

一切深道之最胜总体实修金刚阿闍黎修行
之窍诀摄要转为道用大益法

《降下胜共成就精髓》

取藏师：噶陀仁珍千宝二世·才旺诺布

匯編、講解：噶陀仁珍千寶六世·貝瑪旺晴

目 录

序	004
丙三、息灭道惑	010
戊一、依止善知识	010
己一、善知识为无误引导者	013
己二、善知识为一切决定胜之源泉	015
己三、依止善知识弃	016
离恶知识之教言	
己四、远离恶友	100
己五、如理依止之功德	106
戊二、根本上师瑜伽	120
己一、介绍六续差别	120
己二、外上师念诵瑜伽	130
己三、内上师近诵瑜伽	199
己四、密上师修成瑜伽	262
己五、极密上师大修成瑜伽	281
丁二、修习次第	297

序

顶礼上师！

大圆满是佛教中提倡光明空性的法门，显宗内所说的佛性或如来藏性和密续中所说第四灌顶的智慧或光明金刚藏等，各种不同名称中叙述著佛的智慧。

大圆满续云：佛法有两种，一为分别念道用之法；一为智慧道用之法。

分别念道用法为透过分别念修持之法，如念经、拜佛、观想、念咒等生起次第、气脉明点、双修法等圆满次第，这些以大圆满的观点来看，为分别念做作的方便法，以烦恼对治烦恼、习气的殊胜法门。这些都可以称为大圆满前行，以大圆满观点而言这些都为共通的法门。

智慧为道的法门为直指本性、显现赤裸智慧、保任本智觉悟的法门，为诸佛智慧毫无隐藏的显示、为最殊胜。

包含一切声闻、缘觉、菩萨、金刚乘的要义圆满之故，称为大圆满。

金刚桥法门的传承是本师释迦牟尼佛的弟子、八大菩萨中的慈怙弥勒菩萨传下来，大圆满续中弥勒菩萨秘密法名为极喜金刚，金刚桥法门为其传下的大圆满实修之道。在金刚桥名词的解释于不同时代有不同解释，与大家通称的【法界金刚桥】有些差异，这里所说为耳传金刚桥。

大圆满金刚桥是由噶陀派祖师—噶当巴德夏融合大圆满心部、界部、口诀部三类，宛如海纳百川般汇集而成的金刚之桥，俗称金刚桥传规、阿若大圆满传规或噶陀耳传。其中，无论共同、不共、秘密或极密的实修口诀，皆以上师瑜伽法为根本；而且所有前行、正行等一切九乘次第的精华也都是以上师加持为命脉的修持方式，因此仁珍才旺诺布所造的这部前行仪轨《一切深道之最胜总体实修金刚阿阇黎修行之窍诀摄要转为道用大益法—降下胜共成就精髓》尤为重要。

蒋贡康楚仁波切曾说：「大宝伏藏的甚深法门实修时，仁珍才旺诺布的意伏藏上师瑜伽法是必修的法门之一。」其原因就在于大圆满心部、界部和口诀部的根本皆为上师瑜伽法，尤其是心部和界部这两类，都要依靠这部仪轨来修持。

另外，仲敦巴大师所写的《阿底峡尊者传·法源游记》中提到：「那时请尊者看了一些西藏大师们所造的论著后，对其他都无甚欢喜，唯独赞叹阿若瑜伽士（阿若·益西炯尼）的《大乘瑜伽论》（入总大乘论），词句优美，因果细致，意义博大精深。」

甚深法的主要特色为以四法：转心向法、以法为道、息灭道惑、幻想现智来归纳一切法门。

后来众多祖师大德都采用类似的观点，写出不少颇富盛名的论著，如冈波巴大师的《解脱庄严论》与《四法宝论》、龙钦巴大师的《四法宝鬘论》、噶陀释迦多杰的《修心七法》等等；同样，仁珍才旺诺布也是将过去、现在、未来三世诸佛菩萨走过、正走、将走的路，融合在四法当

中，写成这部殊胜的前行仪轨。

现今这部仪轨有两种传承：一种是口传的传承，也就是大宝伏藏所传下来的部分；另一种是不共的讲解传承，这部份通常要配合仁珍才旺诺布自己所造的科判《莲花鬘》，以及他的主要弟子——达喇丹增多杰写的《耳传笔记》来讲解。

我个人在新加坡、法国、台北汐止中心、台中妙乘法苑，以及对长期闭关者先后开示过五次，如今将这些录音开示重新汇集、整理，才有了这本书的面世。

本书从开头到金刚萨埵为止的前半部，为了让初学者容易理解、便于实修，因此比较白话、浅显，有些部份稍微有点繁琐，主要强调“修持方式”；后半部从上师瑜伽开始，因为噶陀大圆满耳传笔记中涉及许多不便公开的口诀和密法，所以稍微文言、深奥，主要强调“见地”的部分而隐藏了具体的修持方法。目的是以此抛砖引玉，望读者从中了解一些大圆满的殊胜处后，依止各自有缘的具德善知识，依教奉行，如法修

持，一步步登上九乘之巅——大圆满阿底瑜伽。

最后，正如《持明祈愿文》中所说：「敬吾传承持法之徒众，何期存在此一切时分，诸佛持明海众予加持，愿能速证大觉之果位。」希望与此法结缘的一切有缘者，皆能获得上师三宝及传承祖师的加持，迈入无上解脱道，承担如来家业，广行自他二利，迅速获证大圆满普贤童瓶身！

徒有噶陀仁珍千宝之名，实为五毒炽燃者——贝玛旺晴，笔于藏历木羊年十月初十（2015/11/21）。善哉！

三、息灭道惑

(丙三) 息灭道惑，分二：(丁一) 修习之理、(丁二) 修习次第

(丁一) 修习之理，分二：(戊一) 依止善知识、(戊二) 根本上师瑜伽

(戊一) 依止善知识，分五：(己一) 善知识为无误导者、(己二) 善知识为一切决定胜之源泉、(己三) 依止善知识弃离恶知识之教言、(己四) 远离恶友、(己五) 如理依止之功德

《莲花鬘》云：以上如外上师念诵视作修心之引导，用以摄受下根者获得加行道暖位。在此，十分郑重地开示金刚上师之分别——根本和支分上师之理，依止上师之理、守三昧耶之理、若失毁酬补之理等。峇特！

一定要非常郑重开示和解释的，就是依止金刚阿阇黎、依止善知识的法门，包括：为什么要依止金刚阿阇黎？金刚上师的分类——最主要、最根本的上师有哪些？哪些是一般的、支分的上

师？依止善知识的方法、守哪些三昧耶戒？如果毁坏三昧耶戒，用什么方法恢复？依止善知识的时候，什么最重要？依止善知识的时候，对上师要生起信心，这就是依止善知识最主要的根本……。总之，仁珍才旺诺布就是再三强调，在这个地方要广说这些内容。

一般学佛的人、一个行菩萨道的人，在行菩萨道的过程中，因为自己的福报浅薄、心念不坚定，以及没有正确的见地等缘故，如果没有上师和传承祖师加持的情况下，很多时候都会走错方向。譬如：以为杀生是善业、以为修密乘不必重视因果、或把觉受当成证悟等等，这些都是邪道，完全和佛教的见、修、行不一样，和佛法的基、道、果也全然不同，所以这也叫走火入魔，走入邪道；还有些人没有依止上师，自己看书琢磨、盲修瞎练，结果误解密乘的法器或密乘的行为和见解。

金刚乘同样是大乘佛法，佛陀没有说过一种脱离大乘的密法，世上也没有任何一种密法是违

背大乘教义的，所以一定要有菩提心的基础。虽然你修的是金刚乘或密法，但是对于法门的次第、修持的部份，如果搞错或是颠倒的话，必定会误入歧途，或是在道上遇到障碍，尤其是修行道上遇到烦恼和困境的时候，虽然知道是暂时的困境，但没办法转为道用的话也会使信心退转。所以道惑的意思就是你虽然一直在道上，但是要往哪个方向跑，往什么方向去，完全不了解，分不清东南西北，这就叫道惑。

息灭道惑的法门，就是用信心来解脱的法门，也就是上师瑜伽法，这是最殊胜的法门。《普贤上师言教论》、《心性休息论》等很多论典把依止善知识的部份放在共同外前行的地方，也就是进入不共内加行的皈依之前，这是因为不管进入声闻乘、菩萨乘还是密乘都要依靠上师，因为善知识是一切功德的来源，所以一开始皈依之前就要知道如何依止善知识。而仁珍才旺诺布的《莲花鬘》中，依止善知识的部份放在上师瑜伽法的前面，因为这是以上师瑜伽法贯穿全文的一

个仪轨，所以特别注重密乘依止善知识的方式。我前面也提到三乘的善知识需要具备各自不同的条件，一般显乘的皈依，上师不需要那么多条件，声闻乘的善知识主要是别解脱戒清净；菩萨乘的善知识主要条件是具备真实的菩提心；而密乘在这两种基础上还需要很多条件，后面会慢慢讲解。总之，仁珍才旺诺布强调的是密乘依止善知识的方法，所以才放在上师瑜伽法前面。这次我们以《心性休息论》结合仁珍才旺诺布的弟子——达喇丹增多杰（邬金丹增多杰）所写的耳传笔记来讲解。

（己一）善知识为无误引导者

《华严经》云：「嗟！善男子，汝当令善知识生喜，以此可了知福德与非福德资粮，故能令一切漂泊轮回者得解脱。」善知识是引导你进入菩萨道的人，他能给你指引一条正确无误的路，不需要自己费劲心思地去找。对于解脱与遍智的圣道，犹如无依无靠的盲人一样，迷失在荒野上

的一切有情而言，善知识会告诉你什么是正确的佛法？什么是非正确的邪法？做什么福德？做什么并非福德？这些因果取舍之道和各个阶段的见、修、行、果，都要依靠善知识的引导。如果没有善知识的引导，相似的法和真实的法常常会分不清。过去有人问阿底峡尊者：「上师的口诀教授和经论，何者更重要？」阿底峡尊者回答：「即是你能够背诵三藏或通晓全部的佛法，但如果没有获得上师的口诀教授，你和所修的佛法之间还是有一道鸿沟。」而且如果没有善知识，你就没有皈依的对象、没办法受菩萨戒、更没办法获得密乘的灌顶，甚至连佛的名号也听不到，因此一切佛经、续部、论典中从没说过不依止上师而成佛的案例，我们见到的、听到的，也没有任何人不依靠上师而独自生起十地、五道的功德，正如《集密意续》云：「当知上师较，千劫佛严厉，千劫一切佛，皆由依师生，无有上师前，佛号亦无有」。

(己二) 善知识为一切决定胜之源泉

《降下胜共成就精髓》：一切加持要点之心髓性命的精华。

善知识是今生和来世的一切成就、一切功德的源泉，《弥勒请问经》云：「弥勒，当知诸声闻、缘觉及无上佛陀之解脱、彻见诸法之智慧皆来自于依止善知识；弥勒，当知众生之一切利乐皆源于自之善根，彼亦来自善知识。」佛陀告诉弥勒菩萨，三乘的一切解脱都来自善知识，声闻、缘觉和无上佛果，全部来自善知识。不只如此，三乘所悟到的智慧也是如此，彻见诸法的智慧，就是我们所悟到无我智慧，同样来自善知识。而且乃至众生今生暂时的一切利乐，都是来自善知识。这里可能有人会问：「在很多佛经和公案中不是说缘觉就是在没有佛陀出世的暗劫，自己修行证悟的吗？看起来他们并不需要依靠上师、善知识啊！」的确，缘觉又称为独觉，梵音译为辟支佛，表面上看他们是不依靠阿闍黎的教言，自己参悟缘起性空的道理而证悟人无我；但从长远

来看，他们也一定在过去久远劫前，依止过善知识而种下解脱的种子，所以从这方面来讲，一样是依靠善知识才获得缘觉的果位。

另外，这个仪轨中也说到：「**一切加持要点之心髓性命的精华**」，获得加持的方法有很多种，譬如：透过诸佛菩萨的真谛力，真谛就是经典，念诵经典，从中得到智慧，获得加持；或是念佛号，靠诸佛菩萨的愿力而获得加持；或是念咒语，也就是佛菩萨所讲的话，一定会实现，它有语真实力的加持；或是以药物，像是甘露丸、法药等等，透过这些得到加持。虽然表面上是透过外在的东西来获得加持，但实际上所有加持的精髓是什么呢？是上师瑜伽法，也就是依靠对上师三宝的信心才能得到加持。

(己三) **依止善知识弃离恶知识之教言，分二：**
(庚一) **略说、(庚二) 广说**

（庚一）略说

简单来说，要依止善知识、远离恶知识。会把你带到世间八法、引入邪道的恶知识，以及对你的闻思修会产生障碍的恶友，都不要接近。前面先讲了依止善知识的目的和重要性，后面再详细解释，首先用两个比喻来形容善知识和恶知识，《毗奈耶经》云：「藤依萨拉树，依正士复然，为妙功德饰。」譬如：藤蔓如果依附在檀香当中最珍贵的萨拉树上，慢慢的藤蔓也会有檀香味。我们依止善知识后，在他的证悟、功德等熏陶之下，经过一段时间的耳濡目染，最后也同样会有这些功德，这也是世人常说的「近朱者赤」的道理。

又云：「人前吉祥草，若为腐鱼染，不久吉祥草，亦成如是腐。故依非正士，结果亦复然。」相反，很好看的吉祥草，放在腐烂的鱼里面，最后吉祥草也会污染、会腐烂、会有股浓浓的鱼腥味。因此如果你依靠恶知识的话，他身上的贪、嗔、痴、慢、疑等五毒以及一切恶习，最后全都

会出现在你身上。前噶当派的祖师们提到，所谓恶知识，就是把你带到世间八风上面，不仅会让我们虚度这个宝贵、具有极大意义的暇满人身，还会使我们偏离原本的目标，陷入痛苦和迷茫之中。这正是所谓「近墨者黑」的道理。

（庚二）广说，分三：（辛一）上师之法相、（辛二）依师之方式、（辛三）弟子之法相

（辛一）上师之法相，分六：（壬一）善知识之总法相、（壬二）善知识之功德、（壬三）特殊法相、（壬四）以比喻赞颂、（壬五）相合意义而赞颂、（壬六）摄义

（壬一）善知识之总法相

每个阶段的善知识法相都不太一样，譬如说：别解脱戒的堪布、阿阇黎一定要精通律藏，具有二十一种功德，修行的道心坚定。道心坚定的标准就是他出家十年都没有犯戒，持戒十分清净、严谨。

而声闻、菩萨、密乘这三乘善知识的共同法相是什么呢？《华严经》云：「何为善知识？为引导一切有情，故见无有不同；超越世间故与众皆不同；所作所为具义故，饶益无量有情。」三乘善知识有相同、不同和饶益这三方面的功德。

第一、共同的功德：善知识为了引导一切众生，所以很多行为就会随顺众生。譬如：你是人的话，他就现为人相；你是狗的话，他就现为狗相。《华严经》讲「故见无有不同」，他在行为上没有什么不同。对于贪心的众生，善知识就现贪心相；嗔心的人，就现嗔恨心的相；痴心的人，就现痴心的相，就像很多密乘的仪轨中都提到「随贪」、「随嗔」、「随痴」也是指这个意思。在菩萨的层次里面，尤其是观音菩萨的经典中说，他为了度化众生而现为各种相，有菩萨相、国王相、妓女相、屠夫相、众生相等等。同样，假设你是一只狗，上师也会现为狗的相，这个时候，上师也会吃狗所吃的东西，大便也吃、小便也喝，在诸佛菩萨的境界中，粪便和黄金也没有

什么差别，只要为了度化众生、引导众生，在外相上就会随顺一切众生。

第二、不同的功德：「超越世间故与众皆不同」。善知识的境界、见解、修持和内在的断证功德都超越世间，就像印度八十四成就者一样，虽然平常不显山不露水，看起来与凡人无异，但当需要摄受众生、饶益有情、降服外道的时候，就会显出他们超凡入圣的威德力。

第三、饶益的功德：善知识的一切所作所为，并非为了自己，也不是为了世间八风，而是为了度化众生、饶益有情，即便是做戏论的善业，譬如：挂天马、做佛像、造佛塔等有为、戏论的善业，但这些都能直接或间接地利益众生，所以不能批评说这不是正法。虽然真实的正法是指内心的修持、对治烦恼的佛法，但是有时候做有关人间佛教的慈善事情，也是度化众生的善巧方便。譬如：有些众生刚学佛的时候，你跟他讲甚深的空正见，或者讲出离心、菩提心等，他一下子没办法接受，但是教他助人为乐、日行一善，或让

他做一些简单的善业，他很容易接受，透过这些可以慢慢的把他们带到解脱道上，因此说善知识「所作所为具义故，饶益无量有情」。总之，如《功德藏》云：「不了义随一切众，了义相违诸众生，具密意故胜有情，善遣疑忍忧邪行」。

（壬二）善知识之功德

刚刚讲过声闻乘的上师，要精通戒律、有禅定的功力和出家十年等功德，十年以后就可以收弟子。而菩萨乘的话，则需要十种功德，《经观庄严论》云：「当依调柔极寂静，具德精进通圣教，证悟实相语善巧，慈主离厌善知识。」第一句包含戒定慧三学。1.调柔：是指上师应当遵循戒律，遮止恶业，如果是在家上师也要持守在家的别解脱戒，这样身语意三门才会调伏，这部份其实也归纳在菩萨戒的禁止恶行戒当中。2.寂静：这是有关禅定的功德，上师通过戒律达到「寂止」或称为「奢摩他」的证量，能够驾驭自己的烦恼，而且因为禅定便能很容易保持善

心，摄持一切善法。3.极寂静：第一句的「极寂静」是包含寂静和极寂静两种意思。极寂静是指慧学，也就是要了解中观派、唯识派，或是其他下部宗的见解和观点。4.具德：就是指上师要有比弟子更高的教量或证量，否则无法利益众生。这个部份除了大家容易理解的内在功德之外，其实还包括传承，如果这个灌顶或某个咒语的口传是你所没有的，那么也算是这位上师具有更高的教量，有你不具备的功德。5.精进：前面讲发菩提心的时候说过，菩萨要以四摄法饶益众生，其中一项就是同事摄。为了度化众生，上师不只是让弟子去做，自己也要精进努力，就像白雅仁波切，一天做很多功课，修很长的时间，他住在这里的时候，整个晚上都修法修到天亮，中间只睡一点点，几乎不睡觉，可以说是非常精进的榜样。6.通圣教：内心应当富饶经教，精通所有菩萨的道次第，有能力广泛地引经据典。7.证悟实相：上师自己证悟诸法实相，或至少总体上了了解空性的道理。8.语善巧：很会讲经

说法，也可以说是菩萨四摄法的爱语摄，能用种种善巧的言辞，或是举例、或是讲故事，对不同的根器、意乐，宣说适合众生的正法，就像世尊座下说法第一的富楼那尊者一样。9.慈主：非常有慈悲心，这是最重要的一点，巴楚仁波切说过：「所谓的观察上师，本来是指需要经典续部中所说的一切功德完全具足的一位上师，尤其是心相续中具有菩提心这一条件必须具备。总而言之，观察上师可以摄于观察是否具有菩提心这一条件中」。10.离厌：因为绝句的字数限制所以翻译成「离厌」，白话来说就是不知疲倦。上师如果具备慈悲心，在利益众生方面就不会厌烦、疲倦，能日夜不断的利益众生，为普渡众生而忙碌，像色达喇荣佛学院的慈诚罗珠堪布和索达吉堪布们，他们为了利益众生，每天都上很多课，不顾自己的身体，我听到这些就非常赞叹。我的另一位朋友，嘉旺尊者派他到蒙古，外蒙古刚开放的时候很多人对佛教不太了解，他也是日夜不断，白天、晚上一直上课，从基本藏文到佛学的

五部经论，全部都教，一天有八堂课。因为他没有时间吃饭，所以他每隔两、三天煮一大锅肉放在旁边，一边吃饭，一边为他们讲经；也没有时间洗澡，可能一个月才洗一次，除了吃饭或是去洗手间以外，其余时间基本都在讲经说法，晚上也睡得非常少。他就这样培养了几百人，送到印度去的就有两百多位。以上这些就是大乘善知识应该要具备的十种功德。

（壬三）特殊法相

特殊法相是指密乘的善知识，密乘各续虽然都有不同的条件，但基本上是一样的，只有个别的支分不同。如果是母续的话，他要精通母续，对母续的任何行为都没有丝毫怀疑，对母续的任何戒律都很相信，要具备这些条件。旧译派的毗玛喇目扎大师和莲花生大士所讲的，和其它密续几乎差不多，只有一点不同而已。

《幻化网如镜疏》中云：「上师即圆满获得内外坛城之灌顶，戒律誓言清净，精通续部各自

之义，念修仪轨（息增怀诛）诸事业等义皆运用自如，因证悟见解而不愚昧，已获修行之体验，各种行为与实证相联，以大悲心引导所化众生，具足此八种法相。」这里提到：1.上师即圆满获得内外坛城之灌顶，上师一定要得到全部的灌顶，包括宝瓶灌顶到第四灌顶（词义灌顶）。2.戒律誓言清净，持戒清净、誓言清净，这是一切密乘最基本、最主要的条件。3.精通续部各自之义，要精通续部各自的仪轨，如果要懂得所有密续是很困难的，所以自己的部份精通就可以了，包括精通仪轨的次第、仪轨的观修、仪轨的手印等等。4.念诵仪轨里面包含息增怀诛的各种事业，要能运用自如，包括摆设坛城、做坛城、做朵玛、或者有些工巧的部份也要精通，还有火供、烟供、荟供、水供等部份也要清楚。5.因证悟见解而不愚昧，不愚昧的功德是指一位经验丰富的上师，他了解本性、见到本性、能直指本性，这是密乘大圆满的所有条件中，最主要的部份。6.已获修行之体验，自己有闭关的经验、

修行的经验,如果生起次第和圆满次第各个阶段没有成就的话,也要有相应的觉受和经验,这样弟子修行过程中产生的各种问题,才能给与解答。7.各种行为与实证相联,每个行为都跟自己悟到的有关系,有些人没有证悟,但却做成就者的行为,这是不允许的;相反,自己已经达到这个阶段、这个境界,如果不做的话也犯戒,所以见、修、行要吻合、相符。8.以大悲心引导所化众生,密乘同样是大乘,世上没有一个不属于大乘的密法,因此菩提心、慈悲心的条件也要具足。具足此八种法相,就是密乘合格、具格的善知识。

另外,大持明革玛燃匝尊者说:「在此八种法相基础上,尚需具足无垢传承与加持之缭绕云雾,共九种法相。」大持明革玛燃匝尊者是龙钦巴大师的上师,他说在这八种功德的基础上还需要一个,就是无垢、清净的传承加持。怎样才算传承清净呢?就是一代代的师徒之间都没有反目成仇。有些人说:「有烦恼的情况下,不破细微

的三昧耶戒是骗人的。」破了某些三昧耶戒的话，在三年之内要忏罪，忏悔清净就可以算是传承无垢清净。这九种法相都具足才算是合格的密乘善知识。革玛燃匝尊者的上师也非常重视传承清净，如果有清净的传承，就会得到传承祖师的加持，这是非常重要的。

（壬四）以比喻赞颂

《华严经》云：「嗟！善男子，能令他众渡过轮回海，故如大舟；令入解脱道，故如商主；遣除三有衰败，故如摩尼宝；熄灭业惑之火，故如河流；普降大法雨，故如妙云；令众生欢喜，故如大天鼓；遣除烦恼之疾，故如药王；遣除无明黑暗，故如明灯；满足众生所欲，故如如意树；成办一切所愿，故如妙瓶；慈心无量，故如日轮；遣除烦恼酷热，故如月轮；赐与圆满功德，故如多闻天子。」上师是怎么样的呢？如此具有一切德相的上师，犹如大船，能救度众生脱离轮回大海；犹如商主，能无误开示解脱遍智的圣道；犹

如摩尼宝，是随心所欲成办息、增、怀、诛四种事业的源泉，能遣除三有轮回的衰损；犹如河流，能熄灭业惑炽燃的烈火；犹如妙云，能普降甘霖，及时赐予妙法；犹如天鼓，令一切听闻者都心生欢喜；犹如大医王，遣除众生的烦恼顽疾；犹如明灯，能遣除深深的无明黑暗，现出正法的光明；犹如如意树，是利乐今生与来世一切功德的来源；犹如妙瓶，成为诸乘宗派一切意愿的宝库；慈心无量如太阳；能消烦恼酷暑如月亮；赐予一切圆满功德如财宝天王等等。

（壬五）相合意义而赞颂

《大方广佛华严经》云：「嗟！善男子，如是善知识所生功德无有量。即悲心广大如虚空；具诸多总持、等持如星辰；大悲无量如大海；悲心无量如河流；不为散乱所动如雪山；于真如性中不动摇如山王；虽住于三有中然不为过患所染如白莲；慈心无垢平等如父母；功德无量如珍宝之源泉；救度轮回诸众如善逝。如是功德无量

无数。」这是相合意义而赞叹，前面是比喻的赞叹。这样的善知识功德难以衡量：悲心广大如虚空般浩瀚无垠、如大海般深不可测、如江河般绵延不绝，尤其是对无依无怙的痛苦众生更是迫切悲悯；慈如父母，对无边无际的一切众生无有亲疏、爱憎，平等慈爱；具有多如繁星般的种种殊胜等持力；不为实执之风、世间八法所动，恒常安住于真如法性之中，稳如山王；喜如雪山，自相续不为贪嗔、嫉妒心所扰乱；虽因大悲而住于轮回，却如白莲般出淤泥而不染；代替诸佛救度众生，犹如善逝；如此诸多不可思议的功德，难以穷尽，犹如珍宝之源。

这里为什么要引用佛经的这么多比喻、形容来赞叹呢？都是为了更好的生起信心。后面会讲到，耳传的口诀中，要对上师生起信心的一个方法就是多想上师的功德和自己的过失。就像因果七诀中，思维知母、念恩、报恩等都是为了生起菩提心；同样这里讲上师的功德、赞叹善知识的殊胜，也是作为生起信心的前因。所以这方面大

家也可以多看看相关的经论。

(壬六) 摄义

归纳来说，善知识非常重要，善知识是一切诸佛菩萨的自性，一切坛城本尊都在善知识的三门当中，所以等同一切佛，《金刚镜续》云：「金刚萨埵坛城主，上师等同一切佛。」释迦牟尼佛也提到，将来他会化现为善知识的相去度化众生，因此善知识就是一切诸佛菩萨的代言人，代替一切诸佛菩萨传法给你。《大鼓经》云：「阿难莫哀伤，阿难莫哭泣，我于未来时，化为善知识，利益汝等众」。

另外，《致弟子书》云：「一切大士精进而利他，纵为劣种亦勤令众乐，犹如七马无厌驾馭日，大地不畏沉重撑世界，毫不利己大士同此等，一心一意利乐世间界。见为无明云烟笼罩众，坠于痛苦火中无自在，精进之心如头燃烈火，彼等即是大士或智者。利他纵入遍火无间狱，亦如清凉月光雪极喜，利己纵是绽放莲花海，亦如熊熊火舌极酷热。利益他众一切诸智

者，纵住剑叶林中亦轻松，利己刹那相处诸天女，于乐园中欢悦亦不为。为度无有依处诸有情，亦能屡屡入于无滩河，利己依于乐触之自性，热气腾腾天河亦不为。如是谨持宝饰之饰戒，明中光明寂静甘露定，喜中喜慧报恩人方得，依吉祥之吉祥寂乐因。恒时依止佛语之花朵，药树鲜花中生广大果，当依善逝花语善知识，且观蜂于蜜中极欢喜。」《致弟子书》还以种种形象的比喻来描述善知识，这里面提到上师是以利己还是利他来取舍行为的，也就是说只要利益众生的事情都会很欢喜、不知疲惫地去做；相反，只要是利己的行为，哪怕再舒适、再高级的享受也不会感到快乐。我稍微讲一下：善知识一心一意的利益众生，不论是什么种族、地位、身份，哪怕是卑微、低劣的身份、种姓，只要众生有需要，也会不知厌倦地利他，犹如大地能撑起整个世界一般，善知识也能容忍弟子的一切邪行及忧心劳神。也如七马无厌驾驭日。西藏的说法，太阳也是一位天神，他拥有七匹神马——

定诠、明点、五色、意速、摧山、风驰和善幢（这些是七匹马的名字），因此善知识就像这七匹马一样，拉着太阳天子环绕世界，毫不厌烦。善知识看到被无明蒙蔽而身陷痛苦火海的众生，就像他自己的头上着火一样着急。如果是为了利益众生，善知识即使跳入无间地狱也会感到欢喜，就像被月光笼罩般清凉；若是为了自利即使到了花团锦簇的莲花池，也像来到熊熊火海一样酷热难耐……。从这里可以看出善知识最需要具足的条件就是无伪的菩提心。

（辛二）依师之方式，分三：（壬一）心念、（壬二）行为、（壬三）耳传口诀

我前面说过，藏传佛教的显宗或因乘方面特别重视发菩提心，所以之前发心的部份，不管你们听没听过，觉得啰不啰嗦，反正我还是尽量讲得完整一点、圆满一点；同样在密宗或果乘方面格外注重信心和清净心，尤其是达喇丹增多杰写的这个耳传笔记中，对于信心的观修、练习、分

类等有不同方式，所以希望大家不要嫌我啰嗦，在信心和清净心的方面会讲解得比较详细，可能有一点重复和繁琐，但不管怎样，都希望大家能不厌其烦、认真专心的听闻，哪怕里面只有一句话让你觉得受用，能触碰到你的内心，那就不枉费我的一番苦口婆心~~

(壬一) 心念，分三：(癸一) 信心、(癸二) 清净心、(癸三) 依心念与上师相应之理

(癸一) 信心，分五：(子一) 视上师胜过佛陀、(子二) 忆念上师恩德、(子三) 依师方式之比喻、(子四) 决定的胜解信、(子五) 遍照的胜解信

依止善知识的方式，分为：心念、行为和耳传口诀三方面。心念又分为两种：第一、要培养信心；第二、要观清净心。之后再解释为什么依靠这些心念就能证悟，能和上师相应的道理。

(子一) 视上师胜过佛陀

「上师胜过佛陀」，这样讲好像很夸大的样

子，但是他的恩德胜过佛陀、功德如同佛陀，很多续、很多解释里面都是这样讲的，《广大密续》云：「**坛城主尊嘿噜嘎，即是胜师悉地源。**」凡夫众生因为无明障蔽、心不清净的缘故，除了化身佛以外，无法见到报身佛和法身佛，而且就连相对清净，具有三十二相的释迦牟尼佛都已经示现涅槃，佛陀现在就是显现为善知识的形象，用佛法在你心中种下解脱的种子，将来获得解脱也都是善知识的恩德，所以上师胜过佛陀，《无垢虚空经》云：「**阿难，诸如来非于一切众生前显现，而现为善知识宣说佛法，令播下解脱种子，故善知识胜于一切如来，当铭记此理。**」另外，还提到上师是佛法僧三宝、是三宝的总集，《佛双合续》云：「**佛法僧三宝，上师第四宝。**」虽然讲三根本的时候说本尊是成就的根本，但成就的来源是什么呢？还是上师，只有观上师为一切坛城的主尊，视上师与本尊无二无别，才能获得悉地，《多哈道歌》云：「**诸悉地根本，金刚阿闍黎**」。

我的师公——噶陀堪千阿嘎仁波切的密传中提过一个故事，他说龙德丹比尼玛上师平时一直系着一条狼皮的裹腰，而系带总是像藏靴的鞋带一样耷拉着。以往每当他上厕所的时候（在藏地都是蹲着方便，所以系带会垂到地上，容易弄脏）总会说一句「拉一下我的尾巴」。有一天却没这么说，所以阿嘎仁波切就问：「要不要拉一下您的尾巴？」上师愣了一下，然后说：「噢，我都忘了，那就拉一下、拉一下吧……」接着上师又说：「儿啊，这是我的一句坏口头禅，你学我说也不能怪你。不过，一般说来，弟子应将上师观为法身佛，而不能将其视为普通色身。从这个角度来说，你就不能跟我一样戏称‘尾巴’。《金刚经》云：‘若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。’这个教证就说明了，如果不能把上师视为法身佛，仅仅把他当作具有色声香味触等特征的常人，这样恶劣的心念必将蒙蔽修行者的自相续，导致他在成就的道路上碰到难以逾越的障碍。」

阿底峡尊者说：当上师是佛，就会得到佛的加持；当做菩萨的话，会得到菩萨的加持；当做一般人的话，得不到任何加持。另外，噶当派的祖师博朵瓦大师也提到，依止善知识，修上师瑜伽的时候，成不成就并不是取决于上师加持力的大小，而是自己诚信的大小，如果你有很大的诚信，完全没有怀疑的时候，你就会获得成就；相反，如果没有信心的话，就算是观音菩萨、文殊菩萨亲自来引导你，也不会有任何成就的。因此，会不会得到加持，完全取决于个人的信心。过去很多成就者的故事或公案中提到，有些弟子对上师非常有信心，虽然没办法亲眼见到上师，不过看到上师的房子、屋顶他就顶礼，顶礼的时候就获得灌顶和加持，甚至开悟、成就等等。

（子二）忆念上师恩德

要多想想上师给你佛法的恩德、给你灌顶、口传、讲解的恩德。过去很多成就者、学者、翻译大师，他们冒着生命危险求来的法要，现在你

很轻松就学到完整的法门，这个恩德非常伟大、不可思议。看看密勒日巴的传记，他那么多年苦修，最后才得到佛法；再看马尔巴、那洛巴、移喜措嘉的传记，他们都花很长的时间苦修，最后才领悟到这个法，并流传下来。《华严经》中所讲的善财童子也是依止了那么多的善知识，他依止善知识的时候，第一是发愿清净；第二、在依止善知识的过程中，也是经过很多艰难、险阻。第三、他非常如法的依止善知识。第四、他确实得到善知识的教言。第五、他依善知识的教言去修持而获得证悟。西藏提到，给予善财童子教言、口诀、预言、加持和授记的善知识有五十三个，有的说有 108 个，就经文去数的话，也没办法数的很清楚。西藏有些解释，尤其是《普贤行愿品》的解释中，常常提到 108，108 有时候是一个象征，象征很多的意思，有时候是一个吉祥的数字。108 不一定表示 108 位上师，可能有更多的上师。印度的论著中也提到他有 108 个善知识，或是 150 多个、300 多个善知识。但不管怎

样，像善财童子一样，从寻找上师到最后成就为止，全部都如理如法的人非常稀少。

总之，现在你愿意修，上师也愿意教，这就是最大的恩德，所以要常常忆念教导我们显密教法，传授三乘戒律的上师们，要多想想他们的恩德。尤其是开显密意，赐予我们灌顶、传承、窍诀的上师更是恩重如山，如《无尽藏窍诀歌》云：「呜呼空行之密语，能示诸法为一义，即是犹如天鹅啄，殊胜至尊之上师，当以净心敬顶戴。能詮心性唯上师，所詮法器即弟子，证悟此义刹那间，摧毁诸苦源师恩，现见实义为报恩，当恒视师为药王。深广轮回大海中，能渡宝舟唯上师，依此大船得大乐，真敬大力舟子师。此如日之智慧光，能遣无明殊胜士，如点金剂法成乐，恒依善巧轮王师。以如河心伏二执，未舍一切具净智，未改自心住本地，皆由师言甘露生。心与心所诸名言，假立此法成助缘，源于胜师之语莲，即皆来自善知识。谁亦不知续隐义，名言以及诸佛密，窍诀眼见享法味，礼师足尘证智慧。空箭

射中诸实法，以现方便证空性，以智慧见所量境，彼慧源于无等师。方便令惑转道用，任何妄念无法转，由此窍诀藏所生，定依至尊力获得，故以方便恒依止，具有传承加持师」。

（子三）依师方式之比喻

《华严经》云：「善男子，汝当于己作患者想；于法作妙药想；于精进修持作疗病想；于善知识作名医想。善男子，汝当于己作庶民想；于法作无畏想；于精进修持作除害想；于善知识作国王想。善男子，汝当于己作客人想；于法作无畏施想；于精进修持做救畏想；于善知识作护送者想。善男子，汝当于己作商人想；于法作商品想；于精进修持作获利润想；于善知识作商主想。善男子，汝当于己作舟子想；于法作船想；于精进修持作趋彼岸想；于善知识作船桨想。善男子，汝当想善知识无厌担负一切如大地；不为一切所害如金刚；不违一切教言如弟子；惟命是从如奴仆；毫无傲慢如断角牛。」《华严经》中提到，

应以五种四想来依止善知识：一、把自己当做病人、善知识视作名医、佛法视为良药、精进修持当做治疗疾病。第一种四想在前面闻法方式的时候解释过；二、将自己视为寻常百姓、善知识视作国王、正法当做国王颁布的命令、精进修持当做灭除害群之马一般，这是说常常被烦恼盗贼骚扰的我们，遵循善知识所教导的正法，就像平民百姓拿着国王颁布的圣旨一样，精进修持正法，如同手上有这个「尚方宝剑」之后就不会再害怕、畏惧，可以奋力铲除一切害群之马；三、把自己当做旅客、善知识当做护送的保镖、正法视为无畏施、精进修持视作除去畏惧想。这是指在轮回中漂泊的过客，经常受到烦恼猛兽的侵袭，我们这些过客只有依靠善知识这位保镖，遵循他所教导「趋吉避凶」的正法，就像他赐予我们无畏布施一样，只要一丝不苟地依教奉行就一定能获救；四、把自己当做商人、善知识当做商主、正法视为商品、精进修持作为获得利润想。过去印度的商人都会依附一位商主，就像现在各种

工商协会的会长一样，善知识这位商主会教导我们这些小商人，什么东西便宜、哪种商品好卖等等，只要依照这些方法购进正法并精进修持，就能获得高额的回报和可观的利润；五、把自己当做船夫、善知识当做船桨、正法视为宝船、精进修持当做到达彼岸想。这个很容易理解，就是依靠善知识和正法这样的船桨、宝船，我们才能到达涅槃的安乐彼岸。

吉美林巴大师的《功德藏》中还提到弟子应该这样依止善知识：受上师的指派而来往奔波也不生厌烦，犹如船筏；能够承受上师所吩咐的一切好坏之事，犹如桥梁；听从上师的一切言教，犹如奴仆；断除我慢，常处卑位，犹如扫帚；舍弃骄慢，恭敬诸众，犹如断角的牦牛。总之，依止善知识的时候，善知识用佛法引导你，渡化你，但如果上师交待的事情，一个也不做的话，上师也没办法救你。以前有一个比喻：如果堕落在很深的坑里，你在里面大喊救命，上师从上面放下绳子、阶梯去接你，你只要用力抓住它，上

师就会拉你出来；但如果不照上师的话，上师用各种善巧方便去教你、救你，你却始终不肯爬楼梯、不愿拉绳子，只是拼命的喊救命，那上师也没有任何办法。同样，上师教你一个法，说这个要精进的修持，要怎么观修，什么部份要注意，有什么戒律，全部都完整的教导之后，最后的解脱还是要靠自己。就像释迦牟尼佛虽然有很多方便法门可以度化提婆达多，但是因为他自己的邪见，所以不管是八万四千法门，甚至是一亿个法门，也没办法度化他。

（子四）决定的胜解信

前面讲皈依的时候说过，皈依的因就是信心，而信心又分为三种：清净信、欲乐信和胜解信，我们需要的就是第三种——不退转的胜解信。不过耳传的口诀中，这段讲解信心的科判称为「实修界部金刚桥的上师口诀精髓——迅速证悟顿超的胜解加持」，就是说要证悟大圆满的顿超，唯有依靠上师的加持，而能快速获得加持的

方法便是生起不退转的胜解信。它又分为两类：决定的胜解信和遍照的胜解信。所谓「决定」或叫决断，就是下定决心的意思，依靠前面讲的思维依止善知识的必要性和忆念上师的功德、上师的恩德，观上师的所做所为都是为了利益众生、所有举动都是为了摄受刚强难度的我们，或是种下解脱的因，成熟相续。这样思维、忆念和观想之后，你就很容易下定决心，或是说立誓、发愿：「愿我等一切众生，生生世世不离师，祈求上师恒摄受！」，就像发菩提心的时候，为了一切如母有情而立誓成佛的决心一样；现在、今天、这一刹那开始为了成佛度化众生，哪怕遇到生命的违缘、障碍也不舍弃上师，《入行论》云：「精通大乘义，菩萨胜行为，为命亦不舍，恒时依上师。」这就叫「决定的胜解信」。

因此，决定的胜解信必须不离恭敬，否则纵然遇到殊胜的善知识，却不知如何恭敬依止的话，也无法获得加持，那这个标准呢？耳传笔记中提到下面几点：

1. 不见上师的一丝过失，只看到无量功德；
2. 一刹那亦不生邪见，只生清净心；
3. 不寻求其他方法，能一心信赖上师；
4. 不仅能将一切物资用具全部献给上师，用性命为上师赎身也毫不迟疑；
5. 纵使上师在大庭广众下斥责、殴打自己，也当作除障和遣除违缘；
6. 听从上师的任何吩咐，绝不敷衍，无论所说是真是假，全部视为真实语；
7. 毫不怀疑上师的窍诀并精进实修；
8. 永远不顶撞上师并恭敬承侍，不掺杂一丝虚假、欺骗；
9. 誓言表里如一，恭敬不分时间；
10. 所想的只有上师，所说的只有上师的功德及祈请，所做的唯有上师的事业和承侍，恒常具有视上师为佛的虔诚恭敬心。

以这样坚定的信念依止善知识是非常重要的！现在不要说命难，哪怕是遇到一点困难，一点小事，自己生起一点不高兴的心念，就会舍弃

善知识；或是听到一些风声，听到一点不好听的话，也会放弃上师；甚至为了世间的一点蝇头小利，就卖掉上师，现在卖掉上师的人很多。上师灌一百多个顶、传一百多个法门、讲一百多句教言，像我在这里苦口婆心、唠唠叨叨的说了好几天的法，可能都不如别人给你的一个利益，马上就把这些教言丢在脑后、扔进垃圾桶，转身立刻舍弃上师！巴楚仁波切说现在的上师、三宝，连狗都不如。他说牧民放羊、放牛一定需要教犬去保护，大家都会称赞教犬的功德，说我们家的教犬有多凶，有多么厉害，会照顾这些牛、羊；可是大家不会称赞三宝，不会赞叹上师三宝的功德。所以说现在的善知识连狗都不如。

（子五）遍照的胜解信

所谓「遍照」的意思就是遍及一切，而不是针对某一位上师，或者个别的对境，换句话说，了解现有轮涅的一切万法没有好坏、远离取舍，全观为殊胜上师的无二智慧，正如《密藏续》

云：「所有一切法，即佛而非它。」以及《集了义续》云：「一切观为大智慧，无明痴暗本初净」。大家都知道，导致我们轮回的并不是别人而是自己，是我们的心限制自己，由于无明而生起我执，并加以分别「那是你，这是我」、「那不清净，这清净」、「这样对、那样错」等等，有了各种二元对立的分别之后，心的束缚就越来越强烈，把自己捆得越来越紧，因此产生种种痛苦和烦恼。要解决这个问题有两种方式：一种就是从外面逐步抽丝剥茧，一层一层地慢慢解开缠绕的业和烦恼，这就是因乘、显宗的法门；另一种就是从内部直接瓦解，也就是自现自解、自然解脱，当我们明悟一切不过是庸人自扰、作茧自缚的时候，就能将果转为道用，譬如：将一切轮回显现视为上师的五身：内外情器的一切好坏显现，以及身像的装饰等所有一切都当作上师身的庄严；十方三世一切正法佛经，以及文字、回声、外五大之声、内众生之声等所有好坏声音，都当作上师语的游戏；十方诸佛菩萨的悲、智、力，

还有遍及一切、远离偏私的五智自性，都看成上师意的体性；轮涅的一切安乐功德，全视为上师功德的自性；十方三世诸佛以四种事业来度化一切有情的所有利生之事，全都看成上师事业的幻化等等，这样就能从根本上解决问题。

因此，前面所说的决定胜解信是遍照胜解心的因，只有当你能视特定的某一位上师为佛之后，才能逐渐扩展到每一位上师，最后再把每一位众生都视为佛。就像修菩提心的时候，如果你不能把自己最讨厌、最憎恨的敌人看做自己的母亲，不能像对待自己亲生母亲一样对待他的话，又怎么可能将一切众生都当做自己的母亲呢？就算勉强修平等心，也只会变成无利无害、放任不顾的「愚舍」；同样，如果你对一位上师都无法生起「视师为佛」的胜解信，又怎么可能将一切都视为上师的化现、上师的加持呢？所以耳传笔记中特别强调：光看见上师的功德仍没有多大益处，须不见一点过失；只生起大清净观还不够，须不生一丝邪见；仅能关怀承侍仍不足，须经得

起指责；只有吉祥安乐时知道忆念上师还不够，须将一切痛苦不幸，乃至死亡也认为是净除罪障而忆念上师；视上师为佛还不够，须依教奉行并一心信赖；仅对上师恭敬还不够，须生起不共的定解才最重要！

这样当你能将好的、坏的，一切显现都当成是上师的加持，例如很热的时候吹过一阵凉风、天气寒冷的时候喝到一杯热茶，都视为上师的恩赐，或是被同事诽谤、被上司或客户刁难等不顺心、不如意的时候也视为上师的大悲加持，帮自己消业障，这就是**化身的信心**。换句话说，要先练习把一切显现都当作上师的化身，不论各种好坏的人、事、物都看做上师的加持、引导。这是基础的第一步，是生起报身信心的因，这个阶段还没有转化显现，只是注重在自性、本体上观为上师；经过不断串习、观修，等到你能时刻生起化身的信心时，就不仅本体上观为上师，连外在显现也要视为上师的坛城。也就是说，虽然法身在自性法界中从未动摇，但因为遍照、无碍的大

悲，而显像为清净、平等的大乐报身。就像生起次第所说一切处所都视为大乐净土、一切有情的身相都看做清净圆满的大乐报身、一切好听、难听的声音都观为上师的法音、咒语、一切心念也都是大乐的智慧等等，这样练习大乐、平等的清净观，你就能逐渐生起**报身的信心**。

化身和报身两种信心是依靠决定胜解信生起的，这时候会断尽贪爱我执的胜解信，且能将任何显现化为加持，称为「获得稳固胜解」。其实不管是前面修菩提心，还是这里修三身的信心，都算是一种断除我执的殊胜方便。当我们能视一切众生为如母有情，从而生起无碍的大悲心时，便可以断除人我执，不会再把自己放在第一位，不会将五蕴聚合者当成「我」，或是说把一切众生都当做自己，而没有自他的分别，不过这样还不能断除法我执，对一切有情还存在实有的执着；而修化、报、法三身的信心，可以同时断除人我执和法我执，当你将轮回一切万法和所有众生都视为上师的时候，就会恭敬一切有情，不

再执着自我；而且最后当你认识到外在的一切显现，和内心的觉识都是一体，并无分别，能取的心和所取的境都是上师的法身，就像大海和水滴一样，不论显现的浪花多么波澜壮阔，多么灿烂辉煌，它终归是大海的一部份，你的心完全交给上师，融入上师的智慧中，以这样的见地生起的信心就是**法身的信心**，也可以称为无贪的信心、无执的信心、殊胜的信心、平等的信心或是究竟的信心，从而断除法我执，灭除实有的执着，证悟一切清净、平等的大圆满境界。所以上师化、报、法三身的信心，前者是后者之因，是利用三种遍照的胜解信，将法、报、化三身的佛果转化为道用的方式。

（癸二）清净心，分五：（子一）相由心生、（子二）清净地看待上师、（子三）断除意之邪分别念、（子四）观察已过恒敬上师、（子五）摄义

学习密乘一定要发清净的心，善知识现为人的形相时，看起来也有人的喜怒哀乐。以前朗加

仁波切说过，如果视为不净、看成不好、产生坏的想法时，正是要发清净心的时候！否则，全都示现为清净的话，也没有必要发清净心了。所谓清净心，就是自己认为不净、不好、不喜欢的部份，要观为清净，生起清净的信心。

（子一）相由心生

我们所看到、听到、感受到的一切轮回显现，都是由于我们的慧眼被无明蒙蔽了，把本来清净的看成不清净，所以每个众生因为心清净的程度不同，看到的東西也各不相同。譬如六道众生看相同的水，地狱众生见到的是铜汁、铁水；饿鬼看到的是浓血；海中旁生则视为牠们的生存环境，就像我们呼吸的空气一样；人类看的话是可以引用、洗澡的水；天神看到的是甘露。不同的众生看相同的东西，因为各自不同的境界、不同的习气、福报和证悟力，而有不同的显现，《入菩萨行论》中说：「有情狱兵器，何人故意造？谁制烧铁地？女众从何处？佛说彼一切，皆由恶

心造」。不管是地狱的情景、饿鬼的情景，我们人道凡夫所见的情景，乃至整个六道有情所见所闻，各种现象都是有情各自业力所感而幻现的，一切唯心造。

再举一个简单的例子：西藏有一个故事，是关于一位住在高山上的上师。有一天他的两位弟子来拜访他。他们到达时非常疲惫，上师给他们喝凉茶，其中一位弟子心想：「我们从大老远来，而且非常疲惫，他竟然连茶都不帮我们先热一下。」另一位弟子心想：「上师真是太慈悲了，他知道我们从远方来，一定又热又累，特意给我们喝凉茶解渴。」这就是自己内心的反映，内心有贪、瞋、痴、慢的时候，你所看到的外境，也会反映出自己的内心，就像照镜子一样，自己长的怎么样，镜子就会照出你的模样；或是说像戴有色眼镜一样，你透过红色的镜片看世界，整个世界都是红色的，透过蓝色的镜片看世界，整个世界就是蓝色的。所以，我们看待事物的方式，取决于自己的心，而不是对境本身。总之，你所

看到的、听到的不一定可靠，上师对我们显现的样子不一定和真相吻合，因为众生有太多的颠倒妄念，有层层迭迭的幻觉，总是习惯用自己所见的过失为理由，去证明上师是凡夫而不是佛；但反过来说，为什么你不能用所见到的功德，来证明上师不是凡夫而是佛呢？！

（子二）清净地看待上师

从佛陀时代到现在，已经出现过很多善知识，每个都有生、老、病、死，每个都和平常人一样吃饭、睡觉，都是以人的样子去弘法、去度化众生。他们是不是成就者？他们确实是成就者，像印度八十四成就者现为各种形相：有贪欲相、痴心相、瞋恨相，呈现各种各样的形相。当心不清净的时候，看到的就只是平常人，甚至有些还是会让人觉得肮脏、低贱的下等人，所以我们看善知识的任何行为，都应该发清净心。

密勒日巴依止马尔巴译师的时候，上师常常骂他、打他，上师叫他做很多看起来毫无意义的

事情，盖房子累到磨破好几层皮，密勒日巴对他的上师依旧不起任何恶念，虽然觉得自己很辛苦，但是他觉得值得。上师打你、骂你、骗你，或是污辱你等等，用各种方式折磨你的时候，如果能不起任何恶念，没有任何怀疑，尤其是对上师教的法门，如果没有丝毫怀疑的话，你就会获得成就。果仓巴大师说过，尽管上师说的是不了义之法，但是弟子把它当成了义来修持的话，一定会成就，就像狗牙会长出舍利子一样。

看各位都快睡着了，下面讲一个故事给大家提提神。仁珍才旺诺布得过觉囊派的全部传承，其中包括多罗那塔大师所汇集的七种稀有受教传承，当中有一位传承祖师名为「沙诺日哈」（意为海生）他是一位大班智达，对于世、出世间的一切学问都十分精通，声名远播，是当地国王的一代国师。一天，他正对众多眷属传法，一位捡柴的老妇人，弯腰驼背地慢慢走到他的弟子身后，她一下哭一下笑，一下笑又一下哭。这位阿闍黎坐在高高的法座上，虽然距离有点远，但还是看

见了。当天他早早结束传法，悄悄尾随到了她破烂不堪的家，向她询问原因。老妇人说：「我笑是因为你传法时就像金刚持在传法，我哭是因为你没有按金刚持的密意传。」他暗暗心惊，继续请教什么才是金刚持如来的密意？她说：「我不能解除你的疑惑，你应该前往北方一个小城，寻找吉祥猪舍上师。」阿闍黎千里迢迢来到北方那个肮脏的小城，与吉祥猪舍在尘埃扑面的土路上相逢。他的前面赶着一群老猪，背上背着一大捆柴，与一个卑贱的养猪女走在一起。当下，阿闍黎通达了眼前的景象：背上的木柴是炽燃的嗔心，他嗔心不舍，是自然清净的表征；虽与丑女在一起，却无有染与不染，是不舍贪心，自然清净；猪代表痴心，他不舍痴心，住于圆满清净、平等舍的境界。

阿闍黎沙诺日哈立刻当街叩拜，请求吉祥猪舍不吝赐教。见一个衣衫华贵之人拦路跪拜，吉祥猪舍怒气冲冲，对他吼道：「我是一个大字不识的恶劣种姓，你这样求教言是故意给我找麻

烦，快走开，不要挡路！」吉祥猪舍赶着猪回到家——一个破旧不堪的猪圈，当地所有的猪都住在这里。阿闍黎一直跟他回到那气味熏鼻、光线黑暗的住处，他把头靠在门栏上，坚持要留在那里。半夜，猪仔醒来，互相争斗，踩翻了吉祥猪舍的一盘剩饭。上师被吵醒，喋喋不休地咒骂，女人也醒来，劝他离开。虽然这副庸俗难耐的景象令人讨厌，但阿闍黎不为所动，很多天一直睡在门栏边。一天早上，上师睁开眼，看见了他，问身边的养猪女：「门栏上那个人到底要做什么？」女人说：「他一直想要你摄受他。」上师说：「这位是班智达，傲慢心很重，不堪为法器。」阿闍黎感觉到希望降临，立刻到跟前顶礼膜拜，再三祈求。最后上师终于为他灌顶，将所有的教言倾囊相授，并把他丑陋粗鲁的女儿赐给他作明妃，要他依教修持。沙诺日哈尊者经过十二年精进不懈地修持，获得了大手印的成就。

(子三) 断除意之邪分别念

心要依止善念，尽量不要起恶念，也不要贪图上师的财物，不要对上师的眷属、弟子、施主怀有害心和嫉妒心，更不能对上师的种种行为产生邪见，因为善知识的密意深不可测，凡夫无法揣度，所以务必要断除这些颠倒邪见，《成智慧根本续》云：「断除贪师财，污辱师眷亲，于师为利众，所现种种行，无量如海密，断除邪见心。」下面讲一个梅志巴尊者（张澄基翻译的密勒日巴传中译为梅纪巴）的公案。可能很多人都不知道他是谁？但你们一定听说过阿底峡尊者，也多少知道尊者的一些传记。当年阿底峡尊者在那烂陀寺当管家的时候，曾经开除过一位行持秘密禁行的僧人，据说就是梅志巴尊者。后来为了忏悔此罪，他在烈日下长途跋涉，拜揖尊者，并问道：「我当时那样开除你，怎样才能净除这个罪障呢？」梅志巴尊者说：「你必须承诺做两件事，一是去藏地弘法，二是每天都要做擦擦，不可间断。」在后来的日子里，穷尽一生，阿底峡尊者从未间

断做擦擦，即使是在藏地的马背上。

这位梅志巴尊者先是遇见了那洛巴大师，并进入佛门，又获得了灌顶和教言，并在那烂陀寺出家。虽然当时他已经有无边的瑜伽神力，但还没彻底证悟，后来本尊授记，吩咐他去吉祥山寻找夏瓦日巴大师。他动身前往的途中遇到了萨嘎拉王子，两人一同到了吉祥山。可当地人都说夏瓦日巴是古代的成就者，怎么可能找得到呢？可尊者毫不动摇，坚持不懈的祈祷，六个月后的一天，夏瓦日巴大师终于出现了。

大师在他们面前垂下发髻，肮脏的头发里布满了密密麻麻的虱子。他的两个妃子——优嘉（ལྷ་ལྷོ།）和歌乐¹（གུ་ལྷོ།），在他的头发里寻找虱子，把它们抓进嘴里嚼着吃。王子立即在尊者的足下顶礼叩拜，而梅志巴却有些犹豫不决，有点退失信心。夏瓦日巴尊者对王子传授「啊呀，扎拉，

¹ 优嘉和歌乐：据藏族智者说，后来分别成为弘扬大手印和多哈道歌的两位空行母，一个叫贝玛瓦地（བཤེན་ལྷོ།），一个叫嘉娜瓦地（རྗེ་ལྷོ།），就是优嘉和歌乐。

哇拉喝」(མ་ཡ་ཇ་ས་མཁའ་བྱུ)的词语时，王子当下解脱，顷刻间现为虹光之身，冉冉而去。见到这个情景，梅志巴全身汗毛直竖，生起极大的信心和欢喜，他准备向尊者五体投地时，又见两位妃子开始杀野猪、孔雀和其他野兽，梅志巴不敢相信自己的眼睛，他的信心又再次动摇。此时，夏瓦日巴一弹指，妃子们消失不见，野兽也无影无踪。大师为梅志巴灌顶并赐予教言，他当下现见法界深奥实义，生起俱生智慧，成为无数勇士、空行的主尊。

那洛巴大师圆寂时，尊者的弘法事业开始了。虽然没有那洛巴大师那样的名声和著名的弟子，但他一生利益众生的事业也可以和那洛巴大师相提并论，当时在印度有很多的追随者，只是后来传承弟子逐渐衰落了。而且由于两次在夏瓦日巴面前退失信心的缘故，他未能成就虹身。尊者七十岁圆寂，在中阴时获得殊胜的大手印果位。

(子四) 思师功德忏前戒后

无始以来，我们的烦恼一直像滚雪球一样越滚越大，到现在已经很厚重了，短短的两、三年之内，是没办法彻底净化的，所以生起烦恼也很正常，因为你不是圣人，也不是菩萨。但如果把正常当做无所谓的心态，那就完全不对了，一定要有想改变的心，这一点非常重要。要常常观察自己的身、口、意，到底有没有做错事情？如果做错事情，当下就要忏悔，如果是对上师生起不敬的心念，就观想上师和一切诸佛菩萨在头顶上，然后在他们面前忏悔。

有时候因为自己心不清净而见到上师的过失，心里出现分别念，认为「这是好的，那是不好的」、「这不对，那才对」等等，甚至生出傲慢心，觉得自己比上师厉害，某些方面上师不如我的恶念，或是梦到上师有过失的话，早上醒来的时候就要马上忏悔。《菩提轮游舞续》云：「倘若于梦中，见上师过失，醒时当忏悔，倘若未忏悔，亦堕无间狱。」很多续中都提到，对上师生

起一刹那的瞋恨心，无数劫都要在地狱受痛苦，而且对上师起瞋恨心、辱骂上师的话，即使一千劫中三门清净的修持，也不会有成就。很多密续里面讲，犯下无间罪的人还有办法获得成就；但是对上师起恶念、破三昧耶戒又没有忏悔心的人，只能一直在金刚地狱受苦。虽然从一切有情都具有佛性的角度而言，总有一天必定能解脱，只不过这个时间~~无法想象的遥远！

（子五）摄义

清净心和信心虽然乍看之下似乎有点不同，但其实是相辅相成的，也可说是一体两面，当你的信心越增长，所见所闻就会越清净；同样，当你的心越清净，信心也会随之增长。所以法门虽然有殊不殊胜的差别，但你能不能成就，主要是依据自己心量的大小和心清不清净而定的，因为成就的来源是上师，会不会得到上师的加持，正是看你的信心和清净心，哲贡炯巴仁波切曾说：「上师四身雪山上，敬信之日若未升，不降加持

之水流，故当勤修敬信心。」信心和清净心如果够的话，上师也很有加持，上师的加持可以引导你、可以净化你的烦恼和习气；如果没有信心的时候，就什么也得不到，至尊让热日巴说：「若不祈祷上师尊，欲求无分别智慧，如朝北洞中待日，无有境心融合时。」虽然上师、佛陀的大悲阳光一直照着整个世界，但如果把自己关在门窗紧闭，漆黑狭小的屋子里，你永远也无法感受到阳光的温暖和上师的加持；可一旦你把窗户一点点打开，外面的阳光就能逐渐照进来，慢慢温暖你寒冷的身心，驱除你长久以来的习气、烦恼；假如你能进一步放下自我的执着，完全卸下心房，走出无始以来束缚自己的小屋，你就能沐浴阳光，沉浸在上师的大悲加持之下，就像巴楚仁波切的上师——吉美嘉维尼固尊者，有一次闭关的时候，心里一直想着大圆满耳传的所有传承上师，忆念他们的功德而生起极大信心，就在他生起信心的当下，突然昏厥，醒来后就悟到大圆满的道理；那洛巴大师依止帝洛巴尊者的时候，也

是经历好几年的苦修，十二大苦行、十二小苦行等等，苦修圆满以后，帝洛巴大师用鞋子打他的头，那洛巴大师被打昏了，醒过来的时候就悟到了上师的境界；还有巴楚仁波切也是如此，有一次他的另一位根本上师——钦则益西多杰仁波切在门口大声地说：「老狗！你有本事就出来！」巴楚仁波切刚一出门，一股酒味迎面而来，他心想：「今天上师一定又喝醉了。」就在这时，上师一拳将他打晕在地。等他苏醒过来时，以前在吉美嘉维尼固尊者前证悟的如同黎明般的心性光明，已如日中天般地闪耀着熠熠光辉，他终于证悟了三世一切智慧，获得众所周知的不共成就，后来巴楚仁波切在很多关于修行的著作中都以「老狗」自谦……。这些都是透过信心而获得的，喀喇共穹格西说：「必须认识到上师是世间、出世间一切成就的作者。即使精通三藏，但如果不恭敬上师，对上师无有诚信及感恩戴德之心也不会有收益」。

（癸三）依心念与上师相应之理

当我们对上师生起信心之后，自己的信心和上师的愿力以缘起的方式合而为一，这就叫做上师相应。上师相应的力量能净化我们所有的我执，减弱对自身五蕴的执着，以及对外境、六境的执着。最后由于你坚定的信心，上师的意和自己的心融合在一起，也就是上师的智慧迁移到自己身上，称为上师的三密相应，或是上师相应法、上师瑜伽法。「瑜伽」的意思就是自在，尤其是密乘的上师瑜伽法，悟到法性自在的道理就是瑜伽。虽然外道也有瑜伽的名词，但定义不一样。有时候同一个名字，有许多不同的解释。譬如：解释心的时候，唯识、中观，佛教内部有各种不同的解释；或是讲解阿赖耶识的时候，三乘的定义也不一样。

