

《心的喚醒－禪修次第》

目录

噶千仁波切的信	3
前言	4
顶礼句和发心	5
内容核心	5
1. 四转世心的修法	5
2. 慈心的修法	9
3. 悲心的修法	13
4. 菩提心的修法	15
5. 止观的修法	20
6. 内观的修法	25
7. 生起次第的修法	36
8. 圆满次第的修法	55
总结	62

噶千仁波切的信

《心的唤醒 - 禅修次第》是堪布根措桑珠仁波切编著的。它非常仔细和明确，提炼重点，涵盖了所有禅修次第极其重要的精华教法。我为自己能把此书的内容于美国俄亥俄州的噶度母佛教中心圆满教授而感到十分欢喜。

好比烹饪，首先我们需要知道怎么做各种不同的菜式；如果你还知道各种食材对身体的营养价值那就更有意义了。同样的，在最初的时候，我们要了解禅修的方法，次第，分支等等是很重要的；不然我们将因为无知而犯下很多错误和产生困惑。所以很重要的第一步就是认识他们。

第二，单单把食物做好并不足够，你还要把它吃了。同样的，只认识禅修并不够，实修很重要。实修可以遣除导致内心不安的烦恼和提高我们觉悟的能力。

第三，如同吃饭的效果，包括能驱走饥饿，让身体感到舒适健康，增强力量；禅修的功效除了暂时对身心的利益，更能让我们得到圆满佛果的功德。既然禅修能带来这么殊胜的利益，这本书将为大家带来极大的利益，因为它帮助我们认识禅修，积攒经验，还灌输我们有关有情众生相续中不同程度的禅修境界。

最后，我祝愿这著作将成为利益众生和教法的因。

噶千根措嘉参

2014年7月15日

前言

我编著这本书《心的唤醒 - 禅修次第》的发心是为了利益所有程度的学生，从刚认识佛教的新生一直到资深的修行人。在这个非常时代每个人都忙碌于工作和面对着各类令人分心的事，为了使大家更容易掌握内容，《心的唤醒 - 禅修次第》里提供明确而仔细的解释。对于那些佛法爱好者，这书和伟大的佛教经典的内容和动机是一致的，这十分重要。

即使你不是一位有宗教信仰的人，可是懂得禅修确实能帮助我们找到内心的平静、带来身心的健康。根据佛经记载，禅修不仅能让我们产生暂时的快乐，还能得到究竟的安乐。

我们在轮回里所感受的苦都是源自于一颗没有被驯服的心，而禅修是调伏心的唯一途径。如果你能驯服自己的心，你将获得自在。当你自在了，轮回里的所有苦就灭尽了。

由于有情众生的意乐和根基千差万别，因此多样化的禅修方式是为利益一切众生而立。认识每一个禅修阶段的重点对我们来说极其重要。

如果你能从一位真正实修的大师座下接受禅修的指导，你将同时获得佛法和上师的加持。让我觉得特别庆幸和殊胜的是当这书刚编著结束，皈依怙主噶千仁波切及时将所有内容圆满传授于噶度母佛教中心的学员们。我相信依靠仁波切证悟的智慧、悲心和愿力一定能让这本书为无量的有情众生带来利益。

愿以编著这本禅修次第窍诀引导的功德 - 包括修四转世心、慈心、悲心和菩提心；非暴力行为；止观和内观；生圆次第；缘起性空 - 成为自他一切众生证得本初觉性智慧（净除了烦恼和所知二障才能显现）的因。

在此我由衷地感谢翻译 - Vanessa Turner, 编辑 - Trisha Lamb, 排版设计 - Mark Riege, 封面设计 - Konchok Karma, Trey Utacht, Debbie Jackson. 感谢他们全心的付出和协助。

堪布桑珠

2014年8月12日

禅修的次第

顶礼句和发心

皈依顶礼与上师无别的大智文殊师利。以大悲菩提心为发心，为了利益一切有情而学习和自省的禅修次第，我将宣说此教法内容。

内容核心

1. 四转世心的修法

让我们的心转向正道，我们需要观修四个转世心。为了让我们放下对今生的执著和贪恋，我们要观修暇满难得的人身¹。我们这样想维：

在芸芸六道众生当中，只有人道，特别指珍宝般的人身具足修行和证悟佛法的条件。

¹“暇满人身”是指人没有生于八种无暇之处同时具足十种圆满。八种无暇：（1）转生地狱道，（2）转生饿鬼道，（3）转生旁生道，（4）转生长寿天，（5）转生到佛法不兴盛的边鄙地方，（6）转生为心不堪能，诸根不具的喑哑之人。（7）转生为持邪见者，（8）转生在佛不出世的暗劫，十种圆满包括五种他圆满（需要观待他缘才能具足）：（1）佛已出世，（2）佛已说法，（3）佛法住世，（4）已入圣教，（5）善知识已摄受。五种自圆满（依靠自身条件可以具足）：（1）获得人身，（2）生到中土（佛法兴盛的地方），（3）诸根俱全，（4）没有业际颠倒，（5）对佛法有信心。

既然六道²当中的其中四道众生是我们肉眼看不见的，我们可以透过观察人道和旁生道众生去感受得到人身的稀有。我们可以透过人道和旁生道数量比列去思维，比如和旁生道相比，人道众生的数量是极其有限和少量。

接着思维人道当中有宗教信仰并修持的人数和没有宗教信仰的人数作比较。进一步思维有宗教信仰并修持的人当中有多少位是趋入正道的和没有趋入正道的比列。当我们发觉趋入正道的人是多么稀有，这才明白能圆满修持佛法的机缘是极其难得。倘若我们不利用这个短暂的人生去做有意义的事，来世想再得到暇满人身的机会是很渺茫的。在我们对此生起定解和从内心深处生起对修行佛法的紧迫感之前，我们还是要继续观修“暇满难得”。

虽然我们已经获得了暇满难得的人身，可是这一生很快就会结束。所以我们应该认真思考没有人能逃过死亡这个现实。而且我们的身体是不能自主的，当死亡来临的时候，根本没办法延长哪怕多一刻的寿命。

²六道众生的顺序排列：(1) 地狱， (2) 饿鬼 (3) 旁生 (4) 人 (5) 非天 (6) 天人

我们应该想到其实造成死亡的因缘甚多而生存的因缘极其少。没有人能逃得过无常，终有一天我们必须离开我们的家人、朋友、爱人。这样观修无常能让我们的相续生起对无常的定解，我们的心就会真正趋入佛法。对无常的定解能让我们放下对今生的执着，更能激发我们精进地修行。

如果我们既没有对无常生起定解，也没有对死亡或无常生起丝毫的畏惧，那我们在此生轮回的闹剧中只会越陷越深、执着越深，根本不会顾虑到我们来世的命运将会如何，更不会对修行殊胜的佛法产生兴趣。这样我们就会和一般凡夫一样，完完全全的被今生世间琐事束缚。因此当我们去思维无常的时候，就会明白这个人身在世间是很短暂的。所以我们会努力投入佛法修行当中，做对来世真正有利益的事。当对修行佛法的信心生起时，也说明我们的心已经趋入佛法。

为了让我们这个暇满难得的人身过得充满意义，我们必须观修“因果不虚”。

当死亡无常降临时，我们必须离开此生投入来生，随行的唯有我们生前所造的一切业。现在所有做的一切将成为以后一切乐果和苦果的因。

善的行为是指任何行为 - 直接、隐藏、或间接 - 以利益别人为动机的。不善的行为是指任何行为 - 直接、隐藏、或间接 - 以损害别人为动机的。我们认识了善和不善的区别后可以观修轮回³的过患和因果不虚，渐渐的培养相续中对因果的正见。当因果正见在相续中真正生起时，也意味着我们的心已经趋入佛法了。

观修轮回的过患是让我们放下对世间妙欲和享乐的最好方法。

观修方法如下：首先我们应该思维三界轮回中没有一处能离开三种苦的本质：（1）苦苦 - 苦上加苦的意思，（2）变苦 - 变化本身就是一种苦相，和（3）行苦 - 只要我们的五蕴、有为法的本体存在，它就是痛苦的因。如果我们只要稍微想到六道众生所承受的苦就感到难忍不堪，那当我们真实地去感受当中最大的痛苦时又将如何面对呢？其实只要对轮回当中所有的过患和痛苦熟悉了，我们随后的佛法修持都会摄持在正道上。

总的来说，四转世心就好比房子的地基，也是佛法的根本。一个人的相续中真正生起四转世心，这样将会带来极大的利益。

³ 轮回：痛苦的循环。众生死了又生，生了又死，生死不已，像车轮一样转动不停，循环不已。

2. 慈心的修法

菩提心是证悟佛果的因，它以悲心为基础，而悲心的基础是慈心。

因此我们首先需要通过打坐观修去培养慈心，透过观修慈无量心和悲无量心可以对治我们对涅槃寂静的贪著。当慈心和悲心真正在我们的相续中生起，将遣除一切修道上的颠倒知见。慈心的核心是善良，就是希望一切众生都具足安乐和安乐的因。修慈心的同时也应该修舍无量心（放下贪亲嗔敌的分别心，而对一切有情生起平等心），首先从我们现世的母亲开始一直延伸到对一切众生生起平等心。

