



༄༅། ཟབ་ལམ་སྟོན་འགྲེལ་ཆོག་འབྲེལ།

སྟོན་མེད་རབ་གསལ་སྣང་བ།

神圣阶梯

时轮金刚修习次第详释

གར་མཁན་སྤུལ་འཇམ་དཔལ་སྟོ་གྲོལ།

堪楚仁波切 释

༄༅། །ཟབ་ལམ་སློན་འགྲུའི་ཚིག་འགྲེལ།
སློན་མེད་རབ་གསལ་སྣང་བ།

神圣阶梯
时轮金刚修习次第详释

ཤར་མཁན་སྤུལ་འཇམ་དཔལ་བོ་གོས་གེས།
堪楚仁波切 释





香巴拉
Shambhala

目 录

序 神圣阶梯	7
总第一 外加行以及传承祈请	11
一 出离心的四个思维	13
二 祈请觉囊时轮金刚传承短篇	21
三 觉囊传承上师长篇祈请文	41
总第二 共同内加行	95
一 皈依	97
二 发菩提心	111
三 金刚萨埵	119
四 曼扎供	133
五 根本上师瑜伽	149
总第三 时轮金刚生起次第	173
一 俱生时轮金刚修法	175
二 稳森	191
总第四 六支时轮金刚正行准备	197
一 祈请成就六支金刚瑜伽	199
总第五 上师瑜伽外二篇	297
一 笃朴巴 (Dolpopa) 上师瑜伽 加行六支之上师瑜伽 伽降加持雨文	209
二 多罗那他 (Taranatha) 上师瑜伽 上师瑜伽勾召悉 地铁钩文	227

序 神圣阶梯

藏传佛教觉囊派的《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》的主要撰写人，是十七世纪伟大的多罗那他 (Taranatha) 上师。本书为《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》的注疏。印度和西藏许多过往的修行人，通过修习六支金刚瑜伽而证悟、成佛。据称，时轮金刚法与我们当今的世界极有关联。此法对促进世界和平、增进不同宗教信仰之间的和谐、以及建立与神圣人间净土香巴拉的联系，都有至关重要的作用。时轮金刚法的传承是如此珍贵和稀有，所以修行人在接受了尊者达赖喇嘛以及其他具格上师的灌顶后，只有通过觉囊派的时轮金刚传承并依仗《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》才能完成正规的前行以及其后的正行部分的修行。所以，面对如此殊胜的机缘，望万分珍惜。对能获得《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》以及为其做注疏的本书，望万分珍惜。

《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》又名“神圣阶梯”，指明了一条循序渐进的通往证悟和成就神圣的时轮金刚的修行之道。书中包括了六支时轮金刚瑜伽（又名六支金刚瑜伽）所有的前行修法。自释迦牟尼佛首次将此法传给香巴拉国王后，时轮金刚大法便盛行于神秘的人间刹土香巴拉。自十一世纪至十三世纪，此法首先传入印度，后传入雪域的藏地。六支金刚瑜伽是神圣的时轮金刚法的正行修法，修行人只有完美了所有前行部分的修行，才具格进入正行的修法。

时轮金刚修习的目的，是为了洞见我们本有的佛性。目前此佛性犹如一个深藏于地下的宝藏，一个层层包裹着的珠宝，不为我们所知。要发现如此珍贵的宝藏，必须有一个渐进的、次第有序的清除污秽的过程。时轮金刚大法就是这样的一个过程。当前，我们深陷在各种妄念和二元对立的分别执著中，不能自拔。层层叠叠的执取和烦恼（贪、嗔、痴，慢、疑）迫使我们不断地制造出各种虚幻的名相，不见实相真理。

在佛法的修行道路上，只有在一位具格的上师的指导下，才可能一步步地清净覆盖我们佛性的秽垢。所谓具格上师，就是不但在修行道路上有切身体验，并且在修证上有成就的上师。修行人在初始阶段必须通过不懈的努力懂得如何做一个人，要精心地培养、护持内在的善根，做到持戒、具善、生慧。经过一段时间的努力和修持，修行人便具备了摧毁、破坏盖覆着我们佛性的秽垢障碍的能力，便有机会窥见埋藏于污垢之下的珠宝。这样的机会越多，对我们本自具备的佛性便越有信心。佛性犹如浩瀚的海洋，当我们不断有机缘切身体验、亲眼见到这样的海洋时，我们的视野就会越来越大，直到有一天看到整个大海。简而言之，这便是成佛。

《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》里的时轮金刚修行之道，起始于对出离心的四个思维。出离心会激发我们去寻求佛法，会帮助我们生起对佛法真实不虚的信心，生起修习佛法的迫切心，以及生起并坚定修行佛法的勇气和决心。时轮金刚法的加行部有五个共同内加行，

和两个不共内加行。任何一种金刚乘都必须有这五个共同内加行作为基础。它们是：

- (一) 皈依（确保正确的修行之道，祈请并获得佛法僧三宝的保护）
- (二) 菩提心（殊胜的利他之心，坚定大乘的修行之心）
- (三) 金刚萨埵（忏悔净罪）
- (四) 曼扎供（创造修行的有利条件，积累资粮）
- (五) 上师瑜伽（帮助修行人与佛建立心心相应的联系）。

每座高楼大厦都是从地基开始的，同样地，任何一种金刚乘的修行，都必须以完美的五个内加行为基础。

修完以上五个共同内加行后，接着是时轮金刚生起次第的不共内加行的修法。在此修法中，行人将自己观想成时轮金刚，开始净观的修习。时轮金刚生起次第是为了让修行人认识到自己与污垢之下所藏的珠宝，即我们的佛性，毫无二致。生起次第的修行圆熟后，便可以进入圆满次第的特殊的瑜伽修行。此阶段的修行，需要首先在一个完全黑暗的关房内进行。圆满次第的瑜伽修行中，修行人有机会与实相直接接触，不断地修习，能见和所见的实相越来越广大，最终，一览无余，成就佛果。

本书针对《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》，作了一个简明扼要的注疏。每个加行，都有一个简介，旨在阐明加行的必要性，加行与加行之间的内在联系，以及修行要诀。在作注时，作者将《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》中的偈颂以段落形式，分段

给以解释。

按照佛教的传统，在听闻佛法时，有如下三种情形应避免：

- （一）听闻佛法的人不应象一个底朝上的罐子。如果我们不敞开胸襟，没有听法的意愿，无异于一个底朝上的罐子，什么法都不会渗进罐子里去；
- （二）听闻佛法的人不应象一个有漏洞的罐子。如果我们不集中精力并用心，任何法都不会起作用，无异于一个有漏洞的罐子，什么法都受用不到；
- （三）听闻佛法的人不应象一个装有毒剂的罐子。如果我们充满了偏见和猜疑，无异于一个污染了毒药的罐子，殊胜的甘露与毒药的混合，结果装进罐子的是毒药而不是甘露。

以上是三种避免。下面是三种慧益：

- （一）一遍又一遍地听闻、阅读佛法
- （二）从不同的角度思维佛法
- （三）念诵仪轨偈颂，以禅定加深并增强对佛法的理解。

衷心地希望在本书的协助下，通过对《时轮金刚神圣阶梯深道金刚瑜伽共同及特胜前行》的研读，思维，和禅定，修行人最终能洞见本自具足的神圣的佛性。

总第一

外加行以及传承祈请

一 出离心的四个思维

时轮金刚成佛之道起始于出离心。对于出离心的生起应从四个方面进行思维。出离心的四个思维的目的是将众生的心引向佛法。首先思维人身难得。获得一个人身并有机缘修习佛法是非常难得的，对此进行深刻的思维。其次思维寿命无常。因为娑婆世界的一切现象都是无常的，所以死亡是一定会发生的；因为无常主宰一切，所以死亡何时会到来是无法确定的。再次思维轮回过患。对于今生以及所有来生的本质是苦，进行深刻的思维。这样，对导致苦患的不善就会生起厌离，对世间的所谓的快乐也不产生丝毫的贪念。最后我们思维因果不虚。深刻地思维佛陀的因果业报的教法，懂得今生以及来世的所有的善果和恶报都是自己所造。只有成功地修完出离心的这四个外加行，我们才有可能走向一条通往解脱之道。

奇哉心性於无量劫中
难得暇满於此一旦得
极为怖畏死缘不可思
爱护此身今日死有性
不善重罪无间痛苦因
断除一切轮回造作后
身口意此时些微资有
寻求解脱利益而修法

根据佛陀的教导，所有的众生从无始以来便在生、老、中阴以及再投生的无尽轮回中遭受苦痛。轮回中的每分每秒

都由业报所控制。我们总是在情绪以及产生情绪的对境的控制之下，毫无主宰。我们恒常处在一种痛苦和不确定之中，从来不会知道将会发生什么。因为处于这种状态，我们恒常被希望、恐惧以及其他各种情绪所缠绕控制，无法解脱。甚至连吃一个冰淇淋也会给我们带来痛苦或烦恼。因为笨拙不小心，融化的冰淇淋将手指弄得粘乎乎的，进而又会弄脏我们的衣服，很快地我们便产生恼怒、失望、或烦躁。贪吃又会让我们陷入生病的痛苦。这就是所谓的生之苦，从微小的不如意到衰老、病痛、以及死亡之大苦。苦导致轮回，贯穿整个轮回。陷在轮回之中的众生不断地经历苦，如同水轮不得停歇；如同落入了一个上了盖子的瓶子里的苍蝇，永远只有挣扎、东撞西撞，无法获得自由和解脱。

轮回无有起始，只有当我们消除了无明，了悟了实相的本性以后，才能真正从轮回之苦中解脱。无明的根本特征便是我执，认为我是千真万确的，存在的，并且总是可以为自己不断地做各种决定的。事实上所有的和合事物都是无常的，相互依存的，并没有一个真实存在的实体控制一切。一旦我们放下了我执，时时刻刻、生生世世控制我们的那些情绪和业力，便失去了根基，开始瓦解，这就是解脱的真实含义。

人身难得

生为人，我们拥有发达的思维能力，能明白什么是苦。暇满的人身提供我们一个能专心修习佛法、从轮回中获得解脱的机会。在佛法中，一个普通的人身并不意味着暇满，只

有具备了八个无暇以及十个圆满的人身才是暇满人身。十圆满分外和内两种圆满：五个外圆满之一是我们必须出生在有佛法的地方；五个内圆满包括我们必须拥有健全的智识能力并能对佛法产生信心。八无暇以及十圆满的条件必须完全俱备才有可能修行佛法。暇满人身是多生累积行善的福报。要获得一个暇满的人身必须持戒、行善、和发愿生生世世得到暇满人身。传统上有一个这样的比喻用来形容暇满人身的难得：一个金色的光圈在海面上随风漂浮，一个盲龟每一百年浮上海面一次，正好将龟头伸进了这只金圈中。

寿命无常

如此难得的暇满人身虽然我们今生已经获得，但是由于无常，暇满的人身又很容易失去。我们应精进修行不荒废宝贵的人生，因为这可能是我们能够从轮回中得到解脱的唯一的机会。我们此生的生命还剩下多少，在所剩的有限时间里又有多少时间能用于修行，都是无法预测的。死亡可能出现在任何时刻，任何地点，在任何庸庸碌碌的操劳中。对于明天我们会是活着还是死亡，通常都是无法想象的。如此思维无常，我们对世间八法便会生起舍弃之心，因为世间八法如同锁链，会将我们牢牢地锁在轮回里。这世间八法是四贪四憎，于享乐贪图，于苦受不悦；于称赞贪图，于毁谤不悦；于利益贪图，于衰损不悦；于名誉贪图，于无闻不悦。经人身无常的修行之后，我们应具备正知正见，将修行佛法和希求解脱作为头等重要的事情。

因果不虚

轮回的因是我执和业力。作为修行人要断除“十不善业”。这“十不善业”是：第一身恶业即由身体所造罪业：杀生、偷盗、邪淫。第二是语恶业即由语所造罪业：妄语、离间语、恶语以及绮语。第三是意恶业，即由心所造作的罪业：贪心、害心以及邪见。其他的非善业还包括：八邪行，它们是邪见、邪志、邪语、邪业、邪命、邪精进、邪念、邪定；八舍正法，它们是轻视善者、尊崇恶者、扰乱求真理者、放弃上师、分化僧众、放弃同修兄弟、放弃同修姐妹、亵渎神圣的坛城；五逆罪，它们是杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧；以及四重罪，依次为舍正法（轻视善知识，对待圣人、僧尼态度傲慢，偷窃闭关禅修者的食物，偷窃瑜伽士的法物）、舍菩提心（为掩饰罪恶而发誓，犯声闻戒，犯菩萨戒，犯密戒）、悭吝胜法（侮辱圣像，轻视善知识的学识，讥讽真理，以偏见争论宗教）、恼害众生（具有邪见，伤害圣人，侮辱同辈，诬赖无辜而犯错的人）。我们应当尽力去做善业，比如放生、布施，说真实善意的话，对别人的功德善行随喜赞叹，并且培养具足慈悲、谦逊和正知正见的心。至于如何行善，并没有僵硬的条规，拘泥于条规易生负罪心。行善不仅会增长福德，更应增长慧力。行善，并通过行善而真正明白什么是善业，才是行善业之根本。如此不断地修行，对因果业力的教法的信心就会不断地增长。

轮回过患

如果我们没有任何修行，明日死亡降临，我们必将再次轮回，再一次在业力的牵引下经历生、老、病、死的轮回之

苦，没有一点选择和自由。如此思维我们人生的短暂易逝，思维业力之下的轮回的实质是苦，我们便会有紧迫感，便会勤修精进，便会戒律清净，以期尽早获得证悟，利益有情众生。

对以上四个外加行的修习，其目的是彻底断除对今生以及来世所有轮回现象的执着和贪念，并认识到轮回之苦的本性。对今生种种贪执的无益本性有深刻体会，从而产生强烈的“出离心”。通过出离心的修行，我们会明白尽管轮回充满了苦患，但我们有办法脱离此苦。由此，我们产生巨大的信心，不但能让自己得到解脱，而且也能将所有有情众生从苦海中救出。出离心的四个思维，不停地提醒我们，在人的珍贵的一生中，精勤地修习佛法是最有意义的事，自他都将得益。有这样的坚定的认识和信心，无论困难多大，无论在他人看来修行有多艰难，我们都不会放弃对佛法的信心。

此时，先从左鼻孔排气三次，其次从右鼻孔排气三次，最后从两个鼻孔同时排气三次，并同时观想所有的烦恼和罪业，以黑烟形式自我们的鼻孔排出体外。”

这个练习叫“排浊气”。通过观想，我们以黑烟形式有力地将不清净的污垢，从我们体内排出去，使心清静下来。这有助于消除由贪嗔痴造成的、于呼吸有关的障碍。一个简单的方法便是深吸气，肺充分张开后，停住几秒或更长时间，然后用力出气，并观想所有由贪欲和嗔恨所成的恶

气经由鼻孔离开我们的身体。较为复杂的一种“排浊气”的方法是，右手自然地置于右大腿上，左手的拇指、无名指、以及中指弯曲至掌心（左手的拇指在内，无名指和中指盖住拇指），让左手的食指和小指向外伸出，成“金刚亥母手印”，然后优雅而轻盈地将左手的食指指向左鼻，此时用嘴静静地深吸气，然后左手的食指压住左鼻孔，从右鼻孔慢慢地呼气三次。如果一次吸气呼不出三次，可以通过嘴静静地再吸气，然后如法呼气。然后左手置于左大腿上，右手成“金刚亥母手印”，举右食指于右鼻孔，经嘴静静吸气，饱满后，右食指压住右鼻孔，经左鼻孔慢慢地呼气三次。最后将两手自然放置左右各大腿处，从双鼻孔深吸气，再从双鼻孔慢慢地呼出，如此反复三次。左右三双鼻孔三，共九次。



觉囊祖师袞蚌吐杰曾杜尊者
JonangKunphang Thukje Tsundu

二 祈请觉囊时轮金刚传承短篇

读诵、思索了出离心的四个深信（人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患）后，修行人接着向八位重要的觉囊时轮金刚传承的上师祈请。甄选这八位觉囊传承上师作为祈请的对境，对一些特别的修行人会有重要的加持力。一个法门的所有教法自佛陀起，传至如今从未间断，便可以称为一个传承。一个真正的传承，必须同时具备佛陀的教理以及与教理相应的实修实证的经验。实修的经验，经上师传授给弟子，代代相承，从未间断。同时相传的，还有佛陀的经典以及后世高僧大德的经论。

如果对一个真正的传承没有信心以及全身心的投入，我们是不会发现成佛的终极目的的。相反，遵循如法传承的所有教法，并将其教法一步步的付诸于修行，于修行之道上我们就会不断长进，最终获得真实利益，成就佛果。在世间法上，每一个新的科学发现，都建立于对前人的理论知识的积累和掌握。同样地，要了悟自心的佛性，我们必须依仗过来人的切身的实修实证的经验。以过往修行人为良师，以他们的经验为向导。传承在这种意义上犹如一个神圣的阶梯，引导我们登入成佛之道。

时轮金刚的传承起始于香巴拉国 (Shambala) 的月贤王 (Suchandra)，佛陀亲自向月贤王传授了时轮金刚法。在十世纪时，时轮金刚传入了印度。十三世纪时，在雪域的藏地形成并流传觉囊时轮金刚法。此传承得名于觉囊派主要寺庙所居之地域名 (Jomonang)。珍贵的觉囊传承拥有俩位

伟大的上师：笃朴巴 (Kunkyen Dolpopa SherabGyaltsen)和多罗那他 (JetsunTaranatha)。这俩位上师都是证悟境界极为高深的伟大的修行人，著述甚丰，开一代之先河，成后世之经典，并为觉囊寺院的僧众们留下了极为珍贵殊胜的教理和实修指导。

向上师祈请，意味着在我们与历往的高僧大德以及正等正觉的佛陀之间，建立直接的灵性的联系。由于伟大的上师们都曾为了众生成佛，毕生奉献于修行以及弘扬觉囊时轮金刚传承，所以通过向上师祈请，我们的心便可与他们巨大的无所不在的、引导所有众生成就时轮金刚佛的愿力相应。如果我们有纯净的发心，就可能体验到来自往昔大德们的加持。在相对意义上，我们是向上师祈请加持，然而，向传承上师祈请的究竟目的是帮助我们与本自具足的佛性建立联系。

下面将要解释的是上师短篇祈请文。因为长祈请文包涵了短祈请文中的八位重要的传承上师，所以有些修行人直接持诵后面将要介绍的长祈请文，略去了短篇祈请。

吉祥根本上师宝
请坐我等顶莲座
依大恩门作摄受
请赐身语意悉地

首先向吉祥根本上师祈请。此偈句的藏文称上师为“帕邓喇嘛”。“帕邓”的意思是“充满荣耀和财富的人”。“喇

嘛”源自梵文的“古鲁”(guru)，其字面意思为“重”、“具足美德”。“喇”在藏语里的意思是“上，至上”，“嘛”意为“一个拥有财富的人”，两字合并成“喇嘛”，意为“一个高于自己的人”。“喇嘛”译成汉语为“上师”。因为藏文名词不分单复数，所以“根本上师”可以不止一位，可以有一位，三位，甚至五位根本上师。所有对自己有特殊教诲的善知识，都可视为上师。然而，经仔细的观察和长期的接触，修行人通常将一位最具有智慧或最具有慈悲心的善知识视为根本上师。如果有幸结缘这样一位根本上师，修行人应时时刻刻以极大的恭敬心和虔诚心伺奉其左右，上师和弟子的关系对于一个金刚乘的修行人来说具有前所未有的重要意义。

因为上师对我们的修行有不可思议的加持力，观想上师端坐于我们顶轮的莲花座上，意味着我们对上师无上的敬仰，并遵从上师的全部教诲。对于藏人来说，将上师置于自己之上是一种无上的敬重，这就是为什么在观想时，上师必须端坐于我们顶轮的莲花座上。出于同样的道理，这就是为何当上师传授佛法时，依据传统总是高坐于上。修行人仰望上师听闻佛法，时时刻刻提醒自己，要珍重佛法，要敬重上师。

一个金刚乘的修行人，应该在入睡前，观想上师住于其心轮处的莲花座上。当他醒来时，应观想上师从心轮处的莲花座上升起，通过中脉最后坐于顶轮的莲花座上。一天当中，上师应一直端坐于此。通过这种方法，我们可以渐渐与上师的加持力接应。时刻意念上师并体验上师的存在，



大勢至菩薩的忿怒相
金剛手菩薩
Wrathful Vajrapani



大勢至菩薩
Peaceful Vajrapani

会使我们对本自具足的如来佛性，生起信心。

向上师祈请加持，当念诵到“依大恩门作摄授”时，我们因当提醒自己，上师是佛。金刚乘的上师不同一般显宗的高僧。显宗里我们视传授佛法的人为师长，或灵性道路上的良伴，在金刚乘里上师应视作十方诸佛。在接受上师的加持时，如果你只将上师视作一个凡夫之人，那你只会得到一个凡夫的相助。如果将上师视作佛本身，那么你祈请的就是佛的加持。只有通过我们内在的信心和对上师的专注一心的敬仰和挚爱，上师的加持才能显示威力，即消除业障，增长善心。上师的加持来自我们的内心，心外无所得。

我们对上师的敬重和虔诚不应是盲目的崇信以及那种对鬼神的恭敬，而是一种清醒的，理性的，坚定的信心。只有通过佛法进行了细致的分析和检验，对佛法有了深刻全面的理解之后，才会有真实不虚的信心。一个修行人对上师的恭敬心，应来源于对上师所示现的功德，上师的慈悲，尤其是上师愿一切众生成佛的慈悲心的敬慕。上师的慈悲，在形式上与普通母亲对自己子女的慈爱有所不同，上师的慈悲，是他一心要引领你走上成佛解脱之道。因为视上师为佛，所以上师的身、语、意便是佛的身、语、意。获得悉地，即上师身语意悉地，意味着我们在法道上获得修行的成就。悉地有普通和殊胜二种之分。普通的神通是指天眼、天耳等神通，殊胜的悉地，是指证悟自心本性以后所具有的体用。

下面我们开始解释向八位传承上师祈请的祈请文。在藏传



觉囊祖师，更钦笃朴巴喜饶坚赞

Jonang Dolpopa Sherab Gyaltsen

རྫོགས་ཀྱི་མཐེན་དོན་པོ་ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན།

佛教的传统里，上师经常会有几个不同的名字。所以，在许多祈请文里，同一个上师可能会用不同的名字称呼他。

三轮佛旨如实知
四本续义亦通达
指示众生无谬道
祷白遍智法王前

笃朴巴在觉囊传承里占有重要的地位。他不仅是一位卓越的学者，而且拥有非凡的证悟境界，被誉为“遍智”。他的主要成就是建立觉囊传承，并将中观论中的他空观与时轮金刚连为一体，形成觉囊时轮金刚。1292年出生于藏地西部的 Ngari 地区。在许多大乘和金刚乘的经典里，比如《大法鼓经》，都预言了他将化现于世。他被认为是观世音菩萨化身的香巴拉白莲法胤 (Kulika Pundarika) 的化身显现。

初起，笃朴巴入萨伽派的寺院，以行止端正，品行优异闻名。三十岁时他拜访了觉囊地区的寺庙，对觉囊的修行体系非常赞叹。入觉囊寺不久便开始了闭关独修，亲证了六支瑜伽的前三支。在这段期间，他对佛陀的第三转法轮进行了深入研习，最终做出了如来藏是佛陀三转法轮的精髓所在的总结，并因此而阐述了无与伦比的他空观。弥勒菩萨的五部伟大的论著在金刚乘里被称作是连接显教大乘与包括时轮金刚在内的所有四续部金刚乘的桥梁。以弥勒菩萨的论著为基础，笃朴巴的他空观为一种条理异常明晰并且异常有效的佛法传授法的诞生，奠定了坚实的基础。在笃朴巴之前，他空观并未引起多少重视，自他的论著问世



初喀吉帕仁钦帕尊者

Trung Kazhipa Rinchenpal

ཐུང་དཀའ་བཞི་བ་རིན་ཆེན་དཔལ། །

之后，他空观才被视作坚不可摧的佛法理论，并开始被更多人接受。

笃朴巴参访了绝大多数在 Utsang 省的寺院，尽一切机会进行传法，著书，辩经，后来成为觉囊寺院的第四任住持，人称“香巴拉第二”。他论著等身，包括十八部对时轮金刚的论述，以及众多其他的论著。所著的《山法了义海论》是他空观的一部非常重要的论典。Utsang 省人人视他为上师，传说中他可以同时在八个不同的地点示现身教。

后期，笃朴巴的证悟成就是如此之殊胜，完全超越了普通的日夜、时空以及冷热的觉受。他可以不再依赖食物而生存。他的拙火修持炉火纯青，尽管有时也进食，但不再有普通人的消化过程。一次很多人供养食物，他将可供二十多人的食物一尽吃下，却不见有任何不适症状。笃朴巴于 1361 年示寂，出现了许多奇异征象，他留下的躯体，七天内不显任何腐败迹象。我们向笃朴巴祈请，祈请他继续为我们指点通往解脱之道。

诸佛事业摄为一
息增怀诛羯摩业
照显边地佛教宝
祷白名四难师前

Kazhipa Rinchenpal（梵文名 Ratnashri，又名 Chogyalwa）出生于东藏一个贵族家庭。在他出生前就有预言，说他将会阐明许多密续金刚乘经典的意义，并将帮助诸多众生从

轮回中得到解脱。他在前藏建立了许多寺院，其中最著名的是藏哇 (Dzamthang) 寺，以其精美的佛像和复杂的外墙设计而著称于世。他是笃朴巴的“心子”之一，在觉囊传承里，他是一位将他空观与时轮金刚修持融为一体的传承上师。

根据小乘的佛法，释迦牟尼佛曾是一位印度王子，舍弃了世间的一切，最终证得了佛果。从大乘的角度，释迦牟尼早已成佛，由王子到成佛只是一个示现，意在示现众生如何在佛陀所示的法道上修持，并实践解脱成佛之果。同样，我们可以视所有出现于世间的伟大的精神导师们，早已明了生死，获得了解脱。他们出于极大的慈悲心，以人身化现来世，目的在于引导众生如何走成佛解脱之道。例如，我们可以将尊者达赖喇嘛，视为一个早已获得了解脱的人，来此人世间是为了示现我们如何以持戒清净的“普通僧人”的身份，行领袖之职，恒持慈悲和宽容之心。当我们念诵“诸佛事业摄为一”时，应以同样的道理来理解传承上师 Kazhipa 的功德。

“息增怀诛”亦名“四种殊胜威力”及“佛之四种事业”。是指佛能因势利导引渡众生，使众生获得解脱。他们是息灾，增益，降伏，钩召四种法相应。

教证功德宝庄严
见闻念触登解脱
希有白品不思议
祷白号为名称前

Rinchen Drakpa（梵文名：Ratnakirit）生于十四世纪，是 Tseychu 寺院的第一任住持喇嘛。“教证功德宝庄严”的意思是，作为一位非常博学的大修行人，Rinchen Drakpa 传承上师一生中著有很多关于佛法以及修持时轮金刚的论述。“见闻念触登解脱”的意思是与伟大的修行人建立良好的缘起。由于上师早已立愿要度与他结缘的所有众生，所以通过建立缘起，便会有极大的加持力。就如种子已播下，所以一定会有收获，得无上的惠益。

多依贤德善知识
净持佛教比丘戒
智慧无垢勤利地
祷白如来狮子前

Chöje Gyalwa Sangye 是 Chöje 寺的第一任住持喇嘛，是一位大修行人。Chöje 一生不倦地传授佛法，名扬于中国、蒙古以及其他周边国家和地区。他对自己所有的上师都拥有真实不虚的虔敬心，净持戒律，智悲双运，因此远近闻名。

广大利乐源泉宝
众生一救真实佛
遍主体尊轮涅怙
祷白庆喜藏师前

Kunga Nyingpo，又名多罗那他 (Jetsun Taranatha)，或 Drolway Gonpo，是觉囊中非常重要的传承上师之一。生于 1575，于 1635 示寂，是 Kunga Dolchok 的转世。年轻时于



策珠仁钦扎巴尊者

Tsechu Rinchen Drakpa

ཆེས་བཅུ་རིན་ཆེན་གགས་པ།



绰杰嘉哇桑杰尊者

Choje Gyalwa Sangye

ཆེས་རེ་རྒྱལ་བ་སངས་རྒྱལ།



衮嘎聂伯尊者 (多罗那他)

Kunga Nyingpo (Taranatha)

གུན་དགའ་སིང་བོ་ས་ཏྲར་ན་པ།

Chölang Jangster寺院精勤研习佛法，很快通晓了显宗的五部大论以及密宗的诸经论，因此具缘领受了所有金刚乘传承的教法。

多罗那他 (Taranatha) 的著名的成就之一是著作了一部有关印度的佛教史。他回忆自己前生曾是印度大成就者 Drupchen Nakpopa，全书的内容皆来自他对 Drupchen Nakpopa 一生的记忆。这部印度佛教史至今仍然拥有无可置疑的权威性，并被广泛研读。此外，他还建造了 Takten Phuntsok Ling 寺，并著有约四十部佛教论述，涉及了佛法中诸多主题论述。《他空心要》 (The Essence of Other Emptiness) 便是其中的一部力作，对“他空”中观作了精湛的阐述。一生勤奋著书，维护正法，弘扬庄严佛陀的了义法教。尊者一生，时时刻刻以无尽其数的方式，利益有情。

从密宗的角度，所有高僧大德都是诸佛的无有分别的智慧本性的显化。因此我们可以视多罗那他尊者 (Taranatha) 集十方诸佛之功德，为一切有情之护佑主，保护他们免遭娑婆世界的坏苦以及小乘行者狭意有漏之涅槃。

八瓣莲开语自在
救遍智者众蜂聚
喜筵事蜜令满足
祷白如愿树王前

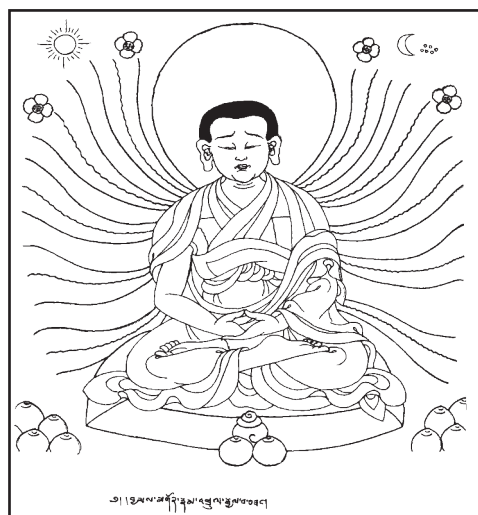
Chalongwa Ngawang Trinley 生于 1657 年。他一生勤修佛法，从师甚多。并接受了很多传承的教法。他广游藏地，



