道德公益网《道德书籍》栏目电子书

Treasures from Juniper Ridge:

The Profound Treasure Instructions of Padmasambhava to the Dakini Yeshe Tsogyal

松岭宝藏

莲师向空行母伊喜·措嘉开示之甚深宝藏口诀

莲花生大师 / 著

伊喜·措嘉 / 伏藏

祖古·乌金仁波切 / 释论

艾瑞克·贝玛·昆桑 / 英译　黄静慧 / 中译

普贤法译小组 / 校阅

南无 咕如 德瓦 达基尼 吽
欸玛后

不变金刚莲花所生身
法音缭绕胜者无我语
一切甚深宝藏遍知意
众生怙主我虔敬礼敬

莲花生大师像

◆《松岭宝藏》电子书版本：PDF20170208

◆ 制作：道德网志工

◆ 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网址 www.daode.org 或用手机扫描右侧二维码下载道德网 APP 阅读。

◎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

引言教导.....1
英译者序言.....26
第一章　关于修持甚深教言的指导.....35
第二章　自解脱的觉性.....40
第三章　二十一至要教言.....53
第四章　对老妇的直指教言.....85
第五章　见由高降.....97
第六章　日修水晶鬘.....138

第七章 禅修教言之殊胜金鬘.....199
第八章 至要重点篇.....275
第九章 生起与圆满合一，有缘念与无缘念的修持指导...312
第十章 关于女子不舍日常俗务仍能获证佛果的教言.....321
第十一章 觉性显现的灌顶.....355
第十二章 修持增上的征兆与次第.....371
第十三章 有关临终证得佛果的指导.....386
第十四章 五种中阴.....407
第十五章 莲花水晶窟宝藏.....441

引言教导

莲花生大士的口诀指导极为重要，因为他不仅仅是传说中或古代神话故事中的人物，而是一位真实的人。他毫无间断地任运开展佛行事业，其中包括化现为诸伏藏师等，使世人能一直有清新且完整无缺的教法得以修持，这也确保莲花生大士的精神影响与加持得以连绵不绝。

莲花生大士在离开藏地之前，将许多法教密藏起来，

留待后世由藏人所称的特定「德童」（tertön 音译）或「伏藏师」（取藏师）发掘出来。由于世界在不同的时代会发生不同的变迁和动荡，为此，莲花生大士隐藏了特别适合未来不同时期修持的特定法教。这些隐藏的法教被称作「伏藏」，会在后世由莲花生亲近弟子们的转世化身所取出，而这些大师往往也是莲花生大士本人的化现。这些伏藏法教的特点，在于其为针对特定世代、特定时期、得遇教法的特定个人，提供了适合他们的成就法门。莲师在水晶珍珠松岭（Juniper Ridge of

Crystal Pearls）所传授的伏藏教法，包含了数以百计此类教言的精华要义。

辑录这些教法的伊喜·措嘉是女性佛陀（佛母）的化现，称为智慧空行母。伊喜·措嘉是莲花生大士的上首弟子，她与莲师合作，辑录且编纂这些珍贵的法教，并将它们藏匿起来以供后人修持，对人类有着极大的贡献。

在康地有一句谚语：「要像把袋子从里向外翻一样，毫不保留地道出。」同样的，在这本《松岭宝藏》中，

莲花生大士把他的袋子从里向外翻出来，毫无保留地揭示了一切。数百种教法的精华要义就包含在这里，完全赤裸无遮地呈现。

因此，当我的学生艾瑞克·贝玛·昆桑询问我，该要翻译莲师与弟子们之间的哪些问答时，我告诉他，全部都要翻译。我们需要完整的教法集结，如果将见地的教法排除在外，就是不行。如果这么做，莲花生大士的教法就会不完整了。

虽然我无法为这份文集增添任何东西，我想在几个

重点上略为着墨，作为一个祥善的缘起。在我们稳固建立正确的见地之前，所经验到的一切，都是以颠倒的轮回现象为主。为了能有正确的体验，我们需要仰赖智者的教言，然后在修持中实证我们所领受的教法。

以下是有关轮回现象的传统观点：

首先教导非存有，并解释空性的本质。

接着教导存有性，并解释能知的自性（明性）。

最后教导存有与非有存的合一。

（首揭非有，阐释空性。次揭存有，阐释明性。末

揭合一，有与非有。）

这是指本质与自性、本净（本初清净）与任成（spontaneous presence，任运现起），在本觉、觉性之中是合一的。因此，我们说轮回的现象虽然显现，却非存有。以本质来说，轮回的现象是非存有的，而以自性来说，轮回的现象则是显现的。颠倒现象的空性面向（空分）与显现面向（显分）是不可分离（无二）的。非颠倒的清净现象，则是本净与自显的合一，超越二元感知（分别想）的对境，有如天空中的彩虹。彩虹虽可

见，却无自性，没有可以执取或可以握持的事物，这就是清净、非颠倒现象的示例。

有情众生所感知的现象，是逐渐变得愈来愈粗重的。现象最一开始是由称为「非有想非无想」的轮回界开始。众生因为攀缘于显分的缘故而迷失流转，从这里堕入了轮回三界之中。首先显现了无色界的四无边处，其后再显现色界的十七重天，然后显现了欲界的六重天，最后则是六道的众生。

正如噶举派的上师们所言：「俱生心性为法身，俱

生显相为法身之光。」这里的显相指的是非颠倒的清净现象。颠倒的现象，已变得愈来愈粗重。四无边处是无形相的，十七重天中的形相则是光的形相。变得更粗重之后，欲界六道中的色身则是由血、肉所成。

外在的颠倒现象，是为地、水、火、风四大元素。在这四大之中，我们有着肉与血、骨骼、体热、气息、五蕴及五根。尽管如此，所有的现象从一开始，就无具体的存有。在昨夜的梦中，我们感受到快乐与悲伤、国家与居所、房舍与城堡等。我们能够梦见这一切，但是

从梦中醒来时，所梦见的那些已然消失无踪。眼前的一切现象，之所以确然存在，是由于迷惑力的关系。

但是当本觉获得稳固之后，我们便不再困惑，因此可以毫无拘束地穿越一切现象，这即是一切现象本初即非实有的征象。如果一切现象从一开始就存在，诸佛若是要穿越它们，就必须先将它们消灭，但他们却不需要这么做。现象并无一丝一毫是实有的，尽管我们由于颠倒的经验方式而觉得现象实有。好比一个地狱众生，以其概念性思惟会感到地狱真实存在，但当其离于这样的

概念性思惟时，便没有真正的地狱了。

像莲花生大士这样的一位大师，由于他已获本初清净与自生❶（self-existing，本自即有）觉性的稳定力，所以能随意自在地穿越山岳岩石。莲花生大士拥有惊人的神通力，例如于空中飞翔、自在穿越固体，且能毫无障碍地宣说一切佛经、论典与密续要义。这些，是与莲

---

❶编按：注号●为中译注；○为原注。❶self-existing 和 self-arising 不同，前者为本自即有，后者为自行生起，但两者都有可能翻译为「自生」（例如自生智，self-arising wisdom），故加上原文说明。

师的教言和开示结缘能获极大加持的更多理由之一。

在未来的某个阶段，我们将具备一切证悟的功德，且清净一切的遮障。由此，我们将证得无上正等正觉。但是在这之前，有情众生尚无法经验到圆满证悟的境界。如果凡夫有情之众也能经验证悟，那将会是美妙的。据说，当你证悟时，不论是所见、所闻、或是心的状态，没有一物不是清净的，即使一粒微尘也是清净的。一位成就的瑜伽士看待万法，都是相续不断的清净觉性，整个外器世界是越量宫（圣众所居之殿堂），一切内在有

情众生都具有勇父与空行的本性。

我们即刻的感知就只是扭曲颠倒的。当颠倒清净时，个人经验中的一切都被视作清净，凡夫众生无法感知这种清净，但若你自己能成为具有成就的瑜伽士，那时将看见这根本的清净。这是个人感知与他人感知之间的差异：因为其它众生本来就是清净的，所以你看见他们是清净的；但是由于遮障的缘故，他们自己看不见这份清净。对一位具有成就的瑜伽士而言，内外一切都是佛的身、语、意、功德、事业的清净本性，而这样的瑜伽士

会感知到轮回与涅槃的大平等性。

证悟就有如从睡眠中醒来。概念性思惟创造了对日常生活的一切感知与现象，这就有如夜间的一切经历，都是由睡眠所创造的。当你从睡眠中醒来时，梦便消失无踪。当颠倒的经验与概念性思惟的迷惑完全净除的时候，此刻的迷惑便完全消失无踪。现象的显现仅仅是虹光的展现。当不再有显现时，就只有本初清净的虚空。

对于现象的凡俗经验，称为颠倒见——有情众生的迷惑感知。在一个具有清净感知者的经验中，屋舍将变

成越量宫。在越量宫中，体验不到地、水、火、风，一切都是虹光。多么奇妙啊！屋舍是虹光的屋舍，你不能说它不存在，因为它显现了功德。你也不能说它存在，因为感受不到具体的地、水、火、风。这揭示了它们的本初即非实有性。

觉性必须回归到内在虚空（inner space）中。本觉在愈加误入轮回而迷失后，如今必须回溯其原本的步伐而重回本初的清净。外器与内情的二元现象，不具丝毫发尖般的具体实有。本初清净是毫无实有的。轮回与涅

槃的一切现象，乃从本初清净的虚空中显现。醒时状态中的种种现象，都是以概念性思惟的框架而加以认知。当你能离于一切概念而稳固清醒的了知时，轮回的现象就有如一部解体的电影放映机。你可以在电影中创造第三次世界大战，但是当电影停止播放时，战争也结束了。

当我们将教法应用在自己的情况时，会产生各种征兆，而在修行中能辨察真正的增上征兆，则是件好事。比如，在禅修本尊之后，应该会看见本尊。圆满次第的一般征兆，则是看见光、烟、海市蜃楼等。我们确实可

以亲自以双眼，看见这些加持的征兆。

接着，也会有禅修的觉受，称为「酿」（nyam），它既非实际、亦非如梦，而是有点儿介于两者之间。我们可能会有大乐或空性的觉受。我们或许会想：「今天我的觉性真的很惊人，赤裸而不变，离于二元，离于对乐、明、无念等觉受的贪执。多么不可思议的觉性！」这样的感受，虽只是一种短暂的觉受，它无论如何都是修持的征兆。

修持的征兆不一定都是好的，有些好、有些坏。有

时候我们发现自己无法禅修，很难好好打坐，或者心情低落或愤怒，这些都属于不愉快的觉受。愉快与不愉快，这两种觉受都是修持的征兆。但是，不论发生什么，一切都只是本初清净天空中的云朵而已。天空中时而有云，时而无云。不论是太阳在以彩虹为装扮的无云晴空中照耀，还是天空下着雨、风暴或下雪，一切都只是觉受而已。

然而，修持的征兆可分为两个阶段：觉受与实证。真正的修持征兆，是你的心自自然然、毫无困难地离于

攀执。另一个好的征兆、且是重要的成就之一，就是当你的心中满怀虔诚、信心与悲心而如此自在，有如天空充溢着阳光的温暖之时。不过，真正的成就，则是保持不受乐、明与无念之觉受的影响，且同时离于两种禅修的障碍：昏沉与掉举。昏沉是指无法确实知道你的觉性是否明晰，而实际上觉性已受遮蔽。昏沉有三种：感到无聊乏味、昏昏欲睡或朦朦胧胧。掉举也有三种：感到散乱、兴奋激动或心不在焉。

简而言之，即使只是一丝攀执，都能对我们的修持

造成伤害。我们应该自然而然地斩断念头，但是如果我们没注意到自心已受遮蔽，反而变得失去感觉，或者我们变得掉举，心就无法安静下来，而我们会觉得无法斩断念头。若能离于昏沉与掉举，见地就会清晰无遮。觉性能维持多久，端看我们对它有多熟悉。

若要迅速熟悉于不造作的觉性状态，最完美的方法就是对证悟的圣众持有虔心，且对未证悟的众生怀有悲心。那么，如言：「在爱的那一刻，空的本质将赤露开

显。」[1]虔心与悲心都是爱。当身、语、意都感受到势不可挡的爱，如果你在那时侯向内观看，它就有如不受云所遮蔽的太阳。这就是往昔噶举与宁玛的修行者，个人并不博学而仍能获得证悟的方法。他们凭着极少的理论知识，就能够获得觉受——觉性的大庄严。这个觉受应该是没有二元执取的，因为有执取的觉受并无利益可言。

---

[1]引述自第三世大宝法王的闻名著作《大手印祈愿文》。中译注：「与诸苦痛无边有情众，愿常生起难忍大悲心，离忍悲用未灭起悲时，本质空义赤裸而显现。」

迅速获取正觉，有赖于对三宝的信心与虔心，以及对我们如母有情众生的悲心。具足这些条件时，空性的本质将能赤露显现。这是无误且无上的双运（合一）之道。

佛法的不共功德，是不受断见（虚无主义）与常见（恒存主义）两种边见染污的双运，落入任何一种边见都是局限，都将阻碍人在正道上的进展。采取双运的见地，也就是心的自性是空、明兼具，那么明性将净除断见，而空性将净除常见。这双运是遍满了知的空的能知。

若无此双运合一，有人会说心是恒常的，又有人会说心是空无的。若是堕入如此的歧误之中，常见与断见将会产生能知与所知的二元经验。

虔心与悲心是最伟大的技巧、最卓越的法门，比起观想本尊和持诵咒语，要好上一百倍。在大圆满教法中，我们通常说，唯有不造作的自然悲心与虔心是重要的，但我们必须从造作出信心与悲心入手。

尽管虔心与悲心已然存在于觉性——你自己的本质——之中，但由于自然而不造作的虔心与悲心并不会立

即开展，因此一开始你需要去造作虔心与悲心的感觉。然而，随着你对觉性逐渐稳固之后，你将自然而然对一切众生感到慈悲，心想：「有情众生都不知道，这个最珍贵的自性，就有如佛果就在自己的手心之中！」

虔心会随着这样的念头而生：「能够斩断这迷妄的根基，是多么棒的事情。真是不可思议，一切善德都圆满了，一切过失都竭尽了。再也没有什么比这个觉性更殊胜的了！」你如此而获得信心。

如果我们知道怎么做，那么只要禅修空性，其本身

就完全足够。但如果你尚未真正认出正确的空性，那么唯有透过悲心，你才能被引导至空性。为求最佳的结果，你便需要空性与悲心这两者，此称为遍满悲心的空性。

真正的虔心与悲心有如夏日的暖热，能将冬天的冰块融化。深入观看虔心的本质，你会直接看见赤裸的觉性。那就是为何虔心是如此珍贵与重要的原因。

从来没有教导说，无悲心的空性是真实的证悟之道。水，向来是湿的。没有任何一位有情众生，能不先明了空性就证得佛果。一旦你真正体悟空性，悲心将自然生

起，你会想着：「如果一切有情众生都能了悟这一点，该有多么美好啊！」

祖古·乌金仁波切

摘自其口传教法合集

英译者序言

《松岭宝藏》是莲师于九世纪驻留藏地时，所传授伏藏教法合集当中的第三部。本书与前两部莲师教言合集——《空行法教》以及《莲师心要建言》，主要是辑录莲师与其主要弟子之间的问答，尤其是他与空行母伊喜·措嘉的问答。这项令人欣喜且具启发性的翻译计划，经过数年来的开展，自然而逐渐有所演进。

第一部《空行法教》的主要内容，是由甚深的基础

修持法门所构成，如皈依、菩提心、本尊和上师相应法。取出这些教言的伏藏师是娘·让·尼玛·沃瑟（Nyang Ral Nyima özer）以及桑杰·林巴（Sangye Lingpa）。《莲师心要建言》将教言带入稍微较深的层次，内容包含对于见、修、行的开示。除了先前的两位伏藏师外，《莲师心要建言》还引介了仁增·果登[1]（Rigzin Gödem）以及秋吉·林巴（Chokgyur Lingpa）两位伏藏师。[①]

---

[1] 北伏藏的始祖，中译名依其西藏法座多杰札寺之通译，Rigzin 通常意指「持明」。

[①] 《空行法教》中有收录关于娘·让·尼玛·沃瑟和桑杰·林巴这两大伏藏师的更多详

第三部《松岭宝藏》则是三部合集当中，指导内容最为细腻且最为深入的一部。这些选文的开示对象是较有经验的修行者，强调见地以及有缘念与无缘念此两种禅修的合一。

本书的内容来源，主要以十二世纪伏藏师娘·让·尼玛·沃瑟（1124—1192）所取出的伏藏为本。我所使用的手稿原为丹麦皇家图书馆所典藏，是由丹麦籍的中亚

细事迹。

探险家亨宁·哈仑·克里斯琴森（Henning Haslund Christiansen）从一所蒙古寺院所携回。顶果·钦哲法王在一九七六年参观该图书馆时，向馆方请求参阅所有的手写原稿，并决定复印当时在印度尚付之阙如的六函书籍。这六函当中，就包括了娘·让大师的部分伏藏结集，名为《伊喜·措嘉佛母问答录》（Jomo Shulen，The Questions and Answers of the Lady Tsogyal）。

《松岭宝藏》中所收录的其他教言，则来自娘·让的《玛尔契》（Martri），桑杰·林巴的《上师意集》

（Lama Gongdü Cycle），仁增·果登的《直示密意》（Gongpa Zangtal Cycle），仁千·林巴❷（Rinchen Lingpa）的《企秋·昆卓·千波》（Chigchö Kündröl Chenpo），以及蒋扬·钦哲·汪波（Jamyang Khyentse Wangpo）与秋吉·林巴所重新发现的伏藏（再伏藏）。

在前两部中，我们对于过度强调见地一直有所保留，唯恐会产生误解。但在《空行法教》出版后的十五年间，

❷西藏的伏藏师，为印度大班智达慧光（Prajnakara）的转世。

数量渐增的佛法弟子，有幸能以现代的语言，阅读到极为深奥且曾受密存的教法。随着佛法在西方世界逐渐成熟，也出现了愈来愈多杰出的译师，这股趋势将继续利益现代的修行者。在这样的环境下，再加上祖古・乌金仁波切的指示：「要一字不漏的翻译。忠于原文。不作任何更正，也不要去除见地，否则莲花生大士就会显得是佯装虔诚了」，我们因此认为获得授权，可在这里向读者呈现这部合集。

本书的最后一章〈莲花水晶窟宝藏〉❸与其他各章有所不同，因为它叙述的，是莲花生大士在其上师师利星哈（Shri Singha，意为「吉祥狮子」）跟前的个人修持进展。

最后，我要感谢参与这份工作的每一个人。首先，莲花生大士的慈悲光耀赐予我们如此启发人心与令人赞叹的教言，伊喜·措嘉佛母虔敬地将教言记录并隐藏起

---

❸位于宗萨寺上方大约四小时路程的圣地，又称为水晶莲洞（藏名：padma shelphuk），为东藏二十五大圣地之一，秋吉·德千·林巴取出大圆满三部伏藏之处。

来，祖古·乌金仁波切赐予我勇气，并鼓励我将这些教言翻译出来，对于上述，我的感激无以名状。

此外，我也感谢所有协助本书问世的法友们：感谢玛西亚·舒密特（Marcia Schmidt）不断督促我完成此书，感谢麦可·推特（Michael Tweed）的精湛编辑，感谢沃德·布时希克（Ward Brisick）编辑〈莲花水晶窟宝藏〉一篇，感谢文字编辑梅根·豪尔（Meghan Howard），感谢校稿者柴克·比尔（Zack Beer）和凯萨琳·戴藤（Catherine Dalton），排字者侨安·欧森（Joan Olsen），

以及少不了感谢多年来一直慈悲支持并赞助出版的理查·吉尔（Richard Gere）。

在翻译如此美妙教材的过程中，有许多的加持。我只祈愿自己对于本书的内涵，至少能呈现其深奥性的微微一分。仰仗莲花生大士的神妙事业与胜观之力，愿与他有缘的所有众生，皆能共聚于铜色吉祥山净土的莲花生大士面前。

艾瑞克·贝玛·昆桑

二〇〇八年藏历正月十五吉祥日

完书于丹麦的自生智慧禅修院（Rangjung Yeshe Gomdé）

第一章 关于修持甚深教言的指导

大师赐予国王以下的指导：

陛下，要实修此教言之义。

轮回诸道中，无自在可言，（轮回中的一切都是虚幻无常的，故无有真正的自在和快乐可言。）

觉醒状态中，方可寻得之。（从轮回的虚妄中觉醒，方可寻得真正的自在和快乐。）

此觉醒状态，绝非由努力而得；（心灵的觉悟和解脱，绝非通过有为方式可以获得。）

非以力可达，乃藉任随、从不奋力而至。（不是通过外在行为上的努力可以达到的，子曰：“天下国家可均也，爵禄可辞也，白刃可蹈也，中庸不可能也。”即谓此也。“任随”者，不执不取，放下两端的执著。）

轮回，不因排斥而可弃；（轮回是心识产生的虚妄相，如同梦境，其原本就不存在，因此既没有什么可排斥的，也没有什么可抛弃的。）

任随，轮回将自行解脱。（放下两端的执著，当下即可获得解脱。）

试图解除苦难，未曾带来自在；

藉由松坦任随，方能感到自在。

于渴求之中，找不到安乐，（诸如渴求解脱，渴望成佛，渴求往生到极乐世界等，都会使人陷入新的矛盾和痛苦之中，而无法获得真正的安乐和解脱。）

唯放下渴求，方能得安乐。（如《菩提达摩大师入道四行观》所说：“有求皆苦，无求乃乐。”）

试图避免贪执，无法斩断贪执，（“避免贪执”，是因为人们认幻为实，把对境和自心的贪执当成实有了，故无法从内心真正的斩断贪执。）

唯有藉由厌离，真能停止贪执。（贪执因对境而生。学佛者通过明理并证悟空性，了知一切本空本无，一切皆是无常和虚妄的幻相，此为看破；看破，才能够从根本上停止贪执。）

教言，非靠希求而可得，

觅得上师，即可得教言。

仅仅依靠请求，未曾获得加持，
生起虔诚之心，加持便将来到。
国王啊，恒时以法为伴，方能获得安乐，
舍弃分心事务，怀持见地与禅修的本性，
安住于无生的法身平等性中。

国王感到欢喜，以深切的信心与恭敬心，顶礼上师并于上师周围绕行。

第二章　自解脱的觉性

大手印的直指教言
礼敬乌金莲花生。
此乃大手印诀示。

乌迪亚那的上师说：谛听，措嘉。于教导大手印的直指窍诀时，有四个要点：见大手印、修大手印、果大手印、行大手印。

首先是见地的大手印。续典中说道：

见大手印是心的自性，

无须证明之或驱逐之。

如此，大手印无所缘，无指涉，本性为无生，不因环境状况而毁坏。大手印的戏耍无所拘束，是本然的状态，是一切可知事物的基本自性。

此外，大手印没有需要产生的善德，也没有需要灭除的过失。就有如误将绳当为蛇的譬喻一般，错的是把绳当成蛇的想法，而不是绳子本身。虽然乍看之下像是蛇，但后来就了悟它只是一条绳子而已。既无需证明那

是条绳子，也无须将蛇赶走，一点也不必。同样的，一切可知事物的基本自性，本身即是大手印的自性。因此，既不需要产生无念的觉性，也不需要消除意念。思及之际，无念的觉性是直接现前的，因此它也称为原本圆满的清净，不属于恒常或空无等两种性相的任何一种，也不属于能知或所知。

其次是禅修的大手印，续典中说道：

任由基本自性无攀执而安住，
即是禅修状态的大手印。

如此，禅修的大手印是心中了无执取，随由心的原本自性保任如是。因此，它并非思考的结果，非经由指示，非「是」或「不是」某个东西。它没有冲突与意念的造作，且什么也不排除。

此外，任随的住于本然之中，无须以对治作修正，正如海与浪一般。当大海起浪时，浪由海中而起，又回归于海中。浪与海无二，海与浪无二。保持宁静有如一味，有如海中之浪。如同这个譬喻，于你心性的大手印中，在离于念头的原本自性中，全然地任其安住于本然

之中。心中无所执持。不论生起什么念头，在念头生起的那一刻，该念头都不离于无念与无误的觉性。念头由你而生，向你显现，又消融于你。在那一刻，本然状态并非你所能思惟的，也无法以文字指出。

由于没有能感知者与所感知事物此二元性，它并非「是」某个东西。由于此无二的觉性能以任何方式去体验，它也非「不是」某个东西。且由于这两种层次的实相是无可分别的，它们便互不冲突。

由于一切被误解的现象皆以它作为封印，它并不排

除任何事物。因为它从一开始就是自由而无拘束的，因此被称为自解脱的原本状态。

第三，果大手印，续典中说道：

根基本自成熟为果实，

那就是果的大手印。

如此，果大手印是当基本自性——所有可知事物的本然状态——已经成熟证悟。换言之，它的本质，即法身，与空性并存；它的自性，即报身，具有清明觉醒的善巧方便；而其力用，即化身，则是无拘无束的自然表

现。

用一个譬喻来说，当一粒种子成熟变成稻穗时，发展为稻穗的就只是那粒种子。除了种子以外，别无稻穗；而除了稻穗之外，种子无法成熟成为任何其他东西。正如这个譬喻，果是你本来的心，本然清净的基本状态——在无数种短暂的变化都平息回归自心之后，它就仅为如是的本然状态。

它是你自心的空性本质，是无拘无束的觉醒状态，也就是法身。它是你自心的清明自性，是难以言诠的觉

受，也就是报身。它是你自心的表现力用，是每一刻觉受的自行解脱，也就是化身。

第四，行大手印，续典中说道：

为了带来源源不绝的加持，
便有行持的大手印。

你必须向具有传承、证量与悲心的上师求取口诀教言。从那一天开始，你必须向他祈请，视他为法身，而非色相之身。由于无法忍受与上师分离，你以深切的渴望融入上师，如此，透过上师的加持，大手印的了悟将

自然生起。这是单一便已足够的捷径，无须倚靠两种次第的任何其他方法，此称为行大手印。

举一个譬喻为例，在艳阳高照的时候，拿一个未受损坏或无有脏汗的透镜❶，只要将阳光、透镜和乾苔放在妥当的位置上，乾苔就可以瞬即燃烧起来。同样的，当上师的加持、你的虔敬，以及你相续的清净诚心，这三者同时发生时，只要以恳切的渴望祈请，本来的觉性，

❶一千多年前，即有人们把透明水晶或宝石磨成「透镜」以放大影像。

也就是大手印，将自然生起。

接着是确保你的相续获得净化的方法。于接受口诀教言之后，一开始要前往僻静之处独自隐居。其后，要舍下所有其他的目标——完全的放弃，不断重复培养这个心态：「若把这个只能获得一次的暇满之身挥霍掉，是多么可怕的浪费啊！由于没有任何事情是确定的，如果我今晚或现在就死了，该怎么办！我的心还没有获得任何的稳定。我死了之后，没有任何人、任何东西会陪伴我！」

之后，皈依并多次生起坚决的菩提心。运用各种方法清净你的障蔽，并积聚资粮。不过，特别要在心的中央，观想自己的根本上师，思惟：「他就是大手印，法身佛！」恳切诚意地向他祈请，直到你筋疲力竭为止。届时，你的意识将变成无念与空的状态，那是一种无以言喻的清明觉受，或说是离于贪执的大乐状态。认知到：「仅仅这个，就是上师的心，我自己的心，是法身的大手印！」然后安住于本然根本状态的任运自在之中。

一开始，以短时而多次的禅坐重复修持，如此，你

的念头将如薄雾般蒸发。之后，延长禅坐的时间，藉此保持完全无念。最后，超越禅修（座上）与休息（座下）的界线，你将扩及而进入万事万物皆是法性的一性状态。

在座下休息时，以持续与遍满的清明觉性进行所有的日常活动，离于任何意念的造作。然而，即使这种本然状态现在已经成为你的实际状态，你仍需不断培养对有情众生的广大悲心，并祈愿能够以无为的方式自然成办他人的安乐。

