

浅谈生起次第



须得受过密法灌顶，方能阅读此文。

所有密宗修法，可以归纳为两种：生起次第和圆满次第。

生起次第的修法主要是通过观想佛菩萨、佛的坛城等等，从而清净现象。圆满次第的修法主要是通过气脉明点等修法证悟空性。生起次第和圆满次第双运的修法，是将本尊观想为如幻如梦的修法。本来修行的次第应该是先修生起次第，后修圆满次第，但在生圆双运的修法中就没有这样的次第先后差别。从现象的角度来说，是生起次第；如幻如梦的空性，也就是圆满次第。

一、宣讲的必要

末法时代的修行人，总会出现各种各样的问题。比如不注重观想、念诵、正知正见等密法成就的基础，反而不亦乐乎地忙碌于一些形式上的坛城、仪轨、供品、金刚舞等等，这样修行的效果不可能明显，四种事业也不可能完成。

无论是寂静本尊还是忿怒本尊，任何一个本尊修法都离不开生起次第。不会修生起次第，就无法修本尊法。虽然真正的闭关修法

是把整个加行修法修完以后才可以修，其过程也非常讲究，包括闭关时间、闭关地点、闭关方式、出关时间、出关方式等等，都有很多繁复的要求。但我们暂时还不需要了解得这么详细，因为很多人还没有修加行，尽管某些人修了一遍，然而质量还不是很到位，所以还不需要修这些修法。但观想的方法很重要，如果观想不清楚，整个修行的效果就会受到影响。在修本尊修法之前的加行阶段，比如修皈依的修法、金刚萨埵修法和上师瑜伽的时候，也需要这些修法，所以有必要简略地讲一下生起次第的修法。

当然，此处只是粗略地介绍一点生起次第或本尊修法的总体框架，是所有修法都用得上，也应当遵循的次第与准则。欲知详细内容，还是要参看每个修法的法本和仪轨。

二、生起次第的功效

之前介绍的荣森班智达的《证成现象即佛论》，是生起次第的见解。我们首先要知道，万事万物的本质都是佛的坛城。如何显现佛的坛城，怎样落实理论上的见解，就要依靠生起次第的修法。生起次第修法，是强制性地实现“万法是佛的坛城”的最佳方便。

密宗认为，凡夫有两种执著：一个是对现象的执著，也即认为现象本来就不清淨的执著；第二个执著，是不但认为世界不清淨，而且还认为是实有的执著。在第二个执著里面，包含了显宗所讲的“人我执”和“法我执”。

其中第一个执著，可以用生起次第的修法来断除。但仅有修法而没有见解，修行过程中就会产生疑惑：“这样修是不是像小乘的‘白骨观’修法一样，只是在观想以后产生了一种幻觉？”等等，

这样就会对修行造成很大阻碍，所以需要有见解：坚定不移地相信一切现象都是佛的坛城。但仅有见解而不落实到修法上，就永远只是一种理论上的纸上谈兵。即使能接受“万法是佛的坛城”的观点，却永远无法体会万法如何是佛的坛城，所以就需要有修法。

对大多数人而言，只要从生下来到死之间，自己的感官结构不发生意外的变化，我们所感知的世界就会始终如一，所以我们自以为现在感觉到的世界很真实、很稳定，也很不清净。

其实并非如此。先不说宇宙世界到底存不存在，即便存在，如果我们的五种感官不去感受它，则世界对我们也没有任何影响，与不存在是一样的。譬如，假设我们的耳识不去感受声波，那客观上声波是否存在都无所谓。如果感受到了，则在不清净的时候，声音是我们心的现象；在清净的时候，声音就转化成佛的语言。在生起次第修成之后，凡夫所谓稳定的世界就会被彻底颠覆，一切不清净的现象也将荡然无存。在修行者的面前，将会展现出诸佛坛城的景象。从普通人到成佛的过程，实际上也就是识转换为智慧的过程。

