使其固守岗位，不妄动，免使引火入魔，故称“拙”。行者于修持中努力不断，使之生起，则为拙火。此拙火其形似脉，其动则为气，其质则为点。盖为脉、气、点三合为一的极精华之处。故密宗行者先须修拙火，拙火生起，便能得大成就。

## 瑜珈的光轮和气轮

瑜珈行者认为，人类的身心世界共有七重，我们的血肉之躯与物理世界，不过是组成七重身心世界的最粗重的一重，有形有质，肉眼可见。其他的六重身心世界，如气流光影，缥缈恍惚，无迹可寻，非有气禀特异的超觉人士不能觉察。与我们血肉之躯和物理世界直接发生关系的为第二重——身心世界，名为“以太

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

光气覆身”，紧附于肉身之外，色呈紫灰，往返留连，有如气泡，传送灵能活力至身体各部，否则，目不能视，口不能言，肢体不能转动，更遑论运思转情的心理活动了。

瑜珈行者认为，人类的肉身是一个潜移默化、变动不居的有机体，它的生理和心理组织，如神经系统和毛发细胞等，无时无刻不在潜移默化，推陈出新。它需要食物来消化，空气来呼吸，以及灵能活力来点燃生命的火花。这种灵能活力一旦披上物质的外衣，就会形成一种极为细腻的光气，精粗高下，互有不同。某种心境与某种光气层相应，因为彼此波长震幅互相契合，故能接体合流。因此，精神境界的升沉，也代表光气的变换。

就灵能活力而言，人与人的沟通孔道为光轮或气轮，如果两个人的光气、波长、频率非常接近，他们彼此的光气会经由光轮或气轮，交互注入彼此的躯体，结果产生思想情感的交响共鸣。这种光气的交融会流，如持续较长，当然会对彼此身心的发展有重大影响。同理，内身与外身的接体合流，也以心境的转变为枢纽。心清则气清，心浊则气浊。一个人欲重情痴，会与天地之间重浊三气相应；心境轻灵，则与天地之间的轻灵之气打成一片。

中国丹鼎派道家全神养气的人手工夫，也是澄心止虑，抱元守一，否则不能与先天太乙真气相应。所以，老子说：“昔之得一者，天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”《菩萨戒经》曰：“制心一处，无事不办。”也是这个道理。

光轮和气轮，梵文称为查格拉，形如飞碟，或气流漩涡，大小光泽因人而异。一个人没有精神修养或宗教信仰，他的光轮或气轮就显得不够成熟，直径不满两寸，光泽暗淡，运转迟缓。一个人生有异禀，或精神修养高人一等，他的光轮或气轮，不但较

常人为大，且光明灿烂，如旭日东升，其运转速度和较常人为高。每一光气之轮都出现在环绕周身的光气层里，部位不同，颜色亦异，大小不等，却和身体相应的器官互相衔接。假如我们仔细察看一朵玲形花，便可得到与光气轮近似的概念。每一个花茎来自脊椎神经的不同部位，有如下页图所示。

由背脊椎根茎开出的光气轮之花共有七朵。

### 附 注

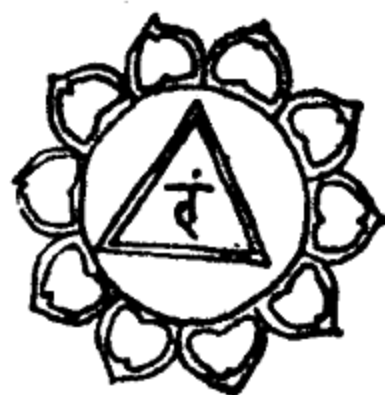
气轮与光轮之别：瑜珈行者修持功深，情况皆空，物我双亡，进入化境，则其周身气轮经由净化作用，转变为光轮。

按照瑜珈的传统说法，每一个在身外运转的光气轮，形如莲花，都有一定数目的花瓣，像急水中的漩涡一样，它在周身的光气层里翻腾旋转，永无止息。某一光气轮运转迟缓或出现乱流，便为某一相对官能疾疾萌生的前奏。花瓣的颜色和数目，代表光气漩涡流转的波长和频率，有的肉眼可见，有的无迹可寻，全视瑜珈行者修为的工夫深浅而定。每一光气轮的震幅或花瓣，与音谱中相对的音阶相应。震幅复杂的顶轮、额轮和心轮，与高亢的音阶同声相应。相反地，震幅简单的尾轮、脾轮和脐轮，与低沉的音阶交感共鸣。举例而言，瑜珈行者澄心息虑，朗诵“唵”字，日久功深，自能开启心轮，与大法界心相通；其他光气轮也会气机相应，次第开启，如暮春三月，日暖风和，百花齐放。各个部位的光气轮脉络相通，无分高下，但其震幅自下而上，由简入繁，功能互异。

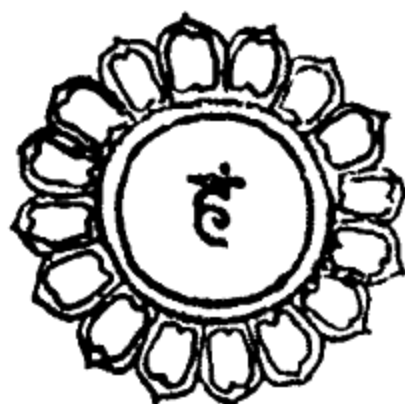
法无高下，普应群机，某种咒语，与某种音阶的光气轮互相呼应，如影随形。一切能量无论是属于精神或物质范围，在运转的过程中，都会产生声、光、电、热。诵经持咒代表心轮运转，



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)

### 六轮花

- (1) 眉心轮 (Ajina Gakra);
- (2) 脐轮 (Manipura Gakra);
- (3) 喉轮 (Vishuddha Gakra);
- (4) 生殖轮 (Svadhithana Gakra);
- (5) 心轮 (Anahata Gakra);
- (6) 海底轮 (Muladhara Gakra)。

亦能产生声、光、电、热；如内身、外境能量运转，频率相合，



自能内外融通，接体合流，这就是佛家所谓念佛三昧、密宗持咒三昧和瑜珈天人交会的境界。同声相应，同气相求，是千古不易的道理。

兹将七轮的功能及其相对的官能，分别说明如项：

1. 尾轮 与光谱中的红色相应。它的策源地是脊椎骨的最下段，与荐椎骨神经丛相通。它的震幅比较单纯，如一花四瓣，光气纵横交错，成十字形。它支配性腺的发展和性器官的活动，它产生求偶交配的欲望来维持生命的繁衍。它是蛇火（又称拙火）的潜伏处所，也就是来自地心的灵能活力。在尾轮未经修治开扩以前，蛇火处于潜能状态，蜷曲如蛇，深藏不露。瑜珈行者修持功课，首先开扩尾轮，点燃蛇火，化为光气，由脊椎髓道，汹涌上升，穿越额，注入顶轮，大放光明。

2. 脾轮 它的策源地是脾脏，与脾脏神经丛相通。轮幅亦较单纯，一花六瓣，呈橘红色，与尾轮、脐轮脉络相通。它的主要功能是吸收、净化、输送来自食物的生命力，它也是太阳能输入的孔道。它的本身虽与橘红色相应，但是它的六瓣又呈现红、绿、紫、蓝、黄及橘红色，代表色调不同的太阳能。

3. 脐轮 一花十瓣，来自腹腔，与太阳神经丛相通。在光谱上，它和黄色相应。它的主要功能，是支配情感情绪的升沉和控制肾上腺的活动。肾上腺产生一种强烈的神经刺激品，名为肾上腺素。肾上腺靠近延髓的一部分，由原始神经细胞所组成。这些细胞不但传送神经电流，并且分泌肾上腺素，对于人类身心的正常发展有重大影响。

4. 心轮 色绿，一花十二瓣，来自心脏与胸腺，和心脏神经丛有互相因依的关系。它透过胸腺支配的血球和淋巴球的运转，来维持身体内错综复杂的消毒系统。它和肾上腺素互相呼

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

应，来应付外来的刺激，并且产生协调的作用。

5. 喉轮 一花十六瓣，色呈深蓝，来自喉咙。它和甲状腺、咽喉神经丛有互相因依的关系。它调整甲状腺和副甲状腺分泌甲状腺素的功能，藉以维持全身新陈代谢的平衡。它和震荡频率较高的心轮、额轮和顶轮互相呼应，来协调想象、直觉和概念等心理活动。它和震荡频率较低的尾轮、脾轮和脐轮相辅而行，来调节生理的发展和情感的波动。

6. 额轮 一花十六瓣，色呈靛蓝，来自两眉中心的额部。它和延髓、脑下垂体神经丛有着相互因依的关系。西方神秘主义者称为第三眼或心灵之眼，通天澈地，无所不见。它支配脑下垂体的分泌作用，藉以调整全身的分秘系统。它和身体的成长有直接关系，因为脑下垂体分泌失调，往往导致身体的畸形发展。举例而言，分泌过多，则有巨人症，分泌过少，则有侏儒症。瑜珈的额轮，相当于中国道家的祖窍或神室，为个人意识的棲止之所。瑜珈行者澄心止虑，观想额轮为莲花形，日久功深，自能转变个人意识为宇宙意识。随着觉识的扩展，全身内分泌系统亦因人而加强，气血畅通，生机勃发，深藏于尾轮的蛇火亦被点燃，炆然上升，过髓道，入额轮，开灵眼（第三眼），灌颅顶（道家称为乾顶或泥丸），大放光明，照天照地，超凡入圣。这和道家的过三关、透祖窍、三花聚顶、五炁朝元有殊途同归之妙。

7. 顶轮 又名千叶莲台，一花九百六十瓣，色呈深紫，来自颅顶。它和松果腺及脑树枝突神经丛有互相因依的关系。顶轮形如飞碟，中间凹入，四周凸出，运转之速，不可思议。平时处于潜伏状态，轮围大小和其它光气之轮不相上下，一旦经过修治，使其气机发动，则反转运行，轮围扩大，有如伞盖，覆盖头顶，运行越速光华越盛，彩霞万道，四向投射，五光十色，庄严

灿烂，美不胜收。佛菩萨以及基督耶稣头上所现光环，即为顶轮光气所形成，千叶莲台之称由此而来。在平时，它的主要功能是发动松果腺和脑神经系统的机能，以及吸收传送来自身外的灵能活力。但是，在气机发动，反转运行的时候，它却成为灵能活力的辐射中心，佛家所谓：“佛光普照”，就是顶轮光气的辐射作用。顶轮又名“空轮”，脱落时空，离言绝相。它是人天交会的枢纽，宇宙奥秘的锁钥。它点燃智慧的火炬，来揭示宇宙人生的谜底。

## 灵能活力与思想意念

灵能活力，统称为生命的能源，充塞于天地之间，贯穿于心物之内，种类庞杂，名称亦异，纯来染净，应有尽有，层次分明，重重无尽。就其根源而言，有的来自于天，有的生根于地，故广成子说：“至阳肃来，至阴赫赫，赫赫发乎地，肃肃发乎天。”

所谓至阳，亦即至高无上的灵能活力，道家称为纯阳罡炁，与相对世界的阴阳两极磁性不可同日而语。来自于天的灵能活力，包括日精月华和天地之间的轻灵之气，佛家称为清净四大，道家称为先天一炁，儒家称为浩然之气，瑜珈称为普拉纳和阿普拉纳宇宙二种灵气。等而下之，为通神论的本原生命力能、雷比尼兹的灵子和柏格森的“生命的火花”。来自于地的“蛇火”，藏密称为掘火，在灵能活力中别树一格。

灵能活力层次的升沉，以空间的变换为枢纽。在四度空间的物理世界，一切灵能活力皆随类赋形，依物显象。如阴阳二炁与五行之气，在人为乾男坤女、心火、肝木、肺金、肾水、脾土，

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

在物为山川灵气、植物胚胎、动物基因，皆富有充沛的生命力。形而上的精神世界超越四度空间，故其灵能活力脱落形质，不受物理世界自然规律的支配，灵通变化，无迹可寻，超越我们的感官经验之外，除非我们的精神发展进入高度的空间，否则不能体验它们的存在。但是，物理世界的灵能活力，亦由高度空间进入我们的生命核心，不过自然环境的转变，也对生命能源的吸取，有直接的因果关系。

在阳光拂煦之下，每个人都会感到轻松愉快，精力充沛，仿佛有一种新的生命力注入我们体内。这究竟是什么道理呢？这个问题的答案是生命电瓶的充电。太阳的恩赐太多了，除了阳光和热能外，尚有灵能活力。它像水银泻地一样，无孔不入，随着阳光和热能流注地面，深入我们生命的核心。

人们也许会问：“灵能活力何以由内而入原子核心，细胞组织，以及动植物的胚胎，从而点燃生命之火呢？”这个问题的答案牵涉到空间。我们居处的物理世界属于四度空间，空间重重无尽，在四度空间以上，尚有五度空间及五度以上的空间，每一个空间代表一种精神层次。在物理世界里，任何事物的生起及演变，都在四度空间的自然规律支配下。但是，灵能活力灵通变化，脱落时空，故能由高度的空间，进入原子、细胞和动植物体的核心，然后产生电枢作用，规划一切事物生起为发展的轨迹。如种子的胚胎和细胞的基因，都蕴育着各种层次和各种形态的灵能活力（以下统称为能源活力）。因为在物质世界里，灵能活力依物起用，故其体性近似俱有生机的力能。

无上瑜珈与道家同样认为，人身是一个具体而微的小天地，与身外的宇宙同气连枝，不一不异。一个人处虚守静，息念除欲，便可与身外的轻灵之气接体合流，然后用吐纳导引的方法，

采日月之精华，吸天地之灵气，藉以养神益气，全生保命。

由此可知，养神才能益气，养神之道，在于处虚守静，息念除欲，然后才能与天地轻灵之气相应，也就是说“神受味于气”。用现代语言来说，精神修养到了某种程度，心体运转的频率和六气活动的频率相合，才能此呼彼应，交融汇流，达成服气和食气的目的。

综上所述，修心养性，强身益气是吸取能源活力的先决条件。因为清心涤虑、精神统一，便可超越四度空间，和天气轻灵之气相应。因此，吐纳服食并非人人可为，事先苟无修为功人，徒劳无功，因为天地轻灵之气，系由高度空间进入人体，绝非口鼻呼吸所能企及。天地轻灵之气，精、粗、染、净，层次分明。精神修养到了何种程度，便和某一层次的轻灵之气接体合流。

实际说来，每一个空间代表一种精神境界，一个人在禅定时，醒觉时、熟睡时，都会经历不同的精神境界。精神境界的转变，自然会牵涉到空间的转变，脱落四度空间的桎梏，自然会和高度空间的轻灵之气交融汇流。

举例而言，一个人在熟睡时，一切心理活动都转入地下，也就是潜意识的领域。潜意识，重重无尽，深不可测，为一切超觉超感的渊藪；它超越四度空间的感官经验，深入神秘的精神领域，不受物理世界自然规律的支配，故能产生种种奇妙的生理和心理现象。在潜意识的支配下，我们的心理活动跨越物理世界的壁垒，进入一个较高的空间；经由这个空间，某种层次的能源活力进入我们的生命核心，然后由内而发，动员我们的生机，滋补我们的身心，所以在熟睡之后，我们会感到精神饱满，心神安泰，面色红润。相反地，一个长期失眠的人，一定会感到精神萎顿，四肢无力，两眼无神，面色苍白；这是内在生命力过分耗损

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

和枯竭的现象。没有能源活力的补充，不管他如何摄身养生，食补药补，双管齐下，也不能达到全身保命的目的。这个道理很简单，精神活动脱不出四度空间的范围，能源活力不能经由高度空间进入生命的核心。换句话说，精神状态不变，单单靠了口、鼻、肠、胃，怎能吸取天地之间的轻灵之气呢！

能源活力，西方超心理学家定名为宇宙能，在西方神秘主义中，是一个聚讼纷纭的热门话题。谈到宇宙能的问题，瑜珈大师西里万·马鲁顿在他《元神出游》一书中说：

“人类的血肉之躯，经不起时空的考验，终究会骨化形销，归于尘土。但是，赋予肉身生机和活力的宇宙能，却永不消失。一般生理卫生家绝不相信代表宇宙能的生命力会离开肉体，单独存在。他们认为，生命力是肉身的副产品，支持他们这种信念的理由很简单，那就是说，没有人能够证实血肉之躯不能产生生命力。但是，反过来说，血肉之躯是以产生生命力又何以证实呢！”

他在元神出游时，体验到一个铁的事实，元神的本身，就是宇宙能的凝结器。当他的元神脱体而出时，他发现一条灵线从元神的后脑延伸出来，直达肉身的延髓，像连接母体和婴儿的脐带一样，互相牵引，伸缩自如。这时，蕴藏在元神的生命力，像电波一样，经由灵线传送到肉身，维持它的生机。所以有元神出游时，肉体虽然静止不动，脉搏照样跳动，血液仍在流通，呼吸仍在进行。一旦连接元神和肉体的灵线在某种情况下被切断了，元神便像断了线的风筝一样，扬长而去。相对地，肉体也成了没有生命的空壳，立即宣告死亡了。

由此可知，血肉之躯并不能吸收和保存生命力，当然更谈不上生产的问题。谈到生命本身的问题，假如我们忽略了生命的原动力，等于研究电器的制造和结构，漠视支配电器运作的电源问



题。也许你从来没有想到过，我们日常消耗的生命能源是宇宙性的，无所不在，无所不包。如前所述，吸取和传送宇宙能的唯一孔道是附著在肉身的元神。经验告诉我们，元神脱体的距离越长，提取和传送宇宙能的功能越强，就普通人而言，睡眠时、惊恐时和麻醉时，元神都会脱体而出。但是惊恐的，元神脱体不过方寸，立即复合，否则造成失神状态；麻醉时，元神离体不过数尺，根本谈不到距离的问题；睡眠时，不拘时间长短，睡得越香甜，元神离体的距离越长，摄取和传送宇宙能的功能越强，一觉醒来，全身像充了电一样，精力充沛、脸色红润、四肢灵活、百脉畅通。

能源活力层次分明，重重无尽，充塞宇宙，品类庞杂，功能互异，既无定形，亦无定质，贯穿形而上及形而下。按照瑜珈和通神论的说法，整个宇宙无分形而上和形而下，都是由各种层次的能源活力组合而成。有的轻清，有的重浊，有的半清半浊，但是象巨树的年轮一样，彼此衔接，融通交彻，浑为一体。每一个层次代表一种空间或精神境界及物质环境，在那里，精神、物质运转的频率相符，便如磁吸铁，互相牵引，结成一体。瑜珈和通神论的身心世界分为七重，包括力能层的物理世界和灵能层的精神世界：

(1) 第一重为物理层。就物质而言，有固体、液体、气体和以太光气体；就人身而言，有肉身、以太复身，即光气身。

(2) 第二重为星光层。较以太光气更为细腻，一切物质已无质碍重浊的形象，纯为星光气体。就人身而言，已无血肉之躯，纯属星光光气，相当于道家的阴神；就物质而言，已进入灵子的领域，也就是具有灵性的光气力能。

(3) 第三重为意念层。分为有色层和无色层，这是精神世界



## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

的初阶。有色层有形有色，却无质碍，纯属光气，相当于佛家的有色天；无色层无形无相，无质碍，如羚羊挂角，无踪可寻。但是，具有佛家慧眼、法眼和瑜珈，道家通力的大修行家，都能看到无色层的光影。谈到这里，读者应该知道，佛教、瑜珈和印度教为印度宗教哲学的三大主流，当然有彼此互通，叠床架屋之处。支配意念层运转的原动力就是意念思想，其中又分为粗想和细想，近似佛家的粗识和细识。意念思想运转的频率与何种意念材料相符，便彼此互相牵引，合为一体，成为有形和无形的光气团，那就是意念身和报化身。前者近似佛家的意生身和道家的阴神，后者近似道家的阳神或佛家的报化身。但是，瑜珈的意念身和报化身皆为虚灵之体，无形无色，又与道家的阳神和佛家的报化身有所不同。

(4) 第四重为菩提层。这是进入纯精神世界的起点，近似佛家的禅天。在这个层次的心理活动仅限于直觉觉观。因为行者修为功深，精神净化，缘虑性的意念思想已经不存在了。但是，由体源虚灵之性分化而来的自我意识或灵魂，却在菩提层诞生了。然后开始生死流转，每况愈下，遍历意念层、星光层及物理层。

(5) 第五重为涅槃层。这是为纯净精神世界的第三重，也是最低层。在这里，自我意识或灵魂尚未诞生，但是，由本源虚灵之性分化而来的第三身，虽然无形可现，却已发挥功能。