这里说的上师瑜伽法，就是自心自在地和上师的意融合在一起，也可以说是本觉透彻的智慧，尤其在大圆满中常常讲透明、透彻，这和显乘常用的无碍是一个意思。

这样依据心的清净程度，就会有三身的信心，心清净一点的时候，也就是分别念和烦恼一点点清净的时候是化身的信心；如果心有三分之一、或是一半清净的时候，就是报身的信心；自己的境界完全清净的时候，就是法身的信心，这时候透过对上师的信心，确定无误地认识到外界和内心的本性都是上师智慧的游戏。当下我们二取的执着会立刻停止，无二的智慧自然显现，上师所悟到的道理，你也可以悟到。莲花生大士依止西日桑哈的时候，西日桑哈用期克印指向虚空，说了四句金刚语，莲花生大士在刹那间悟到西日桑哈讲的一切道理，以及大圆满十万续的全部意义。这也称为宝瓶倾泄灌顶，就是一个宝瓶完全倒入另外一个宝瓶，虽然完全倒了，但不是原来那个宝瓶空了；而是另外一个圆满的时候，本来那一个还是圆满的，两个都不减不增，这就是宝瓶倾泄灌顶，或说是上师的意灌顶、最后的词义灌顶等等，要获得这种成就，最重要的就是需要前面所讲的两重信心——决定的胜解信和遍照的胜解信。

(壬二) 行为，分六：(癸一) 勿令师不喜所作当请示、(癸二) 于师前断除身之罪行、(癸三) 断除一切语之过患、(癸四) 持一切恭敬行为、(癸五) 以三喜恭敬承侍上师、(癸六) 以方便遣除他人之诽谤

依止善知识的行为有哪些呢？下面开始讲言行举止方面，哪些是该做的？哪些是不该做的？还有用什么报答上师？等等。不过这些的前提都是前面说的心念，当你真正把上师视为生命中最重要、最宝贵的人去珍惜的时候，即是上师交代我们做非常困难的事情，我们也会欣然接受、依教奉行，绝不会有勉强的感觉；相反，一旦信心或心念薄弱的话，上师交代的任何一件小事，你都会觉得那是一种负担。所以要尽可能地让自己生起视师如佛的信心。

(癸一) 勿令师不喜所作当请示

《菩提轮游舞续》云：「纵然具过失，若依师教言，亦成真实义，何况应理事？爱眷亦如师，不摄师眷属，灌顶法开光，烧施当请示。」上师不喜欢的事情，就不要做——纵然具过失，若依师教言，亦成真实义，何况应理事？之前讲过萨迦班智达和达洽巴大师的故事，虽然大师念的普巴金刚咒是错误的，但因为是依照他上师的方式去念诵的，所以一样有加持，有真实谛的威神力，更何况是应该要做的事情呢？更应该请示上师的指示后再做。灌顶法开光，烧施当请示：灌顶、开光、做火供等这些事情，上师在的时候要请示；上师不在的时候，心里要祈请上师，观想他允许的样子。每个灌顶后面都有允许的灌顶，得到这个允许的灌顶以后，上师允许的情况下，才可以帮人灌顶。一般灌顶，必须修完本尊的生起次第和圆满次第，还有咒数要圆满；开光的话，有些持戒清净的比丘、上师是不做开光仪式的，因为开光是对佛像灌顶。很多人说，护法的唐卡

不可以开光，因为有些护法跟人一样，会生气！第五世观音尊者的传记，以及西藏的历史中都有提到：内穹护法曾经降临西藏的大昭寺，那时好像是第十世大宝法王，他说：「我帮你皈依。」护法说：「我早就皈依莲花生大士，为什么要皈依你？」。

火供也是这样，尤其是怀业和诛业的火供要得到上师允许，或是咒数圆满并有能力的人才能做。**爱眷亦如师，不摄师眷属**：上师的弟子、眷属不能摄受为自己的弟子，在上师面前也不能为自己的弟子传法示道。其它续也说：「**师喜之眷亦如师**。」上师对每一个金刚师兄弟都一样，因此金刚师兄弟之间要维持清净的三昧耶，上师爱的眷属也要如同上师一般尊重他（她）们。

（癸二）于师前断除身之罪行

这里讲应该断除的行为举止。《事师法五十颂》的解释中提到，在上师面前不能大模大样地坐在高高的座垫上；行走时，不应该大摇大摆地

走在上师前面；在上师面前，除了天气很冷或生病等开许的时间之外，不应头上系围巾、戴帽子；在上师面前双手叉腰、背对上师、挤眉弄眼、吐痰、擤鼻涕等也不应该做；上师站起来的时候，自己不应该坐着或躺着，上师坐着的时候，自己不应躺着，不可扭来扭曲，背靠墙壁、柱子；除了荟供或行供养的时间以外，平时不能在上师面前轻歌曼舞、弹奏乐器。另外，《大幻化网·第一品》云：「不跨上师之身影，经说等同毁佛塔。」所以包括鞋子、坐垫等一切用具更不应跨过。总之，在上师面前要如理、如法，自己身体的部份要常常观察，不要做一些举动让上师烦恼、生气、不悦，要杜绝和避免一切不敬的行为举止。如《三次第论》云：「师前身莫作，踟趺背朝师，面露喜怒纹，总之当谨慎」。

（癸三）断除一切语之过患

说话方面也要注意，在上师面前不要讲太多是非，也不要说无关紧要的话，人云亦云、妄语、

离间语等等都要尽量避免，哪怕你说的是实情、是实话，也会有很大的罪业。为什么呢？因为扰乱上师的心也有严重的罪过，《三次第论》云：「师前不应说，放逸无关语，凡夫若生嗔，亦堕孤独狱。违背上师意，无间地狱中，无量劫受煮。」所以如果想讲话的时候，最好讲佛法，或是讲利益众生的话。

（癸四）持一切恭敬行为

譬如：坐着的时候如果看到上师就要赶紧起身，平常的言行举止都应该恭恭敬敬、彬彬有礼，《胜法毗奈耶经》云：「见堪布时当立即从座上起立。」；行走时不能走在上师前面，但如果在夜晚、过河或是帮忙指路的情况下，得到上师的开许后才可以走在前面；在提及自己上师时应该加上敬语或尊称；迎接或恭送上师的时候要谦卑、恭敬，一切言行举止要谨小慎微、毫不放肆，这样可以获得巨大的功德利益，《现观庄严论释》云：「若迎送上师等，则将具足手轮足轮

相。」反之，《百业经》中说：「如果上师来时未起立，则五百世转为跛子。」《普贤上师言教论》中说过一个故事：有一位大成就者的弟子，成为上师之后也摄受了众多眷属。一次他正在传法时，他的上师以乞丐的形象来到他面前，他不好意思在大众中向自己的上师顶礼，所以就装作没看到。法会结束之后，他立即去拜见上师，并作顶礼。上师问他：「刚才为什么不顶礼？」他说：「我没有看见上师。」话刚出口，他的两颗眼珠就掉在地上。后来他向上师忏悔，请求上师宽恕，并说了实话。上师加持以后他的眼睛才恢复。

（癸五）以三喜恭敬承侍上师

所谓三喜是指什么呢？《如意大庄严续》云：「三门具敬畏，恒奉诸供品，真实依上师，令其生欢喜。」其中，第一、真实依上师——最上乘、最好的供养，或是说报答上师恩德最好的方式，就是如法、精进、努力地修行。譬如修加行的时

候，上师要求你要念百字明咒四十万遍，如果你不确定是不是听错了，可以再确定一次，但如果还是一样的答复，就不要一直追问，不要讨价还价，不要和别人比较「为什么他只要修三十万？为什么我要修的比较多？……」善知识这么说一定有他的道理、用意，做为弟子只要用心去修、依教奉行就对了！另外持戒清净、三昧耶要清净，尤其是金刚师兄弟之间要和睦，这就是最上乘、最好的供养。

第二、三门具敬畏——要以非常欢喜的心、恭敬的态度去服侍上师，帮上师打扫、做事、处理经卷、打字、写字，《菩提道次第广论》说到，包括坛城供品的布置等等，就是尽力付出你自己的能力，在身、口、意各方面替上师做事，对于上师交代的大事小情，全部尽己所能、全力以赴地去达成，这就是恭敬承事。

第三、恒奉诸供品——布施金钱而帮忙上师，也就是物质上的供养。当然也不只是物质财物，外、内、密一切都可以供养上师，外供养外

世界，内、密就是自己心里起的任何一个心念，或是你看到任何好看的东西，你觉得这个很好，第一个心里想的是，供养上师、三宝。或是你有任何快乐的觉受，譬如说：身上擦冰片、薄荷，有一点点凉的感觉，也可以当做是上师的加持去供养上师。热的时候，吹到一点点凉风，就想成是上师、三宝的加持，将色、声、香、味、触一切境，都观为上师的加持，供养上师。总之「令其生欢喜」，凡是能令上师欢喜的事就尽量去做；相反会让上师不欢喜的事就要尽力断除。这三个当中，依教奉行的法供养是最好、最重要的。

（癸六）以方便遣除他人之诽谤

假如有其他人辱骂、嗔恨上师，自己不应与他为友，更不可以鼎力相助或是人云亦云地附和，如果你有能力可以制止他们的邪见和诽谤，就应当去制止；如果你没有能力，就不听、不看、不想他的话，也不要与他交谈。《生甘露续》云：「若谤金刚阿闍黎，则以寂猛方式止，倘若无有

此能力，当以正念捂自耳，莫依于彼勿交谈。倘若与彼互来往，则堕恶趣受煎熬。」如果有佛法能力的话，就用佛法开示，或者念经回向，然后对诽谤的人发慈悲心，他将来堕入地狱的话，希望我可以度化他，用这样的心态发愿。以前很多是用猛烈的方式，用诛法等等。但是，我们可以做得到的就是对他发慈悲心、帮他念经、回向，这样比较如法。

（壬三）耳传口诀

依止善知识的过程中，信心要怎么培养呢？噶陀远传的耳传，或是其它所有的耳传都提到，增长信心需要五个条件，或是说须从这五个方面着手：

1、所做所为都是善。对于上师的任何行为都要视为善意，都是出于善心，不管示现好的样子、坏的样子，都有其用意。

2、上师所做的行为、所说的话，不管是真、是假，全部当做口诀。

3、听从上师的所有命令。就是听从一切教言，奉命行事，尤其是上师要你修行、做相关的功课，不可说这个喜欢修、那个不喜欢修，或是类似杀价的方式和上师讨价还价，譬如四加行的那个部份可不可以减掉？这个地方可不可以念少一点？这些都是不允许的。可以开许的情况是问修行的先后次序，或是我现在要重视哪个部份？可以请示这类修行的实际情况或是不够清楚的问题；但上师交待一定要修的法、要做的功课，务必尽快完成，这就是依教奉行。

4、三门一切供养上师。不管是物质上的供养、还是语言赞颂，或是内心观想、意幻供养等等，总之就是自己所见、所闻的一切对境，全部供养诸佛菩萨和上师：穿衣服的时候、吃饭的时候、穿戴首饰的时候，甚至是看到美丽的风景、听到悦耳的声音都可以在心里供养上师。

5、时常祈请。一天六时，或是每天早晚要经常祈请上师：「喇嘛千诺、喇嘛千诺」，也可以念上师的名字、上师的咒语。要去其它地方或

是遇到任何顺境、逆境的时候，你都可以念「喇嘛千诺」来祈请上师。但是人多的地方大声地祈请上师，看起来很做作，没必要表现自己好像很有信心的样子，个人的信心，不一定要表现在外，内在坚定的信心是最重要的，所以心里祈请就可以了，经常祈请上师是获得加持的根本。

总结一下：1. 所现当做善业；2. 所说当做口诀；3. 上师交办的事要立刻成办，就是听从一切命令；4. 三门供养上师；5. 恒常祈请。这五个是增长信心的口诀，非常重要，大家一定要记住并付出实际行动。

(辛三) 弟子的法相，分二：(壬一) 应舍弟子之法相、(壬二) 应摄弟子之法相

(壬一) 应舍弟子之法相，分二：(癸一) 劣法器弟子之法相、(癸二) 未观察之过失

(癸一) 劣法器弟子之法相

应该要舍弃的弟子，也可以说是作为弟子需要避免和改变的缺点、过失，不是说要完全舍弃弟子，但是弟子如果不纠正这些恶劣行径的话，对上师、对自己都有很大的过患。莲师曾说过：「切莫摄受佛教油子之眷属，切莫亲近失毁誓言之道友。」

《三誓言庄严续释》云：「诽谤密宗金刚师，以法换取食财物，且不如理守誓言，彼等即生寿命短，失毁福德及善缘，空行惩罚遭痛苦，后世堕入恶趣中。」被上师打、骂，或是上师出现一个小小的事情的时候，就批评、造谣，诽谤密宗金刚师，用很多不好听的言语，或贪心的、瞋心的、不净的、离间的语言等等，全都属于诽谤。

以法换取食财物，为了自己的利益而卖掉上师，换取财物。且不如理守誓言，不守三昧耶戒。这种人的果报，彼等即生寿命短，失毁福德及善缘，空行惩罚遭痛苦，后世堕入恶趣中。上面说的是比较严重、比较恶劣的弟子，另外，《心性休息论》还提到：「劣缘弟子，信心微薄，无有惭愧，悲心微弱，性格恶劣，行为下流，妄念纷飞，烦恼粗重，善恶不分，违犯学处，失毁戒律，不守誓言，不知对治，智能浅薄，难以知足，嗔心增长，自然勤做非法之事。」这些相对来说虽然比较不严重，毕竟每一个凡夫众生都有各式各样的毛病和恶习，但身为弟子还是要尽量避免这些过失，尽力改正。

（癸二）未观察之过失

有些弟子最初没有观察上师，上师也不曾观察弟子，双方草率地结成师徒关系，这样不久之后可能会感到迷茫，自己和每一位上师之间都可能发生问题。所以应该学习阿底峡尊者——尊者

漂洋过海前往印尼向金洲大师求受菩提心法，尽管旅途中遇到各种险境和障碍，但到了大师的驻锡地之后，并没有立刻去见他。阿底峡尊者和随从先休息了几天，趁这段时间向大师的亲近弟子询问有关金洲大师的日常生活、修行和品行等各方面的情况；而金洲大师也同时派弟子观察。这位弟子告诉阿底峡尊者：「师长原本见所有人，不过现在不与你见面，是为了观察是否堪为法器，但你们一定会有相见之时。」就这样师徒互相观察了十二个月之后才见面，并且接受了完整地教法。

如果我们不先观察的话，之后很容易违犯上师的根本和支分戒律，这样会造成今生和来世都产生各种违缘、障碍，譬如：失毁根本誓言，本想降雨反遭旱灾等，一切修行皆成颠倒。失毁身誓言者身体罹患各种疾病，毁坏语誓言者成为哑人等，破意誓言者精神疯狂；如果失毁支分誓言，则会成为获得二悉地的障碍，今生会短命、多病、福报减少，或受到天、人、鬼、天龙八部

等伤害，所做的事情不顺利，所想的事情不成功。《密藏续》云：「**失毁根本誓言者，一切修行成颠倒，且于不情愿之中，遭受种种不悦事。**」总之，现世中好似磁铁般遭遇种种不幸，倍受折磨，将来呢？《事师法五十颂》云：「**佛经真实而宣说，诽谤上师之众生，长久住于无间狱，此等恐怖地狱中。**」犯根本戒、毁坏师徒的三昧耶，又没有及时忏悔的话，一定会堕地狱，而且是在金刚地狱中，感受无边无际的痛苦。莲花生大士说过：「**不观上师如饮毒，不察弟子如跳崖**」。

过去噶当派提到，不精进的弟子、比较差劲的弟子，就像西藏羊皮的衣服一样，羊皮的衣服上有毛，在上面搓一搓，不干净的东西全部都会粘在上面。他说好的众生、根器好的弟子，像珍宝、黄金一样，不管怎么搓，它也不会缠着你。西藏的风很大、草也很多、垃圾也很多，羊毛的衣服常常缠进这些杂草、灰尘，有时候洗也洗不掉。如果是黄金的话，搓一下，再放到水里面，一下子就干净了。同样，众生、弟子的心续，平

常没办法生起信心的原因，是因为自己的个性、或是心念的问题，有时候跟上师没有关系。虽然上师的德相非常重要，但有时候上师非常好，弟子不一定会很好。譬如：嘉旺尊者是一位非常好的上师，但是西藏人不一定很好；又例如我的上师翁珠仁波切，持戒非常清净，比丘戒、菩萨戒他都持守的非常清净，几乎没有一个人看过他生气，一辈子在他旁边的人都没见过他生气或不高兴。但是依止他的人、跟着他很久的人，像我这种人贪、瞋、痴、慢全部都有，持戒也不清净，虽然没有看到上师的过失，但也没有学到上师好的部份。

总之，能不能生起信心和清净心，要靠弟子个人；就算没办法生起信心，也千万不能起瞋恨心，不能辱骂上师。

（壬二）应摄弟子之法相，分二：（癸一）贤善弟子之法相、（癸二）如何堪为法器

（癸一）贤善弟子之法相

贤善弟子的法相是怎么样的呢？吉美林巴大师的《功德藏》中提到：纵遇生命危险也不违背上师善知识的意愿；自相续不会因为出现暂时的违缘而改变承诺，人格稳重；尽心尽力成办上师吩咐的事；听从上师所说的任何言教，精进地依教奉行。还有，将上师视为真佛——具大信心；知上师善巧方便的密意——具大智慧；能够受持上师所宣讲的一切正法——广闻博学；慈爱那些痛苦无有依怙的众生——具大悲心；恭敬上师所传授的律仪和三昧耶戒——守清净戒；随时随地以正知正念守护身、语、意——三门调柔；内心能容纳上师及道友的一切行为——宽宏大量；所拥有的一切皆供养上师——慷慨大方；内心很少出现不清净的分别恶念——能观清净；如果造了恶业立刻想到：上师三宝一定知晓我的恶行——具惭愧心等等。这里面信心坚定和人格稳重是最主要的两项。

（癸二）如何堪为法器，分三：（子一）应守之三昧耶、（子二）忏悔方式与界限、（子三）修持正念正知不放逸

（子一）应守之三昧耶

三昧耶是密乘的根本，也是修持上师瑜伽法的根本。为什么说它是最根本的呢？成就与不成就的关键就是三昧耶——你遇到一个清净的善知识，他授予四灌顶，在你心续中种下四身的种子，如果没有持好三昧耶戒的话，加持就会消失；相反，如果持好三昧耶戒的话，种子会一直成长、不断成熟你的相续。因此，增加功德最主要的助缘，就是持好三昧耶。密乘形容三昧耶就像命根，在修行道上，三昧耶清净的话，命根茁壮，你可以继续行菩萨道，你的功德将日日增长；如果命根断了，就是破了根本誓言，又没有忏悔恢复，就会堕入恶趣；如果命根受损，就是犯了支分誓言，不及时补救的话，也会障碍解脱和成就。正因为三昧耶是密乘之命，也是上师瑜伽法

的命，所以仁珍才旺诺布特别提到，在修上师瑜伽法之前，要慎重地讲三昧耶的理趣。

三昧耶戒包括：十四根本堕、八重罪、五部誓言，以及二十五禁行戒等很多种戒律，戒律部份已经有中文翻译，而且我以前也已经讲过，这里不再详细解释，大家可以参考：十四根本堕、《三律论·密乘戒品》、《事师法五十颂》等等，《事师法五十颂》是十四根本堕中第一条戒律的解释，可以多看、多参考。上师瑜伽法最主要的戒律，就是有关上师的戒律。其它各续部虽然有不同的三昧耶，譬如：母续有共通和不共通的戒律，都是依照它的续去讲的，接受相关的灌顶就要遵守，没有接受灌顶的话就没关系。但修上师瑜伽法的时候，最重要的就是有关上师身、口、意的戒律。

《明誓续》云：「一般引导誓言灌顶师，酬忏师与令解心续师，以及窍诀传承六上师。」这里面讲了六种上师：

1. 引导师：引导我们进入佛门的上师，例如传

授皈依戒、居士戒、出家戒的上师等等，要像父亲一样看待。

2. **誓言灌顶师**：给你灌顶的上师，像自己眼睛一样看待。
3. **酬忏师**：我们犯了一些戒律，要常常忏悔，他是我们忏悔的对象，所以要像母亲一样看待。
4. **讲解密续师**：跟你解释密续的上师，当成自己的身体一样。
5. **传授口诀师**：传你口诀，在心续种下善根，解脱心续的上师，要视为自己的心脏一般。
6. **一般传承师**：除了上面任何一种上师之外，自己稍微得过法恩的善知识，也就是得过四句佛法以上的上师，要当成医生一样。

另外，其他地方还提到，如果我们接受了圆满的四灌顶，受了密乘戒之后，从密乘戒的角度而言，要视一切都为上师的化现，尤其是从此之后教我们礼仪，告诉我们做人处事的道理，例如讲《弟子规》、《三字经》、《萨迦格言》等的

老师，以及教我们读书、识字，或各种文学的老师，都要当做善知识一样尊重。这就像修金刚萨埵的地方我讲过，倘若一位受了菩萨戒的人杀死一只蚊子，那除了杀生的罪业之外也有杀母的过失，因为菩萨学处最重要的就是视一切有情如自己的母亲；同样，接受上师的灌顶后，就有视一切有情如上师的三昧耶，所以对我们有恩的老师，不管他教的是否与佛法相关，都应当成大恩根本上师的化现，并且尊敬和爱戴他们。依止这些上师的方式和守戒的界限虽然不太一样，但对每一位上师都要尊重。其中讲解密续、赐予灌顶、传授口诀的三恩根本上师是我们最主要的对象，他们是我们的生命，是我们的一切。这三个上师里面，又以直指本性、传授口诀的上师最重要。

戒律的方面分为：身的戒律、语的戒律、意的戒律，每个又分根本和支分的戒律：

1、身的根本戒律：譬如：打上师，偷、抢、拐、骗上师的东西，如果上师是在家人的话，抢

上师的佛母等等，这些都是身的根本戒律，必定堕入地狱。

身的支分戒律，就是恶意捏上师、抓上师、破坏上师的房子和用具、跨越上师以及上师的用具：鞋子、帽子、衣服、法座等等，这是支分的戒律。

2、语的根本的戒律，包括：骗上师、骂上师、诽谤上师，讲上师和弟子之间的离间语、挑拨这位上师和那位上师之间的关系，不遵守上师讲的严重命令和警告，这是根本戒律。

支分戒律就是不听从上师所讲的话。譬如：不听从上师的交待，让你保密的部份，你却公开；或是上师如果跟你讲了顺序，说哪个先修？哪个后修？或上师告诉你什么时候才可以弘扬这个法？你们看噶陀堪千阿嘎的传记，里面提到巴楚仁波切跟龙德丹比尼玛讲：「你 50 岁之前不得传讲大圆满法」等等，上师有提时间的话，时间还没到你就传法，就算犯语的支分戒。另外，常常跟上师顶嘴、斗嘴等，也都犯语的支分戒。

3、**意的根本戒律**，对上师生起邪见、起恶念，想偷、想抢上师的东西、想害上师等等，这是根本戒律。

支分的戒律，不尊敬上师、对上师没有清净心、没有胜解信，或有认为自己胜过上师的傲慢心等等，这些都是意的支分戒律。

大圆满的誓言分为顿根者的无守誓言和渐根者的具守界限誓言，其中渐根者的誓言如果分类的话，身、口、意三个都可以分为外、内、密三种，一共九种，每一种又分三个戒律，总共二十七条戒律：

一、身誓言中三种外誓言：发誓断不与取为外外誓言；断非梵行为外内誓言；断除杀生为外密誓言。身之三种内誓言：不诋毁父母、道友与自之身体为内外誓言；不诋毁法与补特伽罗为内内誓言；不以殴打苦行轻侮、折磨自己的身体为内密誓言。身之三种密誓言：不殴打或准备殴打金刚道友的身体、不诋毁其装饰为密外誓言；不侮辱上师的空行母为密内誓言；不践踏上师的身

影在其前言行谨慎为密密誓言。

二、语誓言中三种外誓言：断除妄语、断离间语、断粗语。三种内誓言：不毁谤说法者、不毁谤思维法义者、不毁谤修持实相者。三种密誓言：不轻侮违越金刚道友之语、不轻侮违越上师手印及侍者之语、不轻侮违越上师的一切言教。

三、意誓言中三种外誓言：断除害心、断除嗔心、断除邪见。三种内誓言：断除放逸草率的邪行、断除沉掉歧障的邪修、断除常断边执的邪见。三种密誓言：断除每日每座不作意见修行、断除不观修本尊、断除不观想上师瑜伽及对道友不慈心。

这些就是要弟子发誓、承诺遵守的上师誓言，《三律论》云：「尤其前译大圆满，根本誓师身语意，各分九类二十七，支分誓言二十五」。那要怎么守戒呢？后面会提到，要修持正知正念来管好三门，才能守持清净的戒律。

(子二) 忏悔方式与界限

犯了戒律以后，怎么忏悔呢？就像前面讲金刚萨埵的时候说过，忏悔前先要知道罪业从哪里来？哪些是罪业之门；同样，这里也要先知道犯三昧耶戒的六种因，《吉祥戒续》云：「不知与放逸，惑多不恭敬，忘失念不明，此六破戒因」。

一、不知罪界：虽然想修学誓言，但不知各自堕罪的取舍界限。

二、不敬上师：尽管知道对上师和上师所传的学处等不恭敬。

三、放逸而行：虽然恭敬，但不小心谨慎，放逸无度，肆意而行。

四、烦恼粗重：虽有一些戒备之心，但烦恼十分深重而犯戒。

五、忘失学处界限：虽然有正知，但偶尔忘失开遮界限

六、正念不明：没有时时观察自心的正念，导致违犯也不自知。

这六个中不敬上师和烦恼粗重的过失最严

重，因为烦恼太猛烈，要特别去忏悔，其它的也要忏悔，一般放逸过程中，不知不觉中犯了一些错误，这个相对来说罪业小一些。另外，正如前面说善业、恶业圆满不圆满，要从四个方面观察一样（对境、动机、行为、结果），这里同样要知道七个方面，或称为七个支分：一、由深重烦恼所引发的动机或意乐；二、自己心里清醒的了知对境；三、如果戒条要求具备身体的行为，则身语的行为圆满完成；四、如果属于意识行为的犯戒，在四个小时之内没有以对治中断；五、心没有疯狂等迷乱状态；六、对所作之事当下没有后悔之心；七、没有忏悔已超过时间。这七个条件不一定要完全具备，譬如第三条身语犯戒的界限，和第四条意识犯戒的界限就不会同时具备。但不管怎样，只要具备相应的所有条件，犯戒的罪过就相当严重；如果缺少某一个支分，或某一个条件不具足的话，罪业就相对减轻，也比较容易忏悔，少两个、三个条件的话，罪业也依次递减。

接着讲忏悔的时间，佛教中把一天二十四小时称为「昼夜六时」，相当于每四个小时就是一个时间段，所以如果没有超过四个小时，第一时间立刻念金刚萨埵百字明咒，马上就会清净。过了时间以后就叫做「越时」，这还分为四类：

1. 过了一天一夜，是违犯誓言，也叫「**违誓**」。
2. 过一个月，是「**失誓**」。
3. 过了一年以后，有关戒律的一切功德，就远离了，譬如说：你得过灌顶，灌顶的加持是靠戒律去维持的，这时候灌顶的能力会消失，这又叫「**越誓**」。
4. 过了两年以后，就是破坏，算是破戒，也叫「**毁誓**」。

三年之内可以忏悔，过了三年以后不管怎么忏悔都没办法恢复戒体，也就是说上师不可以为这类弟子灌顶、补戒，如果上师没有仔细观察，还授予灌顶的话，会产生寿障和各种违缘，例如佛行事业受到阻挠等，因此莲师说：「**不察弟子如跳崖**」；但从法的殊胜性而言，弟子个人依靠

金刚萨埵的法门还是可以忏悔罪业，不过忏悔的方式不一样，时间隔得越久，罪业就越重。假如只过了一天一夜的时间，那以四对治力念诵百字明咒 108 遍，或是做荟供就可以忏悔清净。

每月初十和二十五做荟供，这是密乘诵戒的方式，之前违犯的所有戒律，在那天忏悔，然后恢复戒体，所以每隔十五天要做一次荟供的原因就是为了忏悔。如果你没办法参加团体共修，个人做也可以。参加共修有共修的力量和功德，所谓的团体共修至少要四人参加，当然越多越好。比丘如果犯一些严重的戒律，也要在每月的十五、三十，在四个比丘面前，或是更多的僧众面前做忏悔，这样别解脱戒才可以恢复。

按照《誓言庄严续》中的观点：如果「失誓」的话要将自己的财物供养上师、三宝去忏悔；出现「越誓」之罪的话就要供养自己最珍贵的东西去忏悔；过了两年以后，远离功德，出现「毁誓」的阶段呢？就要用自己的生命去供养，生命剩下多少，发誓都用来忏悔，上师说你要闭关三年、

四年去忏悔的话，虽然你自己觉得可能会死在关房内，还是要用这个时间、用全部生命去闭关。《金刚日续》云：「一般誓言之差别，必定根据时间分。所谓违誓之罪业，是指尚未过一夜，若于所缘境前忏，依此便可得恢复；失毁是指未过月，猛厉忏罪可恢复；未过一年为越誓，通过忏悔可恢复；一年直至三年间，即是所谓毁誓言，最胜猛忏可恢复；倘若逾越三年者，永远无法再恢复，假设复戒毁二者（上师、弟子），必定堕入金刚狱，恒时唯有受痛苦。违誓当以荟供忏；失誓以财作酬补；越誓则以子与妻，亲近眷属身语意，以及财物作酬补；毁誓以命作酬补」。

以前有一个人，用诛法害了一个外道，上师骂他，说不能用诛法，只可以回遮。后来他修了三年左右的金刚萨埵等等，很多上师的传记中都有提到类似的故事。有些是违反严重的戒律，上师要求你终生闭关，那就要用自己的生命去修持和弥补。总之，如果因为身体令师不喜，就应通过身体承侍上师而忏悔；如果是以语言令

师不喜，就通过宣说上师的功德使之传遍十方而忏悔；如果以意令师不喜，则主要通过内心恭敬诚信上师、思维上师的功德而忏悔。假设令师不喜的罪业次数超过了自己的年岁，也同样不能恢复，《誓言庄严续》云：「对于侮辱上师者，倘若七次或十次，追悔忏罪可清净，若超自寿则忏境，金刚萨埵未开许。」这是说违犯相同戒律的次数，已经超过自己岁数的话，同样不能忏罪，譬如：因各种原因而违犯辱骂上师的这一条戒，虽然你有忏悔心，也实时补救、忏悔，但「屡犯屡忏，屡忏屡犯」隔一段时间又再犯同样的问题，结果违犯这条戒律的次数已经超过自己年龄，假如你今年五十岁，而之前违犯此戒已多达五十次的话，就不能忏罪，这个比较严重。

多罗那塔大师的弟子卓大师，是一位翻译大师，他的梵文非常好、文学也很好，他的梵文还有很多方面都是跟多罗那塔大师学的，但是他比较傲慢。在寺庙里面，不尊重所有的上师，好几次被赶出师门。可多罗那塔大师每次都说：「他

是一个人才，算了，你们不要把他赶走。」结果他一直犯戒，犯了九次以后，多罗那塔大师不让他忏悔了，大师说：听过噶举派有一个叫黑袍玛哈嘎拉，身上穿九层黑袍的一位护法；但是没有见过忤逆上师、冒犯僧众，高达九次的不肖弟子。最终，门卓大师被赶出寺庙，赶出师门。后来透过蒙古人将后藏地区的一些觉囊派法门消灭的就是他。虽然他对多罗那塔大师还是有一点点信心，可是他不喜欢多罗那塔大师的其他弟子。他的三门完全违犯戒律，而且超过自己的岁数，再加上没有后悔的心，一点点难过都没有，这就彻底断了善根。假如还有一点难过，还有一点后悔心，还能认识到自己的错误，那就还有救，还可以忏悔。忏悔的方式主要是内心有忏悔心和严守三昧耶的决心，具备这两种就有机会清净。

（子三）修持正念正知不放逸

要成为一位合格的弟子、具格的法器，就要做到前面说的心念和行为两方面，而要做到这

些，要守住清净的三昧耶戒，就必须以正知正念管好三门，龙钦巴大师说要像新媳妇一样小心翼翼、谨言慎行。《入行论》也说：「尽力遍观察，此若狂象心，紧系念法柱，已栓未失否？精进习定者，刹那勿弛散，念念恒伺察，吾意何所行？」

我们的心像发疯的大象，要把它固定在正念的柱子上，常常观察它有没有挣脱、逃跑。平常对上师太熟悉，以为我是他的亲戚、家人、朋友等等，对上师的用具直接跨越、或者不敬，或在言语上跟上师辩论等等，这些都是没有以正知正念拴住狂象一般的心，不小心让它逃跑了。因此，想要修心，想要收服无始以来躁动不停的心，最主要的窍诀就是正知正念，很多高僧大德们说过：「如果没有约束自心，它会越来越狂野，但只要管它，就能逐渐驯服。」这个过程中，必须要保持一个警觉的正知。虽然开始的时候肯定有一些不习惯，但只要持之以恒，反复将失去的正知正念拉回来，就像滴水穿石一样，只要你不自欺欺人，肯脚踏实地去一点点积累，就一定会成功。

《入行论》云：「合掌诚劝请，诸欲护自心，致力恒守护，正念与正知」。

除此之外，初学者最好依靠内外两种因缘，外在因缘是依止善知识，听闻正法并且多和有正知正念的善友相处。因为善知识、善友的言行身教能潜移默化的影响我们，《念法经》云：「若依止善友，则具清净正知正念且能圆满善根。」另外，《入行论》也说：「恒随上师尊，堪布赐开示，敬畏有缘者，恒易生正念」。「敬畏」就是内在的因缘，其中「畏」是说畏惧恶果，厌离轮回。修行人如果没有遵照上师的教言，不认真持戒，来世必定堕落恶趣。自己了解到恶趣的情况，心里自然生起大怖畏，这就叫「畏」。一个人如果毫无畏惧心，不相信因果轮回，违背上师教言也不害怕，犯了戒律也不害怕，堕金刚地狱也无所谓……。这种人就象石头一样，水渗不进，刚强难化，即使佛陀亲临也没有办法调化他。然后也要对上师三宝具有恭敬心，恭敬心与畏惧心互相促进，相辅相成，修行人对轮回痛苦

越畏惧，越是反省自己，就会越感到惭愧，对上师三宝越有真诚的恭敬心。《入行论》云：「佛及菩萨众，无碍见一切，故吾诸言行，必现彼等前。如是思惟已，则生惭敬畏」。

要怎样管好三门、守护学处的方法前面已经讲过很多，《华严经·净行品》中说了很多转为道用的方式，《入行论·正知正念品》中也详细解释了各种道理和方法，如云：「无义众闲谈，诸多赏心剧，临彼境界时，当断意贪着。无义掘挖割，于地绘图时，当忆如来教，惧罪舍彼行。若身欲移动，或口欲出言，应先观自心，安稳如理行。吾意正生贪，或欲嗔恨时，言行应暂止，如树安稳住。掉举与藐视，傲慢或骄矜，或欲评论他，若思伪与诈，或思勤自赞，或欲诋毁他，粗言并离间，如树应安住。或思名利敬，或欲差仆役，若欲人侍奉，如树应安住。欲削弃他利，或欲图己利，因是欲语时，如树应安住。不耐懒与惧，无耻言无义，亲友爱若生，如树应安住。应观此染污，好行无义心，观已当对治，坚持守

此意。深信极肯定，坚稳恭有礼，知惭愧因果，寂静勤予乐，愚稚意不合，心切莫生厌，彼乃惑所生，思已应怀慈。为自及有情，利行不犯罪，更以幻化观，恒常守此意。吾当再三思：历劫得暇满，故应持此心，不动如须弥。」总之，就是「三思而后行」，要时时观察自己的所作所为是因为信心、慈悲心等善念，还是贪、嗔、痴等恶念，或是无意义的无记念，这样时时刻刻观察、反省和改正，你慢慢就会成为一位非常好的弟子、合格的法器。

（己四）**远离恶友，分三：（庚一）弃离恶知识之教言、（庚二）弃离造罪之亲友、（庚三）彼等之摄义**

（庚一）**弃离恶知识之教言**

《佛藏经》云：「世间之敌仅仅掠夺生命，只是令己舍弃身体而已，不能令堕恶趣。而入邪道之愚痴者将求善义者引入地狱中千劫受苦。何

以故？因其行持有相之法，宣说颠倒之法故。如若宣说令入邪道之法，则较断一切众生之命罪还重。」一般世间的敌人、强盗，最多也就是害我们今生的性命，但不会让我们堕入恶趣，但恶知识会引导众生堕入邪道，导致我们在地狱中受苦，所以你还没有和善知识结法缘之前，一定要观察清楚，如果结了法缘以后，你觉得不对劲的话也可以离开，不一定要依止他，可以寻找另一个上师；但是不能批评，批评的话就会造业，如果在他面前得过灌顶的话就会下金刚地狱。

那恶知识是什么样子？恶知识会说什么教言呢？因其行持有相之法，宣说颠倒之法故。他跟你讲：「世间很多事情是非常重要的，世间的成就最重要，你要做世间最好的一个人，佛法当做你的副业或业余爱好，有没有因果也不太清楚，做不到就不用做……」不讲了义的法，只讲不了义的法；不讲对治烦恼，只讲外在修福，这是相似的法。如果他不承认业力、因果，阿弥陀佛的极乐世界也不承认，金刚总持传下来的甚深密法也

不承认，那就是邪说之法，则较断一切众生之命罪还重，这比杀人还严重。另外《事师法五十颂》云：「具慧弟子切莫依，无有悲心憎恨害，骄傲贪执爱炫耀，不护根门之上师。」选择上师的时候也要观察有没有这七种恶劣品行：1. 无有悲心是指不愿意救度苦难深重的有情、2. 憎恨是指嗔心十分强烈、3. 害指的是言行举止喜欢损害他众或怀恨在心、4. 骄傲指贡高我慢，傲气十足、5. 贪执是指爱财如命，死抓不放、6. 不护根门是指三门松懈，不守学处、7. 爱炫耀是指自己稍有功德便向人夸耀。总之，要远离这类恶知识。

（庚二）弃离造罪之亲友

龙钦巴大师的《心性休息论》中，依止善知识的部份也附带提到不要亲近造罪的亲友，要远离做罪业的人。为什么呢？就像未生怨王（阿闍世王）起初因为听信恶友——提婆达多的谗言和挑唆，才会犯下杀死自己亲生父亲的无间罪业，而且前面也讲过近墨者黑的道理，对于初学者来

说，很容易受到身边环境和亲友的影响，使你退失菩提心和信心，对上师三宝产生邪见，所以我们初学的阶段应该暂时远离。那什么是恶友呢？

《宝积经》云：「**所谓之恶友，即一切灭善造罪之人，切莫亲近，切莫依止，亦不应见。**」又云：「**声闻勤利己，利自不利他，谁依摄财物，永不以法摄，佛说恶师友，彻底远离之。**」很重视今生的名声、权势、地位、金钱的人，只看重财物，不重视佛法；或是以前你有信心、出离心、清净心，他一直跟你讲邪法，最后你退转了；甚至是常常跟你讲放逸的方法，譬如：下棋、赌博，各种放逸的方式，你的道心慢慢退转，甚至忘记佛法，这些都是恶友。以前善知识说，恶友的头上没有长角，看起来不会很可怕；但是他的所做所为，会让你的道心退转，尤其是会让你起邪见、起放逸心，让你逐渐喜欢恶业不喜欢善行，并且自赞毁他、到处宣扬别人的过失，最终偏离正道等等，这种恶友要彻底远离。

(庚三) 彼等之摄义

《般若八万颂》云：「须菩提，弃离恶友之功德不可思议，恒行善法，见诸善逝，临终安乐，转生善趣，生生世世不离菩提心，迅速现前无上真实圆满菩提果。」舍弃恶友和恶知识以后，你就轻松多了，可以自己做功课，可以恒行善法。见诸善逝：行善业的缘故，可以见到一切诸佛菩萨。临终安乐：临终没有任何遗憾，没有任何邪见。转生善趣：虽然不够精进，修行没有成就，但因为恒行善法，最后也能投生善趣去。生生世世不离菩提心：如果有出离心、菩提心，永远不离菩提心，迅速现前无上真实圆满菩提果：最后就能得到成就。

《毗奈耶经》云：「持梵净行者乃殊胜善友，依止究竟梵行且增上善根，成解脱因故，诸长者当身恭敬、言敬语、以畏惧心依止也。」律藏中说依止善知识的方式是什么呢？声闻乘而言，持梵净行者乃殊胜善友：持戒清净的叫善友。依止究竟梵行且增上善根，成解脱因故：依止他的

话，戒律会清净，善根会增长，而且会成为脱离轮回，获得解脱的因，所以**诸长者当身恭敬、言敬语、以畏惧心依止也**：依止他的方式，身恭敬、语恭敬、心里畏惧和尊敬的依止。

为什么在讲依止善知识、远离恶知识的部份还附带说到亲近善友、远离恶友呢？因为道理其实是一样的，所谓「三人行必有我师」，每个众生身上都会有各种各样的优点或缺点，尤其是现在社会上形形色色的人很多，不太可能真的做到完全远离恶友、亲近善友，所以重点在于你怎么看待对方，无论与任何人交往，如果总是以审视的目光观察他的缺点、过失，对于他的优点、功德却视若无睹，那即使再好的善友、善知识，甚至是登地的大菩萨或佛陀，你也会视为恶友或恶知识；相反，即使明明看到对方的过错，也能立即想到这不是别人的过失，而是我自己的错觉，如此观清净心，并且学习对方身上的长处，这样哪怕上师显为屠夫、猎人、魔王或是种种低劣的形象，你也能视为善知识或善友，并维持信心，

最低限度也能不造恶业。因此，不管是对上师还是金刚师兄弟，或是日常生活中遇到的同事、同学、朋友等等，观清净心都非常重要，这样长此以往，大家都会喜欢和你相处，你的人缘会特别好，和师兄弟之间也都没有矛盾、争执，上师善知识也喜欢摄受这样的弟子。

（己五）如理依止之功德，分四：（庚一）善知识乃无上资粮田、（庚二）圆满一切所愿、（庚三）依止善知识之教言、（庚四）追循前辈依师之法

（庚一）善知识乃无上资粮田

前面说过，因为对境的不同，功德也会有差异：供养父母比供养普通人的功德大，而供养凡夫位的僧众比供养父母的功德大。供养阿罗汉、菩萨和佛的功德也一个比一个大，但是这些全部加起来也不如供养上师，恭敬承事善知识的功德，胜过供养十方三世一切诸佛，《文殊智慧庄严经》中云：「任何具殊胜信心之善男子或善女

人，若恭敬供养承侍善知识，则胜过供养恒河沙数诸佛福德无量倍。」而且《殊胜智慧续》也说：「若以一滴油，涂师一毛孔，其福则超胜，供养千劫佛。」这里说的「一毛孔」实际上还包括上师「拥有或相关的任何有情」，包括他的弟子、妻子、仆从、亲戚甚至是动物等等。所以先忆念上师，再供养他的「毛孔」，例如上师如果不是出家人，那恭敬地供养上师的眷属或伴侣，甚至是上师养的猫、狗等，都有不可意思的功德。另外从时间来讲，上师灌顶传法的时候，十方三世诸佛菩萨的大悲心和殊胜加持都融入于上师的相续中，并且安住与无二无别的境界中，所以，其余时间做百千供养，不如此时供养上师一口食物的福德大。

（庚二）圆满一切所愿

三门依上面所说去依止善知识，会得到什么功德呢？《华严经》云：「善男子，如是依止承侍善知识，则能回忆宿世，利乐众生，值遇诸善

知识，成就地道殊胜等持也。」你不管出生在哪里，都会想起以前的事情、以前所做的法。利乐众生，不仅能利益自己还能利益众生。值遇诸善知识，如果第一次遇到好的善知识，永远都会遇到好的善知识。晋美朋措法王说过，对一个善知识破戒或反目成仇，依止其它善知识也同样会遇到障碍，因此，不要因为自己的邪见、分别念而轻易离开。众生都有习气，一旦养成习惯，以后你遇到再好、再殊胜、哪怕是释迦牟尼佛一般的上师，你也会因为自己的种种问题而舍弃上师，这样离解脱就遥遥无期了！成就地道殊胜等持也，地与道的一切功德就会慢慢生起。另外，《智慧镶嵌续》云：「恒时无谄诳，于具诸德师，虽作微供养，今长寿无病，受用丰悦意，来世得解脱。」以及《顶宝龙王请问经》云：「天子，若依止善知识恭敬承侍，则亲睹一切如来清净刹土，获得殊胜大悲等持，不离智慧波罗蜜多，令一切众生圆满成熟，圆满一切所愿。」总之，不管是今生暂时的利益——长寿、无病、受用丰

富，或是后世究竟的安乐——亲睹如来刹土、获大悲等持、不离智慧波罗蜜等等，无论是自利或利他，一切所求、所缘都会迅速、轻易地达成，所以要努力以三喜承事上师，并依教奉行去依止。

（庚三）依止善知识之教言

《殊胜等持经》云：「善男子，末法之时，我化现为善知识宣说此等持法门，是故善知识乃汝之本师，乃至菩提果之间当依止且恭敬承侍。」释迦牟尼佛说：末法时期，传法的人就是我的化身，他和我是一样的，要把善知识当做你的导师。这个五浊恶世的时代，不要说具德的上师或是殊胜的教法，现在连佛的名字都难得听闻，现在学佛、信佛的人数一直减少，而且还有很多相似的佛法，真实的佛法反而很难传承和维持，要听到三宝的名字，或者学到一个法门，都是非常不可思议、十分难得可贵的机会。因此，这时候能遇到真正的佛法和善知识都要好好珍

惜。乃至菩提果之间当依止且恭敬承侍。

依止善知识就等于亲近一切佛，你见到善知识就等于见到一切佛，善知识的教法能净化你的三毒，他代替诸佛菩萨将显密教法传给你，因此他的功德虽然如佛一样，但对我们自己来说，上师的恩德更胜十方诸佛，因此很多经续中都说，供养一切诸佛菩萨不如供养善知识，观修一切本尊身，不如刹那忆念上师恩，这也就是为什么仁珍才旺诺布要以上师瑜伽法来贯穿整个九乘次第的教法，写出这样的一部仪轨，虽然有些地方我没有特别强调上师瑜伽，例如转心向法的部份，但其实这个仪轨前前后后的所有阶段都要以上师瑜伽法为基础去修持。《聚宝续》云：「何人少许念上师，此福无有边际也，胜过十万劫之中，观修十万本尊身」。

（庚四）追循前辈依师之法

依止善知识的部份要多多思考、多多阅读一些故事，多读、多思考之后，就知道如何依止善

知识，我们也要学习这些成就者，譬如：那洛巴大师依止帝洛巴大师、移喜措嘉佛母依止莲花生大士、密勒日巴依止马尔巴大师等等，《普贤上师言教论》谈到常谛菩萨的传记；另外《般若八千颂》也有提到善财童子为了寻找般若智慧，奉献了整个生命。莲花生大士依止善知识西日桑哈，在他座下学习大圆满二十五年，一直到最后悟到大圆满为止，都在西日桑哈座下。

「传记」这个词汇，藏文是「南踏(namthar)」，「南」就是了解他的故事，「踏」就是解脱。意思是说，看到他的传记就会得到解脱。格鲁派香顿巴——丹巴蒋措大师是一位很有名的大师，也是一位非常有名的诗人，他对现在的传记有一些批评。他说现在的传记好像是在炫耀自己，没有功德的也说有，不好的都隐藏起来，大家都是看重文笔好不好，词句优不优美。他说以前都是写个人的修行经验，一个噶当派的祖师所写的自传，内容都是自己做错任何事情、起一个恶念、最后怎么对治、错误怎么弥补，弥补的方式都

会写上去，后来的人看这些传记，就有警惕的作用，就会带到解脱道上。如果要看传记的话，我推荐密勒日巴传记，和刚刚提到的这些传记，另外还有贝玛敦都和噶陀堪千阿嘎的传记也很好，这些都会带领大家到解脱道。

下面讲另外一个寂密（或称为寂藏ཞིབ་མཐོན་པོ།²）大师的故事。觉囊派的多罗那塔大师写过一篇密宗大成就者传，里面包括了七种受教传承²，而这七种稀有的传承，寂密大师全部具足。尊者先依止阿闍黎绕登各巴，在他座下受了比丘戒，广泛的闻思修学、并三门谨慎地承侍上师，后来上师圆寂后他任僧众的上座长老，长达九年。但因为身为上座就有很多寺院和僧众的各种琐事，最终他以善巧方便的示现而得以离开，开始云游生活。虽然他已经通达三藏但尚未证悟法界的真如本性，所以一直在寻找开启心性之上师，或

² 七种受教传承：大手印受教传承、绝地火瑜伽受教传承、业手印受教传承、光明教言受教传承、光明大乐教言受教传承、生圆次第及其事业受教传承、词句受教传承。

许离他很远，也或许就在身边，只要相遇从此就会迥然不同。有一天，金刚瑜伽母化身为一位卖酒女，对他说：「东方有一位叫智友的上师，他会满你所愿，使你获得悉地。」于是他开始漫长的旅程，一路上经过千辛万苦、多方打听，终于遇到一位行脚僧，知道智友上师的下落，但行脚僧要求，如果要帮忙带路，必须帮他背行李。寂密二话不说便背起沉重的行李跟在后面，刚走不久，便遇到强盗来抢夺行李，寂密被打得不能动弹，晕厥过去。当他重新睁开眼睛时，看到一位陌生又熟悉的圣僧，正在为他清洗伤口、念咒加持，这时候寂密急切地询问圣僧，能否带他去见智友上师。圣僧带他到一处静谧的湖边，指着水中的倒影，告诉寂密：「这就是智友上师」。

当下，寂密的相续中生起了从未有过的善妙等持。他泪水盈眶，在湖边的碎石上叩拜，请求上师摄受。上师脸一沉：「你的胆子太大了，一点规矩也不懂，什么供养也没有，怎么敢妄说上师摄受你！」然后劈头盖脸地骂了一顿就拂袖而

去。为此，寂密找到一位富裕的施主，在农庄里做了一年的仆人，才获得一点金子，他将所得全部供养上师，之后便一直跟在上师身边。有一次，上师把行李寄放在一户农家的柴房里，师徒两人从城里回来时，发现柴房着火了，寂密从上师的话奋不顾身地从火海中抢出行李，身体却严重烧身、布满水疱，手脚都露出森森白骨，一直处在深度昏迷中，偶尔清醒时不仅没有丝毫悔意，还十分欣喜，平静的等待死亡。后来上师为他用秘方配药疗伤、念咒，不久他就慢慢康复了。不过寂密对上师的愧疚却越来越深，觉得丑陋的身体为了治病，而浪费上师的良药很不合理，所以决定以后不再让上师为他治疗。之后，上师在绕康的一处山洞闭关，寂密为了寻找上师赖以生存的资具，徒步在四处奔走，那一带河流纵横，所以经常要爬山涉水，水里有一种凶猛的鱼，寂密曾被它咬过三次，因为他及时忆念上师，加上自己累世修行的功德，因此三次都与死神擦肩而过；还遇到很多猛兽、毒蛇，虽然经常

伤痕累累、体无完肤，但他从不接受上师为自己治疗。这样三年期间，上师身边的眷属都相继获得成就，只有他还停留在在原地，终于有一天他鼓起勇气，请求上师为他传授窍诀，上师极为不悦，冷笑一声说：「无有供养说摄受，此人获得真如后，旋即与师争高下，金刚萨埵也惧怕！」说完便拂袖出门。寂密连忙起身追赶，但上师的身影渐行渐远，最终消失的无影无踪。

在这以后的日子里，他每天穿行在大街小巷，甚至是山洞、森林，不断寻找上师的踪迹，从凌晨到深夜，始终没看见上师熟悉的身影，仿佛已经从空中蒸发一般，没有人看见或听说过他。两个月以后寂密回到与上师首次相遇的地方，他声泪俱下、一心至诚，猛烈祈祷上师出现，七天七夜未曾间断，他绝望了，觉得如果此生再也无缘见到上师，那他的生命还有什么意义？！于是他爬上一座著名的山峰，在山头欣赏风景的人们见他衣衫破烂，神色异常，不禁窃窃私语。在对上师的极度渴望中，他呼喊着重上师，纵身跳

下崎岖的山崖，可是他不仅没死，连四肢也没有一点伤，甚至连皮也擦破多少。

他坐在地上放声大哭，不知过了多久，一个女子的声音在耳边响起：「好弟子，你在做什么呢？」他一抬头，看到是上师的一位明妃，立刻磕头顶礼「我的福报很浅！和上师走丢了。」明妃说：「上师肯定会摄受你」他有点半信半疑，又有些欢喜地问：「上师现在在哪里？」她说：「刚在我家做客几天，现在去了尼泊尔。」寂密还想追问却发现已经没有人影。这时候看见他跳崖的人纷纷赶到山下，震惊地盯着他，还一直七嘴八舌的追问，寂密奋力拨开人群，觉得这些人真讨厌！人家丢失了上师，可他们还一个劲地问为什么。有谁知道、有谁理解他的痛苦和绝望啊！

之后他又前往尼泊尔，在每一个圣地、古迹、寺院、店铺不断寻找，后来到了加德满都，终于见到日夜盼望的上师，他欢喜莫名，手足无措，立刻五体投地顶礼上师，并发愿生生世世永

不分离。

另外，上师还让他在悬崖顶上造塔，又让他去一位极度吝啬的铁匠家，偷他的黄金并供养给寺院的僧人等等经历许多苦行。直到一天上师观察缘起已经成熟，终于为他传授甚深教言，寂秘密修持两年之后，上师又在一个曙光初现的黎明为他灌顶，在七天当中授予不共的窍诀和特殊的加持。他们在一座龙猛菩萨修行过的岩洞内修持，一次，上师做火供，让寂密当事业师，寂密在准备的过程中出错，上师非常不快，把灶火中的木炭扔到他身上，以此因缘，寂密的相续中现前了如虚空般远离中边的等性周遍智慧，达到诸法的极致——法界穷尽的最后境界。从此他成为一位大自在的瑜伽士。

一天，上师把寂密叫到跟前。告诉他：「寂密啊！我已经把所有的教言对你宣说完毕，最大的事已经完成。现在你可以去弘法利生了。最初用有戏的行为，然后行秘密的行为，最后会有人劝你做有戏的行为，那时你就做有戏的行为。这

样，你即生就能获得金刚持的果位。」又说：「我是为了你一个人才在人间住了这么多年。因此，我希望你把我的证悟境界传递给所有有缘的众生。」说完，上师在寂密的面前，在他眼睁睁地注视下消失了。这一次，即便他再从山崖上跳下，也无法再找见上师~~

对上师如果没有信心，观修就没有很大的意义！获不获得加持，主要是看三昧耶戒清不清净、有没有信心和清净心，而不是你观想的清不清楚。虽然在很多阶段，尤其生起次第的时候，观想很重要，但是信心和三昧耶戒的功德、作用都胜过观想。龙钦巴大师在《虚幻休息》中说：「依靠观修生圆次第等各个道之本体不能解脱，因为它们还需要依靠行为及增相等。唯以此上师瑜伽自道之本体才能使自相续中生起实相之证悟，即可得解脱，所以说一切圣道中上师瑜伽最为甚深。」所以就算观想不清楚，观想得不太如法，可如果你有视师如佛的清净心、视本尊和上师无二无别的信心，而且三昧耶清净的话，一定

可以得到解脱，一定可以证悟，这点毋庸置疑。因此，根本和支分不可搞错，轻重不可做颠倒，实修的口诀就是要抓住这些重点去修持。

(戊二)根本上师瑜伽，分五：(己一)介绍六续差别、(己二)外上师念诵瑜伽、(己三)内上师近诵瑜伽、(己四)密上师修成瑜伽、(己五)极密上师大修成瑜伽

(己一)介绍六续差别

《降下胜共成就精髓》：对上师敬信之引导次第根本，念修瑜伽之观修法：

在所有法门当中最有加持、最根本的就是上师瑜伽法。上师瑜伽法的观修有很多种，《莲花鬘》中上师瑜伽的部份和金刚萨埵的地方一样，也是以外、内、密、极密和真实义来分的，不过甚深真实义的上师瑜伽法已经属于「幻相现智」的大圆满部份。另外，还有提到「念修四支」，这是无上瑜伽续的一个专有名词。密乘当中，无上密续有关修持咒语的部份，因为发愿和观想力量、方式的不同，分为念诵、近诵、修成、大修成：1. 念诵，这是忆念诸佛菩萨的身、口、意的功德，就像遥远呼唤，或是刚开始打电话，还

没通话的阶段。2. **近诵**，是指烦恼习气净化以后，自己的身、口、意都净化，三门跟诸佛菩萨接近，已经迎请到自己面前，或是像电话已经接通一样，这时候诸佛菩萨可以满足你所愿，给予加持、灌顶。3. **修成**，或是说「成修」，就是指获得灌顶、加持之后，观修自己已经获得成就，和本尊无二无别，生起佛慢的阶段。4. **大修成**，不只是自己成就、获得果位，还用放光射收的方式利益一切众生，让所有的众生也获得四金刚的果位，称为大修成的阶段。

念诵、近诵、修成、大修成这四个层次，很多无上密续的法门都可以配合；但因为依据不同的续部，所以有深浅的差别，而且这也只是其中一种解释，其他七日修法、闭关、做火供等等都可以分成这四个阶段，不过这些部份先不谈，以后如果你们正式修持生起次第，学习生起次第的时候就知道。

下面简单介绍一下六续的差别。六续中的玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽是从无上瑜伽续再

分出来的，所以加上前面的事续、行续、瑜伽续，共为六续，这是宁玛派九乘次第的分法，也就是除了声闻、缘觉、菩萨三乘之外的后面六乘。事续、行续、瑜伽续这三个称为外三续，在宁玛派的九乘次第中，这三乘主要依靠外在的苦行而觉悟内在的意义，所以也称作「苦行明觉乘」。

事续

1. **入门**：接受不动瓶水和宝生冕冠的灌顶来成熟相续。
2. **见解**：了解自己的心性 is 明空离戏的智慧，之后如果观想世俗现分完全为清净天尊的自性，最终就能见到世俗法成为清净天尊。
3. **修持**：并没有生起次第、圆满次第的名词。事续的观想方式，是将自己观为誓言尊（三昧耶萨埵），在前方迎请智慧尊（智慧萨埵），将自己与智慧尊视为主仆而成就悉地。在念诵时也要具足三专注，第一是专注本基——自己前面观

想的本尊；第二是专注内心——在本尊心间观想月轮；第三是专注声音——月轮上观想发出声音的咒鬘，心专注于此。在禅定方面，将自己观为本尊，再于心间观想火焰中央日轮上有咒鬘，这叫「火住」，是成就四种事业的根本；从这当中咒鬘发出各自的声音，这叫「声住」，是成就寂止的根本；观察咒声并在寂止无念中安住，这叫「声际解脱」是显现胜观之因。

4. 行为：主要作沐浴、清洁等外在行为，后得时，享用三白三甜的食品。
5. 果位：最终获得三部金刚持果位。

行续

1. 入门：在前面的两种灌顶基础上，再接受无量光金刚杵灌顶、不空成就铃灌顶、毗卢遮那名灌顶，也就是觉性五灌顶来成熟相续。
2. 见解：与瑜伽续相同。
3. 修持：《大日如来续》中云：「文字结合字，基中成为基，极收意识中，念诵十万遍。」

其中第一个文字是指观想代表世俗菩提心的月轮；第二个文字是指在此基础上，观想所念咒语的声音。第一个基是指自己观为誓言尊；第二个基是指前方观想智慧尊，之后以兄弟、朋友的方式成就悉地。

4. **行为**：与事续的行为相同。
5. **果位**：通过如此修行获得四部金刚持果位。

瑜伽续

1. **入门**：前面金刚弟子的五觉性灌顶上，再加金刚阿阇黎灌顶，通过此六种灌顶来成熟相续。
2. **见解**：以证悟胜义中诸法无相的加持而将世俗法观为金刚法界本尊。
3. **修持**：《嘎波续》云：「修无念月语金刚，散摄而明现天尊。」就是观修基空性、月垫、语文字、意标帜、完整的本尊身相，借由这样五现前的方式观想本尊。又云：「等持加持灌顶供」意思是说，观想眷属天尊、以自己所属部作加持、接受自己所属部的灌顶、

顶礼供养赞颂，这四个称为「四幻化」。意为誓言（三昧耶）的手印、语为法的手印、身为大手印的手印、事业为事业的手印，用这四种手印印持之后迎降智慧尊融入，依靠智慧尊和誓言尊无二无别的方式念诵，最后解除手印将智慧尊送归法界。

4. **行为**：以内在的禅定为主，沐浴、清洁等仅作为助缘。
5. **果位**：在五部密严刹土中成就五部金刚持果位。

第四续是无上瑜伽续。不过按照宁玛派而言，此续又分为玛哈、阿努、阿底三种，称为内三续。这三乘不需要依靠对治，不用刻意断除一切烦恼，具有将觉性转为道用的方便，所以也称为「随转方便乘」。

玛哈约嘎（大瑜伽，属于父续）

1. **入门**：以大家所熟知的四灌顶当中，涵盖——外十利益灌顶、内五力量灌顶、密三甚深灌顶，共十八种灌顶来成熟相续。

2. **见解**：在七胜义的本性中显现妙力，三座³本尊坛城中自性任运自成，也就是明悟最胜真谛无别的法身。

3. **修持**：生圆二次第中主要宣说的是生起次第，主要修持的也是净除卵生、胎生习气的生起次第，这一切修法都是以三三摩地⁴为核心，本体具足清净、圆满、成熟，以系命四钉⁵印持而修。如果再细分的话，又可以分为三类：一、**玛哈的玛哈**（大瑜伽之父续）以具戏的方便生起次第，和智慧圆满次第的密灌顶——风瑜伽为主，生起现空无别的智能；二、**玛哈的阿努**（大瑜伽之母续）以小部份的生起次第，和圆满次第的智慧灌顶——明

³ 三座：因位的五蕴和五大种是果位的五部父母十尊，称「蕴界佛父佛母座」；眼、耳、鼻、舌清净为地藏、虚空藏、观音、金刚手等内四菩萨，四根清净为弥勒、除盖障、普贤、文殊等外四菩萨，色、声、香、味清净为嬉、鬘、歌、舞外四天女，过去、现在、未来、不定时清净为花、香、灯、涂等内四天女，称为「男女菩萨座」；身识、根官、所触、触识清净为四明王，常、断、我、相清净为钩、索、锁、铃四明妃，称为「明王明妃座」。

