作者序 大手印與我的一些修法勝緣

密勒日巴尊者為噶舉派祖師，也是各教派共同尊崇的聖者。他的一生，可以說是一切密教行者修行的最佳典範。

因緣，是如此甚深與不可思議，但卻是相應如實，次第宛然的幻化現成。在無始的生命長劫中，無生無滅而又依緣現前，寫下了現空的幻化流變。

與密祖的因緣，是那麼的深邃。當在大學時，慧炬雜誌社出版張澄基教授所譯的《密勒日巴大師全集》，並連載〈密勒日巴大師歌集〉，讓我們了悟了密勒日巴大師的修行典範。在重複深究密祖的教誨之後，我就深深地融入密祖空偉壯濶，卻又可歌可泣的一生；並生起了「有為者亦若是」的深層修行意念。在如此的因緣中，不只深入了密祖那不斷以眾生覺悟為念的大悲

大智心懷，也更加深刻了解這位被尊稱為「第二佛」的藏密祖師，而且讓我對大手印的教法有了更完整的體悟。

在這當時，更感恩聖嚴恩師的導引教誨，讓我在禪法有了甚深入處，讓我在一切教法中，得到圓滿的自在。

因緣是關係千萬重中的相互重疊、相引，所顯現出的不可思議，每一個因緣不只在過去形成，現在顯現，也牽動著未來，更是交互映呈的一大法界無盡緣起；在一一時空現前中投映，而且又是十方三世同時炳現。清淨的因緣，不只是悲心相續的力量，更是生生世世守護我們的大悲鎧甲。

這些因緣正不斷的敦促成我在深山閉關，度過生命中最安穩清淨的一年半。本來我應該是一個住山者，但是隨著因緣回到人間，持續教授如來的教法。這一切皆來自最深的緣。在此，心中除了感恩之外，也只有無限感恩。感恩的心是生命中最強大的力量，我一生當中，只是憶念著如何回報佛恩、父母恩師恩及眾生恩。有人說這些感恩的行動是菩薩行，來自慈悲心，但在

我心中，這只是回報眾生恩德的自然所行。

我自幼體弱多病，資質平凡。聖嚴師父常說：「洪啟嵩的資質並不好，靠的是不斷精進努力。」但在恩師的導引下，用盡洪荒之力參禪，也在恩師的指示下傳禪。

回想接近四十年的傳禪生涯，心中充滿慚愧；因為在我眼中，密祖一生住山修行，其實是我中所嚮往的典範。即使是一九八三年深山閉關後，一九八五年回到人間弘法，心中實則常住深山，只是此身在世緣中應緣轉動而已。但我的福緣不足，悲念難止，因此也只有繼續在人間宇宙中流浪了。在佛陀的光明導引下，繼續以「依覺開緣，假私濟公」的理念行事，並以善財童子的初發心，來行普賢之道。

二〇〇六年，我有緣在美洲中國佛教的重要祖庭——紐約大覺寺主持十日禪，並在這機緣下，到達莊嚴寺，會見了沈家禎居士，在這過程中，我心中充滿感恩，也圓了一層深深的心願。

記得老居士用他厚實的雙手，緊緊抓住我的手說：「你看！我九十四歲了，還這麼有力氣！」此情此景，映現如實。

多次與沈老居士相會的因緣，我彷彿回到生命恩澤的大流當中。回想沈老居士一生，就如同當代的維摩詰大士一般。他創立美國佛教會，推動台灣與美國的佛教研究及活動，並支持慧炬等諸多佛教機構，使得當時大專青年學佛風氣蓬勃發展。這一代的佛教學人，可說都是受其恩澤。

更重要的是，他資助聖嚴恩師赴日留學，並支持他赴美弘法，後駐錫於大覺寺，讓聖嚴師父能開啟弘禪、弘法的大行。因此，當我見到他時，我心懷感恩的對他老人家說：「感謝您！讓我找到了恩師。」而他也欣然而笑。