这不过是「自解脱觉性：大手印直指教言」当中的

片段。

三昧耶。封印，封印，封印。

这卷美妙且究竟的教法，是止美·贡噶（Drimey Kunga）的再伏藏，由贝玛·韦瑟·朵昂·林巴于「直胫红岩」作为悉地（成就）之一而取出。其后则将此交予乌金·奇美·滇尼·雍仲·林巴。愿此能使真实的密意传承广弘遍及等虚空一切处所。[①]

[①] 贝玛·韦瑟·朵昂·林巴（Pema·òsel Do-Ngak Lingpa）是蒋扬·钦哲·汪波的伏藏师名号，乌金·奇美·滇尼·雍仲·林巴（Orgyen Chimey Tennyi Yungdrung Lingpa)则是

第三章 二十一至要教言

圣号为莲花生的乌迪亚那大师，是阿弥陀佛的化身，神妙地诞生于海中岛屿的一株莲花中。他已阻断了出生与死亡，安住于超越灭度与迁转的身相中。他的语音能宣说九乘教法，其中包含了一切因乘与果乘的教法。他的心意具有遍知智（一切智智），能理解一切法的至要关键。

蒋贡·康楚·罗卓·泰耶的伏藏师名号。

卡千公主措嘉佛母向这位上师问道：「我无法了解外内教法、八万四千法门，以及上下乘的要点，因此请您赐予我至要的教言。」

她不仅以身、语、意令上师欢喜，并随此次请法而献上黄金曼达，且在曼达上以绿松石为严饰，以象征七种珍贵的财物（七皇宝）。

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切显、有的至要关键是什么？」

上师回答：「虚空，是为总摄一切显现与存有的至

要关键。四大都在不断的变异之中，是无常的，但虚空的本质从一开始就是空性与不变。地、水、火、风这四个大种，都是瞬间即逝的性质。当它们显现的时候，显现于虚空的广袤之中；当它们留驻的时候，留驻于虚空的广袤之中；当它们消融的时候，消融于那相同的广袤之中。由于虚空的本性是穿越三世❶都不变的，因此一切显现与存有的事物，都可以凝萃入于虚空。

---

❶三种时间，应指过去、现在、未来。

虽然以虚空为例，但其涵义为法性，法性有如虚空一般，自本初之始以来即是空的。而其征象是，在有如天空一般的空性心中，习气与烦恼正如云朵和薄雾。当习气与烦恼显现时，它们显现于空性的心中。留驻时，留驻于空性心的广袤中。消融时，消融于空性心那相同的广袤中。

当你了悟它是如此的状态时（即了知一切习气与烦恼是空生空灭的幻相），便不受业行（业行，指人们所从事的工作事业）与烦恼等习气的过患所染（犹如云朵

和薄雾染污不了虚空一样），即称作总摄一切显、有于单一的至要关键（意思是说：此是将一切显像、一切存在归于自心---空---的至关重要的关键点，或称为万法归一之总纲）。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄八万四千法门的至要关键是什么？」

上师回答：「总摄八万四千法门的至要关键，是为法性的大自在。其他的法都会变异，且不持久。法性的大自在，从一开始就是任运现起（任成）的，它离于刻

意的努力，是无作意的状态，本自即有的自然现起，且一直是无造作（非构想）的广袤。

当其他道乘的八万四千法门显现时，是在法性大自在的广袤之中显现；留驻时，是在法性大自在的广袤之中留驻；消融时，依然是在法性大自在的广袤之中消融。不论诸法如何变异，不论用哪些文字作为表达，不论博学者如何加以解释，法性大自在的本性都保持不变。

因此，一切法的至要关键为，于法性的大自在中毫不奋力地平等安住，这就是八万四千法门的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄每一位有情众生的至要关键是什么？（意思是说：能够使每一位有情众生获得解脱的至关重要的关键点是什么？）」

上师回答：「总摄每一位有情众生的至要关键，是为觉醒的心（即觉悟自心。因为人们唯有觉悟自心，才能够从心识的迷妄中解脱出来，就如同从睡梦中醒来一般）。每一个色身和每一个心的状态，都会变异，且为无常。具四种投生方式的有情众生，最初之所以出现，乃因未能了悟自心的缘故；接着，由于不了悟自心，故

而留驻（留驻，即对缘起的对境产生执著和贪爱）；由于不了悟自心，所以有情众生继续在娑婆世界中流转（即不断的轮回）。

他们只要认出这从未生起的心，这本初清静、本自即有的了知（即认出不生不灭、本来清净、本自具有、本自圆满的自心），他们便已在自身之中找到『觉者』（“觉者”，即本来面目，又名觉性、真我、大我、法身、佛、真主）。在众生了悟这个自心自性并平等安住的那一刻，且不为这个心做任何努力时，他们便已经在

这广袤之中觉醒。

由于觉醒的心在三世之中本来不变，因此一切有情众生都是觉醒的佛（觉醒的心——如来佛性——乃人人具有，个个不无。释迦牟尼佛言：“奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，但以妄想执著不能证得。”即是此意）。而由于此佛——如来藏——乃遍存于每一位有情众生之中，了悟这觉醒状态，便是极其重要的。了悟它，即称作总摄一切有情众生于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄每一类智慧的至要关

键是什么？」

上师回答：「本自即有的觉醒性，是为每一类智慧的至要关键。其他的智慧都会变异，且不持久。本自即有的觉醒性，从本初之始就是自然现前的，它是法性的本性，无有限制的了知。这本自即有的觉性无有未能了知的，无有未能见到的，无有未能了悟的。由于这本自即有的觉性，其本质为觉醒且无可测度，它也是每一种

法与智[1]的基础，它也是法与智的居处，因此称作总摄每一类智慧的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄每一类三摩地的至要关键是什么？」

上师回答：「一切三摩地的至要关键，是为真如三摩地。其他的三摩地都会变异，且不持久。真如三摩地即是法性，你的真实体性。它是无误、如是的本来自性，

---

[1]「法」（dharma）虽然有很多涵义，此处所指为真谛或教法。中译注：智为本来所具，慧为后来所得，前者的英文大部分是用 wisdom，后者则有可能为 intelligence 或 knowledge 等。

无作意而真实的体性。因其单纯具此自性，真如三摩地的空性即包含其他各种的三摩地，无有例外，因为它们都含摄于这一个三摩地的状态中。每一种可能出现的法，以及觉醒状态的每一层面，虽然可能是无可计量，但皆无例外，都含摄于本始空性的无费力状态中，法尔如是。因此，它称作总集一切三摩地于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切处所的至要关键是什么？」

上师回答：「不变的法界，是为一切处所的至要关

键，所有其他的处所，都终将毁坏。对于未能了悟法性不变本性的有情众生，他们的居处、时间、寿命、境况、作为以及意念都会改变，而法性则不因任何境况或情绪而有所改变。法性与佛国净土的庄严处所或轮回众生的可怕居处不同，它不变的本性不受制于善或不善的概念。它因保任无为而无有变异，不经巧计或加以费力，那就是法界之处。了悟法性的自性，即称作总集一切处所于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切修道的至要关键

是什么？」

上师回答：「总摄一切修道的至要关键，是为超越旅途的修道。所有其他的修道都会变异，且不持久。觉醒心的修道超越旅途，其因是，觉醒的心在本质上就是你的真实自性，无误的基本虚空，明觉的无二本性。因此，当你知道如何走上修道的时候，既没有要行走的道路，也没有要经过的旅途，在你了悟这个超越来，去的自性之刹那，便没有可用乘具运载你通过有形道路的基础。并且由于它非经创造，便称为是无可摧毁，有如金

刚的觉醒状态。了悟此一自性，就称作总集一切修道於单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切身（Kaya）的至要关键是什么？」

上师回答：「一切身的至要关键，是为不变的法身。所有其他的身都会变异，且不持久。法身不受物质与特征等过患的染污。由于这个非显现的形相，在任何情况下皆无可摧毁。因此它不会改变。可用意念所指称的身，例如报身与化身，都会改变。由于不因任何状况而改变，

『身』这个字被定义为无可摧毁。了解并悟得这个本性，即称作总集一切身於单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切语的至要关键是什么？」

上师回答：「总摄一切语的至要关键，是为具有非实有本性的语。其他的语都会变异，且不持久。有情众生的语以声音显现，然后又灭止。一旦你了悟法性的非实有本性，你就会了解到，所有众生的语也都是无实质的。声音是听得见的空性，没有体性。它们从空的自性

中无碍地出现，因为这本自即有的本性是非实有的。了解并悟得这个本性，即称作总集一切语于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切心的状态之至要关键是什么？」

上师回答：「离于迷惑的平等性，是为总摄一切心的状态之至要关键。其他的心的状态都会变异，且不持久。诸佛的心是无迷妄且无作意的，是没有束缚的平等

性，已净除一切迷惑的过患，并已开展了知的觉醒[②]。有情众生的心未能自我了悟，而共乘所涉及的表面、幻化现象，则都是迷妄。觉醒的心是无谬误且无作意的，它离于勤奋及努力的束缚，总含了诸佛心意的一切状态。了解并悟得这个本性，即称作总集一切心的状态于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切三昧耶的至要关

[②]「净除」和「开展」是对藏语「佛陀」（桑——杰）一词两个字根的文字连用。

键是什么？」

上师回答：「遍在（pervasiveness，遍及一切），是为总摄一切三昧耶的至要关键，因为它是无有时间和超越持守的。其他的三昧耶都会变异，且不持久。觉醒的心离于过患与遮障，因此是清净且明澈的。觉醒的心离于要接受的良善对境，也离于要拒斥的有漏对境，它没有要持守的事物，也没有持守这个作为。处于这样的本性中而毫无动摇，不与这个了悟的状态分离，就称作超越持守三昧耶的遍在。可能违犯的共（一般）三昧耶

有无数无量，因此要紧紧管好你自己，守住它们。了解并悟得这个本性，即称作总集一切三昧耶于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切善德的至要关键是什么？」

上师回答：「全然等持的状态，是为总摄一切善德的至要关键。其他的各种善德都会变异，且不持久。说到觉醒心的善德，一切修行的善德都是从心萌生。若你的心是柔软的，你便能主宰你所愿求的一切，就像是满

足一切需求和想望之源的满愿宝。相对的，扭曲错乱的学习所产生的微小善德，就不像是全然等持，且不会达到圆满。柔软心的获证与稳定，能赋予你圆满证悟功德的全然等持。了解并悟得这个本性，即称作总集一切善德于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切事业的至要关键是什么？」

上师回答：「无有奋力而任运成办，是为总摄一切事业的至要关键。所有一切其他的事业都会变异，且不

持久。你的自明之心，从一开始就是无造作地任运现前，因此由于早已达到其目标，所以它并非能靠勤奋和努力而达成的一个事业行为。所有修持因果教法的人都相信，透过勤奋和努力可以达到一种觉醒的状态，但这个至要的事业，这就有如这样的说法：『一切作为，乃藉安住而不奋力所达成；离于奋力，则法身即可证得。』了解并悟得这个本性，即是总集一切事业于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄密咒各方面的至要关

键是什么？」

上师回答：「究竟要义的密咒，是为总摄密咒各方面的至要关键。咒的所有其他方面都会变异，且不持久，了知这一点，即是密咒的要义。然而，即使此一了知的空性自性，就在每一位众生之中，却依然是个秘密，乃因难以让各个众生都了悟。这个究竟要义的密咒体性，从一开始就难以言诠且无法造作，因此依然是个秘密。

它之所以为究竟要义的密咒，乃因这个经由究竟教言而能开显的要义，是获证佛果之因。想要藉由精勤且

奋力的修持本尊和持诵咒语而证得佛果，是以有所渴求之心去捆绑佛陀。相信可由努力而获得对这个本性的了悟，就如一种说法：『成就（attaining）的本身，无法获得诸佛的境界，因为行者受到试图成就的作为所束缚。』因此，当你了解它是在你之中任运现起时，佛的觉醒状态便非为要去成就的对境。了解并悟得这个本性，即是总集一切成就为单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切祈愿的至要关键是什么？」

上师回答：「无有希望且无有恐惧，是为总摄一切祈愿的至要关键。所有其他的祈愿都会变异，且不持久。换言之，遵循且修持共通见解之乘，即是持有希望与恐惧的二元见地。密咒金刚乘的祈愿，超越了希望与恐惧的二元性，有如鸟儿飞翔的路径[3]，就有如这样的说法：『圆满道，不经五道而入；佛陀道，不经愿求而渡。』在你仅只是认出觉醒心的无谬误状态之刹那，即是认出

[3]鸟儿飞翔的途径，是鸟儿在飞翔时所留下的踪迹：什么也看不见。

任运现前的法性之刹那，你就既不希求证得佛果，也不恐惧落入轮回。如此一来，愿望即已从根本上净除，修道即已于根本上超越行渡。了解并悟得这个本性，即是总集一切祈愿于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄一切禅修学处（修）的至要关键是什么？」④

上师回答：「无作意的无修续流，是为总摄一切禅

④藏语「工」（gom）一般翻译为「禅修」，蕴含的意义为培养、逐渐习惯、熟悉、与修学训练（学处）。这里的「禅修学处」用来涵盖两种涵义。

修学处的至要关键。所有其他的学处都会变异，且不持久。

在无念的状态中，无修而修。
任由修学处于自然朴实之中。
没有修学的原因。
也没有禅修的人。
真实修学的至要关键，
是了悟这全然的无有。

共通乘门的有所作禅修，其所教导的已受到费力与

获得这两个概念所束缚，因此无法带来自由解脱。因此，了解这自然现前的无修，即称作总集一切禅修学处于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄各种行止（行）的至要关键是什么？」

上师回答：「无行止，是为总摄各种行止的至要关键⑤。其他种类的行止皆会变异，且不持久。在行止的

---

⑤藏文「却巴」（chöpa）可译作「修行」（练习）、「作为」、「行为」或「做」，以及「享用」、「取用」或「涉入」。

同时离于努力，则可成办一切所做。追随念头与习气，就是落入因果法则之中，此为有情众生的共乘。

那么，无行止所指为何？即是不涉及希望与恐惧二元的行止，不论从事什么法，任随而处于无奋力的平等舍中，离于刻意与执著的希求。任随而处于不费力的平等舍自性中，不论所知与所想为何，都是一切诸佛的行止。了解并悟得这一点，即称作总集一切种类的行止于单一的至要关键。」

措嘉佛母向上师问道：「总摄各类成果（果）的至

要关键是什么？」

上师回答：「真实及圆满的佛果，是为总摄各类成果的至要关键。所有其他的成果都会变异，且不持久。真实及圆满的佛果离于常边与断边，超越各类实体的对境，不变且无生无灭，超越各种维度，就如以下陈述：

法身，本自为圆满清净，
个人觉受，无二的基本自性。
此一了知，宁静如法性状态，
殊胜之果，超越了一切成就，

源之于你，且于你内在获证。

反之，此处并不教导共乘中所说的：由信心而获得解脱，佛果可在他处得证。了解并悟得这个自性，即称作总集各类果于单一的至要关键。」

措嘉我，为利益后世，将此精聚一切诸佛密意的二十一至要教言封藏起来⑥。若那具业缘的堪为法器者，

---

⑥本章标题虽为「二十一至要教言」，但看来可惜的是，不同的原文出处，都只包含了对十八个问题的答复。其余的三个问题，若不是包含在这其他的问题之中，就是在数百年间的手抄复写中佚失了。

在领受之后随即广为弘扬，将有损于此人的修证。因此，要隐藏此为伏藏宝藏一事，而只逐渐传扬之。「二十一至要教言」如是圆满。

宝藏封印。

隐藏封印。

讬付封印。

第四章 对老妇的直指教言[1]

当化身佛莲花生大士受赤松德赞国王迎请，至红岩的吉祥桑耶寺常驻时，有一位具有非凡虔诚心的善女子敦夫人差遣她的女仆，名叫仁千措的玛恭女，向莲师献上附有葡萄切片的乳酪作为早餐。

后来当大师在前往桑耶钦普的路上，当他正通过城门时，敦夫人在路上向大师礼拜，并对他绕行，然后在

[1]本章的 mp3 有声书可点此在道德网站下载。

他面前双手合掌，说道：「祈求您，伟大的上师。您即将远行，而我这老妇人就要死了。

首先，我出生即身为下等的女性。由于忙碌于各种俗事，忘失了佛法。其次，由于知识浅劣，因而我才智单薄。第三，由于年纪渐长，因而我心智不明。

大师，请您赐给我这老妇一个极少辛劳、容易理解、方便应用、且极为有效的指导。请赐给这行将就木的老妇一些教言吧。」

大师回答：「老妇人，你是谁？」

老妇人回答：「这段期间，我一直派遣卑下的女仆送乳酪给您。」

大师欢喜地说：「你的虔敬心绝对比赤松德赞王更大。」

随后，他对老妇人和她的女仆作此开示：「老妇人，双足交叉而坐，身体保持直立，在一小段时间里，只要保持完全放松的专注力。」

大师以手指指着老妇人的心间，并给予这个指示：「老妇人，谛听。如果有人问你，真实圆满的佛意，与

三界有情众生之心，其间的差别何在，即不外乎是了悟与未了悟心性的差别。

有情众生由于未能了悟此一自性而产生迷妄，并因这个无明而历经无数种类的痛苦，于是众生便在轮回之中流转。佛果的本质早已在众生之内，但他们无法认出。

首先，佛果的本质就在你心中，特别是具足八暇十满的人道众生。此外，个人所拥有的佛果本质，并非男子比较丰盛，而女子比较缺少。因此，即使投生为女人，你并不会因此而无法证得佛果。

佛陀教导了八万四千法门，以便众生能够认出与了悟诸佛的智慧心，但这些了解全都包含在上师的三字教言当中。因此，即使你学识低下且才智薄弱，并不因此而处于不利的地位。

现在，佛法的意涵、佛陀之心，以及上师的三字教言就是：藉由净化外在所感知的对境，你的感知将自行解脱。藉由净化内在能感知的自心，你无有攀执的觉性将自行解脱。由于其间的明觉令人欢喜，你便认出你的自性。

如何净化外在所感知的对境呢？这个现前的觉性——心的觉醒状态——不会因念头而败坏，且感知为自然的光明。任其就像那样，便能感知对境、却不攀缘对境。如此一来，不论显相如何现起，它们实际上并非真实，且不被执持为真实的事物。因此，不论你感知何种事物，不论是大地或岩石、山峦或悬崖、花草或树木、房舍或堡垒、货物或工具、朋友或敌人、家人或伴侣、丈夫或妻子、儿子或女儿——对于所有这一切，以及所有其他事物，你都不抱持宣称拥有权的态度。因此虽然

感知，却不以那种方式执持它们。藉由离于对任何事物的攀缘，你于外在所感知的对境已然净化。

净化对境，并非指你不再感知对境，而是指在光明与空性之中，不执持且不攀缘于对境。犹如镜中影像之例，虽然显现、却是空的，因为没有任何事物可以执取，你的感知便称作『对你自己出现的感知』。

藉由净化内在能感知的自心，这是让无执觉性自行解脱的教言：不论心中生起什么——念头、记忆或五毒情绪之流，当你不将心思专注于它们的时候，那种流动

就自行消退了，因此你便不会受到念头过失的染污。

内在无有过失，并不表示成为了无生气的石头，而是指你的觉性保持离于思惟的过失，有如到达珍贵黄金岛的例子一般。在这个黄金岛上，连『石头』这个名称都不存在。同样的，一旦你的思惟融入到本然的觉性之中，甚至不会有『念头』这个名字。

由于其间的明觉令人欢喜，这是认识你自己自性的教言：在修持的时候，无不了知，你自己的意识清楚、清净且清醒。修持时，你将体验到自己内在、本自即有

的觉性既不会因有念的态度所败坏，也不会攀缘于大乐、明性或无念。由于它本身是佛的心，你已经认出你的自性。

就像你无须想像你的母亲是自己的母亲那样，因为你不会害怕把她误想成不是你的母亲。同样的，当你的觉性认出它是法性的本具自性时，你将不再把轮回的现象误想为是固有的自性——即使你不认识它，你也从未与法性的本具自性分离过。

由于这是所谓的无造作修学，法性之母即是一切现

象无自性的事实，法性之处即是认知它们是无自性的，而自己了知你的自性会被如此称呼，是因为你认出你自己的觉性就是法界的本具虚空。

当你已经认识到这一点，则出生不再有优劣，事业不再有高下，学识不再有强弱，才智不再有深浅，学习不再有广狭，年岁不再有高低，心也不再有清浊。

这是辛劳极少的教言，但易于理解应用且效果显著卓越，有了它，你临终时将不再有恐惧。老妇人，要修啊！生命不会等待你，要精进！你为了丈夫与孩子做牛

做马，得不到任何回报，因此不要空手而归，而是要带着你上师教言的修行粮食！这一生的工作是无止尽的，因此要以禅修来达到圆满！

老妇人，将我的忠告当成你的护卫，以便在死亡的时候没有畏惧！」

莲师如此说道。由于莲师一边指着老妇人的胸口，一边指导着老妇人，因此称为《对老妇的直指教言》。一听闻此法，老妇人和她的女仆皆当下解脱并获得成就。

卡千的措嘉佛母为了利益后世而付予书录，于兔年

夏季第二月的第十七天在桑耶的南坡写下。

为利后世藏匿此伏藏，

愿其值遇堪教之化现！

愿其适巧以度化众生！

藉此，愿具缘者解脱其相续！

封印，封印，封印。

第五章 见由高降

南无　咕如。（顶礼上师）

上师莲花生大士的证量，等同于圆满正等正觉的普贤王如来，他的心意之中持有一切见地与禅修的教言，并且从来不曾偏离真实的意义。卡千的措嘉佛母请求他开示信解「了悟见由高降」的一切要点。

卡千之女向莲师问道：「一切显现与存有、轮回与涅槃的现象，最初从哪里生起？」

上师答道：「一切显现与存有（即人们色见声闻到的一切存在）、轮回与涅槃的现象，最初是从牢固的假名习气而来。假名有三类：心意的假名（即思想意识认定的假相。人们主观认定和执著什么，内心就有什么）、认知（受取）的假名（即通过觉受认定的假相。人们往往会认为自己亲眼看到、亲自感受到的事物，就是真实的存在），以及言语的假名（即通过声闻认定的假相。例如，人们听到某人说话，就认为这个人是真实的存在、人所发出的声音是真实的存在、自己听到的声音也是真

实的存在）。心意的假名使得念头来去，认知的假名逐渐堆筑习气，言语的假名则化现出种种对境（当人们听到言语和声音，自心就会随之产生出相应的场景，这种场景就是对境，也是幻境）。因此，如果能够不再安立假名（“本来无一物”，人们所认定的各种存在，其实只是个没有实质的假名而已），是比较好的。」

措嘉佛母向莲师问道：「如何离于安立假名？」

上师答道：「当你能离于心意假名的思惟活动时（了

知自己的心念和一切对境皆属虚妄，不再产生分别妄想），你就离于『善』和『恶』的认知假名。当你离于此之后，你也就离于言语假名种种名称的安立。当你离于种种梦想习惯之后（对幻境的执著和分别），你就离于各种假名之称。离于此之后，你就离于『中阴』的假名。离于此之后，你就离于『生死』的假名（“中阴”和“生死”是由对境和自心的情想分别而生，从自性来说，“中阴”和“生死”原本并不存在）。离于这些之后，你就已经终止轮回投生的流续。

一切现象都是意念所假名安立的名称（也就是说，一切存在都是思想意识认定的假相）。这些名称都是不真实的，因此最好是离于假名。」

措嘉佛母问道：「如何离于假名？」

上师答道：「轮回与涅槃的现象——尽管在假名指称与概念分别之下，它们显现为快乐或可憎，愉悦或痛苦，我、自己和他人等等——但若你既不改变其名称，也不附加上标签，而让其处于自然的状态，那么一切都

将自然消融。」

措嘉佛母向上师问道：「诸佛与有情众生的交会点为何？」

上师答道：「当既无诸佛、亦无有情众生之时[①]，（自然状态）超越了知与不了知，超越了悟与不了悟，超越真实与不真实、善与恶的时候，便离于了一切的假

[①]这是指，在有因了悟而成为佛陀、与因未了悟心性而成为有情众生之前的本初时期。

名指称。」

措嘉佛母向上师问道：「那么，有情众生是如何产生颠倒妄想而落入这个假名指称的呢？」

上师答道：「由无可假名指称的状态中，生起了自我。随着此自我信念的习气逐渐巩固后，便形成了『父亲』与『母亲』，『子女』与『财物』，『敌人』与『友人』，『感官对境』等等的名称。如此，自我的信念以及假名安立，便使你产生颠倒妄想而堕入六道之中。」

措嘉佛母向上师问道：「那么，要如何获得证悟？」

上师答道：「

非由造作之法而得证（造作之法，即有为的方法。也就是说，人们不能通过如盖庙、印经、布施、朝拜、观想等有为的方式获得精神上证悟），你需要超越造作之法。

非由指称之法而得证（即不能通过各种的对境和名相，诸如见到某佛，往生到某处等，获得证悟），你需要超越指称之法。

非由阐释之法而得证（即不能通过语言文字，思知虑解，获得证悟），你需要超越阐释之法。

非由修为之法而得证（即不能通过各种修行和作为，诸如斋戒、念佛名号、诵经、持咒、打坐等，获得证悟），你需要超越修为之法（《金刚经》云："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。"即是此意）。

无所做，无所住，

无所思，无所造，

无判别，无专注，

无依缘，无目标，无攀执。

毫无一物，仅仅安住。[②]

甚至连『佛』也不假名（即放下一切的分别妄想，空却一切。老子曰："道，可道，非常道"，文殊菩萨云："一切法空即是菩提"，皆言此理）。

法身乃超越思、言、诠（法身——自性——是超越一切思维意识、语言文字、诠释理绎，以及各种哲学观

[②]本句在《上师意集》（Lama Gongdü）中的版本为：「毫无一物，自然安住。」

念的）。」

措嘉佛母向上师问道：「这不就是无作为的自性吗？」

上师答道：「

其本身虽无有一物，
却能生诸感知觉受。
其虽非为具体事物，
却为一切万法之基。

虽连微尘亦无可指，
却能表述一切指称。③
虽不执持贪著攀缘，
却为万事万物之基。
虽其离于一切生死，
却为诸病老死之基。
莫造作之，莫修改之。

---

③此处在《上师意集》中的版本为：「它作为一切指称的根本。」藏文的差异微小：「根本」（root）拼作 rtsa，「表述」（expression）拼作 rtsal。

保任离于心念作意，
本初宽广，本始状态。
轮、涅自行原地消融。
我执，此一最密敌人——便将自然消退无踪。
恐惧凶兆，已转为祥。」

措嘉佛母向上师问道：「心是过失的基础吗？」
上师答道：「
无证量，是为过失的基础（其实一切本空本无，因

为人们没有证悟空性，落于分别妄想之中，所以才有了好坏、善恶、对错等种种过失的存在和分别）。

要了悟，心性的本质为空。

于此广衰空性的法身，

无可居存过失的染污（过失是自心产生的分别妄想，因其并不是真实的存在，所以也不存在过失的染污）。

故而三世一切的佛陀，

皆由了悟心性而觉醒。

要坚定信解，过失无有本具的基础（过失是空无自

性的）。」

措嘉佛母向上师问道：「客体（对境）与心是二元分别的吗？」

上师答道：「

所见客体，乃心的展现，

诸多展现，乃心的游戏。

虽其本质，乃皆为空性，

所见客体，皆可消融而无须排拒。

要坚定信解，客体与心非为二者。」

措嘉佛母向上师问道：「佛果应于他处而得证吗？」上师答道：「住于三世一切诸佛，了悟其心超越生死，诸佛游戏由此显现——由无生境出现三身，于此之外无可得证。要对此坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「离于对变异与迁转之惧的信心，是什么呢？」