通过生起次第的修法，就能现前“万法是佛的坛城”的清净现象，也即显宗八地菩萨出定以后的境界。

三、三种等持

按照宁玛巴续部的说法，生起次第可以分为三种等持（也即三种摩地或禅定）：真如等持、显位等持、因位等持。

通过三种禅定，可以将轮回当中的死亡、中阴以及投胎三个阶段分别转化为佛的法身、报身与化身。佛的三身是果，三种禅定是道，轮回当中的死亡、中阴以及投胎三个阶段是不清净的基。

真如等持：“真如”也即法界、法性、空性、光明。真如三摩地也即修空性。在皈依、发心、祈祷上师等入坐前的修法全部结束以后，就修真如等持。如果是证悟者，就安住在证悟的状态当中，时间不需要很长。如果是没有证悟的人，就要坚信万法皆为空性，这可以说是相似的真如三摩地，不是真实的，与真实的三摩地有点接近、相似而已。

通过真如禅定，就能把死亡转化或清净为法身，这是密法特有的修法。虽然显宗也有空性修法，但因为没有密宗的见解，所以就不存在清净的作用，而只能断除烦恼而已。真如禅定的另一个作用，是断除常见。因为接下来要修的所有佛的坛城也都是空性，不存在常住不灭实有的法，所以真如三摩地能断除常见。

显位等持：“显位”也即现象，主要指的是大悲心。在真如等持修完以后，就针对没有证悟真如的众生修大悲心，时间不需要很长。

显位等持的一个作用，是把轮回当中的中阴身转化或清净为佛的报身。虽然显宗也修大悲心，却没有这种清净的作用，因为显宗缺乏众生即佛的见解。显位等持的另外一个作用，是能断除断见。

证悟者在不离证悟境界的状态中修大悲心、大慈心，就是现空双运、如梦如幻的慈悲心，再加上密法的见解，就能起到转换或清净的作用。

如果没有前两个禅定，在修忿怒本尊的时候，因为不知道忿怒本尊是空性，对忿怒本尊有执著，再加上没有慈悲心，这种人死的时候心里如果有邪见或颠倒的发愿，下一世就有可能变成有神通的魔王、恶鬼等等，对众生造成极大的伤害，所以这两个禅定是不可或缺的。如果所有的生起次第都围绕这两个框架去修，就不会有任何差错，因为它的基础是空性和悲心。

离开了空性和悲心的观想外道也有，而且外道的很多观想也是

很厉害的，只是不能解脱而已。换言之，在对空性没有概念也没有慈悲心的基础上修本尊，不会得到任何出世间的成就。

因位等持：真正的成佛，叫做果位。现在我们还没有成佛，故称为因位。虽然实际上万法就是佛的坛城，因和果不可分开，但在表面或显现上，还是有一个因和果的差别。

因位等持涵盖的范围很广，包括所有忿怒、寂静本尊的观想。

四、四种瑜伽

登地菩萨行持布施、持戒、忍辱等六波罗蜜多，完成不可思议的度化众生事业，甚至包括清净自己的罪业等等，都是通过禅定的力量来完成的，不是像我们现在这样通过语言去演说佛法，通过身体的勤作去完成利生事业，累得精疲力尽，所起的作用却十分渺小。

人的身体、语言、精神以及活动四者，包含了人的一切。同样，佛的身体、语言、智慧以及度化众生的事业四者，也包含了佛的一切。除了密法以外，显宗也承认，最终众生的身体可以成为佛的身体，众生的语言可以成为佛的语言，众生有漏的心可以成为佛的智慧，众生的活动，可以成为度化众生的事业，但显宗却没有讲具体的转换方法。而在密法里面，却有很多度化众生的善巧方便，通过密宗独有的四种瑜伽，就能把众生的身、语、意、活动，转换为佛的身、语、意、事业。

（一）佛的身瑜伽

身瑜伽也即观想佛的身像与坛城。通过观想，就可以把众生的身体转换、显现或者清净为身体的本来面目——佛身。

多数人会受到两个问题的困扰，一个是观想不清楚；第二是打坐的时候心静不下来。

心静不下来，需要修寂止的修法。观想不清楚，则是因为观想的修行不到位或不懂观想方法和技巧。在《慧灯之光》肆的“金刚萨埵修法”当中，曾简单地讲过这个方法，下面再有针对性地强调一遍。

