

《吉祥时轮心髓十相自在的意义——宝灯论释》

达那纳塔 著 更高尼玛活佛 藏译汉

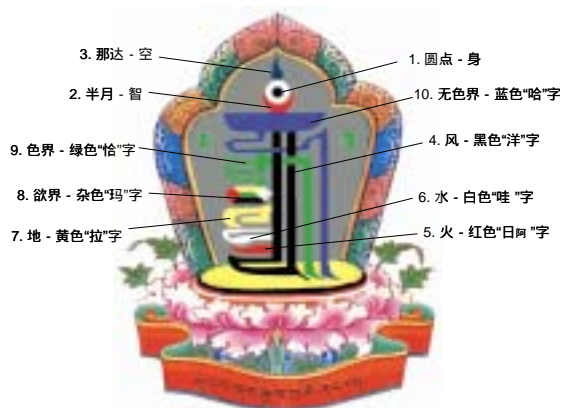
(2005年12月06日于鲁 更尔额拉 整理 时轮网 shilun.net 原载)

敬礼上师吉祥时轮！

此经是无上世尊释迦牟尼佛在具德时轮金刚哲蚌塔内，对以秘密主金刚手菩萨之化身——月贤法王为首的无量人、天、龙等众而作的殊胜言教。为生活在五浊恶世中的众生指明了一条在短暂的一生中成就金刚持果位的道路。

世尊宣讲了吉祥时轮根本续共一万二千，首先讲了佛时轮的心咒十相自在，分为身、智、空、风、火、水、地、器、情、天界十个部分。

- 1) 身：在十相自在图中用圆点表示；
- 2) 智：用半月形太阳表示；
- 3) 空：是自明点至洋字的九个字之自性所归之阿字的本性，用三弯曲那达表示；
- 4) 洋字表风；
- 5) 日阿字表火；
- 6) 哇字表水；
- 7) 拉字表坚固地界；
- 8) 玛字表示器世间；
- 9) 恰字表示有情；
- 10) 哈字表示天界。



金刚身清静，咒生处清静，则变化五大种，使我执解脱。如此圆满正等明觉，无造作之心，使种种虚妄分别皆获解脱。

时轮金刚心咒“哈哈玛拉哇日阿洋”的发音方法之来源：本来“明点”“太阳”“那达”三者亦是十个字当中的字母，在念时轮金刚心咒时亦须包含在其中。所以，念诵“洋”时用鼻音念之则将“明点”之发音包含进来了，又念“洋”字时发音浑厚则将半月形“太阳”之发音包含进来了。又因为“哈哈玛拉哇日阿洋”七个字再加上“明点”“太阳”共九个字，皆由“阿”字所生，所以又包含了“那达”之发音。总

之，虽仅有七个字母，但包含了十个字之发音，且念诵心咒时应将这十个字之自性合一而诵。另外，在《幻化网》续中也详细讲了十相自在的含义，与这里所讲类似。

下面是时轮王白莲花尊者在《无垢光明》续中按外、内、密、秘密四个层次详细讲解的十相自在意义。

表身与智等十个方面时轮心髓十字心咒的意义的讲解分解为：

- (一) 外：在外世间情况的教言
- (二) 内：在金刚身内安住情况的教言
- (三) 密：生起次第与圆满次第本质的教言
- (四) 秘密：果位佛之自性之教言

(一) 在外世间情况的教言：

黑色“洋”字为基风轮的象征。红色“日_阿”字为风轮上面的火轮之象征。白色“哇”字为火轮上面的水轮之象征。黄色“拉”字为水轮上面的地轮之象征。杂色“玛”字是地轮之上须弥山及欲界之象征。绿色“恰”字是色界的象征。蓝色“哈”字是无色界之象征。红色半月形“太阳”是外太阳的象征，蓝色有三弯曲、顶尖伸向上方的“那达”为虚空之象征。

在基位心与本性本无二无别，如火与热不可分离中安住，自十字中生出器世间及诸大种。不净之显现皆由业力及习气生出，彼等可由十地空乐之智之自性清静之。特别应舍去对不净的外器世间之实执，念修十字心咒能使不净之器世间得清静，并获得清静器世间坛城的成就。

(二) 内金刚身自性教言

“洋”字表众生脚心之风界，“日_阿”表小腿之火界，“哇”表膝盖之水界，“拉”字表大腿部之地界，“玛”字表十二关节与身体内部之五界。“恰”字表自喉至额头间之智慧界，“哈”字表头顶虚空界。“太阳”表红色右脉界，“明点”表白色左脉界，“那达”表蓝色中脉界及风。

