

净心禅  
藏式身心疗法

丹增旺杰仁波切 著  
姜秀荣 译  
向红笳 校注



中国藏学出版社



Awakening the Sacred Body

丹增旺杰仁波切 著 姜秀荣 译 向红笳 校注

藏式身心疗法

# 淨心禪

中国藏学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

净心禅：藏式身心疗法 / 丹增旺杰仁波切著；姜秀荣译；向红茄校注。  
—北京：中国藏学出版社，2016.5

ISBN 978-7-80253-895-5

I. ①净… II. ①丹… ②姜… ③向… III. ①禅宗—通俗读物  
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 100400 号

净心禅——藏式身心疗法

丹增旺杰仁波切 著 姜秀荣 译 向红茄 校注

---

出版发行 中国藏学出版社  
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司  
版 次 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32  
字 数 75 千字  
印 张 5.375  
印 数 5000 册  
定 价 23.00 元  
书 号 ISBN 978-7-80253-895-5 / B · 232

---

图书如有质量问题，请与本社联系  
E-mail: dfhw64892902@126.com 电话: 010-64892902  
版权所有 侵权必究

## 前 言

我们在本书中将要共同探讨的独特教法在我的一生中曾助我前行，加深了和谐的人际关系，拓展了创造力，并支持我为我的弟子及西藏本土苯教中我的那一世系做出贡献。书中所述的修法始终是我与弟子们的法宝。它们是简单、直接、强有力的方法，适用于愿意思悟自己人生的所有人，并能帮助我们每一个人去识认并消除不再起作用的惯性模式，同时，欣然接受每时每刻出现的新鲜自发的各种可能性。

作为独立的个体，时时进行思悟并根据我们的个人发展，我们对各种关系、社会及精神追求做出的承诺去考虑我们的立场，对每个人都是十分重要的。当我们愿意直接、如实地看待我们在人生中实际身处的境地时，我们识认的那些限制就会成为获取更大潜能的途径。





在当今社会里，我们提升了我们分别心<sup>①</sup>的地位并试图通过我们的智力寻求改变。但我们如何感受自心本身则是气<sup>②</sup>造成的一个结果（“u”的发音就像英文“look”一词的“oo”的发音）。在其他东方文化中，“lung”被称作“prana”（梵文）、“qi”（中文）或“chi”（日文）。自心的精微、澄明、困惑和迷乱的能力均由气来决定。在西藏地区和印度的智慧传统中都有尚未深植于西方的关于“气”的丰富知识。我们怎样才能运用这种气呢？不能通过分别心而要通过我们直接的无分别意识。要通过直接地专注我们的身、口、意来运用气，在苯教和佛教中，身、口、意被称为“三门”。

我们和内气的关系如何改善我们的身心健康、如何给我们自己的人生和社会带来变化，从而最终摆脱轮回之苦是我尤为感兴趣的。终止轮回<sup>③</sup>可能是

① 分别心（rTog-pa），佛教用语。判为有分别心和无分别心，即：觉和声境可以和合之执著心。佛教认为，人世间的一切烦恼和痛苦都来源于人的分别心。——译者

② 气（rLung），风或气流。佛书说其为地、水、火、风四大种之一，具有轻、动等特征。——译者

③ 轮回（Samsara），佛教关于善恶报应的基本学说之一。六道轮回中的六道分别指天、人、阿修罗、畜生、饿鬼和地狱，即：生死流转的六种境地。——译者

一个更大的目标，但终止你对伴侣的愤怒却有着直接的影响。当我们此时感受到各种境况时，我们要应对它们，这是非常重要的。在应对中，气在转化痛苦中起着至关重要的作用。我深信，通过加深对气的理解，你会极大地提高自己的能力以使你的人生发生重大变化。

作为一名僧人，我在十岁至二十五岁期间在印度接受苯教教育。我深爱并感激我的上师们并对严苛持续的修持满怀敬意。我持续思悟这些教法并把它们带入我现在为夫、为父、为师的生活。过去，我常常随身携带经书，随时从中读取。现在我已不那么做了。不是说我不再诵读经书了，而是说我现在专注于让我接受和学习的教法更加充满活力。把这些教法用于人生的一切境况就是对我的一种挑战。这是我的人生充满能量的原因，也是激励我撰写此书的动力。

人生给予我们进行宗教修持的众多机会。我对生活中遭遇的各种境况心存感激，因为，当我面对很难完成的事情并把它带入我的修持中时，我能够看到真实的变化。每当我讲述这类话题时，对我而言，





它是非常生动的。我并非以一名专家而是以行走在修法之道上的人来传授它们。我感到自己知之甚少，但领悟的可能性是巨大的。这些古老的教法极有价值。当我学习去应用它们时，人生富于创造性的可能性就会源源不断地显现出来。