也由於在紐約大覺寺主持禪三、禪七與禪十的因緣；在佛陀甚深的導引中，二〇〇八年我在佛教第一聖地，佛陀成道地菩提伽耶「摩訶菩提寺」主持了「大覺禪七」，重開禪法的歷史新境。

紐約大覺寺可以說是我的祖庭。而此寺是由沈老居士及其夫人居和如女

士所捐贈，開創了漢傳佛教在美弘揚的新頁。而後來我又在莊嚴寺主持禪十，並受囑為紀念沈夫人在紐約莊嚴寺所成立的「和如紀念圖書館」題下書法偈頌〈和如銘〉：

沈心揚深智
公成福慧王
家風存香馥
楨德惠眾光
大空證體性
士圓菩提心
夫子弘古道
人間同景仰
居七寶湖畔
和觀音相望

如法界妙悟
紀大悲聲響
念極樂常寂
圓眾生佛陀
書金石留芳
館閣無盡藏

〈和如銘〉懸於館內，也可說是回報些許沈老居士與夫人的善法因緣。

二〇〇七年十一月，我在北加州的聖荷西傳法，並在附近原始的紅木森林中主持禪七，此時，由紐約大覺寺方丈處傳來沈老捨報的消息。當時，我為淨土行人所編著的《阿彌陀經臨終光明導引》正好出版，而且當我在大覺寺舉行禪十時，也攜至寺中；所以在大覺寺沈老居士的靈前，由寺方安置此法錄製的導引CD，祈願沈老往生極樂圓滿。因此，這部臨終光明的勝法，沈老居士成為首位的使用者；這也是回報老居士恩德的勝緣。

聖嚴法師最早於紐約大覺寺住持並主持禪修，陳健民上師也曾於此說法。在此，可說與我有著甚深的法緣。

二〇〇六年，我正在紐約大覺寺主持禪七時，正好聖嚴師父也來到了紐約象岡道場。當我聽聞師父到紐約時，心中實在萬分不捨，因為師父當時的身體狀況，根本不應如此勞頓，但恩師為了弘法而忘軀，只能讚嘆其偉大。當我在禪七的最後一日，前往象岡拜見時，蒙恩師勉力，師徒欣然相見。當我頂禮於師足下，恩師說道：「洪居士，我老了，將要走了。」心中惻然，其淚難忍，未能為師解勞，實在慚愧，唯有弘法利生，方能報師恩於萬一！

恩師殷勤重問，我禪七教學方便；我答以：「話頭、默照二重方便。」恩師精神振益，微噫道：「我只教你話頭禪，並未教你默照禪啊！」我回恩師道：「師父！話頭自有默照在啊！」師神情喜然！我並再說道：「師父走到那裏，弟子當然追尋到那裏。」由於恩師對我的著作及所學的傳承有所提問及指示，於是我再提起半年前曾寄贈恩師，我一生所研修禪觀的教學及心

得《禪觀秘要》，但是此書恩師並未收到，於是我即於大覺寺另尋呈一冊《禪觀祕要》，並題供養偈曰：「師著隻眼，從來不瞎，柴米油鹽，勞師指瑕。」以此供養師父教授深恩。

一生著序，甚少提及私人些微因緣，畢竟在法界中，這些甚至談不上微細的砂塵。但因密祖的緣起，思及了心中的諸多深緣，這只是個人些微細事，不堪深讀，於此提及，敬祈眾諒。

一切的宗派，都是為了實踐覺悟眾生成就的因緣。感謝張澄基居士譯成《密勒日巴祖師傳》，及慧炬機構的出版，使當時許許多多的佛弟子有機會深受法益。二〇一六年十月，在傳鴻居士及諸多善士的共同推動下，《密勒日巴大手印》得以付梓，這是不可思議的功德！祈願此書出版，讓一切眾生同證大手印成就！

地球禪者 [illegible]