另外还有一种说法：“洋”字表额轮，“日阿”字表喉轮，“哇”字表心轮，“拉”字表脐轮，“玛”字表身内及大小骨节。“恰”字表密轮，“哈”字表顶轮。“太阳”表右脉，“明点”表左脉。“那达”表中脉。

又心髓十字所生不净蕴界、气脉界等，其自性本空，自脚心风界至头顶虚空界其自性为诸圣尊。“太阳”“明点”“那达”所表示之右、左、中脉，其自性为身金刚、语金刚及意金刚。

心髓十字修习、念诵能使自身蕴界、气脉界等转为佛的身口意及诸圣尊之本性。

又“洋”字能使对风之恐惧与风魔、风病等消除，“日阿”字“哇”字“拉”字“玛”字亦复如是，能使外对大种之恐惧及所形成之魔害、及身内疾病等消除。“恰”字自能除去智界贪欲所生之智障之伤害。“哈”字能除空中之魔害。“太阳”能除女妖、女魔及贪病等。“明点”能除魑魅及男魔、嗔病等。“那达”能除“麻囊”魔及痴病、涎病等。

（三）密生圆二次第之本质之教言

此教言分为两部分：3.1、生起次第之教言；3.2、圆满次第之教言

3.1、生起次第之教言又分为两部分：（1）生起越量宫之教言

（2）所依圣尊之教言。

3.1.1、越量宫之教言

“洋”字表示风界清静而成吉祥时轮意智慧所成之风轮本性。“哇”字表水界清静所成吉祥时轮意智慧所成之水轮本性。“拉”表地界清静所成吉祥时轮意智慧所成之地轮本性。“玛”字表五大界及不净须弥山清静所成吉祥时轮意智慧所成五大及清静须弥山本性。“恰”字表四生（湿生、化生、卵生、胎生）清静之水生莲花。“哈”字表莲花上外月亮清静之清静月轮。“太阳”表月轮之上太阳清静之日轮。“明点”表日轮上之罗睺轮。“那达”为能生坛城上下四面八方虚空法基之表征，是虚空之本性。彼为坛城之下基，为心髓十字之总集。又坛城方面，“洋”字表吉祥时轮意之成所作智所生之风轮，“日阿”字表吉祥时轮意之平等性智所成之火轮。“哇”字表吉祥时轮意之妙观察智所成之水轮，“拉”字表吉祥时轮意之法界体性智所成之地轮。“哈”字表吉祥时轮意之大圆镜智所成

之空轮及金刚杵。“玛”字表五界本自光芒及五色墙壁。“恰”字表吉祥时轮意之乐空之智所成诸圣尊之莲花座。“明点”表吉祥时轮之遍善金刚身。“太阳”表吉祥时轮不坏金刚语。“那达”表吉祥时轮空乐意金刚所成之意坛城本性。

3.1.2、所依圣尊之教授

“洋”字表吉祥时轮本具之能幻化种种之不空成就如来风界 106 圣尊，“日阿”表宝生如来火界 106 圣尊。“哇”字表无量光如来水界 106 圣尊。“拉”字表大日如来地界 106 圣尊。“恰”字表不动如来智慧界 106 圣尊。“哈”字表金刚萨多诸虚空界 106 圣尊。“玛”字表五界自性智慧界总摄之六界主，持金刚及主尊吉祥时轮之本性。“明点”表吉祥时轮智慧身。“太阳”表能生一切语言之语金刚本性。“那达”表吉祥时轮之意所具十力、四无畏等遍智智慧，为乐空意金刚之本面。总之，吉祥时轮金刚十字心咒，其中身口意坛城所依之越量宫及坚固圣尊等悉皆圆满，念此心咒会得圣尊摄受加持，并成就圣尊，有善缘者可面见圣尊，息增怀诛事业悉皆成办。在生圆道引导下最后可达金刚持地。阶段果中，外可消除魔鬼等障碍，内可消除“风”“胆”“涎”诸病，密可调伏诸烦恼迷乱妄念。此等殊胜成就，世尊在吉祥时轮续中皆有宣说。

