

Contents

1	打坐的时间安排	2
1.1	上班族	3
1.2	闭关打坐时间安排	4
2	入座	4
2.1	打坐前的预备工作	4
2.2	身体的姿势-毗卢七法	5
2.3	通过呼吸排浊气来清理垃圾情绪	6
2.4	观想祈祷释迦牟尼佛	7
2.4.1	观想	7
2.4.2	祈祷	8
2.5	发菩提心	9
3	关于五加行和灌顶	9
4	出座	10
4.1	回向	10
4.2	自我检查	10

1 打坐的时间安排

4.2.1 如果打坐很糟糕	10
4.2.2 如果打坐觉得很不错	11
4.2.3 平衡稳固的往前走	11

5 出座以后 11

6 今生修行三个目标 12

6.1 成佛	12
6.2 走上解脱道	12
6.3 下一世不堕三恶趣（最低目标）	12

7 补充阅读 12

% 入座与出座

% 慧灯小组温哥华 2020-09-18

1 打坐的时间安排

上班的人和闭关的打坐时间安排不一样

1.1 上班族

上班族可以早晚打坐

一般一座是 2 个小时

上班族的话早上可以 1 个小时，40 分钟，或者 30 分钟都可以的

早上打坐是最好的时间，

- 休息的好，
- 环境也比较安静，
- 头脑比较清醒，
- 状态比较好

晚上 1 个小时（如果可以的话），不要吃太多，否则也没办法打坐

过去释迦牟尼佛规定出家人过午不食，也是这个原因。

1.2 闭关打坐时间安排

闭关专门打坐的话，一天 4 座。每座 2 个小时，一共 8 个小时

- 6-8 打坐
- 早餐（严格要求两座之间的休息时间不能超过打坐时间的 1/3）
- 10-12 打坐
- 午餐，看书，磕头
- 4-6 打坐
- 晚餐
- 8-10 打坐

2 入座

2.1 打坐前的预备工作

打坐开始以后不能间断，所以打坐前要处理的

去洗手间，打电话，交代事情，关掉电话，打开或关掉

窗户，类似的杂事，等等

打坐的时候不能看手机。

打坐的时候有 3 个方面要注意

2.2 身体的姿势-毗卢七法

1. 盘腿

1. 双盘，单盘都可以

2. 腿痛，

1. 可以强制性的忍住，解决以后就再也不会有了

2. 人不能站起来，腿可以活动一下，慢慢的适应

3. 老年人，可以坐在椅子或沙发上

2. 禅定的手印

1. 左手放在下面，右手在上，拇指相抵，

2. 放在肚脐下四个手指的丹田处

3. 两个胳膊要张开，背后的肌肉自然放松

4. 身体要端正，放松

5. 头稍微往前低
6. 两只眼睛往下看
 1. 朝鼻尖的方向往下看，不是看鼻尖
 2. 眼睛是半闭的
7. 自然呼吸

这样的姿势容易静下来。尤其是对于早期的初学者。

2.3 通过呼吸排浊气来清理垃圾情绪

通过呼吸和观想来清理垃圾情绪，就像吃饭前要把碗洗干净一样

- 左手的拇指按住无名指的指根，握拳，按住左腿腿根动脉静脉的位置
- 深深吸一口气，右手按住右边的鼻孔，从左边的鼻孔排气
- 观想从无始以来的烦恼，尤其是最近的烦恼，不开心的，焦虑，垃圾情绪，变成了黑色的气体，从左边的鼻孔中排出去，这样子重复 3 次

- 左右手换，重复 3 次
- 左右两手都做金刚拳，同时按住左右腿腿根的静脉和动脉的位置，观想垃圾情绪变成黑色的气体，从鼻孔中排出去，重复 3 次
- 观想自己的身体这时候就像一个透明干净的玻璃杯一样，非常纯洁清静

2.4 观想祈祷释迦牟尼佛

2.4.1 观想

面前的空中，就是前面，对面的空中，自己的头顶往前一肘，往上一肘，有一个白色的莲花座

观想释迦牟尼佛，一直到法王如意宝之间的所有的传承上师都观想为一体

一体的意思就是表面的相貌是释迦牟尼佛，本质是上师，所有的传承上师

好比释迦牟尼佛是水库，现在的上师是水龙头，中间的管道是传承上师

这样子佛陀的智慧才能流到我们的心中，所以要这样子观想

严格的观想是要看释迦牟尼佛的佛像。早期的时候，心里这么想也是可以的。

只要我们有信心祈祷，佛陀就会出现在每一个祈祷他的人的面前。

2.4.2 祈祷

- 目标：强烈的祈祷释迦牟尼佛加持我在这一座当中能够成功的修出自己的目标，比方说人身难得。
- 念诵：祈祷的时候可以念释迦牟尼佛佛号，或者是心咒，
- 时间：3-5 分钟都可以了
- 效果：要认真的祈祷，特别有信心时候，热泪盈眶，汗毛竖立，这就是有强烈信息的标志
- 观想：佛陀从边缘开始融化为光，最后就变成了一个

亮点，一颗豌豆大小的光点，从我们的头顶进入我们的身体里面，到我们的心间。这个光点就是佛陀的智慧，跟我的心就变成了无二无别。

- 安住：证悟的就安住在证悟的境界中，没有证悟的就安住在什么都不想的境界中。

当又有念头生起的时候，就开始正式的思维观修打坐。

2.5 发菩提心

我为什么要打坐呢，我要让天下所有的众生解脱，所以自己一定要成佛。

自己怎么成佛呢，就是要打坐修行。

3 关于五加行和灌顶

五加行金刚萨埵和上师瑜伽修法需要灌顶

灌顶之前要学习 3 篇开示

- 金刚上师与灌顶
- 如何接受灌顶
- 密乘十四条根本戒

4 出座

4.1 回向

4.2 自我检查

4.2.1 如果打坐很糟糕

虽然是打坐了 2 个小时，结果很糟糕，全部是胡思乱想，这个时候会失望。

这时候要鼓励自己。刚刚修行的人就是这样子，要有充分的思想准备。

我一定要突破这一点，要有决心。绝对不能退转。

这一座虽然失败了，之所以要修行，就是因为我们有这么多杂念，没有必要失望，下一座我要做的更好。要这样子

鼓励自己。

4.2.2 如果打坐觉得很不错

可能会产生一点点的骄傲，傲慢

这个时候要打击一下自己，不要高兴的太早了，是不是这么了不起要看你下一座怎么样。

4.2.3 平衡稳固的往前走

这样既不傲慢，又不绝望，在平衡当中往前走。

5 出座以后

工作的时候，走路的时候啊，也尽量的去想一想打坐的时候的这些内容

这样子修行一定能够成功的

6 今生修行三个目标

6.1 成佛

- 即生成佛，有点难
- 中阴身，中阴之前成佛，修行比较好的话

6.2 走上解脱道

这个不难，有标准的出离心

6.3 下一世不堕三恶趣（最低目标）

7 补充阅读

1. 修法时间安排

此又有座上与座间两者，座上又有两座、三座、四座、六座等多种规矩。这里则按照昼两座、夜两座共四座来说，初学者容易趣入，故这样安排。

修持分座上和座间两部分，座上又有两座、三座、四座、六座等很多规矩，都是相应行人的不同程度而安立。因此，我们修持时也要相合自己的因缘、条件、心力等。此处是按照昼两座、夜两座总共四座来安排，使初修者容易趣入。

也就是说，如果仅仅安排两座（或三座），数量过少。由于修法的目标大、人生短、需要积累的量很多，座上修行之后，其余大部分时间都散乱在世间法里，修法难以连续，自心相续也就很难成熟。譬如，持续不断地烧水才能达到沸腾；母鸡孵蛋，也要让热气不散失，如此连续不断才能孵得出小鸡，一旦冷却，就无法孵化成功。如果修六座、八座，初修者尚不堪能，也会导致没有效果。如此衡量起来，的确四座最合适。

四座适合自己就定为四座，如果确定其他的座数比四座效果更好，当然就要按照自己的状况、条件来另行确定。但是，初修业者心力不够，在除此四座以外的其他时间往往不容易安心，如果过分打疲劳战，不会更多的效果，只会导致根本不入修法。也就是说，修法需要非常理智地按照实际缘起状况来进行。

清晨黎明时，从公鸡初鸣起上座直到天亮之间，是黎明座。天亮了就下座，随后到太阳很热为止，期间应做座间事宜，比如做已经发过愿的常时行持之水施及烧素烟等还有各类念诵。之后上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。之后下座吃中饭及顶礼、阅经等，然后直到下午太阳西斜、地面出现了大阴影之间，放松宽闲而住。接着再上座，到太阳还没有落山之间的这一座，是下午座。接着下座后，念护法和自己的回向发愿及烧荤烟等。接下来就到了见一个人时，只知是人而不识其面的黄昏的时候再上座，此是初夜座。之后到了迟睡那个时候就下座。

四座的安排是，清早黎明之际起身，即公鸡第一次鸣叫时上座，一直到天亮之间称为黎明座。天亮下座，直到太阳变得火热之前的时段都属于座间，应该做日常的法事，比如已经发愿常时修持的水施、烧素烟等，以及日常功课的各种念诵。

太阳火热的时候再开始上座，到中午太阳还没到头顶之间，是中午座。此后，下座吃午饭、顶礼、看经等等，到下午太阳西斜、地面上出现大阴影之间，都属于座间，应当

放松、不紧张、宽闲地安住，才相合于身心的规律。

太阳西斜，地面上出现很大的阴影（如果是在城市里，建筑物等的倒影较大），这时就可以上座，直到太阳尚未落山之间是下午座。之后，下座修念护法、回向发愿以及烧荤烟等。（晚上适合修护法，也是一天当中要做回向发愿以及烧荤烟等的时候。）

随后就到了黄昏，它的标志是：当见到一个人时，知道是人但认不清他是谁，也就是看不清他的具体面貌。在黄昏上座，即初夜座。一直到很晚，要睡眠的时间点才可以下座。

按照藏地秋末冬初的情形来说，第一座约早晨六到八点，第二座十到十二点，第三座下午四到六点，第四座晚上八到十点。然而，各地时辰的明暗相有所不同，我们应当按照自身所处的地理位置来观察和制定时间。

