



水遍Āpo-kasina



工具

- 不取任何有顏色的水
- 用布過濾水中雜質後，裝入鉢、甕或盆中
- 水位是滿盆



1.取相：

- 不觀察水的顏色和特相
- 而是觀察無差別的水與色，即水與其顏色為同一體
- 心中念：「水、水」
- 取相的生起會動
- 如果取相和所看到的水不一樣，就是取相失敗

2. 似相：

- 似相現起是靜止狀態，如在空中的水晶扇或水晶圓鏡
- 似相一現起，就開始進入近行定和安止定

火遍





工具

在烘鉢中燒柴
在一塊布或草蓆中
開一個孔（一張
手+四指寬）
將布掛在火前，透
過孔中觀察火

1.取相：

- 不對薪草和煙作意，只取孔中所看到旺盛的火作意
- 不觀察青黃赤白顏色和熱等特相
- 應於火與色作整體的觀察
- 心中念：「火、火」
- 取相中如果出現火焰下降、餘燼、炭碗、灰或煙，即取相失敗

2. 似相：

- 似相現起是靜止狀態，如空中出現紅布、金扇或金柱子



風遍



1. 取相：

- 眼見或身觸去取相
- 如樹葉被風吹時的樣子，臉龐被風吹的感覺
- 心念：「風、風…」
- 取相是動搖的

2. 似相：

- 靜止不動
- 如剛舀起來的熱粥所昇起的熱氣一樣



青黃赤白遍



工具

以靛青色的花裝在一個藍子裡，
或用靛青色的布安在圓框如
鼓面掛在牆上



1. 取相：

- 由眼見或身觸去取相
- 遍的過患為花蕊、花莖和花瓣的間隙
- 心念：「青、青…」

2. 似相：

- 水晶扇、脫離遍的曼陀羅

3. 黃、赤和白如上

光明遍



工具

1. 從牆壁孔隙，鑰匙孔，窗口，樹林空隙，或茅蓬空隙照射到地上或牆上的光輪
2. 在甕中點一盞燈，把口封閉，再打個孔，把孔面對牆壁，投攝一個光輪

取相

取光輪相，心念：「光、光，或光明、光明」

似相

如明亮的光束





限定虚空遍



工具

有經驗者從牆壁孔隙，
鑰匙孔，或窗口取虛
空(空間)相

無經驗者可在牆壁，皮
革，或草蓆上穿一個
直徑一張手和四指的
孔



取相

1. 取孔的空間相上修習，心念：「虛空、虛空」
2. 取相類似牆上的孔一樣大，無法增大

似相

似相顯現虛空曼陀羅 (圓相)，如欲增大，即可增大