3.2.、吉祥时轮心髓十字圆满次第教授

时轮行实相道的情形。吉祥时轮自生起次第之资粮道，至圆满次第加行道，首先从五加行开始，最后至见道与修道，乃至金刚持果位，至此生起次第至究竟。

圆满次第之起始禅定智与无上密乘之加行道同时获得。“恰”字表各种业气融入中脉，作三融入出现似烟状之种种空色显现，于空性中平等安住之乐空之智“收摄”之内涵。“哈”字表十种空色显现发展至广大圆满，显现种种色，为平等安住自性之空乐之智“禅定”之内涵。“洋”字表在脉轮等处所住空色，引至何处皆能安住不动获自在，空色坚固，行“命懃”使心口十种气入住融入中脉，是能生一切之空乐之智“行风”之内涵。“日阿”字表十气稳固入住中脉，诸风融入在中脉内六脉轮所住明点，使空色之种种显现与诸风及明点合一，执持不坏明点为空乐之智“持风”之内涵。“哇”字表气与明点合一，不坏明点执持稳定，依任一三印在中脉燃滴，六脉轮之空色圣尊身及双尊等在虚空散出，为具遍智之

乐空智慧“随念”之内涵。“拉”字表获无上密见道位，至获得异熟之身吉祥时轮的遍智之身。如此身与意似热与火空性一味，无二无别，乐空双运之智“三摩地”之内涵。在“三摩地”阶段，烦恼障与所知障次第除去，是行无上密之见道与修道中菩萨十地。“玛”字表佛之五智及仅与之相似五智之内涵。“明点”表有学双运身金刚，“太阳”表语金刚，“那达”表意金刚。

（四）心髓十字与佛果之教授

“洋”字表不净之行蕴清静为佛之行蕴，其自性为不空成就风界诸圣尊，“日阿”字表不清静之受蕴皆清静为佛之行蕴，其自性为宝生佛火界诸圣尊。“哇”字表识蕴自性为无量光佛水界诸圣尊。“拉”字表色蕴之自性大日如来地界诸圣尊。“恰”字表智蕴之自性不动如来智慧界诸圣尊。“哈”字表识蕴之自性金刚萨多虚空界诸圣尊。“玛”字表具一切佛之种性之时轮金刚。“明点”表世尊时轮之化身，“太阳”表圆满报身，“那达”表自性身与智慧法身。又心髓十字表示佛地所依越量宫的情况在上面生起次第已说。另上面圆满次第之加行阶段，讲“恰”字表“收摄”之自性之原因：将对六境贪执之不净时段之智界转化为乐空之智时，称为清静智蕴。智蕴呢，“恰”字之本性，所以“恰”字表“收摄”。禅定呢，乐空之心极住之智谓之识蕴，识蕴呢，虚空“哈”字之自性，所以“哈”字表“禅定”。“行风”呢，左右命气、遍行气入住中脉之智，称为“行蕴”。“行蕴”呢，风界“洋”字之自性，所以“洋”字表“行风”。“持风”呢，诸风融入中脉明点，燃滴使乐之觉受增大称为“受蕴”。受蕴呢，火界“日阿”字之自性，所以“日阿”字表“执风”。“随念”呢，拙火猛励显现，所生空色圣尊遍满虚空，使想极璀璨，称为想蕴。想蕴呢，水界“哇”字之自性，所以，“哇”字表“随念”。“三摩地”呢，双运色身与本性无二称为色晕。色晕呢，地界“拉”字之自性，所以“拉”字表“三摩地”之本性。

如上所说各种意义在其他经续中也有类似详细说明。

此外，经续对心髓十字分为气、脉、明点各种情形的意义也有详细说明。总之，吉祥时轮心髓十相自在传承法门有八万四千。此无上密咒将显教与密教生圆次第各种修正方法及佛的身口意的无量功德无不圆满包融。希望具缘者对此咒产生坚定的信心。此心咒的写法与念法：“明点”“太阳”及“哈”字等九个字皆由“那达”本性

之“阿”字中展现出来，必须念出。它是九个字之命字，所以写咒的时候，其他九个字在命音“阿”字之上依次排列。“哈洽玛拉哇日阿洋”是藏语之写法。我们一般所见的十相自在图样为印度写法。藏语现在写的所谓十相自在，“喻哈洽玛拉哇日阿洋娑哈”与上面所讲十相自在不一样。它是在十相自在心咒七个字前面加上“喻”字，结尾加上“娑哈”二字构成的十个字。如此做的目的是增加福寿与修正功德。其他咒语在前面加上“喻”字也是这个原因。