⁴ 三三摩地：也叫三禅定、三等持——真如定、遍显定、本因定。

⁵ 系命四钉：也译为闭气四钉或命结四钉——密意不变异钉、三摩地本尊钉、心咒真言钉、集散事业钉。

点菩提心为主，生起乐空无别的智能；三、玛哈的阿底（大瑜伽之无二续）生圆双运和殊胜圆满次第的第四灌顶——乐明无念的大智慧为主，现证不可思议之法性、究竟不变光明自生的智慧。

4. **行为**：行持有戏、无戏、极无戏三种行为。

5. **果位**：究竟四持明所涵盖的五道而获得双运金刚持的果位。

阿努约嘎（随类瑜伽，属于母续）

1. **入门**：以外十续灌顶、内十一大灌顶、十三种修行灌顶，加上两种密灌顶，总共三十六种根本的殊胜灌顶来成熟相续。

2. **见解**：通过随寻、伺察的方式来抉择三坛城：法界无生离戏普贤佛母坛城、外境自然智慧自性任运自成普贤佛父坛城、两者本体无别大乐佛子根本菩提心坛城。

3. **修持**：安住于无分别念的境界中，随句仅以持诵咒语而明观妙力显现的天尊坛城，这是解脱道；方便道则依靠上下门而生起俱生智慧。

4. 行为：了知一切心境都是大乐智慧的游戏，所以毫无取舍地行持。

5. 果位：不定变迁地等十地⁶所涵盖的四学道究竟后，获得果灌顶，最终所依精、尘、风三者的细微之因已断绝，而使能依微细的心识也得以清净，现前与二十五果法无二无别、任运自成的大乐身。

⁶ 十地：这里所说的十地与显宗的十地不同，分别是：第一不定变迁地、第二能依根本地、第三净除粗障地、第四恒时修学地、第五福德所依地、第六趋至殊胜地、第七所缘生果地、第八安住不变地、第九周遍法性地、第十圆满相融地。

阿底约嘎（最极瑜伽，属于无二续）

1. **入门：**着重强调获得有戏、无戏、极无戏、最无戏四灌顶。
2. **见解：**断定诸法于觉性本体中原本就已经成佛，不需要依靠地道而再次修持。
3. **修持：**懈怠者无勤而解脱的本来清净直断，就是用本来清净自然安住来保任境界；精进者有勤而解脱的任运自成，就是依靠顿超六要而开启如来藏的密藏门，从而现量见到如来藏光明。
4. **行为：**一切显现都是法性游舞，因此远离破立贪执而安住。
5. **果位：**究竟四相而趋至任运圆满普贤王无别地或无上智慧地。

（己二）外上师念诵瑜伽，分五：（庚一）明观资粮田、（庚二）共通念诵祈请、（庚三）不共呼唤上师之念诵、（庚四）特别念诵祈请、（庚五）念诵方式和支分

接下来的讲解，需要修持仪轨《降下胜共成就精髓》配合《莲花鬘》的科判一起解释。

（庚一）明观资粮田

《莲花鬘》：修持上师成就法的正行前，先取得任何金刚持佛的教法——无上密续的圆满灌顶非常重要。之后上师成就法实修的窍诀，以大众式地讲解为根本，辅以特殊口诀。

仁珍才旺诺布特意交待，一定要先得到一个金刚萨埵的灌顶，如果是金刚萨埵五次第的灌顶最好，敏珠林传承的金刚萨埵也可以，大幻化网也可以，拔除地狱的金刚萨埵灌顶也可以，总之在实修上师瑜伽法之前要先得到无上瑜伽续的金刚萨埵灌顶，这是比较特别的要求。然后讲解的时候以大众式的开示为主，也就是共同的部份为

主，再配合这个传承、仪轨的不共口诀。所以后面我只说比较共同的修持方式和一些密乘的见地，但你们正式修持的时候，一定要获得具德上师的灌顶和允许。

首先根本科判为四——金刚上师的外念诵、内修持、密近修、极密大修成。真实引导中，首先外修持也分为：

下面为什么写 1.2.3.…的号码？为什么总共有 23 个号码？因为有二十三个观修段落。一般的仪轨念过去就可以了，但是口诀要一段一段的练习。本来这个科判是写给三年三个月的闭关人员，总共分成 137 个段落，如果每一个段落观修一星期的话就是将近两年八个月的时间，而且这还没有算圆满次第的修法，如果也加上的话就差不多是三年三个月左右的时间。

以前龙德丹比尼玛对噶陀堪千阿嘎说过：「诵修了多少时日并不重要，关键是要通过反复诵修而能谙熟其意义。因此，从形象观想为卍字

开始，至到将整个坛城观想圆满为止，一定要‘扎扎实实’地观想，莲花生大师就如是说过。观想要具备无破、无毁、无伪、坚硬等金刚七法，所相显现为圣尊，能相净化为空性。所谓‘坚硬’并不意味着实有；显现上的佛慢应指‘心境无散明晰观’；明相应是指至三境之力圆满时一直坚持观修；空性的佛慢是说‘显而无自性明观’，也就是说正在显现时无丝毫实有自性可言，没有任何实质性的存在。对这些观点，现在的许多人并没有如实地了知。他们认为：所谓的显而无自性，正如幻影、水月、彩虹一样虚无缥缈，这是一种邪说！因为如幻般的虚像并不具备标准生起次第的效用。不仅如此，它也难以成为更高层次之道——圆满次第的成熟之因。而那些没有掌握生圆次第之关键者，却常常妄言生起次第是改造道，是大圆满的歧途而从不愿修，就算有时修了，也是极力赞叹如彩虹、如幻化般的观想，这是自宗教法趋向衰败的表现！你（嚧陀堪千阿嘎）往后在修行时无须死执修法天数的多或少，而应将

注意力放在勤修生起次第上面。」

以前睡觉法王也说，他很重视生起次第，所以用三年的时间观想一个本尊，第一世敦珠法王的传记里面也提到，现在很多人修本尊没有成就的原因是：一、三昧耶和信心不坚定；二、生起次第的部份没有练好，这需要一段时间去练习。

1. 自身明观为最胜本尊身，练习现而无自性。

自身观为本尊——马亥尊，练习现空无别的自性。现空无别的观修方式呢？刚开始练习的时候，要先将本尊的相片放在前面，这个相片一定要符合佛像的度量尺寸，而且是能让你自己生起欢喜心的，然后先看它的眼睛，仔细的看清楚之后，闭着眼睛想象佛眼的样子，再把它的眼睛放到自己眼睛上，自己的眼睛变成本尊的眼睛，等到眼睛能观得清清楚楚、黑白分明后，接着是三个眼睛，再来是本尊的脸、手、脚、整个身体、装饰、法座等等，一个一个去练习，最后就可以把自己完全观成本尊的样子。一开始观想的身相

大小和自己一样，等观得清晰鲜明之后，再练习本尊放大，大的像一座山一样，然后再观缩小，一直缩到一个拇指头的大小，用这样的方法去观想缩小、放大等等。这是现的部份，要练习一段时间。

空的部份呢？从皮肤、肉、血、骨头、装饰等等，观察各部份是不是无自性？虽然有显现，但不管怎么观察、怎么寻找都不是实有的。通常讲现空无别是用彩虹比喻无自性，就像彩虹的颜色各个分明，但我们摸不到彩虹，它因缘聚合的时候显现，因缘消散的时候消失，这就是缘起性空。观的时候，要观得很真实，就像噶陀堪千阿嘎的传记里提到，他接受忿怒尊灌顶的时候，听到金刚翅膀挥动的声音，好像真实显现一样，金刚翅膀都会发出声音来。无实有并不是说看不到或空空荡荡的，无实有是指它的本体空性，但看起来是真实显现，具有智慧、具有慈悲，一切力量都具足，所有一切都相好圆满，这就是现空无别的练习。

《降下胜共成就精髓》：

嗡昂吽啥，自身无贪现空马亥尊，

念**嗡昂吽啥**的时候，意思和**嗡啊吽啥**一样，这四个字代表身、口、意和功德的种子字，如果讲四身的时候则代表身金刚、语金刚、意金刚和智慧金刚。平常我们大多数的修法不需要念成「昂」，口诀部的话，萨迦派和宁玛派的很多上师，会在本来的字下面或上面再加一些字。这个长音的**啊**字上面加了一个圈圈，就念「昂」。

再来是外境的观想。外世界观为非常广大无量、清净庄严的密严刹土，色、声、香、味、触等一切妙欲功德全部圆满，自己心里怎么想就怎么观，随意显现。净土中有如意树、八功德水、吉祥彩云、黄金大地和各种奇珍异宝等等，每一棵树、每一条河、每一朵彩云、每一种奇珍异兽都是上师智慧的游戏。就像《阿弥陀经》中描述的极乐世界一样，净土里的树木、小鸟、山水、花草……全部发出法音，你想要听什么法都能自然流露。

口诀中说,观想的时候要像原本浓雾弥漫的城市,等云雾慢慢消散之后,所有东西一一呈现在你面前一般;用现在的比喻是像看戏剧、看电影一样,慢慢拉开帷幕,逐渐变出各种精彩纷呈的景象。在这般清净、庄严的刹土中央,观想一座莲花光明宫(莲花生大士的宫殿),假如你要特别专修生起次第的时候,这部份要详细了解宫殿的每一个装饰、颜色、门窗等细节和它们各自所代表的涵义,不过一般修持的时候,尤其是对初学者来说,不必观得那么仔细,所以这方面今天先不讲,只要知道在一座光彩夺目、富丽堂皇的宫殿中,观想自身和对身就可以了。下面先讲自身的观想。

自身无贪现空马亥尊,

自身无贪,因为无我、无执,所以可以随意变成各种颜色和形状,转变成任何相貌——佛父、佛母、空行、眷属等等都可以,这里是在前面观想的无量宫当中,把自身观成马亥尊。「马

亥」的意思是马头明王和金刚亥母双运的本尊相，这又分为单尊和双尊的观想：观想单尊的时候，自己是黑色或蓝色的金刚亥母，蓝色代表法身不变异、不动摇；一面二臂三眼，一面二臂的表意和之前说的一样，三眼代表观三时，或代表以法、报、化三身利益有情——中央直竖的第三眼，表示体性法身之眼、左眼报身自性之眼、右眼化身大悲之眼；右手高举钺刀，代表斩断法、我二执；左手在胸前捧着头盖骨，代表守护无分别的大乐智慧；双乳丰满代表圆满福慧二资粮；相貌为十六岁的妙龄少女，代表不变大乐的十六喜；右脚弯曲抬起，用左脚单腿站立，脚下踩着代表降服故障的「鲁扎⁷」、能摧破一切无明

⁷ 鲁扎：过去普贤王教法后期，在都炯参地区，有一长老之子名为「果嘎吉」，和他的仆人「帕玛德瓦」，依「图噶雄努」比丘修行，取名为「塔巴那波」，仆人得名「滇帕」，两人虽然依止同一上师，但见、行不同，塔巴那波生起我慢，误入歧途，背师毁戒，贪嗔增上，恣行交合、诛杀，命终堕入地狱受苦。因他曾观修生起次第的密法故转生为大力罗刹恶鬼，横行作恶。佛观因缘，为其师及仆人灌顶，令二人得金刚与金刚手果位，

黑暗的日轮，以及虽住轮回却不染过失的白莲花座；全身赤裸，表示远离一切二障遮蔽且没有任何忧苦、怖畏；佩带象征六度波罗蜜的六种骨饰——颈饰代表布施、手环代表持戒、耳铛代表安忍、顶轮代表精进、腰带代表禅定、腋珞代表智慧。显而无自性，犹如空中所现的彩虹一般，左胸前有一枝天杖嘎，代表马头明王，天杖嘎的顶端三尖表示本体、自性、大悲三者；干湿旧三种头骨表示法、报、化三身；九个铁环表示九乘次第；五种彩绸表示五智；饰以死人与活人头发表示在八大尸林中以禁行摄受诸鬼女、空行母。

观想双尊的话，自己观为红色的马头明王拥抱蓝色的金刚亥母：马头明王的右脚稍微弯曲，代表智慧远离戏论；左脚伸直，表示善巧方便离于疲困；身上披着三衣——以十力摧毁愚痴之相

后承佛嘱咐，以观音和度母相，示现为忿怒尊——马头明王与金刚亥母，进入鲁扎之躯，将其降服。在旧译派的荟供修法中，有一项「舞镇」，原义为「马踏」，就是指以马头明王舞姿，镇踏降伏鲁扎之义。可详阅《莲师本生传·第五品》

的大象肩披、以菩提心摧毁贪欲之相的人皮腰带、以勇猛事业摧毁嗔恨之相的虎皮下裙；张开法界之口、露出断绝四生的獠牙、卷起大悲之舌，面露狰狞之相；乌黑亮丽的头发向上倒竖，中间缝隙中露出绿色的马头，发出马鸣之声；头上戴着五个干骷髅头制成的头冠，上面镶有珍宝，珍宝中有五方佛安住，代表摧灭我慢；脖子上挂着五十颗新鲜头颅所制的璎珞，代表摧灭嫉妒，五十心所清净。金刚亥母用右脚站立，左脚缠绕佛父而双运，顶上有猪头发猪哼，两者都是右手拿钺刀，左手持头盖骨，以证悟无我的智慧焚烧三有轮回，所以安住在代表五种智慧的五色火焰当中。另外强调一点，仪轨中说「现空马亥尊」，自身观为双运相的时候，并不是有另一尊佛母和自己双运；单身相的时候，胸前的天杖噶，也不是除了自己以外的独立个体，都要视为自身的一部份，不论佛父还是佛母都是自己的化现，只是佛父代表自己的现分，也就是显现的部份，而佛母代表自己的空分，也就是本体空性的部

份，因为现空双运无二的缘故，所以观为拥抱在一起的双运相。以上是自身的观想。

2. 接着顶上观想大自在转轮王金刚萨埵之前，先生起光幕、坐垫、种子字。

第二个阶段观想顶上的上师之前，要先在五色光蕴的圆圈中观想八大狮子、宝座、千瓣莲花、日轮、月轮和种子字，每个部份都要一点一点观想清楚。尤其是这个无生白色的阿字，要观得很灿烂、很耀眼，就像现在计算机里模拟的话，刚开始发光的时候字还比较清楚，慢慢越来越亮，越来越灿烂的时候，耀眼地连字都看不清，最后计算机也无法仿真这样明亮的光。一定要这样观得很鲜活。

《降下胜共成就精髓》：

**顶门虚空五彩虹幕中，八大无畏狮子抬宝座，
千瓣白莲日月坛城中，无生白阿灿烂光照耀，
难以直视光芒极夺目，放射光芒一切极周遍。**

观想自己顶门上方一肘的虚空中有一团五彩缤纷的彩虹，虹光里面有八大无畏狮子，就是四方各有两只雪白的狮子，撑起各种珍宝所成的法座，宝座上面有千瓣莲花和日轮、月轮，刹那间突然出现白色的阿字，白色的阿字发出耀眼、灿烂的五色光芒，代表五智，难以直视光芒极夺目，好像没有被云遮住的太阳一样刺眼，没办法直视。放射光芒一切极周遍，它出现的光芒不是只有一边，而是照射到上、下、四方、四边等所有十方世界。

3. 其光芒遍满一切六道之处，情器净化为清净的身与净土。细讲观修段落时，净化地狱情器、

《降下胜共成就精髓》：净六道障情器变清净，

这个光芒先射向下方，遍及六道一切地域、处所和所有六道众生，净化六道众生的一切烦恼、习气、障碍。清净之后外器世界变成净土，六道众生都化成金刚萨埵，也就是莲师金刚萨埵，和皈依境观想的一样，外相为金刚萨埵的莲

花生大士，他是所有根本上师总集的莲花生大士。

如果要详细观想的话，从地狱道开始观想。白色的阿字发出白色的智慧光，净化所有地狱的因——瞋恨心，消除地狱众生感受燃烧、寒冷、撕裂、切割、刺穿等各种痛苦。最后，所有地狱道的众生都证悟大圆镜智，转变成白色金刚萨埵的相，世界也变成金刚萨埵的净土。

4. 饿鬼道、

阿字再发出红色的智慧光，净化所有饿鬼道之因——吝啬心，净化饿鬼们饥饿、口渴、饥寒交迫、日月颠倒等痛苦。最后所有饿鬼道的众生都证悟妙观察智，都变成无量光金刚萨埵相，也就是莲花部的红色金刚萨埵，外器世界都变成阿弥陀佛的极乐净土。

5. 畜牲道、

阿字再发出蓝色的智慧光，净化畜牲道的因

——愚痴之心，天上飞的、水里游的、地上爬的所有旁生，愚昧无知、互相啖食、受人奴役等痛苦全部清净，证悟法界体性智，最后每个旁生都变成大日如来金刚萨埵相，就是佛部的蓝色金刚萨埵，外器世界也化为毗卢遮那佛的净土。

6. 阿修罗道、

阿字上面发出绿色的智慧光，净化阿修罗道的因——忌妒心，消除他们嫉妒、怨恨、斗争、横死等痛苦，全都证悟成所作智，阿修罗道的非人们最后都成为不空成就如来金刚萨埵，就是事业部的绿色金刚萨埵。外器世界也净化为不空成就佛的净土。

7. 天道、

阿字发出黄色的智慧光，照射到天界，净化天人的因——傲慢心，消除他们堕落、迁移、放逸度日等痛苦，所有天界的众生证悟平等性智，最后显现为宝生如来金刚萨埵相，就是宝生部的

黄色金刚萨埵。外器世界也净化为宝生佛刹土。

8. 净化人道情器。此六道为一大座间。

再发出净化人间世界的红色智慧光，净化人道情器的光和饿鬼道的光一样，因为投生人间也是贪念所致，所以红色的智慧光净化各种贪欲，以及生老病死和爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、不欲临苦等痛苦，最后全都证悟妙观察智，所有人都净化为红色的无量光金刚萨埵。外器世界也变成极乐世界净土。

六道可以合为一大座来修持，这样外上师的阶段就变成十八个观修段落。但时间只是做为一个参考，主要是看自己观想得清不清楚，如果不够清楚就要一直持续练习，同时不能忘记对正在受苦受难的一切如母有情发菩提心。

9. 再发光令诸佛菩萨欢喜

之后，灿烂耀眼的阿字向上放光，光芒遍满五方佛的净土和十方诸佛菩萨的一切刹土。五颜

六色的光芒当中都有无数的供养天女，向十方诸佛菩萨献上五妙欲、七珍宝、八吉祥、各种璎珞、装饰、供品等等，像普贤供养云一样，以此等无量无边的供养令诸佛菩萨欢喜。

10. 一切浩瀚的三根本收摄于种子字。

《降下胜共成就精髓》：

九传佛子成就传承师，三根浩瀚总集融阿字，

九传佛子是宁玛派的说法，包括：如来密意传（就是圣者以心印心的传承）、持明表示传、补特伽罗口耳传、空行具印的传承、发愿灌顶的传承、黄纸词句的传承等六种传承，再加上甚深的净相传承、具缘伏藏的传承、甘露三昧耶的传承，总共有九种传承。总之一切已经成就的上师、本尊、空行，也包括一切如来、圣者菩萨、四大持明成就者，以及所有的传承祖师们，他们的身相就是佛像的样子，各个身上都发出光芒，从十方世界的一切坛城中放光，以法相、法器、种子字等形象飞过来，就像天空下雨一样，落在阿字上面，

融入阿字，阿字变成一切诸佛菩萨的总集。最后要认识到无生阿字汇集了三根本、传承祖师和十方诸佛菩萨大悲、大智、大力等诸多功德和加持，对此要生起确定无疑的信念。

11. 种子字转成上师身相

《降下胜共成就精髓》：

**根本上师莲师金刚心，白亮五佛宝冠飘带悬，
戏持铃杵寂姿报身束，圆满（穿戴）二足金刚跏趺坐。**

从种子字——白色阿字上慢慢发出光芒，光团刹那间变成上师相。本来修上师瑜伽法时，有上师的形象改变和不改变两种，依据龙钦巴尊者的观点，上师的形象不需要改变，而其他很多成就者认为：根据修行人或者根基的差别，如果是上根、殊胜的修行人，在修上师瑜伽的时候，上师的形象无需改变；而除此之外的其他修行者，如果一开始没有转变上师的形象，就很难将上师视为佛陀，因此需要转变上师的形象。

仁珍才旺诺布是以共同的、符合大多数人的方式来讲，将阿字化成体性与莲花生大士无二别的所有大恩根本上师，但相貌是莲师金刚心，也就是莲师金刚萨埵相。这部份在前面讲皈依的时候已经解释的很详细，下面只依照词句帮大家回忆一下，如果还不清楚就回去仔细看看皈依境。

身相是白亮五佛宝冠飘带悬，身体洁白、明亮，头上戴着五方佛冠，身上有宝冠的冕旒、飘带等丝绸装饰的绫罗五衣。戏持铃杵寂姿报身束，双手以游戏的姿态拿着金刚铃杵，露出欢喜、愉悦的样子，左边胸前有代表佛母的天杖嘎。圆满（穿戴）二足金刚跏趺坐，这是说不只绫罗五衣，包括珍宝八饰等所有圆满报身佛的装饰全部具足。两脚结金刚跏趺坐，这是指半金刚跏趺坐，也就是左脚盘腿，右脚稍微伸出的国王游戏坐。

12. 本尊坛城依次明观于上师心间、

13. 头颅内、

14. 喉间、

15. 脐间、

16. 密处等。

12.13.14.15.16.这几个段落是指在上师的心间、头颅内、喉间、脐间、密处等地方依次观修各部位相应的寂、忿本尊，也可以说是文武百尊的坛城。这是上师身坛城的观修，属于非常不共的观修。

彼之顶喉心脐及密处，饮血持明寂静空行概，

彼指的是莲师金刚萨埵，在他的顶轮（头颅内）观想饮血忿怒尊。一般说文武百尊是指四十二尊寂静尊和五十八尊忿怒尊，但并不是五十八尊都观想在上师的顶轮中，这个地方和中阴闻解脱或文武百尊的仪轨不太一样，二十八位自在母并不观想在顶轮，而是在脊椎，下面会讲到。

所以顶轮最里面第一圈：中央上方虚空观想忿怒主尊最胜（大殊胜）嘿噜嘎父母（×2）、中央为布达（佛部）嘿噜嘎父母（×2）、东方班杂（金刚）嘿噜嘎父母（×2）、南方日纳（宝生）嘿噜嘎父母（×2）、

西方贝玛（莲花）嘿噜嘎父母（×2）、北方嘎玛（事业）嘿噜嘎父母（×2），这样一共十二位饮血尊；外面第二圈为古热八母：东为古热母（白衣忿怒母）、南为卓热母（弓箭忿怒母）、西为扎莫哈（摩羯鱼幢忿怒母）、北为贝达勒（持杵忿怒母）、东南为比嘎色（抽肠忿怒母）、西南为给玛热（饮血忿怒母）、西北为赞达热（食心忿怒母）、东北为美夏呢（断身忿怒母）；再外一圈，也就是第三层观想桑哈八母：东为桑哈母（狮首忿怒母）、南为贝哲母（虎首忿怒母）、西为色拉母（狐首忿怒母）、北为修那母（狼首忿怒母）、东南为哲达母（鹫首忿怒母）、西南为刚噶母（尸陀林鹰首忿怒母）、西北为卡喀母（老鸭首忿怒母）、东北为呵乐母（猫头鹰首忿怒母）；第四圈观想护门四母：东为马面母、南为猪面母、西为狮面母、北为蛇面母。这样十二尊嘿噜嘎加古热八母、桑哈八母、护门四母，总共三十二位忿怒尊观想在莲师金刚萨埵的头颅内。其中除了护门四母面向外面，其余各尊都面向中央坛城主尊。

喉间是十位持明圣众，全都是双运相：中央

观想杂色的异熟持明(×2)、东方观想白色的地居持明(×2)、南方观想黄色的寿自在持明(×2)、西方观想红色的大手印持明(×2)、北方观想绿色的任运持明(×2)。这些是代表身、语、意、功德、事业的持明圣众。

在莲师金刚萨埵心间观想寂静尊：首先中央脉瓣的上方虚空观想普贤王如来佛父佛母(×2)；中央脉瓣观想大日如来佛父佛母(×2)；东方脉瓣观想金刚萨埵主眷六尊——中央是金刚萨埵父母(×2)、其右为地藏菩萨、左为弥勒菩萨、其前为金刚庄严母、后为金刚花鬘母；南方脉瓣观想珍宝部主眷六尊——中央是宝生佛父母(×2)、其右为普贤菩萨、左为虚空藏菩萨、其前为金刚花母、后为金刚熏香母；西方脉瓣观想莲花部主眷六尊——中央是无量光佛父母(×2)、其右为观音菩萨、左为文殊菩萨、其前为金刚音母、后为金刚灯母；北方脉瓣观想事业部主眷六尊——中央是不空成就佛父母(×2)、其右为除盖障菩萨、左为金刚手菩萨、其前为金刚涂香母、后为金刚

舞母。以上共是二十八寂静尊，再加上最外面的护门父母八尊：东方观想尊胜明王与铁钩母双运（×2）、南方观想阎魔敌与绢索母双运（×2）、西方观想马头明王与铁链母双运（×2）、北方观想甘露漩明王与宝铃母双运（×2）。这样合计是三十六位寂静尊观想在莲师金刚萨埵心轮中。

脐间为五部空行母：中央是金刚亥母、东方是佛部空行母、南方是宝生空行母、西方是莲花空行母、北方是事业空行母。观想以五部空行为主的十万空行母。

密处观想金刚橛的坛城，也就是普巴金刚的坛城：中央是金刚童子双尊、前方观想心太子七尊、右为身太子七尊、左为语太子七尊，他们双脚都合为普巴橛的形状，四周还有无数的忿怒明王围绕。

这些寂静尊、忿怒尊的样子、颜色、法器、姿态还有表意……内容太多了，我就不在这里一一解释了，你们可以看看《中阴闻解脱教授》或文武百尊的图解，现在有很多印刷精美的图

片。另外，这里虽然说要观想这些文武百尊的身坛城，但刚开始是非常困难的，不可能全部观想清楚，所以你们可以先「意观」，就是心里想一想，确定相信莲师金刚萨埵的五处有这些本尊、空行，并大概知道他们的位置和名字就可以了。

17. 全身各处明观本尊

《降下胜共成就精髓》：

脊柱二八权母余身满，诸佛海会如开芝麻荚，

「脊柱二八」是说脊椎二十八节中，观想二十八位权母，也就是二十八位自在母。在文武百尊的坛城中，东、南、西、北各有六尊，共二十四位自在母，再加上四方各有四位护门母，这样一共二十八位自在母。不过这里是像脊椎一样从上往下观想，首先是东面自在母六尊——罗刹牛面母、梵天蛇面母、大天豹面母、欲天鼬面母、童天熊面母、帝释雄首母，然后是东方的护门——白色鹞面母；接着南面的自在母六尊——金刚蝠面母、寂静摩羯母、甘露蝎面母、明月鸱

首母、围君狐面母、罗刹虎面母，然后南方的护门——黄色羊面母；再往下是西面自在母六尊——膳食鹫首母、欢喜马面母、大力鹧面母、罗刹犬面母、爱染戴胜母、护财鹿首母，然后西方的护门——红色狮面母；最后是北面自在母六尊——风神狼面母、火姆蜥首母、亥姆猪面母、能老鸭面母、大象鼻首母、水神蛇面母，然后北方护门——绿色蛇面母。每位的面部、法器都不一样，这些没办法观想的话，观想东方白色，南方黄色，西方红色，北方绿色，二十八尊都观为金刚亥母的样子就可以了。余身满，八肢观为八菩萨，八节观为八位空行母，从头顶到足心等六处观想六道能仁：顶轮中天道能仁——白色帝释天，手持琵琶，表示向天众宣说四法印；喉轮中阿修罗道能仁——绿色净心天，手持武器，表示非天弑战；心轮中人道能仁——黄色释迦牟尼，手持锡杖、钵盂，表示向人们宣说十善；脐轮中旁生道能仁——蓝色坚固狮子，手持经函，表示解开旁生暗哑；密轮中饿鬼道能仁——红色焰口

王，手持宝匣，表示消除饿鬼饥渴；两足底（算一个）为地狱道能仁——黑色阎罗王，手持水火，表示开示地狱罪缘。六位都是化身装束的站立姿。诸佛海会如开芝麻荚，就像你拨开豆荚或芝麻荚一样，莲师金刚萨埵的身上布满密密麻麻的诸佛海会圣众。

《降下胜共成就精髓》：

俊俏相好装饰威光炽，仅心忆念能消轮回苦，

诸佛圣众的法相很圆满，相好庄严，身上穿戴的装饰也闪闪发亮，全身上下发出赫赫威光。哪怕我们一看到或想到诸佛海会圣众的时候，轮回的贪、瞋、痴、慢、疑等五毒烦恼就能减轻和停止。

见即能合无漏之安乐，祈请则速赐胜共成就，

看到这些寂忿诸尊，如果能认识到本来的自性，那么当下就能生起无漏的大乐，就像中阴时看到这些景象，如果能认出都是不同种类的烦恼

所转化、所显现，譬如：明悟五毒烦恼现为饮血五佛父、五境或五大现为饮血五佛母、八识现为古热八母、八境化为桑哈八母、四边分别心化现成护门四母、二十八种不同烦恼分别转化为二十八自在母等等，那你当下就能和本尊融为一体，获得解脱。所以要时常祈请能迅速赐给我们共同和殊胜成就的一切海会圣众。

18. 观想列位传承上师

19. 周围集会般观想本尊、佛、法、僧。

下面是观想历代传承祖师和本尊、佛、法、僧等。

《降下胜共成就精髓》：

身后光环传承上师众，前方乘次第续部本尊，右为普贤无量圆满佛，后为波罗蜜十二支法，左为三部僧宝海会众，间隙勇父空行护法刹，

什么叫「周围集会般观想本尊、佛、法、僧」？总的来说，对境或资粮田的观修方法有

三种：1. 皈依、发心的时候为「重楼式」，就是莲师头顶上观想一切传承上师，以层层叠叠的方式安住；2. 修金刚萨埵的时候观为「总集珍宝式」，就是一切根本传承上师全都汇集于金刚萨埵中；3. 修上师瑜伽的时候应观为「垒环式」，就是传承上师及一切浩瀚如海的三根本、护法圣众，都围绕在莲师金刚萨埵周围，好像开会一样。所以这里说**身后光环传承上师众**，身后光环当中观想传承上师；前面观想**事续、行续、瑜伽续、无上瑜伽续**等各续部的所有本尊；右边观想法身普贤王如来、报身五方佛、化身贤劫千佛等三世一切圆满正等正觉的佛陀；背后是**波罗蜜十二支法**⁸，也就是以般若经为主的三藏十二部经，全都观想成经卷的样子；左边观想**僧宝**，就是声闻乘、菩萨乘和密乘等三部的所有僧众，有罗汉装束、菩萨装束还有瑜伽士装束

⁸ 十二支法：佛所说的全部经教，依文体和含义归纳为十二部分：契经、应颂、记别、讽诵、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、希法、论议，共十二部。

等等，全部聚集在那里。间隙勇父空行护法刹，在莲花花瓣的缝隙当中有十万勇士、十万空行、世出世间的护法神安住。护法刹，是指护法神和刹土神两类，护法大家都知道；刹土神就是守护某个地域、某座神山、某个湖泊等保护一方的神祇。

笼罩加持如无量密云，誓智无别信解现尊身（誓言尊和智慧尊无分别）

虽然观想很多本尊圣众，像浓云密布笼罩整个天空一样，但要知道这些都是上师莲师金刚萨埵所化，不是各自独立的本尊圣众，而是从一切如来的自性——大恩上师所化现出来的，就好像水中的月影一样，虽然天上只有一个月亮，但地上放多少盆水，就会出现多少个月影，而且非常清晰明显，现而无自性。誓智无别信解现尊身，誓言尊的体性就是智慧尊，两者要观为无二无别。这里提到「信解现尊身」，是指不一定每个本尊都要观得很清楚、很明显，主要是信心和胜

解心，在明白前面说的那些道理之后，你深信不疑地认定前方虚空有这些传承上师、诸佛菩萨，以这样的信念生起所有圣众的尊身。

笑脸慈目对我极关注，庄重大方坦然明安住，

每位本尊都**笑脸慈目对我极关注**，这里主要是说他们都很慈悲地看着我，虽然有一些忿怒尊并不是慈眉善目的样子，但正所谓「严父慈母」，不管是慈祥的寂静尊还是威严的忿怒尊，都像自己的父母一样深爱我们、关怀我们，时时刻刻看着自己，尤其是非常关注我们有没有精进努力？有没有走在修行道上？有没有守持清净的誓言？等等。很**庄重大方坦然明安住**，就是表相庄严、仪态大方，很坦荡、自在地安住。**明**是观想的很清晰，十分鲜活、生动得在自己面前。这样观想以后供曼达拉。

20. **一心敬信依靠故献上曼达拉。**

《降下胜共成就精髓》：

我与前方敬信大感动，不由自主虔信泪盈眶，万有情器及自身受用，连同永久计划悉供养，催请誓愿加持我心故，勿散专心猛烈而祈请。

在诸位圣者面前，自己内心生起非常强烈的信心和恭敬心，不由自主虔信泪盈眶，心情十分激动之下，自然而然的汗毛直竖、热泪盈眶，就像密勒日巴大师见到自己生生世世的上师——马尔巴译师一样。在如此心念当中供曼达拉。献上什么东西作为供养呢？**万有**就是世界上所有看得到、听得到、想得到的外器世界和内情众生，包括自己的身体和一切妙欲享受，也可以说是自己最爱的东西，最执着的东西。**连同永久计划悉供养**，对于已经发菩提心的大乘佛子而言，永久计划只有一种——「为利众生愿成佛」。所以不只是有形的物质、身体、受用，还有三世所累积的一切无形善根也一并供养，或者说将三世的善根都回向大菩提。因为，这里虽然只有提到供养，不过间接地含义是指「七支净供」——顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请不入涅槃和回向

等，这些内容大家都懂，就不再解释了。以这七支净供来催请上师、本尊：「您当初发了愿，立下誓言，现在恳请您不要忘记，请慈悲地加持我，请用您无碍的智慧、无量的大悲、无与伦比的加持力成熟我的相续」。为了这个缘故，**勿散专心猛烈而祈请**，心不散乱，信心猛烈；并不是说一说而已，也不是短暂的信心，而是从内心深处完全了解后，发自肺腑地专注祈请。

21. 一心专注中，以根本咒催请心续。

下面念「**嗡昂吽玛哈咕噜嘉那班杂萨埵吽**」。**嗡昂吽**是身口意；**玛哈**是大；**咕噜**是上师；**嘉那**是智慧；**班杂**是金刚；**萨埵**是菩萨；**吽**是赐给我。整句的意思就是：大上师智慧金刚萨埵，请将身口意的功德赐于我三门。这是以咒语催请莲师金刚萨埵，请他不要忘记过去的发愿、誓言，请慈悲的怜悯我、摄受我。在外如事续的修持阶段，就像呼唤朋友的爱称，能让你们更亲近、更熟悉一样，从法界中呼唤智慧尊的名号、

咒语，或念诵祈请文，都是为了与它更相应。

（庚二）共通念诵祈请

22. 念祈请文偈颂和悲伤呼唤祈请文。

《降下胜共成就精髓》：喻昂吽伙！

普贤五佛十二导师众，祈请意传上师赐加持，

「伙」是很奇妙的意思，而「如来密意传」是指诸佛之间独有的传承方式，不需要通过语言表达，甚至不需要有任何动作表示，直接透过导师证悟的智慧让眷属也证悟相同的境界。实际上导师和眷属都是一体，只是为了度化众生、为了适合众生的根基而显现为师徒的关系。从法身普贤王如来传给报身五部的五方佛，并由报身大金刚持传于化身的十二导师，十二导师出世的顺序依次是：1. 初劫在具喜刹土出世的本师——殊胜童子妙光佛、2. 娑婆世界出世的本师——清净童子光佛、3. 光蕴刹土出世的本师——文殊救畏佛、4. 欲胜显现刹土出世的本师——童子游戏佛、5. 须弥山南方，能生童子池中出世

的本师——金刚持佛、6. 大密游舞尸陀林出世的本师——童子勇士佛、7. 具热勒声罗刹国出世的本师——仙王忿怒佛、8. 灵鹫山出世的本师——胜妙金光佛、9. 蒙古蓝宝刹出世的本师——智悲游舞佛、10. 灵鹫山出世的本师——长老迦叶佛、11. 金刚座出世的本师——现证圆王佛、12. 迦毗罗国出世的本师——释迦牟尼佛。这十二大导师是从人寿无量岁到百岁之间出世的众生导师，他们都是从普贤王如来的一个本体中不断现身的，换句话说，在法性密意中虽然从未动摇，但显现上依次出现，因此称为如来密意传。总之，这两句就是祈请大圆满如来密意传的所有上师们，请他们加持我等一切众生，将三门的所有功德迁移到我等一切众生身上，净化三门的一切习气、业障。

嘎惹蒋桑莲师毗玛喇，祈请表传上师赐加持，

(嘎惹多杰—极喜金刚、蒋巴些念—文殊友、西日桑哈—吉祥狮子)

这两句是持明表示传的祈请文，也就是上师

专注于自己的意——本初明智，并仅仅给个表示或象征性的手印、咒语、偈子，由此弟子刹那间完全领悟上师之义，就称为「持明表示传」。这其中第一位是嘎惹多杰，就是大圆满人间的初祖——极喜金刚，在他的色身融入无垢界之前，将遗教《三句击要》传给文殊友大师。这里说「蒋」就是指蒋巴些念（文殊友大师），他依止极喜金刚修学七十五年，后来见到《三句击要》的当下获得了与极喜金刚同等的证悟。此后他将大圆满六百四十万偈分成三部：1.强调「住」心方式的法门，归类于「心部」；2.强调无勤的法门，归入「界部」；3.强调要诀的法门，归入「口诀部」，又把口诀部份成耳传和教传两种。最后当他虹身融入法界时，在西日桑哈的哀请下，赐予遗教《六观修觉受》。所以「星」就是指西日桑哈（吉祥狮子）。他出生在汉地，依止文殊友大师求法、修学二十五年，后来他将大圆满口诀部法门分为外、内、密、极密四类。他给予毗玛喇目扎大师前三类的口耳传承，而将窍诀部所有的口

耳传承和经函，以及最后的遗教《七钉要诀》通通交给了嘉纳思杂大师（藏文为益西多，中文译为智经），所以后来毗玛喇目扎大师又请求嘉纳思杂大师摄受（他们二人既算是师兄弟、也算是师徒），并求得更甚深的教言。这里写毗玛喇就是指毗玛喇目扎大师，他后来被迎请入西藏，由他带进西藏并传下来的宁体法门，称为「毗玛宁体」，当时除了将极密类法门传给法王赤松德赞、王子牟尼赞普、国师‘宁·丹增桑波’等五人之外，并没有找到合适的传人，所以将极密类的法门伏藏起来。莲师就是莲花生大士，这位大家耳熟能详，就不解释了。总之，祈请表传上师赐加持，祈请所有持明表示传承的上师们，赐与我加持。

毗卢南宁措嘉王臣众，祈请耳传上师赐加持，

（毗卢遮那、南开宁波、移喜措嘉）

毗卢是毗卢遮那翻译大师，他是西藏预试出家的七人之一，并受藏文赤松德赞的要求到印度求法，后来秘密拜见了西日桑哈大师，得到了大

圆满心部十八续和界部三大类的法门，后来回西藏将心部十八续的前五续译成藏文，称为「心部前译五续」。南宁就是大圆满的南开宁波大师（中文译为虚空藏），他也学习了梵文并去了印度，从「吽嘎日」（吽生持明）等上师处得到法要，当他返回西藏后，被亲近苯教的大臣肆意诽谤，受此影响他被驱逐、流放到西藏南部的洛扎喀曲地区，最后不舍肉身前往空行刹土。措嘉就是移喜措嘉佛母，这个不用解释，大家都知道。以他们三位为主的二十五位王臣众，也就是莲花生大士在西藏的二十五位上首弟子，统称为「王臣二十五尊」。这有两种算法：一种是指藏王赤松德赞和另外二十四位臣民，其中不包括玉扎宁波或喀钦·华给旺秋二者之一；另一种是藏王与二十五位臣民，这就同时包括了玉扎宁波和喀钦·华给旺秋。不管怎样，祈请所有大圆满补特伽罗耳传的上师们赐与加持。

当伦杰尊龙钦百取藏，祈请取藏上师赐加持，

(当玛伦杰、杰尊桑给旺丘、龙钦巴)

当是当玛伦杰，就是大圆满十七续和口诀部的传人。国师宁·丹增桑波在毗玛喇目扎大师的座下得到极密类法门后，把一部份法门伏藏起来，并嘱咐具誓护法（多杰雷巴）守护，过了一百年之后当玛伦杰得到具誓护法的授记，取出那些伏藏的经函，后来他遇到了杰尊桑给旺丘，觉得堪为传人，便把教言完整赐予。所以这里说杰尊就是指是桑给旺丘，他不仅获得口耳传承，还得到毗玛喇目扎大师的授记，取出当初的伏藏法，而且毗玛喇目扎大师亲自现身为他传授一切灌顶、引导和教言。龙钦巴大师大家都知道，撰写了著名的《七宝藏论》、《三休息论》、《三自解脱论》等等。我们的传承也是大圆满龙钦巴大师的传承。百位取藏师，从最初的桑吉喇嘛（十一世纪，生于阿里地区）开始，如太阳般的宁·尼玛欧瑟、如月亮般的咕噜曲吉旺修、如珍宝般的固丁巴大师，以他们三位为主的108位伏藏大师。祈请取藏传承的上师们赐予加持。

众导师主莲师大乐洲，守戒殊胜嘎玛日巴增，

前面那些是共同的传承祖师，大家在这个阶段可以多看看他们的传记，忆念祖师们的功德和恩德。下面开始是祈请不共的传承上师。第一个祈请的是莲师大乐洲，就是贝玛德钦宁巴，他是仁珍才旺诺布的舅舅，是仁珍才旺诺布的第一位恩师，从他那里得到大圆满、大手印等很多法门。第二位恩师是守戒殊胜嘎玛日巴增，这是指苏曼噶举的苏曼切仓——嘎玛日增（又名松日蒋措），他是第十二世大宝法王和第八世夏玛巴的上师。守戒殊胜是仁珍才旺诺布自己对上师的尊称，因为是在他的座下受圆满居士戒，取名为「嘎玛单巴塔吉」（佛教事业兴盛），并从他那里得到大手印、胜乐耳传、日那林巴全集、伏藏大师若比多杰全集，以及大圆满的法门等等。苏曼切仓最后也公开承认仁珍才旺诺布是他的心子，是他的传人。

诸部遍主至尊大法王，

这位是觉囊派法门的上师，是他第三位恩师。**诸部遍主**就是说不管分成二十五部、六部、五部还是三部，反正是一切部的怙主。「部」也翻译成「种姓」，意思就如同人分为许多种族、血脉、家族等血脉传承一样，如来种姓也可以如此划分。**至尊大法王**，则是指仁珍才旺诺布的恩师——丘吉根桑旺波，丘吉是大法王的意思，他的名字是根桑旺波。这位上师本身是宁玛派，是宿氏家族的法脉、血脉、传人和寺主，所以也称为宿·根桑旺波，不过他同时也是多罗那塔大师的传人，所以一直在弘扬觉囊派。仁珍才旺诺布第一次见他的时候，好几天都没见着，后来他对侍者很生气，就在生气的刹那，仁珍才旺诺布悟到他空中观的道理。之后见到丘吉根桑旺波时，上师说已经将精要和加持传给了仁珍才旺诺布。仁珍才旺诺布在这位上师座下，学习觉囊派的他空中观等所有经论，尤其是多罗那塔大师的全集、督布巴大师的全集、胜乐金刚和时轮金刚六

支加行等很多法门，最后成为他的传人。

多罗那塔大师和督布巴大师的全集，只有在仁珍才旺诺布的全集当中保留下来，其它地方没有一个完整的，现在觉囊派所有完整的传承，全都是他传下来的。而且多罗那塔大师有整理出：密集金刚、胜乐金刚、时轮金刚、金刚亥母、阎魔敌等各种续部的总集，后来仁珍才旺诺布又收集、归纳、整合这些法门，特别是胜乐金刚完整的耳传，陆续传到萨迦、噶举、觉囊，还有一些格鲁派的寺院，例如拉卜楞寺等，他们现在修胜乐金刚耳传的时候，很多都是依据仁珍才旺诺布留下来的传承。

慈悲自在无上众生怙，

慈悲自在、无上甚深，时刻观照众生的怙主，就是指仁珍才旺诺布的第四位上师，他的名字是强秋确吉旺波。以地位来说，他是苏曼噶举的教主，是第四世斋沃仁波切，同时也是第十二世大宝法王和第八世夏玛巴非常重要的根本上

师，是当时噶举派的一代传人，很多噶举派的教法都是透过他传下来的，尤其是大手印的法门。

仁珍才旺诺布法相上面戴的帽子，就是第一次见斋沃仁波切的时候，仁波切自己梦到仁珍才旺诺布戴这个帽子，不过法帽的帽角是反过来，变成蓝色的，所以后来也以这种样子，把它传给仁珍才旺诺布。斋沃仁波切圆寂以后，仁珍才旺诺布将这顶帽子供在斋沃灵骨塔里面，没有传下这顶帽子。后来仁珍才旺诺布以这顶帽子为原型，做了现在画像上的帽子，它有很多表意，在全集中有提到：

第一、帽子共有六种颜色，每种颜色各自的表意是：白色代表无垢法身——从未被过失染污；蓝色代表任运报身——犹如天空中遍满五种圆满，具足一切所欲的装饰；红色代表大悲化身——虽离贪欲仍不忘众生，以各种善巧方便饶益有情，拥有不可思议的事业；暗紫色代表汇聚心髓——犹如性命心血般，唯有戴此帽者能执掌有缘的传承；金色代表导师教法——如同冶炼的纯

金已经离垢般，功德圆满的显密教法长久住世；橙色代表大乐——令一切众生获得暂时的有漏安乐和究竟的无漏大乐。

第二、这六种颜色的总体表意是：外代表引导六道有情，让一切众生不堕入劣道和邪道，都进入解脱之道；内代表以六度万行迅速趋至大乘地道，乃至轮回未空前，一直饶益有情；密代表清净六界，以生圆次第的口诀，获得净化六界的八种功德和奇异神通，提升至双运的佛地；极密代表六种智慧⁹，因真实照见一切轮涅的根源而不住有寂，即生获得离垢法身。

第三、帽顶划分五块，有五种表意：外代表五大种；内代表五部如来；密代表五部空行；极密代表法界自在的五脉；真实义的紫色接缝代表脉处之网。

第四、帽子底部围成一个圆形，也代表五种

⁹ 六种智慧：五智之上加「一切胜智」，此种智慧乃五智圆满的总称，并非独立存在。

含义：外表成办一切所欲；内表精通显密诸法；密表三戒远离衰损；极密以眉间的法源，代表救护错乱流转的一切众生；真实义代表胜义诸法融汇于唯一明点。

第五、帽子的铁围山，也就是把原来的帽角拉过来，在额头的地方，两片围成一个外环，它有六种表意；外表布施的宝藏；内表戒律铁围山；密表忍辱之铠甲；极密代表精进的双翅；最密代表禅定之碉堡；真实义的前方法源，代表还灭缘起而涅槃的智慧宝剑。

第六、帽子正前方的莲瓣也有五种表意：外表远离一切过失；内表部主莲花生大士；密表广大的悲心；极密代表无垢的智慧；真实义代表自心不染二障之淤泥。

另外仁珍才旺诺布还发愿说：「戴上此帽弟子众，结上业愿誓言者，兴盛佛教持教士，一切心愿皆成办，尤其莲师自宗及，噶玛巴之事业兴，填平外境险悬崖，内情众生利乐生，罪恶人等生懊悔，息灭残暴众恶心，享信财者罪障净，

降服天魔人三者，止息疾病饥战乱，祥瑞财富皆圆满，障碍恶缘转为助，根本传承师加持，本尊天众赐成就，勇士空行如云聚，男女护法成事业，一切圆满享吉祥，今生种下善根种，来世迈入菩提道，生生世世皆成我，所化弟子不久远，莲师虚空藏心界，无别证觉缘起合，昼夜吉祥瑞兆增，以上所说诸祈愿，佛陀授记将实现。」总之，这顶帽子有很多缘起，仁珍才旺诺布为此专门写了一篇解释，里面还有这顶帽子的做法等方面，不过没有时间一一细讲，你们大概知道它的表意就可以了。

大恩无比盛德秘密主，

下面三句是祈请仁珍才旺诺布。这里写秘密主的原因有两个：第一是因为仁珍才旺诺布是金刚手菩萨的化现，秘密主就是金刚手菩萨，所以称无比大恩德的上师为秘密主；第二个原因呢？很多续部的口诀是仁珍才旺诺布传下来的，虽然他的著作不多，但是每一个著作都是口诀，每一

部仪轨都是精华，所以他对密乘法门有很多贡献，蒋贡康楚仁波切称他为秘密之主；另外觉囊派非常有名的导师——阿喇忠芒，他每部著作里面提到仁珍才旺诺布的时候，也是特别称他为秘密之主或密主之王。你们以后如果学到更多仁珍才旺诺布的经论、仪轨，就会知道他的殊胜之处。

忆足法轮怙主嘿噜嘎，

忆足法轮就是说心一忆念、一想到大恩上师，就能得到加持、得到解脱。法轮怙主，转法轮的怙主就是坛城之主，而一切续部的坛城之主也可以称为嘿噜嘎，嘿噜嘎是法界和智慧合在一起尊称：「嘿」是法界的意思，「嘎」是智慧的意思，「噜」是双运的意思。所以上师的身为色身，意是法身，这二者在坛城中圆融无二的双运显现就是嘿噜嘎。

赐加持粹才旺诺布尊，

谁能赐给自己最精华、最精粹的加持呢？就是仁珍才旺诺布尊者。上面这三句应该是仁珍才旺诺布在弟子的祈请下，他自己写的。很多伏藏法或是上师瑜伽法都会应弟子的要求、祈请，加上取藏师自己的祈请文；或是弟子再三祈请之下，上师写下自己的祈请文，例如我们之前出版的《遍智妙道》，这个法本是多智千法王第一世——吉美诚利欧色编写的，所以原本的传承祈请文只有到吉美林巴大师为止，不过后面有一段增补传承，是从吉美嘉威纽固、巴楚仁波切、龙德丹比尼玛、噶陀堪千阿嘎到夏扎仁波切，这些是我们祈请夏扎仁波切之后，仁波切自己写的、自己加上的。总之，弟子们再三祈请自己的根本上师，慈悲赐予加持的精华。

持有密库邬金丹增尊，

原本的仪轨从仁珍才旺诺布之后就接到祈请根本上师赐加持，没有中间这十二句，我们最初印的法本中也没有，这是后来有人祈请，希望能

加上从仁珍才旺诺布到我之间的传承，所以这些是我后来补的，算是增补传承。其中第一位是达喇丹增多杰，也就是耳传笔记的作者，他是噶陀派「十三达喇」之一，也是仁珍才旺诺布的同乡，而且几乎一辈子都当上师的事业师，所以后藏地区的人大部份称他为「事业师丹增多杰」。仁珍才旺诺布在世的时候，大部份的口传都是由他代劳，是其中一位心子，因此称为持有秘密宝库者，就是说他获得大部份的教法，是仁珍才旺诺布传承宝库的持有人。

见诸要义根嘎多杰者，

根嘎多杰又名为贡唐喇嘛——南开诺布（虚空宝），或努日宫钦，「宫钦」是大禅师的意思。他活到一百多岁，是一位炼丹成就的比丘，也是一位终生在山上闭关实修的苦行僧，对外很少传法，所以关于他的传记也不多。他在仁珍才旺诺布座下接受过很多法门，这次用的《上师成就法念诵计数之理略示》就是他祈请仁珍才旺诺布写

的。他有几位著名的弟子，如：黄教格鲁派修密慧佛母的成就者——雷隆活佛、那诺空行母和炼丹成就者——卡埭活佛，以及宁玛派多杰札的秋桑活佛等等。

另外，仁珍才旺诺布的弟子中还有一位比较有名的根嘎多杰，很多人常常搞错，误以为两位是同一个人。这位根嘎多杰可能和上师的年龄差距比较大，就像我向康仓大师学习的时候还很小，但上师的年事已高一样，所以他只有得到三昧耶度母等一些法门，其他大部份的教法、传承，都是从他的师兄兼上师——达喇丹增多杰座下得到的。他本身又称为「智喇瓦」，是一位活佛，他最大的贡献是将仁珍才旺诺布的法门传到黄教格鲁派，很多外蒙古的传承都是由他传下来的，因此也是仁珍才旺诺布特别重视的八大心子之一。

具智慧眼德秋吉比迭，

「德秋吉比迭」是秘密的法名，意思是「胜

乐欢喜」，他的本名为「慈诚央坚」，是一位主修觉囊派和宁玛派的喇燃巴格西，所以这里称具有智慧之眼，也就是精通三藏和五部大论的意思。传记中记载，当时他一天传戒、剃度的出家人，多的时候有三百多位，少的时候也有十几位，而且阿坝塞格寺的开山祖师——阿喇宗芒也是他的弟子，所以现在这个寺院里修的才旺诺布法门，大多都是他传下来的。慈诚央坚属于木拉的隔壁村落——夏琼村的贵族、土司，他一开始是在喇嘉寺学习，之后在拉卜楞寺的贡唐法王——丹比準美座下出家，然后到拉萨修学。布答戈答（佛密大师）的信物——现存放于夏琼寺的胜乐金刚佛像就是他带来的，还有我手上胜乐金刚耳传的法本也是他带来的。总之，他对多罗那塔大师和仁珍才旺诺布的教法都非常有贡献，他自己也认为是多罗那塔大师的一部份化身。

遍观所知久美嘉措足，

这位是翁珠仁波切的亲戚，应该是慈诚央坚

的侄子，他是一位医生，也是我的恩师——木拉图丹诺布的老师。因为这位久美嘉措通达十大明，尤其是文学和医学等方面，所以一般称他为班禅，也就是这里赞叹他为遍观所知的原因。另外，他还是第二世多珠千法王的弟子，也在多珠千法王的四大堪布座下学习过，特别通达《大幻化网》，写过一部很长的《大幻化网》注解。我的老师服侍他十四年左右，因此关于他的很多细节都非常清楚，包括他平常修哪位护法、哪个本尊、哪个仪轨等等。老师告诉我，他在拉卜楞寺主要是学习文学方面，但修行的部份应该算是多珠千寺的修行人。

威力自在多杰南巴嘉，

热贡地区的历史上有记载这位多杰南嘉，他有一半藏族、一半汉族的血统，之前他家族的人有寄给我一幅他的唐卡。这位咒士是第五世噶陀仁珍千宝的弟子，也是久美嘉措的弟子，还是第一世敦珠法王的弟子，活到将近一百岁。

他是青海省同仁县嘎孜寺的住持，这个寺院有一个秘密、不外传的狮面空行母法门，他为此曾写了一篇解释，另外还有其他不少著作，称得上是一位非常博学的人；他也曾当过热贡密院的黄金宝座，这个黄金宝座必须是咒力很强的人才能担任，所以这里提到「威力自在」，就是称赞他是一位法力高超的咒士。

什么是热贡密院呢？第一世多珠千法王在热贡地区传过普巴金刚的灌顶，当时每个人都发了一支木头做的普巴槲，总共发了一千九百支，因为这一千九百多人属于当地的各个寺院，所以后来由这些寺院组成的一个团体就叫「热贡密院」。多杰南嘉后来来到拉萨地区住了一段时间，当地的很多咒士都跟他学习，喇嘛玛德仁波切就是这个时候向他学习了噶陀远传的教法和仁珍才旺诺布的法门。

隐秘正觉嘎玛木德等，祈请甚深教导传承师，

喇嘛玛德现在还在世，应该九十多岁了，现

住在巴基斯坦，前几年他还有寄给我邬金地区的水土，之前我们中心做千尊莲师相，就是他交代做的。他的另一个称呼是「嘎玛邬智」，过去认定第十六世大宝法王的时候，有三位备选的灵童，后来西藏政府要求三位进行抽签，最终官方认定、登记的就是大家众所周知的那位，而其余两位就称谓「嘎玛邬智」，也就是允许成为大宝法王的意思，以宁玛派的说法就是身、语、意等其他化身、转世，不过噶举派的大宝法王只承认一位，因此没有抽中的也有这么一个头衔。当时的十六世大宝法王非常重视他，他们是非常好的朋友，后来因为他老师的缘故，所以放下一切而没有当上师，大部份示现为隐藏瑜伽士的样子，很少传法，所以这里才称为「隐秘正觉」，就是指隐秘瑜伽士的意思。他也是夏扎仁波切的上师，他们两人互为师徒。

我所得过完整的仁珍才旺诺布传承有两个：一个是夏扎仁波切邀请他的上师——诺布仁波切到寺院来传法，当时我和噶桑上师等几位师兄弟

们都得过完整的传承，不过那次只有口传没有灌顶；另一个是夏扎仁波切觉得这个传承非常稀少，应该要弘扬，所以介绍我到喇嘛玛德座下求法。这个传承更完整、更齐全，因为很多不在大宝伏藏中的零散法门，喇嘛玛德仁波切自己去收集法本和接受这些传承，后来他为我传了灌顶、口传，包括仁珍才旺诺布的信物都有给我。

仁波切还是一位梦瑜伽成就者，有好几次都是依靠他的梦瑜伽才找到法本，譬如有一次，我们找不到《上师意集》灌顶用的佛卡，当时我跟锡钦寺借，他们说虽然顶果钦则仁波切有，但他们自己也找不到，后来喇嘛玛德中午小憩片刻，入梦瑜伽，醒来后他就告诉我：「你去什么地方，上面有一张纸，写着黄色的记号，用毛线绑起来的东西就是。」之后我告诉顶果钦则的侍者，结果立刻找到一模一样的东西，里面真的有《上师意集》的灌顶佛卡，因此这位侍者后来很相信他老人家。还有当初夏扎仁波切跟我说：「如果你想要接受一个完整的仁珍才旺诺布传承，我介绍

你一位上师」。后来，我在尼泊尔一位朋友——贡波敦珠的家里见到一位老者，自己背着包到那里，他问我说：「你找我吗？」当时我不知道他是谁，也没有想到他就是喇嘛玛德，所以我对他说：「我没有找您啊！」，接着他说：「夏扎仁波切不是让你找我吗！」那时我才忽然想起来问他：「您是不是喇嘛玛德仁波切？」「是，我是玛德」。后来我们就一起吃饭，然后跟他请法，我的那位朋友就变成「功德主」，每天给我们做饭、做馍馍，我们四个人——他的侍者、一位亲戚、我和贡波，接受了仁珍才旺诺布最完整的传承。总之，以上这六位是从仁珍才旺诺布到我之间的**甚深教导传承**上师，因此也祈请他们，希望他们能慈悲地赐予加持。

以及五库大车康楚尊，伏藏以及口诀传承师，灌顶口传一切结法缘，祈请赐降智慧大加持，

上面这个传承是以引导、教授的传承来算的，中间经过六位上师，算是比教少的。另外，

因为仁珍才旺诺布的法门也收录在《大宝伏藏》内，所以接受过《大宝伏藏》灌顶的话也会得到仁珍才旺诺布大部份的法门，不过从蒋贡康楚仁波切来算的话，中间经过的上师比较多，好像有十几位，所以我只提到蒋贡康楚仁波切一位而已，其他就省略了，不然太长了，我怕你们念不完！修不完！（开玩笑）就像前面诸佛密意传、持明表示传、补特伽罗耳传等等也太长了，所以仁珍才旺诺布也只提到其中的一、两位而以。这个比较长的传承我有列一个传承祖师表，如果各位想要了解的话可以参考看看。总之，这里是祈请伏藏传承、口诀传承、灌顶传承，以及一切得过法缘的上师们，希望他们能赐予加持，将甚深无上的智慧融入我们心续。

尤其义传直指佛性之，根本上师祈请赐加持，

尤其还要特别祈请了义的传承上师，也就是直指佛性、直指本来面目，让我们明心见性的大恩根本上师，就像从极喜金刚一直到夏扎仁波切

之间的龙钦传承，虽然这些祖师们也依止过其他上师，但主要还是以大圆满直指本性的上师为主。前面我也讲过，六种上师当中，最重要、最根本的就是直指本性、传授窍诀的上师，希望他们都能赐予加持，让我们见到本来的佛性——如来藏性。

诸乘顶王教密大圆满，即生能往光身熟解法，

诸乘，以宁玛派的说法就是九乘，诸乘顶王就是九乘的最上乘、最顶极的顶乘，是所有续部之王，也是佛陀所传的一切教法中最极密的法门——大圆满，修持这个法门能迅速成熟身心，快速获得解脱，即生就可以证得虹光身。

心髓传承上师本尊神，

这一句是祈请大圆满心髓的传承。龙钦巴大师主要汇集了两支心髓传承：由毗玛喇目扎大师传入西藏的《毗玛宁体》（宁体是藏音，中文译为心髓），以及由莲花生大士传入西藏的《空行宁体》，并

撰写了有关毗玛宁体的注解《上师仰体》，以及关于《空行宁体》的注解《空行仰体》，这四部统称为《二母》与《二子》宁体，后来吉美林巴大师在三次净相中亲见龙钦巴尊者，得到他身、语、意的加持，并发掘出了意伏藏法，所以吉美林巴在他的著作和伏藏法前面都会加上「龙钦心髓」。

这一句也可以翻译成「心髓传承上师和本尊」，或「本尊天」也可以，天中天是佛的别称，天也是所有本尊的意思。这一句是祈请所有大圆满耳传的上师与本尊。

空行护法一心祈请力，

并祈请刹生、咒生、俱生等所有十万空行母，以及三不共护法为主的所有护法。一心祈请、尽己所能得祈请，希望你们的加持力，让我生起下面的一切心念：

念死无常厌世间八法，山林苦行出离净相增，

愿自己时时不忘死亡无常，生起无常心，厌离世间八法，世间八法不要成为我修行道上的障碍。希望住在山林中苦行，生起出离心、清净心，并增长一切清净的现分。

娴熟教授三学坚无衰，体验增长证悟入法界，

希望对一切口诀教授都能滚瓜烂熟、了然于胸，不仅仅是知识层面的理解，而且练习的时候都能和自己的心相应、融合。三学就是戒学、定学、慧学。坚无衰，不管是戒律方面、禅定方面还是智慧方面，以前所体悟的、所拥有的功德，都希望能稳固、不退转。另外，对于法门的体会，修行的体验，以及智慧和证悟力一直增长，最后悟到法界，自己的心融入法界之中。

