



道德公益网《道德书籍》栏目电子书

Advice from the Lotus-Born

A Collection of Padmasambhava's Advice to the Dakini Yeshe Tsogyal and Other Close Disciples

莲师心要建言

莲花生大师给予空行母伊喜·措嘉及亲近弟子的建言辑录

艾瑞克·贝玛·昆桑 (Erik Pema Kunsang) / 藏译英

马西欧·宾德·舒密得 (Marcia Binder Schmidt) / 编辑英译版

江翰雯、孙慧兰 / 中译

江翰雯 / 审校



这些教法集结了伟大化身上师莲花生之开示的心要建言。这些言教来自莲师之心，行者应用之亲证亲修。请将这点铭记于心！

——伊喜·措嘉

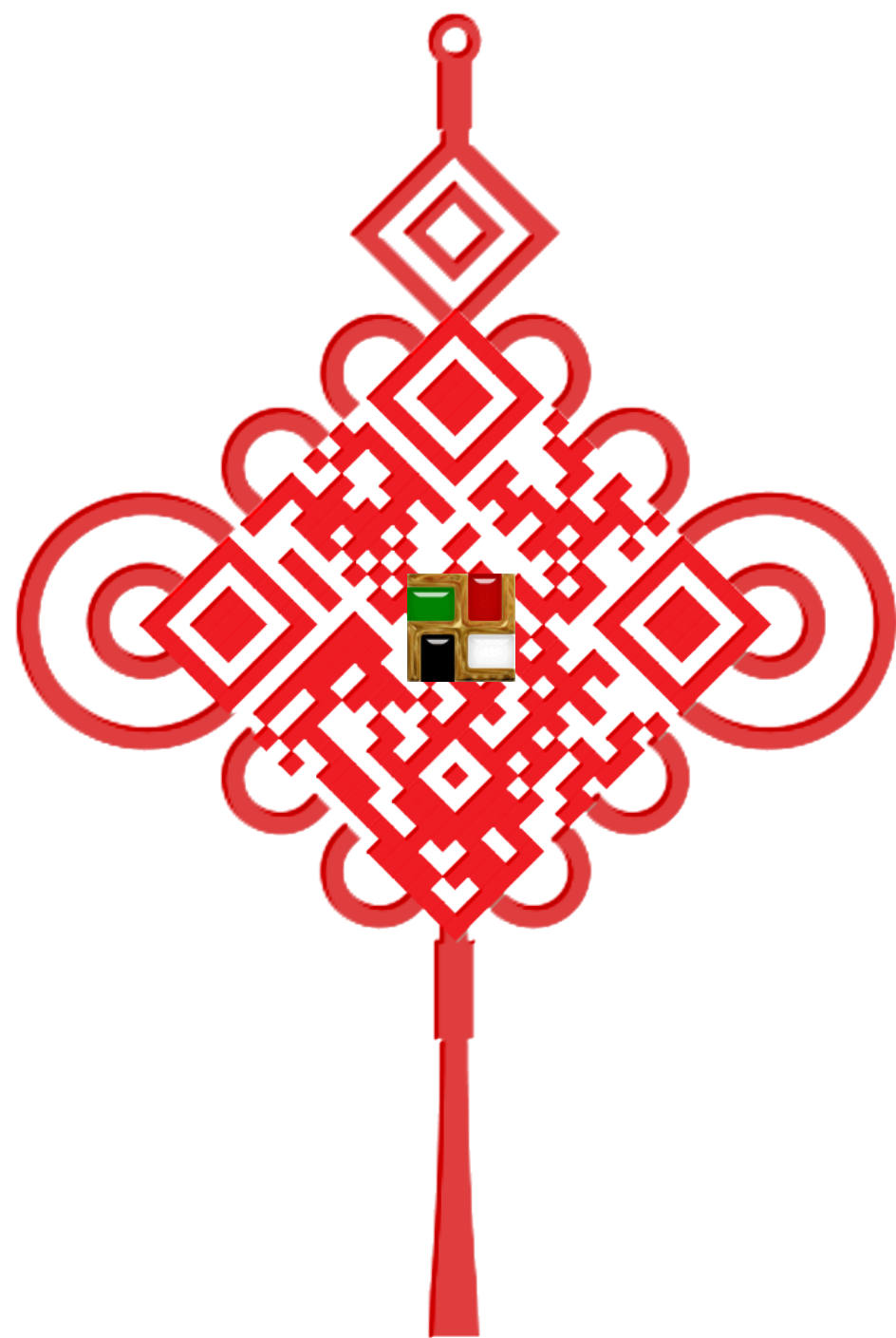


莲花生大师像

◆ 《莲师心要建言》电子书版本：PDF20160305

◆ 制作：道德公益网志工组

◆ 声明：本电子书内容来自道德网站的《[道德书籍](#)》栏目（书中的[蓝绿色](#)文字为道德网站创办人东方阳熹先生所作的通俗易懂的白话注释，已收录在道德网站的《[圣贤法语](#)》栏目的相关文章中）。道德网（又名道德公益网）是非营利非商业的公益网站，所选载的道德书籍仅限道德网站同学内部学习、参考使用，版权属于原作者所有，禁止用于各种商业目的！



更多精彩内容请登录[道德公益网](http://www.daode.org)
(www.daode.org)。

◎道德的定义：道是产生万物、主宰万物之大本。德是自然万物永恒不变的规律和法度。

◎世界实现永久和平的基本理念：唯有共同能够化解一切不同，唯有绝对能够平衡一切相对。

◎什么是共同和绝对的存在：世间唯一共同和绝对的存在，就是产生万物，主宰万物，不生不灭的道；就是人的心灵。

目 录

英文版译序	1
前导法教	16
第一章 宝钉遗教	56
第二章 对赤松德真的忠告	99
第三章 小乘大乘无抵触	136
第四章 甘露金鬘	148
第五章 唱予二十五弟子之歌	222

第六章 除障珍宝宝库251

第七章 如何正确修持佛法382

第八章 杖指老人392

第九章 关于修持的 口诀教言404

第十章 回向的满愿宝462

第十一章 激励心灵修持的开示499

第十二章 金刚界坛城祈愿文.....589

词汇解释598



英文版译序

《莲师心要建言》当中的教法，是莲花生大师在西藏亲自对他的亲近弟子所说的。基本上，这些法教的授予是在回应卡千王国（Kharchen）的公主——明妃措嘉（Lady Tsogyal）的提问，她记录下这些法教，并以之为珍贵的伏藏宝埋藏起来，让它们能在许多世纪之后被开掘取出。几乎每一章都提到，这些法教的传予是为了未



来世代修行者的利益，而且其中通常包含了这样的话语：

“祈愿此法教可以在未来与具格相称和因缘注定的人们相遇！”

《莲师心要建言》与《空行法教》是成对的书册，也是努力将莲师教法持续呈现给现代行者实修运用的其中一部分。莲花生大师是八世纪后半叶期间，于西藏建立佛教的伟大上师；《莲师传》一书，对莲师的生平有非常详细的描述。



祖古乌金仁波切肯确地表示，出版这些珍贵教法的英译本将会带来极大利益，因此他请我找出并选取一些不同于《空行法教》一书的最深奥教授。

本书包含了金刚乘最杰出上师的口述教言，这些内容节录自不同的伏藏法。尽管这些伏藏教言跨越了许多世纪，而且在不同的地方被不同的人所掘出，但是它们的语言和文法风格几乎是一致的。

本书所呈现的内容，仅只显示出过去一千年来被取



掘出的巨量伏藏珍宝的一小部分而已。本书由下列出处汇编而成：仁增·果登（Rigdzin Gödem）的《直示密意》（Gongpa Sangtal）、娘·让（Nyang Ral）的《玛儿契》（Martri）、桑杰·林巴（Sangye Lingpa, 1340—1396）的《上师密意集》（Lama Gongdü）以及《通瓦敦丹：具义之见》（Tongwa Dönden, 为一汇编集）、贝玛·列哲·采（Pema Ledrel Tsal）的《空行心髓》（Khandro Nyingtig），以及秋吉·林巴（Chokgyur Lingpa）的《秋



林德塞：秋林新伏藏》（Chokling Tersar）。

第一章〈宝钉遗教〉，以及篇幅最长的第六章〈珍宝宝库〉，选自著名的《直示密意》。《直示密意》是由宁玛派的“羌代”或说是北伏藏的传承上师——仁增·果登（1337—1408），所取出的一部伏藏法教。仁增·果登这个名字从字面上来说，意指“有秃鹰羽毛的持明者”；他之所以得到这个称号，是因为十二岁时有三根秃鹰羽毛从他头上长出来，二十四岁时又多了五根。仁增·果



登是拿囊（Nanam）的多杰·杜炯（Dorje Dudjom）的一个化身。多杰·杜炯是莲花生大师九位亲近西藏弟子当中的一位，也被列为五位如王伏藏师的其中之一。

《直示密意》是“直示本初佛普贤王如来的体证”的缩写。这个教法的系列集结中还包括著名的“普贤王如来行愿”。《直示密意》由五个部分所组成；本书收录的这两章，归属于名为“卡达·让炯·让霞”（Kadag Rangjung Rangshar）这个部分，即“自生自显之本净”



或“本自存在又本自呈现的本初清淨”。

第二个主要出处是娘·让的《玛儿契》，即莲花生大师的“直接教诀”（Direct Instructions），是由伟大上师娘·让·尼玛·沃瑟（Nyang Ral Nyima Özer, 1124—1192）所开掘的；在《空行法教》中，我曾简略描绘了娘·让的生平。这一套教法被蒋贡·康楚（1813—1899）纳编于《大宝伏藏》中，是为人所知的著名伏藏法教合辑——“珍贵伏藏宝”。



第三个出处是由桑杰·林巴开掘的《上师密意集》，这是指“上师（莲花生）证悟的体现”。桑杰·林巴是赤松·德真国王（790—844）次子的转世化身，且被纳入八位林巴（Eight Linpas）或说八位大伏藏师之列。桑杰·林巴最重要的掘藏就是共计十八函、每函约七百页的《上师密意集》的大规模伏藏系列，以及《卡堂赛千》（Kathang Sertreng），亦即以《黄金记事》（Golden Chronicles）为人所知的莲花生大师广版传记。



《通瓦敦丹》意指“具义之见”，这是一部编自三个主要出处的莲师传记：也就是由乌金·林巴（Orgyen Linpa, 1329—1360/67）、娘·让，以及却汪上师（Guru Chöwang, 1212—1270）所掘取的数部卡堂记事。这份原稿由两百七十四个大型木版印刷对开页所组成，是在博达那（Boudhanath）的雪谦·天尼·大给林寺院（Shechen Tennyi Dargye Ling）的图书馆中找到的。卡堂记事底页提到，它包含了取自以下来源的素材：（1）《乌迪亚



纳伟大上师广传》（Extensive Biography of the Great Master of Uddiyana），这是乌金·林巴从雅隆的水晶洞窟殊胜地所取出的；（2）《莲花遗教》（Testament of Padma），这是由大伏藏师娘·让所掘取出的；（3）《四十五行止传》（Biography of 45 Deeds），是由曼达拉娃公主所著，并被罗扎（Lhodrak）的伏藏师却汪上师浓缩为《十一行止传》（Biography of 11 Deeds）；以及（4）取自桑杰·林巴《上师密意集》伏藏系列的个别教授、



针对提问的不同答复以及预言等等。

至于第四个出处，我采用了贝玛·列哲·采（1291—1315/9）的《康卓宁滴》，即《空行心髓》当中的一品。莲师将他大圆满最密无上系列的法教埋藏起来，使其在未来以《空行心髓》的法教形式被掘取出。取出这个重要系列的伏藏师是贝玛·列哲·采，他是赤松·德真国王的女儿贝玛·索公主的转世化身。贝玛·列哲·采的下一个转世化身就是杰出的龙钦·饶绛大师（Longch



en Rabjam, 1308—1363），其后则是贝玛·林巴（1445—1521）。这位上师又化身为近代的堪布拿穹（Kenpo Ngakchung），别名为拿旺·巴桑（Ngawang Palsang, 1879—1941），且也使用贝玛·列哲·采这个名字。

最后，《金刚界坛城祈愿文》（the Aspiration of the Vajradhatu Mandala）是《秋林德塞：秋林新伏藏》中最为重要的善好祈愿诵文。在噶举及宁玛传承大部分共修法会的末尾，大众皆会一同念诵这段祈愿文。《秋林德塞》



即是“秋吉·林巴（1829—1870）的新伏藏珍宝”，是由秋吉·林巴这位大伏藏师，以及他两位亲近的伙伴——蒋扬·钦哲·旺波（Jamyang Khyentse Wangpo, 1820—1892）和第一世蒋贡·康楚（Jamgön Kongtrül the first, 1813—1899）所发现的。

我要感谢守护着莲师法教心要的祖古乌金仁波切阁下，感谢他仁慈地为我解答所有疑问，并感谢他深奥的教授阐明了本书呈现之见地的深度；也要感谢秋吉·宁



玛仁波切经年来对于佛法的广泛教导，其中包括两场探讨莲师和明妃伊喜·措嘉之间的提问与答复的研讨课程。

最后我要随喜的是，本书的翻译任务就在阿苏拉洞窟寺庙中，于阴历的初十圆满了。莲花生大师曾允诺要在这一天，从他的净土吉祥铜色山前来，加持任何呼唤他的人。祈愿这些珍贵的法教深深鼓舞任何阅读它们的人。



英文版译序

艾瑞克·贝玛·昆桑
写于拿吉寺，一九九四



前导法教

(祖古乌金仁波切)

《莲师心要建言》的法教，是属于一种称为“玛儿契”或直接教授的文体。玛儿契是指衷心给予的个人建议，以清楚而直接的方式来教导，显露出最私密珍藏的秘诀。通常这样的建言，一次只会传授给一位弟子。莲花生大师的直接教授，浓缩了大瑜伽部密续、阿努瑜伽部典籍



和阿底瑜伽部心要教授等三者的根本意义。

有谚语说：“末法时代的火焰猖獗肆虐时，密咒金刚乘的教法将会迅速散布、光耀于外。”莲师即是密咒金刚乘的主要大师，他以这样的角色，伴随着此贤劫千佛的每一佛而出世。

我的根本上师桑滇·嘉措（Samten Gyatso）常说：“仔细领会莲师的伏藏教法，多么奇妙呀！比较一下伏藏谕示和其他任何论著，看看伏藏谕示的质地有多么独



特。这主要乃因为伏藏教法是由莲师亲自撰作的，其行文用语的优美，令人惊奇！”

桑滇·嘉措还说：“要撰写出伏藏修持的这些行文，这部如此美妙且具足深度的文作，无人能出莲师其右。与学者的论述不同的是，伏藏教法的每一个字都可用愈来愈深奥的次第来了解。这就是莲花生大师金刚语的殊胜功德特质。”我的老师对莲师的言教总是感到惊奇！桑滇·嘉措非常博学，而且研读过大量的文献典籍；即



便如此，他总是会在莲师的教法当中，悟出许多不同层次的意义。桑滇·嘉措说：“阅读莲师法教时，你必然会生起信心与虔诚。”他还说：“你不禁会以全然的信赖，臣服其下。”桑滇·嘉措对莲花生大师有着不可思议的信心，他常说：“没有人比莲师更伟大。当然，释迦牟尼佛是始祖根源，但莲师却使金刚乘教法得以在印度和西藏各地传扬繁盛，尤其是在西藏。”

我们在几位伏藏师的取藏中，都可以看到措辞相似



的法教，因为这些法教都是从象征性文体解码而出的莲师无误之语，毋庸置疑。举例来说，莲师七句祈请文的开头是：“乌金境域西北隅”，这也出现在许多不同的伏藏法中；不同的掘藏却指向同样的根源。

桑滇·嘉措说：“伟大真实的伏藏师，多么令人震慑！”“比如像是娘·让、却汪上师和仁增·果登等大师，真的很不可思议！”前两位伏藏大师娘·让与却汪上师，被公认为“伏藏二王”，其他百位伏藏师都被描



绘成是他们的随从。此外还有三胜伏藏师（Three Eminent Tertöns）、八林巴（Eight Linpas）、二十五大伏藏师（25 major tertöns）等等，他们都同等重要。但是在共计一百零八位伏藏师当中，最主要的就是两位伏藏王：娘·让·尼玛·沃瑟，以及却汪上师。“此二位无人能及！”桑滇·嘉措说。顺带一提，所有伏藏师中，第一位为人所知的是桑杰喇嘛（Sangye Lama），但他和桑杰·林巴并非同一个人。我对于不同传记的细节并不熟



悉，只知道这些伏藏师都非常卓越杰出。

当宗萨·钦哲·确吉·罗卓驻锡在锡金甘托克时，我有幸得以连续二十五天每个上午都去拜访他，请问许多不同的问题。那时他的健康安好，但由于他正在半闭关状态，因此并不接见访客；然而因为我是秋吉·林巴的子嗣之一，他对我表现出特别的仁慈，要我去拜访他。通常他都是独自一人，旁边没有任何侍者。

有一天我暴露出自己的无知，这样发问：“像我这



样一无所知的人，很难判断两位伏藏王与其他一百零八位伏藏师所取出的《大宝伏藏》内，有关三根本之本尊伏藏法教中，到底哪一个最重要。我们就像在大草原上采花的孩子，试图挑出最美丽的一朵花。依您看，何者最重要呢？”宗萨·钦哲仁波切答复说：“就上师这个层面来说，没有比却汪上师《初十修行八品》（The Tenth Day Practice in Eight Chapters）更优秀的，此堪称是各式上师瑜伽法之王。就本尊的部分而言，莲师所教



导《修部八教》（Eight Sadhana Teachings）以及娘·让的版本，是最卓越的。就空行母的部分来说，娘·让的《黑愤怒母》（Tröma Nagmo）是最重要的。这三部伏藏法教是所有已取出的伏藏当中最重要的。”却汪上师的《初十修行八品》，是以喇嘛桑度（Lama Sangdü, 体现诸秘诀的大师）为基础。喇嘛桑度是莲师相之一。

《修部八教》则有三个主要的版本。而在不同的空行母修持法中，就属娘·让的《黑愤怒母》——以黑色愤怒



形象示现的金刚瑜伽女，最为深奥。

当我问：“我个人应该修持什么法呢？”宗萨·钦哲仁波切告诉我：“就以《修心：尽除障碍者》（Tukdrub Barchey Künsel）作为你个人的修行吧！在秋吉·林巴大师的伏藏中，《尽除障碍者》法教系列深奥得难以置信，而且被取出时毫无障碍。当障碍被消除时，成就便会自然产生。因此，专注于那个修持吧！”

“我应该视谁为上师呢？”我问。宗萨·钦哲仁波



切回答说：“祈请秋吉·林巴大师吧！这就足够了。其中一切都具足圆满。秋吉·林巴大师足以作为上师部分的代表。”

然后我问：“我应该专注于哪一个大圆满教法的修持呢？”宗萨·钦哲仁波切又说：“你应该修《普贤心滴》（Kunzang Tuktig）。现在是《普贤心滴》与《杰尊心滴》两系列法教将会对人有所影响的时期；每个时代都有特别适合当时的独特大圆满教法。稍早时代广为



闻名的是《四部心滴》或《四部心髓》（Nyingtig Yabzhi），接下来是仁增·果登的《直示密意》（Gonpa Sangtal）和多杰·林巴（Dorje Linpa）的《广博见地》（Tawa Long-yang），然后是杰尊·宁波（Jatsön Nyingpo）《胜宝一体》（Könchok Chidü）的法系。每一部伏藏都在属于其本身的特定时机中出现。”

针对这一点，桑滇·嘉措也持相同意见：“莲花生大师实为崇高无比，因为他离开西藏前，为每一世纪的



修行者埋藏了包含教法、珍贵宝石和神圣文物等丰富伏藏。之后，为了掘取这些伏藏珍宝而现身的伏藏师们，都受到了莲师的加持，也领受到了整个传承的灌顶和口传。现今有些知识分子持反对意见说：‘伏藏师们也许并没有持有那些得自莲师不间断灌顶及口传传承所授教法。他们只是挖出一些自己埋藏的东西而已！’但事实上，每位伏藏师都已藉由真实可信的方式，领受了透过莲师加持而来的完整传承，这样的传承方式远比一般常



给予的、通常只是象征加持的灌顶与传承更加殊胜。所有伟大的伏藏师都是身语意被莲师亲自加持与灌顶的大师；宣称伏藏师们没有传承是很幼稚无知的，这样的说法显示出这些人对传统七种传承方法的一无所知。伏藏教法异常深奥，且被藏匿在‘四相六界限’的宝盒中。如果你有兴趣的话，可探究的范围是非常广大甚深的。”

伟大的伏藏师从童年时期就不同于一般孩子，他与生便具有对本尊的净观，其了悟从内心满溢而出。伏藏



师不像我们一般人，必须追随着次第渐进的学习与修行之道。一般人不会有瞬间而生的顿悟。

莲师来到世间，已然经过相当多个世纪了，但是由于他的大仁慈，为了未来有情众生的利益，他在坚固的岩石内、湖泊中、甚至在虚空中埋藏了数不清的伏藏。思及如此广大无量的仁慈恩德，我们内心的敬畏不禁油然而生。然而，竟然还是有人对这份仁慈不存感激之心。

当不同的伏藏教法应该被掘出的时刻到来，伟大的



伏藏师们便会出现于世间。他们能够潜入湖中、上飞到一般人迹不可达的各种洞窟所在，从坚固的岩石中取出待取之物。

我的祖母是秋吉·林巴的女儿，曾经目睹这样的情景，她告诉我：“当岩石打开时，看起来就像母牛的肛门；岩石变软后，刚好流出一个含有伏藏的洞穴。伏藏师通常会在超过一千人的面前取出伏藏，这样就不会产生一丝一毫的怀疑。岩石打开时，内部变得清晰可见，



我们看到洞穴中满布着闪烁的彩虹光。伏藏文物触摸起来是灼热的。有一次曾出现大量朱砂粉，量多到向外流了出来。秋吉·林巴常会随身携带织锦缎布，好把珍贵的文物放上去。伏藏物是如此地灼烫，以至于这些织锦缎布多数都有烧灼的痕迹。除了秋吉·林巴以外，没有人能够手握这些伏藏物。”之后，我在秋吉·林巴的添冈（tengam，收放神圣物品的空间）中，看到了一部分这些烧焦的红色和黄色的织锦缎布卷。



祖母接着说：“然后，秋吉·林巴会把伏藏物——有时候是一座雕像，放在一个开放式坛城的织锦缎上头，让它冷却。他会向在场的人解释这个伏藏是怎样被埋藏的、现在为何会被开掘出来，以及领受其加持的利益等等。这个超过一千人的聚众出于信心与虔敬而流下眼泪，空气因众人的哭泣而嗡然作响。即便你是一位顽固的知识分子，所有的怀疑批判态度也会消失殆尽；每个人都受到了这个奇迹的冲击。”



这一定是真的，因为西藏人，尤其是东藏康区的藏人，素以强烈怀疑的态度而闻名，这些人不会无缘无故自动就相信一位伏藏师；但是秋吉·林巴却可以超脱于怀疑与争议之外，因为他一再地在无数见证人在场的情况下，掘取出伏藏。

伏藏教法是莲师的直传言教，当伏藏教法在命定的时间被取出时，有着其他任何论著皆难以匹敌的深奥性。伏藏教法拥有独特的加持力，然而这样的加持亦有赖于



你的信心与虔敬心。卡塞·康楚，也就是十五世噶玛巴的儿子，有次对我说：“我举行了三次秋吉·林巴的伏藏《修心：尽除障碍者》大修法会，每一次都出现了奇妙的成就征兆。”我问：“请告诉我有什么征兆。”“有一次有大量的甘露流泄出来，非常甜美而且带有轻微酸味，就像是上好的青稞酒一样。甘露从坛城上的朵玛食子流出，一直流到寺院的入口。另外一次是坛城上的甘露与供血开始沸腾，就像煮沸的水一样滋滋作响。第三



次我们还准备了法药，七日步行之距仍闻得到此药的甜味芳香。我这辈子从未看过跟那三次修法期间一样的惊人征兆。”这也可能是因为深奥伏藏法加上如此优秀的大师，两者结合所产生的结果。在秋吉·林巴的赐吉（Tsikey）寺院中，大修法会期间甘露从坛城的朵玛食子流泄而出的故事，多不胜数。

伟大的大师蒋扬·钦哲·旺波也取出一部等同于《修心：尽除障碍者》的伏藏。在遇到秋吉·林巴，并仔细



地审视比较此伏藏教法的两个版本后，蒋扬·钦哲·旺波烧掉了自己的版本，然后说：“既然用字与意义都是一样的，哪还需要两本！您取出的是地伏藏，比起我的意伏藏更加深奥、且将更具大力。”因此，地伏藏与意伏藏两传承的加持便融合为单一之流。地伏藏属物质性，是从陆地取出的，而意伏藏则是取自证悟的无边广境中。据说地伏藏能为众生带来较大的利益，因为地伏藏通常包含莲花生大师亲自埋藏的羊皮纸，上头有着象征性的



文体。

这个被称为“空行文字”的象征性文体，深奥得不可思议。引述某部密续典籍的一句话：“伏藏文字是神妙示现之‘身’，也是用以了解声音与言辞的‘语’；由于了解了伏藏文字的意义，因此它们也是‘意’。”就像这样，证悟的身、语、意全都包含在空行文体的文字中了。这个文体本身就是化身，亦即神妙创造力之身。即使上师要给予的只是一则短诵文的口传，实质的文字



经典也始终不可或缺，因此以记忆背诵来复述是不被允许的。同样的，是否持有上头写着空行母文体的黄色羊皮纸，差异便是非常大。

莲师的各篇教授，最后通常会指示嫡传弟子，不要立刻传扬这些教授内容，而是将之埋藏起来，以便利益未来的追随者。这样做的理由是要保存心要教诀，使之相续不断；若不将这些直传言教以伏藏形式埋藏起来，直传言教传承很可能在世纪交换之间就灭绝了。尽管教



法的始祖们可以飞渡于天或者穿透固体物质，但教法的确会消失。以伟大成就者二世大宝法王噶玛·巴希为例，他的撰作几近百函，但今日留存的却只剩下三函，教法就这样消失无踪了。女性上师玛姬·拉尊关于施身法斩断我执的修持教授，至少超过八十或九十函，但今日在哪里看得到这些珍贵的法教呢？

在宁玛传承中，绒宋巴与龙钦巴以博学多闻而著称，无人能出其右。尽管绒宋巴被公认为更有学问，然而龙



钦巴却以其见地之教法而取胜。他们两位都拥有超过六十或七十函的著作辑，但今日我们也找不到这些作品了。教法的确在消失！

从另外一方面而言，伏藏教法是不会耗尽的。当一位真正的伏藏师对于象征性文体生起禅观时，每个字都能变成一整座奇妙的城市。此外，要被书写下来的教法文字会维持一种非肯定的状态（midair，半空中），直到被正确地抄写下来为止；如果有句子滞留，那是因为伏



藏师犯了拼写错误的缘故。这便是确保解码正确性的方式。

大家都公认莲花生大师与空行母伊喜·措嘉有多么珍贵，这点是毋庸置疑的。他们埋藏在湖泊与坚固岩石中的教法，并未付诸东流。在适当因缘时节到来之际，文体内容即会鲜明清晰地出现在伏藏师的体悟境界中。在伏藏被实际发现之前，伏藏师会先接收到前导经典——一部解释伏藏位置、教法目录，以及伏藏正确开掘



时间的短文。在前去那个地方时，我的祖母这么形容道：
“秋吉·林巴的心与伏藏之间有一道光束，光束引导着他，直接带领他来到埋藏之地。”

莲师可以清楚看见过去、现在与未来三时，如同观看置于掌中的物件一般，因此毋庸置疑的是，莲师肯定也能看到何种类型的教法对未来世代的人们较为适切。一般来说，莲师对根本弟子伊喜·措嘉或是西藏人的教敕，无论你刚好生在何国，你都应该将莲师教敕自动当



作是对你自己的教敕，以之去除自己隐藏的过失。疑惑会阻碍利益的到来，因此千万不要当一个太阳永远照不到的朝北洞穴。当莲师指出过失由何形成、什么又会障碍证悟之道时，这样的真理不只对西藏人而言是真实正确的，对任何真心想要追随心灵修持的人来说，亦是如此。而由于我们生活在不同于八世纪的时代，你自然可以将“西藏人”这个字眼代换为“全世界的人们”。

空行母伊喜·措嘉是莲师言教的主要汇编集结者，



倘若没有伊喜·措嘉，我们也不会拥有如此多的莲师法教。就经藏法教来说，阿难陀是释迦牟尼佛言教的主要集结者，而金刚手菩萨则集结了佛陀的密续教诀；在本质上，这些教法都是相同的。伊喜·措嘉拥有“不忘失的记忆力”，她从不会忘记所听过的任何句子。若是听过某件事后，又完全忘了这件事，不是颇无用的吗？

莲师法教的这位汇编者，她本身即是般若波罗蜜多佛母、金刚亥母以及圣度母的化身。伊喜·措嘉特别是



为了这个目的而来到我们的世界，汇编莲师言教是她特别受命进行的任务。据说阿难陀、金刚手菩萨以及伊喜·措嘉都拥有完美、也就是绝不忘失的记忆力。不忘失的记忆力与所谓的不散乱分心是相同的，因为遗忘与散乱分心有着同样的性质。本书呈现了伊喜·措嘉曾听闻过、不曾忘失、编纂整理，最后并以伏藏珍宝形式为了我们而埋藏的法教。伊喜·措嘉是一位女性，可能有某些人相信只有男性才能获得证悟，但是伊喜·措嘉的



一生恰恰证明了相反的事实。在实际的真相上，心的觉醒状态既非男性也非女性。

在《莲师心要建言》当中，莲师与伊喜·措嘉和其他亲近弟子之间问答形式的文体，在大多数显经和密续当中都可以找到，两者形态不异而同，尤其是在开宗明义的首品中多可见到。我们可以看到，多数有关寺院戒律的律典的产生，是因为佛陀被问到要如何处置六位积习难改、无恶不作的徒众。佛陀在听过这六位比丘最新



近的投机事件之后，便会制定一条僧人严禁违犯的新规定。

另外一个特点是，几乎所有的佛经都是为了回应某人的提问而产生的。某人会先针对某个主题请示佛陀，然后法教便会被授予。这类口诀教授也是如此，只有在回应提问请求时，教法才会被授予。密续也是以类似型态而阐述的：曼达坛城中央主尊会变现出一些围绕周围的随众，然后随众成员便会请求传授密续教法。简言之，



问答形式是传统本具的风格。

有一则这样的预言：“佛陀教法将一步步愈来愈向北方传播。”尼泊尔位于印度以北，而在这之后，西藏不就是在尼泊尔以北吗？“之后，法教将回到中土，然后往西方行去。”我并不确定这些话语出自何处，可能是来自莲师的某部伏藏，也有可能是佛陀亲自宣说的。但最肯定的是，真的有这则预言；我是从宗萨钦哲仁波切那听到这则预言的。“从现在起，佛法将进一步向西



方传播。”仁波切说。

另外一种解释则是，既然释迦牟尼佛与莲师在十亿个世界体系里，皆以十亿个化身出现在每一个世界中，那么，他们的化现哪有什么理由尚未出现在这世界的所有国度中？有谁可以肯定地说，佛的加持尚未触及哪一个地方？我们当然得依赖史书来告诉我们佛法在何处、何时传扬宏大，但是我认为佛事业是遍及一切处、围绕着整个世界的。



举例来说，大家都告诉我，莲师参访过西藏与康区的每一处，加持了每一座山、洞穴与湖泊，并未遗漏任何地方，即使是小如马蹄的地方都毫无遗漏，这样的话，他又怎么会遗漏这世界的任何地方呢？

佛陀传授的一切法教当然都是真实的，但是不同法教差异的程度，就在于所强调的是相对或究竟意义。这两者都很重要，因为相对层次的法教藉由教导正确的行为来引导我们，而究竟层次则是透过正确见地的教授来



产生作用。这些法教也可以借着精要建言或是简要口诀教授的形式来授予。

一般所知的是，行者应该“见由高处降”，而“行由低处升”。“见由高处降”指的是要认识大圆满的观点，“行由低处升”则意指要依循八个下部乘来修行。在金刚乘的脉络中，这特别指的是修学密续十事。

总结来说，莲师建言的种种辑录，包含了对于见地与行止两者的教诀。我个人认为，我们应该确实以法教



原初的形式来呈现法教，不任意增添也不遗漏任何事物。举例而言，如果你遗漏了莲师的见地教授，而只呈现行止的教授，那么莲师的言教就会变得不完整了。在见地的究竟意涵上，你必然听过“无业、无善亦无恶”诸如此类的陈述，但是请务必以其正确脉络来了解这个说法！

没有见地，一切的教法会变成只是在行为上的权宜、表浅的教授；如果你的行止中没有见地，那么你绝不会有任何机会走向解脱；然而你的见地中若没有行止，你



便会走入一条相信既没有善也没有恶、善恶皆空空如也的歧路中。若想了解金刚乘，我们就必须学习密续教法到底如何被封藏在六界限（six limits）与四相或四性（four modes）之中。

不了义着眼于行止，而究竟了义则包含了见地。就如密勒日巴尊者所说的：“若是被不了义愚弄欺骗了自己，你便会丧失了悟真实义的机会。” 



前导法教

祖古乌金仁波切 述

阿苏拉洞窟寺

一九九三年十月



第一章 宝钉遗教

给予伊喜·措嘉的建言

我，乌迪亚纳的莲花生上师，

为了自身与他人的利益，以佛法训练自己。

至金刚座之东，

我学习并变得精通经藏法教。

到了南、西和北边



我学习律典、阿毗达磨等法教集录，
以及波罗蜜多法教。

在波丝达拉，我修习事部。

在乌迪亚纳之域，我修习瑜伽部。

在沙赫尔国，我修习密续的两个部分。

在颊诃的土地上，我修习普巴金刚。

在星哈国，我修习马头明王。



在玛芦萨之地，我修习天母法。
在尼泊尔，我修习大威德金刚。
于金刚座，我修习甘露。
父续和母续的四个部分，
包含密集续在内，
于颊诃之地，我修习这些而变得博学
从自身本然明觉之心，我学到了大圆满。



我已了悟一切现象就如梦、如幻术一般。
在西藏的土地上，我为众生的利益作广大行。
在衰堕的时代，我将利益众生，
因此我埋藏了无数的伏藏珍宝，
这些教法将会与因缘注定者相遇。
所有与这些伏藏有因缘关系的具福者，
请你们履行莲花生的指令吧！



莲师如是说。

奇异哉！在这个时代的终末，我的伏藏法将会在雪域西藏弘扬光大。所有在那时将追随我建言的人，仔细聆听！

要了解大圆满阿底瑜伽的本质是很困难的，因此，努力以之训练自己吧！这个本质就是心的觉醒境界——虽然你的身体仍旧是人身，但是你的心却抵达了佛果的位阶。



无论大圆满教法是如何深奥、广大、尽摄一切，这些法教都含摄于此中：无须去禅修，或对甚至微如原子的现象加诸造作，并且连一须臾的时间也不要散乱^①。

没有真正了解上述要点的人们会堕入一种危险，他们将这句话当成一种口头禅：“不去禅修也没有关系！”这些人的心，仍旧束缚在轮回俗务令人散乱分心的事物

① 藏文字 gom（禅修）的字面意义原本是“培养、修炼”（cultivate），指的是促使某个尚未出现的事物得以现前、产生。但大圆满的训练并非是一种“禅修的行为”，也就是说，并不是要创造和牢记某件事物。（祖古乌金仁波切）



中。然而他们若是真正了解无修的本质，应该早已从轮回与涅槃中解脱，契入平等性了。因为证悟现前时，你必然会从轮回中解脱出来，你的烦恼自然会平息消退，并转变为本初觉性（original wakefulness, 本觉）——不能减少烦恼的证悟有什么用处呢？

然而，有些人不禅修时，便沉溺在五毒中；这些人尚未了解真实本性，而且一定会堕入地狱之中。

尚未了解的见地，不要佯装自己懂得！由于见地即



是无见，因此心的体性是大空性的广境；由于禅修就是无修，因此要让你自己的体验远离执著；由于行持就是无有行，因此行持就是远离戏论造作的本然状态；由于果是无舍亦无取的，因此果就是大乐法身。这四句话是我内心真诚的话语，若是与这四句话有所抵触，你将无法了解阿底瑜伽的本质。

在未来时代的末法时期，会有许多歪曲不当的行者将佛法视为交易的商品。在那个时候，所有遵从我的话



语的你们，千万不要放弃十法行。

即便你的了悟已等同佛的证悟，还是要供养三宝；即便你已能掌握自心，还是要让你内心深处的目标朝向于佛法；即便大圆满的本质是这么无上殊胜，然而切莫轻蔑其他教法。

即便你已经了知诸佛与有情是平等的，还是要以悲心拥抱一切众生；虽然五道与十地超越了修练与所经之历程，但是切莫停止以佛法活动来净治你的障碍；虽然



资粮超越了累积或不累积，但是切莫切断有漏善或缘起之善的根基。

尽管你的心已落于生死之外，但这个虚幻的身体的确会死亡，因此要牢记死亡、持续修行；尽管你体验了离念的法性，但是要继续保持菩提心；尽管你已得到了法身的果，但还是要与你的本尊为伴。

尽管法身别无他处，但仍要去追寻真实义；尽管佛果非于他处，但仍要将你所造的任何善根，回向给无上



正觉；尽管所体验的一切全都是本觉，然而切莫让你的心偏歧到轮回中。

尽管自心的体性即是觉者，但始终都要崇敬本尊和你的上师。尽管你证悟了大圆满的本性，但是不要离弃你的本尊。那些不如此做的人，反而愚蠢地说着自夸之词，这只会伤害三宝，而且甚至连一刹那的快乐都找不到。

上师说：人类从不去想死亡这件事。人的一生就像



是一堆草秣粗粮，或是山间狭路上的一根羽毛；阎魔王死神会倏然到来，如同一场突发的雪崩与暴风雨一般。烦恼犹如着火的稻草，你的寿命就像落日的影子一样衰灭。

三界一切有情众生，让自己被自身创造出的愤怒黑蛇所纠缠，他们用自己所创造出的欲望红牛角刺穿自己，让自己被自己创造出的黑暗无明所遮蔽，他们把自己监禁在自己创造的自大断见悬崖上，他们让自己创造出的



妒忌骗子毁灭自己。人们毫不觉察自己并没有从烦恼的五条险路中脱身，他们无所不用其极，就只为了经历此生轮回式的欢乐。

此生在短暂的片刻中交错而过，但是轮回却是无止尽的。来生你又将会做什么呢？而且也没有人能保证此生寿命的长短：死亡的时辰是如此不确定，就像死囚被带往断头台一般，每踏出一步，你便更加接近死亡。

一切众生都不能永恒留存，皆会死亡。你难道不曾



听说，过去的人们已死亡了吗？你难道不曾见过任何亲戚死亡吗？你难道没有留意到我们都会衰老吗？即便如此，你仍旧不去修行佛法，反而将过去的悲恸悉皆遗忘；你不去惧怕未来的苦难，反而还轻忽下三道的痛苦。

你被一时的境遇所追猎，被二元执取（即对好坏、人我、是非、善恶、得失、生死的分别和执著）的绳索所系缚，欲望的河流将你耗尽，你身陷轮回的网幔中，被成熟业果的牢固桎梏所禁固——即使在佛法的潮水接



近你时，你仍然攀执于散心消遣，而且总是这样漫不经心。难道死亡不会发生在像你这样的人身上吗？我悲悯所有以此方式思考的有情众生。

上师说：当你把死亡的痛苦牢记于心时，你将会清楚了解到，一切活动都是痛苦的成因，因此，放弃这些活动吧。要切断所有的束缚，即使是最微细的束缚都要斩断，以空性的解药（即觉悟一切空无自性的道理）在静僻的兰若处（空净、闲静的处所）禅修吧。大限到来



之时，其他什么都帮不了你，所以，努力修行佛法吧。
因为佛法是你最好的伴侣。

你的上师和三宝是最好的护卫者，所以诚摯地皈依吧。修持佛法对你的心境是最有助益的，要记住你曾经听闻过的佛法，因为佛法是最值得信赖的。

无论修持什么法教，都要将昏昏欲睡、呆滞以及懒惰的感受加以舍弃；反之，要披上勤奋精进的盔甲。不管你领会了什么法教，切莫让自己远离此法教的意义。



莲花生大师又说：如果你想修持真实的佛法，就要这么做！要将上师的口诀教授牢记于心。不要让你的体验变的概念化了，因为那只会使你产生执著或是愤怒。无论日间或夜间，都要深入观照你的心。倘若你的心续中有任何不善，都要从心灵深处由衷地放弃这个不善，而去追求善。

此外，当你看到别人在做恶，要为他们感到悲悯。你会对某些特定的感官对境感到贪爱或是嫌恶，这种情



况是完全可能发生的；放弃那样的感受吧。当你对某些吸引人的事物感到恋执，或是对某些令人厌恶的事物感到反感时，要了解那是你自心的迷惑，只不过是奇幻的幻相而已。

当你听到悦耳或不悦耳的话语时，要了解这些话语是空无实质的鸣响，犹如回声一般。当你遭遇严酷的不幸与苦难时，要了解这些经历都是暂时的事件，是一种迷惑的经验（你所经历的一切如同梦境，不幸、苦难、



生死，只是一种幻受，其实对境以及你的烦恼、痛苦、恐惧等情绪原本就不存在）。要认知到固有本性从未与你分离过（如同人们躺在床上睡觉，无论人们做什么样的梦，真实的你始终躺在床上，并没有真正历经梦中的一切）。

获得人身是极为困难的，因此知道了佛法的存在后，却轻忽佛法，是非常愚蠢的。只有佛法能够帮助你，其他的一切全都是世俗的欺妄罢了。



上师又说：有着较低劣业力的众生，将目标投注在世间的显赫与虚荣上，行一切事时，完全不会想到业力会成熟。未来的苦难会比现在的苦难持续的更久，因此要对三界有情众生心怀慈母般的爱与悲悯。要与菩提正觉心稳定地长相为伴。要远离十不善，常行十善。

莫将任何有情众生视为敌人，这么做只是你自心的迷妄困惑罢了。不要透过谎言与狡诈手段来寻求食粮，虽然这一世你的肚子会饱满，然而来世你将会背负沉重



难受的重担。

不要忙于生意以及赚取利润，一般来说，这只会使你自身和他人散乱分心。要淡泊于财富，因为他有害于禅修及佛法修持。

只看重食粮是造成散乱的原因，因此只要修行上的供给品足够养活自己即可。不要住在会引发贪爱与嗔怨的村落或地区；当身体处在僻静之处时，心也会安居静处。要舍弃无益的闲聊并少说话，如果伤害到他人的感



受，双方都会造作出恶业。

普遍说来，一切有情众生毫无例外地都曾是你的父母，因此莫要允许自己感到爱执或是怀抱敌意；要将心维持在平和的状态。要舍弃愤怒和粗暴刺耳的话语，而是要带着微笑的面容来说话。

即使牺牲自己的性命，也报答不了父母的恩情，因此无论是思想、语言以及行为，都要保持尊敬。善德与邪恶的产生，皆来自于所感知的对境以及同伴，因此，



不要和行恶者为伴。不要在人们对你抱有敌意、或者会助长愤怒和贪爱的地方逗留；如果你这么做，只会增加自身以及他人的烦恼罢了。

要待在心境感到自在的地方，如此，你的佛法修持自然会有所进展。逗留在自己极度恋执以及厌恶的地方，只会让你散乱分心。待在会让你的佛法修行成长发展的地方吧！

如果你变得自负（诸如做了一点善事，有了一些道



验，会几句口头禅，便自以为了不起之类），善德便会退失（仁爱的品行慢慢就没有了），因此要戒除妄自尊大（即没有真实的修养和觉悟，却自命不凡、骄傲自大）、轻蔑他人（谁也看不起，谁也不如他）。如果你变得灰心丧志，要安慰自己、做自己的忠告者（即自己鼓励自己，自己告诫自己），于道上再次启程（不能自甘堕落和安于现状，要继续努力和进步）。

