达赖喇嘛
介绍密咒金刚乘

第十四世达赖喇嘛教授

赖郁文 编辑
见悲青增 校阅
蒋扬仁钦 口译

【简体电子版】

谨以此书　纪念达赖喇嘛尊者

登基八十周年、亲政七十周年，

及「感恩达赖喇嘛尊者年」

献礼

目錄

5 .... 序

9 .... 密咒金刚乘概要

25 ... 密咒金刚乘的殊胜

44 ... 心的本性

72 ... 法界宝藏论第一品及
三句击要教授

120 .. 观音的加持・六字大明咒

152 .. 上师与观音无二之瑜伽・
一切悉地之源

170　以事部观音的修法介绍
密咒金刚乘的修持

197..三要所缘次第趋入兜
率妙梯教授

229..中观见诀具四念之歌集
降成就霖教授

246..八瓣心歌教授

序

《达赖喇嘛介绍密咒金刚乘》，是将达赖喇嘛尊者于2005年至2019年的十七个法会前行教授或谈话，就密咒金刚乘的见解介绍及修行指导方面，汇整成书。

在台湾，有出于恶意，指称密咒金刚乘不是佛教，或因为对密咒金刚乘的误解，认为密咒金刚乘是受印度外道影响，即将密咒金刚乘的密法与外道的密法混为一谈。于此书中，达赖喇嘛尊者清楚地指出内外道修习密法的差异何在，并说明

修习本尊瑜伽为何是我执的对治。

第二，在显密差异方面，尊者指出密乘的殊胜处是，密乘解释了成办色身的主因。以解释事部仪轨文为例，也可以看到不同于显教，透过本尊瑜伽是如何使方便与智慧成为无二地修行。

第三，尊者指出事部、行部、瑜伽部都是为了无上瑜伽部三身转道用的修持铺路。达赖喇嘛尊者也示范真正的无分别教派修行——深入学习藏传各教派传承。尊者归结，因为学习藏传各教派传承，令自己更加认识极细微心识——俱生光明心，并揭示新旧译派修持的特点。

总之，只有真正通达显密、通

达四部密续、通达藏传新旧各派传承，才能显明地指出他们的殊胜处或特点。这是尊者殊胜的功德之一。

在台湾，很多人对密乘的学习是停留在计持咒数、念诵仪轨文。然而就如尊者指出的：「密咒之所以能获得成就，是透过显教的恩惠」，缺乏显教的基础，所修可能不是佛法或不是大乘法。修了一辈子，花了这么多时间、心力，却因为缺乏对整体教法的认识及修持，导致一生所修并不是修持佛法或修持大乘法，岂不是很冤枉！若想打好显教的基础，可如尊者于书中的指示，菩提心方面要学习《入菩萨行论》，空正见方面要学习《中论》、《入中论》，乃至宗喀巴大

师著名的论著《正理海》、《入中论善显密意疏》、《辨了不了义善说藏论》等。

此外，初学者很容易把学习密乘的重心放在仪轨文的消读上，「这里要观想这个、那里要念那个」，而忽略这些内容、编排背后所要表达的意思及其原理。认识密乘的基础及道体，也是修学密乘必须具备的。

愿众生都能得到善知识的摄受，少力无碍地趋入显密大海。

第一版五千份于五天内结缘完毕，应读者反映第二版字体略有放大。

见悲青增　合十

2020年7月17日

密咒金刚乘概要

2015_12_09

下密院丨密集金刚灌顶前行

解释「密咒金刚乘」

先说「密咒金刚乘」的「密」字。释迦牟尼佛涅槃后，产生了一股「大乘非佛说」的声音，所以龙树菩萨在他的著作中反驳「大乘非佛说」，清辨论师的著作、《入行论》中也都可以看到反驳。说「大乘非佛说」中，又有认为大乘中的密乘并不是佛说，是邪道。也就

是，以前就有「大乘非佛说」的争议，同样也有「密乘非佛说」的争议。「密」的意思是，佛陀在世时，因为是针对特别的有情宣说，所以是不公开、秘密地宣说。而且佛也不是显现为我们现在看到的这个世尊的模样，是显现为本尊相——金刚持，而且是依少数众生的根器转为坛城主尊相，以这种方式示现传法。年根索惹说到：「依别众生」、「依共教承」，我觉得这个用词非常好！《般若经》是针对业清净的众生而说，是广大义，而且没有任何伤害，有点像四圣谛是针对大众而说。历史上有四谛法轮的记载，但是大乘教法并没有被历史记载，因此产生了「大乘非佛

说」的疑惑。另外有些人是针对内容，因为空性的内容非常深奥，他无法接受，所以就说「空性之说是断边」。以我们常念的《心经》来讲，《心经》其实是观自在菩萨与舍利弗尊者的问答，舍利弗尊者问问题，观自在菩萨回答。我平常这么说，也确实这么想：导师释迦牟尼佛在灵鹫山入定后，以加持力让观自在菩萨与舍利弗尊者问答对话，这是只有业清净的众生才能参与，业不够清净者看不到观自在菩萨的净相，如果看不到观自在菩萨，就会只看到舍利弗尊者在自言自语。以这个角度看，《般若经》并不是普遍宣说，是针对业清净的众生而说。密咒金刚乘更是如此，

针对业更清净的众生，导师以本尊秘密主的方式显现，为他们传授，所以叫「秘密」。这是属于「依别众生」，不是「依共教承」，即不是整体可以接受、或对整体教法的长久住世而说。「密咒金刚乘」的「密」是这么解读。

「咒」，梵文Mantra，是救护的意思。从什么获得救护？从意中获得救护。如何从意中获得救护？透过去除凡夫相执，让心获得救护。观修空性将来会成为法身没错，因为空正见慢慢会转变为佛陀的智慧。但是成办色身的不共因缘是什么？为了利益有情而成办三十二相、八十种随行好的色身，要有成办色身的不共因缘，即这个圆满

他利色身也必须有与其相应的近取因才能产生。是透过本尊瑜伽的观修来获得这个近取因，专注于空性的智慧，再加上明观本尊，由此安立佛慢。所以，「咒」的意思是让心从凡夫相执中获得救护。

「金刚」是无二的意思，本尊瑜伽、空性、自心无分别是「金刚」。

「乘」指自心、本尊瑜伽、空性三者，无二、不离的修行道。

密咒金刚乘可以分为事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。宁玛派的九乘也是如此，宁玛派说的九乘是指：声闻乘、缘觉乘、菩萨乘、作密、行密、瑜伽密、大瑜伽密、无比瑜伽密、无上瑜伽密。由了解

下下部，我们可以知道上上部的殊胜处。

心识有粗细不同层次

无上瑜伽部的特点就是区分粗分意识与细微意识。这点我们也可以用经验来体会。我们知道根识有根识的作用、意识有意识的作用，醒时的意识与睡眠时的意识也有粗细不同。睡眠时，根识几乎没有作用，只有意识使我们看到梦境。睡眠时的意识比醒时的意识细微，睡眠时的意识又分为做梦时的意识与熟睡时的意识，熟睡时的意识比做梦时的意识更细微。透过脑部的测试，发现醒时的意识、做梦时的意识、熟睡时的意识确实不同。昏倒

时的意识也是如此，比较细微。虽然昏倒时的意识非常细微，但还不是最细微的，最细微的是死亡光明的意识。

死亡光明的意识非常细微。虽然我们没有这方面的经验，但是透过对某些人的测验，我们可以知道，例如有「住持心」的情况。有住持心者虽然被医生判定为死亡，心脏停止跳动、血液不再流动、与脑部相关的意识不再运作，但是他的身体一点也没有腐坏。这是为什么呢？完整的解释只能参考无上瑜伽部的说法：遮止了粗分意识，现起了初空、二空、三空、四空，无上瑜伽部说到心的粗浅层次，第四空时，生起了俱生原始光明，只要

这个最细微的光明心仍留在身体中，这个身体仍被此最细微意识所摄持，这个身体就不会腐坏。

在我们流亡的五十多年间，就我自己听到的，大约有三十个以上的例子，当然，可能有更多的例子是我不知道的。这些有住持心的修行者，有些能安住一星期、有些能安住二星期，林仁波切是安住十三天，安住的时间长短不一。因此，这种事情是绝对有的！那是怎么有的呢？不可能无因而生。我们跟科学家进行交流，创立了一个项目来研究住持心是怎么回事。我们将仪器接上准备进入住持心者的头部，看看他的脑部反应。这个研究才刚刚启动。然而，谁会进入住持心的

情况呢？这很难讲。所以，若人死后三天，他的身体没出现腐坏，我们就判断他进入了住持心的情况，便马上携带测量仪器飞奔过去，只能这样做了。但是实际操作起来仍是件麻烦事，有仪器时，却没有人进入住持心的情况；有人进入住持心的情况，但是当地却缺仪器，这可怎么办？因此，我和科学家们讨论后，就放一套完整的设备在达兰萨拉的德莱医院里。洛桑尼玛是前前任甘丹赤巴[1]，他往生时，科学家们就在那里做研究，他们说：「我们无法确定为什么，因为仅凭单独的个案没办法下任何结论；如果这样的案例频繁产生，找得到定

[1] 洛桑尼玛仁波切是第 100 任甘丹赤巴。

律，才能下结论。」当时，科学家在德莱医院做研究，他们发现一个奇怪的现象：已经死了，却似乎还有脑波，怎么会有这种事呢？而且还有一位年轻的僧人，他也进入住持心的情况，长达数天之久。这些是我们可以看到，确实有许多修行者修持住持心。藉此，我们可以大概了解「意识有粗细不同层次」这个事实存在。我们启动了这样的专案，希望透过仪器让我们更清楚地观察细微意识。

讲到俱生原始光明，「俱生原始」的意思如《释量论》所说，识的近取因必须与识属性相同。《释量论》虽然没提到意识的粗细差别，却讲到意识的近取因必须是意

识种类的因缘。虽然我们的身体会不断转变，但是最细微的意识——俱生原始光明——却是从无始以来一直到现在都有的，没有间断。心虽然与身体有关，但是一直追溯它的续流，是没有开始。「俱生」是本来就有的意思，「俱生原始」这个名称是这样来的。

粗分意识是由暂时因缘聚合而产生，但是俱生原始光明不需要依赖暂时因缘，是本来就有的。粗分意识被遮挡，会融入到更细微的状态，它变成隐没状态。地融入水、水融入火、火融入风、风融入识，这是还灭。密续说到「空」，这里的「空」指的就是识，所以地水火风空中的「空」指的就是识。粗的

意识、细微的意识或第一空……；空分为四空，以识来讲，就是见白道、增红道、得黑道，最后是第四空——光明，以上是还灭。生起的时候是从光明现起得黑道、得黑道生起增红道、增红道生起见白道，见白道生起风、风生起火、火生起水、水生起地。我们曾跟科学家们交流过这些内容。

将细微意识转为道用

四大依这种顺序进入到细微的状态，此时，瑜伽师以瑜伽力刻意遮止粗分意识运转，使细微意识产生作用；细微意识产生作用的同时，粗分意识成为隐没的状态。显教并不注重修行时是以粗分的心

修、还是以细微的心修；但是在密教，是以瑜伽力刻意将细微的心现起再修道。我们凡夫细微的心现起时，通常是没有觉知的状态，这是因为没有修行的缘故。瑜伽师以坚定的瑜伽力，很清楚地知道自己在做什么，当现起细微的心时，以正念、正知的力量将它持住，转为道用，这是稀有的修法。

可以把细微意识转为道用的话，修道是非常强而有力的！就像我们一早醒来，如果昨天晚上做好梦，即便知道梦是假的，你也会感到快乐，醒来时，嘴巴还微笑呢！所以，细微意识被影响，这个影响力可以持续很久，而且会直接影响到粗分意识，这也正是密教一直强

调的。如果能做到，要以最细微的意识去缘空性。这种修法非常重要，也因此无上密续一直强调意识有粗细不同层次。这样去思惟，会觉得：这确实有道理，不是没有逻辑！

为了现起细微意识，产生净相，要刻意遮挡凡夫相和凡夫执。刻意遮挡凡夫相和凡夫执后，再以空正见转为本尊相而修本尊瑜伽，是以这种方式将细微意识转为道用。

无上瑜伽部修学生起次第、圆满次第

密咒金刚乘可分事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。无上瑜伽部非常重视俱生原始光明的修持，将

俱生原始光明转为道用非常重要，这要透过气、脉、明点的控制成办。获得气、脉、明点修持的成就，不是以开刀的方式将脉结打开，而是以禅定的方式；在「密集金刚」中，是以金刚念诵的方式打开脉结，因此说到持瓶风的观修，在这之前又必须认识脉轮，而说到有多少脉瓣等细节。

为了修学圆满次第——任运修持气、脉、明点的瑜伽，之前必须修学生起次第。于「基法」上了知三身——基色身、基法身、基报身；有了基三身，才能透过道三身，获得果三身。以因果论来讲，果的产生，除了不动缘和无常缘外，更重要是能力缘——与它种类

相似的因缘。佛法是不离因果论建立的教义，所以必须有与色身相应的近取因，才能获得色身。因此，于生起次第时，就刻意观想本尊瑜伽。当然，念咒不是唯一的修持，重要的是生起次第中，死有转法身道用、中有转报身道用、生有转化身道用的修法。三身转道用的修法非常重要。为什么有死有转法身道用、中有转报身道用、生有转化身道用？因为我们本来就有这些基础——基时的法身、基时的报身、基时的化身。

以上说了密咒金刚乘的概要。

密咒金刚乘的殊胜

2018_06_18

拉脱维亚·里加院丨千手千眼观音灌顶前行

今天为信徒们传授千手千眼大悲观音的灌顶。要获得同类以上的灌顶才能获得随许。今天要给予白文殊的随许，为了圆满白文殊的随许，想先给你们事部的灌顶。[2]

密乘说了色身的主因

什么是密咒金刚乘？龙树菩萨

[2] 译者补充：白文殊的随许也是事部的随许。要获得事部的随许，必须先获得事部以上的灌顶。

的《六十正理论》回向文说：「以此之善根，回向诸众生，集福智资粮，愿得福智身。」也就是以福德资粮及智慧资粮为因缘，回向转成果位之色身和法身，这是龙树菩萨所做的回向。同样的，月称菩萨在《入中论》第六品末端有说：「世俗真实广白翼，鹅王引导众生鹅，复承善力风云势，飞度诸佛德海岸。」佛果有自性法身、智慧法身、报身、和化身。自性法身又分去除暂时染污的自性法身、去除究竟染污的自性法身，这是属于无为法，不是有为法。除此之外的，智慧法身是有为法，报身和化身也是有为法。受用圆满的报身与为众生示现的化身，既然是有为法，就得

依与自己相同性质的因缘而生。

因缘可以分为与果相同性质的主因——近取因，与外在的助缘——俱生缘。以花朵为例，花朵必须有个主因——花朵的种子。是由花朵的种子生出花朵，在花朵的种子变成花朵的同时，要有阳光、水分等助缘，如此才能形成花朵，这是有为法形成的过程。我们的心识也是有为法，会刹那转变，所以它也必须有先前的近取因才能产生。这个近取因进一步追溯上去，是没有开始的，这就是前二天所说的，我们的前世是没有开始的。

色身因为是有为法，所以它也需要近取因。显教般若乘虽然有说到三十二相、八十种随行好的诸多

因缘，但是仔细去思考，这些福报资粮只能成为助缘，没有办法成为主因啊！密咒金刚乘则说了何为色身的主因——近取因。在密咒金刚乘的事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部中，只有无上瑜伽部才真正圆满的诠释了色身近取因的论述。无上瑜伽部说了心的粗细不同层次，是由最细微的光明心成办色身。唯有最细微的光明心的续流，能无间断地到达佛位，到达佛果位的这个心称为「普贤心」，它既没有开始，也没有止尽。

既然法身需要从与自己同类的近取因产生，色身也必须如此，因为这是有为法的性质，且二者都是有为法。有关利他色身，无上瑜伽

部说到俱生原始光明及光明的坐骑气，而说到心气无二，心与气的体性是一、不是异。我们现在凡夫的身心，细究的话，可以追溯到最细微的心与气。我们成佛时会获得他利色身及自利法身，他利色身及自利法身是无二的，佛陀的身、语、意三密无差别——三密无二。三密无二的近取因必须存在，无上瑜伽部说，三密无二的近取因是心气合一的最细微的光明心及其坐骑气，因而说到了幻身。

龙树菩萨就「密集金刚」的生起次第写了《总作》，搭配续经写了《结经》。龙树菩萨自己写了《五次第论》[3]，龙树菩萨的心子圣

[3] 《五次第论》是针对密集金刚的圆满次第的解释。

天菩萨对《五次第论》写了注释《摄行论》，后以四法完整诠释的是月称菩萨所著的《显句论》。针对幻身的论述，龙树父子及追随者写了许多注释。

内外道修习密法的差异

佛教历史上，一直有「大乘是不是佛所说」的争议。对此，龙树菩萨提出了诸多理由说大乘是佛说。清辨论师——龙树菩萨的弟子——于其著作的《中观心要论》及自释《思择焰论》中，也详细说明了大乘是佛说。寂天菩萨在《入菩萨行论》中，有简略说到大乘是佛说。所以，早就有「大乘非佛说」的争议，但是仔细思惟可以知

道：如果大乘不是佛说，那么佛教的教义就无法用正理推论的方式来论述，只能用引经的方式来解释。三藏是巴利文法脉与梵文法脉共同的依据。无论是《上部阿毗达摩》或《下部阿毗达摩》，只有透过梵文法脉来学习，才能依理信解解脱的存在、一切遍智的存在，否则会很困难。

还有一个「密法是不是佛教」的争议，也是早期就有的争议。有一些人认为密教是印度婆罗门教。如果你所修的密法只是自身变为本尊的模样，只是做火供来修息增怀诛等，印度婆罗门教也有诸多这种做法，他们有不同的息增怀诛的天相，说不同的息增怀诛的事业。印

度婆罗门教的密法也说气、脉、明点的观修、拙火的观修。现在印度婆罗门教的修密瑜伽师，也有能使体内的明点降下逆升而修破瓦法。印度婆罗门教看似有破瓦法的修法，而且也有迁识法的修法。

那么，佛教的密法与印度婆罗门教的密法，差别何在？佛教密咒金刚乘的修持，是怎么相符于佛教的标准？虽然印度婆罗门教的密法与佛教的密法都有自生本尊的过程，可是佛教密法的不共点是，自生本尊前必须思惟空性，而将空正见转为本尊相。

很多人修密法却不关注空性，这是完全错误的！如果你不了解空性，就根本没有相应佛教本尊瑜伽

的基础。如果你只是把血肉之躯转为本尊的模样，这是邪见，透过邪见是成办不了一切遍智的！任何的果都要由与自己相似的因才能产生，一切遍智这样圆满功德的果位，怎么可能从邪见中产生呢？这是不可能的！以血肉之躯转为本尊的模样，是一种颠倒执。

与佛教相符的密法，自生仪轨中都说到先观想空性，一开始都会说「嗡　索巴瓦旭达　萨瓦达玛　索巴瓦旭多　杭」，以此思惟诸法皆无自性。我曾经问过上师库努喇嘛滇津嘉千：「印度婆罗门教的密法也有许多本尊的观修、气脉明点的观修，这与佛教密法的差异在哪里？」仁波切说：「密法是否符合

佛法，要看这种密法的修持中有没有菩提心和空正见的修持，有的话才符合佛法，没有的话就不是。」[4]

所以，在佛教的修行里，空正见非常重要，对于密咒金刚乘更是如此。西藏的先贤大师说：「天秤

---

[4] （2016/09/01，达兰萨拉，千手千眼观音灌顶前行）我之前问过库努喇嘛仁波切：佛教的密咒修持与外道的密咒修持差异来自哪里？像坛城的四方、四门等，每一个都有它的象征，如象征三十七道品的四念住、四正勤等。这必须看它的象征。第二，看生起本尊瑜伽时，是以我见生起，还是以无我见生起。这点很重要。

以西藏来说，密咒金刚乘是非常盛行的。但是所修的法是否真正相应密咒金刚乘？每个人都要好好观察自心：是否有思惟空性？是否有思惟菩提心？如果确实有思惟到空性、菩提心，所修的法才有相应到密咒金刚乘，否则的话，很容易相应到外道的密咒修持。

以前西藏大师说过，透过密咒之所以能获得成就，是透过显教的恩惠。他举的譬喻是：就像酥油糕好不好吃，是看酥油的品质好不好。所以，如果真的对密咒金刚乘有兴趣，对显教的空性、菩提心必须有一定基础的程度。不然的话，修密咒金刚乘就变成小孩在玩游戏——花很多时间在想「我是金刚持」，下座之后又变成凡夫了！那有什么意义呢？

要保持平衡，另一边就是空正见。没有天秤的另一边——空正见，即使你有再深奥的密咒金刚乘的传承，也得不到悉地成就，你保持不了这个天秤的平衡。」如果你要获得与佛教相符的密咒金刚乘的悉地成就，就一定要有非常坚定的空正见。印度婆罗门教是以血肉之躯转为本尊的模样。佛教的观想方式是，先观想空性，于空性中净治凡夫相执，净治了凡夫相执后，将思惟空性的这个智慧——将来会转为智慧法身的这个智慧——转为本尊相。