(6) 第六重为超涅槃层。空灵虚静，但是，由本源虚灵之性分化而来的第二身，已在此一层次产生功能。

(7) 第七重为无上超涅槃层。代表至高无上的虚灵境界。在这里，由本源虚灵之性分化而来的第一身，已于此一层次诞生，这种虚灵之身，无形无相，近似佛家常寂光土的常住法身。

如前所述，同一物质可以具有不同的形态，如大、小、方、

圆、固体、液体、气体等等，正如佛家所说：“大千碎为微尘，微尘叠为大千。”微尘碎裂，变形易质，成为肉眼难见的原子；原子分裂及原子合成，又化为力能，成为无物之状。神秘主义的化学家又告诉我们，在气体以上，更有比较细腻的物质形态，在显微下都无法看到，包括以太质点、星光质点、意念质点等等，这种种光气似的质点突破了物理世界的局限，超越了我们的感官经验。

在常识范围以内，我们谈到氢原子、氧原子，铀原子等。所谓原子，就是无法分割的、物质以最小单元，现代物理学家统称为元素。但是，在元素的背后，尚有更为奇妙的元素，它象电脑一样，具有主动的生命活力和组织规划的功能，它支配原子的形成和运转，它产生两极磁性来维持一切事物的平衡发展。组成原子的阴性电子和阳性核子，不过是它发挥两极磁性功能的工具，并非它的本身。准此而言，这种奇妙元素的体性，非常接近雷比尼兹的灵子和佛家六大缘起中的识大。

这七重身心世界，概分为精神领域和物质领域。前者由上至下，包括超涅槃层、涅槃层、菩提层以及意念层的无色层；后者由下至上，包括物理层、以太层、星光层以及意念层的有色层、每一个层次的形成，不外精神、物质，相融相即，交互为用，合为一体。以物理层为起点，向上追寻，物质的体性和形态渐趋精纯细腻，终至无迹可寻，即由物质层进入力能层。由力能层进入意念层，由意念层进入纯精神领域。超越物理世界的以太层和星光层，虽然有形有色，却纯属光气；意念层的有色层，虽有光影色泽，却无质碍，有如流光掠影，随着意念的运转，瞬息万变。这七重身心世界虽然是心物的结合体，却以心为主，以物为辅。所谓“心”，就是贯穿这七重身心世界的精神力能，佛家

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

称为的“识大”，道家的“先天一炁”，雷比尼兹的“灵子”，瑜伽的普拉纳、阿普拉纳，和超心理学家的灵能活力。

各种层次的灵能活力，包括与其融汇一体的各种精密物质，也具体而微地蕴藏在我们的身心中。身内与身外的灵能活力，及其相互配合的物质，也如水乳交融，圆成一体，不一不弃。我们的精神升华到了某一种层次，不离当处，便和某一个层次的精神物质相应，一个修行的圣者，属于星光层，就精神升华方面的层次而言，他已进入道德境界，智慧已开，情欲微薄，故能以理抑情，接近“思无邪”的地步。但是定力还不够坚强，欲念的起伏和俗务的困境，仍然会动摇他的心神，不过不会引起强烈的反应。围绕在头部的黄色光气，代表他开扩的智慧，但是驳而不纯，所以色泽不够鲜明。黄色光气层的周遭有蓝色光气，代表他的宗教信仰，但是信心不纯，杂有私欲，所以色呈暗蓝。腰部红色代表情俗，但是情欲的波动已被理智压抑住了。腰部以下有黄赭色光气，代表微薄的贪欲。如果他的精神修养持续下去，一直到智慧大开，定力加深，这种微薄的情欲和贪念都会逐渐消失，结果更上一层楼，晋升到意念层或超意念层，在那里，身心之相了不可得。由此可知，凡情圣智，天堂地狱，九幽十界，不出身心。

### 蛇火的根元及功能

灵能活力，种类不同，来源亦异，有的来自于天，有的生根于地。来自于天者，体性清凉，如冷月流辉；生根于地者，体性和暖，如朝阳散彩。前者有冷却作用，后者有热化功能。发乎地的灵能活力，瑜伽学派称为“蛇火”，汉译“拙火”。它和来自于

天的轻灵之气一样，充塞宇宙，无所不在，贯穿形而上及形而下。人在生身受命之初，一切灵能活力，包括来自于地的蛇火，由高度空间进入人体，点燃生命的火花，支配身心的发展。

在四度空间的人体里，具有热能的蛇火蛰伏于炁根尾闾，瑜伽称为尾轮，蜷曲如蛇，隐而不显。一旦丹道修士或瑜伽行者修持得力，它便如一条火蛇腾跃而起，出尾闾、透三关、过九窍、直上泥丸，熏蒸闪耀，动员生命的潜能，丹家称为“黑中生白，水里火发”，瑜伽定名为“蛇火的唤醒”。和其他的灵能活力一样，蛇火通天澈地，存在于不同的空间。它在四度空间的大体里，虽然隐而不显，却也产生相当的热化功能，促进生理和心理机能的演化和发展。不过，我们在正常意识状态下，无法观察它的存在，因为神经细胞在生身受命之初，已经习惯于热火的洗礼而不自觉。

按照瑜伽的传统说法，地球的核心就是蛇火的大本营。在那里，来自蛇火的大量热能，扩散于天地之间。人身为一小天地，万物俱备，应有尽有，因此来自地心的蛇火，也具体而微地存在于脊椎下端的尾闾宫，瑜伽称为尾轮，这是一种深藏于地底的炼狱之火，和来自日、月、星辰的辐射能源成一对比。前者体性滞重，后者体性轻灵；前者烫热如火，后者清凉如冰。二者体性虽异，却相反相成，配合运作，故能维持宇宙万物的相对平衡。正如道教内丹家在修为的过程中，首重坎离交媾，使真炁上运，甘露下降，金木合并，水火既济，以便达到日月合璧、天地交泰的目的。

印度军荼瑜伽的修证之道，在于澄心止念，调息观想两眉之间的额轮（又名第三眼），有一朵红莲含苞待放，然后逐渐开绽，艳溢香浓，藉以唤醒尾轮的蛇火，发动炁机，使身心升华，觉识

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

扩大，藉以达成心物统一、天人交会的目的。印度瑜珈大师古比·克瑞西那在他的名著《蛇火》第十六章中，描述唤醒蛇火的切身经验，颇为生动：

在一九三七年，接近圣诞节的时候，我像往常一样，两腿交叉，盘膝端坐，一面调息，一面观想一朵红莲，在两眉之间，含苞待放。我挺直腰身，端坐不动，随时保持意念集中眉心一点。随着意念的高度集中，我的呼吸渐趋绵密，似有似无，若断若续，眉心的红莲也逐渐开绽，明艳欲流。

时间过得很快，不知不觉地已经坐了几个小时。无论何时，我都全神贯注，观想两眉之间的红莲。观想的时间越久，红莲开绽得越大，光华灿烂，四向投射。最后，我持续观想眉心红莲，心不外驰，意无所缘，长达十数分钟之久。突然间，红莲全部开放，光华盛。同时，在脊椎的最下端（等于道家的尾闾穴）有一种蠕动的快感。但是，当我的注意力移向尾闾的时候，这种突如其来的快感立即消失了。

在这时，我深自警惕，这是意念分散的结果。所以我又把注意力提聚到两眉之间，继续观想开绽的红莲。几分钟过去了，这朵红莲越开越大，明艳照人。突然间，轰然一声，如春雷爆绽，一股光华闪耀的热流像喷泉飞瀑一样，从脊椎下端汹涌而上，流经髓道（督脉）注入头颅。这种突如其来的发展使我大吃一惊，因为我在心理上毫无准备，惊悸之余，我立即保持镇定，端坐不动，继续观想眉心红莲。

随着时间过去，充溢头脑的光气之流更转明亮，耳内震吼三声也逐渐加大。一霎时，我全身抖动，顿觉元神脱体而出，升浮在半空之中。周遭的一切，包括我的身形，完全淹

没在光华之海里。我似乎和内身、外境失去了接触，一点孤灵在浪涛滚滚的光华之海里，一面涨大，一面延展。相反地，我的身形也一面缩小，一面退后，一直到它从我的觉识中完全消失了。

在这时，我似乎脱落内身外境，空无一物，只有一味的觉识。它象一个波光滟滟的大海四向伸展，圆明通澈，无远弗届，一切有形和无形的障碍都被光耀的波浪一扫而空。在过去经验中，我的觉识象一个明点禁锢在躯体里。但是，现在这个明点已经扩散为浑无涯涘的光明识海。在那里，我的身体象一片秋空落叶，在滟滟的波光上，载浮载沉，时有时无。在这时，一种轻飘飘的幸福之感也随之而来。个中滋味绝非语言文字所能表述于万一。

我舒舒服服地坐在椅子上，在不知不觉之间，我逐渐进入一种如真似幻的奇妙境界。在那里，我发现“自我膨胀扩展”起来，而有高飞远举之感。这和我一九三七年十二月，我第一次切身体验的超觉经验大同小异。不同之处是当时震耳的轰隆之声，现在已经变得柔和悦耳，如群蜂齐鸣，韵律协调，合拍中节。同时，萦绕在脑部的光环，也被一种透明银色的光华取代了。这种光华深入我的身心，内外皆有，早已成为我生命的特征。

这种境界的神奇微妙之处，在于突然地觉知。第一人称的个我，向外无限的扩展，形成一个充塞宇宙、横遍六合、大而无外的人格。同时在内心的深处，我感觉到渺小的个我和无限大的宇宙接体合流，彼此觉性融通，打成一片。尽管此时此际，内在的我仍未脱离我的躯体和外在环境。在这个无所无在，无所不包的觉识之海里，我的躯体、我的坐着的



## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

椅子、面前的桌子、四壁围拱的房间，房外的草坪、虚空大地，都好像是虚妄不实的阴灵一样，退缩到无关紧要的空间里。

代表普遍存在的觉识之海，似乎是无限大，同时也是无限小，脱落空间，贯穿古今。从大处着眼，它四向延展，无边无际，突破空间的限量，大而无外。相形之下，我们观念中的虚空世界，不过是这普遍存在的海面浮沤，微不足道，稍纵即逝。从小处着眼，它无形无相，无古无今，小而无内。但是，从这个无限小的中心点，涌现出宇宙万物（包括我们的内身、外境），仿佛我们观念中的大宇宙，只是一个影象，从这无限小的放映机里，投射在无限时空的画报上，沉浸在这超迈时空的觉识之海里。我自己也是无限大和无限小。自其大者而言，第一人称的个我，和超迈时空的觉识之海接体合流，当然是大而无外，因为宇宙万有，尘尘刹刹，都不出我心。自其小者而言，觉识之海无形无相，似有还无，无空间的限量，无时间的分际，相形之下，我是无限小中之小，当然更微不足道了。

这是一种惊心动魄的超觉经验，前所未有，无可比拟，超乎一切被心灵所感、官能所觉的世间经验。在我的心灵深处，我强烈体会到一个奇妙的生命之源，充满了如此强大的明觉之性，使我们心目中的宇宙，在形象方面，相形见绌；明觉方面，黯然失色；在实质方面，虚妄不实。换言之，这个生灭相继、瞬息万变的现象世界，在觉识之海的密流中退缩到幕后去了。它像一个微小的泡沫，在翻腾汹涌的觉识之海里很快地消失了；它像一缕轻烟，在太阳临照之下，随风飘散了。



那么，大而无外的宇宙和人类有限的觉识两相比较，又是何处情况呢？从觉识之海的镜头来看，原本统驭万物的大宇宙，退缩为虚妄不实、变动不居的个体，处于无足轻重的从属地位。相对的，素有烦恼忧患渊藪之称的个人意识，尽管局限于血肉之躯，却无限的膨胀扩展，突破时空的疆界，和代表普遍存在的大化冥合一体，大而无外，小而无内。

这种超觉境界，现代超心理学家定名为“觉识的膨胀或扩展”及“自我的膨胀”。觉识扩展到极限，便是宇宙识。但是大而无外的宇宙识，虽然脱落肉身的局限和时空的桎梏，仍在生灭法中，和不生不灭、竖穷三际（过去、现在、未来）、横遍十方的虚空性，两相比较，其间的距离何止十万八千里！

修炼蛇火的法门甚多，统称为军荼瑜珈（汉译有拙火、灵力、灵热、甘露明王、忿怒甘火等名）。在梵文中军荼为第一复合字，Ha 代表日，Tha 代表月，日为阳，月为阴，日月合璧，阴阳相偶，才是军荼瑜珈的至高无上的成就。就气脉而言，日月双轮，代表脊椎髓道左右两侧的气脉之流。左侧的气脉管道名为艾达，为阴性生命能源的通路，和情欲、情感有关。右侧的神经管道名为半格拉，为阳性生命能源的通路，和思想、意念相应。贯穿脊椎中心的神经系统为苏虚曼纳，为人天交会的枢纽。瑜珈行者打通左脉道，可以控制情欲；打通右脉道，可以控制意念；打通中脉道，可以通神达化，人天交汇。

在瑜珈的字典里，脊椎髓道名为婆罗门的手杖或天使的神杖。如前所述，蛇火体性强烈，如荼如火，却无形质，不可捉摸。它深藏在脊椎下端、尾轮以内的一个中空球管似的外壳中，接近尾骨。这个光气似的外壳，由星光层和以太层的物质结合而

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

成。在球管内的蛇火由内而外共有七重，它的最外层与四度空间的物理世界相应，所以它对人类的身心发展有推波助澜之功。外层以内的深层蛇火处于冬眠状态，蛰伏不动。一旦瑜伽行者或丹修道士修持得力，深层蛇火便依次醒觉蠢动，突破四度空间的防线，使人类觉识扩展，精神升华，超凡入圣。

在正常情形下，醒觉以后的蛇火主流及其左右支流，沿着脊椎髓道分三路上升，分别穿行左脉道、右脉道及中脉道。在上行之际，左脉道的阳性生命能源发挥净化情感、情欲的功能，右脉道的阴性生命能源控制思想、意念，使中脉道的蛇火主流产生心物融通、人天交会的功能。

如前所述，蛇火分三路依次上升，先左后右，然后在中脉道会师，突破四度空间，使觉识净化扩展，心物融通，自然天人交会，超凡入圣。如果在修为的过程中，舍此就彼，有所偏差，情识未净，不但前功尽弃，而且有严重的后果。举例而言，专修左脉道，情欲虽伏，念想交驰，阴阳不偶，水火未济，功力越深，魔碍越重。专修右脉道，意念虽伏，情欲炽盛，我慢高涨，戾气转盛，心行逾距，敛财骗色，为祸世人，终遭恶报。情识未空，人天间隔，何能入道！更有甚者，蛇火逆行（下行），突破四度空间，深入邪灵世界，无异开门揖盗，自损珍宝。邪灵附体，强宾压主，心神失驭，轻则癫狂，重则丧命。

## 凡圣之间，以太禁网

人为万物之灵，凡情圣智，本自圆成，不假外求。因此，佛家有“六凡”（人天、阿修罗、鬼、畜、地狱），“四圣”（佛、菩萨、缘觉、声闻）十重身心世界不出一心的说法。一念善则为

人、天；一念恶则入地狱。瞋恨与阿修罗相应，痴顽与畜性同论。不思善，不思恶，心无所寄，灵明寂照，自见本性，即证菩提；心物融通，体超凡圣，不离当处，随类化身，上天入地，去住自由。

瑜珈和通神论七重身心世界的说法，和佛家的“四圣”、“六凡”、“十法界”的学说，遥遥呼应。所谓七重身心世界，包括生理层（物理世界）、星光层、意念层、菩提层、涅槃层。超涅槃层、无上涅槃层。瑜珈行者修为功深，情识俱状，心物融通，不离当处，便可遍历七重身心世界，超凡入圣，出圣入凡，顺逆无阻，无住而不自在。这和佛家的“一心万法”、“随类化身”颇为近似。但是，二者的法门因地互有不同，未可等量齐现。

按照瑜珈的说法，内圣之间有一道不可跨越的鸿沟，瑜珈行者除非功行圆满，心物融通，是以突破四度空间，不能跨越凡圣的鸿沟而攀登圣位。在瑜珈的字典里，这道分隔凡圣的鸿沟叫“以太禁网”，系由精微奇妙的单元子和灵能元素交织而成，精巧细腻，远胜蝉翼轻纱，质如光气，肉眼难见。它若有似无地存在于七重身心中的星光身和生理身之间，因为生理身的最精微部分是以太复身，已经脱落形质，细如光气，和纯属光气的星光身非常接近，因此二者的运转波长及频率颇有契合交错之处。这是造物巧妙的安排，防止人界在不利的情况下和灵界沟通。

举例而言，一个人从未修道培养定力神功，无法突破这道禁网和灵界沟通，纵使侥幸成功也是有害无利。因为一入灵界，群邪入侵，定力不足无法抵御，轻则邪灵附体，无神失驭，沦为乩童、巫祝，重则丧失神志，狂乱而死。相对地，一切邪灵也无法穿越这道禁网，否则安乐人间早已成为疯狂世界了。但星光层以及星光层以上的圣者，功行圆满，心物融通，自能随意穿越这道

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

禁网和人界打交道，藉以达成济世利民的目的。

醒觉后的蛇火，无论是上行或下行，都会突破这道禁网防线，打开人界和灵界的交通孔道。但是，蛇火下行与阴煞之气相应，无异开门揖盗，自招祸殃。邪灵乘虚而入，附身作祟，心神失驭，无异行尸走肉，生不如死。丹道中的“夺舍”、超心理学的灵媒、佛家所谓的“妖通”、“鬼通”，即指此而言。《太上感应篇》说：“祸福无门，惟人自召。”一个人不守本位，大法未明，妄求灵异，盲修瞎炼，日久功深，亦有定慧，但定为邪定，慧为狂慧。一旦突破禁网与灵界沟通，自与邪灵气机相引，结果强宾夺主，奴役身心，沉沦魔域，永无止期。信道不明，认理不真，心外求法，惹火烧身，可不戒哉！

由此可知，以太禁网实为人类的护身符，除了辟邪、却魔以外，尚有其他维持人类身心正常发展的功能。

(1) 为什么我们在噩梦初醒时，不能清晰地追忆惊险万状的梦境呢？这当然是求之不得的事。因为我们在日常生活中，已经饱经挫折和冲击，如果在梦中历经的险境永远留在记忆里，不是又增加了无谓的精神负荷吗？

(2) 为什么我们在生命垂危，面临死亡的时候，会有片刻的神智昏迷，无觉无知呢？当然，这也是最好不过的事。因为在弥留之际，四大分解，众苦煎逼，百感交集，如果没有片刻的昏迷，无觉无知，怎能得到短暂的安息呀！

(3) 为什么我们对前生往事一无所知呢？为什么地藏菩萨也有隔阴之迷呢？这也是最好不过的事。如果我们在过往生中历经的是非恩怨，酸辛悲苦，永不忘怀，我们的精神负担不是更加沉重吗？地藏菩萨如果对前尘往事永不忘怀，怎能洗心涤虑进修圣位呢？

这种问题的答案，就是“以太禁网”的作用。以太禁网既然对人类身心的发展有如此重大的裨益，我们应该格外的珍惜它，因为它的破损会给我们带来难以挽救的灾祸。按照瑜珈的说法，除了修道人蓄意突破禁网，以期超凡人圣以外，尚有其他因素使禁网遭受损伤：

(1) 惊恐过度，动摇心神，以太禁网亦随之破裂，门户洞开，邪灵入侵，附体作祟，奴役心神。因而伤失神志，癫狂而死。谈到这里，我们应该知道，七重身心，融通交错，牵一发而动全局。因此，生理层遭受打击，当然波及星光层及意念层等，以太禁网位于生理层及星光层之间，何能幸免？

(2) 暴怒狂喜，震撼心神，也会损伤以太禁网，因为强烈的情感波动，自会经由生理层传送到星光层等。

(3) 认理不真，信道不明，求神拜庙，贪求灵异，痴迷祸深，禁网自开，邪灵入侵，奴役身心，轻则沦为乩童巫祝，重则精神错乱，神魂沉沦。

(4) 烈酒、海洛因及其他毒品含有挥发性的成分，足以损坏以太禁网。一个人喝酒、吸毒历时甚久，使此种挥发性的成分深入生理层，然后逐渐渗入星光层，侵蚀以太质点，破坏禁网组织，一旦禁网洞穿，邪灵乘虚而入，附身作祟，支本心神，终于伤失神志。