密勒日巴大手印——前言

「大手印」的梵文原名是「大印」（Mahamudra）。印者，法印或印契，猶如國王之印璽，一蓋上去，即得相應。藏文中加入「手」之一字，乃表佛手——佛之兜羅錦手，是代表無上的珍貴，故「大手印」即代表佛的無上心印，佛所親許的一個究竟的法門，正如中國禪宗所講的「以心印心」的心印。因此，「大手印」的「手」字乃是一個形容詞，形容這個佛陀心印的珍貴，因這個心印乃是印證佛陀的無上心髓，是至廣大，至究竟，至精微，故名「大印」或「大印契」。

中國唐朝金剛界瑜伽部教法中，有四種印，即大印、法印、三昧耶印，及羯摩印；本尊形像即大印；種子字即法印，比如馬頭明王的種子字為（haṁ）或（khā）或（hūṁ）；法器或三昧耶相即三昧耶印；八相成

道等種種事業即羯摩印。大手印乃是以如來果位的境界，或是證悟本來清淨之後的境界，來作見的跟印證而修持的，故大手印即是實相印，即是佛祖心印，是跟禪宗的觀點貼近的。

其實不管是禪宗，大圓滿，或大手印，他們根本的源頭是相類的。陳健民上師認為大圓滿跟大手印兩者的見地並不相同，這個看法應是合理的，用比喻來說，這就如同中國的南宗禪跟北宗禪，同樣的見地，前者是頓悟，後者是漸修，大手印比較接近北宗，大圓滿比較接近南宗，但陳上師的觀點認為，禪宗是比大圓滿更圓頓的，因為大圓滿教法跟中國北宗禪交涉深遠。大圓滿教法除了基於佛性本然自性清淨的觀點之外，其在後續發展上受中國北宗禪的影響十分巨大。蓮花生大士的大圓滿教法的上師是吉祥獅子（Śri Sini Ha）（請詳《蓮花生大士全傳》，洪啟嵩著），吉祥獅子應該是一位跟五台山有深切因緣的北宗禪禪師。另外，蓮師的二十五大弟子中，有二位是學禪的，一位在瓜州（敦煌），一位在四川；更且，我們發現龍欽巴的教法跟

北宗禪觀點一樣。由此可見，大圓滿法跟北宗禪的交涉是很深的。

摩訶衍在北宗禪裡並不是一位大和尚，當他進入拉薩和蓮花戒辯論時，其實他本來辯贏，後來因為政治因素而被驅離，很多人以為禪宗從此在西藏消失，其實只是在拉薩消失而已。大家要了解，早期西藏很多典籍都是翻譯自中國，如西藏現有的《楞嚴經》就是從中文譯成藏文，並不是從印度翻譯的；另外，很多北宗禪的著作早期也都被譯成藏文傳到西藏。

蓮花生大士在古金州受吉祥獅子傳大圓滿法，古金州並不是阿底峽尊者所從來的金州（蘇門答臘），而是在現今的東孟加拉、雲南、緬甸、西藏一帶。雲南的大黑天廟在中國東漢時期便出現了，比佛法傳入西藏還早六、七百年，這一帶可能是大圓滿教法跟禪宗交涉的重要地方。故宮鎮宮三寶之一的「梵像卷」（宋代大理畫師張勝溫所畫），裡面有藏密本尊、護法，跟禪宗祖師的造像，這是很有意思的。

如果要了解大手印的原始傳承，可以參閱多羅那他所著的《七系付法

傳》，書中第一系即大手印教授付法傳，傳中認為大手印傳承的起點是羅睺羅（或稱「薩羅訶」），在這裡，我並不打算詳細講解大手印歷代祖師如何教授，因為這些跟我無關，這意思是說歷史跟我無關，而不是說這些心性傳承跟我無關。所有心性傳承都從自心自明而來，我的悟境跟這些祖師的悟境是相同的。佛法的悟境不論古代或現代都一樣，若不一樣就是外道。因此，如果有人說：「我開悟的特別不一樣！」那就是外道，跟古德悟境不一樣就是外道，這是很簡單的事情。