刚开始修生起次第的时候，需要一个外在的对境，如果没有这个因素，纯粹依靠内心去想象，只有上等根机的修行人能做到，其他人很难凭空臆想出佛菩萨的形象。

但目前的现状是，无论根机如何，所有人都是按照上等根机的观想方式在修，根本不依靠任何外缘，所以结果肯定会失败。

此处所说的外在对境就是唐卡。修金刚萨埵修法需要金刚萨埵的唐卡，修文殊菩萨的修法需要文殊菩萨的唐卡……先看唐卡，然后不看唐卡凭记忆观修，最后把唐卡中的佛像迁移到自己身上，也即把自己的身体观想为本尊，这样一步一步地修。

观想用唐卡中的佛像尺寸，一定要符合《造像度量经》中所规定的标准。另外，观想用唐卡与普通唐卡的构图也有所不同。普通唐卡除了中间的主尊之外，周边还有很多传承上师、佛菩萨、供品等等；观想用的唐卡就只允许有中间的主尊，而不能有太多干扰视线的图案。在准备好唐卡之后，还要经过开光，这样才可以用于观修。

具体修的时候，先将唐卡挂在采光比较好的地方，既不能因逆光而过暗，也不能因光线直射而过亮，并在唐卡前供一些简单的供品，然后在唐卡前面以毗卢七法坐姿坐下来，再全神贯注、目不转睛地凝视唐卡。首先观看唐卡的整体，然后观看佛像的细节：面部、身体（左手、右手、左腿、右腿）、首饰、衣服等等。自己感觉比较熟悉的时候，就把眼睛闭上，看能不能在眼前显现出刚才所观想

的佛像。如果能观想，就尽量闭着眼睛观想；如果还不能观想，就要睁开眼睛继续观看唐卡。

观想细节有三种方法：

第一种，是上等根机的观想方法。不需要任何外在因素，只是心里直接观想。比如观想忿怒金刚额头上的第三只眼睛时，心里一下子就能非常清楚地观想出来。

第二种，是中等根机的观想方法。观想的时候，不是依靠唐卡，而是依靠自己的声音、语言来观想，嘴里念念有词地提醒自己：佛的眼睛有五种颜色，中间的瞳孔很黑，然后是白色，最后是红色等等，不一定要什么仪轨，就是用普通的语言也可以，边说边观想。就像观想时念仪轨所起的作用一样，仅念不观没有用，仅观不念也很难。念的速度一定要慢。

第三种，是下等根机的观想方法。需要借助观想部分的细节图。比如给佛像的眼睛拍照或扫描后放大，之后打印成观想用的图片。然后按照前面观想整体的方式反复训练。

真正修生起次第的人就是这样观想的，而不是像我们一样，观想的时候只能想出一个模糊而大致的形象。

开始的时候，睁开眼睛看佛像的时间要长，闭上眼睛观想的时间要短，之后慢慢延长闭眼观修的时间。按照以前修行人的惯例，如果一天修四座，则白天的两座是借助阳光观看佛像与闭眼观想交替进行；清晨与晚上的两座因为光线太暗，故只能闭着眼睛观想。现在不一样了，即使是夜晚，灯光也很亮的，所以我想白天晚上都一样，应该可以随意安排。

如果观想的时候，有些地方比较清楚，有些地方比较模糊，就要反复观看模糊的部分。如果观想的佛像和显现的佛像不一致：观想一个坐着的佛像，闭着眼睛显现出来的却是站立的佛像；或者观

想一个芝麻大小的佛像却显现出一个很大的佛像；观想一个彩色的佛像，闭着眼睛观想出来的却是黑白的佛像等等，还是要反复、认真地观看佛像，之后观想变形等问题都能迎刃而解。