底微细升昼夜合光明，速得把握地道功德圆，

底微细升，希望能净化最微细的执着，显现基界本智的光明。昼夜合光明，白天和晚上都在法界光明的禅定中，希望恒时不离。速得把握地

道功德圆，希望能有把握，快速圆满地道的一切功德。

尽达四相究竟四定见，祈加持令此座得成就，

希望大圆满的四相：法性现量相、觉受增长相、觉受如量相、法性灭尽相都圆满。**究竟四定见**，什么叫四定见呢？《上师仰体》中说：「既没有希求获得佛果、担忧未得佛果之心，也没有希望不再轮回、担忧转生轮回之心」。祈请在这座就得到诸佛菩萨的加持，立刻获得这样的验相、把握、定见和成就，以上是共同的祈请文。

（庚三）**不共呼唤上师之念诵**

前面是以共通的方式祈请上师。下面开始是以不共的方式来呼唤上师。

《降下胜共成就精髓》：

恭敬祈请上师尊，恭敬祈请上师尊，
恭敬祈请上师尊，三宝总集之本体，

三根坛城总盛德，三身任运之自性，

非常恭敬地再三祈请上师尊，念诵三遍「喇嘛喇梭哇迭梭」。藏文字面上只祈请的意思，没有恭敬的意思，但为了凑成绝句的关系，中文才加上恭敬，简洁的翻译是「祈请上师」，其他音节是虚词，没有意思。祈请上师的目的是为了脱离轮回、证得涅槃，所以祈请上师之后，要随念上师的功德，因为上师是三宝总集之本体，上师的身、口、意代表佛、法、僧三宝；而且上师也是上师、本尊、空行等三根本坛城的总盛德，「盛德」比较不好翻译，有吉祥、具德、祥瑞等涵义，简单来说，上师本身就是最殊胜的三根本坛城；另外，上师的意是法身，语是报身，身是化身，因此也是三身任运的自性。

无比上师请知我，唉！唉上师！哦佛陀！

因为前面说的这些原因、理由，所以无与伦比的上师啊！您一定深知我、洞察我的一切，也必定明白我迫切渴望解脱的心。唉！唉唉！上

师，第一个念唉！再念两声「唉！唉！」，上师！；然后两声「哦！哦！」，佛陀！意思是「上师，您就是佛陀！」。这有一种共同的唱法和另一种耳传的唱法，耳传唱诵的方式特别长，仁珍才旺诺布的手稿中有这段歌谱，不过和你们现在的五线谱是不一样的，这是西藏维那师们记录音符的方式，如果有人想学的话，我可以亲自教大家怎么唱。

**教传上师之胜王，持众深胜法宝库，
赐予熟解精华义，具相上师请知我，
唉！唉上师！哦佛陀！**

这里忆念恩德。为什么叫「胜王」呢？因为修持的精要就是**教传**，包括口耳传承和一切诸佛菩萨的教言，所以就像前面说的六种上师当中，对我们恩德最大的就是给与传承口诀的上师，尤其是给与解脱的精华要义——直指本性的上师，是所有上师当中的「胜王」，这是从恩德的角度来说的。您是一切口诀、甚深教法的宝库，赐给

我成熟心续以及解脱的精华要义。具足德相的上师啊，请您垂鉴我，观照我！**唉！唉上师！哦佛陀！**上师啊！您就是佛陀！

**无欺慈悲之君王，永乐菩提之舵手，
具度今生来世恩，根本上师请知我，
唉！唉上师！哦佛陀！**

这三句是形容根本上师：您是真实无虚，不会欺骗也不虚伪的量子夫，也如心怀大慈大悲的君王，您一诺千金，所说的话、发过的誓一定会兑现，我们可以完全信任您，把自己交给上师您；您又如船夫一样，可以把我们带上菩提之道，到达轮回的彼岸，菩提涅槃的境界；您不仅解除我们今生的痛苦，也断除我们来世堕入恶趣之因，今生赐与教法，净化我们的心续，令我们来世得以解脱，您对我们的今生和来世都具有无比大恩。根本上师啊！不管是痛苦、快乐，善念、恶念，我等一切您全部知悉。**唉！唉上师！哦佛陀！**上师啊！您就是佛陀！

(庚四) 特别念诵祈请

《降下胜共成就精髓》：悲诉！

下面是悲伤呼唤祈请文。为什么要悲诉？因为我们有痛苦要告诉上师。很痛苦的原因主要是：第一、我们沈迷在轮回里面；第二、我们成为烦恼的佣人；第三、修行道上，我们常常破别解脱戒、破菩萨戒、破密乘戒，是一个破戒的罪人；第四、对三宝的信心不够坚固，是一个具有邪见的人；第五、我们欺骗了众生，当初发菩提心的时候，发愿要让所有众生满足，带他们到解脱道上，但却没有信守承诺，是无耻的人；第六、三宝明明看到我们的罪障，但我们却自欺欺人、毫无后悔之心，所以也是一个无愧的人。总之，想想无耻、无愧、破戒等自己所造的痛苦因，以及自己现在自食恶果、尝到的所有的痛苦，全都向上师哭诉。

恶业如我之有情，所生苦乐除您外，
无它衷心指望处，

像我这样罪大恶极、十恶不赦、肆意妄为地造作种种恶业，在轮回的泥沼中苦苦挣扎、浮浮沉沉，由此衍生各种痛苦和快乐、顺境和逆境、健康和疾病……，您全部知悉、完全洞察，所以除了大慈大悲的您之外，我没有可以依靠的人，没有可以指望的人，没有可以托付的人～

置何高低由您知（无论放高处如天界，低处恶趣地狱等，完全把自己托付给上师）

无论是将我放在天上、人间或净土等高处；还是把我丢到旁生、饿鬼或地狱等低处。不管在什么地方，高低任您安置，我完全托付给您了。如果您觉得我去恶趣，可以消除业障，就把我送去恶趣吧！如果我还有救，可以到善趣，可以获得解脱的话，就请把我带到善趣吧！总之，完全托付给您！

对于衷心祈请儿

现在从内心深处对你生起坚定不移的信心，

并对轮回生起十分反感的厌倦心。我完全相信您，就像儿子完全相信、一心依靠如父般的您。

慈悲勿散请关注

如父般的大恩上师啊！您怎么忍心看着无依无靠的孩子在荒野中流浪、在轮回中漂泊！请用您智慧的光芒为我指引道路，请用您慈悲的温暖抚慰我疲惫的身心，请您务必时时刻刻注视我、观照我，开启我无始以来，被无明蒙蔽的双眼，净除我长久以来所背负的沉重罪障！

必须如此虔信地流下眼泪，并以猛烈悲切的曲调呼唤根本上师之名。以特别念诵来祈请时，续云：「念时上师观于顶，祈祷方式念此咒。」这意思是指根本上师金刚萨埵安住自己顶上，心勿散于他处，集中全部信念专注地祈请，认真持诵此心咒为主：

在这样虔诚地祈祷下，不由自主的落泪，这个时候必须要猛烈悲切地从内心深处生起强烈的

出离心，并且以悲哀、哭诉的曲调呼唤根本上师，或是念上师的咒语，就是前面加嗡阿，后面加吽，中间把上师的名号翻译成梵文来念诵。「以特别念诵来祈请时」，特别的念诵是指念咒语。密续中说：「念时上师观于顶，祈祷方式念此咒。」这里说的念诵，不是指一般广义的念诵，而是我前面说过的「念修四支」：念诵、近诵、修持、大修成中的第一个阶段，在这个阶段将上师观想在头顶，以祈祷的方式来念诵，所以仁珍才旺诺布在很多地方提到外如事续的念诵，也是这个意思，是将上师金刚萨埵视为国王，自己视为奴仆，将身语意一切奉献给上师，并请求摄受的观修方式。

修外上师的时候，心专注在外相现为莲师金刚萨埵的根本上师，不要散乱在色、声、香、味、触等外境，也不要回忆和计划无意义的琐事，要全神贯注的祈请上师，一直念诵莲师心咒：「**嗡阿吽班杂 咕嚕 贝玛 悉地吽**」。嗡阿吽是三金刚、或是身口意的意思，班杂是金刚，咕嚕是上

师，贝玛是莲花，悉地是成就，吽是赐给我。整个咒语的涵义就是「三身金刚上师莲花生，请赐给我成就」。

（庚五）念诵方式和支分

23. 念诵咒语祈请

这是念咒语祈请的方式，就是一边祈请，一边念满莲师心咒一百二十万遍。这是怎么算的呢？一般来说，念诵的数量有三种算法：一、数念诵，如果咒语的字数少，那就是字数的十万倍，比如六字大明咒就是六十万，十二个字的莲师心咒就是一百二十万；如果字数多，超过三十个字的话就是字数的一万倍，例如三十五猛咒就是念三十五万遍，或者依照仪轨和上师的要求。二、时念诵，《总摄轮出现续》云：「圆满时中念诵一，三具时中成二倍，二具时中说三倍，争斗时间诵四倍。」所谓圆满是说世间的法、财、欲、乐这四种都圆满的时候，就是指正法时期；而以现在末法时代、五浊恶世而言必须乘以四

倍，所以仪轨上写念十万遍的话，就应该念四十万遍，或者依照上师要求。最圆满的是数念诵、时念诵两种合在一起算，例如：金刚萨埵心咒以数念诵来算是六十万遍，在此基础上乘以四倍的时念诵，总共念二百四十万遍，这也称为「真实念诵」或「确定念诵」。三、验念诵，就是要达到真实、禅定或梦境等任何一种觉受中出现成就的征兆为止，没有达到之前就要一直念诵、修持，就像无着菩萨一直修持十二年才见到弥勒菩萨一样。

另外附带说明一下，念诵的时候除了要禁语之外，还要避免一些过失，《猛电续》云：「声非大非小，非猛亦非弱，非缺漏咒字，非散逸杂语，非哈欠为障。」就是说声音不要太大，也不能太小，不要太急促，也不要太慢，不要念的含糊不清或缺漏咒字，如果打哈欠、擤鼻涕、吐痰、咳嗽等要增补几遍咒语。最后结束前要念字母咒、缘起咒、百字明咒各三遍，然后不是直接跳到回向，后面的内上师、密上师、极密上师、

真实义上师等也要像金刚萨埵的地方一样，全部要简单的念过，一直到收摄次第，全部消融于法界，接着生起分别念时再做回向，这样才圆满，才是一个完整的次第。

(己三)内上师近诵瑜伽,分二:(庚一)观修方式、
(庚二)一切续部祈愿文

上师瑜伽法的根本就是恭敬心和信心,也可以说是胜解的信心,如果不具备这个条件的话,不要说四灌顶,连修持上师瑜伽法也不会有什么成果。下面还是以《莲花鬘》的科判配合仪轨来讲解:

(庚一)观修方式

《降下胜共成就精髓》:如是念诵之后,近诵内瑜伽是依靠加持,以恭敬信解之禅定力领受口诀四灌顶:

内上师近诵瑜伽是以什么方式来修持呢?透过个人虔诚、恭敬的信心力,感动上师和诸佛菩萨,请他们赐予加持,在这样一心专注的禅定当中领受口诀四灌顶。口诀的灌顶和一般的道灌顶类似,在能净、所净、净果等方面没有什么太大的不同;但在观想的方式上有一些差别,它在四灌顶里面属于词义灌顶,所以没有很多戏论,没

什么具体的行为，只是透过观想来接受，这称为禅定的灌顶。

1. 周围本尊、佛、法、僧摄入主尊。

《降下胜共成就精髓》：此后诸眷融于上师，

之前观想上师四周围绕着所有的传承上师，以及本尊、空行、护法和十方世界的一切诸佛菩萨，现在诸眷融于上师，为什么说诸眷呢？要知道这些都是上师的化现而已，好比房间里放很多面镜子，就会有很多个影像一样。前面说过仁珍才旺诺布从第三位上师——丘吉根桑旺波座下得到觉囊派的七种稀有受教传承，其中一位传承祖师——吉祥佛智，就是因为把上师和本尊看成分别独立的个体，而且因为本尊的形象比较庄严，所以在坛城前舍弃上师，结果差一点没得到灌顶，也因为这个缘起，即生没能成就虹身：

这位上师先在那烂陀寺出家，依止阿闍黎狮子贤大师之后，精通大小乘的所有教法，也获得一定的等持力，但还没有彻底证悟。后来他得到

授记：将在文殊菩萨前解除疑惑。他心想：文殊菩萨在汉地的五台山，看来我必须走一趟。于是动身往北，途中他看见一个在家僧人把裙子撩起来，绑在腰间，法衣缠在头上，和一位丑女在田里一起耕作，还有一条毛色肮脏的白色母狗睡在他们附近，而且睡相丑陋，四脚朝天。他对此略生邪见，觉得很不如法，不过已到了中午吃饭的时间，旁边没有其他住户，所以只好向他们化缘。丑女从水沟里捞出一条活鱼，甩给母狗，母狗咀嚼后吐出嚼烂的鱼，她随即把它供养给吉祥佛智。这位丑女的行为让吉祥佛智感到不可置信，所以拒绝吃那条剩鱼。在家僧人对丑女说：「这些人的分别念很重，还是供给他们好的食物吧！」说完就离开了。

女人供给他米饭和优酪乳，并对他说：「你今天到不了城里，还是在这里住一宿再走。」他不得已只好留下来，并拿出《密集金刚续》开始读诵，每当念到心存疑虑之处，丑女便一脸不悦，此时他才发现丑女有他心通，于是立刻不耻

下问，请求解惑。

「我不能解除你的疑虑，」她说：「刚才那个僧人精通《密集金刚续》。」到了下午，僧人喝得醉醺醺地回来了。这时吉祥佛智已经断除邪见，知道他是行持密乘的特殊行为，于是向他顶礼，请求答疑解惑。在家僧人说：「可以，不过我要先给你灌顶。」吉祥佛智说：「我已经得过很多灌顶。」僧人说：「要给你说法就必须先得到我的灌顶。」然后他进入房间。黄昏的时候叫吉祥佛智进去，他进入房中时，赫然看见文殊金刚的十九尊金光灿烂的本尊，真实降临坛城，焕发着美妙庄严的光辉。同时丑女和母狗也站在坛城前。僧人问：「你要在谁面前接受灌顶？是在文殊本尊面前还是在我面前？」他毫不犹豫地回答：「我要在文殊本尊前接受灌顶。」僧人说：「那你就在他们面前听吧！」说完带着丑女和母狗离开坛城，此时本尊们自行隐没，只留下他一个人。在曾经被光芒笼罩，而今黯淡无光的小屋里，吉祥佛智伤心绝望地哭了！第二天他开始猛

烈祈祷僧人，以悲切、渴望的语调强烈祈请，最后僧人又再次出现，并幻化金光四射的坛城为他灌顶，传授珍贵的文殊教言，当下吉祥佛智终于彻见万法本义——心之本性，但因为最初没吃母狗吐出的鱼，对上师略生邪见，并在坛城前舍弃上师，所以是在中阴时获得超凡的成就。

总之，一定要认识到上师就是三世一切诸佛的总集，然后猛烈祈请，祈请上师给予加持、给予灌顶。

2. 此等僧众观为喻字，法观为阿字，佛观为吽字，本尊明观为啥或伙字，融入主尊四处之种子字。

《降下胜共成就精髓》：上师四处喻阿吽啥，

怎么融合呢？观想外面的诸位眷属融入上师时，三乘所有的僧众全都化现为白色的喻字，融入上师眉间的喻字；三藏十二部等所有显密教法，全部化现为红色的阿字，融入上师喉间的阿字；十方三世一切诸佛全部化为蓝色的吽字，融

入上师心间的吽字；最后所有寂静、忿怒的本尊、空行、护法等圣众，全部观为绿色的啥字，融入上师金刚萨埵脐轮的啥字。

从中极亮连贯光束，白红蓝绿入吾四处，

再观想上师四处的种子字，放出各自的光芒，像念珠的珠串一样排成一直线，乍看之下就像一条非常明亮耀眼的光束，射入自己的顶轮、喉轮、心轮和脐轮。通常四处观想种子字的时候，「顶轮」是颅骨当中有一个平面的八辐轮，其中一支辐轴的开口在我们的眉间，所以由外面往内看的话，就像通过一根管子可以看到颅内的嗡字，发光的时候也是从上师的眉间发出，融入自己眉间，进入颅内的顶轮中；同样喉间的「喉轮」是八瓣莲花，其中一瓣就是舌头，所以从外往内看的话，可以透过舌头看到舌根中间的阿字；「心轮」则是观想一支金刚杵，中间有蓝色的吽字，不必观想通过其他的脉轮，直接透过皮肤发出光芒；「脐轮」是所有功德的来源，所以

观为一个摩尼宝，像鸡蛋一样，尖的一方朝上；或是观想一个立体的日轮，形状像一颗红色透明的圆球也可以，这当中有绿色的啥字。总之，不管是对身上师金刚萨埵还是自身马亥尊，观想的方式都一样，四处皆有法轮、莲花、金刚杵、摩尼宝，中间各有白色的嗡字、红色的阿字、蓝色的吽字、绿色的啥字等。这是比较简单的观想，还有一种更复杂的方式：

前面讲莲师金刚萨埵的身坛城时说过，上师的顶门是忿怒尊，所以僧宝化为嗡字之后，融入每位忿怒尊的眉间，再从他们顶轮的白色的嗡字发光，射入自己顶轮；上师的喉间是持明尊，所以法宝化为阿字之后，融入每位持明尊的喉间，再从他们喉轮的红色阿字发光，射入自己喉轮；上师的心间是寂静尊，所以佛宝化为蓝色的吽字之后，融入每位寂静尊的心间，再从他们心轮的蓝色吽字发光，射入自己心轮；上师的脐间是空行母，所以周围的本尊、空行化成啥字之后，融入每位空行母的脐间，再从她们脐轮的绿色啥字

发光，射入自己的脐轮。这种方式比较复杂、困难，刚开始的时候不一定要这样观想，用前一种方式就可以。

3. 然后受宝瓶灌顶

《降下胜共成就精髓》：

清净身口意识迁障（四障碍），成熟脉风明点心续（四续），
获得瓶密智义灌顶（四灌顶），熟练生圆大印大圆（四道），

我先简单解释一下仪轨的偈子，第一句是说借由领受四灌顶，分别清净身障、语障、意障和所知障。这里说「迁障」就是指所知障和习气障，或是说留在阿赖耶识上的习气、种子。在我们不断生死轮回，一世又一世的迁移当中，什么也带不走，包括最执着的身体；唯一会伴随自己不断迁移、流转的就是留在阿赖耶识上的习气障和所知障。以般若乘来解释的话，所知障可以分为很多种，定义也不太一样，简单来说，旧译派的观点正如《宝性论》中所说：「吝等分别念，许为烦恼障，三轮分别念，许是所知障。」贪心等烦

恼是烦恼障，将三轮执着为实有则是所知障。新译派认为，烦恼障和所知障是自体存在的，实执是烦恼障，如此一来，等烦恼障变得越来越细微，就是所知障，所知障变得更细微就是习气障，譬如：麝香本身代表烦恼障，装麝香容器上的气味就表示所知障，容器上的气味变得越来越微弱就表示习气障。所以前三个灌顶主要是净除三门的烦恼障，最后的词义灌顶主要净化细微的所知障和习气障。

第二句是说净化四种障碍之后分别成熟脉、风、明点和菩提心。这句的翻译因为字数的限制所以不是很完整，全部应该是「成熟脉风明点菩提心续」前面三个很容易懂，最后一个就是说净化所知障、习气障之后，最究竟、胜义的菩提心——如来藏性也将成熟，因此借由词义灌顶能成熟我们的心续——如来藏。第三句是说依靠这些观想获得宝瓶、秘密、智慧、词义等四灌顶。

第四句是指获得四灌顶后依次成为修持四道的根基——将不净现分转为道用的生起次第；将

气脉明点转为道用的有相圆满次第；以心为道的大手印；以智慧为道的大圆满。本来生圆二次第是要互相配合的，要以生圆双运的方式来修持，只不过生起次第的时候修脉为主，而有相圆满次第的时候修气为主；同样，大手印的时候修菩提明点为主，大圆满的时候修智慧为主，而且大手印和大圆满也有双运、合修的法门，例如过去远传的噶陀派就是如此，他们会这么合修原因主要有三点：1. 因为噶陀派的开山祖师——噶当巴德夏是帕摩竹巴的弟弟，他本身是噶举派的，所以和噶举派有很深的渊源，也把大手印的一些法门融入噶陀派；2. 帕摩竹巴的一位弟子叫玛仓·喜日桑给，他是噶当巴德夏的师兄，并且创立了「玛仓噶举」，所以噶陀派和当时的玛仓噶举两派时常往来，在教法上也互相借鉴；3. 噶陀派的一位祖师叫释迦多杰，他将大圆满和大手印的修持融合在一切，写成一部《口诀海》，也称为《大圆满了义精要宝藏》，里面提到：「一切法的精要，诸续部的甚深义，金刚乘的捷道，三世

诸佛的密意，即生成佛之法，无上瑜伽续的解脱道，希杰派¹⁰、大圆满、大手印三者所依据之总导引，二谛无别，深广双运，甚深内义，故称为精要了义宝藏之口诀海。」因此，噶陀远传很推广大手印和大圆满合修的法门，不过后来从龙萨宁波开始，新噶陀派就主要以伏藏法和大圆满法为主，比较少弘扬这个法门；反而是从噶陀派分出去的白玉派，非常重视大手印和大圆满合修的法门，所以现在白玉派里面有很多人修持这个法门。下面先讲第一个宝瓶灌顶：

当莲师金刚萨埵白毫间（眉间），犹如水晶一般晶莹剔透的白光射入我们顶轮的时候，观想获得宝瓶灌顶，借由宝瓶灌顶净化杀生、不与取、邪淫等三种为主的一切身业，并清除脉障，所有的烦恼脉都净化成智慧脉，获得了上师身金刚的加持。

¹⁰ 希杰派：十二世纪初，印度帕当巴桑杰入藏首创，以修行般若经义断除生死涅槃一切苦恼命名的佛教派系名。

有人可能觉得光是这样观想是否真的能得到灌顶？不需要有这样的疑虑。所有的密续中都提到这种自受灌顶的方式，而且虽然表相上，灌顶需要具足一些因缘，符合一些仪式、要求，但其中最重要的是信心，如果没有信心，光是在头上浇水、用圣物敲头，就算把你头都压扁了也不会获得成就。相反，只要你信心坚定，并信解地生起「我已经获得灌顶」的心念，就一定会得到加持。

我们得到宝瓶灌顶，加持自身的色蕴，之后就可以修生起次第。好像一个原本不干净的杯子，用清水洗净以后就可以装饮料；同样，我们之前不清净的色蕴，现在化为清净，成为可以修持生起次第的法器，暂时种下四大持明中异熟持明的种子，究竟获得化身果位的缘份。所谓异熟持明，顾名思义就是有一部份已经成熟，虽然是凡夫相，但内心已经证悟佛菩萨的境界，所以心已经成熟了。

以上是有相的观修。然后在这样的境界、状态中，安住与三轮体空，稍微打坐，这就是无相的观修。因为这是以三摩地来接受灌顶的方式，所以每一个灌顶后面都要稍微打坐，有相和无相的观修须一起配合修持。

4. 受密灌顶

当莲师金刚萨埵喉间，犹如红莲花一般绚烂璀璨的阿字，发出红色的光芒，射入自己喉间的时候，观修由此净化妄语、离间语、恶语、绮语等四种语业，语业清净以后，你成为念诵的根器，可以修持圆满次第的宝瓶气、金刚诵、猛烈火等等。猛烈火也称为旃陀离、绝地火、脐轮火、拙火等，都是指用强烈的方式生起乐空无别的智慧，虽然圆满次第都可以成为猛烈火的修持，例如十八种拙火等等，但这个阶段是指依靠自身观想短阿拙火，以「融、降」的方式生起乐空无别的智慧。同时也清净气的障碍，一切烦恼气全都转为智慧气，获得秘密灌顶和语金刚的加持，暂

时在相续中种下长寿自在持明的种子，究竟获得成就圆满报身果位的缘份。什么叫长寿自在持明呢？依靠禅定的火能清净庸俗的身体，使它变得澄清，证得无生无死的寿自在，因此称为长寿自在持明。之后同样在三轮体空当中稍微打坐。

5. 受智慧灌顶

第三个灌顶呢？当莲师金刚萨埵心间的蓝色吽字，发出如蔚蓝天空般的蓝光，射入自己心间的时候，观想由此净除了贪心、害心、邪见等三种意业，以及明点的障碍，一切烦恼明点转为智慧的明点，智慧明点又转为不碎的明点，由此获得意金刚的加持和智慧灌顶，暂时在相续中种下大手印持明的种子，成为修持大手印方便道的根器，依靠刹生空行、咒生空行、俱生空行等她身，配合「降、持、提、散」等窍诀来获得成就。本来旃陀离分两种：一种依自身修持；另一种依她身修持，前面的秘密灌顶指的是成为自身修持旃陀离的根器，这里的智慧灌顶是指成为依她身

修持旃陀离的根器。究竟获得成就法身果位的缘份。之后，同样在三轮体空当中稍微静坐。

6. 受词义灌顶

第四灌顶呢？在上师——莲师金刚萨埵的脐间，发出绿色的光芒，射入自己脐轮的时候，观想净化阿赖耶识的一切习气和所知障。所知障以口诀的方式来讲，就是抑制功德增长的障碍。由此得到智慧金刚的加持，并获得远离言词的词义灌顶，三门执为异体的分别念解脱于法性，成为修持大圆满的根器。远离言词的词义灌顶是什么意思呢？虽然词义灌顶是透过一个字或一个句子去表达，借此让你证悟，但是它的内容是没办法用语言来诠释、表述的，就算是佛也不能，因此称为远离言词的词义灌顶。得到词义灌顶之后才能修持大圆满。

一般大圆满的法门、法本，是连看都不能看的。以前在西藏管的很严格，很多法本后面会注明人数的限制，「这个可以传给五个人」、「那

个可以传二十五个人」等等。很多无上密续灌顶的第四灌顶就是词义灌顶，也是直指本性的灌顶，但是有深浅的差别。大圆满的灌顶更直接，完全没有覆盖、很赤裸的表达出来，像本觉力灌顶（或译为明力灌顶、妙力灌顶），它又分为立断和顿超两种，都是用很直接的方式表达。这里就是让自己与上师的意合在一起，稍微静坐，获得词义灌顶，暂时种下任运持明的种子，究竟获得成就自性身果位的缘份。

7. 最后同时放射与收摄

这个阶段是指前面所讲的内上师瑜伽法都要同时圆满。刚开始练习的时候是渐进式的一步步观想，最后观想力、禅定力都有一定基础的时候，上师身边围绕的诸佛海会圣众，刹那间全部融入上师四处的四个种子字——这是「收摄」；上师四处刹那间同时放出白、红、蓝、绿的四道光芒，融入自己的四轮，观想同时获得四灌顶。之后，再观想上师金刚萨埵四处的四个种子字，

刹那间化现为周围的上师、本尊、空行、佛、法、僧等等圣众——这是「放射」。就这样重复练习收摄和放射。另外，在得到四灌顶后同样要稍微静坐，观三轮体空，等到生起念头时，将念头转成对上师坚定不移的信心，并观想从上师身上化现出无量无边的诸佛海会。以上就是这个阶段的观修练习。

《莲花鬘》：此内上师修成，以胜深的三摩地灌顶摄受中根者，能获得加行道之顶位。在此，详细广说灌顶的共同理趣，特别是三摩地灌顶的功德等章节。

灌顶的共同理趣就是前面讲的，每个灌顶各自净化什么？成熟什么？成为什么根基、能修持什么法门？种下什么种子？最后获得什么果位？……等内容，这些不再重复了。特别要强调的是禅定灌顶的功德：领受禅定灌顶的方式是非常殊胜的，不靠外在有戏论的物质，仅以观想和禅定的力量接受灌顶。从何处接受呢？不是本

尊，也不是空行，而是在一切坛城总集的上师座下接受灌顶。密乘完整的大灌顶有前行、正行、后行等部份，而且也有宝瓶、秘密、智慧、词义等四灌顶，接受灌顶后，就种下成就四金刚的种子，这些种子会像树种、树苗一样，只要你细心呵护它、照顾它，就会在你的心相续中逐渐成长，然后发芽、成长、开花、结果。

要让这些金刚种子赶快成长的方法，最殊胜、最快速的方式就是上师瑜伽法，这里指四灌顶。每天练习四灌顶就等于每天帮幼苗除草、浇水、施肥一样，心续中四金刚的种子就不会消失，也不会毁坏，会一直增长。因为，假如你能正确的按照前面说的方式领受灌顶，那么首先一定会给幼苗浇上信心之水，其次也会意识到自己的过失而观清净心，替幼苗除去分别妄念的杂草，并依靠灌顶酬补失毁的戒律，就像为幼苗重新搭起不受污染的大棚，最后也一定能照到上师大悲加持的阳光，所以过去很多上师提到，透过这样的方式修持，心续不受到污染，一切功德都

不仅不会消失，还会逐渐增长。另外，练习四灌顶也等于见到一切坛城，因为上师的身金刚、语金刚、意金刚和智慧金刚中包括了一切坛城，涵盖了一切本尊，大恩上师就是一切诸佛菩萨的缘故，所以念诵上师的咒语等于念诵一切本尊，这些都是三摩地灌顶的功德。以这种方式修持能令中根者获得加行道的顶位。

（庚二）一切续部祈愿文

下面《降下胜共成就精髓》的仪轨中有一段各种续部的祈愿文，就是发愿自己能修持和成就各种续部的口诀；如果今生没办法学到一切续部的话，发愿将来能听闻、修持、成就一切续部。

藏传佛教分旧译派和新译派，这是依不同的翻译时间定的。后来从宗喀巴大师的时代开始，各教派几乎都非常注重自宗的传承，也因此导致教派之间泾渭分明，在世俗和徒众当中都对教派有强烈执着，引发一些事端。之后，大概三百多年前，很多大师觉得要停止这种无谓的执着和分

别，所以开始推行「利美」运动，也就是倡议、推广无宗派。所谓「无宗派」是指虽然以自宗为主，但对其他教派也不排斥、不批评，并能以清静心学习、修行，接受其他教派、其他传承的法门。西藏第一个提倡无宗派的人，可能是觉囊派的根嘎卓秋大师，他的方式是以觉囊派和萨迦派为基础，其它全部是无宗派；后来就是喜日欧色，他是吉美林巴大师的母寺——巴日寺的开山祖师，叫秋握仁珍千宝，他是在宁玛派和萨迦派的基础上提倡无宗派；还有第十世大宝法王是在噶举派和宁玛派的基础上提倡无宗派；第五世观音尊者则是在宁玛派和格鲁派的基础上提倡无宗派的；蒋扬钦哲旺波是在萨迦派和宁玛派的基础上，修学其它宗派；蒋贡康楚仁波切和苏曼噶举的祖师们也是在噶举派和宁玛派的基础上提倡无宗派；仁珍才旺诺布是在旧译宁玛派和新译觉囊派的基础上，学习其它宗派，因此经部、显宗的部份大多依据觉囊派；而密乘的话，见地主要依大圓滿，修法方面有时轮金剛、大幻化网、胜乐

金刚等等，以宁玛派和觉囊派的法门为主。

仁珍才旺诺布是怎么悟到无宗派的呢？第一次是他 32 岁（土鸡年，约 1729 年），在一处金刚亥母的圣地（现尼泊尔境内的木斯唐地区）修行时，因为金刚亥母的加持和自己的愿力，突然间悟到一切基和果都没有任何差异的见。很多人以为见地是有差别的，因为修持有差别；而修持有差别的话果位也有差别。但是他悟到基道果三方面，基和果都没有差异的，只有道的方式有差别，但并不冲突。此后他讲任何续都以自己悟到的方式去讲，当时的司徒仁波切、大宝法王都说：他悟到一切无宗派、无分别、通达一切教派。

第二次是 33 岁的时候，在净相中南开宁波大师为他灌顶并封他为一切续部之主，从此开始，所有续部他都以四金刚的理论去解释和传授。蒋贡康楚仁波切、觉囊派的阿喇忠芒，还有很多人都称赞仁珍才旺诺布是秘密之主，秘密之主就是指金刚总持、金刚手菩萨。另外，蒋贡康楚仁波切的三昧耶度母灌顶仪轨中还称赞他是：

「无宗派的创始人，通达一切续部的秘密之主——金刚手菩萨」。

一般而言，续部有很多不同的解释方式¹¹，而仁珍才旺诺布主要是以四金刚来传讲续部口诀。虽然广大的续部用简略的方式解释，或没有隐藏地开示就可以称为口诀，但口诀也分一般口诀和甚深口诀，譬如：有些生起次第的部份详细，有些是咒语的部份详细，有些是圆满次第的部份详细，有些是重视事业部等等，这种隐藏一部份，诠释一部份的口诀只能称为一般口诀；而词句和意义全都没有隐藏，并且依次第宣说，其中的精要、口诀也完全赤裸、圆满的讲解才能算是甚深口诀。这就是为什么此仪轨称为「一切深道之最胜总体」，而且还多次提到胜深的原因。

本来耳传的笔记中毫无隐藏地解释了一切口诀，而且是非常赤裸、完整、全面、有次第地解

¹¹ 讲解续部的方式大致分为：总义导引、正文导引、广释导引、词义导引、难处导引、摄义导引、口诀导引等。

释，算是甚深口诀，但因为这次是对外的公开上课，所以我并没有全部依照甚深口诀的方式来讲，有些秘密的部份还是有所保留，所以这次你们听到的内容应该只能算是一般口诀，等以后有时间、有机缘的话，再传授完整的耳传口诀。

这不是我吝啬或小气啊！（开玩笑的！）我只是追寻传承祖师们的传统，像我的师公——噶陀堪千阿嘎仁波切就有类似的情况：龙德丹比尼玛上师为他传法的时候，最后都会关切地问：「都记住了吗？」仁波切很老实地回答上师：「现在虽说是记住了，但不知以后会不会忘记？您可否允许我做一下笔记？」上师听了之后立刻严肃地说：「你难道不知道耳传窍诀是不能写成文字的吗？」过了一段时间上师又对仁波切说：「要是你总怀疑自己会忘记的话，那就把主要内容做个简单的笔记吧，想来应不会有多大的过失。昔日大全知也曾将‘秘密无字系列’写成文字，并编进《上师心滴》的‘耳传三类’与《甚深心滴》的‘秘密无字耳传’中。虽然如此，但你我二人

又怎能与无垢光尊者相提并论？不过此耳传引导法门我实在舍不得传讲，但若因此中断法脉又太过可惜，你就权且记录下来吧。」后来噶陀堪千阿嘎仁波切就把当时所做的笔记，整理成广、略两个引导文。所以我也以这样的方式，把耳传口诀中比较秘密的部份暂时保留，以后有机缘再单独传讲。

初随持圆满大瑜伽（喇乐达大师的传规，文殊阎魔敌黑续等圆满次第）

喇乐达是梵文，藏文为柔比多杰，中文意思是金刚游舞。他是帝洛巴大师的另一位主要弟子，和那洛巴大师是师兄弟，这是他传下来的《文殊阎魔敌黑续》。这句藏文是简写，中文翻译得很简略，可能看不懂！第一、**初次瑜伽**：以收摄瑜伽、静虑瑜伽、命气瑜伽、持风瑜伽、随念瑜伽和禅定瑜伽等六支加行令最初次第（生起次第）的殊胜道获得究竟。这里说的六支加行和时轮金刚六支加行的名字相同，但修持方式不同。

第二、**随持瑜伽**：专注于心和咒语，并观察身语意三门的金刚处之后，令第二次第（圆满次第）稳定、坚固。第三、**圆满瑜伽**：从修成（念修四支的第三支）的坛城中出定后，与明妃行有戏论的禁行瑜伽。第四、**大瑜伽**：前面三个瑜伽的觉受稳固以后，不修外坛城，只修习出、入大乐光明的入定、后得，并配合事业或智慧手印获得成就，这也称为「怙主普行大瑜伽」。

心密鼻尖明点智慧（智足大师传规，密集金刚口诀的圆满次第）

智足大师也称为佛智大师，就是我前面提过，在坛城前舍弃上师，希望在文殊本尊前接受灌顶的那位成就者，这是他传下来的密集金刚口诀部的圆满次第。第一、心间观想不碎明点；第二、下鼻的珍宝观想秘密明点而生起欢喜、胜喜；第三、上鼻观想幻化明点，并让业气融入中脉而生起殊喜；第四、能娴熟驾驭前三者后，再依靠心间特殊的不碎明点而生起俱生欢喜的智慧，用

收摄光明和生起光明的方式修持无二智慧。

静身口心幻身光明（龙树菩萨传规，密集续圆满次第）

这是龙树菩萨传规的密集金刚圆满次第。第一、**静身**：以生起次第使身寂静；第二、**口寂**：以金刚念诵使语寂静；第三、**心寂**：心专注于所缘境令心自然安置、寂静；第四、**幻身光明**：融合世俗谛的幻身和胜义谛的光明，使得双运之道臻至究竟圆满，获得双运总持密集金刚的果位。

微点蹄乳芽瓶离思（金刚四座续之口诀式圆满次第）

这是金刚四座续的祈愿，希望能悟到金刚四座续的圆满次第。台湾很少传金刚四座续，翻译的也很少，修的也很少，虽然藏文方面有很多，但和其它续部相比也算是不普遍的续，它里面提到很多算命学、天象学，有点类似外时轮金刚的理论。第一、**喻明点**：也称为唯一明点，唯一明点就是指**微细的明点**，依靠能喻的明点诠释所喻的明点——离一切戏论的乐空双运；第二、**蹄**

脉：**蹄**是指像牛蹄一样的脉。这里写的蹄、乳、芽都是身体中脉的形状，也是脉的名称。当业气融入中脉而停止的时候，会自然生起智慧气；第三、**乳脉**：牛乳脉很像牛的胸部一样，燃起猛烈的拙火，就能降下菩提心而生起「燃、滴」的暖乐。之后因修持乳脉的缘故而开启芽脉，什么是芽脉呢？好像水里面长出来的树，藏文字译叫水树，有可能是芭蕉。修持此脉的时候，首先放松脉结，中间散开脉结，最后完全解开脉结，由此生起无漏大乐；第四、**塔瓶**：像佛塔一样的塔瓶，练习塔瓶瑜伽的时候，外在粗的五大和内在细的五毒，全部融入中脉的大乐明点，从而显现功德，获得虚空瑜伽母的果位。

生次加持自坛波浪（称为毕瓦巴道果喜金刚续总口诀）

毕瓦巴大师（又译为毕鲁巴、布日巴）是印度八十四大成就者之一，也是觉囊派七种受教传承的祖师之一，就是在酒坊喝酒而让太阳停止三天的那位成就者，这是他所传下来的道果，是修持

喜金刚续的总口诀，其中包含生起次第的五现证、加持自身、观身坛城、现前智慧之金刚波浪等。以四灌顶的修持而言：第一、五现证瑜伽——接受宝瓶灌顶而修生起次第，透过五现证菩提去净化脉的业障，得到化身佛的果位；第二、加持自身瑜伽——透过婆伽菩提的内坛城给予密灌顶后，修持猛烈火，以咒字净化语的业障，获得报身佛的果位；第三、身坛城瑜伽——在世俗菩提心的密坛城中给予第三智慧灌顶，修持空行使者道，以明点甘露净化意的业障，获得法身的果位；第四、波浪瑜伽——在胜义菩提心的究竟坛城中给予第四词义灌顶，练习金刚波浪的无念禅定，以智慧气的力量净化三门业障，获得自性身的果位。这些是依四灌顶修持四瑜伽的法门。

形佛微咒法点无缘（咕咕日巴传规，大幻金刚及佛颅金刚的圆满次第）

这是希望证悟到玛哈玛亚（或称为大幻金刚）以及佛颅金刚的圆满次第。这个法门在印度主要是

由萨日哈大师和咕咕日巴大师所传，萨日哈大师就是箭矢成就者，前面我说过入定十二年后，出定时还要吃菜菔菜的那位大师；咕咕日巴大师（又译为古古力巴或文殊智）也是八十四大成就者之一，就是天神迎请他到三十三天，过了十二年还担心自己山洞中的小狗，因此返回人间，结果小狗变成金刚瑜伽母，依止这个明妃而获得成就的那位大师。西藏的传承方面，不管是马尔巴译师传出的塔波噶举，还是琼波克珠传出的香巴噶举都有大幻金刚的传承。

第一、下根有相瑜伽：修持广、略的生起次第都称为有相瑜伽，这里翻译成**形佛**，就是指观想有形的本尊身相。

第二、上门咒语瑜伽，这又分为：转轮咒语瑜伽、明点咒语瑜伽、微细咒语瑜伽等三种——1. 转轮咒语瑜伽：依靠三脉七轮的观修，每一轮都有单独、各别的修持；2. 明点咒语瑜伽：在眉间、鼻头、心间三处观想明点；3. 微细咒语瑜伽：就是宝瓶气，透过气来练习的瑜伽。

第三、下门咒语瑜伽：是修持贪欲道的双运法门。

第四、究竟法瑜伽（即无缘瑜伽）：借由修持白天的现象、夜晚的梦境、中阴的景象等三种虚幻，使六聚的禅定修持达到究竟，得到大幻金刚的果位。

续咒智慧秘密次第（鲁贺巴、金刚铃、黑行者等胜乐金刚之圆满次第中，黑行者传规之四次第）

胜乐金刚有三大传承——鲁贺巴、金刚铃、黑行者。鲁贺巴（又译为卢伊巴、乐耶巴）就是八十四成就者中以鱼的内脏为食，精进修持十二年获得成就的那位大师；金刚铃也是觉囊派的七种受教传承祖师之一，也称为阿阇黎胜马；黑行者大家都知道，是《时轮金刚续》后品中有授记的成就者。这三个当中，主要是黑行者的胜乐金刚传规，这四种次第都是猛烈火的瑜伽，多罗那塔大师有详细的解释，觉囊派认为是他如心般的重要著作。我第一次是在恩师——木拉图丹诺布座下

听闻，后来朗加仁波切也传过一次，之前我在阿坝的塞格寺又专门求过这个法门。

第一、续的次第：这里的续是指本性之续，就是本觉如来藏性。为了唤醒本续如来藏性的一切能力，因此结合生起次第，在身相和身体的各个脉处观想「阿阿 日日 乐乐」等子音和元音，以此净化脉界的客尘。

第二、咒的次第：「咒」有脱离或救护、护心的意思，此处也有曼荼（又译为密咒或真言，梵音为 mantra）和拙火瑜珈（kundali）的意思，都是指远离二取的执着并增长大乐智慧的意思。修持猛烈火和降下甘露等，靠身体的四脉轮去修持。修持这个次第的时候，脉、风、明点三个是平等的修持，没有轻重或主次之分，以此成就语的瑜伽。

第三、智慧的次第：任何一个所看到、所专注的地方持宝瓶气。一般我们以为持宝瓶气只能在自身，但这个宝瓶气不一样，只要心专注于任何一个东西，都可以在它上面持宝瓶气，这是随处可持宝瓶气的口诀。并且在各处依次生起欢

喜，体验四欢喜的智慧，所以这是以明点瑜伽为主来生起智慧的法门。

第四、秘密的次第：依靠隐义的使者道，用上降明点和下固明点来生起四喜的智慧，并将诸法融入远离中、边的光明法界，经过双运的十二种道，最后获得四身、五智、七种和合的圆满报身佛果，现前胜乐金刚的果位。

瑜伽初次随大瑜伽（寂藏菩萨所传，无上续度母瑜伽母之圆满次第）

这是发愿修持、成就三昧耶度母的圆满次第。这个法门主要是由寂藏大师（梵文为仙达戈答，藏文为西哇必巴、中文为寂藏）传下来的，传到佛密大师（梵文为布答戈答、藏文为桑吉必巴、中文为佛藏或佛密）；藏地的主要传承是由觉囊派的多罗那塔大师传给→诚利旺母→根桑旺波→仁珍才旺诺布。仁珍才旺诺布非常重视这个法门，他说这是与他有缘的法门，所以仁珍才旺诺布极力弘扬，直到现在度母瑜伽母法门都是他传下来的，不管是萨迦派、噶举

派、宁玛派或是觉囊派，所传的都是多罗那塔大师翻译的经典。而且这个法门是所有度母法门的根本续，莲花生大师的八大本尊的度母也是依据这个续，它也是噶当四大本尊的根本续。印度方面有阿底峡尊者的解释，日藏菩萨的解释；西藏有多罗那塔大师的解释、噶举派智喇·根嘎多杰的解释、格鲁派扎日·当慈多杰的解释等等，后来仁珍才旺诺布和蒋贡康楚仁波切他们汇整了这个法门。

第一、**初次瑜伽**：主修生起次第。

第二、**随修瑜伽**：主修圆满次第。其中包含
1.前行的寂止禅定——有很多种修持止观的方式；
2.正行三摩地禅定，也就是陀罗尼之门，例如九处观想阿字，或是各处观想吽、呬、当、哈、舍、喻、康、昂、恰等等观修字的瑜伽。

第三、**极瑜伽**：就是以她身修方便道。前行以五种气修炼脉道；正行以五个字来稳固四喜的智慧。

第四、**大瑜伽**：属于无相圆满次第，修持身

口意的三不灭金刚，以此获得三世一切诸佛之母——度母瑜伽母的果位。

法印誓印业印大印（总密乘瑜伽之规，如无上喜金刚续、胜乐金刚续、诸佛和合续、秘密明点续等圆满次第）

这是发愿修持圆满并成就密续的四大手印。所有密乘都可以透过这四手印来修持，因此也称为总密乘瑜伽之传规。这主要从《诸佛和合续》、《胜乐金刚续》、《喜金刚续》、《秘密明点续》中传出来的。这四个顺序要改一下，先誓印，然后业印、法印、大手印。达喇丹增多杰写的耳传笔记中，这四个结合圆满次第来解释的话：

第一、**誓印**——誓印也称为三昧耶手印，依靠修持的智慧成为生起四欢喜的前行。

第二、**业印**——依靠真实的接触而生起四欢喜的正行。

第三、**法印**——借由忆念之前的感受而维持大乐的结行。

第四、**大印**——依靠前面的手印而观修究

竟、甚深的真实义就是大手印。

如果结合生起次第而言：共同的前行一直到自身观为三昧耶尊，生起能依所依的坛城，属于**誓印**；之后加持三处、领受灌顶、迎请智慧尊安住，并对智慧尊行顶礼、供养、赞颂等等属于**事印**；接着智慧尊和誓言尊成为无二，并生起佛慢，观修尊形明显、忆念净相，逐渐生起禅定的五觉受等等属于**法印**；最后外世界融入坛城，坛城融入本尊，本尊融入种子字后逐渐消融、化空，进入现空无二的境界，观修无相的禅定属于**大印**。或如《嘿噜嘎摄续》云：「身之大手印，语之法手印，意誓言手印，事业业手印」。

另外《大幻化网总说——光明藏》中提到，对应圆满次第还有几种解释：「一、能依佛母：其中法手印者，诸法自性空性般若波罗蜜多佛母，即是真实佛母也。业手印者，一切现有头发、乳房之女也。誓言手印者，是智慧手印，即为自心所变幻之天女也。大手印者，风心空色之自性，显现为天女。是为彼等手印所印持故，成就

不变大乐也。二、生起道相：业手印者，即是修持大乐喻智所依，与事业手印佛母双运也。彼业能领受与法界大乐相似之智，此乃法手印也。远离一切分别，真实领受俱生智，此乃大手印也。于彼性中，后得之时，显现皆为身语意之坛城，此乃誓言手印。三、果四智：现空身金刚为业手印，明空语金刚为法手印，乐空意金刚为誓言手印，彼等悉皆无二等性觉空智慧金刚为大手印也。如是此四手印有对应众多之义及分位法。」如果以狭义的手印，也就是平常大家认为的双手结印来分，同样可以对应：「所结手印本体为誓言手印；变手印或结手印等为业手印；观种子字或诵密咒等为法手印；自己住于本尊之性为大手印也。」还有《密藏续之笔记·口诀宝鬘》中云：「明观本尊身为大手印；于心间观想各自种子字并口诵咒偈为法印；观想与持手势之印为誓印；从结印开始至解印之间为业印」。

总之，这四种手印可以配合不同阶段、不同次第，甚至可以结合荟供、火供来诠释，并非只

有圆满次第，因此才说是总密乘瑜伽的传规。

专一离戏一味无修（阿乐嘎乐续等之道次第，现今瑜伽师众所周知）

《阿乐嘎乐续》是大手印的根本续，主要是希杰派的祖师——帕·当巴桑吉传下来的，但有些人认为大手印没有什么真正的续，因为由瑜伽师的觉受所唱出来道歌，都可以说是大手印的根据；如果要讲续的话，阿乐嘎乐续就是大手印的根本续，其它的都是论。《秘密不可思议之大手印阿乐嘎乐续》中提到这四个次第：

第一、专一：以威武狮子般的禅定令心不动摇、不散乱，专注于明亮的觉识，以此唤醒本觉的智慧，专一瑜伽达到圆满的时候便能不堕恶趣。如果细分的话还可分为上、中、下三品，以下品而言，是指从难以守护具有明、空、乐等觉受的禅定，到一禅修就能进入禅修的状态，心会有可辨别的禅定，就是说出现妄念或显相时虽然能自然解脱，但也会有「这就是禅修」的作意，

或是「这是空，这是心的显现」等心态。

第二、离戏：以如幻般的禅定，在远离一切戏论的大平等性中，显现不可思议的禅定力。戏论是指努力、分别、烦恼等等。如果离戏瑜伽达到圆满的时候，就可以生死自在。同样可分为三品，以下品而言，是指虽然了悟妄念和显现等一切万法都是远离生灭戏论的体性，但仍有「万法皆空」的执着，对轮回还怀着恐惧，对涅槃仍抱持希冀。

第三、一味：以勇行禅定使万法平等一味，也就是好、坏、善、恶一切平等，当一味瑜伽圆满的时候，成为三世一切诸佛之子，能不断地行利他事业，且觉受、证量不停增长。如果以三品中的下品来说，虽然明悟一切念想和显现都是一味的大手印，但仍贪恋体验，还认为某些部份还需要体验的事物，对此还有一点执着，在梦中也会有少许的迷乱和执着。

第四、无修：以金刚般的禅定，精进于无修的修持，在定中见到诸佛菩萨的净土，看到诸佛

菩萨的功德。在这个阶段已经没有任何形相的修持，心安住在本来法界，不需要刻意进行平等住，也不需要正念摄持，所有的显相都会成为禅修。如果以下品来说，虽然大部份的二现都已清净，不再造业，但有时仍会对如幻生起短暂的执着，也就是留在无记的阿赖耶识上的残存无明，算是一种细微的习气障。

以上这四种瑜伽我只简单提到下品的情况，其他还有很多内容没有时间在这里细说，这方面有很多大手印的书籍或开示，各位想要了解的话可以参考。另外，还有一种比较简单的解释：寂止属于专一瑜伽；胜观属于离戏瑜伽；止观双运属于一味瑜伽；止观双运已经熟悉，不用刻意维持也能自然保任的阶段属于无修瑜伽。

噶举派和希杰派认为，大手印以法来分的话，因为依据不同的经续，所以可以分为经部的大手印和密部的大手印：经部大手印以《楞伽经》为主；密部大手印有很多种，就像《阿乐嘎乐续》等，主要是莲花生大士、那洛巴大师、仙得巴大

师他们所传下来的法门；而宁玛派和萨迦派的观点认为，没有经部的大手印，只有密部的大手印。在灌顶或修持金刚乘的生圆二次第时，生起乐空无别的智慧才是大手印的智慧。现在很多人以为莲花生大士只有传大圆满，没有传大手印，但莲花生大士在印度的时候有很多不同的称谓，他还没进入西藏之前就有传大手印给印度的成就者，之后再由这些印度成就者传入西藏，所以也算是莲花生大士所传；另外，像咕鲁曲吉旺修的伏藏法里面也有大手印。

普贤贤母合净遍照（佛密大师之规，十八续之根本——秘密大幻化网之圆满次第）

这是佛密大师的传规，是玛哈瑜伽十八续的根本——大幻化网续的圆满次第，主要是以猛烈火修气、脉、明点，因为这四个修持是捷径，所以特别提到这四个：第一、**普贤**口诀。心轮也叫普贤轮，依靠心轮所汇聚的五大精华，重点观修智慧心髓明点——旺的字形（）；第二、普贤

母口诀。脐轮也称为普贤母轮，在脐轮重点观修五界佛母的明点——短阿的字形（𑖀）；第三、**合净**的口诀。也可以说是净行的口诀，在喉间重点观修忿怒空行母的明点——昂的字形（𑖂）；第四、**大遍照**的口诀。在顶轮重点观修普贤父的明点——杭的字形（𑖄）。

以这四种口诀修持的话，一切分别妄念都会融入无念法界，最后证得无缘离边的大乐，也就是秘密大幻化之王，简单来说就是金刚萨埵的果位。大幻化网续里面不只这四个，还有以续部十义或续部七义等要点来诠释生圆二次第的方式。

摄静命气持风念定（十地菩萨传规，时轮金刚等无上密之圆满次第）

这里是发愿悟到时轮金刚的意。什么叫十地菩萨的传轨？虽然龙树菩萨、无着菩萨也都是非常了不起的大菩萨，但他们还不是十地菩萨，这里说的是指金刚手菩萨和观世音菩萨所传下来的三部续：金刚手菩萨所著的《胜乐经首品释》和

《金刚心释》，以及公认是观世音菩萨的白莲法王所著的《时轮经无垢光广释》，这三部统称为《三菩萨释》，都收入在《丹珠尔》中，很多无上密续都说是依据这三部来解释的，此处主要是讲六支加行。现在大家一提到六支加行就以为只有时轮金刚才有六支加行，实际上其它续部，例如旧译派的《嘎波续》或是新译派的《密集金刚续》等都有六支加行。哪六支呢？收摄瑜伽、静虑瑜伽、命气瑜伽、持风瑜伽、随念瑜伽、禅定瑜伽，这六个瑜伽都归纳在身金刚、语金刚、意金刚和智慧金刚之内，因为前面讲过仁珍才旺诺布悟到无宗派的见地之后，都以四金刚来传讲续部的口诀。

首先获得稳固的三信解：相信体验、相信续部、相信口诀，之后才实修六支加行：第一、不依身行的身金刚瑜伽。不依身行的意思是不依靠外在的身与受用，这其中包含收摄瑜伽和静虑瑜伽—— 1. 收摄瑜伽的阶段，分别收拢五根本气、五支分气，当依次出现十种征兆时是生起觉

受的开端，会显现一点空色相，暂时的净果是成就真实语，究竟的净果是出现金刚萨埵等智慧界的三十六位本尊；2. **静虑瑜伽**，一心观修所显现的空色相使其稳固，由此明悟空色相即是离戏的心性，当远离执为实有的分别，并削弱意识分别的有戏经验，圆满静虑的功德之后，净化虚空界，生起五种神通，显现不动佛等空界的六位本尊。

第二、不依语业的语金刚瑜伽。不依语业就是不依靠念诵、持咒而获得成就，其中包含六支加行的第三命气、第四持风：3. **命气瑜伽**，令业风止于中脉，使分别念之因——持命气等五种气融入中脉而真实显现空色相，并现前智慧，获得一切诸佛菩萨的加持，摄受人和非人，生起六根的神通，究竟获得不空成就佛等风界六尊的果位；4. **持风瑜伽**，不让气随意出入，全都融入不碎明点而持宝瓶气，也就是在身体的六处观修宝瓶瑜伽，使得上行气、下行气等皆融入中脉的明点，由此出现更清楚、更鲜明的明点空色相，

特别是将气融入眉间的明点且无漏稳固时，可以消除老、病等蕴苦，现前宝生佛等火界的六位本尊。

第三、不依心分别的意金刚瑜伽。就是不依靠任何心的分别念来修持：5. **随念瑜伽**，也可以说是随念空色相，是依靠实修猛烈火的「燃、滴」，并忆念事业手印、智慧手印、大手印等三种，而成就大乐和各种空色相。此时空色相现为猛烈火的自性，获得神通、神变，乐空的觉受不间断，自心真实成为佛身，现前阿弥陀佛等水界的六位本尊。

第四、不依迁移受用的智慧金刚瑜伽。不依任何迁移的受用是指依三摩地去修持：6. **禅定瑜伽**，也就是空色相和大乐双运的禅定。无漏融乐达到究竟之后，将物明点修成空色相，真如性明点也修成不变明点空色相，或变成大乐处，这样修持三年三个月的禅定瑜伽，就能现前实相真谛的果位，也就是总姓金刚萨埵的果位，异熟身融入法界，成就大智慧双运身，亲见大日如来等

地界的六位本尊。

住受不动平等任运（极喜金刚所传，大圆满心部及界部之四觉受）

极喜金刚所传的大圆满法，虽然当时没有分心部、界部、口诀部，但这些内容全都包含在内。最前面总说的地方讲过，早期的界部金刚桥在密的部份，就是将它归纳为四不惑、四要点和四觉受，简单来讲就是见、修、行、果都不惑的基础上，以四种要点来修持的话，便能生起住、不动、平等、任运等四种觉受。因此这里就是发愿生起心部和界部的四种觉受：

第一、**住**。平常我们的心一直动摇，如果六根不动、自然安住，也就是不随外境所转而专心入座，或说心可以自然专注的阶段是住的觉受。

第二、**不动**。刚开始禅坐的时候会昏沉掉举，这个不动的阶段远离昏沉、掉举以及烦恼的动摇。

第三、**平等**。在这个阶段领悟到一切都是心

的变化，不管六根、六境、苦乐感受一切平等一味，全部回归空性当中，简单来说就是一切平等如虚空般的觉受。

第四、任运。即使下座出定也能达到心尽、法尽，或说是禅定没有期限，不分入定和后得，一切显现、动念都成为智慧，任何所作所为都不离禅定。因为心念都成为智慧，因此找不到烦恼；同时因为心清净所以一切见、闻、想、触等外境，都能成为禅定而能清净一切法相。

总之，无论前面讲的大手印四种瑜伽：专一、离戏、一味、无修；还是这里说的四种觉受；或是下一句讲的大圆满四相，虽然解释、界限或是一些细微的差异上有各种不同的说法、观点和辩论，但实际上都很相似。如果你在专修某一法门时，当然应依据自宗的解释，但对其他的观点也要以「一切佛法都不相违」的无宗派见地来融会贯通。

现前增长达量法尽（普贤金刚总持说得极为清晰之大圆满极密无上道）

前一句讲的是心部和界部的四种觉受，这句是发愿生起大圆满口诀部的四种觉受。普贤金刚总持说得极为清晰，就是指其它续部里面有所保留、有所隐藏，只有大圆满口诀部中才诠释的非常清楚，属于大圆满极密无上道的法门，它又可以分为立断和顿超两部份。

第一、法性现前相：立断的时后，知道一切戏论的本性都是空性，是离一切戏论、本来解脱；而立断的觉相是自然任运的坛城，是显现各种功德的顿超。修持立断和顿超都可以将我们最执着的色相化为空性，化为虹光身，两者的主要差异是——立断以见到本性为主；顿超以见到光明为主。

第二、证悟增长相：立断的时后，色、声、香、味、触、法等六根的执着，一切随现，自然解脱的功德、定力增长；顿超时，法性光明中所呈现出来的明点会增长，显现光明、明点、佛像等各种相。

第三、觉性如量相：立断的时候安住本位而不动摇，完全不被烦恼染污，没有定和出定的分别，一切随念，赤裸解脱；顿超时，在自己本觉中显现一切寂静尊和忿怒尊的坛城。

第四、法性灭尽相：立断的时候，一切法和有法的执着、分别，自然断除，身化为微尘，心成为法性，全部边际解脱；顿超时一切显现融入内在的光明、内在的童子宝瓶。

一般而言，大圆满四相主要是顿超的术语，但立断也能以四大解脱法令四相的地道功德增上。什么是四大解脱呢？耳传笔记中说：「第一、无始以来，智慧大本觉的本来面目，从未被任何轮回之法所污染，故能灭尽三有的近取因，此为本来解脱；第二、未被任何对治之法改变，一切显现都如蛇结自然解开般，无需依靠其他解脱之法，故为自然解脱；第三、一切八识聚的境和有境都无二别，刹那间自然解开大碍，故为赤裸解脱；第四、不住三时和任何所知诸法，故为边际解脱。」因此，立断的时候主要以这四大解脱法

观看觉性的本面。至于四相的界限，仁珍才旺诺布的金刚道歌中云：「道界觉现真现前，增长彼故为增长，终至坚稳达量也，法有法尽乃法尽」。

另外，《上师仰体》中还提到，顿超的阶段，四相在身语意三门的验相、表现为：

「第一、法性现前现时：身体犹如乌龟被置于铜盆中一般不愿离开坐式；语言犹如哑人一般默默不语；自心犹如飞禽被网捕捉一般虽然表面有分别念，却于本基中不动摇。

第二、证悟增长相时：身体犹如为疾病所迫之人一般不愿意装饰、擦拭；语言如痴人一样透彻无迹；自心犹如罹患毒病一般断尽分别念之散收。

第三、觉性如量相时：身体犹如大象陷入淤泥一般，刹那便可于山岩无碍通行；语言如鸪盘茶崽一般，声音悦耳动听；自心犹如箭刺入心脏一般，断尽思维忆念之散收。

第四、法性灭尽相时：身体犹如尸陀林中的尸体一般无有破立之迷乱；语言犹如空谷声一样，

重复别人所说；自心犹如净除瘟疫之人一般，分别念清净于法界之中，于觉性自明中安住」。

喜胜特喜俱生欢喜（总无上道次第之所悟四欢喜）

在修持密乘的过程中，希望领受和圆满四种欢喜。四欢喜包括：一、欢喜；二、胜喜；三、特喜；四、俱生欢喜。这四种欢喜是从觉受、体验上分的，如果从空性上分的话也有四种空性。总之，希望在生起次第、圆满次第的各个阶段生起乐空无别的觉受，并能认识而转为道用。