大手印的教授，除了詞句的傳承之外，最重要的是心性的傳承，所有大手印見地的根本都是心性本然清淨，大圓滿、禪宗的見地亦是如此，即心性本淨。但同樣都是根於心性本淨的見地，你如何悟入？你如何顯出？你如何作用？卻是有所差別。有的有次第，有的沒有次第，沒有次第的更究竟，而大手印是有次第趨入的。大圓滿的心部、界部、教誡部等，也是一樣，「心部」是從自心本淨，貫穿法界，「界部」是法界現前一切現觀圓滿，「教誡

部」是當體、當下頓入這個境界，三者乃是教授不同，而根本觀點是一樣的。漸悟與頓悟所悟的，都是同一個本心——那個自性清淨本心，所不同的是，漸悟乃漸次趨入，頓悟乃當下頓入。

大手印是基於心性本淨的見地，而依「專一」、「離戲」、「一味」、「無修」四個次第趨入，大圓滿則是「立斷」、「頓超」二個次第趨入，禪宗哪有分什麼立斷、頓超？一腳踩了就是！因此，子母光明會在禪宗是不立的，在大圓滿講一切現前圓滿，故也是不立的。

講到心性本淨，很多人都錯解了，以為有個心本來是清淨的，殊不知，有一個心的話，怎麼可能本來清淨呢？如果懂了這句話，就可以直入法界，現悟大手印了。如果是有心的話，怎麼會有本來清淨？以心不可得故，一切本來清淨！《金剛經》講：「以無有少法可得故，得阿耨多羅三藐三菩提。」是故無上正覺即一切法不染，而把這個證量直接化成你的見地，一切不可得，即是心性本淨。所以一切不可得，怎麼會有心性污染之事呢？

但是很多人以為講「心性本淨」是說可以作壞事而沒事，或以為有了心性本淨便可以往昔惡業全消，他心裡想：「我有作等於沒有作，我現在還可以繼續作，等我不想作的時候就沒有了」，或者認為：「我想作的時候是有，我現在不接受就沒有了。」這叫「不落因果」，是野狐禪也。

所以，心性本淨是心不可得，一切不可得故無染，無染故本淨，本淨故當下頓入法界，頓悟實相。依於心性本淨之義，在中國便發展出一套看法，即「本覺」與「始覺」。「本覺」並不是本來有一個覺悟，而是本然清淨，本然不可得；「始覺」是始悟本然不可得，名為始覺，始覺同於本覺，而不是本來有一個覺。所以你們現在最重要的事情是什麼？你們現在始覺同本覺，子母光明會，在當下之間就悟入法界，悟入法性，悟入大手印，成就無上菩提。

一切見地皆從心性本淨開始，當你體悟到心不可得，即體悟到體性中本具之心性本淨，一切不可得，而能具足一切妙用。如六祖初禮五祖，五祖問

六祖來做什麼？六祖答來求作佛，五祖問：「你是嶺南人，又是獦獠，若為堪作佛？」六祖答言：「人雖有南北，佛性本無南北，獦獠身與和尚不同，佛性有何差別？」所以這裡六祖悟得平等性，但這平等性有沒有作用呢？這作用還不具。最後，他在三更受法，遂悟一切萬法不離自性：「何期自性本自清淨，何期自性本不生滅，何期自性本自具足，何期自性本無動搖，何期自性能生萬法。」這時才有作用。

所以從這個觀點來看，悟境即有次第，因此，大手印的修證就建立了四瑜伽，即顯明本體的四層瑜伽——專一、離戲、一味、無修。什麼是專一？從果位的見地來看，一切都是本淨，即法性本自清淨，一切是法性遍滿，一切是本自清淨，你悟得這個，從而專注於此，名為專一。怎麼形容呢？「如海船上放鴿飛，遍繞諸方仍落船，如是以心觀分別，終歸最初本心性」，所以，妄念紛飛隨它去，隨它去是妄念紛飛隨它去，而不是隨著妄念紛飛去，大手印修習工夫即在此。因此，妄念來的時候可以不知道嗎？不可以！不知

道是落於無記，而妄念來的時候知道而作意去壓制，是妄動，所以要「不修不整」，工夫在這裡呀！

專一之後發覺到：「我必須專注於此，跟它相合！」這一念是戲論，為什麼是戲論？因為真、妄對待！即當你起一念：「我要專注於此！」專注於真，那不是有妄嗎？然體性無真、妄呀，所以要離於此戲論也，故曰離戲。