如此，在这四座的时间中修的话心堪能，而在座间的诸时，初业者修没有切实效益，特别是会生起很多昏沉掉举过失，所以座间除了精勤读诵和作善加行之外，需放下修持。

总的来说，在这四个时辰当中修行，内心容易获得堪

能。如果是上述四座的座间修行，初发业者难有切实的效果，反而特别容易落入昏沉、掉举等过失中，因此，座间不必入座修法，只是精勤地去读诵，做一些善行，除此之外，内心处在宽闲放松的状态即可。

人的身心跟时辰着很大关系，在上述四个时辰当中容易相合止观状态，使心安静、少杂念，而且明清、易行观修。再者，座间放松、休息、宽闲，再来上座时更容易鼓足劲头、契入修法。我们按照如是时间规律，并根据自己身心、因缘的状况来安排修法，就会使得修法效率高、有实效。如果身心过于紧张，必然是要么昏沉，要么掉举，即使勉强上座，效果也不大。过分打疲劳战不是好方法，过分松懈也同样无法使修行得力，因此我们应当劳逸结合、恰到好处地调整身心。

12. 入坐

如是每一座都有前行、正行、结行三者。初者、前行，又有前行的前行及前行正体二者。前行的前行：擦鼻涕、洗脸，屋内屋外需做的一切都做好，总之需做到在座上不必下座而跑动。接着，在床上身心放松而住后休息，然后发这样

的誓愿：现在我在这一座期间，大恩的父亲来到的话，也决不起座随迷乱而转，即使被指甲掐死也不舍弃此誓。发一个勇猛的誓愿。

每一座都有前行、正行、结行三个环节，都需要我们一一善加完成。其中，前行又有前行的前行和前行本身。修法是缘起事件，要求心从外到内逐渐与法相应，完成修法。在前行环节中，也有从外到内的各层准备，如果做得好，就能有助于正行而安心修法，否则，容易妨碍正行。

在前行的前行中，要完成一些外在的准备工作，擦鼻涕、洗脸以及大小便等，以便入座后不必再下座跑动。“屋里屋外”，按照现代人的习惯来说，“屋外”包括邻居、家人等，对他们事先交待妥帖，在自己打坐、修法的这段时间不要打扰，不要敲门等等。“屋里”包括座机、手机、电视、电脑等等，全部应当关闭。再者，调整闹钟或者妥善处理其他事情，以免座上受到干扰。

第二步放松、不着急，也就是让我们注意身心状态。在坐垫上什么也不做，身心放松、安住休息。随后缓缓地开始发誓：我在这一座期间，即使大恩的父亲来临，也决不起座

随迷乱而转，即使被人用指甲掐死，我也不舍此誓言。如是发起猛利誓愿，保证这一座贯彻下去，雷打不动。

“发一个勇猛的誓愿”，是效仿世尊在菩提树下修行时，不证大道，宁死不起座的志气。作为求道者，我们理应以世尊为榜样，树立这种视法重于生命的精神：此座一定要修，哪怕死也不放弃。誓言坚固，有助于保持长时安住正法。如果碰到一点事情马上舍弃，就永远也修不成。勇气、志气非常关要，因此，誓愿成为前行中前行极其重要的一个环节。有誓愿力的摄持，后后修法都会很殷重地进行，乃至获得最终成就。因为到了死也不舍的地步，就说明这件事已经摆在他心中最重要的位置。

接下来静坐的前行等，就是要进入严格的修持。成熟引导在这些方面都有很严格的要求，行者最初修持时，即应向圣者根本位和后得位的修持靠拢。殷重地积聚缘起，座中不离法，座间不离法，日日夜夜不离法，长期、一贯地修持下去，才能逐渐成熟为大道的法器。

静坐之前行，一、身要：毗卢七支坐，（一）金刚跏趺坐，（二）手结定印，（三）脊椎自然直竖，如叠铜钱，（四）

两臂平张，（五）颈曲微俯，（六）舌抵上颚，（七）眼睛下对鼻尖。

修法前行的正体，是指做好身语意三要。身要是毗卢七支坐法。“毗卢”指毗卢遮那佛，“七支”是静坐方法的七个支分，包括跏趺坐等七个方面的重要调整，以此能使脉入于身，气入于脉。由于持住气的缘故，能够把握心念、安稳地进入修行。

毗卢七支的内容，以下按照印度桑吉桑哇《大幻变续道次第》的一段来作解释。

《大幻变续道次第》片段

身具乐而心于解脱喜故作毗卢七支。

应当作毗卢七支的原因是：把身体调整舒服，心会对解脱产生欢喜。以下逐条列出，说明坐的姿势及所为（即有什么必要或用处），一一明确调身方面确实存在的很多要点。

何者呢？一、双足金刚跏趺坐，所为：左右二踝骨压股沟间的四个动脉后，身体自然生起暖相。

双跏趺坐就是把左脚放在右腿上，再把右脚牵来放在左腿上，使两脚交叉，左右腿也分别围成三角形。优点是两个膝盖能紧贴坐垫，坐式自然端正，不会向前后或左右歪斜，所以叫“金刚跏趺坐”。

双跏趺坐的必要：用左右两踝骨压住股沟间的四个动脉以后，身体自然生起暖热；再者，底盘广大而坚实，可以四平八稳、安然而坐。身体不动，就不会因活动而激起思绪，心便容易平静安宁。

二、手结定印，置于脐下，所为：压一切脉之总汇处故，气将自然入于中脉。

手结定印，就是两臂放松、垂下，左右手相叠，掌心向上，左手放在右手上、右手放在左手上都可以。两个拇指尖很自然地接触之后，放在肚脐下。

用处是：压住一切脉的总汇处，使气自然入于中脉。两拇指轻轻相抵，能在心理上产生平衡和宁静。再者，两指尖接触，使两手臂围成环状，能让左右的动力交流，左右的气、明点都能得到循环。但是要自然，如果用力顶触，就容易使

身体紧张，出现不理想的效果。

三、脊椎自然直竖如叠铜钱，所为：身体各部分重量平衡之故，不起病相。也就是身体前俯会压到肝；颈部或上身后仰，会引起心脏的风；左右歪斜，会导致肾痛；而由身体自然正直，不会生这些病相。

“自然直竖”，是指要把脊椎骨调整笔直，不能前俯后仰、左斜右歪，同时又要放松，而不是强行撑直，这样效果才好。“叠铜钱”是形容每一节的脊椎骨都自然重叠、笔直排列，如同一枚枚铜钱叠上去一样。叠铜钱时，如果倾斜就很容易全部倒下。此处叠铜钱的相表达出两层涵义：一是从下到上笔直；二是脊椎骨一节一节叠置。脊椎笔直叠置的用处，是使身体各部分重量平衡而不易生病。

如果坐姿不正确，就容易压迫人体当中的五脏六腑，导致病相。比如，身体前俯就会压迫肝脏，久而成病；颈或上身往后仰，会使心脏不舒服，引起心脏的风，久而成病；身体往左边或右边歪斜，就会加重两侧肾脏的负担，造成疼痛等。

脊椎弯曲不仅导致病相，还会致使心情迟缓、头脑丧失活力和清明而妄念纷飞。脊骨直竖才容易集中心力、减少妄念、加速得定。同时，妄念一旦去除，脊骨也会不挺而自挺，所以不必故意著力。妄念与脊骨二者互相影响的缘故，脊椎自然直竖能让遍行风摄入中脉。

再者，脊椎上达头部，下到尾闾，支持着全身的骨骼和神经系统，是所有器官的主干，能最为密切地联系全身。脊椎孔内有精神灵力的所经通道，脊骨能自然笔直，会使得精力容易进行而畅通，精神也就一定旺盛。但是，脊骨特意挺直，又容易挺胸而呈现紧张状态。所以，在坐垫上跏趺坐，调整脊椎自然笔直，使血气运行灵活，这一点很重要。

四、颈部如铁钩般微曲，所为：自然压上行气后，持得住心。也就是压喉结而压了两个睡眠脉后，无分别易生，有此关要。

跏趺坐中，需要颈部如钩子般弯曲，头部微微向前俯下，下巴微微下压喉结，目的是压住上行风而易于持心。

具体操作起来，由于下巴压喉结的缘故，也压住了颈部

两边的脉，使风运行缓慢，心念就容易停住。妄念一旦停息，无分别容易出现，这才是关要。总之，毗卢七法中的这一条能让我们止息妄念，使上行气摄入中脉等。由于善加控制而妄念不动，心在脉中运行时便能停能住、能自在地把握；由于心中妄念歇灭，无分别也就容易显现。

五、眼睛像兽王舍罗婆一样，很放松地放下来，对准鼻尖，所为：识不散于余境。

这一条是要调整眼睛下对鼻尖。“兽王舍罗婆”是八脚狮子，力大无比，它在任何时处都没有恐怖，此处意在取用其神态。由于非常放心、静穆地安坐，它的眼睛特别放松、安静。眼睛向下对准鼻尖，是为了不让心识散乱到其他对境。眼睛通常比较敏感，容易受外物吸引而影响自心的缘故，需要控制得宜。同时，眼睛往下对准鼻尖是表示一种方式，由于不受其他东西吸引，心就容易安静下来。

六、舌抵上颚故，咽喉不干。

“舌抵上颚”是要求关闭口唇，牙齿上下相扣，舌尖自然微微地抵住上颚。如此一来，自然生出津液。这第六点的

主要用处是调摄细脉，并使前后气、明点得到循环。对此适当加以运用，即使坐得时间较长，也不会感到唇干舌燥。

七、嘴唇和牙齿跟平常一样放（不加改造）故，身心会松下来。

嘴唇和牙齿都跟平常一样自然放置，不必改造，如此身心便容易放松下来。

如是作七支，脉入于身处，气入于脉处，随后气入于自处。气入之故，心的跛子骑在气的马上后，由持得住气，就自然持得住心。如是宣说。

《金刚乘共同前行引导之补文——遍知言教解脱车》片段

此处，引用大成就者西钦嘉曹著作中的一些片段，有助于我们认识前行修持中的要点。“补文”，即对大圆满共同前行引导的补充说明。这并不是另外有什么创新，轨道都是大祖师印定，只是针对时代、弟子等的情形，后代的成就者又附加一些说明而已。“解脱车”表明了本法的作用，也就是能依此行至解脱之地。