首先，我们的心专注于回顾现世母亲对我们的百般爱护：自出生母亲照顾我们滋养我们的身体。从受孕一直到生产，我们一直住在母亲的子宫里一起经历孕期的各个阶段，我们的身体可以说是从母亲的血肉和她从食物中吸取的精华组成的。从一天天在母亲身体里成长直至生产的那一刻，我们的母亲受尽所有的疼痛、不适和其他的生育之苦。而且还会时常担忧：“如果自己的孩子受到伤害该如何是好。”母亲会不惜一切让我们免于危险乃至任何不安。

⁴涅槃：“超越痛苦烦恼”，指行者证悟的境界—可分小乘或大乘佛教。在不同的语境当中也可以用来表示烦恼部分熄灭或完全熄灭，或表示佛陀圆满的证悟境界。

我们初生时就像丑陋的外星怪物一样，但是母亲强烈的爱却让她看不到这点。她并没有嫌弃我们，反而充满爱心的把我们抱到腿上，耐心的清理刚从子宫脱离的我们，清理我们的排泄物，用她的身体温暖我们，饥饿时为我们哺乳喂食，寒冷时为我们添衣盖被，细心地爱护我们一直到我们长大成人，把我们当她自己的心和眼睛一样的爱惜。一直观修这些慈爱。

现在，我们回忆母亲给予我们生命的恩德。为了让我们平安活着，母亲会倾力保护我们免于危险，比如地水火风灾难、刀兵器械等等。同样的，母亲会提供一切生活条件，比如医疗等等，让我们免于生病或早逝。

现在，我们回忆母亲教导我们如何取舍的恩德。没有一个人一出生就会吃饭和穿衣。在我们什么都不会时，父母手把手教我们如何用餐、如何穿戴、如何行走。他们教会我们说话，叫我们如何发音：“妈妈”，“爸爸”等。

他们教会我们一切，甚至于在如厕时怎么清理自己的排泄物。他们教会我们如何避免危险，如何摄取有利之行。我们如此观修慈爱。

现在，我们想母亲的爱展现在她为我们所牺牲的一切，为了我们经历了多少苦难。即使母亲不能喂饱自己，她也会尽全力先喂饱孩子们让我们存活。母亲总是将最好的东西留给我们，最好的饮料、最好的衣物，乃至她最难割舍的东西。母亲为了让孩子们过上更好的日子不惜忍受种种痛苦。为了照顾孩子，父母不惜一切金钱，不顾一切艰难和痛苦。为了孩子，他们投入到各行各业，或经商或务农，或从事任何一份职业。

父亲和母亲全心全意投入在孩子的身上，甚至忘了自己的父母亲。他们总是以充满爱的眼神凝视孩子，以最甜美温柔的声音呼唤孩子。我们如此观修慈爱。

其实我们现世的母亲曾经多世为我们的母亲。佛陀曾经说过哪怕一位觉悟者都不能数清一个众生曾经当过另一个众生的母亲多少次。我们继续这样观修，直至内心真正生起愿我们可怜的老母亲具足一切快乐和幸福。我们将对母亲生起极其强烈的爱心和关怀，甚至会激动得汗毛竖立热泪盈眶。在达到这种觉受之前，我们还需要继续观修母亲的慈爱。

当我们内心能真正对现世的母亲生起如此强烈的爱，接着思维从无始以来我们已经轮回了无量世，因此除了现世的母亲我们也拥有过无数位母亲。明白了这一点让我们能对一切有情众生起平等感恩之心，因为一切众生曾经如现世的母亲一样对我们百般慈爱。所以在观修时我们将无量无边的有情众生观在我们的前方遍满整个虚空，无分别、平等地将他们融入我们的心，对他们生起强烈而平等的爱，愿他们能具足快乐和幸福。

有些人不容易对慈爱的父母生起慈心，就算我们没有从对方身上得过很多恩惠，可是我们还是可以培养对他们的慈心。你可以透过观想自己内心特别珍爱的爱人或孩子，以对他们强烈的爱进行慈心的观修，这样单方面地去长养你的慈心渐渐地你可以将它拓展到涵括一切有情众生。慈心培养得成功的征兆就是当你不再去分别或偏袒任何众生，不管他们是你的怨敌、爱人或陌生人。当你发现自己的关爱对于不同的众生还是有分别心，这时我们应该如此提醒自己：

“这世的母亲曾经在过去的某一世当过我的怨敌；而这世的怨敌也曾经在去世当过我的母亲百般地爱护我。

不断地以这种方式培养慈心直到你能视一切众生无别于自己的母亲。这样做的利益是能为自他带来安乐和幸福的泉源。

3. 悲心的修法

第二阶段是观修悲心。

悲心是由慈心和关爱心所生的。它的定义是渴望一切受苦众生远离痛苦。试想想如果你现世的母亲正在承受着无量难忍的痛苦，你怎么可能坐视不理不对她生起悲心呢？你想帮他解脱痛苦，还是对此漠不关心？你当然要帮助他！如果我们无耻舍弃母亲根本没尝试帮他解脱痛苦，他将感到极为伤心，这样完全没有办法减轻一丝一毫他所承担的痛苦。我们回想保护和不舍弃母亲的种种原因，我们观修悲心想到各种痛苦，包括：剧烈地火烧、寒冷、饥渴、等等。跟着以下的方法培养悲心：

想象一下那些正在地狱里承受着剧烈火烧的众生。当这些众生曾经当着我们的母亲时，他们会尽力保护我们不让我们承受任何火烧或酷热，甚至在喂食前一定把食物先吹凉。

可是，我们的老母亲们现在却承受着酷热和火烧得折磨。这样想会激发起我们的悲心，渴望他们可以远离痛苦和痛苦的因。我们继续观修所有寒地狱的众生正在承受极度寒冷，当他们过去世为我们的母亲时，他们不舍得让我们承受任何寒冻，甚至会把我们紧紧搂在怀里用他的身体温暖我们。可是，我们的老母亲们现在却在承受着难忍的寒冻。想到这里会激起我们的悲心，渴望他们可以远离寒冻的痛苦和造成寒冻痛苦的因。

现在，我们观想正在饿鬼道受着饥渴难忍煎熬的众生。当他们生为我们的母亲时，他们会尽一切能力去确保我们不会面临饥渴，哪怕找到任何食物或饮料都会将最美味、最好的留给我们。可是，我们的老母亲们现在却在承受着极度饥渴的折磨。想到这情景会激起我们的悲心，渴望他们可以远离饥渴的痛苦和导致饥渴痛苦的因。

接着，我们观想旁生道里的众生，他们承受着无知愚昧痛苦，还有被其他动物或人类捕食的痛苦。当他们曾经投生为我们的母亲时，他们都希望我们有学识，不无知，因此他们教导我们辨别对错和如何作取舍。

可是现在，我们的老母亲们却因无明深重颠倒梦想而遭受着无量的痛苦。如此观修渐渐地培养我们地悲心，由衷地希望他们可以离开痛苦和一切造成痛苦的因。

现在，我们观修人道众生。尽管他们用一辈子的时间去满足自己所有的欲望，可惜他们的遭遇却往往事与愿违。人们承受着穷困匮乏之苦，面对着求而不得之苦；这些人都曾经在过去世当过我们的母亲。依此观想，我们的悲心自然会生起来，诚恳地愿我们可怜的老母亲们都能从痛苦当中解脱出来更能远离所有会造成痛苦的因。

接着我们对天道的众生作观修。由于天人放逸无度或产生邪见之类的烦恼，将导致他们下堕恶趣、经历死前的五种衰相。天人这时通过天眼观察，了知自己将转生何处。看到来世的痛苦之后，本来死亡的痛苦还没消除，现在又加上堕落的痛苦，实在是苦上加苦。这些天人们临死前的每一刻都必须面对自己逐渐衰败的死相，而他们都曾经做过我们的母亲。这样观修让我们对这些可怜的老母亲们生起悲心，真心愿他们能离开一切痛苦和导致痛苦的因。

想想以上这些有情众生是如何被痛苦折磨。再想想自己：“我不愿意承受那样的痛苦，其他众生也肯定和我一样。”一直反复地培养悲心直至你由衷地想让一切当过你慈爱的母亲的众生们都离开痛苦和痛苦的因。即使你能在禅修时生起悲心，可是出座后也必须恒时保持着，日常生活中都要做到时刻为一切众生的安乐着想。

当你觉得能对一切众生生起不偏不倚的悲心时，可以将观修对境转向陌生人和对我们无关痛痒的人。这时应提醒自己：“一切众生都是我最亲爱的朋友。”

如果我们根据以上所说的一直去观修，对一切众生无偏的悲心自然而然会在我们的心中生起，真心的愿承受着无量难忍痛苦的众生们能离苦得乐。当你真正生起这样的觉受也意味着你悲心的观修已经圆满了，这能称之为“大悲心”。

