**2、语要：排浊气，即右鼻孔三次，左鼻孔三次，同时三次，共九节；或者右一次，左一次，同时一次，共三节；或者同时三次，共三节。随做一种。**

**对此，左手握着金刚拳压在腿的大脉上，右手以三股金刚印按住右鼻孔，从左鼻孔向内缓缓吸气，降到脐下之处，轻轻松松地压住。观想我从无始轮回受生以来，所积的业、惑、罪障、失坏誓言、修法之过——昏愦、沉没、蒙昧等，都成了黑气之相后向外排出，一干二净了。排气时，先是像青稞粒一样小，中间变大，最终长形排出。由此就像做了清洗器皿一样。**

左手握金刚拳，拇指按住无明指的根部，拳背按在左大腿根的大脉上，原因是这两处有让心散乱的脉，按住了能稳住心和专注，因此要这样做。

修三过：昏、沉、蒙。有时候昏愦，有时候心陷下去了，有时候心懵懵懂懂，这叫做“修的三种过”。呼气时要想：从无始轮回受生以来，所有积下来的业、惑、罪障、失坏誓言、修的三种过，全部变成黑气的形相向外排出，排得一干二净。排气时，先想像青稞粒一样小，然后变大，最后长形排出。这样做就好比首先清洗器皿一样，清洗好了就能装很好的液体，由这样做排浊气，就使自身变得清净了。

**3、意要：调正等起者，“噶类，现在我绑定了这一座，是求息灭今生疾病等的救怖畏的等起，还是成办利养、赞叹求好处的心呢？如果是这两者，就像毒一样断除；如果是无记，就改正。下士道的等起是世间老人的所想，因此不是我一个入道者的思想。中士的等起，由于还是成办我自欲的意乐，所以也是所断。现在上士的等起，就是想：为了让一切有情远离苦因苦果，而获得圆满正等觉的果位，我应当修暇满难得。”要发起这样的清净等起。**

意的要点是很细地调好等起，它是缘起的枢钮，决定法行的方向。“噶类”就是开始对自己审察了。“绑定这一座”，由前面做了前行的前行，各种内外准备工作，之后自己发了誓，哪怕死也不放弃这一座，这样就绑定在座上了。接着作了毗卢七支坐以及语要的九节排浊气法，那就已经定了，就像绳子绑在桌上一样，再也不能动了，要开始修了。修之前应作好意要，这又以等起为先。“噶类”就是开始审判，问问：老兄，你绑定这一座想干什么？这就是检查等起。

现在要看自己的心：我修这座法是为了遣除今生的病障、灾难、贫困等吗？如果是这样，那就成了救怖畏等起。或者想：修这一座法能得到名利赞叹、恭敬地位等吗？如果是这样，那就是求好处等起。这两种都像毒一样，一旦染上就成了求现世法的人，根本不算行者。以求现世法所做的事，多数成了堕恶趣的因，所以要像毒一样遣除。喝毒会毁坏自己，如果这个等起在心中扎根，一方面此座法被它染污，成了只实现现世法的因。再者，这种习气一旦串习坚固，以后会常求现世法，成为堕落的因，所以，要像毒一样去掉它，不能任它发展。这样细细检查一遍：哦！我没有这样的等起。这就防止了毒的等起。

接着观察：我现在是一种习惯性的上座修法吗？是不是心里什么想法也没有？如果是这样，那就成了一种惯性运动。心没起的缘故，缘起点上是空白的，不能判它为善或恶。这种无记等起也要改掉，否则我就成机器人、无心的人了。不能这样，我起码要有一个士或者行者的等起，为法道来修法。

接着又要抉择，假使只是下士等起——世间老人的想法：现在多修一点，来世会好。这就不是求解脱者的等起，因此不能要。“世间老人的所想”：不像年轻人认为还年轻，可以在世上拼博一番，求取名利，到老了就开始想后世了，没有多少天，应该多修一点来世好，这就叫世间老人的想法。年轻人没有这种想法，都放不下今生，连吃的穿的都放不下，哪样都想争取，所以真正具足下士等起都蛮困难。就像仲敦巴格西强调的“放下此生、放下此生”，但是有几个能做到呢？实际上，下士道等起也就是求后世，是世间老人的想法，不是我入道者的所思。就像前面普贤上师所说：什么叫入道？看到轮回一切法都毫无实义，生了厌患，唯一希求解脱道，这叫“入道”，因此，应改掉求来世的等起。

