**如是每一座都有前行、正行、结行三者。初者、前行，又有前行的前行及前行正体二者。前行的前行：擦鼻涕、洗脸，屋内屋外需做的一切都做好，总之需做到在座上不必下座而跑动。接着，在床上身心放松而住后休息，然后发这样的誓愿：现在我在这一座期间，大恩的父亲来到的话，也决不起座随迷乱而转，即使被指甲掐死也不舍弃此誓。发一个勇猛的誓愿。**

每一座都有前行、正行、结行三个环节，都要很好地完成。而前行又有前行的前行和前行本身。修法是缘起事件，要求心从外到内逐渐和法相应，完成修法。在前行里，也有从外到内的各层做法，做好了能帮助正行安心修法，没做好就妨碍正行。

在前行的前行中，要完成一些外在的准备工作，擦鼻涕、洗脸以及大小便等，里里外外该做的都做好，要做到在座上不用下座跑动。“屋里屋外”，按照现代人来说，“屋外”包括邻居、家人等，要事先交待好，自己什么时候打坐、修法，在这段时间不要来打扰，不要敲门等等。“屋里”包括座机、手机、电视、电脑等等，这些全部要关掉。再者，闹钟要调好，其他事情全部要处理完，以免座上受干扰。

第二步是放松，不要急，这是要注意身心状态。在坐垫上什么也不做，身心放松，安住一下，这样休息。随后缓缓地开始发誓，想：我在这一座期间，即使大恩的父亲来了，也决不起座随迷乱而转，即使被人用指甲掐死，我也不舍此誓言。这样发起猛利的誓愿，保证这一座贯彻下去，雷打不动。

“发一个勇猛的誓愿”，这是效仿世尊在菩提树下修道，不证大道，宁死不起此座。我们作为求道者，应当以此为榜样。效仿的就是这种精神，认为法超过生命，这一座一定要修，哪怕死也不放弃。这样誓言坚固，就能长期住在法上不会舍弃。如果碰到一点事情马上舍掉，那永远修不成。这种勇气特别重要，有这种志气终究会成就的。因此，它是前行中前行特别重要的一个环节，有誓愿的力量摄持，下面都会很殷重地进行。因为到了死也不舍的地步，就说明这件事已经摆在他心中最重要的位置上了。

接下来静坐的前行等，就要进入严格的修持了。成熟引导在这些方面都有很严格的要求，行者最初修持时，就要向圣者根本位和后得位的修持靠拢。座中不离法，座间不离法，日日夜夜不离法，长期一贯地修下去，这样才能成熟起来，成为大道的法器，因此要求非常殷重地做好缘起。

**静坐之前行，一、身要：毗卢七支坐，（一）金刚跏趺坐，（二）手结定印，（三）脊椎自然直竖，如叠铜钱，（四）两臂平张，（五）颈曲微俯，（六）舌抵上颚，（七）眼睛下对鼻尖。**

修法前行的正体，指做好身语意三要。身要是作毗卢七支坐法。“毗卢”指毗卢遮那佛，“七支”就是静坐方法的七个支分，包括跏趺坐等七个重要的调整，由此就能脉入于身，气入于脉。由于持住气的缘故，心就持住了，由此能安稳地进入修行。

《大幻变续道次第》片段

毗卢七支的内容，按照印度桑吉桑哇《大幻变续道次第》的一段来作解释。

**身具乐而心于解脱喜故作毗卢七支。**

这里提到原因，这样作身体很舒服，调整得很好，心会对解脱生欢喜的缘故，应当作毗卢七支。下面会一条一条列出，说明做的姿势及所为——这样作有什么必要或用处。这样一一明确后就知道，调身上有很多重要的要点。

**何者呢？一、双足金刚跏趺坐，所为：左右二踝骨压股沟间的四个动脉后，身体自然生起暖相。**

双跏趺坐就是把左脚放在右腿上，再把右脚牵上来放在左腿上，这样两脚交叉呈三角形。优点是两个膝盖能紧贴坐垫，坐式自然端正，不会向前后左右歪斜，所以叫“金刚跏趺坐”。

这样坐的目的是，用左右两踝骨压股沟间的四个动脉，压了以后，身体自然生起暖热。再者，双跏趺的坐式底盘广大而坚实，可以四平八稳安然而坐。由于身体不动，就不会因身体的活动激起思绪，心容易平静安宁。