4. 菩提心的修法

第三阶段就是观修菩提心。

为了打破障碍我们证得佛果的无明，我们需要全方面地实修菩提心。这样我们可以让我们有能力在错谬的知见生起时将它转化成智慧。菩提心可分为两种：世俗菩提心和胜义菩提心。首先我对世俗菩提心作阐释。世俗菩提心又包含了愿菩提心和行菩提心。

愿菩提心指的是发愿渡化一切有情众生，带领他们达到佛的果位。这就好比想要到某个地方，这是对目标下决心。

行菩提心指的是菩萨戒的实践和一切可以让我们圆满正等觉果位的行为。现在我们不止已设定好目标，并且已经朝着目的地出发了。这样做是为达到目的地的因做出承担。

菩提心的修法一共分三个阶段：前行，正行和后行。前行部分里的修法仪轨如下：

把你的上师视为真正的佛，然后对他进行七支供⁵。这样可以积累有现福德资粮。接着将心安住在无分别念的境界，这样可以积累无现智慧资粮。开始观修四无量心直到你的相续已经和它融合了：慈无量心－愿一切众生得到安乐；悲无量心－愿一切众生远离痛苦；喜无量心－愿一切众生永远具足无苦之乐；舍无量心－视一切众生平等，没有任何偏袒或歧视。

⁵七支供是一种用于积累资粮和清净业障的仪轨。“七支”包括：（1）顶礼支，（2）供养支，（3）忏悔支，（4）随喜支，（5）请转法轮支，（6）请佛住世支，（7）回向支。如果想了解对七支供更完整的解说可以翻阅桑珠堪布的书《了解佛教》。

接着，以利益一切众生直至他们成就佛果为发心而进行皈依，皈依佛、法、僧。

第二，是进入发菩提心的正行。这时我们需要赋予真实的承诺。发愿“如昔诸善逝，先发菩提心，复此循序住，菩萨诸学处，如是为利生，我发菩提心，复于诸学处，次第勤修学” – 指过去的诸位佛陀都是先发起无上殊胜的菩提心，为了利益有情众生而修持菩萨行。现在我也同样的，如是发起无上殊胜的菩提心，更发自内心地修持佛子的三种基本学业，即戒、定、慧。

第三，以受菩萨戒仪轨作为后行部分。“今生吾获福，善得此人身，复生佛家族，今成如来子，亦乎佛祖业，慎莫染污此，无垢尊贵种，犹如目盲人，废聚获至宝，生起菩提心，如是我何幸，今于怙主前，筵众为上宾，宴飧成佛乐，普愿皆欢喜。” – 此生多么难得，得到了有意义得人身而且还成为了佛子，真的很值得随喜。因此你发愿从此一定不会损害或染污崇尚而高贵的佛门。接着我召唤其他众生一起随喜我受菩萨戒的功德，宴请所有证悟者和一切众生见证我为了利益众生而发的殊胜菩提心功德。这时你鼓励其他众生与你一起随喜功德。

作为一位发了无上殊胜菩提心的人，他一定要行持六度（波罗。密）。首先是布施度，我们学习慢慢放下对事物的贪恋和执着，在我们能力范围之内修持。我们可以透过供养三宝修持布施度，包括对三宝作意幻供养，而供品可以是我们所有拥有的一切、乃至我们不曾拥有的东西。这样做可以帮助我们慢慢破除对事物的贪执和我执。布施度最主要的是培养不悭吝、舍得的心，让我们在舍的过程中对布施出去的东西没有一丝贪执。

第二是持戒度。持戒指的是（1）断一切恶 – 身口意三门断除一切对他众造成痛苦和伤害的不善业。（2）修一切善 – 我们应尽力修持所有善法，还未生起善心的势必要让自己生起来，已经生起善心的要让它日益增长不要退失。其实就是为了引导一个人的心念念不忘成就众生的利益，越多越好。

接下来是安忍度。安忍度包括了忍耐怨敌对我们的伤害和忍耐求法过程中所承受得一切苦难。安忍度也包括无生法忍 – 对于佛法中比较甚深的内容，如一切万法无自性、一切万法是空性等等能忍受、能接受。不要对无生法产生一种畏惧心。

下一个是精进度。这是指在修持正法时满怀欢喜和保持精进不懈。

第五是禅定度。它是指单方面地引导心趋入善法生起一切正道的功德。

第六是智慧度。它指认清了知世间万法本来的真实面目。

所以菩萨们须要行持六度波罗蜜。当我们发起殊胜的菩提心时，这也是愿菩提心的开始。从那时起，我们的愿菩提心起作用了，我们透过身语意三门做任何事情时都会以利益别人为发心，乃至我们听闻佛法、思维法义、禅修、闭关等都会以愿菩提心为出发点。当我们把愿菩提心落实到行动中，它就称之为行菩提心。

发菩提心又好多的功德。从暂时的角度来说，发菩提心的人会给自己带来幸福和安乐，也可以清净自己相续中的业障。从究竟的角度来说，证悟佛果的因无不是源自于菩提心。对我们而言，佛陀其实就是菩提心的化身。不具足菩提心，哪怕我们尝试修生圆次第、无上密法都不能证到佛的境界。

当我们已经生起了愿菩提心还不足够，同时我们也务必要修持和证悟胜义菩提心。

5. 寂止（奢摩他）的修法

胜义菩提心是超越一切造作。它是只有透过证悟了究竟实相才能达到的一种明清。它是纯粹而无造作，就好像点燃的酥油灯在没有风的干扰下持续亮着。要证悟胜义菩提心，我们必须练习禅修尤其要对寂止和内观修法熟练。由于所有的三摩地⁶修法都分别涵括在这两个修法当中，因此所有瑜伽士和瑜伽母都需要时时禅修寂止和内观⁷。

在禅修寂止时我们到底需要什么呢？首先你需要找一个适合禅修的地方，减少内心的欲望、不要被日常琐事和工作掩盖。禅修的地方应该具备五个条件，首先必须容易得到食物和衣物，而且这是一个安全的地方，怨敌不容易给我们制造伤害也没有任何负能量的存在。这可以称得上是最佳的地点。这地方应该免于一切传染性疾病才算是好的地点。这里的同参道友们必须是人格贤善并且要和我们的见解一致。这些人可算得上是好的道友。白天的时候不会有太多人在这里活动，晚上也不要太嘈杂。

⁶三摩地（Samadhi）是一种禅定境界

⁷寂止（奢摩他 Shamata）在梵语意思是止、寂静、能灭等。止息一切杂念。毗婆舍那（巴利语：Vipassanā，梵语：vipasyanā），译为内观或是胜观，意为以智慧来观察。

找到了如以上所述的合适地方，你应该先以最高尚的发心愿你能让一切众生证得无上正等觉的果位，发起你的大悲心愿一切众生都能从痛苦中解脱。然后，对十方诸佛菩萨进行五体投地⁸式顶礼。接着供养诸佛菩萨、礼赞诸佛、忏悔业障和随喜一切众生的所有善行。在你的坐垫上，根据毗卢七法⁹中所阐述的坐姿而安坐。不要把眼睛张得太大或完全紧闭，只需要让眼睛低垂目光集中在鼻头部位。保持良好的坐姿，挺直背椎平均地舒展双肩。记住不要驼背，头部稳住位置需要和鼻尖还有肚脐对齐保持三点保持直线（意思是坐的时候整个身体向着同一个方向，不要左倾右斜）。舌头和嘴唇保持自然状态，然后舌尖如果轻轻抵住上齿龈（上颚）。让你的呼吸变得自然和毫不费力甚至察觉不到是在呼气或吸气。

⁸五体投地是指头，双手和双腿。

⁹毗卢七法：（1）盘腿；（2）双手结定—右手在上，左手在下，两拇指相触，放于脐下；（3）脊背端直；（4）肩膀后展放松；（5）下巴内收；（6）舌头抵上颚；（7）双目垂视鼻尖。

接着，开始以下的寂止修法：“奢摩他”（藏文 zhi gNas）的字面意思是寂静，它也指寂静地安住在没有错综复杂的思绪和概念的状态当中。寂止修法有两种：有相的寂止修法和无相的寂止修法。

第一种，有相的修法，也可以分成两类：以看得见的东西作禅修目标（所缘境）和以看不见的东西作禅修目标（所缘境）。

以视觉物体禅修的意思是利用一个物体作为专注对象，不过颜色不要过浅。将你的注意力集中和双眼锁定在目标上，将心放松在很清明的状态中。如果你的心不听使唤突然生起念头，这时你要马上认出它，然后果断地把念头斩断再把专注力放回目标上，同时保持觉知。让你的心完全安住再很自然地状态没有被“我已经把目标物锁定再心中”或“我的心专注在外在的目标物”，或“心和目标是一体还是分开”等等。

