

圓滿次第

—— 證悟空性之方便



須得受過密法灌頂，方能閱讀此文。

一、 宣讲圆满次第之必要

从表面上看，密法，尤其是内密修法的很多名词似乎显得很神秘、很玄奥。很多人也想对密法一探究竟，却不知从何入手。

尽管从大多数人的根机和条件看来，我们暂时还没有必要了解有相圆满次第的具体修法。因为有相圆满次第的修法需要花费很大功夫，过于复杂，很难一蹴而就（当然，无相圆满次第，也即大圆满、大手印部分的修法在加行修完以后可以修）。但作为学密的人，我们应该知道密法在讲什么；修成以后的结果是什么；为了达到这个结果，需要用什么样的方法；为什么依靠这个方法能达到这个目的，其原理是什么；修这些法为什么能快速证悟空性等等，所以此处简单地介绍一下圆满次第。

二、 生圆次第之差异

生起次第与圆满次第有很多不一样的地方。生起次第的取向是

向外的，比如把山河大地观想为佛的坛城，地水火风空观想成五方佛母，修坛城、作供施、念密咒等等；圆满次第却认为，外在山河大地等所有一切，都是人体气、脉、明点的投影。控制住人体结构，不需要观想、念咒，也能自如地改变外境，所以圆满次第的修行是以内在的身体作为对境。

宁玛巴的三种瑜伽，代表着三个不同的层次，其见解层层递进，越来越接近于心的本性：摩诃瑜伽主要讲生起次第，其对境是比较向外的，所以有很多观想、念咒、供养方面的内容；阿努瑜伽主要讲有相圆满次第，其对境是内在的金刚身，所以少了很多观想、念诵等外在方面的修法，其主要的宗旨就是控制住身体的气、脉、明点。阿努瑜伽认为，摩诃瑜伽所讲的观想、手印、念咒和供养等等，都是多余的弯路；阿底瑜伽是讲无相圆满次第。其主张是，所有外在与内在的一切，都是心的幻化。只要证悟了心的本性，外在与身体方面的修法都不需要，都是歧途与弯路，故其对境既不是外在的观想、念咒、供养，也不是金刚身的气、脉、明点，而是心的本性光明。

但人的根机千差万别，不一定每个人都适合修大圆满和有相圆满次第。属于生起次第根机的众生，就要从摩诃瑜伽开始逐步修持。从这个角度来说，任何修法都不是弯路，而是非常契合修者根机的捷径。

三、正说圆满次第

圆满次第可以从四个方面来讲：第一个是金刚身的结构；第二个是修法；第三个是修法的原理；第四个是结果。

（一）金刚身的结构

1. 为何称为金刚身

要了解有相圆满次第，首先必须知道金刚身的结构。

金刚身是什么？就是我们的身体。

我们的身体为什么叫金刚身呢？

我们曾经也讲过，密宗也叫做金刚乘。其中的“金刚”二字，象征着无二无别。

什么是无二无别呢？

一般显宗认为，众生不是佛，而是有烦恼的凡夫，通过多生累劫的修行，凡夫的心才能转换成佛的智慧。但三转法轮尤其是密宗的观点却认为，基道果当中的基和果，实际上是一体的，基就是果，果就是基。换言之，众生即是佛，佛即是众生，众生和佛无二无别。

众生怎么会是佛呢？

所谓众生，是指凡夫身体和精神二者的综合体。即使只学过显宗的人都知道，心的本质是光明，所以众生的心即是佛的智慧。但显宗并没有清楚地说明为何众生的身体是佛的身体。在这个问题上，显宗讲得比较笼统、模糊，更没有具体的修法。而密法却讲得非常具体而详实，不但阐释了其中的原理，还讲了转换或者清净的修法。依照密宗的观点，不仅众生的心是佛的智慧，众生的身体也是佛的身体，所以叫做金刚身。