在观想清楚以后，为了锻炼禅定功夫，还需要观想佛像的行、住、坐、卧等各种姿态，或者将佛像观为一座山那么雄伟或一粒芝麻那么微小等等，如果能达到观想自如的境界，就算达到观想标准了。

观想佛像是基础的观想，接下来是将自己的眼睛观想为前面所观佛的眼睛，把自己的手观想为前面所观佛的手，然后把身体的每一个地方都逐一观想为佛身的一部分，最后就能逐渐消除自身不清净的执著，继而为佛的形象所代替。修行非常好的人修六个月以后，就能感觉到自己身上的变化，比如感觉自己带着五佛冠等等。如果坚守阵地继续修行，就可以在自己头上摸到五佛冠；再乘胜追击继续观修，就能看见自己的身体完全是本尊的身体（当然，别人是看不见的），这样生起次第就算修成了。

如果是认真、精进、根机成熟的修行人，六个月就可以达到这个标准。还有一些续部认为，根机上乘的人修三天，中等根机的修七天，下等根机的修一个月就可以修成。但我们中的绝大多数人不要说下等根机的一个月，即使六个月都不一定能观想得很清楚。对上班族而言就很难了，本来每天就只有一两个小时的打坐时间，如果再有点事耽误了，就需要更长的时间了。

在生起次第修成之后，即使能观想出一切都是清净的，但在不打坐的时候，一切现象仍将恢复原状，回到不清净的状态。随着修行的日益增上，世界也慢慢开始变得越发清净，在证悟八地以后，清净的现象将如日常生活当中的现象一样稳定，那时就算开始看到世界的真正面目了。

修成生起次第之后，定中与八地菩萨所见到的境界是一样的，

自己的身体、周边的世界都是清净的现象。因为在短短的时间当中，就能显现出“万法是佛的坛城”，所以称生起次第为强制性显现清净的方便法门。但强制也是需要条件和基础的，那就是外加行、内加行以及其他的密宗修法。根机上下的划分不是依靠种族、学问等等，而是加行的基础，如果没有修加行，生起次第是无法成就的。

因为密宗有很多简单实用的方便法门，比如通过生起次第的修法，可以快速而简易地达到显宗八地的境界，故而将密宗称为“方便乘”。

显宗和外密有时候也会讲一些观想方法，比如念释迦佛仪轨的时候观想释迦牟尼佛，念阿弥陀佛的时候观想阿弥陀佛等等，但因为显宗和外密的观想没有上述要点，见解还没有达到上述地步，故不能成为内密的生起次第修法，也达不到生起次第的三个结果。

（二）佛的语瑜伽

语瑜伽就是通过念诵，从而将不清净的语言转换为佛的语言。

真正胜义谛的咒，不是声音、文字、语言与符号，而是心的本性光明如来藏。我们平时念诵的咒语，比如金刚萨埵的心咒“嗡班杂儿萨埵吽”，也有六种不同级别的认识。我们目前的认识是其中最低的，认为咒语的本质就是人的语言、声音，咒语与平时说话、唱歌的区别只是有没有加持，有没有消除障碍、得到成就的力量而已，但本质都是自己的声音。最高层次的认识，是了知“嗡班杂儿萨埵吽”这个咒语就是金刚萨埵，金刚萨埵佛尊与我们念出来的声音“嗡班杂儿萨埵吽”完全是等同一体的。

很多人在看到金刚萨埵佛像的时候，会认为佛像很有功德，应该恭敬顶礼，但却认为咒语是自己发出来的声音，没什么值得恭敬的，这种观点是错误的。本来金刚萨埵佛像也是画匠用矿物等颜料画出

来的图像，也是有漏的，它与动物图像的差别只是加持作用的不同，但本质上没有差别，都是图画。因为我们把金刚萨埵佛像当作有加持力的佛像来看待，所以佛像才能对我们起作用；如果我们把佛像看得和动物画像一样，则即使是佛像也不会起什么加持的作用。