当然你也可以用释迦牟尼佛像或类似的像作为禅修目标。当你的心变得迷糊浑浊时，这些图像特别管用。当你正在观想本尊栩栩如生的形象时，不要被以下概念干扰“本尊身体的颜色和装饰到底是这样还是那样”或担心你的观想是清晰的还是不清晰等等。其实很简单也很简单：将你的心专注在本尊的身体上，然后让你的觉知放松地停留在那里不要到处游荡。

有相禅修的第二类，专注的目标物非视觉物体。这类型禅修可以再细分两类：观呼吸法和观念头法。首先，观呼吸法指的是一个人的专注力放在吸气、呼气，还有呼和吸之间的片刻。可是我们却不要被类似“这是吸气”或“我在呼气”的念头捆绑。只需要借呼吸为辅助点我们的觉知不离开呼吸，安住在那里越久越好。

总结一下要点：禅修的真正意义在于将心安住在它自然的状态中，不被任何复杂的概念和颠倒的显现混淆自心。禅修的目的是要打破因分别念而导致对事物执为实有。

观念头修法不需要将专注力放在呼吸上，或是专注在物体上；而是让心自然地安住保持着正知正念。任何念头生起来都不要陷入于过度注重空性或过度注重于内心的明清。当念头生起时，让心自己去看，让心自己去面对自己它就会主动停下来，这也叫做念头的自解脱，念头的自生自灭。

现在我们继续阐述无相的寂止修法，它可以划分为两种修法：集中和放松的方式。首先，集中的修法，坐好背部挺直然后排出体内垢气。接着提高觉知能力，不追忆过去、不迎接未来、不思维当下，心完全静下来，在明清和空的状态中安住。

下一个是放松修，当你如上述所说的一样进行禅修，而你开始对禅修感到不安和疲惫、或你的心变得活跃甚至是过于兴奋，这时我们需要放松身心让自己自然地放松。在这自我放松地状态中，如果发现情绪烦恼生气，我们必须即时将这妄念斩断。如果发现心产生了细微地起伏，这时不要尝试刻意压制它。让念头自己沉淀然后融入在自己的境界当中。这是作为对初学者的窍诀，也是传统的口传窍诀。

当你专注得太久时，你会面对烦躁和过于兴奋的危险。当你太放松得太久，这是你很可能堕入散乱、懈怠和无聊的危险中。基于每个人的根基习惯不一样，我们必须为个人量身打造适合修行者性格和结构的一套修法。

比如一个天生地元素较强的人会倾向昏沉和意识浑浊，所以他将面对产生明清觉知的困难。这时他应该专注于使用集中修的修法。反之，如果一个人身体的风元素较强，他的心容易如猴子般活跃和过于兴奋。这样的人需要更多的使用放松修的修法。假如我们不知道如何平衡昏沉和过于兴奋这两个极端，堕入禅修误区的风险将会很高。

6. 内观（毗婆舍那）的修法

第二部分的教法有关于内观（藏文 Lhag mthong）。

佛教教法强调修行人应依止一位证悟的上师，这说明了追求正法的重要性。经过大量的听闻和反复思维佛法，我们才能建立起对佛法的正确知见；而在内观禅修中我们需要融入我们对佛法的正见。缺乏足够的佛法知识将成为我们修毗婆舍那的绊脚石；毗婆舍那字面的翻译是“内观”。毗钵舍那也可以译为“用如此的方式去看”、“由此毗钵舍那也可以译为“用如此的方式去看”、“由此看”、“专注深入的观看”、“周遍观看”等。看”、“专注深入的观看”、“周遍观看”等。

内观禅修里又分了两种修法：观察修和无概念或安住修。

观察修的方式又可分二：人无我的修法和法无我的修法。

瑜伽士或瑜伽女透过以下的修法探索人无我：

“人”其实是五蕴合成的组合体，他包括我们的心或者说“人”是有思想，有感受和情绪、心会波动的。

对这个“人”执着为常有的个体，而“我”就是那个人自己或是那个“主观的意识”。当有了自我的意识情绪烦恼随之而生起。有了烦恼就会造业，而有了业就会产生痛苦。

所以，一切痛苦和负能量的根源来自于“我”或那个“主观的意识”。换句话说，因为有了“我”导致我们产生了一个大错特错的认知。我们认知的“我”是那个身体，元素的组合和有觉知的感官。其实他并不是那些组合体的本质。这是因为那些组合和元素都是短暂或暂时性的，它们由多个不同部分结合。而我们视“人”为恒常的和独立的个体，主要是我们尝试将这个概念套在一个东西上。然而我们并不能说“人”和人以外的一切事物如我们想象般真实的存在，因为人并不是一个独立存在的东西。所以我们必须深入探索：那个从来没有被争议过的假设“我”和“我的”，只不过是一个错觉。

而我们也应该以同样的方式去理解概念和情绪，其实它们就是我们内心的投影。直视概念或情绪本身，看看他们有没有任何的形状或形象。

接着再深入和仔细地观察情绪到底从哪里来？它在哪里？它又会去哪里？首先，在这个觉知的当下你有了意识，突然一个念头或情绪生起来你失去了刚才的意识。现在你尝试探索：念头是从心生还是心以外生起的？它和心是一体，还是分开的？如果你总结念头是从心而生就好比阳光从太阳发出，这是一个谬论，因为太阳和阳光是同时存在的。假如你认为心和念头、心和情绪是一体的；请问它们是如何成为一体的？心就是念头？还是念头融入了心？反过来说，你认为心和念头不是一体的，那你需要继续探究它们的区别等等。

现在，看看那些脑海里展现过的形象从何而来。从心生吗？如果它们是从心而生的，那这些形象永远保持一样，一直跟随着你。由此可见这又是一个错觉。另一方面，假设它们不是从心生起，这些形象应该会继续存在和被你认知，哪怕你已经死了你的尸体还能辨识它们。不断的用这种方式继续探索，也用相同的方法去分析声音、气味、味道、触觉等等的存在。

接着，不要看着念头、情绪，或六个感官所产生的任何一个现象。赤裸裸地直视心的本质，它有没有任何颜色、存在形体？它属于空性吗？是明清的部分多一点还是空性的部分多一点？

哪一个占主导位置？还是明与空并不可分？我们确实非常有必要这样反复地去探索和细查。只有透过这种方式去探查，一个很好的禅修者最终会挣脱所有疑惑之网，修行上获得很大的进步。所以我们应当以这种方式去深入探究。

第二，法无我的修法，我们可以如下观修：法指的是心和心以外的一切事物。所谓的“法我”就是对内在和外在的事物生起对立的观念，而且将它们执着为真实存在。从究竟实相的角度而言，其实并没有心以外的法，每一个事物都属于法我的范围。这一点我们可以透过分解事物来证实，每一个事物我们都可以将它逐渐分解一直到最微细的原子。当你尝试在分解后从最微细的法当中找出它隐藏的本质，你将一无所获。虽然这些现象不曾真实存在过，可是我们从无始以来就习惯将它们执着为实有的。其实这些现象或事物只是如梦一般的存在着。

如孩子般天真的众生们，心自己会显现成其他现象和形体，感觉他们就是心外之物。现实中这一切的显现只不过是心的投影，继续这样地探索细查。既然一切形体和显现都不是真实存在的，而它们和心又不能分隔，所以心也不可能真实存在。

虽然现象会以不同的显现出现，但是它们并不能分为多体或一体。同样的，心的本质即不是一体也不是异体。当我们以如此的智慧去深入探讨心的本质，我们将发现它究竟的本来面目无论在心内或心外都找不到。不仅如此，我们也会发现其实过去的心找不到，现在的心也找不到，更没有未来的心。当念头生起时，心并没有从别处而来。念头消失的时候，心也没有离开到别处。当我们寻找心的时候，就会发现找不到它存在的空间，没有任何形体和现象。

直视你心的真实面目 – 当下这个明显的觉知。它到底是什么？是肉体还是心？如果是心，如果心真的存在，它肯定有一些实质吧？那到底是什么样的东西呢？它会不会有个形象、形状、颜色或其他的显现呢？它到底在身体的哪个部位？它在肉体里面、外面或之间呢？

心的开始，中段或结束是看不见又认不出的。所以，我们需要以智慧来观察探究，并不要在你看不见这些“法”或显现真实本质的当儿将它们概念化而接着想，“它是恒常还是无常的？是空还是不空？是干净的还是有垢染的？”等等。一定要避免将感受，观念等概念化。

就这样，用你的智慧去分解剖析。不管以什么目标作探究的对境，当瑜伽士或瑜伽女证悟这对境的究竟本质其实了不可得的时候，这时就进入了无概念禅定当中。在你以智慧深入细查目标的真实本质后，或从它的形象和其他等角度去剖析，你将进入一种禅定。这里所谓的禅定是指禅修注意力不耽执于任何形象或显现，也不执着于此方世界或他方世界。既然任何形象或显现都不能认出辨识点，这种禅定可以说是超越识别的，从而产生无上的智慧。

第二个支分是安住修。这必须要经过深入探究细查一切法的本质直到体悟确实了不可得，自然而然就会进入一种超越概念和分析、没有任何造作、非言语所能表达、万法消融为一的境界。然后在这了了分明的觉知下，安住在自己自然的本性当中。