而離戲真妄完全相融不只在心，而且在境上完全顯現出來，即是一味。修到一味時，有些行者會展現瘋行者的樣貌，比如濟顛禪師所顯示的染淨一味瘋癲行。當染淨一味，全都融攝，但還有一味修，所以到最後要「修而無修，無修而修」，而最究竟的無修境即是佛境。

以上大略介紹大手印顯明本體四瑜伽，其實都是法性的流行遍滿而已，亦是一個漸次的修悟次第。

本次宣講的大手印法門，我命名為「密勒日巴大手印」，密勒日巴大師是修持大手印及拙火成就的。密勒日巴祖師古稱「木納尊者」，以前坊間有

一本《木納傳》，我有一個筆名叫木納子，取意為：木納的兒子，因為我受密勒日巴祖師的教法影響很大。在此也要感謝張澄基先生，他譯成《密勒日巴大師傳》及和歌集，讓很多修行人得到大利益。

尊者密勒日巴的一生，對於現代密行者而言，是修學苦行的最佳典範。

當尊者年幼之時，父親就病逝了，親戚們羣起欺負他們孤兒寡母，不但侵佔他們的家產，還將他們充作奴僕使喚。

於是尊者的母親傾盡微薄家財，送尊者去學習咒術，希望他對其親戚們降下冰雹、破壞收成，來平復心中的仇恨。

後來密勒日巴尊者果然完成了母親的心願，卻也造下了可怕的黑業，殺害了許多眾生。然而就在此時，他的心中生起大驚怖，猛轉而向追求正法。

在追隨馬爾巴尊者之初，密勒日巴尊者也歷經了一般人所不堪忍受的過程，因為馬爾巴上師為了要迅速消除尊者的業障，叫他從山下揹起一塊塊巨石，到險峻的山頂上建築房子，而且每每都在將蓋好之際，便將其毀掉，令

密勒日巴重新再建。

而密勒日巴尊者因整日揹負巨石，背上全部被磨破了，而且長了瘡，其中又有膿頭，腐肉伴著膿血，爛得像團稀泥，身心折磨至此種程度，但是馬爾巴上師還厲言對他說：

「至尊那諾巴，十二大苦行，十二小苦行，比你這點傷要厲害得多！大小種種廿四種苦行，我都忍受了。我自己也是不顧性命，不惜財產地來事奉那諾巴上師。你若是真想求法，就不要再這樣故意造作，裝作了不得的樣子，趕快去把房堡建好吧！」

換做是別人，面對這種情況，恐怕早已頭也不回地走了，但密勒日巴仍然一如往常，下山揹石塊，上山蓋房堡，繼續完成上師的囑咐。

經過不斷的精勤修行，密勒日巴尊者最終圓滿具足了廣大的成就。

當他的心子岡波巴大師要遠行，拜別上師時，密勒日巴尊者特別傳給他一個甚深的口訣，只見密勒日巴尊者將其衣袍撩起，露出赤裸的身子，背上

佈滿了網狀老繭。他對岡波巴大師說：

「我再也沒有比這更深奧的口訣了，這是我經過如此的辛苦修行，心中才生起功德的，所以你也要以最大的堅毅持忍力來修行才好。」

在密勒日巴的修行過程裡，他還曾以蕁麻為食，使得全身的皮膚，甚至汗毛都變成綠色了。

當他妹妹來到他修行的洞口時，看見尊者「眼睛下凹，陷成兩個大洞，身上的骨頭，一根根向外凸出，像山峰一樣。渾身一點肉也沒有，皮膚和骨頭像要脫離似的，週身的毛孔都現著綠茸茸的顏色，頭髮又長又鬆，亂蓬蓬一堆堆地披著，手腳都乾瘦瘦的，就像要破裂似的。」以至於他妹妹差點以為他是鬼，忍不住悲傷地哭了起來，但尊者當時卻唱了一首勸慰歌來安慰她，其中唱到：「