首先，介绍作者西钦嘉曹·久美贝玛南嘉的传记。“西钦”是宁玛派六大寺院之一，“嘉曹”意为补处，他的名字是“久美贝玛南嘉”。

作者五岁时被请到西钦寺坐床。一生当中，曾在蒋贡洛珠塔义、文殊麦彭仁波切等大德前，非常透彻地闻思过显密无数典籍。尤其在不共怙主蒋扬钦则旺波处，得到许多深广的成熟灌顶和引导解脱，而且得到了上师满瓶倾泻般的大圆满窍诀教授，得到了心传证悟。此后，他决定在静处扎西曲林寺居住，发誓即生永不离开。直到圆寂为止，他都在彼处实修，亲见了诸多特殊本尊，尤其是吉祥普巴金刚。他还向大遍知龙钦巴法王虔诚地祈请，从而亲见智慧身，得到了加持。他曾在岩石上留下脚印等，有很多不可思议的成就。

他常常表现为隐遁瑜伽士的身份，极其卑微、平常地穿着破衣，言说“我不知道，我不懂”等，以至于谁都不了解他内证的高深。然而，即使是一些罪业累累的人见到这位上师，内心也会产生厌患世间的出离心；无数有缘众生都以见、闻、忆、触这位尊者而到达轮回的边际。

他致力于心髓法的修持，培养的弟子主要有第六世西

钦冉江珠古、法王顶果钦则仁波切等等。最后，他完成了弘扬佛教、利益众生的事业，寿命将尽之时，给心子第六世西钦冉江留下遗嘱说：“要向莲花生大师祈请！”随后在无数奇异的征兆中，将色身收至原始法界中。

第二，中善以共同四部退心法净治自相续分二：一、入座前之前行；二、分说别别修习。

共同四部退心法是与小乘共、与大乘显教共。修法的目的是消退一切世间耽著，不仅是现世，还包括对来世的耽著。消退之后，在一心希求趣入解脱道时，进入内前行修持。

“净治自相续”，由于自相续中有很多意乐、行为的染污，必须透过四部退心法，观察了解到人身义大、寿命无常、轮回苦患、业果不虚，认识到一切追求世间法的行为都将导致衰祸，乃至出现无穷无尽的生死过患，因而我们必须净除内心对世间的贪求，生起厌患与厌离，从此一心希求解脱。

然而，自相续仍有许多颠倒意乐、行为的习气，如同凹凸不平、坚硬、干枯的田地般，必须通过正法的铁犁去开垦、耕植。这平整心地过程就叫做“净治”。净治自相续之

后，心地变得平直、柔软、趣向解脱，才能在此基础上种植内在的功德庄稼，继而生起出世的皈依、利乐无边有情的菩提心、六度万行，或者为证道故积大资粮、净除罪障、与上师相应等等。

修法之前，有入座前的前行或身口意等的准备工作。前行圆满，就能非常顺利地趣入正行；相反，作为缘起的前行若不齐全，就会直接影响或障碍正行，导致难以达到相应。因此，其实前行非常关键。此处所说的前行，是指修每一座法之前应作的法行。任何作法都有正有前，正式进行的内容叫“正”，之前的准备叫“前”，这一条规则可适用于不同时段。比如，修暇满难得的内涵是这一座上的正行，在修正行之前行需要进行的即是“前行”。

“分说别修习”，就是分别宣说四部退心法所包含的各部分修习内涵。

初者，在不生昼时人之行走往来、夜间读诵之声等静虑之刺的静处。

首先，需要选择一个静处。静处的要求是不生静虑的

刺。“刺”表示障碍，如同走路时，地面有很多荆棘便无法通行。我们修持静虑时，需要止息各种念虑而一心系于所修法。“静虑”是以心一境性为体相，需要安心，需要免受外境等的干扰，本文中尤其标出声音。

如果修行者在关房中能很好地遵守纪律，避免与人来往，就不会看到太多干扰，这时，外界的主要干扰就是声音。所以，在白天没有很多人来人往的嘈杂声，夜晚连小喇嘛念藏文或读诵等的声音都没有，需要选择如是宁谧寂静之处。我们的心非常敏感，通常是出现一些声音，马上就被牵引到外界，于是没办法静心观修。诸如此类声音的干扰都叫做“静虑之刺”。排除这些声音的干扰，心就容易安住所缘。

“等”字中还包括其他各种人事的打扰，或者饮食不当、睡眠不当等干扰。总之，在静处要避免人事、声音等，才能保证长期观修而有所成就。因此，选择静处非常重要。

就当今城市的状况而言，很多人没有选择的余地，只有自己的房间，在这种情况下，我们应当因地制宜：拔掉电话线、关闭手机、关好门窗等，种种事务交待完毕后一心安住。对于只能做到如此，我们应当感到惭愧，业障深重的缘故，

没有适合的静处，的确在修行的成长上缺少了一定的助缘。

环境安静这一点对于初学者来说尤其重要，不受干扰，才能在微细的法义上安住。否则，干扰纷呈、心绪波动，根本没办法修持下去。可见，长年实修需要诸多福德资粮，需要内在非常坚固的道心，具足种种因缘才能成办，并非仅凭想象就轻易做到。即使目前得不到理想的修持环境，也应在心中发愿，并在平时勤积资粮、忏除业障等，以求能有修行上更好的进展。在任何情况下绝不退失修法之心，这一点极其重要。

于舒适的坐垫上修身要毗卢七支：

在一处感觉不是太硬、太软等的舒适坐垫上安坐，避免以坐垫的不适发生修持过程中的干扰。我们的心很娇贵，稍有不安稳就会受到影响而无法安住。尤其是观修、观照、运行本部大法，需要内心非常寂静、明了，不能有丝毫动摇、影响。因此，坐垫令人感到舒适而不分心，是选择的标准。

“身要毗卢七支”是持身的要点，按照毗卢遮那佛的七支坐法来筹备缘起。坐姿正确，气脉即顺，心才不会乱动，

由此能一缘住于观修。否则，身体不调带来的巨大干扰，使初学者无法安心，也就没办法观修。所以，身要极其重要。

“七支”即身体的七个关键部位，若能妥善调整，脉、气、心都会因此而协调。也就是说，一件事情有关键的几个部分，一旦处理妥当，就能将全体都随顺而调整到轨范当中。譬如，一个国家有七大部门，将它们全部理顺，整个国家就能非常通畅地运行起来。

一、两足左下右上，结金刚跏趺坐；二、手结定印；三、两肩平张；四、脊椎自然直竖如叠金钱；五、舌抵上颚；六、颈曲微俯；七、眼球不动、睫毛不眨、垂视鼻尖前方虚空，头不歪斜而直起，需要身体一切部分都集中精力而住。

前六支作法同于《备忘录》中的解释，在此我们只解释第七支。也就是需要调整眼睛和头部的位置，做到眼球不动、睫毛不眨，眼睛垂视鼻尖前的虚空。同时，头部保持正直而不向左或右歪斜。这一支主要是头和眼的姿势。其中，垂视虚空的原因是：没有所缘相，心自然会放松。当然，这并不是盯着鼻尖看，那样会使自己很紧张。

总的要求是：身体的一切部分都处在能集中力量的状态。修法需要身心都具有力量，而不是涣散。如此安住，有助于心不动摇、精神凝聚，从而能够有规律、专一地运行于所修，圆满完成从头到尾两小时的每座修法。

其原因：身如都市、脉如道路、气如马、识如跛人之故，好好运行的话，密门被遮止故，如同人马入内而被管制不会乱走一样。

毗卢七支身要坐式其实具有甚深的身心缘起。原因以譬喻来说明：身体如城市，体内的脉道犹如道路，气如马匹一般在脉道中运行（即所谓的上行气、下行气等），识则如跛子般，必须骑着马匹一般的气才能运行。因此，在毗卢七法坐式当中，运行顺畅，密门被遮止的缘故，识与气也会得到控制，如同入于正轨的人马一般，不会随便出轨到其他歧途邪路。

譬如，城市当中有很多主干道、次干道，交警会把人、车都安置在正确的轨道，而不允许胡乱行路。同样，人的密处两边都有脉，气一旦入于非正轨的那些脉中，杂念、烦恼顿时就会生起。只有密门被拦阻，不令气误入其他路线而行

于安稳、正确的轨道，同时使身体当中各部分有调不紊地运行，才会自然止息各种烦恼、杂念，心也容易得到控制。也就是说，只要控制好气，把它安置在正确的脉道中，识跟随气而行，就不会随便散乱，于是自然调整好自心，能够自在地转入所修法义。这就是所谓“身调故脉调，脉调故气调，气调故心调”，心调的缘故，善能把持而置心于修行中。反之，没有调正身体，脉处于紊乱状态，气如野马般乱闯，识也随气而行，就难以控制而导致心识混乱。如此一来，修法还能有什么希望？

心如人，气如马，跛子一般的心依靠自力无法运行而只有依止气。心和身是能依所依的关系，心总是骑在气的马上，走在脉的道路中，身要毗卢七支就是要让它们全部进入正轨而运行。这时，由于气不乱的缘故，心就不乱，不会产生杂念，能安静地住于修法当中。总之，身要作为修法的第一个关键，我们应当善加掌握而运用。

又如蛇有身支，然不掐的话不显出故，做了身要及将会大驯服的方便故，诸智慧之现将会增长。

本有的金刚身是很稀奇的，尤其金刚乘特别重视方便，

一旦修好气脉明点，智慧便会顿时显出。毗卢七支即是一种大方便，以譬喻来说，蛇有脚等支分，但一般情况下我们看不到，不掐它的时候支分处在隐藏状态，用力掐捉一下才会显出来。一般人认为蛇没脚，但实际上蛇是有脚的。比喻要表示什么？我们的相续中有大智慧，调正身要，有些人顿时就出现智慧增长的相，甚至开悟、生起无分别智等等，所以身要确实有很大必要。妥善处置金刚身的坛城，修持身要、修持大驯服（即驯服气、心）的方便，以此缘起力，智慧就会呈现。