上师答道：「变异与迁转，是世人所创立的假名。当你圆满自明之力且无时不安住于大平等舍的不变状态时，你就能够坚定信解，根本上并没有变异与迁转。」

措嘉佛母向上师问道：「面临死亡时，何处可找到无所畏惧的居所？」

上师答道：「当你了悟自心自性从未生起，那么就算你或许看似改变了色身，你却从未离开空、明的法身——你的自心自性。你可以坚定信解这一点。」

措嘉佛母向上师问道：「六道众生的深渊是什么？」

上师答道：「所显现的六道众生种种痛苦，并非由他人所创造。它之所以会发生，是因为你未能认识自己的自性[④]，是你自己的心伤害了自己。你可以并应该坚定信解，你自心的大空性乃离于痛苦的根与基。」

[④]《上师意集》中的版本为：「由汝而显现，但汝未了证。」

措嘉佛母向上师问道：「此心性能受业与习气所染污吗？」

上师答道：「业、习气，以及任何一切善法——善念、禅修，以及禅修对境——皆是心。不善之念与造作不善者，也是心。既然此心从未生起，是空性的，无有实质且广阔开放，你可以坚定信解，心乃超越是否被任何善或不善业所染污。」

措嘉佛母向上师问道：「是否存在着让人可能下堕

的深渊？」

上师答道：「

下堕之根，为你自己的念头，

下堕之处，为『你』这深渊，

惧于下堕，为你自心的怀疑，

轮回，是你自心的迷妄之相。

因此，看见自心乃为法身的广袤时，

六道众生之界，无非就是佛的净土。

对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「见地（见）有可能落入任何偏颇吗？」

上师答道：「

离于偏差之见地，
如天空般无偏颇。
诸法为心，心之本身是为空，
亦如天空无偏颇。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「禅修所修为的（修），真能被遮蔽或澄净吗？」

上师答道：「

于自心之空性本质中，

任其是为不变之法性。

此觉性无止尽、非二元，

明澈有如日阳之光界。❶
你可以坚定信解，其基本上是超越遮障的。」

措嘉佛母向上师问道：「行止（行）之中，有无任何要取舍之事？」

上师答道：「

离于任何取舍之行止，

---

❶此处英文 the sphere that is the sun 的意思，若以字面解释会不易翻译，故稍作修饰。

有如一无瑕疵水晶球，
置于五色丝绸软垫上。
所做一切皆为空、明心，
非由过失、功德而所成。
所见一切皆自现、自融。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「于他处，是否有可成就之果实（果）？」

上师答道：「
现于自身中，非为可成就。
有如满愿宝，珍贵能如意，
一切所愿求，皆由己实现。
一切殊胜德、佛果亦皆然，
何以能生起，皆因悟自心。
汝心自始为，自现之法身。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「我们应当视外在显相为不圆满的吗？」

上师答道：「

莫于外物寻过失，

于己而言，外物具实体。

犹如镜中所映像，

可以眼见，却非真于彼。

对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「我们应当视念头为不圆满的吗？」

上师答道：「

莫视念头具过失。

有如海上诸波浪，

于己静空自心中，

一切生起诸念头，

无非法性之展现。

对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「我们应当依赖依缘的善根吗？」

上师答道：「

造作之法，皆为概念心，
诸依缘法，故皆将毁坏。
然而法性，无时、本自现。
当离依缘、实质善作为。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「本然的觉性可以出现或消失吗？」

上师答道：「

于汝之内，显现觉了知。
自始之初，本自即明澈，
故其体性，自然明亮而离于内外。
此觉醒性，宽广自现、自然了知。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「因与果可分为两者吗？」
上师答道：「
一一有情众，皆具证悟质，
佛超越时间，不分因或果。
无有新『事物』，可寻或成就。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「我们应当拒斥爱与恨吗？」

上师答道：「

五毒无须予以拒斥，

觉性亦非需达之『事』。

敌人非是憎恨标记，

亦莫以爱系己与友。

你空性的心，是一切的作为者，因此你可以坚定信解，五毒情绪乃自行消融。」

措嘉佛母向上师问道：「轮回与涅槃各自为恶与善

吗？」

上师答道：「

轮回自性，乃为依缘法。

依缘意指非实、稍即逝。

瞬间即逝，其自性为空，

超越善恶，乃恒时空衰。

对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「三身是如何在一己之内的

呢？」

上师答道：「心的空性自性是法身，其能知为报身，其不受限的功德为化身。你可以坚定信解，三身本初即在一己之内，其根本上离于三毒。」

措嘉佛母向上师问道：「法性的自性，可运用于修持之中吗？」

上师答道：「

了证自心其空性本质时，

汝见佛果非需到达之处，
亦非藉由皈依三宝而得。
非为藉由努力成就而造之物或法（现象）。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「我们有可能会堕入轮回吗？」

上师答道：「

汝心空性自性中，

无法寻得轮回基。
轮回之根，恒常之净，
无迷觉性，非可下堕。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「佛法修持中有个修者吗？」
上师答道：「
本质自了知、本初空性中，
佛法之修持、修者皆不得。

十善作为者，本初即空性。
故汝佛法修，无有所做者。
对此，你可以坚定信解。」

措嘉佛母向上师问道：「我们应当倚赖个人的教言吗？」

上师答道：「

佛心确实即为汝自性，
恒常在你之内无须寻。

仅只了知即为法身佛，
无法经由他人而示现。
你可以坚定信解，此无须教言。」

措嘉佛母向上师问道：「了证的修行者仍必须投胎转世吗？」

上师答道：「

于此天空般的心性中，
无法寻得业的驱使力，

六道众之胎门⑤便空无，
习气与业积聚皆耗尽。
轮回三界由深处瓦解，
唯一之界是为汝心性，
了无变、迁，基本非存有。
出生、死亡，由根源中断。
得见阿赖耶无根自性，便使生老病死流蒸散。

⑤六道众生投胎的入口。

必然净化一切业熟报，六道之因已除无效用。
不斥轮回，其已自消融。
不达涅槃，其境得成就。
轮涅交融，法身中无二，
已无再受业报生之基。」

上师如是说。

上师接着说道：「措嘉，这个教言是三世一切诸佛所行经的道路，因为诸佛皆于此自性中觉醒。这是三界众生得以解脱的道路，因为众生皆于此自性中得以解脱。

这是我贝玛（莲花）的了悟，因此，措嘉，要谨记在心。

业缘尚未成熟的众生，若听闻到这个教言会心生恐惧，若毁谤它将堕入地狱。对那些业缘福报合宜的众生来说，这个教言就有如镜子，只需领受即可获得解脱。因此，现在不要宣说，而是将它埋藏封印为珍贵的宝藏。我将它交付予业缘成熟的有福之人，由他来开启宝藏之门。」

上师如是说。

此教言法集，由莲师赐予措嘉佛母，乃关于信解、

见由高降的开示，其撷取了莲师口诀教言的最精要重点。措嘉佛母于兔年秋季第二个月的第十八日，在钦普的上闭关处辑录而成。

第六章　日修水晶鬘

《上师意集》法的圆满次第大手印

如何将「无缚广袤之珍贵心要宝藏密匣」的譬喻意涵融入日修之中的忠告

南无　咕如　德瓦　扎基尼　吽（顶礼上师、本尊、空行母众）

礼敬无缚之广袤，三身本初之圆成

以道大手印瑜伽作为不间断的日修时，务必要拥有

这些融合譬喻与意涵的教言。由于在你的相续中，留住着三身体性的善逝藏（如来藏、佛性），因此这个教导也包含了三个部分：

1. 掉举时令平静的教言，有如把罪犯带上镣铐。

2. 平静时令稳定的教言，有如疲倦者正在休息。

3. 令稳定臻完美的教言，有如旅人于返乡路上。

此外，化身是于重重念头净除之时，报身是不离于该状态并了知智慧已圆成，法身是离于各种念想作意的清净。

我们以迷路的王子徒步流浪，来比喻佛的这三身乃自然就在有情众生之中；以认出该王子是属于皇室后裔，来比喻经由上师的殊胜教言而认识并体证此三身；以王子重新取回王位，来比喻因修习此三身而重新确认本来的根基、了悟本初即有的三身体性，而觉醒成佛。

一般来说，被各种束缚所捆绑的有情众生，居住在六道众生的世界中，而在三界之中流转，饱受永无止尽的痛苦。所有这一切，都起因于众生身陷于八万四千种烦恼之中，而这些烦恼则都是根植于相信有「我」。虽

然教导了八万四千法门，以作为从这个我执之魔解脱的方法，但要点全都包含在崇高上师的甚深精髓忠告之中。

于此解释，本初清净之心，总摄了一切现象之根，这个心有三个层面：体性、自性，以及感知。

心的体性是法身，是本初且全然的清净性，离于任何作意。但由于不了知这是如此 ，因而形成盲目流转的基础。

心的自性是无遮且明澈的了知，有如太阳般照耀。但由于不了知这是觉性的本然表述——既是明的、也是

空的，因而造成困惑，就有如小孩将自己水中的倒影误信为某个摆脱不掉的他人模样。

心的感知，一切念头的来来去去，都是自行生起又自行消融，因为念头是由心中生起，又消融于心中。但由于不知道念头是自生起且自消融的，念头便因而产生一连串无止尽的客体（对境），并衍生出许许多多的意念形式。

如此一来，本基虽可能是离于迷惑的，但迷惑却因不知道这三例的对治法而生起。本基虽可能是无染的，

但那暂时相信有「我」的想法却将其遮蔽。这个扭曲且缺少正念的状态，接着落入（消极）涅槃的限度，即使（真实的)涅槃——佛的觉醒状态——可能在己身之中，却因为不认识它，因此也没有助益。

为了要认出此来，你需要上师的教言，连同各种善巧的方法。上师的特性，应该由四种分支来认识，而他应该要以六套的见地与禅修来教导：

首先是四种分支，上师应该做到以下：

- 解脱自性支：理解并了知各人的相续状态。

- 领受教言支：了解并洞察各种不同的才智。
- 信任无倦支：不抵触共的佛法体制而应用。
- 增益支：以诸多上师的言教补足不圆满之处。

六套的见地与禅修之中，首先是应舍弃的六种颠倒见地与禅修：

- 缺少信心的见地，有如随风飘散的羽毛。
- 缺少方法的修习，有如单边断翅的鹰鹫。
- 缺少练习的行用，有如困惑错解的领袖。
- 缺少进步迹象的觉受，有如受到霜害摧残的秋

收。

- 缺乏稳定性质的行止，有如盲人迷失在北方平原。
- 缺乏识得自性的果实，有如小孩获赠装满黄金的宝盒。

以下是六套的见地与禅修，具有依着智慧而产生的信心：

- 对本然状态具信心的见地，有如在空中翱翔的鹰鹫。

- 具善巧方便与要诀的修习，有如能黏住苍蝇的强胶。
- 具从经验中获取的对治法，有如老练的医生诊断病情。
- 具有进步征兆的觉受，有如品尝欢愉的年轻处女。
- 具有稳定性质的行止，有如将马刺用在强壮的快马身上。
- 无希望与恐惧的果实，有如走在返乡途中的旅

人。

首先，此见地便有如鹰鹫必须用双翅攀升到广阔的天空一般，不过一旦它飞升到开阔的天空后，便不须再费力气或试图获得什么就可以翱翔。同样的，此时，你应该由三件事来安立对于见地的确信——胜者（调御丈夫）之语、你自己的才智，以及崇高上师的教言，一直到你证得本然状态为止。之后，你便能安住于本然状态究竟见地的了悟之中，身、语、意皆超越努力与获得。

此外，要认出你所感知的客体乃是你自己的心，有

如在自己的梦中见到的景象。同样的，要认出这个心是空的，有如看见心是空的虚空。要认出这个空性从未曾生起，有如看见虚空既非物质性、亦无可定义的特征，并且离于所有生、住、灭的限制。

认出这个无生是自我消融的，有如看见各种展现——就像是云、雾、霭——在虚空的广袤中展开，又自然消融于同样的广袤中。

在如是教导的同时，最利根的弟子将经验到于内在开展的本有觉性，就有如太阳在空中照耀，并于一生之

中获得解脱。中根弟子将可安住于此了悟的觉受中，清新、无缚、自然，并经由禅修的训练而解脱。下根弟子由于在相续之中无法获得了悟，则必须修习奢摩他（止）作为获得了悟的方法，并在相续中逐渐生起了证而解脱。

接着是有如能牢牢黏住苍蝇的强力胶水般的禅修训练。身为瑜伽士，你应该坚守住禅修的觉受，不要间断。在这么做的同时，你应该采纳身、语、意的三要点。在清楚生起本尊的同时，要观想上师在你的头顶上，并向他祈请。想像有数百万的空行母，在你身上每一毛发的

根部，跳着各种舞姿。然后将心收摄到你身中的心间，让身心都完全不受拘束，全然的自由自在。停下心与心所的一切活动，就只是安住。完全斩断每一种念头，例如感知到什么、什么是空的、或运用策略等想法，因为它们都是你自心的产物。在应用「三身看姿」的同时，不做调整而任运安住于本然之中，在此心性的持续状态中，单纯的保任如是，觉醒、空然而鲜活。

如此修习之时，随时都要让你的专注力，有如独子过世的母亲那般毫不分心，有如河水的流续那般从不中

断，有如弓箭大将射出箭时那般猛力有劲，有如婆罗门纺纱时那般平衡专注，有如疯子那般无盼无惧，有如孩童那般离于贪欲与参照，有如天空那般高扬与宽阔，有如大湖那般明亮与盈满，有如潜行山坡的狮子那般无有畏惧与胆怯，有如国王治国那般无有党派之想[①]。简言之，身为瑜伽士，你应该保持宽广的平稳性，根据上师的教言调和你的觉受，不断求进，直到获得确信为止。

---

① 「他们和我们」的党派之想是指国民。

在座与座之间（座下期间），尽力阐释因果的教导，并且以经部和续部的教文作为辅助。要举例说明，并重复述说成就大师的生平与其他故事，以便能激起信心与欢喜心。要教导那些可调整身体状况的方法，以及行为举止的方式。

由于行止对于稳定禅修练习是极为重要的，要在你感到轻松自在之时，延长禅修的时间。而当身体状况并不自在时，例如头疼、身体沉重、恶心、对禅修生厌、或者愤怒，此时要让身、语、意保持自然，以放松愉快

的方式重新提起精神。随意走动，并以时间短而次数多的方式来做禅修。

精神爽朗之后，要在仍为轻松自在时结束这一座。切勿在感到不舒适时，结束课修。切勿在神智不清或念头繁多时结束禅修，而要在觉受清明且无念之时结束禅修。饮食应适合你的体质，并遵循正确的行止方式。如此行持，便不会对禅修练习产生厌倦。在禅修状况良好时结束禅坐，可以使修行者稍后再次欢喜的入座禅修，并可确保你的相续中能持续发展种种功德。

如果有人在这禅修练习中发生错误，以下是第三个要点：由经验中获取的对治法，有如老练的医师诊断疾病一般。陷入昏沉、掉举、昏睡都是过失，所以，立即认出这些过失是极为重要之事。因此要清除昏沉，把自己从失念之中唤醒，在散乱时收回自己，并在掉举时缓和呼吸。为何会有过失产生呢？过失来自于无法安住于止，攀执于努力，以及禅坐时间太长。

造成昏沉的四种原因有：活动、场合、食物、衣著。对治的方法有：忆念昏沉的缺点而认出它，并猛力集中

专注。提起精神。用双掌热敷双眼，并轻揉双眼。重复将双眼左右看，并凝神注视。挺起上半身，以便重新提神。用这些活动来恢复活力。坐在比较清凉的地方。打钹、舞蹈、练习瑜伽动作等。如果过度强调这些，可能会有误入不良习惯的危险，所以要用平衡的方式来提振精神，这是重要的。

昏睡就有如将一盏酥油脏汙且灯芯不净的油灯，放在没有空气的地方一样。由于昏睡难以对治，以下是扩展心意能量的教言：首先，将注意力放在双脚底部，然

后转到双膝，然后是肚脐，然后是心间，然后是喉咙，然后是头颅，最后到头顶。逐步练习，直到你头脑清晰为止。头脑清晰之后，继续练习，直到你的觉性扩展到遍布一切虚空。另一个方法是，想像一切都是空的，并将注意力集中在心间中央一个碗豆大小的圆球上❶——那是风息与心的合一。观想这个圆球变得愈来愈大，然后变成了你的上师。上师散发出来的光芒，使得你的身

---

❶英文 sphere 有很多种意思，这里指的应该是球状的样子，但要注意此并非实体；下段的拇指大小光球亦然。

体与上师完全消融化光。之后，将你的注意力稳稳安定，不要留住在任何事物上；于此状态中，这个光芒消逝，有如云朵消融于天空中一般。另一个方法是，在这个状态中保持完全清晰且透明，你的身，有如白丝绸的帐棚或是膨胀的气球一般。

失念的状态，来自于将心压制在静止之中，因此要观想你在暴风雪之中，全身赤裸地坐在覆雪的山头，并保持注意力于这个观想上，毫不动摇。

另一个方法是，观想你的四肢变成巨大的海洋，海

上漂浮着一支弓，你自己则栖息在弓弦上。或者观想你自己被吊在一条绳子上，这绳子则是悬挂在两座巨大的山岳之间。

散乱状态之时，我们应该收心。散乱的起因有四种：

- 太多的活动与工作。
- 蔑视的敌人。
- 眷恋的友人。
- 无特别焦点的自然散乱。

这些过失是因为尚未信解见地的关系。以下是对治

的方法：

不要压抑这些心的状态，因为这样无法使它们停下来，也不要追逐任何感官的印象。反之，观想在你身体的四个方向，一手臂远的距离外，各方向都有着拇指般大小的光球，每个光球都与你紧密相连，就像用帐棚的绳子拉着那样。毫不动摇地专注在这个观想上。

另一个方法是，毫不动摇地将专注力放在你正面之前，一肘大小的转轮之轴心上。或者，就有如在搜寻心的轨迹那般，开始到处寻找你的心，内内外外，然后安

住在无可觅得的状态之中。

或者，专注在造成你分心的那个客体上。或者，当念头突然间出现时，首先探查念头从哪里来，之后探查念头在哪里停留，最后探查念头往何处去。接着，安住在无可觅得之中。

或者，你可以想像自己赤身裸体而轻浮在平静无浪的海平面上，然后沉入海中。或者，你可以将专注力集中在某个被抛入于平静水面上、半沉半浮的船只的任何东西。或者，想像你手中握着一支火炬，从火炬迸发出

熊熊火焰，充满整个宇宙。在使用上述任何一种方法之后，要运用「三身看姿」的其中一种方法。

一般而言，掉举是这些过失当中最轻微的，它有如一盏烧得很旺的酥油灯，被一阵风吹过而颤动的火焰。掉举可以经由束缚下半身、同时修持下门的大乐，而使它稳定。

如果做过这些修持之后，你依然不能清明，这是业缘仍未成熟的征兆，在这种情况下，你便要尽力累积资粮。

一直昏沉是曾经毁谤神圣对象的征兆（依前文所言，造成的昏沉的原因有多种，如环境、饮食、活动、衣著等，但是人们在禅修过程中总是昏沉，则是因为曾经毁谤过“神圣对象”。“神圣对象”包括仙佛、各教圣人、大成就者、神灵、贤德之人。若从细微处讲，人们对自己和他人的祖先、父母、上师等长辈皆应恭敬，而不应顶撞、咒骂和亵渎），因此应对着证悟的身、语、意表征物（如觉悟者的画像、经典、语录、加持物、遗物、塔庙等），供养清净法（对其歌颂、赞美、清洁、保护，

若有损毁加以重整修饰等）。生起虔敬心，做祈请（祈请他们加持，并请求他们原谅自己的种种过失），并供养赞颂文（赞美他们的功行）。

一开始神智清明，后又变得暗昧不清，是受到希望与恐惧的禅修心绪魔所障碍的征兆，因此，供养丰盛的食子和荟供，并进行酬补与忏悔的仪轨。尽力修持能清净三昧耶违犯的方法。

如果经由这些方法，你仍然无法掌握禅修状态，那么就将你的意识抛入你上方的宽广虚空中。同样的，你

也可以将目标放在你下方的空间、半空、后方、前方、右边、或左边。有时候闭起眼睛，将目标放在你面前的东西上。

有时候走到高处的草地，凝视虚空，吹着尖锐的口哨声，并练习让意念稳固专注在所见、所闻、所嗅、所尝、所触的客体，或在对你友善或存有敌意的某人身形上。当你终于精疲力竭时，将会体验到有如晴空般的觉受。安住在那样的状态中，同时继续做禅修的练习。

一般而言，身体主风的人不宜在多风的地方禅修，

属性主涎的人不宜在阴暗处禅修，而患有胆功能失调症的人则应避免在太阳下禅修。❷

身体主风或患有因寒冷而引起的疾病者，应修习与明点和阿通（atung）相关的拙火要点②。有时候观想火，以便净除由风和寒引起的疾病。一旦产生煖热之后，应将煖热有如毯子一般散开，同时适度保持热力。除了清

---

❷此为藏医的看法，英文 with a predominance of wind，phlegm，bile 的意思，是由风、涎、胆为主控因素者。

②明点是头顶的白种子字，而阿通（或称「短阿」）是指拙火法门中内热的小火焰。

除障碍之外，也不应让煖热过于极端。

身体主胆的人，应修持中空的形相[3]。身体主热的人，应留在阴暗处，避免太温暖的地方，且某种程度上要避免太过油腻丰盛❸或者会引发体热的饮食。不要做任何使你流汗的工作，并避开任何会对自心造成压力的

---

[3]「中空的形相」是指本尊的非实质身形，如此观想，能够抵制将自己体性视为坚实物质身躯的信念。

❸英文 rich，可能比「油腻丰盛」的涵义还更广，或许还包括味道或分量上的丰富、浓重、芳香，但在修行上应该如何运用，需请教自己的上师为准。

事物。

运用这些方法，以离于有害禅修练习的各种身、语、意活动，并做所有对禅修或修持要点有助益的事情。

不论如何，以真正的禅修训练来说，最不可或缺的就是要舍弃身、语、意的一切散乱。当身、语、意离于散乱时，三摩地就能自然发生，接着禅修的觉受将如烈焰而出，而你的相续之中将生起非凡的证量。若不舍弃身、语、意的散乱，将难以获得真正的禅修状态。

对于所知甚少但具有才智之人来说，在大部分情况

下，禅修的状态都会误入歧途而变成臆测；但是聪慧且心性稳定的人，则将获得与经典所述一致的禅修状态。不论如何，要能将自己的相续与生起和圆满的深奥佛法相融，这是来自多生多世的业缘，以及这一辈子的坚持不懈，它并不会发生在所有人的身上。

第四，在如此修习之后，具有进步征兆的觉受，有如品尝欢愉的年轻处女一般。首先，觉受有如从悬崖峭壁直落而下的瀑布，接着有如流过河床的流水，最后有如所有泡沫消失融入的宁静海洋。最初它有如孩童骑马，

接着它有如专心致力于马术的年轻人，最后它有如已经能完全操控马匹，并且在任何地方，不论上山、下山皆可赛马的老手。最初它有如隐藏在云后的太阳，接着它有如云朵之间的太阳，最后它有如无云晴空中的太阳。最初它有如看见抢匪，接着它有如审察盗贼，最后它有如将盗贼监禁起来。

奢摩他（关于“奢摩他”有多种解释，本人认为用“自性本自清净、本自安定的定境”来解释似乎更加妥贴）的觉受，包括以下的感觉：

- 没有身体；
- 身体稳固不动；
- 身体由上向下沉；
- 轻松而毫无疼痛；
- 有如在半空中飘浮，心肺完全敞开有如虚空；
- 身体是肉眼可见的空性，有如光晕的彩虹身；
- 没有明显的呼吸；
- 意识清澈而宁静，光耀而明朗；
- 所有感知都逐渐消失，透明而开放，色如旭日，

摇摆不定；

- 感到兴奋激动而宁愿不打断禅坐；
- 在禅定中，所有形状都变得模糊；
- 所有意念活动都停止，因此没有感知；
- 意识明亮有如无云晴空；
- 自然明澈，无有任何概念或攀执。

当这些出现时，不论是日间或夜间，都是奢摩他已臻圆满的觉受（以上所说的种种觉受，或者说道验，是通过“清净的戒律”、“专注力”，自然而然呈现出的。修

行者对于这种觉受不可追求，否则容易堕入体验的误区，详见《冈波巴大师全集·珍珠之鬘 第三辑 第十四则 实修的误区》）。

奢摩他的缘由则有：

- 以清净的戒律奠定基础；
- 以生起次第稳固之，并以持诵来建立其力量；
- 此外，由于奢摩他的体性是无散乱的专注力，将情绪与念头降服；
- 最后，透过完全的专注力而证得奢摩他。

换句话说，当所有颠倒想的概念都被静止，不因念头而分心，专心一致而不动摇时，你的心就保持在真正的奢摩他之中。

这些方法能让烦躁不安的心平静下来，将调皮捣蛋的心监禁起来，有如用铁链将野人或强盗捆绑，使其无法行动。同样的，运用各种方法集中注意力，可防止念头追逐感官对境（即防止被色见声闻到的事物所迷、所转），并培养稳定性。

简言之，这些是真实佛法的化身教言，能够净除心

中繁多的念头，并平息任何视现实为固有（“视现实为固有”，即以假当真，认幻为实）的种种概念。

三昧耶。

稳定寂止的教言，就有如一个人在筋疲力竭之后正在休息一般。藉由前述所说的方法修持之后，确定奢摩他（止）开始展现为毘婆奢那（观）的觉受包含：

- 于从未生起的自性中保持不动；
- 对于实相的真实本质具有信心；
- 所有感官和感知变得极其微细；

- 全身无一处不欢喜轻松，有一种突然想要大笑的感觉；
- 内心无时无刻都拥有真正的欢喜；
- 对于事物非真实存在，且心不受任何事物所束缚，丝毫没有怀疑。

此外也会感到离于对显相的贪著，或者觉得有如盛年男子在荒野中射箭击中标的。也可能有其他的觉受，例如：

- 对佛法的修持从不感到厌烦，有如从未受亲密老

友背叛一般；

- 六根自由而无所拘束，有如孩童或疯子一般；
- 没有任何一丝会造成伤害的念头，有如认出小偷一般 ；
- 已经厌离了贪执和懒散，有如年轻少女品尝欢愉一般；
- 心不再攀缘于世俗的刺激，有如智者看见彩虹一般；
- 或者，认出每个念头都是非念，有如在黄金岛上

找不到平凡的石头或尘土一般。

其他的征兆有：

- 念头消融于法性之中，有如泡沫消融返入水中；
- 渴望甚深的教言，有如母亲长久未见到她的独子；
- 发现自己的心，有如身无分文的人找到财富一般；
- 了解所有甚深教言，精确的有如年轻迦陵频伽鸟

的鸣声一般④；

- 对于未了悟（自心本性）的众生涌现悲心，有如年轻男子看见美丽女子时会自然生起欲望一般；
- 一切显相看得见却无实质，有如镜中映像；
- 一切有形的事物，例如泥土和石头、岩石和山岳、花草和树木，都有如闪闪发光的海市蜃楼般消融；
- 看见其他人及所有其他有情众生有如倒影，因此

