

# 《松岭宝藏》



---

## 目录

- 引言教导
- 英译者序言
- 第一章 关于修持甚深教言的指导
- 第二章 自解脱的觉性
- 第三章 二十一至要教言
- 第四章 对老妇的直指教言
- 第五章 见由高降
- 第六章 日修水晶鬘
- 第七章 禅修教言之殊胜金鬘
- 第八章 至要重点篇
- 第九章 生起与圆满合一，有缘念与无缘念的修持指导
- 第十章 关于女子不舍日常俗务仍能获证佛果的教言
- 第十一章 觉性显现的灌顶
- 第十二章 修持增上的征兆与次第
- 第十三章 有关临终证得佛果的指导
- 第十四章 五种中阴
- 第十五章 莲花水晶窟宝藏

上传日期：2015 年 1 月 26 日

## 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」（terton 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、特定时间、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教法，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，以其概念性思维会感到地狱真实存在，但当其离于这样的概念性思维时，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（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，所以你看他们他们是清净的；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。概念性思维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维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，都是以概念性思维的框架而加以认知。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。

若要迅速熟悉于这不造作的觉性状态，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。」虔心与悲心都是爱。当身、语、意都感受到势不可挡的爱，

如果你在那时候向内观看，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。这个觉受应该没有二元执取的，因为执取的觉受并无利益可言。

迅速获取正觉，有赖于对三宝的信心与虔心，以及对我们的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 Qzer）以及桑桀·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（Rigzin Gqdem）以及秋吉·林巴（Chokgyur Lingpa）两位伏藏师。

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），桑桀·林巴的《上师意集》（Lama Gongdu Cycle），仁增·果登

的《直示密意》（Gongpa Zangtal Cycle），仁千·林巴（Rinchen Lingpa）的《企秋·昆卓·千波》（Chigchq Kundrql 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，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〉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，无《书中为我》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），排字者乔安·欧森（Joan Oisen），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，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 Gomde）

## 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，

觉醒状态中，方可寻得之。

此觉醒状态，绝非由努力而得；

非以力可达，乃藉任随、从不奋力而至。

轮回，不因排斥而可弃；

任随，轮回将自行解脱。

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，

唯放下渴求，方能得安乐。

试图避免贪执，无法斩断贪执，

唯有藉由厌离，真能停止贪执。

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比喻一般，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，也无需将蛇赶走，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。如同这个比喻，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维的，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，则是无拘束的自然表现。

用一个比喻来说，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。正如这个比喻，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，无须依靠两种次第的任何其他方法，此称为行大手印。

举一个比喻为例，在艳阳高照的时候，拿一个未受损坏或无有脏汗的透镜，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，以及你相续的清静诚心，这三者同时发生时，只要以恳切的渴望祈请，本来的觉性，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。运用各种方法清静你的障蔽，并积聚资粮。不过，特别要在心的中央，观想自己的根本上师，思维：「他就是大手印，法身佛！」恳切诚意地向他祈请，直到你精疲力竭为止。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，借此保持完全无念。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，难于任何意念的造作。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，并祝愿能够以无为的方式自然成为他人的安乐。

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「直径红岩」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。

### 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。

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。四大都在不断地变异之中，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。

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，便不受业行与烦恼等习气的过患所染，即称作总摄一切显、有于单一的至要关键。」

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，这就是总摄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？」

上师回答：「总摄每一位有情众生的至要关键，是为觉醒的心。每一个色身和每个心的状态，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；由于不了悟自心，所以有情众生继续在娑婆世界中流转。」

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，他们便已在自身之中找到『觉者』。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。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、如是之本来自性，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，即没有要行走的路，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于单一的至要关键。

措嘉佛母向上师问道：总摄一切身的关键是什么？

上师回答：一切身的至要关键，是为不变的法身。所有其它的身都会变异，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象，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，列如报身与化身，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，即称作总集一切身于单一的至要关键。