此外，这种挥发性的成分进入星光层以后，不但侵蚀禁网组织，并且使之僵化，运转失灵。一旦高度空间的圣者发射心灵电波，接引后辈，不能穿越僵化的禁网，达成输灵灌顶、加惠后学的目的，当然更谈不到感应道交了。

(5) 很多人吸烟成癖，不能戒除，结果变成香烟的奴隶。吸烟的害处不仅以生理为限，并且见于星光身和意念身。一个老烟

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

枪无论走到何处，都会散发强烈的香烟气味，令人望而却步，佛菩萨及一切圣者，当然也不例外，退避三舍，这是生理身遭受香烟污染的明证。星光身和意念身为形而上的光气身，和形质俱全的生理身（肉身）气机相通，不一不异，当然也受香烟的薰染。香烟的质点，细如烟雾，无孔不入，吸食过久，自会流贯全身，污染血气，麻醉神经，冻结心波的震荡。

对修道人而言，心波震荡的减缓或休止，无异精神生命的萎缩或死亡，因为灵界和人界的沟通完全靠心心相印，感应道交。星光身和意念身本为光气流转的虚明之体，一旦被香烟薰萎，立即失去其灵明体性，如云烟氤氲，浑浊不清。因为香烟质点虽极细微，却为实质，使星光和意念光波的运转迟缓，或全部僵化，不能与来自高度空间圣者的心波相应，产生交响共鸣的作用。倘或禁网破裂，便为邪魔所乘，不能通灵反而入魔。由此可知，吸烟之害，甚于酗酒吸毒。

## 瑜伽的意念世界

有心就起念，起念就生灭，生灭就造业，造业就招报，因果循环，生死流转，何有止期？如前所述，善业报生人天，恶业沦入恶趣，净念相续，累积净业，身坏命终，蒙佛接引，往生净土。就此而言，三界六道，佛国净土皆由心生，也可以说是心念的形象化，瑜伽称为“心念的形态”。

佛教、瑜伽及印度教为印度宗教发展的三大体系，当然有叠床架屋、彼此互通之处。瑜伽揭示的七重身心世界和佛教的十法界一样，建立在一心万法的基础上。谈到贯穿七重身心世界的精神主体，西方通神论大师李德比特在其名著《天界》一书中说：



宇宙的精神主体，又名灵子的精华，如何退化而形成七重身心世界，已散见于瑜珈经论，无庸赘述。现在我们研究的课题，是灵子精华如何逐渐下行退化，历经七重身心世界，最后以肉身的形象出现于物理世界的物质层。

灵子主体的下行退化，当然牵涉到体性的蜕变，因而它的运转频率和波长也在不断地变换中。在下行退化之际，它的运转频率和波长，跟七重身心世界中那一个层面的灵能物质相应，便如磁吸铁，相融相即，依类现形；因而七重根身和七重世界互相因依，主伴相随，秩然有序，层次分明。换句话说，灵子主体在下行退化历经七重身心世界的时候，和每一个层面的灵能物质、频率波长相合，便如水乳交融，结合一体，层层加倍，精粗染净，应有尽有，等于灵子主体，披上了七重灵能物质的外衣。在七重根身世界中，灵子主体扮演着灵魂的角色，等于密宗六大缘起中的识大，支配身心世界的发展。但是它有下行之际，灵性渐减，物性渐增，到了物理世界的层面，本有的灵性不是部分冻结，便是全部冻结，所以贯穿在心物之间的灵体早已面目全非了。”（《天界》130—131页）

灵子主体也就是佛家所谓本源真性或自性。自性本空，无来去相。瑜珈所谓退化下行，系指由真起妄，如人人梦，自生妄境，七重根身世界或三界六道亦应作如是现。返本还原之道，是将附著在灵子主体的七重能源物质外衣，层层剥落，妄尽明存，自见本性，“如净琉璃，内含宝月”，内外通澈。这和中国丹道的“炼神还虚”、佛家的“逆流照性”有异曲同工之妙。瑜珈养气炼心的法门甚多，除了上述的军荼瑜珈，尚有修心瑜珈、持咒瑜



## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

珈，统称为胜王瑜珈，因为篇幅所限，不便赘述。

正如佛家的三界六道一样，瑜珈的七重世界不出一心，随心变换。当我们精神升华突破物理世界时，我们的光气身和星光身便依次显现了。假如我们更上一层楼，脱落星光身的外衣，介于心物之间的意念身便随之展现了，但是在意念身的里面尚有四重贴肉布衫，如菩提身及涅槃身等。除非这七重灵能物质的外衣，层层脱落，我们不能自见本性，也就是禅家所谓的“本来面目”。具有超感觉的瑜珈修士，可以利用高度的直觉观测物理世界以上的身心动态，但是只能达到意念层的有色界，超过这个层次，属精神世界，身心俱泯，无迹可录，只有精神运转频率的变换，决定精神层次的升沉。瑜珈大师李德比特在他的《天界》一书中，还描述了意念层的身心动态，亦颇为生动：

在调查的初期，我们发现，意念的物质对意念的活动，远较星光层的物质更有强烈的敏感性。但是，在天国的领域里，根本谈不到纯粹的物质，一切都是意念的材料，有形有色，但无实质。在思想意念的支配下，如云飞霞走，游移不定，瞬息万变。撇开天国不谈，在物理世界里，一个人怀念远居异国的亲友，时时刻刻在关心他，祝福他，在一心专注的过程中，一种光气似的意念的波环，会从他的周遭向外扩散，一直到他怀念中的亲友受到他的精神感召为止。

如前所述，意念的形象和颜色，随着思想意念的性质而变易。强烈的爱心，会使意念身呈现娇艳欲流的玫瑰色；如果一个人急欲救助一个在病患中的亲友，他会放射出洁白如雪的光气环；如果他急欲安慰一个精神沮丧的亲友，他会以金光闪耀的天使姿态出现在亲友面前。除了光环和震波以

外，一个怀念亲友的人，会主动地向对方投射出一股思想之流，藉以增强后者困处逆境的抵抗力，但是因果倒置的情形也是有的。

一个在天国低层或等而下之，处于星光层、以太层或物理层的人，仰慕高居天国上层的圣者或善知识，或许他们彼此之间有师生的关系，他终日默想圣者的音容威仪，因为后者是他的精神导师。当他们诚敬和热爱经由思想之流传送到圣者时，一股光华灿烂的灵线，自会出现在他们师生之间，但是真正的受益人是学生而不是老师。在普通情形下，这股灵线紫中泛蓝，金光闪闪，代表宗教的热诚，高度的智慧和精神的解脱。按常理来说，这个学生的光环和震波，会随着他的思想流注传送过去，使老师深受感染，而蒙其利。但是，事实恰好相反，这股思想的灵线，因为和老师接通，光华大盛，一股强劲的精神力量，就会经由这股灵线注入到学生身上，使他的精神层次更为升高。换句话说，学生对老师的热爱和诚敬，却加宽老师对学生精神流注的孔道。这就是密法中的上师相应法和灌顶法。灌顶也可说是由上师灌入灵力和法流，来开发本来具足的佛性，有助于修密弟子的修炼。这和耶教的“受洗”、念佛法门的感应道交差不多。

谈到这里，我们要知道，瑜珈的意念身，无非来自杂念的统一和升华，和佛家的净念、正念毫不相干。但是，杂念的高度集中，也会达成凡夫定和欲界定，使瑜珈行者不脱肉身便能超凡入圣。

如者瑜珈行者一念通诚，仰慕忆想高居上界的圣者，而且行之日久，彼此心念相通，感应道交，圣者的灵力，随著心念交感的灵线，流注在学生的身心之中。这样一来，自力

## ~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

他力兼而有之，何愁功行不进、道果不成。

念力来自心念的活动，定力来自心念的集中，愿力来自心念的导向。念力越纯，定力越高，愿力越大。所以，定中起念发愿，有不可思议的业用。

### 藏密的三脉四轮与灵热成就

如前所述，佛、道、瑜瑜皆极重视修气、修脉，各立言说，自成体系。道家侧重奇经八脉及精、气、神三宝；瑜珈阐扬三脉七轮及七重身心；佛家藏密的明行道六成就法首重气脉成就，为人道之初阶。因为气脉不通，身心失调，全身保命尚成问题，何能入道？

在古代的传说中，禅宗初祖菩提达摩驻锡河南嵩山少林寺，开创禅宗，广收徒众，秘传心印，以无念为宗，无住为本，无相为体，当然不会舍本逐末，讲求气脉之学及强身之道。因为身见未泯，四大不空，五蕴交织，觉识炽盛，何能悟证菩提？不过，日后他在授徒传法之际，发现许多门徒身体孱弱，精神萎顿，无法调身摄心，进修菩提大法，因此他兴慈运悲，别开方便之门，兼授气脉之学和强身之道，包括少林技击及拳术等，故有《易筋经》及武学秘笈留传后世。

在藏密的明行道六成就法中，仅有灵热成就法侧重气脉之学。在藏文里，灵热名为杜姆，即由来自身外的灵能活力转化而成的一种生理热能。瑜珈行者修持功深，心物交融，自能提取弥漫虚空的灵能活素，名为普拉纳，然后储存于身心之中，用以产生一种奇妙的心理热能，名为灵热。这种热能介于心物之间，体性虚明，有如光气，贯穿百脉，流布全身，驱寒御暑，却病延

年。在灵热的洗礼下，全身经脉系统逐渐净化外华，突破生理的局限，通灵入妙，故有灵脉之称。在灵脉的系统中，三脉四轮为身内、身外灵能活素交融汇流的孔道。

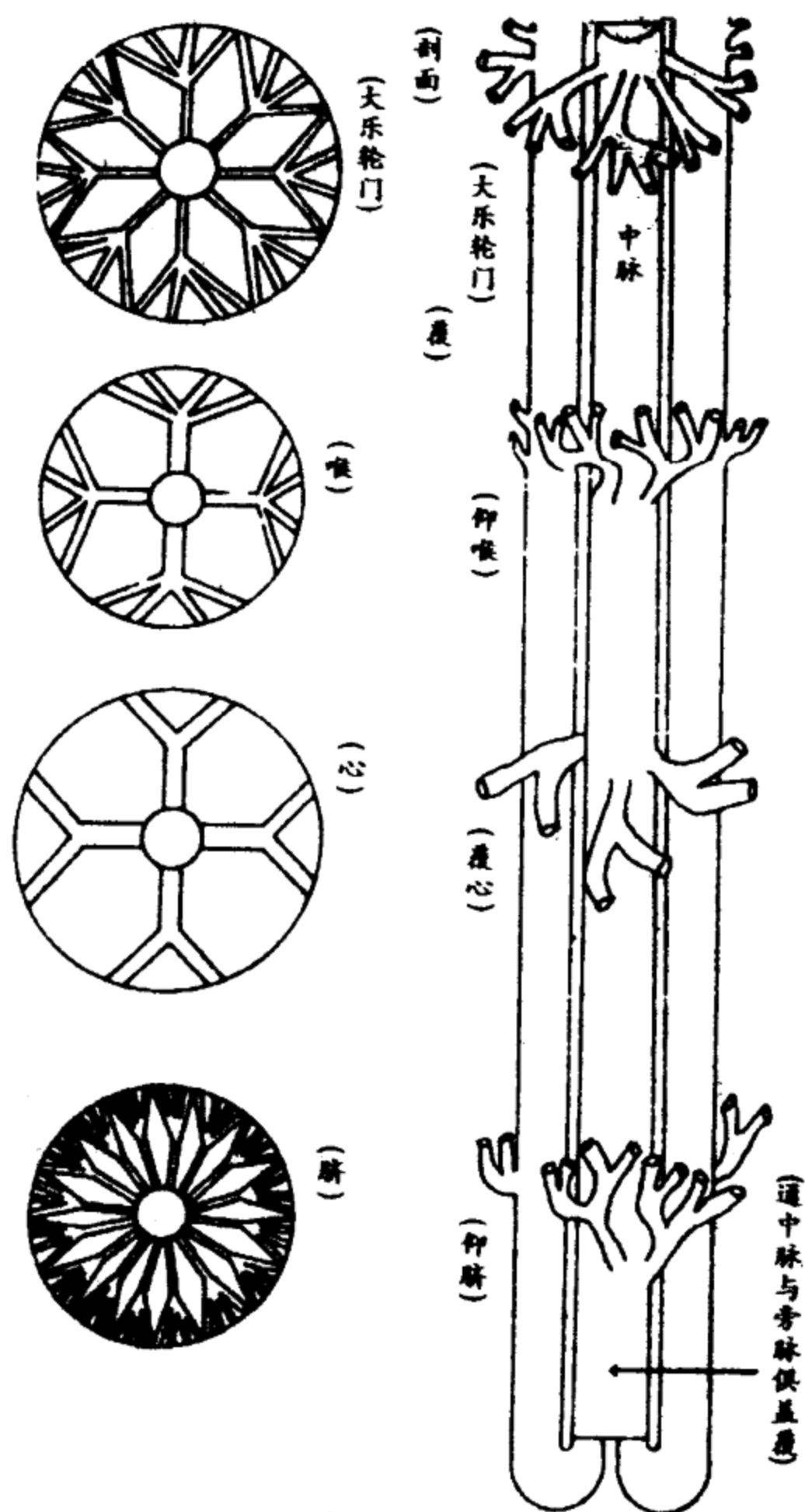
有关人天交会的框纽问题，佛、道、瑜伽各执一说，但是彼此互通，出入不大。道家记为三田（上丹田、中丹田、下丹田）及玄关一窍为生死之门、天地之根；佛家（藏密）认为三脉四轮为人道的梯航；瑜伽有三脉七轮之说。重点不同，修法亦异，殊途同归，未可抑此扬彼。佛、道、瑜伽都有一个共同的基本观念，那就是说，灵能活素，有先、后天之别，弥漫于天地之间，如水银泻地，无孔不入。修道人如能摄心、调息或观想（作脉轮观），使心气相融，神光内敛，则身内、身外的灵能活素因为波长振幅渐趋一致，自能互引互摄，相融相即，打成一片。

灵脉的主干为中枢灵脉，又名中脉道，上达梵顶（即顶门），下达脐下四指之处（即命门），相当于道家的玄关一窍。靠近中脉两侧，有“以达纳底”左脉道及“丙嘎拉纳底”右脉道，状如瘦小羊肠，向上绕行脑巅，由前脑下折，通入两鼻孔下端，与中脉道会合之前，各挽一圈，如藏文之 字形。中、左、右三脉道合称三脉（如图所示）。

三脉道并通于脑巅之处，形成气脉交错汇流之漩涡，名为“洒哈沙啰（顶）洽格啰（轮）（顶轮，即气穴之意）”，又名千叶道台。此处复有依止中脉道为轴之三十二支脉，向下俯张于喉际，形成“微素洽格啰”之喉轮。另有依中脉道为轴之十六支脉道，向上仰张于心际，形成“阿那哈达了合格啰”之心轮。此外，尚有八支脉，向下俯张于脐际，形成“嘛尼补啰洽格啰”之脐轮。顶轮、喉轮、心轮、脐轮合称为四轮。

行者摄心调息或作脉轮观，日久功深，可使身体内外灵力活

~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~



三脉四轮图 (此等脉轮空通全身并通中脉旁脉)

素融会合流，化为灵热（灵力热能），经由三脉四轮，流布全身，无不周遍。功夫作到这步田地，行者生理、心理机能俱有重要转变，当能却病延年，证得世间诸有为胜果。

经由脐下命门处三大灵脉会合之点，灵力进入中脉道后，藏密行者如能百尺竿头再进一步，以瑜珈大法，汇溶体内、体外灵力活素，使其结成一管状灵力活素聚丛，当更有其他妙用生起——即贯通灵脉中枢之四轮，自能转变为灵热之智体，四照玲珑，无隐不显，渗透所有一切脉穴，从而开解其中之紧结，故而殊胜之光明五相，一一现前：

(1) 如火爆之光，(2) 如月光，(3) 如日光，(4) 如土曜之光，(5) 如闪电之光。火爆之光为黄色，月光为白色，日光为红色，土曜之光为蓝色，闪电之光为淡红色。此种光焰，组成圆虹光圈，环绕行者全身。此时此际，行者已证得八胜德：

(1) 来自地大之胜德，使行者有“无爱子”（梵名那啰衍那）之神力。

(2) 来自火大之胜德，使行者有溶解、消散一切物质之能力，因而入水不溺。

(3) 来自风大之胜德，使行者足捷身轻，落地如棉，毫无声息。

(4) 来自水大之胜德，使行者柔软光滑，入火不焚。

(5) 来自空大之胜德，使行者飞行自在，空行无碍（西藏密勒日巴尊者已证得此种胜果），地水皆不能阻。

(6) 来自月之胜德，使行者举身透明，立不见影。

(7) 来自日之胜德，使行者粗色体质皆已净化，全身化为各色光焰，人不能见。

(8) 由于已有上述瑜珈成就，诸胜功德能，行者身中九窍门

~~~~~十七、密宗功理之密~~~~~

闭，语中四窍门闭，心中两窍门开。因此，内则证得无上安乐之境，外则于见、闻、觉、知，一切时处，圆满证验了三摩地之相续流。所谓胜安止境，即此之谓。

有关身内、身外灵能活素交融汇流的问题，西方瑜珈大师西鲁万·马鲁顿在他的不朽名著《元神出游》一书中，多所论列，摘项如下：

某些权威人士认为，连结元神与躯体的星光灵线，来自腹内胃后之太阳神经丛。另一说法是来自头额下部、位于两眉之间的一个气穴（道家称为明堂穴）。更有人相信，人天交会之点位于后脑最下部与脊椎接筭之脑下延髓。人身有四个最重要的神经中心，普通称为四个头脑，包括前脑、后脑、连接前后脑的线状脑髓名为间脑，以及位于腹部胃后之太阳神经丛亦名腹脑。构成四脑的细胞质料及组织完全相同。脑下垂体位于脊髓上端，形如灯泡，伸延至脑谷之中及后脑之下，这是一个构造特殊的腺体和神经中枢，两旁与主要神经中心相接。一般人相信，在脑下垂体里，有某种神经支配呼吸机能及功用。在人类的头脑中，有一种特殊的腺体名为松果腺，这种腺体，形如松果，除了本有的生理机能外，还有其它的妙用，令人莫测高深，一直到现在，人们还无法断定它有何处神奇的功能。东方人士一向重视松果腺，因为它和神秘主义结了解之缘，近代西方心灵学者和他们的东方同道一样，深信松果腺为沟通物理世界与精神世界的津梁。

印度教的巴克塔、威希塔大师说：

松果腺是一种神经体质的组合，位于脑谷中心和脊髓的顶端，形如松果，色呈灰红。它含有少量颗粒形的物体，状如细砂，普通称为脑砂。东方神秘主义者声称松果腺的神经细胞和细腻的脑砂，排列组合，非常奇妙，均能播送及收取各种不同频率及波长的精神震波。

西方人士发现，松果腺就其结构而言，与无线电波收听机颇为近似，因为后者也有颗粒状的质点，和前者的脑砂一模一样，无从分辨，不禁叹观观止。

综上所述，佛、道、藏密瑜伽行者以及近代生物化学家都一致承认人天一体、心物融通，但人天交会之枢纽的不离神经气脉，姑无论其为三田一窍、三脉四轮或一腺四脑。

十八、密法仪轨

四加行法

藏密四行加法，为修习各种密法的先行预备法，被视为密法的基础法，相当于一切法的基石。四加行法即回皈依法、供养曼达法、大礼拜法和金刚心菩萨法（金刚萨埵念诵法）。学密者无论修习何种密法，均需先行此四法，然后衔接行正修之法。但四加行法可全修，或修二法，或修一法，随行者的时间、方便而定，并无硬性的规定。四加行法之仪轨很复杂，对一般学密者来说，宜简化行之。

一、四皈依法

四皈依，即皈依金刚上师佛、法及一切圣贤。修四皈依是为了坚固自己对上师及佛、法、僧三宝的信心。

先观想上师容貌，上师两眉中间（喻）字白光进现，射入学者两眉中间；上师喉际（阿）字红光进现，射入学者喉际；上师心际（吽）字蓝光进现，射入学者心际。

学者双手合掌念诵四皈依真言：“南摩古鲁贝，南摩不打耶，南摩达摩耶，南摩僧迦耶。”

这四句真言，即依次表示皈依上师，皈依佛、法、僧三宝。

念咒三遍后，即观想上师及空中出现三宝诸尊，互相融合，化为五色的大光明，灌入学者的顶窍，注满全身。自觉一切恶障不净化为黑色之气，从毛孔一一排出，自己变得光透彻，身心轻安、充满福慧。

接着又念四皈依真言一百零八遍及更多。

发菩提心，即表示修习密法必解，回施众生的决心。加持其他心咒，例如观世音菩萨心咒为：“嗡、嘛呢，呗咪、吽。”阿弥陀佛心咒为：“嗡，阿弥爹娃，些”等，念一百零八遍。

二、大供养法

藏密认为，学者须通过供养上师、三宝等，来表示自己的虔诚和敬意。供养之物有花、香、灯、茶、果等。但四加行中之供养法，其重点还在于手印、真言、观想。

修习者先结供养印：二无名指相背立，二中指平伸相叉，二小指平伸相叉（均右在外）。次以二食指钩二中指（右食指钩左中指，左食指钩右中指）。以二大拇指按二小指之端（右大拇指按左小指，左大拇指按右小指）。

观想自己手中有七珍八宝，充满了须弥山及东南西北四天，再观想这一切珍宝，全部奉献给诸佛菩萨。

念供养咒：“嗡，沙尔娃，打他架打，衣打木，古鲁拉耶，面渣拉，襟，尼里也，打也咪。”

把手印向上提，印一下两眉中间，即可散印。

例如，我们要供养一朵花，先把这朵花印在脑海中，把这朵