尝试在这境界中安住不受干扰，越长世间越好。

如果你是一个禅修初学者，当你赤裸裸的看着自己的心，你将体验个体消融的感觉。你只需要让正念自然地安住在这境界中，然后放松。在这了了分明的境界中自然安住，不需要做任何事、没有任何禅修的对境、没有辨识点、没有生灭、没有压抑、没有空或不空。当你的修行逐渐深入时，只要在念头生起或现象显现时，你就能马上直视它；无需任何勤作就能将心自然地安住在它的自然本性中。

在你的修行得到更高的成就时，你可以不需要依靠任何对境目标，毫不造作、不用费劲的状态下自由地禅修。

在浩瀚如海的佛法经典中所传达的究竟教义无非是：找回那颗未经改造、最原始的心。

没有比证悟这个更甚深的法了，那就是：当任何念头生起时，让它自然生起不要去执着。执着你我二元分别念其实是轮回的根。我们都知道执着于负面的都不好，比方说烦恼三毒¹⁰炽盛肯定会带来过患，这一点是很清楚的。但是即使执着于正面的，包括执着于见解、禅修和行为，也会给解脱造成障碍。所以，无论发生什么或生起什么念头，都不应该执着。这是至高无上的道，这也是它的修法。

依靠这种方式我们可以遣除疑惑和颠倒的知见。每当你发现自己跑神了，生起贪心了，马上提前正念把心专注在禅修上。

当你发现心厌烦了，可以思维禅定的功德，培养欢喜的心。

¹⁰ 三毒指的是相续中的贪、嗔和痴（无明）。

当你开始乏困时，你会发现心越来越昏沉和浑浊。此时应如上所说将注意力放在开心而正面的目标上，用紧的方式禅修。这样有助于对治昏沉散漫的心。

如果你放任散漫昏沉心会变得更散漫，这时你将达不到内观的境界，你的心会完全被障蔽。因此，当你昏沉时需要积极地提起正念。如果你的心是平稳地安住在当下，那就不用任何勤作。

当我们在内观禅修时，你的智慧会变得敏锐占主导地位。寂止的定力就会变得像风里的酥油灯一样，成为散乱的猎物。这时你需要将禅修的专注力转到寂止的修法上。反过来说，当寂止成为主导地位时，我们有必要专注于开启智慧。只有当寂止和内观境界达到平衡，心自然就会安住、感到身轻心安。

如果你感受不到身轻心安当下可以开始思维：“三界六道都是虚拟的，好像梦或海市蜃楼一样。一切还未证悟究竟实相的有情众生依旧因颠倒梦想而被困于轮回苦海中。我将尽一切能力确保他们都能证悟一切法的自然本性（法性）。”这样思维可以引发我们的大悲心和菩提心。

当我们说六度般若蜜离不开空性，指的是什么？主要是告诉我们在行持布施度、持戒度、安忍度、精进度、和禅定度都不能离开空性的摄持。同时，空性也离不开智慧。这样将空性智慧融入在六度般若蜜多的行持中，以布施、持戒等等作为方便法，可使我们圆满证悟本初自然具足的一切智智（尽知一切的智慧）。透过行持六度万行可以让一切智智逐渐展现，它并不单纯的只是从智慧中生起。所以我们可以说行菩萨道必须具备智慧和方便法。由此可证得无住处涅槃，即不堕入涅槃和轮回的两个极端。

有着智慧的力量，菩萨们不会陷入轮回；因为大悲方便的力量，菩萨们也不会贪著涅槃的寂静。这说明为什么在我们以无上智慧进行禅修时，或在消融的法界中安住时，我们不会在此时行持方便法比如布施等等；¹¹但是我们透过前行和后行的方便让智慧生起。当我们在禅修时让心自然安住在本性中，这是培养智慧；如果我们为了培养大悲心而把心专注对境锁定在有情众生上，这就是依靠方便法修行。所以说我们需要同时依靠智慧和方便。

一个人如果长时间禅修大悲心和菩提心，他的境界会越来越高，他的相续也会逐渐成熟，他将明了地证悟无上智慧 – 远离一切分别执着概念。这位菩萨才能称为真正的佛子，真正的区别于芸芸三界众生。当菩萨安住在证悟的法性中，认清法界万物的究竟实相，再逐渐地提升修行的阶位和净化障碍，最后一定会证得圆满正等觉的果位。

¹¹这是影射莲花戒论师当年推翻摩诃衍那和尚的观点，和尚认为你只需要智慧不需要行持任何方便法。

7. 生起次第 – 观修方便法

显现上金刚总持曾以无数的教法来度化不同业力根基的众生，可是其主要传达的教法精髓是让所有的众生都能入道并证得金刚乘的果位。当我们真正入道时，将透过发起强大的心愿我们能帮助一切众生证得佛果来训练我们的心。

当一个修行人从大乘发心行为进入金刚乘果位的修持时，他需要接受灌顶来成熟相续。而且仅仅接受灌顶还不够，我们还需要严守三昧耶戒或是密宗誓言。如果我们守好三昧耶戒，即使我们不曾禅修，也可以在七世之内得到解脱。

三昧耶戒的根本就是不能违背上师的身语意。如果我们能以如此的虔敬心祈祷上师，自然会得到加持。所有证悟的功德和体验将融入你的心就好像结了冰的湖在夏天里被融化的时候一样潺潺而流。

这里需要修两个道次第：生起次第之方便和圆满次第之智慧。如果我们并没有缺乏出离心、菩提心和信心的福报，那我们应当好好的把握精进地修这两个法。首先，还是非常有必要去了解和体验基本地基道果。好比在放射箭前必须先锁定目标。同样的，我们也需要明白净化心的目标是为了证悟什么？我们净化心的目的就是为了认出我们内在的本质 – 那个始终超越束缚和自由，超越任何二元对立的本初。

那我们要净化的目标到底是什么呢？就是所有暂时、突然生起又未曾真实存在过的显现，他们都是由于我们对万法的错误知见而产生的错觉。我们需要以实相的智慧和一切与实相智慧有关的道作为净化的力量。因此我们必须证悟本基。

道是让我们证悟的修道，也让我们证悟一直向往的修行结果的道。除此之外，基和果应该是一体的因为有着同样的本质。这三个要点 - “基道果”要清楚明白。

不管是在基道果的任何一个过程中，我们的心的本来面目、我们的真如是不变的。它不增也不减，超越一切肯定和否定。

不仅如此，而且轮回里一切不曾真实存在过的相对实相却由于我们过去的业力习气加上颠倒的知见却暂时显现在我们眼前，即不能追溯过去也不能找到未来，他们一直都是缺乏真实性的。就好比在梦里的儿子一样，他未曾真正出生所以不可能死。在究竟的实相中，一切都是平等的，没有生也没有灭。不管从显宗或密宗的修行上，这都是非常重要的。如果我们还不明白这一点，一直在盼望“有朝一天我一定会达到想要的结果”，那我们已经误解了。这说明我们对见修行果的基本意义还没弄清楚，所以首先应当让自己熟悉这些修行要点。

当我们已经完全明白了这点，我们可以正式进入修道，可以有很多方法入门从略到广，最关键的一点是：要修的本尊其实我们自身已经具足。最真实究竟的本尊面目其实就是我们自性的光明智慧、菩提心的坛城。

世间万事万物的显现从来没有离开过它的本质，但是对于还未证悟这一点的有情众生会将自己和本尊看为不同的个体。当我们像茧一样完全被业力和五毒烦恼束缚包围时，本尊就是智慧的化身 - 解脱的智慧。

当我们圆满证悟了法性真如，自利方面我们足以实现。而在利他方面，无量的智慧、爱、力量、发愿力和大智慧透过结本尊的象征手印显现，比如文殊菩萨，文殊阎魔敌等任何一个寂静或智慧本尊，还有坛城的化身。本尊形象的显现表示证悟的身，咒语代表证悟的语言，禅定觉知代表证悟的心，以此赐予我们所求的悉地¹²，让我们得到永恒的快乐和达到究竟的解脱。观修本尊的形象，念诵本尊的咒语，参加本尊的法会和圆满闭关是为了让我们修成本尊的外在功德。

圆满本尊内在的功德的修法如下：观想本尊在中脉形成智慧的气或是极其微细的智慧能量和红白菩提。我们的三门以及不清净的心所感受的一切事物只不过是业力的显现而已。因此我们需要观想内在本来已经具足的本尊坛城一直存在于我们细微的脉之间。我们成就密咒不能和气分开。

¹² 悉地指的是瑜伽士的修行成就。它可以分为“共同”和“不共”悉地。共同悉地是指证得五通：神足通、他心通、天耳通、天眼通和宿命通。不共悉地是指圆满正等觉的果位。

这一切的根源是心，在一个光的楼阁里，存在着菩提心的精华和永恒大乐的本质。将一个人的注意力转向无为和清净，会慢慢认出心的本质。

根据本尊密的修法，当我们了知心的本来面目，本初的无生、自生、认知，一切空间包括轮回和涅槃都是平等的。没有一个外在的本尊可以证得或从心的本质分开，不要勤作费力它已经同时存在了。