2. 气脉明点的作用

金刚身的结构中，人的皮肤、肌肉、骨骼、大脑与修法没有直接联系，所以无需多费口舌。与修法直接相关的，是气、脉、明点三者。

气、脉、明点有两方面的作用：第一个，是在没有证悟或没有

修炼的时候，由气、脉、明点产生轮回；另外一个，是在修行成就以后，由气、脉、明点产生智慧，产生佛的刹土等一切清净现象，所以圆满次第是从气、脉、明点三个方面入手的。

3. 气

气是什么呢？气有很多种，最粗大的、最外在的是我们的呼吸。按照时轮金刚计算出的，包括日食、月食等等在内的宇宙所有运动的基础数据得知，一个健康的中年人每天有 21600 次呼吸（一呼一吸算一个数），这样算下来，则每分钟有十五次呼吸。这个结果，与现代医学的观点基本吻合。

内在的气有十种：五种根本气，五种分支气。内在的某些气我们一般感觉不到，但实际上却是存在的。在世俗谛当中，这些气可以维持我们的身体，一旦这些气出了问题或者是失去了，身体就会受到不同程度的影响。

密法讲过很多死亡的预兆，其中有些预兆出现在身体上，有些预兆出现在梦里，有些预兆出现在人的心态情绪上。

为什么会这样呢？因为在人临近死亡的时候，首先气会出现问题：日渐衰竭、趋于停滞。虽然我们感觉不到，但由于气与精神是密切相关的，所以在身体的某些局部、梦境当中或者情绪上面就会出问题。虽然间隔死亡时间有时长一点有时短一点，但都是死亡的征兆。

深层次的密气是指精神的运动。虽然阿赖耶识没有很明显的运动，但从阿赖耶识上面产生的精神却有着明显的波动：诞生、延续与灭亡，这种波动也叫气。

气还可以分为两种，业气与智慧气。

业气是指普通人的呼吸。有了呼吸的气流以后，就会让我们产生各种各样的烦恼或念头：善的念头、恶的念头、无记的念头，所

有念头都与呼吸有着密切的内在关系，所以称之为业气。

智慧气也叫做智气，也即气（呼吸）当中产生智慧的那一部分。

4. 脉

密法认为，在人体的脉当中，中脉是最关键的，其次是左脉与右脉，以及从三脉当中衍生出来的七万二千根大小不同的与修行相关的脉，另外还有一些与修行没有太大关系的脉。然后是脉轮——分别位于头顶、喉间、心间、脐部与密处等等。按照不同的续部有五种脉轮、六种脉轮与七种脉轮等说法。

中脉分三种：存在中脉、法性中脉与胜义中脉。

存在中脉：意即客观存在的中脉。

为什么说它客观存在呢？密法讲得很清楚，它是一种属于光的物质，所以在破瓦法等很多修法中，都会将中脉观想为一根明亮的管子。但这种物质不是类似于构造出人体的血肉骨骼之类的物质，医生的手术刀无法接触到，X光等等也无法看到。

法性中脉：即位于存在中脉里面的一根更细微的光构成的中脉。也是修行人修行的真实对境。

法性中脉具备四种特点：第一种，不占据空间；第二种，是一种光；第三种，当人活着的时候，由于气、脉、明点都具足，那时它也存在，不是不存在（非无）；第四种，当人死亡之后，人的气、脉、明点解散消亡，它也就消失无踪了，所以它也不是有（非有）。

此处所说的光并不是物理学中所讲的可见光、不可见光等等，在任何一个光谱上都找不到它的位置。纵然目前的医学与科技已经十分发达，在人体结构、细胞学等很多领域都有了长足的进步，但迄今为止，不要说中脉等深层次的结构，连大脑的奥秘目前的科技都没有探索清楚。我们不能愚蠢地认为，凡是光，就必须包含于目

前科学已经发现的光的种类当中；凡是物质，就必须肉眼能看见。

胜义中脉：胜义中脉实际上不是什么物质意义上的脉，而是心的本性。中观称之为空性，三转法轮称之为如来藏光明，密法称之为中脉。

为什么称此三者叫中脉呢？首先，因为存在中脉位于身体的正中，所以叫做中脉；而法性中脉处于存在中脉当中，故也叫做中脉；胜义中脉则因为不堕有无、常断等任何边际，故而称为中脉。