现分增得觉受智慧（所现四种智慧）

在法性中阴的阶段会出现这些隐没次第：光明的第一刹那，叫「现」之智，生起比之前更强烈的乐、明、无念，这时候自己本觉的显现，就像一片月光笼罩的白光中，有一缕白烟一样，此时遮止三十三种嗔恨心¹²，嗔心融入大圆镜智中；之后，第二刹那生起比之前更清净的「增」之智，这时候自己本觉的显现，像阳光普照的一片明亮红光中，有一点萤火虫般的明点，此时遮止四十种贪心¹³，一切有关贪心的分别妄念融入妙观察智中；接着「增」融入「得」，第三刹那生

¹² 阿闍黎圣天之《摄行论》云：「三十三性妄之名为何？曰：离贪、中离贪、极难贪、意行、意去、忧苦、中忧苦、极忧苦、寂静、寻思、怖畏、中怖畏、极怖畏、贪求、中贪求、极贪求、近取、不善、饥、渴、受、中受、极受、作明者、明基、妙观察、知惭、悲悯、中悲悯、极悲悯、具虑、积蓄、嫉妒等三十三性妄。」

¹³ 阿闍黎圣天之《摄行论》云：「贪、中贪、偏贪、喜、中喜、极喜、悦、极愉悦、稀有、笑、满足、搂拥、吻、允啞、固、勤、慢、作、伴随、力、夺、合欢、极合欢、娇媚、娇相、怨恨、善、明句、真实、（非真实）、决定、近取、施者、激他、权威、无耻、欺诳、苦者、不驯、不诚等由贪所生四十性妄。」

起更胜之前的乐、明、无念，称为「得」之智，这时候自己本觉的显现，如黄昏般一片昏暗的黄绿中，有一盏风中烛火般，此时遮止七种愚痴¹⁴，痴心融入法界体性智中；第四刹那「得」融入「近得」，生起更胜之前的智慧，叫做「近得」之智，这时候自己本觉的显现，就像秋天非常干净、澄清的无云晴空中，阳光普照一样，此时显现成所作智，它能将执着分别和习气全部消融于法界，所以如果生前悟到子光明，这时候就能融入这个母光明，以母子相会般解脱。

一般来说，讲这四种智慧的时候，大多数是结合临终中阴过渡到法性中阴来解释，但并非此刻才会出现这四个阶段，其实从一种状态转换、进入另一种状态的时候都会出现，譬如：平常白天清醒的阶段，也称为生处中阴，当由此进入睡梦中阴的时候，刚开始出现昏昏欲睡、迷迷糊糊的时候是「现」；真的睡着并出现各种梦境的时候是「增」；如果没有做梦，而是非常深层的睡眠，什么都不知道的时候是「得」；最后醒来，

¹⁴ 阿闍黎圣天之《摄行论》云：「中贪、忘失、迷乱、不语、厌嫌、懈怠、疑悔，一切痴所生七性妄惑得遮止。」

还没分清梦境或现实，没有任何分别念的凝神状态是「近得」。所以睡梦瑜伽就是要不随境相、烦恼所转，要认出这些阶段和本面，这样也可以证悟四种智慧。

息增怀诛事业自在（所成办之四事业）

发愿成办息、增、怀、诛四种事业。这四种事业每个都可以分很多种，简单分成内外两方面：外在的息业如消除病苦、息灭灾祸等；内在的息业如降伏嫉妒、忿怒、贪婪等烦恼。外在的增业如增长福、禄、寿、喜等；内在的增业如增长信心、慈悲心、清净心等善念。外在的怀业如摄受弟子、化解战争、调和矛盾等，内在的怀业如内心自在、能驾驭气、脉、明点等等。外在的诛业如杀伤、驱逐、毁灭怨敌、魔障；内在诛业如消灭内心的傲慢魔、天子魔等各种烦恼魔。

资粮加行见修德圆（所经之四道）

希望四道——资粮道、加行道、见道、修道

等功德圆满。为什么叫「资粮道」呢？从最初发了菩提心之后，为了成为能够证悟的法器而修学福慧二资粮，而且所学、所修都是为了一切众生得到解脱，因此是一切善法的根本，故名**资粮道**，这当中又细分为大、中、小资粮道等等。再进一步就是加行道，因为这个阶段的修行者能契合真谛的证悟，或是说邻近见道之前的加行，能结合资粮道和见道等缘故所以称为**加行道**或**相合道**。它又分为：暖位、顶位、忍位、世第一法位等四位，《莲花鬘》中就依据外、内、密、极密上师瑜伽法，摄受不同根基的众生，令他们分别达到这四位。为什么叫「暖位」呢？这时候虽然还没真正见到空性的火，却已经能感受的火的温度，已经有接近见道的前兆，所以称为暖位；再进一步就达到有漏善根之顶，所以叫做「顶位」；接着对真正的见谛更能接纳，更能安忍甚深法义，所以称作「忍位」；之后依靠有漏的世间法能够直接引出见道的无漏智慧，已经是世法的最后一个阶段，所以叫「世第一法位」。无论是资

粮道还是加行道都还没有证悟空性，只是相似了解 and 概括性的理解而已，举例来说：资粮道所理解的空性就像画中的月亮，只是人为模拟出来的；加行道所了解的空性就像看到水中的月影，虽然已经不是人为造作的，但还只是影子而已；见道的修行人才是真正抬头看到天上的月亮，不再是别人绘画或相似的影子，过去没有领悟的胜义谛，如今真实亲眼看见，所以称为「见道」，这时候开始登地，达到初地菩萨——极喜地的境界。虽然已经亲眼看见空性的月亮，但有时清晰、有时模糊，所以要将见道所悟的真理反复修习，使它增上、广大，故名「修道」。这些是一个修行人从轮回中解脱，直到最终成就佛果之间必须经过的路程，所以要发愿圆满所经之道。

异寿自在手印任运（所成就之四大持明）

发愿获得异熟持明、寿自在持明、大手印持明和任运持明等四大持明的果位。尽管心已经成熟为本尊身，可是还没能清净身体，就是异熟持

明；依靠禅定的火能清净庸俗的身体，使它变得澄清，证得无生无死的寿自在，就是**寿自在持明**；从二地到九地之间，是**大手印持明**；**任运持明**就是还没成佛之前的究竟道（无学道）部份。

依照龙钦巴尊者的观点，安住大资粮道边际者，因为身体还没有成熟为本尊身，心已成熟为本尊身，所以是**异熟持明**；之后见道是**大手印持明**，如果身体成为澄清以后寿命得以自在，就是**寿自在持明**；如果没有得到寿自在，那么在即生当中证悟见道，中阴越到二地，一直到十地末际以下是**大手印持明**；达到究竟现前佛地，则是**任运持明**。

圣身语意智慧金刚（净果四金刚）

愿道位上能获得净果四种金刚：身金刚、语金刚、意金刚、殊胜金刚或智慧金刚。这个大家都懂，就不再解释了。总之，这四个是暂时道位上的清净之果，下面发愿获得究竟之果。

化报法身自性成就（究竟之果四身）

愿最终能成就四身：化身、报身、法身、自性身。关于佛陀自性身有几种不同的观点，以宁玛派而言，佛陀的自性身是法界、智慧双运空性智慧藏。法身是自性空明的智慧，梵语为嘎雅，引申的意思就称为聚者，也就是聚集二十一种无漏法的体性。自性身和法身这两者都是佛意，都是一切种智的智慧，因此是从佛陀自身侧面来安立的，而报身和化身是从利益他众的角度来安立的，所度化的对象有清净和不清净两种，在清净者面前，依靠佛陀的自性大悲、愿力以及所化对境——菩萨们的福德力，显现成具有五决定（五圆满）的报身。在不清净的所化众生面前，依靠圆满报身的发愿力和众生善法增上的福德力，佛陀显现为殊胜化身。

化身包括殊胜化身、投生化身、工巧化身和种种化身四类：1. 佛陀的殊胜化身——只有住于大资粮道和加行道者才能拜见；还有一种观点认为，佛陀现于世间之际（例如释迦牟尼佛在世的时候），

青蛙、乌鸦等也能够朝见。不管怎样，示现为相好圆满的佛陀，就是殊胜化身；2. 投生化身——是指六道之处的六能仁和上师善知识们；3. 工巧化身——是指土匠、石匠、铜匠等等，泛指从事铸像、画像、雕像等增上善法的能工巧匠；4. 种种化身——船舶、桥梁、台阶，甚至在炎热逼迫时的凉风，严寒逼迫时的暖流，凡是给众生带来利乐之因的事物都属于佛陀的种种化身。

四时德怙上师之力，四灌道果一切功德， 迅速确定赐吾尽得，

四时是指过去、现在、未来这三时，再加上平等一味时，意思就是永恒。这有很多种称呼，也可以说三时无时、三分无时，这也是时轮金刚中超越时间的观念。上师的功德和愿力，一切都是四时平等，没有增减，永恒不变，大悲之力不断地照耀整个世间，连一刹那也没有动摇过。因此祈请上师加持，以您的大威德力，令我迅速获得四灌顶的一切功德，不论是前面说的道位净果

——四金刚，或是四大持明、四种事业，还是最终究竟的四身之果，都希望能圆满成就。

嗡阿吽啥萨哇悉地 帕啦吽阿

嗡阿吽啥是四身的种子字，萨哇是一切，悉地是成就，帕啦是最好的、殊胜的，吽阿是给我的意思。内上师瑜伽的阶段就是配合《莲花鬘》中的七个观修段落来持诵这个咒语，要圆满四十万遍。

如此，在禅定道灌顶之处，大略说些金刚乘道次第的用意为密乘无上续部的特殊窍诀，现今能部份了解的人极为稀少，连法的名相都快要灭亡；

以上这些经续要如何无宗派的学习呢？其实不管是学习显乘的五部大论或密乘的各种续部，在闻思的过程中，不可对一部经续死执不放，要尽量广闻博学，应当学会用思所生慧观察句义，并归纳显密各乘之要义，因为不论是自己独修或为他人传法，都须要抓住要点。巴楚仁波切曾说

过：「对各种不同宗派均需无偏袒地学习，偏堕任何一方的学习都是乱智之因。无偏修学佛法之获益就在于用自己的智慧就能辨清是非，了知殊胜与否，何者更接近佛之密意。」

另外，仁珍才旺诺布解释，在道灌顶的地方提到一切续部祈愿的用意是什么呢？因为无上密续中很多殊胜、特殊的窍诀都已经名存实亡，甚至可以说连名字都很少人知道，连法的名相都快要灭亡，例如：金刚四座续、玛哈玛亚等，噶举派虽然有些人在修持，也还有一些传承，但都快要断绝了。

是故，仅听闻名相并信解的功德，也能成为种下不可思议之善根习气的方便；并希望能帮助佛教传承；

仅仅听到这些传承的名字或法门的名相，并对它们生起信心和发愿的话，也会获得不可思议的功德，是一个种下善的习气、善根种子的方便。另外也希望借此能对佛教传承、延续起到一

定的帮助和利益,更进一步的希望这些传承能恢复并发扬光大。为了这些原因,仁珍才旺诺布因此写下很多密续和传承的祈愿文。所以啊!虽然我的发音你们不一定听得懂,法门名相你们也不熟悉,但还是希望对你们有一点利益,因此在这里我尽量努力地从头到尾念一遍啦!

而诸法之究竟、最后目的地的精华,乃诸乘的顶王——阿底瑜伽大圆满!

虽然有那么多法门,但最究竟、最殊胜的法门是什么?是诸乘之顶的大圆满法。其他续部在第四灌顶的部份,全都没解释的很清楚,很多地方第四灌顶——词义灌顶的修持都是隐藏的,而大圆满呢?第四灌顶的修持全部写的非常清楚,尤其是无相智慧的法门,全部完整的讲出来。因此这里写,诸乘的顶王——阿底瑜伽大圆满。

为了如理通达彼义,故应一心作领受四灌顶之观想——放射、收摄,此极珍贵、重要!

大圆满的法门要靠上师的加持和个人的信心才能证悟，用意识的衡量或分析是永远没办法悟到的。在因明的术语中称之为「比量」，就是说语言、文字和意识的分辨、比较出来的结果，已经偏离了原本的实相，这种分别、归纳的方式是无法「现量」见到诸法实相的，就像尝到一种前所未有的食物，那种妙不可言的体验，是没办法用语言描述的，只有亲自尝过才能体会。因此，为了如理通达大圆满的意义，我们要不断练习放射和收摄，以此来领受四灌顶，证悟大圆满法。这个修持方式非常重要！也非常珍贵！

大圆满的前行到这里就圆满了，或者说共同的加行就到这里为止，像《大圆满前行引导文——普贤上师言教论》中，上师瑜伽的部份只有提到外、内上师瑜伽两部份，后面的收摄次第等只是一语带过。而我们传承的仪轨《降下胜共成就精髓》，它的重点在上师瑜伽法，所以把后面生圆二次第的部份也融合进去，准确来说，接下来的密上师瑜伽法就已经进入生起次第的部份，

属于上师、本尊、空行等三根本中的上师修法，所以如果没有要修生圆二次第的话，那么你已经算是圆满了；如果要接着修生起次第的话，后面的部份最好依据自己上师的要求来修持，因为这部份可以配合多种仪轨，例如：《上师密集》、《上师意集》等等。总之，后面的开示我只用共同的方式，依据仪轨和《莲花鬘》的科判做一个简单的介绍。

(己四) 密上师修成瑜伽

1. 上师四金刚之自性从中脉迎请至心间。

《降下胜共成就精髓》：

复次上师四字从梵穴，下降我心八瓣莲花中，

经过莲师金刚萨埵的灌顶、加持之后自己已经堪为法器，这时候上师化成四金刚——身金刚白色的嗡字、语金刚红色的阿字、意金刚蓝色的吽字、智慧金刚绿色的啥字，慢慢飞到自己的梵穴，从顶门通过中脉，进入自己心间。自己心间观想一个八瓣莲花的法座，这些种子字就落在法座上。

2. 自身转成本尊佛慢

《降下胜共成就精髓》：如是上师融入我后，观自身为自己深信的无上续部寂静尊——五方佛父母；或忿怒尊——修部八教等；特别是诸部总集金刚萨埵身，此乃誓言萨埵。在其心间观想根本上师。

仁珍才旺诺布在这里提到，可以依照这个

方式修持任何自己深信、有缘的本尊，不管是寂静尊的五方佛父佛母，或是忿怒尊的八大嘿噜嘎父母都可以，在此他建议修一切部的部主、总集——金刚萨埵的身相，所以后面的仪轨是按照这个来写的。当然最好按照自己上师的要求来修持，因为仁珍才旺诺布虽然将修持的方式讲解的很详细，《莲花鬘》的科判中也说明了套用的模式，但一般人千万不要自己随便改动，只有精通密续仪轨的具格善知识才有这个能力，所以前面也说过，密乘善知识需要具备的条件之一，就是精通续部之义。总之，由于四金刚融入马亥尊的缘故，以此加持力令自身刹那间转变成金刚萨埵，这是誓言萨埵或称为三昧耶萨埵。同时自己要生起本尊的佛慢，要不离「本尊即是我」的心念来修持，它的作用有两个，一是障碍不侵，二是摧毁我执。

3. 观上师父母双运

《降下胜共成就精髓》：中央寸许显赫威光炽，

如续云：「修成上师观于心」，此意为上师莲花生观为金刚萨埵深蓝色。佛母措嘉观为半忿怒之红色金刚傲慢母，在喜悦且赤裸地凝视中和合，此为智慧萨埵。

之后，刚才降在自己心间的上师四金刚，也化现成深蓝色的金刚萨埵相。密续中说：「修成上师观于心」，就是指此阶段以密如瑜伽续的方式修持，上师莲花生大师和自己无二无别，安住在心间的莲花、日、月垫上。这里所观的金刚萨埵相和一般的不太一样，这个形象也称为「莲师海生金刚」或「莲师颅鬘力」，他的相貌是：坐在莲花日月垫上，身体为深蓝色，一面二臂，具三眼，穿着金刚萨埵的报身装束，并佩戴六种骨饰，骨饰上都镶有珍宝，代表同时具有寂静尊和忿怒尊的装饰，右手拿金刚杵，左手拿金刚铃，双手持铃杵在胸前交叉，双脚结金刚跏趺坐；或像金刚萨埵的手势，双足国王游戏坐也可以。左胸拥抱化现为金刚傲慢母的佛母移喜措嘉——身色白里透红（粉红色），右手拿钺刀，左手拿头盖

骨，半忿怒的容貌，喜悦而赤裸的姿态，凝视并拥抱佛父；或是双手都拿头盖骨拥抱佛父也可以。以上是自身誓言萨埵的观想，而心间智慧萨埵的观想和这个差不多，一般来说，智慧萨埵是除了骨饰之外没有任何装饰，也没拿任何法器，乐空无别的俱生智慧尊。当然也有例外，主要看仪轨，如果仪轨本身没有明确要求的话就是这么观想，所以依照这个仪轨来讲，除了没有绶罗五衣以外其他都和自身誓言萨埵一样。

如果配合其他仪轨，例如《上师密集》来修持的话，这个阶段要观想自己的身坛城，身体五处都要观想各种不同的寂忿本尊，而且不只佛父莲师金刚萨埵，包括佛母移喜措嘉的五处也要观想，不过这些比较复杂，仁珍才旺诺布在《莲花鬘》中也没有明确要求，所以我在这里不多做解释，如果各位实修的时候再请示自己的上师。总之，观想在心间的上师金刚萨埵（莲师颅鬘力）就是智慧萨埵，大小呢？跟大拇指的第一指节一样，一寸大小，身上散发着灿烂耀眼的光芒。

4. 心安住于种子字

《降下胜共成就精髓》：心间蓝吽光蕴耀相明。彼心界中蓝色吽字极为闪耀，这是禅定萨埵。

智慧萨埵——上师金刚萨埵的心轮中央观想一个蓝色、明亮、耀眼的吽字，如一根汗毛一样大小，这个吽字就是禅定萨埵，也称为「三摩地萨埵」。可能初学者没办法把吽字观得这么细微，不过按照生起次第的要求是需要这样的，包括最后修立断的前行，练习有相寂止的时候也有微细物的观修，这些都是为了培养我们的注意力、专注力，如果刚开始实在做不到的话，也可以观得稍微大一点，然后再慢慢缩小。

5. 在此善说三菩萨相送之意

为什么叫誓言萨埵呢？《身续》云：「自所出生与自生，同一誓言安住故，是谓三昧耶萨埵。」就是说从自己三门生起本尊的身语意，并安住在这种佛慢中，不离开、不违越本尊三门的誓言，因此是「誓言」，而明观本尊且没有凡庸

颠倒之见，所以是「萨埵」；了知原始三身本来安住的意义，因此是「智慧」，而没有二执颠倒之见，所以是「萨埵」；心专注不动的依据，也是让心安住的方便法，因此称为「禅定」，而昏沉、晦暗等过失无力侵犯，则是「萨埵」，所以禅定萨埵观得越微细，越有助于专心。

另外，三菩萨相迭的用意是为了净化烦恼和习气，尤其是对显相上的执着，因此要观成三菩萨相迭。以轮涅一切法的根本——空性而言，三菩萨是同一个，没有任何差异，吉美林巴大师说，不是一个容器里面放入另外一个容器，必须断除这种有执着的分别念，虽然说是一寸大小的菩萨观想在自己心间，但并非有大小，一位菩萨之中可以有无数菩萨，而且每一位都是无二无别的，就像《普贤行愿品》中：「一尘中有刹尘刹，一一刹有难思佛」这种不可思议的境界一样。

通常说「二执着」是指执着为我的「人我执」，以及执着为实有的「法我执」。在生起次第当中怎么破除人我执呢？就是以「佛慢坚固」

和「尊形明显」来舍弃无始以来，把自己视为凡庸的分别念，并将自己的身语意观为本尊清净的三门，这两者中又以佛慢坚固为主，因为如果只是观得清楚明显，却没有生起自己就是本尊的心念，那也只是像天神一般相貌端庄而已，内心仍然没有断除凡庸的我执，所以生起佛慢才是摧毁我执的根本。而它的重点又在于掌握见地，就是说不能像一位乞丐整天幻想自己变成国王一样，如果认为本来不是如此，却刻意幻想成这样的，那么就没有掌握正确的见地；应该要像本来便是皇上，只是暂时微服私访一样，众生本来就是佛，只是被客尘蒙蔽，暂时误以为是众生而已，要具备这种见地才能将果转为道用。但光是这些还不够，因为还有视为实有的法我执，这就需要以「忆念净相」来破除，要知道本尊的手势、法器、装饰、颜色等等都只是表相与形象，实际上所代表的涵义是佛的三十七道品等一切功德，包括三菩萨相迭也是如此，都是为了净化实有的执着才练习这些观想。总之，生起次第在学习本尊

身相的部份就是这三个重点——对治妄相和不洁净的显现，而观尊形明显；对治人我执而生起佛慢坚固；对治实有的法我执而忆念净相。这些都是密乘的善巧方便，所以也称为「方便生起次第」。

6. 之后排列咒鬘

《降下胜共成就精髓》：观想其周边被咒鬘围绕，此乃殊胜成就；全部观想即具念诵之密意，以此认真专注地念诵无量三根本中自己所深信的本尊；精华金刚萨埵百字明咒；金刚萨埵六字咒：
嗡班杂 萨埵吽

再观想吽字周围被咒鬘围绕。这个咒鬘是依据你自己修哪个本尊来定的，如果修寂静五方佛的话，念诵和观想的就是它的咒语；如果是八大嘿噜嘎的话，也是念诵和观想八大嘿噜嘎的咒鬘。这个仪轨以金刚萨埵来修持，所以观想百字明的咒鬘或金刚萨埵心咒都可以，然后在这个阶段也是一直念诵心咒：「嗡 班杂 萨埵

吽」。数量的话，依照仁珍才旺诺布自己写的《上师成就法念诵计数之理略示》，其中要求念诵一百六十万遍，并且最好再加上自己的本尊咒数，或是念三根本总集咒：「**嗡啊吽般杂 咕嚕 爹哇 扎格呢 萨哇悉地 帕拉吽啊**」，这些全部圆满后再念三字金刚咒七十万遍。总之，因为这里讲的修持模式可以套用在三根本中的上师、本尊或空行，而且可以配合不同的仪轨、法门，所以具体念诵的咒语和数量还是以自己上师的要求为主。以上是获得殊胜成就的缘起。

7. 善说念诵的密意

《降下胜共成就精髓》：如是圆满时间、数量、征兆前，以任何信解之外内密念诵方式重复，尤其是随念本尊身与真实性而安住，以及本尊咒，或：**嗡阿吽**

念诵咒语的用意是什么呢？为了净化众生执着不净轮回的名词、文字、语言、口业、习气等等，所以反复念诵咒语。咒语就是诸佛菩萨的名

号用梵语来读写，因为梵语是一种特殊的语言，贤劫千佛都会以梵语来弘法利生，因此受到诸佛菩萨的加持，当我们念诵咒语的时候，就像打电话给诸佛菩萨一样！念一个咒语就呼唤一次它的名号，借由这种方式和诸佛菩萨、本尊的心意、愿力相通，这样念诵就可以获得共同和不共的成就。

念诵的数量有时念诵、数念诵或验念诵等三种算法，这些之前已经讲过。尤其是**随念本尊身与真实性而安住**，若以共通仪轨而言，真实性分为五种：我真实性、尊真实性、密咒真实性、念诵真实性、集散真实性，这也称为「密咒五支」。这里所说的真实性，并不是说实实在在的存在，而是指真实法义——空性，不管是我、本尊身、密咒、念诵或放光射收等现分，都不可以视为实有，不能离开空性见，也就是要在现空双运的见地上来修持。那什么是外、内、密的念诵方式呢？平常专注在心间的吽字上，一心不乱的念咒是外念诵；念咒使得自他一切语言、声音观为咒

语的自性为内念诵；三字金刚咒配合吸气、闭气、吐气为密念诵。「以及本尊咒，或：嗡阿吽」，嗡是诸佛菩萨身的字，阿是语的字，吽是意的字，念诵这三个字，就是念一切本尊；而且嗡为真如定，阿为遍显定，吽为本因定；嗡字能证法身，阿字能证报身，吽字能证化身……，这三个字有很多含义、解释和功德。当然也可以念诵本尊各自的咒语，主要还是依据自己上师的指导。

如是结合三字的金刚诵，能清净气脉明点，对殊胜金刚应极勇猛精进努力、无散逸地修行。

对殊胜金刚应极勇猛精进努力、无散逸地修行。要想快速净化身、口、意的业障，最殊胜的方法就是诵「嗡阿吽」三字。吸气的时候，嗡的声音；住气的时候，阿的声音（不出声，只专注咒字）；吐气的时候，吽的声音。或者以仁珍才旺诺布的口诀：吸气嗡，住气吽，出气阿的声音，心专注在声音而修持。也可以观想字的形象，白色的阿字从鼻孔吸入；到了心间变成蓝色的吽字；吐气

的时候发出红色的阿字。

另外，正式修生起次第的时候还要配合手印，念诵各种咒语，譬如：迎请咒、安住咒、内供食子咒、药和罗达的咒语等等，这些咒语的含义也要大概了解。念诵的方式还有如众星拱月之诵观、如旋火轮之诵观、如钦差之诵观、如蜂共鸣之诵观等等，不过因为时间的关系就不再介绍，等你们实修生起次第的时候就知道。

《莲花鬘》：此密上师三金刚坛城中近修，乃融合一切生起次第的涵义，并以广大幻化轮摄受上根者，获得加行道忍位的次第。在此广说本尊生起次第、咒语念诵、观想及三摩地理趣。

什么是三金刚坛城中近修呢？所有外器世界、所有看得到的相，全部当做上师的身加持，当做上师身庄严的坛城去修持；十方世界所有的法，甚至是一个字，地、水、火、风等所有的声音都当做上师的语去修持。有时候听到一些不好听的话，其实不是声音不好，而是自己的烦恼、

执着，才觉得很刺耳，但有些众生就认为那是好听的声音，所以除了自己的执着分别外，基本上没有什么差别，我们要把这些都当做是上师的语；起任何心念的时候，不论是善念或恶念，都当做是上师的加持。起善念当做是上师的加持，很容易理解；但是起恶念怎么会是上师的加持呢？当你认识到自己起了恶念，这就是上师的加持。现在已经意识到起恶念的话，你就可以转恶念为道用，也可以生起对恶念的忏悔心；更进一步来讲，不管是恶念或善念，在本体上它们都是空性，没有任何差别，上师的智慧遍布一切，没有方向的分别，也没有外面或里面的分别，更没有善恶、好坏的分别，轮涅一切平等的自性，就是上师的意，这也是萨迦派轮涅无二的见解。简单来说，如《心性休息论》云：「自心本来本尊自性故，身为坛城声词密咒性，一切自圆大智状态中，誓智无二无勾召安住，不需迎送无取舍善恶，即是本来坛城之自性，了知即是之理明观中，无所成立亦无能成者。」将一切显现观为本

尊身和净土，一切声音观为密咒，一切动念观为本来智慧的游戏，修持密上师瑜伽法。

仁珍才旺诺布将一切生起次第的重点、窍诀都融合、汇整在一起，所以这个阶段才会分成数个段落。本来每一个无上密续的法门都包含这些内容，只是没有讲得这么详细，像《普贤上师言教论》的上师瑜伽法中也提到：「最后自己变成一个光团，像火星一般，融入莲花生大士的心间，自己和上师成为无二无别。」这相当于仁珍才旺诺布所讲的密上师瑜伽，但巴楚仁波切只用一句话带过而已，所以这也算是我们传承的特色之一。并以广大幻化轮摄受上根者：将见、闻、想三者都观为清净显现，并视为如梦如幻的幻化轮，以此能摄受上根的众生，令他们获得加行道的忍位。

最后提到要讲解本尊生起次第、咒语念诵、观想及三摩地理趣。前面三项都讲过了，最后介绍一下禅定方面：不管用简单或复杂的方式生起本尊，一切观修的基础都是从三三摩地生起：

1. 真如定——又名：大空瑜伽、金刚喻定、空性定。为了去除常边，减弱对实有的执着，净化无色界的习气，转化死有成法身，所以让自心明空，不随妄念，不堕任何显现万法，在这样超越言语思维的离戏法界中禅定片刻。
2. 遍显定——又名：悲幻喻定、勇行定、无愿定。为了去除断边，减弱对单空（认为什么都没有就是空性的偏见）的分别，净化色界的习气，转化中有成报身，因此对未能了悟本来法性，不由自主地漂流在六道的有情，生起周遍、无执、无缘、如幻的大悲心。
3. 本因定——又名：如幻定、无相定。为了去除我见和执着形象的染污，净化欲界习气，转化生有成化身。因此由空性、大悲双运的牵引，将自心的体性观为吽字或啥字等本尊明亮的种子字，安住在空性法界中。

简单来说，就是以空性、大悲和双运的种子字显现本尊之后，要反复练习尊形明显、佛慢坚固、忆念净相。这当中如果出现神志不清、昏沉

暗瞶、不想继续观想的感觉就是心太紧绷的缘故，此时要振奋精神、心意舒坦，本尊的形象、身色、手帜不要分别观修，要如同把一幅画拿到远处，观看全景一样，舍弃明显不明显的狭隘之心，并着重于忆念净相，思维这一切都是上师、诸佛的功德显现，放怀而修；如果出现掉举或心思散漫的情况就是心太松弛的缘故，这时候要暂时停止念诵，出浊气，注重于佛慢坚固上，并重点观修禅定萨埵——蓝色吽字，以正知正念斩断分别妄念，不要寻找妄念的源头，也不要追随下去，察觉到有其他念头就马上斩断，要松紧合适的修持。

刚开始的时候会觉得妄念纷飞，似乎比平常更多，比不修行的时候还厉害，其实不是念头增加了，只是以前没有察觉，现在心稍微静下来才发现，这叫「动如瀑布」的觉受，有些翻译为「陡山水」，意思一样，就像平常看不见瀑布下面有什么，因为水太急、太猛，只有到稍微平缓之处，才能看见水下的石头，这是心开始安住的征兆。

接着修持下去，心稍微可以平静下来，没有之前那么困难，反而尝到一点禅定的甜头，开始对禅定有一定的兴趣和信心，有些引导文中比喻：像秃鹰等鸟类看到食物时，不会立刻去吃，但也不会放弃，而是一直在空中盘旋一样。此时内心始终能维持一个比较模糊的所缘境，虽然不是很清晰，却一直存在；不过仍会起很多细微分别念，并有心续急躁烦乱之感，当动念剧烈变动的时候会难以掌握，这是「得如流水」的觉受，有些译为「峡谷水」，就像河流一但遇到大石头或阻碍，就变得很不稳定一样，但和瀑布相比已经好很多了。接着这种情况会逐渐减少，从上座到下座之间，所缘境一直比较清晰，好像瓶子里的蜜蜂，虽然在瓶子里飞来飞去、忽高忽低，但始终不会离开密闭的瓶子，此时已经没有什么粗大的念头、烦恼，一切似乎都很平静，犹如从远处眺望长江、黄河时，仿佛没有流动一样，但到近处就会看到江水还是不断流淌；同样，这时自心好像已经安住，可仔细观察就会发现有多数分别念，

这是「串习如江河」的觉受。前面几种都需要勤作，属于有间运转作意，如果不用功就会有一些烦恼或杂念来破坏禅定的状态，甚至会让禅定完全停止；第四个阶段就开始进入无间运转作意的状态，就是任何烦恼都不会完全摧毁、破坏、间断禅定的状态，这时候称为「稳固如大海」。最后不需要刻意安住或勤作，心都能保持自然安住的状态，甚至能达到欲界一境心的境界，不用刻意思维，放任安住，就能灭尽诸现，心觉得像是融入虚空一般，由此出定时，又觉得忽然从虚空中获得身躯一样，此时称为「究竟如山王」的觉受。以上统称为「五觉受」，主要是描述寂止时候的层次、阶段，《大幻化网总说光明藏》云：「有五种验相而行之，即是动念之相如陡山水；获得之相如峡谷水；串习之相如大江河；稳固之相如离涛大海；究竟之相犹如山王也」。

要想生起这些禅定的觉受，很多经论中都提到一个窍诀，刚开始的初学者要「时间短，次数多」，就是说要先保证「质量」再逐步延长时间，

先保证三、五分钟之内自己能不起念头，或是每一次起心动念都能察觉并马上斩断，然后放松一、两分钟，看看远处或天空，什么都不要想、不要作意，之后继续专注在所缘境上三、五分钟，这样练习一段时间或一个星期，等到五分钟之内可以很好的安住之后再延长时间，改成十分钟专注，之后放松一、两分钟，这样持之以恒的练习，你会逐渐感觉到心越来越安住，越来越能驾驭内心，而且依靠禅定之力也能进一步开启智慧的大门。

(己五) 极密上师大修成瑜伽

极密上师大修成是修吽字成就法，如《八大嘿噜嘎善逝集会》云：「吽字合修精华圆满次第，配合五次第，三瑜伽等，汇合众多甚深修法。」因此上师最后一次传的法，或你最后要修的都是一个吽字。一字成就的法门有吽字或阿字，不过修吽字的比较多。修莲花生大士的话，分共同和不共同两种，不共的部份就是修吽字，例如：北岩藏的忿怒莲师和噶陀派敦珠多杰的忿怒莲师都有不共的吽字修法。我们传承里面贝玛德钦宁巴有忿怒莲师的吽字成就法，是一个很长的仪轨，里面包含很多种观修。

莲花生大士说过，修吽字成就法的时候光靠观想是不够的，务必要确定、认识它是一切诸佛菩萨的意，要有这样一个确定的心。而且，还要知道吽字具足五种智慧，如果把吽字拆开来看，从上到下有圆圈（）、月亮（），

中间的哈（）、下面的小阿（），最后的夏觉（），总共有五个音，每个音

都是梵文五种智慧的字头，代表圆满五种智慧的意思，是一切诸佛菩萨为了利益众生而显现的吽字相，也是诸佛菩萨最殊胜的智慧，因此是文字般若。

另外，简单介绍一下五种智慧：**法界性智**，就是现前万法实相的胜义谛；**大圆镜智**，就像清澈的镜面上能映现一切影像一样，在法界性智面前，轮涅法显现澄清的部份不灭，就是大圆镜智；**平等性智**，例如镜子里不管映现什么影像，都没有好坏之分，都只是影像而已。同样以平等一味一体的方式照见轮涅二者，就是平等性智；**妙观察智**，尽管从法性的角度而言，一切法都是平等性的，可是从有法的侧面，毫不混杂地洞悉轮涅万法，就是妙观察智；**成所作智**，比如医生的责任就是通过把脉认清疾病，依靠药物治疗疾病。同样佛陀考虑到如何度化众生，以如如不动、不加勤作，任运自成地度化有情，这就是成所作智。这些智慧可以归纳为两种，法界性智、大圆镜智、平等性智属于如所有智，妙观察智和成所

作智属于尽所有智。

1. 上师父母身相转为意不变的种子字而祈请
《降下胜共成就精髓》：

其后上师尊身化吽字，深蓝明耀智慧光炽燃，
照亮内外自他中边界，不缘觉声成明空无别，
如此心间上师变成吽字，精神专注且无贪执，在
宽广、凝神的状态中唱吽歌！

自己心间的上师父母——莲师金刚萨埵（莲师
颅鬘力）刹那间变成深蓝色的吽字，明亮、耀眼，
散发着智慧的威光，这时候要认定，吽字就是上
师，是一切三宝、三根本的总集，这样认定以后，
吽字上面发出无数的吽字，好像从一个箱子里面
散发烟雾，弥漫整个虚空，外世界的山、水、草、
木、房子、车子、有情男女……全都变成吽字。
尤其对你最执着的人、事、物，要特别观想：从
心间发出吽字融入执着的地方，然后你所在意、
执着的男人、女人、物质、金钱等等，整个三千
大千世界都化为无数的吽字。这是身方面的观
想。

语的方面，观想外界的人类、鱼类、鸟类、畜生、非人、天神等一切有情都和你一起念诵吽字；而大地、砂石、树木、河流、大海等地、水、火、风的无情之物，也都自然发出吽的声音，使得整个世界都为之晃动，三千世界全都充满吽的声音。自己体内也一样，身体的所有脉界，譬如：气的呼吸、血的流动，或者心脏的跳动等等，全部变成吽吽吽吽……这个声音。刚开始是刻意去想，有意识地造作、练习，之后慢慢就会自然而然地听到、感觉到吽的声音，好像连呼气、吸气都变成吽声，最后不管是体内或外界全都是吽声。这个吽声一定要认定为一切诸佛菩萨的语，这也是前面我提到的「如蜂共鸣之诵观」。

意的方面，过去、未来、现在三时的心念，也都用吽字去净化、瓦解和斩断，然后每个起心动念都化为吽吽吽吽……，观想摄受一切现有万法，观想从根本上断除轮回。这里说「**照亮内外自他中边界，不缘觉声成明空无别**」，就是说吽的光芒、吽的声音、吽的字形，遍满十方、内外、

自他、中边等一切，而且这个种子字是哈（ᠬ）和阿（ᠠ）合在一起形成的，所以不管是本觉或声音都要观为明空无二。从体性上来讲是离一切边界的空性，从显现上而言是不衰、不灭、不变的声音，因此吽字就是上师的智慧，是法性清净的本尊，是一切诸佛菩萨的意。这样认定之后，精神专注，放开胸怀，在鲜明、无执、放松的状态当中，呼吸自然，悠扬、舒缓的唱吽曲。

2. 四业任运之意义

如果你密上师修成的阶段，有配合其他仪轨或本尊来修持的话，这个地方开始念诵各自本尊的事业咒，一般事业咒就是在本尊咒语后面加上祈祷的咒语。若还想广修的话，在咒语「萨瓦悉地」之后：息业加上「内敦德哲 信当咕噜耶索哈」；增业加上「财当索南 布章咕噜耶梭哈」；怀业加上「康孙哲孙 巴相咕噜耶梭哈」；诛业加上「怒谢扎嘎 玛喇雅威」等，像我们红度母的仪轨就有类似的念诵。如果你只是按照这本仪

轨来修持的话就不必念其他事业咒，直接念诵吽字来观修。修持一个吽字，也可以成就息、增、怀、诛一切事业，因为它是综合五种智慧的一个字，一切诸佛菩萨意的化现，五种智慧现为本尊相和五方佛，五方佛显现所有本尊，因此它具足一切，周遍一切坛城的功德。例如：八大嘿噜嘎的最后阶段，就是修持不共的吽字。《八大嘿噜嘎如来总集》总共有九本，里面有〈广大的生起次第〉、〈殊胜的圆满次第〉，和〈不共的吽字成就法〉等等，最后一部份就是〈不共吽字的成就法〉。

因为诸佛最初发心的时候，都曾立下利他的广大誓愿，行菩萨的六度波罗蜜，因此大乘的殊胜处就是行利他的事业，尤其是密乘或果乘，更是「以果为道」的殊胜法门，在还没成佛之前，就已经将诸佛事业转为道用，所以很多续部中讲了各种本尊、密咒、禅定、加持物、缘起物的应用事业。但最殊胜的事业是什么呢？令一切有情获得佛果、证得涅槃才是最主要、最究竟的佛行

事业，所以不要把四种事业作为主修，更不允许以贪嗔等烦恼为动机来持诵、修持事业法门。其实如果前一个「成修」的阶段没修好，没在现实中、梦中或禅定净相中获得成就的征兆，不管修多少事业咒也不会有很大的效果。在极密上师大修成的地方，还是以吽字成就法为主。

另外强调几点，事业咒的咒语要依据仪轨或精通密续的善知识指导，不要自己随便乱加或更改，尤其是诛业、怀业的念诵、修持方式，务必依照上师的指示来修持。假如你闭关修持这个法门的话，在出关之前不要对某部份、某些个别的众生修持事业法门。本来闭关时修事业咒的话会损耗咒力，原有的成就也会消失，所以如果这个阶段修四种事业的话，「希望一切如母有情都息灭烦恼、增长善根福德」，以这样发愿、祝福的方式来修持就好。具体念诵的时间或数量，还是按照上师的要求为准。

3. 息业

息业有很多种，简单分成外在和内在两类，外在的话，消除八种灾难：狮难、象难、蛇难、火难、水难、牢狱难、贼难、非人难，或另一种算法是：疾病、饥荒、火难、水难、战争、刀兵、王难（牢狱之灾）、横死等八种灾祸。现在虽然不容易遇上狮难、象难、蛇难等，但地震、台风、车祸……都属于外在息业。内在的话，就是修行道上信心退转、菩提心退转，生起烦恼、邪见等等。

怎么观修呢？为了净化这些外、内各种灾难，在自己顶轮中观想一个明亮耀眼的白色吽字，要将它认定为所有上师、十方诸佛菩萨的自性，一边念诵吽的声音、唱吽曲，一边观想吽字上化出更多的吽字，一变二、二变四、四变八，自己头颅内逐渐充满无量无边的白色吽字，净化、息灭自己内在的烦恼、灾难。之后吽字发出如月亮般的白光，遍及六道有情和一切器世界，消除我等一切众生的病魔、障碍，得到以息业行自利利他的成就。另外，邬金莲师云：「息止乃

于心间数」，又云：「息止诸咒引诵时，食指之上作计数」，所以这时候可以在心间，用左手大拇指和食指来持念珠计数。

4. 增业

增业也分外在和内在两类，外在的增业有六种：寿命、福德、吉祥、德望、眷属、受用；内在的增业是增长出离心、菩提心、智能、禅定、总持、辩才、证悟等等功德。修持增业的时候，在脐轮中观想一个黄色的吽字，它是一切上师、诸佛总集的体性。一边唱吽曲一边化出更多的黄色吽字，遍满脐轮，自己的脐轮逐渐充满无数的黄色吽字，以此增长自己内在的功德。之后上师自性的吽字发出珍宝般的金光，遍及六道一切如母有情和外器世界，增长我等一切众生的六种增业，并获得以增业行自利利他的成就。此时如邬金莲师云：「增益即于脐腹前」又云：「如是增益中指上」，因此可以在自己腹部、脐轮，用左手的大拇指和中指持念珠计数。

5. 怀业

外在的怀业可以归纳为四种信解、摄受：第一、所有众生见我，就像看到自己父母一样，对我慈爱、孝顺；第二、一切众生看到我就像见到上师一样，对我生起信心、尊敬；第三、一切众生视我如国王一样，有一点畏惧、敬畏；第四、一切众生见我，犹如看到自己的恋人一样，爱我、疼我、喜欢我。这些是外在的怀业。

内在的话，主要是能驯服自己刚强顽固的心，让自己的心变得自在，容易驾驭和转变，这是内在的怀业。修怀业的时候，不一定要修外面的摄受，最主要的是摄受自己的内心，如果自己的内心不自在，不能摄受和驾驭，那不管修任何怀业的本尊，都很难摄受、成就外在的怀业。

修持怀业的话，在喉间观想红色的吽字，并确定、深信它就是上师、诸佛的自性，接着一边念吽字，一边观想红色吽字化出更多的吽字，遍满喉轮，以此成就自己内在的怀业，之后所有的红色吽字上，发出如铁钩般的红光，每一道光芒

的前端都像一个个铁钩，勾住一切人、天、非人的男性心间和女性密处，令他（她）们不由自主地被勾召，因敬仰和爱慕的缘故，全都聚集在自己脚下，以此摄受所有众生的心续和情器世界的一切万法，获得以怀业行自他二利的成就。另外，如邬金莲师云：「怀摄珠于密处间，以勾召愿而牵引」以及「怀摄无明指」，因此可以在自己密处，用左手的大拇指和无明指持念珠计数。

6. 诛业

外在的诛业大致上分四类：1. 摧毁——摧毁所有的敌军、魔障；2. 驱逐——将一切怨敌、盗贼通通赶出去；3. 诛杀——以大悲心诛杀、超度；4. 勾招——把不听话的小鬼、魔障勾召过来，然后驯服或者威压。内在的诛业主要是对治自己的心，以无我智慧诛杀轮回的根源——我执，以及摧毁内在的无明、烦恼等等。

修持的时候，在密处观想绿色的吽字，认知此为上师、诸佛的自性，接着一边念吽字，一边

观想绿色吽字化出更多的吽字，遍满自己密处，以此成就内在的诛业；之后上师自性的绿色吽字上，发出如锐利武器和猛烈雷电般的墨绿色光芒，向外射出，遍满一切六道处所，粉碎一切怨敌魔障，尤其是障碍修行人的魔障、厉鬼、非人等，都以威猛的方式降服，获得以诛业行自他二利的成就。同时，如邬金莲师云：「**诛伏双跏趺跌处，双膝之上数念诵**」以及「**诛法小指上引数，皆以左手普作为**」，因此可以在自己两脚交叉的脚踝处，或是左边膝盖上，用左手的大拇指和小指持念珠计数。

7. 追求胜义

什么叫追求胜义的成就呢？不管是息灭众生的业障，增长他们的福德、寿命，或是摄受他们为弟子，甚至是降伏刚强难度的众生等等，这些都只是十方三世诸佛暂时的事业，究竟的佛行事业就是将一切众生安置在三菩提的果位，这才是所有上师和十方诸佛真正、胜义的愿望，当然，

也同样是作为后学的我们，需要努力奋斗的目标，因此一方面是借由观修让自己迅速成就无上菩提的佛果，以救度一切如母有情；另一方面也是借由这种观修，让自己和上师成为无二别之后，代替上师行弘法利生的事业，把有缘众生通通带上解脱道，送到究竟安乐果位的缘起。

修持的时候，在心间观修一个蓝色的吽字，确信它的自性就是上师，然后念诵吽字的同时，观想心轮的蓝色吽字化出更多吽字，最后遍满自己心轮，获得共同和不共同、暂时和究竟的一切成就。之后，上师自性的蓝色吽字发出耀眼璀璨的蓝光，同时，顶轮的白色吽字、喉轮的红色吽字、脐轮的黄色吽字、密轮的绿色吽字也都一起发出各自灿烂的光芒，五色之光遍及六道有情和所有外器世界，将一切现分净化为上师身语意的坛城，令我等一切众生都圆满四种事业，并获得共与不共的成就。

最后，观想体内五处的吽字，化出各自颜色的无数吽字，遍满全身，此时不再观想吽中分出

吽字，保持停顿，犹如米瓮装满米之后快要溢出来一样，并观想顶门和根门的九孔，都以金色的五股金刚杵遮挡。而吽曲改以祈祷的方式吟唱，要轻缓、悠长，感受体内的吽字都同时晃动、闪烁。接着观想顶门的金刚杵，跃上虚空，化现为上师金刚萨埵相，从上师心间等五处，射出悲智双运的吽字——上师身的白吽射出，融入自己顶轮白吽；语的红吽射出，融入自己喉轮的红吽，意的蓝吽射出，融入自己心轮的蓝吽，功德的黄吽射出，融入自己脐轮的黄吽，事业的绿吽射出，融入自己密轮的绿吽，如此融入体内各个吽的缘故，观想相续中生起无漏、乐空无别的智慧。这样不断练习、修持，将在真实、梦中或觉受中出现成就的征兆。

这里最主要的就是要把吽字视为上师，在乐空无执的智慧中修持。如果修的好、修到一定程度后，被蚊子叮或是不小心撞到，都会变成快乐的感受；被人骂也觉得很快乐；连被人打的时候，都有快乐的感受，譬如：夏扎仁波切的师兄，也

是希那堪卓的弟子——因瑞仁波切，他住在我家乡隔壁的村落（阿万仓宁玛寺）。文革期间他不怕被人指责、议论，只要有人要求，他都不避讳的念经传法，所以常常挨打，被很多人批斗、凌辱，后来有不少人都劝他装病，不然这样天天打下去早晚有一天被打死。他原本只是一位经忏师，但每次被打的时候，他都很放松，好像入定了一样，不管怎么打都没有反应，当时很多人都以为他被打死了，可结束之后，他又好像出定一样慢慢恢复过来，而且还说很快乐、很舒服，很多人都不相信，以为他是装的，或是说他疯了，但他说自己没疯，是真正感到快乐……。希望大家都能变成这样，我也希望自己以后能达到这种境界！

《莲花鬘》云：此极密上师大成修是以本尊单相、单咒、一钉三摩地得解脱。乃为摄受锐根者获得加行道世第一法位的次第。在此也随机宣说生圆双运，捷道方便之口诀。峇特！

仁珍才旺诺布总结极密上师大成修的方式：自身观为一面二臂的莲师金刚萨埵（海生金刚），既不观身坛城，也不观想其他眷属，这就是本尊单相。单咒就是咒语只有一个字——「吽」。一钉三摩地，指的是专注在和上师无二无别的吽字中，以这一种三摩地便可获得解脱，如此能够摄受比上根更锐利的众生，令他们获得加行道世第一法位的次第。在此也随机宣说生圆双运，捷道方便之口诀，什么叫生圆双运呢？龙德丹比尼玛说：「修行应建立在一个坚定不移的定解上，如果首先就能树立起大等净的定解，然后再修生起次第，这就是生圆双运的修法。」也就是说在轮涅平等、清净圆满的见地基础上修持生起次第。另外，这里也可以随机开示捷道方便的口诀，包括：不舍弃烦恼的方便道、不舍弃现分的幻身、痴心转为道用的梦光明、无修成就的破瓦法、立断烦恼的施身法等等，其中某些部份我在其他地方有开示，仁珍才旺诺布也有单独的施身法、破瓦法等伏藏法，所以你们要实修的时候，可以参考其他的开示、讲解。

(丁二) 修习次第

《莲花鬘》：三、息灭道惑

修持上师成就法的正行前，先取得任何金刚持佛的教法——无上密续的圆满灌顶非常重要，之后上师成就法实修的窍诀，以大众式地讲解为根本，辅以特殊口诀。首先根本科判为四——金刚上师的外念诵、内修持、密近修、极密大修成。真实引导中，

(一) 首先外修持也分为：

1. 自身明观为最胜本尊身，练习现而无自性。
2. 接着顶上观想大自在转轮王金刚萨埵之前，先生起光幕、坐垫、种子字。
3. 其光芒遍满一切六道之处，情器净化为清净的身与净土。细讲观修段落时，净化地狱情器。
4. 饿鬼道。
5. 畜牲道。
6. 阿修罗道。
7. 天道。

8. 净化人道情器。此六道为一大座间。
9. 再发光令诸佛菩萨欢喜
10. 一切浩瀚的三根本收摄于种子字。
11. 种子字转成上师身相
12. 本尊坛城依次明观于上师心间、
13. 头颅内、
14. 喉间、
15. 脐间、
16. 密处等。
17. 全身各处明观本尊。
18. 观想列位传承上师。
19. 周围集会般观想本尊、佛、法、僧。
20. 一心敬信依靠故献上曼达拉。
21. 一心专注中，以根本咒催请心续。
22. 念祈请文偈颂和悲伤呼唤祈请文。
23. 念诵咒语祈请。

以上如外上师念诵视作修心之引导，用以摄受下根者获得加行道暖位。在此，十分郑重地开示金刚上师之分别——根本和支分上师之理，依

止上师之理、守三昧耶之理、若失毁酬补之理等。峇特！

息灭道惑的部份修的是上师瑜伽法，总共有四个阶段：外上师、内上师、密上师、极密上师。第一阶段分成二十三个观修段落，如果你有时间，要用三年闭关修持这本仪轨的话，每一个观修段落可以用七天计算。当然最好还是依据上师的指导，可能有些人前面的菩提心没修好、慈悲心不足，那就可以加强净化六道情器的部份；有的人可能前面信心、清净心没修好，对上师的信心不够，那就可以加强念诵传承祈请文、悲切呼唤上师的部份。下面以仁珍才旺诺布写的《上师成就法念诵计数之理略示》结合《莲花鬘》的观修段落来讲：

外上师的阶段要圆满—— 1. 祈请赐予加持的根本咒「**嗡昂吽玛哈咕噜嘉那班杂萨埵吽**」三十万遍、2. 莲师七句祈请文十万遍、3. 莲师心咒「**嗡阿吽班杂 咕噜 贝玛 悉地吽**」一百二十万遍。配合观想段落的话：1. 第3~8

合并为一个星期，加上第1、第2、第9，这样四个星期中念诵祈请加持的根本咒三十万遍，或是以数量来算，将三十万分成四等分，念诵每一等份的时候各配合相应的四个观修；2. 第10的阶段念诵莲师七句祈请文十万遍；3. 除了第21以外（因为这个阶段本身就是念诵前面的根本咒），后面的第11~23等十二个段落念诵莲师心咒一百二十万遍。这些不一定用时间来计算，因为有人念的快、有人念的慢，最好以数量来划分，一百二十万分十二等份的话，刚好每个观修段落念诵十万遍左右。

每一座都一样从仪轨最前面开始，一直念到你正在修持的咒语时就停下来，然后一边计数一边配合各个观修，如果是要念诵祈请偈，或是悲伤呼唤的段落，就在念诵的中间偶尔念几遍共同祈请文、不共呼唤或悲诉等等。这些没有一定，最好还是依据上师的指导来修持。

总之，每一个地方的观想一定要清楚，如果没有信心、没有感受，比较麻木的时候，就要多

看看传承上师的传记，多思维上师的功德和恩德。另外，仁珍才旺诺布还说可以把外上师的阶段视为修心的引导，修什么心呢？培养对上师的信心和清净心，这样如理如法的实修，可以令下根者达到加行道的暖位。

（二）内上师修成

1. 周围本尊、佛、法、僧摄入主尊。
2. 此等僧众观为喻字，法观为阿字，佛观为吽字，本尊明观为啥或伙字，融入主尊四处之种子字。
3. 然后受宝瓶灌顶。
4. 受秘密灌顶。
5. 受智慧灌顶。
6. 受词义灌顶。
7. 最后同时放射与收摄。

此内上师修成，以胜深的三摩地灌顶摄受中根者，能获得加行道之顶位。在此，详细广说灌顶的共同理趣，特别是三摩地灌顶的功德等章节。

内上师瑜伽的部份是以领受四灌顶的方式，念祈请上师赐予成就的咒语：「**嗡阿吽哈 萨哇 悉地 帕拉吽阿**」，共四十万遍。这个地方分成七个观修段落，如果你是闭关式专修的话，就要修七、七四十九天，如果不是的话当然以数量来计算，不过同样也包含这七个段落。中间每接受一个灌顶之后都要稍微静坐，偶尔也可以念祈请文，就是祈请上师，希望自己能获得各种传承，证悟种种善妙觉受，得到各种共与不共的成就。最后收座时，仍然要把后面的部份简单修一遍，收摄、消融、化空，之后善根回向菩提。

补充一下，我说的前后都要简单的修一遍，不是说要按照《莲花鬘》的科判每个观修段落都修（外、内、密、极密总共44个段落），那样太长了，估计你前行和结行就要花很多时间，结果正行都没时间修了。我的意思是要像金刚萨埵的部份一样，归纳来说分成五个阶段：外念诵的重点是观修自身马亥尊，以及对身——莲师金刚萨埵的身坛城和皈依境圣众；内近诵的重点是上师四处放

光,接受四灌顶;密修成的重点是上师融入自己,自己成为莲师金刚萨埵,并生起佛慢;极密大修成的重点是自己放光上供下施,行自他二利,圆满四种事业;真实义上师瑜伽就是最后收摄的阶段,外境一切融入自身,自身融入智慧萨埵,智慧萨埵融入禅定萨埵,吽字从下往上融入法界,然后稍微静坐,最后回向。所以大概依照五个步骤去修持,你修到哪个阶段就停在那里,之后一直反复观修那个部份,重点练习。其他的四个步骤简单圆满就可以了。

(三) 密上师近修成

1. 上师四金刚之自性从中脉迎请至心间。
2. 自身转成本尊佛慢
3. 观上师父母双运
4. 心安住于种子字
5. 在此善说三菩萨相送之意
6. 之后排列咒鬘
7. 善说念诵的密意

此密上师三金刚坛城中近修。乃融合一切生起次第的涵义，并以广大幻化轮摄受上根者，获得加行道忍位的次第。在此广说本尊生起次第、咒语念诵、观想及三摩地理趣。

密上师瑜伽法的部份分为七个段落，这个时间要看你是以时念诵、数念诵、验念诵，或念诵的咒语长短来决定，不管怎样都分成这七个部份来练习，有时候观想自成本尊，有时候专注于种子字，有时候观想咒鬘或三菩萨相迭等等。以仁珍才旺诺布的《上师成就法念诵计数之理略示》来讲，上师密修成的阶段要念诵：1. 金刚萨埵心咒一百六十万遍；2. 最好再加上自己的本尊咒数，例如嘿噜嘎的咒语「嗡噜乐噜乐吽久吽」的话就要念满八十万，或是三根本总集咒「嗡啊吽般杂 咕噜 爹哇 扎格呢 萨哇悉地 帕拉吽啊」；3. 最后三字金刚咒还要念满七十万遍。

有人可能觉得为什么这个法门要修这么多、念这么多？其实不是只有仁珍才旺诺布才要求念这么多，很多传承和法门也很重视上师瑜伽法，

因为它是大圆满的根本前行，是最重要的前行。以前龙德丹比尼玛告诉噶陀堪千阿嘎：「按照常规，外祈祷只需念诵一千万遍心咒，不过你这次却必须念满三千万遍。」所以我的师公在修外上师的时候就念满莲师心咒三千万遍；而之后他老人家以生起次第的方式修加持的根本——《持明上师总集》的时候，又念了莲师心咒一千万遍，持明总集心咒念满四十万遍。所以这里要求念一百多万遍还算是相对少的。不过，主要还是依据各自上师的指导来修持。

（四）实修极密上师大修成，分为：

1. 上师父母身相转为意不变的种子字而祈请
2. 四业任运之意义
3. 息业
4. 增业
5. 怀业
6. 诛业
7. 追求胜义

此极密上师大成修是以本尊单相、单咒、一钉三摩地得解脱，乃为摄受锐根者获得加行道世第一法位的次第。在此也随机宣说生圆双运，捷道方便之口诀。峇特！

如是息灭道惑所有口诀的极致，实修上师之深奥法义，如性命精华般的甚深教授，合为四十四座法的段落，结合加行道之四抉择分来宣说正行次第的四个总义。峇特！

其次，一些特别的窍诀已在前面科判。若归纳广大极密之义：结合宝瓶灌顶，加入生圆双运的生起次第坛城口诀、咒语之教言等；结合秘密灌顶，加入金刚诵和猛烈火的次第；结合智慧灌顶，加入方便道使者之口诀等；结合词义灌顶则在以下宣说。这些仅为纲要，而修法段落的座数须当面瞭知。干布惹邬巴迭夏郭嘿峇特！

极密上师大修成的部份虽然有七个观修段落，但还是以第一个吽字成就法为主，这部份多修一些，一般是以时间来算，修一天、七天或二十一天，其他后面的事业部份相对少一些，因

为自己还没成就前，为个别的众生修事业法也起不到很大的作用，更多的时候是一种祝福或缘起而已，所以做四事业的火供等要求也比较高。很多经论和成就者的开示中都提到，修生起次第的时候不可冒进，前面还没修好就急着修下一个的话，基础不稳固，很容易停留在表面，因此先以本尊显现明显为主，再咒鬘明显，最后才发光射收事业。虽然每一座法中都一定有这些观想，但主次要分清，不要混淆。

最后仁珍才旺诺布为息灭道惑的部份做一个总结。他将一切息灭道惑中最究竟、最极致的深奥口诀，也就是像性命精华般的上师瑜伽法，所有要点和口诀全部融合在四个大纲——外念诵、内近诵、密修成、极密大修成当中，总共分为四十四个大座，每一座如果按一个星期计算就是四十四个星期，差不多是一年左右的时间。前面以法为道的阶段是引导众生进入大、中、小资粮道，而这个阶段则是摄受下、中、上、锐利等根器的众生，达到加行道的暖位、顶位、忍位和世

第一法位。

另外，如果结合四灌顶来讲解、指导的话，在宝瓶灌顶的时候可以适当加入生圆双运的生起次第中，有关坛城观想的部份，这些内容有很多，而且最好看着立体坛城或坛城图来解释，这次没有时间开示，以后各位正式修生起次第的时候就会知道；在秘密灌顶的时候可以加入三字金刚诵和猛烈火，就是开示气和自身猛烈火的修持，这部份也没有时间讲；在智慧灌顶的时候可以开示方便道使者的修持，也就是依靠方便道——刹生空行母、咒生空行母、俱生空行母等使者来修持猛烈火的口诀，这些属于需要保密的部份，因此这次也不介绍；在词义灌顶的时候结合什么？加入什么？在下一个阶段——幻相现智的时候才说明。总之，以上仅仅是简单的概述，真正修持的要点、窍诀、观修段落等等，都务必依止具格善知识后，按照上师的指导来修持。

四、幻相现智

幻相是指凡夫所见、所闻的业力显现，尤其是将虚幻的显现当成真实，把无常的事物视为恒常，本来清净的当做不净等等，这些全都是幻相，像做梦一样不真实。怎么能让这些迷乱的显现消失，露出本来的智慧、本来的面目呢？佛陀所讲的八万四千法门，虽然同样都是为了让众生证得佛果，证悟本俱的佛性，但因为众生的根基、意乐千差万别，各不相同，所以也有猛烈、柔和、直接、间接等种种方式，如果用一个比喻来描述其中声闻乘、般若乘、外三续（事、行、瑜伽）和内三续（玛哈、阿努、阿底）之间的差异，就譬如：有一个顽皮的小孩趁大家不注意的时候往水缸里扔进一条花绳，等其他人看到的时候，第一个人把它看成一条真正的蛇，所以惊恐万分，于是想尽一切办法，一定要把这条蛇扔出去。这就像声闻、缘觉乘一样，虽然实际上连蛇的一个细胞、一个微尘都没有看到，但当他们把烦恼当成实有

存在的时候，就要如履薄冰、小心翼翼地断除烦恼；第二个人发现，如果不仔细看的话，表面上像一条蛇，但仔细观察就知道，实际上是一条绳子，尽管如此，但他还是对蛇的形象有些恐惧，所以准备用其他工具去除掉它。这就像般若乘(显宗)，虽然知道从胜义谛来讲，万法无我、空性光明，但世俗谛中还是会惧怕烦恼，因此要用菩提心的方便工具去转化它；第三个人一看就知道水缸里的不是蛇，只是蛇的形象，而且也知道不靠任何东西或工具，直接碰触蛇的形象也不会受到任何伤害，但是因为长久以来的习气，所以他还是不敢自己去碰，只敢让别人扔掉绳子。这就像外三续一样，在见解上虽然知道最终整个世界都会转化为本尊的坛城，自己也会转化为本尊，但还是做不到像无上瑜伽续那样，将这些观点直接用来修行，见解和修行不能互相配合，只能先以本尊和自己分开的方式修行、持咒；第四个人一看就知道水缸里根本没有蛇，只是一条花绳，而且他也不怕蛇的形象会伤人，他一把捞起绳子