夏龙哇阿旺臣雷尊者

Chalongwa Ngawang Trinley

ཆ་ལུང་བ་ངག་དབང་འཕེན་ལས་རྣམ་རྒྱལ།



嘎威绰佩尊者

Gawi Chöpel

ངག་དབང་བསན་འཛིན་རྣམ་རྒྱལ།

宏扬佛法。在他的指导下，很多修行人因此获得殊有的证悟境界。他的智慧和善巧远近闻名，并被诸王公贵族争相恭请。1738年，Chalongwa Ngawang Trinley 预知自己不久将被下毒，故死前他勤力教授因果业报，以警世人。

如意树总是缀满了各种果实以满足人们不同的口味和希求。所以一个伟大的上师就象一棵如意树，因材施教，利益不同根基的众生。他的传法就象花蕊，吸引了无数前来品尝佛法甘甜的众生。传法中的各种语言音声，犹如花蕾，含苞待放，等待成熟的时机展颜怒放，使听法者茅塞顿开，了悟法义。

语王尊胜最上身
功德源泉戒海广
多闻宝聚作庄严
祷白喜乐德增前

Gawi Chöpel, 又名 Ngawang Tenzin Namgyal 生于 1691 年，他是 Tsangwa 寺的第一位时轮金刚大师。十岁时即在 Chalongwa 指导下学金刚瑜伽，并遵当时的传统闭关了两个星期。自此他一生勤修佛法，从不间断。在阿弥陀洞中闭关六年，修持六支金刚瑜伽。

Gawi Chöpel 为了创建一套独特的觉囊派的授法和修行的体系，传说他以神变降服了诸多障碍。通过与本尊直接的相应以及殊胜的禅定，调服了四周的环境，使众生从教法中获大益。以持戒清净以及对佛法的广博精深的知识而名闻遐



衮桑臣雷南杰尊者

Kunzang Trinley Namgyal

ཀུན་བཟང་འཕེན་ལས་རྒྱལ་།།

迹。如他自己预言的，他于 1715 年灭度。在示寂前一天，以一整天的时间不停地向弟子们一一施教叮嘱。

这一偈用的亦是金刚乘的语言。Gawi Chöpel 作为佛的显现，具足佛的身、语、意以及其他殊胜的功德。总体上佛有身、语、意、佛性、佛的事业五方面的功德。因此上师通常被视作佛的语化身，意化身等等。

诸佛智悲妙吉祥
无边大悲观自在
聚能仁力圣普贤
祷白事业尊胜前

Kunzang Trinley Namgyal 出生于东藏，自幼便开始勤修勤学佛法，于诸多大师前接受传法和灌顶。他的证境很深，以智慧闻名远近，世人视其为十方诸佛智慧的化现，特别是与文殊师利菩萨的智慧相题并论。极受各方修行人的推崇，被尊为明师。

文殊是果位很高的大菩萨，集诸佛之智慧。其他的大菩萨们，例如观世音菩萨具足佛的慈悲，金刚手大势至菩萨具足佛的威力。Trinley Namgyal 在觉囊传承里被视为具足了佛的智慧、慈悲和威力。

若人忆念解诸苦
恭敬依止赐无上
灌续要门指点等

祷白诸根本师前

最后一偈祈请文，赞颂所有给过你传法、灌顶、口授、以及给过你任何一点珍贵的佛法的善知识。无论传法的多寡，所有的善知识都曾给过你无比珍贵的机会听闻佛法，使你有可能从无尽轮回的苦海中得到解脱。时时忆念上师和善知识，你的心就会得到清凉，离苦得乐，你的心就有皈依。如果你有依止上师的虔敬心并精进修行，通过上师的加持，获得证悟解脱是一定的。

以上是祈请八位重要的觉囊传承上师。下面是祈请所有觉囊香巴拉时轮金刚传承上师的祈请文。



觉囊传承祖师图
JonangLineage Masters

三 觉囊传承上师长篇祈请文

觉囊传承介绍

念诵此篇祈请文的目的是，是向所有觉囊香巴拉时轮金刚传承上师祈请。时轮金刚法传承从初始佛金刚佛开始，到时轮金刚佛，释迦牟尼佛，后经香巴拉国的月贤王，以及其后的八位香巴拉的护法王，将此法传承了下来。伟大的印度大师 Drupchen DushapaChenpo 将香巴拉时轮金刚传入了印度。数代以后，经 PanchenDawa Gonpo 传入西藏（即 Dro 派时轮金刚传承系统）。十四世纪后，笃朴巴（Dolpopa）将此传承与他空观融合，形成了流传至今的教法与实修相结合的觉囊时轮金刚传承体系。

藏地的这支时轮金刚传承从未中断过，严守纯净的传统至今。二十一世纪首次得以译成英文并开始在澳洲以及北美流传。自佛陀开始，共有五十三位传承上师。当今，觉囊传承出现了几个分支，其中著名的一支是由堪布 Ngawang Lodrö Drakpa 传授的，另一支是尊者吉美多杰传授的。尊者吉美多杰现今是西藏觉囊派的法王。

在祈请上师前，有一个观想过程，这对很多人来说似乎很造作。你应尽量从法身佛、时轮金刚佛，以及释迦牟尼佛开始，观想所有的传承上师，祈请加持。重要的是当你在观想时，应全身心深入传承之圣境，用心缘想诸传承上师于前，使心与圣境中的诸上师相应。只有这样，才能真实不虚地感受到历往上师无所不在的加持。



执金刚，金刚总持

Vajradhara

喻咕如布达波帝萨多巴么南摩那玛
顶礼向众生传授如意法宝的慈悲上师

这是偈颂作者的献词，不归在祈请文里。上师是引领你进入佛法的人，是上师给我们带来了如意宝般的佛法，所以上师是一切功德之母。作为传统，偈颂作者通常都要礼敬他们的上师以扫除各种违障。

观想

在你的正前方，五色彩虹光芒之中，观想你的根本上师为蓝色金刚佛，端坐于莲花、月轮、日轮、罗睺、劫火五垫之宝座上。

你的根本上师以金刚佛显相。身蓝，一面二臂，持金刚杵和金刚铃交叉于心前。成跏趺坐，身着锦缎，严以佛冠、耳环、项链、臂环、手环、足环诸珍宝，具足一切宝相。

围绕在根本上师四周的是六支瑜伽的所有传承上师、圆满初始佛、报身时轮佛、化身释迦佛、三十五位香巴拉法王、以及所有印度和藏地的传承上师。诸尊体态美妙，光彩熠熠。

观想中的每一个细节都具深意。例如，月轮表慈悲，日轮

表智慧，黑色的罗睺和黄色的劫火代表了日蚀和月蚀。法身佛金刚佛在金刚乘里代表了佛性，他与你的根本上师无二一体，庄严地坐于宝座上。在凡夫眼中，这种观想似乎完全是造作之品，虚构或创意之作。然而在金刚乘里，观想是一种极为殊胜的修法，是为了帮助你生起净观。我们的心必须用净观的方法来调顺，否则我们永远不会看见无垢的实相。因为作为凡夫之人，我们所拥有的只有二元分别，以及各种妄念和幻觉。

金刚佛身上的每一部分都有深刻意义。金刚杵和金刚铃交叉持于胸前代表了智悲双运。各种宝相和身饰代表着成佛后的净相，例如五蕴和八识分别转染污成就诸净相。将上师观想成金刚佛有助于我们生起净观，有些修行人直接观想根本上师，亦有其特殊的益处。

通常，修行人应在念诵祈请文前用几分钟的时间观想整个传承境，清晰地观想诸传承上师呈现于前，体态庄严美妙，光彩熠熠。然而过于注重观想的细节会造成障碍。最重要的是在观想时，你的心应猛烈地思维并体验与传承上师建立的直接联系。祈请时，对诸佛以及诸大德就在你面前，要确信无疑。在念诵时，对每位传承上师皆应一一用心祈请。在此，忆念他们的功德是非常有助的。如此修习不断，修行人就会与殊胜的传承产生直接的相应。与传承的相应又会帮助修行人与本自具有的佛性相应。

祈请加持

祷白具恩根本师

祷白历代传承师

祷白历代传承宝

向根本以及传承上师祈请加持，是一种虔敬心的修持，是要让我们真心体验上师与弟子间的关系无比的珍贵性。根本上师在藏文里是指那些对我们修行上起决定影响的上师们，这些上师亲自指点了你并引导你走上修行之路，所以时时对上师应有感恩之心。根本上师是你认为对你学习佛法和实修有至关重要的指导和教诲的上师。根本上师可以是一个或数个不定。

尽管其他传承上师们没有亲自指教过你，但作为整个传承的直接承担者，对你来说所有的传承上师都应是一体的，对你的修行有无法想像的重要作用。如果没有一个不间断的如法的传承，就没有证悟的可能。整个传承如同一个如意宝，有求宝者，必得所好。所以尽管你没有跟他们直接接触，你仍然应该非常恭敬，对所有的传承上师都应充满谦卑和感恩之心。没有知恩感恩的心，就没有可能与传承建立联系。

祷白得传承加持

请赐加持入我心

加持消除心中暗

当你的无明烦恼逐渐减少，或者你的清净心越来越接近自心的本性，你就会体会到上师们的加持力。传承犹如一个阶梯，引导你去发现自心的本性。当加持力与你的心相接触时，你的身心就会有变化。这种转变与一般短暂的“感

觉良好”有本质上的差别，因为这里的身心变化源于清除了无始以来一直缠缚我们的无明以及各种烦恼。由于烦恼无明之污垢层层缠覆，凡夫无法认识本自具足的佛性

上师前祷白

法王前祷白

法王师徒赐加持

上师是位于我们之上的人，在佛法和修持上给予我们无价之教诲和指点，所以我们对上师应顶礼恭敬。法王是传授佛法之王。心子在传承上是指伟大上师们的最亲近的弟子们。上师和弟子们的关系犹如父与子的关系。心子犹如伟大的国王的王子，有朝一日终会登上宝座继承法王之事业。例如，伟大的米拉日巴就是巴尔玛的心子，而伟大的 Shogyalwa 则是笃朴巴 (Dolpopa) 的十四个心子之一。

祷白本体如来藏

祷白道金刚瑜伽

祷白果离聚法身

如来藏是成佛以后心的本性。如来藏亦是一切众生证悟成佛的根基，在未成佛前完全被无明烦恼业障所缠。弥勒菩萨将此成佛之根基如来藏比作地下之宝藏，被蜂群遮避的花蜜，被谷壳包裹的种子，以及被层层污泥污染的宝像。殊胜的时轮金刚法是佛法教理以及实修的总和，其作用是引导修行人证悟成佛。整个修行包括前行修法（神圣阶梯前修行法）以及正行的六支金刚瑜伽法。

法身是成佛之果，此时一切无明烦恼习性障碍皆已除净，成正等正觉。尽管每一个众生都具足的佛性和最后成佛的佛性是一致的，但是，在相对真理的层次上，我们必须依靠一个修行的方法，才有可能去除层层染污，洞见究竟实相。

法身是佛的三身之一。法身是恒常的，不变的，空性的。如同一个演员，作为观众，我们无法体会他的表演经历，只有他自己清楚明了。此外佛还有报身和化身。

祷白至圣第一佛

祷白法身金刚持

第一佛（本初佛）和金刚佛都是指法身佛，只是名称叫法不同而已。法身、报身、化身各代表了佛性的不同层面，对于佛性的理解，在凡夫的层次是无法完成的。用一个简单的例子可以说明。比如一个人在白天可以是一个医生为人诊病，回到家里后，为人丈夫，又是其父母的儿子，在不同的场合有不同的角色和作用。

本初佛的称呼意味无始无终，超越时间限制，不受娑婆污染的本源性质，犹如空间是无所不在的。空间充溢于四大之内，但无论四大如何变幻，空间永远保持其本质，从未变过。金刚佛与本初佛的意思很接近，只是多了一些体相上的成份。尽管金刚佛有特定的成佛的体相，但是在究竟层次上，金刚佛超越一切相，超越了空间和时间，是佛的法身的另一种称谓。



原初大佛
Primordial Buddha



执金刚法身佛
Dharmakaya Buddha Vajradhara

祷白报身时轮尊

佛的报身，又称大乐身，是法身的一种极纯净和殊胜的呈现。用前面用过的演员的例子，佛的这种极纯净的报身只有十地以上的大菩萨可以看见。他们可以直接看见戏装之下真实的裸体。

时轮金刚字面上的意思是“时间之轮”。时轮金刚所转之时间不是通常凡夫概念里的时间，为了帮助我们理解这个概念，所以最好的模型就是轮子，不停地转，无始无终。时轮金刚法非常详细地描述了宇宙成坏的规律，以及外在器物的成坏如何与众生内在世界交互影响。时轮金刚与星相术亦有关联。因为时轮金刚超越概念上的时间，借助时轮金刚的威力，我们就有能力准确预见并洞察发生在凡夫层次的各种世事变迁。

在南印度的 **Amaravati**，释迦佛首次向人与非人传受了时轮金刚。在授法的同时，佛陀直接以时轮金刚报身佛以及包括六百三十六位本尊的曼扎拉，一起出现。此次授法的主要对象是伟大的法王月贤（**Suchandra**）国王。经由月贤王，时轮金刚盛传于神秘的人间净土香巴拉国度。以时轮金刚的威力，月贤王得以联合不同信仰的人并使他们和平共处。

因为月贤王（**Suchandra**）是一个修行极为高深的人，所以 he 可以直接看见，并体验时轮金刚报身佛。我们可以说释迦牟尼佛当时是以时轮金刚报身佛之身传授此法的。



报身佛，时轮金刚佛



化身佛，释迦牟尼佛

Nirmanakaya Buddha Shakyamuni

祷白化身释迦佛

简单地说，化身佛即是释迦牟尼佛，以悉达多王子的身份示现众生，如何从一个普通的凡夫，经过修行成为正等正觉的佛，名释迦牟尼。释迦是氏族的姓，佛的意思为正等正觉。从深层次上，化身佛只是报身佛的一个影像。人类由于业力的原因，只能看见佛的化身，所以佛在人间以悉达多王子身份降生，然后成长，最终经历死亡。所以，与报身佛不同的是，化身佛能被普通凡夫所视，所见。

继续用演员的例子来做解释。化身佛犹如一个出现在观众面前的身着各种戏装的演员，他一会儿是一个舞者，一会儿是一位国王，另一会儿又可能是一个王子，应观众的兴趣和需要，不同时间和地点扮演不同的角色。同样的，从佛的慈悲心中现出无数化身，不同的根基、业力、福德的众生能见的化身也不同。

祷白法王三十五

香巴拉是地球上的一处神秘的人间世界，据说地处喜马拉雅山附近。与阿弥陀佛的极乐世界不同的是，香巴拉地处我们这个宇宙系统。然而，普通的凡夫无法亲身体验这个神秘国土的存在，只有一些修行大成就者可能在一些特殊的时间，以巨大福德作为资粮才可以窥见一斑。月贤王（Suchandra）从释迦佛处学得时轮金刚大法后，这个法将一直不断地传上三十四代，因此这三十四代国王也为护法王。时轮金刚法盛传于香巴拉国度，并将一直传到这个朝代灭亡为止。



第一代香巴拉月贤法王
(Sucandra)



第二代香巴拉天自在法王
(Sureśvara)



第三代香巴拉威严法王
(Tejī)



第四代香巴拉月施法王
(Somadatta)



第五代香巴拉天大自在法王
(Surenśvara)



第六代香巴拉众色法王
(Viśvamūrti)



第七代香巴拉天具自在法王
(Surenśāna)



第一代香巴拉妙金刚化身妙
吉祥法胤 (Yaśas)



第二代香巴拉观世音菩萨
化身白莲法胤 (Pundarika)



第三代香巴拉阎王化身佳善法
胤 (Bhadra)



第四代香巴拉地藏王菩萨化身
尊胜法胤 (Vijaya)



第五代香巴拉昏聩行化身
善友法胤 (Sumitra)



第六代香巴拉除盖障菩萨化身
宝手法胤 (Raktapāṇi)



第七代香巴拉傲慢行化身遍入藏
法胤 (Visnugupta)



第八代香巴拉虚空藏化身日称
法胤 (Arkakīrti)



第九代香巴拉除障明王化
身极善法胤 (Subhadra)



第十代香巴拉金剛手化身海胜
法胤 (Samudravijaya)



第十一代香巴拉閼王化身难胜
法胤 (Aja)



第十二代香巴拉地藏王菩薩化
身太阳法胤(Sūrya)



第十三代香巴拉昏聩行化身众色
法胤 (Viśvarūpa)



第十四代香巴拉除盖障菩萨化身
身月光法胤 (Śaśiprabha)



第十五代香巴拉傲慢行化身天
边法胤 (Ananta)



第十六代香巴拉虚空藏化身护
国法胤 (Mahīpāla)



第十七代香巴拉除障明王化身
拥祥法胤 (Śrīpāla)



第十八代香巴拉金剛手化身獅子法胤 (Huri)



第十九代香巴拉閼王化身鎮服法胤 (Vikrama)



第二十代香巴拉地藏王菩薩化身巨力法胤 (Mahābala)



第二十一代香巴拉昏瞶行化身不滅法胤 (Aniruddha)



第二十二代香巴拉除盖障菩萨
化身人中狮王法胤
(Narasimha)



第二十三代香巴拉虚空藏化身
大自在法胤 (Maheśvara)



第二十四代香巴拉除障明王化身
天边尊胜法胤 (Anantavijaya)



第二十五代香巴拉妙金刚化身
勇武轮王法胤 (Rudracakrī)



仓巴王子 (Prince Tsangpa)



拉旺王子 (Prince Lhwang)



渥松王子 (Prince Odsong)

这个传承据说已到了第十四位国王，即Kulika国王 Rigden Magakpa的手中，他于1927年登基。据时轮金刚的预言，在第二十五世 Kulika 国王 Rigden RaudraChakri 时，由于极端的贪欲和物质享乐导致的极端行为，世界将经历一场野蛮的骚动时期。大约在公元 2424年，神兵在 Raudra Chakri 的神变威力的感召之下，将征服人类的极端分子。此后的一千八百年人类将处于一个黄金时期，那时时轮金刚将盛行于人类。

祷白成就时轮足

Drupchen DushapaChenpo，又名“时轮金刚传承长者”，是时轮金刚法在人世间的第一位持承人。为婆罗门的一个瑜伽师之子，Dushapa在印度的那兰陀大学受戒并研学佛法。时轮金刚法在第十一世香巴拉国王 Dakpa-Yashas时传入印度。当时 Dushapa逢遇月贤国王的化身并随后去了香巴拉国。在香巴拉，护法王迎接了 Dushapa，并向他传授了时轮金刚的灌顶，讲解时转金刚的经论以及修行要义。

Dushapa完全依靠记忆的方式，将此殊胜之法于十一世纪带回印度，并成为时轮金刚的第十二代传承人。通过修行时轮金刚，Dushapa获得了完全的证悟。Drupchen 意为“大成就者”，指证境高深，chenpo意为“伟大”。

祷白第二时轮足

Dushapa的一个主要弟子是一个在家人，出身于王族。又名



珠钦都夏帕钦波尊者 (大时轮足)
Drupchen DushapaChenpo



珠钦都夏帕涅巴尊者 (小时轮足)
Drupchen DushapaNyipa



嘉措那兰扎巴尊者 (佛子那兰扎)
Gyaltse Nalendrapa



班钦达哇公波尊者 (班智达月怙师)
Panchen Dawa Gonpo

Drupchen DushapaNyipa, Nyipa意为第二，通常人们也称他为时轮金刚第二(梵文：Sri Badra)。DushapaNyipa 在一生的修行之中，成功地观想过很多本尊以及清净刹土。曾经在当时著名的那兰陀佛教大学，接受五百位未曾听闻过时轮金刚法的学者们的挑战，并获得辩经的胜利。他与其十二个弟子都得到“虹身”，获得完全的证悟。

祷白佛子那兰扎

Gyaltse Nalendrapa 又名“Bodhibhadra”，是那兰陀大学的总持，也是 DushapaNyipa 的弟子之一。他是一个修证境界非常高深之人，据说通过金刚乘之修行他拥有四种殊胜威力：制造和平、增益助善、控制局面、以及降伏魔障。

祷白班钦月怙主

Panchen Dawa Gonpo 又名 Panchen Somanatha, 生于伊斯兰教家庭。在那兰陀大学，他以一口气能记忆十六段偈颂而闻名。作为一个大学者，他通晓所有大乘和金刚乘的经论，对时轮金刚情有独钟。他证得了时轮金刚六支瑜伽的前四支瑜伽。藏地的时轮金刚是由他首次传入的。他将时轮金刚传给了 Droton Lotasawa和喇嘛 Lhaje Gompa。Panchen 在藏语里意为“成就非凡的学者”。

祷白卓敦大译师

Droton Lotsawa 出生在藏地西部，一生从师甚多，但他以 PanchenDawa Gonpo 为其根本上师。Droton Lotsawa 为藏



卓敦译师
Droton Lotsawa



喇嘛拉杰公巴尊者
Lama Lhaje Gompa



喇嘛卓敦南泽尊者
Lama Droton Namseg

地的时轮金刚传承做出了极大的贡献，翻译了所有 Panchen Dawa Gonpo 的书面和口传教法，因此在藏地人们称他为大译师。他的后半生一直追随 PanchenDawa Gonpo，直至 PanchenDawa Gonpo 圆寂。

祷白上师拉结贡

喇嘛 Lhaje Gompa 生于藏地西域，一生极为成功地将时轮金刚法传遍了藏地。他是宁玛派的一位成就非凡的大德，是一个在家居士。喇嘛 Lhaje Gompa 师从很多上师，尤其从 PanchenDawa Gonpo 处接受了很多教法的传授。传说中他曾有力地征服了两个大行黑道的魔王。

祷白卓敦朗孜师

喇嘛 Droton Namseg 是一位身着白袍的在家居士，从喇嘛 Lhaje Gompa 处得到时轮金刚大法的传承。他是一个大学者，深入研究了无著菩萨的五部大论以及龙树菩萨的中观六部大论，并对文学以及医理都有精深的研究。他一生的主要精力投入于对时轮金刚的修行。据说他与无数本尊有直接的联系，并随时得助于悟道的空行母。

祷白玉莫成就师

祷白圣子达摩夏拉

祷白善巧虚空光

喇嘛 Dupchen Yumo 出生于喜玛拉雅山附近的藏地，是一



喇嘛督臣玉莫
Lama Dupchen Yumo



达摩夏拉尊者
Seachok Dharmeshvara



南喀俄色尊者（虚空光尊者）
Khipa Namkha Öser

个受具足戒的僧人，持戒严谨，对金刚乘的诸经论有精深的研究。他从 PanchenDawa Gonpo 处得时轮金刚的传承，并在喇嘛 Droton Namseg的指教下用六年时间精进修习时轮金刚。他证境高深，并具备化现诸身的威力，对时轮金刚有权威性的论述，名扬藏地以及周边地区。

SeachokDharmeshvara是 Dupchen Yumo 之子，天资聪慧，十六岁时即完成一部对高深佛教文典的论述，待其二十岁时，对佛法的精通程度已与其父不分伯仲。由于他对大乘以及金刚乘的经论的无与伦比的精通以及超群的辩经才能，后世人认为他是文殊菩萨的化身。Dharmeshvara 师从很多喇嘛大德，但他对密集金刚（Guhyasamaja）以及时轮金刚尤为注重。Seachok意味“无与伦比之子”。

Khipa Namkha Öser 出生于 Kangsar, 是 Seachok Dharmeshvara的心子。他是一位伟大的在家金刚瑜伽师和大学者，非常注重研习无著菩萨的五部大论（Five Collections），以及密集金刚（Guhyasamaja）和时轮金刚，并有大量著述。据说 he 可以与女性本尊金刚亥母和辩才天女直接联系，Khipa 意为杰出的学者。

祷白玛基化觉帮
祷白色钦成就师
祷白法王新文殊

Machig Tulku Jobum 是 Dharmeshvara 之女，被认为是 Indrabhuti 妹妹的转世，能忆诵整部时轮金刚。在其父向她



玛吉土库觉蚌尊者
Machig Tulku Jobum



喇嘛珠吐色钦尊者（色钦成就师）
Lama Drubtop Sechen



丘杰降央萨摩尊者，“新文殊”
Chöje Jamyang Sarma

授完时轮金刚法后一天之内，即获十种殊胜征象，七天后中脉畅通，Machig Tulku Jobum是一位证境非凡的女瑜伽士。

喇嘛 Drubtop Sechen天生有聋哑残障，出生后无人料到他今后会成就任何事业。然而，自从师 Machig Tulku Jobum并得传六支瑜伽，在 Namkha Öser 的指点下修行时轮金刚大法后，他很快便成就斐然，能知晓其前生以及后世之事。后期他创立了 Tsang Orlang Semoche 寺。

Chöje JamyangSarma出生于一个宁玛派家族，出家后他拜访了众多寺院，遍学了其他教派的教义。感染了天花后，他于闭关中精进勤奋，修金刚手大势至。在闭关时，亲见文殊菩萨。文殊菩萨指点他去请教喇嘛 Drubtop Sechen，在去导师的路上他必须克服许多魔障。当他最终见到喇嘛 Drubtop Sechen，并接受灌顶时，他亲见其根本上师以时轮金刚身显现。之后，他勤修六支瑜伽法，获得非凡的证境。Chöje 意为“法王”。

祷白广慧法身光
祷白无匹袞邦主
祷白菩萨佛智慧

Kunkyen Chöku Öser 是 Serlingpa Jonyuot 之子。在他出生时，便有预示说他可以停住在法身境界之中，所以便得名 Chöku Öser。他是大乘以及金刚乘的一位大学者，从 JamyangSarma 处得到时轮金刚传承后便获得极高的证境。



更钦却古俄色尊者
Kunkyen Chöku Öser



衮蚌图杰参敦尊者
Kunphang Thukje Tsundu



绛森嘉哇益希尊者
Changsem Gyalwa Yeshe

他可以直接看见时轮金刚的忿怒本尊，有记载说当他在封闭的屋内坐禅时，在同一时刻，有人看见他在一个灵塔处做环绕。Kunkyen 意为全知，知一切。

Kunphang Thukje Tsundu 出生于1243年，被认为是一位香巴拉国王的化身。他是觉囊派的第一任喇嘛，觉囊派取名于第一座寺庙所在地的名字。起初他师从于 Dro 派时轮金刚传承的 Chöku Öser，之后他又从藏地所有十七个六支瑜伽的传承处学习教法，并总结出一套完整的教理和实修体系，形成了流传至今的觉囊时轮金刚传承。此外，他首次撰写了六支瑜伽的修行法要，以精通佛法以及善辩佛教经论而闻名。他精勤修行六支瑜伽并获得极高的证境，传说当他修行时房屋都会振颤，由他体内产生的冷辐射及热辐射是如此强烈，以至于走近他的人都可以亲身体验到。Kunphang 是具备了完美的出离心的修行人的一种称谓。

Changsem Gyalwa Yeshe 出家多年研习佛法，修证上没有多大成就。遇 Kunphang Thukje Tsundu 后，对佛法的信心大增。灌顶修习六支金刚瑜伽后不久，他便迅速获得很多成就，最终达到与上师同样的水平。之后他广传佛法。Changsem Gyalwa Yeshe 后来被任命为 Dechen 寺的住持，并掌管觉囊寺。Changsem Gyalwa 是“大菩萨”的意思。

祷白贤德功德海
祷白广慧三世佛
祷白法王巧南吉



克尊云丹嘉措尊者
Khetsun Yonten Gyatso



更钦笃森桑吉尊者 (笃朴巴)
Kunkyen Dusum Sangye(Dolpopa)

Khetsun Yonten Gyatso 出生于一个宁玛派修行人之家，一生参拜过许多不同教派的寺院求学佛法。当他从 **Thukje Tsundu** 处接受完时轮金刚的教法后，一夜之内他完成了所有夜晚的瑜伽修行。当他修白天的瑜伽时，他的身体突然像箭一样射出老远，周边的村庄都笼罩在由猛烈发射所造成的尘雾之中。他具有神通并极为精通佛法。据说由于持戒严谨，他总是散发出一种奇香。**Yonten Gyatso** 是 **Gyalwa Yeshe** 的佛友，并成为了他的法嗣，后任觉囊寺的住持。**Khetsun** 的意思是“品行卓越的大学者”。

笃朴巴 (**Kunkyen Dolpopa**) 被认为是三世诸佛的化身，他极为精通佛法，证悟境界非凡，以至于 **Utsang** 省人人将他视为己师。闭关修习时轮金刚后他取得了惊人的证悟成就，并发展出一套殊胜的大中观理论，成为第四任觉囊寺的住持。在任觉囊寺住持期间，他发展出一套将大中观论与六支金刚瑜伽闭关修行相结合的教理和实修体系。这套教理和实修从此便成为觉囊派时轮金刚传承的珍宝，该传统经历代觉囊大德们的精心护持，完整地流传至今未有间断。

Chogyal Choglé Namgyal 出生于 **Tsakarong**，年幼时便从父亲及叔叔处获得甚深的佛法教育。在很小的年纪便可以给人讲授佛法，以后遍学于多处寺庙。由于他总是在辨经中获胜，所以被称为 **Choglé Chogyalwa**，意为“无懈可击的人”。**Choglé Namgyal** 从 **Dolpopa** 处接受时轮金刚的灌顶和传法，很快成为笃朴巴 (**Dolpopa**) 最亲近的弟子之一，能无懈可击地完整记诵所有重要的佛教论典。他最后成了



绰杰乔列南杰尊者
Chogyal Choglé Namgyal



参枚娘苯衮嘎尊者
Tsungmed Nyabon Kunga

觉囊寺第五任住持。伟大的格鲁派大师宗喀巴曾向他亲自请教并接受时轮金刚的传法。Chogyal 的意思是“法王”，Choglé意为“常胜，所向披靡”。

Tsungmed Nyabon Kunga 自幼便聪慧异常。然而二十出头他突然瘫痪不起无法继续佛法的研究和修证。他对 Choglé Namgyal 有特殊的虔敬之心。一次当 Choglé Namgyal 向他吐唾沫后，他的疾病突然不治自愈。之后笃朴巴