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的出现，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。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愿望之源的满愿宝。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。所以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，就有如这样的说法：『一切作为，乃借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。想要借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，即是总集一切成就于单一的至要关键。」

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，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？」

上师回答：「无作意的无修续流，是为总摄一切禅修学处的至要关键。所有的学处都会变异，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。其他各类的行止皆会变异，且不持久。在行止的同时离于努力，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捨中，离于刻意与执著的希求。任随而处于不费力的平等捨自性中，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，且于你的内在获证。

反之，此处并不教导共乘中的所说的：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，即称作总集各类果位于单一的至要关键。」

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。若那具业缘的堪为法器者，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。

托付封印。

## 第四章 对老妇的直指教言

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。请赐给行将就木的老妇一些教言吧。」

大师回答：「老妇，你是谁？」

老妇回答：「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——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：借由净化外在所感知的对境，你的感知将自行解脱。借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、山谷或悬崖、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的态度。因此虽然感知，却不以那种方式执持它们。借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』。

借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。

就像你无须想象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个有的自性——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！

借此，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、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、认知（受取）的假名，以及言语的假名。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。因此，如果能够不再安立假名，是比较好的。」

措嘉佛母问道：「如何离于安立假名？」

上师答道：「当你能离于心意假名的思维（思惟）活动时，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，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。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。这些名称都是不真实的，因此最好是离于假名。」

措嘉佛母向上师问道：「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。（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、善于恶的时候，便离于了一切的假名指称。」

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，你需要超越造作之法。非由指称之法而得证，你需要超越指称之法。非由阐释之法而得证，你需要超越阐释之法。非由修为之法而得证，你需要超越修为之法。」

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。甚至连『佛』也是假名。法身乃超越思、言、论。」

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。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。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。要了悟，心性的本质为空。于此广袤空性的法身，无可居存过失的染污。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。」

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，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。」

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。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，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不（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，乃恒时空袤。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，亦非借由皈依三宝而得。非为借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：「我们应当依赖个人的教言吗？」

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。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，其拈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」的比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比喻与意涵的教言。由于在你的相续中，留住三身体性的善逝藏（如来藏、佛性），因此这个教导也包含了三个部分：

掉举时令平静的教言，有如把罪犯带上镣铐。

平静时令稳定的教言，有如疲倦者正在休息。

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，法身是离于各种念头想作意的清净。

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，有如随风散的羽毛。
- 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，有如能帖住苍蝇的强胶。
- 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。

接着是有如能牢牢粘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。想象有数百万的空行母，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。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。

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。坐在比较清涼的地方。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污且灯芯不净的油灯，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，想象一切都是空的，并将注意力集中在心意中央一个碗豆大小的圆球上——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。上师散发出的光芒，使得你的身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，就像用帐篷的绳子拉着那样。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，你可以想象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，想象你手中握着一支火炬，从火炬并发出熊熊火焰，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，因此应对着证悟的身、语、意表征物，供养清净法。生起虔敬心，做祈请，并供养赞颂文。

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，供养丰盛的食物和荟供，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。

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。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。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，接着海平线有如审察盗贼，最后它有如将盗贼监禁起来。

奢摩他的觉受，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，光辉而明朗；
- 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破禅坐；
- 在禅定之中，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。

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，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。借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目标的。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，有如黄金岛上找不到平凡的石头或尘土一般。

其他征兆有：

- 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；
- 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，有如镜中央映像；
- 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，因此不再对任何人具有渴望；
- 感觉有如无云晴空、清静之水、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。

乐包含了身乐以及意乐两种觉受。身乐，一开始是有攙杂情绪的乐，之后是无情绪攙杂的乐——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，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，不离开以上的各种觉受。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。借此，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，以例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，并如此保持你的觉爱。

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，践踏你的胆怯，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。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爱，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爱，使得化身由此转化而显现，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。