解释「自在方便三乘」

旧译九乘，即世俗三乘、苦行

三乘、自在方便三乘。世俗三乘是声闻乘、独觉乘、菩萨乘，这三乘属于显教。中三乘（苦行三乘）是戈里亚、乌帕、尤噶，属于事部、行部、瑜伽部，也称为作密、行密、瑜伽密。

无上瑜伽部，在新译里面有分父续、母续、无二续；以方便幻身为主要诠释内容的续叫做父续，以光明为主要诠释内容的续叫做母续；平均诠释二者的续叫做无二续。《时轮续》也是这么解释父续、母续、无二续的定义，《喜金刚》也是这么说的。

旧译九乘中，无上瑜伽部的自在方便三乘是玛哈、阿努、阿底，即大瑜伽密、无比瑜伽密、无上瑜

伽密；无上瑜伽密又称大圆满阿底瑜伽。「自在方便」这个用词非常好，有很大的意思。

我们可以知道感官觉受不是一切情器世间的依据，这是很明显的，一切情器世间的最终依据只能是最细微的光明心。有外五大及内五大。外在五大——地、水、火、风、空，都是由空尘而现起，最终又融入空尘；现在宇宙学说到的大爆炸，其实是同样的道理。士夫的内五大也是地、水、火、风、空；地水火风渐次融入，在融入空前，八十分别心都已经融入了；「空」是在讲见、增、得及第四空遍空——光明心。由心相续所摄的我们，融入时是：地融入于水、水融

入于火、火融入于风、风融入于空、空最终融入到俱生原始光明。从光明心现起时是：光明心产生得、再产生增、再产生见，再产生风、火、水、地。光明心产生得的同时，形成了中阴身。所以我们融入和现起的依据是俱生原始光明，这是密咒金刚乘无上瑜伽部的不共说法。

透过瑜伽力将光明心转为道用，这叫「自在方便」。透过瑜伽力，刻意遮止粗分的心气，能将最细微的心气转为道用。因为能自在控制心气为修道的方便，所以叫「自在方便」。

旧译宁玛派的九乘——世俗三乘、苦行三乘、自在方便三乘，其

中，自在方便三乘主要是讲将光明心转为道用的方式。大瑜伽密（玛哈瑜伽）主要是讲方便；无比瑜伽密（阿努瑜伽）主要是讲智慧；无上瑜伽密（阿底瑜伽）主要是讲双运，即光明心及其坐骑气如何转为道用。

修习密咒金刚乘一定要有空正见

以显教般若乘来讲，之所以能成办智慧法身，是依缘空性的禅定。首先听闻空性，生起闻所生慧；再反复思惟观察，对空性生起定解；之后缘空产生修所生慧。缘空毗钵舍那生起的同时是加行道，加行道有暖、顶、忍、世第一法，这时候观修空性都还有二相。二相

渐渐稀释，现证空性的同时是见道，如果是大乘，就是获得初地。是由此而得五道十地。

虽然显教般若乘说了智慧法身及与其性质相同的近取因；遗憾的是，显教般若乘并没有明确说与色身性质相同的近取因是什么。续经中有说，只以空正见是无法成办他利色身。因为成佛必须同时成办自利法身和他利色身，为了获得果位的自利法身和他利色身，所以在修道时就要修学与其性质相同的近取因，如此思惟的话，会觉得是有道理的。遍智蒋扬协巴深思这些内容后说：「显教虽然说了成佛之法，却没有说断除最细微所知障的具境光明心，只是透过显教是无法成佛的。」

因此，修习密咒金刚乘一定要有空正见。在空性中，刻意净除凡夫相与凡夫执后，于自己的胜观中缘取本尊相，再观想这个本尊也是自性空。今天要传授的是事部的千手观音灌顶，你们要获得这个灌顶也必须观修空性，在空性的基础上，观修空尊、身尊、种子字尊等，如此才能圆满灌顶的目的与自生本尊的意义。[5]

同样的，念诵《六十正理论》「愿得福智身」时，要知道：所追

---

[5] （2018/09/06，达兰萨拉，断诸恶趣观音随许前行）如果好好思惟空性，生起闻所生慧、思所生慧，若生起修所生慧，真的会如第七世达赖喇嘛所说：「如秋空已现诸浮云，见法界自心无二中，灭一切受见之戏论」。秋天所起的浮云最终融入到天空般，你所见的一切最终融入到空性中，这就是以空净治的意思。于无自性中，生起自所修之本尊的能依、所依；所依指本尊所在的无量宫，能依指无量宫上的本尊，由此方式形成个别的清

求的果位有自利法身和他利色身，在修道时就需要完整无误地成办其因缘。圆满的方式是，先要思惟空性，再将空正见转为本尊。这是事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部共同宣说的内容。

修持「依别众生」教法

为了思惟空性、自生本尊，只依靠自己学习而了解是不够的，还需要无间断的传承上师的加持。导师释迦牟尼佛针对个别众生不同的根器而给予加持，这种传承无间断地流传下来，这称为「依别众

净有法。如同先前所观染污法是无自性的，此现起的个别清净有法，也是无自性的。针对已生起的坛城诸尊，再去观想其无自性。这是有差别的喔！因为观想染污有法的空性，是无法获得佛果位，而观想清净有法的空性，此观修的智慧才能成佛。

生」。「依共教承」就不是这样，如果对「依共教承」的教法不了解，缺乏这方面的基础，只是学习「依别众生」的教法，所修习的密法就很有可能会成为印度婆罗门教的密法了！

有时候，导师释迦牟尼佛是现比丘相来传授事部等法。然而，有很多法是导师释迦牟尼佛现为坛城主尊相而传下来。导师释迦牟尼佛因众生不同的根器而现不同的法相，因此流传下来无间断的传承。

「阿毕克札」是灌顶的意思。依着「依别众生」的传承，给予我们自在听闻、学习、修行的权力，我们因此获得相关的自在能力，这就是「汪 དབང་」——自在——的意思。

心的本性

2009_04_24
于加州大学圣塔芭芭拉分校演讲

这次主题是「心的本性」，我的讲说来于自佛教经典，因此我先念一段龙树菩萨礼赞佛陀的颂文。

「瞿昙大圣主，怜愍说是法，悉断一切见，我今稽首礼。」

认识心的重要

所有主流宗教都传达相同讯息：爱与慈悲。宽恕、自律——不好的结果来自于负面的情绪，所以

自律是有必要的，还有物质上的满足等善心，都与爱、慈悲，及如何让负面情绪，如生气、恐惧、怀疑等降到最低有关。当然，负面情绪也是心的一部分，快乐与痛苦二种情绪都是内心的觉受。信仰也是心的一部分，所有主流宗教都有提升心的讯息、练习等方法。

这些主流宗教因教义的不同，可分为主张造物主的宗教与否定造物主的宗教。主张造物主的宗教强调信仰的重要。否定造物主的宗教，如：耆那教、佛教，还有一些印度古老传统宗教，无神数论派。否定造物主的宗教的核心想法是「自己是自己的造物主」，及因果规律。心识最终像是造物主般住在

我们的心中，苦乐的造者不是这个身体，身体固然重要，它是心的基础，例如：人心之所以存在，是因为有人身；因为与身体有关联，所以我们才可以区分不同的心，如：人的心、动物的心、昆虫的心等；又如根识也完全依赖身体产生。但是身的言行，最终依赖动机——心。根据因果规律，我们所想的或不想的，最终都与我们的动机——心——有关。所以为了拥有快乐的人生、幸福的生活，我们必须照顾好我们的心。为了克服痛苦、减少痛苦，我们必须克服负面的破坏性情绪，因为这些情绪会产生我们不想要的后果。这些否定造物主的宗教之所以强调心的重要，其原因也

在于此。

心有许多层次

合理地说，当我们与心打交道，要对心有全方位的认识。心识中，有很多不同类别的心。唯一能解决破坏性情绪的也只有心，不是透过注射或开刀，不是这样的！生气、憎恨等，不会因为服用药物或酒而减少，很生气时，睡觉可能会有点帮助，隔天早上怒气会有点减少。基本上，让这些负面情绪减少的唯一方法，是生起与其相违的心，首先认知什么是与烦恼相违的心，然后增长这种心。换句话说，减少负面情绪的唯一方式是提升正面情绪。

我们要知道怎样的心具破坏性、怎样的心有建设性。有个很大的问题：负面情绪能不能被消灭呢？想知道这个答案前，必须知道心的本性是什么，以及这些破坏性情绪是在什么基础上产生的，如此才能了知破坏性情绪能不能被消灭。

因此，佛教经典讲了许多与心有关的内容。特别在密续中，提到不同层次的心：粗分的心识、细微的心识、最细微的心识。例如：在这当下，我们的根识是活跃的，并具有全方位的功能，即使想法不断产生，仍被根识所主宰；做梦时的心是另一种层次，此时，根识没有作用，只有想法；沈睡没有梦境的

心又是另一种层次，只有细微意识。又如，晕倒时，暂时没有了呼吸，也还有另一种较深层的心。死亡时，身体各器官停止运作，心跳停止，流到大脑的血液停止流动，神经细胞停止运作，所有粗分心识也随之停止，人心似乎不复存在；然而，有迹象显示，有些人在以医学的角度被证实为死亡，肉体却不老化、非常新鲜。以我的主要亲教师为例，死亡后十三天身体仍保持不腐化、非常新鲜的状态。不久前，一位年长的西藏喇嘛，前任的甘丹赤巴，去世后，身体保持不腐化的现象大约三周。很幸运的，我们留了些仪器在达兰萨拉的医院，当我听到仁波切的身体还保持不腐

化，我马上叫他们去检查，他们拿这些简单仪器，在头部上布了些导线。虽然没有详细的结果，但是从医学的角度证实死亡后几天还有微弱的脑波，他们说这是非常少见的。所以我们相信最细微的意识还存在于身体中，所以才对身体产生一些影响，我们称此心识为最细微的意识。

《俱舍论》说到等无间缘及等无间果，也就是善心、恶心、无记心前的等无间缘，及死时的善恶之心。但是《大乘阿毘达磨集论》说，死时的细微心识一定是无记；即粗分心识才分善恶，到了细微心时一定是无记。咒乘说，在死亡时，可由瑜伽力令死心转为善心，

死心永远不可能是恶心。在八十分别心动摇时，才会产生恶心，八十分别心收摄，现起四空时，是不会有恶心的。不善心只存在粗分心识中，俱生原始光明可以转无记心为善心。由此可知，以方便及智慧的瑜伽力可令细微心识转为善心，但细微心识时不能生起恶心，有这种差异。

要全面了解或解释什么是心，必须包含密乘的观点。在「密集金刚」的典籍里说到：「续称之为续，续具三种相。」说到了三续：基续、方便续、果续。事实上，心识可分三种层次：第一是基相的心识，第二是对治的心识，第三种是对治后的纯净心识。另一种说法

是：第一为当下的真相，与此有关的解释我称为「科学」；第二是对治之法，是一种哲学或观点；第三是结果。像四圣谛，佛陀第一次转法轮时，说到了四谛性质、四谛作用、四谛果实。四谛性质指的是基相；因为真相是如此，所以得这么取舍，而说四谛作用；因为如实取舍，将会产生知四谛的果实。通常我把佛法分为三大部分：一是佛法科学，二是佛法概念或佛法哲学，三是佛法的宗教。因为有了佛法科学及宗义，才有可能消除我们所有的负面情绪。在此，这部典籍首先说到心的本性，其次说基于心的本性应该如何取舍，从而获得何种果实。

过去二十多年，我很认真地与科学家们进行交流，透过对话，双方都有学到一些东西。基本上，依四个领域讨论：宇宙学、神经生物学、量子物理学、心理学。以量子物理学而言，佛教与科学家有着相似观点。宇宙学，基本上是一样的，但是有些佛教的描述，如地球是平的、地球位于中心、须弥山等，已经是过时的说法。当然，在佛教经典里，有许多对宇宙的不同解释，所以我们选项很多。我很感兴趣的量子物理学，与有二千多年历史的佛教观点，有很大的共同点。总之，物理方面，佛教有很多地方可以向现代科学学习，真的很值得从他们听闻学习。神经生物学

方面，密乘说到心与气，及寻找情绪和神经的关系等，都很有趣。物质方面，现代科学的解释较为先进，所以向现代科学学习非常实用。但是现代科学在神经与意识的连结方面，依然没有清楚的解释，佛教的解释与修行者的经验则非常有用。现代科学把心理学称为灵魂科学。我觉得西方心理学非常年轻，像个幼儿，古老的印度心理学远超过现代心理学，其中有很多讯息对现代科学非常有用。约莫十年前，为了进行测试，我的科学家朋友提供了简单的仪器。那些仪器放在那里，等着看有没有修行人以住持心的方式死去。过去有许多修行人以住持心的方式死去，但是没有

设备在旁；当有了设备，却没有人以住持心的方式死去；去年好不容易二者都有了。这些事情非常有趣，更深入的研究需要知识与努力的结合，这非常好。

关于我们与科学家交流心的内容。过去二、三千年，印度有一些与根识、意识有关的知识，现代科学对根识、意识并没有做出明显的区隔，但是区分根识与意识是非常重要的。根识与身体有密切的关系，意识的层次中，粗分的意识与身体有密切的关系，但是细微意识是独立的。所谓的动机，并非指向根识。为了认识具有利害作用的意识，只从根识上去寻找答案是很困难的。

藏传佛教四大教派对俱生光明心的解释

藏传佛教是那烂陀寺的清净传承。很清楚的，西藏在第七世纪时，就对佛教产生了兴趣，并且开始发展及学习，但是有系统地学习及修行佛法是从第八世纪才开始。第八世纪时，国王赤松德赞邀请了二位大师，一位是莲花生大士，另一位是寂护论师，他们主要负责教学及给予具足戒，主要的负责人是寂护论师。寂护论师是那烂陀大学的顶尖学者。公元初期就有那烂陀大学，龙树菩萨等许多大师都来自于那烂陀大学，伟大的哲学家及逻辑学家也是这个传承。寂护论师是中观的哲学家，也是伟大的逻辑学家，这可以从他的藏译著作得知。

藏传佛教的主要教授师是来自那烂陀的最优秀学者、修行者、比丘。合理推论：老师是哲学家、逻辑家，他自然会想让他的学生跟他一样。不是吗？直到现在，西藏的佛教传统是那烂陀的传承是非常清楚的。

我们的传统是从六、七岁时开始学习，要背下主要经论。以我来说，我在六、七岁时，对佛教一点兴趣都没有。主持人介绍我是第十三世尊者的转世，我却不这么认为。我小时候开始学习背下那些经论时，一点学习兴趣都没有，我唯一的兴趣就是玩，所以我的私人教师必须准备鞭子。那时，我的哥哥也是出家人，跟我一起学习。所以

我的私人教师准备二条鞭子，一条是一般的鞭子，另一条是黄色的鞭子，可以把黄色的鞭子看成是神圣的鞭子，是给神圣的达赖喇嘛准备的。你们可以想像，使用那神圣的鞭子，我并不觉得有神圣的疼痛，疼痛的程度是一样的！因为害怕被打，所以我学习这些经典。重点是，我得将这些学过的经论熟读在心，哥哥也一样。我的这位翻译以前也是出家人，他也有相同的经验。这些经论都出自于那烂陀的学者，如龙树、提婆、无著、世亲菩萨等大师。当然，我们也学习这些经论的解释，学了很多印度论著及西藏论著，这些解释提到重点时总会引经据论，所以非常清楚地知道

是那烂陀的传统。还有莲花生大师，他特别负责介绍密乘。我们相信，在丹珠尔（论藏）中，有大约二百本厚厚的书是从不同的印度大师的著作翻译过来的。在这之中，有很多密乘经论是龙树、提婆和其他大师的著作。所以，藏传佛教是来自那烂陀传承，是正统且完整的佛教。

根据巴利文传统，所有律学的原始语言都以巴利文为主，如律藏是以巴利文为主。虽然巴利文传统也有经藏和论藏，但多数的经藏和论藏是以梵文为主，如《般若经》、《上部阿毘达磨》和《下部阿毘达磨》等。

西藏在第八世纪开始有正统且

完整的佛教，这时期是旧译宁玛派。第九、十、十一世纪，正法的传递受到波折，西藏王朝体制也变得四分五裂。之后是新译时代，阿底峡尊者、宝贤大译师等人来到藏地，之后是格鲁派。这一切都是具有大小乘显密圆满的教法。

旧译宁玛派说到九乘。声闻乘、独觉乘、菩萨乘，称为「世俗三乘」；密乘的作密、行密、瑜伽密，称为「苦行三乘」；大瑜伽密、无比瑜伽密、无上瑜伽密，称为「自在方便三乘」。所以大小乘、显密全部都圆满了。

讲到细微心识。大瑜伽密、无比瑜伽密、无上瑜伽密中的无上大圆满，是主修俱生原始的普贤明的

教授。大圆满又可分为心部、界部、口诀部。口诀部又分为外部、内部、密部、极密无上部（心髓部）。有个不共修法是区分明与明分（རིག་ཚ།），此处的明，不是心、明、识中的明，是觉明；将暂时性的心识称为心，将无始以来未曾改变其性的心称为明——其无始亦无终。俱生原始的普贤明又称「无始为佛」，明本性清净。当具有暂时污垢的「无始为佛」去除暂时污垢时，称为「再次成佛」。般若乘说到自性涅槃、有馀涅槃、无馀涅槃、无住涅槃。自性涅槃是无始以来就已圆满涅槃自性，如果没有自性涅槃，就无法产生去除暂时性污垢的涅槃。同样的道理，如果没有

「无始为佛」，自然不能有「再次成佛」。

说九乘，不是因为教义分成九个部分，是因为某一补特伽罗修道需要这九种次第。有这样解释九乘，这种解释非常棒：观修四谛是声闻乘；之后深入四谛的修持，以趋遮十二缘起，了知如何趋入轮回的次第、如何遮遣轮回的次第，并以遮遣次第讲灭谛，是独觉乘；之后，发心、六度、止观的修持是般若乘的菩萨乘；之后，观修本尊瑜伽，以事部的所化有情而言，是观外在本尊相，就自观本尊而取得息等悉地，说作密、行密、瑜伽密的修持。为令深入本尊瑜伽，大瑜伽、无比瑜伽说了气脉的修持；之

后，大圆满则说了普贤明的修持。也就是，让一个补特伽罗能圆满修持九乘并包含前行。龙钦七宝藏[6]也明显地这么说。

平常我会这么介绍：龙钦七宝藏中，先读《宗派宝藏论》，之后学习《如意宝藏论》，之后再学习三休息论[7]中的《心性休息》，最好以日观的方式学习，约莫用一百四十多天的时间观修，之后再学习《胜乘宝藏论》及《法界宝藏论》，并实践其内容，如此将会非常殊胜。

了解道的整体非常重要。针对

---

[6] 龙钦七宝藏是《宗派宝藏》、《如意宝藏》、《胜乘宝藏》、《法界宝藏》、《实相宝藏》、《窍诀宝藏》、《词义宝藏》

[7] 三休息论是《心性休息》、《禅定休息》、《虚幻休息》。

特别有善根的补特伽罗——极有可能因为某个口诀教授而获得证量——而传授教法，称为「依别众生」。以教法的整体而言，了解教法的整体结构而修持，称为「依共教承」，最好是遵循「依共教承」的方式。

下一个是噶举派，噶举派传承主要来自那洛巴。西藏马尔巴大师从许多印度大师获得传承，尤其是从梅纪巴获得中观的传承。很明显的，梅纪巴继承了月称菩萨的思想。噶举派有大手印教授，格鲁派也说大手印教授。大手印教授分为显密二种，显教的大手印指的是中观正见，是搭配四法印而延伸的教授。不共的大手印与咒乘的光明有

关，那洛六法里说到光明的修行，这种修持叫做「大手印」，主要是让俱生原始光明转为道用。

接下来是萨迦派，萨迦派传承来自毗卢巴。我们常听到的萨迦《道果》，咒续的修持是搭配著「喜金刚」而修。《道果》说到三相、三续，三相是显教之道——烦恼相、不净相、瑜伽者的清净相。三相的修持涵盖了宁玛派九乘中的声闻乘、独觉乘、菩萨乘。至于作密、行密、瑜伽密，则没有对应的说明。能代替大瑜伽、无比瑜伽、大圆满的是萨迦《道果》的三续，这都是基于无上密而说。三续，如前引用《密集金刚续》所说，是基续、方便续、果续。

为什么称「唤醒三续」？基续为当下我们凡夫所拥有，大圆满的用语是「普贤明」。如何修持明、如何介绍，萨迦派及宁玛派稍有不同，但是就关键处而言，所有派系都是一样的：认识基续，从经验觉受上去认知。