④迦陵频伽鸟（kalapinga）以极度清晰与美丽的声音而闻名。

不再对任何人具有渴望；

- 感觉有如无云晴空、清净之水、明净之镜、无垢染的水晶，完全明亮且无所攀执；
- 感觉「胜者及其法嗣除此之外尚有何了悟？」且几乎无法放下这个疑问；
- 起座后仍然感觉身心自在；
- 因为感觉「身心皆如此自在！」而产生信赖的氛围；
- 自心着迷于禅修的滋味，因此不再向往任何感官

享乐；

- 或者，感到深深满足于真实确信（certainty，了义）的自性。

简而言之，你会经历乐、明、无念这三种禅修的心境。

乐包括了身乐以及意乐两种觉受。身乐，一开始是有搀杂情绪的乐，之后是无情绪搀杂的乐——此乐会遍布全身各处，从头到脚、从里到外，一直到最后连任何一种接触，不论冷热或疼痛，都会感觉是全然的乐。如

此，可能有无数种乐的觉受。意乐，是完全没有意念上的不自在，有无数种不同的欢喜与愉悦。

明的觉受包括五种感官的明与意念的明。五种感官的明，觉受如下：

- （眼）看见十种征兆[⑤]，表示已由内掌握自心；
- （眼）看见各种有情众生与形状；
- （耳）听见大鼓的声音，或者听见并能了解最小

[⑤]十种征兆是见到如烟、海市蜃楼、火焰、萤火、月光、日光、火光、红白明点（red and white spheres）、彩虹，以及流星。

的昆虫和其他多种众生的音声；

- （鼻）闻到天人、龙族、夜叉等的气味，并透过气味感受到各种超越感官的觉受；
- （舌）品尝凡俗的饮食时，尝到各种味道，有如品尝到无染甘露时的觉受；
- （身）感到触受与其他感官一般，以相同的方式出现。

意明的觉受有：

- 对于应舍弃的事物以及其相应的对治法，有大量

的想法；

- 对于知识、念头的增衍，以及内外缘起互依之间的关联，具有洞察（insight,胜观）；
- 明朗、清澈，且不再有深沉睡眠或意念昏沉的状况；
- 或者，有了解一切事物的感受，以及各种无数其他的洞察。

在一开始，经由注意力停留在所引导前往之处而觉受到无念，然后念头逐渐平息，直到注意力保持静止在

所置之处。最后便会感觉到每一个念头的形成都安静下来。

在以胜观摄入（乐、明、无念三种禅修心境）之后，乐的觉受为洞察享乐的无实质性，并且因此不再渴求享乐；明的觉受为了解因果，以及不再散乱与掉举；无念的觉受为证得毫不动摇的稳定力。

于获得这些觉受之后，就来到第五点：保持具有稳定力的行止，有如将马刺用于一匹强健的快马一般。行止有五种：恒贤的行止（恒贤行）、秘密的行止（密行）、

觉性律仪的行止（明行）、群体的行止（部行），以及完全胜利的行止（全胜行）。

首先，恒贤的行止是在面对显相与感官对境时，时时刻刻皆以自然离于攀缘或贪执的方法，保持安住——在每天的行、住、坐、卧活动之中，不离开以上的种种觉受。这是有如即使乌云密布亦不受到影响的天空，或者有如即使有倒影来来去去却仍然保持不变的水或镜子。有时候会因为分心而突然与此觉受分开，但是有如认出你已经认识的人一般，你可以继而保持在心的本然

状态而不受扰乱。如此，完全无须以对治来纠正任何念头，每一个念头都将完全沉寂或自然消融，有如雪花洒落在热石上，或有如雨水滴落在湖面上。

当此发生时，你应该开始修持秘密行止，以便产生强化效果。这是指你应该到凶恶鬼神经常造访之处，例如尸陀林、孤独林下，或此类地方，带着具格明妃作为你的修伴，并且依照秘密指引手册中所述，与明妃一起修习强化相对性流动精华（the relative,moving essences）之法。藉此，你将获得极大的乐受，不论你

将专注力集中在何处，它都会保持着，以致它能遍满身体。此外，对显相的觉受也将成为乐，你会了悟显相有如薄雾、彩虹或棉花堆。你的心中将生起超越感官的感知，且你将拥有施展神妙的能力。当此发生时，保持安住，完全离于希望与恐惧，无有对现实坚固的攀缘或让过度的傲慢生起。

在这之后，你应该持守觉性律仪的行止，这或许是指脱掉全身的衣服，裸身抹上尸陀林的新鲜尸灰，穿上尸陀林的衣服及骨饰，一边舞蹈、一边敲打着达玛如（手

鼓），或者跑步穿越尸陀林、城镇和其他地方，以便检视先前的三摩地状态是否根本不稳定。测试看看，被他人看见或不被他人看见，是否会有所影响。依照一时随性的念头行动，并如此保持你的觉受。

一旦你在该类行止中获得稳定之后，接着要保持群体的行止，这是指要前往有大批人潮、大市集处的地方，或是到最低下层或社会弃儿的住处。唱歌、享乐、舞蹈，以彻底引发你的觉性力量，让感官的感受升高，贱踏你的胆怯，发现你的弱点，暴露你的局限之处，并斩断你

对坚固现实的攀执和束缚。此时，即使别人批评你或殴打你等等之类，所有的事情都将成为助力，就有如帮助煽动火焰的风一般。

透过这些方法增上之后，便开始进入完全胜利的行止，这是指修习明澈的觉性以战胜睡眠、转化食物为甘露以战胜饮食，以及变化内在风息而成为觉醒的风息，以能战胜内在风息。如此，你取得对一切事物的全胜，超越对轮回或涅槃的偏好。有如虚空超越湿或干，你的心现在也已超越受益或受害，故而即使犯下必须在死时

立即面临重大果报的五种恶行（五无间罪），也能保持不受损伤。当你甚至连增上方便的十善业也不做⑥。当你的心甚至不落入约定俗成的理由中，且你已经击毁包括名声在内的世间八法时，如果一切皆觉受为法身的游戏，那么你已经达到各类行止的目标。

这是胜观的真正基础，或为寂止的稳定阶段。由于你的心已经离于攀缘与贪执，它最终斩断了业、情绪与

---

⑥一般而言，十善业即是避免十恶业----杀生、偷盗、邪淫、妄语、毁谤、恶口、绮语、贪爱、嗔恶，以及痴邪，特别是要反其道而行，例如放生、布施等等。

意念，而你证得了果——真实智的力量。

以上是报身的教言，以能稳定自然现前三摩地的止静状态，此忠告可让疲惫耗竭者恢复活力，让相信且攀执于坚固现实的念头活动消融，并于本觉之中毫不动摇或分心，而使本觉清晰。

三昧耶。

接着是圆满稳定性的教言，有如旅人返乡，这是指果要在上述了悟中获得稳定。意思是由于努力修习的结果，法身由先前所述的无念状态转化而显现，有五种圆

满的层面：

- 圆满地处，是普贤王佛母广大的莲宫（婆伽），即含摄一切的法界广空，无止尽且如大海。
- 圆满导师，是本自即有的普贤王如来，大乐的吉祥法身。
- 圆满眷属，是自明的本觉。
- 圆满教法，是超越概念所缘、广阔且遍在的悲心。
- 圆满时间，是超越各种概念特征的时刻。

以上是自利的圆满果。

修习前述乐的状态的觉受，使得报身由此转化而显现，具有五种等同：

- 等同的地处，是色究竟天的密严刹土。
- 等同的导师，是出世间、自在胜者、吉祥毗卢遮那佛或赫鲁迦（饮血尊），有无数大人相与随形好为庄严的报身。
- 等同的眷属，包含持明者与登地的菩萨。
- 等同的教法，是唯大乘教法专属。
- 等同的时间，是本初劫，殊胜时。

修习前述明的状态的觉受，使得化身由此转化而显现[7]，具有这五种不同：

- 不同的地处，包含无数的宇宙系统（大千世界）。
- 不同的导师，依需要摄受的众生而以不同形式展现。
- 不同的眷属，为六道的有情众生。
- 不同的教法，为透过不同乘门管道而显现的佛法

[7]原稿中包含此注解：「例如六道的能仁者。」

教导。

所有这一切是利他的圆满果。

这三身是否为分开的呢？实际上，三身在心的初始、无作意状态中，也就是自性身（svabhavikakaya）中，是无二无别的。

三身如何从这一个自性身中显现？在从两种遮障中觉醒并离于这两种遮障时，离于各种造作的法身就显现了。菩萨仍然有认知上的染污，因此他们的感知尚无法超越以三十二相、八十种好为庄严的报身。有特定兴趣

的有情众生，仍然有情绪上的染污，因此其感知尚无法超越化身，而化身只不过是符合众生个别心灵状态的倒影而已。

这两种色相身，对于那些仍陷轮回之中的众生而言，或许是现起的，但依然不受轮回的尘垢所染。法身住于大寂静之境，但不受涅槃的限制所染，因此称为大乐身（mahasukhakaya）。

于了证之后，三世诸佛的心意境界，三界有情众生的心，以及瑜伽士的胜观，在这个了证之界中，全部为

一。有如旅人返家之后，已经不再有是否已抵达家乡的想法，也不再有可能发生危险的恐惧。同样的，如今你已经不再有对轮回的恐惧或对涅槃的希望。

这是关于心性的法身教言，心性于本质上离于概念特征，且超越各种概念造作。

三昧耶。

如此，你应该在修持日课时结合所有譬喻的意义。

这些教法是为了后世所有弟子众的利益，而授予当今的国王与子嗣，愿具有业缘福报的虔信者能够值遇这

些教言。

三昧耶。封印，封印，封印。

隐藏的封印。

讬付的封印。

宝藏的封印。

达停。噫啼（DHATHIM. ITHI.）

第七章 禅修教言之殊胜金鬘

南无 咕如 （顶礼上师）。

圣号为莲花生的大师，他的身如太阳般不变，他的语如溪流般不止，他的意如天空般无遮，他的功德如河川般超越增减，他的事业如风一般无有阻碍，他的证量等同诸佛，并且他因应六道众生而教导佛法。

卡千公主措嘉佛母承侍这位在瞻部洲名声如日中天的化身佛。当莲师驻锡在晶珠松岭时，措嘉佛母以身、

语、意令上师欢喜，接着请求上师：「大师，虔敬之人若欲禅修，其前行为何？」

大师回答：「禅修的前行为积聚资粮，领受口授指导，切断贪欲的束缚，并且准备必需的用品。将居处打扫干净，环境应清爽宜人且大小适中。如此做完之后，生起大悲的菩提心，并决心安立一切有情众生于佛果。在住处中，摆放一个由干净棉花、羊毛等填充的坐垫，将体内的废物如粪屎、尿液等排除干净，从喉咙和鼻孔排出痰液。之后，双腿交叉而坐，双手结持定印，身体

挺直，头部既不低下也不弯曲，双眼顺着鼻子的方向低垂，齿唇如平常的状态。简言之，三门保持自然状态来练习禅修。」

措嘉佛母向上师问道：「禅修时应如何持心？」

上师回答：「禅修时身心放松。由于没有可分析的事物，分别心的续流以及随之而起的心意状态便都中断了。你无须刻意停止这些，而是放下所有的意念活动，什么都不保留也不排斥。什么也不思惟，什么也不想像。你的自性是有觉知的，就保持它原来的样子，不迎向任

何事物，处于你的本然状态中。

如此保持着，不要把能知者与所知对境视为分开的，因此不要想着对境在那里、或者所知者在这里，也不要构想在这两者之外还有其他事物。由于你既不向彼处（外）追逐对境，也不试图在此处（内）停止念头，你便能让心保持清净、明澈、觉醒，无须停留在任何事物上。

会阻碍禅修的过失，有掉举、昏沉，以及根深蒂固的信念。掉举是指心向外寻求对境的行为，调整的方法

是放松身心，同时保持收摄专注。一再地安住下来。如果你仍然追逐不同的念头，便不断反复将你的注意力转向那躁动不安的心。

如果你无法做到这些，念头仍不断向外发展，便探究这有如空中云朵的向外动作——它从哪里而来，要往哪里移动，会在哪里停留？如此探究，并让从心中生起的来去念头再次自行消退。由于这些念头的来去是空的，因此无须严格限制或刻意回避它们。这是消融掉举和念头来去的教言。

暗昧有如身处暗室或闭上双眼，对治的方法是运用修法、思惟之类的活动使你重振精神。如果要藉助三摩地而重振精神，便观想你自己有如虚空，观想你的脊椎有如层层叠起的车轮，想像你的心有如天空。如果要藉助教言而恢复精神，在禅修的同时观察一个感官对境，或者就让各种感官保持宽广开放。这是消除昏沉的教言。

昏沉是当心变得模模糊糊或者心不在焉，有如受到邪灵干扰。发生这种情形时，要把修持摆在一旁，于一小段时间后再重新回到禅修。这是消除失念的教言。

根深蒂固的信念有三种过失。既然修习法性照道理是要让人熟捻于不专定或不固著于任何事物上，因此如果你抱持死板的信念，便是一种过失，更遑论抱持所有互相对立的概念，例如『它是如此如此』与『它不是如此如此』、永恒与空无、为拒斥而取某物作对治，或诸如此类。就算心中怀有任何一丝这类的想法或信念：『所有这些事物都是不真实的显现！』『所有的事物都是不可思议的，因此我应该于心中进行不持守它们的禅修！』也是过失。这是清除僵化信念的教言。」

措嘉佛母向上师问道：「禅修会生起哪一类了证的觉受？」

上师回答：「由于轮回没有任何实质，在修习的时候，所有各种不同的标签——例如事物的『显现』或『消失』，或者事物『无生无灭』等等，都只是暂时用来指出那个事实的标签而已。

因此，当你如此修习时，你会领悟到这些实质的事物没有任何可以证实的体性。而且，由于轮回无有实质，因此无可舍弃，而涅槃也不可得。你也会领悟到这两者

只是标签或假名，而且根据了义，轮回与涅槃根本没有任何现象是真实的。你在实相中了悟这点，超越观念的范畴，不仅仅是文字上这么说而已，而是从你内心深处决然地领悟。

然而有些未能领悟的人，用『这些事物从来没有生起过！』的一句话，抱着『所有这一切都是空性！』的想法而修习，这么做就称为只是个禅修心境[①]。心中若

[①]在禅修状态下短暂体验到的乐、明、无念的心境。

是抱持着这种想法，将无法获得确信。

在了悟事物为如此之后，不要将注意力放在事物处于特定形式的想法上。事物可以用凡俗的方式去体验，但是你一点也找不到可看见或执持为焦点的具体或有形的心。由于无法体证其自性的印迹（impression），也没有能知者可感知的任何事物，甚至不会产生『它的自性是如此如此』的念头。尽管如此，你仍然尚未舍弃颠倒念想的习气。

这个时候，看所有事物时是如其各自的特色，虽然

它们有如你眼前平滑水面所显的颜色一样，短暂易逝且无有实质。除此之外，不会涉及『是这个』或『是那个』的概念，而你看见这个了知心的体性如天空般的清晰且明白可见。

这时你会失去自己，感觉有如你就是天空本身。或者，你可能因为看见能知者与所知者为分离，而感到恐惧或紧张，不想要再保持在这样的状态。看见自己只是

名与色[②]，你不再接受自己是个真实有情众生的想法。从这个状态中起坐后，当你在从事日常活动短暂探究事物时，你只会经验到『所见皆非实有事物』的鲜明状态。你走路时不觉得真正在走路，吃东西时也没有吃东西的感觉。

此时，当你探究事物时，你了悟到没有要接受或拒绝的事物，了悟『事物和我不过是欺瞒的幻相』。由于

---

② 「名与色」一词指五蕴——第一是色，其余四个〔受、想、行、识〕为名，此处将其视为没有主人（拥有者）。

你看万事万物有如虚空，你看自己不是自己，看他人不是他人。当你闭上眼睛让心向内时，一切客体变得有点模糊，念头之流中断，且没有显相，所以心的明澈获得如虚空的功德。你不觉得自己有身体，也注意不到有呼吸的进出。这时候的心理状态就像黎明时转向天空的一面镜子那般，如如不动的明亮。它保持完全的明澈，没有任何焦点或概念，但对自身又同时是清晰明显的。由白天到黑夜都持续而没有改变。有时候，了知的续流会逐渐变得更加坚固，但接着坚实感再度轻缓消失。

若要于此有所进展，便不要攀执于明澈或自在，不要专注在任何事物上，而且不要攀执任何事物——只要单纯地让这个状态保持自觉。当你试着从这个状态中出来时，感觉并不像你已经离开，而即使你真的短暂地离开，你又会缓缓地返回这状态。

由于在禅坐时已经信解事物的真相，当你维持入定的时候，所知的事物将以平常的方式显现。你既不攀缘于它们，也不专注于它们。如果你可以保持如此，乃至于将对证悟的渴求视如幻影，并对轮回不抱有恐惧，那

么这就称为无动摇的观见事物。

若要生起此状态，即使是对境与思考者的微细形式都必须抛弃，这包括『它是如此如此』的概念。换言之，首先不要压抑任何事情，接着不要执取它的现前，最后不要追逐它。反之，让它从你生起，然后消退于你。这种随你所欲而长久保任的能力，就称为调和之心或无有作为或奋力[3]。

---

[3]于《上师意集》中则加上：「……亦称自然无作之心的本质或见到完全且明澈的觉性。」

如此入定时，你可以在出定之后或是处在定中时，探究自己所觉受的事物。但是你会发现，不需要修正任何洞见，也不需要刻意试着去审查任何特定的所知客体（对境）。每一个念头，不论何类，都有如法性般明澈现前。每一个情绪，不论何类，都生起为法性。每一个疼痛，不论何类，都不造成伤害。每一个喜悦，不论何类，都不带来利益。你无须改进注意力，因为它保持自由开放。即使你不在做禅修，也不离开法性。由于没有比此更为无上者，你感到毫无怀疑。由于你未见到禅修

的对境，你也无须在意念上做努力。由于你的专注力已成为法性本身，其保任超越起落湧退，这个平等性即是法身的了证。当你如此获得相续的稳定时——而非凡俗的有形状态——就称作无念觉性的本然觉受。」

措嘉佛母向上师问道：「正确的禅修练习，其征兆有哪些？」

上师回答：「当你长时间以上述方法练习禅修之后，会出现内、外的征兆。内的征兆有：

- 入定时不会注意到呼吸的进出；

- 不会感觉到有身体；
- 不会感觉到冷热或甚至剧痛；
- 并感觉到无所依缘的自然欢喜。

此时，对任何特定感官对境的攀缘都会降低，对『它是如此如此』的固著会减少，对各方面的胆怯也会减少。自私、好恶、担忧、世间八法，以及其他种类的想法都变少且较不明显。在这些征兆显现之前，你必须尽一切所能去做，直到符合这些征兆。你也可能会出现一些较小的神通力，他心通等诸如此类者。这些都是内的征兆。

外的征兆有：

- 看见自身于内发光，或在半空中看见各种光、色彩或形状；
- 看见诸佛和其他圣者的身形；
- 听见他们的声音以及看见他们向你表示敬意的姿态；
- 或他们向你讲法、授记等。

对这些现象产生攀缘心，并相信它们是持久真实的，

将产生被魔罗④干扰的过失。当你既不攀执也不相信这些现象的时候，它们便表明了善的功德。」

措嘉佛母向上师问道：「出定之后，应该从事哪些日常活动？」

上师回答：「从上述禅定状态起坐之后，有两种修

④魔罗是一种恶魔或邪恶的影响力，会造成修行及证悟的阻碍。在神话中，魔罗是居住在欲界最高处的大力天神，是曾试图在菩提迦耶阻挡佛陀获得证悟的幻术大师。对佛法的修行者而言，魔罗象征着一己的我执，以及对世间八法的全然投入。一般来说，有四种修持佛法方面的魔罗或阻碍：染污（烦恼）魔、死主魔、五蕴魔、天子诱惑魔。

练的方法。首先是依慧观而修，即相信你所经验的一切——你，你自己，以及内外事物——都是如梦的幻相显现。在四种日常活动中保持如此的相信，不论你参与什么或享用什么。不论身体的感受为何，修练的方法为既不压抑感受，也不执持于心中。在身、语、意的所有活动中，不论任何活动，都练习不要执持任何聚焦（即不要执著任何让你关注和动心的事物，包括自己的思想和觉受，简言之，就是放下一切的执著妄想）。

依方便而修是对如幻的有情众生修练如幻的悲心，

且只要不妨碍你的禅修状态，便可做各种事业去帮助他们。做广大的发愿，例如（普贤行愿文）⑤。分别善恶（并不是修到最后，连好坏、善恶都不能分辨了），并做各种善行。

在任何时刻，如果你做善行时执持善行是真实的想法，就不属于上乘，也不是平等舍的状态。因此，了悟你和所有事物都是幻相。你应该尽力集资净障（集资净

⑤ <普贤行愿文>（Arya Bhadracharya Pranidhana Raja，圣贤行大愿王）是在《华严经》最末的著名祈愿文。

障：即通过布施、忍辱、持戒等方式修积福德，并通过学习佛法培植慧根，以此净化自心，去除障蔽），直到你证得对平等舍的确信，亦即对于要积聚的资粮或要净除的障碍都不执为实有。在禅定的状态中，离于取舍，保持离于因恶行而落入轮回的害怕，并且离于因善行而获得涅槃的冀望（恐惧心和冀求心皆是心中的挂碍和障蔽。《心经》云：“无挂碍故，无有恐怖。远离颠倒梦想，究竟涅槃。”）。

即使你已经证得对平等舍的确信，并且能够离于取

舍而行事，你应在不执持有概念性的专注之下敬持誓戒的德行，以便帮助他人避免有害的行为并依止于善德。一般而言，不要论断耽溺或戒除是善或恶。落入取舍或执其为实，就是阻挠平等舍的障碍，就像白云和乌云都会遮蔽太阳一般。但更为如此的是，证得对平等舍的确信之后，如果专注在戒律的持守或违犯上，就是妨碍了解真如的过失。

不要被任何有关成败、名利的情绪念头击败，而且不要一直想着它们。舍弃你个人的缺点，例如胡扯的愚

论、分心的活动，以及心不在焉。训练自己在所有身、语、意的活动上都全然柔和。不要思惟他人的过失，反之，要思惟他们好的一面。

如果你变得自夸自傲，自负地想：『我有特殊的功德，我已经证悟法性』，这表示你尚未证得法性，所以要舍弃这种念头（法性是平等的，是没有人我、凡圣、迷悟等诸分别的，人们迷于对境，堕入二元分别，心存我相，才会产生“我有特殊的功德，我已经证悟法性”的想法。释迦牟尼佛在《金刚经》说：“若菩萨有我相、

人相、众生相、寿者相，即非菩萨。”即是此意）。简言之，由于有念是轮回，无念是涅槃，当瑜伽士停留在散乱分歧之中时（当修行者停留在心识的迷妄和各种的分别妄想之中），就称为轮回；而即使只有一刻保持在无缘禅定时（无缘禅定：即无有二元分别的本然定境），那时候就称为涅槃。」

措嘉佛母向上师问道：「如此修持之后，如何觉醒而证悟？」

上师回答：「当你已修习法性的无念自性时，念头

——轮回的起因——逐渐变弱且更加安静，而无念的觉性则自然现前。这个觉性是安详宁静的，所觉受的领域极为清净，且〔佛之〕三身以及其他证悟的功德将自然显现，有如由太阳放射而出的光芒。

一旦精熟于这样的自性之后，也许你的身体留在人间，但你的心却住于佛地。如此修持之后，无疑地，你将在中阴阶段证得佛果。换句话说，在你如天空般的个人觉受——完全无生的法身——之中，在他人的眼中，如日般的报身与化身将会利益有情众生，有如太阳的光

耀。」

措嘉佛母向上师问道：「中等根器的人应要如何练习禅修？」

上师回答：「在信解一切事物都是自己的心时，中等根器的人应该专注于念头无可执取的无止尽法性状态，并在那样的状态中禅修。这么做，就无须避免修习或思惟，因为了悟是必然的。

换言之，看见一切事物皆是心，此外无它。在任何心的状态中都看见心——无有分离。即使在刻意禅修时，

也会看见法性。由于了知念头的来去是心的自性，无论法性以念头的形式如何显现，心的自性是自证（self-vident，不证自明）的。相信心为它物的想法不会形成。不论自己的心如何安住，且不论所见为何，心的自性是不证自明且不会灭止的。即使在不修习时，心也是显而易见的，且甚至无须修练便可以完全掌握。

当安住在此一自性中时，不论可能发生的对境细节为何，它既不会造成伤害，也不会造成分心。因为没有生起概念心，对各种特征的感知，其本身即是心之自性

的证明。如此，一切现象都揭示着心，并且与那不会灭止的状态从未分离。因此，无须任何努力，无所做即得到解脱。无论客尘如何显现，皆了知是心，而且即使产生任何概念或意念，了证在任何时刻都不离开法性。

如此，当所有现象都被了知为心，且不会不知不觉地落入有念的状态时，那就是本觉。对于已经证得此实相的瑜伽士，他看见每一个感官觉受都是法性，因此一切感知都是修练的形式。所以，一切现象都无别于心，且没有其他念想生起。由于不生起，所以客体与概念都

是法性。

透过这个了悟，对万事万物的体验皆是心。由于这个心是无形的，因此不将念头与概念视为过失，且于念头当中禅修。在如此状况中，不论正在做什么或感受为何，每一个体验无非都是更深入的禅修。这指出了『见修一断』（the single cut of view and meditation training）的主要原则。」

措嘉佛母向上师问道：「如何辨认出法性、本觉？」

上师回答：「认出本觉的口诀，是有如老练的医师

藉由病人的行为举止、脉象或尿液来诊断病情。同样的，瑜伽士应该运用三件事情来认出周遍如虚空的本觉：佛陀的话语、上师的教导，以及自己的觉受。

本觉的全然当下，就有如太阳光照射到镜面上。同样的，瑜伽士应该保持在本觉的完全当下，离于任何清澈的影像。

对于六聚[6]本然状态的关键教言，是有如被疾病侵

[6]六聚，意指感知到五种感官的对境，外加上意念的对境。

袭的病人，已没有害羞或困窘的概念。同样的，瑜伽士应保持对一切所知对境皆不形成任何概念。

与本觉的直接邂逅，有如神奇的疗癒师将所触摸的每一件事物当作治病的媒介。同样的，取得见地的甘露之后，瑜伽士应该运用一切事物当作本觉的媒介。

让心静下来的口诀教言是有如被放入盆中而无法移动的乌龟。同样的，当瑜伽士运用上师的指导而掌握自心之后，他的心也无法移动。所有的这些口诀教言，都是指认法性、本觉的方法。」

措嘉佛母向上师问道：「安顿这个本有觉性的方法是什么呢？」

上师回答：「有三种安顿自心的方法。如高空翱翔的大鹏金翅鸟般安顿，是指金翅鸟在双翅疲累时便在高空中翱翔。翱翔时，它无须费力，也无须达成任何目的。翱翔时，它同时清楚看见下方的大地。翱翔时，它同时拥有在它之下所有人的能力。翱翔时，它用的是破壳而出时随即已完全发展的飞翔力。同样的，当瑜伽士安住于禅定中时，应该将疲累的心安顿放下，不做任何努力，

同时看见上乘的原则，同时保有下乘的能力，且即使身在轮回中，仍然拥有觉醒的境界。

如燕子归巢般安顿，是指做的时候完全没有进一步的刻意思惟。瑜伽士应该在安顿自心时，同样完全没有其他进一步的刻意念头。

如舍弃一切事物之人般安顿，是指不论心的状态为何，都不去调整或修改它。同样的，不论心的状态为何，瑜伽士都不应该去调整、修改或以其他方法染污它。］

措嘉佛母向上师问道：「有多少方法可以守护觉醒

的心？」

上师回答：「有三种守护的方法。守护它有如守护一匹野马，应该毫不散乱地调伏它。同样的，瑜伽士应保持不散乱，不离开见地的自性。

守护它有如守护珍宝宝藏，除非你努力保护它，否则易遭盗贼窃取。同样的，瑜伽士为了不让三摩地逸失，应保持不受昏沉与掉举的损伤。

守护它有如国王守护皇后，如此人们无法伤害皇后，因为他们已经都成为皇后的子民。同样的，瑜伽士应保

持不受念头伤害，因为他已经了悟一切现象都是心。」

措嘉佛母向上师问道：「有多少方法可以令觉醒心增上？」

上师答道：「有三种方法能令觉醒心增上。增上觉醒心有如空屋中的窃贼——窃贼离开空屋，因为无物可偷。同样的，当粗重或微细的念头生起时，瑜伽士应该观看它们，然后只是安住。