其实，墙上画的金刚萨埵像是我们的眼睛看到的，当我们的眼识感受到金刚萨埵像的时候，金刚萨埵像实际上就是我自己的眼识，也即心的现象。同样，念“嗡班杂儿萨埵吽”的声音，是我们的耳根所感受到的对境，是我们的耳识，也同样是心的现象。也即是说，眼识所见的本尊与口中所念的心咒都是佛智的现象，一个是通过声音的形式表现出来，另外一个是以图像的形式出现，实际上二者完全等同，没有任何差别。如果我们能了知咒语和佛像平等一味的道理，咒语才能发挥应有的作用。

密法更进一步地认为，念咒与说话的本质都是佛的语言，是因为我们认识上的偏差，才导致了念咒有功德，说话没有功德。因为我们还没有意识到语言的本质就是佛的语言，还没有这样的见解，故而不认为语言有功德。在证悟以后，就能通达咒语和平常说话都是一味一体的平等法界，那时说话与念咒就能起到同样的作用了。不过，在没有证悟之前，虽然一切物质都是空性，但空性对我们还是起不到任何作用。

对咒语的认识非常重要，如果对咒语没有一个正确的认识，则即使喊破喉咙念再多的咒语，也只能减少语言所造的罪业，而不能得到任何成就。只要有了上述见解，通过念咒来减轻罪业、增长福报、证悟智慧等等的效果就大不相同了。

关于咒语的其余四种认识，可以参阅麦彭仁波切的《大幻化网总说光明藏》。

虔诚而修行精进的人努力修持金刚萨埵修法，就很可能真实

看到金刚萨埵本尊。无论是在藏区、内地，从无以计数的修行人传记当中，也能看到很多亲见文殊菩萨、观世音菩萨、金刚萨埵等佛菩萨，修行人与佛菩萨之间可以像人与人之间对话那样的公案。

念诵咒语的方法，在密法中有很多细节上的讲究，其中最起码的要求如下：

1. 观想

修金刚萨埵的时候，要把自己观想为金刚萨埵，并坚信自己就是金刚萨埵。

麦彭仁波切在《定解宝灯论》里讲过，如果在见解上认为自己不是金刚萨埵，修行的时候却把自己强迫地观成金刚萨埵，则见解与修行、理论与实践就相互矛盾了，这样修法不会有什么好结果。

多数的观想，是将自己的心脏观想为莲花，然后观想在心间正中位置有平面的日月轮，日月轮上观想站立的本尊法器，比如文殊菩萨就是宝剑，金刚萨埵就是金刚杵等等。金刚杵的里面是空心的，在空心当中，又观想更小的日月轮，其上为种子咒等等。还有些观想，是诸如把自己观想为观音菩萨，然后在观音菩萨心口观想一个很小的阿弥陀佛，在阿弥陀佛心口又观想法器，在法器里面观想咒语，这称为三层萨埵。其中的观音菩萨叫做本尊，心口的阿弥陀佛叫做智慧本尊，中间的种子咒叫做禅定萨埵。最外面的观世音菩萨象征佛身，智慧菩萨、阿弥陀佛象征佛语，种子咒象征佛意，这样佛的身语意都一并具备了。观想越细越复杂，注意力就越能集中，所以有这样观想的必要。

而加行里面的修法却没有这样复杂，比如金刚萨埵修法，就只是在金刚萨埵心口观想月轮，月轮上面观想咒文，而没有观想第二个本尊和金刚杵等等，虽然不同修法有不同的观想，但最终意义都是一样的。

密法从来是依义不依语的，所以种子字也不需要观想为梵文字体，而可以观想藏文。本来观想为汉字也应该可以，只要有确定统一的汉文用词就行，但先暂时观想藏文会方便一些，因为目前诸如百字明之类的咒语藏文有固定的用词。

很多人认为，梵文是佛教的文字。其实并非如此，梵文最早是外道的文字，外道认为梵文是梵天创造的，就像很多宗教认为世界是创世主创造的一样，所以称之为梵文。其实梵文也不是梵天创造的，有一种说法是来源于西亚的阿拉马（Aramaean）文字。