(Dolpopa) 成为他的主要上师，在 Choylé Namgyal 的指点下勤修时轮金刚大法。Nyabon Kunga 著述甚丰，其中许多至今仍视为珍宝。许多其他派别的高僧大德们都曾师从于他，包括萨迦派的 Rendawa 和喇嘛宗喀巴。后半生他创立了 Tsechan 寺，Tsungmed 的意思是“无与伦比的”。

祷白公噶罗哲师

祷白语王桑布师

祷白圣导南开氏

Drupchen Kunga Lodrö 出生于 Shawa 皇族并被认为是 Buthon 仁波切的转世，在 Nyabon Kunga 的指导下他深入学习佛法，精通时轮金刚，师从于很多高僧大德。他放弃所有世间的财富和地位，成为一名云游瑜伽士，尽其一生修行佛法。虽然以云游瑜伽士闻名，并不意味着他对世间发生的一切无动于衷。事实上他曾成功地调停了一场地域战争，免除了战争给人们带来的诸多灾难。

JamyangKonchog Zangpo 出生于藏地的 Latod Chung，被



卓钦袞嘎洛珠尊者
Drupchen Kunga Lodö



绛央公绰桑布尊者
Jamyang Konchog Zangpo



珍绰南喀参钦尊者
Drenchog Namkha Tsenchan



班钦南喀帕桑尊者
Panchen Namkha Palzang

认证为伟大的萨伽派大德 Drakpa Gyaltzen 的转世。他在 Zangden 寺以及许多其他教派的寺庙中遍求佛法，但主要学习萨伽派的教法。他从 Kunga Lodrö 处接受时轮金刚之教法，很快将时轮金刚作为其主要修行。后半生他创建了 Nyangtod 寺并兼管三座觉囊派之寺庙，成为觉囊寺的第七任住持。因拥有降魔除妖的威力而名闻遐迩。

Drenchog Namkha Tsenchan 求法于 Jamyang Konchok 的寺院，并辗转于藏地中部的许多寺庙学习佛法。他很快地精通了大中观论并勤修六支瑜伽，证境非凡。后成为 Tsechen 寺的住持。他负责完成了觉囊派主要闭关中心的一个佛塔金顶的建造。Drenchog 的意思是“大救星”。

祷白南喀贝桑师

祷白热那班译师

祷白衮噶卓乔师

Panchen Namkha Palzang 最初是一位萨伽派的大学者。他师从 Drenchog Namkha，接受时轮金刚的教法和传承后不久，便成为了一位时轮金刚大师。修行六支瑜伽后不久他便获得很高的证境。后来他在藏地中部创立了 Drepung 寺，并成为觉囊寺的第九任住持。Panchen 的意思为“大学者，大班智达”。

Lochen Ratnabhadra 起初属于宁玛派，在很多大寺庙里求学佛法，为一个著名的大学者。Lochen Ratnabhadra 师从 Namkha Palzang 学习时轮金刚，很快便获得了高深的证



罗钦冉那巴扎尊者
Lochen Ratnabhadra



帕登袞嘎卓却尊者
Palden Kunga Dolchog

境。据说 he 可以直接与忿怒本尊 Mahakala 建立联系，并具备降魔的威力。后半生他创建了多座寺庙以及闭关中心，并撰写了一部非常有名的六支瑜伽修行论著，Lochen 的意思为“大翻译师”。

Palden Kunga Dolchog 生于 1507 年，于 1566 年示寂，出生于藏地的 Ngari Gongtung。幼年时便已对很多高深的佛法精通娴熟，并在藏地中部地区师从很多高僧大德。他与空行母 Niguma 非常有缘，并从空行母处直接得到六支瑜伽的传承。Palden Kunga 师从 Rinchin Zangpo 学习时轮金刚的教义和修法，获得很高证境，并可以清晰地观想诸多清净法相。后半生他创立了 Cholong Jangtse 寺并直接住持觉囊寺。著有《Jonang Tridgya》，于其著作中他总结整理了当时所有流传于藏地的不同教派的佛教传统，由此被公认为是一位伟大的利美（Rimé）大师。Palden 的意思是“灿烂的、辉煌的”。

祷白法宝语自通

祷白遍主卓贡布

祷白宿慧珍宝海

Kanchen Lungri Gyatso，又名 Kanchen Gyatso Deje，于 Cholong Jangtse 寺求学佛法，后求师于 Kunga Dolchog，并成为其主要的弟子。他的主要本尊是金刚空行母，空行母示现于其梦中之后便一直成为他的护法。Kanchen Lungri Gyatso 是一位伟大的时轮金刚大师，证境高深，可以与很多本尊及瑜伽士建立直接的联系。此外，尽管从未学过其



堪钦隆日嘉措尊者
Kanchen Lungri Gyatso



ཐུགས་རྒྱལ་ལམ་གྲུབ་ཅན་ལྷ་པོ།
嘉达卓威公波尊者 (多罗那他)
Kyabdak Drolway Gonpo



囊绛仁钦嘉措尊者
Ngonjang Rinchen Gyatso

它的语言，他精通梵文和其他印度语。据说他曾从印度金刚上师处得到过直接的传承教授。九世 Karmapa Wangchuk Dorjé 以及萨迦派的 Dukshin 都称他为“法宝”。示寂后，他去了药师佛的净琉璃刹土。Kanchen 的意思是“卓越的堪布”。

Kyabdak Kunga Nyingpo, 又名多罗那他 (Taranatha) 以及 Drolway Gonpo, 生于 1575 年，于 1635 年示寂，是觉囊派最伟大的上师之一。他证境极高，具备不凡的威力。从记忆中他发现自己的前生之一曾是印度大师 Drupchen Nakpopa。根据相续中的回忆，他撰写了著名的印度佛教史。这本书至今仍是一本权威性的著作。多罗那他接受了所有金刚乘的教法和传承，并写就了四十多卷总共三百多部著作。他建立了 Takten Phuntsok Ling 寺并在一生之中为无数众生传法。Kyabdak 的意思是“遍知一切的救世法王”。

Ngonjang Rinchen Gyatso 出生于藏地的 Tsang 地区，依止多罗那他 (Taranatha) 并剃度出家。在时轮金刚的修行上他进步飞快，于极短时间内精通了大量佛典。成为 Takten Damcholing 的住持后，他传法不断，连续十五年主持指导闭关修行的僧众们。后半生，他集中精力于指导在 Sangngak Riwo Dechen 闭关中心的勤修精进的修行人。Ngonjang 的意思是“由前生而获得的成就”。

祷白贤德智慧胜
祷白成就语事业
祷白语王持教胜



克珠洛珠南杰尊者
Khidrup Lödro Namgyal



卓钦阿旺成雷尊者
Drupchen Ngawang Trinley



阿旺丹增南杰尊者
Ngawang Tenzin Namgyal

Khidrup Lödro Namgyal 生于 1618 年，于 1683 年圆寂。他被认为是笃朴巴 (Dolpopa) 母亲的转世。16 岁时师从多罗那他 (Taranatha)。曾经与五世达赖喇嘛就大中观进行过讨论，并给达赖喇嘛留下了深刻的印象。修行多年后，依止 Rinchen Gyatso，受具足戒，获白度母灌顶。在受完白度母的灌顶后，一直受白度母的护持。后半生 Lödro Namgyal 在 Dzamthang 寺教授时轮金刚大法。当他修念怒本尊 Mahakala 时，常有不可思议的现象发生，比如火焰的自然现象。Khidrup 的意思是“学者式的瑜伽师”，用以称某人既博学又有实证境界。

Drupchen Ngawang Trinley 生于 1657 年，于 1713 年圆寂。笃朴巴 (Dolpopa) 对他的降世早已有预言，预言他将为传播佛陀的正法做出巨大贡献。十六岁时他即成为 Lödro Namgyal 的摄政，并在其指点下修习六支金刚瑜伽。之后在 Amitabha 山洞闭关六年。出关后，游历藏域，并四处传授佛法。Ngawang Trinley 先后成为多座寺庙的住持，指导时轮金刚闭关的修行人，并完成了诸如时轮金刚的前行仪轨等大量著作。他拜师于各教派的大德们，并广泛学习佛法，成为一位闻名的利美 (Rimé) 大师。后期，在中国皇帝的请求下，他在蒙古建立了数座寺院。

Ngawang Tenzin Namgyal, 又名 Gawi Chöpel, 生于 1690 年。十岁便师从 Ngawang Trinley 修习时轮金刚大法。十六岁时正式剃度。后去 Tsangwa 寺 (Dzamthang 寺的下属寺院) 教授六支金刚瑜伽。在他指导下的很多修行人，都获得了可喜的证境。如同笃朴巴 (Dolpopa)，他对当时的社



ཀླུ་མཚན་པོ་ལཱ་ལྷ་མོ་འཕྲུལ་པ་རྒྱལ་པོ་ལྷ་མོ་

阿旺克尊达杰尊者

Ngawang Khetsun Dargyay



衮桑赤列南杰尊者

Kunzang Trinley Namgyal

会环境有很大的影响力，但英年早逝，于 1738 年 48 岁圆寂。Ngawang 的意思是“言辞极具威力的大成就者”。

祷白语王贤德广
祷白普贤事业胜
祷白具力顿成海

Ngawang Khetsun Dargyay 是 Tsangwa 寺的第二任时轮金刚传承上师。他以对佛法的精深理解，无懈可击的戒律，以及高深的证境而闻名遐迩。对六支瑜伽的修行，尤有独特的洞见。在他的指导下，著名的修行弟子不断涌现，其中著名的包括 Kunga Chöpel 和 Chayur Chöjor。

Kunzang Trinley Namgyal 出生于藏地东部地域，多罗那他 (Taranatha) 于数世纪前便预示了他的降世。自幼他便显示与许多大德们有缘。这其中包括他的根本上师喇嘛 Ngawang Khetsun Dargyay。他接受过无可计数的灌顶和传法，并通过精进勤修六支瑜伽而获得非凡的证境。为此，甚至藏地大德之一的 Karmapa，也从遥远的 Utsang 省长途跋涉向他求法。Kunzang 的意思是“足具一切相好”。

Nuden Lhundrub Gyatso 是 Kunzang Trinley Namgyal 最具影响力的弟子。他的拙火瑜伽的修持功力极高，具有一种坚不可摧的忿怒金刚的威力，因而他对当地的鬼神具有威慑力。他创建了 Tsangwa 下院，与 Jinpa Gyatso (Ngawang Trinley 的第二世转世) 一起为佛法的传播做了很多事业。Lhundrub Gyatso 当今的转世在今 Golok 的藏区，主持



努登伦珠嘉措尊者
Nuden Lhundrub Gyatso



公卓吉美南杰尊者
Konchok Jigmé Namgyal



阿旺绰杰帕巴尊者
Ngawang Chöpel Gyatso



阿旺绰佩嘉措尊者
Ngawang Chökyi Pakpa

一座寺庙。Nuden 的意思为“具威力以及治愈力的”。

祷白宝无畏尊胜

祷白语王法增海

祷白语王法中圣

Konchok JigméNamgyal 出生于西藏地区的 Markok 谷地并被认证为是 NgawangTenzin Namgyal 的第三世转世。他与许多高僧大德具有缘份，尤其是 Lhundrub Gyatso。Lhundrub Gyatso 与 Konchok JigméNamgyal 前世是兄弟关系。除时轮金刚法以外，他对 Niguma 空行母教法也极为精通。由于他对佛法的精深理解和在实修上的勇猛精进，他的证境成绩斐然。他主要在 Tsangwa 下寺院教授佛法，依传统的 Tsangwa 活佛制，他是觉囊教派时轮金刚的主要传承上师。Konchok 的意思是“希有殊胜”。Jigmé 的意思是“无畏惧”。

Ngawang Chöpel Gyatso，又名 Kunga Chöpel，出生于 1788 年。十岁起便在 Dzamthang 寺接受佛法的教育。师从很多大德，二十二岁时第一次从喇嘛 NgawangGyaltsen 处学习六支金刚瑜伽。在为期三年的闭关，精进修行六支瑜伽的前两支，并获得不凡的证境。后来他师从 JigméNamgyal，获得了修行六支金刚瑜伽的全部灌顶。之后他又跟从许多其他的喇嘛上师，修习大圆满法以及 Niguma 空行母六瑜伽法。他的神通力名闻天下。后半生他遍游各地寺院，致力于教授佛法，并成为利美（Rimé）大师 JamgonKongtrul 以及巴珠（Patrul）仁波切的上师。1865 年圆寂，圆寂后天



阿旺群觉嘉措尊者
Ngawang Chöjor Gyatso



འགྲན་པའི་ཐུགས་ལྷོ་རྒྱལ་ལུ་གཟའ་ཡོ།
阿旺丹巴萨协尊者
Ngawang Chözin Gyatso



ཐུགས་ལྷོ་རྒྱལ་ལུ་གཟའ་ཡོ།
阿旺卓赞嘉措尊者
Ngawang Tenpa Rabgyé

空便示现许多彩虹，足以显示其证境之非凡。Chöpel 的意思是“殊胜的持法者”

Ngawang Chökyi Pakpa 1808 年生于藏地的 Zuka 地域。七岁时依止 Konchok Jigmé Namgyal，剃度出家。他的前二支瑜伽的修行成绩极为出色。在闭关时，他曾经清晰地观想到香巴拉的 Pundarika 国王以及笃朴巴（Kunkyen Dolpopa），以及香巴拉国度和阿弥陀佛的极乐刹土。25 岁时他便对至少 100 个曼扎进行了研究，并将每幅曼扎的最细微处都熟记于心。保留至今的觉囊寺里的曼扎和仪轨都应归功于他。Chökyi Pakpa 为 Dzamthang 寺建造了一个大殿。他于 1877 年示寂，无有任何病苦之相。

祷白语自在者邱珠嘉措

祷白语自在者求真嘉措

祷白语自在者旦巴赛协

Ngawang Chöjor Gyatso 出生于 1846 年，师从 Tsangwa Gelong，获得时轮金刚灌顶。在接受灌顶时，他的上师喇嘛以笃朴巴（Kunkyen Dolpopa）显现，他即刻亲证了无二法性。他勇猛精进，勤修六支瑜伽，取得非凡的证境。他的梦具有神奇的威力，并可以持续将自身观于光明境之中。在 45 岁时成为 Tsangwa 寺的时轮金刚上师，1910 年示寂。

Ngawang Chözin Gyatso 被认为是八大菩萨之一的虚空藏菩萨的化身。于 Dzamthang 寺求学佛法，主要师从 Tsangwa Gelong，修行六支金刚瑜伽，撰写了很多修行仪轨和论



洛桑珍雷上师
Lama Lobsang Trinley



堪楚姜奋洛珠上师
Khentrul Jamphal Lodrö

述。他证境非凡，一次他示现其身化现出千万个本尊。他可以穿墙而过，亲身游历香巴拉国刹土，并从香巴拉国带回藏地很多教法。圆寂后，人们发现时轮金刚的 636 个本尊咒，印刻于其舍利骨上。

Ngawang Tenpa Rabgyé 出生于 1875 年，藏历木猪年。他从 Ngawang Chözin 处接受了全部六支瑜伽的教法，精进修行证境极高。此外，他也修习了很多其他的金刚乘法，并能成功地观想这些金刚乘法的本尊。二十多岁时他在 Dzamthang 寺修行，56 岁时成为 Chayul 寺的住持，后成为 Chothang 寺的住持，成为觉囊的时轮金刚传承上师。Ngawang Tenpa Rabgyé 一生极为朴素，从不为自己寻求任何世间的财富名利。76 岁时示寂，示寂后六天之内一直处于大光明之中。

祷白逐暗尊师洛让成里
祷白法勇堪楚姜奋洛珠
祷白大恩根本师

喇嘛 Lama Ngawang Lobsang Trinley 于 1917 年出生于康藏地区的 Zuka 谷地。十四岁时入 Chayul 寺，依止 Ngawang Tenpa Rabgyé。他勇猛精进，只用了两个星期便印证了时轮金刚的十种证境。三十岁以后染上天花，为此独立闭关了五年，修习金刚手大势至法。在闭关期间，他看见自己的病症显现出千万条小虫从身体内排出，渐渐消失，然后转变成 tormas（一种金刚乘仪轨中的供饼）。之后，他尽必生之力为天花患者及饱受其它各种疾病煎熬的人治

病。一生为宏扬大乘以及金刚乘正法尽心尽力，并重建了 Chothang 寺。1999年，如他亲自预言的，在完全健康的状况下示寂。他的肉身示寂后十三天内没有任何腐败现象，示寂后，有许多瑞相出现。在圆寂以前，他指示将所有珍贵的舍利子送往拉萨的布达拉宫珍藏，于自己的寺庙中不留一颗。

Khentrul JamphalLodrö 出生于藏历水兔年的第二个月的第十八天。他来自于藏地东部 Golok 省的一个游牧家庭。被认证为其母亲的上师 GetseKhentrul 的转世 - GetseKhentrul 曾向其母预言，他将转世，并回到她的身边。GetseKhentrul 的时轮金刚上师是 Chözin Gyatso。十二岁时师从 Sangten堪布以及其他喇嘛上师精勤学习佛法。遍学于十一座寺庙，完成藏传佛教五部大论的学习。于 Chothang 寺，在其根本上师喇嘛 LobsangTrinley 的指点下完成三年的时轮金刚的闭关修行。1997 年被授予利美 (Rimé) 上师。1999 年被任命为 Dzamthang 寺之堪布。不久即去独立闭关。2000 年去朝圣印度佛教圣地，并进行精进修行。曾多次拜见达赖喇嘛尊者以及觉囊派的法王 Khalkha JetsunDhampa。2003 年移居澳大利亚。Khentrul JamphalLodrö 志在传播时轮金刚大法以及宏扬觉囊和利美 (Rimé) 派的教法传统。Khentrul 中的 Khen 意为“寺院中掌管僧众佛法教育之主管”，trul 意为“经认证的转世”。JamphalLodrö 代表以智慧著称的文殊大菩萨的慈悲和光彩。Khentrul JamphalLodrö 如今正发奋学习英文，将佛法典藏译成现代英文，广利有情众生。

 祷白上师
 祷白法王
 请法王师徒等赐予加持
 谁能诚信上师等
 今生恒常作祷白
 愿诸上师智慧勇
 加持入我等相续

前三句“祷白上师，祷白法王，请法王师徒等赐予加持”，要求我们相续中对上师、所有历往传承上师和法王，产生坚如磐石的信心和最崇高的虔敬心。在佛法的传承中，上师与弟子就如父与子，佛法在这种似父子般的连续之中代代相传。上师不只限于根本上师一人，而是包括所有曾经引导或指导过我们的善知识们。后四句“谁能诚信上师等，今生恒常作祷白，愿诸上师智慧勇，加持入我等相续”告诉我们对上师的忆念和虔敬的功德所在。哪怕仅仅能够忆起上师以及上师对我们的恩德，不但可以帮助我们忆起自己的善的方方面面，能使我们心净专一，和平下来，更有诸多其他不可思议之功德。如果我们具足对上师的感恩之心，并一生之中时时对上师具有无伪的虔敬心，这样的功德更是不可思议。从世间法层面上，知恩感恩是我们的快乐之因。从解脱层面上讲，这样的知恩感恩的心可以培育并增长我们的虔敬心，帮助我们成就成佛之果，拥有佛的智慧和慈悲。

生生不离正确师
并得享受其法乐
愿能圆满诸道第

速证金刚大持位

当一个修行人祈愿生生世世不离恩师，这便显示了他对上师无上的虔信和恭敬。另外，如果一个修行人与他的上师或佛友建立很强的业缘，就很有可能生生世世相遇。如果一个修行人不与僧团（解脱见道的人以及真正的佛法修行人组成的团体）分离，他就会有机缘与珍贵的佛法相遇，并对修习佛法产生极大的欢喜心。正因为有如此顺缘，修行人才可能渐渐地在成佛之道上有所成就，最终成就佛果。

（坚信所有的传承上师们均融入光明之中，并给予你的相续以加持。）

所有的加行都有两个阶段：（1）观想并与观想的对境建立联系，（2）然后观想所有的观想境融入光明之中，渐渐消失。目的是让我们认识到一切现象，皆为心所造。在加行中，所有传承上师们经过专注的观想后，均融入光明之中消失，此光明融入修行人的相续，加持修行人的相续，如此成为无可分割的一体，修行人与其传承上师之心融为一体。在观想阶段，修行人在相对真理的层面上训练心对现象的观察；在观想境化光阶段，修行人训练自心对所有现象的空性本性的觉知。

总第二 共同内加行



觉囊皈依境

The JonangField of Assembly

一 皈依

总 介

皈依是五个共内加行的第一个。经过四个外加行的修行，即出离心的修行，修行人会产生对六道轮回的畏惧，并坚信如果依止三宝将会得到解脱。诚信佛的指引，依仗修行之法，并且与佛友成伴。没有皈依三宝就不可能走向解脱之道，所以皈依是所有修行之基础。

皈依的真正意义是要在修行人自己与已证得一地以上的诸菩萨和诸佛之间建立精神上的联系，并发誓永远追随诸佛、菩萨如理如法地修行至成佛。我们可以用一个这样的比喻：佛就象一个大医师，法就是佛这个大医师给我们开的药方，僧众是我们的护理。僧众在这里有两种，一种是证得一地以上从而永不退转的菩萨们，另一种是与我们一起修行佛法的道友。至于是否诚信大医师，并依照药方去做，从而将我们的病治好，这个决心则只有我们自己才可以做，别人甚至佛菩萨都无法替代我们。

皈依可以分两种层次去理解，即相对皈依以及究竟皈依。在相对的层次上，你是以极大的愿心，即为众生的解脱，而向佛法僧三宝行礼祈愿。在皈依时对三宝的虔诚意味着对佛法僧三宝的完完全全的、彻底的信任，只有如此做，上师以及诸佛菩萨的加持才会起效用。皈依的最高层次的发心是为众生从轮回中得到解脱。然而在究竟意义上，一个皈依的修行人其实是皈依其内在的佛性，即本自具足的

法、报、化三身佛。相对层次的皈依象面明镜，用这面镜子我们可以看到自己本性中的光明佛性。

皈依的修法有两部分：第一部分用观想来建立我们的皈依境，第二部分便是念诵皈依经文并礼敬三宝。

初次皈依时会发现观想的过程相当困难。所有观想的细节都有不同层次的意义，修行人应尽量对所观之境生起感知。体悟每个观想细节的功德，需要不懈的努力和极大的耐心。整个观想中，所有的观想内容，必须是生动的、有力的、清晰的，心住于空性境界中。如果修行人发现整个观想过程非常困难，他必须尽心尽力专注于观想。重要的是要虔诚地相信并体会所皈依的三宝是真实存在的，就在眼前，尽管凡夫之眼无法看见。最后，非常重要是要领会皈依这一加行的真正含义。

一旦观想形成，修行人便应在保持观想境的同时念诵长祈请文一遍，然后至少诵念短祈请文三遍，一边向佛法僧三宝行大礼。在觉囊传承中，修行人是慢慢行大礼的，每念完六句偈中的一行经文便改变一下手或身体的姿式，六句偈诵完，一个大礼也结束。在行大礼时，修行人应在心中不断忆念三宝的功德，并充满虔诚和净信。

皈依修法详释

（一）观想

修持佛法的基础是皈依。首先，应去一个

清静的地方修皈依内加行。然后，将心住于其自然的状态中，放松并专注。观想面前的空间是完全清净的刹土，庄严广大。

观想的第一步便是帮助我们消除所有习以为常的常境，用心观想四周的环境为清净的刹土世界，体验庄严广大的境界。在这个清净的世界里没有凡夫由我执、概念所产生的染污，比如大或小，或认为桌子从究竟意义上是真实存在的，等等。要做到这一点，我们必须首先引导心住于其自然清净的状态之中（非常放松并高度专注）。要体验这种“开阔”的境界，修行人可以引导自心专注于面前的空间，或在每次呼气的尾部，引导其心专注于自己的心脏的部位。

在观想境的中心，坐落着一座美妙庄严，珍宝所成的宫殿。在宫殿的正中，是一棵巨大的如意树。如意树枝叶婆娑，花团锦簇，果实累累，熠熠生辉，光芒璀璨。

宫殿里的珍宝和美妙的装饰象征周遭世界的完美无瑕。如意树代表着诸佛和所有已登一地以上的菩萨们无有差别、不可动摇的根基，树枝、树叶、花朵象征着佛菩萨们为救度和满足不同根基众生的不同需求，化现出不同的体相。

在如意树之上，是一个由四只狮子撑起的宝座。其上是一个多彩的莲花座。莲花座上有月轮和日轮。修行人的根本上师以蓝色金刚佛之身，端坐于宝座之上，手持金刚铃杵，交叉于胸前。根本上师的佛冠

上，是庄严的初始大佛。

在根本上师座下，层层围绕着根本上师的，首先是所有觉囊传承的上师，其次是三十五位香巴拉法王，再次是四部密续诸本尊。密续诸部本尊层层围绕，首先是无上瑜伽部密续诸本尊，时轮金刚居于正中，其后依次是瑜伽部密续诸本尊、行部密续诸本尊、以及事部密续诸本尊。

在诸本尊之下是释迦牟尼佛。释迦佛的右边是八个大菩萨组成的僧团。其中包括弥勒菩萨，文殊师利菩萨，以及观世音菩萨。在释迦牟尼佛的左边是声闻与缘觉组成的僧众，其中包括舍利弗。在释迦牟尼佛的身后，是金色的佛经。

狮子座代表着庄严威力，莲花代表着清静，日轮和月轮分别代表着智慧和慈悲。金刚佛是金刚乘里的佛。金刚佛代表着修行人根本上师的佛性。根本上师可以是一个或数个，因为根本上师是修行人与佛的直接联系，所以根本上师是非常重要的。金刚乘密续根据修行人的根性（下、中、上、利根），其教法分成四部分，称四部密续。它们分别是作密、行密、瑜伽密、和无上瑜伽密。

完全证悟解脱，正等正觉，便是成佛。诸佛住于三世：过去、现在、将来。诸佛出现于十方：东、南、西、北、东南、东北、西南、西北，以及上下共十个方向。众生因福

德不够，不能亲见诸佛于眼前。三世诸佛包括了现在佛（释迦牟尼佛）、过去佛（燃灯佛）以及未来佛（弥勒佛）。

登地菩萨是指已亲证了一地以上的，所有正在解脱道上的修行者，他们完全证悟了空性。这些菩萨中包括代表慈悲的观世音菩萨以及代表智慧的文殊菩萨。所有这些菩萨的唯一愿望，便是帮助有情众生离苦得乐，成为正等正觉的佛，所以修行人应视他们为引导者和保护者。修行人也皈依声闻和缘觉佛。声闻是指遵循小乘修行之道，在听闻了佛法后，解脱了个人生死，直接成就罗汉果位的修行人。缘觉佛和独觉佛，指不经佛陀的直接教导，通过分析而了悟缘起性空的实相，得到解脱证道的人。

最后，在释迦佛的身后是代表佛法的金色的文字。观想中，金色的佛经发出美妙音声，不断地持诵着佛陀的了义经，即第三转法轮讲述佛性的诸了义经，以及金刚乘的时轮经。

在如意树的根基部，环绕着如大海般无数无量的具有智慧之眼的空行母和护法，一刻不停地护持着宝贵的佛法。所有这些护法时刻准备着为修行人扫除修行道上的各种魔障作贡献。

修外加行时，我们祈请传承上师的加持。修皈依时，我们不但要向传承上师祈请，还要祈请本尊护法。本尊是佛在金刚乘里的化现，主要以忿怒相出现，目的是帮助修行人扫除解脱道上的各种障碍，获得金刚乘的果位。空行母是



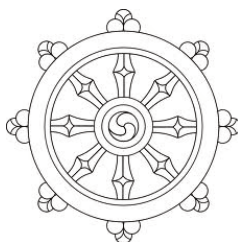
喇嘛/上师



本尊



释迦牟尼佛



法轮



弥勒菩萨



空行母



遍入大神喇呼拉护法

成就了解脱道的女性身相的圣人，她们具有护持真正修行人的能力。空行母代表着内在的智慧，当修行人在解脱道上受到内在魔障之害时，她们能引导修行人克服难关。护法通常以忿怒相出现，他们主要是帮助修行人克服外在的障碍和侵害。护法的威力，象坚牢的铁栅栏一样，保护修行人免除外来魔害的侵袭。空行母和护法在修行人四周严密守护着，象无限的大海，帮助修行人断除各种有碍解脱的魔障和侵害。

修行人一定要坚信所观想的是真实存在的。同时，他必须确信不仅仅自己，连同一切有情众生，都一起皈依了三宝。心中升起对上师，三宝，以及如大海般的护法，无限的虔信和向往。然后，以强烈的慈悲心和猛烈的愿力，愿一切有情众生都得到三宝的保护，免于轮回之苦。

即使观想不到位，修行人仍然必须坚定地相信观想境是真实存在的，而不是臆造的。对一位大乘修行人来说，他不只是为自己而皈依三宝，而是为了所有有情众生皈依三宝的。因为在他看来，所有有情众生都曾经在无数的轮回中，为他的父、母、兄弟姐妹、以及伙伴友人。修行人可以观想其父在右，其母在左，敌害位于正前方（将敌害位于正前方以示对他们的恭敬，因为敌害帮助我们培植忍耐之心），位于修行人身后的是各种隐蔽的有害因素。将所观想的回向给所有娑婆世界的有情众生，引领他们一起皈依三宝。“如大海般的”代表了整个皈依境：根本上师，

历代传承上师，诸本尊，空行母以及登地的圣众。

在观想时必须牢记，上师、本尊、以及诸佛菩萨并不是我们身外的一个存在或神明，而是我们本自佛性中重要性相的不同影射。尽管他们以不同的身相和方式指引不同根基的修行人，其智慧本性却是毫无二致的。

作为一个大乘修行人，我们修皈依，不只是为了个人从轮回中得到解脱，而是为了让所有众生都从轮回之中获得解脱。所以在修皈依时，应以强烈的慈悲心和猛力的愿力，向三宝祈请。

（尽量清晰地观想皈依境，同时念诵一遍长皈依文。然后念诵至少三遍短皈依文，同时做大礼拜。大礼拜是专修皈依时必须做的。）

（二）长篇皈依仪轨文

为等虚空一切如母有情，从今起直至未成菩提前
于十方三世诸佛身、语、功德、事业总聚之体性，八万四千法门之源泉，一切圣贤僧众之主宰，即至尊根本和传承法主吉祥上师圣众前皈依