~~~~~ 十八、密法仪轨 ~~~~~

花想成一排花，想成宇宙上下方皆充满了这朵花。

观想诸佛菩萨，每尊皆手握你的一朵花，充满宇宙太空。

心中默念供养咒，再将手触眉中间散印。

这就是通过观想由一变多，一一化现的重重无尽的供养法。

三、大礼拜法

藏密大礼拜也是表示学习的虔诚与虚心，防止贡高我慢，而且是一种健身运动，所以，被认为是有克己、苦身、柔体三效。

凡行大礼拜，先观想上师诸佛在前，自己双手合上先置顶，观想上师诸佛额际（喻）字放白光，射入学者额际。手印再置喉际，观想上师诸佛际有（阿）字放红光，射入学者喉际。手印再置心际，观想上师诸佛心际（吽。）字放蓝光，射入学者心际。然后手印回顶上一触散印，身子弯下，双手平伸，向前一推，全身卧于拜垫之上，随即一触即起身。或者，不全身卧倒，只是双膝点地、双手掌贴地，掌心向上下拜。由此可见，大礼拜法的重点仍在观想三光上。

大礼拜法的方便法门，是行“观想大礼拜”，即先想空中佛放光，也想自己结手印，印顶、喉、心，再想下拜，最后回顶散顶。全部大礼拜过程都运用观想完成，这样，在车上、飞机上任何场合都可进行了。身体患病，动作不方便的人也可以做到。

四、金刚心菩萨法

这是四加行法中最重要的一法，被称为密宗必修之法。

念四皈依咒：“南摩古鲁贝，南摩不打耶，南摩达摩耶、南摩僧伽耶。”（三遍）

念发菩提心真言：“嗡，波地支打，别炸，沙麻牙，阿吽”。（三遍）

结手印：右手握拳、朝内，拇指压食指。左手握拳，朝外，食指压拇指。置于胸前。

观想空中现出金刚心菩萨，身白色，戴五佛冠，天衣重裙，种种宝物严饰其身，坐八叶莲花月轮座上，右手忿怒印持金刚杵于心际，左手忿怒，印持金刚铃于左腿际。其心，际周围有百字明咒轮围绕，此咒轮放白色大光明，飞腾空中，成了一个弧度，从密宗行者的顶门灌入全身。行者全身出现大光明，全身的恶业恶念化为黑气，从周身毛孔排出去，于是行者遍体空明，得大禅乐。

念诵金刚心百字明咒 21 遍，诵咒时不结手印：“嗡。边札萨埵沙玛亚。马奴巴拉亚。边札萨埵迭奴巴、帝查皆多美巴娃，苏多卡约美巴娃。苏播查尤美巴娃。阿奴拉多美巴娃，沙瓦希帝，美抓亚叉。沙瓦噶尔玛苏札美，即当木些力亚古鲁，吽。，哈哈哈哈哈火！巴噶文，沙尔瓦达他噶达，边札玛美孟札，边札巴娃。玛哈沙玛亚，萨埵。”

主咒念后，再念短咒，随意多诵：“嗡，边札萨埵吽啊。”

念毕可观想金刚心菩萨化为一点白光，从行者的顶窍入于心际，而金刚心菩萨的身口意，就是行者的身口意，二者合一，完全融合，修持者变身为金刚心菩萨。

这是宇宙至上意识与修持者自己心光完全合一，是很微妙的大相应。

然后出定后回向。

近代学密者，多有将九节佛风和披甲护身法插入四加行法中合修。红教四皈依仪轨中，即先行九节佛风法。

藏密灌顶与开顶

灌顶是藏密重要仪轨之一。密宗特别注重于师承传授，密宗把上师视为三宝的集中表现，上师居四宝之首，没有上师的传承是无法得到修持要诀的。上师托付传承必须通过灌顶仪式，表示法的继承形式；藏密把各级灌顶视是依着次第来开发弟子本来是具佛性的一种仪式，正如引导凡夫走向成佛之路的桥梁，使凡夫能依密法到达解脱的彼岸，其意义是很重大的。同时亦是对继承者进行一种“外力激发”，所以密宗非常重视灌顶。

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

第一级灌顶，即初级灌顶，称为宝瓶灌。此级灌顶的主要目的，在于对治密乘弟子的坚固执着的凡夫心理，开发弟子的佛性（如来藏）。金刚上师持灌顶瓶，观想虚空中飞来四龙，四龙吐水入于灌顶瓶，象征四大海水，将此四大清净水倒灌弟子之顶，洗净弟子身心，与佛无异；金刚上师持铃，摇铃，观想铃放光照灌弟子；金刚上师用手印加持弟子。瓶灌内又包括五种灌顶：（1）宝瓶灌顶转水大业劫气转成水大智慧气。（2）宝冠灌顶转地大业运转劫气成地大智慧气。（3）金刚杵灌顶使火大业劫气转成火大智慧气。（4）铃灌顶转风大业劫气成风大智慧气。（5）名灌顶转空大业劫气成空大智慧气。经过这五种灌顶的行者可修生起次第及各种事业法，从心理上完成如来藏的开发。

第二级灌顶称密灌，经过这级灌顶的行者可修圆满次第内的六瑜伽，特别是气脉明点，在生理上完成如来藏的开发。此时具

有三种功效：(1) 使人身体的五烦恼脉得调治，而开显本来具足金刚身脉。(2) 使人身体的众气得调治，而显本来具足的智慧气。(3) 使人身体因受熏习而污染的明点得调治，成为本来具足名符其实的明点。

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

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

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

与灌顶相类似的仪式还有开顶。藏密认为只要诚心修行到某一程度，前脑与后脑交接的凹处，会变得异常柔软，经过上师的同意之后，可以择吉日为修行者“开顶”。“开顶”时，修行者打坐念咒，上师也念咒，然后将三厘米左右的“吉祥草”茎，插入凹缝处，被插者没有痛痒的感觉。通常，必须至少十个够资格被开顶者，坐在一起念咒，法力才够。

佛家认为，修炼到一定程度时，阳神能自由地从头顶上出入，这就是脱生死的标志，称之为“顶圣眼天生”。无上瑜伽认

~~~~~ 十八、密法仪轨 ~~~~~

为顶门的封闭，使顶轮处脉结缠缚，成为自主生死的生理障碍，因此要用特定的方法，用气、意念等方式打通顶门。

开顶的修习法，还有由观想、诵咒、瓶息相结合，练习钩提心间明点上冲顶门。开顶之后，要以意念封闭顶门，以免“漏气”。

开顶不仅象征藏密的修行境界，在实际生活中，开顶才不会有意外的病痛，同时，在临终时也会非常平静安详毫无痛楚，这叫“自主生死。”

十九、藏密功象：长寿与虹化

西藏密宗瑜伽气功，以宁玛派（红教）秘传“大圆满心髓”为最上乘之法门，凡修习此法门而有较深造诣者，一般都会有两个显著的成果：一是年寿很高而又身轻体健，面如童子；一是临终虹化，这是最使人心驰神往的一大奇迹。

藏密宁玛派“大圆满”功法就是以不断地大量摄取太阳能来修身的，它能极大地强化人体场能，产生自身的生物钟变慢效应，而由生命时间的相对伸延而必然导致长寿。

藏密传说和实记都有许多长寿的例子。例如：传说宁玛派师尊莲花生大士生于公元前 482 年（相当于老子死后 18 年），入藏传法时，为公元 7 世纪中叶，几十年后离开西藏。其寿命相当长。密勒日巴大师生于 1052 年，一直在世到 1153 年。又据西藏社会科学院宗教研究所索朗顿珠对 40 例宁玛派学者的虹化事迹所作的统计，其中年龄最小者在 80 岁以上，年龄最大者达 140 多岁，其中多例在 100 岁以上。这些例子说明藏密“大圆满”在人类健身长寿方面确实是殊胜些，应该像其他功法一样广泛传播。

~~~~~ 十九、藏密功象：长寿与虹化 ~~~~~

藏密宁玛派最大的成就是虹化。在一位去过四川康定考察，并亲受宁玛派大德传法灌顶的气功研究者的调查资料中，记有临终虹化的奇观：虹化者于定坐中身体不断发光，在发光中形骸不断缩小，由缩小而渐至消失，最后只剩下指甲和头发；在其肉身发光缩小之际，其顶上空中出现一派红光缭绕。也有次一等者，其肉身发光缩小到一定的程度（一二尺或二三尺）便不再发光缩小，剩下来的形骸坚硬如铁。

瑜伽自在大师米拉日巴临终时奇异景象，在《米拉日巴传》中有颇为生动地描述。就近期的例子而言，1883年（藏历阴水羊年）大成就者仁增白玛堆兑虹化。此后其弟子壤日克在敏珠林寺虹化时只剩下一小指甲，后被迎请到多康，至今犹在。1937年（藏历阴火牛年）多康林仓·扎巴·扎西维色的代理人洛珠坚村在扎西维色已虹化两年后也虹化了。1952年（藏历阳水龙年）原西藏自治区党委书记张国华和士登尼上师亲眼目睹了德格益龙人索郎南杰虹化。另外大启库者斯勒能南开多吉、恰卜达玖梅顿旺波和轮主江白德维尼玛等人逝世时发出声和光，震天动地，景象奇异，大都被光华缩得只剩下一尺长，或者留下灵骨和舍利。1980年在西藏昌都专区贡觉县加贝区热曲多的阿达拉姆和察维县俄达区开通乡的玉拉在去世时分别缩小到20和50厘米。

虹化时人体为什么发红光？这就需要首先明了光是什么。现代物理学研究证明：光不是别的，只是电磁场的传播。当我们把所有的物质加热到高温时，就都会发光，这种现象起源于物质的电结构。在高温下，物质中的带电粒子特别是电子，进行强烈的快速的运动，产生出快速变化的电磁场，于是引起场的传播也以光的速度向空中扩散，这就是发射出来的光。

化学分析证明，构成人体生命细胞的大分子长链结构主要是

由碳、氢、氧、氮、四种元素组成的（还有一些其他微量元素如铁、磷、钙、镁等等），这些元素的原子与非生物原子之间有许多相同之处。非生命物质在获得一定的能量（如热和光）后会产生电磁场的传播而发光，生物由于自身的生命运动亦能产生电磁场（即生物能量场）的传播而发光。因此，人本身就是一个发光体。国外有一种叫基里安的照像技术，用它拍摄时发现人身体表有一层兰色光晕，只是由于这种发光十分微弱，人们的肉眼是无法看到的。然而，藏密宁玛派瑜伽行者在其修持“大圆满”的过程中，不断地大量摄取太阳光能，经过数十年以至上百年的丰富积蓄，其体内所贮存的能量该是何等之巨！这种量的累积最后必然导致质的变化。无上瑜伽行者一旦功行圆满便能通过由心力调控的信息密码发出激发指令，将体内贮存的太阳能统统释放出来，这种巨大的能量，一旦“爆发”，便能将人体的组织细胞“熔化”分解（这是一个十分复杂的生化过程），又使构成人体所有元素的原子因获得巨能而产生电磁场的传播，从而使身体发光。此时，自身的生物能场已与一切智能信息圆融合一，形成场态身。场态身具有强大的场能，密宗称之为无量寿、无量光，其场能可伸延到宇宙的任何时空区域。据前文所说的时钟变慢效应，当光线经过强引力场时，光波的振动频率减慢，波长相应增大，光谱线向红端偏移（在可见光中，红光频率最小，波长最大），这就是相对论之引力红移。当虹化者肉体发出的光与外界的光线经过场态身时，由其强大的场能而产生的红移效应，使虹化者上空出现红光缭绕的瑰丽奇观。