其实轮回和涅槃都只是万物本质里的一种幻像。所以不断的练习将心安住在清净的觉知 - 那个纯粹而无造作的智慧，是佛法的精髓。接受了这样的修行窍诀，瑜伽士或瑜伽女跟着窍诀实修一直到证悟了从无始以来本尊和心是不能分隔的。这就修成了本尊密的功德。

在轮回和涅槃中所摄的一切法在各自的世界里从未真正存在过。他们都只是心自然和投影和本初的心性。而本初心性其实无别于心的本来面目。在这一刻，对我们每位来说，心最真实的本质无非是：无分别的智慧 - 心性的本质，无止地觉知当下，空性光明，超越任何概念的组建。

我们可以三种解脱道来解释以上的说法，首先第一种解脱道是空性。它并不是新创的东西，而是我们天生具足的，没有附带任何条件，空性的本质。空的本质是不能被标签，更不能被我们概念意识所诠释的对境。第二种解脱道 – 超越一切能准确描述的特征。在这平等的法性中，超越了一切能证和所证，在也没有值得追求的了。这说明第三种解脱是指不追求结果。

当我们在修法中观想本尊的坛城和迎请本尊时，首先我们需要观想本尊所住的无量宫殿，然后才开始迎请本尊。

观想生起本尊的无量宫殿一共两个步骤：首先是净化我们的住所环境，接着观想无量宫殿。第一个步骤里，我们被净化的是有情众生所住的外器世界。一开始我们有空的元素，然后有了心识就成了外器世界形成的主要因素。外器世界由众生的共同业力而形成，只有相同业力的众生会看见一样的世界，因为过去的业力和习气影响了众生的心和知见。

当共同的业力成熟时，众生就会看见一样的世界。这指的就是坛城里的四大洲和须弥山¹³。将这些世界净化成佛的刹土，回归道万事万物本来清净的面目 – 法性真如。

透过五个种子字 – E, YAM, RAM, LAM, 和 SUM 发光，达到净化的效果。这能净化五大元素和对五大元素的执着。在基和果结合的同时你要生起佛慢¹⁴，观想那是五大元素，也是五部佛母¹⁵和眷属的本来清净面目。

第二步，我们观想生起本尊的无量宫殿。这时我们要观想净化有情众生的住所和对住所产生的执着分别。将这些执着分别念净化然后融入法性中的本初智慧，一切都是难以形容的，这里变成了一切佛的住处。这自生的本尊无量宫殿就是万法本性的宫殿，一切本来清净的显现和其本来面目的清净刹土。由此观想净化一切显现，一切都是如佛土般清净的。

¹³ 须弥山：根据佛教宇宙观，须弥山是在三千大千世界的中央。

¹⁴ 佛慢：“佛慢”是一种特殊的身心状态，很难用语言文字准确表达，它表现为充满自信与智慧。即完全有把握带领众生超越“六道轮回”苦海，到达觉悟解脱之“彼岸”。

¹⁵ 五部佛母：他们是五部佛的佛母。五部佛有 – 如来部（大日如来），金刚部（阿閼如来），宝部（宝生如来），莲花部（阿弥陀佛），羯摩部（不空成就如来）

接着从前面的五个种子字¹⁶幻化出“BHRUM”字（藏语发音为 DHRUM）散发着五色光。然后观想那些种子字降到须弥山顶。发光的“BHRUM”字开始收光逐渐幻化成本尊的无量宫殿，这是从积累福德资粮和智慧资粮的因而生起。无量宫殿的本质是五智慧¹⁷，它遍满圆满的装饰，形状和结构。

了解这些必要性和无量宫殿象征的清净本质是非常重要的。我们称之为“回归本来清净”。但是初学者很难在一座的禅修时间将所有的象征和含义都记住。所以，你可以记住本尊无量宫殿的生起象征超越一切想象的清净和证悟功德。这是让我们达到相似回归本来清净的作用。

¹⁶ 很多观修法都会以观想本尊的种子字作为开端。然后本尊的宫殿和本尊的形象从种子中生起。比如观音菩萨的种子字是“HRIH 舍”字。

¹⁷ 五智慧：五方佛的智慧。（1）法界体性智慧，（2）大圆镜智慧，（3）平等性智慧，（4）妙观察智慧，和（5）成所作智慧。

总结一下，我们观想本尊的坛城，从空性中幻化出佛的无量宫殿。这样修持等同于在诸佛的净土中修持，这时我们必须要对不能分隔的基和果，以及他们的清净和圆满生起强烈的信心。

修生起次第的第二个方面是观想本尊的形象。首先我们观想本尊的座垫，这里我们要净化对概念的执着，因为有情众生的习气倾向于执着留念在母胎从父精母血结合一直到出生期间所感受的温暖和湿度等等。经过这样的净化最后我们能证得佛的化身境界。化身以不同的形象出现目的是为了度化需要被调伏的众生，让他们不被四种出生方式¹⁸玷污（障碍）。觉醒的心本自清净，是智慧和方便的结合达到究竟的智慧和明清的状态。

¹⁸ 四种出生方式：（1）从母胎而出生者，称为胎生。（2）由卵壳出生者，称为卵生。（3）即由粪聚、注道、秽厕、腐肉、丛草等润湿地之湿气所产生者，称为湿生。（4）蜕壳飞行蛾虫之类，称为化生。

修行正道可以达到净化的目的，首先开始观想在本尊的无量宫殿中央有着一朵莲花，莲花上面是红色的太阳坛城，在这之上有一个白色的月亮坛城。太阳和月亮坛城以重叠方式出现在那朵莲花的中央，然后观想本尊和他的眷属都各自安坐。根据密宗续部，金刚界五部的部主会分别坐在动物、宝座、日、月和莲花座上。大乘菩萨们则分成三层坐在日轮、月轮、和莲花座上。和六道相应的六尊佛只坐在莲花座上。愤怒的护法神则全坐在日轮上。以上提供的只是一些列子，每一个本尊修法都有各自的观想方式，一般在仪轨上仔细列出。

座的象征涵义如下：狮子撑着的宝座代表四无畏；大象支撑的宝座象征十种证悟功德；马支撑的宝座则表示幻化力量的四根柱子；孔雀支撑的宝座象征十种摄受力；还有以鹤作支撑的宝座则表示以四摄法调伏有情众生。

日和月在一起表示方便和智慧不可分隔；莲花象征纯洁无瑕；宝座代表圆满众生的愿和希望。

同样的，愤怒尊的座象征摧毁愚痴，执着二元分别，业，五毒烦恼，四魔¹⁹等等。这些会在本尊修法仪轨中仔细阐述。

第二个阶段关于生起本尊和坛城是根据三金刚（身金刚，语金刚和意金刚）修法而建立。回顾前面提及的四种出生方式，从净化胎障的角度来说，需要被净化的是神识入胎的过程从中阴身投入到父精母血的结合中，然后在母胎里慢慢形成身体。在观想境里日轮是父精，月轮是母血。观想种子字降下到本尊的座上，这表示清净神识入胎后结合到红白菩提交融¹⁹中，随后慢慢发展成胚胎、胎儿的身体。

¹⁹ 红白菩提交融是神识的肉体由父亲和母亲的身体授予，在受孕的那一刻发生。红菩提是从母亲身体所得，而白菩提从父亲身体所得。

当种子字化成你修持的本尊手上的法器，这观想净化神识进入母胎后与红白菩提结合的过程。当我们观想种子字发光和收光，是在净化胚胎在母胎中慢慢成长的过程，身体渐渐形成、有了感官，四大元素组合的运作。观想种子字化成本尊的身体时，可以净化有情众生身体上的习气因为身体是在子宫里形成的。如此观想生起本尊可以将任何投生方式所造成的胎障彻底净化。

当我们修生起次第观想本尊时，必须时刻记住三个主要条件：清楚和生动的观想，生起佛慢，和回归本性清净。如果我们能依此条件而修本尊法，我们可以净化对世俗显现和观念的一切实执。这一切果都是从禅修此法的道而来。

这里显现指的是我们的五个感官所见或所触的一切物体，比如说形象和其他等等。净化这些的方法就是怎么观想得非常清楚和生动。

有着清楚的观想表示可以将宇宙观想成本尊的宫殿，宇宙里的一切都是本尊的化现，一切声音都是本尊的咒语，不让心随着事物而开始散乱增添妄念。

刚开始的时候，你需要加强观想能力，把注意力放在本尊的完整坛城、所有坛城里的本尊同时出现，还有主尊的整体形象。然后非常仔细地观想，从本尊顶上的五佛冠一直到他的坐垫和宝座，本尊形象上的每一处包括手上的法器，身上的装饰等等。当你的观想能力很强时，你可以用心看得很清楚和生动，整个坛城和所有的本尊都能瞬间同时出现。继续练习你的观想能力就会逐渐加强，观想的画面就会越来越清晰生动就好像群星的光辉照射在清澈的湖面上。把你的注意力集中然后将心自然安住。观想时你可以从比较容易观想清楚的地方开始，然后逐渐扩散。没有固定的次序或观想的次数，可以随着个人能力而作调适。