说：「怕什么？哪儿有蛇啊？！这明明是一条绳子嘛！」。这是形容除了阿底瑜伽（大圆满）以外的内续，也就是大瑜伽和随类瑜伽，他们已经断除对烦恼的恐惧心理，不只是见解上明白外器世界和内情众生都是本来清净，而且修行上也采用佛、我无二，将自己观为本尊，生起佛慢的方式去修持，行为上也刻意接受五肉、五甘露，并行持有戏的行为，就像修施身法的时候故意要到鬼神出没的地方，故意勾召鬼神、激怒他们，在种种惊恐万分的情景中，当下运用智慧，迅速斩断我执，这样对破除执着有特别明显的作用；虽然大家的看法都不同，但最后一位老者认为，既然只是蛇的形象，为什么还要刻意捞出绳子，并作出一副自己不害怕的样子呢？这样做很可笑，完全没有必要！从究竟的角度而言，前面的内续虽然不怕蛇，但还是有对蛇的执着，所以才故意捞出来给大家看，而以大圆满的观点来说，既然是假像，为什么还要故意做这些事情呢？大可不必。因此前面四种都是一些造作的弯路，是以迂

回的方式，间接地起到一些作用，如果懂得抓住真正的核心，就可以将分别念彻底断除，直指本性。这就是大圆满的观点，也是这里要讲的幻相现智。

（丙四）幻相现智，分三：（丁一）基本修持、（丁二）特殊口诀、（丁三）摄义

（丁一）基本修持，分二：（戊一）座中收摄、（戊二）座后支分

依据仁珍才旺诺布自己写的科判《莲花鬘》，首先要讲基本修持，也就是座中的收摄次第和下座后的行持，这是共同的部份，除了最前面的四转心法是属于思维修的阶段，所以下座之前不必特别观想收摄之外，之后从皈依、发心等等每个阶段、每一座修法后都要收摄，这是为了断除对现分的执着，也就是对观想的执着。有人可能觉得这些只是观想而已，哪会有执着？！其实这是因为我们的心力太小，心太散乱，不够专注的缘故，否则仅靠观想也可以变得真实。印度

八十四成就者中就有一位龙树菩萨的弟子，他原本是一位小偷，一次偶然的机缘，看到龙树菩萨正在用黄金制成的盘子，享用丰盛的美食，于是心里起了贪念，开始盘算如何窃取，这时候菩萨知道小偷心里的贪欲，所以把盘子扔在他面前。此时小偷心想「他为什么要这样做呢？」，于是向前询问，龙树菩萨告诉他：「我所有的财宝都是为了利益众生，因此你不用偷窃，先留下来享用饮食，走的时候，需要什么都可以送给你。」小偷由此对菩萨生起极大的信心，就向大师请法。龙树菩萨给与密集金刚的灌顶，并开示贪欲自然解脱的法门：「舍弃所有烦俗事，专注头顶之角上，宝石庄严自性具，光芒射出依次观。」因为小偷很贪爱宝石、财物，所以菩萨就在一个洞口很小的山洞里装满宝石，让他在里面修持。小偷看到这么多珍宝就非常高兴，也不想出去，很认真的依照上师的教授来禅修，过了十二年之后，小偷头上长出很大的角，在洞内移动的时候常常会撞到，而且出不来了，非常痛苦、难受。

这时候龙树菩萨又问他：「最近身体好吗？」他说：「很不好，请上师开示安乐的法门。」菩萨又教他：「观修珍宝之羊角，所有安乐能摧毁。因为贪爱财物故，众生陷入痛苦中。诸法本来无真实，如天空云聚而生，生住灭中此三者，岂有利益或有害？如此心性本清净，何能伤害或利益。本来即无有执着，吾心本性即空性。」小偷明悟上师所开示的空性之义，在六个月中安住三摩地中，最后证悟轮涅平等、无二的境界。

我讲这个故事不是让各位去观羊角啊！（开玩笑！）。但前面修生起次第的时候，的确需要这样真实的感受，以此破除轮回的不净显现，在你的眼中、境界中真正化为本尊的坛城，之后就要以圆满次第的收摄，破除对清净显现的执着，哪怕是阿弥陀佛的极乐世界或金刚萨埵的现喜刹土，都不能当做实有，要领悟现空双运的意义，所以每座后面都需要收摄次第。

(戌一) 座中收摄

《莲花鬘》中把这个部份又分为三个小段：

1. 心间所观想的上师——吽字，渐融或圆融之后，明点、那达、空性而消散。

渐融是依照次第慢慢地融入，圆融是一瞬间全部融入，也可以说是顿融。先说渐融的方式：前面已经将外器世界和内情众生都化为无量无边的吽字，所以这些各种颜色、大大小小的吽字全部融入自己，自己身上的所有吽字全部融入顶轮、喉轮、心轮、脐轮、密轮等五处吽字，五处的吽字也从上下两端向中间依次融入，之后全部融于心间所观想的上师——蓝色的吽字，然后吽字由下往上，慢慢逐渐融入日、月明点（圆圈和月牙）、那达，那达上端越来越细，像一根毛发的千分之一，最后融入空性，在空性中稍微静坐。

2. 蕴界全部净化

《降下胜共成就精髓》：

随后蓝吽五光明点泽，极其光耀自身光蕴散。

蕴界就是五蕴，净化诸蕴界就是自己的身体化光，化为光明以后显现上师的意，本觉的智慧，维持这个状态。如何修持顿融呢？蓝色的吽字刹那间化为五色的光蕴，非常明亮、刺眼，照射内外十方，五蕴所聚合的自身，顿时就融化、消散，全部化为空性。蕴散：好像云散入天空，跟天空无别；或像彩虹融入虚空中一样，融入不生不灭、现空无别、乐明无执的法界，全知龙钦巴尊者云：「遮灭生次现分执实等，断除圆次执幻之分别，任何悉无现空执实者，生圆无二自性为清净」。

3. 三门与上师身口意无别中安置。宣讲此三根本观修段落。

《降下胜共成就精髓》：

上师心意本觉智慧界，本来无别俱生大乐界，

本觉的智慧界就是上师的心，这不是平常的意识，而是本觉、本明，是法界体性智。法界体

性智本来就没有任何分别，是如来藏中俱生的大乐界。俱生的大乐分很多种，同一个名词在每一个层次都有不同的意思和解释，大圆满虽然也说「俱生大乐」，但不是依靠生起次第而生起的大乐，也不是圆满次第燃起猛烈火而融化明点的大乐，也不是大手印或是禅定中生起的禅悦，这些都还有染污意、有分别念的执着。

大圆满的俱生大乐遍照一切境，没有任何执着，也没有能取、所取的分别，因此这个觉受不是五蕴中的受蕴，不是用心去知道这个大乐的，而是以妙观察智清晰、赤裸地明了一切。如果以三身而言，本来无别是体性，属于法身；俱生的大乐是受用，属于报身，在报身受用的大乐中，圆满一切功德和一切觉受。现在我们无法体会这种既非空洞，也不是以分别念所感受的大乐，因为用能取、所取的分别心，永远无法证悟无分别的智慧，所以要靠诸佛菩萨和上师的加持，这个阶段以什么方式获得加持呢？三门与上师身口意无别，这也称为三密相应，将自己的身

语意完全托付、交给上师一样，彻彻底底的融入上师的三门，在这样的状态中稍微静坐。这三段是基本的观修段落，真实义上师瑜伽法的共同部份就是这些，下面附带提到座后的支分。

（戊二）座后支分

仪轨后面的一段偈颂是讲特殊的修持，也就是立断、顿超的内容，按照《莲花鬘》的科判，这部份放到后面讲，先说结行的次第。这里分成七个段落，不管你是修哪个阶段，最后都要修结行。本来如果在修大圆满的立断、顿超时，后面的结行和座后的保任有特殊口诀，譬如：初夜摄根之要、午夜所知入瓶、黎明觉性自明、转鬼神为道用、转疾病为道用、转妄念为道用、转死亡为道用……等等的方式，但这次不讲特殊、不共的部份，只用共同的方式，依科判来简单解释。

1. 承前，从空性中觉醒本尊的窍诀。

从空性状态中生起念头的时候，念诵本尊咒

语为缘，以这个仪轨来说就是念金刚萨埵心咒一遍出定，同时观想自己刹那间化为唯一手印的本尊身相，以此除去断边。所谓「唯一手印」是指一面二臂单尊，手拿根本法器，除了骨饰以外没有其他任何装饰，乐空无别的俱生智尊，因此如果密上师瑜伽时，你修的是三面六臂的忿怒尊，那么座间一般观想一面二臂，没有佛母，也没有各种忿怒尊的装饰，只有骨饰和根本法器的俱生本尊。

其实生圆二次第所净化的，就是一个人从生到死，又从死到生的过程：从空性中以三三摩地生起本尊，就如同众生以意识进入父精、母血聚合的红白菩提中；之后生起能依的本尊和所依的无量宫，就如同一个人将五蕴执着为身，将外界视为自己生存之处；收摄次第时正如同进入中阴的阶段——所有眷属、有情化光融入主尊为「现」、主尊佛母融入佛父，佛父融入智慧萨埵为「增」、智慧萨埵融入三摩地萨埵为「得」、

吽字向上融入那达，消散于空性法界就是「近得」，也就是本来的光明法性现前的阶段；最后以唯一手印之尊出定，相当于中阴的意形身或中阴身一般，所以座与座中间也要将一切现像、声音、意识观为本尊的身、语、意，不离本尊佛慢，不要让三门落于凡庸，一切言行举止要视为如梦如幻，放下贪执。这样才有助于下一座的修持，能快速地进入状态！

2. 另外支分：用餐

《降下胜共成就精髓》：

诸显超越能所上师身，诸声远离贪恋上师语，
诸念超心觉解上师意，无别平等界中恒安住，

先解释仪轨的词句：眼睛所看到的外器、内情，所有的现象，无论好坏，全部是本体自解脱，是自然清净的化身，也就是上师的身。如果能不执着而安置，了解所现的境和能现的觉识本为一体，就会显现光明，这是和上师的身相应；听到的所有声音：好、坏、赞颂、批评、骂人或谄媚

等等，各种声音的本性都视为清净光明，因此，远离贪恋，好的不执着、坏的不排斥，了解一切的本性中安置，这是和上师的语相应；心里所起贪、瞋、痴、慢等分别念，以及善念、恶念或无记念等等，都跟上师的意没有差别，因此出现任何心念的时候，不追随它、不排斥它、也不迎接它，自然而然地当下安置，这是和上师的意相应。无别，就是自己的三门跟上师的身、语、意没有分别，在清净平等的状态中安住，以此进入座后的威仪。

吃饭喝水、享用饮食的时候，所有东西都观想成甘露，喉轮变成无量宫，迎请上师安住在那里，作为饮食献新的供养处。这样观想的话，就像在做荟供一样，吃饭也会累积资粮。《莲花鬘》中列举了这五个方面：吃饭、穿衣、行动、安坐和睡眠，当然不止这些，你所看到的色相，譬如：看到的東西，看到的人，看到的物，不管是什么，只要是自己喜欢的一切全都观为色金刚天女；所有听到的声音全部观为声金刚天女；所有闻到的

香味全部观为香金刚天女；所有尝到的味道全部观为味金刚天女，我们身上的任何触感，全部观为触金刚天女……这样供养上师的坛城。

3. 穿衣

穿衣服、戴首饰或身上喷香水的时候，观想自己的三门融入上师的身语意，并将这些新衣、首饰、项链等等，都想成报身十三严饰一般，供养上师的身坛城；也可以在穿衣、戴帽的时候，头顶上观想倒立的杭字（𑖀），杭字上流出甘露遍满全身，最后甘露变成金刚盔甲、金刚护轮，穿在自己身上，并随时随地以正知正念的护轮，守护一切戒律，尤其是和上师之间的三昧耶。

4. 行动

行走的时候将上师观想在右肩上方的虚空中，作为右绕的对境，并观想一切如梦似幻，好像自己正在中阴漂泊，同时随念本尊，随念三

宝，随念上师等等。密勒日巴尊者云：「当汝起步行走时，应摄外显归道用，六识法尔自解脱，此乃走路心要也」。

5. 安坐

安坐的时候将上师观在头顶虚空中，作为祈祷的对境。如果坐着没事的话，不要总是回忆过去，执着过去的苦乐感受；也不要妄想未来，做遥不可及的白日梦，尽量避免无意义的琐事，多祈祷上师，观想头顶上师的四处发光，融入自己四处，获得身语意和真实义的灌顶及加持。

6. 睡眠

睡眠的时候将上师观想在心间，并从他身上散发柔和的光芒，同时要认定这个光就是上师的智慧之光，是一切诸佛菩萨的加持之光，心专注在那里入眠。如密勒日巴尊者云：「当汝卧倒入睡时，将心契入平等性，于光明中而安眠，此乃睡时心要也」。

7. 所缘转为道用等，也在此重点广说。

《降下胜共成就精髓》：如此了知诸法为上师身语意之游戏；一切妄念、烦恼、鬼神、痛苦、疾病、死亡皆如空明幻化般，应平等而转为道用！

总之，应随时随地不离正知正念，将自己的住处观为真正的铜色吉祥山或上师、本尊的净土：将一切显现观为上师的身体，恭敬诚信；如果罹患疾病、出现魔障等时候也要观想这是上师的大悲，赐与我净除恶业的方便，并生起欢喜心；如果获得幸福安乐、善法增上等顺缘的时候，更要知道这些都是上师的大悲，不应心生我慢、得意忘形；如果因为观修、禅定而出现疲厌、沉掉等等，就观想自己的本觉与上师的智慧成为无二无别。

如果你正在修大圆满的话，这个地方也有特殊的口诀，不同的观修，这种观修是无观而观，没有任何特定的观想，只是维持在原来的状态，保任本初的心或基界的心，不造作、不排斥、也不迎接，观一切清净平等——魔鬼是上师、妄念

也是上师、烦恼还是上师、痛苦仍是上师、疾病同样是上师，一切都没有什么差别。虽然这种法性清净的禅定是最殊胜的观修，但还没有到境界，还在修前行的时候，千万不要好高骛远，还是要老老实实地调伏自心、断恶修善，修上师瑜伽法才是重点，就像龙钦巴尊者说：「乃至心尚为外缘所转之前，当于静处勤修觉性妙力；在尚有破立贪执之前，应当断恶行善修练无二实义；一切未现为助缘之前，应不离教言并观觉性之义；在尚有生死怖畏之前，当修无生之义。一旦内外一切诸法现为法性之时，则恒时安住于无修瑜伽中。」

如是从皈依发心起，此等根本观修段落传规，分上中下三等：其中上等获得真实、觉受或梦境之验相；中等不懈怠地观修七、五、三日；最下也各修一日后，能无错谬地熟记观修段落，切不可敷衍草率地引导。最重要的是心中如彻骨透石般地切实观修。

最开始的四转心法属于思维修，就是思维教理、法义，想象自己堕入恶趣会有多痛苦，生命是多么脆弱和无常等等，由此生起出离心、无常观，这阶段没有特定的观想，主要靠思维；从皈依、发心开始到上师瑜伽法之间，就有很详细的观想、念诵方式，仁珍才旺诺布说传授这些导引时，有三种方式：对上根的弟子要以「成熟修学」的方式，让他们获得真实的验相或禅定中出现觉受，又或是梦中见到验相为止；对中根的弟子要让他们不间断地观修七天、五天或三天；对下根的弟子，最少也要让他们每个段落各修一天，这样至少也能记住、不混淆，以后再有机缘、有时间的话，他们也能知道如何正确的观修，所以传讲的重点是让弟子有感同身受的体会，好像触碰到内心、当头棒喝一样的引导，千万不可以草率、敷衍，好像赶时间、匆匆念一遍口传一般。龙德丹比尼玛曾说过：「上等修行者天天都在进步；中等修行者则月月进步；下等修行者也会年年进步。如果要修行就一定得掌握重点，修行若无进展，则跟没掌握要点脱不了干系」。

这次讲解的时间不算很长,而且我的中文也不太标准,但还是尽量加入一些形象的譬喻或相关的故事、传记等等,目的就是希望大家能有生动、深刻的体会。可能很多人都属于「故事根基」,我讲理论、逻辑或深奥的法义时,看大家都没什么精神,好像似懂非懂、云山雾绕的样子;可一讲故事或传记的时候,每个眼睛都睁得大大的,特别有精神,瞌睡虫都跑光了,所以我想就算记不住道理,记不住这些偈子,但能记住故事的喻意,在你们做人处事、修法行善的时候,能想到这些公案,并提醒自己的话也算还有点利益和帮助吧!

复次,所有前行、正行、结行的导引次第,都先为利众生而发心,中间一心专注于善行,最后不贪执善业、不希冀果报而回向大菩提等,十分重要,故恒时莫断!如此真实义上师成就法,乃身语意三金刚和三门无二无别中念诵,则能获得见道功德之次第。峇特!

最后提醒三殊胜的重要性：每次上课、观修引导前，先为一切有情发菩提心，中间专注听讲、观修，结束时不执着善业，不希求果报地回向大菩提，这三殊胜非常重要，什么时候都不能缺、不能忘！《措嘉祈请答复文》云：「每座修法中都必须修好加行，否则上半座时间内虽是名修行者，下半座时却很可能沦为一个世间俗子。」因此，若想成为一位表里如一、名副其实的修行人，就必须修持好至关重要的前行。

哪怕没有修持后面的大圆满立断、顿超，只以共同的方式修真实义上师瑜伽法，将自己的三门融入上师身语意的三金刚中，念诵「阿啊夏沙玛哈」，也能获得见道的功德。依据《上师成就法念诵计数之理略示》中的要求，真实义上师瑜伽的阶段要念诵六十万遍的普贤王如来咒语，从严格意义上说这属于大圆满的不共前行¹⁵，也是

¹⁵ 大圆满的不共前行：无论是《毗玛宁体》、《空行宁体》还是《阿若大圆满》等大圆满法门，在正行的立断、顿超之前，除了上师瑜伽等共同前行外，都有各自不同的特殊前行，念诵普贤王如来咒语即属于其中一

以上师的加持来明心见性,真正见到诸法实相的修持次第。至于观修的方式我后面会稍微提到。

种;而正行并无有相的修持,属于无修而修的方式,因此大圆满法亦属于無相圓滿次第。

(丁二) 特殊口诀，分二：(戊一) 立断练习、(戊二) 顿超练习

如续云：「自观为师行事业」。真实义瑜伽为上师和本觉无二无别中实修立断、顿超之义：

真实义瑜伽的特殊修持就是实修立断、顿超。立断也称为直断、本来清净等，这是指所证悟的见解实相能得以现前；而顿超或称为任运超越，则是指现见光明之后，最后能趋入法性现量的境界，是一种远离伺察意的特殊方便。通达本来清净的立断之后，就可以证悟内外诸法一味无别的本性，在这个基础上再体味、修持任运顿超所讲的，有关觉性妙用、明点等义理，则内外一切贪执都可以自然灭尽无遗。如果没达到本来清净境界之前，修持任运顿超的话，就会以二取执着的观点来修明点，这样修行就会像孩童采花一样没有实际意义，就算圆满见到了明点等外境显现，但内在智慧、功德和证悟还是无法现前，不能证达法界的究竟本性。因此第二部份的特殊口诀，先练习立断，再练习顿超。这时候外面尽量

不要有干扰，如果有一个完全僻静之处最好，或是一个独立的空间也可以；如果是闭关三年六个月的话，立断要修持108天，顿超也修持108天，这样就算完全圆满。

(戊一) **立断练习，分三：**(己一) **令未住之心安住、**
(己二) **安住而稳固、**(己三) **稳固令解脱**

如果你还没修大圆满法，或是只用共同的方式修持真实义上师瑜伽，那平常念这段仪轨的时候，大概了解意思来念诵就可以，巴楚仁波切说：「虽然没有办法完全的了悟，但以祈祷、发愿的方式念诵也有很大的帮助和利益，因为你有信心的话一样会得到普贤王如来、龙钦巴大师等诸佛菩萨和圣者的加持。」所以不懂也没有关系，就这样去念。下面先讲解仪轨的字义。

《降下胜共成就精髓》：**体性本净空性极清然，**

先讲立断的境界。什么叫**体性本净**呢？虽然众生有各种无明、客尘、习气、烦恼，但这些都

不能、也不会影响如来藏性的体性，只是影响到部份的显现和作用而已，譬如：太阳被乌云笼罩的时候，仅仅是影响到太阳的光明和光的作用——也就是温度、热度或是能量，像是阴雨天的时候气温会降低，太阳能板吸收不到能量等等，但不管怎样，太阳本身并没有被影响，只要等乌云散去之后就会显露出本来的太阳；同样，不管是诸佛菩萨还是有情众生，一切的体性都是相同的，没有任何好坏、善恶、优劣等分别，全都是本来清净的空性，没有一丝一毫的染污，也就是极清然的意思。

在道位上的众生都有无明、烦恼，但道位上顿生的一切客尘，包括善念或恶念、粗或细的任何分别念，都没有污染体性，也无法改变或转化，如来藏性从始至终都没有变过，没有动摇，因此从本体空性的角度而言，一切轮涅皆不成立，无有功过、破立，无有轮涅、无有善恶、无有取舍、无有希忧、无有本体、无有识别、无分别念、无不分别、无有实体、无有性相、无有本

体，一直安住于如虚空般的法界中。《无文字续》云：「自然智慧我，无有伺察境，以前未过去，未来无产生，现在无显现，无业无习气，无心无无明，无慧无轮涅，觉性亦无有，智中无显现。」又如《六界续》云：「远离一切诸因缘，普离见修诸垢染，无边众亦无所缘，无相亦无诸外境。无佛亦无诸密咒，无法亦无诸假名，无有怨敌亦无亲，无身亦无诸根境，思维此法不得现，无有诸法亦无执，无我亦无我眷属，无有法界无智身，无有善恶之异熟，无命亦无所断心，无有资粮无积境，无有如来无众生」。

那众生为什么会迷惑？又是怎么迷惑的呢？当显现基现时，众生因没有认识其为自现，刹那间执着为他现从而迷惑。因为没有认识本面，所以称为俱生无明；而执为他现，则称为遍计无明；五光成为外境迷乱之基，觉性成为心迷乱之基，之后以习气显现为实质的外境、身心，称为同性无明。这是看待觉性的三种无明，也是迷乱的初因。另外还有四缘—— 1. 因缘：显现为能取所

取的三种无明；2. 所缘缘：执为他现的现境，如镜中显现面像一样；3. 增上缘：二取之意识；4. 等无间缘：前三缘同时而现。以这三因、四缘而分别流转于三界六道中。《金刚萨埵意境续》云：「此等三界一切众生，于何者皆非之本基中显现一切迷乱，此本基也是本体空性、自性光明、大悲周遍。众生从能取之无明意识分别中刹那动念，仅仅思维是外境产生我？还是我产生外境？从而便迷惑了。本基中虽无有此无明，但显现中却存在。显现时产生四缘：本基以光幕之形式安住称为因缘；将其执为我称为增上缘；将其执为能取称为所缘缘，如同镜中现出人面像；前三者同时显现称为等无间缘。自性显现中未认识本面而成为轮转三界之基。由此成为粗重烦恼后出现不同众生色相。于如此本基中因不净分别而迷乱。」

自性任运明晰极显然，

那什么称为自性呢？自性就是它的显现，而

且这种显现是任运的，也就是自然圆满、自然成就，并非刻意造作出来的意思，就像太阳升起的时候就一定有太阳的光明，不必再刻意寻求光明一样，而且这种任运是**明晰极显然**，明晰是明亮的意思，这个明亮不是眼睛看到的明亮，它是智慧显现出来的明亮。

因此，从自性的角度而言，五身、五部、五智、五风、五慧、五光等等，任运住于现基中，《珍珠鬘续》云：「如是于彼藏，**五身五智慧，五光五色相，五法五智风，五性五自性，以及五大悲，悉皆周遍之。**」其中，**五身**是指：因觉性本体显现为任运自成内法界之相，而以毗卢遮那佛的身相安住；因真如无迁变而以不动佛的身相安住；因作为功德聚宝藏而以宝生佛的身相安住；因光芒无量而以无量光佛的身相安住；因本来成就佛果而以不空成就佛的身相安住。**五部**：法界真如之本体中，圆满不可思议的智慧，本体无别故称为如来部；不变故称为金刚部；功德圆满故称为珍宝部；不被业惑所染故称为莲花部；圆满

觉性事业或神变故称为事业部。**五智**：大圆镜智——觉性中自明自现身相刹土等；平等性智——诸法平等于觉性中；妙观察智——毫不混淆而显现；成所作智——本来任运自成；法界尽智——诸法于法性中一味一体。**五风**：平住风——究竟智慧暖相；持命风——作为轮涅之现基；分辨清浊风——辨别诸多显现；遍行风——周遍一切轮涅；无悲业风——证悟时，轮回解脱于涅盘基中。这五风是以不被驱动风之分而命名，故称觉性智慧风。**五慧**：辨别慧——区分轮涅各自现基；摄集慧——于觉性中集为一体；能遍慧——不超越觉性范围；趋向慧——证悟时趋向解脱地；能断慧——断除轮涅之增益。此等五慧并非以伺察分别智慧而命名，而是以明知觉性分立命为智慧。**五光**：觉性无垢故现为白光；功德圆满故现为黄光；集于觉性中故现为红光；未寻圆满故现为绿光；无变故现为蓝光，正如《日月吻合续》云：「自性显现中本来自现五身、五部、五智、五风、五慧及五光」。

大悲无二明觉鲜明澈，

在本觉光明中再显现出来的大悲能量、作用。很多地方，尤其是大圆满里面常常用太阳的本体、太阳的光、光的作用来比喻体性、自性和大悲，所以大悲是自性的作用，也可以说是自性的力量，通常说体性空性、自性光明、大悲周遍，周遍的意思是遍及涅槃和轮回，遍布一切境，遍满一切众生，如《宝珠庄严续》云：「如于芝麻或芥子，油性本来自任运，如是非真有情身，皆具如来之种子，随彼自光而显现。」大悲和智慧是无二、一体、悲智双运的，无二的意思是，即使在轮回中有各种不同的显现、有种种不同的相，但大悲的本质并无不同，不管是没有迷惑的佛菩萨，还是被无明烦恼暂时蒙蔽的有情众生，虽然大悲的作用、能力方面有差异，但大悲的本质全都一样，换句话说，无论是多么罪大恶极、十恶不赦的残暴者，也一定具有悲心，因为他们同样有如来藏性，而本体、自性、大悲三者不是各自分开的，是完全一体，只是从不同的侧面、

角度来安立而已。《觉性自现续》云：「无迷菩提心者遍诸众，菩提精华等同一切佛」又云：「圆满周遍一切无量光，现有普遍广界阿赖耶，显现觉性自遍游舞智，无边无际智慧自具有。」

明觉极昭然：就是觉性的智慧很赤裸、很鲜明、很清晰的意思。藏文分别说「僧耶哇」、「拉给哇」、「萨累哇」，这个哇是特征、特有的意思，体性清然、自性显然、大悲昭然，这三个也称为法身基住的三种智慧，《上师仰体》中说：「本体空性智慧，即超离言说，犹如透明水晶；自性光明智慧，虽无偏袒之法，然不灭深明之现基，犹如具光玻璃未遇日光之时；大悲周遍智慧，虽无观察外境之分别，然不灭种种显现之基，犹如明镜之面」。

自生离戏论边普贤佛，

基界三种智慧是自然自生的智慧，它不是由外面的五大产生，也不是从内在的五蕴产生，更不是烦恼等五毒或意识所产生，它是法界自然显

现，而且它的本体远离生、灭、常、断、去、来、一、异等八边戏论，也就是原始、本初的法身普贤王如来。

那怎么成就法身普贤如来，或者说普贤如来是怎样解脱的呢？当显现基现的时候，普贤如来于认识本性之刹那间解脱于本地中，安住在法界智慧无离无合内明法性密意中。《集了义续》云：「尔时普贤依六法，认识本面趋本基。」其中的六法是指：基现显现时，（一）因缘：俱生觉性；（二）境缘：显现光及身相；（三）等无间缘：境觉同时；（四）非由因所生之果；本来自证而成佛；（五）非由心所生之佛：觉性现为智慧；（六）非由圣教所得之窍诀：自然觉悟而成佛。这样在本位上最先成就者就是轮涅总体的至尊——普贤王如来。凡是在基现中获得解脱者都属于此类，尤其在法性中阴的阶段，显现基现时解脱者也解脱于本地。

法身觉相密意现解境，

法身的本面或自相，或者说法身的密意就是自现自解脱，譬如：我们生起烦恼的时候，因为烦恼的本体就是智慧，如果能不随烦恼，证悟烦恼的本性，就能马上回归本初的基界，这就叫自现自解脱。《应成续》云：「自性大净边，诸法住本地，境识性双运，证本解直定。密意离思维，有相净本地，解脱空实边，无分别动念，灭心离意识。」现在的意识，无有改造染污、远离对治，本体超越识别，觉性不成相状，明空自然的智慧超离一切分别，就是法身本来清净的密意。相反，众生在不了解而迷惑的情况下轮回，就会将不真实、无实有的一切，当做实有而产生痛苦，就像做梦的时候，如果你在梦境中不认识它是梦，那一定会对你的精神造成很大的影响，你会执着各种梦境而痛苦、难过，被野兽追逐、跳下悬崖，或被人砍杀、殴打，你都会感到痛苦、恐惧而突然惊醒；但如果你了解现在是在梦中，不当成实有、真实的话，痛苦和恐惧的心就会小很

多，甚至完全没有，反而觉得很好玩、很有趣，当然这也有程度上的差别。因此，自现自解是大圆满里面的口诀，《上师仰体》中说：「眼观色法、耳闻声音、鼻嗅香气、舌品味道、身体所触、意识破立等分别识聚六现境中，了知不破外境而放松安住，了达觉性，不随境转，以不舍明相、无有希忧、无改无染之方式实修，则会不舍现境自解脱，不舍执着自解脱。」另外《密声续》中也说：「所谓自心自解脱，非由一处至一处，本无解脱之自心，本来圆满无来去。观察不得无有因，无基无根明空住，自明安住之彼心，要解脱故离偏袒，时解脱故无观待，无勤解故无勤作，即称定见自解脱。本解脱故无重复，自解脱故无对治，直解脱故消所见，全解脱故无精进。」总之，当下的觉性不被分别念所改造、所染污，住于清然、显然、昭然之中，便能直指为自然本智。

无依离心本是大圆满。

无依是指大圆满立断的修持，不依靠其他任

何法，也不观待任何所缘境，依靠有为的善业或有分别的法门，无法证悟本来的觉性。离心是指离开心识，没有意识的造作、分别，因为心不是本觉，简单来说，轮回诸法依赖于心，心的本体清净时轮回便清净；而涅槃诸法依赖于觉性智慧，当觉性安住于本性中，就自然显现正觉，所以分辨心和觉性至关重要。《上师心滴如意宝·直断密诀虚空无垢》中提到：「于此略说心与觉性之差别：心之本体是无明，觉性本体是智慧；心之本体是业与习气之所依，觉性本体不是业和习气之所依；心之本体是二取迷乱之自性，觉性本体是远离二取非迷乱之自性；心之本体具有戏论边际，觉性本体远离一切戏论；心之本体是阿赖耶及八识聚，觉性本体超越阿赖耶和八识聚；心之本体是具风之觉相，觉性本体是无风自明；心之本体是受因缘控制之有为法，觉性本体是远离因缘之无为法；心之本体观待觉性，觉性本体不观待心；心之本体显现生灭，觉性本体无有迁变；心之本体是所断障碍，觉性本体是所得智慧；

心之本体是暂时的迷乱分别念，觉性本体是本住之法身」。

总之，一切修行都依靠心与觉性的区别，一切风心清净的方式也是依赖于此，最终解脱的时候，因心清净而使遮障清净，从而显露觉性，身智的密意等一切要点，全部可包括在两者的区别当中。共同乘因为没有辨别这两者而在多生累劫中不得菩提，不共密乘因一刹那便可认识超越、远离意识的法身本面，而于一生中使风心清净，从而成就佛果。因此在大圆满里面，心所想出来的恶业不需要特别去除，善业也不需要特别修持，轮回和涅槃的一切本来圆满，这就称为大圆满。当觉性自然安住于本地，而使身语意的心境、习气自然清净，因觉性明了不散而从欲界心中解脱；因觉性不执明现而从色界心中解脱；因觉性无分别，觉相不灭外现而从无色界心中解脱，这样便没有任何转生于三有的业惑习气，也就是所谓「三有本净」的道理。

超越专注怀疑傲慢心，

虽然我们修般若乘，或是事部、行部、瑜伽部等内密，甚至是生圆二次第等有相瑜伽的时候，心一定要专注在所缘境上，要维持专注的意识才能成就，但修大圆满立断的时候却要**超越专注**，因为专注本身就是一种执着，当你刻意专注的时候就会有能取和所取的分别，也就是能专注的心和所专注的境，两者是分开的、有区别的，这样只属于有相、有为的修法，不是大圆满立断的修持。而且还要超越**怀疑**，怀疑就是希冀和怀疑的心，譬如：希望能解脱成就、担心能不能获得佛果，或是怀疑这样修对或不对、是要舍弃、还是要维持？……等等，不该有这些分别、怀疑、疑虑，应当安住在本性中，断除忆念，无有勤作，远离希忧，无有宽窄，不执不散中实修不被分别所染的自性。

另外，这里说的**傲慢心**不是一般粗的傲慢心，而是过份执着觉受或显现而导致的魔障。不一定坏的、不好的才是魔障，执着乐、明、无念

的觉受，或是贪恋一些神通、境界也是天子魔，是一种增上慢，在大圆满的实修要诀中有专门遣除这些违缘魔障的方式，譬如：身体能幻变种种，能不触地而行，有两个身影或镜中现出两个影像的时候，该如何遣除违缘等等。所以不能以表相来判断是不是魔障，最好由具格的善知识来指导，如果上师不在身边的话，就要观察自己的心态：有没有对这些觉受、境界产生执着？有没有贪恋这些或生起傲慢心？若因为这样的心念、意识，而有分别和执着就容易堕入迷途和误区，《上师仰体》中说：「总之，若是魔相，则与以往的心态不同，会突然生起自相贪执之欢喜心，产生破立贪执，越来越与正法相违；若是正相，则与之相反，因此认清是正相还是魔相十分重要」。

噶陀堪千阿嘎的自传中也提到，龙德丹比尼玛上师曾问他：「你说在出定时，先从耳中听到仿佛如碰铃般的声音，接着现境便全然清晰呈现，此即是《一子续》中所描述的‘显现自声之

叮声，先返迷乱之显现’。其本意原是讲虹身成就的标志，而在讲觉性如量时用上却比较恰当。但是你不可自命不凡，并滋生傲慢心，现在你有没有一点自矜之意？我（噶陀堪千阿嘎）坚定地回答：‘没有！出定时，在一切显现皆空无自性的状态上，只有出世心充斥其中，除此之外再无其他心念’」。

实相原处明初为透彻，

本觉的实相、本来面目是原始清净、自然任运的智慧，所以通达立断的修法，抉择自心为无基离根之后，实修一切心、境为本来解脱，自然安住。如《无文字续》云：「欲断轮回之道者，远离琐事圆法界，离边故不住中间，圆满之故远离边，无剩余故非部份，非为一体断二边，无法言语词句基，远离戏论精藏义，通达此理灭轮回。」这样安住在原处、安住在本来面目的时候，没有贪、瞋、痴的心，没有微细的心念，也没有任何造作，不会被其他的烦恼所污染，因此要维

持、保任这种状态。

明初的意思是不随过去、不接未来、不执当下，也就是安住于法身离意，四分三离的密意中不动摇。所谓「四分三离」是指远离过去、现在、未来分别念的第四分——本来清净分。也就是前面的分别念已灭，后面的尚未产生，现在的一切心识也是于无改无染的状态中不灭觉相，如浊水澄清一般，不需故意励力勤作，安住于了然、清然、本然、明然之中。《密声续》云：「无有前后分别念，了然清然明然中，认识当下心识性，具有本基之法身。犹如双目之眼珠，了然之中持正念，本然之中心放松，自证不执具确信。犹如秋季无云天，清然明然无中边，不思不舍一切故，无有任何昏沉散。如日离曜极昭然，清然明然无变动，恒住无念安乐中，是故自然无改变。犹如明镜中面像，明然之中无实有，如是本性乃法界，证悟本基无境胜。彼等四种之分类，自证智慧法身同，无有无明无垢故，犹如宝珠澄清水。」因此，这里形容四分三离的本觉为透彻，

就是像浊水澄清后内外清澈、通透一般。《上师仰体》中也说：「如是安住时，虽然似乎显现各种忆念分别，但是，现处与现者均不存在，所以应当认识到显现与消失皆无有。观察显现时之性，应当于无有识别之本体中，将所谓的现解脱决定为本来无有。住性无动任运成，决定无有现不现，诚信无有解不解，徒劳治心无改造。无生性中逸然住，视而不见迅不得，未曾存在勿执有，现何自现悠然住。无利害心虽持续，妄念永无灭尽时，自住刹那中法身，心灭觉性智实相。无论现何分别念，现时本性未曾有，是故无执空谷中，自然随意平等舍。荆棘未染之觉性，明性不灭本解脱，观而不得无有因，远离基根明空住。自然安住无所认，平庸意识法性中，本住悠然放松住，乃为大圆满实相！」

（己一）令未住之心安住

《莲花鬘》：特殊口诀乃上师和自心合为一味后，中观、大手印及立断之要点，分三：令未住之心

安住，安住而稳固，稳固令解脱。

特殊的口诀分两类：立断和顿超。其中立断（或译成直断）的修持要点和大手印、大中观一样，分成三个段落，先讲第一个——令未住之心安住，这是把自己的心和上师的意合在一起之后，先成就寂止，也就是必须先具备一定的定力。其实如果认真、专心地修完前面的加行，上等修行者就能够成就四禅定；中等修行者可以修成初禅；下等修行者也能达到欲心一境（也称为欲界一境心）。在这个基础上，为弟子直指大圆满觉性，这样才能实现标准的止观双运。寂天菩萨也说过：「有止诸胜观，能灭诸烦恼，知己先求止，止由离贪成。」而且前面我也说过，修生起次第的时候以观想、念诵等各种方式，让心静下来，生起禅定的五觉受；圆满次第也一样，用气来引导心，修宝瓶气、中住气、柔和气、猛烈火等等，控制气息来修禅定，就好像一般人心烦气躁的时候，多做几次深呼吸就可以冷静下来一样；同样，大圆满立断的前行也有修寂止的方式，仁珍才旺诺布

将这些分成下面七个段落：

1. 首先微细物

我们现在的心不要说一小时，连五分钟也没办法停下来，所以首先要让无法停下的心安住，这部份又可以分成很多种观修方式，是非常重要的大圆满前行，《莲花鬘》中列出了七种修持方式，都属于有相、有所依的寂止。

对所有禅定而言，身体的姿势非常重要，尤其以心的安住来说，身体的要点更是重中之重，因为身直则脉直，脉直则气顺，气顺则心止；相反，如果身体不协调或弯曲、倾斜，心念会变得翻腾，注意力也无法集中，例如身体向右倾，开始的时候虽然明晰容易生起，但之后嗔恨心会接踵而来；如向左倾，开始时会有喜悦感，然后会出现强烈的贪执；如向前倾，开始时容易生起无念的状态，但随后会生起强烈的妄念等等。因此，先以毗卢遮那的七支坐姿，眼睛平和地望着鼻尖正前方，如果刚开始心没办法定，出现掉

举、散乱的话，眼睛稍微往下看，把视线放低，坐到比较温暖的地方；如果出现昏沉或无聊的时候，眼睛就往上看，将视线抬高，并排除浊气，坐到比较凉爽的地方，让自己恢复精神。

气的要点呢？先吐气三次，之后慢慢呼吸，让气息自然，在修寂止的阶段要避免娱乐活动、剧烈的举止和多言多语等等，要尽量让身心悠闲舒适，而且刚开始的时间不要过长，要以时间短而次数多去练习。

心的方面在这个阶段要自然安置。我们的心就像空中的一片柳絮，如果很刚猛、很用力地去捉它，会因为大幅度的动作所带起的风，反而把它推得更远，所以越追逐会越捉不到；但如果让它自然安静、慢慢落下的话就能很容易捉到。同样，我们的气和心也是互相影响的，当气动得剧烈时，心也动得快，分别念会增加；而气自然安置，并轻松、自然地专注在呼吸的时候，心的状态也会慢慢平静。

广义的微细物是基础、是根本，换句话说，

后面这六种都可以算是微细物，或是说从微细物这一项分出来的，而狭义来讲，第一阶段是指不清净的微细物，后面的尊身、咒字、手帜等等属于清净的微细物。不净的微细物可以放木棍、木头、小石子或是你最熟悉、最常看的東西，但不要浅色的，要不会反光的東西，而且要固定一件物品，不能天天换，否则不容易定心，另外这个東西越小，你的心越容易专注。

看的时候眼睛放松、身体放松、气也要放松，不要去执着它或分析它，只要把注意力轻轻地放在这个物体上，并尽量保持心无旁骛、不散乱的状态。一般，初学者刚开始的时候会对这种摄心的法门感到疲倦，所以时间要短，次数要多，维持短暂的专注后，等到生起分别念时就放下，休息两三分钟，然后再专注它。休息的时候念咒语也可以、祈祷上师相应也可以。接着再慢慢延长时间，这个时间也不一定，反正可以维持就维持，不能维持或出现昏沉和掉举的话，时间就要相对缩短。

2. 尊身

诸佛菩萨的身相,最好观比较简单的,譬如:释迦牟尼佛的相、一面二臂的观音菩萨相,或是自己常修的度母相都可以,以这个仪轨本身而言是观想莲师金刚萨埵的相。最好不要很多手、很多头、很多法器的佛像,因为这种对初学者来说不容易专注。另外,如果心比较掉举、分别念比较多,比较散漫的时候,心专注在佛像的脐轮、双足或法座等等,同时把整个佛像的位置降低;当心比较昏沉、倦怠的时候,就将注意力移到佛像的脸部或顶髻,并把整个佛像的位置调高;平常心比较定的话,就专注在佛像的心间,可以从上慢慢看到下面、也可以从下面渐渐看到上面,只要能让心专注就好,其他身和气的要点都和前面一样。

3. 咒字

就是将心专注在种子字上,刚开始可以先在心间或眉间前方观想白色的阿字,阿字对于现象

上的执着有化空的作用；之后能在阿字上定住时，可以转变成吽字、呬字等其他的字。或者是起分别念的时候，观想吽、呬、让等这些字形和声音，《日月双合经》中提到，心没办法安住的时候，观想吽的字；为了净化语业就观想让字（འྲ）；为了净化对物质的执着，可以观想哈字（ཧ）；如果是净化痴心就观想呬字（ཕྱེ）等等，为了净化或对治某些习气、执着、障碍而有各种不同的观想。

4. 手帜

手帜是诸佛菩萨的法器，例如：法轮、金刚杵、珍宝、莲花、十字金刚杵等五方佛的法器，或是智慧剑、金刚铃、箭矢也可以。总之，就是将心自然、轻松地安住在法器上，并一缘专注。

5. 明点

这个明点指的是光点。在身体各处观想光点，从大到小，最后像芥子一样小，以此让心安

住的方式。当昏沉或掉举的时候，在自己的脐间，观想一个黄色的明点；心比较定的时候，在心间观想黑色的明点；当心懈怠、懒散，提不起精神的时候，在眉心前方，约一肘的位置，观想白色的明点；如果这样也没办法改善的话，可以在心间观想非常耀眼的黄色明点，然后明点慢慢飞到天空，遍满整个虚空，心也跟着专注在虚空中，好像自己的心融入虚空的明点中，同时眼睛也看着天空，并稍微打坐。明点的修持有好几个观修方式，有时候观想在鼻间，有时候观想在人中穴的位置等等，简单的话就是上面这些。

6. 气

先以毗卢遮那七支的姿势安坐之后，出浊气三次：前面观想由上师慈悲、智慧、愿力所显现的炽燃火焰。吐气的时候，从右边出去一次，左边出去一次，然后两鼻孔一起出去一次，这三次过程中都观想，从鼻孔排出灰色的天蝎、黑色的毒蝎等，全部丢到火里焚烧。

接着开始正式练习：观想从很远的地方慢慢把气吸过来，由鼻孔进入身体，经过喉咙、心间，到脐轮，之后下行气稍微往上拉，上行气慢慢压到脐间，然后停在脐轮里面，在体内稍微持气。住气的时间要长一点，有点刻意的闭气；等到想吐气的时候，同样观想气从脐轮到心间、喉咙，出鼻孔，慢慢地越来越远，好像到了很远的地方。总之，气到哪里，心就到那里，要去感觉气息的远、近、长、短，并且专注在吸气、住气、吐气这三个吐纳的过程来静坐。这就是心专注在气的方式，也称为修学风之来去，其他还有修学风数、修学风形、修学风色等等，不过这次没时间，不一一广讲这些。

7. 修学燃滴明点。

先在脐轮观想一个下宽、上窄的三角形火焰，顶轮中观想白色的杭字或明点，然后火焰顺着中脉逐渐蔓延，一直烧到顶轮。整个火焰就像一根毫毛一样，越来越细，当接触到杭字的时候

就像酥油融化一般，滴下很多甘露，甘露流到脐轮的火焰当中，使得火越来越大、越来越旺盛，中脉全部充满着火焰，这样又令顶轮流下更多的甘露，最后甘露和火焰融为一体、无二无别，遍满所有脉处，这时候下行气往上拉，上行气稍微往下压，心里回想曾经的快乐感受和情景，从而生起大乐的觉受。同时，心安住在无念中忆念上师，所谓无念中忆念上师就是心专注在维持上师的大乐智慧中，然后稍微打坐。

燃滴明点的口诀有很多种，仁珍才旺诺布写的金刚萨埵耳传中有单独的观修，也有复杂、全面的观修，但简单的观修就是上面这样。

此等口诀如上师传规般明示后。确定寂止——切实认出本觉住、驰。

以上这七个观修都是让心安住的方式，所以依照上师的指导来修持这些口诀之后，它的标准或重点在于确实认出本觉的住、驰，也就是说这些修持的方式只是一种方便而已，关键在于过程

中有没有觉察心是安住？或是散逸？要时刻以正念来观照自心，如果心外散的话，不要追随像连环套般不断外驰的妄念，当下斩断、放下就好；如果心太内收而变成晃神、呆滞的麻木安住，这也是一种过患，应该要警醒，并一再进行短座的修持，一般来说，心若过紧，就容易昏睡，导致风入命脉而疯狂等等；若过于松弛，就容易产生庸俗沉掉，心流散于妄念分别。因此，当察觉到心的细微变动，既不要去肯定或否定，也不要「要这样修」，「不要那么修」等想法和企图，只要让心在它本然的状态中舒松、宽广地安住，如果出现各种粗细的妄念，不必阻止或改造它，只要保持正念不动摇，那么妄念就无法起作用，同时也会自然平息，然后进入安住的状态。

（己二）安住而稳固

第二，严格探究生、住、去三者而确定心之体性后，指引并保任止观双运之觉受。

无法停住的心停住了以后，要让它稳固。这

里说的稳固不是让心更寂止，而是如虚空般无碍的稳固，这种无碍的稳固需用胜观来探查，在大手印和大圆满的教导中要观察心的来源、住处、去向，或说心的生、住、灭三方面，《应成续》云：「观心初来处，中住后去处，如此修自心，可知心实相。」先观察心有没有白、红、黄、蓝、绿等颜色？再观察心有没有四方形、圆形、三角形等各种形状？是从外境产生还是自身产生？如果是外境的话，现在的分别念显现时住于何处？最后去往何处、消失于何处？若认为是在这里的话，那所谓的此处也可以分成微尘，最终成为无实法；如果觉得心住在身体的话，就从身体各处去分析，从皮肤、血管、头部、手脚、心脏、细胞全部一个个去寻找、去分析，观察心是在身体的某个部位、区域？还是遍满整个身体？假如认为心是以融合的方式存在，从内心产生，并且安住于自心、灭尽于自心的话，那一刹那间就应该同时有所生的心和能生的心，也就是生处、生者两个心，住处、住者两个心，灭处、灭者两个心，

可有没有同时存在的两个心？谁了解自己的心？

找不到心的时候，要观六境自解脱，也就是从各方面观察色、声、香、味、触、法。看着镜中所现的影像最初来自何处？现在住于何处？最后灭于何处？镜面和影像是一体还是异体？这样一一观察、探究，结果会发现影像最初从何处也不生，因为没有本体；现在虽然表面上显现，但不住在任何地方，因为无有自性；最后也不去往任何处，因为容颜、影像从未曾到镜中，像不成立，所以也就没有可消失的形相。

同样，听到声音的时候，再次观察声音的生、住、灭，不管是好听的声音或是难听的声音，你对声音的执着从哪里来？喜欢听的声音和不喜欢听的声音，两个是一体还是异体？声音是存在过去、现在还是未来？

喜欢闻的香水味、檀香味、饭菜香，以及不喜欢闻的腐烂味、恶臭味、鱼腥味等等，这两种也同时去观察。然后对触觉：身上感觉很舒服、很快乐的触觉，以及不舒服、恶心的触觉；或是洗澡

的时候，冷水的感觉、热水的感觉，两个一起比较，观察触觉本身是不是实有的？从哪里来的？一样从来、住、出三个方面观察。

法的方面要先故意生起细微的妄念，刻意生起一些贪心、嗔心、快乐、痛苦，然后从心的生、住、灭三方面去观察，观察它和静止的心是一体还是异体？观察妄念从哪里生起？住于何处？又是如何离开的？是消失了、还是停止了？如果是停止了，就观察是谁让它停止，或是什么因缘让它停止的？如果是消失了，是它自己消失的？还是其他因缘让它消失的？譬如：你对喜欢的人、事、物生起欢喜、贪欲的时候，观察喜欢他（她、它）的什么？喜欢的心念从哪里来？住在何处？去往何处？然后将喜欢的人、事、物和不喜欢的人、事、物放在一起，或是同时观想在面前，接着观察不喜欢的心从哪里来？喜欢的心从哪里来？这两个到底是不是平等？是一个心还是两个心？或是想象自己变成国王，自己得到很多财富、很有钱，获得巨大的权力，这时候心里很高

兴、很快乐的话，观察这个快乐的心从哪里来？住在什么地方？又或者观想自己变得很没落，所有的事情都不顺利，身患重病，心中苦闷，住在垃圾堆旁边，快要死的样子，这时候想想痛苦的心从哪里来？这个心是从外境产生的？还是由内心产生的？

这样观察以后，得不到过去心、现在心、未来心，正如《金刚经》中云：「不应住色生心，不应住声香味触法生心，应生无所住心，若心有住，则为非住。」出现这种感觉的时候，维持在那里，祈请上师，跟上师的智慧无二无别中稍微打坐，这样无住而住才是真正的「住心」。

虽然心的明空是无法言喻、不可描述的，但却是可以被体验到的，所以不能仅仅是知识上的理解或只是听闻过，这样概念上的理解是起不到作用的，必须仔细并反复地观察和探究，以此确定心的体性，彻底体验到无可指认、无可辨识、毫无根基，却又自觉自净、明空不二的心性状态，这样才是安住而稳固的意义。

修持胜观到一定程度，当弟子机缘成熟的时候，就要由经验丰富的具格上师来指引，也就是直指本性，证悟心的本来面目。之后并非万事大吉了，弟子还要以止观双运来保任。《心性休息论》云：「无止胜观掉戏论，无观寂止无记法，双运胜道对治障。」所以，除了能够同时证悟、解脱，现前自然本住与自性光明的少数利根修行者外，其他中、下根基者，都要以止观双运轮番修持，也就是对空性生起定解的当下便安住，之后忘失定解的话再重新观察；最后不须观察，只依静住保任。

（己三）稳固令解脱

第三，摧毁贪执觉受之心，以无修整、无生、离戏等胜观之明悟，见到本面并增益，未到最终现前一真光明，母子尚未合一之前——保任！

前面上师的指引，为弟子直指本性属于道光明或称为「子光明」，这个时候虽然已经见到本来面目，但境界还没稳固，有时候在不刻意、不

造作的情况下，出现心性光明的话可以认出；但平常修持止观双运、保任觉受的时候，不一定能进入这种状态。此时会有乐、明、无念等等觉受出现，有时甚至希望再次出现那种境界而有执着的心，所以要摧毁贪执觉受之心，以无修整、无生、离戏等胜观之明悟，见到本面并增益，就像冈波巴大师在密勒日巴尊者跟前的时候，有时候感觉到暖乐炽盛；有时候见到三千大千世界像巨轮一样旋转起来，因而感到晕眩、呕吐；有时候看见黑暗地狱，因此觉得上胸压迫，生起强烈的心风；有时候看见欲界诸天及六道一切天人，极为清晰明朗；有时候觉得身体颤抖不止，时时都想摇动大叫；有时候感觉整个大地被浓烟所蔽，越来越黑，看不见道路……等等，每一次出现任何征兆、验相时，密勒日巴尊者都是说：「这既不算过失，也说不上是功德，只管继续修持下去」，就是要冈波巴大师对这些觉受不要执着、不要希冀、也不要怀疑，只要不间断地按照上师的指引去保任并增益，有一天，子光明就会和

本觉的母光明（或称为基光明）融合，现前一真光明的本初法界。所以在还没有母子相会之前，如果在上师跟前当然最好，可以直接请示；如果不在上师身边，就要以无修整、无生、自然、放松的方式，依照上师之前所指引的胜观明悟，持续保任和增长妙力。譬如，之前讲过巴楚仁波切的故事，他先在吉美嘉威纽固尊者（如来芽尊者）前见到本来面目，证悟如同黎明般的心性光明，这就是属于上师为他直至心性的子光明；后来被另一位上师——钦则益西多杰仁波切骂他是「老狗」，又把他打晕在地，等巴楚仁波切醒来时，终于证悟了三世一切的智慧，这时候子光明和本觉的母光明，因为上师的加持而融合，才最终现前真如法界，和上师的智慧无二无别。

(戊二) 顿超练习

《降下胜共成就精髓》：自明清净金刚心密道，

前面一直到「实相原处明力为透彻」，都是在讲立断的修持和立断的上师瑜伽法，从「自明清净金刚心密道」开始，讲的是顿超的修持。自明清净指的是觉性智慧，也就是本体空性、自性光明、大悲不灭如灯芯般光明灿烂之身相。《应成续》云：「心宝无量殿，本体本净分，集明空身相，面臂圆瓶佛，任运光团住，明观悲各色。」这是说明智慧的本体，而智慧的道呢？「金刚心密道」，也就是指内在的智慧脉。如果以生起次第和圆满次第来讲中脉就是智慧脉，但以大圆满而言，因为粗、细的不同，中脉还是烦恼脉，所以这里说的金刚心密道是连接心与眼之间的嘎德水晶管脉，或称为黄金脉，《金鬘续》云：「连接心眼脉，白色柔中空，明点血不染，大智行彼道。」这条嘎德脉的连接方式：从心间绕到脊椎旁，经过颈部细脉左右两侧绕到两耳，经脑进入双眼的瞳孔水灯中，《金鬘续》云：「由彼道中

射出的光线，如镜面般明清。光线好似鱼眼一样显现，与觉性相连之脉即是从心尖出来如白色丝线般，经过脊椎两旁向上，穿过出道上入颅内彼脉又经左右细脉管连接于脑，又从左右耳出来连接于双眼。尔后双目缘于虚空，并以脉要观看，则会遍见智慧显现」。

清净法界光明刹土中，

透过智慧的脉，会显现什么呢？**清净法界光明刹土**，这和究竟密严刹土是一样的，是超越意识的刹土。本来在大圆满里面三身又各分为三种，密严刹土是属于法身的化身，不是法身的法身，如果是法身的法身，就没有色相的执着，也就是自性任运自然形成的净土。当眼中的真实觉性向外观的时候，外境一切色法向内显现，两者之间如同被水晶的门隔开一样，互不干扰，但如果不了解内外无别的真意，就容易以分别念误以为是外在显现出清净光明的刹土，《燃灯续》云：「法界分内外，外界离云空，内心法界灯。」所

以远境水灯的双眸，用三种看式的任何一种中不动，而显现心间的光明现相，就会见到虹光或形状如「那若」(ཏོ)般的心法界灯。

智慧自相明点坛城内，

明点有内在的、外在的，内在是指不衰灭的智慧能力，所以称为智慧自相的明点；外在而言，自己看到的外在明点坛城，其实都是内在的智慧显现，因此别人看不到。或者说应该说这些明点坛城本来不分内外，一直都存在，只是平常众生被无明、业障蒙蔽所以看不见，而如果以顿超特有的方式觉醒妙力就能显现：从最初见到心间如来净界的显现开始，逐渐看见法界所现的虹光（心法界灯）中，出现三个微小明点连成的明点（明点空灯）。初期的阶段时隐时现，之后常常见到法界五光显现于明点空灯，在离眉间四指处会看到法界觉性呈现为锦缎花纹、竖直向上、辐射状、圆形、塔形、莲花形、箭尖矛锋等等形状；接着还会看见如棋盘、锦缎半月披风、明镜图案等这些

光芒显现，其中有许多明点圆圈围绕，《诸佛一子续》云：「远离眉间四指处，专注于彼相增上，现见本面即如是，具有善缘之士夫，岂能趋入轮回中？显现表格诸形相，以此成就幻化德，视野范围遍显现，圣聚光蕴亦复然。」总之，光点中出现坛城，这个坛城也称为觉相金刚链。

离说智慧本明意真身，

本尊会显现在没办法用语言、文字形容的智能本觉当中，也就是说明点空灯逐渐扩大，然后像拇指大小的黄红五光圈，由一个、两个增多，自心不执着、不外散中直视，并且专注于此，从而内心显现自然慧灯，暂时生起远离戏论，明空无别的本智，以及更胜之前的智慧妙力，然后再遍布各处的法界显现中央，所有明点都被具有五光圈的光蕴所围绕。在光蕴中间，首先见到佛的肉髻，之后依次看见头的一半、整个头部、上身等等，直到看见显现为五部佛父佛母。为什么这里写本明意真身呢？因为它是本明的力量所显现

出来的佛，和自己的心是一体的，不是烦恼所刻意观想，不是依靠有缘的父母，也不是在天界、或莲花中诞生的佛，它是无上智慧的意真身，是将本来法身的功德显现在外，如《普贤意镜续》云：「众生皆有大光镜，犹如一切明镜中，随境显现诸影像，如是清净虚空中，义藏不混五圣聚，未生自圆圣聚住。」另外，《狮子圆力续》也说：「无有贪执自现虚空中，明现无有意欲之二灯，现见无断无得法身相，获得远离边方之光圈，显现离我虚幻之五身」。

另外，简单解释一下四灯，这四灯是修持顿超的见地，但在实修的时候有的分为五灯或六灯，但不管怎样都是从基本的四灯分出去的。龙钦巴尊者的《上师仰体》中提到：位于心间光脉中，本体空性与大悲觉性无二无别的大智慧，称为「自然慧灯」；自性光明的霓虹现于空中就称为「心法界灯」，也是现相心法界灯；它中央如孔雀屏羽般，具有五光的五部圣聚身相为「明点空灯」，就像平静的湖面上丢入一颗石子而产生

生层层波纹一般；内相外显是通过双眼的瞳孔之门，这称为「远境水灯」；这样心不外散专注于光中的金刚链而观修，内心便会显现光明离戏的智慧，这称为自然慧灯。之所以这样命名的原因是本来就具足自然智慧，只是通过修持而达到这种境界，并非前所未有而重新产生，因此称为自然慧灯。

无贪显现金刚连环套，

什么叫**金刚连环套**呢？连环套的藏文叫「卢古局」，多钦巴大师说：「‘卢古’就是羊；‘局’就是绑羊群的绳子，金刚链显现的时候，光点就像羊群，白色的丝线就像绳子。」西藏放羊的时候，每天晚上把羊群赶回家后会把羊绑成一排，每个都打上一个活结，隔天早上只要从一端解开一个绳结，整排的羊就同时放出来，这就是连环套。而从意义上讲‘卢古’是无造作，自然的状态，‘局’是轮涅相续的佛性，也就是基界的如来藏性，所以一般都翻译成金刚链。金刚链分为

三种：1. 「智慧自相明点坛城内」是指**自相金刚链**，或译为**觉相金刚链**，也就是觉性所呈现的各种虹光、明点、坛城等等；2. 「离说智慧本明」，指的是远离戏论分别，不可言说的智慧本身，这称为**本觉金刚链**；3. 显现出本觉的力量，以及在定中生起的所有功德，例如显现佛身和受用等一切功德，称为**本觉力金刚链**。因此，这里说「无贪显现」，就是指在光明中显现金刚链的时候，不贪求也不执着，没有希望它停在那里，也没有希望它一直显现，完全没有这些心念，如此无贪当中显而不执，自然安住的话，最后就会出现本觉力金刚链的功德，会产生神通和神变等各种功德，如《燃遗体续》云：「何者修习光，自见行境中，地水与火风，四大相自灭，依次享五光，不离光芒相，他见行境中，于他可见处，能如痴人相，无碍穿山岩，如是钻地下，不沉诸河中」。

无缘现前显现之见地，

下面三句是讲正确、无繆的见、修、行。见的方面，不要以为是因为眼根结合眼识去摄取对境，才出现上面这些显现，这种显现并不是境、根两者结合在一起所显现出来的，而是依靠了解部份的妙观察智才得以显现。我们平常的智慧或任何觉受，同样是妙观察智的一部份，只不过是跟烦恼一起呈现；当掺杂烦恼的时候，就没办法见到它的本面，没办法认出来，但一样是妙观察智的能力。所以见地上要以**无缘现前显现**来安置，就是说在看到明点、虹光、金刚链的时候，要将自身的本觉智慧和法界融合在一起，维持本觉和法界无二无别的等持，这样觉性金刚链的明点会越来越增长，大圆满四相的功德也会一直增加，最后获得任运持明，成就普贤王如来的果位。

无修全解本明意娴熟，

无修就是没有任何可修的意思，在生起次第

和有相圆满次第中，虽然很多法门也称为无修，但这些无修是指快速、便捷，不需要很长的时间修行，就可以获得成就的意思。而大圆满的无修不一样，大圆满的无修是指没有可以观修的法门，没有相、没有境，也不需要心专注在某一处，只要智慧自然安住，就会自然解脱，所以属于无相圆满次第。全解就是包括色、声、香、味、触、法等等，六境一切自然解脱，如此按照顿超的窍诀一直练习、熟悉，增长妙力的话，最后可以见到本明之意——真实义的上师。