上师说：你若想要真实地修行佛法，就要去行善，



即使是最微小的善行都要去实行；要弃绝恶行，即使是最微细的恶行也要舍弃（对于学佛者来说，那些口善心恶、表里不一，或一边行善、一边作恶之人，是不会获得成就的。若从微细的方面来说，一念嗔心、一念嫉妒心、一念怨尤心，皆属恶行）。最广大的海洋是由点滴之水汇集而成的，即使是须弥山和四大洲也是由微尘原子所组成的（古人云：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，即同此意）。



无论你的布施是否像颗芝麻籽般渺小，都无关紧要。如果你带着悲心（慈悲心，见他人遭遇种种痛苦心生不忍）以及菩提心（也就是道心、佛心、平等心、人我一体的心）来布施，便会成就百倍的功德；如果布施时没有菩提心的志向（即不是出于菩提心，而是带有某种目的和用意），就算分送了马匹与牲口，你的功德也不会增长。

不要沉迷在谄媚奉承、非真心的友谊中。思想及行



为都要保持诚实；最首要的佛法修行，就是在思想与行为上保持诚实正直。佛法修行的基础有赖于清淨的三昧耶、悲心，以及菩提心；密咒三昧耶、菩萨律仪、声闻的戒律全包含于此中。

上师说：把你的食粮供给和财富都用在善行上吧。有些人会这么说：“大限到来时会需要财富。”然而当你被致命的疾病击垮时，无论身边有多少帮手，你也无法用钱把这痛苦分摊出去；如果你没有这些，这个痛苦



也不会变得更大。

在那个时候，无论你是否有助手、仆人、随从和财富，都没有任何差别。这一切都是造成执著的所有成因。执著捆绑着你，即便是对本尊及佛法的执著都会束缚住你（本尊，即法身、本性；佛法，指一切的经论和宗教形式。此是说，人们执著财富无法获得解脱，即便执著自心，执著佛法，同样无法获得解脱。六祖惠能大师在《坛经》中说：“若言著心。心原是妄。知心如幻。故



无所著也。”即是此意。由此可知，那些生前不愿放下各种的贪爱和执著，却冀望临命终时凭借一句佛号或某某经咒、某某救度法以求解脱者，是一厢情愿的痴心妄想！）。富有的人对自己拥有的成千两黄金的爱执，以及穷人对于他的缝衣针线的爱执，同样都会束缚人（物虽有不同，爱执却是相同的）。现在就舍弃会阻挡通往解脱之门的执著吧。

在死亡之时，无论你的尸身是用檀香木的柴堆烧毁，



或是在人烟渺茫之处被禽鸟和狗儿吞食，其实都是一样的（用现在话讲，无论你的尸体是火葬，还是土葬；是烧头炉，还是烧二炉；是在贫穷中死去，还是在富贵中死去；是客死他乡，还是魂归故里；其实都是一样的）。你会继续前行（你的灵魂并不会随同你的肉体消亡，你的尸体如同你脱去的衣服，真正的你会转入下一个轮回……），而一路相伴的将是你生前所做的一切善行或恶行。你的恶名或是好评、你所积存的食物和财富、所



有的助手和佣仆，全都会被留置身后。

死亡的那一天，你会需要一位殊胜的上师，因此赶紧找到一位上师吧。没有上师，你是不可能觉醒证悟的。因此，去追随一位具格的上师，成办上师所指示的一切吧。

上师又说：未来时代追随莲花源（Padmakara）之语的幸福人们，朝这儿仔细聆听吧！首先，在道上修行时，你必须精进努力。因为过去你将所有心神放在迷惑经验



中如此之久，无数劫以来，你所做的一切都在迷惑中偏离了正道（也就是说，自无数劫以来，你的一切思想行为都是错误、颠倒的），如今获得人身，你应该要在此时切断这个迷惑欺妄（即通过此生修习正法，断除自无数劫以来形成的各种邪知邪见和习气稟性）。

一切有情众生都被阿赖耶无明分（ignorant all-ground）的黑暗所蒙蔽（“阿赖耶无明分的黑暗”在人的具体表现，即各种的执著妄想和习气稟性）。当二



元相对的经验生起时（“二元相对的经验”，即自心升起的种种分别妄想和执著，详细论说，即人们被眼耳鼻舌身意和末那识的觉受所迷惑，衍生出的种种执著和分别妄想），这种经验会透过对二元的执取而变得固实起来（即形成了顽固的思想和行为习惯，也就是习气禀性）。无论有情众生在做什么，他们所做的一切皆是悲哀的行为（因为凡众被无明所遮蔽，他们对事物的认知完全是错误和颠倒的，所以他们的整个一生，以及一生中所做



的一切，无论是好是坏，都是非常悲哀的）。六道众生的迷惑囚牢是多么牢固（每个人的心灵原本是光明、自在、解脱的，只是凡众以错误、颠倒、狭隘、执著、自是的思想桎梏了它，并坚执和封闭在这种错误的意识形态之中，自己障蔽自己，自己束缚自己，所以无法得到自由和解脱。老子云：“自见者不明，自是者不彰。”即谓此理）。

获得一个人身是极为困难的。虽已得到了人身，却



只有少数人听过佛的名号；听过佛的名号之后，也只有极为稀少的人会感受到信心；而即使感受到信心，进入佛法后，许多人还会像是顽固的野兽般，毁坏自己的三昧耶（三昧耶的释义众多，读者可以简单的将其理解为平等心、菩提心、觉悟心；也可理解为正念、正觉、正定）与戒律，往下堕落。看到这些有情众生，菩萨感到异常绝望，而我，莲华源，则感到无限哀伤。

措嘉，在佛陀教法住世之地，即使得到圆满人身的



人们，无数生以来已积聚了无边功德，他们却仍然经历着六道有情十足的业力。

其中有某些人听到佛的功德特质时，由于被贪著与嗔念所激之故，还担心他人也会对佛功德感兴趣（例如，某些学佛者贪著男女、儿女、朋友间的感情和利益，怕自己的女人或男人、儿女、朋友学佛后，会影响到彼此的感情、利益和欲乐，这种狭隘、自私和嫉妒，使得他们不希望自己的家人、朋友听闻佛法和亲近善知识。同



时，因为嫉妒和对世间法的种种执著，使得他们对佛和佛法产生出怨尤和嗔恨之心。）），因此在他们成为佛陀教法追随者的一份子后，竟还担心轮回会耗竭（这种人通常会说：若是都学佛了，世间不就没人的了吗？那还有什么意思？）。这种贪著与嗔念即是地狱的种子，这些人来世将会投生到完全听不到三宝名号的地方。

生在现代或是出生在未来，并能正确听闻莲花源话语的人们，以下就是你们应该做的事：为了好好利用你



已获得的人身，你需要殊胜的佛法。那些执著且渴望世间声望和名声、却没有实在修行佛法的人们，不过属于动物当中的最高层级罢了。

如果你对这一点感到怀疑，你可以仔细思量一下：总是渴望或挂念着身体的安适、挂念着身体能否继续存活、挂念个人的胜利功绩、挂念个人至交的得益受惠、担忧个人的仇敌会得到仁厚的回报，这些全都是世间人所具备的心思；而天空中的鸟、地上的老鼠、住在石头



和岩石下的蚂蚁，也全都拥有同样的心思，一切有情众生都有这样的挂念渴求。

想要比其他众生少一些伤害自己的敌人，只能算是动物中的最高层级而已。若真想修行佛法，就必须舍弃对“地方”的执著，你的家乡即是爱执与愤怒的出生地。

只要存放一些方便取用和携带的食物及财产就可以了。要确实这样做，直到你已抛弃对食粮和穿着的贪着为止。不要保存那些会让你散乱分心的财物。要去寻找



一处粗鲁无理之人不会常常出入的地方，要谨守食粮仅足够简朴地养活自己的生活形态，远离友伴地隐居起来。

首先，要净治你的罪行；接下来，要直观你的心。心的自然状态不恒常，但却投射出心念，这就证明了心是空性的。所投射的心念无阻碍地生起，这就是自心的觉知明性。莫要追逐心念的投射，也不要攀执此认知明性。放松你的注意力，并认出心的体性后，你本然的觉性（本觉）便会显明为法身。



时而要做一些净除障碍以及增上的修持，如果你能以此方式跟随我的遗教，那么你就会在当下此生达到持金刚的境界。

措嘉，大约在释迦牟尼教法终末之时，将会出现某个有着暗褐色愤怒形貌的人；因为此人的缘故，你要把我的这些话语藏进褐色犀牛皮制的小盒中。

上师如此说道。

乌迪亚纳的莲花生大师，传名为《宝钉》的遗教，



就此圆满。

这是长了秃鹰羽毛的持明者——仁增·果登，在朝向东方的白色珍宝埋藏物中所掘出的伏藏法。

三昧耶，封印，封印。

愿一切转为善。

愿一切转为善。

愿一切转为善。



吉祥圆满！

出处：〈宝钉遗教〉：取自《直示密意》的“本净自生自解”（Kadag Rangjung Rangshar）章节，第四函（舍以），55-74 页。🏠



第二章 对赤松德真的忠告

奇异哉！上师莲花生受赤松德真国王之邀，去净化一块建筑地，建造“吉祥无尽愿，任运圆满成”的桑耶寺。之后，在进行开光仪式时，国王邀请身着暗褐色织锦披风的上师，坐在位于上方中央厅堂的丝织软垫宝座上。赤松德真用米制的酒敬侍上师，左右手上各放了装满酒的金银高脚杯。国王供养了种种物品，将一腕尺大



小、以松耳石制成的花，以七珍的方式排列在金制的曼达盘上。国王从自己的颈上，拿下一个名为“闪耀玛卢”（Radiant Maru）的松耳石饰物，置于其上象征太阳；又拿下另一个名为“坎卢无上密意”的松耳石饰物，摆放于上象征月亮。他在黄金曼达盘上配放了其他珍贵宝物，作为须弥山和四大部洲的象征，并配合着赞颂词，把这个曼达供养给上师：

非依凭父亲和母亲所生，您的化身相自莲花中出现，



第二章 对赤松德真的忠告

此化身以切断生死之流的金刚身，感化着众生。

透过无束缚的无垠体证，您向具器堪配的人们揭示了佛心。

娴熟于种种方便来调化，您将高傲的神灵恶魔系缚于誓言下，

拥有三身圆满的事业之故，您的化身相更胜于其他诸佛的色相示现。

我向金刚顶颅鬘的莲花相顶礼，并以虔敬来赞颂您。



虽然您在受用五根欲乐时，没有任何执著或贪恋，
但是您却以悲心接受五欲之乐，使得一切众生能造
作功德。

当我向您祈请赐予无上深奥之义时，请仁慈地眷顾
我！

上师回复说：“国王陛下！您欢喜我现在的色相示
现吗？”国王回答说：“是的，我很喜欢。”然后继续
说道：



第二章 对赤松德真的忠告

无有四大种之疾，超越生也超越死亡，
您具有高洁的悲心，为着众生的利乐而行，
您的心以法性的固有本质恒久安住，
是的，我欢喜您的体相，众生的怙佑主！
然后上师说：
你应该知道，行者的上师
甚至比此劫中的千佛更加重要。



为什么呢？因为此劫中的诸佛
都是追随上师之后才出现的。

在上师存有之前，

“佛”这个名相也未曾存在过。

接下来并说道：

上师是佛，上师是法，

同样的，上师也是僧；



因此，上师是三宝的根本。

无须再崇拜其他的，

尽力地侍服你的上师吧。

若能使上师欢喜，你便会领受到所求的一切成就。

然后，国王向莲花生大师询问：伟大的上师，当我们想要从因位来成就果位、佛果时，对一位有情众生而言，首先，了悟的见地显得格外重要。但“拥有了悟的见地”又是什么意思呢？



上师答道：一切见地的顶峰，即是正觉心的菩提心精髓。广大无边的百万宇宙世界、十方一切善逝和三界所有众生的本质皆是相同的，其中，一切的一切皆被含摄于正觉心的菩提心精髓之中。“心”，在这里指的是从无生之中生起的种种不同展现。

然后你可能会问：“佛与有情众生的差别是什么？”这无非就是了知或不了知自心的差别。觉醒的境界或佛性就存于你内在（也就是说，每个人的内心就是



佛，每个人的自心就是觉醒的境界），然而你却不认识它。众生因为不认识自己的心，走岔了路，因而进入了存有的六条川流之中（即六道轮回之中）。接着你可能还会问：“那么，了知心的方法又是什么？”若要认识自心，经典中教导，你会需要上师的口诀。

关于这点，我们说，“心”即是思考者与辨识者（“心”即是那个正在思考问题与辨识事物者），的确是有某种经验者。不要在外界寻找此心，要往内观照！



让自心来寻找它自己！要对自心本性的实况达到确信！

心最初由何处生起？现在又驻留何处？看看最后心又去了哪里！当你的心往内观看心自身时，心发现，心自身并不从任何一处生起，不驻留在任何一处，也不去向任何一方。要解释“心就是如此这般”是不可能的。我们会发现，无论是内在或是外界，心都是毫无实质存在的。心没有某个观照者，心也不是观看或观照的行为（心虽然能见、能闻、能觉、能知，它却无形无相、无



声无臭）。体验这心时，它是广大的、没有中央或边际的本觉；心从本初以来，便是空性与解脱自在的无垠遍处（心“本来无一物”，且本来解脱，本来自在，遍法界，遍虚空界）。此本初觉性是本来具有（俱生）且本自存在（自生）的（即不生不灭，不来不去，不增不减），它并非此时所造，而是从本初以来就存于你自身之中了；而见地就是去认证这点，对此要有坚定的决断。

对此“具有确信”意指，我们了知到从本初以来，



心就如同虚空一般任运显现；心就像是太阳，没有任何无明黑暗的基础；心就像是莲花，不受任何过失所垢染；心就像是黄金，自身的本质是不会转变的；心就像是大海，是不移动的；心就像是一条河，永不停息；心就像是须弥山，是完全不变的。一旦你了悟了心的状态就是如此，并稳固这种了悟，那就称为“拥有了悟的见地”。

国王问道：“拥有禅修的体验”又是什么意思呢？

上师答道：仔细听啊，国王陛下！“拥有禅修的体



验”意指让自心处在无有戏论造作、不陈腐、且鲜活崭新的状态中。让自心安住在其自然、不受羁束且自由解脱的状态中。不要把自心置缘于外在事物上，也不要专注集中向内，要保持无所缘的状态。在你俱生本性的大平等性中，让自心保持如如不动，犹如一盏无风吹动的酥油灯焰一般。

在这样的状态中，种种体验便能生起：你的心识可能会变得强烈满溢、鲜明或全部中止；或是喜乐、明亮



光耀、离念；心也可能会感觉到浑浊、无参照点、或是超出这个世界惯常的模式。如果这些体验生起了，不要认为它们有任何特别的重要性，因为它们只是暂时的经验罢了。切莫攀执或是固着在这些体验上！若能如此，这就称为“拥有禅修的体验”。

国王问道：“拥有行持的平等味”（equal taste）
（“行持”，即无论在什么环境中，都能够始终保持和做到；“平等味”，即不二的、无分别的、无矛盾的、



无对立的、性相一如的平等心态）是什么意思呢？

上师回复说：“行持”在这里指的是，不间断地处于禅修之中；尽管实际上并没有什么正在禅修的对境，我们也不要分心散乱。无论是行走、移动、躺卧或是坐下时，你都要像溪河川流不息一般，在一切情境中将此牢记于心（这里所说的“牢记于心”，并不是让人们执著心相，而是了知一切空无自性，一切对境皆是自己心识的变现）。“平等味”意指去接纳你所看见的、或是



任何五根欲乐所展现出的一切，同时认出你的固有本性，远离任何贪着或攀执；你对任何事物既不取受、也不排拒，就好比到了珍贵黄金岛上一一般，这就称为“拥有行持的平等味”。

国王又问：什么能让我们“穿越动念的危险狭路”呢？

上师回答说：禅修安住时，若有概念想法浮现（这里所说的概念，即人们心中的各种观念、想法），无论



生起了什么，这些都是从你自心中生起的。既然心并非由任何实体所构成，因此这些心念本身也没有真实的实体（心念空无自性，如同水中的月亮，似有实无）。举例来说，就像是出现在虚空中的云霭，又消失到虚空一般；心念在心中生起，又消融于心中。概念想法的本性，即是本然的法性（也就是说，产生心念的那个本体，即是本然的法性）。

“穿越危险的狭路”，意思是说，当自心驿动到种



种念想之中时，你应该把注意力导向此心自身（“导向此心自身”，即时时觉察各种的念头和想法本不自有，皆是自心产生的幻相）。就好比小偷进入空屋一样，空性的念头无法以任何方式伤害空性的心，这就称为“穿越动念的危险狭路”。

国王问上师说：我们如何“对果生起不变的确信”呢？（果，即成佛，获得究竟的觉悟和解脱。这句话的意思是说：我们如何才能确信自心就是佛，并能够成佛



呢？）

上师答道：注意聆听啊，国王陛下！菩提正觉心并非是由“因”所创造的（生为因，灭为果；来为因，去为果。因为“菩提正觉心”即没有生，也没有灭；即没有来，也没有去；所以说“菩提正觉心并非是由‘因’所创造的”。“佛陀在《大般涅槃经》中说：“不来不去，非因非果。……非因非果名为佛性。”说的就是这个道理。），也不会因为环境而被毁坏。觉醒心并非由



足智多谋的诸佛所造，也非由灵巧的有情众生所生产。它从本初以来就存于你内在，是你的自然资产（觉醒心是你的本有家珍，非从外来，正可谓“迷时未曾失，悟后未曾得”。六祖惠能大师所说的：“实性者，处凡愚而不减，在贤圣而不增，住烦恼而不乱，居禅定而不寂，不断不常，不来不去……。”说的就是这个道理。）。既然心即是诸佛的源头先祖（换句话说，一切诸佛、诸祖，皆从此心出。），因此当你透过上师的口诀认出它



时，就好比认出一个你本来就熟识的人一样（也就是说，所谓的觉悟、觉醒，不过是明见本来面目而已。）。

三世诸佛都是在得到稳固的禅定力之后，相续不断地实悟上述道理，终而觉醒证悟的，就好比王子登基王位一般。醒觉而悟到这本初以来就自然任运而存的境界，这远离一切恐惧与胁迫的境界，就称为“拥有对果的确信”。

国王问上师说：什么能让你“斩除偏歧及过失的捆



缚”呢？

上师回复：国王陛下，无论是怀有希望或是感到恐惧，都是因为“不了悟见地”的过失所致。觉性的正觉菩提心既不会希冀成觉证悟，也不恐惧会落入有情众生的存在状态中。

执著于“有修行者和禅修”的种种概念，是因为“没有斩除二元心的投射”的过失所致，你的法性的固有本性实是离于戏论造作的，其中没有所谓的禅修对境、



没有禅修者、也没有需要锻炼培养的禅修。

取受或是排拒的心态则是因为“没有斩除贪着或执著”的过失所致，自心原本自由解脱且空性本质，既没有能让你执著的事物需要完成，也没有能让你怀有敌意的事物需要排拒。自心本然的状态中，并没有必须取受的美德或是必须排拒的罪恶。

贪着所拥有的事物，是因为“不了解如何修持”的过失所致。无论是作什么样的修持，就是要远离所缘和



执取，并且要了解，贪着与执著其实没有所依基础与根本。

若将以上所说浓缩为单一一句话：见地即是远离确信或定见（conviction）^①，禅修即是不不要把心置缘于任何事物上，体验是要离于回味，而果则是要超越获取。三世诸佛过去、现在和未来的教导，都不可能有别于这些内容，这就称为“斩除歧路及过失的捆绑”。

①其他版本来源说的是“散乱”，而非“确信”。



国王问上师说：“净除确信或定见的过失”是什么意思呢？（“确信”和“定见”，是指人们对佛说的真理已经建立确定的信心和见解，而“确信”和“定见”只有在证悟空性后才能够产生。通过莲花生大士以下的回答可以得知，此实是学佛者证悟空性后，在行持过程中所应注意和避免的问题。这些问题，也是学佛者容易堕入断灭见，或堕入魔道的主因。）

上师答复说：即使你已了悟自心是佛，也不要离弃



你的上师（学佛者即使了悟自心是佛，也只是悟到而已，并不等于已经成佛，获得了究竟的圆满和解脱）！即使你已经了悟显相即是心，也不要中断缘起有漏的善根（学佛者即使已经证悟一切唯心造的道理，知道善恶二业都是自心变现出的假相，也不可中断随缘而起的善心和善行。何以这么说呢？因为此时人们虽然证悟了不二的真理，但是自心并未断除二元的执取，也没有达到至善，更没有证得佛果，所以此时仍然要守性不移，看护好自



己的善本）！即使你并不希求佛果，还是要崇敬殊胜的三宝（三宝者，自心佛、自心法、自心僧是也。何为殊胜？为什么要崇敬之？因为三宝是人生的主宰，涅槃的实相，万法的本源）！即使你并不恐惧轮回，但是连最细微的罪行都要避免！即使你已经对自心本性有了不变的确信，也不要轻视任何心灵教示！即使你体验到了三摩地的功德特质、较高深的境界等等体验，也要戒绝自满与自负！即使你已经证悟了轮回与涅槃是无二无别的，



也不要停止对有情众生持有悲心！

国王又再提问：“得到确信或定见”指的是什么呢？

上师答复道：要确信从本初以来，你的自心就是觉醒的佛果（也就是说：即心即佛；自心本来觉悟，本来自在，本来解脱，本来清静，本来圆满）。要确信一切现象都是自心的幻变展现（要确信一切存在和现象，都是自心变现出的幻相）。要确信“果”就在你内心，不



会在他处寻获（“果”，即指佛果，也指人们现有和想获得的一切）。要确信你的上师就是佛自身（经云：“心外无别佛，心外无别魔”；一切源于一心，归于一心，除此心外，皆非实有。故佛无法与人，不过以心传心，心心相印耳）。要确信见地与禅修的本质就是诸佛的了悟（即了悟自心，明心见性）。为了得到如此的确信，你必须修持（也就是说：只有通过修持，才能够证悟和



确信这个真理）！^②

＜释义：

用现代通俗的语言来解释，这段章句是在表达这样的意思：

学佛者要确信和坚定这样的信念：

一、即心即佛。

② 《上师密意集》这个版本说：要藉由如此的确信来修行！



二、一切存在和现象，都是自心变现出的幻相；也就是说，一切存在和现象，皆非真实、皆非实有。

三、人们离此心外，不会获得任何真实的成果，更不会获得觉悟和解脱；人们现有的一切，及未来所要获得（面对和经受）的一切，皆是自作自受。

四、“心外无别佛，心外无别魔”；上师就是你的心，你的心外无有上师。

五、禅修的本质和最根本的见地就是了悟自心，明



心见性。（而非往生到所谓的“极乐世界”，或者为了得到什么所谓的现实利益。）

六、人们要确信（真实无伪，没有丝毫的怀疑）上述的真理，就必须真实的修持。＞

国王又再问道：“拥有口传的传承”是什么意思呢？

上师回复道：透过加持的善巧方便，普贤王如来将这些秘密言教传释至金刚萨埵耳中，金刚萨埵将这些密



语倾注到嘎惹多杰（Garab Dorje，胜喜金刚）耳中的小盒里，嘎惹多杰又将这些密语托嘱于师利星哈的心间，而师利星哈则将这些密语赐予给我，莲花生。赤松德真，把这些密语保存在你的心灵深处吧！^③

③ 《上师密意集》这个版本在此处不只是少数用字上的差异：“普贤如来的这些秘密言教对大家来说，并非是普通常见的知识。拥有强烈虔诚之渴望的人们，自然而然会了悟本初智慧心的广袤无边，因此这些人不需计算串线上的念珠（传承上师），就会领受到传授的指令。既没有信心也没有虔诚心的人，以及不修持的人，就算追随九种传承，却不曾拥有过任何传承。国王陛下啊，要在你心灵的广袤无边之中，稳固那含摄着修行体验的强烈虔诚渴望！”



上师指示国王：国王陛下，除非你证悟了法性的无生本质，否则，即便生为君王之身，生命的流逝也如同水中泡沫一般。

除非你体验了超越念头之法性的固有本质，否则，当你那如彩虹般毫无实质的王国和世间权力褪微和消逝时，你将会受苦。

除非你与自生本觉长相为伴，否则当你离开此生时，你将无法斩断自己对后妃、仆从以及臣民们的执著，而



这些人只不过是一趟旅程中被留诸身后的熟识者罢了。

除非你已娴熟于见地和禅修的本然境界，否则你将会从一世轮转到下一世，就像在水车的轮圈上一样，于出生时进入，在死亡时离去。

除非你以寂静和平的真理来治理你的王国，否则严苛的律法就如同一棵有毒的树，将会摧毁自身。伟大的国王，我恳求你以符合佛法的方式来统治王国！

上师还教导国王：国王陛下！在这个时代的终末，



人们渴求殊胜的教法，却不会了解这些法教。许多人并不遵循佛法言教，却自称是修行者。那时将会出现许多说大话的人，但成就者却非常稀少。当佛法在中国、西藏和蒙古消失，如同铠甲碎裂一般，那时的人们将是难以调伏的。在那个时候，我们必须以这些教法来守护佛法，所以你现在必须以伏藏的方式封存这些教法。

国王陛下，在你最后一生，你将会值遇这些教法以及那些保护佛法的人，那时你将会止息再生之流，并进



第二章 对赤松德真的忠告

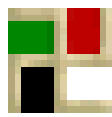
展到持明者的位阶，因此现在先不要弘传这些教法！

国王十分欢喜，供养了一个黄金曼达坛城，并做了无数次的顶礼和绕行。

宝藏印。

埋藏印。

嘱咐印。

出处：〈对赤松德真的忠告〉：《大宝伏藏》版本，
180-191 页。 



第三章 小乘大乘无抵触

赤松德真国王供养了一个黄金曼达坛城给伟大的莲花生大师，然后说：真是奇异呀！殊胜的上师，我恳请您教导一些可以揭示出小乘和大乘并无抵触的修持之道。

上师答复说：奇异哉！伟大的国王，一再以具有福德的暇满人身而生为国王，是非常稀有难得的，因此，



要好好统理佛法王国，这是最重要的。

你可能会设立严峻的规则来管束世俗的种种活动，但这会对一切众生带来伤害，因此培养菩提心才是最重要的。

你可能会以极大的爱恋心珍视这个虚幻不实的身体，但是，死亡到来的时间其实是不确定的，你的白发和皱纹，就是死亡的征兆，因此，要生起厌离心，要努力学习疗愈之道，即修持佛法，这点非常重要。



让我们得以进入解脱之道的成因（也就是说我们趋向解脱所必须具备的基本条件），是保持羞愧心与谦逊心（无惭无愧，不知羞耻，自以为是，狂妄自大者反是），并避开恶行（即避开杀、盗、淫、嫉妒、邪见、绮语、两舌等十种恶行），因此，遵守戒律，不损伤律仪（不违背伦理道德，不触犯法律），这是很重要的。

有情众生是悲心的对境，因此，在面对新认识的人们时，要摒除偏见。要带领你所有的随员、臣民和亲属



走向佛法，并支持他们，这是很重要的。

我们怎样也不可能积蓄“充足”的用品，好比食物和财富等等资具，因此，要让这些资具为佛法所善用，不要让它们变成仇敌和鬼魔的食粮而浪费了。

没有信心和虔敬心，我们便领受不到口诀的心要，因此，要以信心、虔敬心和信赖来崇敬和承事传承上师，这是很重要的。

上师能为你揭显你自身即具有的佛果之智，因此，



要向持有口耳传承的上师请求口诀，并用口诀加以实修，这是很重要的。

你若是让自己的身、语、意维持凡夫平庸的状态，那是领受不到加持的，因此，要专注保持自己的身即是本尊，语即是咒语，意即是超越概念的本然境界，这是很重要的。

如果你总是从事凡庸的行为，那么你的身、语、意将会在这些世间经历中变得狂野不驯，因此，要善巧地



舍弃恶友，不离于山间闭隐，这是很重要的。

你的父母、兄弟、儿子与配偶皆如同过客一般，你们不会一直相聚不离，因此，要舍弃贪着、要节制女伴，因为这是轮回的根源，这点是很重要的。

此世一切的成就、名誉和声望，是散乱与障碍的成因，因此，要舍弃对此世的全神贯注，并与世间八法完全断绝关联，这是很重要的。

你现在所有的体验，各种不同的快乐与苦痛的感受



（六根、独头意识、潜意识所产生的觉受，无论是快乐或痛苦，无论是恐惧或美妙，你都不可认定，否则你将会被其引入不同的境界，而堕入轮回），都是肤浅与不真实的，因此，要认出一切显现与存在的现象，都没有所谓“独立的存在”，它们就像是神奇的幻相与梦境一般（释迦牟尼佛在《金刚经》中说“凡所有相，皆是虚妄”，即是此意），这点是非常重要的。

心就如同一匹未驯服的马儿，狂野地奔跑在它欢喜



的任何地方，因此，要时时提醒自己保持正念觉察与良知，这是很重要的。

无法被精确指出方位的自心本性，其本身即是本然俱生、自生自存的本觉，因此，要深入观照自己，并认出你的本性，这是很重要的。

想要紧握住心的时候，（会发现）心并不持续（并不是凭借后天的思想意识，想让心安定，心就能够安定），因此，要由内在去放松身与心，同时保持对自心本然境



界的觉知，这点非常重要。

一切减损和增建都是心念的双重迷妄（你认为你很痛苦，这其实是一种执迷和妄想；你希望获得快乐和解脱，这也是一种执迷和妄想），因此，要放松那繁乱衍生的种种思想活动，同时让心念于其本然境界中解脱（即不对治，也不放纵，安住本然即是），这是很重要的。

一切求取成就的努力和企图被野心的绳索系缚着，因此，要让你的想法于原处清静，远离蓄意努力与野心，



这是很重要的。

心怀希望或恐惧时，是不可能成就佛果的，因此要确信，自心的空性与无生本质超越了“要获得佛果”和“会堕入轮回”此两者，这点是非常重要的。

奇异哉，仔细听啊，国王！你若能这样去修行，就不会觉得大乘和小乘之间、密咒乘和性相乘（philosophical vehicles）之间、或是因乘和果乘之间，有着任何矛盾抵触。因此，伟大的国王啊，将这点牢记



于心吧。

伟大的国王，在这个时代的终末，你将切断再次投生的相续之流并结束轮回。佛果的本觉将于你内心展现显露，你将不停息地成办众生的利益。将这些教法当作珍贵宝藏一般埋藏起来吧！

听闻了这则生起次第与圆满次第双融合一的建言之后，国王十分欢喜，做了许多的顶礼与绕行，并且洒了许多金粉。



以上即是有关重要建言的口诀，它与所有乘别都无有矛盾抵触。

宝藏印。

埋藏印。

嘱咐印。

出处：〈小乘大乘无抵触〉：取自《大宝伏藏》，第一函；玛儿契（Martri）的第四部分，20-203 页。🏠



第四章 甘露金鬘

顶礼伟大的上师莲花生！以“乌迪亚纳的莲花生”而为人所知的他，是三世诸佛的化身，是拥有不可摧毁之遍知的伟大持明者，他受到西藏统治者赤松德真国王的迎请而来到西藏。当他驻锡此地时，我，措嘉，以伴侣和侍者的身分来承事他。有一回，当我们停留在霄投的堤卓洞穴时，上师为我直指心性，让我认证了《大圆



《最密无上心髓》的意义，我透过直接体验的见地，对本然境界有了定解确信，不再留有任何假设揣想。为之感到如此震摄感动，我，卡千的公主，如此问道：

奇异哉！伟大的上师，既然《密咒心髓》的一切要点，都包含在体性、自性以及悲能三个要项当中，那么，此三者是否也会出现任何偏颇背离的状况呢？

上师说：措嘉，你这个问题问得真好！《最密心髓》的一切要点，的确涵括在体性、自性与悲能当中；行者



若是无法了解这些，便会步入偏颇的歧途。加以解释的话，其中还包括四个要点：偏歧的方式、已偏歧的征兆、偏歧的缺失，以及偏歧的后果。

第一点是“偏离体性”的方式。一般来说，“体性”指的其实就是你无二元觉性的本然状态，亦即无有戏论造作、鲜活不陈腐的明觉。从本初至今，这个觉性一直都是那“非由何物所成的空性觉知或认知”（觉性本来空明朗净，这个空并不是由后天的思维意识或某种行为



所修成和获得的，马祖道一云：“道不属修。若言修得。修成还坏。即同声闻。若言不修。即同凡夫。”即同此义。）。若非属上述状态，却训练自己将觉性“想像”为空性，那么行者便是没有远离“攀执空性”的概念心（心有空这一念，还是一种对“空”的执著，而落于“空”、“色”二边，这种“空”并不是无二元觉性的本然状态）；如此，行者便步入了所谓“断边空性”（即断灭见）的歧路中。



已偏歧的征兆是，行者会开始发表此类言论，诸如：“上无诸佛，下无众生！既然事物不存在，因此一切皆空空如也！”

这类偏歧的过失，便是会产生“一切皆空无”的概念想法（“概念想法”，即知识见解。落于断灭见者所谈的空，其实并不是他们通过自身的行持，放下各种执著妄想，所证悟的自性本来空，而是他们通过思维意识揣摩的空。因为他们没有真正证悟空性，而落于断灭见，



所以才敢于否定因果、欺师灭祖、放纵情欲、肆意妄为。)。这样的心态会使你舍弃诸如虔敬心和净观、皈依和菩提心、慈爱与悲心的种种心灵活动，你反而会涉入世俗事务的追求。由于与罪恶产生关联，这样的心态使你放荡地投入于不善行为之中。以这种扭曲真谛的方式来行动的人，除了堕入金刚地狱之外，无他处可去。

由于曲解了“善”的真谛，这种疯狂修行的结果，就是投生为断见持有者；由于曲解了因果的真谛，你仓



皇地挣扎于苦痛的海洋中。

措嘉，有许多人声称他们已了悟空性，但其实只有极少数真正了悟究竟的本然境界。

此处，关于“自性”这方面，也有落入偏歧的四个要点，其中第一点是“偏离了自性”，陈述如下。空性明觉之自性光辉光灿地展现为三身与五智，这并不是说三身有着具有脸孔与手臂的身体形式，也不是说五智带着色彩，也不由任何有限之属性所组成。空性的自性光



辉，就只是与空性无二无别的觉知或认知特质；而无法认出具觉知力的空性，其实是双融一体，就称为“明觉偏歧为（二元）的感知”。

行者落入这类偏歧的征兆，就是会以极端的方式来解说所有佛法名相。就算是教导或被教导了描述这双融无别的种种辞汇，他的心还是无法理解此中要点。

这类偏歧的缺失就是，将所感知客体执以为实的概念心（“将感知客体执以为实”，即将自己见闻觉知到



的一切当成了真实的存在。“概念心”，即形成了错误观念。），使得你无法了解唯识的教法（无法了解和接受“一切唯心，万法唯识”的道理）。若是对哲学派别有着强烈的执著坚持（执著于宗教形式、语言文字，习惯于以二元——即辩证的思维方式探讨和论述真理者，均属于“哲学派”），你便会与那通往遍知（正觉）的道与次第分离（即与本性、佛、道、觉悟、解脱、正遍知、无上正等正觉相违背）。执著于所感知者为坚实的



实存物的人，是不可能步向解脱的！（“感知者”，即自性，以及一切有情众生。此是说，人们不知一切空无自性，把自我和色见声闻到的一切当成实有，是不可能获得解脱的。）

以此方式落入偏歧的结果是，于外，我们会因为将有所展现的明光误以为是实体，而投生到色界等处；于内，这种偏颇的心态，认不出觉性即是空性的觉知（“空性的觉知”：空性，即自性、佛性；其虽然无形无相、



空无一物，却能见、能闻、能觉、能知），因而肯定不会是通往解脱的成因。

措嘉，许多人宣称他们已经认出明光，但是只有少数人真正娴熟觉空一体的境界！

此处，关于“悲能”也有四个落入偏歧的要点，其中第一点是“偏离悲能”的方式。在本质上，无论种种心念如何展现，这些从觉性中展现为空性觉知之自然光辉的心念，除了是空性的觉性之外，再无其他。无法了



解这点，就称为“偏离空性明觉”。

已落入这种偏歧的征兆就是，我们的思想、语言和行为，开始深陷此生的（世俗）事物中。

这类步入歧途的缺失就是，这样的概念心态，即心念的显现尚未明现为法身时，会将你捆绑在一切起心动念的罗网中，因而麻痹了你的心灵修持。你潜在习性中主要的负面习气，会使你只想汲汲营营于此生的目标。如此被困在二元迷惑的枷锁里，你已将自身紧紧圈链于



希望和恐惧之中。

以此方式落入偏歧的结果是，由于无法认出念想的偏颇，因而使习气变得坚硬固实；由于没有忆持因果的必然法则，而将自己的生命耗费在散乱迷惑中；而且，死亡到来之时，你便会步入歧途，进入三界之中。

许多人宣称自己远离了念想，但只有少数人真正了解“念想生起即解脱”的要点。

明妃措嘉又问：不断除这三种落入偏歧的方式的话，



实为无义可惜，那么我们又应如何转化这些偏歧的方式呢？

上师答复：措嘉，明觉的空性体性并非由任何人所创造，明觉之空性体性也非由因和缘所生，是本初以来就有了。不要试图去改变或修正明觉，就让明觉保持其如实的状态吧！如此你将免于偏歧，并在本初清淨的境界中觉醒。

同样的，你的觉知本性自本初以来，便与空性不可



分地任运现前。它的表现或展现，这个无论生起什么都不受束缚的能力，并没有实质的存在。要认出〔明觉的〕三面向其实是广大不可分的一体，这样你便会以三身不可分的状态觉醒。

明妃措嘉又问：何谓偏离了见、修、行呢？

上师答道：仔细听着，措嘉！首先，第一项主题“见”的部分有五点：见地本身的偏歧、居住处所上的偏歧、友伴上的偏歧、烦恼所造成的偏歧，以及偏颇一边的偏



歧。

第一点是关于见地本身的偏歧：佛法的一般见地，认为空性超越了边际之限，但是在此脉络中，心滴瑜伽士则承许空性是直接的实相。当你真正地、究竟地达到证悟时，空性和对实相的体验两者是无二无别的；但是如果你没有真正地、究竟地证悟，那么这个一般性的概念假设见解，便无法决定为真实义，这种情形就是见地上的根本偏歧。当你对实相的见地没有信心，反而将语



言表述的假设见解以为是究竟义的时候，你会发表诸如下述这类言论：“一切都超越了参照点、非创造、且远离边见！”你善恶不分地行一切事，发出以下这类言论：“根本没有所谓的善与恶！行善不会得到利益，恶行也不会造成什么伤害！一切都是自由且相同的。”如此一来，你仍旧是一个凡夫。这就称为“暗黑弥布的邪见”，是所有见地偏歧状态的根源。

措嘉，如果你想要避免走向这样的歧途，（就应该



知道），对实相无二元的本然觉知之见地，与深奥因果的行止是不可分的，要本着这样的了解来行一切事，这点异常重要。

第二点是居住处所上的偏歧，这类教示一般都说：那些对见地生起暂时了悟的人，若想圆满见地的究竟了悟，就应该前往隐蔽的空旷处，例如山中隐居处或是坟场。你或许暂时生起了见地，但是为了滋养你的见地，你必须待在山中隐居处。因为一个有害身心的居住地，



可能就会使你的见地步入歧路。

措嘉，如果你想要避免走向这样的歧途，就要在山间隐居处滋养继续你的暂时见地！

第三点是友伴上的偏歧，这类教示通常都说：暂时具有见地的人，应该结交相符于佛法而且不会助长烦恼的友伴。若是与有害身心的友人为伴，你不可避免地会受到他们罪恶行径的影响，而那是步入歧途的根本，因为这会让你去追逐此生的目标、阻碍你持续滋养见地，



也会增加你的烦恼。

措嘉，如果你想避免走向这样的歧途，就应该切断这些不必要的友伴关系，并长住于静僻兰若处！

第四点是烦恼所造成的偏歧，暂时具有见地的人是无法完全克服烦恼的，行者会因为种种外在情境而卷入烦恼之中。卷入烦恼时，即便只有一瞬间，也造作了“业”。如果持续烦恼了一段较长时间，你就会造作恶业；也就是说，五毒会在六种感知的每个感知当中，造



作出负面业力。你迟早都会得到果报，因此，无论感受到什么烦恼、无论什么烦恼使你的注意力松懈下来，你都必须立刻有所觉察。一切有情众生皆因自身烦恼之故而造作（恶）业，因此要训练自己对其生起慈心与悲心。要向你的上师祈请：“请加持我能将烦恼作为道用吧！”每天都要以净化烦恼种子的咒语来训练自己，最后放松安歇进入见地的境界，并以回向和祈愿来做结行。

如果能如此修行，好处是你将会得到暂时与究竟的



果报；但是如果不这样修行，你便会陷入烦恼的泥沼中，而且无法圆满见地，这就是偏离正途最严重的根源。

措嘉，如果你想要避免步上这样的歧途，就要用对治法来对治你感受到的烦恼，如此以之作为道用！

第五点是偏颇一边的偏歧。即使是暂时具有见地的行者，都还是会落入一种偏颇自宗哲理思想的状态。他们从典籍中引证，带着偏颇一边的心态和成见，在自他、高低之间做着分别。这样的根本偏歧就是试图用凡夫的



概念心去度量诸佛广大无边的见地，对之加诸种种概念设想。

措嘉，如果你想要避免步上这样的歧途，就要真实认证解脱的广大无边见地！

第二项主题是有关禅修上的偏歧，其中也分为五点：禅修本身的偏歧、禅修处所上的偏歧、友伴上的偏歧、来自错误禅修的偏歧，以及烦恼所造成的偏歧。

第一点，禅修本身的偏歧：这是指弟子无法了解上



师所指出的直接实相；接着，弟子便因为混淆了体性、自性与悲能的真义，以及无法认出这三者是不可分的空性与觉知，而偏离了正途。

更进一步解释这点：在按照自己上师的口诀教授方式来修行之后，如果反而对身体与心灵的纯粹乐受产生执取心，你将会偏离正道而投生为欲界的天人或人类。如果你贪着那种纯粹无念之心的状态，你便会偏离正道而成为色界的天人。如果你着迷于清明和无念的状态，



你便会偏离正道而成为净居天的天人。如果你贪著乐和离念的话，你将会偏离正道而成为欲界的天人。如果你着迷于空与离念的状态，那么你会偏离正道而成为无色界的天人。由于这些状态，你便偏离正途而进入三界。

如果你阻断了感官对境之流，你便会偏离正道而进入空无边处。如果你阻断了感官知觉，犹如熟睡一般，那么你会偏离正道而到无所有处。如果在觉知仍然鲜活的时候去阻断所感知之对境，那么你便会偏离正道而进



入识无边处。当你对自己的无所感知仍有所意识时，仍忆持着微量的乐受，你便会偏离正道而进入非想非非想处。这些就称为“落入一边的奢摩他之中”，当你死去、流转中阴时，便会继续在三界六道间轮回。

措嘉，不必要再堕返轮回，因此，要断除这愚痴禅修的偏歧！

此外，如果你相信凡夫看待事物与心的方式，你便会偏离正道而落入唯物的凡夫心之中。如果你认为物与



心是真实存在或是不存在的，你便会偏离正途而成为常见或断见的外道边见者。如果你相信事物是“有别于心而存在”的，你便会偏离正途而成为声闻或是独觉辟支佛行者。如果你“主张种种感知就是心”，你便会偏离正途而成为唯识派的追随者。如果你相信世界与众生就是本尊，你便会偏离到密咒（乘）之中。如果不了解如何断除这些偏歧，禅修又有何用处呢！