**二、手结定印，置于脐下，所为：压一切脉之总汇处故，气将自然入于中脉。**

手结定印，就是两手放松、垂下，左右手相叠，掌心向上，左手放在右手上、右手放在左手上都可以。两个拇指尖接触，要很自然。之后放在肚脐下。

用处是，压住一切脉的总汇处，使得气自然入于中脉。两拇指轻轻相抵，能在心理上产生平衡和宁静。再者，两指尖接触，使得两手臂成环状，能让左右的动力交流，左右的气、点丢能得到循环。但要自然，如果用力顶触，容易使身体紧张，出现不好的效果。

**三、脊椎自然直竖如叠铜钱，所为：身体各部分重量平衡之故，不起病相。也就是身体前俯会压到肝；颈部或上身后仰，会引起心脏的风；左右歪斜，会导致肾痛；而由身体自然正直，不会生这些病相。**

脊椎自然直竖，是要把脊椎骨调整笔直，不能前俯后仰，左斜右歪，但又要放松，不能强行撑直，这样效果才好。“叠铜钱”表示它的状况，每一节脊椎骨都自然重叠笔直，就像一枚枚铜钱叠上去一样。叠铜钱时如果倾斜就会倒掉，叠铜钱的相，一是从下到上笔直，二表示脊椎骨一节一节叠起来。这样作的用处，可使身体各部分的重量平衡，而不会生病。

人体里有五脏六腑，姿势不对，会对各器官造成压迫而导致病相。比如身体前俯就压到了肝脏，时间久了造成病。颈或上身往后仰的话，心脏不舒服，会引起心脏的风，时间久了也会生病。往左边右边歪的话，肾脏在两边，加重它的份量，会对肾脏造成疼痛等等。如果身体自然调整、正直，就不会有这些病。所以，脊椎调得笔直很重要。

而且，如果脊椎弯曲，就会使得心情迟缓，头脑丧失活力和清明，妄念纷飞；脊骨直了能够集中心力，减少妄念，加速得定。妄念去除后，脊骨会不挺而自挺，所以不必故意著力。以这个缘故，脊椎自然直能让遍行风摄入中脉。

再者，脊椎上达头部，下到尾闾，支持着全身的骨骼和神经系统，是五脏器官的主干，所以联系全身最密切。脊骨能自然直，精神一定旺盛，它是精神灵力所经处，是一条通道。脊椎自然直了，就使得精力容易进行而畅通。所以，在坐垫上跏趺坐，使得脊骨笔直，就能使血气运行灵活。但是，脊骨特意挺直容易挺胸，呈现紧张状态，姿势就不好，所以不必太把胸部挺起。

**四、颈部如铁钩般微曲，所为：自然压上行气后，持得住心。也就是压喉结而压了两个睡眠脉后，无分别易生，有此关要。**

这一姿势，颈部像钩子一样弯曲，头部微微向前俯下，下巴向下微微压住喉结，目的是压住上行风而能持得住心。

具体操作起来，下巴压喉结的缘故，也就压住颈部两边的脉，脉压住就走得慢，心念容易停住。心一停住，妄念止息，无分别容易出现，这是它的关要。总之，作好了这个姿势能伏住妄念，使上行气摄入中脉等。心从这个脉走时，由于控制好了它，妄念就动不起来，能停得住，这样就把握好了心；由于心歇了妄念，无分别就容易出来。

**五、眼睛像兽王舍罗婆一样，很放松地放下来，对准鼻尖，所为：识不散于余境。**

这是指眼睛下对鼻尖。“兽王舍罗婆”是八脚狮子，力大无比，没有胜过它的，它在何处都没有恐怖，这里取它的神态。由于它非常放心，所以坐在那里很静穆，眼睛特别放松、安静。眼睛向下对准鼻尖，是为了不让识跑到别的地方。眼睛很敏感，容易受外物吸引，影响到心，所以要控制得宜。眼睛往下对准鼻尖是表示方式，这样眼睛不会受其他东西吸引，心就安静下来了。

**六、舌抵上颚故，咽喉不干。**

舌抵上颚是闭着口，牙齿扣着，舌尖自然微微地抵着上颚，这样自然会生出津液。舌抵上颚主要是调摄细脉，而且能使前后气、点得到循环。适当加以运用，坐得时间长也不会唇干舌燥。