那么，虹化后形体消失了，肉体质量哪里去了？根据爱因斯坦的相对论——质能等价原理，当物质具有的质量转化为能量时，失去的质量 m 等于由它转化的总能量 E 除以光速 c 的平方，

~~~~~ 十九、藏密功象：长寿与虹化 ~~~~~

即  $E = mc^2$ 。这里，能量已经成为物质质量的特殊存在形式，而质量从某种意义上说，亦即是能量。无上瑜伽行者在虹化这一过程中，肉体的一些质量转化成光能。除此而外，尚未见到其他形式的巨大能量释放出来。由此可以推测，虹化者的肉体被分解为分子或原子级的质量“蒸发”掉了，最后只剩下肉眼可见的残余物质——头发和指甲。

由此可见，藏密宁玛派气功的奇特效应可以纳入相对论的框架之中加以认识和探讨。但虹化时肉体“蒸发”过程中究竟产生了哪些物理和化学反应，还不得而知。从目前科学发展的水平看，还不能说明虹化的更深的内涵。

## 二十、密宗大师

### 密宗咒师——降伏群魔的莲花生大士

藏密典籍记载的莲花生大士的史迹，都染上了浓厚的神话色彩。公元8世纪，藏王赤松德赞请印度密教大师莲华生到西藏调伏本教群魔。当时本教势力借自然灾害强烈反对佛教，藏王无力对付，派人前往尼泊尔请静命（寂护）大师来藏传教，但静命也无力对付本教势力的挑战，他推荐莲华生大士。

莲华生是印度金刚乘创始人俄里萨国王的儿子，静命的妹夫。史书盛传他入藏时，大显神通，说他预知吐蕃要请他，便主动起身和迎请他的人在芒城相会。又说他一路上逢妖捉妖，遇怪降怪，一切八部鬼神都被他用密咒“调伏”了。藏地称他是最大的咒师。

宁玛派（红教）是藏密历史最久远的一派，奉莲花生为第一代祖师。“宁玛”两字意思是古和旧，“古”，是指该派自称公元8世纪时莲花生传下的，比其他教派的形成早300余年；所谓“旧”，是指它所传的是“前弘期”的旧派密咒，即依照莲花生入

## ~~~~~ 二十、密宗大师 ~~~~~

藏所传密咒和伏藏修习为传承。

这一时期，密法修习开始传播。莲花生已把印度因陀罗部底系金刚乘密教传入西藏。这时已含有密宗四部修法之最高阶段的无上瑜伽密。据载，当时莲花生共有五个所谓“世间空行母”（也称明妃、佛母，系密宗修“乐空双运”无上瑜伽密的女性伴侣），其中之一就是赤松德赞的王后意希错结。

同时，莲花生还向赤松德赞和王妃等传授莲花马头明王法，金刚橛等法。当时莲花生等已把密宗的血祭仪式传到西藏。这种仪式的出现，曾引起信奉本教的贵族们的强烈反对。

莲花生是第一位进藏传授密教修法的密宗大师、迄今西藏布达拉宫里专门设有莲花大士殿，其内供有大士像。

早在佛教创立之前，古印度吠陀时代的婆罗门教就相信咒语的神奇作用。婆罗门教和密教都认为，念诵咒语可以与天神的心灵直接感应而发生效力，咒语似是诸佛菩萨的电报密码，可以呼应通灵，互相感召。

音声的振动，可使雪崩，可使建筑物倒塌，可使人激动，使人烦躁不安，也可使人人静和入定。历代密宗大师利用特别的音符精心创制的各种真言，可以振动身体内部的气脉，使其激发出生命的潜能，超越惯有现象界，而进入神妙的领域，甚至可以启发神通和高度的智慧。

有人说，宇宙意识是音波频率；咒语也是音波频率，二者的频率相等时，就因共鸣而相应，所以就能产生不可思议的效力。咒语本身单调而复杂，但念诵起来却很灵验。

按密宗的祈祷修法，咒语可分为息灾、增益、敬爱（摄召）和降伏四类。

以真言的长短来分类，则分为大咒（根本咒）、中咒（心



咒)、小咒(心中心咒)等。

常用咒语有:

净法界真言: 嗡。览姆。

文殊菩萨护身咒: 嗡, 吸林姆。

大轮一字咒: 嗡, 勃鲁姆。

三字明咒: 嗡, 阿, 吽。

六字大明咒(观音菩萨心咒): 嗡, 嘛呢呗咪, 吽。

阿弥陀佛心咒: 嗡, 阿弥爹哇, 舍。

地藏王菩萨心咒: 嗡, 哈哈哈, 微三摩地, 娑诃。

准提佛母心咒: 嗡, 者利主礼, 准提, 梭哈。

绿度母咒: 嗡, 达列, 度达列, 度列, 梭哈。

大悲咒心咒: 嗡, 乏及喇, 达尔嘛, 赫利。

莲华生大士心咒: 嗡, 阿, 吽, 边札, 古鲁, 贝马悉地, 吽, 舍。

黄财神心咒: 嗡, 针巴拉, 查冷查那耶, 娑哈。

## “即身成佛”的米拉日巴尊者

米拉日巴被称为噶举派(白教)的第二代祖师(1040—1123年), 在藏族人民中有广泛影响, 公认他是“即身成佛”的瑜伽自在大士。他所显现的神通, 如放雹降魔、神变、辟谷等传说广为流传。

米拉日巴生于后藏贡塘, 年幼丧父, 伯父和姑母霸占其财产, 使他痛苦难忍。长大后, 发愤学习咒书, 在一次婚宴中, 房屋突然塌陷, 压死伯父的亲友 35 人。后又在鲁琼咒师那里学习幻变法术, 用降雹法毁了仇家和乡里庄稼, 报仇雪恨。此后他深

## ~~~~~ 二十、密宗大师 ~~~~~

悔其罪业，前赴洛扎拜玛尔巴为师，皈依佛法。玛尔巴初未传法，只令其服事劳役，修建石碉房，以种种苦行折磨他，以洗净他的罪业，以后才给他灌顶传授秘密法要。

马尔巴四大亲教弟子中，米拉日巴是属于实修派，以其实证苦修、坚持不懈、刻苦磨炼，终于获证圣果，算为坚毅第一。藏地人民爱戴这个人物，爱的就是这种百折不挠的坚毅精神，尊称他为大圣人，瑜伽自在大士。

“瑜伽”是梵语，意即“相应”。对外道来说就是达到“人神合一”的境地，对佛教徒来说就是以凡夫的身、口、意三业去与佛的身、口、意三密相应而修证成佛的方法。

“自在”就是自由主宰之义。指他修习瑜伽已达到能控制自己的身心使服从于自己的意志了。

马尔巴给他传的法，不是为他讲解经典；米拉日巴的修证，也不是靠广研教理。马尔巴是为他灌顶传授密法，并授以能够实际起修的教授要门。这教授统名为空行耳传教授。于是他便在上师的住处附近达尼扎，实际观修起来。以后又在桑普坐静。他首先是修“止”，求得安心。得止以后，然后起观，即“运用甚深分别观察胜慧来作观察”。由于观察即证悟了空性之见。他曾把所悟见地，求师印证。从他所谈的见地来看，他已悟到缘起性空之理，就是说万法从缘而有，法无自性本空，学人要把“空”、“有”两方面很好结合起来成为圆融无碍，这就是噶举巴所说的显教的大手印之见。米拉日巴悟到的是中观派中最彻底的应成派见，在他的道歌中就表明了这点。马尔巴传给他大手印，还传给他“那若六法”（即六成就法），故他是显密结合而修所证的境界，后来他的最大弟子岗布瓦名此大手印见为“俱生和大手印”。这个大手印才是圆满成佛之道。为什么修显教大手印还要结合密

法修习密教大手印才算圆满修习成佛之道呢？因为显教大印，彻证空性见到本元心性，也只能成就佛的法身之因，证佛法身。然而成佛要具备三身，法身而外尚须有报、化二身的修法。显教只求悟心，无有修报、化二身之法。况且人的心是离不开这个物质之身的，所以修心后还要修身。修身就是修密教中无上瑜伽的圆满次第。密教常常强调这身的重要性，说身是大宝舟，成佛入轮回都要依靠它。密宗提出：“即身成佛”说，就是心解脱，身也要解脱。这个有漏的五蕴之身如何成得了佛，故要净化此身使其成为光明虹霓之身，因此需要上师最高的密法要门才能办得到。

修身就是修风息，即前章所说的最细风心。他认为人的意识活动是有物质基础的，这基础就是风息。心是离不开物的，心里有活动，气就随之而动，所以瑜伽法就是控制自己的气息，让它在一定的循行轨道中活动，这轨道就是脉。无上瑜伽之圆满次第的修法，主要就是修风脉。人们要认识客观事物的真相，必须排除在认识上的种种障碍，如主观偏见、感情色彩，乃至最大的天生的实有之感等。用佛教的话来说，就是要排除烦恼障和所知障。此二障若不排除，则见不到法性。不见法性，也成不了佛。这所知障是最难断除的，密法就是用来断除所知障的。噶举派修身的至上法门就是“那若六法”（即六成就法），其中最要者为修脐轮火，由融乐而生四喜。最后将所悟本元心性转成大乐，乐空和合而起报、化幻身，这就是密教大手印。

而密教大手印从生起次第到圆满次第都导向三摩地，意为入定。入定是密法修持的最高法门和最高境界，只有入定才能明心见性。在定中也可获得一种超自然的力量，如现代所说的特异功能，或者如佛教徒所说的“神通”。神通是由入定后的附带产物，不是本质的东西，不能超出轮回导致涅槃。如米拉日巴在一次

修定时就出现了乐、明、无念境界。甚至由掌握了身要、风要、脉结开解，摄界归脉，出现了不可思议的力量。

《米拉日巴传》中描述了米拉日巴在修行时的体验：“于是，在白天，出现了觉得自身能够随欲变化，乃至飞腾空中等种种离奇的神变境界；在晚上，梦中现出大光明境界，直照彻三有上下，毫无遮障。我能漫游其中，身心能变出百种不同之形象。每一个变幻成的身体，能往一佛土听佛说法，又能为无量众生说法。我的身体能够起火、涌水等等，出现了种种无法思议的变化。这时我心中甚为欢喜，勇气大增。就在这很快乐之中，我努力修持，后来真能在空中飞行。有时便飞到闵秋赤马宗去修习。生起的拙火定的乐暖比过去更大大不同了。”

但在他看来没有生起观察法性的妙智，即空性智，这些意义都不甚大。因为用这些不能求得解脱，超出不了生死轮回。佛教的究竟目的是求契证本原心体，明心见性，圆满成佛。若未悟自心实相，专修瑜伽风脉，纵然成就很高，亦成不了佛。所以方便道上还要有空性见。米拉日巴自己悟到这点，毅然抛弃现世逸乐，独往空山隐迹修行，身裹白棉布单衣，以采食荨麻度日，以极其艰难的苦行又潜心修行了九年，始获得风息的自在功能，最后终于即身证得最胜悉地（意为“成就，密教徒称为如意妙果”）。

这位即身成佛的瑜伽自在大士，在圆寂时呈现出奇妙的虹化现象。《米拉日巴传》中描写道：尊者现出无病的双运金刚身，以手按下火焰，在八瓣莲华的中心，身子缩小如花蕊一样，双脚作半跏趺印，右手直伸作说法印按住火焰，左手托腮对诸弟子说道：“为了回答热穹巴的歌，请听老人我这最后的歌声吧！”从灵堂中传出了金刚歌声，这是最后说的六种心要的要义。歌罢又化入光明中去了。接着，在灵堂前出现一个虹光构成的方形无量宫

殿、四门、台阶等一切装饰应有尽有。此时，男女僧俗弟子们虽然同样看到了灵堂呈现为无量宫殿，但是对灵骸就不一样了，有看见呈现为喜金刚的，有看见呈现为胜乐金刚的，有看见呈现为密集金刚或金刚亥母的等等。只见从空行女手中那光束中，放出一颗舍利，闪烁着五彩光芒，约有鸡蛋大，亮晶晶地落在灵堂房顶上。那光束分成两股：一股变为狮子宝座，有莲花、日、月等坐垫，一股变为放在那宝座上的白色水晶宝塔，光明剔透，高约一肘，放射五色光华，周围有 1022 佛围绕。

在向灵骨献供时，空中降下五色和四色花雨。灵骸供养完毕后，天上的虹光等瑞相，渐渐变小变弱，一会儿都散了。后来，每逢涅槃年祭时，也常常出现和从前一样的瑞相：清澄的空中降下花雨，出现虹光，闻到异香，听到天乐等等。此外，时令虽然到了冬天，而地上却开着各种花朵，世间庄稼丰收，财货充盈，没有战乱或瘟疫等灾患。那稀奇古怪的兆相，若要一一细说，真是超乎想象，难以言喻。

自从大瑜伽自在米拉日巴驾返空行刹土后，由于他殊胜事迹的示范和他大悲宏愿的力量，后来他的法嗣中，得成就的弟子有如天上的星星，住不退转地的多得有如地上的尘土，至于已进道的男女瑜伽士，那真是不可胜数，不计其数，因而使佛教得以发扬光大，众生都摆脱了永久的和暂时的苦恼的因果，而具备了一切快乐的因果。

大瑜伽自在吉祥米拉日巴的解脱大行和化度事业完满之后，为劝众生趋向佛道，便将色身融归了法界之中，而他的宏大事业，仍是永恒地、继续不断地去利益和化度广大有情众生。

## 宗喀巴大师与他的“止观禅法”

格鲁派创始人宗喀巴，生于青海湟中地方，由于藏语称该地方为“宗喀”，故称他为宗喀巴。他的原名叫洛桑扎巴。3岁受近事戒，8岁受沙弥戒，拜当地著名活佛顿朱仁钦为师，从学显密教法10年之久，16岁赴藏，29岁时受比丘戒。之后，广拜名师，博学多闻，对于性相显密诸部经典均能如实通达。不仅精通显密教法和内明、因明，而且对声明，医明等也颇有研究。在此期间，宗喀巴住寺学经最久，对他影响最大的萨迦派的著名僧人仁达瓦·宣奴罗追（佛学观点上属应成中观派）。以后，遂开始著述。他在吸取了噶当派教义精神的基础上，加上自己对显密教义的独特见解，形成了自己的思想体系，并写出了阐明自己独特见解的重要著作。

他继承印度、西藏佛教传统，以“止观”为佛教徒修学的中心，总摄一切禅定的宗要，在其《菩提道次第论》、《菩提道次第略论》、《密宗道次第论》等名著中，广引佛教有关禅定的多种经论及印度、西藏各派禅僧习禅的经验，根据自身修禅的体会，进行抉择辨析，系统论述了佛教显、密二宗修止观的法要，自成一家止观之学。

佛教徒所修坐禅，包括止、观两个方面。止，是梵语三摩地的意译，意为止心于一境而入静定。宗喀巴从修止的条件、次第、具体方法、掌握要点，到成就三摩地的标准等各个方面，广引博证，条分缕述，提供了一套颇为精深的理论和方法。

宗喀巴强调修止须先端正目的，为利益自他、济度众生而修禅。修止的加行中，由于对修禅有迫切的要求、追求，因而能积



极自觉地精勤修习，不懈怠废堕，是修止成功的关键。若缺乏修禅的自觉性、希求心，就缺乏修止的资粮。即使修习，也必生懈怠，对此有四种对治法：(1) 欲求心，指端正修禅的目的，产生欲求心。(2) 精进心，策励奋发追求、勇毅不懈的意志。(3) 信心，闻知修禅成就的例证，认识修禅的益处，加强对修禅的信心。(4) 愿心，思察禅定对自他的利益而发修习成就的志愿。

止的正行，是系心专注一境，不令数乱忘失。修止之初，须善调身、调息，调身以跏趺坐式为主，调息以呼吸无声、不粗猛急滑为度，呼吸出入须达无所知觉，不加关照而自然涤细匀和。

佛教所说修止所缘之境，有不净观、慈悲观、缘起观、界分别观、数息观等“五门禅”，各适应一类人，如多贪欲者宜修不净观，多瞋怒者宜修慈悲观，多散乱者宜修数息观等。宗喀巴据印度觉贤论师之说，把佛教显密二宗修止所缘之境分为内外二种。内缘有二：一观身，如显教观身不净（不净观）、数息，密宗观自身为“本尊”形；二观依身法，如显教观息；密宗观空点、光明、细相、喜乐等。外缘分平庸、殊胜二种，平庸者如草木石块等物，宗喀巴不赞同这种方法，而最提倡初修者从观殊胜之缘——佛相入门。观佛相时先把找好的画像、塑像，置于面前，将其形相牢记于心，然后闭目忆想，令其分明显观。初观者可先观想头面等一小部分，等这一部分观想明白，再观其余部分乃至全身，则易观成。宗喀巴强调初修者须专注一缘，切不可移换观想之境。

关于修止入定的阶楼，宗喀巴据印度原著《六门教授习定论》等所说，分为九个“住心”，九住心分别由六种力而成就，分为四个“作意”（用意念）位。

(1) 内住：由闻知修止法要的“听闻力”，安坐修止，摄心



~~~~~ 二十、密宗大师 ~~~~~

系缘，定然力小，散乱多，觉杂念丛生不断，有如河流。

(2) 续住：多次勤修，由“思惟力”提起正念，逐渐进步，能于短时专注所缘，心无散动。此时觉杂念如溪涧水，时隐时现。

以上二种住心，散乱多，定力小，须用力摄心，称为“力励运转作意位”。

(3) 安住：由“忆念力”，时时忆念所缘境，定力渐增，于杂念生时能较快觉知，摄心还住于所缘。

(4) 近住：由“忆念力”摄心，较前更进一步，于沉没、掉举生时，能即时觉知对治。

以上两种住心，渐能摄心不散，自觉心如潭中水，无风不起浪，然尚有被沉、掉风动而不澄静时，为对治沉掉而觉疲劳。

(5) 调伏：能以“正知力”调伏沉、掉，摄心不动，较长久入定，尝受到入定的喜乐，而自然乐于修定。

(6) 寂静：由“正知力”摄心入定，断灭厌修情绪，心更寂静。

(7) 最极寂静：由“精进力”勤俭，持续不懈，定力益增，自主情绪的能力增强，坐中能断除贪欲、忧戚、昏沉等。

从第三住心至此，坐中虽能持续入定，然定心尚有被沉、掉间断之时，故称“有间缺运转作意位”。

(8) 专注一境：由“精进力”勤修不懈，能任意入定，虽尚偶起杂念。起已即灭。虽仍须策励其心，然沉、掉已不能为障，定心恒常相续，沉、掉不能使之间断，故名“无间缺运转作意位。”

(9) 等持：由不断勤修的“串习力”，定功纯熟达不须作意摄心便能随意入定、恒久不动之境，名“无功用运转作意位”。

宗喀巴指出：修定者达第九等持心，能随意长时间入定，乃至行住坐卧皆能当定心相应，若未得“轻安”，仍属佛教所说最低层次的“欲界定”，尚未跨入“九次第定”的门坎，只名“奢摩他随顺作意”，而不得名为奢摩他（即三摩地）。奢摩他属超出欲界定的“初禅未到地定”，有心一境性与轻安两大标准。轻安包括身心两个方面，心轻安指具自主心理的堪能性，能摆脱贪欲，瞋怒等不良情绪的纷扰，心不为境所动，在一切时中安定、愉快、坦然；得心轻安时，自然有能引发身轻安的风（气）生起，一般头顶先有似重而并无不适之感，渐渐气满溢全身，身体极为舒适、快乐、轻松，由此而心轻安更加增长。初得身心轻安时，因初尝前所未受的愉悦，内心激动踊跃，此后渐渐安定平稳，但轻安并不减退。宗喀巴所说能引发身轻安的风，大略相当于道教内丹学说先天炁。修定者得身心轻安心一境性而成就“止”时，身心发生质变，得大利益，大受用，使人生幸福快乐，佛教谓之“现法乐住”。今日练气功者达到如此境地，不是一件容易的事。

宗喀巴认为，奢摩他是佛教显密各派修行者及佛教以外的一切修练者共同的必由之径。欲深入四禅八定等高深定境、得五神通，乃至得佛教所谓堪断烦恼的智慧，皆须以奢摩他为起码的基础。然而，奢摩他仅能得身心轻安，祛治疾病，仅修奢摩他并不能达到佛教所求超生死，出世间的目的，欲达此目的，宗喀巴认为须在奢摩他定心的基础上修“观”——梵语名毗婆舍那，以佛教“无我”为中心的哲学观观照分析，才可能超越世间禅定境界而与宇宙的真实相应。

二十一、密宗功法举例

藏密白教大手印

噶举派最高教法大手印，即大象征、大相应之意，象征禅定中个体意识与宇宙本体相应而融合为一，得见圆明自性的一种光明纯洁境界。一般分为实住大手印、空乐大手印和光明大手印三种。实住大手印即大手印瑜伽（四瑜伽），循序渐进，层次分明，依中道而证，于普通根性者，人人能修，最为殊胜。空乐大手印则适于较利根性者，修习气、脉、明点、六成就法等，以证菩提。

大手印在印度时都是口耳传授，传至我国西藏才有了记载。大手印的近代主要著作有《察察堪布大手印》、《祝拔宗大手印》和贡噶活佛的《恒河大手印》。达瓦桑杜上师英译《大手瑜伽法要》等为大手印法门的精华。下面介绍：

大手印禅修法，实际上是《大手印瑜伽法要》的初级法门或简化法门。

大手印禅修法如下：

1. 坐姿 金刚跏趺坐，即双盘腿，又称莲花坐；或单跏趺坐，即单盘腿，右小腿在左腿上；或简单盘腿坐，年长或有疾者可用。背宜端直，脊柱劲挺，胸部背突，两肩稍向后。两手平衡，结三昧耶（定）印，置于脐下。舌抵上腭（甚至卷而向上），不可用力，口勿张开。双眼微闭，不要看得太高，也不要看得太低；不要紧闭，也不要张得太开，而是自然向前平视；不要有意看那个地方，也不要分辨颜色、形状、内容、看着就好，不要去分析它。全身放松，不可紧张。

2. 上师相应法 观想面前虚空中，出现金刚总持上师，全身蓝色，左手持铃，右手持杵，交叉于胸前，金刚跏趺坐于莲花日月轮上，全身放光，其周围有传承的历代祖师：谛洛巴、那洛巴、玛尔巴、密勒热巴、甘波巴等。观想历代上师一一叠坐于学者头顶上，化成光点或光流从学者头顶而入，与学者融而为一。学者应一心不乱虔诚祈求历代上师赐予无上加持。

3. 九节佛风 三吐浊气，由口随“哈”声吐出。

可行九节佛风修法。先观想自身空明清净，体内三脉（中脉，左脉，右脉）直立并行，明朗可见。中脉发自海底轮直抵顶轮。左、右二脉与中脉并行，至眉间轮会合折而向前，达于鼻腔。继而闭口、以左手无名指按左鼻孔，以右鼻孔入息，此时观想诸佛菩萨及上师，光照十方，并以白光加持于我。

当入息已满，即再以右无名指按左鼻孔（即左右无指同时按住双鼻孔），观想白光循右脉降至海底轮而流入左脉，又升入左鼻孔。此时，体内一切业障、疾苦及毒害，皆化为黑气，尽数逐出。即放下左指，使气呼出。以上反复做三次。

以双鼻孔同时入息，自左右脉入于海底轮，会合为一，而自中脉上升至顶轮，乃折回海底轮，再分为二，由左右双脉上升，

由双鼻孔呼出黑气。如此反复三次。

如上修炼，则三三为九，故名九节佛风。

4. 大手印法 首先，调节气息，双手平衡，体内热流匀布，脊柱劲挺，胸部前突，调节脑液使遍及全身。接着屈颈，调节出息，舌抵上腭，目注一处，使灵热注入中脉。

学者禅修之目的，在于唤醒所谓“灵力”或“蛇力”，又被喻为女神的军荼利。这股神秘的力量，像一条沉睡的蛇，盘据在海底轮中。一旦此“蛇”起来活动，便会如魔术管中的水银一般，由中脉根部逐渐上升，一一穿过各轮（即海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉间轮、顶轮或千叶莲花）到达大脑中的千叶莲花。此时，犹如甘露滋润灵体之各部，使学者获得特殊灵力，而达到开悟之境界。

其次，修习止观。灵热即入于中脉，则专司其他机能的气流，也同时而入，当时便能进入“舍念乐住”的“心清净”（即本性清净）的境界。继而，使气出尽，止息而入，是“语清净”境界。不思过去，不想未来，所现“真空”并非无物之空。心勿作念，也不造像，保持禅观，使心住于本性。亦即谛洛巴祖师所说：“勿作意，勿思维，勿推究，勿观想，勿忆念必安住，本性境。”是为“意清静”。

再次，修习系止。专系一缘，证取心、语意的清净，也就是禅定的境界。较易入门的方法是，注意鼻间的呼吸，不急不缓，不加执着，心乱之际，可以数息，入息为一、出息不数，一数到十，再从头数起。

也可以缘于一物，在 1.6 米的前方，置一小白球，将白光聚于小球上，一心系缘，不起杂念。

如此修法，可令学者心神凝聚，增长知觉的敏锐。如果心思

散漫，产生世俗的烦闷、忧愁、幻想，应要明了：如此妄想，乃属虚幻，且为心造。了知之后，仍旧观想。

再观想月轮在前，大如指甲、上有（吽）字，细如毛发。

接着应注意观想种子，大如豆形，椭圆如卵，光耀夺目。

此时，默默数息，观想丹田好像壶（Kūn）形一样。仔细观想入息何时开始，有何状况，有没有达到身体的各个部份。多少出息，出入息有何色彩，需多少时间。纳入的气，洁净晶明，叫做色净，反之，吐出之气，叫做不净。

再观想每一入息，现白色𑖀𑖡𑖢（嗡）字，停留中观想变为红色𑖀𑖣𑖤（阿）字，出息时，观想变蓝色𑖀𑖥𑖦（吽）字。再者，从鼻孔徐徐吸入外气，深入后再观想为壶形，使气留住，以能持久为度。这样的修法，可以调伏心念的转变，以达到念起即断，任念运行，不生分别，心住于清静本性，想念来扰，不为所动。

简言之，即（1）立断想念；（2）听念所之，不加制止；（3）心住圆妙清静之境。

禅定时，为避起念，为时久了，终觉念起念落，接踵而至，是为念的先知。这个境界，叫住“初住”，便是最初达到寂静的境界。学者静观念起念落，绵绵不绝，干脆无动于衷，好像行人伫足河边，静看河水长流。到此境界，则必已离念而得到自主，可以进修大手印更深一层的教法了。

破瓦心要转识自在法

破瓦法原归结于六成就法的转识成就中。在以后的藏密修炼中，人们将此成就法精炼成破瓦心要转识自在法，这样为修者提供了方便。这就是说，可用修破瓦心要转识自在，代替六成就法

~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

修炼。此法为锡金瓦桑杜格西上师英文译传，美国伊文思博士编录，台湾藏密弟子胡之真居士汉译。

一、破瓦心要转识自在常修法

首先，皈依金刚上师，如偈说：

一切圆满圣上师，直至菩提我皈依。

无量无边诸众生，专心行愿成正觉。

然后，观想。观金刚佛母及根本上师。再观想自身是五大假合，幻而不真，消失为空；从无染的识神，成就金刚佛母。全身红色，空明光耀，一头两臂，右手高举过头，持短刀挥舞。左手持天灵盖于胸前，左肋夹白色长杖，此长杖若斜靠而立。身上佩带着五种密义庄严及各种严饰。立于莲花日轮上。姿势美观，体明而内空，周身为智慧火焰环绕。

然后观想高处的空中，莲花月轮上，有根本上师金刚总持跏趺坐，身蓝色，一头两臂，天衣庄严，两手交叉于胸前，右手在外，执金刚杵，左手执铃。

次想自头顶逆序而上，有历代传承金刚上师，各于头顶的虹圆光中，金刚跏趺坐，在一直线上。

然后诵如下祈祷偈：

无退佛士圣上师。五佛合成金刚持。

我今至诚而顶礼。成就破瓦祈加持。

摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。

圣乐刹中谛洛巴。那洛巴及马尔巴。

历代上师我顶礼。成就破瓦祈加持。



摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。  
证实相者自放光。米勒热巴至恩德。  
皈依上师我顶礼。成就破瓦祈加持。  
摄入光荣争佛刹。得法性身永一变。  
妙明心者自放光。释迦师利最胜者。  
皈依上师我顶礼。成就破瓦祈加持。  
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。  
于我顶上莲月座。根本上师至恩德。  
皈依上师我顶礼。成就破瓦祈加持。  
摄入光荣净佛刹。得法性身永不变。  
我今至诚而顶礼。感我顶上诸上师。  
一一融化为净光。诸圣上师合一体。  
成为根本总上师。即是金刚总持尊。