一切苦樂本無常，我故如是苦修行，

終當獲得究竟樂。一切眾生如父母，

於我恩德無有量；為報一切眾生恩，
如是苦行又何妨。崖棲穴居如野獸，
見者孰不生憐憫；我所食者如狗食，
人見嘔吐且難忍。我身有如骨骷髏，
仇敵見之亦淚泣；觀我行迹似瘋狂，
智者知我與佛同；恆沙諸佛孰不喜？
下有冰冷石床坐，刺我肌膚令精進；
外內身澈蕁麻香，綠色一味無轉變。
無人山中崖洞居，斷除憂惱如佛陀；
上師三世一切佛，心中禮拜常不疏。
如是猛修得精進，必生覺證無疑問；
覺受正解若得生，此生快樂任運成。」
密勒日巴尊者一生留下了許多道歌，傳誦後世。

讀密祖歌集時，我們可以注意到一點，它裡面的每一個偈頌就是一個完整的教法，這是他特殊的情境。密祖是一個流浪的老乞士，常在山洞裡面修持，並沒有一個固定不變的居所，所以他並沒有一個大系統的完整教授，因此你跟他碰面時，他唱一首道歌便是傳承一個完整的教法，你依據這首歌便能修行成就，因每一首歌裡即融攝了所有修法的精要。而我在教授《密勒日巴大手印》時，是跳著講，隨口講，能講多少就講多少，在我看起來，講多講少是一樣的，你懂得其中一個教法，其他也都懂了。

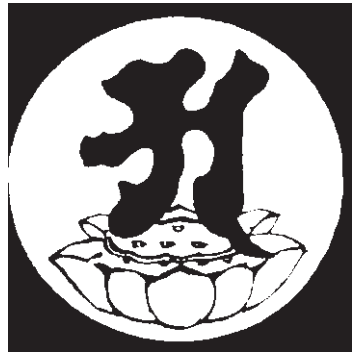
密勒日巴祖師經過前期很精進的修持，最後他透過拙火瑜伽及大手印的教法得到圓滿成就，所以這歌集裡的偈頌便會有這樣的融攝；就像岡波巴大師，他把噶當派的教法跟大手印合在一起，就變成他教授上的特色，但大手印的見地、境界是一樣的。

既然這邊講到拙火，我就隨口傳一個法門：「中脈拙火修法」給大家，而隨口傳授的都是殊勝無比的，因為是從心性裡面來的，此法如下：首先，

以妙定功的大圓滿式為前提，先把中脈調直。人體基本上可以依三脈七輪來剖講，當我們在幼兒時，其實身脈已經開始走偏了，且越長大越偏，亦即三脈七輪很早便受到我們的無明執著影響，而從心到身都改變了。幼兒開始，心識產生好奇，六根向外抓執六塵，眼根執色塵產生眼識，心就隨著去了，眼根往外走，眼壓升高了；眉心輪拉開，松果腺也拉開了，頭蓋骨就產生些微的位移，外表看不大出來，裡面卻是脈堵塞了，此時脈就像被擠壓的蓮梗開始乾掉，成為乾枯的薄片而黏貼在一起，所以你的整個中脈便像乾蓮花擠扁了，裡面氣既不通，也無明點，因為沒有氣就沒有明點，中脈是全部乾扁而堵塞的。接著，下巴一抬起，喉輪跑掉了，壓力一來，心輪也擠上去扭掉了，肚臍的臍輪也上抬扭掉了。總之，整個身體的脈輪都擠扭了。

所以，要開始修拙火前，可以先練習妙定功大圓滿式，就是把中脈的空間先校正出來，讓智慧氣能進入被擠扁的脈輪蓮根，產生明點，潤澤了，中脈就打開了。中脈乾扁的時候，身體是無明系統在運作，當中脈打開之後，