萨迦班智达说：「前识后识间，光明现不断。」在阿赖耶因续时，分别心有粗细二类，细微分别心不是本智。「前识后识间」，噶举派观修大手印也是这样。噶举派大手印与格鲁派大手印是一样的，首先不让自心随着过去的记忆转，也不被未来的计划转，停止缘取过去事物、计划未来的妄念，只停留在当下的心识；无造作地令心持续

停留，会现起粗细二分别心中的细微分别心。如果要认知大圆满「普贤明」的本性为何，有论著谈及法身，是一种与法身有关的解释，然而此处不是与法身有关，是一般的细微分别心。想办法让心停留在这种状态，这样一来，就如巴楚仁波切在《三句击要》中所说「愣然之中洞澈然」[8]，令心「愣住」、令心「安住」，不要生起其他的想法，让心停留在当下无造作的心，无作、自然、放松。以大圆满而言，就是在这种状态中认清什么是「明」。正所谓「加持从彼移」，这是种需要经由加持认清明的方

[8] 「愣然」是愣住、令心不散乱之意。请参阅后文尊者对《三句击要》的教授。

式。认识阿赖耶因续时，是认识这种细微心识，虽然这不是俱生原始光明，却具光明种类的成分。

大圆满中又分「明」及「明分」。所有暂时性的心识都是明的技能。所有明的技能中，都遍布了明分。明可分为性明、基明、技明等多种。当我们暂时性的心识现起，因为这一切心识都是从明的技能现起，所以都被明分所周遍；因为这一切心识都被明分周遍的缘故，相续成熟的瑜伽师，就能以经验在烦恼——随所执而称的烦恼，也是所谓的具相烦恼——现起的当下不被烦恼所转；在烦恼现起中，令心安置在烦恼的究竟本性光明上，所以不会随执著而转。凡是从

俱生原始光明本体所现，其究竟本性就是俱生原始光明。如果能将心持置于本性光明中，就能成就「虽未断烦恼，却使处清净」，这并不简单。同样的，要做到令心「愣住」，先从认清粗分阿赖耶因续，从细微分别心开始做起，从此方能生起瑜伽，因此唤醒了基续及道续；又因为将自安置果时佛慢，如此则唤醒了三续。

咒乘说生起本尊时要将空正见转为本尊，特别在无上咒乘，空正见转为本尊不是将粗分空正见转为本尊，是将空正见胜解为俱生原始光明——胜解不是只随着词义观想，是令心现起光明的行相，再观想这种光明证悟了空性，再将这种

空正见转为本尊相。因此，下三续的空正见转为本尊，与无上咒乘的空正见转为本尊，意思不同。

总之，生起本尊时，俱生原始光明的修持是关键。在圆满次第时，依赖气、脉、明点的修持，令粗分心识融入，粗分心识停止作用的时间越久，就越能使细微的心识更加活跃。修持大圆满时，在粗分心识强烈现起的当下，因为粗分心识被明分所周遍，具经验者能从其中认知明的本质。而新译咒乘只说仅存光明的阶段，即无关粗分心识的明、停止一切粗分心识的光明，所以这之前需要修气、脉、明点等。

萨迦派说「明空双运」，明是

心的性相，空是心的本性，双运是远离言语。又说阿赖耶因续具足了轮回、涅槃、修道三者。是怎样具足的呢？阿赖耶因续，诸轮回法以性相门具足，因续指的是现在凡夫阶段，诸轮回法正在现起，所以说「以性相门具足」。「诸道以德相门具足」，如信心、空正见越来越强大，本尊瑜伽越来越深入，这一切都在心的基础上发生，现在也会有少许改变，所以说「诸道以德相门具足」。「证量以可生门具足」，「可生」就是可以生起。「阿赖耶因续，有与脱无二」就是这个意思。

法界宝藏论第一品及三句击要教授

2017_09_25

拉脱维亚・里加丨三句击要教授

「瞿昙大圣主，怜愍说是法，悉断一切见，我今稽首礼。」

大圆满与新译教法的不同点

今天要为大家传授《三句击要》。在印度并没有所谓的旧译、新译。在西藏，教派有分旧译教派与新译教派，宝贤大译师之前属于旧译，宝贤大译师之后属于新译。

旧译宁玛派将佛法分成九乘：首先是世俗三乘，之后苦行三乘，最后是自在方便三乘，共有九乘。声闻乘、独觉乘、菩萨乘是世俗三乘。世俗三乘是直接对治烦恼的方便，如世俗三乘中的慧学，是直接对治烦恼。苦行三乘即事部、行部、瑜伽部。也就是透过禁欲、淋浴保持洁净、斋戒等修持，事部就有说这方面的内容。苦行三乘是作密（事部）、行密（行部）、瑜伽密（瑜伽部），或说戈里亚、乌帕、尤噶。苦行三乘是密咒金刚外乘。密咒金刚内乘有三：大瑜伽密、无比瑜伽密、无上瑜伽密，或说玛哈、阿努、阿底，又称为自在方便三乘。

以空正见来说，其实在世俗三乘中已经说了，世俗三乘的慧学就已经包含了空正见的内容，说「自在方便三乘」是因为说了运用空正见成办特殊对治法。经说「深寂离戏光明无为法」，「深寂」指的是空正见，「离戏」有不同的解读，如远离世俗的戏论、远离义总的戏论、远离所遮的戏论等。在此的离戏是搭配无上大圆满来解释，是指粗相的戏论——暂时性的粗相法。细微光明现起时，粗相的戏论会被遮止。刻意遮止暂时性的心气，将最细微的光明转为了知境的智慧，是由此形成特殊的法门。「自在」的意思就是以最细微的光明自在地缘取境光明——空性。不依粗分的

心气，让自己现起最细微的俱生原始光明——具境光明（识光明），将此识光明专注在空性、了解空性。因为专注在空性能对治真实执著，而且了解空性的心是最细微的光明的缘故，远离了粗相的心气，所以也不会产生烦恼。粗相的烦恼都不存在了，这时候是没有烦恼的，因此说「自在方便三乘」。

九乘是声闻乘、独觉乘、菩萨乘、戈里亚、乌帕、尤噶、玛哈、阿努、阿底。这种说法确实非常深广，能涵盖一切佛法。玛哈、阿努、阿底三者，是为了将最细微的光明心转为道用而说。在大瑜伽密（玛哈瑜伽）时，会观修本尊瑜伽，在无比瑜伽密（阿努瑜伽）

时，会观修气、脉、明点，在这二个阶段时，还是用粗分的心气修学。九乘中，阿努瑜伽以下都是用粗分的心气修学，是具有执著的修持，在此的「执著」指的是粗分的心气。无上瑜伽密（阿底瑜伽），区分心与明，说到将智慧转为道用——将明转为道用。第九乘阿底瑜伽有心部、界部、口诀部。口诀部又有四部，第四部是极密部。

可以搭配新译「密集金刚」的解释了解俱生原始光明，对我而言，这个帮助非常大。大圆满教授，配合新译「密集金刚」的解释来了解：遮止八十分别心，遮止见、增、得后，生起了第四空，即「空、大空、极空、遍空」的遍

空，遍空这个光明与大圆满所说是一样的。以「密集金刚」来讲，是先获得生起次第，之后在圆满次第获得身寂、语寂、意寂。在意寂时，不让自己受到粗分的心气影响，粗分的心气融入到最细微的心气，让最细微的光明心转为了解空性的智慧。由此可以了解大圆满如何将明分转为道用。

「时轮金刚」说到空身。大圆满说到立断法及顿超法，顿超法中说了明分转为道用，这与「时轮金刚」的「空身为意识所现行相」的说法很相似。[9]

---

[9] （2017/01/02，菩提迦耶，时轮金刚灌顶前行）在大圆满的经典有说到三世，是依某一个点而说过去世、现在世、未来世。不只是外在色法，内在心法也是依三世而说，可是最细微心识是无始无终的。无上密续有说，不是以暂时的心识，是

那么，大圆满教授与新译教法的不同点在哪里？大圆满教授说，受烦恼染污的粗分心识现起时，虽然是烦恼，可是烦恼也是心识，它也有唯明唯知的体性。以贪或嗔而言，会执取境的悦意或不悦意，有执取的作用，但是也有唯知性，有明分在啊！如果没有明分，它就不会明见它的境了。即使是正现起的

以最细微的心识转为道用之法。这是无上密续的不共殊胜，这也是为什么在无上密续的经典中可以见到将俱生原始光明转为道用的方法。

「无始」说的是不动安乐，主要是说俱生原始光明转为道用。「空身」即各式他利色身。「时轮」的「时」指的是不变大乐，「轮」指的是随着众生不同的根器而有不同的色身，说到「空身大手印」。是为了什么目的而成佛？是为了利益他人，如《现观庄严论》：「发心为利他，求正等菩提」。真正能利益他人、圆满他利事业的是他利色身，因此取名为「他利色身」、「自利法身」。随着众生不同的根器而有各式各样的他利色身，之所以能做到这点，是因为此不变大乐去除了一切障碍，也就是因为现证自利法身的缘故，而成办他利色身。这是「时轮」的诠释。

粗分的心识，因为心识会执取境，有执取分，对执取分而言有善心、恶心等。除此之外，还有一个周遍一切心识的明分，因此，在业力、愿力等因缘配合下，具有经验的上师可以对弟子做出介绍，使他认知这个明分。如果能持续专注在这个明分上，妄念会慢慢减少。这就是大圆满教授不共的内容。

此处「智慧转为道用」的「智慧」指的是明分。有这样的譬喻：就像芝麻的任何一部分都被芝麻油所周遍，一切心识都有唯明唯知的成分，都被明分所周遍。这是有道理的！以「密集金刚」来讲，远离见、增、得，遮止一切粗分的心气，最终融入到光明中，之后再从

光明现起，依序生起得、增、见；由此说到融入次第及返回次第。因为一切心识都是从光明现起，所以一切心识都被光明的明分所周遍，这样解释的话，就比较容易理解了。

如同前说，新译教法，是观修气、脉、明点，以瑜伽力刻意遮止粗分的心气，最终现起最细微的心识——俱生原始光明，再将这个光明心转为道用。但是在大圆满中，不需要刻意遮止粗分的心气，是由具有经验的上师直接指引，介绍明分为何，使弟子安住于明分中转为道用。这就是新译教法和旧译教法最大的差异。

不分教派学习

所以，大圆满教授的「觉明为善贤」，搭配新译教法的解释去理解，会很有帮助；阅读新译教法有关「光明转为道用」的解释时，搭配大圆满教授，对理解新译教法的解释有帮助。我觉得二者有互助的作用，能不分教派地学习旧译宁玛派及新译教法，对自己的助益很大。

我主要学习新译教法，如十七班智达的著作等。我昨天也这样讲，以噶举派的大手印而言，其实就是将俱生原始光明转为道用；大圆满也是如此，大圆满的意思就是将俱生原始光明转为道用。萨迦派的明空无二智——「明」是心的行相，「空」是空正见的所取。格鲁

派的乐空无二智，及宁玛派大圆满的极善贤的觉明，虽然有不同的名相，但是如同先贤大师所说，如果我们真正了解大师们的究竟意趣，其实说的都一样，只是用词不同而已。我们不应该纠结在用词的不同，应该注重内容的诠释。有说「修证者观察，同归一意趣」[10]，也说到观空的方式有以非遮的方式与以无遮的方式。以非遮的方式观空的意思是，以光明心了解空性时，首先要针对心作观察，了解心无自性，远离生、住、灭的自性，心安住在这个光明中，因此是以非遮的方式缘空性与光明心。

---

[10] 出自《甘丹大手印》，第四世班禅洛桑却吉坚赞著。

多竹千晋美丹贝尼玛也是了解唯识宗和中观宗的大教典后，再做大圆满的讲解，所以他的讲解非常符合大教典；年根索惹也是这样。多竹千晋美丹贝尼玛的弟子楚洛，在他的大圆满解释里，也是搭配大论典的说法而做解说，非常殊胜！有一些解释大圆满的教授，只说到口诀，没有搭配唯识宗和中观宗的说法，还有与大论典的内容产生矛盾，也有这种情况。

遍智龙钦饶降巴的著作是解释宁玛派教义的主要依据。龙钦饶降巴大师著有七宝藏论、三自解脱论[11]、三休息论等。我已经获得七

[11] 三自解脱论是《大圆满心性自解脱论》、《大圆满法性自解脱论》、《大圆满平等性自解脱论》。

宝藏论所有的传承，是从楚西仁波切获得的。平常我到宁玛派的寺院，我会对他们说：「你们要先看《宗派宝藏论》，这样可以了解九乘的内容为何，对认识教法整体很有帮助。之后，为了了解道次第，要学习《如意宝藏论》。《窍诀宝藏论》说到口诀，还有《法界宝藏论》。」我获得了七宝藏论的教授传承，也获得了三自解脱论、三休息论的教授传承，我也花了八天的时间做这方面的觉受观修。遍智吉美林巴也是大圆满的主要大师，我已经获得了他著作的《功德宝藏论》，及自释的教授传承。格鲁派有一位非常有学问的大师——阿拉夏滇达哈然巴——写了《功德宝藏

论》的解释。为了真正了解经论所表达的内容，我们要搭配大教典一起阅读，这点很重要。否则，局限在当下的口诀，见解可能会有偏差。

我也顺便说一件事。在西藏，以宗喀巴大师为例，他从洛札的南喀坚参大师的座前听受教法，南喀坚参是一位可以直接见到金刚手本尊的大师。在宗喀巴大师从南喀坚参大师座前听受的教法中，《金鬘论》是金刚手直接传给南喀坚参大师，再由南喀坚参大师传给宗喀巴大师。所以宗喀巴大师自己也学习宁玛派的教法，当然也绝对会学习萨迦派、噶举派、噶当派的教法。在宗喀巴大师的弟子中，第一世达

赖喇嘛根敦朱巴也是不分教派地学习，第二世达赖喇嘛也是不分教派地学习，第三世达赖喇嘛也是不分教派地学习，第五世达赖喇嘛不分教派地学习是众所皆知的，上一世达赖喇嘛也是不分教派地学习。

以我个人来讲，从小主要是学习格鲁派的教授。以前我有修凶天，我曾经想获得一个宁玛派的传承——从库努喇嘛仁波切滇津嘉千接受《极密续论》的传承，但是我被警告：一个格鲁派的人不应该接受宁玛派的教法。那时有这么个说法，在康区和安多，情况好一点，在卫藏，这种说法非常盛行。那时候，因为我有修凶天的关系，所以我没有去接《极密续论》的传承。

后来，我透过不同途径观察，主要是在第五世达赖喇嘛的一个著作中，禁止修凶天的段落说：「索南格赖班桑的假转世会伤害教法及众生，以因而言，它是依邪愿而生，它的性质是破坏三昧耶的魔，它的作用是损恼诸众生及教法。」由于明确地这么说，因此我彻底放弃修凶天。正因为这么放弃，我又透过种种迹象观察，知道修学不同教法对我有很大的帮助。

一开始我从顶果钦哲仁波切获得宁玛派的教法，如大圆满的《极密三相》等，后又从楚西仁波切获得七宝藏论的教授传承。从顶果钦哲仁波切的座前获得《极密续论》的教授传承，《极密续论》中，含

有本续、极密、七论的自释。也从楚西仁波切获得了龙松班智达的《随念三宝》及龙钦饶降巴的《灭十方暗》的传承。多竹千晋美丹贝尼玛写了《极密续论》的解释《总义论》，是搭配唯识、中观的教义而写的论著，非常殊胜。还有米旁大师写的《总义》。这二部论搭配著学习。我是从顶果钦哲仁波切获得这二部论的传承。

先前，我因为修凶天的关系，所以没有宗教自由。那时，只学格鲁派的教授，无法学其他教派的教授。放弃修凶天后，我获得了宗教自由。现在那些修凶天的人说我禁止了他们的宗教自由，他们这么对我抗议！

以我个人来讲，虽然我无法全力专注在大圆满的修持上，但是我会尽力去了解大圆满的内容。我也获得了萨迦派的道果教授，因为获得了道果教授，所以我修「喜金刚」，这是每一天都不间断念诵的功课。格鲁派的「密集金刚」、「大威德金刚」、「胜乐金刚」——如铃派胜乐身坛城，「金刚瑜伽母」——「金刚瑜伽母」的主要传承也是来自萨迦派，「咕噜咕咧母」等修法，我都有念诵，也不间断地修习普巴金刚的仪轨。像八密这个闭关我也做，我也获得嘎给南松《极密三相》的灌顶，这个教授说：「其他密法衰退无所谓，但是《极密三相》绝对不能衰退。」当

时，我的感触很深。

如果要依法帽的颜色判断派别，我的法帽的颜色应该是混色的，因为有白色、红色、花色、黄色。以前在印度是依宗义的不同而判断派别，虽然西藏有这种说法，但不是很关注，我们把自己定位在法帽的颜色上——我是宁玛派、我是格鲁派、我是觉囊派、我是萨迦派、我是噶举派，这种分类是不需要的。应该要修观功念恩、要修净相。如果观功念恩的光芒能遍照雪域藏地，我们才能学习不同教派的教授，这样对自己的理解绝对有帮助，这是可以肯定的。这是我想对你们说的。

《法界宝藏论》第一品教授

《三句击要》的依据是大圆满教授。七宝藏论的《法界宝藏论》、《胜乘宝藏论》，是大圆满教授中最重要的二部论典。因为我获得了《法界宝藏论》的传承，所以我必须无间断地每一天念《法界宝藏论》中一、二偈颂。我先念《法界宝藏论》第一品，给你们《法界宝藏论》的口授传承。

《法界宝藏论》　　龙钦巴尊者造[12]

第一品

由自成界一切所出基

本质为空自性无遮故

[12] 《法界宝藏论》第一品颂文取自《自性光明·法界宝藏论》，张福成口译。

任皆不成任皆出现也
由三身界轮涅虽自现
界则不动法性安乐刹

此处说到自性原始、本性俱生、光泽无碍。我们本身就具有成办三身的能力。因为俱生原始光明没有被烦恼污染，所以说我们「无始为佛」；「喜金刚」仪轨文也这么说，《时轮金刚续》也说「有情皆是佛」。所以，密咒教典说到我们本来就拥有这个，称为俱生原始光明也好、或大圆满说的「无始为佛」也好，指的是同一个，依此而强调，烦恼或污染是暂时的，不是原始的。为什么是暂时的？因为可以透过对治力的生起而断除这些烦

恼障、这些污染。

心性大界无变虚空状
游戏不定大悲神变界
一切界之庄严此外无
外内集散菩提心力道
任皆不是任皆显出故
稀有神变罕有奇异法

在九乘中，智慧转为道用的阿底瑜伽是究竟的口诀。新译教派会用智慧了解真相，旧译大圆满教授是让内心保持在明澄的状态，然而这里会有个危险，很多人会误认为大圆满的修持是种毫无作意的修法。后面会说「愣然之中洞澈然」，也就是常说的「愣住乃善

贤」，对此，有些人有错误的解读。其实是先抓到明分，之后就不要再想其他的，安住在明分中，才有所谓的「愣住」，或所谓「愣然之中洞澈然」。

「自性原始」，以二转法轮——无相法轮——来说，就是自性清净。「本性俱生」，「俱生」的意思就是从这个光明现起轮回和涅槃等，一切生灭都是从光明中现起，最终也融入到光明中，佛果位也是如此，因此说我们本来就有成办三身的能力。仔细去寻找的话，什么都找不到，但是一切清净法与不清净的污染法都是从此而现起，成办三身的能力是从光明现起，我们看到五花八门的一切都是从光明中现起。

外内有情显为形体众
界庄严也现为身本质
不馀所传语声尽所有
界庄严也现为语言轮
忆知动射无念难思亦
界庄严也现为尊意轮

无始以来就在我们心中的光明是自空。

对于他空的说法，有不同的解读。以「密集金刚」的观点来讲，是必须远离其他三空而有第四空——遍空，所以第四空的现起是他空没错。以识光明来讲是他空，以识光明的自性来讲是自空，是就不同的角度而说自空和他空，以识的角度而说他空，以境的角度而说

自空。[13]不然，就会以觉囊派是他空派，所以要排斥。

不懂的人怎么样，我们不必在意，但是在格鲁派中，有些人不是很清楚状况。章嘉仁波切《知母歌集》「远离覆蔽母容中，并未说有摇晃物，并非显要之解说，怀疑慈母而逃弃」，在此的「慈母」指的是空性，因为讲到非常强烈，又由

[13] （2018/07/16，拉达克，三主要道教授：）觉囊派对他空的解释，有说到以自力成办。对此有不同的解读，西藏大师彼此间有争论。另一种解说，我觉得他空应该搭配识光明来解释。因为俱生原始光明生起时，是排除见、增、得——排除第一空、第二空、第三空，排他之后产生的，所以俱生原始光明是他空没错。唯有排除前三空之后才能建立第四空，「密集金刚」的用语是「遍空」，遍的意思是一切粗分的心气停止之后才能现起。就遮遣法及成立法来说，俱生原始光明是成立法。因为不是暂时因缘而生，是无始以来就有，无始无尽，所以是「普贤明」，是以这种方式说是由自力所生的他空，因为远离见、增、得，所以是他空；因为不是依暂时因缘而生，无始无尽，所以是自力生起，以境光明来说是自空，以识光明来说是他空。