我有时担心，这种宝贵的教法会面临失传的危险。这种教法源自深刻思悟一种宗教，它是几千年来师徒相传的真心承诺。我能清晰地看到从我的上师那一代到我自己这一代已经失传了多少东西。我也看到在下一代有可能失传一些东西。因此，这也激励我将这个教法传承下去。

我希望，本书能指引并帮助你探究和加深你的思悟和转化之旅。请带着我的祝福阅读此书并进行修持。愿这些教法能丰富你的人生，帮助你清除障碍你的一切并识认自己独特的天赋，这样，你就能把它们带入今世以利益他人。

丹增旺杰仁波切

2010年5月



净心禅  
Awakening the Sacred Body



前 言 / 1

引 言 / 1

**第一章** 九大净息法 / 12

第一节 修持概述 / 15

第二节 修持指导 / 16

结论 安住空性 / 20

**第二章** 五轮与五大气脉练习 / 60

第一节 五大气脉练习 / 62

第二节 外气脉动作简介 / 102

第三节 内气脉练习指南 / 105

第四节 秘密气脉练习指南 / 108

第五节 日常生活中的非正规

修持 / 110



第三章 九气转化图 / 114

第一节 了解何时做出人生改变 / 115

第二节 气和自心之感 / 116

第三节 身体理念 / 120

第四节 九气和九气的最终功业 / 123

结 论 / 155

鸣 谢 / 157

关于作者 / 160



## 引 言

这是一本有关人的内心转化的书。作为个人，我们如何能使我们的人生发生积极的改变、如何改变或拓展我们的意识，最终可以超越偏见和恐惧带来的种种限制，超越熟悉的惯性模式的束缚以便能够找到解决我们面临各种挑战的一些新的办法。

在诸多形式的心理和宗教工作中，“自心”都是重点。转变自内绝非易事。或许你意识到了过去不曾意识到的一些善意。在我们的个人生活中，会有让我们感到各种模式和习惯制约的许多境况，我们希望能改变这些模式和习惯，却不能确切地知道应该如何去做。

你或许尝试过给自己施加分别力这种常见的方法，从根本上来说，它是强制性的忠告。你会劝说自己：“我不该这么做，这对我不好。”你可能已列出所有的理由来说明某件事在法律、道德或精神上





对你不利，但你依然不能做出改变。这仅仅是因为我们的许多惯性模式的存在之处要深于我们的善意能够达至的地方。因此，我在面对困境的情感关系中，当事双方都会互相表达出积极的意愿，这种情况并不少见。“咱们别再吵了。一起好好吃顿晚饭吧。从今晚起，我们要明确表态不要再闹到这份儿上了。我们彼此要多沟通，避免发展到吵架的地步。”于是，双方一致同意，认为这个决定不错，然而，他们或迟或早都会发现那个决定没能防止他们的再次冲突。

再举一例。你的一位朋友或许做了什么事情。当想到她的行为时，你会非常烦躁不安，“我的朋友当时是怎么想的？她怎么能这么做呢？”你可能想即刻与之联络，解决这个问题。很快，你就着手制定策略以解决由她引发的这个问题。你在头脑中进行着一场想象中的对话，或者，你坐在电脑前给她写一封邮件。你的目的就是要澄清一切。或许，你的医生、配偶和朋友都已经告诉你，你要放松一下，要放手，不必为这些事如此心烦意乱，也不必为那件事如此劳神费心。你可能打算待一会儿就去健身房。但此时，你就是想写一封邮件，把这个冲突弄

清楚。而后，你才能放松下来。

我们经常会在做完某些事情后设想一个“后来”，当后来的境况较好时，我们就能放松下来。但当你焦躁不安时，你会有更多的事情可做。我们的焦虑不安、各种冲突及习惯都能成为我们进入内心另一层面的一个途径，即：对清净开放的觉识、生命力及功德的一种感受。

有时，当我们受到某个问题的困扰时，我们总把这个问题看成是“外在的”问题。我们会把问题彻底外在化，简单地得出结论，认为对方需要作出改变。或许，当我们试图解决一个问题时，我们会一遍遍地制定策略，进行分析。然而，当我们思索时，我们的挑战、策略和行动都会受到焦虑不安之能量的驱使。受到焦虑不安驱使的行为解决不了任何问题，而只会制造问题。只有行为来自空性时，才有可能有真正的解决办法。

根据苯教的智慧传统，自心天生就是开放、清净的。从根本上来说，这就是我们的本体。空性是我们的内心之源。在空性中，我们与所有生命都有联系。阻碍我们无法意识到这个源泉的东西就像遮