脉轮在密法的很多书里讲得很清楚，故此处暂时不介绍。

5. 明点

胜义明点：明点以一个圆圈表示，象征远离一切边际。因为圆圈不像三角形、四方形、五角形等有棱有角、有边际的形状，它完全没有任何棱角，借以形容无有戏论，远离边际的心的本性如来藏光明，这叫做胜义明点。

气当中的部分智气，中脉里面的胜义中脉，以及明点当中的胜义明点，都是指光明如来藏，所以最深层次的气、脉、明点都是指万法之源光明如来藏，所有气、脉、明点的源头都是光明如来藏。从光明如来藏当中，产生了气、脉、明点、佛的刹土与不清净的轮回。

世俗明点：在人的脉轮当中，有很多明点。这些明点是维持人的生命、健康、思维等一切的基础。

在法性中脉的心口位置有一个明点，称为五聚精华明点。五种精华是指地、水、风、火、空五种精华。在五种精华的中间，是心的精华——如来藏。

气、脉、明点都是组成人体的重要部分，所有气、脉、明点的本质，都是光明如来藏。

（二）圆满次第的修法

当生起次第修法十分成熟以后，就变成了圆满次第修法，故生起次第相当于圆满次第的前行。在密宗的资粮道阶段，一般主修生起次第；到加行道的时候，才开始修圆满次第。

具体修法在密法里面已经讲了很多，故此处无需多讲。

简单地说，从医学（无论藏医、西医还是中医）的角度来说，我们是通过肺、气管、鼻孔和嘴巴来呼吸的。密法认为，除了平时的呼吸之外，当左右二脉中的呼吸还没有进入中脉，尚在左右两脉当中运转的时候，这时的呼吸叫做业气。业气会让我们产生层出不穷的杂念，心就无法安静下来。欲界众生在没有修任何禅定的时候，杂念和业气始终存在。

在小乘与外道的禅定中，气与心也有着密切关系。外道修禅定修到四禅的时候，因为杂念不存在了，呼吸也就不存在了，那时不是以呼吸来维持生命，而是借用禅定的力量来维持生命的。

噶举派的那若六法、格鲁派的密集金刚五次第、觉囊派时轮金刚的六金刚瑜伽以及宁玛巴的阿努瑜伽的修法，都属于有相圆满次第，也即气、脉、明点的修法。这些修法虽然有些细节上的差异，但绝大部分是一样的。

通过这些修法，就能令左右二脉当中的气进入中脉，从而变成智气。当业气减少或者消失以后，杂念随即消失，取而代之的是智慧。因为气和意识消失于中脉的时候，自然就会显现出光明。

另外，左右气在以下三种情况下也会进入中脉。第一，是在福德资粮增长到一定程度，也即显宗一地的时候。虽然没有修过气、脉、明点的修法，但因长劫积累资粮的功德，左右二气也会进入中脉从而证悟空性；第二，是人进入深度睡眠的时候，所以修行人能体验

到梦光明，但没有训练与修证的人却感觉不到；第三，就是死亡的时候。虽然没有修气、脉、明点，但亡者的业气进入中脉的程度却很深，远远超过了睡眠时的状态，所以中阴阶段不仅会出现光明，还会显现佛的坛城。

其实，从醒觉到睡眠再到做梦的过程，与从死亡到昏迷再到中阴身的过程几乎一样。睡眠的时候感觉不到梦光明，死的时候也同样会感觉不到基光明、忿怒本尊和寂静本尊。

这些都是生命活动的历程与规律。内在与外在的所有物质都有一定的自然活动规律，就像天体也有各种活动，如大爆炸、星球的形成、星球的合并、星球的解散、星云的形成等等一样。

但对修行人来说，心的活动规律却是非常重要的契机，通过修行、训练，就能感受、接触到光明。这与显宗行人历经三个无数大劫（阿僧祇劫），积累无量福慧资粮的最终目的完全一致，显密所有的修法都是为了这一目的。但修圆满次第还是需要花费很大力气，只有肯下功夫的精进者才能成就。