明量所立，所以会觉得好像还剩下一个实执可以抓住的点，会有这种的感受。有我认识的格鲁派的格西，在与他们交流时会有这种的感觉：「新证、（初始亦）不欺诳」，所谓的「不欺诳」是指境上有不欺诳的成分在。宗喀巴大师说由名言量安立。但是这个名言量会看到自相，以看到自相这点来讲是错的。见任何法，都会觉得这些境是以自力形成自己的性质与作用，然而我们要知道，有情除了现证空性的智慧外，一切心识都是错乱识。这是深思后做出的结论，在名言上破除了自相，也讲到了是否有共相有法等。

虽有六道有情四投生
法界状况无一尘摇动
虽显显有六境取与执
法界状况无显幻相理
无依亮晃本空大开阔
自明如实现为法界严

以俱生原始光明的角度来讲，由业和烦恼所操控的这些都不能成立，因为究竟光明时是没有粗分心气的。

于此如此显声大界况
自等未动法身菩提心
本停自空无迁无边故
任显法性天然本智况
无作无勤漩漩一乐界

此处说到中观正见。大圆满教授讲到「法性」，多数是指识光明，但是因为偶尔也会指境光明，所以我们要依上下文来了解。不是一说到「法性」就是指境光明——空性，这样的话，会感到矛盾。

自明未动受用圆满者
凡显亲自自性自然成
无造无变自等传遍矣

种种不杂游戏现轨中
天然化现罕有变化事
已离造作普贤而无动

无有险崖菩提心亲自
虽然无勤三身自圆满

于界不动自成而无为
虽然身智事业自圆满
大聚本圆本现广大界

本然自成无迁无变刹
法界状况法性观见亦
尊智不灭现为界庄严

于此本然自成界之内
轮回普贤涅槃亦为贤
于普贤界本然无涅槃
所显普贤空亦为普贤
于普贤界本然无显空
生死普贤苦乐亦普贤
于普贤界无苦乐生死
自他普贤常断亦普贤
于普贤界无自他常断

执无为有之故惑施设
无依犹如梦境之自性
执著轮涅自相大过失

一切普贤为大自成者
不惑未惑未成迷惑故
三有唯名越离有无边
任谁何处昔时亦不惑
现下未获杂质未成惑
此即三有元净尊意矣

可以搭配境光明解释，及搭配识光明解释。明空，讲空的时候是从境的角度解释，讲明的时候是从识光明的角度解释，因此说明空无二。

无迷惑故即无不惑法
本然自成天然大觉性
不解未解未成为解脱
涅槃唯名谁亦不曾解
未成解脱本然无束缚
如空清净离大小偏方
此者尽解元净尊意矣

略之自成广大界内处
游戏力道轮涅任出现
仅唯出现不曾有轮涅
由眠力道梦境任出现
实则为无本觉安乐床
自等极为广大周遍矣

《三句击要》教授

《三句击要》 巴楚仁波切造[14]

顶礼上师！
见是广大界无边，
修是悲智之光辉，
行是正觉之苗芽。
如是实修行持中，
即生成佛必无碍，
否亦心乐阿拉拉。

如果获得大圆满的证量，除了「无始为佛」能「再次成佛」，也能在这一生就成办。如果未能在今世成佛，但是因为已经获得大圆满的证量，会有极强烈的自信，临终

[14] 《三句击要》是法护翻译。

时能令母子光明相会。如果真的做不到，也能在今世留下非常深厚的习气，因此后世能生生世世值遇大善知识和道谛的教授。

也就是，如我们平时所做的回向，不只是祈愿，而是真正做到，在临终时，能在某种程度上思惟光明、将光明转为道用。光明正现起时，是很难思惟的，所以要在光明未现起前，即在粗分的心识尚未融入最细微的心识前，就殷重地思惟，如此随着牵引力。[15]在粗分的心识时，不随执取分走、不受执取分影响，让自己专注在唯明唯知的明分中，绝对会有很大的殊胜！

---

[15] （2017/07/13，拉达克，三要所缘次第趋入兜率妙梯教授：）空有外空、内空，重要的是内空。内空又可分：第一空见白道，第二空增红道，第

见是广大界无边，
椎击三句义要诀。
首先自心宽坦住，

三空得黑道，及前三空之后的遍空——俱生原始光明。融入时，地融入水，水融入火，火融入风，风融入识时，粗分的心与气都已经融入到细微的心与气，所以八十分别心都融入到第一空见白道。之后，第一空见白道融入第二空增红道……，最后都融入到遍空——俱生原始光明，此时的心识是最细微的心识。

克主诺桑嘉措在「时轮」的解释曾说到，当我们死时现起俱生原始光明时，会类似现证空性的情况，此时几乎没有任何二相。「似现证空性」这句话很重要。平常有在修学空性的话，在第一空见白道，第二空增红道，第三空得黑道，第三空得黑道又分具有意念的得黑道与无意念的得黑道，在具有意念的得黑道时，尽可能地意念空性。无意念的得黑道时就无意念了。但是第四空现起时，随著第三空前半段意念缘取空性的牵引力，使死亡时第四空俱生原始光明现起时能缘空性。如果能将此光明缘空性——转为道用，以大圆满来说，叫「俱生意念」。一般的意念是粗分的心识，粗分的心识灭了就没了。最细微的心识有意念的潜能，所以取名为「俱生意念」。

通常说的住持心法就是这个意思：地融入水，水融入火……，死亡的过程中，慢慢地融入到最细微的心识。在这个时候，要尽可能地意念空性，让我们的母光明与子光明融合为一。我们在活着时，尽可能地观修这些死亡的过程，在死亡的过程中保持空正见，将来在真正死亡时，才能使母子光明相遇会合。

不即不离无分别，
悠然遍住状态时，
倏尔著心用一呸，
猛力短促艾玛吙，
任何皆非愣然中，
愣然之中洞澈然，
洞澈无碍无可说，
法身本明当认持，
直指本元第一要。

「首先自心宽坦住，不即不离无分别」：如生起次第时观想种种变化、粗细，或广大思惟，这些都不要。不要缘念过去、也不要计划未来，而停留在现有鲜明的心识中。或有缘取外在五欲、或内在生起种种妄念，不要让这些想法操控

我们的心，就是安住在唯明唯知中。

「悠然遍住状态时，倏尔着心用一呸」：介绍大圆满时，有突然说「呸」，让你产生惊讶。在惊讶的状态中，会有一种空朗朗的感觉，不会有过去的记忆、未来的计划，停留在当下空朗的感觉中，从这个状态中认知明分为何。为了了知明分而用「呸」字，当然这也是要由具有经验的人指引，所以「猛力短促艾玛吹」。

「任何皆非愣然中，愣然之中洞澈然」：只是愣住不是大圆满。我有个认识的朋友，在旧金山时遇到了大地震，我问他：「当时想什么？」他说：「那时候，我可以观

修大圆满。」这个人把愣住的状态解读为大圆满。这是错误的！不知所措愣住的状态不是大圆满，是透过愣住这样的因缘去寻找明分，若能延续愣住的状态的时间，再从其中去寻找明分为何。我与楚西仁波切交流讨论「愣然之中洞澈然」，我问：「不让自己产生任何妄念，这样会不会成办大圆满？」楚西仁波切说：「光是『愣然』不会，要『洞澈然』才会。」在「洞澈然」之前，要有愣住的状态没错，这是基础，但是延续这个时间，在无生住灭的心中，寻找明分、认知明分为何，所以叫「洞澈然」，这才是大圆满口诀。

「洞澈无碍无可说」：对于这

时候的心识状态，有这样的譬喻：要像鸟刚从自己的巢往外飞；鸟在巢内时会很放松，将离巢时，会保持精神的状态才往外飞。

「法身本明当认持」：法身的主要因缘就是我们现有的心识。自己慢慢体验、认知现有心识的明分，让自己减少粗分心气的运作，由此成佛，这就是大圆满的观点。也就是，这个现有的善贤明分远离污染时就是成佛，佛并非由他处寻找而来。

「直指本元第一要」：「直指本元第一要」是第一句、「决定坚定第二要」是第二句、「定见解脱第三要」是第三句，《三句击要》的三句就是这三句。没有「直指本

元」，就无法「决定坚定」，所以在「决定坚定」前必须要「直指本元」。

或住或驰亦皆可，
或嗔或贪或苦乐，
一切时间分位中，
认识法身认持中，
旧识光明母子会。
无诠本明状中住，
住乐明喜再三坏，
骤降方便智慧字。
根本后得无分别，
座与座间无分别，
无别状态连续住，
然而未得坚固间，
舍喧嚣后殷重修。

禅定区分出修座，
一切时间分位中，
保认一法身妙用，
此外别无惟决定，
决定坚定第二要。

「或住或驰亦皆可，或嗔或贪或苦乐」：这边说到基和显境。基就是境光明——空性。显境，以「密集金刚」来讲，就是从得现起增、再现起见、再现起粗分的八十分别心，从识的角度，这一切都是光明现起。

「一切时间分位中，认识法身认持中，旧识光明母子会」：具有经验的上师介绍明分为何，在明分未动摇当中，粗分的心气融入到细

微的心气，而后母子光明会合。

「无诠本明状中住，住乐明喜再三坏，骤降方便智慧字」：大圆满的修行者，是专注在明分，不是以明乐之道，因此说「住乐明喜再三坏」。生起妄念时，以「呸」字去除妄念，「骤降方便智慧字」即「呸」字。

「根本后得无分别，座与座间无分别，无别状态连续住」：正修时，专注在明分。在后得时，见一切法都是光明所现。以般若乘来讲，根本定时现观空性，出定后见到一切法都会觉得并非如同显现般真实，第七世达赖喇嘛于《八瓣心歌》曾说：「如秋空已现诸浮云，见法界自心无二中，灭一切受见之

戏论，我无生虚空瑜伽师。境绝无自性大虚妄！见所显一切皆幻视，此见空双运之安乐，得无谬缘起之定解。」因为我时常思惟空性，所以当我看到坐在椅子上的你们，会觉得「虽然你们是以自己的力量形成自己的作用让我看到，实际上并非如此」。我越是这样看到你们，无自性的观念就越加强烈，类似这样的感觉。

大圆满的修行者，尤其修习顿超法者，一切所行都会在这种专注明分中。为了坚固自己的顿超法，先要坚固立断法，看到的一切都是名识所现而已，没有其他，这种觉受要非常坚固，在这样的基础上，专注在明分。能这么做到的话，就

如「时轮金刚」所说，三界的一切都是自己的意识所现而已。

首先「直指本元」，之后认知行住坐卧所见的一切都是光明所现，而有「决定坚定第二要」。

其时贪嗔喜忧苦，
倏尔无馀分别念，
认识状中无接续，
认持解脱之法身，
譬如水上之图画，
自升自解无间断。
随现明空赤露食，
任变法身王之力。
无踪自净阿拉拉，
升起理趣如昔时。
解脱理趣殊胜诀，

无比修即迷妄道，
此具无修法身状。
定见解脱第三要。

「其时贪嗔喜忧苦，倏尔无馀分别念」：虽然会产生贪嗔，可是不要随贪嗔的执取分转，要认知贪嗔的明分。

「譬如水上之图画，自升自解无间断」：所见的一切都从光明现起，认知到此，所以「自升自解无间断」。一开始思惟，会认知到妄念，就像我们认识新朋友般，慢慢地，妄念会自己离开。你认知到妄念的本性为何，就能不随妄念转，现起任何妄念都等于令我们再次看到光明。

具足三要见地中，
悲智相系之观修，
佛子总体行助伴。

讲到修行。

三时诸佛虽共议，
再无更胜此教授。
开显明力法身藏，
般若界中取宝藏，
不与土石精华同。
嘎拉多杰之遗教，
三种传承心意粹，
于心之子交付印。
是奥义矣心中言，
是心中言义要诀，
义诀当令勿佚失，

教授当令勿漏失。

智者室利嘉波殊胜法。

劝勉修习

已经结束《三句击要》的解释。重要的是你们要修行。修得越多就越容易。反复思惟、反复观想，时间久了，对于观想的内容，会越来越熟悉，会有所感受；什么都不想，就没什么感受。知道了吗?

前些天为你们讲解十七班智达的著作，是属于依共教承的方式。今天所说的法是属于密咒金刚乘教法，说到了粗细二种心识、旧译修持方式与新译修持方式，为你们简单介绍宁玛派旧译修持方式，并给予你们传承。

我的《修次初篇》、《修次中篇》、《修次后篇》的传承是从萨迦派的大师获得，《菩提道次第摄颂》的传承是从达札仁波切、林仁波切、赤江仁波切获得，《法界宝藏论》的传承是从楚西仁波切获得，《三句击要》的传承是从顶果钦哲仁波切获得。萨迦堪布仁青是非常好的修行者，也很有学问，确实是很有功德的大师，我没有直接从他获得教授，我以交流的方式获得教授传承。

希望以上三天的交流对你们有所帮助。昨天也为你们传授了愿心仪轨，如果你们有时间，应该每天都念七支供养颂文，再念「希愿度脱有情心……」，能做到的话，会

对思惟发心很有帮助。

最重要的是，平时要阅读、学习十七班智达的著作，在这样的基础上，再学习密咒金刚乘有关光明的论述。如果这样学习，对理解大圆满会有帮助。《三句击要》的颂文并不多，如果能每天念诵、反复思惟，会很有帮助。

我们人有一颗很杰出的大脑，要好好运用这颗大脑。运用之处应该放在对自己有帮助、对他人有帮助、对暂时有帮助、对究竟有帮助的地方。如果我们这颗杰出的大脑随烦恼转，对自己不好、对他人也不好、对暂时不好、对究竟也不好，这样就太可惜了。这是我要讲的。谢谢！

观音的加持·六字大明咒

2018_05_16

达兰萨拉丨四臂观音随许

每一年我们都会举行摩尼丸修成的仪轨，今天也要做，所修持的本尊是四臂观音。有时候，我会藉机会为大众传四臂观音的加持，这就是我今天传法的因缘；并不是每次我都会传授，但是有机会的话，我就会传授。今天要传授的是觉派四臂观音的随许，有主尊一尊，眷属二尊，共三尊。我是从达札仁波切处获得觉派四臂观音仪轨的传承。

自生本尊

于此处，各位先持咒。任何密咒金刚乘的修持，都必须自心、上师、本尊三者成为一体而修。不应该将本尊（佛）放在一边、自己保持凡夫相执。

虽然现有的如来藏被染污所覆盖，但是透过思惟空性，我们知道污垢是可以去除的，《宝性论》说：「依一切诸佛，平等法性身，知一切众生，皆有如来藏。」

初转法轮说到四圣谛，主要是依因果缘起。二转法轮——无相法轮——主要说灭谛的究竟义，因为彻底解释空性，才能了解灭谛是存在的。三转法轮，如《解深密经》，是佛针对无法如言而取二转

法轮义的有情而说。很明显地，导师释迦牟尼佛是为了利益众生说法，不是为了炫耀自己多有知识而说法。因此会依众生根器的不同而说法：在初转法轮说诸法有自性，在二转法轮说诸法无自性，在三转法轮，随某些众生说有一些法应如此解说、另一些法应如此解说，说到三性三无性，如《解深密经》就是如此。

初转法轮所说的四圣谛是依因果缘起而说。再仔细观察，因果缘起之所以成立，是因为有观待缘起。之所以观待，是因为无自性；如果诸法由自己的力量形成自己的作用，就不应该是缘起。内心的一切染污，都是来自真实执著及真实

执著所留下的种子。再者，心的本性是唯明唯知——这是在《如来藏经》中说。综合这些内容，我们可以知道二转法轮所说诸法无自性的道理是千真万确的。

我们现在看到的一切，都是有自性、有自相，实际上并非如此，所以内心的真实执著是可以对治的，再加上心是唯明唯知的体性。有关唯明唯知的体性是在密续中说，尤其在无上密续中说，如大圆满；同样，噶举派的大手印、萨迦派的明空无二都是如此。所以密咒金刚乘的精髓是依心的唯明唯知的体性而建立的。

我们之所以能成佛，是因为我们本身就有这样唯明唯知的体性，再加

上对空性的思惟。专注在二转法轮所说的内容——空正见，将这个空正见转为本尊相，再去念咒等。自己生起空正见、再转为本尊相，称为「自生本尊」，由此而安立的我，称为「佛慢」。

所以，《宝性论》「依一切诸佛，平等法性身，知一切众生，皆有如来藏」，是针对此俱生原始光明唯明唯知的体性而说。将血肉之躯转为本尊的模样，是错误的修法。

在此有疑惑：我们产生佛慢如何能灭除现有的凡夫相、凡夫执？对这个问题，我们有进行过讨论。

菩提心是最好的守护

接下来有个以朵玛除障的动作。说不定是我自创的，但是我确实这么想：我们一方面说一切有情都有如来藏，在思惟菩提心时，想一切有情都跟自己一样想要离苦得乐；我们每天都发心，想我要邀请一切有情做为我的宾客，我要好好服侍他们。如果我们表理如一，就不应该以朵玛将这些仇敌赶走，我们怎么会有要赶走的有情！这是不可能的！

我通常会用二种角度讲解佛法：依别众生、依共教承。密咒金刚乘是依别众生的教法，事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部也是因为个别众生的根器而形成的，也因为

个别众生而有不同本尊的模样。是因为众生不同而说，所以称为「依别众生」。由这样特别的目的而说到驱除魔障或驱除非人。但是以依共教承的立场思惟，我们不应该有任何需要驱除的有情。这些魔也许会觉得奇怪，特别是对修菩提心者，他们可能会想：「这个人早上答应了要将一切有情视为珍宝，要好好珍惜，下午却边念这个仪轨文边要把我赶走！不知道他早上说的是真的？还是下午说的才是真心话？」的确有这个问题。要如何解决这个问题？就以依共教承而言，的确，我们要珍惜一切有情。但是以依别众生而言，因不同的目的，而有不同息增怀诛等事业。

所以，是随着有情的根器及其接受程度的不同而说的教法，称为依别众生，但是我们修学佛法时，一定要尽自己最大的能力去修依共教承的教法——三藏经典，因为大教典所说的对我们有极大的帮助。修持密咒金刚乘的仪轨，如果没有以大教典为基础，对我们会不会有帮助，我是怀疑的。就像一个不会骑马的幼童，完全没有骑马的经验，他怎么能去骑野马呢！没有显教大教典的基础，就去修密咒金刚乘，就像没有骑马经验的幼童去骑野马，是非常危险的。

以我个人来讲，我从小就接受许多密咒金刚乘的仪轨、灌顶、加持，而且不间断地每天修不同的本

尊而自生本尊，但是对我而言，我的核心修行就是菩提心、空正见，真正帮助我的内心是观修菩提心、空正见。因为思惟空性，让我觉得我所看到的自相都不真实，因为打从心里相信这点，就不会产生非理作意。另一方面，因为观修菩提心，我知道爱我执的过患、爱他心的功德。以正理抉择思惟这二者时，再搭配《入菩萨行论》——最伟大诠释菩提心的论著，在这部论的第八品有说到爱我执的过患、爱他心的功德。好好思惟的话，真实执著真的没有反驳的馀地，他顶多狂妄地说「无始以来，我就是你的朋友」，想这样说服我们。除此以外，他没有其他理由。爱我执对自

利没有帮助，对他利更不用说，还不如好好看爱我执是过患的根源，思惟爱他心是功德之本，如此思惟以坚持爱他心的修行。

当坐在法座上的上师为你们讲解时，你们不应该把它当作故事或只是解说而已，而是自己要好好付诸修行。我不是要炫耀我的经验，是想与你们分享我的经验：你们努力的话，绝对可以获得内心的安乐与平静。否则，可能会觉得：「无上菩提到底在哪里呢？」以前有个人曾说：只有佛陀在世时才有空性，现在根本就没有人能了知空性了。我绝对不是炫耀自己的知识，如同《修心八颂》「任与谁等会聚时，思己较诸他人卑，从心深处视

众生，恒常尊他为最胜」。所以，我在与你们分享我的经验时，难道你们不觉得这是有希望的吗？只要自己努力，菩提心、空正见是可以让自己的内心平静的。当你看到一个活生生的例子时，对策励自己是有帮助的。

现在要为你们传授观音的随许，观音是三世诸佛的悲心所现。即使现证了空性，如果没有菩提心，所做的一切善业再怎么强大，都无法成为成佛之因，唯有空正见搭配菩提心，才能使一切善业相应成佛之因。我们能不能成佛是看能不能获得菩提心，能不能获得菩提心是看能不能获得大悲心。观修菩提心绝对能使每天过得充实有意

义，对内心的平静绝对会有很大的帮助。今天为你们传授观音的随许，是为了能更容易修学菩提心。但是真正菩提心的修学与成就，靠的是平日坚持观修。在平日坚持观修菩提心的基础上，透过接受观音的随许，再观想观音，是会有辅助的作用。