“智慧之现将会增长”，比如，打坐时身体调整得当，会发现心很清明、很敏锐、觉受增长等等，其实就是由于身要调整恰到好处的缘故，身直则心正，无论看什么、想什么，都很容易出现所缘、行相，使智慧的量得以增长。相反，如果气乱、心也乱，就不免表现为智慧的敏锐度降低、不灵光。

古圣贤说：“安而后能虑”、“身安则道隆”、“由定发慧”等等，都含有身、脉、气、心的道理。身安以后则脉顺，脉顺以后则气通，心也就随之安稳。心安有虑即能安住修法并清明地观照，由此使道业兴盛。由定发慧，也是意味着调

身而使气行顺畅，在正确的脉道中运行，乃至入于中脉。或者说，气运行于正确的脉道，心跟随气而行，也就能够安定下来；犹如油灯不乱晃动时就能光芒四射，同样，心安定时，闻、思、修等各方面的慧也将自然显现。总之，从整体上说，只要有定，慧就会显现出来，甚至以调整得当，将会现前无分别智慧。

诸前辈智者成就者曾说：由组织好身的缘起故，心中现起证德，有如是所为之义。

这是非常重要的要点指示。组织好身体气脉等的缘起，心里顿时会现起证德，身心竟有如此密切的关系。

“组织缘起”，好比把杂乱无章的事有次第地组织起来，如此积聚一个个因缘，就会发生很好的结果，同样，我们把身体从脚到头重要的七个部分合理调控，充分积聚各方面的因缘，心中便会现起证德、现起各种修量乃至真正证悟。心乘气而行，气行于脉中，脉处于身内，它们各有轨范，一旦杂乱，严重者甚至会发疯，或者贪瞋痴非常炽猛，由此导致堕入恶趣。如果调控身要得当，烦恼不会妄动，杂念也不现行，心始终以正面的方式运行，能安定、宁静地安住于法义、

或与法相应，从而出现证德。调身具有如是必要，这是前辈的智者、成就者们亲口所说。

思考题

1、什么是“前行的前行”？之后如何放松、如何发誓？做这些有何必要？

2、按《大幻变续道次第》，一一解释毗卢七支的作法和必要。

3、修行应选择怎样的环境？有何必要？

4、从身、脉、气、心的关系上分析，作毗卢七支身要有何甚深缘起？

二、语要：排浊气，即右鼻孔三次，左鼻孔三次，同时三次，共九节；或者右一次，左一次，同时一次，共三节；或者同时三次，共三节。随做一种。

对此，左手握着金刚拳压在腿的大脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔向内缓缓吸气，降到脐下之处，

轻轻松松地压住。观想我从无始轮回受生以来，所积的业、惑、罪障、失坏誓言、修法之过——昏愤、沉没、蒙昧等，都成了黑气之相后向外排出，一干二净了。排气时，先是像青稞粒一样小，中间变大，最终长形排出。由此就像做了清洗器皿一样。

左手握金刚拳，拇指抵住无名指的根部；拳背按在左大腿根的大（动）脉上，原因是这两处有让心散乱的脉，按住它们能使心安稳而专注。

修法的三过即昏、沉、蒙：有时候昏愤，有时候心会陷没下去，有时候心懵懵懂懂。呼气时要观想：从无始轮回受生以来，所有积下的业、惑、罪障、失坏誓言、修的三种过等等，全部变成黑气的形相向外排出，直到排得一干二净。排气时，首先观想如青稞粒般细小，然后变大，最后长形排出。这种做法就好比清洗器皿一样，器皿洁净后才能盛装上妙的汁液，我们排出浊气，也是要使自身变为清净。

三、意要：调正等起者，“噶类，现在我绑定了这一座，是求息灭今生疾病等的救怖畏的等起，还是成办利养、赞叹求好处的心呢？如果是这两者，就像毒一样断除；如果是无

记，就改正。下士道的等起是世间老人的所想，因此不是我一个人道者的思想。中士的等起，由于还是成办我自欲的意乐，所以也是所断。现在上士的等起，就是想：为了让一切有情远离苦因苦果，而获得圆满正等觉的果位，我应当修暇满难得。”要发起这样的清净等起。

意的要点是细致地调整好等起。等起是缘起的枢钮，决定法行的方向。

“噶类”意为开始对自己审察、审判，扪心自问：老兄，你绑定这一座想干什么？“绑定了这一座”，以上前行的前行各种内外准备工作已经完成，之后自己发下誓愿，哪怕死也不放弃此座，即是绑定在座上。接下来的毗卢七支坐以及语要的九节排浊气法，犹如用绳子绑在桌上一样，再也不能动，马上就要开始修法。修法之前应具备意要，而意要又以等起为先。因此，此时开始检查等起。

需要观察自心：我修这座法是为了遣除今生的病障、灾难、贫困等吗？如果是，那么等起就成为救怖畏等起。或者，修这一座法是为了得到名利赞叹、恭敬地位等吗？如果是，那么就成为求现世好处的等起。这两种都如毒物一般，一旦

染上就只能算作求现世法的人，根本不算行者。以求现世法所做的事，多数只能成为堕落恶趣的因，所以应当立即断除。譬如，服毒便会毁坏自己，同样，如果等起在心中扎根，一方面此座法被染污，成为只实现现世法的因；再者，这种习气一旦串习坚固，以后也会常求现世法，成为堕落的因。所以，我们要像见到毒物一样遣除它，绝不可任其发展。直到细细检查一遍，发现自己不再具有如是等起，才算已经防止。

接下来观察：我现在是一种习惯性的上座修法吗？是不是内心没有任何想法？如果是这样，就说明自己仅仅在进行一种惯性的运动。内心没有任何想法的缘故，缘起点上空白，不能判定善或恶。这种无记等起也要纠正，否则与机器人、无心的人有什么区别？我起码要具有一种士或者行者的等起，为法道而修法。

接下来继续抉择，假使生起下士等起——现在多修一点，来世会好，其实只是世间老人的想法而不是求解脱者的等起，因此不能保留。“世间老人的所想”：作为老年人，会更多地开始考虑后世，没有多少天了，应该多修一些对来世

有利的福德，这就是世间老人的想法。年轻人往往是依仗年轻，认为还可以在世上拼搏一番、还可以求取名利，还不肯考虑后世，他们放不下今生，连吃的、穿的都放不下，样样都想争取，对于他们来说，很难真正具足下士等起。虽然藏地的仲敦巴格西曾经一再强调“放下此生、放下此生”，但是有几人能真正做到？下士道等起也就是求后世，它是世间老人的想法，不应是入道者的所思。又如普贤上师也说：看到轮回一切法都毫无实义，生起厌患而唯一希求解脱道，这才叫“入道”。因此，我们应当舍弃希求来世的等起。

再者，中士等起未免狭小。只为一己所欲而修法，只想一个人从轮回中解脱，其实很不如理，我怎么能够舍弃尽虚空界曾对自己有过深恩的母有情？

因此，每一次修法是应当思维：尽虚空界的所有母亲，让他们都脱离苦因苦果，得到圆满正等觉的果位，我要为此而修法，我一定要好好修持这一座。——这才是清净的上士等起，我们每次都需要如是发起，如是把握意的要点，即缘起的初端，它决定了这一座修法将成为成佛的因。

祈祷上师，指如实明观：自己的头顶上有开数十万花叶

的白莲花，里面开敷的红黄花蕊上面有狮子宝座，宝座上层叠绸缎的坐垫上面，根本上师现为出家或者密咒士的装式，以“上师为佛”方面的五了知[*1]****作祈祷，念“三世一切佛.....”[*2]****以及四部退心法头尾处的祈请颂，而以胜解、恭敬深切祈祷，由此上师以意大怜愍化光后入于自身，与上师心心无别而融合的境界中，不回忆过去，不迎接未来，不使当下的分别相续，随力住于定中。此等是入座前的前行。

在修正等起而发起菩提心后，就要开始以明观而祈祷上师。观想在自己头顶上有绽放十万瓣花叶的白莲花，里面簇拥着红黄的花蕊，花蕊上有狮子座，座上有一层一层叠放的绸缎坐垫，坐垫上面是根本上师现出家相或在家相而安坐。之后以“上师为佛”方面的五种了知来作祈祷，念诵有关祈祷文，深切、恭敬地祈祷，以此感召上师大悲的加持。

关于观想上师的身相，嘉曹仁波切讲到：这是根本上师的本体，你可以自己胜解为金刚萨埵或莲花生大师等，任何一尊都可以。或者观成上师平常身体的姿态，两手结说法印或定印，随意而住，是威光极其炽盛、具足相好的壮年时期

很高大的身体。再者，是观上师平常的身相，还是观圣尊的形相？标准在于，你能否生起信心和胜解。你胜解圣尊最为殊胜，就修那种相。如果没有差别，直接修上师本身的相就可以。无论如何，按照自己心的情形来观想，这是仁波切的开示。

“三世一切佛”等念诵文的前一部分，是忆念上师功德而生起信心。三世一切佛的体性都摄在其中，又是法、报、化、自性四身的本性，具足各种功德的殊胜上师，在您面前祈请加持。祈请加持的有四个方面：祈请赐我灌顶加持，祈请加持我在相续中生起甚深道的殊胜证量，祈请加持我生起本来清净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的证量（即得到大圆满立断和顿超的成就）。

如是，最关键是要胜解上师即佛，之后发起如对真佛的恭敬心，内心非常深切地进行祈祷，对境上师本身具大慈悲，必然会顿时回应，随后观想上师化光。嘉曹仁波切说：上师身体化为一个五色光团，从头顶入于心间，此时需要远离将自己身口意和上师三金刚执为别别二者的分别。要知道，自心和上师已经融合无别，不可再作两种想。之后，自心已经

成为上师的心，既然上师没有三世妄念，我们也就不必回想过去、妄想未来，也不必使现在的分别相续，随自己有多少力量，就如此而住在定中。

以上是入座修之前的前行工作。做好了这些前行，心会变得非常清净，而且得上师加被，处在修法状态，之后再修任何法都能得力。因此，缘起非常关键，应当认真地积聚。

思考题

- 1、如何修持语要？这样做有何必要？
- 2、意要中，如何调正等起？如何明观而祈祷上师？

在意要当中，关键是得上师加被，它的根本就是见师为佛的胜解和恭敬。要想启开这一根本，起码要产生“上师为佛”方面的五种认知，这是关要中的关要。以下我们就根据《前行备忘录》后文上师瑜伽部分的内容来对此主题稍作讲解，大家还可以参阅《菩提道次第广论讲记》中相关部分，来辅助产生证道的最关键因素——如命根般的五种认知。