在娑婆世界，自无始以来所有的众生，都曾为我们的母亲。

当他们为我们的母亲时，都曾经给予过我们无微不至的关心和爱护。如同广大的空间没有穷尽，无可计数的众生都曾经做过我们的母亲，她们现在遍天下所有空间之中，正经受着轮回之苦。作为大乘修行人，我们是为了这些无尽其数的母亲们，寻求皈依三宝直至成就菩提。

在修皈依时，我们应将上师视为我们成就佛果的直接道路，是集佛的功德和事业为一身的殊胜的皈依，是向我们传授佛法的无上法器。通过上师我们才可能与佛的八万四千法门相接触；并且只有通过修习这些法，我们才有可能从贪、嗔、痴中得到解脱，才有可能治愈。不仅如此，上师也是诸圣众之王，因为只有通过上师，我们才能与圣众建立联系，得到他们的庇护和指引。

（三）短篇皈依仪轨文

于至尊根本和传承之法主吉祥上师圣众前
行皈依

于诸本尊坛城圣众前行皈依

于诸圆满正觉薄伽梵前行皈依

于诸正法前行皈依

于诸圣贤僧众前行皈依

于诸空行、护教、护法、具智慧眼等之前
行皈依

（重复所有短皈依文的偈句。须念三遍。

主修皈依时，应反复念诵多遍）

这六句偈应在一次大礼拜中完成。当念诵“于至尊根本和

传承之法主吉祥上师圣众前行皈依”时，双手合掌举于额头之前，念诵“于诸本尊坛城圣众前行皈依”时，双手合掌举于喉部，念诵“于诸圆满正觉薄伽梵前行皈依”时，双手合掌移至心脏处。其他三句在余下的大礼拜动作中一一完成：当手着地时念第四句，当膝着地时念第五句，当全身匍匐于地面双臂越头伸展，掌心平伸，额头碰地时念诵第六句。起身时，心中紧紧挂念着所有在六道轮回中，正受着无尽之苦的，如母亲一般的众生，心中升起强烈的愿望：要为如母亲一般的众生的解脱而不懈地努力。这样完成一个大礼拜。

在觉囊传承的传统中，修皈依一次要连续进行两小时，念诵祈请文并行大礼拜。一一累积计数，共要完成十万次。修习皈依的目的是帮助我们加强对三宝的信心并坚定我们皈依时的承诺。同时也是用来对治我们无始以来就形成的傲慢心。两小时的皈依修完后，当念诵如下仪轨文三遍：

上师三宝前我敬顶礼而行皈依
祈请诸尊赐予我相续以加持
(重复以上两偈句。须念三遍)

念诵完这两句偈颂，便进入了皈依修行的尾声。当念诵“祈请诸尊给我相续赐予加持”时，修行人便从上师处接受所有的功德，因此修行人的心意识或相续将会不断地在功德上增长直至成就菩提。与其他五种意识（眼、耳、鼻、舌、身）不同的是，心意识有无限的能量。凡夫都有此心，所以凡夫都具备成佛的条件。

(主修皈依时，在行大礼以及念诵皈依祈请文之后，观想皈依境化作光明，并融入自相续之中，犹如一个容器的水倒入另一个容器的水中一样。修行人应对自己与皈依境已融为不可分离的一体，坚信不疑。)

最后一步是让皈依境化空。观想眼前的皈依境化作光明并融入自相续以及所有众生的相续之中，犹如一部分水倒入另一部分水中。这是究竟的皈依，其目的是要让修行人明白自、他实为一体，不可分离。

最后一步本身一共由七个小步骤组成。首先修行人从根本上师和传承上师所发射出的极为强烈的光之中得到加持；其后依次从本尊处，从诸佛、法、僧，以及空行母和护法圣众中获得加持；再后从整个皈依境中发出强烈的光，清净所有有情众生，强烈的光继续发射，一直到达诸友情成佛的刹土；接着是空行母和护法化入僧众之中，僧众化入法宝之中，法宝化入诸佛之中，诸佛化入本尊，本尊再化入传承上师们之中，最后化入根本上师金刚佛之中；庄严广大的宫殿以及如意树也化入金刚佛之中；最后金刚佛化入修行人的顶轮；然后下行，住于心轮之处。

观想的究竟，就是要让修行人建立观的能力，并认清所观之境与那个能观之心的不可分的关系。最后这个化光的过程，犹如将一部份水倒入另一部份水中。对初修行的人来说，化光的观想比较困难，非常生硬粗糙。经过一段时间的修习，生硬粗重的感觉逐渐消失，最终，这个化解的过程，会自然得犹如当花瓶碎裂后，瓶内的空间与瓶外的空

间完美地融为一体一样。

（四）回向

我今当以此善根
成就福慧二资粮
证得二种殊胜地
皆令利益诸有情

大乘的所有修法，都有回向。修行人将由修行所累积的福报和功德全部回向给所有有情众生，让他们成佛。通过正确发心所做的各种善行以及修持佛法是功德的来源；通过甚深禅定和思维认识到一切现象的究竟本质是空性，才会获得智慧。功德和智慧是成佛之因，是获得法、色二身之因。法身是洞见一切现象之本质的原初智慧；色身是慈悲之身，为渡化众生而显示，色身又可分报身和化身两种。如果修行人不作回向，犹如让纸币扔在窗台上，任风吹走或任人随手牵羊。将所积之功德，回向成佛的大事业，犹如将钱存入银行，永远不会丧失，只有不断增长。最终获得菩提。



无著菩萨
Asanga



龙树菩萨
Nagarjuna

二 发菩提心

简介

大乘佛教的精华是菩提心。为一切有情众生的解脱而修行成佛便是菩提心。无伪的慈悲心是菩提心的种子。修行人应加倍努力，首先通过如理如法的思维，使心中升起愿菩提心。然后，不但拥有了为度化一切众生而愿获得佛的果位的真实不虚的愿菩提心，而且付之于实际的行动，这样便有了行菩提心。菩提心的修法是一个将我们的心、愿、行连成一体的一个殊胜的修行之法。

要升起愿菩提心，我们必须做如下的深刻思索：一切有情众生都与我毫无二致：都愿意得到快乐并远离痛苦。只有如此思维才可能产生不偏颇的慈悲心。无论众生的种族、信仰如何，无论慈悲的对象是亲人还是冤家，无论是动物还是我们肉眼不可见的其他有情众生。进一步，我们应做如下思索：在无以计数的轮回中，所有的众生都曾为我们的母亲，我们的伴侣和朋友，我们的子女。当他们为我们的母亲时，曾给予过我们无尽的恩爱和呵护，宁愿自己受饥受苦也不会让我们去忍受饥苦的迫害。如果我们如理地思索众生曾给予我们的恩德，那么对他们的感恩以及报恩之心便会油然而升。

所有过往的母亲们，如今全都身陷于轮回的苦海中，不知道如何去解除这如幻般的恶梦。这样考虑过以后，我们就会明白唯一的最究竟的办法，是要让他们听闻佛法，引领他

们从恶梦中苏醒过来，走上通往究竟大乐之道。当一个修行人能做如下的思索时便是利他的菩提心开始诞生之时：我之所以要苦修成佛，唯一的心愿便是：为了要帮助所有的众生从轮回的痛苦中得到解脱，我必须要具备佛的正等正觉，这样才能有效快速彻底地帮助所有众生成就佛果。为众生解脱而修佛法的这种利他之心，比世俗的慈善要伟大得多，因为愿心真切、恒时、无量。

以上讨论的是愿菩提心，即相对菩提心（或世俗菩提心），另一种菩提心是究竟菩提心（或胜义菩提心）。究竟菩提心就是证悟了空性的智慧，证悟了空性的究竟菩提心犹如一圈栅栏环绕、护持着慈悲心。此时，修行人会明白：尽管自己为所有众生的解脱而修行，实际上并没有什么众生可度。因为具备了究竟菩提心的修行人知道所谓的行善之人，善事，以及施善的对象皆为概念，完全由心所造，究竟层次上只有空性，于是修行人安住于空性，以自然的、完全不造作的方式，真实有效地为众生的利益做事。因为有了证悟空性的智慧，修行人便没有畏惧，无论困难有多大也不会放弃利益众生，不受世俗的观念的束缚，没有成功与失败、目标与计划这样的概念。具备了这种心态的修行人便是菩萨，一个具备了大悲心的勇士。

通过愿菩提心的修行，凡庸的心态转向慈悲，便可以进入行菩提心的修行。此时通过实践六度万行：即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，进入行菩提心的修行。

通常，当我们要行善时，总是将目光观注在那些患了不治

之症的人身上，那些生理上有缺陷的人，或者濒临死亡的人，这些显而易见的苦。具备了菩提心的人也会对非常富有的人，傲慢自负的人，以及在此世俗层次上功成事就的人产生慈悲心，因为这些人将心思精力完全投资在赚更多的钱以及如何为个人名利的奔忙上，所以他们没有时间学习，甚至接触佛法。他们今生的富有，名利以及成就只是前世善因的果报，如果一味只享受善因的果，并由于在追逐世间金钱、名利和成功的道上造下了种种恶业，来世的前途必定不会乐观。因此，修菩提心的人应对所有的众生皆生慈悲心。如果一个人对富有，傲慢或有成就的人产生妒忌心或认为他们很“幸运”，那么他的菩提心就没有生起。

在修菩提心时，修行人在三宝前念诵，并思维两段祈请文，以这种方法培养菩提心。如果在修菩提心的同时，又研习并思维更多的有关菩提心的教诲，那就更理想。寺院里的僧人通常都要花几年的功夫学习各种菩提心的论典。更重要的是要如理如法地修慈悲心，例如修“自他平等”、“自轻他重”、以及“自他相换”的慈悲心的修法，并渐渐深化所有菩萨戒的奥意。对修菩提心有信心的人，应以数月以至更长的时间，集中精力、深刻分析、并思索菩提心修法的要义。

菩提心修法详释

正式修菩提心之前，应在三宝前修皈依，或在三宝前受菩萨戒，并发愿让众有情成就菩提。依能力和时间，修菩提心前观想皈依境是最好的。如果时间不够，皈依境的观想

可以省略。修菩提心前应至少修皈依三次，并让心与皈依境融合为一体，这时修行人便可以念诵如下的祈请文。

为利益一切有情，我求速登圆满清净正觉
宝位
为此之故，我将观修《深道金刚瑜伽》
(重复三遍，或更多的遍数)

在这句偈颂里，修行人发誓“速登圆满清净正觉宝位”，以最好最殊胜的方式帮助所有众生从轮回中解脱。佛有二身：法性身又称自受用身，和色身即他受用身。他受用身是佛为利乐世间众生而变现的无量色身或其他种类的幻化身。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中非常优美地用语言表达了这一大愿：

让我为毫无保护的众生做护持
让我为路上的行人作指引。
为那些欲渡河的人，让我成为一条船，一个筏，
一座桥。

为了尽快成就佛果，修行人发誓“观修《深道金刚瑜伽》”。觉囊传承采用殊胜的方法，在黑屋里修行人以特殊的身体姿势进入一种殊胜的定境并生起慧观。如果一个修行人拥有毫无造作的纯净的愿菩提心，并勤修此法，即此一生便可成佛。

在前文皈依的论述里已解释过，光念诵仪轨偈颂千遍万遍

并没有多大作用，只有在对修法有了深刻的理解，念诵才会有殊胜的效果。我们不在乎念诵了多少次的菩提心修行仪轨的经文，念诵本身只是一种过程或工具，借助念诵我们思索菩提心的谆谆教诲。你可以边念边思维，你也可以在念诵经文前或念完后思索，甚至任何其他的时间，总之修行人应对菩提心的教诲做深刻的，长时间的分析和思维。

（菩提心生起后，让菩提心升华，涵盖一切众生）

愿诸有情具足安乐和安乐之因

（愿诸有情）远离苦恼和苦恼之因

（愿诸有情）永不离无苦之大乐

（愿诸有情）远离亲疏爱憎而住平等无量

（以上四句偈颂可以念诵一遍或三遍。在主修菩提心时，应念诵多遍。）

（皈依境化光，同时对发菩提心的偈颂进行深刻思维。然后，用任何一个回向偈颂，作回向。）

愿一切有情众生快乐并拥有快乐的成因是慈无量。愿一切有情众生远离苦以及苦的根源是悲无量。愿一切有情众生永不离无苦之大乐是喜无量，愿一切有情众生远离亲疏爱憎是四无量里的舍无量。

慈无量，悲无量，喜无量，以及舍无量合起来就是四无量。四无量心是修菩提心的重点。为什么叫无量呢？其一是发心的动机无量，其二是发心所受益的对象是无量众生，其

三是要永远发如此大愿，无量的时间，其四是由此发心而产生的功德无可估量。

在修慈、悲、喜、舍四无量心时，通常先修舍无量心。因为如果先修慈无量心或悲无量心，由于没有舍无量心的平等心作为基础，慈心会偏颇，悲心也会偏颇。

在修四无量心之始，观想以下三种人，第一种是亲人，第二种是萍水相逢的路人或陌生人，第三种是憎恨的对象，对你有冤有害的人，然后这样思维：所有这三种人，都与你一样，都希望永远快乐。然后观想亲人，在心中升起对他/她的强烈祝愿，愿他/她得到所有的快乐以及快乐的成因，得到各种福德，并为了解脱而修行。之后观想陌生人，然后是令你憎恨的人或有冤害于你的人，最后是所有众生，然后不断地做如下四个四无量的思维：我愿他们都具足安乐和安乐之因，远离苦恼和苦恼之因，永不离无苦之大乐，远离亲疏爱憎而住平等无量；我唯一的心愿就是让他们都具足安乐和安乐之因，远离苦恼和苦恼之因，永不离无苦之大乐，远离亲疏爱憎而住平等无量；我将引导他们都具足安乐和安乐之因，远离苦恼和苦恼之因，永不离无苦之大乐，远离亲疏爱憎而住平等无量；我向三宝祈请加持他们都具足安乐和安乐之因，远离苦恼和苦恼之因，永不离无苦之大乐，远离亲疏爱憎而住平等无量。

另一种思维的方式是首先修四段慈无量心：我愿他们都具足安乐和安乐之因，我唯一的心愿就是让他们都具足安乐和安乐之因，我将引导他们都具足安乐和安乐之因，我向三宝

祈请加持他们都具足安乐和安乐之因。修完慈无量后，以同样的四段方式，依次修悲无量心、喜无量心、舍无量心。

在一坐之后，如果你是在观想的三宝前发四无量心的，你应该让观想的皈依境即三宝融入你的心中，与你的心成为一体，不可分离。最后，将所有的功德回向给众生。



金剛薩埵
Vajrasattva

三 金刚萨埵

简介

由于我们的佛性都被无始以来的贪、嗔、痴染污了，所以我们不能见到自性光明。金刚萨埵是一个非常殊胜的净业障的修行法。我们目前的状态犹如一块充满了污垢的玻璃，金刚萨埵修法可以有效地帮助修行人清除污垢，并生起对本自拥有的光明佛性的信心。经过一段修行后，当修行人发觉玻璃变得越来越清净时，信心便大增，发现光明自性的距离就越来越近了。

我们要清除什么呢？目前在没有修行前，我们时时刻刻充满了各种情绪和烦恼。除此之外，我们又受累积的业力以及无始轮回中养成的串习的控制。通常当我们遇到障碍或不顺利时，从来也不会想到它们与我们往昔所造的恶业有关。因为这种因果联系超出了凡夫的觉知范围，所以我们都会找一些暂时的而非根本的原因来做解释。更有甚者，有些往昔的恶业会导致我们无法理解体悟佛法，或者在修法时由于业障过重而无法进行有效的修行。根据金刚乘，所有这些污垢和恶业均以“病气”或“梗阻”的形式贮藏在我们的细微体之中，通过特殊的观想的修法，可以将它们从我们体内冲洗清除出去。当所有这些恶业的种子清净以后，这些种子便失去发芽成长的机能。因此修行才可以顺利，并不断长进。

我们必须具备水和肥皂来清洗污垢。同样，要清除恶业的

障碍，必须具备四种条件，这四种条件又称四力：

忏悔力

必须真心、诚意对恶业进行忏悔，不隐藏一丝一毫恶念和恶行。在金刚佛前，必须没有一丝一毫的傲慢并且要发露一切恶业。你必须承认往昔的罪业是无知之举，并坦露无余所有给自己以及他人造成痛苦的恶业，以及一切在贪、嗔、痴驱使下的所言、所思、和所行。最好将往昔的罪业观想成一剂毒药，你已吃了这剂致命的毒药，现在必须立即采取行动解毒。如此观想，便会生起要去服解毒剂的愿望，并会有紧迫感。

依止力

清净罪业的力量来自于修行人本身拥有的佛性。外在上显现为周身发光，通体透明，白色身相的本尊金刚萨埵。金刚萨埵的字面意思是“佛性的勇士”，或“坚不可毁的佛性的化身”。在金刚萨埵观想当中有很多要注意的细节，但更重要的是必须体验金刚萨埵的存在，以及修行人与金刚萨埵之间所建立的联系。修行人必须尽量明白：金刚萨埵的本质与根本上师的本质毫无二致，他们都是将我们与佛性联系起来的纽带。如果对金刚萨埵有坚定的信心并依止金刚萨埵，那么清净业障就会有巨大的成效。

对治力

修行人一边念诵金刚萨埵百字明，一边观想自己的身体被牛乳般的甘露清洗，一切秽垢皆被甘露冲走，这便是清除恶业的金刚萨埵修法。除此之外，也有一些其他的方法可

以帮助我们消除业障。尽量行善，对周围的人充满慈心和悲心，尽快和有争纷冲突的人讲和，尽量扩大自己的包容能力和忍耐力，并及时对所犯恶业进行诚意的忏悔等等。以其他方式来消除业障时，修行人必须作意，知道自己是在清净业障，必须对清净恶业有紧迫感，修习时对自己看得清清楚楚。

恢复力

经过忏罪并请求净罪后，修行人必须发誓再不重蹈恶业。最好发誓永不复犯，甚至失去此生之宝贵的生命，也绝不重犯。坚定诚恳的誓言具有清除多生累积的恶业之功德。发誓具体一些就更好，比如发誓在特定的一段时间之内决不做某种恶行或至少发誓要尽一切努力保证不再重犯。

修金刚萨埵之前，应首先修皈依和菩提心。皈依三宝和生起愿菩提心是修金刚萨埵的基础。

金刚萨埵修法详释

（一）观想

先念诵如下的咒语：

嗡索巴哇秀大萨哇达妹索巴哇秀多杭
（自他诸相消融，入空性实相中）

念诵这段咒子的目的是为了清净一切现象，使其恢复其本体空性。你应当观想自己的身体以及所有现象犹如水中月一般，其本质即空性。



金刚杵
Vajra

由空境中观自己头顶一“邦”𑖀字变为八瓣
白莲花，莲花上一“阿”𑖀字成为月轮台
座，月轮上一“吽”𑖀字变成白色五股金刚
杵，杵中心以“吽”字作庄严

渐渐地，从自在之空性中产生如镜之影像，字母PAM（“邦”）飘然显现，随即变成了一朵象征着自然清净的洁白的莲花。在莲花之上，代表着佛之语的字母AH（“啊”）显现，变成代表着悲心的月轮。在月轮之上，代表着诸佛之意的字母HUM（“吽”）出现，变成白色五股金刚杵，杵中心由“吽”字作庄严。金刚杵代表着不可催毁的智慧和力量。金刚杵通常由金属铸造，每端都有五股刀头，代表着佛的五种智慧。

要发现我们本自具足的佛性或法身佛，在相对层次上，凡夫必须积累大量修行资粮并清净所有的罪业。莲花，金刚杵，以及种子字符，代表了众生在不同的状态中（生、成、死、中阴以及再生）积聚福德，清净罪障。

从此放光，供养圣众
清净一切众生之罪障
光收回溶入“吽”𑖀字，白色五股金刚杵化为
光明

字母HUM（“吽”）是诸佛之心髓。当你观想自己通身放光并以此光供养诸登地菩萨时，也是祈请诸佛的加持的时寐。然后诸佛的加持之光融入你的心，与你不可分离。在

金刚乘里，观想诸佛的加持融入自身具有殊胜的功德。然后，用同样的光净除所有众生的罪业，这是一种独特的积聚福德的方法。向登地菩萨提供无限的供养以及清净众生的罪业，有助于修行人的色身的生成，色身是福德之结果。如果不做如上二种供养，我们将永远不可能圆满佛果。

完全转变成成为薄伽梵金刚萨埵，身白色，
一面二手
右手执金刚杵，左手执铃，拥抱佛母

金刚萨埵与其明妃是色身佛，在金刚萨埵修法中代表着我们必须具备的福德。只有拥有色身，成佛后才可能有效地利益众生。

金刚萨埵身体呈白色，光亮，通体透明，年轻匀称，极富吸引力。所有这些象征着罪业的彻底清净。在金刚乘里，依缘起原则，金刚杵和铃在凡夫和菩提境界之间起着特殊的作用。金刚杵代表着佛心，如金刚一般坚不可摧。金刚铃上有佛像和咒子，代表着佛的身和语。同时，金刚杵也象征着大乐任运、男性精神特征、及慈悲；铃则象征着空性、女性精神特征、及智慧。

在观想时，可以观想单身金刚萨埵，也可以观想双身像。观想金刚萨埵及其明妃的双身更殊胜。双身金刚萨埵象征着男性特征和女性特征在成佛时的圆满一体。

佛母金刚穗母身白色，右手执钺刀，左手

持灵盖，大乐平等联结
佛父母二尊均有骨饰和珍宝作为庄严
作金刚莲花之跏趺坐

钺刀象征着方法或方便，割断二元对立的凡夫的烦恼妄念，头盖骨象征着智慧，亦象征着受染污的二元对立的凡夫之心的彻底耗尽。金刚萨埵及明妃身着五种绸锻衣饰并配有八件珠宝。

这五种绸锻衣饰是：（1）蓝色图案的丝绸披肩（2）五彩佛冠（3）白色丝绸上衣（4）裙饰下装（5）长飘带。此五种衣饰象征着五种智慧。此外还有八种珠宝装饰，它们是（1）佛冠（2）耳环（3）短项链（4）中长项链（5）长项链（6）肩饰（7）手环（8）足环，此八种装饰代表着八识清净。

跏趺坐中交叉的双腿象征着轮回与涅槃无可分别，大乐从证成菩提的佛父与佛母的平等联接中生起。

额间 “嗡” ཨུམ་ 字、喉间 “阿” ཨ་ 字、心间 “吽” ཨུམ་
字、脐间 “火” ཨུམ་ 字
心间 “吽” 字放光十方，迎来诸佛净障加持之
智慧甘露

额间的“嗡”字，喉间的“阿”字，以及心间的“吽”字象征着不可摧毁的金刚佛之身、语、意。脐间的“火”字代表着不可摧毁的原初智慧。从佛父佛母心间，向十方诸佛以及诸菩萨，射出光柱。诸佛以及菩萨的加持力通过光

柱倾注于金刚萨埵之心。因此金刚萨埵的心集聚了诸佛菩萨的净罪威力和加持。这个威力和加持以耀眼的，半透明的，如白色浮汁般的甘露（又叫做菩提甘露）的形态，从金刚萨埵的心间的“吽”字涌出，犹如汗珠一般。

扎吽榜火 (རྩེ་གླིང་པོ་ལྷོ་པོ་ལྷོ་པོ་)，甘露与双运佛父母
溶成二无分别

念“札”字时，甘露上升位于金刚萨埵的顶轮上，念“吽”字时，甘露溶入金刚萨埵之身，念“榜”字时，甘露涌入佛母，念“火”字时，甘露遍满佛父佛母之身。当甘露与金刚萨埵及其明妃溶成二无分别后，甘露从佛父佛母的每一个毛孔，特别自其密处，泉涌而出，如瀑如雨，绵绵不绝。

祈请薄伽梵清除清净我和一切众生
从无始轮回以来所积一切罪障过失和堕犯
之垢污聚

修行人念诵以上祈请文，祈请金刚萨埵和明妃帮助清净，清除所有罪障过失和堕犯之一切垢污。此时必须提起强有力的依止力，忏悔力，对治力，以及恢复力。修行人必须尽力忆起经由身语意所造的所有恶业、恶习气，以及恶能。祈请金刚萨埵恕罪，并发誓不再堕犯。其后，修行人必须观想甘露经头顶，前额，注入全身，将所有的病气以及污垢向下推出。这些污垢与病气以黑色污秽的液体、浓、血的形状从下身排出身外。同时，观想所有众生以同样方式将无始以来所积聚的污秽冲洗干净。

观想的同时，修行人应诵百字明咒。

（二）忏悔罪业

嗡 嘿惹班则嘿惹嘎萨玛呀 玛努巴拉
呀

班则嘿惹嘎迭诺巴 迪渣知多妹巴瓦

（嗡，金刚勇识句，请勿忘金刚勇识加持
坚固我自性）

苏多卡要妹巴哇 阿努日多妹巴哇

苏波卡要妹巴哇 萨哇涩德玛妹札牙匝

（将喜悦我自性，将不退我自性，不离悲
护我自性，一切成就刚我无余）

萨哇卡玛苏札妹 字当嘿惹样

咕如吽 哈哈哈哈哈 巴嘎弯

班匝嘿如卡玛妹门匝

（善业自在祈赐我，智勇心祈赐与，五字
表五智，一切如来金刚对我不弃）

嘿惹嘎巴哇 玛哈萨玛呀 萨埵

啊吽啪的

（金刚自性大誓句勇识降服诸烦恼）

念诵金刚萨埵百字明咒比单纯的观想，具有更大的净罪除障的功德。但必须配合依止力，忏悔力，对治力以及恢复力

这四力的作用同时进行，修行人还必须具备止的定力。我们可以专注于咒语的意义，或者专注于对忏悔力和恢复力的感受，或者专注于佛父佛母像，或者专注于甘露流经身体时的触感。这些专注对象都可以用来修止。如果做不到以上所述的每一步，重要的是要记得提起四力：忏悔力、对治力、依止力、以及恢复力，并要体验金刚萨埵。有时我们也可以用一个小咒来代替百字明：嗡班匝萨埵吽

如果专一修金刚萨埵法，修行人应在坐中诵百字明咒。用大约三个月的时间诵完十万个百字明咒，或者一直持咒修此法，直到净罪的验相出现。一般有征兆可参：在梦中梦见自己用清水淋浴或从体内排出浓血或汗液；日常生活中发觉身体变得轻盈，头脑变得敏锐。

怙主！我由无知愚蒙故
违背誓戒和坏戒
恳祈上师怙主救
主尊金刚持圣尊
大慈大悲主宰者
众生主尊我皈依

此时，无论是回不回忆得起，修行人发露所有因无知愚蒙所造下的罪业：违背誓戒和坏戒，这里的犯戒主要是指违背三昧耶戒，三昧耶戒即视根本上师为佛，以及对一切现象之净观（视一切现象皆是时轮金刚之坛城）。违背菩萨戒以及其它形式的戒都可以以此方法进行忏悔清净。

前半部分，修行人有力地提起忏悔力，并对所造之恶业的后果进行深思。后半部分通过恳请并皈依大慈大悲的怙主金刚萨埵，强力地提起依止力。与此同时，通过念诵百字明咒加强对治力。念诵百字明加强了心念中助善除恶的能力。

至诚忏悔坏失身语意三密之根本和支分三
昧耶戒
恳请加持能得消除清净从无始轮回以来所
积一切罪障、过失和堕犯之垢污聚

此段与前段意义基本相似，只是在此时修行人应尽力忆起并忏悔“坏失身语意三密之根本和支分三昧耶戒”。在时轮金刚中，有十四条根本戒和十八支分戒。然而要保持金刚乘的戒律，必须要不坏菩萨戒。

最后修行人诚恳地祈请金刚萨埵消除清净从无始轮回以来所积聚的一切罪障、过失和堕犯的垢污。经无数的轮回，我们有很多恶习极难清除，所以必须祈请金刚萨埵的加持来一层一层地清除污垢：烦恼、恶业、坏戒之恶习以及智障，等等。此时，修行人应发誓永不再犯，即使为了不再犯过而遭遇失去生命的威胁也在所不惜。发这样的誓言和决心便是提起四力当中的恢复力。

金刚萨埵佛父母如月融化而溶入于我之头
顶
金刚萨埵佛父母之身口意三密与我之身口
意三业则成为与诸本智金刚二无分别

通过上述修法，修行人清净了其罪障。金刚萨埵佛父母慈祥地注视着修行人，随即化光融入修行人，金刚萨埵佛父母之身、口、意三业与修行人的身、口、意三业无二无别。修行人此时明白在究竟意义上，金刚萨埵与其本自具有的佛性二无分别，本来便是佛。

在主修金刚萨埵并念诵百字明咒十万遍的期间，将所观之境化光后再做观想，这样间隔着做是非常好的。每移动完一颗佛珠时，就将观想境化光，从而提醒自己所观之境的空性本质，避免对现象产生执著、同时体会自己与金刚萨埵毫无分别。

（三）回向

愿我所作此善业
速成金刚萨埵身
度诸众生罄无余
导致皆能登此地
愿以所作诸善根
咸令众生满二资
由于福慧之所生
法报二身皆成就

此回向与修菩提心的回向相似。此回向着重菩提的清净无垢面。为了能引导众生成就金刚萨埵，而发愿速登金刚萨埵佛位。证得菩提，便可成就法身和色身。法身是积累智慧资粮的结果，色身是积累福德的结果。