这次的摩尼丸要透过观音的仪轨修成，请出了平常在居处的瓦帝桑布观音像。五世达赖喇嘛时，在布达拉宫的洛喀夏拉，与后藏的瓦帝桑布是最殊胜的二尊观音像。有时候，五世达赖喇嘛要做闭关，会从后藏迎请瓦帝桑布观音像到布达拉宫；由后藏迎请来的瓦帝桑布观音像的胸部现起了净相，形成了五

世达赖喇嘛的《密印集》——历代达赖喇嘛父子相承的教法。以前这尊观音像是在宗嘎确迭寺。宗嘎确迭寺的僧人有说这尊佛像的面相会变，确实也是如此，有时候，我看着时，祂的面相也有改变。在此处，我们有这么殊胜的佛像，可以在祂的座前念诵而获得加持。

我确实有这么想：没必要做这些繁文缛节的事。从一早起，我就已经下定决心要好好服侍一切有情。我邀请一切有情做我的最上贵宾，要服侍他们，所以不可能以火供或仪轨赶走他们。因此，我说不需要念以朵玛除障的仪轨。真正观想菩提心才是对自己最好的防护。如果不修菩提心，只想以这样的仪

轨去除障碍，我很怀疑这样能不能真的获得防护。去年在拉达克夏季辩论后，我给予他们长寿灌顶。那个时候，因为我平常有观想菩提心，所以一想到菩提心会不自禁地流泪。但是之后，念到将这些非人或恶魔赶走、消灭的段落，我觉得非常不安，因为我应该要邀请一切有情，包括恶魔，来到会场，一起服侍他们才对。

在修护法的仪轨中，我们赞美护法的一点就是成办二利——自利与他利。二利绝对不是只想到自己而伤害他人，像这样的护法是不需要的。在这个世间上，就是因为有自方他方的鸿沟，所以人们缺乏悲悯心，互相伤害，有诸多人为的灾

难。我们看到这些问题，就更应该策励自己好好保持善心，我们的聪明才干才能用在有利益的事上。如果缺乏善心，再怎么聪明，都会变成伤害他人的工具。我们每天打开报纸，看到人们杀戮的行为，那是多么残暴。因为制造武器能提高经济，所以我们制造武器；我们制造更多武器，只会制造更多伤害。无论你有没有信仰，要让内心保持良善，调伏内心的情绪，如此世界才会有和平。否则，制造再多的武器，世界也不会和平。无论你是否承许前后世，只要今生好好保持善心，获利最多的是自己，因为此生会很有意义，内心也会获得平静。

解释受菩萨戒仪轨文

在此生起愿心再接受菩萨戒是很好的。并没有过多的过患。

「我趋皈依三宝尊」：观想诸佛菩萨在我们前方的虚空。祂们之所以能成办自他二利的事业，靠的是什么？以前祂们在凡夫道时，跟我们是一样的。但是祂们在凡夫道时，听闻到大乘教法，为了我们而发心、行菩萨行，经资粮道、加行道、见道、修道，十地的增上，最终成为在前方被我们所礼敬、具有一切功德的资粮田。祂们并不是常一自主的士夫，不是来自异类因缘，而是来自同类因缘，是自己努力坚持学习大悲心、菩提心、空正见而成就圆满功德。我们皈依的对

象是三宝。究竟的心相续中的法宝才成为佛宝，所以佛宝之所以成为佛宝，是因为有法宝；僧宝之所以成为僧宝，也是因为有法宝。法宝之所以存在，如刚刚说的，是因为有悲心为基础，发起了菩提心，由菩提心所摄持的空正见现证空性而有法宝，也就是道谛。由道谛、灭谛所摄的法宝是我们的正皈依，由其所证成的佛宝、僧宝所说的法，就是我们现在看到的大教典。所以大教典所说的内容，最主要就是菩提心与空正见。对此三宝，打从心里生起不动的信心。

三宝是可以成办的。科学家也说人类的天性是善良的，人类是需要慈爱与被爱的，所以我们有修学

慈悲的种子。慈悲并不是不可成办，因为慈悲的种子就在我们心中。以动物为例，如果我们不刻意去伤害它，慈悲的种子就在动物心中，这是以经验就可以知道的。如果我们有畏惧、害怕，就无法安乐、幸福，所以凡是欲离苦得乐的生命体都需要慈悲。我们对其他众生友善，只是当下慈悲的表现而已。透过宗教信仰，依不同宗教的教义，如「造物主创造我们，所以我们要爱护一切人类兄弟姊妹」，这种慈悲心就非常广大了。佛教的教义是说，一切有情都有如来藏，所以都值得我们珍惜、慈悲去爱护，这是遍一切有情的，包括人类及动物；我们必须延伸自己的慈

悲，爱护一切生命体。这种慈悲的延伸是需要智慧才能成办。以智慧观察真相，才能长期地将这种悲心不断延续下去。所以即使现在看来，要成办这个法宝还很遥远，但是是可以成办的。

「一一忏悔所造罪」：要使相续功德不断增长，就不应该让自己的心随爱我执而转、随真实执著而转，要让自己的心相应爱他心及空正见。所以，对于先前我内心相应爱我执及真实执著所做的一切，在此我做忏悔。

「随喜有情诸善业」：地道功德增上需要强大的福报，不仅要自己积福，也要随喜他人所做的善业。他人在积福时，要懂得随喜，

不应该忌妒、攀比。如果能打从心底随喜他人、对他人好，对累积福报是有很大的帮助的。

「内心记取佛菩提」：如同刚才念的「我趋皈依三宝尊」的三宝，尤其是法宝，断除所知障的对治力是菩提心所摄的空正见。这个菩提心所摄的空正见是我们能生起的，了知这点而「内心记取佛菩提」。如同前方的资粮田所获得的功德，只要我努力、坚持，我也可以做到。「内心记取佛菩提」的「记取」，要怎么取？承许它是我将来能获得的。

「我于佛法众中尊，直至菩提趋皈依，为能成就自他利，我要生起菩提心」：要成办自己的利益，

只能修菩提心；要成办他人的利益，也只能修菩提心。修菩提心也能成办暂时的利益，即使只是想让内心平静一小时，也要修学菩提心。修学菩提心对自己的身体健康也有帮助。修学菩提心也能满足今生的安乐。《入菩萨行论》说菩提心是一切利益的根本，真的是如此，要成办利益，没有比菩提心更好的了，「灭死胜甘露，即此菩提心，除贫无尽藏，即此菩提心」。

「愿我生起殊胜菩提心…」：我们每一位都会对自己好，但是到目前为止，我们的做法是错的，像动物也会对自己好，但是它们不知道怎样对自己好。我们现在有人类的智慧，要应该好好用来了知真

相。什么才是对自己好的方式？那就是尽可能地帮助他人，这对自己才能带来最大的利益。所以，不仅是生起希愿的心，更要付诸实践、有所做为。就像我刚才说的，不应该「早上一起床想利益一切有情，下午就把他们赶走」。

「然后接待一切众生客」：我迎请一切有情做为我的宾客。接待一切有情后，我就要满足他们的希愿。如何满足？由布施、持戒、忍辱、精进等修行。静虑、智慧也能帮助他人，因为真正能帮助到他人，靠得是对他人分析、解说真相。他人也是想离苦得乐的，想离苦得乐的想法是不需要强调的，每个人都有这样的想法。可是要如何

除去痛苦、要如何获得安乐，这是要透过分析、解释真相，他人才有办法了解。所以真正能帮助到他人，靠的是对他人分析、解说什么是所取、什么是所舍。我坐在这个法座上，我真正能帮助你们的方式也是对你们讲解，让你们了知善心的价值，让你们愿意去成为善良的人而获得利益。

「修习殊胜悦意菩提行」：菩萨行，于暂时、究竟的一切行相中，都只有利益，因此称为「悦意」，而且是殊胜的悦意。

「为利众生成就佛果位」：我要利益一切众生，因此我要成就佛果位。

以遵守菩萨戒、行菩萨行的志

愿而接受菩萨戒。我每天都会自受菩萨戒，因此，有时候，我会不自主地流泪及汗毛竖起。受菩萨戒，对我的每日生活有很大的帮助。

我今天能这么承许，发菩提心、行菩萨行，这是让人天欢喜的最大善行。由此我将打开快乐的大门，从快乐的城市到下一个快乐的城市，我骑的就是菩提心马。

加持的接收处

因为怀疑他人，就想尽办法伤害他人，其实你等于制造让他人更有理由、更有机会伤害你的因缘。我们从今天开始念六字大明咒。我们也可以用摩尼丸与他人结缘。因为很多人会享用摩尼丸，所以你们

要好好地专注念六字大明咒。所谓「专注」不是指不睡觉等。不光是念六字大明咒而已，是要观想菩提心，边观想边祈求观音，再念咒，这么做才可以称为「好好地念六字大明咒」。

观音的加持一直都在的。观音等已经断除二障的佛本尊，因为已经彻底断除一切障碍，所以祂们的事业是无止尽的，祂们事业的加持力是无边界的。能于现证空性的定中，同时看到世俗谛，因此祂们的事业是无边界的。那么，还剩什么呢？加持处——我们，没有接收处是得不到加持的。接收处是什么呢？是自己好好观修菩提心。让自心生起强烈菩提心的觉受，就是获

得观音的加持的接收处。佛的加持一直都在，弟子要获得加持，要自已去创造获得加持的因缘——善思惟菩提心。

六字大明咒的意思

「嗡嘛呢呗咩吽」是梵语。「嗡」是一切咒语之首，「嗡」是由「啊」、「呜」、「玛」组成——分别代表身、语、意——所施设的我。「啊」、「呜」、「玛」——身、语、意——若是受污染，由其所施设的我就是凡夫有情。「啊」、「呜」、「玛」——身、语、意——若是远离污染，由其所施设的我就是佛。所以，「嗡」可以解释为清净的我或不清

净的我，因为有清净的身语意与不清净的身语意。现在我们的身语意是不清净的、是受染污的。这个如来藏——唯明唯知体性的心，从心的本性而净除的缘故，所以由这个心气所现的我，在唯明唯知的基础中是可以净除染污的，清净时会成为三密无二——身语意三者结合。所以，「嗡」说到清净的身语意与不清净的身语意。如何将不清净的身语意转为清净的身语意？「嘛呢」是宝的意思。宝可以满足我们的所需，菩提心也可以满足我们的所需，所以「嘛呢」代表菩提心。「呗咩」是莲花的意思。之所以能做到出污泥而不染，靠的是空正见。这时候可以观想空乐无二智或

明空无二智。「吽」是结合的意思，将莲花与宝结合——了知空性的智慧与菩提心结合。所以是方便——菩提心，智慧——空正见，二者结合，将不清净的身语意转为清净的身语意。

我们念「嗡嘛呢叭咩吽」时，要了知其义而念诵。很多人会关注六字大明咒的发音，但是六字大明咒的发音并不是重点，重点是要了解六字大明咒要表达什么。[16]

---

[16] （2019/06/05，达兰萨拉，观音世间自在灌顶前行）「嗡嘛呢叭咩吽」，有解释六字大明咒代表六道众生。但在众多解释中，我更喜欢的解释是：「嗡」是一切咒语之首，佛教及其他宗教的咒语起首常会念「嗡」。按照佛教的解释，「嗡」是「啊」、「呜」、「玛」三字的结合，「啊」、「呜」、「玛」分别代表身、语、意；由身、语、意所施设的我，就是由「嗡」所象征的内容，所以「嗡」字代表我。这个我的自性虽然是清净的，但是暂时被染污所覆盖，无法遍知一切。所以这个我分二种：被污染覆盖的我和远离污染的我。这些污垢、障碍都是暂时的，因为他们没有真相

显教的基础

要观修菩提心，必须了解菩提心的内容。这方面的讲说，没有比《入菩萨行论》更好的了。在《入菩萨行论》的第八品，就如何思惟爱我执的过患、爱他心的功德等，有杰出且完整的说明。

要了解空性，就要去读龙树菩萨的著作，这对内心很有帮助。思

为后盾，所以可以以对治力去除这些障碍。靠什么对治力？「嘛呢」与「呗咩」。「嘛呢」是宝，指的是菩提心，因为菩提心可以帮助众生解除一切痛苦，如同如意宝般。「呗咩」是莲花，指的是空正见，也就是智慧。「吽」指的是无二，如意宝、莲花所象征的菩提心、空正见不分开、无二地、双运修学。以显密二者来说，就是方便与智慧无二的修持。以密咒金刚乘来说，是俱生原始光明时双运的修持。所以「吽」指的是不分开，方便与智慧双运、不分开。

「嗡嘛呢呗咩吽」就是，我要不分开地学习菩提心与空正见的意思，由这二颗心的结合能断除一切障碍，最终能让「嗡」所象征的我转为观音，像观音般遍知一切。这是六字大明咒的解释，我觉得这种解释非常深广，希望你们能记住上述的内容而念诵六字大明咒。

惟空性，虽然可以思惟平常念的《心经》，但是重要的是要以缘起去理解。缘起性空，空性应该要由缘起去解读；对此，龙树菩萨的著作有完整的解释。

「业烦恼灭故，名之为解脱。业烦恼非实，入空戏论灭」，这句话非常强而有力，由非理作意产生烦恼。龙树菩萨又说「从忆想分别，生于贪嗔痴。净不净颠倒，皆从众缘生。」我们一直在说由真实执著产生烦恼，由空正见可以对治真实执著，如何对治呢？这个问题值得好好思惟。量子物理学家看到物质本身并没有究竟的粒子——可以做为立足点而形成自己的作用。科学家明显地这么说，这部分值得

我们参考。这跟《中论》所说是一样的。

《中论》第二十六品又说到十二缘起轮回的内容。《中论》第十八品、第二十四品也要好好阅读。有论师说：「你说名言上没有自性，你的见解是堕于断边。」对此，龙树菩萨有反驳。之后，龙树菩萨说：「众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。」这是很重要的偈颂，要好好学习这个偈颂。

如果想学习其他资料，要学习《佛护论》。想更广大学习，要学习《显句论》[17]。还想读更多，要

[17] 《显句论》及《入中论》都是月称论师的著作。《显句论》是对《中论》的解释，《入中论》是对《中论》内义的解释。

读清辨论师的《般若灯论》。《中论》内义的解释是《入中论》，这也要去学习。在场有来自三大寺的僧人。是格鲁派的话，就要学习宗喀巴大师的《入中论善显密意疏》、《正理海》[18]、《辨了不了义善说藏论》。搭配着学习这些论著，就会如宗喀巴大师所说：「现相缘起不虚妄，离执空性二了解，何时见为相违者，尚未通达佛密意。不复轮替而同时，甫见不欺缘起已，普灭实执所执境，彼时见观察圆满」，能了解真实义，不会被实执所转。

要这么做喔！

---

[18] 《正理海》是宗喀巴大师对《中论》的解释。

上师与观音无二之瑜伽·一切悉地之源

2018_01_15

菩提迦耶丨口传上师与观音无二之瑜伽仪轨文

上师瑜伽

修持密咒金刚乘，上师瑜伽是很重要的，也就是上师、本尊二者成为一体，在资粮田面前做祈请。我们在《广论》看到依止善知识的教授，或与此相关的仪轨文，主要都是为了将来引导修持密咒金刚乘的上师瑜伽。《广论》等教授一开

始说依止善知识，及说视师如佛，是以这个特殊的目的，必须视上师与本尊（佛）为一体。我们不应该将本尊视为上师之外的一尊佛，是将上师与本尊视为一体而修学，所以才有视师如佛的说法。

但是在此之前，我们必须观修空性，在思惟空性中，空正见转为本尊相。所以是上师、本尊、自心三者合为一体地观修。上师、本尊、自心三者合为一体的观修，并不是观不同相续的人，而是思惟无自性的道理。如同前说，一切诸法的自性空是同味的，没有任何粗细差异。「法界无差别」，一切事物，无论人或法，皆无自性。佛心自性空与凡夫的心自性空，无任何

差异。自心与本尊、上师在法性上都是一样的。因此，在此之上，可以观想上师、本尊、自心为一体。

二转法轮——无相法轮——讲说空性，此时的空性又称为境光明。在三转法轮时，不只说到境光明，又说识光明——了解空性的智慧。如果要了知细微的内容，就要了解无上瑜伽部了。也就是，宁玛派九乘之说中，玛哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽的说法。及以「密集金刚」来说，是见、增、得之后融入于光明中，一切心识最终都融入到俱生原始光明，也是从光明再现起粗分的心识，得、增、见……。所以，二转法轮时说到空性，三转法轮时说到了解空性的智慧。又称

二转法轮说到境光明，三转法轮说到识光明。世尊透过这种方式善巧地引导我们进入密咒金刚乘。[19]

---

[19] （2019/05/10，达兰萨拉，宝性论教授：）佛陀一获得正觉果位即说到：「深寂离戏光明无为法，有如甘露此法我已得，若示于他无有谁能知，不如住于无语深林中。」

由第一句「深寂离戏光明无为法」，我觉得那时候佛陀即规划好如何引导众生。「深寂」，我觉得佛陀最初即打算为众生说四谛法轮。「离戏」，那时即打算为众生说二转法轮——《般若经》。「光明无为法」，那时即打算为众生说三转法轮——《如来藏经》。因为「光明」是指识光明。「无为法」是指俱生原始光明，它并非由暂时因缘所生，没有开始，亦无止尽。以「密集金刚」来说，它是远离初空、二空、三空，直到第四空才现起之俱生原始光明。用此最细微之心去了解空性，成办识光明，这就是「光明无为法」的内容。所以在二转法轮时，说到所了知的境本身的性质——甚深空性。在三转法轮时，不只要了解境光明外，要用什么识去了解呢？而说到识光明。以这样的方式解读三转法轮的安排，我们真的可以体会到导师释迦牟尼佛是如此善巧地引导我们。

《宝性论》主要是说七金刚处及九义九喻的内容。有次，我读七世达赖喇嘛格桑嘉措所写对《涅槃经》的注释，此论透露许多俱生原始光明的内容，是搭配三转法轮而说。虽然密乘有四部——事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部，但是前三部是为无上密续而铺路。如果要真正了解俱生原始光明，只能透过无上密续的典籍才能真正了解何谓识光明。

俱生原始光明，以境光明来说是自空，以识光明来说是他空，因为俱生原始光明之所以能现起是遮止了粗分的心识。

这也是为什么无上瑜伽部自生仪轨一开始都会讲资粮田。以这个观音的自生修法来说，先迎请资粮田，然后在资粮田前做七支供养。无论称为上师瑜伽也好，称为自生仪轨也好，修法都是一样的，都是迎请资粮田，与上师无二的本尊在我们前方，上师、本尊、自心三者再成为一体，透过上师、本尊、自心三者一体的观想，让我们获得加

所以，佛陀首先对众生说佛教的基本教义——四圣谛，之后透过《般若经》说灭谛之所以能成办是因为甚深空性，要成佛的话，就要以最细微的识去了解境光明——空性，所以必须成办识光明。是以如此善巧的方式引导深广的教法。

持。并不是将草木、石头转为本尊再从之获得加持，而是我们心上本身就具有成佛的潜能。如三转法轮所说，这个成办四身的能力本来就在我们的俱生原始光明中，为了使这个潜能成熟。也就是，之所以能成办净除暂时染污的法身，是因为有原始无染污的自性法身。法性是没有任何差异的，《宝性论》说：「依一切诸佛，平等法性身，知一切众生，皆有如来藏。」

所以，我们不应该观上师、本尊、自心为三个相续，再去祈求加持，这样是无法获得加持的。而是观上师、本尊、自心三者为一体，再去祈求加持。之所以能获得加持，是因为我们本身有成办四身的

能力，且以法性来说，「法界无差别」，法性无任何差异。

我们学习密咒金刚乘，上师瑜伽非常重要，因此说到视师如佛、依止善知识。

仪轨文口传

《上师与观音无二之瑜伽·一切悉地之源》

第十四世达赖喇嘛滇津嘉措造[20]

诸佛悲心体甘露　加持圆满之月亮
礼敬上师观世音　撰深瑜伽仪轨文

犹如众多经续多次赞美，一切加持

[20] 《上师与观音无二之瑜伽·一切悉地之源》是仓忠仁波切校译版。

与悉地之根本，皆仰仗于请求上师与殊胜本尊无二的瑜伽，依靠前量对教导自己无谬正道的上师与本尊作无二观想祈请，唯此是究竟根基，此极重要。虽是观想自己有缘欢喜敬信的本尊，然大乘道之寿命，唯是慈悲、珍贵菩提心，且经论中曾述大悲于初、中、后三时甚为重要，故欲修「瑜伽士自之根本上师」与「悲之胜本尊圣观音」殊胜之「悲本尊圣观音的双运瑜伽」，应于悦意处所，妥善陈设供品，坐于舒适垫上，提起殊胜善念，先观修皈依、菩提心、四无量心。