那么，请赐给我断除偏歧的方法吧！明妃措嘉请求。



上师回复说：措嘉，如果你想要避免落入这样的偏歧的话，首先要有广泛深入的学习；其次，要专注学习直指心性的教诀；最后，在真正实修直指教诀时，要了解上述所谓的偏歧，指的其实就是对禅修的执著与攀附。

“如兔睡鹰巢”的禅修比喻，或是以弓箭手的专注力的禅修比喻，这些状态都不真正是解脱的成因。无论你有什么暂时的体验，只要纯然地放松且如实地感受或浸淫在这些体验中，不要企图去改善或是改变、不要怀着希



望与恐惧、不去取受也不去排拒。当你对所体验的一切都远离了耽执时，就没有了会让你偏离正途的成因。

第二点要教导的是关于禅修处所及结交友伴上的偏歧，行者应该在具备正确特质的处所受训。如果你待在不令人散乱分心的寺庙，或是会让烦恼网缚更加纠葛的地方，因为道德上的染污，以及所受到的供养，你的贪念与嗔念会使你屈服，和那些有害身心的友人为伴，会阻碍禅修上的进展，而且就像是为自己购买毒药一样。



措嘉，如果你想要真实地修行佛法，最重要的一点就是去斩断与有害身心的处所、友伴等等的关系。所以，戒绝这些处所与同伴吧！

第三点是关于来自错误禅修的偏歧。当你试着要维持禅修境界时，你可能会经历昏沉、掉举不安，以及散乱^①三类。

第一类是昏沉，又分为六种：处所造成的昏沉、友

① 此处的“散乱”，意指变得分心并丧失了正念觉察。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



伴造成的昏沉、时间造成的昏沉、食物造成的昏沉、姿势造成的昏沉，以及禅修产生的昏沉。

一、会发生处所造成的昏沉，是因为行者的驻留处是低地的森林或峡谷，或是在道德沦丧的地区或村落。你内心感到朦胧障蔽，明点变得不清晰，觉知或觉性感觉好似被云霭遮蔽一般，你觉得困顿想睡，身体也感觉很沉重。遇到这些情形时，要做净化仪轨并忏悔。前去广阔开敞的高处；在无云、天空澄澈的地方做禅修；打



开窗户透透新鲜空气；想象自己就在一座雪山的顶峰，并已被一阵新鲜的微风吹拂。这些方法都可以去除处所造成的昏沉。

二、友伴关系造成的昏沉，发生在经常和道德污损的人相处，或是与质地不清净、可能在滥交的伴侣为伴时。这时，你自己会变得受到染污。若是发生这种情况，要尽力修持成就法和忏悔、净罪的仪轨。要对违犯三昧耶或是道德品行上有污损的人保持警戒心。要寻求具格



的伴侣，帮助他或她接受灌顶，而且不要允许乱交的性关系，这样便能清除友伴所造成的昏沉。

三、时间造成的昏沉，包括春季或夏季时感觉到迷糊昏昧或困倦呆滞，这样的问题可藉着前去雪山或是类似的地方而被净除。

四、食物和衣服造成的昏沉，包括因他人的食物及污秽的衣袍而感觉昏暗与阴沉遮蔽。进行修持时，你应该远离他人的食物和污秽的衣袍，这样便可净除此类昏



沉。

五、姿势造成的昏沉，这发生在初学者因为躺下或诸如此类的姿势等而变得困倦呆滞时。在练习禅修的时候，应该要遵循三姿或是金刚（跏趺坐）的姿势，鼓舞自心，活化你的种种感知，带着鲜活的明性来禅修，这样便可净除此类昏沉。

六、禅修产生的昏沉，这是由于带着沮丧消沉的心境来禅修，如此一来便会感觉极为朦胧迷糊和困倦呆滞。



要将你目光的视线指向天空，用平衡协调的方式，让自己灵敏清醒，而且要让觉知敏锐分明，这样就会净除此类昏沉。

道次第的诸种典籍都教授到，昏沉与掉举皆起因于“无法提起觉知”的过失。措嘉，除非你精进努力，否则禅修的障碍是无法消除的！

第二类是关于掉举的状态，又分为两种：处所造成的掉举，以及情境造成的掉举。



一、处所造成的掉举发生于当你在清新的高处禅修，你的觉性开始变得活跃明亮，接着你的注意力受到搅扰，于是念头便开始骚动与散乱。如果你放任自己进入那些攫取注意力的事物中，你就会成为烦恼的猎物。处理这种情况的方法是，让你的视线指向天与地的交会点。如果这样还是无法让你平静下来，就运用声闻行者（向下）凝视的方法，有时要将心专注于一个对境上。夜晚入睡时，一边想像你的心进入脚底的两个蛋形的脉连结处内



的黑色明点，这是教法之一；但是其实最好是把心专注在密处内的种子字“阿”上。当某个想法突然生起时，要认出这个想法，用“呬”，然后持气；之后，再全然地放松并任其所是。可交替轮流做的是去追踪思维者（是否存在），然后安住在找不到任何思维者的状态中，这样便能清除此类昏沉。

二、会发生情境造成的掉举，是因为外在事件发生时，你追逐于某个想法，然后你的心便开始变得激动，



并溃散成烦恼。当这种情形发生时，要保持这样的心态——“无须做什么、任由其是！”要串习薰养慈心和悲心、醒悟力、方便与智慧，以及虔敬心。接下来便要如培养见地的阶段一样，继续修持练习，这样便会解决这个问题。

第三类是关于散乱的过失，又分成两个部分：由于缺乏了解所造成的散乱，以及情境造成的散乱。

一、缺乏了解所造成的散乱，发生在无论做多少禅



修都没有进展时。这是由于不了解如何将修持切分成不同的座间。你开始跟口诀教授和上师背道而驰，或者由于不了解如何辨别理论和禅修体验的不同，而让你变成一位愚痴的行者。

这种情况的解决方式是，祈请你的上师；培养对于口诀教授的确信；将修持区分为不同时段，然后多次重复修持。莫让自己涉入太多外在活动，要宽坦自在地禅修。当清明的觉受生起时，切断念头的纷扰散乱，然后



再持续禅修，这样便可克服散乱，并且增益禅修体验。

二、情境造成的散乱，发生在某些外在事件使你掉入五毒或是六种感知当中，使你变得散乱分心且失去正念觉察。为了处理这样的问题，要立刻运用对治法，粉碎对所感知对境的执取，并且视之为神奇的幻相。

措嘉，如果想要断除这些的偏歧，你便要迎面棒打烦恼！

第四类是烦恼造成的偏歧：尝试要保任禅修训练的



行者，会遇到为数众多的敌人与窃贼，也就是自身的烦恼。这些烦恼又可以区分为五种：嗔恨、骄慢、贪欲、嫉妒和痴迷，从这些根源又生起了八万四千种烦恼，使得你无法保任于禅修中。这些五毒当中的每一个都会使你卷入这五种烦恼中，让你更加陷入轮回。因此要像曾经失去唯一孩子的母亲，提高警觉的态度，防止自己因五毒而散乱分心。要像发现腿上有毒蛇一样地舍弃这些烦恼情绪。要认出这些烦恼情绪，保持正知警觉且正念



觉察，接下来便要如培养见地的阶段一样，继续修持练习。除非以这样的方式来修行，否则恶业时时刻刻都会被造作出来。

措嘉，如果你想要避免这样的偏歧方式，便要正确地取受与断舍，丝毫不离于戒慎警觉，善巧地投身于对抗五毒的战役中吧！

无论如何，只要你的见地与修行尚未达到稳定，你就应该像只受伤的鹿一般逃到隐居静僻处。要像碰到毒



蛇一样，逃离烦恼。

明妃措嘉又再问道：密咒行者不是应该将一切烦恼都以为道用吗？

上师答复说：当然要将烦恼以为道用！然而，只有孔雀能够以毒为食。能够将烦恼以为道用而无须舍弃烦恼的人，比优昙钵罗花还要希罕。对于最高根器的行者来说，烦恼会展现为帮手；然而，对于较低根器的人来说，烦恼却会变成毒药。对于较低根器的人而言，断舍



烦恼是比较好的！

要断舍多少或多久之后，行者才会变成熟练的能手呢？明妃措嘉问道。

当你不执著烦恼与感官欢愉，并且能将之视为幻相，如此，即使烦恼真的生起时，你也不需要厌抑烦恼，因为他们不会再有所危害了。而当烦恼未生起的时候，你也不会有造作烦恼或欢愉的欲望，因为你已远离了期待。当你可以这么做时，烦恼便是被以为道用了。试图以烦



恼为道用，然而却仍执著于实有，就像苍蝇困陷蜂蜜中一样。

措嘉，要断除这样的偏歧！

第三项主题是行持的偏歧，又分为两个部分：不合时宜的行为所造成的偏歧，以及一般性的行为偏歧。

前者有七类：一开始，如蜂之行应该在闻、思、修三业之前；但由于如蜂之行是初学者的行止，在持瑜伽密戒（yogic discipline）时采用这种行止是错误的。



如鹿之行仅适用于修持道的时候。如果在持瑜伽密戒时采用这种行止，便是错误的，因为你的三摩地便会失去自在。

如哑巴之行，仅适用于已获得体验的要领时。所以当行者应该行如蜜蜂时，却采用如哑巴之行的方式，这便是错误的，因为他尚不能清楚区分言语和意义。

如燕寻巢之行，仅适用于得到个人体悟的时候。假若你已精熟于三摩地，却采用这种行止，这便是错误的，



因为这会成为障碍。

如狂人之行，仅适用于禅修体验已经稳定的时候。如果只有部分体验，却采用这种行止，这便是错误的，因为你尚未完全了解全义。

如狮之行，仅适用于已圆满见地的时候。如果还在尝试获得体验的阶段，却采用这种行止，由于尚未对真如具有确信，你可能会被其他现象击倒覆没。

如同狗、猪之行，仅适用于已全然自在之时。如果



在错误时机采用这种行止，你便会得到空行母的惩罚。

当你采用不堕败的行为方式时，你的个人体验将会展露为法性的内在本性。当你已经能掌握四大或五大种等元素时，你便能转化他人“缺乏信心”的观念，能让死者复活，并展示任何神迹。如果你扭曲滥用上述的行为之道，就称为“行持上的偏歧”，这样你将得不到任何成果。

措嘉，如果你想要避免落入这样的偏歧，就要遵循



经典所描述的正确行止之道！

第二点是关于一般性的行为偏歧，你可能一时造作地维持某种行为模式，但是这样并不符合佛法。如果这种行为模式不能成为证悟之道，我们称之为伪善，这便造成了行持的偏歧。

措嘉，如果你想要避免在一般行为上落入偏歧，那就要确定你所采用的所有行为都能成为证悟之道！

第四项主题是果方面的偏歧，又分为两点：暂时和



究竟的偏歧。首先，暂时的偏歧之所以发生，是因为在修持口诀教授之后，你将凡常的结果误以为是殊胜无上的果，又因此而感到骄傲自负。之所以称之为偏歧，是因为它阻碍了究竟的果。其次，究竟的偏歧发生在已证得果，却又陷入无法消融希望与恐惧的状态时，这个结果就会偏歧而又形成某种“因”。

措嘉，如果你想要避免这类偏歧，就要认出希望与恐惧是空无根基的！



明妃措嘉又问道：当行者了悟这现见实相的要点之后，仍需要生起菩提心吗？

上师答复：大乘和密咒乘两者，的确是因为生起菩提心的殊胜功德特质而显得出类拔萃。然而，除非你能于每天四个时段中，总是忆念死亡、无常、因果及轮回过患，此生种种情节也终将迅速飞逝。

你可能会宣称（自己）是大乘追随者，然而，除非你能为了有情众生而“持续不断地”培养慈心与悲



心，否则你就是已经偏歧为声闻或独觉行者了。

你可能拥有高度的了悟，但是除非你时时刻刻都能正确知道如何做出正确的取受或排拒，甚至在因果的最微细层面上，否则你将会遭遇许多痛苦的处境。

措嘉，如果你想真实地修持佛法，就要让自己契入了悟的境界，悟入我刚刚所说的内容！

明妃措嘉再问道：修持“道”时，最大的障碍是什么？



上师答复：最初入道的阶段，任何会让你的心落入偏歧的情况都是障碍。尤其对男性来说，女性是最大的魔障；对女性而言，男性是最大的魔障。而在一般的情况下，衣食则是最主要的魔障。

明妃措嘉又问：但是事业手印（karma-mudra）难道不是修持道的增上动力吗？（其实是在问：男女双修，即有着男女情爱关系的伴侣在一起修道，难道不是更能够增加修持的动力吗？）



上师仁波切回复说：真能提升修持道的手印伴侣（mudra-consort），比黄金还稀罕！（意思是说，能够真正对修行起到相互提升的情侣，是非常稀少的。）

恶业缠身的女性啊，你将你的虔诚心给了好色的男性；你将自己的净观投注在你的甜心身上；你将所积累的功德供养给你的爱人；你将你的坚忍给了家居生活；你将你的悲心投注在你的私生子身上。你厌恶神圣的佛法；你的每日修课就是培养贪欲；你的心咒（essence



mantra) 就是加入淫秽猥亵的谈话；你顶礼的姿态就是去做出打情骂俏的模样；你的绕行就是漫步到你迷恋的地方；你的毅力送给了情欲活动；你企图用下半身来摧毁自己的迷妄；你把自己的确信定见给了你的秘密爱人；你的感激之情献给了最尽力与你性交的人；你的体验是去讨论性交的话题；你大概会和一只狗寻欢作乐，只要这只狗愿意顺服的话；你不动摇的究竟目标就是投身到激情欲望中。与其当下就得到证悟，你宁愿选择多享受



一次。

你的信心只是陈腔滥调，你的虔敬并不真诚，但是你的贪婪与嫉妒却很强大。你的信心与慷慨之心微弱，但是你的轻蔑无礼与怀疑却很巨大。你的悲心与智慧薄弱，但是你的自夸与自尊却是极大。你的虔诚心与毅力很脆弱，但却擅长于误导他人和曲解真理。你的净观与勇气是微小的。你不持守三昧耶誓戒，你也无法提供适切的服务承事。



你是拉着行者下堕的钩套，而不是一个可以增益修持的助手。你并非大乐的增益者，却是偏见与不幸的前兆。期待透过贪欲来得到解脱而纳受伴侣，成了增生嫉妒与烦恼的成因。希望伴侣可以成为改善健康的支持力，只会让行者陷入破毁三昧耶的垢堕中。一位不正确持守三昧耶的女性，对于修行者来说是一个魔障。（按：人性共通。别以为此只是在说女人，其实男人也有类似的习气。）



嗯，一位具格的伴侣是怎么样呢？明妃措嘉问道。

上师答复：一般来说，这必须是一位没有上述过失的人。尤其是具格伴侣应该要对佛法有兴趣、聪慧且仁厚、拥有大信心与悲心、具备完整的六波罗蜜、不毁损上师的教言、尊敬修行者、且如护自眼般谨慎持守密咒三昧耶；他（她）必须是不滥交的人，除非他（她）已经获得通达自在；而且在生活细节上很注重整洁干净。寻觅到这样的一位伴侣，将会成为道上的助伴，但这样



的众生在西藏却很罕见。应该要像是曼达拉娃公主这样的人才行。

明妃措嘉又问：如果在达到通达自在前就随意滥交的话，最大的缺失是什么呢？

上师仁波切回答：就算已经通达自在，如果没有你的上师允许的话，交合并不适切。除了传授灌顶的上师的嘱咐之外，佛法师兄弟或是家族成员若是与属于某行者的对象交合，这也是不适切的。如果他真的这么做的



话，他的三昧耶戒在此生会变得不清净，而且会被空行母以不吉祥又短暂的生命加以惩罚。护法将会离弃他，他将无法得到成就，而且会遇到种种不同的障碍。而这位发生交合的女性，在此世的轮回迁转后，将会投生到欲望焚烧的地狱。因此，女性应该要谨慎防范滥交。当一位男性与领受了二或三阶程度之戒律的金刚上师的伴侣，或是和领受这种相同三昧耶的佛法师姐妹交合的话，那叫做“毒染法器”，这样是无法避免投生到地狱的。



甚至和一般人的伴侣交合，都会产生极为严厉的后果。……如果你能如此持守三昧耶，便会迅速获得密咒乘的一切成就。

措嘉，如果进入密咒的门户后却不确实遵守三昧耶，要觉醒证悟是没有希望的！我已经看遍西藏的所有人，但是除了你之外，我并未发现其他任何人可以持守三昧耶。

明妃措嘉再次提问：修行佛法时，既然最大的障碍



是自私地执著于食物、衣服和身体，那么，请告诉我如何舍弃这三者。

上师仁波切答复：措嘉，这个身体迟早都会死亡腐灭。一个人的寿命长短早已注定，但我们却无法确定自己将在年轻或年老时死去。人终将一死，我不曾看过有谁因为执著自己美丽的身体，就可以避开死亡。放弃所有对身体自私的珍爱，坚持山间静修吧！

至于衣物，即使是一张简单的羊皮披风就足够了；



而且，一个人甚至光靠石头和水就可以过生活了。然而对西藏修行者来说，却似乎不是如此！

明妃措嘉再次提问：我应该要记录下您说的所有话语吗？

上师仁波切答道：如果你将此记录下来的话，将可利益未来世代的人。

明妃措嘉问道：那么，这些言教应该被弘扬、还是隐藏起来呢？这些言教将如何带来利益？谁将会好好运



用这些教示呢？

上师仁波切答道：弘扬此教法的时机尚未到来，因此此教法应该被埋藏起来。当初我将含有心滴典籍的小盒放在国王的女儿贝玛·索公主的头顶上时，曾作祈愿，希望这是指定给贝玛·索的教法。在她死后数生之后，她将再次会遇此教法。因此，你必须为了这个目的将此教法以伏藏方式埋藏起来。

无垢友将会支持守护“心滴”教法；对他的弟子来



说，时机已到。我这个心滴教法，将会在旧译学派败坏且即将消失之时出现。心滴将广为弘扬且繁盛，但只会持续短暂的一段时间。整体说来，末法黑暗时代的一切教法都会广为兴盛，然而却只会维持一段短暂的时间。

在这个时代的终末，当人们的平均寿命是五十岁时，贝玛·索公主将再次投生为人，然后被娘·让（尼玛·沃瑟）、即赤松德真国王的语化身所认证。而在赤松德真国王转世为“却汪（上师）”的生命较晚期时，公主将



会再次与佛法连结起来。公主再接下来的一世，将会与这含有心滴口诀教授的伏藏教法相遇；由于是实修的时机，所以此时不会行持任何利众的事业。此人^②（贝玛·列哲·采）将会存世五十九年，且将会有许多正面和负面的业力连结。他的某些弟子将会到极乐世界去，然而某些弟子却会投生于恶趣；这显示出堕败三昧耶的后果，而且他可能会在五十岁时过世。他应该留心防备三昧耶

②意指公主的化身，已被确认是贝玛·列哲·采（1291—1315，藏文是 padma las ' brel rtsal）。



的衰堕，且要努力忏悔。这样做的话，他便能活足完整的岁数。

这时，一位受到五类空行母加持的女性可能会出现。如果这位女性真的出现了，而且贝玛·列哲·采也纳受她为伴侣，那么他就应该祈求长寿，这样他就可能活过五十岁。他将会有一位弟子，这位弟子是一个被授记的、有一颗痣为标记的女孩，如果贝玛·列哲·采给予她完整的教授，她将能执行利众事业到某种程度。如果这位



女弟子在那一世没有出现，她还是会在来世成为他的弟子，且会在喀拉葛的上部区获得无余涅槃（enlightenment without remainder）^③。

如果贝玛·列哲·采没有将这些教授带到布木坦（Bumtang）的下部区，而是将教授藏在原来的伏藏地，或是藏在神鬼无法移动之地的岩石内的话，那么他将会

③在这个脉络中，无余涅槃通常意指虹光身的成就。另外，它也意指远离五有漏蕴（five conditioned aggregates）的残余、已然觉醒状态的了悟。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



在下一个转世投生中揭示这些教示。

在那个转世之后，他将会游历报身界一段时间，之后便会投生在布木坦的塔帕林。从十五岁起就开始利益众生，他将取出许多伏藏，并示现种种神变。他会活到七十岁。由于纳受五位化现为女性形体的空行母作为伴侣，他的利众事业将会向外辉耀。他将会有一个名为达瓦札巴的儿子，这孩子是马头明王的化身，将会利益许多众生。贝玛·列哲·采的这个转世将会守护佛法九十



年。既然这是指定给他的法教，你就把此法教作为伏藏埋藏起来吧！

听完上述这些之后，明妃措嘉做了无数次的顶礼与绕行，并且努力将之记录下来。

三昧耶。封印。封印。封印。

多令人惊异啊，像我这样没有才智的女性措嘉，透过纯净的祈愿，竟能与化身相遇！

借着我清淨的三昧耶，我领受到心要教授。



由于我的供养承事，上师以慈爱的悲心对待我。

他将我视为具格堪配的容受者，托付给我密咒的心要精华，

并且赐予我无上精华的“心滴”。

为免在不恰当时机詮说“心滴”，因此我将之作为伏藏而埋藏，

但愿此问答型式的甘露金鬘，

能与具有完整表征的此人相会遇！



三昧耶。

甚深印。宝藏印。〔原文无法判读〕印。严厉印。

在黑暗时代中，这秘密心要教授的系列教法，

付嘱给一位出生于兔年、命中带水大的注定者、

一位乌迪亚纳王国的心子、拥有隐密的命运，

一位有着真实智慧的在家人，

此人的圆满力量将不会在那一生开花，



而是会遵行一种隐密的生活方式^④，
此人的行止无拘无束，没有伪善，
他拥有强大的能力，但所具的力量却没有显露出来，
他的身上有一颗痣作为标记，而且有着凸起的双眼。
他的学生，也就是五类空行母之子。
生于虎年、兔年、狗年、龙年与牛年，

④ “隐密瑜伽士”的生活方式意味着，避免将诸如对见地的证悟或神变能力等心灵功德，向外展现。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



第四章 甘露金鬘

将持有他的传承，并将继续行进而入净土，
无论是谁，只要持守他的传承，便会在一生中获得
佛果；

且他们最后一世的转世，将会是瑜伽士。

依提（ITHI）。愿一切转为善。卐



第五章 唱予二十五弟子之歌

国王与二十五位弟子接着向珍贵的乌迪亚纳王国上师提问：请赐予我们一个切中要点、含摄一切、然而修持方法却很简易的深奥教授。

莲花生大师唱而答道：

奇异哉！

国王、王子们和其余弟子啊，



真实义并不在所有人的理解范围内。
当此义被不具格的领受者所听闻时，
便会成为毁谤、误解及毁坏三昧耶的成因。
我已经给了你们关于未来的重要预言，
但西藏邪恶的首领们，
无论听到了多少，还是不信任，
到处散播谎言谬误，



沉迷于无益的空谈中。

然而，我会简短作解释

回答你们出于虔敬而对我的提问。

现在并非弘扬此法教的时机，

而是让你们每一个人正确实修的时机。

为了未来的利益，此法教将会以伏藏的方式埋藏起来，



因此，来领受秘密誓言吧！

为了嘱咐弟子们坚守秘密令，上师首先对国王说：

国王陛下，现在仔细聆听，你要采用跏趺坐姿，

在座上保持身体挺直并禅修！

让你的觉察力保持无念、且不受概念造作所缚。

当你的所缘焦点超越一切对境，

不再固着于任何具体的表征时，



就保任于寂静、安稳和醒觉中！

当你如此保任时，（道地）进展的征相自然会出现，
例如，那不生不灭的心识明性，
以及毫无谬见的觉性。

这是在你自身中发现的醒觉境界，

不能于他处寻得，而是本自存在的（自生）——多
令人惊奇啊！



现在仔细听，卡千的虔敬措嘉！

由于自心毫无可显露的真实本体。

因此，要以自然、不造作、任运呈现的状态，

在无修的境界中保持不散乱！

这样保任着，解脱便会自然发生。

这就是觉醒或正觉的境界！

现在仔细听啊，贝吉·桑给（Palgyi Senge），我优



秀高贵的孩子！

轮回和涅槃一切的现象都是你的自心，

离于此心即无有显现——

空无自性，超越念想、语言和表达描述。

不要执取令人欢愉的事物、或者排拒令人惧怕的事物，

不要肯定或否定，不要偏颇，



但要在无造作的本然中，保持活跃觉醒。

如此保任之故，（道地）进展的征相就是

你的身语意将会感到自在和轻松，超越欢乐和痛苦的界域。

这即是领悟觉醒或正觉境界的时刻！

现在仔细听啊，毗卢遮那，可敬的人啊！

显现与存在的一切，轮回与涅槃，皆由自心而生——



这无法被执取、没有中央与边际的心。

在广大平等性、俱生固有和不造作的本然境界内，

在大无为中保持不散乱吧！

无论你在思索什么想法，想法的生起无异于觉性的
虚空——

而所谓“觉者”无非即是如此。

当自我觉知的觉性完全展现时，



这即是名为“佛”的境界！

现在仔细听啊，从迦牟来的由札・宁波！

你的心是无生的，毫无可见之物。

要远离念想、不造作任何概念、不要追逐你的念想！

因此，不要去肯定或是否定，而是保任着，于自身
内自在放松！

在这样的境界中，念想之流被截断，



而智慧会开显、在轮回与涅槃之间划下分界。

现在仔细听啊，南开·宁波，来自努地的托钵僧！

自心即是远离我执和自我的离戏纯然，

因此，要保任在此心自生起、自止灭的境界中，远离造作！

那时，乐自内油然而生，

（道地）进展的征相自然显现而出；这即是心自身醒觉的境界！



现在仔细听啊，吉纳那·库玛惹，远离散乱地倾听
这个教授吧！

自心最初并非由因所创造的，
最终也不会受到缘的毁坏，

因此，无为不费力地保任在这难以言喻且不造作的
境界中吧！

那时，果会在你自身中显露，无需寻找。

除此之外，也找不到其他任何觉者了！



现在仔细听啊，南朗的嘉瓦·确杨！

证悟的觉醒心并非透过禅修创造出来的，

因此，要远离念想、不要投射或去消融念想，

要以宽广敞开的感官知觉（根门）来保任，让念想于自身中自消融！

在此境界中，你的念想会自然消融，

而且无须寻找，智慧自会生起。



而这即是所谓“发现了觉醒的境界”！
现在仔细听啊，拿曩的多杰·杜炯！
那名为“证悟的觉醒心”者，
是本来俱生，原本自生，且没有中心或是边际的。
不要去修正，而是保任在自觉且自然寂静的境界中，
不要去改变，不要更动，而是保任着，放松到自然
状态之中！



若能如此保任，那么你那远离混乱的心
就是正觉者（指佛）本身！

现在仔细听啊，巴地的伊喜·杨，要好好学习这个
教示！

当你的心不固着于能者和所者时，心是如如不动的。

不要为了蓄意勤作、希望和恐惧、为了守护和终结
念想而散乱分心；

不要修正这些，而是保任在你的本然境界中。



不要受扰而偏离本然境界，这即是正觉者自身！
现在仔细听啊，索格波的贝吉·伊喜！
心的觉醒境界非经创造而出，
非经寻求而得，且是本自存在（自生）的。
要远离那执取能者和所者的奋力勤作，
保任在本然觉知的离戏境界中！
若能如此保任，烦乱掉举之流便会切断、止灭；



要认出这个刹那便是正觉者！

现在仔细听啊，拿囊·伊喜，来自襄的年轻托钵僧！

让你的注意力远离二元的活动，不要去断定或否定，

而是保任在不造作的无勤为中，不要取受或排拒，

觉醒或正觉境界就是不散乱地安住在那样的状态

中。

现在仔细听啊，卡千的贝吉·旺秋！



让你的心处在无修之中，不要造作任何意向，
而是要不刻意造作地，保任在自生的本然觉知中！
若能保任在那境界中，无须将轮回抛除，
那轮回过失的自然消融，就是正觉者的智慧！
现在仔细听啊，登玛·采芒，卓越出众的人啊！
自心是空无能者和所者、且非经创造，
因此，要远离奋力勤作与造作，不要用禅修去创造



什么，

而是要在自生的本然觉知中，保任不散乱的状态！

若能保任于如此状态中，本然觉知便能解脱。

若是弃舍这样的境界，你是根本无法找到正觉者的！

现在仔细听啊，钦布的译师噶华·沛策！

放下能者与所者时，心并非可见之物。

同样的，心是非经创造的，也无须修改。



保任在平等定的状态中，不要偏入攀执实存的歧途。

要保持着不从此中分心散乱，这即是觉醒或正觉的境界！

现在仔细听啊，纒布的贝吉・僧给！

心的觉醒境界远离了增或减的一切主张。

心是不造作的，且自然从“取受或排拒所者”的能者中解脱，

不要固着于任何事物，要全然地不受阻碍。



保任在这个境界中，就是正觉者自身！
现在仔细听啊，嘉维·罗卓，椎的托钵僧！
自心无可思，也无可观。
心超越是或不是、恒常与断灭，
因此，要保任在“远离修者与对境的禅修”中！
当你能维持不从此中分心散乱时，
就是所谓正觉者的法身！



现在仔细听啊，罗集·穹巴，聆听这教授！
要让你的注意力远离能知者与所知，
不要有所固着，而是不带希望地、自在地放松。
保任在空无自性的觉知境界中。
如此保任在不从此中偏出而动摇，就是觉醒的境界！
注意聆听这教示，诊巴·南卡！
心，虽有所感知，然却没有实体，



能作认知却无有念想、有所觉察却无法描绘。

要远离概念思考的活动，

保任在那个境界中、保持觉醒与宽广敞开。

保任在如此本性中，就是觉醒的境界！

现在仔细听啊，欧枕的贝吉·旺秋！

觉醒之心是一种有所感知的空性、一种空却明的觉知。



要保任在觉醒心自生的境界中，不要改变或修正它。
保持着不离此中的如如不动，这就是觉者！
仔细听我说啊，仁千·邱克！
注意力的本体，非由何物所成，
既不能握持，也不要再在禅修中去创造或忽略。
不要去修正或改变它自生的清新，
而是要保持在任运而存的本初状态中！



在这样的境界中，要让自心如如不动，
 因为除此之外，再也找不到其他的果！
 现在仔细听啊，桑杰·伊喜，来自努地的托钵僧！
 觉醒之心是空性的，然却有所感知；
 同理，它有所感知，然却是空性的。
 它是感知及觉空两者不可思议的双融合——
 要保任在本然性中，不因离此境而散乱。



第五章 唱予二十五弟子之歌

保持着不离此中的如如不动，这就是正觉者！

现在仔细听啊，拉隆的贝吉·多杰·旺秋！

自心本性没有实体，也没有任何属性，

不要企图加以造作或去改善，而是不改变或不忘失地保任着。

如此保任，就是觉者！

现在仔细听啊，朗卓的恭邱·炯内！



自心是非实体的，且从本初以来就是清淨的，
 自然地空性且无有造作，
 因此，保任在无有修者与所修对境的境界中吧。
 借此，你便达致了佛果！
 现在仔细听啊，拉荪的嘉华·蒋秋！
 自心不生亦不灭，也没有实体具象的属性。
 自心之本性为空性，其觉知是无碍的。



保持着不离此中的如如不动，这就是正觉者！
你们所有人，都要将这些教授运用在自己的体验中！
你们也许把佛陀的经藏与续部、及经续的论释等等，
比拟为数量超越虚空边界的话语，
但此中要义都包含在上述这些要点中了。
因此，好好修持这些要点，
并遵照你的誓言，将这些教授作为珍宝埋藏起来吧！



莲花生大师如是说，他仅是把这真实心要的教授赐予这二十五位弟子，这些弟子便都获得了解脱，并得到成就。

出处：〈唱予二十五弟子之歌〉：分别给予二十五位亲近弟子的精髓教授之歌，《通瓦敦丹：具义之见》（Tongwa Dönden）的第四十八品，139b 页。同样的歌曲在《上师密意集》的预言授记部分也可见到，216-222 页。🏠



第六章 除障珍宝宝库

答复伊喜·措嘉的提问

在桑耶·钦普的闭关地，卡千的公主——明妃措嘉，向上师莲华源恳请：请鉴知我啊，伟大的上师！虽然您已经对一个像我这样无知愚蠢的女孩，开示了世间的一切（器世间）以及世间众生（情世间）都是法身，但由于我不断与迷惑感知为伴的习气，我的佛法修持仍旧偏



歧到理论性的了解中。我恳请您慈悲赐予我能将所有行持与法性内在本质相连结的教授！

莲花生大师答道：措嘉，听着！在修行大乘的密咒教法时，必须掌握以下三个要点：身体的要点——姿势；双眼的要点——目视；心的要点——安歇安住之道。

首先，要在僻静处，以跏趺坐姿坐在舒服的座位上，双臂平放，挺直脊椎。如果能让身体保持本初的状态，禅修便会自然生起。若不采用这身姿，禅修是不会发生



的。

接下来是目视，不要阖上双眼，不要眨眼或斜视瞪眼，要向前不动摇地直视。由于所见视野和心识（此处指眼识）具有同一本质，因此禅修便会自然生起。若不采用正确的目视方式，禅修便不会发生。

心的要点如下：别让平常心的本然状态追逐过往的习气模式，别让平常心的本然状态对有染烦恼的未来活动有所期待；也不要让平常心的本然状态，概念化地在



你当下状态中造作什么。将心识安住、安歇在其本然状态中的话，禅修便会自然地生起。如果你分心或散乱了，禅修便不会发生。

当你以此方式让（身、语、意）三门安歇在其本然状态后，一切粗糙和细微的念想便会消退，你的心会宽坦地保任在自身本然之中，这便称为“止”或“奢摩他”——平静地安住。（当你的心）处于自然任运觉性中，没有障碍、没有所居处、且赤裸无遮，（这便称为



“观”或“毗婆舍那”} ^①。当这两者，在具有觉知的刹那中，如同无二无别的一个整体而鲜明清晰地保任着，这便称为“止观双运”。所谓理念上的了解，就是你认为心识是一个客体对境；所谓体验，则是发现心识无所居处；而了悟，则发生在禅修得到心髓时：心的种种状态都保持着鲜明清晰。这与三世诸佛的了悟是无二无别

① 原版的原稿中显然有一或两个文句佚失了。括号中的文字是英译者加上去的。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



的；它并非以上师深奥的教授为根据所做出的虚构造作，也不是弟子以敏锐智能所思得的结果；这被称为“到达根（ground）的本然状态”。

以此方式来禅修时，乐、明、无念或离念三种体验便会生起。

远离概念思维的心识，称为无念或离念，又分为三类：“离善念”意指远离对修者及所修对境的攀执。“离恶念”是指切断了粗糙与细微概念思维之流。“离无记



念”即是认出了明觉的本然面貌是无有居处的。

在无念的境界中，明性即是明觉或觉性不受阻碍、赤裸无遮的光辉。明性又分为三种：“自然明性”就是处于远离对境的状态。“本初明性”不会只是短暂时间出现而已。“本然明性”则非由任何人所能制造。

乐也有四种。“乐受”即是远离了不和谐的逆境。“离念之乐”即是远离了概念的痛苦。“非二元之乐”即是远离了对二元执著的攀执。“非缘起之乐”即是远



离了因和缘。

当这类体验生起时，你便需要知道三种超离的比喻：犹如狂人般超离于乐；犹如幼童之梦般超离于明；犹如已圆满瑜伽密戒的瑜伽士一般，超离于无念。当你掌握了这些之后，便可以免于禅修的过失。

如果你被乐、明、无念三种体验强烈吸引住，而且对此三者有所恋执，你便会步入三有或三界的偏途。恋执乐受时，你会偏离正途进入欲界；恋执明性时，你会



偏离正途进入色界；恋执着无念时，你会偏离正途进入无色界。

尽管你自认对乐、明、无念三者既没有贪恋、也不攀执，但你仍旧保留了一种微妙的内心依恋。为了要净除这个陷阱，便有了九次第定，由四禅开始入手，为的是摒除带有欲望的念头。初禅是要远离认为有能者与所者的概念思维，但仍在进行对禅修之所者客体以及禅修之事的识别。二禅是要远离概念思维与识别，但仍固着



于品尝三摩地的乐受。三禅是要达到如如不动的心，但仍伴随着吸气与呼气（入出息）。四禅的三摩地则是透过无阻碍的清明感知，全然远离概念思维。

四无色定则净除了色界的概念思维。但由于停留在“一切现象如虚空一般”的想法上，你会偏离正途，进入空无边处。由于停留在“心识无边且无方向”的想法上，你会偏离正途，进入识无边处。由于仍然有“感知的明晰认知非存也非非存，也不能说它是智力的对境”



的想法，你会偏离正途，进入非想非非想处之中。由于停留在“心并不由任何实体所构成；心并不存在且是空性的”这样的想法中，你会偏离正途，进入无所有处。这些状态仍有着概念化、心理上的恋着及二元心之体验的些微垢染。

灭尽定或灭受想定则摒除了以上这些状态的种种概念。受思灭尽定，指的是“六识不再涉入各自对境”的一种止灭状态，于呼吸和二元心两者之活动的“间断”



中平稳地安住；无受思灭尽，乃是达致你的内在本性。
这就是究竟的无分别之境界。

在九次第定当中，四禅的状态是“能生起‘观’的三摩地”，因此，这四禅的三摩地与内在自性相符一致，是世间三摩地当中最卓越的。

四无色定是三摩地的陷阱，而灭尽定则是声闻的寂静三摩地。

透过分辨这些状态或境界，你得以区辨不同类型的



三摩地，净除禅修中的障碍，并避免偏离正途。

（乐、明、无念）三者涵盖了整个五道的过程。当你克服了以上这些陷阱，能够修持没有过失的禅修后，在座上禅修时，你沉静且鲜明地保任在乐、明、无念中^②；而座下禅修的阶段，种种显相无碍地生起，且如同梦境

②乐、明、无念这种三功德特质是心本然自性的基本属性，就本身来说，它们并非是陷阱。但当我们的注意力被导向这些功德特质，察觉到这些特质，并充满了此三者的“体验”，成了一种值得追求与维持的境界时，便会形成一种细微的恋执；这种细微的迷恋正是久陷轮回的直接成因。（祖古乌金仁波切）



或是神奇幻相般毫无实质。你了解因和果的本质，累积足够应圆满的功德，而得到三摩地暖相，因此而圆满了资粮道。

像这样持续修行一段长时间之后，你实际见到了自己内在的固有本性真是无有住处、且是自我觉知的。你认出你的本然面貌，这就是见道。由于你体验到显相、明觉及空性是无有住处且是自我觉知的，因此你直接地见到了非因缘和合的固有本性。烦恼障从根断毁了，你



了知因果是空性的，轮回没有任何实质的存在，这即是初地“极喜地”。此时的座上禅修境界与佛果是无二无别的，而座下禅修状态中的一切事物，皆如神奇的幻相般生起。

逐渐熟悉这个境界并能稳定地保任时，一切现象便会成为非二元性。由于认识到一切现象皆是自展现的，显相与心便合而为一。当空性以因和果的方式现起，此时，你便了悟到所谓的“缘起”。座上禅修期间，一切



现象皆是无有住处的，且以明觉之体性的方式呈现；座下禅修期间，客观对境的微量显现，即是修道。

这样保任一段长时间之后，你了悟到轮回与涅槃的一切是无二无别的、是超越生起与止灭的、是纯粹且全然圆满的、是无有住处且是自我觉知的。所知障完全消失，当一切现象展露为本觉的这个时刻，就是无学道、亦即佛果的境界。

措嘉再次发问：殊胜的上师啊，请鉴知我！这是万



物的固有本性，但我们（的禅修）在得到稳定之前，应该遵循何种行止或行持呢？

莲花生回答：听着，措嘉！行持有三种。第一，为了安立“道”，有一般性的共同行持；其次，为了增益禅修，便有瑜伽密戒的秘密行持；最后则是真如的究竟行持。

行持是非常重要的，因为生活中大部分时间都用在座下禅修的日常活动中。你也许已经在概念上了解某个



极高的见地，但除非你真的按照此见地的真义来行动，否则便会从道上偏离。你的座上禅修可能已经达到了很胜妙的状态，然而除非能在座下禅修的期间还能保任这种状态，否则它将会消退。因此，你应了解因果的重要法则：要避免任何恶行，而即便是最微小的善行都要去做。这就是正道、就是佛陀教法的精髓、就是智慧的要點。

你已然获得人身，如果想要正确地修持神圣佛法，



那么，连一刹那都莫要让身、语、意三门偏入世俗凡庸的状态。日间修持期间，要让你的心识处于不造作的状态，且让六识自由不拘地经历、感受一切，犹如一场梦或是魔术幻相一般。夜间，要在不投射念想和也不消融念想的离念境界中，让深沉的睡眠与法性合而为一。要净化梦境状态的迷妄体验，将之转化为正道；也就是说，要去培养慈心、悲心和菩提心，并且要训练自己愈来愈娴熟生起次第与圆满次第。



早晚都要做七支净供^③，而且不要疏忽每天的朵玛食子的供养等等。要以百字明咒来忏悔你的罪行。要注意因果的重要法则。要再三深思，获得八闲暇及十圆满（审校注：珍贵人身具有八闲暇与十圆满）有多么困难，要深思死亡和无常，要深思轮回的过患。

要训练自己培养菩提心。要练习生起次第，使显现

③与七支供养（seven branches）相同：顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、恳请勿入涅槃、为一切众生的利益而回向功德。



和存在的一切都能是本尊坛城。至于圆满次第，则是安住在无二元之中，也就是毫无自性的显相，如同水中月的反影一般。最后则要回向善根。

若能以这种方式修行，你便是在遵循共乘、你便是走在正道上，而且已为瑜伽道建立了基础。

在建立了道的基础，并且对见地和真实本性获得了体验、了解及确信之后，便要开始修行瑜伽密戒的秘密行持。秘密行持能增益、提升瑜伽道，并能破除概念思



维。修行上已极为娴熟和稳定的行者，便可从事密行。

针对大乘的正确修持来说，则应了知“一切对境皆不真实”的见地。而密乘则有本尊眷众的见地，亦即生起次第；以及超越边见的无二元，亦即圆满次第。

当你能把一切众生都视为父母时，就表示你已用菩提心训练自心而生起了“道”。为破除我执及相信有鬼魔的信念，应该去令人惊恐之处，并扎营在最可怕的地方。一开始先皈依三宝，生起菩提心，并向你的上师祈



请；然后再为由该地区神灵所引领的如虚空般无量有情众生，长时诚挚地修持无量的慈心、悲心与菩提心。歇息安住，并于胜义菩提心之中入睡，此胜义菩提心即是超越生、住、灭的离戏大乐境界，于其中，神祇与魔众是无二无别的。当你感到恐惧可怕时，心里就要贯注专心地如此思考：“这样的恐惧或害怕，源自相信有鬼魔，而这样的信念则源自于不了解一切有情众生都是自己的父母。如今这想法的投射显现为魔，那么我这单单是陈



腔滥调及理念上的菩提心，又如何能成就真实义呢？”要这样专注一心，培养真挚的慈悲心和菩提心，且毫不挂念地将你的身体交给由该地神灵统率的所有神祇与魔道，说：“请随意取用我的肉、血和骨骼吧！”并让自己安静地安住歇息在菩提心中。

同样的，当你生起关于神或魔的想法，菩提心因此而动摇时，要发想：“这是相信有鬼魔的信念所生的投射罢了！”接着，毫不犹豫地将身体供养给鬼魔，然后



再于等持禅定中安歇。如果鬼魔真的出现了，就直接跳进他嘴里，或是跳进他腿怀中，完全放弃你珍视身体的念头。长养菩提心并且回向此善根。

当你斩断那相信鬼魔存在的信念时，鬼魔的展现及幻变便会消退，当地神灵便会在你的掌控之中。念头的消退与鬼魔的驯服两者是相随而生的。

一旦你了解一切有情众生皆是父母，你就不可能相信有鬼魔的存在；然而你若仍如此相信，就表示你尚未



圆满修持训练。

其次，为了要彻底地断除^④，你要认出一切客体对境都是不真实的。断除了相信有鬼魔的信念、断除了认为邪恶力量为真实的执著之后，就前去最骇人可怕的地方，以便增益自己对显相非真虚假的见地；要皈依、长养菩提心、并做祈请。当你认出一切客体对境并不真实、一