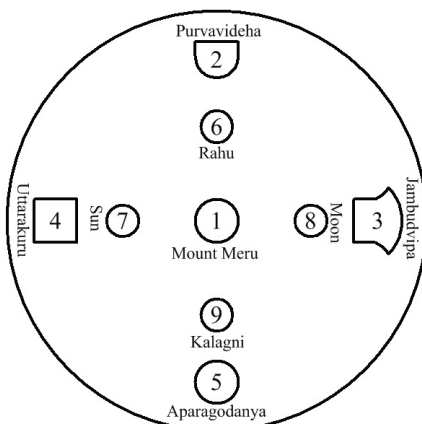
四 曼扎供

简介

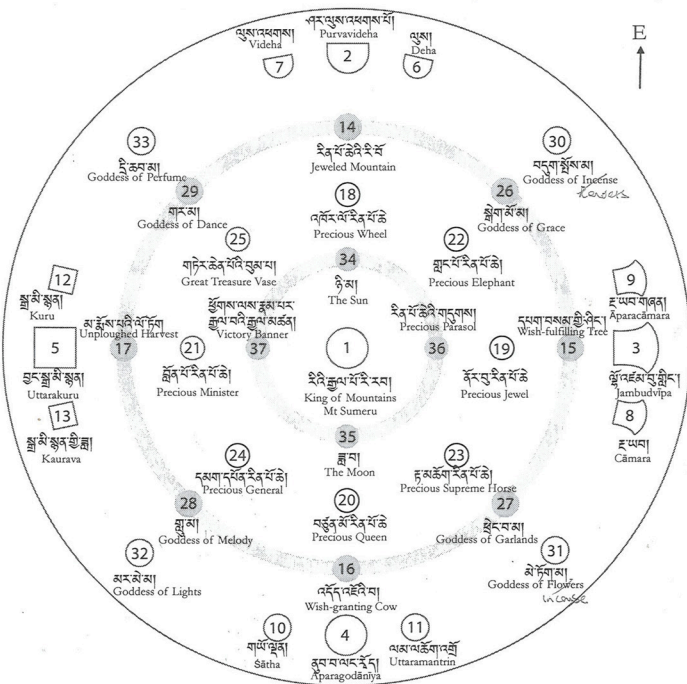
修曼扎供的目的，是为了聚集福德。以最上的发心，最广大的供养，呈现给最值得接受此供养的殊胜的佛、法、僧三宝。什么是福德呢？福德是善业所产生的清净的能量。所以，今生的善业是因，来生的福报是果。如果一个人非常愿意施舍他人财富，来生便会富有；如果今生具备忍耐力，来生便可能具备端正的相貌。如果善事的发心是为了证悟菩提，结果便是在修行的道路上会遇上各种有利的机缘。一个修行人所具有的福德，能帮助他增长对佛法的正确理解，生起对修行的信心和欢喜心，并将各种障碍转为修行的助力。

供曼扎时，从中心到边际的整个宇宙，以曼扎图片、或以观想或真实的实物堆积的曼扎形式，供养诸佛以及诸菩萨们。曼扎有多种形式：堆沙曼扎，图像曼扎，或三维曼扎。曼扎可以用各种珍珠、宝石、石头、米堆集而成。传统的长曼扎供，是由一层层的精美的金属圈作外围，金属圈内填满供养的珠宝、米或其他供品，层层叠加，成塔形。主修曼扎供时，一般用短曼扎供来完成数万次的供养，行人一边念诵仪轨文一边向盘内放置九堆米（珠宝），同时对由九堆米堆（珠宝）所代表的曼扎在放入盘内后即迅速消失这一现象，作禅观。

作为供品的珠宝和米象征着世上所有稀有珍贵之物品，所



九堆曼扎供



三十七堆曼扎供

有修行人自己和众生为成佛而积累的福德、诸佛的清静刹土、以及所有对于修行人来说最珍贵的东西，都可以用来做为供品。然后向整个皈依境即修行人的根本上师、十方诸佛、以及诸菩萨等圣众供养曼扎。最后修行人向整个皈依境祈请：祈请皈依境为所有众生的解脱而接受供养。如果是长曼扎供，应将塔式三维曼扎放在供佛的桌上。

下面对藏传觉囊派的曼扎供修法的仪轨给以解释。在供曼扎前一定要依次首先修皈依，然后发菩提心。

供曼扎修法详释

（一）祈请诸佛

仗谁大恩刹那间
出现大乐本体性
即此上师珍宝身
持金刚之足莲礼

这一段以及以下两段的祈请文都是向诸佛及菩萨，即我们所供养的对境祈请。在这里，“上师珍宝身”的意思是：上师即诸佛菩萨。上师集佛、法、僧为一体，只有通过上师，我们才能抵达菩提境界，因此修行人应时时忆念上师的恩德。目前由于我们没有足够的福德，佛不能直接给我们以教诲，所以上师的功德胜过佛的功德。当修行人的感恩心和虔敬心超越凡俗的境界时，只仅仅念起上师便可使修行人见证“大乐本体性”。上师不只限于根本上师，所有在

修行人证悟菩提之道上曾经予以教诲和引导的善知识，无论性别，都是上师。

向上师之足莲施礼包括两层含义。第一，非常诗意地表达了上师的美好庄严的身相；第二，所有的观想中，上师总是端坐于莲花座之上。在佛教传统里，用凡夫的额头去顶礼上师的足尖是无尚荣幸之事。在金刚乘里，上师即为金刚佛，同皈依时一样，上师之身应视为不可摧毁的佛的法身。

仗谁大恩光明之本质
其性珍宝光聚除黑暗
无眼患享不变妙乐上
上师日光加持前敬礼

从金刚乘的角度，一个修行人在修行上的进展，取决于他对上师的感恩心和虔敬心。对上师光明本性的体验和发现，来自于如理如法地遵循上师的指点，并修持上师所传授的佛法。上师“无患之眼”意指上师具备能力看穿我们隐蔽的，表面上无法认识出来的问题和结症。“日光”是用来形容能照亮黑暗的光明，上师是一切光明之源泉，给我们照亮行进的道路。

尊乃是父，尊乃是母，尊乃众生之上师，
尊乃最善之亲友
尊乃利益之作者和罪恶之夺者，尊乃圆满
之宝位
尊乃唯一之住处，尊乃一切殊胜功德之住

处，能破除一切过犯者唯有您尊者
尊乃一切弱者之依怙，于我执烦恼之敌王
如意珍宝您尊者之前我皈依。

教授佛法的善知识是修行人精神上的父母——如父亲一般指点并保护我们，如母亲般提供无私的关爱和有益健康的食物和营养。上师是众生的善知识，因为上师从来不会嫌弃众生，不会因为等级、种族或社会地位的不同而划分区别众生。上师是最善之亲友，是因为上师愿意将无价之宝的佛法传授给众生得益，无条件地支持、爱护、关心众生直至他们证得菩提。甚至，上师总是奋力地庇护众生免遭轮回的痛苦，并尽一切方法和可能利益众生，引导众生证悟菩提。

另外，上师“拿去”那些覆盖众生光明本性的烦恼秽垢，并教导众生如何从自身的烦恼中获得解脱。所以只有如理如法地按上师之教诲修行佛法，才可能菩提圆满。上师对其弟子来说就是一尊佛，他没有任何自私心和自利心，总是“一切弱者之依怙”，能破除一切过犯和我执。上师是“如意珍宝”，因为上师示现一切殊胜之功德，利益他的弟子。

皈依于吉祥上师圣贤三世如来珍宝之前
(这一句可以替代以上三段祈请文。如果
时间仓促，可以只用这一句来向上师祈
请)

修行人可以只念诵这一句（作用可以与以上三段偈句相当），要牢记皈依三宝是一切佛法修行之基础。此外，皈依上



曼扎供

师等同于皈依三宝，因为上师集十方三世诸佛于一体。所有往昔的佛都有他们的上师，所有如今的佛也是通过上师而成佛果，所有未来的佛亦如此。这就是为什么上师应视为至尊无上的原因。

（二）供曼扎中长篇

（诵咒）嗡班杂布弥阿吽
在周遍清净大自在金地基上

这是觉囊传承曼扎供中长偈颂的第一句。修此曼扎供时，应向曼扎盘里放九堆米或九堆珠宝，以此作为宇宙，供养皈依境，这比传统的长篇曼扎供的三十七种供品要简单很多。

持诵“嗡班杂尔布弥阿吽”时，我们开始建立曼扎供的基础。曼扎的地基是金色的大地，在此之上，我们可以用观想继续曼扎供，或用珠宝等实物继续曼扎供。一个金色的圆盘可以用来代表金色的大地（在使用曼扎基盘时，将盘底朝上，左手执盘，右手放米或珠宝）。在继续曼扎供前，修行人应尽力用右手腕擦拭圆盘（擦拭曼扎基盘的朝上的盘底）。

“嗡 (OM)”的意思是“完美”，“极致”，通常都用在修行偈颂之前，意在引导我们臻于完美。“班杂 (VAJRA)”的意思是“不可摧毁”。“布弥 (BHUMI)”的意思是“大地，基础”。“阿 (AH)”的意思是“本源”或“空性”。“吽 (HUM)”的意思是“精华”或“完满”。此

咒语意在引导我们的修行趋向完善和完美，最终成菩提。

曼扎供的宇宙与我们如今科学观念中的宇宙很不相同。根据时轮金刚，我们所在的这个宇宙是四大元素根据我们共同所造的业力和合而成的。首先形成的是黑色的风，然后是红色的火焰，再其次是白色的水，最后是黄色的大地，所有四大元素都以同心圆盘的形式出现，重重叠起，直径越往上越小。所以黑风形成的一圈直径最大，是最底下的一层，渐次往上，至黄色大地，其直径是四大中最小的。

（诵咒） 嗡班杂日凯阿吽

外铁围山周匝围绕，其中为吽须弥山王

念这句咒语时，修行人应观想在金色大地上升起一座须弥山，四周围绕着坚固的重重铁山脉，即宇宙的边缘。须弥山呈圆柱形，在其顶上是五座山峰。

此时，修行人应在曼扎底盘上放置直径最大的曼扎圈（见‘曼扎盘’的图片），然后在曼扎的中心放置一堆米或珠宝。

东胜身洲 南瞻部洲

北俱卢洲 西牛贺洲

有四个部洲围绕着须弥山。东胜神洲（意思为物质丰富的），由三座半圆形岛屿形成。南瞻部洲（意思为树叶落在海面上的声音），由三座近似三角形的岛屿构成，我们的星球便在此洲之中。目前在四大洲中，只有南瞻部洲有

佛法。北俱卢洲（意思是隐蔽之消息或不悦的声音），由三座正方形岛屿形成。西牛贺洲（意思是物质盈盛）由三座圆形的岛屿组成。很难将这些描述，与当今地球科学模型进行对比研究。然而，这里很可能是在描述一种超越了我们凡夫感官智识能力的一种宇宙境界。

在观想这四大洲时，应向曼扎盘内依东、南、北、西的顺序放进四堆米或珠宝（详见“九堆曼扎供”图解，如果四堆米或珠宝不足以放满这一层的曼扎圈，继续加入一些米或珠宝，至曼扎圈充满为止）

罗睺日月与劫火

其中人天福报受用圆满，无不具足

谨以此呈献具恩根本和传承之法主吉祥上

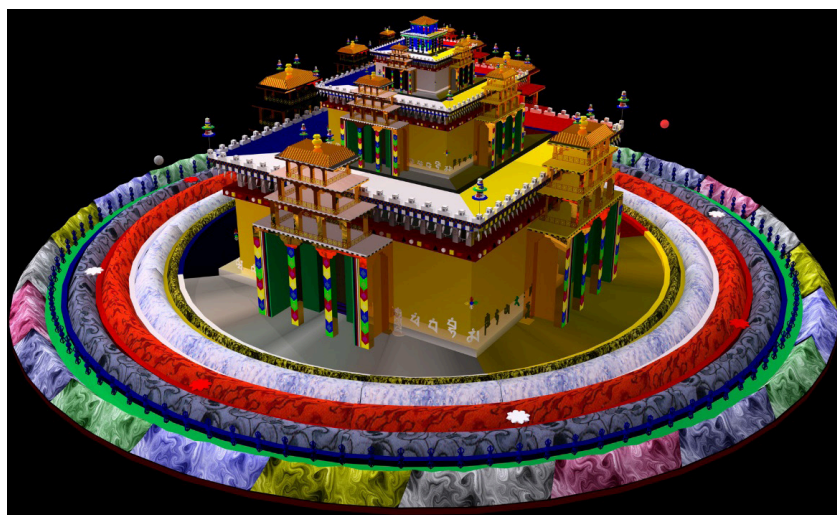
师圣众，本尊坛城诸圣

佛和菩萨声闻独觉等圣众与空行护教守卫

具智慧眼诸天众

在这里，修行人将所有可供养的宇宙之内的东西都供养了：日，月，属于时轮金刚天体的罗睺和劫火。所有这些供品在修行上以及天体星相上都有重要的意义。罗睺由一个黑色的圆盘表示，在月蚀时出现，劫火（黄色圆盘表示）在日蚀时出现。

修行人应当对佛教传统的宇宙结构有一个很好的认识，并在供曼扎时观想这个宇宙。但在观想时，可以不限于只观想这些，修行人应尽可能观想人间与天道里所有美好的东



作观想的时轮坛城

西，美好的湖泊、森林、山峦、宫殿、珠宝、以及一切精美的艺术创造，等等，等等。甚至通过修行所得的功德也可以供养。我们可能会想，这些观想完全是我们自己的意念捏造的，不是真实的，供养的东西很多也并不是我们真正拥有的。然而我们的感觉和感知都是自己的，所供养的是我们的感觉和感知 -- 事实上这个世界的一切皆是我们的感知和感受。

修行人一边观想各种完美的供品，一边继续曼扎供。这时将第二个曼扎圈放上曼扎，然后向曼扎圈内放进四堆米或珠宝（详见“九堆曼扎供”图解，如果四堆米或珠宝不足以放满这一层的曼扎圈，继续加入一些米或珠宝，至曼扎圈充满为止）。应注意到每堆米的消失，就象我们的念头，生起、消失、又生起、又消失，快速不断地行进着。其后，将最后一个曼扎圈放上曼扎，加入适量的米或珠宝，至曼扎圈充满为止。再后，将事业尊胜幢放上曼扎。最后，修行人应当将曼扎盘高高地举起，向皈依境中所有完美的上师以及传承上师，供上观想以及实物曼扎。

为悲悯众生，恳请受纳
受已请赐加持

供养完毕，修行人请求皈依境接受供养。佛有无比的慈悲，曼扎供做完后，佛的加持便会自然生起。在我们所供奉的宇宙坛城中，应包括所有众生和登地菩萨的功德。做这样广大的供养会带给众生更多的利益，帮助他们早日证得菩提。如此所做的曼扎供，才是为悲悯众生而做的供养。



以金刚总持为身相的根本上师

自他三业三时所积善以及
珍宝曼扎普贤供
用心缘想上供师三宝
请以悲心受纳赐加持

“三业三时所积善”指的是所有自无始以来，以及现在和来世直到证得菩提前，由身语意所造的所有善业。此时，修行人祈请皈依境，即上师和佛法僧三宝，接受供养并赐予相续以加持，以此给修行助力。

以上是中长篇的曼扎供偈颂。修行人可以一遍遍地重复念诵和供养，积累供养曼扎的次数。通常，在主修曼扎供，并要完成一定数量的供养时（十万遍或十一万遍），可以用以下介绍的较为简单的九支曼扎供修法。

（三）曼扎供短篇

（在修曼扎供时，这是一种积累曼扎供次数的简约的方法）
诸香涂地敷设美妙花
严饰须弥四洲并日月
观作如来刹土作供献
愿诸众生受用清净土
（诵此咒，供曼扎）
古汝唉当让那曼扎拉冈涅热亚达亚么

曼扎供短篇通常是用于主修曼扎供时，积累曼扎供的次数的。然而，能在每次积累曼扎供之前做一个中长篇的曼扎供将会更好。做此九堆曼扎供时，用一个金色的盘子或曼扎的基盘（基盘的底朝上）就可以了。

首先修行人应清净曼扎供的盘子，用右手腕按顺时针的方向不断用力擦拭，也可以向盘内先撒一点香水，然后奋力擦拭。这些象征着将整个大地以香敷设，并撒满香花。随后，在盘的中间放一堆米或珠宝象征着须弥山，然后在须弥山前、右、左、后都放上一堆米或珠宝。四个方向放四堆米或珠宝象征着宇宙坛城的四个方向或四个洲。最后在中心和前方堆积的珠宝的正中，放一堆米或珠宝；在中心和左边堆积的珠宝的正中，放置一堆米或珠宝；在中心和右边堆积的珠宝的正中，放置一堆米或珠宝；最后在中心和后面堆积的珠宝的正中，放置一堆米或珠宝。

此处所要观想的内容，在前文中已有详细的介绍。有几点比较特别，那就是应以金色曼扎基盘作为地基，用涂香来代表大地上广大茂盛的植物，花草，以及自然的芬芳。然后观想各种美物，比如珠宝、水晶、花、草药、谷物，以及日、月、河流、湖泊、矿物、各种形状和大小的生物等等。最后，修行人应将所有这些供品都观想成佛的清净刹土，充满各种宝树，宫殿林立，居住着各类圣众。如此庄严、广大、富饶、美丽的佛土对众生有无限的利益。为了诸有情众生的解脱，将此曼扎供养给诸佛菩萨。

每次念诵完毕这段偈颂，修行人应念诵“古汝唉当让那曼

扎拉冈涅热亚达亚么”，并观想所供的曼扎化入己身。然后迅速将盘内的供品倒出，奋力擦净供盘，一边从头念诵曼扎供的短篇偈颂，一边向盘内堆放九堆米或珠宝，完成下一个曼扎供。当主修曼扎供时，以上过程一遍遍发生得很快。最快速的积累曼扎供次数的方法，是只念诵最后的咒语，在念咒语时迅速筑起实物和观想的坛城，咒语结束时让观想的坛城即刻溶入自身，一遍遍地重复咒语。很多修行人每做完 25 个短曼扎供后，加做一个长曼扎供。这种修法也很普遍有效。



金剛上師洛桑珍雷
Kyabje Lobsang Trinley

五 根本上师瑜伽

简介

修习时轮金刚第五个共同内加行中的上师瑜伽的目的，是为了让弟子的心与上师们的心合二为一，产生心的相应。在相对层次上，修行人通过念诵各种祈请和偈颂，以期打开心中的壁垒，接受来自上师的各种加持，并生起真实的信心。在究竟层次上，通过修行，修行人应渐渐了悟到究竟的上师即是修行人自己的智慧本性。上师很重要，更重要的还是因为上师本身即是修行人证悟菩提的一条道。作为凡夫，我们无法直接领受来自诸佛菩萨的教诲，唯有通过上师，才有可能领会佛的教诲，接受加持。上师作为一个人是我们请来，以期帮助我们清除顽固的我执，从而让我们认清自性中的上师，即我们本自具足的佛的智慧的本性。对一个金刚乘弟子来说，上师至关重要，因为没有上师的加持，我们就无法在心中生起净观，在金刚乘的修行上就不会有任何成就。

如果你对上师瑜伽心存疑问，你可能会认为上师瑜伽中的许多东西，看起来似乎完全来自想象或臆造，与有神论有牵连，或者毫不讲民主并且非常专断。在佛教的基础阶段，我们需要用逻辑以及常识来帮助我们懂得一些基本的道理，这时所接受的教育有点象读一本如何驾车的手册。然而，修行上师瑜伽的目的，是要将弟子的认识提升到一个更深、更高的层次。用学开车的例子，就好比教车师傅的口传，其中包括各种要点和诀窍，学开车的人因为掌握

了这些，而免于各种误途和失败，所以对开车就更有信心和把握，进步很快。上师瑜伽祈请文中的每一句偈颂的目的不是要弟子盲目地崇信上师，其根本的目的是要拨开弟子相续中的层层迷盲和谬误，引导弟子直接体悟不可言说的自心本性。修行人应该深刻地认识到真正的上师瑜伽，是弟子与上师之间建立的一种殊胜的誓约，没有丝毫神乎其神以及专断教条可言，其真正的目的是为了弟子证悟菩提，明其自性。

从金刚乘角度来说，无论上师是一个具备慈悲心的凡人，还是一个阿罗汉，甚至是佛，一个弟子从上师处所能获得的加持，直接与弟子对上师的虔诚心和恭敬心有关。在金刚乘的道路上，修行人一开始要竭尽全力思维与禅修，“视”上师为佛，其次是“见”上师是佛（此时仍然有二元对立，有一个修行的“我”以及上师“佛”），最后“悟”到自心本性便是佛，此时修行人的视角完全不同于凡夫的视角，此时上师不再是“外面的”，“身外的”上师。在没有证悟菩提以前，我们在此岸，我们的佛的本性（内在的上师）在彼岸。外在的上师就象是一座桥，将此岸与彼岸连接了起来。通过这条道（外在的上师），我们可以从此岸到达解脱的彼岸。

下面将要讨论的“根本上师瑜伽”是觉囊派三个上师瑜伽中的第一个。在这里，修行人的重点就是要对“根本上师是金刚佛”生起确定无疑的信心。其他两个上师瑜伽的作者是两位觉囊传承的杰出成就者：笃朴巴（Dolpopa）和多罗那他（Taranatha）。每次修上师瑜伽之前，都要发菩提

心，这是所有大乘修行法都要遵守的。然后开始上师瑜伽的修行，分四个有序的步骤：观想，祈请上师和所有传承上师，接受四加持，最后修行人与上师的相续融为一体。

根本上师瑜伽详释

（一）观想

于一个清净刹土中心，观想自身处于一个辉煌的宫殿里。宫殿的正中是狮子宝座，于其上是莲花座，日轮，月轮，罗睺，和劫火，观想你的金刚上师为金刚佛端坐于其上。

观想上师的身体为蓝色，一面两臂，手持金刚杵和铃于心位。上师双足金刚趺跏而坐，身着锦缎，珠宝为饰，具足吉祥宝相，通体光明。上师满意地向你微笑。

金刚佛的四周围绕着四部密续之诸本尊，诸传承喇嘛，本尊坛城诸圣众，诸佛，诸菩萨，以及诸声闻，缘觉，空行母，和护法。对此观想境坚信不疑。

上师瑜伽一开始，是观想根本上师，你的金刚上师。根本上师以金刚佛之身呈现于前，集所有传承上师，诸佛及菩萨为一体。同修皈依时一样，首先修行人将眼前的一切现

象观成虚空，然后犹如水中月一般，从虚空之中诞生出刹境，再从刹境中，呈现出一座广大无比庄严雄伟的宫殿。在宫殿中央的狮子座上，是莲花座，日轮和月轮，修行人的上师以金刚佛之身，跏趺端坐于上，面对弟子，慈祥地凝视着，师徒之间立即产生一种直接的心心相应。环绕在上师四周的僧众、诸佛、诸菩萨、诸护法的组成，以及他们所代表的意义，与修皈依时的皈依境基本相似。与皈依境不同的是，上师周围首先围绕着的是如海洋一般的诸佛、诸菩萨圣众。

观想境应尽可能清晰、栩栩如生。因为观想境中的任何一物之本性皆为空性，所以整个观想境犹如投影一般。如果对有些传承上师的过往事迹比较熟悉，在观想时回想这些故事是非常有助益的。观想时，重要的是修行人应专注努力，尽量将具体的细节观想清晰，但更重要的是能对上师瑜伽产生真实不虚的体会，并能正确理解上师瑜伽修法所蕴含的意义。

于观想境前，做实物以及观想的供养。其后，开始修上师瑜伽。修上师瑜伽时，你应对自己具足佛性充满信心，应对自己能通过对具德完美的根本上师的坚不可摧的虔信而证悟佛性，充满信心。

对圣境的观想完成以后，接着就要观想呈现给上师金刚佛以及诸圣尊的供养。供养可以是实物，比如在佛桌上放置供品，越珍贵越好。更可行的是，修行人可以立誓为上师

服务，比如牺牲自己的时间为上师做事，以钱财资助供养上师，或其他任何力所能及的事。

在修上师瑜伽之前，修行人应对所修的法门有真实不虚的信心，并对众生均本具佛性深信不疑，对可以证悟佛性深信不疑。这里所言的信心指的是对因、缘、果的作用，有不可摧毁的信认。用一个比喻来说，如果你有了做一块蛋糕的所有材料和工具，你就对自己可以做出一个蛋糕产生信心。同样道理，导致证悟的所有因缘一旦具备，证悟便是事在必行。这些证悟的因缘便是内、外加行中所修的出离心、菩提心、虔诚心、以及最主要的信心：你不仅已经懂得众生皆俱佛性，而且深信众生皆俱佛性。

（二）祈请传承上师

具恩根本上师宝
轮涅圆满无有余
皆系怙主慈力生
祷白随欲能满尊

在金刚乘里，具恩上师在本质上与诸佛无二，是一切善好有益之源泉。尽管上师的智慧与诸佛的智慧完全等同，但上师对我们的慈悲胜过诸佛的慈悲。因为上师就在你的眼前，每时每刻给你指点和帮助，诸佛不能做到。要忆念上师的恩慈，包括所有对你修行有益的教诲，对你显示的一点一滴的慈悲。所以修行人要从心底里发出向上师的祈请。

如此修行，自性中的慧力便会生起。

遍知大乐最初佛
顶天法身金刚持
报身时轮释迦顶
祷白总摄四身尊

上师所代表的传承起始于源初的金刚佛。金刚佛代表了遍知一切的法身佛，恒常不变。“顶天”是色究竟天的意思，色究竟天通常指色界天的最上层，在这里，色究竟天用来代表法身佛的智慧境界，即金刚佛界。时轮金刚代表了报身佛，释迦牟尼代表了应身佛，为感化救渡众生而化现。我们向集四身于一体的上师祈请，这四身是法身、报身、应身、以及此三身合为一体之体性身。

佛化法王三十五
贤哲大小时轮足
班钦那兰月怙师
祷白法王译论师

这段偈颂将修行人与数位最重要的觉囊香巴拉传承的上师连接了起来。他们是时轮金刚朝代的三十五位香巴拉国王，两位将时轮金刚大法传至人间的大成就者（大时轮足都夏钦波，小时轮足都夏琼哇），两位觉囊派的伟大上师那兰扎（又名，绛曲桑布）和月怙（又名，班钦达哇贡布，班智达月护）。班智达月护首次将时轮金刚密续传入西藏，与藏地的弟子卓译师喜饶札（又名，卓敦大译师）和喇嘛拉杰官

巴贡却松（又名，拉杰贡，拉杰贡巴）一起将时轮密续译成了藏文。

众生皈命宝贤师
深道究竟卓天积
成就俞莫大法网
祷白得三胜成就

从此段偈颂起，我们开始祈请觉囊传承的所有上师们，三个为一组，按年代先后排列，一一回忆起他们的功德。“胜成就”即殊胜的悉地，即超凡的修行成就。“宝贤师”又称喇嘛拉杰贡巴，是一位伟大的金刚乘大居士，为佛法的传播做出了巨大的贡献。“卓天积”（又名，周顿南木孜，卓贡南则），也是一位伟大的居士，据说他在定境中与很多圣本尊有直接的相应。“俞莫”（又名，域摩弥觉多吉，玉莫成就师，域茅大成就师），是受具足戒的僧人，一个有大成就的大修行人、大瑜伽士。

化身达磨夏热子
闻法究竟虚空光
神通变化赛摩齐
祷白希有三救主

“达磨夏热子”（又名，圣子达摩夏拉，法自在尊者，曲杰旺秋）是俞莫大师之子，被公认为是文殊师利之化身。“虚空光”（又名，善巧虚空光，大智者南喀威塞，南喀俄色），是一非凡的，无懈可击的大学者和大瑜伽士，他对伟

大的印度佛教大学者无著的著作以及时轮金刚有极深的研究。“赛靡齐”(又名,色钦成就师,赛毛钦巴尊者,赛莫且哇南喀坚赞),修习禅定六支瑜伽不久便迅速成就,具备各种神通和威力。

除暗降莎智悲光
博通诸法法身光
大乐究竟袞邦主
祷白胜导三导师

“降莎智悲光”(又名,法王新文殊,强萨巴尊者,坚萨哇喜饶俄色)是一位修行成就非凡的大师,他曾用多年的闭关修行治愈了自己的天花。“法身光”(又名,广慧法身光,确古韦赛尊者,遍知却古俄色)深通大乘以及金刚乘之经论,人称遍知,并是一位成就非凡的大瑜伽士。“袞邦主”(又名,悲精进,土杰尊珠大师,大滚蚌土杰尊珠,袞蚌图杰宗哲)被认为是一位香巴拉国王的化身,他总集并归一了当时流传于藏地的各种时轮金刚法,并通过六支瑜伽修行获得“大乐究竟”。

总摄佛智降森齐
学行兼优云丹措
遍通三世笃补巴
祷白无比三上师

“降森齐”(又名,江思嘉瓦叶西大师,降森甲哇益西祖师,绎森杰哇益希)尽管早期在修行上没有多大进展,经土

杰尊珠大师（袞邦主）上师的指点后，在修六支瑜伽时达到非凡的证悟之境并佛智显现。“云丹措”（又名克尊云丹嘉措，功德海，贤德功德海，克尊云丹嘉措）以完美的品行著称，并且也是修证上的大成就者。“笃朴巴”（又名，笃布巴喜饶坚赞）是觉囊传承中最非凡的上师之一，他将时轮金刚与大中观整合为一体，对佛法融汇贯通，拥有非凡的修证境界，既是一个伟大的学者又是一个大圣人，是三世诸佛的化身。

胜过诸方巧南结
普施喜乐名聂温
智悲自在众喜智
祷白佛教三主轴

“巧南结”（又名，法王巧南吉，遍胜乔列南杰尊者，曲结乔列南杰），因为熟记所有佛教大经论，在经辩中总是据于强势，被公认为是不可战胜的伟大上师。“聂温”（又名，胜辩聂温巴尊者，聂温袞葛德，娘温贡噶贝）在佛法上著作等身，每每当他传授佛法时，众生总是能得到无以言说的喜悦和欢乐，被世人视为一位稀有伟大的上师。“众喜智”（又名，珠钦袞噶罗哲）早年遍学佛法，被公认为佛法智慧之宝藏，后半生出于无与伦比的慈悲心和出离心，成为一个游走四方的大瑜伽士。

总摄三宝逞烈桑
遍虚空边厄顿却
显密博通南喀白

禱白三大希有師

“逞烈桑”（Trinley Zangpo, 又名JamyangKonchog Zangpo 加央貢却桑布）早年遍遊各大寺廟求學佛法，被公認為是集佛、法、僧三寶為一體的大成就者。“厄願却”（Nyeton Damcho, 又名Drenchog Namkha Tsenchan, 南喀曲江）通過修習六支瑜珈法獲大證悟，後成為兩大寺廟的大住持，被公認為護持遍虛空諸法的一位偉大的上師。“南喀白”

（Namkha Palzangpo, 又名Panchen Namkha Palzang, 南喀貝桑）早期受教於薩伽派，後成為通曉顯密諸經論的學者，特別精通時輪金剛法。