五了知

·第一、了知上师是佛 [3]，有了义和不了义两层认识。以下逐一进行解释。

首先，所谓“不了义”，就是显密共同之规。它的涵义仍有隐藏的部分，没有彻底透露，叫做“不了”，意为尚未说完；所谓“了义”，就是已经说到底，再也没有隐藏。

不了义是针对有情的认识而言，当认识还不到位时，只能为他们开示较外层的涵义，内层、密层等的涵义隐藏在其中，暂不明说，也就是所说的话尚未完了、意义尚未完全彻底。等到根性提升、因缘成熟时，才可以把其中最深层、最真实究竟的涵义说出来，这就是了义，到此为止，再没有更多的涵义。

就不了义而言，应该认识上师是真正的化身佛。对此，我们分为四点来论述：

- （一）成立上师是佛；
- （二）认识化身佛上师显现的因缘；
- （三）认识其体性如何；

(四) 认识如果取著不清净相会造成何种过患。

(一) 世尊曾说：末法时期，我现善知识相来饶益你们。《宝云经》亦云：“于和上所，若持戒若破戒，若多闻若少闻，若聪明若无智，悉皆恭敬生世尊想。于诸世尊恭敬供养信乐欢喜，于和上所亦复如是。”在《华严经》、《宝性论》、《大乘庄严经论》、《中观心论》等中，也一致说到佛有种种化身等。因此，显密共同教规所成立的善知识是佛，也是就化身佛而言。无论哪种小、大、密教典，都承许视善知识为佛，这是来自世尊的教导。

(二) 了解上师化身佛示现的因缘。由诸佛的大悲力、愿力和所化有情的福德力，众缘和合时，就会在我们心识前如是而显现。譬如，天月和清静的水因缘和合，自然在水中出现影像。也就是说，诸佛有愿力、悲力，不舍任何有情，当有情心中具有虔诚的皈依心、深厚的善根时，自然在心前显现化身佛。上师善知识便是如此而示现。

(三) 此显现的化身佛善知识是何种体性呢？应当说是色身之一，是有为法忽尔性的影像。此缘起是应众生的各种根机、因缘，诸佛以悲心为了成办我等利益，法尔显现出各

种调伏的化身相。

展开来说，应无边众生界的各种界、根、意乐，诸佛的悲力在因缘成熟时，自然显现各种身口意的相状。所谓“千江有水千江月”，无数种类众生的同分善业情形，会感得一个化身出现。由于是诸佛作增上缘，以众生自心的善根力作为因而出现，所以化身是有为法，是忽尔性的显现。此因缘看待众生心可以住世若干年，少则几小时，多则几百年等等。当因缘出现时，会出现八相成道等的事业相；当因缘消尽时，自然消归法界。因此，化身是有为法，是在众生生灭心前显现的无常相。因缘聚时忽而现，因缘散时忽而隐。化现为教主佛陀、化现为其他各种随类化身，在狗界中化狗，在天界中化天等等，无不是随应众生之心，自然出现此等化身影像。由于众生心是生灭性，因此，感得的化身也是生灭性、忽尔性的影像，所谓“报化非真佛，法身是真佛”，即是此理。

（四）了知上师是化身佛的作用。了解到面前的显现是诸佛的悲愿和自己的善根和合而化现，如是真正认定，而后发起胜解和恭敬来祈祷，佛的加持必定入心，这是法尔道

理。因此可以说，有“一个前提、两个心、一种做法”，就能得到佛的加持。

“一个前提”即“上师是佛”的认知。“两个心”是自己对此有一种胜解，无论如何示现，都确信是佛的化现，他不是一般有为法，他安住法界未曾动摇；由于知道是佛，恭敬度就会提升到最高，内心生起如对真佛的恭敬。“一种做法”即深切而恭敬地祈祷，使佛的加持自然入心。世尊在世时，弟子们一般都能确认佛是无上导师，具有圆满的智慧力，经中常常记载，弟子们见到佛陀，就右绕三匝、合掌、长跪、祈求等等，如是具大胜解和恭敬的缘故，佛陀一旦说法，弟子内心自然领受加持。

相反，假使不识上师是佛而视为凡夫，甚至看作比自己还差，没有胜解和恭敬，就如同提婆达多和善星比丘之流，不可能使加持融入自心。因为心不清净、具有邪见，而且被慢心深度遮障的缘故。比如，佛对提婆达多无比慈悲都没办法挽救他的命运，也不外乎这一道理。如果具足见为佛陀的胜解而心不动摇，加上对佛的恭敬心来祈求，老妇人把狗牙当作佛牙，都会出现诸多加持，何况是对真实善知识进行深

切祈求呢？当然会使加持入心。这必定是当下可知的事实。

最后应当了知，仅仅认识为化身佛仍不免存在一定局限。如果尚未通透色身法身不二的了义，一般人即便了知是诸佛的悲愿力和自心和合而显现如是化身，但也容易将显现看作实有。一旦著取不清净显现，就很容易把上师当成凡庸。以此缘故，这种认知不成为自相续生起智慧的清净近取因。

如《金刚经》所说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”将善知识见为地地道道的凡夫，以为存在实有的惑、业、苦等显现，自然遮障认知实相。因为是将上师取著为凡庸相，认为上师也会走来走去，他也有衰老、疾病，还会骂人，有各种烦恼等等，将此看成是不净的相，看成是生灭相、苦相。以自己分别识中的这些相、这些迷乱认知，必然障碍自相续发起真实智慧。何况是将不清净现相执为真实，就更不可能与法身达到最无碍的交融，因此，佛的悲力无法直接融入弟子内心而产生触证。

什么才是清净的近取因呢？必须将上师视为法身佛，从而他的一切显现无不清净。此时，自心与佛心之间就没有任

何障碍，以缘起力，佛的加持会入于内心，点亮弟子的智慧。因此，仅仅观想上师是化身佛还不够，还没有到达了义。上师的内幕如何、他的本体或者他最奥秘的实相如何，还没有揭示出来，因此叫做“不了义”。

其次，就“了义”而言，一定要认知上师是真正的法身佛。这才是穷尽了上师实相的最究竟涵义，因此是了义，再没有更多、更隐秘的实相。也就是说，认识为法身就已经达到彻底，此外没有更高、更上的涵义。对此又需要通过教和理来认识：

（一）教：如密续中说“此是自然佛”等等，有无数教证可以证明；

（二）理：又分为性、相、性相不二这三层来认知。下面就对此理证部分稍作解释：

1、性：上师的意或本性实际是深明不二的基住智慧，不管凡夫证或未证，体性都是本来清净的佛，是常、坚、无迁变的无为体性，这就是法身。

“深明不二”，“深”指甚深离戏，不是分别心所缘之境，

没有少许可琢磨、可缘取之处。“明”，在离一切相的同时，并不是断灭，而是有明分。甚深离戏的空性和自性的光明实际不二，并不是在深之外有明，在明之外有深。它是基住的智慧，是在本体界中本来安住的智慧之性，从本以来便有，只是人们未曾发现。但无论众生悟或未悟，它都本来如此，没有一切惑、业、苦的杂染，没有任何边、数、相，没有一切妄识所安立的戏论。

从肯定方面来说，它是常、坚、无迁变的无为体性。所谓“常”，意为无有生灭，亘古亘今恒如是。所谓“坚”，指不会随有为因缘而产生破损、衰亡等。“无迁变”，是连一刹那的变易也没有。“无为”，就是本自元成，绝非因缘造作而成。此金刚性体从古至今即是如此，没有丝毫变动，不会随客尘而变化，这就是法身。

2、相：即色身或各种游戏幻变。现出这一切相的根源是什么？就是基果无别的法身佛。所谓“基果无别”，是指体和果没有差别，不是别别两个。基就是体，本具的因或者本来法界。当果呈现时，无非是将它完全显出，并不是新生或增加了什么，也就是说，成佛时没有添加一分，沦为众生也

没减少一分，基的本性如如不变。未悟时如同阴云笼罩中的月轮，悟后犹如阴云消散的月轮，月轮还是一个，不可看作两种。同样，基的体是无为法的缘故，没有多和少的差别。

如是，当基果无别的法身佛已经远离一切客尘，以其自身的力用或游戏，就会在所化众生的识前现出各种空性的影像。其中包涵了上师身语意无尽的庄严轮。“无尽”即没有穷尽，身体出现各种威仪、手势、笑容等，语言出现各种赞叹、呵骂等，意出现各种贪、嗔、痴、智慧、慈悲等，这一切都是在众生面前应缘显现的相。“庄严轮”，意为上师显现的一切都是法身的游戏。“轮”是指运转不息。这就是色身的显现。

色身是如何显现于世？基果无别的法身佛随应因缘，以其力用不断地表演。“戏”，意为法身佛的力用应缘便会显现。在世间上，有许多法身佛相应众生而现出色身身相，他也有出生、成长，会有在各个阶段的各种示现，这叫做“身语意无尽的庄严轮”。它无非是法身的游戏，显现为“色身”。

3、性相不二：由于是从体起用、由性显相的缘故，并不是两种东西。也就是说，色身的本体是法身，法身的现相

是色身，在真实义上二者不可分割。并不是法身之外有色身、色身之外有法身，或者说不是体外有用、用外有体，也不是性外有相、相外有性，而是法身和色身不二、体用不二、性相不二的大平等。所谓双运金刚持、普贤如来、金刚萨埵、一切种性和坛城的遍主、遍一切有寂的大智慧，都是指“法身佛”。因此，在终极的认识上，要知道一切不二。