观想种子字的时候，简短的咒语只需观想排成一圈就可以；如果字比较多，像百字明等等，就要多观想几圈。观想的时候，首先要把藏文的种子字画下来放在前面观看，当每一个字都能得心应手地观想时，就可以进行下一步的观想。

很多观想的种子字是要旋转的，有些是往右旋转，有些是往左旋转。往右转的观想字面朝外旋转，这样从外面看可以根据文字旋转的顺序念诵；往左旋转的种子字，则观想字面朝里，这样中间的人也可以根据文字旋转的顺序念诵咒语。一般来说，佛父的种子字是往右旋，佛母的种子字是往左旋，但也有一些例外。

刚开始观想时，每个种子字都站在月轮上面，观想旋转的时候，所有种子字都要离开月轮上升悬浮于空中，并发出与修法相应的颜色形状的光芒。首先旋转的不是种子字，而是种子字的光芒，之后才是种子字旋转。也不是所有的字都要旋转，比如金刚萨埵百字明就是不旋转的。旋转的时候，首先是慢慢旋转，之后越来越快，这样禅定的能力就可以锻炼出来。

打坐念咒时，三分之二的的时间用于观想，剩下来三分之一的的时间用于念咒。

2. 念诵方法

观想完了以后，就是念咒。念咒的声音既不能太快，也不能太慢；既不能很强，也不能很弱。正规的念咒要求非常严格——念咒的时候不能咳嗽、吐痰、走动等等，否则须扣掉相应的咒语数量。在所有的过失中，说话是最严重，所以念咒时最好能止语。

平时我们那种既没有观想，也没有按照要求，边说话边念咒，边吃东西边念咒的所谓修行是十分不如法的，充其量只能起到减轻一些语造罪业的作用。

在修正规本尊法的时候，念珠也有很多要求：念珠开光以后，不能离开体温，一直都挂在脖子上；不能让不学密的人看见或摸到佛珠；不能放在不清净的地方等等。佛珠的颜色、材料也有很多讲究。另外，在不念咒的时候，不能随意将念珠作为计数工具，否则念珠就会失去加持力。

我们平时念咒，就用菩提子念珠比较好。现在很多人爱用计数器代替念珠，但除非是因为环境特殊，实在不方便带念珠才不得已而为之，否则最好还是用佛珠计数。我们不能认为，念珠仅仅是一种计数工具，其实，如果念珠用得比较如法，咒语的功德会成倍地增长。

正规修本尊法期间，不能做任何事情的，即使讲经说法等利益众生的行为都要停下来，否则会有影响。当然，平时开法会、修加行时候的念咒要求就没有这么严格了。

念咒的时候，饮食也有很多讲究，不能吃大蒜、葱、动物舌头等等。若能严格按照要求去做，出定的时候一定会有不同程度的成就，但究竟能达到什么程度，还是要看自己的根机、精进程度等等。

最简单的观想，是在念金刚萨埵心咒的时候，把金刚萨埵心咒当作祈请金刚萨埵的语言，就像现实生活中呼唤一个人的名字一样，

如果足够虔诚，则即使没有什么正知正见，也能见到金刚萨埵，得到金刚萨埵的加持。

3. 念咒标准

念咒有三种标准。第一个标准在数目上没有要求，只要能够亲自见到本尊或是在梦里出现一些验相，就证明念咒效果达到了一定程度；第二个标准就是数目，要完成修法仪轨要求的数目。数目的规定是根据音节的多少来确定的。每增加一个音节，就需要增念十万遍。比如，金刚萨埵主尊心咒“嗡班杂儿萨埵吽”有六个音节，总共就要念诵六十万遍，另外还要再加上一万的补充。每个修法都有数目上的要求，达到念诵数目以后，即使没有感觉到什么特殊的加持，但也算是达到了一个标准；第三个标准是时间，即使没有感觉到特别的加持，也没有完成多少数量，但在修法规定的时间内认真地按照要求念诵了心咒，也算完成了一个标准。