增上觉醒心有如空中云朵。天空中形成的云会自行消失。同样的，应该留待念头自行消退。

增上觉醒心有如用咒语解毒。知道解毒咒语的人能够不受那个毒的伤害。同样的，拥有口诀的瑜伽士以见地摄持一切事物时，能够体验一切皆为本觉。」

措嘉佛母向上师问道：「法性的三种进展度量为何？」

上师回答道：「据教导有以下三种进展度量：

- 明的标准是有如不被风所吹动的油灯。
- 不动的标准是有如深海中的水。
- 轻安柔顺的标准则是有如棉絮。」

措嘉佛母向上师问道：「增上的三种征兆是什么？」

上师答道：「有这三项：

- 增上的外征兆，是你不会注意到你有躯体。
- 内征兆，是不会生起负面情绪。
- 密征兆，是注意力不转向任何对境。」

措嘉佛母向上师问道：「如何证得佛果？」

上师答道：「体性即为三身与四智⑦的瑜伽士，在

⑦相对于这里提到的四智，《上师意集》版提出三身与五智，分别是法界体性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智，以及成所作智。在成所作智尚未完全显现之前，可能只有

他脱离身躯的束缚时，当下得证。」

措嘉佛母向上师问道：「最上等根器的人，要如何信解见地？」

上师答道：「藉由空广无二心的九种譬喻，来信解本觉的见地：

- 一切现象皆是空广之心，有如满愿宝般无偏颇。
- 心是非能形成的虚空广袤，有如金刚般不变。

四智，正如法性中阴第一阶段的情形。

- 这个心是超越概念属性的空广，无法觉察的体性，有如看着浓密的黑暗。
- 心是含摄一切的虚空广袤，浩瀚如天。
- 除了这个空广之心外无它，有如大湖中的倒影，所经验的一切与这个心没有不同。
- 这个心是原本觉醒的虚空广袤，有如国王自己的子嗣，无庸置疑。
- 这个心是可以开展一切可能觉受的虚空广袤，有如蓝宝石，（indranilagemstone），可以用种种方法去

感知。

- 心是不变的虚空广袤，有如纯金，因为不论心的状态是什么，心的自性都不会转变。
- 第九种虚空广袤是万事万物皆包含在心中。

瑜伽士要如此信解。」

措嘉佛母向上师问道：「瑜伽士的行止，要用什么来决定？」

上师答道：「瑜伽士以这些无贪执的善巧受用为譬喻，来决定行止：

- 有如善巧受用平静湖面上的倒影。
- 有如善巧受用晴空中的星辰。
- 有如善巧受用觉醒心中的一切显、有。

如此，当以见地摄受时，享用五种感官欢愉，便不会有害。」

措嘉佛母向上师问道：「瑜伽士如何入定？」

上师回答：「瑜伽士应以这三种无尽广大的无碍境界入定：

- 无碍的空阔境界，亦即感受的无尽广空。

- 离于攀缘的无贪境界，亦即法性从未生起的无尽广空。
- 无对境的境界，亦即从未离开自明觉性的无尽广空。

这三者都是指，在了解无有造作的同时而入定。」

措嘉佛母向上师问道：「瑜伽士如何获得对果的信心？」

上师回答：「在此我将用譬喻的方法教导：觉受到所生起的一切皆为心的自性，而不应在此之外去寻求佛

果。一切现象有如广大湖面所现的倒影，或者有如天空中出现的星辰，它们不在他处显现，而是显现在湖中或天空。同样的，被体验为果的，是你自明自知的心性。它由你而显现，并且本始的显现即被体验为你自己的展现。因此，佛果的体验就是你、你自己。」

措嘉佛母向上师问道：「要用什么来斩断念头的根源？」

上师回答：「在此，我将教导如何藉由三种超越增上的增上方法，让念头自然消融：

- 感受无须增上，因为能清晰感受到感官对境（客尘）。
- 法性无须增上，因为法性是无生的。
- 念头无须增上，因为你清楚了知念头即是本觉。

为何如此？因为心外无它，应该了解，一切都是本觉。既然清楚看见念头是法性，念头便如此自然消融。」

措嘉佛母向上师问道：「哪个重点说明了无须排拒所经验的对境？」

上师回答：「在此，我将引用经典里关于自解脱心

的六种譬喻来教导，说明因为清楚观见一切，所以无须排拒任何事物：

- 受用对境之时无须排斥感受，因为清楚看见它们是法性，有如珍贵的黄金岛。
- 无须排斥念头，因为清楚看见它们是本觉，有如添柴入于火中。
- 在法性中，无须排斥任何物质，因为它们是无可排拒而解脱，有如大鹏金翅鸟破壳而出时已经拥有完整发育的双翅。

● 在禅定之中没有什么是要安顿的，因为禅定与出定是不可分的，有如在半空中盘旋的鸟儿。

● 没有要排拒的负面情绪，也没有要清净的遮障，因为万法为心，无有例外，有如在太阳的轨道上没有要清除的黑暗。

● 无须将心与对境一分为二，因为清楚看见它们不是二元，正有如虚空（空间）无法被分割一般。

换言之，这是觉受无须压抑的六种层面，因为无压抑地清楚看见法性，而且即使试图压抑也无法做到。」

措嘉佛母向上师问道：「哪个重点能说明心与法性是不可分别的？」

上师回答：「不可分别的六种譬喻，表达了心与法性的不可分别：

- 水与湿是不可分的。
- 火与热是不可分的。
- 海螺与海螺的白色是不可分的。
- 刺绣与刺绣的图案是不可分的。
- 黄金岛与岛上的黄金是不可分的。

- 轮回与涅槃是不可分的。

同样的，在单一的界中，一切事物与一切有情众生是不可分的。在（being）与不在（non-being）是不可分的，但清楚地看见其为心，因此是真实的本始觉性。此外，物即是心，心即是物，因此无二无别、没有差异。」

措嘉佛母向上师问道：「哪些譬喻能说明一切显、有是由一己而生的？」

上师回答：「相同的六个譬喻，也可应用在无有先后（的道理）上，说明一切显、有都是本觉。前面提到

的六个简单譬喻，指出了不可分别和无有先后。如此，法性与一切显现及存有的事物（万法）之间，并无先后次序，因为它们都是大本觉，是自明自知且由一己所生⑧。」

措嘉佛母向上师问道：「在瑜伽士的心中，用什么能净除八种障碍与道上的狭隘关口？」

上师回答：「瑜伽士心中这八种道上的障碍关隘应

---

⑧另外，《上师意集》中说到：「……因为它们全都被体验为本自即有的大本觉。」

这样清除：

- 以证量清除，因为瑜伽士清除二元感知的关隘之后，即安住于超越二元的见地堡垒之中。
- 清除念头的关隘之后，瑜伽士安住于无念的堡垒中。
- 清除观点的关隘之后，瑜伽士安住于超越观看的堡垒中。
- 清除取舍的关隘之后，瑜伽士安住于无所拒斥的堡垒中。

- 清除能知者与所知物的关隘之后，瑜伽士安住于超越能知所知的堡垒中。
- 清除希求和恐惧的关隘之后，瑜伽士安住于在自身中清楚见到觉醒心的堡垒中。
- 清除攀缘的关隘之后，瑜伽士安住于超越有事物可执持的堡垒中。
- 清除努力与成就的关隘之后，瑜伽士安住于任运圆满的堡垒中。

因此，安住于这八个堡垒中，一切万法皆聚集于觉

醒心中，如此不迎不拒地清除每一种关隘。由于瑜伽士清楚看见万法为心，希求与恐惧的狭隘便得以移除，空阔开放的场域便得以达到。」

措嘉佛母向上师问道：「如何分辨可靠的觉受？」

上师回答：「如果可以用三种衡量的方法验证，该觉受便可当成是可靠的。当你了解前述的重点时，证得的方式是对圣言、口诀、你自己才智的觉受产生信任。

此外，当内在获得如此深切的信任之后，在继续修习时，觉受将变得清晰——你的身感到轻盈，你的心变

得明澈，你可以看见被隐藏的，念头变得很少等等。没有欺骗、希望或恐惧而继续下去，即使在进步的征兆自然现起时，你也将不再沉浸于自得的意满之中。」

措嘉佛母向上师问道：「如何灭除歧路与极端的信念？」

上师回答：「不应该追随这八种和九种信念⑨之径。不要抱持常见、断见等边见而追随九乘或六道众生之径。

---

⑨八种信念是六道众生的信念加上常见与断见这两种边见。九种是对九乘见地在知识上的理解之信念。

练习禅修时，瑜伽士不应该将对境与心看成是分开的，不应该压抑缘起现象，不应该修空性，或修任何二元对立，或诸如此类。

不应该将九种渐乘中的任何一乘当成固定的立场。六道众生不是转化后的感知，而是凡俗的景况。常、断的边见是颠倒的信念。当瑜伽士避免追随这些信念，并且离于偏颇与偏见时，则瑜伽士就只是法性。」

措嘉佛母向上师问道：「能自然地离于执著的要点是什么？」

上师回答：「这个要点为显相是自行展现的，并且经由无执著而自然消融。显相的出现，是你觉醒心的展现。由于如此，当你产生执著与攀缘时，要看见你的执著是没有真实对境的。让念头绽放，执著将会自然消褪。显相是自行展现的，它们的空性是本然的空性，而任何执著都将有如空气般净除。」

措嘉佛母向上师问道：「是什么界定了九乘之间的差异？」

上师回答：「九乘之间的差异，以是否有以下信念

来界定：

- 声闻的主张，相信虽然客尘与心是不同的，但客尘是由原子（微尘）组合而成，而原子是由实际物质所组成。
- 独觉相信，虽然外境是幻相，这些幻相是因缘相依，因此不真实，但感知幻相的心，则是真实的。
- 中观的立场，认为因缘相依的现象是空性，而空

性则没有任何的概念作意。⑩

- 在密咒乘三外续的第一部续中，了证的获得是经由相信：在究竟上，万法皆空，而在相对上，一切都是清净的三部诸佛（如来部、金刚部、莲花部）。
- 在第二部续中，是透过如较高的见地以及较低的行止而了悟，所应用的修持则立基于两者之上⑪。

---

⑩《上师意集》版加上：「经部的追随者同意在胜义谛上，万法皆空，而在世俗谛上，万法有如幻相。」

⑪密咒乘的三外续是事续、行续、瑜伽续。行续本身没有见地，因此它运用「较高的见

- 在最后一部续中，经由接受及拒绝四手印⑫和三摩地而证得本尊身。
- 在密咒乘的三内续中，玛哈瑜伽主张在究竟上万法无生，而相对上为幻相的见解，这是所谓的四平等与三清净⑬。

地」，也就是瑜伽续的见地，以及运用「较低的行止」，也就是事续的行止。

⑫四手印或四印，是为法印、三昧耶印、大印、业印，指的是续部修持的四种面向，可以用各种不同层次来理解。

⑬玛哈瑜伽的主要见地是，一切现象、即整个情器世界的大清净与大平等。三清净可以指五蕴、大种、感官基础，或者景象、音声、了知，自性都是清净与神圣的。四平等是

- 阿努瑜伽认为，因是清净虚空的自性，果是智慧坛城，而大乐之子是当觉性了悟到这个如男女本尊坛城般圆满的基本虚空，此外，不用生起即圆满修证。
- 到阿努瑜伽为止，且包括阿努瑜伽在内的所有乘门，都有抱持的立场且有所执著，唯独阿底瑜伽既没有立场、也没有执著。
- 阿底瑜伽既没有立场、也没有执著的意思是什么

指一切现象都是空性，显现与空性无二，超越概念构想，且因本性相同而平等。

呢？它的意思是，既然从一开始就清楚看见觉醒的境界，因此不认为其由造作而生。由于不执著任何概念性的事物，所以它没有执著。

除非能分辨乘门之间的这些不同处，否则无法看出乘门的高低层次。所以这是你应该分别九乘的方法。」

以下是莲花生大士为了意门由吉祥马头明王所保护的最利根器者，而口授的极密教言：

- 如何藉由空广的九种譬喻，将要点全部集聚以信解见地；

- 如何以无贪善巧受用而决定行止；
- 如何以无尽广袤的三无碍境界入定；
- 如何以譬喻教导，除了将生起的一切体验为心的自性以外，不应向他处寻求证果；
- 如何藉由超越增上的三种增上方法，使得念头自然消融；
- 如何藉由自解脱意之经典的六种譬喻说明，而没有需要拒斥的所知对境，因为已明白看清一切；
- 不可分别的六种譬喻如何说明，心与法性的无二

无别；

- 无有先后次序的六种譬喻如何说明，一切显现与存有皆是本觉；
- 如何清除瑜伽士心意道上的八种障碍与关隘，以及安住于八种堡垒是如何将瑜伽士之道总摄为单一要点；
- 如何倚仗三种度量（标准），并以此自然产生进

步的觉受与征兆，且没有自吹自擂的骄慢；

- 如何避免追随这八种信念之径⑭；
- 显相如何藉由无贪著而自现且自然消融；
- 以及如何以信念的有无而界定九乘之间的差别。

莲师让这些教法由法性的广阔密意中自然流露，而为最上根者解释了这一切。

措嘉佛母向莲师问道：「乞求您赐予一个方法，让

⑭八种信念同前，指的是六道的信念以及常、断二边。请参照本章注⑨。

不论上、中、下根器的任何人，都能立刻确然安入觉醒境界。」

上师答道：「一切现象的根源蕴藏在你自己的心中。这个觉醒的心是在每个活着的有情众生中。此外，它是法身一界，既无形状，也无颜色，不具实质或物质特性，现作广大的空明，自始即是无生的。认知这个觉受是本有的，即是所谓的普贤王如来见地，或者法身一界。

这个一界——法性，亦即非由任何事物组成的觉醒心——其本质为空，自性为明。单只保持在这个持续的

状态，称为结合诸佛密意的禅修。保持在这个状态中，没有可修的事物，也没有可偏离的目标，称为超越分合的本有行止。

在法身一界之中，没有任何事物不是清净圆满的；从上方的胜者坛城到下方的地狱世界，一切都是平等的清净圆满。因此，不论是在痛苦的状态或在觉醒的状态，都没有差别，诸佛与有情众生之间，也没有不同。

此外，这不是刚刚创造的事物，而是自始即任运现前，因此佛果法身是自明的觉性，透过上师的指导而当

下得见。并且由于它并非可修得或达到的，故它是清净的圆满。

除了这个之外，我没有其他可教导的，所以要好好把它放在心中，卡千女。」

卡千公主措嘉佛母请求上师莲花生大士，为上、中、下根者的利益，开示这三种禅修的教言。她为后世记录下这些教言。由于这些教法并非为了在当时宣扬，措嘉佛母便将它们藏匿起来而成为珍贵的地伏藏。愿具有业缘的瑜伽士得遇这些教法。

未来，当有福报的你们得遇这些法教时，
你对见地自性的了悟也许有如海洋，
但仍应守护最细微的世俗因果。
你可能已了解法性自性的大海，
但仍应保持不散乱的禅修，有如黄金打造的柱子。
你可能已经了悟广阔心的本然状态，
但仍要守护你的三昧耶与戒律，让它们稳定且无有损坏。
你可能已经获得如海般法性自性的了证，

但仍要敬重崇高的上师众，有如你头上的冠冕。
你慈爱的心也许没有偏私，
但仍应满足你的伴侣与所有法友的愿望。
你也许已经看见佛与一切众生的平等性，
但仍应避免如毒药般的十不善业与其果报。
你可能已经了悟佛即是你的自心，
但仍应视庄严的本尊挚爱如一己之心。
你可能已了解苦的本身即是最大的乐，
但仍应避免制造一切的苦因、苦行和苦业。

你可能已经转化情绪为本觉，
但仍应避免以三毒和五毒之火烧灼你的心。
你可能已经体验到无为是最大的自在，
但仍应以最大的精进致力扬善。

未来世、自称为禅修者的你们，

如果你抱持高尚的见地，但行为依旧低劣（即放纵自身的习气，追求感官享受），

你便有受制于享乐主义的危险。

如果你宣称信仰空性却相信空无（空性者，即人的

心性，其虽然无形无相、无声无臭，却包含万有万相，能见、能闻、能觉、能知；空无，在此指什么都没有的顽空。凡否定道德，否定法律，否定纲常，否定伦理，否定人类文明，否定教育，否定因果者，皆属于空无主义者，这种人实际上是落入了邪见——断灭见），

你便有落入断见之边的危险。

如果你的修练是将自心禁固在无念的昏沉之中（不知心念不二、空色不二，修成枯木禅者），

你便有落入声闻寂灭的危险。

如果你宣称万法唯心而行为轻浮（诸如，那些认为一切唯心造，反正一切都是自心变现出的假相，于是肆无忌惮的杀生、偷盗、邪淫、坑蒙拐骗者），

你便有落入下三道的危险。

如果你攀执最高见地而嘲笑其他佛法的修持（法无高下，人心等差。如某些人认为只有自己所在的宗教、法门才能够获得成就，其它宗教、法门的信仰者和修炼者都得下地狱；这实际上是一种法执、我执、胜心），

你便有落入无尽痛苦地狱状态的危险。

如果你无法攻占无造作了知的碉堡（也就是说：你若是不能放下两端的执著，走出心识的迷妄），

你便有落入六道轮回的危险。

如果你进行禅修却相信心是恒常的，

你便有落入常见之边的危险。

如果你假装禅修却尚未了知心性（不能真正的认心修心，整天在形式上装模作样），

死亡时，你便有误入歧途的危险。

若在进入佛法之门——珍贵的明灯——之后，

你无法在一生之中努力求取无上的成就，

反而继续追求如此毫无意义与累扰人们的世俗目的，

你便有落入佛法与自心分离的危险（意思是说：如果你修习佛法不是为了获得觉悟和解脱，而是想借助佛法获得世俗的名誉、利益，实现个人的野心，如此你必然会落入“佛法与自心分离”，即表里不一，口是心非之中）。

不要用不平衡而愚蠢的修行来蒙骗自己，

应赋予你自己真实闻、思、修的一切财富。

上师如此教导。

为利益上、中、下根者，而在龙年秋季的第二个月第八日，在红岩的页岩谷传授此《禅修教言之殊胜金鬘》。

第八章 至要重点篇

乌迪亚那莲花生大士的证量等同诸佛，且他的色身超越生死。卡千公主措嘉向这位化身佛请教：「伟大的上师，请垂鉴，请问诸佛与有情众生之间的分界线是什么？」

上师答道：「措嘉，我们所称的佛陀（sang-gye，藏音「桑杰」），指的是清净了无明（sang，藏音「桑」）之后，智慧与慈悲的圆满（gye，藏音「杰」）。有情众

生由于未能了悟无明是无明，所以成为众生。因此差别在于明或无明。当你将这点应用到你的相续时，观看你的思惟心，看见此心为空，不具任何体性。看见并了悟到，心的重重觉醒层面是自行展现的，就是有情众生自然清净而成为佛陀的要诀[①]。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

[①]这一句源于《上师意集》版，而《玛赤》（Martri）版中则说：「当你看见并了悟到思惟如此自行消融……」

措嘉佛母向莲师问道：「轮回与涅槃之间的分界线是什么？」

上师答道：「轮回，『流转』，是从一个地方转到另外一个地方。涅槃是已斩断这个流转（循环）。当你将这点应用到你的相续时，看见自心自性是本自即有的，从未生起过[②]，且不受物质性的过患所染污。当你见到这点时，就没有流转的地方了。轮回从本始被清除、净

[②]在另一份文本中，吉祥狮子（师利星哈）将阿底定义为「无生自有」。

化之后，即称为涅槃。这是轮回自然清净成为涅槃的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「无明（不了知）与明（了知）之间的分界线是什么？」❶

上师答道：「『无明』（marigpa）是不明了心的主要本质。『明』（rigpa）是看见心的这个基本本质③。

---

❶为使译名前后一致，如果原文用 knowing，就翻为「了知」或「明」；rigpa 若强调为「原本的」，就和 primordial awareness 相同为「本觉」，若未强调则也是「明」；awareness 即单纯是觉性；wakefulness 则为「觉醒性」。

当你将这点应用到你的相续时，向内看着这个本然状态，这个清澈、宁静、鲜活觉醒的心的基本本质。如此单纯地看着心，是自然清除无明的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「心与心性的分界线是什么？」

---

[3]吉祥狮子（师利星哈）说：「明（knowing, rigpa)是本觉的了知，为个人的体验。」

上师答道：「心（sem，森）是形成的思想。心性（semnyi，森尼）是离于思考与作意。当你体验到此一本质就是你的相续时，便中断自心的意念活动并任其如是而为，无作意且如它的本然状态。这个离于任何作意，寂静且鲜活觉醒的状态，是自然清净自心的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「遍基（阿赖耶）与遍基识（阿赖耶识）的分界线是什么？」

上师答道：「在遍基（kunzhi，坤兹）中，「遍」指的是来来去去形成概念的念头，「基」是与法身相合的基本了知，因此是储藏善恶习气的容器。遍基识（kunzhi namshey，坤兹南谢）是从遍基激起并生起为念头的心。当你将这点应用到你的觉受时，让你无作意的本然状态、你真实根本的自性，不受思惟干扰，平静地保持着无念与鲜活的觉醒。认知此为遍基与识两者的本然状态，也是事物的自性。因此，这是自然融入法身的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「心与心识的分界线是什么？」

上师答道:「心(yid,依)是思惟的基础,心识(yidkyi namshey，依吉南谢）是所有可能发生的念头活动，是促使心活动的风息。当你将这点应用到你的相续而体验时，不要被挑起情绪的风息所煽动，而是让心保持无念，不由任何体性所构成，就有如酥油灯中不为风动的火焰。保持觉醒，但不形成概念。这是让心和心识自然消融为

法性明澈自性的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「胜义与世俗的分界线是什么？」

上师答道：「胜义是超越概念心范畴者。世俗是不受抑制的经验者，它的体性是任何可能的迷妄心境。当你将这点应用到你的相续而体验时，当你向内看着世俗，你发现世俗中并不包含任何概念心的范畴，在体验时反而是空的，且并非由任何事物所组成。这是将世俗自然

消融而成为胜义的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「此岸与彼岸之间的分界线是什么？」

上师答道：「此岸是指轮回的现象，彼岸是指超越轮回的现象。当你将这点应用到你的相续而体验时，向内看着属于此岸的一般思惟心，由此看见它是完全无实质的，是无可理解的能知，这是所谓的『到达彼岸』，

是将此岸消融而成为到达彼岸的要诀④。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「昏沉与觉醒之间的分界线是什么？」

上师答道：「昏沉是由于厚重的心意遮障而无法理解任何事物。觉醒是鲜明地如实看见初始的本然状态。当你将这点应用到你的相续而体验时，向内看着这个不

④「到达彼岸」一词是波罗蜜多（paramita）的字面直译。

了知、无理解力的心本身，不要质疑心是否了知，由此看见它不含任何体性，而是清澈且无遮的。这是让昏沉自然消融的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「爱与憎之间的分界线是什么？」

上师答道：「憎是厌恶另一个对境，爱是喜欢另一个对境。当你将这点应用到你的相续而体验时，向内看着触发憎恨的对境，并看见它是空性的，没有任何体性。向内看着激起慈悲的对境，并看见它也是空性的，不具

任何体性。你所憎恨的敌人是心，你所挚爱的朋友也是心。了解这心是空性的，非由任何事物所造，即是让爱憎自然消融的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「欲望与欢喜之间的分界线是什么？」

上师回答道：「欲望是执着且渴求特定的事物，欢喜是心中升起喜悦。当你将这点应用到你的相续而体验时，向内看着感受到欲望的心，并且发现在看见吸引人

的对境或财物时，那欢喜只不过是一种愉悦的经验。欲望和欢喜都是心，由于这心不是由任何事物所组成，这是自然消融欲望与欢喜的要诀。措嘉这至关重要的教授，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「自我与他人的分界线是什么？」

上师答道：「自我是显然的攀缘，他人是偏颇的分辨。当你将这点应用到你的相续而体验时，向内看着自我并发现，自我并非由一个你可以攀缘的自我所构成。

向内看着他人并发现，他人并非由你可以攀缘的片面类别所构成。自我和他人都是心，心的这个空性特质是使自我和他人无分别地自然消融的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「痛苦与欢愉之间的分界线是什么？」

上师答道：「痛苦是心的不自在，欢愉是意念的自在。当你将这点应用到你的相续而体验时，向内看着那不自在的痛苦状态，并发现它不是由任何具体的物质所

构成，而是心。心是空的，而这个空性的特质是自在的状态。这是将痛苦改变为自在的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「善行与恶行之间的分界线是什么？」

上师答道：「善是任何有益的行为，恶是带来不善业果的行为。当你将这点应用到你的相续而体验时，一切业的行为以及业的成熟，在觉醒心的状态中是一体的，这个心自始以来即不受善行之德与恶行之失所染污。由

于这空性的心不会累积业的果熟，这是将恶行转为良善的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「『诸佛心意』与『有情众生心意』之间的分界线是什么？」

上师答道：「佛意从不离开根本的自性，有情众生之心则是不断的来去。当你将这点应用到你的相续而体验时，让这有着念头来去的有情众生之心不造作，它的基并非由任何体性所构成。那是初始本然的心，大自有的状态，称之为安住于佛意。这是让有情众生之心消融

而成为佛意的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「神与魔之间的分界线是什么？」

上师答道：「神是已经舍弃一切恶意者，魔是怀有恶意者。当你将这点应用到你的相续而体验时，你所感知的神与魔，其本身即是你有意念的心。直接向内看着这个意念，并发现它没有任何实体，而是空性的。在那

一刻，神与魔的念头中止了，因此这是让神与魔自然消融的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「敌人与子女之间的分界线是什么？」

上师答道：「敌人是我们视为敌对的人，而子女是我们疼爱如宝的人。当你将这点应用到你的相续而体验时，向右看见你的敌人，向左看见你的子女。向内看着内心并发现，将某人视为敌人的是这个心，而将某人视为子女的也是这个心。向内看着这个二元的感知并发现，

它既无基础、也无实质。无实质性的本身，即是让敌人的想法自然消融的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「有价值与无价值之间的分界线是什么？」

上师答道：「有价值是指被视为所需要与所贪恋的事物，无价值是指与需要或贪恋无关的事物。当你将这点应用到你的相续而体验时，向右看见黄金，向左看见肮脏的粪便。对黄金的贪恋与对污物的厌恶，都是在你

的心中。由于这个心本初以来即是空性而不具实质，因此，黄金和污物是平等的。这是了悟黄金与污物毫无差别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「能知与所知的分界线是什么？」

上师答道：「所知是将外在的物质对境看成是真实的，能知是将内在的心误解为真实的。当你将这点应用到你的相续而体验时，看着外在所知的对境，并了悟显相本身即是空性。向内看着内在能知的心，并发现心是

无实质且空性的。了悟此，即是了悟能知与所知无二无别、皆为显现空性的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「取与拒之间的分界线是什么？」

上师答道：「取是在意念上不拒绝而接受，拒是在意念上舍弃。当你将这点应用到你的相续而体验时，要认出轮回的痛苦是二元分别的心。了解它的徒劳无益，并离于对世俗追求的冲动。藉由将自心转离轮回，你就