④断除（cut through），此处指的是断除对所有物、身体以及自我之恋执的施身法断境修行。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



切概念皆是迷妄、万事万物都是空性的、且当下的感知犹如一场梦或奇变的幻相时，就在这无一物究竟存在的无造作空性境界中入睡。

当你感到恐惧、害怕或是惊骇时，要专注集中自心，如此深思：“由于不了解恐惧和惊骇如同梦境与魔幻假相，我因而相信鬼魔的存在。现在此投射之境已经生起，向我显示了自己了解的幻相的见地仅只是理念上的了解罢了，而这是不会成就真实义的！”要让自心全神贯注



地集中在这个想法上，在万事万物都不真实且是幻相的境界中，自在地安住歇息。

认为鬼魔存在的念头或是这些奇变幻相一生起时，你必须马上认出此投射之境不真实的本质。要确信此投射之境没有真实性，而是如同幻术展现一般。如果真有鬼魔出现，要决信这鬼魔是不真实的，直接跳进鬼魔的腿怀里；鬼魔显相的旋风会消失，你会无有阻碍地穿透这个显相。就在你斩断相信有鬼魔的信念之时，这些魔



幻的展现便自然消退。战胜自己的想法和鬼魔的终结两者是相随而生的。

第三，为了彻底断除，要训练稳固的生起次第，凭借稳固的生起次第，你的体验便会以本尊相而展现。为了增长你的生起次第，并克服相信有鬼魔的信念、克服对于存有众生之世间的二元执著，你应前去令人惊悚之处。到了那里，就做皈依的修持、长养菩提心，并做祈请。将周遭环境观想为神圣宫殿，并将一切有情众生，



尤其是当地神灵观想为本尊。要念诵心咒，使你的觉性更敏锐，使你的心耀然明亮，如此持续禅修一段长时间。要信奉深具要义的胜义空性。要在一切有所显现，然而却没有自性的境界中入眠。当害怕或是惊恐的想法生起时，要专注地集中自心，然后这样深思：“由于认不出可怕而令人惊骇的鬼魔显相实为本尊，我造作出相信有魔众和恶鬼的信念，现在此信念的投射如同幻术般出现了。我的生起次第只是文字及理智上的了解而已，这如



何能使我得到成就呢？”专注地集中自心，抛开珍视身体的爱执，将身体当做荟供曼陀罗献出，清楚地观想显现与存在的一切皆为本尊。

将你平凡的身体圣化为甘露，贡献给一切有情众生。特别将作恶者列为首席，自在地安歇在无有戏论造作的状态中。

相信鬼魔实存的信念之所以会生起，是因为魔的显相或是幻化展现一出现时，你没有了解到此显相即是本



尊的坛城。你要想：“那只是一个投射罢了！”并忆念本尊。

若能得到某些了悟上的成就，你便会了解自己和鬼魔具有和本尊同样的特质。因此要想：“与本尊会面是多么令人欢喜啊！”跃入鬼魔的腿怀间，拥抱它；进入鬼魔的口中，让彼此的心合而为一。让你的物质色身成为荟供曼陀罗，以此，你将会了悟诸种显相皆是本尊，如此一来，关于鬼魔的所有概念都会停息，幻术般的展



现会自然地消退，而当地神灵也会臣服于你。

第四，为了要彻底断除，要以圆满次第的稳固见地来了知无二元的本质。

要利用你对鬼魔的恐惧、害怕与相信鬼魔存在的信念，增长对圆满次第无二元本性的了悟。为了达到这个目的，我们要先作前行，然后自在地安住于无二元的境界中；于此，身体与心是无二的，显相与心是无二的，自我和他人是无二的，朋友与敌人是无二的，神祇与鬼



魔是无二的。简言之，要安歇在没有任何二元现象的状态中，不散乱地维持此相续的境界。

这样修持的时候，如果鬼魔的幻相或想法生起了，就专注在无二元中，要想：“这个投射是由迷惑所生，是起因于我的心并没有专注地保任在无二元境界中！”相信鬼魔实存的信念一生起时，要自在地安歇在无二元境界中。如果真的有鬼魔现身了，要专注地集中精神，想着：“多欢喜能有这个机会禅修无二元本性，以之作



为增长见地的训练！”跃入鬼魔的腿怀间吧，你将会没有障碍地在无二元、无根基的空性中穿透这鬼魔。究竟上，鬼魔并不具备任何真实性。

以此方式，无二元的真义便在你生命的存有中露出了曙光。相信有鬼魔存在的二元念想就此中断，且外在幻术般的展现便自然地消退。了悟无二元时，你便掌控了邪恶力量和有碍魔；这是由于无二元性，也因为显相和心相互依存之故。



因此，当你止静时，魔也是止静的；当你被平抚时，魔也被平抚了；当你解脱了，魔也解脱了；当你被调伏时，魔也被调伏了。这个魔是你自身的魔，因此，斩断此魔，便会平抚你自身。因此，勇敢去面对一个恐怖之地，比起三年的禅修，更有增益禅修的作用。

秘密行止不只是着眼于对鬼魔的想法，也着眼于斩断传染性疾病的想法，像是麻疯病等，以及害怕、忧惧、嫌恶、反感、怯懦、胆小、困窘难为情等感受。总之，



无论生起了什么想法，要如上述所说一般斩断这些想法。

最后，是属于真实真如的究竟行止，这是没有神与魔的二元分别对立的。远离了清净与染垢的二元分别对立，因此，二元执著的缠结便解开了。远离了取纳善的、排拒恶的，因此，疑惑犹豫便断除了。没有想要逃避、准备培养什么或是去攀执什么的冲动，因此，轮回与涅槃的一切概念便全然消失在无二元明觉的广境之中，但却仍完全无遮地维持着无二元的合一性，也就是大乐的



心髓。

在那个时候，即使阎魔狱主——死神，以死亡之钩擒住你，要把你带走，你都不会感到害怕或是惊恐。即使金刚萨埵佛尊现前了，你的定见中也不会含有任何怀疑或不确定感；这就称为真实义的究竟行止。

透过这类秘密行止，你建立了本然境界的基础，增长了见地，使修行更加精练，而且完满了果。这教法是极为深奥的。



措嘉又再提问：请鉴知我，伟大的上师啊！我恳求您仁慈地赐予我心要口诀，让我能够断除当下觉性中的受苦根源，并能将生与死都以为道用！

莲师答复：听着，措嘉！五瑜伽能揭示出修行的要点，因此我将教导你“运用自己的一切行动做为修行之道”的心要口诀。

第一，关于睡眠瑜伽：入睡的时刻无异于死亡，因此，此时要修复你的三昧耶，重受声闻戒，净化你的心



续，克服三毒烦恼的造作纠缠，并避免涉入回忆及（对未来的）计划。让内外一切现象在真如三摩地中保持全然解脱自在——真如三摩地也就是对任何事物都无有攀缘的境界。在没有戏论造作的圆满次第、这非概念的法身中入睡，这就是以死亡为道用。

将一切内外现象、器世间与有情众生、主尊与随扈眷属众，消融到你心间的种子字。在无所攀缘的境界中入睡，你便是在运用这死亡的概念作为修行道。



第二，苏醒瑜伽无异于再次投生。一睡醒时，你就要清晰地从圆满次第中忆起那无碍的明觉，那将会净化再次投生。

其次，你应该了解因与果的要点，这会为你所做的任何心灵修行带来关键要素，而且这比任何其他修持都更能增益修行。

黎明时，应将食物纯净的部分送到脉中，并且排出不纯净的部分。当脉内部完全净空时，会让外、内、密



的过失或善较容易呈现、生起，于是，脉生起为中脉，气为本智，诸大种则为大乐，而自心则现为无二元的觉性；这也正是施做任何一种医学治疗或疗愈仪式的目的。此外，这也是何以真实圆满的佛陀在黎明时觉醒而契入正等正觉的原因。

第三，饮食瑜伽必须结合密咒的灌顶仪式。如果修生起次第，就将食物当作智慧甘露献供，观想本尊在你的腹中，要像本尊消融到本尊中一样地享用食物。



如果你修持的是净治除障的话，先将食物当作智慧甘露献供。在心间观想代表六道众生之种的种子字，然后要以烧尽种子字那般的方式进行饮食。

如果你修持的是双运，就要将食物当作方便智慧无二无别的甘露来献供，并以双运的方式来享用食物。

如果你修持圆满次第，便要将食物当成是显空俱现的智慧来献供，享用法性、吃着法性。

简言之，要与你正在修持的三摩地融合而安住，如



此来享用食物。透过这样的方式，你所吃的任何食物都会成为成就三摩地的因。

第四，关于相续瑜伽的部分，一位正确运用修道的行者，绝不该沉浸在凡俗的烦恼中。行者应该透过特殊的技巧或诀窍来辨识一切现起的烦恼，并将这些烦恼带回正确的修行道上。

烦恼的根源是五毒，以下说明如何将五毒以为道用。当强烈的贪欲（性欲）突然现起时，要透过正念觉察来



认出这些烦恼，并思维贪欲的成因；这是由于外在因素而生起的，也就是想要跟一位迷人的男性或是女性交合，而受到了这种性冲动的支配控制。此刻，欲望带来的疼痛就像是洪水猛烈的奔流，到最后，你的心会完全消散到你已经习惯的那种模式中。

若要辨识出那个模式，便要了解到，外在令人神魂颠倒的条件因素都是自心造作出来的。若不是如此，你所钟爱的朋友就不可能会被其他人当作敌人。想要交合



的冲动从你心中生起而显现为欲望，就像是空无的天空中出现的风。

现在要说的是如何深观贪欲的体性，并以贪欲为道用。具吸引力的外在因素，以及交合的冲动，是远离二元的，在此状态中安住，欲望因此便转为乐空不二的体性。空性的本然体性，以及现起为乐的体现，两者的本质并无不同。这即是贪欲的圆满，亦即妙观察智。

同样的，透过深观愤怒的体性，并安住于其中，你



便了悟明空不二的体性。其本然的本质是空性，而本质的体现则为明。这就是愤怒的圆满，亦即大圆镜智。

透过深观痴的体性，并安住于其中，你便了悟到非概念性的觉性。其本然的本质为空，体现为无概念。痴的圆满就是法界体性智。

以同样的方式，若将骄傲与嫉妒以为道用，两者会转为平等性智与成所作智。

简单来说，十不善是由五毒而生，五毒则来自于三



毒。借着辨识三毒，并将之以为道用，你便维持了三藏教法，也保持在三学处之中：

- 借着深观贪欲的体性，并安住在此体性的状态中，你经验到乐，这就成了律藏。你离开了凡庸的欲望，这便是戒学处。

- 借着深观愤怒的体性，并安住在此体性的状态中，你经验到明，这就成了经藏。你离开了凡庸的愤怒，这便是三摩地的训练。



- 借着深观愚痴的体性，并安住在此体性的状态中，你体验到无念，这就成了论藏。你离开了凡庸的愚痴，这就是分别智的训练。

你应该明辨出一切生起的烦恼，并以此方式将烦恼以为道用。

第五是时瑜伽（yoga of time）及其要点，其中分为五时。首先，黎明时，食物清淨与不清淨的部分分离了，你的心是敏锐的，身体清新复苏，你的智能清晰，而且



明点增盛了。无论是过失或是善德的力量都更强大，因此，认出任何现起为欲望的念头，并将之作为善道用，是非常重要的。

第二，在傍晚时，你的明点力量衰退，一股焦虑的情绪可能会出现。神祇与鬼魔的幻变展现会更强大，这个时候与死亡相似，不管是过失或是善的力量都更显增强，因此，认出所有现起为恐惧害怕的念头，并将之作为善道用，是非常重要的。



第三，当强烈的烦恼或纷乱的想法出现时，如果你无法将之作为道用，这很有可能会让你付出生命的代价，或是使你损毁戒律、障碍你的三摩地，并扭曲真实的修道。因此，一定要认出烦恼、想法，并以之为道用。

第四，当无二元的本觉生起，你的心与无念的体性双融无别时，要将此运用在方便道上。当你在这些体悟的架构中运用种种心要时，要一刻也不散乱地禅修一段长时间。在那个时刻，祈愿及因果关系的环节会形成；



这是一个关键点，因此建立起定见是很重要的。若是让祈愿及因果关系的环节混杂了任何其他凡俗的概念思考，是很不适切的。由于造作（祈愿）者是一种概念性想法，因此，这就像是错用退烧药来对治寒病一样。

第五，当死亡来临时，你会完全受制于个人独特的“连系之业”的控制，因此，创造正向的因果连结是很重要的。把一切罪行抛诸脑后，忆念起一切善行吧。专一地让自心专注在你已练习稳固的特定修持上，而且，



每一个片刻都要远离迷妄的体验。简言之，在这个时刻，创造出善的因果连结是非常重要的。

措嘉又再提问：请鉴知我，伟大的上师啊！请教导关于中阴状态的要点。

莲花生大师答复：听着，措嘉！说到中阴，从死亡到再次投生的这段期间，称为生死中阴，其中包含三个重点：最好的是在经历任何中阴之前就证得正觉；次好是在中阴阶段证得正觉；第三则是如何再次投生。



第一个重点又分为四个部分：四大种如何消融分解、念头如何止灭、离念的本智如何现前、如何透过认出自己的本性而证得佛果。

四大种如何消融：首先，当地大融入水大时，脐轮的脉结会分解，地大之风失去作用力，身体感到沉重，意识愈来愈微弱，而且会出现如海市蜃楼般的经验。

接下来，当水大融入火大时，位于心间的脉结分解，水大之风失去作用力，口鼻变干，意识不安，会出现烟



雾相的经验。

第三，当火大融入风大时，位于喉间的脉结分解，火大之风失去作用力，身体的温度渐变微弱，知觉摇动不定，会出现萤火虫相的经验。

第四，当风大消融到意识中，位于密处的脉结分解，风大之风失去作用力，气息停止穿梭于鼻孔间，意识有些许困惑，会出现一些光亮相。

念头如何止灭：在中脉下方末端，是来自母亲的精



华，以字母“啊”的形式呈现。当右脉的力量衰微时，这个精华便往上移，征兆就是出现一片红色。那个时候，贪欲的思想状态会停息。

在中脉上方末端，是来自父亲的精华，以字母“杭”的形式呈现。当左脉的力量衰微时，这个精华便向下移动，然后会出现一片白色。那个时候，愤怒的思想状态会停息。

接着，于头顶遍行的风息失去作用力，因此出现了



黑暗相。那个时候，愚痴的思想状态会停息。

当三毒以此方式停息之后，傲慢与嫉妒会自然而然地止息，因为三毒已经融解到三条脉中。在这之后，外呼吸会停止。

离念的本智如何出现：一直到此时为止，外呼吸中断了，但是内呼吸还没有停止。上升的日与下降的月相会在一起，风息心（prana-mind）进入中脉。由于三毒被聚留中脉内，而且思想已经停息一小段时间了，因此离



念的觉性——诸佛的法身之心，于此时现起的时间约有一顿饭之久。

如何借着认识离念的本初智，达到成佛：由于愈来愈熟悉如何去认证，且对口诀教授已得定见，藉由这样的力量，你将会了解自生的俱生智，并证得法身中母子双融的佛果。接着，明觉穿越梵穴，并进入法界。

这是针对最高根器者，无须经历中阴便能证得佛果的教授。



针对中等根器在中阴状态证得正觉佛果的教授，也有四个部分。四大种消融分解的方式以及思维状态停息的方式，与上述相同。

关于第三部分，法性如何在中阴显现：如果行者不能像上根者一样认出法身的离念境界，那么住于心间中央的明觉便会进入白丝般的气脉通道中。显现于外的是，心和物质分离，你会失去意识七天。^⑤由昏迷中清醒后，

⑤一般的说法是持续三天半，旧有的计算方式使用的是十二小时半天。（英译者艾瑞



法性会以声音、色彩、光线和光球的形式，持续显现五天。

声音是火大元素的自然之声，声音巨大而有力，这声音轰隆作响，如同划开夏季与冬季的闪电一般。明觉的本然光辉以清晰鲜明的色彩显现，从色彩内部耀然四射的光芒，灿烂眩目地像是秋季旷野上的海市蜃楼。

第四，如何借着认证自身本然面貌而证得正觉佛果：

克·贝玛·昆桑)



藉由修持那已被直指出的本性之后，这些音声、色彩和光线等展现，将现为自生的俱生智，而你便会成佛。

行者在各自的训练与娴熟度上是有所差异的。对那些已经训练好本尊瑜伽圆满次第的瑜伽士来说，声音、色彩和光线等等展现，即是本尊坛城的自然展现，这样的瑜伽士将以报身证得正觉佛果。

已经了悟显相虚妄错谬的瑜伽士，将会了知声音、色彩与光线等等显现如同一场梦或是幻术假象一样，这



样的瑜伽士将会以化身证得正觉佛果。

已经认出轮回涅槃一切现象都是个人体验（自显现，rangnang）的瑜伽士，将会了知声音、色彩与光线等等显现都是自生与自解脱的，这样的瑜伽士将会以体性身而证得佛果。

因此，你应该以你已经得到体验和证悟的修持来穿越中阴。

最后，有关如何投生又有五个部分。四大种消融分



解的方式及思维状态的停止，与前述内容类似。

第三部分，透过八缘起^⑥，意生身便逐渐成形：无明，就是无法认出光辉是你自身的自显现。由于无明的力量，在五风聚集并形成轮回的时候，行出现了。由于行，心识变得更加明确清楚，对客体对境的执著于是产生。接下来，中阴状态的名色出现了^⑦。心识变得更加敏锐与快

⑥无明、行、识、名色、六处、触、受、爱，即十二缘起的前八个。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）

⑦“名色”这个名相指的是五蕴，其中“色”（form）是色蕴，而“名”则由其他四蕴



速，形成了六处。触发生在六处遇到客体对境的时候。受是快乐或痛苦的感觉。爱发生在当你因此生起了喜欢或不喜欢时。就这样，这八个因素形成了意生身。

第四，中阴经验如何发生：过去的习气及业力的显相展现而出，因此，你会经验到自己前去往昔的家乡和家园，也会在心理层面上与你所有的亲人相伴。你的食物以及居住地是不稳定的，你的意生身必须从烟供中汲

——受蕴、想蕴、行蕴、识蕴所组成。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



取所需食物。除了可以进入下一世投生的母亲子宫内，以及趋入金刚座之外，你还可以无碍地移动。你不断感到害怕、恐慌、处于惊惧之中，会遇见食肉魔、狂暴的野生动物、狂风暴雨和大风雪，你四处寻找避难处和藏身地。你的六处明晰，心智能力完整无损。你拥有纯净非凡的视觉，而且可以看到其他中阴有情。

第五，如何再次投生：先前的根明光的白光消退之



后，你会经历到五条凡常的光道^⑧。俱生无明认不出这光辉的觉性即是你的本然面貌，而遍计无明（conceptual ignorance）则将明光概念化为他物。由于执著于这个“他物”的显相，你便投生到六道中，就好像山间的鹿被陷阱捕捉，或是蜜蜂困在花中。

若恋着白光，你将投生为地狱道众生；恋着红光，你将会投生为饿鬼；若进入黑光之中，便会投生为畜生

⑧五条凡庸的光道在下一段落中会被述及。



道众生；而进入黄光时，则会投生为人类；若恋着绿光，便会投生为天人或是阿修罗。在那个时刻，你必须记住六道有情所受的苦，不要恋着这些光芒中的任何一者。

中阴心识可以轻易改变方向，因此如果你可以保持正念觉察，并且生起想要投生极乐世界佛净土的深切渴求，那么无疑地你将会投生到那里。

措嘉再次提问：请鉴知我，殊胜的上师！禅修尚未稳定的瑜伽士不是应该致力于净治障碍吗？行者应该如



何清净修行道上的障碍呢？

莲花生大师答道：听着，措嘉！关于净治修道上的障碍，有四个部分：净治三摩地暂时体验的障碍；清净身体疾病和疼痛的障碍；清净概念性思维及心中神魔的障碍；清净由违缘引起的暂时染污所生的障碍。

第一部分，关于净治三摩地暂时体验的障碍：昏沉意味着无法体现灿然的明觉，无法以明性的体验充分融会其中。由于困倦之故，昏沉于是又混杂了昏睡的状态。



掉举不安意指心识向外移转到某个对境，或是追逐某件事物。外移指的是专注力无法保持镇静。散逸就是陷在对某个他物的感知中。不定就是可以镇静一小段时间，但无法长时间地维持。潜流（undercurrent）是你的注意力未被注意到正在移动着，但你却以为注意力仍然维持静止不动。

掉举不安有两种。“他物引起的掉举不安”意味着由于某些情境，意识变得激扰不安。另一种是“自身造



成的掉举不安”，则是在禅修之中生起了一种想着“真安静！真清明！”的细微觉受。

昏沉与掉举是由无法专心、不知不觉陷入漫不经心之中所造成的主要过失。

感到昏沉时，要将注意力引导到心间。专一且如如不动地禅修时，要保持专心和全神贯注。透过这样的方式，你将不会屈从于昏沉或昏睡无力，而是能保持在修道上。



当感到掉举、扰动不安时，要将注意力引导到脐下部位，保持专心与全神贯注，并如如不动地禅修。透过这样的方式，你会变得全然专注一心，而不会成为掉举或散逸等过失的猎物。

一般来说，如果你的注意力很专一且完全集中的话，是不可能变得昏沉或是掉举的。

现在要说的是利用对三摩地有益的事物作为道用。乐、明、无念的善妙三摩地；慈爱、悲心或出离心，抑



或坚决、明确的虔敬心，这些全都有着透过身体和言语的戏论造作而来的体验之味。这些体验是风息，经由嘴部穿梭，其中也会发生成为我执猎物的危险，因此使用口诀心要来体受这些体验，是异常重要的。要了解这些都是依赖二元心而生起的暂时体验，要保持这样的心态，然后洞彻每种体验的体性。保持在这相续之流中，不执著困难和爱执，然后这些体验就会逐渐现为无二元觉性的本质。就如此保任这般相续之流，不去攀执或助长那



些暂时的体验。

如果你感受到喜乐的体验，要立即断除对它的执著。如果你因为心中涌现强烈的悲心而泫然欲泣，要了解到，见地的关键要点就是去认出明觉。不要沉浸在体验的感受中，而是要维持于禅定的相续中。

体验也可能是鬼魔的幻变呈现。为了避免你沉溺于助长鬼魔的幻变，我将教你利用有害之体验作为三摩地助伴的心要口诀。



无论发生什么事——生病、痛苦、心痛，或是强烈的疲倦，要知道这些都是暂时的体验。不要气馁或认为这是不幸的事。要让所感知的对境及能感知的心自然展现，并被解脱。不要将这些情境看成过失抑或美德，而是要让这些情境自然而然地生起，让它们自行解脱。

现在我要解释如何增长这些体验，使之超越助益与伤害。在阿赖耶识中，轮回与涅槃的现象，自然地维持着种子的形式。在金刚身中，轮回与涅槃的现象则呈现



为脉中字母（nadi-letters）和风息心。因此，当你认出实相的本然面貌，并一边运用三摩地心要来作修持时，脉结会被打开、风息心会被净治、习气会被净化，你也会开始掌握到证悟的功德特质。像这样，轮回与涅槃的种种体验便会生起。

如果找到一个空隙，风息是无孔不入的；如果你塑成一个概念，魔罗便会显现。如果你漫不经心地抛弃体验，这些体验便无法成为修道的一部分。要知道，这种



种展现都是暂时的体验。

不要将任何事物视为过失，不要将任何事物视为美德。要远离希望、恐惧与疑惑，要训练自己让暂时的体验自然地生起、自然地解脱，如此，一切体验都会成为修行的增上缘。

有时，在做闭关修行时，心是调柔的，在心灵修行上是有所进展的，行者会突然唱出长而优美的歌曲。其他时候，心是难以调伏的，心灵修持变弱，注意力溃散，



行者感受到剧烈的痛苦。

种种高低起伏的体验都发生在行者将轮回与涅槃一分为二的时候。与其感觉灰心丧志或是自负，不如谨守这个关键点：不执著地让一切自然地发生吧，这样你便可以将这些事物以为道用。

不屈不挠地力行你的闭关修持吧，不要步入散乱的歧路中，如此，一切都将会是增上缘。

第二部分，关于净治身体疾病和疼痛的障碍，又有



五个要点：疾病所住的基础、疾病发生的原因、使疾病出现的环境、疾病成熟后的结果，以及治疗疾病的方法。

疾病以形成脉及习气的形式，潜伏驻留于阿赖耶识中。疾病的发生是由于无明和我执所累积的有害业力。疾病会现前，则是由于烦恼、概念思维、风息（气）、或是神祇鬼魔等等影响。疾病成熟的果即是四百零四种病，这些病以热、寒、痰、痛和肿为首。简言之，俱生无明的疾病是主要的“因”，而遍计无明（概念性无明）



的疾病则是主要的“缘”。

所有的疾病都具备五种元素：潜在的基础、有害业力为主因、烦恼为助缘、概念思维为连接链、风息（气）为最后装配工、神魔为辅助要素。

举例来说，如果出现了寒病，此病是由于潜存在阿赖耶识的贪欲习气所成，然后被强烈欲望之缘启动而出现；连接链则是概念思维：“我病了！我是残废！如果情况更糟的话，该怎么办呢？”这会使得下行气的功能



失调，让你暴露于阴魔邪恶力的攻击。

同样的，愤怒的种子为因，被连结着概念思维的盛怒之缘所启动，这使得随火的风息的功能失调，让你暴露于阳魔邪恶力的攻击，引生热病。

愚痴的种子为因，被强烈愚痴之缘所启动，又与概念思维的环链连结上，这使得“等住气”功能失调，让你易于被邪恶的“地灵”所攻击，引发粘液疾病。

嫉妒的种子为因，被强烈妒忌为缘所启动，又与概



念性思维的环链连结上，这使得“上行气”功能失调，让你易于被妖精妖怪的邪恶影响力所攻击，引生疼痛的疾病。

傲慢的种子为因，被强烈自负之缘所启动，又与概念性思维的环链连结上，这使得“遍行气”的功能失调，让你易于被非人鬼类的邪恶影响力所攻击，引生肿胀的疾病。

由于疾病的成因是无明，因此你必须要认出俱生智，



才能治疗这些疾病；由于疾病生成的助缘是烦恼，因此你必须要让注意力安顿在平稳安定的状态中；由于连接者是概念化思维，因此你必须彻断念想的束缚；由于结果的汇集者是风息（气），因此你必须专注在气的心要上；由于后援者是神魔，所以你必须彻断神魔有所存在的念头。如此，你将能远离所有的疾病。

关于疾病本身的治疗，有三项要点：最好是能够让疾病自行解脱；次好的是舍弃驱邪除魔或禅修的参照点；



最后则是透过观想来治疗疾病。

第一项：连一帖药都不要服用，也不要唱诵任何疗愈的仪轨。不要认为疾病是个过失，或将疾病视为某种善德。让你的心保任在不造作与自然任运的状态中，如实安歇在离戏纯然的自然离念状态中，不加干涉。如此，概念化思维的流动会被切断，离念的本觉露出曙光，而且疾病会被净除，疾病和念头于此同时解脱了。

也就是说，前行是不要追逐疾病，正行是不要让疾



病壮大，结行是不要执著生病的感受。透过这些要点，你将会净除旧疾，而且不会再被新的疾病所伤。

第二项，驱魔或禅修，又分为三个部分：转化逆境、直接断除，以及平等性。

首先是“转化逆境”：要带着感激之心看待疾病，一再一再发想：“疾病啊，就是因为你，我得以切断概念之魔，多么奇妙呀！”让你的心保持愉悦欢喜，吃点能够消除疾病的食物，并以逆向操作的方式来面对疾病。



接着，可以吃些新鲜的固体香膳，温的、但已经没有冒着热气。喝些温暖、散发着强烈气味的“芬芳流体物”。藉由气的修持，上半身的疾病会被吐出，下半身的疾病则会被排泄出来。这个使疾病消退的过程，就是切断的药方。

第二部分是“直接断除”：脸上要展现出欢喜幸福的表情，并且停止自怜自艾的哭泣。在心理上，则要直接将“生病且身体虚弱怎么办呢？如果死了怎么办



呢？”这些想法所带来的忧虑、希望及恐惧彻底断除；要将这些忧虑远远地抛诸脑后，不必加以理会。

第三，为了达到平等性，你必须在不幸的逆境一发生时，就立刻将之作为道用。提高你的觉性，提醒自己作心性的修持。不要用观想修持来对抗疾病，也不要应用任何疗愈仪轨或是医学治疗，而是要深入检视是谁在生病！安住于那个相续之流的境界中，当禅修体验生起时，这体验自身又会自行消失了；而当了悟生起时，这



份了悟则会现前为对空性的认知。最起码，你将不再会因感觉生病的念头而受苦。

最后一项是透过观想的方便法门来治疗：生起菩提心、采用盘坐的姿势，然后观想自己为本尊。想像一个深蓝色、大麦粒大小的“吽”字在你的心间。要治疗的若是热病，就想像一个白色、大麦粒大小的吽字，由你的心间的吽字浮现出来，在上半身遍布地绕行。白色吽字完全将疾病抽取出，就像磁铁把针吸附过来一样。然



后吽由你的头顶浮出，消失在虚空中。这样观想着，将气向上运行。

如果要治疗的是寒病，那就观想一个红色、大麦粒大小的吽字从心间的吽字浮现，遍布绕行下半身。红色的吽字从下方孔隙浮出，想像吽消失在大地中央。

如果因手臂与腿上的病疾而受苦，像是疮或是肿瘤，就观想一个黑色的吽在病灶。观想这个黑色的吽字把疾病收集起来，穿透疮而离开，或是从你的十指尖穿出去



离开。

关于还没被诊断到的疾病，可以观想一个深蓝色的吽，从你心间的吽字浮现。深蓝色的吽收集遍布在你体内的一切疾病，然后从呼吸移动出入的任一鼻孔中浮出去后，消失在半空中。

一般来说，当安住在禅定中，你的心应该会转变为离念的体性。你必须将一切忧虑都抛得远远地，并远离对所驱除或观想对境的疑虑和犹豫。观想境与你的心应



该合而为一。依止这三项要点，并对之保持专注力，是非常重要的。

现在要谈的是因抱持“有神祇鬼魔”这类想法的心理状态所引生的障碍，应该如何净除。

当你经常有禅修体验时，由于脉的构造与念流移动转换之间的连结^⑨，你将会被所谓魔势力的种种幻变所袭

⑨这个教授指的是气与二元心智的不可分。身体中的能量流与概念思考之流两者息息相关。
(英译者艾瑞克·贝玛·昆桑)



击，并感到疑虑。当恐惧害怕的想法生起时，要迅速辨认出，然后将这些想法作为道用。如果你任由这些想法坐大，或是屈服于它们的力量，这些想法就会成为修行上的障碍。

再者，除非你把高低起伏的任何障碍都作为道用，否则障碍将会带着更大的力量回来，变成修行的大障碍。将障碍作为道用是极其重要的。

基本上，若是想穿越自身念想思维的危险狭路，就



要将障碍作为道用。邪恶力量与魔力幻现的体验，是你自己错觉的心所体验到的；在自身之外，绝对没有任何“神祇”与“鬼魔”。一体验到邪恶力量与魔力幻现的瞬间，就应该立即运用这样的关键心要：要了解它们并不具有任何真实的存在性，因为它们并没有生、住与灭。每当魔障攻击出现了，就采用你的瑜伽姿势，保持目视，深入观照这些鬼魔幻变的本体，然后念头会现前为空性的认知。你的想法一转为空性的认知时，你便会拥有了



彻底断除恐惧与害怕的确信勇气。

即使群魔如军队一般环绕着你，也无法动你一根汗毛，也无法制造出任何障碍。因此，自己要确信地想：

“我是无法被障碍所伤害的！”若是胆怯地想着：“不知道是否会遇到什么障碍？”这样只会门户洞开地欢迎魔罗的到来而已。

体验到神与魔的一切经历，都只是你自己概念思考的形象化。在自心之外，神和魔连一个原子也不存在。



断除概念思维之念流吧！把你的五蕴当作荟供供养出来吧！把你的身体当作食物来布施吧！舍弃我执，好好运用精髓心要，进行修持吧！

现在要说的是如何驱散由突然发生的秽气所造成的障碍。当你与以下友人见面或共享食物时，便会被秽气所染：毁损三昧耶、破戒、犯下邪恶行为的友伴；或是去接触麻疯病患、配偶刚过世的人、或内心邪恶的人；或是由于待在发生恶行、有恶鬼、有仇恨敌意或道德染



秽的屋子中。食用那些透过仇恨、道德染损、或是邪恶行为而获得的食物时，你也会被玷染。然后你的身体害了病、你的三摩地衰弱动摇，护法也很不悦。

你的三昧耶和戒律毁损的征兆，是会梦到你正在坠落或是走下坡路。由于友伴而被玷染时，你会梦到自己被他人的脏污给玷染了。被居住地玷染时，你会梦到自己进入到一间肮脏的房间。被食物玷染时，你会梦到自己正在吃污物。



疗愈这种情形的最好方式，是透过灌顶和修法仪轨，次好的是透过陀罗尼咒语，第三好的是透过净化仪轨。要尽力用各种方法来遣除染垢。

〔伊喜·措嘉〕又问：伟大的上师，请鉴知我！瑜伽行者应如何透过遣除道上的障碍，为修道带来增上的进展？

上师答复：措嘉，为修道带来增上的进展，有三个要项：要去除会妨碍增上进展的过失、要打好增益修持



的基础，并努力修持能让增上现前的方便法门。

第一项，过失的根源不外乎就是我执，也就是一种迷妄耽执的心态，因此，斩断我执的束缚吧！抛开对敌人和朋友的执著吧！摒弃世间八法吧！放弃对物质的追求！除了佛法，没有别的，真挚地投入修行！

就好比幼苗不会长在石头上一样，不除去我执的过失，就不会有增上与提升。因此，你应该放弃一切罪恶的根源——我执。（虚荣心、嫉妒心、胜心、慢心、恼



怒心、怨恨心，以及由此引发的一切痛苦、烦恼和罪恶，无一不是源于我执。）

第二项是关于打好增益修持的基础，要对你已进入的任何修行道保持坚持不懈的精神，并且努力体现功德特质。若是投身众多修持，却连一种修行法门都没有扎实专修，这样是无法修持成功的。你要了解献身修道以及远离修道的关键要点：要投入你得到体验的那个修道中，并离开其他的修持！全心全意地专注投入，直到你



对那个修持建立了确信为止。若不依靠较低阶的修道，是不可能掌握更高阶修道的。藉由这样的训练，犹如将健康种子种植在肥沃土壤中一般，你将会得到体证、见到自身的体性，并不断向前进展。简单来说，密集的训练即是功德特质生起的基础。（也就是说，人们无论修习何种法门，要想获得成功：一、必须一门深入，不能三心二意；二、必须“见由高降，而修由低起”，脚踏实地的从小地方做起，不能好高骛远。三、必须不间断



的精进修行，不能懈怠。）

第三项是关于增上进展发生的部分，有两个要点：

一、提升你选定的某个修道；二、提升新近生起的体验与了悟。

一、如果你以方便道在修持某个教法，却没有任何进展，这是因为你执著了此方便道有实体和属性，而使方便道变得有所偏颇了。如此便要透过般若智来增益修持——了解一切现象都是没有自性的。（当人们偏于



“有”，即落于常见一边，如执著于福报、因果等，就要以“空”来纠正。）

如果你在修持有关般若智的教法，却没有有什么进展，这是因为你偏执空性而使般若智成了缺失。如此便应专注于因果的心要，并藉由方便法门的教法来增益修持。

（当人们偏于“空”，即落于断灭见一边，如执著于空，否定因果、伦理等，就要以“有”——因果来纠正。）

同样的，修“止”却没有进展，是因为不了解本然



状态所造成的过失。如此就要透过“观”，也就是对实相的认识来增益修持。（“止”，即止住自心对外尘境的贪执，细说，就是止住对名利恩爱、酒色财气的贪著；“观”，意指观心，进一步的讲，就是穷理尽性，觉悟万物的本质和真相。）

修“观”却没有进展，是起因于止时间太短所造成的缺失。如此就要透过稳定的正念觉察和“止”来增益修持。同理，要知道这个原则也适用于各类上座与下座



禅修的状态（这个道理如同孔子所说的“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”）。

这便是能在日常修持中增益修持的关键要点。

二、关于提升新近生起的体验与了悟，包括了透过烦恼来提升，以及透过概念或念想来提升。

第一点，透过烦恼来提升：没有任何人是没有烦恼的，但你若步入执取实有的歧路中，情绪或烦恼将不会成为修道的一部分。你必须认清这些烦恼情绪，并且以



之作为道用。关于这点又有三个要目：做不到的缺失、如此实行的善功德，以及实行的方式。

看到美丽的人或非人众生时，你的心被（欲望）所占据。此处的缺失是，贪欲高涨时，你会造恶业、罹患寒病、或被邪恶的女魔（dön）力量攻击，未来也会被怀入子宫内。这样一来，你必然会受制于因果业力。

第二要目说到的善功德是，如此提升之后，你可以如你所愿地怀摄人与非人、生起大乐空性的三摩地、免



于寒病、有女性护法的陪伴，而且最终会投生到极乐世界。

当你感受到强烈的贪欲时，你可以就在那一座禅坐中，以此贪欲为道用（以贪欲为道用，必须基于两个方面的觉悟：一、觉悟一切的贪欲皆空无自性；二、觉悟贪欲乃心识的变现。）。不要对着猪鼻丢石头（如果将贪欲，以及自己因贪欲产生的烦恼情绪当成实有，就会陷入内心的纠结、痛苦和矛盾之中，此即属于对着猪鼻



丢石——猪虽然会因一时的疼痛跑开，但因其贪婪的本性并没有空却，所以猪回头还会再来，如此反反复复，人们陷入二元对立之中，就永远无法获得真正的解脱）！

⑩要趁酥油灯还热的时候清理酥油灯！一抓住敌人就要杀了他（即当贪欲等各种的烦恼情绪出现时，当下看空它、看破它，如此它也就无法对人们构成伤害。）！

⑩祖古乌金仁波切解释：猪鼻是猪身上最敏感的部位，敲打猪鼻会使猪立刻逃跑。内疚和压抑的反应或是盲目卷入情绪中的反应，两者都是“棒打猪鼻”，从而丧失了认识这个情绪本质的机会。



首先，让贪欲完全展现全貌；然后，在造业之前，将之作为道用。由于是你自己的心让贪欲的耽执固化、具体化，因此当这个心态本身揭显为无相觉性时，吉祥缘起便圆满而成了。若没有这本觉作为基础，贪欲便无法成为修道。这就好比除非镜子清净无垢，否则境中影像便无法被看到一般。烦恼的力量完整地展现出来。当我们在本觉的境界中经历情绪时，就不会造作出业力。在其他任何念头打断贪欲之前，贪欲就被作为道用了，



这就好比“哲学家的石头”的譬喻一般。

将贪欲作为道用的实际方式是，深观贪欲本身，让贪欲处于本然状态之中，不加干涉，然后贪欲本身会清晰鲜明地显露为赤裸离念的本觉；在本觉当中，大乐与空性是无二无别的。

此外，当你如此修持训练时，也要藉由慈心、悲心与菩提心，将贪欲作为道用。首先要生起菩提心；接着，要远离心念造作；最后则封以回向。由于生起了菩提心，



你的情绪变成证悟之道；由于让贪欲住于远离造作的境界，了悟会生起；而由于封以回向，善根于是圆满了。

从贪欲生起的那一刻，直到你以之为道用为止，要借着这样的方式，不散乱地针对每一个心念来训练自己。从生起菩提心到封以回向的行持之间，不要被其他念头中断；如果中断了，贪欲就不会成为修道。

同样的，心要也适用于其他情绪，诸如愤怒、昏沉、骄傲或妒忌等等。不散乱地将这些情绪作为道用，然后



让这些情绪本身揭显为本觉，让这些情绪展现全貌，但不要造作任何业力行为。

第二点是透过概念或念想来提升，有两个部分：好的念头与坏的念头。第一种是当你有短暂“好体验”的兴奋状态、或是领受到本尊的预言、或是遇到明显的吉祥征兆等等，你便认为这些事件是善妙的，你细想着它们的好处或优点，品尝着它们的滋味。如果你想让这些体验变得更好，体验便会消失；如果你漠视这些体验，



修持也不会有所增长。

为了让修持的进展得以现前，不要沉迷在“善”念中，不要执著那是好的功德、不要沉溺品尝那样的滋味。你所认为的“善”，只来自你心中。要运用以上所说的方法，莫因其他念头而分心，如此将善念以为道用，直到心本身揭显为本觉为止。

另一种则是不悦的体验、心灵混乱、或是鬼魔的幻变攻击。一般来说，你会认为这些事件是负面的，认为



这些都是过失，也重复咀嚼着它们的滋味，这么做的结果是让这些事件变成了障碍。不要排斥坏的想法，不要认为这些是不利的，不要沉溺其中。“不好”只是自心的幻变创造。要以前述的方法将之作为道用，直到它们本身揭显为本觉为止。

到此为止所说的这些要旨，是瑜伽士修行道上必备的要点。

现在要说的是已圆满修道的果，其中有四个要项。



第一项是利益有情众生的行持方式，第二项是智慧心持续的方式，第三项是以悲心看待那些被调伏者的方式，第四点是对他人错误想法的驳斥。

首先，障碍修道的染垢被净治时，你了悟了本然和本初觉醒的境界，其中有四个面向：义境、言诠标记、本体和显现的方式。（亦可说为：）五身为基础、传递意义的五种言诠方式、离念之心的五种形式；圆满愿望的五种功德、执行利他的五种事业。



第一是五身。法身是无生、清淨、不受限制的，而且作用为四智慧身的基础。报身是有圆满特质的本觉，受用着现象的多元多样，但却不执著；报身又作用为化现的基础。化身幻化般地依照被调伏众的心性而有所显现，但不离于法身；化身又作用为智慧特质的基础，这样的智慧特质会以必要的方式，对那些需被调伏的有情众生展现。金刚身亦即本觉，也就是示现真如性的觉空不二。现证菩提身是不可分的无畏性，体性恒常，自然



任运地感知一切现象为无方所且自然觉知的本觉。

第二是五种言诠方式：法身的究竟言诠，也就是“所表之义境”，是构成一切思想与表达之“基础”的全然清净觉性。报身有寓意的象征性言诠，是“以有形之相的呈现来传达义境”的本觉。化身的辞语言诠，是“以六十种悦耳的声音与六道有情众生沟通”的本觉；这样的辞语言诠，会依照调伏众的经验范畴，对每个字词的意义给予解说，使其明了。金刚智慧的言诠是“传达可



经耳闻之无二空性”的本觉。现证菩提自然认知之明觉的言诠，是认知一切音声即是明觉的本觉，透过那有着心之五种智慧的加持来阐明义境。

第三是觉醒心的五种形式。大乐之心即是空性本然性的离念觉性。无念之心即是认知现象、但不将现象概念化的本觉。平等心即是一切现象无二元的本觉。金刚心即是一切现象显空不二的本觉。解脱众生之心是透过四种无执的佛行事业为有情的福祉而运作着。