4. 最终结果

每个修法都有不同的成就，成就一般自己能感觉到，自己感觉到以后，本尊修法就算是告一段落了。

（三）佛的意瑜伽

修生起次第的时候，无论是观想、念诵还是发光等任何时候，一定要知道，无论是声音还是坛城，都是空性，都是自心的现象，一切都是光明空性的投影。最后生起次第修完以后，整个佛的坛城又要融入法界，那时也要修空性，从头到尾都不能离开证悟空性的境界，这就是佛的意瑜伽。

通过修光明空性的意瑜伽，就能将我们有漏、有贪嗔痴烦恼的不清净的心，转换为佛的智慧。

（四）佛的事业瑜伽

事业瑜伽就是通过咒文发光，从而完成佛陀转法轮度化众生的四种事业。

比如在金刚萨埵修法中，观想金刚萨埵心咒发光，光的上端为琳琅满目的供品，供养十方诸佛菩萨，光收摄的时候，得到十方诸佛菩萨的加持；然后心咒又发光向下照射六道众生，尤其是三恶道的众生，从而消除恶趣众生的痛苦等等，这些就是佛的事业。

日常生活当中的活动，可以通过事业瑜伽转化为佛的事业。

在金刚萨埵修法的整个仪轨中，四个瑜伽的内容都包含了：先是观想金刚萨埵，然后观想咒轮念诵百字明，再后是发光等等，因为这个修法属于加行，没有特别强调空性，但是实际上空性境界也是需要的。

很多人经常问：“我该修什么本尊？我的本尊是什么？……”其实，如果不懂生起次第的修法，根本无法修本尊；如果修法不到位，也起不到什么作用。如果前面的加行修得不错，并认真修持生起次第，修本尊也可以得到一些成就。

如果没有四个瑜伽的概念，修本尊就不是十分理想，大家应该尽力而为。

五、生起次第的三个要点

（一）清晰

所谓清晰，就是观想得非常清楚。尽管在别人看来，自己还是过去的自己，但自己的眼、耳、鼻、舌、身都能感觉到自身是佛的身体，

周围是佛的刹土，就像之前肉眼所见的自己与世界一样清楚。

生起次第所应达到的最低限度是观想非常清楚。如果这个标准都没有达到，就无法获得密法所讲的各种悉地或成就。

（二）稳定

所谓稳定，就是要有极其稳定的见解：“我就是金刚萨埵”等等，如果没有见解，就无法断除我执。因为过去我们会将五蕴的总合执著为“我”，现在这种执著消失了，取而代之的是本尊的身体，所以要坚定地认为“我不是众生，我就是金刚萨埵”等等，通过这样的修行，就能断除“人我执”。

（三）清净

所谓清净，就是要懂得本尊所带首饰、法器的象征意义。为什么叫“清净”呢？因为实际上这些现象都是不存在的，只是为了象征佛的功德，所以才从法界中显现出这样的佛像。佛的身色，佛身上的每一件首饰、法器，都有不同的象征意义。

简而言之，无论是寂静还是忿怒坛城，都离不开大空性光明如来藏，都是光明如来藏的一种现象，光明如来藏是它的本体，这就是最简单的清净观。清净观能断除“法我执”：对佛刹、宫殿、坛城的执著。如果对佛的坛城有执著，也是解脱的阻碍。所以要知道，坛城也不是真实存在的，而是从空性和光明如来藏当中显现出来的。

六、生起次第的三个结果

（一）清净轮回习气

死亡的习气，通过第一个禅定来清净；中阴和阿赖耶识上的习气，通过第二个禅定来清净；除了中阴和死亡以外所有生命的过程，也即从投胎到死亡之间的习气，则通过因位等持来清净。

（二）圆满涅槃的功德

生起次第修到最高境界的时候，就能看见一切都是佛的刹土，这就圆满了佛的涅槃功德。

（三）成为圆满次第成熟的条件

生起次第修完以后，就要修圆满次第。生起次第就像圆满次第的前行，对圆满次第的修法是有帮助的。