得到了什么都不需要的自由。因此，了悟没有要取、拒的事物，即是让取、拒自然消融的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「念与无念之间的分界线是什么？」

上师答道：「念是沉思与深思，无念是没有意念活动，保持如此而让念头的来去自行消融。当你将这点应用到你的相续而体验时，不论生起何种念头，既不要排斥它，也不要修改它。反之，让它自然消退，离于意念

的造作戏论。由于它不具实体，因此也不留下任何痕迹。这称为将念头带向无念的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「作为因的福德资粮，与作为果的智慧资粮，两者之间的分界线是什么？」

上师答道：「因——福德资粮，是指生起次第、持咒与咏诵、礼敬与供养食子、布施、持戒、忍辱、精进等等。果——智慧资粮，是指在空性自性中修持禅定与慧观。不论你修什么，圆满福德以作为慧果的要诀，是

以毫无能作与所作的概念想法而将其封印。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「止与观之间的分界线是什么？」

上师答道：「止是当念头活动完全消退，而你的注意力仍保持不动。观是你在当下清晰看见法性。当你将这点应用到你的相续而体验时，在你安顿而入于平等性中之后，你清晰地在所见与所想的一切之中，体验到空

性、事物的本性，这就称为了悟止、观无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「方便与般若之间的分界线是什么？」

上师答道：「善巧方便是巧妙且善于分辨，而般若是了知与见到实相。当你将这点应用到你的相续而体验时，要运用善巧方便以辨识你自心的无生自性——其不由任何体性所组成的空性，同时以般若来知见心的无生

自性。这是了悟无生空性与法性般若无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」❷

措嘉佛母向莲花生大士问道：「入定与座下之间的分界线是什么？」

---

❷方便（means）有时可译为技术或法门。一般来说，藏文 yeshe 代表「智」（wisdom），范畴较广且可分为本来与后得者，藏文 sherab 则是「慧」（knowledge），或是梵文的般若（prajna），指的是波罗蜜多的第六度。此处将 knowledge 直接翻译为般若，以和智作分别，并且也合于回答中的解释（了知与见到实相）。

上师答道：「入定是将身、语、意安住于平等舍之中，让烦躁不安的注意力静下来，并稳住这份宁静。座下是从禅定中起座后，运用刚才所提的原则并更加强化之。当你将这点应用到你的相续而体验时，禅定时修一切事物离于作意有如虚空，而在四种日常活动中随后而至的体会当中，则修显相超越概念作意。这就称作了悟禅定与座下无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「虚空与觉性之间的分界线是什么？」

上师答道：「虚空是心的自性，即深度揭露的法性之清净本质。觉性是了知此一虚空就在你的内在。当你将这点应用到你的相续而体验时，心的自性——没有任何物质组成的真实法性——是清净且难以测度的。藉由自明觉性而看见此法身，即是深度揭露的法性。安住在其延续之中，即称作是了悟虚空与觉性无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「诸法与法性之间的分界线是什么？」

上师答道：「诸法是善的现象、不善的现象，以及不善不恶（中性）的现象——可以如此描述与指称的一切事物。法性是指诸法其本质皆空，自性为空，也空无性相。当你将这点应用到你的相续而体验时，法性是了悟一切现象，皆由等同空性的心中生起。这就称作了悟诸法与法性无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「见地与见者之间的分界线是什么？」

上师答道：「见地是无颠倒的佛意，见者是有情众生的心。当你将这点应用到你的相续而体验时，见地不在他处。见地是无偏颇而宽广遍一切处，没有中央或边缘，因此，让你的心性不造作。当你的心对此向内看着时，不要将它视为他物，反之，将它视为自始就在你的内在。这就是了悟所见与能见无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「禅修与禅修者之间的分界线是什么？」

上师答道：「禅修是将自己安置在无念法性的无造作、本然状态，禅修者是瑜伽士的心。当你将这点应用到你的相续而体验时，放松身心而进入你凡俗心性的无造作状态，并任它处于本自即有、本自能知的状态，不受念头的破坏。在这个状态下没有可分离的修练者，所以它称作了悟禅修者与禅修无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「行与加行之间的分界线是什么？」

上师答道：「行是你所做的一切，加行是运用你的一切行为使修行更加进步。当你将这点应用到你的相续而体验时（将所知的道理形成正确的思想意识和行为习惯），以正念守护而摄持你的行、住、坐、卧等一切作为（即在行、住、坐、卧等一切日常行为中，都保持正念。反之，若是不能以正念护持，则必然趋向贪嗔痴和各种的邪知邪见）。不要陷入〔无心的〕（迷失心性状态

下的）日常事物之中。以法性摄持你的行和加行运用，这就称作了悟行与加行无二无别的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「求证与能证者之间的分界线是什么？」

上师答道：「求证之果是佛的三身，能证者是意欲证悟三身的心。当你将这点应用到你的相续而体验时，三身不在他处。心的自性与事物的自性皆是为空且不可分离，即是法身。体证此一毫无束缚的能知，即是报身。

觉性以种种方式显现，如此的游戏即是化身。了悟到求证之果就在你之内，而非于他处可达，这就称作了悟果此刻就在你之内，而非求证之对境的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士问道：「要持守的三昧耶与三昧耶的持守之间的分界线是什么？」

上师答道：「要持守的三昧耶是根本与分支等等，三昧耶的持守是守护你的身、语、意以免损害三昧耶。当你将这点应用到你的相续而体验时，要持守的三昧耶

及此持守的本身——所有身、语、意的根本，以及四个主要分支，无非都是你自心的相续本质。了悟此一完美无瑕的心，即称作了悟三昧耶的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

我，这位心意薄弱的措嘉女，
以恭敬的身、语、意
请求化身上师莲花生，
因而领受到这个教言，是为要诀的开示。
我为后世人写下手稿。

由于传布的时机未到，我将其封为伏藏。
愿具有业缘的宿缘者能得遇，
并净除其遮障而获得持明位。

这是我在兔年夏季第三个月第二十五日，于晶珠松岭所写下的要诀窍言。讬付的封印教法。

宝藏封印。

隐藏封印。

讬付封印。

第九章 生起与圆满合一，有缘念与无缘念的修持指导

拉谢国王向莲花生大士问道：「大师，乞求您赐予我们结合有缘念与无缘念修持的直指教言。」

如此说完，国王向莲师献上黄金曼达，并随着请法而进行一座荟供，莲师随后便给予了以下教言。

唵　啊　吽

这是认清三种子字〔佛之〕❶身、语、意大印的教言：

不论你留驻在什么地方，你所在地方就是闭关处，你的身之山岳。此处住着隐居的修行者——你的心。

首先，观想自己为本尊，在一刹那间忆念起完整的本尊身形。认清此本尊身形，连同其色彩、法器、严饰、衣着在内，其栩栩如生的显现即为报身。认清此本尊身

❶以下标明[佛之]者，皆代表原文的用字是大写（ Body, Speech, Mind ），与小写的（ body, speech, mind ）不同，应指佛的身、语、意。

形即为化身，虽然能看见却不具实质，不是由任何物质所组成。

当你如此观想时，认清你的心不是千变万化的念头，而是法身，并且它保持明澈与无念，有如不为风动的酥油灯焰。认清所观想的本尊，除了可在你视其为本尊体性的心中找到之外，无法在他处寻获。

接着，以〔佛之〕身、语、意加持此本尊。观想在你的头顶上，有个四辐的法轮，其上有白色的「唵」字，认清其为一切善逝身的体性。观想在你的喉间，有四瓣

的莲花，其上有红色的「啊」字，认清其为一切善逝语的体性。观想在你的心间中央，有个十字的金刚杵，杵的中心有蓝色的「吽」字，认清其为一切善逝意的体性。

认清这〔佛之〕身、语、意的本尊，鲜明显现有如大印，自始即自然圆满无须寻求，乃是觉醒境界的体性。认清到，在有此认识之后起修，即是由修单一本尊而修一切佛陀。认清本尊的身形，鲜活现起而不会衰败或消退，并且超越出生与死亡。这就是关于〔佛之〕身大印的直指教言。

我现在要给予〔佛之〕语三种子字的直指教言。认清你头顶上的白色「唵」字是善逝身的体性，喉间「啊」字是善逝语的体性，心间的「吽」字是善逝意的体性。认清「唵」字能清净三界一切有情众生在身方面的遮障，「啊」字能清净三界一切有情众生在语方面的遮障，「吽」字能清净三界一切有情众生在意方面的遮障。

在身、语、意的遮障清净之后，将生起三种成就的征兆：

- 经由「唵」成就〔佛之〕身，你的身体会生起大

乐，因此，认清此为大乐法身。

- 经由「啊」成就〔佛之〕语，你的话语会产生力量，因此认清此为法性的声音空性之语。
- 经由「吽」字成就〔佛之〕意，你的心中会生起了证，因此，认清此为法界的无念现前。

当这些〔征兆〕鲜活现前时，会出现三种的不间断：

- 「唵」为吸气，从你的头顶显现。
- 「啊」为住气，从你的喉咙显现。
- 「吽」为吐气，从你的心间显现。

认清这三个种子字，息息不断有如你的呼吸，即是金刚诵。这是关于〔佛之〕语三种子字的直指教言。

现在我要给予直指〔佛之〕身、语、意的教言：认清化身的体性是「唵」，是你当下有着无数念头形成的心；认清报身的体性是「啊」，是你本然现前、能知而无拘无束的觉性；认清法身的体性是「吽」，是你无造作、不由任何事物所组成的心。

此外，由于「唵」是化身的体性，认清它即为行：不执著各种事物，而以所有可能的方式去觉受。由于「啊」

是报身的体性，认清它即为修，现于当下而无攀执。由于「吽」是法身的体性，认清它即为见地——全然离于贪求的无边大乐。

认清化身体性的「唵」，是念头生起为法性，因为念头与记忆的来去会自然消融于其中，认清报身体性的「啊」，是超越禅坐时间（座上）与休息时间（座下）的禅修，因为这个体性显现为本然觉知的法性。认清法身体性的「吽」，是不偏离游移、无根据基础的法性见地。这是关于〔佛之〕身、语、意的直指教言。

将这些教言结合为一个要点，视你的身为显空无二，看得见却无实质。视你的语为三种子字，在心中清晰持诵三种子字，它们是无二的空明。具备这三点，即是结合有缘念与无缘念的修持。伟大的国王，这必定能使你证得佛果，因此，将这些当成你的日常修持。我贝玛（莲花）发誓，再也没有比这更无上的教言了。

国王领受此教言之后欣喜若狂，他向莲师弯腰致意，并向莲师抛洒金粉（作为供养）。

这就是结合生起与圆满的教言。

第十章 关于女子不舍日常俗务仍能获证佛果的教言[1]

尊名为莲花生大士，其受生不受母胎染污的大师，是由莲花中神妙化生的。威能显赫的藏王迎请他进入雪域。在调伏建造桑耶的这片土地之后，莲花生大士常驻在晶珠松岭上。于此，曾有七位不平凡的女性——卡千的措嘉佛母、雪卡的金刚湖女、丘罗的光灿礼拜女、卓

[1]本章的 mp3 有声书可点此在道德网站下载。

地的玛婷玛女、玛尔贡的珍宝顶饰女、钦地的闪光女，以及汝杨的马提女，她们一起摆设了一个黄金曼达，约有一腕尺大小，并有蓝绿色的花朵以代表皇家七宝。

她们以米酒和各种美味佳肴献上荟供之后，提出这样的请求：「大师，请您垂听。请与我们分享您完美无瑕的身形显现，您纯净的话语，以及您超越一切概念作意的心。」

卡千公主措嘉佛母如此向莲师说道：「像我这样的女子才识浅薄、愚钝不灵，未受教育，且心胸狭窄，请

您赐予我能在这一生以女性之身获得正觉的教言。请赐予我容易了解和记住，简单能领会与了悟的教言。」

莲师随后向她开示以下的话语：「卡千公主，谛听。法性的真实自性，不是此心可以攫取的一个对境，它没有维度大小且不属于任何类别，是无法以任何方法指认的性质，因此无须由明智的人来作分析。它单纯是关于了知，了知从一开始就一直在你之内的心，因此无须知识才学。别管是否聪明，只要安住就好。

这真实自性不属于智力的范围之内。由于它是本自

即有的清净，无生且自然现前，因此无须刻意去修为之。对它的体验就只是自然的现前，因此无须在心中执持它，也不需要机灵敏锐。就别管什么才智了。

平等性的心既不宽广，也不狭窄。佛意与有情众生之心，是从同一个根基衍生而来，这根基也就是觉醒的心。了悟它即是证悟，不了悟它便在轮回中流转。这个心的体性，无视于概念作意，它清澈明亮，不由任何事物所组成，乃纯粹的空性，毫无阻碍而鲜活的现前——这就是佛意。除此之外，没有其他是你需要了悟的了，

因此，了悟它，对此你就不再有疑惑。

法性的自性无法透过名称或书写而捕捉，因此超越了概念作意的限制。这个指导既无经典，也无文字，没有需要分辨的复杂细节。一旦你能了解这一点，你是否聪明或有无知识都无关紧要，它非靠博学多闻。

你应该安住在这样的了悟上。这也是伟大的经教传承，它将确立听闻与思惟的整个范畴。这也是能让你在这一生中，在你离开这个身躯之前，觉醒证悟的教言。因此，要好好修持。

尽管如此，你们女众在有人解说它时不能了解，在有人示现它时无法看见，在有人说明它时又不聆听，而且你们无法保守秘密，却又坚持要求更多的教导。佛法不在你们的心中，你们却又昂首阔步，仿佛心中有法。这个针对像你们这样女众的教导，几乎不可能成功，所以别再自欺了，而是必须全神贯注在自己的修持上。」

雪卡的金刚湖女接着问道「大师，请您垂听。请为像我这样性情拙劣、无法精进修持的女子，赐予虽然怠惰但仍能觉醒证悟的教言。」

上师便传予她以下的教言：「雪卡女，谛听。法性的自性原本即在你的心中，因此是可以怠惰的。

法性真实自性的意义是什么？它是本然即在，无拘无束的明澈觉性，不需要往他处去寻觅。当你了悟这个平等心是本自即有、永无止息时，就可以怠惰（无须精进和努力的修持）。由于每一种感知的显现，都是此心觉知自性的表显，不论有什么念来去，它都由法性的自性生起，又消融回法性的自性，因此初始觉性是永无止息的。

这个要了悟的自性，不是要去修持或成就的某个东西（自性本自具足，本自圆满，本自清净），所以是可以怠惰的。在法性的如是自性中，完全无可修持也无可成就，从一开始你就自然拥有它，它都在（即不生不灭，不垢不净，本来自在，本来解脱）。不论什么样的作为或努力，都会使你受到野心之绳的捆绑与束缚（所谓的束缚，源于自心的执著妄想）。并没有其他需要经由努力奋斗而达成的目标。让你的平等心无所缘地在法性的证悟境界中，放松安住（能够放下一切的执著妄想，安

住本来，即是究竟的圆满和解脱）。

了悟此一自性之后，如果你能够怠惰，那本身就是佛的觉醒境界。你对于再次投生于轮回之中，便不会怀有恐惧。

尽管如此，像你这样的女子，既放不下，又不能什么都不做（意思是说：尽管获得觉悟和解脱的方法如此简单，但是像你这样的女子，既放不下贪爱执著，又不甘于寂寞，所以无法证悟）。你们总是精心策划一些不必要的活动，对于真正需要的佛法修持却又连片刻都不

思惟（堕入心识的迷妄之中，不能反观自己的本性）。当你要开始向内看着心性的时候，即使看着片刻都没有办法，而对于不必要的面容装扮，却反而是毫不厌烦地一再盯查（执著自己的相貌——以假当真，认幻为实）。你们不在禅修上获得实力，却反而注重毫无目的的闲聊，有如从老牛口中不断流下来的口水。

我尚未看见有人曾成功教导这样的女子。如果你想要坚持不懈，就要更进一步的修行佛法（意思是说：像你这样的女子即使知道这些究竟的法义，也是无法获得

成就的，除非你能够坚持不懈——不仅仅局限于这些道理——进一步的修行佛法。）。」

丘罗的光灿礼拜女接着向大师问道：「大师，请您垂听。请为像我这样五毒炽盛的女子，赐予无须排拒五毒而能觉醒证悟的教言。」

大师随即传授她这些话语：「丘罗女，谛听。五毒情绪从一开始就是你自然拥有的，就在你之中，因此并不能用排斥来把它们丢掉。它们无法由转化而获得转化，或者由净化而获得净化。由于这五毒具有法性的自性，

因此必须让它们自然消融，原地解脱。

嗔的体性是空性，当嗔恨炽盛而变成地狱之后，在那一刻，此嗔恨已不能再生成任何其他东西，所以也不会再生成其他东西。嗔的对境是空的，因此从嗔的对境也无法生出任何东西。嗔没有它个别的体性，所以既无形状也无颜色，即无实体也无实质，因此无须排斥它，它便自行消融。嗔生起时不会造成伤害，嗔不生起也没有利益。嗔因此自然消融于法性的广袤之中。

贪、痴、慢、疑（嫉妒）也一样，它们空无位置（心

本空本无，五毒亦本空本无，故言其空无位置），因此没有出处。其次，它们没有地方，既无所依也无实体（五毒只是心识变现出的一种幻相）。最后，它们空于本质（五毒本来空，犹如水月），既无颜色也无形状。五毒情绪在原地消融，不留下任何痕迹（人们了悟五毒情绪空无自性的本质，既不认定它，也不对治它，无须有为造作，五毒自然在原地消融）。本始觉性便清醒萌露，念头解脱为法性，二元对立之绳被斩断（如此也就走出了烦恼与解脱、垢与净、修与非修的二元分别）。

了悟这个之后，当你在修持时，不论哪一种五毒情绪生起时，都将萌现为法性，无须拒绝（五毒即法性的变现，故无须自家折腾）。本觉是不需要被制造的（本觉是本自圆满具足的。马祖道一云：“道不属修。若言修得。修成还坏。”即同此意）。这是让五毒自然解脱的指导。当你依照这个原则修持，你将无可避免地获得证悟。

尽管如此，像你这样的女子，都以五毒情绪来点燃自己的心。她们沉浸在不善的习气之中，并沉溺于欲望之中。她们对男子的渴求有如二元对立的狂风。这样的

女子既脏又臭，她们连对堆积着的灰尘都执着不放。不思惟佛法，只想着自己，冷酷无情且不易感化。五毒有着放肆嚣张的危险，因此你应当要做实修。」

卓地的玛婷玛女接着向莲师问道：「大师，请您垂听。请为像我这样有着诸多俗务与分心事物的女子，赐予无须舍弃工作活动而能觉醒开悟的教言。」

上师以这些话语指导她：「卓地的玛婷玛女，谛听

[1]。法性以无数的方式示现，因此万事万物都是觉醒的境界（万物都是法性的化现，故自性迷，一切皆迷；自性觉，一切皆觉）。若要受用而不贪恋任何五根的享乐，就有如受用一盘食物一般（眼耳鼻舌身是法性的化现和妙用，人们若是修得五根没有了知觉，就落于断灭见，变成枯木禅了）。无执著是佛行的方式（不是与外尘境相对立，而是了悟一切空无自性，在而不迷，处而不染；

[1]卓地的玛婷玛女有另外两种拼字的方法，分别是「亭邦玛」（Tingpangma）和「玛贝玛」（Mapema）。

此即是佛行）。

由于本自即有的觉性是从自身开展（觉性乃人人所本有，非从外得，更不是什么法师、神灵所赐予的），每一个忆念都是觉性（心、念不二。你若是没有觉性，心念从何而来？）。不论心中出现什么，不要追随（诸如见到什么仙佛、听到什么声音，或看到什么奇异、恐怖的景象，都不要心生贪著和恐惧），让它由出现的地方清除——这个本身就是觉醒的境界（如同云雾从空中飘过，自心如如不动，不被一切幻相所迷，一切都不执

著，此即是觉醒的境界），有如泡沫从水中而生，又融入水中。

轮回中的流转是无常的，没有任何实质（犹如水中月，镜中花，似有实无）。不论你如何历经这生、老、病、死的无尽轮回，有如魔术幻现一般，这些都没有任何部分具有实质，因为它们全都是由你的心所生（如同梦中所见，皆是自己心识的变现）。了解它们是幻相，虽然可以体验，但却非为真实（人生的一切体验，皆是幻觉）。

相信有我，这是一种迷妄（相信有一个真实的我的存在，这只是一种迷惑和妄想），因此不要相信我或自我有任何实质（不要相信对境和自我本身是实质的存在）。房舍和土地、丈夫和子女、钱财和家当，都有如梦中的对境，既不真实且为如幻。因此，要把这些当成幻想。

所有世俗活动的本性都是痛苦的。有如蚕从唾液吐出的线一般，它们从蚕（你）吐出，然后又把蚕（你）卷捆起来。不论你做什么，应以无念作为封印（即保持

自心的空明状态，不要对任何存在产生执著妄想，不落于两边的执著），然后将累积福德的行为作回向。如果你能如此修持，你所做的每一个行为都会变成带领你证得佛果的法。

尽管如此，像你这样单纯的女子，没有什么毅力。你们有着有形的敌人，无法修持佛法，反而被迫婚嫁。你们的恶业让你们有无数的工作得做，所以你们从不思惟佛法。只有非常少数的女子能在佛法的修持上有所成就，因此，要以坚忍的毅力让自己鼓起勇气（也就是说，

在通往解脱的道路上，一个人若是没有足够的毅力和勇气，是不能获得成就的）。」

玛尔贡的珍宝顶饰女向上师问道：「请为像我这样具有恶业的女子，赐予未来不再投生为女子的教言。」

上师答道：「玛尔贡女，谛听。本自即有的了知，此觉醒心，不是在过去、现在或未来所形成的。此外，它既非男，也非女，亦非中性，且功德上并无差别。它是本自即有、本自生起的本然现前，是无生的法性，离于死亡、迁转，以及毁灭，法性之中没有变异的恐惧。

因为由这个心所显露的念头是觉性，因此无须努力或修练。念头在其中生起，又消融返回其中，有如空中的云一般。

法身就在你之中（自无始劫以来本来如此，从未发生过任何改变，也未曾一分一秒离开过你）。由于它从未被形成，轮回从一开始就是清净的（轮回是法性变现的幻相），它不会投胎转世而有肉身。法性的游戏是慧观的自性，一旦你了解这一点，身为女子就不再是低下的。若是无法认识法性的自性，即使出生为具有威权的

国王，也无法停止轮回之流。

无论如何，除非你了悟无生法性，否则没有任何事能帮得了你，这就有如不孕的女子无法生出孩子一般。然而，一旦你了悟无生法性，你就不需要再受生。

尽管如此，像你这样的女子，聪慧不足以修持佛法。你既缺少坚忍的铠甲，也没有能力修持。你的智力薄弱，难以向你示现法性的自性。你的胆小软弱使你无法了悟它。极少有女性能在佛法的修持上有所成就，因此，你应该全心全力的付出，用心修持。」

钦地的闪光女接着向莲师问道：「请为像我这样的愚蠢女子，赐予能以单一说辞就觉醒证悟的指导。」

上师答道：「钦地女，谛听。从一开始，你的心就一直是在从未生起而本自即有的本然现前（即你的心从无始劫以来就是不生不灭，不来不去，不增不减，本自圆满具足的），且初始就在你的相续之中（相续：指心识）。它不是需要透过努力去重新达成的事情。由于这自心自性不是实体的事物，修练它意味着什么都不修练（有修这一念，已经落入二元之中）。它不是要修练的

对境，也没有要修练它的人（《六祖坛经》云：“起修皆妄动，守住匪真精”，即同此意）。

既然你的思惟即是本始觉性（按照禅宗的说法，即思考问题的那个即是，听声的那个即是，眼看的那个即是），便不要将昏沉与掉举视为缺点（如果你认定了昏沉与掉举的存在，就会堕入二元之中，而无法获得究竟的解脱）。由于念头没有体性，它们自然消融之后，法性的本然现前状态就趋前而来。昏沉由这个自性中生起，又消融回自性之中，因而净除了。掉举也在从这自性中

生起时，净除而返入基空。

由于果不是一件可达成的事，所以只要了悟你自己的心，便已足够。由于心既不会死亡亦不会迁转，所以它是法身一界，一旦你了解这个意义——「一断」的了悟（所谓的“断”，即走出二元分别和心识的迷妄），其本身就是佛的觉醒境界。

尽管如此，像你这样善变与疑心重重的女子，以你死板僵化且根深蒂固的情绪，并无法遵循上师的指示。你们当中只有少数人能到达佛法修持的终点。但是如果

你确实有做修持，便要将上师的指示视为宝藏，并且至少要愿意面对少许磨练。」

汝杨的马提女接着向莲师问道：「由于我精进心薄弱，请赐予我无为的教言。」

上师答道：「汝杨的马提女，谛听。法性的自性不是具体的物质，因此没有可制作生产的东西（就法性来说，无须创造什么，改变什么）。由于这法性自性自始即在，它不是弯腰礼敬所得到的果报（法性非从外来，是你本自具有的，因此你不要向外寻求）。法性的自性

就在你之中，现前而无遮。一旦你了悟，你的心是没有任何体性的，这个了悟本身就是觉醒的境界，它不是需要去达成的某件事情。所有的努力与奋斗，只会将你束缚于渴求之中。放下，不造作，不禅修（“放下”，即放下二元的执取。“不造作，不禅修”，即无修无证，无相无为，安住本来。）。

尽管如此，像你这种愚蠢无知的女子，不论教你多少，你都无法了解。即使向你指出法身，你还是无法认出它。为你引见觉醒状态时，你仍然无法看见它。即使

教导你了，你也难以了悟无为的一断。你们大多会曲解这个对女性的开示，所以务必穿上更坚固的铠甲，并小心不要成为婚嫁魔的阶下囚。不要生育子女，反之，即使困难不易，仍应一个人独自修行。」

莲师又为这些女子们做了以下一些开示：「谛听，你们这些虔诚的年轻女子。你们皈依的对象中，最殊胜的是三宝，因此应该在皈依的法门中努力而为。如此，这一生就是有福的，且可以避免未来投生到下三道中。

依止的对象中，最殊胜的是你的上师（在密宗中称

为上师，在禅宗称为禅师，或称为法师，即指引你认识和觉悟自心的导师），因此对上师的恭敬，要有如顶戴在头上那般高。你的这一生将受到加持，并且上师将在未来生世中在道上引导你（这里所指的上师，是指那些明心见性者。一旦你与上师建立正式的师徒关系，上师将会对你的今生和来世负责，直至你最终获得解脱）。

礼拜的对象中，最殊胜的是你的本尊（本尊，在各个宗派所指有所不同，从究竟的法义来说，本尊即你本有的法性，或称为本性、佛性、法身），因此供养荟供

和食子（意指认心、修心，注重内在——自心——的修养），如此可以让你实现此生的目标，并为未来生世带来富贵荣华。

尊敬的对象中，最殊胜的是你的父母，因此要侍奉并照顾他们，这会在这一生为你带来立即的利益，并确保他们未来对你的帮助。

伴侣中，最殊胜的是你的丈夫，所以应看重他有如看重你的双目，如此你将拥有贤善的一生，下辈子能出生到有地位的家族之中。

由于女子对于切身事物都拥有大多的决定权，所以对于餐点要慷慨大方，如此能确保你此生拥有亲切厚道的仆人，且未来生世将拥有丰盛的食物与财富。

子孙后代都是往昔的冤亲债主，因此务必让他们学习佛法，这将有助你的此生，对他们的来世也有助益。」

莲师接着继续说道：「年轻的女子们，谛听。明觉心既非男，亦非女。本自即有的觉性、此法性，既不高慢，也不卑微。本自即有的法身，既不高，也不低。一界（唯一明点）的自性超越增、减（“一界”，即一真法