第四，五种功德即是净土、宫殿、光辉、宝座和庄严。法身净土是法界自性清淨的虚空，报身净土是自性光辉的“光轮”，化身净土即是十亿娑婆世界。

法身宫殿即是奥明净土的法界，报身宫殿即是个别体验的本觉，化身宫殿即是从个别体验中生起的曼达坛城。

法身光辉即是五智的光辉，报身光辉即是闪耀着五色光的智慧自性光辉，而化身则拥有由色身每一部分闪



耀而出的六十亿道光辉。

法身宝座即是一体见地的宝座，报身宝座即是一体知识（智慧）的宝座，而化身宝座则是一体悲心的宝座。

至于庄严的部分，法身有无生清淨（nonarising purity）作为严饰。报身有不灭的自觉知（unceasing natural cognizance）与殊胜的主、随征相作为严饰，另外还有十种象征性的庄严：佛冠、耳环、叠绕项鬘和短项链、臂环、两手镯和两足环，以及长项链。化身的严饰则是一



般所说的三十二相与八十随形好的征相。金刚身及现证菩提身的功德特质则未被提及。

五种事业是：平息业力与烦恼；增益寿命、福德和自觉智（naturally aware wisdom）；能怀摄心、明觉及轮回涅槃的一切现象；去除无助益的事物；了知本然境界的直接行持。

现在要谈的是（已圆满修道的果，第一项）利益有情众生的行持方式，其中又有三个面向：有依凭的行持、



无依凭的行持，以及自性行持。

有依凭的行持意指，以法身的无二元本觉作为基础，透过报身完成清净众生的利益，透过化身完成不净众生的利益。这是从本智有所现前的角度来说。

无依凭的行持意指，尽管正觉佛果的智慧，并非由实存之人我所成，但佛果却在调伏众的感知中显现两种色身来完成众生的利益。这是从本智无实存的角度来说。

透过自性行持来完成众生的利益指的是，透过有为



诸法之本性“毫无实存却以无限可能的方式而显现”的种种表述或表达；这是上述两种方式的无二之道。

深入解释的话，“做者”（doer）即是名为持金刚的任运显现五身。五身只是佛功德的分支，并不是五个具体独立的实体。金刚身与现证菩提身是三身之面向的名称，法身、报身与化身则是实际上所说的佛身。

法身，也就是自利的了悟面，并不执行利益有情众生的行持，两个色身执行利益有情众生的行持；这意思



是，报身执行的是“利益十地菩萨等清淨众生的行持”，化身执行的则是“利益六道不淨众生的行持”。

法身的十二行、心的六神通，以及四种不可思议，此三者的根基以不可思议的方式执行利他的事业。至于执行的方式，细分时，为无上语十二相；浓缩时，是三藏的三部集成；谈到对治面时，是具有修补作用的净化者；而以因和果的角度来看的话，则是密咒乘与性相乘。

诸善逝常驻于二谛双融之本智心的基础状态，不落



入任何边见，非同一也非相异（非一非异）。究竟的果即是了悟那无别于正觉者遍知智慧心的本觉，并保任于其中，不偏执任何边见，远离了一与多，而且超越同一与相异。

本初智慧心的基本状态是并非是“一”，因为普贤王如来的功德分中展现了二十五果法；它也并非是“多”，因为二十五果法的展现就包含在普贤王如来心独一、本自存在的觉性中。更进一步来说，本初智慧心



并非是“一”，因为在受调伏的有情众生的知觉中，它显现为具有三身的诸佛；它也并非是“多”，因为这些并非是真实或实质的多个实体，而是融合在空性、无我中的一体。

如果本初智慧心真是“一”，那么心念诸种状态的转化就会是谬误的；而如果此心真的是不同实体，那么单一佛也就不可能展现为种种不同的化现。因此也得知，本初智慧心住于非一与非异的状态中。



看待调伏有情众生的方式，以及对不正确想法的反驳如下：被看待的对象是待调伏的有情众的习气显相；观者则是力行教导的佛之悲心。看待的方式有三个部分：如实知晓事物本质的智慧（如所有智），看到一切现象是无生的；了知一切存在现象的智慧（尽所有智），则看到一切现象是无止尽的；而了知无二元的智慧（无二智），则看到所有现象是无二元的。



现在要驳斥他人的不正确主张^⑪。仔细想想这个问题：被对待的对境，亦即有情众生的习气显相，是否存在于佛的经验中？假设真实存在，那么这些迷惑的经验一定得是实存的实体，因为它们出现在真实的体验中；然而以逻辑上必然的结果而言，被对待的对境究竟上必定是虚假的。如果有情众生的习气显相并非虚假，这样

⑪接着数行是以一位印度班智达的逻辑风格来写作的。这个推论行列所得到的最终结果，是确信诸佛的本初智慧心，能粉碎我们试图归纳的任何思想戏论。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



一来，佛的感知势必会变成是错误的，因为会将事物看成非此物的样子。这就会像是看到两个月亮的眼识（是错乱的），因为佛竟然看到了真实存在的实体^⑫。由于这并不会是合理的，因此我们得知，二谛是不可分的。

奇异哉！

这是殊胜之乘的无上秘密法教集结，

⑫ 按压眼球会看到两个月亮的例子，通常被用来说明个人性的经验不必然与事物的本质一致。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



是了义的真实心要、
是一生成佛的捷径。

与此教法连结上，追随吾之劝诫的你们
是幸运的具福者、是乌迪亚纳的心子！

这个《除障珍宝宝库》

是极为精要且光明的一盏灯，

犹如太阳与月亮的光芒，照明了圆满次第。



未来，一位被授记的秘密瑜伽士
将会与这些心要教授相遇，
因此，措嘉，将这些教法以伏藏隐埋起来吧！
十二地母啊，要护卫这个法教！
从现在起六百三十年后，
一个被授记、有着愤怒相且精通伏藏的人
将会从东方出现；要将此法教托嘱给他！



当这位被授记的人接触到这些教授时，
他不应该随意显露这些教授，
只应该在检视谁是具格者后，才加以教导。
上师如此说道。

明妃措嘉将这个教法，藏在像是一窝毒蛇的北方半山坡上的海螺白珍宝中。

这个伏藏是由仁增·果齐·登楚·坚，一位长有鹰羽的持明者，取自像是一窝毒蛇的半山坡上的海螺白珍



宝。

三昧耶，封印、封印、封印！

出处：〈除障珍宝宝库〉：取自卡达·让炯·让霞（Kadag Rangjung Rangshar）系列，《直示密意》的第四函（舍以），第十三章/PO，261-320 页。🏠



第七章 如何正确修持佛法

乌迪亚纳国的上师——莲华源，受西藏国王邀请前往西藏后，住在桑耶寺。上师在主殿的东厢给予国王、朝臣及其他虔诚的信徒许多法教开示。由于这些人的理解并不正确，所以上师再三给予以下这个忠告。

莲花生大师说：无论我教了多少法教，西藏人还是不了解，反而光是做一些堕落曲解的行为。如果你衷心



想要修持佛法，就应该这么做：

成为一位佛教在家居士，并非仅只是去遵守四根本学处，而是要将不善的恶行完全断除。成为一位沙门（shramana），并非只是装出某种清净的外相，而是要正确地修持善行。成为一位比丘，并非只是意味着在日常活动中控制身、语、意，或被禁止去做这做那；成为比丘，意指要以一切善根作为大证悟修道之用。

善良正直并非仅是去穿上黄色的僧袍，而是要对业



力的成熟有所畏惧。成为善知识，并非只是装出高贵的举止，而是要成为所有人的吉祥守护者。成为一位瑜伽士，并非只是行为不羁不加修饰，而是要让自心与法性的本性双融合一。

成为一位密咒师，并非是指〔怀着恶意〕暗中念咒，而是要透过方便与智慧双融的修道迅速获得证悟。成为禅修者，并非只是住在洞穴中，而是要以〔本然境界的〕真实义来训练自己。成为隐士，也不只是住在森林深处，



而是说自心已远离了二元戏论。

博学多闻并不是去拥护或赞同世间八法，而是要清楚分辨对与错^①。成为菩萨，并不是在心中维护自我利益，而是要致力于能使众生解脱轮回的方便法门。

有信心并不是指哭泣呜咽，而是出于对生死的恐惧而进入正确的修道。精进并非是指不停地参加活动，而

① 此处，莲花生用了“八种世俗的关切”的名相。在这里，关切(concerns)与法(dharmas)同义，但其他时候“法”指的是佛法法教。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



是要投身于能够脱离轮回的方法。慷慨并不是指带着偏见与偏颇心来布施，而是要深深地远离对任何事物的执著。

口诀教授并不是指许多成文的书籍，而是指短短几句在你心中当头棒喝的要义之语。见地并非仅是指哲理（哲理，指那些诸如心灵鸡汤等看似很有益、很有道理，却无法使人获得究竟觉悟和解脱的东西），而是指远离了概念造作的边界（概念，即凡众所固有的思想观念和



思维意识。造作，即不能安守本性，堕入心识的迷妄与执著之中，在行为上表现为闲得难受，没事找事，诸如不看点什么、不说点什么、不写点什么、不做点什么、不念点什么、不发个微信、不网购点什么、不网聊一下，不打个电话之类，就觉得自己一天白活了）。禅修并非是以心念固着于某物上（某物，泛指色见声闻到的一切存在），而是指自心稳定地住于本然觉知（自性）中，远离执著。



自然任运的行持并不仅是指疯狂放纵地行动（这里所说的“自然任运”，即六祖惠能大师所说的：“常应诸根用，而不起用想。”），而是指不将迷惑的感知执为实有（不将对境和自己的种种觉受当成实有，并产生执著）。分别智指的并不是错谬概念之下的敏锐智力（这里所说的“分别智”，即六祖惠能大师所说的：“分别一切法，不起分别想。”），而是了解了一切现象都是无生的，毫无概念造作（了知一切现象皆空无自性，不



执著一切观念，不被一切法所束。）。

闻学并不不仅是指以耳朵来领受法教，而是指切断错误的观念（即放下自己的邪知邪见，或者说，改变自己对宇宙人生的错误观念），并拥有超越概念心的了悟（“概念心”，即各种的思想观念、知识见解）。思维并不只是追求概念思维并假定结论（“概念思维”，即二元的思维方式；“假定结论”，即用后天的思维意识揣摩和假定），而是指切断迷妄的攀执（迷妄有二种义：



一是心识（第七识和第八识）的迷妄，二是（六根）对外尘境产生的迷惑、执著和妄想）。果并非仅是指从奥明净土迎请的二色身（佛果——觉悟和解脱，非从外得），而是认出自心本性，并于其中稳定保任。

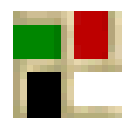
不要将语言文字误认为是法教的真实义，当下就要将修行融入自己的生命中，从轮回中获得解脱。

出处：〈如何正确修持佛法〉：《大宝伏藏》，第一函，230-254 页。大约对应《上师密意集》的稼（CA）



第七章 如何正确修持佛法

函， 842-867 页。





第八章 杖指老人

当伟大的上师莲花生居住在桑耶寺的大岩兰若时，有一位未受教育的六十一岁老人——族姓拿葛的喜饶·嘉波，他对上师有着最深切的信心及强烈的虔敬心，服侍了上师一年。这段期间，拿葛并没有请求任何法教，上师也并未给予他任何教法。一年后当上师打算离开时，拿葛供养了一个曼达，上面摆放着黄金做成的一朵花，



然后说道：“伟大的上师啊，请仁慈地顾念我。首先，我没有受过教育；其次，我的智力薄弱；第三，我年老了，所以我的身体四大已经耗损了。我恳求您赐予法教给一位站在死亡边缘的老人，请赐予我简单易懂、可以彻断疑惑、容易了悟与运用、见地有效，并可在未来世中帮助我的教法。”

上师将自己的手杖指向这位老人的心，然后赐予了这个教授：注意听啊，老人！深入观照自身明觉的这个



觉醒心吧！觉醒心（即自心、本性、真主、上帝、如来藏……。）既没有形状（无方圆，无大小，无形无相，无声无嗅。），也没有颜色（如《心经》所说：“是故空中无色”。）；既没有中心，也没有边际（大而无外，小而无内。）。最初，它并没有起源而是空性的；中间，它没有所居之地而是空性的；最终，它没有目的地而是空性的（无始无终，不来不去，不生不灭，空无一物。）。这空性并不是由任何事物所制造的，而且清明又具有觉



知（本自无生，却能够化生万物；空无一物，却光明朗照、觉知一切。）。当你看见了这点并认出空性的时候，你便了知了你的本然面目（即证悟空性，又名空性见、开悟。）。你了解了事物的本性，于是你便是看到了自心本性（见性），你会对实相的根本状态生起定见（即证悟涅槃实相），也会彻断对智慧的困惑（如此才能够断除心中的一切困惑，以及各种的痛苦和烦恼）。

有着明觉的这个觉醒心，并非由任何物质所造；觉



醒心是本自存在的，而且是你自身本有的。这是很容易了悟的万物本性，因为这本性不必在他处寻得。这即是自心本性，而这本性并非由某种可攀执的实质感知者和所感知对境所组成。自心本性使常见与断见的界限边见消失了，在这样的本性中，没有什么需要觉醒；证悟的觉醒境界即是你自身自然清醒的明觉。在这明觉中，没有什么会下堕到地狱，明觉本来便是清淨的。在这明觉中，没有什么需要实践的修持，其本质即是自然觉知的。



这个本然境界的殊胜见地就在你自身内，这是无法从他处寻得的，你必须如此生起确信。

当你如此了解了见地，并想要将见地运用在你的经历中，那么不管你身居何处，都是你的身体所成的山林闭关隐修地。无论你感知到什么外在显相，都是自性本然生起的显相，也是自性空的空性；就这样让外在显相如实呈现，远离心智概念的戏论造作。本然自性已解脱的显相成了你的帮手或友伴，你已能够以显相为道用而



进行修持。

于内，无论内心有何变动、无论你想到什么，这些都是无自性而为空性的。想法的种种展现是自解脱的。当你忆持自心的体性时，你便能够将想法作为道用，而且这个修持是很容易的。

最密的建议则是：无论你感受到什么烦恼，要深入直观（这里所说的“直观”，并不是让人们先认定烦恼的存在，再去观察和探索它，而是每当烦恼升起时，要



当下看破其空无自性、本来没有、虚幻无常的本质，不被其所蒙蔽。）），于是烦恼便会不留痕迹地消退（像空中的乌云一样散去）。如此，烦恼便自解脱了。这是很容易修持的（直指心性，不依次第，故最迅速、最容易、最简单）。

当你可以这样修持的时候，你的禅修训练便不会局限在座间而已。由于了解万物都是帮手或友伴，因此你的禅修体验不会变易、本然自性不会间断止灭、行持也



是自在解脱的。无论身居何处，你都不再与内在本然的自性分离。

一旦了解到这点，你的物质色身也许垂垂老矣，但觉醒心却是不会老化的。觉醒心清楚了解年轻和年老并没有差异、本然自性超越了偏见与偏颇心。当你认出明觉和本然觉性就存在于自身中，便没有利根器与钝根器的差别了；当你了解那远离了偏见与偏颇心的本然自性就存在于自身中，便没有学问大小的差别了；即使支托



着心的这个身体散灭了，明觉智慧的法身也不会止息；当你能让此不变或不动的境界稳固时，便没有长寿或短寿的差别了。

老人家，好好修持这真实义吧！将这修持谨记于心！不要将文字错认为意义，不要与你的友人，即勤勉精进，相互分离！要以正念觉察来拥抱、体验万事万物。不要沉溺在无用的闲谈及无意义的流言蜚语中。不要投入凡俗的目标！不要让自己因担忧子孙而受到扰乱！不要过



度渴求饮食！要让自己平凡地死去^①！你的生命就快耗尽了，因此要勤奋精进！好好修持这个为一位面临死亡边缘的老人而说的教诫吧！

由于以手杖指向喜饶·嘉波的心间，这个教诫于是被称为“杖指老人的教授”。拿葛的喜饶·嘉波后来证得解脱，并获得大成就。

卡千的公主为了未来世代的人们，写下了这些内容，

①相对于一个富有、有名望或有权威的人。



第八章 杖指老人

并以“杖指教授”的名称而受人称闻。

出处：〈杖指老人〉：《大宝伏藏》，463-467 页。 



第九章 关于修持的口诀教言

顶礼上师本尊空行 吽

伟大的上师莲花源，支托着诸佛言教的生命之柱，帮助西藏的人们进入佛法之门。虽然他们想要皈依三宝，却不知如何将自心转向真正的修行。当疾病等不幸降临在西藏人身上时，他们胆怯地求助于占卜、民俗咒语或修法仪式，以及占星术。因此，莲花源给予他们这则有



关修持的□诀教授。堕落时代的西藏行者，认真谨记这则建言吧！

为了使你的心灵修持具有意义，每当你需要解药或对治法时，就实际运用这个建言吧。当遭遇可怕的经验时，要将三宝皈依境忆持在心。在所有日常活动中，像是走路、四处移动、躺卧或坐下的时候，都要将你的上师忆持在头顶。若与菩提心分离，便会导致大乘根基的腐败，因此，切莫让自己忘失，要时常生起无上证悟之



心。

布施时生起吝啬心，会使你投生为饿鬼，因此，赠予再小的物品时，也不要步入吝啬的歧路中。持守禁欲誓戒时，生起贪欲将会使你投生于有腐臭尸体的地狱中，因此不要对性交生起渴望。在训练安忍与菩提心时，生起嗔心会使你经历在铁箱内燃烧的炉灶中被焚烧的痛苦经验，因此，切莫离开安忍的盔甲。

在努力试着成就无上证悟时，如果你不知不觉陷入



怠惰之中，要谨记，你的生命正在耗竭，连一刻都不逗留，因此，切莫成为怠惰的猎物。你的寿命日夜不停地流逝，好好记住这点吧！

持守已排定的心灵修持时，最重要的是记得将持戒的功德在日间和夜间回向六次。睡觉若睡得像一具凡俗的尸首，那就比牛更不如了。得到人身却不修行佛法，比起全身化脓的无赖汉更加下劣。清楚了解善行与恶行后，却不畏惧业力的成熟，便等同于精神错乱。要了解，



即使违犯小恶，都会成熟为高山般的巨大苦难。要好好记住这点！

即便是最小的善行，都要像珍视自己的心一样好好珍惜，这是最重要的。取走他人的性命跟谋杀自己的父母或小孩毫无差别。一看到女人就生起贪欲，会使你投生为子宫中的微生物，因此要服用出离心的解药。没有经过允许却想取走属于他人的物品，会使你多劫都生而穷困。也要留意在此生涉入农业、畜牧或这些产业的受



雇者所将造成的不幸。

不要想：“像我这样恶业缠身的人，怎么修行佛法？”而让自己气馁。即使是受福佑的圣者释迦牟尼佛，也一度只是南杰——一位陶匠的儿子。不要为自己拥有的肤浅善根而自视甚高，感到骄傲或是自我膨胀。即便诸佛的遍知与功德无量无边，他们却一点都没有我慢心。

遭遇不幸时，如果你不信靠三宝，却去求助民俗疗愈仪式或修法，皈依世间神祇，那就象征着你已经对大



乘教法生起了错误见地。别让佛陀教法蒙羞！

每当你因不幸或是疾病而受苦时，要想：“这会偿还我累世的业债，也会净化我的恶业！”无论你经历了什么快乐，都要将之视为三宝的恩德，并生起强烈的虔敬感激热望。当你遭遇敌意和仇恨时，要想：“这是帮助我培养安忍的好友伴！”想着：“这位协助修持安忍的帮手，是诸佛最胜者派来的信差！”

当你的亲朋好友表露出爱意与情感时，他们其实是



轮回的束缚，因此要想：“这些束缚是魔罗遣送来的障碍，为的是阻碍我成就无上证悟！”也要想着：“三界一切有情众生都是我自己的父母，父母流转在轮回中，多么可怜啊！但只是怜悯他们是不够的，我应该藉由四无量心和其他种种方便法门，引领他们出离轮回，直到轮回空尽！”要好好将此谨记于心。

此生中，无论你遇到何种享受或分散你注意力的事，要想：“这是魔罗的诱惑，为的是阻止我得到无上证悟。



这个魔罗比毒蛇还可怕！”要把这点谨记于心。虽然此生中你可能拥有完满的境遇，但这些境遇是无常、愚蠢无益且短暂的。要把这点谨记于心。

无论你在这个世间要努力达到的是何种成就，那些都只是无常短暂的，而且将会让你受到迷惑烦恼的折磨。要把这点谨记于心，要努力让自己远离这种迷妄！可确定的是，你必定会离去，整个王国、所欲求的一切以及财产都将留在身后；除了佛法外，什么都无法在那个时



刻帮助你。要把这点谨记于心^①。

现在你应该为离开世间的时刻寻找一个好友伴，这是最重要的一件事，要把这点谨记于心。说到这友伴，你应该与能协助你达到无上证悟的人或事物为伴，这点非常重要，要把这点谨记于心。当你遭遇不幸时，要知道这是敦促你向善的老师，这位老师是多么仁慈啊，要把这点谨记于心！

①娘·让·尼玛·沃瑟的伏藏，此处另附加一句：“你可能拥有众多后妃、随从和臣民，但要谨记于心的是，死亡时你必定会独自离去。”



当你的身体罹患重病时，要想：“这是鞭策我在证悟道上向前迈进的助力，这是在修道上引领我的皈依境。”这个暂时的身体总会在某个时刻如凡俗死尸一样被抛弃，这是不可避免的。当你执取血肉之躯的聚合为“我”时，要想：“这是侵入我心的邪灵！”要不散乱地，试尽一切方法驱逐这个邪灵。此生的一切经验皆毫无自性（“毫无自性”，即空无自性。人生所经历的一切，如同电视屏幕上的影像，皆是本不自有，虚幻不实



的)，就像是梦境与戏法一般。要把这点谨记于心！

你和他人都因为没能如实地认识到万物皆无自性而受到迷惑，你应该立刻将这样的迷惑转回、契入法性。要把这点谨记于心。若不这么做的话，你将会不停地徘徊在轮回中，经历难以忍受的苦难。要舍弃其他的活动，只专注在可以成就无上证悟的佛法修持上，这点非常重要。说到佛法修持，只是“修持过”是不够的，你必须正确地运用此深奥的法教。要把这点谨记于心！



当你如此正确地修行时，轮回之流便会逆转；当轮回之流逆转时，大乐之流将不停息。要把这点谨记于心！未来世代的行者将不会听取我的这些忠告，这些人只会听信占卜和民俗咒语或修法仪式（“修法仪式”，即各种的宗教形式。），还会被欺骗（亘古至今，从未听说过宗教真理把人欺骗了的，真正欺骗人的，是那些以禳灾、祈福、超度、放生、改变命运、治病、驱邪为手段，以骗取钱财为目的，所搞的宗教形式。）。要把这点谨



记于心！

你若能好好听信这个忠告，并正确地将之用于实修的话，必定自然会领受到加持。当你将慈爱内化于心时，将会受到一切有情众生的爱戴；当你将悲心忆持于心时，每个人都会把你当成自己的孩子般珍惜；当你心中公正无偏时，你将会远离敌意和偏见；当你的心洋溢着同理共鸣的喜悦时，你的行为将与他人和睦融洽。

当你舍弃伤害他人的念头时，你遭遇到的敌意将会



变少；当你调伏了你的心，且非常宽宏大量时，许多人将会追随你；当你弃绝了嫉妒与自大傲慢时，你所遭受的诋毁将会变少；当你舍弃马不停蹄的活动、不再四处奔忙时，你的过失将会变得少些。

当你的心停止渴望，那么食物、财富与各种享受都将自动积聚而来；当你在生命中清净奉行教戒时，你的心将会变得调柔有弹性；当你没有任何野心或欲望时，资粮将自然而然地圆满；当你了解轮回的特性时，你的



心将会转身离开世俗的追求。

当你的心专注于法性的深奥法教，并能运用这个法教实修时，你将会遭遇到许多不幸与障碍^②；当你与殊胜的上师为伴时，上师的特质将会自动影响你；当你对三宝的虔敬不停息时，你很快就会领受到加持。

当你不带偏见地学习和思维时，你对法教和哲学派

②在般若波罗蜜多的诸经典中常提到，投身于深奥空性之修持的菩萨将会遭遇到许多困难，以便快速地净化这位菩萨的业，并在通往正觉的道上有所开展。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



别的宗派偏执将会较少些；你若修持深奥的生起次第与圆满次第，那么你将会拥有力量和加持；当你的外表符合世间习俗时，你遭遇到的批评会较少些。

当你不再固着于贪着与攀执时，你的身心都会轻松自在；当你过着山间闭关的生活时，修证体验将会萌芽。当你停止珍爱自我并舍弃我执时，你将不会受到魔障的伤害；当你的心深入直观自身时，法性会由内显现而出。

当你努力不懈地修行时，无量的善根将得以开展；



当你认出心的本性时，戏论造作与有为的奋斗便自然而然解脱自在了；当你了悟轮回与涅槃就是法身时，你便不需要用力禅修了；当你的修行不偏入怠惰的歧路中，死亡时你将不会感到懊悔遗憾。

幸运的人啊，让自心与佛法相融合吧，那么，佛果的喜乐将从你内心展露而出！

继续注意听！除非你能调伏自己的烦恼，否则你还是会有敌人与反对者，而这是毫无意义的。因此，要让



你的心自在地安住。

你也许很努力扶养或帮助你的家人和朋友，但是死亡来临时，除了佛法活动的善好修持以外，其他活动都是毫无意义的。因此，要时常以思想、言语及行为来做心灵修持！

你也许正在追逐世间的名声与利益，但是除非你追随佛陀的言教，否则这类活动只会让你陷入更深的轮回。因此，要遵从佛陀的言教！



你的城堡是由泥土与石头所建成，可能很美丽，但是除非你住的是不变的堡垒，否则你必定会离去，将之抛诸身后。因此，要守着不变的堡垒！

你也许积聚了财富和资产，但是只有二资粮才能死后为你所享用。因此，尽可能多积聚二资粮吧！

你也许尝尽了一切美味，但是除非你坚尝内在本性的甘露，否则这些食物到头来也是一堆秽物而已。因此，要饮用深奥教授的甘露！



你可能非常珍惜这个血肉之躯，并执著这个身体就是你自己，然而，由于身躯只是借自不同元素，除非你证得了无生法身，否则血肉之躯也是很快就会被夺走的。因此，要珍惜并把握住无生法身的堡垒！

你可能结交了一千位和善厚道的朋友，但是除非你的伴侣是方便和智慧，不然这些朋友也是很快就会分离的。因此，要与方便和智慧为伴！

你的名誉和声望或许传遍一亿个宇宙，但是除非你



认证了你不可思议又不可言说的本性，否则那也全只是魔罗企图引诱你而已。因此，去追求那不可名状、不可思议、又不可描绘的本性吧！

你可能拥有世界统治者的权力与威势，但是除非你掌握了自心，否则当死亡的时刻来临时，你仍然不具有获得解脱的权力。因此，去驾驭、掌握自心吧！

你可能拥有强壮战士的英勇，但是除非你拥有分别智（discriminating knowledge）的悟力，否则你将无法扭



转与轮回交战的形势。因此，要拥有分别智的悟力！

你说起话来也许就像是语狮子（文殊师利）般，但是除非你契入声空不二的本初清净本性，否则那样的说话方式也阻挡不了业力的成熟现前。因此，要契入声空不二的本初清净本性！

你骑乘的也许是最优秀的种马，但是除非你由内在发掘了自身的大乐，否则种马也无法让你脱离轮回的苦难。因此，去寻觅大乐的本性吧！



你的色身也许像天人那样出色不凡，但是除非你用佛果的无上功德来庄严自己。否则那样的身体也诱惑不了死魔。因此，要用胜者（佛）的殊胜功德来装饰自己！

除非向上师及三宝寻求怙佑，否则谁都无法把你从烦恼的袭击中救脱出来。因此，要向上师和三宝寻求护卫！

除非你了悟自心即是佛，否则你将会被形形色色的概念思维欺骗。因此，要知道，你的自心就是佛！



简而言之，你对世俗的种种追求并不能让你证得解脱或遍知正觉，除了是徒劳无益之外，只会造成更深的轮回苦难罢了。因此，要以自身的心灵、思想、言语和行为致力于成就无上正觉！

继续留神倾听！人们之所以不想从世俗成就的追逐中转身离开，是因为他们不明白因果业力的道理和轮回的特性。轮回形成的“因”，就是没能断除对实存自我的二元执著（“实存自我”的意思是说，凡众不知本来



无我，把所谓的“我”当成是实际存在的，而产生我执。有“我”，就有人我的二元分别和对立，并由此产生出相应的痛苦和烦恼。因为人的一切痛苦、烦恼、执著妄想、贪嗔痴，以及种种的罪恶，无一不是由“我”产生，所以说我执是“轮回形成的‘因’”。反言之，人们不能去除我执，是无法脱离轮回，获得究竟觉悟和解脱的）。在心的觉醒境界中，自身与他人是一体的（万物同心），因此，那些在自他之间做分别的人，多么无知！三界中



的每一个众生，都曾一一当过慈爱我们的父母，因此，将他人视为仇敌或朋友的人，多么无知！

我们现在应该将轮回与涅槃分开，因此，那些花时间追逐世俗成就的人，多么无知！人生苦短，犹如旅行者暂住旅舍一般，因此，那些忙于搭建房屋宅第的人，多么无知！这个肉身中填满了不净秽物，而且连一根刺都耐不住，因此，执著这个肉身为“我”的人，多么无知！



亲友眷属都是无常的，都会死去，因此，以为自己会长命百岁的人，多么无知！大限到来时，我们都必须空手孑行，因此，以种种恶行去追求佳饌美味和财富的人，多么无知！外在显相不断在变迁且消亡着，因此，期待种种享受可以恒久持续的人，多么无知！

你的寿命犹如落日的影子般衰灭，因此，懒散怠惰的人啊，多么无知！佛法修持能保证此生与来世的快乐，因此，背离佛法而投入家庭生活的人，多么无知！犯下



恶行肯定会堕入下三道，因此，不畏惧业果成熟的人，多么无知！

现在连一丁点儿火花都耐不住，还以为自己承受得起极热地狱的人，多么无知！连寒冬一晚的冷冽也受不住，还以为自己承受得起极寒地狱的人，多么无知！捱不住三天饥渴，还以为自己承受得起饿鬼道痛苦的人，多么无知！扛着重物才一会儿时间就受不住喊苦，还以为自己承受得住负重畜生之苦的人，多么无知！



现在正是行者需要甚深建言之时，因此，上师教导佛法时却闭耳不听的人，多么无知！现在人们已获得更多选择的自由，因此，让自己成为感官享乐的奴隶的人，多么无知！连一片刻都不修持佛法，却期待能在来世享受无尽的快乐，这些人，多么无知！

甫一出生，死亡就已是你内在本俱的一部分；那些以为自己有时间为明天做准备，漠视死亡时刻步步逼近的人，多么无知！现在你可以自由选择上进或堕落，因此，



不努力修持可带来解脱的佛法的那些人，多么无知！轮回中的行为只会导致痛苦的结果，不断除咎由自取之痛苦的人，多么无知！人们就是这样无止尽地流转于轮回之中，因此，不断自我欺骗的人，多么无知！

当此劫的黑暗时代来临时，人们扮演着自我欺骗的角色，成为自己的恶劣顾问（不是听从理性和佛法的教导，而是顺从于个人的主观情感、习气禀性，以及各种的邪知邪见……），也是自身愚痴的制造者，不断欺骗



和愚弄自己（罔顾真理和事实，以情感代替理性，以邪知邪见否定真理，自欺欺人）；这些人拥有人身，却不比一只牛更明智，多么可悲啊！

继续凝神倾听！由衷想要修持佛法的人啊，请这么做：要以如流水般不间断的虔敬心来追随你的上师和三宝。要像母亲照顾独子般的慈爱，以仁慈和悲心来照顾你的追随者。

要去获得力量和能力来度脱佛法的敌人（“佛法的敌



人”，如贪慳、懈怠、散乱、愚痴、淫邪、嗔恚等），要像雷击一般具足威力（意思是说，要有坚毅的精神，对于自己抱持的邪知邪见、习气禀性、执著贪爱，当断则断，当舍则舍，不能优柔）！不要怠惰，而是要像一个头发着火的狂傲少女一般（即“念念如救头燃”，把修习佛法和从事善行当成人生中最重要、最急迫的事情），积极又充满活力地在思想、言语和行为上努力从事善行（保持积极的态度，而不是懈怠、消极）。对善恶要抱



持诚实谨慎的态度（不要掩饰自己的恶行，不要搞伪善，不要自欺欺人），注重因果业力的心要像面粉般细微（因为如同面粉般微细的恶行都会产生果报，所以要守护自己的身口意），要像面对毒药般，对恶行避之唯恐不及。

要坚定意志，仿效殊胜且有着崇高心怀的先贤祖师的行持，见贤思齐^③。要以上师、本尊、空行母及护法作为誓戒的见证者，并以良善的心谨慎奉行你的誓戒。要

③大宝伏藏的版本说：使你对优越者的好胜心得以谦逊，并追随圣者的榜样。



把自己当成安忍的准绳，切莫伤害他人或将伤害加诸他人身上。

无论做什么事，切莫与具义之事相离，而是要将念头、言语和行持转向佛法。不要批评他人，反而要向世界坦露自己的过失。要以适当的方法，透过不了义或了义的方便法门，帮助具信者进入佛法修持。

种种不同的无常，诸如死亡或分离等等，都是给你的讯息，因此要留神注意！不要为那些会让自己分心散



乱的活动来回奔忙，而是要放松身心，要运用甚深□诀教授来修心。

无论你是多么贫穷匮乏，切莫用欺骗的方式去争取饮食财物！心中充满恐惧时，切莫对有碍魔心存敌意！即使为了保卫国家，也不要对其他众生造成伤害！

死亡时刻何时到来，我们无从确定，因此，要守护自心本性的堡垒。要寻求一位具格上师，无时无刻都应顶戴礼敬上师，并开展、培养自己对信心与虔敬的热望。



你并不清楚此生所需要的是什​​么，因此，要广为学习不同的知识^④。无论你在哪方面学有所成，自大自负将会让灾难之魔得到立足之地，因此，要让骄傲心谦卑下来。

要让自己保持静处山居，因为静处即是喜乐的源头。切莫过着家居罪恶的在家生活，因为这将导致此生和来世的不幸！友伴影响着你的日常行为，因此，要与相应

④知识的细目（五明），传统上包括哲理（内明）、语言（声明）、逻辑推理（因明）、医药（医方明），以及技艺与工艺（工巧明）。



于佛法的人交往！

除非你已藉由禅修而得到了悟，否则切莫自夸或言行不羁（那些自以为是，不懂装懂，卖弄知见，肆意批评、毁谤他人者，皆属言行不羁）！要抛开偏见与宗派分别，因为这些都是轮回的枷锁（宗教本身就是束缚，那些走不出宗教形式，甚至执著于门派和宗教之争者，都不能获得精神的解脱）！不要矫饰伪善，因为这是智者所鄙视与不屑一顾的。



切莫与凡俗人群长时间相处，否则自然会被恶行所染！切莫相信任何缘起而生的现象，因为一切不过是魔术幻变！要对他处无可寻的觉醒境界“自心”生起确信！

若能遵循这些取舍的教戒，你便是在维系释迦牟尼的教法了。

继续凝神倾听！如果你真心希望修持佛法，就应该将如大地一般的持戒作为佛法修持的根基。要在如虚空般的见地中圆满（哲理教法）性相乘。要像分辨彩虹的



不同颜色般，清楚辨别所有教法的细微处，将这些教法了了分明，毫无混淆地谨记于心！

要以正确的法教次第来引导那些命中注定的弟子，就像一片片剥开大蕉树的树皮般层次分明。要像照料幼苗般温柔慈爱，以口诀教授来培育这些具器注定的弟子。

要犹如秋天的花朵般，清楚鲜明地谨记禅修的训练。要将四处寻得的口诀教授，像医生一般用在必要的时刻。要保持中庸，就像在食物中适度加入盐巴一样。



要直接穿越不幸与灾祸，就像野牦牛笔直奔向山谷之顶一般。遭遇烦恼时，要像舍弃仇敌一样断舍这些烦恼。当烦恼的解药“本初觉性”（本初智）于自心诞生时，要像保护眼睛一般，在你的心流中好好守护这本初觉性！

透过学习和思维而净除邪见和疑惑之后，要像幼鹿一般调柔灵活地服侍上师。面对世俗事务时，要像老牛一般固执，不要让任何人牵着你的鼻子走。做四无量心



的训练时，要以羊一般的耐力使一切转为平等性。

到了需要透过辩论来学以致用时，要以战士之剑一般无碍的智慧来穿透一切。以思维追寻真义时，要像驯服野马般调伏你的昏沉与掉举心。内化修证体验时，要像名流人士得了麻疯病（急于脱离此病）一般，抛弃所有对世俗成就的追求！

简言之，若想迅速觉醒并成就无上证悟，最重要的是在一切境遇中观照自己，要像新嫁娘一样小心翼翼（避



免被外界所毁坏和染污），审视因果业力（要审视自己身口意，乃至每一个心念所产生的后果），控制自己（即控制自己心，不要被各种缘起的幻相所迷惑，避免贪、嗔、痴、慢、嫉这五毒在自心中滋长）。

继续凝神倾听！平稳的性情和温和的说话方式，对促进内心慈爱是非常必要的一环。好奇心和积极心会让你易于感受到信心的善德，荣誉感和谨慎稳重则能让你生起努力不懈修持佛法的善德。



遭遇苦难和不幸，会让你生起转心向佛法的善德。
正直诚实和能放心信赖的特质，会让你生起能承受逆境的善德。坚贞忠诚与深切的情感，能让你生起能真正服侍上师的善德。

对利益和地位的厌恶，能让你生起不涉入佛法宗派偏见或宗派主义的善德。对世俗事务淡漠或漫不经心，会让你生起更有能力守护神圣佛法的善德。一言九鼎，信守承诺，则会让你生起与佛法相应的善德。



不屈不挠与坚忍不拔的毅力，能让你在修持佛法时生起更高贵殊胜的善德。脸上总是带着微笑且保持行为温和，能让你生起清净三昧耶的善德来对待法友。在日常活动中保持离戏无所缘且任运自然，会让你生起得以直接断除概念思维的善德。

另一方面，假如行者被这些特质过度覆盖，也会变成缺失。例如，性情平稳、说话温和的人，容易落入虚伪矫饰和不正直诚实的过失中。积极且好奇心强的人，



会容易放弃或怠失佛法修持。有荣誉感且谨慎稳重的人，则容易落入无法抛弃俗务的过失中。

经历许多痛苦与不幸的人，虽然想要修持佛法，但却易于落入无暇修持的过失中。诚实和能放心信赖的人，容易落入不明白佛法的过失中。对亲友坚贞忠诚、有着深切情感的人，容易落入无法与俗务断除连结的过失中。对世俗事务淡漠或漫不经心的人，也可能无法在佛法修持上坚持到底。一言九鼎、信守承诺的人，则可能容易



说出导致争执冲突的严厉话语。

不屈不挠与坚毅固执的特质，也有可能变成难以舍弃恶念。常保微笑和温和待人的人，可能会过度虚伪或太过浪漫。常保轻松无焦点和宽坦自然的人，则不会努力为佛法付出，可能会因此落入小觑业力成熟的危险中。

已入佛门的你们啊，若能断舍一切过失，让自己生起一切善根，便会毫无困难地成就无上的证悟。因此，要好好将这些谨记于心！



继续凝神倾听！许多人虽然已经进入佛门，然而却与法相违，因此，要小心千万别让这种情形发生在自己身上。也许你已经受了戒，然而如果你维持生计的方法和你的财产无异于在家众，那么你也算不上是个佛法行者。也许你已经舍弃世俗的活动，然而你若是尚未舍弃那些凡庸无义的斐短流长，那么你也算不上是个佛法行者。

你也许住在隐士般的居所，然而你所从事的活动若



是无异于世间人，那么你也算不上是个佛法行者。你也许已经离开家乡，然而若是无法断舍与凡俗世间人的关系，那么你也算不上是个佛法行者。你也许努力不懈地做着修持，然而自心若是无法远离欲望，那么你也算不上是个佛法行者。

你也许承担了很多艰困的逆境，然而若是无法忍受他人的伤害，那么你也算不上是个佛法行者。你也许在修持生起次第和圆满次第，然而若是还期望以占卜或民



俗修法仪式来去除障碍，那么你也算不上是个佛法行者。你也许正在修持无二元，然而若还期待来自本尊神祇的帮助、恐惧鬼魔的伤害，那么你也算不上是个佛法行者。

你也许已经进入大乘道，然而若是不努力利益有情众生，那么你也算不上是个佛法行者。你也许做着利益众生福祉的事，然而你最潜在的目标或动机若不是发自菩提心，那么你也算不上是个佛法行者。你也许明白见地，然而你若是对业力的成熟不加以留意，那么你也算



不上是个佛法行者。

你也许了解何谓九乘次第，然而自心若是没有与法融为一体，那么你也算不上是个佛法行者。你也许无时无刻都专心一意在修持，然而你若是不摧毁对显相的执以为实，那么你也算不上是个佛法行者。你也许熟知三学处，然而你的动机若是源自强烈的狂妄傲慢，那么你也算不上是个佛法行者。

无论从事任何心灵修持，你若是在修持中完整



包含前行、正行、结行的三殊胜，那么你也算不上是个佛法行者。日常生活中，你也许可以在思维、言语和行为上保持自在任运，然而若是让自己误入凡庸烦恼的歧途，那么你也算不上是个佛法行者。不在当下修持而成就，却祈愿未来能成就，这样的人也算不上是个佛法行者。

如果期待未来证得果位，却不去认识自心的本来面貌，那么你也算不上是个佛法行者。你也许累积了善根



业力，然若是尚未远离世间八法，那么你也算不上是个佛法行者。

未来的行者啊，无论身份高低，世间八法是住于所有人内心的狂妄鬼魔。世间八法即是：被当面称赞（称）就感到欢喜，被责难（讥）就感到不快；名闻遐迩时（誉）就感到欢喜，声名狼藉时（毁）就感到不快；遇到悦意之事（乐）就感到欢喜，遇到不悦之事（苦）就感到不快；得到（利）就感到欢喜，失去时（衰）就感到不快。



【注：道德公益网《圣贤法语》栏目第 608 篇节选：其它文章对于“世间八法”的解释：

○世间八法：希望受到赞美，不希望受到批评；希望得到，不希望失去；希望快乐，不希望痛苦；希望声名远播，不希望默默无闻或受到忽视。

○世间八法即是：人们愿意获得利养，不愿遭受衰败；愿意获得快乐，不愿感受痛苦；愿意获得称赞，不愿被人讥讽；愿意获得荣誉，不愿遭遇诋毁。】



你必须详加审视自己，看看过去以思维、言语和行为所创造的一切善根，是否建基于这八种心态，看看当下的行为是否包含了这八种心态，看看你所作的未来计划是否包含了这八种心态。我们必须避免涉入世间八法，这点非常重要！

莲花生的未来追随者啊，无论你正在做什么佛法修持，要修持能迅速达到佛果大正觉的无误之道。要修持那广大甚深的真实义。要趁着怀有真实圆满觉者的所有



教法时，努力修持！

九乘次第是层层增上圆满的方式^⑤，要趁着怀有九乘次第的真实义时，在个人自心之中努力修持。要以认出一切皆无须成就的方式，修持一切所想达成的目标或行持。

轮回涅槃的一切现象皆无异于法身，要在这样的境

⑤关于层层向上递增圆满的九乘：应舍弃什么与应了悟什么的原则，在八个较下部乘中的任何一乘，都被包含在、也因此完满于其更上一阶的教乘中。另参见“词汇解释”中的“九乘”。