祈愿于一切大地　悉皆无砂砾等物
平坦如同手掌面　滑如琉璃自性净

人天人供品　实设与意化
普贤供养云　无上遍虚空

嗡　那摩　巴嘎哇爹　边杂萨惹
札玛达内　达他嘎达雅
阿尔哈迭　桑压桑布他雅　爹雅他　嗡
边泽边泽　麻哈边泽
麻哈爹杂边泽　麻哈比雅本泽
麻哈钵提吉达边泽　麻哈玻提
满卓　巴桑扎麻那本泽　萨哇嘎麻
阿哇惹那　比修他那本泽　梭哈
（三次）

祈愿以三宝谛实力、一切佛菩萨加持力、究竟圆满二资粮大威德力、清净不可思议法界势力，令成如是（令供品真实化现！）
此文加持大地及供品。如此。

任运大乐法身虚空界
诸种普贤供云密布中
狮子抬举宝座放光中
莲花日月圆满坐垫上
悲大宝藏尊圣观自在
身着红黄僧衣舞蹈者
三恩根本上师金刚持
至尊洛桑滇津嘉措胜
白容泛红欢喜微笑相
右手心间持有说法印
持有经函白莲上宝剑
左手等引印握长寿瓶[21]

---

[21] 达赖喇嘛尊者撰文时，本颂用语是「千辐轮」，但是达赖喇嘛尊者在 2018 年口传时，有指示改为「长寿瓶」，故本仪轨文依照尊者最新的指示改动。（2018/01/15，菩提迦耶，口传上师与观音无二之瑜伽仪轨文：）第一、二、三、四世达赖喇嘛的手上是没有法轮的。从第五世达赖喇嘛开始，因为有政教二者最高的职位，所以手上持有法轮。我已经卸下政治职务了，与其我手上持法轮，还不如持长寿宝瓶，这样说不定对长寿有帮助。所以这句「千辐轮」改为「长寿瓶」，这样更好。

具藏红花光泽三法衣
顶戴庄严纯金色班帽
蕴界处境身体四肢等
五部父母菩萨菩萨女
忿怒本性圆满其坛城
五色光环交错帐幕中
双足不坏金刚跏趺姿
随众变现幻化网云堆
心间本智萨埵观世音
一面四臂初二臂合掌
下持水晶念珠白莲花
珠宝饰品绸衣所庄严
以野兽皮遮覆左乳房
皎月容貌盘坐莲月垫
观想禅定萨埵于心间
亮白师ཧྲཱིཿ字放光照十方
上师三处严饰三金刚
心间吽ཧཱུྃ 字照射之光芒

迎请无边所有三宝尊
融入成遍摄皈依处体

以上三重萨埵乃遍摄宝派之观想法。[22]

圆明相好见解脱　六十妙音语无断
深广悲智难测意　礼敬三密庄严轮
我物及馀供养品　实设意化身受用
三世累积诸善业　观为普贤供云供
意为无明暗沉压　遮罪性罪诸业障
颠倒漂流中犯过　观想空性深忏悔
具德上师之事迹　三乘凡圣自与他
三世一切众善聚　真诚由衷随喜之

[22] （2018/01/15，菩提迦耶，口传上师与观音无二之瑜伽仪轨文：）是依粗身、细身、极细身说到三重萨埵。我们的心也如此，有粗分的心、细微的心、极细微的心。同样，语方面也有粗分的语、细微的语、极细微的语。佛地时是三密无二，三密无二是极细微的身、极细微的语、极细微的心三者无二。

随应种种所化界　妙法犹如天伎乐
奏出深寂悦音故　唤醒有情二障眠
众生未获得安乐　离有寂边之现观
噫ཨེ 望ཕྱི 二足不坏跌　稳坐不朽金刚座
已作未作诸善业　上师不离随摄受
愿圆满普贤妙行　回向菩提为有情

须弥四洲日月所庄严
妙香遍涂散花之大地
净如佛土我乐敬供养
愿诸有情共享此净土
自他身语意受用三世众善
珍宝妙好曼达普贤诸供养
以意摄呈献上师本尊三宝
祈请以悲纳受已赐我加持
依当　咕鲁　惹那　曼遮那冈
尼雅达雅米

此即七支供与供曼达。

至尊上师心间师ཧཱུྃ
流降五种甘露光
融入自顶净罪障
祈获胜共诸悉地

如是念诵并观想。

嗡　阿　咕鲁　班匝塔惹　班匝惹嘎
曼朱悉利　屋跟乍　梭妈的
贾那　夏萨那　塔惹　萨母扎
悉汪巴扎　萨哇悉提吽吽

持念尊名咒，随于时间而多或少。如是随力念诵。以下祈愿如意。

暂时永久诸乐源　恩师宣说无谬道
获无量皈处体已　加持二依止清净

暇满身非万财得　虽获不知何时失
不为今世事所转　加持修持以度日
救离难忍恶趣苦　黑白业果如实思
即是最胜究竟皈　加持断恶且行善
犹如罗刹女欺诳　帝释美满亦虚幻
猛烈出离心惕励　加持精勤修三学
无始施恩养育母　皆为有寂衰败苦
如是思惟善发心　加持修学广行海
清澈不动等持镜　离边本空极惊奇
无阻映现止观双　加持瑜士相续生
具格金刚持善识　令人甚深密咒门
誓言律仪悉地本　加持如理能守护
空乐无二智利器　彻斩遍行业风动
身意双运大手印　加持今世生大乐

祈求于相续中生起显密诸道，最后观想上师融入自心并且持诵六字真言。如下：

如是祈请胜上师　欢喜而入己梵穴
融心八瓣不坏点　再请莲月上师身
三重萨埵如前观　六字咒鬘绕心师
降甘露流除病魔　净罪障增长证德
得诸佛佛子加持　复光照净情器垢
见闻悟转圣三密　安住于此胜瑜伽

随力持诵祈请文及六字咒，最终以百字明坚固矣。

如是善行童月万威光
于慧宝藏法理白莲园
讲修花蕊欢笑遍大地
成就吉祥优美至有灭
俱胝圆满妙善所庄严
甘丹政治珍宝大法幢
不降竖于三界最高处

祈愿利乐十万愿成就
愿于浩瀚美女大地上
远逐时间衰损之黑暗
幸福光明大增极瑞相
祈愿有情嬉戏心满足
总之依怙生生世世中
汝不离我欢喜而随摄
祈愿以此无勤易到达
一切自在双运广佛地

以上乃回向，另亦可诵普贤行愿品等各种回向文。

以佛佛子希有悲悯力
悉除时方一切逆衰损
有寂妙善犹如上弦月
增长瑞相兴旺愿吉祥

兹文乃由虔诚乐善好施者，总理助理，先喀地区人举每索南多杰献上供养，并殷重劝请撰写一本既齐全且易于携带的吾与观音无二之上师瑜伽仪轨，不但可依此简略观修一切道，亦可持诵名号及六字明咒。虽我不适合为自己写此上师瑜伽，但如虔诚狗牙生舍利般，弟子若虔诚，凡夫亦可得佛加持，心想可能少许虔诚信徒能受益，故我掌持「白莲」名者，释迦沙门蒋悲昂望洛桑也谢滇津嘉措（嘉瓦仁波切）造。

以事部观音的修法介绍密咒金刚乘的修持

2005_09_24

纽约丨千手千眼观音仪轨教授

今天以事部观音的修法为大家介绍。

如事部的《金刚藏经》所说金刚乘可以分四者，其他续典也有金刚乘可分六者的说法，区分方式有少许不同。依《金刚藏经》，金刚乘可分为事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。

「金刚」是无二、坚固、不可

分开的意思。什么不可分开？方便、智慧不可分开。在显教般若乘来说，布施等是方便品，空正见是智慧品，菩提心与空正见双运称为方便与智慧双运。在金刚乘来说，方便不只是菩提心、布施等，是透过本尊瑜伽的方式使方便与智慧成为无二。

本尊瑜伽如何使方便与智慧成为无二？首先观想空性，之后刻意将观空的智慧转为清净的本尊相，也就是此时刻意制造清净的有法，再针对这个本尊相观想空性，这就是方便与智慧无二的观修。为什么要这么做？因为所观空性的所依处是不净的、暂时的，这个空性会随所依有法的消灭而消灭。也就是，

虽然空性本身是常法，不会刹那变化，但是空性也是依赖有法而有，这个未清净的有法不存在，它的究竟性质——空性——也会跟着消失。为了从凡夫地至佛地都能观空性，我们必须观不会间断的空性，因此就刻意现起清净的有法，再于这个清净的有法上观想空性。这个清净的有法是什么？是五方佛或所要观想的本尊，这个本尊是清净的有法，且它的续流不会间断。因为它的所缘是坛城诸尊，它的能缘是空性智慧，所以在同一意识内具足方便资粮与智慧资粮，这就是金刚乘所说方便与智慧无二之理。这是四部的共同道理。当然，不是说事部一定要修这种本尊瑜伽，也有观

想本尊在前而给予我们加持的观修，但是如果是正学事部者，必须生起刚才所说的本尊瑜伽，不光是用对身的方式观修。

各各自证悲心所化身，
双运遍满本清净法性，
普现所依能依大乘者，
一切庄严大海我祈请。

先解释「遍满」：空性——无自性——不是针对一法而说，空性遍布一切法。只要存在，就一定不是真实存在，是无自性存在。

「本清净」：无自性的这个清净，是原本就有，并不是「原来是真实的，透过空性使真实不见」，

也不是「本来没有空性，以意识观修，刻意捏造出来的」。对空性的正确认识是它原本就有，而确认是它。

「法性」：唯识宗及中观宗都有说到法性。以唯识宗来说，《解深密经》说到三性三无性。虽然可以用唯识宗的角度来解释，但是我认为以中观无自性之理来解释较为圆满。原因是什么呢？唯识宗说，我们所见的一切都是由习气显现出来让我们看到，因此一切色法与见色法的意识是不可分开的，说了三界唯心造之理。当我们体会到三界唯心所造，自然会大大减少对外在事物真实执著。虽然这对减少外在真实执著有帮助，但是对减少内在

感受的真实执著的助益却不大，说「三界唯心造」，对造者的真实执著仍然存在，因此，透过唯识宗所说的空性之理，无法平等地损害内外一切真实执著。中观宗说内外一切法皆无自性，则是平等地损害一切真实执著。以这个角度而言，中观宗的观点较唯识宗的观点深奥。第二点，唯识宗破外境有，主要的理由是：去寻找外境物质，再怎么剖析都可以再区分，没办法剖析至无方分，因此说无外境。那么，同样对内在的意识不断去剖析，也都可以再区分，例如今天的意识是许多刹那意识的组合而说是今天的意识，对每一刹那剖析，又有它的前后刹那，所以没有一个决定刹那的

意识存在，一切意识都是由它的支分和合而取名为意识。如同外境去剖析后找不到，内在的意识去剖析后也找不到，因此，内在的意识也应无自性，如外境。如果内在的意识去剖析后找不到，却可安立其假相，为什么外境不可以呢？因此，说「无外境、有内识」是没有道理的。既然外有，内就应该有，既然外无，内就应该无，二者是平等的。由此论述也可以知道中观宗的观点较唯识宗深奥。因此，藏传佛教认为龙树菩萨所说的空性道理才是正确的。当然，不只是龙树菩萨说的，龙树菩萨的弟子，如佛护论师，特别是月称菩萨解释空性是非常详细的。

「双运」：双运有很多解释，此处的双运是指所了解的境与能了解的识合为一体。

「各各自证悲心所化身」：「遍满本清净」说到了境，境与识要双运，这个识是什么呢？了解空性的智慧。这个智慧不是一般的智慧，是悲心所现的智慧。这样的智慧了解空性的缘故，与空性的境双运。在早期宁玛派的仪轨文有说到「真如本性之三摩地」、「报身相之三摩地」。

「各各自证悲心所化身，双运遍满本清净法性」：是为了利益一切有情成就无上菩提。为了获得无上菩提，必须断除所知障，因此观修空性。所以观修空性的前行动机

上，是具有悲心、利他的心，以悲心观修的缘故，不只是空性与自心结合，也与悲心结合。这种唯明唯知的心，以空性、悲心双运之故，称为「深明无二的智慧」。

「普现所依能依大乘者」：由深明无二的智慧所获得的果位是「普现所依能依大乘者」，也就是观音。

「一切庄严大海」：观音具有无边功德。

「我祈请」：向具有庄严大海的观音祈请。另外一种说法是，我将自成为具有如是庄严大海的观音。

「普现所依能依大乘者」已经包含了整个生起次第的内容。我们

所追求的佛功德，是如经中所说具三十二相、八十随好的佛，会随着众生的根器而现不同的相，没有一尊佛的相是固定模样的。「普现所依能依大乘者」的观音相是随众生而现。既然成办法身需要成办与法身相应的因缘，那么，我们要成办报身，是不是也要成办与报身相应的因缘呢？那是一定的。显教虽然说到与法身相应的因缘——空正见，却没有说到与报身相应的因缘。与报身相应的因缘是什么呢？本尊瑜伽。透过密乘的教理，才能累积与法身、报身相应的因缘，才能具足一切成佛的因缘。

唯愿加持令利有圆满，

并不贪著自身寂灭乐。

这个颂文说到三主要道。

唯愿加持令我以真如，
空想咒音文字誓言印，
具足相好色相六本尊。

这里说到能成办佛色身的有相瑜伽，与能成办佛法身的无相瑜伽。

有相瑜伽与无相瑜伽的差别，不是在于有没有观想空性。因为在经典中有说，观想种子字（有相瑜伽）时也要观想空性，不能离开观修空性而观想有相瑜伽。无论有相瑜伽或无相瑜伽，任何本尊瑜伽的

观修，都要以空正见去观修。有相瑜伽与无相瑜伽的差别是，在事部，主要观修缘空止观双运是无相瑜伽；不是主要观修缘空止观双运、而是修四支瑜伽是有相瑜伽。

有相瑜伽有四支念诵的修法。「唯愿加持令我以真如，空想咒音文字誓言印，具足相好色相六本尊」，以六本尊的方式修四支念诵的有相瑜伽。六本尊的修法是：一、「空相」指空本尊，或说胜义本尊。二、「咒音」指音声本尊。三、「文字」指文字本尊。四、「色」指色本尊。五、「誓言印」之「印」是手印本尊。六、「色相」之「相」指相本尊。

一、空本尊。修任何本尊瑜

伽，都一定要有空性的观修，没有空性的观修就没有观想的基础，所以观修空性非常重要。观修空本尊前，说到一句咒语：「嗡 索巴瓦旭达 萨瓦达玛 索巴瓦旭多杭」。可以透过念诵咒语而获得加持，这是一定有的。以咒语本身的内容来说，也是说到空性的道理。「嗡」字说到修行者的身、语、意，依身、语、意安立的有情，由这三者安立的我，所以「嗡」说到我。「索巴瓦」是自性，「旭达」是清净。「嗡 索巴瓦旭达」的意思是我的自性清净。「萨瓦达玛」是一切法，「萨瓦达玛 索巴瓦旭多」是一切法的自性也清净。如《心经》说「照见五蕴亦自性空」，

《心经》的藏译版有说到「亦」字，汉译版没有「亦」字，要多加一个「亦」字。「杭」的意思是安住在无自性中。这就是修学佛慢。

所谓修学佛慢，西藏大成就者格西给桑曾说：如同虚空中的云慢慢消失，空慧与空性之境的二相亦慢慢减少、消失，而成为无二。这句话的意思是什么呢？在了解空性中，无法现起任何世俗的幻象、任何世俗的戏论。如同虚空中，云渐渐消失，乃至完全不存在，于空性中，这些戏论也不存在，这称为修学佛慢。有不同目的的修学佛慢，此处的修学佛慢是指修学空性的意思，不是指「我是佛」这种佛慢。佛慢的存在是在观修空性时有，在

当下是没有的，因为在空性中，一切戏论都不存在。因此，在观想空性中没有一切戏论，所以没有佛慢，但是在观想空性时存在，有这种差别。

无论是修法者自己，或所修的本尊，一切法的究竟性质在空性中都没有差别。在这里说到空性远离戏论的观修，如《相续本母》提到「涅槃轮回无二」。

以上是空本尊，又称胜义本尊。所以在修有相瑜伽时，首先要观想空性。

二、音声本尊。观想「嗡嘛呢呗咩哞」咒音从空中出现，回音遍满虚空界。

三、文字本尊。自心化为月

轮，月轮上有六字大明咒，前咒音与咒字相融无别，安住于月轮上。

四、色本尊。观想六字大明咒化为千瓣莲花，中央有咒字，光顶出现圣观音，遍布一切虚空。

又观想广大供养物如云聚般，供养一切佛陀及佛子。又观想化现另一聚供养云，不断降下无量甘露雨，平息三恶趣苦，使一切有情因此甘露而得大乐。说到二利益：供养资粮田、令有情获得大乐。

之前观胜义本尊有观修空性，观修空性的目的是为了成佛以利益一切有情，为了对治所知障，与小乘观修空性的目的差别很大。同样都是观修空性，但是因为目的不同，是为利一切有情而观修空性，

这将使诸佛悦意欢喜，是对诸佛最好的供养。以观修空性的修行对资粮田供养，才能真正使诸佛欢喜，这是原因之一。

第二，虽然我们现在的空正见并无法直接对治烦恼，但是尽量学习、串习，现有少许的空正见会渐渐增加。现在虽然不能直接对治烦恼，但是正在累积将来能直接对治烦恼的因缘，也等于间接对治烦恼。不仅如此，以菩提心来说，虽然我们现有的菩提心只是观修，无法直接利益有情，可是这种观修将来能真正生起菩提心，利益一切有情，因此，所谓「利益有情而降下无量甘露雨」就不只是词面而已。

没有观修菩提心、空正见，只

是念偈颂文，就只是念诵而已，没有真实的内容。如果有观修菩提心、观修空正见，在观修空正见的当下，真正能做到使诸佛悦意的供养。因为观修菩提心，等于间接利益一切有情，就不是口头上的念诵而已。

（五、手印本尊。[23] 六、相本尊。）做了二利益后，观音本尊的身语意放光融入自心，如月轮、咒鬘、莲花。不只是一个月轮、咒鬘、莲花，有很多月轮、咒鬘、莲

[23] 即加持三处。《密宗道次第广论》：次修印天，如《后静虑》释云:「从彼起已，以白毫顶髻等印，印诸支分。」此如诸续，说结顶髻白毫眼目等印，诵彼真言。即以诸印触著彼处，加持三部诸天之顶髻等，此即替代餘部加持眼等。若未能作如是修者，胜菩提论师云：「次结本尊三昧耶印，加持心额项肩。」即以前说三部之三昧耶印咒加持。例如尊胜、楞严、文殊当以佛部咒印加持，一一应知。

花融入自身。这一切融入自身后，自成圆满相好的观音，说到自生本尊。

是为了断除凡夫相、凡夫执而说六本尊。是用什么对治力断除凡夫相、凡夫执？此处断除的方式与用空正见断除真实执著的方式不同。在观想本尊时，观想越清楚、越久，于意识中会渐渐烙印祂的影像，「我是观音」的想法会一直存在。只要这种本尊清净相坚固、持续，于此观想中，自然不会生起「我是凡夫」之想及现起由凡夫身心安立的我。所以当一位瑜伽者长久修习本尊瑜伽，不只于正行时不会有凡夫相、凡夫执，于下座时，只要说到我，自然会有「是由清净

身心安立的观音我」之想，这时候的我，不是凡夫的我，是本尊的我，这就是佛慢；称为佛慢是因为此时会觉得是清净身心安立的我，就是由明显的佛慢而断除凡夫相、凡夫执。

因此，宗喀巴大师曾说，如果平时有观修菩提心、空正见，以空正见去观修本尊瑜伽，于正行时，尽量让自己明显看到本尊，有明显的佛慢，此外，于下座时，也反覆提醒自己这种本尊瑜伽的内容，在忆念本尊瑜伽下，身行善行、语说善言、意缘善念，自然可以快速累积无量资粮。运用这些修持可以快速累积资粮，这是密乘的不共特点。

唯愿加持依四支念诵，
静虑成就无馀诸悉地，
供以专注火声相应法，
圆满一切殊胜三摩地。

「唯愿加持依四支念诵」：四支是身支、心支、根基支，根基支又分我（自身）及对方（他身）。于自身、对身，观月轮上有咒字等修法。

「供以专注火声相应法」：依住火三摩地、住声三摩地获得身心轻安，而得奢摩他及毗钵舍那。住火三摩地、住声三摩地说到快速、不共的三摩地修法。我有这样想：事部（密乘）的修法较显教快速，就是因为有住火三摩地、住声三摩

地的修持，能快速成办奢摩他及毗钵舍那。显教中说，于资粮道、加行道时圆满第一大阿僧祇劫资粮，可是在密乘下部，透过住火三摩地、住声三摩地可以快速成办。

透过事部有相瑜伽能获得怎样的成就？由有相瑜伽能得不死、长寿等功德。无上瑜伽部有说一生成就佛果；在事部来说，是一个寿命成就佛果，但是一生是没办法的，有这样的差别。原因是透过下部瑜伽的修持，可使寿命延长，所以说一生无法成就佛果，但一个寿命内可以成佛。