再表示坚定信念，至诚向根本上师祈愿如下：

皈依五佛总集体，一切怙者真实体。  
所有密部总持尊，我今唯一总皈依。  
恩德永远莫能酬，唯尊能知大恩惠。  
能知我愿发深心，愿成无上破瓦道。  
色究竟天生净土，愿赐加持证法身。

反复虔诚地诵上偈。然后发菩提心，默想我当导引无边虚空中无数有情，共证无上菩提，为达此目的，我当修行于破瓦成就法。

随后作观想如下：

我之根本上师，为一切三宝的总集体，现正在我前方安住。所有无边虚空中无数有情，连我在内，敬仰皈依，直至圆证无上

## ~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

菩提，所以如此者，为引导所有四生之一切有情，同证无上菩提。

然后观想自身，摄收金刚上乘，入于自身中。

观想自身成空，心无想念，从真空无染的自心中，自然放光明，刹那间，成就金刚空行母。红色，具备种种庄严（观想与金刚佛母的程序一样）。

自身体的中央，中脉直贯，粗如箭杆，外白内红，具有四德（红、明、直、空）。中脉下闭上张，下达脐下四指（会阴）外，上开口于顶门梵穴。

此中脉贯通心轮，心中四叶莲花台上，观一明点，这就是风息识神的合成体，白色微红，有欲飞上升之势。如此观想，了了分明。

然后观想自己顶轮成金刚空行女，空中有根本上师金刚总持。依次往下是跌坐的历代传承上师，最近的是自己的传法上师，最高跌坐的是金刚总持。

于是至诚恳求，向历代上师背诵祈祷偈，祈求往生净土。

诵完后，观想历代上师，一一化光，融入顶上的根本上师，合为一体，这就是一切本尊的总集体。至诚恳求，诵发愿偈，要不计次数的尽力为之。

诵毕，观上师心中有（吽），为诸佛菩萨之心，蓝色，放射出五种智慧的光阴。如此观想，了了分明，随即高呼一声“嘿”，同时想心中明点，冲入上师心中的吽字里面。明点冲入心中，合为一体，停留片刻。再呼一声“降”，明点返回自心中。此时一直观想自己是金刚佛母，所以观想明点回到金刚佛母心中。

如此反复修持，感应敏感的人，在呼出 21 声“嘿”后，即能应验：感应稍差的人，约 90 分钟，才有应验；感应最差的人，

修一日后，才有应验。

应验的标准是顶门梵穴处，有皮肉肉隆肿，流出血黄水，此时可用吉祥草插入梵穴，此处是识神冲出的通道。得此应验后，即可停止修此法，否则，寿命不长。

改观想金刚总持为无量寿佛。无量寿佛，手托长寿瓶，降注甘露。甘露充满我身口意一切灵轮，无微不至，这样就会获得无量寿命。

尽力多诵无量寿佛心咒，并观想无量寿佛转成清净光明，收入自身（无量寿佛是阿弥陀佛的报身，身红色，其心咒是：嗡·阿嘛惹尼·遮温爹也·娑哈。）。

修炼此法的修行者，要一起离座，观想自己与圣者一样，如飞鸟行空，不着空痕。连续的心，住于不可思议法界实相。并坚定誓愿，证得无上菩提。

修炼“破瓦”转识的修行者，必须兼修无量寿佛，以延长寿命。

根据藏密修炼者的经验，破瓦法宜在老年时修。年轻时修了，受世间恩怨影响，到老年时，破瓦法已不灵验了。如果年轻时已开顶，而又勤修，必定短命。

在各种密法当中，破瓦法收效最快，不需多大的定力，只需金刚上师加持。心无杂念，观想真切，就能得到感应，如人饮水，冷暖自知。如得大感应，便很受用。平时修持，念“嘿”之时，心中的吽字或明点，不宜冲得太猛。否则冲入金刚总持心中，合为一体，身边如果没有功夫高深的师父在旁，就会阴神出窍，脱体而亡。

如果没有天眼，但能入定，观想时不能看到中脉，吽字，明点，更不能看到金刚上乘，历代祖师，莲花日月轮等，也不可

## ~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

担忧。看不到这些照样可以得到大感应。但必须在修破瓦法以前，有些密法根底。最好是修本尊多年，最低限度，要皈依金刚上师，虔诚诵念四皈依及马尔巴大士心咒 20 万遍以上，才能树好根基。

### 二、破瓦心要转识自在度亡法（略）

### 三、历代上师圣相庄严观

历代金刚上师，趺坐于一直线上，观想层次是：

修炼者头顶上、有莲月座，金刚总持跏趺坐，上有米勒热巴祖师，浅蓝色，右手曲肱，抵腮作金刚印（右手小指直，无名指曲入手心，大指曲压中指的指甲，食指虽伸而作钩势），左手平放脐上，持天灵盖，贮满甘露，穿丝质白衣。

再上者是玛尔巴大士，棕红色，身体魁伟，穿喇嘛衣，两腿交叉，两手托天灵盖，内贮甘露，两目仰上以观空。

再上者为那洛巴祖师，也是浅蓝色，结发于头顶，如印度瑜伽行者，戴五触髅的宝冠，具足六种骨相的庄严。腰系印度式裙子，右手执羚羊角做持号角，左手做降伏印（食指小指伸展，中指和无名指曲入手心，大指曲压中指指甲），背后靠高座，两足坐，如铁匠扯风箱。

此尊的顶上，是无上光荣的谛洛巴祖师，棕色，怒而微笑，结发于头顶，诸宝庄严。戴白莲花冠，身套禅定带圈，带人骨饰物，腰系虎皮裙，如意而坐。右手高举一金鱼（金鱼代表六道众生，水表示轮回生死），左手平放脐上，托天灵盖，内贮甘露。

最上顶，是根本上师金刚总持，蓝色，天衣妙室庄严，两手交叉于胸，左铃右杵。

历代金刚上师，每人都有虹圆光环。

无论红教白教，破瓦法有多种，就本书中的六成就法中的转识成就已与此破瓦心要转识自在法不同，修炼者只能选择一种修炼，切不要数法混炼。

## 彻却、脱噶与大圆满心髓

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

藏密宁玛心髓派尤其重视明点，有一个功法“大圆满心髓”。此法有彻却，脱噶两步。彻却为立断，相当于最上定功，属修定。脱噶为“顿超”相当于最上慧功，属修光。看脱噶之光时，要有彻却定功的基础，才能在定中得见微观世界的奥秘，观看宇宙空间的各种明点。

彻却修定旨在保持前行所得禅定觉受，一心不乱，不遏制妄念，不观心觅心，而宽坦任运，保持自性明体，空性如虚空，又如无云晴空，明空如镜。其最大的关键是禅定中在当体明空不二的刹那定住，第二刹那起了执着就是妄念，便无用了。这种明空不二的刹那境界，是一种超过了过去、现在、未来三个时间，明朗朗、赤裸裸的自性呈现的境界。行者在这种境界中立得成就和解脱，也就得到顿法的开悟，

脱噶修光更为殊胜，它是以彻却的定力，开放眼识之窗，凝视虚空明点。

乃见宇宙空间有各种不同的“明点”，都会行走，上下左右都很自如，其中有固定不动的明点，大圆圈内有小圆圈等。其行

走的明点，形态多样，有如鸟在空中翱翔，有的如锁链。最初看时很微小，捉摸不定，定功渐深时则点亦渐渐放大，其中明点有如彩虹的，颜色排列次第有一定的格式，明点的中间一个明点，以白色居多，其它红、黄、蓝色较少，而以绿色的为最少。明点的高度一般如电灯泡，有的全是金光灿烂，这些都是太阳光下见到的。

宏观宇宙有明点存在，谓之为外明点，然而“明点”不独空中有，人身上亦有。微观人体这个小宇宙也有“明点”存在，谓之为内明点。

人体本来是一个开放的系统，必须从外界吸取能量与信息，由于平时控制失去平衡，神经系统经常被激发而耗费能量，以致人体明点的光能受到干扰。耗散而不明。任何人要想得到藏密内功的殊胜成就，都必须从宇宙中取得有关能量的支持，懂得彻却修定的练功者，能让神经系统处于最小激发态，以致耗能量减少，代谢率降低，明点不受干扰而复明，形成一个生物光量子场，运行于中脉之间。如果明点的波动频率与宇宙生态量子场的辐射频率相同，而且梵穴真正打开，那么生态量子场的辐射能就自然而然地通过梵穴进入中脉，叠加在明点的光能之上而共振，从而获得超常功能。

让宇宙“明点”随意念进入自身，或者让自身“明点”进入宇宙。这是藏密功法的一个更高的层次。内外“明点”怎样才能相接呢？人体中位于中脉中的主明点，就是人体生命的信息的控制球。人通过体内这一控制机构，可以向宇宙发射能量，也可以从宇宙场中吸收能量，实现内外“明点”相接。

由此而在体内产生光电、光热效应，特别是产生生理、生化效应。这种大自然的“能源”，可谓取之不尽，用之不竭。不仅

如此，脱噶修到最高层次，能使行者显发本身体具有的智慧与光明，即身化为智慧虹体。此光为五智光明体，如五色虹光。

此法的果证，如有明师指点，上等根器只要三年，中根只要五年，下根最长七年，就可以得到成就。历史上许多修习大圆满心髓的成就者，获得了长寿的虹化奇迹。

### 一、练功时间的选择

修彻却，四季时间不同，以早晨太阳刚升时（刚冒光，或刚冒头）为宜；若在傍晚，以在太阳偏落时（太阳下山时或夕阳已落晚霞满天时）为宜，以免日照强烈，损害眼睛。修脱噶的时间不限。

地点的选择：

农村宜择山崖边、树林旁、田间、地头、草地亦可。若在城市，宜择阳台、屋顶、操场、公园，以免除噪音及其他音响的干扰，形成一个“一心不乱”的外界环境。

姿势：

可分为站功和坐功两种。站时要两腿自然分开，呈稍息姿势，两眼凝眸观日，忌穿紧口衣裤，以免对气的运行造成阻滞。若同时配合以宝瓶气法，可采取金刚座、象座、狮子座、仙人座等法。站、坐均应放松裤带，以便行气，以免腹内存气过多，日久致疾。

### 二、与宝瓶气合修法

宝瓶气又称壶形气功，修时先观想地、水、火、风四大皆空，一心不乱，以鼻调息，一般修四息：（1）引息，于身前约十六指远处观想有灵息围绕，用两鼻孔将气轻缓吸入，务须饱满，



## ~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

以至肺部最下端。同时收缩腹部肌肉，令隔膜上提，并提肛，使上气下压，下气上提，二气会合于脐下四指处，气行如丘，又犹如瓶中水满。(2) 满息，气满后让瓶气散遍全身，充沛毛孔。(3) 均息，满息延长到相当程度，可再吸入几口短息，使左右两肺及全身紧满、均衡。(4) 射息，息满且均，保持勿泄，并尽力持久，然后由两鼻孔先轻微和缓，随继略粗重，终乃一冲而出，如射箭然，全身毛孔也同时放出瓶气，但应留住微少气息，勿使涓滴无存。

宝瓶气除子、午二时及太饱太饥时不能修外，其余随时可修。吾人之气或左鼻孔进出气多，或右鼻孔出气多，但以左鼻孔进出气多时修之相宜。若两鼻孔平均出气时最佳，但右鼻孔出气多时不可修。此法不论行、住、坐、卧皆可行之。如嫌右鼻孔出气多，可左胁而卧，以资调整。

练此功日外，气盛心寂，气渐入中脉，脐下四指处（即中、左、右三脉会合处）出现明点一红色光球，且渐而大，可用意念引导其上行，达到顶门。

### 三、彻却法

主要以意领先，以白、红、蓝三种不同光色的字把宇宙能量场的光（即能量）引到头部，后遍及全身，增强自身能量场。修持前，首先要净心，调身。先修宝瓶气法，有一定定力后，再凝眸观日光，但时间要短。面向太阳出入的方向。首先观出那个方向的空中有很多光点光圈闪闪发光（白、红、黄、蓝、绿色、白的多，绿的少），这就是外明点。观看明点分明后，再进而观想颅顶有白色放光的阿字从颅顶飞出，用意念将之推到所观看到的外明点（即宇宙明点）里去，与外明点融为一体，然后用意念将

此字收回颅顶，反复多次。(以上为第一个月的修习方法)。第二个月开始，仍运气凝眸观日，使空中出现圆光圈（光环），再观想眉间有放光的红字日阿字从眉间升起，与空中所观外明点相融，然后将该字收回眉间。第三个月，皆如前法，在观出圆光圈后，应观想吽字从鼻尖升起，此字为蓝色，频频放光，此字与外明点相融后收回鼻尖。

注意：(1) 此功法最好在宝瓶气、金刚诵修炼有一定效果后再开始练；(2) 炼此功法时，每天最好念一千遍以上“嗡阿吽”（金刚诵）；(3) 三个月的练习时间，早晚须各作一次，实际上要炼满六十次，下雨、阴天不能炼要扣除；(4) 炼时应注意加强定力，持之以恒，对所观景物不持着，明了身心内外无差别。以光明力不断前进，从而融于宇宙信息场。

#### 四、脱噶法

站、坐均可，坐以金刚座、狮子座、象座、仙人座都可。时间不限，有太阳时可面对太阳光方向，与太阳错开 30 度角（或左或右或上或下）。不能直视伤眼。实练三年，每天两次。随功力加深可延长每大观的时间。

本法以观明点为主，脱噶即明点，所以又称观脱噶。分三步，一步有成效后，再修下一步，逐步修完。第一步：先观微明点、上下移动明点和小明点，以后观大明点，不动明点。所观明点有大明点套小明点，明点闪光似瓔珞，有的似宝石顶练。最后可观出梦中五彩划虹组成的光环，光环之中大放光明。间有瓔珞，项链围绕，形成一幅曼陀罗，此即宇宙能量辐射场。第二步：阴天观明点。第三步：或观烛光、灯光下的明点，或在黑夜观宇宙明点，或在月夜观月亮旁的明点。黑暗中观明点可看到犹

如“江夏水灯明”似的美景。

修本法时仍要加强定力，须有宝瓶气配合运气观光。此法修习成就后可洞察微观世界和宏观世界。

在“修宝瓶气”时，中脉出现明点——红色光球（即红菩提心），以意念通过中脉导引之徐徐上行，最后涌出顶门，再用意念使此明点慢慢放大，呈一红色光轮。观脱噶观出宇宙能量辐射场后，就用意念将此红色光轮推入宇宙能量辐射场中。由此，内外明点相融合。而后，再以意念导引将宇宙能量辐射场中之明点（光轮）收回自身之顶轮。此一步功法即谓之“大圆满”。盖其意为此一步功法使人体进一步的大量的摄取了太阳等能量辐射场的能量，使修炼者于宇宙大自然相融无二，身心内外无差别，显现人所具有的本性和潜能，从而达到智慧充分圆满之境地。历史上许多修习“大圆满”有成就者，临终多现虹化奇迹。然此步功法必须在宝瓶气修习得最大成就后，并且修习彻却、脱噶有证量和成就后，在金刚上师加持下，方能修习。

## 绿度母修持法

藏密气功中的绿度母修持法，是一种增智慧、增能量的功法。密宗把女性当作智慧的象征。很多年来绿度母作为西藏地区人们心中的形象被崇敬。他们认为绿度母有着广大的慈悲心，加持力伟大而迅速；并且具有大无畏的勇气和精神力，绿度母有着伟大救人的宏愿，因为她的相貌是女的，所以对妇女尤其具有特效。

他们认为绿度母表示可以使人们远离地、水、火、风等大灾难，消除人们对疾病的畏惧和痛苦。绿度母在灾难的逆境中，消除灾难，解除痛苦一畏惧；在顺境中增加顺利，消除障碍，增长

福寿。绿度母为了救度众生，表现出二十五种度母相，其中以绿度母为主尊，救人的功德最广大。其绿色，表示慈爱和救生事业的广泛。

修习白教绿度母法，须一边念二十一度母咒，一边同时观想。二十一度母咒为：嗡，达列，度达列，度列，梭哈。

念第一遍二十一度母咒时，观想绿度母全身绿色，慈容，右足微向前伸，左足屈曲盘坐于莲花日月轮上，莲花八叶，白色微红。绿度母头戴五佛宝冠、上身飘幡为衣，下身重裙，内长外短，颈挂络珠三串，第一串至胸上部，第二串至心际，第三串至脐际。戴耳环，手钏，脚镯等装饰，以表庄严。其周围有十方诸佛菩萨围绕，绿度母右手下垂，五指相贴伸直，手心向前结施舍印，左手持蓝色莲花，在左耳边盛着，结费达卡手印（即大拇指与无名指相捏，余三指向上伸直，置于胸前）

念第二遍二十一度母咒时，观想绿度母右手持宝瓶向我头顶上，赐我以加持。

念第三遍二十一度母咒时，观想绿度母身中充满甘露，将宝瓶中的甘露灌入我顶，而溶入我全身。我即得到绿度母身的灌顶，而我全身一切业障，疾苦悉皆除，我即成为绿度母。

观想自身成为绿度母后，我的右手如绿度母一样结施舍印，左手持蓝色莲花，姆指与无名指相捏，其他三指伸出，表示三宝，置于心旁，表示具备三宝智慧。我右足微伸，左足微盘坐，如此，我之形象与绿度母无异。

然后，便观想绿度母心中有二十一度咒轮，（见图）闪闪发光，自其头顶跳出，进入我的顶轮，沉入心中，我便得到绿度母口的灌顶。

再观想面前虚空中，绿度母化为绿光进入我身，溶入我身



绿度母咒字轮

(西康诺那呼图克图上师亲绘)

中，我即得到绿度母意的灌顶。

最后，念诵二十一度母咒。

修习红教绿度母法，学者须端身正坐，一念不生。于刹那间，观想自身成为绿度母，头戴五佛宝冠，冠中顶髻处坐着阿弥陀佛，又观想自己心际有莲花，花上有日月轮。日轮红色，月轮白色（音吽）字（即绿度母与二十尊度母之共同种子字）立于月轮之正中，字面朝左。其外由前向右，有绿度母咒字环绕而立，成字轮状。

种子字与咒字轮，均放绿色光，供应十方诸佛。十方诸佛亦放光相应。所有光均入我身。自己的身、口、意即成为绿度母的身、口、意。

复由字放光，普照一切众生，消灭其业障疾苦，悉成绿度

母，放光相应。

再观此光回入我自身种子字中。于是开始念诵二十一度母咒，愈多愈好。二十一度母咒为：嗡，达列，度达列，度到，梭哈。念时，观字轮外，另有绿色光，由前向左旋转。

绿度母咒字轮及其观想法见上图及说明。

## 超功能五大观想法

观想法是摄一切心法的根本大法。一意而兼具二密，三密相互出入，合为一体，这是藏密功法成就的门径。观想法是开发人体潜能，调动大脑智慧与指挥功能，实现功象之达成的最佳方法。藏密功法中的观想，属于三密中之一——意密。修持意密，并与手印、真言相结合，是一种上乘密功，多为不外传之功法。我们这里介绍的主要有以下五种极为重要的观想法是：

“阿字观”法 “阿字观”是一种激发潜在意识功能的冥想法（即闭目静思）。属于下三部瑜伽的净菩提心观（亦即有相瑜伽）。阿字乃一切音之最初，并周遍于一切音。阿字又为“内我”，代表佛教所说的阿赖耶识（第八识）。该法简便易行，任何人都可以作。

首先准备挂一幅挂图，长宽各 40 厘米，上画阿、莲、月，“阿”字为梵文（如下图）。

将此图挂墙上，行者离此图约 60 厘米，调身为七支坐（眼微开而不瞬，双眼守鼻端），图的高低以行者观阿、莲、月在正中为宜。室内要安静，光线要柔和。

第一步：首先观清图上之阿（阿字放素色白光）、莲、月、历历分明。并随出入息念“阿”字。



阿字观图

第二步：于自身中观看阿字莲华月轮白耀分明。想自身本此阿字产生，使阿字之光遍于全身。

第三步：观想面前阿字入己身。身外日与身内月相合，自心与阿字莲华月轮共存于心中，同为一体。

第四步：观想宇宙本身成“阿”字，万象皆在其中。行者由此进入一个广大的世界，感到自己的呼吸与宇宙的呼吸相同，天地自然与行者融合为一体。最后使阿莲月恢复到原大小，静静地、慢慢地结束入定。