界中好好修持！要如法依照我的这些口诀教授去专修！
对这正觉的果位，要毫不犹疑地努力去修持！

以上这些有关行持的口诀教授，要给予西藏僧侣和
所有想要修持佛法的人。

三昧耶。

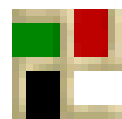
祈愿这些法教能与具足根器的有缘行者相遇！

出处：〈关于修持的口诀教言〉：取自《上师密意集》，
稼（CA）函，842 页。对应《大宝伏藏》，第一函，230-254



第九章 关于修持的□诀教言

页。





第十章 回向的满愿宝

顶礼上师本尊空行 吽

现在将要解说珍宝满愿藏，

亦即回向善根的方式，极为众多；

你已积聚、将会积聚或随喜他人的任何福德，

都回向伟大无上的正觉。

随喜这为了利益某人达到证悟无上境界而决意回向



善根的心意吧！若要圆满这点，其中必须具足三个要素：
被回向的善根、接受回向者，以及回向的念头。

对密咒乘行者而言，上师被视为清淨的福田，正如
《吉祥密集根本续》中所描述：

进行任何供养之前，

其他的供养暂放一边，

先从供养自身上师开始，

因为使上师欢喜，你便会因此获得成就——



这全知的殊胜境界！

佛经中教导：僧伽是清淨的福田，正如《善德增长经》所说的：

其为一切实法之宝，

其为一切实法之开启者，

所谓僧伽者，

即是应受大众供养的僧伽。



一般来说，三宝被公认为清淨的福田，经中说道：

无师更胜于佛陀，

无依怙者更胜于法，

无福田更胜僧伽，

是故，我供养三宝！

某部经典也说到：“小乘追随者认为尊贵福田极为殊胜。举例来说，若在优质的土地中播下种子（因），并犁开土块、施肥等等加以细心滋养，便会得到丰收的



庄稼（果）。同理，福田若是极为清淨，所得到的果也会因此而倍增。”

大乘追随者则更为重视地位卑微的人，他们会支持或赞助残疾者、受到排挤和没有朋友的人。某部经典提到：

灰心丧志及没有朋友的人，

病者、残者，

老者、境遇不顺或丧失心智者，



贫者、受饥者和乞丐等等，
菩萨应该帮助这些没有依怙的人。

清淨的供养对象地位有高有低，针对较高位的供养对象而言，我们所供养的物品也包含了实质物品和观想境。

藉由无上的普贤供养云，
实质物品和观想境等
广大圆满地展现在清淨虚空中；



我们将内外密之无量供养，献给您^①。

经典中教导，布施物应该是未被恶行或错误谋生方式所沾染的必需品，以四重布施的方便给予居低位的受施者，经典中说道：

非窃盗之赃物，亦非寺产，
非有害之物，

①此四行文字摘自《难以言喻的胜义忏悔》第四章，忏悔与智慧本尊的不和合，引自《清静忏王密续》。



而是被珍爱且令人欢喜之物，
且最好是（受施者）所需之物。
此外，经典又说：
要帮助贫者与残者，
以四重布施的方式，
布施资财和种种令感官愉悦的物品。
不可布施恶行所得的物品或武器、



或者被不当收入所毒染的食物。

要像这样敦促自己，以清净心来供养清净的福田。
要对清净福田生起信心，对低位者生起悲心，并生起证悟的觉醒心。经典又说道：

受到信心和悲心的驱使，
以证悟的心态（菩提心），为了他人的利益而行布施，

藉由回向和善愿来引导布施行，



以远离概念的三轮来封存。^②

此外又说道：

怀着清淨的发心，

对所有清淨的对象

供养或布施最美好的物品，

将这些回向给无上乘之胜境，

②三轮为主体、客体，以及行为；抑或在布施的例子中，三轮是被布施之物、布施的行为，以及所赠物的接受者。



并以远离三轮来封印，
这即是最殊胜的回向。

以此方式，以回向的善德或善根，将布施对象、布施物和发心加以连结，而创造出福德资粮。接下来，我们应该将这善根回向给何者呢？它们应该被回向给什么因、或什么果（目标）呢？

引述《佛说圣佛母般若波罗蜜多经》所说：“心之导引者菩萨，应将一切善德或善根回向给圆满遍知境，



而非回向给声闻或独觉境。”

因此，要将善根回向能证得圆满遍知果位的成因，即全知的佛果位。说到作回向的不同类型上师，莲花金刚（Padmavajra）曾说：

已了悟见地之本然境界、
娴熟禅修三摩地、
拥有大悲菩提心和
具德的种种征相，



如此殊胜的善知识

即是作福德回向的最卓越上师。

身边若是刚好有这样的上师，是最好不过了；若是没有，经典又说道：

对怀有无上信心和决心的人而言，

佛将会犹如亲临般显现！

此外又说道：



可在适当的时间，例如新月、满月及（阴历）初八时，

在三宝面前回向一切善根。

虔信者也可以在有三宝的坛城前作回向。

接着要说的是，我们要为谁作回向？不要只为某个人作回向，而是要为以某某人^③为起头的一切有情众生作回向。经典中说道：

③关于“某某人”，可代换成回向功德为利益对方的受回向者姓名。



无论以直接或间接的方式，

只做能够利益众生的事。

为了一切有情众生之故，

你应该将所有福德回向众生的证悟。

为在世的人回向时，直接称呼其名即可；若是为已往生者回向，则应称呼：“已故的”某某。

若是以特定的某某人为首，为一切有情众生回向时，应该这么解说来作指引：



“让你的身心都保持敬意，双手合掌，观想面前虚空中坐着我们首要的导师，亦即殊胜圆满的征服者、胜利者释迦牟尼佛，他的身上被各种大相好和随形好的征相所庄严，周围环绕着十方诸佛菩萨、传承上师、本尊、空行和忠贞的护法神。要把你的身体、财富、力量和荣耀，把你的一切善根供养出来，要这么想：‘为了帮助以某某人为首的一切有情众生证得无上真实圆满的证悟，我回向自己和他人从轮回无始以来以福德和智慧所



累积的所有善根！’要以无限尊敬的声调，一再重复这些回向的话语。”

如果是自己要为他人作回向，就把上文中所说的“你”，代换成“我”。如果现场有受了戒的四众僧团，便可请求他们添上吉祥的祝愿。作回向的上师，自身应该一心不乱、不偏离回向的话语和意义，专注决意下述内容：

“十方诸佛与菩萨，恳请您鉴知、加持某某人！本



尊坛城的上师与本尊，恳请您鉴知！”

“从轮回无始以来所累积的，因布施、持戒、禅修等等所创造的善根，这位名为某某的人所作、使他人作、或随喜他人善行所生的善根，以及此生或未来世中，透过身、语、意以福德和智慧所生的善根等，犹如成就圆满真实力诸圣众所曾做，我将这一切善根完全回向给某某人以及其他所有众生，以此为成因，祈愿众生得到无上真实圆满的证悟！”



如果回向者的了悟比你超胜，或回向者是一位伟大的上师时，就可以请求他为回向作见证，更改回向文的结尾语为一切有情众生的利益作回向和祈愿：

“祈愿以某某人为首的一切有情众生，迅速证得无上真实圆满的珍贵证悟！”

复述这段话三次，然后说：

直到祈愿的目标实现之前，祈愿一切有情众生生生世世皆得获人天善趣之果报，不被其他恶趣投生所中断！



祈愿他们具足善趣的功德特质，包含最崇高的品德！

祈愿他们值遇那持有神圣上师传承的善知识，并能被摄受为弟子。

祈愿他们因实践三喜行^④，经由闻、思、修而受用无上乘（supreme vehicle）的最胜教法！

藉由具足圆满的居处、同伴和一切顺缘，祈愿他们广大地转动殊胜无上乘的深奥寂静法轮！

④指的是个人修持、身语意的承事，以及提供资具财物。



藉由觉者具足无限慈爱和悲心的无量大悲事业，祈愿他们自然任运、毫不费力地成就一切有情众生的福祉，并以任何适切的方式调伏每一位有情众生。

在前往包含上师、本尊、空行之曼达坛城在内的，诸刹海般无边无际之诸佛净土的旅途上，祈愿他们被自身非凡行止的了悟所守护！祈愿他们顺利进入诸圣海会之列！祈愿他们追随一切圣众的步履！祈愿他们的了悟、大悲、行止和事业与诸佛无二无别！



在成就上述目标的修道中，祈愿一切有害的逆缘，诸如困难、障碍、散乱、怠惰、恶行和错误皆能消退！祈愿他们具足圆满顺缘，并得到满满的安康快乐等功德：长寿、健康、相好庄严、具足信心、聪慧、悲心强大、活力无限、资财丰富，并欢喜布施、持守清静三昧耶、戒行圆满等等！

若是为已故的亡者回向祈愿，此时要修净治障碍的仪式。若是为在世者回向祈愿，那就不用其他合宜的祈愿



或者下述词句来表达：

祈愿他们此生拥有长寿、健康、财富与优点！

祈愿他们所有的病痛、恶友、罪行和覆障、破戒、错误、不幸、所有内外障碍，以及所有邪恶与不和谐的力量，皆被平息！

祈愿他们的心念、言语和行为都如法，且在受用诸胜者（诸佛）无瑕的言教时，祈愿他们皆能令自己的愿望实现，犹如自身即具足宝石之王满愿宝的力量！



当大限来临，祈愿他们不会因为生命力中断而遭受痛苦折磨，祈愿烦恼的概念境皆消融，祈愿他们欢欣喜悦地忆持上师以及三宝。

祈愿他们被无上皈依境一切大悲圣众的智慧心所怙佑！

祈愿他们不会经历中阴的各种怖畏，祈愿轮回下三道的所有投生之门皆自此关闭！

究竟上，祈愿他们证得无上、真实且圆满的证悟！



藉由佛三身证悟的加持

藉由法性不变真谛的加持

藉由僧伽不动决信的加持

藉由上师、本尊和空行的加持

祈愿我回向的一切皆得圆满！

祈愿我的祈愿具足威力！

说完这些之后，便以离念的三清净封存之。



如此以珍贵的回向和无瑕的祈愿来封存时，善德是无量无尽的。《无尽慧请问经》提到：

犹如落入大海的一滴水，
直到大海自身干枯都不会干枯；
同理，圆满回向证悟的善德
在证悟之前亦永不消失。

另外又说道：



在三宝、本尊、上师等座前，
具足信心地累积资粮，
以此而作广大的祈愿。

如此善德是难以言喻的！

已积聚了福德与智慧资粮，却未以珍贵的回向来封存
的过失，其中说有四个让资粮耗竭的原因。

造作善根之后，



若是忽略了回向、作不当颠倒的回向、
向他人夸耀或感到懊恼悔恨，
此四即是善根耗竭的成因。

因此，我们必须以下列方式来回向。观想光芒由佛的心轮中照射而出，碰触到所回向对象的身、语、意，完全清净他们的罪行、覆障、错误和缺失；接着，他们也变成光芒，融入佛的心轮。佛与周围的眷众并融入无可见的根本虚空境，犹如彩虹融入天空一般。远离三轮



概念地将善根封存，如此便成为真实无上的回向。如同
怙主弥勒菩萨所说：

最卓越可行的殊胜圆满回向

即是远离概念所缘，

其中毫无迷妄性。

接着又说：

此外，无上殊胜的回向



即是全然了知所造福德、福德之果报、
回向对象或回向的动作之中，
皆毫无实存的自性。

因此，为了成就某个特定目标，我们藉由大乘的回向，将所造的一切善德封存为永不耗竭的宝矿，然后献上我们的敬意，并以全心欢喜与感恩的态度随喜这一切。

以上即是指示教授。三昧耶。

一般而言，作回向时，基本上分为三项：一、能完



全守护功德主具足善德之馈赠的回向。二、完成密咒殊胜修持或转动甚深佛法的法轮之后所作的回向。三、于本觉的根本虚空中圆满福德累积的回向。

第一种回向是在功德主献上供养之后立即回向，或是在享用供品之后作回向。可复诵以下内容，或其他适宜的祈愿三次：

十方诸佛菩萨，请鉴知此功德主！

上师与圣贤僧，请鉴知！



借此善根所展现的（福德），
祈愿功德主三时所造的任何善根福德
皆回向广大增长这永不耗竭之果！
祈愿迅速得证这无上的正觉、证悟！

第二项则是在外在或内在的心灵修习、教授、禅修
或十法行的结行时，可用下列方式来作回向：

十方诸佛菩萨、上师、本尊、空行众、所有坛城本
尊众，以及周围的侍从与护法众，请鉴知我！



于普贤如来的伟大无边曼达坛城中，
祈愿过去、现在、未来三时
由上师持金刚与其他行者，
以及金刚师兄弟姊妹所造的一切善根福德，
例如本次转法轮所现之善根，
我们将之回向给圆满佛果的成就！
祈愿一切处的一切众生皆达至普贤如来的境界！



以此方式回向，并安住在究竟果位的无上真实境界中。

第三项则是无论何时在任何回向或任何活动的结行时，于“大封印”（great sealing）的状态中作这样的回向：

十方胜利者与胜者之子嗣，请鉴知！

祈愿我与其他有情众生

于过去、现在、未来之三时中



以身、语、意所造作的一切善德

皆回向菩提正觉的广大境界！

祈愿证得无上本性的殊胜果位！

任何回向一开始时，要先观想三宝在面前，作为我们的见证，观想他们纳受你的回向文和善愿；接下来，念出回向文，远离对“所回向善德、回向对象、回向的行为和回向者”的概念，以此封存。最后，安住在超越言语、念想和表达的境界中，于此境界中，形成轮回和



涅槃的一切现象起初便无生起，中间无留驻，最终亦无止灭。

三昧耶。

这些能使善因圆满成熟的善巧方便，亦即如何回向的口诀教授，即称为“回向的满愿宝”，由持明者莲花生大士所给予。我，措嘉，将这些口诀以书写的方式记录下来，并将之封存于秘密伏藏中。祈愿这些教法与具足业缘的命定行者相遇。



埋藏印。嘱咐印。珍藏印。三昧耶。但汀（Dathim）。

以上即是由我，桑杰·多杰（Sangye Dorje）〔桑杰·林巴〕，托钵者，释迦牟尼的追随者，在菩黎大洞所掘出的伏藏。

出处：〈回向的满愿宝〉：取自《上师密意集》，嘎（GA）函，55-72 页。🏠



第十一章 激励心灵修持的开示

因于芸芸众生，特别是藏地人民的福德之故，依怙主文殊师利化现为佛法之王赤松德真。因为受到请求建造“圆满无尽愿”的桑耶寺，并立志在西藏弘扬佛法之故，赤松德真国王邀请了阿闍黎菩萨（Lobpön Bodhisattva），并领受菩萨戒以展现应发起觉醒之菩提心的需要。为了向世人展现觉醒心的圆满成熟与解脱，



国王邀请了乌迪亚纳的莲花生大师前来给予灌顶，并将修道与修证引至最圆满的境界。为了展现传扬和兴盛佛法的需要，国王邀请了班智达无垢友前来转动因乘和果乘的法轮。为了展现正觉身、语、意之法教的究竟遍满和任运圆满，国王建造了威德庄严的桑耶寺“圆满无尽愿”，并举行开光典礼和授权的仪式。如此，国王在西藏弘扬了佛法，使经教与密续的法教和修持如同朝阳般灿然普照。



尤其特别的是，名为莲花生的伟大持明者——佛三身的胜妙化现，由于愿力和悲心之故来到了西藏。莲花生大师驻留西藏期间，给予了赤松德真王、其他根本弟子，以及所有具福者无数的甚深广大口诀教授，帮助他们成熟、解脱。在莲花生大师赐予我，卡千的措嘉无数的口诀教授之中，我在此写下所有权宜不了义之教法，汇编为激励心灵修持的开示。马哈卡鲁尼卡（MAHAKARUNIKA）撒玛悌（SAMATI）阿（AH）。



莲师说道：措嘉，我们应该修持能从轮回中解脱的法教！如果不这么做，便很难得到闲暇圆满的人身。

闲暇圆满的人身有多么难得？就好比将一粒豌豆丢向寺院墙面，要豌豆粘在墙面上一般难；就好比乌龟恰好伸头穿过漂浮在大海中的木轭环一般难；又好比试图将芥子投入直立针的针孔一般难。

这么困难的原因是，若说六道众生好比一堆谷物，地狱道、饿鬼道与畜生道的众生就好比谷物的下一半，



阿修罗是上一半，而天人和人类则只是最顶端的一小丁点儿。比起投生为他道有情众生的可能性来说，要得到人身几乎是不可能发生的事。措嘉，试着数数六道有情众生到底有多少！

莲师又说：措嘉，即使在这么难得的情况下，你仍因过去的福德而成功获得了人身，但你若没有健全的感官（六根不全），是耳聋、眼盲或口哑的话，要修持佛法还是很困难的。如果你投生在文明极为落后的国家，



也没有机会修持神圣的佛法。如果投生在一个主张虚无邪见的异教徒家庭中，你也不会入门学习佛陀教法。

如今我们已诞生在南瞻部洲这片佛陀教法住世的文明土地上，我们获得了极为难得的珍贵人身，而且在感官仍旧完好健康之时，值遇殊胜崇高的上师，并能自由选择自己想做的事，可以进入佛门学习佛陀言教、修持神圣佛法、与僧伽为伴。假若此时尚且不实修能带来解脱和证悟的佛法，便会虚掷这个珍贵的人身。



已入宝岛，莫空手而回；寻着无尽宝，莫仅是渴求而空徘徊！我们应趁着拥有船筏时，横渡海洋，切莫白费这人身之船。现在就是将轮回涅槃分开的时候了，要欢喜地努力修行！现在就是快乐和苦痛的分际点，莫要替自己制造任何悲剧不幸！现在就是离开高低起伏的道路的时候了，莫要跳进下三道的深渊中！

现在就是表现明智或愚蠢之差别的时候，莫要愚蠢地喃喃自语或死盯着看！现在就是累积永恒资粮的时候，



莫要让自己庸庸碌碌、空手而返！现在就是看出谁是伟人、谁是卑鄙小人的时候，莫要在名利之中寻求证悟！

现在就是看出谁是善人、谁是恶者的时候了，舍弃你的世俗追求吧！当下此刻就好比百天之中的一顿饭而已，不要以为自己还有很多时间可以蹉跎！现在就是一刻懈怠将会带来长久持续果报的时候，要欢喜地努力修持！现在就是一年坚毅换来未来多生快乐的时候，要持之以恒地修持佛法！



我心中总是对那些空手离开此生的众生们，感到无限怜悯啊！

莲师又说：措嘉，我们无从得知这个珍贵难得的人身，到底明天或后天会死去，因此莫作长久住世计！我们不确定这个借自四大的身体何时会破败分解，因此不要过度宠爱珍视这个身体！

出生之后，必定走向死亡，因此要将训练自己熟悉无生本性当作一生职志！相遇之后，必定走向分离，因



此要断除对友伴的贪着！积聚之后，必定走向耗尽，因此要放下执著，慷慨布施！建造之后，必定走向毁坏，因此不要离开山居闭关！

贪欲和野心只会为你带来痛苦，因此要放下你的渴望！迷妄的经验只会带来迷惘，因此要彻底摧毁二元的感知！若能如此，你将会永远快乐——听从益言的人啊！

莲师又说：措嘉，我已经将这些建言告诉了所有人，但没有人真正听从。当死神伸出魔爪扑向你时，就没有



解脱的机会了。那些不修持佛法的人，临终时终将懊悔自己没有把握机会。

年复一年、月复一月、日复一日，时间一秒也不驻留地飞逝，此生就如此一时一刻不停顿地耗尽了，然后，我们便一命归阴。四季仍持续着，但是你的生命不待，消殒而去。

看着日日、月月、年年的时光荏苒而去，一步步逼近死亡，你难道不会感到绝望吗？每个人都会毫无预警



地倏然死去，你怎能满足于此？当死亡到来之时，子孙和财富毫无用处，你怎能满足于此？伴随你的，除了善行和恶行之外，什么都没有，你怎会如此有自信？

不把对坚固实相和常见之执著斩断的人，多么无知！

莲师又说：措嘉，在不自由的状态中，连人身都得不到，更别说去修持佛法、证得解脱了！

现在我们有力量选择自己想要做的事，然而人们却总说自己无法运用佛法。即使得到了暇满人身，他们还



是说自己没空作心灵修持；他们完全可以为了衣食而奴役自己，对于修持神圣佛法却说自己连一年的时间都没有；活在轮回庸碌忙乱的尘嚣中毫不疲倦，却说自己承受不了佛法修持的一丁点儿艰困；能够不断忍受痛苦的经验，却说自己没空花上一个夏天或冬天的时间来享受心灵修持的快乐。

那些漠视佛法的人，似乎不想要快乐！

莲师又说：措嘉，要趁着青春年少，努力投入心灵



修持，这点非常重要。等到垂垂老矣才想听闻佛法，你的耳朵可能已经听不到了；你也许想要读书学习，但注意力已经迟钝，记忆力也退失了；你也许想要走向佛法，但身体已经走不了或坐不住了；你也许想要修持，但是四大的能量已经衰退，且无法保持专心；你或许想要布施你的财产，但财产却被他人所控制，你无法作主；你或许乐意承受修行的艰困，但你的体质却已无法承受压力。若是让上师和法友感到不欢喜，晚年到来时，你也



许想要修行却已经不能修行了，那时你会这么希望：“年轻时若是有这样的意愿该有多好！”但这么希望也没用了。能够投入心灵修持的时候却不去做，现在后悔为时已晚。

青壮时期对佛法修持毫无兴趣的人，无异愚人！

莲师又说：措嘉，在修持解脱的佛法时结婚、过着家居生活，就像是被束缚在坚固的锁链中，不得自由；你或许想要逃走，然而你已经身陷轮回地牢，逃脱无期；



你或许已经感到懊悔，然而你已沉没在情绪的泥沼中，无法脱身。如果你有了孩子，他们或许很可爱讨喜，然而却是把你捆绑在轮回中的桩柱；如果你没有孩子，无法传宗接代的忧虑甚至更令人苦恼。如果你拥有财产，在畜牧及农忙间疲于奔命，你便不会有闲暇来修行佛法；如果没有财产，饮食匮乏所带来的痛苦与挣扎甚至更令人苦恼。如果有仆从与员工，你便完全甘于当个忙于经营管理的奴隶；如果不是这样，缺乏权力便让你为他人



所控制，没有修行佛法的自由，这么一来，你的今生及来世都被破坏了。

总而言之，成家立业、过着家居生活的人，只会让自己陷入苦恼的泥沼，这样是没有机会走向解脱的！

莲师又说了：措嘉，世间的欢乐极为无常易变，然而你若能修持神圣佛法，你的快乐便会长长久久。世间的财富既短暂又片刻易失，然而你若能持续积聚资粮，你便是真正富有的。投身恶行的人是多么无知，而行善



的人却是明智的。把自己交付给具义教法的人们是多么高贵可敬，而追求无意义的名利的人们又是多么短视、不道德。世俗名声及物质利益是苦痛的家户主，而圣者则是一生证得佛果的人。

恋执这个世间的人，根本得不到脱离轮回的良机！

莲师又说：措嘉，烦恼会因情境不同遇缘而生，因此，逃离贪嗔之地吧！障碍皆因散乱放逸而起，因此，要追随殊胜的上师，有如遵循药方一般。此生的穷困与



不幸皆肇始于过去的行为，因此，要住于无人的僻静处。恶行会因情境之故遇缘而造，因此，要像避开毒药一般，远离不好的友伴。陷阱是由错误的见解引起，因此，要敞开心胸去学习和思维。无论生者或死者，起伏兴衰都会降临在每个人身上，因此切莫怪罪其他人。无论什么喜悦或是快乐降临在你身上，都源自于你自身的福德，因此不要骄傲。趁着还有能力避开轮回的恶趣，努力去获得证悟吧！



活在恶行中的人们，将会长时受苦！

莲师又说：措嘉，大体而言，死亡时刻是不确定的，从你出生那天起，死亡就伴随着你了。你会在何种情境下命归黄泉，也是无法确定的；就算你不想死，你还是会死去，死亡绝不会遗弃你的。你或许积聚了世间所有的财富，但你仍旧必须将财富留诸身后。

轮回不会在你死后就消失，你将再次流转于三界之间。轮回之中没有任何快乐可言，无论你投生在六道当



中的哪个地方，都超越不了悲苦。过去你经历了多少痛苦，流转多少次了，而你将继续在轮回中流转徘徊，在苦难的浪头上颠簸翻腾。若是努力修持佛法，断绝自己和苦难的连结，不是更好吗？而且除非自己抵达了干燥的陆地，否则无法引领他人脱离轮回。然而，似乎所有的佛法行者都还是执著于世间娱乐，不断把自己丢回轮回之中。

在闲暇与圆满的帮助之下，你必须当下就切断与轮



回的联系！

莲师又说：措嘉，除非你现在就得到解脱，否则无论来世投生何处，你将只会更深陷于轮回的不幸之中。除了住于山间隐居处之外，无论所居何处，也只是住在轮回的牢狱中。除非投入心灵修持之中，否则无论你做什么，也只会造作更深陷轮回的恶业。

除了积聚二资粮之外，其他任何你所积聚的东西，都只会变成魔罗的不忠背叛。除了追随心灵导师之外，



你所跟随的其他任何人，都只会是把你引到更深轮回的向导而已。除了聆听上师的口诀教授之外，你所听信的其他人，都只会是让你更堕落的顾问而已。

除非你的生命之流中生起了心灵功德，否则任何友伴也只会是错误行为的支持者而已。除非你了悟自心本性，否则无论什么念头，也只是概念性的想法而已。除非你可以驾驭自心，否则你做的任何事也只会延续迷妄而已。除非你厌倦了轮回，否则你做的任何事，也只会



是投生恶趣的种子而已。

无法不对轮回着迷的人们，将会不断受苦！

莲师又说：措嘉，大限到来时，其他什么都毫无助益，所以要这么做：要找到一位能体现大乘教法的上师，去领受能体现自心本性之真实了悟的口诀教授。

要寻找一个必需品方便可得的安全闭关处所。安顿下来，坚毅精进地修行。不要懈怠延迟，赶紧填满你的



宝库吧^①！

要与那些虔敬、坚毅、明智的同伴为伍，要修持能在解脱道上引导你的教法，要如同回避毒药一般，避开会引至恶趣的恶行。要让自己持续浸淫在大乘之根，悲心之中。至于你的首要目标，就是训练自己证得那远离概念的空性。

除非断舍了散逸，否则要透过心灵修持达到成就是

①这是指以福德与智慧二资粮来填满你的宝库。



很困难的！

莲师又说：措嘉，你难道不曾听过自己的长辈和祖先们的死讯吗？你难道没看过同辈和邻居的死去吗？你不曾留意过，不管老的少的，所有亲戚都会死去吗？你不曾看过尸体被带到墓地吗？你怎么会不记得死亡将会降临在你身上？如果你一直不去激励自己，得到解脱的时刻是不可能到来的！

善功德的根本，就是谨记无常，因此，千万不要忘



了对死亡保持敬畏！在所有的概念中，无常的概念是最殊胜的，因此，切莫忘失！相信事物会永恒持续的心态，正是一切恶行的根源，因此，要把这种心态连根拔除！除非你由衷地将这〔无常的〕心态忆持于心，否则恶行将会堆积如山。

进一步清楚阐明这点：凡夫不会去寻求解脱，达官显要常自以为是、且执著浮夸的自尊，富有的人被贪欲所束缚，无知的人对恶行感到适意，懒惰懈怠的人活在



漠不关心的冷淡中，修行人却退回旧有的世俗，佛法教师步入世间八法的歧途中，缺乏虔敬心与精进心的行者则追逐短暂此生的种种目标，这一切都是因为没有把无常谨记在心的缘故。

一旦无常的想法真正同化为你的生命之流，解脱道上的一切功德便会如山一般向上累积，因此要建立“无需刻意有所作为”的心态！要建立“世俗目标皆毫无意义、微不足道”的心态！要舍弃这世间毫无意义的一切！



要坚忍不拔地走上解脱道！不要执著于物质事物！
不要执著地把五蕴当成自我！要了解放逸就是魔罗！要
了解令人贪求的感官对境都是诡计！切莫与危机感相分
离！

要将此生的俗务视为敌人！寻找一位真正的上师！
要逃离罪恶的友伴关系！要逃到静僻的山间居所！切莫
延宕你的心灵修持！要持守你的誓戒和三昧耶！要让自
心与佛法相融合一！



你若是这样做，本尊将会赐予成就，空行母将会授予加持，诸佛将会给你保证，而你将迅速达到证悟——这一切都来自于将无常谨记于心。

从过去到目前为止，诸佛与佛子，以及诸持明者和成就者，都是因为谨记无常而从轮回中解脱的。

莲师又说：措嘉，会堕入下三道的恶趣，是由于十恶业，因此，即便是最微小的罪恶都要悔改并且誓愿戒除！有着概念所缘的善业不会成为解脱之道（“概念所



缘的善业”，即有心为善；这种善行通常带有某种世俗的情感、贪求、企图和目的），因此，要在离念之中怀摄你所有的心灵修行！多生累劫所造的善行，仍旧会被一念嗔心所毁坏，因此，要以慈心、悲心和证悟的心态来训练自己！你或许已经了解空性，然而除非你能善保慈悲心，否则你的了解便会成为断见，因此，要让慈悲与空性平等而行（了解空性，却没有慈悲心，会使你堕入断灭见；而远离空性的慈悲，会使你堕入常见。因此，



尽管你已经了解空性，却要始终保持对一切有情众生的慈悲心；但当你利益众生时，又要避免堕入以善为善的概念和迷妄之中，而要做到三轮体空）！

无论如何，除非你舍弃将事物执以为实的执著，否则这一切都是枉然。因此，莫要将那些迷惘的体验视为坚固实存的实相！

莲师又说：措嘉，除非你立刻将轮回抛诸身后，否则以你的业力和烦恼为因，你一定会得到这个果报：再



次投生为受因缘限制的肉身。如此投生之后，那个肉身便具有痛苦的本质。再次投生后，衰老与死亡不可避免地尾随于后；接着，死亡一发生时，除了投生为六道众生之外，不会再有其他目的地了。

若是以这样的形体再生，自然会有欲望和苦恼；想从五毒造作的业行而成的痛苦汪洋中逃逸出来，是遥遥无期的；而之所以无法逃离，逻辑上的推论就是因为你不停地在轮回中流转。若是想要逃脱轮回，你就必须了



悟自心的无生；除非你了悟这点，否则就不可能从轮回中解脱出来！

莲师又说：措嘉，一般来说，轮回既没有开始也没结束，然而身为“自我”的你，必定会经历轮回的开始与结束！此生中，你可能有权有势又富裕，但是这些毫无用处，因为你仍旧必死无疑；你的力气、力量与能力或许很强，然而这些并不能战胜死魔。

你或许拥有财富和奢侈的生活，然而你一旦落入死



神的掌控时，这些是愚弄不了死神的。你的军团与财富或许势不可挡，但是这些既无法发展出什么，也无法跟随你身后。你也许子孙满堂，侍从和亲戚众多，但这些都无法伴随你到下一世。你的身边或许围绕着全世界的军队，但是这些军队也阻挡不了出生、衰老、疾病和死亡的猛烈袭击。

除非你现在就能为来世的健康安乐作担保，否则谁能忍受堕入地狱的痛苦？饿鬼道的饥渴是难以承受的，



畜牲道所遭受的奴役是可怕的，而人道生命中的种种变异多半都是痛苦的，阿修罗道的斗争是难以忍受的，天道的坠落是极度折磨的！一切众生都在这个堕落邪恶的轮转中不断徘徊流转，生死的波涛实在难以逃脱！

除非你越过六道众生的深渊，否则一切都毫无意义可言。为了超脱六道，你必须培养无二元的明觉力！

莲师又说：措嘉，如果你希望脱离轮回，就应该这么去做。



你凡庸的贪爱和嗔恨是错谬且迷妄的想法，因此，就在其中将之彻底斩断吧！相信有个自我，是轮回的根源与基础，要连根拔起这信念！亲眷友伴是拉你下堕的枷锁，要切断这束缚！关于敌人和恶灵这类想法，是对自心的折磨，抛开这样的想法吧！

冷漠会切断解脱的生命力，要舍离这样的漠不关心！诡计与欺诈是沉重的负担，将之抛开吧！嫉妒是摧毁一切善的雹暴（hailstorm），要除去自身的过失！你的故



土是恶魔般的监狱，要像避开毒药一般远离故土！

能引起欲求的感官对境是囿限你的系缚，断除这束缚吧！恶语是有毒的武器，管好你的舌头吧！无明是最黑暗的染污，点亮学习与思维的明灯吧！爱人、配偶与子孙是魔罗的诈术，削减你的爱执吧！无论你经验到什么，这些都是迷妄的，让这些经验在原地自解脱吧！

若是能这么做的话，你将会远离轮回！

莲师又说：措嘉，当你了解到轮回的过患，除此之



外，无须再往他处寻求老师。当你已经真正把无常谨记于心，除此之外，无须再依靠其他的激励。当你了悟所显现与存在的一切都是自心，除此之外，再无其他证悟之道。

当你对上师有了坚定的虔敬心时，除此之外，无须再寻求其他的佛。当你取悦一切有情众生时，除此之外，没有什么三宝需要你去敬拜了。当你断除念想的基础与根本时，除此之外，再无其他需要禅修的本性了。当轮



回于其原处自解脱时，除此之外，再无其他觉醒境界需要成就。一旦你了悟这些道理，轮回与涅槃便是无二无别的。

否则，青春短暂，困扰却多；忘性坚强，对治法却虚弱无力；心灵的振奋力薄弱，令人散乱的事物却数不胜数；精进严重缺乏，惰性却强得很；世俗工作多如牛毛，佛法的行持却少之又少；恶念居于首位，明智却极为微小。



喔，五浊恶世的人们在濒临死亡边缘时，将会感到多么遗憾后悔！措嘉，你必须领受甚深的口诀教授！

莲师又说：措嘉，若要脱离轮回，你必须对解脱道有信心。这也意味着信心是透过因和缘而生起，而非自生的。当因缘和合、你也谨记无常时，信心就会生起；能忆持因果，信心就会生起。

阅读深奥的经典和密续时，信心就会生起；与具信忠诚的法友相处，信心就会生起；追随一位上师和心灵



导师，信心就会生起；处于痛苦的逆境中，信心就会生起。

在殊胜的坛城做供养，信心就会生起；会遇甚深的行持，信心就会生起；听闻传承上师的生平典范，信心就会生起；听到证悟的金刚歌，信心就会生起。

看到其他众生受苦，信心就会生起；思维轮回的过患，信心就会生起；阅读到属于你的根器的神圣教法，信心就会生起；看到圣众的功德特质，信心就会生起；



领受到上师的加持，信心就会生起；积聚殊胜不共的资粮，信心就会生起。

这是我的建言：切莫舍离这些能让信心生起的成因。

莲师又说：措嘉，如果你内心已生起了信心，一定要使之持续不退。若是没有信心，那就必须让信心生起！

缺乏信心就像是试图让木炭变成白色，你与解脱道的善德相悖离；缺乏信心就像是潜藏于海底的宝石，你被深埋于轮回深处；缺乏信心就像是坐在无桨之船中，



是无法横越海洋的；缺乏信心就像是在虽肥沃但却粗硬未经深耕的土壤里播下谷种一样，没有任何善德能够幸存。

缺乏信心就像一颗被火烤焦的种子，不会长出证悟的新芽；缺乏信心就像是行经可怕之地，身边却没有护卫一样，无法战胜烦恼之敌；缺乏信心就像流浪者入狱一般，你将无法脱离恶趣；缺乏信心就像无臂之人试图攀岩一样，你会落入六道的深渊。



缺乏信心就像被猎人捕获的鹿，你将会被死神刑处；
缺乏信心就像盲人盯着坛城看一般，看不到任何智慧或
所知对境；缺乏信心就像一个到了纯金岛的傻瓜一般，
丝毫不知自己找到了什么（宝藏）。

没有信心的人，是不可能得到解脱或证悟的！

莲师又说：措嘉，若要达到证悟，具备信心即是完
成了佛法修行的一半。

信心犹如一块肥沃已耕的田地，任何种植下去的教



授都会生长；信心犹如满愿宝一般，会产生加持而成就行者的任何追寻；信心犹如世间领主，守护着佛法王国；信心犹如一座坚固的城堡，能抵挡、承受自我与他人的烦恼。

信心犹如一座桥梁或是一艘船，能让你横渡轮回的汪洋大海；信心犹如一条垂吊深渊的绳索，能将你从下三恶道中拉上来；信心犹如具有治疗能力的医生，能消除五毒的慢性病；信心犹如强壮的护航者，能安全地引



导你通过轮回的险境。

信心犹如具有保护力的守卫，能保护你远离狡诈不忠之四魔；信心犹如逐渐盈满的月亮，让善德愈来愈增长；信心犹如能巧妙回避监禁的贿赂一般，能哄骗魔力的死神；信心犹如一条上行的道路，能带领你走向崇高的城市。

信心犹如无穷尽的宝矿，能供应一切所需所欲；信心犹如人的双手，能积聚善根；信心犹如一匹迅捷的骏



马，能带你到解脱之处；信心犹如一只只能负重的大象，能引领你步步高升；信心犹如活力灿然的泉源，能涌现、展现内在的本觉。

一旦信心从内心深处涌现，一切善功德将会到达高山之巅！

莲师又说：措嘉，佛果的一切善根端赖于信心，因此，要让不变的信心由衷地从内心深处生起。信心能避免无暇不自由的状态，能使我们获得八闲暇与十圆满；



信心能将你和恶友分开，让你追随纯正的上师；信心能关闭通往下三恶趣的门扉，并显示解脱道的开端。

信心能驱散疑惑和犹豫，引领你超越魔罗之路；信心能约束自负与妒忌，使你得获八闲暇与十圆满；信心能让你免于恶行的缺失，让你获得一切有益的事物；信心能让你超越执著的对境，让你对全然的臣服有所确信。

信心能让你舍弃错误的见地与行为，对胜者教法有所确信；信心能彻底驱散烦恼，使你发现自生或本自存



在的善德；信心能使你横越存有之海，并成为一位真正的向导；信心能减少不善，并增加一切善；信心能排除错谬的建言，使你成就究竟的精髓。

密续法教中教导，比起承事十个佛土的微尘那么多的有情众生，对大乘教法具信心拥有更大的福泽！

莲师又说：措嘉，人们若是愿意听，以下就是他们应修持的教授。

你过去为种种无意义的活动而汲汲营营，已经够了，



现在就去完成重要任务吧！你为他人而承受烦人与无望的奴役，已经够了，现在就为自己成就必需的利益吧！你那些源自于五毒的无益言语和行为，已经够了，现在就让身、语都转向着佛法吧！你那漫不经心的自满，已经够了，现在就拿出对修行的欢喜精进吧！

你对亲眷的屈从已经够了，敲碎那片恐惧之墙吧！你对敌人与恶灵的仇恨已经够了，现在要训练自己生起慈心与悲心！你深陷六根对境中的困顿已经够了，现在



就观入心的本然境界吧^②！你所造的恶业已经够了，现在就断舍罪行与恶行吧！

你在轮回中承受的苦痛已经够了，现在就逃脱到大乐之土吧！众人的聚会已经够了，现在就安住于独居的静处吧！你所说的有害言语已经够了，现在就保持缄默，与真理为伴吧！你那些迷惑的念想和计划已经够了，现

②第六根的对境即是发生在心的范畴中的一切，过去的记忆和未来的计划、现在喜欢与不喜欢的感受等等。



在就认证法身，你的本然面貌吧！

现在就是让信心与精进合而为一的时候，也是成就觉醒境界或正觉的时候了！

莲师又说：措嘉，直至证悟前，你都需要上师，因此，要与纯正的上师为伴。直至了悟本然境界前，你都必须学习，因此，领受甚深的口诀教授吧！仅依赖理智上的了解，是无法觉醒而达到证悟的，因此，要像燃起大火般精进修行。直到你的本性达到稳定之前，你仍然



容易遭逢障碍，因此，放弃会使人散乱的俗务吧！直到抵达最终目的地之前，你都需要培养善功德，因此，要次第训练自己强化明觉！

要跟那些会伤害你的思想、语言和行为的一切保持距离，且要让自己总是保持轻松自在。要避开会增生烦恼的友伴，集中注意力在能鼓励你向善的朋友身上。在早晨、夜晚与休息的时段，要累计你的善行与恶行，让自心保持警觉。你或许拥有口诀教授，然而除非你能运



用到实修中，否则这些口诀也发挥不了效用，达不成目标，因此，要实修你已经了解的法教。

由于实践了上师的所有教示，果自然会相随于后，因此，要听闻神圣的佛法！

莲师又说：措嘉，至诚修持佛法时，衣食便会自然出现。

犹如喝盐水一般，欲望永无制灭之时，因此要保持知足。要铲除你夸大的自尊，保持温和、遵守律仪吧！



荣誉感与敬意是魔罗的圈套，因此要像抛开河岸卵石般，将之远远抛开。欢愉和好名声是短暂易逝的，因此，要不顾一切地将此生的俗务完全抛诸脑后。未来世比当下此生更为长久，因此，要为自己准备好最殊胜的资粮。

我们应该让此生保持独自一人，无友无伴，因此，寻求那无畏的护卫吧！切莫轻蔑温顺的人，别在高低之间作分别！不要嫉妒具格者，要汲取具格者的功德特质！不要老是想着他人的瑕疵，而是要像仔细除去脸上毛发



一般，尽可能除去自身的过失！不要关心自身的福乐，而是要为他人的安乐而担忧，并且仁慈地对待一切众生。

要生起四无量心，要像照顾自己的孩子一般，照料所有众生！犹如仔细秤量羊毛的重量一般，要详尽地权衡、细思显经与密续，并吸收经典教法，将之同化到生命之流中！犹如翻搅酪乳一般，要翻遍你的王国，去寻求最深奥的教授！所经历的一切都透过以往的业力而起，非因渴求而至，因此，轻松自在地安住自心吧！



被崇高庄严的上师所轻视的话，比死亡更糟，因此要坦率真诚，切莫欺瞒！此生的逆境是由于往昔的业力，因此不要怪罪到他人身上！安乐是上师的加持，因此要审慎报答上师的恩德！没有调伏自己，就不可能影响他人，因此要先调伏自己！没有更高超的洞察力、感知力，便无法成就有情众生的安乐，因此，要精进修行！

莲师又说：措嘉，人们若是真心关切自己，就应该要聆听我的教授！



我们都必须将所积聚的一切财富留诸身后，因此，切莫为了财富而做出恶行！善行与恶行的业报成熟，经过累劫也不会消失，因此，连最微细的因果关系都要小心注意！短暂无常的资财毫无实质，因此，要用这些资财作为布施的功德行！现在创造的善德，未来将会派上用场，因此，要持守清淨的律仪！

仇恨在末法时代的五浊恶世中猖獗蔓生，因此，要穿戴安忍的盔甲！由于懒惰懈怠，你将再次步入轮回的



歧途，因此，要发起毫不散乱的精进！你的生命在散乱的道路虚掷耗尽，因此，要训练自己禅修、熟悉固有的本性！无明在轮回中折磨你，因此，要点燃智慧之灯！

污秽的沼泽中毫无快乐可言，因此，行进到解脱的干燥陆地吧！要以甚深教授正确训练自己，并切断存在之网！要舍离你的家乡，与亲眷保持距离，过着山居静修的生活！要舍弃思想、言语和行为的散乱或心不在焉，深观、契入你那不受囿限的本性！



坐最低下的位置、穿破旧的衣服，并保任维持你的体证！吃简单的食物，像印度河川蜿蜒而流一般慢步当车，掘出圣众的心意宝藏！你永远都找不到完美无瑕的有情众生，因此不要老是想着上师与法友们的过错！

此生的一切都是表面的实相（这句话的意思是说，此生的一切从表面上看是真实的，实际上并非实有），因此，不要耽溺在希望与恐惧之中，而是要训练自己了知一切都是幻相！为了能在未来利益众生，你必须培养



养菩萨的决心！二障（即烦恼障和所知障。进一步的说，也就是爱与欲和错误思想观念所产生的障碍）阻碍了善功德的生起，因此，要迅速净化二障！

如果你畏惧如火中房宅的轮回，就应该留意莲花生的这些教诫！

莲师又说：措嘉，如果你希望不间断地修行，就直接断除你的贪著吧！

当令人生畏的神通军队到来时，要以“视为幻相”