这样修持一段时间，观想技巧会越来越娴熟。我们可以透过以下的征兆决定观想能力是否达到平稳和清晰：本尊形象上的每一个细节，甚至眼睛里眼白和瞳孔颜色分明，都能观得非常清楚。同时也生起明清得觉知，并不是昏沉或浑浊的状态，那就是明与空的结合状态。本尊的形象并不是像彩虹那种没有生命力的现象，而是栩栩如生的出现和停留，本尊的智慧身如此生动而透明的。本尊的身体不只是你用意识构图出来的或是依靠幻想拼出来的概念，当你观想本尊形象时他是真实存在的。如果达到了以上阐述的四种状态就正面你的清楚观想的能力已经很娴熟。这时我们的观想不应该就此松懈或淡忘下来，本尊清晰明亮而生动的外形不会变得暗淡、闪烁、或是像被雾或笼罩一样。就算我们已经安住在本性较长的时间也一般不会被微细的妄念干扰，这样我们就修成了观想法。不管我们是在观修哪个步骤，或许在观修本尊的脸、手、或是全身相、或是观相着本尊降临或安住、放光收光，等等，我们都可以随心所欲地切换。这就是本尊法修得比较稳定的征兆。

观修本尊生起次第第三个条件中的第二个就是生起佛慢。生起佛慢是为了对治我们对爱我执和我爱执的烦恼。我们特别执着自我，也执着于认知一切事物是真实存在的。首先，我执，指的是从无始以来就有着对“我”的执着。和清楚生动的观想本尊的条件相比，生起佛慢更为重要。如果我们还没有十足的信心相信我们和本尊是无别的，哪怕我们能将本尊观想再清楚，我们还是依旧会被困在世间的思维中不得解脱。很重要的一点，我们在观想时看见的本尊不能把他当作只是一个让心专注的目标而已。我们应当觉知观修者和本尊是不能分隔、无二无别的。当我们一直如此训练我们自身于本尊是无二无别的，这种佛慢可以帮我们遣除很多障碍，而且他还可以摧毁我执。其实我们的心和本尊的本质是一样的，我们的身体就是坛城，而我们的声音就是密咒的本质。一切从本初都是佛坛城的本来面目，只是观待我们什么时候才有机会一窥一切真相的本来面目和相信它。这就是本尊的修法，并不是强迫你将不清净的东西观想成清净的。

修本尊生起次第法的第三个条件是“回归自性清净”。这是在训练显空双运的力量，即认识本尊显现的身相可是却不曾偏离过法身的自性。执着于外界的一切现象，并认为他们是真实存在的，这称之为“实执”或“法执”。回归自性清净的教法是为了对治法执。本初自性的坛城是超越限制的概念，包括脸、手、颜色、形状等。可是，佛证悟的功德如三十七道品²⁰等，以概念式象征为本尊的无量宫殿和本尊特有的面相、手和很多不同的装饰。这一切标志都是指向究竟实相的本来面目。

以下是观想本尊相达到净化目的的几个例子：一面的本尊表示法身胜义明点；三面的本尊象征着三身（三种佛身）²¹。六臂表示六度波罗蜜；四足表示摄受众生的四种方法。

²⁰ 三十七道品包括：四念住（处），四正勤，四如意足，五根，五力，七觉支，八正道。

²¹ 三身：又作三身佛、三佛身、三佛。身即聚集之义，聚集诸法而成身，故理法之聚集称为法身（梵 dharmakāya），智法之聚集称为报身（梵 sambhogakāya），功德法之聚集称为化身（梵 nirmāṇakāya）。想看进一步解释可以翻阅堪布桑珠仁波切的书《了解佛教》。

两足表示福德和禅定；本尊以跏趺坐安坐表示轮回和涅槃无二无别。三眼表示同时照见三时（过去，现在和未来）；四根尖齿斩断轮回的模式。本尊双身像表示方便和智慧的结合或远离一切平常的；当本尊显现赤裸的身体，没有穿衣服表示脱掉一切的概念束缚。本尊以白色的身体显现，表示了洁白无暇，指向如大圆境智慧。黄色表示证悟功德增上和平等智慧。红色表示强而有力的北行；绿色表示没有障碍的圣道和证得圆满智慧。黑色表示永恒不变的法性和本性的智慧。

手上的法器也表示着不同的象征。一个五股金刚杵表示五种智慧；武器轮代表斩断五毒烦恼。珍贵宝石表示一切善业增长；莲花表示完美无瑕。金刚瑜伽母的弯刀表示切断一切概念式和邪见；嘎巴拉（颅器）表示无分别智慧/充满着鲜血的颅器表示消灭四魔。

²² 四魔：指恼害众生而夺其身命或慧命的四种魔类，即烦恼魔、蕴魔、死魔、天子魔四种。

卡张嘎（三叉戟）也有特别的象征，可是你可以在修法仪轨里找到最准确的象征说明。

以上阐述的三个条件在观修本尊法来说特别重要，所有我们可以透过观想每一个象征来训练我们的心，有时交替着观想直至熟练为止。

在显宗的教法里，我们会利用各种方式去对治不清净。比如：为了对治实执，我们将万事万物逐一拆析直到最细微的原子结构；为了对治我执，我们观修无我，等等。对治的含义就是使用相反的力量去克服问题。在密宗的教法里，我们并不这么做。其中一种密宗独有的方便法就是用同类的力量去解决问题。就好比我们需要注入水才能将耳蜗里的积水引出来；我们需要用火来减低被灼伤的疼痛。我们依靠观想本尊的形象来清净我们对实相的颠倒执着；我们培养佛慢以对治我慢，等等。同样的，我们观修概念来破除概念这就是密宗在消除一切不清净的观念。这就是生起次第修法被视为方便法门。它解释了在密宗修行里面我们并不排斥概念或烦恼五毒，可是这并表示你可以沉浸在世俗的概念和五毒烦恼种。

接着，是念诵瑜伽，佛证悟的“语言”层面。当我们在念诵咒语和祈祷文，我们是在净化对世俗语言的执着和一切相关的习气。一遍又一遍地重复念诵咒语就是净化地力量。在重复咒语时，我们在制造成就果（证悟的语言）的因。透过“证悟语言”的力量我们可以帮助有情众生，满他们的愿。其实念咒的功能或好处就是，在念咒的当儿我们是在呼唤迎请本尊降临；就好像我们平时呼唤一个人的名字，他自然地会向我们靠近。“本初的智慧”（梵语 jnana）指的是了知本尊是我们的内在从本初具足的。“萨埵”或“勇士”指的是那些已经远离二元对立的偏见执着的人。“三摩地”是指当心非常专注没有散乱的状态。

咒语积累的初级阶段(藏语 nyenpa)，指将智慧本尊拉得更接近你的心相续。相似阶段（藏语 nyen-nyen）则把我的心和相续融入到本尊的智慧。本尊相应阶段(藏语 drupa)指的是你已经完全精通或控制智慧本尊。

大圆满（藏语 drupchen）指的是已经圆利益众生的四种佛行事业²³。这四个阶段不一定会同时在一个仪轨里出现。所有修法仪轨里的念诵部分会注明成就哪个阶段。

当你在念诵咒语的字母，连成不间断的“吽”字，感觉所有的本尊都在持续的念诵这咒语，宇宙和宇宙里的一切包括树和森林都是本尊的自性、本尊的显现；每一个声音都是咒语。这样观修，功德和力量会越来越增上。如果你念咒时非常散乱，你将不能成就圆满悉地，充其量只能遣除一些普通语言上所造成的语障碍。这也是为什么我们提倡念咒时要一心一意，保持在不散乱的状态当中专心地观想本尊的显现，念珠，发光和收光。当你在念咒时，专心致志地念诵和生起信心，包括保持在单方面地虔诚和信心，而不是用概念分别的心去检验和分析咒语。这说明不需要去解释或翻译到另一种语言像空行的文字和咒语，可能障碍你念诵时达到咒语里的真谛和愿力。

²³ 四种佛行事业：息业，怀业，增业和诛业。

普遍来说我们念咒是对本尊的一种祈请，依靠念诵本尊的名字让我们生起本尊证悟的心。事实上从智慧本尊的角度并没有所谓的能祈请或被祈请，没有能听和所听，更没有远近之分。可是，当我们在念诵智慧咒语时，它的本体是法身、是一切佛证悟的语言；我们逐渐在消减障碍直到完全清净。障碍清净得越多，我们的心越能和本尊相应，这就是智慧本尊的加持融入了我们的心相续。

在消融的阶段，如果你修本尊相应法（藏文 drubpa），观想了他生本尊那就更深入地安住在它的智慧本体。如果没有观想他生本尊，只需要迎请智慧本尊然后慢慢消融于法性（一切万法的本质）中。然后一切众生融入到自生本尊。如果你只是观想自生本尊，而你的本初智慧是不来不去的，你可以随着仪轨里的消融阶段修法将宇宙消融变成光。光化入本尊的无量宫殿慢慢地消融，从外至内一直到所有地本尊和他们的眷属。