蔽太阳的乌云一样。阳光始终普照，但从我们的观点来看（即：我们认同我们的问题），我们不承认它的光芒。我们更熟悉认同和细想这些问题，习惯于用我们的分别心来解决问题。但是，通过无分别觉识我们才能直接感受自心的空性。本书旨在帮助你更加熟悉无分别觉识带来的力量，这样，你就能意识到你的内心之源及从中生成的功德。

我们如何才能从被问题所碍的感觉进入到作为功德之源的自心的开放状态中呢？当你想要对某种境况或你自己的行为做出改变时，重要的是把你的专注力从给自己讲述的正在发生的故事上转移到你正在到的内在感受上。你的专注力专注的第一个地方是你的身体，要直接体验那种不安与焦虑。你的痛苦就是一个转化的机会，直接感受你的痛苦就会带来积极的变化。

这怎么可能呢？把专注力转向你的身体，你就能够清晰地感受到在遇到某种挑战时出现的紧张与焦躁不安。有时，你的腹肌会收缩，或下颚会咬紧。你可能会注意到你的呼吸浅显微弱，甚至还能感到你在屏住气息。此时，你的想法可能会不断闪过。

我们认同我们的痛苦，把暂时的因缘结果和境况看成比它们实际更为具象的东西。尽管那根本不是你的本体，但是，认同你的故事和对故事的反应已然成为一种习惯。苯教经文把这种模式称作羯磨<sup>①</sup> 分别苦身。羯磨分别苦身天生就不是永恒的、固化的或一成不变的。然而，对自身的这种有限体验却成为一种本体，一个我们深陷其中并度过人生大部分时间的熟悉之地。

在苯教中被称作风（或气）的东西支撑着羯磨分别苦身的构架。把专注力从占据头脑的故事上移开，去专注控制苦身的气或力，这是可能做到的。我们的游移之心积极地编造出形形色色的故事和逻辑。这个自心实际上是乘气而行的，当你能用你的觉识抓住这股气，气就会被引导。通过与气建立联系，苦就有可能消除苦身的构架。抓住潜在的气就如同抓住了一匹马，有了这匹马，你就能在正确方向上骑行。

<sup>①</sup> 羯磨 (Karma)，梵文音译。亦称“业”“业力”或“功业”。行为之意，通常分身、口、意三方面。由身、口、意三者而来的或善或恶的行为，可召感后来的果报。——译者





通过专注自心并用具体的方法修身修气，我们实际上就能消除分别心带来的惯性模式，最终直接发现内心。我们会发现空性并承认在那空性中利于成长的种种机会。我们一直渴望得到那些机会，但我们缺少获得机会的恰当的技巧。

在苯教瑜伽行派<sup>①</sup>中，有许多办法来对治内气以便把我们的烦恼情绪（如嗔、贪、痴）转化为功德，把愚痴转化为智慧。通过专注内气，我们就能抓住代表有问题之自心的那匹马，并将其引向正确的方向。代表我们内气的这匹野马就能够被驯服。

通常，当我们有想法时，我们知道想法的内容（它们的所指）。想法都是与事物有关的。我们用词语和形象编造故事，并带着感情和情绪对这些故事做出反应。或许，我们有一些感觉和情绪，并编造故事来解释它们，或对它们忧心忡忡。但如果你没有陷入这些故事的逻辑中，那么，你就能意识到你在思索，你就有可能转移了对内容的专注，而是去发现

<sup>①</sup> 嗔、贪、痴，统称“三毒”，亦称“三病”“三火”“三惑”“三恶趣”或“三不善根”。即佛教关于人们思想道德观念中应该彻底戒除的三种卑劣品质。——译者



那股气，那种动量或者思维背后的力量。一旦你发现并专注这股气，你就能运用熟练的技巧把气排除，并专注本然心<sup>①</sup>带来的开放空间。在持续专注空性后，更多的可能性就会显现在你的面前。

重要的是要强调一下分别心和自心本性<sup>②</sup>（我把自心本性称作开放的觉识）的区别。我们无需为了觉识而去思考。觉识不是思考。来自西方的人们常常把觉识或智慧等同于思考。这不是我所说的“觉识”或“空性”的本意。“开放的觉识”意味着识知根本的、始终存在的本然心，它宛如不满阳光的天空一样清静而开放。对于我们个人而言，这种状态是十分自然的。禅修之道会引领我们识知、信任并逐渐熟悉它。

我们开始可能会纠结在一个问题带来的境况中，大部分是纠结在“外在”的东西及我们据此编造的故事上。但是，我们随后就会把专注力直接转移到我们的呼吸和我们的身体感觉上，并开始感到故事

① 本然心，亦称“平常心”，佛学名词。处于本身自然状态中心，超越所有概念的限制。——译者

② 自心本性，亦有“本心本性”的说法，如佛教中常有“明自本心，见自本性”之说。——译者