的铜墙铁壁包围自己^③！当你为了一句不友善的话语而生气时，要去寻找那个回音的源头！若想培养观禅的觉性，就要用视觉对境与声音作为方便道。若想圆满体验之力，就要透过增上修持来开展你的禅修技巧！

若想通过圣者的道次第，就要深入探究方便与智慧的见地！若想拥有无穷尽的财富，就要积聚二资粮之财！

③神通包括了天眼通、宿命通，以及展现较小神变的能力，这可能会变成一种心灵傲慢的基础，让行者对成为一位“追随者众多的上师”的诱惑感到难以抗拒。（英译者艾瑞克·贝玛·昆桑）



若想横渡错误见地的危险地带，就要让自心免于二元感知的围限！若是希望大乐智慧在你的生命续流中增长，就要接受方便道上的直接教授。

若希望自己始终是快乐的，就要逃脱这苦难的牢狱！若是希望了悟自心无根无实的体性，就要断除对禅修体验的执著！若是希望沉浸在加持的安稳法雨中，就要虔敬地祈请！若是希望横越六道众生的深渊，就要驱除罪恶有害的我执。若是想要体现佛法的神圣祈愿，就要断



除自己与当下经验之间的执链！

若是希望训练自己对观禅的觉性，就不要将无二元的明觉放在犹疑不确的门槛上！若是希望自心与佛法相融，就不要让你的修行变得麻木不仁。若是希望在此生完成你的任务，就不要让果位停留在只是祈愿的阶段！若是希望能体验所显现和存在的一切皆为本觉，就要深观契入自心的本然境界！

措嘉，似乎没有什么行者真的在正确地修持佛法！



莲师又说：措嘉，为了要利益未来世代的人们，要给予他们符合其能力的戒律，要给予他们符合其才智程度的教授，要给予他们符合其精进程度的修持。

要了解刚刚所说的，并教导他们你所信赖的法教；否则，悟性高的人被教导的若是令他们不感兴趣的法教，仍旧会感到不满足，如此便会减弱他们的信心，也造作了使他们失去信心的罪行。

若是对悟性低的人教导较高阶的了义法教，他们是



无法理解的；即便理解了，某些人可能会感到害怕，而且会毁谤这些法教。有些人只了解文字，并不了解其真义，如此所得到的伤害多过所得到的利益^④。

如同有智慧的上师们所教示的，悟性较低的一般弟子即便领受了究竟无上的法教，也无法与真实的佛法有所相应，反而却对自己仅有字面了解的文字感到自信满

④了义是关于空性以及明光的直接教导，相对于“不了义”（expedient meaning），而“不了义”则是渐次引导至了义的教导。



满，这样的行者还是会退转，也无法真正了解其真义。

教导“无须闻、思”，只会减损他们程度本就低浅的智慧，并加深本有的无知；教导“佛法即是无有勤作”，只会减低他们本就薄弱的精进，并加深本有的懒惰懈怠；教导“无因无果”，只会减损他们本就微少的善德，并使他们更固着于原本的肤浅了解。

教导“无善无恶”，只会损害他们本就低微的虔敬心，并使本有的自满更为膨胀；教导“无生无死”，只



会侵蚀他们本就衰弱的信心，并增加本就众多的错误见地；教导“无有轮回与涅槃”，只会耗尽他们对证得佛果本就薄弱的兴趣，并使他们对世间八法本就强烈的固着更加不可动摇。

如此产生的错误见地更多于利益。

莲师又说：措嘉，除非你真已厌倦受苦，否则即使思考过轮回的过患，你也不会远离世俗的事务。除非无常观已真正深植内心，否则即使你看到了缘起事物的种



种改变，也无法切断对显相的执著。除非你随时都记得死亡不知何时降临，否则即使你已领受过甚深教授，也无法将这些甚深教授忆持于心。

除非你已确信种种迷惑的体验是不真实的，否则即使你理解实体实相仅只是神奇幻相的诱惑，你也不会放弃对它的执著。除非你放弃世间的俗务，否则即使你这个法器已装满了甚深教授，也无法将轮回与涅槃分开。除非你现在就掌握王者的堡垒，否则即使你已为未来造



了一些善业，也不会清楚自己的恶业会把自己带向何处。

除非你真心从轮回的汲汲营营中转身离开，否则即使你或许偶尔感到有信心，也不会到达禅修的终点。除非你舍弃家庭生活和对故土的执著，否则即使你坚决地努力修行，也无法从轮回的沼泽中脱身。除非你让自己从我执对境的纠结中脱身，否则即使你理解三界毫无实质，也无法阻挡流向六道的巨流。

除非你让自心与解脱道相融，否则你或许通达五明，



却无法福佑他人的经历。除非你已根除自身的内在过失，否则即使你已瞥见觉性的喜乐和清明，烦恼的秽恶僵尸仍会再次起身。除非你切断了渴望的束缚，否则即使你已放下喜欢和不喜欢的对境，依旧会一再退回渴望的状态。

即使你已获得上师的口诀教授，若是俗务繁多，你根本也找不到机会证得正觉。你或许不断在进行闻、思，然而除非对生与死的恐惧已棒喝你心，否则一切法教也



不过是字语而已。你或许娴熟四业，然而除非你为的是众生的福祉，否则你所谓的菩萨决心也是无用的。

你的律仪盔甲或许令人印象深刻，然而除非你纳受了自心本性，否则这样的盔甲也禁不住刺耳的话语。你或许对内外教法博学多闻，然而除非你努力修持，否则你的心也不会比一个平常人更高尚。你上师的善德或许如云集般巨大，然而除非你这个弟子具有虔敬心之田，否则加持之雨也不会降落。



身为修行者的你，或许已领受过加持与口诀教授，然而除非你拥有无量的悲心，否则也利益不到有情众生。你或许拥有人类世界中的城堡，然而除非你掌握了无生的王者堡垒，否则来世的你仍将慌乱地漂泊流浪。除了与始终如一的了悟长伴相随之外，否则尽管你拥有许多亲朋好友，你仍旧会死亡，将他们留诸身后而去。

你或许成就了一切英勇的武术，然而除非你以这个身体圆满了禅修力，否则你也无法抵御死神的军队。你



的口才雄辩或许很巧夺人心，然而除非你全心全意坚决要获得解脱，否则这样的口才也说服不了死神。除非你现在就滋养具有长久价值的田地（“**滋养具有长久价值的田地**”，意指**认心修心**），否则就算终此一生你都在积累财富，将来连一粒麦子都带不走的那一天，终究会到来。

善缘顺缘都具足和合了，才能够一生证得佛果，这是非常难得的！



莲师又说：措嘉，看来西藏大部分的佛法修行者根本没有把法教谨记、内化于心！若是真的这么做了，就不可能如此懒惰且漠不关心。他们肯定也尚未了解轮回的本质，若是了解了，就不可能还如此执著有个固化的实相。他们肯定也没有思维过难得的八闲暇与十圆满，若是真的做到了，就不会投入那些无意义的活动。

他们肯定不了解因果法则，如果真的了解了，他们就会极度谨慎地避免恶行。他们绝对没看到善行的良好



功德，如果真的看到了，他们就会无疲无倦地积聚二资粮。他们肯定不曾有过甚深本性的体验，如果真的有过，就不敢让自己离于修行了。

他们也不可能下过大乘的决心，如果真有大乘的决心，他们就会完全无视自私的目标，而会为他人的福祉而努力^⑤。他们必定也尚未将自心契入自心本性；如果已经契入了，必定会远离嫉妒与自负。他们也绝对没有闻、

⑤大乘的决心是为了一切有情的利益，想要达致正觉的菩萨戒。



思过九乘次第，如果真的做到了，就会了解大乘与小乘教法的差别。

他们想必也不曾亲近密咒的见地，如果真是如此，他们就会知道应舍轮回、应取涅槃。他们必定尚未了悟本然境界的真实见地，如果真有了悟，他们一定不会以如此拙劣又偏颇的方式来行动。他们根本没有想要觉醒契入圆满的证悟，如果真的如此，他们就会对此生的无益事务不屑一顾。



有许多人对佛法连一丁点儿兴趣也没有。

莲师又说：措嘉，如果你希望自心与法相融，我可以给你这个佛法教授。

显经与密续法教是始终如一的可靠见证者，因此无论所行何事都要如法。上师的建言是最究竟的忠告，因此要遵循圣众的言教。你所修持的本尊能帮助你获得成就，因此要持续禅修，毫不动摇。守护者能遣除你的障碍，因此要依赖空行母与护法神。



你的任务就是投入心灵修持，因此无论是思想、言语及行为，都不要离开佛法修持。你所经历的一切都是迷惑感知，因此要将任何显现视为皆不真实。你应该调伏的是我执，因此要将邪恶的私心驱除。你应该布施、给予的是他人的安乐福祉，因此要像保护自己孩子一般，保护有情众生。

你应该了悟的是见地，因此要认出轮回与涅槃即是内在本性。你应该遣除的是障碍，因此要将逆境视为帮



手。你应该证得的是佛果，因此要了悟三身。当你具备这一切特质时，你的心便会与佛法相融，但是大部分人都没有圆满解脱道。

莲师又说：措嘉，末法时代接近时，在西藏会有许多人希望获得证悟，但由于这些人仍需了解如何正确修持佛法，因此只有一些人会成功。届时，他们若是愿意听信这仁慈的忠告，便能步上获取幸福快乐的道路。

恳求您赐予我们这个忠告，措嘉说。



上师答道：你或许很勤奋刻苦，然而只要还住在城市中，你就逃脱不了有碍魔，因此如果你希望迅速获得成就，就应住于僻静的山间居处。你可能有了大乘的决心，然而自身若是尚未成熟，利益他人福祉的工作就会显得艰苦费力，因此要让修持成为个人亲证的体验。你或许具备了义的见地，然而除非你已能在日常活动中善巧运用这些见地，否则你依旧会不慎落入凡夫五毒中，因此，要舍弃世俗的事务。



你或许追随着似乎是佛法的心灵修持，然而若是失去菩萨的决心，你便会逐渐漂移到世俗人的路途上，因此，要舍弃世间八法。你或许因为上师的悲心之故而被接纳，然而除非能抛开世间八法，否则你便不能斩除朋友和敌人的束缚，因此，要舍弃自他二元的执著。你或许已领受过甚深的教授，然而你若是不持之以恒，单是领受过教授也无法消除障碍，因此要运用方便善巧让修行次第进展。



在禅修中你或许能全神贯注，然而除非能将逆境运用在修行道上，否则这种全神贯注也无法断除强烈的习气之流，因此要在〔下座的〕后得智慧中体验你的内在本性。你的概念性心灵修持或许毫不间断，然而除非能将自己的野心释放到离念境界中，否则这种修持也会变成对成果的希望与恐惧，因此，要解开二元执著的绳结。

你对显经与密续的认识或许很广泛，然而除非了悟自心的本然状态，否则当你的心离开身体时，你仍旧会



是一个凡夫，因此，要认清修行的真正本质。你或许一心向往成就，然而除非你始终都能是守护三昧耶的具格法器，否则你将会显现出对特定本尊的偏好，因此，要保持三昧耶的清淨。

无论如何，已入佛门但行持却不符合显经密续和上师言教的人，是无法寻获快乐的。但他们若是能聆听乌迪亚纳的莲花生上师的建言，不仅此生会快乐，来世也会欢欣喜悦。



莲师又说：措嘉，如同严冬的末法时代中，人们将遭受如此苦痛：王者的律法如夕阳般衰微，君王之子民的宗教戒条犹如丝结般破损（人们既不遵守宗教的戒律，也不遵守法律）。世界各地的佛法学习与教授，将如同飘落水面的雪花般隐没（佛法的学习和教授，已经难以起到净化世间和人心的作用）；思维与禅修佛法的行者会比晨星更为稀少（真正如法修行的人非常稀少）；以利他为目的的具德上师，将会像是被丢进深井的石头般



一一殒没；不同动物的物种会愈来愈削减（几乎每天都有动、植物等物种从世上消失），犹如收割季节的作物般被割离，成为过去世代的传说。犹如渡船与桥梁的心灵教师，将会在这强大束缚的水域中绝迹（此时娑婆众生的业力巨大，能够度众生获得心灵解脱、到达涅槃彼岸的教授师，因难以救度众生而绝迹）；有着良善特质的人们将会消失（即使心地善良的人都很少见了），犹如被飓风横扫过的草与树叶一般；而释迦牟尼佛的教



法，将会如薄暮之影一般枯褪式微（释迦牟尼佛的教法处于若存若亡的状态）。

当那个时代来临时，你好心所说的话语将被听成指责与讽骂。忠告他人要修行佛法时，他们会回说：“你自己修就好了！”教授到有关佛心或佛性的内容时，这些人根本错失重点却佯装了解。教他们要相信业力法则时，这些人会说：“这不是真的，是虚妄错误的！”

在那个时候，人们将会以杀生来维生；经商贸易时，



人们会招摇撞骗做交易；人们也好以衣着装扮等提高他们的自信（不是以内在的道德品质，而是以穿戴名牌服饰提高自信心）；人们会为了求取奖赏而杀人。而且着迷于性变态（如同性恋、变童、换妻、乱伦等）。由于人们以商品和财产作为主要追求的目标（以经济效益为主要的目标），他们将会把屠杀生物当作宗教活动，享用这些被屠杀的生物。这就是将会来临的时代。

在那个时候，修持我的建言的行者，将会利益自身



与未来世代其他因缘注定的人们，因此，卡千的措嘉啊，为了未来的人们，要写下这些建言，以伏藏形式埋藏起来！

莲花生大师如是说。

出处：〈激励心灵修持的开示〉：取自《通瓦敦丹：具义之见》的汇编集。🏠



第十二章 金刚界坛城祈愿文

顶礼上师。猴年猴月的第十天，于桑耶寺以绿松石覆盖的中央会堂，乌迪亚纳的上师在开显金刚界坛城时，述说了这篇祈愿文。之后，国王和弟子们便以这篇祈愿文作为每日修持。未来所有的世代也应以此祈愿文作为修持。

十方四时的胜利者与您的子嗣们、



上师众、本尊众、空行母与护法众，
如世上微尘般无量的您们，恳请来到此处，
请坐在我面前虚空中的莲花月轮上。
我以恭敬的身语意顶礼。
向您们献上外、内、密和真如^①的供养。
在善逝您，无上礼拜境的面前，

①（中译注）Suchness：空性或事物的本质——法性（dharmata）的同义字，可被用来描述缘起和空性的合一。



我为自己过去的罪行感到羞愧，
并懊恼地忏悔我现在的不善。
未来我应遏止自己造作不善，远离恶行。
我随喜一切福德与善德的积聚，
并请求胜利者您，勿入涅槃，
请转动三藏与无上法教的法轮。
我将一切善德资粮回向给众生的心，



祈愿众生达成无上的解脱。
诸佛与您的子嗣们，恳求您倾听！
愿我现在所作的一切祈愿，
所表达的一切都能相应于
胜利普贤王如来与其子嗣
以及神圣文殊师利的智慧。
祈愿所有珍贵的上师——法教的光辉杰出者，



如虚空般遍及一切处。

祈愿他们如日月般普照一切众生，

祈愿他们的生命力如高山一般坚固。

祈愿珍贵的僧团——法教的基础，

能够和谐、持守清净誓戒，且三学处富足。

祈愿法教精髓密咒乘的行者，

持守他们的三昧耶，并完成生起与圆满次第。



祈愿支持佛法的统治者——法教的守护者，
能扩展领土，协助佛法的开示。

祈愿贵族与首领们——法教的仆人，
智慧增长且足智多谋。

祈愿所有富裕的在家众——法教的护持者，
拥有财富与各种享用，且免于伤害。

祈愿对法教有信心的一切国家，



都能拥有和平快乐，并免于障碍。

祈愿我，修道上的瑜伽士，

具足无过失的三昧耶，且能实现我的愿望。

祈愿与我有着善业或恶业之业缘的所有众生，

无论此时或究竟上，都能被胜利者所珍视。

祈愿一切众生进入无上乘的大门。

并抵达普贤王如来的广大王国。



要敦促自己在六座中如此祈愿。

三昧耶，封印！

伟大的伏藏师秋吉·林巴，是莫儒王子的化身，在群众面前取出此伏藏。在最为神圣之地的胜千·南措的右坡，珍宝堆岩山上的地下，他取出此伏藏。在由毗卢遮那的法衣制成的丝绸纸上，有着措嘉所写的藏文字“宿尔玛”（shurma），当时立即被贝玛·噶汪·罗卓·泰耶（Padma Garwang Lodrö Thaye）正确抄写下来。



祈愿善德增长。

出处：〈金刚界坛城祈愿文〉：《大宝伏藏》及《秋林德塞》（秋吉·林巴的新伏藏珍宝，Chokling Tersar）的伏藏珍宝集录中皆有收录。🏠



词汇解释

词汇解释摘自以下资料来源：秋吉·宁玛仁波切（Ch ökyi Nyima Rinpoche）、祖古乌金仁波切，以及祖古贝玛·旺给（Tulku Pema Wangyal）的口述教授、往昔出版品的索引、经年来由马修·李卡德（Matthieu Ricard）汇编的注释；彼得·罗伯特（Peter Roberts）的注释。关于莲花生二十五位弟子的细节，感谢祖古东杜的《宁玛



巴的密续传统》(Tantric Tradition of the Nyingmapa, 一九九四年佛乘[Buddhayana]出版), 以及法王敦珠仁波切的《宁玛传承的历史及基础》(The Nyingma Lineage, its History and Fundamentals, Wisdom Publications), 后者由吉美·多杰(Gyurme Dorje)以及马修·凯斯藤(Matthew Kapstein)所译。

(编注: 为了让读者方便查阅, 将词汇以笔划排序)



〔本电子书制作组注：本章仅收录了极少部分词汇的英文、藏文、梵文，如欲详阅请参原书。〕

【二划】

七支净供： 与七支供养相同，即是：顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、恳请勿入涅槃，以及为一切众生的利益而回向功德。

七句祈请文： 著名的莲花生大师祈请文，起句为：



“乌金境域西北隅”。

七种传承：教典或口述传承、地伏藏、伏伏藏（再伏藏）、意伏藏、随念、净相或净观，以及耳闻传承。

九次第定：四禅，四无色定，以及声闻的寂静三摩地，也被称为灭尽定或灭受想定。

九乘次第，九次第乘：声闻、缘觉、菩萨、事部、行部、瑜伽部、大瑜伽部、阿努瑜伽部和阿底瑜伽部。首二是小乘，第三个是大乘，接下来三个是外三密，最



后三个则被称为内三密。

二十五果法：五身、五语、五意（五智）、五德、五业。也称为“以无尽身、语、意、功德、事业为庄严的相续”。

二资粮：带有概念的福德资粮以及超越概念的智慧资粮。

二障：烦恼障与所知障。

二谛：世俗谛和胜义谛，相对实相与究竟实相。世



俗谛描绘出一切事物貌似真实、表面、且有所显现的相，胜义谛则描绘出真正、如实且正确无误的状态。四部宗派和金刚乘密续以不同的方式来界定，次第进展地以更深奥、更接近如其所是的方式来描绘一切现象。

八位林巴：桑杰林巴（Sangye）、多杰林巴（Dorje）、仁千林巴（Rinchen）、贝玛林巴（Padma）、惹那林巴（Rama）、棍恭林巴（Kunkyong）、东拿林巴（Dongag）、天尼林巴（Tennyi）。



八聚，八识：阿赖耶识、染污识（末那识）、意识、眼识、耳识、鼻识、舌识和身识。

十不善：身的恶业是杀生、不予取（偷盗）、以及邪淫。语的恶业是说虚诳语（妄语）、说离间语（两舌）、说粗恶语（恶口）、说闲言斐语。意的恶业是怀抱着贪求、恶意与错误见地。

十法行：缮写经典、供养、施赠他人、谛听法教、受持熟记、披读、开演阐述、讽诵、思维与禅修法之意



涵。

十善：一般而言，是禁绝前述的十不善；特别是说，要从事与十不善相反的行为，如救度生命、慷慨布施等等。

【三划】

《广博见地》：由多杰·林巴（1346—1405）取出的大圆满父续伏藏系列。



马头明王：密续本尊，有着马头和焰发，是阿弥陀佛的愤怒尊。在此处等同莲花黑鲁嘎，亦即修部八教中的莲花语。

三身：法身、报身、化身。在“根”的阶段，三身是体性、自性和展现。在“道”的阶段，三身是乐、明、无念。在“果”的阶段，三身是佛果的三身。佛果三身是：远离造作、俱足二十一组证悟功德的法身；自性为光且俱足各种圆满相和随形好的报身，只有初地以上的



菩萨才得以亲见；还有展现为清淨和不清淨众生都看得到的形象的化身。

三门：身、语、意，或行为、话语和思想。

三律仪，三戒：小乘的别解脱戒、大乘的菩萨学处，以及金刚乘持明者——密续修行者的三昧耶。

三昧耶：金刚乘修持中的神圣誓言或誓愿。三昧耶包含了，于外，要与金刚上师和法友保持和谐的关系；于内，则是不离于实修的相续。在典籍章节末尾提到的



“三昧耶”字眼是一种誓戒，为了肯定上述所说的法教是真实不虚的。

三根本：上师、本尊与空行。上师为加持的根本，本尊是成就的根本，空行为事业的根本。

三殊胜：菩提心的殊胜前行、离念的殊胜正行，以及回向的殊胜结行，也被称为三善。关于详细的解释，请参见《复述佛语》。

三摩地：保任在禅定的相续中。这是一种不散乱的



专注力或禅定，在金刚乘中，可以说是生起次第或圆满次第。

三摩地的暖相： 禅修有成或有所进展的征象。

三藏： 释迦牟尼佛的三部教法：经藏、律藏、论藏（阿毘达磨藏）。三藏的目的在于培养佛弟子的三种学处：戒、定、慧，而三学处则是为了对治贪、嗔、痴三毒。西藏版本的三藏包含了一百多大函典籍，每一函都超过六百多页。广义而言，一切佛法，无论显经或密续，



都包含在经、律、论三藏和戒、定、慧三学之中。堪布拿穹在他的《龙钦心髓前行注疏》中说到：“小乘典籍的三藏，律藏、经藏和阿毘达磨藏，分别阐述了戒、定、慧三学处的意义：阐述菩萨道戒律细节的法教，属于律藏；而这些典籍所表达的意义则即是戒学处。表述通往三摩地之途径的佛经，便是经藏；而其所表述的意义，思维珍贵人身等等，则是定学处。阐述十六种或二十种空性的典籍，便是阿毘达磨藏，而其所表述的意义则是



识别慧或分别智的学处（慧学处）。（在金刚乘的部分）
阐述金刚乘三昧耶细节的典籍，即是律藏；而其所表述的意义便是戒学处。教导生起次第与圆满次第之总要的典籍，归属经藏；而其所表述的意义便是三摩地的学处（定学处）。阐述大圆满的一切典籍，属于论藏；而其所表述的意义则是识别慧或分别智的学处（慧学处）。”

三宝：珍贵的佛、法、僧。蒋贡康楚在《智慧之光》中解释道：“佛即是具有二清淨及二利圆满的四身和五智



的本性。法即是所诠，即全然清淨性的非缘起真谛，其中包含灭谛与道谛；法也是能诠，亦即陈述与证悟两个面向，以法教的名相、字词和字母来呈现。僧即是‘真实僧伽’，即住于诸圣地、具足智慧与解脱功德的诸佛之子；以及‘似僧伽’，及资粮道和加行道僧伽，以及圣声闻和圣缘觉。”

上师：在《本智心髓道次第》中，莲师说：“金刚上师为道之根基，是具备三昧耶与誓戒之清淨行持的人。



圆满的学识是他的庄严，透过思维而能明辨学识，透过禅修而拥有体验与证悟的功德与表征，并能以大悲行来摄受弟子。”简言之，就是具有正见与纯正悲心的人。

上师秘密集摄，上师秘密体现：由最早期且最重要的伏藏师之一却汪上师（1212—1270）所发现的一部伏藏。其中着重の上师本源为“妥称匝五曼达”的莲师报身相。喇嘛桑度意指“上师秘密的总集或体现”。

上师密意集，上师证悟之体现，喇嘛恭牒：由桑杰·林



巴（1340—1396）所掘启的伏藏，有十八函，每函大约有七百页。喇嘛恭牒意指“上师证悟之体现”。

大威德，阎魔敌，能怖金刚：文殊师利菩萨的愤怒相，代表制伏死亡的智慧。在修部八教中，大威德是身部的忿怒佛尊。此名意指“死亡之主，阎罗王的消灭者”。

大乘：大乘和小乘的名称，以“大、小”来分别时，大乘包含了密乘，而小乘则是指声闻乘和独觉乘法教。所谓的“大”和“小”，暗指愿力、所运用的方便道和洞



见深度的高低大小。大乘修行的核心是透过方便与智慧，也就是以悲心与对空性的洞见来解脱一切有情的菩萨戒。大乘的两个分支即是众所周知的唯识宗与中观宗。蒋贡康楚在他的《遍一切智》中，解释了弥勒菩萨《大乘庄严经论》所说的大乘七殊胜：“因着眼于种种大乘教法之广大汇集而殊胜；因具有成就自他二利之方便而殊胜；因具有了悟两种无我的智慧而殊胜；因三大无量劫的精进努力而殊胜；因方便道而殊胜：诸如能够不染烦



恼地不舍轮回、不染烦恼地施行身语的‘七不善行’；因真实成就佛十力、四无畏及觉者不共功德而殊胜；因任运不灭之佛事业而殊胜。”

大修法会：大型的修持仪式；一群人进行七天不间断的仪轨修行。

大圆满：宁玛派内三密续的第三密续。大圆满是佛陀甚深广大的八万四千法门的最究竟义，亦即普贤王如来的了悟。另参见“卓千大圆满”或“阿底瑜伽”。



大瑜伽部： 内三密续的第一个。典籍将大瑜伽部分为两个部分：密续部和仪轨部。密续部包含了十八部大瑜伽密续，而仪轨部则有八部仪轨法教。伟大的蒋贡康楚在他的《知识宝藏》中提到：“大瑜伽部着重方便、生起次第，而见地则是：解脱的证得是因为逐渐熟习于‘无上二谛无二无别的本性’的洞见。”大瑜伽部的无上二谛是清净性和平等性，也就是说，五蕴、四大和五根的清静性，即是五方佛和佛母与菩萨眷众；同时，所显现或



存在的一切皆是空性的平等性。

大宝伏藏：莲师、无垢友、毗卢遮纳和其最亲近弟子的最重要伏藏集录，由蒋贡康楚罗卓泰耶在蒋扬·钦哲·旺波的协助下汇编而成。由尊贵的顶果钦哲仁波切在印度新德里出版，共六十三函，加上其他几函伏藏法和释论。第十五世噶玛巴卡恰多杰曾描述：“《大宝伏藏》是善逝（佛）如海法教的精髓，是旧译教派的深奥持明宝藏。”



小乘：着重于思维四圣谛和十二缘起的乘别，十二缘起的修持能使行者解脱轮回。若是以“较低阶”的意义来说，小乘的心态指的是一种较狭隘的心灵修道，只追求个人的解脱，而非一切有情众生的证悟。

【四划】

无色界：已修持无色定、尚未成正觉之众生的居处，他们执著于这些概念：空无边、识无边、无所有，以及



非想非非想。这些众生累劫安住于这四种微细概念的禅修中，之后他们会再次回返轮回较低下的状态。

无念，无分别念，离念：参见“乐、明、无念”的说明。

无垢友尊者：被赤松德真国王迎请到西藏的大圆满上师，为藏地大圆满教法三位先祖之一，特别是心滴或心髓法教的先驱者。此名意指“无暇疵的善知识”。

无学道、究竟道：五道中的第五道，完全体现且圆



满证悟的境界。

见修行果：（1）哲学见地；（2）熟习见地的行动，一般是指上座禅修；（3）将禅修所得洞见运用在日常生活中；（4）由上述训练而来的结果。九乘次第的每一乘对见修行果有其自宗的定义。

见道：五道中的第三道，初地的成就，从轮回中解脱和证悟实相的真谛。

贝玛·列哲·采（1291—1315）：赤松德真国王的女



儿贝玛·索的转世化身，是取出莲师大圆满教法《空行心髓》的伏藏师。他的下一世投生便是龙钦巴。贝玛·列哲·采的字义为“莲花业缘力”。

贝玛·索，公主：赤松德真国王的女儿，莲师将他自己名为《空行心髓》的大圆满教法传承托嘱给她。公主幼年即夭折，在她死后，莲师召唤她，不可思议地让她起死回生。她的父亲问说，何以拥有大福德的人，既生为公主又成为莲花生大师的弟子，却必须年幼早夭？



莲师便说了一个故事：在博达那佛塔完成期间，她曾是一只蜜蜂，蛰了（盖佛塔的）四位兄弟当中的一位。贝玛索的字义为“亮丽的莲花”。

贝玛·噶旺·罗卓·泰耶：蒋贡康楚的别名。贝玛·噶旺的字义为“莲花舞蹈王”，而罗卓·泰耶则意指“无边的智慧”。

风心、风息心：风在此处是“业风”，心则是未证悟众生的二元心识，此两者有着息息相关的关系。



乌迪亚纳阿阁黎： 莲花生大师的别名。

中脉： 身体中央的微细脉，从脊椎底端延伸到头顶。

中阴： 过渡状态、中际。通常是指死亡与再次投生之间的一段时间。有关四种中阴的细节，请见 Rangjung Yeshe Publication 出版的《正念之镜》以及《中阴指南》。

五位如王伏藏师： 五位伏藏王的列名包含娘·让·尼玛·沃瑟（1124—1192）、却吉·汪秋上师（1212—1270）、多杰·林巴（1346—1405）、贝玛·林巴（1445/50—1521），



以及（贝玛·沃瑟）东拿·林巴（蒋扬·钦哲·旺波）（1820—1892）。有时，此列名中还包括伟大的伏藏师仁增·果登（1337—1408）。

五毒：贪、嗔、痴、慢、嫉。

五道：通往证悟或正觉之途的五条修道或五种次第，亦即：资粮道、加行道、见道、修道，以及无学道或无修道。

仁增·果登（1337—1408）：又名欧竹·嘉谦，意译



为“成就胜幢”。他是北伏藏传承的伟大伏藏师。在他的伏藏中有大圆满教法《自生自显之本净》，以及较著名的《直示密意》。十二岁时，他的头上长出了三根秃鹰羽毛，二十四岁时又多了五根，七十一岁时，于不可思议的征相中圆寂。仁增果登的字义为“鹰毛持明者”。

仁增·果齐·登楚·坚：即仁增·果登。

六度，六波罗蜜多：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和般若智慧，六种胜行。



六界限：不了义、了义、间接显义、直接意趣、文从义顺、文义不一等六种见地；再加上四相或四性，便成了开启密续意义不可或缺的钥匙。

六神通：能施展神境通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、漏尽通的能力。

六道众生：天人、阿修罗、人道、畜生道、饿鬼道、地狱道众生。

化身：化现之身，幻变的形象，是佛三身的第三个。



证悟或正觉的这个面向能被凡夫所见。

天母，天女：为世间天女或天母的缩写，是八部仪轨法教之一。由法界中示现出女性神祇，但透过世俗世界和我们体内的气、脉、明点之间的联系关系，祂们以符合世间显相的方式展现而出；祂们具有究竟和相对两种面向。这个曼达坛城的主尊是切秋黑鲁嘎，是普贤王如来的愤怒尊，这个形象就是众所周知温作嘉波。

《巴切·昆赛尔》，《进除障碍者》：请见“修心：尽



除障碍者” 的详细说明。

巴地的伊喜·杨：莲师授记的一位译师，是记录莲师伏藏法的主要抄写者，他是一位成就的瑜伽士，能像飞鸟般飞行到诸净土。也被称为阿萨惹·伊喜·杨。伊喜·杨意指“妙音智慧”。

心咒：本尊咒语的简短形式，相对于较长的陀罗尼咒语，例如“嗡嘛呢呗美吽”。

心的无生本质：在胜义谛层面，一切现象都没有独



立、固实的本体，因此并无一个有着诸如生、住、灭等特性的基础；生、住、灭，换言之即是形成、在时间与空间中持续，以及中止存在。

心意伏藏：伟大上师直接于其心间取出的教法，无须实体物质所成的一种伏藏。以这种方式所取出的教法，是在这位大师曾为莲花生弟子的某个前世时，被植入“不坏之界”中。

心滴，心髓，宁体：一般而言，这个辞汇等同口诀



部，也就是大圆满三支当中的第三个。特别而言，它指的是最密无上部心滴，按照师利·星哈的分类，为口诀部四支分当中的第四个。最密无上的所有传承都透过师利·星哈流传而下，并透过他的亲近弟子莲花生与无垢友在西藏薪火相传。十四世纪时，这两支传承传到了第三世噶玛巴让炯·多杰，及其亲近的法友龙钦·饶绛（1308—1363），后者在他广大的作品中将这些法教加以系统化。心髓教法也曾出现在许多其他传授方式中，举例而



言，每位大伏藏师都掘取处一部独立的大圆满口诀法系。极密心滴的修持一直延续到今日。

方便：参见《方便与智慧》。

方便与智慧：佛果是透过方便与智慧双运相融而得成；大乘的说法则是说透过悲心与空性、或透过世俗菩提心与胜义菩提心而得成。金刚乘的方便与智慧指的是生起次第与圆满次第。根据噶举派（的说法），方便特别指的是“方便道”，即那洛六法；而智慧指的则是“解脱



道”，即大手印的实修。根据大圆满，“智慧”是本净的见地，亦即在当下了悟证悟心的立断修持；而“方便”则是任运现前的禅修，亦即使垢染和执著耗尽的顿超修持，透过这样的修持，便可一生证得虹光身。

比丘：为了从轮回中解脱，出离世间生活，受戒遵循二百五十三条具足比丘戒的行者。

父续：阿努瑜伽的三个部分之一，着重于生起次第。



【五划】

旧译：旧传派的同义字，也就是宁玛传承。在大译师仁钦·桑波之前所翻译的法教，约莫在西藏国王赤松德真与惹巴干的统治时期。

乐、明、无念：三种暂时性的禅修体验。若是耽执此三者，将种下再次投生于轮回三界的种子；若是无有耽执，此三者便是三身的庄严。

灭尽定，灭受想定：阿罗汉在所有烦恼、感知及思



维都止息后，所进入的禅定状态；大乘学派不认为这种状态是究竟的目标。

处，入：十二种感知要素，分别是眼根、耳根、鼻根、舌根、身根与意根，以及六根对应的所缘境，即可见的色、声、香、味、触，以及意的对境。

世间八风，世间八法：对于得利、快乐、称赞与声誉的恋执，以及对于损失、痛苦、责难和坏名声的厌恶。

龙钦巴，即龙钦·饶绛（1308—1363）：是赤松德真



国王的女儿贝玛·索公主的一个转世化身，莲师将《空行心滴》大圆满传承托嘱给他。他被独尊为大圆满教法最重要的作家。他的著作包括《七宝藏论》、三种三部论，以及他对《四部心髓》的释论。其生平与教法的详述，可参见雪狮出版社于一九八九年出版，由祖古东杜仁波切著述的《佛心》。龙钦巴意指“广大无垠”。

卡千的佩吉·旺秋：《莲师传》中记载，他是伊喜·措嘉的父皇，其他记载也有认为他是措嘉佛母的弟兄。透



过普巴金刚的修持，他得到了大成就。佩吉旺秋的字义为“尊胜荣耀的君王”。

（四）处：一种禅定境界，有可能持续许多劫。另参见“无色界”的说明。

四相，四性：意义的四种层次，即：字面意义、一般意义、隐藏意义，以及究竟意义。

四根本，四根本戒：不杀生、不偷盗、不妄语、不邪淫。



四部心髓，四部心滴：最闻名的大圆满经典的集录之一。无垢友尊者结合了最密无上部的两个部分——透过经典的教理传承，以及不透过经典的口耳传承，并将之埋藏为伏藏，待后人将此《毗玛心髓》、即《无垢友秘密心要》取出。龙钦巴曾在其《上师精髓》五十一部当中阐明上述法教。莲师则将他的法教埋藏为最密无上系列，待后人将此名为《康卓宁体》、即《空行心髓》的教法取出。龙钦巴也在他的《空行精髓》中阐明了这些教



法。以上四部非凡殊胜的大圆满教法，连同龙钦巴另一教法《甚深精髓》，皆收录于他的《四部心髓》的集录中。

四无色定：参见“无色界”。

四种定静虑，等至的四禅境界：初禅是兼具概念与识别的状态；二禅是无概念但有识别的状态；三禅是无喜但有乐的状态；四禅是等持静虑的状态。

布汤的解脱寺，布汤的大尔帕寺：在不丹东边的一座寺庙，由龙钦·饶绛创建。



本初智慧，俱生智：本书中，这个辞汇大部分被译为“本初觉性”。有五种智慧，亦即佛性的认知特质如何作用的五个面向：法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智与成所作智。

本尊：个人修持的本尊和三根本中的成就根本。本尊是行者的守护尊，护卫行者修持的护法神，也是证悟的向导。传统上，本尊修持是前行完成后所作的正行修持，其中包含生起次第和圆满次第，是趋入或契入大手



印和大圆满更微细修持的踏脚石或桥梁。在这之后，本尊修持便会是这些微细修持见地的圆满增上修持。

本觉，本初觉性：通常被翻译为“本初智慧”，有别于心智造作的基本认知理解。

母续：无上瑜伽密续的三个面向之一，着重于圆满次第或智慧，有时也等同于阿努瑜伽。

永宁地母十二尊：宁玛派中极为重要的女性护法神，半为世间护法，半为智慧护法。



甘露：亦即《甘露功德》，修部八教中的宝部黑鲁嘎，以及与此本尊相关的密续教法。

甘露与血：金刚乘仪轨中，用于坛城上的两种加持过的物质。

生起次第：参见“生起与圆满”。

生起与圆满：金刚乘修持的“方便与智慧”两种修持。简单来说，生起次第指的是善的心智造作，而圆满次第则是安住在自心无造作的状态中。生起次第的精髓



在于“净观”或“圣观”，意指将色相、声音和念头视为本尊、咒语和智慧。“具相圆满次第”意指诸如拙火瑜伽修行，“无相圆满次第”则是大圆满与大手印的修持。

【六划】

观，胜观，毘婆舍那：“明见”或“更广大的见”。通常是指对空性的洞悉，为禅修的两个主要面向之一，另一面向则是奢摩他或止。



师利·星哈：大圆满教法的传承二祖妙吉祥友的嫡传弟子，生于于阕的秀严，师于哈提巴拉和贝拉克提。师利·星哈的弟子中，后来也成为大师的四位优秀主要嫡传弟子是：智经、无垢友、莲花生和西藏译师毗卢遮那。

伊喜·措嘉：不同版本的传记中，详细记载了佛母的出生地、双亲的姓名等等。札西托嘉上师在他所著作的《悦大士之妙言海》中提到，佛母的父亲是卡千族的



南卡伊喜，佛母则出生在扎地的重摩切。她原是赤松德真国王的王妃之一，但后来被供养给莲师成为明妃。在《善逝总集》的灌顶期间，她的受灌花朵落在普巴金刚的曼达坛城上；透过这个修持，她得到了降服鬼魔的能力，亦能令亡者复活。伟大莲师所开示的一切不可思议法教，都由她所汇编集结。她在西藏活了两百年，后来直接以肉身前往尊胜铜色山乌金净土。蒋贡康楚在《琉璃青石宝鬘》中提到：“伊喜·措嘉佛母是女性佛虚空法



界自在母、金刚瑜伽女化为人类女身。她当生圆满承事莲师，并以不可思议的坚毅做修持，证得了与莲师同等的果位，也就是‘饰以永不耗竭之身、语、意、功德与事业的相续’。她对西藏的恩德大得难以想象，而她与莲师无二无别的悲心事业至今仍相续不断。”伊喜·措嘉意指“尊胜智慧海”。

戏论、造作：心智所建构的一切；非自心本性本来具有的概念虚构。



优婆塞，近事男：佛教徒在家居士，受五戒的约束：禁止杀生、偷窃、欺骗、不正当的性行为，以及使人酩酊醉的酒。藏文同义字为“给念”，意指“善德的追求者”。

优昙钵罗花：字义为“特别出众”或“极度崇高”。这种花据说只会在一位圆满证悟佛的出世时出现、绽放。

伏藏：（1）埋藏起来的封印法教的传递，主要是莲师和伊喜·措嘉佛母为了利益未来的弟子埋藏了一些法教，让这些法教能在适当的时机，由伏藏师取出。伏藏



传承是宁玛派两大传承中的其中一个；另一个是教传承（Kama），这个传承据说在佛陀的律典消失很久之后仍会有传续。（2）各类伏藏物，包含典籍、仪轨物品、舍利和自然加持物。

伏藏师：取出由莲师和伊喜·措嘉佛母埋藏的伏藏物的人。

吉祥密集，吉祥密集续：字面上的意义是“秘密的摄集”，为新译教派主要的密续与本尊之一。



因乘和果乘： 因乘：小乘和大乘教法认为修持之道是获得解脱与证悟之果的成因。果乘：认为佛果本自存在，而修道则是揭显此根本境界的行持，是以果位为道的金刚乘系统。伟大的上师龙钦巴对此两者的定义如下：“之所以称为因乘，是因为接受因果依序而存，主张佛果是透过二资粮之缘境，使得仅如种子之佛性的种种功德逐渐增长，而后达致果位。之所以称为果乘，是因为主张所净治的基础即是具有种种功德的佛性，这些功德



有如天赋资财一般，本就存于有情众生之内，犹如太阳本就具有灿烂的光芒一样；所净治的对境即是八聚（八识）的暂时垢染，犹如天空（暂时）被乌云所覆盖一般；行者可藉由净治法门，亦即使行者成熟与解脱的种种修道，来了悟这个净化之果——本自存在的本初境界。除此之外，两者在果位或功德上并无差别。”

地：菩萨的位阶。菩萨追求完全圆满的证悟时，所经历的十个位阶，亦称为“十地”。十地相应于大乘五道



中的后三道。参见“十地”。

地伏藏：物质性物体的伏藏，通常是空行母的手迹书写、或是金刚杵、或一座雕像等物质形式。亦可参见“心意伏藏”。

成就：（1）由佛法修持而产生的成就，通常指圆满证悟的“无上成就”或“不共成就”。但亦可指“共通成就”，也就是八种世俗成就，诸如天眼通、天耳通、空中飞行、隐形、青春不老、转化力等等。然而，修道上最



卓越殊胜的成就却是：出离心、大悲心、不变的信心和正见的了悟。参见“无上及共通成就”。（2）修行：参见“近修，念修”。

成就法，仪轨：密续修持的仪轨或程序，通常着重在生起次第上。典型的仪轨结构包含了皈依发菩提心的前行、观想佛本尊和念诵咒语的正行，以及功德回向一切有情众生的结行。

成就解脱：金刚乘修持最重要的两个部分：能使行



者心流成熟，以具足根器了悟佛四身；另一是解脱的口诀教授，能使行者得以实修灌顶时引见的洞见。

有漏善：运用了二元性参照点的心灵修持，其中包括了各种前行、七支供养等等修持。无漏善则是认证了佛性，通常称之为“三清净”。这种善德能积聚二资粮、去除二障、示现二智，并体现二身。