所有本尊眷属融入到主尊无二元对立的结合。女性本尊融入到男性本尊。男性本尊融入到自身心间的智慧本尊。智慧本尊慢慢消融于咒鬘中，再融入到中间的种子字，或是因三摩地。将你的心专注再种子字上，种子字慢慢的消融从最低部一直到那达的顶端。然后一切消融于法界、无造作的空性当中。在空性中安住，越久越好；这就是圆满次第。

8. 圆满次第的修法

在圆满次第里，心全然的放松安住在本性当中，明清的觉知会浮现。直视心的本性，它到底是什么样的？认真的看清楚自己心的本质。当你熟悉了这个修法和持有坚定的见解，确实心在没有任何做作和辨识的情况下会呈现光明而清晰状态。这种明清和空的觉知是超越文字语言和概念所能描述的，就是一种赤裸裸、没有生灭、清晰、当下的觉知。

就好像你遇见了前所未见的事物，体验前所未体验的现象；你知道、你相信、你确定，可是却无法用语言描述，这就是圆满此次。这种不生、不灭、辽阔无别、保持在当下、明清的觉知，就是大手印或法身的境界。这是最究竟的皈依三宝，一切咒语的真谛或本质，也是佛的坛城等。在觉知当下的一瞬间，积聚了法、报、化三身。法身就是一切万法的自性，超越任何描述和定义；报身是从未停止过的本自光明；化身就是前两身-无二元、无分别的化现。

我们的心相续的本质，是本初的觉性、本自清净、显空无二、悲空双运、方便和智慧无二、生圆次第相融。它就是那么纯粹地安住在心的本性中，明空无别的觉知。除了这个以外没有任何其他能修、所修或所得。在我们日常生活的行住坐卧当中一直保持这种觉知；不管任何妄念或情绪生起，只需要保持觉知认出它就可以。

这样做，你的心会变得越来越清晰，就好像掉在湖面上的雪花。如果可以长时间持续修持，最终你会很自然的进入这种境界，并不需要刻意将心专注。在你的行住坐卧里，你那明空无别、赤裸裸的觉性会逐渐变得清晰明显。

现在我们介绍将念头转为法身智慧。当我们的心自然而放松的安住时，直视心的本来面目，它辽阔无垠、清晰而明亮的、觉知当下、没有念头生起。当你自然安住时，不管什么念头生起，你需要直视念头的本质。继续禅修，坚定见解，这些不停止的念头就这么赤裸裸的展现它明空的本质。举个例子，想想在海面上起伏不断的海浪，他们就是海的一部分。并不会在没有海的地方找到海浪；当然也不会找到没有海浪的海，就是这样的不可分隔。在明空的觉性中，念头生起，而这些念头和明空的本质是不可分隔的。当你探究心的本质时，你会发现一无所得。那念头的确实位置到底在哪里？其实念头本身是没有分别的概念。如果可以认出这些本质，你的心将充满愉悦和美妙。

即使是生起了负面或不好的念头也不需要排斥或抗拒它，你只需要运用智慧去观照它。不管你有什么样的挂碍，只要你证悟这殊胜的窍诀 – 认出所有妄念或现象的本来面目念头会自我解脱，你可以在这一生成就佛果。当你生起了非常强烈的贪欲心，这时不要跟着贪心走或迷失于贪心中，应该马上观照贪心的本来面目，然后将心安住在其自然本性中，丝毫不会被动摇。欲望或烦恼生起时是找不到根源的，这就是所谓的不抗拒欲望或烦恼，让它自己净化回归到本性，欲望会自然解脱。这就是妙观察智，这就是阿弥陀佛。同样的，当五毒²⁴烦恼生起时，不要跟随它们或沉溺于当中，只需要直视它们的本质然后自然安住。这样做可以让本自清净的情绪或烦恼自然解脱于它们的自性中。它们虽然生起了，可是却没有任何根源。这就是五方佛²⁵，也表示了五方佛的智慧。不管是任何念头或情绪的生起，你就直接观察它的本性然后安住于法性当中。这么做可以让念头或情绪自己解脱，因为它们本来就不是实有的。这种转五毒为道用的修持可以透过口传，要好好了解其中要诀和持续的修持。

²⁴ 五毒：这是凡夫内心所生起的五种烦恼：（1）贪心，（2）嗔心，（3）愚痴心，（4）傲慢心，（5）嫉妒心。

²⁵ 五方佛：又称五部佛，包括：（1）佛部中央大日如来（Vairochana），（2）金刚部东方不动如来 Akshobhya，（3）宝生部南方宝生如来（Ratnasambhava），（4）莲花部西方阿弥陀如来（Amitabha）（5）羯摩部北方不空成就如来（Amoghasiddhi）。

现在介绍将现象转为法身智慧，让你的心安住在自然没有造作执着的状态中。虔诚地祈祷上师融入你的智慧，专注的让心停留在无二元分别状态中不要散乱。当你长期这样修持，一直保持在心的本性中，一切显现都不会被看成心外之物或把它当作别人内心的投影。每一个显现非常清晰地生起，和心是不可分开的。我们内心的光明本自具足而且恒常在照耀。可惜当我们没有认出这些显现的本性，而去执着这些显现为实有，以为它们是单独存在的。这种想法是会让你被所有事物的显现而蒙骗。其实一切显现是不能和心分隔，不是说心和显现曾经是分开的，然后将它们融合。心和显现本来是一体的。除了我们的心本自具足光明，心外的世界没有任何事物有微尘许的真实存在性。当不同的显现出现在你的意识，只需要知道它们的本来面目是和心无二无别的，超越任何生灭，存在的界限。

出座后如何保持境界：让破灭轮回错觉的知见作为你禅修的腿；你的心戴上万法无常和死亡随时降临的徽章；将对今生一切事项的执着抛得远远。信心是禅修最重要的条件；对上师生起虔诚的信心，把他视为真正的佛，然后对上师以最虔诚的心作祈祷。禅修时，将心安住在辽阔无垠、明空双运的觉知当中。安住的时候，无论有任何细微乃至粗大的念头或烦恼生起，马上认出它们。当你认出它们时，它们自然而然会消失，因为它们本来就没有自性、没有真实存在过。

当你照着以上所说的方式禅修，你会体验各种不同的境界或“现象”，可高可低。有时，你会体验到明空无二，坚定的见解；有时，你会体验乏味、昏沉、黯淡，你可能怀疑是不是修行出了什么问题。有时，各种情绪或念头会突然爆发，心中的怒火在熊熊燃烧。这些都只不过是禅修的一种体验，并不需要去执着它。不要被它牵着走，也不需要抗拒、排斥它。你只需要保持觉知，让念头自然生起然后看着它自然消失，不需要尝试改变它。如果心此时是静止的，就让它继续静止，不需要添加任何勤作让心生起另一种境界；如果心此时是妄念纷飞的，就让它继续生起妄念，你只需要保持觉知认出一切显现的本来面目，并不需要刻意勤作让你的心静下来。

如果你发现自己陷入昏沉或疲惫，提起你的觉知专注地祈祷上师，然后继续禅修。你会发现疲惫会自然纾解。如果你觉得心太活跃和容易受刺激，你也照着前面提起的方法对治，然后继续禅修。过度敏感和很活跃的心会自我释放，明空双运的自性会越见明显。

就这样的，不论任何现象或显现生起、体验苦或乐的觉受；如果你马上以觉知观照，它们自然会被净化，也会自然地解脱。

万法生起六根前，
自生自灭随它去。
唯有证悟自心性，
三毒五毒不能侵。
若不证悟自心性，
尽管勤作各修行，
来世只生更善趣，
如何证得究竟智？
须知烦恼自解脱。

有如以上所表达的，当你的内在已经生起定解，你的修行已经圆满成功；你的心将完全苏醒，证得佛陀的果位。

著名的密勒日巴曾说过：

因为遣除了两种障碍和破除了两种我执，称为“桑” (SANG) 。

因为证悟自性和展开自性光明的觉知，就是“杰” (GYE) 。

当人们问我，这是我对“桑杰” (佛陀 - 觉者) 的定义。

总结

这总结了次第禅修的窍诀编著，涵括四转世心，培养慈心、悲心和菩提心的禅修方法，菩提萨埵的行为 - 四无量心，寂止和内观的修法，生起次第和圆满次第；缘起性空的见解。我从以下的法本收集了上述的修法：《法称论师之五支圆满道教言》，《中观庄严论》 (Gomrim Barpa)，《生起次第之教言》 (Kyerim Zindri)，《直指大手印》 (Chagchen Lhenchig Kyejor)，和其他法本。

我以此编著的功德清净一切众生的二障 (烦恼障和所知障) 以及习气。愿内外遍智 - 光明智慧的花早日盛开。

堪布根措桑珠于 2014 年 3 月 15 在噶千仁波切坐落美国俄亥俄州的中心圆满编著。