譯師達那跋陀羅
眾生普喜卓却師
悟無生義教理海
禱白利他三大師

據說“達那跋陀羅”（Ratnabhadra, 又名，大譯師冉那巴扎，熱譯師妙寶，仁特那跋陀羅）通過與忿怒本尊大黑天（Mahakala）相應而得大威力，可以降服魔障，給眾人帶來無比的利益。此外，他一生中建立了多座寺廟，為弘揚佛法做出了偉大的貢獻。“卓却師”（Kunga Dolchok, 又名，袞噶卓却，巴丹貢噶周却）是利美（Rimé, 不分教派運動，無宗派運動）大師，與空行母奶格瑪（Niguma）相應，他用佛法利益眾生，給眾有情帶來了無限的喜悅。“教理海”（Lungrig Gyatso, 又名，堪欽隆日嘉措，堪布隆熱嘉措）通過修六支瑜珈大法獲得非凡證境，對夢境掌握自如，親證了究竟真理無生無滅之本來面目，因而被稱為“

悟无生义”。

度生解脱卓卫贡
众喜珍宝功德海
总摄圣贤南结尊
祷白无等恩三师

“卓卫贡” (Drolway Gonpo) 又名多罗那他 (Taranatha) 及至尊贡噶宁布 (Kunga Nyingpo)，为众生之大救度者。他广传佛之正法，论著等身，对振兴觉囊派贡献卓越。“功德海” (Kunga Rinchen, 又名Ngonjang Rinchen Gyatso, 贡噶仁钦嘉措，堪钦仁钦嘉措) 是一位卓越的大学者和金刚上师，以博学闻名，因多生勤修佛法而成就非凡，因此功德如海之广大。“克珠南结” (Khidrup Lodrö Namgyal, 又名，克珠罗哲南杰，克珠洛追南杰) 据说是“笃朴巴” (Dolpopa) 母亲的一个转世，修行成就超凡，时常当他主持某种法事时，各种祥兆便伴随而至，被认为是集众圣为一体的大师。

语自在悲事业主
最胜掌教朗嘉第
众喜法增宏修传
祷白三掌教授库

“悲事业主” (Ngawang Thukge Trinley, 又名Chalongwa, 恰隆哇阿旺赤列，恰隆哇阿旺成勒)，在藏历木马年，出生于曲萨尔 (Chosang, 西藏后藏地方名)。年幼时，便

拥有诸如降服妖魔的神通。他是Tsangwa NgawangTensing Namgwai的兄弟。曾向很多上师求学佛法，上师中有伟大的Lobsang Chogyen 和Choge Kunsang Wangpo。其中Choge Kunsang向他传授了时轮金刚六支瑜伽。在藏地的 Golok 和 zuka Ta Tse 地区有大量的追随者。1738年示寂。“朗嘉第”（Tenzin Chogyur, 又名NgawangChöjor Gyatso, 藏巴阿旺丹增南杰，阿旺丹增南杰）通过修行六支瑜伽，成就非凡证境，是一个伟大的修行人。“宏修传”（Ngawang Chöjor, 又名，克增达结，阿旺克尊达吉）的证境非凡，梦境自在，并圆熟观自身于光明境之成就，是一位具有大成就的修行人。

行普贤行逞南结
成就自在法福主
传胜要门名杰瓦
禱白三事业顿成

“逞南结”（Trinley Namgyal, 又名，贡桑成勒南杰，衮桑赤列南杰）曾拜学于诸多金刚上师，获得很多珍贵的教诲。通过修习六支瑜伽法而成就不凡的证境。被公认为是一位品行卓越、具备诸多功德的大成就者。“法福主”（Chokyi Peljor 又名 Chojor Gyatso），依止 Keetsun Dargye 上师，获时轮金刚六支瑜伽的传承。修六支瑜伽后很快即有验相，之后完全成就了六支时轮金刚瑜伽，正式成为传承上师，具神通，有他心通，Shayul Chogor是Chokyi Peljor的另一个广为人知的名字。“名杰瓦”（Gyalwe TsenChang 又名 Nuden Lundrup Gyatso），出生于藏地的 Zuka Yakdo，

是 TsangwaNgawangTrinley 的转世。在弘扬佛法上，名闻遐迩。住 Yakdo 宫，在藏域的很多地区享有崇高的威望。被皇族显贵 Ahkyong 推为精神领袖，在弘法大业上，获 Ahkyong 的倾力资助。

(以上的三段偈颂由 Dharmavatra 写成)

以上的三段偈颂由 Dharmavatra 续成。原文基本上为多罗那他 (Taranatha) 所作。Dharmavatra 续上自多罗那他 (Taranatha) 以后出现的传承上师。

真实三宝无畏胜
总摄救处法观音
圆满慧身通诸法
祷白见闻度三师

“无畏胜” (Jigme Namgyal) 被认为是“朗嘉第” (又名, Gawi Chöpel, NgawangTenzin Namgyal, 藏巴阿旺丹增南杰, 阿旺丹增南杰) 的第三个转世。因严谨博学以及勤修佛法而成就非凡功德。“法观音” (Chöpel Gyatso) 因修行而具很多非凡的能力，圆寂时天空出现很多彩虹。“通诸法” (Chözin Gyatso) 被认为是虚空藏菩萨的化身，证境极高，能穿墙而行，神游香巴拉刹土，并从香巴拉带回藏地许多教法。

摄受有情法甘露
利益众生智慧勇

智悲双运译法尊
祷白佛法三尊圣

“摄受有情法甘露”描述 Tenpa Rabgye 上师。Tenpa Rabgye 经 Ngawang Chözin 的指导，修习六支瑜伽大法，获很多证境，一生谦逊简朴，76 岁圆寂时连续六天定于光明境中。“利益众生智慧勇”描述 Lobsang Trinley 上师。上师一生独钟时轮金刚，三十多岁时染天花后独自闭关，修金刚手菩萨法五年，无治自愈。后尽其一生之力为众人治病去痛，为弘扬大乘以及金刚乘之正法尽毕生之力。“智悲双运译法尊”描述 Jamphal Lodrö 上师。上师被认为是 Getse Khentrul 的转世。Getse Khentrul 的前生是时轮金刚上师 Chözin Gyatso。Jamphal Lodrö 曾辗转十一座藏地的寺庙求学佛法，后去印度佛教圣地继续修行。旅澳洲，志于用英文传授佛法，并为将藏文的佛典宝论译成英文，用心尽力。

（三）七支祈请文

尊等真实永胜救
身语意三恭敬礼
实化供云无量供

这一段是七支祈请的开头。在藏传佛教传统里，七支祈请
是许多修法的前行祈请文，因为其中集中了很多精要的教
诲，对积聚福德和增进智慧极为重要。

第一支的祈请与皈依的修法相似。因为只有上师和三宝才

有能力救度众生免遭轮回之苦，修行人以身语意礼敬“真实永胜”的救度者上师以及佛法僧三宝。皈依的修行是对治慢心的极为有效的一个方法。第二支的祈请是为了完成实有或观想的如云一般无量的供养，来积累福德。修行人一边念诵偈颂一边观想皈依境。如同前文曼扎供所述，观想修行人行大礼，献上珍贵的供品，同时应该想到所有的众生也同自己一起，做此供奉。曼扎供是对治悭吝之心的一个极为有效的方法。

忏悔无始所造罪
轮涅善品尽随喜
恳请常转大法轮

第三支的祈请是要修行人在上师与三宝前，忏悔无始所造之罪业。这里与金刚萨埵修法相似，我们应提起净罪所用的四力。在上师和三宝的加持下，修行人应对从无始以来，由身语意所造的所有罪业，培养起真实不虚的忏罪悔过之心。犹如吃了毒药一般，为了恢复健康和挽救生命，从今起下定决心不再重犯罪业。为了净化罪业，修行人应观想从三宝发出的洁光射向自己的身体，所有的污秽在舌尖形成一堆黑色的物体，最后三宝的洁光冲洗干净所积聚的罪业污垢。

完成以上的净罪修法后，修行人应生起对轮回以及涅槃之中所有善行善法无限的欣喜。这里的善行善法，包括来自自己和所有众生行善而成的福德，以及登地菩萨圣人们所有的功德。此修法可以对治嫉恨心，帮助我们积累许多

福德。

第五支祈请是修行人祈请上师和三宝常转法轮。因为如果没有上师和三宝传授佛法，我们将永远无法听闻、修行佛法，从而永远不能脱离轮回之苦。释迦牟尼佛证得菩提后，起始不打算转法轮，由于天人婆罗门（Brahma）和因陀罗（Indra）的祈求和恳请，释迦佛才决定为众生转法轮。以同样的方式，我们应恳请所有佛的正法的持法者传授佛法，帮助对治我们的无明和痴妄。

勿般涅槃而住世
愿自他速成菩提

在向上师三宝祈请常转法轮后，在第六支的祈请中我们恳请上师和三宝永住娑婆，不离我们而涅槃。在究竟的层次上佛是没有生与死的，只是因为我们不具福德所以无法见佛。同样，只有当我们拥有了一定的福德，才会有听闻、修习佛法的机缘。第六支的祈请是为了帮助我们积累此种福德，不断拥有继续听闻和修习佛法的机缘。

最后第七支祈请是回向。为了所有众生尽快悟得菩提，将我们积累的所有善行都回向给众生。在回向中，应包括自己以及其他所有众生三世所积、能积的一切善行。如此回向，会有很大的功德。

（七支祈请文为Vakindadharma所著）

以上七支祈请文是后来加入的。在多罗那他 (Taranatha) 所著的原文里没有这段。以下回到多罗那他 (Taranatha) 的原文。

祷白总摄诸佛体性法主吉祥上师宝

祷白四身体性法主吉祥上师宝

这段偈颂再一次提醒修行人，在金刚乘里上师是最重要的一个皈依境。因为上师是诸佛之总集，是我们与尽虚空佛性的桥梁。通过修习观想上师具备四身体性（法身、报身、化身、以及由法、报、化合三为一之体性身），如法修习，便可以发现我们自性中的四身佛性。对上师的概念应该有正确的理解，上师包括根本上师，以及在佛法的闻思修上，对我们有过助益的所有善知识们。根据我们与善知识们之间的业缘，我们会对一至数位上师具有特别的感恩和信心。

祷白无比胜救法主吉祥上师宝

祷白无比引导法主吉祥上师宝

上师因为集三宝为一身所以是修行人无与伦比的皈依境，只有上师才能带我们走上毫无疑问的解脱之道，帮助我们悟得菩提。

祷白无比趋解脱道法主吉祥上师宝

祷白悉地源泉法主吉祥上师宝

祷白除无明暗法主吉祥上师宝前

此偈是向上师表示无比的感恩之心。我们提醒自己，是上师给我们指明了一条解脱之道；作为我们与佛的桥梁，上师示现了一切殊胜的佛性；为了我们证悟菩提，上师扫除了一切无明和暗障。

请为我灌顶赐加持

请加持我能专精修

现在我们向上师祈请加持，这是一种意在与上师的菩提本性，建立相应的正式仪轨。大乘佛教通过哲学的、或思维分析的方式，向我们展示心的空的本性，然后我们的心必须去“理解”并“发现”空性。灌顶加持（梵文 abeshika）首次将我们的身、语、意都纳入了佛性，我们的身、语、意都是佛性的一部分。我们早已具备了佛性，不必于身外另外得到一个佛性。上师瑜伽唯一要做的，就是激活一个认识过程，即发现自性中的佛性这个过程。

我们要向上师祈请加持，加持我们拥有一颗真实无虚的虔诚之心，一心专注于修行。这是一种非常殊胜的方法，可以帮助我们建立起修行正法的有利机缘。

加持我能远诸干扰

加持我能觉受修心要义

修行上的障碍包括外来障碍，比如违反交通规则被罚款，以及于我们不利的各种外境的变化阻挠；另一种修行障碍便是内在障碍，比如吝啬小气，贪欲等诸如此类，阻挠我们

用心修法。另外我们祈请“能修心要义”，这里的“能”字，意思为实际验证，而不是仅仅一种智巧上的游戏。

加持我能修持达究竟

加持我能熟菩提心

为了确保修行的成功，我们必须对修行要有真心和诚意，要有良好的禅定，而且必须已经具备能力去培育我们的菩提心，让菩提心成熟，使菩提心成为我们的一部分。

加持我能自在止观双运之三摩地

加持心中能生起特殊觉受和证悟

如果我们能做到止观双运，便会觉受本自具有的佛性，并彻底清除心的染污。所以我们祈请获得三摩地，即时，我们的心已完全驯服，犹如一盏高聚能量的探照灯，可以照亮任何所观之物。如此定力，慧观起用，从而直观诸现象之本来面目。

加持能修深道金刚瑜伽次第达于究竟

加持即生即身能获大手印殊胜悉地

最后，我们祈请上师加持，使我们有能力修习并完成深道金刚瑜伽，即殊胜的觉囊时轮金刚六支（金刚）瑜伽修行法。

（四）接受四加持

根本上师金刚持
额间嗡字放白光
融我额净身罪障
获得瓶灌身加持

通过四灌顶加持，我们开始与上师神圣的身、语、意，以及本初智慧接触，上师的本初智慧即是我们本自具足的佛性的显现。所谓的身、语、意，有多种不同层次的含义。简单地说来，我们要净化的是细微身（脉和脉轮），细微语（气），细微意（精），以及细微身、语、意的残存（阿赖耶识）。按时轮金刚系统，真正的四灌顶加持必须要具备一个秘密的智慧灵性伴侣。这里所要详加说明的灌顶过程属于这种殊胜的方式。

第一个加持为瓶灌身加持，从上师的额间放射出白光，入修行人前额的眉间轮（两眼正中，鼻梁骨上一厘米处），上师的光帮助清净由偷盗、伤害有情身体等而引起的身障。由于摧毁了脉及脉轮里的污垢障碍，修行人得到金刚身的加持，为修习观想做好了准备，并且种下了化身的种子。

喉间阿字放红光
融我喉净语罪障
获得密灌语加持

第二个加持为密加持，红光从上师的喉部射出，融入修行

人的喉轮（位于喉结之上），此光帮助清净由语（绮语，恶语，谎言、挑拨事非之辞）造成的染污和障碍，由于摧毁了存在于“气”之中的污垢障碍，修行人获得金刚语的加持，为修行念诵真言咒语做好了准备，并且种下了报身的种子。

心间吽字放蓝光
融我心净意罪障
获得智灌意加持

第三个加持为智加持，从上师的心间射出的蓝光，融入修行人的心轮。此光清净由贪、嗔、邪见造成的智障。由于摧毁了存在于“明点”之中的污垢障碍，修行人得到金刚意的加持，为修拙火瑜伽做好了准备，并且种下了法身的种子。

脐间火字放黄光
融我脐净贪想习
获第四灌四身种
入智金刚大加持

第四个加持为神圣的第四灌加持。黄光从上师的脐间射出，融入修行人的脐轮（在肚脐下约四指宽之处）。此光帮助清净由二元分别以及执着所行成的习气，即智识上的障碍以及阿赖耶识里的种子、业缘。第四灌加持由于摧毁了前三种加持未能除净之残余污垢，修行人获得坚不可摧的金刚智的加持，为以后修禅定、证悟本体实相做好了准备，

并且种下了集三身为一体的体性身的种子。

上师化光融入我
师徒心合法身境
定于无根元成中
(于无念中禅定，至念动出定)

此时整个观想境化光，修行人观上师与自己不可分割，融为一体。上师化光并融入修行人，这时修行人的心应与上师的法性心不可分离，犹如水倒入水之中。在修上师瑜伽前，修行人仍然处于二元对立的状态，仍然有一个“我”与“上师”的概念，犹如稻谷和大麦，尽管混合在一起，仍然稻谷是稻谷，大麦是大麦；渐渐地，这种分别念便不会再存在，修行人的心与上师的智慧之心完全融合在一起，犹如将水注入水之中，不分彼此。最后修行人发现，先前将上师与自己区分开的东西并不存在，上师的心即是修行人本身具有的佛性。在此修法中，修行人和上师不仅是心心相应，而且包括身和语都是融合无二的。

当修行人的心与上师的智慧之心融合在一起时，此时修行人的心应住于无二分别、毫无造作的自然状态之中。一旦失去了这种无分别、无造作的状态，修行人应念偈颂，数分钟后，再次观想上师化光并融入修行人，禅观，放松，心无造作，无杂念起。

初修时比较困难，可能要修习多次才能入门，有所体悟。如果什么都做不了，观想不起来，也不要发牢骚。上师瑜

伽修成与否，要具备很多的因缘：上师必须要有纯正的传承；修行人需要对上师拥有并保持真实无虚的、正确的信心和虔敬心，要做到这点，必须积累足够的福德资粮才有保障；并且，我们必须要与上师有非常好的缘份。

（五）回向

具德根本上师宝
寿量眷属体微妙
庄严刹土圣名号
我等仰慕勤仿效

在上师瑜伽的回向里，首先我们发愿要效仿根本上师以及所有的传承上师们。上师与佛无别无二，只是因为我们的罪障太深，不能觉知。我们发愿效仿上师，是为了早日证得菩提。其次修行人发愿能获得所有上师具备的功德，例如吸引并指点众生如理如法修行、行善、证得菩提；利用在世间的长寿为众生的菩提事业终生耕耘奉献；让显赫的地位和声名象闪烁的灯塔，为众生指明脱离轮回苦海的航向；上师的庄严刹土来自于上师在成佛之道上无数无量无边的功德，象阿弥陀佛一样，在成佛后，为众生示现清净刹土，在众生脱离此生时，接引他们去极乐净土。

愿此祈请诸福德
厚泽我等诸方所
病魔贫去嗔嗟息
宝法长传祥慈盛

这一偈是修行人将所有善行之功德回向众生。使贫穷、疾病、和战乱争纷，从人世间消除平息，使人世间充满祥云，人皆行善有德，佛法广传，众有情皆获菩提大乐。

总第三
时轮金刚生起次第



俱生时轮金刚

一 俱生时轮金刚修法

简介

在俱生时轮金刚的修法里，修行人要将自己观想为拥有两臂的时轮金刚本尊（Dukor Lhangkye）。按照觉囊派的传统，俱生时轮金刚修法是六支金刚瑜伽的两个特胜加行的第一个加行，是无上金刚瑜伽的生起次第的修法。如果修行人已经拥有一种无上金刚瑜伽的灌顶，就可以修行此法，但最好是受过时轮金刚法的灌顶。此法至关重要，否则不能起修六支金刚瑜伽。

当你要将自己“生成”一个登地的本尊时，并不意味着你在虚构一个现实。事实是，修行者运用一种非常殊胜的方式，让自己去接近无二分别的菩提境界。尽管在相对意义上众生仍然是充满贪嗔痴的，在观想时，修行人要将眼前的器世界观想成纯净的净土，所有众生都要观成一地以上的菩萨。修此法，是帮助修行人，对究竟的现实产生一个清晰的，深广的，以及慈悲的视野。

当前，我们陷在种种二元对立以及分别之中，我们的心充满了烦恼和各种情绪。禅定中把自己观想成本尊，有助于打破二元对立的牢茧，这样便有机会与佛的刹土的自在清净的境界接触。修行人经历了从不净观到净观的转化，渐渐地明白并了悟所有现象的本性原本便是清净的，从未染污过。尽管修行人具备了净观，离证悟空性还是有一点距离，但他已越来越接近于空性的证悟。修习净观犹如使用一

根小刺，目的是用这根小刺将手掌内皮下的大刺挑出去。一旦修行人对这根小刺熟悉了以后，他便有资格修圆满次第的瑜伽法。在修圆满次第的瑜伽法时，修行人将直接对空性进行禅定。

当修行人努力将自己观想成时轮金刚本尊时，他已将我的世界转化成了神圣的时轮金刚坛城。时轮金刚坛城的意义非常深奥，坛城体现了人体（内时轮金刚）、宇宙（外时轮金刚），以及时轮金刚证语之道（他时轮金刚）之间的关联。通过在闭关中修习观想和念诵真言咒语，修行人会对时轮金刚菩提境产生坚定的信心。所有的现象和音声都成为时轮金刚，所有生生灭灭的念头都消融于不生不灭的时轮金刚心识中。无论走到哪里，无论外在的器世界还是内在的心识，时轮金刚无所不在。

按照所有大乘佛法修行的次第，修行人首先应修皈依，发菩提心。进入此修法后，应首先建立观想境，然后念诵真言咒语。在观想时应具备如下三个要点：真切、清晰、以及觉受的纯净。所谓真切是指对所观之境产生的心态，我们有一种强烈的认可感和亲切感，对所观之境产生强烈的感觉，这种“真切”感又称为“佛慢”，即我们是佛。所谓清晰是指我们的心清醒地觉察进入观想境的每一个细节。每一个细节都是活生生的，光透透的，犹如彩虹一般，而不是僵化、固实、晦暗的。觉受的纯净是指对观想境所蕴积的深意了悟无疑。如果修行人确实在修观时对细节的观想有困难，请记住，真切的感觉和信心是至关重要的。

时轮金刚生起次第修法详释

（一）观想

（在修完皈依和发菩提心以后，念诵如下观
空咒）

嗡休尼太加纳班杂梭巴哇阿玛果杭

念诵此咒语时，迅速观想自己以及所有现象化入不可言、不可思的本体的自然状态中，在此状态中修行人禅定片刻。修行人应对“我即是本初实相，无自无他”有坚定的信心。在这种无二元分别的状态中，进入禅定。

空境中，自身刹那顷成为俱生时轮
于四大、须弥、莲花、日月、罗睺、劫火
等重叠之宝座上
自身现为吉祥时轮，身青色，一头二臂三
眼
持金刚铃杵，拥抱佛母

在不可思议的空境之中，修行人的菩提心充盈满盛，顿时俱生时轮金刚呈现，修行人以时轮金刚本尊之形（藏语：Dukor Lhangkye）出现。由俱生时轮金刚的清净心中，生出四层轮叠，代表着形成宇宙的四大：从底至上一层层叠起的是：代表风大的曼扎，代表火大的曼扎，代表水大的曼扎，以及代表地大的曼扎。在地大曼扎的中心是须弥山，在须弥山之上的是光彩照人的莲花，其上是月轮，日

轮，黑色的罗睺，以及黄色的劫火。月轮象征着菩提心，日轮象征着证悟空性，罗睺轮象征着不可动摇的大乐，劫火轮象征着空性。

时轮金刚威武地站立于此座上。“蓝色身形”象征着中脉的清静，“一面”象征着所有现象之唯一实相本性。“两臂”象征着原初本体之方便与智慧，亦象征无可分离的不动大乐与空性。“三目”象征着对三世（过去、现在、未来）之洞察无余。时轮金刚拥抱佛母，右手握金刚杵，左手执金刚铃，象征着方便和智慧的完美结合，亦可解释为法性中共存的阴阳两相。

时轮金刚的脖子有三色一中黑，右红及左白，代表清静了暗（梵文：tamas）、忧（梵文：rajas）、喜（梵文：sattva）。暗（无知，懒惰）、忧（热情，活动）、喜（纯净，友善）是印度教最古老的数论派(Samkhya)的“三德”概念，在这里挪用这些概念是一种方便，意在引导当时在印度信奉数论派最高印度教的人踏上时轮金刚的解脱之道。

左腿白色微屈，左足压白色自在天
右腿红色直伸，右足压红色欲天间
顶有发髻垂缀，严饰如意宝珠、弯月

时轮金刚的两腿，站立于两位处于轮回之中的印度天神之上，代表着远离轮回和涅槃。白色左腿微弓踏在白色造物之神的胸上。造物神为一面三眼，呈忿怒相，着虎皮，以蛇为饰品，面朝上仰卧，呈昏迷状。这代表着转变左脉（lalana）

，以及清除四害（即贪、嗔、痴、我执）。红色的右腿直立并踏在红色欲望之神的胸上。欲望之神呈祥和面相，一面两臂，着珠宝装饰，面朝上仰卧，呈昏迷状。这里代表着转化右脉（rasana），以及清除四幻魔（即蕴魔，烦恼魔，死魔，以及他化自在天子魔）。白色造物神又名 Ishvara，红色欲望之神又名 Karmadeva。

时轮金刚头顶有发髻，浓密的头发形成一组组辫子从头上松松地垂下直到背部，在顶髻之上是一个绸缎垂饰着的如意宝，在顶髻前方是一个呈十字型的金刚杵象征着佛的四威力——息灾、增益、降伏、钩召。在金刚杵之上是一轮弯月象征着不可动摇的大乐。

带金刚严饰
下着虎皮裙
手指五色
手节三色
头顶严饰金刚萨埵
我在五色火焰之中而立
面带非怒非爱之容貌

时轮金刚着无数金刚饰品：耳环、颈饰、臂环、腰带、足环、佛珠等等。他身披绸缎，象征着菩提心性中不可摧毁的大乐，下着虎皮裙，象征着清除了慢心与傲心。

五指呈五色——姆指黄色，食指白色，中指红色，无名指为黑色，小指绿色。五指染五色象征着清除了与左脉相关

的五种障碍，进而获得五种智慧——清净法界智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。每根手指的三个关节显三种不同的颜色——近指尖的关节是黑色，中关节是红色，靠掌心的关节为白色。此三色象征着清除右脉中的障碍，进而获得坚不可毁之金刚身、金刚语和金刚意。头顶冠处是蓝色金刚萨埵，代表时轮金刚属金刚佛种。

五色光向外耀眼地射到离时轮金刚一身之距的火焰圈，火焰和光一起向圈外延伸。时轮金刚脸呈忿怒威武相，上门牙扣住下唇，三眼瞪圆带血红色。表情似怒似爱，显示着不可抵御的忿怒之能，与神圣的挚爱之力，象征着不可摧毁的慈悲和不可动摇的大乐。

所拥明妃身黄色
一面二臂三眼
右手执钺刀
左手持天灵盖，拥抱佛父
腿曲右展左与佛父合
赤身骨质五印作为严饰
头发半髻半散状

时轮金刚拥抱佛母，合二为一不可分离。佛母身金黄色，一面、二臂、三目、右手拥抱佛父执钺刀。左手持天灵盖，内装供养佛父时轮金刚的神圣的甘露。右腿收回绕住佛父，左腿直伸站立，与佛父平等联结。佛母的头顶是金色的轮饰，身体赤裸有骨质饰缀——骨耳环、骨臂环、骨头环、骨足环、骨腰带，以及骨颈环。一半头发在头顶成一发髻，

另一半垂于后背，象征着一切现象的空性之究竟本性。

额间严有嗡 ཨྵ,

喉间阿 ཨྲཱ,

心间吽 ཧྲཱ,

脐间火 ཧྲཱ

密处梭 སྐྱ,

顶髻哈 ཧྲཱ 字

在时轮金刚佛父母的额前有一个白色“ཨྵ”

(OM, 音嗡) 字符，代表水大的纯净本性以及诸佛之身的阿弥陀佛。在喉部有一个红色“ཨྲཱ”

(AH, 音阿) 字符，代表火大的纯净本性以及诸佛之语的宝生佛。在心间是黑色的“ཧྲཱ” (HUM, 音吽) 字符，代表风大的纯净本性以及诸

佛之意的不空成就佛。在脐间是黄色的“ཧྲཱ”

(HO, 音火) 字符，代表地大的纯净本性以及诸佛之不可催毁的智慧的大日如来佛。在密处是兰色的“སྐྱ” (SVA, 音梭) 字符，

代表着本初心性之自在本性，以及诸佛之清静法性的金刚萨埵。最后在头顶是绿色的“ཧྲཱ” (HA, 音哈) 字符，代表着空大的自在本性，即诸佛之事业的不动佛。



時輪金剛十相自在圖

观想这六个字符的目的，不只是为了加持并转化修行人身体上的六处，而是要明白，时轮金刚佛父与佛母是六道轮回的清静体现，我们的本质也是如此。

从心间放出光芒
器世间化为无量宫
情世间化为时轮眷属圣众

然后，从时轮金刚的心间和六个字符处向外放射出灿烂的六色光，直射向轮回的六道。时轮金刚曼荼罗的佛土覆盖了整个六道的世界，光将众生即刻转化成本尊们的无数曼荼罗。

带着真实不虚的信心，提醒自己就是时轮金刚佛父与佛母的二合体，并加强观想力，使所现之境更清晰、真实、光彩透亮，象彩虹一般，与普通的图像或造像完全不一样，禅定于此时轮金刚自然的境界中。

（二）咒语部

（观想咒语字符并念诵此咒）

嗡哈恰玛拉哇热吽梭哈

ཨོཾ་ཧྲཱི་མ་ལ་ཤ་རྩེ་ལྷ་ཏྲེ།

在熟练并稳定了对俱生时轮金刚的观想以后，修行人在心间观想时轮金刚咒语字符并念诵咒语。最好的念诵咒语的方式，是一边思维每个字母所包含的不同层次的意义，一边清晰地在心间观想它们。念诵可以是出声也可以是默念，

但一定要能“听”到每个字的音声。最好的方法是轻声念诵，不要太大声。

观想时轮金刚心咒的字符（又称“十相自在”）时，应观想心中有一朵莲花，其上有月轮、日轮、罗睺轮以及劫火轮，颜色各异的时轮金刚心咒字符，相互交叉叠起，呈现于轮盘之上，在这叠字母的最上部是蓝色字符ྐ（音，HA哈），依次向下，是绿色字符ྐ（音，KSHA恰），多种颜色组成的字符མ（音，MA玛），黄色字符ལ（音，LA拉），白色字符འ（音，VA哇），红色字符ར（音，RA热阿），最后面是黑色字符ཡ（音，YA佯）。于所有字符之上是白色弯月，弯月上是红色太阳，在太阳之上是一点冉冉升起的火焰，为黑紫色那达（nadu）。

时轮金刚字符蕴含很多意义，象征着内时轮（人体内的微体），外时轮（宇宙器世界），以及别时轮（通往解脱的时轮金刚修行法）中诸多层面的深奥意义。简单说来，时轮金刚心咒总括了整个的佛法，包括大、小乘以及金刚乘，以及八万四千法门。时轮金刚心咒代表着有待清净的轮回中诸现象的六大组成元素，即风、火、水、地，识和空。这六个元素与修行之道的六个层面有关，也与最后成佛的六个佛种性有关。绿色的ྐ（音，KSHA恰）字符代表原本自性中的智慧，白色弯月代表着白明点以及左脉，红色的太阳代表着红明点以及右脉，冉冉升起的黑紫色火焰那达（nadu）代表着中脉。