唯愿加持令以如虚空，
尽灭对境时种种著相，

施净解脱静虑及二聚，
方便福德拔除二障根。

这里说到依奢摩他及唯观空性之毗钵舍那，以具足方便及智慧二资粮之故，断除烦恼障、所知障二种障碍根本。

之后是于空性中，刹那自现本尊、而加持供物。学习密乘时，早上一起来就要忆念空性，由空正见马上现起本尊相，让自己一直处于佛慢中，这点非常重要，也就是，由空正见现起本尊，在「我是本尊」的佛慢下，进行一天的供养。甚至在供养时，不能随便供养一个外物，要透过空正见的观修，加持供物才供养。当然，初学者必须依

赖外在的物质而供养，但是当证量达到某一程度，主要是进行意供养，不是完全依赖外在的物质。至于，仪轨中说到七供或八供的供养数目，是依当时印度人的习惯而说。

有四种清净相应。我们将来要成就的佛，有佛色身的功德、佛净土、佛事业等。[24]所以在修成佛之道时，也有相应这四功德的修学：由念诵相应佛事业，自观本尊相应佛身的功德、佛的受用，自观净土相应佛净土。

供养、赞颂后，就要好好观想所缘坛城诸尊及能缘空性智慧。也

---

[24] 果位处所、内身、受用、事业四种遍净，即佛宫殿、佛身、佛受用、佛事业。

就是赞颂后，就要观修本尊，由空正见现起本尊相，再观想本尊之空性，安住于此空性观想中。如果累了，才加持念珠，观修持咒。是观想累了才持咒，可是我们现在刚好颠倒，我们认为的观修是在持咒这个时候，持咒累了，就处于未修——把它抛弃了，没再观修。依经论，真正的修行是以意观想，觉得累了才让口做事，才去念咒，口累了才起身活动，身体累了就去睡觉休息。

诵六字大明咒，平常每个字要念十万次。念十万次的方式有二种方式，一是如对长寿咒「得雅他」念十万次，另一种是每一字

念十万次。[25]

最后是结行回向。如果之前是对身的修法，「由智慧尊融入法界.....」是需要的。但是我们是用自生的修法，所以不需要回向自己长久住世。结行要怎么做呢？之前是生起千手千眼观音，于结行时要转为一面二臂大悲观音，顶部白色嗡字、喉部红色啊字，胸部蓝色吽字。之后念回向文。

结行回向非常重要。自己累积的善业已经不多了，不只是不多，力量还很微弱，所以我们每做一次善行，之后都要好好回向。当然，回向的内容不是为了自己的荣华富贵、健康长寿，是回向给一切有

[25] 整句咒念十万次或此咒的每个字念十万次。

情。「乃至有虚空，以及众生住，愿吾住世间，尽除众生苦」，为了早日解决众生的痛苦，而成就无上菩提，以如是回向文反覆提醒自己。如果能配合思惟空性而回向，会更加圆满、殊胜。

三要所缘次第趋入兜率妙梯教授

2015_04_13

日本丨三要所缘次第趋入兜率妙梯教授

銤札邹基的大弟子憱曝译师见到銤札邹基，从銤札邹基获得许多口授及传承。大神通师銤札邹基主修观音法，而且约莫写了一百部论典，所以有「銤札百论」的说法。《三要所缘次第》是銤札邹基的弟子憱曝译师整理出来的。

「此生恒续观本尊，临终忆念破瓦法，中阴修习合诀窍，续持乃

为诸要义」：「三要所缘次第」的「三要」，第一要是今生修法，第二要是临死时要怎么修，要忆念破瓦法，第三要是中阴修习合诀窍。

今生修法

第一要，今生修法。

「无常苦相随念后」：首先，观无常、苦等十六行相。

「怜悯大悲极生起」：生起如《修次》等所说大悲心、菩提心等共道之善心。

「顶部上师胸本尊」：观想自己顶部有琉璃塔，塔中有与观音无二之上师。此文虽然是观想一面四臂观音，但是也可以观想千手千眼观音或喀撒巴尼（心性休息）观

音。在琉璃塔中，有一千道门，一千道门有一千尊佛。自己要自生本尊，自己的空性与观音的空性是无别的，诸法空性无别。先专注于空性，之后观想空正见转为白色「唵」字（ཨོཾ），「唵」字（ཨོཾ）安置在红色千瓣莲花上——每一莲瓣都有白色「啊」字（ཨཱཿ）。「唵」字（ཨོཾ）转为六字大明咒。之后，专注祈求琉璃塔中与主尊无二之上师，因为祈求之故，与主尊无二之上师放光遍照所有染污的情器世间，将染污的情器世间皆转为清净，所有土地皆转为观音净土，所有有情都转为观音。之后，自己与一切转为观音之众生一起念诵六字大明咒。

「观修自心无自性」：再想「唅」字（ཧཱུཾ）转为六字大明咒，且「唅」字（ཧཱུཾ）安置在白色千瓣莲花上——每一莲瓣都有白色「啊」字（ཨཱཿ），放光照遍一切情器世间。所有器世间都如融入情世间，情世间都融入自身，自身由上而下、由下而上融入胸中观音。之前顶部千门千佛都融入千瓣白色「啊」字（ཨཱཿ），「啊」字（ཨཱཿ）融入白色千瓣莲花中央观音，观音融入观音胸中「唅」字（ཧཱུཾ）。「唅」字（ཧཱུཾ）的三个字节由下而上融入，渐渐细小，最后是一切空的状态。此时专注观修空性。

如同《入菩萨行论》说，心是一切世间、出世间的基础，因为有

了心才有烦恼，也是因为有了心才可以断除烦恼。可是心在哪里？仔细去观察，「心」是找不到的。虽然有部宗说有无方分的色法、无刹那分的心法，但是无论是色法还是心法，仔细去观察，都找不到自性。以色法来说，它有可接触的东南西北各面；既然它有东南西北各面，它就可以被分割，所以是有方分的。同样，心法是有前后刹那的续流；既然它有前后刹那的续流，心也是可以被区分的、是有支分的。虽然外道也有「一、无异」的论述，但是那是建立在真实执著、认为有自性且不可被分割等上。还有，经部宗虽然也说到共相是施设有，但是同时又说自性有等。总之，

我们要知道，因有支分而有具支者，因有具支者而有支分，是互相依赖而有。

如果不满足于世间共许、名识施设的情况下，想从境上去寻找这些法的存在，是找不到的。以过去、现在、未来为例，过去已经过去了，找不到；未来还没发生，也找不到。去找现在，如果不满足于世间共许，一定要找到一个是现在的点，那就去找「现在」在哪里吧！在年上找，找不到；在月上找，找不到；在周上找，找不到；在日、时、分、秒上找，都找不到真正的「现在」。所以，这样去寻找，找不到任何实执的所依。没有任何实执所依不代表没有，因为这

一切作用、性质仍然存在，这是不可否认的！这些作用、性质是在世间共许的情况下才能建立，于此就应该感到满足。由此可对经中所说唯名而有、唯识施设而有产生定解。

以空见到缘起，以缘起见到空，以这种方式思惟空性。

临终修法

临死时有明显的征兆与不明显的征兆。明显的征兆是如面无光泽，身体有不正常的运作等。在密续中有说到五风，呼吸时有上、中、等持等征兆，由此去预估何时会死。有这种说法，我对这方面不是很清楚。

若觉得自己有这些死亡征兆，就可以开始修第二要——破瓦法。

「自身行持供施后，一切依赖极断故」：临终时，最忌讳贪著身外之物或贪著身体——贪著今世。贪著身外之物及自身是修破瓦法最大的障碍，所以要加以对治，要尽量减少对身外之物的贪著，也要尽量减少对今生的贪著。破瓦法做的是将这些都布施出去，这点很重要。

「光体毛孔行结后，导引心识兜率住」：这是说让心转为本尊相，本尊从身体离开。也就是，知道自己快死了，在意识还清楚的情况下，要怎么观想呢？先观想空性，将空正见转为观音，同时观与

本尊无二的上师安住在自己的顶上。对顶上的观音——与主尊无二的上师，生起强烈的信心，而且生起强烈想让自心上升至观音胸部的希愿心。「破瓦」是藏语，意思是「向上升」。所以要有对与主尊无二的上师的敬心、信心，及想要上升的希愿心。平常也可以念he(短促音)（ཧེ），念he(短促音)时，心好像会往上。由念he(短促音)往上，由念「尬」（ཀ）音往下，所以在修破瓦法时，不能念「尬」音。由强烈想上升的希愿心，融入顶上与主尊无二的上师胸中，以这种方式死去，后世一定可以往生善趣。

中阴修法

第三要，中阴修法。

「明晓彼为中阴身，变更外内秘密等，性空大悲胜瑜伽，善巧力使妙结生」：当然，平常还是要修行。如果平时没有修行，光是靠破瓦法还是很困难。因为平常有修行，所以死亡时才会认知自己正在死亡，才有办法抓住死亡光明。这样，处于中阴时，也才会知道自己正处于中阴，才能做到如此论所说的中阴修法。如此，才能做到「明知投生」，能掌握自己的后世。

《三要所緣次第趋入兜率妙梯》

第二世达赖喇嘛根敦嘉措著[26]

礼敬大悲观世音自在

无量诸佛圣悲慧，
为度有情所化现，
大悲观音妙飞幡，
三界依怙诚礼敬。
此为经论续密意，
直至中阴修持要，
善编佛语胜口诀，
易解语鬘广宣说。

大悲观音之口诀教授，是瑜伽自在銤札邹赐与慈圣憱曝大译师法生。

---

[26] 《三要所缘次第趋入兜率妙梯》是蒋扬仁钦翻译。

在「三要所缘次第」的前行，应当依先贤诸师等广大讲授，了解至尊銖札自传殊胜，然后传授此论。于此，尽以易解语解说正行所缘次第。

正行分二：甲、示本文。乙、修此意。

本文曰：「此生恒续观本尊，临终忆念破瓦法，中阴修习合诀窍，续持乃为诸要义。」如论所云，初句说明今生，二句说明临终，三句说明中阴修持，四句包含上述所有内容。

「破瓦」与「合修」二法是属于临终及中阴所需的修持，然而若能得到圆满利益，则应当下殷勤修法。修法之理，不能仅于一日过猛或过弱，而是如同流水般修持。

乙、分四：今生如何续观本尊之理、临终修持破瓦之意、中阴身时合修的运用，以及随顺宣说见行要点。

本文曰：「无常苦相随念后，怜悯大悲极生起，顶部上师胸本尊，观修自心无自性。」此意修持分四：依缘劝发口诀教授、正行菩提心宝观修教授、祈求上师本尊方便教授、观想自心无自性之教授。

本文初句「无常」及「苦相」。前者阐述念死无常为断除今世贪著之因；后者说明透过认知轮回所有痛苦，断除对轮回所有享受的贪著，进而对解脱产生自然希求之方法。这二种内容暗示了共下士道次修心之理，及共中士道修心之理等，一切所缘观修。若详细解释，唯恐繁多，故依胜

尊洛桑札巴所著的菩提道次第了解其意。

第二，本文曰：「怜悯大悲极生起。」不是希求个别解脱，是为了利益一切有情，独自担起重任，发起无上菩提愿心，积极行持菩萨胜行。至于七因果的菩提心修持，以及自他换等菩提心修持之理，可从菩提道次第与大乘修心教授得知。

第三，祈求上师本尊方便教授。复次，自身发起菩提殊胜妙心后，圆满二种资粮，于成佛时，自己可令诸有情从轮回获得度脱。然而现今自己无能力，为使一切有情立即能远离轮回与三恶道等难忍众苦，所以当下需要皈依救护。此时应当恳切祈求圣者观音自在以及贤劫千佛。观想：自己

顶部有座白色琉璃的无垢宝塔，具有千门、内外透彻、明光性质，宝瓶内有莲花及月垫，安住具恩根本上师所化现的至尊圣者观音自在，身色如雪山般纯白、一面四臂，初二臂于胸部合掌，次右臂持水玻璃宝所造念珠，次左臂持白色莲花，金刚跏趺坐姿，以各种珠宝与多色衣饰庄严其身，无自性的本尊圣身如同虚空彩虹般放大光芒，安住于万光之中。并观想：千门住有贤劫千佛，东部皆是毗卢遮那佛，身色属白；南部皆是宝生佛，身色属黄；西部皆是无量光佛，身色属红；北部皆是不空成就佛，身色属绿。如是观想则是「顶住上师」的观修。虽于其它教授中有说观想喀撒巴尼观音，内容却无大异。因多数随念

六字明咒者有修四臂观音的缘故，所以在此说明。

于胸部观修本尊之法：观想自身胸部有一朵红色千瓣莲花，朝上开放，此中月垫上安住与自心无二的本尊大悲观音，其相如同上述。白色「啊」（ཨཱཿ）字所现的无垢千瓣，明光性质，放射千种光芒。观音的胸部月垫上有白色「唵」字（ཨཾ），四周围绕着如珍珠般的六字咒轮。如此专注观修后，再对顶部上师大悲观音及贤劫千佛生起极大净信，眼眶满泪、汗毛竖立、悲喜交集地祈求大悲上师与本尊：「如我父母六道众生，沦落轮回浩瀚苦海，无有依怙、无可救护、伤痛悲泣，祈愿彼等皆能现今得度、速速得度、于现处得度。」如此猛烈

祈请之故，感得顶部观音放射光芒，照入胸部观音；贤劫千佛放射光芒，照入千种「啊」字（ཨཱ），依此因缘，胸部观音与千种「啊」字（ཨཱ）等无二智慧之体性，化成了无量白色甘露，激涌流入体内、充满全身，三门一切罪障及习气，如同黑色蒸气、炭烟、毒蝎般，从毛孔及所有根门缓缓流出，身成无垢琉璃，圆满观音相好庄严。

甘露从毛孔流出，初入地狱世间，充满地狱，净除一切地狱众生热冷伤痛，以及诸苦因缘业与烦恼。地狱炙热大地、燃炽火房、极冷狭暗等畏惧世间，瞬间消灭；唯成祥乐净土，如意宝之性质、柔和乐触、宽广无际。有情众生成为观音自在，无自

性、如虚空彩虹。做此观想。

同样的，如是甘露依序流入饿鬼、畜生、阿修罗、人、天、色与无色界等天人，依此因缘，饿鬼的饥渴痛苦、畜生的互相残杀及愚痴痛苦、阿修罗的斗争痛苦、人的生老病死、天人往生与堕落下趣的痛苦、色与无色界的行苦等，以及诸苦因缘业与烦恼，皆得净除。如前述般，彼等所居处器世间成为祥乐净土，有情众生成为观音本尊。做此观想。

此后，若欲持诵六字明咒，则观想：自生观音的口中念出六字明咒，并与已生起观音等诸有情同时诵出响亮六字声音，震动大千世界。

如是尽量持诵后，于结行时，观想安住自身胸部本尊心中「唵」字

（རྒྱཱིཿ）放光，照亮一切极乐器世间，光芒充满，并融入已生起观音之诸有情；其次，已充满的光芒融入自身及顶部观音，其次融入胸部观音；融入贤劫千佛胸部千种「啊」字（ཨཱཿ）；宝塔如同虚空彩虹般消失。自生观音胸部的花瓣与「啊」字（ཨཱཿ），此复中部观音，此复胸部咒轮与宝垫，此复中部「啥」字（རྒྱཱིཿ），最后观修无缘正见，安住入定。

第四，观修自心无自性之理，分二：修持人无我之理，修持法无我之理。略说此义。首先，当我们内心产生极为强烈的我执时，若观察此心如何见法，则会察觉到：自身五蕴上的我不是「唯取」或「唯见」，此心所缘之我是一种五蕴上原有、本来就有

的「我」。

同样的，见到抬举栋梁作用者时，会感知这是柱子；若观察此心如何见法，则会察觉到：此木头上的柱子并不是以认知「这是柱子」的心唯施设而有，而是一种从境上而有的「柱子」。

虽然会如此见到，可是在五蕴境上绝没有所谓的「原有之我」。譬如：柱子是唯意识缘抬举栋梁的木头施设而有，绝非是从境上产生的柱子。因为，于此木头还未取名「柱子」之前是不会有柱子的认识，或是因为没有取名为「柱子」，所以此木头上没有柱子。之后，从木头上取名为「柱子」起，看到它时才会说看到柱子。因此柱子是唯于木头上由意识

安立而有，并非从木头上形成柱子。

同样的，有些婴儿诞生后，因取名为「扎西」的缘故，任何看到他的时候，自然就会想起扎西。这时虽然会感觉扎西是从这位婴儿而有，但是从他本身没有扎西。否则，这位婴儿还未取名为扎西之前，看到他时，就应该认为是扎西才对，却没有啊！

依上述所说之例，所以我与蕴体等一切法，都是由个别的施设处以心往境安立而已，并非于境上存在。彻底了知此义，于根本定观修；于后得道时，所见一切，皆能见为无自性之幻象，应如是修学！

在此只是简要地说明修持空见之理，于「正见讲授」中可获得广义，应当了知。

第二、临终修持破瓦法。

本文曰：「自身行持供施后，一切依赖极断故，光体毛孔行结后，导引心识兜率住。」为修此义分三：去除成就破瓦逆缘、成办顺缘、正破瓦所缘等三。

初者，如果贪著今世食衣住用，就如飞鸟被石头绑住，虽然想要往生兜率，却成为破瓦障碍，因此需要对治对肉身的贪著。故如本文的初句所说，先以化身供田。

祈请资粮田：前方虚空有八大狮子抬举的宽广宝座，上有莲花、月垫，安住著根本上师所现的至尊观音，其相如上述观想。顶方有主要的传承上师，上身部位则有与四部相应的坛城诸尊及诸佛菩萨，下身部位有

声闻、独觉、空行、护法等如云围绕。同样的，宝座下旁有曾受害的冤亲债主，下方有今世父母，以及由彼牵引的一切六道有情，诸客遍满大地虚空。

如是观想后，集资之法：「唉！我于轮回已得无数凡夫身，光以人身而言就无可测量。一切生中只造无意义的琐事、浪费人生，未曾做过伟大有意义的善事。今世虽然获得朽败肉身，也未曾行持正法，反而为了生活造作众多恶业，临终时，此身如同空旷野地，只剩灰烬。由恶业力，后世感得无法忍受的恶道极苦，实在没有道理贪著今世的肉身，所以应当藉由此身迅速累积圆满资粮。」因此殷重祈请大悲观音。

观想自心胸部的观音圣像朝前直往，安住前方虚空，反视老旧朽身时，变成了面如凝脂、相好庄严的圣相。此时，向前方上师观音祈请：「祈愿大悲上师本尊加持，使我此身能够迅速成办圆满资粮。」因祈求故，上师诵出嗡（ཨོཾ）、啊（ཨཱཿ）、吽（ཧཱུྃ）三字，形成了三座人头灶石高山，之后，从本尊胸部赐予空行弯刀，斩除了原有朽坏上身的头骨，血淋淋地覆盖在三个灶石上，其血流遍满并溢出到三千世界。此复，空行母再次手持多把弯刀，把一块块的肉皮血骨切剁成零碎，放置头骨内，头骨充满了血肉。此复，本尊诵出嗡（ཨོཾ）、啊（ཨཱཿ）、吽（ཧཱུྃ）三字，一切血肉变成了无漏智慧所化成的甘

露，颜色如同落日般金黄灿烂，其味觉与受觉使诸佛菩萨心续安乐满足，净除了六道痛苦。此复，从自胸部出现了手持顶骨的空行母，遍满虚空。无尽甘露从彼等所持顶骨溢出，因供养于根本传承上师、本尊、佛、菩萨、声闻、独觉、空行、护法，使无漏心续生起大乐，满足欢喜，迅速地圆满资粮。同样的，因为赐予冤亲债主的缘故，彼等取回业债、消债除恨，皆成为观音。因为赐予今世恩惠父母，以及由彼牵引的一切六道有情，所以消灭六道痛苦及诸苦因缘——业与烦恼。如上述所说，器世间成为净土、情世间成为观音，再以前述的观想来念诵六字大明咒。最后，诸器化为光芒、融入有情等，再

融入自身。于前方虚空中安住的根本传承上师，乃至空行护法等一切尊者，也都融入自身，获得加持。最终自观无缘甚深空义，所供境、供物、供养者、供法等皆无尘许之自性，殷重生起三轮体空的智慧。

如是思惟，虽然可以断除对肉身的贪著，却没有远离贪著师长及财物等享受？答：本文的第二句已解释如何断除贪著之理。此生虽然值遇众多师长，却如风力堆叶般短促，终究师长还是弃舍离去，或是自己弃舍师长。临终时，无亲朋好友可作为伴侣随己同行，必须独自远离，如是思惟不应贪著。临终时，自己如同溶乳中取出羊毛般孤零，必须放下财物享受，既如此，当无恋心，将财物作三