（三）圆满次第的原理

我们一般认为，中脉就像一根竹竿，而气就是我们的呼吸，呼吸的气流进入像竹竿或塑料管、钢管一样的中脉，怎么可能证悟空性呢？

其实，在观想中脉的时候，有时会观想一根大小比较正常的中脉；有时又会将中脉观想得异乎寻常地大。这样观想以后，就能让气流入中脉，其中最关键的核心，是让刹那变换、永不消停的胡思乱想、意识杂念、思维活动融入法性中脉和胜义中脉；心的本性光明如来藏当中，使心的本性光明显现出来。这就是登地菩萨证悟的根本慧定。

四依法关于“依智不依识”的章节中也讲过，如果意识活动不停下来，就会覆盖心的本性，使我们永远无法得见其本来面目。只有第六意识或八识的活动完全停止以后，才有机会真正接触到心的本性。

原理就是这样，但显宗却没有这样的方法。密法虽然有方法，然而也有一些危险，如果气没有融入法性中脉而流入了存在中脉（也即命脉），人的精神就会出问题，就会发疯。但如果气进入了法性中脉，则不仅人的精神不会出问题，还能“激活”法性中脉中间的五聚精华明点，从而显现出各种各样的佛刹。

现在我们看不见任何清净刹土功德的主要障碍，就是因为有意识（不仅指第六意识，包括所有的八识。）的存在。中阴身能看见佛刹的原因，就是意识活动在短暂的时间当中完全停止了。在意识停止以后，就没有任何障蔽的覆盖，从光明如来藏当中放射出来的佛刹自然会显现出来。

另外，在证悟大圆满并安住于大圆满境界的时候，也可以看见佛的刹土、坛城，这时所见的与中阴时看到的完全一样。不是眼睛看见，而是修行人自己能感知，就像禅宗说的“如人饮水，冷暖自知”，这一切都是心的本性当中散发出来的现象。对修大圆满的人来说，这就像吃饭可以填饱肚子一样真实可靠而又稀松平常；但对不修行的人来说，就显得荒诞不经且玄而又玄。

《大乘入楞伽经》云：“如来藏本性清净，常恒不断无有变易，具三十二相，在于一切众生身中。”很多其它大乘显宗经典中也有类似说法。众生心里怎么会存在三十二相？难道在众生心里还有佛的身体吗？并非如此，因为众生心的本体是光明如来藏，光明如来藏虽然没有任何形状、颜色，但从光明如来藏当中，可以放射出佛的坛城。

显宗行人要抵达这个境界，首先要学很多理论上的逻辑推理，用以推翻自己原有的错误观念，从而说服自己接受空性的观念。之

后在多生累劫中精进闻思修行，积累六度等福慧资粮，这样才能探得清净坛城之堂奥。

密法的圆满次第修法，是强制性地停止意识活动，通过观想气进入中脉，使意识无力维持，继而显现出心的本性。另外，密宗大圆满不用修气、脉、明点，也不需要逻辑推理，在菩提心等福慧资粮足够的情况下，依靠金刚上师的加持与窍诀，也能让意识活动停止下来，从而证悟空性。

当然，如果没有窍诀，那肯定不行。普通人每天晚上进入深度睡眠的时候，意识活动也会适当停止一部分，但只是停止而已，不但无法证悟心的本性，连普通的知觉都没有，完全是处于昏迷状态的。

禅宗有顿门与渐门的修法，其中顿门的证悟方法有点像大圆满或大手印修法，不需要逻辑推理，也不需要气、脉、明点的修法，就是什么也不想，让心安静下来，通过寂止的修法并依靠上师的窍诀，最后就能证悟。

贪、嗔、痴等粗大烦恼，可以通过修白骨观、慈悲心来解决，但最细微的阿赖耶识却很难停止。就像墙壁坍塌，墙上的图像也将一并销毁一样，一旦阿赖耶识彻底停止，则阿赖耶识上面储存的一切有漏的善与不善也将化为乌有。