- 不同的教法，为透过不同乘门管道而显现的佛法教导。

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、八十种好作为庄严的报身。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，但仍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比喻的意义。

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。

托付的封印。

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，将体内的废物如粪尿、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。什么也不思维，什么也不想象。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，你便能让心保持清静、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、思维之类的活动使你重振精神。如果要借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，想象你的心有如天空。如果要借助教言而恢复精神，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。心中若是抱持这种想法，将无法获得确信。

在了悟事物如此之后，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（impreseeion），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，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，吃东西时不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。这时候你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，乃至将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。

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，其保任超越起落涌退，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、色彩和形状；
- . 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。

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）分别善恶，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，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。

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。不要思维他人的过失，反之，要思维他们好的一面。

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。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，就称为轮回；而即使只有一刻保持在无缘禅定时，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维，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，一切现象都提示着心，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』(thesinglecutofviewandmeditationtraining)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，是有如老练的医师借由病人的行为举止、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。

对于六聚本然状态的关键教言，是有如被疾病侵袭的病人，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。

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维。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：「有这三种：

- . 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的瑜伽士，在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：「借由空广无二心的九种比喻，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。
- . 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，毋庸置疑。
- . 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，要用来决定？」

上师答道：「瑜伽士以这些无贪执的善巧受用为比喻，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：「在此我将用比喻的方法教导：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：「要用来斩断念头的根源？」

上师回答：「在此，我将教导如何借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（客一）
- . 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比喻来教导，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：「不可分别的六种比喻，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：「哪些比喻能说明一切显、有是由一己而生的？」

上师回答：「相同的六个比喻，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比喻，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。」

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。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，但家客尘是由原子（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。

. 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。

. 在最后一部续中，经由接受及拒绝四手印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。

. 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：

- . 如何借由空广的九种比喻，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；
- . 如何以比喻教导，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；
- . 如何借由超越增上的三种增上方法，使得念头自然消融；
- . 如何借由自解脱意之经典的六种比喻说明，而没有要拒斥的所知对境，因为已明白看清一切；
- . 不可分别的六种比喻如何说明，心与法性的无二无别；
- . 无有先后次序的六种比喻如何说明，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；
- . 如何追随这八种信念之径；
- . 显相如何借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枉然状态，  
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揭善。

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，  
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，  
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，  
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，  
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，  
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堡垒，  
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，  
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忧人们的世俗目的，  
你便有落入佛法与自心分离的危险。

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「桑桀」），指的是清淨了无明（sang, 藏音「桑」）之后，智慧与慈悲的圆满（gye, 藏音「桀」）。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，观看你的思维心，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淨而成为佛陀的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

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，且不受物质的过患所染污。当你见到这点时，就没有流转的地方了。轮回从本始被清除、净化之后，即称为涅槃。这是轮回自然清淨成为涅槃的要诀。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

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

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。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师问道：「心与心性的分界线是什么？」

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师问道：「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，不受思维干扰，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师问道：「心与心识的分界线是什么？」

上师答道：「心（yid, 依）是思维的基础，心识（yidkyi namshey, 依吉南谢）是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师问道：「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，它的体性是一切可能的迷妄心境。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师问道：「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维心，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。措嘉，这至关重要的教言，我授予你。」

措嘉佛母向莲花生大士师问道：「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师问道：「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和财物时，那喜欢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师问道：「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师问道：「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师问道：「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师问道：「『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，大自在的状态，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师问道：「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师问道：「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师问道：「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师问道：「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师问道：「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。借由将自心转离轮回，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师问道：「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师问道：「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、持咒与詠诵、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师问道：「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师问道：「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。」

措嘉佛母向莲花生大士师问道：「入定与座下之间的分界线是什么？」

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师问道：「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。借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师问道：「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（中止）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，法性是为了悟一切现象，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师问道：「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师问道：「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师问道：「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，以正念守护而摄持你的行、住、坐、卧等一切作为。不要陷入（无心的）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师问道：「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。了悟到求证之果的就在你之内，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师问道：「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。  
托付的封印教法。