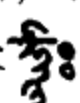
此观法观想人与宇宙直接相关，人沐浴在宇宙的灵气中。观想的次数越多，形象思维能力就越强；活化了大脑，记忆力亦大增，是一种效果颇佳的超觉记忆法，另有一些殊胜的功效，行者可自行体验到。

观音观想法 修观时学者之坐姿是金刚坐式（亦称莲花坐式）。此式左小腿在内，右小腿在外，双腿交叉放在大腿上。但



亦可采取半莲花坐式，只用一只脚放在邻腿的大腿上，甚至也可采用简单的盘腿式。腰背须挺直而不紧张。双手可结定印，将右手手心向上，放在左手掌内，两手拇指轻轻相抵；或双手很随便的放在大腿上。头要正直，两眼微闭、不注视任何东西，系心于物时例外。口轻闭，舌轻抵上腭。

开始修习观音观想法时，学者先观想虚空中充满了无数众生（无数的人），他们弥漫于十方世界，行者观想他们同自己坐在一片广大的绿地上，一同修法。

学者观想自己和众人头顶上都出现了一朵八瓣的白莲花，莲花的根生在大家的头顶囟门处。学者可从自己的头顶的白莲花进行观想，花瓣的尖端平托着一白色的月轮，在月轮上忽然出现一种种子字 （音吽），观想此字最好用藏文或梵文，它代表慈悲和智慧的精粹所在。可观想此字有数吋高，立于月轮之上，面向前方，其色洁白而极为光明，激荡而光照全宇宙。

接着，此  字转变为四臂白观音的法像。观音的肤色洁白光明，有如秋月，体放五彩光辉，作白、蓝、红、黄、绿诸色（在密宗来说，这五色代表构成世界的五种原素），其光遍及全宇宙。观音面现微笑，又目含慈，俯视世间一切众生。观音有四只手臂：前两臂合掌当胸，作祈祷状，这是对无量诸佛致敬的姿势；其外侧右手，握着一朵美丽的莲花，其外侧左手则持着一串水晶念珠。左肩披一块鹿皮以象征他对一切众生的大慈悲心。观音的头发织成辫子，绕在顶上，成力一个髻，其余的则散披着。他头顶宝冠，在冠的前方有一小尊红色的阿弥陀佛像。此佛是观音的上师，而为佛教莲花族诸佛中的至尊。

观音采用金刚坐姿，两腿交加，右脚置于左大腿上，左脚置于右大腿上。他的背靠在竖立在他身后的另一个白色的月轮上，

## ~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

这月轮象征慈悲的清涼光辉，用以克制贪着的苦恼。

这样细致的观想，是密法引导学者入定所必需。学者应把头顶上的观音法像视为不只是一个观想所生的幻像，而且视为真实的观音自身，这样才具有无比的威力，而能与学者直接交感。学者应想像整个外境均为观音散放的光明所普及，立刻，所有物品都变成最美丽与最有意义的。举例而言，学者此时感到打坐的房间，变成了一座适于居住的水晶宫；感到自己与一切人之身、口、意也化成了四臂白观音的身、口、意，一无差别。即是说，观音的光，把我们的妄心秽气涤荡净尽，我和众人之身成了观音之身，其色、声、思想也一样。

到此境界，身心明朗清淨、空明双合，学者即可以开始诵念六字大明咒（即六字真言）。六字真言是“唵嘛呢叭咪吽”诵念遍数愈多愈好，至少须诵念一百遍。在持咒期间，学者尤须将上述所做的各种观想，持令不失。真言是密宗身、口、意三密之一的“口密”，是修习密法所不可少。这是利用一种特别的音符，震动身体内部的气脉，使其发出生命的潜能，变而为超越惯有现象界中的作用，启发神通与高度智慧。例如“唵”字，据说是宇宙原始生命能量的根本音，凡念诵它时，最低效果可以使头脑清醒，精神振奋。所以咒语的音声、与人体有密切的关系。

持咒完毕，全部现象随即消失，落入空中，此时学者感到无一物可以执取，清明、澄彻、快乐，沉溺于自己的性中，得到自我解脱，在这种境界中逗留的时间愈长愈好，这是本修法中的最重要部分。最后才修毕出定起身。学者如能坚持每天有半小时至一小时修习观音观想法，并将在定中所得到的悟境，尽量溶入日常生活中，就会得到很大的益处。

飞空法座观 据说，飞空法座观是藏密宁玛派（红教）的秘

传，属大圆满法。修持此法圆满，可为实现神足通（出神）及身化虹光打下基础。其修法具体如下：

结印：双手结法界定印并按住丹田，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大拇指轻轻相拄，放于脐下四指处，用双手之小指轻轻按住丹田。

观想：学者观想虚空中诸佛菩萨的法流（光明的气体）由自己头顶上的梵穴而入，充满全身，再从脚趾流出，达于大地，向四面八方扩展，而这些流一一化为莲花，冉冉上升空中，再成为诸佛菩萨的法座。接着诸佛菩萨又化为法流，灌入学者的梵穴，遍于全身，再从脚趾流向大地，再化为莲花座上升。如此循环不止地观想七回。

再观想自己的全身，由头顶之处，皮肉渐渐分裂，露出白森森的骨头，由脖子到双手双足，最后全身成为白骨一具，坐于佛菩萨之前（白骨观）。

接着观想丹田处双手所结的法界定印，化为一朵莲花，渐变渐大，且向下移，托住自己的白骨。观想要了了分明。

持咒：“嗡，哑妈拉呢，这湾爹耶，梭哈。”

静坐入定。此时行者全身放光，莲花放光，周围一切亦放光，世间一切无论远近均可明显出现，欲达之地，可由光化入。凡一切化光，均流入自己所坐的莲花宝座，不但法座明彻，且虚空大地一切均明彻。

弥勒白云观 佛经记载，弥勒菩萨原生于南天竺的婆罗门，后得释迦牟尼佛的教化，授记为菩萨，弥勒菩萨在我国民间的形象却是坦露大腹的和尚，笑容可掬。有两偈最是传神：“开口常笑，笑天下可笑之人。大腹能容，容世间难容之事。”其修法如下：

~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

结印：结弥勒菩萨八叶印，即金刚合掌印，先左转一下，再右转一下，置于胸际。

观想：观想虚空中弥勒菩萨出现，坐于狮座莲月上，霭然净悦相，其心际有（种子字），如同白云飘动。这白云般飘动的种子字，如一条白练召请密宗行者。行者如乘云，自觉身子飞起，而弥勒菩萨心际的白云愈来愈低，愈近愈微。行者住于弥勒菩萨的心间，二者融合，自性与佛与无分别。

持弥勒菩萨心咒 108 遍：“嗡，咪吹耶，梭哈。”

静坐入三摩地。此三摩地，白云在其下，白云之上有宝塔宝殿，全是摩尼宝珠所筑成，宝殿中有弥勒菩萨正在说法。

密宗修持者依手印、观想、念咒三密加持之力，提升自己，进入弥勒内院的三摩地，得弥勒菩萨赐加灌顶授记。

此法修成，行者两眉间会有白光射出，而白光中会有一个元神或真人存在，密宗称为“活素”，佛家称为“识”。此修成还能得天眼通。

文殊篋剑观 文殊菩萨篋剑观据说是藏密格鲁派（黄教）的秘传。黄教的基本修法是大威德金刚法，藏密弟子欲修大威德金刚法，须行修文殊菩萨法。本修法如下：

结印：结五字文殊印，双手先外缚，右拇指压左拇指，两中指竖立相触，屈上节，亦即金刚剑印。

第一观想：观想文殊菩萨在虚空中显现，一头二臂，右手执利剑，左手扫青莲花，青莲花上有梵字篋。篋即小箱子。

再观想文殊菩萨咒轮旋转，旋转出大量白光，如乳法般之法流，一直降到自己的梵穴上。这是无量自性智慧，色白如乳，由梵穴进入而遍布全身。观想无始以来，所积之罪恶孽障，现出蜘蛛、虫、蛇、蛤蟆等相，一一由毛孔爬了出去。

这时咒轮旋转，降白乳甘露，布满全身，舍弃一切无知罪业，刹那清净，自身莹彻光自性。

第二观想：观想在咒音声中，听到和看到文殊菩萨柔和之声相，——柔和咒音，化为无量红黄色的甘露，充满十方世界，也是咒音声相与红黄色甘露，由行者的毛孔一一灌入。

这时得到增长一切的智慧，得密宗的最胜义，依自力能得大智也。

第三观想：观想梵文种子  (底字)。即十方虚空中到处出现这个种子字，现红黄光，从行者的毛孔一一进入身中，而行者自身化成种子字相。

此观想可得极快速的大智慧。由于种子字极莹澈，可除去一邪妄疑垢，获得速智。

第四观想：这个观想非常重要，是本法要点。观想虚空中的文殊菩萨，其右手宝剑及左手青莲花上的梵篋均放出大光明，遍照密宗行者周身，象征一切法理文义，均得明辨。

再观想行者的脐轮，化为一朵莲花，莲花上现出  字 (底字)，在此字上现出一剑，此剑右旋，可达于口中的舌根，象征可得辨才无碍，一切外道邪说可以破除之。

这莲花宝剑观想，常常在自身放光，则可得善能著作论述之智慧。

持心咒 108 更多：“嗡，阿，拉，巴，查，纳，底”。

静坐入三摩地。一切泯灭之时，不知身归何处，身意生起殊乐，即是三摩地现。

本法重点在四个观想上面。修成此法，修持者在文字上会达到很高造诣，而且舌根甚利，辨才无碍。

观 音 咒

六字大明咒是观世音总持心咒、包括嗡、嘛、呢、叭、弥、吽六字真言，在东方，特别是中国，过去几乎是家喻户晓。藏密念诵咒语的原始根据，都是从印度中古时期的梵文发音而来，而六字大明咒中之嗡、吽二字加上阿字，都属于梵文声母的总纲，是宇宙万有生命生发的根本音。六字大明咒之音声，都是天、人、畜、魔等道之共音。此六字音声，能够震动人体内部的气脉内脏，使其发出生命的潜能，变为超越惯有现象的作用，而进入神妙的领域，乃至可以发神通和高智慧。所以，历来佛乘中以重复唸诵六字大明咒作为防止疾患，治病健身的法门。

人身有三宝，精、气、神。代表精、气、神的三声，就是“吽”（hòny），“哈”（hā），“嘿”（hēj）。“吽”代表精；“哈”代表气；“嘿”代表神。经常地锻炼这三声，就能达到精神充沛，内气顺达，而后发声有力，于是再做其他的发声，就感到从容有余了。这三声的要点和方法有：

（1）“吽”是代表精之声，精是生命的物质基础。平时人的五脏六腑的气归源于肾，所以有肾藏精一说，肾在声为呻，在音为羽，元气之根，精神之舍。发此声是走足少阴肾经，起自涌泉，上发自气穴，贯肝脾，入肺中，经喉咙，自口腔出。其口型是聚口喉音，轰声如雷贯耳，发声最后贯于耳部，其声低而沉，实而有力，可率领诸声，贯通各部。有利于气机畅通，神智清明。

（2）“哈”是代表气之声，气以身之主，生死之路头。哈气如云，有云开见日之势，是宜散不宜聚，散心肺之邪火，去胸中

之积郁。此声起自气海穴，沿任脉上升，经膻中、天突自口腔发出。口型为开口喉音，舌下落于口床以心气引动肺气，胃气及其他脏气，使气理条达，心胸开扩。

(3) “嘿”一是代表之声，此声自后丹田命门发出，沿督脉上升，直通头顶百会，所谓神出窍处。藏密有开顶法，即连发此声，谓之“叫开天门”。打开天门之后，一股清灵之气，上冲云霄，接引天空之气直贯周身，感到通体轻松，心情舒畅，这是开发特异功能的重要的一步。发此音口型为微开口喉声，为上冲音，其声尖脆上拔，头顶有发麻发凉之感。

发音有顺、逆之分。顺者为正音，逆者为变音，六字真言都是正音。正音比较温和，补泻皆宜。这奇特的六字真言有不同的功效：

(1) “唵”为六字之始，为智慧快乐的本源，其声发自气海穴，沿任脉上升至喉部，张口微聚，出鼻腔、有嗡嗡之声，这声上升到头部，在口内迴旋，充于七窍。如有目疾，则睁眼出气；如有耳背，则震耳祛聋，如有鼻炎可掩一鼻孔出气；至于头昏脑胀，头痛、偏头痛，则引气上头、再向下出声。常练此声，可使人耳聪目明，增强功能。

(2) “嘛”起音时，唇先接后开，声振喉部，天突发麻，波及两臂，以至两掌心都发麻。可治疗喉炎，咳嗽、肩胛炎，两臂酸痛等。

(3) “呢”字注于心，心地光明。发此音时，两臂环抱时胸部，声震于胸，反射到手心，两劳宫穴发麻。此功法修炼得当，可治疗心悸、胸闷、肺病、高血压及横膈以上的内脏疾患。常练此声，心胸开阔，杂念易消，有增智开慧的作用。

(4) “叭”，先闭口，后开口，两手心对胸前，内气自前丹田

~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

入，后丹田出，命门及脊背均有温暖之感，可治腰痛、肾炎、脊柱炎等。常练此声，可强筋固髓，精力充沛；可养精安神，启迪特异功能的开发。

(5) “弥”字，发音时口微开，舌下音，声向下，内气沿带脉转动，小腹有振动感。主治下焦之病，肝炎、肠炎、腹痛、腹泻、肝气郁结等。

(6) 吽敕”，两声连用，“吽”同精气发声方法，主要是引气上行，抵达喉部即转向下发“敕”声，口微开，气沿两腿下行，直抵涌泉穴，两腿微屈。主治腿痛、关节炎等，也作为收音及下泻之用。

发音由正音转为逆音为变者。变音多系吐音，变音所发的气是凉气，凡病有亢热炎上之势时，则以变音发凉气去其火，实践证明，效果甚佳。变音有“乌，姆，卤，补，谱，敕”，这六个音。

1. “乌” (wū)，即“噙”音的变音。从原有口形，加深聚口形式，似闭而非闭，口留一线发声。当肝火旺盛，目赤眼红，火气郁结于时内，可以用这种发音方法消除，此发音法对口舌生疮亦有效。

2. “姆” (mū)，是“嘛”音的变音。由原开口声转为闭口唇音。如因烦热咳嗽不已，发此音一般即时可愈。

3. “卤” (lǔ)，是“呢”音的变音。卤，呢两字都能治疗心肺之病。呢字为舌尖音卤字为撮口音，呢字有向下降之势，而卤字有上升之势。呢字降心火，卤字清肺热。

4. “补” (bǔ)，此音是“叭”音的变音。口形的为闭口唇音。能解脾胃之热。

5. “谱” (pǔ) 此音是“弥”音之变，口形为闭口唇音，有

治疗便秘的作用。

6. “敕” (chī), 同前面正音同, 所不同之处在: 发正音时, 是舌中音; 发变音时, 是舌尖音, 功用是降三焦之游邪, 通天彻地, 排一切病邪。

六字直言是一字一音, 各有所属, 针对人体相应的部位, 从头至脚, 层次分明。特别是在治病、须注意弄清病灶的反应区, 如病反应在两个病区的, 就采用两个字发声; 如为三个病区, 就采用三个字发声; 如为多种疾病, 可全面治疗, 如头痛、腹泻、腿痛, 就取用“唵”, “弥”, “敕”三声。

另外, 还须注意的是, 发声之大小, 也有所不同, 如精、气、神之声, 可大一点。六字真言, 一般要柔和, 可取中等发音, 有时可默念或小声念。一般发声时间长, 效果就好。

六字真言也叫观音咒。观音, 则是观察其音而修成正果的, 所以六字真言也叫观音咒。佛家的《性命圭旨》上说: “此咒是观音菩萨微妙心印。若人书写六字大明咒者, 即同书写三藏法宝。若人得念六字大明咒者, 即同讽诵七轴灵文。又能开智慧门, 能救百姓苦。三世业宽悉皆清净, 一切罪障尽得消除, 解脱生死, 安乐法身。然而念咒亦有秘诀, 故第一声中而唵之乃以呼吾身毗卢遮那佛也; 第二声东而嘛之乃以呼吾不动尊佛也; 第三声南而呢之乃以呼吾身宝生佛也; 第四声西而叭之乃以呼吾身无量寿佛也; 第五声北而啻之乃以呼吾身不空成就佛也; 第六声复止返于喉而作吽音者, 以呼吾身大势至金刚也。久则五气归元即成就不可思议功德而证圆通也。”

在这段话中, 说明了六字真言的功效, 对开发特异功能有着重要的作用。它说, 如果书写这六个字就如同书写三藏法宝, 这六字真言能开智慧门, 能解脱生死。这里要特别注意的是念这六

~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

字真言的秘诀：始则自上而下至于脐中，唵字须要到脐。终则自下而上至于喉内，嘛字在脐之下。

“唵”音在脐；“吽”音在头部；“呢”音在膻中部位；“弥”音在脐下。

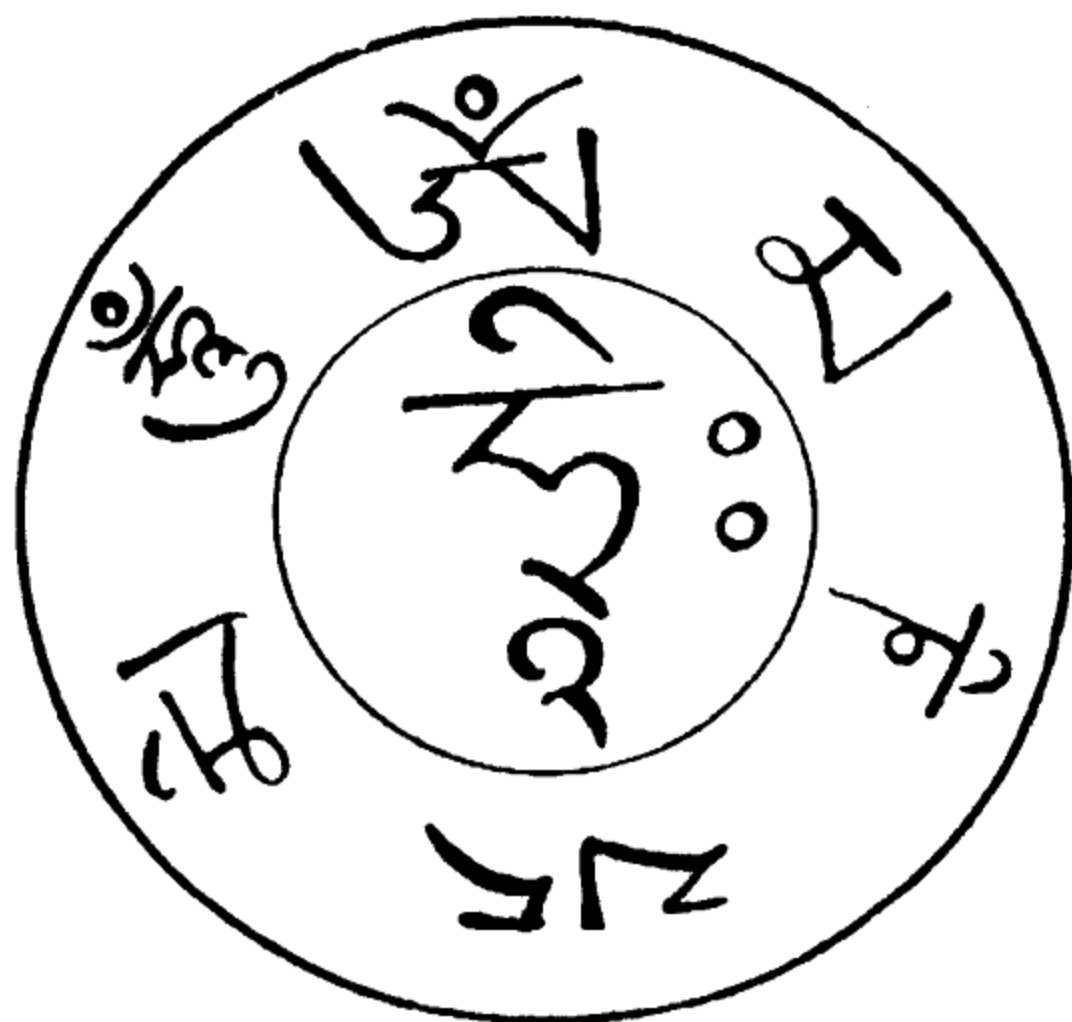
西藏密法中不仅用口念些六字真言，还特别在口、身、意三密上大作功夫，另有多种法门。这里介绍六字大明咒观想法两种。