以性相不二的道理不难了知，这些名词说的是一个事情，它们全部能够融通。性相不二或色身和法身不二，彼此无有可分，也无有可合，既不偏住于相，也不偏住于性，一切处都唯一是真如，没有别别两分，因此叫做“大平等”。所谓“双运金刚持”，持着金刚，是指具有不生不灭的体性，其中“双运”，是指性和相在任何处，实际都不是分开的二法。称为“本初佛普贤如来”，是因为法身遍一切处，一切无不是以性在显相起用，所以是真实地现，是原本如此。所谓“金刚萨埵”，即金刚勇士。所谓“一切种性和坛城的遍主”，任何种性都是由此出生，所以叫“一切种性的遍主”。任何坛城都是由此而现的缘故，又称为“一切坛城的遍主”。

再者，法身是遍一切有寂的大智慧。无论是三有的六

凡，还是寂静的四圣，十种法界无不周遍。大智慧是平等法界，应缘可以现出十法界的任何身。也就是说，上师可以显现人相、天相、修罗相、饿鬼相、旁生相，或者地狱众生相，他周遍在一切三有的显现上；他也可以现声闻相、缘觉相、菩萨相、佛相，他周遍在一切寂静的显现上。总之，可以周遍一切染净的所有现相，才叫做“法身佛”。性是不二的真如性、法界性、真心，是遍一切处的法性，是竖穷三际、横遍十方的真如本体，所以无处不是他。一切都只有此不二的、平等的、真实的、金刚般的体性，叫做“法身佛”。

以性相不二的关要，不难了知一切都是上师。教典中说：“向器世间具德的上师前皈依，向情世间本尊与本尊母的众前皈依，向这一切现有的具德上师众前皈依。”

什么涵义呢？意为一切都是上师。一切器界都是上师本体所现，性相不二的缘故，就在如此的具德上师众前皈依。山是上师，水是上师，房子是上师，车是上师，一朵花、一棵树全是上师，乃至屋里屋外所有的显现都观知为上师。它们是相，是从法身的本体中流现而无不清净，因此我们要皈依这器界上师。

再者，观一切情界中男性都是本尊，女性都是本尊母，一切都是上师本体中所现。也就是说，从法身佛应缘而现来看，一切性相不二，全是清净的显现，这叫做“密宗的清净观”，一切都是佛的缘故，向一切情界上师至心皈依。

再者，“一切现有”，有的将“现”解释为器界，“有”解释为有情界；又有解释为：凡是有可能显现出来的这一切都是具德上师，如是而至心皈依。了解到性相不二、法身和色身不二，就能以此方式行持皈依。

“青青翠竹尽是法身”，一切的一切本身即为清净，这就比上述化身佛的认识高出一层而到达了义的层面。过去总以为庸俗的相就是真实，因此常常执著凡庸相，认为有高有低，有不清净，还有凡夫惑、业、苦的显现等等，然而，一旦到达色身与法身不二的层面，就不再停留于执相的理解。

一切处无不是法身，任何相都不过是法身的力用或者游戏，上师应缘现为各种相，其实都是同一法身。或者说，色身和法身不二，没有两者，色身即法身，法身即色身，一切都是上师。以此正见，能够泯除一切不清净的分别，从而成为加持入心、相续中生起智慧的清净近取因。也就是说，这

种清净观最能得受加持，因为跟上师的心再没有任何距离、障碍，之后以此清净心至诚祈祷，是非常关要的地方。

总之，我们需要了解，内所表义的智慧即上师的意是法身，能表者即所现之相——上师身语意的相，由此，以法性理成立上师是佛。所谓“百草头上祖师意”，一切上师身语意的相其实就是法身的表征。法性圆融，说到法身，一切都不是，没有什么可以表达他；说到相时，一切都是他，一切相都是法身的表征，所表征的正是法身，而不是其他，一切都是法身中流现，不表法身表什么？因此，面前的上师实际是法身佛。

第二、了知上师的作业是佛的作业。其中又分为共同和殊胜两种作业，在共同作业中又分息、增、怀、诛四种，而此四者又各有世间和佛法两种。

就世间来说，如果不晓得上师依照世间规则的作业是佛的作业，不免会妄自分别：我的上师是佛，但看起来上师的事业并不是佛的事业。如此一来，出现相违的缘故，我们不应生起这种想法。应当思维：上师是佛，上师的事业就是佛的事业，上师所作的各个方面，都是佛的息增怀诛事业。

上师有时候充当尊主，去调解纠纷，让不和合的有情和合，我们要想到是上师在作息业。或者上师在积累财富，购置庞大的产业，建造大量的房子，或者发展商业盈利等，我们要想到是上师佛在作增业。有时候上师摄受大量有情等，要想到是上师在作怀业。或者上师一怒而安天下，出现各种忿怒相、打骂相、挑起争端相等等，要想到这是上师佛在作诛业。

再就佛法事业而言，观想上师放白光，能够消除疾病、战争、饥馑等的灾难，是在作息业；放射黄光，增上福德、寿命、财物、受用等，是在作增业；放射红光，摄受三界等各种器情，是在作怀业；或者放出墨绿色的光，诛杀、驱逐、灭除一切怨害、魔障，就是在作诛业。

所谓殊胜的事业，是指上师对于众生传讲能够获得解脱果三种菩提的道，把有情安置在解脱和一切种智的果位上。

第三、了知对自身而言，上师的恩德比佛还大。对此需要从因缘分了解上师的恩德。我们生在五浊恶世，过去诸佛都无法调化，然而，金刚持佛以大悲观照，为了摄受我们，现为人相，来到我们身边。从本体而言是法身佛，断证功德与诸佛平等，然而从因缘来说，我们亲近不到其他佛，或者

因缘不接近的缘故，佛也无法度化，我们唯一与上师佛最有缘份。因此，从对自身的恩德而言，当然比其他佛更大。也就是说，在一切佛尊当中，上师佛和我最有缘，他特意现在我面前，为我传法、给予教导，因此比佛恩更重。

譬如，我们无始以来有无数母亲，在母亲的体性上是平等的，然而从这一生来说，是今世的母亲生我、养育我，因此她的恩德比其他母亲大，这一点自然能够想通。当然并不是说有一高一低的执著相，而是就因缘一分如实来看，她是我的母亲，从今生而言，比其他同样曾为母亲的人对我恩德更大。这也并不是只承认一个母亲，不承认其他，或者鄙视其他。同理可知，从因缘一分而言，上师佛比其他佛恩德更大。

同时，我们还要具体地了解到，上师对我的饶益，父母没有做，朋友也没做，世间尊主等都没做，因此，上师是在此生人间的环境里，唯一对我最有大恩的人。还要具体忆念到，他是如何对我行饶益呢？从我是一个幼稚凡夫，不晓得如何断恶时，他就教导我断恶，关闭恶趣之门；不晓得如何修善，他就教我行持法道，建立起通向善趣和解脱的阶梯，

让我一级一级地攀爬向上；他让我发起殊胜菩提心，种下一切种智的种子；还直接为我指示心的本性——法身佛，指示本来圆具一切功德的光明法身，让我见到自性佛，给予我究竟法身的无量珍宝。诸如此类，对自己而言，上师的恩德比其他佛更大，这是如实的一种说法。以此认知，产生很大的敬重、胜解后再作祈祷，自然就会非常具有力量，因为内心极其真挚的缘故。

·第四、了知上师是如海皈处总集之体。也就是说，上师的大智慧中摄尽了一切皈处海。对此，我们首先分说，再进行总说上师是如何成为如海皈处散摄的总体。分说分二：

（一）外三宝摄于上师；

（二）内三根本摄于上师。

（一）从外而言，上师的身是僧、语是法、意是佛。上师作为正等觉体性的缘故，是佛；由此发出各种指示趣向解脱和一切种智的语言，即是教法；上师的身随行于法，所以是僧。或者仅就上师的心而言，是远离增减的本性，这上面不必去净除一分，也不必去得成一分，原本就是如此，不必添

减，所以是正等觉佛；上师的内心是不变的法则，没有任何垢染，本身即是道谛、灭谛的体性，故称为法；上师的功德任运圆满，所以是僧。由此可知，上师一法中摄集三宝。

（二）认识内三根本的总体也是上师，分三点来说明。

1、加持的根本是上师。上师无非有两种，所表的义上师，能表的相上师。上师本身具有一种真实义的大智慧，这就是所表义的上师，也就是上师的本来面目，是要为我们表征的甚深奥秘。能表的或者说他的表征，就是从法身秘密中现出的各种相，叫“相上师”，表现为各种身语意相，或者安住出家、在家、密咒师等的表相。加持的根本就在这其中，所以是涵摄了上师根本。

2、悉地的根本——本尊完全是上师。所谓的本尊，无非是法性义的本尊以及有法相的本尊。义和相是一对，义是所表，相是能表。义是秘密义，本身离言说，虽然无法说出，但它处处都在呈现，任何寂静、忿怒如海的圣尊相全是它的表征。

也就是说，内在义的圣尊，实际就是不生不灭的本性，

或者明空无别的本性，它是上师意的大智慧。就义而言，上师明空无二的大本性不是分别心能缘，而是唯证方知的事，无法说出，却处处都在表现。譬如，示现红黄青春相的文殊叫做“相文殊”，实际表达的是义文殊。事实上，上师意的大智慧有各种游戏，他会扮演各种角色，会示现种种显现，但都在表达义的圣尊。

因此，悉地根本的本尊，无论是法性义一分，还是有法相这一分，全部涵摄于上师。可以说，上师是文殊、观音、金刚手等等。只不过就智慧一分说是文殊，从悲心一分说是观音，从威力来说是金刚手等等，一切本尊的体就是上师。

3、从事业的根本——空行而言，上师安住于意的大智慧法性虚空中，无灭地现出大悲力用现解脱。所谓的“空”，是指法性的空中了无相状可得，犹如虚空般。同时，在空中现起妙行，出现各种大悲力用现解脱，也就是正当显现的时候当即解脱，没有任何束缚性；他也不是生灭性法，而是无灭地流现。总之，在法性空中现起大悲力用，没有任何系缚，当现的时候即解脱，没有任何生灭，叫做“空行”。因此，一切空行都摄于上师的本体。

如同布瓦巴尊者所说：“这是空悲合一的身，是三有大乐的体，是远离一切戏论垢的上师金刚，我在您面前顶礼”，一切皈处海的总摄体即是上师，可以说，上师的意是法身、语是报身、身是化身、功德是财神、事业是护法，涵摄了三宝、三根本、三身、财神、护法等等。总之，上师是如海皈处散摄的总体。以下通过譬喻来说明这一点。