**七、嘴唇和牙齿跟平常一样放（不加改造）故，身心会松下来。**

嘴唇和牙齿都跟平常一样放，自然地，不必改变样子，这样身心容易松下来。

**如是作七支，脉入于身处，气入于脉处，随后气入于自处。气入之故，心的跛子骑在气的马上后，由持得住气，就自然持得住心。如是宣说。**

《金刚乘共同前行引导之补文——遍知言教解脱车》片段

这里引用大成就者西钦嘉曹著作里的一些片段，让我们认识前行修持中的要点。“补文”，就是对大圆满共同前行引导的补充说明。这并非自己有什么创新，轨道都是大祖师定的，只是针对时代、弟子等的情形，自己加一些说明而已。“解脱车”表明本法的作用，能以此行至解脱之地。

先介绍作者西钦嘉曹·久美贝玛南嘉的传记。“西钦”是宁玛派六大寺院之一，“嘉曹”是补处的意思，他的名字是“久美贝玛南嘉”。

他五岁时被请到西钦寺举行坐床。他曾在蒋贡洛珠塔义、文殊麦彭仁波切等大德前，非常透彻地闻思了显密无数典籍。尤其在不共的怙主蒋扬钦则旺波那里，得到许多深广的成熟灌顶和引导解脱，特别是得到上师满瓶倾泻般的大圆满窍诀教授，得到了心传证悟。此后他就决定在静处扎西曲林寺居住，发誓永不离开，直到圆寂为止。他一直在那里实修，亲见了很多特殊本尊，尤其是吉祥普巴金刚。在岩石上留下脚印，有很多不可思议的成就。

他的表现常常是以隐遁瑜伽士的身份，穿着破衣服，很卑微、很平常，总是说“我不知道，我不懂”，谁都不了解他内证之高深。有些罪业累累的人见到这位上师，心里也会对世间产生厌患、出离心。他使无数见闻忆触的众生都置于轮回有边之地。他向大遍知龙钦巴法王做过虔诚的祈请后，亲见了智慧身，得到了加持。

他致力于心髓法的修持，培养的弟子主要有第六世西钦冉江珠古、法王顶果钦则仁波切等等。最后他完成了佛教和众生的事业，寿命将尽之时，给心子第六世西钦冉江留下遗嘱说：“要向莲花生大师祈请！”说完在无数奇异的征兆中，将色身收至原始法界中。

**第二，中善以共同四部退心法净治自相续分二：一、入座前之前行；二、分说别别修习。**

共同四部退心法是与小乘共、与大乘显教共。修此法的目的是退掉一切世间耽著，不仅是现世耽著，还包括来世耽著。退掉之后，一心趣入解脱道，就进入了内前行。

“净治自相续”，由于自相续中有很多意乐、行为的染污，必须透过四部退心法，观察了解到人身的大义、生命无常、轮回苦患、业果不虚，才知道一切追求世间法的行为都导致衰祸，会出现无穷无尽的生死过患。所以，必须净除掉内心对世间的贪求，由此厌患出离，一心求解脱。

由于自相续有很多颠倒的意乐、求取的行为，就像田地凹凸不平、坚硬、干枯等等，所以必须透过法的铁犁去耕植它。净治之后，心地平直了、柔软了、趣向解脱了，才能在这上种植内层的功德庄稼，会由此发生出世的归依、利乐无边有情的菩提心、六度的实行，为证道故积大资粮、净除罪障、与上师相应等等。此前一定要平整心地，这叫“净治”。

正式修持前，有入座前的前行或身口意等的准备工作。前行作好了，就能非常顺利地趣入正行。一切都是缘起，缘起没作好，直接影响或障碍正行，使它难以相应。因此，正行之前关键要作好前行。这里所说的前行，是指修每一座法之前应作的法行。比如这一座要修暇满难得，修的内涵是这一座上的正行，在修之前要作的就叫“前行”。任何东西都有正有前，正式要作的内容叫“正”，之前准备的叫“前”，应该配在不同地方去了解。

“分说别别修习”，就是分别来说，四部退心法所包含的各部分修习内涵。

**初者，在不生昼时人之行走往来、夜间读诵之声等静虑之刺的静处。**

先要选择一个静处，静处的要求是不要生静虑的刺。“刺”表示障碍，就像走路时，地面有很多荆棘就无法通行，处处有阻碍。这比喻我们要修静虑的话，心要止息各种念虑，一心系在法上，这叫“静虑”，以心一境性为体相，既然要安心，就不能受外境等的干扰，这里尤其标出声音。