再者，中士等起未免狭小，只为一己所欲来修法，只想一个人从轮回中解脱。这是很不如理的，不能舍弃尽虚空界曾对我有深恩的母有情。

因此要想到：尽虚空界的所有母亲，让他们都脱离苦因苦果，得到圆满正等觉的果位，为此而修法。这就是清净的等起，必须这样发起。每一次修法都想：为了让尽虚空界的母有情都远离苦因苦果，得到正等觉佛的果位，我一定要好好修这一座法！这样发起后，就把握了意的要点，也就是缘起的初端，它决定这一座修法成了成佛的因。

**祈祷上师，指如实明观：自己的头顶上有开敷十万花叶的白莲花，里面开敷的红黄花蕊上面有狮子宝座，宝座上层叠绸缎的坐垫上面，根本上师现为出家或者密咒士的装式，以“上师为佛”方面的五了知[[1]](#footnote-1)作祈祷，念“三世一切佛……”[[2]](#footnote-2)以及四部退心法头尾处的祈请颂，而以胜解、恭敬深切祈祷，由此上师以意大怜愍化光后入于自身，与上师心心无别而融合的境界中，不回忆过去，不迎接未来，不使当下的分别相续，随力住于定中。此等是入座前的前行。**

在修正了等起，发起菩提心后，就要开始以明观而祈祷上师。观什么呢？在自己头顶上有开了十万片花叶的白莲花，里面的部分开了红黄的花蕊，在里面的花蕊（不是外面的花叶）上有狮子座，座上有一层一层叠好的绸缎坐垫，上面根本上师现出家相或在家相。之后以“上师为佛”方面的五种了知来作祈祷，念诵有关的祈祷文，以这样深切恭敬地祈祷，就能感召上师大悲的加持。

在观想上师的身相上，嘉曹仁波切讲：这是根本上师的本体，你可以自己胜解是金刚萨埵或莲花生大师等，任何一种都可以。或者就观成上师平常身体的姿态，两手结说法印或定印，随意而住，是威光极其炽盛、具足相好的壮年时期的很高大的身体。再者，是观上师平常的身体，还是观圣尊的形相？标准在于，你能否生起信心和胜解。你胜解是怎样的情形，就修那种相。如果没有差别，直接修上师本身的相就可以。不管怎么样，按照自己的心来考虑。这是他的开示。

“三世一切佛”等的念诵文前一句，是忆念上师的功德而生起信心。三世一切佛的体性，一切都摄在里面，又是法报化自性四身的自性，具足各种功德的殊胜上师，对此祈请加持。加持方面有四句：祈请给我灌顶加持，祈请加持我在相续中生起甚深道的殊胜证量，祈请加持我生起本来清净实相的证量，以及祈请加持我现起元成四相的证量，也就是得到大圆满立断和顿超的成就。

像这样，最关键是要胜解上师是佛，之后发起如对真佛的恭敬心，内心非常深切地来作祈祷，上师具大慈悲，必然顿时回应。这时候观想上师化光。嘉曹仁波切讲：身体化一个五光的团，从头顶入到心间，要远离把自己的身口意和上师三金刚执为别别两个的分别。也就是要知道，这时自心和上师已经融合无别了，不要做两种想。这以后，自心已经成了上师的心，上师是没有三世妄念的，因此不想过去，不想未来，也不让现在的分别相续，随自己有多少力量就那样住在定中。

以上是入座修之前的前行工作。做好了这些，心就开始非常清净，而且得上师加被，处在修法状态，之后再修会很得力。所以，这些缘起特别重要，应当非常认真地去做。

思考题

1、如何做语要？这样做有何必要？

2、意要中，如何调正等起？如何明观而祈祷上师？

1. “上师为佛”方面的五了知：一、了知上师为佛；二、了知上师的一切所作为佛的作业；三、了知对自己而言，上师的恩德比佛还大；四、了知大恩上师是归处总集之体；五、了知由此认知而祈祷，可不依赖其他道缘而在自相续生起证的智慧。 [↑](#footnote-ref-1)
2. “三世一切佛……”的念诵文：“三世诸佛之体性、四身之自性、具德胜上师，祈请为我灌顶加持，祈请加持我相续中生起甚深道殊胜证德，祈请加持我生起本净实相的证量，祈请加持我现起元成四相的智慧。”（出自《布玛宁体》）。 [↑](#footnote-ref-2)