要想了知何谓“如海皈处”，就必须首先了解“散摄”的涵义，从中认识到上师才是总体。“如海皈处”，皈处有显有密，三宝、三根本等是我们应当皈依之处，他们如大海般无量无数。散和摄即散开来说和收摄而说，也就是广说和略说，或者舒和卷之意。散开来说，皈处有无量无边，收摄而说即是上师的智慧。所谓一本万殊、万殊一本，万千差别相都是同一根本所现，都可归摄于同一根本当中。散开来说无量无数，尘说、刹说、炽然说、无间说，乃至穷年尽劫都说不完；而归摄起来便是不二的一位上师。

或者说，从略到广有无量无数如海的皈处；从广入略就可以摄于一位上师的体性中，因此，上师是一切如海皈处的散摄的总体。如同太阳和太阳光般，一切太阳光的根源或本

体只是一轮太阳，没有两个。以散和摄两方面来说，“散”则能够出现遍虚空无量无数的光芒，“摄”则归于一轮太阳的自体。

又如，阿弥陀佛无边如海的功德相、事业相，都是阿弥陀佛的法身智慧。分开来说，这些无量差别相，有法、报、化三身，有上师、本尊、空行三根本，有佛法僧三宝，有情器二相，又有二十九种依正庄严所摄的无数庄严等，阿弥陀佛的确是一切种性的遍主、一切坛城的遍主，或者是周遍一切有寂各种相。然而就皈处一分来说，所有佛法僧所摄的无量差别相，都是出于一法句。或者说，上师、本尊、空行所摄的无边差别相，全是从一者法身智慧流现而出。

同样，无边的皈处海都是由上师意的大智慧中现出或安立；归摄来说便是上师的智慧。这无非是广和略的关系，也就是一本万殊、万殊一本，并没有别别的二者。上师是一切皈处海的总摄者，也就是说，他全部摄尽而没有剩余，这就是上师的体性。

·第五、了知依此认知而祈祷，可以不依赖其他道缘而在自相续中生起证道的智慧，也就是证量。通过胜解和恭敬

来祈祷法身佛上师，中间没有任何障碍时，上师可以直接把证量移到弟子心续中。

对此，可以从正反两面来阐释。犹如日轮的无数光线都是从日体中发出般，如海皈处发出的大悲智慧之光，全部摄敛于上师，一切都是上师的本体，这是非常重要的认识。如果没有对此认知而妄自断定，就不免会出现玛尔巴和觉姆简的偏差。玛尔巴在那洛巴上师和本尊胜乐金刚两者中，认为本尊殊胜，以此缘故，他的法脉比江河还长，而后代却比花儿更容易凋谢。觉姆简也犯下同样的错误，她在上师莲花生和本尊普巴金刚两者中，认为本尊殊胜，因此莲师没有摄受她，而是把法都交付措嘉佛母。这些前车之鉴，提醒我们不可重蹈覆辙。

法身佛上师是法界藏身，我们不应认为他是在本尊之外的单独个体，要知道，法身佛的体性中摄集一切三宝、三根本、三身等，如海皈处的总体除了上师，再没有其他。譬如，莲花生上师在无数世界里有无数的色身显现，他是一切寂怒本尊的本体，是三根本的总集、三宝的总集。可以说，无数世界里有无数莲师，或者说，在莲师的体性上，一切佛、

一切本尊、一切空行都摄尽无余。法界藏身无所不包、无所不含。如果以为上师不是这种体性，或者本尊较上师更为高等、殊胜一些，那显然是对上师的贬低。把本来无上的上师降到低层，由此必定会出现缘起上的失误。

相反，我们应当认识到上师是皈处海总摄的全体，认识到无数皈处海摄在一者上师之中。譬如，太阳的无数光热透过聚光镜全部摄于一个焦点，与备好的火绒一旦连接就可以燃烧，同样，把如海皈处大悲的力量比作太阳光热的力量，自相续便犹如火绒，而上师就是连接此二者的聚光镜。既然面前显现的特殊上师摄集了一切皈处悲的力量，只要向上师一者祈祷，无数悲的力量都会顿时融入自己心中，点燃起证道的智慧之火，或者说会顿时发生证量。例如，往昔的第一世多竹干仁波切赐给第四世佐钦仁波切一杯酒，结果后者喝下去之后顿时证悟，从此泯除对好坏等的分别而得大成就，最终达到法尽地相。

如是，透过上师的加持，能立时现前证量，即是上述原因。也就是说，以见上师为法身佛的重要途径，并以胜解和恭敬，犹如拉弓一般不紧不松而祈祷，的确就能不必透过其

他生圆次第等道缘而现前证量，或者说见到本性、证悟大圆满。因此，要视此为极重要的证道之路。

思考题

1、从了义和不了义两方面，证成上师是佛。

2、如何了知上师的作业是佛的作业？

3、为什么对自身而言，上师的恩德比佛还大？具体有哪些恩德？

4、如何理解上师是如海皈处散摄的总体？

5、为什么依靠前四种认知来祈祷，不依赖其他道缘就能在自相续中生起证道的智慧？应如何祈祷？

\\3. 四加行正行之思维方式

思维：现在生在如此的寒热地狱中，修圣法是有暇还是无暇？数数思择而修。又如是思择后，如果心疲累而不肯动的话，则不回忆过去、不迎接未来、不使现在的妄念相续，而在无修整中止住修。又开始动念时再作思择，不想动念时又止住，如是思择和止住轮番而做。

之后思维：如果我现今生在此等寒地狱、热地狱中，是有暇修法还是无暇修法呢？在漫长的时间里，被业报严重逼迫，身不由己地感受业力的惩罚，必定连一刹那修法的机会也没有。如今我从早到晚有成千上万的刹那都可以修法，为什么要白白浪费呢？如果没有倍加珍惜，万一堕到地狱里该怎么办呢？如是，常常思维那些可怜的地狱众生，对比之下，现在的状况的确是昙花一现，必须好好珍惜。

“数数”是一遍又一遍，“思择”是指透过思维来抉择认定，取得定解。多番思维后心会感觉疲惫，不肯再想，此时适合作止住修或舍修，也就是不想过去、不想未来、不让现在的妄念相续，自自然然地止住即可。当它止住的时候不去修改什么，叫做“无修整”，好比一屋子的东西都不再经管理、理会，是怎样就怎样。疲累使得妄念自然不起，分别心的劲头歇息，我们也就顺势放下。

也就是说，此中无非是举修和舍修。有劲头思虑的时候，就提起来，不断地运转思维，作出多番抉择，这叫“举修”；疲累的时候则适合“舍修”，全部放下，什么也不想。止到差不多时又开始动念，就再作思择，来适合当下的状态。

分别念想要发动时，就开始去抉择；不想变动时，就停住，如此以观修和舍修轮番进行。轮番的目的是昼夜处在如法的状态中，而不是落于非法。使非理作意、昏沉、散乱等烦恼无隙可入，不断地转起修法之轮，即称“轮番而做”。

总之，作为修法者重在一心依法，不是举修就是舍修，以此两种方式交相轮替而不断地处在修法状态，不要让心处在非法状态，不要让妄念有可乘之机。现在即作舍修，因为大圆满到最终是要截断妄念，提前就应当配合来试修，来逐渐进行锻炼。

\\4. 出坐

座中之结行者，如是以座上所修的善根为代表的三时一切善根，以及诸佛佛子的无漏善根、一切有情的有漏善根，尽其所有以心合集为一，为了使一切有情远离苦因苦果二者后、获得圆满正等觉之大宝佛果而作回向。

结行回向善根

目的是使善根辗转增长，具足殊胜。回向的方式要把握

两点：一、尽一切善根量；二、回向最高目的。

一、尽一切善根量，是指法界心中有多少善根，就全部用来作回向。具体来说：以这一座所修的善根为代表，在法界心中有我过去、现在、未来所修的一切善根；再者，自他不二的缘故，在法界心中有无数佛菩萨、声闻缘觉、六道有情，他们过去、现在、未来三时所修的无漏善根和有漏善根，也可以全部合集起来，用作回向。一句话表达：法界心中自他、圣凡，过去、现在、未来所修的所有有漏善根、无漏善根的量作为一个整体，在心中印持而将其回向于最高目的。

二、最高目的是什么呢？一切有情本来都是正等觉如来，只因一念迷失，落在虚妄轮回之流，因此，我要以同体的悲心，回向与我无别的一切有情都远离苦和苦因，消尽迷乱、获得圆满正等觉果位。也就是说，一切有情都还归法界而成佛，达到彻底觉悟的地步，这就是最高目的。认准以上两点而回向，就具有结行回向殊胜的内涵。

回向之行相者，心想：“如同诸佛菩萨以三轮清净回向方式如何回向般，我也如是普作回向”，由此门径口中念诵“文殊师利勇猛智”等两颂。

回向的行相包括定解和作法。定解是以信解而思维：“诸佛和诸大佛子都以三轮清净的方式回向，我也要跟他们一模一样地普作回向。”其中，“三轮清净”，即泯除能、所、作三轮。

凡夫做任何事，都以为有能作的作者、所作的事以及正在进行的运作，并将此三执为实法。譬如，司机认为有能开车的司机、所开的车以及开车这件事，这便是“三轮”。但真实观察起来，却找不到司机、机车、运作的相。如是，诸佛、诸大菩萨已证空性之谛，面前没有假相，但也没有落于断灭，而是现见这一切都没有脱开法界。因此，我不应随顺迷乱的方式，我应该一心标定，以跟诸佛菩萨一样的方式进行回向。虽然尚未现证，但我的方向即是如此，这是我最好乐、最信受的方式。以此定解，按照诸佛菩萨三轮清净的方式而回向。

口中需要念诵“文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，我今回向诸善根，随彼一切常修习。三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”两颂，来作印持。文殊菩萨的大智慧如同利剑斩乱丝一般，能把无明暗

障消尽无余，所以称为“勇猛”。“普贤慧行亦复然”，是在文殊智的摄持下发起无碍的普贤行。“我今回向诸善根，随彼一切常修学”，他们是怎样做，我就要怎样做。“三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，我今回向诸善根，为得普贤殊胜行”。三世诸佛众所称叹的大愿，即是普贤行愿王，我回向善根就是为了成就行愿、完成无上大义。也就是以念念不忘“为得普贤殊胜行”作为最高目的，我们应当如是回向。