如果修行者在关房中能很好地遵守纪律，避免与人来往，也不会看到什么，这时干扰多的就是声音。所以，要选择静处，住在白天没有很多人来往的嘈杂声，夜晚连小喇嘛念藏文或读诵等的声音都没有，非常宁谧寂静之处。没有声音的干扰，心就能住在所缘上。我们的心非常敏感，出现一些声音，就被牵引到外面去了，这时没办法静下心来住在所缘上观修。诸如此类声音的干扰都叫做“静虑之刺”。

“等”还包括其他，各种人事的打扰，或者饮食不当、睡眠不当等等，都会干扰静虑。总之，在静处要避免人事、声音等的干扰，这样才能保证长期观修而有所成就。因此，选择静处非常重要。

就今天城市的状况而言，很多人没有选择的余地，只有自己的房间，这时应当因地制宜。拔掉电话线、关手机、关好门窗、交待好事务，之后一心安住，只能这样来作。我们应当感到惭愧，业障重，没有好的静处，的确在修行的生长上缺乏助缘。尤其初学者，需要一个很安静的环境，不受干扰，才能在微细的法义上安住。否则心一动，一受干扰，就没办法修持。所以要知道，长年实修需要很多福德资粮，而且内心要有很坚固的道心，具足种种才能成办，并非凭想象就能做到。即使目前得不到理想的修持环境，仍然要在心中发愿，多积资粮，忏除业障，希望能有道上更好的进展。在任何情况下绝不退失修法的心，这一点尤其重要。

**于舒适的坐垫上修身要毗卢七支：**

在一个很舒适的垫上，不要感觉太硬、太软、不舒服等等，以免在修持时发生干扰。我们的心很娇贵，稍有不安稳就受影响，没办法安住。尤其像这样的观修，需要心非常寂静、明了，不能动一点点、影响一点点，才能有很好的法上的观照、运行。因此，坐垫很重要，要坐得很舒适，这就是标准，坐上去以后，不至于分心受干扰。

“身要毗卢七支”是持身的要点，按照毗卢遮那佛的七支坐法来处理好缘起。坐姿好了气脉顺，心就不会乱动，之后才能一缘住于观修。否则，身体没调好，会有非常大的干扰，身不安心就不安，也就没办法观修。所以，第一个身要极其重要。

“七支”就是身体的七个关键部分，一旦调好了，脉、气、心都会因此而调整好。一个事情有关键的几个部分，一旦处理好，全体就被调整到轨范中了。七支就是七大部分，就像一个国家有七大部门，全部理顺了，国家就能非常通畅地运行。

**一、两足左下右上，结金刚跏趺坐；二、手结定印；三、两肩平张；四、脊椎自然直竖如叠金钱；五、舌抵上颚；六、颈曲微俯；七、眼球不动、睫毛不眨、垂视鼻尖前方虚空，头不歪斜而直起，需要身体一切部分都集中精力而住。**

前六支作法如《备忘录》里的解释，这里只说作第七支的方式。这是调整眼睛和头部的位置，眼球不动、睫毛不眨，眼睛垂视鼻尖前的虚空。看虚空是由于没有所缘相，心自然会放松。不是盯着鼻尖看，那样很紧张，而是看鼻尖前的虚空。然后，头不歪左不歪右，很正直。这是头和眼的姿势。

总的要求，身体的一切部分都处在能集中力量的状态。修法需要身心有力量，涣散了就不行。这样安住，心就不动摇、有规律，而且精神凝聚，能专一地在一个点上运行，从头到尾两小时完成修法。因此，要注意处理好身体，让它很好地用在修法上。

**其原因：身如都市、脉如道路、气如马、识如跛人之故，好好运行的话，密门被遮止故，如同人马入内而被管制不会乱走一样。**

作毗卢七支身要有很深的身心缘起。原因以譬喻来说：身体如城市，里面的脉道就像道路，气像马一样在脉道里走，上行气、下行气等等，识像跛人，必须骑在气的马上运行。以这个缘故，如果能好好运行的话，密门一遮止掉，人马就入到正轨里，不会出轨范，不会跑到其他道上去，这样就控制好了。