宝藏封印。

隐藏封印。

托付封印。

## 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）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，在那一刹那间忆念起完整的本尊身形。认清此身形，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，认清其为一切实相的体性。观想在你的喉间，有四瓣的莲花，其上有红色的「啊」字，认清其为一切实相的体性。观想在你的心中央，有个十字的金刚杵，杵的中心有蓝色的「吽」字，认清其为一切实相的体性。

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。

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

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，是任何方法拽认的性质，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。

平等性的心即不宽广，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，它并非是靠博学多闻。

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，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。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，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，从一开如你就自然拥有它，它都在。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。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。

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。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。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。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。如果你要坚持不懈，就要更进一步的修行佛法。」

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。」

大师随即传授也这些话语：「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，因些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，因此没有出处。其次，它们没有地方，既无所依也无实体。最后，它们空于本质，既无颜色也无形状。五毒情绪在原地消融。不留下任何痕迹。本始觉性便清醒萌露，念头解脱为法性，二无对立之绳被斩断。

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，而无须拒绝。本觉是不需要被制造的。

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也分心事物的女子，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：「卓地的玛婷女，谛听。法性以无数的方式呈现，因此万事万物都是觉醒的境界。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。无执着是佛行的方式。

由于本自即有的觉性是从自身开展，每一个忆念都是觉性。不论心中出现什么，不要追随，让它由出现的地方被清除——这个本身就是觉醒的境界，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。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。了解它们是幻相，虽然可以体验，但却非为真实。

相信有我，这是一种迷妄，因此不要相信我或自我有任何实质。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，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，反而被婚嫁。你的恶业让你们有无数的工作要去做，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。」

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。由于它从未被形成，轮回从一开始就是清净的，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，且初始就在你的相续之中。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。它不是要修练的对境，也没有要修练它的人。」

既然你的思惟即是本始觉性，便不要将昏沉与掉举视为缺点。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，净除而返入虚空。

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「断」的了悟，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的磨练。」

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。法性的自心不是具体的物质，因此没有可制作生产的东西。由于这法性自性自始即在，它不是弯腰礼敬所得到的果报。法性的自性就在你之中，现前而无遮。一旦你了悟，你的心是没有什么任何体性的，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。」

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，所以请你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，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。

礼拜的对象中，最殊胜的是你的本尊，因此供养荟供和食子，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庭之中。

由于女子对于切身事物都拥有大多的决定权，所以对于钱财和食物都要慷慨大方，如此能确保你此生拥有亲切厚道的友人，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。本自即有的法意，既不高，也不低。一界（唯一明点）的自性超越增、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，并对上师话语感到欣喜。她们顶礼莲师，绕行上师，并献上丰盛的荟供。卡千公主措嘉佛母由于顾念后世众生，便将莲师当时在晶珠松岭的话语记录了下来。

剗印，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赞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？」

上师说道：「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，请您垂听。请详细解释，完成四种灌顶赐予之后，直指心本性为法身，其意义是什么？」

上师说道：「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——都是在虚空的空袤之中。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。」

上师如此开示。

他们又问道：「大师，请您垂听。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：「王和措嘉，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，也是在偏爱觉性显现灌顶之后而觉醒的。而未来获证悟的每一尊佛，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

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，

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，有如精疲力竭一般，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，你对轮回的事物感到厌倦。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。这些是已经借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。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。

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。这就是已经借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。

相应的，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，又由他托付给我莲花生。

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（Ludu）的腹中，

托付予贡波纳波、巴千、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）

## 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，借此，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，应当离于偏执。

. 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：《我如何信解外在能知对境的根源是虚空的本质？我如何净除外器世间植根六道的投胎根源？》

大师回答道：「陛下，谛听。『外在所知的对境』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，这些是未开悟众生错误的感知。