无散上师密行宽阔置，

行的方面呢？本觉不在外，没有漂流在六境；也不在内，不属于内心执着的意识。本觉一直自然安置，从未动摇，没有什么可以损害它，也没什么可以帮助它。因此了解见地的基础而行非常重要，如果不了解这些道理，即是面向虚空，眼观光明也没有任何实义，也就是说在正确的见地上做无散上师密行——身体于坐式中

不动，双眼于看式中不动，觉性于法界显现中不动，以此三要便能显现智慧，《诸佛一子续》云：「为能现见真实义，当依身语意要诀。」总之，观修的时候，不要陷入昏沉、掉举，并且远离希冀和忧虑，安住于明清无别的境界中，以身不动而使眼不动，依此使法界金刚链不动，从而于智慧不动中灭尽自心，然后安住在宽广、辽阔的法身光明智慧。

大圆满这一无上法门的引导方式主要有两种：一种是针对所缘外境根基者，从修行上寻找见解，也就是先修顿超后修立断；另一种是针对觉性自现根基者，从见解上寻找修行，就是先修立断再修顿超。大全知龙钦巴大师的大圆满引导方式，比较倾向于第二种，因为顿超的见地就是立断，它自己本身的理论、知见并不多，主要是讲身体坐姿、眼睛的看式等窍诀，也就是注重修的部份，所以现在只有单独修立断的方式，却没有单独修顿超的，修顿超时，要在了知内外诸法本空离根后，在立断的基础上观修顿超，依外境

安住使恶缘显现为助伴，依内蕴安住而恒时安住于坐式中，以密风心安住使风心自灭，《应成续》云：「以三安住知定量」。

前面说的那些显现，每个人看到的不一定相同，有些脉佳的人开始就能看见天尊身相等，而脉差之人也可以见到明点和觉性金刚链，实际上都一样。金刚链是内心智慧光明之脉向外呈现的相，也就是金刚链如金线般伸到虚空中，中间萦绕如孔雀屏羽般的细微明点，或者如悬垂的珍珠璎珞、半璎珞状，全都点缀上细微明点。龙钦巴尊者说：「见到此等显现就是见到心间光明现相，也相当于亲睹三千佛之尊严，称为证悟觉性真实义；通过外观五光而使内五毒刹那解脱，因此称为现见无念智慧；因不以伺察法性之义而是现量见到了心性光明，故称为现见法性真实义；因现见彼性而片面见到如来藏，依次现见佛刹等，尔后解脱，故称为入解脱道」。

如此于上师意和本觉无别，空性自生智慧，超越言诠思维，觉相力现起，无有生灭中人根本定！

在这种境界稍微打座，同时念诵大圆满普贤王如来的咒语「阿阿夏萨玛哈」六十万遍，这属于大圆满的不共前行。怎么观修呢？如果你还没有圆满前面的修持，也就是一直到极密上师大成修之前，收摄圆满出定的时候观想为唯一手印的本尊身，以此进入下座期间的威仪；但如果你正在修真实义上师瑜伽时，前面的仪轨从头到尾简单的修一遍，直到收摄化空，稍微打坐，等生起分别念的时候，观想自己化为普贤王如来双身或单身相，然后心间观想五色光圈中出现一个白色或金色的阿字，阿字发光消除身语意三门的一切罪障，同时观想这个光芒照到三千大千世界的一切地方，每个众生都变成普贤王如来，自然界的地水火风、山水草木都自然发出「阿阿夏萨玛哈」的声音，人声、狗吠、鸡啼、虫鸣、鸟叫等等有情的声音也全变成普贤王如来的咒语。另外也可以用净化六道的观修：自身观为普贤王如来

后，顶门、喉间、心间、肚脐、密处、脚底（两脚底算一处）等六处，依次分别观想六道的种子字——白色的阿字（ཨེ།）、黄色的松字（སྟོ།）、暗蓝色的尼字（ཎི།）、绿色的直字（ཧི།）、红色的斋字（ཇི།）、黑色的独字（ཏེ།），每个字上面各观修一个金色或白色的六道解脱金刚咒——顶门的白色阿字（ཨེ།）上观想金色的啊字（འེ།）；喉间的黄色松字（སྟོ།）上观想金色的阿字（ཨེ།）；心间的暗蓝色尼字（ཎི།）上观想金色的夏字（ཤེ།）；肚脐的绿色直字（ཧི།）上观想金色的萨字（སེ།）；密处的红色斋字（ཇི།）上观想金色的玛字（མེ།）；两足底的黑色独字（ཏེ།）上观想金色的哈字（ཧེ།）。接着上方的六道解脱金刚咒向各自下方的六道种子字放光，摧毁投生六道的因——傲慢、嫉妒、贪心、痴心、吝啬、嗔恨，依次圆满六度波罗蜜——禅定、持戒、精进、智慧、布施、忍辱，分别现前六智——平等性智、成所作智、妙观察智、法界体性智、一切胜智、大圆镜智。其他还有几种观修方式，大家可以参考我以前开示的

《普贤王如来修持仪轨》。总之，在具有信心和精进心的基础上，自己的本觉和上师之意无二无别中念诵普贤王如来咒语六十万遍。

如是实修应约束于分别、驾驭和融入三者之道，实相之义莫堕入遗失和歧途，莫被思维、观察修、散乱念头所沾染。

以上的修持有三种阶段：一、分别的阶段。也就是有所取舍，舍弃不净轮回，追求清净涅槃的时候；二、驾驭的阶段。已经有一定基础之后，观修变得稳固，可以驾驭、掌控的时候；三、融入的阶段。不仅能够稳固，而且不再有轮涅之分，没有净与不净的差别，就是显现妙力、功德，开始融入的时候。以生起次第修上师瑜伽法为例：1. 我们观想本尊，将不净的轮回现分，刻意观想为清净的本尊身、本尊坛城、本尊咒语，这就是舍弃凡庸，求取胜义的分别阶段。2. 之后以三三摩地逐渐生起禅定的五种觉受，这是能驾驭心的阶段。3. 接着在自己境界中见到一切

都成为本尊，也可以说是自现他不见相；然后有真实触感、声音，就像前面提过，龙树菩萨的那位小偷弟子，头上长出角，而且移动时会碰到山洞而感到疼痛一样；最后自现他见相，就是在其他众生面前也成为本尊，就像很多成就者修到一定境界时，别人看到的不是他凡庸的肉身，反而是看到某位佛菩萨一样，显现这些功德的时候就是融入的阶段。

再以大圆满为例：1. 刚开始要断除世间琐事，修身语意的前行和断除身语意的外、内、密共九种琐事，这就是舍弃世间愤闹、杂念，追求本来面目和无上智慧的分别阶段。2. 之后以止观双运保任禅修，并且增长妙力是能够驾驭、维持的阶段。3. 接着显现大圆满的四相，呈现种种功德、神通的时候就是融入的阶段。因此，实修的时候要真实进入这三个阶段，循序渐进地观修，并且见、修、行、果要做到不惑、不乱，实相的意义不要堕入误区和歧途，更不能被思维、观察修、散乱念头所沾染。虽然最前面思维四转

心法和第二阶段的以法为道时要以思维修、观察修为主，因为那时需要转变我们的动机、意乐，修行学佛不再是为了今生短暂的利益，也不是为了个人解脱，而是为了度化一切有情，同时要积累资粮、忏悔业障，所以这时候需要多看传记生起解脱的意乐，多思维寿命无常、轮回诸苦，多观察一切如母有情的痛苦和自己的罪业、过失等等；但进入正行——息灭道惑的上师瑜伽开始，这类伺察、分辨和散乱的分别念会干扰我们的心，让我们很难成就寂止和胜观，所以息灭道惑和幻相现智的时候都是以禅定为主，不管是修有所缘的生起次第，还是有相的圆满次第，甚至是无相的圆满次第——大圆满法等阶段，都不能被散乱的念头干扰，要尽可能地专注于所缘或安住于禅定。

明莫被明所束缚（因明分太过会执着），

莫被明灭不定所沾染（因太偏明或空会成执着），

前三句是阿若大圆满的口诀。不要太偏明，

就是不要为了追求光明而刻意执着显现，或是生起清晰的光明就高兴，没生起就失望等作意都是执着；也不能太偏空，就是刻意维持什么都不想，空空洞洞的觉受，或是希望生起无念的觉受，当若隐若现地出现时，就执着这种禅定境界，认为这就是本觉，那也会成为另一种执着，如果沉浸在这种出神的状态，大多会变成善行增长的障碍，并且会障蔽实相，所以就像这里写的：「莫被明灭不定所沾染」。

赤裸莫造作赤裸（莫为了赤裸而刻意造作赤裸）

赤裸是本来、原始、自然、不造作的状态，如果刻意为了显现光明、生出大乐、或是无念的觉受，而有意营造赤裸的状态，也就是刻意不造作的话，会变成为了赤裸而赤裸，换句话说，本来的不造作是指自然安置的平常心，但为了「不造作」而刻意「不造作」的话，反而变成「造作」了，所以不管有没有念头、妄想，都不要刻意转变或去除，只要自然放下、自然安住就好。

等持的性相明澈

如果误解禅修，不去守护本来体性，反而做偏颇的禅修，安住变得迟钝，觉受也模模糊糊，变成在本来状态昏暗模糊的情况中原地打转，这也不是等持的性相。等持的性相，或者说等持的标准、特征是什么呢？是**明澈的**、清醒的，就是六根都不灭，眼睛也看得到东西、耳朵也听得到声音，心里也知道，但没有任何执着。以前巴楚仁波切每到天黑就会在一张羊毛垫子上全身仰卧，脸面朝上、仰望虚空，用一座的时间修持「三虚空」的法门。有一天晚上，他突然问纽西龙德：「你说过自己未能认识心的本性？」龙德丹比尼玛回答：「是的，上师，到目前为止。」然后巴楚仁波切平静地说：「没什么不能认识的，过来吧，像我一样躺下来，目光直视虚空。」他就按照上师的要求做了。片刻后，上师又问：「你是否看到了天空中的星星？是否听到了佐钦寺的狗叫声？是否听到我在说话？」他一一作了肯定的回答。最后，上师面带微笑地启发道：「噢，

那就好，所谓的心性就是这个！」就在那一瞬间，纽西龙德恍然大悟，心中积蓄已久的诸多疑虑当下全部涣然冰释，一切是与非的分别枷锁此时全都完全脱落，就这样彻底认识了觉空赤裸的智慧。因此，听而不执，看也不执，心里想到也不执着，不执着也不是刻意不执着，而是自然安住，一用正念保任就回归空性，这样的话所有的现象都会成为禅定，这才是等持的性相。

于明晰、微细、无分别之中恒常保任，

明晰，是指光明，也就是清晰分明的状态；**微细**，是指客尘微细，净化最微细的客尘后才会显现基界本智的光明，也是前面上师瑜伽的祈愿文中说的「**底微细升**」的意思。一般来说，越微细的事物越难以琢磨、难以察觉，尤其是无法形容、不可言喻的本觉，因此对觉性的体验要精细，要如同把一粒药诃子放在手心上观看，每个线条、脉络、纹路都看得非常清晰一样，在禅修时也务必要依上师的教导和指引，对觉性的体验

要微细。无分别之中，虽然本觉是明空无二、明空双运的，但若刻意为了生起光明而这样去生起光明、那样去生起光明，这些心的动态全部是造作、分别的，同样是一种束缚、一种执着，因此要在没有任何分别当中恒常保任。通常大多数人容易堕入两种情况，一种是虽然明晰而且微细，但却有分别和执着，就像有些人平常对事物的细节都非常细心、仔细，但同时又非常敏感，一点污垢或瑕疵就受不了，这就是做到了微细却没有做到无分别；另一种是虽然无分别却不微细，就像有些人平时大手大脚、马马虎虎，好像什么都差不多、没有分别的样子，但这算是一种无所谓或不在意的愚舍，貌似做到了无分别却没有微细。所以这两类都不行，必须同时做到觉性既鲜明、又微细、还无分别的状态。

以前吉美嘉威纽固尊者在匝热神山苦修多年，有一天，他站在灿烂的阳光向下向拉萨方向眺望，内心忆起自己的根本上师与大圆满心滴的传承上师，一股强烈的敬信心令他开始猛烈地祈祷

起来，结果突然昏厥过去、不省人事。当他苏醒后竟然发现，往日护持心性的执着已全部消失，再没有任何所观、所修的影痕存在，无散无乱之觉性已融入实相。不过尊者当时却深感惋惜，觉得如果不曾来到阳光下，自己还会有一定的修行境界，但现在却一无所有，因此他决定立刻下山，一是为了遣除心中的疑惑，二者也是因为上师年事已高，想前往探望，顺便也好回去看望老母。上路后，因他长期坚持苦行的缘故，身体非常虚弱，所以第一天只能走到离神山很近的河边，当天晚上，香炯土地神夫妇变化成两位门巴人向尊者供养了玉米、糌粑和兽肉。次日清晨，尊者带上剩余的食物继续前进，几天后，他偶遇一户富裕的牧民家庭，主人十分热情地款待他，还特意宰杀了一只羊，并取出新鲜的血肉供养尊者，一见到血肉，他心中顿时生起了难以抑制的慈悲心，就像把慈母的身肉交给儿子食用一样，别说吃了，连看一眼都觉得不忍心。自此以后，他就再也不吃荤食了！

历经长途跋涉，在走过漫长遥远的路途后，终于来到了上师吉美林巴面前。他马上就向上师做了证悟供养，上师听后欣喜万分地对他说：「我的儿啊！你所悟的与道完全相符，如此看来，必定能证得法性灭尽相！」尊者在上师身边度过了一年的时光，把往日听受的师传教言又作了更进一步的深思熟虑，从而使其意义更加显明、清晰。吉美林巴上师对此赞不绝口：「想不到你竟具有如此深广的智慧，若能长期待在我身边，将来定会成为一名学识渊博的大学者！」听完上师的这番话，尊者便禀告上师：「我十分想念母亲，若她还在世的话，我渴望见到她。依靠上师您的恩德，所有前行和正行的引导我现在都已圆满无缺地获得，应该说已经心满意足了，今后能否如理修持就得靠自己了。至于大学者的名声，我并不在意，请上师允许我返回康区。」得到上师开许后，尊者就回家乡并见到了母亲，接着在匝查玛地方又闭关修持了二十多年，人们都称他为「查玛喇嘛」。

因此，仅仅只是认识觉性还不够，还必须要修，要恒常保任；而且必须达到如量的境界；在圆满达到如量境界之前，应以闭关禅座的方式来精进修持。这样坚持不懈地努力下去，到一定时候，大圆满法性灭尽相的境界就会真实现前，那时会突然爆发觉性妙力——择法妙观的智慧，由此可凭借自力完全通达诸多法乘与宗派。当自己生起了利益他众的无缘大悲心时，就标志着依靠讲、辩、着而弘法利生的时刻已然到来。

一切法原初的实相无戏论诸边，抉择诸佛的法身自性光明大乐之本质，乃一切善妙法门之精华，因此要努力勤奋实践之！

大圆满是所有法门中最殊胜、最直接、最快速的法门，也是一切精华中的精华，所以大家应该先努力、勤奋地修好前行和上师瑜伽法，以求未来能依此甚深道，现见本来面目，亲见法身光明的大乐自性，《上师仰体》云：「三圣教中，化身教法有取舍故为外三藏；报身教法一味行持

故为内密乘；法身教法任运自成而行持故为金刚乘。其中法身教法中以现在即自然具备的三身作为基，尔后修持光明智慧道，最后证悟离垢实相，即生获得法界智慧无离无合之果位，因此说，光明金刚藏乘是诸乘中至高无上、最为殊胜的」。

大圆满法门有前行、正行、后行，还有眼睛的看式、身体的坐姿、心的修持和离心的修持，以及除障的方式等等很多内容，这些部份我这次先不讲，因为时机尚未成熟，境界还没有到的话，没有很大的作用，甚至还有一些弊端。你们可以看看噶陀堪千阿嘎的自传，里面提到一段他自己真实的经历：「我（噶陀堪千阿嘎）自觉内心随外境而转的状况有了一定程度的缓解，无论观察修还是安住修，都变得轻松自然。没过多久，自心即完全专注于禅定状态，观和住都荡然无存。于自性明空境界之中，自然放松，接着一切显现都变成了明点。再后来，明点也消失于禅定之中，任运现出无任何显法之境。我（噶陀堪千阿嘎）」

把这个情况告诉了上师（龙德丹比尼玛），他听后就說：「我不清楚，也许是阿赖耶识。」我自己也觉得应该慎重一点，于是就把修前行时观修的所缘相一一敏锐地观想出来。结果观想越是紧密，反而越能坦然进入无念无显之境界。我又将这种情形告诉上师，他依旧說：「我不清楚。」后来上师在传授正行引导中‘分辨心与觉性’时才解释说：「这个觉性呀，在你修前行时就向我问及的像无现定般的境界，其实就是！当时没给你加以指明，是因为担心如此行事会对你不利。俗话说：‘非时泄密修法，连狗都不如。’」那个时候，上师（龙德丹比尼玛）根本不给我（噶陀堪千阿嘎）看有关直指心性方面的法本……他不断让我继续修前行。」

总之，时机未到的时候，还是以修前行，打好基础为主。

(丁三) 摄义

《莲花鬘》：此等除了证悟的上师以经验引导，无误地开示佛经教义外，永远不可自诩为自己所悟之法，以违背教义的分别念讲法；或自己尚未证悟，引经据典地臆说；以及被推理的研究混淆、掺杂等。故无误宣讲佛经和获得双运圣众之法语为要。

传大圆满的时候，上师应以什么方式来教导弟子呢？第一，上师本身必须依据自己修行的经验、体会来教导，而且这种经验或体会必须遵循佛经和传承上师们的开示，也就是说，如果有一位上师要给你传授一个特殊的窍诀，还跟你说这是他自己悟出来的，别的地方都没有，除了他自己以外，在经论、续部中都找不到，以前的诸佛菩萨和成就者都没有讲过，是非常秘密、神奇的口诀。基本上听到这种话你就可以抬起屁股走了，这种连「诸佛菩萨都没说过、没悟到的法」那肯定不是佛法，因此你也不必理会。因此第一点就是不可自诩为自己所悟之法，以违背教

义的分别念讲法；第二，上师最好已经证悟大圆满或有一定的觉受，但如果上师自己没有证悟，那至少也要能正确无误地领会他的上师所传讲的意义，并且不掺杂自己分别念来宣说，不可以引经据典地臆说。所谓「臆说」就是杜撰、瞎编，自己装作知识渊博、很有学问一样，东抄一句佛经、西搬一句名言，以分别念去东拼西凑，这在传授立断、顿超等超越言思意境的法门时是不允许的，不过如果上师已经真正彻底证悟大圆满，见到本来面目的话就没有这种要求，因为对这种上师而言，一切法皆是佛法，就像有一位拉卜楞寺的格西向巴楚仁波切求法，希望结个法缘，当时仁波切说：「如果你愿意听六字大明咒（嗡嘛呢贝美吽）的话，我可以给你传这六字真言」，得到格西肯定的答复后，仁波切又问：「你有多长的时间听法？」格西说大概有一个月的时间，后来巴楚仁波切没看任何法本，没翻阅任何一部经论，以这六个字涵盖显密、经续、九乘次第的一切法门，为他传讲了一个月都不重复。事后格西

非常钦佩和赞叹，说他听过、看过的讲解、传法也不少，但从来没听过能把八万四千法门完全融入六个字来解释的。对这种大成就者而言不管怎么引经据典，都能完全圆融，所以没有关系，但尚未证悟的上师，必须依照自己上师的传规，原原本本地开示；**第三，不可被推理的研究混淆、掺杂等**，上师传讲大圆满的时候要以经验为主，不可以用因明逻辑、分析推理等方式来宣说，因为大圆满法本来就是为了让众生不再有自他、对错等等对立的分别，要证悟一切圆满的法性，一旦用辩经、研究、分析等方式的话，反而增加更多的分别，更不可能圆满，这样就把「大圆满」变成「大分别」了。因此，**无误宣讲佛经和获得双运圣众之法语为要**，最好还是按照佛经、成就者、传承上师的法语和自宗的传规来开示最重要。

波说法者必须是一位具证悟，中等生觉受，下等也能无误宣说上师法语并领会论义。因此自诩为

自己所悟、所体会之法，且所说违越佛经，将成为金刚地狱之因，须慎之！所以，虽然未获得稳固的修道证悟，但无误领会讲解的意义，十分重要！

传授大圆满的上师分为三种：上等的是已经证悟本性、中等也已经获得一定的经验和觉受、下等要能正确无误的领会自己上师的法语，并且能原原本本，不掺杂分别念的讲解。「因此自诩为自己所悟、所体会之法，且所说违越佛经」，如果自诩为自己所悟、所体会的法，但其实没有违背佛经，在其他续部或经论中也有相同的解释，只是自己没有博览群书，所以才误认为是自己新发现、新体悟的话还好；但如果所说的法已经背离佛教、违越佛经，这样的罪过就非常严重，因为误人子弟，把众生导入邪道、恶道的关系，死后将会堕入金刚地狱。在显宗里面除了空性、如来藏性等甚深法义之外，其他共同的部份只要往善的方面引导弟子，基本上就不会背离佛法；而密乘里面，生圆二次第的法门有具体的观

修、动作、念诵方式等等，所以这部份依据密续的解释、传承祖师的开示来宣说也不会有太大的问题。最怕的是讲空性、大圆满、直指本心等超越言语意境的胜义法门，《入行论》云：「胜义非意境，许意是世俗」。这些「只能意会不能言传」的甚深法门，有可能把众生带入断见、单空，或堕入色界、无色界，或是把觉受误认为证悟而令人生起傲慢等等，所以虽然未获得稳固的修道证悟，但无误领会讲解的意义，十分重要。弟子在学习这类胜义、甚深的法门时，能够真正明心见性当然最好；如果没有证悟，最好也要完全、正确的领会上师所说的意义，这样你未来独自修持的时候才不会堕入误区；或是将来传授、教导弟子的时候才不会误人子弟。

生起一点觉受的愚昧者说法，不如获得正确领悟的智慧者所宣讲的利益大。总之，关键全凭弟子的敬信。所以对于请法的上师，无论何时都信心坚定地视为金刚萨埵，不受落入类似误区的影

响。分辨一般的觉受和证悟非常重要！

对弟子而言依止哪种上师会获得较大的利益呢？生起一点觉受的愚昧者说法，不如获得正确领悟的智者所宣讲的利益大，虽然有些上师具有一定的证悟，已经获得一些暖相或觉受，但为被人宣讲的时候，因为不善言辞而无法表达，这样的上师摄受弟子会比较困难，在龙钦巴尊者写的《上师仰体·顿超秘诀日月星辰》中提到，上师法相的部份，关于智慧方面分四个条件：1. **精通教义**：因智慧广大、博通续部而通晓密宗众多内外续部，并且具有开示难点的智慧眼。2. **精通修行**：因通达修行而了知明示以修四支并于四种事业中出现道相。3. **精通见解**：因精通证悟见解而了悟九乘总正见之义，并现量见到分别之法性见。4. **精通修验**：因精通观修及觉受而断除散乱愤闹，现出暖相及智慧。另外，还有一项是「于所求义不愚昧：能够解答弟子所提的问题，并能适合根基传授彼等所求之法。」因此，对弟子而言，依止正确领悟的智慧上师，能获得更大

的利益和帮助。

但无论依止哪一种上师，弟子要想证悟诸法实相，现见本来面目，主要依靠的不是理解、领会的程度，而是在于信心的大小，历史上有很多成就者不是学者、不是班智达，但因为虔敬的信心而获得与上师智慧无二无别的成就。怙主格芒仁波切也曾亲言：「大圆满之道近因行为就是满怀感恩戴德的恭敬信心修上师瑜伽」。所以对于请法的上师，无论何时都信心坚定地视为金刚萨埵，并且要明辨一般的觉受和殊胜证悟之间的差异，这些非常重要。如果不能正确辨别觉受与证悟，则如续部所说的那样：「圆满智慧自力与，随外境转分别意，二者极似易混淆。」龙德丹比尼玛也说过：「作为一个真正的修行人，应当合理地通过理解、体验与证悟三种途径正确把握安立五道十地的原则。当前有些人错误地把理解当成证悟之境界，无散无修、见修同时之类的大话其实无有任何实意，清楚地了知地道功德之安立原则实乃非常关键。」因此，修行者应以历代高

僧大德的传记为榜样，切实明了自己觉受与证悟的程度，并用智慧来衡量道与非道。独自修学时应明了修法的关键所在；为他人传法时，当抓住窍诀要点。

上师与自心和合的不共要点——实修立断和顿超双运之义，则从殊胜上师面前领受。峇特！

《莲花鬘》中主要强调立断的修持方式，所以把寂止的修持划分地特别详细，但没有提到顿超的修法，譬如：如狮子之法身坐式、如大象之报身坐式、如仙人之化身坐式、如鹰鹫之现前菩提坐式、如金刚杵之不变金刚坐式。五种根本看式：法身看式、报身看式、化身看式、现前菩提看式、金刚看式，以及五种支分看式：法界性智的看式——飞禽翱翔式、大圆镜智的看式——老虎跳跃式、平等性智的看式——昆虫爬行式、妙观察智的看式——大力士游舞式、成所作智的看式——线团滚动式……。总之，这些部份还有立断顿超合修的意义、方法等等，仁珍才旺诺布说

都由上师当面指导,从各自具德的殊胜上师面前求取。所以这次我也不多解释,以后各位修到那个阶段的时候再说。

如是上师成就法前行、正行、后行三者的观修段落中,四法分:

第一、四个观修段落;

第二、二十个;

第三、四十四个;

第四、三根本、七支分等,观修段落共七十八。

之后:

1. 以微细物为座中根本;
2. 接着身分二十五;
3. 咒字分五;
4. 手帜分七;
5. 光点分七;
6. 气之修学分五;
7. 明点之练习分四;

观修段落合为六十，与上面合计为一百三十七段圆满。这些并非一成不变，应以有经验上师之智慧，根据弟子的心续，转变观修安排而宣讲。除了亲自传授的部份口诀外，观修段落一切圆满。

这部上师瑜伽的仪轨——《降下胜共成就精髓》分成四个部份：

- 1.转心向法：分为四个观修段落。
- 2.以法为道：皈依四个、发心七个、供曼达拉四个、修金刚萨埵五个，共分二十个观修段落。
- 3.息灭道惑：外上师瑜伽二十三个、内上师瑜伽七个、密上师瑜伽七个、极密上师瑜伽七个，共分四十四观修段落。
- 4.幻相现智：基本修持中座中收摄分三个、座后支分有七个，共十个观修段落。

这样转心向法为共同外前行，以法为道是不共内加行，息灭道惑是正行修持（因为此法门主修上师

瑜伽)，最后的幻相现智是结行，全部加起来总共有七十八个观修段落。

之后特殊口诀中，立断的修持先分三个大段，而第一段寂止的修持又分七类。七类中最根本的是以微细物作为座中的根本修持，这个没再细分，算一个段落；身分为二十五，再加本身等于二十六个段落；咒字分五再加本身等于六个段落；后面以此类推¹⁶共六十个观修段落。如果加上前面四法的七十八个段落，直接算起来应该是一百三十八段，但是后面所有的特殊口诀，其实都是在「三门与上师身口意无别中安置」的基础上来修持立断、顿超，算是从幻相现智的第三个基本观想段落中分出来的，所以前面应该减掉一个变成七十七加六十，总共合计为一百三十七段。

¹⁶ 微细物 1；身 25+1=26；咒字 5+1=6；手帜 7+1=8；光点 7+1=8；气 5+1=6；明点 4+1=5，合计 1+26+6+8+8+6+5=60。

这里说的一百三十七个段落也不是一成不变，经验丰富的上师根据弟子的根基、意乐、习气等来做调整，而且还有一些上师当面指导的部份没有写进去，譬如宝瓶气、猛烈火的修持、以她身修方便道的观修、顿超的坐姿、看式等观修段落。总之，除了这些需要上师视传来亲自指导的部份以外，《莲花鬘》中已经全部说明圆满。

如是实修时，证悟的具德上师应以本身经验引导，分辨理解和经验，不混淆觉受和证悟。一般，对于觉受和证悟的误区、盲点，中根以下者有非常多相似处；经论中对修持的界限，出现种种相同和相异的描述，上根者不受此影响；而获得殊胜智慧者亦善于分辨；若非此等，最关键还是依证悟上师的无上佛语，彻底除疑，让种种觉受不落入误区。殊胜开宗立派众主张：「某些承认外道宗派见解者和持中观见诸人，以部份细微差异辨别。」一般而言，见解不惑、行为无颠倒乃最胜诸佛所说之关键。

在实修这种只能意会不能言传的大圆满时，如果不懂得修法窍诀，修行过程中可能出现歧途和迷失。譬如：执着安住在万法皆如虚空般的境界，就会堕入空无边处；若一边思维心识之量广大无边，一边安住下来，则会堕入识无边处；若执着观心非有非无，始终安住在观心不属于有无法之境界中，将堕入无所有处；若执着一法不立，一切法皆为空性之理，又将堕入非想非非想处。这些情况都是因为假立和贪执的烦恼障。所以除了少数上根利器的人，能够不受到各种相同、相异等说法、观点的影响，以及一些具有大智慧的人能够善于分辨之外，大多数中、下根基者对于理解、体会，觉受、证悟等方面，没办法光看经论、密续来辨别，因为语言的描述不可能全面，在强调某一部份的时候，有人可能就会以偏概全，以为没有其他部份而堕入误区；或者这部密续中讲烦恼是智慧，另一本经论中又说烦恼不是智慧；或是有些人贪执觉受，被觉受束缚地禅修，当生起觉受就高兴，觉受不生就不高兴，

因而刻意保任的话，那么执着「乐」的觉受，将成为投生欲界的因，执着「明」的觉受将成为投生色界的因，执着「无念」的觉受将成为投生无色界的因，所以，**最关键**是依证悟上师的**无上佛语**，彻底除疑，让种种觉受不落入误区。密勒日巴尊者的道歌集中有一篇提到惹琼巴开悟的过程，当时尊者为了测验出他的出离心和觉受证量而唱了道歌，刚开始惹琼巴唱的道歌，尊者开示说：「你的境界觉受只能说是与证悟相符合，但不能认作是如量的证悟。真正的证悟境界应该是这样。」然后又唱一首道歌，师徒两人就以唱道歌的方式来「考试」，而惹琼巴在上师的大悲加持下，他的境界也一层一层的突飞猛进，最后密勒日巴尊者才肯定他的证悟。像这样就是依证悟上师的无上佛语来断除疑惑和歧途。否则，不要说大圆满这样赤裸、直接的甚深法门；有些创立教派的开山祖师（指多罗那塔大师的观点）认为，就连中观的一些见解和观点，与外道也非常相似，例如道教的「无为而治」、「中庸之道」等等，乍

看之下似乎很接近，只有一些细微的差别而已。因此，见、修、行、果这四者无误、不颠倒，是所有佛法的关键。

总之，见解确地如虚空，后得确地如幻化、诸法确地为自心；且明了因果缘起而善于取舍；了解根本上师更胜于诸佛，而由衷敬信并绝不遗忘三昧耶，心口合一、表里一致，不分苦乐，不顾身体、生命地承侍，十分地重要！重要啊！一位如是念法之人，绝对足以之一法，即是能一生获得双运金刚萨埵果位之道，以无不具足，意义深广，极大奥妙之上师金刚萨埵修持法，当作甚深究竟之山法，能赋予追求真实道者生命，唯此如甘露之法也。是故，具殊胜善缘众，请勇猛精进地实修！观想！修持！明示！宣讲！持守法要！请格外珍惜！吉达塔腾（放在心上）。

正如莲师说过：「是故见比虚空高，取舍因果较粉细。」在见解上除了对自己宗派的观点有正确、详尽的领会之外，对于其他宗派的观点、

说法也不要排斥，要尽量地圆融，因为所有的法门其实都不矛盾，也不相违，只是从不同角度，以不同方式来宣说诸法的实相而已，而且当我们证量越高、越接近法性真谛的时候也会越没有分别，因此在「见」上要用没有分别的高度来看待；而行为上要明了因果缘起而善于取舍，明白道理和内心真正做到是两回事，在还没有证悟无我空性之前，就算因果业力在胜义谛中是虚幻的，但在世俗谛中还是会有真真切切的感受，就像平常做梦的时候，如果自己不知道是在做梦，那么在梦里你还是会随着梦境而痛苦、难过，甚至是痛不欲生，因此不可轻视因果；为了我们能早日从这场轮回的噩梦中醒来，下座之后就应该以幻化八喻等方式放下对今生的一切贪执，把日常生活中的一切看做一场梦。以前有一个故事说一个人做梦，梦中到了一个陌生的地方，不知怎样回去，也没有任何依靠，只好与当地一个妇人共同生活，这样过了多年，陆陆续续地生了三个孩子，后来三个孩子都夭折了，他特别痛苦，在

叹息声中梦醒了，而他做梦之前泡的茶还在冒热气。同样轮回的幻相正是如此，不管我们在轮回的梦境中经历多长时间的安乐、痛苦，当证悟法性的时刻，轮回的梦就醒了，所有的一切都如飞鸟过空，不会有任何痕迹留下来。

一旦我们持续以幻化八喻等方式看待日常生活的一切之后，你就会逐渐了解「万法唯心造」的真意，并对此生起确定无疑的信念，对一切有情皆是佛，一切万法都是一体的境界会有更深刻的体会，这时候更能了解上师的恩德胜过诸佛。因此要逐步练习化、报、法三身的遍照胜解信，发心内心、由衷地视师如佛，并且如理如法、内外一致、表里如一地恭敬承侍上师，遵守三昧耶戒。

如果一个人能时刻忆念上师，修持上师瑜伽这个绝对足以之一法，那他一生获得金刚萨埵果位的法门已经全部具足了，剩下的就是看自己精进、努力的程度了。所以谁把意义深远、奥妙无穷的上师瑜伽法当做一生的修持，当做究竟山法

的话，他就像有了生命，有了灵魂一样，一切的修持便能触动内心、转变相续。因此，仁珍才旺诺布说**能赋予追求真实道者生命，唯此如甘露之法也**，他一而再、再而三的希望有缘众生、善缘弟子，一定要修持这个法门，弘扬这个法门，劝大家要格外珍惜并放在心上。

般若乘众主张计无数阿僧祇劫方成菩提；下密乘众主张能在有数生中获得菩提；无上乘众主张今生、中阴或来世证得大菩提金刚萨埵之果位。其重要关键在于对上师的诚信和清净的三昧耶。若三昧耶不清净，将堕落金刚地狱，犹如蛇入竹筒内。故金刚乘道上精进守护诚信及三昧耶非常重要。

显宗、因乘或般若乘的修行方式，以六度万行积累福慧资粮，经过三大阿僧企劫才能成佛；而事续、行续、瑜伽续的修行方式，经过十六世、七世、五世等几世之后才能获得菩提；修持无上瑜伽的话，上等精进者今生就能获得无上菩提的

果位，中等精进者中阴时证得果位，下等精进者来世也必定成就，但这有两个前提条件，一是由衷地对上师生起恭敬的胜解信，二是维持清净的三昧耶，唯有如此才能迅速成就金刚萨埵的果位。就好像飞机是现在最快速、最便捷的交通工具，可以快速到达目的地，但如果这架飞机没有定期检查、保养、维护，一旦坠机就没有任何生还的希望；同样进入金刚乘的快速道路之后，就像一条蛇钻进竹筒当中，除了往上——成就无上菩提、向下——堕入金刚地狱以外，没有第三条出路了，所以最重要的关键不是看你念了多少咒语、修了多少法门、闭关多长时间，而是看你的信心坚不坚定、三昧耶清不清净。

众多佛语经续和获得双运成就者共称：「对一般文字理论努力百年，不如从心上证悟其义，并将经函置于头顶更接近菩提；行多少闻思等有为善业，不如真实安住一座更接近菩提。」以信解而实修了义之心要，精进、再精进地观修。

很多佛经、续部和持明成就者都一致认为，在文字上、字面上探索、研究经典的理论，不管你努力多长的时间，哪怕是一百年，也不如真正用心、细细地品味其中真谛；无论做多少有为的善业，今天跑到那边放天马，明天赶到这边修财神，后天又去别的地方放生……，这样也许你的善法形像很大，可实际情况呢？自己可能在这当中有说不完的烦恼！虽然可以因此积累一点福德，能种下一些善根，却不如真实、专注地修一座法，正所谓「踏破鞋子不如坐破垫子」。因此，在没有得到一定的修证前，不要为了形像上的善法而花费时间和精力，应该精进实修了义的法门。密勒日巴尊者曾对罗顿法师说：「法不浸心而修观，则如空中之飞仙，于密续义皆了解，因明违顺甚通达，语言文学颇精微，各种神通解具足，受用享受极丰盈，智慧锐利如刃锋，但彼不真修持故，不重细微因果故，持傲不舍世间法，自贪妄念不能尽，空性大悲难生起，不能跨越生死河，苦恼之芽难枯萎」。

虽然现在确实无法相信如吾之补特迦罗，但吾此等言论，如实依佛经和获得最胜瑜伽自在圣众所说之义，未被臆说玷污，唯以利他热诚宣说，因此理应相信佛法词义。如是上师成就法之导引次第科判，正如引领盲者般记载的极为清晰甚深。

每个时期、每个年代都有这样的现象，现在很有名，或是后来被认可的上师、被弘扬的法门，在当时都不被人接受，譬如：阿底峡尊者在世时也有许多人诽谤他，因为他遇到度母授记的弟子——仲敦巴的时候，欣喜若狂，把事先与其他寺庙约好的讲法之事，舍弃不管，所以别人说他轻言，不守信用，又因一个女人把金银财宝供养他，结果女子回家后受到丈夫的痛骂，跳河而死，又被人说他贪财；宗喀巴大师年轻时也受到很多诽谤，萨迦派的人以为他着魔了，天天找他辩论，直到晚年才广弘教法；全知龙钦巴尊者在不丹时，很多人以为他破戒而开除他，无奈到藏地时又受到很多人诽谤，在讲《空行心滴》时只有十个弟子听法。后来吉美林巴大师在山洞中

苦修，终于亲见龙钦巴尊者，并问道：「全知无垢光尊者，我多年祈祷您老人家，为何今日才亲见？」尊者说：「你们这些人啊！现在叫我全知、全知，可我在世的时候，不要说恭敬，甚至连吃饭都是很困难的……」。所以仁珍才旺诺布也说，当时的众生很难相信补特伽罗形象的他，但他所说的这些内容，都是以菩提心、利他心，依据佛经和成就者的经论、教言来写的，不是自己瞎说、乱编的；同样，可能现在很多人也没办法相信我这样的补特伽罗、很难相信我所说的这些开示内容，因此，这次讲解的过程中，特别加入很多教证，很多佛经、论典和大成就者的教言等等，不是为了卖弄学问，也不是为了炫耀自己很博学，这番引经据典的目的，就是希望你们就算不相信我的话，也应该相信佛语、相信圣者的开示！

**写此诸过转轮自在者，胜念金刚萨埵前忏悔
今后离障清净得安慰，善妙愿众皆证上师位**

仁珍才旺诺布最后以一个偈颂来忏悔和回向。在写这部《莲花鬘》的过程中，所出现的一切过失、错误，都在转轮自在者、一切部的部主——金刚萨埵前忏悔。同时发愿以造此论的善根，希望他自己今后能远离烦恼障和所知障，一切罪障都能清净，并获得如来授记、安慰，这是利自；以及回向一切有情众生，都能一同证悟上师金刚萨埵的果位，这是利他。也就是希望能以此善根成办自他二利。

此部上师成就法之观修段落——《莲花鬘》，在具有殊胜缘分、信心、三昧耶精进之众弟子，不止一次、再三劝请下，与大吉祥金刚饮血颅鬘力之意无二无别者。唯以努·南开宁波之名加持，多康地区神族之舍世持明咒士——才旺诺布蒋杨江措，或别名“贝玛贴秋单巴萨谢宜松珠比相达修利南嘉珠秋旺波迭”（另一原稿上称：仅为虚空藏的游舞转世——贝玛诺布智美多杰色吉杂之名所加持），诸方流浪者近三十岁时，称为「寂

静」的土鸡年秋季吉日二十三，写于上西藏阿里地区，洛巴及蒙巴边界，贡唐西山下的达喇宫殿，笔录者为多康达部僧人索南日丹，善哉！善哉！善哉！芒嘎让。

《莲花鬘》是诠释《降下胜共成就精髓》这本仪轨的观修段落和科判，而缘起呢？最前面我说过，这是他为了贡布地区的闭关中心里面，闭关三年六个月的修行者写的，所以这里说「在具有殊胜缘分、信心、三昧耶精进之众弟子，不止一次、再三劝请下」。和大吉祥嘿噜嘎（最胜嘿噜嘎）之意无二无别的努·南开宁波——虚空藏大师所加持，也就是说徒有虚空藏大师的转世虚名，这是他自己的谦称。出生在多康地区的神族，像萨迦法王的家族也是神族，但这不是指姓氏而是种族、种姓的意思。舍世咒士——才旺诺布蒋杨江措，意思是「寿自在宝妙音海」，还有一个名字叫贝玛贴秋单巴萨谢宜松珠比相达修利南嘉珠秋旺波迭，意思是「莲花妙乘教法显扬绝密成就大车诸方胜利殊胜悉地自在尊」这是仁珍才旺诺布

在噶陀寺坐床的名字，中间一段括号是木刻时的一个备注，意思是另一个版本上还提到：仅为虚空藏的游舞转世——贝玛诺布智美多杰色吉杂之名所加持，这是噶陀仁珍千宝第一世——贝玛诺布的名字，意思是「莲花珍宝无垢金刚威光力」，也就是说他仅是受到第一世的加持而已，并非真正转世，当然这也是自己谦虚的说法。时间呢？快要三十岁的土鸡年，秋季的二十三日，地点是在上西藏阿里地区，古代藏文典籍中把青康藏地方分为：上区阿里、中区前后藏、下区青康。洛巴及蒙巴边界，贡唐西山下的达喇宫殿，仁珍才旺诺布是当时贡唐王的国师，应他的邀请到那里修普巴金刚等法会，那时候在达喇宫殿写的。记录员或说抄写的文秘是一位名叫索南日丹（福德弥坚）的僧人，他来自多康的达部地区，达部就是噶陀派十三尊达喇的家乡。以上是《莲花鬘》的跋文。下面接着讲《降下胜共成就精髓》的后文。

(甲三)末义，分四：(乙一)善妙祈愿、(乙二)善根回向、(乙三)教言忠告、(乙四)跋文

(乙一)善妙祈愿

《降下胜共成就精髓》：**呬呬呬**。

我之前说过，如果各位没有时间，实在无法每一座都把仪轨从头到尾修一遍的话，在修皈依、发心、供曼达拉或金刚萨埵的时候，可以跳过中间的部份，直接收摄圆满后念诵祈愿、回向，就是从这个地方开始。「呬」是方便和智慧合在一起的字，是指能断的意思，要断什么呢？第一个呬字，断除视外界为实有的心；第二个呬字，断除内在的习气、烦恼和分别念；第三个呬字，断除密的我执，就是对法、对人的一切执着。

**具德根本上师仁波切，我之心间胜义奥明界，
自明觉与法身无分别，恒常安住祈请赐加持，**

祈请具德的大恩根本上师，恒常安住并赐予加持。安住在何处呢？在自己心间的奥明界（密严

刹土)，以什么方式安住呢？将自己的明觉和上师的法身以无二无别的方式安住。

我等累世贤师所摄持，信心虔敬誓言极坚固，

希望我等一切如母有情，生生世世都能得到殊胜、具德、有缘的上师摄受，并在任何时候都发愿自他一切有情，对上师的信心、恭敬心和三昧耶等都能坚固、增长，就像所有缘起都没有颠倒，从始至终对上师都非常如法的空行母——移喜措嘉所发的愿一般：「对于具德上师诸事迹，纵一刹那亦不生邪见，所作皆观为善而恭敬，祈愿上师加持入我心」。

心意合一地道功德圆，于一生中愿获正等觉，

上师的意和我的心能合而为一，以此圆满道和地的所有功德。愿即生获得正等觉的佛果。密续中解释成佛方式有两种：第一、真实圆满正等觉，就是今生无余成佛，现前自现本地，但他人不见验相，所以称为「真实圆满」，这两句指的

就是这种；第二、现前圆满正等觉，就是中阴自现法性中解脱、成佛，此时舍弃以前的身体，他人可见到声光、地动等验相，又或是茶毗时灵骨中出现佛像、金刚舍利等等，所以称为「现前圆满」，这是指后面两种解脱方式，如《金刚萨埵意镜续》云：「**真实圆满正等觉，无余蕴身而成佛；现前圆满正等觉，现光金刚舍利声，佛像大地震动等。**」这两句和下面两句是发愿、希望以上根者解脱的方式获得成就。

惑尽物尽心尽诸法尽，

这是说修持已经达到大圆满四相中的法性灭尽相。惑是指无明、迷惑全部灭尽，也就是说外在显现的一切迷乱之相都灭尽；物尽是指五蕴聚合的身体，内在实质身体的显现也灭尽；心尽，因风灭尽而使心灭尽，从而解脱分别念的烦恼；诸法尽是达到法无我的境界，一切万法都灭尽后，因为获得投生自在而成就无有生死的金刚身，如果想依此身体利益众生，就可以像毗玛拉

目扎大师、莲花生大师一样，以水月般的大虹身饶益有情。

唯愿成就普贤童瓶身，

普贤是普贤王如来，童是年轻童子的意思，宝瓶身就是内在的光明，就像宝瓶里面放一个灯的话，虽然里面是亮的，但外面看不到一样。童瓶身，童子宝瓶身，意思是不会毁灭和衰老变化，是不变的法身。这里称为「法身」并不是指有形相的身，依据龙钦巴大师的观点，普贤童瓶身或者究竟的法身都没有具体的形相，只是一片光明而已，因为诸法灭尽而外现光明、内蕴光明、密觉光明，三者皆在本基童子瓶身刹土中解脱，安住于没有变迁的法身，也就是所谓「觉性成熟为身」，或者简单点说，因为是法身所依的缘故才称之为身。

死有显现随念神通等，八种融入光明界解脱，

这两句是指中等精进者在中阴时获得解脱的

方式。中等根基者在中阴时，以三种要点¹⁷认识本来面目之后，就会获得六神通和六随念，这和一般有漏神通是不一样的，哪六种神通呢？1、根通：境缘解脱为刹土；2、净见慧通：证悟自现光明；3、智通：烦恼灭尽于自地；4、心堪能通：自住于一缘等持中；5、漏尽通：证悟蕴之束缚自尽；6、智见通：证悟自现法性。另外还会获得六种随念：1、以随念见而证悟一切自然智慧；2、以随念禅而入定于所证之义中；3、以随念天尊而使报身解脱为法身；4、以随念教言而认识光明本面；5、以随念上师而自现得加持；6、以随念本尊而自成悉地。

之后会出现八种融入方式——1、大悲融入大悲：能化本师与所化众生如落日余晖般清净于法界中；2、光融入光：如空中彩虹般普遍光明；

¹⁷ 《上师心滴如意宝——实修窍诀明灯》云：「认识本面之三种窍诀：一、诚信自现如遇熟人般窍诀——毫不怀疑地直接安住于所确信之自现；二、不变如金篋般窍诀——安住于所认识之性中不外散；三、不退如勇士所射之箭般窍诀——於所认识之性上解脱并安住于无分别念自明中。」

3、身融入身：内明智慧分如瓶中身一般；4、智慧融入智慧：觉性解脱于本基中，如子入母怀一般；5、无二融入无二：有法与法性融为一体，如水融入水中一般；6、边解脱融入边解脱：安住于法性本面中，如瓶内的虚空融入外界大虚空一般；7、不净轮回融入清净智慧门：轮涅集中于唯一明点，如收拢帐篷所有绳子一般；8、清净智慧门融入本体：于本来清净的法性中得本地，如狮子得雪山一般。以任何一种方式融入的时候，认识本来面目同时安住在显现方式的本体上，从而获得本来清净的本解脱地。所谓各自显现的方式就是——1、如大悲显现：对一切有情生起如独子之母的无偏悲心；2、如光显现：从彼等显现中现出自光，遍满整个虚空；3、如身显现：一切光圈中自现天尊身相；4、如智显现：自显佛刹；5、如无二显现：一缘安住于无分别等持中；6、如边解脱显现：透彻证悟一切显现为法性；7、如不净轮回门显现：证悟现于锦缎光圈中的六道如梦如幻；8、如清净智慧门显现：

如所有智、尽所有智之分自明。总之，就是发愿：如果没有即生获得解脱，也希望在中阴的时候以这些方式成就报身佛的果位。

**轮回六道胎门勿进入，愿生四姓刹土证菩提，
自利法身利他二色身，不可思议愿度诸众生，**

六道轮回的胎门切勿进入，意思是希望不要轮回。简单来说，中阴时如果来世将投生地狱，会显现为黑暗笼罩；饿鬼显现为淤泥、大便；旁生显现为蚁穴、树木、蹄迹；人道显现为美宅、人群；阿修罗道显现为光轮；天界显现为花园、无量宫等等。中阴显现这些景象的时候都勿进入。应当发愿投生在四姓刹土中，经过五百年后证得菩提，以此圆满自利而获得法身；并因无缘大悲而化现报身和化身等二种色身，用各种不可思议的功德和事业，度化一切如母有情，成为众生的怙主。

这四句是指下等精进者在自性化身刹土中解脱的方式。当如梦般显现转世中阴，或称为轮回

中阴、投胎中阴的时候，依靠殊胜上师的大悲，以及自己过去修行法性真谛的加持，而在东方现喜金刚不变刹土的莲花中化生，在不动如来前听闻如明镜的法门，安住一百二十五年，清净金刚（不动佛）为金刚部的无数菩萨传授妙法，自己也亲睹尊颜、聆听法要之后；刹那间不经中阴直接在南方具德刹土的莲花中化生，宝生如来也为珍宝部尊众传授妙法，同样面见主尊、接受灌顶，安住在此一百二十五年后；在西方莲花积刹土中化生，无量光如来为莲花部的菩萨传授妙法，自己获得无上菩提授记，安住一百二十五年之后；刹那于北方事业自成刹土中化生，不空成就佛为事业部的菩萨传授妙法，蒙受其赐予即生成佛的加持安慰，在此又安住一百二十五年，最后见到上方虚空显现的忿怒坛城，立刻明悟它为自现，以此自然安住的当下解脱于本地。这样无勤、不动中，不间断地任运自成，行利益一切众生之事业。如此依次生于四姓、四部刹土，经五百年后解脱，这中间不需要转生不清净之处。如果算上

最后所见的中央坛城，就算是五部或五种姓，所以有些密续是说五部，但不管怎样都是一个意思，经过四部、四姓刹土，最后再第五部、五种姓中解脱。《大庄严续》云：「浊世五百时末期，密法兴盛于人间，随学彼之具缘者，谁人现见此密法，彼等超越不变地。浊世短寿多病故，未于此法生定解，却见本性得安慰，十一普光化身刹，清净化生离胎网，东方现喜刹土中，不动如来解卷续，所化自现无量德。具德刹土宝生佛，莲积无量光佛刹，自成事业不空佛，依佛法净所知障。白黄红绿色明亮，平坦悦意百鸟鸣，香柔现而不厌足，满足六根具诸德，身色衣食同圆满，行住无勤随风动，无风胆涎所摄病，百味八功德水流，饮而满足触身柔，远离地水火风害，既无饥渴寒热苦，亦无贪嗔痴烦恼，知足离爱恒闻法，一来菩萨离二障，悦意宫女赞吉祥。无量殿具门牌坊，水晶金玉蓝宝石，吉祥伞盖轮幢饰，十方自性幻化刹，各自本师调眷属。自前空中娑婆刹，恐怖火山尸林中，忿怒尊相阿拉

拉！仅见此景即解脱。具缘无力持密法，彼刹得慰一生中，五百年时定解脱」。

如是等随宜发善妙愿，并且于一切行为皆有心中不离根本上师的敬信，和守护誓言不违越戒律，恒常区分因果，随后并对众生以大悲游戏之慈悯作为行持。接着座间回向善根给众生：

除了这个祈愿文，如果有时间也可以念诵一切发愿之王——《普贤行愿品》，或是仁珍才旺诺布自己作的《持明祈愿文》、《铜色吉祥山祈愿文》；如果修大圆满的话也可以念《普贤王如来祈愿文》。依据《上师成就法念诵计数之理略示》的要求，这段祈愿文要念满十万遍，当然最好是自己念，不过这样时间可能会很长，因此也可以集体共修的方式念。假设有一百人参加共修的话，每人各念满一千遍后，每个人同时获得念诵十万遍的功德；或者是出资请僧众、请寺院念《普贤行愿品》、《普贤王如来祈愿文》也可以。

总之，一切行为举止，行住坐卧当中，都不

能遗忘上师，要深信上师的意一直和我们同在；并**守护誓言、不违越戒律**，因此以正知正念守护三门，不违犯三乘的戒律，尤其是和上师的三昧耶，更不能有丝毫违犯；**恒常区分因果**，在还没有破除我执，证悟究竟、清净、平等的境界之前，一切行为都必定会产生因果，所以虽然座后要以幻化八喻观一切现分都如梦如幻般，但这并不表示可以肆意妄为，对因果的取舍一定要很谨慎、仔细。就像敦珠林巴大师的传记中提到一个故事：以前他传授大圆满法的时候，恰巧有一位牧民路过听到，在那次开示中，敦珠林巴说在觉识的自性中并没有因果，也没有「这个」和「那个」的分别，结果这位牧民听了上师开示的道理后认为：「太好了！这样说来我的行为也没有任何业果。」他回家就拿起一把刀，对着自家的羊说：「杀生的人是空的，所杀的众生也是空的，杀生的行为一样是空的！」然后就一刀把羊宰了。

这虽然是作为反面案例来说的，但也不排除那位牧民真的已经证悟空性，具有特殊密意的可

能！因此，不必观察别人，自己是怎么样的自己最清楚，如果你被烫到还会大喊大叫，被刀子切到手还会疼痛难忍的话，那如何忍受地狱的痛苦呢？随后并对众生以大悲游戏之慈悯作为行持，如果你真的已经证悟空性，那必定同时生起胜义菩提心，不可能舍弃任何一位有情；如果你没有证悟空性，那就更应该对一切苦难有情，一切和自己一样漂流在六道轮回的众生，生起强烈的悲悯，因此所作所为永远都要为众生着想，做任何事之前都应先考虑众生而不是只为自己。接着座间回向善根给众生，下面随着回向偈将座中的善根回向大菩提。

（乙二）善根回向

如此我于胜德上师尊，恭敬信解祈请诸善聚，以悉回向等空众生力，愿皆同证圆满佛果位，

因为这个仪轨是以上师瑜伽法为根本的修持方式，而且忆念三世诸佛不如刹那忆念上师，修十万本尊不如修一次上师瑜伽的功德殊胜，所以

这里字面上是将自己对最胜、具德的上师，恭敬祈请、深信不疑的一切善根，回向给等同虚空的所有众生，而实际上当然包括三世所行的任何善业，都要一起做回向。希望以此善业的力量，不仅让众生获得暂时的人天安乐，最重要的是证得圆满菩提的佛果。

**具德上师大金刚持佛，您尽所有身语意功德，
及诸善妙眷净土事业，愿我迅速亦如此获得，**

上师是所有坛城的主尊，因此称为金刚总持。发愿自己跟上师一样，迅速获得上师身、语、意的功德，以及等同上师的事业，度化无量无边的弟子、眷属，净化所有六道之处，全都变成清净、庄严的佛果净土。这四句表面上好像是回向给自己，但实际上也是希望能像释迦牟尼佛一样，先成就无上菩提，获得和上师一样的证悟、功德，才能广行利他事业，尤其是立断、顿超等大圆满的法门，更是需要证悟其义，才能教导弟子、摄受眷属，将心滴法门发扬光大！

这样不间断地修习上师瑜伽，六座或四座，最少两次。座上的正行，乃于空性中入根本定，而决定彼一切因果。座间、后得时，应努力修如幻之十种法行等区分因果的善业！

每天不间断地修六座或四座的上师瑜伽法，最少不低于两次。现在恐怕两次也很难了，这个仪轨还是蛮长的，就连仁珍才旺诺布造的《普贤王如来善逝总集》，这个上师瑜伽法不到一页，可还是很难做到六时修持，更不要说那么长的仪轨。因此如果光修上师瑜伽法的话，你们尽量修普贤王如来的善逝总集吧！如果是修加行，依我们传承而言就要修这个仪轨，而且中间最好不要间断，假设哪天真的没空，不能上座修法，最少也要念前面的莲师七句祈请文、皈依、发心三遍，之后修当时的功课，如正在修皈依的话就念皈依偈七遍或二十一遍，发心的话念发心偈……以此类推，然后跳到祈愿、回文向，这样差不多十分钟左右可以完成，我想每天十分钟的时间还是有的吧！

如果是闭关式的专修那就一定要每天四座不间断地修持，不可以偷懒。座中和座后，也可以说上座和下座的修持是不一样的。在座中修正行的时候，要在缘起性空的状态中念诵，也就是虽然知道一切都是空性，但在世俗谛中还是不离开因果缘起的规律，所以仍然要以有相、有所缘的方式念诵、观修；而下座之后，虽然观一切如梦幻泡影，但还是要尽量做十种法行：缮写、供养、施增、听闻、守持、披读、开演、讽诵、思维和修习等十种，并区分善恶因果，明辨取舍，怀着利他菩提心行善积德！

（乙三）教言忠告

之前讲大圆满的部份，我很少提到立断、顿超的真正修持，尽量多说一些大圆满的见解和殊胜之处，就是希望大家能因此生起修持大圆满的兴趣和意乐，并借由这种殊胜、直接的法门，快速获得解脱、成就菩提的渴望。虽然现在有很多大圆满的书藉，也有不少大圆满的灌顶，已经不

像过去那么保密，但光是看书、或是仅凭一个灌顶就想修成大圆满法是不可能的，如果你的基础、你的前行修的不扎实，你的心续还没有准备好、尚未成熟的话，不会有多大的帮助，所以仁珍才旺诺布在最后的结尾，再次重申和强调前行的重要性。大圆满的根本前行就是上师瑜伽，而上师瑜伽的前行，就是最早讲的出离心、信心、菩提心等等。下面是总结的教言忠告：

**诸佛海会善说大秘密；传了不了义浩瀚法门；
化机根器种类相合适；不可思议教示全集经；
证悟本觉唯一之方便；如此方便其他无能悟；**

十方三世诸佛所说的一切法门，它们的密意都是相同无二的，只是为了所化众生的不同根器，因此宣说种种了义和不了义的法门，正如释迦牟尼佛在人间、天境中依次转三次法轮，宣说了因乘的经、律、论及密乘的四续部，如颂云：
「调伏贪惑对治法，佛说律藏二万一，调伏嗔心对治法，佛说经藏二万一，调伏痴心对治法，佛

说论藏二万一，同调三毒对治法，佛说密藏二万一」。如此不可思议、无量无边的八万四千法门中，唯一能证悟本觉，能明了心性的方便是什么？就是上师瑜伽法，除此之外，其他法门都只能起到辅助的作用，以分别念永远无法净除全部的分别念，因此最后的证悟要依靠上师的加持。

就像噶陀堪千阿嘎的自传中提到，他后来出现大圆满四相，也是更进一步地敬仰和思念上师所致：「我（噶陀堪千阿嘎）到噶当山区修行处为二十多位喇嘛举行大幻化网寂怒灌顶，并传讲《金刚手密意庄严论》。讲完后则进行严格的闭关，早晚观修脱噶。一段时间后，眼前显现出「明点空灯」，有铜盆大小，上下共有五层。此等境相之出现，令我倍加思念和敬仰大圆满心滴的大恩传承上师们，谁知因此心境的出现，我（噶陀堪千阿嘎）更进一步地见到了寂怒本尊及其刹土遍满虚空的景象。本觉力金刚链也融于内界的微细智慧中，一切执着觉受的妄念糠秕全然脱落，证达觉空赤裸智慧的境界，贪着境与有境的分别念消

逝无迹，于光明大无念的状态中无限安恬！

不知不觉中半日已过，午后，沃载喇嘛过来说：‘我以为你病了，原来是在睡觉啊。’他边说边点火做饭。木柴燃烧时迸发出的爆裂声将我（噶陀堪千阿嘎）从定中惊醒，渐渐地根门开始重新取受外境。片刻之后，透彻的智慧显发出来，往昔对显法的执着自然消融，对无自性的显现无有分辨之意，亲见极为细微的微尘在刹那不断地生灭变化，一切粗细之烦恼均泯没了踪迹，觉力择法妙观的殊胜智慧自然爆发出来，高深地道的外内不共证相皆能亲身体悟到，证得一切显法无自性的道相——当我（噶陀堪千阿嘎）失手将金刚铃掉落于坚硬的石头上时，顽石上竟然印下了铃的痕迹，而铃上居然也留下了石头的形迹；在已枯竭的水井中扔入祭龙食子，结果酥油做的鱼儿和青蛙霎时都变成活生生的，突然间泉水也汨汨涌出……」。

**令胜具德上师欢喜已；恒常恭敬依止而学习；
轮回瀑流生老病死等；波浪翻滚痛苦所充满；
诸欲渡此趋永乐菩提；恭敬解脱舟夫上师尊；**

如何获得上师的加持呢？首先观察上师，找到一位和自己有缘的具德善知识后，就要以三种承侍令上师欢喜，并恒常恭敬、依止和学习。中间依止的方式呢？想想我们一直在生老病死的四大瀑布中，载浮载沉，不由自主地随波逐流，经历轮回的种种痛苦，如果要超越这个轮回有海，到达永恒安乐的涅槃彼岸，就必须搭上善知识的这条解脱船。我们依靠多世累积的福德和种种因缘，好不容易才在茫茫的轮回旷野中，遇到殊胜的善知识，既然如此，就不能因为一些无意义、或非常简单的理由随随便便地离开，必须像孩子抓住母亲的衣襟一般，如果小孩子因为母亲骂他、打他就轻易离开的话，那自己怎么生活？怎么照顾自己呢？同样的道理，上师也像父母一样，为了「望子成龙、望女成凤」、因为「恨铁不成钢」等缘故，有时也会表现出很生气、很忿