宝物或做供僧等善事，如是思惟不应贪著。

第二，成办破瓦顺缘。生起猛烈往生兜率之希求、往生此处之发愿、诸善业回向于此因缘。

第三，正破瓦所缘。本文的后二句已解释。兜率法宫位于众多珠宝妙房环绕的中心，又称法幢妙高宫殿，也是至尊弥勒所居住的圆满宝宫。在此宫的前方有辽阔、清幽的宝石广场，名为「悦意法持」，是慈尊传法的地方。中有善贤狮座，安住胜者慈尊，稳如须弥，金光闪闪，放射万道光芒；面朝南瞻部洲，善说般若般罗密多教法。四周有无数菩萨众环绕。

观想自己明显见此胜景，并专注祈请：「祈求胜者大悲慈尊，使我能

从轮回与恶趣畏惧中得到救护，并导至兜率、迅速引导、于此处引导！」如是祈请因缘，观想从慈尊的胸部延伸了衫袖般长光管，如开窗般打开了自己顶部的净穴，逐渐地进入顶穴。自心胸部的观音圣像，从已打开的顶穴光管朝上看，以此因缘，擦净了慈尊胸部的黄金曼达盘，如日光灿烂。此时观想：光管是道、自己是行道者、破瓦（往生）至慈尊的胸部。依三种想再次殷重地祈请。以此因缘，慈尊的胸部放下了光钩，穿过光管，进入顶穴，融入已生起的自心胸部观音。光钩成功吊起自心，离开顶穴，如飞箭般无碍地经由光管直奔慈尊胸部，缓缓融入慈尊心续，成为无二，保持此观。后由胸部离去，成为胜慧

天子，具可行大乘妙法之种性者，安坐在慈尊传法广场的千瓣莲花中央，享有无量慈尊妙法甘露。

第三、中阴身的主要修持合修。

如本文曰：「明晓彼为中阴身，变更外内秘密等，性空大悲胜瑜伽，善巧力使妙结生。」

如上所云，初句说明在中阴身时认识中阴身的方法。现在所看到的一切都是中阴幻象，所以要了解中阴身是中阴身。如是再再观修，若生于中阴，应当思惟：「我今已生中阴，所见一切皆属中阴现象。」因此认识中阴身为中阴身，就像梦中也会恒续想起白天般。

第二，正行中阴修持。外变相：

当看到了现有的器世间都是由地石木等性质所形成，应当思惟这一切都是我在中阴时候的幻象，并不存在，不随凡夫相而转，观想皆是净土。

内变相：看到有情、人、畜生等种种相时，应想全都成为观音本尊。

密变相：如是看到情器二种世间时，都会现起自性幻象，因为受到自心实执随眠的染污，虽然看见此相，实际上绝无自性。如此观想的缘故，生在中阴时，若有看到狱界及阎罗，应想这些都是净土；看到狱卒拿起利刀追我时，应想诸有情成为观音本尊，所见到的一切也都在自性空中现起。

后二句说明念力往生之理。为了得到可成办清净正法之暇满，于中阴

身看到父母拥抱时，随形生力，生起缘父嗔心、缘母贪心。此时，对于嗔境父亲，应思惟无始恩惠，生起猛烈悲心，去除嗔患；虽然看见贪境母亲，应思惟无自性，对治贪过。

此后，于今世母亲胎内投生，修持馀道，为有情广大利益而持今生。

第四、随顺宣说见行要点。

「认识所见正观理，于此不乱修持理，正念等味行持理，大成就者妙教授。」

认识所见一切皆有自性，依正理决定所见不实，此为正观理。

修持理：于决定理专注于境，心不散乱。

行持理：轮回涅盘于性空中一

味，思惟此义，持菩萨行。

「大成就者妙教授」：上述内容都是至尊銤札教授的缘故，显示这句偈颂不是銤札所说。

以上圆满了易解携便的「三要所缘次第」教授。

白莲碧水心湖生，
稀有珍珠细深道；
妙绳善串美缨珞，
贤淑巧女颈饰耀。
无逸精进所生善，
愿诸有情离恶崖，
兜率宝宫胜喜乐，
大乘甘露悦受用。

中观见诀具四念之歌集降成就霖教授

2015_12_09

下密院丨中观见诀具四念之歌集降成就霖教授

《中观见诀具四念之歌集》是宗喀巴大师传给喜饶僧格（智慧狮子），第七世达赖喇嘛格桑嘉措以非常简略的方式写下。我觉得如果能背下来，有空时就思惟歌集的内容，很不错！像我们睡不着的时候，就起身，读诵、忆念这个《中观见诀具四念之歌集》；或在机场候机时，不知道该做些什么，就可

以念这个《中观见诀具四念之歌集》。这样不是很好吗？不会浪费时间。

《中观见诀具四念之歌集·降成就霖》

第七世达赖喇嘛格桑嘉措编撰[27]

福智双运永恒座，
安住众皈恩惠师；
于此世尊满断证，
祈离患妄依净相。
心莫散逸依信住，
莫失正念依信持！

[27] 《中观见诀具四念之歌集·降成就霖》是蒋扬仁钦翻译。

第一念：皈依上师或忆念上师。

「福智双运永恒座，安住众皈恩惠师」，讲到了莲花、日垫、月垫，这三者象征圣道三要。第七世达赖喇嘛在一个歌集中说：「心八瓣阿瓦独帝中，基不变心之金刚舞，尊诸佛总摄洛桑扎，礼上师本质之父亲」[28]，说自心、上师、本尊无二的修持。在这个福智双运永恒不变的座位上，安住众所皈依的对象——具恩上师。如果没有接受过灌顶，就观想与本尊无二的上师安住在我们的顶方，从顶方融入自身，自心——不坏明点，与上师、本尊成为一体，无二地安住。

---

[28] 出自《八瓣心歌》。

轮回无边苦狱中，
离乐六道众生游，
此住恩惠父母等，
断除贪嗔观悲爱。
心莫散逸依悲住，
莫失正念依悲持！

第二念：忆念悲心。

在此可以搭配《三主要道》，会非常好。《三主要道》有说如何修持菩提心。

「四大瀑流猛漂激」：就像不会游泳的人坠入瀑流中，不自主地被冲激而下，我们被业和烦恼控制，被生、老、病、死四大瀑流带走。

「业绳紧缚难挣脱」：我们除了被生老病死的瀑流冲漂外，也被

业绳紧紧绑缚，就是想挣脱也没办法挣脱。

「既入我执坚铁网」：依由我执产生非理作意，由非理作意而造业。科学家也有类似的说法。科学家艾伦贝克没有宗教信仰，不是佛教徒，他观察病人的忧患来自哪里，十几年临床经验发现：在非常生气的时候，这个生气的人会看到讨厌的现象，这个讨厌的看法百分之九十以上都是内心反射的幻相而已，与实际是不吻合的。这就是佛教说的「由真实执著产生非理作意，由非理作意产生贪著」。「因为有真实执著，认为它是独立真实存在，内心就非理作意地添增境上的好坏」，与「产生讨厌时所看到

的现象，百分之九十以上都是内心所投射出来的」，二者的说法是一样的。

我们被瀑流冲漂已经非常痛苦了，更何况漂流的同时又被绑住了手脚。手脚被绑住，也许可以试着挣脱身体的束缚看看能不能到河岸，但是又被我执这个坚固铁网所缚。

「复被无明大暗蔽」：如果是白天，那还觉得有点希望，但是在黑夜就真的没有任何希望了。又被法我执这个无明覆蔽。

此处主要说三种痛苦中行苦的行相，思惟自己的痛苦产生出离心，思惟他人痛苦产生悲悯心。

上师必须具足条件，不是哪个上师有名气就跟着哪个，这是错

的！宗喀巴大师在《广论》一开始时，就说到所依止的上师要具备什么条件，接着说能依止的弟子要具备什么条件、要如何依止。宗大师在《广论》说到：「自未调伏而调伏他者无有是处，故其尊重能调他者，须先调伏自类相续。」那么，要看什么？「若尔须一何等调伏？谓若随宜略事修行，于相续中有假证德名，全无所益。」只有名气，那没什么意义！要怎样调伏呢？「故须一种随顺总佛教，调相续法，此即定为三种宝学，是故论说调伏等三。」以前在西藏，好像上师的加持力大不大，要看弟子排队的队伍够不够长，队伍够长，他的加持力就够大。然而看看巴楚仁波

切，巴楚仁波切是位非常不可思议的大师，是《入菩萨行论》传承的教主，毋庸置疑，他是一位具相的上师，但是他无论走到哪里，都是孤零零地一个人，看起来很落魄。所以，首先要观察上师是否具相，具相的话，再以净心而依止，也就说到如何以净心依止的道理。

在忆念上师时，观想《广论》所说依止善知识的部分。接下来是忆念悲心。这二种忆念属于共道，是每一天做集资净障时都要有的。之后再观修菩提心和空正见。

幸福大乐无量宫，
净蕴自身住本尊，
此住三身无二尊，

莫视凡夫修明慢。
心莫散逸深明住，
莫失正念深明持！

第三念：忆念本尊。

咒乘的任何修持，无论是事部、行部、瑜伽部，还是无上瑜伽部，都会念到观空咒「嗡　索巴瓦旭达　萨瓦达玛　索巴瓦旭多　杭」。「嗡　索巴瓦旭达」是人无自性，「萨瓦达玛」是一切法，「萨瓦达玛　索巴瓦旭多」是一切法无自性。这也是《心经》「照见五蕴亦皆空」中「亦」字的意思。我们看到的任何事物，一切人、外境，并非如我们所看到般真实，去寻找是找不到的。

在下部也说「嗡　修涅大　迦纳　班杂　索巴瓦　耶玛郭杭」，但是这句话只有在无上密才有完整的诠释。「修涅大」是空性；「迦纳」是了解空性的智慧；「班杂」是无二，即要现起空性，用心缘空性，境光明与识光明成无二。「班杂」之后的「索巴瓦」是说，所观的空性是心的空性，身远离、语远离、意远离时，都是观想心的空性。虽然瓶子的空性、柱子的空性与心的空性是一样的，但是在此是以心的究竟性为主。心与自己所了解的空性——心的究竟性，从无始以来都是一起的，没有改变。所以，除了真相上的无二，认知上也要成为无二，「嗡 修涅大 迦纳 班

杂 索巴瓦 耶玛郭杭」的完整解释，除了要有显教的空正见的认识，还要搭配密续的解释，才能真正了解。

「幸福大乐无量宫」：在空乐无二中，所以叫「幸福大乐无量宫」。

「净蕴自身住本尊」：这种空乐无二的智慧转为本尊。

「此住三身无二尊」：虽然可以说三身无二，但是此处的「三身」主要是说死亡法身道用、中阴报身道用、生有化身道用的修持。[29]

这个三密无二的本尊是住在幸福无量宫中。

---

[29] （2017/10/06，达兰萨拉，白度母随许前行：）

「莫失凡夫修明慢」：先观想空性，于空性中净治一切凡夫相和凡夫执，将这个正在了解空性的智慧转为本尊相，是刻意创造一个清

在生起次第时，主要要观修的不是佛慢与明观，是三身道用——死亡法身道用、中阴报身道用、生有化身道用。基位时就有死有、中有、生有，为了成办果位的法身、报身、化身，搭配凡夫的死有而修法身道用，搭配中有而修报身道用，搭配生有而修化生道用。三身道用非常重要。

任何的自生仪轨都会先观空性、于空性中转为本尊，目的就是为了观想三身道用；之后会观想种子字、法器等。下部时，先观想空性，以空净治，之后再观种子字等，这是相似的中有报身道用；在无上密时，就会直接生起报身。下部说到空尊、种子字尊等本尊瑜伽的观修，从事部开始，修任何本尊都会先观想空性，从空性中现起本尊，这些都是为了三身道用的修法铺路。瑜伽部的修法会更接近三身道用的修法。在无上瑜伽部，是直接显示此是法身、此是报身、此是化身，做三身道用的观修；为了成办三身，在其之前的圆满次第说到光明为法身、由光明所现的报身、及随业清不清净所产生的化身。

由此可以看到前后次第安排的美妙。密咒金刚乘的殊胜是无上瑜伽部，但是是从事部就开始铺路的。注重外相的是事部，主要注重内相与外相的是行部，也注重外相、然而更注重内相的是瑜伽部，完全注重内相的是无上瑜伽部。有这样的说法。

净的空依有法。将自己的空正见转为本尊相，长久串习，之后当说到「我」时，会觉得我是依空正见转成清净本尊相所施设的我，并不是依凡夫相执所施设的我。现在我们说到「我」时，是随凡夫的血肉之躯或凡夫的心而想到我；由空正见净治凡夫相执后，还会有「我」的念头产生，这是依空正见转为本尊的模样所施设的我。

「心莫散逸深明住，莫失正念深明持」：看得很清楚，因此说「明住」。生起次第可以分为具相生起次第、离相生起次第。

接下来忆念分二：一、定中忆念空性；二、出定忆念空性——后得道忆念空性。

亦现亦有法城中，
法性胜光遍虚空，
此住离言境实性，
断意作已空性见。
心莫散逸法性住，
莫失正念法性持！

此处是定中忆念空性。

空性是无始以来就有的真相，不是创造出来的、自己认为的真相。空性不是偏空，是遍布一切法的，每一法的存在方式不是以自力存在，是自性空。「法性胜光」是指空性，它遍布一切。

「此住离言境实性」：现证空性的这般体验，无法以语言诠释。

「断意作已空性见」：空性见

是彻底远离、空朗朗的感觉。要说的是空性是无遮法。

以七相或五相去观察，从境上完全无法产生作用，但是自己又可以经验到利害、作用是存在的。那么，作用是怎么存在的？是唯由识施设而有，除此之外，没有其他的存在方式。《入中论》：「虽以七相推求彼，真实世间皆非有，若不观察就世间，依自支分可安立，可为众生说彼车，名为有支及有分，亦名作者及受者，莫坏世间许世俗。」确实是如此，观察寻找后找不到，又不能否定它的存在，所以是由空相让自己确认施设而有。「由空相除无边、由有相除有边」，以这种方式思惟。

寻找之后，从境上找不到，没有任何剩馀，只有遮挡自性的空性，所以「断意作已空性见，心莫散逸法性住，莫失正念法性持」。

繁华六聚路口旁，
离本二法喧哗见，
于此虚伪幻相在，
莫念为实空性见。
心莫散逸依空住，
莫失正念依空持！

此是出定忆念空性。

「繁华六聚路口旁」：色声香味触等繁华六聚的路口旁边。

「离本二法喧哗见」：仔细看的话，没有任何根本，所以叫「离

本」。但是在无寻无找下，又可以看到喧哗的幻相——各式各样的作用，所以叫「喧哗见」。

「于此虚伪幻相在」：这里面有虚伪的幻相存在。

「莫念为实空性见」：因为先前入定的关系，此时，眼见色法、耳听声音，也会觉得不是如所看到般真实。这是可以做到的，即由有相除有边、无相除无边。「莫念为实」，不要想这是真实的。「空性见」就是思惟空性。

「心莫散逸依空住，莫失正念依空持」：虽然看到事物都很真实，但是实际上并非如此，故提醒自己：事物的存在与事物的呈现是背离的。

八瓣心歌教授

2019_12_21

印度甘丹寺丨宗喀巴大师圆寂六百年纪念会

《八瓣心歌》

第七世达赖喇嘛格桑嘉措著于伟喀曲隆[30]

心八瓣阿瓦独帝中，
基不变心之金刚舞，
尊诸佛总摄洛桑扎，
礼上师本质之父亲。

第一颂是搭配密咒金刚乘而说。

[30] 《八瓣心歌》是蒋扬仁钦翻译。

「不变心」是指俱生原始光明。它没有开始，没有止尽，非由暂时的因缘所生。唯明唯知的体性是从无始以来就有。

基轮回涅槃一切法，
仅内在自心所施设；
观彼心亦离生与灭，
妙真理竟此实奇哉！

龙树菩萨的《中论》有说：「非阴不离阴，此彼不相在，如来不有阴，何处有如来。」即便是如来，去观察寻找，也是找不到的。有时候我会换成自我而念诵：「非阴不离阴，此彼不相在，自我不有阴，何处有自我。」

月称菩萨是以七相去观察，找不到，而说：「如观察车七相无，由馀世间共许有。」的确如此，境并非如我们所见般真实存在，去寻找它的施设义而找不到，所以无法说自性有、自相有。总之，有如《入中论》说的四种应成。三种是：　一、应成圣者定灭事物之过患。二、应成世俗谛为理智所堪忍之过患。三、应成无遮胜义他生之过患。「应成圣者定灭事物之过患」，确实是如此。如果你认为事物必须要从境上有，就要被理智所堪忍才对，就有「应成世俗谛为理智所堪忍之过患」，所以从境上有的理由是完全不对的。是在世间共许下说有、没有，有、没有的标准

不是依境上而说；如果是依境上而说，就有（四）「应成无自性为非自空之过患」。

「基轮回涅槃一切法，仅内在自心所施设」，所以这一切都是名识施设而有，仅此而已。我想所执的「我」在哪里？从我的眼去找、从我的鼻去找、从我的手脚去寻找……，去寻找是找不到的，我只是依身心而有，仅此而已。我们太习惯有就是从境上而有、绝对地有。我们没去思考我在哪里时，会认为我是独立自主的个体。但是仔细去寻找「我」，是找不到的。如手是存在的，但是手指是「手」吗？……像这样去找而找不到。这么思惟的缘故，刚刚觉得有个独立

自主的个体存在，就如《知母歌集》「迩来自宗之士夫，执著坚稳真实语，似弃原有之冕相」，「独立真实的冕相」会在寻找中被去除。

如秋空已现诸浮云，
见法界自心无二中，
灭一切受见之戏论，
我无生虚空瑜伽师。

当我们深入空性时，所见的这些世俗五花八门的幻象都会慢慢去除，最后安住在无自性中；这时，粗分的心识会越来越细。如果是搭配密咒金刚乘而说，慢慢的，粗分的心气会融入到细微的心气，粗分的心气不再有作用，最后安住在唯明唯

知的光明中，一切幻象都没有。

境绝无自性大虚妄！
见所显一切皆幻视。

我们现在会见到各种幻象，我们并不否定这些，这些都是存在的。只是以无自性见去看时，会觉得这些如幻化般显现。

此见空双运之安乐，
得无谬缘起之定解。

此如宗喀巴大师于《缘起赞》所说。「此教馀未见，唯尊名大师；外道亦饰赞，如于狐唤狮。稀有大师依，稀有胜说怙，极善说缘

起，我敬礼大师。」宗喀巴大师之所以如此喜悦，是因为见到缘起性空，因为缘起而说无自性，因为无自性而有缘起。

主张名言上有自相的宗派认为，因为缘起所以有自相。然而正确的思考是：要么是依赖，要么是不依赖。一旦依赖，怎么能说是有自性呢？自性是以自己的力量形成自己的性质，若是以自己的力量形成自己的性质，又怎么能说是依赖他者呢？依赖与不依赖是正相违的，只能二者取其一，不可能二者皆是或二者皆非。

宗喀巴大师的《正理海》说得非常好：「有」的方式就二种，要么是如我们所见般，诸法都是以自

己的力量形成，要么是唯名识施设而有。然而若是从境上有，以正理观察，会产生矛盾，因此我们只能无奈地选择后者——唯名识施设而有。也就是，「有」的方式就二种，前者被正理所害，所以只能无奈地选后者。所以，有的方式就是名识施设，仅此而已。

与智慧宝藏无二之，
父洛桑札巴之善说，
因至尊具相上师恩，
我取其说唱了义歌。

进行吉祥胜乐的荟供之际，因司政请求著作悦耳之歌，我实为留值正见之习气而随心骤撰。

回向文

于此雪岭所绕国土中
一切利益安乐之生处
滇津嘉措观自在菩萨
愿其常住直至生死尽

光显空性悲愍双运道
雪域圣教众生依怙主
手持莲花滇津嘉措尊
祈愿心想事业任运成

达赖喇嘛文集 ⑱

达赖喇嘛介绍密咒金刚乘

作　　者：第十四世达赖喇嘛 教授
翻　　译：蒋扬仁钦
校　　阅：见悲青增
文字编辑：见悲青增、赖郁文、涂百瑜
简体校稿：洛桑楚诚、洛桑玺阙
排　　版：雪域智库
出 版 者：雪域出版社
网　　址：http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog
印 赠 者：财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会
地　　址：台北市信义区基隆路2段189号10楼之4
电　　话：(886-2)27360366
传　　真：(886-2)23779163
电子信箱：webmaster@tibet.org.tw
版　　次：2020年7月 初版第一刷5000本
版　　次：2020年7月 第二版第一刷5000本
ISBN：978-986-98341-6-2

国家图书馆出版品预行编目(CIP)资料

达赖喇嘛介绍密咒金刚乘 / 第十四世达赖喇嘛作 ；蒋扬仁钦翻译. -- 初版. -- 台北市 ： 雪域，2020.07

面 ； 公分. —（达赖喇嘛文集 ；18）

大字版

ISBN 978-986-98341-6-2 （精装）

1.藏传佛教 2.佛教修持

226.965 109011137

【简体电子版】