《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，不要相信它们任何东西，也不要认定它们任何东西，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。

尚未了悟这个心时候，这个造作一切的心会为你制造灾难。了悟了这个心——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，所有神聖的法语都确认之，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》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 Requested 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，他斩断对境的显像错误的见地，并让显像相自消灭，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界？」

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。  
借由如雨一般的降下，  
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）

圣号莲花生的大师，非由母胎出生，而是由莲花中瞬间湧现。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？」

上师回答：「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，确立法身是枉然的状态，）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。借由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，因此有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，因此超载因、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雨——《书中为尔》——如是，使你与法性之母相会。

虽然眼根的显现为视觉的形式，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，母亲认出孩子，孩子也认出母亲。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？」

上师回答：「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。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，练习接纳融入事物的本貌，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：昏沉与掉举、（四种散逸）、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法之后，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，是否有任何昏沉与掉举的过失。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？」

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。

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。
- . 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。

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，离于一切思维的无生状态。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。

当你的修行已经进展到睡梦与甦（苏）醒没有差别时，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。

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，你像将要断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？」

上师答道：「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。

如果借由修行的力量，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。

有如暗室点灯的比喻一般，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。颇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。

托付封印。

## 第十五章 莲花水晶窟宝藏

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，我在金刚座的东方研读经藏，在金刚南方研读律藏，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。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。

上师吉祥狮子说道：「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『钦』（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『钦』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。」

我到一個寂靜處住下，在一年之間盡力不造作任何意念。有一些覺受生起了，例如「空即是顯！顯即是空！顯、空不可分！諸佛與有情眾生無二！即使我造惡，也不會有惡果！即使我做十善，也不會有利益！」的感受。

我對這些覺受感到滿意，並將此稟告上師。上師說：「自滿於禪修覺受，是件愚蠢的事。

如果你認為顯相與空性是不可分的，那麼你應該對顯相感到無有執著，你是這樣的嗎？

如果你認為諸佛與有情眾生無別，你對有情眾生的崇敬與侍奉，應該等同你對諸佛的崇敬與侍奉，你是這麼做的嗎？

如果你認為『即使我做十不善業，也不會有業果成熟』那麼你應該可以接受他人對你做十不善業——就算這可能令你喪命。你做得到嗎？

如果你認為『即使我做十善業也沒有利益』，那麼當別人修十善業而利益你時，你不應有任何喜悅的感受——即使你被人救了一命。你是這樣的嗎？

現在再到寂靜處去，让你的身體保持有如死尸，語音保持有如瘖啞之人，自心保持有如天空。」

我隨後前往寂靜處如此修持，由此生起八種覺受：

. 不論我的雙眼張開或閉起，都會生起全然清澈、了無內外的明性覺受，顯現為無別的覺性與空性。

. 空性的覺受，全然開放且空，內外了無攀執，心不停留在任何事物上。

. 大乐的覺受，有如融化的奶油，變得完全自由自在且興高采烈，沒有擁有身軀或心識的想法。

. 對於各種感官感知了無攀執的狀態，但仍受心不在焉的污染。

. 覺性的狀態，有如陽光在天空中照耀。

. 身體有如薄霧的覺受，沒有色身行為的對象和實質。

- . 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、全然清淨、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，你的成就已经走出了这个吗？

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，这就是像是体内有潜伏的疾病一样，你现在或可能处于大乐之中，但这对你没有任何帮助。因为你没有深入核心，迷惑的僵尸仍然四处晃荡。

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。你将无法耗尽层层禅修觉受，也无法清淨无明的尘垢。

每一个禅修觉受，都会让你的短暂的陶醉其中。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？」

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：「我不高兴吗？」

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。

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，但要及时供养上师众、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（赤松德赞王）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。

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借此解脱。  
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。  
我将它托付给你，香波，  
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。

托付封印。

秘密封印。

噫啼（ETHI）。