气、脉、明点的修法很复杂，修起来有一定的难度，最适合我们的，应该是无相圆满次第。

无相圆满次第就是大圆满，但修大圆满也需要自身修加行的前提，以及有修证的标准具德金刚上师的加持。

另外还有一个密宗特有的金刚身修法：就是我们现在的肉身转化为金刚身，也叫幻化身，非为实有，是如幻如梦的身体。

从空性的角度来讲，凡夫地的时候，一切都是实有的现象；资粮道的时候，空性还停留在理论的层面；加行道的时候，就能感受

到模模糊糊的空性；证悟一地以后，才能接触到真正的空性。

从现象的角度来讲，凡夫地的时候，一切显现都是不清净的；资粮道修生起次第的时候，清净现象是通过看佛像之后观想起来的，是一种幻觉，属于幻化身的初级幻觉阶段，还非常不成熟、不自然，只是凡夫的不净幻觉和最后真正的心的现象之间一种连接的媒介而已；加行道修圆满次第的气、脉、明点时，当气进入中脉之际，会出现很多平时看不到的现象，若能把这些现象观想为佛的刹土，把自身观想为金刚萨埵等本尊，则立即就会显现出来。而且这个现象也非常稳定，不像生起次第的境界那样模糊不定，但这也是气的作用，是故意观想、造作出来的，不是真正的佛。中阴与修大圆满托噶修法时显现出来的佛身，才是真正的金刚身，其中没有任何造作，是自然显现出来的光明如来藏的现象。其中除了五方佛的刹土以外，不存在任何其他不清净以及造作的清净现象。

简言之，从空性而言，资粮道、加行道与见道越来越接近于心的本性；清净的现象也是一步步从造作逐渐到不造作，最后真正显现出佛的刹土。当只剩下佛的刹土，所有不清净与造作的清净都消失以后，就彻底地成佛了，这就是现前佛的报身。

显宗没有这样的报身修法。显宗认为，智慧资粮可以得到佛的法身，福德资粮可以产生佛的报身。但究竟怎么样得到，具体的修法就很抽象了。而密法却讲得非常具体，包括精神的净化与身体的净化都有相应的修法。

（四）圆满次第的结果

圆满次第的结果是成佛。如果没有圆满次第的帮助，修单纯的生起次第，只能得到世间的成就。只有生圆双运的生起次第，才能成就佛的果位。要得到出世间的成就，必须依靠圆满次第。

虽然有些密宗续部中说，显密的佛也有差别，但这只是一种说法而已，实际上显宗的佛与密宗的佛在果位上没有什么差别，通过显宗修法成佛了，则在密宗里面也是成佛；通过密宗修法成佛，也就成为显宗的佛。本来烦恼障和所知障的本质就是意识，当八识的活动都停止以后，烦恼障和所知障当然也从根本上断除了，谁都承认，断除烦恼障与所知障就是成佛。

以上最关键的内容，是圆满次第的原理。懂得原理以后，就有修法的信心，最后才能证悟空性，现前佛地。

四、结尾

想修法的忙碌的现代人，最好还是修学宁玛巴的大圆满。大圆满虽然是上等根机的修法，但我们也可以把自己提升、升级为上等根机。提升的方法，就是修加行。通过闻思与修加行的训练与培养，即使原来什么也不懂，不要说出离心、菩提心，甚至连因果概念都没有的人，也可以变为上等根机。加行修成了，有出离心、菩提心，对密法非常有信心，就是上等根机。成为上等根机以后，就有修成大圆满的希望。能不能成为上等根机，主动权掌握在自己手里。但在没有成为法器之前过早修大圆满，则不但没有什么利益，而且会有退转的危险，所以首先还是要踏踏实实地修加行。

最后，想学密的人一定要阅读正规的密宗典籍，并且需要金刚上师的解释和指导，否则不可能精通其真实内容。更不能自己看书擅自修密，这样一定会出问题。只有受灌顶、得传承以后，才有资格修密法。