法轮常转亦为西藏黑教密法，由台湾林云教授传承，是广泛应用六字大明咒的另一实例。

本法的观想修持稍难一点，学者对黑教无上瑜伽和六段锦有了一段时间的修持，再修习本法则较易了。

学者可以先如图依样做一幅大挂图，以自己喜爱的姿式做如下观想（见图）：

六字大明咒轮



中心一字（舍）为种子字

观想以喻字为中心，咒轮成为：喻、玛、尼、贝、美、吽。  
观想以吽字为中心，咒轮成为：吽、喻、玛、尼、贝、美。  
观想以美字为中心，咒轮成为：美、吽、喻、玛、尼、贝。  
观想以贝字为中心，咒轮成为：贝、美、吽、喻、玛、尼。  
观想以尼字为中心，咒轮成为：尼、贝、美、吽、喻、玛。  
观想以玛字为中心，咒轮成为：玛、尼、贝、美、吽、喻、玛。

咒字颜色、喻字为白色，玛字为红色，尼字为黄色，贝字为绿色，美字为蓝色，吽字为黑色。

这是以图上喻字为中心发出的第一层次观想。这一层次发出的六个字轮，可以再发出六种不同的字轮而永无止境。

而图上第一大圈内另五个咒字，玛、尼、贝、美、吽，也各个发出无止境的观想。

要练到字相清楚，咒轮清晰，而咒声倒念滚瓜烂熟，即已有成。

此法练就，有不可思议的功德，联想力及第六感增强，智慧提高，慧眼可以打开。

咒轮合观 咒轮合观即把六字大明咒的咒字；观想于身上六轮中，发出不同颜色的光辉。本法亦为藏密广泛应用六字大明咒之实例之一，港台及海外多有学者修习此法。

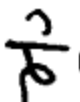
练法如下：

坐姿用七支坐法，亦可坐单腿，亦可用平衡如意坐。手结定印，置于腹前。

观想 (喻) 字于顶轮即千瓣莲花台轮中，大放白色光辉，遍照全身内外及顶上。

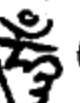
观想 (玛) 字于喉轮中，大放红色光辉。

~~~~~ 二十一、密宗功法举例 ~~~~~

观想  (尼) 字于心轮中，大发黄色光彩。

观想  (贝) 字无脐轮中，大放绿色光芒。

观想  (美) 字于生殖轮中，大放蓝色光明。

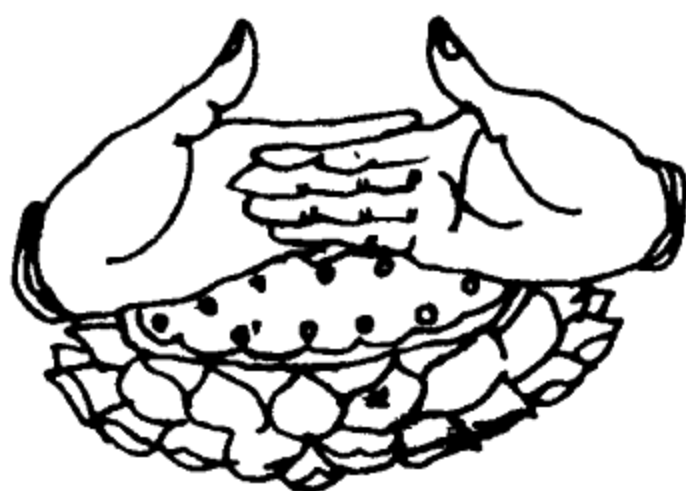
观想  (吽) 字于海底轮中，大放黑色光彩。

经久久观想及熟习诸字之光明，会培养六字神光日渐增强，可单独出入运用，亦可组合运用；可升聚于顶，亦可齐降于下，随心所欲放出某光。

附录：手印图



一切解脱印



火法与火神五种



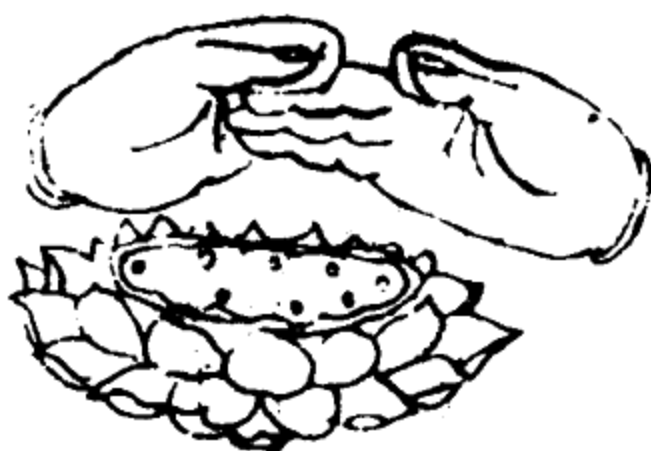
召一切天神鬼等印



火法与火神五种



召一切天神鬼等印



东方四缙



上下网



四方金刚幢定



四方界



十方界



莲花座



撮印



辟除



辟除



瞋辟除



护身



辟除供养圆满印



烧香



涂香



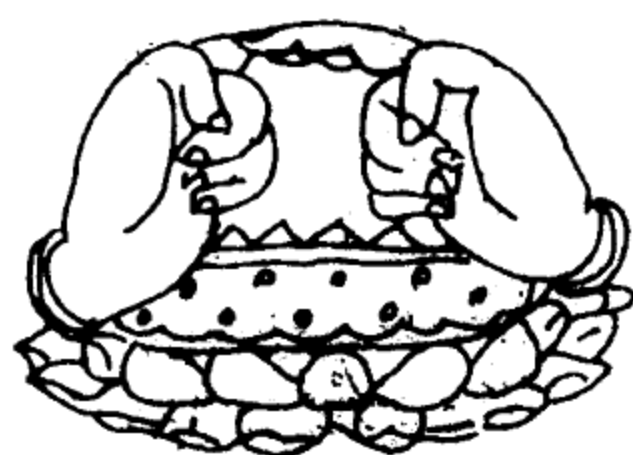
一切供养散施食



花印



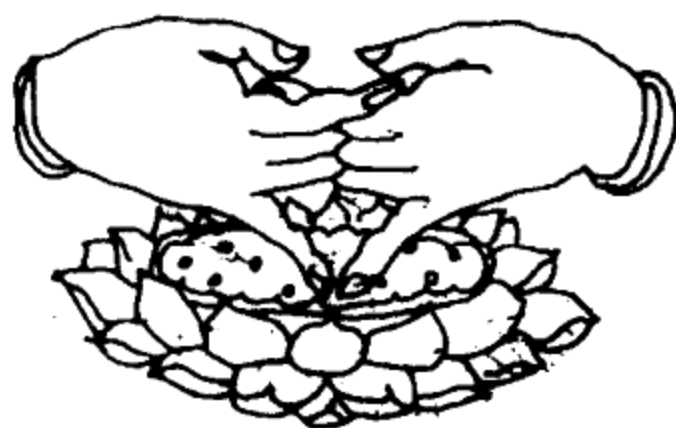
被甲印土用



掠魔



地明涌大轮



沙摩洒水



净水土等用



光泽



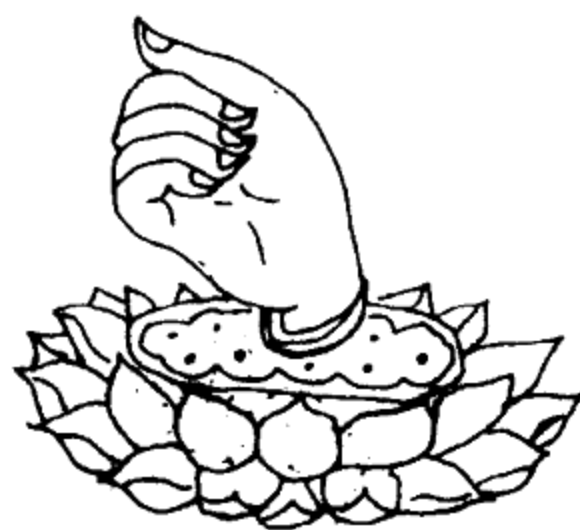
涂土



搅水



佛部三昧



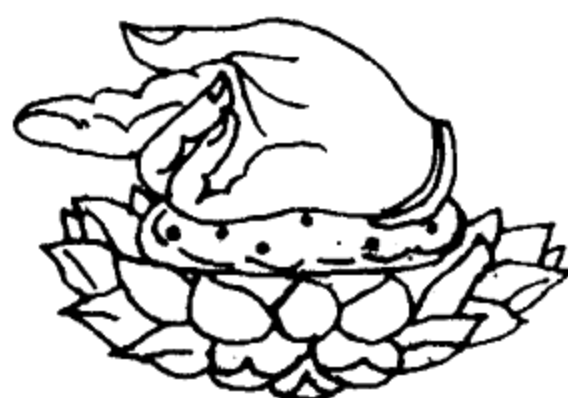
护衣



莲花三昧



著衣



净水



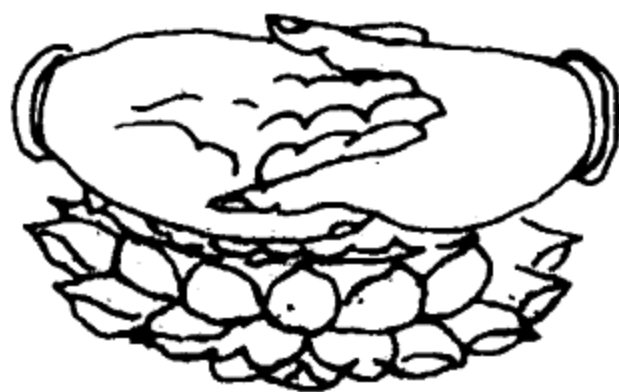
结发



酒净



取水莲花净印



金刚部



佛部



军荼利明王印



莲花部



涂地



除萎花



供具护一切物



扫地



泻垢



辟除弹指



洒水清静



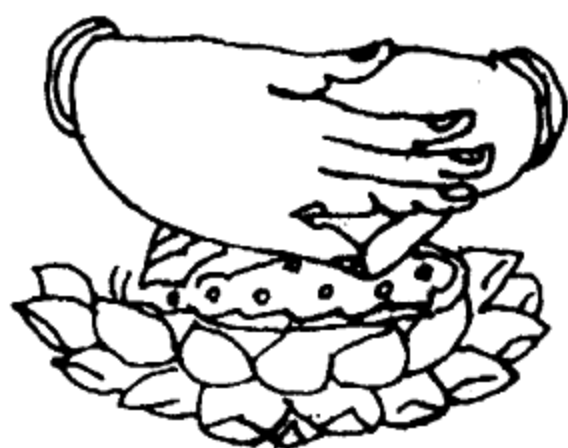
上下



辟除



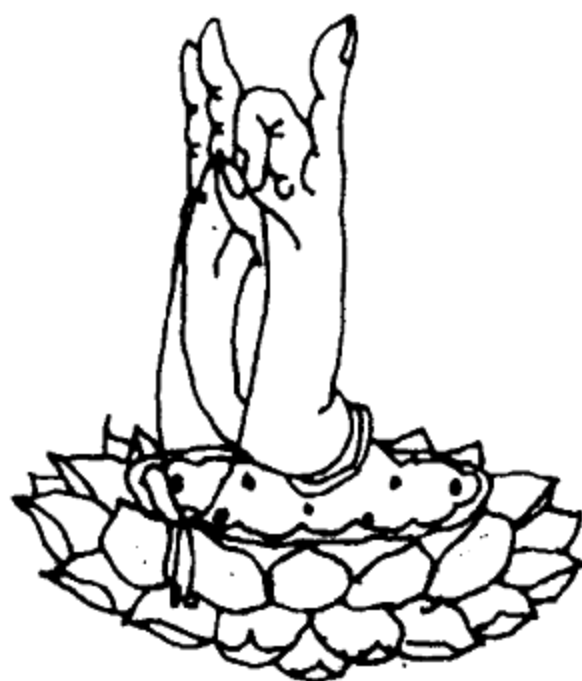
吒利缚印



又辟除



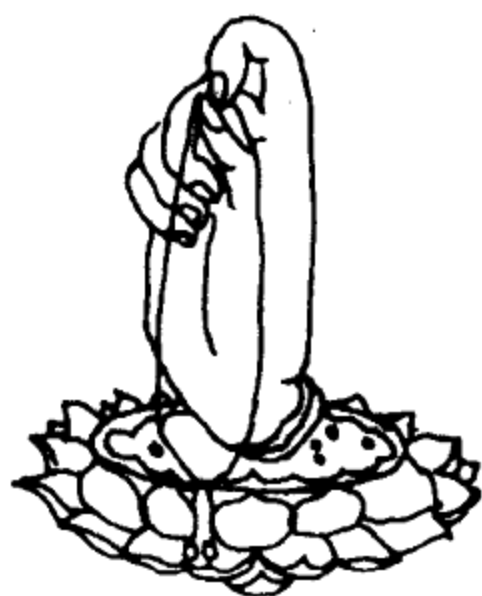
加持土



莲花部珠



三昧耶解大界



金刚部珠



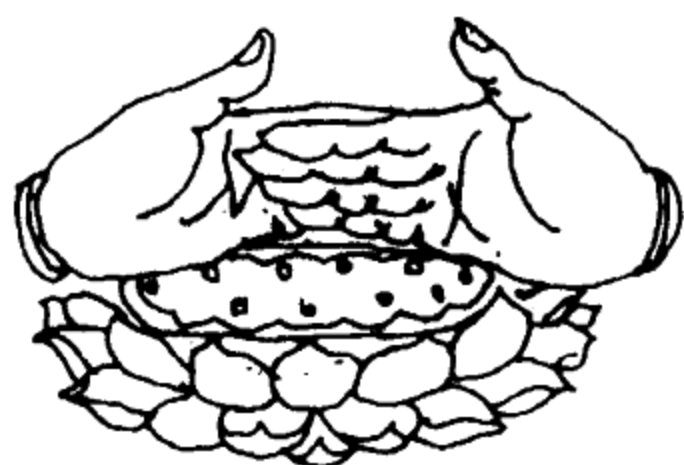
佛部珠



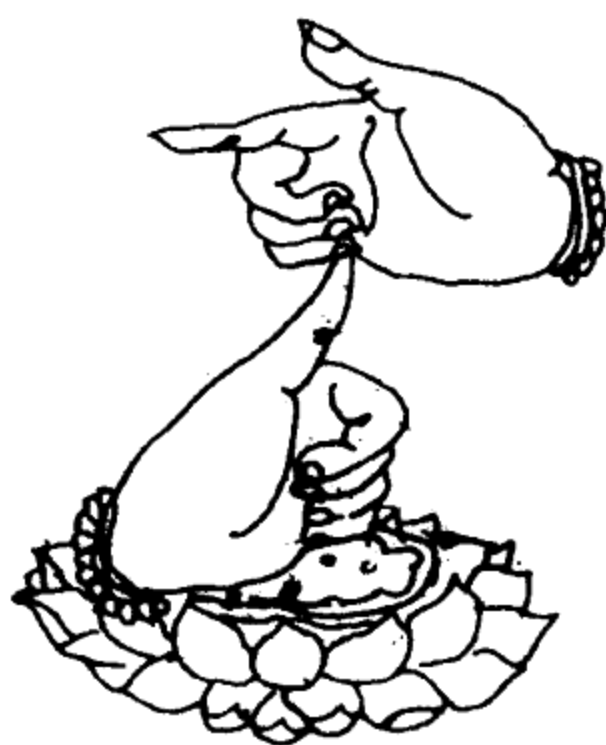
涂坛印



南方金刚峰



阿三荒倪你火院



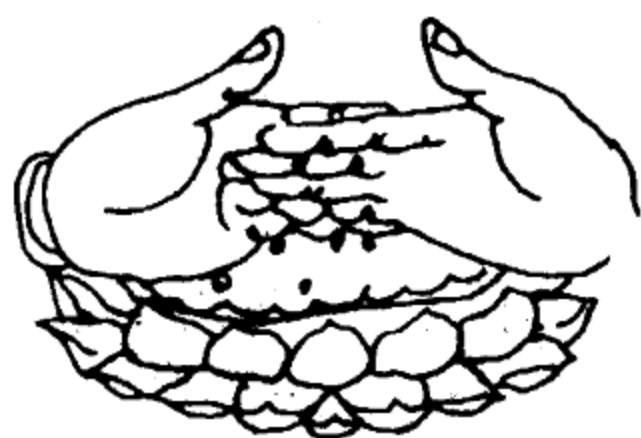
北方迦利印



闍伽香水



莲花部心



阿三摩呪你



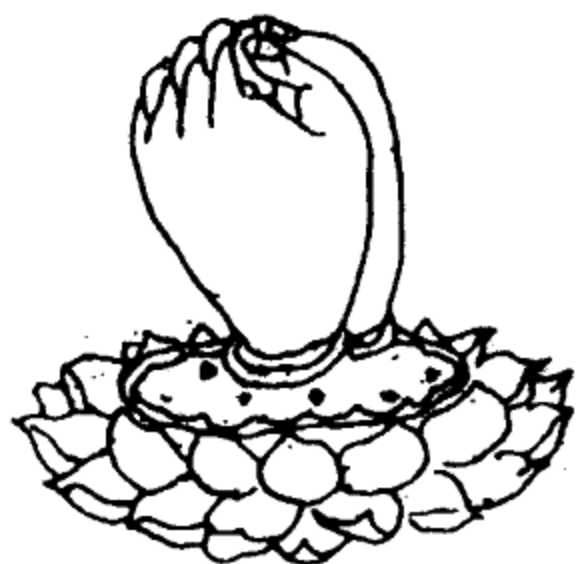
金刚部心



请一切佛印



金刚部心



佛部心



发遣



佛部心



莲花母



莲花部心



金刚母



护顶



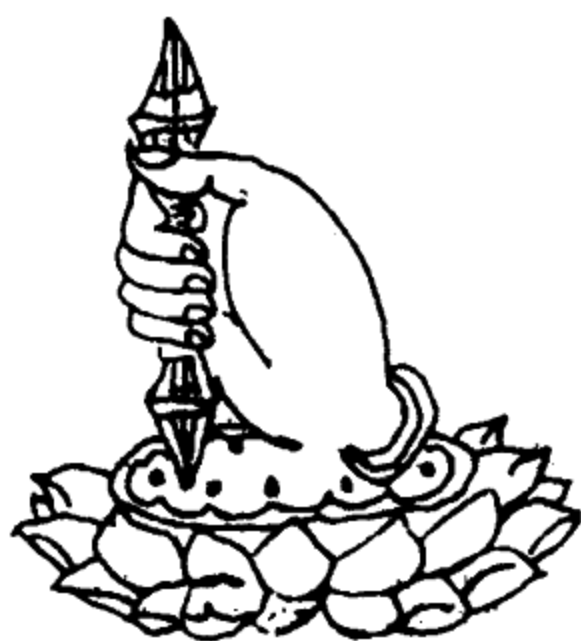
护身



佛母



甲印



一切请座



未详



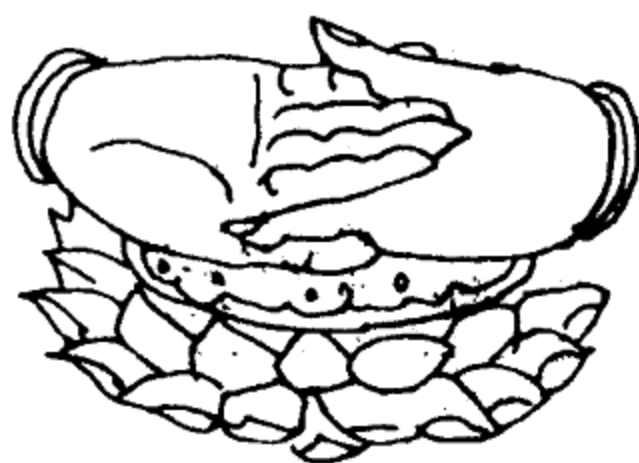
一切花



未详



辟除



金刚部三昧



佛教与密宗入门



ISBN 7-220-04086-5



9 787220 040863 >

ISBN 7-220-04086-5/B·172

定价：20.00元