多罗那他尊者（Taranatha）建议修行人可以简单地将所有咒

语的字符观想成绿色，因为绿色代表着所有颜色，观想时将字符观想在心的中央。这一建议，是针对一些修行人在观想字符各个细节时，因障碍诸多，退而求其次的一种方法。在观想过程中，修行人可以将注意力集中于某个方面，比如专注于供养上师和诸佛的光柱，或者一边念咒一边专注于转成时轮金刚的众生。通过修习威力极大的时轮金刚法，修行人能够体验到：所有的音声为咒语，所有的现象为时轮金刚，以及所有的意念为法身。

完成上述观想后，可以做很多更进一步的观修。在诸多的观修法中，我们可以选择一个至数个与自己非常相应的观修法，作为观修的重点。下面我们对每一个观修法，一一给以描述和指导。

从所观的俱生时轮金刚心间的十相自在时轮咒，发出无量无边璀璨的光柱，射向十方诸报身佛的刹土，祈请所有六百三十六尊时轮本尊以及所有四部密续的本尊。俱生时轮双运即刻与所祈请的诸本尊融为一体，俱生时轮双运与诸本尊无二无别。住心于此，持诵时轮咒“嗡哈哈玛拉哇热佻唆哈”。

从所观的俱生时轮金刚心间的十相自在时轮咒，发出无量无边璀璨的光柱，射向十方，祈请你的根本上师。从根本上师处，获得四灌顶加持。上师化光，融入俱生时轮顶冠的蓝色金刚萨埵佛，上师与你无可分离。住心于此，持诵时轮咒“嗡哈哈玛拉哇热佻唆哈”。

从所观的俱生时轮金刚心间的十相自在时轮咒，发出无量无边璀璨的光柱，射向十方，祈请所有跟你有缘的善知识。所有的善知识化光融入你的根本上师，你的根本上师集诸善知识一体。根本上师化光融入顶轮的金刚萨埵佛，与俱生时轮金刚双运无二无别。住心于此，持诵时轮咒“嗡哈恰玛拉哇热佻唆哈”。

从所观的俱生时轮金刚心间的十相自在时轮咒，发出无量无边璀璨的光柱，射向十方的秽土世界。所有的不净世界，一经来自你俱生时轮的净光之照，成为清净的宫殿林立的佛的刹土，所有的不净世界的众生成为时轮金刚本尊眷属。光柱返回，融入俱生时轮金刚双运身。这是“清净不净世界”的修法，等同于菩萨的净土修法，将所有善根引入成就佛果，成就佛的刹土。大乘显宗的修行人要修几个劫的时间才能成就，一个真正的金刚乘的修行人在很短时间之内即可成就。

下面是两个无上瑜伽的观修法。首先，将自己观想为俱生时轮金刚双运身，在所观的俱生时轮金刚的心间，观想十相自在字符。了然自明无有虚妄的空性本性乃是你的实相，轮回与涅槃均为双运时轮金刚的显相。心中生起大信心，观时轮咒的每一个字符依次清晰地进入时轮佛父口中，经佛父心间、下身、金刚密处，伴随大乐之音，射入佛母的密莲，字符依次上升，经佛母的中脉，依次从佛母的口中流出，进入佛父口中，字符入心间的十相自在化光。时轮咒继续不断地以此观想方式形成，运作。住心于此，持诵时轮咒“嗡哈恰玛拉哇热佻唆哈”。再次，将自己观想为

俱生时轮金刚双运身，在所观的俱生时轮金刚的心间，观想十相自在字符。了然自明无有虚妄的空性本性乃是你的实相，轮回与涅槃均为双运时轮金刚的显相。心中生起大信心，观时轮咒的每一个字符依次清晰地从时轮佛父的口中流出，进入佛母口中，经佛母的中脉依次下降，经下身、密莲，伴随大乐之音，进入佛父的金刚密处，字符依次上升，经佛父的中脉，入心间的十相自在，化光。时轮咒继续不断地以此观想方式形成，运作。住心于此，持诵时轮咒“嗡哈哈玛拉哇热佻梭哈”。

最后是两个为诸多印度和西藏的大修行者所重视的，极为殊胜的观想持咒修法。此法观想持咒的威力非同一般，只有真正的无上瑜伽的修行人可修，是时轮金刚圆满次第以及无上瑜伽主要持咒修法的十分珍贵的前行修法。修行人通过圆满次第的修行，可以证得乐空无二。

第一个修法，将自己观想为俱生时轮金刚双运身，在所观的俱生时轮金刚的心间，观想十相自在字符。瞬间，观想十方诸佛以及所有众生皆为时轮金刚。诸佛以及所有众生齐诵时轮咒“嗡哈哈玛拉哇热佻梭哈”，即刻所有的音声皆为时轮咒的音声。修行人心住于此境，一念，持诵时轮咒“嗡哈哈玛拉哇热佻梭哈”。印度的阿贝卡大师曾言：“如此观想，持咒，不断修持，福德倍增。”

第二个修法，又称“四个殊胜事业”，是金刚乘修行人利众的一种修行法。四个殊胜的事业分别是：息灾，增益，钩招，降服，又分别由四种不同的颜色所代表。可以四个一

起修，也可以分别单独地修。首先将自己观想为俱生时轮金刚双运身，在所观的俱生时轮金刚的心间，观想十相自在字符。从所观的俱生时轮金刚心间的十相自在时轮咒，发出无量无边璀璨的光柱，每个光柱中化现出无量本尊，射向无有边际的尽头。从十相自在符，由”阿“(AH)字符发出白光，由”日“(RI)字符发出黄光，由”哦“(OO)字符发出红光，由”哩“(LI)字符发出黑光。白光和白色的本尊为众生平息、消除疾病、烦恼、障碍；黄光和黄色本尊为众生增长寿命，福德，健康，以及各种善好因素；红光和红色本尊赐予有利于众生的感召，影响，和威信的力和能；黑光和黑色本尊帮助修行人在解脱道上降恶，驱魔，除障。四种色光和色光里的所有本尊回射，化光，清除清净修行人所有菩提道上的烦恼和障碍。此修法有助于保任修行的成就，修行人因此可以控制命气和脉轮；清净愚痴和妄念。住心于此，持诵时轮咒“嗡哈恰玛拉哇热佻唆哈”。以上两个修法可以单独观修持咒，也可以将两个观修完成，最后持咒。

整个观想境化为光明融入自身

一座观修结束时，应将所有的观想境包括周围环境以及坛城里的所有本尊化光。首先，佛母化光，融入佛父时轮金刚，时轮金刚从身躯的外周开始至中心渐渐化入虚空，只剩下心咒的字符留在正中央。其次，心咒的字符从基底部朝紫黑色的火焰那达(nadu)逐渐虚化消失，当那达(nadu)的火焰在字符顶上渐渐消失，化入虚空时，修行人应住于此觉性中，入禅定。

如上观想过程，整个观想境化光并与修行人融于一体，犹如一部分水倒入另一部分水中无有障碍。通过修行此法，修行人会明白，双运时轮金刚实际上就是修行人自己。在双运时轮金刚化光时，修行人应只需看着，这种无有区别的、不可分割性。

（三）回向

愿我所作此善业
速成时轮金刚身
度诸众生罄无余
导致皆能登此地

与前面介绍的许多修法（皈依、忏悔、上师瑜伽）一样，修行人应将所有积聚的善根善德，回向给诸有情众生。只有如此，才可能通过修行六支瑜伽，成就时轮金刚。只有具备了为所有众生从轮回中获得解脱而成就时轮金刚的大愿，才可能在成佛时，具备利益一切有情的报身。

（此文“神圣阶梯——深道时轮金刚共同及特胜前行修法”的作者是多罗那他尊者 (Taranatha)。此文描述了觉囊传承诸伟大上师及心传弟子们如何修习时轮金刚法，以及所有正脉传承里的精要教义。）

本文的作者是多罗那他尊者 (Taranatha)，十七世纪觉囊派的一位伟大的学者和大成就者。文中集中了金刚上师传于他们心传弟子们的精要的教法。过往所有大成就者他们都是

如此修行的，我们应当善用如此珍贵的机缘，如理如法地修行。

二 稳 森

如前所述，时轮金刚有五个共同内加行和两个不共内加行。两个不共内加行的第二个修法在藏语里称作“稳森”。通常高级阶段的瑜伽从来都不以文字的形式流传，而是由上师亲自口授给弟子。

详细的“稳森”的传授所包括的内容繁多，这里只可能给一个简略的介绍。目的是使没有上师直接指导的修行人，通过阅读以下“稳森”的简略介绍，对如何修时轮金刚法有一个清晰的认识。

金 刚 乘 如 何 看 待 身 体

根据金刚乘的观点，我们身体内有一个非常活跃的动态的精细网络。这个网络由气、脉、以及明点组成。气、脉、和明点无法用客观的方法来指证，只有禅修的人，通过禅观才能体验。为了更好地认识气脉明点，我们应对如下的概念有所了解：

- 中脉为人体脉之中心，从头顶一直到会阴
- 两种气：主行气和微行气

此两种气如果修行到位，都可以将凡夫的心，由贪嗔痴之迷忘，转化成为其本自具有的佛心。

根本气：消化，排泄，吞咽，运动，持命

支行气：有运行，运行良好，运行极好，剧烈运行，微量运行

修行要点

禅坐时间：“稳森”基本上一座的时间是两个小时。在闭关时，一天要修四次，每次都是两个小时。平时，一天保持一坐两个小时已足够了。

前半小时：禅坐姿势及入禅前行。

后一个半小时：如法进入禅定。

必要的禅房条件：禅房内必须保持绝对的黑暗（绝对是伸手不见五指）。如果没有这种条件，至少要用面罩之类的东西，使你的眼睛能够张开看着黑暗，但没有一丝光线。

禅坐姿势：如下七点至关重要，务必做到。（1）双腿跏趺坐，右脚置于左大腿上，左脚置于右大腿上；（2）背直如箭；（3）颈直，微向前倾；（4）拇指置无名指指根，其余四指盖住拇指，手成握拳状；（5）左右手拳状握紧，拳头朝外，轻压各侧大腿根之外侧，两臂挺直，两肘靠脇，上身拉直，两肩上升置颈于其中（修行前期，如有困难，可作适当调整，因人而异）；（6）口，齿均应放松，舌尖微触上腭门齿龈；（7）双目睁大，注视额前大约30公分处的黑暗。

入禅前行：修完五个共同内加行，依次为皈依，菩提心，

金刚萨埵忏罪，供曼扎，上师瑜伽。

时轮金刚不共前行：将自己观想成时轮金刚。观想的同时，应对今生有缘对自己的身，语，意进行修炼，充满信心和热诚。

“稳森”三门寂住的修法（三远离）

身远离：在禅定中，七支坐法于身体的一些部位，有特殊的作用。气进入中脉之中，运行无阻，修行人便可体验心的自然状态。如果气不能进入中脉，则妄念如流，无法进入心的清净本源之态，六支金刚瑜伽亦不成就。

是否达到了离身烦恼的征象，便是能否随心所欲地保持七支坐坐姿，无有疼痛不适。当然，此坐姿坐太久，行人会有些微的疲乏。

语远离：如果我们习惯于说很多话，内气则会从支脉（左脉及右脉）中散掉，而不会入中脉。在禅定的七支坐就绪后，应作如下的练习：

- 深呼吸九次，呼气时用力。首先深吸气、从左鼻孔用力呼出，共三次；然后再深吸气，从右鼻孔用力呼出，共三次；最后用两鼻孔深吸气，用力呼出，共三次。这样做，有利于清除污秽的内存气，并将脉也清理干净。
- 然后，进入自然的呼吸状态。

是否达到了离语烦恼的征象，便是能否随心所欲地保持语

禁，无有困惑、无聊之难。

意远离：如果行人被凡夫的妄念分别所缠缚，那么他将无法归内气入其中脉，因妄念分别与气相依相关。训练心的最有效的方法是让心住于本有的自然之态中：

- 不去想任何东西，心不要刻意紧，也不要刻意松。
- 不刻意集中，亦不刻意松散；不要刻意于外境，亦不刻意于内境。
- 心无一缘可系。
- 于无紧无松，无系一缘的自然状态之中，对生起的各种念头，境界，观之而已，无有造作。

持之以恒，行人将经历如下四个阶段：

觉察：在此阶段，心对妄念已有觉察，但心还不能专注，易被妄念左右。

熟练：妄念时时生起，但也随时散去。行人得定，无需刻意。

稳定：继续以上的禅定一段时间以后，妄念几乎停止，心不受干扰，住于定中。念头时有起，即自行消失。

纯熟：心被训练得非常听话。行人可以让心住于止，亦可以让心专注于观，毫无干扰。

是否达到了离意烦恼的征象，便是心最终变得宁静安详，清澈，觉醒，光明。行人可以随意用心，无有干扰。

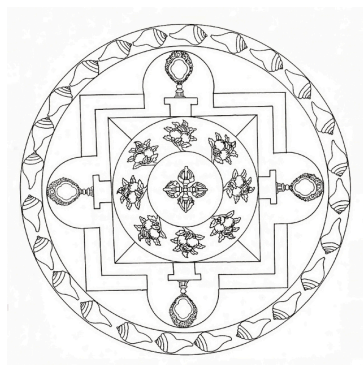
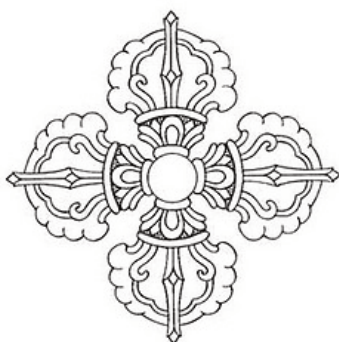
下座：在每座之间，不必留在黑屋内。然而，应尽量保持清醒，清澈的觉照，避免无聊的闲谈。闭关期间，

一般一日三餐，清淡饮食为宜。

当行人可以自然地进入止的三摩地时，会产生十种视觉征象：烟，海市蜃楼，云，萤火，日光，月光，耀眼的宝石，日蚀和月蚀，星光，光柱。这些只是菩提心的显相，而不是菩提心的本体。然而，这些征象绝非虚幻假有，它们是空性的本来面目。有了这个基础，行人便具格修高级的六支金刚瑜伽。

总第四

六支时轮金刚正行准备



一 祈请成就六支金刚瑜伽

六支金刚瑜伽是觉囊派的一个主要修行法门，这里要介绍的是其中的一个祈请成就六支金刚瑜伽的修行法。六支金刚瑜伽是高级阶段的修法，必须有良好成熟的加行为基础，即已经介绍过的六个前加行（五个共同内加行和一个特胜加行，即俱生时轮金刚修行法），以及三门寂住（三远离）的实修经验，才可起修。

依据修三门寂住时对十个征相的体验，实修者可以通过修六支金刚瑜伽，逐渐增强对“我”以及“周遭环境”的“空性体相”体验的能力。通过特殊的瑜伽训练方法，将这个对空性体相的觉受与心识以及身体内的气混合，此混合体进入中脉一路化解位于六个脉轮处的明点。这种修行的结果是：作为物质的身体以及内气逐渐被消耗掉并最终清除干净，所以在证得佛果时修行人获得一个幻境似的彩虹身。

六支金刚瑜伽修法没有什么特殊的用文字记录的仪轨和指要留传，所有教授法都是由正脉传承上师亲授给具格的时轮金刚弟子。因为此法非常高深，修行人必须不断地，修习此“祈请成就六支金刚瑜伽”，直到可以控制气、脉、和明点，或者直到上师认准，才可修时轮金刚法的六支瑜伽。

(诵此咒) 嗡阿吽嚩杭洽

天全仗如来藏大恩

念断除各种妄念动

验圆满光明十徽相

道加持别摄支熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

开篇的六字咒语的每一个字符都与六个脉轮（chakra）以及六支瑜伽一一相应有关。佛性即“如来藏”，清净法界，它时时刻刻与我们形影不离。因为有如来藏，我们才可能获得证悟，才会证成佛果。

“念断除各种妄念动，验圆满光明十徽相，道加持别摄支熟练”解释六支瑜伽的第一支“别摄支”。这里的修行包括夜里在黑屋时的修行，双眼在修行时必须一直睁着；以及白天的修行，这时修行人必须系缘于晴朗的蓝天，进入禅定。通过这些修行，运行于我们灵体内的十气就被吸收进中脉，因此妄念便可以断掉，十种征相和光明境便呈现出来，并渐渐变得清晰，稳定，力度加强。十征相中的六种征相属于白天修行的结果，其余四种为夜修行的结果。通过这一阶段的修行，在十种征象基础之上，一个独立于外在世界的内在世界便渐渐形成。此时，这十种征相与我们的意识还是分开的，有彼此之分的。

因为这里我们修习的是“祈请成就六支金刚瑜伽”的法，所以修行人要向上师以及一切传承持有者祈请。如果对传承没有产生亲和力，对上师没有生起无条件的虔信，六支瑜伽是无法修成的。

天全仗如来藏大恩
意与气心语不动摇

验智别观察喜乐增
道加持禅定支熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

这一段偈颂解释六支瑜伽的第二支“禅定支”。在这一支的修行当中，将前一支“别摄”支修行获得的对空性体相的体验与修行人内在的明觉统一了起来，所以有“意气心语等不动摇”的境界。在第一支别摄支的修行中，修行人仍然有二元对立的分别，即表空性体相的十种征相和对这十种征相有觉识的心识。在禅定支的修行中，修行人开始将十征相和心识“混合”起来，并开始体验到，由智慧洞别观察而产生的大乐，即“验智别观察乐增长”。此前，修行人只以视觉和视界为依缘进行修行，但在第二支“禅定”支，修行人可以分别以声、香、味、触以及它们各自的对境为缘进入禅定，并且在禅定支修行期间黑屋修行条件可以免去。

天全仗如来藏大恩
味左右十气入中脉
验拙火燃顶杭^ॐ字熔
道加持命勤支熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

这一段是解释六支金刚瑜伽的第三支“命勤支”。在禅定支的修行中，各种空观体验已与心识融合，在命勤支的修行里，体内的气将与心识和空观体验的融合体，再次融合并使



双运佛父佛母

三者不可分离。左脉 (lalana) 和右脉 (rasana) 中的十气整合并进入中脉 (avadhuti)，从而使循环不止的左脉和右脉中的气断停。修行人专注于其脐间，此时拙火起动 (tummo, 又称内火)，产生大量热能。内能从中脉上升至顶轮，将观想中位于头顶上的字符杭 (HAM) 融化，当能量从顶轮依次下降至各个脉轮时，修行人会有乐的体验。

天全仗如来藏大恩
界无漏明点依额心
验融乐不变相续生
道加持持风支熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

这一段偈颂解释六支金刚瑜伽的第四支“持风支”的修行。在命勤支的修行中，修行人已能做到不泄漏体内的精华之液，并将空性体相、气、和觉知合三为一。在持风支修行阶段，空性体相、气和觉知的融合体将与位于六脉轮处的不坏的精华之液（明点）再次整合。通过四种金刚明妃——观想明妃、实体明妃、空行母、以及大空性明妃，修行人对体内的粗形液体（精液、淋巴液以及血液）进行修炼，达到对精华之液（明点）的掌控。结果是修行人可以将白明点保持住并稳定于其前额处，当明点融化时，修行人可以体验一种不可动摇的常恒大乐。白明点是来自于父亲精液的一种“灵种”，是白色细胞组织例如骨髓、骨、脑和脊髓的源起。

天全仗如来藏大恩
身大乐明点盈脉瓣
运自在妙善三手印
道加持随念支熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

六支金刚瑜伽的第五支是“随念支”。在此阶段，气和明点的和合已经稳固了，所有的脉轮、脉、脉瓣都处于大乐之中。在此状态之下，于六个脉轮处对前三种金刚明妃（观想明妃、实体明妃、空行母）的掌握也娴熟完美，所有脉轮处的明点持好无漏。“随念支”修行的重点在于，只得力于大空性明妃（空性之无量体相），达到无上不动之大乐。

天全仗如来藏大恩
恒大乐充盈六脉轮
心离戏自在住圆满
道加持三昧支熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

六支金刚瑜伽的最后一支是“三昧支”。在随念支的修行中，修行人已可以稳定地住于无上坚固的大乐中。此支的修行，意在完成其余的十二定境。首先达到的是“见道”的洞察力，在完美的禅定中首次直接体验不可动摇的无二分别的空性。此时修行人已获得了一个准时轮金刚身，与真正的时轮金刚极为相似。当六脉轮被不动大乐的白明点

充满时，修行人会有更强的大乐的体验。此时的修行已进入“修道”的阶段。每一处脉轮有两万一千种烦恼障碍，每种烦恼障碍消除时都会产生一种大乐，所以每个脉轮都会产生两万一千种大乐。大乐渐渐地将内气消解，并将组成修行人粗大形体的各种元素消耗干净。所有的烦恼障和所知障均清除干净，在佛果修成之刹那，时轮金刚本尊显现。

天全仗如来藏大恩
身扼着关要不相离
法无有错谬深要门
道加持六支得熟练
父祷白大恩上师前
祈胜导父子赐加持

这段偈颂是此祈请成熟六支金刚瑜伽的尾声，修行人祈祷“身扼着关”以及“要不相离”。“身扼着关”指的是身体保持一种特殊的瑜伽姿势，“要不相离”指的是记住从上师处获得的有关瑜伽姿势和禅定的诀窍。在金刚乘里，上师的诀窍都是口传的，不立文字。

回 向

愿仗此善令众生
舍弃轮回无义事
勤修无上瑜伽法
速证时轮金刚位

时轮金刚的不共内加行结束时要有回向。回向的目的是愿所有的众生离弃毫无意义的对轮回的执着，并善用无上良机修行证菩提。更进一步的，是修行人愿众生与殊胜的金刚乘结缘，能有机缘修行六支金刚瑜伽，并迅速证得时轮金刚菩提果。

愿仗此善我速能
成就六支瑜伽法
度尽众生罄无余
咸令登入此圣位

这一段偈颂强调修行人的愿心，即为众有情以及修行人自己证得时轮金刚佛的果位，而迅速进入六支金刚瑜伽的修行。六支金刚瑜伽是大乘修行法门，所以修行人总是以引领众生出离轮回，为己重任。只有拥有这样的发心，才可能修成此法。

愿以此功德
众生满二资
福德双圆满
成就法报身

最后，修行人将所有的善行福德回向给众生，愿他们完成福德和智慧的积累。只有拥有福德和智慧，才能成就法身和色身。成就佛的色身，在此是成就时轮金刚佛身，才能利益众生。

总第五
上师瑜伽外二篇



更钦笃朴巴喜饶坚赞

一 笃朴巴 (Dolpopa) 上师瑜伽 加行六支之上师瑜伽降加持雨文

简介

在觉囊传承里，有三个独立的上师瑜伽——根本上师瑜伽，笃朴巴 (Dolpopa) 的上师瑜伽，以及多罗那他 (Taranatha) 的上师瑜伽。所有这些上师瑜伽都会将修行人强有力地与觉囊时轮传承联系起来。因为笃朴巴 (Dolpopa) 和多罗那他 (Taranatha) 是觉囊时轮金刚传承的两位非常伟大的上师，所以他们的上师瑜伽威力无比。

在当今的觉囊寺院里，上师瑜伽一般在三星期之内完成。第一个星期用笃朴巴 (Dolpopa) 的上师瑜伽，第二个星期用多罗那他 (Taranatha) 的上师瑜伽，第三个星期用根本上师瑜伽。表面上，这些殊胜的上师瑜伽只是一种前行的修法，在最高层次的六支金刚瑜伽里，它们占有非常重要的地位。在传统的三年闭关修行中，上师瑜伽每天要修四次，三个上师瑜伽轮流使用。

笃朴巴 (Dolpopa) 的上师瑜伽的标题为“加行六支之上师瑜伽降加持雨文”。修习上师瑜伽犹如沐浴在上师的“加持雨”之中。通过一遍遍地念诵向笃朴巴以及其他各传承上师祈请加持的偈诵文，修行人的心将被带到一个超越寻常的状态。如沐浴于“加持雨”之中，便是对这种状态的描述。上师瑜伽为修行人打开了通往金刚乘的大门，赐予修行人真正地修持六支金刚瑜伽的能力。

此处上师瑜伽的重点要义与在前文中解释过的根本上师瑜伽是相同的。

笃朴巴上师瑜伽 - 加行六支瑜伽降加持文 - 详释

（一）观想

（念诵）南嘛 悉日噶拉咱扎亚

上师本尊和三宝

我以诚意行皈依

愿能生起对众生

慈悲喜舍四无量

南嘛（nama）是礼敬的意思，悉日（shri）是荣耀的意思。“诚意行皈依”是指我们的心没有怀疑，我们的心充满清净、喜乐、感激和向往。对上师应具备虔信，它的意思是充分的信任和热忱，对上师，本尊和三宝充分信任，没有丝毫怀疑心的染污。然后，修行人应生起利他的愿心，即菩提心。菩提心的生成以修四无量为最上，即慈无量、悲无量、喜无量和舍无量。并发大愿，发为众生从轮回中获得解脱而修行成佛的大愿。

为利众生我勤修

深道上师瑜伽法

一切不净情器世

皆不缘想成为空

此段偈颂的前半部是有关菩提心的生起，修行人祈祷为众生从轮回中获得解脱，而能勤修殊胜的上师瑜伽。然后修行人又祈祷所有无常、不净诸相，皆化入无二分别的状态之中，如水中之月。

我头顶上珍宝座
莲花月等五垫上
根本上师金刚持
一面二臂身青色

一开始修行人观想根本上师以金刚佛之身出现。身青色，一面二臂。上师端坐于修行人顶轮上，由莲花、月轮、日轮、黑色的罗睺轮以及金黄的劫火轮组成的宝座上。宝座的每一轮都深含意义。莲花代表清静，月轮象征着慈悲，日轮象征着智慧，最后的罗睺和劫火轮象征着日蚀和月蚀的威力。

尽管在上师瑜伽的修法里，修行人一般都将上师观想成金刚佛，在修笃朴巴 (Dolpopa) 上师瑜伽时，一般要将上师观想成笃朴巴 (Dolpopa)。修行人也可以将上师观想成金刚佛，并在观想的同时忆念遍知尊者笃朴巴 (Dolpopa) 的功德。因为笃朴巴撰写了此文，所以他没有强调这点，这是后人为了向笃朴巴 (Dolpopa) 表示恭敬，并与伟大的笃朴 (Dolpopa) 建立直接的相应而添加的要点。

二足金刚跏趺坐
各色绫罗衣美妙

宝骨骼严态昂然
铃杵交叉当胸间

这一段进一步描述了观想中的金刚佛——即根本上师的细节。二足金刚跏趺端坐于莲花宝座之上，身披绵缎，珠宝骨饰，所有这些细节都与证悟实相有关。手持金刚铃杵交叉胸间，金刚杵和铃象征着智悲双运。

尊身四处(རྩ་ཁྱེད་ཀྱི་འཁོར་ལྗོངས་)标四字
心间吽字放光芒
根本传承皈处师
扎吽榜火融无别

四个字符（音：扎DZA，吽HUM，榜VAM，火HO）分别出现在金刚佛的乳、心、喉、额。从心间的字符HUM（“吽”音）放出光明柱，照射四方，光柱因受根本上师以及诸传承上师的加持而威力无比，修行人沉浸在此巨大的加持之中，与根本上师以及诸传承融为一体。然后修行人观想金刚佛之身化入己身。

（二）祈请上师

不变如意具相好
不灭梵音十方传
住于无误大手印
顶礼上师身语意

此段偈颂开始是修行人对上师完美的身语意进行赞叹。“不变如意具相好”指的是佛的三十二相，八十种好，“不灭梵音”指的是语音美妙犹如婆罗门天神，悦耳、优美、动听。“无误大手印”指佛心之恒常不变，如同帝王的大印一般不可更变。“大手印”亦可指“大手印法门”(Mahamudra)，一种直接证悟空性的禅定法门。

别摄等支六能净
清净蕴等各六六
妙净如来三十六
总集一身恭敬礼

从此偈，开始七支供的修法，修行人行大礼或礼敬上师如来三十六。这里的“如来三十六”是时轮金刚法里的一种对佛性果位的描述。六蕴（色、受、想、行、识、以及根本识）完全清净时转成六尊男性真如；六界（即地、水、火、风、空、识）在证成清净以后转成六尊女性真如；六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）转成六尊男性菩萨；六识的六个对境六尘（色、声、香、味、触、法）转成六尊女性菩萨；此外，六业根（口、手/臂、腿、肛门、尿道、以及生殖器）成为六尊男性忿怒本尊；六根事（说、执、走、排便、排尿、以及出生殖液）成为六尊女性忿怒本尊。所以经过修行，清除了总共三十六处的不净污染以后，便成就了三十六个如来。

身口意三三时善
供养云蕴无有量

普贤神变胜似海
至诚喜极敬供养

这一偈是七支供的第二支供。此时修行人应生起真实无虚的愿心，即愿众有情脱离轮回苦海，然后以无数观想的供品供养上师及三宝。供品不只是实物，应包括由身语意在过去、现在以及未来所做的一切善行。“普贤”是住于无量法界的本初佛，“普贤神变”意指修行人所奉献的供养广、大、无有限量。在时轮金刚传承里，通常有十二个供养空行母的说法，这十二个供养空行母的每一个又会再产生十二个供养空行母，以此递增，以至于无量。

身语意三所造积
诸罪过聚悉忏悔
随喜善根转法轮
祷白祈请常住世

七支供的第三支供是修行人诚意忏悔由身语意所造所集的所有罪业，祈请净罪，并发誓永不再犯。上师的慈悲无有量，只有当修行人真心诚意地祈请上师“转法轮”，上师才会开始教授佛法。尽管在究竟的意义上，上师是无生无死的，修行人仍然要非常真心、诚意、肯切地祈请上师为救度众生脱离苦海，而常住娑婆。

究竟三资十二道
金刚大持众首领
圆具四身吉祥师
至诚祷白请加持

因为上师集诸佛于一体，所以上师具备佛的三身：法身、报身以及化身。又因为上师集所有传承持有者为一体，故称上师为“金刚大持众首领”。“三资”指的是布施、禅定和智慧三种资粮，“十二道”中的“十二”指的是修时轮金刚法的十二个阶段。这十二个阶段即是十二个燃尽、清净存在于六个脉轮处的构成人体的粗大物质和能量的过程。

无二智慧刹那住
二现八识得转化
具五智慧吉祥师
至诚祷白请加持

佛的“五智慧”指的是五蕴（色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴）清净以后的本有智。它们是法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成所作智。“八识得转化”里的“八识”为：眼、耳、鼻、舌、身前五识，第六意识，第七“末那识”，以及第八“阿赖耶识”。此八识清净后，八识的对境成就八位女性菩萨，八识本身成就为八个男性菩萨。所有这一切，都是无上恩师的“无二智”的智慧境界的展现。