界。“超越增、减”，是说每个人本自具有的觉性是超越一切分别对待的，如《心经》所说：“不生不灭，不垢不净，不增不减……”）。佛意超越维度。事物与其自性并非二元对立。

一旦你了悟自己的心即是佛，便不需要再往他处寻找佛。了悟自心自性，并于此修练。尊敬你的上师与诸珍宝上师，并尽力以符合佛法的方式生活。那么虽然生为女子，你却是明智而庄严的。」

七名女子证得了悟，并对上师的话语感到随喜。她

们顶礼莲师，绕行莲师，并献上丰盛的荟供。卡千公主措嘉佛母由于顾念后世众生，当时在晶珠松岭便将莲师的话语记录下来。

封印，封印，封印。

第十一章 觉性显现的灌顶

取自〈普贤王如来无碍密意〉之「觉性显现灌顶阐释」

普贤王佛与金刚萨埵、
极喜金刚与妙吉祥友、
吉祥狮子等诸上师众，
三身传承上师我顶礼。

圣号为莲花生的大师，他的身体未曾受过母胎过失

的染污，他光燦的示现是由自现的莲花中所出生，他是忿怒者的尊胜王，战胜四魔的调御者。他的身形有如金刚，毫无变异且无法摧毁。

这位威能的王，无上神变成就的得证者，因法身佛的悲心所唤起，并由一切报身佛为他灌顶。当所有的化身佛聚集共议时，他现为须弥山南方瞻部洲上释迦牟尼佛的摄政。他在八大尸陀林地教导弟子，在印度金刚座担任摄政，且由于过去誓言的力量，他抵达雪域西藏，使得佛陀的法教得以在彼处传扬与兴盛。

其后，在桑耶钦普的洞穴中，他将四种灌顶完整赐予了赤松德贞王与卡千公主措嘉佛母。国王与佛母在这时候看见许多瑞相，并获得修持上的暖热，因此他们出于信心与虔敬心，作此请求：「大师，请您垂听。一开始在彩砂坛城中，接受有各种表征与物品的灌顶，其中包括宝瓶，其意义是什么？」

大师答道：「王和卡千女，谛听。圆满正等正觉者的一切教言有三类：方便义（不了义）、秘密意、究竟义（了义）。在这些之中，方便义的用意在以善巧的方

式引导感知有误的有情众生往生上三道。秘密意是菩萨运用其巧智为方便而令众生从轮回的痛苦中解脱。

究竟义有三种渐进的阶段。中观的见地是下乘一切教法的果实，没有任何焦点重心，而是安住于无有限度的状态。经部追随者所称的无概念作意是安住在离于能知、所知的状态。到这一点为止，除了仅有的符号或指示之外，并无真正的灌顶赐予。

宝瓶灌顶（瓶灌）是根据密咒乘的所有续典而授予的。以空性见地为果，这能清净业障。此外，领受宝瓶

灌顶能开启行者步入密咒乘内部的大门，密咒乘内部就是透过言辞所指出的五智。因此，宝瓶灌顶是象征性的灌顶。

这个宝瓶灌顶是最一开始的灌顶，能够净除烦恼障，并开启甚深教法的大门，且在接受灌顶之后，能够观修本尊以及修持仪轨（梵：sadhana）。它的果是能够掌控属于情器世间的一切。」

大师如此开示。

他们接着又问：「大师，请您垂听。秘密灌顶的时

候，为什么需要修持脉和风息？」

上师说道：「王和措嘉，谛听。在色究竟天（Akanishtha，奥明天）的法界（梵：dharmadhatu）中，法身、报身，以及我们所称的智之觉受坛城，不是由物质身所形成，所以它们没有基于自现智身的脉，而是五种自然光辉的光界。他们没有业风，而是具有四种智风。他们的身形是不变的，语是无止息的，而意保持于平等不动的状态。对他们而言，由于方便与般若无二，所以无须领受秘密灌顶。

化身之中，虽然具有如幻相一般的形体，但智脉的力量强大，并且智风的力道强盛，因此化身没有烦恼染污，所以只要向其显示象征性的秘密灌顶，即可转为智身。

有情众生的形体，则是由无明所成，烦恼脉的力量强大，并且业风的力道强盛，所以必须靠着方便法才能找到智脉与智风。因此，修练脉与风息至为重要。在修练之后，无明将逐渐减弱而成为潜藏的状态，烦恼脉则变得细致了。当业风获得净化之后，整个身体就成为智

坛城。因此，脉与风息的修练非常重要。在拥有人身的时候修练脉和风息，能将人身转变为智身。

下三道众生的智脉与智风，都是潜藏的，因此没有解脱的道路。大部分动物的身躯都是面向下方，因此他们的脉与风息是迟钝且无声的。大部分饿鬼的身躯是横平的。因此具有贪求的脉与风息。大部分地狱道众生的身躯是头向下的，因此具有苦恼的脉和风息，因此，下三道众生并非适合接受口诀教言的法器。

人的身体之中，有四分之一的脉与风息属于智的类

型，因此，要坚持不懈地修持脉与风息！」

大师如此开示。

他们又问道：「大师，请您垂听。接受智慧灌顶时，提升清净明点的意义是什么？」

大师说道：「王和措嘉，谛听。智慧的意义是经由修练脉与风息而净化烦恼的业风，使得风息在空脉中能够平稳地进出，而能生起空性的觉受，这称为慧。

这个时候有各种提升明点的方法，例如靠着营养的食物、穿着柔软暖和的衣服、配戴美丽庄严的受用饰品、

运用吉祥的宝石，以及结交美好的伴侣。运用这些方法，修行者应该致力于提升清净明点的方法，正有如向前流至一切干枯山谷中的泉水。

修行者应该导引清净的明点上升，有如将水汇入一口美丽的池塘以便灌溉四方，而不要让明点消散有如劣地中的水。如此将可以阻断烦恼脉，抑止业风，并促进所有的智脉与智风。

持命力的不坏明点（梵：bindu）位于心间的中央，支撑着智坛城。当它引导着清净明点时，可以增长一切

良善的功德，使得身体充满色彩与光泽，讲述的声音能带来欢喜，自心变得宁静而无念。在这时候，如果你将这种状况与甚深口诀结合，无须费力即可达到不还（不退转）的境界。即使你就如此任其自然发展，当此生结束时，你将投生到三十三天。

以此方法，你对运用明点而生起智的行为与活动，可变得娴熟。修持这个智慧灌顶修道的瑜伽士，如果不具有灌顶与修持法门，将无法圆满道与地的功德。」

大师如此开示。

他们又问道：「大师，请垂听。请详细解释，完成四种灌顶赐予之后，直指自心本性为法身，其意义是什么？」

大师说道：「王和措嘉，谛听。一般而言，属于轮回和涅槃的一切经验，都是显相与空性的双运，而以空性的特质最为显著。这整个世界——上方、下方、四方、四隅——都是在虚空的空衷之中。在这之间，大地、山岳、岩石最终都将毁坏化空。月亮的盈亏与四季的转换，也都是空性的象征。

一切有情众生与有生命的形体都会生，也都会死。与具有色身的众生相较起来，没有色身的众生更是众多。不仅如此，证得涅槃意味着在空性的法界虚空之中得到解脱。如此，万事万物化空，因此一切显现与存有的事物都是空性的状态。因此，不要执著或攀缘于二元对立的状态。在无所执著的状态下，安住于了悟空性不属任何类别的大周遍状态之相续中。安住于没有任何意念造作的状态中。

要确知，空性是绝大多数教言的要义。从最初一开

始，这就是所欲见地的不共功德。如果你无法了解空性的意义，你将使自己落入对六聚所感知对境的攀缘之中，而继续在轮回中流转。如果你能确信空性的本性，就中断了轮回之流，而颠倒幻相将完全净化。另一方面，如果你误入空性观点的歧途而非了解真实的空性，或者无法了解平等性的状态，反而放逸而落入怠惰的状态，便没有任何比如此误解空性来得更严重的歧途了。因此，要仰赖上师，向他求得甚深口诀的要点，并努力不懈地修持。」

大师如此开示。

他们又再问道：「大师，请垂听。请为我们详细阐释，赐予一切灌顶中最殊胜者——觉性显现灌顶——的意义，以及修持的要点和掌握觉性的意义。」

上师说道：「王与措嘉，谛听。前面提到的四种灌顶是渐次而行的，循序度过各种地和道，无法在顷刻之间觉醒。渐道的教言是由化身佛为了利益有情众生而教导的。

觉性显现灌顶是由自性即自然圆满的佛陀所传授，

他们由色究竟天法界化现诸多慈悲的化身，他们教导觉性显现灌顶，是为了令最有福报者能当下觉醒。因此，如果没有领受觉性显现灌顶，便无法获证佛果。

过去一切诸佛，都是在领受觉性显现灌顶之后而觉醒的。现在获得证悟的每一个人，也是在领受觉性显现灌顶之后而觉醒的。而未来获得证悟的每一尊佛，也都将在领受觉性显现灌顶之后而觉醒。除非你得到这个灌顶，否则便无法获得证悟。」

三昧耶。封印，封印，封印。

第十二章 修持增上的征兆与次第[1]

取自莲花生大士的《圆满解脱大一断》

仁千林巴取藏

礼敬受加持的觉性智慧尊。

于大圆满最密与完全的解脱中，

若无这些在获得果位上必然显现的修道增上征兆与次第，

---

[1]本章的 mp3 有声书可点此在道德网站下载。

你就与凡夫无异，而你的修持便是无用。
因无修持征兆显现时，你的精进会衰退，
故此讲述征兆的教文极为重要。
吾儿，此为修习法性者于修道上的征兆。

当一个人坚毅不懈的修持时，有两种指出其将迅速获证修果的道上征兆：不确定的与确定的征兆。不确定的征兆称为基本征兆，它因个人的宿缘而出现，即使这个人尚未做过修持。由于这种征兆是不可靠的，我在这

里便不多说明。

确定的征兆由修持而显现，分为两种：暂时的与不变的。暂时的征兆可能实际生起，或者成为心境而出现。第一种是在你修持加行（前行）或分离修持（separation practices，可能是指分辨轮涅）时所发生的，你的身体感觉像是即将崩解，有如房子的墙面摇摇欲坠一般，你的声音感觉沙哑，有如筋疲力竭时一般，或者你强烈地颤抖，有如着魔一般。这些征兆显示，你已经分离了轮回与涅槃。心境则是不再着迷于轮回的身、语和意，这

些征兆显示你已经清净三界的遮障，并且与轮回分离了。如果没有这些征兆，表示尚未获得觉受，因此须不断重复修持。

真实的征兆——基于疲累虚脱的身、语、意——则是身感受到大乐，语想要大声说话，意体验到一切为虚空。你感觉：「什么也不存在！」并且对于无法和你有相同了悟的众生怀有悲心。同时，你也将产生对佛法的热诚。心境方面，你忘记自己有躯体，不会注意到呼吸，且意念上不想离开那无念的状态。你想着：「就是这个！」

这些是在涅槃方面于意念上获得稳定的征兆，若是没有些征兆表示，就你的修行尚未纯熟，因此应继续精进。

上述这些都只是暂时的征兆，它们会变异且不可靠。

接下来是正行（主要修持）的征兆，也就是经由见地而实际确立本觉的征兆。实际的征兆为你和他人都看得见的，你不再着迷于自己的身、语、意，且对此生的活动丧失兴趣。你的语有如瘖哑的人。心理上，你对轮回的事务感到厌倦。你对上师感到深切的虔敬心，且对一切众生的悲心涌现而使你流下泪来。你深信于行为的

后果，并尽力舍弃恶行而做善行。心境方面的征兆，包括身体的轻安，有时候甚至忘记有身体，没注意到呼吸的进出，且意念上感觉一切事物都没有实体且短暂易逝。这些征兆都会变异且不持久。

有持久价值的征兆如下。在见地的广空之中，当觉性完全赤裸裸地呈现，毫无波动，并且不将觉受投射为「他物」，那就是已将觉性稳扎于法性之中的征兆。已经了解这点的心境征兆为，无论你的注意力转向何处，你了解并且了悟，它是你自己的心，你看见念头是自行

展现的，投射出去又折返回来，且你了解念头完全没有实质，有如虚空一般。这些是已经藉由见地而确认显相即是心的征兆。

即使在梦中也能觉察这个，便是已达到最高稳定程度的征兆。如果保持下去，七年内你将证得化身的境界，你的躯体将会消失。如果在梦中无法觉察，你将在临终的那一刻得证。因此，要坚持不懈地修持，这是最上等根器者的行止。

接着是实际体验了悟境界的征兆。在你的身、语、

意之中，实际的征兆为身体轻盈而有活力，语音清晰并且甚至能够表达从未听过的教法，有时候心有某种程度的神通力。你看一切都是清澈透明有如彩虹，有时候充满身形与圆圈，有时候变成空无所有且没有参照点。随着你对上师的虔敬心愈加深切，且对业报的关注愈趋放松，你会感到身体发光，有时候身体消失，你的语音无作意的如空谷回音般述说，你的心清明而大乐，且不投射任何事物，不时变成空荡荡的且不形成任何意念。所有这些情形都会变异且不可靠。

不变的征兆如下。你不再将任何觉受攀执为坚固的现实，反之，一切都是透明光辉的展现。万事万物皆显现，但没有坚固的参照点或攀执。了悟此，即是经由修行的觉受而确立心本身为空。若是在睡梦中也能觉受到这个，即是已达到最高程度的稳定性。如果保持下去，三年之内，你的躯体将会消失，你将证得报身佛的无实体智身。

接着是这空性任运无碍地自解脱的征兆。在身、语、意方面，实际的征兆是对身体没有执著，例如不畏惧水。

此外，你自己和他人会亲眼目睹到过去未曾见过的殊胜相好[①]。只要将意志转向他人，你的语音就可以表达出利益他人的法教。你的心中会生起无漏的神通。

禅修心境的征兆是，你既不记得，也不会去想到要攀执自己的身、语、意。不论觉受到什么，都是空阔的，并且你不将其视为真实。此外，你觉得自己仿佛可以自由穿越岩石和山岳等。

[①]殊胜的相好（marks，标记），指的是庄严无上化身佛之身的三十二大人相与八十种随形好。

不变的征兆如下。不论觉受为何，你既没有概念性的焦点，也没有要采纳或拒绝的企图。反之，因不视其为真，它便解脱了，如此，不论白天或夜晚，你也无须去记得它，显相与空性自然解脱成为无二。这就是已经藉由任运行止确立自解脱的征兆。

当睡梦的迷妄终止时，你便已达到最高的稳定状态。如果继续保持下去，一年之中，你的躯体将会消失，你将证得无余法身的境界。

之后，这自解脱臻至究竟——任运自现之果的征兆，

只有在他人的感知中会显现，而在你自己的感知中，道上各种增上的征兆与迹象都已经停止。这个状态称为法性穷尽相，意思是指显相来去的力量已经止息，而空性的寂止功德亦不复存。因此，显相与空性无二的本性，不会以任何方式有所波动或变化。反而，有一种超越分合、自然觉醒的功德特质——非戏论的现前，没有任何拆解的无有——是离于攀执、完全赤裸的觉知空性状态。在他人的感知之中，由于本觉周遍力用的无碍般若也现起，因此利益众生的色相之身（梵：rupakaya）便任运

开展。

相应地，由于事物的基本自性是周遍一切的，除非本有觉性的道上征兆已经达到最完满的程度，否则我们并无法得知，何时已达任运自现之果，而何时修持已变得自以为是且懒惰散漫。因此，这个增上征兆与次第的导引实属极为重要。

没有它，你对空性的执著无异于你对共乘的执著。
有了它，你会为了实现自他的目的而迅速证果。
经由金刚萨埵的加持，它从极喜金刚的心中生起。

极喜金刚纳受吉祥狮子，又由他讬付给我莲花生。
愿具缘的堪为法器者值遇此教法。
对于具邪见的不堪法器者，要将它藏起。
当合适的受法者出现时，要赐予这个究竟的传承。
此经教传承具有严谨之封印。
钦玛，这让人赞叹而崇高的教法，
意伏藏的精华，埋藏于卢都（Lud ü ）的腹中，

托付予贡波纳波、巴千[1]、空行母们，
以及忿怒护法众、教法守护众，以及宝藏主们。
守护它，好好保护这些教法！

三昧耶。封印，封印，封印。

萨尔瓦 芒噶兰。（愿吉祥圆满、善德增上）

[1]原文为 Güngpo Nagpo 和 Palchen，译名并不确定。

第十三章 有关临终证得佛果的指导

国王同时再一次向莲花生大士顶礼，并在他的四周绕行。之后，他向莲师请示：「大师，我是个信心薄弱但财力雄厚且声名远播的王，而（我周围的大臣们）反对并敌视佛法。我不是仁者，而是相当邪恶。我喜好娱乐消遣，一点也不心向修行。我只热衷于这一生的事物，甚至不害怕来世会堕入下三道之中。请您悲悯我！乞求您赐予我在临终时证得佛果的教言。」

国王说完之后，他以极大的虔诚心低下头，哭泣起来。大师顾念他而取出最精华的教言，给予了以下开示：「钦玛后！你打从心底生起信心，这是最美妙的。陛下，不要惧怕临终的时刻。我有密咒乘捷径的教言，藉此，即使大罪人都能在他人之前获证佛果，这是避免进入中阴的教言，陛下，谛听。」

首先，我们因为无明以及业力的影响而入胎。之后，我们在这土地上停留一段短暂的时间。最后，我们将会死亡，这个身躯将躺在地上，心则因业力的驱使而继续

游荡。此心将在六道众生当中取得另一个身躯，如此继续在轮回中流转。

即使我们能获得长寿而活到一百岁，其中有一半的时间是用来在夜间睡眠，有如一具尸体一般。做梦时，我们历经种种的快乐与痛苦。所以，醒着的时间加起来，最多不超过五十年。

在我们从母亲那里出生之前，我们就已经自然拥有死亡。但即使如此，人们不记得他们会死亡这件事情，而去做各种贪爱与憎恨的行动，好似他们永远不死一般。

死亡不会在预先宣告的时间来临，死亡何时降临是不确定的。死亡的方法有很多种，当死亡无可避免的时候，那一天就来到。

陛下，谛听。有三种死亡的方式：上等，中等，下等。

- 如国王般的死亡，是像您这样的人，在死亡时仍然贪恋着他的领地和财物，这是下等的死亡方式。在临终时，应当离于贪执。
- 如乞丐般的死亡，是死亡时对物品器具毫无眷

恋，这是中等的死亡方式，也被称作如山鹿般死亡。

● 孤独的死亡，死亡时连关于贪着或攀执的想法都完全没有，是最上等的死亡。

陛下，谛听。在临终的时刻，有三种证悟的方法。

● 下等根器的人已经积聚了（福德与智慧）资粮，将在下一生中证得佛果。

● 中等根器的人已经熟习修持的方法，将在中阴当中证得佛果。

● 上等根器的人已经获得证量，无须经过中阴即觉

醒而证悟。

这个特别的教言，是不经中阴即证得佛果的教言，是密咒乘的捷径。我以三个要点传授你这个根本教言：

- 信解一切外在所知对境的体性，其根本是虚空的本质，如此您便净空了外在的六道，并且从六道众生受胎的根源中解脱。
- 信解内在能知者的体性，其根本是空明之心的本质，如此您便净空了内在众生的胎门，并且从各种投生的根源中解脱。

● 了悟无明从未生起过，因此而信解现象的根源，如此你将从善恶的根源中解脱。

这是三个要点的教言。」

国王问道：「大师，我如何信解外在能知对境的根源是虚空的本质？我如何净除外器世界中六道的投胎根源？ 」

大师答道：「陛下，谛听。『外在所知对境』是指什么？现下的显相包括了如须弥山和四大洲一般的三千大千世界。在我们的经验中，它们看起来就是泥土、石

头、山岳、岩石、树木、花草、森林，这些是未开悟众生的错误感知。

《密意总集经》（Scripture of the Embodiment of the Realization）中提到：

即使是某物的单一本质，
所见方式有六种谬误的和一种真实的。
错误的则有两种。

以水为例：天人看它是甘露，阿修罗看它是武器，人看它是水，畜牲看它是饮料，饿鬼看它是腐败的脓血，

地狱众生看它是沸腾的铜汁，但实相上它并不是这些，因此有六种谬误的见解。

有两种观点应视为错误。抱持着常见的边见者宣称因和果都是恒常的，所以人死后会再投生为人，马死后会再投生为马等等。抱持断见的边见者则宣称身体将融入四大，心则融入虚空，现在的活动不会造成任何后果。死后没有转世投生。这两种都是错误的观点。

那么，实际的情形是什么呢？实际的情形是，现象什么都不是，也完全不是可在心中忆持的事物。至于眼

前这些岩石、山岳、森林、树木、花草等显现，不要相信它们是任何东西，也不要认定它们是任何东西，完全不要。不要否认显现的事物，也不要认定它们是存在或不存在。它们的显现是自然的显现，它们的空性是自然的空性。有如虚空的体性一般，让它们的体性是自然的空性，让它们的显现是无我的自性。

当你不去理解这些对境的显相时，你便不会生起攀缘或贪执，如此，你斩断了外器世界的根本。由于已经脱离六道中的投生，你已经净空了六种因。为何如此呢？

因为六道众生的经验是个迷妄。脱离这个迷妄时，六道的对境的显现便无处可见」

国王问道：「信解内在能知的心其根本是空明的本质，此意义是什么？」

上师答道：「陛下，谛听。已然信解内在能知的心其根本是空性能知，且净空了内心的胎门之后，就称为解脱投生的根本。

『内在能知的心』，意思是什么？它包含（内在的心、）父母与伴侣、手足与子嗣、敌人与朋友。那么，

能知者本身是什么？能知者是具有七情六欲的心。信解这个心是什么之后，这个心无法被证明是任何东西，但它也不是全然空无。

尚未了悟这个心的时候，这个造作一切的心会为你制造灾难。了悟这个心——混乱思绪的思考者——并信解这个心之后，它就是无拘无束的能知。这就称为了悟心性。无法证明它是任何事物，就称为法界，一切事物的基本虚空。虽然能知，但它是毫无阻碍的觉知。虽然可以感知，它是无法被证明为任何事物的空性。

当你不将所知的对境理解为父亲或母亲时，你已经耗尽攀取（为因）与执著（为缘）。因此，你已经不再有从六道众生胎门投生的恐惧。」

国王问道：「了悟无明的无生是必要的。『无生』是指什么？」

上师答道：「了知无法证明心性拥有任何本质，并且完全没有任何造作的特性，这称为『了知生起为慧』，也叫做『自己认清自己』，也称为『了悟无生之谛』。事实上，要信解你真实的本质，因而你便脱离善业与恶

业的现象。不论你造了多少善，你毫无对佛果的希求；不论你造了多少恶，你毫无对下三道和地狱的恐惧。于此（了悟）之中，既没有业，也没有业的成熟。

这不是幻想、信念或捏造，所有神圣的法语都确认之，如同《大般若经》中所说：『于彼诸法空性中，无业亦无业异熟。』此外，《百五十理》（The Hundred and Fifty Modes）中说道：

正如鲜红之莲花
毫无不净之染污，

万法空性之自性
安住无业之过染。

《广大界》（Great Expanse）中提到：

若受业所制，
则非本有智。

《金刚须弥殿》（Vajra Meru Mansion）中说：

我无我，他无他。『二者』无二者，『二者皆无』亦无二者皆无。『二者皆无』无无穷尽。因其非实且为

意所作。

《智海请问经》(Sutra Requtested by Wisdom Ocean)中说：

这些大乘佛经不同于世间法。何以如此？因一切有情众生并无连续不断的期程。

因为如此，所以当你认清一切都是自心的迷妄时，你已经信解事物的自性，并且脱离善恶的根源。」

国王问道：「大师，如何才能不经过中阴，而在死

亡时觉醒证悟？」

大师答道：「陛下，谛听。具有最高心智的瑜伽士，并不去忧虑外在所知的对境，因此，他斩断对显相错误的见解，并让显相自行消融，在中阴当中不再经历所知对境。如此，外器世界便不再现起。

内在能知的心，并没有能以任何方法证明的体性，轮回就自行消融。由于中阴里没有意生身，通往六道众生的胎门便净空了。由于脱离投胎的因，法性便自行消融了。

当这个瑜伽士离开身躯时，他与觉性的虚空相会。对他而言，善恶业的驱使力已经消耗殆尽。」

国王问道：「大师，这样的瑜伽士如何展现三身之果？」

大师答道：「由于法性的根基超越言语及描述的范畴，非任何事物、如虚空一般的相续，称为法身果。在初地至十地菩萨的经验之中，由这虚空般的相续，亦即法身，显现出如云朵般而具有佛三十二相、八十种好的庄严报身。化身则有如雨水一般，以无数无量的化现，

透过各种必要的方法，利益需要教化的众生。《秘密藏续》中提到此：

在空性天空的相续中，
他们成形，有如雨云。
藉由如雨一般的降下，
他们滋养绿草和森林。
同此，由不可思议的法身，
此乃三瑜伽所了悟的境域，
显现一切报身，

此乃大乘菩萨的境域。
由彼显现化身，
此乃一切具福报者的境域。
这是三身之果的显现方式。」

大师对国王做了此次教言的总结：「陛下，请您了解。没有时间可以浪费！要修习对此甚深法性本性的体验！即使您了解深奥的意义，也不要停止依缘的善行。不论您做什么，都以不持念想作为封印。

如果您向他人揭示这个教言，它会成为错误观点的

基础，因此不要宣扬，而将它藏起来作为伏藏。在这个时代结束时，王啊，您将再次与它相会。」

莲花生大士如此说出敕令而封藏教言。国王极为欢喜，在那一刻，他的觉性解脱于本然状态之中，国王对大师的感激无以名状。

这是密咒乘的捷径道，令大罪人在他人之前觉醒证悟的教言。

第十四章 五种中阴

南无　咕如。（顶礼上师）

圣号为莲花生的大师，非由母胎出生，而是由莲花中瞬间涌现。他离于对死亡与迁转的恐惧，已经斩断了生死之流。他的证量等同于吉祥的普贤王如来。

卡千公主措嘉佛母所追随与承侍的，正是这位大师。有一次当居住于晶珠松岭时，佛母向大师问道：「大师，有情众生因为无法跨越中阴状态，而受困于生、老、病、

死的四大瀑流之中。请问有几种中阴状态？」

上师给予了以下教言：「措嘉，轮回三界中的有情众生因为尚未斩断中阴状态，所以在三界之中不断地投胎流转。当你处于五种中阴状态时应该：

- 有如迷路的孩子与母亲重逢一般，在生处中阴时，认出究竟界。
- 有如爱慕虚荣的女孩拥镜自照一般，在三摩地中阴（禅定中阴）时，认出你的自性，使得不清明的能得以清明。

● 有如河川中的流水，在睡梦中阴时，将习气（与三摩地）串连起来。

● 有如将断裂的水管重新接起一般，在生死中阴（临终中阴）时，持续觉受。

● 有如在暗室中点亮油灯一般，在受生中阴时，与余业（残业）连结。

除非斩断这五种中阴，否则你没有机会断绝轮回的根源。」

措嘉佛母向上师问道：「在生处中阴阶段，如何有

如迷路的孩子与母亲重逢一般，对认出究竟界获得信解？」

上师答道：「在生处中阴认出究竟界，就有如迷路的孩子找到自己的母亲，并认出她就是自己的母亲，以同样的方法，认出你自己的自性就是法身。

对此取得信解的方法有三种：

- 首先，由不变的空性，确立法身是本然的状态。
- 其次，由无偏颇的个人觉受，确立觉性是显现的状态。

- 第三，由无作为的大乐，确立本觉为它们的无二。

首先，（由不变的空性，确立法身是本然的状态，）有七种功德。首先它不是由因所生，第二，它并不依缘而灭，而是本自即有的。它不是由人所造，并无实质。它不是暂时的发生，乃超越了常边与断边。