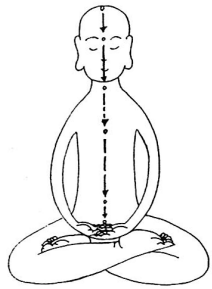
阿字月輪



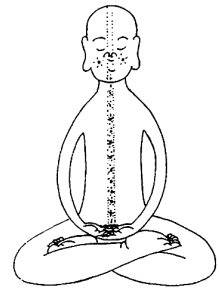
明行系統展開了，五蘊身裡的眾生就全部變成本尊，三脈七輪就變成佛的壇城，這道理就如同你把一國的領導者轉向正智心王，下面的整個人民自然跟著邁向正行法道了。如是依於大圓滿式的中脈調身，我們接著進入中脈呼吸，首先，頂輪放下來，置於眉心輪，眉心輪置於喉輪，喉輪置於心輪，心輪置於臍輪，臍輪置於海底輪，這樣一層層放下來，中脈就跑出來了；再來是海底輪置於空，即身心全部放空。我們修任何觀想法時，心一定要先

放空或觀空，一般觀想從空裡出生月輪，這月輪是代表法性，空而顯現月輪是見明體，得到初地了。但還未開悟時，至少要先觀空假修，再從月輪中顯現種子字（代表智慧性），接著再出生三昧耶（代表誓句），最後顯出佛身（有誓句才有佛身）。

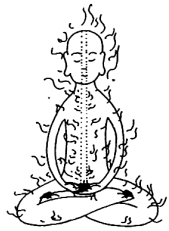
如是，從頂輪一輪一輪放鬆下來，身心放下、放空之後，最後呼吸就在中脈中間。這時，在海底輪的位置，就想像有一個細微的針尖在那邊（有修生法宮的人就觀生法宮在那裡），並且想像一顆顆的太陽一直放進針尖裡頭去（針尖頭的位置是在臍下四指的身體正中間位置，即海底輪的正中央），而這一顆顆不斷放進針尖頭的太陽，每一顆如太陽般的熾烈明亮、如水晶般的透明，如彩虹般的沒有實質。如是一個太陽放進去，二個、三個、……千百億個太陽一直放進去（剛開始練習放太陽時，可以以一百零八個太陽為練習周期），而所放入的不可思議數的太陽熱力就讓它自然昇華，沿著中脈的空路自然昇上去，不必刻意去把針尖的熱力想上來，只要依先前中脈呼吸



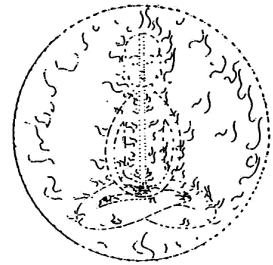
1.把頂輪放到眉心輪→
放到喉輪→放到心輪→
放到臍輪→放到海底輪



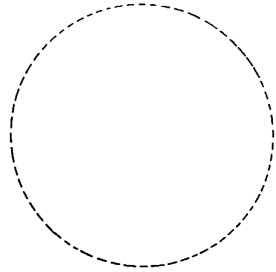
2.海底輪處有一熾熱的針尖火焰，我們延著中脈吸入太陽，太陽積聚在針尖上



3.火焰猛烈由中脈燒盡全部身心



4.熾焰由毛孔燒出，遍燒法界



5.法界遍燒清淨，遍現明空

中脈拙火修法

法，把中脈通路先留好就好了。這個拙火修習法門可以一天二十四小時，隨時隨地的不斷練習，搭捷運時也可以練習，隨時隨地想到就放太陽，到最後全身就變成如千百億日，整個身體都化掉了，或可依此法而成證虹光身。

至於放太陽時，是否要從頂輪處觀想放進中脈裡頭去？重點是中脈先放空，然後從空性裡頭直接太陽就放進針尖裡頭去了，放之前是空性，放的時候是空性，放了之後更是空性，而且空越大，光明越大，光明越大，越無障礙。行、住、坐、臥都是如此，練習一段時間，身心就不一樣了。這個拙火修法是供養給密勒日巴祖師，也是供養給大家的方法，亦可參考《現觀中脈實現成就》一書於全佛出版。以下我們正式進入密勒日巴歌集中的大手印教授。