朵玛，食子：密续仪式中的一种用品，也可以在供养护法神或不幸鬼魔众用来当作食供。



死神，阎魔狱主：我们必死的命运；无常的一种拟人化体现，以及因果不爽的法则。

百字明咒：金刚萨埵的咒语，由一百个音节所构成。

耳传派：由上师口传教法给弟子传承，不同于文字传授的经典传承，耳传派着重于口诀的关键心要，而非繁复的哲学系统的学习。

自生自显本净、卡达·让炯·让霞：《直示密意》五大卷之一的标题。卡达·让炯·让霞的字意为“本自存



在又本自呈现的本初清淨”或“自生自显的本初清淨”。

自性：自我或是现象固有实存且独立的实体。

自性身，体性身：此“自性身”有时被算为第四身，是三身的合一。蒋贡康楚将自性身界定为法身的部分，即万法的本性，无有一切戏论的空性，并具有自性清淨的特质。

自显现，心中现起的影像，个人体验：以梦境体验为例，有时这个辞汇被译为“个人自身的投射”或是“自



展现”。

色界：存于轮回中的十七个天界，其中包含四禅天各自有三层，再加上五个净居天。介于欲界和无色界之间，是轮回中较微妙神圣的境界，此处嗅觉、味觉与性器官是不存在的。那里的众生拥有光身、长寿，而且没有痛苦的感受；有害的心所诸如执著等，是不会生起的。

西方净土，无量光佛刹土，阿弥陀佛净土：参见“极乐世界”。



【七划】

严朗的嘉华秋扬：莲师的亲近弟子之一，透过马头明王的修持而得到大成就，之后转世为噶玛巴。嘉华秋扬诞生在潘地的严朗家族中，在寂护大师坐下剃度出家，是西藏第一批出家贤士的七位之一，据说其中尤以他持戒最为清淨。从莲师处领受马头明王的传授之后，于僻静处潜修而证得持明的位阶。嘉华秋扬的字义为“胜利者之圣音”。



极喜地，欢喜地：菩萨十地的初地；从轮回中解脱且了悟实相的真谛。

极乐世界、无量光佛刹土、阿弥陀佛国：阿弥陀佛净土，在投生中阴阶段，行者可透过结合清净的信心、具足的福德以及专一决心三者，投生此净土。

护法神：誓言保护、守护佛陀教法及其追随者的非人护法。护法也可以是世间护法（善良轮回众生），或智慧护法（诸佛菩萨的化身）。



诊巴·南卡： 西藏译师，为莲花生大师的弟子。原本是苯教德高望重的祭师，后来拜莲花生为师，并学习翻译。据传他仅以一个威怒的手印就降服了一只野牦牛。他将许多苯教教法供养给莲花生大师，后来被莲师埋藏为伏藏。诊巴·南卡的字义为“正念的虚空”。

体性、自性与悲能： 根据大圆满的体系，此三者是善逝藏或如来藏的三个面向。体性是空性的本初清淨智，自性是任运呈现的分别智，悲能是不可分、遍一切处的



尽所有智。究竟上，这即是三根本、三宝与三身的本体。

声闻：小乘行者，修持初转法轮四圣谛，能了悟轮回本具的痛苦，并专注在探究人无我。战胜烦恼之后，行者解脱自己，在见道上先证得声闻初果须陀洹（预流果），接着是二果斯陀含（一来果），只会再投生轮回世间一次；然后是三果阿那含（不还果），不会再投生轮回世间；最后的目标是证得四果阿罗汉（无生果）。这四个阶段也被成为“声闻四果”。



报身：圆满受用身。在“佛五身”的脉络中，报身是诸佛的半示现身，具有五种特质，称为“报身圆满五决定”：上师决定或身决定、法决定、处决定、眷众决定、时决定。报身示现只有初地以上的菩萨才看得到。

玛地的仁千·秋可：西藏早期的译师，是首批在寂护大师座下领受具足戒的七位西藏僧人之一，也是大瑜伽部教法大幻化网的主要领受者。他翻译了大瑜伽部主要密续《秘密藏续》。透过莲师授与的法教，他证得了持



明果位。仁千秋可的字义为“殊胜的珍宝”。

玛姬·拉尊（1031—1129）：创立断除我执之施身法的伟大女性上师，是印度大师帕当巴·桑杰的弟子与道侣。玛姬拉尊意指“唯一母，佛法之灯”。

紓布的佩吉·僧给：赤松德真国王的朝臣之一，是国王派遣前去邀请莲师到西藏的使臣团成员之一。他向莲师学习翻译，并将多部天母教法、大威德金刚教法、普巴金刚教法传授到西藏。透过普巴金刚和天母教法证



得了大成就之后，他能够用短剑将岩石劈开、将河流分成两半。他的转世化身包含南却传承的伟大伏藏师敏珠·多杰。佩吉僧给的字义是“荣耀威德狮子”。

却汪上师，咕噜·却汪（1212—1270）：五伏藏王之一。详细的介绍请见敦珠法王的《宁玛传承的历史与基础》。咕噜却汪意指“佛法的上师依怙主”。

佛果：不住轮回或涅槃的圆满证悟；已断除一切覆障，具足了如实见到万法本性的智慧（如所有智）、以及



遍及一切处的智慧（尽所有智）。

克华·沛采：莲师与寂护的亲近弟子，对西藏的三藏典籍和宁玛旧续的翻译卓有贡献。诞生于潘谷。相应于莲师的预言授记，他后来成了一位重要的译师，也是寂护大师授予具足比丘戒的首批七位西藏僧人其中之一。他在莲师座下领受了金刚乘教法，并证得了无碍的天眼通。克华本为地名，沛采意指“威德山”。

别名拿旺·巴桑的堪布拿穹（1879—1941）：卡托的



一位堪布，是阐释大圆满典籍的学院传承中极重要的振兴者，被认为是无垢友与龙钦巴两者的转世化身。恰札·桑杰·多杰是他仍在世的学生之一。

努地的南开宁波：诞生于下娘地区，是首批领受具足戒的西藏人之一，也是出色的译师。他行脚至印度，领受雄嘎拉的传授，证得无二智身。南开宁波也是莲师二十五位亲近弟子之一，领受了清净心的传授之后，得到了乘阳光飞行的能力。他在罗札卡珠的耀光长洞，于



禅定中观到不同本尊，并证得了大手印持明的果位。最后他以肉身离开人世，到达净土。南开宁波的字义是“虚空心髓”。

努地的桑杰·伊喜：莲师主要的二十五位弟子之一，也是阿努瑜伽部教法和大瑜伽部大威德金刚密续的主要领受者。除了莲师以外，他的其他老师分别是：印度的札通·拿波和确吉·恭、尼泊尔的宝源，以及德鲁辖国的伽增·克。他曾前往印度和尼泊尔多次。邪恶的朗达



玛国王试图毁灭西藏的佛教时，桑杰·伊喜以右手打手印，幻变出牦牛大小的巨大蝎子共九只，把国王吓得心惊胆颤失去勇气，因而无法毁灭金刚乘僧团。祖古乌金仁波切被认为是他的化身之一。桑杰伊喜的字义是“佛智”。

妙拂州吉祥山/铜色吉祥山：莲师的人间净土，位于瞻部洲东南方的妙拂洲。妙拂洲位于一片九座岛屿地形的中央，其中居住着各种凶恶的罗刹，中央有一座高耸



入天的铜色山，山顶座落着由本觉力用所化现的莲华光明宫。在轮回空尽之前，莲师都会以超越生死的无灭身相住于此地；透过莲师身、语、意的神变化现，不间断地带来众生的利益。

戒律，誓戒：参见“三律仪，三戒”。

更高的洞察力，神通，通慧：请参见“神通”。

沙门：修善的行者，通常是指禁欲苦修僧或僧人。

赤松德真（790—844）：西藏第二位伟大的国王，他



迎请了莲师、寂护大师、无垢友尊者以及胜友施戎和答纳西拉等许多其他佛法导师。蒋贡康楚在《琉璃青石宝鬘》中提到，赤松德真生于水马年（802）第三个月的春季。其他文献也记载了先王驾崩那一年，由他登基成王。十七岁之前，他主要都过着统治王国的生活，后来仿欧丹塔菩黎寺建造了伟大的桑耶寺和法教中心，立佛教为国教；在他统治期间，第一批西藏人受戒成为僧人。他并安排班智达与译师翻译无数神圣的经典，也成立了无



数法教与修持机构。之后的转世化身有娘·让·尼玛·沃瑟（1124—1192）、却让上师（1212—1270）、吉美·林巴（1729—1798），以及蒋扬·钦哲·旺波（1820—1892）。

身：具有诸多功德特质的化身或体现之身。论及二身时，指的是法身与色身；三身则是法身、报身与化身。另参见“三身”。

近修，念修：仪轨修持的两部分，以大瑜伽部密续来说，特别是指念诵次第的阶段。



阿努瑜伽部、随类瑜伽：大瑜伽部、阿努瑜伽部与阿底瑜伽部，此内三密续中的第二个。着重智慧多于方便、圆满次第多于生起次第。阿努瑜伽的见地：由于逐渐娴熟于洞悉、契入“虚空与智慧的无二元本性”，行者便能达到解脱。阿努瑜伽的坛城被认为含摄于金刚身之中。阿努意指“随后的”。

阿底瑜伽：内三密续的第三个。根据第一世蒋贡康楚所说，阿底瑜伽着重的见地是，由于逐渐娴熟于洞悉、



契入本初智的本性，远离了取舍、希惧，行者便能达到解脱。阿底瑜伽现今另一较为普遍的名称为“卓千大圆满”。阿底意指“至高无上”。

阿毘达磨对法轮：三藏之一，佛陀之言教。纯粹哲学或形而上学的系统化法教，主要重点是以分析经验之元素和探究存在物质之本质来开发分别智。

阿毘达磨藏、对法藏：“阿毘达磨教法集录”。请参“三藏”的说明。



阿赖耶：字面意义为“万物的基础”，是心以及清淨与不淨现象的基础。这个字在不同脉络中有着不同的意义，应依脉络的不同来理解其义。有时它是佛性或是法身的同义字；认证了佛性或法身，此即一切清淨现象的基础。另外，以“阿赖耶的无明分”的状态而言，它意指二元心的中性状态，尚未被本觉所怀拥，因而是轮回体验的基础。

阿赖耶无明分：与“俱生无明”同义。



阿难陀，阿难，庆喜：佛陀的十位亲近弟子之一，为佛陀的近身侍者，于第一次法教结集时背诵经藏，并于佛法口传中担任第二长老。

阿苏拉洞窟：莲师于此洞窟中，藉由普巴金刚（金刚橛）的修持来制伏尼泊尔的邪恶力量。位于加德满都，邻近帕平。



【八划】

罗集·穹巴：莲师的一位亲近弟子，年少时即成为佛法译师，也因此而得到译师的称号。他也以克邬·穹译师，即“男孩译师”而受人闻知。他后来的转世化身包括伏藏师堆督·多杰、都炯·林巴（1835—1903），以及法王敦珠仁波切，即无畏智金刚尊者（1904—1987）。

经，契经，显经：（1）佛陀亲口宣说或加持宣说的开示。（2）三藏中的经藏。（3）小乘和大乘都有因乘法



教，因乘法教认为修道是证悟的因，不同于密乘法教。

经藏，修多罗藏：参见“经”的说明。

杰尊心滴，杰尊宁体：是最重要的大圆满教授之一，以无垢友的传授为根据。蒋扬·钦哲曾在禅观中见到杰尊·桑杰·旺秋，启发他撰写了名为《杰尊心滴》的珍贵教法。桑杰·旺秋（十一至十二世纪间）为传授心滴的传承上师之一，在他的根本上师当玛·隆给座下取得传承，也直接从无垢友处领受了传承。由于证得高度了



悟，他圆寂的时候，色身消失在彩虹光中。之后转世化身为蒋扬·钦哲·旺波时，他忆起了桑杰·旺秋传授给空行母佩吉·罗卓的大圆满教法，并写下《杰尊心滴》，即“杰尊心髓”的伏藏教法。

现证菩提身：佛五身的第五个，蒋贡康楚在其《知识宝藏》中，将之定义为“依所调伏众之业力而示现的多元化现，能有这样的化现是因为（其他四身）在明觉智慧中是任运圆满的”。



欧枕之佩吉·旺秋：伟大的学者与密续行者，他透过修持愤怒莲师咕如札波得到大成就。咕如札波即莲师愤怒相。佩吉旺秋的字义为“尊胜荣耀的君王”。

参，妖精，妖怪：邪灵、厉鬼的一种。

净居天：色界十七处中最高的五天。之所以被称为“净”，是因为只有圣者，即证得见道位者才能诞生此处。投生此处是由由第四禅中的清静学处所生，端赖于这个熏修是较小的、中等的、大的、较大的、或是极大的。



净相，净观，清净现分：金刚乘中，视环境为佛净土、视自我与他人为本尊、视声音为咒语、视思想为本智之展现的观点。

事部瑜伽密续：外三密续中的第一个，着重于净治和净化的行持。事部密续的典籍首先出现在印度的瓦纳拉西。

固有本性，俱生本性，法性：参见“法性”。

宗萨·钦哲·却吉·罗卓：蒋扬·钦哲·旺波五位



转世化身之一，是支持利美（不分教派）传统的伟大上师，也是顶果钦哲法王两位根本上师当中的一位。他的三位转世化身目前分别住在喜马契普里德希省的比尔、法国的多尔多涅，以及尼泊尔的博达那。“宗萨”意指“新城堡”，“钦哲”意指“慈爱的智慧”，“却吉·罗卓”意指“佛法的智慧”。

性相乘：代表小乘与大乘的一种集合性名称，包括了声闻、缘觉，以及菩萨三乘。



所知障：对主体、客体和行动之概念有所执著的微细覆障。在识出自心本性的那一刻，所知障暂时会被净化，究竟的净化则要透过十地将圆满时的金刚喻定。

拉绒的佩吉·多杰（旺秋），别名拉绒·佩吉·多杰：诞生于上重地区，原本是边界守卫，生起出离心之后，与两个兄弟在无垢友尊者座下领受了出家戒，后来并从莲师处领受了菩萨戒，以及金刚乘的灌顶和口诀教授。他在慈地的白峡谷和耶巴禅修，获得了修行成就，能穿



墙入壁。多年之后，他刺杀了邪恶的朗达玛王。佩吉多杰的字义是威德金刚。

拉荪的嘉华蒋秋：在寂护座下领受具足戒成为僧人的最初七位西藏贤士之一，极具才智，参访过印度多次，而且翻译了许多圣典。他也是莲师的亲近弟子，获得了大成就且能飞梭于天空。位于康区的大白玉寺的创立者仁增·昆桑·雪乐，被认为是他的转世化身。嘉华蒋秋意指“胜利的正觉”。



明：参见“乐、明、无念”。

明光：字面意义为“远离无知的黑暗，具足觉知的能力”。此二面向即是“空与明”或“明空不二”，犹如清澈开阔的天空，是自心本性的认知特质，也是“示现明光”，诸如五色光与其他形象等等。明光是存于轮回涅槃万法中的非和合本性。

果：成果，通常是指心灵之道的终站，是声闻、独觉和菩萨三种层次之证悟其中之一。以大乘而言，是全



然且圆满的佛果；以金刚乘而言，是“持金刚者的统合一体”，本书就“二十五果法”来作表述。亦可参见“见修行果”。

果乘：等同金刚乘，细节另参见“因乘与果乘”。

波罗蜜多、到彼岸、度：“波罗蜜多”的字义是“到达彼岸”。明确来说，其意义是超越了主体、客体与行动（能者、所者、所作之事）的概念。波罗蜜多乘则是依据般若波罗蜜多经典，透过五道与十地的大乘次第修道



的体系。参见“六波罗蜜多”的说明。

法身：佛三身的第一个，远离所有造作，犹如虚空；证悟功德之“身”。应依根、道、果的不同脉络来了解其义。

法性：现象与心的固有本质。

法界：“现象界”，空性和缘起无二无别的真如，指超越生住灭的自心和现象的本性。

法轮：“转法轮”是“给予开示”的一种诗意的形容。



更明确地说，就是佛陀所给予的系列教法，共有三转法轮，是释迦牟尼佛一生中所开示的法教。

直示密意，巩巴·桑投：一部五函的密续典籍，为莲师所埋藏，由创立宁玛派北伏藏传承的大师仁增·果登掘取而出，其中包含著名的“普贤王如来祈愿文”。巩巴·桑投意指“密意无遮隐”或“直接显示密意”，为“直示普贤如来的密意”的缩写。

直指口诀：直指心性的口诀教授。能给予这种直指



口诀的是根本上师，能使弟子认出自心本性。

空行心滴，空行心髓，康卓宁体：意指“空行母之心髓或心要”，是经由莲师传授给贝玛·索公主的甚深大圆满教法集录，包含于著名的《四部心髓》之中。

空行母：（1）实现、执行佛事业的灵界圣众，是能守护、承事佛法教义和行者的女性密续本尊，也是“三根本”之一。（2）金刚乘的女性证悟行者。

空行法教：《空行法教：莲师亲授空行母伊喜·措嘉



之教言合集》（英文版由香巴拉出版社发行，中文版由橡树林文化出版）。伟大上师莲花生的建言合集，取自娘·让、桑杰·林巴，以及多杰·林巴所掘出的伏藏。其中涵括皈依、菩萨戒、金刚上师、本尊修持、闭关，以及果之功德等主题。

金刚手菩萨：八大菩萨之一，也是金刚乘法教的汇编者。亦被称为“秘密王”。

金刚地狱：有着无尽苦痛的最低一层地狱。



金刚身 (Vajra Body): 此处指的是人身，其微细脉与金刚杵的结构相似。

金刚身 (Vajrakaya): 佛性的不变功德，有时也会被归纳在佛五身之中。

金刚持、金刚总持: 亦即持金刚。新译教派（嘎举、格鲁、萨迦）所说的法身佛，也可意指金刚乘行者的上师，或是总摄一切的佛性。

金刚界曼达坛城: 大瑜伽部的一个重要仪轨，其中



包含四十二个寂静本尊。

金刚乘：“金刚车乘”。以果位为道用的修持，等同于“密咒”。

金刚座：释迦牟尼佛在印度菩提迦耶的一棵菩提树下，获得正觉的金刚法座。

金刚顶颅鬘：莲花生大师的名号之一。

坦汀：字面的意义是“符号消融”，这个字常会出现在伏藏结尾。



【九划】

荟供曼陀罗： 金刚乘行者为累积福德和净治三昧耶誓言所进行的荟供轮。

须弥山（妙高山）与四大部洲： 神话中的大山，位于世界系统的小千世界中央，周边围绕着四大州，是欲界最低二界的天人的居处，四周有较低的铁围山、湖泊、大陆及海洋，据说高于海平面八万四千由旬（一由旬大约十三公里）。我们现在这个地球则座落于四大洲中的南



瞻部洲。

闻思修：“闻”意指为了净除无明愚痴和邪见，而领受口诀教授、学习经论。“思”意指透过对所学习内容的仔细思维而根除疑惑和误解。“修”意指在个人切身经验中运用教法而获得直接的洞见。

独觉者，缘觉辟支佛：“独自成正觉者”，一种小乘阿罗汉，主要透过思维十二缘起的逆转而证得涅槃，当生无须依赖老师的教导。这样的行者并不具有佛的圆满



了悟，因此无法像佛一般利益无量有情众生。

绒宋巴，绒宋班智达，法贤（1012—1088）：他与龙钦巴同被视为具有杰出才智的宁玛派学者。

胜宝总集：“殊胜珍宝的总集化现”，这是由伟大的杰尊·宁波（1585—1656）所掘取的伏藏，主要内容是关于莲花生大师。杰尊·宁波首先将这套法教传给了堆督·多杰（1615—1672）。这些法教大部分已由彼得·罗勃兹翻译成英文。



脉、脉管： 金刚身中的气脉， 能量之流透过这些管道移动。

脉结： 有时也是脉轮的同义字， 为脉管的主要接合处或是汇合点； 但有时是指需要透过瑜伽修持来解开的细微堵塞。

前行， 加行： 共通外加行是转心四思维： 思维珍贵人身、思维无常与死亡、思维因果业力、思维轮回过患。不共内加行则是修持皈依和菩提心、金刚萨埵百字明咒



念诵、供曼达、上师相应法各十万次。请见《了义炬》以及《殊胜大门》。

律典：律仪。三藏中的其中一藏，是阐释规矩伦理、戒律和道德行持的佛陀法教，是所有佛法修持的基础，有在家戒也有出家戒。

律藏：请参见“三藏”的说明。

持明者：持有明识、智慧者；“持有”或拥有明咒的人；证得大瑜伽部密续道四次第任一阶段的成就大师。



另一定义为：持明甚深方便道者，也就是熟知本尊、咒语和大乐三者之智慧。

持金刚：（1）对成就上师的尊称。（2）觉醒证悟的境界。

施身法：字面为“断除”之意。是以般若波罗蜜多为基础的修持体系，由印度成就者帕当巴以及西藏女性上师玛姬拉尊所创立，以之断除四魔和我执，是西藏八个佛法实修传承的其中一支。



查的嘉维罗卓：起初取名为巩波，是赤松德真国王的亲信随从，他成为最初受戒的藏人之一，法名“嘉维罗卓”（胜利的智慧）。他在翻译上变得极为博学精通，并在印度杭卡拉座下领受了法教的传授之后，得到了大成就。据说他游历过阎魔死神的阴界，并从地狱中救出了他的母亲。从莲花生大师处领受法教后，他施展神通将一具僵尸转化为黄金，有些黄金后来在伏藏中被掘取出来。他达到长寿持明的位阶，据传一直活到绒宋班智



达——法贤（1012—1088）的时代，并将法教传授给法贤。嘉维罗卓的字义为“胜利的智慧”。

毗卢遮那：赤松德真国王统治时期的伟大译师。在西藏最初的七位出家僧之中，毗卢遮那被派赴印度，于师利·星哈坐下学习。除了莲花生和无垢友之外，毗卢遮那也是把大圆满教法带到西藏的三位主要大师当中的一位。

觉醒心：参见“菩提心”。



珍贵人身，人身宝：由八种闲暇与十种圆满所构成。闲暇是免于投生在八种不自由的状态中：下三恶道、成为长寿天人、持有邪谬见地、未开化的野蛮人、哑巴、或是诞生在无佛的时代。圆满则有自圆满五种，和他圆满五种（英译本误植为十种）。五种自圆满是：身为人道众生（生为人）、生于（有佛法之）中地、具备完整的感官知觉能力（诸根具足）、未犯无间罪（不堕边业）、信解胜处（敬信佛教）。五种他圆满是：值佛出世、值佛说



法、佛法住世、入佛法（为法所转）、有慈悲的善师（他心所悲悯）。

珍贵伏藏宝，《大宝伏藏》：参见“大宝伏藏”的说明。

秋吉·林巴（1829—1870）：伏藏大师，与蒋扬·钦哲·旺波和蒋贡·康楚同一时代，被视为西藏历史中最主要的伏藏师之一，他的伏藏被嘎举派和宁玛派广为修习。更多的细节请参见 Rangjung Yeshe Publication 所出



版的《秋吉·林巴的生平与教法》。秋吉林巴的字义为“尊贵的圣殿”。

《修心：尽除障碍者》：由秋吉·林巴和蒋扬·钦哲·旺波一同取出的教法系列，约有十函。归属于上师持明源。关于细节，请见《殊胜大门》的序言。

修部八教、八大法行：大瑜伽部的八位主要本尊及其相应之密续和修法仪轨：**妙吉祥身、莲花语、清净心（真实意）、甘露功德、橛事业（普巴事业）、招遣非人**



本尊、猛咒诅誓和供赞世神（参考《汉藏大辞典》）。这个名相通常是指包含众多本尊之繁复坛城的一种修持。

修道：此处指的是五道的第四道，于此道上，行者要训练更高阶的菩萨修行，尤其是圣者八相。

祖古乌金仁波切：嘎举与宁玛传承的当代大师，驻锡于尼泊尔的那吉寺。



【十划】

资粮： 修道上的备粮。参见“二资粮”。

资粮道： 五道中的第一道，是形成解脱之旅的基础，其中包含累积能回向给解脱成就的广大福德资粮。在此道上，行者要透过闻、思对“无我”产生概念上的理解。培养四念住、四正勤及四神足之后，行者成功去除造成轮回痛苦的粗分染垢，获得神通的善功德，以及能引至加行道的“法续三摩地”。



莲花遗教：由伟大的伏藏师娘・让所掘取出，据推测等同于中文版的《桑林玛：铜殿故事》的莲师传记。

《桑林玛》的英文翻译发行书名为《莲花生》（The Lotus-Born，香巴拉出版社出版，一九九三；中译版由橡树林出版社出版，名为《莲师传》）。

铅丹，朱砂：一种红色或暗橘色的材料，常使用在密续仪轨中。

烦恼：贪欲、嗔恚、愚痴、骄慢、嫉妒等五毒，能



使一个人的心疲倦、受扰、受痛苦折磨，这些烦恼的相续不断即是轮回的主要成因之一。

烟供：将面粉与净食、圣物搀和，燃烧后所产生的烟。禅修大悲观世音菩萨时以此烟来作供养，可滋养中阴的意生身及饿鬼道众生。

圆满次第：参见“生起与圆满”。

乘：“能做乘载者”、“运载工具或车乘”。能使人投生于上界善趣、从轮回解脱或得到圆满佛果。



俱生无明： 与内在固有本性同时俱生的无明，维持着潜在因子的状态，遇到相应的因缘条件时，能使迷惑生起。

娑婆世界，堪忍世界（Saha World）： 我们所知的世界，亦即这“堪忍的世界”，因为此地众生都承受着无可忍受的痛苦。梵文 saha 也可指“未分开的”，因为业和烦恼、因和果，并不是分开的，也无所区别。

娘·让： 娘·让·尼玛·沃瑟的缩写。



娘·让·尼玛·沃瑟（1124—1192）：五位伏藏王中的第一位，也是赤松德真国王的一个转世化身。他所取出的伏藏有好几部被收录在《大宝伏藏》中，其中最广为人知的是着眼于《修部八教》的教法系列——《八诫善逝总集》，以及莲师传记：《桑林玛：铜殿生平故事》，后者已由香巴拉出版社刊行为《莲师传》一书。娘·让的字义是“来自娘地的绑辫人”，而“尼玛·沃瑟”则是“太阳的光华”。



拿地的吉纳那·库玛拉，童子本智： 吉纳那·库玛拉的字面意义为“年轻的觉性”。他是西藏早期的僧人，也是译师；在莲师、无垢友、毗卢遮那和优札·宁波座下领受了四大传续之流。他跟无垢友尊者紧密合作，翻译了大瑜伽部和阿底瑜伽部的密续典籍，也以“拿地译师”和秘密法名“直美·达夏”（无瑕月光）之名而为人所知。他的灌顶花与赤松德真国王的灌顶花，一起落在切秋黑噜嘎上。之后，他从莲师处领受了《甘露法药》



的传授。他在雅龙的水晶洞窟禅修时，曾从坚硬岩石中直接汲取到水，据说直到今日，水仍汨汨流泄着。他后来的转世化身中，有一世是达桑仁波切，与第一世蒋贡康楚属同一时代。

拿囊·伊喜，别名**拿囊的伊喜·迭**：也被称为“尚地的班迪·伊喜·迭”，是一位多产的译师，译作多达两百多部，是莲师的弟子。这位博学又有修行成就的僧人，曾展现以普巴金刚修行成就的神通力，在空中如飞鸟一



般飞行。伊喜的字义是“本智”或“本初觉性”。

拿囊的多杰·杜炯：赤松德真国王的臣相之一，被派至尼泊尔迎请莲花生大师到西藏。他是生起与圆满次第皆已达致圆满的一位咒师，能如风速般飞行，也能穿越过固体物质。仁增·果登（1337—1408）与贝玛·钦列（1641—1718），是位于西藏中部的多杰扎寺院的伟大持明，两位皆被认为是多杰·杜炯的转世化身。多杰·杜炯的字义为“不可摧毁的伏魔者”。



朗地的佩吉·僧给：他的父亲阿壩·蒋秋·哲侯是一位具大威力的咒师，能差遣八类神鬼。朗地的佩吉·僧给是莲师传授善逝集结灌顶时的八位主要弟子之一。他在百罗塔苍，透过“慢魔伏法”而证得共与不共的成就。卓千大圆满的仁波切们都被视为他的转世化身。佩吉僧给的字义是“荣耀威德狮子”。

朗卓的恭邱·炯内：起初是赤松德真的朝臣，后来成为莲师的亲近弟子之一，并获得大成就。伟大的伏藏



师惹那·林巴（1403—1471）以及龙萨·宁波（1625—1692）皆被认为是他的转世化身。恭邱·炯内意指“胜宝之源”。

桑耶寺：字面意义是神奇的寺庙，仿印度的欧丹塔菩黎寺建成，由赤松德真国王所兴建，于西元八一四年，由莲师主持开光仪式。桑耶寺是西藏早期佛法传播的一个重镇，位于西藏中部，接近拉萨地区，也被称为“不动任运圆满无尽愿之类桑耶寺”。建物内部有三层楼，各



为印度式、中国式和西藏式。请见《莲师传》。

桑耶钦普：莲师语的圣地，距离桑耶寺步行约四小时的山间闭关处。过去的十二世纪中，有许多伟大的上师曾在此处的山洞中禅修。

桑杰·林巴（1340—1396）：赤松德真国王次子的一个转世化身。他是大伏藏师，也是《上师密意集》系列十三函的取藏者。桑杰林巴的字义是“觉醒的圣殿”。

班智达：学识渊博的佛教哲理大师、学者或教授师。



索格坡的佩吉·伊喜： 莲师以及拿地的吉纳那·库玛拉的弟子。佩吉伊喜的字义为“尊胜荣耀的智慧”。

【十一划】

秽气、邪气： 污秽，接触到不清净的人或其所有物所造成的覆障。

断见： 字义是“断绝之见地”，也就是空无或不存在的极端见地，主张没有来世或业果，死亡之后，心便不



复存在。

曼达拉，曼达坛城：（1）字义为“中央与周围”，指的是中央的本尊加上周围的环境。曼达坛城是一种象征，是密续本尊存有境的具象图腾或塑像。（2）供曼达则是一种观想的供养，在密续仪轨中观想整个宇宙，以及种种供养的安排准备。

曼达拉娃佛母：是沙赫尔国的公主，莲师的亲近弟子，五位佛母其中的一位。她名字的意义是黄脉刺桐，



是一种小乔木，是天堂的五类树种之一，会开出亮丽的鲜红色花朵。曼达拉娃佛母据说是尼古玛空行母和人骨严瑜伽女的化身。在蒋贡康楚所著作的《青松石宝鬘》中提到：“曼达拉娃为沙赫尔国王菲哈达拉和皇后摩诃琪之女，诞生时发生了许多殊胜的瑞相，（再加上公主貌美动人）因此印度和中国的许多王侯都争相提亲。然而公主出离心坚决，决意入佛门修行。莲师观到公主注定成为他的弟子，之后并纳受她为道侣。然而国王生恐皇家



血统被沾染，便打算活活烧死莲师；莲师于是施展神通，将大火转化为湖泊，使国王生起了信心，毫不迟疑地将整个王国和公主都供养给莲师。国王向莲师请法时，莲师为二十一位弟子施降了无上殊胜法雨，传授了密续、经教和总摄教法海的口诀教授，由此而令国王和朝臣都证得了持明者果位。莲师后来摄受曼达拉娃为道侣，于玛拉提卡的长寿无死洞穴，莲师与佛母展现了证得长寿持明双融金刚身果位的行持。曼达拉娃佛母继续留驻印



度，并以直接或间接的方式为众生带来广大的利益。在西藏，曼达拉娃佛母以神通力出现在掌竹法轮中，向莲师献上赞文，莲师也针对赞文作出回复。这段师徒对话在贝玛卡堂记事中有详记的记载。曼达拉娃佛母的生平故事在乌金林巴的一些著作中可以见到。佛母是智慧空行母，有不同的名称和化现：在马尔巴大师的时代，她是人骨严空行母；在年大译师的时代，她是具相瑜伽女；在惹琼巴大师的时代，她是竹具嘉嫫。她也被认为是梅



纪巴大师的佛母秋欣吉年玛千，也是尼古玛空行母。她的慈悲示现和加持是毋庸置疑的；又因为她已证得虹光身，因此她现在当然还存在（这世间）。”

唯识宗：由伟大的无着大师与其跟随者所传扬之佛教哲学的一个大乘学派。此派建基于《入楞伽经》及其他经典，主要的导述是一切现象都是唯心，也就是说，由于种种习气而在一切种识（阿赖耶识）中现起的种种心识感知。正面而言，此见地杜绝了对坚固实存物的执



著：反面而言，这种见地仍执著有一个“万法发生于其中”的实存之“心”。

阎罗王、死神：（1）无常与因果不爽法则的拟人化。

（2）以此而命名的魔类，为四魔之一。另参见“魔罗”。

奢摩他，止：止定，在思想活动平息后“安住于静定中”；或是，为了安住在远离念头干扰的状态，使心静定的禅修。

绰玛·拿摩，黑愤怒母：女性佛金刚瑜伽女的黑色



愤怒形象。绰玛拿摩的字义为“愤怒的黑女”。

宿尔玛：一种藏文书写体，介于印刷体与手写笔迹之间。

密咒（Mantra，藏文拼音 sngags）：（1）金刚乘的同义字。（2）某种特定的象征声音，所传达的是本尊的本性，能达到净化和了悟，例如，嗡吗呢呗美吽。密咒主要有三种：密言咒、明咒和陀罗尼咒。

密咒（Secret Mantra，藏文拼音 gsang sngags，梵文



拼音 guhyamantra)：等同于金刚乘或密续教法。guhya的意思是秘密，包含密封（封印）和自秘密；而 mantra在这个脉络中的意思是尊胜、善贤或值得赞颂的。

密咒，密咒之乘：与密咒乘或金刚乘同义。

密咒行者：金刚乘的修行者。

密咒乘：密咒或金刚乘的同义语。

密勒日巴（1040—1123）：藏传佛教历史中最闻名的瑜伽士与诗人之一，许多嘎玛嘎举派的教法都透过他薪



火相传。关于更多的细节，请阅读香巴拉出版社出版的《密勒日巴大师传》以及《密勒日巴十万歌集》。他的名字意指“穿着棉布的密勒”。

密集，密集续：字面上的意义是“秘密的汇集”，为新译教派主要的密续与本尊之一。

密严刹土，金刚总持住地：“至高的”，金刚总持（持金刚）净土，法身佛的证悟境界；也常被用为“法界”的同义词。



密续：佛陀以报身相所开示的金刚乘法教。这个字的真正意义其实是（心之）“相续”，也就是本有的佛性，也被称为“表义密续”。一般性的意义是指殊胜的密续经典，也就是“名言密续”。密续也可以是指整个金刚乘的所有果法。

密续十事：见地、行持、曼达坛城、灌顶、三昧耶、事业、成就、三摩地、荟供法会、密咒与手印。这些是密续行者修道的十个面向，也是主要需被解释的十个主



题。

常见：相信万物的形成来自于一个永恒且无成因的创造者；特别是相信一个人的自我本体或心识具有实在的体性，是独立、永恒、单一的。

措嘉：请参见“伊喜·措嘉”。

梵穴：位于头顶的孔穴，在发际线上的八指处。

欲界：其中包含地狱道、饿鬼道、畜生道、人类、阿修罗、以及欲界天六个居处的天人。称之为“欲界”，



是因为此处的众生受欲望所生的心理苦痛，以及对物质实体的执著所折磨烦扰。

添冈：神圣物品的空间。

菩提心：亦即“觉醒心”、“证悟的心态”。（1）为了
一切众生而誓愿获得证悟的祈愿。（2）在大圆满的脉络
中，指的是觉醒心的本觉，与无二元明觉同义。

菩黎的大洞穴/菩黎仆牟切水晶洞穴：桑杰·林巴伏
藏所在地，位于与阿萨姆接壤的普窝区，桑杰·林巴在



此地取出了《上师密意集》的伏藏系列。

菩萨：已生起菩提心的人。菩提心：为利益一切有情众生而誓愿获得证悟之祈愿。他们是大乘修道的行者，特指已证得初地位阶的神圣菩萨众。

菩萨戒，菩萨律仪：根据龙树菩萨的体系“深观车乘”或“深观派”，戒律即是要禁除下列事项：偷窃三宝的资财；犯下摒弃佛法的行为；处罚或使具有学处或是背离学处者丧失戒律等；犯下五无间罪；违犯国君的五



种定戒，诸如：执持错误见解（邪见）等等；违犯行政首长的五种定戒，诸如：摧毁一座村落、山谷、城市、区域或国家等等；对尚未接受大乘教法训练的人们，过早开示空性法教；达到大乘程度后却向往小乘声闻众的言教；舍弃别解脱戒后又受教于大乘；贬抑小乘；自赞毁他；为了名誉与利益而极度伪善；让僧侣领受惩罚且蒙受耻辱；为了惩罚他人，对国王或大臣行贿来伤害这些人；将出离世间的禅修者的食物送给念诵经文者，因



而造成熏习奢摩他（定）的障碍。“八十随堕”则是舍弃其他众生的安乐等等。

根据无着菩萨的体系“广行车乘”或“广行派”，愿菩提心的戒律如下：绝不舍弃有情众生、忆念菩提心的利益、积聚二资粮、自身要努力培养菩提心、实践对黑白八法的取和舍。行菩提心的四种戒律是（要禁除下述行为）：（1）出于贪欲，极度恋执名誉和利益，因而自赞毁他。（2）出于吝啬，不布施他人资具，不给予法施或



财施。(3) 出于愤怒而伤害他人，并在他人道歉时，不愿宽恕原谅。(4) 出于愚痴，将懒惰佯称为佛法，并将此教导他人。四十六个随要的堕犯则是：不供养三宝等等。四种黑法是：欺骗受人尊重的人士、使某人懊悔不应后悔的事、轻蔑崇高殊胜的人、欺骗蒙蔽有情众生。四种白法则是四黑法的相反。

菩萨论师，寂护大师：印度超戒寺以及桑耶寺的班智达与住持，授予西藏第一批僧人具足戒。他是金刚手



菩萨的转世化身，别名堪布菩萨或寂护菩萨比丘。他创立了结合中观与唯识（瑜伽行派）的哲学派别，这个传派后来由米庞仁波切针对寂护大师《中观庄严论》而著作的《中观庄严论注疏》所复兴，并详加阐述。

【十二划】

蒋贡康楚（1813—1899）：亦名罗卓泰耶、永敦嘉措、贝玛·嘎旺、贝玛·天尼·永钟·林巴。他是十九世纪



最卓越重要的佛教上师之一，特别注重不分教派的利美思想。他是著名的成就大师、学者和作家，佛法著作、汇编共一百多种。最为人所知的就是《五宝藏》，其中包含大宝伏藏（百位伏藏师的伏藏文献）六十三大卷。

蒋扬·钦哲·旺波（1820—1892）：上一世纪的伟大大师，他是五位大伏藏师的最后一位，且被认为是无垢友及赤松德真国王的结合转世化身，后来成为藏传佛教所有教派的大师和教师，也是不分教派利美运动的创始



者。除了他的伏藏之外，另外还有十大卷著作。蒋扬的字义为“文殊师利妙吉祥，柔和音”，钦哲·旺波的字义则是“具慈爱之智慧的君王”。

禅定、静虑、三摩地：心专注的状态，也是由此专注心所生的天界名称。参见“四种定静虑，等至的四禅境界”。

禅修、串习：在大圆满与大手印修习的脉络中，禅修就是在上师为我们直指出我们的佛性之后，逐渐去习



惯、或是维持这个认识。在闻、思、修的脉络中，禅修意味着将教法内化为个人体验，然后透过实修逐渐习惯教法。

缘起：一切现象皆依赖自身的因，以及跟他们各自相关的缘而生起，自然法则。事实是，没有任何现象可以无因而生，也没有任何现象是由某个无因的创造者所创造。万物的生起势必起因于、且有赖于因和缘的和合；没有因缘，事物是不可能出现的。



道：参见“五道”的说明。

遍计无明：金刚乘所说的遍计无明，意指心将其自身领知为主体和客体（能与所），是一种概念化的思维。显乘的遍计无明，意指“赋予标签”或者“被学习到的错误见地”；是遮障万法本性的粗糙、一般性看法。

堪布、亲教师：一种头衔或称号，授予已完成十年主要学科修习的人，其中包含佛教哲理、因明、戒律等传统分科。也可以指寺庙的住持或是传戒的传戒师。



普巴金刚、金刚橛：密续本尊普巴金刚及相关密续。

普贤王如来，普贤菩萨：普贤，永远贤善者；（1）本初法身佛普贤王如来。（2）普贤菩萨，作为圆满无量增上供养的典范。

普贤意滴：“普贤王如来的心要”，由秋吉·林巴取出的多种伏藏教法的辑录，其重要内容是寂静尊与愤怒尊。

智慧与方便：智慧即是理解知晓或是悟力，特别是



指了悟无我的智慧。方便则是能带来证悟的方法或技巧。
另参见“方便与智慧”。

登玛·采芒： 西藏早期重要的三藏译师，甚为精通书法，他的书写风格一直延续至今日。他从莲花生大师处领受了金刚乘的传授之后，得到了悟并成就圆满的陀罗尼（记忆力）。据传他是写下多部伏藏的主要抄写者，其中包括与《修部八教》相关的《善逝总集》。

善根： 善行； 生起一刻出离心、悲心或信心。现在



或过去生所做之善行。

【十三划】

暇满：参见“珍贵人身”。

瑜伽：（1）将听闻学习的内容内化为亲身体验。（2）事部、行部、瑜伽部外三密的第三个，着眼于见地而非行持，视本尊跟自己同等阶级。

瑜伽密戒：密乘行者为了训练自己能在行动中实修



金刚乘见地的种种额外修持，例如，在恐怖之地修持断境施身法。对见地非常娴熟且禅修很稳定的行者，便能进行这类修持。具有“勇士行持”的内涵。

【十四划】

僧千·南札：康区二十五个圣地之一，此地由秋吉·林巴所开启。僧千·南札意指“大狮子天崖”。

嘎惹·多杰，胜喜金刚：是僧拉·虔的转世化身。



僧拉·虔往昔曾被诸佛加持灌顶。嘎惹·多杰清净入胎，他的母亲是一位尼众，为乌迪亚纳王国的印札菩提王之女。他亲自从金刚萨埵和金刚手菩萨处领受了所有的经教、密续与口诀教授，成为大圆满传承的第一位人类持明。以任运自然的大圆满教法证得圆满正觉之后，嘎惹·多杰将法教传授给高根器的随从眷众弟子，其中，妙吉祥友被公认为主要的嫡传弟子。据闻莲花生大师也曾由嘎惹·多杰的智慧相直接领受到大圆满密续的传授。



嘎惹·多杰的字义为“无比、无上的喜悦”。

【十五划】

噶玛·巴希（1204—1283）：噶玛巴转世中的第二位，且被视为首位被认证的西藏祖古（转世成就者）。巴希是蒙古语，意思为“大师”，蒙古皇帝授予他崇高的宗教地位而以此头衔名闻遐迩。伟大的成就者邬坚巴·仁钦·巴（1230—1309）是他的一位弟子。



增益、增上修持：为了稳定洞见的不同修持。根据祖古乌金仁波切的解释，主要的增上修持是对虔敬心与悲心的培养。

霄投的堤卓洞穴：在西藏中部的直贡梯附近，为莲师与伊喜·措嘉佛母的圣地。莲师为了未来的修行者所开设，这个重要的朝圣地也有具疗愈性的温泉。

【十六划】



穆路王子： 赤松德真国王的二皇子。

【十九划】

魑魅邪魔： 一种负面的力量，邪恶灵魅的一种。

魑魅魍魎： 是一种恶灵，有时被归于“八种神鬼”之列。被伟大的上师调伏之后，也能成为佛法的护法神。

【二十划】



魔罗：能对修行和证悟造成障碍的鬼魔或邪恶力量。若是以神话的角度来说，这是指欲界最高的一个大威力神魔，在菩提迦耶企图阻挠佛陀成正觉的幻化师。对佛法行者而言，魔罗象征一个人的我执和被世间八法所据。一般而言，佛法修行道上有四种魔障：有碍魔（垢障）、死魔（死亡）、五阴魔（五蕴）和天子魔（诱惑之天魔）。

更多精彩内容请登录[道德公益网](http://www.daode.org)（www.daode.org）。