怒的样子,但要知道这都是源自上师的慈爱和大悲,所以无论何时何地都要恭敬依止、依教奉行。

**所作所行皆符四事业;寂怒姿态如法不如法;
随顺调伏诸难测伟业;勿颠倒见应思表意法;**

要维持对上师的恭敬心和信心,主要靠什么呢?靠清净心,上师的一切行为都要观为清净,所作所为都符合四种事业,不管是以寂静的姿态或忿怒的形象,无论你自己觉得如法或不如法,都要坚定不移的认定:「全是随顺、调伏众生的伟大事业」。如果没有明确上师世间的一切事业都是佛陀的事业,认为我的上师是佛,但事业并不是佛陀的事业,那显然是矛盾的。所以譬如:上师用世间法来解决纠纷、调解不和等等做世间的法官,就要想到那是息业;如果上师积累财物、收割庄稼、建造房屋、经商谋利等等,要想到这一切都是增业;当上师勾招男女等,哪怕是每一天都带着一百个女人,也要看成是怀业;即使上

师挑起争端、发起争斗、兴起动乱，每一天宰杀一百只牲口，也要把这看作是诛业。总之，这些都不要做颠倒想，不要往坏处想，一定要思维和领会上师的表意、喻意。

**当今浊世为利众生故；金刚萨埵幻化人身形；
现为说法金刚阿闍黎；此人更胜佛陀大恩德；
总之自己所知功德等；传戒发心灌顶经教海；
得受之境是具恩上师；恒常侍奉发奋且勤勉；**

当今人心浮动、物欲横流的末法时期，金刚萨埵为了度化五浊恶世的众生，化现为人的形象，显现为讲经说法的金刚阿闍黎，所以从恩德来讲，上师对我们的大恩更胜于佛陀。这些善知识包括哪些呢？无论是让自己获得文学、礼仪等知识、功德，或是接受过四句法偈以上，结过法缘的上师，又或是给自己传戒、灌顶、口传，以及让自己生起菩提心等等，他们都是对我们有大恩的上师，所以要时时刻刻、勤勤恳恳、努力勤奋地亲近依止、恭敬侍奉。也许有人会有这样的

想法：「只要将上师观想在头顶上修清净心就可以了，没必要离上师太近！」当然，如果你和上师天各一方、遥不可及，或者上师已不在人间，这种情况下我们不得不通过忆念，观想上师在心间或头顶等处而修清净心，并猛力祈祷；但如果你本来和上师近在咫尺，有直接面见上师的机会，却不对真身祈祷以求得加持，反而矫揉造作地将上师观想在头顶，这样舍近求远的作法有什么意义呢！即使上师的色身已离开人世，我们都要真切、诚恳的发愿「生生世世不离师」，并且祈请赐予加持，那么上师健在的时候，又怎么可以扬长而去呢？

**成熟灌顶要橛实修法；能现量见宁体胜窍诀；
凡诸教导自心相续者；公称此为根本上师者；**

成熟灌顶要橛，是这个「橛」字没有错。赐予我们成熟心续的灌顶，或是指导我们像橛、像桩子般的实修要点，就是指传授的窍诀说到点子上，好像扎针的时候，扎到病根的穴位一样，这

就是「要橛」。能让你亲眼、现量见到心髓的殊胜窍诀，为你直指本性，这类教导自心相续者，或传授大圆满心髓的上师，公认为根本上师。

在家居士比丘菩提心；无论佛陀有情或鬼神；一切皆自视为真佛陀；并如心命守护誓言要；

不管根本上师是在家居士或是比丘，无论是显现为一般的凡夫、菩萨或佛陀，甚至看起来好像会吃人，会向你要肢体、血肉的鬼、神都没关系，一切都要当做真实的佛陀，要像保护自己的生命一样，守护师徒之间的三昧耶。以前释迦牟尼佛在因地行菩萨道的时候，梵天或帝释天为了考验他的发心，也会化现成其他样子来索求血肉、身体；同样有些上师为了测验弟子的信心、清净心，也会表现成像魔鬼一样，要吃弟子的肉、喝弟子的血。在多罗那塔大师写的七种稀有受教传承中，就有一个类似的故事：过去有一位国王名叫果布占扎，他为了求得不死之法而向「哈日瓦」(乞士)大师祈求教授，大师从怀里掏

出一个空瓶，递给国王，要求他把手放进瓶里，并问：「你快快告诉我，瓶子里有什么？」国王说：「什么也没有。」大师告诉他：「这就是无死之道！」国王连续追问三次，都得到同样的回答，因而怒火中烧，觉得哈日瓦是个狡诈之徒，专门以这种方式诈骗别人，于是他把大师埋进一个深洞，洞口用大象和骏马的粪便封死，并种上荆棘。

当时这位哈日瓦大师，其实示现两种相来度化众生，一个是「哈日瓦」；另一个是舍世者形象的乍南达日巴，而乍南达日巴有一位获得成就的弟子，名叫大阿阇黎那布秀巴（大黑行者ཀུ་ལྷོ་ལྷོ།），当他后来听说上师被国王活埋了十二时，立刻和他一千四百名眷属来到王宫前，安营扎寨，国王察觉到浓浓的火药味之后，亲自迎请这一千四百人到王宫应供，阿阇黎说：「我有两个弟子，一个叫马赫乐，一个叫巴塔拉，请你先满足他们的愿，如果你能满足他们，我们再来。」结果两人把国王准备的所有米饭和菜肴全都装进一个葫芦

里，而且还没有装满，国王被吓得目瞪口呆、惊讶无比，赞叹前所未有，并拜揖阿闍黎，请求不死之道。阿闍黎为他灌顶之后，又把以前「哈日瓦」所开示的教言传授给他，国王非常惊讶的对上师说：「这个教言我以前也听过，而且一字不差。」他原原本本地讲述了前后经过。

「你既然做出这样的事！又怎么可能获得无死成就？！他就是我的上师乍南达日巴」，大阿闍黎那布秀巴怒目横竖，雷霆万钧的威力令天空昏暗，骤然响起霹雳、惊雷，国王吓得双脚发软、无法站立。阿闍黎望了天空一眼，叹了口气说：「只有一个方法，就是用八种珍宝混合的红铜，画三张国王的像。」随后到哈日瓦大师的洞前，将一张画像放在上面，又让国王对哈日瓦大师顶礼，这时候仿佛从另一个世界传来一个声音：「这是谁？」国王匍匐在地、战战兢兢地回答：「是国王果布占扎」，大师说：「卜之玛（梵语：愿尸体变成尘土）」画像顿时化为尘土。接着放上第二张、第三张，国王都用几乎哭出来的声音回答：「国

王果布占扎」，最后三张画像都粉碎为尘土的时候，忽然刮来一阵风，将国王的「尸体」席卷而去，同时哈日瓦大师已经翩然在洞外。阿闍黎那布秀巴带着国王向上师忏悔，可上师并不看国王一眼，只对阿闍黎说：「弟子那布秀巴，你有多少弟子？」阿闍黎恭敬地回答：「有一千四百人，上师。」哈日瓦大师说：「既然如此，我已经十二年没吃没喝，现在又饥又渴，明天让你的两个弟子沐浴之后过来，我要吃掉他们。」第二天，那布秀巴让七十位弟子沐浴更衣，结果他们全部逃之夭夭，只剩下达玛巴和敦玛巴两人，他们到大师面前，脱下衣服，拿出锋利的宝剑，恭敬的问道：「（师公）您喜欢吃身上哪个部位的肉呢？」大师大笑说：「哈哈哈哈！我是持戒之人，怎么会吃人肉呢！」他把手分别放在两人的头上，刹那之间，上师的大乐智慧和等持力流入他们心续，两人当下获得殊胜成就。

**当今正法入门虽很多；应珍依止赐精义上师；
勤于微妙教授摄于心；密咒诸法根本即誓言；
衰损直接下坠无解脱；堕落金刚地狱无退返；
因此不应放逸而忆念；无衰恒守护获佛果位；**

虽然现在进入佛门的方式很多，但是入佛门之后，最应该重视的就是依止赐予精要教言的上师，并且精进修持所赐予的窍诀、教授，将它融入自心。同时要知道一切密乘的根本就是三昧耶戒，一旦得到灌顶获得窍诀之后，就像一条蛇进入竹筒中一样，如果失毁誓言又不忏悔的话，直接下坠无解脱，堕入哪里呢？**堕落金刚地狱无退返**，想要再从金刚地狱出来的话，遥遥无期！**无退返**的意思是指很长的时期，没办法用人间的时间来衡量；如果时刻以正知正念守护三门，**不应放逸而忆念**，忆念什么呢？忆念上师的功德、恩德，对自己的大悲、慈爱等等，就不容易退失信心，即使偶尔违犯也会很快意识到，并猛力忏悔，这样长期**无衰恒守护**三昧耶的话，即生就会得到**佛果位**。

所以依止善知识不见得越多越好,也不一定越少越好,主要看自己的信心和清净心,以前阿底峡尊者曾依止过很多上师,尊者说:「在我的众多上师中,有的上师功德已经超过我,有的与我相等,有的可能不如我,但不管怎样,他们对我都具有恩德,因此我非常恭敬他们。」而仲敦巴一生中只有一位居士身份的上师和阿底峡尊者两位上师,后来博朵瓦问:「像仲敦巴那样依止的上师少好呢?还是像觉沃(阿底峡尊者)那样上师多好呢?」上师就告诉他:「如果自己的清净观修得好,就学习阿底峡尊者那样上师越多越好;如果自己信心不足,对这种人来说上师越少越好。」一般,大部份的人看到慈祥和蔼、清心寡欲、持戒严谨、博学多闻等上师形象的时候,比较容易生起信心和清净心;相反,善知识若像前面说的显现为魔鬼、忿怒、贪欲,或是整天抽烟、喝酒的话,比较不容易生起清净心。因此各位还没依止善知识之前,仔细观察非常重要,一方面观察上师是否具足善知识的法相,另一方面观

察自己的心,你的清净心坚不坚定?信心稳不稳
固?不要什么都不考虑、不做观察,随便依止上
师,结果又没有善财童子或阿底峡尊者一般坚定
不移的信心,这样最后只会害了自己。

**诸时具恩根本上师尊; 勿忘顶门恒常作供养;
行为如法调柔令师心; 极为喜悦之业应努力;
师喜胜过三世诸佛喜; 能出无量功德彼宝藏;
乃师送至永乐菩提处; 故于此事应勇猛奋发;**

时时刻刻都不能忘记自己的大恩上师,假如
不在上师跟前,就将上师观想在自己顶上做供
养;如果在上师身边的话,自己的一切行为要如
理如法,温顺调柔,只要能让上师欢喜的事情都
要努力去做,尽可能的以三门承侍令上师欢喜。
为什么呢?师喜胜过三世诸佛喜,上师欢喜就是
十方三世诸佛菩萨欢喜,能出无量功德彼宝藏,
这么做能获得无量功德,因为善知识就是我们
积累资粮的殊胜对境,是一切功德的宝库,至尊
果仓巴说过:「若修上师瑜伽法,净除过患德圆

满。」又说：「虽多修持生次第，然修上师为无上，虽多修持圆次第，然诚依师为无上。」阿底峡尊者也曾说：「诸友未得菩提需依师，故应依止殊胜善知识。未证实相之前需闻法，故当谛听上师之教授。诸安乐乃上师之加持，故当报答上师之恩德」。

如摩尼珍宝般的上师能将众生送到究竟安乐的无上菩提果，所以对于恭敬承侍上师、令上师欢喜的事情，应勇猛奋发，应当竭尽全力、专心致志地去做。过去仲敦巴大师在依止色尊者上师期间，对他老人家尽心承侍，甚至包括放牧、清扫人粪、马粪等一切事情，全部尽心尽力地去做。后来仲敦巴拜见阿底峡尊者的时候，他心有疑虑地请问：「先前我所做的善事当中，哪一个最有意义？」阿底峡尊者非常肯定地回答：「在你做过的所有善事中，再没有比恭敬侍候色尊师上师更有意义的了！」

**此幻化身何时死不定；随念无常显现皆虚幻；
勿贪远离世间活动后；寻找有益临死永乐道！**

幻化的身体不知道什么时候会死亡，浊世人的生命就像黎明时的星星一样，转瞬即逝，就算是自己最珍爱、与生俱来的身体，不管怎么精心呵护，总有一天也要离它而去，想到这些无常的道理，对外境的诸法就更应该视为梦幻般，名声、地位、财富等一切世间显现都如山上的云雾、夏天的彩虹、空谷的回声一样，不应该执着、贪恋，要远离世间琐事，趁自己的生命还没被死主阎罗夺走之前，**寻找有益临死永乐道**，找到一个临终的时候能够安乐、无惧，乃至能获得永久安乐的法门。

信解上师无散实修法；对众慈悲无衰密咒誓；

无论修持怎样的一个法门，仁珍才旺诺布提出几点建议：对上师要生起恭敬的信心，并且心不散乱地实际修持，还要对众生怀有慈悲心、菩提心，不能损坏密乘的誓言。这里特别强调一

点，我前前后后提到过很多次信心、诚信、敬信、信解等等词句，这当中一种的藏文叫「目给」或是「待木」，就是胜解信或译为诚信、敬信、信解；另一种叫「待巴」就是指广义的信心，这两种稍微有点区别。在上师瑜伽法或大圆满中提到的都是指恭敬的信心，也就是了解、体会到「上师即佛」的基础上生起信心，观修三门相应，和上师的身语意融合无别，这样才能证悟上师的智慧；如果只是一般的欲乐信，或是因为自己的贪欲把上师当做凡夫、情人一般，而想和上师永远在一起，三门永不分离，像「在天愿作比翼鸟」之类的凡庸贪恋，这样不具备恭敬、虔诚地视师如佛的情况下，不可能证悟上师的智慧。因此巴楚仁波切亲口说过：「依师法即恭敬信心非尊重，修师法即恭敬信心非祈祷」。

无欺因果谨慎守戒律；出离厌恶诸要勿违犯；

另外还要不放逸、谨慎地取舍因果，且具备三乘戒律、出离心、厌离心等要点，这些都不能

轻视，不能违犯。某些初学者可能好高骛远、不切实际，对所谓的大圆满正行引导过于期盼，一味追求「高深境界」，认为修大圆满的话根本不用具备这么多条件，只要守护三昧耶就行了。实际上大圆满也分顿根和渐根，如果你真的是顿悟者，是上上根基之人，那的确不需要出离心、厌离心，能像恩扎布地国王一样不舍妙欲而成就，但古往今来，这样的成就者还是非常稀少的；相比之下，龙钦巴大师、密勒日巴尊者、吉美林巴大师等等大多数的成就者都是苦行成就的，所以对于渐根者来说，大圆满的前行反而比正行引导更重要，如果没有舍弃世间琐事，生起出离心、厌离心，就会受到内在、外在的各种干扰，难以生起禅定的觉受，没有寂止的功夫，怎么能止观双运呢？更不用说认出本来面目的直指心性了。所以龙德丹比尼玛尊者对噶陀堪千阿嘎仁波切说：「要修一个标准的寂止，其首要条件就是必须严谨守持以远离世间贪欲的出离心所摄持的清净戒律。如果未能真正理解戒、定、慧的开遮之

处，仅于口头上夸夸其谈，自诩所修为大圆满和
大手印之引导，所谓的有相寂止和无相寂止已久
修多年，此等狂妄之徒不用说真实的禅定，就连
欲心一境都不可能修成，只能枉自虚度一生，真
是可惜！」

**实相本觉义之诸修行；不知不解错误义迷惑；
莫落其中本净法性之；本体性上恒看作演戏；
取舍破立希忧之作意；无贪随现勿造原地松；**

证悟实相本觉的修行——大圆满，必须透过
上师的口诀来实修，不能落入不知道、没领会、
误解、曲解等歧途。在本来清净的法性、本体中，
恒看做演戏，把一切都视为智慧的游戏，没必要
忆念往事，也不要过份地计划未来，没有任何取
舍、破立，对将来的希求和对过去的后悔，就像
是海市蜃楼那样，跟随或希求它没有任何实义。
所以当生起任何分别念的时候，不用刻意摧毁或
作意，应该用正念来维持，自然安置，让它自然
的放松，这样就会明悟分别念虚伪的形象，才能

证悟空性，自然解脱。曾经，像这样虚伪的分别念，已经成了三界轮回的因，如果我们知道了它的本性，就能获得殊胜的安乐，但若将此假相当成真实而继续跟随，那痛苦就永远不会间断。

**无散无修正念守望之；送至离诤立断义法界；
区分验证证悟达彻底；勿睡寂止胜观见本面；
任运光明幻变作游戏；打下今生二利成就基；**

心不要散乱，让六识同时安住，在自然安住、原地放松的状态中，以哨兵般的正念来守护见地，如果能够永远保任、维持，就可以达到**离诤立断义法界**，这是大圆满立断的最终境界。修行过程中要明辨验相和证悟，验相只是一种经验的觉受，和证悟不一样。**勿睡寂止胜观见本面**，不要太偏向、堕落于寂止，如果出现心如止水一般无分别、心念停止的状态，称为「住痴」觉受，对此执着的话就会堕入无色界；如果出现如黎明天亮般明了的觉受，这是「明嗔」觉受，对此贪着的话就会堕入色界。所以止观要双修才能现见

本来面目。任运光明是顿超的修持，任运光明的幻化有多种修持、多种境相、多种显现，但都是在无执着的游戏中进行修持。总之，要把握难得的人身，要以立断、顿超奠定成办自他二利的基石。龙钦巴尊者在《上师仰体》（上师心滴如意宝）中也说：「总而言之，于本基光明中生起我执之分别念时，未认识其本面而迷于轮回，感受种种苦乐之当时，佛即存在于自身，依照殊胜上师所直指之甚深窍诀而实修，则无论于即生或中阴或后世，显现光明时认识其为自现都可从轮回中解脱，之后于任运自成之密意中成办二利。因此，我们必须精进实修」。

**听闻思维非能多通达；精进修行一通则百通；
闻思戏论终究虽有益；无戏集中修今生解脱；**

这是指闭关专修期间或是已经到了一定年纪的话，就应该以实修为主。否则听过很多法门、思维很多法门、通达很多经论，虽然也很殊胜，但如果没有实修，那仅仅是知识而已。因此，要

勤修一通则百通、今世就能解脱的法门——大圆满。

闻法、思法等一切戏论，虽然刚开始的时候比较重要，有一定的益处，但如果根本不修行，到了白发苍苍、两鬓斑白、牙齿脱落的时候，却仍旧一门心思用在口头辩论，整天说「如果白马是白色，那海螺是白色的缘故，海螺也应是白马……」这种以因明的方式做言词上的争辩，对你的解脱完全没有任何帮助，应该把所学所知都化为修行。过去印度八十四大成就者中有一位名叫阿阇黎「仙得巴」，他出身在印度维嘎马希拉地区，属于婆罗门种姓，他先在著名的布扎马西拉寺（戒香寺）出家，在诸位大师、大智者面前听闻所有经论，很快就声名雀起，成为众人尊敬的大阿阇黎、大长老，并在很多年之中担任寺中传戒师的职务。后来斯里兰卡的国王——嘎雅纳，是一位福德深厚的君主，当时斯里兰卡还没有佛教传入，而从各地来的人口中，国王经常听到佛法的功德、利益，刚好这时候他听到仙得巴尊

者的大名，就马上派遣使者，带上丰厚的供养来迎请，尊者经过慎重考虑之后答应了。后来经过跋山涉水，千里迢迢的来到斯里兰卡，在国王和大臣以及所有百姓殷殷期盼和至诚恳求之下，尊者在三年中广传了三藏经典和各种妙法。等尊者准备返回印度之时，选择了另一条较远的路线，又历经重重险阻才回到维嘎马希拉，这时候尊者的年纪已经非常大了，眼睛瞎了，身体也不能行动，弟子们只能以酸奶加糖来喂食，其余粗糙的食物都已无法下咽。

当尊者年纪到达一百多岁时，有十二年的时间在妄念里，而他过去的一位名叫「多杰」的弟子，则心无杂念的专心禅修，因而获得大手印的究竟证悟，当这位弟子出定之后，周围有众多空行母和帝释、天神等围绕，并迎请他到天界，但这位弟子拒绝了，他说：「我要到上师跟前顶礼，因为上师的恩德比佛还大。」说完他就以慧眼观察，刹那间来到上师面前，当他以智慧身向仙得巴尊者顶礼、绕行、恭敬承侍的时候，尊者和周围的弟子都看不见，于是他现出业报身，向上师

顶礼，并以自己的头来碰触、顶礼上师的双足。
仙得巴问：「你是谁？」他回答：「我是您一位弟子」大师说：「我有许多弟子，不知道是哪一位？」他说：「我是农夫多杰」。尊者说：「我一直以弘扬教理为主，不曾努力修持，未能得到真实义。而你以修持为重，不曾以教理为主，所以才能迅速证悟究竟真理。我给过口诀但自己却忘了，现在请你告诉我口诀教授。」弟子多杰将从上师跟前获得的教言，再次献给上师，尊者也非常专注地修持，终于感召金刚瑜伽母现身，赐予殊胜的加持，获得大手印的成就，同时尊者的身体也恢复健康，又可以回到弟子身边，为他们开示佛法的奥义。

**当今如法行持者犹如；白昼星辰非法造业者；
极多混杂如是之行为；虽思维法众多成非法；
因此长于山林寂静处；独自如同负伤野兽般；**

这是依寂静处修持的忠告。现在如法的修行人，像白天的星星一样稀少难见；而非法造业的

人像晚上的星星一般多。这样把佛法和非法混杂的人，虽然知道很多道理、法义，但所作所为大多变成非法，譬如：闻思修行的目的就是为了得到别人的赞叹，或者得到一定的名闻利养，这类掺杂世间八法的善行，也只能得到今生的利益而已，格西仲敦巴曾问阿底峡尊者：「凡是贪求现世的幸福安乐与利养恭敬而做事之人，将来会有什么样的果报呢？」尊者深感遗憾地说：「他们的果报也就仅此而已（指今生的安乐）」格西又进一步地问：「那来世将有什么样的果报呢？」尊者满怀悲悯地说：「来世的下场将是惨堕地狱、饿鬼或旁生。」因此，长于山林寂静处，要住在山林僻静处去修持。独自如同负伤野兽般，不幸身中箭伤的野兽，总是心有余悸，担惊受怕，无论如何也不敢到人多的地方徘徊，如果看见人来人往、川流不息，就会惊慌失措的逃走，所以身上有很多烦恼伤痕的凡夫，应该像受伤的野兽那样，在无人察觉的僻静处治愈烦恼的疾病。

**何时亦不入于非法行；心中思维法理而融合；
具相上师长期而依止；善巧方便令师心喜悦；
信进智慧禅定令欢愉；无有毁誓恒常勤珍惜！**

无论什么时候都不要堕入非法之中。如果遗忘了佛法的基础，自己的心就不能把持，往往会在随顺「烦恼」和「自圆其说」的情况下，陷入非法之中，例如一个人对现世的一切贪爱过大，就算号称学佛，也只是口头上的学佛而已；或者一个人太在意享受，对自己的各种功德都感到骄傲，这样就会退失对上师、三宝的信心，因此也就得不到加持。所以学佛的人要把所有知识含在嘴里，不要吐出来（意指融入内心），应反观内视，让自心和法理完全相融。如果一个人不把学佛的道理和修持融合起来，只是想着先学习许多法门，然后再去修持，那他就忘了知识乃是无边的，永远也得不到最满意、最究竟的结论。最后深邃的口诀实在太多了，反而变成不知道修哪个法门才好？导致一个法门修没几天又换另一个法门，这样下去就永远得不到成就。那该怎么办

呢？要长期依止一位具相的善知识，让他为我们选择一个适合的法门，并遣除一切疑问、困惑。同时也要以种种善巧方便令上师欢喜，其中最能让师欢喜的方式就是信心、精进、智慧和禅定，以及不毁坏三昧耶，这些是最主要的。应当重视并珍惜亲近具德上师的时间和机缘。为什么呢？下面再次提醒无常！

呜呼！

**当今浊世有情寿福浅；尤其现在寿命三十时；
死亡无定一生亦无闲；乃为无空闲暇度日时；
放逸此乃敌人应远避；八法乃为监狱设法脱；**

现在末法时期的福报浅薄，已到了人寿三十岁的时期。这是另外一种算法，现在应该是七十五岁或六十五岁左右，但不管怎样，死亡的时间没有一定，随时都会来，谁也没办法长期住在世上，无论是高僧大德、贩夫走卒、市井小民都可能随时被死神带走，所以具德上师住世的时间也不会很长，我们自己也同样没剩下多少时

间，不能再闲散度日，要赶紧远离懈怠放逸的敌人。《佛子行三十七颂》的作者，也是自称为「嘛呢瓦」的尊者——图美仁波切（无着贤尊者），从他四十三岁开始长达二十多年的闭关，当时他在关房门口写下了一段话：「诸欲见我者明鉴：人生似秋天白昼一般短暂易逝，而阎罗死主却像西山影子般步步紧随。大限到来之时，我们只能独自一人默默承受，那时唯一能给予有力帮助的即是佛法。故不应以毫无实义的闲谈，耽误自他行持善法，大家都应观修无常，并对此世间生起无伪的厌离心。不可懈怠度日，要抓住光阴尽快修行。殊胜无比之佛法与今生之世间法不可兼得，欲自在驾驭世与出世法，怀抱此种想法者必定是自欺欺人之徒。诸位即便见到我，也没有其他话可奉告，望众人各归自家，并精进行持善法。」像尊者这样的圣者、成就者尚且如此，身为凡夫的我们更不应该明日复明日的蹉跎下去！

尤其要设法摆脱世间八法这个最大、最严重的监狱、牢笼。为什么是监狱？因为世间八法就

是一个自私的心态，不是为了一切有情，也不是为了自己来世解脱，纯粹就是为了个人今生利益的私欲，所以修的任何法门、所作的任何善业，都不会成为解脱的因，无法解开轮回的枷锁，哪怕你修的是最殊胜、最深奥的大圆满法也一样，龙钦巴尊者在《上师仰体》中说：「如今，虽然已得暇满人身，却是无常不稳固的，是如水泡般无有实质迅速坏灭之法。因此，欲求解脱之智者应当寻求甚深之法，并且着重此大圆满光明藏之道。当今浊世，真实善知识少有，甚深教言极为罕见，而如理如法的修行者就更为难得，你们这些弟子应当舍弃今生、远离愤闹，于寂静处精进修持此最深要诀，如此即生必将成就菩提」。

莫遭懒惰小偷慎监视；莫受制于放纵昏睡酒；
一再认真精进学佛法；临死不惊中阴无惧之；
定见于今稍有空闲时；懒散则惧身心快分离；

懒惰像小偷一样，不停偷走宝贵的光阴，因此，要用正知正念时刻监视；而正念最大的敌人

或克星是什么呢？放逸、昏睡，以及让人神志不清的酒，如果被这三个所控制，那就很难提起正知正念了。以前有一个妇女拿着一瓶酒，牵了一头山羊，对一位修行人说：「要么你与我作不净行，要么你杀了这头山羊，或是将这瓶酒喝下。」她要求修行者从中做出选择。当时修行人想：如果行邪淫会犯根本戒，若杀生也会犯菩萨戒，看来只有喝酒了。结果饮酒之后他神智模糊，既破了淫戒又破了杀戒。

所以现在获得暇满人身，有闲暇、有机缘修持善法的时候，一再认真精进学佛法，要抓紧时间、把握机会，精进努力的修持佛法，修到什么程度呢？临死不惊中阴无惧之定见，修行修到死亡的时候没有畏惧，中阴也没有恐惧，有解脱的把握才可以。平常大家开开心心、高高兴兴的共修、参加法会的时候，好像每个人都修的很好，都是大菩萨，但到底修的怎样，只有遇到逆境、遇到烦恼，尤其是临终的时候最能看出来。可能有些人平常讲起道理都是一套一套的，说话做事

都刻意表现出一副修行人的模样，但临终的时候却不一定有平时的风范，全部原形毕露；而有的人平常不言不语，好像什么都不懂，资质特别差的样子，可当无常突然来临的时候，却能很平静、很坦然、很安详的离开。以前噶陀堪千阿嘎仁波切问上师龙德丹比尼玛：「当今有些所谓证悟空性的人，看上去其烦恼并未减少，这是为什么？」龙德丹比尼玛上师略显不悦地回答：「他们证悟的只是口头上的空性而已，现在这个末法时期，那些所谓证悟空性和觉性之人，自称见解高超，而他们造恶业的胆量同时也大得出奇。行为越来越粗暴，烦恼越来越重，这些人把全部精力都投入于口头的见解上，遇到生死中阴的关键时刻，他们的表现连一个善良的老太婆都不如」。

泪流满面身颤心畏缩；不知所措救怙护拦及；
药算经忏皆不能扭转；到时回忆正法有何法；
因此自己怜悯自己吧！

因此，不要认为「我总有时间修行的，何必着急呢！」这样一旦无常到来，你一定会泪流满面，情不自禁地潸然泪下，浑身发抖，心中充满恐惧和不安，完全不知所措，到时候唯有悲伤呻吟或放声痛哭。就算赶紧寻求救护或是修回遮法、念药师经、做经忏、吃药、算命等等都已经无力回天、无法扭转，这时候才想起正法有什么用呢？而且回忆自己以前没有努力修行，白白浪费时间，虚度人生，只为了一点短暂的快乐而造下无边罪业……，所以自己怜悯自己，赶紧精进修行吧！《入行论》云：「复次于今生，亲仇半已逝，造罪苦果报，点滴候在前」。

**闻思讲辩着戏论勿博；集中生圆大圆满要点；
进入无戏论义围墙内；乃我遗嘱精华之口诀；**

为利自而闻、思，以及利他而讲经、辩论、著作等等，这些有为、戏论的善业，在闭关专修的期间不要太过重视，不要以此为主，切莫因这些戏论而束缚你。本来不同的阶段有不同

的重心，仪轨最前面就讲过，一开始先依止善知识，然后求得一个甚深、相应的法门，并且彻彻底底地完全了解此法，务必生起闻所生慧、思所生慧。之后就该安静地在僻静处修行，直到证悟法义，心法融合，境界稳固之后，再以讲经、辩论、著作等方式利益众生。因此在修行的时候应融合生圆二次第和大圆满的要点，真正进入离戏的修持，并通达实相真谛——这就是仁珍才旺诺布的遗教，是对后代弟子最重要的教诲！有人可能觉得一边修行、一边讲经说法不是可以「教学相长」共同进步吗？如果是讲一些声闻乘的共同教理或是菩萨乘的菩提心等等，的确可以督促、激励自己，但密乘的法门，尤其是大圆满这种超越言语，远离意识分别的光明藏法门，需要远离愤闹的禅修、保任，否则就像噶陀堪千阿嘎的上师——龙德丹比尼玛尊者，他用了整整十年的时光讲述《入菩萨行论》，接着又花了三年时间讲解《三大休息》，前后总共花了十三年的时间讲经说法。他自己（龙德丹比尼玛）偶尔会开玩笑的说：

「十三年中，我因讲经说法而令分别念起伏不断，致使修行无有大的进展。假如我从一开始就专修大圆满法，可能现在已有一定的见修成就了吧！」

**特别精华之精吾忠告；生起上师更胜佛敬信；
任何所作视为善净相；何时亦无变动虔信合；
深名法门成千上万等；众多果实解脱精华晶；
这个就是上师瑜伽法；**

尤其是精华中的精华，最核心、最特别的忠告是什么呢？就是对上师要生起胜过十方三世诸佛的信心，对上师的所做所为都要观为清净相。不管任何阶段，对上师的信心，不能有任何动摇。所有八万四千法门中，不管修任何一种，最后让果实瓜熟蒂落，水到渠成一般的浓缩精华就是上师瑜伽法。

大成就者钦则益西多杰是吉美林巴大师的转世，也是巴楚仁波切的根本上师。他的传记中有一段很有意义的故事：有一次，尊者在理塘寺为

弟子们讲经说法的时候，从石渠夏擦寺来的两位僧人和给芒寺的沃热一起来求法，他们三位自以为神不知鬼不觉地悄悄坐在后面，尊者远远地看见他们，就问：「你们三位来做什么的？」他们只好将希望求法的愿望向上师禀报，尊者又问：「你们以前依止过上师吗？是哪位？」三人小心翼翼地回答：「依止过弥觉·南开多杰和嘉瑟·贤彭塔耶两位上师」尊者漠然地说：「贤彭塔耶是谁？他的姓和种族是什么？是谁的化身？我可是法王赤松德赞和吉美林巴的化身。你们想要获得正法，真正成为我的弟子，必须舍弃原来的上师，如果做不到，就不能坐在这里。」接着就把他们撵出去。之后他们三个又趁机试探了几次，看看有没有机缘获得灌顶和传法，可惜每次都被尊者无情的驱逐出去。后来夏擦寺的两位僧人就对沃热说：「我们不顾路途遥远，历尽千辛，前来求法，但除了拜见之外一无所得，实在无颜见江东父老，不如我们心中不舍弃，只是口头上舍弃，您看如何？」沃热义正言辞地说：「即使是

口头上，我也绝不舍弃，我的上师没有丝毫需要舍弃的过失！」夏擦寺的两位僧人商量之后，到尊者面前表示愿意舍弃原来的上师。

第二天传法的时候，两人兴高采烈地加入僧众的行列，沃热也跟在后面，尊者又对他提出之前的要求，结果还是被毫不留情地驱逐。这个时候沃热已经心灰意冷，他只好背着包袱，迈着沉重的脚步离开寺院。刚走不久，一位僧人追了上来，并说：「上师请您回到他那去。」他立刻急急忙忙地回去，这时尊者说：「依止上师，就应该像沃热一样，你们二人将来遇到别上的上师，也一定会舍弃我，我决不能摄受你们！」说着就将夏擦寺来的两位僧人赶走。之后不论尊者以温和的方式告诫，还是以威猛严厉的态度当面呵斥，沃热对尊者的言教从未有过丝毫违背，一直陪伴侍奉尊者，终于让自己的心和上师的智慧融为一体。钦则仁波切经常以昵称夸赞沃热——「与我无二的尊者」。

勤奋不分昼夜而驾馭；非法退誓朋友勿结交；
厌恶世间八法无意义；今生所现无义置心中；
勤于永久法了义实相；

获得殊胜的上师瑜伽法之后，就要昼夜不断地精进修持，驾馭、驯服自己的心，让自己的心和法融合，并且远离不如法的恶友，博朵瓦格西在他的传记中写道：「破戒毁誓着魔及女人，见行不同追求现世利，秉性恶劣愚笨贪欲大，亲友等诸恶友当弃离。」这些恶友当中尤其是破戒毁誓的人，如果你和破三昧耶戒人交往，直接的影响会让你不可避免的逐渐沾染他的恶习，被越来越多的分别念和邪见污染你的相续；间接的影响也会染上破誓的晦气，从而导致病痛缠身、恶缘灾祸等不幸的事情屡屡出现，所以**非法退誓朋友勿结交**。

另外，对无意义的世间八法，也应生起厌恶心，今生所现无义，都是幻象、梦境，一切都是无实有，不要将时间浪费在无实有的事情上。在龙钦巴尊者写的《上师心滴·历史宝鬘论》最后

也说到：「今后凡随我学者均应抛弃今生的琐事，为来世利益而修持，依止真实的善知识，求得光明藏教授后，独自于秘密处实修秘密心滴的教言，即生决定超越轮回，趋入涅槃」。

**尤其严厉此金刚誓言；是苦是乐丢性命亦可；
勿衰无超遍时诸一切；不忘恒常念知勤守护；
根本誓言如树干花果；彼衰解脱种子定焚焦；
支分誓言如树枝树叶；于细守护事业应勤奋；**

尤其是和金刚上师的三昧耶戒，这是非常严厉的对境，所以不管是痛苦或快乐，甚至因此丢了性命也不能毁坏三昧耶戒。随时随地都不能忘记，平常要用正知正念去守护它，如果发现违犯或破损，在还没超过时间前要赶紧忏悔。为什么呢？因为和上师的根本誓言，就像茎干上的花果，如果破了根本戒，那解脱的种子已被焚烧，不可能生出任何解脱的果实；而支分的誓言，就好像树枝和树叶一样，虽然还能结果，但也会「营养不良」。因此「莫以恶小而为之」，对三

昧耶戒不管是根本或支分，都要谨慎防护、严格遵守。

印度过去有一位成就者叫「日赫拉班扎」，他很小就见过本尊，是当时印度第二大寺院——布扎马西拉寺（戒香寺）的比丘和大班智达。当他修持密法时，上师要他舍弃一切，但因为他贡高我慢、没有遵照上师的命令。后来他虽然幡然悔悟，全身心的忏悔罪业，但还是没有任何成就的征兆。当时有位叫歌那阿嘎绕的上师为他指点迷津，要他割下自己的舌头，斩断手脚。这时昔日的大班智达已荡然无存，他毅然割下舌头、斩断手脚。由此，他见到了观世音、金刚瑜伽母、玛哈嘎拉和度母，获得他们的殊胜加持；还有一个叫加纳撒嘎拉的上师，要求他在水潭中静坐七日，他依教奉行。水里有无数的水蛭，几乎吸干身上的血，他奄奄一息、接近死亡。通过这两种苦行，他违背上师教言的罪障终于获得清净，最后他全力以赴地修行，获得殊胜的大手印果位。

**根本忆足上师之圣令；弑父奸母断有情千命；
如是开示并能令欢喜；欢喜而行诸经相同说；
因此恒常浩瀚诸佛中；这个极为严厉应守护；**

所有经典、所有密续里面都讲到，上师所讲的话，不管任何事情，只要能让上师欢喜的都应该尽力去做，尤其是根本上师的命令、要求，甚至要你杀父、杀母或杀众生等等，只要确定上师是成就者的前提下，那就应该欢喜地做，就像密勒日巴尊者刚依止马尔巴大师的时候，大师先要他施咒术、降冰雹，尊者为了求法所以使了降雹术；后来上师又要求他施展诛法，诅咒卡哇地区的人，结果那个地方果然发生内乱，杀死了很多人；再后来密勒日巴尊者因为在马尔巴大师跟前求不到法，于是到师兄——俄巴喇嘛跟前求法，结果还是要求他先施展降雹术，当时尊者都觉得自己是罪孽深重、十恶不赦的人，每到一个地方就要做恶，不过为了求法，还是只好照俄巴喇嘛的吩咐去办，后来他沿途捡回很多被雹子打死的鸟兽尸体，带到俄巴喇嘛跟前，一边痛哭，一边

忏悔，俄巴上师说：「大力！不用害怕，这一次被冰雹打死的一切众生，未来在你成佛时，都将往生你的净土成为听法的第一会众。这些众生在往生之前，靠传承加持和我的力量可以不堕恶趣，不信你看！」然后上师一弹指，一切鸟兽全都苏醒，走的走，飞的飞，全部跑掉了。

当然这是比喻很严重的事情，是成就者的行为，只有成就者才敢这么讲，因为他们能让死去的生命复活，已经真正证悟无生无死的境界，加持之后就会恢复。如果是我们这种世俗的上师，就不会讲做恶业的事情。一般来说，这种情况很难从外表判断，所以一开始的观察很重要，如果他讲到十恶业等事情，那就不一定是具有菩萨德相的上师，你们就不需要依止。

这段偈颂的字面意思是这样，但真正的含义是什么呢？因此恒常浩瀚诸佛中，这个极为严厉应守护。上师是比十方三世诸佛还要严厉的对境，令上师欢喜胜过十方诸佛欢喜；刹那嗔恨上师胜过嗔恨十方三世诸佛。所以即使造作弑父、

弑母等五无间罪的人，仍然可以修密法而成就，甚至即生获得殊胜的果位，可是如果毁谤上师、从内心彻底舍弃上师的人，又从不忏悔的话，不管下多大的功夫修密法，都不可能有任何证悟，《密集根本续》云：「有情作无间，或造重大罪，金刚胜乘海，于此可成就，至心谤上师，纵修亦无成」。

仁珍才旺诺布的觉囊传承祖师中，有一位叫「那伯布日巴」，他是婆罗门种姓，他刚降生的时候，看相的说：「此人将造四种罪业」因此他被取名为「那伯」，意思是「黑色」。当他七岁的时候，为了避免造这四种罪业，被迫离开家乡，四处流浪。他的母亲叫拉吉玛，很多年以后，拉吉玛的丈夫和家中长辈都已过世，她也四处漂流，并且失坏了婆罗门种姓，后来到了印度南方，以卖酒为生。有一天那伯布日巴也来到了他母亲所在的地方，还走入母亲的小酒馆。因为他七岁就离家，母子二人并没有认出对方，但互相都觉得特别熟悉和亲密，当晚他留了下来，两人

做了不净行。后来布日巴觉得口干舌燥，摸黑去外面喝水，却不料舀了酒罐中的酒，喝完之后，忽然从迷糊和困乏中惊醒：他喝的是酒！他已经失坏了婆罗门种姓！他举起酒罐用力扔出去，不巧酒罐刚好砸在窗外一头牛的头上，倒霉的牛立刻一命呜呼。为了不让人知道他杀了牛，夜过三巡，他把牛的尸体偷偷拖到城外的一个森林边缘，当他把牛尸推下陡坡时，一位婆罗门正从坡下经过，牛尸砸到婆罗门身上，婆罗门又当场毙命。那伯布日巴不敢相信这一晚所发生的事情，他想起看相人的预言，会造下四种罪业：与母亲做不净行、杀牛、喝酒、杀婆罗门。难道拉吉玛是他的母亲？他回到城中，辗转打听，终于证实拉吉玛是他的母亲。《吠陀》所说失毁婆罗门种姓的十六种罪业，他在一天里已经犯了四种。

他开始四处寻找净除罪业的方法，却没有得到满意的答复，直到有一天，他遇到了阿闍黎匝雅达拉巴，并赐予他金刚亥母的灌顶和教言，还告诉他，如果依照教言修行就能净除罪业。那伯

布日巴来到了果哥那，身体站在大湖里，头露在水面上，就这样修行了六个月，却没有出现一点验相。他扯断脖子上的念珠，扔进大湖，然后回去询问上师到底是什么缘故。上师说：「你继续修持，很快就会获得悉地。」所以他又重回湖中继续修持。等到第七天的黎明，金刚瑜伽母以一个女人的形象出现在湖面上，并为他摸顶，那伯布日巴当下获得殊胜的等持。瑜伽母说：「与你生生世世具有宿缘的上师是布日巴大师，他如今住在马拉哈扎，你应该去见他。」后来那伯布日巴（小布日巴）依止大布日巴，并依靠大威德金刚和金刚亥母的法门获得成就。

因此，很多地方提到破瓦法的功德时也说：「日日杀梵志，及造五无间，若遇此教言，解脱定无疑。」其他续亦云：「头顶日月座垫上，具相上师尊足前，若知趋入中脉道，造五无间亦解脱。」但没有任何一尊佛、任何一部续、任何一位成就者说过舍弃上师、诋毁上师，破了根本的三昧耶戒之后，在这个极为严重的罪业还没有清

净之前，有什么办法可以解脱的。正如前面讲业力因果的时候也提到，邪见的罪业最重，尤其是对上师的邪见，甚至比杀生还重。

防护誓言切勿违越之；畏惧与大功德故守护；进行能令师尊喜悦事；不违所言细微亦勤奋；令师心喜之事虽微小；自之勤勉亦奋发珍惜；此理乃为诸佛所说教；解释诸所说义皆同后；师对弟子谨慎善教导；弟子应誓命难亦不违！

总之，要谨慎防护誓言，千万不要违犯。如果因为自己的烦恼、习气而经常违犯的话怎么办呢？**畏惧与大功德故守护**，多想想违犯誓言的过失，以及堕入金刚地狱的痛苦，由此生起畏惧之心；并且多想想依止善知识的功德利益，时常这样提醒自己就比较容易遵守。畏惧心和恭敬心是我们依止上师修习佛法中必须具备的两种因素，也是获得上师加持，证悟成就的关键。没有恭敬心的人，就算在佛陀跟前也得不到少许加持，这样的人如同在高山顶上，甘露泉水不可能倒流上

去润泽他，他即使一辈子在上师跟前，也是无法获得加持生起功德。

所以在上师身边的时候，不要违背上师所说的话，小小的事情也要尽力让它圆满；如果是上师欢喜的事情，哪怕多么微不足道、多么不起眼，自己也要竭尽全力地圆满它。这些依止善知识的方式是所有佛经、密续，解释和口诀中共同提到的，仁珍才旺诺布整理之后写下最后的教言忠告。希望上师们对弟子都能循循善诱、用心教诲，尤其是三昧耶的部份，更应该交代清楚；弟子们也应该认真地修行、实践，即使遇到命难也不犯三昧耶戒，要视如生命般的珍惜。

阿底峡尊者的传记中记载，他有一位弟子，一直在僻静处闭关，有时候甚至是尊者去他的茅庐为他开示教法，而不是弟子去找阿底峡尊者；另外一位弟子阿昧·相秋仁钦一直为尊者煮饭并承侍尊者；而仲敦巴大师总是忙着为尊者翻译或做其他工作。阿昧·相秋仁钦常常担心他没有时间禅修或闭关，因为他有很多厨房的工作要做，

所以当他把自己的顾虑告诉仲敦巴大师时，仲敦巴回答说：「我的内心除了承侍上师以外，没有其他的想法。」这个答案令阿昧·相秋仁钦非常满意，茅塞顿开。

有天，那位一直闭关的弟子独自在茅庐中，心想：「因为我整天都在禅修，证量一定比仲敦巴高，他老是忙着帮阿底峡尊者翻译，从来没有时间禅修或闭关；而且我也一定比阿昧·相秋仁钦的证量更高，他老是忙着为尊者煮饭。」阿底峡尊者以神通知道了这位弟子的想法，于是把他们三位叫来，然后查看谁的心最无碍、最广大，结果看出仲敦巴的证量最高，其次是阿昧·相秋仁钦，证量最低的反而是那位一直闭关的弟子。

因此，虽然有些人可能非常愚笨，但只要有着坚定不移的依止心，他就拥有生命中最重要东西了，这样他迟早会解脱、会成就，这是「幸运」的聪明人；相反，有些人可能很聪明，读了很多书，受过很高的教育，但如果不能对上师生起信心，还因为自己的某些优点、特长而生起邪见、

傲慢的话，不管他怎么修行，内心已经变得像石头一般，一旦对依止上师没有多大的觉受，修行就会变成纸上谈兵，这样的修持不会触动内心，也不会对内心发挥真正地功效，这些是「不幸」的聪明人。

这里不是说我，而是指所有的上师，你们不管依止哪一位上师，为了自己的今生和来世，都要生起信心和清净心，心里要时常想「上师就是佛」，让上师和诸佛菩萨的加持融入自心。

哎呦!

**珍惜上师更胜自性命；慈爱金刚道友并尊敬；
无偏利众恒常勤发心；内心体验证悟最彻底；
除障生效祈请上师尊；今生所贪恋事远舍弃；
来世禁行专心交三宝；修持苦行苦乐等味之；
佛法诗词闻思莫置书；唯一摄义本觉中体验；
今开自他二利伏藏门；取此遗嘱成办终身事。**

这段是仁珍才旺诺布对弟子的期许和祝福。
哎呦! 是惊奇、赞叹的语气词。

珍惜上师更胜自性命：自己的生命只关乎短暂的一生，但上师却关乎你生生世世的苦与乐，我们已经在无尽的轮回中漂流太久了，能获得暇满人身并遇到殊胜的善知识太不容易了，所以要珍惜上师胜过自己的生命。这主要指和上师之间的三昧耶要清净，要如理如法的依止上师。

慈爱金刚道友并尊敬：金刚师兄弟、道友之间应和睦相处、发清净心、听上师的话。《三律论》中说远的道友是指一切佛教徒，近的道友指入密乘之人，密道友分为：同一上师摄受如同父；同一坛城获得灌顶如同母。如果在同一父母前获得灌顶的时间有先后就如长幼兄弟，如果同一上师、同一坛城、同时获得灌顶则像孪生兄弟，所以圆满获得四灌顶的所有道友是最亲密的，而这样的密道友之间发生争执、嫌隙、怨恨就等于发生金刚内战，罪过非常严重，因此金刚师兄弟不能吵架！

无偏利众恒常勤发心：对任何众生没有偏私，全部视为自己的母亲一般，平等的发慈悲

心、发菩提心，如果不具备发菩提心的基础，所修的法门不要说大圆满、大手印，连大乘佛法都不是；而且如果伤害众生依然可以被称为修行人的话，那普天之下又有哪一个人不能被叫修行人呢？

内心体验证悟最彻底：不能偏向文字，佛法的法义一定要和自己的心融合在一起，内心深处要有彻底、深刻的感受，要有修持的经验和觉受，这个最重要。但不是只有生圆二次第或大圆满，包括观修四转心法的时候也要生起真正的出离心；修发心的时候要真的把一切有情当做自己母亲一样，任何阶段的修法都应该生起各自相应的体验。

除障生效祈请上师尊：在出现障碍的时候呢？祈请上师。在所有除障的法门当中，祈请上师是最好的除障方式。如果视上师为佛、为本尊，有任何痛苦、快乐都交给上师的胜解信心，这样的话，障碍也会转成助缘，会成为修行的助力。就像密勒日巴尊者刚刚离开上师，独自到山

洞修行的时候，有几次遇到非人的侵扰，那个时候尊者的修持境界还没有稳固，不过每次都是祈请马尔巴大师，依靠上师的加持而化解。

今生所贪恋事远舍弃，今生自己最执着的人、事、物，要逐渐舍弃，心中看淡、看破，视一切诸法如梦如幻，这样以后真的失去时，你也不会难过、不会痛苦；或者时刻提醒自己生命无常，人、事、物一切都是无常，不管是现在或者是将来，总有一天会独自离开，不要说财产、亲人、名闻、利养，就连最珍爱的身躯都带不走，只能了然一身、孤孤单单地迈入可怕的中阴幻境，那么今生的一切还有什么可贪恋的呢！图美仁波切说：「富人空手裸体去，高贵瞬间不能留，眷属群中了然离，思此当断今生贪」。

来世禁行专心交三宝：禁行有很多不同的解释，这里是指禁一切恶、行一切善。为了来世的永久目标，如今在行为上要取舍因果、行善戒恶；而心态上则将一切诚心交付给三宝。

修持苦行苦乐等味之：在实修的时候，不管

是快乐、痛苦，都要用平等一味的态度来看待。不要快乐就太快乐，痛苦的时候就想不开，更痛苦，如果这样就表示没有转变内心。其实所谓修行就是修心，要一步一步降服、调柔，让内心越来越宽广、越来越无碍、越来越不执着，这样才能生起俱生的大乐。

佛法诗词闻思莫置书：对于听到的法呢？这个也殊胜、那个也殊胜，最后都没有修，所有法本都束之高阁的话，对你没有什么意义，因此，佛法不要当做一个世间知识、学问，所听闻、所学过的法，也不要只当做一个法本，把知识留在法本里面。现在许多人很会写笔记，上师开示的时候或上课的时候，大家好像都抄的很认真，这一方面是好事；但从另一个角度来说，如果抄完的笔记、录音，从此就搁置了，觉得「反正我有记录下来，以后再看！」这样就不太好，因为你临终的时候不可能把这些笔记带走，法本的内容对你没有任何帮助，到头来把所教的一切都还给上师，虽然我从来没有收到过！（开玩笑）。

唯一摄义本觉中体验：唯一就是指所有法门合在一起、所有口诀合在一起，这里是指修持上师瑜伽法，依靠上师的大悲加持了解自己的本觉，体验到本来无生无灭的本觉。这样今生就能开启自他二利之门。

取此遗嘱成办终身事：以上这些是仁珍才旺诺布的最后遗嘱、遗教，他希望后代佛子能依此作为永久的修持，如此必能成就终身大事——获得无上菩提的果位。很多成就者、传承祖师在写一部仪轨或甚深法要之后，最终都会留下一段遗教或劝勉，就是再次提醒我们什么才是关键中的关键。像龙钦巴尊者在写完三十五品的《上师仰体》后说：「乃至我执未灭法界之前，应当修习甚深教言，谨慎取舍因果，观清净心、具敬信心，自心纯洁无暇，严守誓言净戒，独自住于寂静处。舍离散乱愤闹，无所需求，无贪无着并将无执转为道用，恒时思维死亡，如烈火般勇猛精进，昼夜以行善法度日，舍弃今生琐事，恒时常依止上师，恭敬祈祷，将无依转为道用，并安住

于无所作性中，断除自他二执，根除希忧，恶缘转为道用，将一切显现皆视为上师，了知一切均为自现，远离我执」。

（乙四）跋文

耶玛火!

此一抵多汇诸生圆粹；深法要点胜粹能追随；
诸佛行迹四法修核心；此乃精华上师瑜伽法；
浊世出生释迦之居士；进入咒道持瑜伽士身；
极缺闻思修行懈怠者；才旺诺布巴吉江措吾；

（作者的自谦之词）

耶玛火!这个法门有什么特色呢？它汇合生起次第和圆满次第的所有窍诀精华和甚深要点，是精髓中的精髓；而且追随过去、现在、未来一切诸佛菩萨走过、将走、正在走的路：转心向法、以法为道、息灭道惑、幻相现智，这四法的修持核心和关键就是上师瑜伽法。取出这个伏藏法，写下这部仪轨的是什么人呢？是一位生在末法时期的释迦居士，就是释迦牟尼佛四众弟子中的优

婆塞身份。虽然已是进入密咒道的瑜伽士，外表是瑜伽士的身相，但仅有瑜伽士的影子，不够格称为瑜伽士。而且还是**极缺闻思修行懈怠者**，既缺少闻思、对修行佛法也常常懈怠的人——才旺诺布巴吉江措，这是他的名字，意思是「寿自在宝吉祥海」。他是不是懈怠的人？我也不知道啦！不过他每个地方都提到，连传记里面也常常提到他很懈怠，应该是自己谦虚之词、客气的话，不过也有可能自认为是懈怠的人。

什么时间写的呢？他百分之九十五的法门后面都会注明什么情况下、什么时间写的，因为他是西藏有名的历史学家，尤其是对阿里地区和后藏的历史做出很大的贡献。同时也是一位天相学家、算命学家，这种个性使他很重视时间和缘起，不然以前很多噶当派祖师们是不写时间的。

**年龄二十四快到二五；藏水虎年季春氏宿日；
上弦菩提节日玉兔饰；增益成就合时善撰写；**

他说是自己二十四快到二十五岁的时候写

的，时间讲的非常清楚。藏历水虎年，以中国天干地支来讲就是壬寅年。季春一般是指三月份，但以《金刚四座续》和《空行海续》的历算法，其三月份是霍尔月¹⁸的四月份，就像藏历和农历有时候会相差一个月一样。氐宿日指的是正逢二十八星宿中，氐宿星出现的那段日子，一般来说是四月份。上弦菩提节日，菩提节日一般指释迦牟尼佛成道的节日，也是涅槃的日子，就是四月十五号这天。玉兔饰，是文学的一种譬喻修饰，月圆的时候可以看见月兔的影子，所以玉兔饰就是指月圆日。合时也译为遇合或成合，七曜和星宿之间有七个相会¹⁹的时候，在历算中这是非常大吉大利的时间，他就是在增益合时的那个时间善撰写。

¹⁸ 霍尔指蒙古，霍尔月就是元代时传入西藏的历法。

¹⁹ 七曜有七个相会：太阳会轸宿、月亮会牛宿、火星会娄宿、水星会房宿、木星会鬼宿、金星会奎宿、土星会毕宿。

**此善虚空无边诸有情；达到纯善解脱菩提道；
前往永乐涅槃佛地后；三身佛果任运愿成就！**

他希望、发愿以此善业，令遍满无边虚空的一切有情众生，都能以善妙解脱的菩提为道路，从而到达永恒安乐的涅槃彼岸，最后获得究竟圆满的佛地，任运成就法、报、化三身的果位。

如是具缘者在追求无戏论之义上，了解将生起、圆满次第之义结集有助于方便携带后，密咒瑜伽士才旺诺布索南贴丘丹增，或名嘎玛丹巴踏杰卓度多杰仙巴扎(事业佛教宏扬调伏众生金刚勇士力)，在多康长江流域的瑞凯地区，索几荣村的瓦萨寺大经堂，写下此实修金刚阿闍黎之窍诀。执笔者是我的徒弟——具信心、精进的燃江巴诺布罗珠。

写这本仪轨的缘起是为了那些追求无戏、了义法门的有缘人，有几位上师祈请他将生起次第和圆满次第的一切窍诀，融合成一个简短又方便携带的仪轨，所以密咒瑜伽士仁珍才旺诺布，才

写下上师瑜伽法这个殊胜的法门。索南贴丘丹增也是才旺诺布的法号，才旺诺布是「寿自在宝」的意思；而索南是福德，贴丘丹增是持有胜深教法、妙乘教法的意思。这名字是噶陀派仁珍龙萨宁波的儿子——噶陀索南德赞为他取的；另外，嘎玛丹巴踏杰卓度多杰仙巴扎，意思是「事业佛教宏扬调伏众生金刚勇士力」，嘎玛就是事业、丹巴是佛教、塔杰是宏扬或兴盛、卓度是调伏众生、多杰是金刚、仙巴扎是勇士力的意思。这是苏曼中巴——松日蒋措，就是前面讲的第二位大恩上师——嘎玛日增帮他取的名字。

在多康长江流域的瑞凯地区，索几荣村的瓦萨寺大经堂中写下，这是才旺诺布前世——仁珍贝玛诺布的寺庙，仁珍才旺诺布的自传中有谈到，他小时候被送到那个寺庙学习，在那里住了一段时间，后来他们有一点不和，所以就不理这个寺庙，全部放下来了。后来他二十几岁离开噶陀寺以后，就一直在西藏地区，没有回过西康的寺庙，他一生大多在后藏地区或尼泊尔和拉达

克、不丹这一带弘法，最后也在阿里地区圆寂。

抄写的秘书是仁珍才旺诺布的弟子，具有信心和精进的诺布罗珠。燃江巴分很多种，像大全知龙钦巴大师是「扎郭」燃江巴，这是到四大教派的寺院辩经后，被共同承认的学位，这种非常罕见、非常困难。还有通过黄教三大寺的考试获得的最高格西学位「喇燃巴」，或是通达、通过某一个专科的考试，例如因明、中观、般若、戒律、俱舍等五部大论和医学、历算学等任何一个，都可以称为燃江巴，所以诺布罗珠就是其中一种燃江巴学者。他是噶陀派很有名的达喇诺布罗珠，也是噶陀十三尊达喇之一，他既是仁珍才旺诺布的弟子，同时也是贝玛德钦宁巴的弟子，从年纪上来说应该算是仁珍才旺诺布的师兄，在仁珍才旺诺布离开西康地区之后，他在西康宏扬仁珍才旺诺布的教法，是在噶陀派耳传方面很有贡献的一位上师。

之后，自己年纪将到四十岁，在十二胜生周年，名为「时之使者」的土马年春季藏历四月吉日，在所有雪域藏地的主要所依——拉萨神变释迦佛跟前，猛烈地发大乘愿时，为了让此文的念诵容易讲说，故稍微添加了一些偈颂。

这个仪轨主要是仁珍才旺诺布快满二十五岁时写的，但后面他又添加了一些偈颂，这部份是他将近四十岁的时候，「十二胜生周年」，这是藏历的一种算法，以公元1027年为起点，将阴阳五行结合十二生肖成为六十甲子，每六十年为一轮，称为「胜生周年」或译为「六十丁卯」，例如藏历上都有「阴水猪年」或「阳水鼠年」等等。而在第十二轮中，名为「时之使者」的土马年，藏历春季四月吉祥日那一天，他在所有雪域藏地最重要的所依佛像，也就是拉萨的神变殿堂——大昭寺里的那尊释迦牟尼佛像，这尊十二岁等身佛像，也称为「觉沃佛像」，是文成公主嫁给藏王松赞干布的时候带入西藏的。当仁珍才旺诺布在此猛烈地发大乘愿的时候，为了让整部仪

轨更容易讲解所念诵的词句意义，因此稍微增加了一些偈子，就是指最后那一段教言忠告。这部份是他当初讲上师瑜伽法的时候写的。以上是他添加偈颂的缘起和时间。

偈颂曰：

**获如意宝时何必跨海；获法精华时何须诸经；
心思勿多仅于此深道；精进今生必定证佛地；**

出海的目的是为了寻找如意宝，但如果已经得到如意宝的话，为什么还要远渡重洋、跨越大海呢？同样，学习众多经论是为了开启智慧，将一切万法融会贯通，获得佛法的精华；既然现在已经获得精华荟萃，那就不必修学众多经论了。因此，不要想太多事情、不必学得很多、很杂，只要一门深入这个最殊胜、最究竟的法门，并且精进修持的话，今生一定能证得佛陀的果位。

**我以努力撰写此经文；善根回向遍空诸众生；
入此一可抵多上师法；愿速得如普贤王佛位！
这是持明才旺诺布所写。善哉！善哉！善哉！**

仁珍才旺诺布再次回向善根：努力写下这个殊胜法门的一切善业功德，愿回向给所有遍满虚空的如母有情，希望他们全都能学习、进入这个上师瑜伽法，并愿所有众生都迅速获得普贤王如来的果位。以上是仁珍才旺诺布所写。善哉！善哉！善哉！

至于是什么时候写的？他没有提到，不过木刻版和手抄本都有这一段，我已经核对过伯东班禅他们寺庙的木刻版。伯东就是《佛子行三十七颂》的作者—图美桑波仁波切他们的寺庙，这是非常有名的大寺庙，讲解的木刻版就在这座寺庙。我通过很多关系才拿到这本书，但是里面有很多错字，现在大宝伏藏的版本比较好一点，所以我是依大宝伏藏论的法本去核对和校正的。

下面为了以后有再次传讲这个法门的缘起，西藏的传承祖师会有这样一个习惯，就是再把前面的内容稍微讲一下，再重新开头一次，但不会讲很多，主要为了有再次传讲这个法门的缘起，所以我们也这样做。大家看《一切深道之最胜总体实修金刚阿阇黎修行之窍诀摄要转为道用大益

法—降下胜共成就精髓》,这个题目是说,声闻乘、菩萨乘和密乘四续的一切精要,最殊胜的地方,就是金刚阿闍黎的法门,修持这个法门的仪轨名字叫「降下胜共成就精髓」,就是降下成就的法雨。

「南无摩诃咕噜莫喇班杂达热殊利万」,这个是梵文的礼赞文。

南无是顶礼。

摩诃是大的。

咕噜是上师。

莫喇是根本。

班杂就是金刚。

达热是总持。

殊利是吉祥、具德。

万是一个连接的虚词。

这个法门有四个阶段,第一、转心向法;第二、以法为道;第三、息灭道惑;第四、幻相现智。里面包括前行、正行、后行,一切圆满。希望大家都能依前行皈依、发心,正行无缘专心修法,后行回向菩提,透过三殊胜的要点修持这个法门。阿弥陀佛!