生圆究竟掌十二
成熟解脱有缘器
总摄上师吉祥师
至诚祷白请加持

因为上师集诸传承上师为一体，所以此处称上师为“总摄上师吉祥师”，他总摄所有传承“上师”的慈悲事业，引导弟子们走向成熟解脱之道。上师的慈悲体现在他指导弟子，一步步地从生起次第修行，一直到最后究竟次第的修行，即六支金刚瑜伽法的究竟次第的修行，一共有十二个阶段。这十二个阶段分别与清除、燃尽体内六个脉轮处的物质和能量相对应。为了完成所有这些阶段的修行，一个修行人要拥有诸佛的加持才行。

尊身六蕴处八子
手足幻化忿怒尊
总摄本尊吉祥师
至诚祷白请加持

在这一段的偈颂里，修行人向金刚乘中集诸忿怒以及慈祥本尊为一体的上师祈请。金刚乘所有的修行成就均来自于诸忿怒以及慈祥本尊，上师总集了一切本尊。六佛种，即阿弥陀佛、阿閼佛、宝生佛、大日如来佛、不空成就佛，以及金刚佛。他们是六蕴（色、受、想、行、识、本初识）的清净相。八大菩萨（文殊菩萨、大势至菩萨、观世音菩萨、地藏菩萨、除盖障菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨，以及普贤菩萨）是八识（色、声、香、味、触、第六意识、末那识以及阿赖耶识）的清净相。六业根（口、手、足、肛、尿道、以及生殖器官）的清净相是忿怒本尊。

二利圆满法身体
变化各身度众生

总集佛陀吉祥师
至诚祷白请加持

这一段，是祈请集诸佛为一体的上师，上师与法身佛无二无别。“二利圆满”指的是圆满的福德和智慧，因为成就了福德与智慧，才可能成就无数化身去“度众生”。通过智慧和福德的积累，才能成就佛的二身，即法身和色身。

胜导离言清净谛
开演圣教究竟义
总集圣法吉祥师
至诚祷白请加持

此偈颂，是祈请集八万四千法门于一身（“总集圣法”）的上师（“吉祥师”）。“圣法”指佛的八万四千法门，包括佛在究竟层次上的教授，即第三轮法轮里的所有有关佛性的究竟教法，是救度一切病痛、疾苦的法门。“究竟义”指的是佛的所有了义教法，了义即真实究竟之教法，非“方便”之教。这里的“究竟义”尤其指佛陀的第三转法轮中关于无上殊胜的“佛性”的教法，是构成笃朴巴 (Dolpopa) 无与伦比的他空中观的基础。通过研修这些教法和经论，修行人可以有机缘直接体验不可思不可议（“离言”）的实相真理（“清净谛”）。所谓“不可思不可议”，可以用“以手指月”这个比喻来说明：月亮到底是什么？无法讲得清楚完全（不可议），也无法思维、想象得清楚（不可思），所以上师唯一可做的，便是指给我们看。

以获明解十地主

众生怙救圣知识
总摄僧伽吉祥师
至诚祷白请加持

此一段偈颂，是修行人向集所有僧众为一体的（“总摄僧伽”）上师（“吉祥师”）祈请。“圣知识”是指见道的菩萨，即证悟空性的大成就者，因为福德和智慧资粮的积累而登不退转之地的大圣人们。菩萨分十地，从一地到十地，染污渐渐除净，功德日臻完美。“已获明解”指已见道的菩萨因悟到了空性所以断除了轮回之因。

无缘大悲大乐体
善巧方便除怨障
总摄护法吉祥师
至诚祷白请加持

此段偈颂，是修行人向集所有能“善巧方便除怨障”的护法为一体的（“总摄护法”）上师祈请。护法有两种：一种是轮回里有威力的众生，另一种是脱离了轮回的以“忿怒”状显相的圣人。护法保护佛的教法不被歪曲，不被滥用篡改，也保护修行人免于来自外（病体不健以及其他各种违愿）和内（受邪见的侵害或阻挠）的各种修行上的障碍。“无缘大悲”指的是了悟了所有现象的空性本质以后所生起的大悲心，没有任何刻意和执着，无有粘着。

自在息增怀诛业
能施胜共二悉地
悉地源泉吉祥师

至诚祷白请加持

此段偈颂，是向所有修行成就之源（“悉地源泉”，“悉地”指修行成就）的上师祈请。祈祷通过上师的加持，我们能获得“共同成就”和“殊胜成就”两种修行上的成就（“胜共二悉地”）。共同的修道成就指的是各种神通及幻化力，殊胜的修道成就指的是证悟菩提后所获的功德，是菩提本性的体现。佛的四种殊胜威力是：息灾、增益、降伏、钩召，从而能随时带给众生无限的利益。作为一个金刚乘弟子，修行人应时时刻刻训练自己，视上师所言所行皆是佛的四威力的体现，上师即是佛。

通达显密要门典
以讲辩著破邪见
除无明暗吉祥师
至诚祷白请加持

此段偈颂，是向“除无明暗”的上师祈请。祈请上师扫除无明的黑暗和邪见的惑患。上师以著书、辩经的方式扫除邪见、讲解显密诸经诸论、以及传授传承中代代相传的口传窍诀和心要，来帮助弟子成就菩提之道。

从今我和上师尊
如身与影而相随
畅饮深义要门露
吉祥上师请加持

这段偈颂，是修行人发心，誓愿追随上师，奉行上师的言教，证悟空性，成就佛果。因为佛法是如此珍贵，所以弟

子应发心供养上师，“如身如影而相随”。通过加强弟子与上师之间的联系，修行人的福德便不自觉地增长，因为只有拥有了足够的福德，我们才有能力听懂深奥的佛法。

舍离邪命不正道
如舌品尝甘露修
衣食等事置不顾
吉祥上师请加持

在这段偈颂里，修行人发愿生起真实不虚的出离心，发誓为了修法要做到“衣食等事置不顾”，要做到这点，修行人必须放弃从事所有的有害、有损于众生的生计，包括杀害生命、盗窃、诳骗、讹诈等不义之行。

于寂静处为深义
专心修持而习定
愿即此身得大印
吉祥上师请加持

生起出离心以后，修行人发誓要生活从简，安于“寂静处”。作为初学者，“寂静处”有助于发展禅定力，有助于产生对甚深佛法的深刻的思维。只有如此下定恒心，才能“此身得大印”，才能在一生中成就菩提道。

诚信上师四处字
则为诸佛四种身
以此缘观求四灌

吉祥上师请加持

此段偈颂，是修行人祈请上师赐四灌顶加持。在四灌顶的过程，修行人将注意力集中在位于上师的额头、喉部、心脏、以及脐部四个主脉轮的四个字符，在专注每一个字符时，上师给予灌顶加持。四个灌顶加持，分别激发并唤醒对应于修行人相续中的四个佛身，即法身、报身、化身、以及体性身。

（三）接受四加持

额间嗡字出白嗡
入于自己额心间
由此获得瓶灌顶
吉祥上师请加持

此处与根本上师瑜伽类同，开始接受四灌顶。首先是接受瓶灌顶。修行人观想从上师额头的“嗡”（OM）字符射出耀眼的白光，并直接融入修行人的前额处的脉轮。

清净身和睡醒障
觉受喜乐四种喜
得身金刚变化身
吉祥上师请加持

瓶灌顶净除身障和睡醒障。身障来自于诸如偷窃等恶行，以及睡醒状态时的所有障碍。因为睡醒状态时我们前额处的脉轮最为活跃。当体内四个脉轮处的粗形体液一步步地

得到清净，并变得纯净、精微后，由各种恶业和障碍造成的积聚在四脉轮处（额、喉、心、脐）的“块结”也被清除、摧毁，此时修行人便可体验四种“喜乐”。除此外，瓶灌顶为修行人生起坚不可摧的金刚化身做好了准备。

喉间阿字出红阿
入于自己喉头间
由此获得密灌顶
吉祥上师请加持

然后，是密灌顶。修行人观想上师喉间的红色“阿”（AH）字符，耀眼的红光从上师喉间射出，并融入修行人的喉轮处。

清净口和梦境障
觉受殊胜四喜乐
得语金刚受用身
吉祥上师请加持

密灌顶清净由口所造之恶业，例如说谎，造谣中伤等恶行。密灌顶的另一重威力便是净除睡梦中的障碍，喉轮与睡梦状态有关联。密灌顶为以后修行梦瑜伽打下了基础。此灌顶的效果大多与梦瑜伽的成就有关。当体内的精华液体（脉轮处的明点）进一步清净后，修行人便可体验“殊胜”的“四喜乐”。密灌顶为修行人生起金刚语的“受用身”做好了准备，金刚语受用身是佛的报身。

心间吽字出黑吽
入于自己心胸间
由此获得智灌顶
吉祥上师请加持

此处是原初智慧灌顶。修行人观想上师心间的黑色的“吽”(HUM)字符射出耀眼的光芒，此光融入修行人的心轮。

清净意和憨眠障
觉受殊妙四喜乐
得意金刚法身体
吉祥上师请加持

智慧灌顶清净意障，例如欲望、邪见等。此灌顶也一并清除憨眠之障，此障与心轮有关联。当体内的精华之液（在四脉轮处的明点）继续得到更细致的净化后，修行人便可获得“殊妙”的“四喜乐”。智慧灌顶为修行人生起金刚法身做好了准备。

脐间火字出黄火
入于自己脐心间
由此获得四灌顶
吉祥上师请加持

最后修行人接受神圣的第四灌顶。修行人观想从上师脐间的黄色火(HO)字符射出耀眼的光来，光融入修行人的脐轮。

清净贪欲习气垢
觉受俱生四喜乐
得智金刚大乐空
吉祥上师请加持

第四灌顶清除贮藏在识根里的最细微的习气，这些细微的习气是所有身、语、意恶业的种子源头。当位于四脉轮处的精华体液（明点）在此灌顶时进一步清净后，修行人便获得“俱生”的“四喜乐”。第四灌顶为修行人证成本初“大乐空”金刚智做好了准备。此“大乐空”金刚智是集法、报、化身为一体的佛的体性身。

头顶上师化光明
顶轮融入无可分
吾心百瓣莲上坐
吉祥上师赐加持

同“根本上师瑜伽”相似，在结束此上师瑜伽时，修行人观想上师化光，与己融合，无有分别，由此体验上师的究竟本性即为自己的心性。修行人应观想上师于自己顶轮处化作光，此光由顶轮而下，经中脉，入心轮处的八瓣莲花之心。修行人应在上师与自己不可分割的状态中入定。出定后便可念诵回向文。

（四）回向

如是观已，则我等众生
自心诸界等之垢障污皆得清净

速证如来藏

请吉祥上师赐予加持

同所有的大乘的修行法一致，最后修行人都应做回向。在此回向中，修行人祈祷众生“自心诸界之垢障污”都得“清净”，因为正是这些污垢障碍阻挠了众生证果成佛。修行人然后再祈祷所有众生都“速证如来藏”。当如来藏显现时，便是佛果成就之时。

（上师瑜伽《加行六支之上师瑜伽降加持雨文》
之作者为至尊更钦谢热嘉措笃朴巴。愿此上师瑜伽
滋养善根赐吉祥。）

这篇上师瑜伽为遍智至尊更钦谢热嘉措笃朴巴 (Dolpopa SherabGyaltzen) 所著。笃朴巴 (Dolpopa) 是觉囊传承最伟大的上师，因将时轮金刚与无与伦比的大空观（他空中观）连在一起而闻名。此篇上师瑜伽至今仍然广为流传，念诵并修持此上师瑜伽，可以帮助修行人与笃朴巴所建立的觉囊时轮金刚传承建立相应，获得殊胜加持。



多罗那他尊者 (JestunTaranatha)

二 多罗那他 (Taranatha) 上师瑜伽 上师瑜伽勾召悉地铁钩文

简介

多罗那他尊者 (Taranatha) 的上师瑜伽是觉囊传承使用的三种上师瑜伽的第三个。相比之下，此篇上师瑜伽较为简短。标题中的“勾召悉地铁钩文”意为根本修行法要。“悉地”包括普通以及殊胜成就。普通修行成就指的是各种神通幻化力，殊胜成就是证悟空性的功德，体现为菩提成就。只有成就佛果才能彻底地清除染污和障碍，所以成佛是非常殊胜的。

因为多罗那他 (Taranatha) 是觉囊传承里超凡的大师，所以修行由他撰写的上师瑜伽，将会帮助修行人与多罗那他 (Taranatha) 大师以及一切过往的杰出的成就者建立真实无虚的、有力的联系。根据觉囊传承的传统，在三个星期的上师瑜伽闭关修行里，此上师瑜伽在第二个星期里使用。非常重要的一点是，不要把上师瑜伽仅仅看作是一个前行的修法。如果没有上师瑜伽修行的扎实基础，我们便不可能与传承建立有效坚固的联系。没有这种真实有力的与传承的联系，后阶段的六支瑜伽的修行是不会有进展的。上师瑜伽是修习金刚乘的核心，在金刚乘里，只有上师瑜伽才能为修行人打开通往成就佛果的大门。

此篇上师瑜伽的基本结构与“根本上师瑜伽”相同，“根本上师瑜伽”已在前文中有述。最关键的是，修行人应牢

牢记住上师即是自己心性中的智慧的体现，向外在的上师
祈请实际上只是一种帮助修行人明白自心、洞见自性的一
种“方便”而已。

（一）观想

嗡萨德《上师瑜伽勾召悉地铁钩文》

顶礼贤德上师足

一切诸法唯心现

自心明空离言说

现相不灭种种现

自觉刹那而不动

开篇是向伟大的上师礼敬。上师是集诸佛为一体，并将我们
与诸圣相连的纽带。“一切诸法唯心现”，世俗谛的一切
现象的本质是空性，“唯心现”意思是心的臆造。我们本
自具有的胜义谛的佛性并不是无自性的，而是“明空离言
说”的。诸现象只不过是心的投影，而不是心的本来面目。

嗡休尼大加纳班杂梭巴哇阿玛果杭

此咒将诸现象化入空境(SHUNYATA)，一切现象便如水中
月一般，无有实质。此咒除了指明诸现象的空性，更强调
了本心佛性的“完美和圆融”，佛性为一切现象提供了可
能，是一切现象之基础。

自心净相究竟天

刹中无量宫殿严

其中狮子座莲日月
上坐具恩根本师

当修行人的心从“自心净相”的自然状态中出定后，便开始观想眼前“究竟天”中一座辉煌的宫殿。“究竟天”是报身佛所处的刹土。在修行人眼前的天空中，宫殿中央的狮子座上，上师端坐在莲花座的日月轮之上。此境象征着威严、纯净、智慧、和慈悲。

威光灿煌如金山
放射光明亿日色
对我而现意笑容

上师周身“威光灿煌”如“金山”，并面带微笑注视着修行人，示意上师对修行人很满意。这里如何观想上师，没有特别的要求，可以将上师观想成金刚佛身，也可以观想成多罗那他 (Taranatha)，甚至直接观想修行人的根本上师。无论何种身形，上师应是集多罗那他 (Taranatha) 以及根本上师之精神为一体的。

上方坐有传承师
示现种种大神变
尊身周围一切处
围绕亥母赫鲁噶
本尊天众如云聚

在上师之上，应观想觉囊香巴拉传承的所有传承上师，所有忿怒以及慈祥本尊围绕着上师如云一般众多。

佛菩萨遍十方空
化身罗汉盈大地
空行护教护法众
各偕眷属显神通
听命依教行事住
随类调化化身使

这里修行人开始观想圣众：十方（东、南、西、北、东、北、西北、东南、西南、上、下）诸佛以及诸菩萨。观想的圣众中也包括化身罗汉，这些罗汉实质上是佛及菩萨的化现。在诸佛、菩萨、以及化身罗汉之外，是重重叠叠的空行母和护法。空行母与护法是协助修行人排除来自内、外魔障的佛法的护持者。所有空行母及护法都随时准备听从上师的指点从事护法事业。从究竟意义上，护法和空行母均是上师的化现，每种化现都会在修行的道路上起一种特定的作用。

犹如闪电狂风暴
不分地空山林遍
诸尊身皆放光彩
口中宣讲大乘法
意放光明大乐中
事业无定普能现

这段偈颂，是对整个观想境的总体描述。观想境不应象纸上的画境，或毫无生机的僵硬灰暗的三维固体。所观想之境应光明闪烁（“闪电”），生动有力（“狂风暴”），气势庞大（“不分地空”、“山林遍”）。当圣众之心，

处于远离戏论与二元对立的大光明、大乐之中的同时，为了救度所有众生，他们不倦地宣说伟大的大乘佛法，并毫不费力地广行利益众生之善行。

悉皆至尊上师化
轮回涅槃诸境界
亦仅具德师智化

因为上师集诸传承上师、本尊、诸佛、诸菩萨、诸阿罗汉、诸空行母、以及诸护法为一体，并且与修行人的佛性无有分别，所以整个观想境界便是无上恩师的真实显现。修行人在诸圣中选择只专注于其上师，是因为上师是将我们与诸圣尊相连的纽带。最高层次的佛教认为，轮回与涅槃中的诸现象，都是上师（即我们本有的佛性）的本初智慧的呈现。在究竟层次上，五蕴即为五大佛，五大（地、水、火、风、空）即为五佛母，八识为八大菩萨，八识的对境为八大菩萨母。

（二）祈请上师

我身及其诸受享
三世所集诸善根
十方刹土诸善妙

以上师为皈依中心的整个观想成立后，修行人开始用意念供养上师。所供之品可以以任何形式，其中可以包括自己的身体（最了不起的财产），自己拥有的一些实物，以及一切本人以及其他众生在过去，现在，未来之世由善行所

积的所有福德。另外，修行人还应观想十方诸佛之刹土并以此供养上师。

尽皆供奉无有余
怨亲平等诸众生
尽虚空界六道众
三界所有诸受用
意观愿力作供养

修行人继续观想“大界所有诸受用”，即没有边际，不可思议之珍贵供品，并以最清净的愿心，即为众生的解脱而修行并获得佛的智慧，而向上师奉献供养。在所供养之供品中有六道众生，包括天、修罗、人、畜、饿鬼，以及地狱道众生。供品中包括修行人所珍爱的人、朋友、亲友，以及恶人、仇人。通常的观念总认为供品应是美好的物品，但在究竟的层次上，在美好与不美好之间并没有一个界限存在，无论是美好还是恶劣，它们都是我们心的影射，没有真实的本性。所以当我们供养时，应无有偏颇，以此消除贪执与嗔恨二毒。

诸佛菩萨勇空行
遍现三世出十方
诸圣智慧所化现
无量无数不思议
等观妙相乃师心
师徒心合无分别
无生法身化万千

此段偈颂，道明了所有这些供养之来源。它们皆来自我们所皈依的十方三世诸佛和诸圣众，是十方三世诸佛以及诸圣众的佛性智慧的化现。因为上师集十方三世诸佛和诸圣众为一体，所以这些供养皆是与我们的自性无有分别的上师的佛性智慧的化现。修行人从观想身外广大无边的供养开始，认识到其实质，是上师的佛性之体现。渐渐地，修行人明白了上师的佛心即是自心之佛性。最终认识到，所有这些供养都是我们佛心的显现。

总摄诸佛上师宝
总摄正法法主宝
总摄僧伽引导宝
总摄上师唯一王
一切本尊汝身具

此偈颂告诉修行人，上师是佛、法、僧三宝，所以祈请上师即是祈请三宝。上师集所有传承持有者以及传承中的大成就和大学者为一体，所以修行人向法中之王的上师祈请。

空行护法幻化使
祷白大金刚持尊
加持自他诚信子

此偈中，修行人向集“内三宝”为一体的上师祈请。内三宝指的是（1）修行成就之本的本尊，（2）成就诸佛事业、战胜内在障碍之关键的空行母（3）以及维护正法、扫除魔

障的护法。内三宝犹如上师的随从信使，尽管他们与上师的光明本性无有分离，在相对意义上，他们犹如来自上师的信使，执行上师的指示，给修行人各种帮助和护持。最后，修行人向与金刚乘毫无二别的上师祈请，上师被视为金刚佛，是一切加持之源泉。

密严刹土金刚持
威力调现赫鲁噶
为离贪众现释迦
诸修苦行金仙相

正如水晶可以折射出五彩之光，上师的慈悲可以呈现出无限种形式。不同的众生根据他们的福德的厚薄，根性和潜能的不同，对于上师的慈悲，可以有无限种不同的体验。对于有净观的弟子，上师显现为刹土中的报身佛，即金刚佛。对于顽愚强悍之众生，上师以忿怒本尊赫鲁噶 (Heruka) 的形式呈现，来降服邪魔。对于拥有真实无虚的出离心的弟子，例如佛在世时的众多伟大的阿罗汉们，则以释迦牟尼佛的身形出现。对于修苦行的人，上师则以了不起的大仙或圣人之态出现于他们中间，以便给他们指出真正的没有执取之中道。

为三乘道有情众
示现声缘菩萨相
现大梵遍入欲界
自在天等天身相

佛针对寻求轮回之解脱的众生的根性不同，指出了三种不同的修行之道，即三乘佛法：菩萨乘、缘觉乘以及声闻乘。菩萨为了实现能任运无碍地帮助众生从轮回中获得解脱而立成佛之愿，历经无数生生死死修行菩萨道。缘觉乘的修行人在没有上师善知识时，由于根性很高，通过对现象的分析而开发智慧，了悟解脱的真相从而达到无余涅槃，但这种解脱还不是觉行圆满的正等正觉佛的果位。声闻乘的修行人通过不断地听闻佛法，并如理如法地遵循佛陀的第一转法轮的教诲而获得个人的解脱。所以对不同根性的修行人，上师示现不同的身形教以不同的修行之道。

此段偈颂的最后一行充分示现了多罗那他 (Taranatha) 的智慧的深刻和博大。上师不仅以佛法善知识出现于娑婆世界，上师亦以各种其它宗教的圣人形式出现，例如大梵天，遍入天以及自在天这些天神。上师亦可以以耶稣以及穆罕默德出现于人世。因为众生的根性是如此多样、不同，所以佛当然可以以不同身形，示现在不同的人群之中，应机施教，引导众生离恶向善。

或有乐于执王政
或行持明大禁行
亦有现著袈裟身
祷白随类示现身
众生心量无可测
尊教亦不可思议

在这段偈颂里，修行人继续向殊胜的上师祈请。上师以王

者的身份出现于世，以便给世界带来和平、公正、引导众人行善离恶。上师亦以苦行僧或瑜伽士的身形出现，示教众生，使他们生起出离心并寻求轮回的解脱。当上师以一个身着僧衣的普通僧人的身份出现时，上师教导众生如何严守道德准则，并以利益他人为己任，过一种简朴的生活。

所以修行人向“众生心量无可测，尊教亦不可思议”的上师祈请。众生的妄念和所求有多少，上师的方便法门便会多少。

犹如虚空去霞虹
而能显示各色相
从空所出虚空性
又还融入于虚空
离戏法身遮百非
无功用行元成业
总示随类调化行
自学自明离戏界

这里非常生动地描述了上师的“无功用行元成业”。上师的慈悲没有功用，这里的“无功用”意为没有功利，“行元成业”意为上师的慈悲不用费力便自然显示，没有造作，并总是能调化各类的众生，即“总示随类调化行”。这里用了一个比喻来解释“无功用行元成业”，就象天上的彩虹和云朵，来去自然，无须造作。依据因缘而生而灭，就象彩虹出现需要适宜的空气湿度，一定角度的阳光，等等。因缘俱足，便有彩虹。同样的道理，根据众生不同的福德

和祈愿，上师从自在的法身中，化现并履行不同的事业。

无来去住无生灭
 祷白尊师胜义身
 恒常恭敬以意礼

上师的法身境界（“胜义身”）不可思议，故不可能以通常凡夫的概念如生、死、来、去、远、近这种二元分别的妄念来思量。“恒常恭敬以意礼”是指来自于心之深处的、对上师的无止尽的恭敬心。由于上师的佛性与修行人的佛性没有分别，所以对上师的“恒常”恭敬，也是修行人对本自俱足的佛性拥有信心的一种体现。所以向上师祈请是一种引导修行人认识自心神圣佛性的一种方便。

皈依总摄皈依尊
无分别中献诸供
罪性虽空而忏悔

从这里起始，修行人开始七支祈请。首先向集所有皈依境为一体的上师礼敬。然后呈献诸珍贵供养品，并忏悔清淨所有罪业。这几句偈颂教意深刻，首先修行人要在无分别之自然状态中供养上师，要明白在究竟意义上所供之品的空性本质；其次是要明白罪业在究竟层次上的空性本性，即要明白在究竟层次上无罪可忏，因为众生之本初，是一尘不染之光明佛性。“无分别中献诸供”以及“罪性虽空而忏悔”二个甚深特殊的偈颂句，意在提醒修行人，以究竟真理，来洞察一切现象之虚幻本性。

轮涅善品尽随喜
声空离戏语不断

继续七支祈请，这里修行人随喜赞叹所有众生之善品善业，并祈请上师永不间断弘扬佛法。从究竟真理的层次上，上师之语无异于空声，是无生无灭的法身以音声为形式的一种投影。

法身之体无生死
而常持续转法轮
为度众生常住世

此偈诵，祈请上师常转法轮以利不同根基的众生，并为度众生而常住娑婆。

诸善回向二心合
有情皆得胜菩提

修行人以此回向结束七支祈请。回向中，修行人愿将一己之心与上师之心融于一体。当上师的心的究竟本性最终显现时，因为此时修行人的心与上师的心已经无有分别，修行人便会明白其自心的本性，乃神圣的佛性。接着，修行人在回向中发菩提心愿，以极大的慈悲心，愿众生都远离痛苦、获得轮回的解脱。

（三）接受四加持

至尊怙主卓贡布
赐尊身语意加持
现赐圆满四灌顶

修行人向伟大的多罗那他尊者 (Taranatha, 卓贡布) 祈请。
修行人肯请尊者以身语意赐四灌顶加持。这一段是后人加上的，在多罗那他尊者 (Taranatha) 的愿文中不会有此段偈颂。

我身生起俱生乐
口能坚固明咒力
意现光明胜智慧

在前三个灌顶加持时，首先是“我身生起俱生乐”而成金刚身，其次是“口能坚固明咒力”而成金刚语，再者是“意现光明胜智慧”，即心呈现佛性的光明智慧而成金刚意。此段中暗示了金刚乘“密续部”的教义，特别是“明咒力”这部分。

请德师现赐加持
上师额喉心和脐
放光融入我四处
身语意和智金刚
赐予加持得四灌

从这里起，修行人开始接受四灌顶加持，辉煌的白光从上师的前额处，同时耀眼的红光、黑光、及黄光分别从上师的喉部，心轮处以及脐轮处射出。所有这些来自上师的光分别溶入修行人的额头、喉轮、心轮以及脐轮处，接受身、语、意以及本初金刚智的四灌顶加持。四灌顶的每一个灌顶各自清除某些特定种类的染污并使修行人获得某种特定的修行成就，这些都已在前文中有详细解释，这里不再重复。

复以瓶水作瓶灌
以菩提心密灌顶
等联乐智智灌顶
无执大印第四灌

接受瓶灌顶、密灌顶、智慧灌顶，以及第四灌顶。以上四句偈颂的每一句都在向修行人指明他所具备的佛性的某种层面。每一句似乎都在提醒修行人“你早已拥有了这一层面的佛性。”第三个智慧灌顶“等联乐智”指的是本初智慧与大乐的无二双运。第四灌顶又称“无执大印”，意为此灌顶向修行人指明其佛性的究竟实相，即无二分别（无执着）、远离一切妄念戏论。

无余望处法主尊
无他皈处上师宝
加持能悟不离理
如水融水无分别

最后修行人表达对上师彻底的信任：上师是“法主尊”，

上师是唯一值得皈依的皈依境，是能将我们从轮回苦海中救度出来的唯一怙主。此后，上师化光与修行人之心相续融为一体，犹如水与水相融。经过一段时间的上师瑜伽的修行，这个化光融合的过程会变得就象花瓶突然碎裂时，瓶内的空间与瓶外的空间即刻成为一体一样。如此多番修习，反反复复地看着自己的心与上师的心融为一体的过程。久而久之，便会悟到自心的本性是佛，而且这个佛性始终、没有一刻、曾离开过我们。

上师菩提心露化
满四脉轮得四灌
师徒一心法身境
定于无根大元成

当上师化光并融入修行人体内时，修行人可以将上师的“精华”（菩提心），观想成一种大乐光明的白色甘露。甘露充满了修行人的前额，喉、心以及脐轮，清净滞留于四个脉轮处的所有秽垢障碍和恶业习气。当脉轮处的各个能量中心被激活以后，无可言说的“喜”（法喜）的体验便会生起，再次得到来自上师之身、语、意、以及本初智慧的加持。

（观想自己的心与究竟的上师，即佛的法身融为一体，毫无二致。禅定于此，无念起。）

此时修行人应定于这种无二分别之中，即上师的法身与修

行人的自心合二为一之境。我们称此种状态为自性上师（究竟的上师），一种本自具足的、自然的、觉醒的、光明状态，超越一切二元对立的执着分别。此种状态只有当我们将对上师的信任和虔敬心超越了凡夫状态的造作和执着后才会呈现。

（这是能引导修行人即生即身成佛的
非常殊胜的一个上师瑜伽，确定无疑。
Taranatha 29 岁时作。）

伟大的觉囊派大学者及大成就者坚参多罗那他 (Jetsun Taranatha) 于十七世纪初叶完成了这篇上师瑜伽。因为此上师瑜伽能帮助我们与神圣的六支瑜伽的传承建立有力的联系，所以他的结束语向我们强调了此上师瑜伽的殊胜性、稀有性、以及珍贵性。六支金刚瑜伽是一个非常有效、威力极大的修法，只要修行人能如理仿效往日许多大成就者，此法定能引导修行人在此一生中即身成就佛果。作为一个修行人，若对此法不生丝毫怀疑，则此法定会成为巨大的信心之源泉。



莲花生大师



位于西藏的庄严的觉囊佛塔



JonangKalachakraRimé Institute

传承觉囊时轮金刚西藏佛教联合教派学院

www.rimebuddhism.com | temple@rimebuddhism.com

www.facebook.com/rimebuddhism