其次不突然起来，而要这样回顾：噫类，我现在以座前的誓愿有没有落在迷乱中？如果一刹那也没有落在迷乱上，修好了这一座的话，欢喜后就会起骄傲，所以须要断除骄傲。要这样想：哦！你能够修好这一座，看来就是俗话说的撞了好运。你有什么好骄傲的？你是不是这样好，我还要看你下一座！

回向后的做法是反省

即不突然起坐而检点、回顾：这一座修得怎么样？我上座前立誓：哪怕大恩父亲来到，我也决不起座、不随迷乱而转；哪怕被人掐死也不动摇志愿。现在看来，我在这一座中已经随迷乱转还是没有随迷乱转？是不是听到什么声音就马

上蠢蠢欲动，或者时不时想吃点什么，或者想要看看电视、上上网？是不是内心动摇，甚至从座位上起身，破坏了这一座的誓愿呢？

如果一刹那也没有随迷乱转，就说明这一座修得不错，此时应防骄傲。为什么呢？只要一时欢喜，认为自己不错，我相就顿时高大起来，凡夫稍不注意，很容易缘高相转，由此增长骄傲心。对此，我们应当小心提防，在得到一点名声、称赞或地位时，高相马上生起。世人没有不骗自己，也少有不因名利而变心的，他们总是甘愿沉浸其中。如果自己学历高、地位尊、名气大、赞叹多等等，内心一旦缘取此等高大之相，马上给自己贴标签，认为是多么了不起。高相和自我相连结在一起，不到两秒钟就会开始增长慢心。

凡夫往往是学一点皮毛知识就增长慢心，见识高一点就自以为了不起，能辩论几句、发表一种看法，在众人之中能显示自己、有一些突出表现，都会迅速增长慢心。就修法来说，即使在关房里不跟人接触，也会自以为是、过分肯定自己：我是非常不错的行者，当今世上可能没有像我这样的人吧！由此滋长慢心，自己将不知不觉地很难谦下。

因此，当自己心态高举时，就要对治慢心，可以采取训斥、呵骂、贬低一番的方法：你这家伙能修好这一座，看来只是撞到好运吧！你有什么可骄傲的？是不是真正有进步，还要观察你的下一座！如此及时降伏慢心，可以避免骄傲抬头不断串习而变得逐渐坚固且难以纠正。

再者如果心已经随迷乱转了，一项善也不肯思维的话，心就会苦恼起来，认为“我什么也修不成吧！”由此将会懈怠。所以，要对此发勇悍心鼓起劲来。这样想：哦！你这一次随迷乱转了而没有修好，但是有什么好苦恼呢？你从无始劫来到现在一直在迷乱，现在之所以要分座上 and 座间来修，原因也在此处。此外，你要从一开始就不迷乱的话，现在为何没有成正觉呢？尽管现在随迷乱转了，但下一座决不再随迷乱而转。这样心里发誓尽力而作。

另一方面，如果这一座没修成，就要防止气馁而落于懈怠中。修法是长期的事，一个恶劣凡夫要在法道上有所进步，必定会遇到很多困难，因无始的积习、烦恼力、罪障等，可能久修不成，但是也不应放弃。假使反省到：在这一座上，自心任随迷乱而转，若干小时当中都不肯思维少许善法，或

者怎样去想都想不动，于是，不免心生苦恼，认为“我不是修法的料子，什么也修不成了”。要知道，一旦否定自己，内心就会轻易放弃。

这时，我们应当给自己打气，发勇悍心，提起一股劲头来：你因为随迷乱而转，未能专心修法，但是有什么可苦恼呢？从无始以来直到如今都在错乱当中，既然不是一天，而是患病无数年，此次处在迷乱大病中，修法不成也是“正常”，所以才需要治疗。治疗不可能顿时见效，由于病人膏肓，才分座上和座间来修。假使你从最初就不错乱，为什么现在还未成正觉呢？正是因为自从数不到边际的劫数以前就已经迷乱，现在作为错乱深重的凡夫，各种负面力量当然会时时涌现，但是不应该放弃。这一座被迷乱所转，下一座我决不再随迷乱而转！如此发下誓愿，尽力而为。

总之，我们需要防止堕入骄傲或气馁两边。修行是直到成佛之间的长久大计，无论如何都要一直修行到死，除了修行，我没有第二条路可走；如果不修行而跟随错乱，就更会加深痛苦、灾难。如此引导自己认识大义，之后勉励而为，以一种铁汉精神，把修行作为自己唯一的道路，在任何时

处、任何情况下都不放弃修行。

随后从座位徐徐起身，进入座间的诸作业。

\\5. 座下助修

通过此座反省，调整好心态以后，再从座位慢慢起身。假使不作观察，导致从这一座而生起骄慢或懈怠，就落在不妙的缘起中，还会使后续状态都受到染污。修行人正是需要非常细致地观察自心，以便时时检点、时时修正和照管自心，不让它落于迷途。

以上，这一座从前行、正行到结行算是已经尽心而处理，之后就可以进入座间事宜，比如去念诵、烧烟供、阅经书、发愿等等，使自己不浪费一分一秒。座上正修、座下助修，都是我们需要修行之处。

此复在座间时如果对前面的八暇不一一思维的话，那就像铁匠在火中烧铁，一取出来又变成黑乎乎那样，座上心稍有些变改的情况，座间如果对世间此世的现象欢喜驰趣，座上有没有思维闲暇等都没有两样，而且有心趣入法油子的危险性。

在座间的这段时间里，如果对于之前所修的八种闲暇没有一一思维，就很容易忘掉。譬如，铁匠将铁在火中烧炼好一阵子，即使是火烧得再旺，铁被烧得通红，一旦拿出而没有继续加温，它也会很快冷却。修行同样需要常保“热气”，因此，座间的处理就非常重要，一直要辅助维持住座间的修行，以使其相续不断而容易成熟自心。否则，串习一小时，放置三小时，必定难以在心中炼成。在座上，内心或许能够稍有变动、改变，到了座间，假使对现世的一些现相欢喜趣入，内心便又转入于现世所缘，生起贪嗔，法的热气马上又会消散，所以需要特别注意保护。

如果在世俗环境里溜达多了，生起的散乱、贪嗔也会越来越多，如此一来，座上有没有修闲暇都没什么两样。也就是说，座上修闲暇，内心稍微有些变动，然而座下没有进行维护，就仍然是老样子，遇境照贪不误，跟没修一样。甚至关键时刻从来记不起什么叫闲暇以及应当如何珍惜等，仍然大把大把地浪费时间，和不修没什么区别。

而且，长此以往还容易成为法油子。因为不修的时候还会承认自己差、没有修行，一旦修行，更容易自以为是：“这

些道理我还不不懂？我都修多少座了！”但实际检查起来相续非常恶劣，跟世间人一样照贪不误，肆意浪费时间。如此说一套、做一套，心口不一，成为法油子，就连拯救法身慧命的佛法也难以调伏心相续，反会成为助长烦恼的因。

此时，不仅法不人心，而且他人的教训自己也听不进，心态非常高举、刚强而坚硬，几乎成为一种“危险性”很大的顽疾，或者说成为无可救药的相续。因为法都不能改变或拯救心相续，还有什么能拯救呢？以为自己任何高法、大法都见过，以为自己如何如何，以为“谁还能有资格教导我这么了不起的修行人呢”，这就是所谓的“法油子”。

宗喀巴大师在《道次第》**[**4]******的修轨中也讲到，修法的座间该如何行持。总的来说，虽然有礼拜、转绕和读诵等各种可做的事，但主要是在座上努力修法以后，如果在座间对于所修的行相和所缘，没有以忆念、正知来善加维护，反而去随便放逸、散乱，那么所生的功德也将极其微少。因此，在座间要阅读与本法相关的经论、传记等等，数数忆持。譬如，修持暇满的座间就要常看暇满的书籍，与人谈话时也多谈论暇满，如此以相互随顺的缘起来保护“热气”**，起

到辅助作用。

如果内心在座间去缘念其他法门，也没有直接关系；如果去缘世间法，这些是非法道的缘故，心处其中若被严重染污，散乱也会加深，自然使修行的功德很快消失，如同热度受到寒气的侵袭而冷却。或者，修的当下比较清净，但座间跟随世间的见解、行为、恶友而转，马上就将内在的一点修行成效消散无余。毕竟，世间法不会涉及暇满的法义，也不强调珍惜人身，而是提倡自由、散漫、随心所欲等。

再者，座间也不宜看电视、上网、看世间杂书等，这非常关键。那些跟修法相反的种种状态，如果在座间再去熏习上一段时间，很容易使心频频陷入迷乱，座上修行仅有的少许功德也会很快报废、消失。

我们必须知道这些相关忌讳，不能接触染污境、染污的恶友、染污的见解、染污的邪书、染污的媒体等。很多人自诩修行好或特别自在，世上的东西可以无不谈论、观看、娱乐，其实这些都是没有羞耻心的表现，完全是在欺骗自己。

座上结行讲解完毕。

思考题

1、座中结行：

(1) 如何如理回向善根？回向的行相是什么？

(2) 如何对此座修法作反省回顾？未落迷乱与随迷乱转的状况分别如何？会引生怎样的心态？如何对治？

2、座间应如何行持？请从反面阐述，如是行持有何必要。

【**1】****“上师为佛”方面的五了知：一、了知上师为佛；二、了知上师的一切所作为佛的作业；三、了知对自己而言，上师的恩德比佛还大；四、了知大恩上师是皈处总集之体；五、了知由此认知而祈祷，可不依赖其他道缘而在自相续生起证的智慧。**

[2]“三世一切佛……”的念诵文：“三世诸佛之体性、四身之自性、具德胜上师，祈请为我灌顶加持，祈请加持我相

续中生起甚深道殊胜证德，祈请加持我生起本净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的智慧。”（出自《布玛宁体》）。

[3]在后文不共内前行的“上师瑜伽”部分，还会对“上师是佛”进行详细抉择。

[4] 即《菩提道次第广论》。