（其次，）显现状态的觉性有两方面：迷妄的外显，以及觉性的内显。

迷妄的外显是如何生起的呢？从觉醒心的自行了知（本明）状态中——有如天空般无造作的本然状态——

出现因无明而生的贪求与执著云层。在这情形下，众生进入母胎，投胎转世而拥有了五蕴身躯，五大由此显现，五毒烦恼由此生起。由这五毒又显现五种疾病，造成众生的死亡。由于死亡，而在六道众生之中流转。

觉性的内显是如何出现的？它们显现为自行解脱，而非执持于心，没有实质且离于攀执。无明由此而开始显露为觉性，五毒生起为五智，而五大达到平衡。藉由斩断对五感官对境的谬误想法之后，你遏止了对五种中阴的攀执，认出疾病与痛苦都已然平息，将五种负面力

量转变为助力，阻断地狱之门，并跨越六道众生的深渊，这一切都在同一时刻发生。

第三点是由无作为的大乐确立本觉为无二。你可能会纳闷，诸佛与有情众生，涅槃与轮回，显相与空性，是否变成分开了。诸佛与有情众生没有时间先后的二元性，轮回与涅槃没有或善或恶的二元本质，显相与空性由于是不可分的，因此在自性上没有二元分别。因此，它们是无作为的大乐。

这时候，务必要以离于攀缘的四解脱口诀教言而获

得解脱：

- 无偏颇的亲自觉受，使你从攀缘于毁谤空边而解脱。
- 不变的空性本质，使你从攀缘于常边而解脱。
- 它们的无别双运，使你从真假交替的攀缘中解脱。
- 它们无偏倚的根基，使你从猛然落入一边的攀缘中解脱。

以下是由『六种认出』作修持的教言：

- 认出显相为心。
- 认出心为空的。
- 认出显相与空性超越二元分别。
- 认出此无二为大乐。
- 认出此大乐是无念。
- 认出此无念是法身。

接着是透过『六种封印』与法性之母相会的教言：

- 对显相付予空性的封印。
- 以显相封印空性。

- 以显空无二将显相与空性封印。
- 以大乐将此无二封印。
- 以无念将大乐封印。
- 对无念付予不变法性的封印。

以下是如何透过『五种决断』的教言加以信解：

- 决断法身从一开始就在你之中，因此不是可寻获或可达成的事物。
- 决断苦、乐皆为法身，因此不是要拒绝或要接受的事物。

- 决断法身为不生不灭，因此超越因、果。
- 决断法身超越『是』与『非』的参照点，因此不会受到增（夸大）或损（毁谤）。
- 决断法身非由创造，并且相续现前，因此不是由念头所产生。

接着，了悟见地的功德如下：

- 你重返智之本处，与法性之母相会。
- 你认出胜观之行的大乐而自然消融概念意想。
- 你达到般若（慧）的自然圆满。

- 你的见地没有任何的限度。

由于返回智之本处，不论听取多少的教法，你都知道，没有比显相与空性（双运）更高的教法了。你认识到并了解，这与你自身没有分别，由此了知这其实就是你自身的体验。透过认清一切都是法尔如是，使你与法性之母相会。

虽然眼根的对境显现为视觉的形式，但在你经验到它们、虽然看见却了无攀执著的时刻，你的概念便自然消融。在你如此经验事物的那一刻，你从内在找到了本

觉、法性与大乐，并且理解了证悟之行的大乐。

这个大信心见地的教言也称为『胜者不变法嗣的见地』、『指认魔鬼与窃贼之迷妄的基础』、『确认轮回之始与之终的教言』，以及『认清自心本性为法性的教言』。

这个见地的所有教言，可譬喻为一位母亲其迷路而走失了的独子。在这孩子的父亲往生之后，母亲投靠了新的丈夫。日后，当孩子与母亲团圆时，母亲认出了孩子，孩子也认出了母亲。同样地，在了悟法性自性的那

一刻，你认识到诸佛与有情众生这两者、轮回与涅槃这两者，以及显相与空性这两者，从一开始就是不可分的，是法性一界。在生处中阴时，明确信解这个见地，就是认出究竟界的教言，以及迷路小孩与母亲团圆的教言。」

他如此说道。

措嘉佛母向上师问道：「在三摩地中阴时，如何使晦暗不清的心变得清澈明朗？」

上师答道：「使晦暗不清的心变得清澈明朗，有如爱慕虚荣的女子拥镜自照一般，这是禅修的教言。举例

来说，就像那爱慕虚荣的女子一样，每天早晨、中午、晚上都要揽镜自照，瑜伽士应该在三个时间当中，向内看着自心并且修练。

这有两个重点：如何安置身体的姿势，以及如何安置专注力。

首先，在座上禅修时，要使身体保持直挺，采取平等舍的坐姿。头略为前倾，视线沿着鼻尖的角度向下凝视，舌头抵着上颚。双手覆住膝盖。白天活动时，（将以下教言）融入行、住、坐、卧当中。

其次，安置自心的方法，是超越有所安置事物的大安住。在持续不断地了悟见地之中，放松而不约束你的感受[①]。身心皆不用巧技，认知但不攀执。认出法身，但只要保持此认出，而不要执持『这是法身』。要在无误之中修练，长时间地修练，不间断地修练，带着喜悦而修练。

『无误』是指在不间断地了悟见地的同时，练习接

① 「在持续不断地了悟见地之中」也可以说成「当见地成为实证时」。

纳事物的本貌，但心中不执持它是那样的想法。这是平等不动的状态。

接纳事物本貌的意思是，认可有大乐、觉醒性、无念觉性，以及觉醒性的游戏，但同时不执持有大乐、觉醒性、无念觉性，以及觉醒性的游戏。如此，了无攀缘、不执持任何事物存在的觉性，便自然显现。

这类禅修练习有六种敌人[②]：昏沉与掉举、（四种

[②]藏文在此处似乎有不一致之处，虽然说有六种敌人，但实际上却提到了八种。

散逸）、恒常（常）与空无所有（断）。如果发生昏沉的情形，完全避免在心中执持它，这称为『（消融）昏沉与怠惰于法身』的教言。如果无法做到，那么就一面振奋精神，一面继续修习。

掉举包括害怕掉举的恐惧、『我一定要控制这掉举』、『我必须保持不受干扰』的念头等等。当你认出掉举是你自己的心时，就称为『封印掉举于法性之中』。

看不出有受掉举者——任何必须加以制止、看守或净化的事物，并认识到这就是你自己，就称为『带引念

头入法性之中』。这是克服念头纷飞的方法。

如果你无法这么做，那么以下是收摄散乱状态的教言：只要练习将心安置在其无造作本质之延续中。

此外，在练习当中会发生四种散逸的状况：

- 逸入一片空白的概念意想之中，这是指你的心逸入茫然不知的状态。
- 逸入心不在焉的『止』，这是指你的心停滞了，以致于察觉不到法性的自性。
- 逸入心的预警模式，这是指你想要维持住不思考

的状态。

- 逸入烦躁的概念之中，这是指你的心持续混乱不安且退缩不前。

这是四种散逸。为了净除这些过失，不要将你的心导向这些散逸的方向。

你的本质不是恒常的，因为它有空性为印。它也不是断见的空无一物，因为它是觉醒且没有束缚的。它不是某个可以证悟的东西，因为它一直都是法身本身。对（持续）轮回没有恐惧，因为轮回已解脱成为法身。一

旦念头被运用为觉性，而痛苦萌现为智慧时，便没有要净化的任何事物。

当你知道如何以这种方式修持时，你就是无误的。练习延长这样的修持。不中断而愉快地练习。当你熟习这种修持方式之后，过往攀执的习气将会减少。透过这个修持的力量，将会生起明性、大乐、以及无身体感受的觉受。

若是没有这样的训练，你将无法切断时时刻刻的迷妄念头，且无法中断过往攀执的习气。因此要彻底训练，

片刻都不让心与法性分离，有如一面不为风所吹动的大旗一般。

此外，正有如爱慕虚荣的女孩揽镜自照，检查自己的面容是否有任何瑕疵一般，随时不断地透过三摩地的修持，检视你的见地与行止当中，是否有任何昏沉或掉举的过失。这就是在三摩地中阴时修持的教言。」

大师如此说道。

措嘉佛母向上师问道：「在睡梦中阴时，如何像河川中的流水一般，将习气（与三摩地）串连？」（某些

经论和法门认为，人在命终与转生到下个轮回的中间过程才是中阴，但在密宗看来，凡众由生到死的整个轮回过程都算中阴。本人认同密宗的说法，人们只要未转识成智，那么无论是白天还是黑夜，等于都在受识神，即阴神所主宰；既受阴神所主宰，就等于仍在梦中没有觉醒；此就是中阴。）

上师答道：「这是对行止的教言。正有如川流不息的河流，这是将你当下的三摩地状态与睡梦时的心融合为一的教言。（此教言是在教导人们如何在睡梦中保持

正定，不被梦境，即自己的心识所迷所转。）

对此，有三个要点：

- 以教言的方便而融合，
- 以活动的方便而融合，
- 以及，以五大元素的方便而融合。

首先，以教言的方便而融合，练习体验睡眠即是大乐与空性的无二无别。这又有三个要点：

- 收摄觉性，使觉性专注[③]。
- 弯曲四肢，使身体专注。
- 使两者保持专注，方法是在习气大量涌现的时候，让梦境的迷惑一直不离于大乐空性的觉受。当未涉入习气的时候，让正熟睡的觉受一刻都不离于禅修的觉受。

当你处于这种情况时，就已经掌握了此一中阴。

[③]通常的指导是要专注于某一个脉轮之内而融入。

对于以五大元素的方便而融合，当你即将进入睡眠的状态时，这是地大融入水大。当意识开始下沉时，这是水大融入火大。在这个时候，修习大乐空性。

当意识变得模糊时，这是火大已经融入风大。这个时候，也要修习大乐与空性无二无别。

当你完全入睡之后，风大已融入意识之中，在那个时候，修习大乐与空性的无二状态。

当睡眠宁静而无梦时，意识已融入明澈的觉性之中。这时候你安住为宁静大乐的空性，离于一切思惟的无生

状态。若修练到如此状态，你已经掌握了此一中阴。

对于以活动的方便而融合，强力专注于『我将认出梦之为梦！』这样的企图之上。此外，在白天修持时，保持一切如梦的想法。要接受一切现象都是梦，一切苦与乐都是迷妄。心中记起先前的禅修觉受。（不觉白天是梦，夜梦时就更认不出“梦之为梦”了；白天不能保持清醒，夜梦中就更难保持意识清醒了。）

当你的修行已经进展到睡梦与苏醒没有差别时（无论是白天，还是睡梦中，都能够清醒的意识到，自己色

见声闻到的一切，皆是自己心识变现出的幻相，如此才能过做到白天和睡梦都不迷。白天和睡梦中都不迷，就是“睡梦与苏醒没有差别”），那么由于做梦与中阴相似，你将能够透过练习上述的义理而切断中阴的状态（如果能够修炼到这样的境界，此生离觉悟也就咫尺之遥了。即使此生不能成就，依据这样定力，命终时的中阴身也能够获得解脱的把握）。

此外，就像河川的流水不会中断一般，你应在白日、梦中，以及其他所有时间都不间断地修练。这是宣说睡

梦中阴时的行止教言。」

大师如此说。

措嘉佛母向上师问道：「在临终中阴时，一个人如何接续他的余业，就像把断掉的水管重新接起来一般？」

上师答道：「在临终中阴时，有如将断掉的水管重新接起来那般，接续一个人的余业，这个教言有两个部分——以另一个事件来提醒，或者是了悟者自我提醒。

前者是由这个人的上师或法友给予以下的提醒：

心性是不生也不死的，它是你自己的心。当地大消

融的时候，你的身躯已无法支撑自己，因此感觉非常沉重。当地大融入水大时，你的吐气会变得迟缓，吸气会变得浅薄。当水大融入火大时，你的口鼻会变得干燥，呼气和吸气都会变得短促。当火大融入风大时，你的意识会变得不清楚。当风大融入意识时，你的呼吸便停止了。这个时候你应该提醒自己保持专注。因此，身心两者都要专注，不要受到外在状况的影响。

所谓的死亡是你自己的想法。虽然你卸下了血肉之躯，心，却是你永远无法卸下的。提醒自己，先前见地

的意义以及禅修的意义。

在这个时刻，就像将断掉的水管重新接起来一样，在先前的时刻过去之后，凭着你修行的力量，你将与未来的时刻连接，这是于临终中阴阶段延续修持熟悉感的教言。」

大师如此说。

措嘉佛母向上师问道：「在受生中阴时，有如在暗室中点亮油灯而连接余业的教言是什么？」

大师答道：「对于这个，如果你是修持密咒乘本尊

法的人，你会在此中阴时显现为本尊的形相，因而证得大手印持明者的果位。如果你是修持无误的法性自性的人，你将认出无念状态是为法身，由此为自己和他人证得法身，示现报身与化身以利益众生。

此外，投生中阴与入睡后的睡梦状态相似，当你的呼吸停止时，意识立刻进入中阴状态。在这种情况下，中阴状态并无改变，乃由于过去的习气，使你认为你是有身躯的，因此除非你被引导到究竟的证悟，否则你将堕入六道众生的深渊之中。

如果藉由修行的力量，不论你是在心中忆念起本尊或法性，而确实阻断此中阴状态，你将封锁六道众生的居城。由于你没有血、肉的感受，你将变成心中所忆念的任何事物，并因此中断轮回。

有如暗室点灯的譬喻一般，不论瑜伽士的心在何时离开身躯，他都不会维持过去世的身形，而是在心离开躯体的那一刹那证得法身，因此这称为在中阴时觉醒成佛。

此外，会出现六种神通，五种烦恼被舍弃了，而萌

现为五智。八万四千法门同时化现，而你透过报身与化身饶益有情众生。有如在暗室中点灯一般，你将在一生之中觉醒成佛，也就是所谓的任运圆满佛果。」

这是莲花生大士传授给措嘉佛母的五种中阴教言。愿具有宿缘的弟子值遇此法教。

此为蛇年秋季末月第二日，写于晶珠松岭的教言。

宝藏封印。

隐藏封印。

讬付封印。

第十五章 莲花水晶窟宝藏[1]

吉祥狮子（师利星哈）的直接教言

我，乌迪亚那的莲花上师，
于八岁之时信心觉醒。

我来到上师吉祥狮子面前，献上供养并请求赐予法教。

我的上师说：「于三藏之中，修习你的心。」因此，

[1]本章的 mp3 有声书可点此在道德网站下载。

我在金刚座的东方研读经藏，在金刚座的南方研读律藏，在金刚座的西方研读论藏《阿毗达磨》，在金刚座的北方研读《波罗蜜多》。之后，我来到吉祥狮子的面前，献上供养，并研读完整的三藏。

我请求上师纳受我。上师答道：「儿啊，你必须先在密咒乘的教法中修习自心。」

因此，我在乌迪亚那国修习三部瑜伽，在萨诃国修习玛哈瑜伽续部与大圆满心部，在尼连禅国修习普巴，在星哈国修习莲花大自在天，在乏苏答拉国修习事部，

在尼泊尔修习大威德，在美汝孜国修习玛摩，在金刚座修习八大赫鲁迦成就法，在朗国夏修习包含父续和母续四部的密集金刚。

在我了悟一切现象只是如梦如幻、不真实而虚假之后，我来到上师的面前，上师正在对五千五百位群众说法，其中有不少是国王。当我抵达的时候，上师吉祥狮子问我：「新来的，你要什么？」

我回答：「我已经广学密咒教法，现在我想要在您门下领受法教。」

上师吉祥狮子说：「你博学多闻，先是研读了三藏，然后又修习了密咒乘。现在让这聚会解散吧。」

然后，他接着说：「你了解一切现象都是虚假的，但这没有任何帮助。万事万物如梦如幻、不实而虚假，这个理解必须融入你的相续之中（即融入到你的每一个心念、每一个思想之中）。若是没有铭记在心，它就变成只是陈腔滥调，如此无法获得佛果。」

我说：「若是如此，请赐予我将它铭记在心的法门。」

上师答道：「先献上曼达！」

我做了一份量的黄金沙曼达并供养给上师。

上师吉祥狮子说：「现在，留在我前面，双腿盘坐，手持定印，背脊挺直，这是身的要点。

将双眼朝向宽广的天空直直看去。这是脉的要点。

收紧下气并压制上气，这是风（气）的要点。

观想你肚脐中央的幻化轮中有一个红色明点，明点中有『欸』（E）字。观想头顶中央的大乐轮中有一个白色明点，明点中有『邦』（BAM）字。这是明点的要点。

将心专注在『邦』字上。从『欸』燃烧的烈火融化

了『邦』，其后，红明点和白明点在心间中央的法轮处相融。这是心的要点。

让白明点和红明点变得愈来愈小，最后心中毫无一物。这是圆满正觉的要点。」

我如此修持而生起一些觉受，例如感觉没有身体，感觉没有呼吸的进出，感觉可以穿透显现的事物而无阻碍地移动，以及感觉我是不死的。当这些觉受生起时，我感到自豪并将此禀告上师。

上师说：「受到上师的加持而感到自豪，且认为这

样就已足够，这是极度愚蠢的行为。现在，到寂静的地方去，不要有任何意念的造作。」

我到一个寂静处住下，在一年之间尽力不造作任何意念。有一些觉受生起了，例如「空即是显！显即是空！显、空不可分！诸佛与有情众生无二！即使我造恶，也不会有恶果！即使我做十善，也不会有利益！」的感受。

我对这些觉受感到满意，并将此禀告上师。上师说：「自满于禅修觉受，是件愚蠢的事。

如果你认为显相与空性是不可分的，那么你应该对

显相感到无有执著，你是这样的吗？

如果你认为诸佛与有情众生无别，你对有情众生的崇敬与侍奉，应该等同你对诸佛的崇敬与侍奉，你是这么做的吗？

如果你认为『即使我做十不善业，也不会有业果成熟』那么你应该可以接受他人对你做十不善业——就算这可能令你丧命。你做得到吗？

如果你认为『即使我做十善也没有利益』，那么当别人修十善而利益你时，你不应有任何喜悦的感受——

即使你被人救了一命。你是这样的吗？

现在再到寂静处去，让你的身体保持有如死尸，语音保持有如瘖哑之人，自心保持有如天空。」

我随后前往寂静处如此修持，由此生起八种觉受：

- 不论我的双眼张开或闭起，都会生起全然清澈、了无内外的明性觉受，显现为无别的觉性与空性。
- 空性的觉受，全然开放且空，内外了无攀执，心不停留在任何事物上。
- 大乐的觉受，有如融化的奶油，变得完全自由自

在且兴高采烈，没有拥有身躯或心识的想法。

- 对于各种感官感知了无攀执的状态，但仍受心不在焉的污染。
- 觉性的状态，有如阳光在天空中照耀。
- 身体有如薄雾的觉受，没有色身行为的对象和实质。
- 感觉认识到既无自己亦无他人。
- 感觉一切有情众生对于心性意涵的觉知程度必然与我等同。

我对这些觉受感到欢喜，并将此禀告上师。上师说：「大圆满中有三种情况：任运现前、不可思议，以及大乐。这三者之中，你的觉受是任运现前，在保持觉受的清新之后，不可思议以及大乐将会显现。

轮回令人着迷，而心是容易受骗上当的！不要贪执于禅修的觉受，而是要开展你的心。」

「应该如何开展自心呢？」我问道。

上师吉祥狮子答道：「诸佛与有情众生毫无差别，唯一的差别在于心量。所谓的心、意识或觉性，都是同

一个体性。有情众生的心是有限度的，诸佛的心则是周遍一切。因此要开展有如天空、没有东西南北限度的心量。」

我随后前往寂静处修持，开展了有如虚空的心量，由此生起以下信念：

- 「这个没有任何念头的投射或消融、完全保持所被安置的状态的心，是完全专一的觉性与空性。这正是所称的专一。」
- 「这个心对具体的事物没有丝毫攀执——完全开

放，心不逗留在任何事物上。这正是所谓的离戏。」

- 感觉到「还能有什么别的呢？不论我用什么方法去看都一样！没有任何应舍弃或成就的事情！这正是所谓的一味。」

- 感觉到「还有什么要寻找的呢？不论禅修或不禅修，都是这个！没有什么要修持的！没有要透过禅修去修为的！这正是所谓的无修。」

随后，我经验了强力的了悟觉受：

- 再也没有超越这个的了！

- 两种色身是源于法身，所以这些种种色、声的显现就有如火焰和火光！
- 气息的吸吐，没有前驱的脉动！
- 就算什么都不造作，仍然会有形形色色的表显出现！
- 这有如虚空的本质般不变！
- 即使是一丝丝二元分别的心都不会生起！
- 这正是它！

我经历了鲜明、全然清净、完全开放、遍满一切的

觉受——彻底包容一切、完全自由，且遍满一切。明性的觉受，感觉有如在空中升起的太阳；空性的觉受，感觉有如虚空；大乐的觉受，感觉有如海洋。我经历了感觉有如海上浪涛或空中云朵的各种不同觉受。

当这些觉受发生的时候，我将此禀告上师吉祥狮子。上师说道：「事物本来的状态是没有要去体验的对象，那么你在体验什么呢？那个觉受是什么？你在得意什么？我自己什么觉受也没有，你的成就已经超出了这个吗？

你的觉受是与三世时诸佛都不同的成就。固著于拥有觉受，应该被认清是受到魔的引诱。

你所有的觉受都是有意为之的，是造作的结果。它们仍然会来来去去，它们无法赋予你面对困难的能力，它们只是一条概念不错的毯子，你尚未打开概念思考的结，这就像是体内有潜伏的疾病一样，你现在或可能处于大乐之中，但这对你没有帮助。因为你没有深入核心，

迷惑的僵尸仍然四处晃荡[①]。

如果你将禅修的觉受视为至高无上，你只会沉浸于概念之中，而无法信解见地。如果你让自己着迷于片段的三摩地——认为没有比这更高等的了——并且认为这是三摩地的圆满，你将无法斩断概念思考的活动。你将无法耗尽层层的禅修觉受，也无法清净无明的尘垢。

[①]由仁增·果登所取出的伏藏合集《大圆满自生自显》（Dzogchen Rangjung Rangshar）中，本文有另一个版本。该版本略有差异：「你尚未夺取稳定的王位，因此迷妄的余烬仍将会突发为大火。」

每一个禅修觉受，都会让你短暂的陶醉其中。将它们当成唯一的真谛，你就是已经受到蒙蔽。由于遮蔽了完全离于贪执与变迁的实相，发生的贪执与变迁已将你这些大乐之果完全转变为误入歧途。

如果你攀缘于明性并将它视为最高境界，你将达到色界的最高境界。如果你攀缘于无念的空性觉受并将它视为最高境界，你将达到无色界的最高境界。如果你攀缘于大乐并将它视为最高的境界，你达到的不过是欲界的最高境界。但是这些都无法使你证得无上正等正觉，

大手印的最高悉地（梵：sidhi，成就。）」

我问道：「如果是这样，我应该如何修持？」

上师答道：「收摄你本初的心，然后回来见我！」

我问道：「我应该努力做什么？」

上师答道：「你要完全投入于任运无作之中！」

我问道：「如何无所作而修持三摩地？」

上师答道：「圣子，勿认为短暂的觉受是最高境界，切勿对它们产生攀缘。不要注视对境，不要注视心。不要涉入许多事物，不要生起欲望。不要心怀需求，不要

抱持绝望。让心完全保持它原本的样貌。让心安住于有如虚空的中心。」

我随后前往寂静处，完全依照上师的指示修持。过去的觉受变成只是层层的概念且完全消逝了。我了悟到，本然的自心完全没有任何过失或善德的遮蔽——完全离于了任何禅修对境的基础或者任何造成困惑的事物。我了悟到，如果修持这本然的心，什么也不会产生，而如果不修持，便不会有迷惑。我了悟到，这是没有任何过失的本然心——赤裸而鲜活的觉性。我了悟到这全然的

开放、全然的清新、轮回与涅槃的一切现象都是一味。我将这禀告上师。

上师说：「初始的自性，非和合的法身，正是这清净与赤裸的本然心，没有任何要修的事物或产生迷惑的事物。现在，不要被更进一步的渴求遮蔽了你自己！将那老渴求者带到无欲的境界！

保持在所谓『从未修持且从未分离、从未与超越修持的自性分开』的状态，你将证得不共与共的悉地。现

在，还有什么困扰着你？」②

我答道：「我的三昧耶没有过失或后悔，因此没有困扰我的事。」

上师问：「你不高兴吗？」

我答道：「我只是有一点点不高兴。」

「如果你不高兴，那你就有希望；如果你高兴，那

②另一个版本的内容是：「从此以后，我俩不会再相遇！」我说：「我仍想再见到您，并求您传法。」「你会因见到我而欢喜、见不到我就不开心吗？」「如果可以再与您相会，我将会欣喜若狂。」

你就有恐惧。如果你有希望和恐惧，你就有二元的攀执，那将障碍无二的大乐智慧，无染污之果。不要把这个想成是过失或善德，坚持非二元对立的修持。从现在起，只要继续下去，不用再回来看我！」

之后，我在乌迪亚那城修持，心中没有半点求取法教的想法、供养觉受的想法、善与不善的想法、或者善良或邪恶的想法。我只是去到我去的地方，坐着我坐着

的样子。我变成就像具尸体。③

后来上师来了，他说：「你不向我顶礼吗？你不向我呈上你的证量吗？」

我答道：「这不是『不』顶礼，而且我连一根发尖的了悟都没得供养您，现在就有如鸟儿飞过天际的痕迹一般。」

上师说：「这样的了悟不要改变，不要舍弃！不要

---

③《大圆满自生自显》（Dzogchen Rangjung Rangshar）中的版本是：「不论生起什么感知，我都不再形成任何的论断，就有如被丢弃在尸陀林的尸体一般。」

和这了悟分开，想去哪里就去。行止不要违背三藏，禅修不要违背密咒乘，见地不要违背大圆满。如满愿宝一般，实现有情众生的愿望。收留无数值得教化的弟子。虽然你没有欲望，但要随时供养上师众、本尊众与空行母众。你将成为八部天魔所承侍的对象。」说完后，他就离开了。

从此之后，我将一切如梦如幻，以及心乃超越生死的事实铭记在心。我在净观中看见八大赫鲁迦成就法中的本尊众，八部天魔成为我的仆役，我游走印度许多地

区而利益众生。

稍后，当（赤松德真王）建立桑耶的时候，八部天魔造成障碍。我告诉他们：「不好制造障碍，因为王意有如黄金一般殊胜！」

天众和魔众反击道：「大师，您为何不自己来到这里！」

所以我亲自到了雪域，在途中我遇到了信使。④

④赤松德真王派遣前往迎请莲花生大士入藏的信使们。

我，乌迪亚那的贝玛（莲花），
追随上师吉祥狮子。
这，他最后的教言，
使贝玛我，解脱了。
非由三藏和密咒解脱，
而由此秘密教言解脱。
愿一切堪为法器者也藉此解脱。
愿此最后的直接教言——
上师吉祥狮子的教言，

与过去有修而堪为法器者相遇！
此封藏于莲花水晶窟。
我将它讬付给你，香波，⑤
以免不堪受法者前来。
这世上再没有其他像这样的教言了。
三昧耶。
封印，封印，封印。

---

⑤达拉·香波（Dakla Shampo）是西藏的一种本地精灵，他发誓守护莲花生大士的伏藏教法。

托付封印。

秘密封印。

噫啼（ITHI）。

（全书完）

更多精彩内容请登录网址 www.daode.org 或用手机扫描右侧二维码下载道德网 APP 阅读。