就像一个城市，有很多主干道、次干道，交警把人、车都安置在正确的轨道里，不乱跑，就能有调不紊地运行。以这个缘故，密门一旦给拦住了，气就不散在别的门径里。人的密处两边都有脉，气一旦跑到别的脉里，杂念、烦恼顿时就会起来。如果气运行在正确的轨道里，各种烦恼都会止息，心没有杂念，这时就控制好心了。只要控制好气，把它安置在正确的脉道里，识就跟着气走，不会随便跑，这样就把心调整好了，心调好了，就可以自在地往要修的方面转入。这就是身调故脉调，脉调故气调，气调故心调，心调故能持得住，安置在修行上。反过来要知道，身没调好，脉就是乱的，气像野马一样乱跑，识就跟着它走，这样就无法控制了，非常混乱。心如果控制不住，修法是绝对没希望的。要这样了解。

道友们恐怕还没听清楚。“密门遮止”就是不能跑到别的路线上去，要在安稳的正道上走。交警把他控制好后，他就在正确的道上走了。心是人，气是马，跛子一样的心自己无法运行，身和心是能依所依的关系，一定要依止气，心才能运行。所以，心骑在气的马上，走在脉的道路里，而且要让它全部进入正轨，很好地在脉里走，而不跑到别的地方去。这时，由于气不乱，心就不乱，不会产生杂念，会很安静地住在修法里。相反，脉没调好，气乱走，心就无法控制，这时人就处在妄想纷飞，动各种杂念、贪嗔等中，而无法修法。所以身要是前面第一个关键。

**又如蛇有身支，然不掐的话不显出故，做了身要及将会大驯服的方便故，诸智慧之现将会增长。**

本有的金刚身是很稀奇的，尤其金刚乘特别重视方便，修好了气脉明点，智慧顿时会出来。毗卢七支是一个大方便，这里用譬喻来说，譬如蛇有脚等支分，但一般看不到，不掐的时候处在隐藏状态，使劲掐一下就会出来。一般人认为蛇没脚，实际蛇是有脚的。这说明什么呢？我们的相续中有大智慧，做好了身要，有些顿时会出现智慧增长的相，甚至出现开悟、无分别智等等，有很大必要。金刚身的坛城处理好，做好了身要，做一个大的驯服它的方便（实际上驯服的就是气、心），以这个缘起力，智慧就会呈现。这就是修身要的要点。

“智慧之现将会增长”，譬如打坐时身体调得好，会发现心很清明、很敏锐、觉受增长等等，这是由于调好了身，智慧的量就在增长。如果气很乱、心很乱，那就表现为智慧的程度降低、不灵光。调好了身，心马上会变，之后看什么、想什么，都很容易出现所缘、行相，这样会增长智慧。

古圣贤说：“安而后能虑”“身安则道隆”“由定发慧”等等，都有身、脉、气、心的道理。身安了，脉顺了，气通了，心就稳了。心安有虑就是有修法，能清明地观照，这样道业会很兴盛。由定发慧，就是身调好了气就很顺，在正确的脉道里走，乃至入中脉等等；气收到正确的脉里，心就跟着气在这个道上走，它就定了、安了；就像油灯不乱动时光会出来，心安了慧就出来了，慧有闻思修各方面的慧。总之从整体上说，只要有定，慧就会出来，如果做好了，甚至无分别智都会现前。

**诸前辈智者成就者曾说：由组织好身的缘起故，心中现起证德，有如是所为之义。**

这是特别大的要点指示。组织好身体气脉等的缘起，心里顿时会现起证德，身心有如此密切的关系。

“组织缘起”，就好比把杂乱无章的事有次第地组织好，一个个因缘积聚起来，就会发生很大的结果，把身体从脚到头重要的七个部分调控好，各方面因缘积聚好，心中就会现起证德，各种修量乃至证悟都会出现。心在气上面，气在脉里，脉在身体里，这些一旦杂乱，严重了甚至会发疯，或者贪瞋痴非常炽猛，这样会堕恶趣的。如果调控好了，烦恼就不乱动，杂念不现行，心始终很安定、宁静，住在法上。身调好的缘故，心就在正面运行，与法相应，证德就会出现。这是前辈智者成就者所说。首先调身有这样的必要。